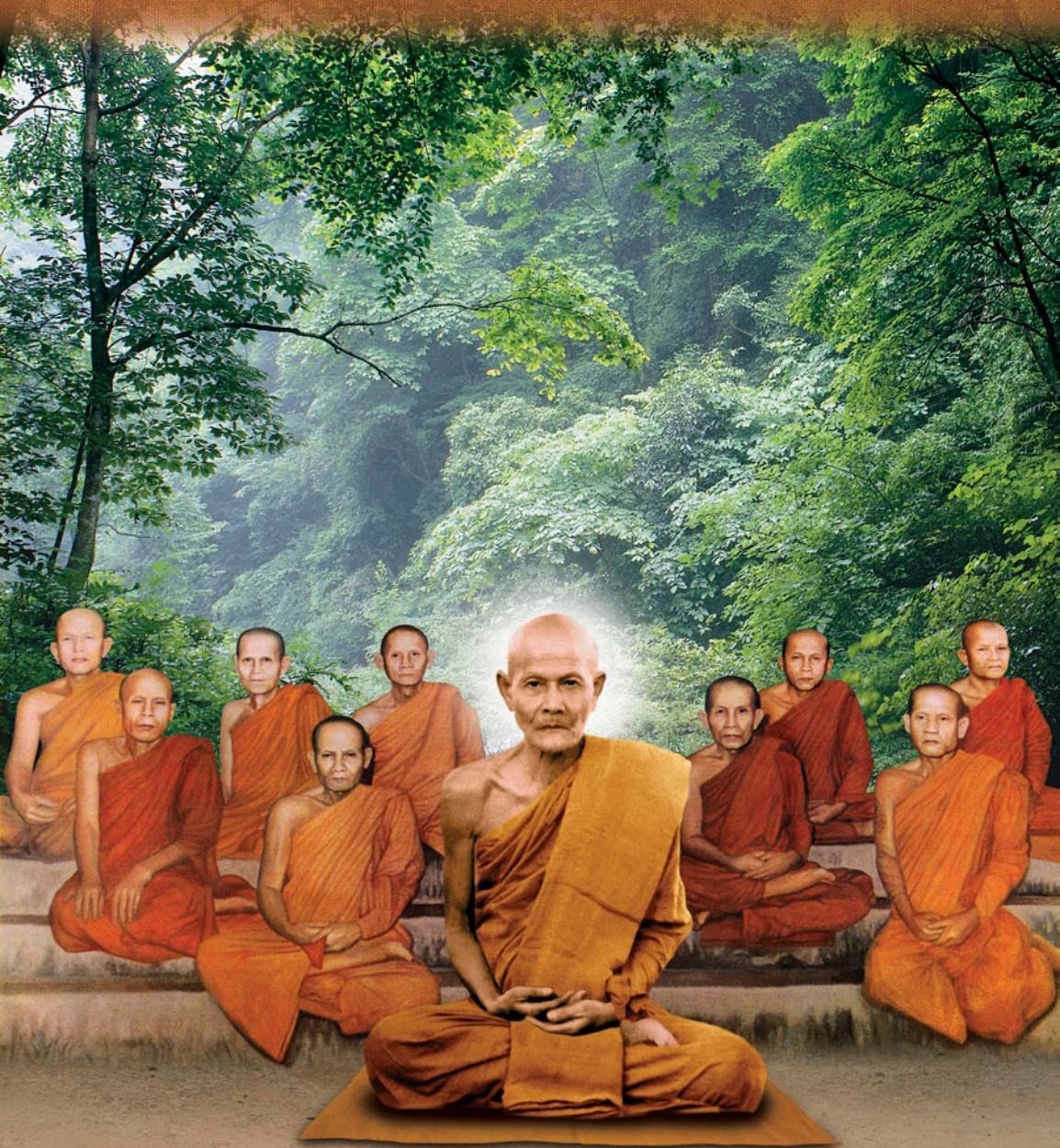


帕蒂帕达

阿姜曼的修行之道



阿姜 摩诃布瓦

帕蒂帕达

阿姜曼的修行之道

作者 : 阿姜 摩诃布瓦
泰译英 : 阿姜 般雅瓦多
中译者 : 乔正一

內容

英译者简介.....	13
英译者序.....	22
中译者序.....	24
第一章 Kammatṭhāna 业处（禅修时念住的对象）.....	27
第二章「心」的锻炼.....	59
第三章 白衣居士.....	85
第四章 更多的训练.....	92
第五章 修行比丘的事迹.....	96
第六章 古老的传统修行(头陀行).....	103
第七章 阿姜措传奇/第一节/诸神来听阿姜措说法开示.....	119
第七章 阿姜措传奇/第二节/阿罗汉来开示佛法.....	128
第七章 阿姜措传奇/第三节/与毒蛇相遇.....	148
第七章 阿姜措传奇/第四节/与各种不同的老虎相遇.....	156
第七章 阿姜措传奇/第五节/天神闻法的方式.....	173
第八章「现代型」的比丘.....	197
第九章 鬼道的众生.....	204
第十章 头陀的修持/第一节/森林大学.....	228
第十章 头陀的修持/第二节/修行的目的与道场.....	242
第十章 头陀行的修持/第三节/头陀比丘的艰困.....	255
第十章 头陀的修持/第四节/持续静坐好几个小时.....	263

第十一章 贪欲的本质 &断苦与无明 280

第十二章 阿姜考简传/第一节/简介 299

第十二章 阿姜考简传/第二节/大象顶礼阿姜考 305

第十二章 阿姜考简传/第三节/阿姜考的修行方式 311

第十二章 阿姜考简传/第四节/打击烦恼 316

第十二章 阿姜考简传/第五节/无明的断除 336

第十二章 阿姜考简传/第六节/更多其他的修行方法 351

第十三章 禅修的方法 387

第十四章 正念的永恒价值 415

第十五章 头陀比丘的威仪 418

第十六章 头陀比丘的惯例 453

第十七章 关于定与慧的种种疑惑 476

第十八章 更多关于行为与法义的探讨 489

第十九章 阿姜布罗姆传 495

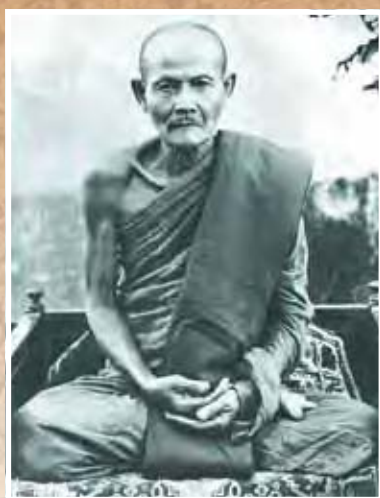
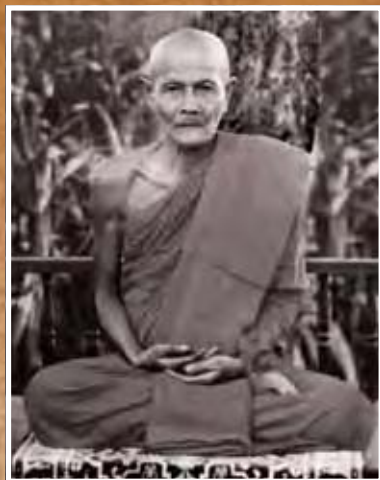
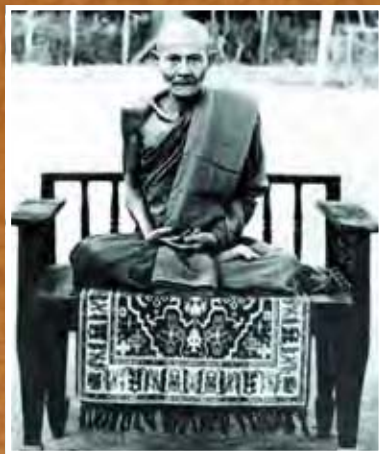
第二十章 阿姜曼的修行及其教学方法 500

附录 506

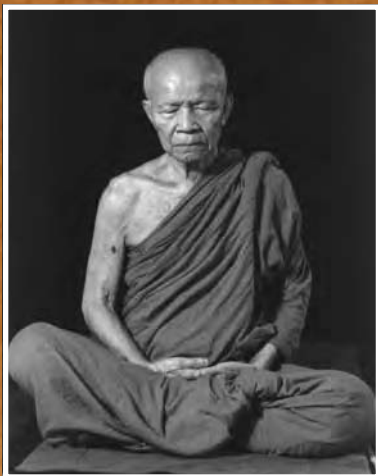
专有名词解释（依罗马拼音排序） 515



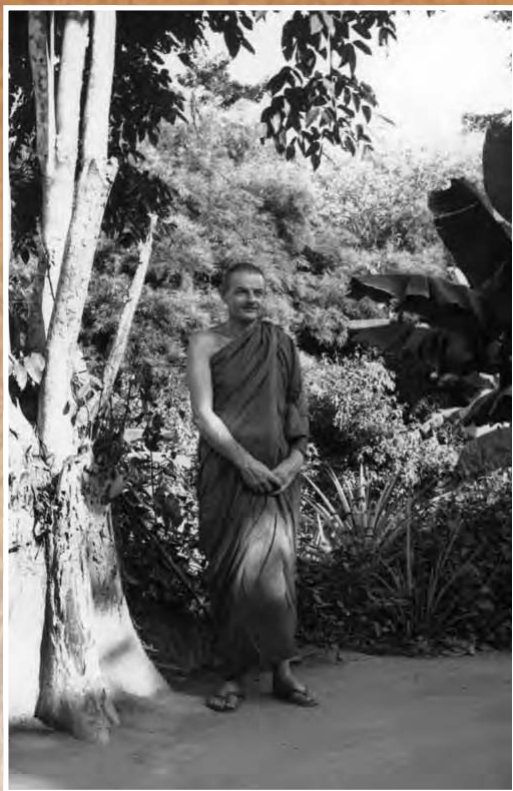
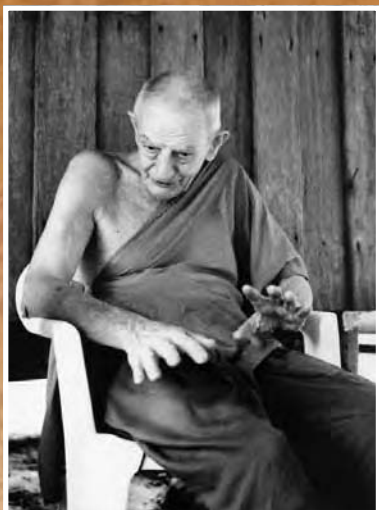
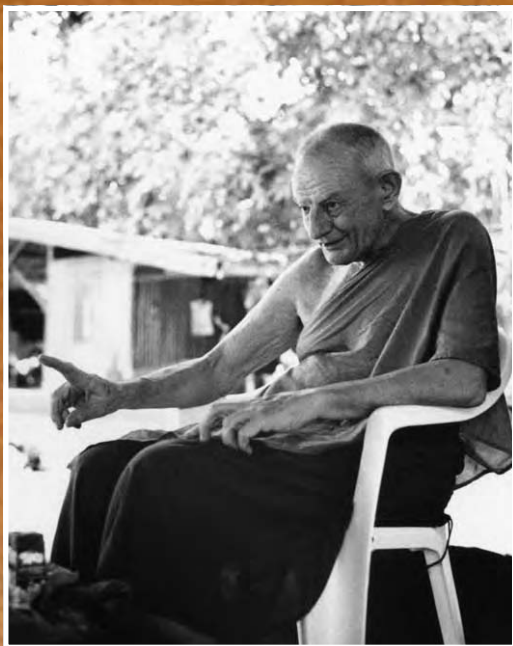
Venerable Ajaan Sao



