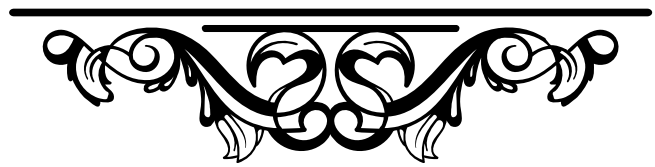


阿姜曼正傳

泰文原作：阿姜摩訶布瓦 Ācariya Mahā Boowa

泰譯英：戒寶尊者 Bhikkhu Dick Sīlaratano

英譯中：喬正一



佛陀教育基金會 印贈

ꕥ 目錄 ꕥ

中譯者序 7
英譯者再版序 12
英譯者序 15
英譯者（戒寶尊者）簡介 22
原作者序 24
原作者（摩訶布瓦尊者）簡介 27

第一章 早年 37
預兆 39
禪相 43
阿姜紹 52
沙里卡石窟 61
聲聞阿羅漢 79

第二章 中年 93
頭陀行 98
怕鬼的比丘 107
地方民間信仰 118
艱困與匱乏 132
因材施教 143
心性的差異 155
挖井事件 160
無懈可擊的人 173

第三章 解脫心 186
修行的伴侶 206
至高的讚嘆 214

第四章 清邁的歲月 225
拳擊手 236
老虎假扮的人 243

神通廣大 258
象大哥 268
青春年華 276
不可思議的業力 285
餓鬼眾 294
難搞的龍 307
阿羅漢的圓寂 317
心靈戰士 322

第五章 特殊的問題 339
完全的自信 342
過去前生 352

第六章 晚年 370
與豬為伍 378
嚴格的修行方法 391
法的療效 405
老虎是最好的老師 415
最後的一場病 430
茶毗 449

第七章 留給後人的遺物 465
經過轉化的舍利 468
其他的神祕靈異事件 479
阿姜措的奇幻歷險記 496
完結篇 509

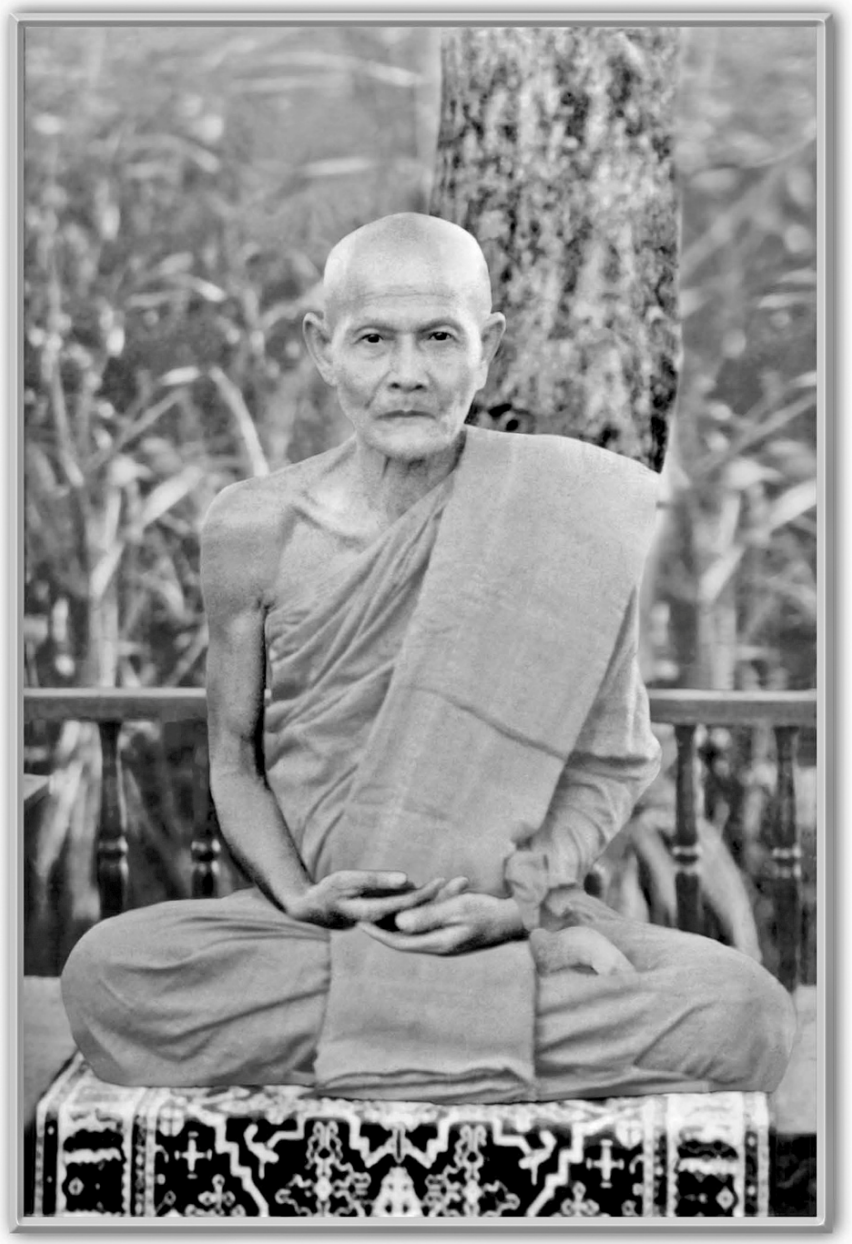
附錄 I 521

附錄 II 525

致謝 534

巴利詞彙註解 535

各章註釋 547



阿姜曼尊者（Ācariya Mun Bhūridatta Thera）



阿姜摩訶布瓦（1913–2011）

阿姜曼正傳泰文原著作者

中譯者序

很多人問我，臺灣已經有一本《阿迦曼尊者傳》，為什麼我還要再翻《阿姜曼正傳》？為什麼要稱《正傳》？

中譯本之所以稱《正傳》，背後的緣由其來有自。

事實上，《阿姜曼正傳》的中譯版不能稱作「重翻」，因為舊版《阿迦曼尊者傳》的原英譯本是西元一九八二年泰國帕邦塔寺（Wat Pa Barn Tard）所出版，由斯里布達蘇克比丘（Siri Buddhasukh）於西元一九八六年英譯，再由臺灣的曾銀湖居士於西元一九九二年中譯。但由於原泰文作者即摩訶布瓦尊者對該份英譯版似乎不盡滿意，當然也可能有別的特殊因緣，以致於摩訶布瓦尊者轉而委付其座下的美籍弟子戒寶尊者（Bhikkhu Dick Sīlaratano）翻譯。戒寶尊者花了幾年的時間將原泰文版重新英譯，並於西元二００三年出版。

感謝戒寶尊者的慈悲，將《阿姜曼正傳》泰文原版譯成英文，其英文文筆相當流暢優美，深受僧俗各界的好評。戒寶尊者對我來說就是善知識，他也總在我修行時能給我及時的指點。他人如其名，就像一座寶山，要靠自己去挖掘寶藏；又像暮鼓晨鐘，大扣大鳴，小扣小鳴，不扣不鳴。我慚愧自己的福報波羅蜜太少，無法隨時親赴美國去請益；又因自己的英文素養不足，無法言詞達意。不過，尊者都不嫌棄也不計較，總是慈悲又有耐性回答我在禪修上所遇到的一切蠢問題。

戒寶尊者是一位修行有成且碩果僅存的頭陀比丘，而且是末法時代難尋的無上福田。戒寶尊者在阿姜摩訶布瓦般涅槃後回到了他的故鄉—美國維吉尼亞州的山上創立了阿練若（森林）僧團。而美國並不

像亞洲國家那麼容易接受佛法，所以戒寶尊者所面臨的挑戰與辛苦可想而知。如果諸法友有心植福卻無福田可栽，歡迎踴躍供養並資助以戒寶尊者為首的僧團，其供養方式如下：http://www.forestdhamma.org/donate。

本書的翻譯已獲得戒寶尊者的合法授權，戒寶尊者的英譯版網址如下：http：//www.forestdhamma.org/books/english 有興趣的法友可自行上網或下載閱讀。

本書中[a]有關地名的部分，如果涉及「府」[b]的地區，首次以中英並列，之後便以中譯名方式表達；至於「縣」、「區」、「村」等地方則維持英譯名。另外書中有關人名的部分，如果名字簡短，則以中譯表達；若名字過長，便維持英譯名。又「阿姜」一詞為泰語「大師」、「老師」、「師父」之義，有許多人中譯為「阿詹」，舊版《阿迦曼尊者傳》的中譯者曾銀湖居士則譯為「阿迦」；但因為臺灣早期通（流）行的譯本多為「阿姜」，而語言本來就是一種約定俗成的溝通工具，為避免造成讀者閱讀上的混淆，故本書仍採用臺灣通行的「阿姜」譯名。又本書中也保留諸多巴利語原文的佛教專有名詞，因此本書必須遷就地名與人名的英譯原名及巴利語字體，而採用橫式排列的格式。以上，在此一併跟讀者們特別敘明。

本書初版，原稿歷經了三次校訂。非常感謝洪志誠居士與其夫人曾瓊慧女士耐心且仔細的校訂，並協助出版發行相關事宜；他們夫妻

---

a 置於內文之註腳（以英文字母排序）為中譯者補充，置於文末之註腳（以阿拉伯數字排序）與英譯本一致，為英譯者說明補充。

b 泰國共有七十七個一級行政區，包括七十六個府與直轄市-首都曼谷。這七十七個行政區一般劃分為五個主要地區，包括北部、東北部、東部、中部與南部地區，每個府都是以其首府作為該府的命名。在府底下，次級行政區稱為縣(或稱：郡與次郡；首府稱府治縣)、再下分為區及村；首都曼谷的次級行政區稱呼不同，稱為區。

對「法」的奉獻，誠可感天。王士文女士協助初次的校稿，林家琛居士負責第三次的校訂，在此一併致上謝意。也感謝佛陀教育基金會協助印刷出版，佛陀教育基金會裡的編輯與職員真的都很專業與細心，曾協助找出本書的缺漏之處。

本書的第二版增加附錄與各章節的註釋，俾使讀者能更瞭解原作者的真意，亦使中譯版的內容能更貼近英文譯本，歡迎各位讀者善加利用。另外，考慮簡體中文讀者的需求，第二版增加中文簡體版的發行，感謝釋聖悔師父、鍾雨恬、林國銘、黃祺堯、林青青居士在中文繁簡體轉換的校訂，以及洪瑞鍾居士在排版技術上的協助。此外，對於所有參與協助本書發行卻無法一一提及並列舉名字的善心贊助者們，一併獻上至深的感恩之意。

最後，要特別感謝陳在昕居士以其精湛的中英文不辭辛勞地協助本人翻譯本書。陳居士對三寶與蒼生的貢獻厥功至偉，誠願陳居士及其家人都健康、長壽、平安、喜樂、富裕，本人深信陳居士定能憑此法布施的殊勝功德與智慧波羅蜜，在未來必能證得解脫。

已故的日本大文學家吉川英治生前曾留下《宮本武藏》與《德川家康》等永垂不朽的曠世巨著，他同時也是《三國演義》的日文版翻譯者。據說，吉川英治生前對日文版的《三國演義》就做了四次的大校訂，但他似乎仍覺得不滿意，因為他每次閱讀，總覺得還可以做得更好，甚至是無限好。但這世上不可能有完美的翻譯作品；就如同一個藝術家終其一生追尋絕對的完美，可不管他再怎麼努力，終究也不可能成為美的化身。《阿姜曼正傳》也是如此，本書雖歷經了三次大校訂，內容仍恐有諸多的瑕疵，故懇請十方善知識不吝指正賜教，共襄善舉。

本書的網路版收藏在「祇樹給孤獨園林」的網站裡（「祇樹給孤獨園林」的網址：http：//www.charity.idv.tw/；「阿姜曼正傳」網路版的網址：http：//www.charity.idv.tw/r/r.htm）。若讀者有任何的意見，歡迎在「祇樹給孤獨園林」的留言板裡留言，敬請不吝賜教。

世間的舍利塔有兩種，一是色身（肉身）舍利塔；另一是法身舍利塔。什麼是法身舍利塔？指的就是佛陀或諸阿羅漢所說過的正法、經、律、真實語等的智慧結晶，其價值是世間的金銀財寶所無法估量，神聖無比。

佛經裡有很多經文都提到建立一座聖者肉身舍利塔的意義非凡，因為當聖者們都一一般無餘涅槃，後人便無福去頂禮並聽聞其教誨，唯有藉由聖者們遺留下來的色身舍利塔去憶念他們的功德。

但，興建一座法身舍利塔的意義必定遠遠大（勝、超越）過建造一座色身舍利塔。因為，那是把一位聖者一生中所踏過的每一片神聖足跡及修行的智慧結晶都給一一地收集起來，它可以讓所有人（神）都認識到這位聖者的功德（戒成就、定成就、慧成就、解脫成就、解脫知見成就）到底殊勝在什麼地方，進而產生崇敬，生起淨信心，見賢思齊，循著聖者的足跡依法奉行。

因此，將一本真正屬於阿羅漢一生的修行傳記分別翻譯成英文版與中文版，就等於是在興建阿羅漢的法身舍利塔，不得不說這項工程真的浩大、艱鉅、與神聖。

聖者已遠去，典型在夙昔，願以此建立阿羅漢之法身舍利塔及保存聖者所走過的足跡之功德，令我敬愛的母親王淑美、先父喬長虹、諸三歸五戒的法友們均能遠離惡道與貧賤，人間天上幸福綿延，速證

涅槃。

願：觀者壽、聞者福、閱者慧、讀者安。

英譯者再版序

從佛陀時代開始，比丘們都隱居在山林深處，他們為了禪修及證悟佛教的真諦而尋找僻靜的棲身之處。這些比丘都是過著簡樸、梵行清淨及精進的生活。

佛陀自己在森林中出生、在森林中證悟；他在森林中傳法，在森林中般無餘涅槃。佛陀在追求無上菩提時期及證悟之後，便經常住在林中。在巴利語的經典中可以看到，佛陀經常教導他的弟子們去林中尋找僻靜的地點，作為淨化他們心中垢染最適當的禪修處所。許多偉大的聖弟子們都是過著嚴謹的頭陀梵行與離群索居的生活模式。這些早期「森林比丘」的修行就是佛教的縮影，也成為解脫之道的典範。

泰國從不缺森林比丘，但在阿姜曼之前，這些森林比丘通常都各自散落在孤立的小僧團中，且這些小僧團與傳統僧團相較之下，是很小的一部分。這些僧團往往都是以一位德高望重的老師為中心，但當這位老師過世之後都無法長期持續下去。沒有任何的文獻紀錄可以告訴我們過去七百年間在泰國究竟有多少個這樣的僧團，我們也沒辦法知道這一段期間究竟有多少位已證果的聖者來來又去去。用佛陀自己的話來說，「阿羅漢聖者就像在天空飛翔的鴻鳥一般，劃過天際之後，卻不留下任何的痕跡。」

泰國森林傳統的復興可以從現代回溯到過去的幾世紀之前，而現代的僧團所欠缺的佛教原始修行標準也因此復甦，出現了比丘重回森林過著以「戒」、「定」為基礎的生活並追尋解脫之道的行動，這些森林比丘們一心一意的決意，形成了今天泰國東北部的森林傳統。

阿姜曼是處於一個資訊及交通更為發達的時代開端，所以他的修行與教學也都被大量記錄在書籍中。許多如法如律的僧團吸引了各國及世界各地的遊客及朝聖者，這些僧團都已被阿姜曼在泰國東北各地的弟子們所成立。阿姜曼傳承的比丘所維護的最高標準及其偉大弟子們的正直與修行技巧，確保了今天大家對該國森林比丘已失去好幾世紀的一份尊敬，可以不誇張地說，泰國的森林傳統幾乎都是由阿姜曼一手所建立。

清淨的頭陀梵行生活可以使森林比丘簡化並淨化其心靈，這種淨化可以使其清楚地直探其心中的基本苦因（四聖諦的苦諦），在內心中培育通往滅苦之道（四聖諦的道諦），從而證得無上的至福（四聖諦的滅諦））。在林中過著簡樸的生活及攜帶極少的生活資具，在森林比丘之中培育出一種沒有負擔的心靈之樂，並使其舒緩、甚或最終消除心中的貪、瞋、痴。

阿姜曼一生中大部分的歲月都鮮為人知，在他當比丘的一生中，他總是避開名聞利養。一九二八年，當阿姜曼住在清邁北部城市的一個知名的僧團中，他收到來自曼谷的長老們的信，告知他已被任命為僧團的新住持。就在這項任命宣布不久之後，阿姜曼打包了他的行囊並隱遁到山中。又過了十一年，他才又再度在這個城市裡出現。

最終，阿姜曼成為泰國的傳奇人物，也成為他那一代中最受尊敬的比丘。今天，在泰國家家戶戶、商店及辦公室的佛龕中，阿姜曼的法相都會被安置在佛像下方的尊貴處。這些照片中最常見的是一位身形矮小、穿著糞掃衣的森林比丘，安詳、平靜地在林間盤腿靜坐，雙掌向上重疊擺放在雙腿交叉的下擺間，全身散發著莊嚴肅穆的氛圍，似乎正透過相機在直視著觀眾的心。

阿姜曼始終遵循著被大家公認傳承下來的傳統修行，並成功地運用這些從佛陀時期就代代相承到今天的方法。阿姜曼與其弟子們之間的互動，以及與同時期的人之間有關的故事，都使我們聯想到佛經中如來聖弟子們的事蹟。阿姜曼是森林比丘的典範，他投身於頭陀梵行之道，五十年間從未在同一個僧團連續度過兩次雨安居。只有在他生命的最後階段，當他沒有辦法再走路的時候，他才放棄每日步行到村裡接受村民食物供養的托缽。

阿姜曼是佛教禪修各界公認的大師，而且一生中都一心一意追尋證果。他可能是一位極為嚴格的老師，但卻也能激發出他身旁每一個人心中寧靜與高度的虔敬。他的神通確實非同凡響，而他智慧的犀利與觀照力令人驚嘆。對於許多忠實虔誠的佛教徒來說，阿姜曼代表了一個強而有力的證據，他證明了解脫的存在，也證明了證果這件事在今天這個時代依然可以實現。

阿姜戒寶

謹誌於西元二０一九年三月

英譯者序

尊者阿姜曼是泰國當代佛教知名的高僧，因為他在頭陀的修行上展現了過人的勇氣與決心，以及對其弟子們不容妥協的嚴格教導，使得他的一生都受到了各界廣泛的尊敬與尊重。自他圓寂後的五十年，他榮獲了佛教界崇高的地位，其生活與教學成為了佛陀追求無上菩提的同義詞，也因此令其他的修行人都相形見絀。

雖然阿姜曼（「曼」這個字與「太陽」同音）並沒有留下他個人的書面記錄，然而這本傳記，是在他圓寂後二十年由他的其中一位親近弟子彙編而成，其內容主要是對廣大的佛教社群介紹他的生活、修行成就及其教學。

佛陀在二千五百年前向世人所宣揚的解脫之道，在過去的幾個世紀裡就已有諸多的求「法」者體證了其真諦；而經由本書的廣為流傳，佛陀的解脫之道在今天這個時代依然可以被體證，這一點令許多的泰國佛教徒獲得了新希望。很多的泰國人都表示他們對於現今與「道」、「果」、「涅槃」的相應成就早已失去了信心；但，因為閱讀過《阿姜曼正傳》，使他們了解到這些聖潔崇高的成就並不是古代經典或史籍中的殘垣敗壁 —— 而是對任何願意付諸實踐的人來說，都可以達到的一種活生生、璀璨亮麗的自我解脫的遺教。他們也已明白穿著獨特袈裟與過著梵行生活的佛教比丘，也不只是代表佛、法、僧的出家人而已：他們當中有一些人確實已成為佛教真諦的活見證。

崇高的解脫目標必須以相應的方法來實踐，也就是：世尊所教導的「中道」。雖然佛陀反對極端自虐的修行方法，但認同並鼓勵其弟子去奉行特殊的梵行，也就是所謂的「頭陀行」，以「正精進」有效地去

調和。真正的「中道」並不是那種阻力最小、可輕易妥協的坦途以及舒服快樂的中庸之道；相反的，當修行者每進一步，心中的垢染就會扯其後退，對於這些修行者來說，那（中道）是一條對治煩惱最有效的修行道路。而通往解脫之道的路上往往都很艱辛，充滿著阻礙與不適，因為阻礙成功的內在力道很強大，甚至令人生畏。因此，心靈戰士的任務就需要強而有力的戰略去推翻懶惰放逸、貪欲渴望、驕慢和我執的內在慣性力量。所以，對於認真想要把這些隱密垢染最微細的呈現從心中給連根拔除的比丘們，佛陀會鼓勵他們去修頭陀行。這是為了在比丘的日常生活中能提升其簡樸、謙卑、自制、機警和內省反思的一種梵行修持，而眾所周知佛陀也稱讚這些修頭陀行的比丘。

因此，佛教比丘的生活方式基本上是「非家」遊方行腳的典範，放棄世俗的一切，從俗家出離，穿著廢棄的布料所製成的袈裟，以托缽乞食維生，並住在森林中。這種遊方行腳的森林比丘的典範，其意在藉由頭陀的生活方式來體現佛陀傳統的修行之道。

就像「頭陀支（*dhutanga*）」一詞，「念住業處（*kammaṭṭhāna*）」是指致力於嚴謹禪修的佛教比丘特定基礎訓練的專有名詞。是一種針對將「貪」、「瞋」、「癡」三毒給徹底連根拔除、並將「心」與生死輪迴之間的連結橋梁給拆除的一種禪修方法。念住業處，其重點在於禪定的開發；而頭陀行，則是強調有利於密集禪修的梵行生活方式，在跳出生死輪迴的正精進中彼此圓滿和諧地相輔相成。它們以及僧團戒律，都是建構比丘修行龐大建物的重要基石。

這種禪修梵行生活的字面意義與其實質精神都可以在阿姜曼的生活及其教學中體現。從他出家的第一天起，到他圓寂的那一天為止，他為其弟子所展現的典範，都是以這些修行的準則為圭臬。在泰國，

他被公認為是復興、提倡並普及頭陀梵行的功臣，經由其一生的努力，頭陀比丘及其所信奉的修行模式已成為當地佛教界的特點，且現今仍在持續中。

就激勵他人以及老師的身分而言，阿姜曼特別有這方面的天賦。許多直接在其座下接受指導的比丘在修行的成就上都很傑出，並各自在其領域中成為知名的禪師。他們將其獨特的修行方法傳授給其弟子，其傳承都延續到了今日。也因此，頭陀修行模式與阿姜曼崇高的名聲便逐漸遍及全國各地。這份全國性的崇敬在他生命最後的幾年當中逐步攀到了高峰，並在他圓寂後仍持續增長，直到他幾乎一致被公認為是國家級的「聖人」。近幾十年來，他已獲得超越國界的認可並公認為是二十世紀真正的宗教人物之一。

阿姜曼的生活展現了遊方行腳僧捨棄一切與獨處的佛教典範，他獨自走過森林與山脈，尋找能使身心在平靜與安靜的環境中為了滅苦而修行的僻靜之處。他過的完全是戶外的生活，是一種不能保護自己免受危害且處於天氣變化莫測的生活。在這種環境中，頭陀比丘卻發展出一種對大自然深摯的感恩與欣賞。

他每一天的生活都充滿著森林與山脈，河川與溪流，岩洞，懸崖峭壁以及大大小小的野生動物。他在偏僻的地區循著荒涼小徑徒步行腳，從一處走到另一處，這些地方都是人煙稀少、村落彼此相隔甚遠的偏遠之處。由於他的維生方式是靠著向小聚落的居民托缽乞食，所以頭陀比丘不知道他的下一頓飯在哪裡，又或者會不會有下一頓飯。

儘管一路上充滿困難與不確定性，森林依然是遊方行腳比丘的家園：那裡是他的學校，他的修行道場，也是他的庇護聖地；只要他保持正念在前，並忠於佛教的法則，那麼他的生活就會平安。

在二十世紀交替的泰國，大部分的地區都是比較未經開墾、原始的落後農村。像阿姜曼一樣的頭陀比丘在這樣的時空環境下生活與修行，都會發現從二千五百年前的佛陀時代起經過了好幾個世紀都沒什麼改變，自己過的都是一樣的行腳生活，這有助於了解阿姜曼遊方行腳的時空文化背景。十九世紀末與二十世紀初的泰國是一個中央政府很難治理的鬆散邦聯，因為大部分的土地都是茂密的森林，鋪設好的道路可以說幾乎不存在。

在那一段期間，百分之八十的泰國土地都被濃鬱茂密的原始森林所覆蓋，而且都是那種每年會落葉的闊葉林及亞熱帶低矮的灌木叢，內地人民的生活主要是以農耕及靠狩獵野生動物來維生。因為廣大的森林裡充斥著老虎與大象而被視為危險地區，所以居民為了安全與彼此作伴而聯合聚集在聚落裡。如果是在更偏遠的偏僻區，想要從一處聚落到另一處的聚落，往往就必須穿越連續的森林並花上一整天的腳程才能抵達。

森林與自然的節奏造就了那些刻苦耐勞人民的文化與民情。對於在孤立分離的社區中居住的村民而言，廣大的荒野是禁地，因為裡面有野生動物四處穿梭，還有傳說中的惡靈盤據及當地特別兇猛可怕的大孟加拉虎；這些生物不僅統治了森林，還奴役了當地人民與比丘的恐懼及想像的空間。民眾對這些難以穿越的森林的恐懼，使得這些森林變成了孤立、與世隔絕且無人敢單獨冒險穿越的地方，而這就是阿姜曼與其頭陀弟子居住、行腳並修持頭陀行的荒涼曠野環境。

注入在他們生命中的禪修與精神的堅忍，都是他們每天面對困難與潛在危險的唯一防禦。但對於為了最終的勝利而把自己看成是與煩惱戰鬥的心靈戰士的比丘，森林與山脈反而是修行的道場。

阿姜曼的生涯傳記就是一幅生動的肖像，肖像的主角是現代無與倫比的心靈戰士，他讓大家對他毫不懷疑並尊敬他是尊貴的佛弟子，並以這種圓滿的方式修持佛陀的解脫之道。一個從開始到結束都美麗的故事，他的一生使人聯想到古代典籍中所記載的偉大佛弟子的記述。就像他們一樣，他的一生都在告訴我們，佛陀所教導的理想心靈成就可以被同樣與自己內心根本障礙戰鬥的真實人類所實現，因此，我們會覺得，佛陀的"古老"教誨，不管是在今日或二千五百年前，都是與精神解脫完全相應一致的。

為此，與其去關注《阿姜曼正傳》書中有關阿姜曼生平與職志的事件精確記錄，倒不如去為那些致力追求佛教典範的人提供一個能獲取啟發與鼓舞的來源。作者的用意是在當一名肯定的見證者與提倡者，而不是記錄史事的公正觀察家。作為一本心靈修持的傳記，其目的是讓我們對一個典範的修行生涯能有一個深入了解的機會。因此，本書尤應被看成是一種在禪思方面的練習參考書。

在其傳記中，特別值得一提的就是阿姜曼的教學生涯。阿姜曼有獨特的神通，他能與不同世界的非人直接溝通。他能持續接觸高階與低階的天眾、大地的精靈、龍神、夜叉、各式各樣的鬼、甚至是地獄眾生 —— 一切一般凡人的眼睛看不見、耳朵也聽不到，但卻能被內在的天眼與天耳清楚感應到的眾生。

佛教的宇宙觀與現代科學所呈現的天文物理觀有很大的出入。在傳統的佛教宇宙觀，宇宙不僅僅是由人類及動物等粗糙身體所構成的物質世界，還包括各種不同非物質的世界。高級神聖的眾生，我們稱之為天神（*deva*），祂們存在於愈來愈精細的時空，還有眾多生活在低於人類世界的各類眾生。只有人類與動物的世界才能被人類的感官辨

識，而其他的眾生則存在於超出人類時空概念範圍的超自然世界，因此已超乎我們感官所能知悉的物質領域。這就是阿姜曼不同凡響的固有神通，因為他能與各類的眾生溝通，使得他成為真正具有普遍意義的老師。他知道整個宇宙的有情都共享重複生存的遺產，也共享趨樂避苦的慾望，而一位偉大的老師會意識到眾生想明白解脫之道以實現他們心靈潛力並獲得長久幸福的共同需求。當他開啟了慧眼，他對人類的心與天神的心不去做根本的區別，而是根據他們個別的情況與理解的程度來量身訂做他的教學。雖然訊息基本上是一樣的，但溝通的媒介管道卻不同。他以口語表達的方式與人類溝通；而當他與各類的非人眾生溝通時，卻不是用人類的語言，而是以心靈感應的方式為之。

為了欣賞阿姜曼非凡的神通力，我們必須做好準備去接受我們透過感官所認識的世界只不過是經驗事實的一小部分而已；因為真的有超出我們有限感官能力範圍的欲界天神及梵天超自然世界的存在；因為事實上，有智慧的人的宇宙遠超出一般凡人所認識的宇宙。有智慧的人可以知道並了解他人甚至連懷疑都不會起疑的事實領域，他們對於一切眾生基本法則的認知使他們對於違反傳統世俗限制的現象有了更深入的理解。

阿姜曼精細微妙的感應力可以聯繫各式各樣的外界現象，他花了大量的時間與精力，以最好的佛教傳統去教導他們「法」，這些眾生就跟森林中的野生動物和接受他教導的比丘一樣，都是他個人世界經驗的一部分。像這些現象，阿姜曼稱之為「心的奧秘」；因為祂們是有意識的，就跟我們一樣真實地住在超自然的世界中，即使這些領域都處於人類存在概念的範圍之外。

「heart」與「mind」這兩個字在泰國的本國語中是可以互用的。

「heart」是比較被常用到的詞彙，而「mind」則往往是指與心臟無關的情緒情感及精神層面。「heart」是基本的覺知性，其構成了整個有情宇宙的基礎，它是一切有意識的眾生的根本覺知，也是一切精神心智與情緒情感的基礎。「heart」在一切眾生的色身內形成了核心，它就是身體內的中心、主體。阿姜曼不斷強調其至高的重要性，也一直宣稱「heart」是世上最重要的東西。因此，《阿姜曼正傳》中的生平及其教學就是一本「heart」為了解脫而努力奮鬥的傳記；「heart」的清淨本質難以言喻，本書也是對其奧秘的一種揭露。

當提到「心」的基本覺知性，也就是一般被稱之為「heart」與「mind」，阿姜曼最常使用的就是巴利語「*citta*」一詞。就像佛教辭典中的許多詞彙，特別在佛教的理論與實修的學術中，基本上它被當作是一種術語，所以術語就以其原始形式保留，並在本書後面「巴利詞彙註解」找到解釋，歡迎讀者們可以充分利用這些參考資料。

英譯者（戒寶尊者）簡介



本書的英譯者為戒寶尊者，生於一九四八年美國維吉尼亞州溫徹斯特鎮，於一九七0年畢業於美國德州大學。就在他即將進入研究所之際，他醒悟到世間的學問研究對他的人生並沒有意義，於是他放棄了攻讀研究所的計畫，開始在世界各地旅行，尋求心靈的解脫成就。在一九七五年，他到了印度及斯里蘭卡。途中，他巧遇了《佛教徒的禪定之心》這本書的作者 Nyanaponika 尊者，而這位尊者也是啟發他初期修行的第一位導師，他跟隨這位尊者在 Kandy 外圍的森林隱蔽處住了一小段時間，最後他回到了印度。

在那裡，他得到 Buddharakkhita 尊者的允許留在 Bangalore 的摩訶菩提禪修中心。之後，經過了幾個月的深入禪修，於一九七五年他請求 Buddharakkhita 尊者為他剃度，讓他出家成為沙彌。

一九七五年底，他前往斯里蘭卡，並初次在該國的首都跟隨那藍陀尊者。在那裡，他遇到了一位來自德國、名叫 Nyanavimala 的尊者，這位尊者以精勤修持頭陀行而聞名，他建議他修行的第一步就應該要從學習巴利語及比丘戒律（Pāṭimokkha）開始。接著經由這位尊者的引薦，他又前往 Sri Vajirañāna Dharmāyatanaya，並於一九七六年六月由 Mahā Nāyaka 當他的戒師，為他主持授戒的儀式，至此他正式成

為了一名具足戒比丘，並度過第一次的雨安居；然後他又再次參訪了在 Kandy 的 Nyanaponika 尊者。然而就在這次的參訪中，他遇到了鼎鼎大名的菩提尊者，菩提尊者送給他一本名叫《森林的法》的書，而本書是 Paññāvaddho 尊者由泰文翻譯成英文，裡面彙集了摩訶布瓦尊者所說過的「法」。

由於初次受到了這本來自森林傳統的森林之道的啟發，一九七七年初他立即動身前往泰國，並住在曼谷的布旺尼威，並於同年四月二十一日由 Ñāṇasaṃvara 長老為他主持第二次的出家儀式，而且在那次的儀式中，他更名為戒寶比丘。接著，他又立刻前往泰國東北部烏隆府（Udon Thani）的帕邦塔森林道場，請求摩訶布瓦尊者收他為入門弟子。就這樣，他在那裡一待就是十七年，並在他進一步前往山林隱蔽處獨自靜修之前，他一直都是擔任摩訶布瓦尊者的貼身侍者。

就在二０一一年一月摩訶布瓦尊者般涅槃不久之前，戒寶尊者認為在美國成立泰國森林道場分部的因緣已經成熟了，藉由美國及全世界各地贊助者的幫助，戒寶尊者與一群精進的僧團及在家居士開始在美國維吉尼亞州的山上建立森林法道場，這個道場已被上座部（Theravāda）法宗派正式認可，由戒寶尊者擔任住持。

多年來，戒寶尊者寫過很多泰國森林高僧的英文傳記以及以泰國森林傳統來教導佛教徒禪修的書籍。他的翻譯和著作包括《阿姜曼傳》、《通往阿羅漢之道》、《Mae Chee Kaew：她的心靈證悟與開示的歷程》、《不尋常的智慧：阿姜潘納維多(智勝)（Ajaan Paññāvaddho）的一生及其教法》。

原作者序

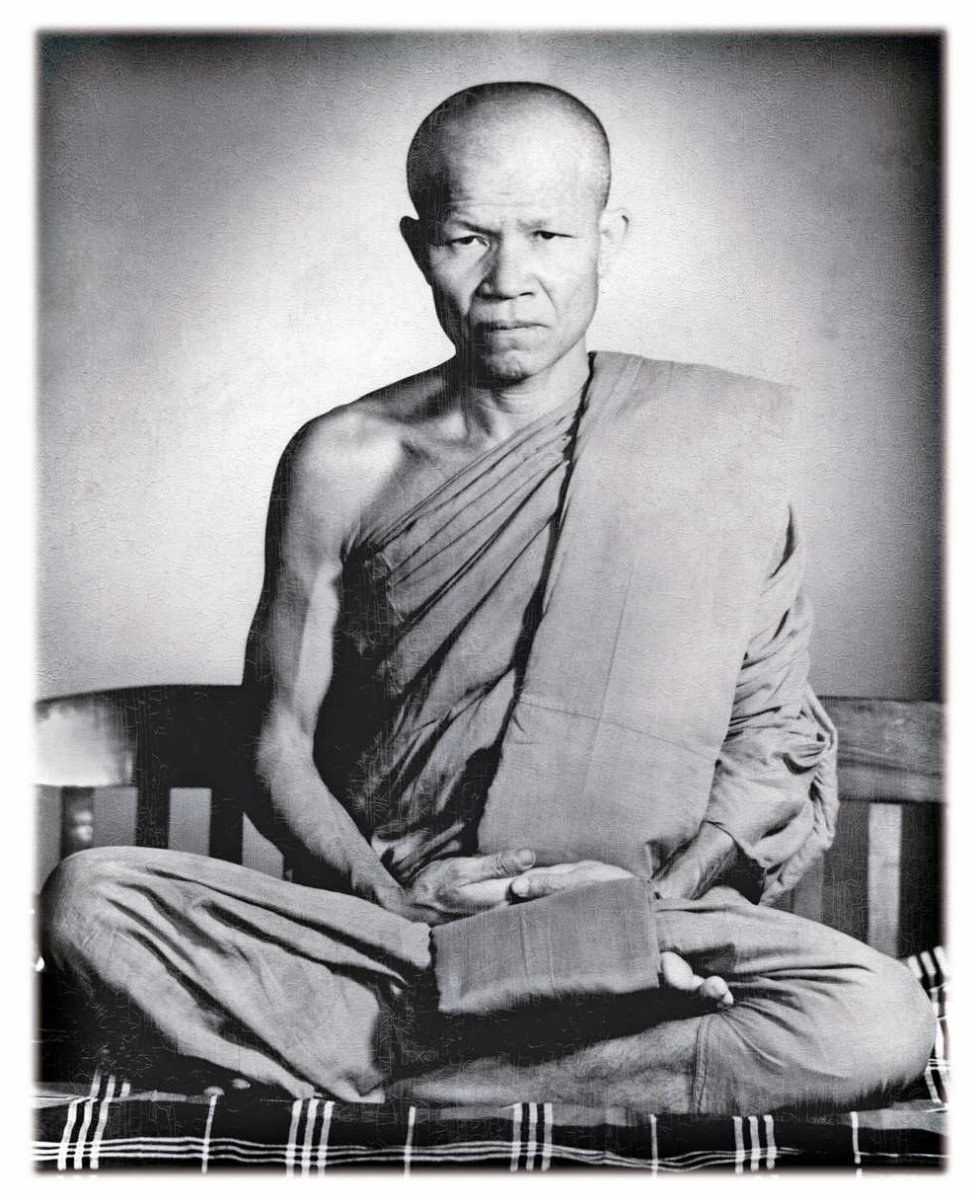
你將閱讀的《阿姜曼正傳》，這一本書詳載了阿姜曼這位聖者平時的修行方式及其完美的品德，本書的許多資料皆來自阿姜曼在不同的修行期間，追隨其修行的弟子們的轉述。

我找到這些曾追隨阿姜曼修行的聖者們，向他們詢問並記錄有關阿姜曼的一生，然後編纂彙集成傳記。當然，這些記錄並不完全如我所預期的正確，畢竟對於過著森林苦行的遊行僧而言，想要他們鉅細靡遺的詳實記錄尊者的一生是一種不切實際的期待。

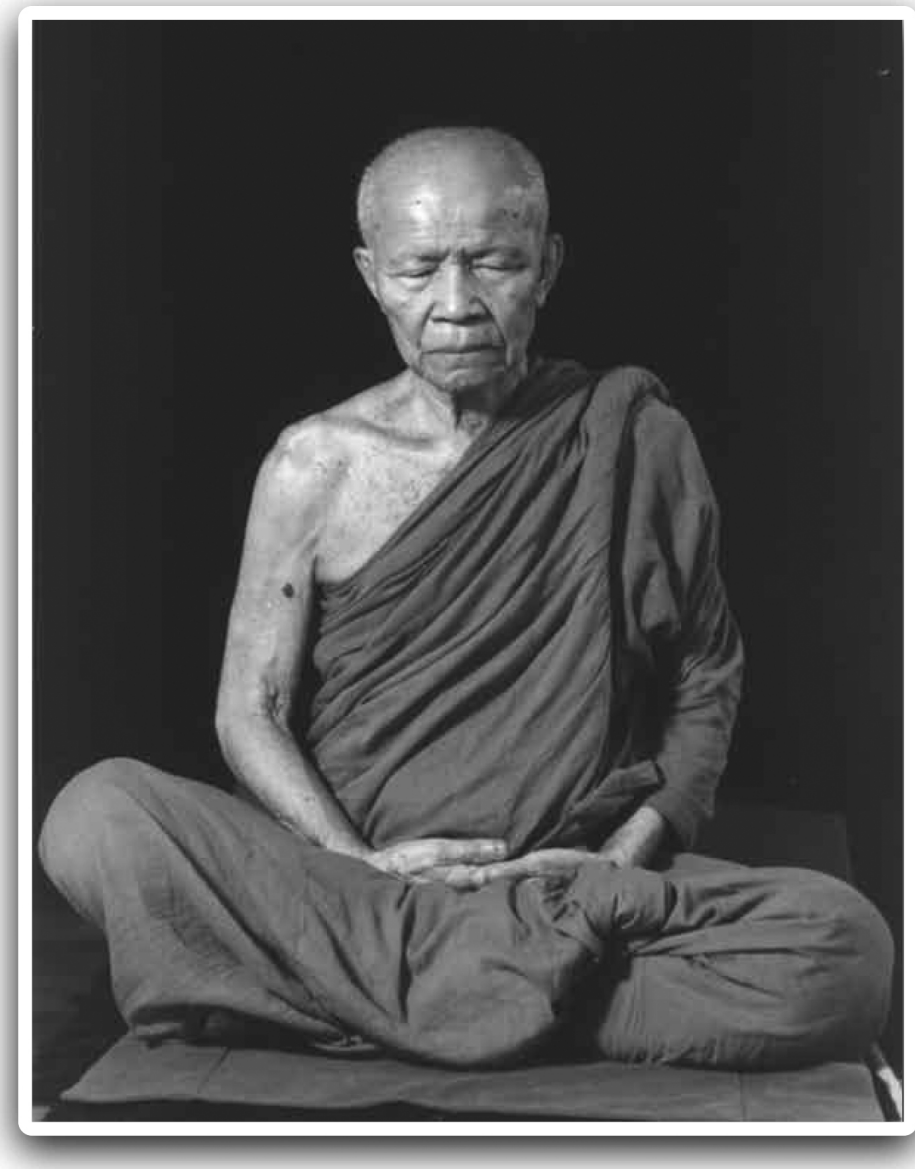
但如果必須等到所有的細節都完整的紀錄下來才能動手寫這本書，那麼可能在此之前所有的資訊將一一流失及被遺忘。而且對於所有期待本書及對阿姜曼的教導有興趣的讀者而言，不啻是一種損失。儘管有很多的障礙，我仍義無反顧著手撰寫本書。即便內容不甚完整，但仍希望本書能為讀者帶來些許的利益。

我將嘗試勾勒出阿姜曼日常言行的態樣及其修證的智慧與內觀（內明），還有對學生們的教誨。同樣地，本書的重點在說明阿姜曼的高貴生活方式與佛經中所載古印度佛陀時代的阿羅漢聖者們完全一樣，俾能為未來有心修行的後進帶來正確的知見。如果我的記述有不完整的地方，懇請各位讀者見諒。但這些內容都是真實的事件，一如阿姜曼本人親自為我們現身說法一般。

雖然我個人對本書不盡滿意，但不管怎樣我仍決定將它出版成書，因為我覺得對佛法有興趣的讀者必能從中獲得一些珍貴的內明。



阿姜摩訶布瓦（約攝於 1962 年）



阿姜摩訶布瓦（約攝於 2000 年）

原作者（摩訶布瓦尊者）簡介

阿姜摩訶布瓦出生於西元一九一三年八月十二日泰國東北部烏隆府一處名叫邦塔（Baan Taad）的小村落，當他完成了三年的小學教育後，便在田裡花去大部分的青春歲月幫助雙親從事農務。他從小開始，便展現出堅毅的性格與強烈的責任感。他在父母的十六個孩子當中，一直都被視為最值得信賴的一個。

當他滿二十一歲，他的父母依照泰國的傳統要求他出家。出於對父母深厚的尊重與感恩之情，他勉為其難地答應了。他於一九三四年五月十二日在烏隆府的 Yothanimit 寺出家，並由 Chao Khun Dhammachedi 尊者擔任他的阿闍梨授戒師。他的授戒師賜予他一個巴利語的法名 Ñāṇasampanno，意思是「有慧根的人」。

他早年的出家生活是遵循以巴利經典來學習佛教教義的長期傳統，當他開始專心學習巴利經典時，他赫然發現佛陀的教導竟然全部引起他的興趣。當他愈深入研讀佛典時，其中的啟示與他堅毅的性格似乎愈能相應。當他讀到了佛陀與阿羅漢聖弟子們的事蹟時，他們的生活在他的心中留下了極深的烙印，並感覺到信心與信仰在心中生起，緊接著他也渴望能獲得與他們相同的成就。

為了能更深入了解通往解脫涅槃之道，他決定先研究古代的佛教經典，同時為了不使自己迷失與模糊真正的目標，他慎重地作了一個決意（發願）：他不再學超過第三級的巴利語；之後，他打算如同世尊一樣即刻動身前往森林裡禪修。而這就是他過去經常訓練自己所發的願。

在此期間，他花了大部分的時間以巴利語來學習原始古代的佛經與戒律。在學習巴利語的這一個階段，他有時候能通過考試，但有時卻又不及格。但不管怎樣，他還是堅持了下來，七年後他終於成功地通過了巴利語的第三級考試，並學到了最高層次的佛法和戒律。當他完成了學習後，他的注意力開始全部轉向佛法方面的實際修行。

雖然，閱讀經文為他在信仰上灌注了一種深摯的情操和想追隨佛陀腳步的一種情感，但他很想知道在今時今日是否還有可能達到與世尊所證得一樣的解脫聖果，並在這個非常的時代獲得證悟。又或者證悟的法則都不再有效了，因此任何的努力都只是徒勞無功？為了消除這一個疑慮，他希望有機會能與當代最知名的大師之一阿姜曼直接學習。阿姜曼大師的聲望年復一年地增加，他聽聞阿姜曼的聲譽良好，而且還是一個年輕人，於是決定跟他學習。

當阿姜摩訶布瓦最後通過了巴利語考試後，便捨棄繼續深造，依照他過去所發的願前往鄉村，以如下的方式按次地禪修：他獨自徒步行腳、睡在森林裡、並在人群聚集的村落裡托缽。當他在泰國色軍府（Sakon Nakhon）的叢林中追趕上阿姜曼時，阿姜曼告訴他，雖然他對巴利經藏有很深入的研究，但他必須把這些東西都暫時擱在一旁，將心力專注在實際的禪修上。阿姜曼很清楚地告訴他，通往涅槃的「道」和「果」對任何全心全意遵循世尊的教誨並依法奉行的人來說，都依然可以親身驗證。

阿姜曼傳授給他的「法」彷彿都是直接從心中自然流露，這令阿姜摩訶布瓦的印象極為深刻，於是他又發了一個神聖的願：只要阿姜曼還在世，他就會一直把他視為自己的老師，不管他身在何處，他都是阿姜曼的弟子。由於這項決意，成為阿姜摩訶布瓦禪修上的增上助

緣，使得他的禪修進步神速。雖然，他經常前往泰國東北部的山區和森林裡獨自靜修，但他還是經常回到阿姜曼的身邊接受老師的協助與建議。就這樣他跟隨著阿姜曼修行了很多年，一直到阿姜曼般無餘涅槃的那一日為止。

在跟隨阿姜曼修行的那段時間裡，阿姜摩訶布瓦緊鑼密鼓地禪修。在他的一生裡，再也沒有比這一段期間還要更認真精進了。在心智方面他全力以赴地精進，而身體方面他也絲毫不放鬆，就這樣他不斷地精進，直到他的心如石頭般的堅固。換句話說，他在禪定方面的技巧已經非常嫻熟，他的定力猶如一塊不可動搖的石板。因為他到了這樣的程度與境界，以至於他的禪修整整有五年之久都陷溺在禪定境界裡。

當阿姜摩訶布瓦到了第十六次雨安居的時候，他的禪修已經進展到「正念」與「觀智」環繞所有外在的感官（眼、耳、鼻、舌、身）與內在思想的變化過程（意），一絲不苟地觀照一切（六根），不留任何一點餘地。在這個禪修的層次上，「正念」與「觀智」就像法輪一樣，在心中步調一致持續地輪轉著。那個時候，經由禪修，他已步入法次法向，不再退轉了。他開始感覺到他想要達到的成就已近在咫尺。

一九五０年的五月，他的禪修已到了關鍵的階段，於是他用盡全力發揮到極限。當根植在他心中的無明已被翻轉並消失後，他的證悟已超越了世間的侷限。就在那一刻，阿姜摩訶布瓦終於抵達汪洋大海中的安全島了。

經過多年的行腳生涯後，為了年邁母親的心靈需求，一九五五年他回到了家鄉邦塔村。他將他的一些弟子都安排住在附近的森林區，而這裡也成為新的僧團據點。這使得他的母親也來到了僧團，成為八

戒尼。他修行上的活力與堅毅吸引了其他的比丘也致力於禪修，在帕邦塔寺那段期間的訓練相當的嚴苛，阿姜摩訶布瓦經常督促他的弟子務盡全力發揮到極限，測試他們的耐力，使他們能培養耐心與決心，他尤其特別重視戒律的嚴謹持守。

阿姜摩訶布瓦跟隨阿姜曼學習的時候，他從老師那裡學到了禪修的方法，這些方法都是以佛教的基本原則為基礎，並以僧團的戒律為指導原則。這樣的修行，憑著精進與堅毅，他成功地在心中建立了一個不可動搖的修行基礎。因此，他繼續沿用相同的修行方法來教導並訓練他的弟子。正因如此，阿姜摩訶布瓦很快便成為在泰國森林傳統中努力維持一貫性的核心人物，並為後人保存了阿姜曼獨特的修行模式。他協助帶領大家齊心去展現阿姜曼的生活與教學，因而贏得了愈來愈多廣泛的忠實佛教信眾。

由於他對阿姜曼深摯的尊敬與欽佩 —— 因為對於弟子們而言，阿姜曼就好比父母一般 —— 因而啟發他撰寫《阿姜曼正傳》，旨在記下阿姜曼典範的性格，並為後世蒼生解釋阿姜曼的修行方法。此外，為了證明他對阿姜曼遺教的敬愛，他寫下了許多有關佛教禪修方面的書籍，通常都是以佛法教學的錄音檔為基礎，使佛教徒能在精進的修行過程中有一條明確的道路可資遵循。

一九六三年，一位來自英國的沙門到了帕邦塔森林僧團，他就是智勝比丘。智勝比丘最初在英國倫敦的一間小寺院裡度過了六年的比丘生活，後來他明白他需要一個能在各方面訓練他僧伽梵行生活的老師，於是他前往泰國。在因緣際會下，智勝比丘在曼谷巧遇了阿姜摩訶布瓦，並請求阿姜摩訶布瓦允許他住在帕邦塔寺森林僧團。他獲得了許可，但有一項條件他必須做到，那就是他必須跟其他比丘一樣吃

同樣簡單的缽中食物，並修持同樣的頭陀行。

接下來的幾年，許多來參訪阿姜摩訶布瓦的西方比丘也都能全心全意分享泰國森林傳統的獨特經驗。一九七四年，阿姜摩訶布瓦應英國僧伽信託基金會的邀請，與智勝比丘一起前往倫敦。他們暫住在漢普斯敦的寺院，他們為倫敦的虔誠信眾每天都舉行一系列的說法開示及廣泛議題的非正式問答。

隨著時光的流逝，阿姜摩訶布瓦已成為泰國當代佛教中傑出與卓越的人物。因為他無懈可擊的智慧與出色的解說技巧，使他聲名遠颺並深受各界人士的崇敬。因為天賦與性情的緣故，他可以說是為後人記錄阿姜曼的生活與教學最理想的人選。在修行方面，他是阿姜曼眾具慧根弟子中的其中一位；在教學方面，他是泰國森林傳統的權威代言人之一。他的莊重威嚴、堅毅的個性、非凡的魅力以及修辭技巧等，已為他樹立了阿姜曼的自然傳人。

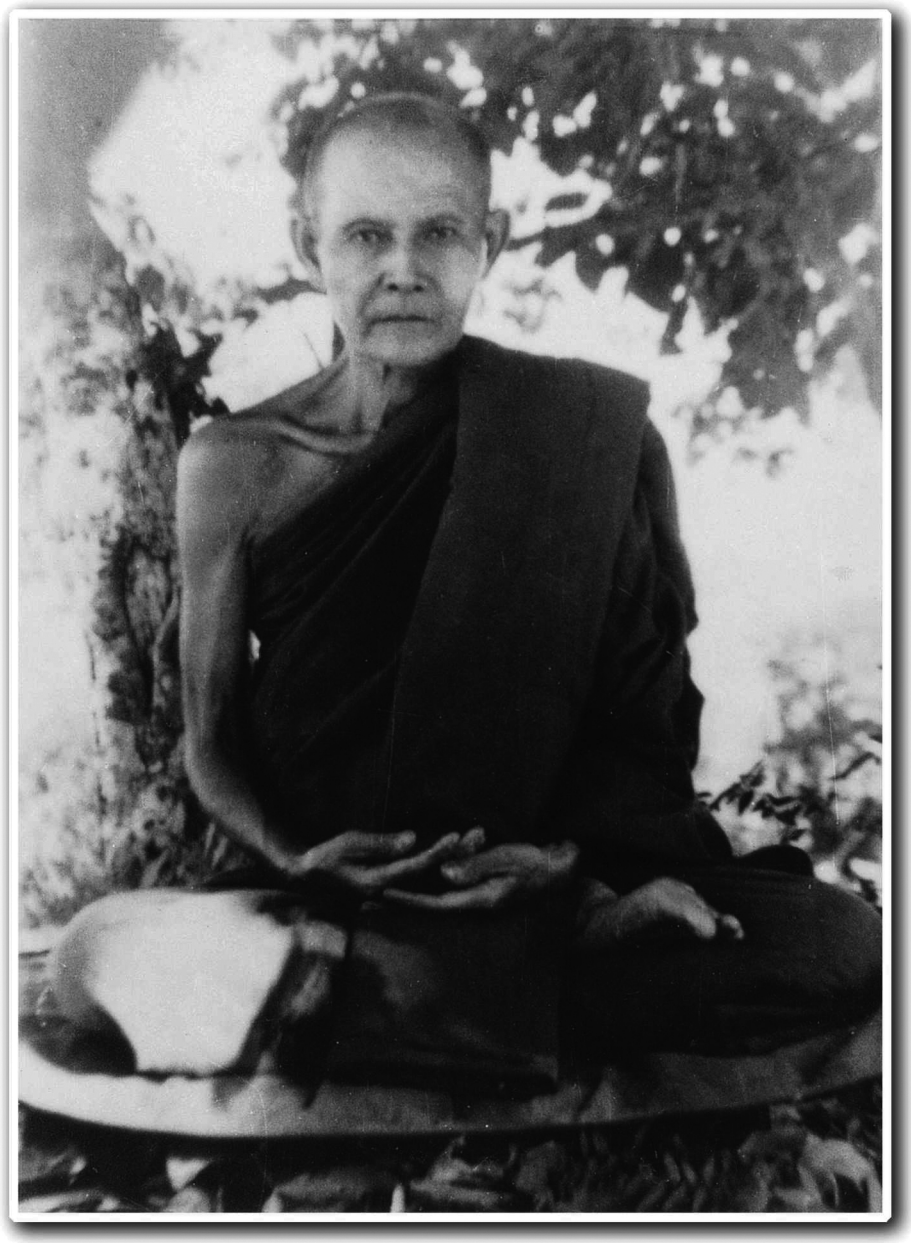
漸漸地，他的教學開始流傳，而且廣泛普及。許多來自泰國及世界各地的人都來聆聽阿姜摩訶布瓦說法。有些人專程來帕邦塔寺與他個別交談；有些人則是從泰國各地的廣播及網路上聽到他說法的開示。

隨著他年紀愈來愈大，他竭盡全力照顧泰國社會的心靈需求。他對大眾的協助正是大慈大悲的一種表現。一九九七年，當泰國遭逢了嚴重的經濟危機，尊者挺身公開鼓勵泰國人應齊心協力擺脫經濟衰退的深淵。他要泰國人專注在造成這次危機的苦因，藉此去認識自己內在的苦因，進而改變自己的行為，以避免同樣的事件再度歷史重演。

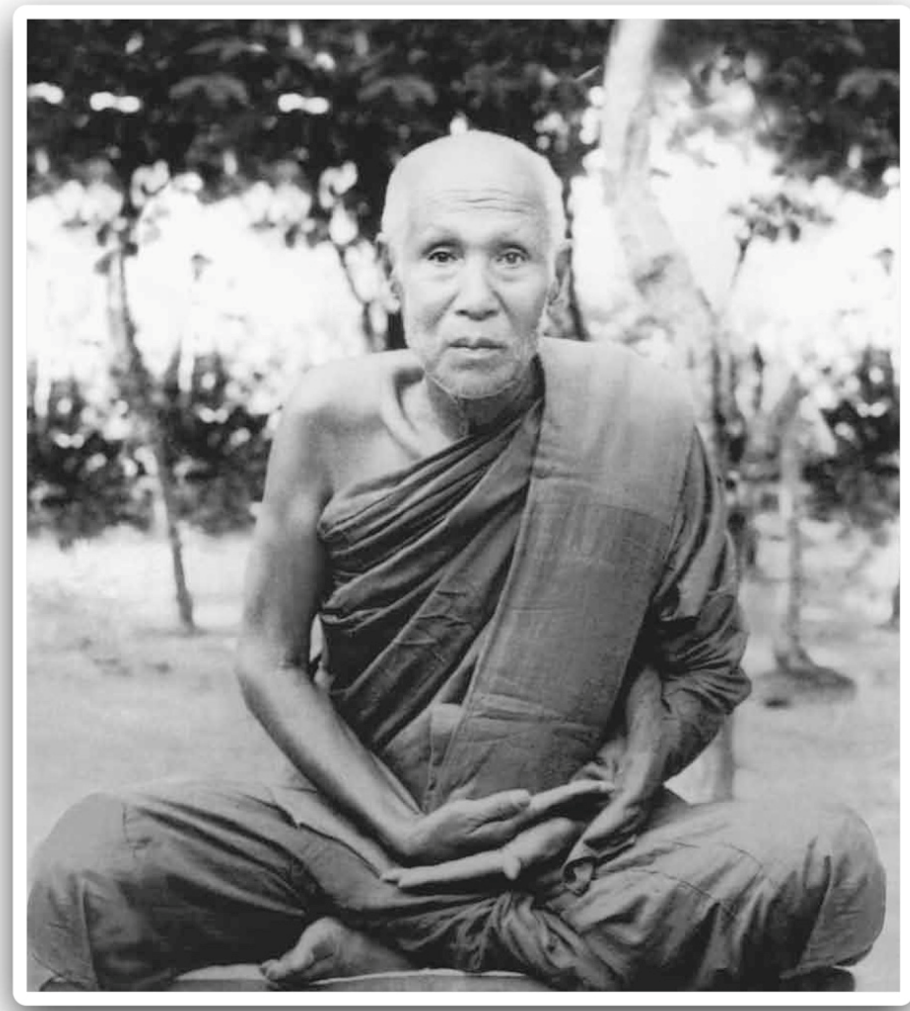
當他到了九十七歲高齡的時候，他的健康狀況開始迅速惡化。從那個時候開始，他的忠實弟子們都很勤勉地對他悉心照料，也都很高

興自己能有機會去服侍老師，因為這個老師對大眾是這麼有耐心與慈悲，他為眾人展示了解脫修行之道。

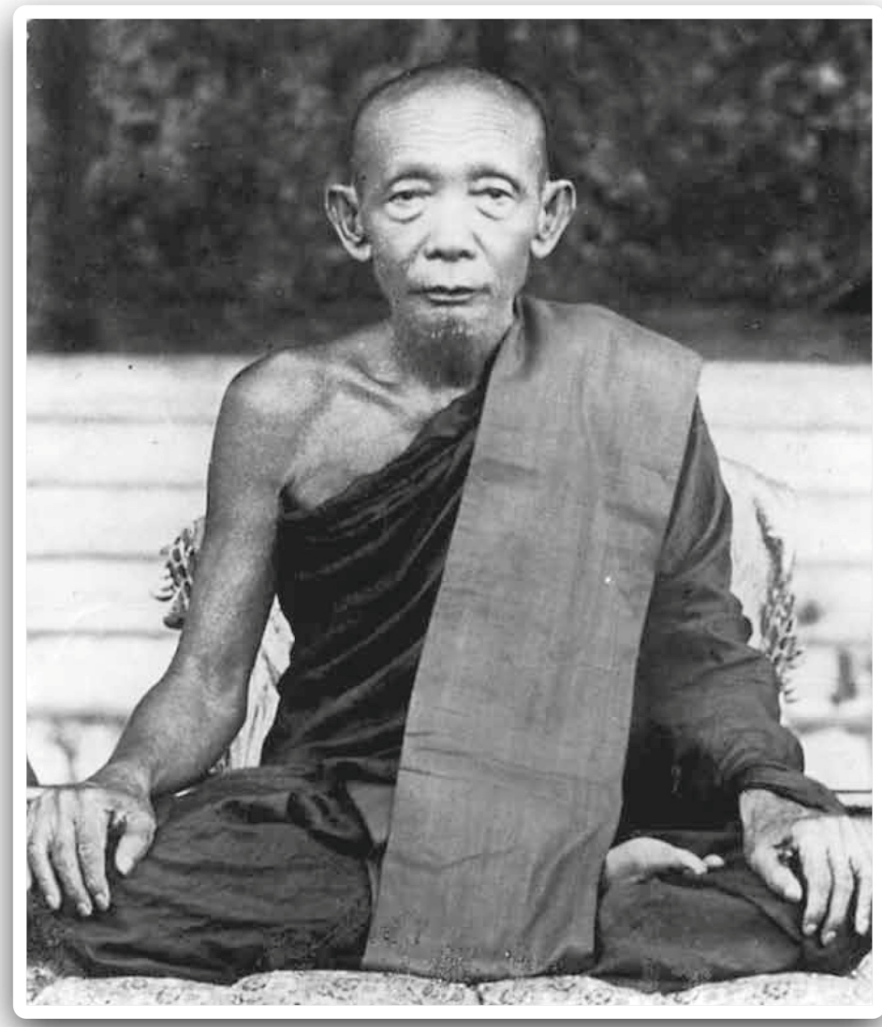
阿姜摩訶布瓦在世時一直深受國內外高度的敬重，在他二0一一年去世之前，他都一直積極從事教導僧俗二眾的志業，為大家闡明佛教的基本原則，並鼓勵大家修持那些無畏、敏銳的禪修技巧，而這些都是泰國森林傳統的大師曾經有效使用過的禪修技巧。他強調「智慧」永遠要擺在第一位的修行模式，雖然最終仍指向「心」的清淨本質的奧秘，他為我們展現的教學是一套充滿務實的指導系統，適合每一個在禪修上渴望成功的人。對於在修行上感到徬徨無助的人來說，若能仔細地去學習，它可以提供很好的方向。



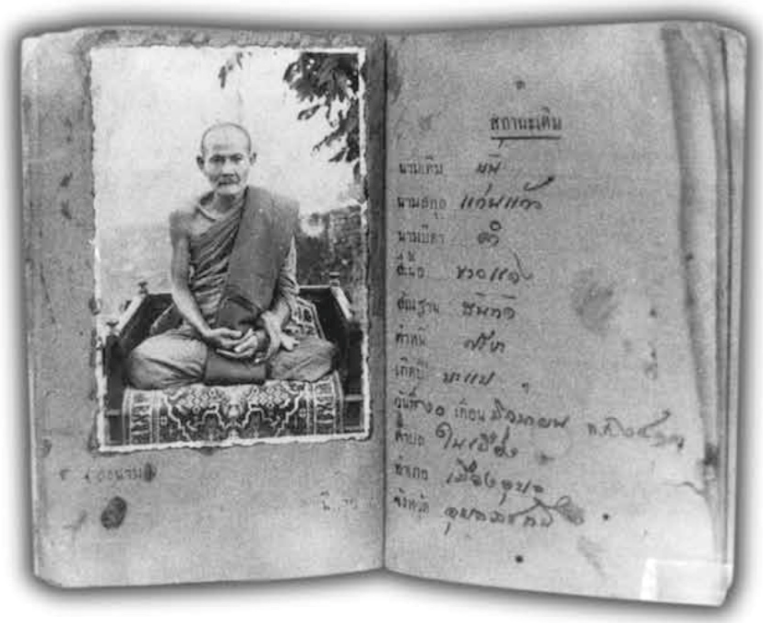
阿姜曼（1870–1949）



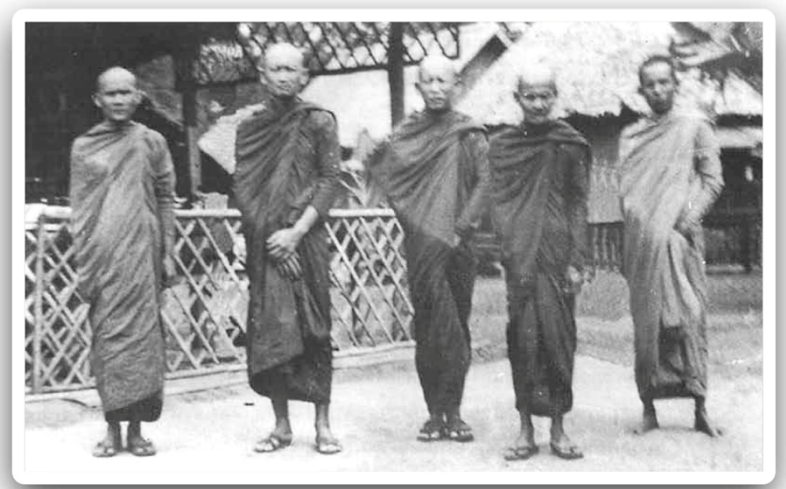
阿姜紹（Ācariya Sao Kantasīlo，1859–1942）



Chao Khun Upāli 長老（1856–1932）



阿姜曼的戒牒(出家證書)



阿姜曼（右邊第二位）及其弟子

第一章 早年

根據親近阿姜曼的學生所述，阿姜曼是近代修持毘婆舍那禪觀（*vipassanā*）最成功、也是最值得受到推崇與景仰的一位大師。他在教授深入的佛法精髓時，極具權威與說服力，所以他的學生對於他在證果方面已達最高的成就這一點，一點都不懷疑。他在泰國的各個地區，都有為數極多且非常忠實的比丘與在家人追隨他修行。此外，他在寮國（Laos）也有許多的信徒，當地的比丘和在家人也都非常尊敬他。

他的一生從早期的在家生活，到後來長期獻身於佛教，以及最後圓寂的那一天，都是無與倫比。現今，世間任何珍寶都難以衡量如此清淨無暇又卓越的一生。

阿姜曼出生在一個傳統的佛教家庭，生日為一八七〇年（泰曆羊年）一月二十日星期四，出生地為今日泰國的烏汶府（Ubon Ratchathani）Khongjiam 地區的一處名叫 Khambong 的村落。他的父親名叫康端（Khamduang），母親叫珍（Jun），他們一家人姓 Kaenkaew。在八個兄弟姊妹中，他排行老大。當他圓寂時，只剩下兩個兄弟姐妹還在世。孩提時的阿姜曼身材不高，皮膚白皙，有與生俱來的敏捷、活力、聰穎及機智等優秀的特質。十五歲還是青少年的時候，他加入當地的僧團，成為一名沙彌[1]，在僧團裡他能異常快速地背誦經典，從此開啟了學習佛法的熱忱。他很有親和力，且個性隨和，從不會給老

師或其他人製造麻煩或帶來困擾。

出家生活的兩年後，父親要求他脫下僧袍還俗回家幫忙家務。沒辦法，礙於現實，他不得不妥協。然而，他對出家生活是如此的熱愛，他深信將來有一天一定會再重新穿上僧袍。穿著袈裟時的美好回憶在腦海中一直未曾褪色。因此，他下定決心要盡早再度加入僧團。這種強烈的使命感，無疑是來自於一種堅定的信念。這份信念深植於他的內心，已經成為他人格特質的一部分。佛教則稱之為已深種在心田的「信根」（*saddhā*）。

二十二歲那一年，他很想回到僧團，基於這份渴望，辭別了雙親，父母親也不想阻撓他，甚至他們內心也希望有一天兒子能再次出家，因此同意了他的請求。為此，他們資助他出家時所需要的一切必需品。一八九三年一月十二日這一天[2]，在烏汶府的 Liap 寺受比丘戒。

亞利亞卡威尊者（Venerable Ariyakawi）是戒和尚，可魯悉達長老（Phra Khru Sitha）為羯摩師，可魯普拉傑烏伯根長老（Phra Khru Prajuk Ubonkhun）為教授師。[3]法名為布利達陀（Bhūridatta）[4]。受戒後，便留在阿姜紹所創立的 Liap 寺內觀中心修行。

預 兆

當阿姜曼在阿姜紹的道場開始修毘婆舍那時，他不斷地修行，心裡重複默唸「*buddho*（佛陀）」這個字，對佛陀的憶念，是一種憶念佛陀的業處，在所有的禪修前行中，他最喜歡這種修行方法。一開始，他無法體驗到他所期待的那種平靜與喜樂的層次，以致於讓他一度懷疑自己的修行方法是否正確。儘管他有懷疑，他沒有停止持續複誦「*buddho*」，而終於他的心發展到某種特定的定境。

某一天夜裡，他做了一個夢：

他夢到走出村裡，進入一個廣大又茂密的森林裡，林中到處充滿著盤根錯節的樹叢。他很難找到穿越森林的路，他奮力的尋找出路，終於在另一頭安全地出現。當他走出來以後，發現自己是站在一望無盡的原野邊際，他毅然決然開始穿越這片曠野。他一直沿著路走著，直到他的面前出現了一大截傾倒的柚木[5]。

很久以前，樹幹的部分早已嵌入地底，大部分的樹皮及邊材都已腐爛了。他爬上這棵大柚木，並沿著它的軀幹直走到另一端；他一邊走一邊思惟著，他明白這棵樹不會再發芽及生長了。他把自己的此生看作是這棵已永不再發芽的柚木，他確認這棵已死掉的柚木就是生死輪迴（*saṁsāra*）中自己的生命，看到這棵已腐爛的樹，不會再發芽及生長，他深信，只要持之以恆地修下去，他一定會在今生就找到一條達到特定結局的路，而這片廣漠無垠的原野，就象徵著永不止息生死輪迴的本質。

當他站在樹幹旁沉思這件事的時候，一匹高大的白馬迎面跑來並

停在這棵倒塌的柚木旁。阿姜曼突然有一股衝動想騎上去，於是，他騎上這匹神秘的馬，接著，牠全力馳騁。他不知道這匹馬要載他去哪裡，也不明白為什麼，牠只是漫無目的或方向地加速急馳。牠橫跨這片原野的距離大到似乎難以計算。當他們向前奔馳，阿姜曼看到遠處有一箱外觀非常的華麗精緻、有精美的銀邊鑲飾的巴利經文書箱[6]。這匹馬在沒有駕馭的引導下，直接載著他到這個被封印住的書箱，並在書箱前停了下來。阿姜曼下馬想要開啟書箱，白馬便忽然消失無踪。當他走向書箱前，他注意到這個書箱就位於這片原野的盡頭，書箱的背景只有稠密的叢林，盤根錯節的灌木叢覆蓋住土地，他知道沒有辦法穿越。當他走向書箱，伸手翻開箱子；但，就在他想要一窺箱中物之前，便醒了過來。

這個夢是一種禪相（*nimitta*），一種信心（*saddhā*）確認的預兆，也就是如果他精進努力，那麼他無疑會找到他想要尋找的路。從那時起，因為重新的決意，阿姜曼更密集地禪修，當他從事日常事務時，都努力不鬆懈地持續複誦著「*buddho*」。同時，從他出家開始，他一直認真奉行嚴謹的頭陀行，直到他圓寂。他所自願奉行的頭陀行[7]，包括：

一、只穿著被人丟棄的布料所縫製的袈裟，不接受由在家居士直接供養的袈裟。

二、除非他決定當日斷食，否則每日常行乞食。

三、只吃托缽時放入缽內的食物，當托完缽以後，便不再接受後來的供養。

四、一日一食，且過午不食。

五、只用缽進食，不用其他容器。

六、住在森林裡。在林中他可自由的穿梭，生活並睡臥在曠野、深山或山谷中，有時也可能住在大樹底下受其遮覆或在山洞石窟中或於懸崖峭壁之上。

七、他身無長物，隨身的僧袍只有三件，分別是大衣、上衣、及下衣，總稱之為「三衣」[8]，額外還附帶一條現今一般人洗澡時必備的浴巾。

如果在環境許可的情況下，阿姜曼也會奉行十三種頭陀行的其他幾支頭陀行；但，他堅持規律奉行的上述七種頭陀行，都已成為他人格特質的一部分，現今已經很難找到能與他相提並論的修行人了。

他所做的一切，都是出於自願，並熱忱地尋找真理，對於他的義務他絕不會敷衍了事。他不斷地朝向出世的目標而努力。他真誠的目標，一直以來，都是為了滅苦。他所做的每一件事都是為了直接摧毀內心的煩惱（*kilesa*）[9]所付出的高尚努力。由於這個目標的意義，儘管每個人都受到相同垢染的影響，他卻絕不容許心中有任何可以容納驕慢與自大的死角。他有一個很明顯不同於一般凡夫的地方：就是不讓心靈受制於無明（*avijjā*）煩惱的蹂躪，他總是奮戰，在每一次的機會中發動攻擊。

後來，當他覺得有自信在修行上已發展成堅實的基礎後，他回頭去審視那個有關禪相的夢境，他去解析它，直到漸漸瞭解它整體的涵義。他發現出家當比丘並適當地修行，等同是把心提升到免於世俗毒害的層次。夢境中危機四伏的稠密、纏繞的叢林，就好比我們的心，一個痛苦及憂傷的儲藏室。心（*citta*）應被提升到至寬、至廣 —— 一

種終極幸福、免於恐懼及擔憂執著之境。[10]

而那匹高大的白色種馬則象徵著修行的道路，他騎上馬就象徵抵達圓滿之境的工具，遇到了精美設計過的巴利經文書箱。但由於他不具有能開啟書箱並盡情飽覽裡面藏書的必備波羅蜜 —— 一種只有具備四無礙智的聖人才有的功德。一個已具備四無礙智的人，他閃耀的智慧及其教學上的全面性知識，如汪洋大海及穹蒼般的深廣，他將名揚三界（*dhātu*），像這樣的人在教導諸神及人類時絕不會不知所措。

因為阿姜曼缺少足夠的波羅蜜，所以他被剝奪了開啟書箱的機會，只能欣賞它美麗的外觀。因此，他只有證得「基本教誡無礙解智」的層次，意思是他具有向他人開示佛教基本修行之道的足夠智慧及解說的技巧，但整體上卻不夠深與廣。雖然阿姜曼很謙虛地表示他的教導只能指出方向，但在他的一生中那些體驗過並聽聞過他教導的人們都表示極為刻骨銘心，且難以言喻。當然在今天這個時代，很難再體驗及聽聞能與之相提並論的教導了 —— 一個急需如此高尚之人的時代。

禪 相

在 Liap 寺修行的期間，阿姜曼的心安住在一種平靜的定境[11]中，有一次禪境中竟自動出現了一個取相[12]。這個取相是一具躺在他面前的死屍，腫脹、流膿且屍水都已滲出。禿鷹和野狗都在爭食這個死屍，將腐肉撕裂並散落在各處。整個畫面是難以想像的噁心，他很震驚。

從那時起，阿姜曼便不斷使用這個禪相作為禪修的業處 —— 無論是在靜坐、經行或從事日常其他的活動。他持續這樣的修行，直到有一天，這具死屍的禪相變成了一個懸浮在他面前的半透明圓盤。他愈是專注在這個圓盤上，這圓盤的外觀就會不間斷地改變。他愈試著跟上，它就變得愈多，他後來明白這一系列的禪相不可能有結束的時候。他愈是觀看這個禪相，它們在特徵上就愈是持續地變化 —— 周而復始。例如，圓盤變成了高大的山脈，阿姜曼發現自己穿著鞋走在山中，揮舞著一把鋒利的劍。然後，出現了一道巨大牆壁，牆壁上有門，他打開了這扇門往裡頭看，他看見了一座寺院，裡面有幾名比丘正在禪坐。在牆壁的附近，他看見了一個陡峭的峭壁，裡頭住著一位隱士。他注意到有一個運輸工具，外型看起來就像是一個搖籃懸掛在一條繩子上，面對著峭壁上下移動。他爬進這個像籃子一般的運輸工具裡，他被拉到山頂上。在山頂上，他發現一艘裡頭有一張方桌的巨大中國帆船，桌子上方懸掛著一盞燈籠，燈籠放出的光可照亮整個山區。他看到自己在山頂上吃了一頓飯……諸如此類，這些影像看不到結束的時候。阿姜曼說，他所經歷過的禪相已多到他都記不得了。

有整整三個月的時間，阿姜曼都持續以這樣的方式禪修。每次當

他入定後，他會再退出，繼續對半透明圓盤的觀照，對他來說那似乎是一系列無止盡的動畫影像。然而，他並沒有從這裡獲得足夠的利益，所以無法確知這是不是正確的修行方法。以這樣的方式修行後，他對看到的一切與周遭的聲音都變得過度敏感。對這個高興，對那個失望，他喜愛某些事物並憎惡其他的事物，似乎永遠找不到一個穩定的平衡感。

因為這樣的敏感，他了解到他修的禪定肯定走上了歧途。因為如果那是正確的，為什麼他無法在修行中體驗到相應的和諧與平靜？反而他的心只感到心緒不寧與不安，被遇到的各種感官對象所影響 —— 簡直就像一個完全沒修過禪定的人一樣。也許將注意力轉往外在現象的修行方式違背了禪修的基本原則，可能這就是他無法獲得應得的內在平靜與喜樂的原因。

因此，阿姜曼對自己有了一個新的體悟，他不再專注於外在的事物（不再心外求法），他將心導向內，不超出自己的身軀之外。從那時起，他的觀照都只以自己的身體為中心。

保持著一種敏銳的正念（*sati*），他從頭到腳、從一邊到一邊、裡裡外外，身體的每一部分都徹底地審查。一開始，他喜歡一邊經行一邊觀照，來回步行時深思。有時他需要從這樣的精進中讓身體得到休息。所以，他會禪坐，入定一小段時間，但他絕不讓他的「心」凝神在跟以前一樣一貫的定境；反而，他強迫把心留在身體的內部。心沒有其他的選擇，只能在身體的四周巡迴探索。當到了他躺下休息的時候，這個觀察會一直持續到他睡著為止。

他這樣修了好幾天，直到他覺得到自己已做好了準備，試著以他新發現的方法來入定。他挑戰自己能入什麼樣的定境。現在多日來被

奪走的寧靜，又重新開始了與身念處相關的深入修行，他的「心」以一種前所未有的順利，快速凝神在定境中。他確定他的方法是正確的：因為，這一次當他的「心」收攝凝神時，他的身體與自己分離了。就在那一刻，似乎一分為二。在那一整段期間，正念大量的生起，就在這個時候，心入定了。它（心）不再像先前那樣的迷惘與搖擺不定。因此，阿姜曼確信新發現的方法對於禪修的基礎功夫來說是正確的。

從那時起，他持續規律地修持身念處，直到他能隨時入定自在。由於努力不懈，他愈來愈熟練這種修行方法，直到他的心安住在禪定中。他浪費了整整三個月的時間去追逐圓盤與它的幻象；但現在，正念再也不會遺棄他了，也因此，他再也不會受到外在周圍不利的影響。整個事件清楚地顯示了缺少一位有智慧的老師指導修行的害處。在禪修時沒有及時的建議與指導，誤判就會發生。阿姜曼就是一個例子。沒有老師導致嚴重的錯誤，傷害到禪修者；又或者，至少，會耽誤修行。

在阿姜曼成為雲遊行腳僧的頭幾年中，一般人對頭陀的修行是不感興趣的。很多人都把它視為怪異的行為，甚至覺得對佛教來講是一種異端，對比丘的生活來說不具正統合法的地位。在當時，一名頭陀比丘，只要在大老遠的田邊出現，就足以讓村民陷入恐慌。因為害怕，那些離家不遠的人會趕緊跑回家；而那些在森林附近的人則會躲進茂密的枝葉裡。他們都被嚇到腿軟，不敢問候比丘。因此，頭陀比丘，在遊方時若走到陌生的區域時，很少有機會能向當地人詢問要去的方向。

農村的婦女經常帶著小孩去遠足，到附近的山上去採野菜及可食的植物，或到遠處的池塘釣魚。如果突然察覺到有一群頭陀比丘向她

們走過來，她們會彼此大聲喊叫警告大家：「有苦行僧！苦行僧來了！」她們「碰」的一聲把籃子和其他工具都丟在地上，發瘋似地趕緊找地方躲起來。被丟在地上的東西都已經損壞了，但她們也不管；大家都只管逃到附近的森林裡，若是離家不遠，就乾脆跑回家。

同一時間，搞不清發生什麼狀況的小孩，看到他們的媽媽驚聲尖叫及四處亂跑，也開始哭著要找媽媽。在混亂中四處亂竄的小朋友，因為年紀太小而跟不上大人。當他們的媽媽躲在森林的時候，他們無助地在寬廣的田野裡來回地跑，而媽媽們則因為太害怕不敢出來帶回小孩。這實在是一個不必要的恐慌場面；但同時也很令人同情：看著無辜的小孩這麼害怕，手忙腳亂，無助地哭著找媽媽。

顯然這種場面很不好看，所以頭陀比丘會趕緊離開，以免待太久會引發更嚴重的歇斯底里。如果他們試著接近小孩，可能會因為小孩瘋狂地四處亂竄而造成場面失控，他們淒厲的尖叫聲都穿透了整座森林。同一時間，焦急的媽媽們都躲在樹後縮成一團顫抖著，她們怕這些苦行僧，同時，也怕孩子會四處亂跑。她們焦慮地盯著看，直到比丘遠離了視線。

當比丘終於消失後，媽媽跟小孩彼此激動地衝撞抱在一起，又爆發了一次大騷動。到了大家平安團聚時，看起來就好像是整個村落已經離散了好一段時間。重聚時伴隨著七嘴八舌的吵雜聲，大家都在笑談「法僧」的突然出現與隨之而來的混亂。

這種情況在早年的時候很常見：婦女跟小孩會害怕是因為她們從來沒看過頭陀僧。一般人對他們都一無所知且不感興趣，只會逃離自己的視線。對於這一點可能有幾個原因。第一，頭陀比丘們的表情與舉止都相當地嚴肅拘謹。比丘們對於沒有長期相處過、也不了解頭陀

比丘規範的人，是不可能表現出太熟的樣子。此外，他們的大衣與其他必需品都是用波羅蜜果樹的樹心製成的染料染成土褐色 —— 這種顏色很醒目，不受人喜愛，反而更易引起恐懼。

當他們奉行頭陀行，由一處遊方到另一處時，這些被染成波羅蜜果樹顏色的大衣都是穿在頭陀比丘的身上。他們帶著傘帳[13]，比普通的傘還要大，背在一肩上；另一肩則背著化緣用的缽。他們走成一排，穿著土褐色的大衣，對不熟悉他們修行模式的人來說，他們很醒目。找到一處有利於禪修的安靜地點，頭陀比丘就會在農村的偏遠森林住上一段時間，好讓當地的居民能有機會更了解他們。藉由聆聽他們的教導，向他們請益，獲得他們的建議，人們的生活在多方面都受益匪淺。隨著時間的推移，他們的心逐漸能接受聽到的開示，信心自然成長茁壯。因為比丘的開示對他們產生了影響，對逐漸灌輸在心中的法有了信心，於是舊有的懷疑已消失，取而代之的是對比丘們的敬重。接下來，對那些目睹他們祥和的氣質與嚴謹威儀的人，只要一見到比丘們行經鄉間就會激起他們的虔敬。在早期的那段期間，這種深具啟發性的經歷為全泰國各地人民所共享。

四方各地遊方，且為了法而正確地修行，頭陀比丘們總是設法去影響人們，並為他們做最大的服務。他們不靠公開宣傳來散播他們的理念；相反地，他們是以適當的威儀行止[14]作為贏得大眾關注的自然手段。

一名專注在「法」（Dhamma）上的頭陀比丘，會將四處遊方並尋找僻靜之處視為他個人修行不可或缺的一部分。僻靜之處能提供一處讓他身心平穩、安靜的環境。所以，阿姜曼也是這樣子修行。每一年雨安居（*vassa*）結束後，他就開始遊方，徒步穿越當地的森林與高

山去找可讓他每天托缽的小村落。比起全國其他各處，他喜歡在泰國的東北部遊方。他最喜愛地方的包括那空帕農府（Nakhon Phanom）、色軍府、烏隆府、廊開府（Nong Khai）、黎府（Loei）和碧差汶府（Phetchabun）Lom Sak 等廣大的森林與山脈；或是湄公河寮國旁的區域，如他曲（Tha Khek）、永珍（Vientiane）和龍坡邦（Luang Prabang）等地。這些地方都是有龐大的森林與山區，非常適合修頭陀行。

不管他身在何處，也不管一天當中的何時，阿姜曼基本專注的焦點都一樣：不厭倦地修行來提升禪修。他知道這是他此生最重要的工作。由於天性使然，他不喜歡參與寺院興建等企劃，他情願專注在禪修發展的內在功課上。他避免與同修行比丘的社交，並遠離民間社會，情願獨自生活 —— 一種能讓他自由地將所有的專注與精力都聚焦在主要功課的生活方式：滅苦(*dukkha*)[15]。真誠與認真描繪出他所做的一切：絕不自欺欺人。

他在禪修上所投入難以想像的精力、耐心與謹慎，真的很驚人。像這樣的特質促使他的禪定與智慧都能穩定地進展，未曾出現退步的跡象。自從他發現身念處（念身）是禪修準備工作的正確方法後，他便一直在心中保持這樣的念住。不停地維持這個修行，重複觀照他的身體，一次又一次，身體中不論是大或小的部分，他都能在心中逐一剖析，且變得非常地熟練，而後再以智慧將它們粉碎。最後，他可以隨意自在地透析他的整個身體，然後把全部都解析歸成它的組成元素。

透過不懈的努力，阿姜曼穩定並持續達到愈來愈祥和與寧靜的心靈境界。他穿越森林，翻越山嶺，在適合的地點密集強化他的修行；但，對一切所從事的活動，他也絕不鬆懈。不論是托缽、掃地、清洗痰盂、替大衣縫補或染色、進食，或只是伸展雙腿，他都意識到無時

無刻自己都要盡善盡美，不能有例外，只有在他要入睡時他才會放鬆。即使如此，當他醒來時，他若決定要起床，就會馬上起身，毫不猶疑。他確定這個習慣已深植於他的性格中。他意識到清醒的那一刻，便迅速起身，洗臉，繼續禪修。如果他還是覺得想睡，為了怕再打瞌睡，他會立刻停止禪坐；取而代之，他開始經行，來回大步行走，以免昏沉睡意在念念分明的間隔片刻中來襲，占了上風。如果慢慢經行證明仍沒效果，他就會加快腳步讓自己提起精神。只有當睡意消失並開始覺得累了，他才會離開經行步道，坐下來繼續禪坐，直到黎明之際。

天亮後不久，他準備去托缽。他穿起大衣，把上下衣放在一起整理好並遮覆住身體，用一條吊帶把缽掛在肩上，以沉穩泰然的方式走到最近的村落，整條路上都謹慎地保持正念。他將往返村落的步行當作是一種經行，每一步他都向內專注，以確保他的心沒有向外攀緣，不會被沿途充滿激情的感官對象給吸引住。回到露地或他駐留的寺院後，他會把缽內乞得的食物安排好。原則上，他只吃由村裡乞得的食物，拒絕後來才給他的食物。只有在很後期，當他年紀很大的時候，他才稍微放鬆這項修行，同意接受信眾在寺院裡供養他的食物。在他早年的時候，他都只吃缽中乞得的食物。

對著缽裡的食物，他坐著沉思將要進食的真正意義[16]，以此作為熄滅內心地獄之火的方法；也就是說，任何因飢餓可能生起對食物的渴求。否則，心可能會屈服於慾望並迷失在食物的美味中，而事實上，它會反映出食物的基本特質：一切的食物，只是多種因緣元素的一種組合，本質上是噁心的[17]。藉由牢固深植在心中的這種思惟，他正念分明地咀嚼食物，不讓慾望有任何可趁之機，直到他吃完為止。然後，他清洗他的缽，擦乾它，並將它直接放在太陽光下曬個幾分鐘，接著

收在布袋內並包好，將它整齊地放在適當的位置。然後，又繼續展開與無明煩惱作戰的任務，以逐漸摧毀它們為目標，直到它們徹底被打敗，再也無法在心中作怪為止。

然而，必須了解到的是，摧毀煩惱是一件無法去形容該如何達成的艱困任務。因為縱使我們決意要將煩惱燒成灰燼，但煩惱卻總是回過頭來灼燒我們，造成我們許多的障礙，使我們很快地捨棄我們本該要去培育發展的美德。我們都可以清楚看到煩惱的負面影響，並想要擺脫甩掉它們；但之後，因為擔心要吃太多苦，我們不能果斷地採取行動對治它們，因而損害了當初崇高的目標。最後，無法抗衡地，煩惱變成了我們心中的主宰，以它們的方式在我們心中宣示主權。可悲的是，這個世上幾乎沒有人有這方面的知與見去抵抗這些煩惱。因此，三界的眾生都在它的統治之下。只有世尊發現能完全淨化它們的方法：它們（煩惱）已永遠無法再擊敗他（世尊）了。

在達到徹底證悟的勝利後，佛陀慈悲地將心力轉向說法這條路，向弟子們傳法，鼓勵他們堅決地踏上這條他曾走過的聖道。這樣修行後，他們也能趕上跟他一樣最高的成就，也就是聖道的終點：涅槃。為了給具有無上強權的無明致命的一擊，這些聖者們在心中將它們（無明）都給連根拔除。熄滅了煩惱，他們都成為了世界各地的人以往所尊敬的阿羅漢（Arahant）。

阿姜曼是又一位追隨佛陀足跡的聖弟子，他有不可動搖的信心與堅定的決意 —— 他不是只出一張嘴空談而已。當早餐結束後，他立刻走進森林開始經行，祥和寧靜的環境有助於平靜與內在的喜樂。先是經行，然後就地結跏趺坐，他進行禪坐，直到他覺得該是稍做休息的時候。他的體力恢復後，他繼續攻擊無明，也就是無盡生死輪迴的始

作俑者。由於這樣的決心與堅定的專心修行，無明再也沒有理由嘲笑阿姜曼的精進了。當密集地禪修時，他也孜孜不倦地開展內明觀智，他的智慧持續地環繞在他所觀照的對象上。就這樣，「止」與「觀」一前一後同步發展，一個接一個沒有落後，而他的心在修行中都處於寧靜與滿足的狀態。

但，緩慢的進展階段還是難免的，因為當他遇到關卡的時候沒有老師能指導他。他常常要花上許多天去解決一個特殊的困難，靠自己一人煞費苦心地去找出解決之道。他不得不詳盡地審查這些修行上的絆腳石，從每一個角度及面向仔細地去檢驗，因為它們是進步的障礙，同時也是潛在的危機。在這種情況下，一位好老師的意見可以說是無價的，能幫助一名禪修者進步神速並有自信，不浪費時間。為此，善知識對一名禪修者來說非常的重要。阿姜曼自己親身經歷過沒有善知識、善友能及時給他建議的缺憾，因此他堅信這真的是一個毋庸置疑的缺失。

阿 姜 紹

在阿姜曼早期修行的期間，經常與阿姜紹[18]結伴奉行頭陀行腳，他是一位善知識，在修行方面很有經驗的好老師。但當阿姜曼在修行上遇到了特殊的難題而向他請益時，阿姜紹總是這樣回覆：「我在禪修方面的經驗與你的很不一樣，你的心充滿著好奇，而且傾向極端。前一刻它飛向了高空，然後又投進地底深處。接著，又潛入大海底，然後又再度飛騰到虛空中經行。有誰能追趕得上你的心去解決你的問題？我建議你好好反省這些問題，自己找出解決的方法。」阿姜紹從未給他具體的意見去真正幫助他，所以阿姜曼不得不自己想辦法解決問題。有時候，就在他找出解決面臨愈來愈多難題的方法之前，險些要了他的命。

阿姜曼形容阿姜紹是一位沉穩、有寧靜的氣質、能喚起深度宗教情懷的老師。阿姜紹修行上的一項相當奇異的特徵就是在他入定的當下能騰空，他的肉身很顯著地在地面上空漂浮。一開始，他很懷疑自己的身體真的有騰空漂浮，但他睜眼看自己時，就在他睜眼時，因為對自己身體的關注使得他的心退出了禪定，因為立即出定使他立刻掉到地上，就像某物從高空掉落一樣。然後他又重新入定，再度感到身體騰空，他在定境中保持穩定的正念，然後小心翼翼地睜眼看自己。然而，這一次，他沒有掉下來摔到地上，因為正念的現前維持住了完整的專注。

這次經驗給阿姜紹上了一堂很寶貴的課，由於他是一個特別謹慎小心的人，所以他不是完全的確信。於是，他拿了一個小東西，放進

茅屋屋頂的下緣，然後繼續禪修。當他覺得自己又再度飛升時，他將心穩定地安住在禪定中，任由自己向上飛升，直到碰觸屋頂下方的那個小東西。他劃下自己飛升的高度，然後慢慢觸及並小心地將小東西取下放在手中，依靠禪定的力量將小東西給取下。這意味著他已經抓到了它，然後慢慢退出禪定，讓身體緩慢安全地降落 —— 但還是沒有完全出定。經過了這樣的實驗，他確信自己真的能飛升，雖然不是每一次入定都會這樣。

從阿姜紹開始修行一直到他最後的一刻，他的心始終保持著平穩、沉著的特質；與阿姜曼那種老愛向外攀緣奔馳的心形成強烈的對比。阿姜紹跟他不一樣，他不會去犯難，過冒險的生活；更不像阿姜曼那樣老是喜歡探索各種不同的奇特現象。

有一次，阿姜曼告訴我們，在前生，阿姜紹曾發願要成為一尊辟支佛[19]，但後來因禪修的精進，使他憶起過去久遠以前所發的願，以及他對於這個目標的執著反讓他不願在今生為解脫涅槃而努力，這個誓願很快就明顯變成了證悟涅槃的阻礙；因此，他立刻決定放棄這個舊的誓願，取而代之，他發願盡可能速證涅槃。他下定決心要在今生達到這個目標，不再有下一生。

因為拋棄了他最初的誓願，也因此，他的禪修進展得很順利，直到有一天他終於達到了他鎖定的終極幸福之境。然而，他的教學技巧卻非常的有限，這很可能是跟他想要當辟支佛的天性傾向有關：因為辟支佛雖能無師而自悟解脫，但卻不教導他人修行。此外，他能輕易地放棄了前生的願並在此生達到新的目標，表示前生的誓願尚未成熟到不退轉的階段。

阿姜曼也講到在過去久遠的前生曾發過類似的誓願 —— 他的情

形，是一個想要成佛的神聖誓願。跟阿姜紹一樣，他也是因精進的禪思使他想起了前生的願，以及這個根本的執著反而讓他不願在今生為解脫涅槃而奮鬥。就在阿姜曼開始修持頭陀行，他放棄了成佛的願，因為他瞭解到如果要實現這個願，那要花上非常不可思議的時間，他必須在生死輪迴中不斷地流浪：一次又一次的出生、成長、衰老、疾病、死亡，無限期地忍受憂悲苦惱。放棄了最初的誓願使阿姜曼放下了執著，為他的修行開啟了一條順利進展的坦途，而他能如此輕易地放棄前生的誓言，也意味著這份願力在他的意識中還沒有堅固到不可分離的地步。

阿姜曼經常陪同阿姜紹在泰國東北部各府處進行短程的頭陀行腳。由於在個性方面的差異，他們的禪修經驗在某些方面也不同；但他們都很珍惜彼此的相伴。由於個性使然，阿姜紹不太愛說話，他不是很喜歡當老師，尤其是當在家信眾的老師。有一次，他不得不教導在家人，但仍惜字如金。他說過的話屈指可數，總不出以下這些：「諸惡莫作，眾善奉行，如此方能有幸再生為人，勿枉此生！生而為人，自具有高尚的特質，所以不要做出如畜生一般的惡行。否則，就會落入到畜生道，甚至更慘的惡道。萬一你們真的墮入地獄，那恐怖扭曲的處境將遠勝於任何的畜生道。所以，切莫造惡！」

說完後，他便離席逕自回到禪屋，不再理會任何人。

他就是這麼惜字如金，一整天下來他可能說不到幾句話。但另一方面，他卻可以持續好幾個小時禪坐與經行。他的儀表相當的莊嚴及聖潔，贏得了眾人的尊敬與忠誠。只要瞥見他安詳與平靜的面容，便能讓人留下深刻的印象。他深受出家眾與在家眾一致的尊敬，一如阿姜曼一般，他有很多忠實的弟子。

大家都知道這兩位尊者都非常地敬愛對方。早期的時候，他們喜歡結伴行腳。他們一年中大部分的時間都生活在一起，不論是雨季夏安居期間或結束之後。

中期的時候，他們通常會分開來各自度過雨安居，但仍保持密切的互動。後來，他們就非常少一起度雨安居，因為他們各自的弟子人數日益龐大，很難在一個地點找到足夠的空間同時容納這麼多人，分開來住可消除必須安排這麼多學生住宿上的麻煩。

就算是分開來住，他們還是經常關心對方。有一次，阿姜紹的弟子造訪阿姜曼，阿姜曼第一個問題就是問候阿姜紹是否健康及安好；而當阿姜曼的弟子去拜訪阿姜紹時，阿姜紹也是同樣問候阿姜曼的近況。透過這樣的互動，在每一次的機會中保持聯絡。他們對於對方的修行成就都抱以崇高的敬意，當他們對各自的弟子提到對方時，所用的詞彙都是正面稱讚與欣賞，絕不會含有任何負面批評的暗示。

對於阿姜紹提到阿姜曼的心易於向外境攀緣及趨於極端：一下飛到高空，在潛入海洋深處前又鑽入地底……，阿姜曼都全然接受，因為他的心的確有善變無常的特質。在開始禪修的初期入定時，他的心就容易向外境攀緣，然後開始觀察各式各樣奇特的異象 —— 而且都是些他作夢也沒見過的事。例如，他看到眼前有一具腐爛膨脹的屍體。就如我先前提到過的，當他專注於這幅景象時，很快地它會改變樣子，又變成一個半透明的圓盤，然後無止盡地變化下去。

即便是找到了正確的禪修方法之後，當他的「心」凝神收攝於定境，還是容易去注意外境，去感應無數種類的異象。有時，他會覺得自己的身體飛升到空中旅遊好幾個小時，在他降落回來之前瀏覽天界的宮殿；又有時候，他又會深入地府去遊歷各層的地獄，目睹他們因

前生的惡行所招致悲慘的苦果，對他們的不幸寄予深深的同情。因為觀看攤在眼前的這些事件，他浪費了許多的時間。那時，他一直不確定那些景象究竟是真的還是想像出來的幻象。他提到後來只有當他的修行愈趨成熟，才有能力去觀察這些現象，並瞭解其具體的道德意義及其背後的心理因素。當他的「心」凝神收攝於定境時，只要稍不留神，又會打開一個出口向外去探索那些現象。儘管在禪修上愈來愈熟練，但只要一向外攀緣，他的心又會瞬間偏離。

阿姜曼早期告訴過我們，當他專注於觀照檢視身體下半部時，由於對心捉摸不定的本質缺乏調御的經驗，反而他的心會從各部位跑到腳底，穿過下半身並深深鑽入地底下 —— 完全如阿姜紹精確地提到過一般。一旦他趕緊把心給拉回到身體，它又會竄出頭頂往上飛升到天空，悠閒地在空中來回遊蕩，似乎不想回到身體中。他集中注意力，必須強迫心念重返身體中去執行他想要的工作。

早期的那段時間，他的心發展成一種趨向，可以很快地墜入定境 —— 好像從懸崖上墜落，又如跌入井中 —— 他的正念根本就追趕不上，他的心易於向外境探險，去遊歷各種稀奇古怪的事情，以致在他稍稍退到近行定[20]的層次之前只能短暫地安住在安止定（*appanā*）中，這一點讓他感到非常的挫敗。他試著強迫自己將它留在身體內，但常常徒勞無功。他的心太過於變化無常難以捉摸，以致於正念與觀智(正智)（*paññā*）根本就趕不上它的腳步。

對於有效解決這方面的問題仍太過欠缺經驗，以致於他對禪修的方向感到很不安。然而，對於一個嚴肅的內在修行問題，他無法對任何人提到他的困境。於是，只能以深度的正念與觀智來引導他的精進，他試過很多不同的技巧，在他找到調御捉摸不定的心的可行方法之

前，承受了相當大的精神壓力。一旦他清楚瞭解了馴服驛動的心的正確方法，他發現他的心在任何情況下都是如此的易變無常、精力旺盛以及極端的快速。最後，正念、智慧、心都水乳交融一起運作，它們合而為一了。因此，心強化了，像一顆神奇的水晶球在運轉，他已能完全追趕得上它所生起的各式各樣一切的現象。

阿姜曼擁有勇敢無懼的個性，也絕頂聰明。因為他極為嚴格的修行方法迥異於其他的比丘，所以他的修行方法獨樹一格 —— 且極難仿效。就我個人的觀察，我可以明確地宣稱：「他有真正高尚的人格，他以不屈不撓的決心來修持敏捷、好奇的心，他嚴厲的修行方法往往相當的獨特，他以綜合強硬高壓與柔性勸導的善巧來馴服躁動的心；這顆心，一個不注意，就會向外探索那些容易帶給他困擾的事物。」

阿姜曼修行的時候並沒有可靠的修行指南，還得要承受困難，獨自拚命地找出能控制難以駕馭的心的方法，有時感覺好像是在抓自己的頭去衝撞一座山。不像其他人那樣，在沒有經過善知識認證的禪修方法的協助下，他必須靠自己去摸索 —— 後來他經常藉此警告他人不要重蹈覆轍。對於他自己的弟子，他總是特別樂於為他們釐清禪修上的難題，使他們避免浪費時間去重蹈他早年所犯的錯。

阿姜曼出家後不久，便從泰國東北部的那空帕農府開始頭陀行腳，最後穿越湄公河進入寮國，那裡是他曲的山區，他認為那裡很適宜頭陀的修行。寮國這個地區充滿著極多兇猛的老虎 —— 而且被認為比河邊泰國邊境的老虎還要更加的兇猛。牠們會一再地攻擊並撲殺當地的居民，吃他們的肉。儘管牠們這麼的兇殘，但當地大多數的越南人，都不像寮國及泰國鄰居那樣那麼怕這些老虎。

他們屢次目睹這些可怕的老虎攻擊他們的親朋好友時，都似乎顯

得無動於衷。就算他們親眼看見朋友在他們的面前被老虎生吞活剝、屍首異處，但到了第二天他們依然若無其事地勇闖原先出事的地點，就好像什麼事都沒發生過一樣。而寮國及泰國的居民都為此感到很煩惱，但越南人就很奇怪，似乎不為所動。很可能他們早就司空見慣，對他們根本沒有影響。

越南人還有另一種很奇怪的習慣：那就是當他們看到這些吃人的老虎一下子跳出來撲殺他們的同伴時，他們竟然把對方丟下不管任其聽天由命，並各自逃命。假設有一群越南人在森林裡過夜，如果這時有一隻巨虎一下子跳進營地並抓走他們其中一人，其他的人，被吵醒後，只會跳起來逃走；然後，很冷靜地找旁邊的地方繼續睡覺。就像小孩子一樣，在這種事情的反應上他們的行為沒什麼邏輯，他們認為老虎會笨到不會找上自己對他們做出同樣的事。

我也認識這些對老虎沒有正常恐懼的人，當他們來到我們的國家時，他們喜歡在稠密茂盛、且有老虎及其他野生動物出沒的叢林裡落腳，他們涉險深入叢林尋找木材，然後在遠離村落的地方過夜，一點也看不出害怕的樣子。就算是獨自一個人，這些人也敢在森林深處裡睡覺。如果晚上很晚的時候他們想回到村莊，如果必須回去時，獨自走在大樹下濃密的灌木叢間，他們也一點都不擔心。如果問他們為什麼不怕老虎，他們會這樣回答，他們自己國家的大老虎喜歡吃人肉，而泰國的老虎則不喜愛人肉，牠們甚至怕人。他們家鄉的環境條件這麼的危險，以致於想在他們家鄉的森林裡過夜的人就必須圍一圈類似豬圈的柵欄睡在裡面；否則，他們可能就回不了家。甚至在當地的一些村落的境內，四處覓食的老虎很凶猛，入夜後就沒有人敢出門，因為他們怕暗中會有老虎跳出來攻擊他們。越南人甚至會怪泰國人膽子

太小，總是成群結隊才敢進入叢林，不敢一個人走進去。因為這些理由，阿姜曼才會說越南人缺乏對老虎的本能恐懼。

然而，當阿姜曼跨進他們的國家時，這些凶猛的老虎都沒有騷擾過他。當他一人獨自在森林中露宿時，常看到牠們出沒的行蹤，也常在晚上聽到響徹林間的吼聲。可是，他從不覺得這對他個人會造成任何的威脅；因為牠們只是森林的自然態樣。總之，阿姜曼一點都不擔心老虎會傷他，他反而擔心此生可能無法解脫生死輪迴並證悟涅槃的無上之樂。

當他提到他橫渡湄公河的短程時，從未提及害怕。他顯然是將所謂的「危險」看成是穿越叢林尋常的一部分。如果換做是我面臨同樣的危險，當地的居民肯定要組隊去援救這個膽小的頭陀比丘。當我在夜間的叢林中獨自經行時，不時的老虎吼聲總是讓我很不安，讓我幾乎無法走到步道的盡頭。我很怕與任何一種野獸面對面 —— 因而失去冷靜。你看，從我大到可以瞭解這類的事情，我一直聽到我的父母及鄰居嚷著老虎是非常兇狠的動物，且極度的危險。之後這個想法一直深植我心，我必須承認我找不到可以消弭這種恐懼的方法。

阿姜曼早期的出家生活花了大部分的時間在泰國東北部的不同府長期地行腳，後來，他的內在修持已穩定到足以抵禦外界的誘惑及個性中那些善變的部分時，他走進了中央各府，在中央平原區愜意地行腳，過著頭陀生活，直到他終於抵達了首都曼谷。在雨季前不久抵達，他來到 Pathumwan 寺，並在那裡結雨安居。在雨安居期間，他照例特別去 Boromaniwat 寺參訪 Chao Khun Upāli [21]長老並向他請益，以獲取更多能增長智慧的修行技巧。

雨安居之後，阿姜曼離開了曼谷，徒步來到了華富里府

（Lopburi），在 Phra Ngam 山脈的 Phai Khwang 石窟住上一段時間，然後才前往 Singto 石窟。生活在這麼美好的地區，給了他良好、持續不斷的機會，讓他得以充分加強修行。這麼做，他發展出一種對於心以及與之有關的事物都無懼的態度。到了那個時候，他的禪定功夫已經穩若磐石，他以此作為修行的穩固基礎，他以「法」的角度去觀照一切，並持續開發出能增長智慧的新技巧。過不久，他又折返曼谷，再次參訪 Boromaniwat 寺的 Chao Khun Upāli 長老。他對他的善知識報告他的禪修進展心得，並請教有關智慧修持的疑惑。他對於學到能讓他更進步的觀照新技巧非常的滿意，最後拜別了 Chao Khun Upāli 長老，前往那空那育府的 Khaw Yai 山，在沙里卡石窟（Sarika Cave）獨居靜修。

沙里卡石窟

阿姜曼在沙里卡石窟花了一年的時間修行，他留在那裡的整個期間都充滿了最奇特稀有的經驗，是他一生中值得回憶的一段經歷。就我記憶所及，他先到離石窟最近的 Gluay 村，這樣可方便他托缽。但他對當地的環境並不熟，所以他請村民帶他去沙里卡石窟。但村民很直接警告他，那是一處被強大的超自然力量所掌控的詭異石窟，並堅稱除非是有清淨的戒德，不然比丘是不可能在那裡生活的。凡是嘗試在那裡生活的比丘很快就會罹患各種疾病 —— 甚至有很多人還來不及送下來治療就死亡了。他們告訴他這個石窟是一個神通廣大、法力高強的鬼神的地盤，它的脾氣很暴躁凶猛，這個巨大的鬼神守護著這個山洞，不讓其他入侵者靠近 —— 就算是比丘也不例外。在山洞裡會有很多不可預料的事情等著入侵者，許多人最後的下場就是死亡。這個鬼神特別喜歡修理那些吹噓有趕鬼符咒的比丘，他們的下場不是生病，就是猝死，無一倖免。村民擔心阿姜曼也會遭遇不測，所以力勸他千萬不要去。

阿姜曼對村民口中的這個巨大且神通廣大的惡靈感到好奇，村民還告訴他通常就在第一個晚上入侵者就會看到一些靈異現象，比如在半夢半醒間會伴隨著惡夢：一個巨大的黑影，壓在頭上，在夢中威脅要奪走對方的性命，並大聲咆哮說它一直都是石窟的守護者，有無上的法力，不准任何人逾越雷池。於是每一個入侵者都會立刻落荒而逃，因為它不接受法力比它還要弱的人，除非此人有無暇的品德，對一切蒼生有慈悲心。只有這種高尚的人才會被允許住在石窟裡，這個鬼神甚至會反過來守護他並向他頂禮，但它無法容忍心胸狹窄、自私自利、

品行不端的入侵者。

大部分的比丘發現在石窟裡生活是一種非常不舒服的經驗，都不願意久待；他們也怕死，所以趕緊席捲而逃。一般來說，沒有人能在那裡久住 —— 頂多就是一、兩天，很快就會離開。就在他們爬出來時，還會顫抖並幾近失常，他們都說裡面有某種凶猛的邪靈。因為受到驚嚇而得到教訓，他們都逃走了，再也不回來。還有更慘的，有人進去後就再也沒出來。因此，村民很擔心阿姜曼，不希望他成為下一個受害者。

阿姜曼問他們所謂有些比丘一去不返是什麼意思？為什麼他們沒再回來？村民說他們都死了，所以他們不可能再回來。他們跟他說了不久前有四個外表看起來很有修行的比丘死在石窟裡的故事。就在他們進入石窟前，其中一個還跟村民保證他一點都不怕，因為他有很靈驗的符咒，能保護他不受鬼及其他非人的侵害。他確信沒有非人能威脅他，村民一再警告他很危險，試著打消他的念頭；但他重申他不怕，堅持要進石窟。村民無可奈何只好告訴他怎麼去。他一到了那裡便染上各種怪病，包括發高燒，劇烈的頭痛，以及可怕的胃痛。就在半睡半醒之間，他夢到自己被奪走了性命。

過了幾年，許多不同的比丘也嘗試想要住在那裡，但他們的經歷都一樣；不是死，就是很快逃走了。最近有四個比丘在相當短的時間內死亡，村民不確定他們的死都一定是惡靈造成的；可能是有其他的原因，但他們都一直提到洞內有一個法力高強的鬼怪。當地的人都不敢去挑戰它的法力，因為他們很敬畏它並想像自己性命垂危或變成一具屍體被抬著出來。阿姜曼為了想瞭解真相，所以想確認他們說的都是真的。他們向他保證這樣的事情經常發生，連用想的都會讓人覺得

恐怖。因此，他們警告想要去石窟的比丘或在家人最好先準備法器或護身符。姑且不論石窟裡是否真有鬼怪；但，就是會有人喜歡宣稱他們隨身配有聖物（法器、護身符）而且一定會去那裡。村民從未親眼目睹石窟裡的鬼怪；也沒看過那些去探險的人遇到了什麼東西，因為他們不是死亡，就是死裡逃生。因此，為了阿姜曼的安全起見，他們求他不要去。

阿姜曼很慈悲聆聽村民的陳述，但最後他仍然很好奇想一探那個石窟。不管是生是死，他都想要考驗自己，所以他決定去一探究竟。他聽到的這個恐怖故事根本沒有嚇到他，事實上，他把這次的探險看成是喚起正念的一種手段，一種獲得禪修的機緣。他鼓起勇氣，不管發生什麼，他都會去面對，就像是一個熱衷發掘真相的人。於是，他以委婉的方式告訴村民，雖然這些故事很嚇人，他還是要在石窟裡住上一段時間。他向他們保證，當麻煩一出現，他就會趕緊下來。他請他們帶他去石窟，他們只好照辦。

一連幾天，阿姜曼的身體狀況很正常，他的心很安詳平靜。石窟四周的環境隱蔽，很安靜，只有森林裡的野生動物在覓食的時候發出的自然聲響。他很滿意地度過了前幾晚；但接下來的幾晚他開始胃痛，雖然這種疼痛不是什麼新毛病，但這次的狀況卻逐漸惡化，終於變得很嚴重，有時他的糞便中還帶血。沒多久，他的胃不能適當地消化食物。這使他想起村民說最近才死掉的四個比丘，如果情況一直沒有改善，搞不好他會是第五個。

某一天的早晨，當在家人來探望他時，他請他們去森林裡找他先前發現有療效的特定植物藥草。他們蒐集各種不同的根莖及木頭的精華部分；他將它們煮成口服劑，或磨成粉狀，滲在水中溶解服下。他

嘗試各種不同植物的組合，但都無法改善他的症狀。隨著日子一天又天的過去，病情每下愈況。他的身體變得相當的孱弱；雖然他的心智並沒有受到太大的影響，但相較於以往已明顯變得虛弱許多。

有一天他坐著喝藥並自我觀照，突然一個念頭跑進他的腦海中強化了他的決意：這個藥我已經喝了這麼多天，如果它真的是有效的胃藥，我早該看到療效了。但我的情況卻逐日惡化，為什麼它沒有預期的效果？可能它完全沒效，相反的它可能加劇了病情，所以造成持續的惡化。如果真是這樣，那我幹嘛還繼續服用？當他完全意識到他的狀況時，從那一天開始他只用「法的療效」來治療他的胃疾。如果能活得下來，那當然最好；如果他會死，那就算了。如果傳統的治療方法沒有效，那麼他決定停止服用所有的藥，直到他被「法的療效」給治癒為止，又或者死在洞裡算了。因為心中堅定的決心，他提醒自己：「我是一個佛教的比丘，我已經修了很長的一段時間，已經很清楚走向『道』、『果』、『涅槃』的正道。到現在我的信心應該已經很穩固，我為什麼要因為這麼一點小疼痛就變得這麼軟弱？這不過是一點疼痛而已，畢竟，又還沒到無法忍受的地步。我現在因為突如其來的挫折就變得如此不堪一擊；將來，當我的生命走到了存亡危急 —— 當身體的四大開始崩解、死亡降臨的時刻 —— 那種直撲而來的痛楚會無情地粉碎身與心，那時我又該去哪裡尋找超越世界並戰勝死亡的力量？」

由於這個莊嚴神聖的決意，他停止服用所有的藥物，並開始認真專注在禪修上，以此當作治療身心病痛的唯一方法。因為他不擔心自己的生命，所以他任由身體去自然運作，而將注意力轉向觀照心 —— 絕不會死亡的基本「覺知性」，尚未死亡時的忠實伴侶。他用盡一切

長期以來所培育的正念、智慧、信心、精進之力展開對心的觀照，他不再關心身體的嚴重狀況；對於死亡的擔憂也不再出現。他以正念及觀智直接去觀照他所經歷的疼痛感，讓它們分解成身體的四大元素，然後逐一徹底去分析它們。他審查觀照色蘊（*rūpa*）以及其中的疼痛感；他解析了能假定身體的某一部或他部處於疼痛中的記憶功能；[22]並解析了能認知身體處於疼痛中的思維歷程。[23]以上這些關鍵處，都是他持續念「身」、「痛」、「心」時以正念與觀智鎖定的對象，就這樣他從黃昏到半夜堅持不懈去探索它們的關聯性。經過了這樣的歷程，因為他完全洞悉了它們彼此之間是如何地相互影響，於是成功地擺脫了胃痛所引起的折磨。就在他領悟的那一刻，他的「心」凝神收攝進入了絕對的寧靜（定境）—— 看到了心意無量無邊地茁壯擴展，身體的病痛徹底地消失了。疾病、疼痛以及心所專注的對象業處也都同時消失了。

在完全的定境中只短暫地停留了一下，他的心稍稍地退出，退到了近行定（欲界定）的階段，這個「光明清晰」的心緊接著離開了身體的侷限，立刻遇到了一個約有三十尺高的巨大黑影站在他的面前。這個高聳的黑影拿著一根約有十二尺長、像人腿一般粗的鐵棒。祂走向阿姜曼，語帶恐嚇說要從他的右側將他猛烈擊倒在地上。祂警告阿姜曼如果還想活命的話就趕快滾。這根架在祂肩上的鋼鐵棒真的很大，只要一擊就足以把一頭公象給打入地底。

阿姜曼集中心念跟這個巨大的鬼神溝通，問祂為什麼要這麼殘忍地去把人打死。他提醒這個大鬼神他住在這裡的時候並沒有傷害過任何的生靈；既然他沒有惹麻煩，就不該受到懲罰。這個巨大的鬼神回應他說長久以來祂是守護這整座山唯一的神靈，絕不允許任何人侵犯

祂的地盤，祂是迫不得已對入侵者採取行動。

阿姜曼喝斥道：「我並沒有要侵犯任何人的地盤，我來這裡是從事神聖的修行，我要侵犯的是在我心中作怪的無明地盤。用任何的方式去傷害聖潔的比丘絕對是一種卑鄙的行為。我是世尊的弟子，一個能將無盡的慈愛普及於一切蒼生的聖潔的人。你吹噓的神通能壓過『法』及業力（*Kamma*）的力量 —— 那支配一切眾生的不變定律？」

這個非人回答：「不行，尊者。」

阿姜曼接著說：「世尊有方法與勇氣能摧毀像你這種吹噓神通與權力的陰險垢染；因此，世尊已消除了傷害或殺害一切眾生的惡念。既然你自以為聰明，你可曾想過採取行動去對抗心中的無明？」

這個非人坦承：「從來沒有，尊者。」

「既然這樣，這種傲慢專橫的神通權力只會使你變成一個殘忍又兇狠的厲鬼，最後帶給你毀滅的惡果。你不具有能驅除內在邪惡的能力與神通，所以你會用神通去傷害他人，沒有意識到你在玩火自焚。事實上，你在自掘墳墓。但這好像還不夠糟哦，『法』的功德對世界的福祉很重要，而你竟然想要攻擊能代表法的人。當你堅持從事這種空前的惡行時，怎麼還有臉自誇功德？」

「我是一個有德的沙門，我帶著最崇高聖潔的目的來此 —— 為了自利利他而修行。就算這樣，你還是要恐嚇把我打到地上，卻從沒想過這麼做所招來的惡果。難道你不瞭解這會讓你下墮地獄，為你所播下的種子去承受悲慘的報應？我真的為你感到遺憾，而不是我自己 —— 你沉迷在玩火自焚的神通權力，你那法力無邊的神通真能抵擋你將犯下的惡行所招來的惡果嗎？你說你統治整座山，但你的神通真

的比『法』還要厲害並能逃脫報應嗎？如果你的神通真的比『法』還要優越，那麼你就動手吧 —— 儘管打死我！我不怕死，因為就算我今天不死，有一天我還是會死。世上的一切有情都注定會死，就算是你也不例外，但你卻被驕慢自大給蒙蔽了。你不可能超越死亡，又或者是超越控制一切蒼生的業力因緣果報法則。」

阿姜曼的話說完了。突然間，這個心生悔意的精靈拋下了肩上的鐵棒，自動將黝黑巨大的外型變成一名看似虔誠又謙和有禮的佛教居士。祂帶著最誠摯的敬意走到阿姜曼的面前請求他的原諒，並致上深深的悔意。以下是祂的大意：「我初次看到您的時候，很訝異，也感到有些驚恐。因為我立刻就注意到您的四周有一種奇異又驚人的光輝四射並包圍著您，而且這個光輝我從來沒有看過。您的出現對我造成相當大的衝擊，令我感到很虛弱及驚愕。我什麼事都不能做 —— 因為散射的光華讓我深深著迷。雖然這樣，我仍不明白那是什麼東西，因為我從來沒有經歷過像這樣的事情。」

「先前我威脅要取您的性命，其實都不是出自真心。應該說，我之所以會這樣都是因為我在非人的世界裡神通廣大、所向披靡，以及沒有道德感的人類所造成的。這種神通可以在任何時候控制任何人，而且令對方無力抗拒。」

「就是因為這種『自我感覺良好』的驕慢讓我遇到了您，當我倍感威脅時，我丟不起這個臉。甚至當我恐嚇您的時候，都還會覺得緊張及遲疑，不太敢採取行動，其實就是習慣掌控他人的一種武裝罷了。請慈悲原諒我魯莽及令人厭惡的行為，我不想再承受惡報了。就像現在，我已經受夠了，我再也受不了了。」

阿姜曼感到很好奇：「你是一個神通與威勢都很廣大的非人，你

沒有肉體，所以你不用經歷人類的飢餓與辛苦工作等困頓。你不像在地球上的人類一樣需要辛苦工作謀生，你為什麼還要抱怨很苦？如果連非人的存在都這麼不快樂，那還有什麼眾生是快樂的？」

這個精靈回答：「就表面來看，也許沒錯，有飄逸精緻的非人身軀確實是比人類要快樂得多了。但若以精靈的立場嚴格來說，精靈的空靈飄逸身軀在非人的世界裡仍要承受某種程度的不適。」

阿姜曼與精靈之間的對話對我來說實在過於深奧複雜與難解，所以我無法詳細記錄每一個細節，對於缺漏之處，我懇請各位讀者見諒。

隨著對話的結束，這個神祕的非人，對祂聽聞到的「法」展現了崇高的敬意，祂請阿姜曼為祂作證，並宣示願終生皈依佛、皈依法、皈依僧。同時，祂成為阿姜曼的護法神，願將石窟供養給阿姜曼，請他無限期地住在石窟裡。如果阿姜曼同意，他可以在此度過餘生。這個非人很珍惜能守護阿姜曼的機緣 —— 祂不允許任何人或事打擾阿姜曼的修行。事實上，祂並不是什麼妖魔鬼怪，祂的原形也不是什麼巨大的黑影鬼怪 —— 那是祂變出來嚇人的。祂是當地地居天神[24]的首領，祂廣大的部屬、兵將、隨從等都散居在泰國的那空那育府及其近郊許多的山區。

阿姜曼的心在午夜時分凝神收攝入了定，以禪定（近行定、欲界定）的方式與他遇到的地居天神（*bhumma deva*）一直溝通到凌晨四點，然後才退至一般正常的意識狀態，一直困擾他的胃痛毛病就在黃昏時分入座後便完全的消失了。法的療效，都是透過禪定的力量發揮作用，也是唯一有效的治療方法 —— 一種阿姜曼自己也感到很驚訝的經驗。於是他放棄睡眠，打鐵趁熱，繼續禪修，直到天亮。經過了一整夜的努力，他反而不感到疲累，他的身體相較之前感到更加精力充沛。

他整晚經歷了許多不可思議的經驗：他見證了「法」能降伏凶神惡煞的力量，將驕慢狂妄轉化為虔敬的信仰；他的心安住於寧靜的安止定中好幾個小時，歷經難以言喻的喜樂禪悅；長期的慢性病已經痊癒，消化功能也恢復了正常；他對於自己的心獲得了堅定的禪修基礎感到很滿意 —— 一種他能信任的基礎，從而消除了原先揮之不去的疑惑；他體驗到了從未體驗過的許多奇特非凡的內明，不但消除了粗重的垢染，也增長了特殊的證悟，這些都形成了他個性中內在的部分。

接下來的幾個月，他的禪修進展得很順利，一直伴隨著難以言喻的平靜與安寧。由於恢復了健康，身體的不適也不再困擾他了。有時，在後夜時分（凌晨兩點到六點），他會接見來自各地的地居天神，諸神都很恭敬圍繞著阿姜曼並聽他說法，因為先前跟他發生口角爭執的這個神祕非人，如今通知其他的諸神，並邀請祂們組團來參訪他。如果，當晚沒有其他的訪客，他便會沉浸在禪悅中。

某一天的下午，他離開了禪座，走到離洞口不遠處的曠野中盤腿而坐，思惟著世尊慈悲傳授給人類的法。他覺得法是如此的深奧，他明白依法奉行以及徹底證悟箇中的真諦，都將是那麼的困難。他生起了一種滿足感，想到自己能夠學習「法」以及洞悉內明和實相是多麼幸運的事 —— 這是一種不可思議的感覺。即使他尚未達到終極的證悟，一種長期以來渴望實現的夢想，他所體驗的心靈滿足已經是難得的回饋了。如今他確信，除非是死亡來干擾，不然他的期望有一天必將實現。由於咀嚼著這份滿足感，讓他思惟修行解脫之道以及他所期待成就的道果，都正一步一步地進展，直到他達到了苦的徹底止息，清除了仍盤踞在心中的一切苦跡。

接下來，有一大群猴子爬到洞口前來找食物。猴王最先到，其它

的猴子跟在後面好一段距離。牠抵達洞口前，阿姜曼睜開雙眼坐著不動，靜靜地看著猴王靠近。猴王對於他的出現感到很懷疑，因為牠對猴群的安全感到緊張又焦慮，於是在樹枝間來回跑跳，小心翼翼盯著他。阿姜曼瞭解牠的焦慮，也很同情牠，便對牠發送慈愛：「我是來這裡修行的，不是來這裡傷害任何人或動物；所以不用怕我。繼續找你們的食物吧，如果你們喜歡的話，可以天天來這裡。」

才一眨眼的功夫，猴王又爬回樹枝上，在阿姜曼能看得到牠的距離。他很慈悲、也很有興趣想看接下來會發生什麼事。當猴王與其他的眷屬們聯繫，牠很快地喊說：「Goke！（喂！）不要跑那麼快！那裡有東西！可能有危險！」其他的猴群立即開始問道：「Goke goke？在哪裡？在哪裡？」同一時間，猴王將頭轉向阿姜曼的方向，像是在說：「就坐在那裡 —— 你們看到了嗎？」或諸如此類，但動物間的語言，對絕大多數人來說都是既神秘又深奧難解；但對阿姜曼來講，他卻能瞭解牠們說的每一句話。

一旦猴王對猴群示意阿姜曼的出現，牠警告牠們慢慢小心前進，直到能確定前方到底是什麼東西。然後牠跑在前面，小心翼翼靠近阿姜曼禪坐的洞窟前。因為擔心後方猴群的安危，牠很緊張，但也很好奇想搞清楚那到底是什麼。牠偷偷溜進去靠近阿姜曼，就像猴子的本性，在樹枝間跳上跳下，就像大家知道的那樣，因為牠們相當焦躁不安。猴王一直盯著阿姜曼，直到牠確定他不會造成危害。接著，牠又會爬回去對同伴們說：「Goke，我們走吧。Goke，沒有危險了！」

那一段時間，阿姜曼坐得非常地端直，不斷猜測猴王內心的感受來判斷牠會有什麼反應。牠跑回去對同伴說話的方式很滑稽；然而，當知道牠們在說什麼的時候，阿姜曼不禁對牠們心生悲憫。因為對我

們這些不懂得牠們語言的人類，牠們彼此來回傳送的喊叫不過是森林中動物的叫聲罷了，有點像我們每天所聽到的鳥叫聲。但當猴王跑回來，對牠的猴群發出叫聲，阿姜曼瞭解那是什麼意思，就像是人類之間對話那樣的清楚。當猴王一開始盯著他看的時候，牠趕緊跑回到猴群，警告牠的同伴要小心並仔細聽牠要說的一切。雖然牠是以「goke、goke」的聲音做為溝通的信號，但對其他猴群的實質意義是指：「喂！等一下！」、「不要衝那麼快！」、「前方有危險！」。當猴群聽到警告後，便想知道有什麼危險。這時就會有猴子跳出來問道：「Goke，那是什麼？」接著也會有其他的猴子跳出來問道：「Goke，發生什麼事了？」猴王回答：「Goke gake，有東西在前方，可能有危險。」其他猴子會問：「Goke，在哪裡？」猴王回道：「Goke，就在那裡！」

這一大群猴子間所發出的鼓噪聲，就是他們彼此間的問與答，聲音在林梢間穿梭迴響。首先，一隻猴子先發出聲響，接著其它跟著回應，直到大大小小的猴子發狂似來回跳躍，想搞清楚狀況。因為牠們害怕可能面對的危險，牠們在一片混亂中彼此興奮地狂叫 —— 就像我們人類面臨危急時的反應一般。猴王有義務說話並搞清楚狀況，牠警告牠們：「Goke gake，大家先在這裡等著，我先去前方查探情況。」在下達臨行前的指示後，牠趕回來再察看一遍，然後爬到阿姜曼修行的洞口前，小心翼翼盯著阿姜曼，並在樹枝間亂竄。牠抱著強烈的興趣察看他，直到牠確定阿姜曼不是敵人才放心。接著，牠又趕回去對猴群們說：「Goke gake，我們可以走了，沒有危險，不用怕！」於是，猴群向前爬行，一起爬到阿姜曼禪坐的地方，牠們以一種依然不信任的態度凝視著阿姜曼。當猴群的好奇心被激起時，就會在樹林間跳來跳去，發出「goke gake」的聲音，好像是在說「那是什麼？」、「他

在幹嘛？」。這些聲音不斷在林間穿梭迴響是急於想知道究竟發生了什麼事。

這段敘述已經重覆了，但因為這是阿姜曼說故事時敘述的方式，他想要對聽眾強調有趣的重點，並清楚指出它們的重要性。他說野生猴子一旦察覺有危險時就會感到焦慮，因為長久以來，人類總是用極殘忍的手段殺害牠們無數的同類，所以牠們對人類是極度的不信任。