Venerable Ajaan Mun



Venerable Ajaan Mahā Boowa



Venerable Ajaan Panya

英译者简介

智胜尊者 Ajaan Paṇṇāvaḍḍho 传奇的一生

Ajaan Paṇṇāvaḍḍho 是摩诃布瓦尊者座下来自英国的西方弟子，也是《阿姜曼修行之道》的泰文英译者。这位长老的法名是 Paṇṇāvaḍḍho，我们先把这个字拆解成两部分：1、Paṇṇā；2、vaḍḍho。根据巴利语字典的解释，Paṇṇā 是智慧，vaḍḍho 则有广大、生长、兴隆之意。因此，这位长老的中译法名似应为 智胜尊者。在此先约略介绍这位来自西方的尊者传奇的一生。(原文网址：<http://www.forestdhamma.org/about/panya/>)

智胜尊者是遵循阿姜曼修行之道 41 年的最资深的西方比丘。智胜长老，一如他的名字，是一位经由禅修上自我砥砺精进，而后在心中建立起坚定的心智基础，有过人智慧之人。

当他将阿姜曼的「法」无私地传播给他许多的弟子时，他的沉稳与坚决感动了许多人的生命。不论是在传授阿姜曼的教法，或是翻译并解释有关摩诃布瓦尊者介绍泰国历代森林传统的教学方面，他都已 是西方僧伽的先驱者，并影响了无数的比丘与在家弟子。

智胜尊者出生于公元 1925 年 10 月 19 日，本名叫彼得·约翰·摩根，双亲是大不列颠威尔士人士。他的出生地在南印度科拉尔黄金区的迈索尔州，他的父亲是当地的采矿师。在他七岁那一年，他被双亲送往英国去接受正规的教育，在他的家人从印度回来的那几年之前他都一直跟祖父母住在威尔士。

后来，他的家人定居在英格兰的中部岛屿，他在那里完成了小学教育。在他最后完成中学教育之前，他的家人因为第二次世界大战被迫搬迁了几次。可能是喝到了不干净的牛奶，彼得在青少年时期右脚罹患了牛结核病(又名珍珠病，【**Bovine Tuberculosis**】，是由牛型结核分枝杆菌【**Mycobacterium bovis**】引起的一种人兽共患的慢性传染病。)。历经了几次失败的治疗，他将受感染的骨头从脚部给切除，结果他的脚踝骨黏在一起。虽然，这使他终生残疾，但就另一方面而言却是他的福报，因为在战争期间他不用被征招去当兵，他避免了制造大量恶业的因缘，彼得也因此得以在伦敦的法拉地屋进一步接受教育，他在那里主修电机工程，在战争结束之前毕业。

毕业后，他花了两年的时间在印度的科拉金矿区担任电机工程师。当他回到英国后，他继续在斯塔福德这个地方当了七年的工程师，然后他去了伦敦。就在这一段时期，彼得对佛法产生了浓厚的兴趣。从出生，及生命无法避免走向老、病、死等世间的现象，他开始思惟其中的意义与价值。他开始质疑存在的本质，并认为一般的宗教与科学的解释都有严重的缺陷。在他追寻真里的过程中，他发现佛陀的教导兼具理论与实修的稳固基础，而这个基础恰可成为他彻底观照这些议题的一个平台。

于是，他遍读佛法书籍并加入几个佛教团体，最后，深受曾在泰国受具足戒的 **Kapilavaddho** 比丘的感召，彼得毅然决然舍弃世俗的生活，决心追寻摆脱世俗贪爱执着包袱的真理。1955 年 10 月 31 日，他在伦敦的佛教寺院出家成为沙弥，法名为「智胜」。

1955 年的 12 月，智胜尊者与另两名沙弥带着出家的决心与 **Kapilavaddho** 比丘一起飞到了泰国曼谷，他们与龙浦索一起住在水门寺一个月之后，在 1956 年 1 月 27 日正式成为比丘。

在那一年的七月中，他们全都回到了伦敦，并住在由英国僧伽信托中心所提供的一间小精舍。随后渐渐地其他的人都还俗了，只留下智胜比丘一人独自看顾那间小精舍，在其他的比丘接替他的位置以前，他在那里看管了 5 年。在这段时间里，他竭尽所能全心投入传法的任务，除了看管精舍以外，他也说法并静修。同时，他也尽可能彻底并严格地履行了比丘禅修的义务。

然而，有时候他感到很气馁，因为他以这种修行方式所获得的体验仍不足以消除他的疑惑。他深深地感觉到他缺少一个值得信赖的善知识，也就是一个能够向他保证佛陀所教导的神圣目标在今天这个时代仍然可以证得的好老师。是否有能够指引他走向涅槃之道而仍活在世上的阿罗汉？如果，他能找到这样的一个向导，他将会全心全意献身于这一个目标。

最后，智胜比丘作了决定，他必须回泰国去找明师，一个能让他完全信任的善知识。于是，他在 1961 年的 11 月飞回了泰国，刚开始他前往曼谷附近的 Chalapratana 寺。他住在那里的时候，曾向一位泰国的朋友探询在这个国家里有没有最优秀、最值得尊敬的禅师，如果有的话，他请他回报给他知道。终于，这个朋友带他去见摩诃布瓦尊者，一位长时间跟随阿姜曼的弟子，同时也是一位大家公认的阿罗汉。摩诃布瓦尊者坚毅的性格与深邃的智慧深深地打动了智胜比丘的心，于是他加入了摩诃布瓦尊者的僧团，也就是泰国乌东泰尼省的般塔森林道场，就这样他成为了摩诃布瓦尊者的弟子。他是在 1963 年的 2 月 16 日到了那里，并在那里度过了他的余生。

不久，阿姜摩诃布瓦便将他的名字简化为“智胜”，就从那个时候开始起他就是大家所认识的智胜尊者。41 年以来，他一直都是摩诃布瓦尊者很亲近的弟子。他曾说过他之所以能够忍受泰国东北丛林艰困的生活，其主要原因是他对摩诃布瓦尊者及其教导有坚定的信心。当地的气候既炎热又难受，食物简单又粗糙，还有语言的障碍要克服，加上他黏合的脚踝使他行动不便；但透过对老师的信心及修行上的不屈不挠这两个因素支撑着他的信念。阿姜智胜的心性天生倾向于智慧，而这一点也使他在禅修上进步神速。在摩诃布瓦尊者精心的指导下，他对法的体悟也年复一年的深入且愈来愈广泛。

1965 年，在摩诃布瓦尊者的坚持下，阿姜智胜重新受持法宗派的戒律。由现任的僧王Ñānasamvāra 尊者担任他的阿阇梨戒师，他在那一年的 6 月 22 日于波稳尼寺重新受戒。

阿姜智胜具有细心敏锐与优雅的特质，在修行上也是无可指摘。他总是沉稳与思考周延，而且在每一件事上都能展现出他的智慧。他不仅竭尽所能地提升自己，同时他的模范生活与修行影响着许多来自世界各地的人。刚开始的时候，他辛勤地将摩诃布瓦尊者的著作翻译成英文版，并无偿地流通到世界各地。渐渐的他成为了许多来自不同国家的佛教徒前往泰国见他的力量与动力，尤其是对那些从他来了以后而加入般塔森林道场的西方比丘更是如此。他在指导这些出家人的任务上，总是无私的奉献，而这些出家人也一直都很信任他是以正确的修行方法来教他们。

1974 年，英国的僧伽信托中心有意成立上座部僧伽，故而邀请摩诃布瓦尊者访问英国伦敦。于是，阿姜智胜陪同他的老师前往伦敦，并在当地协助将摩诃布瓦尊者将其所教过的精髓与有信心的佛教徒沟通，而这也是阿姜智胜最后一次回去英国。虽然，在当时并没有成立上座部僧团，但他们激励人心的风采却为未来的英国僧团奠定了基础。

阿姜智胜出家以前在工程方面的知识对于僧团来说是一项很珍贵的资产，自从他来了以后，他几乎参与了般塔森林道场里的每一项建设，而且通常都是由他亲自设计并监督施工。摩诃布瓦尊者非常的信任他的智能与工程方面的专业技术，所以很少去过问这方面的事情。不管是电力或机械方面的工程，结构或电子方面的工程，他都很主动地去掌控这些工程建设，并以一种让比丘们不断地感到不可思议的技术运用在这些工程建设上。而般塔森林道场就这样从一个简单的道场发展成为一个很

兴旺的道场，而这不但证明了阿姜 智胜不但具有管理森林道场资源的能力，同时还兼具维护其传统与禅修环境的能力。

公元 2003 年 9 月，他的身体出现了第一个疾病的症状，而这也是导致他最后死亡的原因。他被诊断出患有大肠癌，而他决定用天然植物药草来治疗。刚开始他似乎未受病情的影响，于是他相当肯定是药草发生了效用。接下来的九个月，癌症似乎渐渐消退，但在 2004 年的 6 月又复发了，并且癌细胞迅速扩散。在 2004 年的 8 月 18 日上午 8:30，阿姜 智胜圆寂了。他还差 2 个月就要过 79 岁的生日，虽然他已远去，但他的精神典型却纯然平静地活着。

阿姜智胜的遗体在十天后至般塔森林道场举行火化，他的毗荼【火化葬礼】是那里有史以来最盛大的一次，当时估计约有 50,000 人前来参加追悼，其中包括 4,000 名以上的僧侣。而当天也发生了一些不寻常的事。天空原本一片晴朗，万里无云。但，分别在三个不同的场合下都出现了异相。这个异相就是在湛蓝的天空中出现了圆形的彩虹，每一次环绕太阳时，都像是一个巨大又光辉灿烂的光环。当阿姜 智胜的灵柩放置在火葬用的材堆上时，彩虹首次出现【像光环一样地微绕着太阳】；当他一生的事迹被朗诵时，彩虹又第二次出现；而当摩诃布瓦尊者点燃葬礼用的材火时，彩虹第三次出现。这都是因为 智胜尊者的修行成就创造了一个可以让众人都看得见的外在现象，以反映他深邃且微妙的美德。它象征着一位比丘的生活与修行的完美句点，而这位比丘的慈悲与谦卑正从他身上散射出来，温柔地围绕着整个生死轮回的世界。

阿姜智胜是在 1963 年第一个来到般塔森林道场的英国比丘，然后便一直生活在那里。他不仅克己精进苦修，他的生命也为来自世界各地的人带来了极大的利益。自从他来了以后，他成为了世界各地前来参访他的人的一种力量与启示的来源。多年来，他的威仪感动了很多，特别是对那些在他之后来到般塔道场的西方比丘。他总是无私地担任指导比丘们修行的任务，而他们也都很信任他的教导就是正确的修行方法。对于那些大部分前来泰国出家并学习佛陀圣道的西方人来说，他已经是一个典范，一位善知识。

阿姜智胜是在 8 月 18 日上午 8:30 去世，般塔道场也因为他的存在而获益良多。阿姜智胜对于电子与机械方面有非常广博的知识，同时也是一位相当专业的工程师。每当我(戒宝尊者)问他有关机械方面的问题时，不管我(戒宝尊者)问的是汽车、火车、飞机、或轨道卫星，他都知无不言。我问他自己可不可以建造这些东西，他回答说原则上是没问题，但这需要工厂和相当大的人力，光靠一个人的力量是没有办法完成的。这真是一个很聪明的回答，他在工程方面的专业知识给予大家的印象就是他根本是一位原子核物理学家。因为当他在解释相关知识的时候既清楚又有条理，且毫无保留，所以让我们觉得他甚么都知道。

有时候，某人的车子在寺院里抛锚，阿姜智胜马上就把它给修好，让车主可以开回家。他也是一位修理钟表、收音机、与录音机的专家。那些在寺院里需要阿姜智胜协助修理这些东西的人都会去找他帮忙，而他也绝不会让他们失望。这也就是为什么我会说般塔森林道场因他的存在而获益良多的理由。

智胜尊者过世时很平静与祥和，对一位修行的比丘来说，这是很相称的一件事。他的心智状态很好，而且是完美。因为他的心已达到了坚定的心智基础，就这一点来说，我一点都不怀疑。当他过世的时候，他走得很有尊严，而他的葬礼是由我全权负责安排的。

智胜尊者曾告诉过我，他有一个遗憾。他说，对世俗的一切都表现得相当聪明干练的西方人，但一遇上出世方面的事情时，竟都表现得非常的愚蠢，这实在是一件可耻的事。尽管佛陀的教法胜过世俗所提供的一切，但极少有西方人肯愿意付出努力去学习。他觉得这是西方人自己的业力使然，也是他们自己的不幸。当人类将他们自己的聪明才智全都用在物质方面的目的时，他们对于真理方面的事情就会变得无明，也就是在心智成就方面很愚痴。他觉得这就是西方人的不幸，而他的看法相当的正确。

世俗的聪明是不可能与佛法的智慧相提并论，因为无明就是无明，而「法」却完全是另一回事。智胜尊者告诉我，他很乐见那些聪明的人能从世俗中回头，把他们的注意力转向佛法方面的修行，如果他们肯愿意去修持佛教的禅修，那么他们一定可以为我们所生活的世间带来极大的利益。而他最大的遗憾就是只有少如凤毛麟角的西方人对佛法有兴趣。他看见他们聪明的一面，却又同时发现他们愚痴的另一面。

智胜尊者具有细心敏锐与优雅微妙的特质，而且无瑕疵可指。在我认识他的过程中，从未发现过有任何一个地方可以谴责他，绝对找不到。他一直都很沉稳与谨慎，并在每一件事情上都展现出他的智慧，他的过世对各地忠实的佛教徒来说实在是一个损失。

英译者序

本书是阿姜曼头陀基本修行的英译本，为泰文原作者阿姜摩诃布瓦继《阿姜曼正传》之后的另一部姊妹篇。

本书的作者，阿姜摩诃布瓦，距今(即 1995 年)已届 82 岁高龄，出家已 62 年。40 年前，他创立了泰国的帕邦塔寺，自此便成为该寺的住持。在 1941 年的时候，他先依止他的老师阿姜曼，并在他的座下禅修了八年。阿姜摩诃布瓦已将其所学到的一切都记录在本书中，以便读者能清楚地理解在修行的时候所必须经历的障碍与困难究竟为何。

本书目前有两种英译本，只有第一本在《世界佛教协会期刊》有连载，但该英译版非常不完整，也不正确；而阿姜 **Suchaat Abhijato** 的第二版英译本才是正确的完整版。刚开始我本打算使用该英译本，将其校订并改善(其实该英文版已经相当好了)；但后来，我考虑到英文本身文体语法的特殊性、许多佛学专有名词与术语的正确意义，以及书中某些基本精妙之处的表达方式，最后我决定干脆用我自己的话全部重新翻译。但，我必须说，我仍相当感激阿姜 **Ajaan Suchaat** 为翻译所付出的一切。

本书对于不熟悉上座部佛教的修行及其教义的读者来说，可能有很多地方不是那么容易理解。因此，可能有读者觉得在第一次阅读的时候不如先跳过许多较深奥的法义部分，直接进入

其中有关阿姜曼的修行方法就好。但是，我们都必须了解，如果不去理解其背后的意义及理由，是不可能完全理解阿姜曼的修行方法。

本书中，有很多的巴利语词汇，但书中都会有注释批注翻译；而有些常用的词汇，例如：「法」(Dhamm)、「禅定」(Samādhi)等等....，则保留不翻译。为了不使读者误解，我对于某些词汇将保留巴利语原文，不勉强翻译。但不管怎样，本书的最后仍会附上相当完整的巴利语词汇表，同时在附录中也将更全面地介绍某些特殊的词汇。

本书中，我会同时采用 Ajaan 及Ācariya，而两者都是泰语老师(师父)的意思；但在泰文中，Ajaan 也是对高僧(上座、长老)表达尊敬的一种头衔。一般而言，如果是提到某位上座或替代上座的名字，我就会用 Ajaan 这个字；但如果要表达他是一位老师(师父)，我就会用正确的巴利语词汇Ācariya。

最后，我必须对某位为善不欲人知的人士致谢与表达感恩之意，因为他承担本书全部的打字、连续两次的校订及其他诸多与出版有关的事，与此同时他还必须兼顾自己的家庭。

智胜比丘
谨志于 1995 年泰国帕邦塔寺

中译者序

中译者 / 乔正一

历时良久，《阿姜曼正传》的姊妹作——《阿姜曼的修行之道》中文版，终于问世了！

这部作品，犹如一座象征阿罗汉法身舍利的宝塔，内容深邃、义理宏富，翻译过程耗时费心，亦如一步一砖一瓦地兴建圣塔，不容一丝轻慢。

《阿姜曼的修行之道》不仅延续《阿姜曼正传》的精神，更进一步揭示修行之道的核心智慧。正如古语所云：「道高龙虎伏，德高鬼神钦。」这句话源于中国传统文化，意指修行人若道行圆满、德行高尚，即便凶猛如龙虎亦自俯首，无形鬼神亦生敬仰。这不仅是对修行人内在功德的最高肯定，更是对其智慧与德性的深刻赞叹。

历代高僧大德无论身处庙堂或山林，皆以戒行严谨、道业高深著称，往往感得万物归伏、群灵敬礼。阿姜曼尊者与其弟子的头陀修行，正是这句话最真实的写照。

阿姜曼鼓励弟子远离尘嚣，深入山林荒野，在最严峻的环境中磨炼心志。这些环境的挑战，远非仅是酷寒恶热、生活匮乏，更包括猛虎毒蛇、山林精怪，乃至种种无法言说的异象。若非道业纯熟、持戒严谨、心无畏惧，根本无法于此安身立命，更遑论修习禅定、深入智慧。

然而，这些弟子凭借「戒、定、慧」三学，安住于丛林险境之中，反而将之视为最上道场。他们持戒清净、远离污染；以定摄心、安忍不动；以慧破妄、了悟真相，最终证得卓越的修行果位。他们的生命轨迹，不只是佛教的光荣传统，更是「道高龙虎伏，德高鬼神钦」的鲜活证明——真正的修行，连自然与冥界都会为之动容。