動物之間意念的交流使不同的聲音都注入了與其相應的意義 ——一如人類的詞彙能表達出人類心中的意思。所以，對於猴子來講，自然很容易理解牠們平時叫聲背後的涵義，猶如人類理解自己所使用的語言一樣。每一種從動物的意念傳送出來的聲音都能精準表達出特定的意義與目的，這些聲音都在傳達清楚的訊息，而聽到的動物也都能瞭解其中的意義。所以，當猴子發出像「goke」的叫聲時，人類雖然完全不懂是什麼意思，但牠們卻懂其中的意義，因為那是猴子間溝通的語言。就像不同國家的人都有他們自己特定的母語一樣，每一種動物也都有牠們特殊的溝通方式。只要我們能接受每一個族群都有屬於自己的語言及風俗習慣，那麼不論動物或人類是否能瞭解彼此之間的語言就不會是一個問題了。

猴群最後克服了恐懼，自由自在於石窟附近出沒找尋食物。牠們不再防備，也不再擔憂安危。就從那一天起，牠們把那裡當作自己的家，對阿姜曼也不再感興趣了，而他也不對牠們投以特別的關注，就這樣他們每天生活在一起。

阿姜曼說在他住的地方出來找食物的動物，都會很安心，沒有恐懼。一般來說，如果有沙門（*samaṇa*）在的地方，住在附近的各種動物都會覺得很舒適平安，因為動物在情緒方面跟人類很像，只是牠們

缺少跟人類一樣的優勢與智能，牠們的智商水準只限於為了生存，日復一日地找食物及尋覓躲藏的處所。

某一天的傍晚，阿姜曼因一種深深的傷感，以致淚水奪眶而出。他修持身念處，他的「心」凝神收攝進入一種呈現出全然空寂的寧靜境界。就在那一刻，他感覺整個宇宙彷彿都消失了，獨留空寂 —— 心的空寂。他從這份深度的定境中出定，思惟著佛陀為了淨化眾生內心的垢染而開出的藥方 —— 也就是由佛陀的睿智所生的知見。他越是思惟這個議題，就越能感受到佛陀驚人的睿智 —— 也為自己的無知感到更深的悲哀。他瞭解到適當的訓練及指導是至關重要，就像吃東西和舒緩我們的一般生理功能也是要教的。我們經由訓練及指導使它們適當地運作。事實上每天的日常活動如洗澡、穿衣等，都須經由教育而學習 —— 不然的話，人們一定沒有辦法正確做好每一件事，甚至弄得更糟，最終犯下嚴重的錯誤，也就是可能招致道德上嚴重的後果。正如同我們有必要去學習如何照顧自己的身體，所以我們也應該學習如何導正我們的心。如果我們的心不接受適當的訓練，那麼我們就注定會犯下嚴重的錯，不論我們的年紀、性別、社會地位為何。

這世上的一般人就像小孩一樣都需要大人的教導及持續的看顧才能長大成人，而我們大多數人都只是表面的成長，如頭銜、名聲、社會地位及自尊……；但對於如何能帶給自己與他人平安與喜樂的正確方法的知識及智慧卻並未隨著年紀而增長，也沒興趣開發這方面的智慧。結果，不管我們身在何處，都一直會經歷各種困難。而以上這些就是那一個晚上讓阿姜曼悲從中來的想法。

以沙里卡石窟為起點通往山頂的一條步道，在山頂上座落了一處正念禪修中心，裡面住著一位老比丘。這個老比丘出家前結過婚，有

過家庭，到很老的時候才出家。某一天的傍晚，阿姜曼想起這名老比丘，他很想知道他平時究竟在做什麼，於是，他由意念生出一道心念波去察看。那個時候，這名老比丘的心完全被過去的家庭與家人的妄想眷念繫縛住。再一次，阿姜曼在當晚由意念發送出心念波去查探，發現情形還是一樣。就在黎明拂曉前，他再度集中心念，卻只發現老比丘心裡仍是一味忙於為他的孩子及孫子們規劃人生。每一次他從意念射出心念波去察看時，都發現老比丘汲汲營於現世世俗的活動，以及未來數不清的生活。

第二天一早他托完缽，在回程路上，他停下來去拜訪老比丘並開門見山直接切入重點對他說：「計劃得怎樣啊，老同修？是不是要蓋一棟新房並跟你的妻子再結一次婚？你昨晚徹夜未眠，想必是已安排好一切，所以傍晚就可以輕鬆了，不用再為孩子及孫子們這麼辛苦地計劃。如果我猜的沒錯，你昨晚睡不好是因為一直都在煩惱這些俗事，我說得對不對？」

老比丘覺得好丟臉，難為情地笑問：「有關昨晚的一切您都已經知道了？您真是厲害啊！阿姜曼。」

阿姜曼也回以微笑，並說：「我相信你自己比我更清楚，所以，又何必問我呢？我想你是因為很認真在想這些事，所以腦子不停地在轉，以致於整晚沒能好好地睡上一覺。甚至到現在你還是不知慚愧地放逸下去，無法以正念停止胡思亂想，你還要付諸實踐，不是嗎？」

當阿姜曼說完後，他注意到老比丘的面容慘白，像是受到了極度的驚嚇或困窘而即將昏厥，在一陣踉蹌中開始胡言亂語，發出如鬼魅般瀕臨瘋狂的聲音。阿姜曼看到他這種情況，直覺繼續講下去將恐生意外。於是，他隨便找了一個藉口改變話題，跟老比丘閒扯了一會兒，

好讓他冷靜下來，然後便回到石窟。

三天後，一位護持老比丘的在家居士來到了石窟，阿姜曼便問起老比丘的情況。在家居士說他在前天一早便已倉促離去，不知去向。在家居士問他為什麼走得這麼匆忙？他回說:「我怎麼能還待在這裡？前天清晨阿姜曼來我這裡犀利地訓斥了我一番，我差一點就在他面前昏倒。如果他又像那天一樣繼續來訓斥我，我一定會昏死並當場暴斃。照那天的情況來看，還好他不再說了，且改變話題，我才能活到現在。經過那次的事件，你教我如何繼續留在這？今天無論如何我一定要走！」

在家人問他：「阿姜曼很嚴厲地責罵了你嗎？不然為什麼幾乎讓你死掉，也讓你現在不想待在這裡？」

「他完全沒有罵我，但犀利的問題卻比嚴厲的斥責來得更可怕。」

「所以他問了你一些問題，是不是？你可不可以跟我說他問了些什麼？也許我可以從中得到一些啟示。」

「拜託你就別問了！我羞愧得要死。如果讓人家知道，我真要鑽到大地裡。也沒什麼特別的啦，我可以透露一些：他知道我心裡在想什麼，這比斥責要來得糟。對人類來說，心中有好的念頭及壞的念頭本來就是很正常的事，又有誰能控制呢？但當我發現阿姜曼能窺知我心中所有私密的想法 —— 真是太過份了！我知道我已經不能待在這裡了。離開這裡並死在他處都比留在這裡好，我腦中那些難以捉摸的念頭也不會再打擾他了。我絕不能留下來讓自己再受辱。昨晚我一夜都睡不著 —— 就是因為我沒辦法不想這件事情。」

但在家人有不一樣的看法，他挽留老比丘：「阿姜曼怎麼會被你

的念頭所打擾？這又不是他的錯！有錯的人應該是那種被自己的行為所打擾的人才對，只要知錯能改，就善莫大焉！那樣的話，我相信阿姜曼一定會稱讚這樣的人。所以，請你再待一陣子吧！這樣，以後那些妄念又生起時，你就可以從阿姜曼的警告中受惠了。因為你可以發展出解決這方面難題的必要正念，而這總比逃避要好得多吧？你覺得如何？」

「我不能留下來。就算讓我進步的正念增長，我也不敢跟阿姜曼相比：就好比一隻小貓對一頭大象那樣的渺小。只要一想到阿姜曼能完全窺探我的一切，就足以讓我膽顫心驚，又怎麼可能維持任何程度的正念？如果我繼續留在這裡，一定穩死無疑，請相信我。」

在家居士告訴阿姜曼他對老比丘感到很遺憾，但他也不知該說什麼才能勸他不要走：「他的臉真的很蒼白，很明顯是真的嚇到了，所以我只好讓他離開。他走前，我曾問他打算去哪裡？他說他也不知道，但如果他沒死，將來有一天我們可能會再相見 —— 然後他就走了。我的兒子替他送行，他回來的時候我問他，但他說他也不知道，因為老比丘沒說他要去哪裡。我真的很替老比丘感到難過，像他年紀這麼大的人，真不應該獨自離開。」

看到自己的善意造成這樣意外的結果，他的慈悲竟造成如此不幸的後果，阿姜曼實在感到難過。事實上，看到老比丘受到驚嚇的那一天，他就有疑慮會有這種事情發生。就從那天起，他不再發送心念波去窺探他人，因為他擔心會有同樣的事情再度發生。最後，他的懷疑成真了。他告訴在家人他是用一種跟老朋友聊天的方式與老比丘交談，比如：上一分鐘在開玩笑，下一分鐘正經。他真的沒有料到會有這麼大的麻煩，讓老比丘會覺得被迫捨棄他的精舍。

這起事件給阿姜曼很大的教訓，深深影響到他與別人之間的互動。如果在開口前不仔細考慮情況，他擔心會舊事重演。就從那一天起，他不再直接指出他人心中在想什麼來勸告對方，只會以迂迴間接的方式暗示某些類型的偏差思維來幫助他人認清自己想法的本質，而且會考量到別人的感受。

凡夫的心就像小孩初學走路一樣很不穩定，而大人的工作就只需在一旁小心看顧避免意外發生就好，不需要一直過度地保護。這個道理也可以適用在心的修持：他們應該靠自己的經驗去學習。有時候他們的思惟是正確的，有時候是錯的；有時候是好的，有時候是邪惡的 —— 這只是自然的現象。去期待他們每次都完美與正確根本是不切實際。

阿姜曼住在沙里卡石窟的那段時間裡獲益良多，他獲得了許多啟發性的領悟，不只加深了禪修內明的領悟，也包括在禪境中遇到各種外在稀有奇特現象的理解。他變得更熱衷於禪修，以致忘卻了時間：當歲月從身旁流逝，他幾乎渾然不知。直觀的領悟接連在心中生起 —— 猶如雨季的水和緩地湧出。某一天的下午，天氣晴朗，他走進森林裡欣賞樹林及高山，邊走邊禪修，沉浸在四周的自然美景。當夜幕低垂時，他又慢慢地走回石窟。

石窟附近的環境充滿著各類的野生動物，也充滿著野生植物及果實，這些都是豐富的天然資源。動物包括葉猴、飛鼠、長臂猿等，牠們靠野生果實維生，並自由自在穿梭在林間。牠們只在意自己的事情，對阿姜曼的存在根本就不感到懼怕。當他看到牠們出來找食物，就會特別注意牠們好玩的動作。他感受到在這些動物之間流露著一種對同伴的真摯情感，使他想起同伴們的生、老、病、死。就這一點來說，

動物與人類是平等的。因為縱使動物與人類在道德與善行的程度上並不一樣，但動物在某些程度上還是具有一定良善的特質。事實上，善德的累積程度也可能會在這兩種族群之間呈現出顯著的消長變化。甚至，有很多的動物可能比某些人類累積了更多的功德，只是不幸生在畜生道裡，必須暫時忍受這些惡業果報。而人類也面臨相同的困境：雖然人類一向被視為比動物更高級，但一個因時運不濟而陷入窮困的人也必須忍受苦難，直到厄運消失 —— 又或者說惡業的果報耗盡為止。也只有這樣，情況才會開始會好轉，業力與果報就是以這樣不確定的方式呈現。就是基於這樣明確的理由，阿姜曼總是堅持不應看不起地位或身分比我們還低的人或其他惡道的眾生。他總是一再教導我們，善惡業都是由眾生所造，而眾生又是其善惡業的真正繼承者。

每一天的下午，阿姜曼都會在石窟前附近清掃。然後接近傍晚時分，他會開始專注禪修，在經行和禪坐之間輪流交替。他的三摩地（*samādhi*）練習愈來愈進步，心中滿溢著平靜。同時，就在他以三種共通的特質在心中分析身體各個不同的部位時，他逐漸增長了智慧：這三種共通的特質也就是「無常變異（*anicca*）」、「苦（*dukkha*）」、「無我（*anattā*）」。就是以這樣的方式，他的信心與日俱增。

聲聞阿羅漢

阿姜曼住在沙里卡石窟的時候，有時會有一些聲聞阿羅漢[25]以禪相[26]的方式現身來拜訪他。每一位阿羅漢都會為他說法，講述的內容都是聖者們傳統的修行方法，大意如下：

「經行的時候，一定要寧靜、泰然自若。集中注意力以正念繫念在每一項你所從事的例行任務。如果你觀照身體色蘊或組合因緣的本質，又或者只是繫念於某個特定的法的議題，都要確保正念能穩固地繫念在對象之上。不要讓你的注意力飄散到其他的地方；這種注意力不集中的疏忽就是缺乏穩固的心錨來定住它及缺乏可靠的內在庇護的特徵。正念的覺知應該要在你每天的每一個動作中都要到位。做這些動作時不要像是在睡覺一樣不自覺地身體搖晃或做很多夢的樣子。早上托缽的時候，進食、大小便：像這些基本的生活動作，你都應該緊緊跟隨聖弟子們的傳統修行，不要表現得像缺乏適當的修行與紀律一樣。要始終保持一個出家弟子應有的平靜、祥和的威儀舉止，要像一個真正的沙門[27]，也就是說在每一個動作與姿勢都要保持正念與觀智，以此消除深植在心中的毒素。徹底地觀照省思所有你吃的食物，不要讓食物的美味增添了心中的毒素。就算食物可以增強體力，但如果沒有適當的觀照省思，心就會因其破壞性的影響而變弱；如果是為了滋養身體而進食，就是不具正念，實際上，你將會被營養所毀而耗盡心智的活力。」

「一個沙門絕不會無慚無愧地累積無明去損人不利己；因為，這不但會傷了自己，還會如雨後春筍般損及他人。以佛陀聖弟子的觀點

來說，所有精神方面的垢染都非常的可怕，應該要非常地小心不要因一時的疏忽而讓無明氾濫，因為這些微小疏失就像是可以燒毀一切的星星之火。為世尊的一切聖弟子所修持的尊貴聖潔的法，在任何情況下都一直著重在嚴謹的自律 —— 不論是行、住、坐、臥或大小便，以及一切與他人的對話及社會互動。散漫、沒有紀律的放逸行為就是一種無明的惡習，會導向惡思惟，也因此，令出生及死亡不斷循環。想要跳脫生死輪迴的人都應該要避免這些惡習，因為它們只會讓人墜入萬丈深淵，最後使人變成一個不受歡迎的人 —— 一個不幸的沙門。沒有人喜歡享用不潔的食物；沒有人喜歡住在惡劣之房子裡；沒有人喜歡穿著難看的衣服，甚至多看一眼。一般來說，人們都會厭惡及逃離令人不悅的事物 —— 一個有卑劣之心的卑鄙小人更是令人不悅。但世上最令人厭惡的莫過於外貌是佛教的比丘，但骨子裡卻是卑鄙的沙門，因為他同時深深影響著好人與壞人的心，也毫無例外地影響著諸天與梵天的心。因此，比丘在任何時候都應保持正念及持戒清淨，努力成為一名真正的沙門。」

「世上的人所重視及關心的事物中，人的心是最珍貴的。事實上，心靈才是全世界最重要的寶藏，所以務必要好好地照顧它。瞭解了心就是瞭解了法。一旦洞悉了心，也就能全然認識法。洞悉了心的實相就是解脫涅槃的成就。很明顯，心是一種無價之寶，絕不可忽視。那些沒有好好去培育心在身體中的特殊地位的人，其出生都必有缺陷，不論他們輪迴幾百次或幾千次都一樣。一旦我們瞭解心的珍貴本質，我們就不應該疏忽，且完全清楚之後一定不會有悔恨。像這樣的懊悔都是可以避免的，我們絕不可任其發生。」

「人類是大地上最聰明的生物，因此，不該自甘於愚痴；否則，

必將過著難以忍受的悲慘生活，無法找到幸福之道。真正的沙門從事每一件事的態度及舉止，不論在入世或出世，都會為後世樹立一個值得信賴的典範。他所作的任何事都是清淨且無可指責；他的行為正直又沉穩；努力去培育你自己的沙門典範，慢慢地讓它成長茁壯，不論你身在何處，你的修行成果必將繁榮昌盛。一個愛惜戒德、禪定、正念、智慧、精進的沙門，一定很快就會達到沙門崇高的成就，並在未來持續下去。」

「我給你的教誡都是要你成為努力且精勤不懈的人、一個戰勝無明的心靈戰士、一個完全超脫了苦並擺脫束縛的勇者。使你達到完全的解脫，即成佛：三界的心靈老師。如果你能瞭解這個教導對你的特殊價值，過不了多久你將能徹底除去內心一切的垢染。我將法的教導託付予你，希望你能以最大的敬意珍惜它。那麼，你必能體驗到心中生起的不可思議的驚喜，即莊嚴又美好。」

一尊聲聞阿羅漢說完了法後便離開，阿姜曼恭敬地接受了法的教導，並從各種角度仔細地沉思，區隔每一個獨立的觀點，然後一個又一個徹底地分析。當愈來愈多的阿羅漢以這種方式在他的面前現身來教導他，他經由聞法而獲得許多修行上新的內明。聽著他們精彩的開示，增長了他對禪修的熱忱，也因此大幅提升了他對法的領悟。

阿姜曼說，雖然他從未見過佛陀，但聆聽每一位聖弟子阿羅漢的開示，都會讓他覺得彷彿佛陀就在他的眼前。專心地聞法，使他的心洋溢著法喜，他全神貫注在「法」上，以致外界的物質世界，包括他的身體，對他而言在那一刻都不存在了。只獨留「心」的存在，他的心意識閃耀出「法」的光芒。只是後來，當他退出這樣的境界，他意識到他所背負的沉重負擔：因為他再度意識到他的身體 —— 其他四蘊

所積聚的焦點，每一蘊（*khandha*）都是他的大苦聚。

阿姜曼長期逗留在沙里卡石窟的期間，曾遇過很多的阿羅漢並仔細聆聽他們的建言，使得這個石窟成為在他住過的地方中變得很獨特。住在那裡的時候，「法」清淨無誤地在他的心中生起；也就是說，他證得了阿那含果（Anāgāmī）[28]。根據佛教的經典，阿那含果的成就已經擺脫了重返低下欲界的五種束縛：欲貪、瞋恚、有身見、戒禁取見、疑等五下分結。有這種成就的人絕對不會再重生人間，或者由四大（地、水、火、風）組成身體的其他有情存在。如果這種人死前不能證得阿羅漢果，那麼在他死亡的那一刻，他會投生到色界梵天的五淨居天。阿那含聖者依照他們抵達解脫的程度，將分別投生在無煩天、無熱天、善現天、善見天、色究竟天。

阿姜曼只有單獨對親近的弟子揭示他在沙里卡石窟的那段時間已證三果；但，考慮到讀者，我決定在此公開。如果這樣的公開有任何的不妥當，我願意為思慮不周而接受指責。

阿姜曼持續靜修了好幾個月，在某一天的晚上，他對他的同修生起了一種異常強烈的悲憫。就在那個時候，驚人的內明每晚都在他的禪修中浮現，他敏銳地察覺到許多奇特、美妙的事物 —— 那些都是在他一生中作夢也看不到的事。當晚他想到了他的同修，他的禪修對此達到了一種極度不尋常的境界。他的心在禪定中達到了一種如空氣般特別輕盈飄逸的精緻狀態，生起了許多非凡的內明。他充分瞭解到過去的愚痴所帶給他的傷害，他感動到流下了眼淚。同時，他瞭解到持續精進的價值，並且從中他可以得到驚人的成果。他在心中對世尊無上的教導生起了一種深摯的感恩之情；因為，世尊慈悲弘法並讓他人跟隨他的腳步，從而使他們瞭解業力的複雜本質，因此有這麼一項重

要的法偈：眾生皆因業而生，亦為業之繼承者，佛陀如是說。

雖然有這些內明，然而阿姜曼仍繼續提醒自己，儘管它們真的很驚人，但他尚未達到路（八正道）的盡頭，也沒有滅苦。為了要完成修行的功課，他仍須傾全力繼續修行 —— 以無盡的決意。同時，他很高興看到長期以來罹患的胃病，如今已完全痊癒。不但如此，他的心，現在也已牢牢地被釘在堅實的精神基礎上。雖然，他尚未完全根絕心中的垢染，但他確定他正走在正道上（解脫道）；他的禪修，目前進展得很順利，已沒有早年那麼波動搖擺不定。當他在黑暗中摸索時，也不像往昔那麼孤獨無助，如今他已確定他正走向一條通往最高的「法」的路上，他完全確信有一天必將斷除一切的「苦」。

他的「正念」與「觀智」已達到一種不停地完美交互運作的境界。他不再需要催促它們運作，「明」與「覺」，日以繼夜不斷地生起 —— 也就是：內在精神的內明及對外界無盡現象的察覺。他的心在如此神奇的法中愈明亮，就愈為他的同修感到悲憫：因為他多麼急切想與他們分享這些不可思議的內明。最後，這份深摯的悲心促使他離開了這座吉祥的石窟。儘管有些不捨，但還是離開了，去找他先前住在東北部時所認識的其他頭陀比丘。

就在他離開沙里卡石窟的前幾天，他先前第一次遇到的那個神秘非人，帶著一群地居天神來到他的面前聽他說法。當他結束說法後，阿姜曼告訴了祂們他的決定，說他即將要離開祂們了。聚集在那裡的地居天神不忍見他離去，懇求他為了祂們長期的幸福與利益繼續留下來。阿姜曼解釋，如同當初他就是因這個因緣而來到這座石窟；所以，他也是因這個因緣必須離開。他並不是像奴隸般受他人的使喚而來去，而是憑他的意願。他請祂們能諒解，告誡祂們不要因此而沮喪。

他承諾，將來因緣成熟時，他還是會回到這裡。地居天神表達了祂們由衷的遺憾，以及一直以來內心對他的敬愛與恭敬。

在他離開前的某晚大約十點左右，阿姜曼突然想起 Boromaniwat 寺的 Chao Khun Upāli 長老，他想知道這位長老在想什麼。於是他集中心念，由意念生出一道心念波，往長老所在的方向發射出去觀察他。他發現 Chao Khun Upāli 長老當時正在思惟有關緣起（paṭiccasamuppāda）[29]的無明（*avijjā*），阿姜曼留意了日期與時間。當他終於抵達了曼谷，便向 Chao Khun Upāli 長老求證他看到的一切。Chao Khun Upāli 長老帶著爽朗的笑聲立即承認他看得沒錯，並讚美阿姜曼：「你真的很厲害，我自己已是一位受人尊敬的禪師，但無法跟你相比 —— 我感到很慚愧。你真的是一位大師，這才是追隨無上導師的真正佛弟子該有的表現。我們這群追隨世尊腳步的佛弟子不能都不及格 —— 總要有人去護持崇高原始教義的法，不允許在我們所居住的現代，對法至高的成就心存一種懶散放逸、失敗主義的態度，而你就是能展現出佛陀教法至高無上且永恆不朽的代表。缺少像你一樣的比丘，正法將不可能在世上流傳。你剛才展現的特殊能力令我致上最高的敬意，這才是世尊的教法應該發展並付諸實踐的一種方式。」

阿姜曼提到了 Chao Khun Upāli 長老對他極為欽佩與尊敬。有幾次 Chao Khun Upāli 長老請阿姜曼協助，解決了他原先無法滿意解決的難題。最後當因緣成熟，阿姜曼離開了曼谷並直接回東北部。

阿姜曼逗留在沙里卡石窟之前的幾年，曾到過鄰國緬甸，然後經由泰北的清邁府回來；繼續再走入寮國，在寮國的龍坡邦附近過了一段時間的頭陀行腳生涯，最後再回到泰國黎府的 Khok 村度雨安居，該處與 Pha Pu 石窟相當的近；當時，那些地方都是荒蕪之地，充滿野

獸，村落稀少，村與村之間也相隔甚遠：從一村走到另一村都要花上一整天的時間，且一路上前不著村、後不著店。在這一大片荒野地區，如果有人走失，可能就會發現自己的處境相當的危險，必須在荒涼的環境中露宿，任由老虎及其他野獸宰割。

曾有一次，阿姜曼渡過湄公河，在靠近寮國旁的一大片山林裡落腳。當他在那裡露宿時，一隻巨大的孟加拉虎在他住的地方經常出沒。牠總是在晚上的時候來，牠會保持一定的距離，看著阿姜曼來回經行。牠從未表現出張牙舞爪的行為，但牠在附近徘徊時，仍不時會發出吼聲。阿姜曼早已習慣與野生動物為鄰，所以根本不太注意這隻老虎。

在他短程的行腳旅程中，有另一位比丘相伴，他是阿姜悉達（Ācariya Sitha），比阿姜曼出家的時間還要早一些。他與阿姜曼同年，但他在禪定方面的修為非常得好。他喜歡選擇如曠野般的僻靜之地禪修，也喜歡住在靠近湄公河的寮國山中獨居靜修。偶爾也會渡河到泰國，但不會停留太久。

在這種情況下，阿姜曼與阿姜悉達彼此分開一些距離露宿，每一個人依靠著各自的村落方便他們維持每日例行性的托缽。某晚，當阿姜悉達在經行的時候，一隻大孟加拉虎來拜訪他。這隻老虎悄悄地爬行並蜷伏在經行步道前約六尺處，他在經行步道的頭尾兩處都點燃燭火，以方便他在黑夜經行時可以看得到路。牠平靜地坐在那裡，面對著步道，靜止不動，像一隻家庭寵物專心望著阿姜悉達在步道上來回經行。當阿姜悉達走向老虎蜷伏的正對面時，他察覺似乎有異物。他立刻起疑，因為正常情況下應該沒有東西才對。他掃視了一下，他看見一隻大老虎蜷縮在前，盯著他 —— 因為當時他無法辨識出究竟是什麼。雖然如此，他並不害怕。因為老虎坐著不動，他只是望著牠，覺

得牠就像是一隻大布偶一樣。

過了一會，他繼續來回經行，每一次都在老虎前經過 —— 但沒有任何恐懼的念頭從心中流過。他注意到，雖然，老虎蜷伏在旁已好一段時間。他開始同情牠，於是直接用一連串的意念與老虎溝通：為什麼不到別處去找東西吃？為什麼一直盯著我看？就在這個念頭生起沒多久，這隻老虎便發出震耳欲聾的吼聲，迴盪在整座森林裡。這個吼聲讓阿姜悉達很清楚瞭解老虎想要留下來的意思，於是他很快改變想法，想道：我會這樣想只是因為替你感到遺憾 —— 我是擔心你坐在那裡那麼久，恐怕都已經餓了。畢竟，你需要填飽你的胃，就像其他一切生物一樣。但如果你不餓，想坐在那裡一直看著我，也沒關係，我不介意。

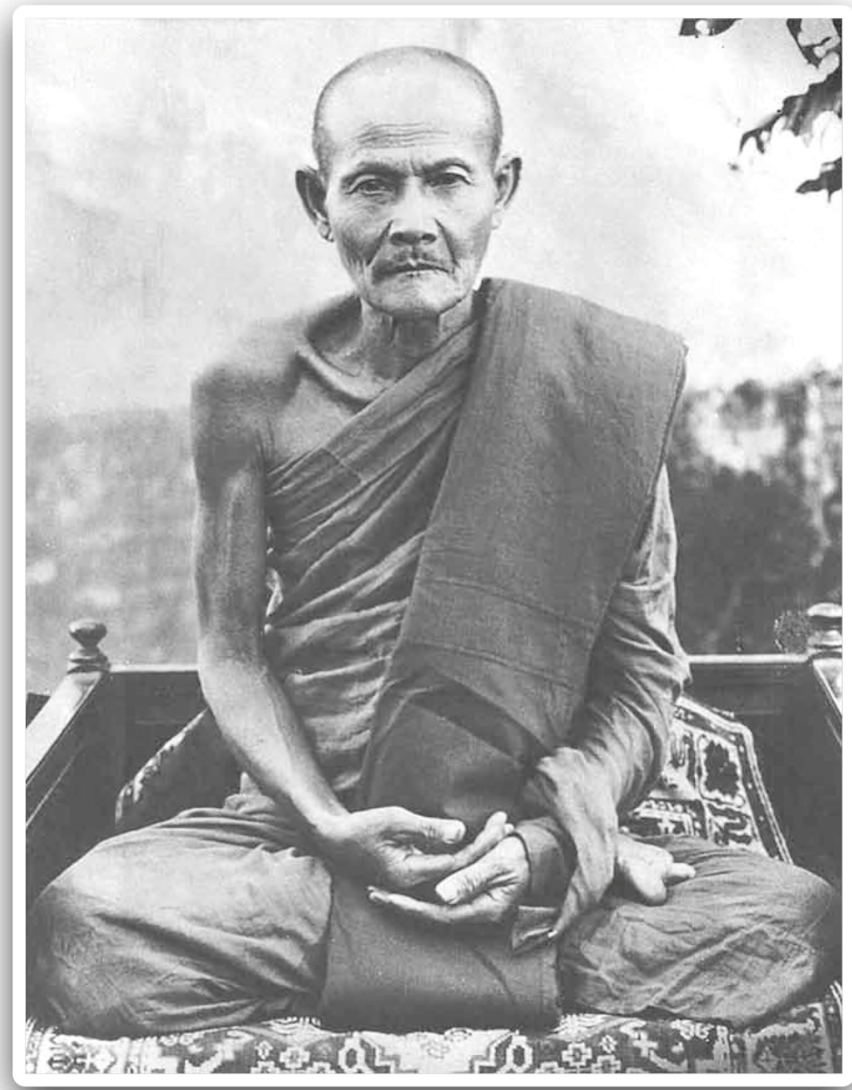
這隻老虎對阿姜悉達改變的心意沒有任何的回應 —— 仍蜷縮在一旁繼續望著他。然後他繼續禪修，不再理牠。一段時間後他離開經行步道，走向旁邊的小竹台上休息。他在那裡吟誦了一下佛經（*sutta*），然後靜坐，直到躺在竹台上睡覺。那一整段期間，老虎都一直蜷伏在原來的位置，沒有離開。但當他在凌晨三點起來繼續經行時，他已經看不到老虎的蹤影 —— 他不知道牠跑去哪裡。他就只有那麼一次看見過牠；自從那次起，直到他離開那個地方，牠都沒有再出現過。

這件事情讓阿姜悉達覺得很有趣，所以當他遇見阿姜曼時，便跟他說了整個經過。他告訴阿姜曼當他以意念要老虎離開的那一刻，老虎大吼了一聲。他講到，雖然他沒有意識到恐懼，但仍汗毛直豎，感覺像頭皮發麻。但很快他又回復正常，繼續經行，彷彿什麼事都沒有發生過。

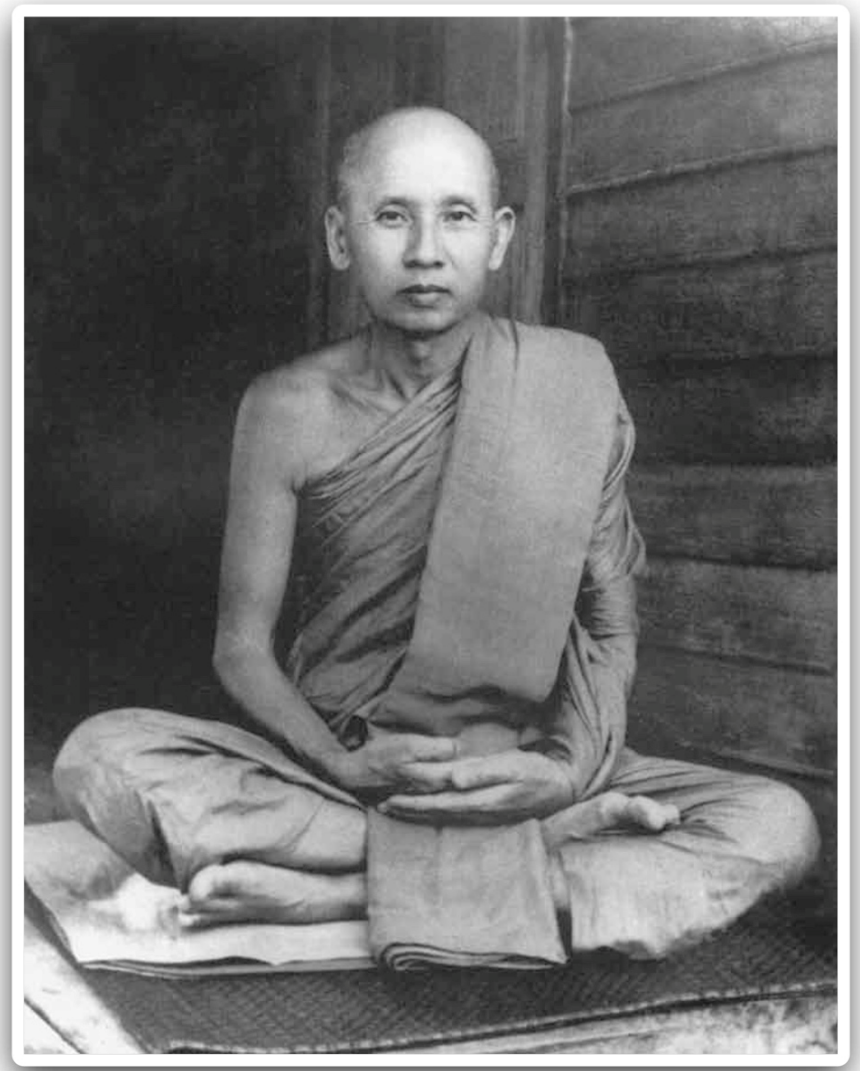
事實上，可能有些微的恐懼埋藏在內心深處，那時他並未察覺到

自己在害怕。雖然老虎沒有再回到他露宿的地方，但他仍常常聽到老虎的吼聲迴盪在附近的林間。儘管如此，阿姜悉達的心仍是相當的勇敢堅決，且一如往常持續安心地禪修。





阿姜曼（約攝於 1930 年）



阿姜帖（Ācariya Thet Thesarangsī，1902–1994）



阿姜範（Ācariya Fan Ajāro，1898–1977）



阿姜考（Ācariya Khao Anālayo，1888–1983）

第二章 中年

阿姜曼早年從泰國東北部那空帕農府展開了他的頭陀遊腳，他從那裡穿越了色軍府及烏隆府，最後抵達緬甸（Burma），並在那裡短暫停留了一下，再經由北部的清邁府（Chiang Mai）回泰國。他並沒有待太久，又進入了寮國，他先後在寮國的龍坡邦及首都永珍修持頭陀行，之後回到泰國的黎府。從東北部的黎府開始，他走走停停，一路行腳到曼谷，並於 Pathumwan 寺度過雨安居；之後的雨安居則是在沙里卡石窟度過，並在那裡住了幾年。在離開沙里卡石窟後，他回到了東北部。

在這段漫長的行腳歲月裡，他幾乎都是獨自一人。只有在極少數的情況下，才會有其他的比丘同行，但他們很快又分道揚鑣。因為阿姜曼總是一心一意地修行，這使得他會與其他的比丘分開。他一直都覺得自己一人行腳以及修頭陀行會比較方便自在。只有在他的心達到更高的成就而夠強穩，悲心在心中生起時，才讓他想到要先去指導其他的同修。就是因為這樣悲天憫人的理由，才會讓他離開祥和與寧靜的沙里卡石窟，回到東北部。

先前，他在東北各府展開頭陀行腳的初期，給了他指導當地比丘的機會。那個時候，有許多來自東北各地的頭陀比丘跟他學習。這一趟回來，阿姜曼決定投注所有的心力去指導那些信任他的比丘及在家

人。他回到之前行腳過的各府，發現很快就能贏得每個地方的比丘及在家人的信心。他們許多人，因他的教導而受到感動而決定出家，過著像他一樣的頭陀行生活。甚至還有一些資深的阿姜，放棄了身為禪師的身分，拋棄了自尊，願歸入他的門下修行。他們的心智後來在禪修方面都變得非常地穩固，有充分的自信去指導其他的人。

阿姜曼第一代的僧伽（Sangha）弟子包括：阿姜蘇旺（Ācariya Suwan），曾為泰國廊開府 Tha Bo 縣的 Aranyikawat 寺的前任住持；阿姜辛[1]（Ācariya Singh）則是泰國呵叻府（Nakhon Ratchasima）的 Pa Salawan 寺的前任住持；以及阿姜瑪哈賓[2]（Ācariya Mahā Pin）是呵叻府的 Saddharam 寺的前任住持。這三位尊者最初是來自泰國的烏汶府—— 現在都已不在人世。他們都是非常有影響力的弟子，他們的教學生涯使阿姜曼的遺教得以流芳後世。阿姜辛與阿姜瑪哈賓是兄弟，他們在修行之前，都很認真研究佛教的經典。他們都是阿姜曼的兩位很忠實的資深禪師，摒棄了自尊，願追隨他並受其指導。最後，經由他們努力的教學，幫助了許多來自社會各階層的人士。

阿姜曼第二代的弟子是阿姜帖[3]，目前在泰國廊開府 Sri Chiangmai 縣的 Hin Mak Peng 寺當住持（這位尊者現今應已圓寂）。他也是阿姜曼的資深弟子，他的修行典範也相當令人感動，受到全國幾乎各地的僧伽與在家眾的高度尊敬。他的修行方式一向簡易又樸實，正如大家對他的觀感是異常地謙遜有禮、親和與低調。他嚴以律己，來自社會各階層的人聽到他辯才無礙的開示時，都會深深地著迷。

當談到氣質或個人的行為，資深禪師在心智及個性方面會展現出不同的個性。有些阿姜的個人行為是大家學習的模範：那些仿效他們的人一定會表現出令人感到愉快、親和，絕不會讓人不舒服；然而，

有一些阿姜的個人行徑，只有在親身實際修行時才令人舒服及得體。如果其他人採取同樣的方式，將會讓人感覺很不自然，馬上就讓人覺得不舒服。所以，去模仿這些禪師們獨特的行為，無異是東施效顰。

然而，就這一點來說，阿姜帖的個人行徑是無可指責的。依照他的高標準，一定會發展出令人愉快、親和、到處都受人景仰的威儀。他的性情謙和慈善，很容易仿效，且不會有冒犯他人的風險。他的典範特別適合佛教的沙門，因為他的舉止總能真實反映出內心的平靜與祥和。我認為阿姜帖是阿姜曼資深的弟子中最值得尊敬的一位。因為我認識他這麼久，我一直都認為他是一位傑出的老師。

接下來是阿姜範[4]，他目前住在色軍府 Pannanikhom 縣，靠近 Na Hua Chang 村的 Udomsomphon 寺裡。他卓越的禪修及戒行，在全國各地廣為人知且受到高度的讚揚。他的心呈現出聖潔高尚的特質，最顯著的部分是對各階層人士的慈悲一視同仁。他是一位深受全國各地人士熱烈的歡迎與尊敬的一位比丘。他真心地以各種可能的方式去幫助人們，不論是在物質或精神方面 —— 就像一個心中有無盡慈悲的人。

再下一位我要提的資深弟子是阿姜考[5]，他目前住在烏隆府 Nong Bua Lamphu 地區的 Tham Klong Phen 寺，因為他是我們這個時代最重要的禪師之一，很可能讀者早已熟悉他響亮的名聲，不論是他的修行模式或解脫成就都值得受到最高的尊敬。他一直喜歡在偏僻及杳無人煙的地方專心修行，也因此就這一方面來說，他的精進在同輩頭陀比丘中可謂無與倫比。就算到了今天，他都已屆八十二歲的高齡，仍不容許日漸衰退的健康削減他一貫的修行熱忱。有些人問我，既然他都已經所作已辦（完成最高的梵行），身體又那麼差，為什麼還要那

麼刻苦精進呢？他們無法理解為什麼他仍這麼活躍且精神飽滿？我試著跟他們這麼解釋：一個已徹底清除每一個削弱及阻礙他進步因素的人，已經沒有任何使人孱弱的昏沉再令他的心陷入愚痴的魔網。而與此同時，我們這些人卻累積了如山一般高的放逸，遮住了我們的視線。一旦我們開始付出一些有意義的努力，就會開始擔心努力會超出我們所能負荷，我們太早擔心當修行的功課變得很困難時，會讓我們累到不行。到最後，我們得不到任何有益的成果，一事無成。相反的，我們只會用面對困難時的抱怨來填塞空虛的心。於是，放逸懶散，讓我的心枯萎，持續拋出阻礙我們進步的障礙物；而那些在心中連根拔除染著的人，則會一直堅持不懈。他們從不擔心努力會超出自己的能力所載，這些人的心是清淨、無暇的法，已徹底清除了世俗的垢染，且在任何情況下都顯得莊嚴神聖。昏沉、抑鬱的心絕不會在心中生起，這些都使得他們成為世人所追隨的完美典範。

以上所提到的每一個阿姜曼的弟子，心中都深藏著這些獨特的明亮特質，猶如璀璨的珠寶閃閃發光。如果能有幸遇到這些聖潔的善知識，一定能從令心歡喜的神奇內明中獲益良多—— 一種他們永遠都珍惜的經驗。

阿姜曼教導過好幾代的弟子，很多人到後來本身都成為了重要的老師。要成為一位很有聖戒德的高水準禪師，一定非常精於闡述修行的「道」與「果」，就好像將巴利聖藏的濃縮精華版全深烙在心中一般，一如他最初修行時在禪定中看到的禪相所預言的那樣精準。他在各地弘法教導的那段期間，指導過非常多的比丘及在家信眾，而這些信徒也都以深摯的忠誠及對「法」由衷的喜愛來回報他。他的話表達出他完全體會到的真理 —— 不只是對真理「應該是」或「可能是」的

一種臆測或戲論。他對於心中生起的真諦完全地肯定確信，他也教導其他的人這個真諦。當阿姜曼離開沙里卡石窟再度回到泰國的東北部時，他就已下定決心竭盡所能去指導比丘及在家信徒這個方法 —— 這包括先前已受過一些訓練的熟人，以及剛開始為自己打下禪修基礎的人。

頭陀行

阿姜曼堅信常行頭陀是真正梵行生活的典範，他畢生都嚴格奉行頭陀支，總是鼓勵他所教導的僧人也將頭陀貫穿到各自的修行之中。

除非是在他禁食的期間，否則阿姜曼每日一定不懈地托缽。阿姜曼如是教導他的弟子們：當你們走進村落裡托缽時，應當保持正念在前，善護身、口、意。一名比丘走入人群裡托缽乞食的時候，不容許自己的「心」不小心成為眼、耳、鼻、舌、身、意與各種誘人感官對象接觸的獵物。他每走一步，都保持警醒，著重於以正念來導引每一個動作，每一個念頭。對比丘每日清晨例行的托缽而言，這被視為是一種極重要的自省神聖修行。

比丘只吃缽中來自在家人所供養的食物，應就自己每天的需求來考量缽中接受的食物數量，就好像少欲知足的人的需求程度。對於他而言，托完缽回到僧團後，又期待接受在家人的慷慨布施會產生後患，因為這會滋長無明中慾壑難填、永不知足的貪婪，讓它們的力量增長，進而作威作福，難以抑制。比丘只吃缽中所得到的食物，如果食物不符期待，也不會覺得焦慮或不安。對食物感到焦慮是餓鬼的特質——一種被自己惡業的果報所折磨的有情，永遠找不到可滿足自己慾望的食物，只能四處瘋狂找尋食物，拼命試著填飽塞滿自己的嘴與胃，對食物的盼望遠勝於對修行的興趣。因此拒絕接受任何托缽以後的食物供養是磨練抵禦對食物貪婪及其併生出焦慮的一種最佳方法。每天只吃一餐是適合頭陀比丘禪修的一種生活方式（一天一食），因為他不需要終日時時為食物而煩惱。否則，他很容易會因為擔憂他的胃而忽略

了「法」——對滅苦的解脫道來說，這是一種非常不莊重的態度。就算一天只吃一餐，有時比丘也該試著減少所吃的量，試著比平常一天所吃的一餐的量還要少。這樣的修行可促進禪修的功課，因為吃太多會使精神功能變得遲緩及懶散。此外，個性與這種修行相應的比丘將可預期品嚐到對於精神發展非常珍貴的果實。奉行這種特殊的頭陀行對一名貪著食物的比丘來說，是一種斷除貪欲垢染的利器。

就這一點而言，「法」的護衛就如同社會自我防護機制一樣在運作。無論敵人對財富、財產、生命與身體四肢、心靈的安寧等構成什麼樣的威脅，都將被抵抗與鎮壓。不論是野狗、毒蛇、大象、老虎、致命的疾病或是好鬥的暴民等，世界上各地的國家社會都會有相應的措施或解藥，去有效地遏止並保護自己免於受到這些威脅。頭陀比丘如果心中對食物還顯示出強烈的貪求傾向，或其他任何令人反感的不善法，都一定需要自我克制來對治對食物的貪戀。因此，他要隨時具備這種令人欽佩的自我克制，對他自己來說是一種好事，也會給跟他互動的人一種良好的觀感。所以一天只吃一餐是一種對治精神遲緩及懶散的好方法。

不使用任何餐具而直接由缽中取食，對於從一個地方行腳到另一個地方的頭陀比丘來說，是一種極其相應的修行。只使用缽，意味著當他從一個地方到另一個地方修頭陀行腳時，沒有必要承載過多笨重的多餘東西。同時，對於想要卸下精神負擔的比丘來說，也是一種很便利的修行；因為每一種多餘額外的東西，他都必須攜帶與看管，也都只會加重心靈的負擔執著。因此，頭陀比丘應特別專注於只由缽中取食的修行。事實上，這會產生很多的功德利益。將各種食物在缽中混在一起，是一種提醒比丘專注在進食的方法，以正念與觀智去觀照

其真正的本質，可獲得對食物真相的清晰內明。

阿姜曼說，對他而言，由缽中取食跟其他的頭陀行是一樣的重要。他思惟每天所吃的食物，因而獲得非常多的內明，所以終其一生他都嚴格奉行這一條頭陀行。

觀照混合在缽中的食物也是一種能有效切除對食物美味強烈貪慾的方法，這種觀照方法是當比丘用餐時用來除去心中貪戀的一種技巧，對食物的依戀也因此被食物本質的清楚覺醒所取代：食物的本質只不過是維持滋養身體，維持每日的修行生活。如此一來， 不管是精美的食材，或是令人作嘔的食物，都將無法再動搖心志。如果比丘在每次用餐時都能很熟練運用這個觀照的技巧，他的心將常保堅定、沉穩與知足 —— 不再對於供養他的食物味道感到興奮或失望。因此，直接由缽中取食是比丘擺脫對食物迷戀執著的一種好方法。

只穿著由被丟棄的布所製成的糞掃衣是阿姜曼另一項一貫修持的頭陀行。這條頭陀行的目的是用來防堵內心屈服在舒適美觀的僧袍及其他必需品的誘惑之下。這需要在像墳場一類的地方找尋及收集被丟棄的布料，一片一片收集起來，將這些布料拼接縫製出可以穿的衣服，譬如一件上衣、一件下衣、一件大衣、一件浴袍。有時候，喪家的親屬同意，阿姜曼也會在停屍地上取用裹屍布。在托缽的途中，只要他一發現有被丟棄的布，他都會撿起來縫製成僧袍 —— 不管它是哪一種布料或來自何處。回到僧團後，他會把它們洗乾淨，然後用它們來縫補破損的衣服，或製成浴袍。不管他待在何處，這都是他一貫奉行的頭陀行。之後當愈來愈多忠實的護持信眾得悉他的頭陀行，都會將布料故意棄置於停屍地，或者他托缽時經過的路旁，又或是放在他住的附近，甚至是在他的禪房前。因此他嚴格只拾取被丟棄廢布的原先修

行也因為情況改變而有所調整：他不得不拾取忠實信眾放置在特定地點的供養布料。然而儘管如此，他身上仍穿著糞掃衣，直到死亡來臨的那一天為止。

阿姜曼堅持如果要活得安樂自在，比丘就必須表現出如一條沒有價值的舊抹布一般。如果他能擺脫自以為出眾的驕慢自負，那麼他在一切日常的活動或私下與他人的互動中，都會覺得輕安自在，因為真正的美德不是來自於這種自大。真正的德行是從自我謙虛與誠實坦率而生，這樣的人在道德或心靈上都是有良知的人。這才是真正美德的本質：沒有潛藏的自大，這樣的人不管他到哪裡，都能與自己及世上的其他人和平共處。所以穿著糞掃衣的頭陀行，是化解驕傲與自我優越感特別好的良方。

修行的比丘必須了解自己與他渴望的美德之間的關係，他絕不允許驕慢攫取掌控心中培育中的道德與心靈美德。否則，危險的毒牙與匕首會從這些美德中萌芽竄出 —— 即使本質上它們是祥和與平靜之源。他應該自我修持，採取一種如沒有價值的舊抹布般的謙卑，直到它變成一種習性，同時絕不讓自尊的驕慢浮出檯面。比丘應培育這種聖潔的特質，並深植在個性中，使其成為如大地般堅固的內在特質，他將因此不受世間褒、貶的影響。此外，一顆完全沒有驕傲自滿的心，也會是一顆在任何情況下都鎮定自若的心。阿姜曼相信奉行糞掃衣的頭陀行，一定能削弱埋藏在內心深處的自我優越感。

打從一開始阿姜曼就已了解到奉行阿練若住（住在山林寂靜處）價值，他發現住在森林裡有助於產生跟真正獨居有關的毛骨悚然及與世隔離的感覺。在大自然的森林環境中生活與禪修，能喚醒感官並促進日常活動中保持警覺的正念：正念伴隨著每一個清醒的時刻、每一

個清醒的念頭。心會感受到輕安快樂與無憂無慮，不被世俗的責任所束縛。心持續警醒中，熱切地關注在主要的目標上 —— 滅苦。當遠離最靠近人群的聚落並住在充斥各種野生動物的偏遠森林深處時，這樣的緊迫感就會變得特別的強烈深刻。在持續的戒備狀態中，心會感覺就像飛上了高空，走出能覆蓋心境及滋長不善行為的無明深淵。煩惱雜染包括了在任何時候的焦慮、恐懼、瞋怒、嫉妒、貪欲、抑鬱等等 —— 就像一隻飛行的鳥一樣。事實上，無明煩惱一如既往隱藏在內心深處，而森林的氛圍卻有利於洞察無明。有時，由於這種有利的環境力量，比丘會確認到煩惱逐日快速減少，而同時殘留的煩惱也愈來愈稀少。這種不受羈絆的感覺有助於禪修的持續。

住在森林深處的比丘都是以慈心來看待與同他住的野生動物 —— 那些天性有害與無害的 —— 而不是害怕或冷漠。他瞭解所有的動物，有害及無害的，都一樣會經歷生、老、病、死。我們人類只有在道德意識這一點上勝過動物：我們有能分辨善惡之間不同的能力。若失去了這種基本的道德判斷，人類不會比一般的動物好到哪裡去。對牠們來說，我們對這些生物貼上了「動物」的標籤，雖說人類本身也是一種動物的型態。人類這種動物就是喜歡對其他的物種貼標籤，但我們卻不知道其他的動物又給我們貼上了什麼樣的標籤。誰知道呢？也許牠們給我們貼上了「巨魔」[6]的標籤也說不一定，因為我們那麼喜歡虐待牠們，把牠們宰了當作食物 —— 又或者只是當成運動（捕獵）。我們人類這般剝削利用這些生物實在是很可恥；我們對待牠們的方式可能相當地無情。就算是人類自己的族群，也無法避免彼此仇恨與動亂，不斷相互侵擾與殺戮。人類的世界很亂，因為人類往往會彼此騷擾與殺害對方；而動物的世界也很亂，因為人類也往往會對牠們做出同樣

的事。因此，動物會出於本能對人類保持警戒。

阿姜曼宣稱在森林中生活，對於自心與外在環境有關的許多自然現象，提供了思考與省思的無限機會。任何渴望離苦的人都可以在森林找到許多靈感，大量的激勵使精進波羅蜜增長 —— 持續不斷。

有時，野豬群也會跑進阿姜曼經行的路徑，當牠們看見他時，不會驚恐地跑開，牠們用一貫的方式若無其事地找食物。他說牠們似乎有能力分辨出他與世上毫無慈悲心的「巨魔」之間的不同，而這也就是為什麼牠們若無其事地掘地找食物，而不會逃離的原因了。

這裡我先岔開一下主要的故事來論述這個主題。你們可能會覺得野豬不怕阿姜曼的原因是因為他一個人住在森林中。但，我的僧團帕邦塔寺[7]，第一次在森林裡成立，有許多比丘一起在那裡生活時，野豬群會進寺院裡避難，在比丘住的地方自由地穿梭遊蕩。到了晚上，牠們無懼地移動，只與比丘的經行步道隔了幾碼之遙 —— 近到當牠們用鼻子在拱土時都可以聽到牠們鼻子發出的噴氣聲及撞擊聲。就算比丘彼此叫對方過來看這個景象，也不會把野豬給嚇跑。野豬們持續每晚在寺院裡自由出沒，比丘與野豬們很快就完全習慣了彼此。現今，野豬已很少會進寺院了，因為「巨魔」，我們人類這種動物 —— 根據阿姜曼的說法 —— 幾乎將當地的野生動物都獵殺殆盡並吃光了。再過幾年，牠們可能會全部消失。

阿姜曼住在森林中的時候，遇到了相同的情況：幾乎每一種動物都喜歡跑到比丘住的地方尋求庇護。不管比丘住在哪裡，總會有一大堆的動物出現。即使在大城市裡的寺院院子裡，動物們 —— 特別是狗 —— 也常會來尋求庇護。一些城市中的寺院是數百隻狗的家園，因為比丘從未以任何方式傷害牠們。從這個小例子就已足以證明「法」

對世上一切有情都無害、無敵意的清涼、祥和的本質 —— 除了，也許，對最鐵石心腸、冷血無情的人來說不是。

阿姜曼的林居經驗使他確信這樣的環境對禪修是多麼地有助益，森林對於想要滅苦的人來說是很理想的環境。為了努力證得解脫的各級成就而去選擇一個適合的戰場是理所當然的事，這一點可由授戒師（阿闍黎）對新出家的比丘所下的第一個指示得到證明：「到森林裡去找個適合的場所禪修吧！」除非在罕見的情況下環境不允許，否則阿姜曼到死都維持奉行阿練若住。住在森林的比丘時時會想到自己是多麼的孤獨且脆弱，所以他絕不能漫不經心，這種警覺的效果，很快就可在他修行的利益上看得到。

「樹下住」是一種極類似「阿練若住」的頭陀行。阿姜曼說他住在一棵孤獨的大樹底下時，他的心完全超越了整個世界 —— 關於這一點容後詳述。這種依靠大樹遮頂來抵禦大自然惡劣天氣的生活方式有助於持續的內正思惟。擁有這種持續內在心靈專注（內正思惟）的心，將時時處於抵禦無明的備戰狀態，因為它的專注力會穩定集中在正念的四個基處[8]上 ——「身」、「受」、「心」、「法」；及四聖諦[9]——「苦」、「集」、「滅」、「道」。總之，這些因素構成了「心」最有效的防禦，保護其不受無明垢染的全面攻擊。住在這種令人毛骨悚然的荒山野嶺中，對危險的持續恐懼可激發「心」集中注意力，專注在正念的四個基礎以及四聖諦之上。在這場與無明搏鬥的戰鬥中，這麼做，會奠定贏得勝利的穩固基礎 —— 這就是正向解脫、通往聖法的真正道路。想要徹底瞭解自己、運用安全與正確修行方法的比丘，應當要先找出適合他自己的禪修業處以及有助於發揮全力的修行場所，這些組合因素都可使禪修進步神速。這種「樹下住」的頭陀行是另一

項值得重視的修行方法，從佛陀時代就一直是消滅無明煩惱的好方法。

「塚間坐」是一種頭陀行，可提醒出家人與在家人在活著時不要放逸，以為自己永遠都不會死。事實的真相是：我們每一個人都正邁向死亡，一點一點逐漸地，每一天每一刻。死掉的人會被遷到墳墓 —— 數量多到幾乎沒有空間可火葬或土葬 —— 都是跟之前一樣逐漸死亡的人；就跟現在的我們一樣。誰會真的相信並敢說自己是世上唯一可豁免死亡的人？

我們（頭陀比丘）會被教導去參觀墳場，是為了不讓我們忘記那些曾與我們一起分享生、老、病、死的無數親屬們，以便不斷提醒我們自己也是每一天都活在生老病死的陰影下。當然，仍毫無目標地在生死輪迴中穿梭流浪的人，不會這麼大膽假設他絕不會出生、成長衰老、生病、死亡。既然比丘們決意正向解脫輪迴，就該研究自己內在相續的根本苦因。他們應該藉由參觀那些已舉行過安葬儀式的墳場來自我教育，在擁擠的墳場上看到無數的屍體一直被抬來下葬，藉此內觀省思：這麼多的新舊屍體都被埋葬了，且數量多到難以算計。[10]經由思惟世上的生命真正苦的本質，他們用「正念」與「觀智」努力查究、探索，並解析在生死真相之下的基本法則。

每一個經常去參觀墳場的人 —— 不管是外在的墓場或是身內的墳場 —— 並運用死亡來修「念死」，必可大大減少對於年輕、青春活力及成功等等的驕傲與虛榮。跟大多數人不一樣，那些經常「念死」的人一定不會以自我為中心。相反地，他們往往會看到自己的錯誤，並嘗試逐漸改正缺失，而不是一味批評或找別人的碴 —— 壞習慣會招致不愉快的苦果。這種惡習就像是一種看起來難以治癒的慢性病，但如果人們關心病情，不讓其惡化下去，就有可能會痊癒。

墳場提供了那些有志於觀察這些事情的人一種開發對死亡本質全面性的認知與體悟的機會。墳場是世界上最大的聚集地，所有的人沒有例外一定都會在那裡碰頭。這個議題在徹底觀透之前，死亡並不是一個可以輕易跨越的小障礙。世尊及其聖弟子們在最後橫渡死亡之前，也都必須在生、老、病、死的「大學府」裡修學分，直到他們通過全部的學分。唯有如此，他們才能輕鬆過關。他們已逃脫魔羅[11]的魔網，不像那些忘了自己、就算死亡正面盯著他們看，仍漠視死亡並忌諱思考其必然性的人。

想要完全克服對死亡的恐懼，參訪墓地並念死是一種有效的方法；也因此，儘管死亡是世上最恐怖的事，當死亡看似迫在眉睫，勇氣會自己產生。這似乎是不可能的功績，但卻被那些有修行的人完成了 —— 世尊及其聖弟子們就是最佳的例子。他們都已所作已辦，也教導其他的人從生老病死的各個角度去深入觀察，以便那些想要為自己的幸福負責的人，在還來得及的時候，可藉此修行來矯正邪見。如果只有在嚥下最後一口氣之前，人們才想要上「大學府」，對於治療的行動來說就為時已晚了：剩下的選擇就只有火葬及土葬，持戒、積功德及禪修等都不可能了。

阿姜曼很瞭解參訪墳塚的價值，因為墳墓一直都是激勵內省（內觀）的好地方，他一直都很熱衷於參訪墳塚 —— 外在與內在的墳塚。他的其中一名弟子，很怕鬼，在這一點上也曾勇敢地嘗試效法他的行徑。通常我們都認為比丘不該怕鬼，因為這就等於正法畏懼世間一樣 —— 但這名比丘卻是這種情況。

怕鬼的比丘

阿姜曼提過一則某比丘無意間待在停屍場[12]附近森林的故事。某一天的下午，這名比丘很晚才徒步到了一座村落，由於不熟悉當地的環境，便詢問當地的村民那裡有適合他修行的林地。他們指著一條通往森林的小徑，說那裡很適合，但忘了告訴他這塊林地就坐落在停屍地的旁邊。然後他們帶他到森林，他在那裡平安渡過了第一個晚上。隔日，他就看到村民抬著一具屍體經過，而且就在離他很近的地方將屍體給火化了。他在一旁觀看，可以清楚地看到燃燒的屍體。從他看到棺材被抬過去的那一刻起，他開始感到害怕了，他本以為他們會把屍體抬到別處火化。然而，光只是看到棺材就已讓他驚駭莫名，因為他想到即將到來的黑夜。他很擔心棺材的影像在入夜後會作祟，使他無法入睡。果不其然，他露宿的地方正緊鄰火葬場，所以他被迫眼睜睜看著屍體在他的眼前被焚燒。這一幕讓他更加心煩意亂，只要想到晚上必須待在這裡就讓他極度的不安。從看到屍體經過他眼前開始，他就感到非常的不安，這種感覺愈來愈強烈，他真的很恐懼，到了夜幕低垂前，他都幾乎無法呼吸了。

想到一名比丘會這麼怕鬼，實在是很可憐。我在此記錄這一個事件是希望同樣怕鬼的讀者們，能從這名比丘努力面對恐懼的堅韌中去反省，並從這一段過去上到一堂寶貴的課。

當村民各自回家，留下他一個人，他的折磨才真正開始。他無法專注禪修，因為每當閉上眼睛靜坐時，就看到排成長列縱隊的鬼魂向他走來。過沒多久，鬼魂組成隊將他給團團圍住，讓他陷入恐慌。他

的恐懼就從中午第一眼看到屍體開始，到了黑夜籠罩四周的時候，他的恐懼已強到了無法壓制的程度。

自他出家受戒以來，他從來沒有經歷過像這種跟鬼影長期抗爭的經驗，但至少他還有足夠的正念去反省：這種恐懼，這些鬼 —— 都可能只不過是一種妄念。很可能這些作祟的鬼影是我自己的心所創造出的產物。真正的頭陀比丘應該是在面對死亡、鬼魂或其它危險時，都無畏無懼且與堅忍不拔。

於是他提醒自己：「各地的人都在讚揚頭陀比丘無畏的勇氣，而我卻在這裡不知慚愧地怕起鬼來，我就像是一個完全沒用的人，我出了家，卻沒來由地活在懼怕鬼怪或妖怪的恐懼中。我實在是傳統頭陀比丘的恥辱，對於相信我們是無懼一切的聖戰士的人，我不值得他們的尊敬，我怎麼能讓這種事發生呢？」

他想起了頭陀比丘應有的聖潔美德，並嚴厲責備自己未能達到這些高標準，從那時起他下定決心要強迫自己直接面對恐懼。在他面前躺在火葬用的堆柴上燻燒的屍體是他恐懼的源頭，他決定立刻走過去。他放下了僧袍，在黑暗中他清楚地看到了火光，於是直接走向火葬柴堆。但走了幾步後，雙腳就變得僵直，幾乎無法移動。他的心怦怦地跳，全身有如在烈日下曝曬後被汗水浸濕一般。他發現自己無法再走下去，便立刻改變走法。開始小步蹣跚前進，前腳跟著後腳走著，不讓腳步停下來。在那個時候，他只靠意志的力量推動身體繼續前進。他怕得要死，不停地顫抖，但他仍堅持走下去 —— 就好像他的命就靠它了。

他在一整段路上都很掙扎，好不容易終於走到了那具燃燒的屍體旁。當他抵達時，並沒有因此安心，他覺得很暈眩，幾乎無法站立。

雖然他就快被恐懼給逼瘋，但仍強迫自己看著燃燒中部分的屍體。接著，看著暴露在火中焚燒的白骨，因毛骨悚然而幾乎就要昏倒。他強忍住恐懼，就在離柴堆旁的一小段距離開始靜坐。他專注在那具屍體上，以它為修行的業處，強迫被害怕佔據的心覆誦著：「我將會死 —— 就像這具屍體一樣。不需要害怕。有一天我也一定會死 —— 沒有什麼好怕的。」

他坐在那裡，死抓著怕鬼的恐懼並強令心去「念死」，他突然聽到身後有奇怪的聲音 —— 是朝他走來的腳步聲！腳步聲停下來，然後又開始走動，既緩慢又謹慎，感覺就像是有人要偷偷從他背後撲過來一樣 —— 又或者這個聲音只是自己的想像？他的恐懼已飆到了最高點，他隨時都準備要跳起來逃跑並大喊「有鬼呀！救命呀～！」。但他還是勉強坐著並控制逃跑的衝動，神經緊繃聽著腳步聲慢慢走近離他只有幾公尺遠的地方。就在他做好準備要逃跑的時候，又出現了奇怪的聲音 —— 就好像是有人在發出喀滋、喀滋啃咬東西的聲音。這讓他的想像力開始飛馳！到底是什麼東西在啃咬？接下來，它就要來咬我的頭了！這個殘酷、無情的厲鬼一定是來索我的命！

他無法再這樣疑神疑鬼下去，於是決定睜開雙眼。如果情況危急，他就準備逃命 —— 總比給某個厲鬼吃掉好多了。他自忖，現在逃離死亡，還有機會可以繼續精進修行，若白白犧牲生命就什麼都沒有了。於是他睜開眼睛轉過身往發出啃咬的聲音望去，並做好準備逃跑的動作。他往黑暗中望去，一眼就瞥見了他想像出來的惡鬼，原來是村裡的一隻狗，口裡正咬著民間信仰中祭祀亡靈的食物。牠四處找食物填飽肚子，就像一般飢餓的動物都會做的事情；而牠對坐在那裡的比丘一點都不感興趣。

這個比丘突然發現原來只是一隻狗，不禁對自己的愚蠢而感到啞然失笑。他將注意力轉向這隻對他不感興趣的狗身上，心想：「原來就是你喔！你就是那個快把我逼瘋的厲鬼。你給了我一堂寶貴的課」。同一時間，他也為自己的膽小感到很深的失望：「雖然我已下定決心要像一個戰士來面對恐懼，但只不過是一聽到狗覓食的聲音就陷入極度的恐慌 —— 變成一個拚命想逃命的頭陀比丘！幸好正念讓我多等那幾分之一秒，才發現恐懼的真正原因。否則，可能就真的把我給逼瘋了。天哪！我就真的這麼愚蠢嗎？如果是這樣，我該繼續穿著這身代表佛弟子、象徵著無比卓越勇氣的黃色袈裟嗎？我這麼沒用，又豈能托缽繼續接受信眾的供養而褻瀆了他們以尊敬與信心所供養的食物？我現在該怎麼做才能彌補自己這種卑劣怯懦的表現？肯定沒有其他的佛弟子會像我一樣這麼可悲。像我這樣無能的弟子足以嚴重拖垮教團 —— 如果再多的話，負擔將會變得很巨大。我該怎麼對抗這個讓我看起來像是個笨蛋的恐懼呢？快點！堅強起來，就是現在。如果再拖延，不如現在去死好了。絕不能讓怕鬼的恐懼再蹂躪我的心，這個世界上已經沒有可讓比丘身分與其所代表的教法受到貶抑的空間了。」

這名比丘在心中有了一番新的自我惕勵，便發了一個莊嚴的誓言：「在我克服怕鬼的恐懼之前，絕不離開這裡。如果我會因此而死掉，那就死吧！如果無法擊敗恐懼，我就絕不允許自己帶著這份恥辱繼續活下去。別的人可能會學我的壞榜樣，因而進一步加劇了僧團的負擔。」

於是他對自己起誓，就從那一刻起，不管白天和夜晚他都要留在墓地，以此嚴峻地處理他的恐懼。他專注於在他面前的屍體，並拿它與自己的身體作比較，看到兩者都是由相同的基本元素（*dhammā*）所

組成。只要心中的意識仍與這些基本元素結合一起，那麼這個人，或這個動物，就會繼續存活下去。可一旦心識分離，整個元素的組合就會開始崩解，然後就稱作屍體。

很顯然他錯把狗當成鬼怪的想法很丟臉荒唐；所以他決心不再相信鬼魂作祟纏身的妄想。從這一則事件可以清楚地顯示，根本就是他心中有鬼，是他的心被鬼魅般的陰魂所糾纏，而他的恐懼才是自欺的結果。他遭受的苦都源自於誤將妄想當真，不過是一隻找食物的無害的狗，卻嚇得幾乎攸關生與死。

想到長久以來，被心中不斷產生的這種自欺所欺瞞，他想到：「雖然它們一直在運作，但這是它們第一次讓我幾乎瀕臨崩潰。法教導我們『妄想（*saññā*）』[13]才是騙術大師，但到現在我才清楚了解這是什麼意思。我讓自己這般活受罪，到現在才真的了解其重要性：我的恐懼不過是會騙人的『妄想』。從現在起，妄想再也不能像以前那樣愚弄我了。我必須一直待在墓地，直到騙術大師死去並遭埋葬，只有這樣鬼怪在未來才不會繼續糾纏我，只有這樣我才會離開。現在，換我來把這個狡猾、騙人的魔術師給整到死，然後就像我在這裡剛看到火化的屍骨一樣將它發臭的屍體給火化掉，給妄念的陰險詭計決定性的一擊 —— 這是我此刻生命中唯一迫切的事情。」

這位比丘下定決心接受這個挑戰，每當妄想讓他懷疑鬼魂就潛藏在附近某處，他立刻便走過去看個仔細，揭開真相。那一晚他徹夜未眠，都保持警醒，終於妄想也精疲力竭，不再有力氣來跟他說鬼故事。那天傍晚的前幾個小時，他與外在的鬼奮戰，被當成鬼的村裡的狗幾乎要把他給搞瘋了。之後，當他瞭解了情況並意識到這是妄念，他將注意力轉向內心，與心中的鬼搏鬥，直至降伏它為止。從他意識到自

己的愚蠢開始，怕鬼的恐懼便平息下來，在剩下來的夜晚不再騷擾他了。之後的幾個夜晚，他都保持念念分明，準備以同樣堅定的立場來面對任何恐懼的生起。最後，他把自己變成了一個無畏無懼的比丘 —— 在任何情況下。這整段經歷對他的修行進展造成了深刻與持久的影響，怕鬼的恐懼讓他在「法」中上了一堂重要的課，也因此使他蛻變成一個真正名符其實的比丘。

我把這段故事收錄在《阿姜曼正傳》中的目的，是希望讀者能從中得到一些寶貴的體悟，正如我相信阿姜曼一生的故事將會證明給世界各地的人帶來極大的功德利益。從以上的故事中我們可以看到，「塚間坐」一直是一項重要的頭陀行。

只穿著三衣是阿姜曼從第一天出家受戒起就一直奉行的另一項頭陀行，直到他晚年且健康衰退，最終迫使他不得不稍微放鬆一些。在當時，頭陀比丘很少會待在同一個地方很久，除非是三個月的雨安居。在當時沒有汽車，他們穿越森林和群山時，全程都是徒步行腳。每一個比丘都必須隨身帶著自己的物品 —— 不可能期待別人幫忙。也因此，比丘只會隨身攜帶方便的東西。帶太多的東西只會變得很笨拙，所以只帶那些絕對的必需品。隨著時光流逝，這種簡樸的態度會變成頭陀比丘內在性格的一部分。如果有人供養他多餘的東西，他就會轉送給其他的比丘，以免囤積不必要的東西。

頭陀比丘真正的美是建立在他修行的品質以及生活的簡樸。當他死的時候，只留下八種必需品[14] —— 他莊嚴的一生中唯一真正的必需品。當他還活著的時候，他過著莊嚴的清貧生活；死後，毫無眷戀地善逝。人類與天神都會歌頌這名死於高貴的清貧且毫無眷戀的比丘。因此，穿著三衣的頭陀行一直都是與頭陀比丘相應的一種榮譽勳章。

阿姜曼很認真地奉行上揭提到的一切頭陀行，他對這些方法都極其熟稔，現今很難找到能與他相提並論的修行人。他也會特別教導他座下的弟子用同樣的頭陀方法去修持，他會教他們住在偏遠的荒野區、孤獨且恐怖的地方，例如：樹底下、山頂上、石窟中、懸崖峭壁之下、甚至是墳場裡。他以身作則教導他們應把托缽乞食看作他們每日例行的神聖正命，並警告他們應避開回到寺院後才送來的食物。後來，村裡的在家居士都已知道他嚴格的修行，都只會將食物與供養的東西放置在比丘的缽裡，不用在僧團裡再去供養額外的食物。他告誡他的弟子們只可以吃缽內混合的食物，而不可用其他容器取食。他透過日中一食的方式為他們示範，直到他生命的最後一天為止。

阿姜曼在東北部行腳的各個時期，在每一個新據點都會逐漸吸引大量的學生。當他停下來在一個地方住上一段時間的時候，都會有大量的比丘來與他同住，於是只好在森林裡成立一個臨時的道場，可容納六十到七十名比丘，而其它的追隨者則住在道場周遭。但阿姜曼總是跟弟子們分開住，彼此都住在不會靠得太近的地方，但又不會隔得太遠，好讓他們遇到修行的困難時可方便找到他。這樣的安排對大家都很方便，因為太多的比丘住得太近，會變成禪修時的一種障礙。

每逢泰曆十五日布薩[c]「僧自恣」[d]時，來自各地的頭陀比丘都會到他的道場聚在一起誦戒「波羅提木叉」[15]。當誦戒結束後，阿姜曼會對在場的大眾說法，然後逐一回答每個比丘的提問，直到大家的疑惑都解決並滿意為止。然後每個比丘會回到各自住的地方，受到聞法的開

---

c 布薩是「祭日、禮拜日」的意思。「布薩」制度是佛教中最早施設的懺悔法門。

d 僧眾任由眾人恣舉自己所犯之罪，並對著其他比丘作懺悔，叫做自恣。布薩「僧自恣」是沿自古印度佛陀時代僧團的制度，讓有犯錯的比丘有機會面對自己的錯誤，反省自己身口意的過失，並在僧眾面前坦承犯了戒，以此使戒律重新恢復清淨。

示所激勵，再度以熱忱繼續禪修。

雖然有大批的比丘跟他一起修行，但他發現他們都很容易管理，因為他們都為了自己的修行利益已準備好將他的教導付諸實踐。在他督導下的僧團生活都很有紀律與安靜，使得僧團看似廢墟一般。除了聚會及用餐的時間外，在其他時間來參訪的人都看不到比丘，因為每個比丘都跑到森林裡，在各自隱蔽之處努力經行與靜坐，所以整個地方才會看起來一片死寂。

阿姜曼經常在黃昏傍晚的時候召集比丘為他們說法。當比丘們坐在一起安靜地聆聽，他們的耳裡都只有阿姜曼的聲音。他令「法」的重點變得清楚的聲音節奏，令人感動與陶醉。隨著他開示的流程，他的聽眾全都渾然忘我，也忘卻了疲倦與流逝的時間。聽法的當下，他們只意識到對他們的心有影響的「法」的律動，創造出這麼愉悅的感覺，讓他們永不饜足。像這樣的法會每一次都會持續好幾個小時。

在頭陀比丘的圈子裡，「聞法」被視為是另一種修行。頭陀比丘對他們的老師以及所開示的法都極其尊敬，老師對頭陀的比丘們不斷地指引與告誡，都有很好的成效，使他們往往將他的教導視為修行的命脈。為了展現對老師最崇高的敬愛，他們甚至都願意為他犧牲生命。就這一點來說，阿難尊者就是一個很好的例子：他對世尊有著無法撼動的信心與敬愛，所以當提婆達多設計以醉象攻擊佛陀時，阿難尊者會毫不遲疑跳出來以身體擋在路中間保護佛陀。

就以阿姜曼為例，頭陀比丘都是以最大的敬意聽從他的開示，並熱忱謹記在心。這一點，可從他為了使其某一位弟子能更上一層樓而建議他住進石窟裡特別看得出來。被挑出來的比丘，絕不會抗拒，只會以真摯的信心忠誠地聽從他的建議，絕不讓自身安全的恐懼及憂慮

變成問題。他們反而很喜樂，覺得住在他所推薦的地方，自己的修行一定會變強，這使他們下定決心日夜不懈的精進。他們都確信，如果阿姜曼建議他們去住某個特定的地方，那麼他們的努力肯定會得到好的結果 —— 就好像他們從他那裡事先得到了成功的保證。這好比世尊對阿難尊者的保證一樣，就在世尊般涅槃之前，曾預言再過三個月他（阿難）的心就會從無明煩惱中獲得解脫。他授記預言阿難尊者在佛滅後僧團第一次集結[16]的開會當日就會證悟，成為阿羅漢。由此可知，對老師虔誠的服從極其重要，因為它會在禪修上產生無法撼動的利益，避免粗心與冷漠，並有助於在弟子的心中打下法的基礎原則，在老師與弟子間建立默契共識，不用一再重複教學內容而令雙方都感到無聊及厭煩。

阿姜曼的第二趟東北行是因受到了當地的出家眾及在家眾的力邀。在那一段期間，他在泰國東北所有的各府四處遊方行腳並弘法，最初是從呵叻府，然後依序是四色菊府（Si Saket）、烏汶府、那空帕農府、色軍府、烏隆府、廊開府、黎府、以及碧差汶府（Phetchabun）Lom Sak 縣等地，偶爾也會穿越湄公河到寮國的永珍及他曲。當時他多次穿梭來回這些地方，但他還是比較喜歡待在有山區或茂鬱森林的各府，因為那裡的環境比較適合禪修。例如：色軍府的南邊及西南邊就有許多遍布森林的山區，他在 Sawang Dan Din 縣的 Phon Sawang 附近度過雨安居。當地的山區有助於頭陀行，到今天仍有許多頭陀比丘經常在此居住。

乾季期間在這個地區行腳的比丘通常就睡在森林中的小竹平檯上，它們都是用竹子一根一根由上垂直往下剖開來平放在地上，然後把它們固定成有腳的竹架，製成一座表面凸起來可供睡覺用的竹檯，

面積約六尺長、三或四尺寬，離地約一又二分之一尺高。一座竹檯可供一位比丘使用，並與林中的其他比丘保持適當的距離，在大森林中以厚葉作成幕簾，當成天然屏障，彼此間至少可相隔一百二十尺。如果當地相對狹小，又或者一大群比丘住在一起，那麼間隔可能就會縮小到九十尺，雖然一般最小的距離是一百二十尺。住在當地的比丘人數愈少，彼此分得就愈開 —— 只足以聽到對方咳嗽或打噴嚏的距離。當地的村民都會幫每個比丘清理出一條約六十尺長的經行步道，竹檯則放置在步道的旁邊。這些步道都是供比丘日夜經行禪修所使用的。

當有怕鬼或怕老虎的比丘來接受阿姜曼的訓練，他通常會要他們一個人住，遠離其他的比丘 —— 是一種拉出對恐懼的注意力的嚴格訓練方法，比丘可藉此學習掌控恐懼。他被要求必須一直待在原地，直到他習慣四周的荒野環境，習慣於他心中的鬼及老虎。最後，期盼他能跟其他以同樣方式修行的人一樣，達到相同的好結果。然後，他不用再無止盡地背負恐懼的包袱。阿姜曼相信這樣的方法可達到較好的結果，而不是只讓比丘自己去處理這個問題，極可能到頭來他都找不到面對恐懼的勇氣。

頭陀比丘剛到一個新的地方，都會蒐集各種不同的樹葉或一些稻草，做成一個簡陋的小床墊，睡在地上。阿姜曼說，每年的十二月及隔年的一月，由於抵達的寒冷氣候遇到並混雜著即將離去的雨季，而形成了普遍的季節性氣候型態，使得在生活上會變得特別的艱困。尤其在冬季下雨的時候，比丘都無法避免濕透。有時候雨會持續下一整個晚上，而他用來遮護的傘帳便擋不住強風豪雨。儘管如此，也不得不在臨時的雨棚下坐著發抖，忍受冰冷的雨水襲身而無法移動，因為在暗夜中什麼都看不到。白天的傾盆大雨沒有那麼慘，比丘雖仍渾身

濕透，但至少還能看得見四周的環境，在林中找到能保護他的遮蔽物，不會覺得全然失明一樣。僧袍及其附隨物等基本物品都必須在放在缽內，用蓋子緊緊地蓋好。他將上衣折疊成一半，垂掛在身上，用來禦寒及防濕。懸掛在頭陀傘邊緣垂到地面的防蚊帳，像帳棚一般成了阻擋風吹雨打時不可或缺的遮蔽物。不然的話，所有的東西都會被弄濕，隔天早上還必須忍受托缽時穿著濕衣服的不舒適。

到了二月、三月及四月的時候，天氣又改變了，開始變熱。通常，頭陀比丘會移居到山裡，尋找石窟或懸崖峭壁作為防日曬雨淋的居所。如果他們在十二月及一月的時候前往山區，地面就會因雨季而變得濕氣很重，使他們暴露在感染瘧疾的風險之中。瘧疾是一種很不容易治癒的疾病，在病症消失之前可能要花上好幾個月。它很容易變成慢性病，定期間隔發燒。這種慢性的瘧疾在當地被視為一種「親人間的恥辱」，因為發燒會使人變得很虛弱，而患者在生病期間可以吃得很好，卻不用工作。像這個樣子，不只是在親人間，就是一般人都會鄙視患者。在當時沒有特效藥可治癒瘧疾，所以只好讓患者自生自滅。我自己就常因這種令人愧疚的發燒而吃盡苦頭，在當時沒有特效藥，也只好順其自然，聽天由命了。阿姜曼曾說過，在那段期間大部分他所認識的頭陀比丘都曾感染過瘧疾，包括他自己及其許多弟子，有些人甚至因此喪命。聽到這些話，不禁讓人對他及其弟子比丘寄予深深的同情：在證得必要的解脫道並傳授給弟子、讓他們得以遵循他的典範修行之前，他幾乎都快要死了。

地方民間信仰

早期，在阿姜紹與阿姜曼開始四處遊方行腳為各地的人啟發道德的本質意義、並解釋行為與信仰所帶來的後果之前，鬼神與精靈的信仰早已在東北部盛行，並且是鄉村每天生活的一部分。每當在種稻子之前、佈置花園、蓋房子或只不過是多裝一個屋簷，每一項工程都要挑選黃道吉日，看月分、年節來決定。任何一項工程開始前，都要事先祭祀拜拜來安撫在地的鬼神。如果祭拜的儀式被忽略，那麼最小的倒楣事 —— 普通感冒或打噴嚏 —— 都會歸咎於觸怒了鬼神。接著當地的巫醫靈媒就會被請來占卜調查原因並進行祭改來安撫被觸怒的鬼神。當時的巫醫靈媒比現今的醫師要高明得多：他們會立即說是某個妖怪精靈或鬼魂在作祟，並宣稱一定要透過祭祀或祭改才能化解一切。就算前來求助的人依照指示進行祭改後還是一直乾咳或打噴嚏，也沒有差。在當時，如果巫醫靈媒宣稱你已被治癒，你就是被治癒了；就算病症仍在，你也會感到輕鬆許多。這也就是為什麼我會如此大膽說：「那個時代的巫醫與病患都非常的灑脫：無論巫醫最後宣布了什麼，病人都會毫無保留地接受。」既然靈媒巫醫及其鬼神可治癒一切的病，那就根本不需要任何醫療上的治療。

之後當阿姜曼與阿姜紹經過這些地區，勸化當地的住民，並解釋真諦的法則後，他們對鬼神精靈的法力以及巫醫靈媒功能的關注逐漸消失。甚至許多巫醫靈媒自己也皈依了佛、法、僧三寶，不再祭祀之前的各種鬼神與精靈。現今，已幾乎沒什麼人再從事這類神秘超自然的民間信仰了。今天在東北部從某一處村落行腳到另一處村莊，我們都不會再像以前那樣在祭祀鬼神的供品中穿越。除了各地奇怪的聚

落，民間信仰已不再是人們生活中的重點。這的確是這些地方的福氣，人們不需要再依靠這些信仰來過一生。東北部的人民早已放棄他們過去的信仰並轉而對佛、法、僧三寶很虔誠，這都要大大感謝阿姜紹與阿姜曼兩位慈悲的付出，我們都應該對他們抱以無比的感謝。

阿姜曼在該地區的那段期間，教化了當地的居民，用盡一切的力量與能力使他們成為善良有禮的好人。他途經某些村落，當地所謂的「智者」都會問他問題。他們的問題如下：「鬼真的存在嗎？」、「人類是從何而來的？」、「男人與女人為何會互相吸引？雄、雌動物為何會互相吸引？既然沒有人教導，人類和動物是從哪兒學習到這種相互吸引？」雖然我不記得所有的問題，以上這些是我還記得的部分。因為我的記憶一直都有些出入，就我這邊記得的部分，如果有不正確的地方，我願意接受指責。就算回想我自己說過的話或一些個人的事，我都無法避免出錯；所以，阿姜曼事蹟的回憶錄肯定是不完整的。

對於「鬼真的存在嗎？」這個問題，阿姜曼回答如是：「不管是鬼魂或其他的東西，如果真的存在於世間，它就是如實地存在！它並不是光憑任何人相信或不相信而存在。人類或許會說某物存在或不存在，但某物存不存在則完全取決它自己的本質。某物的存在狀態不會因為人類的想像而有所改變，同樣的道理也適用於鬼的身上。事實上，那些嚇人與折磨人的鬼往往實際上都是人自己想像出來的，他們早就相信，害人的鬼無處不在，這反而造成他們恐懼與不安。一般來說，如果不是人在心中先有了鬼的概念，不然是不會怕鬼的。在大多數的情況下，鬼往往只是那些怕它們的人所創造出來的心理上的影像。至於這世上是否真的有鬼的存在 —— 就算我說它們真的存在，也沒有足夠的證據使懷疑論者變成相信的人，因為人總是往往會否定事實的真

相。就算小偷因作案而遭逮捕，通常也不會認罪。甚至，他可能會捏造一個不在場證明讓自己脫罪或任何不法的行為。他可能會因為對他強而有力且不利的證據而不得不接受懲罰；但，他還是會繼續辯稱冤枉。當他入監執行，如果有人問他是犯了什麼罪而被判刑，他會很快地回答他被控偷竊，但仍堅稱他沒有做，這樣的人很少會認罪。一般來說，各地的人大多都會有同樣的態度。」

對於「人是怎麼來的？」這個問題， 阿姜曼如是回答：「所有的人都會有生下他們的父母親，就連你自己也不可能是由一棵空心的樹中神奇地出生。我們都明顯有生養我們的父母，所以這個問題不是很適當。如果我說人類是由無明與渴愛而生，那不如都不要回答，因為這將會造成更多的迷惑與誤解。人們不懂什麼是無明與渴愛，雖然它們就在每一個人的身上 —— 當然，除了阿羅漢以外。問題在於人們沒有足夠的興趣與動力去努力證悟這些事，所以我只能簡明扼要地回答：『我們是由父母親所生的。』太過簡短的回答固然會使我遭受批評，但這真的很難回答，因為它牽涉到真理，而提問的人又對真理一點興趣都沒有。世尊說：『人與動物都是因無明渴愛而生，無明緣行（*sankhāra*），行緣識，識緣名色……如是純大苦聚集起；[17]而生的止息，也就是苦的止息；緣無明滅故行滅，行滅故識滅，識滅故名色滅……如是純大苦聚滅。[18]』這種流程根植在每一個有無明的人心中。一旦這個真理被人所接受，就會很清楚這就是導致人與動物出生的緣由。主要的原因就是無明與慾壑難填的渴望。雖然我們還沒死，我們就已經開始找地方去出生並繼續生存 —— 一種導致人類與動物在世界各地出生並不斷受苦的心態。任何想要了解這個真諦的人，都應該仔細去看清充滿無明的心一直發狂似造下輪迴的因。無庸置疑地，此人肯定

會不斷生死輪迴。這個問題只是顯示出一種無知的程度，凸顯了發問的人修得仍不夠好。『心』往往是世上最難駕馭、也最驕慢的東西。如果沒有興趣去統御它，我們永遠都不會察覺到它有多麼頑固，我們所有的希望與志願都將會落空。」

究竟是什麼因緣，就算沒有人教，也會造成男人與女人及同種動物之間的性吸引力？阿姜曼回答：「性慾（*rāgataṇhā*）[19]不是從書本中找到的，也不是在學校中從老師那裡學到的。性是一種存在於男女心中頑強、沒有羞恥的情境，使那些低級粗鄙的人受縛於它的魔咒，在不知不覺間令自己變得下流。性慾是不分男、女、動物、國籍、社會地位或年齡。如果它很強，就會輕易地造成世界的災難。如果沒有足夠的正念來抑止它，並將其限制在可容忍的範圍內，性渴望就會變成四處氾濫失控的洪水，沖潰心的堤防，淹沒城鎮與城市，之後留下到處滿目瘡痍。這種情況會在一切眾生的心中清楚地成長茁壯，因為它不斷收到養分與資助 —— 賦予它不斷宣示令人窒息的影響力，在世界各地散播破壞及造成痛苦的種子。我們只聽過發生在城鎮與城市的洪水，以及它們如何造成人與其財產的破壞，卻沒有人有興趣注意到性慾的洪流是如何吞沒人的心，這些人都很甘願讓自己及其財產被終年洶湧不止的洪水所蹂躪。結果，沒有人了解世界的局勢惡化的真正原因。每一個人都在助長及激化這種情勢，卻看不清性慾才應該為這種惡化的情勢直接負責。如果我們不去關注真正的原因，我們就不可能找到真正的滿足感。」

原本的問題是只關於人與人之間性的吸引力，卻忽略了貪（性）慾經由仇恨與憤怒所挑起的破壞。但在阿姜曼的解釋中已觸及了來自於性慾一連串的後患。他說就是因為性慾，支配著男人、女人、各種

動物激情的生起，使他們在彼此另一半中找到歡樂 —— 這就是自然的法則。除此之外，再也沒有任何東西會引發彼此間的愛意與彼此間的仇恨。當性慾為了使人發情而利用惑人的伎倆，人就會陷入愛河中；當它利用惑人的伎倆進一步帶來仇恨與憤怒，他們就不可避免相互憎恨、相互生氣與彼此傷害。如果它（性慾）把愛情當作一種想控制人的手段，人就會彼此吸引而無法分開；如果它希望那些相同的人都受到仇恨與憤怒的影響，那麼他們就會感到一股無法抗拒的衝動去這麼做。

阿姜曼問在場的在家人：「難道你們之間從來沒有爭吵過？結婚前你們就已經相愛了吧？你問我這個問題，但你應該知道的比出家人要多才對。」對於這一點他們會回答：「是的，我們會爭吵，直到我們對此都感到厭倦而不想再繼續吵下去，但我們還是會因為別的事而爭吵。」

阿姜曼接著繼續：「你看吧，這就是世間的本質：前一刻有愛情，下一刻卻有摩擦、生氣、憤怒。即使你知道那樣不對，但就是很難改過來。你有沒有認真試著去改正這個困難？如果真的有，那就不應該常發生（爭吵），就算盡最小的努力也足以控制脾氣（爭吵）。不然的話，就會一天照三餐那樣：早上吵，中午也吵，到了晚上還是吵 —— 日以繼夜的規律。有些人甚至到最後以離婚收場，讓孩子也被捲入大火災中。但孩子是無辜的，卻也必須承擔這樣的惡業。每個人都會被這場熾烈的大火給灼傷：親朋好友會因不好意思而跟你們保持距離。假設雙方都有心解決這個問題，他們就該意識到爭吵是一件不好的事，一旦開始（爭吵）就立即停止，努力在這一點上去改正，然後事情就會自行解決，而這樣的問題在未來也就不會再發生了。例如說：

當憤怒或嫌惡生起時，首先，想一想你們一起共同擁有的過去；接著，想一想你們未來要一起共度的餘生；現在把這個拿去與剛剛出現的惡意比較一下，這應該就足以使事件平息。」

「通常，誤入歧途的人都是因為他們堅持要走自己的路，而不去考慮它們是對的或錯的，他們想要在家庭中掌控每一個成員 —— 但這是不可能做到的事。這種傲慢會蔓延擴散並引起憤怒，灼燒他人直到每一個人都傷痕累累。更糟的是，他們想將他們的影響力施加在世上的每一個人身上，但這是不可能的事，這就好比試著用雙手去阻擋海洋一般，像這種想法及行為都應該嚴格避免。如果你還是這樣堅持，它們必將讓你垮台。在一起生活的人，與丈夫、妻子、孩子、僕人、同事等人互動時，都必須堅持並遵守公平的行為準則，也就是以理性、和諧的方式與他們互動。如果其他的人不接受這個真理，他們就是因不理智而犯錯的人，也將是付出代價的人 —— 而不會是那些堅守指導原則的人。」

當阿姜曼必須教導大批的在家護持信眾以及許多跟他住在一起的比丘時，他就會分配時間分開指導。他從下午四點到五點教導在家居士，並從七點繼續教比丘及沙彌，最後他們會各自回到自己的禪房禪修。在第一次與第二次的東北行，他往往依循這樣的慣例；第三次也是最後一次的行程，從清邁府回到烏隆府之後，他大大改變了這樣的慣例。為了不打亂事件的連貫性，我會解釋他之後作出的調整。

阿姜曼主要關心的是對比丘與沙彌的教導，他對那些在禪修中體驗到各種不同內明的弟子特別感到興趣，他會召喚他們私下面談。對那些禪修的人來說，不同的個性與性情都是很正常的事，所以從他們的禪修中所生起的內明類型自然也不同 —— 雖然生起的清涼、喜樂的

寧靜感都是一樣的。而差異會出現在他們所使用的禪修方法中以及禪修期間所生起的內明性質。有一些禪修者比較想知道只存在於內心中的事；但有的人卻更想知道外界的東西 —— 譬如看到鬼或天神，或看見死去的人與動物就站在他們的面前。他們可能看到一具被包裹的屍體在他們的眼前被丟棄，或看見自己的身體橫躺在他們的面前死去。像這些經歷都已超出初級禪修者能夠正確處理的能力範圍，因為初學者沒有能力去區分什麼是真的、什麼是假的。往往不去仔細分析經驗的人可能會產生邪見，而相信他們所看到的都是真的，這很可能會在未來造成心理上的傷害。當他們的「心」凝神收攝在一種相當罕見的寧靜狀態時，這一類人的心就很容易向外去探索外界的異相 —— 這樣的人最多每二十個人中就會有一個。但因為還是會有人發生這種情況，所以接受在這一方面有專長的禪師的建議是至關重要的事。

聽頭陀比丘向阿姜曼報告自己禪修上的結果，以及他教他們如何處理他們的經驗，都會讓人受到感動與激勵，並令在場的每一個人都陶醉其中。在解釋如何處理看到異相的正確方法上，阿姜曼將禪相的類型作了分類，並非常詳盡地解釋每一種類型該如何處理。聆聽的比丘會因他開示的法而感到歡喜，因而獲得了信心，決意讓自己更上一層樓。就算沒有體驗到外界異相的那些人，也會因此而受到鼓舞。有時候這些比丘會告訴阿姜曼，當他們的「心」凝神收攝在一種寧靜的定境時，達到了多麼寧靜的喜樂境界，並解釋他們所用的方法。連那些都還沒有達到這種境界的人也會躍躍欲試 —— 或甚至想超越他們。聽這些討論是一種很愉快的經驗，對於那些已經修得很好或還在努力中的人都是。

有一些比丘的心入了定後，就會開始到天界神遊，去遊覽天宮，

直到黎明破曉時，心才回到身體並回復平常的意識；有的比丘則是前往地獄，目睹地獄的眾生因生前的惡業飽受折磨，而為他們感到難過；又有一些人則是上窮碧落下黃泉，天堂地獄兩邊跑，去觀察兩邊世界的天壤之別：一邊正享受著幸福與喜樂，而另一邊正陷入絕望的深淵裡，彼處的眾生承受著看似永無止盡的折磨；有一些比丘會接待來自不同天界的訪客 —— 例如地居天神；有的比丘只專注在禪定中不同層次的平靜與喜樂；有的會運用智慧去「觀」，將身體分成不同的部分，再將其剖析成一小塊，一塊接一塊，然後再將整塊還原成最初的元素；有些人是剛開始才修行，就像小孩第一次學走路一樣的努力；有的因為一直無法進入渴望的禪境中，為自己的無能而流淚；有些是聽到阿姜曼在論述他們自己已經歷過的修行境界，因喜悅與驚訝而流淚；而有的就像一鍋食物裡的杓子：雖置身其中，甚至參與了烹煮的過程，卻仍不識食物的美味。當這麼多不同的人住在一起的時候，這都是很正常的現象。不可避免地，好的壞的都混在一起了。很有正念與觀智的人一定會去蕪存菁，保留那些真的有用的教誡 —— 對禪修的技巧很重要的教誡。就這一件事而言，我很遺憾我也無法確信自己的技巧是對的。事實上，這是我們大家有時都會面臨的問題，所以就讓我們繼續修下去，不要去擔憂這個問題。

在第二趟行程中，阿姜曼留在東北部教了好幾年。通常，他不會停在同一個地方超過一個雨安居的時間。當雨季結束後，他會在山間與森林中自由地行腳，像一隻只承載著雙翅的鳥一般，隨心所欲滿足地飛翔，不管牠在何處著陸找食物 —— 一棵樹、一座池或一片沼澤濕地 —— 之後牠都滿意與簡單地飛走，毫不依戀執著。牠從不認為樹、樹皮、果實、池畔或沼澤是屬於牠的東西。就像鳥一般，修行解脫法

的比丘，住在森林裡，過著一種滿足的生活。但這很不容易做到，因為世人是一種喜歡群居、依戀家庭及財產的社群動物。最初，就如阿姜曼出家並獨居的時候，他也曾感受到很大的阻力，有點像在陸地上生活的動物被拖進水裡一般。然而，一旦他的心與「法」緊密的結合在一起之後，實際的情況又相反：他喜歡自己一人行腳並獨居。他在每一種心境中的每日例行活動都完全是他自己的，他的心不受任何的打擾，使得「法」填塞了他的心 —— 而「法」又帶來了滿足。心中只有「法」的比丘，其內心是愉悅並極其滿足。他擺脫了各種會造成他愚痴與迷惑的障礙；他沒有任何的垢染。他沉浸在一種圓滿、天然的內在平靜中，不用擔心這種境界可能會改變或退去。這就是大家所熟知的「寂滅法」：超越了時空的法，它存在於完全超越了世間法[20]（一切虛妄之源）的心中。阿姜曼此時已經是一位「善逝」[21]（*sugato*）了，一位在一切活動中都完全滿足的人 —— 不論是行、住、坐、臥，他都全然滿足。雖然他引導學生們走他走過的路，但證得最高成就的比丘還是相對少數。然而即使是少數人能有這樣的成就，卻已能帶給各地的人極大的利益。

當阿姜曼帶著他的學生一起托缽時，他會把路上所見到的動物都當成禪思的對象，並與內在的「法」融合在一起。他很有技巧地教導跟隨他的比丘們，而他們也都仔細地聽他說的每一句話。這就是他教導弟子們理解業力法則的方式，因為即使是動物也必須為牠們自己的行為承擔後果。他指出他們沿途經過的動物為例，阿姜曼堅持我們不應該因為畜生的卑劣出生就鄙視牠們。事實上，畜生不過是在漫漫生死輪迴中暫時變成這樣，去承受過去前生惡業所造的惡果，所以牠們跟人類是一樣的。動物的生命與人類的生命都有苦有樂，每一種生命

都依據各自過去前生的業果而存在。就某一方面來說，阿姜曼只是出於憐憫畜生們的困境才會以雞、狗、牛等動物作為說法的主題。但另一方面，他想要讓比丘們瞭解業與業果之間的多樣性，指出 —— 正如我們是因為過去某些特定的業才能得人身 —— 我們過去也曾經歷過無數次不同類型的出生。最後，他提高嗓門說出淪為畜生的極其神秘的因緣 —— 儘管它們每一個都那麼難以捉摸。如果我們不擅於解決這些問題，對於我們而言將是一種危險，因為我們永遠找不到可以超越的方法。幾乎每一次的托缽的路上，阿姜曼都是以這種方式來談論沿途他所遇到的動物或人們。有興趣去觀察這些主題的人，可激發出正念與觀智，從他那裡以這種方式來獲得有益的知見；至於那些不感興趣的人，就得不到任何的利益。因為當時比丘的隊伍是直線行進中，而他所談到的動物也不在眼前了，所以有些人可能不知道他是在講誰。

阿姜曼在東北的某些府時，會在深夜時的某些特殊情況下為比丘們說法。地居天神也會現身來參訪他，並聚集在一起很恭敬地聽他說法。當阿姜曼察覺諸神來了，他會取消法會並立即進入三昧，以這種溝通方式與諸天進行私下的對話。祂們在這種場合保持靜默是出於對僧伽至深的敬意。阿姜曼解釋，這些來自不同天界的諸神都會很小心避開比丘們的禪房，在深夜的時候來參訪他。當他們抵達後，在坐下來之前會很有秩序右繞阿姜曼三匝（圈），然後諸天的天主 —— 每層天界都有各自的天主，而天界的臣民們都十分服從祂的領導 —— 會自我介紹祂們是來自哪一層的天界，並表達祂們想要聞法的意願。阿姜曼會回應祂們的問候，然後集中心念在諸神想要祈求聞法的意願上。當「法」在他的心中生起時，他開始說法。當諸神都理解了他開示的法以後，便會齊呼「善哉」[22]（*sādhu*）三次，聲音在諸天迴盪，每一

個有天耳通的人都可聽得到，至於像湯鍋把手的凡胎肉耳就聽不見。

當他說完法後，諸天再度右繞他三匝，接著以優雅的姿態 —— 大不同於人類的方式 —— 飛回祂們的天界。就連阿姜曼與比丘們也無法模仿祂們如此優美的姿態；這是因為祂們的身體非常的精緻飄逸，與我們的凡胎肉體有著很大的差異。當天界的訪客退到僧團的邊界時，祂們就像被風吹起的絨毛一樣飄升到空中。祂們每一次的來訪，都是以同樣的方式降落，祂們抵達僧團的外緣，然後步行入內。祂們每一個動作都非常的優美，祂們來拜見阿姜曼時絕不會像人類一樣發出聒噪的聲音。這很可能是因為祂們精緻的天體結構所致，限制了祂們不會做出這麼粗魯的言行，而我們人間可以勝過天界的地方就是 —— 大聲說話。諸天在聽法時都很沉靜，絕不會動來動去、坐立不安，或因驕慢自大而干擾比丘說法。

當天神要來的時候，阿姜曼通常都會事先知道。例如，如果諸神預計是在中夜（將近午夜十二點左右）前來，那麼在傍晚之前他就會知道。在某些情況下，他不得不取消當晚為比丘們說法的既定行程。阿姜曼會在適當的時候離開經行的步道，開始靜坐入定，直到接近諸天來訪的時間。接著，他會退到可以溝通的層次[23](此指近行定)，發送出心念波去看祂們是否已經到了。如果祂們還沒到，那麼在發送出第二次的心念波去察看之前他會繼續入定靜坐。有時候，諸天神已經來了，或正在途中；在其他的時候，他必須等待，在祂們來之前繼續入定靜修一段時間。在很罕見的情況下，如果他事先知道諸天會晚到 —— 在凌晨一、二或三點 —— 他就會禪修一下然後休息，在諸天抵達之前做好準備。

阿姜曼住在東北部的時候，諸神來訪的次數並沒有太多，數量也

不大。祂們只是偶爾來聽他對比丘們的開示。但只要祂們現身，而他一察覺到天神，就會立即取消法會，迅速進入禪定，為諸神的利益而開示法義；結束之後，諸神就會離開，他會躺下來休息，隔天一早起來繼續他日常慣例的修行。阿姜曼會把接見諸天神視為一項特殊的義務，因為履行自己的承諾對諸神而言是非常重要的，因此他非常注意守時。祂們很可能會譏嫌與指責一個沒有正當理由就取消約定的比丘。

諸天神與比丘之間的討論對話完全是以心的共通語言來進行，完全迥異於人類與其他種類動物間所使用的大量傳統世俗的語言。問題從心中生起，然後轉化為發問的人可以清楚理解的心語，就好像他平時使用的語言一樣。而回答的人每一個字或詞彙也都直接從心中發出，一如世間語言。語言的溝通也是一種心的機制；但往往會辭不達意或無法反映內心真實的感受，所以在溝通上很容易造成意思的誤解，只要世俗的語言仍是心意傳達的代理媒介，這種意思表示的不一致就會一直存在。因為世人不熟悉這種心靈的語言，即使在表達內心真意時沒有辦法很精確，他們的心仍無法避免使用正常的語言作為促進溝通的一種機制。除非是人類願意學習這種心靈的語言並揭露其奧秘[24] —— 否則也沒有別的方法可解決這種溝通上的困難。阿姜曼對於有關「心」的一切議題都非常地精通，包括如何教導他人成為好人所需要的技巧。我們其他人，雖然很有能力為自己思考這些事情，但還是會四處向別人借貸。這意思是說，我們往往會不斷從一個地方到另一個地方四處跟不同的老師學習。儘管如此，我們仍無法消化吸收我們所學過的東西，忘了老師跟我們說過的重點。因此到頭來仍兩手空空，一事無成。我們不該忘記或遺漏的就是我們的「習氣」：缺乏正念、智慧及禪修的技巧，也就是缺少可以在我們生命中注入希望的法

義，不管我們在人生中作什麼，都一直是處於絕望。

阿姜曼自己的禪修以及教學任務，都持續進展得很順利，任何不當的干擾都早就沒有了。不管他到哪裡，他都帶來了清新的祥和與平靜，各地的比丘與沙彌都非常尊重與敬仰他。只要某地的在家人一聽說他要來，都歡喜踴躍，並急著向他頂禮表達最深的敬意，阿姜曼與阿姜紹以前住在寮國他曲的 Thum 村就是一個最好的例子。就在阿姜曼抵達不久前，整個村落開始感染天花。村民們只要一看到阿姜曼的到來，心中的喜悅便克服了病痛，都從家裡跑出來歡迎他並求他留下來庇蔭他們。阿姜曼引導村民皈依佛、法、僧，取代了整個村落過去一向所信仰的神明。他引導他們從事正確的修行，例如每日頂禮佛陀，並早晚課誦經文，而他們也非常樂於遵循他的教導。至於阿姜曼，他施展了一種內在心靈祝福力量幫助他們；結果也見證到了神奇與奇蹟。在他抵達之前，每一天都有很多的人死於天花。但自從他來了以後，就不再有人死亡；而那些感染天花的病患也都很快地康復。不僅如此，也不再發生其他新的疾病，這使得從未見過或想像過有如此奇蹟逆轉的村民，都感到驚訝不已。結果，當地社區對阿姜曼產生了極大的信心與敬愛，一代傳一代，迄今未減。這包括當地很敬愛阿姜曼的現今僧團住持，每一次他提到阿姜曼前總是會先合掌表示敬意。

像這一類的事件很可能是阿姜曼運用了心中「法」的力量，從心間散射出來，給世界帶來安樂與幸福。阿姜曼說他每天會撥出三個時段散射慈心給一切的有情眾生，他會在中午靜坐時、在傍晚休息前及早上起床後。除此之外，在白天時他也會多次針對某些特定需要幫助的人群散射慈心。當他向十方世界散射慈愛時，他的作法是將心向內專注，然後以該點為中心，將心的念波擴散瀰漫到整個世界，至上、

至下，乃至十方，沒有阻礙。那時，他的心產生了能普照整個世界的璀璨光輝：這種光是無限的、遍滿一切、比一千個太陽更加的明亮耀眼 —— 因為這世上再也沒有比一顆完全清淨的心還要光明的東西，從這般純淨的心所散發出的獨特屬性照亮了整個世界，並以一種難以言喻及奇妙的方式使世界沉浸在祥和之中。一顆完全沒有雜染的心，具有「法」的清涼、祥和的特質；一個慈悲、善良、有絕對清淨心的比丘，不論他身在何處，都可預期會受到天神與人類的保護及敬愛；而動物世界裡的眾生在他面前也不會感到畏懼或危險。他的心持續平等無私地散發著溫柔的慈愛給一切蒼生 —— 恰似雨水平等地落在山丘及山谷之上。

艱困與匱乏

阿姜曼離開烏汶府之後，跟他座下的比丘和沙彌一起在色軍府 Warichabhum 縣的 Nong Lat 村裡度過了下一個雨安居。當地的在家居士與女居士的反應，就好像有一位很吉祥的人大駕光臨一般，他們都非常興奮 —— 但不是那種瘋狂的表現，而是一種期盼 —— 一種棄惡揚善的期盼。他們放棄了鬼神的民間信仰而皈依佛法僧。在雨季結束時，阿姜曼再度展開行腳，直到烏隆府的 Nong Bua Lamphu 和 Ban Pheu 地區。這一年他在 Kho 村度過雨安居，而下一個雨安居則是在廊開府的 Tha Bo 縣度過，他在這兩個府都修行了一段時間。

如同前面提到的，阿姜曼大多時候是住在距離村莊很遙遠的荒野區，因為農村的人口相對較稀少，因此他比較容易將教學付諸實踐。未開採的森林四處環繞，裡面充滿著高大且仍未砍伐的樹木，野生動物到處可見。一入夜後，便可以聽見牠們無數的叫聲在森林中迴盪。聽到這些聲音，會被一種友好與友誼的感覺給吸引住。野生動物的天然叫聲並不是禪修的障礙，因為它們沒有具體的意義。但是人類的聲音就不一樣了，不管是聊天、唱歌、大喊或笑，具體的意義都立即頓現；而正是這個意義使得人類的聲音變成了禪修的障礙。比丘特別容易受到異性聲音的影響，如果禪定的功力不夠強，定力很容易就被摧毀。我必須跟各地的婦女致歉，因為我在此絕非有意批評或貶抑女性。我這裡指的是那種不成功的修行人，為的是使他能喚起對治這種影響的正念，而不只是逆來順受地屈服於對方。或許比丘喜歡住在山林中的其中一個理由就是為了避免這一類的事情，能持續追求心靈品質的完善，直到他們達到了梵行生活的終極目標[25]。阿姜曼到他最後過世的

那一天都很喜愛山林間的生活，而這一份喜愛協助他證得了他樂於與我們分享的「法」。

阿姜曼說如果拿禪修與疾病相比，那幾乎可以說是一種致命的病，因為他承受的訓練很像身體與心理的折磨。他幾乎沒有一天可以放鬆、四處閒逛，或像其他比丘一樣那麼快活。這是因為無明煩惱與他的心如此快速地糾結在一起，他幾乎都快趕不上它們了。如果他的心稍不留神，無明便立即會給他帶來困擾。一旦它們掌控了他的心，它們就會握得愈來愈緊，到最後就會發現很難趕走它們。因此，他絕不能鬆懈他的防衛，他必須完全保持警醒，隨時準備一把就抓住無明，好讓它們沒有力量將他束縛住。他這樣精進地修行，直到他獲得足夠的成就才能稍稍放鬆。只有這樣，他才能發展出教導他人所必須的心的力量及身體的輕安。從那個時候起 —— 來自東北部各地的比丘、沙彌、在家人都來親近他。阿姜曼了解他們的處境，也非常悲憫他們。在某些時候，來訪他的人已多到沒有足夠的空間可容納了。他也必須考慮到其他人的安全，例如來參訪他的女眾與女性沙門。因為在那個時候，許多老虎及野生動物都在外圍地區出沒，而當地人煙卻很稀少。

阿姜曼曾有一次待在烏隆府 Ban Pheu 縣 Namee Nayung 村附近的一個石窟裡。由於當地附近有許多老虎經常出沒，對於訪客來說那裡肯定不是一處可以安全過夜的地方。當有訪客來時，阿姜曼請當地的居民打造一個高聳的竹製平台 —— 高到足以使任何飢餓的老虎都無法撲到上面去攻擊睡覺的人。阿姜曼禁止訪客在入夜後到地面，他擔心老虎會把他們給帶走並吞掉他們。他告訴訪客要攜帶容器，以備夜間上廁所時使用。由於晚上有這麼多兇猛的老虎，阿姜曼拒絕訪客長期居住，幾天後他就會請他們離開。這些老虎都不怕人類 —— 特別是

婦女 —— 牠們只要一有機會就會攻擊。在某些夜晚，當阿姜曼在燈籠的燭光下經行時，他看到一隻大老虎大剌剌地追蹤一群水牛而經過他住的地方。當阿姜曼來回經行時，老虎一點都不怕他。牛群察覺到了老虎，本能地往村莊靠近。然而，就算當時有比丘經過，老虎還是肆無忌憚地追逐牠們。

在阿姜曼的座下修行的比丘必須做好一切的準備，包括死亡的可能性，因為在他們修行的各處都充滿著危險。對於同修的比丘，他們必須放下自我的驕傲自尊與優越感，就好像同一副身體的四肢，大家和諧地生活在一起。他們的心接著會體驗到一定程度的滿足，不受心結五蓋所困擾，他們的禪定會開展得很快。當比丘在某些限制下生活受到了限制 —— 例如，在一處恐怖的地方生活，而該處食物缺乏，基本生活必需品又不足 —— 他的心智活動往往會受到正念的監督，持續將思惟的過程制約在手邊的事務上，心通常就能比預期還要更快入定。外在環境有危險與困難；內在的正念卻穩固地受到控制。在這樣的環境中，心可能就好比一名聽天由命的囚犯。除了這些因素，如果他走偏了，老師也會在那裡將他給導正。在身心內外被困難所包圍的環境下修行的比丘，他將會在他的心中看到一種超乎預期的進展。

森林中的夜晚很嚇人，所以比丘都會強迫自己走出去經行，與恐懼對抗。到底誰會贏？誰又會輸呢？如果是恐懼輸了，那麼「心」就會變得勇敢並凝神收攝入定；但如果是「心」輸掉了，那麼唯一會呈現出來的就是劇烈的恐懼。在這種狀況下，強烈的恐懼帶來的效果會同時產生冷與熱的感覺，會想要大小便，感覺喘不過氣來，處在瀕死邊緣。會助長恐懼的東西就是老虎的吼聲，吼聲可能來自各個地方 —— 從山腳下，從山脊上，又或者從平原而來 —— 但比丘不會去注意是哪

個方向，他只會想到：「有老虎要來把我吞掉了！」他獨自一人經行，因害怕而顫抖無助，他肯定老虎是特別為他而來的。他沒有想到這麼大一片的地方，老虎有四條腿，可能會走到別處；他只想到老虎會直接走到他所在的那一塊小地方 —— 直接為那個怕到發抖的膽小比丘而來。他完全忘了禪修，心裡只有一個念頭，像唸咒語一樣一遍又一遍重覆：「老虎來了！老虎來了！」這種負面的想法只會加劇他的恐懼，在他心中的「法」早已分崩離析，而如果，可能的話，老虎真的剛好在那個地方徘徊，他最好就是腦筋一片空白害怕僵直地站在那裡；而最壞的情況，就是可能發生不幸。

用這種負面的態度來建設心靈是不對的，因為隨之而來的後果必然會在某些方面造成傷害。正確的做法是把心穩定地聚焦在「法」的某些面向，念死或其他的業處都可以。在這種情況下，不應該讓心向外奔馳去想像外界的恐懼事物，然後把那些概念帶回來嚇自己。不管發生什麼事，是生或是死，注意力都應該直接繫於平時所用的業處上。心中有「法」就像不會失去平衡的支柱一樣，甚至，儘管經歷了劇烈的恐懼，心也只會變得更強，在某種程度上變得令人驚訝到難以形容的勇敢。

阿姜曼教導他的弟子們，想要修行穩固，就意味著要嘗試一切的冒險 —— 身體與心靈方面。除了念住的基本業處 —— 「法」以外，一切都必須犧牲。不管發生什麼事，一切都順其自然。每一個人都注定會死 —— 這是世界的自然法則，沒有必要去違逆它，不可能藉由否定事物的自然秩序法則來找到真理。阿姜曼教導比丘在面對死亡時應該堅決與勇敢，他特別喜歡讓他的弟子住在有大批野生動物出沒的隱蔽荒野區，這樣他們才能發現禪修的功德利益，像這樣的地方可激發

禪定與直觀智慧的開展。老虎可直接幫助「法」在心中激發 —— 特別是因為我們不相信法而對世尊不敬畏的時候，但我們真的會怕老虎，因為我們確信牠們真的很兇猛。這種確信對於圍堵這顆心與集中注意力在「法」上來說，是一種非常有效的助緣，利用恐懼作為禪修的動力，直到「法」在心中出現。結果，當「心」終於證悟了「法」，對世尊及其所傳的法的信心都會自然生起。當一個人在荒野的時候，在關鍵時刻，蟄伏中的「定」與「慧」將會被喚醒與啟動；如果不對心施加壓力，往往就會變得懶散並積累無明，直到它幾乎不能運作。老虎有助於除去無明，這種無明會滋長懶惰與散漫的態度，使我們忘了自己與生命的有限性。一旦這些潛伏的雜染都消失了，不管我們做什麼，都會有一種真正釋放的感覺，因為我們的心不用再背負著沉重的包袱。

阿姜曼強調比丘應前往會激起恐懼而不是安逸的地方禪修；否則，他們是無法得到不可思議的成果。此外，無明會使他們誤入歧途，最後因迷失而看不見修行的路，那真的很令人遺憾。他向比丘們保證，除非他們生活在一個能迫使心向內關注自己的環境，不然的話就很難達到穩定的定境，他們的禪修也就因此會很辛苦；另一方面，結果一定會在他們總是警覺到有危險的可能性之處變好，因為正念 —— 導引努力的善巧 —— 必將現前。真心想要滅苦的人，如果住在一般人都認為是很恐怖的地方 —— 像偏僻的荒野區，一定不會屈服於死亡的恐懼。當面臨真的危機時，念住應該會保持在「法」之上，不會飄送到身心的領域之外，而是安住在「法」的境界裡。接著禪修者便可預期體驗到安全感以及被激發出的一種不可逆轉的堅忍。總之，除非是業力使他陽壽已盡，不然他絕不會在那個時候死掉 —— 不管他是怎麼想

的。

阿姜曼說，他在禪修上的啟發幾乎都來自於在危險環境中的生活，這也是為什麼他喜歡教他的弟子們在受到威脅的情況下要堅強，而不是只依靠一些抽象、模稜兩可的「功德波羅蜜」概念——一種通常比真實還要更便利的虛構小說——如此一來，他們誤以為可以在最短的時間內實現自己的抱負。依靠這種來自於過去相當模糊的功德波羅蜜概念，通常是軟弱與盲目服從的一種跡象——一種可能是壓制而不是激發正念與觀智的態度[26]。

比丘如果有了信心，「法」就會是他生命與修行的基本保證人。這句話的意思是說他真心願意為「法」而生，也願為「法」而死。他在任何情況下都不能驚慌，在恐怖的地方精進修行時，他必須勇敢地接受死亡。當危機步步逼近時——不管情況看起來有多嚴重——正念都應持續控制他的心，使其堅定不移，完全與禪修的業處合而為一。假設有大象、老虎、毒蛇威脅他：如果他是真心願為「法」犧牲生命，那麼這些東西就絕不敢傷害他。他不會怕死，他將會體驗到從那些動物之間走過去的勇氣。他會在內心深處對牠們產生一種驅散了一切危險感的深摯友愛，而不是感受到威脅。身為人類，我們心中有「法」，是動物所沒有的。因此，我們的心對任何形式的動物都會產生很大的影響力，而動物知不知道這一個事實並沒有什麼差別；我們心中存在一種能使牠們舒緩的神祕特質，這種特質強而有力，「法」的護衛力軟化了牠們的心，使牠們不會採取攻擊的行動。這種心的神秘力量是個人內在體驗的東西，其他的人除非有特殊的直覺力才能察覺得到。就算「法」在世界各地廣為流傳及研習，如果心在「法」中尚未達到任何程度的領悟，那麼它將仍會是一個謎。當「心」與「法」真的合

而為一，一切有關心與法的各種疑惑都將自動消失，因為心的本質與法的本質都共享精緻、微妙的特質。一旦達到這樣的境界，正確的說法應該是：心即是法，法即是心。換言之，一旦無明被消除時，一切的矛盾都將止息。

通常，如果心擴大了無明，我們就無法覺察其固有的價值。這是因為心已被無明徹底滲透，以致兩者間難以區辨，心的真正價值也因此被遮蔽了。如果因為我們不積極去找出解決之道而放縱這種情況無止盡地持續下去，那麼不管是心或法，對我們而言都不會有實際的價值。就算我們注定出生又死亡好幾百次，也不過是將一套髒衣服換成另一套髒衣服。不論我們換了多少套髒衣服，都改變不了我們汙穢的事實。如果脫下髒衣服並換成乾淨的衣服，這肯定是很大的改變。同樣地，心中善與惡的交替是一項很重要的難題，我們每一個人都應該承擔各自的責任，自我內在觀察。沒有別人能為我們扛起責任並帶給我們心靈平靜，我們每一個人都應該知道，這極其重要，不管是現在或未來，我們都必須獨自為自己的進步負責。那些唯一的例外就是：世尊及阿羅漢聖弟子，他們在心智上仔細地開展自己，直到抵達完全安全的境界。他們都所作已辦，且不受後有，這些都是我們可以皈依禮敬的聖者，為我們未來提供希望。就算是惡棍歹徒，如果尚有分辨是非善惡的能力，一樣會皈依佛、法、僧，他們至少還會感到一些悔恨，就如同好人或壞人都一樣會本能地依賴父母，所以各式各樣的人也都會本能地將佛陀視為庇護皈依的對象。

阿姜曼運用了許多訓練的方法來確保比丘們都能在修行上清楚地看見成果。那些在他的指導下以不動搖的信心修行的人都能達到他們自己滿意的成果。循著他範例的力量，他們變得博學多聞及受人尊敬

的老師。他們又把這些訓練方法傳授給自己的弟子，使他們透過自己的努力，也可以自己見證，到今天仍可實現佛教尚未完全滅失的「道」與「果」。當看到他的生活以及他在訓練別人時所用的方法，可以說，他所依循的是一種在環境極度匱乏修行的模式。他和他的弟子們生活在連基本必需品都缺乏的地方，過著一般人眼中清貧的生活，他們平日賴以維生的必需品通常都極其缺乏。那些平時過慣無憂無慮富足生活的人，一旦遇上這種生存上的不確定性，很可能會完全驚慌，這種艱困的生活模式中沒有任何可以吸引他們的地方，他們肯定難以適應。但比丘們自己，雖然過得像監獄裡的囚犯，但是為了「法」，他們自願這麼做。他們為了「法」而活，接受與修行有關的不便與艱困。這些條件，對那些不願過這種生活的人來說，會看作是一種折磨；但對比丘們而言，實際上卻是一處很有利於修行的道場。由於他們自願忍受艱困與貧乏，而這樣的生活條件本質上是有違人性，所以把這種修行稱作「匱乏的修行」是很貼切的。比丘們必須迫使自己去過這樣的生活，在所有日常的活動中，他們必須抗拒來自於生理與心理本能的壓力。

為了加速修行，有時必須忍受禁食及飢餓。這段期間，比丘們儘管飢餓難耐，還是堅持修行。身體上的不適在此時是很明顯的，但忍受飢餓的目的是為了增益心智上的覺醒。事實上，禁食對某些特定性情的人來說是一種適合的方法。某些類型的人發現如果他們每天吃東西，身體雖然往往健壯有活力，但精神上的努力 —— 禪修 —— 卻在退化，他們的心智處於呆滯、沉悶、怯懦，所以解決是一定要的。而解決的方法之一就是每天或在一段時間裡、甚至是更長的時間，減少食量，甚至完全不吃，然後在一切的時段都仔細去觀察這些做法中哪

一種能帶來最好的結果。一旦找到了適合的方法，就應該繼續深入。譬如說，一名比丘如果發現連續多日的禁食很適合他，那麼他就有必要按照這個方法去修。雖然這麼做很辛苦，但如果他一定要獲得滅苦的知識與技巧，那麼他就一定得要忍受。

適合長期禁食的人會發現，他愈是努力禁食，他的心在面對曾經是敵人的各種感官對象時就愈加顯著與勇敢。他的心態是無畏懼的，他的注意力是敏銳的。當靜坐入定時，他的心完全專注於「法」，以致忘了時日；因為心接觸到「法」的時候，他就不會再關心時間的流逝及飢餓的苦。此時此刻，他只會覺知他體驗到與「法」相應層次的喜樂。在這種心的框架下，正好可以抓到無明，像懶散、自滿、焦慮不安等等，因為那個時候它們不夠活躍，禪修者可暫時擊敗它們。如果稍有遲疑，挑黃道吉日再去處理它們，無明就會先甦醒，給我們帶來更多的麻煩，很可能就沒辦法處理了。我們最終會淪為無明的「大象」，它們會騎坐在我們的脖子上鞭打我們 —— 我們的心 —— 使我們屈服。因為我們的心實際上已變成「大象」，無盡期地淪為無明的坐騎。對這位主人根深蒂固的恐懼令我們憂慮害怕，使我們不敢真的盡全力去反擊。

就佛教的觀點，無明是「法」的敵人；然而，就世俗的角度來說，卻又被視為與「心」是形影不離的夥伴。我們這些修行的比丘有義務去擊敗已知是敵軍的思想與行為，在它們猛烈的攻擊中生存下來，從而擺脫它們陰險的掌控。就另一方面來說，那些順從無明的人也只能姑息養奸，任其蹂躪擺佈。這種在心理與情緒不安、奴隸般的束縛，其反作用力非常明顯，會波及到他們周圍的每一個人。不可避免地，無明以許多手段讓人受苦，讓人不得不認真關心起自己的福祉，並用

盡一切可能的手段努力去反擊它。如果這意味著得要禁食與吃苦，那就這樣吧！他們一定會無怨無悔照著做。如果有必要的話，甚至願犧牲性命去彰顯佛法，而無明在這場勝利中將無立足之地。

在阿姜曼的教導中，他總是鼓勵比丘們勇於努力消除壓迫心靈的苦。他自己徹底地觀透了無明及「法」，在他最後在心中清楚地看到結果浮現以前，以一種最全面周詳的方式來測試兩者。只有在達到這樣的成就之後，他才會回到東北部去弘揚他所證悟到的無上正法。

阿姜曼的教學中有一項很突出、很重要的地方，那就是在他的教學生涯中，他不斷強調「五力」（三十七菩提分的五力）：信力、精進力、念力、定力、慧力。他會這樣強調是因為他認為凡是擁有這五力的人就等於是有值得依靠的東西隨身。因此不管他身在何處，他都可以一直期望在禪修中取得穩健的進步。阿姜曼根據五力各自的特殊功能加以區分，以此激發出弟子們不屈不撓的精神。他對五力作出了如下由衷的詮釋：所謂的「信力」就是對佛陀說的「法」的信心與信仰；毫無疑問的，只要我們認真依法奉行，世上的每一個人都能完全接受正法之光。我們都必須接受有一天我們終將死亡的事實，但重點是：我們是被無明的惡性循環及業力果報的輪迴所擊敗？還是說，在我們死前就已克服並戰勝它們？沒有人願意被擊敗，即便是在運動競賽中的孩子也渴望勝利。因此我們應該振作起來，不該表現出未戰先降的樣子，被擊敗的人都必須一直忍受痛苦與煎熬，累積了這麼多的苦，仍找不到解決的方法。當他們試著想逃離苦難，唯一可行的解決方法似乎就是：死。這樣的死法正中敵人的下懷，這就是內心累積這麼多的苦，沒有多餘空間的結果。從慘敗中是得不到正面積極的結果。

如果我們要光榮地死去，像世尊及阿羅漢一樣，那麼我們就必須

跟他們一樣以同樣的信心、精進與忍耐去修行。我們必須跟他們一樣，對自己一切的身、語、意都保持正念。我們一定要很認真看待我們的修行，不能像一個沒有正念作支柱的人在面臨危機時一樣搖擺不定。我們必須在能夠產生佛陀所成就的圓滿結果這些因緣上堅定地建設我們的心。而偉大聖者的教法（*sāsana*），它教導人們從多方面去發展智慧，所以我們都應該深思。我們都不應該沉溺在愚癡中，就這樣無知地過一生。不會有人認為「愚痴」這個詞是一種讚美，愚痴的人是沒有用的，不管是成人、小孩、甚至是動物，如果他們很愚痴，那麼就幾乎一無是處。所以如果我們處於愚痴之中，有誰會來讚賞我們？我們都應該徹底分析這個議題，以免繼續深陷無知的泥淖中。在愚癡中打滾絕非滅苦之道，絕不可能期待這種人成為一位正遍知的頭陀比丘。

這就是阿姜曼個人對五力的詮釋。他在自己的修行中有效地運用它，也這樣教導他的弟子們。對於喚起正念與觀智、以及對修行堅定的態度來說，不啻是一種優秀的教導。它非常適合在「法」與「無明」的這場拉鋸競賽中，已充分準備想要贏得終極勝利的頭陀比丘。最終極的成就就是解脫涅槃，也就是長期以來所期盼的最高勝利[27]。

因 材 施 教

有一次，一位追隨阿姜曼很久的弟子回憶說，在他指導下的許多沙彌和比丘（*bhikkhu*）都能表現出已解脫了無明。雖然大家都住在一起，卻沒有人有不如法的言行。不管是獨自一人，或與他人一起履行比丘的義務，或參與聚會，所有人都是平靜與安詳。沒有聽過比丘與阿姜曼討論禪修問題的那些人，只能從外觀去推測他們可能已是阿羅漢；但只有當他建議這些比丘如何在禪修上解決特定的問題時，真相才會昭然若揭。每個比丘都會根據各自的成就獲得建議：從基本的止與觀的技巧到更深層的定與內明。

不論是指導個別弟子的問題或是對全體的開示，阿姜曼總是表現出一貫的堅定自信。他所開示的法都是他內在實證的經驗，聽眾都能全然領會。他從不依靠臆測，譬如「可能是這樣」或「可能是那樣」。聽眾也都相信他教的法潛藏在內心裡。雖然他們尚未達到，但只要他們努力不懈，有一天他們自己一定能證得。