本书的翻译历程，犹如一场内在修行。内容庞大繁复，加之科技日新月异，我尝试结合传统翻译方式与 AI 校订技术，力求在尊重原意的基础上，呈现一部既忠实又易读的作品。

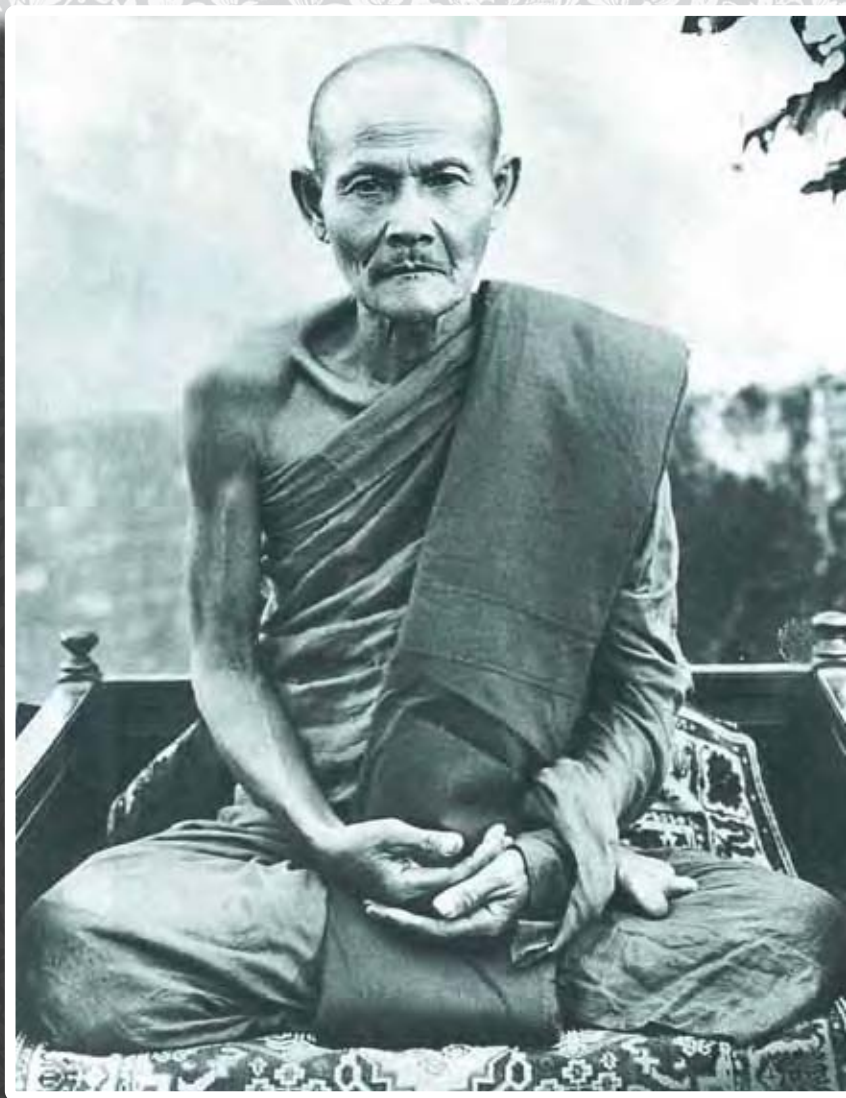
这座法身舍利塔中，珍藏了无数阿姜曼弟子头陀行脚的感人故事，例如与天龙八部互动的阿姜措、阿姜考，坚忍修行的八戒尼坤迈娇，以及圣者阿姜布罗姆等。他们的事迹不仅启发人心，更是一盏盏照亮修行者内在道路的灯火。诚挚邀请诸位读者前来顶礼阅读，愿阅读此书者，智能增长、波罗蜜圆满，得人天福报，常遇善知识，早日证得解脱涅槃。

值此清明前夕，我愿将兴建这第三座法身舍利塔的功德，回向给已故父亲乔长虹。愿他无论转生何处，皆能离苦得乐；并将此功德回向给我在世的母亲王淑美，愿她身体健康、心灵安稳、寿命延长，来世不堕恶道，常得人天善报，并遇正法与大善知识，速证涅槃。

此外，我也将此功德回向给所有默默护持我、肉眼看不见的护法善神与冥界众生，愿他们的寿命、神力、威德、喜乐、容貌与眷属悉皆增长，并早证菩提，究竟涅槃。

最后，感谢所有法友的支持与鼓励。愿此法宝与僧宝广为流传，利益人天，令无数众生从阿姜曼尊者的修行之道中，得到智慧启发与心灵转化。愿我们如阿姜曼弟子们一般，以「戒、定、慧」为舟，在修行的长河中破浪前行，终达解脱彼岸。

乔正一
谨识



Venerable Ajaan Mun



第一章 Kammaṭṭhāna 业处

（禅修时念住的对象）

「Kammaṭṭhāna」一词是佛教的专有名词，对于修持解脱之道的头陀比丘而言，它格外重要。然而，kammaṭṭhāna 的真正基础存在于每个人身上——无论是男人、女人、出家人或在家人，因为它与头发、体毛等身体部位有关。

有些人可能对「kammaṭṭhāna」或「头陀比丘」等词的完整意义不太清楚，因此本书的内容仅涉及阿姜曼（尊者）的头陀修行方法。除此之外的修行方法，我并不精通，也没有太多经验；除非曾经接触过，才可能稍有了解。然而，对于阿姜曼教导其弟子的方法，我则相当清楚，因为我确实曾亲身见过、亲耳听过，也实际修持过。

在写这本书之前，我先对 kammaṭṭhāna 这个词进行解释，因为它是头陀比丘实际修行的基础，并且这将有助于理解后续提到的修行方法。

「Kammaṭṭhāna」是佛教徒耳熟能详的一个词汇，其公认的意义是：「业处（禅修时念住的对象）」（心工作的地方）。但这里所指的「工作」是一种非常重要的工作，意思是断除存有（bhava）；也因此，断除「未来有」、染污（kilesas）、爱

（taṇhā），并彻底根除与摧毁潜伏在心中的愚痴（avijjā）。这一切的目标，就是彻底解脱苦，远离生、老、病、死的束缚。因为这些都是将我们与生死轮回连结的一道障碍，众生想要从其中解脱，实在不是一件简单的事。

这就是「工作」在这里的特殊意义，迥异于世上一般所从事的工作。而实践此项工作所带来的善果，即使尚未达到最终解脱的目标，也能使今生与来世获得幸福与安乐。

因此，这些专心修行的比丘被尊称为头陀比丘，这是佛教徒诚挚敬仰的头衔。

「念住业处（禅修时念住的对象）」从古印度佛陀时代起就是一种非常重要的修行方式，并由出家时的阿阇黎所教授，以正向及逆向的顺序观照身体的五个部分：「头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤」。这些教授的内容都是提供给已出家之人用来禅修的对象，前后来回地观照它们，一次又一次地重复，直到熟能生巧，对其中一项或全部五项都能完全清楚掌握。因为，这五项是所有男人或女人都很重要的身体部位。

但能被称作「业处（禅修时念住的对象）」的，是任何特定或多种心识的心所有法（所缘ārammaṇa）；根据文献的记载，有兴趣的人可以自行去查一下，应该有四十种。之所以有这么多种不同的业处（禅修时念住的对象），是为了让那些有志禅修的人可以自行选择一项或多项适合其根性的专注对象，因为每个

人的特性皆有不同。这就好比各种不同的疾病，必须根据其不同的症状开出不同的处方笺，才能对症下药。

其方法就是，选取任何一个合适或适当的身体部位当作业处（禅修时念住的对象），不断重复念其名称（*parikamma--bhāvanā*）。比如，内心重复默念着：头发...头发...头发...头发...，或体毛...体毛...体毛...体毛...，如此保持正念相续不断，不要让心念飘到其他地方，同时对特定所缘保持觉知，不断重复默念它的名称。不要常在几个所缘之间换来换去——这是不认真且心猿意马的人才有的特性。以这样的方法持续下去，直到能真正体验到其相应的结果；又或者在更换其他业处（禅修时念住的对象）之前，必须真正知道原先的业处（禅修时念住的对象）并不适合自己。

一个真能知道适合自己的特定业处（禅修时念住的对象）的人，一定能紧紧锁定所观照的对象以作为心的指引，持续精进保持念住，直到愈来愈能体验到禅修（定）的成果；然后进入他必须更换业处（禅修时念住的对象）的下一个阶段——他自己会知道什么时候该更换。

由这些业处（禅修时念住的对象）或其他适合自己根性的修行方法所带来的结果，可以让人在心中体验到前所未有的宁静与喜乐。这份心的宁静会从最低层次开始，而且也只是一种很短暂的宁静成就；接着，它会扩展到一个稳健的持续阶段；最后，只要他想入定，他就可以随意入定；若他想要出定，也可以随

意出定。而最后的定境，将比其他的禅境更加精妙、深层与深入。

而一旦心静定了下来，自然就会放下（舍弃）那些常以各种方式干扰心绪的障碍，然后只独留心本有的「觉知」与「光明」的特质，及其相应的禅定所带来的喜乐。此时，除了「空」，什么也没有，因为此时的心已没有任何可支柱的所缘（对象），它只剩它自己。就算还有残余些微的杂染烦恼（随眠烦恼），也不会很明显，因为此时的「心」就像一潭清净无波的水池，残余的沉积物都已沉淀到底部，不会再使清水混浊；于是乎，这潭池水很干净清晰，适于饮用、清洗或其他用途。

没有任何对象（所缘、心所有法）所支柱的「心」，本身就是一种宁静，因为不管经过多久，它都独自处于喜乐、美妙、有意义与极有价值的境界，使它的「主人」也得以长时间欣赏它。因为它既有意义又相当美妙，就算很久以后，也绝不会变得无聊乏味，这是因为深邃与美妙的心已在其中，以至于当心清净之后，便能真正入定，即使只有短暂的一下子，也能立即直接体验到有多么美妙。可一旦放手，任其流逝，就可能由于未能正确回到修行方法或试着更上一层楼，而退失那份美好，这会使人渴望那份美好的禅悦而感到非常失望沮丧，结果反而无法回到那种禅境。可能是因为这个缘故，在佛陀时代，就曾发生过有预流者（初果）的心反反复覆进退六次（译按：出家与还俗六次），直到他因为渴望而变得非常失望与追悔的例子。但他终究成为一位阿罗汉圣者，由于他的精进与努力不懈，打造了一座穿越生死苦海的桥梁，让他抵达了涅槃的彼岸——至乐

的境界；而他就是依靠念住业处（禅修时念住的对象），作为他前进的方法。

过去无数的诸佛及已般涅槃的声闻阿罗汉，包括数千年前的世尊——乔达摩佛陀及其圣弟子们，他们也都一样，透过一项或多项业处（禅修时念住的对象）而证得与诸佛阿罗汉同样的解脱——例如上揭五种念身的业处（禅修时念住的对象）。他们没有一个不是经由念住业处（禅修时念住的对象）而证果，所以我们可以合理地说，念住业处（禅修时念住的对象）就是孕育所有圣者的温床。这是因为，比丘或在家人的「名」与「色」，有可能从最低阶的凡夫层级修持转换到最高阶的圣者层级，但在此之前，他一定要选择一个业处（禅修时念住的对象），并多方运用它来净化他自己，处理并转化其思惟与认知（也就是「心」的背景，生死流转^[6]的「种子」便深藏在其中）；他会分散它们，使其完全消散。接着，它（心）会转化成佛陀的「如来解脱心」，一个完全清净且崭新的心就此出现。

因此，诸佛皆认为念住业处（禅修时念住的对象）是一项极其重要且基本的修行方法，过去现在的每一位「导师」（Sāsādā）也都对其弟子高度推崇这样的修行；在我们的世尊乔达摩佛的教法中就是如此，也采用念住业处（禅修时念住的对象）的修行模式，并认其为亘古不变的且应遵循的道迹。我们的教主乔达摩佛便是第一位采用这个方法的圣者，也是最重要的一位，他因四十种业处（禅修时念住的对象）而成佛，安那般那念（ānāpānasati）便是其中一种业处（禅修时念住的对象）。世尊对其弟子教导这些业处（禅修时念住的对象），并一直流传