阿姜曼會根據聽眾的個性與理解的程度而調整他的談話內容，使在場的每個人都能因而獲得利益。他仔細解釋了所有階段的內容，以確保在禪修上不同程度的人都能理解並應用到各自的修行上，得到滿意的結果。當教導在家人的時候，他通常會強調佛法中適合在家人聽聞的部分 —— 例如：布施、持戒（道德）、禪定的開展 —— 做為他們修行的基礎。他解釋，這三種法都是生為人身的基本標準，也是佛法的基礎。能出生為人，必定於過去前生曾培育過這三種法。至少其中一項必須已臻成熟，才能催化為一個完整的人身。

慷慨的布施[28]是表達善意的一種方式。有高尚聖潔的心並關心需要幫助的人類與動物的人們，會根據對方的需要去犧牲並分享自己的幸福。不管是物質上的財施，法布施，任何知識技術的布施，都是一種使他人受惠、不求任何回報的付出，這也包括寬恕那些犯錯或行為偏差的人。那些有愛心並無私奉獻的人，不論其外貌如何，在同輩中肯定是傑出、親切的好人。一切的天神、人類、動物都會尊敬並珍惜此人。不論他去哪裡，都一定會遇到貴人相助。他們絕不會遭受嚴重的貧困與苦難。很明顯的，慈善家在社會上永不退流行，也鮮少被人厭惡。就算一個富有但小氣吝嗇的人也喜歡別人送他禮物 —— 那就更不要說那些希望受人幫助的不幸窮人了。由於布施的力量，那些已經開展出布施習慣的人一定不會出生在生活艱困的地方。布施與奉獻會一直維持世界的平衡與繁榮，只要人類重視犧牲奉獻與互相幫助，在世上的生命是有意義的。慷慨的人都一定好客熱情並樂於助人，使這個世界成為一個更美好的地方。就這個意義來說，布施對我們每個人都絕對重要，少了它，世上的生命將會變得乾涸與貧瘠。

持戒（道德）是一道能有效防止人類傷害或破壞彼此的物質或精神財富的柵欄，也就是那些每個人都該有且不該流失的良好品德的基礎。沒有道德去保護及維護內在精神財富的人就像橫掃肆虐人類社會的大火。少了道德的防護制約，暴力與破壞就在世上猖獗橫行，沒有人可以安全棲身。只要人們相信物質財富的價值勝過道德，他們就不可能有真正的安全。這樣，就算世界的經濟蓬勃發展，財富堆到如太陽一般的高，仍然無法給世間帶來真正的幸福快樂。

道德是佛陀將人性的完美予以具體化的基礎，他揭露出這個事實，以此為方法，讓一個對苦感到困惑與恐懼的世界，可依賴持戒的

力量而生活在清涼、安心的信任之光裡。被無明盤踞的人往往會有讓世界陷入水深火熱的邪思惟，而最終自取其咎。如果放任這些邪思惟，將被無明所掌控，甚至道德全都蕩然無存，那麼他們必將創造出無數有毒的「怪獸」，遍及整個世界，吞噬路上一切的生物。像世尊一樣有無上正思惟的人，也就是心中已徹底斷除一切雜染無明的人，只會在世上製造出令人愉快的和平與幸福。與受無明唆使並造成我們每一個人都難以忍受的思惟模式相比，這種差別很明顯，我們都應該找出解決這個問題的方法，趁為時已晚之前及時阻止這種思惟的洪流。道德就像一帖良藥，能抵禦傳染病與慢性感染病。至少，罹患了「無明熱」的病人，在道德修持中可找到一些緩解的方法與痊癒的希望。不僅如此，它還可能有痊癒的療效。

阿姜曼因為慈悲，經常教導在家人持戒的功德與不持戒的後患。這些開示都直入人心，令人印象深刻，聽過他對在家人的開示後，我發現我自己也忍不住想要持守五戒 —— 卻忘了，身為一名比丘，我都已經持守兩百二十七條具足戒了！聽他說話，我都被熱情征服了，失去好一陣子的正念。當我終於清醒過來，我感到相當地尷尬，因為怕別的比丘會認為我瘋了，所以我沒跟別人提過這件事。事實上，那個時候我真的有點瘋，因為我都忘了自己已剃度，還一度以為自己是持五戒的在家人。這是我們都會面臨的難題：當思惟錯誤，最終我們也會以錯誤的方式行動。因此，我們都必須在一切時刻都念念分明 —— 不管念頭是善或是惡，是對或是錯，都念念分明、清楚覺知。我們必須持續駕馭自己的念頭；不然的話，它們會很容易失去控制。

禪修就意味著在因果法則方面要把心訓練得聰敏與客觀，使我們能有效地安於自己內在的心路歷程及其相關事項，而不是放任「心」

四處亂闖、亂撞。我們靠禪修來駕馭不羈的念頭，將它們導向正軌 —— 也就是一條走向平靜與知足之道。未經禪修訓練的心就等同於一隻未經訓練的動物，無法正確履行被指派的任務，也因此，可能變得沒什麼用處。它一定得經過訓練才能從事這些工作，並從工作中獲取最大的利益。同理，當我們從事日常活動時，我們的心也應該透過了解自己的方法來訓練，不論它們是「名」（*nāma*）或「色」，粗大或細小，可見或不可見。

那些「定下心錨」使「心」能仔細反思自己在做什麼的人，當錯誤有可能會傷及自己或其他相關的人時，一定不會在不確定的情況下去冒不必要的危險。禪修的開展會帶來明確的利益，而且是即刻與未來的利益，但最重要的是我們在今生此時此刻所體驗到的一切。有培養禪修習性的人，不管他們想要把「心」置於何種境界，都一定會成功。他們不會半途而廢，且都是深思熟慮，並著眼於工作完成所帶來的利益。這樣，人們就能滿意回首於自己勞動的成果。因為有禪修的人都堅定地依靠理智，所以能毫無困難地自律。他們堅奉真理為一切「身」、「口」、「意」的指導原則，留意不讓自己陷入無明生起的種種誘惑：想去那裡、想去這裡、想要這樣做、想要那樣說、想要這樣想 —— 沒有對、錯、善、惡的準則。渴愛是一種相當有破壞性的雜染，往往使我們反覆陷入無盡的痛苦中。事實上，該怪的不是別人而是自己，所以我們只能徒留悔恨，期待下次做得更好。當有足夠的正念時，我們就可以逆轉這個傾向。但如果我們沒有足夠的正念去反思這些事，那麼我們所做的一切都會造成反效果，而且有時勢所難免。這就是無明真正的關鍵點 —— 它們不可避免地把我們帶往痛苦。

若要和由煩惱所引起的不如法事劃清界限，禪修是一種好方法。

禪修的技術方法在實際的修行上可能會有些困難，但那是因為這些方法都是對「心」施加壓力，使「心」受到掌控，有點像是在馴服一隻猴子。禪修的技術方法實際上就是開發自覺的方法，這意味著在「觀察」一顆不滿足於靜止、就像一個被滾水燙傷的人跳了起來的心。觀察「心」需要正念，使我們能察覺到它的律動。這需要從諸多的「業處」中選擇一種來當作念住的對象，讓「心」在禪修期間保持穩定與寧靜。廣受歡迎並帶來善果的方法就是念住呼吸[29]，而其他受歡迎的方法還包括像使用「*buddho*」（佛陀）、「*dhammo*」（法）、「*sangho*」（僧）[30]等字的默念復誦，或順逆默念「*kesā*」（頭髮）、「*lomā*」（身毛）、「*nakhā*」（指甲）、「*dantā*」（牙）、「*taco*」（皮），[31]或「念死」[32]，或任何看似最適合的業處都可以。「心」被迫在禪修期間只停在業處上，當「心」繫念於特定的業處，使之成為一個好的、安穩的念住對象時，平靜與喜樂就一定會隨之生起。

一般所謂的「輕安」或「將入定的心」就是一種內在安定、平靜的境界，此時已不再與剛開始所專注的對象有所連結，僅因保持穩定而使心做好了準備。一旦「心」入了定，心就有足夠的能量能維繫在定境中，並獨立於前行的準備業處。之後，當「心」退出定境，如果時間還允許，「心」就會再度重新專注在最初的業處之上。當持續專心致力於這樣的修行，長期浸泡在苦中的「心」將會逐漸了解到自己的潛能並捨棄其不善巧之處。駕馭「心」在初期所經歷的掙扎艱辛，不久將會被一股修行的熱忱所取代。

當「心」入了「定」，將會體驗到難忘的寧靜與祥和。就算只發生過一次，也是一種很振奮人心及難以抹滅的經驗。如果接下來不再發生，一種難以形容的失落感及渴望將會有很長的一段時間在心中縈

繞。只有當更進一步愈來愈漸漸專注於微妙的定境，當初失去定境的挫敗才會被遺忘。

當聽到禪修時，你可能感到苦惱，並覺得身心都無法適任而不願嘗試。你可能會這麼想：「命運肯定在作弄我，我不可能做得到。我家庭與工作上的責任與義務會造成困難，我還有很多的社會義務，像養育兒女及照顧兒孫。如果我浪費時間坐在那裡閉目靜坐，我一定無法維持家計，到最後可能會餓死。」

因為這樣，你就會心灰意冷，並錯失良機。這種思維模式深埋在每一個人的心裡，這很可能就是長久以來一直在阻礙你滅苦的那種思惟；如果你現在還不趕緊補救，它就會一直這樣。

禪修實際上就是一種對治並緩解長期以來在心理上一直困擾我們的一切苦惱與困擾的方法。禪修跟世上的那種舒緩疼痛與不適的方法不同；比較像是在天氣炎熱時沐浴；天氣冷的時候穿上溫暖的衣服或坐在火堆旁；或我們飢餓的時候會吃與喝；或我們生病時吃藥來緩解症狀。這些都是世上各年齡層的人用來減輕痛苦的方法，沒有人會因為太麻煩或太困難而不做。各種民族與各種社會階層的人都一定是這樣照顧自己，就連動物也必須找食物來減緩不適並日復一日生存下去。同樣地，經由禪修而開發心智也是一種自我照顧很重要的方法，它是我們應該要特別感興趣的工作，因為它直接處理「心」的問題，也就是我們一切行為的中央協調樞紐。

當涉及到與我們自身有關的一切時，「心」就會站在最前線。換言之，對一切來說，「心」絕對不可或缺。它（心）別無選擇，必須沒有差別且毫不猶疑地在一切情況下承擔起責任。不管發生什麼事，「心」都被迫介入並立即接管，不受是非或對錯等觀念所影響。雖然

有些情況令人沮喪而難以忍受，「心」仍無畏一肩挑起責任，不顧風險及自身固有的侷限性。不僅如此，它一遍又一遍背誦一長串的念頭，直到有時幾乎無法吃飯與睡覺。儘管如此，在前方衝鋒陷陣的「心」拒絕承認失敗。當我們從事身體方面的活動，到了該休息的時候就會知道還有多少力氣。但我們的心理活動卻從不休息 —— 除非是我們暫時睡著了。即使如此，「心」仍堅持保持活躍，潛意識粗製濫造出無數不斷超出其應付能力的夢幻影像。於是，「心」以一種難以忍受的不滿存在，卻從未明白這種不滿與其繁重的工作負荷及因其產生出難以忍受的心理壓力有直接的關係。

因為「心」總是處於備戰狀態，所以可稱其為「戰士」。不管是面對好的或壞的，它都會與之交戰，從未停下來反思，它與出現的每一件事都開戰。不管什麼東西出現，它都會毫無例外堅持與之開戰，不放過任何一件事。既然它不在乎路上會遇到什麼，那麼把「心」稱作「戰士」是很適當的。如果身體尚存，而「心」卻還未能面對現實接受困境，它就會無止盡地戰鬥下去，無法解脫。如果「心」無止盡的慾望沒有「法」來節制，那麼不管坐擁多龐大的財富，真正的幸福仍是遙不可及。物質財富本身並非真正的幸福之源，因為如果缺少內在的「法」，就猶如缺少一處可供休憩的綠洲，很容易就會變成不滿之源。

智者跟我們保證過「法」就是監管物質財富與精神福祉的力量。不管我們有的財富是多或是少，如果我們心中有某程度的「法」，我們都將享有充分的幸福感。如果沒有「法」的支持而聽任慾望放肆，那麼即便握有如山一般高的財富，心也一定無法找到真正的幸福。聰明的人不會執著於財富，僅是用它來獲得身心愉悅的資助。如果「心」

對於解脫之道不夠了解，或根本對「法」就沒興趣，那麼不管我們的選擇是什麼，所處的地方都會像是荒蕪之地。「心」及其財富最終會變成累積過多的廢物 —— 對我們的精神開展沒有用的東西。

當一個修梵行的人在面臨逆境時，沒有任何東西會像「心」一樣堅韌且富有彈性。「心」若接受了適當的援助，它就會變成某種很奇妙的東西，在一切情況下都讓我們能引以為傲及滿意。從出生到現在，我們殘酷地剝削我們的「心」。如果我們以對待「心」的方式對待我們的車子，那麼將車子送去給維修廠再也沒有意義，因為它在很久以前早已經變成一堆廢金屬了。我們所使用的每一件東西都必須接受一定的維修與保養，以確保它能繼續使用。「心」也不例外，而且是一個需要受到好好照料與維護的極重要資源，就像我們對待其他財產一般。

禪修是一種專為「心」所設計的療法。畢竟，「心」是我們最珍貴的資產，真有興趣對自己的「心」負起責任的我們，就該以正確及適當的方法來好好照顧它們。這意味著可經由適當的禪修技巧來訓練我們的心。就拿汽車來比喻：意思是去觀察「心」的各種不同零件組合，看有什麼地方有缺陷或損壞；然後將它送進車廠作一次心靈的大整修。而這必須靠靜坐，來觀察心的組合成分，或諸行（蘊），構成我們的「想」（思惟）；確認思想的外觀是有益或有害的，是否在痛苦與折磨之火中有添加了燃料。因此，「觀」可以搞清楚「想」（思惟）中有價值與缺陷的地方。然後，我們應該把注意力轉向色身的組合成分；也就是，我們的身體。看看我們的身體是否隨著年齡的增長而不斷改善？還是隨著時間的流逝一年又一年週而復始地惡化？身體的狀況是否每一天愈來愈好？還是不可避免地每況愈下？我們是否沒

有做好心理準備、以為自己還有很多時間而自滿？一旦我們死了，再行動都為時已晚。這就是禪修的意義所在：透過觀察自己的缺點，確認有什麼地方需要改進，進而告誡並指導自己。當我們以這樣的方式持續去「觀」，那麼無論是在禪修靜坐，亦或平時日常活動，「心」都會保持寧靜與泰然自若。對於生命，我們該學習不要自以為是，以免助長不快樂的火焰。而我們也將知道在思想與行動中如何穩健適當地處事，不會迷失而身陷可能招致災難的後患當中。

禪修的功德利益（好處）多到不勝枚舉，所以阿姜曼常以適合在家人的修行水準來對他們開示。而他對比丘與沙彌的開示就很不一樣。我在此記錄下這些，以使他的教學增添風味。有些人會發現我似乎囊括了太多的東西，或甚至讓人反感；但如果我沒有傳達出他整個教學，那麼說明就會不完整。我已經努力彙整這些教學，並希望讀者們能批評指教，讓我從中受益並得到鼓勵。因此不論你們的批評是不是善意，我都會虛心接受；但請不要責怪阿姜曼，因為他沒有參與撰寫本書。

阿姜曼只有對他親近的弟子開示過較高深的教學，但作者實在有些忍不住，故而走訪以前曾追隨過阿姜曼的學生，並蒐集他們的口述。我記錄下這些資訊，是讓讀者可一窺他的禪修，即使內容不是很完整。阿姜曼的修行模式相當的堅定與嚴格，不論是在嚴格的頭陀行或完美聖潔的品德，以及熟練的內觀技巧上，可以肯定地說，他的弟子們都無法與他相比。到今天為止，仍無能出其右者。

阿姜曼曾說過，當他住在烏隆府及廊開府的山裡時，空居天及地居天的諸神有時會來參訪他並聽他說法。有一些天神會固定每兩個禮拜來一次，有些是只有一個月來一次。從那個地區來的諸神並不像那

些清邁府的地居天神一樣常來參訪他。在適當的時候我會陳述這些經驗，但現在讓我繼續接下來的內容，以免混淆主題。

阿姜曼說了一個住著龍神的大城市，這座城市位於寮國龍坡邦的西邊山區下。當他住在那裡的時候，龍王經常帶著牠的隨從一起來聽法，而有時候是一大群。空居與地居諸神在聽法時都會提出很多的問題，但龍神的問題往往遠比諸神少得多。然而，這一類非人族群，在聽法時仍是抱著一樣的恭敬心。阿姜曼住在山腳下的那段期間，龍王幾乎每晚都會來參訪他。只有在特殊的情況下，龍王才會帶領大批的隨從一起來，而阿姜曼總會事先知道牠們即將來訪。由於地處偏僻，阿姜曼在那個時候很少與人接觸，所以他可以特別招待龍神與諸神。龍神來訪的時間不會太晚，差不多是在晚上十點或十一點左右，這可能是因為他住的地方很偏僻的緣故。龍神們為了表達對阿姜曼至深的敬意，牠們請求阿姜曼憐憫牠們並一直生活在該處。牠們甚至會安排日夜保護他，輪流看顧他。牠們不會靠得太近，始終保持一段方便的距離，近到能觀察可能突發的一切狀況；另一方面，諸神通常會比龍神還要晚來參訪他 —— 大約都是在凌晨一、兩點左右的時候。如果他遠離村莊，住在山裡的時候，諸神有時就會來得比較早，差不多是晚間十點或十一點左右。這並沒有一定的時間，但諸神通常都是在午夜以後來訪。

阿姜曼中年的時候，他日常生活的例行模式如下：吃過飯後他會經行到中午，然後稍事歇息一下。在休息的時候，他會靜坐一個半小時，然後再繼續經行到下午四點。接著，他會清掃居住環境，洗澡，然後繼續經行到傍晚七或八點，之後他會回到小屋再次靜坐。如果靜坐之後沒有下雨，他會繼續經行到深夜。又或者時間已經很晚，他才

會回去就寢。他通常是在晚上十一點就寢，凌晨三點起床。阿姜曼通常會事先知道諸神即將來訪，如果祂們是在午夜以後來訪，他會在接見祂們之前先休息。如果祂們是預計在午夜十一點到凌晨之間來訪，他就會入定等候祂們。以上就是他那段期間的整個生活作息。

當空居與地居諸神都希望在同一個晚上來訪時，阿姜曼會先接待第一批訪客，為祂們說法，回答祂們的問題，然後告訴祂們下一批訪客就快來了。第一批訪客就會及時離去，後到的天神會在一定的距離恭敬等候，然後才進入。接著他會開始為第二批天神說適合祂們聽聞的法。有時候諸神之王（*devarāja*）會主動請求特定的主題，阿姜曼就會集中心念在特定的佛法主題之上。當他心中覺得產生了這方面的知見時，便開始說法。有時諸神之王會請求阿姜曼講述一部他不熟悉的古老經典。於是阿姜曼會問祂們如果翻成現代的用語是什麼意思，諸神之王也會跟他解釋。通常阿姜曼會理解諸神所請求的經典，但有時他會作進一步的確認。也有時候，諸神會請求他講述一部他以為他很確定的經典，但他一開始說時，諸神就會告訴他誤會了，那不是祂們要聽的經典。為了使他想起來，諸神會誦出該部經典中的一些偈語。通常他聽到一、兩段偈語後，就能正確地想起是哪一部經典。只有當他確定主題正確後，他才開始說法。

在極為罕見的情況下，來自各界的空居與地居諸神會同時與龍神一起來聽法，這跟人類社會中不同的團體一起出現去拜訪老師的情形並不一樣。如果這種情況經常發生，他通常會隨大家的方便在不同時間安排他們來聽法。根據阿姜曼的說法，就算他住在深山叢林中，他還是沒有太多的空閒時間，因為他還是要處理這麼多來自不同天界的訪客。如果某個特別的夜晚，沒有任何空居天神來參訪他，就一定會

有來自某處或其他地方的地居天神來找他，所以他很少有屬於自己的時間。還好，在這種偏僻的地方不太會有人來造訪。但如果他待在村莊或城鎮裡，就會有來自各地的人來拜訪他，而他就會在下午或傍晚時分接見這些人，然後再教導比丘及沙彌。

心 性 的 差 異

說完了天人，我現在該寫一些來參訪阿姜曼的人類訪客。身為人類，我自己也在這則事件中；但以下若有任何不吸引人的地方或不當之處，我都願跟讀者致歉。就某方面來說，你們肯定會發現到我有一種無可救藥的調皮個性。然而，我覺得有必要忠實記錄阿姜曼私下跟弟子們說的一切。我懇求你們的原諒，我收錄這則事件是為了讓你們可以比較人類與天神的差異，並從中學習。

阿姜曼說，人類與天神，跟他溝通的方式以及在聽法的時候都很不一樣，每一層天界的天人，從最高的天界到最接近人間的天界都一樣，都比人類更容易理解所開示的法義。而當開示結束時，祂們的讚嘆聲 —— 「善哉！～善哉！～善哉！」 —— 聲音會迴盪在一切的天界。每一層天界的天人對比丘都極為尊重，沒有任何天人會表現出不當的舉止。當祂們來聽比丘說法時，舉止總是沉穩、整齊有序、極為優雅。而人類，就另一方面來說，卻不一定能真正領悟法義 —— 即便經過多次的解釋也一樣。他們不僅抓不到重點，還會雞蛋裡挑骨頭，他們會這麼想：「他到底在說什麼啊？我都聽不懂。他不像其他的比丘說得那麼好。」一些之前出家過的人，會忍不住而表現出大無明，吹噓道：「我是比丘的時候，說得都比他好太多了。我能讓聽眾大笑，不會讓他們累到覺得想睡覺。我可以帶動氣氛，跟大家打成一片，讓他們哄堂大笑。」還有一些人會這樣想：「傳聞這個比丘有他心通，根本就不實。如果他有他心通，那麼我們在想什麼，他應該立刻就會知道。不然，為什麼他不知道我在想什麼？如果他真知道，就該給我一點表示 —— 就算是間接暗示也行啊！比如說這個人或那個人不應

該這樣想，因為那是不對的。這樣我就會知道他是否名實相符了。」有的人會來找碴，好炫耀自己有多聰明。這種人對「法」一點興趣都沒有，在他們的面前說法就好比在狗的背部澆水 —— 牠們會立即甩動身體，不留下任何一滴水。

阿姜曼說到這種人的時候，常常會笑，可能是因為他覺得這些跟他偶遇的人都很有趣吧！他說有些來參訪他的人非常堅持己見，固執到幾乎無法走路，因為他們自以為是的包袱重到已遠超出一般凡人所能承載的重量。他們的驕慢大到往往令他感到的是不安而非憐憫，使他不願再說法。雖然如此，還是會有一些不可避免的特殊狀況，讓他必須要說些什麼。但當他正要說話時，「法」卻似乎消失了，他想不到該說什麼，就好像「法」無法與這種盛氣凌人的驕慢對抗 —— 所以，它（法）溜走了。留下來的只剩身體，像一個沒有生命的玩偶娃娃一樣坐在那裡，被針給釘住，就好像沒有生命一般被大家所忽視。在這種時候，沒有任何的「法」會生起，就像一棵被砍倒的樹樁一樣坐著。在這種情況下，又怎麼可能會有「法」呢？

當阿姜曼向他的弟子說這些事情的時候都會笑，但聽眾中有一些人卻實際上是在發抖。因為他們沒有發燒，天氣也不冷，所以我們只能假定他們是因不安而顫抖。阿姜曼說，除非真有必要，不然他是不會去教非常驕慢的人，因為他的開示對那些沒有恭敬心的人來說，會變成有毒之物。阿姜曼所擁有的「法」是至高無上的，對那些想要真誠去建設「心」的人來說價值匪淺，他們從不會認為自己勝過「法」。這是我們要記住的一個非常重要的重點，凡有果就必有前因。當許多人坐在一起聽法的時候，有一些人會感到不舒服的焦熱，熱到都快要溶化；而有些人卻覺得清涼，彷彿飄在空中一般。箇中的差異，其原

因就出在「心」，其他的都不重要。對那些心中拒絕「法」的人，他根本就沒有辦法去減輕他們的重擔。有的人可能會認為，教導他們雖無實質效果，卻也不致招來危害。但事實上並非如此，因為像這種人還是一定會去做招致後患的事情 —— 不管別人怎麼說。所以教導人類真的不容易，就算只是一小群人，難免當中就是會有個性不好的討厭鬼。但阿姜曼不像大多數人一樣會被激怒，他只是放下，不再理會他們。當阿姜曼沒有辦法去改變這樣的人時，就會認為那是他們的業力在作祟。

那些為了追尋「法」而帶著恭敬心來參訪他的人，都相信他們的行為所帶來的善果 —— 他非常悲憫這些人 —— 雖然他們是少之又少。然而，那些不去尋找有用之物又不自制的人卻占了大多數，因此阿姜曼喜歡住在山林間，這樣的環境令他愉快，也比較自在。在這些地方，他可以竭盡全力去修行，不需要擔心外界的干擾。不管他到哪裡，所看到的一切，所想的一切，「法」都在其中，帶來了一種很清晰的解脫感。看著森林中的動物，像猴子、金葉猴、長臂猿等在林間懸掛擺盪及嬉戲，聽著牠們在林間彼此叫喚，生起了一種內在平靜祥和的喜樂。當牠們在找食物的時候，他不需要去想牠們是怎麼看待他的。這種位於森林深處的獨居，在生活的每一方面都令他感到振奮與雀躍。萬一他在那個時候死掉了，也是完全愉悅與滿足。這就是真正自然方式的死亡：獨自而來，獨自離去。所有的阿羅漢都是以這種方式般無餘涅槃（*Parinibbāna*），因為他們的心不會留有任何的困惑與動盪煩亂。他們只有一副身軀，一顆心，和專注的一念。他們不會急著去找苦，也不會累積情感的執著而讓自己憂心忡忡。他們會像聖者一般活在這個世間，並像聖者一般離世。他們不會捲入當下會造成焦

慮與悲傷的是非當中，他們全都一塵不染，對所有的感官對象都沒有貪愛與執著，與世上凡夫的行為模式形成強烈鮮明的對比：心的包袱如果愈重，他們就會愈添加並加重他們的負荷。至於聖者，包袱變得愈輕，他們捨棄的就愈多。然後，他們安住於「空」，即使是知道「空」仍存在的心 —— 也不再有什麼背負裝載及卸下捨棄的動作了。這就是經典上所謂達到「所作已辦」，意思是指「心」在佛法的修行中已經沒有功課要修了，「所作已辦」（out of work）就是最高的幸福，這與世俗的意義完全不同，因為對於俗人來說，「out of work」即是沒有謀生能力而失業，就等於是不斷增長的痛苦。

阿姜曼提過天神與人類之間有很多的差異，但我在此記錄下那些我只記得的部分，以及那些我認為對聰明的讀者有幫助的部分。也許這些陳述，諸如天界諸神的事件等，都應根據主題的內容而將它們歸在同一段落裡。但由於這些天神請法的事件在阿姜曼的一生中經常出現，所以我認為應盡可能按照他生命的歷程來敘述。接下來會有更多關於天神方面的敘述，但我不敢將這些不同的情節都拼湊在一起，因為這樣做會讓故事沒有交集的部分都匯集在相同的一點上。所以如果有任何造成讀者不便之處，敬請原諒。

阿姜曼離世已逾二十年，他生前所提到的那些天神與人類，很可能因「無常」的定律而改變了，只留下可能有一些修行並相應改進其行為的一代。至於阿姜曼在世遇過的那些有爭議的人，可能這種人也因已不在而無法擾亂國家及宗教。從那個時候起，教育制度有很大的改善；受過良好教育的人不可能有粗鄙的野心，這帶給現今的人們一些慰藉。

阿姜曼住在泰國的烏隆府及廊開府並教導當地的出家及在家眾一

段相當的時間後，便開始東向色軍府。他遊遍了 Warichabhum、Phang Khon、Sawang Dan Din、Wanon Niwat、Akat Amnuay 等地山林間的小村落，然後又從 Sri Songkhram 縣開始在那空帕農府行腳，途經 Sam Phong、Non Daeng、Dong Noi、Kham Nokkok 等地的村落。這些地方都是深山曠野與瘧疾橫行之地，在當時當地所罹患的都是難以治癒的疾病：如果有人染上了，一整年可能都無法痊癒。就算不死，活著也是一種煎熬。就像我之前已提過的，瘧疾這種病被稱作是「親人間的恥辱」，因為罹患這種病的人雖能四處走動並吃東西，卻無法工作，有些病患甚至因此變成永久的殘疾。在那個地區的村民，以及森林裡的比丘與沙彌，就經常是瘧疾的受害者，有些人甚至因而喪命。阿姜曼曾連續三年在 Sam Phong 村的附近度過雨安居，在那段期間，有不少的比丘死於疾病。一般來說，農耕區的瘧疾較稀少，那些來自農耕區的比丘 —— 例如：烏汶、黎逸（Roi Et）以及瑪哈沙拉堪（Maha Sarakham）等府 —— 就非常不適應山區及森林的環境。他們很難與阿姜曼一起住在森林裡，因為他們忍受不了瘧疾。他們在雨季期間不得不離開，在被田野所圍繞的村落附近度過雨安居。

阿姜曼回憶道，當他在傍晚時分於 Sam Phong 村為比丘與沙彌說法時，有一條來自 Songkhran 河中的龍神幾乎每一次都會來聽法。如果開始說法的時候牠還沒到，牠就會在阿姜曼靜坐入定之後才來。地居與空居天神偶爾也會來聽法，卻不像在烏隆府及廊開府時那麼頻繁。他們總是會特別在雨安居的三個最神聖的節日來訪 —— 第一天、中間日、以及最後一天。不管阿姜曼住在哪裡，不論是住在城鎮或鄉村，諸天總是會來聽他說法，這都是他住在 Chedi Luang 寺院時於清邁城市的真實經歷。

挖井事件

當阿姜曼住在 Sam Phong 的村莊時，發生了一件奇怪的事。當時是乾季，大約有六十到七十位沙彌與比丘住在那裡，但乾淨的水卻不夠用。於是比丘與當地的村民開會，決議就既有的井再深掘下去，以取得更多乾淨、可用的水。當決議達成之後，一個上座便去取得阿姜曼的同意進行工程。阿姜曼聽完後， 沉默了片刻，然後以嚴峻的語氣大聲喝叱：「不行，會有危險！」他就只有說這樣。這個上座對「會有危險！」這句話感到很困惑，他向阿姜曼頂禮後，便將這段對話轉述給其他比丘與在家人。但他們沒有理會阿姜曼，決定秘密進行計畫。

水井離寺院有一段距離。中午時分，當他們以為阿姜曼在午休，便悄悄走出寺院去挖井。他們沒有挖得很深，而頂部邊緣的土壤卻塌陷並陷入井裡，在地面留下一個窟窿，鬆動的土壤破壞了井。每個人都嚇到了：由於對阿姜曼的警告不恭敬，且不具正念而未能取消計畫，因而造成土壤塌陷，過程中差點出了人命。他們很怕他會發現他們違背他的意思，他們極度的不安，並為自己犯下的錯感到愧疚，於是他們趕緊收集木材去修復井口，祈求阿姜曼能協助他們挖乾淨鬆軟的土壤，並修復水井，恢復使用。很幸運地，一旦他們祈求阿姜曼的幫助，一切都超乎想像的順利，也恢復正常了，有些人臉上甚至露出了微笑。當工作完成後，大家立刻逃離了現場，很怕阿姜曼會突然出現。比丘與沙彌回到寺院後，仍為他們所做的事而感到惴惴不安。愈接近傍晚集會的時間，他們就愈害怕。因為他們都清楚記得，過去這一類的事情發生的時候，阿姜曼是怎麼樣罵他們的。有時候，他們作了不該做的事，自己也忘了這件事，阿姜曼知道後都會提出來教訓人。這一起

挖井事件是嚴重的不良行徑，是整個僧團背著阿姜曼作的事。他怎麼可能會不知道？他們都確信阿姜曼已經知道，並在傍晚的時候會提起這件事，或至少，就在第二天的早上。那一整天，他們的心都充塞著不安。

但結果，當天傍晚並沒有集會。阿姜曼沒有罵他們，也沒提起這件事。阿姜曼很會教弟子，他很清楚這起事件以及比丘與沙彌犯下的諸多其他錯誤。但他也知道他們很不安，既然他們已經知道錯了，再去責備他們也只會不必要地加深他們的懊悔。

阿姜曼清晨的固定行程就是靜坐到黎明破曉時起身，然後經行，到了托缽的時間，他就會先把大衣放在大廳裡。第二天早上，當阿姜曼離開他的經行步道進入大廳時，比丘們仍擔心他會怎麼處置他們。當他們在焦慮中等待時，阿姜曼語氣輕柔地轉圜了整個事件，並以令人寬心的方式舒緩了他們的壓力：「我們來這裡是為了學習佛法。我們不應該過於魯莽，也不應該極度恐懼。任何人都會犯錯 —— 但知錯能改，善莫大焉。佛陀在過去前生還是菩薩的時候也曾犯過錯，但他一意識到有錯，就會立刻努力改正自己的錯誤。這種心態是高尚的，但仍可能因愚痴而犯錯。從現在開始，在任何情況下你們都應該好好控制調御自己，一直以正念看顧好自己，因為這才是智者的修行方式。」

這就是他說的一切。他以一種使人卸下心防的方式朝著在場的比丘們微笑，然後帶著他們照常托缽。那天傍晚沒有集會，阿姜曼僅告訴大家要精進。連著三個傍晚都沒有集會。在這段期間，所有的比丘與沙彌都仍害怕阿姜曼會因挖井事件而責罵他們。到了第四個傍晚，終於舉行了集會。不過，他還是對挖井事件隻字未提，彷彿完全不知這件事一般。經過了一段很長的時間，就在大家都已幾乎忘記，這件

事竟意外地又被提起。沒有人告訴過他這件意外，因為整件事已被掩沒了。阿姜曼從未去過那個水井，而井也離寺院有相當的距離。他就如平時一般開始說法，從各種角度談論比丘的禪修，及有關舉止合宜、對老師與「法」的尊重等等。他說，這些都可讓那些來找老師訓練與修行的人其行為得到修正。他強調他們都應該特別重視因與果，因為這才是真正的「法」：「雖然你們不斷承受因欲望而生的壓力，仍不該讓它們冒出頭並侵入修行的領域中。不然的話，它們將摧毀『法』——也就是經得起考驗的滅苦之道 —— 漸漸摧毀一切的希望。你們千萬不該忤逆『法』、僧團的戒律，或是一位值得受到尊敬老師的話，因為這等同於是毀滅你們自己，不服從只會增長損人不利己的壞習慣。水井周圍不只是黏土而已，底部也有沙層。挖得太深可能會導致沙層下陷，然後黏土就會崩塌而陷入井裡，可能就把人給活埋。這就是為什麼我要禁止你們挖井的理由。在許可或禁止任何工作之前，我都會先徹底觀察，在這裡修行的人都應該要想到這一點。有些事情放在心裡就好，我不覺得有必要將這些事情全講出來。」

「我說得已經夠明白，也足以讓你們都能了解；那為什麼你們表現得卻像是聽不懂？當我禁止某些事情，你們就偏要去做；如果我要你們去做某些事，你們卻唱反調。這已經不只是誤會 —— 你們都早已很清楚了。這種叛逆的行為突顯出你們個性中固執的一面，打從你們跟父母親一起住的時候，你們的父母都只是為了寵你們才會容忍你們的行為。而如今，它已成為根深蒂固的性格，深埋在你們這些已是成年比丘的人格特質中。更糟的是，你們當著老師和你所過的梵行生活面前炫耀這種性格。像你們這種年紀的比丘還這麼倔強固執是不可原諒的，不能將其視為幼稚行為而縱容，所以需要嚴厲的訓斥。如果你

們仍執意這般倔強，這將更進一步強化你們性格中不幸的特質，使你們恰如其分地被冠上『頑固的頭陀比丘』的名牌。因此你們一切的必需品也都會被標示為『頑固比丘的所有物』。這個比丘很固執，那個比丘很無恥，那邊的那個比丘很呆滯 —— 直到整個僧團最後都變成冥頑不靈，而我最後也只剩一群頑固的弟子。一旦固執成為常態，世界將崩壞，『法』也肯定會趨向滅亡。你們有誰還想要當一個固執的比丘？你們有誰想要讓我成為一群固執學生的老師？如果是這樣，明天就再回去挖井吧！這樣泥土就會塌下來把你們給活埋。然後，你們會投生在一個固執的天界樂園，那裡的天神都會來讚嘆你們真正的偉大。當然，沒有任何的天神，包括梵天在內，曾看過或住過這樣一個特殊的天界。」

之後，他聲音的語調就變得溫和許多，正如他說的主題一般，使聽眾全心全意反省他們頑固不服從的錯誤。在開示的期間，大家似乎都忘了呼吸。當開示一結束而散會，比丘們便馬上互相詢問是誰敢去通知阿姜曼而引起這次的訓誡，讓大家都快昏倒了。每個人都否認自己有說，因為大家都怕死他的責罵。這個事件是一個謎，沒人曉得阿姜曼是怎麼知道的。

阿姜曼具有各式各樣神通，這些年來，他在這方面的能力似乎已進展到深不可測的程度。與他同住的比丘們都深知他的能力，所以他們在任何時候都會作好精神上的嚴格自我控制。他們不會讓「心」隨意四處遊蕩，因為他們飄走的心思很可能就會成為傍晚集會開示法義時的主題。當阿姜曼實際上是在訓斥他們時，他們在集會期間就一定要特別警覺。他停止說話時，有片刻的時間 —— 也許只是喘口氣，也許是觀察到了什麼 —— 如果他發現在比丘之間有任何迷失的念頭，他

就會立刻把它提出來討論，而且聲音的語調會有巨大的變化，就好像他在模仿現場某比丘的妄念一般。雖然阿姜曼不會指名道姓，但他的語調會立即嚇到那個人，讓他變得非常害怕，以後再也不敢胡思亂想了。

另一個要注意的時間就是他們跟著阿姜曼托缽的那個時段。那些不具正念的人一定會在下次的集會時聽到自己難以捉摸的念頭。有時候不得不聽人談起自己的心猿意馬，其他比丘又因為不知是誰而向與會的其他人偷瞥一下時，實在是一件非常尷尬的事。但一旦被人發現了，所有比丘與沙彌的反應都很正面，在散會後反而不會生氣或難過；有些人甚至會彼此笑著問：「今天說的是誰？今天又是誰被抓到了？」對於他們的妄念，他們可以對同修如此的坦誠，實在難能可貴。有錯的比丘當別人問起時就會立即坦承，而不是掩飾覆藏，他們會說：「我真是冥頑不靈，我就是忍不住會這樣想……，就算我知道我一定會因為這種想法而被喝叱。當那些想法浮現時，我忘了對阿姜曼的敬畏，只覺得自己被這種瘋狂的想法所淹沒，我真的活該被罵，對於失去自我控制這一點來說，這給我上了一堂寶貴的課。」

寫下某些事也讓我自己感到不舒服，我在此要向讀者致歉。但，這些事都是真的 —— 它們真的發生過。收錄這些事是一項困難的決定。但如果我說的都是真的，那麼這個決定就是對的。它可以與一般的情況來比較，比丘的發露懺悔，是為了消除未來再犯的一切焦慮與內疚的方法。因此，我想再談一些過去曾發生過的事，讓那些思惟可能也曾有過相同困擾的人一個好好想一想的機會。

在大多數的情況下，修行中的比丘會因為與外界感官對象的事物而受到阿姜曼嚴厲的訶斥，比如說：景象（色）和聲音（聲）是最有

可能引起後患的感官印象。而比丘最有可能會被責罵的情況就是在早上托缽的時候，走進聚落裡接受托缽是每個比丘應盡的義務（八正道的正命），在這些場合下，比丘遇到「色」與「聲」，就一定要（正）思惟它們。有些人對於遇到的一切會非常的迷戀，他們的思惟會因為沒有正知見而開始陷入一團昏亂，而這些就是他們分心的主要原因，就算比丘並不願去想念這些外境，它們還是會去誘惑「心」。等比丘恢復正念時，已是傍晚集會的時候了，他受到的譴責將使他試著更加自制。過一段時間後，他又會遇到之前相同誘人的對象並再次揭開傷口瘡疤。等回到寺院後，他會得到另一帖「強烈猛藥」，另一次的責備，敷在他的傷口上。許多與阿姜曼同住的比丘及沙彌，他們大部分的人都有這種潰爛的瘡疤，如果比丘沒有服用這帖藥，就會得到另一帖藥。他們走進聚落裡，面對引人的「色」與「聲」，仍躲不掉麻煩。結果，回到寺院後，等時機成熟，阿姜曼又會再次「電」他們。有無明的人，其思惟有好有壞是很正常的事。阿姜曼並不會喝叱每一個不善的思惟，他譴責的往往是那些會招致後患的有害思惟。他要他們以「法」的角度去思惟，運用正念與觀智，這樣他們才能超脫苦。他發現，比丘們老喜歡想著一些會招來麻煩的事，而未能以正思惟來減輕老師的負擔。由於有很多這樣的比丘跟他住在一起，所以幾乎每天傍晚都會聽到斥責聲。

這一切說明了阿姜曼能知道別人在想什麼的他心通[33]都是真的。至於那些該受指責的思惟，是意外而非刻意生起的，都是緣於偶失正念所致。不過，就傳授弟子知識與技術的老師來說，阿姜曼一發現有不當的時候，便會立刻發出警告，讓犯錯的人得以意識到自己的錯，並學會在未來能更善於控制自己。他不想讓他的弟子再被這樣的思惟給

困住，因為那是一種會直接招致不幸的思惟慣性模式。

阿姜曼對比丘們的教導很細膩，非常注重細節。僧團的戒律、禪定與智慧都有很詳盡的說明；而屬於更高深的「法」，則說得更鉅細靡遺。他住在沙里卡石窟的時候，就已開始精通各種層次的禪定，以及一切的中級智慧。至於最高層次的智慧，到阿姜曼的修行達到最後的階段時，我會再敘述。在東北部持續修行一段時間之後，他變得更加熟練。這使他能以他的專業去教導比丘各層次的禪定，以及中級的智慧。他們都依序來聆聽他的開示，而這些內容都從未偏離「定」與「慧」的真正法則。

阿姜曼的禪定很奇特，也相當地不凡，不論是剎那定、近行定、甚至是安止定[34]等都一樣。當他入剎那定時，只停留一下子，但也沒有回到一般的正常狀態；他接著會退出，然後入近行定。在那個境界中，他會接觸到外界無數的各類超自然現象；有時是鬼魂前來求助，有時是天神或龍神來參訪 —— 藉由禪定的溝通方式而接觸到無數的有情。這就是阿姜曼所使用的禪定溝通窗口，以此來接待一般人看不到、也聽不到的非人眾生。有時候他的「心」會飄離身體，進入欲界諸天及色界各層梵天裡遊覽；然後，他又會下地獄，去觀察那些被自己的惡業所折磨的無數眾生。

所謂「上升」、「下降」等專有名詞都是相對於粗糙身體活動的一種通俗的比喻。它們與心的活動鮮有共通之處，因為「心」非常的微妙，難以用世俗的比喻來做比較。所謂「上升」與「下降」對色身而言都需要耗費一定程度的力氣；但就「心」而言，卻只是一種不費吹灰之力的形容。當我們說欲界諸天、色界梵天乃至涅槃時，就代表愈來愈「高級」以及愈來愈精妙微細的有情眾生；至於地獄則是愈來

愈「墮落」的有情所構成。而我們實際上都是用物質、物理的標準去衡量測度有關精神或超自然方面的領域。我們可以這麼說，所謂的地獄和天堂，可各自被看作是較低級與較高級的意思，在某方面類似於一些凶狠的作奸犯科者與犯輕罪的人都被關在一座相同的監獄中，而這監獄位於一個守法市民所居住的城市裡。這兩種形式的罪犯本質上並沒有多大的差別，因為他們都一起住在同一間監獄裡；而罪犯與守法的市民在本質上也沒多大的差別，因為他們都是住在同一個國家土地上的人民，唯一不同之處就是他們被隔離開了。

至少監獄裡的罪犯與一般大眾還能用他們正常的感官覺知到對方，但不同世界的有情就察覺不到彼此的存在。譬如地獄的眾生就無法覺知到欲界天裡的諸神；反之亦然。而這兩類眾生也無法覺知色界梵天世界。而說到人類，也覺知不到這些不同世界的眾生。即便來自這些眾生的每一個意識之流，當它們不斷穿梭在彼此的存在領域而混雜在一起的時候，他們也察覺不到其他的存在，就好像他們自己才是唯一的一群存在一樣。

一般來說，我們的心無法感應到其他有情的想法。因為我們不具有這項能力，或許就會因此認定其他的眾生也都不存在。不管這種否定是如何的根深蒂固，我們都是錯的，因為所有的有情都有一顆心。就算我們感應不到對方的想法，也沒有權利去否定對方的存在。我們不能因看不見或聽不到非人的存在，就在感官的侷限性下認為這些有情不存在。如果我們真的這樣，那只是在欺騙自己。

當我們說到欲界諸天及色界梵天是一系列垂直佇立在各層的天界時，一般人可能在粗淺的物質（物理）感官上很難去理解這一點 —— 就好比，一棟有很多樓層且需要樓梯或電梯的房子。但這些天界都是存

在於超自然的領域裡，他們在超自然的領域中是以超自然的方法攀登上去：也就是說，他們透過品（戒）德的修行而開展出這種「心」的能力。當我們說到地獄是「在下面」時，並不是指地獄真的在深不可測的地底深淵，更確切的說法，是一種以精神的方法「墮落」到精神的末端，而那些能看得到地獄的人，都是藉由內在的心（通）靈能力而辦到的；但那些「墮入」地獄的眾生卻是因為自己的惡業力量才會在地獄裡。他們待在那裡，去承受因自己生前的惡行所加諸在他們身上的痛苦與折磨，直到他們的惡業消盡才能逃出，就像是監獄裡的罪犯必須等到服刑期滿才能獲釋一般。

就在阿姜曼開始修行的時候，因為他的心性活躍且愛冒險，所以剎那定與近行定都混在一起了。只要他一入剎那定，便立刻開始在近行定中向外漫遊並遊覽各種現象。於是他開始在禪定中自我訓練，直到他能熟到控制自如，使「心」靜止，並能隨意向外探視各種現象。從那時起，不論他選擇修何種禪定，都能駕輕就熟。例如，他可以瞬間入近行定，然後在禪境中向外接觸各種現象；又或者他會集中心念並入安止定的一境性，如果有需要他會在此稍作休息。安止定是一種純然寧靜與安詳的完美定境，正因如此，很多的禪修者對這樣的境界都非常的迷戀不捨。阿姜曼說，他也一度沉醉在這種定境中，但由於他有與生俱來的智慧，所以並沒有在定境中停很久。他能夠自己解決這個問題，並在驕慢自滿生起前就先找到解決的方法。

任何被「釘」在安止定中的修行人，如果他們不試著運用「觀智」去觀照，那麼他們的進步一定會很慢。因為在定中的身心都沉浸在這種喜樂，很多的禪修者很快就被這樣的禪定所桎梏。一種強烈的執著依戀就此形成，而定中的禪修者會渴望能享有更多的喜樂與平靜，但

這份渴望會淹沒能拔除無明的「觀智」。未能及時從善知識那裡接受勸告的禪修者，都不會願意離開那種境界去領悟智慧之道。當持續依戀沉溺在那種禪境中一段時間後，各式各樣的驕慢自大便可能會開始滋生茁壯；比如說：他會誤認或執取「定」中的寧靜與喜樂的境界就是涅槃，就是「苦邊盡」。事實上，當心念凝神收攝至安止定的靜慮狀態時，焦點會在體驗到最明亮清晰的一境性，並就此全然安住在寧靜的喜樂中。但，導致生死輪迴的無明也同時凝聚在相同的焦點之上。如果智慧在此時不能拿來洞悉並消除無明，那麼就必然會有來生。因此，不管是在修哪一種境界的禪定，都應該同時伴隨「觀智」，在安止定中尤其如此。不然的話，「心」也只能體驗到不具判斷力與洞察力的平靜而已。

由於要進一步達到三果不還的程度需要有足夠的智慧，所以到阿姜曼第二次東北行的時候就已經有相當豐富的中級智慧；否則，他在這一個層次中便無法做到有效的內觀。在達到那個程度以前，一定要運用「觀智」去成功地「念身」，這需要以不偏頗（客觀、不陷入兩極）的態度看到它們的可愛與可厭之處[35]。在去除一切關於身體的疑惑與貪愛執著之後，「心」以「觀智」將引人之處與可厭之處給隔離開，穿透兩端交會的中間。然而，這一段過程，只不過是一個過渡階段。這可看成是參加一場考試並通過最低門檻，需要進一步學習才能達到最高的成績。那些阿那含向的修行人，仍必須以觀智繼續修持，才能完全成就阿那含果。假設這樣的人一死，他不用再經歷較低階的其他四層梵天，而會立即重生在第四禪天的第五層天或淨居天。

阿姜曼曾提過因為當時沒有善知識告誡他，所以他在那個階段耽誤了好一段時間。當他自己努力熟悉三果的修行方法時，他必須非常

地小心，不能有任何的差錯。在分析「法」的微妙時，他從經驗中知道，無明可能會破壞他的努力，因為無明就如同他用來對抗它們的「正念」與「觀智」一樣難以捉摸，這使人很難觀透「法」的每一個相續階段。他說這就好比身在一處充滿荊棘的灌木叢裡，想要努力成功地走出來，是一件多麼令人難以置信的事。而在他走出困境並慈悲教導我們之前，就已在艱苦的旅程中獨自嘗盡千辛萬苦。

當時機成熟，他通常會跟我們分享他這一部分的修行經歷。當聽到他面臨非常人所能忍受的經歷及證悟到「法」的神奇微妙與深奧時，有兩次我都感動到流下眼淚。我不知是否有足夠的波羅蜜也能踏上他走過的足跡，又或者我會走向一般世人所走的路。但他的話給我很大的鼓舞，並總讓我下定決心堅持不懈。阿姜曼說，每當他加速努力運用觀智，他的「心」就會厭離人群而更專心在禪修上。他知道在那個階段他的修行需要加強；但他又不得不留下來教他的學生，使他們也可以開展在他們心中的某些法義。

阿姜曼住在泰國的那空帕農府 Sri Songkhram 縣的 Sam Phong 村一帶有三、四年之久。他在那空帕農府 Kham Cha-ee 地區 Huay Sai、Nong Sung 和 Khok Klang 等村落中待了一年。由於這些地方有重重疊疊的山峰，所以他特別喜歡這個地方。在 Pat Kut 附近一帶的山區有許多的地居天神 —— 還有老虎也特別多。夜幕低垂時，當天神因聽法而心生歡喜，老虎就會在他的住處四處出沒徘徊。

在午夜的時候，老虎的吼聲響徹他住處附近的森林。在某幾個夜晚，會有一大群的老虎集體吼叫，很像是一群人彼此來回大喊。當那些「大貓」駭人的聲音迴盪在黑暗中，效果真的非常的嚇人。許多比丘及沙彌就因為害怕被老虎抓走吃掉，所以有好幾個晚上都無法入

眠。阿姜曼發現可以利用比丘們對老虎的恐懼來激勵他們精進修持。於是，他會故作神秘地說：「你們當中如果有人放逸懶散，可得要當心了！山中的老虎最愛這種懶比丘，因為牠們發現懶比丘的肉最美味可口了。所以如果你們不想變成老虎的美食，最好努力精進。你們了解吧！老虎最怕那種精進的比丘，所以牠們絕不會去吃那種人。」比丘們聽到這樣的話，都會加倍精進，就好像他們的命都懸在一線之上。儘管老虎的吼聲在附近迴繞，他們仍強迫自己走出去經行。雖然他們還是很怕，但他們相信阿姜曼跟他們說的：「懶比丘可能會成為老虎的下一餐。」

但事實上他們的險境更糟，因為在僧團裡沒有小禪房，每個人只有一座低到幾乎要觸及地面、只能讓一個人睡覺的小床座。如果老虎真的很餓，他們是沒有東西可以躲避遮護。阿姜曼說，有好幾次的晚上老虎跑進僧團，但牠們並沒有傷害任何人。他知道有天神在守護著他們，所以老虎不敢傷人。當諸神來聽法時，祂們表示祂們會守護僧團，不會讓任何事情騷擾比丘，或讓比丘受到傷害。那些天神也請求阿姜曼能長期留在那個地區。

事實上，阿姜曼對比丘們的告誡只是利用恐懼來激發他們修行的動力。就老虎而言，牠們似乎知道比丘們住的地方是一處安全的避風港。而各種不同的野生動物，也覺得沒必要防備那些走進僧團附近的獵人，因為當村民知道阿姜曼在的時候，都不太敢在附近打獵。他們都很怕會有現世報，他們害怕如果在僧團的附近開了槍，手中的槍就會突然爆炸而一命嗚呼。真的有夠神奇，每當他待在某一個地方，那個地方就會充滿老虎，而那些野獸不會撲殺當地村落附近所飼養的乳牛及水牛，也沒有人知道牠們在哪裡找食物。這些被阿姜曼提過的不

尋常事件，到後來也都被當地的許多村民所證實。

無 懈 可 擊 的 人

當一群天神來參訪阿姜曼的時候，又發生了另一起神秘事件。天神的領袖開始與他對話，表示：「您於此處的停留，帶給了所有的天神相當多的喜悅。由於您無遠弗屆的慈心光環，瀰漫籠罩著整個地球與天界，我們都非常享受這份極大的幸福。您散放出的光環難以形容地美好，且無與倫比。也因此，我們總能知道您在什麼地方。您所散發出「法」的氛圍遍及十方。當您教導比丘、沙彌和在家眾時，你的聲音也會穿越整個地居天與空居天，產生出無邊無盡的共鳴。除非是已死去的天神，不然的話所有的天神都能聽得見您的聲音。」我會寫下更多關於阿姜曼與這位天神之間的對話。雖然我無法保證它真實無誤，但這些內容都是我從可靠的來源那裡聽來的。阿姜曼用以下的問題與天神展開了對話：「如果我的聲音真像你說的那樣在天地間產生共鳴，那麼為什麼人類卻聽不到？」

天神的領袖回答：「人類怎麼可能會了解道德戒律？他們一點都不關心這些。他們只會以自己的六根去造惡業，從自身不斷生出地獄業果的因緣。他們打從出生到死亡的那一天都是這樣。當他們身為人類時，一點不關心他們應該奉行的道德。事實上，只有極少數的人會有興趣以道德利他的方式來使用他們的感官，在他們一生中所累積的道德數量實在太有限了。可以這樣子類比：人類壽命的十倍甚至百倍，都比不上一般的天神 —— 就更不用說那些壽命極長的梵天神（*brahmā*）了。人類的總人口數極為龐大，這反而意味著無數的輕忽放逸，因為會注意的人少之又少。人類都應該要護法，卻鮮有人知道佛法與道德的珍貴。」

「惡人只知道造孽，他們之所以會被稱為人是僅因他們會呼吸。一旦他們停止呼吸，他們就會立刻淹沒在自己的惡業下。我們天神能了解這些，為何人類不行？這根本就不是秘密。當有人過世時，比丘就會被邀請去為死者唸誦《吉祥經》。但一個作惡多端的人在那個時候又怎麼會去聽呢？在死亡最初的那一瞬間，他的心識就已被自己的惡業緊緊地捆綁住，他又怎麼可能去聽法呢？就算他在世的時候也不會對佛法感興趣。只有活著的人才能聽法 —— 如果他們有興趣與渴望的話，但很明顯他們並不感興趣。難道您沒有發現當比丘在誦經時他們可曾表現出感興趣的樣子？因為他們沒有興趣，所以佛法並沒有真正嵌入他們的心中。他們最迷戀的東西，就連一些動物也都會感到骯髒與厭惡，這些都是不道德的人最喜歡享受的事物，而且從不會感到厭倦。就算他們瀕臨死亡，仍熱衷於這一類的事情。我們天神對人類的了解遠勝於人類對我們的了解。而您，尊者，是一位非常特別的比丘。您非常了解人類、天神、地獄的眾生與所有的眾生，而這也是為什麼諸神都向您頂禮的原因。」

當天神說完後，阿姜曼想進一步釐清而問道：「天神都擁有天眼與天耳，能使祂們看到與聽到極遠的事物。天神們比人類更了解人間事件的善與惡，難道你們不能找出一個可以讓人類更能注意到善與惡的方法嗎？我覺得你們比人類的老師更有能力做到這一點，你們有辦法可以做得到嗎？」

天神回答道：「我們天神已看過許多的人類，但從未見過跟您一樣無懈可擊的人。您一直對天神與人類平等散發著慈悲，也同時熟悉各式各樣從粗糙到最精緻微妙的有情。您已試過去教他們接受有天神以及其他無數確實存在於這個世上眾生的事實。但儘管如此，一代又

一代，從生到死，沒有人真的看見過這些眾生。所以他們又怎麼可能會對天神感興趣？至多，他們可能會窺見一些奇怪靈異的事情，但在還沒有仔細搞清楚前，就聲稱他們見鬼了。他們又怎麼可能會從我們天神這裡得到任何有關善與惡的忠告？雖然天神一直都知道人類的存在，但人類對我們天神有關的事卻一點興趣也沒有。這樣您教我們怎樣去教人類呢？這根本就辦不到啊！我們只好讓業力與果報自行運轉，就連我們天神也是不斷承受過往業果。如果真超脫了業力，我們就都到達涅槃了，那麼我們就不用在這些困境中待這麼久了。」

「你說當已作業耗盡時就可證得涅槃，天神都了解涅槃嗎？天神也會跟其他的眾生一樣去經歷痛苦與折磨嗎？」

「尊者，我們當然也會經歷這些。歷來出世的諸佛皆毫無例外教導眾生要超脫苦，他們從未教我們要繼續待在苦的泥淖中，但世人卻對他們所喜愛的事物比涅槃還要有興趣。因此，沒有人考慮過想要證得涅槃。所有的天神都會記得並對涅槃的概念印象深刻，因為那是每一尊佛傳授給各處眾生的教導。但天神在擺脫天人之身並趨向涅槃之前，還有濃密的業力羅網必須先處理。只有這樣，所有的問題才會止息，而這種隨業牽引的出生、死亡與再生的輪迴，也都終將停止。」

「是否有許多的比丘能與你們天神溝通？」

「只有一些可以，但不是很多。他們大部分都是像您一樣住在山林裡喜歡修行的比丘。」

「是否有在家人也具備這種能力？」

「有一些，但非常的少。他們必須求法若渴，並依法修行，直到他們的心變得明亮與清晰。只有這樣，他們才能感應到我們的存在。

天神的身體構造對祂們自己而言都相對粗糙易見，但對一般人而言仍是太過精緻微妙而無法察覺。所以只有內心明亮清晰的人才有辦法感應到天神。」

「經典中說天神因人類令人反感的惡臭而不喜歡接近人類。這種令人討厭的惡臭到底是什麼？如果真有這種惡臭，為什麼你們卻常常來拜訪我？」

「有高道德標準的人類就不會那麼令我們反感，這種人都有會激發我們去尊敬他們的芬芳；所以我們對你的說法從未感到厭煩。那些，會發出令人作嘔氣味的人，都是些道德淪喪的人，因為他們厭惡道德，即便道德被公認是三界非常好的東西。他們反而喜愛那些高道德標準的人所厭惡的事情。我們一點都不想接近這種人，他們真的令人作嘔並臭氣四溢。天神其實並不厭惡人類，但只要一接觸人類就會經歷到這些事情！」

當阿姜曼敘述有關天神或其他種類的神靈時，比丘們都聽到入迷了：他們都渾然忘我，也忘了流逝的時間與一天的疲勞。他們希望，也許有一天他們自己也能親自體驗到這些事情；而這份希望也讓他們樂於修行。這也是阿姜曼講述關於他自己或其他人的前世經歷時所發生的情況，聽眾們都很熱切想知道自己的前世，卻忘了該超脫苦並取證涅槃。有時候比丘會很驚訝地發現自己的「心」已走偏了，並告誡自己：「嘿，我快要瘋了！我竟然沒有思惟如何解脫苦，反而卻在追逐過往已不復存在的幻影。」這樣，他又會重新恢復正念一段時間，但很快又會再度溜走，回到同樣的思惟。因此，許多比丘發現實在有必要定期自我反省。

阿姜曼有關天神與其他來訪神靈的故事都相當地吸引人。特別

是，他提到在鬼道裡也有像人間一樣的流氓或黑道（惡靈、邪魔厲鬼）。這些心性邪惡並造成混亂的邪靈一樣會被逮捕，並關在我們人類稱作是「監獄」的一個地方。不同種類的罪犯會被關在不同的牢房裡，這些牢房都已「鬼」滿為患。有男的猛鬼與女的猛鬼，牠們都是非常殘忍凶猛一類的厲鬼，而且不分男女。阿姜曼說，從牠們眼中露出的殘酷無情便可清楚看出牠們不會回應任何的慈悲或善意。

鬼眾就如同人類一般，也住在城市裡。大城市裡也住著監督管理眾鬼的鬼王。有相當多的鬼，秉性很正直善良，因此贏得眾鬼及惡鬼們一致的敬重。眾鬼都由衷敬畏那些神通廣大與法力高強的鬼神，這不僅僅是一種逢迎諂媚，而是自然法則使然。阿姜曼總說邪不勝正，而他在鬼界中的見聞更印證了這件事。有累積善業的眾生因他們其他的惡業成熟，仍會投生到鬼道；但，他們善良正直的個性卻未曾改變，所以他們在鬼界擁有極大的權柄，這樣的鬼甚至能治理一大群的鬼眾。這些鬼眾的社會並不像人類的社會一樣被分類或有種姓階級制度，牠們反而嚴格遵循業力法則的權柄。牠們的業力使得牠們不會像人類那樣有偏見，牠們的存在本質上是由牠們的業果所掌控 —— 這是不變的原則。因此，我們在世上使用權力的方式，就無法在牠們的世界中適用。阿姜曼曾詳細解釋過這些事情，但很抱歉我記得的並不多。

阿姜曼是透過禪定以「意生身」[e]去探訪眾鬼。當鬼眾一看見他，就會像人類一樣趕緊告訴大家來頂禮他。鬼界的鬼王非常尊敬阿姜曼，並對他有淨信。祂帶領阿姜曼參觀鬼眾所居住的各處，包括關著男女惡鬼的「監獄」。鬼王對阿姜曼解釋各種不同種類的鬼的生活狀況，並指出那些被關的鬼都有敵意，並過分騷擾他人的安寧。牠們依

[e] 禪定中的心意所化生的身體。

照各自罪刑的嚴重程度而受到監禁。人類創造出「鬼」這個字眼來稱呼牠們，但事實上牠們就如同其他的有情一般，是以牠們天生的條件真實地生活在這個宇宙之中。

阿姜曼總喜歡在山林中住上一段很長的時間，他在那空帕農府指導比丘一段時間後，開始必須思考他自己的處境。他經常想到自己的禪修，他知道他仍缺少足夠的決心來完成在他眼前的最後任務。很明顯，只要他繼續抗拒這個呼喚並持續教導弟子，他自己個人的努力就一定會被耽誤。他說，打從他為了指導在東北部的比丘而從中央平原回來後，他就覺得他的「心」進展得比他獨居時還要來得慢。他覺得在達到最後的目標前他不得不再加把勁，這樣他就不用再掛念自己的修行進度了。當時，阿姜曼的母親以優婆夷[36]的身分與他一起生活了六年。他對母親的掛念使他不方便去任何的地方。於是，他獲得了她的同意，便決定送她去烏汶府。然後他與母親及弟子們離開了那空帕農府，直接穿越了 Nong Sung 山區，經過 Kham Cha-ee 走出山區，到達烏汶府的 Lerng Nok Tha 區那一年，他於烏汶府 Amnat Charoen 區的 Nong Khon 村結雨安居。在那裡有許多比丘和沙彌與他住在一起，他也很認真指導及訓練他們。當他停留在那裡的時候，有信心並接受他訓練的出家與在家眾人數逐漸增加。

某天的深夜，阿姜曼在靜坐，他的心入定後便立刻出現了一個影像，影像中許多比丘與沙彌以一種美好、有序且肅穆的方式，恭敬地走在他的身後。然而，有一些比丘卻匆匆從他的身旁過去並走在他的前頭，一點尊重與自律也沒有；其他的人則以毫無紀律的方式拼命找機會超過他。最後，有些比丘竟拿著劈開的竹竿鉗住他的胸口，使他幾乎無法呼吸。當他見到這些比丘不恭敬的行為 —— 甚至是殘暴地折

磨他 —— 他更加專注用心去看清未來將發生的事件。隨即，他了解到那些恭敬走在他身後的比丘都將是謹言慎行並忠實將他的教導付諸實踐的比丘，也是尊敬他並護法的比丘，他們能確保佛法在未來興盛。他們在未來能維持佛教的傳統與修行，使自己對佛法與各地的人都能有用處。他們受到的尊敬與榮耀將遍及整個人間乃至天界，他們會依照世尊的傳統教導堅持住佛法的完整性。因此，佛教不會衰落與消失。

而那些沒有恭敬心並不經意從他身旁走過去的則是自以為是且狂妄自大的人。他們自認他們的禪修比老師的還要優越，無視於他之前指導他們正確修行的事實。他們對他在佛法上的教導毫無感恩之意，因為他們自認精通一切，也因此表現出相應的行為，這種行為不但會毀了自己，也會毀了整個佛教，包括來接受他們指導的人。他們的心將被這種比丘的錯誤所毒害，這些人又反過來傷害自己與他人，包括徒子徒孫，而不會發現自己是否走在正道上。

再下一組是那些等待機會想要超越他的比丘們所組成的，這象徵著一種惡劣的態度即將展開及並對未來的佛教產生影響。就如同前一組比丘，他們堅持各式各樣錯誤的邪見，對自己與整個佛教都造成傷害。同時，他們對佛教與所有佛教徒的心靈集中都是威脅。因為他們無法正確考慮到自己行為的後果，佛教將陷入完全毀滅的危險中。

而那些用劈開的竹子夾住阿姜曼胸部的比丘，則是自認見多識廣並從而採取行動的比丘。儘管是錯誤的行為，但他們還是沒有想過自己的行為到底是對還是錯。而且最重要的是，他們一定會造成佛教界以及老師很大的不安。阿姜曼說他很清楚最後一群的比丘有哪些人，而這些人在不久之後就會帶給他麻煩。由於這些人都是他以前的弟子，而且曾得到他的同意與祝福在附近結夏安居，所以他很難過他們

會這樣做。他們回來的目的是來擾亂他而不是給予他應有的尊重。

幾天後，府長與政府官員來到僧團，而這批代表團就是由那一群在他禪境中對他施暴的同一群弟子所陪同。他並沒將禪境中所看到的一切告訴這批官員，而只是很仔細地觀察他們的行為。他們集體請求阿姜曼向當地的人民募款，將籌募所得的金額在當地蓋一些學校，他們解釋這麼做可以幫到政府。由於阿姜曼深受當地人民的愛戴，所以他們一致決議來找阿姜曼商量，尋求他的協助。他們覺得這項計畫如果有他的參與，一定會成功。當阿姜曼一知道他們的目的，便立刻明白這兩名比丘是這次麻煩事件的始作俑者。而這起募款事件就代表禪境中對他的攻擊。後來，他把那兩名比丘給找來，並給予他們適當的教誡，他告訴他們身為一名禪修的佛教比丘，他的生活之道是根植在自我克制與平靜之上。

這段故事之所以會在這裡重新提起，主要是為了使讀者能瞭解「心」的神秘性：包括能知道明顯的或隱晦的事，以及有關過去、現在及未來的知識，阿姜曼在很多情況下都證實了他具有這種能力。他為人處事超然客觀，想法也從不隱藏任何不可告人的世俗動機。凡他所說過的一切都來自於他的領悟與體證，而他說出來的目的是為了讓大家去思惟。他絕不會去愚弄那些容易輕信的人們，或者造成他們的傷害。

這裡記錄下來的一切都是阿姜曼只跟親近的核心弟子說過的事 —— 並沒有對其他人說過。因此，作者揭露阿姜曼的事件可能是一種錯誤的決定，但我認為這對那些有興趣的人可提供一些有用的細節。就禪定及超自然神通這兩方面來說，在今日的頭陀比丘中，阿姜曼的經驗在範圍上可說是最寬、也最不可思議。有時候，當環境許可

時，他會直接明確說明他的神通。但在其他的時候，他只會間接提及並作為一般教學之用。在沙里卡石窟的那一段期間，他曾以他心通讀取某個老比丘的心思，就因為那一次的經驗，儘管他很熱切想要幫助他的弟子們看到他們自己的不正思惟與邪見，但他對於能窺知他人的心思一事，始終抱持著非常謹慎的態度。

當他很直接指出某個比丘的不正思惟或某個比丘的正思惟時，對方可能會因他的直率而受到不利的影響，他們往往會誤解他的慈悲而得不到利益，若是因他的話而惱羞成怒便極可能導致有害的惡果。因此，大多數情況下阿姜曼都是以間接的方式來告誡比丘，他擔心犯錯的人會在同儕的面前感到尷尬與恐懼。所以他並沒有指名道姓，只是給予警告，使對方能自我覺醒。但即使如此，有時犯錯的人還是會陷入很嚴重的沮喪，因為他感到自己在集會中受到了公開的譴責。阿姜曼自己也相當清楚這一點，所以不管在任何情況下他都能變通。

可能有一些讀者對於這邊所寫下的一些事會感到不舒服，我對這一點感到抱歉，但我已正確無誤地記錄關於阿姜曼自述的每一件事。許多在他指導下的上座，都已確認並詳盡敘述了這些經過，也給我們保留下相當多的故事。

一般來說，外界的感官對象對修行的比丘會造成最大的危險。他們樂於在心中顛倒妄想與異性在色、聲、香、味、觸等身體方面接觸的畫面。雖然他們不是故意要這麼做，但這種傾向早已根深蒂固深植在他們的個性中。不管是直接或間接的指導，這些都一定是阿姜曼的基本教誡。比丘們當然也會有別的想法或念頭，但除非是特別的誇張嚴重，否則他不太會去管它們。

傍晚的集會顯然是最重要的時刻，阿姜曼會要他的聽眾們保持身

心的平靜，當他在說法的時候，他不希望有任何事情打擾他們或他自己，以確保他的弟子們都能從聞法中獲得最大的利益。如果有人在當時放逸，心生邪念，就在他沉溺在邪念時，就會給他閃電般霹靂的一擊（當頭棒喝）。這使得這名膽敢胡思亂想的比丘顫抖不已，並幾乎當場昏厥。雖然阿姜曼沒有指名道姓，但他把胡思亂想的內容給公開，就足以帶給這名犯錯的比丘全身的衝擊。而其他的比丘也會跟著惶恐不安，因為他們深怕自己一個不注意也同樣會淪為妄想下的犧牲品。在他說法的期間，當頭棒喝的聲音持續不斷地響起，他的聽眾都屈服於現場的壓力，聚精會神地端坐，保持警覺。有一些比丘竟然在當時入了甚深的禪定，而那些尚未達到這種境界的比丘也害怕妄念紛飛而被喝斥，因而持續保持平靜與專注 —— 或者該說阿姜曼就像是一隻讓他們害怕的老鷹，冷不防隨時向下俯衝來抓取他們的頭顱。

就因為這個緣故，與阿姜曼住在一起的比丘在集中心念這一點上，都已經有了很大的進步，基礎也愈來愈穩固。他們與他住得愈久，內外舉止就會與他的互動更和諧。那些與他住上一段相當時間的人，對他活潑的教學方法都心悅誠服。不論在說法期間或平時例行的活動，他們都很有耐心地去瞭解他所使用的靈活方法。他們不厭煩地觀察他，都試著盡可能追趕上他的腳步。他們對「法」的渴望以及各種日常修行的認真，使內心的堅忍每天逐漸增加，直到他們都終於可以獨立。

至於那些跟他住在一起卻未能證得道果的比丘，通常都是因為花了太多的時間在外界的事務上，而忽略了內心的修持。譬如說，當他們心猿意馬時，他們會怕阿姜曼嚴厲的苛責。當他為此而責備他們的時候，他們又會因為太過於害怕以致於無法像其他人一樣冷靜地思惟

如何解決自己的問題。既然都已經跟隨一位優秀的老師修行還因循苟且，實在是很沒有道理的事。他們來到那裡，也住在那裡，卻沒有任何的改變，比如說：他們還是用跟以前一樣的態度聽法，仍陷在跟過去一樣的思惟窠臼裡，在處理每一件事的時候仍不脫無明習氣，以致於阿姜曼根本就沒有機會可以開導他們。當他們離開的時候，就跟他們當初剛來的時候一樣，完全沒有改變。可肯定的是他們的品德並沒有什麼改變，而吞噬他們的惡習卻仍持續累積，未曾削減。因為他們對這些惡習並未感到厭倦，他們只好跟那些不幸的人一樣，找不到正確有效的方法去對抗惡習並扭轉修行的方向。不管他們與阿姜曼住在一起多久，他們仍跟放在一鍋美食中的杓子一樣，永遠不知鍋中美食的滋味如何，卻只能週而復始從一鍋到另一鍋。同理，蘊積了無數的邪惡無明將我們抬起並丟進「苦」的鍋子裡，或是另一個充滿折磨的鍋子裡。毫無疑問的，我自己也是其中的一根杓子，從這一鍋又被丟到另一鍋裡。我想要精進並調御自己的時候，總是會有耳語跟我低喃，叫我放棄，叫我放逸。我想要追隨阿姜曼的足跡，我想要聽他教我的法，並以此模式去思惟。但耳語又再度響起，要我循舊習去思惟及生活，它就是不要我作任何的改變。到最後，我們開始信任起無明，直到很快便失去警覺，在處理每一件事的時候都因循苟且。因此，我們只剩下因循苟且的自己，對於激勵自尊或贏得他人的讚賞這一點，卻沒有任何的改進或進步。習氣對我們每一個人都是極重要的課題，因為它們深植在我們的個性裡。如果我們不好好認真調御自己，去觀察及質疑每一件事，那麼它必將盤根錯節而難以拔除。

阿姜曼在乾季初的時候與他的母親一起離開了 Nong Khon 村。他們在每個村落都停留一、兩個晚上，直到他們抵達阿姜曼曾住過的家

鄉。在那裡，他教導母親以及村民，直到他們都已無疑惑。然後，他才辭別家人，開始往中部平原的方向行腳。

他以頭陀比丘特有的那種不疾不徐的方式緩緩地行腳。如果他偶然抵達某一處有充足水源的村落或地方，他就會搭起傘帳，開始平靜地禪修，直到他的身心又重新獲得了能量，才會再度展開旅程。在當時，因為沒有汽車，所以大家都是靠雙腳徒步行走。儘管如此，他說他並沒有時間上的壓力，因為他主要的目的就是禪修，而終日徒步行腳就等於是經行了一整天。他丟下他的弟子獨自一人走到曼谷，就像是象王離開了牠的眷屬獨自到森林裡尋找食物一般。他體驗到一種身心的釋放，猶如將長期以來壓迫在胸間的煩惱刺給拔除。他穿越了原野、梯田區，身心輕盈，全神專注在禪修上。沿路上幾乎沒有可以遮陽的地方，但他毫不理會太陽的灼熱。這樣的狀態讓他覺得長途旅行似乎變得更輕鬆了。他肩上背著缽及傘帳，以及頭陀比丘的一些個人必需用品。雖然它們顯得有些笨重，但他卻一點也不嫌累贅。事實上，由於他卸下了對弟子的掛念而如釋重負，反而覺得像是飄在空中一般。他的出離感是全面性的，他的母親也不再是他的掛念，因為他已盡他所能讓母親達到不動搖的信仰程度。從那時起，他只需為他自己負責。他走路時都思惟著這些事情，一邊也提醒自己不能失去正念。

他就以這種方式在沒有人潮的路上經行，到了日正當中的午時，天氣相當的炎熱，他才會在森林邊緣找一棵舒適的大樹，在樹蔭底下稍作休息。他就那樣平靜地坐在那裡，在樹蔭底下禪修。到了下午，天氣變得沒有那麼熱，他領悟到一切有為法的固有危險，因此培育一顆清明、覺醒的心，帶著沉穩繼續向前行。他需要的只是旅途中可以提供他每日托缽、有足夠村民的小村落；或者是與村落有適當的距離

可方便他落腳及休息的好地方。

在繼續出發之前，他曾在某個更適合的地方住了一段相當長的時間。阿姜曼曾提過，當他抵達位於北標府（Saraburi）及呵叻府之間的Dong Phaya Yen 森林時，他發現了許多樹木叢生的山脈，能為「心」帶來特殊的喜樂。他為了強化「心」，便有意延長停留在此地的時間，因為長久以來他渴望能再住在這種與世隔離的山林中。他在離開一處好地方之前，都會決定先留在那裡禪修一陣子，直到該繼續前行的時間已到。他就這樣持續穿越這個區域。他描述當地充滿著有各種動物出沒的森林及山區，他以觀看以下的動物為樂：群鹿、野豬、水鹿、飛狐猴、長臂猿、老虎、大象、猴子、麝貓、野雞、熊、豪豬、樹鼩鼱、地鼠及許多其他各種小動物。這些動物出來找食物的時候，如果正好遇到他經過，也都不會表現出害怕的樣子。那個時代的森林區並沒有任何的村落，就算有住戶，數目也相當的稀少，大約只有三到四戶，而且彼此間相隔甚遠，他們都聚集在一起共同生活。這些居民會在阿姜曼經過的山區邊緣捕獵野生動物，種植稻米及其他穀類。當地的村民對頭陀比丘很虔敬，所以他能夠依靠他們而乞得食物。當他住在那裡的時候，他的修行很順利。因為他們從不會去打擾他或浪費他的時間，他也不與人來往並自給自足，所以一路上，身心方面都毫無阻礙，直到他平安抵達曼谷。

第三章 解脫心

阿姜曼說他經常在東北部到曼谷之間往返，有時他會搭一小段火車到「終點站」，而其他的時間他都是行腳。這次的行程他抵達曼谷後，便在 Pathumwan 寺那裡度過雨安居。在雨季期間，他經常在 Boromaniwat 寺與尊者 Chao Khun Upāli [1]長老一起學習佛經。Chao Khun Upāli 長老邀請阿姜曼在雨季後陪他一起去清邁府，於是在乾季時，他們搭乘前往清邁府的火車。在火車上阿姜曼幾乎一直入定，他在曼谷直轄市與華富里府的路程中躺下來休息，但當火車離開華富里府並抵達程逸府（Uttaradit）的丘陵區時，他便入定並一直維持到清邁府。在他開始禪修時，他發了一個願：「當火車抵達清邁府時他才要出定。」於是緊接著便完全專心於禪修上。約莫二十分鐘後，他的「心」便完全凝神收攝進入定的基礎。從這一刻起，他已不再察覺到火車是否有在移動，他的心只覺知到完全的寂靜。外界現象的一切覺知，包括身體的感覺，全都停止了。一切可能會干擾他的覺知，都從心中消失了，彷彿整個世界都已不復存在，所有的想念與內在感受也都跟著消失了。火車的噪音、其他乘客與所有種種剛開始與「心」有關的事物，全都從他的意識中消失了，只留下他的禪境。他入定後，外在的環境從他的意識中退去，一直到他到達清邁府；一到了這裡，他先前的決意便使他恢復正常的意識狀態。

當他睜開眼睛環顧四周，他看到了所在城市的房屋與建築物。就

在他開始整理物品並準備離開火車時，他發現周圍的乘客和火車職員都驚訝地盯著他看。當他要下車時，火車的職員帶著微笑走過來幫他整理物品，而車廂內的其他人則一直好奇盯著他看。甚至在他離開車廂前，他還被問到是在哪個寺院修行的？要去哪裡？他回答他是一個居無定所的森林比丘，他打算遠赴北方的山區獨自行腳。大家都深受感動，有一些人問他會待在那裡？他們是否能帶他去那裡？他謝過他們，回說有人會接待他，因為他的旅遊同伴是 Chao Khun Upāli 長老，他深受清邁府所有人民高度的尊敬，從市長到販夫走卒及一般大眾。沙彌、比丘與信眾都等著來迎接 Chao Khun Upāli 長老。甚至有汽車在等候著，而且是在當時很少見的車。官方政府與私人的車隊都等著要護送他們到 Chedi Luang 寺。

當大家都知道 Chao Khun Upāli 長老已經回到 Chedi Luang 寺，都趕來頂禮並聽法。Chao Khun Upāli 長老趁眾人都在場的機會，邀請阿姜曼為大家說法。阿姜曼的口條清晰、辯才無礙，深深吸引住聽眾，大家都希望不要結束。他從基礎開始講起，一步一步按部就班推向更高層的「法」，然後演說便在大家真摯的遺憾中結束。接著他向 Chao Khun Upāli 長老頂禮，離開中央講台下來休息。同時，Chao Khun Upāli 長老在大眾前盛讚他的演說：「阿姜曼真是辯才無礙，很難找到跟他一樣的人。他闡述『心解脫』 —— 也就是解脫的心，完全自在的境界 —— 不會讓人有任何的疑惑。一切都那麼的清楚，我根本就比不上他獨特、引人的風格，這個頭陀比丘詞彙的流暢更是特別。聽他的演說是一種享受、學習的經驗。他的演說不會讓人覺得刻板或無趣。他說到一般、日常的事物 —— 也就是我們在任何時候都可以看到或聽到、但不會特別去利用的東西，只有在他提到時，我們才會特別去記

得它們的重要性。阿姜曼以正念與觀智忠實地遵循佛陀所教導的（八）正道，是一位很重要的梵行比丘。他絕不會以不得體或是世俗化的方式來踐踏它（法）。他的演說採用了全方位的表達方式：時而幽默風趣、時而嚴肅、時而鏗鏘有力及切入重點。他以一種我們一般人都很難做到的方式闡述了「法」的深刻複雜性。他善於解析「法」的不同層面，並以一種能對我們的心產生深刻影響的方式來表達。他的註解如此精闢，以致於很難讓人跟上他的水準。我自己也需要向他請教一些我自己都無法解決的問題，而他也都能迅速熟練地以他的智慧解決這些問題。我從他各種建議中獲益匪淺。」

「我來清邁府前就希望阿姜曼能陪我一起來，而他也爽快地答應了。雖然他並沒有特別對我提到這件事，但可能是因為他知道清邁府有許多適合修行的山林。像阿姜曼這樣的比丘已經很難遇得到了，雖然我是他的前輩，但我由衷崇敬他心中的『法』——然而，他對我還是那麼地謙遜與親切，我有時候都會感到不好意思。」

「他在前往僻靜之地修行前只打算在這裡停留一下。我必須尊重我朋友的意思，不敢擋他的路，因為真的很難找到這樣的比丘。他一心一意只專注在『法』上，我們都應該衷心祝福他能更上一層樓。在不久的將來，他就可以為我們大家帶來更大的利益。」

「你們若有禪修上的問題，都可以去請教他，你們一定不會空手而回。但請不要去向他索討一些什麼有神奇法力的佛牌、符咒或能擋災之類的護身符，這些都已偏離了修行，因為這樣做都不是出於正當的目的而騷擾他。如果你們這樣做就會受到嚴厲的斥責——別說我沒警告你們。」

「阿姜曼不是那種比丘。他是真正的比丘，真誠地教導大家分辨

對與錯、好與壞、善與惡。他的教導絕不會偏離『法』的正道。他對『法』的修行與知見都忠於世尊的教導，現今沒有人能如他一般，透過法義的討論，向我提出並傳揚如此不可思議的理念，這都是我親身的經歷。我心裡對他非常地敬重，但，我沒有告訴過他。但不管怎樣，他或許已經由他心通知道了我對他的敬意。」

「阿姜曼是一位真正值得受到最高禮敬的比丘，而且毫無疑問的，也是『世間的無上福田』。他從未宣稱自己的道果，然而在與他私下討論佛法的過程中，對我來說已經很明顯了。我完全確信他在聖道中已穩定建立了三果的成就，這一點從他的言行中就可明顯得知。雖然他從未特別提到這種成就，但我很確定：因為他傳達給我的解脫知見與佛經裡面的記載完全一樣。但他對我只有表現出忠誠與尊敬，而我從未看過他有任何的驕慢或固執。他行事如此的謙卑，讓我不禁打從心底景仰他。」以上這些都是在阿姜曼說法結束並回到他的小禪屋後，Chao Khun Upāli 長老對在家居士、沙彌與比丘所說的讚美之詞。後來，在場的比丘把這些內容轉述給阿姜曼；之後，阿姜曼在一個適當的場合，也把這些經過告訴了他的弟子。「*muttodaya*」的意思是「解脫心」，在阿姜曼的荼毘儀式中發送他生平略事的小冊子裡記載 Chao Khun Upāli 長老在清邁府稱讚他的美德時，有特別提到過。這個名字會被記住，且將會一代又一代口耳相傳到後世。根據在烏隆府 Bodhisomphon 寺的 Chao Khun Dhammachedi 尊者所述，阿姜曼於一九二九至一九四〇年間都留在清邁府修行，之後才前往烏隆府。有關他在烏隆府的事情在後面會有交代。他在 Chedi Luang 寺住了一陣子，阿姜曼向 Chao Khun Upāli 長老致謝並辭別，準備前往北部尋找適合獨自修行的荒野。Chao Khun Upāli 長老隨即同意他的離去，於

是阿姜曼獨自離開清邁府治縣，並展開另一段行程。他殷切期盼長久以來渴望已久的理想僻靜之處，而這個完美的機會終於出現了。長久以來他都一直在教別人，這是他多年來第一次有時間獨自修行。起初，他經由 Mae Rim 縣到 Chiang Dao 縣行腳，並在那裡的山區與森林裡度過了雨季及乾季。

他的努力已到達最後的關鍵階段，他告誡自己不論發生什麼事，都要認真努力達到最後的目標 —— 不論是生或死，不容許任何的事情再來干擾他。之前因為慈悲心，他盡全力去教導同修比丘 —— 這一點毫無疑問。他的教導成果已開始在他的一些弟子中展現出來，而現在應該是他對自己慈悲的時候了，該是教育並提升自己並超越那些仍需克服內心黑暗面的時候了。

被社會義務與責任所絆住的生活，是一種焦躁不安與被壓到喘不過氣來的生活，根本就沒有能獨處的時間。我們必須承認這是一種永不間斷的掙扎，卻又不得不忍受。就算有人可能有足夠的正念與觀智，可避開一些負擔並減輕壓力，使他不致於被完全壓垮，但能夠禪修的機會還是很有限；所獲得的結果也可能極少，犯不著失望與費事。

這趟在未開墾的荒野中短暫的獨自行程，是擺脫一切糾葛並獨處的一個好機會。對於某些志在斷除心中內外一切殘餘垢染、黏著的人來說，荒野、偏僻的森林就是居住與修行的好地方。他捨棄一切可能形成「未來有」（來生）種子的「執取」 —— 一切形式的苦源 —— 隨後帶來威脅並產生無盡的折磨。對於一個持之以恆精進的人來說，偏遠的森林很適合他集中心力在「存有」的組構因緣上 —— 也就是誘導我們誤入歧途的內心欺騙大師 —— 並在心中快速斬斷它們。而離涅槃彼岸還很遙遠的時候，與其他人事的糾葛是得不到什麼好處的；因為

那就好比在一艘即將要下沉的船上再加重負載。當夢寐以求的梵行生活就近在眼前時，阿姜曼對「利他」的執著一點一滴消退了，取而代之的比較是「自利」的動機。他不再去考慮他人的苦難，他的決意堅定聚焦在清淨的領域中。

他擔心這一次無法抵達涅槃，因此他思惟：「現在我必須擔心自己 —— 對自己慈悲 —— 使身為 Tathāgata 尊者精進弟子的我，能無愧於他堅定不移的崇高美德。我是否真明白我來此的目的是為了跨越生死輪迴並抵達涅槃的目標 —— 從一切的焦慮與苦中解脫？如果是，那麼該用什麼方法才能超越世俗？世尊指出了這條路並教導我們『法』—— 他到底給了我們什麼樣的指示？難道他是教我們去忘記我們的目標，然後就在我們對『法』有了一些謙卑的瞭解後便開始擔心這個、擔心那個？」

「一開始，世尊在為數甚少的阿羅漢協助下弘法，使他的訊息得以快速傳播得愈來愈廣 —— 而且是用最正確的方式。但我還沒有達到同樣崇高的地位，所以目前我必須把自己的進展當成是首要的任務。當我所作已辦時，那麼『利他』將不可避免接踵而來。這樣的觀念對一個態度謹慎且不願浪費時間的人來說是相應的。我必須好好想清楚，這樣才能從中得到啟發。」

「現在，我在『無明』與『道果』 —— 解脫之道 —— 的戰鬥中奮戰，為了最後的勝利：讓『心』得到解脫。直到現在，心分成了兩大陣營，但我的目標卻是使『道果』成為沒有爭議的盟主。如果我的堅持鬆懈了，我的洞察力不足，『心』便會從我的掌握中滑走，並落在無明卑劣的掌控下；它們會使『心』一直陷在永無止境的出生與失望的輪迴中。但如果我能堅持不懈並讓智慧犀利敏銳，『心』便能受

到我的控制並成為我獲取『道果』的無價之寶。」

「用我的生命去冒險並致力於全力攻擊無明的時刻已經來了，不能表現出猶疑或軟弱。如果我輸了，那麼就讓我在戰鬥中死去。我不允許自己在混亂中撤退，讓無明恥笑我 —— 因為那會是一個長久的恥辱。如果我勝利了，我將完全永遠自由。所以現在，我只有一條路可走：為了這場勝利，我必須盡全力打一場殊死戰，沒有其他的選擇！」

這就是阿姜曼鼓舞自己為即將實現的目標而準備的一種敦促。這反映出他毫不妥協的決心，為了涅槃而日夜奮戰的義務 —— 無論行、住、坐、臥。除了躺下來睡覺以外，他的時間全都致力於精進修行。他的正念與觀智圍繞著一切外在的感官與內在思惟的過程，非常仔細地觀照每一件事，不放過任何一處死角。在這個修行的層次，不論身體的動作為何，正念與觀智就像一個不停旋轉的法輪一般和諧地運作。

之後，當阿姜曼描述這段期間千辛萬苦的努力，他的聽眾都被他修行的功德給震懾住，因而肅然起敬，屏息凝氣，不敢稍動地坐著。這就好像阿姜曼打開了通往涅槃的大門，讓從未經歷涅槃的他們能一窺堂奧。事實上，那時的阿姜曼正處於加速朝向證悟涅槃的精進過程中。雖然那只是他發展過程中的一個階段，它仍深深感動了那些從未聽過這種事情的人，他們也總是被他驚人的成就給吸引住。

阿姜曼說，他的心早已證得三果 —— 阿那含果；但，因為他對追隨者持續的義務，以致於沒有足夠的時間能如願地加速修行。只有當他有機會去清邁府的時候，才能讓他得以將修行發揮到極致並完成他的目標。

清邁府的環境很有利於修行，他的心也已準備好了。在身體方面，

他的狀況很好，適合從事各項活動。他熱情的企盼就像光芒四射的太陽，期望盡可能在最短的時間內持續趨向解脫彼岸。他將「法」與「無明」之間的內戰比作一隻在全速奔跑並追逐獵物的獵犬；而獵物在獵犬的口中被撕裂也只是時間上的問題，不可能有別的結果，因為「心」已經全副武裝穿上了無上正念（*mahāsati*）與無上觀智（*mahāpaññā*）的護身盔甲。它們絕不會有任何片刻的偏差，即使沒有刻意要保持念念分明也一樣。到了這個程度，「正念」與「觀智」已經完全現前，自動處理內在所生起的一切。一旦它們的因緣被知悉、它們的真正本質被看清，此人就只是會「放下」。沒有必要像剛開始修行的時候那樣，再去掌控抓取、下命令。當已備妥習慣性的正念與觀智，就不用再為特定的方向或預先計畫好的決定而修這個或觀那個，也不用再同時注意要提防遺失什麼。「因與果」已經與自動運作的「正念」及「觀智」合而為一；所以，沒有必要主動去探索能激勵它們運作的理由與技術方法。除了睡覺以外，一切的日常活動對於無上的正念與觀智的層次而言都是活動的競技場，就像從地面終年湧出的溫泉一樣，不停地運作。

思惟過程被當成是內觀的重點，為的是要找出這些思惟的真正緣起。五蘊中的後四項──受、想、行、識（*viññāṇa*），對於進階的正念與觀智而言是很適合的戰場。至於五蘊中的色蘊 —— 也就是色身 —— 當證得中階的觀智後就不再是問題了。這種中階的觀智對於想要證得聖道中的阿那含果而言，是一定要執行的任務。為了達到這個崇高的層次，就必須「念住」色身，仔細地觀照每一個環節，直到對於色身的邪見與貪愛染（執）著都永遠地消失。

當達到最後的階段 —— 直逼阿羅漢，內觀四蘊就絕對必要，這是

為了對於諸法如何因緣生起、暫住並消滅的現象能有一個深入與清晰的領悟。這三方面的內觀會在「無我」的真諦中匯聚，也就是諸法空無自性：無所謂的男與女，也無所謂的人、我。總而言之，沒有任何的「自我」、「真我」、「主體」、「自性」、「靈魂」等存在於「名」法中的任何地方。[2]為了領悟四蘊的真實本質，就必須找出它們的基本法則，並以觀智去深入及清晰地釐清。光是去預測結果或去推測其本質是不夠的，這是大部分的人都會做的事 —— 人們就是喜歡臆測。

理論上的理解，都是從學習而得，迥異於從觀智的基礎上而得的真正領悟，其差異猶如天壤之別。如果是透過記憶而得的知識為基礎的理解，這種人都非常的自以為是，總認為自己有高智商。事實上，他們全都被騙了！結果，他們變得過於自大，不願接受任何人的幫助與建議。[3]

尤其是當一群學者在研討佛法時，這種傲慢的傾向就相當地明顯，每一個人都想用自己的聰明理論辯贏對方，這種會議通常會被常見的自我中心態度所激化，而淪落到口舌上的辯論比賽，直到每一個人 —— 不論年齡、種族、性別、種性 —— 都忘了應當遵守「文明人」應遵守的禮節。

基於觀智而生的領悟，已準備好根除會持續呈現驕慢的各種形式的戲論。觀智已準備好查出並揭露這些邪見，滲透每一個壁龕，直到整棟龐大的無明建物應聲轟然倒塌，沒有任何一個無明能成功抵擋最高層次的正念與觀智的滲透。

在「法」的武器兵工廠中，正念與觀智是最重要的武器，從來就沒有任何無明能強悍地擊敗它們。世尊就是因為「正念」與「觀智」而成為「無上調御士」；他的弟子也因為「正念」與「觀智」而成為

阿羅漢。他們都能深入觀透事物真正的本質。他們都不是靠讀經、推論或是臆測來剷除無明。在剛開始禪修的階段，由記憶而得的概念，可用來描繪出前進方向的邊界線；但，必須很謹慎，以免這種推論會導致假扮成真諦的偏執妄念。

當世尊與阿羅漢弟子們向世人弘法時，他們就是在宣揚「觀智」的方法 —— 一種能使我們觀透諸法真正本質的方法。我們禪修者必須非常小心，留意不讓臆論大師趁虛而入，因它會變出各種把戲矇蔽觀智。如果我們不小心，就會錯把純粹的概念當成是真正的領悟，根本就沒有把心中的任何一個無明給剷除。我們可能會被有關救贖方面的知識所淹沒，但卻不能救自己。而這正是佛陀的意思，當他教導卡拉瑪人：「不要相信推論或臆測，不可因為是古老的傳統或因為是出自於可靠老師的教導就信以為真。該相信的是那些以智慧在自身就能發現的真理原則。這就是最真實不虛的知識。」佛陀及其阿羅漢弟子們並不需要靠任何人來認證他們的成就，因為 *sandiṭṭhiko*「法」[4]就存在於每一個在正道中循著佛陀教導而修行的人心中。

阿姜曼說當他達到進階修行的最後階段時，他沉醉在其中，渾然不覺時間的流逝。他完全忘了日子，忘了睡覺，也忘了身體有多累。他毫無恐懼且堅定不移，他的心處於不斷對抗各式各樣的無明的處境，準備將把它們給連根拔除。從他離開清邁府的 Chedi Luang 寺，他不允許有任何一天虛度。而沒多久，他抵達終極證悟的核心了[5]。

此刻，他獨自一人動身出發，他的心就像一匹勇於冒險的純種馬，充滿了活力。它想要衝向高空、在空中翱翔、再潛入地底，然後再一次直衝高空。它想向外探索，去體驗世界上數不清的各種現象。他覺得他的心在瞬間便可掘出並移除一切的無明。他正念與觀智的愛冒險

特質長期以來被社會責任所箝制，無法在它們比較喜歡的領域裡自由活動 —— 就是阿姜曼長久以來想要觀察並分析的那些事物。如今他有福了 —— 他脫離無明的機會來了，當正念與觀智徹底去探索整個三界的存有時，終於有機會讓它們去展現龐大的實力。

阿姜曼內外徹底觀照，他的正念與觀智穿透了自己的每一處 —— 持續進出、上下解析 —— 始終不斷解析問題、使自己分離，當他用盡所有的力氣將每一種虛妄予以分割、砍斷、粉碎，然後便放下。感覺就像是一隻大魚，快樂地在汪洋中無拘無束游來游去。他回顧自己的整個過去，只看到黑暗的阻滯潛藏在彼處，充滿各種危險且無法避免的後果。一想到去找解救自己的方法，他的心就跳得更快。展望未來，他看到在他面前只有一處雄偉、空曠、一望無際、璀璨亮麗的光，而且完全是一種非常人所能理解、且難以言喻的光明。到了這般程度，我發現很難為讀者們再進一步解釋。我真的很遺憾我無法將阿姜曼說過能激勵人心的話做充分的傳達。

阿姜曼那一晚一直靜坐到深夜，沒過多久便穩定建立起無上的正念與無上的觀智。它們就像一個法輪，和諧一致繞著「心」以及與「心」有關的一切，不停地轉動。他一直住在山底下，那裡是一處被廣大又平坦的石地所覆蓋的區域。當他坐在當地唯一的一棵大樹底下時，四周空曠無人。這棵樹在白天時有茂密的樹蔭，所以他有時會到樹蔭底下禪修。

我很抱歉我記不得那是哪一種樹，以及它正確的所在位置。當阿姜曼說到這一段驚人的往事時，我整個人已被他的大成就所淹沒，以致於記不住相關的細節，譬如說阿姜曼那時是住在什麼區或待過什麼鎮，甚至是山脈的名稱。聽著他偉大的成就，我不禁想到自己，人身

難得今已得，難道我應該辜負生而為人的好機緣嗎？我是否也有足夠的波羅蜜，有朝一日也能親證最高的「法」呢？這麼想著，我便忘了其他的事。我自己也沒想到，有一天，我會寫他的傳記。

黃昏時分，阿姜曼開始經行，同時專注在「緣起」（*paṭiccasamuppāda*）[6]之上，因為它是這種層次的沉思最主要相關的題材。他對「緣起」這個主題非常熱衷，從產生緣起的根本無明開始，他很快就觀照這一點而捨棄了其它的部分。到了晚上九點，當他坐下來的時候，他的心只集中在觀察無明，並開始從無明順向仔細觀察十二因緣，觀察每一個因緣彼此間相互的關聯性；然後再逆向回到無明。他就這樣沉思，前前後後、週而復始，深入內心深處；也就是造成生、死與其他煩惱的主要原因匯聚之處 —— 無明。

那一夜，他靜坐到很晚，而關鍵性的時刻已經來臨。戰線已經形成：無上的正念與無上的觀智 —— 最鋒利的武器 —— 去攻打「無明」。但敵人卻特別善於擊退它們的前進，然後再反擊，使它們潰不成軍。自古以來，大家都不敢去挑戰無明的威勢，並縱容它享有至高且不容挑戰的權柄，去掌控所有眾生的生與死。但就在當晚午夜三點，阿姜曼積極展開他最後、傾全力的一擊；結果，魔王的威勢徹底遭到瓦解，掌控生死的權柄也全被推翻。魔王由於突然間的癱瘓及措手不及，以致無法再維持牠的統治權。就在此時此刻，無明已徹底被消滅了。

阿姜曼敘述這重大性的一刻伴隨著一股看似能撼動全宇宙的震動，遍佈各處天界的有情立即對他至高的成就投以敬意，歡呼讚嘆聲迴盪在天地間，大家都喊道：「又一個釋迦牟尼的弟子出現在世間了！」大家為他的成就都作了見證，並在一番狂喜後，都急於向他道賀。然

而，世人都沉溺在世俗的欲樂中，以致於就在片刻前，無上正法在一個人類的心中已甦醒這件事竟都渾然不覺。

當如此神聖的一刻過去後，留下的只是清淨法[7]。這清淨的「法」——就是「心」真實、自然的狀態——遍佈在阿姜曼的整個身與心，並向十方擴展其光明。這個經驗喚起了一種令人非常敬畏、驚嘆、難以言喻的感覺。他對世間慣有的憐憫，及教導他人的興趣幾乎全都消失了。他體認到無上正法對於人們而言實在太過深奧難解，也因為這樣，他感到灰心，不想再去教人。他只想在世俗中獨自享受這崇高無上的法樂。

經過一段時間後，當晚阿姜曼思惟世尊的功德，他觀想：「這位無上的導師，正遍知一切真理，教導那些對『法』有恭敬心的人，他們也因而獲得解脫。在佛陀的教導中很明顯沒有虛妄。」當晚剩餘的時間，他不厭倦地對世尊無上的功德頂禮。

阿姜曼一直都很慈悲——他對人類的心靈狀態仍抱著很深的憐憫。但他的心剛剛才達到極為光明與純淨的清明，使他覺得很難去跟其他人解釋「法」的真實性。就算他嘗試去教，有煩惱的凡夫也可能不希望去證得這樣崇高的心境。甚至，就算聽到他最精妙的演說，他們還是會誹謗他講一些正常人都不會去討論的東西。他不太相信認同的人數能足以激起他的熱情去弘法，他大可以在餘生都過著隱士的生活。他已徹底證悟了終其一生夢寐以求的目標，就這一點來說他已經足夠了。他認為沒有必要再去背負著弘法的重責大任，因為這有可能最終會是一個善因不得善果的例子，也就是說：他的慈悲心對於那些輕蔑正法的人可能會帶來傷害性的惡果。

這就是阿姜曼在親證無上正法之後的心態——而那時他尚未注

意到更寬廣的視野。最後，他的思惟都集中在世尊闡釋修行正道時的導師角色。回顧他的成就與走過的路，他瞭解到，他也是世上的人，就跟大家一樣；但他現在是唯一能證悟「法」的人，就因為這個特殊性，使得他與別人不一樣。當然，有利根的人比較容易能見「法」。由於他尚未打開視野，所以剛開始他瞧不起同修的心性 —— 而這是不公平的。

世尊不是只為某個人的利益而揭示走向「道」、「果」、「涅槃」（*magga, phala,* and Nibbāna）的修行之路。不論是對於當代或後世的眾生，這種揭示都是一份世紀大禮。因世尊的教導而達到「道」、「果」、「涅槃」的人迄今已不計其數。就這一點而言，阿姜曼的成就當然不是唯一，儘管他當初忽略了其他人也有獲得類似成就的能力。

仔細去回顧佛陀教導的各方面，他發現它適合世界各地的人，對於任何想要正確修行的人而言都很容易做得到。這些想法讓他再度產生想要幫助他人的意願。如果眾生易於接受他的指導，那麼指導來向他求教的人這個想法再一次讓他感到舒服。對於弘法一事，為了恭敬「法」，老師有責任拒絕所有對「法」不恭敬或不感興趣的人。有些人在聽法時會不由自主地發出噪音：他們對於聞法的機緣及法的尊貴性顯然都無動於衷。他們似乎不明白自己身處的場合及應有的行為，像這樣的人都將「法」看成是相當廉價之物。他們對於「法」、僧團、比丘們都表現出一種對「法」漠不關心的典型世俗態度。遇到這種情形，就不該說法：不然的話，老師就該受譴責，聽眾也得不到任何真正的利益。

就在阿姜曼證悟無上的「法」並開始弘法之前，他用盡每一分力氣持續嚴苛地奮鬥，差一點就要死在山林裡。在經過像英雄般的努力

之後，帶來了尊貴的「法」，然後又讓它就這樣消失在汪洋中，這種想法簡直是難以置信。曾幾何時發生過這樣的事？畢竟，比丘就是行事前會深思熟慮的類型。「法」是獨一無二的，所以一定要特別注意何時及該如何對大眾說「法」。如果不注意說法的適當時機，結果極可能會帶來傷害。

弘法的目的是為了要幫助世人 —— 有點像醫師希望病人康復而開藥方去治療疾病及舒緩疼痛。但如果人們自己不願意接受幫助，比丘又何必傷腦筋該怎麼教？如果他的心中有真實「法」，那麼他一定很樂於隱世獨居。想教人的衝動會引發不舒服及壓力，但根本不需要為了舒緩壓力而刻意去找學生 —— 反正這種衝動也只會增加不滿的感覺。若對於世尊熱切努力證悟的「法」缺乏虔敬，像這樣的人，雖然自稱為老師，也不過是徒有虛名而已。

阿姜曼說他有十足的信心能在身心方面都適應獨居，因為他的心已臻無上的寂滅，有了純正的「法」。「法」也意味著寂滅，一顆充滿「法」的心，其寧靜可超越一切。既然山林區有益於與「法」一起過著令人讚嘆的生活，阿姜曼自然樂於住在山林間。[8]他認為教導別人應該是特殊的情況，當他與「法」同住時，這會是他偶一為之但非實際必須履行的義務。不然的話，他就不會享有每天如此自在的生活了。

當我們擁有了「法」，領悟了「法」，並安住於「法」中，我們就不受世間法（世間八法）所干擾，也不會去找「苦」。有「法」在的地方，就會有平靜與喜樂。根據自然法則，「法」是安住在修行者的心裡，所以平靜與幸福也會在修行者的心中生起，而不會在別處生起。

阿姜曼傳法的時候總是非常的謹慎，他絕不會不看對象就亂傳

法，因為「法」本身絕不會不分對象。他都是依循已建立好的法則，以及佛經中所載的神聖傳統方法來修行，絕不會盲修瞎練，他的知見也不會錯亂 —— 因為他的正見是依循真諦按部就班生起。阿姜曼告誡修行的比丘應謹記傳法與戒律的份際，因為它們代表著佛陀及其修行方法，所以一定要避免不擇對象的傳法。他強調維持「道」與「果」的比丘 —— 同時也是維持傳法與戒律的比丘，一定是謙虛低調，且時時注意不令「身」、「口」、「意」偏離正道的人。這樣子的修行，一定可以獨當一面 —— 而且是永遠。

阿姜曼對大家說完傳法時可能引起的爭議後，又將注意力轉向「內明」的本質。他說當「法」在心中明亮地生起時，也就是證悟的那一刻，是完全難以想像的一刻。「法」的真實本質會以完全無法預期的方式自我呈現，就好像無法想像且不可能事先預測一般。在那一刻，他覺得好像置之死地而後生 —— 一種獨特神奇的死亡及重生。這種覺悟的品質、內在的轉變，是他從未經歷過的一種覺知的狀態，即使它一直都在那裡，未曾改變。那時，突然間，它變得清晰明顯 —— 莊嚴且難以想像的神奇。正是因為這種典型的特質使得阿姜曼認為 ——有些異乎尋常 —— 去教導他人瞭解無上的法是不太可能的事，因為他們不可能真的理解「法」。

自從阿姜曼修行的初期，他就一直很主動積極。這種與眾不同的特徵在他最後證果的那一刻最明顯，也最讓他難以忘懷，使他後來也以此激勵他的弟子。一旦他的心徹底打破了一再的生死輪迴，便出現了三次大變革，環繞著新生起的解脫心而運轉。[9]當第一次的大變革結束時，巴利語（Pāli）所謂的「lopo」（徹底斷除） —— 隨之生起，

意即此刻的心已完成了徹底排除一切因緣造作的相對世間有為法[f]的工作；第二次的大變革結束時，即巴利語所謂的「*vimutti*」（全然的自在）—— 隨之生起，意即此刻的心已臻徹底解脫的職責；第三次的大變革結束時，即巴利語所謂的「*anālayo*」（全然的捨離）—— 隨之生起，意即此刻的心已徹底斷除貪染執著的職責。「心」與「法」此時是一樣的 ——「心即是法」。不同於相對性的的世間因緣法（有為法），它非因緣所成，也就是『非有為法』（無為法）[g]。這就是單純又清淨的解脫[10]。它是絕對唯一，其中沒有任何的相對性（因緣、緣生）、世俗諦（世間法）的任何軌跡。這個清淨純然的「法」只能完全被體驗一次，無法再更完美了。

世尊及阿羅漢們也都只完全證悟過一次：「心」與「法」的性質完全相同，他們不需要再進一步去尋找什麼東西了。「五蘊」[11]，也就是構成他們在世間的存在，就只是單純的五蘊而已，沒有垢染（執取）的成分。阿羅漢的五蘊跟以前還是一樣，在證得涅槃後並沒有發生任何的改變。例如：那些聽從老闆的命令持續負責思惟過程的五蘊，就是「心」。本質上，解脫心已經不會與任何的五蘊有所糾纏。「心」與「五蘊」各自獨立而存，是不同的現象，在它們固有的狀態中每一個都是真實的。它們不再試圖彼此欺瞞與擾亂對方，兩邊各以其不同的自然性質和平共存，各自執行其特有的功能，直到死亡時，每一個構成元素才各自分道揚鑣。

當身體最後死亡時，清淨心將如燈火的燃料耗盡一般熄滅，就這

---

f 有為法，係指會隨著因緣聚散而出現、變化及消失的一切現象，又稱之為緣起法，也就是緣起緣滅的現象。大體上可分為身心現象的色法與心法。

g 無為法，是指不會隨因緣變化而出現、變化及消失，即不生不滅、涅槃。

樣「心」根據其真正的性質也就圓寂了。[12]在那之後，像五蘊等相對性（因緣、緣生）、世俗諦（世間法）等都與清淨心不再有任何的牽扯關聯了。事實上，沒有任何相對性、世俗的因緣會再伴隨「心」去製造「未來有」。此刻，像這樣「法」的性質在阿姜曼的心中生起，並完成了三次動態性的大變革。而那是當阿姜曼的五蘊相對世俗諦因緣與「心」的完全解脫在最終各自永遠分道揚鑣前最後一場攜手合作的演出。[13]

整晚剩餘的時間，阿姜曼為他自己過去這麼無知感到驚愕；就像一個木偶一樣，無止盡地從一個存在被拖入另一個存在。他想到他終於來到這座如水晶般清澈、有奇妙甘甜的水池，他流下了眼淚。他終於抵達泛著粼粼波光的清淨「證悟之池」(泰文 *Nong Aw*)[14]，也是世尊及其阿羅漢弟子們在兩千五百年前遇到並向世人傳揚的「證悟之池」。他找了好久，如今被他找到了，他不厭煩一次又一次向佛、法、僧頂禮來表達他由衷的敬意。如果那個時候有人看到他流著淚水不停禮拜，一定會認為這個比丘是因為承受極大的痛苦而淚流不止。他們也可能會懷疑他在向四方的神靈祈禱，祈求能減輕痛苦；又或者懷疑他瘋了，才會有這般異常的舉止。事實上，他只是剛剛清楚地見到了佛、法、僧的真諦，猶如偈語說的：「見法，即見如來，因此安住於佛、法、僧之中。」阿姜曼的行為只是單純表現出一個懷著崇高敬意的人會做的事情。

那一晚十方所有的空居天神與地居天神以響亮且迴盪在整個世界的讚嘆聲來表達祂們的敬意，祂們都聚集來聽阿姜曼說法。但他仍忙著對「無上正法」的頂禮，以致於無法接待訪客。於是，他向聚集在虛空中的天神們示意，請祂們先行離開。天神們都帶著歡喜離開，因

為祂們已目睹了一位清淨的聖人就在當晚證得涅槃。[15]黎明時分，阿姜曼由禪坐中起身，仍沉思那難忘、神奇的「法」。他回想起最後解脫的時刻，回憶起那三大變革本質中的精妙處。他也帶著感恩回想起禪坐時為他遮蔭的大樹，以及總是供養他四資具的當地村民。

一開始，阿姜曼考慮放棄當天的晨間托缽，他覺得從證果而來的喜樂已足以支撐他身體的所需。但他不禁對那些曾為他付出那麼多的村民感到悲憫。所以，他雖不想吃東西，但還是去托缽。那天一大清早他進村後，目光便鎖定在那些之前他不太注意的人們身上。就在他專注看著那些將食物放進他缽裡的人們、房子周圍的家畜以及在泥巴中玩耍的小孩，他對他們全部生起了一種異乎尋常的慈悲。那一天，大家看見他走過來，都對他投以微笑，整個村莊看起來特別明亮與幸福。

他回到山裡的靜修處時，他的心充滿著「法」，即便他還沒吃東西，但身體仍感到非常滿足。不管是「心」或「身」一點都不餓。然而，為了身體，他還是強迫自己吃東西，畢竟身體是需要營養才能維持。可是，食物，似乎沒什麼味道，已味同嚼蠟，這是因為法味已滲透瀰漫他的整個身體 —— 以及「心」，就如同佛陀說的：「法味勝過一切的美味。」[16]

諸神因渴望聽法，第二天晚上又來拜見阿姜曼。地居天和空居天的天神從十方一群又一群地來。每一群天神都敘述前一天晚上因「法」的不可思議力量所輻射出的神奇光芒。他們形容那是一種莊嚴的震動，且遍及世界體系中遼闊的天宮。這種震動伴隨著一道奇異的白光，使得上下四方都呈現一種難以形容的半透明狀，祂們對他說：

「尊者，從您那裡湧出的『法』很明亮，使我們這些有神通的天

神都能毫無障礙地看清整個宇宙，它的璀璨耀眼遠比一百個或甚至一千個太陽都還要亮，實在很難想像有誰會錯過這樣的奇觀。可能只有地球上那些汲汲營營於生活的人類和動物，才可能令人難以置信地盲目與神經大條，以致於不知昨晚的光輝。但各處的天神都感到驚訝、震驚、完全目瞪口呆，他們都發出讚嘆的歡呼聲來表達對您修行成就的歡喜。如果不是這種絕對驚人的成就，又豈會傳遍整個宇宙？」

「尊者，您是一位具有聖德、大神通、大威勢的人，能成為許多有情的歸依庇護處，大家都能在您偉大的庇護下找到安樂。一切的有情 —— 不管是人類、天神或是梵天，也不管生活在水中、陸地或是空中的眾生 —— 能遇到這樣完美的成就真是千載難逢。尊者，我們認為是因為我們特別有福報才能遇到您，讓我們有如此珍貴的機會向您頂禮，並接受您慈悲的教導。我們感謝您的開示，它照亮了我們的心，指引我們修行之道，使我們逐漸瞭解如何提升自己。」

當聚集的諸神最後回到了各自的天界後，阿姜曼開始沉思在證悟的過程中所經歷的各種巨大的困難。因為他的修行必然會經歷這些特殊的艱困，他把修行看成是鬼門關前的「法」。如果不是這麼接近死亡並奮力從苦中解脫，那麼可以肯定他永遠不會證得解脫。

修 行 的 伴 侶

阿姜曼達到最終的成就之後，在靜坐中回憶了一段他個人的往事 —— 一段他以前不太有興趣提的往事。這裡我要說的是有關阿姜曼過去前生的往事。我覺得如果遺漏這樣一則有趣的故事會很可惜，尤其是這類型的關係可能會如影隨形跟著你們每一個人，就算你們沒有注意到也是一樣。如果敘述這段故事有任何不當之處，就請責怪作者思慮不周吧。你可能已經猜到了，內容涉及到個人的隱私，阿姜曼只與他親近的弟子們說過。我曾試著壓抑將它寫出來的衝動，但我愈是壓抑，這股衝動就愈強。所以，我終於還是讓步了，寫出來之後，這股衝動才逐漸消退。我必須承認，我這樣是不應該的，但我希望讀者能見諒。但願，它能為身陷在不息的生死輪迴中的每一個人，提供一些值得思考的地方。

這個是關於阿姜曼的一位前世幽魂配偶的故事[17]。阿姜曼說在過去多生以前，他和他一起修行(菩薩道)的妻子曾一同發下神聖的誓願，要一起努力朝向成佛之道。在他證阿羅漢果的前幾年，她偶爾會在阿姜曼入定時來看望他。在這些情況下，他會為她簡短的開示，然後便請她離開。她總是以一種無形的意念出現在他的面前，她跟大部分的有情不一樣，她並沒有可資識別的形貌。當他問到有關她這種無形的狀態時，她說由於她很掛念他，所以還沒有決定要投生到哪一個趣處。她很怕他會忘了他們之間的關係 —— 共同發願在未來成佛。由於依戀執著與失望，她不得不時時來看他。阿姜曼告訴她，他已經放棄了這個「願」，並決意要在今生證得涅槃。他不想再有下一生，因為這等於從過去到無盡的未來他都要背負起一切所受的苦。

雖然她並未表露出她的感情，但她仍執著於他們之間的關係，對他的依戀也從未稍減。所以每隔一段相當的時間，她都會去拜訪他。但這一次，竟是阿姜曼想到了她，關心她的困境，畢竟他們一起度過了那麼多世，也經歷了許多的風風雨雨。證得阿羅漢果後，他深思了這件事，他想到他要見她，讓彼此都有一個新的認識。他想對她解釋一些事，從而消除之前的伴侶關係所造成執著的疑惑或焦慮。那一天的深夜，就在這些想法生起之後，這位前世的幽魂妻子就以她以往的無形狀態現身了。

阿姜曼一開始便問她現在存在的境界。他想知道為什麼她不像其他天眾有明顯的形體？究竟她目前的狀況為何？這個無形的眾生回答說她住在廣大宇宙裡的一個渺渺茫茫的幽微靈界裡。她反覆提到，因為對他執念的焦慮，使她在這種境界中一直等待。由於她感應到他想要見她，所以當晚她就來了。

在一般情況下，她不太敢常來看他。雖然她真的很想來看他，但她總是不好意思並躊躇不決。事實上，她的來訪對彼此都不會造成任何的傷害，因為他們都不是會傷害對方的人。但儘管如此，長久以來對他的感情使她躊躇不決究竟該不該來。阿姜曼也告訴她不要常來造訪，雖然不會有害，但這種造訪仍可能成為情感上的障礙，從而減緩了他的進步。「心」本質上是非常敏感的，很可能會被細膩的情感與執著所影響，進而干擾了修行。她認同阿姜曼的說法，所以她很少來看他。

她相當清楚他已斷除了生與死的束縛，包括對以前的親朋好友 —— 當然也包括對他仍有所依戀與執念的這一位過去多生一起修行的配偶 —— 他都已無任何的牽掛。畢竟，這是對整個世間具有震撼

性的事件。但，她反而不像他們過去以前一起修行時那般歡喜；這一次她感覺她不受重視，並產生負面的反應。她反而認為他不負責任，沒有考慮到在過去多生多世中與他一起修行、分擔痛苦與努力的忠貞配偶。她現在感到絕望，獨自一人處於苦難中，執取著「苦」而放不下。而他已經超越了苦，卻留她一人去承受苦的負擔。她愈想愈覺得自己就像是一個失去智力的人，想要觸摸天上的月亮和星星，結果卻摔落到地面，死死地緊抱著苦不放，找不到走出悲慘不幸的路。

她如此沮喪與無助，竭力忍受痛苦。她懇求他的幫助：「我現在徹底絕望了。何處才能找到幸福呢？我多麼想去觸摸天上的月亮和星星，但太可怕、太痛苦了。你就像高掛在天上的月亮和星星，閃閃發光，照亮每一個方向。你已安住在『法』中，你的存在永不黯淡與沉悶。你完全滿足，你的光芒遍照整個宇宙每一個角落。如果我還有福報，就請慈悲告訴我解脫之道。請帶給我光明、清淨的智慧[18]，快把我從這無盡的生死輪迴中給救出來，讓我跟隨你一起證得涅槃，這樣我就不必再長久忍受痛苦。願這誓言夠強，使我得償所願，讓我速得解脫吧！」

就在這個無形的眾生熱切表達出她想要證悟的希望，她因悲傷痛苦而哭泣顫抖。但阿姜曼回說他見她並不是要引起她對過去的遺憾：「想要祝福彼此的人都不該有這種想法。妳難道沒有修四梵住：慈悲喜捨[19]？」

這個無形的眾生回答：「我就是修四梵住修得太久了，所以讓我不禁想起我們一起修行時的親密。當大家都像你一樣只拯救自己，剩下的那一位就自然會感到失望。我在苦難中，只因為我被遺棄了，沒有人會關心我的福祉，我不覺得有任何方法可減輕我的痛苦。」

他提醒她：「不論是自己或與他人一起修行，修行的目的都是為了要減輕苦惱或拔除自己的苦難，而不是增長它們，受其波動，讓妳沮喪，對不對？」

「對，但有無明的人往往愚痴，根本不知哪一條路才是平坦、安全的正道。我們不知道自己做的是對還是錯，行為的結果是善或是惡？我們知道心中有苦，卻不知該如何滅苦。所以我們被遺忘，所以我們不得不擔心我們的不幸，就像你現在看到我這個樣子。」

阿姜曼說這個無形的眾生的執念很深，一直在埋怨他。她怪他獨自一人逃離，對她沒有一絲憐憫 —— 而她卻長期以來陪他一起努力滅苦。她抱怨他不肯伸出援手，讓她也從苦中解脫。

他試著安慰她：「當兩個人在同一張桌子前吃飯，一定會有一個人比對方更早吃完，不可能雙方都在同一時間吃飽。就以世尊成佛前與他的前妻為例 —— 耶輸陀羅，雖然他們生生世世一起培育各種美德（波羅蜜），但世尊是第一個滅苦的人，然後才回來教導他以前的伴侶，讓她也能安抵彼岸。妳應該好好想一想這一個啟示，並從中學習，而不是反而對正在盡全力幫助妳的人抱怨。我很認真在找度化妳的方法，但妳卻怪我無情與不負責任。這種想法很不善，只會徒增我們彼此間的不舒服。妳應該改變妳的態度，學習世尊成佛前的前妻 —— 這是一個對大家都很好的例子，一個能帶來真正幸福的例子。」

「我要見妳的原因就是為了要幫妳，並不是要趕妳走。我一直都很支持妳在『法』中的進展。說我已經遺棄妳或不再關心妳的福祉，這都不是事實。我給妳的建議都是源自於充滿慈悲與清淨的心。如果妳能照著我的建議，盡全力去修行，我會因妳的進步而歡喜。而如果妳能得到完全滿意的結果，那麼我便可在四梵住中安止了。[20]」

「我們原本的志向是要成佛，而這個目的就是要解脫生死輪迴，但後來我想要證得聲聞（*sāvaka*）[21]道果的願力，其實也是朝向同一個目標邁進：從無明與垢染（*āsava*）[22]中解脫，從諸苦中獲得解脫，得到無上之樂 —— 涅槃。過去多生以來我都是走在這條正道上，包括我今生成為佛教的比丘，而我也都一直盡可能與妳保持互動。這一段期間，我以對妳最大的慈悲來教導妳。我從來就沒有想過要遺棄妳去尋找自己的救贖 —— 我一直都在關心妳，對妳充滿慈悲。我一直都希望能把妳從悲慘的生死輪迴中給救出來，引領妳走向涅槃。」

「妳這種不正常的反應 —— 誤解我對妳的福祉一點都不關心而離棄妳，妳為此感到受傷 —— 這種誤解對妳或對我都沒有任何的好處。從現在起，妳不該再有這種想法。不能讓這些想法產生並蹂躪妳的心，因為它們最後只會帶來無盡的苦難 —— 這個結果與我的目標不符，因為我是真心想要幫妳擺脫困境。」

「對妳不關心而自己先逃？我又能逃去哪裡？而我又對誰不關心了？現在我正盡最大的努力提供妳一切可能的幫助。就如同現在，我教妳的每一件事難道不是完全出於慈悲的關懷嗎？我給妳不斷的鼓勵都是直接來自於心中溢滿出來的慈悲，它勝過了汪洋大海，是一種毫無保留傾注的慈悲，不用擔心它會枯竭。請瞭解我一直都想要幫助妳，請接受我教給妳的法。如果妳信任我，並依法奉行，妳將能親自體驗內在的甜蜜果實。」

「從我出家當比丘的那一天起，我便很認真修行解脫之道 —— 從未對任何人生起惡念。我想要見妳的動機不是要欺騙或傷害妳，而是盡全力來幫助妳。如果妳不肯相信我，妳將很難再找到一個完全值得信任的人。妳說妳感應到那一晚宇宙間的震動，那個震動，難道妳認

為是一種『假象』嗎？難道說這就是妳因此而猶豫不敢接受我慈悲忠告的原因嗎？ 如果妳瞭解『法』的確是真理，妳就應該將那晚發生的震動當作是妳信心的一種決定性的因緣，並對於自己有許多功德而感到歡悅。妳還是可以聽聞法的開示，就算妳目前仍處於這無形的狀態而看似不可能。能現在教導妳，我會看成是我的福報。現在有人將妳從顛倒邪見所造成的絕望深淵中給救出來，妳應該為自己的福報而感到慶幸。如果妳能正思惟這件事，我會很高興。這種思惟不會讓妳被苦所束縛，不會讓妳找不到出路；也不會將『法』貶抑成世俗的廉價品，或將慈悲關懷看成是有敵意的傷害。」

當她聽到阿姜曼慈悲的開導後，彷彿沐浴在天界的甘露中，漸漸恢復了平靜，並陶醉在他所開示的「法」中。她的心很快便平靜下來，舉止也變得恭敬了。

他說完後，她對他懺悔了錯誤：「我對您的愛與不能自已的思念竟造成了這麼多的困擾，我一度以為是您拋棄了我，丟下我就這樣走了。我感到相當的絕望，沒有人可以求助，不斷想到自己是多麼的無用和遭受拒絕。但現在我已接收到了『法』的光，我的心很清涼與滿足，我已經可以放下痛苦的包袱，因為您的『法』就像是天界的甘露洗滌了我的心，使我的心淨化並明亮。請原諒我的愚痴帶給您的困擾，我發願在未來際會更加的謹慎 —— 絕不再犯同樣的錯誤了。」

她說完後，阿姜曼勸她不要再執著過往的一切，應該要去轉生到更好的善趣。她很恭敬地遵照他的建議，接著提出最後的請求：「如果我轉生到善趣，不知是否可以再像過去一樣來聽您說法？可否請您答應我？」

當阿姜曼同意後，她就立刻消失了。

無形的幽魂已經走了，阿姜曼的心也抽離出定境，時間是凌晨五點左右，天已經快亮了。從前晚八點開始入定，整個晚上與無形的幽魂對話了好幾個小時。後來過沒多久，同樣的幽魂又再次來訪，但這次她卻是以美麗的天女之身現形，儘管參訪的對象是她特別尊敬的比丘，她還是依照天神的慣例不做任何的打扮。

當她抵達後，便向他解釋了她目前的狀況：「聽過您的開示以後，我已徹底解除了所有的疑惑，並從作繭自縛的煩惱泥淖中獲得解脫。我現在已投生到充滿歡樂的忉利天（*Tāvatiṁsa*）了，正享受著我們前世還是人類時一起行善所得的樂果。雖然我承受著自己的善行所帶來的善果，但還是不由得想起您。尊者，最初就是因為您鼓勵我行善，如果是我自己一個人，絕不可能有這種智慧去圓滿完成這些功德。」

「能有幸重生在光輝燦爛的天界裡，我非常地滿足，不再有憤怒或怨懟。當我回想您一直以來對我無盡的慈悲，在我們生命中選擇分離對我而言就變得很重要 —— 從工作到飲食、朋友乃至男女伴侶等相關的一切，都必然會分離。而愛別離卻是通往平靜、無憂境界的重要關鍵，配偶的選擇特別重要，因為可能會讓人變得更好，也可能變得更糟。所以選擇配偶一定要特別謹慎，因為我們與對方分享的每一刻歡樂與痛苦，一路上都必然會影響雙方。」

「那些有善眷屬的人，就算在智能、個性及行為等方面都不是那麼的優，但如果他（她）的眷屬能成為他（她）的善知識，在各方面都能指導他（她），入世方面使家庭平安幸福；出世方面能滋養其心靈，那麼此人還是很有福報的。因為他們可以從每一件事中都獲益匪淺，所以不會覺得自己是在黑暗中盲目地摸索，也不會對未來的果報感到不安與不確定。如果每一個伴侶都是善知識，那麼他們可以成就

彼此，使家庭變成了實質的天堂樂園，讓大家時時刻刻都平靜、滿足，並從苦惱中解脫。像這樣的家庭總是開朗歡樂，不受喜怒無常或陰晴不定的火爆脾氣所侵擾。家人都會致力於營造如下的氛圍：每一個人都平靜、沉穩，堅守已經確立的理性原則 —— 不會任意妄為，想怎樣就怎樣，做出一些會破壞和諧與滿足等違背道德原則的行為。所有的夫妻打從建立起親屬關係開始，就已彼此攜手合作，共創未來。他們從現在到未來會一起作出善業或惡業，一起製造出快樂與痛苦，道德與邪惡，天堂與地獄 —— 是一種完整持續的共同體。」