到今日，以此为接引众生通往涅槃的桥梁——他们会一直做下去，直到依循圣道的人因内在善习的力量而臻至终点。因此，「业处（禅修时念住的对象）」在佛教界一直都是一定特定模式的教法，而且不会改变。

对佛教有信心但尚未实际修持念住业处（禅修时念住的对象）的人，其实对潜藏在自己内心的现象所知有限，不论其为好坏；就算能背诵出巴利语佛经的一切经文，也都不该自恃聪明。因为巴利语佛经只是这些事物或自然心理现象的一种善恶平衡表，那些心法（心理现象）都是内在的，而且一直如此，直到世尊阐释法义并对世人弘扬正法，经文中的业处（禅修时念住的对象）才清楚地指出解脱之道，并以一种修行的方式呈现。

这四十种业处（禅修时念住的对象）都被保存在巴利语佛经的法柜里，它们是断（灭）除存有与受生的方法，它们是引导众生摧毁「生死之轮」的工具，不但能使过去已灭、未来不生，甚至与其杂染的新旧之苦也都给彻底断除。如果不采用其中任何一种修行方法，就不可能导向心中苦聚与无明的解脱，甚至连减少、改善、乃至断除都不可能。但如果能善加运用这些方法，就一定能彻底断（灭）除纯大苦聚。

因此，为了平静、喜乐，也为了彻底体悟法义，就一定要善加修持这些业处（禅修时念住的对象），并以此作为从最低阶一路通往最高阶的修行命脉，这就是通往涅槃的解脱之道。不管是谁，也不论其采用何种业处（禅修时念住的对象）正确提升

其修为，只要他面临真正的关键性时刻——也就是当他要更上一层楼的时候——他就不得不回头拾起其中任何一项业处（禅修时念住的对象）作为他继续前进的工具，以便能轻松平安地横越生死苦海。因为这些法都是真实法（Sacca--Dhamma），皆以道、果、涅槃为终极目标，彼此环环相扣。这些法都在佛陀的教诫中，每个时代的「导师」都是第一个揭示并弘扬法的人，而且以相同的方法，再代代师承相传下去。

那些对诸佛仍心存疑惑并在不同时代传法的每一个人，直到遇见这个时代的导师——我们的世尊，应以念住业处（禅修时念住的对象）的「法」来修行并观照，而他也证明了，经由智慧真正见证，直到结果如愿以偿。然后，此人从其修行中获得的知见与体验，将完全清楚所谓的「佛」与「法」并没有不同，其实是同一件事。而这契合了世尊揭示的「法」的特质，也就是：

「见法即见如来。」

偈语中的「法」非常清楚地说「一切的如来」，就是告诉我们诸佛一直都安住在「法」之中，而不是依附在某个特定的时空里。因为就算每一尊佛都如世人所认知的那样般涅槃已久，但实际上真相是：如来就是法。

所有在心中清楚确实「见法」的人，对于如来都不会再有疑惑——包括如来在哪里及其所处的状态。因为虽然世人都知道

一旦他们般涅槃，他们就入寂灭，不再能慈悲地传法；但世尊所遗赠并令其弟子觉悟的「法」，事实上就是我们的伟大导师。

如果一个人有足够的愿欲让佛陀住进心里，佛就随时存在在那里，就像还活在世间一般，这取决于此人是否能全心全意恭敬并谛听代表世尊的法，以及是否能将法看得比一切都更重要。因为就算世尊还在世，但如果此人对法无心，对他也就无任何帮助，此人必将如以往般迷失，毫无所获。

为了不使自己未来有遗憾与懊悔，也为了能招来现在与未来心灵的富足，我们都应该将世尊的遗教视做珍贵的遗产，当作是他本人一样，依法奉行并提升自己。其结果在各方面都是一样的，就仿佛佛陀尚在人间，完全没有不一样；换言之，如果有「法」，导师便永远在心里。

有关业处（禅修时念住的对象）的主题这一点，已多次反复被提过，相信读者都觉得很烦了。所以我希望你们再次见谅有时候我会重复，但就某方面来说我认为还是有必要的，因为有的人还是不太了解业处（禅修时念住的对象）的意义，而一旦经由这样的方式理解其意义并学到修行的方法，那么，当他们想要修行的时候，就会比较容易轻松些。

从这个角度出发，我们会想到阿姜曼导引其弟子的修行方法，这些方法流传至今且仍被奉行。想要按照阿姜曼所教的方法修行是一件相当困难的事，因为它与世人的身、语、意的既有模

式背道而驰。这些修行的基础就是所谓的十三种「头陀法」与十四种「仪法犍度」(khandha--vatta)，其中大多是与访客互动时身体行为方面的修行方法；乃至四十种业处(禅修时念住的对象)是作为「心」的修行方法。这些不同的精进模式彼此都互有关联。

全心全意将自己的生命投注于头陀比丘生活的修行人，一定要忍受去违逆根深蒂固的习性，其长久深植于身心之中，形成性格中难以根除的倾向。他们绝不能退缩或轻言放弃，务必奋战到底，因为这些出家人的修行方法与在家人大不同，不论是行为、威仪举止、持戒自律、正念分明警醒等，都必须依照比丘的惯例行事，也就是一种宁静平和的言行举止。因此，头陀比丘应严格奉行其应履行的义务及其他修行，这样他自己才会感到适意欢悦与轻安，成为一个典范，带给他人信心。因为十三支头陀行、各种不同的功课与所有的业处(禅修时念住的对象)，都是调伏性格中的执着倾向的修行方法。比丘也曾是在家人，他们的性格也必然执着，如果没有矫正的方法或可奉行的律仪，那么就很可能无法安度出家生涯，毁了自己，也毁了僧团与佛教。

一般而言，人的心性倾向喜欢以各种方式折磨、毁灭自己与他人，甚至不用刻意便可持续下去，这是因为已形成的惯性及对各种事物的贪欲所导致；又或是因不具正见而跳跃思维，去臆测甚么才是正确的。而这辟出了一条让人在各种情况下一直吃尽苦头的路，使人很难体验到难得的身心轻安与喜乐。

上面那一段所谓的「折磨、毁灭自己」，意思是指各种对自己有害的不正思维，尽管他们自己可能知道、也可能不知道自己的思维有问题，它们是使他人受到伤害与毁灭的导火线，甚至衍伸出迫害及毁灭一切的身语行为。

现在，我们将继续介绍那些曾与阿姜曼一起住过的比丘的实际修行方法；之后，我们还会写下一些阿姜曼的弟子在离开他之后的修行与独自生活的记事。

起初，为了训练与修持念住业处（禅修时念住的对象）而来到阿姜曼僧团的人，通常他都会教他们应努力精进去履行比丘应尽的义务与工作。他教导他们在「听」与「看」等方面都要保持敏锐分明，动作要灵活，做事要快速有效率而非迟缓笨拙。他教他们应保持机智灵敏，在身心内外依法发挥其聪明善巧，不要像迷失的人一样处于呆滞放逸；他教他们在来去行动时应当下保持正念，他也教他们在各种情况下都应仔细谨慎。

有关阿姜曼所教的禅修方法，一开始是从五项念住业处（禅修时念住的对象）为基础，然后再依据每一个人的特质选择相应的其他业处（禅修时念住的对象）。在聆听其教诫的同时，他们在心里也同步练习禅定，而有些人在听其教导的当下，宁静与喜乐竟在其心中生起，并入了「定」，尽管这种禅定的神秘经验在他们开始禅修之前都从未体验过。

很多跟随阿姜曼修行的比丘与沙弥，在听从契合其根机的教导

然后静坐之后，都获证了禅定的成就，但他们的经验都不尽相同。

倾听阿姜曼的教导，对那些人来说是一种可以让心宁静的好方法，进入各种进阶的禅定与观智。那些从未体验过禅定的人，也随之静了下来；至于已体验过禅定经验的人，在每一次听其教导的同时，都会加深其禅定的深度。那些已有禅定基础的人，则会逐渐增加其稳定性；而对那些已开始运用观智的人，其教导则是助其观智提升开展的一种方法。最后，对那些已臻观智成就的人，在他们聆听教导的同时，就仿佛阿姜曼在协助清理「止与观」的方法，使其每一次都愈来愈深与广。

指导结束后，比丘们各自在其住处修行，至于休息与睡觉，阿姜曼则未制定或硬性规定任何规则或纪律，因为他把这一项留给每一个人自己去找出最适合他自己的方式。因为每一个人的身体情况（dhātu--khandha）、精进提升自己的能力以及对于「法」的各方面所展现的决心等等，其强弱程度都各自不同。有的人需要整晚睡觉；而有的人一整天下来却只躺下来小睡一下，然后便彻夜不眠精进修行；也有人连续好几晚都不睡，努力投入修行。也因此，阿姜曼让每一个人自己去决定甚么时候该休息，甚么时候该睡觉，甚么时候该精进修行。

循着阿姜曼一路所教授的前进之道，也就是五种「身念处」及十三种头陀行，他都相当重视。事实上，它们可称之为头陀比丘弟子的修行「命脉」。

凡是来向他请法的人，在很短的时间内都一定会被教到「念住业处（禅修时念住的对象）」的修行及头陀行。如果是在干季，他可能会教他们去大树底下禅坐，并说：

「那些大树绿荫盎然，有浓密的树叶遮荫，清凉舒爽又宁静，很适合专心禅修；天气很好，此处又免于世俗的干扰与混乱；这些山丘都将是你在法喜之中睁开眼睛与耳朵的地方。那里有石窟洞穴与悬崖峭壁，就好好待在所有的好地方精进修行，去找寻心的平静与喜乐幸福。在那些野生森林中，你将能摆脱各种懒散放逸与恐惧，懒惰及胆小的人就应该去这种地方生活，因为这会激发他努力精进，并战胜他的恐惧，使他变得更加勇敢，释放他心中已够沉重的重担与压力。」

「不管在山丘上、洞穴石窟中、或悬崖峭壁下，空气都非常清新良好，对禅修来说是正确的选择，心也变得比较容易专注集中，容易入定。一旦心静了下来，就能看到超越一般感官层次的奇异与神秘事物，在山丘上、洞穴石窟中、或悬崖峭壁下都充满了这些事物，待在这些地方的人都必须小心谨慎与自律。千万不要以为看不到或听不到其他的人或事物，就以为那里甚么都不存在。因为有许多超越普通人的心识所能体验到的神秘事物，事实上这个世界存在着太多太多远超出我们肉眼所能看到的事物，但我们却没有任何感应的方法可以去适当地清楚感知它们的存在。所以，就算它们存在，不论多或少，也都好像不存在一样。」

「因此，不管在何种情况下，修行人都应当小心谨慎，谨言慎行，至少也应该保持平静及情绪稳定；但另一方面，如果他们已超越生死轮回，那么那些在不同时空境界与他方世界的天神，都会很欢喜与充满赞叹。」

「这个世界到处充满着各种形体粗糙可见的众生以及肉眼看不见的微细众生，就算是在人类与动物的身体里，也有很多的生物赖以存活；也因此，那些从三界诸法因缘本质（sabhāva-dhamma）中已臻解脱之人，既不肯定也不否定他们亲自看到并已了解的事物，不会断言说它们真的存在或真的不存在。」

「就算在一般的物质世界，也同时存在粗糙可见及微细的事物，而我们不可能全都明白。有时候，人会在无意间做出令财物损害扩大的事，而这项特质一直都存在于心胸狭隘及固执己见的人之中。因为当这种人不具正念并习惯以愚蠢、愚痴的方式行事，他就会认为没有甚么关系【不考虑后果】而去做那样的事。但，又该怎么解释在那个时间点他所认为没关系的事是如何造成毁坏的？光这一点就足以证明此人有思虑不周、粗心大意的习性；当然，也就是说，除非他无意退让妥协或去证明甚么。在这种情形下，此人就没有办法证悟在这个世上的各处以及『法』之中都能被发现的真谛。」

「山丘上、洞窟里、以及悬崖下，我都曾在那些地方修行过；它们皆可令心专注并释放一切与世上有关的纷扰散乱的忧虑及烦恼。如果，你想在心中找到离苦得乐的解脱境界，你就应该

去找这样的地方，待在那里修行，并将你的生命及一切都交托在『法』的手中。那么，就会好像大师（佛陀）一直都坐在你的面前。不论是睡觉或清醒，你都会很喜乐，并且与『心』相关的工作都会稳健地进行，而不会像在令人分心及不安的地方一样让人彷徨与散漫。世尊与一切的声闻阿罗汉都曾经做出了牺牲，他们都曾在这样的地方将自己的生命奉献给了『法』；但那些在无明、爱欲（渴爱）、生死轮回中看不见危害后患的人，都将在出生的预留处及死亡的坟地之间漫无目的地徘徊流连。他们都是走在那些没有目标的人所走的路上，而他们在佛陀及阿罗汉所乐于驻足之处则找不到乐趣，因为这些地方若非乱葬岗，就是荒野原始丛林！去跟那些山地与森林的原住民一起同行并生活吧！这些地方会在各方面激励你去断除无尽持续生死轮回的苦因，使其在每一个精进奋斗的阶段中愈来愈脆弱。那些在适宜之处修行并渴求断除生生世世出生与死亡焦虑的人，与世上的凡夫俗子有着很大的不同；就算在不适宜之处，当他们持续以相同的时间经行或禅坐，其效果也有很显著的不同。这是因为他们的专注力，『止』与『观』紧随其心，而对于四周环境的一般感受也都会跟着不同；也因此来自不同的因缘所产生的结果也就不同。」

「一个修行此道并真正以佛陀为依归的人，应忆念佛陀教我们的『法』而不是艰困与辛苦，这些艰苦其中以对死亡的恐惧最重要。其他诸如此『四圣种』中的食物，例如托钵时乞化不到食物；必须经历的困难还有努力调伏那颗心猿意马的心，因为那是其最原始的本质；还有长时间的经行与禅坐，这些都是对身与心的磨练，进而造成痛苦的感受。由于『心』不肯妥协并

生活在必要的既定规范内，这也会造成辛苦；因为某些人的特质适合一天或两天、乃至连续数天的禁食，好让『心』能够进展得更顺利，但由于只吃一点点的食物会造成体力虚弱与饥饿的辛苦；独居、没有同伴，没有指导其修行并一起分享修行经验的老师，这种孤独也造成了辛苦；想念家人、亲戚、朋友所给予的温暖与舒适的思乡之苦；忍受被雨淋湿、风吹日晒、没有遮蔽物的辛苦；冷到麻痹僵硬以及因各种原因所引起的疼痛与痛苦；因头疼所引起的发烧、身体各部位所引起的发热与疼痛，没有药物或治疗的方法可照护自己的辛苦；在山中与森林里独自生活，没有人照料与保护而担心死亡，以及死后无人收尸，而任由尸体被乌鸦、秃鹰、苍蝇、狗等争食所引发的辛苦。以上总总的想法思惟都是朝向涅槃之道的障碍，绝不可轻言妥协让步并任其搅扰己心，因为它们可摧毁一个修行人，使其得不到任何功德利益。」

「修行人应即刻意识到这些想法都是『世间集』的本质，它们就是释放『苦』的钥匙，形成了『心』的压制而找不到出路；修行人要有勇气去克服日晒雨淋、饥饿、各种身心内在的苦恼与障碍，以及每个人无论如何都必须接受的内外各种痛苦。」

「修行人必须训练其心，使其稳固与坚强，好承受总是伺机而起的风暴破坏力。这些破坏力通常来自『心』的本身，伺机入侵并削弱其精进的决心，使人变得软弱无力，之前的力量、决心、忍受困难的准备都会逐渐削减，直到不再有任何进展。最后，此人便停滞下来，在『苦』中被淹没与摸索，就像回复到开始修行之前的状态一样，一天一天地远离大师（Sāsādā），

而『皈依佛』【**Buddham Saraṇaṃ Gacchāmi**】也变成了嘴里重复的语词而已。但重点是，『佛陀』一词的真实意义逐渐愈来愈淡，并渐渐从此人的心中消失。这就是世尊所称的『自我放弃并被烦恼魔所击败之人』，也就是此人无法抗拒低劣且有害的负面思惟。一个被烦恼魔所击败的人，会屈服于『苦』，并任令大量的『苦』在他的『想蕴』【**sankhāras**】中践踏与肆虐，找不到如何由『止』与『观』来拯救治疗自己的方法；因为，此人本来就具有能以战士的战技策略使自己逃脱泥淖并摆脱困境的「止与观」。

「姑不论世上的敌人可能有哪些，都没有一个像心中的敌人这般具有如此精致微妙的穿透力——无明与贪爱。对那些有软弱、懒惰倾向且不太善于思考与推理的人来说，这些敌人都是一项非常沉重的负担，因此每当发生事情的时候，他们只能坐以待毙而不设法去反击与奋力摆脱。」

「这就是无明烦恼（魔罗）最喜欢扮演的角色类型，不管是谁，如果想成为其最爱，都该以这种方法修练，去累积这种特质，好成为其最青睐的仆人，也就是那种从不摆脱困境并抬头仰望法义之光【能导引他们从苦知中走向最后的解脱】的人。未来不管他们在何种情况下出生，都会把『心』交给无明——他们的『心』堪称是最高的祭品——而无明烦恼则在心中对『法』一直都有掌控权。只要想到这一点，甚至看到以这种方式修行的比丘，也就是完全不使用「止与观」去提升自己，反而屈服于这种卑贱的影响力，实在是很让人难过的一件事。但如果是进入山丘住进山洞里，持头陀伞帐与钵，进而修持并开展梵行，

那么『法』的宁静就已足够供人呼吸与生存了。但来到此地以此方式训练与修持的你们，又岂可屈服于无明与贪爱？让其恶势力蹂躏你们？按它们的意思为你们的葬礼念经？如果是这样，那么老师的心会碎，并且肯定会在其弟子这么做之前就死去。」

「谈到阿姜曼所教授的方法，实在很难捕捉并呈现其特质，因为这些都属于有智慧、有观照能力并活在这个时代的圣者的方法。所以我撰写了《阿姜曼正传》以及《Paṭipadā:阿姜曼的修行之道》之后，我感到很不好意思，因为我的记忆力不好，也没有足够的能力去彰显其伟大的功德。在他的教学中，他话中的真正意涵以及『法』的重点，我都无法深入将其挖掘出来，并以一种完全令人满意、同时也能将阿姜曼堪称为『法的化身』的适当方式给呈现给各位——就我的观点而言，而如果我有哪里不对的地方，我愿意道歉。」

「阿姜曼在教导比丘的时候，重点会摆在头陀行，他特别着重在无人僻静之处的独居静修，例如森林、山丘、洞穴石窟以及悬崖。每一次他教我们的时候，在我看来，他似乎一直强调这一类的头陀行。如果他一开始就没有提到这些地方，他在最后的总结时就会提到，而这与那些修行此道及终生乐于住在森林山丘的真正出家人相应。」

「他的教学，如果曾经有过的话，也鲜少让「法」的特质与头陀行分开。一旦他完成了引领比丘去欣赏森林、山丘、石窟洞穴、悬崖等令人愉悦之处的行程，他就会为了各种「法」的课

程而带领他们（就他的说法）走入村里集体挨家挨户托钵化缘。他会教他们穿着僧伽梨（比丘的三衣）的正确方式以及该如何表现出适当的举止威仪。比如说不可四处东张西望，因为这是一种缺乏正念的表现，而应以一种自律调御的方式保持宁静、谦卑，并在每一个动作里都要保持正念。与此同时，他们的「心」还必须默默思惟与「法」有关的一切，内化成他们修行与提升的一种习惯。晨间的托钵乞食一直都被视为遵循阿姜曼修行之道的头陀比丘非常重要的一项职责，他们绝不可忽视，除非是他们不想进食，那么他们就可不用去托钵。他告诫他们在托钵的当下应努力内观反照自心，切不可松懈，包括外出及回到住处的时候、安排分配食物时候、以及将食物放入钵内并以手进食（抔食）的时候。还有，在进食之前覆诵「食存受用」的偈语，依各自的「止与观」的程度随其技巧来内观省思；而这必须至少在进食前一分钟内就完成，然后谦卑、安静地进食，并同时对自己及钵都保持正念专注分明。钵中的食物种类繁多，有各种形式的菜色。当这些菜饭都放在一个钵内，一般人会有甚么感觉呢？在吃的时候就应该等着看「心」以各种方式施展的诈欺伎俩。将你们的「止」与「观」去观照「饥饿」与「心」的「诡计」。「饥饿」可能是以不正常的方式产生，而这就是贪欲（瞋、痴）的运作；而所谓「心的诡计」则是可能会想到如果把各种食物都混在一起，味道就会跟着改变。用这种方式去思惟，「心」就会对食物生起厌恶、恶心、不感兴趣，于是没有了食欲，因为这样做便与这名修行人的本性本性倾向背道而驰，同时也清除了他心中一切的垢秽杂染。」