「有幸能與您共度了那麼多世，現在我已瞭解到自己的處境。尊者，經由您的指導，善良已成為我性格中不可或缺的部分。您總是平安地引領我遠離各種危險，絕不會讓我誤入歧途或蒙羞。因此，我生生世世都是一個善良的人。您對我的恩德，我實在無法形容心中的感動有多深。我現已經知道過去的愚痴所造成的傷害，請您慈悲，原諒我的罪過，使我們之間不再有揮之不去的芥蒂。」

阿姜曼接受了她的懺悔，原諒了她。接著，他鼓勵她繼續精進修行。當他說完後，她恭敬地向他頂禮，然後退開一小段距離，充滿歡喜地飛到空中。

還有一些是在她還是無形幽魂時的怨恨，但由於這些抱怨太詭異而沒有記錄下來，所以我沒有詳述他們之間的對話；這一點請各位見諒。我這裡所寫的內容，我也不是真的很滿意；但我覺得如果少了這一段發人深省的故事，就會有缺憾。

至高的讚嘆

阿姜曼證得解脫後的接下來幾個夜晚，過去諸佛及其阿羅漢弟子們，前來恭賀他的解脫。某晚，某一位佛陀在十萬阿羅漢弟子的陪同下來看他；又隔一晚，另一尊佛帶領近百萬的阿羅漢弟子前來。每一晚都有不同的佛陀，帶著不同數量的阿羅漢弟子們來讚嘆他。阿姜曼說：每尊佛陀所累積的波羅蜜不同，因而跟隨在旁的阿羅漢聖弟子數量也有不同 —— 這就是上一尊佛到下一尊佛之間有差異的因素。而陪同佛陀一起來的阿羅漢弟子在數量上也不代表那尊佛陀全部弟子的實際總數量；那僅表示每尊佛陀所累積的波羅蜜相對程度。在陪佛陀一起來的阿羅漢弟子中，有許多是相當年輕的沙彌[23]。阿姜曼對此感到懷疑，所以他深思了這件事。他瞭解到「阿羅漢」一詞並不專指比丘，只要內心完全清淨的沙彌也可以是一位阿羅漢聖弟子，所以他們在這一點上完全沒有任何爭議。

大部分來讚嘆阿姜曼的諸佛都這麼說：「我，如來（Tathāgata），知道你已逃離無盡的苦難所帶來的傷害，而且都是你以前困在生死輪迴的監牢[24]中所承受的，因此我特來表達我對你的讚嘆。這座監獄很巨大且堅不可摧，裡面充滿著迷人的誘惑，奴役著那些放逸的人，使人難以逃脫。在世上的眾生，幾乎不太有人會去思考如何找出能逃脫不斷折磨身心的方法。他們就像生病的人，懶得吃藥。即使醫藥充足，但對拒絕接受治療的人來說卻沒有任何用處。佛法就像藥。在生死輪迴中正在受苦的眾生，諸苦皆由無明所生，而眾生皆被無明所壓迫。這種病是可以被治愈，但一定要服下『法藥』。若不治療，它會把眾生拖進無盡的生死輪迴中，大家都會被身與心的苦所束縛。雖然『法』

遍及整個宇宙，但對於不感興趣的人來說是不可能獲得任何益處。」

「『法』以其本有的狀態存在。在生死輪迴中不停輪轉的眾生，就像輪子一樣，生生世世重複著痛苦與折磨 —— 這也是生死輪迴的自然態樣。他們不可能真正看到苦的盡頭。除非他們願意自救，並堅守法的原則，認真投入修行，否則沒有人能幫他們。不管曾有多少佛陀覺悟，或他們教的法有多麼豐富，只有那些願意吃藥的人才能受益。」

「諸惡莫作、眾善奉行，這是諸佛所教。再也沒有比這個更殊勝的法了。因為即使眾生心中最不尋常的無明，再不尋常也不可能超越諸佛所教的『法』的力量。『法』本身足以消除各種的煩惱 —— 當然，除非，修行者任由自己被無明給擊倒，因而得出『法』無用論。」

「本質上，無明一直在抗拒『法』的力量。因此，聽從無明的人，就是藐視『法』的人。他們不願意修行，因為他們認為修行很難，而且浪費時間，他們寧願享樂 —— 儘管欲樂會帶給他們傷害。一個有智慧、有遠見的人不應該像在一鍋滾燙開水中的烏龜，龜縮在自己熟悉的殼內 —— 因為找不到逃脫的方法而等死。這個世界就像是被熊熊燃燒的無明火所烹煮的大鍋子。大地上形形色色的眾生，不論何處，都無法逃避心中燃燒的大火 —— 彼處正是苦之所在。」

「你已見到了如來，不是嗎？什麼是真正的如來？真正的如來就是你證悟到的清淨心。我現在所顯現的身體，只不過是以世俗相對因緣法的呈現[25]，這個形象並不代表真正的佛陀或阿羅漢，它只不過是我們世俗的外觀而已。」

阿姜曼回答，他對於真正的佛陀與阿羅漢沒有疑惑。他還會感到困惑的是：佛與阿羅漢證得無餘涅槃[26]後，應該已無任何殘留的世俗因

緣法，為什麼卻仍可以身體的形式現身？佛陀對他解釋這個問題：

「如果已證得無餘涅槃的人想要與那些尚有餘蘊且已證得有餘涅槃的阿羅漢互動，他們就一定會暫時呈現出世俗的形象來跟他們互動。然而，如果雙方都已達無餘涅槃，那就完全不需要再用世俗的身體。因此，當處理世間法的時候，才有必要使用世俗的身體；但當世間法已經完全超越後，就不會再有這樣的問題了。」

「諸佛都是藉由禪相[27]來得知過去與未來的事件，這些禪相都象徵最初發生問題的世間緣起法。例如，當某一尊佛想要知道在他之前諸佛的生活，他就必須以每一尊佛及其當時生活環境細節的禪相為所緣，以此作為直觀的方法媒介。如果事件本身已超出了世俗相對因緣法的範圍，例如徹底的解脫自在，那麼就不會有任何的禪相出現。正因如此，過去諸佛以約定俗成的世間概念法為理解的共同基礎，就如同我這裡所示範的。我與一切阿羅漢弟子們，必須以當初世俗的形貌出現，這樣你或其他人才能憑此得知我們的外表。如果我們不以這種方式現身，就沒有人能感應到我們。」[28]

「當某些情況必須以世間法來互動時，徹底的解脫自在就必須要借用適當的世間法來呈現表達。就以清淨的解脫心為例，當兩個清淨的解脫心彼此互動時，只存在覺知的必要特質 —— 而這不可能以任何方法來闡明。所以當我們想要表達絕對清淨的特質時，我們就必須借助世間法為手段，來協助我們描述解脫心的經驗。例如，我們可以說『解脫心』是一種『沒有一切禪相、無上的至樂、自己發光的境界』，但這些都只是被廣泛使用、世間慣性的隱喻。只有在心中清楚體證過的人，對於解脫才不會有一絲的疑惑。因為其真正的特質無法表達，『解脫』對於世俗相對因緣法而言是不可思議的。『解脫』一如既往

地呈現，『解脫』以其最初本來的狀態而存在，然而，兩者皆為阿羅漢所肯定。這包括『解脫』在某些特定情況下以世俗的概念自己呈現，以及解脫以其最初本來、非因緣所成的狀態而存在。你是因為疑惑或只是作為一個特別的對話才問我這個問題？」

「我對一切諸佛在世俗的因緣或非因緣所成的觀點上都沒有疑惑。我的問題只是表現恭敬的一種世間法，即使您與阿羅漢弟子們沒有來看我，我對真正的佛、法、僧也沒有疑惑。不管是誰，只要見法即見如來，這是我清楚的信念。也就是說佛、法、僧每一項都代表一樣的絕對清淨，完全超脫世俗諦（世間法），統稱為三寶。」阿姜曼回答。

「我，如來，不是因為認為你有疑惑才這樣問你，而是一種友善的問候[29]。」

當佛與阿羅漢聖弟子們一起來訪時，只有佛陀與阿姜曼說話。而陪同前來的弟子們，沒有人說一句話，他們只是以一種值得最高禮敬的姿態安靜地坐著。即使是外觀看去比尊者們可愛的小沙彌，也表現出相同的沉靜。他們有些年紀很小，介於九到十二歲之間，阿姜曼發現他們真惹人喜愛。

通常，一般人只看到他們是可愛、天真爛漫的孩子。如果在不知道他們是阿羅漢的情況下，有些人很可能會想要去鬧他們一下，開玩笑地伸出手去摸他們的頭，卻沒有察覺到這樣做很沒禮貌。當阿姜曼說到這裡時，我頑皮地想到我可能是第一個不計後果忍不住伸手去和他們一起玩的人。然後，我還是可以懇求他們的原諒。

阿姜曼說，雖然他們都是很年輕的小沙彌，但他們的舉止都很成

熟。他們看起來就跟其他的阿羅漢一樣安靜、穩重，令人印象深刻。總之，跟隨在每一位佛陀身後的阿羅漢比丘及沙彌，都表現出無懈可擊且最令人尊敬的行為。他們整齊、有序，看起來讓人覺得舒服 —— 就像乾淨折疊好的僧袍一般。

阿姜曼一直很想知道佛陀時代的比丘都是如何經行與靜坐。他還有一些關於資淺比丘與上座長老之間在互動上的禮節以及禪修時比丘是否有必要穿著正式袈裟的問題[30]。當這些問題在他的心中生起時，定境中總會出現過去某一位佛或聖弟子為他示範佛陀時代應有的慣例行徑。例如：阿姜曼很想知道該如何正確經行才能適當表達出對「法」的恭敬。這時過去某一位佛陀或阿羅漢就會出現，為他仔細示範手該如何擺放、該怎麼走，以及如何保持沉著穩重的威儀。有時候，這些示範的內容包括很多詳盡的指導；而有時候，這些則是透過舉例來說明。他們同時也為他示範在禪定中適當的坐法，包括面向最適宜的方向及採取最好的坐姿。

阿姜曼說了一些關於上座與資淺比丘互相表達敬意的奇特事情。阿姜曼想知道究竟在佛陀時代的比丘是如何表達對彼此的尊重。就在這個想法產生後沒多久，某一位佛陀與阿羅漢弟子的身影便出現在他的面前。這些阿羅漢們的年紀都不同 —— 有的很年輕，有的年紀很大，有一些甚至老到鬢髮都花白了，還有許多不同年紀的小沙彌跟在一旁。然而，佛陀與阿羅漢們並非同時出現 —— 每一位阿羅漢都是各自出現。先抵達的就坐在前面，而後到的則坐在後面，這樣的次序是按先來後到而不是按年紀來區分，甚至那些早到的沙彌會坐在晚到的比丘前面。最後一位、也是最年長的比丘抵達後便從容坐在最後的空位，沒有人露出任何困窘或不好意思的樣子。即使是佛陀本人，也是

在抵達後，就直接坐在空位上。

看到這種景象，阿姜曼心中有些懷疑。難道佛陀時代的比丘都不尊敬年長的比丘嗎？這當然不是一種鼓舞人心的景象。當「法王」（世尊）及其最親近的弟子們如此不分尊卑，那麼當佛陀及其弟子們在說法時，又如何期待聽眾能信服呢？很快地，答案自然在心中生起，而非來自佛陀及其弟子們所給的答案：這就是一種清淨純粹解脫法的例子，沒有因緣相對性及世俗諦的問題 —— 所以才沒有既定的尊卑禮節。他們正示範全然清淨的真正特質[31]，大家都完全的平等，不管世俗的稱謂是年輕、年長或高或低。從世尊開始到最年輕的阿羅漢沙彌，他們在清淨的境界中都一律平等。阿姜曼見證到的是一個決定性的指標，那就是所有阿羅漢比丘與沙彌都一樣清淨。

這一點已經讓他很清楚了，但他還是不明白就世俗的觀點（世俗諦）他們是如何互動的？當這個念頭生起沒多久，坐在他面前的佛陀與阿羅漢的景象又開始發生變化了，之前他們沒有按特定順序坐在一起，現在卻換成了佛陀坐在前端，而先前坐在前面的小沙彌則坐到最後面去了。這是一個令人印象深刻的景象 —— 一種最令人恭敬的景象。此時阿姜曼很清楚瞭解到這個畫面代表佛陀時代比丘們相互尊重的傳統方式。就算已解脫的年輕阿羅漢還是必須尊敬心中尚有無明而仍正確修行的上座[32]。佛陀接著就這一個主題做了闡明：

「如來的比丘必須相互尊敬與和睦相處，猶如水乳交融，但這並不意味是那種世俗的友好，而是『法』的那種平等無二的友好。當如來僧團中的比丘們住在一起的時候，即使人數很多，他們也都沒有爭吵或表現出驕傲自大的樣子。那些不遵循佛陀的教法與戒律而尊敬同修的比丘，是不配稱作如來的比丘。即使他們會模仿佛弟子的樣子，

但也不過是掛羊頭賣狗肉而已。只要比丘們遵照佛陀的教法及戒律（以戒為師）相互尊重，且永不違背，那麼不論他們身在何處，何時出家，或來自什麼種族、國家、地位，他們都是真正的如來弟子。而一位真正追隨如來的弟子，有一天終將證得苦邊盡。」

當佛陀及其弟子們說完以後便立即消失了。至於阿姜曼，所有的疑惑也都在景象清楚出現在面前時消失了。

有關阿姜曼對於禪修時是否該穿正式僧袍的疑惑：某一位阿羅漢弟子出現在他的面前，為他示範為何不用每次都一定要穿正式的大衣。他個人示範在穿著正式大衣時該如何靜坐與經行，以及不穿大衣時該怎麼做的例子。有關比丘僧袍的一切他都已清楚了，包括比丘三衣的正確顏色。他跟阿姜曼解釋土褐色的僧袍是從波羅蜜樹的心材分別染成三種不同的顏色 —— 淡褐、中褐、及深褐色等。[33]

仔細思惟這些事件足以讓我們確信阿姜曼都有合理可靠並確認的先例可循；他絕不去臆測連他自己都不確定的事，使自己的修行陷入險境。因此，他的修行從開始到最後都很平穩、始終如一且無可指責。當然，現今已很難再找到能與他相提並論的人。那些採用他修行方法的人一定會表現出優雅行徑，而且他們的修行也一定會進展得很順利。而那些蔑視傳統修行方法的人就像是無主的孤魂野鬼或失怙的孤兒，他們背棄老師而竄改修行的方法，來符合自己主觀的見解。阿姜曼有神秘且難以形容的內在指南針在指引著他，他的弟子中沒有任何人可與之相比。



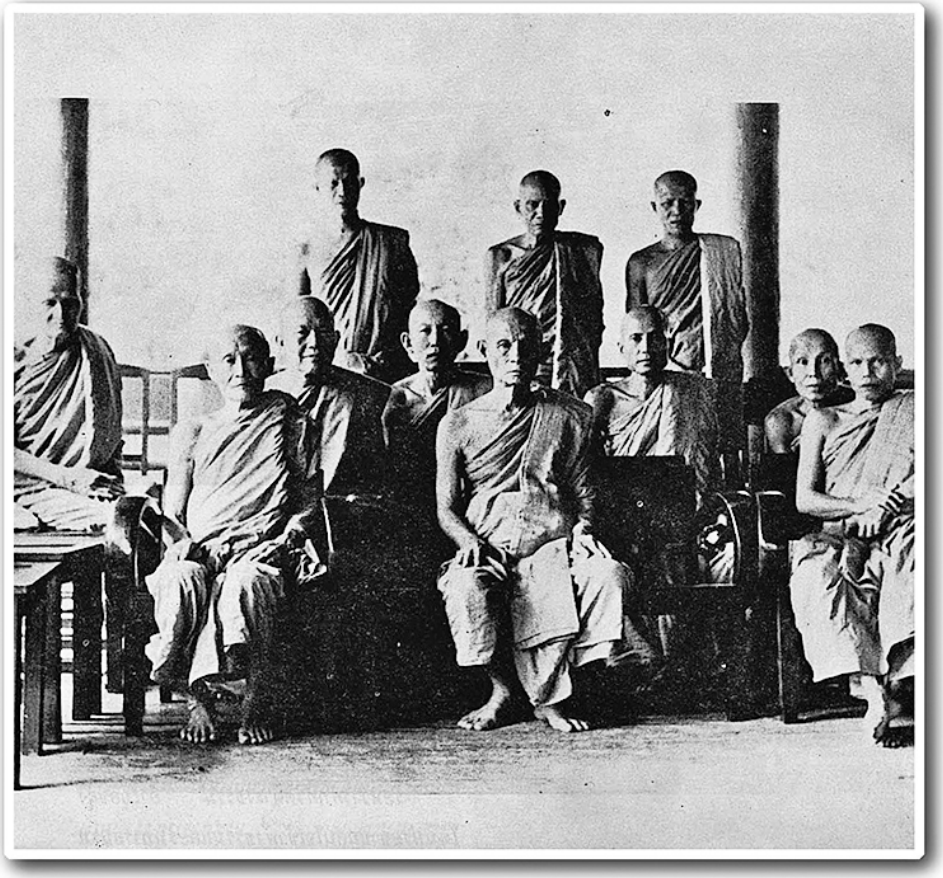
阿姜曼



阿姜曼僧團在叢林進行頭陀行。照片上排由左至右為：阿姜範、阿姜考、Chao Khun Dhammachedi、阿姜 Awn，以及阿姜摩訶布瓦



由左至右：阿姜範、阿姜瑪哈賓、阿姜辛



正中央是 Chao Khun Dhammachedi；第二排由左至右最左邊二位是阿姜考、阿姜範，右邊二位是阿姜瑪哈通薩（Mahā Thong Sak）、阿姜 Kongma；阿姜摩訶布瓦站在右方遠處。





阿姜曼第一代及第二代弟子

第四章 清邁的歲月

阿姜曼在北部的清邁府行腳多年，這些年他都在清邁府不同的地方度過雨安居。他曾在以下的地方各度過一次雨安居：Mae Rim 縣的 Chom Taeng 村、Mae Taeng 縣的 Pong 村、Phrao 縣的 Kloi 村，以及清萊府（Chiang Rai）Mae Suai 縣的 Pu Phraya 村和 Mae Sai 縣的 Mae Thong Thip。他也在以下地方結過雨安居：清邁府治縣裡的 Chedi Luang 寺、Mae Suai 縣的山裡與鄰近的程逸府。除了雨安居的期間，他在清邁府和清萊府各地共行腳了十一年，所以不太可能照時間順序一一細數他所經過的村落社區。在接下來的記述中，我只會提及與本傳記有直接關係的村落名稱。

阿姜曼除了待在 Chedi Luang 寺的那段期間以外，他總是獨自一人行腳，而且都是在危險隨處可見的荒山野嶺。就是行腳比丘的殊勝，以及一路走來生起對「法」的諸多內明，都使得阿姜曼的傳記變得如此重要。在所有獨自行腳的比丘傳記中，這樣奇特又精彩的傳記可說是獨一無二。一般來說，這樣的生活模式會被認為嚴峻與孤獨。生活在惡劣的環境中，受到危險的壓迫，無法正常吃飯或睡覺，恐懼感令人窒息。但阿姜曼卻安於這種孤寂的生活，他發現這樣有利於去除心中的無明，而他一直憑著在僻靜處的努力修行來實現這個目標。

只是到了後來，其他的比丘開始尋找他。例如，廊開府 Tha Bo 縣

的阿姜帖，在 Tham Klong Phen 寺的阿姜 Saan 與阿姜考，他們在那段時期與阿姜曼一起生活了一段不算太長的時間。在訓練他們一段時間後，阿姜曼指示他們去與村落相隔甚遠、人口稀少的森林中找一處隱蔽的地方 —— 或許在山腳下，或許在山脊。那個地區的村落非常的小，有的只有四到五間房屋，有的九到十間 —— 恰好足以支持日復一日的托缽。

那一段期間追隨阿姜曼的梵行比丘都是堅忍、無畏的人，他們都不斷展現出願為法忘軀的態度。因此，阿姜曼喜歡送他們去充滿野生動物（例如老虎）的地方，因為像這樣的地方往往能自動驅散貢高我慢，並能激發出正念與觀智。這比起其他的方法能更快提升心的力量。

在這些幾乎是毫無人居的山區中，阿姜曼只感到安詳與寧靜，並怡然自得地從中獲得力量。雖然幾乎沒有與人接觸，他仍如以往一般接受天神、梵天、龍和其他境界的有情的拜訪，就像是一位熟悉外語的人，能經常地與外國朋友交談接觸。由於他長久以來都善於與非人接觸，待在山區的這些時日，可說是對這些天界的有情特別有益處。

這也利益到當地山區的部落居民。他們通常是坦率、誠實、平靜的人們。一旦他們知道阿姜曼的戒德與對他所傳的法有所體悟後，他們非常地尊敬他，甚至願意為他犧牲自己的生命。山地部落和森林部落，例如 Ekor、Khamu、Museur、苗族等，通常被認為是邋遢、不具內涵、原始的部落。但阿姜曼發現他們俊美，外貌整潔，待人有禮，舉止合宜，總是以極大的敬意對待長輩與部落的首領。他們維持著良好的部落精神，那時村落裡幾乎沒有任何人會製造麻煩。他們是如此的信賴長輩，尤其是首領。當他說話時，每一個人都會注意傾聽，並順從地遵循他的意願。他們不會固執己見，是一群容易受教的人。

那些被稱作荒野、未開化的叢林，事實上居住著一群善良、正直誠實、有道德的人。在那裡，不像人類文明的都市叢林，幾乎沒聽過竊盜與搶劫。由樹木與野生動物所組成的叢林根本不像人類文明叢林那樣危險 —— 文明社會裡充滿著不斷攻擊人的各種貪、嗔、痴。它們造成很深的內部傷口，逐漸侵蝕身體與心理的健康，直到傷勢嚴重。這種傷害很難治療，常見的狀況是大多數人懶得去找適當的治療方法與照顧傷勢。雖然這些因煩惱造成的傷口往往快速潰爛，然而那些受苦的人卻常忽視他們的傷口，只一廂情願希望這些傷口自行癒合。

這種存在於人類心中有如叢林般的無數煩惱 —— 不論是男、女、比丘、沙彌，都一樣。阿姜曼說，他利用荒野中的生活來削減心中狂亂的叢林，不然就可能會變得猖狂與不安，心就無法經歷祥和與寧靜。至少獨自生活在荒野能平息煩惱，足以讓他感到舒適與放鬆。他認為，這是使用人類與生俱來的智慧唯一明智的好方法，也唯有如此才不枉此生為人的好因緣。

在荒野追隨阿姜曼的比丘往往特別勇敢且不畏犧牲，所以他會根據比丘吃苦的能耐以及環境的嚴苛情形來訓練他們。阿姜曼發現適合自己的訓練方法，也適合他們。如果有必要，他們寧願犧牲生命來達成目標。而只要還活著，他們就會全心全力探求為「法」而奮鬥，只為了超脫世俗並終止永無止境的生死輪迴與痛苦。

阿姜曼對於在清邁府遇到的這些比丘，他用的訓練方法不同於以往，而是更加嚴格與不容妥協。來找他的比丘們大部分都是個性堅毅的人，他們極其專注於內心生起的各種無明煩惱，嘗試將它（煩惱）削弱並遏止它們。他們並不擔心他的訓誡過於苛刻或強烈。事實上，他的語氣會隨著「法」的討論變深入而更強，那些專注於定境的比丘

也能因此加深定境；至於專注於觀禪的比丘，則隨著他說理的每一個細微處去發掘開展智慧的新方法。

阿姜曼對清邁府弟子的開示總是特別深入，因為那時他已完全洞悉「法」的知見；另一個因素是因為去求指導的比丘們都有很高的理解力。他們為了愈來愈高的「法」而矢志不移地努力，直到他們都實現了最終的目標。除了他一貫的訓誡以外，阿姜曼也有一些非常特殊的技巧去阻止思惟誤入歧途的比丘。他用這些技巧困住那些「盜賊」，並當場逮捕他們。但這些都不是普通的盜賊，阿姜曼所抓住的盜賊是潛藏在比丘心中的賊，而且神通廣大、無所不能的賊 —— 也就是無明通常呈現的方式。

阿姜曼住在清邁府山區的時候發生了一起相當離奇的事件 —— 一件不該發生在頭陀比丘之間的事。我希望你們原諒我講述我聽到的故事，我認為對於任何一位身處類似情境中的人來說，這會是一堂發人深省的課。這個故事也只有阿姜曼較資深與親近的弟子才知道，而阿姜曼自己也認為這起事件非常重要。這是由一位當時與他一起生活的上座說出來的：

某一天的下午，他（敘述者）與另一名比丘到岩池邊洗澡，這座岩池位於通往當地村莊的小徑附近，離村莊有一段相當的距離。當他們正在洗澡的時候，有一群年輕女子正前往她們的工作場所，恰好經過那座岩池 —— 這是他們以前洗澡的時候從未發生過的事。當故事中的主角比丘看到她們經過時，原本平靜無波的心湖立即泛起了漣漪，就在慾火升起並開始熊熊燃燒時，他失去了正念。他盡可能試著控制自己，但他就是無法扭轉這種情境。他害怕阿姜曼會以神通發現，也怕自己會蒙羞。從那一刻起，只要他拼命試著解決問題，他的心就會

持續波動。這是他從未發生過的事，而他感到很無助。

當天晚上阿姜曼以他心通知道了這位比丘遇到這起出乎意料之外的事件，並因此心煩意亂，在迷戀與牽掛之間迷失了。這個比丘徹夜難眠，努力試著解決困境。第二天早上，阿姜曼並沒有說什麼，因為他知道，這個比丘已經很怕他，若他直接訓斥只會讓事情變得更糟；當他們碰面時，這個比丘非常憂慮羞愧，幾乎全身顫抖；但阿姜曼只是友善地微笑，就像不知道發生了什麼事。當托缽的時間已到，阿姜曼藉機對這個比丘說：「我知道你的修行很精進，所以今天你不需要去托缽。我們其餘的人會去，回來時會與你分享食物。多供養一個比丘不是什麼問題。你繼續去禪修吧，好讓我們這些人也可以分享你的功德。」

因為阿姜曼比這個比丘還要更瞭解他自己，所以他不用直接看著他便說了這些話。然後阿姜曼便帶著其他的比丘去托缽，而這位比丘則自己努力經行。由於這個問題是肇因於一個偶然的相逢，所以沒有辦法阻止它的發生。瞭解了這樣的因緣後，阿姜曼盡其所能去幫助他。他很清楚這個比丘已經很盡力去解決問題，所以他有責任找一個不會擾亂他的心境且真能幫助到他的好方法。

當他們托完缽回來以後，比丘們與那個比丘分享食物，每個人都放一些飯菜在他的缽裡。阿姜曼派人通知他，看他想要與大家一起吃或獨自在他的小屋裡吃。聽到這個消息後，這個比丘馬上與他的同修們一起用餐。阿姜曼在他抵達時，刻意不理會他，過了一會兒後才和緩地對他說話，撫慰他受傷的心靈並減輕他的自責。雖然他與其他比丘們一起坐著，但他根本沒有食慾；為了避免表現出不禮貌，他只吃下一點點的飯菜。

那天稍晚，另一個在岩池沐浴的比丘 —— 也就是後來敘述這故事的人 —— 生起了疑惑。他當時還不了解整件事的來龍去脈，他不知道為何阿姜曼會以他從未見過的態度去對待那位同修。他認為阿姜曼既然這麼支持他的同修，那麼他的修行肯定很好，於是他找機會問他有關他的禪修。

「阿姜曼說因為你在精進，所以你可以不用去托缽。但他並沒有說你的修行到底有多好。所以，你的禪修進度如何？請告訴我吧。」

這比丘只是一味苦笑。「我的修行怎麼可能會好？只不過是阿姜曼看到了一個可憐悲慘的孤魂，他只是用他的方法來幫助我。如此而已！」

他的同修繼續試著探索真相，但這名比丘一直迴避他的問題。最後，這名比丘被他纏得沒辦法，只好直接面對他。

「你說阿姜曼看到一個可憐悲慘的孤魂，這是什麼意思？還有他是怎麼幫你？」

這名比丘惱羞成怒，但態度還是軟化了。

「實在沒有必要告訴阿姜曼這些事。反正，他早已比我更了解我自己，所以在他面前我只感覺心虛與羞愧。昨天我們一起在岩池洗澡的時候，你有沒有注意到什麼不尋常的事？」

敘述這則故事的比丘說，除了一群路過的婦女外，他並沒有察覺任何的異狀。於是這位比丘招認了：「就是這件事。這就是為何我現在如此淒慘、阿姜曼為何不讓我今早去托缽的原因。他是怕我在村莊裡又碰到她，我可能就會當場昏死過去。我的修行能有多好？現在你了解這個可憐人的修行有多好了吧？」

另一名比丘聽到後相當驚訝。

「喔！天哪！你和那些女人之間到底發生了什麼關係？」

「什麼也沒有！」這名比丘回答：「只不過我盲目愛上了其中的一位，我的修行全毀了。我的心被她美麗的倩影搞得神魂顛倒、意亂情迷 —— 整晚都讓我輾轉難眠。到現在這種癡狂仍持續不退，我不知道該怎麼辦。拜託了！你能不能幫幫我？」

「你的意思是說情況沒有好轉？」

「沒有～～」比丘的聲音聽起來相當無助。

「如果是這樣的話，那麼我建議你，如果你沒有辦法壓制這件事，那就不宜繼續留在這裡 —— 因為這樣只會愈來愈糟。我認為你最好是儘快離開此地，另覓一處地方修行。如果你不敢跟阿姜曼說，那就由我來幫你去說。我會跟他說你想找一處隱蔽的地方，因為你覺得這裡不妥。我相信他一定會馬上答應，因為他一定已經知道是怎麼一回事了。他只是顧及你的面子，所以沒有說出來而已。」

這名比丘立刻同意。當晚，他的同修就去跟阿姜曼說這件事情，而阿姜曼也立刻同意了。但這裡潛藏著一個諷刺的因素，阿姜曼卻說得相當含糊：「由業的吸引力所產生的病相當難以治癒，只要最初的因緣仍在，那麼傳染病就會迅速蔓延。」他對這件事就只說了這樣，但就算是代為轉達這件事的比丘也聽不懂他的弦外之音。

大家對這件事情都閉口不談，這名為情所困的比丘也從未跟阿姜曼直接提起這件事，他的朋友也沒有跟其他人說；阿姜曼自己也隻字未提。雖然大家都知道是怎麼一回事，卻都看起來好像什麼事也沒發生的樣子，沒有人公開談論此事。

第二天，這名比丘跟阿姜曼道別，但還是沒有提起這件事。接著他便離開了，去了一處距離相當遠的鄰村。如果，不是真像阿姜曼所暗示的那樣，是出於宿業的吸引力，那麼這名比丘就必然可安度這次的難關。但是，唉！可嘆的是業果的不確定性：事情的演變真如阿姜曼所料。就在這個比丘離開阿姜曼沒多久，那個與他有相同業力牽連的年輕女子，因為一次偶然的機緣（實則必然）也搬到那座村落，而他們竟然在路上相逢了。這實在是非常有趣，因為長途跋涉或離鄉背井對於山區部落的婦女來說都很罕見。

後來，在阿姜曼及其僧團的比丘們離開了第一座村落時，他們就聽說這名比丘已經脫下僧袍還俗了，因為他再也受不了為情所困，他的業力又讓他歷史重演，他跟這名漂亮的女子結婚，並定居在那個村落裡。

這是一則有關共業的真實案例，除了業力的牽連，還能作何解釋呢？說這個故事的比丘堅稱他的朋友從未看過這名女子，也未與她說過話，只不過看到對方一眼，便立即墜入情網，這件事也有當時住在僧團且與村民沒有來往的其他比丘可以作證。他們一直都住在僧團裡，不可能與村民會發生這種互動。此外，他們與阿姜曼住在一個可避免這種互動的安全地方，所以肯定是他們之間過去久遠的業力連結所致。這個比丘曾跟他的朋友說過，不過是兩眼短暫的交會，就足以使他神魂顛倒、意亂情迷，無法抑制的熱戀襲捲了他的心，令他幾乎窒息。那些驚濤駭浪的情緒無情吞噬了他，使他整個人陷入了無法自拔的情境。當他警覺到自己的處境後，曾想逃離。但命運還是找上了他，仍使他逃不出魔咒。就這樣 —— 他屈服了。

那些從未有此經歷的人可能會偷笑；但其他有此經驗的人就不會

如此，因為其他的人都知道我們大家不可能模仿阿羅漢薩姆達（Sundara Samudda），在慾海中就這樣漂浮起來然後安抵解脫彼岸。[1] 一般來說，山區部落的居民跟僧侶都不太熟；但若牽涉了業力，這種事情就有可能發生。沒有人能豁免業力的掌控，因為業力有權審判那些創造出它們的人。阿姜曼完全瞭解這個道理，雖然他用盡各種方法去幫助這名比丘，但結果仍無力回天。就因為如此，他不想直接介入他們之間的因果。總之，結論就是世界各地的凡夫都在業力的掌控下，事件一定會按照它們的因緣自然發展。我收錄這則故事是希望如果有人發現自己也遇到相同的情況，可以有一個及時參考的借鏡。就跟以往一樣，如果有任何不當之處，我相信大家都會諒解。

先前我提過阿姜曼有「抓賊」的特殊本事，也就是讀心及捕捉妄念的他心通，可使弟子保持正念與警醒。如果有性格無畏且堅毅不拔的頭陀比丘來清邁府參訪他時，阿姜曼就會使用這種教誡神通使他們獲益。不像那些不認真修行的比丘，如果對他們用同樣的方法就會產生負面的效果。只要阿姜曼糾正他們的錯誤，他們就會完全專注在「法」的緣起，盡全力去改正。不論他如何尖銳犀利地糾正他們，他們也不會因為錯誤被揭露而感到害臊或不安。

阿姜曼是一位完美的老師，他的教導能直入人心，不管是分享他個人的知見或指出弟子的缺點，他總是真誠與坦率。他批評的時候會保持公正客觀與坦率，盡可能多方面提供協助。他的學生們絕不敢輕視，也不敢拒絕接受真理，更不會自滿於自己的成就，就像修行團體中常見的那樣。

他對「法」的說明都一定會視弟子的需要而因材施教，只觸及個人修行程度的必要重點。當他覺得某位弟子修得很正確，他就會鼓勵

他繼續精進；但若他覺得某人的禪修有偏差或潛藏危險，他就會以鼓勵的方式指出錯誤，使弟子們放棄錯誤的修行。

對於那些帶著疑惑或問題去找他的比丘們，他的解釋總能準確切入重點；而且，就我所知，他的弟子也從未失望過。穩當的說法應該是，對每一個前去求教有關禪修的人，都能預期得到專業的建議，因為禪修是他最擅長的專業領域。他對於禪修的理解與體悟都無與倫比。在各種佛法教學的表達上富於感性，能令聽眾深深著迷，而他的口才迄今也無人能比。他對於道德的看法，深深吸引著聽眾；而他對於不同層次的禪定與智慧的開示也是世間稀有，他的聽眾會全神貫注，沉醉在聽到的「法」，這種滿足感往往會持續好幾天。

在阿姜曼嚴苛督促自己朝向解脫的那段期間，他都獨自一人住在山中的石窟或隱蔽的森林中。當他對無明發動全力攻擊時，他的精進總是直接向著內心。只有在睡眠的時間裡，他才會放鬆持續的內省。在他從頭到尾以內觀連根拔除無明時，「正念」與「觀智」都是他忠實不變的伙伴。他持續與無明對話，並以「正念」、「觀智」反擊。他滅苦的決心是他對話時的增上緣，這不是修辭的比喻，而是指以「正念」與「觀智」的內正思惟去一一制止無明。 不論無明如何躲避他，也不論以什麼伎倆來抵制或絆住他，阿姜曼都會以「正念」、「觀智」一路尾隨對方的動作，去壟斷或粉碎對方的後路，使其投降 —— 直到贏得最後的勝利。只要他一發現無明又稍稍占上風時，他馬上會提升戰力 —— 正念、智慧、信心、精進 —— 集中火力迎接每一次新的挑戰，直到戰勝巨敵。正如我們所知，最後的勝利，在他的心中顫動 —— 解脫知見已消滅了煩惱心的魔王。[2]

這就是阿姜曼致力於終極一戰的經過。他不分晝夜，時時刻刻都

經行與靜坐，運用正念與觀智以確保勝利。當他終於穿越無明的叢林後，他首選的武器：無上的正念與觀智，就已不再有意義了。此時的「正念」與「觀智」都已變成日常修行的心理活動，而他只會用它們來思惟諸法的其中一種「法」，並從事其他精神活動，當他不再需要它們的服務時，就會讓它們退去。在此之前，為了打擊無明，它們必須處於備戰狀態。一旦獲得了勝利，如果沒有其他因緣來促使他思惟，他就會像精神放空一般地活著。長久以來捲入激烈戰火中的正念與觀智，現在已無用武之地。心中剩下的只有不受打擾的永恆寂靜，使心中其他的一切都黯然失色。心只剩下自己，不受外界的影響，也不再思惟過去或將來，彷彿一切都隨著無明消失了 —— 只留下「空」。

拳擊手

當阿姜曼收一批弟子，當他們的老師，他都會定期舉行集會，並在集會中指導他們修行的方法。如果他注意到有比丘的態度不佳，或者行為不當，他就會找機會公開斥責他們。在他入定時，對於弟子不當行為的相關訊息，可能會在他的心中以禪相出現，或可能以他心通直接讀取他們錯誤的思惟。然後他會想出一些妙招讓犯錯的比丘注意到問題，確保未來能更謹慎與自制。

在阿姜曼禪修時心中出現的禪相，會隨著禪相中整體事件的主角的不同而不同。為了讓你們對禪相的性質與範圍更加瞭解，這裡有一個出家前曾經是一個頗富盛名的拳擊手的故事。他放棄拳擊手的身分，出家為僧，發展出堅強的信心，決定練習念住業處（*kammaṭṭhāna*）當一個頭陀比丘。他得知阿姜曼是一位優秀且值得尊敬的禪師後，便動身去找他住的地方。但就在他動身前往時，他不經意在行囊裡帶了十張不同拳擊姿勢的照片。他帶著這些照片，從曼谷到清邁府的山區找阿姜曼。當他抵達阿姜曼荒野中的住處時，他向阿姜曼頂禮並說明他前來的用意。阿姜曼沒有說什麼就收他作了弟子。

那天夜裡，阿姜曼必須仔細查看這個比丘；隔天一早當所有的比丘聚集吃飯時，他一走進來便立刻提起這名新來的比丘。

「這名比丘來這裡明白表示要學習佛法。由他當時的舉止，我看不出來有任何過失之處 —— 這是值得讚許的。然而為何他會在昨夜表現出那麼糟糕的行為？當我坐禪時，他就這麼直接走進來，並站在我正前方幾呎之遠。接著他就在這距離處擺出各種拳擊的姿勢，然後慢

慢地後退。當他慢慢從我眼前消失時，仍可看到他在揮拳，右邊踢一腳、再接著左邊一腳。[3]這名比丘到底是什麼來歷？他出家前就是一位拳擊手嗎？這就是他對我展示如此冗長的拳擊表演的原因嗎？」

當他在說話時，所有的比丘，包括那位之前的拳擊手，都一臉困惑，動也不動地坐著。阿姜曼轉向那位臉色已經發白的前拳擊手。

「你有什麼要解釋的嗎？做出這樣的行為，你到底在想什麼？還好你沒有打我一拳呢！」

那天早上阿姜曼對這件事就沒有再說什麼了，接著就是出發托缽。晚上聚會指導僧眾時，也沒有再提起此事。但是那天夜晚他又遇到同樣的狀況，於是隔天早上他又提起了這件事。

「你來找我的真正目的到底是什麼？昨夜你又開始在打拳了，一整晚都在拳打腳踢。一個專心求道的人會有這樣的行為是不正常的，你來見我之前到底在想什麼？到這裡後你的想法又是什麼？請你老實告訴我，否則我無法讓你待在這裡。我從未遇到像前兩晚這樣的事情過。」

那位比丘坐著，臉色蒼白並且全身發抖，就像是快要暈倒。另一位比丘注意到他的狀態，便向阿姜曼請求私下與他談談。

「請面對並告訴阿姜曼關於這件事你真正的想法。他這樣問你是為了要找出原因，而非想要傷害你。與他住在這裡的每一個人，都不是已去除煩惱的聖人，所以我們難免會犯錯，也必須接受他的訓誡。住在這裡的人都是他的學生，身為老師，他就像是我們的父母，有義務訓斥任何做出明顯錯事的人。為了學生的利益，老師必須時時看管學生，視情況詢問或責難他們。我個人就見過許多次像這樣的訓斥，

有的比你這次還要嚴厲。阿姜曼甚至會立刻將一些比丘趕走，只有在他們瞭解自己的過錯並接受處罰後，他才會慈悲地允許他們繼續待在這裡。請你仔細思考他剛才對你說的事，我個人認為你不該害怕。如果你心中有什麼想法，就照實說出來吧。如果你覺得你沒有做錯任何事，或者想不起哪裡出錯，就直接去跟他坦白你記不得了。然後將你的命運託付給他，讓他採取他認為適合的處置，接受結果。如此一來這件事就算是解決了。」

另一位比丘說完後，阿姜曼繼續問道：「所以你有什麼要解釋的？我不是故意要找你麻煩，但只要我一閉上眼睛，就會看到你誇張的動作整晚擋住我的視野。一個比丘怎麼會有如此的舉止呢？我每晚看到這種事時都很驚訝，我想知道你持續這樣的行為背後有什麼邪惡的動機？還是你以為我有很精準的神通，所以你想愚弄測試我，讓我誣陷你？我要你說實話。如果事實證明我的神通有錯而你是無辜的，那麼這意味著我只是一個瘋掉的老比丘，不配指導學生，因為我只會使他們誤入歧途。那我必須像那些瘋子一般，逃離社會並躲起來，並且立刻停止教導別人。如果我仍持續將瘋狂的知見帶給世界，那將一定會造成大災難。」

另一位比丘又再次鼓勵他的朋友回答阿姜曼的問題。最後，這位前拳擊手移向前答話，以一個虛弱、顫抖的聲音，說道：「我是一個拳擊手。」然後便陷入了沉默。

阿姜曼為求確認：「你是一個拳擊手，對嗎？」

「對。」他只說出了這個字。

「但現在你是一個比丘；所以，你如何能同時身兼拳擊手？你是

指在來此處的過程中靠打拳擊賺錢嗎？還是指別的意思？」

這時，這個比丘已經怕到整個人都呆住了，無法條理清楚地回答阿姜曼的問題。另一位比丘則努力幫忙他恢復神智，問道：「你是指在出家前你是一個拳擊手，但你已經不再是拳擊手，而現在是一位比丘？」

「是的。我在俗家時是一名拳擊手，但受戒出家後，我就停止打拳了。」

阿姜曼看到他的狀況並不好，所以話鋒一轉，便說托缽的時間到了。之後，他叫另一名比丘私下去問他，因為這個比丘對阿姜曼的懼怕，所以使他無法有條理地回答問題。用過餐後，另一名比丘找到了可以私下問他的機會。他發現這位新來的比丘以前待在蘇安庫拉拳擊營，是一位相當出名的拳擊手。在看清世俗生活的虛幻後，他出家受戒成為比丘，並拜阿姜曼為師。

當他知道這名比丘的經歷後，便立刻告訴阿姜曼，阿姜曼對此沒有表示什麼意見。大家都認為這事件應該到此結束了，尤其是阿姜曼在那晚的集會中又再度親自與那位前拳擊手談話。但實際的情況並非如此。那天夜晚，阿姜曼又再次親自調查此事。隔天早上，他又在大眾前當面詢問那位前拳擊手。

「你不只是當過拳擊手而已，你還隱瞞了別的事情。你應該再仔細地想一想。如果只是因為你在俗家時當過拳擊手，那這個問題應該早已解決了，沒理由會一直出現。」

這就是他所說的一切。

接著，這位已經與這名前拳擊手熟悉的比丘來找他。在進一步詢

問後他發現新比丘擁有十張擺著不同拳擊姿勢的照片。他的朋友看過以後，便確信這些就是亂源。他警告他最好是丟掉或燒掉。這名前拳擊手比丘同意，便一起把它們燒掉。然後一切都回復正常，這件事就沒有再浮上檯面過了。

這名前拳擊手比丘在禪修方面非常的精進，他的表現一直很令人欽佩。從那時起，他與阿姜曼很愉快地生活在一起。阿姜曼對他一直都很好，此後也未再提過此事。但後來有一次，他的同修比丘又拿這件事情來揶揄他。當提到阿姜曼對他的喝斥時，他說：「那時我已嚇得半死，呆呆地根本不知自己在作些什麼，所以我就像是一個白癡一樣回答他。」他對這名幫助他的比丘繼續說道：「若不是你對我這麼好，我恐怕早就瘋了。但阿姜曼非常的睿智，一早看到我迷失了，便立即打住，彷彿沒有發生過任何事一般。」

這就是在阿姜曼的禪定中可能出現禪相的一個類型的例子。他就是經常運用這種從禪境中所獲得的知識去教誡他的學生們，而這是一種並不亞於他心通的方法。[4]

阿姜曼住在泰國清邁府的這段期間，經歷過比他一生中任何時期都還要更聳人聽聞的經歷。這些現象有一些只呈現在他的心識裡，而其餘則是出現在他週遭的世界中。這些包括許多不可思議，且具啟發性的直觀洞見，在此之前從未發生過。特別是在他獨居靜修時，就遇過無數不勝枚舉的現象。「心」在自然的狀態下是這樣得到訊息的：無論是禪修時或從事日常活動，洞悉與領悟不斷地生起。實在奇妙，真的不可思議，以前只知道「心」是盲目和無知的，卻從未想過它竟有能感應到每一瞬間發生的現象的能力。這樣的能力看起來就像是憑空突然出現，但其實它們從無始以來就已經存在。

只有當心識進入完全安止的狀態時（入定），這些作用才會停止。而在禪定狀態中所有的現象都被剔除在外，所以不會有任何的現象以任何的方式去影響心識。當心識安住於「法」中，「法」便與心合而為一。心即是法，法即是心。這也就是心與法合而為一的完全統一狀態，沒有相對的軌跡。概念上的真實已不復存在，一切時空的概念都已被超越。沒有身心的知覺，苦樂的概念也不再出現。只要心識仍然存在，沒有從那境界中退出，不論是經過了多少天、多少月、多少年，甚至是億萬年，世俗的真實──如：無常、苦、無我，都無法打擾到它，因為它是處於所有因緣相對聚合（有為法）都已停止的一種全然絕對的狀態。譬如說，如果身體已毀壞及瓦解，而心識仍靜止在寂滅法中，這種狀態下的心識也完全不會知道發生了什麼事。[5]

事實上，寂滅狀態中心識活動的停止只是暫時的，要持續數年這樣的狀態幾乎是不可能。這可以比喻為是一種深度且無夢的睡眠狀態，在這段期間裡，睡眠者根本察覺不到自己的身體與心識。只要他沉浸在這種深度無夢的睡眠中，這種情形都會保持不變。但當他醒來後，就能感知到一般的生理及心理活動。

然而，深度的禪定，包括寂滅，都還是在相對性及世間法的範疇裡。只有解脫心（*visuddhi-citta*）已完全超越了它，此時進入禪定狀態的心識已從因緣相對聚合的世間有為法各個層面解脫，解脫心絲毫不受世間有為法的影響。它安住於解脫，擺脫一切時空的枷鎖。解脫心無法以世間的概念來描繪，所以欲嘗試去建構它的本質也只是在浪費時間與精力而已。進入了全然靜止狀態並超越概念事實的心識，只不過是停止了作用，因為通常這些涉及心識的緣生現象，都只不過是暫時的消失而已。當心識從深度的禪定又回到了近行定或正常的狀態

時，它又會正常的運作，並接收及處理它認為合適的資訊。[6]

無論是在近行定或正常的狀態下，阿姜曼的心都能接受眾多的現象。不同的是深度、範圍和經驗的質量。如果他想徹底探查，他就會進入近行定去獲取更廣泛的知見。例如：天眼及天耳通，就是一種需要靠近行定的境界才能發揮的神通。在這種寧靜的境界中，只要他想要，他就可以察覺到任何人及動物的形貌與聲音，甚至更多、更細微的資訊。基本上，這跟用肉眼看到與肉耳聽到的並沒有什麼不同。

老虎假扮的人

阿姜曼說，過去除了少數曾去過大城鎮的人以外，大部分的清邁府山地部落居民都從未接觸過比丘。早期阿姜曼剛開始行腳的時候，他曾與另一位比丘住在離部落村莊約一英里半的山區裡，他們在森林搭起帳棚棲身。第二天清晨，當他們走進村莊裡托缽時，村民們便問他們要幹什麼？阿姜曼解釋他們是為了托缽而來。村民感到很不解，因為他們不知托缽是什麼意思，便繼續追問那是什麼意思。阿姜曼解釋他們想要一些白米的布施，村民又問他們是要熟米還是生米。阿姜曼回答是煮熟的米飯，於是他們把米飯各放一些在兩人的缽裡。然後這兩位比丘便走回他們的營地處，一起吃著白飯。

剛開始，村民們對比丘沒有信心，並且抱持著非常懷疑的態度。就在當晚，村長敲著竹製的響板召集大家開會。他提到阿姜曼與他的弟子，並當眾宣稱，現在有兩個「由老虎所假扮的人」就住在附近的森林裡。他還說，他尚未確定他們究竟是哪一種老虎，但絕對不能信任他們。他禁止婦女與孩童進入森林裡；也警告需進入森林的男人們不能落單，並且要攜帶武器，以免被這兩隻老虎攻擊。

就在村長對全村宣布的時候，正好是阿姜曼開始他傍晚禪修的時間。也因此，阿姜曼，這個被村長所警告的對象，也知道了這件事。對這項愚蠢的指控，他感到很悲憫；但不是生氣或氣餒，而是對當地的村民感到深深的悲憫。他在意的是大多數的人可能會因為愚痴而輕易地相信這樣的毀謗，因此而種下可怕的業果。當他們死亡後，可能會投生為老虎。第二天一大早，他就告訴他的弟子他看到了什麼。

「昨晚村長召集了村民，並且宣布我們是老虎假扮的。我們兩個都被說成是老虎，裝成比丘是為了博取他們的信任，好吃掉他們並毀掉他們的財產。因此，他們現在對我們毫無信心；但倘若我們在他們仍懷有這些邪見的時候就離開這裡，那麼他們死後可能都會投生為老虎，這實在是一個悲慘的惡業。因此，為了替他們著想，我認為身為比丘的我們，有義務繼續待在這裡，暫時忍受這種情況。我們必須忍受即將發生的困難，直到他們改變態度後，我們才能到別處行腳。」

然而這些村民不僅僅是不信任而已，經常還有三、四名攜帶武器的男人在監視他們。有時候，他們站在遠處監視；但有時也會在阿姜曼經行時，靠近經行路徑的盡頭、側面或甚至站在路徑的中間盯著他看。他們四處觀望，調查整個區域約十至十五分鐘，然後便離開了。就這樣他們日復一日例行性進行這樣的監視，持續了好幾個星期。

村民們到後來一點也不關心這兩隻「老虎」，他們不再注意這兩個人是否有足夠的食物或其他的生活上的需要。也因此，這兩隻老虎的生活條件變得極為艱困。他們每次托缽最多也只能得到白米飯的布施。有好幾天，他們所乞得米飯的量也只能勉強填飽肚子；但大多數的時候，就算他們進食後再喝很大量的水，仍無法得到飽足感。

由於沒有洞穴或突出的山崖可供棲身，因此他們只能住在樹下，忍受著陽光的曝曬和雨水的侵襲。在這個地區，一旦下雨就往往是整天的豪雨。當雨勢減弱，森林也比較乾燥時，他們開始找些乾燥的樹葉與草建造一座臨時的茅草屋頂，只能用來勉強遮風避雨。儘管並不是很舒適，但畢竟還是提供了足以讓他們能生存下去的遮蔽物。當傾盆大雨時，他們就坐在傘帳下，四周再懸掛著衣服、被單抵擋冷風。[7] 雨水通常伴隨著從高山吹來的凜冽強風，吹打著他們的傘帳，浸濕他

們的隨身物品，使兩位比丘待在傘下全身濕透、發抖。如果是發生在白天，他們至少還可以收好隨身物品，尋找能躲雨之處。但是若在夜晚，情況就會變得極其艱困。他們就像是盲人一般站在狂風暴雨之下，周遭盡是殘枝落葉，完全不知道自己是否能在這四面八方的風雨與飛濺的碎片中倖存。即使是在這樣的艱困環境之下，他們依然以最大的毅力忍受這一切。他們必須忍受酷熱、寒冷、飢渴與存活的不確定性，靜靜地等待村民們的懷疑能平息消失。就算他們有可能得到白米飯的供養，但這供養也是極不穩定。飲用的水也很難獲得，所以他們不得不走到山腳下，用水壺裝水，再帶回住處，以供日常所需。儘管他們處在這樣的艱困環境下，村民們對他們還是沒有一絲一毫的同情。

縱然是這樣的艱苦，阿姜曼還是沒有任何的焦慮或壓力，他的禪修完全不受影響。他愉悅地聽著周遭森林裡各種野生動物的叫聲。深夜時分在樹下禪坐時，他常常聽到老虎在附近咆哮。但奇怪的是，那些老虎幾乎不會踏入他所居住的地方。有時候，會有老虎可能將阿姜曼視為獵物而悄悄地接近他；但老虎只要看見他有任何的動作，就會嚇得跳進樹林裡，再也沒有出現過。

幾乎每天下午，會有三或四個男人來監視他們。但他們從不與阿姜曼說話，只是站在周圍彼此交頭接耳竊竊私語，而阿姜曼也不去理會他們的存在，只是收攝心識並投注在他們的思緒上。當然，他們不會懷疑阿姜曼知道他們在想什麼或是正在私下說些什麼。他們絕不可能想到有人竟然可以知悉他們荒誕的想法。阿姜曼把注意力集中在每個前來的人身上。他發現他們就像是偵察隊一般，希望能在某處找到他的過失。對於這樣的狀況，阿姜曼並不覺得有必要特別小心謹慎，他只是對他們報以無盡的慈悲。因為他知道，大多數的村民不過是聽

信少數人惡毒的謠言罷了。

就這樣經過了幾個月，阿姜曼仍停留在這個地方。然而村民們仍堅持要找到他可疑的行為。他們唯一的目的就是要找到證據，來確認他們心中的恐懼。雖然村民們堅信這個謠言，但他們倒也沒有嘗試要趕他走，只是輪流監視他。村民們一定感到很驚訝，因為儘管已有數個月的嚴密監視，但仍無法捉到他做錯了什麼事。

有一天晚上當阿姜曼在禪坐時，他知道村民們正在開會討論他的事，他能聽到村長正詢問村民偵察的結果：「到底是什麼原因使他們能堅持到現在？」而那些偵察過他的村民一致回答：他們實在找不到證據來證實大家的猜測。他們擔心村民的猜疑非但沒有益處，反而會為大家帶來危害。

「為什麼你們會這麼說？」村長想要知道原因。

他們回答：「到目前為止，我們只知道他們的行為沒有一件能證實我們的猜測。不管什麼時候我們過去查看，他們不是闔眼靜坐，就是寧靜地來回步行，眼神專注，不像一般人會四處張望。若是老虎為了要準備攻擊獵物而偽裝成人類，是不可能會有這些舉止。若他們是老虎所假扮，這兩名比丘應該早就露出馬腳，但我們一直查不到證據。如果我們一直像這樣對待他們，我們可能會遭到報應。我們應該直接詢問他們來這裡的動機。擅自假設他們居心不正，可能會讓全村招致惡運。」

「好的比丘很罕見。我們應該有足夠的經驗可以去辨別好比丘與壞比丘。這些比丘值得我們的尊敬。我們不要貿然指控他們；如果我們想要知道實際的狀況，我們就應該直接與他們談談。我們該問問他

們為何要閉起雙眼、靜坐不動，為何要來回走動，是在找什麼嗎？」

村民們在會議中決定要派遣一名代表去詢問比丘。隔天一早，阿姜曼對他的弟子說：「村民的想法在改變了。昨天晚上，他們召開會議討論監視我們的結果。他們已決定要派人來詢問我們關於他們的猜疑。」

正如阿姜曼的預言，村民的代表在當天下午前來，問阿姜曼：「當你閉起雙眼、靜坐不動，或來回走動時是在尋找什麼嗎？」

阿姜曼回答道：「我把我的佛陀給搞丟了，所以當我坐著或走路時，都是在找佛陀。」

「什麼是佛陀？我們能幫你一起找嗎？」

「佛陀是三界中所出現過及記載過的事物中最稀有的珍寶。如果你們能幫我找到它，那就太好了。那我們就能更容易、更快地看見佛陀。」

「你的佛陀已經丟了很久了嗎？」

「首先，一次靜坐或步行約十五至二十分鐘。佛陀不希望你花太多的時間去找它。這是怕你在過程中疲倦而無法跟上。一旦失去興趣，你就不會想要尋找，因而完全地遺失它。以上足夠讓你進行了。如果我再說得太多，你會記不得全部的細節，反而會降低你找到佛陀的機會。」

村民牢記這些指導後便回家了。他完全沒有向阿姜曼做任何的請示就直接離開了，因為山區部落並沒有這種禮儀。當他覺得該離開的時候，他就會直接站起來離開。一回到村裡，每個人都聚集過來，想

聽看看到底發生了什麼事。他解釋阿姜曼為什麼要雙眼闔目、靜坐不動以及來回步行的原因，那是因為他正在尋找珍貴的寶物 —— 佛陀，而非他們所認為「老虎偽裝的人的行為」。接著他說出阿姜曼對如何才能找到佛陀的簡要指示。當村民們知道這方法後，從村長直到婦孺每個人都開始練習，內心繫念著「佛陀」。

幾天過後，不可思議的事情發生了。佛陀的法已清晰地出現在一位村民的內心。某個村民照著阿姜曼的建議，一遍又一遍重複著「佛陀」時，他發現了「法」，他的心獲得了平靜與安詳。在這件事發生的幾天前，這名男子夢見阿姜曼正把一個非常巨大且明亮的蠟燭放在他的頭頂上，當蠟燭放到他的頭頂時，他的整個身體，從頭至腳底都放出明亮的光芒。光芒照亮了四周，他感到內心充滿了喜悅。當他證得這份寧靜的境界後，便立刻跑去告訴阿姜曼他的成就與他之前奇妙的夢境。然後阿姜曼又進一步給他指示，好讓他繼續練習下去。結果，他的進步非常快速，很快便獲得他心通。他也是以典型山區部落人民的那種豪爽的性情，直接了當告訴阿姜曼這件事。

又過了一些時日，這個村民對阿姜曼說他已透視過阿姜曼的「心」，並清楚地看見它的特質。阿姜曼開玩笑地問他，是否裡面還有許多的不淨？這個村民毫不遲疑地回答：「你的心裡沒有任何一處有垢穢，只有令人不敢置信且純然耀眼的光芒。你的心是舉世無雙的，我從來沒有見過像這樣卓越的事物。你到這裡已經快一年了，為何不一開始就來教導我這些呢？」

「你要我怎麼教導你？你又沒來問過我任何問題啊！」

「我那時並不知道你是一位無上的導師。若我當時知道，我肯定早就來了。現在我們已經知道你是位極有智慧的人。那時我們來問你

為何要閉起雙眼、靜坐不動，來回步行是在找尋什麼？你告訴我們你把你的佛陀給弄丟了，並請我們幫忙找它。當我們請你描述它時，你說佛陀是一個閃閃發光的珍寶；但結果你的心就是真正的佛陀。所謂遺失的佛陀不過是一個巧妙的計策，好讓我們能繫念佛陀，讓我們的心能像你的一樣，閃閃發光。現在我們知道你有大智慧，也希望我們能發現自己心中至高無上的佛陀，才能確保長久的福祉與快樂。」

這位村民見「法」的消息很快就傳遍了全村，這使得大家更有興趣修習「念佛」，就連小孩子也開始修習。他們因此對阿姜曼充滿了信心，對他的教導也愈來愈尊敬。沒有人會再提起「由老虎所偽裝的人」這件事了。

從那時起，這位已見「法」的村民會在阿姜曼托缽之後跟隨，幫忙拿阿姜曼的缽回到森林的住處。當阿姜曼吃完飯後，他會請阿姜曼指導他禪修。如果他有事無法前來，他會請別人告訴阿姜曼，他無法前來提缽陪行。雖然村裡有相當多的村民修習了禪定，但這第一名男子仍是其中最有成就的。

當人們已確立了信心以後，其他的一切都自然水到渠成。例如，以前這些人是絕不會關心阿姜曼的飲食或休憩，也不管他是死是活。但後來當他們對阿姜曼建立起信心與尊敬，以前所缺少的東西一下子都齊全了。根本不需要阿姜曼開口交代，村民就會聚集起來為他建造一個經行步道。他們也為他建了一間小屋和一個可坐下來用餐的平台。當他們來幫忙時，他們會以抱怨的語氣來表達對阿姜曼的讚揚：「看看那經行步道，幾乎都被雜草掩蓋了，你恐怕得要變成一隻野豬才有可能鑽過那堆雜草叢；但你仍然堅持在那裡經行。你知道你真的很奇怪嗎？當我們問你那小徑是幹什麼用的？你說你丟掉了佛陀，而

它是用來尋找佛陀的。問你為什麼要闔眼靜坐不動，你也說你是在尋找佛陀。你明明是一位至高無上的大師，但你卻不肯告訴任何人。即使你是我們見過最奇怪的人，但我們還是喜歡你這個樣子。你將樹葉鋪在地上當作床，但樹葉都已經有霉味了。這幾個月你怎麼能受得了呢？它看起來就像是豬的巢穴。現在看到你的住處，我們都覺得很對不起你，都快忍不住哭出來了。我們之前是那麼的愚蠢，我們不知道你是如此的聖潔。更糟糕的是，有一些人甚至還指責你居心叵測，去說服其他人討厭、懷疑你。現在全村終於都已經信任與尊敬你了。」

阿姜曼說，當山區部落的人民信任與尊敬某人後，那種信心就是發自內心且毫不保留。他們會無條件的忠誠，如果有必要，他們寧願犧牲自己的性命。他們把他的教導都放在心裡，並依法奉行。當他們愈來愈擅於繫念佛陀的法門後，阿姜曼教導他們每天慢慢地增加練習的時間。

阿姜曼停留在那個部落將近有一年多的時間，從某年的二月到隔年的四月，一直到他離開的時間終於到了。然而，由於這些人受到他這麼多的關愛，現在要離開就會變得非常的困難。他們非常不願意他離開。他們對他說，希望他能終身都能留在那裡，一旦他死後，部落將會為他舉行盛大的火葬。這些人都是發自內心的敬愛與奉獻，願意完完全全地信任他。毫無疑問的，他們已親身體驗到了他對他們教導的利益。而他們有足夠的智慧能很清楚地看到自己的過錯。一旦他們知道他是一位具有戒德、值得尊敬的比丘，他們會立刻拋棄原本的邪見，懇求他的寬恕。而他也早就原諒了他們，現在又對他的弟子說，村民們已改過了，這意味著他們兩位比丘已經可以離開此處。

然而與他們的道別卻不是一件容易的事。阿姜曼說，當他們懇求

他留下來時，見證到他們所流露出真摯且深刻的情感，實在難以形容。一聽到他即將要離開，全村落的人都出來，邊哭泣邊乞求，他們的激動不安充滿整座森林，他們的哭泣聲聽起來就像是有至親去世一般。他對村民們解釋他要離開的原因，並試圖安慰他們，並使他們瞭解這樣的悲痛是沒有意義的。他勸告大家要自我克制，而這才與「法」相應。

當他們平靜下來後，似乎已經接受他將離去的事實，緊接著，意想不到的事情又發生了。所有村民，包括婦孺，都跟在他的後面依依不捨地走著，一路上圍著他團團轉，他們開始去抓他的隨身物品，有的人去抓他的傘、碗與水壺，而其他人則拉住他的袈裟，或緊緊抓住他的手臂和腿，試圖要把他拉回來。他們的行為就像小孩子一樣，不想讓他離去。

阿姜曼不得不再次解釋為何他要離開，並安慰他們，使他們平靜下來，而他們也終於讓他離開了；但只要他一邁開腳步，他們還是會哭著把他拉回來。經過幾個小時以後，他才終於能離開此處，而當時整個森林也染上令人心碎、悲痛欲絕的氣氛。最初「老虎所偽裝的人」這個綽號現在已煙消雲散，取而代之的是對一位聖人深深的依戀與崇敬。最後，這群部落的人無法忍住情緒，聚集在他身邊哭泣、懇求，他們的哭泣聲迴盪在林間，形成一股愈來愈澎湃的哀求：「趕快回來看我們吧！請不要離開太久，我們會因為想念您而難過的。」

在原本是充滿猜疑與敵意的地區，卻在阿姜曼離開時充滿著尊敬與敬愛。他已經成功地將粗鄙轉化為優雅，大幅提升其價值，而這正是一名佛弟子應該做的事。佛弟子絕不會去怨恨或責備他人。若有人厭惡他們，他們會慈悲地盡力去幫助那個人。他們不會因為他人的不

當行為而反擊，也不會懷有任何的敵意，因為那樣的行為只會導致無止盡地互相指責。一顆充滿慈悲的心，能使那些飽受無明所煎熬的人們生起淨信，並為他們提供一個安詳、可靠的庇護。這樣良善的心，可謂世間稀有！

後來我們聽到阿姜曼講述這則故事時，我們都不禁對這些部落的人民生起同情，在我們的腦海中彷彿可以清楚看到發生在森林裡令人哀傷的畫面。我們可以想像得到，這些有著堅強信仰的村民們，願意為這位擁有至高美德的人做出任何的犧牲。他們只是想要沐浴在他的慈光之下，繼續享受著富足昌盛的生活。於是他們哭著哀求他，抓著他的手臂與雙腳，拉著他的衣服和隨身物品，希望他能回到那個有平台與茅草屋頂的小屋，那裡就是他們內心豐足的起點。雖然這種場面是如此感人，但他繼續行腳的時間已到。沒有人能真正無視於世間的無常。瞬息萬變才是這世間的真相，沒有什麼能阻止它的運行。因此當時候已到時，阿姜曼不得不離開；雖然他也完全瞭解那些忠實的村民們在情感上是如此眷戀著他。

儘管阿姜曼曾一度被部落村民說成是「老虎所偽裝的人」，但眾所皆知的事實是他是一位「清淨的人」，他為這個世間揭示了無與倫比的聖潔梵行。[8]阿姜曼循著阿羅漢的自然特質而離開了那個部落，目的是為了讓更多的人能有機會親近無上福田。

佛教是這世間最珍貴的傳承，它事實上也一直存在於每一個眾生之中。然而，它也可能會被惡意中傷，就如同阿姜曼被誣指為「老虎偽裝的人」，最後可能會被一些敵視佛陀教誨與傳承的人嚴重破壞。事實上，這種破壞早就已經開始了，所以我們不應驕矜自滿。如果我們不履行自己的義務，這個傳承可能就會被破壞殆盡，而我們只能在

事後懊悔不已。

阿姜曼的生活處事都是遵循著佛陀（*sugato*）[9]的方式。當他生活在森林或山區時，不斷地教導感化山地部落的人民，或是天神、梵天、鬼、龍、大鵬金翅鳥（*garuḍa*）等。他總是慈悲地幫助這個世間。在人類社會中，他平等地教導比丘、沙彌、八戒尼或是社會各階層的信眾。各處的人們都在找尋他，想獲得他的指導，而他們也都因此獲得莫大的裨益。他總能做出全面並條理清楚的教導，而且其他人很難與他相提並論。

當阿姜曼住在清邁府山區的時候，部落的居民都會在接近黃昏時滿懷著喜悅來聽他說法。到了午夜時分，他則為諸天說法，並一一回答他們的詢問。教導天神們是一項辛苦的工作，因為很難找到另一位在神通方面能取代他的比丘。至於教導人類則可以委託他人代勞，至少聽法的民眾能瞭解並依法奉行，便能獲得利益。對阿姜曼而言，與諸天的互動是最重要的。因此，有關他與諸天互動的故事，總會在不同的時間、不同的地點，乃至到最後穿插出現在他的傳記中。

就在不久前，我去頂禮一位最優秀的頭陀禪師。他是一位資深的比丘，有極為良善、溫和的性情，深受泰國各地的人們與僧團所崇敬。[10]當我抵達時，他正與幾位近侍弟子在討論佛法，所以我剛好能加入他們的討論。我們一開始討論佛法實修方面的各類議題，最後則談到他過去的老師──阿姜曼。他曾在清邁府的偏遠山區裡接受過阿姜曼的指導。他們是住在森林裡，步行需要幾天的時間才能抵達最近的村落。很難用言語來記述那一天他告訴我許多不凡且驚人的故事。而我在此只會敘述那些我認為適當的故事，省略掉其餘的事件。理由就如同前面所述。

這位阿姜說，阿姜曼除了有不容質疑的清淨心以外，他還具有許多獨特的神通，使得弟子們都很敬畏他，以確保他們在任何時候都能保持正知正念。他說，他不可能記得所有他聽阿姜曼說過奇異且不凡的故事。我則鼓勵他就他記得的都告訴我，因為這些敘述都將會如紀念物般，作為激勵後世眾生的來源。以下則是他所述的內容：「我能說什麼呢？阿姜曼就是會知道我在想什麼！我感覺不管是白天或夜晚都被一條鍊子給緊緊地拴住，我就是以這樣的正念覺知來觀照我的心。但就算我盡了全力，他仍然可以抓到我的妄念，並公諸於眾，讓大家都知道。當我和他住在一起的時候，我的禪修實際上是相當不錯的，但我就是無法阻止妄念的產生。我們千萬不要低估它不分日夜、不停地想的能力。我們當中又有多少人有足夠的時間追趕得上我們的思想，並有效地控制它們？所以我無時無刻都保持警覺，因為他比我還要能抓得住我的念頭。有時，他甚至會說出連我自己都忘記的想法，赫然間，我會憶起那是過去很久以前的想法。」

我問這位阿姜，是否阿姜曼曾經斥責過他？他說：「他有時會，但，通常他會讀完我的心念後，便使用這些資訊為我說法。有時其他的比丘也會聽到，這真的讓我很丟臉。還好，就算有其他比丘坐在一旁聽到，阿姜曼也絕不會公布犯錯者的名字，他只會提到不善思惟中值得借鏡的那一面。」

我想知道為何他覺得阿姜曼曾斥責過他。他說：「你知道愚癡凡夫[11]這個名詞嗎？這意味著一個比巨石還要頑固且搖擺不受控的心。它不會考慮想法是好的還是壞的，是對的或錯的，光是這樣就已經該罵了。」

我問當阿姜曼斥責他時，他是否會害怕？

「怎麼會不怕？我的身體或許沒有發抖，但我的心卻怕得要死，幾乎不敢呼吸。對於阿姜曼能知道他人心中的想法這一點，我一點都不懷疑。」

「我自己就親身經歷過。他真的可以記下我所有的想法，之後當面問我。例如，時常我會生起一個有些想要獨自離開的想法。如果我是在夜裡生起這樣的想法，第二天一早，只要我遇到他，阿姜曼就會立刻教訓我：『你到底想要去哪裡？這裡遠比其他的地方好。你和我一起待在這裡對你才是最好的……』諸如此類。我要離開的念頭就是會被他察覺。『還是這裡比較舒服。待在這裡並且聽聞佛法，比起你獨自離開要更好。』他永遠不會同意我離開！我認為他是在擔心我的禪修可能會因此退步，所以他試圖留下我並隨時接受他的指導。」

「最讓我害怕的是，不管白天還是晚上，只要我將心識集中在他的身上，我就會看到他回頭盯著我看。他似乎從來不休息！有幾個晚上我甚至不敢躺下，因為我會想到他就正坐在我的面前無時無刻觀察著我。當我集中心識在心外的對象時，我也總會發現他在那裡看著我。正因為如此，我時時警惕並保持正念。」

「作為他的弟子，我們不得不保持正知正念。跟著他托缽時，我們都小心翼翼地控制念頭，限制我們的心念不要超過自己的身軀之外。如果我們稍有不慎，我們就可預期聽到喝斥，甚至有時當場就開始了！因此，我們隨時都以正念看顧自己的念頭。即使如此，他總是可以找到一些好理由來教訓我們。不可避免的，我們中間至少會有一位比丘讓阿姜曼出聲喝斥。」

「在晚上聚會的時候，阿姜曼可能用一種喝斥的語氣責備一些聽起來相當奇怪卻似乎又無意義的事。只要集會結束後，比丘們就會私

底下悄悄問當天是誰的想法被罵。最後一定會有人坦承，雖然聽起來很離譜，但他真的曾經這樣想過。與阿姜曼一起生活真是一種奇妙的經驗，因為對他的畏懼總是能促使我們每一個人提起正念。」

這位阿姜告訴我，當他剛到清邁府時，他是待在當地的一間寺院。在那裡還不到一小時，他就看到一輛車開進寺院，而且就停在他剛剛搬進的小屋前面。

「當我抬起頭看是誰來了，結果正是阿姜曼！我趕緊下來迎接他，我恭敬地問為什麼他會來此，他毫不遲疑地說是來接我的，他說他在我來的前一晚就知道了。我問他是否有人告訴他我今天會抵達清邁府。他說他如何知道並不重要，他就是知道並且要來這裡，所以他現在來了。聽到他說的，我開始擔憂了。而我愈認真思考這件事對我的影響，我就愈是惴惴不安。後來，當我和他住在一起之後，我所有的擔憂都得到了證實。」

「如果在聽他說法時，我們的心能放下自己的成見，那麼我們就能沉浸在聞法的喜悅之中。他的整個開示都是法，清淨又淺顯易懂；它比我們聽過的任何事物都更能吸引我們的注意。但若有比丘不專心，分心於世間思維，我們很快就會在他的開示中感受到猛烈的砲火，而那位犯錯的比丘馬上就會如坐針氈。阿姜曼在說法時不會考慮他人因他的話可能感到不安，因為他的法就是要正面對抗無明所聚集之處。」

「偶爾，他還是會說出比丘的名字，並直接問他，『你昨晚為什麼那樣修？那不是禪修的正確方式，你必須要這樣做……』又或是『今天早上你為什麼會這樣想？如果你不想被這種有害的思維給毀了，就該立刻停止。你為什麼不照著佛陀的教導去思維與行事？你到底是怎

麼了？我們在這裡是要以正法來修練自己，好擺脫過往錯誤的態度與邪思惟；我們在這裡不是要讓自己心猿意馬，而你現在做的事就是用它們來燒毀你自己。』那些已全心全意接受真理的人，都會安心地跟他一起生活，而他也很少會去責罵他們。但任何會讓他疑慮的鬼祟言行，就像是弟子的偏差思想正在燃燒他一般讓他難受，他會冷不防地對此作出讓人嚇一跳的批評。然而，若是那位比丘已意識到自己的錯誤，並改變他的心態，他就不會再多說什麼，事情也就此平息。」

神 通 廣 大

某晚，一群在阿姜曼住處附近的山地居民很想要知道阿姜曼有沒有可趕鬼和驅魔的咒語？於是他們決定隔天去問阿姜曼有沒有什麼可以傳授給他們的。第二天一早，阿姜曼對與他住在一起的比丘們提到了這件事：「昨晚我在禪坐時，有聽到一群山地村民很想知道我們比丘有沒有可趕鬼和驅魔的咒語。他們打算今天過來跟我們請教。如果他們來的話，就告訴他們以下這個『咒語』：讓他們在禪修時繫念『佛、法、僧』。這是一個很好的驅鬼『咒語』，因為在這個世界裡，鬼唯一害怕的就是佛、法、僧三寶。沒有任何鬼怪膽敢對抗三寶。」

果然如阿姜曼所言，當天早上那些山地村民真的跑來請求一個能夠抵擋惡鬼的咒語。於是阿姜曼便說出：「佛、法、僧」這個「咒語」，並告訴他們該如何運用。他向他們保證，所有的鬼怪都害怕這個「咒語」。而且只要在心裡默唸「佛」或「法」或是「僧」，其中任何一項就有效了。

這些村民趁著腦海中還能清楚記得阿姜曼的解說時，回去後便趕緊開始實行這個他們認為是趕鬼的儀式；但村民不知道的是，其實阿姜曼教的是一個禪修的業處而已（而不是驅鬼的「咒語」）。村民們以這種方式認真修行，有些人竟然不用多久就證得了禪定！隔天早晨，這些證得禪定的人趕來告訴阿姜曼他們所遇到的事情。他向村民保證，他們的修法完全正確；並且因為他們的修練，這地區的鬼怪都已經膽戰心驚且準備要落荒而逃。現在他們已被正法的力量所護衛，不再需要害怕鬼怪了。事實上，連那些還未修習禪定的村民，都已使

鬼怪感到懼怕了。

山岳部落的村民天性善良、誠實，他們是易受教的一群。當阿姜曼吩咐他們應該每天都修行，他們就會認真不懈地盡力禪修。所以不需多久，有些人就得到了極佳的成果。他們的心變得清晰明亮，能夠知悉他人的想法，包括僧團裡比丘的各種念頭。這就像「老虎假扮的人」故事裡所提到的村民一樣。

當村民前來拜見僧眾時，會同時向阿姜曼談及他們在禪修上的進展，並敘述他們所證得的超凡的感知能力。有些比丘對此感到非常的驚訝，並開始擔憂這些人會不會也能夠察覺到他們的想法。儘管比丘們覺得很不好意思，但仍想知道這些人知悉了什麼，他們忍不住想要問個一清二楚，於是乎村民們就一一說出他們曾讀到的念頭訊息。這些比丘依然不肯相信，甚至想要當場考考他們。於是比丘們交叉比對自己的心思與他們的覺知，來判斷他們是否真的具有他心通。這些比丘真是一點也不擔心自曝其短！他們真以為他們的心思是被幾百層的不透膜給牢牢封住的嗎？但山地部落的族人可不像現代社會的人會跟你客氣，他們的習慣就是坦率直白，實話實說，而他們的回答也令這些比丘感到自己很軟弱！在那之後，這些比丘還是很害怕村民可能會得知他們在想什麼。

這群村民也隨口告訴阿姜曼，他們知道他的心識的狀態。他們是先察看阿姜曼的心，之後再檢查其他比丘的。

「我的心看起來像什麼？它會怕鬼嗎？」

「您的心已經達到沒有任何凡人能理解的境界了，剩下的就只是安住在軀體的涅槃了。您的心是至高無上的，沒有任何事物會令它感

到害怕。」

從此以後，村民們不再提起鬼怪了。那些禪修有成者，告知其他的村民整件事的來龍去脈，他們逐漸對阿姜曼與佛教（Buddhasāsana）生起信仰，也因此對鬼神失去了興趣。每天早晨，村民聚集在村子的中央供養比丘。村民們把食物放入每一位比丘的缽之後，阿姜曼都會為他們祝福。他教導他們在祝福結束後，要大聲地一起唸出「*sādhu*」來表達他們的感謝，讓天神們也能隨喜他們的供養並且從中獲得一部分的功德。每天村民都會虔誠地回應，大聲地喊「*sādhu*」！阿姜曼會要他們喊出「*sādhu*」，是因為他從每晚來聽法的天神那裡得知，這種聲音能傳到他們所居住的天界。只要聽到這個聲音，天神們就會知道阿姜曼還住在此處。

前來拜訪阿姜曼的諸神總是由一個位居領導的天神護送而來。這些不同的團體來自不同的天界。有一些是或近或遠的地居天，而多數則是來至於佛經中所提到過的各層空居天。當一群天神打算前來拜訪阿姜曼時，尊者總是會事先知道祂們抵達的時間。例如，如果他知道有天神將在凌晨兩、三點時抵達，他就會事先稍作休息，然後起床、入定並按時接見祂們。然而，如果祂們是在午夜左右抵達，他（就不休息）會先進入禪定，然後在定中等待祂們。這分成兩個階段。首先，他一如往常禪坐，直到進入深層的禪定，他會維持深層禪定一陣子。當時間快到時，他會退回至合適的禪境來接見訪客。在那層禪定中，他自然知道祂們是否已到達或者還在半途。當尊者知道他們來了以後，便與他們討論適合祂們聽聞的法。若他仍保持在深層的禪定，他的訪客們將無法與他接觸。另一方面，在世間的一般凡人則必須是非常的嫻熟，才能在正常的意識狀態下感應到其他境界的眾生，並與之

互動。而就算可（在清醒的狀態下）覺知到他界的眾生，若有適當的禪境作為基礎，還是較為更容易做到。由於這個原因，「近行定」可以說是與非人世界溝通的大門，而且幾乎可與每一個境界的眾生溝通。

多年以前，當阿姜曼停留於沙里卡石窟時，他就已經善於與其他世界的眾生溝通過。那時他戒臘二十二年，而他在出家六十年後圓寂，在這些時日裡他已經是這方面的真正大師了。其實，這世上的每個人都具有這種潛力，都能發展出與阿姜曼相同的覺知感應能力，他們需要的只是去培育及開發它。結果卻只有極少數的人能發展出這般卓越的神通力。就算不能像阿姜曼那麼厲害，但只要人們能開發出一些能力，他們就可以親眼目睹這些不同的世界。但就因為無法看到其他世界的眾生，所以人們往往認為這樣的事物並不存在於這個世界上。

很難讓那些對「法」沒有足夠的認識、因而無法在心中奠立一個堅實又超越世俗基礎的人來相信這些事。如果我們的心發展出「法」的法則，這些就可證實一切現象真正本質的法則；若能再證得必要的神通，那麼不管多少人否認，都已不能動搖我們自己親眼目睹所見。即使地球上的每個人都堅決否認這種事情的存在，但那也不過是空洞的否認而已。我們覺知到的真實世界是不會因此改變，沒有什麼東西能夠改變它。真理並不需依賴任何的信仰或見解，真理就只是根據永遠不變的自然法則而已。

阿姜曼在清邁府的雲水行腳遍及最偏遠、最荒涼的山區，比起其他的府都還要更深入廣泛。他停留在清邁府的時間也遠比在其他地區更久，主要是因為這裡較適合禪修。阿姜曼修行的特點具備各式各樣的內明，而這個地區非常利於這些內明的生起。他聲稱有許多因素讓他長期旅居在這裡。首先，這裡的環境很適合禪修；其次，他憐憫那

些需要教化的山地部落村民，不忍離棄他們。雖然人煙稀少，但還是有許多出類拔萃的人住在那裡。他們需要適當的訓練與鼓勵，以確保他們穩定的進展，避免因為沮喪而重蹈覆轍。最後，那裡還有需要度化的天神。

天神與龍族常來問法與聞法，而且每個月至少來兩次。他說，在夜晚時，他總是忙著接待來自各層天界的空居與地居天諸神。諸神在向阿姜曼請法之前，祂們的領袖會先說出大約有多少天神前來。例如：今天有一萬或十萬的空居天神，或一千或一萬的地居天神，或是有五百到一千的龍族來到現場。

幾乎每天下午在他經行的時候，天界中的某個團體或來自其他不同天界的團體都會先通知阿姜曼祂們將抵達的時間。偶爾，這些訊息會在他禪坐時晚一些才送到。有些晚上會有幾個不同的團體想要來，他就必須安排時間，錯開祂們的來訪。他不讓祂們同時來，因為各層境界的神靈各有其不同的心靈發展，他必須視不同的團體來教導適合祂們聽聞的法。由於某些團體可能會希望聽聞某一特定主題的法，而另一團體則可能偏好不同的主題，所以阿姜曼會安排個別的時間，以確保他的教導能適合每一個團體。他這樣做，對他或訪客都方便。這些應行的義務，正是他會長期居住在清邁府的一個重要原因。事實上，來清邁府拜見他的各界天神的數量遠遠超過人類、龍、大鵬金翅鳥與其他非人的總數。在現實中，鮮少有人能以心電感應的方式與天神們溝通，而這是教導祂們不可或缺的要件。

天神們常常向阿姜曼抱怨，由於人類不能察覺到天神的存在，所以人們對天神也毫無認識，不會想去了解在這世上依循業果法則而存在的諸多有情中，天神也是其中的一種。對那些不了解天神們依然存

有欲望與需求的絕大多數人類來說，天神的存在與他們一點關係也沒有。天神們很少能遇上具足無上功德的人，一如阿姜曼一般擁有神通並能瞭解動物、人類、天神、和所有其他的眾生都確實存在，也都應得到適當的尊敬。能遇到阿姜曼，令祂們欣喜萬分。祂們歡喜地前來頂禮、問法、聆聽他的教導。祂們都想要吸收他所教導的卓越正法來滋養心靈，從而提升幸福與福祉，讓祂們能長存於世間。就是這個原因，只要具有崇高功德的人就會受到各處天神的敬重。

有感於天神與其他眾生一樣的重要，阿姜曼瞭解並且憐憫祂們想獲得善業的意願。他說，由於想要能提升自己而來尋求幫助的天神們，在數量上已遠遠超過來拜訪他的人類。儘管如此，對不具神通的人們來說，祂們仍然是一個謎。雖然表面上看起來是一個無法解答的問題，但對一位真心想要瞭解這些事物的人而言，這不盡然是無法跨越的障礙。對那些精於運用心靈力量的人來說，心靈溝通就與任何其他層面的人類經驗一樣的平常。當然，阿姜曼對心靈的溝通早已習以為常，他終其一生都能與天神們溝通。無論他住在哪裡，他總是與那些需要他協助的天神們保持聯絡，尤其是在清邁府，而這是因為天神們喜歡在他生活在偏遠、人煙稀少的地方來拜見他。清邁府的山林可以說是很理想的地點。在這裡，阿姜曼沒有太多人類社會的應盡義務要做，而這樣他就可以將更多的時間留給來自天界的訪客。

當他住在 Museur 族的山區 Ikaw 村落附近時，發生了一件怪事。有一群來自德國的天神來拜訪他，祂們希望能聽到關於「必勝法門」的教法。於是當他將心識凝神在他們的請求上，心中竟浮現出一句適切的經文：「*akkodhena jine kodhaṁ.*」，這意思是指以無瞋來降服瞋恚[12]。阿姜曼對這群天神詳盡地闡述了這個主題。「記得要以無瞋來降

服瞋恚。對任何希求勝利的人，這是最應該去實踐的法了。我們去深思它的含意，就可以明白這個世界的幸福與和平主要都源自於它。慈愛與憐憫，這些都能有效地震懾像瞋恚這樣的不善業。慈悲有助於減輕瞋恨摧毀人類或天神社會的殺傷力，進而增進各地的和平與繁榮。因此，慈愛是社會和諧的先決條件，而且是一個我們都應該努力發展的條件。在缺乏這道『必勝法門』的世界裡，就會有不滿和騷動；如果發展到了極端，世界將會被致命的衝突所毀滅。瞋恚與怨恨永遠不能打敗我們的敵人，因為它們是邪惡的，只會毫無分別地傷害我們自己與周遭的人。愈使用瞋恚，我們的世界就愈會變成一片火海，將失控地燃燒，直到完全毀滅為止。」

「瞋恚事實上就是一種火，是這個世界與生俱來的本質之一。雖然看不見、也摸不著，但隨之而來的就是浩劫。因此若希望有一個安定合理、適合居住的世界，每個人都應該瞭解瞋恚與怨恨之火所帶來的災害，並應該完全避免引發它們。輕易點燃火苗只會導致自己與他人受苦。若所有的眾生都互相慈愛與憐憫，世界就能維持良好的平衡。 不應該放縱瞋恚與驕縱自私，也絕不能放任它們暴虐的力量肆虐，否則只會造成永無止境的破壞。」

「世尊以迅捷的睿智領悟到瞋恚肯定只會帶來傷害。他把慈悲的價值視為一種溫和的力量，在相互和諧及親善的意義上，把所有的眾生自動自發聚合在一起，因為眾生都希望離苦得樂。由於這個原因，所以他教導慈與悲，因為唯有它們才能有效地維護這個世界的和平與安全。只要眾生依然懷有慈悲心，他們渴望的幸福就會有實現的一天。但如果他們的心遠離了慈悲，那麼就算得到所有物質的享受，他們的生活依然缺乏真正的和平與幸福。心懷憤怒、仇恨的人不管到哪裡，

他們只會感到憤慨與怒火，等著他們的也只有麻煩而已。」

「當我們不再疑惑，確知『法』是真正有益時，我們就能清楚看到，一顆充滿殘酷的心就像是烈焰正逐漸在燒毀路上的一切事物，我們應該趕緊盡我們一切所能去克服這些危難。你們或許永遠不會再得到像現在這樣的好時機了；所以，好好利用這一生來修行吧！別只在未來空留遺恨。這個世界一直不斷在改變，而這個不斷變動的世界就位於我們所有人現在的這個 『身』與『心』中。」

以上就是阿姜曼對這群來自德國的天神所講解「必勝法門」的要旨。當阿姜曼一說完，祂們便齊聲喊出「*sādhu*」，聲音如同雷鳴般迴盪在整個世界。阿姜曼問祂們是怎麼知道他住在這裡，因為對人類來說，祂們住在相當遠的地方。祂們回答道，祂們總能精確知道他住在哪裡；更特別的是，泰國的天神也常會去拜訪德國的天神。事實上，天神並不像人類認為泰國到德國的距離很遠，祂們僅僅把這當成是一個可以輕鬆來回的距離。人類是靠步行或是坐車來移動，而天神則以超自然的力量瞬間移動，就像把意識轉移到某一目的地一樣，瞬間就可抵達，所以天神比起人類更易於四處遊歷。

阿姜曼表示，德國的天神都會定期來聽他說法，就跟住在泰國各地的地居天神們一樣。空居與地居的諸神都是以類似的方式來表達對他的尊敬。如果阿姜曼與其他的比丘共住，來見他的天神們就不會從比丘們所居住的範圍上空越過。此外，祂們往往會等所有的比丘都睡著以後，在深夜時分才抵達。抵達後，祂們會莊嚴安靜地先順時針繞行阿姜曼三次。在離開之前，再次右繞阿姜曼三匝。回去時是先後退一段距離以示尊敬，當退至阿姜曼起居的邊界外圍後，祂們就如棉絮般飄升而離開。所有的天神都是以這種方式來表達對阿姜曼的敬重。

阿姜曼發現清邁府的山區環境非常適合禪修。在那裡心智不會被世俗所牽絆，他的生活輕鬆又自在，與「法」相應，受人讚嘆，而「法」就是他生活裡輕安的持久來源。因為沒有俗事纏身，所以他能隨意、隨時進行禪修。在那裡他過著一種非常健康又知足的生活。至於他所教化的對象，都是具有高雅性情的天神們，祂們都只在夜晚來聞法，所以幾乎不會造成任何的負擔。有時下午或傍晚，他會教導當地的在家居士。而接受他指導的比丘們則大約在晚上七時聚會，聽取他的訓誡。大部分的比丘都精於禪修並且已證得不同程度的禪定；他們盡心竭力於修行，會聽取他的教導，努力證得道、果與最終的涅槃。

當阿姜曼教導一群程度不一的比丘時，他總會按部就班說法，為了能顧及所有的程度，他從最基礎的禪定說起，再循序漸進，直至無上、最精微的智慧 —— 也就是涅槃的實現。精於禪修的比丘總是全神貫注在他按部就班的說法之上，以致於對時間與身外的一切都毫不注意。對這些有學比丘的說法至少持續兩個小時，然而他們並不會覺得時間漫長或很難熬，因為他們更關心的是要能跟上他教法的進度，才能夠藉此慢慢了解各個接續而來的階段。因此，他們全神貫注聞法就是一種有效的禪修方式，與其他的方式一樣的重要。對於這位老師來說，他決心要一步一步帶領聽眾們，讓他們能體認他所教導的真理。他會明白指出哪些是不善的想法，以及哪些是真正有益的。這樣，他的學生才會了解，這樣的思維是錯的，應該要立刻放棄；而那樣是善的，應該進一步去發展它。比起在別的場合做出相同時間的修習，當他們收攝內心並專心一意聆聽老師說法時，他們更可能證得一定程度的禪定，或者獲得更多使用觀智的方法。因此，精勤的禪修者可以在聽法的同時，一點一滴持續進步。例如今天聽聞如何洞悉法的某個面

向，而明天則是另一個面向。每一次的聽法，學生們都努力加強他們的正念和觀智。由於老師已於自身發現真正的法，所以他可以為學生們指出同樣真正的法也存在於他們的身上。比丘們聽聞他的詳細解說後，便可以在禪定與觀智的各個方面逐步發展，從而通過每一層的禪修，直到抵達至高的法。

頭陀比丘總是把聞法當成是修行的一個重要部分。只要有明師可以聽法，他們就會一直持續下去。由於這個原因，真正獻身於頭陀行的比丘都會樂於找尋一個可以指導他們禪修的老師。當他們覺得可以完全信任這位老師時，他們會珍惜這個機會並以最大的敬意來對待老師。他們會認真聽取老師的建議，並仔細地揣摩，全心全意付諸實踐。他們例行向他請教，詢問在禪修中所遇到的任何問題；再依據他的建議，調整自己的禪修方法。因此，頭陀比丘們總是會跟隨當世最傑出的禪師，如阿姜曼與阿姜紹。在泰國東北部地區的頭陀禪師中，只有這兩位禪師有特別多的弟子。

然而對阿姜曼來說，自從他行腳到清邁府以後，他就決定儘量避開其他的比丘並謹慎獨自修行，不再背負教導後進比丘的責任。一開始，他是為了增強他證得最終目標的動機。但後來，他發現過著恬靜自得的生活才是真正的有益。當然到最後，他仍負起了教導比丘與在家眾的責任。眾所皆知，他的弟子遍布泰國，且桃李滿天下。在阿姜曼獨自前往清邁府的荒野並進行最關鍵的精進修行之前，他常常提到他在精神上仍然不夠強大，無論是對自己的禪修，或是對教導他人而言，都是如此。於是，他決心盡一切的力量去找尋與實修，直到內心完全沒有任何的疑惑為止。等他達到這目標以後，他再也沒有提到缺乏足夠精力這一類的事情了。

象大哥

有一次，烏隆府的 Tham Klong Phen 寺的阿姜考，和色軍府的 Suddhawat 寺的阿姜瑪哈通薩，這兩位比丘跟阿姜曼一起在清邁府的山區行腳。在通往山區的隘口，他們碰見一隻被主人釋放後獨自四處亂逛的巨大大象。他們看到的是一隻有六英呎長（約一點八公尺）的獠牙、正在覓食的龐然巨象，真的是相當令人害怕的景象！

他們彼此討論該如何繼續前進。因為那是一條唯一通往山上的小徑，而又沒有多餘的空間可以繞過這隻大象。阿姜曼吩咐阿姜考去跟這隻正在大啖路旁竹葉的大象溝通一下。於是阿姜考站在二十碼的距離外，對著這隻仍背對著他們且尚未注意到他們的大象說：「象大哥，可以跟你打個商量嗎？ 」

一開始，大象並沒有聽清楚他的聲音，但牠停止了咀嚼竹葉。

「象大哥，可以跟你商量一下嗎？」

這次牠清楚地聽到了。這隻大象突然轉過來面對這些比丘。牠的耳朵全開，一動也不動地站在那裡。

「象兄，我們想與你溝通一下。你這麼強大，而我們只是一群弱小又非常懼怕你的比丘。大哥啊，我們希望能經過你現在所站的地方。請問大哥能否移動一下，讓我們有空間可以過去？如果你一直站在那裡，真的會嚇到我們，我們不敢走過去。」

當他一說完，這隻大象立刻就轉過身，並將象牙插進旁邊的一叢竹子裡，表達出牠會讓他們平安通過的意思。他們看到大象面對竹叢，

阿姜曼告訴比丘們，牠不會干擾他們了，現在可以繼續前進。那兩位比丘請阿姜曼走在他們之間，阿姜考領頭，阿姜瑪哈通薩則走在後面。他們排成一列縱隊，從大象身後約六英呎處平安地通過。

然而正當他們正要離開時，阿姜瑪哈通薩的傘不小心鉤到一叢竹子，而離大象就只有幾碼遠。無論他怎麼嘗試就是無法把傘拔出來，因此他不得已在那裡花了相當長的一段時間試著把傘給拔出來。

大象就那樣直直盯著他看，他真是嚇死了，冷汗直流。然而大象就只是站在那裡，像是一個巨大的填充玩偶；而他則是拼命地想要解開鉤住的傘。當他抬頭瞥見大象的眼睛，發現那是一對明亮又清晰的眼睛。事實上，大象的面貌安詳親切，不會令人害怕；但在那個時刻他仍被恐懼籠罩著。

當他終於解開傘，恐懼才消退，這時他才意識到這隻大象是這麼的令人喜愛。

看到大家都平安地走過後，阿姜考轉身對大象說：「嘿，象兄。我們都過來了，現在您可以放輕鬆些，安心地進食吧。」當他一說完，立刻就傳來咀嚼竹子的嘎吱嘎吱的聲響。

稍後比丘們稱讚這隻聰明的大象，一致同意牠是一隻能激發出歡喜與慈悲的動物，牠缺少的只是說話的能力。當他們討論時，阿姜瑪哈通薩很想知道阿姜曼對這件事的看法，於是他問道：「從我們對牠說話到平安通過為止，這整段時間你都能讀取大象的心思嗎？因為牠是那麼討人喜愛，所以我很想多知道一些。」

「當牠最初聽到我們的呼叫時，突然焦慮不安地轉身面對我們，我那時確信牠快要衝向我們，當場把我們壓成碎片；但只要牠一瞭解

狀況，牠的心就轉變為柔軟了，就好像一個披著動物外衣的人一樣，迅速地將象牙插入竹叢中，站在那兒一動也不動。」

「顯然牠似乎是在告訴我們：『現在你們這些小老弟可以過來了。大哥我不會做出任何事情。我已經把武器收好了。相信我，過去吧。』」

阿姜瑪哈通薩接著取笑阿姜考：「阿姜考真是太神奇了，就像跟人說話一樣，對著動物說：『大哥，你的小弟們在害怕，不敢通過。麻煩大哥你讓個路，這樣我們就可以通過而不用害怕。』」

「當牠聽到這番恭維，便高興地立刻讓路。然而小兄弟我真是笨手笨腳，沒想到才走過象大哥的身旁，傘就鉤在竹叢裡，怎麼樣也無法將傘給拔出來，看來老天是要讓我待在象大哥那裡了！」

「那個時候我的心一直往下沉，我深怕象大哥突然翻臉不認人。」

聽到阿姜瑪哈通薩取笑阿姜考聰明到可以跟大象說話，阿姜曼也開心地笑了出來。他向他們證實，他早已注意到大象的精神狀況。

「我當然有將注意力集中在那兒。以前在沒有像這次這麼緊急的狀況下，我就已經讀過許多鳥或猴子的心思。但這次可是關係到生或死，我怎麼可能不去讀牠的心思呢？」

阿姜瑪哈通薩想知道阿姜曼到底讀取了大象當時在想些什麼。

「當牠第一次聽到我們時，牠嚇了一跳，這就是為什麼牠會這麼快地轉過身來，牠只想到要準備打架了；但當牠看到身穿黃色大衣的我們，牠本能地知道我們是可信任的，因為牠很習慣看到比丘，牠的主人早已訓練過牠不能傷害比丘。所以當阿姜考以親切和藹的語氣稱呼牠大哥時，牠非常地高興，馬上就讓路了。」

「牠能了解阿姜考對牠說的每個字嗎？」

「當然可以；否則怎麼可能訓練牠從山上把原木給拖運下來？如果牠聽不懂人話，牠可能早就會因為毫無用處而被處理掉了。這種動物必須經過訓練，直到了解人類的語言後，才可以去從事各式各樣的工作。這隻的大象已經超過一百歲了。看看牠的象牙，幾乎有六英呎長！牠一定與人類生活過一段漫長的時間。牠的主人比牠還年輕，但他仍然可以使喚牠工作。牠怎麼可能聽不懂人話呢？牠絕對沒有問題的。」

「當牠轉過身把象牙插入竹叢裡時，牠在想什麼呢？」

「嗯，正如我所說的，牠了解情況並且讓路給我們。牠並沒想別的事。」

「在我們走過去時，你有一直注意牠的心思嗎？當我們走過以後，牠又在想些什麼？」

「我讀到的就是這隻大象願意讓路，牠沒在想別的事情。」

「我會這樣問是因為我擔心牠在我們走過以後，會想攻擊我們，有些動物會出於好玩而這麼做。」

「瑪哈通薩，你的想像力太豐富了。如果你能像這次一樣，針對實質性的事項，樂於思考、打破砂鍋問到底，那麼你有一天一定可以超越苦；但你卻像大多數人一樣，總是把時間浪費在空泛無聊的事情上面，而不去思維有益之事。而且，你可能也根本不想改變這種行為模式！你只想不斷地思索，整晚只想知道大象的狀況，難道你對佛法沒有絲毫的關心嗎？」

阿姜瑪哈通薩聽到警告以後，便不再談論這件事。他害怕再談下去會招致更嚴厲的喝斥。[13]

許多比丘被喝斥的理由，都是因為他們跟阿姜曼說話時不專心，或因為無聊就隨便與阿姜曼說話。有些人甚至因此而發瘋。

曾經有一位莽撞的比丘跟阿姜曼修行了一段短暫的時間。當阿姜曼作出評論後，這位比丘總喜歡插話來表達他自己的見解。當他初到時，阿姜曼就常常告誡他別多管閒事。阿姜曼勸他應仔細地觀察自己的思緒並抑制說出自己意見的衝動，致力於實修的比丘必須要知道如何正確地行事，而保持正念的比丘則能夠清楚地看到一個只想要高談闊論的心智的不善；但是這位比丘卻對於在阿姜曼的教導下的比丘應該有什麼樣的舉止則感到興趣缺缺。

阿姜曼有一個特別的習慣，在托缽時若遇到動物或人們，他會把這些作為觀照的對象，用他們來教導走在他身後的比丘們。對於所看到的現象，他會像對著空氣說話一般，大聲地說出他的見解。

有一天，他看到了一隻可愛的小牛調皮地在母牛周圍跑來跑去。起初小牛沒有看到比丘接近，但當比丘並肩走過來時，牠看看四周就嚇得跑向母牛，緊挨在媽媽的脖子下，然後害怕地偷看著比丘。母牛看到小牛跑向自己，便很快轉過頭面向比丘們，然後依然保持著平靜，牠的表現就如同一般動物習慣每天看見比丘一樣；但小牛仍躲在媽媽的下巴底下，遲疑地盯著他們。阿姜曼以平常的方式談起小牛與母牛的反應之差異。

「這隻母牛是那麼地泰然自若，但小牛卻是那麼害怕，牠看起來就像是要揹起母牛趕緊逃跑[14]。牠一看到我們就哭著找媽媽去了。」

「人類其實也是一樣，他們會立刻找一個可靠的避難處。如果他們靠近母親，他們就會跑向她；如果他們靠近父親，他們就會衝向他。人類總是會依靠親人與朋友的支持與幫助，他們幾乎不會想到要依靠自己。當年幼時，我們以某種方式依靠著他人；當長大成人後，我們則以另一種方式依靠他人；當年老的時候，我們仍是期望能以別種方式依賴他人！幾乎沒有人會向內尋找，在自己的身內找尋依靠，只是不斷地在找尋他人作為倚靠，我們就助長了自己的軟弱，讓自己沒有機會能真的自依止。」

「我們比丘也如同在家人一樣，出家受戒以後，我們對修行就變得懶散，畏苦怕難，懶於實踐正道。不管我們想到什麼並開始將它付諸實踐時，我們似乎總是虎頭蛇尾；於是緊接著懶散就悄悄地進駐，阻止了我們的進步。因為我們缺乏幫助自己的能力，於是一直尋求他力的幫忙；若不如此，我們就像是活不下去了一樣！如果我們不能自力自強，還要靠別人才能呼吸的話，那句『自依止』的箴言對我們就毫無意義。致力於修行的頭陀比丘不應該總是依靠他力才能呼吸並生存下去！」

「聽老師的話，思索他的教導並竭誠致力以求證悟。不要讓他的教導只是從你們的指縫中流過而變成毫無用處。要堅持下去，仔細思索老師的教導並遵照他的建議，直到能清楚看到利益的生起，然後你們就不再需要倚靠老師的幫助了。屆時你們將真的以自己的鼻子呼吸，這意味著你們將會發展出擺脫苦的知識與智慧。漸漸地，你們會愈來愈有信心，更能自依止，直到最後你們成為成熟且完全獨立自主的比丘。」

阿姜曼提起這件事情，是為了讓與他一起托缽的比丘們能有沉思

的主題。而當他暫時緩口氣時，這位有些冒失的比丘就隨意地接話下去並將話題扯給遠了，他完全沒考慮到這樣的行為很不應該。或許這位比丘的愚痴行為深深地冒犯了阿姜曼，他轉身過去對他嚴厲地喝斥，這讓其他的比丘們都嚇了一跳，他們有些害怕。

「你一定是瘋了！你就像隻瘋狗，會跳向任何丟來的舊木片並且瘋狂地亂咬。你為什麼不往內看，看清楚這瘋狂的源頭。如果你再不遏止這類無意義的閒扯，你就會發瘋。」

阿姜曼接著便轉身走回寺院，不再說任何話。回到寺院後，比丘們注意到那位冒失的比丘似乎有些怪怪的，他吃得很少，似乎是受到驚嚇，整個人都呆掉了。比丘們看到他的古怪行為，怕他會覺得不好意思，於是沒說什麼，就當作什麼事都沒發生過。

從那天起，寺院裡一如往常，每位比丘都專心致力於禪修。但後來到了夜晚，當四下一片寧靜，他們突然聽到有人以一種錯亂且不協調的音調大聲喊叫。他們立刻尋聲趕過去，發現那位比丘躺在自己的小屋裡，神智不清地翻來覆去並且喃喃地唸著「自己這麼無禮冒犯阿姜曼實在是太不應該了」這類的話。大家看到這一幕大家都感到很震驚，於是有些比丘立刻去找當地的村民來幫忙。他們找來一些草藥讓他服下，並且按摩他的四肢，經過一段時間以後，這位比丘終於平靜下來睡著了。隔天早上，村民帶他去看醫生。他的病情很快地好轉，雖然仍偶爾會發作個幾次。當他的狀況已經好到可以旅行時，他們就送他回家，之後就再也沒有他的消息了。

阿姜曼的喝斥，會隨著情況而有所不同。一個輕微的責罵通常可以促進當下的正念，並且提升未來的精進力；但是如果有人做出了會被嚴厲喝斥的行為，而那個人又缺乏足夠的判斷力，能從這個喝斥中

得到利益的話，那麼這種喝斥可能就會對他造成傷害，正如我們所看到的例子一樣。所以與阿姜曼共住的比丘必須極度地警覺，並無時無刻地自我控制。與他同住一段時間並不意味著他們就可以在他面前隨隨便便，因為阿姜曼可不是那種輕易就會與人熱絡的人。他的學生們可能永遠不能過度自滿。畢竟，就算是對獵人有高度警覺性的鹿，有時可能也會中槍！

青 春 年 華

有時候，如果與他一起生活的是已經證得聖道果的比丘，這時阿姜曼的言行舉止就會變得比較隨和與輕鬆，就如同跟一群彼此都熟識的同修在一起時所表現的一樣自在。在這種情況下，他就不會那麼嚴肅與不苟言笑；但是，他的態度仍可能依狀況的不同而有很大的改變。他的行為在某些狀況下會與其他的情況完全不同，他對待每一個人的方式也不同。對於周遭所出現的問題，他反應速度之快，與其中所蘊含的創意，都常令眾弟子們感到驚訝。

阿姜曼曾對比丘們說過一個發生在他年輕時有趣的故事，從故事中可以看出他性格中的敏捷反應。我將在此複述一遍，因為這個故事展現出一個人可以有令人難以置信的轉變。

當阿姜曼還是一位在家俗人時，他曾參加過一種稱為 *maw lam*[15]的當地歌唱比賽。有一天，他參加了一個在鄰村所舉辦的大型歌唱比賽，現場有成千上萬的人觀看。舞台上是一個才華洋溢的年輕女子，她在當地已經是有名的民俗歌手。他突然鼓起勇氣上台向這位女歌手挑戰。或許他認為在舞台上跟她一較長短會很有趣，也許他有些愛上她了，誰知道呢？不管怎樣，當他跳上舞台後，他發現這位年輕女子也樂於接受他的挑戰。在唱了幾段歌詞以後，大家都看得出年輕的曼已經快要輸了。

就在這個時候，有一位救星出現，他就是 Chao Khun Upāli[16]！當時他也是個年輕人，比曼年長個幾歲，他同樣也到場觀看比賽。很顯然他的朋友曼正輸得一塌糊塗，再唱下去情勢可是會愈來愈糟。若時

間再久一點，這女子可能就會把他難堪地給趕下台，因為她是一位經驗豐富的表演者，而年輕的曼不過是個菜鳥罷了。曼憑著一股衝動，跳上了舞台，但卻碰到了一隻兇猛的母老虎，她滿嘴獠牙，而他只不過是一隻小狗，嘴裡只有幾顆乳牙而已。那時 Chao Khun Upāli 的俗家名字是俊（Jan），俊焦急地想，如果他的朋友還不肯認輸，那麼她可是會狠狠地把曼的皮給剝了，然後再賣掉！

他心想：「曼遇見老虎竟然還搞不清楚狀況，他以為那只是一個年輕的女子，根本沒想到他就要被宰了！我必須想辦法讓他全身而退。如果不這樣，他肯定會被運到市場上論斤叫賣。」想到這裡，俊就跳上舞台並大聲叫喊：「曼！你真該死啊！我一直在找你！你媽媽從屋頂摔下去了，不知道現在是否還活著？我看到她躺在地上的土堆裡，想去幫忙。但她堅持要我來找你。我跑了一整天才找到你，都沒吃東西，真是把我給累慘了。」

這一招讓曼和這名女子都傻了眼。曼立刻緊張地問起他母親的狀況。

「俊，我媽媽現在如何？」

俊趕緊裝出累得快要說不出話的樣子。

「我想她現在說不定已經死了。連我現在又餓又累，也都快要死了。」

他邊說邊拉著曼的手臂，在數以千計驚訝的觀眾前面把曼給拉下舞台，然後兩人使出全力跑回去。在他們抵達村子的外圍時，曼焦急地想要知道他母親的狀況。

「我媽媽到底在屋頂做什麼才會摔下來？」

「我不知道她做了什麼才跌下來。我看見她躺在地上，趕緊衝上去幫忙；但她叫我立刻找你回來，所以我就馬上離開了。沒時間了解經過。」

「那我媽會死嗎？」

「我們還是趕快過去看看吧！」

當他們已離開鄰村夠遠時，俊猜想曼也不敢在這麼晚獨自一人走回去比賽場[17]，於是神色突然放輕鬆，他坦率地告訴曼，他的母親什麼事也沒發生。

「我會這樣做是因為我不忍心看你輸得一敗塗地。我也怕你會被她給剝了皮，再拿去市場上販售。那樣對我、對全村都非常的丟臉！她只是為了戲弄你，要把你當場給閹了！所以我才會用這個詭計讓你們及觀眾都相信你非得趕快離開比賽不可，因為有急事發生了，而不是因為失去鬥志而逃跑。我在別人發覺我的詭計之前，就趕緊把你帶走，即使你那位充滿活力的小姐也讓我聰明的計謀給唬過去了。你有沒有看到她很相信？她看著我們離開時眼裡盡是充滿對你跟你母親的同情呢！我從她為你準備的地獄裡把你給救出來了。你覺得怎樣？這是不是一個聰明的辦法？」

「哦，不！真是太可恥了！俊，你真該死，你看你做的好事！我剛才正要把她切成肉片呢！你就這樣把我拖走，破壞掉這個樂趣。我從來沒有想到你會這樣對待我。現在我要回去再向她挑戰一次，我會把她的皮給整個剝下來再運到市場上叫賣！」

「哼！你才是正被屠宰的獵物呢！是我救了你一命！你現在竟然大言不慚誇說剛才的表現有多好，或許我真應該帶你回去，好讓那位

小姐再把你放在砧板上！」

「你給我聽好！因為她是一個女生，所以我打算先不使出全力，好讓她以為勝券在握。當她踏進我的陷阱後，我再將她牢牢地綁住，裝進麻袋，然後就直接賣給出價最高的買家。我高明的策略你是無法理解的，我是在引她上鉤，就像老虎引誘猴子一般。」

「如果你這麼厲害，那麼你怎麼看不出我要從她魔掌中把你救出來的小小詭計？那時你都嚇到快要在那位小姐的面前痛哭流涕了。誰會想到你能制伏那個老小姐呢？每個人都看得出來，她就要在眾目睽睽之下把你給綑綁起來再丟下舞臺了。好了啦！曼！別再吹牛了！你應該感激我出於兄弟情誼的辛勞，沒讓你敗在那個女人的手下。」

結果那天晚上曼和俊就這樣錯過了他們期待已久的歌唱比賽。

雖然他們那時還未出家，關於這兩位聖者的鬥智故事，仍是相當吸引人。儘管他們之間的對談內容十分世俗，但這表示出聰明的人是如何彼此一來一往地交談。當阿姜曼敘述他們倆人的故事時，我們非常地專注，腦中似乎可以看到他們對話過程的畫面。有許多關於這兩人鬥智的故事，但只要幾個小故事應該就足以讓讀者了解我所要表達的意思。早在他們年輕時玩耍的巧妙計謀中便可一窺他們的機智。最後他們都出家為僧，兩人都成為偉大的聖者。Chao Khun Upāli 長老與阿姜曼兩人的聲譽享譽全泰國，皆為當代最優秀的聖者。

在故事裡，我使用的是這兩位聖者的小名：曼和俊，因為阿姜曼本人自己就是這麼敘述的。弟子們跟隨阿姜曼修行時，總是保持戒慎恐懼的心情，這個故事是在難得輕鬆的時刻由阿姜曼說給弟子們聽的。如果我所寫的內容有任何不當之處，我在此衷心向這兩位令人尊

敬的禪師與讀者們致歉；但如果我以一種比較正式的方式寫出來，就不能那麼生動地表達清楚。

從這些詼諧、自然的言行中可看出同修間對彼此的敬意，也常常可見於各年齡層的朋友之間。此外，我覺得以原本聽到故事的方式來寫會比較適合。這可以讓我們一窺這兩位赫赫有名的長老在他們還是初生之犢不畏虎的青春年華時的模樣，也讓我們可與一般大眾對他們的刻板印象 ── 「已完全從世間解脫的比丘」來做一個比較。

雖然阿姜曼極少談到他的過去，只樂於專注在當下，但他很喜歡稱讚 Chao Khun Upāli 的機智。

有一次，當他們在討論《本生經》中關於毘輸安呾囉（Vessantara）王子[18]的故事時，他問 Chao Khun Upāli 關於故事中 Lady Madrī 的母親是誰？經文中好像沒提過她的名字，但他想或許是自己漏掉而沒有看到。

Chao Khun Upāli 立刻回答說：「咦！你從來沒有看過或聽過 Madrī 的母親嗎？城裡的每個人都知道她呢！你是到哪裡去找才找不到她？」

阿姜曼承認他在典籍中沒有讀過她的名字，他想知道哪一本書裡有提到她的名字。

「佛經？哪部佛經？那你知道住在那間往寺廟十字路口大房子裡的長舌婦歐太太嗎？」

阿姜曼被搞糊塗了。他完全不記得經文中有提到寺廟，他到底是在講哪個十字路口、哪間寺廟？

「你明明就知道的嘛！Madrī 媽媽的房子就在你家隔壁，你怎麼會不知道 Madrī 和她媽媽？」

「真可憐！Madrī 和她媽媽就住在你們的村子裡，你不認得他們也就算了，竟然要到經文裡去找！我真是替你感到不好意思。」

當 Chao Khun Upāli 說 Madrī 和她媽媽就住在他的家鄉時，阿姜曼才記起了她們。

因為他之前一直在想 Vessantara 本生的故事，所以他被搞糊塗了。他說，Chao Khun Upāli 非常善於機智問答。他的雙關語、他的對答往往令人意想不到，所以能把聽眾帶離常軌，強迫他們必須真正使用智慧。阿姜曼敘述他是如何被 Chao Khun Upāli 的小詭計捉弄時，往往會露出微笑。

阿姜曼曾在清邁府 Mae Pang 縣附近的 Nam Mao 村度過一次雨安居。帝釋（*Sakka*），也就是天界之王，常常在大批隨從的伴隨之下來拜見他。即使當他在乾季獨自遊行至山區並住在 Dok Kham 洞時，帝釋也會帶著隨從去拜見他。在這些情況下，通常來訪的天神遠超過十萬。他們比其他天界的天神更常來訪，數量也較多。若有些隨從是第一次來，帝釋會先向他們解說聞法的禮節。阿姜曼通常會為他們講述慈心梵住[19]，因為這一層天界的天神特別喜好這個主題。

Nam Mao 村與 Dok Kham 洞非常的偏僻與安靜。比起其他的地區，這兩個地方有更多天界的天神來拜見阿姜曼。這些天神對阿姜曼與他所居住的區域都表現出極大的尊重。他們在進入這個區域時，總會小心地繞過村民為他用沙子鋪平的經行步道，因為這是神聖不可侵犯的。而龍族也會在來拜見時都避免跨越這個步道。在某些場合，當

他們的領袖必須通過該區時，總會在步道的起點先繞行一圈。有時龍族會先派遣使者來邀請阿姜曼參加聚會，這就如同人們會邀請比丘去參加當地的聚會或儀式，使者總是會避免跨越他經行的步道；有時候，當他們不得不經過村民們在步道附近所鋪的沙子時，他們會先用自己的雙手掃開沙子，然後爬過去，再站起來，才走向阿姜曼的住所。他們的舉止總是那樣的沉著有禮。

阿姜曼認為，身為佛法保管者的人類，如果真的喜愛「法」並尊重自己，那麼就該像天神與龍族一般表現出同樣虔敬的行為。雖然我們無法看見那些眾生是如何表達對「法」的尊敬，但在佛教的經典中可找到對這些詳細的記載。不幸的是，我們人類對這些應注意的事不怎麼感興趣。我們似乎只顧著在自身樹立起一種令人窒息、冷漠的態度，因而錯過我們原本可體驗到的快樂。事實上，佛法是所有善行之源，而種種善行能確保為那些堅持依法奉行的人帶來源源不絕的快樂。

阿姜曼一再強調，在這個世界上最重要的事物就是「心」。一顆庸俗的心會讓所接觸到的一切都變得庸俗不堪。就像把一套原本乾淨漂亮的衣服穿在骯髒污穢的身體上，最後這套衣服也一樣會變得骯髒污穢。所以一顆庸俗的心必定會玷污「法」，即使「法」本身是清淨無染，但被邪惡之人所利用時，它就會黯然失去光澤，就像是原本乾淨的一塊白布掉落至汙泥中。例如，一個心術不正的人向他人吹噓自己在佛經上的造詣，就不會有什麼好事。與上述的例子相同的是那些頑固又不服宗教的鄙俗之輩。無論佛陀的教導多麼卓越不凡，他們就是無法從中獲得真正的功德利益。他們只會對外宣稱自己是佛教徒，卻從來沒有了解佛陀教導的真正意義，也不知道該如何依法修行。

教法的真正意義就是：我們自己本身就是教法。無論我們行善或

造惡，承受了隨之而來的各種程度的樂或苦，這些全部都直接關乎教法。教法這個詞意謂著每一個人都該採取正確的生活之道。如果我們認為教法存在於自身以外，那就是邪見，而我們的修行也必將走偏。任何錯誤的事物，基本上是沒有用的；除非付出個人的正直、尊嚴與誠實的代價才能變得有用。總歸一句話：如果我們的心有錯，那麼無論我們做什麼都是錯的。有各式各樣的例子可以證明：算數加總出錯；衣服覺得不合身；開車無視交通規則；夫婦彼此都不守常規，不顧當初的誓言；父母與孩子間劍拔弩張；社會上巧取豪奪，財富分配不公；政府當局藐視原本要維持和平的國法；統治者與人民無法齊心協力，不能依法追求社會共同的利益，因而彼此不信任，像敵人般的對立。

不管這些苦果是如何加諸在我們身上，因惡業而產生的失望與苦惱必然會出現在造作它們的源頭，也就是內心。所謂「因地不真，果招迂曲」。當我們錯待某人，之後的惡果就不可避免，就算在不知情的情況下錯待他人也是一樣。做錯事的人必須承受他行為所帶來的全部後果。若妄想自己或可能躲開這些惡果，這種妄想其實不能改變什麼！惡果注定會在未來以某種形式呈現。對自己的錯誤行為如果抱持冷漠或縱容的態度，災難與惡運在今世很可能就會降臨；若認為惡報是在今生結束後才會出現，這種想法不但偏執且誤解業果原則。「教法」並不是虛幻朦朧的海市蜃樓，欺騙人們，讓人走入愚癡。那是一條在許多方面都能準確無誤揭發真相的道路。那些原本奉行佛陀的教導，但最後卻偏離正道並控訴教法讓他們失敗的人，只會加劇他們悲慘的處境；而教法依舊清淨、不受影響。

阿姜曼總是強調那些接受真理、奉行佛法的人會受到「法」的祝福。這些人沉穩平靜，他們與外在世界的關係亦是沉穩平順。他們所

住的世界和諧融洽，不太可能會遇到怨憤不平並在激烈指責中將雙方都吞蝕殆盡的紛爭。人們體驗不到幸福，是因為他們任令一個熾燃憤怒的心來支配自己，從工作場所到業務往來，從法律訴訟到市場行為，他們對這些事物的態度都被憤怒所支配。無論何時何地，他們就像火焰般熾熱，所以他們很難保持生活的平衡。這樣的人似乎從沒想過要熄滅他們心中一直跟隨的篝火，好讓自己獲得喘息的空間，放鬆並平衡身心，找到真正的快樂。

阿姜曼說，身為比丘的一生當中，他樂於研究世尊所教導的「法」，其無可比擬的廣度和深度都遠遠超越世上廣闊的海洋。佛法是那麼不可思議的深、廣與微妙，以致於要詳細研究教法的每個層面幾乎是不可能。而每個接續的「道」與「果」在證得時是難以形容的美妙。阿姜曼強調他是因為擔心旁人會認為他是個瘋子，所以才沒有整天都一直禮拜佛法僧。否則，他會將這個視為他的職業，每天興高采烈去執行，完全不會疲勞或厭倦。他對此毫不動搖，無論發生什麼事他也永遠不會離開佛法僧——也就是巴利語 *akāliko*（超越時間）的意思。相對的，世間的「無常」、「苦」、「無我」卻一直讓眾生的心難以喘息，讓他們總是憂傷與憤怒。

不 可 思 議 的 業 力

有一次阿姜曼在清邁府的深山裡靜坐時，他看到了一名女子和一個小沙彌每晚深夜在他的住處來回走動的影像。阿姜曼感到很好奇，便問他們為什麼一直在那裡徘徊。他們說他們牽掛那座生前建造的舍利塔[20]，但他們卻在佛塔尚未完工之際便死亡了，而那個小沙彌是那名女子的弟弟，他們生前一起建造那座塔。由於他們對塔的牽掛執念，與壯志未酬身先死的遺憾，形成了一種強烈且無法安息的執念。雖然他們已經轉生為焦慮不安的鬼魂，但他們並不像一般人所想的那麼痛苦。儘管如此，他們對是否該轉生至另一個境界仍猶豫而躊躇不前。

於是阿姜曼勸告他們：「你們不該擔心那些生滅無常的事物了，它們都已成無法挽回的事實了。不管你們自己有多麼相信可以回到過去，那都是不可能的事了。任何抱著這種幻想的人，一旦幻想無法落實，到頭來都只會經歷幻滅的挫敗而已。至於尚未發生的未來，也不該依戀或黏著不放。既然已經發生的就該放手，讓它們成為過去；至於還未到來的，在它尚未發生之前也不該焦慮；只有當下才能完成有意義的事。」

「如果你們對於建造塔的夢想注定會實現，那麼你們在意外發生前就會實現夢想。但你們現在仍拒絕接受已經死亡的事實，不僅如此，你們甚至還奢望完成那座已完全不可能完成的塔。所以，現在你們已經有了兩次邪思惟，如果你們再不聽勸，繼續想著要完成塔，那麼就是第三次的邪思惟，那就是一錯再錯了！如此一來，不僅是你們的思想，甚至是未來的投生都會受到這些邪思惟不利的影響，像這種不合

理的期望不該被容許繼續下去。」

「建塔的目的，應該是為了獲得功德與善行，而不該是在磚頭與砂漿之上。建塔的價值在於經由辛勤的善行而獲得善果，其善果也必定會降臨在你們的身上。你們不該再擔心塵世間的事，像磚頭與砂漿這類東西都不可能再實現你們的願望了。因此各地的人在行善時所得到的也只有因善業所生的善果，而不是那些他們所捨棄出去的捐贈物。譬如，捐獻或幫助興建寺院、僧眾的居所、集會講堂或興建道路、水槽、公共建設或是捐獻任何物資，這些行為都只是經由慷慨布施的善念所呈現出外在的表象，它們都不是布施的真正果報。也就是說貢獻物質的本身並不是功德、天界或是涅槃，也不是接受善報的施主。因為，所有實體的物質都會隨著時間的經過而崩裂與解散。」

「經由努力與無私的慷慨所生的心態而從事的慈善工作，施主將會在心中一一經歷其功德與善行。而出於善意所做的布施，其背後的動機，也就是每一個施主的心。心的本身若是美善，本身就是功德。它能建構出像天堂或是道、果、涅槃。除了心以外，沒有任何東西能達到這些成就。」

「你們兩位未能完工的塔，缺少的是能增進自我心靈成長、具有善意的那種『心』的能力。你們對它的執念是源自於一顆貪求渴望的心態，即使它能帶來福報，但對你們而言卻變成了障礙。所以執念並不是你們最佳的選擇。你們在此處的延宕已經妨礙了你們投生善趣的時間。如果你們不是一直試著要把這些東西都帶走，你們老早就可以憑著建塔的善業舒適地在善處重生了。因為投生善趣最大的因緣就是善業，而善業絕不會帶來惡果，它永遠都是良善的，這就是『法』。」

「過度沉溺在過去就是愚痴，你們現在已不可能再完成那座塔，

所以你們不該再執著這種無望的心願了。而你們所造的善業力量已在此刻影響你們。因此，當你們現在應該去收割你們的善果時，就請別再浪費時間去空想過去與未來。只要改正你們的思惟，你們很快就能毫無罣礙地去投生了。把你們的注意力專注於當下，它已包含一切要達到道、果、涅槃所必要的功德善業，過去與未來則是你們必須刻不容緩克服的障礙！」

「我真的很替你們兩位感到惋惜。你們已經為幸福的未來做了功德，卻執著在那些無法搬移的磚頭與泥漿之上而動彈不得。如果你們兩位能努力把心中對這些事物的黏著給切斷，不久你們就可超脫所有的羈絆，而你們所累積的功德力量早已準備就緒，將依照你們的意願引領你們重生。」

阿姜曼接著為他們解釋五戒的基本意義，也就是一種能平等適用於一切有情的行為法則。

「第一，所有眾生的生命都有其價值，所以沒有人可藉由奪走他人的生命去摧毀其自身的價值。這種惡行會招來非常恐怖的惡果。」

「第二，所有的眾生都珍惜自己所擁有的財物。就算那些東西看起來沒什麼價值，但物主仍會珍惜它們。無論那些東西的價值多少，都不該用偷或搶的方式去侵害屬於他人的物品。因為這樣的行為不僅是玷辱了物品，更玷辱了自己的心。竊盜是一種可怕的行為，所以絕對不可竊盜。」

「第三，丈夫、妻子、孩子、孫子之間，大家都彼此深愛著對方。他們一定不想看到有人侵犯他們所愛的人。他們的人格權應受到尊重，他們的私人空間也不該被他人打擾。染指他人的配偶會對他人的

內心與感情造成極大的傷害，而且這也是一種無法計算的惡行。」

「第四，說謊與推諉塞責會毀掉他人的信任，使人尊嚴盡失。即使是動物也痛恨欺騙，所以身為人類絕對不可用虛假、詐欺的語言去傷害他人。」

「第五，酒的本質就是會使人迷醉，並帶來極大的災害。喝酒會使一個原本正常的人失去理智並持續衰耗下去。任何一個想要保有身心健康的人，都應該要避免飲用任何具有酒精的飲料，因為酒會損害身心的健康，最後會毀掉自己與周遭的親友們。」

「五戒各自有其特殊的功德利益。」

「持守第一條的人，將可得到健康並且長壽。」

「持守第二條的人，其財富與財產將免於受到侵害或其他的不幸。」

「持守第三條的人，其家庭成員間彼此信任，能心滿意足地生活，不會受到不必要的干擾。」

「持守第四條的人，將會因為誠實而受他人的信賴，其言語具有魅力並使人愉悅，人類及天神們都將敬重與愛護此人。誠實的人不會對自己或任何人造成危害。」

「持守第五條的人，將會是聰明、伶俐、有智慧的人，不會受他人誤導，也不會人云亦云、隨波逐流、瞎起鬨。」

「遵守道德規範的人會藉由提升對彼此的信賴與安全感，讓所有的眾生都感到平安。另一方面，不道德的人則是傷害世界各地的人與動物，並帶來數不盡的災難。珍惜自己生命的人必須了解到其他的人