「每一个人所使用的观照或冥想专注的方法则取决于每一个人的技巧而定，有可能是净观或者是四大分别观，或任何可以消融或摆脱无明、贪爱、我执等其他的方法，对每一个人来说，这些都是正确和适当的方法，因为在进食的时候很相应其技巧与能力。其重点在于吃东西的时候，每一个过程都要保持正念专注分明，在咀嚼与吞食之际，去观照「心」与接触味觉感官、身体（界---蕴）的「口中食物」之间的交互作用。」

「我们不应该让「心」失去控制并任其沉迷于各种食物的美味，而这就是愚痴我执。因为饥饿有两种，一是因身体虚弱需要营养治愈的生理需要反应；另一则是渴望、想要（贪爱）的掌控欲，也就是追逐愉悦的心所生的一种躁动。前者是一种色蕴的正常反应，即便是阿罗汉也会有饥饿的反应，就跟每个人一样；但对于后者，我们就必须时时谨慎与警觉，并控制住它，因为如果稍不留心，任其不受控地自行发展，则必将步向毁灭，因为那是在渴望掌控下的一种欲望，可淹没一切，无处不在，且永不满足。」

「修行此道之人必须保持与「心」贴近且持续不断的「止与观」，去观照每次吃东西时的过程，这样他的心便可以在他站立、走路、坐下、吃饭、以及其它包括僧团附近的各种活动，譬如扫地等等各种情况下，习于观照审视并守护他自己。这些都是出家人该做的功课，不可舍弃的修行要素，也就是「止与观」。因为如果少了它们，无论他们做甚么，都变成了只是在表演的木偶，他们的工作都没有意义——因为他们不知道自己在干什么。」

「用餐之后，就要洗钵，如果太阳出来的话，就要将其晒干，应将其放在太阳底下晾一下，然后再将其放到适当的位置。之后，他们就去做别的事，譬如经行、禅定梵住或其他的工作。通常吃过饭后比较好的功课是经行而不是禅坐，因为这个活动比起其他的活动更能摆脱困倦。但是，如果有人在某一天没有进食，那么他就可以随时随地禅坐，而且都不会被昏沉困倦所扰。」

「因此，适合这种修行方式的人，都喜欢禁食。有时，他们可能会禁食个几天；或更多天；又或者两三天；最多可持续至 19 天或 20 天，甚至整整一个月除了水以外都不吃任何东西。虽然大多数情况下在经过连续数日的禁食之后他们会喝一点阿华田（如果可以的话），可舒缓身体的虚弱。但他们不会每天都喝，只有在感到很疲倦或虚弱的时候才会喝。」

「在阿姜曼当老师的那个时空，根本就没有牛奶、阿华田、白糖、可可、咖啡等这类的问题。因为当感到饥饿的时候，根本就找不到这类物品的图片来望梅止渴——虽然就算盯着这些图片也还是很难止饥。跟今天这个时代很不一样，因为现代的物资很丰富，取代了饥饿与匮乏。这很可能也是头陀比丘很难遵循阿姜曼的修行之道以及对人哭诉抱怨「心」无法入定且很麻烦的原因吧。这个问题与现象几乎在各地一直都如此，但这也是真的，又怎么可能期待入定？（如果我太过坦白而说出了事实，请见谅。）因为清晨入村托钵并携回满钵的甘美食物而归，有时候还携带另外一个装食物的容器，当他们抵达了集会的大厅时，装食物的盘子就会像自助餐一样排成一行。但也实在盛

情难却，因为这些都是不分远近来自各地的虔诚信众为了努力累积功德善行所铺设的，他们都想接收带着微笑与欢欣表情的头陀比丘的随喜祝福回向。不管他们奉献出多少，他们也不怕一点都不剩，因为信仰的力量早已将他们升华了。」

「这个问题到目前为止还是很麻烦，但后来在中午、下午及傍晚，便开始有冰品、柳橙汁、苏打汽水、可乐、咖啡、甘蔗汁等等类似的东西陆续出现，直到无法消耗而只好放弃——因为已经泛滥了！」

「像这样的头陀比丘便因此变得很富裕，但他们的禅修却很不好。他们既懒散又困倦，就像一艘满载货物而尚未驶离港口的船只，只是在等待并观赏海水。因此，正向解脱、驶向涅槃

「彼岸」的修行人都要非常地小心谨慎并严以律己，不该顾虑自己的胃与嘴，也不该担忧其难度与艰困，因为他们必须努力坚持不懈，跟这些阻碍解脱道的障碍奋战。不可以对这些事情大意，也不可以对供养给比丘的食物、物资或其他东西掉以轻心。因为就算物资丰沛，他们也只需要一点点，他们知道正确的数量是多少。」

「这就跟那些修持「不倒单」（放弃睡眠）、减少食量或禁食一样，因为这些方法都是导引他们走向心的平静与喜乐之道。对于那些发现禁食适合自己的人来说，不管他们禁食的时间多久，他们的心都会变得愈来愈宁静与澄澈，「心」的水平层次也会稳定上升并更加精致微妙。这时，就会比平常更快、更轻

易入定，当他们以观智的方法退出思虑与探究，他们的「心」就会变得娴熟善巧、灵敏与果敢，无论他们观照什么，都能随心所欲贯穿一切。至于饥饿与困顿疲倦，已不再是对「身」与「心」的一种困扰与折磨，每一次他们减少食量或禁食的时候，对他们来说就会变成一种平稳与愉快的进步方式。」

「那些天生适于此道的修行人，都一直会采取禁食或少量进食等上述的方式来修行，即使他们处在四项资具很充足的处境当中。因为他们把这些物资视为不过是日复一日维持生命之物，而真正不可或缺之物反而是心中的「法」。这就是他们坚定不移所坚持的东西（法），他们以自己的生命做出了绝不退转或放弃的保证。因为为了这个不可或缺之物与真正能导向「道」、「果」及「涅槃」的「法」而修行并准备牺牲生命的修行人，无处不适于修梵行。这就是他们的目标，他们并不在乎可能将遭遇的痛苦与困难。如果他们有不足或缺任何东西，他们就会把自己的「心」交托给「法」，也就是能助他们彻底摆脱一切的苦恼之道，而其中并没有隐藏任何可将其转化为虚妄之物。因此，除了睡觉以外，不论他们是否走路（行）、站立（住）、坐下（坐）或躺卧（卧），他们都一直在修行，就好像他们一直都在佛、法、僧的面前一样。但尽管有这一个例外，他们还是把所有的时间都花在从无知烦恼（也就是以各种方式缠缚和纠缠他们的魔物）中获证解脱。他们在没有丢弃或失去「心」的情况下清除了无知烦恼，就好像在那一刻他们即将催灭无知，并从心中挣脱烦恼，不留下任何让会他们更困扰的东西。」

「那些天生个性适合这个方法的人，会以紧迫、不松懈或极精进的方式修行，为的就是不让已经摆脱的某些无明烦恼重新归来，不让其以嘲讽的方式讥笑自己并再度回魂去控制自己的「心」。至于仍残存的烦恼，这些比丘会继续努力与之奋战到底，直到他们已臻胜利。」

「凡天生适于特别的方法并全心全意达到「法」的最高目标的修行人，最有可能以上述的方式来增进其精进力。比如说，凡是发现减少食量对其个性来说是正确的方法的人就会一直试着以此方式与其修行结合，除非他们已臻解脱道的尽头，又或者身体已处于衰弱的状态，否则就不可能在整个修行过程中放弃这个方法。如果遇到衰弱的这种情形，他们可能会视情况需要而放松或吃多一点食物，之后，再像以前一样减少食量，以这种交替的方式来适应情况。」

「而认为「经行」适合自己修行的人，就会一直以行走的模式来修行，而不是其他的身体姿势。就算在行动的间隔间换成其他的姿势，那也只是为了改变身体的姿势而已，之后还是会回到原先的步行，因为他们发现经行比其他的方法更有效果。」

「那些发现禅坐更适合自己的人，就会比其他的方式更常用这种方式来修行，且只有在采用其他身体姿势的时候才会暂时改变姿势。这对于那些发现站立或躺下适合自己的人很类似，他们大多使用这些方法，而这些都取决于个人的技术善巧而定。就算是他们修行的地方也必须相应其独特的气质，因为对一些

人来说，他们喜欢宽广的空间及好天气，因为心灵可从其中获益，例如傍晚或午夜的露地。有的人则是从洞穴石窟、山顶或山坡、宽广的森林、池畔或其他有很多水的地方来增益心灵，不过到底哪里才是最好的，这些都因人而异。总之，凡修行此道并以提升自己为目标的人，都一定会了解自己的性情，以相应其心灵特质的姿势或地方一直试着修行。」

「阿姜曼里里外外都很仔细地教导他的弟子这个修行方法，他以很有条理逻辑、最令人难忘与触及人心的方式，在每一个层级教授「法」的各个面向以及实际运用的修行方法。那些从他那里得到充分训练并发起精进的人会很恭敬地向他告辞，然后自行找一处僻静无人之处，每一个人都会自行找一处与自己的性情相应之处住下来。换句话说，比如喜欢住在丘陵区的人，就会找一处这样的地方，并依据自己的喜好选择适合的地点留在那里修行。但最重要的是一定要有能供洗涤、饮用及其他用途的水源，这一点一定不能缺少；因为，修行人可以禁食或者数日才外出托钵一次，但绝对不能没有水。水，不像食物，并不会使身体造成负担而变成心灵修炼的敌人。因此，没有必要放弃用水，否则只会造成不必要的障碍，因为水对于身体的功能运作至为重要且不可或缺。」

「因此，寻找适合修行的相应地点就一定要考虑是否有可用的水源，而且这是主要的考虑因素。就算远在一公里以外才能取得水，也仍然可以接受，因为还不算太远。至于托钵乞食，如果有一处超过四间房子的村落，对于一个头陀比丘来说已经足够了。这并不算真的问题，因为头陀比丘并不关心食物的甜