也一樣珍惜他們自己的生命，因此不可以任何的方式去傷害他人。由於道德與誠實的支持及防護力，正直善良的人可預期死後將會生天。因此，持戒極其重要，其果報必可使來世生天。謹記『法』的教誨，並努力依法奉行，未來必將一片光明。」

阿姜曼為小沙彌與他的姊姊說法之後，他們都心生歡喜，並向阿姜曼求授五戒，而阿姜曼也為他們作證。他們正式受持五戒後，恭敬地向阿姜曼頂禮並辭別，然後立刻消失。他們藉由所積累的善行、聞法與持五戒的功德，迅速地在三十三天（忉利天）重生。

之後，他們也經常來頂禮阿姜曼，並聽他說法。他們第一次來的時候，特別感謝阿姜曼的慈悲幫助：當他們仍在死胡同打轉及鑽牛角尖時，能為他們指引明路，讓他們終於得享期望已久的天界之樂。他們告訴阿姜曼，他們現在已經了解執念依戀對於心的危害有多大，並耽誤自己在善趣的重生。他們是聽到阿姜曼慈悲的說法之後，才能跨越對依戀執著的羈絆，因此生天。

阿姜曼為他們解釋了執念的本質，並指出它們在許多方面都是一種障礙。智者總是教導我們在死亡之際要特別注意不要對任何人、事、物眷戀執著。而危險的是，我們在那個時候，可能會憶起某個眷戀的人、事、物；或更糟的是，對某人生起憤怒或報仇的惡意（咒怨）。當心識將要離開身體之際是很關鍵的時刻，如果在那一刻，心識被邪惡的念頭所佔據，便可能引火上身，最後會投生到悲慘的境界，譬如各種地獄、惡魔、餓鬼或畜牲，總之都是悲慘與痛苦的生命。

所以當我們有適合修練「心」的處境時，也就是生為人身並充分了解自己，我們就必須徹底利用這個優勢。身為人類，我們可以發覺自己的缺點，並迅速改正它們。之後當我們沒有任何退路而只能面對

死亡時，我們早已做好了充分的準備去照料自己。我們不必擔心下墮惡道的惡因緣，只要我們愈訓練自己去斷除情感方面不論是好或壞的執著，我們的處境就會愈好。

智者知道「心」是全宇宙中最重要的東西，因為物質或精神的幸福都依賴它。因此，他們特別重視以正確的方式來修心，然後教導旁人同樣的修行。我們都是依靠心而活，也藉由心而經驗到順境或逆境。當我們死後，我們透過心而離開，然後再依照自己的業力與心為主要的因緣而轉生。由於它是發生在我們身上一切事物的唯一來源，我們都應該以正確的方式來訓練我們的心，使我們現在與未來都能正確地處事。

當阿姜曼說完後，這兩位剛新生的天人因聞法而欣喜不已。他們表示從未曾聽過這樣的法，他們對此讚嘆不已！當他們離開時，他們先右繞他三匝，然後退到他住所的邊緣，接著飄升至空中，就像隨風飄逸的縷縷棉絮一般。

有一次，阿姜曼住在離最近的村莊相隔甚遠的清邁府深山裡，他在禪境中看到了一個不尋常的景象。當時是凌晨三點，正是身體機能最靈敏的時刻。他起床沒多久便注意到他的心想要安息在全然寧靜的定境，他立刻開始靜坐，於是乎進入了一個甚深的定境，並維持大約兩小時之久。接著，他的心開始漸漸從禪境中退出，但卻不是退到一般正常清醒時的狀態，而是停在近行定。隨即，他感應到了一些事情。

一隻碩大的大象出現了。牠走向阿姜曼，跪在他的面前，表示要載阿姜曼。阿姜曼立刻爬到牠的背上並跨坐在牠的頸背。當他一坐定，便注意到有兩名年輕的比丘也騎著大象跟在他的身後。他們的象雖然略小於他的象，但也是非常的巨大。這三隻大象看起來都英俊挺拔、

威風凜凜，就像是有人類的智商並能知悉主人意圖的皇室御用大象一般。當那兩頭大象接近他後，他就帶領他們朝大約有半英里遠的正前方山脈前進。

阿姜曼覺得整個景觀格外地雄偉壯麗，雖然他知道這意味著這兩位年輕的比丘將永遠離開世間，而他是在護送他們。當他們抵達山脈後，他的象帶領他們來到一個小山腰洞穴的入口處。當他們抵達入口處，阿姜曼的大象轉身背對著入口，倒退進入洞穴，直到觸及洞內的後壁，阿姜曼此時仍跨坐於牠的項背。另兩名年輕比丘騎在象背上向前進入山洞，然後停在阿姜曼的大象兩旁，並在阿姜曼面向外時，兩名比丘朝向內。阿姜曼接著像是在發表他最後的臨別教導，對這兩位比丘說：「我這一世已是最後的一生，已斷除所有的煩惱，對我而言三界中接續不斷的生死輪迴就要完全停止，我不會再重返這個生死的世界了。我希望你們兩位返回並先完全提升自己，那麼用不了多久，你們就能跟上我的腳步，以同樣的方式離開這個世界，就如我現在一般。」

「由於大量的黏著（貪愛執取）與那些使人衰弱的痛苦與折磨，出離，將會是極為困難的任務，且需要堅定不移的決意。為了正確的目標（八正道的正志），在你們達到解脫危險與焦慮的目標之前，必須盡力並投入所有的力量，包括臨終一刻。而一旦解脫了，你們將永遠不必再哀悼死亡或於未來再生。」

「由於已徹底超脫了每一個殘餘的心結，我會平靜離開這個世間，就好像一個獲釋的囚犯。對於失去這副軀體，我毫不吝惜，不像大多數人在死亡時會因為絕望的眷戀而承受巨大的痛苦。所以你們不該以任何方式來悼念我的離世，因為那不會帶來任何的利益。這種悲

傷只會助長無明，因此智者絕不會讚嘆哀悼。」

當阿姜曼說完後，他告訴這兩位年輕的比丘可以騎著大象退出山洞。在他說話的時候，那兩隻大象完全安靜地站立，一邊一個，彷彿牠們也在聽阿姜曼的臨別贈言，並為他即將辭世而難過。這時，那三隻由心意所投射出的大象，看起來是那麼地真實、栩栩如生。在阿姜曼的指揮下，那兩隻大象各自載著年輕比丘，面向著阿姜曼慢慢地退出山洞，期間一直保持著莊嚴平靜。

然後，那隻還載著阿姜曼的大象開始用牠後方的身軀鑽入山壁。當大象一半的身體已經沒入山壁時，阿姜曼的心開始從定中退出，整個景象在這時候結束。

由於阿姜曼從未看過像這樣不尋常的禪相，於是他開始分析，然後瞭解了它雙重的含義：

第一，在他圓寂後，有兩位年輕的比丘將在他之後證果，雖然阿姜曼並沒有指出是誰。

第二，「止」與「觀」從證得解脫成就開始到圓寂，都是阿羅漢珍貴的資產。

在這整段期間，他都必須依靠止與觀作為他的「法住」[21]，並以此來緩解心與五蘊之間所經歷的不適，而心與五蘊彼此相互依存，直到一般人所謂的「死亡」來臨時，世俗的五蘊與超越一切的心[22]才會分道揚鑣。死亡時，止與觀都將停止運作，並與其他所有世俗的現象都一起消失。之後，就沒有任何其他東西可以被說明了。

大部分的人若看到自己所騎乘的大象沒入山壁時，都應該會嚇得膽顫心驚。但在禪境中的禪相，阿姜曼則是泰然自若，他任由大象去

完成牠的任務。同時，他得知將有兩位年輕的比丘將在他死亡的前後證悟，令他無比的振奮。他說很奇怪，在臨別教導時談起自己即將死亡，就好像他早已過世了一般。

很可惜，阿姜曼從未透露這兩位比丘的名字。從他那裡聽到這個故事後，我非常急切想找出他們是誰，以至於我完全忽略了應該顧及自己的缺點。我一直在想這兩位比丘會是同輩比丘的何人。自從阿姜曼圓寂後，我一直都在注意這件事。但直到現在我為他寫傳記為止，我仍不知這兩位珍貴幸運的比丘是誰。我愈是去想這件事，就愈看到我狐疑猜測的愚蠢。[23]

沒有人承認他就是那兩位比丘的其中之一，而這很合理，誰會這樣子張揚自己的成就？這樣的成就絕不是那種在市場販賣會吸引成群蒼蠅的腐魚！任何一位證悟的人，一定具有絕高的智慧與合宜的分寸。他會笨到去宣揚自己的成就，讓愚者嘲笑，受智者指責嗎？只有容易受騙的人才會因為聽到這樣的消息而興奮。就好像童話故事中那隻驚慌失措的兔子，一聽到巨響，就以為天空塌了下來！[24]

我自己對這件事的愚蠢想法終於慢慢地止息了，所以我把它寫下來供各位參考。若有任何不當之處，請不吝指正，因為這樣的故事通常只會在老師與其親近的弟子間流傳，這樣才不會有人受到不利的影響。我知道我應該受譴責，但一如過往，我希望讀者們能仁慈地見諒。

餓鬼眾

為許多來自不同境界的非人說法，一直都是阿姜曼在世時必須認真執行的重要義務。不管他身在何處，他總是不斷與這些眾生溝通，特別是當他在山中的時候。在那些偏僻荒涼且杳無人煙的地區裡，每天晚上幾乎都會有一群來自某境界或其他境界的眾生來拜見他，即使是那些仰賴在世親屬功德迴向的餓鬼眾生，也會來尋求他的幫助。我們沒有辦法得知這些孤魂野鬼究竟死了多久、他們生前是來自哪個家族或國家，甚至無法得知他們是否還有在世的親屬。他們希望阿姜曼能慈悲幫助他們找到他們在世的親戚，並要他們去布施，將部分的功德迴向給他們，好減輕他們的痛苦與折磨，使他們的日子可以好過一點。他們大部分已在地獄裡待了一段很難用人類的概念去計算的時間，並承受著言語無法形容的苦難。當他們終於能夠脫離地獄時，他們依然無法逃脫苦難去體驗些微的安樂，相反的，他們的苦痛依然持續不減。對那些困在自己惡業的眾生來說，重生於哪個境界其實差異都不大，因為這些幾乎無助於減輕他們的苦痛。

餓鬼眾生通常會對阿姜曼哭訴說：他們不知道還要等多久的時間，才能熬過自己的惡業所帶來的苦果！他們極度渴望著：如果阿姜曼能把他們的困境轉達給他們在世的親屬，那麼這些親屬或許會分享功德善業給他們，好讓他們擺脫難以忍受的折磨。但當阿姜曼問這些孤魂野鬼的親屬在哪裡時，他們總是說一個阿姜曼所不知道的時代。當他們死亡並重生於地獄之後，有些鬼必須先在地獄裡待上約數萬至幾十萬年之久，才會被釋放到另一個痛苦較輕的非人世界裡去承受殘餘的惡業。然後，他們這種孤魂野鬼般的有情還要再歷經另一個五百

到一千多年的非人歲月，所以幾乎已不太可能找得到他們的後代。這實在是個既殘酷又諷刺的困境：當他們最重的業果都耗盡後，只需要再承受殘餘且較輕的果報，此時方可以接受親屬的功德迴向幫助，但這個時候卻已找不到任何的親屬了！因此，他們不得不承受業力無止盡的苦難，不知何時才能結束！這樣的孤魂野鬼就像是那些失去主人照料的流浪動物一般。

另外有些餓鬼則能獲得一些援助，他們通常都是過世不久，而且惡業也沒那麼重的鬼，也就是說他們可以接受在世親屬迴向給他們的功德。因為他們仍記得在世親屬的姓名與地址，且住在離阿姜曼不遠之處，阿姜曼就會給這些鬼一些協助。只要他知道親屬是誰，他就會找適當的機會去跟他們談。他會勸他們舉行特別的法會，將功德迴向給這些期盼利益的去世親人；或更通常的作法是，將每天供養比丘的功德迴向給死去的親人。有些鬼能收得到各地施主布施功德的一部分，就算沒有特別指定迴向給他們，他們也收得到。因此，當阿姜曼將慈心散發給一切眾生時，總是會作這種迴向。根據他們自身的業力特質，有些鬼可以收得到他人的迴向，而有些鬼則只能接收自己親屬的迴向。

阿姜曼說鬼都是以一種非常奇特的方式存在。從他與鬼魂互動的豐富經驗來看，他發覺鬼遠比其他非人眾生更加麻煩。因為他們自己無法做功德，所以為了生存，鬼必須依賴他人，且對他人總感到虧欠。若是旁人不幫助他們，鬼就是完全絕望無助。他們對旁人的依賴，使他們陷入了一種幾乎不可能自給自足且極艱困的處境。

為自己的今生與來世奠定一個自我依靠的基礎，最重要的關鍵就是慷慨的布施或是其他的善行。一切眾生都是自己業力所造就。他們

必須為所遭遇到的果報負起全部的責任，也沒有人可以代替他人承擔業果，因為一個人所造的業是絕不可能在他人的身上結果。不論是良好的或惡劣的出生，以及其間所經歷到不同程度的安樂或痛苦，業果成辦了這一切。就這一點而言，沒有任何眾生可以代他人承受。即便是那些不期望從他們的行為中獲得任何回報的人，他們仍會因自己的業行而獲得應得的相應果報。

阿姜曼可說是有關鬼、天神、梵天神、夜叉（*yakkha*）、龍族與大鵬金翅鳥等這些方面的專家。雖然阿姜曼一直沒有表現出他知道多少，但在各式各樣眾多且微細的非人境界的範圍內，他確實有超人的感應能力。他所知道的鬼故事都相當的恐怖與毛骨悚然，就算那些不怕鬼的人聽了以後，也不禁會對故事中那些不可思議的業報力量感到驚悚畏懼。他說如果人類目睹自己與他人所造的善惡業報就像看到水火一般那麼真實的話，那麼就不會有人敢再作壞事了，就像沒有人會跳進熊熊的火堆中一樣！他們只會迫不及待地想造善業；而善業宛如水一般，有清涼與醒腦的作用。如果每個人都能善護自己的行為，避免造孽，那麼這個世界的動亂就會逐漸地減少。

有一次當阿姜曼對比丘們解說有關天界、地獄與鬼的世界時，他的一位資深弟子提出了他的看法：「既然人類不能親眼目睹天界、地獄或是各種非人眾生，例如鬼、天人、大鵬金翅鳥、龍族等，那麼他們就無法完全了解自己行為的果報；但你可以看得見所有的事情，那麼為了人類的利益著想，跟他們說這些事情不是很好嗎？這些都是正常、自然的現象，佛陀與他的阿羅漢弟子們也都完全清楚，也從來沒有人指責過佛陀與他的弟子教導這些事，所以我不認為會有人反對你這樣做。大家可能會像我們身為您的弟子一樣，對你驚人的超能力讚

嘆不已。」

阿姜曼卻堅決地回答：「你出的這種餿主意會毀了我們兩個。我從來就沒考慮過要公開講這些事。我如果這麼做，你、我、以及所有在座的比丘們，最後都會被人看作是一群瘋子。一旦整個僧團都被認為瘋了，你認為還有哪個寺院會收留我們？『法』都是在深思熟慮之後才可以說出來教導他人，並予以實踐、了解、討論。你剛才不經大腦的建議真的有深思熟慮過嗎？或只是出於一時的魯莽而已？好好地想想吧！在我看來，光是這種想法就已經夠愚蠢瘋狂了，更不用說是真的把它給說出來。就算人家有耐心去聽完我們講這些事，我們自己也一定會完了。所以，幹嘛去說這些事？」

「如果你指的是我們身旁那些具體可見的事物，世界各地的人都很能以適當及理性的方式去討論。雖然『法』是至高無上的真理，但仍需要世人的依止。所以，我們應該將佛法與世間作一個適當的調和。而佛陀是第一位能清楚洞悉諸法真正性質的人。佛陀以無畏的態度來談論這些現象，但也總能同時以無可指責的睿智來處理這些事情。若是公開談論這些議題，他一定會考慮場合與聽眾的情況，他只會在思考最周延且最細膩的情況下才開始說這些事。」

「瞭解與洞悉各種非人現象的性質是達到這種感應力的人才特有的能力，但若恣意宣揚這類的知識則會變得相當的怪異反常，一般人不喜歡聽聞這類的事。這並不是在指責誰，倒不如說，重要的是我們該記住有這些知識的人應該要依照法的規則適當地行事，這樣才能為自己與他人帶來利益。對我們所觀察到的事物感到驚奇與確信，並不足以構成將這些讓人聽了以後可能會精神錯亂的事公諸於眾的充分理由。而那些將宗教信仰建立在聽聞靈異現象且熱衷於這些議題的人，

都早已踏上了瘋狂之路。因此，我並不贊同這類的靈異與信仰；我反而希望那些人在面對靈異事件與建立他們的信仰時，能運用佛陀所教導的洞察。儘管我們都並非智慧過人，但至少我們可展現出足夠的判斷力，將正法給維持下去，直到未來。」

「我問你：假設你很聰明，又有一些錢，那樣的話對你是有好處的；但如果你不聰明，那些錢反而會害了你。而當你要走入人群時，你該如何處置才能確保你與你的財物都平安？」

那位資深的弟子回答：「我會盡可能採取必要的預防措施來看管好我的錢財。」

「在這麼多人當中，你究竟要如何看好錢才能避免可能發生的危險？」

「如果我覺得那裡有可以買的東西，我就會先仔細算好錢，只拿出剛好的錢數，不讓旁人看到我還剩下很多的錢。剩下的金錢我則會好好地收藏起來避免危險。」

阿姜曼接著說：「很好！現在假設你對於鬼魂與其他的非人眾生具有相當的知識與瞭解，你要如何在眾人的面前妥善處理這類相關的知識，使他人既能得到好處，又同時不會傷害到佛法與你自己，落個臭名遠播的下場？」

「我想我會像處理錢財的方式一樣，小心使用這類的知識。」

「就在沒多久之前，你暗示我不考慮後果，應該要對一般民眾廣為宣傳這類的知識，你為什麼要這樣？我認為一般人絕不會做出像你剛才那樣的建議，但你卻這麼做了。如果你連一般人的常識都沒有，那又怎麼會有人在你的身上找到信心？我在你的想法中看不到有任何

值得讚許之處。如果有人指責你缺乏判斷力，當你面對這樣的指控時，你又該如何為自己辯解？你想想看，在這世上，究竟是智者比較優秀？還是愚者？如果照你剛才的建議去做，又如何能使正法延續下去？」

他的弟子回答：「現在想起來，我發覺剛才的建議完全是錯的。我會這樣建議是因為聽了這麼驚奇的事之後想要與每個人分享。我以為他們或許能從中獲得啟示並得到莫大的利益。但我卻忘了公開這些事會對整個教法產生不利的影響。請慈悲原諒我，我不希望將來我的個性中會有這種輕率的傾向，我將會更加謹慎小心，以免類似的事再發生。」

「若有人指責我缺乏判斷力，我會虛心並欣然接受。直到您剛才的質問以前，我從沒有想過世上是愚蠢的人或有智慧的人那個比較多的問題。現在，從我的家鄉中只有寥寥可數的智者會認真看待道德與戒律的這件事來看，我便肯定這世上是愚蠢的人遠多過有智慧的人。在大多數的情況下，人類似乎不知自己生在世上的意義為何，也不知將往何處去。他們並不熱衷思考自己為什麼要這麼做，也不管事情的好或壞、對或錯。他們只滿足於當下輕鬆可得的事物，讓命運全權決定自己的未來。我現在更明白這些道理了。能夠護法並使其持續興盛的人，肯定是謹慎且深具智慧的人，他們會以一種平穩和諧的方式引領他人，使每一個人都可以從他們的風範中受益。就如同各行各業中需要有能力的領導者，一位謹慎、睿智的老師則是修行有成的基石。」

阿姜曼此時接著說：「既然你能夠瞭解各種努力的成功不能缺少有智慧的人，那麼你為什麼不想想你自己在修頭陀行的過程中，什麼才是真正重要的事？精神修持的努力非常的微妙，很難全然理解。因此，只有聰明與謹慎的人才能護法，直到圓滿成就。我在這裡所指的

並不是會造成世間的災難並貶損正法的那種小聰明，而是指能明智地思辨並為自己與他人帶來物質與精神富足的決定。這種型態的聰明隱含在八正道中的前兩項：『正見』與『正思惟』，即正確的見解觀念與正確合理地思維。若有人將這兩項內化於人格中，那麼他的言行必定符合智慧之道。」

「即使是正定也是要依靠正見的分析與探索的智慧，才不致墜入昏沉邪定。當『心』收攝凝神於定境時，智慧應該一直從旁給予協助。否則，致力於瞭解諸法性質的修行者又怎能正確地處理從心中生起的禪相呢？又怎能處理接觸外界的現象呢？如果智慧不從旁協助，必然會判斷錯誤。」

「與禪定息息相關的內外現象，其變化是無窮無盡的，要抑制對這些現象的覺知，只有靠每個人自己的天性。那些敏感的人自然會覺知這些現象，沒有什麼能阻止他們這麼做。但這裡的關鍵因素是智慧，智慧會分析這些生起的現象，然後選擇適合的所緣，將心思專注在所緣之上，其餘的念頭則會自行的消失，不會帶來干擾。那些缺乏智慧的人甚至連靜坐一次都很難熬得過，因為他們會發現自己被念頭攪得忽喜忽憂，一下對這個欣喜若狂，一下對那個沮喪萬分，這些都是衝擊內心的情緒反應，最後會被所緣境給纏縛住。除非智慧生起並有效地處理它們，不然這種擾人的情緒糾結是永遠不會斷除的。智慧可以做出正確的抉擇，它會忽略那些沒有用的，只專注在必要的所緣之上，因此可以指出禪修時所應前往的方向。」

「我們出家成為一名佛教比丘的目的是為了追尋知識與智慧，好讓我們能發展出受世人欽佩的那些正直的特質。我們在這裡並不是要誇示那些屈服在無明的狡猾伎倆下的無能，而是應該要發展出自己能

擊垮無明的聰明戰略，進而回擊無明的詭計。如果沒有適當的防護措施，就等於是讓自己陷於險境。正法的法則與比丘的戒律就是比丘的盔甲，而正念與觀智則是主要兵器。如果我們希望禪修能隨時都穩定，就必須在日常生活中保持正念與觀智。正念與觀智必須滲透到我們的身、口、意之中，只有這樣我們才能確保我們的修行正確無誤。」

「我衷心希望我的弟子們都能展現出毫不妥協的毅力去滅苦，並運用正念與觀智去監督這項工作。如此，你們才有資格領受強調妥善運用之重要的無上佛法。我不希望看到我的弟子們因為懶惰與自滿而無法從事免於後患的必要修行，陷在情緒糾結的迷惑中愚蠢地掙扎。所以，絕對不要漠視這項隨時都該修行的功課。」

「一個致力於解脫生死的比丘會全神貫注在最崇高的精進之上。再也沒有其他的工作可比讓心超脫生死輪迴中所經歷的痛苦與苦難[25]還要來得重要。它需要在各方面都盡心盡力，包括以犧牲生命作為代價的決意。當『精進』試著把你們從無明的深淵裡給救拔出來時，把性命託付給它吧！不像其他型態的工作，這裡沒有任何的灰色地帶。如果你想體驗未曾經驗過的奇妙成果，那麼基於『法』的理由，你們就必須冒這個險，因為沒有其他的方法可以達到此目標。你們一定要有不惜犧牲生命去跳脫生死輪迴的決意，只有這樣你們才能免於來世出生受苦的包袱。」

「我自己從來就沒有想過在世時會當一名老師，因為我想超越生死大海的決意遠強過於對生命的貪愛執取。在所有的情況下，我所有的精進都是朝向一個比生命更重要的目標，我絕不容許因失去生命的擔憂而干擾了我的目的。這種維持我走向解脫道的決心，引領著我的行動，也使我承受著持續的壓力。我下定決心，如果身體無法承受壓

力，我寧可死。在過去世我已死過無數次，而我也已厭倦了死亡。但如果能活下去，我只想要證得與佛陀所證悟一樣的法。我沒有其他的願望，因為我已經厭倦各種世俗的成就。在當時，我最重要的願望就是避免再生及再次陷入生死輪迴中。」

「我為了證果所付出的精進，就好比一個永不歇止的渦輪機，或可稱之為『法輪』，它日夜不停地運轉就只為了削斷每一個殘存的煩惱。只有在睡覺時，我才會允許自己在這種嚴格的修行中稍稍休息一下。當我一睜開眼，就立刻回到修行中，用念力、慧力、信力與精進力去連根拔除並摧毀這些仍殘留的頑固無明。在這場酣戰中，我堅持不懈，一直到念力、慧力、信力與精進力都徹底摧毀所有的煩惱為止。直到那時起，我才可以鬆一口氣。從那一刻起，我確知無明已確實被擊潰了，再也無法捲土重來作怪，但我的身體色蘊依然存在，並沒有隨著無明一起消散。」

「這是你們該認真思惟的事。你們想以無畏死亡的態度邁進並努力拋下長期以來在心中造成痛苦包袱的迷惑？還是你們仍堅持停留在必須死亡與投生這種慘況的懊悔中？快想想吧！不要讓自己陷在苦當中，若錯失了良機，必將遺憾終生。」

「戰勝無明的戰場就存在於每一個為了爭取解脫而以智慧、信心與精進當武器的人的心中。若認為自己還年輕又健康，還有很多的時間，這種想法只會適得其反。修行的比丘應該要毅然消除這種想法。不管是生起智慧或是做出錯誤的判斷，全都是因為心，所以你們不應該把注意力放在自身以外的事物。既然身、口、意的活動從未停止，那麼就仔細觀照它們，並看清楚它們所產生的果報。它們究竟能帶來可對治冷漠或放蕩縱欲的『法』？又或者它們是一種滋養顛倒妄想的

補藥，使無明更加強大，以致不斷的生死輪迴？但不管它們是什麼，都一定要徹底觀照身、口、意；否則，你們只會一事無成，且永遠無法克服纏繞這世間的苦痛與不幸。」

這名建議阿姜曼不考慮對象便對大家公開超自然經驗的比丘，阿姜曼的回應是激烈與不妥協的。他回答的重點引出了一個很少聽過且值得注意的「法」，照理來說這位比丘似乎不太可能會受到阿姜曼如此嚴厲的責備，或許是這位比丘故意要這麼說，好讓阿姜曼能藉此教導我們。就我所知，若不是因為發生特殊的事件使他的心做出回應，否則阿姜曼都是以一種平順、淺顯的方式在說法，特別是當主題很深奧的時候。但是在這個時候他的聽眾總覺得好像少了些什麼而感到意猶未盡。然而如果是某人藉由提問而開始，或因為聽到有比丘在戲論法義而感到不悅，或是比丘們的討論引起了他的興趣，這時他內心的「法」便開始激盪與流動，會以一種讓聽眾感興趣且興奮的不尋常方式展現出來。

每當阿姜曼做了這樣的開示以後，都深深令他的聽眾感動到無以復加。而我自己，脾氣相當的急躁，我更喜歡聽他嚴厲的訓誡，這樣更適合我的習氣。因此，我認為那些利用各種方法讓阿姜曼做出嚴厲告誡的比丘們，實際上都是利用自己的聰明機智去想出這些聰明的誘因。由於他們很可能是想要從阿姜曼的回答中獲益，所以他們不盡然都是錯的。啟發我最深的法的開示一定都是在我對他提出深入且誘發性的問題後才開始的，而他的開示也都是直接針對我個人，不像那種對所有比丘的開示。在和他同住了一段時間後，有一次，我才發現有很多可以促使他說法的不同方式，不必等到僧團聚會集結時由他自己提出這些問題。

有一次，阿姜曼與三、四位比丘一起住在 Chiang Dao 縣的一處隱蔽石窟裡。經過了三個晚上以後，阿姜曼對比丘們說他在禪定中看到在附近陡峭的山坡上有一處寬敞且適合居住的石窟。他告訴他們過去有許多辟支佛[26]曾住在那裡，但現在僧眾已不能住了，因為那裡的坡度太陡且地勢過高，所以在托缽步行的距離內找不到可以乞得食物的地方。他要比丘們爬上山去看那個石窟，並叮囑他們一定要攜帶足夠的食物。由於沒有能通往山上的路徑，所以他們只好使盡全力爬到山頂，而那個石窟離山頂非常的近。

比丘們在在家人的陪同下爬到了山峰。在山峰上，他們發現了一個美麗又寬敞的石窟，就跟阿姜曼所預言的一模一樣。這裡的空氣很清新，景致宜人，引人入勝。比丘們對這項發現都感到開心而不想離開，他們希望永遠留在那裡修行。可惜的是，石窟的地勢過高，而且離最近的村莊也太遠了，以致他們無法到村落去托缽。當準備的食物幾乎都要被吃光時，他們不得不回到阿姜曼所居住的石窟。就在他們回來後，阿姜曼便詢問他們對那個石窟的印象如何。

「怎麼樣？那個石窟如何？是不是很美？在禪定中看到後，我就知道它既美麗又寬敞，並希望大家都能去看一看，我相信你們一定都會喜歡。我們剛到此處時，我並不認為這座山有什麼察看的必要。但經過幾天的觀察後，我發現它蘊藏著許多奇異且不可思議的東西。你們去過的那個石窟一直都有地居天神守護著，如果有人在那裡做出不當的行為，都必將受到懲罰。當我要你們上山時，我忘了提醒你們那個石窟有天神守護，也忘了警告你們要隨時克制自己，謹言慎行。我不要你們大聲喧嘩或製造噪音，因為這些都不是比丘該有的行為，我擔心守護石窟的天神一旦被激怒，可能會藉由突如其來的意外讓你們

不好過。」

比丘們對阿姜曼表示他們希望能待在那個石窟裡久一些，但是阿姜曼則堅持無論那個地方有多好，因為無法乞得食物，所以不可能在那裡居住。阿姜曼以一種很務實的方式去談論那個石窟，就彷彿他實際上已去看過很多次。當然，他連一次都沒有去過，因為那裡實在太過陡峭，很難攀爬。不過，他確定禪定中所生起的訊息絕不是幻覺，所以他是以這份確信來談論那個石窟。

阿姜曼一向告誡他的弟子不管到何處都要謹言慎行，因為那些住在曠野的天神比較喜歡一切都整齊乾淨。當地居天神目睹比丘邋遢的行為時，譬如像一具屍體四肢伸展仰躺在地上隨意睡覺，或像個傻瓜一樣翻來覆去在睡夢中說著含糊的囈語，儘管他們知道一個睡著的人是不可能控制自己的行為，但他們還是會感到相當的厭惡，天神就經常會向阿姜曼說明他們對這件事的看法：

「僧眾在各地眾生的心中都占有相當崇高與值得尊敬的地位，所以他們的舉止都該隨時善加防護與自律，就算睡覺時也一樣。一位比丘的外表應盡可能端正與令人愉悅，絕不可讓人覺得反感或有攻擊性。我們討厭看到比丘的舉止失當，就像普通的在家人一樣不留意行為的後果，特別是因為自律所需要的謹慎都是他們能控制的。這不是我們有意要挑剔比丘。各界的天神都很感恩有機會能向那些舉止可樹立典範的比丘們頂禮，因為我們都很珍視戒德並非常希望能護法。我們向您提這件事是希望您可以提醒您的弟子們要有令天神與人類都尊敬的行為。值得尊敬的比丘，會令每個境界的天人對『法』都更加的尊重。」

阿姜曼將天神對他所說的話一直告誡弟子們，如果住在天神所喜

愛的偏遠山區時，必須將他們的生活資具保持整潔有序。就算是用來擦腳的布也應該整齊疊好，不可隨意丟置。他規定弟子們只能在適當的地方解手，而且必須先仔細考慮周圍的區域後才能挖掘茅坑。有時阿姜曼會明白告訴比丘們不要在某棵特定的樹下或特定的區域挖掘茅坑，因為如果有天神住在那一棵樹裡或當有其他的天神來拜訪他而經過那一個區域時，便會感到不悅。

那些很熟悉天人世界的比丘們都已經不需要再提醒了，因為他們已很清楚正確的行為舉止。阿姜曼有許多的弟子都具有這種能力，然而，他們的這種能力都是在曠野中開發出來的，所以他們都不願公開談論這些事，深怕各地那些有學問的在家人會因此取笑他們。但在頭陀比丘的僧團裡，只要聽到他們談論各類來訪的天神，或他們與天神對談的內容，就很容易得知他們有這項能力。同時，我們也可以藉此看出每個比丘所證的果位。

難搞的龍

有一次阿姜曼在一處名為 Chiang Dao 的石窟裡住了一段時間 —— 並不是那種廣受遊客喜愛的那種位於山腰處的長洞，而是另一處高山上的石窟。這個石窟被一條大龍神（*nāga*）[27]守護了一段很長的時間。很明顯地，這個龍神相當驕慢且目中無人，牠對比丘更是苛刻。阿姜曼住在洞穴的這段期間，已變成牠不斷指責的對象，牠幾乎對阿姜曼所做的一切都有意見，且似乎無法接收到阿姜曼散發的慈心，這可能是因為牠長期對比丘懷有敵意所產生的結果。

每當阿姜曼晚上穿著涼鞋經行時，龍神總會抱怨他發出的腳步聲：「你到底是個什麼樣的比丘啊？怎麼像一匹脫韁的野馬到處跺腳？涼鞋踏在地面的聲音震動了整座山！你有沒有想過你發出的噪音有可能會干擾到別人？」

但就算是阿姜曼已經很謹慎放輕來回經行的腳步，仍不免招惹這些抱怨。當他聽到批評後，就會刻意比以前更輕柔地走路。但龍神還是不滿意：「你到底是個什麼樣的比丘啊？經行時躡手躡腳的，怎麼像是在偷偷摸摸獵鳥一樣？」有時候，阿姜曼的腳會絆到路徑上的小石頭而產生輕微的砰撞聲，這時又會引起一陣責罵：「你到底是個什麼樣的比丘？怎麼像個踢踏舞者一樣在經行步道上踢來踏去？」

阿姜曼為了能更平順地行走，有好幾次親手去整平經行步道。但當他將石頭搬移並整齊地放到旁邊時，龍神還是抱怨道：「你到底是個什麼樣的比丘啊？為什麼總是把東西搬來搬去，好像一直都不滿意！難道你不知道你這樣亂搞會讓別人頭痛欲裂？」

總之，阿姜曼在石窟裡不管做甚麼都必須特別地小心。但就算如此，這條固執的龍神也還是可以找得到指責他的理由。當他晚上睡覺的時候，如果他的身體稍微輕輕移動一下，他就會感應到龍神在責備他翻身、曲體、喘氣、打呼等等，因此立刻醒過來。阿姜曼專注觀察這條暴躁易怒且難搞的龍神，總是發現牠昂起頭，眼睛直瞪著他看，就好像視線從未離開過一般。牠心懷惡意惡狠狠地瞪著他，拒絕接受任何善意的功德迴向，似乎已決心要沉溺在內心熊熊燃燒的怒火中。阿姜曼看著牠一直在加劇牠的惡業，心中不禁生起悲憫。但由於牠不想與阿姜曼作理性的溝通，所以他也愛莫能助，而牠唯一想做的就是找麻煩。

有一次，阿姜曼解釋出家生活的一般原則時，他特別提到自己的目的與意圖：「我在這裡的目的不是要造成他人的困擾，而是為了自利利他盡我所能去修行。所以你不應該對我懷有敵意，認為我在這裡是為了要傷害你或帶給你困擾。我來這裡的目的是為了利益有情，這樣我才可以將我修行的功德與一切眾生分享。這當然也包括你，所以你不要誤會我是來打擾你。」

「身體的活動是人類平時生活的正常特徵。只要活在世上自然就會四處走動，只有死人才不會走。雖然身為比丘的我一直都很自我節制，但畢竟我並不是一具冰冷的屍體。我必須呼吸，呼吸的力量會隨著姿勢的變化而不同。在我睡覺時，呼吸會連同整個身體持續運作，自然會發出一些聲音。同樣的，當我醒來開始經行或執行日常工作時也是如此。總難免會發出些許聲音，但應該都是在合理的範圍之內。你什麼時候看過有比丘像屍體一樣僵直地站著，肌肉動也不動？人類是不可能這樣的。」

「我已經盡可能小心並放輕腳步，但你還是抱怨我像一匹賽馬一樣走路。事實上，像賽馬這樣的動物與一位有戒德的比丘專注經行所發出的聲音，根本就完全不同。你不應該再做這樣的比較，否則，你就變成了一個來生會下墮地獄的悲慘眾生。我不可能符合你所有不合理的要求。如果，你就像其他人一樣，期盼快樂與富足，那麼就多反省你自己的過錯，並停止你心中不斷燃燒的地獄之火。只有這樣，你才能找到一條出路。」

「一味指責別人的錯誤，就算他們真的有錯，也只會增添你自己的憤怒，並讓你的心情不好過。我在這裡的行為對一名比丘來說絕對沒有不當，但你卻不斷吹毛求疵。如果你是一個人類，你可能無法在一般的社會裡生存。你只會把這個世界看作是一座巨大的垃圾場，而把自己視為純金。像你這種人際疏離的自我優越感是來自於情緒上的混亂，而這種混亂又是來自於無法帶給你平靜的愛挑剔的態度。有智慧的人都會譴責對他人無理的批評要求，並說明此舉會帶來可怕的惡果。既然如此，你為何總是以敵意去作這樣的事，卻漠視那些痛苦的果報？我不會因為你的指責而難過，是你自己的情緒有問題才會受到不利的影響。這種不利的影響相當的明顯，所以你怎麼沒發現自己整個態度都有問題？我早已知道你的每一個想法，而我也都原諒你了。你只專注在會消耗精神及摧殘心靈的事，彷彿對於造孽不感到厭倦，這種情形就像是一種難以治癒的病。」

「我一直試著改變你內心的態度，就如同我長期對其他許多有情的幫助一樣。人類、鬼眾、天人、梵天、夜叉，甚至是遠比你更有威勢的大龍神，全都接受了佛陀所教導的真理 —— 業果法則。除了你以外，沒有任何有情會憤怒地批評全世界都推崇、尊敬的『法』。你真

的很奇怪，完全不願接受任何的真理。你唯一的樂趣就只是作出詆毀的言論，並憤怒地指責那些沒做錯任何事的人。你一心一意指責與批評，就好像這些行為（批評）是有益處的；但聖者從不認為這種行為能帶來和平與安穩。當你最後蛻下這身的龍皮，結束命運多舛的此生後，你是無法投生到一個無苦安樂的境界，反而必須去承受你自己的惡果。」

「我很抱歉這麼直白地跟你說明業報法則，但我是善意的。你或許會誤解我剛才的說明，但是我沒有任何惡意。打從我住在這裡開始，我就已經處處小心謹慎，因為我知道這裡是你的地盤，我有留心會不會造成你的不便。雖然我早知道你是一個喜歡批評的眾生，但結果我仍無法避開你的攻擊。我早已體證了真正的寂靜，所以就算是無止盡惡意的批評也傷不到我，可是我很擔心你追逐邪惡的愚痴惡行將會為你帶來極痛苦的惡果。我來這裡的目的並非出於惡意，不管我所說或所做的一切絕對都是出自於一顆清淨的心，所以我並不會擔心我的行為會招致惡果。」

「聰明的人只要瞭解出世間的法與世間法之間的差異，他們自然會開始讚揚善行，推崇所有為了促進和平與喜樂的各種有益的行為。自古以來的智者都是教導眾生去體驗由行善中所獲得的功德。既然如此，為什麼你卻那麼固執的認為沒有報應？遠離善行並一意孤行去造惡？看來你是似乎很憎恨善行，以致於看不見自己的罪惡。雖然我不會去經歷那些正等著你的可怕報應，但我還是會為你未來悲慘的命運而擔心。你不能再用有害的方式來思惟，因為其背後的惡意會毀損你所有的善德。這樣的惡果報會帶來難以想像的苦難，這是世上我最畏懼的事物。全世界的人都害怕老、病、死，但這些都遠不如我對惡行

與其報應的恐懼。」

「有無明的凡夫往往會遠離心靈的法則，並喜歡從事宗教所禁止的事。因此，出家並成為一名實踐教法與戒律的比丘，一定會經歷一個性格轉變的痛苦轉型期。雖然我早知道與無明背道而馳有多麼的困難，但我仍強迫自己加入僧團並忍受各種嚴峻的挑戰。持續對抗無明而產生的極度辛苦，正是讓修行如此困難的原因。但如果我們想要超越業果與製造出業果的垢染，我們就必須持續忍受這樣的辛苦，因為無明總是會頑強地抗拒佛陀的教法。」

「我來這裡修行，就像一個被社會遺棄且毫無價值的棄兒一般住在這個山洞裡，完全是因為我害怕惡行以及其帶來的惡果報。我來此的用意不是要傷害或找別人的麻煩，更不是蔑視任何的眾生。那些受業力法則所控制的眾生，是擁有相同內在價值的；我尊重他們並都視他們為朋友。我平等迴向善行的功德給所有的眾生，祝福他們不論身在何處，都能過著安樂的生活。我從來就沒有因為我是一名佛教的沙門，就自以為比那些仍身陷於生老病死的同伴們還要優越。」

「你自己也受業力所控制，所以你應該虛心反省你的錯誤會如何影響你自己。不經大腦的批評他人永遠不會為你帶來善果 —— 它只會堆疊惡業帶來的惡果，並永不會消逝。你應該為你錯誤的行為感到慚愧，並立刻停止這種危險的行為。只有這樣，你才有機會在未來成為一個善良的有情，並在下一世轉生到一個更幸福的世界。然後你的惡意、憤怒的心會柔軟，如此才能避免永遠都沉淪在水深火熱之中。」

「這世間所有的眾生 —— 從動物、人類、夜叉、天神與梵天 —— 都珍惜幸福並厭惡受苦。他們對佛法不會感到厭惡，他們只是因為還無法完全付諸實踐。佛法一直是宇宙本質的精髓，那些已開始修行的

眾生都已在法之中找到了快樂 —— 譬如說：人類。擁有人身的狀態，非常利於修行。」

「你自己就是一個完全有能力可以辨別善惡的有情，從而能做出最有利於自己的選擇。既然如此，你為何還要顛倒而行？我不解的是你似乎沉迷於那些智者所厭惡，卻藐視智者所稱許的事。你明知道什麼是苦，也厭惡它。但你卻不斷製造出那些會帶來極大不幸與苦痛的苦因。智者告訴我們處心積慮去發掘他人的過失，只會招致愈來愈不快樂的苦果，而這正是你終日恬不知恥在做的事。也許你根本不在意，但儘管我完全了解你卑鄙的想法，我還是原諒你。我並沒有生氣，也不覺得被冒犯，但我真的替你感到難過。因此，我決定要告訴你清楚的道理。如果它對你是有益的，我會為你感到欣慰。你的惡念對我並沒有任何的影響，因為我並不在意它們。我感受到的只有那些長久以來在我心中的平安、寧靜與慈悲。」

當阿姜曼從各種不同角度說法時，龍神不再做任何的批評，但當牠在聽法時，確實生起了正面的想法：「嗯……，這個比丘說得很有道理，但目前我還是無法做到像他說的那樣，因為我覺得我沒有什麼不好。但也許我會開始關心我的來生。這個比丘有許多了不起的特質，他甚至可以察知到別人不知道的事！不然他怎麼可能知道我在想什麼？我活在一個很隱密的世界，但他仍看得到我。多年以來，有許多比丘來到這裡並住在山洞裡，但從來就沒有一個比丘能察覺到我的存在，就更不用說知道我在想什麼了。我甚至因為無法忍受他們住在附近而逼走了一些比丘；[28]但是這個比丘知道一切，包括我在想什麼。即使他在睡覺時仍能保持正念。然後，他可以精確地說出我在想什麼，就好像他根本沒有在睡覺。我為什麼要這麼固執？不肯把他的教導記

在心中並付諸實踐？就像他說的一樣：我肯定會有非常嚴重的業報。儘管他知道我心中卑鄙的特質，但他還是很努力想跟我解釋他日常的活動並非故意要打擾我。我目前的狀態肯定是不幸的。他說的對，我有能力區分善惡，但我竟被可憐的驕慢給阻礙了，也就說我的來生會像今生一樣的慘，而且生生世世都將如此！」

過了一會兒後，阿姜曼問龍神是否有努力去理解他對法的開示。

龍神回答：「我瞭解你慈悲為我解釋了一切；但可惜的是，我背負著沉重的業力，而且還未厭離這可悲的狀態。我一直與我自己在爭辯這件事，但目前還沒有任何明確的結論。我的心傾向墮落，而且它一直都是這樣，所以它不太願意聆聽你的開示。」

阿姜曼問龍神說牠的心總是趨向墮落是什麼意思？

龍神回答：「我的心總是想從你的身上找碴，即使你根本沒有任何的過失 —— 我的心就是這樣！我不知道該如何說服自己才能確信這種傾向對自己的傷害，進而改正它，並從今天起去行善。」

阿姜曼給了牠一些鼓勵：「謹慎的思惟一定能讓你確信這種不善的傾向是真的有害。一旦你確信了，那麼惡念自然會從你的心開始消退，將來就不會再那麼明顯。但假設你仍相信你過去的傾向是有益的，並放任滋長它們，你自然就會趨向各種無數的邪思惟。除非你現在立刻改變，否則你會繼續造惡，直到完全無可救藥。我不能替你做這件事，我可以給你一些指引，但要不要去調整你的個性就由你自己決定，堅持下去的責任也在你自己，你只要盡力去做就好。一旦你開始實踐，你就會看到個性中有危害的部分開始漸漸減弱，而有益的特質會逐漸增強，然後取而代之，直到所有的部分都是潔白清淨的善，沒有任何

的垢染。將你的信心建立在佛陀幫助眾生滅苦的教法之上，你就能受到法的庇祐，安樂的生活，不再煩惱、不安，在任何情況下都能心平氣和。你不會再因為一件事情是好的而稱讚它，或因為它不好而妄加批評，不會再受到智者所不稱許的行為而招來惡果報。」

在經過這些對話之後，龍神答應會努力遵循阿姜曼的建議。接下來的幾天，當阿姜曼繼續自己的禪修時，同時也關注著龍神。他注意到龍神有些進步，他發現牠已經能透過一些方法去控制難搞的習氣；但他也注意到牠的努力導致牠更多的惶恐。於是阿姜曼找了些藉口提早離開山洞，繼續行腳，使龍神能好過一些。阿姜曼與龍神之間的因緣也就到此結束了。

從那時起，阿姜曼在說明人性的各種層面時，他會為了聽眾的利益，略為提及這個龍神的故事。他的重點值得在此重述一遍，希望讀者們能從中學到一些寶貴的啟示。

阿姜曼解釋善與惡並不是自己產生的，而是取決於為人處事的行為方式，逐漸成為人的性格中的一部分。如果我們傾向為惡，補救時必將困難重重，因為我們所做的一切都是趨向沉淪；但如果我們傾向善的一面，那麼當我們在行善的過程中就會愈來愈熟練與自信，因為我們是朝這個方向邁進。基於這個道理，有智慧的父母會儘量在孩子還小的時候，就培養他們良好的習性 —— 以免為時太晚；甚至在必要的時候，會將孩子託付給適當的人來照顧與教導，而不是讓孩子的成長只靠運氣。

孩子們從很小的時候就開始學習做人的基本道理，然而這不同於課堂上學到的知識，這種學習是不會隨著時間或季節而中斷。這些基本道理比學校的任何科目都更加深植於幼兒的性格之中，因為這些道

理就存在於他們生活的周遭 —— 在家裡、學校，處處可見。孩子們會從他們所看到、聽到、嘗到、嗅到與觸覺到的各種經驗中不斷學習，並牢牢記住所學到的事。孩子的各種感官就是與生俱來的黑板，記錄在上面的印象蘊含著道德的重要性，也就是如何區分善與惡。他們不斷地從生活中的玩伴與長輩們擷取經驗，也經由一般可接觸到的電影或其他的娛樂項目中獲得。像這種日常生活中得到的印象就是孩子們真正的老師，而孩子們也都願意從這些持續傳達給他們的事物中學習新的觀念。接觸邪惡的事物肯定會使孩子走上邪路；反之，好的影響絕對可以使孩子走向美德之路。孩子們自然會仿效他們所看到與聽到的事；時間一久，便建立了一種能確認孩子性格的行為模式。一旦這些模式根深蒂固，孩子今後的言行就會依照其所建立的善或惡傾向去行事。

有人樂於造惡而不願改變，而有人終生行善，珍惜戒律；從這些事情就可看得出品格發展的重要性 —— 即使有些人之前就已經看到精進不懈的滿意成果，但他們還是會讓自己輕易就放棄去對抗不良的傾向。因此，基本性格的發展對所有人都絕對必要。這意味著沒有任何事情可以漫不經心或輕率為之，一旦輕率成為了習慣就難以糾正。當我們努力發展正面的特質，直到成為我們性格特質中的一部分，這個原則的重要性就顯而易見了。例如，理智思考該怎麼去旅行，到哪裡旅行；理智地花費金錢，使家裡的每個人都能得到最大的利益；合理的飲食與睡眠習慣，這樣才不會變成放縱。以上這些典型的行為模式都應該積極去開發，直到它們內化成為一種本能。在訓練初期所遇到的內在阻力會自然而然地讓步，轉變為一種和藹與寬容的性格。這種轉變本身足以證明性格的發展與訓練是我們能力可以做得到的事，

但我們從一開始就必須堅持不懈。

要成功完成任何的工作，訓練是必要的，就如同我們需要訓練才能在我們的專業中成功，所以心也需要訓練才能獲得最佳的效果，只有死亡後我們才不需要訓練。如果我們希望精通於某件事，就必須不斷的練習，直到我們熟練為止。性格的訓練會發展出一種等同於美德的技能，把它牢記在心，認真思惟，並付諸實踐，你們的努力必定會以豐富的個人美德來回報你。這就是阿姜曼對於品格訓練教導的重點，我已經將它們都寫在這裡，好幫助那些依法奉行的人。

阿羅漢的圓寂

阿姜曼住在一個名叫 Chiang Dao 的山洞裡時，曾有大量的禪相出現在他的禪境中，其中有一些相當不尋常，這裡我只提其中的幾個禪相。幾乎每晚的深夜時分，他會接見許多來自上下的各層天界的訪客，他們分別在約定的時間來參訪，他們的團體有大也有小。阿羅漢們也會定期來與阿姜曼說法並鼓勵他。每一位阿羅漢都會為他顯示他們般無餘涅槃[29]的方式，有些阿羅漢是在 Chiang Dao 山洞裡善逝，而有一些則是在別的地方般涅槃。他們會依照當時發生的前後順序一一顯示，並以一種激勵人心的方式說明。

聽阿姜曼說到那些阿羅漢時，我很氣餒並為自己的不幸感到有些沮喪。我明明就跟阿姜曼一樣有眼睛、耳朵與其他心識的功能，但卻做不到他所能做到的事。一方面我喜歡聽他說故事；但另一方面卻很沮喪。我發現自己既想哭又想笑，一直忍住不讓眼淚流下，因為我不想讓其他的比丘認為我瘋了。事實上，那個時候，在我的內心深處真的有些錯亂。

阿姜曼與這些阿羅漢之間激勵人心的談話是如此令人神往，在這世上很難再找到可與之相比的事。我儘量忠實呈現，但我怕我無法做到正確的解讀。以下是阿羅漢們對阿姜曼所說的重點：「所有的阿羅漢內心都擁有超凡絕佳、最驚人且無與倫比的特質 —— 這些內在的美德卓立于人間與天界。每位阿羅漢都是克服了最大的艱辛後，才隨佛陀出現在世間。每一位就像皇宮裡自動出現的金礦，非常罕見稀有。阿羅漢的生活與世俗的生活方式形成強烈的對比，因為他們的生活動

力完全來自於法義。雖然阿羅漢的色身與一般人一樣，都是由相同的物質所構成；但是維持身體運作的心卻是純然清淨，而心的清淨又推動著色身的每一個層面。」

「你已所作已辦，已將各種可能導致來生的因緣與心作完全的濾除分離，因此你已是一位阿羅漢。因為你是一個不會再有來生的人，成為又一位受到世間所崇敬的完美德行之源。所以我們現在前來拜訪，並讚嘆你的成就，因為這種成就非常的艱難，很難達到。儘管很多人希望能證得你現在的果位，但當他們面對種種的艱辛後，鮮有人成功。出生在這個世界上的人本能地依靠父母與親戚的支助，幾乎沒有人了解到自洲自依的重要性。絕大多數的人都只是漫無目的地生活，沒有作過任何有意義的事，這種人不勝枚舉。因此，一位已完全證悟的阿羅漢出現在世間是極為稀有難得，每一個世界的眾生皆可因此獲益。你清淨的成就，對於人類、天神、梵天等來說是一項龐大的利益。你也精通於心靈的共通語言，這種語言比任何其他的溝通方式都更重要。諸佛與某些特定類別的阿羅漢在教誡眾生時都是使用這種語言，因為那是世間有情的共通語言。特別是在接觸與教化非人眾生時，只能依靠這種全宇宙都通用的溝通方式。而那些能夠以心靈語言互相溝通的眾生，比起以尋常方式溝通的眾生能更迅速且更輕易了解對方的意思。」

每一位阿羅漢與阿姜曼結束振奮人心的談話之後，皆會示現他般無餘涅槃的方式。幾乎每一位前來的阿羅漢都會讓他仔細觀察他們般涅槃的姿勢。有些阿羅漢展示他們在結跏趺坐時是如何入三昧、死亡、般無餘涅槃；有些則展示他們是如何以右脅倚地採「獅子臥」[30]的方式般涅槃；有些則展示他們是如何在經行的步道中以站姿般涅槃；也有

人展示他們是如何在來回經行時般無餘涅槃。坐姿與臥姿是最常見的，採站姿或行走時般無餘涅槃的阿羅漢則相對比較少。

他們精確示現圓寂的過程，呈現每一個細節，直到最後一刻為止。以坐姿圓寂的阿羅漢，他的身體會停止運作，然後像棉絮般輕柔地倒地並完全的靜止；如果是以「獅子臥」圓寂的阿羅漢，則較難判斷他死去的精確時間，他的呼吸是唯一可見的生命跡象，而當他靜靜躺下時，呼吸就會變得更加輕柔，彷彿是睡著了一般，身體的任何部分沒有絲毫的移動，直到呼吸慢慢完全停止；那些採站姿圓寂的阿羅漢則直直地站著，左掌疊在右掌上，頭微微地前傾，雙眼緊閉，彷彿在沉思一般。他們似乎先短暫沉思後才慢慢跌落至地面，他們先成坐姿，然後如棉絮般漸漸輕柔地下滑平躺在地上；於經行中圓寂的阿羅漢則是先來回步行約六至七趟，然後才輕輕跌落在地面，然後完全靜止地躺在地上。

那些阿羅漢在示現的時候，與阿姜曼之間的距離都不超過六英尺，這樣才能使阿姜曼清楚看到圓寂時的每一個細節，好讓他有深刻的印象。聽到他講述那些事的時候，我竟然有流淚的衝動。當這種奇怪的情緒襲向我時，我不得不轉身面向牆壁，否則可能會引起騷動，成為這些故事的尷尬結局。這些阿羅漢的無餘涅槃是在既優美又安詳的狀態下完成，與大多數人在死亡時所承受的折磨痛苦形成鮮明的對比。聽到每一位阿羅漢般涅槃的經過後，我感動不已，竟止不住眼淚。這些不凡的人最後離開充滿混亂與困惑的世間，是值得令人省思的不凡事件。我相信任何人在聽到之後，也會同樣感動不已。

有三位阿羅漢在 Chiang Dao 洞般無餘涅槃，其中兩位是以「獅子臥」般涅槃；而另一位是經行時般涅槃。在示現如何圓寂之前，每一

位阿羅漢都會先詳細解釋選擇這個姿勢的理由。極少的阿羅漢是以站姿或經行時圓寂；多數是採坐姿，但以「獅子臥」者為最多數。基於以上的禪境，阿姜曼得到了一個結論：幾世紀以來，有許多的阿羅漢曾在泰國圓寂。就我記憶所及，包括了在 Chiang Dao 洞裡圓寂的這三位阿羅漢；還有一個是在 Wong Phra Chan 的山裡；一個是在華富里府的 Tago 洞裡；另一個是在那空那育府（Nakhon Nayok）的 Khow Yai；在南邦府（Lampang）Ko Kha 縣的 Dhatuluang 寺裡也有一位。當然還有其他的阿羅漢，但可惜我已記不得了。

「涅槃」一詞只適用於佛陀、辟支佛及阿羅漢，因為這些人的心中已經沒有任何會導致來生的各種煩惱了。「涅槃」一詞與尚有無明煩惱的眾生無關，因為眾生仍不斷地在心中積聚導致來生的種子，因此「涅槃」這個稱號完全不適用於他們。死此生彼；死彼生他處；於他處死後又另生他處。無知的人在生時如果從未為自己的來世做過任何的努力去培養德行，死後便很可能會轉生至畜牲道，比起轉生至較高級的人類、天人、梵天界的機會就要高出太多。所以那些偏好造惡業的人很可能正踏上投生在動物國度的其中一條道路上 —— 畜牲的世界比起其他更高級的境界更廣大且多樣化。但畜牲、人類、諸天卻都有一個共同點：情感執著的重擔，使他們一次又一次地轉生，永不止息。因此，「涅槃」一詞並不適用於他們。

唯一符合「涅槃」的就是那些心中已完全根除無明煩惱的人 —— 即便在他們仍活著的時候，煩惱也已完全熄滅。在圓寂的那一刻，沒有任何殘留的垢染與執取可將他們束縛在生死輪迴中，甚至正在分解腐壞的身體也一樣，心中對任何事物或地方都毫無執著。因此，他們毫無恐懼地向世界作出最後的道別，對於經由業果再出生於某個境界

也不會有任何的渴愛，沒有無止盡的「苦因」（集諦）。已證得絕對自由的心是不變與全然知足的，它對世間不再懷有任何的期待，例如身體。因此，世間就算是小如一粒原子也都無法鑽進與侵擾全然清淨的心。「涅槃」一詞指的就是不再隨外境起舞或憂慮，活著時不悲傷，死的時候也不遺憾，始終平靜。

「涅槃」是適用於這些特殊的人所用的特殊辭彙，心尚未清淨的人是不敢以此自居的。「涅槃」不像果園或農場之類的個人財產，可以在未經業主的同意下被財團接管。想要擁有「涅槃」的人就必須自己努力修行去開發，守株待兔根本就是異想天開的事。

阿姜曼，這本傳記的主角，得到許多阿羅漢激勵人心的教法。他曾受到全國與世界各地虔誠佛教徒的擁戴與尊敬。他之所以能獲得這樣的聲望，是因為他如實地實踐了法義，直到心中領悟了真諦，已沒有任何的虛妄殘存。他能洞悉那些本質上是虛假之物，譬如有情的生命；正因如此，他放下他們，心不再執取。真正的阿姜曼，不再屬於無常，已成為他所證悟到法義的實相，法爾如是 —— 永恆，不同於其他不穩定以及有時間限制的事物，時間的流逝對他來說沒有任何的影響。

心 靈 戰 士

當阿姜曼住在清邁府的荒野區時，有好幾次病得非常嚴重，甚至還有幾次瀕臨死亡。如果他像大多數人一樣完全依靠醫生與藥品的話，他可能早就死了。但阿姜曼是靠著「法的療效」得以存活下來，以此力量來治癒自己。他說只要病症一出現，「法的療效」就馬上會反應，開始治療他。他的個性就是這樣，對世俗的醫療方式不感興趣。即使到了晚年，身體的機能慢慢變差了，他仍情願用「法的療效」來維繫身體的健康。

阿姜曼曾經與幾位比丘一起住在瘧疾盛行的山區裡。其中有一位比丘感染了瘧疾，而他們的手邊完全沒有任何藥物可以治療疾病。當他發燒到最嚴重時，高燒終日持續不退。阿姜曼每天早上和傍晚都會去探望那位比丘，並指導他運用身念處來退燒，他自己每次用這個禪修方法都很有效。然而，由於他們的修行成就差距過大，這位比丘無法像阿姜曼一樣採用相同的方式觀修。每一次他發高燒時，也只能束手無策地等待高燒慢慢退去。他沒有辦法開展出有效的退燒方法，最後他心中充滿惱火，於是阿姜曼訶斥他：「看來你所學過的知識在緊要關頭時都派不上用場，你也只不過空有『摩訶（Mahā）[31]』[h]的頭銜而已。如果你想浪費曾經學過的經文並空手而回，那麼成為『摩訶』又有什麼意義？學習到的知識對你一定或多或少有幫助，所以我想不通為何你學過的知識對你完全沒用。現在你就快要死於高燒，但你學

[h] 「摩訶」是「大」的意思。在泰國，國家僧伽考試以九級巴利語考試作為標準，第九級為最高級。通過第四級或更高級巴利語考試的比丘，即賦予「摩訶」的頭銜。

過的知識竟然都沒有辦法減緩你的痛苦。那麼你以前的學習到底是為了什麼？這實在不合理，我實在想不通！我自己根本沒學過任何巴利語的學分，一個也沒有。我只有在出家時從我的戒師那裡受得五項念身業處[32]，直到今日我都仍在遵守。我只需要這五項就可以照料自己，它們不會使我像你一樣的虛弱，而你就像你受的教育一樣的虛弱。事實上，你比沒受過教育的婦女還要軟弱！你是一個男人，也是一位『摩訶』，為什麼這麼軟弱？當你在生病時，你表現得毫無男子氣概，也根本不像是修習過『法』的人。你乾脆去做變性手術，這樣就可以改變你的性傾向，或許你的高燒可以因此稍緩一些。因為你的高燒看到你變成了一個女人，就不會太折磨你。」

「我每一次來看你時，都看不到任何的堅強與勇敢，我看到的都是你自怨自艾的可憐樣。你為何不用你學到的巴利經典來觀『苦』呢？『苦聖諦』對你的意義到底是什麼？它是指軟弱嗎？它是你在發燒時哭著去找爸爸媽媽嗎？如果你連高燒所引起的痛苦都無法忍受，那麼當面臨真正危及性命的事件發生時，你只會不堪一擊，無法處理。如果你連現在的狀況都無法應付，又如何奢望能領悟苦聖諦的真諦呢？任何想要苦邊盡的人都一定要確實證知苦、集、滅、道四諦的每個意義。然而當苦聖諦生起並稍微進展時，你卻躺在地上認輸，你到底是期待想得到什麼東西？」

阿姜曼針對這個比丘的個性做出了激烈的批評之後，靜靜地停頓了一下。接著他注意到這名比丘在啜泣，眼淚由臉頰上滑落。於是阿姜曼告訴他不要再擔心了，病很快就會痊癒，然後找個藉口先回去自己的小禪屋。阿姜曼向他保證，他剛才是假裝生氣，目的只是要嚇嚇他。

當晚，阿姜曼重新思考這整件事，他決定要嘗試一種不同的藥，因為白天他開的藥方對那位比丘來說太猛了，他還沒有堅強到能夠將這帖藥服下。第二天一早，阿姜曼完全改變了態度，不再對那比丘露出嚴厲的表情。從那時候開始，他採取同情與安慰的態度，以一種不同於他以往的方式極為呵護那位比丘。他說的話盡是和藹與溫和，就像每天早晚被澆灌了大量的糖蜜，整間小屋都充滿了芬芳與甜美，完美的製造比丘養病的場所。他觀察這位病人的進展，早晚都給他這些包了糖衣的藥，直到病患與其他的比丘都很明顯感到滿意。病人一天一天地康復，最後完全痊癒。這是一個持續好幾個月的療程。顯然地，這種特殊的藥效超乎預期的有效。

以上就是一位聰明的醫生的療法，他有足夠的智慧，總是根據當時的情況調配處方，並對症下藥。結果，對於追尋智慧的我們來說，阿姜曼是一個很好的典範，這也就是為什麼我會敘述上揭事件的理由。有興趣的人應該能從閱讀中獲得利益，它反映了一位聖者的善巧，其智慧是如此的敏銳，任何事情都不可能阻撓他。

阿姜曼會本能地以正念與觀智去分析危機，而不是在危急的情況下消極的不作為。當他生病或者觀照被一些狡詐的無明所阻礙時，這些就構成了所謂的危急情況。他的心會日夜環繞著問題，直到反應出善巧的方法來對治危機，逐漸克服它，然後毫無阻礙地繼續前進，而不是消極的放棄。從他開始修行到最後的階段，他總是透過這種方法得到好結果。

當跟他住在一起的比丘生病時，他通常會勸他們展開禪修的技巧來減緩症狀，這樣他們就不會過於依賴藥物。同時，他希望他們能使用這些技巧去探索法義。阿姜曼相信身心的痛苦是苦聖諦的直接呈

現，更確切的說法是它們（苦）應該被探索觀照，直到能洞悉其真相。他不希望他的弟子們輕易地屈服在痛苦之下，就好像從未在「法」中修行過一樣。

阿姜曼從罹患的病痛中學到了許多的技巧，他不會還沒盡最大的努力去觀察痛苦的本質就被病痛給擊垮。在這種時候，他相信一定要竭盡所能去觀苦，好確認正念與觀智是否能應付即將到來的挑戰。當發現仍有不足時，它們就需要被調整與加強，直到它們的表現令人滿意。當訓練有素的正念與觀智的軍隊與劇烈疼痛的感受正面交鋒時，就如同面對苦諦 —— 名副其實的真正苦難一般，「心」就不會恐懼。正念與觀智緊接著完全勝任這份工作，當面臨來自四面八方的猛烈攻擊時，他們不為所動，在強烈的苦痛中，它們能減少觀察的範圍，直到能敏銳地專注在聖諦的根本原則之上。像這樣的心智訓練是運用了正念、智慧、信心與精進，並慢慢地灌注更大的力量與勇氣等元素。正因如此，阿姜曼喜歡對他的弟子們強調苦受的觀察，當關鍵（死亡）時刻來臨、身體即將毀壞時，這時難以忍受的疼痛也不會令人恐懼。如果按照規定如實觀察，禪修者便可清楚地察知身體與感受的真正本質，這意味著他可以生時安樂、死時喜悅。這就是一個展露真正的勝利、成為一個優秀的戰士所必經的一條路，他戰勝了他自己，他的內在崇高，完全滿足。

阿姜曼各方面的修行都可作為我們的典範。他的堅持、毅力、勇氣、簡樸，以及全方位的聰明才智，都是當代無與倫比的卓越特質，他的弟子們都很難超越他。他擁有天眼通、天耳通以及他心通[33]：這是與各類的動物、人類、鬼、天人、梵天、亡魂、龍神等眾生精神溝通的一種能力。他不僅能看到擁有肉身的動物與人類，也能看到微細的

無形鬼神。他熟知人類的喜與悲，也能讀到他們內心最深處的想法。

那些無法以正念來觀照自己的比丘們，只有在聽到阿姜曼對他們的訓斥後才會警覺到自己的心猿意馬，甚至有一些可悲的人連阿姜曼在指責他們都還搞不清楚，不管他是不是在場都一樣，只要跟他住在一起，就得要當心了。任何心猿意馬的比丘終究都會聽到阿姜曼說出一些不尋常的事，而特別是那些敢在他面前胡思亂想的比丘就更危險了。他有可能是在指導比丘，或是在談話，或在做其他任何的事，總之不管他那個時候在作什麼都不重要，他一定會對那個有狀況的比丘給予嚴厲的斥責，或者用一些特別的方法引起他的注意。也只有在他不想理會時，才會放過這些弟子的妄念而不加指責。

根據許多與阿姜曼一起在清邁府修行的資深弟子們的說法，他對天耳、天眼與他心通等此類的神通都很精通，而且厲害到令人害怕的程度。他的他心通如閃電般的快速，那些有趣的負面想法幾乎都會被他讀取。因此，與他一起生活的比丘們必須非常小心地守護自己的根門；否則，肯定會被逮到，因為他們無法躲避這種具有穿透性的神通，也找不到安穩的方法可躲藏。

有一次，有一位比丘想到阿姜曼不留情面的訓斥，因而很怕阿姜曼。當他們下次碰面時，阿姜曼立刻提起這件事：「我們所使用絕大部分的東西，從食物到袈裟等等生活必需品，都必須先經過各種的準備階段後，才能成為可使用之物。稻米必需經過種植、收成與煮熟；木頭必須裁切、鋸開與栽種；布料必需編織、縫合後才能做成袈裟。不是這樣嗎？除非是經過許多的準備功夫後，這些東西才能成為製成品，讓我們使用或消耗。食物與住所都是人類勞動的成果，它們不會自己憑空出現。只有死人才可以完全不用勞動，動也不動地躺在地上，

不需要為自己的生計而辛勞。他們沒有修正自己行為的必要，也不需要老師的責罵與指導。但你還活著，且仍需要老師的指導；然而你卻毫無理由地怕老師，並以老師的嚴厲斥責作為你害怕的藉口。話又說回來，如果老師都不說話，那你可能又會怪他沒有善盡教導的責任而更失望。總而言之，不可能有全都合你意的事！你的念頭就跟一隻在樹林間跳躍不停的猴子一樣跳來跳去。如果牠長時間一直跳來跳去，牠一定會跳到爛樹枝上，最後摔到地上。你要選擇哪一樣？你是要成為那隻猴子呢？還是要做一個有老師教導的比丘？」

有時候，他會直接面對犯錯的人，激勵他應以正念更加留意自己的心念。而有些時候，他只會拐彎抹角對比丘的思惟說出一些諷刺的評語。這兩種狀況都是為了警告弟子，讓他知道他的妄念仍未被淨除，隨時都有可能再回來纏繞著他，使他警覺到自己的錯誤，在未來能更善加調御自己的思惟。

有時候，為了激勵他的弟子能更加精進修行，阿姜曼會採取一種嚴厲的訓誡，並舉自己為活生生的例子，證明在面臨死亡時經由毅力與勇氣能達到什麼樣的成果。

「如果你們容許死亡的恐懼來障礙勇猛精進的修行，那麼你們未來便註定一次又一次的輪迴與死亡。那些能克服對死亡恐懼之人，便能減少未來出生與死亡的次數，直到最後他們完全地超越生與死。他們再也不會回來去承受苦的重擔了。在面對極度的痛苦時，我毫不退縮，仍堅持修行，甚至暈倒過三次，但我並沒有死。我設法活了下來，並成為你們的老師。你們當中沒有人曾經修行到昏倒或不省人事的程度。既然這樣，到底是什麼讓你們這麼怕死？如果你們沒有實際體驗死亡是什麼樣子，那麼你們永遠也無法見到『法』的微妙。不管你們

相不相信，這就是我領悟『法』的方法。所以我是不可能教你們只要放輕鬆，多吃、多睡、偷懶，然後煩惱就會給嚇跑。我不可能去教這些，因為這種方法不可能嚇跑煩惱。這樣的修行方法只會讓煩惱覺得好笑：『我們（煩惱）還以為這些比丘很認真在修行呢！為何他們像個會呼吸的屍體躺在地上？這些會呼吸的死人真的很難讓人尊敬。』」

阿姜曼說完後，在場的一位比丘就自忖堅持到暈倒的程度實在是太誇張：「如果我到了暈倒、不省人事的地步，那我才不要證入涅槃呢！我寧可像世間的其他人一樣，忍受著苦痛與折磨，反正我有很多的同伴。如果要證入涅槃就意味著把自己逼到暈倒的程度，那麼如果有人想要這樣就儘管去作吧，反正我就是不要！雖然活在世上肯定有苦，但比起暈倒要好得多了。此外，如果得要先暈過去才能夠證入涅槃，這不就意味著用藥物所造成的昏迷與涅槃之間並沒多大的差別。誰想要那樣啊（涅槃）？我絕對不要！我才不想暈倒！只要看到別人暈過去就讓我怕得要死，更不用說是我自己暈倒了。」

沒多久，阿姜曼又開始說話了，這一次他以嚴厲的語氣狠狠地穿透這位比丘的妄想中。

「你不相信我嗎？嗯？你以為我是在跟你開玩笑嗎？還是怎樣？如果你不相信我，那就請你離開！為什麼還待在這裡成為僧團的負擔？我可沒邀請你來，是你自己自願來這裡，所以如果你想走就請便，可別等著被丟出去哦！反正你待在這裡也沒用，佛陀的教導可不是為像你這樣的傻瓜所宣說的。你的思惟方式與一個身穿黃褐袈裟的比丘完全不相稱。一個佛教的比丘一定是一個完全相信『法』的人；既然你的想法否定了佛陀的解脫之道，顯然你也不信任我或『法』。歡迎你離開這裡，到任何地方去舒服地吃與睡，不用再給自己找麻煩去禪

修了。如果你是用這種方法來證悟『法』的真諦，那麼拜託你回來憐憫我這個愚蠢的老比丘，我一定向上蒼雙手合十，對你慈悲的祝福表達敬意！」

「當我說每一個想要滅苦的人，必須在面對死亡時無所畏懼，我教的就是這個真理，但你卻不相信。你認為在世間生與死比較好，所以不管到哪裡都能揹負苦的重擔。如果你想要這樣繼續下去，那也是你的事！但，不要來這裡擾亂佛陀的教導。如果你這樣做，你就是佛陀身旁的一根刺，對於那些想要真心追隨佛陀道路的人而言，你會是一個障礙。像你這樣的想法不僅僅是錯的，甚至，如果你還向他人傳播這種思想，你就會成為佛教與各方信徒的公敵。我原以為你來這裡是為了修心並衷心護法；沒想到你來這裡竟是毀滅自己及破壞佛法，並同時阻礙虔誠追隨佛陀腳步的人。現在我知道你來這裡的目的就是像一個劊子手一樣要破壞一切。你最好現在就改變自己的態度，否則你絕對會毀掉自己並連累許多人，那會是一件可怕的憾事。」

「據說佛陀為了成等正覺，也曾暈倒過三次，難道你不相信嗎？如果你不相信，也許你認為佛陀在欺騙大家。像你這樣的人，出家成為比丘卻又不相信佛陀及其教法的人，是一個內在缺乏人類價值的人。你的看法讓你自己變成與一具會呼吸的屍體沒什麼兩樣 —— 一具腐臭的屍體，但仍想辦法一天又一天的活著。你要選擇哪一條路來當你自己的安全之道？我除了已確定的這條路外，沒有更好的路徑可以教你。這是一條佛陀與所有阿羅漢都曾走過的路，再也沒有比這條更簡單、更深奧的路可走。打從我出家到現在，我都一直循著這條路而行，它就是我教導所有弟子的依循。」

這是阿姜曼過去最慷慨激昂的其中一段說法，內容切中要害，且

熱力四射。我這邊也只是大略重述而已，完全比不上他當時講授的內容那樣的精彩。在場的聽眾都受到相當的震撼，幾乎都要跌到地面上。他們這一生都從未聽過如此精彩的說法，一針見血，直指人心。他們都很怕阿姜曼，而且怕得要死，但這些精彩的說法讓聽眾們都清楚地理解到他所說的真諦而心悅臣服。

這名因錯誤的想法而引起這次說法的比丘，在了解了阿姜曼真正的意思後，逐漸默默認同，最後全盤接受。後來，阿姜曼的語氣隨之和緩。當阿姜曼確知這名比丘已接受真諦後，才停止說法，並結束這次的聚會。

散會後，仍有些小小的騷動。比丘們交頭接耳在討論到底是誰敢有如此荒唐的想法，讓阿姜曼像打雷一般做出如此嚴厲的回應。一定是有人挑釁，不然他不會像這樣激烈的斥責。那些想法一定是踩到了阿姜曼的地雷，不然他也不會一次爆發。最後，那位被質疑的比丘坦承他有我先前所提到的那些想法。

頭陀比丘通常不會對同修隱藏自己的想法與意見。如果他們的想法成為阿姜曼訶斥的對象、事後又被質疑時，都會坦承自己的過失。雖然比丘們看到同修被阿姜曼痛斥時會覺得很好笑，但他們也會警覺到自己的缺失。這些缺失可能很容易在托缽或有事情離開寺院時顯現，因為那會讓比丘們遇到陷在心中、刺激情緒的事物，並佔據心中。這樣的過失極可能會引起嚴厲的斥責，讓在場聽到的人都嚇一大跳，使大家緊張的四處張望。犯錯的人被阿姜曼嚇壞了，在同修的面前羞愧難當，當他坐著時會全身發抖，就像被釘在自己的位子上，不敢抬頭往上看。當聚會結束後，比丘們會私下問到底是誰，因為就跟平常一樣，一定是有人心生妄念引起了阿姜曼的斥責。其實真的有點可憐，

因為比丘們根本就沒有冒犯阿姜曼的意思。他們就像到處有無明的人一樣，很容易受到外在環境的影響。他們正念的腳步只是太慢了些，跟不上如閃電般的心念，因此常招惹阿姜曼的斥責。

阿姜曼能極迅速讀取他人的心思，跟他住在一起的比丘都不會懷疑這一點。他能讀到我們散亂的妄念，並精準地告誡我們。只有當阿姜曼不想說話時，他才會不說話。雖然他的斥責很頻繁，但有時也會稍微放鬆一下，讓我們喘口氣。否則，我們可能會受不了。由於我個性上有著無可救藥的浮躁，我自己就是被罵得最慘的那一個。但是我們這些能長時間忍受並跟隨他一起生活與修行的人，通常能在禪修中獲得精進的動力。他的訓誡不斷地淬鍊、鍛鍊我們的禪修，使其漸漸成形，並在我們的內心形成了堅固的支柱。培育持續的警覺與律儀，才有可能開發出正念與觀智，抵禦各種隨之而來的誘惑。就以學習法術的情況為例，就好比學徒必須先學會所有必備的技巧，再通過老師的考驗，直到他能面對各種攻擊都不為所動。在了解了潛在的危險都已解除後，沉穩與無懼隨之生起，便能鎮定地忍受槍與刀劍的攻擊。[34] 在法的禪修裡，這意味著在面對因渴愛而產生令人回味無窮的情感與誘惑時都能不受動搖，不用擔心被影響或迷惑。換句話說，在各種情況下都能如如不動。

問題是，大多數的人一聽到涅槃的反應都會覺得是詭異的灰色與消極。它並不像在談論世俗的事物一樣，給人帶來好心情。由於對涅槃沒有親身的體驗，一般人或許會認為它遠比習以為常的瑣事還要無趣。不只是這一代的人對涅槃不感興趣，甚至我們的父執輩、祖父母等都沒有興趣，他們也不會鼓勵他人去關注這件事。至多，他們會鼓勵家人到附近的寺院裡去受戒與聽法。可能有時也會鼓勵家人去禪

修，好讓他們能沉穩一點，言行舉止能合乎規範。當然，他們除了設法叫家人、朋友們去禪修以外，還會叫他們做其他的事。最後，大部分的人都受夠了，不再聽從他們的建議。

毫無疑問的，大多數人認為涅槃是一個非常死寂的地方，那裡沒有音樂或任何娛樂，沒有人可以沉浸在他們喜歡的消遣。一般人可能將它視為一處沒有任何刺激的地方，因此沒有人會想去那裡。他們害怕墜入一處絕望的死寂地獄裡：沒有家人、朋友，沒有聲音，看不見鳥或車子，沒有歡笑與悲傷。它在各方面似乎是一處相當慘淡且令人不快的地方。所以，心中仍懷有貪欲野心的人是不會想要去涅槃這個地方。就算他們想去，也去不了，因為他們的貪欲野心會把他們給拉回來，讓他們躊躇不決。

真正能夠證入涅槃的都是那些對世間俗事無所求或牽扯的人。既非激情，亦非冷漠；既非鬆弛也非緊繃。而是在兩端之間維持著完美的平衡，自然地走在「中道」之上。沒有欲求、期待或渴望，不享受那些會擾亂心靈並帶來失落的世間娛樂。他們所經歷的是精妙與寧靜的喜樂始終沉穩，與那種會腐蝕心靈的欲樂形成強烈的對比。像這種世俗的快樂，是曖昧不清與變化不定的，總是瞬間即逝且不可依賴。它（指世俗的欲樂）就像一灘混濁不清的水，也像同時添加酸、辣、鹹、淡的食物。除了會引起消化不良、不舒服地昏睡以外，也令人反胃。因此，人們應該仔細檢查每天所遇到的每件事，並測試它們，以確知哪些是善、哪些是惡。然後他們可以過濾掉那些不善的素質，以免一直堆積在心中直到承受不住，沒有多餘的空間可以存放。否則，不管他們怎麼看，也只會看見自己所累積的苦。

提到自制自律時，聖者比我們要聰明得多了。他們的身、語、意

都是正向著他們想要達成的既定目標。他們不會背離真理正道，對自己的成就也不會驕傲與自滿。當有警訊出現時，他們會很快地在心中警覺並記取教訓，完全不同於一般人的反應。遵循著聖者的典範，我們一定可以成為一個理性、穩健的人，拒絕那些從無始以來主宰我們心靈的慾望。因此，我們克服各種慾望的努力終將會以某種方式改變我們的心，我們會清楚已達到某種滿意的程度。就算在銀行裡沒有百萬元的存款，我們可做為典範的行為，再加上所擁有的微薄財富，就足以讓我們過著幸福與快樂的日子。

聰明的人都會以一種有利於平靜與安穩的方式過生活。他們覺得沒必要為了維持生活的幸福感而汲汲營營去賺大錢。財富或許可帶來某程度的快樂，但那些以正當的方式獲取適量財富的人，會遠比那些以不法手段獲取財富的人更加的快樂與滿足。也許那些以不當的手段獲取的財富在法律上並沒有爭議，但實際上，它的主人並不能真的擁有它。基於真正正義的法律，業果會懲罰這樣的不法所得，在未來會得到苦果。聰明的人會戒慎恐懼地看待這種情況；但不夠聰明的我們，卻還是聽從慾望，肆無忌憚地爭奪，恣意沉迷在慾壑難填的各種欲樂中。無論我們如何地努力，我們所渴求的欲望，都似乎未曾被滿足過。

阿姜曼在清邁府的那些年，收到許多來自烏隆府 Bodhisomphon 寺 Chao Khun Dhammachedi 的來信。年輕時曾受阿姜曼指導的 Chao Khun Dhammachedi，在他的來信中總是想邀請阿姜曼回烏隆府。 阿姜曼並沒有接受邀請，也從來沒有回過信。接著，在一九四〇年，Chao Khun Dhammachedi 從烏隆府來到了阿姜曼所居住的偏僻小村落，親自來邀請他。這也給阿姜曼一個回覆所有信件的機會。他告訴 Chao Khun Dhammachedi，那些信他都已讀過，但他覺得信裡提到的事都微

不足道，不能與他現在收到的「大信件」相比，所以，現在他準備要回覆了。這樣說之後，他們都開心地笑了。

在這次的機會，Chao Khun Dhammachedi 親自邀請阿姜曼回到他多年前曾居住過的烏隆府。Chao Khun Dhammachedi 告訴阿姜曼那裡的弟子們都非常想念他，他們請他來邀請阿姜曼回烏隆府。這一次，阿姜曼無法拒絕，不得不接受了。Chao Khun Dhammachedi 建議那邊的弟子們訂出一個時間表，好迎接並護送阿姜曼回烏隆府，他們決定在一九四〇年五月初進行這件事。

離開山區的靜修處已迫在眉睫，許多地居天人都懇求他留下。由於不捨見他離去，天人們告訴阿姜曼，自從他住在此處，讓所有不同天界的天人都感到滿意與平安，那是因為他日夜不停往各方散發慈心的力量所致。有他的存在，天人都非常的開心，他們都很敬愛阿姜曼。天人不願看到他離開，因為他們知道這種滿足感會因為他的離去而漸漸消失，甚至他們的凝聚力也會因此受到影響。

阿姜曼告訴天人他已做出了承諾，所以他必須離開。他必須信守承諾，不可能違背諾言。跟大多數人的情況不一樣，比丘說的話是一種神聖的誓約。比丘是有戒德的人，所以言行一致，說到做到。如果他自毀承諾，他的戒德會立即消失，且身為比丘的價值也會因此變得很廉價。因此，比丘必須好好守護他的戒德。

到了五月，阿姜曼與陪同他前往烏隆府的比丘們離開了山區的禪修處，長途跋涉來到了清邁府治縣，他們在當地的 Chedi Luang 寺落腳。大約同一時間，來自 Tipayaratananimit 寺的阿姜奧帶著一群在家信眾也抵達此處，準備迎接阿姜曼，並護送他前往烏隆府。阿姜曼在 Chedi Luang 寺停留約一個星期。在那一個星期當中，有許多當地的信

徒前來拜訪他，試圖說服他為當地人民的利益繼續留在清邁府。然而他既已接受了烏隆府的邀請，就不會耽擱啟程的時間。

在阿姜曼離開前，Chao Khun Rājakawi 請他為衛塞節（Visākha Pūjā）[35]發表一場特別的演講，好讓他的許多信眾能作為紀念。剛好那個時候我也抵達清邁府，我全神貫注地聽他說法。那一天，阿姜曼整整說了三個小時，真得很精彩，至今我仍未忘記！以下就是那一天他說法的重點：「今天是衛塞節，是慶祝佛陀誕生、得道與大般涅槃的日子。佛陀的誕生與所有其他眾生的誕生形成強烈的對比。佛陀出生後，並沒有屈服於對出生、成長與死亡等世俗的邪見。不僅如此，他透過一切知智，了解到出生、成長與死亡的真正意義，這就是我們所謂的『悟道』。在適當的時候，他已不再有諸蘊，而那些都曾是他所憑藉而臻於完美的工具，然後離開了世間 ——『善逝』，就像一位世上無可指責的老師！在離去這個已不堪使用的身軀之前，他為世間留下了『法』，代替他履行老師的角色。這樣的贈禮，值得我們全心全意的信奉與付出！」

「正如你們所知，我們能生而為人是因為我們曾累積了足夠的善業才可能如此，但是我們不應該視為理所當然，而忽略了在今生繼續發展美德，以提升未來的生命。否則，我們現在所享用的人身福報可能會消失，不可避免地轉生到一個低下與幽暗的世界。不管我們的境界是高或低、從一般至最高程度的至樂或從最輕微至極苦程度的痛苦，我們都該為自己的生活環境負責！千萬不要以為只有目前那些處於不利環境的人才會經歷這些事。每一個人都有可能會經歷到這些處境，如果我們做出與其相應的業，未來就會遭遇這種處境。因此，佛陀教導我們不應該看輕或蔑視他人。當我們看到有人水深火熱或窮無

立錐，我們就該想到自己有一天可能也會這樣，甚至更糟。當算總帳的那一刻來臨，沒有人可以逃避過去的行為所帶來的果報。我們都有能力做出善業或惡業，所以有一天我們的處境可能會互換。佛陀的教義可用來審視自己與他人，讓我們能夠正確地選擇最好的路。在這一點而言，是不共（外道）的。」

「在我出家多年以來，我總是堅持審查自己，時時刻刻辨識那些由內心生起的善與惡。而我現在已清楚地明白，心就是創造業力的首謀。換句話說，我們的心就是一切的業力之源，而這些業力除非都已臻成熟，否則都處於蟄伏的狀態不會消失的。這一點無庸置疑！那些不信業力的人，自然也不會相信因果報應，只會盲目地將自己目前的處境視為理所當然，直到萬劫不復。這些人雖然是由父母所生育，卻看不到為他們帶來生命與各種必需品的父母的價值。他們除了看見自己的存在以外，看不見任何其他的東西。他們不在乎賦予他們生命與細心照顧他們成長茁壯的父母，不知道這種自私的存在有多麼的糟糕。孩子的身體是由父母提供飲食與滋養才能成長與茁壯，如果你接受父母的照顧不是來自業力的運作，那應該稱作什麼呢？如果身體得到的滋養不是一種業力因緣果報，那又該被稱作什麼呢？」

「所有的善與惡，世界各地的人所經歷的快樂與痛苦，很明顯都有其根本因緣。當某人因一時衝動而做出了自殺的行為，這背後是有因緣的。根本的因緣，業，會在內心展現出來。它可以讓一個人自我了結性命，卻到死都還不知道他之所以這麼做是因為過去所造的業在發揮作用。這不是盲目又是什麼呢？」

「業是我們生命中的一部分，我們每一刻都在造業，就如同以前的業每分每秒正在成熟，在影響著我們。如果你堅持懷疑業果法則，

那麼你就已陷入死胡同了。業不是我們的身外物，它並不是像一隻緊跟著主人的狗；相反的，我們每一個想法、說話、行為都是業。業的真實果報就是眾生所經歷的苦樂程度，包括那些完全不知業為何物的眾生在內，像這樣的無知也是一種業果。」

我聽完開示以後，法喜充滿，因為一直以來我都很敬重阿姜曼。對於他以及他的開示，我體驗到了很深的喜悅，彷彿飄飄欲仙。我覺得就是欲罷不能！我已經把阿姜曼開示的要旨都提供給你們了，好讓沒有耳福可親耳聽到他開示的人，有機會能了解你們自身業力的本質。業力對我們大家來說是共同的，你們或可藉由他的話來認識自己的業力。

開示結束後，阿姜曼從座位起身，頂禮會場中佛陀的法像。Chao Khun Rājakawi 長老對他說，在場的每個人聽了這麼殊勝的開示後，都法喜充滿。阿姜曼表示，由於他所剩的時日不多，或許他不會回來這裡再為各位說法。這一次，很可能是他最後一次的說法了。阿姜曼以這樣的方式告訴在場的每個人，他到逝世前都不會再回清邁府了。而事實也是如此，阿姜曼果然沒再回來過。

阿姜曼在 Chedi Luang 寺待上幾日之後，便離開並前往曼谷。Somdet Phra Mahā Wirawong 與其他長老們，帶著大批的在家信眾一起護送他前往火車站，在場也包括一大群的天神。阿姜曼說他身邊每個方向的上空都充滿著天神，因為他們也想要去車站送他。當他抵達車站後，天神仍環繞在空中，非得等他離去後才肯回到各自的天界。緊接著現場一片混亂，因為阿姜曼必須向聚集在現場的比丘與在家眾道別，同時也要對空中的天人散發他最後的祝福。最後，他對民眾結束談話，且火車已駛離車站後，他才能全心全意地為天人做出最後的

祝福。

他說他為那些對他懷有崇高敬意且不願他離去的天人感到抱歉。他們跟人類一樣，都露出難過與失望的表情。有些天人甚至在火車已加速離開後還繼續在空中盤桓，直到最後阿姜曼覺得有必要告訴他們該回到各自的天界，他們才依依不捨地離開，想著阿姜曼還會不會再回來幫助他們？最後，希望還是落空，因為阿姜曼不會再回來了。阿姜曼後來也沒提過當他住在烏隆與色軍府時，清邁府的地居天神是否還有去向他頂禮。

第五章 特殊的問題

阿姜曼一抵達曼谷，便依照 Somdet Phra Mahā Wirawong 所發的電報指示，在 Boromaniwat 寺裡掛單。在他動身前往烏隆府之前，有許多人來向他頂禮，並向他請教一些問題。其中有些問題相當的特別，所以我決定收錄在傳記裡。

問：「我知道所有的比丘都必須遵守兩百二十七條戒律，但聽說您只遵守一條而已。這是真的嗎？」

阿姜曼：「是的，我只遵守一條戒律。」

問：「那您守的是哪一條戒律？」

阿姜曼：「我的心。」

問：「所以，您沒有全守兩百二十七條戒律？」

阿姜曼：「我守護我的心，不允許身、口、意有任何違反佛陀制定戒律的地方，不管戒律有兩百二十七條或更多，都一樣。那些懷疑我是否遵守兩百二十七條戒律的人，要怎麼想或怎麼說，都隨便他們。對我而言，從出家受戒的那一天起，我就已經嚴格控制我的心，因為它掌控了行為與語言。」

問：「您的意思是為了要持好戒律，就必須要先守護心嗎？」

阿姜曼：「如果不是你的心，那還有什麼戒律好持守的呢？只有

死人不用去看顧他們的心，更遑論是行為與言語。有智慧的人絕不會說死人有道德的偏見，因為屍體不可能有意志。如果死人真的有道德，那也沒有用。但我不是屍體，所以我不會去守死人的戒律。我需要遵守的是人性中有善惡傾向的人所應遵守的戒律，我必須在戒律中守護我的心。」

問：「我聽說，控制好我們的行為與言語就叫做道德，這種說法一度讓我以為不一定真的需要看顧好心，所以我才會這樣問。」

阿姜曼：「戒律使我們的言行受到良好的控制，這一點並沒有錯。但在我們使言行受到規範以前，我們必須先想一想道德規範的源頭，它是言語與行為的主人 —— 心！就是心，使得言行得體適當。一旦我們確信『心』就是關鍵的因緣後，我們就必須弄清楚它跟言行之間的關係，好讓自己的言行符合道德，使我們與他人和樂的相處。心不只是要處理道德的問題，還監督我們所從事的每一項活動，以確保這些活動能適當的完成，每次都能有條理地得到好結果。」

「就像治病必須先找到病因才能對症下藥，在病情轉變為慢性之前，要針對病因給予適當的治療。要有好的德行，就必須要先控制心，否則，結果就是一種有缺、有穿的戒（千瘡百孔）。像這種破碎、表裡不一的戒行真的很可悲。它使人像行屍走肉般地生活，不可避免傷到整個宗教。此外，持守這樣的戒律不會得到安樂，也不會受到旁人的讚嘆。」

「我並沒有花太多的時間去研讀經典。我出家後，我的老師讓我成為一名森林的頭陀比丘，並帶著我走入山林。我從樹木、草地、溪流、河流、懸崖與洞穴等處學到了『法』；也從鳥類與各種野生動物的聲音、我周遭的自然環境中學到了『法』。我並沒有讀過太多的經

典，所以無法成為一個精通律學的老師。你從我的回答中，就可以看出我只受過基本的教育。我覺得我沒有適當的辯才來指導你，無法回答你的問題。」

問：「道德的本質是什麼？又真正的戒德是由什麼所構成的？」

阿姜曼：「保持正念、正思惟，善加守護身口意，控制好這三種因素，使其在道德可容許的範圍之內。透過正確地遵循這些條件，我們就可以確信，我們的行為是符合規範的，絕不會踰矩或令人反感。除了符合規範的身口意，就很難說什麼是真正的戒德，因為戒德無法與持戒的人切割分離。它們不是獨立的個體，就像房屋與屋主的關係一樣，一方面既是房屋；另一方面也是屋主。想要區隔戒德與持戒者會有困難，所以我不會這麼做。甚至連持戒所產生的寧靜，也無法與戒德分割。如果戒德能這樣被分割出來的話，它可能早就在商店中給販售了。在這種情況下，人類的戒德可能會成為小偷所覬覦的標的物，許多人的戒德都會被奪走，然後賣給出價最高的投標者，就像所有其他的財產一樣，戒德變成了煩惱的來源。這會使佛教徒感到厭倦，死抓著他們所獲得的東西不放，變得沒有安全感。因此，無法精確地知道真實戒德的構成因素，是一種可避開產生爭議危險的方法，從而使持戒者可以有技巧地獲得心靈的寧靜。我一直都很小心這種既有的危險，所以從來沒想要去區分自己與所持守的戒德。那些不願意去做這樣區分的人，不管身在何處，也不管他們在做什麼事，都能怡然自得，因為他們絕不會擔心失去戒德。那些把戒德視為身外之物的人，便可能會非常擔心死後會變成鬼，回到人間焦慮地看管生前累積戒德的商店；這就像死前仍掛念財產的人一樣，他們的心黏著在錢財上，他們很執著；於是，變成了鬼，返回人間，焦慮地看守生前所積累的財產。」

完全的自信

有一天，Boromaniwat 寺的一位著名的長老邀請阿姜曼進行私下的對談。[1]他開始問了一個問題。

「當你一人獨自住在山林間的時候，你不願被比丘眾或在家人所打擾，那麼當你在修行時遇到了問題，你會向誰請教呢？就連我住在首都裡，這裡有許多滿腹經綸且能協助我解決問題的學者，但我還是會遇到沒有人能幫我解決疑惑的時刻。我知道你通常都是獨自一人生活，所以當你遇到問題時，你會找誰諮詢？又或者你是怎麼處理這些問題的？請你解釋給我聽。」

阿姜曼很直白地回答：「我學習基本自然的法則，並從中獲得了完全的自信，請容我以這份自信來回答你：我是向『法』請益，除了睡覺以外，不分白天或黑夜、也不管我在做什麼事，我都一直在聽『法』。只要我醒來，我的心便立刻與『法』接觸。至於所謂的問題，我的心不斷地與它們辯論；當一個老問題解決了，新的問題又生起。在解決一個問題的當下，一些煩惱就會被摧毀；而當另一個問題浮現時，又會與剩餘的煩惱展開了另一場戰爭。每一個可以想得到的問題，從最大的到最小的，從最邊緣的到最全面的，全都在心中生起並被迫交戰。因此，『心』就是當我遇到煩惱、然後在每一次解決問題的同時去消除煩惱的戰場。」

「如果未來問題出現時，我其實根本沒有想到去請教誰，我比較有興趣的是去拆毀為潛伏在後台的無明所設置的即時舞台。經由每一回合的拆除，我漸漸地消除了心中的煩惱。所以，我自己並不是那麼

重視去諮詢其他的比丘來幫我解決問題或幫我解脫煩惱，因為依靠從心中不斷生起的正念與觀智，還比較快一些。每一次我面對問題時，我便會很清楚地想到這首偈語：「*attāhi attano nātho*」[2] —— 自為自依怙 —— 所以，我都是從我自己的正念與觀智中來找方法，並即時解決問題，而不是從經典中去蒐集答案；我依靠的是『法』，並以內心生起的正念及觀智的方式，去接受挑戰，找到能讓我繼續前進且不受阻礙的方法。雖然有些問題很深奧且複雜，需要不斷且細膩觀照的努力，但最終還是證明它們（問題）都不是正念與觀智的對手，所以它們也都煙消雲散了。」

「我並不會因為同修比丘能幫我解決問題就想找他們作伴，我還是比較喜歡獨自一人生活。獨自生活，身與心全然地孤獨，對我而言就是知足。當死亡來臨的那一刻，我將可以善逝，不會因為對過去或未來的牽掛而受到阻礙。在我呼吸停止的那一刻，一切也都將隨之止息。我很抱歉這麼愚蠢地回答你，恐怕我的理由不是很有說服力。」

那位專心聆聽的住持，因為完全深信阿姜曼說的一切而讚嘆他：「你真是一位與眾不同的人，就一個真心樂於獨自住在山林間的人來說，你真是當之無愧。在經典中不可能找得到像你說的那種『法』，因為經典中記載的『法』與從心中所生起的那種『法』的天然法則是截然不同的。經典中的『法』是直接從佛陀的聖口說出，再由跟佛陀一樣清淨的人口述而來的；因此，那是清淨且沒有雜染的。然而謄寫經典的人或許並不像最初傳誦者那樣清淨無染，以致於『法』的整體精華很可能會在記錄的過程中被謄寫的人所淡化。因此，由心中生出的『法』不同於經典中記載的『法』是可以理解的，即使它們都在我們所認定的『法』的領域中。」

「對於我問的蠢問題，我已經沒有疑惑了。不過，這種傻問題還是有意義的，因為若沒有問這個蠢問題，就不會聽到你睿智的回答了。我今天不僅是出賣了我的愚蠢，更買到了許多的智慧。你也可以說，我已卸下了一大堆的愚痴，獲得了豐富的智慧。」

「但我還有另外一個問題。佛陀的弟子離開他獨自去修行之後，當修行的過程出現問題時，他們還是會回來問佛陀的意見。一旦佛陀幫他們釐清疑惑後，他們才會回到各自的修行處所。我想問的是，佛陀的弟子到底是為了什麼樣的問題來尋求他的建議呢？」

阿姜曼回答：「當有人可以得到快速的幫助與即時的結果時，依賴成性的人，自然就會選擇這條捷徑，這當然比自己去摸索要好得多了。當然，除非距離的因素使得往返變得不切實際，這個時候他們就不得不竭盡所能去努力，憑正念與觀智的力量來找答案，即使這代表著可能會有更慢的結果。」

「比起他們自己去摸索，佛陀是一切知智者，能更快、更清楚地幫助他人解決問題並釐清疑惑。因此，他的弟子們在遇到問題及疑惑時，當然會覺得有必要去尋求他的建議，以求更快與更精確地解決問題。如果今天佛陀還在世，而我有機會參訪他的話，我也會去問佛陀那些我無法滿意解決的問題。如此一來，我就可以少走很多的冤枉路，不像過去那樣浪費了許多寶貴的時間。」

「然而，為求得明確的結論而獨自修行，是我們必須承擔的艱鉅任務；因為，就如同我提到的，我們最終都必須依靠自己。但能闡釋正確的修行方法並建議可資遵行方法的老師，還是能幫助我們快速且輕鬆地看見修行的成果。這與我們從猜測中所得到的結果形成強烈的對比，我在自己的修行過程中就看到了這種不確定性的弊端。那段日

子因為我沒有老師指導我，所以這是無法避免的情況。我不得不用自己的方法測試，跌倒後自己再爬起來，一路上跌跌撞撞。關鍵的因素就是我的決心，一心一意且不屈不撓。因為一直不停止、也不退卻，我崎嶇不平的修行之路才得以漸漸地平順，直到我逐漸真正覺得滿意。那一份知足給了我機會，讓我在修行的路上保持平衡；而這又讓我更洞悉了世界的本質以及我提到的『法』的本質。」

這位住持又問了許多的問題，但我已經涵蓋了最重要的部分，所以其餘的在此就省略了。

當他住在曼谷的時候，阿姜曼經常會受到在家人邀他去私人住宅接受供養的邀請，但他都拒絕了，因為他發現在用餐後很難照料身體的需求。

當阿姜曼覺得時機成熟的時候，就會應呵叻府信眾的邀請，離開了曼谷，前往呵叻府治縣（Khorat）。他住在 Pa Salawan 寺的期間，接見了許多來向他請教的訪客。其中有一個問題特別的有趣，這是阿姜曼親自說給我聽的 —— 雖然我的記憶力不太好，但我卻一直忘不掉。也許是因為我在猜，有朝一日這有可能會變成他傳記的一部分吧！這個問題實際上是在探測阿姜曼真正的成就，以及他是否真的值得受到世人高度的讚揚。提問者是一位修頭陀行並熱衷追尋真諦的熱情學生。

提問者：「當您接受邀請前來呵叻府治縣，是因為您只想幫助這裡的信眾嗎？還是您也希望努力達到『道』、『果』、『涅槃』的成就？」

阿姜曼回答：「我既無渴求也沒有迷惑，我不尋找任何會產生『苦』

並帶給我後患的一切。有渴求的人對自己從不感到知足，因此他們會四處尋找，只鎖定他們發現到的一切，完全沒有考慮到自己的行為對或不對。到了最後，他們的貪欲會像一把熊熊的烈火焚燒他們。而迷失的人總是在尋尋覓覓；但我已無迷惑，所以我不會尋覓。無惑的人根本不需要去尋找什麼，因為在他們的心中一切都已圓滿，又何必自尋煩惱呢？當他們很清楚知道夢幻泡影並非真正的實相時，又豈會對夢幻泡影感到興奮並抓取不放呢？四聖諦才是真正的實相，它們（四聖諦）早已在一切眾生的『身』、『心』之中。我已完全洞悉了這些真諦，不再有迷惑；所以你還要我再去找什麼？我還活著，而人們也需要我的幫助，所以我來幫助他們 —— 就這麼簡單。」

「尋找寶石比起尋找心中有『法』的好人要容易得多了。一個有品德的人遠比世上所有的財物還要來得珍貴，因為所有的金錢無法帶給世界真正的和平與喜樂，但這個善良的人卻可以，只有這樣的人才能給世界帶來持久的和平與快樂。世尊與阿羅漢弟子們就是這方面的模範。每一個有道德的人都遠比任何數量的財富還要珍貴，他們每一個人也都了解善行的價值遠比金錢要大得多。只要他們保持善良有德，其周遭的人都會因而滿足，就算他們貧困也不以為意。但愚蠢的人，卻喜愛金錢更甚於善行及有德的善人，他們為了錢，可以不擇手段。他們根本不在乎行為的後果，不管它們有多邪惡或墮落。即使地獄裡的惡鬼也對他們感到反感噁心，深怕他們會給地獄裡的居民帶來大混亂而不太願意讓他們進入地獄。這種愚痴的人只想著一件事：只要能把錢給弄到手，可以不擇手段。只好讓邪惡去結算總帳，就跟惡鬼去下地獄吧！有德的好人與邪惡的人，物質財富與『法』的功德，這就是他們之間的區別。而明智的人現在就應該想到，以免為時已晚，

後悔莫及。」

「到頭來，我們經歷的各種果報都還是取決於我們造下的業行。我們都不得不接受業力所支配的業果 —— 抗議上天的不公是沒有用的。正因如此，眾生從他們出生的類型，以及身體樣貌與性情，到他們所經歷的苦樂程度來看，在各方面都會呈現出不同的差異。這些構成我們個別特質的一切，都是我們的命運，我們每一個人都應該為自己的命運負責。我們都必須承擔自己的責任，也必須接受好的、壞的，以及苦與樂的經驗，因為沒有人可以有權力去否認自己的所作所為。因果業力的法則並不是世間的法律：它就是我們存在的法律 —— 是一種我們每一個人各自獨立創造出的法律。對了，你為什麼要問我這個問題？」

這個異常有力的回應，是我從阿姜曼與另一位當時也在場的比丘那裡聽來的，令人印象深刻到無法忘懷。

提問者：「請原諒我，但我長期以來便已聽聞您遠播且廣受好評的名聲。出家眾與在家眾都在說同樣的一件事：阿姜曼不是一般的比丘。我很渴望親自來聽您說法，所以我抱著心中的這份渴望來問您這個問題。很遺憾，我問的方式有欠思慮，可能有冒犯到您。我已熱衷禪修多年，在這段期間，我的心確實愈來愈寧靜。我知道我此生並沒有虛擲，因為我有幸得遇佛法，且現在又能向一位大名鼎鼎、修行卓越的老師致敬。您剛才給我的這份清晰又精準的回答，已遠遠超出我的期待。今天，我的疑惑都已清除，至少對一個尚有煩惱負擔的人來說，這已是最好的情況，而現在該是我盡全力繼續修行的時候了。」

阿姜曼說：「你剛才對我提出問題的方式使我必須這麼回答你，因為事實上我既無渴求也不迷惑，你還要我找什麼呢？在我還沒有摸

索到修行方法的那段日子裡，我已經有足夠的渴求與迷惑了。當時，在我對修行感到穩定之前，沒有人知道在山區與森林中的我是那麼地瀕臨死亡。那是到了後來，人們開始來找我，我的名聲才開始遠播。但當我三次昏倒、完全不省人事且幾乎沒有辦法活著去講述這件事的時候，我沒聽過有人讚賞我。那是過了很久之後，我的名聲才開始遠播。現在大家都在宣揚我的成就，但那又有什麼意義呢？」

「如果你想發現潛伏藏在你自己內在的優越特質，那麼你必須主動積極修行。若你等到你死了之後，然後再請比丘為你心靈的功德去唸誦經文，這樣一切都沒有意義了，這並不是我們所說的『搔癢就要搔到癢處』——別說我沒警告你。如果你想要止癢，就得趕緊搔對癢處；也就是說，你必須加倍努力去行善修行，才能擺脫對世上一切物質的牽掛與執著。像財富與財產，從來就不是真正屬於我們所擁有的——我們只是在名義上宣稱擁有它們而已。這樣，我們會忽略了自己真正的價值。我們在世上所累積的財富，固然能帶給我們一定程度的快樂；但如果我們很愚癡，它很快就會轉變成一團把我們給徹底摧毀的熊熊烈火。」

「古代已滅苦的聖者們也都是靠著累積善業與內在的德行，直到他們可以成為我們大家重要的皈依處。也許你會認為在那個時候他們沒有可以珍惜的財產，但你真以為財富與美女是這個年代才獨有的嗎？這難道是你們如此放縱與放逸的原因嗎？還是因為在我們的國家裡可以火化或埋葬大體的墳場太少，以致於你會認為自己都不會死？難道這就是你如此魯莽與過度自信的原因嗎？你們都老是在想該吃什麼、該怎麼睡，或該玩什麼，彷彿這個世界隨時會消滅，一切也都將隨之消失不見的樣子。於是乎，你們趕緊四處挖出一堆沒有用的東西，

多到無法帶著它們到處走動。就算動物也不會這樣放縱牠們自己，所以你們不該再認為你們比牠們聰明與高等了。這種盲目的無知只會使狀況變得更糟。在未來你們都有可能會遇到困境，這有誰會知道呢？你們可能會發現自己比起你們所鄙視的動物還要更加地貧賤。所以你們應該趁現在還有能力的時候，為此奠定一個正見的基礎。」

「我必須為我這麼嚴厲的說話方式道歉，但為了勸人棄惡行善，使用嚴厲的言語是必要的。當沒有人願意接受真理的時候，我們這個世界將會目睹佛法的消滅。事實上，每個人在過去前生都曾做過一定數量的重大惡業，因此他們不可避免得承受那些果報。不了解這一點的人是不可能看到他們所犯的錯，已經足夠形成惡報的因緣；反而，他們往往會指責教學太過嚴厲 —— 使他們的處境依舊不見曙光。」

作者在此要向所有溫和的讀者致歉，因為我剛才寫的內容太放肆與輕率了。我的目的是要為後世保留阿姜曼在某些特定場合說法的方式。我試著盡可能以忠實還原他演說的方式來呈現，對那些希望能思惟他教導的人，為了他們，我才想要記錄這一段，也因此我不願降低他言談的力道，儘量不去理會任何的顧忌，精準地寫下他說的一切。

不管阿姜曼身在何處，總會有人來參訪他，並向他請益有關「法」的問題。可惜，經過多年以後，我無法記住當時在場的比丘轉述給我的所有問答。我只能記住並寫下那些我特別有印象的問答；卻忘了那些無法給我留下深刻印象的問答；而如今它們都已流失了。

待了一段適當的時間後，阿姜曼離開了呵叻府，並繼續他前往烏隆府的旅程。當他的火車駛進途中位於孔敬府（Khon Kaen）的車站時，有一大群當地民眾等著邀請他，希望他能在孔敬府休息，並在當地住一陣子。但阿姜曼不接受這項邀請，他在孔敬府的信眾們對於無

緣親自拜見他這一點，也只能抱憾了。

阿姜曼終於抵達了烏隆府，並住在 Chao Khun Dhammachedi 大師的 Bodhisomphon 寺裡。來自廊開、色軍與烏隆等府的民眾，都已經等在那裡迫不及待要向他頂禮致意。他從那裡再繼續前往 Non Niwet 寺，並在那裡度過雨安居。在那一年的雨安居期間，Chao Khun Dhammachedi 長老在每個星期的布薩日傍晚時分都會帶領一群政府官員與在家眾來聽阿姜曼說法。當然，這就是 Chao Khun Dhammachedi 長老費了好大的功夫邀請阿姜曼回烏隆府的理由。他可是穿越清邁府的茂密森林，徒步行腳，親自提出這項吉祥的邀請。我們大家能在烏隆府遇見並聽聞阿姜曼說法，都需誠摯地感激 Chao Khun Dhammachedi 大師。Chao Khun Dhammachedi 大師一直都高度關注修行的方法，不管討論的時間要花多久，在談論「法」的時候他都不會感到厭倦；尤其當討論的議題是有關禪修的時候，他更是有精神。他對阿姜曼極為敬愛，因此，阿姜曼住在烏隆府的期間，他都會特別注意阿姜曼的健康，時時詢問那些見過阿姜曼的人，關心他的近況如何。此外，他總是鼓勵人們去拜見並認識阿姜曼。他甚至還不厭其煩地陪著那些不敢單獨去拜見阿姜曼的人一起去參訪他。他在這一方面的努力很傑出，真令人敬佩。

雨安居之後接下來的乾季，阿姜曼行腳遊方到附近的鄉村，找一處最適合他個性的禪修僻靜之處。他比較喜歡住在 Nong Nam Khem 村的近郊，距烏隆府城大約有七英里遠。他在這個區域住了一段很長的時間，因為那裡有令人愉悅的森林，很利於禪修。

他此次在烏隆府的雨安居，對烏隆府與附近地區的出家眾與在家眾有非常大的助益。隨著他抵達的消息傳開後，比丘與在家眾就便逐

漸開始聚集在他所住的寺院，以便能與他一起修行並聽他說法。這些人大多都是在他去清邁府之前他在當地的弟子。他們一聽到他回來的消息，都喜不自勝，迫不及待想見到他、供養他，並向他請教。當時阿姜曼的年紀不算太大，大概只有七十歲左右，還能四處行走，不會有太大的困難。總之他天生行動迅速敏捷，隨時都準備可以動身繼續前進，不會在一個地方待太久。他尤其喜愛沒有特定目的地的遊方行腳，徒步穿過山區與森林，因為在這些地方的生活都很平靜且不受打擾。

過 去 前 生

就像其他地方一樣，烏隆府當地居民常來請教阿姜曼問題。雖然大多是阿姜曼被問過的老問題，但經由某些不同的觀點與意見，也產生了許多不尋常的問答。在這些問題中，最常見的是在過去前世[3]已一起長期培養善行功德的人，這種習氣會如何繼續影響他們今生的生活？另一種問題是關於在過去多生多世幸福生活在一起的夫妻，他們的因緣為何？阿姜曼說，一般人對這類的問題特別感興趣。

對於第一個問題，阿姜曼並沒有做出特別詳盡的解釋。他只是解釋了前世因緣的一般規則，並作了以下的解釋：「這種緣起必須從確立自己的發願開始，因為這將決定某些彼此有互相關聯的人，彼此間的生活方式。」

第二個問題更特別：為什麼前世的因緣可以決定一對男女在此生的情愛？我們又該如何區辨這段愛情是緣自於前世的連結或者非關前世呢？

阿姜曼回答：「我們很難知道對這個人的愛，或者跟那個人的關係，是否是緣起於前世多生的因緣。大部分的情況下，人們都很盲目地戀愛與結婚。當感到肚子餓了，人的本性就自動會去找能填飽肚子的食物來吃。只要能滿足日常所需，他們什麼都會吃。同樣的道理可以適用在前世與今生的因緣。雖說這樣的關係是這個世界常見的特點，卻不容易找到彼此相愛與結婚只決定在過去生生世世因緣的案例。問題是，讓人墜入愛河的無明煩惱可不會讓人感到臉紅或不好意思；它們也一定不會耐心等在一旁，讓前世的因緣有機會說話。無明

煩惱想要的是找到能滿足迷戀渴望需求的異性，這足以激發出熱情與持續的抓取，使人們戀愛的那些煩惱可以把一個普通人變成鬥士，不顧謙讓與節制，拚個你死我活，不計任何後果。就算他們看到自己犯了錯，仍舊會拒絕承認失敗，就算死亡擺在面前都不能讓他們放棄戰鬥。這就是使人墜入愛河情網的大概，很明顯呈現在心中，非常難以控制。」

「任何一個想成為理性、有責任感的人，就不該讓這些煩惱帶頭四處亂撞。因此你必須好好修習自我控制，才能確保就算你對前世的因緣一無所知，仍有駕馭內心的方法，避免被拖入泥淖或是掉進萬丈深淵裡。除非你已經是一個很成熟的修行者，對各種現象都能保持開放的態度，否則你很難得悉有關過去前世的蛛絲馬跡。不管是哪一種情況，你都必須有足夠的正念去保持適當的自我控制。別讓那些來勢洶洶的煩惱潰堤，就像四處氾濫的洪水，勢不可擋，這樣你就可避免身陷愛欲泥淖中而無法自拔。」

提問者：「在今生一起幸福快樂生活的夫妻，若希望下一生也做夫妻，他們該如何做才能確保這個願望實現？當他們倆都發願要在來世相會，光這樣的誓言就夠了嗎？」

阿姜曼：「這樣的願望也只是創造並實現某人想要達到某個目標的願景；但願望若沒有具體的行動來實現，就不會產生你想要的結果。就以一個想要發財致富的人為例，如果這個人懶到都不肯出門去賺錢，那麼他絕不可能有錢。若要夢想成真，就必須把握成功的機會，以相應的努力朝著目標去實踐。這個原理也同樣適用於想要再續前世緣的夫妻。為了避免彼此擦身錯過，他們的價值觀或知見必須相似，並且彼此忠貞。他們絕不會去占另一方的便宜，因為這麼做會破壞彼

此間的信任，互生怨懟。他們必須珍惜戒德，行事正當，彼此互信。透過建立起堅定的伴侶關係，並付出真誠的努力，從事一切有利於未來重逢的善行，那麼他們的心願就有可能會實現，因為這都是他們可以做到的事。相反的，如果與上述背道而馳，譬如做丈夫的行善而妻子卻造惡，或丈夫為惡而妻子行善，或是一方一廂情願在討好另一方等。那麼無論他們一起發出成千上百個誓言，都必將落空，因為他們自己破壞了自己的誓言。你是屬於哪一種情況呢？你想要與你妻子來生重逢的願望是否勝過其他的願望呢？」

提問者：「這是我唯一的願望。財富、身分地位、頭銜、貴族皇室、得天神的護祐或證果等，若不能與我唯一鍾愛的妻子一起分享，那麼這些對我就毫無意義。這是每個人最主要的願望，所以我們都必須先期望得到一個相愛的伴侶，其他的心願可以慢慢再說。這也就是為什麼我必須先請教您這個問題，雖然有些尷尬，而且我怕您會責怪。這是我們生活在世上的實際情況，只是大家常因為不太好意思而羞於討論這件事。」

阿姜曼笑著說：「如果照你所說的真是如此，那麼不管你到哪裡都一定要帶著你太太吧？」

提問者：「我很不好意思地跟您說，長久以來，我就是因為放心不下我的妻子才沒有出家。我擔心她一個人會孤單，沒有人給她建議或安慰。我的孩子只會煩她，老跟她要錢買東西。我看不出他們能給她的心帶來任何的安樂與平靜，這不禁讓我很擔心她。」

「還有一件事我不明白，佛法告訴我們天界就跟人間一樣，有男性和女性的天神。天界的眾生都很幸福快樂，享受各式各樣的歡娛，令人神往。但，不同於欲界的人間天上，梵天裡似乎沒有男性與女性

的差別，他們（梵天神）不會感到寂寞嗎？我的意思是，當他們心情不好的時候，就沒有伴侶能逗他們開心或安慰他們了。而涅槃甚至更慘 —— 沒有任何的因緣造作，各方面都完全超然獨立，不需要任何人或事的幫助，反正人與人之間完全不需要有牽連，完全真正的獨立。一個人在那裡怎麼會有自我價值呢？一般說來，達到涅槃如此崇高境界的人，應該會期待受到同樣在涅槃界裡的眾人讚揚才對啊！至少在我們這個世界裡，一個富有、地位崇高的人，會受到社會上其他的人讚揚與欽佩。然而去涅槃界的人卻只能發現寂靜，沒有同伴的讚美與欽佩。這不禁讓我懷疑如此死寂的地方怎麼可能真的是幸福之境呢？請原諒我提出這樣一個瘋狂且另類的問題，但除非我找到一位真正知道答案的人，否則這個疑惑會無止盡地困擾我。」

阿姜曼說：「天界、梵天與涅槃都不是為像你這種懷疑論者而存在，它們是為那些能了解內心價值的人而存在的。只有這樣的人們才能了解天界、梵天與涅槃的價值，因為他們知道這些相連接續的境界都必須增加相應的善德才能達到。像你這樣的人很難想像這樣的境界。就算你想，但只要你的妻子在你身旁，你就不可能做得到。假設她死亡，你可能會花很長的時間去思念她，以致不想投生到天界去。你的感受方式（執取），就算是崇高的梵天或涅槃等都比不上你的妻子，因為這些東西都無法像你的妻子那樣照顧你。因為你害怕會失去能照顧你一切的伴侶，所以你肯定不會想前往這些境界。」

阿姜曼與這位發問者都開懷地笑了。阿姜曼接著說：「就連在世上我們所感受到的快樂，也都因每個人的偏好而有很大的不同。這好比我們的感官功能，它們各自處理不同的感覺刺激。比如說，眼喜歡色，耳喜歡聲，鼻喜歡香，舌喜歡味，身喜歡觸，而意識喜歡感知各

種心理現象，各自依著自己天生的傾向去運作，不可能期待它們有相同的喜好。享用大餐是一種尋找快樂的方式，與配偶幸福快樂地生活則是另一種快樂的形態。這個世界從來就不缺歡樂，因為它與各地的眾生已經緊密結合在一起，每一個眾生都一定會追求快樂。在地球上自有其快樂的形式；在天界、甚至梵天，也都各自有其快樂的形式；那些連根拔除心中煩惱的聖者也享有解脫涅槃之樂，但那完全不同於有煩惱的凡夫的世俗之樂。」

「如果你從妻子的陪伴所得到的快樂真能滿足你所有的需求，那又何必四處去觀賞美景及欣賞音樂？何必吃飯、睡覺？何必藉由布施、持戒、禪修來培育功德波羅蜜呢？你唯一要做的就是跟你的妻子一起生活，將這種幸福來取代其他感官所有的快樂。這樣你就可以省下很多的麻煩，但你真做得到嗎？」

提問者：「喔！不！尊者，我怎麼可能那樣？如果我們吵架的時候怎麼辦？我怎麼可能只從她那裡獲得一切的快樂？那只會使我的人生變得更糟呢。」

阿姜曼說，以一個在家人來講，這個人相當有勇氣，而且很坦率，他非常關心戒德方面的事。他對阿姜曼非常的虔誠，而阿姜曼對他也特別地關心。這名男子常來拜訪阿姜曼，如果沒有其他的訪客在，他通常會跟阿姜曼對話。一般來說，其他的在家人不會拿他那種問題來請教阿姜曼。他非常愛他的妻子與小孩，他對阿姜曼的敬愛使他經常到僧團頂禮。如果他看到阿姜曼有訪客，他會簡短地向阿姜曼頂禮，然後像待在自家裡一樣四處看看，找服務僧伽的機會。在沒有其他訪客的時候，他才會問他感興趣的問題，而阿姜曼也幾乎每次都會和善地回答他。

阿姜曼非常了解每個人的基本性格，而且會經過評估後回應每個人。不管是非正式的談話或是開示說法，他都會根據聽眾的情況來調整自己的措辭，到目前為止我寫了這麼多，你們應該不會懷疑才對。

當阿姜曼住在烏隆府的 Non Niwet 寺裡，有很多的僧侶來請他指導，而且很多的比丘在他的指導下結雨安居。那個時候的 Non Niwet 寺跟現在比起來要安靜得多了，沒什麼車輛熙來攘往，也沒有什麼人來參訪。大體來說，那個時候來寺院的人都是真心想要布施修福並持戒；不像現在，參訪的人不管是有意或無意，常會破壞僧團寧靜的環境。因此，僧侶都可以在心靈上提升自己，不只是對他們自己，同時也成為當地皈依僧伽的居民的喜樂之源。

阿姜曼在傍晚的時候指導僧眾，通常他從講解戒律開始，接著談到正定，最後是智慧。按部就班簡要地講解，直到完全解脫的最高層次──「法」的基本目標！然後他又會回去講解一個比丘該如何修行，才能證入他所概述的「法」的每一個階段。對於致力禪修的比丘們，他總是強調以正念來奉行僧團戒律的重要性。

「只有嚴格持守戒律並尊重一切修行的規則，才能被視為一位成熟的比丘。他不會只因為覺得某些戒律很細微或不重要就違背它們，由這樣的放逸或輕忽便可看出此人欠缺慚愧羞恥心，最後還可能會有更嚴重的破戒情事發生。比丘應該嚴格遵守戒律，以確保戒行清淨，無可指責、沒有玷污或缺漏。如此一來，他在同輩中能感到自在並有自信，不需擔心老師或同修會批評或斥責他。在內心追求圓滿至善的比丘，從須陀洹開始到阿羅漢，在達到所作已辦的過程中，都必須付出穩定且持續不斷的努力，去體證每一個層次的『定』與『慧』。如果能以這種方式堅持下去，各種心靈的能力將不斷開展，直到能將心

中的各種煩惱垢染都給徹底清除。」

「比丘的言行必須無可指責，他的『心』必須藉由法的功德一層一層地開展提升 —— 定成就、慧成就、解脫成就、解脫知見成就，[4]直到絕對的圓滿至善（涅槃）。比丘不該消極或哀傷，不該不莊重，不能因為罪咎正在啃食他的心就避開他的同修，這樣就背離了佛陀的教誨，因為佛陀的內在品行與外在的舉止都是完美而無可指責。比丘想要跟隨佛陀的足跡，就必須鼓起勇氣，諸惡莫作，眾善奉行。他必須是一個正直與誠實的人，對自己與同修都誠實，同時忠於『法』與『戒律』。這樣不管他身在何處，他的典範都會得到肯定。他的正念與觀智的光芒將會發光，如同心中瀰漫著法味，他絕不會被妄想困住而找不到出路。以上，都是一名真正的佛陀弟子該具有的特質，仔細地修習，並讓它們進入心中。如同指引你們的光明一般去緊緊遵循，走向沒有煩惱的未來，到那個時候你們就可說它們是自己珍貴的財產了。」

以上就是阿姜曼平時如何教導僧眾們的情況。

只要跟阿姜曼日常的修行時間沒有牴觸的話，比丘們若是對修行有疑惑或問題時都可以單獨來請教他。不論他身在何處，他的作息都很有規律，幾乎沒有例外。從一大清早禪坐起身後，他會走到戶外開始經行，直到托缽的時間已到。從村落化緣到足夠的食物並用過早餐後，他又會開始經行，直到中午，然後休息一下。休息過後，他會再禪坐一下，然後開始經行到下午四點。四點時，他會打掃住處周圍的空地。清掃完後，他會洗澡，然後再經行幾個小時。離開經行步道後，他回到小禪房，誦讀幾個小時的經文。之後，他又開始禪坐直到深夜。通常，他的睡眠時間不會超過四個小時。在一些特殊的情況下，他會徹夜不睡，禪坐到天亮。他還年輕的時候，他的精進無人能望其項背；

雖然由於體力日漸衰退，有時他會稍微放鬆，但即便到了晚年，他仍保持精進的個性。而他與我們最大的不同之處便在於縱使他的身體日漸衰退，但他的心智仍看不出有任何衰弱的跡象。

以上就是一位聖者的生活，他為我們樹立了完美的典範。他從未忽視自己應盡的義務，也從未鬆懈，這份不間斷的努力已成為推動他力量的來源，使他能在清邁府的深山裡獲得終極的勝利，就如同我們所看到的一樣。身為人類，我們擁有相同的特質可證得與阿姜曼同樣的境界。但實際上，能達到像他一樣完全成功的人卻鳳毛麟角。就算現在世界的人口嚴重過剩，但鮮有人能看到自己的夢想實現或達到這樣崇高的目標！在現今這個時代，這樣的成就十分稀有。

阿姜曼與一般人之間最明顯的差異就在於他追求「聞」與「慧」的精進與決意的程度，他的努力建立在四神足[5]之上：欲神足、勤神足、心神足、觀神足。當種下的「因」不同，「果」也必定截然不同，其差異令人難以置信。但人類因其行為所招來的善惡果報如鐵證一般在世上隨處可見，無法否認。我們必須認知這種明顯的事實：善與惡、快樂與痛苦，都在我們每一個人的身上交錯出現，我們沒有辦法逃脫。

在現今的阿姜（禪師）中，阿姜曼的生平故事最特殊，從開花到結果，從開始到結束，都非常的豐富。每一個莊嚴神聖的足跡，都是每一個人由衷敬佩的生命。現今很多人都聽過他的好名聲，都很尊敬他，他的聖名遠播。可惜的是，許多熱愛正法的佛教徒在阿姜曼還在世的時候，並沒有機緣聆聽或親自拜見他。縱使他們多麼想見如此完美的聖者一面，也苦無機會。主要的原因是阿姜曼不喜歡城鎮那樣人口密集的地方，他發現在山區和森林的生活令他一生愜意逍遙多了。

許多致力於實踐「法」的比丘，在追尋阿姜曼的過程中都遭遇了

許多的困難。那個時候的泥土道路不容易行走，也沒車子可坐。他們必須徒步好幾天才能抵達他停留的地點，不習慣長途跋涉的人根本無法辦得到。每一個做不到這件事的比丘，他們的理由都不同：有的比丘只是沒有足夠的勇氣去接受他教導有關「法」的清楚真理；有的則是擔心食物與資具短缺或低劣；有的則是擔心無法像他一樣一天只吃一餐。只要一想到阿姜曼在那裡，比丘們便往往為他們自己製造出許多看似無法克服的障礙。雖然他們有很真誠的理想，但這樣的擔心就等於自我設限，妨礙了他們最初想得到的利益。到最後，他們只能在阿姜曼過世後，從聽來的故事裡來了解他的一生。他象徵自佛陀以降及無數的阿羅漢所傳承下來並保留至今的「道」與「果」。證得道、果、涅槃的聖者透過善向（practice well）、直向（practice straightly）、正向（practice rightly）、誠向（practice properly）的修行[6]，將「法」的精髓給傳承了下來。他們就像從廣大無邊的不死海──「涅槃」所散射出的耀眼光芒，閃閃發光，光的源頭都是那些依照佛陀的教導已臻圓滿的聖者。

阿姜曼是近代的阿羅漢之一，他於一九四九年十一月十日離世，距今約有二十年，並不算太久。[7]他逝世時的故事稍後會在這本傳記的最後一章節裡提及。無論如何，只要世間法仍以某種形式繼續存在，身體的死亡自亙古以來就存在並持續。凡有生就必有滅，留下的只剩佛陀無條件的慈悲、智慧與自在解脫，所有的一切都被珍藏在「法」中。像這些固有的特質都一樣，阿姜曼無條件的慈悲、智慧與解脫，如佛陀一般以同樣的方式保持不變。對於我們而言，重要的是我們一定要忠實按照佛陀所制定的方法去實踐——我們在成就上的程度，端視於我們投注在修行上的時間與努力的多寡。只要我們還活著，就該

關注這件事。若不努力修行，什麼成果都無法達成，而機會就這樣付諸東流。

阿姜曼與呵叻府人民的問答中，有一則最令我印象深刻。以下是他開示的大概：「不要像自己、家人及朋友或你居住的社會等等都不用面對墳墓的態度來思惟與行動；否則當有一天死亡找上門時 —— 就如同它（死亡）會找上世上每一個人一樣 —— 你就會發現自己只能坐以待斃，而且有極高的風險墜入大家所不喜愛的悲慘境界。不管你怎麼想、怎麼說或怎麼做，都應該隨時想起象徵死亡的墳墓，因為墳墓與業力緊密相連。『念死』會使你想到業力，讓你回頭觀照你自己。」

「當你實際上仍受業力因果法則擺佈，就千萬不要自以為聰明，這樣的傲慢只會引你走向不幸。千萬不要自認為比佛陀還要更高明，佛陀是偉大且一切智的導師，他不像有無明與驕慢的凡夫，他絕不會去臆測戲論。最後，這樣的人只會陷在狂妄自大為他們打造的惡業深淵裡。」

這種直言不諱在效果上很驚人，可讓聽法的人專注在有關「業」的真諦。它克服了一切妄自尊大，使我們俯瞰自己在這世上的真正位置。我這裡又回到「業」議題是因為我認為之前寫的內容並不十分恰當，它無法充分捕捉阿姜曼教導的效果。我剛剛才注意到這個疏忽，這突顯出我們的記憶有多麼不可靠。事實上，它們常誤導我們，讓真相被掩蓋，使我們看不到真相。所以請原諒我一再回到同一個議題上。

阿姜曼有知識與能力將「法」的功德傳授給他的出家弟子。結果，他的許多弟子都已發展成名符其實的「菩提樹」[8]了。這種菩提樹相當難栽培與成長，因為四周有很多的危害環伺。他的許多位資深弟子迄今仍活在世上，我在書中也曾提過一些人的名字。阿姜曼的資深弟子

包括以下知名的阿姜:如烏汶府的阿姜辛與阿姜瑪哈賓、廊開府 Tha Bo 縣的阿姜帖、色軍府的阿姜範、烏隆府 Tham Klong Phen 寺的阿姜考、烏隆府 Nong Han 縣 Dong Yen 村的阿姜 Phrom、北欖府（Samut Prakan）Asokaram 寺的阿姜 Lee、黎府的阿姜措與阿姜 Lui、清邁府的阿姜 Sim 與阿姜 Tei、色軍府的阿姜 Kongma。[9]還有很多我已經記不起名字了，而每一位阿姜都各自擁有與眾不同的卓越特質。

每一位都有與眾不同的長處，也都值得致上最崇高的敬意。有幾位相當的知名，全國的出家與在家眾都耳熟能詳。有些阿姜因天性喜好寧靜而樂於獨自靜修。這些資深的弟子們都有品德高尚的特質，但因為他們天性喜愛平靜的生活，故而保持低調，實際上很少人知道他們的存在。

阿姜曼跟泰國其他地區的禪師們相比，更能穩固地協助僧眾樹立菩提根。菩提（*Bodhi*）的意思是指智慧，世尊的菩提稱做「覺悟」，但對這些阿姜來說，我寧可稱它為菩提根，因為這與他們卑微的地位相應（因為這些阿姜除了解脫以外的成就，都遠不如佛陀），也符合他們所屬的森林傳統。幫助一位比丘建立菩提根，跟養育孩子很像。首先要教導這個比丘在戒德方面如何發展穩固的基礎，然後再教導他如何以戒德為基礎進行禪修，向內心觀察並發展出足夠的知見與內明，讓他能夠穩固地觀照自己。每一個人及每一個比丘在心靈發展方面都是一種極其艱困的挑戰，因為要在一個被煩惱控制的人心中種下良善的品德[i]，是一種很吃力的任務。老師必須隨時謹慎，並精通消除煩惱的方法，好讓學生對於接受訓練能保持熱忱。在一位好老師的指導下持續不斷的修行，才能將自己的性格融入「法」，並穩定地增強

[i] 指菩提善根。

自信與決意。

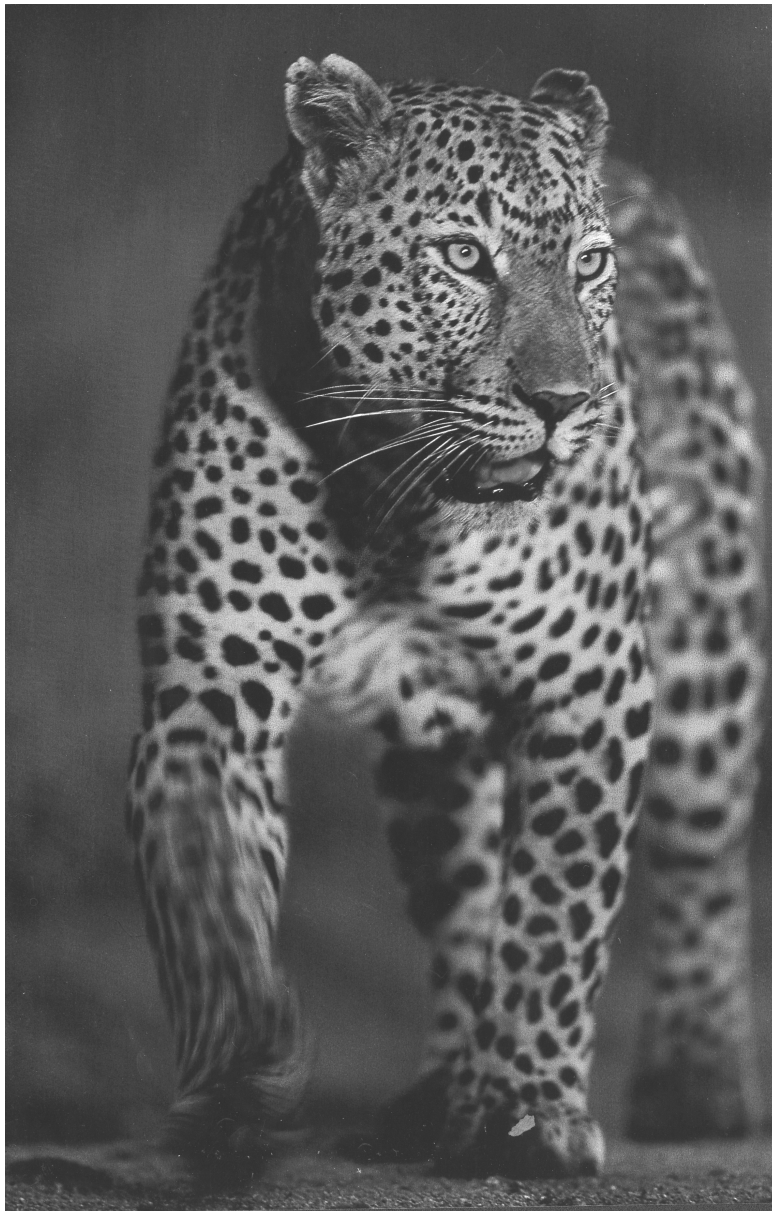
我們都必須獨自承受各種煩惱給我們的折磨，每一個來找老師指導的比丘也都同樣充滿著煩惱。所以對老師而言，要找到足夠的力量將學生逐一給拖到安穩之處，是件很困難的事。我相信對於人類所從事過最艱困的任務，就是使一個凡夫比丘轉化成一個真正值得受到最高崇敬的比丘。當老師嘗試使弟子從原本的凡夫地位，晉升到須陀洹、斯陀含、阿那含、阿羅漢等聖者之流時[10]，任務就會變得更加複雜，艱鉅的程度也將隨著每一層接續而來的成就呈現出戲劇化的增加。在初期，菩提樹有機會成長、發芽並長成一棵有用的大樹之前，十之八九會有昆蟲突然出現並啃食其根部，鑽入它的莖幹，直到整棵樹倒塌在地，這是我們常見的狀況。很少見到有樹木的根部長得夠深，承受得起狂風暴雨與蟲害的蹂躪。當我們栽種一棵普通的樹木時，我們會預期這棵樹不久就可以結果；但，當我們試著替比丘種下菩提根時，卻總是處於崩壞倒塌的邊緣。就算沒有明顯即刻的危險，他也會替自己找麻煩，因此給自己帶來很多的傷害，所有這一切都使得訓練比丘變得極其困難。如果你不相信，那麼就自己去做個試驗：去出家當一名比丘吧，試著去持守佛陀所制定的戒律。我敢打賭在太陽下山前你就會餓到想吃晚餐；你會忘記早已剃除鬚髮，你會一直心癢癢地想出去逛一逛，聽各種聲音，聞這個，嚐那個，觸摸美好與柔軟的東西。不管早、中、晚，你的慾望沒有一刻能被填滿，用不了多久你就會完全忘記自己的比丘身分。你不再對栽培心中的菩提樹有興趣，因為你的心已無法接受比丘必須經過長期訓練來獲取心靈真正寂靜的理由，也無法堅持修下去。

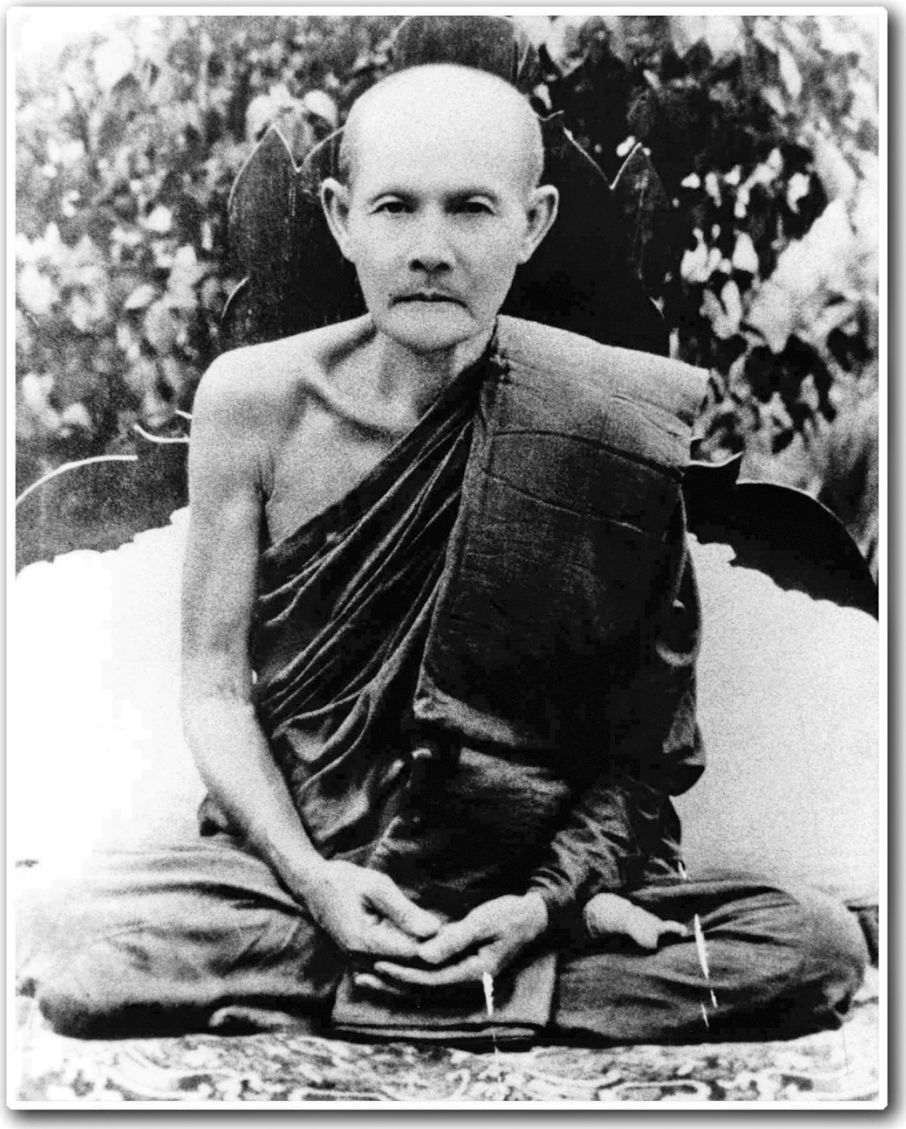
若無人看管，心中的菩提樹就會逐漸枯萎，惡勢力就會抬頭，又

豈能承受它們的猛烈攻擊？比丘心中的菩提很容易受到這些惡勢力的影響，以至於他的心會因為不相應的因緣而搖擺不定。如果他的菩提無法承受這樣的壓力，它將絕望地倒塌在地，因此栽培菩提是一件極艱困的任務。那些從未試著在心中栽培菩提的人，絕不可能知道那些惡勢力的力道有多麼強大。它們企圖以各種阻礙菩提幼苗的東西來滋養它，最後使它毀滅。結果，這樣的菩提樹看起來就像毫無生機的樣子，就好像是因為嚴重缺乏聖潔的戒德，隨時就要枯死。

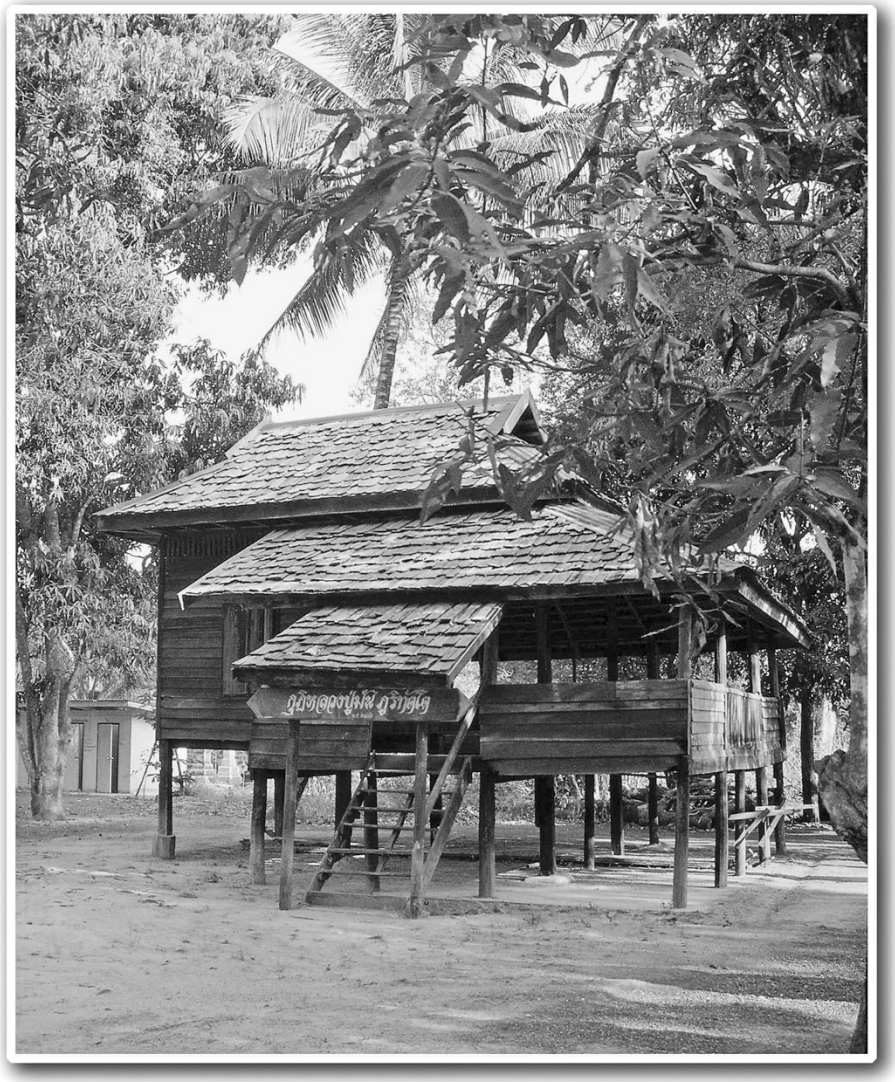
我有過多次栽培菩提樹的經驗，但由於缺乏周延的判斷，我經歷超乎意料的失敗，所以我很明白要培育並照護菩提樹有多麼困難，它總是看起來一副快要枯死的樣子。就算到了今天，我仍不敢肯定地說我的菩提樹是否有好好地成長與茁壯；又或者它的處境和一般情況一樣，慢慢地枯死？事實上，我還沒看見自己進步到能估計它退墮到什麼樣的層次 —— 持續的退墮似乎已成為常態。但由於喜歡追求各種有害的刺激，這種菩提若沒有外在的幫助，很容易會自我毀滅。

任何人只要奮力抵抗心中自然的傾向，直到心能完全臣服於「法」的權威，便能圓滿發展出菩提，這種人值得尊敬。阿姜曼是一個已完全開發出菩提的老師典範，同時成為所有弟子安樂與信心的來源。阿姜曼很小心地栽培菩提樹，直到它的根莖粗壯，枝葉繁茂，並開出許多的花果，對那些想尋求遮蔭的人來說，那會是一個安穩的庇蔭處。雖然他已經逝世，但只要讀過關於他一生的故事，就足以對他以及他的修行生起信心，就彷彿他從未離開過一樣。





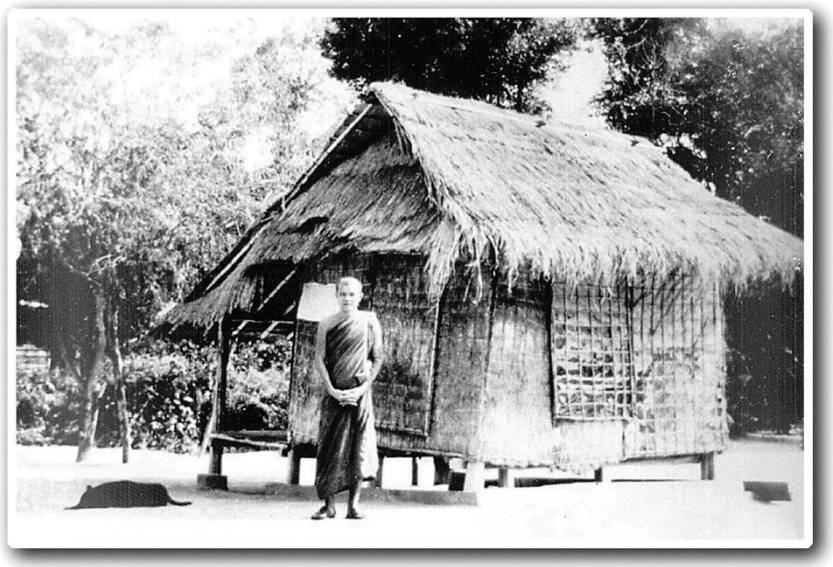
阿姜曼（約攝於 1940 年）



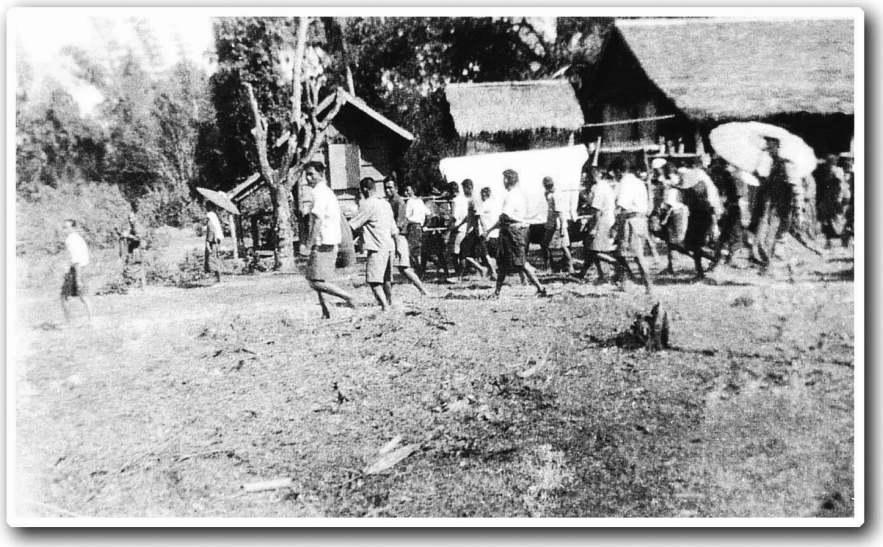
阿姜曼待在 Nong Pheu 寺期間的住處



Nong Pheu 寺僧侶早晨用餐與傍晚集會的會所



阿姜摩訶布瓦站在典型的森林比丘茅舍前





抬著阿姜曼聖體的擔架(上面覆蓋著白遮布)從 Nong Pheu 村抬到 Phu 村，過程中有許多比丘及在家人隨同伴行。

第六章 晚年

阿姜曼離開清邁府後，在烏隆府的 Non Niwet 寺結過兩次雨安居。第二次雨安居後，他的一位資深弟子 Khun Mae Num Chuwanon 帶著一群來自色軍府的在家弟子前來參訪阿姜曼，希望他能為了當地民眾的修行利益，與他們一起回色軍府。當他們得知阿姜曼欣然同意後，所有的人都非常地高興，於是他們安排行程並護送阿姜曼前往那裡。在一九四一年底，阿姜曼抵達色軍府，並先住在 Suddhawat 寺；不久，每天都有比丘與在家眾來向他頂禮，並尋求他的指導。

在 Suddhawat 寺的時候，曾有一個人帶著相機，來徵求他的同意替他照相，好作為紀念與供奉的對象。總計來說，阿姜曼只允許他人為他拍過三次照：在色軍府的這一次；前一次，是當他住在呵叻府的時候；然後，是在那空帕農府 That Phanom 縣 Fang Daeng 村的阿姜紹葬禮回程時拍的照片[1]。今天信眾所收藏與供奉的相片都是在這三個場合拍照的複製品。要不是這些相片，就沒有任何的攝影圖像可提醒我們阿姜曼的樣子了。要取得阿姜曼同意拍照是件非常不容易的事。那些試著要替他拍照的人都如坐針氈，緊張到汗水濕透全身，等待時機向他提拍照這件事。因為他們很清楚阿姜曼很少同意這一類的活動，所以他們很擔心要是處理不好，他很可能以簡短的拒絕將他們給打發走。

阿姜曼在 Suddhawat 寺住上一陣子後，便前往 Na Mon 村附近的一間小森林道場，那裡不管是白天或夜晚都非常的安靜，人煙稀少，很適合阿姜曼。若是你看到那些與阿姜曼一起生活的沙彌與比丘，你一定會印象深刻 —— 因為他們都很少說話，也就是說，他們寧願把時間都花在修行上，也不願鬼扯閒聊，每一位比丘若不是在小禪屋內靜坐，就是在森林中經行。下午四點一到，他們都會各自從自己住的地方走出來一起打掃環境。當整個區域都打掃乾淨後，他們會到井邊打水，把水桶裝滿用來清洗雙腳與缽的水。當雜務都完成後，所有人會很有秩序並安靜地一起到井邊洗澡。他們以過人的自制力完成每一件日常瑣碎的工作，一直用正念與觀智去分析觀照手邊工作的本質，沒有人會分心閒聊。當日常工作都做完後，他們會各自回到自己的小禪屋裡，依自己適合的情況去禪坐或是經行。

當比丘都回到自己的小禪屋後，整個僧團看起來就像廢墟一般，如果這個時候有訪客來，絕不會看到有比丘無所事事地在那邊閒晃。如果有人敢闖進森林附近，他會發現有些比丘在步道上來回經行，有些比丘則平靜地在自己的小禪屋內靜坐，大家都喜歡獨自靜修。他們在托缽、用餐或傍晚聚會或有其他必要的義務時，才會一起行動。就算是托缽，每一位比丘在往返村落的路上，都很謹慎自制，保持正念禪修。他們不會漫不經心、走路時四處張望，或與路過的人們閒扯。當看到比丘以莊嚴平靜的威儀托缽時，真的很讓人感動！

回到僧團後，比丘們在進食前會坐在一起並觀照缽內的食物。他們會思惟對食物的貪慾染著所帶來的後患，把注意力放在缽內，禁止交談，不讓視線偏離進食這件事。他們仔細地咀嚼，避免發出不禮貌的聲響打擾到他人。用完餐後，他們會互相幫忙把所有的器具歸位，

並擦乾淨四周。每一位比丘清洗自己的缽，然後以布擦乾，小心地把缽放在陽光下曝曬一些時候，然後，再把缽放回適當的位置。

當這些工作完成後，每一位比丘會回到他獨自生活的地方，以最適合他自己的修行方式，將全部的注意力都投注在訓練「心」之上。有時候，比丘會發揮到極限，有時候會稍稍放鬆。但不論是哪一種狀況，他都只專注在修行上，根本不在意過了多少時間與花了多少精力。基本上，他的目的就是為了確使「心」能專注在他所選擇的業處所緣，直到這種專注力變成了使心走向平靜與沉穩的一個所緣。這種平靜，接下來，會幫助他集中精神在因果關係中的固有現象，然後以智慧來選定它作為觀照的對象，當他邁向終極目標（解脫）的同時，他愈來愈能體證到「法」（解脫）的微妙層次。當一位比丘如此的勤奮，他會試著去確認他的修行方法是正走在解脫道的某一個正確的階段。

比丘在修行的每一個階段保有正念是一件非常重要的事，而當修行已達到觀智不可或缺的階段時，運用觀智也是必要的。然而，正念，不管在何時或從事任何的活動，都一定不可或缺。萬一失去正念，努力都將落空。如果缺乏正念，那麼不管是靜坐或經行，也都只是空洞的姿勢與動作而已，不能稱做「正精進」。因此，阿姜曼強調正念勝於其他的修行。事實上，在修行的每一個階段，正念都是支持其中每一個面向的基礎。持續地修下去，終究會發展成無上的正念，並孕育出最高的智慧。在開發禪定的一境性與平靜的最初階段，必須密集地運用正念，在所有接下來的階段，正念與觀智就必須一前一後地進展，同心協力運作。

阿姜曼教導他的比丘在面對修行時必須堅忍與勇敢，那些不能全心投入修行的比丘是不可能與他一起長期生活。阿姜曼大約一個星期

會召集僧眾一次並對他們說法，在其他的夜晚他則期望比丘能趕緊努力修行。那些有疑問的人可以去請教他，不用等到下一次的聚會。「法味」的氛圍彌漫在他的四周，使他的弟子都可以感受到「道」、「果」、「涅槃」都真的垂手可得。他令人安心的陪伴帶給弟子們必要的勇氣與決心，使他們勇於追求修行上的極限，他以這種方式去引領他們，使他們彷彿看到最高的成就已近在眼前。禪修時，他們很少會去區別晝與夜的差別，也不太會去管現在是幾點鐘。在沒有月光的夜晚，只有燈籠的燭光照亮全區的經行步道；在有月光的夜晚，比丘們則是藉著月光來回經行。每一次的修行都伴隨著緊迫感，讓他們幾乎沒有時間可以睡覺。

在吟誦經文方面，沒有人能比得上阿姜曼，他每晚必定會花幾個小時的時間獨自誦經。他會吟誦長篇的經文，像他幾乎每晚都會唸誦《轉法輪經》與《大集會經》。有時候，他會為了我們的利益，根據他個人的經驗譯出經文的意義。他會直接說出經文的重點，通常為了翻譯上的一致性，常會跳過巴利語的嚴格文法。大家都一致公認他的翻譯非常地清楚，令聽眾得以一窺古老經文中所蘊含的基本訊息。令人訝異的是，阿姜曼從未正式學過巴利語，但他的翻譯比起那些通過巴利語考試的學者們還要好。只要說一句簡短的巴利語，他就可以不假思索流利地翻譯出來，簡直令人不敢相信。舉例來說，當他開示《轉法輪經》或《大集會經》的幾段內容時，他都是即時同步翻譯，而且有十級巴利語大師的水準[2]。我會說十級是因為我聽過九級巴利語大師的翻譯，他們的翻譯很費力、很慢，他們會想很久才能譯出一段經文，即使如此，他們對自己的翻譯還是不那麼肯定。

阿姜曼不只是快，他也對自己的翻譯很有信心。由於已清楚地體

驗過經文的真正意義，所以他對自己的翻譯有十足的把握。有時候巴利偈語會自然地在心中生起，然後他會以有點不同於傳統的翻譯來詳述。例如，偈語是：「風樹非山」，他翻譯成：「強風可拔起整棵大樹，但是吹不動如山一般的石頭。」這就是他對僧眾說法時，一句偈語自然出現在心中，他即時翻譯的例子。

有關剛剛寫到的第九、第十級巴利語的事，大家不要太認真，那只是森林傳統比丘說話時的一種比喻，沒有冒犯的意思。我們森林比丘的行為有點像是那些已習慣於原野生活的猴子：就算牠們被捉到並當成寵物來飼養，牠們仍保有老習慣，絕不會真的適應人類的行為。請原諒我擅自比較阿姜曼與巴利語學者的翻譯，有一些讀者可能會覺得我太超過了。

當時間一到，阿姜曼便離開 Na Mon 村，轉往一英里外的 Khok 村，並在那裡結雨安居，因為很難找到更好的地方，而寺院離村莊也只有半英里遠，儘管如此，那裡還算是相當的安靜。由於可以使用的禪房有限，跟其他的地方比起來，也只能容納十一或十二位比丘跟他一起住在那裡。當他住在 Khok 村的時候，我才抵達那裡。雖然我就像是一根朽木，但阿姜曼還是很慈悲地收我當他的學生。雖然我在那裡就像一鍋菜中的勺子一樣，每當想起這件事，還是會令我感到慚愧：跟這麼有名又超然卓越的聖者一起的一個沒用的朽木比丘。

還是一樣，當我寫這段時期以後有關他的事蹟，感到輕鬆不少。到目前為止的故事都還是讓我覺得有些不順，而且還不只是一點挫敗而已，因為我手邊大部分的資料都是來自早期與他一起生活的資深弟子的二手消息。為了準備寫這本傳記，我花了好幾年的時間四處去拜訪這些阿姜，然後寫下他們的回憶，或錄下他們與我的對話。而這些

資料在它們以有意義並可閱讀的形式呈現以前，都必須按照年代時間順序仔細的排列 —— 是一項非常辛苦的工作。從現在開始起，我將寫下我自己見證過的阿姜曼的晚年事蹟。雖然這部分的故事可能不像之前那樣那麼讓讀者感動，但就作者而言，記載自身的經驗讓我感到輕鬆不少。

阿姜曼與一小群比丘在 Khok 村的森林道場度過了雨安居，在這三個月的期間，大家都很健康且知足。在雨安居期間與結束後，阿姜曼大約一星期舉行一次集會。雖然他的開示通常會持續二到四個小時，但聽眾們都全神專注在禪修上，厭倦或疲憊的念頭絕不會在心中閃過。就他的部分，阿姜曼全心投入在傳法之中。他用一種能打動真心尋法聽眾的心弦、且以有條理的方式，詳述因果關係的本質。他所開示的法，都是直接源自於一顆體悟真諦且沒有任何疑惑的心。剩下的疑慮只有一種：就是這些比丘真能做到他所說的修行嗎？

阿姜曼說法的方式令人聯想到過去佛陀為僧眾說法的時期。我們可肯定的是，佛陀的開示必定完全與法寶相關；也就是說，他只說與道、果、涅槃直接有關的主題。因此，聲聞弟子能穩定、持續、一個接一個證得「道」、「果」、「涅槃」，直到他們圓寂的那一天。因為佛陀的教導都直接源自於純然無垢的心，所以他開示的法是無上的，這就是「道」與「果」，清淨又單純，聲聞弟子得以學習他的教導，直到圓滿至善。

阿姜曼所傳的法是心中當下自然生起的法 —— 微妙又清淨。當他開示的時候，從不去戲論或臆測。他的聽眾原本對修行就已經有疑問和不確定，所以更多的臆測也只會加深他們的疑惑。反而，當他們在聽法時，他的「法」逐漸消融了他們的疑惑。那些聽過他開示的人，

都能夠大幅降低他們的煩惱。除此之外，這些開示還可以消除所有的疑惑。

阿姜曼每天晚上都會誦幾個小時的經文。如果是沒有集會的夜晚，他會在八點左右離開經行的步道，回到小禪屋花很長的時間低吟誦經，然後再繼續禪坐，直到該就寢的時間已到；如果是有集會的夜晚，他是在集會結束後，較晚才開始誦經。這表示他的作息時間會因集會而延後，當天他會比平常還要晚就寢，大概是半夜十二點到凌晨一點左右。

某天傍晚，我聽到阿姜曼在輕聲吟誦經文，出於頑皮好奇的衝動，我悄悄地走近想聽清楚。我想要知道他每天晚上誦經誦得這麼久，究竟是在誦哪一篇經文？但，就在我躡手躡腳靠近可聽清楚的距離時，他竟然停止誦經並安靜了下來。這可不是一個好現象，於是我趕緊退後，站在較遠的距離偷聽。但只要我一退後，抑揚頓挫的誦經聲又再度開始，但聲音卻小到聽不清楚。於是，我又再次偷偷趨前 —— 而誦經聲又停止了！最後，我還是不知道他到底是在誦哪一篇經文。我很怕如果我冥頑不靈地站在那裡繼續偷聽，一道雷擊閃電可能就會立時朝我的頭頂轟劈下，一頓似雷的嚴厲斥責聲就要轟隆作響了。第二天早上遇到他時，我都在看別的地方，根本不敢正眼看他；但他以銳利的眼神來勢洶洶直盯著我看。我學到了慘痛的教訓：我再也不敢偷偷地躲在後面去偷聽他誦經了。我很怕這次闖的禍會得到慘痛的代價。就我對他的觀察，如果我仍不知悔改，恐怕就真的要自討苦吃了。

只是到了後來，與他長期相處後，我才清楚地了解到他感應察知周遭事物的能力實在有夠厲害，現在想一想，他怎麼可能不知道我像白痴一樣站在那裡想偷聽？很明顯 —— 他早就知道了。但在回應之

前，他會先等一下，觀察這個冥頑不靈的蠢比丘。任何再進一步的類似行為必招致嚴厲的回應。但令我驚訝的是：每一次，我一靠近他的小禪房，他就會立刻停止誦經，他很明顯已經知道發生了什麼事情。

與豬為伍

我剛抵達 Khok 村森林道場的時候，很怕阿姜曼。某一天的中午，我躺下來打瞌睡。當我睡著後，阿姜曼出現在夢中來責備我：「你怎麼跟一隻豬一樣在睡覺？這裡可不是養豬場！我不允許比丘到這裡來學習如何當一隻豬！你把這個地方搞得像是一個豬圈！」他喝斥的聲音如雷擊般轟隆響亮，很兇狠，我立刻嚇醒。我一臉茫然，嚇得直發抖，把頭伸出門外以為會看到他。雖然我怕死他了，但，我還是強迫自己待在他身邊修行。原因很簡單：這是正確且該做的事；此外，對於像我這隻豬，他有很厲害的訓練方法可以治我。所以，我處在一種恐慌之中。我伸出頭，向四周張望，都看不見他的蹤影，這時我才稍稍喘口氣。後來當我一有機會，我告訴阿姜曼這件事。他以某種能消除我不安的方式，很有技巧地解釋了這個夢境 —— 一種很寬容但我卻不那麼認同的方式，因為軟言慰語很容易助長散漫與自滿。他是這樣解釋我的夢境：「你才剛來這裡與老師一起同修，你的確已下定決心想要認真修行。那個夢境反映出了你的心境。你所聽到的責備，罵你像隻豬，就是『法』在警告你不要把像豬一樣放逸的習性帶進僧團與佛教。大部分的人只會做自己喜歡的事，從沒有想過人身難得及行為的後果，這使他們很難了解到人類的潛質。俗話說『少根筋』，指的就是：人類本來有比動物還要優秀的特質，但都已麻痺，這種人類的潛質已喪失。這種態度會使行為愈來愈卑劣，有些人甚至無可救藥 —— 空有人的外表，卻無內在的良善。即使這樣，他們還是不知道發生了什麼或為什麼會變成這樣。」

「如果我們有足夠的正念與觀智，『法』就可引導我們自己去觀

照這件事。你的夢境是一個很好且及時的警告，你就從中學習吧。從現在起，每當你開始懶散時，你就可以此激發出必要的正念來克服你的懶散。這一類型的夢境非常的有力，不是每個人都有這樣的夢。我很欣賞這種能夠激發出正念的夢，能使人持續保持警醒。這會讓你接下來在禪修上有所增長，使心達到與輕安相應的寧靜。如果你真能記取『法』給你的教訓，持續地落實在修行上，你便可望快速證得禪定。誰知道呢？搞不好你會比那些已修行多年的比丘更快參透『法』的真正本質也說不一定。你的夢境很珍貴，它絕不是什麼惡兆。」

「不用那麼怕老師，那只會使你一直處於不安的狀態。沒道理的怕老師是不可能帶來任何的利益，老師有倫理的義務去教導學生，以各種他所知道的方法。你該怕的不該是你的老師，而是惡法。因為惡法會直接引你受苦。我不會因為收了比丘當我的學生就毫無理由地罵他們。訓練比丘是一項嚴謹的任務，要遵循佛陀所立下的原則，老師的指導都必須遵守這些原則的嚴謹論理，如果偏離了這條道路，不論是他自己或學生都得不到任何的利益。」

「所以把你的心放輕鬆些，並專注在修行上。精進是關鍵 —— 不要沮喪或太放逸。『法』是屬於每一個真正求法若渴的人。佛陀從未限制『法』是屬於哪一種特別的人，每一個以正確的方法去修行的人都能擁有與『法』相同的所有權。不要忘記這個吉祥的夢，藉此經常反省。這樣一來，當愈趨近道、果、涅槃時，所有像豬一樣的懶惰惡習都將會消失。接下來，苦滅的出現也只是時間的問題，這已是不可逆轉的。我真為你的夢境感到高興，我也曾以同樣如烈火般的勇猛來訓練自己，也總能得到好結果。經我多年的修行經驗，我發現這種方法是必要的，而現在有時候我也會用同樣的方法來訓練我的學生。」

阿姜曼對我的夢境做了這樣的解析，安慰了一個剛加入修行的年輕人。他擔心這個小孩可能會失去熱情，放棄努力，因此變得跟豬一樣混吃等死，這就是他採用這樣的教導方法的理由。他的教導方法都可以看到前所未見的技巧。早期，當我的心境還在進退擺盪之際，我經常去找阿姜曼對談。那是一段對我而言特別有壓力與不安的時期，而他同樣以令人感到安慰的方法給我建議。每當我向他頂禮後，他會問我近來的心境如何？若剛好禪修進展得頗順利，我會如實地告訴他；他接著會說出他的讚許，並鼓勵我繼續努力，以期能快速滅苦；若我的禪修退步，我會回答說我的心很亂，彷彿一切幸福的蹤跡都已不見了。他接著會以同情的語氣說：「那真是太糟了，它跑去哪裡了？不過也不用太氣餒，只要盡力去修行，它一定還會再回來。它只是跑到某處遊蕩而已，如果你更加精進，它自己會回來的。心就像是一隻狗：不管主人去哪裡，它就一定會跟到哪，它不會就這樣跑掉的。加深你的修行，心一定會自己回來。不要浪費時間去想它到底跑去哪裡，不管它去哪，它不可能走失。如果你希望它快點回來，就專心修行吧。任何的沮喪都只會強化心的自我。它會認為你離不開它，反而會故意躲你。所以別再想著失去的心了，反而，該想的是『*buddho*』。持續重複默念它，一次又一次。藉由持續快速反覆默念後，一旦『*buddho*』這個字在心中被確立後，心就會很快地自動回來。就算它回來後，也不要放開『*buddho*』。『*buddho*』是心的食物，只要有食物，它就一定會跑回來。所以持續重複『*buddho*』，直到『心』吃到飽，然後它就會想休息。當心平靜地休息時，你也能感到心滿意足。當它平靜下來後，就不會再瘋狂地跑來跑去，製造出許多麻煩。持續這樣的修行，直到『心』能穩定到你想趕它走它也不肯走為止，對於慾壑難填的心來說，這是一種非常好的方法。只要有足夠的食物可以吃，就算你想

趕它走，它也不會走。照我的建議去做，你的心就不會再退步了。『*buddho*』就是關鍵，只要它的食物還在這裡，它就不會亂跑。照我的話去做，當你看到『心』一次又一次變得更糟時，你就不會再經歷失望了。」

而這就是阿姜曼教導像我這麼愚笨的人可能會採用的另一種技巧，但至少我是這麼認為 —— 我自己愚蠢的方式。否則，我可能還在追逐那顆持續退步的「心」，沒有機會可以捉住它。我把這件事寫出來，是為了讓讀者可以從智者教導愚者的方式中學到一些有益的觀念。我的目的並不是要美化我的愚蠢，或炫耀當時從阿姜曼那裡所獲得的厚待。

雨安居之後，阿姜曼暫時回到 Na Mon 村，然後轉往 Huay Kaen 村，並在當地的森林中住了一陣子。他又從那裡搬到位在 Na Sinuan 村山腳下的一間荒廢的寺院裡，並在那裡住了幾個月。在當時，他生了一場病，發燒了數天。但一如往昔，他以「法的療效」治癒了自己。

一九四二年的四月，他前往烏汶府參加他的老師阿姜紹的毗荼。當毗荼結束後，他回到 Na Mon 村結雨安居。那次的雨安居，阿姜曼運用了各種方法來激勵學生盡最大的努力，勸誡他們應當在修行中更加精進。在雨安居的期間，他每四天召開一次集會，幫助許多比丘在「法」中進步，證得內明。許多人都體驗到了一些超凡的經驗，他們都會向阿姜曼報告。雖然我不像他們一樣在修行上有那麼多的成就，但我卻有幸能聽到這些修行的經驗。那一年的雨安居有許多值得回憶的事情發生，我終生都不會忘記。在我的餘生裡，我會記住這些重要的經驗。

那一次的雨安居，阿姜曼開始使用強硬、高壓的手段，待我們有

如擦腳布。在此之前，他都是以相對溫和的方法，對我們的缺點睜一隻眼閉一隻眼。他可能覺得對我們採用強硬方法的時間已經到了，如果再繼續無止盡地容忍我們的過失，他可能要一直擔心下去，而弟子們可能永遠不會從長眠中醒過來，睜開他們的眼睛去看天空、大地、月亮、星辰。結果，所有比丘都非常地積極禪修，並對於因努力而獲得的內明感到興奮。比丘們按時向阿姜曼陳述內在的經驗，好讓他能幫助他們獲得更深的領悟；同時他也會指出仍需改進的方面，使他們的修行圓滿。阿姜曼盡力回答每一個人的問題，在那些問與答的場合，當他對特定的人給予建議時，在「法」的實修面有很引人入勝的開示。對於前來向他請益禪修經驗的比丘，他的回覆並不是一成不變，而是針對具體個別的經驗本質或所討論的問題而定。他都是針對特定的學生，以最適合的方式來回答，開示禪修的重點，並針對他特定的境界提醒他適當的方法。我們這些有幸能旁聽的人，尤其喜歡聽那些已臻高階禪境的比丘們的禪修經驗及提出的問題。那個時候，我們真的都很入迷，都希望這些討論永遠不要結束。我們渴望能常聽到這樣的交流，好讓「法」能滿足我們的心。

阿姜曼在集會的期間提到過許多不同的議題。他曾向我們提過他的前世，他講述了他修行的初期階段，包括在禪境中生起的各種禪相的洞悉。他扼要地敘述了如何從瀕臨世俗邊緣的輪迴泥淖中脫身的方法，以及最後的解脫是如何實際的發生。他最高成就的話題使我們這些渴望解脫道的人，也熱切殷盼自己能達到這樣的成就。但這也使我們有一些人感到些許沮喪，懷疑自己是否真有足夠的潛能，能成功地證得他圓滿證悟的法。也許我們會永遠陷在泥淖裡，無法逃脫輪迴的深坑。他如何證得解脫，而我們卻無法從沉睡中醒來？我們何時才能

夠體悟跟他一樣的解脫？這樣的思惟易於激起恆久的決心，去忍受艱難，繼續推動我們努力向前邁進，也因此幫助了各方面的修行。而堅持下去又可促進修行各方面的進展。他慈悲的開示讓我們深受啟發與激勵，一切的疲勞與倦怠都消失了。對阿姜曼的信心給了我們需要的力量，讓我們心甘情願地扛起最沉重的負擔。

世尊教導我們要親近善知識，對於跟好老師一起生活、日復一日聽他令人振奮開示的弟子們來說，這個道理顯而易見。當他的教導一點一點滲透深入他們的內在組織，他們的熱忱會氣勢大增，最後他們內在的性格也充滿了美德的品質。雖然他們不期望能在各方面都符合他的要求，但最起碼他們可以彰顯老師的美德。相反地：我們愈是跟愚者在一起，我們就會變得更糟。佛陀的這兩種教導（正反）都是一樣有效的：我們跟善知識親近就會變好，如果我們親近惡知識就會遭受傷害。如果我們觀察某個在好老師的指導下修行一段時間的人，很明顯他能從這段關係中獲得某些堅固的準則；相反的，那些跟愚蠢的人一起鬼混的人最後就會表現出相同的愚蠢性格 —— 或甚至更糟。

這裡我所提到的是我們在社會上遇到的那種「表面」愚蠢的人，但你們應該要了解還有其他的類型，深埋在我們每一個人個性當中的內在愚蠢，即使這個人外觀看起來像比丘或比丘尼一樣舉止莊嚴有禮，身穿神聖的袈裟，公然宣稱自己是佛弟子。關於內在的愚蠢，我指的是不敢面對心中卑劣本性的那種懦弱的愚蠢，只是等著以卑鄙的方式來呈現。要知道天性總是在等待機會，想以各種卑劣、低級的方式來呈現它自己真實的模樣。很多人都沒有意識到這一股埋在他們內心深處令人反感的力量，就算有人已經注意到了，他們也會認為只要這些東西繼續藏在裡面，不要用言語或行動表現出來，那麼它們的腐

敗就不會真變成一個問題。事實上，所有的邪惡，不論藏在哪裡，就其本質來說天生就是令人難以忍受且反感。邪惡並不需要從外在表現出來才能被看成是令人反感，它們自己本身已經極其令人厭惡，必須加以處理。

最有智慧的聖者，佛世尊，教導我們要捨棄一切的惡法，從內心徹底斷除，連根拔起。世尊與聖弟子們便是完美的典範：他們的心與行為均毫無瑕疵。無論何處，他們都泰然自若且極其滿足。就我個人的觀察，我的看法是：阿姜曼是又一位已從垢染中解脫的比丘。我以全然的信心說出這件事，並負起全責，因為我確定這是真的。任何的懷疑都可以將矛頭指向我，而不要批評阿姜曼 —— 因為他早已完全逃脫魔羅設下的羅網。

雨安居結束後，阿姜曼繼續住在 Na Mon 村好幾個月。在下一次的雨安居前他搬回了曼谷，但不是住在上次所住的那間相同的寺院。這次他住在由阿姜 Kongma Chirapuñño 所建造並供養給他的新寺院裡。他發現那個地區很適合，能舒適地度過雨安居，對於健康有幫助。如同以往，他定期召開集會並指導眾僧。

大抵來說，阿姜曼連續三年都住在色軍府 Tong Khop 地區的 Huay Kaen、Na Sinuan、Khok 與 Na Mon 等村落的附近地區，包括連續度過了三次雨安居。如同以往，他也會教導那些前來拜訪他的異界非人眾生，但前來色軍府參訪的天人就比較少，比起在清邁府來參訪的天人次數要少得多，可能是因為這個地區沒有那麼偏僻，因此沒有那麼的僻靜。他們往往只有在宗教節慶時會來，例如萬佛節（Māgha Pūjā）[j]、衛塞節、雨安居的第一天、中間日和最後一日。除此之外，

[j] 相傳佛陀的弟子在這一天聚集一處，共同聽佛陀講道。約是國曆二或三月的月圓日。

來訪的天人就相對少了些。

由於可以住的禪房並不多，所以只有一小群比丘可以實際跟著他度過這三次的雨安居。除非真的有空房，否則他不再接受新來的比丘。但這種情況跟雨安居以外的期間不一樣，會有各地的比丘來接受他的指導。雨安居後，不斷有比丘在他的道場來來去去，而他總是很慈悲且盡力指導他們的修行。

在接下來的第三次雨安居結束後的乾季，有一群來自 Nong Pheu Na Nai 村的在家眾來見阿姜曼，並邀請他跟他們一起回他們附近的村落。他接受了這個邀請，並由他們護送到色軍府 Phanna Nikhom 縣 Na Nai 地區的村落，他在當地度過了下一次雨安居。他從 Khok 村走到 Nong Pheu 村，徒步穿越了茂密的森林，每個晚上都在露地紮營。經過了崎嶇難行、樹林茂密區的整條路，終於在幾天後他抵達了。

但就在抵達不久後，他罹患了一次嚴重的瘧疾，這種類型的瘧疾會有高燒與寒顫交替發作的症狀，是一種會讓人承受持續幾個月虛脫的折磨。任何感染過這類型瘧疾還能存活的人終生都會很怕它，因為高燒似乎不會消失。它可能會持續好幾年，並在明顯治癒後又一而再、再而三復發。高燒有可能十五天或一個月都沒有出現；然後，就在你認為終於被治癒的時候，它又復發了，有時候在復發前可能還會間隔好幾個月。

我之前曾描述過瘧疾如何讓姻親彼此失去耐心的故事。如果是女婿感染到瘧疾，他的岳父母很快就會討厭他；如果是岳父或岳母之中任何一人受到感染，女婿也會很快感到厭煩。患者會變成家庭的包袱，因為 —— 他不能做任何粗重的工作，但還是吃很多、也睡很多，然後一直抱怨個沒完。瘧疾是一種最煩人的病，會磨掉所有人的耐性。在

當時不像現在有特效藥，所以結果只會加劇，感染到的病人只能默默等它自行痊癒，但如果它就是不消失，很可能會轉變成慢性病，而且持續多年。受到感染的小孩通常會肚子腫脹，臉色蒼白，而且貧血。原本住在平地區、後來才搬到森林區的本地人，往往是這種瘧疾最嚴重的受害者。當地森林的原住民也不能免疫，雖然他們的症狀很少像來自平地的人那樣嚴重。

瘧疾在頭陀比丘中也很常見，因為他們通常喜歡在樹木叢生的山區裡四處行腳。若說這種可怕的病有什麼地方可值得吹噓，那麼我敢說我是第一名，因為我受過多次嚴重的攻擊，現在只要想起來就會害怕。我在 Nong Pheu 村的第一年就受到瘧疾無情的摧殘，那對我來說真是一場嚴酷的磨練。整個雨季，高燒都一直不退；到了乾季時，症狀仍斷斷續續出現，沒有完全消失。我怎麼可能不受苦？我就跟其他人一樣可以感受到苦與樂，只要一想起那些痛苦與不適，比丘自然也會感到害怕。

一旦阿姜曼在 Nong Pheu 村落腳，來跟隨他的比丘人數就會穩定地增加。每年會有多達二十至三十位比丘與他一起度過雨安居。除了住在寺院的比丘外，還有許多比丘住在附近的其他小村落。有一些比丘一起住在某處小地區，其他地方有五、六位，偶爾有一些地方會有九到十位。每一組的比丘都住在不同的地方，但都在可步行前往阿姜曼的寺院距離之內。在布薩日的時候，會有多達三十到四十位比丘從附近地區去他的寺院裡集會，加上與他同住的比丘，集會的總人數便高達五、六十人。雨安居以外的期間，有時還會超過這個數目，因為一直會有比丘來尋求阿姜曼的指導。在白天時，他們各自散開，進入寺院周圍的叢林裡獨自修行。這個地區的森林有幾十英里寬，它的長

度沿著連綿的山脈一路延伸，看似永無止盡。

在當時，從 Phanna Nikhom 縣向南到加拉信府（Kalasin）的整個區域實際上幾乎都是森林。因此，證明了阿姜曼位於 Nong Pheu 村的寺院是頭陀比丘集會背誦具足戒（波羅提木叉）[3]，並接受老師指導的一處最佳中央位置，對那些想要來請教修行的比丘也比較方便。在乾季時，他的弟子們會走進附近的山區裡行腳，並在許多石窟裡及分散在地勢崎嶇不平的垂懸大石底下居住與修行。許多茅屋聚集的小村落星羅棋布在山脊上，其中有五、六戶人家是靠種植農作物維生，頭陀比丘就是靠這些小村落來托缽乞食。但，因為有十到三十戶的小村莊社區散布在各處，所以他們可以在叢林茂密的森林區中隨意居住。

Nong Pheu 的村莊坐落在一處完全被群山環繞且相當寬廣的山谷裡。村民把地給整平，在地上種植作物維生。此外，森林山脈向四處延伸，對那些想要輕易找到首選僻靜地點的頭陀比丘來說，不啻為一處理想的地方。因此，雨季、乾季都一樣，都會有大量的頭陀比丘住在這個地區。許多人會定期來見阿姜曼，然後又再走回山裡繼續修行；再從那裡走下來去聆聽他的教導，然後回去繼續他們的修行。特別是在乾季交通比較便利的時候，有些人會從別的府、甚至是別的地區，來 Nong Pheu 村接受他的訓練。

在家人也會千辛萬苦長途跋涉來頂禮他並聽他的教導。他們從四周各地徒步走到這裡；有的，則從更遠的地方來。每個人都是用走的來，除了年長的人或婦女，不習慣長途跋涉，才會租牛車載他們到寺院。從 Phanna Nikhom 縣的市區通往 Nong Pheu 村的泥土道路約有十二英里長，它直接穿過山區；若是走另一條從山底周圍更曲折蜿蜒的路，大概是十五英里距離。不習慣徒步的人若走直達的路，可能會走

不到，因為一路上前不著村、後不著店，找不到食物跟休息的地方。更曲折迂迴的路沿途也只有幾處村落，而且都相隔甚遠，所以也不是很方便。去見阿姜曼的比丘都是用走的，因為去 Nong Pheu 村的路，都不適合機動車行駛。當時的大眾交通工具只行駛於主要的幾條府道上，而且班次相當的少，通常晚到而錯過班次的人得浪費一整天的時間才能等到下一班。

頭陀比丘喜歡徒步旅行，他們會覺得坐車子挺不方便，因為車子裡通常擠滿了人。一個頭陀比丘會將從一處走到另一處視為他禪修的另一個方式。一旦決定好要前往哪一座山脈或森林，他就會將心持續繫在禪修上，開始踏上旅程，彷彿他一路上都在經行，而森林的小徑則是他經行的步道。他不會擔心下個村莊可能在哪裡，或是否能在天黑前抵達。他會決心要走到日薄西山後才休息，到時再找過夜的地方。第二天一早，他繼續出發，直到走進最近的村落。當他經過的時候，他會在那裡向村民托缽乞食。不管村民供養什麼食物，他都會心滿意足地吃完。當地的食物通常很差，但他不會為此困擾 —— 只要食物的量足以讓他能走完一天的路，他就心滿意足了。吃完餐後，他平靜地繼續趕路，直到抵達目的地。在森林裡，他會找到一處最適合他個人需求的地方，他會特別留意水的供應 —— 一個在野外生活時至關重要的必要條件。

在合適的地點紮營後，頭陀比丘會把注意力轉向於內心精進的功課上，他會全天候焚膏繼晷地交替禪坐與經行。透過正念與觀智的觀照，他會專注在一個適合自己根性的業處上，藉此引導他的心在不知不覺的情況下滑入正定的安詳寧靜。出定後，他會開始觀照意識領域所生起的任何現象，並專注於開展智慧，包括從外界的六塵與內在六

根觸及後的印象覺知，如身體的四大及感官持續運作而不斷波動。他持續觀照「無常是苦」：即萬事萬物都不停來來去去，瞬息萬變，沒有永恆不變。他對任何可能會糾結繫住心的事物，都不可能無動於衷。他會用觀智去深入分析身與心，清楚洞悉它們的本質，並逐漸放下對它們的執著依戀。觀智是他用來挖掘無明錯節盤根的工具，毫不留情摧毀它們的枝幹、根莖及一切。他的「心」定在一個單一的所緣：觀照一切生起的現象。一切與心接觸的事物都以三法印[4]來仔細觀察，深入洞悉其真正的本質，進而消滅與其相關的無明。任何對自己的修行方式有疑問的頭陀比丘，都會盡速去請教阿姜曼。一旦疑惑解除後，便逕自離開，回到山中的僻靜處，繼續努力「心」的開展。

許多頭陀比丘都依靠阿姜曼在禪修上給他們的指導，然而他的道場無法容納所有的人；所以，這些比丘在接受指導後，便會離開並住在附近的山丘或森林裡。各自向不同的方向散去，如果不是一個人，就是要兩兩成行，每一個比丘各自找一處僻靜且可步行前往阿姜曼道場的距離內紮營。這樣一來，他們回去見他時就會方便很多。依據每個人的喜好，有的住在三到四英里遠的地方，有的則住在五到八英里遠，有的甚至住在十二到十五英里之遠。住在十二英里或更遠地方的比丘，在請教阿姜曼之後，隔日清晨走回他們各自的住所之前，整晚會留宿在道場。

森林山區村落連結的路徑，完全不同於現今隨處可見的府道，它們都只是村落間彼此聯絡且經年使用過的泥土道路，當地的人對這些路徑都很熟悉。由於村民很少長途跋涉去彼此拜訪，所以這些路都已雜草叢生，而且被遮蔽住。任何對這些路徑不熟悉的人都要非常小心，才不會走上岔路而迷失在密林中，否則最後很可能會發現自己迷失在

一個完全看不到任何村落的地方。有些村落之間可能會相隔十二到十五英里遠且不間斷的叢林，這樣長的路徑更需要小心，因為一旦有人走錯路，他最後一定會在沒有食物的荒野中過夜。除此之外，如果他沒有碰巧遇到獵人為他指路或帶他回通往目的地的主要路徑上，他很可能就永遠找不到出路了。

嚴格的修行方法

頭陀比丘都是被「求法若渴」的動因所驅動。他們平時得忍受諸多的艱困：通常見諸於他們四處雲遊行腳的生涯中、在他們的生活條件中，以及他們的修行方式之中。對他們來說，很難找到一位像阿姜曼一樣優秀的老師，而且是一位能以可靠的方法來訓練他們的老師，從而可以帶給他們修行上的喜樂。每當他們一見到他，就會像小孩看見父親一樣地高興。這份結合了虔誠與敬愛之情帶給他們一種完全信任他的情感，他們會放心地將生命與福祉全都交託到他的手上。

頭陀比丘通常很自然地會對他們的老師有強大的信心，對老師的敬愛到了願為他犧牲生命也無怨尤的程度。就算沒有跟老師住在一起，他們還是對老師有一份異乎尋常的責任感。無論他們得忍受多大的艱困，又或者修行有多麼困難，只要有老師的支持，他們都可以安於現狀。他們可以忍受每日生活上的匱乏 —— 而且經常是要什麼就沒什麼 —— 因為在他們的心中深信「法」比任何東西都要來得珍貴。有時候，他們還不得不在雨中過夜，在雨夜中像小鳥一樣冷得發抖。然而，他們為了「法」而忍受逆境的決心卻從未動搖。

聽頭陀比丘談起他們徒步行腳穿越偏遠森林的經歷一直都是非常有趣的一件事。他們修行的方式、他們忍受艱困的方式 —— 由於極度的匱乏，他們得像野生動物一樣住在森林裡，經常得睡在四周沒有屏障的露地上，真的好慘。

他們會運用各種不同的技巧來強化他們的禪修，不斷地摸索試驗，直到他們找到最適合自己個性的方法。他們會嘗試以下的方式：

不睡覺、減少食量、以他們身體能承受的情況下多日禁食、從黃昏到隔日清晨徹夜禪坐、連續禪坐好幾個小時、徹夜通宵禪坐、當老虎走入巢穴時就在牠們走過的足跡上禪坐、在老虎經常出沒的森林小徑上徹夜禪坐、在有屍體被火化的當日到墓地去禪坐、在懸崖峭壁的邊緣禪坐、涉險入山林中找一處特別恐怖的地方深夜禪坐、在有大批老虎出沒的區域中的某棵樹下深夜禪坐等等，他們都是藉由恐懼的威脅來幫助「心」入定。以上這些修行方法都殊途同歸 —— 都是以「苦其心志」來強制馴服難以掌控的本性。

當某個比丘找到其中一種或幾種適合他個性的方法，他便能發揮出很好的效果，集中心念並增強決心，從而達到他的目標並在過程中學到許多寶貴的啟示。也因此，頭陀比丘實際上都比較喜歡這種「苦其心志」的方法。阿姜曼自己都曾用過這些方法，所以很喜歡鼓勵他的弟子去效法，並堅持這才是有智慧的人訓練自己的方法。這些方法都尚未被丟棄 —— 迄今仍被頭陀比丘所採用。

我們進行開展心靈價值的訓練方法需要相當多強硬的手段才能成功。跟我們獲得的善果：如戒德、知足、戒律、監督並維護我們生活的「法」則 —— 一切世人所高度重視的品質等比起來，我們所經歷的艱困根本就微不足道，只有沒用的廢物與屍體才不需要維護。我們所希望實現的個人價值唯有透過不斷的自我改進才會產生，所以我們都應該在生活中努力維持這個目標。藉由這種方式，我們在今生與來世才會變成善良、快樂幸福、富貴昌盛的人。因此頭陀比丘應該廣受大家的殷勤尊重，因為他們排除了一切阻礙他們修行的逆境與艱困，從而在心中清理出了一條通往解脫的道路。

只要有人對於如何正確修行一事仍感興趣，佛陀的教法就會無限

地延續下去。那些真心求法若渴並依法奉行的人，在沿途的每一個階段，「法」都會以卓越的成果作為回饋。這個原則被熱切追求真諦的世尊所體現，當他體悟到這個真諦後，再教導世人。真心相信佛法的人也都是真心求法若渴的人，他們絕不會不認真或以不當的方式去修行，也絕不會阻礙佛教的進展並將其貶抑到讓非佛教徒可找到輕賤或譏嫌理由的程度。

「正法」是非常崇高的真諦，值得被全宇宙的蒼生廣為宣揚並奉行而毋庸擔心其時效性，因為它們是從佛陀全然的清淨中所生出的真正自然法則 —— 當然，除非你對它不感興趣或無法理解。如果是這樣的話，「正法」就可能會在那些心中被無明所盤踞的人們當中，被他們無數的不同意見所劫持，而這種根深蒂固的無明其實就是早已滲透「正法」的一種雜染障蔽物。

請原諒我囉嗦偏離了主題 —— 這顯示出我還缺乏能抑制不良傾向的必要堅定法則。我想繼續探討頭陀比丘一般所採用且能開展出習性的嚴格修行方法。經過精進的修習之後，這些方法中的每一種都產生出顯著的成果。它們協助降低了心中難以掌控、傲慢的特質，一種由於旺盛的身體精力所造成的惡化情況。減少食物的攝取、禁食、不睡覺，或其他嚴格的方法，例如長時間不間斷地經行或靜坐 —— 這些修行方法都是為了在解脫的路上，提供「心」能輕鬆向前邁進的力量；而其他的方法則是為那些怕鬼或怕老虎的人所設計的，這些方法可使他們不畏縮，迫使「心」轉向內在真正的庇護聖殿所在之處，在彼處停留，直到平靜與勇氣生起。

恐懼可經由這種方法減輕趨緩，甚至消除。然後「心」在一個真正關鍵的關卡被逼到某一處角落時，便會展現出自己的力量與實

力 —— 例如，當身體被疼痛所逼迫折磨 —— 它（心）就是有辦法勝出並生存下去。一般說來，「心」只有在處於危急關鍵的處境之際，正念與觀智才會完全被喚醒；否則，它們永遠沒有機會展現自己完全的潛力。

充分了解正念與觀智的真正潛能去大膽行動進而開展出其能力的極佳方法，就是運用我們的聰明才智，去遍嘗各種有利的方法，直到找出那些最適合我們自己的方法。然後我們心就會趨於平靜而不受干擾，不管發生什麼事也都能泰山崩於前而面不改色。這些方法中的任何一種都會各自帶來其獨特的成果，那些長期以來因怕鬼所困擾的人，可藉由迫使自己在公墓過夜來擺脫這種使人軟弱的恐懼；而那些懼怕像老虎等一類野生動物的人，可以迫使自己在恐怖的荒野中過夜來克服這種恐懼；至於那些貪吃的人，可藉由大幅降低食物的攝取或禁食來降低食慾，甚至克服對食物的嗜貪。

我們都喜歡美食，我們往往相信吃一堆美味可口的食物會讓我們快樂，但問題是：慾壑難填，永不知足，它總是希望還要能更多。不管它讓我們有多麼地不滿足，我們卻無法自覺到這種不滿足其實是源自於自己放浪形骸（縱慾）的傾向。因此，為了瞭解自己及自己的黏著（執著）而修行的我們就必須觀察到這種慾望，並對飲食無度做出一些強而有力的節制。

至於就頭陀比丘而言，有時會採取自願禁欲苦行的方式。當比丘注意到某種特定的食物引燃了心中不當的欲望，他就會藉由拒絕吃這種食物來懲罰這種渴望。甚至，他會去吃不會引起渴望的食物。如果他覺得他想要吃很多東西，那他就只會吃一點點；又或者他可能只吃白米，即使還有很多其他的食物可供他選擇。那些會激發身體活力的

食物，也可能會阻礙心智，從而使得禪修變得更加困難。於是乎他的禪修便無法按照應有的進度進展，儘管他跟過往一樣精進。一旦他意識到問題的原因，他便斷然拒絕順從心中的貪慾去努力消除它。這就是在好老師的指導下一個真正致力於鍛鍊自己的比丘應有的態度：他會抵制一切因循苟且的誘惑。

正如頭陀比丘訓練自己不管吃什麼都要有所節制與自制，那麼就連睡覺也一樣，他可以決定自己在預定的時間起床。他不會放任自己就這樣睡到自然醒，讓睡眠恣意在任何時刻來叫醒他。他訓練自己仔細思惟自己的行為是否適當，即使嚴格來說並未違反戒律，他也絕不會做出任何違背「法」的道德原則並因而被認定為不當的事。他會在心中努力灌溉「法」，使它逐漸成長茁壯，絕不使它枯萎 —— 一種極為艱困的任務。真的好難，事實上，沒有其他的努力能與之相比。

然而，一旦我們在心中以世俗的方式去灌溉，雜染便容易產生並茁壯，那麼它就會在那裡等待，只要我們稍不留神，它便伺機造成傷害，屆時我們便沒辦法去控制它們。就在頃刻間，它偷偷地滲入心中並開始繁殖，直到我們無法掌握它們的數量與動態。我們可以肯定的是它們只會給我們造成後患，它們的產生與繁衍的速度是如此之快，而且就在一眨眼間，它們到處都是，根本就沒辦法去捕捉它們。性慾[5]就是這樣的一種雜染 —— 很容易產生，卻很難清除。性慾會創造出一種具有破壞性與攻擊性的心態，而這種心態又往往會以一種極為魯莽的方式來自我呈現。因為世人都這麼喜歡它，它便受到了鼓舞，四處造成破壞並忽視道德後果。但對於心中有「法」的人，它的確會有一點忌憚；但，跟其他的比起來，它更怕佛陀與阿羅漢。因為這些聖者們已徹底拆除它一般的遊樂場所，性渴望再也不敢潛入他們的心中四

處遊蕩了。但對於仍處於其惡勢力影響下的我們，它仍會帶來無窮的麻煩與後患。

頭陀比丘都知道這些壓到讓人喘不過氣的無明都在阻礙他們修行的進步，而這也是為什麼他們會以如此嚴格的訓練方法來「苦其心志」的原因了；因為，無明最怕的並不是比丘出家身穿土褐黃袍過著梵行的生活：這件土褐黃袍代表擊潰魔羅的勝利勳章，不管比丘的年齡或戒臘是多少，魔羅總是不論成敗不斷的說服比丘放棄身上的土褐黃袍及其象徵的心靈目標（解脫）。基於這個理由，頭陀比丘在這場將無明從心中給徹底拔除的奮戰中就不得不採取強硬的手段，雖然有困難、奮戰的痛苦與不適，他們還是得忍受眼前的壓力，不能改變方向。否則，無明就會因為他們（比丘）玷辱了自己與他們身上穿的土褐黃袍而嘲笑他們。更糟的是，比丘們還損及僧團的信譽以及佛法。而最好的選擇就是犧牲生命去贖回自己與土褐黃袍，而不是任令自己在恥辱中就這樣腐爛下去。只有這樣，他們才能對得起僧團與佛教。

頭陀比丘就是這樣砥礪自己來贏得勝利，以此來彰顯「法」，終有一天必將引領他們昇華到滅苦的領域中。唯有世尊的「法」才能指出那條崇高的滅苦之道，而且毫無疑問的，那是一條通往滅苦彼岸的平直康莊大道。沒有其他神秘的複雜方法可以就此跳過省略修行時所必須全力付出的艱辛；其他的路上也都堆砌不斷阻人成功的障礙物，它們不可避免地引起痛苦與挫敗，讓人對於所選擇的路是否真能走向徹底的解脫產生絕望並失去信心。

阿姜曼在成為這麼知名並受人尊敬的老師之前，抱著一種「亂葬崗」的態度來修行。這個意思是指，不管他身在何處，只要他嚥下最後一口氣，他都做好準備可隨時丟棄他的身體。若要為「法」而死，

他絕不會有任何的遺憾。後來，當他開始教弟子的時候，他以一種強而有力的方式來教他們，這是他為了達到圓滿的修行而磨練自己的一種嚴苛、銳利的戰略。他的教導能激勵心智，協助弟子不斷開展出能看穿無明的狡猾伎倆的新技巧，從而一勞永逸將它們給連根拔除並徹底摧毀。只有這樣，他們才能安全地脫離險境，安住於無苦之境。他們不用在生死輪迴中流浪徘徊，不用從一個出生再連續改變為另一種生命，但「苦」，也就是心中的負擔，卻仍未改變 —— 不管轉生多少次都一樣。既然每一次的新生命都只不過是自我毀滅的新工具，那麼就不該對任何領域（世界）的出生感到滿意才對。那就像把牢裡的犯人從一個監獄轉到另一個牢房一樣：只要他仍然被關在監獄裡，就根本沒有改善。有智慧的人深明不斷生死輪迴的危害，就好像每一個新生的心識搬進另一棟正在燃燒的火宅中：不管投生到何處，都無法避開危險的逼迫。以上只是阿姜曼平時如何教導頭陀弟子的概述，也許我的一些讀者會發現他的教學風格有親和力。

在誦戒布薩日，如果有多達四十到五十名來自各地的比丘參加誦戒，阿姜曼就會說法，而且不同於他對平時跟他住在一起的比丘所說的內容。雖然他在布薩誦戒時的開示強而有力又深奧，但仍比不上他平時對跟他住在一起的比丘所說的內容。那些內容（平時的開示）真有活力，且一針見血。他每次開示的「法」其影響力都很大，似乎能將聽眾心中的無明都給洗刷乾淨，彷彿整個世界都從他們的意識中瞬間消失了，剩下的只有心意識與「法」完美和諧地結合一體，這是一種不可思議、令人歡悅且難以描述的經驗。

幾天後，他開示的法所產生出的活力似乎已壓制了他們的無明，彷彿是向它們（無明）發出了戰帖。不可避免的，他們的煩惱在幾天

後又逐漸重現了，並回到了以前的惡勢力。不過到那個時候，阿姜曼已預定好下一次的法會，他要再一次去制伏它們，讓比丘們能有更多喘息的日子。

一切努力朝向滅苦的頭陀比丘都能感覺到自己與他們的老師之間有著緊密的聯繫。想要斷除煩惱，就需要個人的努力與好老師的幫助及建議不可分割緊密地結合在一起。當比丘在自己的修行中遇到了棘手的問題時，便會趕緊去找能釐清問題本質的老師，而老師能讓弟子了解根本的原因出在哪裡，並克服他的疑惑。有時候，當比丘與太過複雜而無法自己解決的問題奮戰時，他的老師會意外地針對這個問題講出解決的方法，而問題往往便迎刃而解，於是乎他的弟子便能不受阻礙地繼續前進。

修行的比丘往往可以經由聽聞同修與老師之間對禪修的討論，便能確認同修或是老師的修行成就到了什麼程度。這樣的認知有助於在修行的領域中培養互信的氛圍。當某比丘在說明他所經驗的性質與經歷的階段，便可以立即從他的敘述中得知他的成就為何；而當某個弟子告訴他的老師他的禪修經驗，又或者當他問了某個特殊的問題，他便可以從老師的回答來判斷老師的修行成就為何。如果老師通曉禪修歷程，他就會熟悉那些經驗，並把那些經驗當作一個開端去建議他的弟子該如何繼續修下去；又或者，如果是具體的問題，他便能精確地指出問題的性質所在，使弟子能毫不懷疑地接受建議。也許有弟子迷失了，產生了「增上慢」，誤以為自己已達到最高的成就，已完全超越了不同的修行階段；但，這個老師透過自己的經驗，知道那不是真的；這個老師接著就必須向他的弟子解釋為什麼他錯了，並具體指出他的思惟在哪裡走偏或到底是錯在哪裡。一旦他能接受老師的論證確

實無誤，他便能安全地避開這種危險（入魔）。

一旦頭陀比丘彼此間討論過禪修的各種情況並達到了他們知道與接受相應的真正成就之後，就不再需要他人進一步的印證或確認了，因為被探討的真諦法則已證明了他們自己，修行比丘就是利用這種知識來確認彼此的成就。從老師以降到最資淺的比丘，大家就是以這種蒐集證據的方式來判定的。至於這些事件的直觀知見，需要有內在能力，而這能力是我沒有的。我只好把這種事留給那些有適當專門能力的人，因為這是一種需要個人技術的特殊情況。

阿姜曼與其弟子們定期舉行有關禪修的討論能促使弟子們與他之間建立起深厚的私人關係。他們由於這種教導的啟發而產生的深摯敬意，都願意將性命託付給他。這份至深的信心使他們毫無疑慮地接受他所說的真諦，因為他總是談論真諦的法則，絕不會提供來自別處消息的意見或臆測。

我自己一直都是很有主觀意見的人，不輕易相信別人的判斷，所以我常與阿姜曼爭辯。就這一點而言，我承認我在阿姜曼的諸弟子中是一個愛爭辯的麻煩人物。有時候，我捲入與他的爭辯而忘了自己不過是一個來尋求他指導的弟子 —— 而不是反過來指導阿姜曼的老師。但我還是為我自己的直言不諱感到自豪。雖然他會喝叱我並將我剁碎，但重點是：這樣我才能知道真理到底是存在於我的觀念中，還是在老師的智慧中。

每當我與他爭辯時，聽起來就像是比誰大聲的競賽。而我愈是堅持己見，就愈發覺真理是站在他的那一邊；而我這一邊有的盡是一堆荒唐的謬論，所以我總是辯輸。當塵埃落定時，我會想很久他到底說了些什麼，然後以摯誠之心很恭敬地接受這個真理。同時，我會在心

中記下錯誤的知見。有時候，因為我不知道他的理由是怎樣得來的，那時我會拒絕接受他的說法，我會等到下一次的機會再與他辯論。但我總是被他論理的力量所傷與擊倒，我的觀點都打結了。然而儘管如此，因佩服他的「法」的強大力量，我仍不由自主會心一笑。

雖然阿姜曼很明白我非常的主觀，但他不會因為這樣就罵我或強迫我改變立場。相反地，每當他看到我時，他便會忍不住笑了起來。他可能是想我怎麼這麼難搞；又或者他是同情我這個死皮賴臉愛爭辯的傻子。我必須承認：我的個性本來就不好。甚至到了今天，我還是會厚臉皮與資深的阿姜們爭辯。但這一點對我來說還是有好處的，我從中獲得諸多不凡的啟示，是我學習過程中一個珍貴的部分。這些阿姜們似乎也不介意我的打擾；事實上，他們還常常被我搞到發笑。因為要看到一個頑固的老比丘順道來訪並惹起一些事端，實在不是那麼常見。在一般的情況下，沒有人敢跟這些阿姜中的任何一位爭辯。所以當這些寺院裡的比丘們聽說有這樣的事情發生，他們都感到相當困惑 —— 也很驚慌。

在離開清邁府（阿姜曼超越生死輪迴之處）之後，當他決定在一個地方長期居住時，必然有其深刻的理由，只是他不會說出來。呵叻府就是一個例子。當地的出家眾與在家眾都早已開展出對「法」的真正虔誠；所以，有許多人來向他學習如何成為有成就的禪修者。之後，有些人還跟著他去烏隆與色軍府並持續跟著他學習，直到他過世為止。這些來自呵叻府與他保持互動的出家眾與在家眾，在禪修上都已經很成熟。其中有一些比丘還成為知名的阿姜，他們在心中擁有穩固的修行基礎，今天仍從事教導出家眾與在家眾的任務。許多的在家眾也能在禪修中看到持續的進步。今天，他們以一種真正令人讚嘆的方

式對其他地區的在家眾展現出了樂善好施與心靈開展的方式。

他接著在烏隆府住了下來，並在那裡度過雨安居。 Bodhisomphon 寺的住持 Chao Khun Dhammachedi，是廣受出家眾與在家眾護持的一位很有地位與影響力的比丘。他讚揚阿姜曼傑出的成就，鼓勵大家都去認識親近阿姜曼，去供養他，尤其是，聆聽他的教導。自 Chao Khun Dhammachedi 出家以來，一直都是虔誠的弟子，而阿姜曼也特別對他回以善意與喜愛 —— 因此，他願意留在烏隆府好幾年。

後來阿姜曼搬到了色軍府，並住在 Na Mon 村。在那裡，他遇見了一位年長的白衣八戒尼（學法女），她在村裡的一間小道場當住持。而她是阿姜曼為什麼一直待在那裡的主要原因：因為她的禪修相當的好。她在解脫道上已經有非常紮實的修行基礎，所以阿姜曼會給她例行的禪修指導。他說已經很難找到有如此罕見成就的人了。

而阿姜曼之所以長期住在 Nong Pheu 村的理由，主要是因當地的地理位置與住在村裡的人這兩大重要因緣所促成。這個地方坐落在一處非常寬廣的山谷正中央，四面環山，對於頭陀比丘的梵行生活是一處非常理想的環境。住在村裡的是一位年近八十的白衣女居士，她跟那位在 Na Mon 村的年長八戒尼（學法女）很相像，她也是一位禪修有成的修行人，總是受到阿姜曼的特別關注。儘管她從家裡到僧團的路走得並不輕鬆，她還是常常參訪他並向他請益。她拄著拐杖，緩慢地走，途中還不得不停下來休息三到四次，最後才精疲力竭、氣喘吁吁地抵達僧團。我們都很同情她。看到她這麼辛苦，阿姜曼裝作不贊同的樣子說：「幹嘛大老遠走到這裡？難道妳不知道妳有多累嗎？就算是孩子，當他們疲累的時候，他們也會知道。妳已經八、九十歲了，當妳精疲力竭時竟還不自知。為什麼這麼辛苦來這裡？」

她的回答一如平常地坦率與大方。他接著會問她的禪修情況並解釋了禪修「法」的方方面面。這位婦女不僅是有紮實的禪修基礎，她還有「他心通」（*paracittavijjā*），這種精神感應力能知悉他人心中的基本品德傾向；更重要的是，她還有一種能感應外界奇特超自然現象的本領。她跟阿姜曼說話時，會以一種很大膽且會逗他發笑的自信來描述這些不凡的感應力，對於她這般不屈不撓的精神，常逗得他發笑。

「您的心早已超越一切、擺脫一切的束縛了。」她大膽地宣稱。「我注意您的心已經有很長的一段時間了 —— 它絕對是無與倫比。既然您的心已如此地至上，又為何還要繼續禪修呢？」

阿姜曼笑著說：「我會堅持繼續禪修到我死的那一天。一位佛弟子絕不允許自己的決心退縮。」

對於這一點，她回說：「如果您還有很長的一段路要走，那我可以理解。但您的心已充滿極其明亮的光芒，又何需再進一步的禪修呢？我觀察您的心並看到它環繞整個世界的萬丈光芒。您的心識遍諸方所 —— 不可能去阻礙其範疇。但我的心很可悲，缺少像您這種至高無上的品質，這也是為什麼我會來請您幫助我的原因。請告訴我：我該怎麼修才能跟您一樣證得超凡的成就呢？」

在一旁聽她與阿姜曼的討論，便能知道她的禪修真的很出眾。只要她一遇到問題，就一定會拄著拐杖，慢慢沿著通往寺院的路走來。阿姜曼對她特別的親切：她每一次來訪，他都一定會指導她。在這樣的場合，比丘們都會靜靜地在大廳旁聆聽他們之間的對談，殷切地想聽到她的問題與他的回答。因為她的問題都是直接從她的經驗中產生，這樣的交流很吸引眾比丘。她的某些疑惑是有關內心的問題，是專注於內心（四）聖諦方面的事；另一些則是有關外界的問題，是專

屬於天神與梵天界方面的事。如果阿姜曼認同她對這些事的知見，他便會鼓勵她繼續觀察下去；但如果他不認同她追求的歷程，便會建議她放棄，並對她解釋該如何調整她的修行使其步上正軌。

她宣稱她有「他心通」的這一件事很吸引眾比丘，雖然比丘們很期盼能聽到她的內明修為，卻也相當擔心她會看到了些什麼。但她總是描述了一個令人印象深刻的畫面：從最年輕的沙彌一直到阿姜曼，身上散發出光芒，這些光芒不斷地在增強，很像夜空中大量的繁星與行星，有些很明亮，有些則較黯淡。這是一個雄偉壯麗的景觀，因為就連戒臘資淺的比丘與沙彌都沒有暗沉、陰沉的心境。每一個人都讓人欽佩，每一個比丘都各自以其方法努力改進並提升其修行成就，都值得受到尊敬。

有時候她會敘述她遊歷色究竟梵天世界的經歷，並描述她在那裡看到為數甚多的比丘，卻沒有看到在家人。這一點讓她感到很困惑，於是她向阿姜曼求教 —— 而他如是回答：「在最高的色究竟梵天界裡大多是已經證得阿那含果（三果）的比丘，這就是原因。當一位證得阿那含（三果）的比丘死亡後，他便會在最高的色究竟梵天界重生。只有非常稀少的在家眾能修到此一境界，所以他們很少能有機會進入最高的色究竟梵天界。因此在這裡妳只會看到出家人，而沒能見到在家眾。還有一件事：如果妳這麼好奇，妳為什麼不去問在那裡遇到的任何一位比丘呢？妳在那裡的時候不問，這個時候卻想要跑來問我？」

她笑說：「我忘了問他們。直到回來之前我都還沒想到這件事，所以我才決定要來請教您。如果我記得的話，下一次再上去時我會去問那些比丘。」

阿姜曼的解釋通常含有雙重的目的：闡明事情的真相；然後消除

她的疑惑。之後，他就不再鼓勵她發送出能感應外在現象的意識，因為那會浪費她去觀照內心現象及其基本法則的必要寶貴時間 —— 而這是一種能直接導向體證「道」與「果」的觀照（觀智）。當他如是建議她，她順從地接受了。他經常稱讚這位女士的修行，告訴比丘們她在「法」（解脫道）上的高成就 —— 而且是他們許多人都無法望其項背的成功層級。

固然，她的修行，是使他（阿姜曼）決定長住在 Nong Pheu 村的一個因緣 —— 這也是他出家以來住得最久的一次。此外，這裡也提供了所有在周邊地區居住及行腳的修行比丘一個很方便的適中地理位置。在步行前往他寺院的距離之內有許多相當幽靜隱蔽的地方，很適合修行。比丘們可自由選擇要住在森林裡、高山上，或是岩洞內 —— 這些都是有助於梵行生活的好環境。

阿姜曼在 Nong Pheu 村的寺院住了五年，因為他年事已高 —— 當他開始住在那裡的時候已經七十五歲，且健康狀況已走下坡 —— 他一年四季都住在寺院裡，無法再像過去一樣四處雲遊行腳。他很樂於對所有求法若渴的弟子提供庇護照應。他住在那裡的時候，天神比較少來找他，往往只有在某些特殊的場合才會來參訪他。所以，比起在別處的時候，他可以更集中心力去協助比丘眾與在家眾。

法的療效

Nong Pheu 村的寺院坐落在一處茂密的森林裡，當地瘧疾肆虐橫行。隨著雨季來臨時，阿姜曼會警告那些只是來拜訪他的比丘要趕緊在雨季來臨前趁早離開；若是在乾季的時候，他們留下來就沒有感染的風險。感染到瘧疾的比丘，由於沒有能對抗瘧疾的藥物，只能忍受痛苦不堪的症狀，因為在當時這種藥極為稀有；因此，他們只有依靠「法的療效」，意思是當苦生起時，以強而敏銳的正念與觀智去觀照苦的感受。否則，他們沒有其他可減輕痛苦的有效方法。如果成功的話，他們便可減輕高燒的症狀，而且痊癒的速度一般會比預期還要來得快。

一個勇敢的比丘，透過正念與觀智克服了因病而生起的痛苦，打造出一處不論在健康或生病時都能支持他的穩固基地。最後，當死亡來臨時，他不會感到無力或絕望，也不會不知所措。由於已全然通曉了苦諦，他可以無畏地面對我們稱之為「死亡」的自然過程。正念與觀智已教會他洞悉苦的內在本質，於是他不再擔心疼痛了。經由觀照，他會一直保持他已證得真諦的穩定基礎；之後，當危急情況出現時，已經熟練的正念與觀智將會來解救他。他可以用觀照的技巧來蓋過疼痛，立即安穩下來。這樣的修持，正念與觀智不會怠忽職守，在他證悟苦的真諦以前不會就這樣讓他陷在苦中；相反的，它們會立刻對敵人正面迎擊。他呈現在外的病痛就跟其他的病人沒有兩樣：也就是說，他跟其他人一樣會虛弱、疲憊；但他的內心，正念與觀智會像擐甲持戈的戰士一樣在心中顯現，不管有再多的苦痛也都無法影響他的心境。他只會向內探索身、痛（受）、心及隨之生起的各種精神現象的

真正因果關係；[6]因為，這恰好是所有劇苦在彼時匯聚之處。因為他面對疼痛與忍受的能力都已經不是問題，所以他的信心已經不可動搖，他主要關心的是正念與觀智是否能及時成功地洞悉這些現象的整體實相。

一旦比丘洞悉並完全清楚四諦中的一諦的本質，如苦諦，直到完全清楚其本質，下一次他會希望重複這一項成就，他絕不允許觀照的障礙去擋他的路（解脫道）和不必要地削弱他的決心。他只會想到先前已使自己那麼清楚見到了真諦，接著應該再付出同樣的努力。那麼，一種對真諦清楚的體證會一直在他的正念、智慧、信心與持續不斷的精勤之中，這個真諦就是：痛、身與心這三者都是獨立存在，每一項在各自的領域中都是真實的，彼此不會互相干擾或牴觸。藉著證悟之力，「集諦」——苦的原因，被征服了，且一切對痛苦、病況或死亡的憂懼都將因此而潰散。這些恐懼實際上都是一種情感上不必要的憂慮，那只會削弱心智並導向挫敗的無力感。一旦達到了決定性的突破，疾病可能會消退。即使症狀沒有完全消失，也不會嚴重到心被苦受的猛烈攻勢所淹沒的程度，從而產生雙重的病：一是身體的病苦，另一個是「心」的煩惱焦慮苦。

當病情嚴重時，頭陀比丘一定會觀照隨之生起的痛苦，這被看作是一種鍛鍊正念與觀智的方法，藉此磨練技巧，使速度能快到跟得上心理的所有活動——也就是與身心的苦痛必然有關的念頭。若生病的比丘表現出焦慮或不安的樣子，在頭陀比丘的圈子裡會被看成是一名失敗者。因為在精神方面，他的定與慧在危難時都無法給他足夠的支持。由於缺乏正念的緣故，他的修行肯定不好也不穩。就一名累積正念與觀智，並與各種痛苦奮戰時當作保護自己之武器的比丘來說，這

是不及格的。這些已開啟這種特質的修行比丘，一定會保持正念自我控制，絕不會表現出焦慮不安的樣子，他會被看成是有典型武士精神且值得讚嘆的典範。在危急的情況下，他們堅定自己的立場而奮戰，這對他們在禪修方面的好處是很明顯的。這些功德利益也會被其他同修比丘注意到，大家最欽佩的就是英勇奮戰的心態。大家都堅信一件事，那就是：不管痛苦有多麼巨大，頭陀比丘也絕不會被打倒，就算是死亡也是一樣。也就是說，他的正念與觀智絕不會接受挫敗，因為當最後身心不調（生病）時，那是一種能找尋安穩、無憂之道來超越苦痛的觀照工具。

任何依法奉行、證得了佛陀所宣說真諦的人，都一定會肯定它（真諦）是放諸四海皆準的。當與敵人正面對峙時，他絕不會接受失敗，撤回他的軍隊，他一定會奮戰到死。萬一身體無法承受壓力，他會放手讓身體死去。但他絕不會放棄他的心，或能支持及保護它（心）的正念與觀智。他致力於爭取勝利，失敗從來就不是他的選項。他展現出一個想要贏得勝利的戰士特質，因而安抵一處真正安穩的庇護所。他以堅定不移的信念，按照聖諦的原則修行，必能體驗如下的偈語：「法庇護行者」——也就是「法」會庇佑那些認真修行的人。但，如果他有遲疑或不認真，那麼結果只會與聖諦背道而馳，不可能驗證其真實性。不可能會有其他的情況，因為「法」，佛已善說的法，都一定是「果」直接與「因」密切相關。

儘管世俗似乎給了一些回報（名聞利養），但頭陀比丘卻寧可專注在透過法所獲得的即時、內在的那種回報。例如：由定所生起的寧靜以及能拔除刺在心中的無明的直觀智慧，這兩種回報都讓他（頭陀比丘）逐漸增加滿足感，而且是很明顯且時時刻刻出現。這些都是頭

陀比丘努力證得的即時、具體的結果。在此過程中，他克服了惱人的難題與未解的疑惑。如果他真有能力在今生現世超脫輪迴 —— 可能就在今天或明天或下個月或明年 —— 這樣的功德成就一定是透過每分每秒不斷地努力才能達到。

阿姜曼會採用激勵人心的方法來強化這種戰鬥的精神，不管他的弟子是否生病，他都堅持他的比丘們要當一名為拯救自己逃脫危險而奮戰的戰士；但在生病時，他會特別強調絕不妥協。他擔心他們可能會在面臨這項挑戰時變得委靡頹喪，若有生病的比丘表現出虛弱或焦慮的樣子，缺少了他所期待以正念自我駕馭的表現，肯定會遭受嚴厲的訶斥。阿姜曼可能會禁止寺院裡的比丘去照顧生病的比丘，他相信虛弱、焦慮或怨天尤人都不是對待疾病的正確方法。病人一直都表現出這樣的反應，從不認為這有什麼不對。但身為一名比丘，一定要忍受艱苦的情況，並仔細地去觀照，不該有這種反應。這會豎立一種壞榜樣，因為如果一個比丘把這種失敗主義的態度帶進修行的圈子裡，很可能會像傳染病一樣開始蔓延，容易感染到其他的人。

試想這種糟糕的情況可能造成的結果：比丘呻吟哀號，像垂死的動物一樣輾轉反側。你們是修行的比丘，所以不要表現出像動物的舉止。如果你們的思想及行為像動物，很快就會有動物的特質，四處傳送混亂 —— 這肯定不是佛的教法。

我們都曾在某個時候生過病，因此我們也都清楚一般人生病時大概是怎樣的一個狀況。沒有必要向大眾展現你的不舒服；如果心理上的苦惱與哭天喊地可以治好病，那麼世間的藥物就不需要了。生病的人，可能會大聲嚷嚷抱怨自己的處境，好讓病痛消失 —— 如果真這麼簡單，就沒有必要耗費這麼多的時間精力來治療病人。但哀嚎真可以

治好病嗎？如果不能，那為什麼還要用毫無意義的抱怨去招人討厭呢？這就是阿姜曼可能會教訓造成整個僧團困擾比丘的例子。

另一方面，當他去探訪一位正在生病但仍能保持很強的正念、對自己的病況沒有表現出任何擔憂的比丘，阿姜曼總是會表現出對他的肯定。他會稱讚這位比丘的堅忍，並以激勵人心的話來鼓勵他。就算他康復後，阿姜曼還是會繼續表揚這位比丘精神方面的堅毅，以他作為其他比丘的楷模。

「這是一個與痛苦奮戰的真正戰士該做的事。別抱怨敵眾我寡，盡一切的力量與能力毫不退縮地去打倒敵人。絕不能退縮，也絕不可承認失敗，在你倒下時也絕不能讓敵人在你的身體上踐踏。在修行的領域中，我們必須是個戰士。去抱怨疾病有多麼痛苦是毫無意義的 —— 當痛苦生起時，應該專注在痛苦上並試著去了解它的本質。不管我們經驗到的痛苦有多少，一切的痛苦都只是苦聖諦的一種展現。」

而面對痛苦表現出軟弱及順從的比丘，會聽到阿姜曼的另一種語氣：「如果你想要真諦，但因為怕痛而拒絕觀苦，那怎麼可能知道真諦在哪裡？世尊是藉由觀照一切而成功體證了聖諦，不是像那種丟自己臉的沒用比丘一樣，對每件事都只會哀叫。佛陀在什麼地方說過要達到證悟就要抱怨與哀叫？我沒有讀過很多的書，所以可能我有漏看，哪一部經典裡有提到抱怨與呻吟？你們當中有哪一個精通經典的人曾看過佛陀在某段經文中讚嘆抱怨與呻吟的功德，請指出來告訴我。這樣的話我就不必教比丘這麼麻煩去觀苦及忍受艱難了。如果你們只要一直抱怨與怨天尤人，聖諦就會自動出現，遍及整個宇宙；然後我們就可以見證到聰明、睿智的人只要憑著大聲抱怨與哀叫就能成功證得『道』與『果』 —— 如此一來，兩千五百年前佛陀所說的『法』

的正當性與適切性都將會因他們而處於一個備受質疑的處境。」

「這些現代聖者的『法』都很新穎、時尚，不須費力去內觀便可達到成就；而證得『道』與『果』只需要抱怨與呻吟一起發作即可。當人們只想從不正確的『因』去獲得正確的『果』——一種消耗現今整個世界有害的態度，就會是適合這個時代的一種修行方法。要不了多久，這些現代聖者就能遍布在各地了（反諷）。而我自己有一個保守的心態，只相信世尊教授的法，不敢去用什麼速成的方法。我擔心的是，當我跨出一步，就會立刻滑倒，會頭臉朝地跌倒 —— 不光彩地死去，對我來說那真的太慘了。」

任何因疼痛而表現出軟弱的比丘，都可能會得到這種強硬的對待。既然已經在修頭陀行，若屈服於軟弱或沮喪的頭陀比丘就會受到同樣嚴厲的訶斥，因為這些都將是他運用各種觀照技巧的障礙。阿姜曼不斷激勵弟子們展現出必要的戰鬥精神去克服這些障礙，所以他們經常聽聞這樣充滿活力的教學。對他們來說，正法的追尋者，他的話就是一種治療，激發出他們的勇氣，激勵他們的修行，並保持他們高昂的士氣。因為這樣的激勵，一步又一步，踏上「法」所應允幸福美滿領域的路上。因為鼓舞人心的承諾，驅散了即將走向生死之苦的懦弱與懶惰的傾向。

當阿姜曼住在 Nong Pheu 村時，有兩位比丘在寺院裡過世，還有另一位比丘在附近的 Na Nai 村過世。第一位死去的是一位中年的比丘，他真的是為了禪修而出家。當他成為阿姜曼的弟子時，一開始是住在清邁府，但他後來跟阿姜曼去烏隆府，之後再到色軍府 —— 有時候他跟阿姜曼住在一起，有時他獨自修行，一直到最後在 Nong Pheu 村過世。他對於入定的技巧非常地熟稔，並且，再加上阿姜曼不斷對

他個人教導，他的智慧修持已開展出一種迫切感。他是一個非常虔誠、有著不屈不撓個性的人。儘管他沒有接受完整的教育，但是他說法時，機智又聰敏，總能善用各種比喻來闡釋法義，讓聽眾很容易抓到重點。不幸的是，他罹患了肺結核，已持續多年，當他住在寺院時，已到了末期的階段。某日的早上七點左右，他安詳平靜地過世了，對一個長期修行的比丘來說，真的是名實相符。見證了他生命中最後的階段，以及當他呼吸停止的時刻，我不禁對這位比丘以及他在禪修上的功夫，生起深摯的敬仰。

死亡時，只有我們能夠掌握自己的命運，所以我們必須為自己的未來負起全責。不管他人與我們有多親密，沒有任何旁人可以去干預我們的業果。在那個時刻來臨前，我們一定先發展出一個能夠凝聚所有力量與技巧的方法，有智慧地去面對危機的關鍵時刻，好使我們自己脫困並安全過渡到來生。我們最後的一刻將會以一個重大的挑戰呈現在眼前。我們每一個人，不論是否做好準備，都一定會遇到這種情況。我們這些人當中已經想出聰明方法幫助自己的人都可以活得很安穩；但仍處在疑惑與無知的人，只能絕望地坐以待斃，無法扭轉命運。

世尊說：「*Kho nu hāsa kim ānando……*」[7]。它可以翻譯成：當世界已被貪欲、瞋恚及愚痴妄想所吞噬 —— 熊熊的烈火日夜燃燒著 —— 你們怎麼還能終日尋歡嬉戲呢？你們為什麼不趕緊去尋找一個可依靠的皈依處？不要再荒唐了！不要一直蹉跎到臨終的那一天，否則未來你們將會體驗到痛苦的後果 —— 無止無盡。佛陀一直在告誡人們不要過分漫不經心地生活，如果今日的人們聽過佛陀的雋語，他們一定會感到很尷尬，對自己追逐感官之樂的放逸感到慚愧，羞愧到無地自容。但儘管羞愧，他們還是會被慾望所擺佈 —— 愛這個、恨那個 —— 因

為這種根深蒂固早已是世俗觀念不可或缺的一部分，他們不知道該如何讓自己停下來；因此，真的太可悲了，他們對佛陀的警語也只能報以羞赧而已。

對於朝向同一命運的你們所有人，在 Nong Pheu 村死亡的比丘應該印證了寶貴的一課。請認真去想一想他死亡的方式。就在他快要過世的時候，正要出發去托缽的阿姜曼與其他的比丘，都停下來見證了這個令人哀傷的事件。後來，阿姜曼安靜地站著，沉思了片刻，然後以莊嚴的語氣對大家說：「不需要再替他擔心了，他已經在光音天——色界二禪天的第三層天重生了，他現在一切都安好。但還是有一點令人遺憾，因為如果他能再活得更久一點，便能再加深他的內明，那麼他就能重生於淨居天的五重天[8]之一了。在那裡，他能夠繼續修行，直到最後的目標，註定不會再有來生。而你們這些人呢？ —— 你們為自己準備好了什麼樣的來生？是畜生道、鬼道，還是在天界？會重得人身、天神、梵天？還是涅槃？到底會是哪一種呢？如果你們想要確定這件事，那麼就仔細去看心的指南針，看它指著你前往的方向是在哪裡。現在就立刻去檢查，去看清自己的方向到底是向善、還是向惡。一旦你死了，就再也來不及改變什麼了。每個人都知道人死不能復生 —— 死後什麼事都不能做了。」

第二位死者是來自烏汶府的比丘，他得的是瘧疾，並在一個月後死亡。這件事發生不久前，另一位住在那裡的比丘在禪境裡預見了他的死亡。隔天傍晚，這位比丘去找阿姜曼說話。在經過一番有關禪修各個面向的討論之後，他們的對話提到了這位生病的比丘，而這位比丘也告訴了阿姜曼出現在他禪境裡的徵兆。

「昨晚在我的禪境中出現了一些奇怪的現象。當我入定後，我依

照著平時的方法去觀照，而突然看到了一個景象，你站在一堆柴火前，說：『在這裡把這個比丘火化了吧，這裡是最合適的地方。』我無法完全理解它的意義，這是指那位生病的比丘會死於瘧疾嗎？他現在的情況看起來並沒有那麼嚴重啊？！」

阿姜曼立刻回答：「我已經觀察這件事情有一段時間了。他註定會死，已無法避免。雖然如此，他不會平白死去。我已查過他的心智狀態：非常的卓越。所以，他一定會很安詳地離世。但，我嚴格禁止你對他透漏這件事。如果他知道他註定會死，他會非常地失望。那麼，他的健康狀況就會變得更差，而他的心智狀態可能會動搖，錯過他目前可重生的善處了。就這一方面來說，失望是一種非常負面的情感。」

幾天後，那位比丘的狀況突然急轉直下，於凌晨三點平靜地去世。這件事讓我想到阿姜曼一定會去深入探究出現在禪境中每個事件背後的情況，找出背後的答案，直到他能完全了解它們的意義為止。然後，他會放下它，隨順因緣任其自然發展。

某天的早晨，一個阿姜曼的弟子因為感染瘧疾而引發嚴重的高燒，他決定那一天不去托缽，要整日禁食。他從清晨開始就用觀照的技巧與劇烈的疼痛奮戰，一直到下午三點，高燒才開始減退了些。那一天的正中午，他感到體力完全耗盡，於是他轉移注意力，集中精神關注在疼痛最嚴重的地方，但卻未以觀智去探究、分析痛苦。在正午時分，阿姜曼立刻發送心念波去察看該名比丘是如何處理自己的疼痛。在下午稍晚的時候，當比丘去見阿姜曼時，阿姜曼立刻質問他的修行方式，讓這位比丘很是訝異。

「你為什麼會那樣子觀照呢？如果你只把心專注在單一的點上，怎麼可能洞悉關於身、痛、心的實相呢？你該做的是，用你的直觀智

去一併分析這三者。以這種方式，你將能發現每一個實相。你的修行方式只是那種想從瑜珈師那裡得到某種『定』：那只是一頭栽進一場混戰中而已！那不是想要發現苦諦的比丘該有的修行方式。不要再這麼做了。想要從身、痛、心這三者中悟出實相，這樣做是行不通的。今天中午的時候，我查看過你的修行狀況，看你是如何處理因高燒所引發的痛苦。我注意到你只是把注意力集中在疼痛之上，並沒有藉由觀看『身』、『痛』、『心』這三個層面，並以正念及觀智來減輕痛苦。而這才是能平息疼痛並減緩症狀、同時讓高燒退去的唯一有效的方法。」

老虎是最好的老師

當阿姜曼認為某種特定的建議能幫助弟子，他就會直截了當地對弟子說，他對特定的比丘可能會很直接。

「你去山洞裡禪修會比住在寺院裡要來得好。像你這樣的個性，需要的是強硬、高壓的方法。更好的做法，就是去找一隻老虎來當你的老師——對牠的懼怕可調伏你的心，迫使它平靜。以這種方式來體認『法』，你將能獲得滿足。住在寺院裡並不適合你。固執的人需要用強硬的東西來軟化，使他們更柔軟。既然老虎這麼令人害怕，害怕牠的人就應該要找一隻來當自己的老師，這比起找個你不會害怕的老師要來得有效得多。如果你怕鬼，那麼你就應該以鬼為師來增進精神的修持。找一個你心中最害怕的東西來當老師，這就是智者迫使自己投入修行的方法。」

阿姜曼說的那個弟子，在出家前就是一個脾氣很強硬、說到做到的人。一旦他說要做什麼，那麼他就一定會做到。他是一個相當固執的人，卻是一個擇善固執的比丘。當他聽到阿姜曼堅決的建議後，當下就決定照著去做。他自忖：像阿姜曼這樣水準的比丘一定不可能叫我給老虎吃掉。我一定要去他說的山洞裡居住。如果那意味著死亡，我就接受它；若我想親眼見證他所說的真諦，就不該擔心死亡。聽說他講的話都一定有他的道理，他說話前一定會周延考慮每一種情況。任何理解他的教導並付諸實踐的人都一定能獲得善果。我一定要認真地照他的話去做——那是出自對我個性的一種洞見，與對我福祉的一種關心。這就好比他把我的心給挖出來反覆端詳，看透了我的一切。

我怎麼可以懷疑他的建議？如果我現在不去做，怎麼還能稱自己是比丘？倒不如還俗做一個在家俗人算了！我現在就要去山洞 —— 不管會發生什麼事。如果我死在那裡 —— 那就這樣吧；如果沒死，那麼我祈求能有機會體證某種不可思議的法。很顯然，他提到的固執又頑強，就是在說我。這就是他智慧的一種技巧：他比我還要了解我自己！我的確就是那樣的人，百分之一百。為了我自己好，我無法忽視他有關老虎的建議，我一定照他的話去做，讓自己投身苦修中。

就像阿姜曼說的，這個比丘的個性真的很固執，也不肯聽他人的意見。經過一番思索後，他做了明確的決定，準備立刻出發。當他走上前，阿姜曼問他要去哪裡。

「你要去哪裡？你看起來已穿好衣服，一副準備要去行軍打仗的樣子。」

「我要去你跟我說的那個山洞裡赴死。」

「什麼！我是怎麼跟你說的，是死在那山洞裡？還是到山洞裡禪修？」

「嗯……，你是叫我去那裡禪修，不是叫我去死在那裡。但我聽別的比丘提過，有一隻老虎就住在我要去的山洞上方的另一個洞穴裡。他們說老虎的巢穴就在附近，經常可以看見老虎出沒。當牠外出獵食的時候，牠就會從我的山洞前經過，所以我很懷疑是否能活下來。我只是說出了我的擔憂。」

「很多的比丘因不同的因緣都在那個洞穴裡待過，也沒有人被老虎吞掉。所以，為什麼老虎會突然想要把你一口吞下去？你的肉跟別人的肉比起來有什麼不同？為什麼會特別挑起老虎的食慾？你到哪裡

可以找到不會撲向他人而只會把你吃掉的老虎？」

阿姜曼接著解釋「心」會欺騙人的本質，這些蠱惑人心的方法多到讓人難以看得清。

「如果你不能以嚴謹、慎思明辨的態度去檢驗並測試每一件事，你就會飽受『心』的各種折磨，且永遠學不會要怎麼做才能調伏桀敖不馴的本性。你還沒有離開，卻相信『無明』的耳語已遠勝於老師給你的建議了。你要怎麼處理這件事？雖說世人都還沒死，然而每一個人都怕死。但『出生』，引誘眾人邁向死亡之物，卻沒有人怕它，每一個人都渴求出生。我想不通為什麼人們會如此迷戀出生，肉體的誕生便意味著無止盡的痛苦與憂慮。假設人類能像一大叢竹子那樣繁衍：那麼人類對誕生的渴求將無法抑制。每一個人都想要開枝散葉，想擁有成千上百的後代子孫，卻不曾想過這麼多人在同一時間死亡所帶來的恐懼[k]。整個世界將會因死亡的恐懼而呈現一片混亂，沒有安穩的處所。」

「你是一個有修行的比丘，一個訓練有素的心靈戰士。然而，你對死亡的恐懼卻已遠超過沒有修行的在家人。你為什麼要讓無明如此不斷地擾亂你？你有足以保護自己的正念與觀智，為什麼不使用它們？主動出擊吧！把埋伏在心中的狡詐無明全給驅走，之後你就會了解到自己有多麼愚痴，盲目地服侍它們，察覺不出它們對你的控制。一名戰士的勝利取決於他自願勇敢的戰死沙場。如果你不想死，就不該進入戰區。只有不怕死，才能擊敗你的敵人。如果你是真心想要以洞悉苦諦來滅苦，那麼你就必須把死亡的恐懼看做是苦的一種型態——一種深植在心中無明的產物。你只能站在有助於勝利的戰場上去解決

[k] 竹叢的死亡會在短時間之內發生。

這個問題，就如同我剛指出的。堅持下去，你就能了解恐懼所帶來的不良影響：它會翻攪情緒並讓意志消沉，總是不斷地生起苦。最好就是現在採取反擊的立場，不要只是執著於恐懼，將恐懼緊緊抱在胸懷裡並燃燒你的心，直到你因痛苦不堪而哭泣為止。如果現在不採取行動，你的痛苦會一直持續下去！」

「你是要相信老師與法的至高神聖？還是要相信被無明釋放到內心並吞噬掉可擊退無明的正念與觀智的恐懼？看清楚吧，你好像只看到老虎，全都跑出來撕碎你的肉並飽餐一頓。」

「怎麼會這樣呢？請好好想清楚。我向你保證，我自己的修行也是用同樣的戰鬥訓練方法來取得良好的效果。」

這個比丘說當他聽到阿姜曼嚴厲的斥責後，感覺到內心的勇氣正閃閃發光，而這就是他的法喜。當阿姜曼說完後，這個比丘逕自離去，準備動身前往山洞。

他抵達山洞時，仍懷抱著勇氣與喜悅。他放下隨身攜帶的物品後，開始巡視山洞附近四周。接著，很不幸的，「這個山洞就是老虎的家」的念頭在心中生起了。就是因為這個想法，他的眼睛在山洞前的地面掃視，他察看到土中有一個老虎的足印。他也沒有仔細想過那可能是很久以前留下來的印子，看到這個景象，恐懼立刻傳遍全身，把他嚇到幾乎失去理智。那一刻，他完全忘了他的老師，也忘了他在寺院聽訓時閃閃發光的勇氣。恐懼淹沒了他的心，無力阻止。他走過去，用腳抹去地上的爪印，但恐懼還是持續著。不過，不用再看到爪印讓他好過一些。

他低頭發現老虎爪印的那一刻，他真的嚇到了 —— 一整晚都嚇到

動彈不得。就算是白天，他也一樣害怕；但當夜幕低垂時，他一想到山洞四周到處都有大老虎，恐懼就變得更加劇烈。更糟的是，他的瘧疾突然復發了，忽冷又忽熱。他覺得自己彷彿墜入了毫無任何身心安樂的人間地獄。難能可貴的是，他在精神方面還夠強硬，足以去抗拒那個叫他放棄尋找克服恐懼方法的誘惑。然而，日益嚴重的高燒，加上對老虎的恐懼，已讓他失去了冷靜，快要逼瘋他了。

曾有一段很長的時間，他一想起阿姜曼的慈悲與教誨，便能暫時熄滅心中熊熊燃燒的痛苦火焰。而當瘧疾的症狀變得越來越嚴重，他回想原本在山洞裡犧牲生命的打算：「在此之前，我決定在這裡犧牲生命。當阿姜曼問我要去哪裡，我馬上宣稱我要去山洞裡赴死。當我走到這裡，我感覺彷彿踏在雲端，這就是我從容就義的決心。那麼，為什麼當抵達洞穴，真的走入虎口時，卻又改變主意不想死了？現在，我這麼怕死，怕到都快撐不下去。我跟當時的我是同一個人，我並沒有跟膽小鬼交換心臟，那為什麼我似乎變成了一個新的懦弱的人？在寺院裡，我已準備就死；現在我真的在這裡，卻又改變了心意。到底是要怎樣？快下定決心吧 —— 別再浪費時間了。這樣吧，我乾脆到陡峭的懸崖邊禪坐吧。如果我的正念搖擺不定，那麼就讓我摔死在山谷底，讓禿鷹與蒼蠅去處理我的屍體，不必再麻煩村民了。不該為處理一個沒用的比丘的屍體而弄髒他人的手 —— 我的沒用可能會傳染給他人。話說回來，我也可以在通往老虎洞穴的路徑中間禪坐。這樣老虎出外獵食的時候會比較方便些，牠可以直接咬住我沒有用的脖子，把我當作今晚的點心。到底要哪一種？快下定決心 —— 現在就去做！」

他的決心增強了，他走到洞穴前站了一會兒，等候自己的決定。

衡量這兩種選擇後，他決定第一個選項：去禪坐，就坐在離山洞不遠處的一個懸崖邊緣。只要正念稍有閃失，禿鷹與蒼蠅就會來照顧他的遺體。決定這樣做以後，他走向前並坐下，面對著深谷，背對著老虎出入巢穴的路徑。他開始覆誦「*buddho*」，他很明白，只要一個不留神，他可能馬上死掉。坐在那裡默念「*buddho*」，警醒地觀察他的心，看哪一種恐懼最強勢：是怕摔下懸崖，還是怕被老虎攻擊。當清楚知道害怕摔落懸崖的恐懼最嚴重，他便聚精會神於兩個禪修業處之一：不是「*buddho*」就是「念死」 —— 就看當時哪一個業處在心中生起。這樣禪修後，面對死亡的邊緣已能鎮定下來，他的心很快地聚焦在一處，接著突然「心」就墜入了深層的定境，然後突然就進入了安止定[9]，快速凝神在全然平靜的一境上。那一瞬間，他已無視於長久以來席捲他內心的猛烈動亂，只留下「心」必要的「覺知性」── 全然獨立，璀燦亮麗。對死亡的恐懼已經完全消失了。

晚上十點，這個比丘戲劇性地進入了安止定，這是一種深度的體驗，以致他到第二天早上十點才出定。他睜開眼睛，發現已日上三竿。既然已過了清晨托缽的時間，他乾脆不入村 —— 那一天他完全不進食。出定後，他感覺不到一絲的恐懼，那是他從未經歷過的一種驚人的勇敢。他的高燒在那一晚之後也完全消退 —— 完全痊癒了，而且之後他的瘧疾也不再復發。他確信「法的療效」同時治癒了他的瘧疾與對老虎的恐懼。從那一天起，他的身體不再受瘧疾的折磨，他的心不再受恐懼的蹂躪！不再懼怕老虎，他可以去任何的地方，住在任何的地方 —— 坦然自在且隨遇而安。

偶爾，他會希望有老虎突然出現，好測試他的心智是否夠堅定。他會想像自己能夠毫無恐懼並冷靜地走到老虎的面前。仔細回想整個

經歷，他對阿姜曼無限的感激油然生起，因為他慈悲地教他看清關於恐懼的腐敗力量。現在的他明白了心是如何運作，他也會持續採用這種高壓強硬的修行方式。當準備禪修時，他喜歡找最恐怖的地方。在他待在那裏的剩下的日子，他持續這種修行方法，會特別找最恐怖的地方來促進禪修。弄清楚老虎例行出沒的特定路徑後，他就坐在那條路的正中央；而在山洞內禪修時，他決意不放下傘帳，因為坐在一個低矮的傘帳內，在面對老虎的威脅時，會提供更多的保護。若減少恐懼的元素，他的心就不易進入他所想要的定境。每一次他會坐在什麼地方，便取決於他的心在何處最有可能快速進入深層的禪定。

某一天的深夜，他在外面禪坐。儘管盡了最大的努力，他的心仍不肯進入定境。他洩氣地坐在那裡好一陣子，直到他終於想起大老虎經常出沒的區域：不知道今天老虎在哪裡？如果牠今天能來這裡幫我的心進入禪定那就太好了。若牠經過這裡，我的禪修就不會像這般費力了 —— 心就會本能地入定。

果不出所料，想起他的朋友後沒多久 —— 或許半小時 —— 他就聽到有巨大動物的腳步聲朝洞穴走去。時間接近凌晨二點，聽到老虎靠近時，他給自己發出了一個及時的警告：牠來了！就現在！你真的那麼不在意嗎？你就不擔心牠會一口咬住你的脖子把你生吞活剝了嗎？如果你不想成為老虎的食物，那麼最好趕緊找個安全的避難所躲起來。

當他想到這裡，腦海中也出現老虎猛撲到他身上的畫面，牠張開虎口緊咬住他的脖子。此時此刻他專注在這個影像，他的「心」凝神並快速入定，直到進入非常深層的安止定。瞬間所有外在的現象都從他的知覺中消失了 —— 自己、老虎及所有的一切。留下的只有寧靜與

平靜 ——「心」與「法」融合為一種不可名狀的奇妙一體。他的心安住在那種超凡神聖的境界中足足有八個小時 —— 從凌晨兩點到隔天早上的十點。出定後，他看見太陽已高掛，所以他又不打算托缽，決定不吃飯了。他接著走上前去檢查他聽到有老虎出沒的地方，看是否真有老虎經過的跡象；又或者只是他的耳朵在戲弄他？看著地面，他看到大老虎的足跡，就離他禪坐的地點十二英尺處。老虎的足跡在地上呈一直線持續前進，直通向牠的洞穴，完全沒有轉往禪修朋友的方向。整個事件很奇特，可以說相當的不可思議。

在安止定的體驗中，「心」會收攝凝神到心的最深層，隨著每個人的性情、傾向而呈現出不同的經驗。有些人因其個性傾向而經歷到非常快速的凝神，感覺好像跌入一口深井底部一樣。在那個時候，內在的感官機能都停止運作，也就是說他們完全覺知不到外在的一切。這個比丘的心正是這種情況：當他完全入定時，其結果對外在現象的覺知也都將停止。如同這個比丘的解釋，當他的「心」完全凝神入定時，任何與它有關的一切都會立刻消失。只有當他出定後，他的覺知才會恢復正常。但，他發現除非是處於外在威脅的逼迫，否則很難契入這種境界。一種真實迫切的危機才能逼使他的「心」非常迅速地凝神 —— 一瞬間就直抵其最深處。他說這就是為何他喜歡找恐怖的地方的原因了。

「我發現這是促進我禪修最方便的方法：在能夠生起恐懼的地方禪修。事實上，我比較喜歡有老虎頻頻出沒的荒山野嶺，而不去找那些沒有老虎的地方。就如同你們所見：有老虎出沒的地方最適合像我這種個性粗獷的人 —— 這也是我喜愛荒山野嶺的原因。」

「當我住在洞穴的時候，曾有過其他奇異的經歷。除了實現我的

目標達到深層的禪定以外，我也同時開發出幾種超凡的心靈感應力。比如說，有幾晚地居天神來拜訪我，並與我交談；還有更特別的，如果當地村落有人去世，我總是會第一時間就知道，雖然我不確定這個訊息是怎麼來的，它就是會自然地在我心中浮現，而且一定準確無誤 —— 我沒有任何理由去懷疑。我住的山洞離村落約有五英里遠，但這些村民仍堅持要我幫他們舉行葬禮的儀式，這對我來說真的很困擾。當村落裡有人去世，我都會知道，也知道隔天我又得長途跋涉去村落的墓地。而果不其然，村民在隔天就會來麻煩我，不管我怎麼說都沒有用。他們告訴我比丘在那一帶區域很稀有，所以他們別無選擇，只能來找我幫忙。村民們相信死者會因比丘替他舉行喪禮而獲得利益。我很憐憫他們，所以只好去了。禁食的期間有利於密集的禪修，我不希望有干擾修行的事情發生；但，通常就是會有事情發生。」

「住在山洞時，我總是依靠我的老虎朋友在我的修行上推我一把。每隔一晚，就如同所有飢餓的老虎會做的事一樣，老虎會下來找食物。但就算牠從我的身旁經過，也從不對我感興趣。下山就只有這一條路，所以牠一定會走這一條路。」

這個比丘的習慣相當的特別，他在深夜離開山洞，走到山上高聳的石頭露地上禪坐。他看起來一副泰然自若的樣子，對於野生動物可能帶來的危險一點都不擔心。由於他的個性傾向，他比較喜歡獨自一人在荒野中行腳。我收錄他的故事是因為它帶來許多珍貴的啟示。他以不動搖的決心來禪修，直到他成功地揭露不羈的心，因此調伏並控制它。他利用野生老虎 —— 一種最不受控的動物 —— 來激勵他的修行，從而達到明顯的效果。

過去阿姜曼住在 Nong Pheu 村的寺院時，他對於在他指導下的僧

團能夠成長感到很滿意。在雨安居期間，二、三十位比丘跟著他一起修行。雖然人數增加了，但是會讓他擔心的紛爭，卻極少出現。每一個比丘都很認真地專注在自己的修行之上。同修之間的和諧存在於有共同目標的比丘們之中。每天早晨比丘們平靜地走進村落托缽 —— 那真是一幅令人為之動容的景象。村莊裡擺放了一張長椅，僧眾在接受食物的供養後就坐在長椅上為村民祈福。然後，他們回到寺院，安靜地坐在一起，按戒臘年資就座。當吃完飯後，每一個比丘會清洗自己的缽，徹底晾乾，以乾淨的布覆蓋，再整齊放好。當早上的工作完成後，他們各自散開，每一個比丘會走進寺院附近的廣大森林裡，找一處僻靜的小徑專注在修行上 —— 依照個人的喜好，或禪坐或經行。他們在森林裡修行到下午四點，直到傍晚的功課開始，他們才從自己的禪修地點返回寺院，彼此幫忙打掃寺院的四周。當完成清掃後，他們一起到井邊去打水，然後把水提回到寺院並倒滿各種裝水的水桶 —— 有飲用的水桶、洗腳用的水桶或洗缽的水桶。他們在井邊快速洗澡，又返回繼續禪修。夜晚，如果沒有集會，他們通常會一直禪修到就寢的時間。一般來說，阿姜曼每七天舉行一次集會，但比丘如果需要個人的指導，可在任何一天去拜見他。想請教禪修問題的比丘可在阿姜曼有空的時間去諮詢 —— 通常是在上午用餐後、下午剛開始、下午五點或晚上八點。

在傍晚安靜的時刻聽阿姜曼說法並回答問題是一種愉快的經歷。那時，附近各地前來求教的弟子會提出許多不尋常的問題。有些與比丘禪修期間發生的問題有關；其他則是與外在世界的現象有關，比如天人。那些來與他討論修行的比丘在禪修方面都已經是老手了，有些人會敘述自己特殊的禪定經驗。我們都迫不及待聆聽，陶醉在他的回

答之中，都不希望集會結束。每一次我們都能獲得可讓修行進步的寶貴啟示，讓我們都非常的滿意。

若時機適當，阿姜曼會敘述他過去教化的故事。他跟我們說他早年俗家時的生活、如何出家、一開始是沙彌、然後成為比丘的故事。有些故事有趣到讓我們發噱；有些經歷讓我們感到同情；而有些，是有關他的修行成就，精采到令人難以置信。跟一位好老師長期住在一起，會有許多明顯的利益。以老師為榜樣，弟子們會漸漸改正原本的習性態度與行為模式，調整外在的言行，一點一滴配合他來充實內心的能力，盡可能跟上老師的腳步，直到最後他們的個性能自然地與老師調和。他提供弟子們一個安全的環境，便意味著他們的修行不可能誤入歧途。持續浸染在他深具啟發的教導之下，逐漸讓「法」的精髓滲入穿透他們的心。他令人畏懼的威儀，促使了某種能強化正念與觀智的警覺與自我控制。畏懼能使弟子們免於自滿，迫使他們在行為與思想上敬小慎微。即使是這樣，他們盡了最大的努力，阿姜曼還是可以逮到他們的小過失，然後公開給大家知道。像這樣在大眾面前暴露自己的缺失是一件很丟臉的事；但比丘必須接受不謹言慎行的後果。

跟阿姜曼一起生活與修行，我們都經驗到了一種不可思議的喜樂。但如果我們不正思惟，我們的喜樂就很容易轉變為挫敗，因為這些邪見會是一種持續性的障礙。我不能替別人表示意見，但我的情況一直相當的不穩定，所以我依靠阿姜曼來訓練我。只有這樣，當無明令我窒息時，我才能找到某個能喘息的空間。聽他在講述自己修行的各種階段，我的心是如此的悸動，彷彿飄浮在空中，走在雲端之上。每當聽他說法時，我整個人感覺就像是一縷棉絮，但後來，當我試著在禪修時重現這種輕飄飄的感覺時，卻感到重如泰山般的辛苦，除了

沉重的阻礙以外，什麼也沒有。我對自己感到很灰心，慚愧到想把頭埋在地底裡 —— 然而，對我這樣無法全心接受教導的人來說，遇到失敗與羞辱都是很應該的。

我在這裡會提到我粗俗且強硬的個性，是為了讓讀者能夠明白，當心裝滿了具毀滅性的影響時，將會沉淪到有多深；而要把它（心）從泥淖中給拉出來並加以導正，又將是多麼費力的一件事。如果現在不付出最大的努力，那麼不管我們是誰或身在何處，這種傾向終將使我們陷入不幸的深淵。因此必須努力去馴服心。能成功調伏從無始以來背負沉重的負擔且不受控的心、並完全解脫的人，這種人才值得受到最高的禮敬。而佛世尊及其阿羅漢聖弟子們便是這種成就光輝的典範。

同樣地，我絕對確信阿姜曼就是佛陀的現代阿羅漢聖弟子之一。他以勇敢並有主宰力的方式去生活，從不屈服於無明力量的危險之中。即使到了晚年，他已可以休息並稍事放鬆，不用再從事修行，但他還是一如往常從事經行 —— 年輕的比丘幾乎都跟不上。他以大慈大悲來履行教學的義務，從不放棄任何一個學生。他對學生的敦促可看出他剛毅的性格，他總是喜歡以戰士的樣子來說話。他的演說鏗鏘有力，旨在喚起弟子們必備的勇氣與力量來徹底滅苦。他對他們的過失很少會妥協或原諒。那些在修行中已經露出缺點的可悲傾向的比丘，他不會隨便讓他們好過。

阿姜曼對佛法的各個面向，不論是從理論、實修與內心的體證，都充滿了最高的敬意。而在今天這個時代，很難找到這樣的一個真正的佛弟子。

各地的佛教徒早已對十三頭陀支失去了興趣，沒有人會想到將它

們重新放在應有的重要位置，而阿姜曼卻強調奉行十三頭陀支的重要性。它們現在已變成頭陀森林比丘在修行上很重要的部分，而這都是阿姜紹與阿姜曼在泰國東北部地區重新提倡十三頭陀支的成果。阿姜紹與阿姜曼兩人在他們一生中的某些時候會奉行全部的十三頭陀支，而我在前面的章節提到的那些頭陀支只是他們每天基本修行的功課之一。其他的頭陀支，比如墓地住或樹下住，這兩位阿姜都全然熟稔，也經常奉行。今日在泰國東北部的頭陀比丘，就是直接承襲了他們的傳承。

阿姜紹與阿姜曼很清楚意識到持守頭陀支對於修行比丘在修行上的價值。他們很清楚地瞭解到，十三頭陀支的任何一支，都是防堵比丘因無明氾濫而流向外界出口的最有效方法。對於因這些出口所造成的（無明）氾濫，若沒有苦修的約束，那麼所謂「苦修」一詞也不過流於空有虛名而已，他們的無明將恣意流竄，造成他人的困擾。藉由頭陀支的幫助，比丘們可放心自己的言行不會冒犯到他人。每一個頭陀支都能促進一項具有美德的品質，奉守頭陀支能提醒比丘要當心不可牴觸培育中的德行。若處於謹慎戒備的狀態，對於任何會誤判的情況便能保持清醒，未來反而增長能發現過失的正念。若從全面來看，頭陀苦行所涵蓋的範圍很廣，每一項頭陀支都有各自的特殊目的。假設比丘了解到他所奉守的頭陀支的真正目的，並正確依法奉行，他必能輕易地滅除煩惱，它們的威力強大到能給每一種類型的煩惱予以致命的一擊 —— 沒有煩惱能逃出它們的攻擊。

只要我們害怕因奉守頭陀支所遇到的艱難，那麼煩惱就不會那麼怕我們。當沒有可降伏煩惱的頭陀行，我們不知怎的忘了無明帶給我們的艱難，卻替自己開闢出一條去指責這些修行太過困難的路 —— 或

說它們已過時。當我們的想法變成了我們的敵人，無明早已悄悄地贏得了最高的尊敬；但我們卻看不出這一點，只會急於向它們輸誠。這種籠絡性的臣服，其害處很明顯，且範圍顯然無止盡。

認真持守一條或多條頭陀支的比丘，必然會表現出一種令人愉快、莊嚴的外觀。他的基本需求很少，易於護持。不管吃什麼，或睡在哪裡，對他來說都不是問題。他總是滿足於隨身攜帶的簡單資具，沒有物質的占有或情感的執著等負擔，他的身心輕安。即使是在家人也可以修持某些頭陀支，就如同僧眾，並從中獲得功德利益，因為比丘或在家人都背負著相同的無明。畢竟，頭陀行旨在對抗無明，所以各行各業的人都應該盡可能利用它們來達到這個目的。頭陀行包含了「法」的所有特質，是如此的深奧，以致於很難完全領會它們真正的重要性。

我自己對頭陀行的知識與了解也沒有那麼廣泛，但以我單純的方式，已盡可能公正地去闡釋它們，希望你們在這方面能原諒我的缺失。事實上，頭陀行是如此的深奧微妙，實際上不可能完整詳述它們所有卓越的功德特質。它們（頭陀行）有能力帶領真心致力於修行的比丘，從「法」的基本層級一路到最高的神聖層級。事實上，沒有任何一種「法」的成就能超出頭陀行的範圍。身為一個老師，阿姜曼總是帶領他的弟子們一起奉守這些頭陀行，直到他生命的最後一天。只有當他的力氣已完全耗盡，他才會跟他的身體一起放手。對於那些想要淨化心中一切垢染的比丘，顯然頭陀行是必要的修行 —— 這一點毋庸置疑。

我不再詳細解說奉守每一項頭陀支的功德福利與其重要性。有興趣的人可以自己去找出它們的特質，因為跟只是聽別人的解釋比起

來，這樣做對你會更有益處，且你會發現一定程度的精妙之處。我從早年成為一個森林頭陀比丘開始，就在探索這些頭陀行，也持續從中獲得了善果，我一直都將它們視為所有修行中的一項重要的部分。若想親眼見證煩惱的終結，從最粗獷的人到最細膩敏感的人，都不應該忽視頭陀行、認為自己做不到。

最後的一場病

阿姜曼住在 Nong Pheu 寺裡有五年之久，當一九四九年三月 —— 確切的日期應該是泰曆四月十四日 —— 他的身體開始呈現生命即將結束的跡象。那一年，他七十九歲。那一天，第一個疾病惡化的症狀出現了，直到最後結束了他長壽的一生[10] —— 那一天，阿姜曼全身遍體顫抖，而他的近侍弟子們也都感受到了顫抖的衝擊。起初，只是輕微的發燒，並伴隨著輕微的咳嗽；但隨著日子一天天的過去，症狀逐漸惡化，完全沒有好轉的跡象。這顯然很不正常，他持續惡化的狀況讓大家都很擔憂。但阿姜曼卻很清楚知道這將是他最後的一場病 —— 一種任何的治療都不會見效的病。他一開始就讓弟子們知道這件事，並從那時起不再對任何藥物表示興趣；相反的，若有人帶藥物給他，他會表現出看起來不悅的樣子。這一點，他毫不含糊地表示：「這是年紀大的人已走到了生命的盡頭才會有的病，不管我吃什麼藥都不會痊癒了。我的身體只剩下最後一口氣，我在等時間，等它（一口氣）最後停止的那一天。我就像一棵還挺立著的枯樹：不論你們怎麼替它施肥與澆水，都不可能再發芽與開花結果了。這棵老枯樹現在雖仍挺立著，卻早料到有轟然倒地、被同樣的病給砍倒的一天。很久以前，這場病還沒有出現的時候，我就觀察到自己的狀況了。這就是為何我一直警告你們大家：千萬不要自滿。要趕快，趁我還活著的時候，努力密集地修行。這樣一來，我可以在這段期間解決你們所遇到的修行問題。現在錯過這個機會，會使你們在未來浪費許多的時間去摸索。因緣生滅，諸法無常，我的時間不多了，不久我將離開這個世界。三年前我就警告過你們，我只剩三年的時間。我還能再說什麼？我對你

們說的一切，我知道都是不可避免的。生死之輪公平地在人類與動物的身心裡按照它自然的過程精準地運轉著。再過幾個月，我這個身體就不會再作用，又怎麼可能去改變它既定的事實？」

隨著每一天的過去，阿姜曼的症狀逐漸加劇。他表示不需要任何的醫療，如果有人來勸他嘗試某種藥物或治療，他就會很清楚表現出生氣的樣子。但，就是有很多人會來提供「治療」，以致於他很難拒絕他們。每一個人都自誇自己提供的藥最有效，堅稱他如果能服用，病情一定會好轉，因為已有許多成功治癒的案例。他們都懇求阿姜曼能慈悲試試他們帶來的藥物。他們希望他能好起來，繼續服務長期以來追隨他的眾人。他經常告誡他們，他的病吃藥是沒用的；只有火化屍體用的木材才有用處。但他愈是拒絕，他們就愈懇求他。所以偶爾他對他們的懇求還是會讓步，服用一些藥。他只是不想人們以為他已放棄了病情而讓大家失望。

當他生病的消息傳遍了整個地區，各地的人開始湧向 Nong Pheu 村來探訪他。不管天氣怎樣，從遠近而來的僧俗眾每天都源源不絕湧入，就像是雨季時不斷落下的大雨一般。Nong Pheu 村坐落在一處被茂密的森林所包圍的山谷中，從烏隆府到色軍府間的主要公路有十二到十五英里遠。雖然必須靠徒步去拜見他，他們也不會因為距離遙遠與艱辛而退卻，只有無法徒步的老人才會雇用牛車。

阿姜曼生性偏好安靜獨自生活，就算是與他一起生活的比丘，除非絕對必要，也不敢打擾他。因此，接待那些善意但與他天性傾向不相應的大眾會讓他感到厭煩，他會遠離這些事情。當他生病時，他甚至不願意讓他的近侍弟子去照顧他，雖然，還是有特定例外的情況。當他允許的時候，那個照顧他需求的比丘在他的面前就必須非常的謹

慎，只有被認為是可信賴的比丘才會被選任擔當這些工作。由於他的狀況惡化，一位頭腦清楚的上座被指定去照管與醫療有關的事務。由於阿姜曼的個性要求完美並注重細節，這個比丘不得不依照每一種情況來決定什麼該做或不該做，然後監看其他比丘是否也照著這些療程小心地去做。因此，參與照顧他的比丘都是精心挑選出來的，這是為了確保他們的行為不會與他難以捉摸的性格有所牴觸。

從四周各地前來想要謁見並頂禮他的在家人與出家人，都會被要求先等候適當的時機。當安排這些事情的比丘覺得時間適當，他會進入阿姜曼的小屋子，通知他有訪客來。當允許接見後，訪客被帶去見他。阿姜曼與他們短暫地說了一番話後，他們會恭敬地離開。Nong Pheu寺一直都是以這種方式安排那些來探訪他的訪客。在獲得允許接見之前，訪客們都一定被要求等候；然後，等他同意見他們，一整組的人就會被領到他的小禪屋裡。唯一的例外是資深弟子們，他們與他的關係既特殊又密切，是當阿姜們（禪師）才享有的權利。一旦有人通知阿姜曼他們來了，他會同意見他們，這些阿姜們會直接進屋與他私下會談。

幾個月過去後，他的情況持續惡化。雖然症狀沒有非常的嚴重，但他一直很不舒服。他的病就像從一場叛亂暴動逐漸升級為全面性的戰爭，在過程中消耗了一切，到處屍橫遍野。弟子們都深受影響，他在他們的心中占有很特殊的地位，所以他每況愈下的身體讓他們很煩心。他們傷心、難過，不再像以前那麼開朗。每次只要一提到阿姜曼的病情，大家都會轉移到其他的話題，只有當談話要結束的時候，才會再回到他的病情。

儘管身體每況愈下，阿姜曼仍未忽略他教學的責任。雖然不能再

像以前一樣詳盡解釋佛法，但他對弟子的慈悲關愛從未減少。說法結束後，他會簡短地回答問題，然後馬上散會回到小屋子裡休息。但令人難以置信的是，當他坐在那裡對僧眾說法時，不像有病在身。他說話時音調高亢，呈現出很有特色的堅毅，生動活潑，聲音中氣十足，就好像根本沒病的樣子。當他想強調某一個重點時，他聲音的節奏就會急遽加速切入重點。他說法時毫無保留，他的神情讓人完全看不出他真正的情況。只有當他結束說法後，我們才看出他早已精疲力竭。所以我們會趕緊散會，好讓他有機會休息。

在他開始發病前的某一天傍晚，正逢摩迦日（Māgha Pūjā），一九四九年二月的月圓日，阿姜曼在晚間八點開始向集會的比丘說法，直到午夜才結束，一共說了四個小時。當晚，法的力量真的震撼住所有在場集會的頭陀比丘。對那些聽法的人而言，整個宇宙都消失得無影無蹤，他們的意識全被遍及一切的法所取代，法的力量遍向四方輻射。他先讚揚在佛陀時代滿月的同一天自動前來集會的一千兩百五十位阿羅漢。

「那一天，自動參加集會的一千兩百五十位阿羅漢在未事先安排的情況下都聚集在佛陀所在的地方。他們全都是梵行已立、不受後有的聖者。佛陀當天開示《波羅提木叉經》[11]，是一種使戒律清淨的場合；也就是說，是在所有全然清淨的比丘中所舉行的一種布薩。與今天的集會相比，你們聽到的《波羅提木叉經》，都是由有雜染的比丘所唸誦出來的 —— 都尚未完全從無明中解脫。你們每一個人與那些阿羅漢一樣都同為佛世尊的弟子[12]，出家成為比丘，一想到這裡就不免令人沮喪。然而，你們的情況都只是徒具形式，缺少實質的意義；就像一個被稱作『好人』的人，相反的，背負著令他自己都無法承受的沉重罪

孽。在佛陀的時代，比丘們都很認真的修行，所以他們不會覆藏錯誤，成為真正證果的比丘。今天，一些比丘的名譽與聲望之大，就如同日月一般無人匹敵；但他們的行為卻沉淪到阿鼻地獄的深處。他們到底該去哪裡找戒德、真實與清淨呢？他們只是累積了大量的煩惱，並製造出如影隨形的惡業。既然今日的比丘都不致力於根除心中的煩惱，那又怎麼可能會有清淨的布薩呢？一旦出了家，他們就自滿比丘崇高的身分，理所當然認為這樣便具足了戒德。但他們根本就不知道什麼才是一個佛教比丘真正的戒德。如果他們能瞭解世尊闡述《波羅提木叉經》的意義，他們就會知道戒德的真正本質。他把戒德的基本意義濃縮為簡要的說明：『諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。』」

「諸惡莫作，這是什麼意思？有些人雖無身惡行，卻仍有口惡行；有些人雖無身與口方面的惡行，但仍有意惡行。他們依然從早到晚繼續積聚惡業。第二天一早醒來，他們又繼續——積累更多的罪惡。於是，就這樣繼續著，日復一日，他們無心反省自己的所作所為。他們自欺欺人催眠自己是有戒德的人，他們期待梵行可以就這樣從『虛名』中產生。所以，他們不可能知道什麼是梵行已立，反而，他們只會找到垢染與憂慮。這是必然的結果，因為想要尋找煩惱的人就一定能找得到。不然他們還能找到什麼呢？這種事情在我們生存的世間可以說是屢見不鮮。」

對於我們這些想獲得深入內明實相的修行比丘來說，阿姜曼就是以這樣的方式來開示。接著他會繼續開始解釋定與慧，最後說到究竟的成就 —— 完全的解脫，充分並公開探討修行的各種領域，他那一天的闡述毫無保留。但是，有很多的內容前面都已經提過，我在這裡就不再重複。在他說法的整個時段，在場的比丘全都安靜地端坐著；當

他發表洋洋灑灑的演說時，沒有人發出一點聲響去打斷他抑揚頓挫的聲音。

當他結束後，他做了一個類似之前在清邁府 Chedi Luang 寺的結論。他說，實際上，這次的說法將是他晚年「最後的加演場」── 他不會再有像今晚這樣的演說。那一晚他說的話成讖了，因為從那一天起就不再有如此深刻與長時間的開示了。一個月以後，他的身體慢慢衰退，直到他最後過世。

儘管他的病是因為退化性疾病造成的，他還是堅持努力徒步到村裡托缽，持續每日只吃一餐，且只吃缽內的食物，一如以往，他不會就這樣放棄這些修行。到最後，如果他覺得自己真的無法走完全程時，他會至少走從村莊回到寺院一半的路程。看到走這麼多的路對他造成這麼大的困難，在家信眾與上座一起討論，決定請他只走到寺院的門口，在那裡接受食物的供養。如果他們請他全然放棄托缽，他一定不肯 ── 只要他還有一口氣在，他就覺得有義務持續下去。所以每一個人都必須尊重他的意願，他們要避免做出與他堅毅的特質有所牴觸的事。就這樣他持續走到門口托缽，直到他太過虛弱而無法抵達才折返。從那時起，他開始只走到寺院的食堂托缽。只有當他再也走不動時，他才不再托缽。即使是這樣，他依舊奉行日中一食，只吃缽中的食物，而每次我們也只能尊重他的意願。我們對崇高的聖人有這般的耐力都感到很驚奇，不放棄他的奮戰精神，對於無明也絕不妥協讓步。

對於我們這些人來說，我們很可能在患病之初就變得要死不活，希望被帶到食堂裡用餐。這真的很可恥：當我們像生肉一樣絕望的躺在砧板上等著被切碎，而無明卻一直都在旁邊嘲笑我們。這是多麼可悲的景象！我們竟然就像不成熟的小孩一樣，心甘情願任由無明擺

佈，有慚愧心的人就應該停下來，以阿姜曼的修行模式為鑒，然後，與煩惱雜染開戰時可以此保護自己。如此一來，我們將可永遠忠於佛陀的教法 —— 而不是成為煩惱的挨鞭僮。

最後，阿姜曼的病情已經嚴重到令我們不得不採取一些特定的預防措施。我們每天晚上悄悄地安排三到四組的比丘坐在他小禪屋下方守夜。我們並沒有告知他，雖然他可能早已意識到這一點。我們是擔心他會不准我們這麼做，他可能會認為這會造成僧眾不必要的負擔。每天晚上小組比丘輪流守夜，安靜地坐在他的小屋下方，持續換班，直到天明。每一組都待上幾個小時，直到下一組的人來交接。這項安排從那一年的雨安居開始時就執行了。當他的情況明顯變得愈來愈虛弱時，我們便開會決定要徵得他的許可，讓兩名比丘可以坐在他小屋的走廊上。得到他的同意後，兩名比丘從那時起便一直坐在他的走廊上，另兩名坐在小屋的下方。除了輪班看護的比丘外，其他的人也會在夜間安靜地留意周遭的狀況。

雨安居結束後，有愈來愈多資深的弟子們從各自的居所趕來向他頂禮並照護他。那個時候，他的情況已經很危急，變得愈來愈不穩定。最後，在某一天他召集了所有的弟子交代他們如何處理他的後事。

「我的病情現在已到了最後的階段，該想一想在我死後會有什麼事情發生 —— 必須先做好事前的準備。就像我一再告訴你們的，我快死了 —— 這一點是肯定的。我的死不僅僅會影響廣大的民眾，也會影響動物。我要讓你們知道我不想在 Nong Pheu 村去世，如果我在這裡死，那麼為了供應前來參加荼毗的人，就必然會宰殺大量的畜生。我不過是一個將死的人，但一個人的死卻反過來造成大量動物的死亡。會有許許多多來參加荼毗的人，但這個村莊沒有可購買食品的市場。

自我出家以來，我對任何的動物沒有一絲傷害的念頭，就更不要說是殺害牠們。慈悲一直是我心中的支柱，我不斷散發慈愛，將我的功德毫無例外奉獻給一切眾生。我不希望看到有任何的動物失去寶貴的生命，我無法同意我的死成為自己和世上動物之間的不和之源。」

「我要你們把我帶到色軍府，我要在那裡圓寂。那個城鎮有很大的市集，所以我的死應該不會影響這麼多動物的生命。我還沒死，但出家人與在家眾就已源源不斷聚集到這裡，他們的數量與日俱增 —— 這個規模就是問題的直接證據。現在想一想一旦我真的死了，到時將會有多少人來這裡。會有很多人來弔唁我，但這不是我想要的。我已準備好死亡 —— 不管在何時或何地發生。捨棄這個身體，我完全沒有遺憾，因為我已徹底觀透了它，我知道它不過是諸緣暫時聚合的一種組合，只是再次離散又各自回到它們原來的本質，有什麼好執著的？我關心的是如何守護農場裡的動物，好讓牠們免於被宰殺。我不想看到路邊攤販到處擺滿了被宰殺的動物屍體，這很令人難過，幸好現在還來得及補救。為了不讓所有的動物因我的死而被屠宰，我請你們儘快安排我離開這裡。還有人有什麼意見嗎？如果有的話，現在就提出來吧。」

在場沒有一個人說話，安靜絕望的氛圍瀰漫整個現場。誠如佛陀說的：求不得是苦。大家都明白不管他是去色軍府或是留在 Nong Pheu 村，不管哪一種情況都一樣的悲觀 —— 他就要過世了。所以大眾都保持沉默，沒有辦法解決這種困境。最後，每個人都同意他的請求。

在集會之前，Nong Pheu 村的村民們就曾表示過，若他能於此處般涅槃，他們會備感榮耀。「我們會準備好一切荼毗所需的一切事宜。我們也許很窮，但我們對阿姜曼的信心與敬意是富足的。我們會盡一

切最大的力量安排好荼毗。我們不會讓旁人看輕，譏嫌 Nong Pheu 的村民沒有能力去荼毗一位阿姜的大體 —— 而必須到別處去完成。我們不想背負這種惡名，不管怎樣，我們每一個人都已準備好為阿姜曼奉獻出自己的一切。在他過世的那一天之前，他都將是我們最珍愛的皈依處。我們不允許有人將他帶離此地，如果有人想這麼做，我們一定會跟他拚命。」

所以當聽到阿姜曼解釋要離開的原因後，他們的失望之情溢於言表，但他們覺得不能反對。雖然在聽到他離開的原因後，傷心與失望幾乎擊碎了他們的心，他們還是不得不尊重他的決定。他們確實值得同情，他們願意為阿姜曼犧牲一切的表現，我永遠珍惜，我相信所有的讀者也有同感。

許多阿姜曼最資深的弟子們都參與了這次的集會，當瞭解到他的意願後，就決定必須儘快將他給帶走。在他宣布了他的決定與理由後，出家眾與在家眾皆無異議，大家決定要打造一個適合長途運載的擔架，好將阿姜曼從 Nong Pheu 村長抬到色軍府。第二天，一大群僧眾與在家眾帶了擔架到他的小禪屋前，等候他的離開。那天，巨大的悲傷淹沒了每一個人。他們知道他們將失去最敬愛的人，這份巨大的悲傷情緒，讓出家人與在家人都幾乎無法承受。

早餐結束後，一切都準備就緒，只等出發。聚集在小禪屋周圍為他送行的當地民眾，情緒開始高漲，發洩他們最後一次的失望。許多沙彌與比丘也加入了人群，他們也感受到了壓力，壓抑在內心深處的哀傷慢慢地浮現，淚水悄悄地流下，濕了臉頰。阿姜曼由資深弟子攙扶出來的那一刻 —— 情緒推向了更高點。當比丘們扶他下台階，將他放在擔架上，大家心中滿滿的敬愛、尊敬、絕望等交織複雜的情緒，

都恣意傾瀉而出，男人、女人、沙彌和比丘，再也控制不住自己的淚水。圍觀的人放聲大哭，表達他們止不住的深沉悲傷。儘管我會陪同阿姜曼一起離開，但我自己也無法避免陷入了瀰漫哀傷的氛圍中。到處都充滿著哀號與哭泣聲。人們大聲喊叫、乞求阿姜曼：「請趕快好起來！不要離開這個世界，留下我們永遠難以承受的哀痛。」在那個時候，他們幾乎都傷心欲絕。他們知道，他的大慈大悲，一定會憐憫村民有多麼的可憐；但看到多年來他們忠實守護的珍寶即將去世，他們也難忍悲痛。他即將離開了，而他們卻無力挽回。

當阿姜曼被抬走時，沿路發出的哀嘆聲如波濤般湧起，如潮水般的悲痛淹沒了沿途站立的村民。當他經過時，一切都變成了灰黑色，彷彿他們的生活突然間都被抹煞。即便是無情的草木，也呼應著他的死亡而枯萎。這片祥和的森林聖地是阿姜曼和弟子們怡然自得居住的地方 —— 是一處多年來許多普通老百姓前來尋求心靈庇護的地方 —— 儘管還有比丘住在這裡，當阿姜曼離開時，忽然間變得冷清許多。很多的樹都不再茂密，葉子也不再如以往能帶給前來尋求心靈庇護的人許多的平靜與安慰。那些對正法忠誠不渝的人的哭聲，令聞者莫不感到鼻酸與淒涼。他們目睹了一位呈現堅定宗教信仰的崇高典範者的離去。

離開村莊的過程花了不少時間，之後哀泣的聲音也消失在遠方，數百名出家眾與在家眾繼續跟在擔架的後方，他們都垮著臉，反映出哀慽與低沉的氛圍，就像親戚好友跟隨在葬禮隊伍的後邊安靜地送葬，他們極力掩飾自己的難過。沒有人說話，但希望的幻滅卻長期深入在心中，最強烈的感受就是現在一切都完了。即使他還活著，但當時就好像我們抬著他的大體準備去處理一樣。已瞭解到沒有希望，他

再也不會回來了。我們愈是這樣想，就愈發難過。但，這種想法就是停不下來。大家都一片愁雲慘霧，呆滯地向前走，心中充滿著絕望。

很不好意思我必須承認在這一方面我修得不夠好 —— 在整個旅程中我只想到我將要失去生命中真正的皈依，修行上如果遇到問題時不再有人可以諮詢了。從 Nong Pheu 村到 Phanna Nikhom 縣的市區的距離大約有十五英哩；但長時間的徒步讓人幾乎沒有注意到這段距離。走在他的後方，知道他即將過世，我只想到今後我會多麼想念他。在當時，我多想他能繼續活著。他最後的那段日子剛好是我禪修的關鍵時期，我仍有許多未解決的疑惑。但不管我怎麼去思考這個困境，結論都是一樣：我的依靠即將終止了，而這使得未來前途堪憂。

在漫長的旅途中，他的情況都還算平靜與穩定 —— 沒有出現任何不適的症狀。事實上，他看起來就像是躺著熟睡一般，當然他並不是真的睡著。中午時分，隊伍到了一處陰涼的樹林裡。因為有一大群人隨行，所以我們問阿姜曼是否可在此處稍作休憩。他馬上問：「我們現在在哪裡？」聽到他聲音的那一刻，我冷不防被情感與情緒的執著所衝擊，為什麼我會被這麼美好與令人愉快的聲音所感動？似乎，剎那間，彷彿阿姜曼又好了起來。

這位三界所敬愛的典範真的要棄我而去了嗎？一個孤兒的心都要碎了。他慈悲的幫助，讓我將生命投注在修行上，他清淨的心真的要從我的生命中永遠地離去並消失嗎？這就是阿姜曼開口說話的時候我當下即刻的感受。也許有些人會認為這樣的反應有點瘋狂，但我並不在意 —— 我很願意承認這種瘋狂。為了阿姜曼，我可以不顧自己的性命，心甘情願為他而死。如果他願意，我想都不會想，欣然地捨棄生命，我隨時都準備好為他犧牲生命。但，唉，他是不可能接受我任何

的犧牲。事實是，世上的每個人都必然會走相同的路：凡有生就必有死，沒有例外。

到色軍府的路程分成兩個階段。第一天走到 Phanna Nikhom 縣的 Ban Phu 寺，就會在那裡休息幾天，好讓阿姜曼抵達色軍府之前能稍做休養。那天早上九點離開 Nong Pheu 村，天黑之前隊伍便抵達了 Ban Phu 寺[13]。為了讓他及跟在隊伍後面的老人及婦女都可以輕鬆一點，我們繞的是比較崎嶇的路，山腳的邊緣，所以路程就花了一整天的時間。抵達後，我們請他在一座小涼亭裡休息，那裡易於照顧他的需求，也方便出家眾與在家眾向阿姜曼稽首頂禮。

阿姜曼在 Ban Phu 寺停滯了許多天，這段期間他的病情不斷惡化。同一期間，每一天都有許多來自附近的出家眾與在家眾來拜見他，有些人甚至是晚上來。大家都渴望能趁機見到他並向他頂禮。雖然他的聲名遠播，但大多數人都未曾見過他。他們聽說阿姜曼肯定是現代的阿羅漢，並即將圓寂。據聞，凡見過他的人都會帶來吉祥與幸福，而沒見過的人則是白白虛擲生命。所以，他們為了利益都急著來拜見他，不希望覺得浪費生而為人的時機。

就在抵達 Ban Phu 村的第一個早上，阿姜曼想知道什麼時候才會到色軍府。他告訴弟子們他不想在 Ban Phu 村圓寂 —— 他們必須趕緊帶他到色軍府，不能再拖了。他的資深弟子回答說他們想在這裡停留一下好讓他恢復體力，之後才會應他的要求前往色軍府，於是阿姜曼便不再說什麼了。第二天他又問了同樣的問題，資深弟子們還是說出同樣的理由，他又不說話了，只是過了一陣子後他又會再次問起。一次又一次，他問弟子們到底什麼時候才會去色軍府，他說，如果等太久，他可能無法活著到色軍府。

最後，弟子們請求他待在 Ban Phu 寺十天。但過了四、五天後，他又不斷催促他們帶他到色軍府。每一次，他的資深弟子們不是不回應，就是重複先前說過的理由。他反覆催促他們，並指責他們拖了太久的時間。

「你們是希望我在這裡死嗎？我一開始就告訴過你們 —— 我要在色軍府圓寂。時間快到了，趕緊帶我到那裡！別再拖了！」

最後的三天裡，他要去色軍府的要求逐漸變成了吼叫。最後的一晚，他不肯躺下來睡覺。相反的，他急召弟子們到床邊，清楚地告訴他們他沒辦法再活下去了。他堅持當晚就要出發，並確定要及時抵達。然後他就在我們的攙扶下朝色軍府的方向結跏趺坐入定。當他出定後，他告訴我們準備離開 —— 不能再等了。我們趕緊找來他的資深弟子，他們告訴他一定會在第二天早上帶他到色軍府。聽到了這項保證後，他的催促稍稍減輕了一些，但他仍不肯睡覺，大聲地說出他的感想：「我的時間快到了，我沒辦法再撐下去，最好是今晚就走。這樣一來，我就可以在關鍵時刻來臨前抵達。我不想再揹負著身體各種燃燒的元素了，我將要永遠捨棄這個身體，不用再掛心這一大堆的疼痛與苦受。我真的已瀕臨死亡了，你們難道不知道我隨時可能會死嗎？我的身體已經完全沒有用處了，實在沒有理由讓我一直處於這種煎熬的狀態。你們都瞭解我要去色軍府的理由 —— 而這也是我們當初會來這個地方的理由。所以為什麼你們還要堅持拖延呢？這裡是色軍府嗎？為什麼不馬上帶我過去？我現在就要走！你們還在等什麼？一具殘骸還能有什麼用處？根本就沒有用處，甚至不能拿來當魚飼料！」

「我已經告訴過你們，我的身體已經到了極限 —— 再也不能繼續了。這裡難道沒有人願意照我說的話去做？我已明確告訴過你們怎麼

做，就是沒有人要聽。如果你們還是一直這種態度，怎麼可能發現真諦？如果我還活著，還在你們的眼前，你們就已這麼固執，那麼一旦我死後你們又怎麼可能管好自己？我知道我告訴你們的都絕對是真的，我是經過仔細考慮後才向你們解釋了整個情況。然而，你們卻頑固不聽從，對於你們可發展出護持佛法的必要正確判斷力這一點，我開始感到失望了。」

那一晚阿姜曼的態度很強硬 —— 他整晚都不肯睡覺。我懷疑他是擔心，以他的情況，可能會一睡不起。在當時，沒有人了解他為什麼徹夜不眠的原因，到後來我才了解真正的原因。

隔天早上七點，從府公路局駛來了幾輛卡車準備護送阿姜曼去色軍府。Num Chuwanon 女士，這次護送的負責人，恭請他搭其中的一輛車。他爽快地答應了，並問是否有足夠的車子可搭載所有隨行的僧眾。他得知有三輛卡車，如果這三輛卡車無法載送所有想要一起去的僧眾，卡車會回頭來接剩下的人。了解安排後，阿姜曼就不再說話了。比丘們用過餐後，醫生給他注射了鎮靜劑，這樣他在顛簸的路上就不會受到干擾。在當時，道路相當崎嶇不平 —— 到處都是坑洞，都是差勁的路況。接受注射後，他被放到擔架上並送到停在田邊的其中一輛車內，那裡是沒有道路可進入寺院裡的。不久，阿姜曼開始入睡，護送的車隊開始前往色軍府，並在當天的正午時分抵達了目的地。

抵達時，他從卡車上被抬下來，一直睡著，被安置在 Suddhawat 寺的一間小屋子裡。他一整天都在睡覺，直到午夜前都沒有醒來。在醒來前的一小時內，那些嚴重的病症 —— 也就是一再事先警告他這群看似又聾又瞎的諸弟子們 —— 變得愈來愈嚴重了，彷彿是在對我們大家說：現在你們都看到了吧？這就是為什麼我一再堅持你們趕緊帶我

到色軍的原因，我想快點擺脫這堆苦聚的身軀，病症現在都已經這麼明顯了，如果你們還搞不清楚，那麼就看清楚吧。如果你們不相信我告訴你們的，那麼仔細看清楚並用你們的心好好地想一想此刻呈現在你們面前的一切，我說的到底是真的還是假的？從現在開始不要再那麼聾、那麼瞎、那麼粗心，不然的話，你們永遠都不可能找到救贖自己的必要智慧，現在你們所見證的一切應該能深深地激發你們去想 —— 不要再這麼自以為是了。

五蘊實在是個重擔。就在那天的凌晨，他開始脫離重擔 —— 那是真正有智慧的人在未來都不想再遇到的純大苦聚。那一晚，寺院完全寂靜，沒有人到處走動破壞這片寂靜。不久，一些重要的阿姜們，例如從烏隆府 Bodhisomphon 寺來的 Chao Khun Dhammachedi，聞訊後都急忙趕來。當他們進入後，雖然心情因他明顯惡化的病情給弄得很糟，但都仍平靜、沉穩地趕緊坐下。這是一個令人鼻酸的預示，提醒大家他隨時可能過世。來監看他病情的比丘面對他安靜地坐成三排。重要的資深弟子們，以 Chao Khum Dhammachedi 大師為首坐在前面一排，較資淺的比丘與沙彌填補其餘的幾排。所有人全都安靜地坐著，雙眼盯著阿姜曼。他們的眼瞼都被止不住的淚水給沾濕 —— 這就是他們強烈的絕望。他們知道所有的希望都已落空，任何的努力都不可能逆轉，他們覺得彷彿自己的生命失去了意義。

一開始，阿姜曼以「獅子臥」面向右側斜躺，但因擔心這可能會讓他疲憊，一些比丘輕柔地取下支持他背部的枕頭，好讓他平躺下來。當他注意到後，他又試著轉向右邊的獅子臥姿勢，但他不再有力氣可以移動。當他掙扎轉向一邊，一些資深的阿姜們試著重擺放枕頭，再去支持他的背部；但又注意到他已非常的虛弱，他們決定停止，擔心

可能會讓事情更糟。結果，阿姜曼最後離開人世的時候，他既不是平躺也不是面向右側斜躺，而是介於兩者間稍微撐起來的某處。在當時的情況，根本不可能進一步去調整他的姿勢。他的弟子們，大多是比丘、沙彌和一些在家人，絕望地坐等他的生命慢慢地從他的身體裡流逝。於是乎對於他即將死亡的憂慮，使得他們幾乎都忘了呼吸。

經過了幾分鐘，他的呼吸變得更柔更細了。沒有人把視線移開，因為他生命的終點即將到來。他的呼吸持續變得愈來愈弱，直到幾乎都察覺不出來。幾秒鐘後，他似乎停止呼吸；他的結束竟是如此的微妙，以致讓人無法確定他究竟何時過世。他的外觀並沒有什麼異常 —— 與一般人死亡的方式是那麼的不同。儘管他的眾弟子們目不轉睛盯著他最後的一刻，但沒有人敢確定說：「這就是阿姜曼離開悲苦塵世的精確時刻。」

眼見已沒有生命的跡象，Chao Khun Dhammachedi 暫且說：「我想他已經過世了。」同一時間，他看了一下手錶 —— 顯示凌晨兩點二十三分，所以這就視為他死亡的時間。當死亡已被確認，他過世的衝擊以悲痛欲絕的方式呈現出來 —— 圍坐在他毫無生氣大體周圍的比丘全都淚流滿面，緊接著是一陣低咳與輕咳的痛苦時刻，然後是語無倫次的喃喃自語，最後整個房間陷入了無聲的情境，那是一種無法以言語形容的絕望。我們的心都陷入了難以忍受的空虛感，我們坐在那裡的身體不過是具空殼而已。當阿姜曼捨棄了世俗的存在並進入了不再有塵俗打擾的至福境界（涅槃）時，整個世界似乎都停止了運轉，許久的靜止寂靜接踵而至。

當我坐在他的身旁陷溺在哀思的悲傷時，幾乎要死於心碎。因他離開了塵世，我無法擺脫籠罩我心的陰霾與憂鬱的情緒，也沒有辦法

減輕我所感受到失去的那種極度痛苦，「活死人」一詞最能形容我當時的失落感。

一段沉寂後，資深弟子吩咐比丘們重新整理打掃他的臥具，他們暫時將他的大體攤開放好，因為他們明白隔天一早大家就會一起討論安排進一步的後事。完成後，大家魚貫退出房間，雖然還有少部分的人留在房間外面的走廊，大部分的人都走下去了。即使小屋的附近四周都被燈籠照亮，他的弟子仍因沮喪而盲目跌跌撞撞地走著，不確定自己要去哪裡，幾乎像是嗑了藥，看起來昏昏欲睡，漫無目的來回走動。有幾位比丘在當時還真的昏倒了，彷彿他們的生命也即將到了終點，因為生命對他們來說已不再有意義。當天深夜，整個僧團都處於一片混亂的狀態；大家都因為嚴重的失落感而悲痛欲絕。比丘們都心不在焉地四處亂轉，搞不清楚自己要去哪裡。那就是照亮他們生命與心靈的燈塔離去後，所產生的一種十足沮喪的衝擊力。突然間，舒適和安全感全都蒸發了，使他們都處於一種失去皈依的不確定狀態。心中寒冷、黑暗的壓縮，讓他們覺得宇宙裡再也沒有什麼東西是真實的，也找不到東西可以支持自己，無法去想到宇宙的一切有情還是能找到庇護之源，在那個時刻他們似乎得面對沒有希望與不確定的未來，彷彿大家都被極度的不幸所吞噬。阿姜曼曾是真正的庇護所，對他們來說，他們可以誠摯、毫無保留地將自己託付給他。

我無意藐視佛、法、僧，但那一刻，他們似乎很遙遠，很難將他們重建為一處可行的庇護所。他們似乎不像阿姜曼那麼有存在感；他總是在我們的身旁，隨時為我們解惑，給予我們啟發。如果我們帶著自己無法解決的迫切問題去接近他，當他提出解答的那一刻，這些相同的迫切問題都不約而同地溶解了。當他去世時，這些鮮明的回憶都

深深刻劃在我的心裡，深刻影響著我。我想不到還有誰能解決我的問題？還有誰能這樣悲憫我？還有誰的意見是我可以信任的？我害怕獨自、沮喪、絕望地陷在無知的窠臼裡，在他身旁能輕易找到解答的時光已逝。我愈想到這個困境，就愈是覺得替自己找一條安全、容易的出路這件事感到灰心。以我的愚昧，當時的我看不到前方的路，只有悲苦與絕望凝視著我。坐在他的大體前，就好像是我自己死了，我想不到可以拯救自己並減輕痛苦的辦法，這是自我出家以來第一次感到這麼憂愁、恐懼與迷惘 —— 沒有人可以幫我，也沒有可以幫助我擺脫這份愁苦的辦法。每一次我低頭看著阿姜曼靜止、毫無生機的大體時，便熱淚盈眶，淚流滿面。我無法制止這種情況，我的胸口因卡在喉嚨裡讓我快窒息的一種控制不住的情緒而起伏與啜泣。

最後，我又重獲足夠的平靜去內正思惟，我告誡自己：我現在真的要因心碎而死嗎？他已解脫了貪愛與執著，而這些（貪愛與執著）都是愚痴無明。如果我現在死了，我卻是因貪愛與執著而死，那對我是有害的。不管是掉舉或死亡，對我，或對阿姜曼，都沒有任何的用處。當他還在世的時候，從沒教過我們要思念他到死的程度，這是世上的凡夫才會有的渴愛。雖然這樣思念他，與「法」有關；但那畢竟還是被世俗的貪愛所染污，與佛教的比丘不相應。這對於像我這樣已立志決意證得最高的「法」的人來說，尤其不適當。世尊說：「只要能依法奉行，事實上，就是在禮敬佛，也見到了佛。」顯然我的渴望與「法」完全不相應，為了與「法」相應，我必須遵照阿姜曼的教導，嚴格依法奉行，這才是表達對他思念的正確方法。如果我依照他教我的方法，在嚴格地修行中死去，我有自信我的死亡與「法」完全相應，這是唯一該做的事。我不該因為對他不理性、世俗的思念而阻礙了進

步 —— 那樣我只會傷害自己。

就這樣，我重建了正念，讓理智在當時趁機介入並搶先制止心中肆虐的漩渦，也因此我得以避免葬送在自己沒有意義的行為之中。

荼毗

上午十點左右，阿姜曼死亡的消息傳遍了比鄰的社區；各地的高僧大德與各級政府官員都得知了這項消息。大家都趕到了寺院，渴望瞻仰他最後的遺容。他們聚集在那裡的時候，與阿姜曼的資深弟子討論，並達成了以最適當的方式來安排荼毗的共識。他們認為就一個卓越、舉國尊敬的阿姜而言，葬禮一定要能彰顯他崇高的地位。同一時間，他們透過廣播電台與各大報紙來傳播他死亡的消息，這樣他忠實的信徒不管身在何處，都能得知這個消息。

他去世的報導還沒傳播出去，來自四面八方的出家眾與在家眾便已開始湧入寺院，表達他們最後的頂禮。從公布他死亡的消息到火葬的那一天，每天都有絡繹不絕的訪客來瞻仰他的遺容。住得近的人大多是當日往返；但那些住得較遠的訪客則必須留宿在寺院裡 —— 那時的交通不像今天這麼方便。

稍早之前，阿姜曼留在 Ban Phu 寺的期間，來拜見他的人供養他很多的禮物，而且種類多到很難全部記下來。他從這些忠實的信徒所收到的供養數量多到驚人 —— 這個現象一直持續到他去世的那一天。就像是雨季的雨水，供養布施不斷流入僧團。他的一生中，總是收到很慷慨的供養，不管他是住在人口眾多的市中心或是深山裡都一樣。就算是住在偏遠的地區，也總有人願意穿越茂密的森林長途跋涉來供養他特別的東西。但由於他的個性使然，阿姜曼很慷慨，也樂於奉獻：他把收到的一切供養都送給需要幫助的人。他從沒想過替自己留下這些東西，也不後悔這樣的善行。他捨棄一切收到的東西，不管

那是什麼，或價值有多昂貴。就清貧而論，或許再也沒有比阿姜曼還要更清貧的比丘了。他這一生收到的供養物資總數量十分驚人，但他捨棄的數量也一樣的多，甚至更多。不管他收到什麼東西，他都會很快轉送給其他需要的人。就算沒有東西可以捨棄的時候，他還是會想其他的方法去幫助別人，而且是以低調不引人注意的方式去做。他的善行經常提供了附近的寺院急需的協助。由於他的奉獻，當他死後被安置在 Suddhawat 寺院裡時，來自全國各地供養的東西仍源源不絕送到他的大體前。

著名的長老與當地的政府官員討論後，決定先保存阿姜曼的大體幾個月，然後再舉行荼毗。大家達成協議在一九五〇年一月的上半月舉行荼毗。有了共識後，他們便安排特殊的棺柩存放他的大體。

下午四點，有大批的在家眾、比丘與沙彌來參與清洗阿姜曼大體的儀式。當儀式完成後，他的大體，還覆蓋著袈裟，以白布層層裹住，被恭敬地放在特殊的棺柩裡。棺柩的前方整個面板都是玻璃，可讓那些從沒見過他而且是遠道而來的人都能瞻仰他的遺容，這樣大家都不會失望。以 Chao Khun Dhammachedi 大師為首的僧團，決定連續徹夜誦經來表達對阿姜曼的尊敬，同時還有佛法的開示，參加的人一直都絡繹不絕。

一切與阿姜曼的喪禮有關的各種活動，都是由當地的民眾慷慨贊助。從政府官員、商界領袖到一般民眾，所有的捐贈都是發自歡喜。秉持著虔誠的信仰，他們認真地扛起責任，從不喊累。從阿姜曼過世到他荼毗的那一天，色軍府的居民同心協力提供聚集在當地的比丘與沙彌在生活上的便利。他們充滿熱情，不辭辛苦，也不惜斥資，為的就是確保整個盛大的荼毗過程都能圓滿順利成功。

接下來到荼毗前的幾個月，數以百計的比丘來到色軍府向他的大體作最後的頂禮。之後大部分的人都回去了，但有一百多人留下，住在寺院裡協助所有必要的安排。儘管有比丘大量湧入，但當地居民從未阻礙，虔誠的信眾每一天都會準備大量的食物供養他們。每天早上排隊接受食物的比丘似乎無限延伸，但民眾從第一天到最後一天都還是一樣的慷慨 —— 沒有一天食物有短缺。即使需求日益增加，比丘們還是受到親切又豐富的食物供養。

我親眼見證過這些民眾在那段期間偉大的奉獻，所以我覺得有義務為後人記錄他們慈善的功德與同心協力的善舉。這令我印象深刻 —— 我永遠都不會忘記。我從未想過能看到由一大群人所展現出的耐心、耐力與自我犧牲。直接體驗過令人難以置信的慷慨表現，我想要向色軍府的人民表達我的欽佩：他們擁有永不消退的崇高信仰，他們殷勤的款待讓我感受到溫暖 —— 一種永遠留存在我心中的印象。

還有要讚嘆留在寺院裡的比丘與沙彌，協助督導、安排前來參與荼毗的人，以及許多辛苦的在家信眾。早在荼毗日之前，就已有大量的比丘與沙彌抵達，預計荼毗儀式當日還會有上萬的人來參加。為了供應預計前來參與荼毗大典的大量群眾，便搭建了許多帳篷給人們居住，並在空地上儘量增設廚房及用餐區。在阿姜曼過世後不久，這些準備工作便開始籌備，且正好趕在荼毗之前及時完成。

隨著荼毗典禮的日子逼近，來自各地的出家眾與在家眾如潮水般湧入，他們的人數膨脹到令負責接待的人幾乎無法應付。愈接近荼毗的日子，湧入寺院裡的人潮就愈多。到最後，已沒有空間可以容納陸續抵達的人群。荼毗當天，所有的小屋都住滿了人，寺院附近的一整片林地上都擠滿了從全國各地前來的比丘與沙彌。他們大部分的人都

在森林裡紮營，他們白色的傘帳四處可見。一共有八百名比丘與沙彌沿著 Suddhawat 寺紮營，數百人在寺院附近棲宿。總計，約有上千名比丘與沙彌參加阿姜曼的荼毗。至於在家人方面，根本不可能去計算有多少人在寺院裡紮營住宿。除了上述提到的，還有更多的人住在寺院外面，就睡在樹下或外面的空地上。許多人在鎮上睡，所有的旅館全都住到一間都不剩。在荼毗當天，由於一大群人最後都聚集在火葬用的材堆前，不可能精準去估算他們的總人數。充其量，可估算出當天有上萬人出席參加。

但，說也奇怪，很不可思議，在這樣一個盛大的典禮中，群眾只發出些微的聲響。只聽得到公共廣播發出的聲音，播放著與荼毗有關的宗教訊息。一切都嚴格按照森林頭陀比丘的傳統，過程中全無穿插任何餘興節目來娛樂群眾。來自全國各地信眾協助寺院荼毗所供養的食物、衣服與其他物品的數量，已多到堆積成一座小山。數以百計用麻袋裝著的稻米，由忠貞的信眾一車又一車不斷載過來供養每一個人。為紀念阿姜曼而供養的功德布數量，可能多到可塞滿一整間紡織廠。我從來沒有參觀過紡織廠，不清楚工廠到底有多大；但我相信，由全國各地信眾所供養堆積如山的布匹，一定能填滿任何一座布料廠的空間。

如果有些誇張，我願向讀者們致歉。看到這麼多善心人士的布施，讓我感到很驕傲，因此或許有些過了頭。我從沒想過我們泰國人會這麼慷慨；但見證過這次的大布施後，直到現在都讓我很訝異。奉獻與慷慨是泰國人民的特點。從全球來看，泰國不過是一個小國；但我們自動自發樂善好施的慈悲天性卻不輸給任何一個國家。佛的遺教就是教我們對他人要有慈悲心，所以這完全符合我們佛教國家的傳統。整

體而言，我們泰國人不會讓自己成為吝嗇又心胸狹窄的人，總是溫暖又心胸寬大。

虔誠的布施提供了各式各樣豐富的民生消費品，再也沒有比在阿姜曼的荼毗上更加明顯了。這次的無遮施真的很不尋常。每天煮飯及燉菜用的鍋子尺寸都大得嚇人。這些鍋子又大又重，需要數人之力才能抬到僧眾用餐的帳篷裡。由於僧眾的數量多到不尋常，所以設置了許多用餐的地方容納僧眾。大多數的人是一大群一起用餐 —— 三到四十位比丘在此區，五到六十位在另一區 —— 都是在廣場預設用餐的地區。也有九到十名比較小組的比丘在僧眾駐紮區一起用餐。他們絕大多數都是只吃托缽食物的森林頭陀比丘，不需要大量的碗盤與餐具，很容易護持。一小部分是那些著名、擔任行政事務的比丘與他們隨行的僧眾所形成的團體，大會則為他們提供碗盤與餐具。

當大鍋飯和煮好的菜都已經擺好，比丘們自己會長幼有序將飯、菜與甜食放入缽中。這是一般的修行 —— 他們都是以這種方式將食物混在一起。結合一般大眾的宗教信仰與阿姜曼的功德庇護力，確保了食物不虞匱乏。

荼毗期間，沒有任何的飲酒或酒醉鬧事事件發生，沒有爭吵或打架，也沒有竊盜的事件被報導。如果有人拾得遺失物，就會交給某個有權責的人透過廣播通知物主前來認領。若某個有問題的東西價值昂貴，廣播員就不會去描述它。他只會說某個貴重的物品找到了，請失主趕緊前來認領。經過正確指認後，物品才會歸還給物主。如果遺失物是一般不貴重的物品，廣播員就會描述它，好讓失主前來領回。如果是現金，他只會宣布拾獲了一些錢，但不會說明金額數量或它的裝載物 —— 例如皮夾 —— 都不會被提起，失主一定要提供所有權的相

關證明。

阿姜曼的荼毗儀式在正式荼毗前共舉行了四天三夜，整個活動在許多方面都值得稱讚。首先，儘管人數眾多，卻只有非常小的雜音；沒有人打架或喝酒鬧事、沒有扒手，也沒有偷竊的事件被報導。遺失的貴重物品都能迅速交給主辦單位；所有的比丘與沙彌都沉穩、安靜、舉止合宜。類似這種規模的集會，想要符合其中一項令人稱許的情況都很不容易，而將這些讓人稱許的情況都集中在一個活動中更是難能可貴。

每晚八點，比丘們聚在一起誦經紀念阿姜曼，在家人接著會供養布匹給僧眾，其中某位比丘會為大家開示說法。隔天用餐後的早上，在家眾會做功德衣的傳統供養，這種供養並沒有固定的時間表，最久會弄到一整天。在這四天的期間裡，有很多從大老遠來的虔誠信徒，都希望能奉獻功德衣，如果限制供養的時間，會很不切實際。解決的方法就是讓在家眾能夠以最便捷及快速的方式，向某個比丘或某組比丘供養布匹。帶功德衣來的施主會被帶到廣播服務處，他們可以向廣播服務人員說明想要供養的對象。使用大眾傳播系統是迄今最方便的方法，因為在這麼多人中要找到某特定的比丘，幾乎不可能用其他的方法辦到。因此，若某個在家人想要邀請某特定的比丘前來接受供養，他的名字就會透過廣播宣布。播音員有完整的出席比丘名單，當所有的比丘與沙彌抵達會場時，都要在服務處登記名字，這樣廣播才會有效率。這項措施讓主辦單位得以正確估算參加荼毗的比丘與沙彌的人數，也讓廣播員在需要時能正確唸出他們的名字。

比丘們每天早上都會走到附近的村莊或城鎮裡托缽，唯一的例外是舉辦荼毗的當天。在那一天，在家人會特別請求比丘就在寺院的附

近托缽。虔誠的信眾在寺院內外的不同地點成組排隊，當比丘們魚貫經過時，會將供養的東西放進他們的缽裡。

典禮是從泰曆的三月十日開始，到當月十三日半夜舉行阿姜曼的荼毗才結束。裝著阿姜曼的特殊靈柩被放在一個莊嚴的火葬材堆上，這些都是為火葬而特別堆起的。這個地點就是目前布薩廳所在的位置，四面都是由木工師傅為這次吉祥的場合所雕刻出的複雜木飾圖案，讓人嘆為觀止 —— 配得上這麼優秀的阿姜。他的舍利後來在泰曆十四日的上午被收集起來，可惜的是，我記不得是國曆的幾月幾日[14]。

就我記憶所及，他的大體是在泰曆十一日被放在那裡。當他們準備將他停放在帳篷內的大體搬出來時，僧眾與在家眾先舉行了一個簡短的儀式，請求他原諒他們在搬運過程中可能無心的冒犯。裝著他大體的靈柩被莊嚴地搬到火葬用的材堆上，當他們再次表達他們的悲痛時，追隨者中又激起了一次戲劇性的情緒潰堤。看著他的大體最後一次在眼前經過，群眾都愁容滿面，淚水偶爾在苦惱的哭泣聲中迸出。那是一個混亂的場面，他的靈柩緩緩經過激動的群眾面前，大家都在哀悼這一位有汪洋大海一般慈悲的聖者的殞落。很多人在他的大體經過時都放聲大哭，那是他留給他們的東西 —— 與他的存在有關的最後世間遺跡。他已入無上、清淨的涅槃之境，再也不會回到有色蘊、身體的存在 —— 憂悲苦惱之境。

他的信徒最後一次哭了 —— 這是對一位曾以佛法來調和他們的心及愚痴的人所表達的敬愛。透過他的恩惠，他們已經獲得了向善與止惡的必要正念。為了回憶他的功德，他們渴望能再保存他的大體一段時間，好作為他們憶念的對象，雖然他們知道這是不可能的事。所以他們只能懇求有最後的機會以淚水及真摯的情感來表達他們最深的

敬愛。雖然他們在很多方面並不如意，但他們卻有難得的福報能見證一位已徹底斷除煩惱的無上聖者的告別式 —— 一件稀有難得的吉祥之事。跳出了生死輪迴的大苦，他已達到了涅槃最終的幸福。即便如此，在這個令人悲傷的時刻 —— 他們因思念眾德具足的聖者而悲泣 —— 他們仍期望他能憐憫他們。他們不知何時才能找到逃離魔羅羅網並順利安抵涅槃的方法，但他們的因緣仍尚未成熟，他們能做的就只有以淚水來歌頌他非凡的戒德與莊嚴的成就。這就是他們在哀悼一位受敬重的比丘殞落時，一種佛教徒掩抑不住的傷感。只有當他的大體被放在火材堆上時，他們才開始安靜下來。

午夜時分，火化用的木材點燃了火。如預料中，擁擠的群眾圍著荼毗會場，大家都動彈不得，擠得水洩不通，彼此推擠希望能找到一處較能看得清楚的好位置。大家都耐心等到深夜，為的就是能最後一次看到他的大體 —— 一份能深藏在內心的回憶。

就在材火點燃後，不可思議且神奇的事發生了。當第一道火焰開始升起後，一朵小雲突然出現在天空中，並在燃燒的材火正上方開始降下絲絲細雨。當晚是月圓夜，皎潔的月光照亮了四周，但荼毗火葬場卻突然沉浸在濛濛細雨中。小雨下了大概十五分鐘，然後雲幕逐漸退散，恢復了清朗的夜空。你可能會覺得這有什麼好大驚小怪的？一般來說，一年中的這一段時間，天空都是完全晴朗；星星和月亮都清晰可見。但唯獨那一晚，荼毗用的材堆被點燃時，就飄來一堆小雲，並在上頭灑下絲絲細雨。我清楚見證了這則驚人的事件 —— 一則讓我永矢難忘的不尋常場面，那晚在場的人都可以作證。

阿姜曼的荼毗用的木材都是由虔誠的信徒從寮國的湄公河特別運來供養的檀香木，而不是一般的木材或木炭。當有了足夠的數量時，

他們混合熏香，作為火化大體的木材，結果就跟使用一般的木材或木炭一樣令人滿意。從材火被點燃的那一刻起，直到他的大體完全被火化及舍利被妥善收集為止，整個過程都在出家眾及在家眾正式監督下進行。

隔天早上九點，舍利從灰燼中被仔細收集起來[15]，並分送給代表各府前來參與荼毗的比丘，條件是這些舍利必須安置在他們各自地區的合適公共聖龕裡。碎小的舍利也發送給一般大眾，但僧多粥少幾乎不夠分。就我記憶所及，有超過二十名來自各府的代表在那一天把舍利給帶回去了。

當舍利的收集與分送終於結束後，一件讓我感動到無法以言語形容且令人印象深刻的事發生了。當負責收集舍利的官員結束工作並離開現場時，接著發生一陣混亂，不分男女老幼都衝上前蒐集一些殘餘的木炭與灰燼，保存起來作為供奉的對象。每個人都爬在荼毗材堆上爭先恐後隨地抓起這一點或那一塊，為的就是希望找到任何可以被當作憶念的小紀念物。最後，整個現場變得一塵不染 —— 就像被擦洗過一般。離開時，每個人都帶著微笑，就像是飄在雲端一般，喜樂溢於言表。大家都緊握著一些小紀念物在拳頭裡，像小心翼翼地守護珍寶一般，一副深怕隨時可能會被搶走的樣子。就像在阿姜曼荼毗期間發生的許多其他事件一樣，這是一則令人非常感動的景象。

後來，大部分的人返家前又再回到荼毗的地點 —— 也就是安放阿姜曼大體的最後之處 —— 作最後一次的禮敬。他們跪地三次頂禮，然後安靜坐在地上緬懷沉思一陣子，以淚水及低泣表達他們的失落感，這情景令人心碎。當我看到這些人對有卓越戒德的比丘竟有如此深刻感恩之情，我也跟他們一樣有相同的失落感。當他們安靜的沉思結束

後，他們起身並難過地離去，臉上都沾滿了淚水。然後其他的忠實信徒接著各自就坐，莊嚴表達他們最後的敬意，他們知道他們已失去了最敬愛的人。這樣的舉動在那一天持續了好幾個小時 —— 真是令人為之動容的場面。

這裡的關鍵就是「心」：心是世界上最重要的東西，在所有我剛敘述的事件背後，人的心是主要的力量。上萬的比丘與在家眾參加了這次的荼毗 —— 這些行為的動機直接來自於心。他們的心本能受到阿姜曼的吸引，而阿姜曼的心就是清淨的法 —— 一種讓人夢寐以求的成就，以致於吸引全國各地良善的人來向他頂禮的成就。雖然他們的心還沒有累積到他們所冀求的德行，但他們目前已有足夠的功德讓他們在來生可轉生為人，這不同於那些沒有慚愧心、似乎是爭先恐後投生到畜生或地獄的人的心。重生於惡道真的會使心的品質更低劣；最後，沒有任何的價值可以依憑，一切的希望都將流逝。

世上的一切，毫無例外，都匯集於心：心是諸法生起的驅動力，也決定了它們將趨向何趣。如果心傾向於善，那麼他所做的一切都只會帶來歡悅，不論是在今生或來世。所有從主要的善道分支出去的路，都一定會為旅行的人提供舒適與平安。每一次的重生都將幸福與富裕，希望與願望都經常得以實現。終有一天，所累積的功德必將引導他們趨向他們最重視的目標。我可以為阿姜曼作證，從他開始修行的初階到最高的道果，他的心都是良善之源。

阿姜曼已因為「般無餘涅槃」而廣受世人的稱讚，「般無餘涅槃」一詞只適用在已從所有煩惱中解脫的人身上。當一般人停止呼吸，生理功能停止運作時，這就是我們所知的「死亡」狀態；但當佛世尊或阿羅漢死亡時，這就是「般無餘涅槃」。一般認為阿姜曼的死也是「般

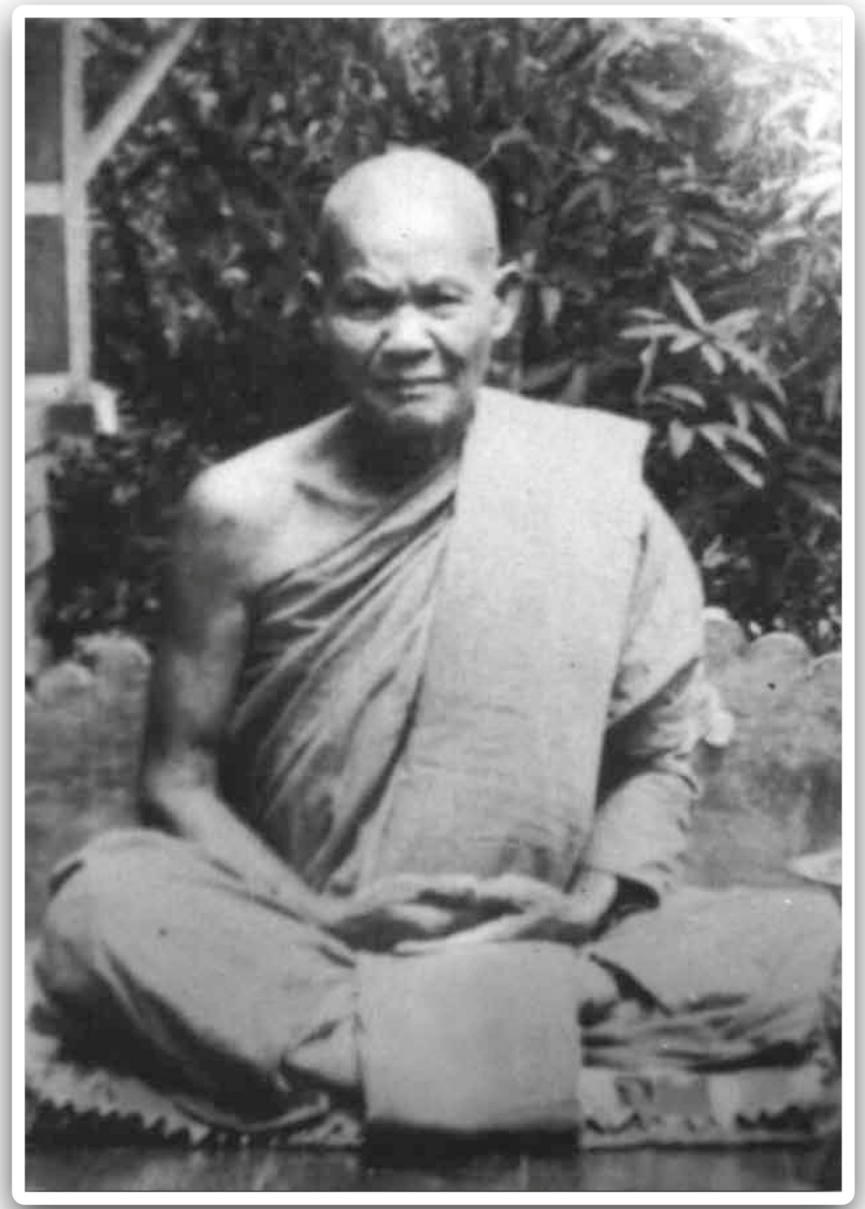
無餘涅槃」，對於這個論點我沒有異議，我很樂於接受所有給他做出高評價墓誌銘的意見。多年來與他生活在一起，仔細聽他說的每一句話，我從未發現他的生活方式或開示有任何矛盾之處，實際上，我深受影響，我確信那是從一個真正清淨的心所散發出的「永恆之法」[16]。這樣清淨的心絕非人類與生俱來本有，想要驗證它的唯一方法，就必須從一個凡夫的心，淨化成阿羅漢的清淨解脫心。這顆被淨化的心將永遠安住在解脫聖法中。

所謂心是世上最重要的東西，意思是指心就是控制「善」與「惡」各種表現的決定因緣。心就是主角，也是對所有的表演最終應負責的人。如果人的心唆使他們去造惡，其結果整個地球將輕易遭到毀滅。因此重要的是，我們的心應該接受適當的訓練與看顧，這樣我們才能平安照顧好自己與我們所居住的世界。然後，我們才能活得舒適，我們的生活才能免於不必要的打擾；而這個世界才適合人居住，不再持續受到爭鬥的恐懼所威脅。

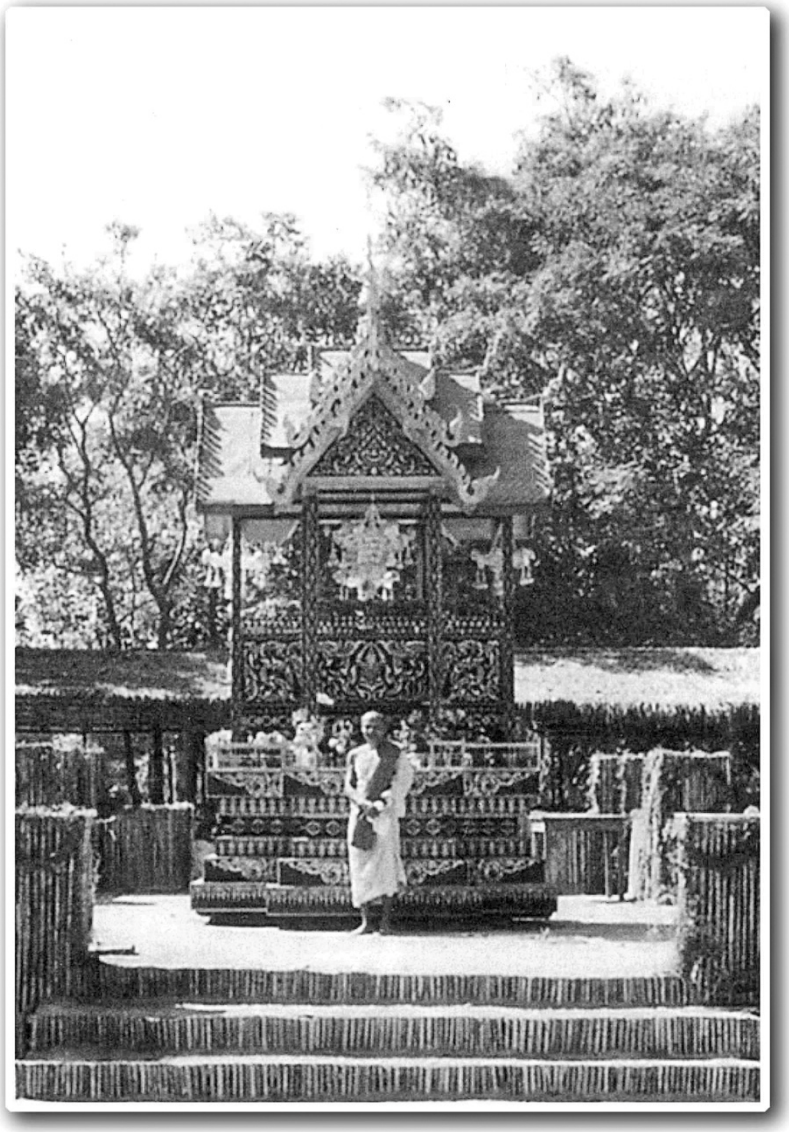




阿姜曼（約攝於 1942 年）



阿姜措（Ācariya Chob Thānasamo，1902–1995）



站在阿姜曼茶毗火葬材堆前的阿姜摩訶布瓦，這些火葬材堆是由非常專業的師傅以複雜的雕刻紋路圖案所裝飾，而且是特別為這種場合所設計的。這具華麗的棺木就沿著他的頭部縱向擺放著。



阿姜曼的頭陀弟子們在茶毗火葬材堆前的集體合影。



站在阿姜曼茶毗火葬材堆前的 Chao Khun Dhammachedi，棺木的末端正對著相機。

第七章 留給後人的遺物

在阿姜曼荼毗後的這一段期間裡，他門下傳承的許多弟子因為失去了他們生命中最可靠的庇護，所以一直悲痛欲絕。他們四處徘徊遊盪，猶如斷了線的風箏，隨風向四方飄盪。他們的情緒低落，就像失去了雙親、孤苦無依的孤兒一般。因此阿姜曼門下的比丘發現在荼毗結束後，自己都變得相當不穩定。在他們終於打起精神後，他們都深刻地體會到沒有善知識的害處。一位傑出的阿姜（禪師）的逝世絕非是一件小事。不可避免地，這一定會嚴重影響修行比丘的團體 —— 就像地震撼動他們的基礎。如果他的弟子在修行上已經很穩定，就會有強大的心智去扶持同修，就長遠的影響來說不會變得那麼的負面。不論是家中的家長、社會上的領導、商業的負責人、政府首長，乃至任何一派僧團的導師 —— 一位優秀領袖的死都無疑是巨大的損失。既然這始終是不可避免的，那麼那些依靠他們領導的下屬就應該認真做好準備以防萬一，以保現在和未來都可昌盛。

當阿姜曼過世後，我看到這樣的損失造成了難以想像的傷害。這不是一個人死了那麼簡單，而是他的死竟造成了廣大的出家與在家眾的悲痛，大家都陷入了被掏空的狀態 —— 就像地基已遭毀損而整個建築結構都即將坍塌的建物。我對這樣的發展感到震驚，因修行比丘一旦失去一位很強的老師，便很容易受到傷害這件事，令我擔心他們的未來。如果我們不趁老師還在世的時候加緊努力修行並證果，一旦他

死後，我們就會變得跟活死人一樣，缺少可讓自己堅持的穩定原則。

我自己當時也因陷入悲傷而感到徬徨。那真是一場可怕的經歷，我感到就像一場龍捲風直接穿透我的心，狂風從四面八方向我襲來。一個「我失去了庇護、我已束手無策」的想法就像一陣狂風暴雨般襲擊我，另一個「從今後，我該依靠誰？」的疑惑也把我吹得暈頭轉向；接著，另一道強風又襲來，告訴我阿姜曼已善逝了，留下我空虛又無助地飄盪，抓不到可讓我依靠的繩索；而另一陣風又襲向我，告訴我他已經走了，如今一切都完了：父親死後我該去親近誰？這難道是我退步墮落的徵兆嗎？我才剛要站穩腳步，父親竟捨我而去，真是何其不幸啊！又一道瑟瑟寒風吹襲這個悲慘不幸的可憐孤兒：這一次我肯定完了，而且就發生在我進展的關鍵時刻。「無明」與「法」正全面開戰，而阿姜曼一直都是我的軍事顧問，協助我擬定各項作戰策略，未來還有誰能這麼慈悲地幫助我？我以前從未走到這般痛苦的地步，我彷彿陷入了極度絕望的地獄深處，當我無法再與他一起生活，彷彿一切的希望都消逝了。

這就是阿姜曼去世時我內心混亂的狀態，這番經歷讓我成長。從那時起，我不願意看到其他修行的比丘，承受類似的痛苦經歷：只因為缺少支持他們的堅實後盾即無法自行獨立。擔心他們因為後盾的缺席而錯失正確的路，所以我不斷提醒他們這個危險。如果等到太陽都下山後才匆匆尋找庇護之所，我擔心他們可能到最後會跟我一樣感到空虛與絕望。我不希望看到這種情形發生，所以我會提醒他們要趁月色還明亮的時候，他們的心還有意願，他們的身體還可以的時候，趕緊精進修行。因此可以確定的是，想藉由「道」、「果」、「涅槃」的固有財富中證果的人仍然可以這麼做，他們無須在心靈富足的世界

中為窮困所苦。

經過轉化的舍利

在阿姜曼荼毗後得到一些被分送的碎屑遺骨的人，都將這些遺骨安置在適當的聖骨匣裡，供奉頂禮這些遺骨以示對他的尊敬。荼毗後大家便分道揚鑣，各自打道回府，也就沒有再進一步聽到這方面的事了。直到四年後，泰國呵叻府 Suddhiphon 飯店與 Siriphon Phanit 商店的老闆 Khun Wan Khomanamun 先生，因為一場法會而回到了色軍府。他供養了一匹布給 Suddhawat 寺，這間寺院就是阿姜曼離世的地方，寺院的住持回贈他一塊從阿姜曼荼毗中得到的遺骨。他回到家後，決定將新得到的遺骨安置在四年前他安放阿姜曼遺骨的骨匣裡。當他打開骨匣後，他驚訝地發現那些在荼毗上得到的遺骨碎片全都轉化為水晶舍利了！[1]他看到這個現象，因太過驚訝而為之亢奮。他趕緊派人去查看在 Suddhiphon 飯店裡另一個保存阿姜曼遺骨的骨匣，也發現那些遺骨全都變成了水晶舍利！原遺骨的一小部分仍維持粗粉末的狀態；但不久後，也都發生了一樣的轉變。最後，Khun Wan 先生所有的兩個骨匣裡一共有三百四十四顆舍利，這是第一起阿姜曼的遺骨被發現轉變為舍利的實例。

這則奇蹟的消息迅速地流傳開來，很快就有人上門乞求想分一些舍利。Khun Wan 居士是一個非常慷慨的人，他很慈悲地成全他們的請求。於是，他一次會分送一、兩顆舍利給他們；他曾有兩次很大方地送我一些舍利。第一次，我獲贈五顆；第二次，兩顆。我一共有七顆舍利。我獲得舍利後立即公開我擁有稀有之物的這件事。我非常開心擁有這些東西，但我的嘴卻不懂得適可而止保持緘默，最後我失去了 —— 一些女人來把它們給拿走了。但，奇怪的是，對於她們占我便

宜這件事我竟一點都不感到難過，而且已經沒有什麼好宣傳了，我的嘴也終於懂得適可而止。

我有稀有之物的消息傳開後，第一批跑來找我並希望能一窺其物的都是女人。我把舍利拿出來後，首先，一個女人把其中一顆挑起來端詳；接著，另一個女人把另一顆也挑起來檢視。在我搞清狀況前，她們兩人都偷偷地把舍利放進自己的口袋裡，佯裝無辜問我可不可以也保有舍利？那種情況下，誰還敢要她們歸還，讓自己難堪兩次？就從那一次起，我已經沒有任何阿姜曼的舍利了。後來，聽說 Khun Wan 居士因為送出太多的舍利給其他的信眾，自己也所剩無幾了；於是，我不敢再去打擾他。

據我的了解，Khun Wan 先生在呵叻府的商店就是第一處發現阿姜曼遺骨轉變為真身舍利的地點。從那時起，像這樣的舍利在許多地方都有出現，那些都是擁有阿姜曼遺骨碎片的居士以極敬愛之心持續供養的地方。即使到了今天，依然有人發現阿姜曼遺骨轉化為舍利的情形，然而這些有舍利的家庭都非常的低調，他們深怕其他人會跑來跟他們要求分享這些稀有無價的寶物。總之，如果內心不能與阿姜曼聯結的人，將會發現就算是連一顆舍利都很難獲得。只要看我就好：之前我也有幾顆，但因缺少必要的福德去看顧它們 —— 我只好交給其他人，讓他們代替我去看顧它們。

阿姜曼的舍利有許多神奇、不可思議的特質。有一位有兩顆舍利的人曾許下一個莊嚴的願望：如果舍利能由兩顆變成三顆，那麼他會將這三顆舍利分別看成是「三寶」 —— 佛、法、僧。沒多久，第三顆舍利真的由其他兩顆生出。另一個也擁有兩顆舍利的人也許了相同的願望，但結果卻事與願違，舍利不增反減，兩顆變成了一顆，這讓

他大失所望。這個人跟我說了這件事，並希望我能給他建議。我跟他解釋不論是三顆、一顆，又或者只是尚未轉化的遺骨碎片，這些本質上都是阿姜曼身體的遺物，所以不該為了兩顆變成一顆而失望，因為它們一樣都是一種奇蹟，還有什麼比這件事更神奇的？甚至從阿姜曼頭上取得的頭髮樣本 —— 也就是每個月當他剃頭時所收集的，現在被許多地方的人保存供養 —— 也都同樣轉化為舍利。不管是哪一種情形，這些結果都一樣，都是在經歷一種本質上的轉變，都變成了舍利。

擁有阿姜曼真身舍利的人因為都非常地珍惜它們，所以他們都相當低調。但，若有人以懷疑的態度問他們阿姜曼的遺骨是否真的變成了舍利，這些人都會明確地回答「是」。如果他們接著被問到是否可以分出一些舍利時，他們只會笑著說他只有幾顆，所以不可能再給別人了，以此避免別人來索取。也因此，當時很難找到真的擁有阿姜曼舍利的人。即使是受他們所敬重的高僧來問他們，他們也只是含糊其詞顧左右而言他。對於這些如此尊敬與珍惜阿姜曼舍利的人，我們都必須以同理心來看待。

阿姜曼生前當老師的時候，其影響力無遠弗屆。他對追隨者所經歷的焦慮感與精神上的壓力，都有非常有效的舒緩方法。許多人都曾說，當他們決定造惡，或心情焦慮煩躁，甚至想殺人報仇時 —— 只要一想到阿姜曼，這些負面情緒與想法就會立即消退，就好像阿姜曼以清涼的水澆熄他們熊熊燃燒的心，讓他們能看清自己的邪見，他們有害的負面思惟就這樣煙消雲散了，這種釋放的輕安感使他們當下很想在他的面前五體投地頂禮。許多在家追隨者也都證實過這一點，所以一定還有更多使用憶念阿姜曼的力量而成功降服惡念的例子沒有公開。同樣，也有許多比丘使用對阿姜曼的信心力量來降伏他們心中的

慾望。

在阿姜曼的一生中，教過數不清的人，他們也因此變為正直與善良的好人。從他成為比丘之後，至少有四十年的時間都花在教導全國各地的出家與在家人。只要想一想在四十年的歲月中，有多少的出家與在家眾接受過他的指導。如果我們只講到比丘，那些有禪定成就的人就已不計其數了。這些比丘後來都成為了阿姜（禪師），教導他們的弟子如何開展未來堅定的路。這一切都肇始於阿姜曼的努力開拓，將修行的知識與心得傳遞給他人。若沒有他的指引，他們就找不到正確的路，更別說去指導他人修行。

要在心中打下一個穩固的心靈基礎，讓它能合理、適切地固定住，這項工作極其重要又困難 —— 遠比我們以前所從事過的任何工作都還要困難。心靈的建設，就像其他的工作一樣，要聽從心的領導。事實上，善與惡，是與非，心既是一切事件的始作俑者，也是導演。由於在一切的道德議題上，心同時扮演仲裁者，也扮演監工，那麼當它愈了解自己及它與善、惡、對、錯等事件的關係時，它就愈有能力以一種平穩、安全、喜悅的方式來扮演自己。我們這些人，既然都知道了阿姜曼這方面知見的奧秘，就該以不可動搖的信心來禮敬他。當他還在世的時候，我們就不斷感受到他知見的奧秘，就算如今他已遠去，我們仍然不會忘記。我們不禁以深深無盡的感激來追憶他。

當談到開展人心時，阿姜曼是評價最高的老師 —— 直觸世人生命重要核心的一種開展。一個在「法」中開發良好的心是不可能承受不利的果報。不但如此，我們敢說，一個已經充分開發的心是絕不可能承受任何不利的果報，一切的行為都會帶來有益的善果。若適當的心靈開展跟得上物質開發腳步的世界，肯定是一個真正進步的世界，人

們一定能平安又快樂的生活在其中。當物質世界必須以損傷心靈世界來當作進步的代價時，人類的心會一直燃燒，於是乎世界將大規模經歷鬥爭、壓迫、剝削、墮落腐化，像這樣的世界就等於是提前看到了地獄之火。如果你想事先知道地獄之火是怎樣的一個情況，你只要去看缺乏心靈開發的世界就好；也就是不斷受到負面心靈所污染的世界。當心靈被忽視，人類的行為就會出現偏差、不道德、令人惱怒，甚至相當有攻擊性。正因如此，一個被不當的行為所支配的世界根本就毫無幸福可言與值得稱許之處。

了解到這一點後，聰明、有智慧的人會重視心靈的開展勝過任何的事物 —— 畢竟那些都只是心靈的產物。一旦心靈得到了良好的開展，緊接著它主要的影響力會淨化人的一切行為，於是乎這個世界會在心靈已開發的智者領導下享受著平安與幸福，他們會依循「法」的原則，以理智去努力治理社會。

對那些聰明絕頂但缺乏心靈修持的人，我們千萬不能輕易去讚美或相信他們，就算他們聰明到能上外太空去探索太陽、月亮、星星。這種世俗的成就並沒有那麼重要；特別是對自己的錯誤或散發危害社會的毒素卻不自覺的那種有問題的聰明。如果盲目地運用這種「聰明」的知識，很可能會導致如動物般的掠奪行為，無情地攻擊並吞噬彼此，並深信這麼做是滿足慾望的一種聰明方法。不管我們的社會地位是什麼，真正的聰明才智是我們運用理性原則的能力，能帶給我們自己與他人繁榮昌盛，沒有必要靠文憑來證明它。能帶給我們自己與他人和平與幸福的思想與行為才是真正智慧的果實；應該這麼說，它們認證了自己。我們沒有必要靠吹噓自己的文憑來證明自己的智商，事實上，這種認證可能背地裡變成了一種不道德的掩飾。如果是這樣，手段偷

偷摸摸，但對他人造成的侵擾卻清楚可見 —— 製造出的麻煩到處都清晰可見。

這就是當心靈開展被忽視時所產生的危害。誰會相信物質單獨的開發 —— 心被無明與私欲腐蝕的人所駕馭驅使 —— 會帶給這個世界真正的和平與繁榮？只有對道德議題完全沒有感覺的人才會接受這種觀點。那些心靈有開發與未開發的人，他們在行為上的差異有如白天與黑夜之別。正因如此，佛陀不鼓勵開發神通的禪定成就，例如：飛天遁地，或在水面上行走。他不會去稱讚這方面的智慧，相反地，他會稱讚在品德方面付出努力，徹底提升自己的那種智慧，不管他是透過禪定成就或其他方法來達到這個目的。像這樣的人，對自己或他人都是一種福報，因為知足才是決定我們的世界到底有多幸福的主要關鍵因素。依著無常的變易性，就算我們的健康狀況或生理需求可能都不穩定，但只要我們的心能少欲知足，我們就能幸福安樂，可抵抗難以承受的生活。

阿姜紹與阿姜曼的遺骸自行轉化為舍利的這件事引發了一些問題。就在阿姜曼的舍利第一次出現的時候，這項奇蹟的消息沒多久就傳開來了，很多人好奇為什麼一般人的遺骸不能也轉化為舍利：畢竟，阿羅漢的遺骨與凡夫的遺骨都是由同樣的元素所組成，為什麼只有阿羅漢的遺骸可以變成舍利？兩者間在本質上有什麼不同？

簡單講，我個人的解釋就是「心」，或稱做「心識」，就是基本、關鍵的因素。雖然「心」對一切的眾生來說是很常見之物，但每一個人在力量與質量方面卻有著很大的差異。就阿羅漢來說，他的心是無漏解脫心（沒有煩惱、沒有垢染的心），也就是全然的清淨；而另一方面，一般凡夫的心，卻是雜染的心；也就是受無明所染著。不管是

哪一種情況，心的本質 —— 是主要且根本的動力 —— 對於身體所屬的各種因緣有著決定性的影響。比如說，阿羅漢的心是純然清淨的，那麼它很可能有能力連帶淨化了身體的各種成分，也因此，使得他的骨骸轉變成舍利。雖然一般凡夫的身體也是由相同的成分所組成，身體的主宰「心」卻充滿著無明煩惱，它沒有能力去淨化身體的成分。因為身體的成分沒有被淨化，所以一般凡夫被火化後的遺骸仍未改變，這也反映出了他的心不清淨。我們可以這麼說，被淨化的身體成分就等同於聖者的無漏心，而凡夫的身體成分則等同於凡夫的煩惱心。進一步來說，阿羅漢的心，他的身體成分 —— 迥異於一般的凡夫，因此他的骨骸也一定不同。

然而，我不確定的是，是否所有的阿羅漢死後遺骸都會自動轉化為舍利。一個已達到阿羅漢程度的人，在他證得阿羅漢的那一刻梵行已立（全然清淨），但問題是，當每一個阿羅漢的身體被火化後，他的遺骸是否都會變成舍利？阿羅漢與阿羅漢之間，在他們分別證果與離世般無餘涅槃的那一刻，時間上存在著重大差異。住世的阿羅漢，在他證果後身體也維持了好一段時間，所以當他們離世般無餘涅槃後，就非常有可能變為舍利，這涉及到時間長短的問題。阿羅漢的心藉由不同的生命維持系統在身體方面維持著目前的身體成分，例如呼吸。而同時，阿羅漢每天都會在各地持續他內在禪定的修持，禪定會逐步淨化他的身體成分，直到他梵行已立（全然清淨），結果在他離世般無餘涅槃之後他的遺骨就會變成舍利。但我不確定阿羅漢的遺骨，在他證果後就馬上圓寂，會真的變成舍利，因為他的身體並沒有受到跟上述一樣長時間的淨化歷程。

一個被歸類為緩慢且循序漸進證果的阿羅漢，他可能在證得阿那

含三果的時候，便卡在那裡停留了一段很長的時間。在他的心有足夠的力量與技巧超脫輪迴之前，他必須花很多的時間在阿那含果與阿羅漢道之間來回地內觀。為了達到阿羅漢果的阿那含內觀過程事實上就是一種淨化身體成分很有效的方法，當最後證得阿羅漢果時，在他離世般無餘涅槃之後遺骨就可能已經變成了舍利。但另一方面來說，我不確定一個很快就證得阿羅漢的人，當他立刻離世般無餘涅槃時，也一定會變成舍利，因為他的無漏清淨心並沒有太多的時間去淨化他的身體成分。至於一般凡夫的有漏煩惱心，根本就沒有能力將遺骨變成舍利。

不是只有阿姜曼的遺骸很清楚地變成舍利，有一些舍利自己也發生了一些驚人的改變。就如同我之前提到的，有兩顆舍利的人許下一個神聖的願望，希望它們能變成三顆，結果就真的多出了一顆作為回報；但也有許願得到第三顆的人，結果竟反而從兩顆減為一顆。雖然這些都看似不可能，卻都真實上演了。

還有另一個神奇的例子，有一個在早上得到兩顆舍利的人，到了傍晚他再去看的時候，竟發現已經變成了三顆：從早上到傍晚這麼短的時間，它們竟然從兩顆增加到三顆。事件中的主角是一位高階政府官員，他對阿姜曼有很強的信心，從阿姜曼般涅槃到他荼毗的這一段期間，這個人幾乎在荼毗各方面都極盡安排之能事。一位上座從呵叻府的 Khun Wan 先生那裡獲得一些舍利，他感念這個人的熱心協助，於是在某天的早晨送給他一對舍利當紀念。當這份珍貴的禮物交到他的手上時，那一刻他感到一股排山倒海而來的喜悅。但當時他手邊沒有適合的東西可以放，他只好暫時拿一個空的鼻煙壺來放舍利。他蓋緊蓋子，將鼻煙壺放進襯衫的口袋裡，扣好扣子，以確保不會遺失。

那天早上他離開寺院後，這個男子就直接去上班。他一整天都不時想起自己收到的舍利，一直處在光明、喜悅的心境。

傍晚他回到家後，他興奮地告訴家人他收到了一份從未收過的天大禮物。等全家人都圍上來看是什麼東西時，他作了一個適合放置舍利的聖龕。他打開鼻煙壺的蓋子要倒出舍利時，他驚訝地發現，裡面有三顆舍利。這一幕更加深了他對阿姜曼的敬仰，他抑制不住收到舍利的喜悅，歡喜到不能自已。他大膽對妻子與孩子宣稱這真的是一項奇蹟 —— 這就是阿姜曼真的是阿羅漢的證明。但他的家人卻有些懷疑，也有點擔心，可能是他早上的時候算錯了。他不接受這樣的說法，激動地爭辯他確實記得早上從上座那裡得到的只有兩顆舍利，他堅稱他是以極大的歡喜與敬意接受，就算在工作中，他仍記掛在心裡，不斷想著「兩顆舍利，兩顆舍利……」，彷彿變成了一種禪修的業處了，所以他怎麼可能會忘記有幾顆舍利呢？他告訴他的家人如果他們仍有懷疑，明天他就帶他們去找那位上座證實，這樣他們到時就會相信他說的都是真的。但他的家人不想等，他們決定立刻就去。於是，他們都一致決定直接出發。就在抵達寺院時，這個高級官員問上座早上到底是給他幾顆舍利。

「我給你兩顆了，你為什麼這麼問？是不是掉了一顆？」

「不是，一顆都沒掉。事實上，它們還增加了一顆，所以現在我有三顆。我會這麼問，是因為我返家打開壺蓋倒出舍利時，竟然有三顆，而不是我期待看見的兩顆。這讓我高興到顫抖不已，我趕緊告訴我的太太跟小孩，但他們都不相信我，說是我算錯了，他們堅持要我回來跟您確認。現在我知道真相，我更喜悅了，怎樣？你們還有什麼話好說？現在相信我了吧？」

他的太太笑著說她只是擔心他可能算錯了，又或者他是在跟她開玩笑，她只是想要確認而已。既然真相已大白，她當然相信了，她不會否認這個事實。這位上座也笑著對她解釋這件事發生的經過：「今天早上我給你先生兩顆舍利，那是因為他對阿姜曼及其他的僧眾總是特別的熱心。從阿姜曼離世後到荼毗的這段期間，他提供了非常寶貴的協助。我一直感念在心，這些舍利在現今極為稀有，所以，當我從呵叻府的 Khun Wan 先生那裡得到幾顆舍利後，我就為妳的老公預留了幾顆當作紀念。阿姜曼算是第一位我遇見過遺骨會轉變成舍利的人，雖然這種事情在古代的文獻中就已提過，但我從來都沒有親眼見過，現在我已經目睹不容否認的證據了。請將它們保存在適當的地方，並好好地照顧它們。萬一有一天它們突然消失了，到時你們的失望恐將遠遠超過數量增加時的喜悅。別說我沒提醒你們，阿姜曼的舍利有非常神奇的性質。當它們只是為了你們而在數量上輕易地增加，但如果你們不恭敬，它們一樣能輕易地消失。請將它們放在顯眼的高處，每天早晚敬拜它們，它們可能會為你們帶來一些意想不到的好運。我確信阿姜曼絕對是一位梵行已立的比丘，但我不常對別人提起這件事，因為我怕他們會認為我是神經病。你要明白，人們總是容易負面思考，去相信負面的事情；他們很難去正面思考，去相信光明面。也因此，要找到惡人很容易，但要找到善人卻很難。反觀我們自己，我們可以發現我們都太傾向於負面思考，而非正面思考。」

當上座說完後，這位高階的政府官員與他的妻子恭敬地向他頂禮並辭別，滿懷歡喜地回家。

我提到阿姜曼舍利的這些奇特與神奇的性質，可能會讓讀者思索究竟是什麼原因造成這些現象。想要從科學的角度找到證據的人恐怕

很難遇到經驗上的證據。因為像這類的事情對於仍有煩惱的人來說是不可能揣度的，他們是不可能找到任何一點證據來支持他們的臆測。阿羅漢與我們一般人在身體成分上的差異，清楚地呈現在一個事實上，那就是阿羅漢的遺骨會變成真身舍利。至於有無明煩惱的凡夫的身體成分，就算火化了一百萬次，也絕不可能有相同的結果。因此，顯然我們一般人是不能與阿羅漢相提並論，光憑他的心是清淨的這一點，就足以使他以獨特不可思議的方式鶴立雞群，而他的成就應受到世人的恭敬與供養禮敬。

其 他 的 神 祕 靈 異 事 件

一般來說，人們由於自我感覺良好（自我中心），很難相信別人的優秀。然而，想要成為好人，他們就必須接受那些已經很明顯被公認為是對的事，因為若拒絕接受被公認為良善的事，將會被看成是一種蔑視人性尊嚴的愚蠢。就以阿姜曼為例，我從未見過有任何一個比丘、沙彌、八戒尼，在已經很清楚認識過他並瞭解了他的教導之後，還會表現出執拗與驕慢，不肯接受他教導的真理。不僅如此，他們似乎都願意為他犧牲生命。

在真實諦與清淨道方面，他就像是在教數學一一地詳細指導他人：兩者（指修行與數學）都是建立在不變的原則之上，若能正確運用理則，一定都能得到相同的結果。舉例來說，一加一肯定等於二，二加二肯定是四……用這種算式不管去計算多複雜的數字，只要基本的算術規則能被正確運算，結果就一定不會出錯。不管是大人或是小孩，只要方法正確，結果就必然正確。不管有多少人武斷地否認這些基本原則的正確性，真理依然不變，這樣的人也只是突顯他們自己沒有意義的愚蠢而已。同樣的，真實諦並不是取決於特定的年齡群、性別或國家的突發奇想，它們是不容否認的自然法則。「法」的原則，世尊與其阿羅漢們都已完全親證，從整體方面來看，對於它們的（「法」的原則）正確性都絕對可以掛保證。

阿姜曼是一位內心已完全見法的人，他可以徹底地講出他清楚證得的一切內在與外在現象的知識，不會在意他人相信或不信、誇獎或批判。他內在修為的各方面 —— 從戒德與禪定開始，一路進展到解脫

涅槃為止 —— 都可以公開大膽地說出來，好讓聽眾自行依資質根器去運用這些知識。他無畏地講出他曾接觸過有關外在的世界，如天神、梵天、各種不同型態的鬼，都盡可能留給聽眾自行去觀察。除了在修行中獲得的鼓勵，那些分享了他以「心」察知感應到這種現象的人，都能顯著地擴展他們相關的知識領域，使他們自己在遇到這些神秘的靈異現象時也都能迅速應對與處理。

雖然他的弟子們不像他那麼熟練，但他們也都見證了這些現象。我這邊可以舉一個例子，阿姜曼在某個夜晚接見了好幾群天神，直到深夜他都沒有機會休息。他終於累到不行，想要躺下來休息一下。然而當另一組天神在更晚的時候抵達，他對他們解釋因為先前接見了一些天神，所以現在很需要休息。他請他們去參訪他另一位弟子並聽他的開示 —— 而他們也照做了。當阿姜曼如是交代後，這位弟子同意為他們開示一下，之後他們便離去。

隔天一早這位比丘就問阿姜曼這件事：「昨晚有一群天人來找我，他們說，在來找我之前，他們是先去請您開示，但因為您非常的累，需要休息，所以才來找我。這是真的嗎？還是他們只是為了想聽我說法而誤導我？我覺得有點懷疑，所以想向您求證此事。」

阿姜曼回答：「沒錯，昨天晚上我接見了許多的天神，已累到不行。後來最後一組來找我時，我請他們去找你，的確就像你說的。他們跟那些善於說謊與不值得信任的人類不一樣，當天神許下一個承諾，他們就一定說到做到；如果他們跟人有約，他們一定會準時赴約。我接觸地居天神與空居天神已經有好長一段時間了，我從未聽過他們有說過任何虛假或不實的事。他們遠比人類更誠實與有美德，他們看重誠信就好像自己的生命一樣的重要。他們會嚴厲地譏嫌不守信用的

人；如果有人說話不算話，又沒有正當的理由，他們對這個人就會失去尊敬。」

「他們也指責過我幾次，雖然我無意失信於他們。有幾次在約定的時間之前我進入了甚深禪定，並專注於其中，直到我退到能與他們溝通的層次（近行定）才發現他們在等我。他們指責我讓他們等太久，我對他們解釋是因為我沉浸在禪定中，一不小心沒能在預定的時間出定，而他們也接受了我的理由。」

「後來也發生過我責備天神的情況。我跟他們解釋我只是一個人，但有幾萬甚至幾十萬個來自高階與低階的天神都指定要來見一個比丘：又有誰能這麼準時接見每一群天神？有幾次我的健康狀況不是太好，然而我還是必須很有耐性地坐著接見訪客，你們應該要體諒我面臨的難處。有時候我沉醉在禪定的喜樂中，當我比預定的時間稍晚出定時，得到的卻是嚴厲的指責。如果這種情況繼續下去，我以後就把時間都留給自己，不再浪費時間與力氣去見訪客，你們覺得怎樣？當我這樣喝斥後，這些天神一定會承認他們的錯誤並立刻請求我的原諒。」

「那些常來找我並熟悉我做事方式的天神，也因此，如果我有時遲到一點，他們也不會介意。那些以前都沒來找過我的天神才會介意我的遲到，因為他們天性都非常看重誠信真實。來自各界的天神，包括地居天，在這一方面都一樣。有時候，他們知道我必須從禪定的止息狀態退出才能跟他們溝通，真的會害怕因口沒遮攔譏嫌我而招致不善的惡果報。我偶爾會告訴他們我看重誠信勝過我自己的性命來回應他們的指責：我沒有即時出定接見你們的原因是因為我對『法』有一份責任，而這份責任遠比對一個天神許下的承諾更加重要。雖然各界

的天神與梵天都不具肉體的形式，比起我這個人類的身體來得精緻許多，但我的心與誠信真實卻遠比所有的天神與梵天加起來都還要更加精緻微妙。然而我不是那種像傻瓜一樣會一直不斷提這件事的人，我現在跟你們提這件事是因為要提醒你們我真的是在護法，這件事有多麼的重要。所以在指責我之前請先仔細想清楚業果。」

「一經我向他們解釋我真正的優先順序後，這些天神瞭解到自己的錯誤並擔心起他們的行為所招致的業果，於是他們全體請求我的原諒。我特意對他們保證我對宇宙一切的眾生不懷有任何一絲的惡意：我深信不具任何惡意形式的慈愛與悲憫，我的一切作為都是受全然清淨的法所支配；另一方面，天神，只具有善意與誠實 —— 這些特質都不是真的那麼不可思議。世尊與阿羅漢具有清淨的特質，因為他們心中的『法』是絕對清淨的。宇宙中沒有任何一個眾生能想像得到這種清淨可以崇高到有多麼的不可思議。天神所遵奉的那種誠實正直仍不脫世間法的領域，這種修行與知見一切眾生都做得到。然而，一個清淨心的真實法，唯有世尊與阿羅漢才具有。尚未達到這種成就的人，是不可能領會與付諸實踐的。不論我是否有這種絕對清淨的誠實，都不值得拿來誇耀。但請你們記住，與世尊和阿羅漢具備的法相比，天神所奉行的誠實，既非獨特，也不是唯一。」

如果阿姜曼是對人類說這些事而不是對天神，人類很可能會感到尷尬 —— 甚至可能惱羞成怒。但天神都非常渴望聽他說法，所以會非常專注地聽他說，他們能瞭解到因為無知而冒犯到他的錯誤，對於今後能謹慎守護自己的行為這一點，他們反而更加歡喜。阿姜曼說，像這種值得稱許的行為真的配得上他們高尚的境界。

以上簡短的例子，應可作為存在於超越物質感官神秘現象的資

料。這些現象都因為無法以感官來察覺，所以才神秘靈異；唯有那些能察覺感應到它們存在的人，才不會覺得神秘。這個道理也可以適用在《法現觀》（*dhammābhisamaya*）[2]，如果世尊是唯一證悟「法」真實諦的人，相對於其他人來說「法」就是神秘的。可一旦阿羅漢聖弟子也都證悟了相同的「法」，它（「法」）的真實諦對他們來說就不再神秘了。因此它與上面提到的神秘現象是一樣的道理：對那些能察覺感應到它們存在的人，就不會覺得神秘。

在佛陀的時代，他與他的阿羅漢聖弟子們才是唯一能完全證悟到「法」的奧秘本質，也因此他們能察覺感應到外界的一切神秘現象。像這種事情並非一般的知識，在當時很多人都沒辦法感應到這些神秘現象。至多，他們只是聽說這一類的事情，然後，經過一番思考後，才開始相信，即使無法直接感應到也會相信他們的存在。當然也有其他思考過這些事的人，不肯相信這些神秘事件。這對他們的修行反而變成了一種障礙，造成了他們與世尊及阿羅漢們之間的一道鴻溝。到今天這種情況依然沒變：只有那些與生俱來有通靈能力的人才能發現這些神秘現象；對其他的人來講也只是道聽塗說而已。姑且不論我們是否選擇相信這一類的事情，都不可能有任何的科學證據來證明他們的存在。我以前也可能受到影響不相信，但後來我發現沒有足夠的理由可以懷疑。所以我嘗試敞開心胸拋開偏見，根據阿姜曼與他的資深弟子跟我敘述的一切，單純地寫下阿姜曼這本傳記。

雖然我對這一類事件的知識不夠敏銳，但我必須承認我對阿姜曼有無盡的信心與敬意。如果有一個我可以信任的人來找我，並建議我用生命去換回阿姜曼起死回生繼續傳法—— 他並指出因為我的愚蠢，絕不可能去教導任何人—— 倘若能證實他說的都是真的，我會立刻答

應。如果他真能保證用我的命可以換回阿姜曼，我會當下立刻安排我自己的後事，絕不遲疑。事實上，我已經為我的愚蠢困擾了很長的一段時間，雖然沒有人出面要求用我的命去換回阿姜曼，但在寫這部傳記的時候，他曾親切地告訴過我細節，我卻記不住那麼多東西，為此我不斷感到失望。因為我的記憶力不好，所以他告訴我的許多東西都已遺失。即使對於我能夠記得並寫下的東西，我仍感到相當的慚愧。卡在我記憶中的那一點點東西就像是黏著主人的寵物一樣，不管怎樣，都跑不掉。無論如何，這裡寫下的東西也只是讀者的開胃菜而已，因為言語文字無法適當地傳達出這些事件的神秘之處。

現今的泰國，阿姜曼是讓大家對內觀與外在現象產生興趣的主要功臣，雖然沒有幾個人能和他一樣有這種察知神秘現象的能力。這就好像阿姜曼是為了眼、智、明、覺而修行；而我們卻是為了無明而修行，因此我們看不到他所看到的一切。我這裡沒有寫下太多有關他超能力的事情，是因為他向我們解釋的時候，我沒有太仔細聽。儘管如此，據我所知，跟他一樣有這種能力的弟子不但不曾駁斥過他說過的一切；反而，他們還見證了這些神秘事件的存在。這對我們這些在感應的技術上還不夠熟練的人來說，就算這些東西用肉眼看不到，應該也是一個很足夠的指標。同樣的，世尊是第一個達到解脫成就的人，也是第一個能察知到許多神秘現象的人—— 他的阿羅漢聖弟子們最終也都達到了相同的成就，並見證了這一切。

在我們現今的時代，這種超自然現象對於活在跟阿姜曼同一時代且擁有和他一樣能力的少部分人來說，已經不再是個謎了。這在另一則神秘事件中可以得到佐證，雖然令人感到相當的有趣，但對於自認是懷疑主義的人來說卻可能產生懷疑。當阿姜曼住在 Ban Nong Pheu

寺的時候，有一位當地的年長白衣女居士來寺院頂禮他，並告訴他有關她禪修的經驗。有一天深夜她在禪坐時，她的「心」入於一境，進入了深層的禪定，在那個境界保持完全靜止一段時間後，她注意到有一條非常微細、像絲線一般的觸角從她的心中流出，並離開了她的身體。她的好奇心生起，她跟著她的心念波去看它到底要溜去哪裡，要幹什麼，還有為什麼要這麼做。她發現這條精細的心念波跑進了跟她住同一個村裡外甥女的子宮裡，正準備預約一處來生的溫床—— 儘管她自己的身體還很硬朗。這個發現讓她很震驚，於是她趕緊將她的心念波從那個位置給拉回來並出定，她感到很不安，因為她知道她的外甥女已經懷孕一個月了。

第二天一早，她趕忙跑到寺院將整件事說給阿姜曼聽。他安靜地聽著，在場也有許多比丘都在聽她說。因為從來都沒有聽過這樣的事，我們對這樣的奇談都感到很困惑，我對於這件事本身以及阿姜曼會如何回答這位老婦人都感到特別有興趣。我們都屏息凝氣地坐在一旁，所有人的眼睛都盯著阿姜曼，等著聽他的回答。他坐著閉上眼睛約兩分鐘，然後清楚地告訴她該怎麼做。

「下一次妳的『心』又像那樣凝神入定時，仔細地檢查妳的心念波。如果妳發現心念波又向外跑出去時，那個時候妳必須集中精神以直觀的智慧切斷向外溢流出去的連結。如果妳能成功地以智慧完全切斷它，那麼這種情形以後就再也不會出現了。但這很緊急，有急迫性，妳要小心地檢查，然後集中注意力以智慧完全將它切除。而不要只是敷衍了事，不然的話，我警告妳，當妳死了以後就會往生到妳外甥女的子宮裡。記住我跟妳說的話，如果妳無法成功地將妳向外流出的心念波給切斷，那麼當妳往生後，一定會在妳外甥女的子宮裡重生，我

很確定這一點。」

聽到這個警告後，這位老婦人就回家去了。兩天後，她再度來到寺院，看起來很開朗很開心。不需要特別去觀照，從她的表情就知道她已經成功了。

她坐下來的那一刻，阿姜曼便開始問她：「怎麼樣？妳是否已成功阻止自己投生到妳外甥女的子宮？儘管妳現在仍非常的硬朗。」

「是的，就在第一個晚上我切斷了那個連結。當我的『心』一凝神入定後，我就集中心力，清楚地看到了先前看到的情況。於是我以直觀的智慧專注於切斷它，就像您說的，直到它終於被切割開來。昨晚我又再次徹底檢查它，再也找不到了 —— 它就這樣消失了。今天我等不及，就趕緊跑來跟您報告這件事。」

「嗯……，這是一個可以看出『心』有多麼微妙的好例子。只有曾經修習過禪定的人才能察覺到這種事 —— 沒有其他的方法可以辦得到。妳差一點就被無明所捕獲，因為妳沒有注意到無明正準備把妳推入妳外甥女的子宮裡。幸好妳在禪定中發現了這件事並及時正確處理。」

就在這位阿姨通往她外甥女子宮的心念波被切斷後不久，她的外甥女就流產了，也因此將兩人之間的連結給永遠地切割了。

不久，寺院裡的比丘開始討論關於這件事的兩個問題：

第一個是關於一個還沒有死的人就投生的事；另一個是有關流產的問題。這位老婦人並沒有告訴村裡的任何人發生了什麼事，所以沒有其他的人知道這件事。但因為我們都在場聽到她跟阿姜曼說了這件事，這就引發了一些問題，所以比丘們就請阿姜曼為他們解釋。

對於「一個還沒有死的人就投生」的問題，他回答如是：「她已經準備好就快要投生了，只不過過程尚未完成罷了。在事情發生前，做好準備工作是很常見的。在這一則案例裡，她已做好了準備，只是尚未完成而已。所以，說一個還活著的人就已經往生是不正確的說法。但如果她沒有這種感應力，她肯定就在她外甥女的子宮裡打造一個新的家。」

對於第二個問題：「切斷這位老婦人與她外甥女之間的心念波的連結，是否等同於摧毀了一個生命？」

他是這樣回答的：「哪裡有摧毀？她只是切斷了心念波而已，又不是真的砍斷了一個眾生的頭。真正的『心』一直都停留在那個女人那裡；她只不過是伸出了觸角去抓取了她的外甥女。[1]一旦她覺醒並切斷了向外奔流的心念波，破壞了這個連結，事件就到此結束。」

這裡還有一個重點，當老婦人在敘述她的心念波是如何偷跑出來到她外甥女子宮裡預留的溫床時，阿姜曼並沒有駁斥她。他並沒有否定她經歷到的真實性，告訴她錯了或重新思考這只是一種臆測。相反的，他是直接針對她的經歷來回應。

這個故事很有趣，因為實際上為什麼她的心念會流向她的外甥女，這一點有很好的解釋。這位老婦人說她很喜歡她的外甥女，跟她保持著很密切的互動，一直都很寵愛她。但她從未懷疑過在她們的關係之間潛伏著某種神秘的連結，等著溜出去使她投生為她外甥女的孩子。如果不是阿姜曼出手相助解決這個問題，她肯定就會在她外甥女

1 十二因緣的「執取」。

的子宮裡了。[m]

阿姜曼說，心的複雜性已遠超出一般人的理解能力與範疇，對他們來說很難去適當地看管這顆心，避免危及到他們自己的幸福。如果這個老婦人沒有禪定的基礎，她一定沒辦法理解心在生與死之間的運作方式。因此，禪定真的是正確處理心的有效方法，特別是在生死緊要關頭時，正念與觀智都是理解與照顧心的極其重要輔助工具。當這些能力獲得充分開展後，它們就能有效地阻止及中和劇烈的疼痛，不會讓疼痛在臨終的那一刻吞噬了心。

死亡絕對是緊要的關鍵時刻，因為閃失意味著錯失了再生為人的機會，最起碼是下一世的。例如說，某人在臨終時一不小心投生為一個畜生，那麼他就被迫要浪費時間「卡」在動物的生命期裡，並去承受低等生命的苦難。然而，如果，心受過訓練與修持，就有足夠的正念可以獲得適當的支助，那麼最低限度可以期待再生為人。除了以上所提到的，最後再生為人之前，可能還可以投生到天界去享受一段很長時間的各種天界歡樂。當再世為人時，各種過去生生世世所培育的美德心性都不會忘失。就這樣，天生的美德力量會隨著接下來的每一世不斷增長，直到心獲得了力量與能力去照顧自己。然後死亡只會變成形體轉換的一個過程，由低級進展到高級，從粗糙可見轉為更精細微妙的存在 —— 最後從生死輪迴到解脫涅槃。這就類似於世尊及其阿羅漢聖弟子們在過去多生多世以前接續提升生命品質的歷程，逐步去改變他們的心靈結構，直到無可改變為止。因此，心就是這樣經由接續的轉世出生在品德方面得到了培育，最終轉化為涅槃之寶。這一切

[m] 請以十二因緣思惟這一段重要的內容：老婦人仍有再生的渴求是「無明」，與外甥女經常的互動是「行」，對外甥女的喜愛是「愛」，老婦人的心念波連結到外甥女的子宮是「執取」。

都直接源自於心以品德來逐漸培育修持，一步一腳印。為此，不分男女老少，有智慧及聰明的人，永遠都不會厭倦有助於心靈功德的善行，在今生和來世一直促進他們的福祉。

我覺得我必須向讀者們說聲抱歉，因為我在說阿姜曼的故事的時候是這麼沒有次序。我已經非常盡力用很有條理的方式來呈現他的傳記，但因我天生記憶力不好，使得我常常搞混主題，把本應該是在最後面的東西擺在最前面，而應該是在前面的卻放到了最後面。雖然阿姜曼的傳記已經接近尾聲，我還在添加之前沒想到但事後才想到的東西。因為這樣子，故事還是沒有結束的跡象。當你們繼續讀下去，你們就會發現我在事件的排序上很不可靠。

當阿姜曼住在 Ban Nong Pheu 寺院裡的時候，又發生了一件很有趣的事。有一天他從禪定中出定，走出房間，在大家說話之前，立刻吩咐在他禪屋下面的比丘去看一看土壤上面是不是有大蛇爬行過的足跡。他跟他們解釋前一晚有一條大蛇來拜訪他並聽他說法。在牠離開之前，他（阿姜曼）請牠在地上留下隔天早上比丘都可以看得見的爬行痕跡。比丘們說真有看到一道從他禪屋下面的地上爬向森林的大蛇爬行過的痕跡。因為沒有進入的痕跡，所以他們搞不清楚牠是怎麼進來的，唯一看得見的就是從他的禪屋下方爬向森林的痕跡。他禪屋四周的地面都打掃得很乾淨，所以如果有其他的痕跡都應該很容易被注意到：但沒有其他的痕跡，只有一條。阿姜曼告訴他們不用再找了，因為他們找不到的。他重申那是他請求大蛇直接從他小屋離去前在屋外下面的地上留下的痕跡。

如果是比丘們先看到這條痕跡，然後跑去問阿姜曼，那麼這起事件就不會這麼發人深省了。有趣的地方在於阿姜曼立刻先拋出主題，

而不是被提問；果不其然，接著他們就發現在他禪屋下方的地上有巨蛇爬行過的痕跡。這意味著，他是透過內在的天眼來感應到這條巨蛇，他交代牠要留下讓比丘們都可以用肉眼看得見的記號，因為他們的內在天眼未開，沒辦法看到巨蛇的來訪。

之後當比丘們有機會時，他們請教阿姜曼究竟巨蛇是以蛇的原形或其他的形象來參訪？他回答沒有人能確定巨蛇會以何種形貌出現。

「如果牠們就如昨晚一樣是為了聞法而來，那麼牠們就會以相稱於自己的身分地位，以人類的形貌出現。大巨蛇會以君王的樣子，在眾侍衛及隨從的伴隨下來找我。牠的舉手投足在在都表現出皇家的氣質與氣派；所以我在跟牠說法的時候都是用皇室的敬語，就如同我以前接待過的皇室大人物一般。牠的隨從類似於伴隨在國家君王身邊的大臣或政府官員的代表團，牠們表現出最有禮貌、最尊重人的行為——遠超過我們人類。牠們在聽法時，一動也不動，不會表現出坐立不安的樣子。當領袖在跟我討論法義的時候，總是為了全體的利益而發言。如果有任何的蛇有問題，就會先把問題交給領袖，然後由牠來發問，我來回答。一旦我回答牠們所有的問題，牠們就會一起離開。」

還有另一則事件可以讓我們對阿姜曼超凡的神通生起信心，縱使事件本身的真正意義已超出我們的理解範圍。有一個比丘注意到阿姜曼喜歡抽某家特定廠牌的菸[3]，於是他交代一名淨人[n]用其他人供養這位比丘的一些錢去買來供養阿姜曼。這名淨人照著做；比丘便將菸供養給阿姜曼。一開始阿姜曼沒說什麼，可能是因為當時他正在說法，沒空去審查這件事。但，隔天一早當那個比丘去見他的時候，他就命他把菸給拿回去，他不會接受這些菸，因為它們是屬於不特定的多數

[n] 以勞務供奉僧團的在家居士。

人所共有。那個比丘向阿姜曼保證這些菸都是屬於他一人所有的，因為那是他前一天交代淨人用他自己的錢去買給他的，他特別要買來供養阿姜曼的，所以那不可能是多數人的東西。阿姜曼再次重申要他把東西給拿走，因為那是屬於不特定多數人所共有之物，這種供養已經「不清淨」了，所以他不會抽這些菸。

因為這個比丘怕被喝斥，所以不敢再堅持下去，不得不把香菸給拿回去。他請人去找那位買香菸給他的淨人，問他究竟發生了什麼事。原來，這個淨人動用了屬於不特定多數比丘的供養金，而那些都是其他比丘指示他去買一些必需品或其他物資的錢，他動用了那些剩下的錢去買菸。這個比丘就問他那些比丘的名字，並趕緊找到他們。他對他們解釋這些供養金與香菸的錢都混在一起，當每一個人都知道是用來供養阿姜曼之後，都感到更加歡喜。於是這個比丘帶著香菸再次去供養阿姜曼，並懺悔他真不該一開始沒問清楚淨人事情的始末，他承認阿姜曼是對的：淨人他證實動用了屬於不特定多數比丘的供養金，並將它們混在一起去買各種東西。但由於所有的比丘都已被徵詢過，並隨喜以香菸供養阿姜曼，所以他才再次來供養香菸。阿姜曼收下了香菸，沒有說任何一句話，也沒有再提過這件事。

事後，這個比丘告訴他的一些同修比丘，他一開始是如何跟阿姜曼唱反調，直到最後才發現阿姜曼是對的。但如果沒有人跟他提起買香菸的錢跟其他的供養金混在一起，他又怎麼可能知道這件事？一些比丘對於這一點感到很困惑，在一次非正式的聚會中有一個比丘對這件事公開發表了意見，並嚴詞提出辯護。

「如果他跟我們這些人一樣，他就當然不可能知道這件事。但正因為他跟我們完全不一樣，我們才會尊敬他，讚嘆他過人的智慧。我

們大家聚在這裡，接受他的指導，都瞭解他的能力跟我們的差異猶如白天跟黑夜之別。雖然我知道的不多，但我可以確定他在各方面都比我更有智慧，知道的更多。我認為他是無可指責的，這就是為什麼我願意卑微地將我的生命託付給他並接受他的訓練。我的心還是充滿煩惱，但這些煩惱卻非常怕他，所以它們不敢在他的面前拋頭露面。我相信這就是我出於敬畏而願意臣服於他的理由，這是一種遠比齷齪煩惱還要更強而有力的態度，雖然這些煩惱天生就是會反抗老師。可是它們一旦遇到了阿姜曼，就徹底投降，不敢表現出以前我跟隨其他老師的那種相同的放縱。如果我們不能全心全意信服他的判斷，那麼我們就不該待在這裡繼續接受他的指導。如果在這種情況下我們還堅持待在這裡，我們一定得不到任何的利益 —— 只有帶來傷害。對於這起香菸事件，我已經沒什麼好再說的了。」

比丘們在半夜只要生起一連串的不淨妄念，隔天一早就足以引起他一頓嚴苛的回應。犯錯的比丘一旦遇到了阿姜曼，就會看到他犀利、穿透人的目光，就像是穿透了罪犯，要把人給五馬分屍一樣。像這樣的情況，就算犯錯的比丘有需要，也不宜上前或嘗試去幫他，因為阿姜曼嚴厲拒絕任何比丘做這樣的事，這是磨練這名比丘內心頑劣的一種間接方法。但奇怪的是一開始比丘會表現得很乖，但不知怎麼的，效果卻不持久。他在被嚴厲斥責的時候會表現得很馴服；但之後，當阿姜曼以正常的語調對他說話時，他又會卸下心防重蹈覆轍。儘管他不意圖以惡念來思惟，但他的不淨妄念就是不自主地生起，從一件事跳到另一件事上，比一幫野猴還要快。後來，同樣的比丘再次去見阿姜曼時，他可以立即感受到自己不受歡迎 —— 光看阿姜曼的眼神就足以讓他繃緊神經。但就算這樣，他還是沒有完全受到教訓。過後，如

果他沒有徹底瞭解到這種思惟帶給他的危險，他又會開始再次善待這些惡念，就好像這麼做真的很應該。這就是為什麼我會說，儘管看起來是學乖了，但不知怎麼搞的效果卻不彰。只有當他不僅外觀有表現出受教的樣子，並時時意識到再遇上這些念頭的恐懼，那麼正面積極的效果才會持久。他的心時時保持在清涼、寧靜、祥和的境界，下一次他去見阿姜曼時，他不用再那麼擔心會被他責備了。

我自己的心也容易會有相同的反應，由於無法單靠自己的力量，所以我絕不允許自己離老師太遠。跟他同住的時候，我總是戒慎恐懼及繃緊神經，這麼一來我的念頭才不會偏離修行的道路。一旦我的心迷失了，就可以很快地覺醒，能把它給及時拉回，避免惡果。

我完全確定阿姜曼能讀通我的心，至於他是否也能讀通其他人的心念，我不是那麼在意。我在意的是他是否能用這個神通減緩我固執的心性，給我好好上一堂課。曾有一次，我剛開始跟他一起住的時候，我曾很荒誕地想過：聽說阿姜曼有他心通，他知道我們每一個人在想什麼。這是真的嗎？如果是真的，他不需要對我想的有興趣 —— 我只想知道他是否知道我現在正在想什麼，這樣就夠了。如果他真的知道我此刻在想什麼，我一定會在他面前五體投地頂禮，我只求這件事。

那天傍晚和他面對面的時候，我真的坐立難安。當他的眼睛眨也不眨地直盯著我看的時候，我心裡覺得他就要大喊出來並把矛頭直指向我。當他對參與集會的比丘說話時，我真的很怕被挑出來斥責竟敢愚蠢想測試他，所以我很難集中注意力。過沒多久，他的聲音就像鞭子一般霹啪作響，如雨點一般落在我的四周並爆裂開來，一次又一次從我身旁擦身而過，險些打到了我，直到鞭子最後打中了我的正中心。我的恐懼愈是高漲，就愈加顫抖，直到一切的安寧全都從我的心中消

失不見。當我坐在那裡的時候，他的聲音不停地揮舞著鞭子鞭笞我的心，他的話一次又一次擊中了紅心要害，到了結尾時，我再也受不了壓力。我的心對他投降了，心裡想著：我會這樣想只是我想知道您是否真有他心通，我對您的德行絕沒有貶抑之意。我現在知道了，您在各方面真的是一位大師，所以一直到我死的那天我都願意將我的生命託付給您。請您慈悲我，用您的教導來幫助我，請不要因為這件事就對我感到厭煩。

一旦我的心完全臣服於他，他聲音中激烈的語調便開始趨緩。最後，他以闡明一項基本原則來結束這次的集會。

「對與錯都與你們同在，你們為什麼不對這件事有興趣呢？去管別人的是非有意義嗎？這種思惟可以讓你們變成一個有神通的修行人嗎？就算你們發現別人真有神通，但如果你們自己既沒有修行也沒有神通，那麼你們怎麼樣也都不可能有成就。如果你們想知道別人的修行好不好，那麼你們就應先徹底地內省；那麼，洞悉他人的神通就自然會出現。根本就沒有必要去測試別人，有神通、有修行的人根本就不會去做這種測試，一個真正見法的修行人根本不需要測試別人就能知道別人的修行成就是如何。」

阿姜曼便以這段註解結束了他的說法。那一次，我都快昏倒了，坐在那裡汗流浹背。那一晚，我對他心悅誠服，我學到了一個終生難忘的教訓 —— 絕不敢再去測試他。如果我修行的過程，能像那一晚測試阿姜曼的事一樣，嚴厲地被磨練、懲戒，我可能早就可以滅苦（解脫）了。唉……！可惜，我無法那樣地鞭策、砥礪自己，有時真的讓我很扼腕。

這是另一個比丘們在非正式的集會中偷偷討論的問題，而我也在

場。由於該事件涉及我個人，我會在這裡和香菸的故事一起收錄是為了強調真實諦的真實性無處不在的法則，無時無刻 ——「法」。我們該做的就是認真修行，直到我們見法；那麼我們就一定能領悟真實諦，我可以領悟的極限有多大，便取決於我們內心能力的先天限制，這包括內心的真實，或稱為真實法（*saccadhamma*），及一切各式各樣的外在知識。還有要記住一點，經由生生世世的輪迴，人類會培育出各種不同形式與程度的內在美德，還有為自己設定的不同心靈成就，但「道」、「果」、「涅槃」的基本結果並沒有不同，這些結果對每一個已經達到的人來說都是一樣的。

阿姜措的奇幻歷險記

阿姜曼是一位具有獨特修行模式的老師，他永遠不會被我們這些曾與他有密切互動的人所遺忘。他的許多資深弟子到今天都還健在，每一位阿姜與生俱來的德行、特定的修行方法都不同，因此他們證得的成就也多少有些不同。早先我曾提過一些阿姜的名字，但還有很多其他的名字都已經無法確認了。不管怎樣，阿姜曼的傳記已經完成，我還是想要特別介紹他的某位資深弟子，好讓讀者們能從他的修行方法、遇過的經歷、獲證的內明等學到一些東西。阿姜曼的弟子跟隨他的腳步，很多方面都跟阿羅漢弟子追隨世尊的情形一樣，在最後達到跟老師一樣的成就之前，一路上也都歷經了千辛萬苦。他們在修行環境上遇到的情況有多驚險或多恐怖，有很大的程度是取決於他們生活及行腳地點的特質。

這使我想要介紹阿姜曼的某位資深弟子，我對他非常地崇敬。因為這位阿姜的頭陀經歷迥異於跟他同時期的修行人，我這裡要公開他一些修行方面的事件，作為某些超自然現象的可能證據，而且這些都是佛陀時代很常見、到今天可能依然存在的超自然現象。在佛陀時代的某些特定事件 —— 像守護他的大象以及供養他蜂蜜的猴子—— 跟這位阿姜在現代的經歷可能有其相似之處。為了要證明我以下所述事件的可信度，我要介紹這位阿姜的名字，他叫做阿姜措[4]，已出家多年，現年約七十歲。他向來喜歡住在偏遠的森林和山區裡，到今天依然沒變。由於他喜歡在夜間的曠野山區長途跋涉，所以他常會遇到像野生老虎一樣的夜行性動物。

某一天的下午，他從碧差汶府的 Lom sak 縣出發，準備長途跋涉前往北方的清邁府。就在他即將進入一大片森林之前，他遇到了一些當地的村民。這些村民非常擔心他，建議他先在村子的附近過夜，隔天再繼續啟程。他們警告他，他將要走進的森林很大，沒有人能在下午的時候進入，天黑前能從另一邊走出森林。那些天黑後被困在森林裡的人，到最後都一定會成為大老虎的食物。已經是下午了，他也不可能及時穿越森林，一旦夜幕低垂，老虎就會開始出沒尋找獵物，他們認為這些被老虎遇上的人都會成為牠們的食物。由於從來沒有人能活著脫逃，所以村民們都很怕阿姜措會遇到相同的命運。當時已經過午了，所以他們不希望他進森林。他們告訴他已經有貼出一張告示，警告遊客有「森林中的夜叉」，以免他們被猛獸給吃掉。阿姜措感到很好奇，便詢問他們口中的夜叉是什麼，他曾聽過這方面的古老傳說，但從沒實際看過。他們告訴他，那就是他們所說的在夜幕低垂時，如果不能走出森林，會把人生吞活剝的大老虎。他們邀請他跟他們一起回村裡去過夜，隔天吃過飯後再繼續他的行程。

阿姜措告訴村民他無意回村莊，他已決定要繼續前往。他們實在很擔心他，他在白天這麼晚才出發，不管他的腳程有多快，都不可能在日落前穿越森林，他一定會被困在這片廣大的森林中。但是他心意已決，不會打退堂鼓。他們問他難道不怕老虎？他承認他怕，但沒有關係：不管怎樣他還是要走。他們堅稱那裡的老虎絕不會放過任何人，如果他遇到任何一隻，都一定會丟了性命。如果他想要避開會吃人的老虎，就應該等到隔天早上再出發。他回答如果他的業力注定讓他會被老虎給吃掉，那也是沒辦法的事；但如果他註定會活下來，老虎就不會來傷他。

阿姜措告別了村民，無懼於死亡，繼續他的行程。他一踏進森林後，便注意到步道的兩旁有老虎劃在土地上的爪印。他還看到老虎的糞便堆在路旁 —— 有的都已經乾掉了，有的還很新。他邊走邊經行，他發現了這些警告他的記號，但他還是不怕。他走到森林的正中央時，夜幕已籠罩了他。

突然，他聽到身後傳來老虎的吼聲，緊接著又傳來另一隻向他走來的老虎吼聲，兩個吼聲在彼此叫喚，因為牠們接近他了。從兩個方向傳來的吼聲愈來愈響亮，直到這兩隻老虎同時在黑暗中現身 —— 一隻距離他只有六呎遠的老虎，另一隻則在他身後六呎遠。牠們的吼聲震耳欲聾。阿姜措眼看事態嚴重，便站在步道的中央怔住不動。他看見在他前面的這隻老虎蜷伏在地上準備伺機撲上來；他向後瞥了一眼，後面那隻也一樣，蜷伏在地上準備撲上來。這時恐懼在心中生起，因為他相信這代表他已走到了生命的盡頭，他嚇得腿都軟了，定在原點，動也不動。但他的正念仍然很強，於是他全心全意集中注意力不讓自己恐慌。雖然他很可能會被這兩隻老虎給吃掉，他還是不允許自己的心動搖。有了這種決意，他將注意力從老虎的那邊給拉回到自己的身上，將意識以外的一切都給排除。那一刻，他的「心」凝神收攝於一境，很快就入深定了。當這個情況發生時，他就知道老虎不會傷他。之後，這世上的一切都消失了，包括他自己以及老虎。他沒有任何身體的知覺，完全不知道發生在他身上的事。對外在世界的一切知覺，包括他身體的存在，全都消失了，當然這也意味著老虎消失了。他的「心」完全凝神在一境上，進入了甚深的禪定，就這樣在出定前經過了幾小時。

當他最後出定時，他發現他跟之前一樣還是站在相同的位置。他

的傘和缽都還是掛在他的肩上，一手仍提著燈籠，裡面的火早已熄滅。於是他又重新點燃燭火，察看老虎還在不在；但老虎已不知去向，他也不知道牠們跑去哪裡。

那一夜他出定後，他再也不感到害怕。他的心充滿著無畏的勇氣，就算當時有上百隻老虎出現，他也依然處變不驚；因為，他完全看到心的不可思議的力量。能逃過這兩隻老虎的虎爪，他感到很訝異 —— 一種難以用言語形容的驚訝。阿姜措獨自站在森林中，突然對這兩隻老虎生起慈愛，在他的心裡牠們已經變成是給他上了一堂佛法課的朋友，上完課就神奇地消失了。他不再怕牠們 —— 事實上，他還非常想念牠們。

阿姜措是這樣描述這兩隻老虎的巨大：每一隻都跟賽馬差不多大，雖然牠的身長已超過馬，從牠們的兩耳之間可以很容易估算出牠們的頭大概有十六英吋寬，他這一生中從未看過有大到這麼奇怪的老虎。也因此，他第一次看到牠們的時候，就像一具屍體一樣嚇得不敢動。好在，他始終保持很強的正念；接著，出定後，他感到喜樂與寧靜。他知道今後不管到哪裡，都不會再懼怕這世上的任何事物。當他與「法」合而為一的時候，他全心全意相信「心」，在全宇宙中君臨天下，他確信沒有任何東西可以傷害他。

寧靜的「法」填滿了他的心，他在森林中又重新啟程，邊走邊經行。在他心中的兩隻老虎依然鮮明，他時常想到牠們。他覺得，如果再看見牠們，他可以很輕鬆地走上前，把牠們當寵物一般摸牠們的背，只是不知道牠們會不會讓他這麼做就是了。

阿姜措帶著一顆喜悅的心，平靜與孤獨地在後半夜中走著。當黎明破曉時，他還是沒有抵達森林的另一頭，一直到隔天上午九點，他

才走出森林，抵達另一處村落。他放下了隨身的行囊，穿上了袈裟，走進村裡托缽。當地的居民看見他帶著缽走進村子裡，便呼朋引伴一起供養他食物。他們把食物放進他的缽裡後，有一些人跟在他的後面回到他放置行囊的地點，並問他是從哪裡來的。這些森林的居民對於森林的路徑都很熟，當他們在不尋常的時間看見他從大森林中出現，他們就想要問清楚。他告訴他們，他是從南邊開始出發，整晚在森林中趕路，都沒有睡覺，他想要繼續往北邊行腳。他們對他的說法感到很訝異，因為他們知道這根本是不可能的事，就常識來說，在午夜穿越那裡幾乎就是在虎爪下必死無疑，他怎麼可能避開這些老虎？難道說他整晚都沒遇到老虎？阿姜措坦承他有遇到幾隻，但都沒有被騷擾。村民不太相信他的話，因為眾所周知，在森林中出沒、會吃人的凶猛老虎都會在夜間埋伏伺機抓人。他解釋他遇到老虎的真實情況後，他們才相信他，並瞭解到他的神通是一種特例，不能適用在一般人的身上。

不論是心靈的道路或穿越森林的實體路徑，如果我們都還搞不清楚自己正走上什麼樣的路，那麼必須要走的路程以及沿途潛藏的危險，都可能成為我們前進時的障礙，所以我們必須依靠經驗豐富的嚮導以確保我們的安全。正朝向平安、幸福與昌盛的今生與來世邁進的我們，都應該謹記在心。正因為我們都是用特定的模式來思考與作為，所以我們不得不小心假設這不一定是正確的路。事實上，我們既有的思考與行為模式往往都傾向錯誤，把我們大多數人帶往歧途。

阿姜措的頭陀生涯中，曾有多次與野生動物近距離接觸的經驗。有一次他行腳到緬甸[5]，待在一處常有老虎出沒的洞穴裡禪修。雖然這些大野獸在他住的地方自由出沒，但牠們都從未傷害過他，所以他作

夢也沒有想過真的會有一隻來找他。就在某日的下午五點左右，當他從禪坐中起身，他瞥見有一頭斑紋大虎接近洞口，牠非常的巨大，而且樣子很嚇人；但阿姜措保持不動 —— 很可能是他已經習慣在所到之處看過這些巨獸。老虎往山洞裡頭盯著看，就像他也在望著牠一樣監視著他。但牠沒有對他示警，也沒有用恐怖的方式發出吼聲，牠就像是一隻家庭寵物一樣，只是乖乖地站在那裡。牠完全沒有表現出恐怖的樣子或張牙舞爪，老虎隨意看了一下，便跳到洞口的一塊平面大石上，離阿姜措站的位置有十八呎遠。牠若無其事地坐在那裡，舔著爪子，雖然牠很清楚他就在洞裡，但似乎對他不感興趣。牠就像一隻寵物狗的樣子平靜地坐在那裡，漸漸地累了，噗地一聲倒下，伸長了腿，像寵物狗一樣舒服地趴在那裡，不停舔著爪子，彷彿無拘無束的樣子。

由於阿姜措的經行步道就在山洞的前方，所以他不敢走上前 —— 跟大老虎這麼接近讓他還是有些緊張。他從未看過野生動物會表現得像居家寵物一樣，他的不安因此而加劇。於是他在洞裡的竹台上繼續禪坐，雖不怕老虎可能會跑進來傷害他。牠沒有起身移動的意思，只是滿足地趴在那裡，一段時間後，牠就像個老朋友一樣不經意地瞥了他一眼，阿姜措認為牠最後會離開，但牠就是沒有要走的意思。

起先，阿姜措在蚊帳外禪坐；但一到天黑他便進帳內並點燃蠟燭。當燭火照亮洞穴，老虎仍無動於衷，直到深夜當阿姜措終於躺下來休息，牠還是滿足地趴在石塊上。他在凌晨三點左右醒來，點了一根蠟燭，發現老虎像以前一樣仍無動於衷地趴在原處。他洗了臉，開始禪坐，直到第一道曙光透進來；接著他從禪座起身，收拾蚊帳，他看了老虎一眼，發現牠依舊舒適直直地趴著，看起來就像主人家門前超大的寵物狗。最後，每日的托缽時間已到，可是走出洞的唯一方法就是

直接經過老虎，他不曉得經過的時候牠會有什麼反應，當他穿上袈裟，他注意到老虎用一種很溫柔的眼神看著他，就像一隻殷切望著主人的狗。

因為他別無選擇，只好從離牠幾呎的範圍內走出去。他準備好以後，便走近洞口，開口對老虎說：「現在是我早上托缽的時間，就像世上所有的生物一樣，我肚子會餓，需要填飽我的胃。如果可以的話，我要出去乞食。請你慈悲讓我通行，如果你想繼續留在這裡，我沒有意見；或者，你喜歡到別處找食物，那也不錯。」

老虎趴在那裡歪著頭聽他說話，就像一隻在聽主人聲音的狗一樣。當阿姜措走過去，牠用一種很溫柔的目光望著他，就好像是在說：去吧，不用害怕，我只是來這裡保護你的。

阿姜措走向當地的村落托缽，但沒有告訴任何人有關老虎的事，因為他擔心他們可能會殺了牠。他回到洞窟時，看著老虎原先待的地方，老虎已經不知去向，他不知道牠跑去哪裡了，但之後他停留在洞窟裡的那一段時間，牠就再也沒有來拜訪過他了。

阿姜措懷疑那不是一般的森林動物，而是天神的化身[6]，這也許就是為什麼牠跟他在一起的那一段期間會這麼溫順與不具攻擊性的理由。他很喜愛牠，而且在幾天之後還是很想念牠的身影。他認為牠還是有可能會偶爾回來看他，但後來連一次也沒有。雖然他每晚都會聽到老虎吼叫的聲音，他卻無法分辨他的朋友是否就在其中。無論如何，整片森林中到處都充滿著老虎，心臟不夠強的人是沒辦法在那裡生存的，但他卻並沒有被這種危險所影響。事實上，那隻看起來很溫馴的老虎，讓他覺得喜愛勝過了恐懼。阿姜措說那次的經歷以一種相當特殊的方式增強了他對「法」的信心。

阿姜措在緬甸度過了五年的時間，他在那裡學習到的緬甸話就跟他自己的母語一樣的流利，他最後會回到泰國，與第二次世界大戰有關。當時英國與日本在緬甸四處開戰 —— 城裡、村落、甚至在山裡。那一段期間，英國指控泰國與日本結盟[7]，因此，他們在緬甸大肆搜索泰國人，要抓到他們施以報復。他們一律處決在緬甸的泰國人，不分男、女或出家人 —— 毫無例外地處決。

阿姜措每天托缽化緣的村民都很敬愛他；所以當他們看到英國軍隊如此猖狂，他們很擔心他的安危。他們趕緊帶他到深山裡，將他藏在一處英國人找不到的地方。但最後就在他向一群村民給予祝福的時候，一整隊的英國士兵還是碰巧看見了他。村民們都嚇得面如槁木，面對士兵的詢問，阿姜措告訴他們他在緬甸已經住了一段很長的時間，從未過問政治。他說就一名比丘而言，他對這種事情一無所知。村民也挺身為他辯護，說他不像在家俗人，比丘跟戰爭沒有關係，所以無論如何若將他牽扯其中，那就大錯特錯。他們警告士兵，如果他們對他有任何傷害的行動，就等於是傷害無辜的緬甸百姓的情感，不必要地破壞了與當地居民的關係，這將是一個天大的錯誤。他們向士兵保證早在戰爭開始前他就已經住在這裡了，而且他根本就不知道國際事件。就算他們的國家目前正處於戰爭狀態，緬甸百姓也不認為這名比丘會是一種威脅；因此，如果士兵一定要傷害他，就等於是傷害緬甸的全國百姓，緬甸人民絕不會寬恕這種行為。

整隊的英國士兵就站在那裡討論該如何處置阿姜措，半小時後，他們告訴村民趕緊把他帶去別的地方，因為如果別的陸軍巡邏隊來這裡看到他，那就麻煩了。如果到時候他們的請求被拒絕，他的性命很可能就會有危險。雖然士兵將阿姜措視為敵人，但他安靜地坐著，散

發四無量心並憶念佛、法、僧的功德。

就在軍隊離開後，村民將他帶往更深入的山區裡，告訴他別再回村裡托缽了，他們會在每天早上偷偷帶食物來給他。就從那一天起，英國的巡邏隊會固定來擾民，不久，偵查員每天都會來追問這名泰國比丘的下落，情況變得愈來愈明顯，如果他們找到他，他一定會被殺掉。隨著情勢惡化，村民愈來愈擔心他的安危。最後，他們決定經由一條能穿越深山的偏遠森林古道將他給送回泰國，他們知道這條古道很安全，英國巡邏隊無法入侵。該怎麼走他們都有給他詳細的說明，並警告他不管發生什麼事都要堅持原來的路徑，即使發現有些地方蔓草叢生，也千萬不可嘗試不同的路徑，這條路是被山地部落世世代代所使用的一條古道，最終可直達泰國的邊境。

他有了這些說明後，便開始動身。他日以繼夜不停地走，一路上都不吃、不睡，只有喝水。他費盡千辛萬苦好不容易穿越了充滿各種野生動物、到處都能看見老虎與大象的足跡的蔭鬱荒野。他怕他逃離緬甸後無法生存下來；他一直擔心萬一不小心走上了岔路，可能就此絕望地迷失在荒郊曠野中。

在他前往泰國邊界的第四天早晨，某件不可思議的神奇事件發生在阿姜措的身上。各位在讀完整個故事以前，都請勿對這件事妄下論斷。當他攀上了山脈的主峰時，因極度飢餓與虛脫，使他覺得他已經不可能再走下去了。他已經連走三天三夜都沒有睡覺或進食，只有稍事休憩，以減緩這種險峻的旅程帶給身體上的壓力。在山頂上拖著已經沒有力氣的身體，突然一個念頭跑進了他的心中：隨著我每一次的呼吸，冒著生命危險，走了這麼遠的路，來到了高峰，但不知為什麼我還是活了下來。從我開始出發，到現在我都還沒有看到有任何可以

讓我托缽維持生命的住家，難道我就因為少了一餐而死得那麼不值得嗎？一路上我歷經千辛萬苦 —— 在我一生中都還沒吃過這麼多的苦，難道一切都是白費力氣？我逃離了戰爭，一種人人都怕的死亡領域，到頭來卻死於跋涉的艱苦與飢餓？如果，真像佛陀說的，在虛空的領域裡真有那種能用天眼與天耳感應遠方的天神，難道祂們看不到這名比丘隨時快要死了嗎？我相信世尊說的，但，從佛陀時代到今天，慈悲護持過這麼多比丘的龍天護法善神，難道對這個比丘就這麼鐵石心腸嗎？如果龍天護法善神的心，事實上沒有那麼硬，那麼請對這個將死的比丘展現慈悲，就讓祂們聖潔的天界美德受到讚揚吧。

就在阿姜措動了這個念頭後不久，神奇且不可思議的事發生了，簡直令人難以置信。當他沿著偏僻的山路拖著蹣跚的步履，他看到一位穿著很體面的紳士，樣子一點也不像山地部落的居民，他靜靜地坐在步道旁，將一盤用來供養的食物高舉在頭頂上。這怎麼可能？！阿姜措對看到的景象大吃一驚，這使他雞皮疙瘩、毛髮豎立。他幾乎忘了飢餓與疲憊，看到一名坐在路旁距離他前方約二十五呎的英俊紳士在等著要供養他，他驚訝到不行。

當他走上前，這名紳士對他說：「尊者，請在這邊休息一下吧，吃點東西，舒緩您的飢餓與疲憊。等您恢復體力，您就可以繼續趕路。您今天一定能走出這片荒野。」

阿姜措停了下來，放下隨身攜帶的微薄資具，拿出缽準備接受這位紳士食物的供養，接著他上前接受了食物。他驚訝的是，當食物逐一被放進缽裡的時候，一股甜美芬芳的香氣似乎瀰漫整個森林四周，他供養的食物數量也剛好滿足他的所需，而且那是一種難以形容的精緻味道。這可能似乎太誇張了些，但就在那個時候他的感官接觸到的

事實，就真的是這麼不可思議，簡直難以形容。

當這位紳士將食物都放進了缽裡，阿姜措便問他的家在哪裡，他說他連走了四天三夜都沒有看到一戶人家。這位紳士曖昧含糊地往上指，並說他的房子就在那裡。阿姜措又問是什麼原因促使他準備食物在路旁等候供養一個比丘？他又怎麼可能一開始就知道有一個比丘會來這裡？這位紳士笑而未答。之後，這位紳士說因為他的家很遠，所以他要走了，於是阿姜措祝福隨喜他的功德。這位紳士跟一般人很不一樣，儘管他的話很少，但舉止卻相當莊嚴。他看起就是一個中等身材的中年人，膚色光澤，舉止十分安詳。他告別後，便起身離去。因為很明顯他非常人，所以阿姜措很仔細觀察他。他大概走到二十五呎遠左右，便在一棵樹後停了下來，從視線中消失。阿姜措盯著那棵樹等他從樹的另一端出現，但他沒再現身。這讓他更加茫然費解；於是他站起來走向那棵樹後仔細察看—— 但沒有人在那裡。如果他還在附近，他就肯定看得到他，但他到處看都沒看到人影，這個人消失的怪異情況更讓他感到驚訝。

儘管是那麼的不可思議，阿姜措還是走回來開始用餐，品嚐他供養的各種食物，他發現它們不同於他平常吃的人間食物。所有的食物都極香又美味，無微不至地照顧到他身體的需求，他從來都沒有吃過這樣的食物。食物的精緻美味在他長時間飢累交迫的身體裡擴散，並滲透在他每一個毛細孔中。到最後，他已經分不清到底是因為極度的飢餓還是食物本身的天界特質才會那麼好吃。他把供養的食物都吃得一乾二淨，而且剛好填飽他的肚子，如果再多一點，他恐怕就吃不下了。

吃完飯後，他再度感到體力充沛、容光煥發，完全不像之前那個

在鬼門關前走一遭的人。他順著路往前走，一路想著那個神秘的紳士，忘卻了旅程的艱辛、還要走的路程、以及路線是否正確等等。當夜幕低垂時，真的就像神秘紳士預言的那樣，他從曠野的另一邊出現。一整天他都帶著同樣喜悅的心情，跨越邊境來到了泰國，先前旅途中折磨他的身心壓力，都在那次的早餐供養之後消失得無影無蹤了。當他終於跨進了泰國，他的出生地，他就知道他肯定可以活下去。

他說他遇到的那位奇怪的紳士肯定是一位天神，不是任何當地的居民。他想到：從他遇見那位紳士開始，到他進入泰國，他都沒有碰過任何一戶有人的住家，他完全想不通整件事。正常來說，在穿越緬甸的整段路上，應該至少可以遇見某些住家才對，但結果事實是：他固然成功逃離了軍隊的搜查，卻遇不到人，也得不到食物，而且還差點餓死。

阿姜措說，他從曠野中幾近奇蹟般逃離死亡，使他懷疑有天神暗中相助。雖然他穿越的那片曠野充滿著像老虎、大象、熊、毒蛇等危險的野獸，但他都沒有遇到，他碰見的都只是些無害的動物。照理來說，在這片曠野中長途跋涉的人應該會遇到危險的野獸，特別是老虎和大象，而且非常有可能會被那些猛獸殺害。當然，他的安全通行要歸功於「法」的不可思議，或天神冥冥中的護佑，又或者兩者都有。雖然幫助他逃離的村民們都十分擔心他會因為野獸的威脅而無法存活下去，但這也是沒有辦法的事。如果他留在緬甸，戰爭與英國士兵所造成的威脅更迫在眉睫。於是兩害相權取其輕，他們只好幫助他從嗜殺殘忍的人所在的這片土地上逃離，希望他能避開猛獸生存下來，並安享長壽。這也就是為什麼他被迫踏上這趟充滿危機的長途旅程，而且幾乎要了他的命。

請仔細想一想這些神秘的事件對你們的意義，我把我所聽到的故事都記錄下來，但我不願獨自去評判它們，我比較喜歡你們自己來下結論。雖然如此，對於這些看似不可能實際發生的事情，我不得不說真是不可思議。由於阿姜措頭陀生活方式的嚴格特性，他還有很多其他類似的經歷，因為他總是喜歡在偏遠的曠野區中生活與修行。由於他都住在森林的深處，很少人敢去參訪他，所以他與社會的互動也非常的有限。

完結篇

阿姜曼傳承下的修行比丘都喜歡住在山中和森林裡，阿姜曼會以身作則，鼓勵所有的弟子也這樣修行。自然，他也樂於讚嘆在曠野中生活的功德好處。他說他之所以喜歡這樣的地方，是因為相較於人群聚集處，住在偏僻的森林裡對「法」的知見與體悟更能生起，而人口擁擠、密集的地方並不利於解脫修行的寧靜與滿足，即使現今他的弟子所傳的「法」也都是在那種相同曠野環境中的死亡邊緣修行。

在現實中，阿姜曼雖已去世多年；然而，有禪定能力去感應這種（超自然）現象的弟子，他的身影會經常自動出現在他們的禪定中，就彷彿他還在世一般。如果他們當中有人在修行上遇到了困難，阿姜曼的身影就會出現在他的禪定中，為他說明解決問題的有效方法。他會現身坐在那裡親自提供意見，就如同我先前提過的那樣，過去的阿羅漢會在各種情況下來指導他的情形一樣。當一個修行即將要到達一定程度的比丘，發現他自己無法解決的特殊難題時，阿姜曼的身影就會現身並針對那個問題給他意見，然後他會自行消失。之後，比丘會將阿姜曼給他的指導謹記在心，仔細咀嚼並盡力去運用它，也因此使他在修行上會有新的體悟。

那些有自然傾向能感知外在現象的比丘，都有一定的通靈能力去接收這種修行上的建議。這就是所謂「經由出現在禪定中的禪相來聞法」，也就是說，老師會藉由禪相的方式來傳法，而弟子們在接收禪相時，就會瞭解其中的意義。這對那些從未有過這種經驗且聞所未聞的人來說，可能是相當的神秘。有些人可能會拒絕接受這種無法捉摸

的超自然溝通，並視之為無稽之談；但事實上，它確實發生。天生有這種通靈感知能力的修行比丘會以同樣的方式去感應各種外在的現象，然而，這種天賦並不是每一個比丘都有。應該說，有這種能力的比丘是特例，也就是說他們在過去生就已培育過相應於這種超自然成就的功德素質（波羅蜜），例如：佛陀及阿羅漢會以禪相的方式現身在阿姜曼的禪定中，所以他能以這種方式去聽聞他們的教導。同樣地，有相同通靈感知能力的阿姜曼弟子也能感應到他或佛陀及阿羅漢的禪相，並因而聽聞到他們的教導。大致來說，類似於佛陀以禪相在忉利天對母親說法的情形，但佛陀的例子又是另一種非常特殊的情況，比起遠不如佛陀的人來說，佛陀的例子更容易讓人接受，就算兩者的原理相同，卻很難在這個議題上再去進一步說明。

對於這個議題我就不再多著墨了，就留給那些修禪定的人自行去探索這種知識 —— 緣自覺知 —— 也就是依靠他人的解釋，遠不如親自去求證，還比較實在。我完全確信這一點，不論是什麼樣的議題被拿出來討論，如果我們無法以自己的感官直接去感應這種事情，我們就無法完全信賴他人的解釋，雖然這樣的人可能是提供我們準確的訊息，但總會對某些特定的事項，我們還是會懷疑或不以為然，儘管事實上此人是以清淨心慈悲地對我們做了解釋。問題是：我們一般人都不夠清淨，所以往往對於聽聞到的會躊躇不決，不輕易接受別人的判斷，所以倒不如我們自己去體驗這些事情。只有這樣，我們才會接受它們的正確性，不需以爭辯來冒犯別人。誠如佛陀說的：我們都必須接受自己行為的業果，如果我們造下了業，就要承擔所造惡業帶來的痛苦折磨，也會享受善業的幸福樂果，這絕對正確，也非常簡單。

阿姜曼的傳記是一篇精彩的故事。從他還是在家人開始，就展現

了一位真正聖者的特質。他處事始終謹言慎行，大家都知道他從不會惹事生非或讓父母及親友蒙羞。出家後，他努力不懈地開發內心的堅定信念，也因此在他的餘生中，他成了比丘、沙彌、在家人的心靈避風港。他的一生從開始到結束，都是一個明亮、璀璨的典範 —— 對於現代的人來說，絕對應被視為一種優秀的楷模。他的禪修方法極其嚴格，他有最高的修行成就。無明根本沒有機會可以侵擾他的心，因為他都已按部就班逐一消滅（無明），直到一個都不剩，正因如此，他被親近的弟子公認並尊奉為現代的阿羅漢。

他贈送給這個世間的功德一直都與正念和智慧之道相應 —— 從修行的初期直到最高的境界，他所傳的法從未偏離「法」的真道。對內，他非常善於判斷學生的個性與脾氣；對外，從單純的山地部落居民到城市裡的知識分子，他都能很有智慧地協助社會每一個階層的人。即便是他瀕臨死亡的時候，他都沒有放棄對他人由衷的慈悲。在修行上遇到問題的弟子來尋求他的協助，他會慈悲認真探討這個問題，直到所有的疑惑都已消除。所有的弟子都從他那裡得到了些許的臨別忠告，並永遠記在心中。能這麼幸運地遇到這樣一位至高無上的人並竭誠地奉他為真正的皈依，他們都相信已不枉此生。很多的資深弟子在「法」的原則中都已站穩了腳步，由於他們的修行成就，他們也都成為能傳法給學生們的阿姜，也因此確保了世尊至高無上的財富不會就此消失。還有更多的資淺弟子到今天都仍健在，在可預見的未來可成為佛教強而有力的基礎。雖然他們都從未公開宣稱過，但其中仍不乏有優秀「法」的資歷。這些比丘的每一個人都深受阿姜曼慈悲教導的神奇特質所啟發。

身為一名老師，就幫助在家人開發精神潛能這一方面的能力來

說，阿姜曼堪稱是第一把交椅，他使他們能抓住「法」的重點以及主導世界的一般因果法則。所謂的心靈開展是指開發出對世界福祉絕對必要的因素。除非人類的心靈價值先毀滅，世界才會跟著毀滅。當心靈價值墮落，那麼人類所作的每一件事都將會變成是在摧毀世界與毀滅正法。當人類的心在心靈價值方面受到了良好的修持，那麼他們的言行都會變成是促進世界繁榮的一種有效方法，於是「法」也必然會跟著興盛。會認真在心中開展解脫之道的人又豈會回過頭來做出毀滅性的行為、表現出無慚無愧？像這種行為對他們來說就是邪惡 —— 當然，除非他們只是記住並在心中背誦解脫之道，卻未曾在心中付諸行動努力開發心靈價值。

阿姜曼一定會給見過他的人留下一個深刻的印象，那些真誠尊敬他的人都願意為他付出生命 —— 而且是無條件的。不管是善良的或邪惡的事，一旦入了心，那麼對此人就會造成非凡的影響，世上將沒有其他的力量可與之抗衡。如果不是這樣，人類就不會那麼有自信去按自己的意志行事 —— 不管它們是善良的還是邪惡的。正因為他們讓心接受了這樣的東西，他們才會這麼大膽行事。也因為有這種態度，那麼結果就是必然的。

這一點，在尊敬阿姜曼的修行比丘之間特別的明顯。那些比丘將他所傳的法都放在心裡，他們對他的尊敬都變得堅定不移。他們對他的信心，力量已大到為他犧牲寶貴的生命也在所不惜。雖然他們可以毫無困難地付出生命，但他們對他堅強的信心卻不可能被捨棄。在他還在世以及過世的時候，就是他這種極富魅力的特質，吸引了人們並對他產生尊敬。

就我自己來說，嗯……，我一直都是一個不堪造就的人，所以我

的心情與大多數人很不一樣。雖然從阿姜曼過世到今天已過了二十多年，但對我而言他就像是昨天才過世一般。雖然他的身體在當時已死，但他的心似乎從未遠去。我一直都感到他與我同在，繼續在幫助我。

作為他傳記的完結篇，我想在阿姜曼傳過的法裡面提出一個代表性的例子，先從他最後的一場病他發病時做出的演說開始，到他給予比丘最後的指導為結束 —— 至今都仍是讓我印象深刻的教導。

在他最後的病開始發生時，他以警告的方式對他們說法，而病痛就在他身體的根源處展開了毀滅的過程，包括身體的所有功能都注定漸漸地退化、分解、最後完全無法運作。

他開始說：「我觀察這副軀體有關生與滅的一切已將近有六十年的時間，而我在色蘊中從未發現有任何值得貪戀或其逝去會令我不捨之物。在我證悟到『法』的最高真諦那一刻起，對於這些事情我不再有疑惑。不管它們存在於身體之內或之外，所有的物質都是由相同的地大元素所組成，它們日漸崩壞分解，因而回復到原始的自然狀態。雖然我們會妄想這個身體是屬於我們的，實際上它只不過是地球上隨處可見的地大元素的聚合物。」

「現在最令我擔心的是從全國各地來這裡的學生，我放心不下的是在我死前你們還是不能在心中獲得『法』的穩定基礎，這就是我為什麼一再警告你們不可自滿於無明，因為它們是無盡生死之源。千萬不要以為無明不重要或沒什麼害，在時間還夠的時候就不認真對付它們。一旦死亡擊潰了你們，到時就束手無策了，別說我沒警告你們！」

「在這個星球上的每一個人與動物都沒有例外地在受苦，不要誤解所謂的苦因：它就是你們認為好像不那麼重要、也無害的無明。我

已用盡一切的正念與觀智去觀照生、死與苦痛的緣起，造成眾生的心在生死領域中去經歷不同程度的苦與折磨的因緣只有一個，這個因緣就是各地的人都忽略的無明。事實上，它們就是始作俑者。心被無明所統治的你們，態度是如何？你們真的覺得不重要嗎？如果是這樣，那麼不管你們跟我一起修行多久，就會變得跟一鍋美食中的杓子一樣；如果你們真想品嚐鍋中食物的美味，就必須集中心力聆聽我傳給你們的法，並牢記在心。不要像那根杓子一樣，因為無法欣賞它（法）的價值便障礙我的教學。不然的話，你們的生與死就會變得沒有意義，比畜生還不如，畜生的肉與皮至少在死的時候還有點價值。漫不經心（放逸）的人一直都沒有存在的價值的 —— 不論是生與死。」

「自從這場病開始，我就已不斷提醒你們我正一天又一天地步向死亡。一個已經滅苦的人在各方面都是怡然自足，所以他死的時候也是毫無牽掛，永無瑕疵，他已是無學，因為在他完美的滿足感中已沒有任何的遺漏；但在無明的影響力下死去的人，都是帶著不滿足的心投生它處。無明的力道愈強，他受的苦就愈劇烈。不要妄想在你們死的時候會有哪一個投生的世界是愉快與喜樂之處，這種想法都只是死前的渴望與不滿在擾亂心的一種呈現，這也意味著你們還不願意將無明視為在心中不斷製造麻煩的敵人，就是因為這種態度，你們又怎麼可能找得到幸福與安樂呢？如果你們不能將再生的渴望給徹底根除，那麼我也就不知道該怎麼幫你們了。」

「還沒有發展出禪定的寧靜與專注的比丘，都不該期待能找到世上的平靜與安樂；相反的，他們只會遇到隱藏在紛亂的心中的挫敗，你們現在必須趕緊發展出對抗焦慮的有效方法來對治這種情況。藉由精進、勇敢，以及與無明不斷奮戰的堅持 —— 因為無明總是跟『法』

對立 —— 你們不久就會發現心中生起真正平靜的祥和本質。因為持續不斷的堅持，結果就會很快出現；特別是跟你們在生死輪迴中流浪，從一世到另一世所耗費的無止盡時間相比。」

「世尊的教法都是用來幫助那些相信『苦』能逐漸被超越的人，而且是一步一腳印，直到他們最後絕不會再回到這個重複生與死的世界。那些不想再回頭出生的人，必須從每一個角度來分析整個宇宙中的存在，從最粗糙到最精細，就一切存在的三個基本特質 —— 無常、苦、無我 —— 運用觀智從每一個角度徹底去觀照，直到一切的疑慮都已清除。一旦這種情況發生時，即使是最強且難以斷除的黏著[8]也都會一眨眼便消失。克服那些沉重疑惑的唯一方法就是靠敏銳的智慧，因為與無明對峙時，再也沒有比正念與觀智的組合更有效、更新型的方法了。世尊與一切的阿羅漢都是運用正念與觀智去對抗每一種無明 —— 並沒有使用其他的方法。世尊自己也認同正念與觀智是打擊無明的最佳利器，但這並不是貶低其他心靈特質的價值，而是說它們扮演的是配角 —— 就好像在戰爭中支助與維持士兵戰鬥的食物，然而，士兵與他們的武器才是不可或缺的。所謂的士兵，我指的是在與無明交鋒時絕不退縮、也絕不再陷入生死泥淖讓煩惱再次嘲笑他們的人；而首選的武器則是正念與觀智，在每一種層級的戰鬥中都很有效，他們都應隨時保持武器不離身。」

「在你們修行的過程中，如果遇到了停滯不前的時候，這時你們就必須勇敢、不畏懼生死地去仔細觀照並找出斷除生死輪迴的力量。當你們面對死亡時，我希望你們像個勇士一樣光榮地戰死，不要讓自己死於潰敗，否則你們必將繼續長期受苦。你們必須窮盡一切的努力繼續戰鬥，直到把生死輪迴變成一片荒蕪。試試看！生死輪迴真有可

能會變成荒漠，那裡不可能有愚痴的人。如果你們在修行中付出了努力，又何須這麼擔心會退回到生死輪迴之中？你們現在又還沒死，但心中所生起的每一個念頭卻都為你們自己預留了『未來有』（來生）。怎麼會這樣呢？每當你們在修行中偷工減料，就自動會在不斷生死的輪迴中給自己預留了一席之地，如此一來，生與死便與你們的『心』緊密相隨，而你們的『心』也將一直與苦緊密相隨。」

「我已盡了每一分力量教導你們解脫之道，很直接地揭露出你們都該知道的四聖諦以及四念住的一切。我只保留了與超自然靈異有關的特定事項，因為那些與解脫覺悟沒有直接的關連，就像我有時候會提起的那些特殊內在感應力，但我還是很樂於聽到有人有這方面感應力的經驗並盡我所能去協助他們。如果我死了，就很難再找到可以給你們這方面建議的人了。你們都必須記住『法』的實修完全不同於理論[9]，那些尚未證得禪定和觀智，或者『道』、『果』、『涅槃』的人，是不可能傳授他人達到這些成就的正確方法。」

阿姜曼闡釋諸法因緣生的重要性來總結他的遺教[10]，就如同世尊在他般無餘涅槃時對僧團最後的開示，阿姜曼開始詮釋世尊的教誨：比丘們，諦聽！諸法都趨於變異，它們都必經：生（成）、住、異（壞）、滅（空）等歷程，所以你們都應力求精進。接著他開始解釋這一段的實質意義。

「在佛陀的遺教中，『sankhāra（諸行）』一詞與無上正法有關，泛指一切因緣所成的法[11]，但他當時希望表達的是超越一切的內心諸法，他要比丘們明白它們的重要性，因為它們就是四聖諦中的集諦 —— 苦因。它們就是擾亂『心』的因緣，使心陷入一種無法體驗寧靜與超然獨立的苦惱境界。如果我們審視諸法 —— 從我們最粗俗到最高尚的

思惟 —— 直到我們完全領會它們真正的內涵，接著它們會歸於消滅。當諸法歸於消滅時，就不會有任何東西再來擾亂心。雖然就某種程度來說，思想與概念還是會生起，但它們也只是隨著五蘊的自然傾向在運作 —— 此時的五蘊已清淨無暇。它們不再隱藏任何形式的垢染、貪欲渴望、無明，如果比作睡覺，就等於是一種深度、無夢的睡眠。此時，這種心就是一種清淨解脫心，也就是說，是一種所有垢染都一點不剩的寂靜。世尊及一切阿羅漢的心都是這樣，所以他們是無學，此時的垢染都已在心中息滅，取而代之的是清淨生起，這就稱之為「有餘涅槃」[12]。這就是阿羅漢果發生的時刻 —— 心的一種絕對清淨的本質，三界中沒有任何東西可與之相比。」

說到這裡，阿姜曼就不再說下去，並回去休息。那一天之後，他就不再對任何比丘說法，這也就是為什麼我會稱之為他的遺教，以此來結束他的傳記，是非常貼切的註解。

身為作者，我已盡最大的努力去寫出一本完整及精確的阿姜曼生平。我覺得這會是我一生中僅有一次的努力，我盡可能以很詳盡、很有條理的方式寫下整個故事，如果有任何不精確之處，我相信你們會原諒我的缺失。我已經花了相當長的時間去試著記錄從他開始到結束的一生，但就算還要花三年的時間繼續寫作，也不可能涵蓋全部。雖然我很想為那些無緣見過阿姜曼的讀者盡可能多寫一些，但我蒐集與抄寫阿姜曼生平事件的能力如今已山窮水盡，但不管怎樣，很多讀者現在還是可以讀到他的傳記，學習從他出家那一天開始到他過世是如何的自我修行與鍛鍊，至少他的生平還是能引起讀者的興趣，就算它決非阿姜曼與其非凡成就的完整版。

在編輯這本傳記時，我非常努力只選擇與他生平及教學等方面的

事，因為我覺得這些才會帶給一般讀者最大的利益。與此同時，我也省略了目的不明確的部分。蒐集到的相關資料中，約有百分之七十都收錄在本書裡，這些都是我覺得對讀者來說不會那麼深奧難懂、也不會造成理解上混淆的部分；剩下被排除的百分之三十是因為我覺得那些都是很難以讓讀者容易閱讀與理解的方式來呈現阿姜曼生平與教學的部分，我會擔心收錄它們無助於讀者，雖然常會覺得有些不捨，還是省略了；但就算這樣，對收錄在這本書中的某些部分我還是沒有那麼滿意，即便它們已忠實呈現了阿姜曼說過的一切原貌，然而，由於無法寫出更好的，我還是保留下來。

阿姜曼的傳奇，是以許多顯著不凡的事蹟，講述了一個充滿細緻與優雅的真實美麗人生。在今天這個時代，真的很難找到跟他一樣的人。如果在每一個細節上去講述他的一生，那麼可能與那些佛陀時代已達到這種成就的阿羅漢沒有什麼明顯的不同。聆聽他從每一個角度去解釋佛法，以及他接觸過的各種數不清的超自然現象，我真的被他的成就所折服。當他說出令我們印象深刻的法，就好像他是世尊與有慧根的阿羅漢弟子的化身一樣。我們幾乎可以想像世尊與阿羅漢就坐在我們的面前，以清淨的法雨甘露洗滌我們的心。

如果要我試著從每一個角度去描述阿姜曼的知見與證悟，我會對我自己在這方面的不足感到很慚愧 —— 慚愧於我只是徒有森林比丘的外表，實際上卻是一個有時侵犯佛法教義的冒牌貨。因為我的無知，很可能會不小心損及他極佳的名聲，而這些都是應該不計一切代價予以維護的東西。雖然在本書一開始的時候我就有聲明，我想以過去的大師在寫世尊及阿羅漢生平的那種方式來寫這本書，但我沒有他們那麼厲害，所以不禁讓我感到汗顏。不管怎樣，我已經盡力了。如果本

書還是有不符你們期待的不完美之處，懇請原諒我的缺失。

現在是這本傳記已接近尾聲的適當時刻，如果我寫的內容在事件本身或表達方式有任何不正確之處，我虔誠地向阿姜曼懺悔，因為他就像是一位慈愛的父親，讓我在「法」中產生了信心。願他無盡的慈愛與悲憫能帶給各地的人平安與幸福，願你們大家都有滿滿的信心與功德資糧去追隨他的足跡，去學習他教導你們最圓滿的法。願泰國能享有持續、不間斷的昌盛，免於敵人的迫害與各種自然災害。願泰國人民不會被不幸與困苦所惱，恆常體驗到與法相應的喜樂與知足。

如果對於阿姜曼生平的表達方式有任何地方不當，不論是主題內容方面或在寫作風格上，我都在此誠摯致歉。希望各位能體諒我森林比丘的背景，因為很難將一名森林比丘的單純質樸性格轉化為傳神達意及老於世故。雖然我試著以合適、精確的方式來呈現阿姜曼各方面的生平，但我必須承認我的雜亂無章是無可救藥的。在寫這種書的時候，難免會出現一些可能會造成讀者混淆的矛盾 —— 這也是為什麼我會煞費苦心地強調我的缺失。

阿姜曼的生平史記在我心中成功地收尾之前，我花了很長的時間仔細地考慮過這整件事。這促使我四處去記錄許多在過去不同的時期與他一起生活過的阿姜的回憶，我還添加了我記得他告訴我有關他生平的部分，這花了我很多年的時間去蒐集他傳記的各項資料，並將它們編排成值得信賴的整本書。然而儘管如此，我這種經常會讓人混淆的寫作方式，加上許多看起來好像失序的事件，都可能會讓讀者覺得很混亂。

我願對這本書的一切負起全部的責任。我因自己的努力不夠而感到有些不好意思，所以我樂於接受你們的批評。同時，如果知道本書

能帶給讀者一些微薄的利益，我也很樂於接受稱讚。願此功德全都迴向給讀者與協助完成此書的人，如果因為身為作者也能分得部分的功德，我也願與尊崇阿姜曼的每一位分享，願我們大家共享這份功德。

最後，願佛、法、僧的無上威德 —— 加上阿姜曼的偉大功德以及我可能有的任何功德 —— 及世上一切的龍天護法善神都能看顧並護佑所有的讀者及 Srisapada 出版社的編輯，因為 Srisapada 出版社的同仁不厭煩的辛勤，讓本書得以開花結果，努力地將分期寄給他們的大量手稿印刷出版發行。他們從未抱怨過跟這個工程有關的困難與不便，或者我請求協助跟發行有關的任何事項。願他們都能免於疾病與不幸，在今生和來世都能享有富饒與安樂。願他們在法界中的渴仰都能得到最圓滿的實現。

西元一九七一年十月

附錄 I

釋疑：

阿姜曼傳記一書首次出版發行之後，阿姜摩訶布瓦收到了很多有關阿姜曼的一生及其修行方面的問題與質疑。他遇到的批評質疑，最值得一提的是，基本上，有些章節的內容與長久以來大家所持的特定知見有矛盾出入，而這些知見都與「心」的清淨本質及已徹底解脫阿羅漢的存在本質有關。阿姜摩訶布瓦很快指出，阿姜曼深邃又神秘的內證解脫知見的真實性已遠超出一般人所能理解及概念定義的範圍。因此，阿姜摩訶布瓦對此的結論是，學習巴利語經典的學生們由於相信經典所寫的內容包含法的全部，他們因此堅稱經教與傳統是長久以來認證佛教修行者所知無數經驗的唯一合理準則。阿姜摩訶布瓦在接續的再版中又添加了附錄來闡述這個論點。以下是他的論點摘要：

阿姜曼經常對他的弟子們說，他每天在心中所經驗到的各種的「法」是那麼的不可思議，以致於無法將展現在他面前的一切一一列舉。他經常覺知他從未想像過的事物，他無數的親身經驗使他對世尊及其聖弟子們自證悟到圓寂的那刻所見證的一切都毫不懷疑，並且顯然的，這些經驗是不可勝數的。

阿姜曼經常告訴他的弟子們，雋刻在巴利語經典中的「法」，猶如裝在小罐子裡的水；而沒有記載在經典中的「法」，則猶如汪洋大海中的海水。他感到遺憾的是，在世尊及其已臻解脫的聖弟子過世之後的數百年間，從沒有人想過官方正式地抄寫下佛陀的教法。大多數的情況，最終被寫下的佛法重點及內容，都是經由編纂經典者個人主

觀的特殊態度與觀點所口述而成；因此，我們無法確定傳遞給我們的這些彙編，其中究竟有多少能精確的反映出佛陀所教導的一切。

阿姜曼經常對他的弟子們說：「就我個人而言，我覺得直接從佛陀的嘴裡說出的『法』，都是源自於他的清淨心，一定會讓人感到不可思議，因為它具有能激勵廣大聞法聽眾的超凡力量，使大家都能輕鬆證得『道』與『果』。像這種真實、活生生的『法』，不管這個『法』是佛陀或任何一位阿羅漢聖弟子說的，都有能力去轉化那些聽法的人，使他們以一種直搗內心的方式清楚地理解其最深刻的意義。至於巴利語經典，我們總是研究及背誦其內容。但可有人在學習經典或聽聞經典朗誦的同時便證得涅槃？我這樣說，並不是在暗示經典沒有任何功德利益，而是說，如果與直接從佛陀口中說出的『法』來相比，對我來說，很明顯的，直接從佛陀口中說出的『法』更具有價值與影響力。」

「那些認為我在倡導某種錯誤、卑劣事實的人，請仔細想一想我說的話。我自己完全相信從佛陀的嘴裡說出的『法』就是『正法』，能將聽眾心中的每一種類型的無明都給連根拔除，且立即當下，讓他們都產生信心。這就是世尊常用來有效拔除各地眾生無明煩惱的佛法，這是一種非常強而有力的教誡，能在三界中引起回響。所以，我不想讓虔誠的佛教徒變成自以為是的啃書蟲，老是無意義地咀嚼啃噬著經文的每一頁，只因為他們執著陷溺在死記硬背下來的佛法，卻懶得以「念身」去觀照審查無上的真諦，也就是構成他們自己整體的必要組成部分。我擔心他們會錯誤地將世尊的巨額財富當成自己個人的財產，自以為學到了他的教法，就可以因此變得很有智慧，而儘管堆積在他們心中像山一樣高的無明卻一點都沒有減少。」

「你們都應該開發出守護自己的專注正念，不要變成一個不具『正志』並浪費一生光陰的無用學者，只因為你們不具備真正屬於你們自己的『法』。我絕無貶抑佛陀教法的意思，就其本質而言，『法』就是『法』，不管是存在於『心』中的『法』抑或如巴利語經典中外在的『法』。不管怎樣，直接從佛陀的心中所傳遞出來的『法』，都能令佛陀在每一次說法時的在場廣大聽眾都獲得證悟。現在就將活生生的『法』與記載於巴利語經典中的『法』來做一個對照。」

「我們可以肯定的是，佛陀心中的『法』絕對是清淨的。但是，由於佛陀的教法都是在他與其阿羅漢聖弟子般無餘涅槃很久之後才被寫下來，誰知道，這其中謄寫記錄的人有沒有可能將自己個人主觀的想法與理論也都加添到了文中，因而減損了其特定的價值與神聖性。」

這就是阿姜曼要表達的重點。至於有關阿姜曼的說法，也就是已善逝的阿羅漢在禪境中與他討論法義，並向他展示般無餘涅槃的方式這一部分的批評：如果我們接受巴利語經典並沒有完全壟斷『法義』(巴利語經典不是唯一的權威)，那麼那些正確修持佛法的人肯定清楚他們經驗所及的『法』的一切，且姑不論這些『法』是不是在經典中被提到。舉例來說，想一想世尊及其阿羅漢聖弟子，早在巴利語經典出現很久之前，他們早已徹底證悟法義，如果這些聖者都是世人相信真正可以皈依的對象，顯然在沒有佛經來界定『法』的範圍的情況下，他們都達到了最崇高的果位。換言之，如果他們的成就卻因此被認為是錯的或假的，那麼整個巴利語三藏經典的內容也就都該被視為錯誤虛妄。所以，請你們決定是否願將佛陀、正法、僧伽當作自己真正皈依的對象，又或者你們想皈依所閱讀到的東西或自以為想像是真實的對象。但那些不慎思明辨而囫圇吞棗的人可得要小心不要讓骨頭卡在喉

嚨裡……

附錄 II

心── 心的基本覺知性

接下來有關「心」的本質的評論是摘錄自阿姜摩訶布瓦的幾則開示。

（一）「心」最首要的，就是覺知性。它是由清淨與單純的心識所構成：也就是單純的覺知。善與惡的認知，以及由此而生的價值判斷，都只是心的活動。有時候，這些心理活動以正念專注的形式呈現；有時候，則是以智慧的形式呈現。但真實的心卻完全不會展現出任何的活動或呈現出任何的因緣條件，它就只是覺知，在心中生起的種種活動，諸如善惡、苦樂、毀譽等認知，都是「心」產生覺知的一切因緣。因為它代表了「心」的活動與因緣條件，究其本質而言，就是不斷的生與滅，而這種心識一直都不穩定，也不可靠。

這種心識覺知的生與滅現象就稱做煩惱心識(*viññāṇa*)。比如說：煩惱心認知並留存記錄經由眼、耳、鼻、舌、身分別各自接觸外在的色、聲、香、味、觸等諸塵境所產生的感官印象，每一種外塵境與其相應的每一根之間的這種接觸都會產生並記錄每一次互動發生時的特定的識(覺知)，然後這種特定的識又會在接觸後的同一時間立即滅去。因此之故，煩惱心識是意識，也是「心」的一種因緣條件。而行蘊（*Sankhāra*），或稱作思考、思想或想像，也是「心」的一種因緣。一旦「心」對這些因緣作出反應，就會無限地延伸擴展。從另一個角度來看，只有當一切的因緣都不再生起時，「心」的內在覺知性才會清晰顯現。

然而，一般凡夫心中的基本覺知與阿羅漢的基本覺知仍有很大的不同。一般凡夫的基本覺知都已在內心中被染著了；而已解脫的阿羅漢，則已無任何的垢染。他們的覺知沒有任何的雜染，就只是純淨的覺知。清淨的覺知，沒有任何的垢染，是至高無上的覺知：一種能帶給人們圓滿至福、真正不可思議的覺知性，與阿羅漢的絕對清淨相應。這種無上的至福恆常不變，它絕不會像充滿無常、苦、無我等世間諸法那樣不斷地瞬息萬變，這種世俗的特質不可能滲入一個完全清淨、已臻淨化者的心中。

「心」構築了生死輪迴（*saṁsāra*）的基礎，這就是從一個出生到下一個出生徘徊流浪的存在本質，它既是存在循環的煽動者，也是生死循環的原始驅動力。有人說生死輪迴就是一種循環，因為按照不變的業力因果法則，生與死一再地發生。「心」受到業力的支配掌控，於是它不得不受制於業力的支配在這個循環中不停地旋轉。只要「心」仍在業力的管轄範圍之內，就會一直這樣下去。而阿羅漢的「心」卻是唯一的例外，因為他的「心」已完全超脫了業力的勢力範圍。由於他也超脫了一切世間法的繫縛羈絆，不執著於世間法的任何一邊，而世間法仍可能會與阿羅漢的心有互動。在阿羅漢的境界，他的心不染著一切。

一旦「心」全然清淨，它自會緣自覺之，通達現法，梵行已立，於是此生已盡，不受後有。從高級的天界善趣到低級的惡道，一再歷經生、老、病、死的重複循環，歷劫的旅程於此都已徹底止息。為何於此止息？因為那些潛伏隱藏在心中並使其打轉的隨眠煩惱都已徹底被消除，只留下清淨心，絕不再經歷生與死。

然而，對於尚未達到清淨的心，再生就無法避免。人們可能會否

定隨著死亡之後的再生，或固執地堅持人死如燈滅，主張人死後沒有來生的斷滅論，但這種觀點卻無法改變事實真相。人的基本覺知性既不受制於臆測戲論，也不受人們的觀點或意見所影響。其自身存在的卓越性，加上業力的無上權威，完全推翻顛覆了一切的戲論。

因此，一切的蒼生都身不由己被迫從一個生命轉換到另一個生命，歷經了兩大生存形式，比如陸地上、海洋中、空中的生物，以及鬼魂、欲界諸天神、梵天神等更精細的化生。雖然，後者如空氣般過於精緻飄逸，人類的凡胎肉眼看不見，但「心」要在這些境界中出生並不困難，只要適當相應的業力即可。而業力就是關鍵的因緣，就是這種力量驅動了「心」在生死輪迴中展開了無止盡的旅程。

「心」是一種非常精緻微妙的東西，很難理解究竟它是由什麼東西所構成。只有當「心」達到禪定的境界，其本質才會變得明顯。即使有經驗的禪修者也不一定能了解其本質，除非他們已達到禪定的境界。

即便「心」在我們的身內，但我們就是無法偵測到它。實在太微妙了，因為它分散在全身各處，我們沒辦法分辨究竟哪一個部位或哪一個方位才是真正的「心」。由於實在太過於微妙精細，也唯有禪修才能夠檢測到它的存在，並將其與身體有關的一切其它部位區隔開來。經由禪修的修行，我們便能將其區隔開，看清楚身體是一回事，「心」又是另一回事。這是一種分離的境界，是一種在禪定中所經驗到的心境，但其時效期間僅限於修行禪定的時間。

接下來的境界，「心」本身可以完全脫離身體，但仍不能脫離個人的心理組成元素：受、想、行、識。當「心」達到這般境界時，便可以用「觀智」與身體分離，最後擺脫身體是「我」及「我所」的執

念，但還不能將「受」、「想」、「行」、「識」等精神心理因緣與「心」分離區隔開。可是透過「觀智」去進一步觀照，這些精神心理的因緣還是可以與「心」區隔分離。接著，我們便能洞悉證悟，看清一切的五蘊與「心」分離的實相。而這就是第三次的分離境界。

到了最後的境界，我們的注意力便轉向妄(惑)念的最初因緣，也就是愚痴極其微妙精密的滲透，我們稱之為「無明」。我們知道「無明」的名相（專有名詞），卻察覺不出它就潛伏在內心中（隨眠煩惱）。事實上，它就像一種陰毒潛伏的毒藥，在心中滲透。雖然我們還看不到它，但它就在那裏。在這個階段，我們必須靠專注正念、觀智及精進不懈的卓越力量來萃取出這種毒素。最後，藉由運用正念專注及觀智的全部力量，便能將無明與「心」給分開。

當滲透到「心」的一切最後都被清除之後，我們便已臻最後的階段。這一個層級的分離是一種永久徹底的解脫，不需要再進一步費力繼續修行。這就是真正的「心解脫」。當身體生病的時候，我們可以很清楚地知道只有身體的因緣受到影響，因此我們不會擔憂這些病症或對其感到憂鬱沮喪（亦即身受心不受）。一般來說，身體的不適多半會導致精神心理上的壓力，可一旦「心」真的解脫了，就算身體承受極度的痛苦折磨，仍可安處於無上的至福喜樂。當「心」達到了眾所周知與身體及痛苦都分離的現象時，便不再憂悲苦惱。一旦明確地捨離之後，「心」便不再與「身」及「受」攪和在一起。這就是「心」的徹底解脫。

（二）「心」就其本質而言，明亮又清晰，隨時做好準備與外界的一切接觸。雖然一切的因緣法都毫無例外地受到「無常」、「苦」、「無我」的普世共通法則所支配掌控，但「心」的真實性卻不受這些

法則所拘束。「心」之所以受到無常、苦、無我等因緣所拘束，只因為受這些法則拘束的一切都與「心」纏繞在一起，導致它們一起天旋地轉。然而，儘管「心」與因緣法一起同步天旋地轉，但「心」卻不會分崩離析。它（心）受到有能力迫使其旋轉的影響力(即業力)而天旋地轉，但「心」其本身的真正力量在於覺知及不死，這種不死法是一種超越分崩離析的特質；除此之外，它也超越了「無常」、「苦」、「無我」的範疇及共通的自然法則。但我們並沒有意識到這個事實，因為拖累「心」的世間法已將「心」給全部包圍，使「心性」完全順從於世間法。

出生與死亡兩者一直都是被無明所染的心（煩惱心）的因緣。但由於無明是我們愚痴之因，所以我們無法覺悟到這個事實。出生與死亡都是無明所生的問題，我們真正的問題，一個根本的問題，也是「心」的根本問題，那就是我們缺少需要成為真實自我的力量。我們總是將虛假的東西當作真正的自己，因此心的行為不可能與其真實性相應。相反的，它經由無明的狡詐伎倆來自我展現，從而使其對一切都幾乎感到焦慮與恐懼。它懼怕生，也懼怕死。不管發生什麼事，不管是輕微的疼痛或劇烈的疼痛，它都害怕。即使是最小的干擾都會讓它感到不安。結果，「心」永遠都充滿著憂慮與恐懼。儘管恐懼與憂慮都不是「心」本來就具有的東西，但它們仍在那裏製造憂慮。

一旦「心」已被淨化，於是便完全清淨，從一切的垢染中解脫，也唯有如此，我們才能看見一顆完全沒有恐懼的心。於是，恐懼與勇氣都不見了，只有「心」的真實性，自然地獨存，永遠不受時空的拘束。只有這樣，沒有別的。這就是真心。「真心」一詞僅與阿羅漢的絕對清淨或「有餘涅槃」有關。沒有任何的東西可以全然且毫無保留

地被稱之為「真心」，如果以其他的方式去使用這個詞彙術語，我自己會感到不好意思。

「原始初心」一詞係指一再重複出生而不斷打轉的「心」的最初原始本質。佛陀曾說過：「比丘們，最原始的初心，其本質是明亮又清晰；但因其受到無明的雜染而染污。」，就這個意義而言，「原始初心」指的是世間法的緣起，而非絕對清淨的緣起。當佛陀提到原始的初心時，他說：「*Pabhassaramidaṁ cittaṁ bhikkhave*」，*Pabhassara* 意思是指光芒四射、璀璨亮麗，但不代表清淨。這個說法完全正確，無法反駁。如果佛陀將原始的初心與清淨心給畫上等號，大家便可立即質疑：「如果此心最初清淨，那麼又為何會有出生？」已淨化其心的阿羅漢，是一個不會再有下一生的人。如果他的心最初是清淨的，又為什麼需要被淨化？這將是強而有力的反對說：有什麼理由非要淨化它不可？另一方面，光芒四射、璀璨亮麗的心之所以能夠被淨化，就是因為它的光芒亮麗無異於無明的本質與真實性。一旦「心」超越了這個光亮而達到了徹底解脫，禪修者自己便可清楚領悟到這一個真相。接著，光芒就不會於心中再出現。就在此時，便可證悟到關於心的無上真諦。

（三）一旦心已臻清淨，就會一直明亮又清晰，接著當我們在一處靜謐之地，四周被靜默所包圍，就如同深夜的靜默一般，即使「心」還不能入定，其覺知點也會異常微妙精細，難以言喻。這種微妙精細的覺知會以一種從我們四周向各方四射擴展的光芒來呈現。儘管「心」尚未入定，但我們已失去對於色、聲、香、味、觸等知覺。相反的，它實際上正經歷其堅固的基礎，也就是「心」已臻淨化的基礎，其最顯著的特徵就是覺知呈現出令人炫目、莊嚴神聖的特質。

這種異常微妙精細的覺知在內心中格外地顯著，似乎獨立於身體之外。由於這個階段「心」的微妙性與顯著性，其覺知性便完全居於主導的地位。完全沒有任何的畫面景象與視覺，是一種超然獨立的覺知。這就是「心」的其中一種面向。

而當已臻淨化的「心」進入了禪定的定境，而不是思考或想像，便可以看到「心」的另一個面向，停止了一切的活動、一切的動作，只是短暫的止息，心中一切的思考、想像都完全停頓了，這就是所謂「進入安止定的心」。接著，只剩下心的基本覺知性。此時已完全沒有任何東西出現，除了這種非常微妙精細的覺知，也就是似乎能包羅整個宇宙天地穹蒼的覺知。不同的光束，依其光的強度可抵達不同遠近的距離，惟其範圍有侷限性；但心念波不同於光束，沒有侷限，不受「遠」、「近」約束。比如說，電燈的亮度取決於其瓦數，如果瓦數高，其照明的距離就遠；而如果低，就只能照亮短距離。但心念波卻大不相同，距離並不是關鍵因素。更精確的說法，「心」超越了時空因緣，並容許其包羅一切。「遠」與「近」並沒有什麼不同，因為空間的概念並不能適用，所出現的只是一種遍滿天地宇宙一切極微妙精細的覺知。整個天地宇宙似乎都充滿了覺知的這種微妙特質，彷彿沒有其他的東西一般，雖然世上的萬物仍一如既往地存在著。這種能包羅天地的心念波已清除了蒙蔽及遮擋它的東西，這就是心的真正力量。

完全清淨的心則更加難以描述。由於它無法定義，所以我不知該如何描繪其特徵。它無法以描述世間一般的東西的方式來表達，因為它不是世間法（世俗諦），它超越了世間法的一切面向，是一種獨立超然的領域，從而成為出世間法（究竟諦）。因此，世間的語言無法

描述。

（四）為什麼我們要說世俗的心與絕對的清淨心？難道說真有兩種不同的心嗎？並非如此！它仍是相同的心。當它受到世間法所掌控時，諸如：無明與貪瞋癡等煩惱，那便是「心」的一種因緣。當觀智之力將其洗淨，直至這個因緣已完全分崩離析，真實的心，真正的法，以及經得起考驗的人，都不會隨之分崩離析與消失。只有滲透在心中的無常、苦、無我等因緣才會真的消失。

姑不論無明煩惱有多麼精細，它們都仍受制於無常、苦、無我，也因此，必然都是世間法。可一旦這些東西完全分崩離析，真正的心，也就是超越世間法的心，就會變得十分明顯。這就是所謂「心」的完全解脫，又或者「心」的完全清淨。「心」之前因緣相續的一切連結都已被永遠徹底斷除。此刻全然清淨，而心的基本覺知依然獨存。

先前，由於世俗心型塑了一個可以讓我們清楚看見與覺知的顯著點，我們無法說基本覺知集中在身體的哪一個部位。比如說，在禪定中，我們知道它（心）就位於胸部的中央位置（兩乳之間），因為我們心識的覺知性很明顯就佇立在那裏，而寧靜、光亮及光華就從那一點中明顯地四射。我們自己都能看到這一點。所有定境已臻一定禪定基本水準的禪修者都明白所謂的「覺知」中心很顯著地就在心的中心部位。他們不會去跟人家爭辯什麼大腦的中心，因為那些都是沒有禪定經驗的人一貫的主張。

可一旦同一個心被淨化到清淨的程度時，那個中心接著便消失不見，也就不能再說「心」位於上方或下方，又或者它位於身體的哪一個特定的部位。此時它就只是純然清淨的覺知，一種超越世間所有名相、既微妙又精緻的覺知特質。儘管如此，當說到它「極其精緻」時，

我們就不得不使用無法表達其實相的世俗語言特徵，這當然是因為「極其精緻」的概念本身就是一種約定俗成的世間法。由於這種精緻微妙的覺知並沒有一個點或一個中心位置，所以不可能特定指出它的具體位置，完全沒有任何的東西能滲透它，只有基本的覺知。雖然它被曾經雜染過的相同五蘊所包圍，但它與它們之間已不再有任何共同的特徵。這是一種分離的世界，唯有到那時，我們才能清楚洞悉身體、五蘊和「心」之間都是截然不同與分離的事實。

致謝

在此，我要對 Khemasanto 比丘致上特別的謝意，他為了這本傳記的泰翻英譯本準備了好多年，最後委託我編輯與校訂，因此我要對他表達特別的感激之意。在經過與泰文原本的仔細比對之後，我決定重新開始翻譯本書。

雖然重新翻譯，但 Khemasanto 比丘的努力確實是一份很有用的參考資料。我還要感謝 Piyadhammo 比丘，我的字跡很潦草，經常亂七八糟，而他得要費心解讀字面的意義，再打成字並整理全部的手稿。還要特別感謝 Swe Thant，如果沒有他仔細的審稿與適時的敦促，這本書將遠沒有現在的品質。我也非常感謝 Chaleo Yuvittaya 先生，他慷慨贊助了本書第二版的印刷，並將其當成「法」的禮物分送給全世界。願他與所有讀過本書的人都能對阿姜曼、他的一生及其教誨產生信心，並因信而得福。

巴利詞彙註解

❁本書非中文部份，以斜體字表示者大部分為巴利語。❁

ācariya：阿姜，是指「老師」、「師父」、「大師」、「善知識」；也是對一位高僧的尊稱。若開頭是以大寫的方式表達時，「阿姜」一詞就是弟子們對老師表示尊敬的一種頭銜，如同稱呼阿姜曼及阿姜紹一般。

akāliko：超越時間的非因緣法，不受時間與季節等條件因緣所拘束；超越了時間與空間的侷限。***Akāliko*** 一詞是一種對「法」的傳統描述。

Anāgāmī：不還（阿那含果；三果）。一個已證三果的人，已斷除了心中的五下分結，不會再投生到欲界；三果聖者死後便投生在一個稱之為清淨之境的世界裡（色界最高的五重天界 —— 五不還天），最後在彼天界裡般無餘涅槃，且永遠不會再回到這個塵世。

anattā：無我。諸法無我，也就是一切現象中都找不到一個可以稱之為「我」的真諦。這個意思是說在我們身心五蘊的「名」、「色」法裡裡外外或中間都找不到一個「我」的實體，沒有「小我」或「大我」，也不可能在「心」內或任何地方找得到「我」這個實體。因此，一個永恆不變的「我」不過是由愚痴和顛倒妄想所產生的一種虛幻主體人格 —— 本質上是瞬息萬變、不確定（非穩定）、且被「苦」所束縛與桎梏。

anicca：無常。諸法無常，也就是指眾生所生存的領域中的一切現象，其本質都是不穩定、暫時、非永恆、瞬息萬變。換言之，一切生滅之法，都會改變，並且轉變成其他的型態，使大家的內心無法安樂，且必然產生痛苦。

appanā：安止定（色界定或無色界定）。在安止定中，「心」會完全凝神收攝而入定。「身」與「心」的感覺在那一刻會全然地從意識中消失，只獨留「心」本身基本的「覺知」。清晰、明亮、廣大無邊，而「心」就只是單純地「覺知」。沒有所緣（對象），也沒有二元對立相對性，就只是「覺知」。之前分離對立的感覺被全然統一的心境（一境性）與一種純然和諧安詳寧靜的感

覺所取代，這種境界實在太奇妙了，無法以世間的言語形容。這就是禪定的高級階段。

Arahant：阿羅漢。一個「完全證悟」或「完全清淨」的人。一個追尋世尊並踏上通往解脫之道的人，已徹底清除心中一切的煩惱與垢染；一切的愚痴與顛倒妄想都徹底被清除，並且未來絕不會在心中再出現。完全斷除了過去使他一再生死輪迴的束縛，他絕不會再有來生。因此，阿羅漢是已證得涅槃的人；雖然，在阿羅漢死前，他的身心五蘊組合成分都仍完好如初，但他的「心」——卻完全沒有任何的垢染——絕對清淨。當阿羅漢死亡時，其「身」（色）與「心」（名）（mind）都分崩離析，獨留非因緣組合所成、全然清淨的解脫「心」——完全無法以世間的言語描述。

avijjā：無明。無明是有關自我真實的顛倒妄想的核心要素，並因而使眾生在生死輪迴中受到束縛的基本因緣。無明完全存在於「心」內，自亙古以來，無明是「心」中意識的一種不可或缺的成分——無始，它篡奪了心的「覺知性」，並藉此製造出「能覺知的人」與「被覺知」的錯誤二元對立性來扭曲單純「覺知」的真正性質，從個人的觀點進而產生對與錯、善與惡、天堂與地獄、以及建構出生死輪迴世界的純大苦聚。因此，無明是「生」與「存有」的種子，也是一切存在的核心。它也是其他一切心理雜染（煩惱心結）之源。只要遠離了黑暗與險惡，它就是「明」，是受到眾生最高禮敬的一切精神與心靈美德的象徵。而這就是它的誘人之處，也是眾生無法實際看清它真相的原因——掌控生死的大魔王。當觀智最後穿透其核心並揭露其根本的虛妄時，無明便迅速消散，首先出現的是美德與幸福的極致，心的真正永恆庇護所，呈現出清淨、無暇的心，真正無上的至福——涅槃。

bhikkhu：比丘，佛教的僧侶。專指出家、非家的佛教男性僧伽。在今天的上座部佛教國家，比丘構成了佛教社區的核心，完全捨棄食物及其他必需品的資助而活，他們的出家生活是建立在清貧、獨身離欲梵行、戒德、以及禪修的原則上。

bhumma deva：地居天神。一種住在人類世界之上的欲界特殊非人。像一般

人熟知的樹神、土地神（類似台灣民間信仰的土地公），因為祂們與人間很接近，這些非人通常都「住在」大樹最高的葉子，常常是一群或一整家人住在一棵樹中。這種領域的有情因過去前生某種特定的功德善行、同時又參雜對人間強烈執著的雜染業而生。在阿姜曼雲遊行腳的生涯中，似乎來參訪他的大多是地居天神，因為偏僻荒涼的曠野區一直都是祂們樂於居住的地方。

bodhi：菩提。覺醒、證悟、滅苦的解脫智慧。菩提等同於圓滿洞悉四聖諦的內明、涅槃的證悟、諸苦的止息（苦邊盡）。

brahma：梵天神。指住在細微物質色界的前三層天界的天神，據說能在這些高級天界重生的天神都一定有某種程度的禪定經驗。因此，梵天神都是由清淨的光明構成其精緻飄逸的身體，並體驗非常精緻的精神禪悅。而當送他們去梵天的善業最後耗盡消失時，這些梵天界的眾生會死去並投生到他方世界，依他們殘餘的業力出生在相應的趣處。

Buddhasāsana：佛法。世尊的教法，推而廣之，泛指佛教。

buddho：無上菩提，是佛陀的一種傳統稱號，*buddho* 也是一種在心中反覆默唸的禪修前行準備業處；而它也代表佛的特質。修行時，可以以最簡單的方式，在心中專心重複默念「*buddho*」，在禪修時持續不斷想著「*buddho*」這個字；且應排除一切萬緣，只單純覺知每一次重複的「*buddho*、*buddho*、*buddho*」。一旦它變成了連續，這種簡單的默念覆誦便能在心中產生祥和與平靜的結果。

citta：「心」。「*citta*」是心的根本覺知性，是一切有知覺的眾生（有情）的知覺根本特性。當與「色身」連在一起講的時候，「*citta*」可被稱之為「mind」或「heart」；當它被無明的惡勢力所染著腐化時，其傾向便「向外」呈現出「受」、「想」、「行」、「識」的樣貌，使「心」陷入自欺的羅網中，關於它真正的本質卻受到了欺矇。而「心」的真正本質其實就只是「覺知」，沒有主體、沒有客體對象、也沒有二元對立；就只是單純的「覺知」而已。「心」不生不滅，沒有出生也沒有死亡。一般來說，「心」的「覺知性」沒有時間

限制、沒有界限、光芒萬丈，但其真正的本質卻被無明煩惱所掩（障）蓋。「覺知性」透過根本無明的惡勢力去看待外在的世界，於是乎「覺知的人」的焦點因而被創造出來。這個虛妄中心的成立創造出了一個就其觀點意識的「我」（自我、真我、本體），衍生察覺出有「覺知的人」與「覺知」的二元對立（相對性）。從此，「心」便受到生、老、病、死等糾纏；也因此，與純大苦聚牽扯在一起。在本書中，「心」經常被稱作「heart」；兩者是同義詞。「heart」（心、名法）形成身（色）的核心，它就是身體內的中心、主體、主要精神，基本的基礎。從「心」而生的諸緣，如「想」，就是從那裏產生出來的。善與惡、苦與樂，都在心中聚在一起。而禪定的修持則提供了「心」的重要性的確認，當「心」將向外奔流攀緣的傾向（散亂、心猿意馬）轉而向內匯聚在一點上，禪定的平靜與定境便隨之而生。從禪修者的角度來看，這種體驗都集中在胸部的中間，其中的靜止、光明、與體認的經歷，似乎都是從心臟的區域部位顯著地產生。而「心」的「覺知性」就在這裡會變得明顯，因此，意識的真正位置就在心中；而那就是「明」（智），也因此，不要把「心」想成是大腦或在頭部裡。有一種強勢的主流見解認為心意識是來自人類大腦中複雜的交互作用；而當腦死時，心意識也就跟著停止。這種唯物機械的觀點完全是錯誤的邪見。雖然有證據可以證明腦的某些特定部分（區域）掌管特定的心理功能，但這並不代表就是大腦產生心意識。實際上，大腦是一個複雜的運作處理器官，它接收並處理外來的資料，並刺激有關「受」、「想」、「行」、「識」的資訊；但，它並不產生這些功能，也不產生心意識。以上，就是「心」的全部範疇。

deva：天神、天人。文義字面上是指「光明清淨的人」，一種享受天界五欲妙樂的眾生，其住處位於人類的正上方。天神的身體完全是由輕如空氣般細微飄逸的光等元素所組成。（註：據《正法念處經》記載：天神一樣有五蘊，其身體的構造與我們人類不同；我們人類的身體是以粗重的「地大」為主，而天神的身體則以輕盈飄逸的「風大」為主。因此祂們來無影去無蹤，神出鬼沒，瞬間移動，來去自如。天神存在於超自然的領域中，這種超自然領域已超出我們一般感官所能觸及的範疇。這些眾生通常與諸如：光明璀璨、可瞬間移動（神出鬼沒、來去自如）、美麗俊俏、善良、以及光輝等特質有關。而阿姜曼提過的高階或低階天神分別是梵天神與欲界天神。還有

更低階的是地居天神，祂們與人間很接近，互動也頻繁；祂們則是住在介於人間與空居天之間的超自然領域中。）

devarāja：諸神之王。這裡是指帝釋，是佛陀的優秀弟子，統領忉利天的佛教大護法神。

Dhamma：「法」。無上正真之道；真諦的基本原則；滅苦的精神特質；佛陀的教法。首先，其內及本身就是完美和諧的典型特質，超然獨立於一切的現象（諸法），卻滲透在有覺知的眾生的方方面面。「法」是構成萬物根本基礎的正確自然秩序，雖然它不依賴、也不以任何形式的存在為其因緣條件。最終，「法」就是那些超然獨立特質的總和，例如：客觀公正、慈愛與智慧、引領「心」與最高真諦完美和諧相處的心靈圓滿等。進一步延伸，「法」也包含佛教教義精神的基本原則，包括該如何修行才能使自己與萬物正確的自然秩序協調的行為模式。

dhammā：經驗的基本元素；某種內在的本質；心理現象。

dhātu：欲界、色界和無色界，三者形成整個有情存在的宇宙。

dhutanga：頭陀支。頭陀支是佛教僧侶出於自願修行的法門，由十三種特殊的禁欲修行方法所組成。每一支的目的都是用來抵禦消彌心中的雜染（煩惱），分別是：

1、著弊衲衣；又作糞掃衣，穿着用廢棄的舊衣布料製成的衣服。
2、但三衣；除了三衣之外不需要其他多餘的衣物。
3、常行乞食；風雨無阻，每日乞食成為習慣，於所得之食不生好惡念頭想。
4、次第乞食；乞食不分貧富之家，沿門托缽。
5、受一食法；一日只吃一餐。
6、一缽食；有「節量食」的意思，指不過食，即缽中只受適當的飯菜而食。
7、時後不食；過中午之後不得飲漿。
8、阿練若住；居住在森林裡，儘量離開塵世而住在較安靜的場所。
9、樹下止；在樹下修習佛法。
10、在露地坐；擇空曠露天之地打坐。

11、塚間住；居住於墓地之間。
12、隨處住；不選擇居住的地方，隨自己遊行所至而住。
13、常坐不臥；長時間坐禪，不躺下睡覺。

dukkha：苦，不滿足，一切令人不滿意的現象。苦是一切眾生內心本質根本不滿足的因緣。本質上，它可以說是不滿意的基本感覺，甚至最後會破壞最愉快的經驗。因為現實世界中的一切（諸法）都會改變而不可靠，也因此一切生死輪迴中的眾生都具有苦的特性。

garuḍa：大鵬金翅鳥。半鳥半人，是一種非常特殊的非人。大鵬金翅鳥是各種蛇類、特別是龍神的天敵。

kamma：業，或業力。人出於故意的「身」、「口」、「意」等行為而導致出生及「未來有」。這些行為都帶有特定的道德色彩 —— 善、惡、不善不惡 —— 在意識的連續進行中留下了能產生未來相應結果（果報）的一種潛能。佛教認為一切未解脫的眾生都注定要出生、生存、死亡、並在各種不同的世界與環境中一再地再生，眾生都被他們自身的業力性質所驅動然後各自感招果報，循環不止。

kammaṭṭhāna：就字面的意思來講，是「念住業處」的意思。指一個佛教比丘應修行的「所緣」：也就是，修持有助於連根拔除心中貪、瞋、癡的特定業處。在出家的過程中，為了修「念身」（身念處）而打好基礎，一個新比丘會被教導五種基本的業處，分別是：頭髮、身體的毛、指甲、牙齒、皮膚。推而廣之，*kammaṭṭhāna* 還包括四十種佛教正統的禪修業處，這些最常被用來辨識由阿姜曼與阿姜紹所創立的特別泰國森林傳統與傳承。

khandha：字面上的意思是「蘊」，即所謂「積聚」的意思。以複數來說，指的是身心五蘊（色、受、想、行、識），以及一般的感官經驗（色、聲、香、味、觸）。也有稱作「蘊取」（對積聚的執著與抓取）。因為對於個人的生存來說，它們是一種渴望的對象；但事實上，它們就只是不斷生滅且沒有永恆不變的「我」的一種緣起緣滅單純自然現象而已。

kilesa：無明、煩惱、心結、垢染。*kilesa* 是一切眾生心中負面的心理與情緒

的惡勢力。這種垢染會以三種型態呈現：貪、瞋、癡，染污人們的身口意，讓人腐化沉淪，並不斷地生死輪迴。它們呈現的態樣可以說是千奇百怪、五花八門。它們包括：激情、嫉妒、羨慕、自負、虛榮、自豪、吝嗇、傲慢、憤怒、怨恨等；加上各種更細膩的變化，不斷製造出負面及有害的心態，都是使眾人受苦的緣由。這些由各種不同無明所驅動的負面心態彼此相互作用及混雜後，便創造出使人不斷受苦的行為模式。

***magga, phala*, and Nibbāna**：「道」、「果」、「涅槃」。這些專有名詞常被阿姜曼所採用，指的是佛教徒修行之道的超越性（滅苦）及其主要目標，一階又一階，經由心靈解脫的連續層級，直到最終的涅槃絕對解脫。

mahāsati* and *mahāpaññā：無上正念與無上觀智（正智）。正念是指一個人很敏銳熱切地去注意其心意識內所生起的一切的念住力；而觀智則是指當正念意識到心中生起的一切現象時，去探索、審查、並分析其性質的內明直觀力。而無上的正念與無上的觀智則是指已發展到具有高度警覺性、快速、敏捷；並與敏銳的判斷推理結合的兩種高級層次。當兩者沒有片刻停歇並一起運作時，它們能自動追蹤並看透一切生滅現象的真實性。兩者能觀照出愈來愈細膩、微小的垢染，在解脫道的最高階段它們是唯一的心智功能；它們的發展是達到這種修行層次及終極目標 —— 涅槃所不可或缺的必要先決條件。

nāga：龍神。泛指各種蛇類的一種非常特殊的非人。龍神包括一般的蛇神、水神、土地神（類似台灣的土地公）、與地精。嚴格來說，祂們象徵著大雨、活水等生生不息的潛能。龍神主要是扮演守護神與福神等一類的非人。相傳，祂們神通廣大，變化萬千，能隨意改變自己的形貌。在古老的經典中，記載了許多能幻化成人形的龍神的傳奇故事。龍神也被視為佛陀及佛弟子的護法神，受到佛教徒很大的尊敬。

nāma：「名」、「名法」，即精神心理現象。即五蘊中的「受」、「想」、「行」、「識」等四蘊。

Nibbāna：「涅槃」。就其字面的意思是指：「熄滅」、「止息」，可好比已熄滅

的燈火或火焰。也就是說，貪欲、瞋恚、愚痴等三毒之火因缺乏燃料而在心中徹底熄滅。這種火的熄滅使得「心」從生死輪迴的束縛與承受的痛苦中獲得解脫。涅槃是絕對徹底的解脫自在，是至福極樂。也因此，它是佛教修行的終極目標。據說涅槃是「不生不滅」，也非因緣所成，卻從一切世間法的軌跡中完全脫離；「是什麼」或「不是什麼」都無法去貼切描述「涅槃」，因為它已完全超出世間語言的範疇。

nimitta：禪相。一種心靈的畫面或景象。禪定的禪相在禪修的過程期間會自動產生，當然它也可能以超感知覺、形象化、現實的象徵性景象、或有預示性的夢境等方式來呈現。

Pāli：巴利語。梵語的另一種古老版本。巴利語是早期佛教的語言，也是上座部原始佛教經典中所採用的文字。

paññā：觀智（正智），直觀洞察的內明智慧。指運用因果的法則去主動並敏銳地探索、觀照和分析「身」與「心」的生起和熄滅，以便能如實觀照出它們的實相——無常、不穩、受苦所束縛、其中找不到一個可稱之為「自我」（真我）的實體存在。在佛教中，觀智不只是簡單地辨識而已。觀智是根據真理尋查、探索、分析和觀照身心的運作，以揭露被煩惱覆蓋的覺知的真正性質，以達到決定性的突破。在修行觀智的開始階段，大部分都是使用歸納法，因此從中產生的內觀仍然很膚淺。當觀智的功能越來越往內深入，它的技巧也就越精細嫻熟，這時產生的內觀就會越來越屬於直觀，而內心不滿的根本（苦）也只有當禪修的內觀智能滲透進入時才能徹底根除摧毀。一般來說，觀智（觀）與禪定（止）是相輔相成運作，然後出擊，兩者聯合一起作戰，以確保最有效地消除煩惱。在滅苦的解脫道上，兩者均不可或缺。

Parinibbāna：究竟涅槃、無餘涅槃。也就是說，五蘊身心的徹底熄滅，並隨著它們的瓦解而結束了現實世界中存在的一切軌跡，因而從生死輪迴的迷惘中徹底解脫。「無餘涅槃」是只有當阿羅漢死亡時的一種涅槃，最常用來描述佛陀的過世。

paṭiccasamuppāda：十二因緣。是一種對生死流轉簡明扼要的陳述，說明無明是如何造成眾生生死流轉的一個過程。

Pāṭimokkha：比丘的基本戒律。它涵蓋了二百二十七條出家人言行的規範，通常僧團在每兩個星期的集會前背誦。

rāgataṇhā：性慾、情慾。凡夫堅信身體是「自我的」，可經由身體來取得歡樂。但性慾或情慾是一種透過身體來尋歡與實現自我滿足感的一種慾望、甚至是渴望。人們以這種心靈的垢染為行動力，嘗試以肉體的刺激為主要手段來克服慾求不滿並找到滿足感。如果放任這種渴望，就很容易引起並孳生更多的渴望，從而淪落到慾壑難填、永不知足的下場。

rūpa：色法，一般是指身體，以及物質現象。當與「名法」（精神心理現象）對照時，就是指狹義的「色蘊」。

saddhā：信心、信念。對於給予他們自信並願意如說修行的佛陀或老師的信心。這是一種理智的信心與信仰，源於理解，「信心」可沿著解脫道而逐級獲得力量。

sādhu：「善哉」。這個詞彙一般在佛教界通用，用以表示感謝、認可、讚嘆、隨喜之意。

Sakka：帝釋。即我們所知的「諸神之王」，帝釋統領欲界第二層忉利天，並且也是佛陀的優秀弟子。

samādhi：三摩地，禪定，定境。禪定是透過各種禪修技巧或法門，平伏紛亂的情緒與心猿意馬，使「心」牢牢地定在一個專注的對象並保持在該對象之上，直到習於向外攀緣的「心」完全被這個對象所吸引而放下萬緣。透過將注意力集中在一個對象之上，注意力的不集中與散亂且習於向外攀緣的心便逐漸匯聚在內心的一個焦點上，一種靜止、寧靜、統一集中的心境，我們之為「三摩地」（定境）。當退出定境，這個寧靜、集中的焦點接著成為成功內觀的基礎而發展成「觀智」，從而深入洞悉諸法實相。

samaṇa：沙門。一種放棄世俗的生活而出家並追求解脫的修行人。在佛陀時代，沙門被認為是體現遊方行腳的典範。

saṁsāra：生死輪迴。***saṁsāra*** 是指沉溺於生老病死連續過程的名詞 —— 連續不斷的出生、死亡、再出生。它涵蓋了整個宇宙的生命，從粗糙巨大的到最精細微小的，從最高的無色界天到最底下的地獄。在輪迴中的一切眾生都會改變，本質上就是不穩定，且承受著痛苦的負擔。六道中的每一個眾生都取決於其過去的身、口、意等業力，而涅槃的解脫成就代表完全跳脫生死輪迴。

Sangha：僧伽。佛教出家眾的團體。就入世傳統的角度，它是指佛教的僧團；就廣義出世的角度，它是指佛陀的追隨者，只要至少達到沙門四果中的第一果（初果），不論出家或在家都算僧伽。

sankhāra：「行」。以一般的說法，是形成或構成身心世界現象的一切力量，並形成或構成這些現象。以五蘊中的第四蘊「行蘊」來說，它與思考與想像有關；也就是，在思惟中不斷形成想法，進而變成個人的概念。*sankhāra* 創造出想法，然後轉手交給「念（想蘊）」去解釋並賦予其意義。

saññā：「念」、「記憶」。身心現象產生時的辨認。五蘊中的第三蘊（想蘊），與記憶的功能有關，例如：辨認、聯想、解釋判斷。***saññā*** 能辨認已知，並就其個人的概念與觀點賦予其意義。經由過去經驗的回憶，記憶的功能賦予其特殊的意義，然後去解釋，從而使人感到悲傷或快樂。

sāsana：佛陀的教法（教義），推而廣之，泛指佛教。佛教的修行之道當然是融合一切有益身心的正統修行方法，從布施、持戒、到殊勝的禪修，都是實現終極滅苦目標的重要方法。***sāsana*** 一詞通常與佛教的教義、修行方法、及證悟道果有關。

sati：正念、專注。是將注意力刻意鎖定在他想要專注的對象之上，然後持續保持注意力的一種能力。在所有的禪修中，這是一種不斷將注意力保持在他所選擇的業處上，又或者是觀照的對象在其發生現象的展現過程。正念可以說是每一種形式的禪修所不可或缺的一種技能。若缺少它（正念），心

將永遠無法平穩，也不可能達到其目標。

sāvaka：佛世尊的直系弟子，聽聞佛陀的教誨，並宣稱佛是他的導師。

sugato：「善逝」，是佛的十種聖號中的其中一種。

sutta：佛經。佛陀的開示與說過的法。當佛陀般無餘涅槃後，佛經便由其弟子以巴利語口耳相傳的傳統方式流傳迄今。最後，他們在西元前一百年的斯里蘭卡以書面的方式編纂，並保存至今。

Tathāgata：「如來」，是佛的十種聖號中的其中一種。

Tāvatiṁsa：忉利天，又稱三十三天。欲界諸神所居住的第二層欲界天界，由帝釋在此天統領諸神。

Theravāda：上座部。是以巴利語傳承至今的最古老形式的佛教。上座部是早期佛教宗派中唯一迄今仍活躍的一派。目前泰國、斯里蘭卡和緬甸的佛教主流即是上座部佛教。

vassa：雨安居。上座部傳統佛教僧伽應遵守每年為期三個月的密集禪修。雨安居是在亞洲的雨季開始舉行，期間從陽曆七月的月圓日翌日開始到十月的月圓日為止。阿姜曼的頭陀森林傳統。雨安居強化了離欲克己、嚴謹的頭陀行、及密集禪修的生活方式。

vimutti：徹底解脫、全然的自在，也就是，從心中的虛妄與習性中解脫。也是涅槃的同義詞。

viññāṇa：識。單純的認知。為五蘊中的最後一蘊，識蘊只認知並記錄由感官所傳輸、感受的心理影像。例如，當色塵與眼根接觸時眼識便產生，相應的意識也同時生起。當這些對象消失止息時，相應的意識也同時逝去。

vipassanā：毘婆舍那，分明的內觀。在一種分明、寧靜、穩定的禪境輔助下，內觀就是對身心生滅現象的一種自動觀照，並如實看清它們的實相：無常、不穩、受苦所束縛、其中找不到一個可稱之為「自我」（真我）的實體存在。

visuddhi：解脫心。完美無瑕清淨的心。一種心的清淨本質，超越滅除了一切垢穢染著。也就是說，阿羅漢才能體驗到的絕對清淨的心境。

yakkha：夜叉。魑魅魍魉。一種神通廣大的特殊非人，這種非人通常生性兇殘。

各章註釋

第一章　早年

[1] 要成為一名具足戒的比丘，年齡最低門檻是二十歲。而低於二十歲的男孩可以成為沙彌。沙彌必須剃度，穿著土褐黃的僧伽梨，並遵守基本的沙彌十戒。

[2] 根據傳統的泰國曆法，是佛曆二四三六年。

[3] 戒和尚，指為比丘剃度並主持出家儀式的親教師。羯磨師，指讀羯磨文，引導新比丘懺悔業障的阿闍梨；教授師則是為新比丘講說戒法、威儀、儀軌等的阿闍梨。

[4] 布利達陀是佛陀過去累生當菩薩圓滿修持十波羅蜜最後十世中某一生的名字。在菩薩成佛前的最後一生逆推回算前第五生之中，菩薩曾轉生為一條大龍，也許是龍王，當時他的名字就叫做布利達陀（意思是：大地的禮物）。由於他厭倦地底下龍的生活，有一天他竄出地面，卻不幸被捕蛇人給捉住，捕蛇人逮到機會，想在當地國王的面前玩蛇表演，趁此機會出名並大撈一筆。雖然菩薩可以用他的神通瞬間毀了這名捕蛇人，但他珍惜戒律勝於一切，他抑制了自己的憤怒，按照捕蛇人的命令行事，堅持忍辱。因此，他圓滿了忍辱波羅蜜。

因為和菩薩有關，使得布利達陀這個名字變得非常吉祥殊勝，這很可能就是阿姜曼的導師選擇這個名字的原因。

根據一些巴利註釋，*bhūri*（布利） 也等於 *paññā*（智慧），也因此，布利達陀可能也可以解釋成「智慧之禮」。

[5] 柚木（*jāti* tree）是一種原產於泰國東北地區高原森林的落葉硬木。阿姜曼夢中的比喻取決於 *jāti* 這個字，也就是巴利語「出生」的意思

6 巴利三藏的法櫃是一種專門用來裝載佛教經典的書櫃，裡頭共包括約五十卷左右的經文。

7 頭陀行是佛教沙門自願遵守修持的十三種特殊梵行。這些頭陀行會在下一章節中介紹。

8 佛教比丘的大衣、上衣及下衣巴利語譯音分別是僧伽梨（正裝衣，上街托缽時，或奉召入王宮時所穿之衣）、郁多羅僧（入眾衣，為禮拜、聽講、布薩時所穿用）及安陀會（作務衣，為日常工作時或就寢時所穿著之貼身衣）。

9 想要理解佛教修行的解脫目標，煩惱（*kilesa*）是一個很重要的辭彙，因為它彰顯出心靈基本的障礙，也指出需要克服什麼東西才能在解脫之道上更上一層樓。無明，或心中的雜染，都是存在於一切蒼生心中的負面心理、情緒與思維。基本上就是三種形式：貪愛、瞋恚、愚痴。

一切染汙了身語意的雜染，而就在其本身的意圖與目的之內腐化，將它們（經由這般身語意所產生不可避免的後果）更加牢牢束縛在永無止盡的生死輪迴之中。它們所呈現的形式多樣化，包括情慾、嫉妒、驕傲、虛榮、自私吝嗇、憤怒、怨恨等等，加上各種更微妙複雜的組合變化，以致於不斷產生不健康與有害的心態，給人類帶來諸多的苦難。受到無明所驅使的心態，在交互影響與組合下所產生的行為模式，造成人類恆久的痛苦，並引發世界的一切混亂。

10 「*citta*」是心的根本覺知性，是一切有知覺的眾生（有情）的知覺根本特性。當與「色身」連在一起講的時候，「*citta*」可被稱之為「mind」或「heart」；一般來說，心的「覺知性」不受時間的拘束、無遠弗屆、向十方散射，但其真實性卻被心中的垢染所覆蓋遮蔽。當它被根本無明的惡勢力所染著腐化時，其傾向便「向外」呈現出「受」、「想」、「行」、「識」的樣貌。而「*citta*」的真實性就只是單純的「覺知」而已。「*citta*」不生不滅，沒有出生也沒有死亡。

在本書中，「*citta*」經常被稱作「heart」；兩者是同義詞。「heart」（心、名法）形成身（色）的核心，它就是身體內的中心、主體、主要精神，基

本的基礎。從「*citta*」而生的諸緣，如「想」，就是從那裏產生出來的。善與惡、苦與樂，都在心中聚在一起。

有一種強勢的主流見解認為心意識是來自人類大腦中複雜的交互作用；而當腦死時，心意識也就跟著停止。這種唯物機械的觀點完全是錯誤的邪見。雖然有證據可以證明腦的某些特定部分（區域）掌管特定的心理功能，但這並不代表就是大腦產生心意識。實際上，大腦是一個複雜的運作處理器官，它接收並處理外來的資料，並刺激有關「受」、「想」、「行」、「識」的資訊；但，它並不產生這些功能，也不產生心意識。以上，就是「*citta*」的全部範疇。（更詳細的討論見附錄 II 及專有名詞表）

11 當「*citta*」（心）將向外攀緣的一切心理活動都匯聚於一點，就是所謂的「凝神收攝」（converging）。在無明的惡勢力之下，意識的活動從心中向外呈現出各種複雜的態樣（受、想、行、識），並經由它們進入感官的媒介（色、聲、香、味、觸）。

禪定的修持是將各種不同的心識活動都凝聚一處的修行方法，從而心便安止於完全寧靜與平靜的狀態，這不是說「心」要很用力、很費力、很辛苦地專注於一處，而嚴格來說，更精確的說法應該是「心」很自然地處於「所有心識活動都匯聚於一處」的專注狀態。

12 取相是一種在禪修過程中自動產生的一種景象。

13 一種自製的傘，懸掛在樹枝上，可當作帳篷一樣的遮蔽物。傘蓋打開時，在傘的邊緣周圍處褂上特別縫製的布，布長到地面，形成圓柱體狀，內部圍成一個空間，比丘可在圍成的空間內禪修或躺下休息，可避免蚊子或其他昆蟲的侵擾，某種程度上也可遮風避雨。

14 威儀，適當的言行舉止。

15 苦（*dukkha*）是根本不滿足的因緣，是一切感官的內在固有本質。「苦」依其嚴重程度，可經驗到疼痛和不適、不滿和不快樂，或痛苦與苦難。基本上，潛在的不滿（隨眠煩惱）最終會破壞最愉悅的體驗，因為現象世界中的一切都會變化，且都不可靠。因此，一切的存在其特質就是苦。想要

解脫這種令人不滿的狀態便是佛教修行的緣起。消滅斷除苦因（集諦），從而滅苦（滅諦），便是佛教比丘的基本目標。

16 比丘被教導應理智地反思其必需品，例如：食物，以此做為修心的工具，不管他得到什麼東西，他都應該開發出一種知足的態度。他被教導對食物應如下思惟：「適當地反省，他使用托缽的食物，不是為了遊樂，不是為了滿足口腹之慾，不是為了增加體重，不是為了美貌，僅僅是為了支持身體的生存，終結其痛苦，支持其心靈精神的生活、思考，因此我將摧毀舊的（飢餓）感受，而不是創造新的（來自暴飲暴食）感受。我會不受指責地維護保養我自己且安適地生活。」

17 這是有關對一切食物的內在固有厭惡、噁心的本質。一旦在口中咀嚼，即使最吸引人的菜色也會變得令人作嘔。在胃中正在被消化分解成各種元素的食物更是如此。這就是食物真正的本質。

18 阿姜紹（1859–1942）是烏汶府的在地人。他當阿姜曼的老師的時候，他介紹阿姜曼頭陀的生活之道，在兩個雨安居之間，阿姜曼與阿姜紹一起遊方行腳，尋找適合禪修的森林區。他們倆人都被視為復興泰國東北區頭陀遊方行腳生活方式的代表人物。

19 辟支佛，又稱獨覺佛，也是一尊佛，不靠老師的教導而獨自證悟成佛的聖者，但卻欠缺有效教導他人的能力。因此，他不對世人說法。辟支佛被視為一種寡言及樂於隱居的聖者。

20 近行定，是一種在進入完全安止定前的中階禪定。這個層次的禪定，「心」可與內在與外在現象積極互動，而不會失去其基本內在專注的焦點。

21 Chao Khun Upāli（Jan Sirichando,1856–1932）出生於泰國烏汶府的一個村莊，離阿姜曼的本地故鄉不遠。於一八七八年出家，之後成為東北地區僧伽的領袖。一九 0 四年，他成為曼谷 Boromaniwat 寺院的住持。

22 這是指想蘊。人的心理成分之一，與記憶的功能有關。例如：認知、聯想與理解。想蘊既認知已知之事物，也賦予每個人感知的意義及重要性。透過對過去經驗的回憶，記憶的功能賦予其特殊意義，並對它們做出解釋，

使人就其感受呈現憂傷或歡樂。

[23] 這是指行蘊，人的心理成分之一，與思想及想像有關。行蘊是心中不斷形成的想念，並將個人的感知概念化。行蘊創造了這些概念想法，然後將它們轉交傳輸給想蘊，讓想蘊對它們做出解釋與闡釋，並對其意義做出假設。

[24] 地居天神或樹神都是很特殊的一類非人，且住在緊鄰人間的欲界，也就是我們熟知的四天王天的天神，因為祂們與人間的互動很密切。這些眾生通常「棲息」在大樹的最上端的樹葉，以一整個群組或「家庭」的型態一起經常群聚在一棵大樹上。這是因為祂們過去前生的特定功德善業，混合著對人間大地的貪愛執著，才會在此出生，獲得這個果報。

雖然祂們是具體（實體）的存在，有色身（地水火風的地大），但這些天神的身體卻沒有粗重的物質特徵。樹天神的身體是由空靈、飄逸、精緻的光所組成，超越了人類感官的範疇，但禪修者卻能以天眼清楚地看到祂們。而且好像在阿姜曼當行腳比丘的期間前來參訪他的天神大多數都是來自地居天，因為偏僻的荒郊野外一直都是祂們最喜愛的居處。

[25] 聲聞是指親耳聽聞佛陀的教導並宣稱佛陀是他的老師的佛陀直屬弟子。

[26] 禪相是指在近行定中出現的一種可以感知到的景象。這種訊息，以聲聞阿羅漢為例，經由心靈意念本身共通的語言來彼此傳輸溝通：是一種直接的、非文字語言的溝通交流，而意思表示的重要意義可清楚完整地顯現，不容誤解或誤會發生，不會因猜測或解釋所誤導，當它在傳達時，「聽者」直觀地「知悉」所傳達的全部意義。

[27] 所謂「沙門」是指出世的禪修者，他們拋棄了社會的傳統包袱，去追尋心靈解脫的出世生活。在佛陀時代，沙門被視為遊方行腳梵行的理想典範。

[28] 阿那含果，三果，又稱不還果，是指斷除了投生欲界五下分結的聖者，此人死後將投生於色界最高的淨居天之一，在彼天最終將般無餘涅槃，而不會再退還投生於欲界塵世。

所謂五下分結分別是：（1）身見；（2）疑結；（3）戒禁取；（4）貪欲；（5）瞋恚。

[29] 緣起，從最初的無明如何環環相扣互為條件因緣，使眾生不斷生死輪迴的一種簡明扼要的闡述。

第二章　中年

[1] 阿姜辛（1888–1961），一九 0 九年出家，於一九一九年在烏汶府的 Burapha 寺與阿姜曼初遇。當時，阿姜辛在附近的僧團研習佛經。阿姜曼清晰有條理的開示以及平靜安詳的威儀舉止給他留下了深刻的印象，於是他離開了對經典的學術研究，開始追隨阿姜曼展開頭陀行腳的生涯。之後，他成為在孔敬府和呵叻府協助僧團建立頭陀生活之道的重要核心人物。

[2] 阿姜瑪哈賓（1892–1946），於一九一二年出家，他在僧團的前十年都在曼谷研習佛經，最後在巴利語的學習中獲得摩訶學位（Mahã）。一九二二年，他回到烏汶府，也就是他的兄弟阿姜辛勸他嘗試頭陀生活模式之地。阿姜瑪哈賓是阿姜曼眾弟子中第一位具有摩訶學位的學者比丘。

[3] 阿姜帖（1902–1994），十八歲的時候在阿姜辛的協助下出家成為沙彌，並於一九二二年進一步成為受具足戒的比丘。他與阿姜辛一起生活並修行多年之後，於一九三三年前往清邁府去尋訪阿姜曼。在回到東北定居之前，他與阿姜曼及其他頭陀比丘一起行腳修行與禪修了五年。

[4] 阿姜範（1898–1977），一開始出家當沙彌，之後成為具足戒比丘；他與阿姜曼初次見面是在阿姜曼於一九二 0 年到阿姜範色軍府的家鄉附近停留時。阿姜曼將「法」作如此清楚的表達給他留下了深刻的印象，激勵他踏上頭陀生活之道。一九二六年，他跟著阿姜曼來到了烏汶府，在接下來幾年裡，他在此地協助建立了幾座森林僧團。經歷過四處各地的行腳生涯，阿姜範終於在色軍府的家鄉定居並成立一座僧團。

[5] 阿姜考（1888–1983），三十一歲的時候在烏汶府出家，出家之前他已經有妻子與家庭，他在東北地區四處行腳並尋訪阿姜曼，最終在廊開府與阿姜曼相遇。之後他跟隨阿姜曼來到清邁府並與他在清邁府一起生活多年。他常常遇到野生動物，並因對大象有特殊的親和力而聞名。

[6] 巨魔是一種法力高強、神通廣大的特殊非人，通常都殘忍凶暴與嗜血殺戮成性。

[7] 帕邦塔寺，也就是本書作者阿姜摩訶布瓦位於烏隆府的叢林道場，於一九五五年成立。

[8] 正念的四個基處分別是（1）身；（2）受；（3）心；（4）法。

[9] 四聖諦分別為：苦（世間的苦果）、集（苦升起的原因）、滅（苦熄滅的果）、道（滅苦的方法）。

[10] 「當我們被教導去參訪墳地，我們都不應該忽視內心的墳地。就算我們參訪外在的墳地，其目的也是向內反觀映照我們內在的墳墓，也就是我們自己的身體。乾屍、新屍、生屍、熟屍，有各式各樣的屍體都聚集在在我們的身軀中，但我從沒聽過這個地方因為屍體被燒、烤、燉就被稱為火葬場。相反的，它被稱為廚房。但事實上，它其實就是動物們屍體的火葬場。因為牠們都被埋進這個肚子裡，這個墳墓。如果我們客觀如實地觀照自己，我們可以看到我們就是各種動物的墳場，沒錯，就是我們！因為我們的體內充斥著新舊的屍體。一旦我們如是思惟，如果我們還不夢醒，如果我們還不跳脫，那麼我們的感受會是什麼呢？因為實相就是如此。」—阿姜摩訶布瓦的註解。

[11] 魔羅代表邪惡與誘惑的化身，也可以說，是一種心中隨眠煩惱的體現。人如果被魔羅所迷惑，便於塵世中迷失，便找不到滅苦之道。

[12] 在過去，墳地並不像今天這個樣子。村外的一處空曠之地會用來擱置死屍。屍體會放在木材上用火焚燒，火化後的骨灰便灑在四周。

[13] 這裡是指想蘊，也就是人類的心理素質之一，與記憶的功能有關；例如：識別認知、聯想與理解解釋等。當「行」（*sankhāra*）在心中成形，「念想」（*saññā*）便立刻對其下定義，接著從各種不同的角度對它作出解釋，而這裡就是容易讓人迷惑上當之處。「心」因其自身的假設而受到矇蔽上當，所謂的假設即其自身的杯弓蛇影，也就是畫出不斷歡欣與憂傷的圖畫。而「心」被其自身的杯弓蛇影（指「念」）所欺騙愚弄而陷入快樂與

憂傷、擔心與害怕等情境。這種情緒的波盪不過是被繪圖所自我欺騙的「心」所引起的。

因為故事中的比丘已先入為主將鬼怪的概念根深蒂固置於心中，然後以此主觀地去作出解釋。他先假定出一個外在的恐懼，但事實上他是被潛伏在自己心中的鬼魂所騷擾。

[14] 比丘的八項基本資具如下：三件主要的袈裟、化緣的缽、皮帶、剃刀、針及濾水器。

[15] 所謂「波羅提木叉」就是僧伽的基本戒律。它包含二百二十七條行為準則，通常在每兩個星期僧團集會之前集體吟誦比丘戒律。

[16] 第一次的僧團集結是在世尊般無餘涅槃之後的雨安居期間舉行，其目的是為了正式將整體的教義作有系統的編纂。當時除了阿難尊者以外，共有五百位諸漏已盡的阿羅漢參與這次的集結，但世尊在般無餘涅槃之前，便已預言他的近侍弟子阿難尊者在參與該次集會之前會及時證得阿羅漢果，而後來也應驗了，而就在阿難證果的那天早晨，集會如期舉行。

[17] 「無明緣行，行緣識，識緣名色，——如是環環相扣因緣相續的現象，便是純大苦聚集起。」這是十二因緣起的簡略公式，因果不斷相續進展的歷程

[18] 「無明滅即行滅，行滅即識滅，識滅即名色滅，——乃至純大苦聚滅。」這是十二因緣滅的簡略公式。

[19] *rāgataṇhā* 通常翻譯成「性慾」或「情慾」。堅信身體就是「我」，而快樂可經由身體的感官而實現；*rāgataṇhā* 就是慾望，甚至是渴望，藉由肉體的方式來追逐歡愉及自我滿足。由於以這種精神心靈的垢染為驅動力，大部分的人都是透過肉體的刺激為主要的手段來克服欲求不滿來尋求滿足。如果放任這種渴望不管，便很容易引起更多的渴望，讓「心」一直處於飢渴與欲求不滿。因為性慾情慾是一種慾壑難填的飢渴，愈是以此方式獲取滿足，就愈會在日後遭受苦果。這種根深蒂固的性慾就是束縛眾生離不開感官世界的主要桎梏。

然而，誠如阿姜曼在此指出，性慾還有更邪惡的另一面，因為激情衝動的意念很容易變得好鬥與暴力，從而一旦與肉體的刺激相結合，貪與瞋的煩惱便會以性慾為包裝來結合其惡勢力，也就是藉由掌控及剝削他人來減輕舒緩其慾壑難填的飢渴。因此，對於性的激情以及對於權力的渴望，兩者根本就是原始渴愛的一體兩面。對戰爭與殺戮的渴望，對於酷刑及各種虐待的渴望，其根源皆出自性慾情慾。因此，性慾就是墜入惡道（阿修羅、鬼、畜生、地獄）的關鍵因緣。

[20] 世間法含括一切因緣生滅的現象。也就是說，以「無常變異」為其特徵，與「苦」連結，與「無我」相關，這就是世俗諦。而唯有無餘涅槃才能完全超脫世間法。

[21] 「善逝」，意指「善去」或「好去」，常用於佛陀的稱號。

[22] 「善哉」，是一種表達讚嘆與認同的感嘆辭。

[23] 近行定（*upacāra samādhi*）是一種可溝通的定境。是達到色界安止定（*appanā samādhi*）之前的一種定境。在這種定境的層次，「心」可以與外界的現象互動接觸，例如：天神，同時不會喪失內心禪定基本的專注。

[24] 「阿姜曼教導我們，一切眾生的『心』都有共通的語言。不論此人原本的語言或國籍為何，『心』卻只有單純的意念，這也就是他為什麼會說一切眾生的心都有共通語言的理由。當某一種想法產生，我們理解了；但必須轉換成文字的時候，就必須變成這種或那種語言，於是乎我們無法真正了解彼此的意思。然而，內心的感受，對每一個人來說都是一樣的。這也是『法』之所以能與『心』完美相應的原因，『法』並不是任何一種特定的語言，因為『法』本身就是『心』的語言。」——阿姜摩訶布瓦的註解。

[25] 解脫涅槃成就是梵行生活的終極目標。

[26] 巴利語字「*vāsanā*」，有各種不同的翻譯，有的翻成「習氣（習慣傾向）」，有的翻成「功德波羅蜜」，是指過去生生世世開發累積的功德，而之後成為此人今生相續心靈資糧的一部分。

在佛教徒之間一般都相信凡是對於出家當比丘以及禪修等方面具有強烈

的企圖心及傾向者，他們在過去生中肯定都培育過累積佛教的修行，因此他們有足夠的功德資糧可以依靠並供其使用。有些人會依靠他們所相信的波羅蜜來確保其持續的進步。

在這方面，阿姜曼堅持只有在適當環境中的精進才能確保心靈的提升與進步。

[27] 「至於『法』，也就是世尊教導我們的修行之道，其基礎是「信」，換言之，堅信遵循此道會為我們帶來善果的信念；「正精進」，則使我們堅持努力不懈走在這條路上；「正念」，則是沿路的嚮導；「禪定」，除了是旅途的食糧以外，也是一路前進時「心」的穩固堅定性，換言之，在我們抵達目的地之前可讓我們享受精神上的平安與喜樂；而「觀智」，則是從出發到結束一路上都必須步步為營的警覺謹慎。而這些特質都將支持我們，並確保我們走在正道上。當我們具有這五項特質，也就是三十七菩提分的五根（信、精進、念、定、慧），持續與之同在，則正向的結果必將恰如其分依我們的努力與實力呈現。如果我們開發培育這五根，使善根增長、五力在內心堅固有力，那麼結果不會讓我們產生疑惑， 因為這些道品就是致力於佛陀所稱擺在路的盡頭的果報：離苦與涅槃」——阿姜摩訶布瓦的註解

[28] 布施、持戒、禪修的開展，是佛陀所教導的三種基本修行。

[29] 念住呼吸（安那般那念）是一種將注意力集中在一點上去觀察呼與吸，那一點對與呼吸的感覺最顯著。注意每一次的呼與吸，漸漸地沉浸在微細的呼吸上，將其他的一切都給摒除在外。

[30] 「buddho」（佛）、「dhammo」（法）、「sangho」（僧）都是使「心」專注的禪修詞。持續在心中重複默念「buddho」，比如說，某人在禪修時內心不斷重複默念「buddho」。只須要單純重複注意默念「buddho」、「buddho」、「buddho」……而摒除一切，一旦它相續不斷，這種簡單的重複默念將在心中帶來寧靜與安詳的結果。

[31] 「念身」，是以人類身體為業處的一種禪修。使用「頭髮」、「身毛」、「指甲」、「牙」、「皮」等以這些最明顯的部位為禪修的業處，依其組

成成分去分析（傳統修行方法使用身體的三十二個部位，又稱三十二身分觀），每個部位來來回回分析觀照，直到某個特定部位捕獲住禪修者的興趣。然後，專注觀照該身體的真實本質。

[32] 「念死」是對死亡的本質及其意義的一種反思，因為人會想到地球上的一切眾生都將趨於死亡：出生、變老、生病、然後死亡，便會想到這是一種完整的自然歷程；也會明白沒有人可以知道何時、何地或在什麼樣的情況下發生死亡，或在死亡之後將遭遇何種命運；而且生命如此短暫，人的時間有限，所以應該要善用它。對死亡不斷的禪思冥想在修行之道上激發出精進。

[33] 「他心通」，是一種能得知他人在想什麼的超能力；換言之，能讀取他人的心思與心靈感應。

[34] 在剎那定中，「心」在出定之前，「凝神收攝」進入一種只有短暫片刻的定境，這是初階的一種禪定。

在進入近行定時，心「凝神收攝」進入一種延長的定境，這種定境可同時增進提升對身內身外現象的覺知，可與感官基礎接觸互動。在這種層次的定境，當感知力提高的同時，正常的思惟活動歷程（內心的對話）則會暫時中止。這是一種中階程度的定境。

安止定，心全然「凝神收攝」而入定。此時，身心的感知都會完全從意識中消失，而獨留「心」自身的「覺知性」。光明、清晰、廣大、無遠弗屆，「心」只是單純「覺知」，沒有對象，沒有相對二元性，就只是「覺知」。這就是最高階（進階）的定境。

[35] 這是「念身」的最後階段，也就是身體引人之處及其令人作噁之處都能全然地洞悉其實相並成功地超脫，這種情形發生在對「愛」與「憎」都已清楚洞悉實際上都是「心」的一種自我欺騙。

[36] 白衣優婆夷，是指穿著白長袍並嚴格受持八戒的在家女信徒，也就是現代的佛教八戒尼。

第三章　解脫心

[1] Chao Khun Upāli （Jan Sirichando, 1856–1932），曼谷 Boromaniwat 寺（僧團）的住持，是一位著名的佛教學者，他一直致力將佛教的理論付諸實際的修行。由於阿姜曼與他之間有深厚的友誼，並對他睿智的建議非常地尊重，所以將他視為善知識，而且每次來曼谷的時候都會來見他。

[2]「名色」（五蘊總稱）的「名」法，是屬於個人心智方面的四種組成要素，分別是：受蘊、想蘊、行蘊、識蘊。它們都是不斷生起與消滅的現象（生滅法），在其中都找不到永恆不變的實體與持續不變的「我」，也就是所謂的「無我」。

[3] 由記憶（思維、思考）所得到的「理解」與從「觀智」而得到的真正領悟大不同。關於這一點，「思維與記憶」是指對於佛教修行的評論並研究其理論而獲得的一種知識，也就是說，只是一種學術研究而已；就其本身而言，這種聰明智商方面的理解是不夠的，因為它是建立在觀念（概念）與意見之上，很容易產生個人的臆測與戲論。比如說，我們固然可以記住跟「法」有關的各種名詞與論述，卻無法從內心中去發現其真實的意義。

至於「觀智」，是指經由直接觀照、審查與解析在禪修中依照理則所生起的各種因素，直至其因果關係變得清楚明白，而由此獲得的一種清晰的「直觀」。

這種直觀的領悟，雖可能與佛法理論有些出入，卻是直接從個人經驗所生的確信，可自信地用來解決在禪修中所衍生的問題。

[4] *sandiṭṭhiko* 是「法」的一個傳統稱謂，意思是緣自覺知、不待時節、現見（現法離諸熾燃）。

[5] 從字面上來看，是指「證悟之池」（泰語：*Nong Aw* 這個泰文字 *Aw* 是泰文變音口語，用來表示某人對某事件真正明白的一種恍然大悟，好比「哦！原來如此！」）。而對於阿姜曼的情形，很可能是指：「哦！原來這就是佛陀的證悟啊！」。

[6] 緣起，也就是從最初的無明如何因緣相續，使整個輪迴一再生起的一種簡要的說明。

[7] 「絕對清淨法」，與「涅槃」是同義詞。

[8] 此指有餘涅槃，是指阿羅漢的特質：在欲界塵世輕鬆自在、無憂無慮沒煩惱、幸福愉快地生活，直到最後過世。

[9] 生死輪迴，就像「輪子」一樣不停地「轉動」。隨著生死之輪遭到破壞，解脫心（停止「轉動」的心）已完全覺悟了。

[10] 「解脫」，是「涅槃」的另一個同義詞。

[11] 五蘊（色、受、想、行、識），一般是指個人及其感官經驗「名與色」的組合。通常，五蘊是無明煩惱用來建構並維繫生死輪迴世界的「工具」，一旦無明被徹底消除，五蘊仍會一如既往繼續自然運作，然而，由於無明煩惱的垢染惡勢力已不復存在，接下來它們（五蘊）就會聽從「法」的指令行事。只要阿羅漢還活在人世間，其個人的五蘊還是一樣的組成元素；當他最後過世，他的「心」就不再與五蘊有任何的連結。

[12] 般無餘涅槃，意思是指「像燈的火焰一樣熄滅」。這是說指阿羅漢過世之後的無餘涅槃。可以用另一種比喻來解釋：猶如火熄滅後的餘燼冷卻了。

[13] 阿姜曼在此將相對世俗的世間法與絕對解脫的出世間法做了對比。

「心」，基本覺知性，自無始以來，就一直被最初的無明所掌控，這種最初的無明在心中創造出一個中心或認知者的焦點，而這種錯誤的中心進而產生出一種個人主體觀念，而這種主體意識就是「自我中心」。這個「我」形成了二元相對的認知（能知與所知），而「識」由此而生出「名色」五蘊及一切感官經驗世界，而這又回頭強化了認知者的個人主體感，一切都源始於「心」的流動，湧出進而創造整個感官世界，也就是因緣生滅現象的世界。因此，據說一切的身心現象都是因緣相對的世間法，它們只相對於能知者而存在，而所謂的能知者也就是能感知到它們的人。因此，它們只不過是「心」為了體驗其自我呈現而使自我主體性產生的世間法；緊接著，這些呈現便融入了「心」的自我主體感。因此，所知與能知之間無法

區分，而二元相對性陷入整個循環，使「心」陷入自我迷惑的羅網中，「心」依其呈現而被簡化為認定其自身存在的性質。

當無明已被滅除，能知者的中心焦點崩解了，也就是製造出這個「我」的觀念完全從心中消失；而由於「我」的消失，「心」的一切呈現，一切的相對世間法，它們欺罔的權力都遭到了褫奪，不會在心中出現。雖然五蘊仍以其形式繼續發揮其功能，但只要阿羅漢還存活在世間，它們（五蘊）便不再被「心」所吸收，在調整其「心」觀念的這件事上也不會介入。這就是所謂的解脫，從一切的因緣中徹底的解脫，因為這種解脫是非因緣的。

[14] *Nong Aw* 文義上，是指「證悟之池」。（參看本章註釋 5）

[15] 聖人是因其梵行成就而為聖，也就是指阿羅漢。

[16]《法句經》第三百五十四首偈語：

諸施法施勝；諸味法味勝；諸喜法喜勝；愛盡滅諸苦。

白話翻譯如下：

在一切的布施當中，以法布施最為殊勝；

在一切的美味之中，以法味最為殊勝；

在一切歡悅喜樂之中，以法喜最為殊勝；

從渴愛中解脫終結了諸苦。

[17] spiritual partner，字面文義上的意思是指：「某人在培育其心智波羅蜜時的法侶。」

大部分的有情（眾生）通常都有一個在過去穿越無數前世並與其關係密切的伴侶，這位伴侶通常是異性。那些一起許下深摯承諾的夫妻將生生世世再續前緣，彼此相互協助發展培育波羅蜜，這樣的忠貞伴侶都被視為長期追求成佛之道上不可或缺的必要條件，就如喬達摩佛過去當菩薩時的本生故事：

在過去無數劫前，當時的菩薩是一位住在森林中名叫 Sumedha 的外道仙

人，他撲倒在燃燈佛面前的地上，並發下要在未來世成佛的願。當他發下這個願之後，一名女子帶著香與花開心地對他道賀，但他立即拒絕她的供養，並說道：身為一名森林的梵行修行人，他決定獨自修行。隨後燃燈佛提醒這名年輕修行人，每一個發願要成佛的菩薩，在其漫長又艱苦累積波羅蜜的修行路上，都會有一個親近重要的伴侶。之後，菩薩與其修行的伴侶一起穿越了無數世，並在成佛之路上為了眾生的利益一起努力並奉獻犧牲。

[18] 般若知見，這是指第六個、也是最後一個「特殊知見」：也就是心的「向外界溢流攀緣」（渴愛、執取）已完全熄滅的知見，也就是代表已臻解脫涅槃成就。

[19] 四梵住。也就是透過修持「慈」、「悲」、「喜」、「捨」的修行來開展出四個崇高又神聖的心境。這四種心靈的修持對於憎恨與憤怒敵意都是特別有效的對治方法。

[20] 四梵住：慈、悲、喜、捨。

[21] 本來，聲聞弟子是指佛陀的直屬座下弟子，也就是因聽聞佛陀教導後而解脫證悟的人。但以阿姜曼的例子來說，他為了修持佛陀既有的教法而放棄了在未來要成佛的願，因此而成為一名證悟的「弟子」。

[22] 漏（*āsava*）是心靈的垢染，這種垢染從心中「外流」，進而造成一種重複生死循環的「洪流」。

[23] 成為一名佛教比丘的最低年限是二十歲。然而，在這個年紀以下的男孩可以出家當沙彌，沙彌一樣要剃頭，穿褐黃色僧伽梨，並須遵守十戒。雖然經律中並沒有提到沙彌最低的特定年限，但傳統上泰國年約七歲的男孩是可以被接受的，這項傳統是遵循佛陀成佛之前兒子羅睺羅的故事，他就是在七歲的時候被允許出家當沙彌。

[24] 指在生死輪迴中經歷的痛苦與苦難。

[25] 關於世俗諦（世間法），請參看本章節註釋 13。

[26] 無餘涅槃，意思是指已無任何個人身心組成元素（即：五蘊）的「涅槃」，是阿羅漢去世之後的圓寂涅槃。

[27] 禪相是一種由心現起的徵象、景象或顯現的事物。

[28] 根據大眾對涅槃的看法，我們應牢記，涅槃的特質是非因緣所成，也就是絕非任何的因緣條件或限制可歸屬於涅槃。「相信佛陀與阿羅漢去世之後，已經與這個世界沒有任何互動的可能」，就等於是以因緣生滅法的思維來看待無為法（涅槃、不生不滅）。（參看附錄 I）

世間傳統佛教徒的信仰認為當佛陀或阿羅漢去世之後，便已般無餘涅槃，也就是說，對於他（佛陀或阿羅漢）而言，不可能再跟世上的人類有任何更進一步的接觸或互動。因此當阿姜曼說出佛陀與諸阿羅漢在他的禪境中現身並給予他有關「法」的教導，很多人都說這是不可能的事。但佛陀及諸阿羅漢都是真正已臻淨化的清淨心，也因此即究竟涅槃。因為涅槃就其本質而言，就是無為法（不生不滅）或非因緣所生法，我們不可以在佛陀或阿羅漢的身上加諸一切可能或不可能的任何條件或限制（因緣生滅）。涅槃的境界遠超出一切世俗的信仰與理解，當已臻（證）涅槃時，便與一切的文字及概念脫鉤（即無法以世間的言語或文字描述），因為一切的文字皆與因緣法（條件）有緊密的關聯（受限於因緣法、不出因緣法的範疇）。——戒寶尊者二０一九年補充說明。

[29] 原文字面上的意思是「禮貌性地相互問候」。

[30] 此指正確適當的行止，即威儀。

[31] 指「清淨法」，是涅槃的一個同義詞。

[32] 僧團中的資歷是根據比丘受戒之日並穿上僧伽梨之後度過多少個雨安居來計算其戒臘。

[33] 來自波羅蜜樹的心材，波羅蜜樹是一種生長在很多南亞與東南亞地區土產的果樹，將該果樹的心材煮沸後會呈現黃褐色，然後用來染比丘的僧袍。

第四章　清邁的歲月

[1] 薩姆達是佛陀時代的一位阿羅漢，他越過妓女的誘惑阻攔並證得解脫。根據傳統的說法，他以神足通離地騰空飛起，並穿透妓女屋頂的窗戶而逃離她。（長老偈 VII.1）

[2] 也就是說，洞悉證悟解脫之道已摧毀了掌控不斷生死輪迴的心之魔王（無明）。

[3] 泰式踢拳是一項拳擊，這種運動包括腳、膝蓋與肘部，乃至拳頭，用這些部位來攻擊並制伏對手。

[4] 也就是說，阿姜曼在教導學生的時候會運用禪相及他心通，都同樣能達到很好的效果。

[5] 這一段是有關「滅盡定」，又稱「想受滅盡定」，是一切禪定中最高最深的成就。

一切因緣法，究其本質，都是世間法。由於「無常」、「苦」、「無我」都是因緣法的基本特質，也因此「無常」、「苦」及「無我」便成為世間法的重要成分。可一旦達到「想受滅盡定」的成就，一切的因緣法，包括五蘊及感官基礎，在已臻此成就的「心」的覺知性之內都會暫時停止顯現。

[6] 解脫心與清淨心（完全絕對清淨的心）都是同義詞，都是指在各方面都已完全超脫世間法的阿羅漢。

[7] 在張開的傘的邊緣周圍懸掛的一種特別縫製的布，這種長到地面的布，形成一種圓柱體的空間，比丘可以在裡面或坐或躺，並在風雨中獲得適度的保護。

[8] 也就是說，阿姜曼是一位清淨的聖者並且是世間的福田，兩者都是傳統用來描述阿羅漢的稱呼。

[9] 「善逝」，是佛陀的傳統稱號。

[10] 阿姜範是作者當時參訪的僧侶。

[11] 指世間的凡夫，在佛法的修行上沒有任何的成就。

[12] 《法句經》第十七《忿怒品》，第二百二十三首偈語：

以不忿勝忿怒。以善德勝不善。以布施勝慳吝。以誠實勝虛妄。

[13] 這則故事是阿姜瑪哈通薩(Ācariya Mahā Thong Sak)他自己跟作者講述的。

[14] 阿姜曼的意思是指寄附在母牛脖子底下的小牛形象：就好像小牛試著把母牛揹在自己的背上。

[15] *maw lam*，也稱作「民間歌劇」，是泰國東北鄉村流行的一種娛樂，*maw lam* 以即興的押韻來比賽，通常在男女對抗的公開舞台上演出，且鬥智都相當激烈。這種比賽會大量使用文字，包括：謎語、雙關語、暗示、隱喻及簡短表演單字的聲音。這些押韻的詩句都是隨著歌手的即興演出而臨時編寫，衛冕者都是那些能想出最幽默詩句的人，從而使對手變得很笨拙。

[16] 他就是後來成為戒臘資深的住持及著名的佛教學者 Chao Khun Upāli。他是阿姜曼在曼谷行腳時一直參訪的「善知識」，他年輕時的名字是「Jan」。

[17] 一到了午夜時分，當地人因為怕鬼及老虎，自然不願意在夜晚獨自長途跋涉。

[18] 《毘輸安呾囉本生經》是一則敘述佛陀成佛之前修菩薩道時相當受歡迎的故事。在該《本生經》中，帝釋天帝喬裝成老婆羅門，向毘輸安呾囉王子要求對他而言最珍貴的妻子，以此來考驗毘輸安呾囉王子是否真能做到歡喜的施捨。

[19] 慈心梵住是一種將心靈專注在「安住於無盡慈愛境界」的心靈禪修。

[20] 舍利塔是一種尖頂圓柱形的紀念塔，通常都是用來存放受人尊敬的佛教僧侶的舍利子，雖然有些是虔誠的佛教徒所建造的紀念聖龕。

[21] 傳統的佛教禪修包含兩種不同但彼此互補的項目，亦即，「止」與「觀」，分別相應於深度禪定及觀智的開發。

阿羅漢，已臻「定」與「慧」的圓滿成就，運用兩者作為自在地在感官欲

界生活的方式（有餘涅槃），直到其去世為止。

[22] 文義上，是指解脫心。

[23] 泰國實際上一致公認作者阿姜摩訶布瓦就是那兩位吉祥僧侶（高僧）中的一位。至於另一個人是誰，則有爭議。

[24] 這是有關第三百二十二則巨響本生經的故事，大意是說一隻在森林中的兔子，聽到一顆果子撞到棕櫚葉所發出的聲響，便以為天就快要塌下來，因而驚慌失措地逃竄，並將這種假消息傳播給其他動物。那些動物因此驚逃，只因相信毫無根據的謠言而不試圖找出真相，因而使自己陷於極大的危險中。

[25] 字面上，是輪轉苦（輪迴之苦）。

[26] 有關辟支佛，請參看第一章註釋 19。

[27] 龍神是一種很特殊的非人，包括各式各樣的大蛇。這種非人包括蛇、水神（水中神靈）、大地及地下的神靈。因此，龍神也代表著下雨及流水充滿生命力的重要潛在力。祂們都是保護人類並對人有益的非人，雖然，就如同其他有無明的眾生，祂們也可能會發脾氣，就如同下面所述的故事。據說，龍神可隨心所欲變化自在，在古代的文獻中，有許多關於龍蛇化身人類的外貌的故事，而眾所周知，龍神非常尊重佛陀及其弟子。

[28] 阿姜曼解釋龍神以其毒液噴向比丘，因此引起各種不舒服的症狀，直到比丘們受不了而逃離。

[29] 無餘涅槃，意思是指：已不殘存任何個人身心元素（即：五蘊）的涅槃，是阿羅漢去世後的完全涅槃。

[30] 獅子臥：佛陀向右側睡，頭靠在右手上，雙腿併齊，一隻腿與另一隻腿略微交疊。當世尊最後一次躺下時，他採取同樣的「獅子臥」般無餘涅槃。

[31] 摩訶是巴利語詞彙，是「大」的意思。在泰國，當學習巴利語的比丘完成了巴利語學位，便可獲得這一種榮譽頭銜，就像提問題的那位比丘那樣。

[32] 「念身業處」這裡是指念住身體明顯的五個部位，如： 頭髮，身體毛髮，

指甲，牙齒和皮膚，由其導師推薦給剛出家的比丘作為他們禪修時的重要業處。

[33] 他心通，是一種能探知他人內心的神通，換言之，能讀取他人在想什麼以及心電感應。

[34] 這是指泰國的古老法術，這種法術使用紋身、咒語來防子彈的傷害，可刀槍不入。

[35] 衛塞是泰曆第六個月其古老的節日名稱，發生在新曆的五月。根據傳統的說法，佛陀的誕生、成道及般無餘涅槃，每一個階段都發生衛塞月的月圓日。衛塞節是紀念這些事件的紀念日，每年在上座部佛教國家（南傳佛教）各地都會慶祝這些節日。

第五章　特殊的問題

[1] 提到的這位長老是尊者 Chao Khun Upāli（參看第一章註釋 21 ）

[2] 南傳《法句經》第一百六十首偈語：

自己才是自己的依歸，他人豈能成為自己的依歸？

調伏自己之後，人們獲得了難得的歸依處（阿羅漢果）。

[3] 原文用 *pubbenivãsa*，字面的意義是指：一個人以前的存在狀態，指人們的前生。

[4] 也就是，定成就、慧成就、解脫成就、解脫知見成就。

[5] 四神足，又稱四如意足，分別是欲神足（又稱欲如意足），勤神足（又稱精進如意足），心神足（又稱心如意足、念如意足），觀神足（又稱觀如意足、慧如意足、思惟如意足）。

[6] 聖者是指追隨佛陀修行並證得至少初果（預流果，又稱須陀洹果）的人，是四雙八輩（須陀洹向、須陀洹果、斯陀含向、斯陀含果、阿那含向、阿那含果、阿羅漢向、阿羅漢果）解脫聖道的第一個階段。這樣的人一定善

向（依善而行）、直向（依正直而行）、正向（依真理而行）、誠向（如法而行）。

[7] 阿姜曼於佛曆二四九二年十一月去世，大約是距本書寫作之前二十年。

[8] 菩提樹，或稱覺悟之樹，是佛陀證悟時遮蔭他的樹，是一種印度的菩提樹。

[9] 這些阿姜（大師）如今都已去世。

[10] 預流果（須陀洹果），一還果（斯陀洹果），不還果（阿那含果）：這是解脫涅槃的前三階，而最終是第四階阿羅漢果。

第六章　晚年

[1] 當阿姜曼的傳記剛完成之際，有關他的照片只知道僅存三張。後來在此期間，有發現了幾張有關他的照片，目前流通的阿姜曼照片已增加到九張。大部分都已複製收錄在本書中。

[2] 這是半開玩笑的說著，因為泰國的佛教學術體系中，巴利語九年級是最高的成就。

[3] 波羅提木叉，就是僧伽的基本戒律。包含二百二十七條行為準則，通常在每兩周一次的僧團集會前會逐條吟誦戒律。

[4] 三法印，一切因緣有為法的基本三種特質，也就是：諸行無常，諸受皆苦，諸法無我。

[5] 性慾、情慾。（參看第二章註釋 19）

[6] 也就是，正念的四個基礎（四念處），分別是：身、受、心、法。

[7] 《法句經》第一百四十六首偈語：

當（世間）一直在燃燒，為何還有歡笑？為何還有喜悅？

當你們被黑暗遮覆障蔽時，為何不趕緊尋求明燈？

[8] 淨居天，是色界最高的五層天界。一位已證得阿那含（三果）的聖者死後

將重生於淨居天的五層天之一，並在彼天界中般無餘涅槃，而且絕不會再重返回到欲界。

9 安止定，是一種心識一旦與業處合而為一時，便「凝神收攝」或「墜入」於統一的一種定境。當達到安止定的境界時，業處、身心的知覺，乃至周遭環境，都會全部消失。（參看第二章註釋 34）

10 阿姜曼被診斷出罹患肺結核，卒於西元一九四九年十一月十日。

11 《波羅提木叉經》，又稱戒經，收集了所有比丘都必須遵守的各種學處，是律藏的核心。

12 依世尊出家之弟子為「釋子」，字面意義是指「釋迦族之子」，因為佛陀曾是釋迦族人。釋子也是佛教僧侶的別號。

13 他們從 Nong Pheu 村走到 Ban Phu 寺的距離大約是十二英里。

14 阿姜曼荼毗的日子是西元一九五 0 年一月三十一日。

15 當受人尊敬的僧侶的聖體被火化時，火堆中剩下來的零星遺骨就會被收集起來，火的高溫通常使較大的骨節崩解和碎裂，留下許多小的、通常是有多孔的碎骨。這種碎骨片，通常被燒成灰白色，被虔誠的佛教徒保存並珍藏為「舍利」。

16 「永恆之法」意思是「不死法」，與「涅槃」是同義詞，也就是從再生的輪迴中得到最終的解脫，也因此免於一再的死亡。

第七章　留給後人的遺物

1 阿羅漢死後遺留下來的舍利是心靈清淨本質中難以言喻的一種奧秘，這種現象非常神奇，似乎已超越了現代科學的定律。由於火的極高溫，阿羅漢在火化之後所收集到的骨碎片本質上通常是多孔的。被信徒以極恭敬之心保存數年（有時甚至是幾個月）之後，每塊骨頭中的物質元素以某種方式合成密集、堅硬、如鵝卵石般具有各種半透明和不透明顏色的結晶物。（參看本書前頭的彩色圖片）

誠如阿姜摩訶布瓦的解釋，這種從遺骨到舍利的轉化，就是阿羅漢的清淨心淨化其身體所產生的一種結果。這些舍利都被佛教徒視為珍寶一般所珍惜。因為具有超自然的心靈潛能，這些舍利會帶給那些擁有者幸運，甚至是看似奇蹟的幸運，這種幸運則與那些擁有者心中的信心及戒德成正比。

2 「法現觀」意思是對法完全地洞悉與領悟，指「完全的證悟」。

3 在阿姜曼老年的時候，他一天抽四根菸。他在早餐後抽一根，在午後抽一根，在傍晚五點左右抽一根，最後在晚上八點左右抽一根。他喜歡抽「公雞牌」香菸，也就是那一次為他買的香菸。

4 阿姜措（1902–1995），出生於泰國東北省黎府，十五歲離家，跟隨一名頭陀比丘行腳。他最初出家當沙彌，之後成為具足戒比丘，於一九二八年在泰國那空帕儂府第一次遇見阿姜曼。他大部分的時間都住在人煙罕至的地方，在那裡他與野生動物和各種非人之間有過許多難忘的相遇。

5 緬甸與泰國有長的共同邊界。

6 若不是天神化身為老虎的身體型態，就是天神以其卓越的神通力去影響一隻有血肉之軀的老虎的意識，使其舉止溫順。

7 當時，泰國實際上受到在泰國建立魁儡政權的日本帝國軍隊的掌控。

8 指執取。

9 關於不是透過閱讀、學習與研究所獲得的佛法知識理論，而是實際修行的討論，參看第三章註釋 3。

10 佛陀的「遺教」就是最後般無餘涅槃之前傳給弟子們的教誨，他對他們宣說：「一切因緣有為法終將衰滅，你們都當努力精進達到解脫的目標。」

11 「在佛陀的『遺教』中，我們應該如何理解『行』（*sankhāra*）這個字？它究竟是指什麼現象？我們可以把它視為內在或外在的現象，而且不管哪一種都不會錯。但是在那個時候，我們可以相當肯定世尊最後一刻的『遺教』是針對尚未達到但已臨近阿羅漢果的那些具有高成就的修行比丘，因此，我認為佛陀當時所強調的主要是內心的現象，也就是在心中形成思想

並一直擾亂心靈的現象。他教導我們，應努力去觀照這些內心現象的生與滅，換言之，應以專注正念及觀智不斷的去觀照它們，這些現象包羅整個宇宙天地！

「而如果我們想的話，也可以把『行』（*sankhāra*）解釋成外界的現象，例如：樹木、山、動物、人類等等，但這與當時在場比丘的心智層面並不相應，也與當時的場合不符合：佛陀在般無餘涅槃的最後一刻將此教誡傳給了僧伽，也就是他臨終最終的教導。」

「因此，當佛陀即將般無餘涅槃之際對因緣有為法的最後教誡，一定是指心中所產生的現象。一旦我們清楚了解內心的現象，就一定能了解它們的緣起，又是如何升起。我們也就能了解它們是如何生起，為了達到這一點，我們就必須觀透再生輪迴之源，也就是無明煩惱心。這就是我們找到關鍵點的方法。那些已臻那種成就的佛弟子一定知道這一點，而那些快要但尚未完全證悟的佛弟子也清楚這一點，因為他們已在觀照這個現象。因此，佛陀對他們最後的開示，就是在這樣一個重大事件中所宣說的。」——阿姜摩訶布瓦的註解。

12 有餘涅槃，意思是指個人的身心成分（如：五蘊）尚存的涅槃，也就是阿羅漢在還活著的時候所體驗的涅槃。