咸或味道如何，不管他托钵化缘乞得什么食物，就算好几天都只有白饭，没有其他的菜，他也都甘之如饴。因为头陀比丘有时禁食，有时吃得比较多，而他也早已习惯了。」

「这听起来可能有点吹嘘，不过都是真的，这些都是头陀比丘每天实际生活所经历的一切。我自己也曾经历过，并习于这种生活方式，但我从未对此产生反感。有时候，去吹嘘其弟子的清贫与匮乏，就算世人多半觉得这样做很丢脸，但这么做还是合理的。一般人多半不喜欢谈及自己或家人的贫困或匮乏，因为很丢脸。但在头陀比丘之中，这是值得骄傲的，根本不用担心会被人看不起。」

「我之所以不怕丢脸，能坦荡荡地写出来，因为这是历代头陀禅师所传承的清贫与匮乏的生活方式。这就是阿姜曼自己开创的现代传承系统，并被少欲且乐于头陀行的追随者所奉行。」

「准备耐心并自愿接受因修练心灵而生的饥饿，自然会发现相较于一般正常饮食的时候，「心」会比较轻灵安适，这时的「身」与「心」不会那么地迟缓与呆滞——这种迟缓与呆滞是懒散的特征，使人追逐拥抱一切，并使人不愿在修心的这条路上付出任何的努力，其最终的结果就是任「心」去放牛吃草、自我生灭——在渴爱（贪爱）恶势力的影响下大吃大喝，这种日子只要一天就会让人不愿花心思去找可以经行的地点，因为此人只会想躺在枕头上——而如果躺上一整天，正是「大老板」

所想要的。坚持大量写作也不过是在标题上把头陀比丘的特别重要性当成宣传来营销自己——所以最好就此打住。」

「当想到头陀比丘的心，就跟其他的人、我们自己的心，可能都非常相似。我们愈听从欲望行事，就愈罢不能，无止尽地念虑各种事物而完全忽略事实、科学或经文。整个故事就是一则地狱的故事，我们都乐于打开故事书日夜不停地阅读，且都不会感到厌倦，仿佛还不够，甚至胆大到去夺取地狱的管辖权力，把地狱当作我们的游乐场，供我们无忧无虑地游玩欢笑而不怕地狱的阎罗王。而这就是当无明烦恼掌控「心」的时候所发生的事情。」

「头陀比丘会运用各种方法去训练调御那颗桀敖不驯的心，比如有时禁食，或者舍弃睡眠练习不倒单，或走上山住在洞穴石窟里或悬崖峭壁之下；有时他禅坐入定，藉此规律其沉溺于纷飞的念虑及颠倒妄想的欲望。他必须穷尽一切的方法去调御其心并克服顽强且不肯屈服的抗拒，好让自己每一天都能舒适愉悦地过日子。」

「一般来说，他们有可能按照上述的方法去修行，直到已臻「心」的更高成就，并带来持续绵绵不绝的愉悦满足。特别是，我曾看过阿姜曼向那些跟随他修行的弟子们推荐此道。当这些比丘辞别阿姜曼之后，便会走上山或进入洞穴石窟，按我在此所述的方法去修心。」

「有几晚，他们没有躺下来睡觉，也完全没让身体休息，因为「心」喜欢来回经行并住于安止定，好将其（心）给绑住。但当他们上山时，一定还是要靠像老虎这一类的东西来唤起心中的恐惧，藉此降伏并调御其心。像这一类的动物都被头陀比丘视为调御其心非常有效的方法，只要一听到山边有老虎的吼叫声，「心」便自动屈服并伫立在一旁，不敢像平常一般表现出任何颠倒妄想。」

「有时候，这位强而有力的伟大老师的吼声于附近爆发，接着让人彷彿忘记了呼吸，也让人顿时忘记了无明（也就是沉迷于放逸的颠倒妄想），它们全都消失了，只剩下恐惧与颤抖的身体；有时候，因为强烈的恐惧，呼吸好像真的停止了，虽然天气很冷，但身体却渐渐发热，汗水浸湿。这对于胆大固执、不愿听闻正法并拒绝接受教诫的心来说最适合；而如今，「心」却突然间对佛陀有了信心，愿立刻将自己的生命交托在世尊的手里，这时也就不太可能继续想到老虎了，因为勉强思考也只会徒增恐惧而让人崩溃发疯。」

「失去理智的恐惧及对死亡的恐惧都有非常大的影响力，迫使人将「心」转向默念「Buddho」，只要持续一段时间，「Buddho」这个字就会与「心」合而为一。从那个时候起，「心」开始静止了下来，直到只剩「觉知」的状态，其他甚么都不剩。所有的恐惧都消失了，就好像都已被连根拔除并遭到丢弃，在天地宇宙寰瀛中已无任何的恐惧或其他负面思惟，取而代之的是勇气的诞生。」

「接着，「心」便真诚地看清了对老虎的恐惧的危害有多大，也认清佛、法、僧的价值有多伟大。然后「心」会变得很稳固，不再动摇，也不再与任何会引起情绪反应的事物（ārammaṇa）随之起舞，此时只剩下宁静喜乐的境界以及一颗充满勇气与坚定力量的心，使得「心」彻头彻尾地改变，可以与敌人（也就是老虎）成为亲密的朋友。事实上，有的人甚至会觉得想跳到老虎的背上跟牠玩耍，就好像是跟亲密的好友玩耍一样，而不会想到之前这么害怕的时候老虎是否会依照其想法而做出任何伤害的行为，也好像「心」可以与森林中的任何生物都成为朋友，而不用去顾虑动物或神秘的非人鬼神可能会危及其安危。事实上，此人真的认为各种野生动物并不会伤人，因为会伤人的是行动背后的起心动念，也就是动物的「心」；而如今，自己的「心」有了能掌控对方的力量，足以削弱牠们的力量与意志力。」

「不管这个人在何处，不管是在森林里、山上、在悬崖峭壁下、在丛林中、在山边或各种森林的聚落，一般来说，头陀比丘会找一处能引起恐惧以激发他更容易精进修行的地方。野生动物，比如说老虎，对于帮助精进力的生起非常的有效，因此修行人在惧怕牠们的同时也都很喜欢牠们。修行人之所以喜欢老虎是因为牠们可以很快地唤起恐惧，光是看到牠们在步道上、洞穴石窟前或其他地方留下的足印，潜藏在内心深处的恐惧就会立刻生起，在他所待的地方生出不安全感和不确定感。接着，不管他正在做甚么，他就会一直感觉牠们好像就快要来了，于是他的心就会一直处于警戒状态。一旦这种警戒状态已经生起，精进不懈便已在心中。因为，当他害怕时，他的心就必须转向

忆念「法」，以「法」作为其庇护，又或者在恐惧产生的同时运用任何足以抗衡或限制恐惧的方法。不久，他会继续忆念「法」，他会以各种方式从事增长其止与观的修行。」

「因此，对于那些想从「法」的教诫中获益的人来说，不管他们是喜欢或是惧怕老虎，这两者皆是支持并提升这项目的。所以，只要牠们在眼前，他们就会立即从牠们那里获取力量，就算一般人都难以想象，但事实上很多头陀比丘都以这种方式获证了许多修行上的成就，而这都要归功于「舍」，假设有比丘快要死了，那就死吧，因为此时他对于生命已经没有任何的悔恨与遗憾。」

「当我们找不到方法去对抗它，也找不到其他的庇护，我们就必须想办法帮自己。「法」本质上就是最有价值、也最有成效的庇护所，当我们交托给它，它就会走入我们的心里成为心灵的庇护，然后在我们最需要庇护的时候，「法」就会即刻出现在我们眼前及心中并保护我们，让我们没有丝毫怀疑的余地。」

「就算从没有这样修行过、也从未经历过这种事情的人可能会怀疑，并认为就算有人不同意也不接受，但如果没有实际地修行过，就不可能有清楚而明显的经验。到底哪一个才是对的？就留给评论家去决定吧！但以自己的心实际经历过这些事情的人并不太可能去做评论。」

「这才是真正重要的，因为亲身经历过的事都是毋庸置疑的——比如对佛陀的教法或多或少的经验。因为世尊及其教法在各方面都毫无疑问，因为对于一些没有亲身经验的人来说，怀疑是在所难免的。因此，佛法中，比如：『神圣的真谛是真实的，善与恶是真实的，天堂与地狱是真实的，而涅槃也是真实的。』。在世尊及其教法的特例中，他们不会有怀疑，因为他们有经验并已受到了启发；对于其他没有经验的人来说，就可能出现问题的，而怀疑与争论也随之生起；但，对有经验的人来说，一切的问题都将自动止息。」

「综合以上所述，全部的法，也就是佛陀阐释的全部真谛，已经在那些曾实际经历过、有完整的信心并将生命交托给「法」的人之间流传，也在那些既无知、也不相信并否认「法」是真谛的人之间流传。自佛陀时代起，直到现代，没有人能忠实客观地呈现其真谛。因为「法」并不像世上的身外之物可经由挑选与检验来确认。因为它只能由每一个为自己修行的人依其波罗蜜透过现观亲证（sanditṭhiko）来体验。因此，每一个人所承受的训练与持戒的结果都不是他人可以共享的共同财产，因为其他的人在人类的能力范围内找不到真谛。」

「将自己的生命置于危险的尖头上自我训练的头陀比丘都应该以此来测试自己与「法」的真谛，唯有这么做，他才不会超出传统佛陀正法教义的界线（Sāsana--Dhamma），以上所描述的都是头陀比丘一向所采取的修练方法，各种方法也都相应其独特的个性与特质，而由此也产生相应的成果。他们都不是盲修

瞎练，而这不只是以推测所写下的记录，因为就算是在写作的我本人，也曾以此处所叙述的方法而努力过。」

「凡遵循此道而修行的人都有各式各样的进展，并根据他们足以证明确认的力量来见证其成果：『这里所提及的各种自我修行与纪律的方法都不是没有意义的，如此一来，在无人担保一定有成果的情形下，目标便已达成。但它们都是很有意义的修行方式，或者换句话说，其所希望的结果在那些修行有成且无瑕疵可指的修行人的眼中，都是正常且可以被接受的。』」

「现今，很多人都认为世尊已般无余涅槃（Parinibbāna），而「道」、「果」及「涅槃证悟」也跟着受到了影响，以致于很多在家人都觉得无法将鲜花与水果供养给那些四双八辈（Dhammānu Dhammapaṭipanno:也就是依法奉行而法次法向、荣耀如来的修行人。）」

「但这样的看法在「已善说」（svākkhāta）的法中找不到，也从未存在于世尊的教法中。因为除了「已善说」的「法」以外，并没有绝对神圣的力量，而「法」就是赋予一切都平等的自然之道，因此，那些以「法」为基本信仰的人，当他们为追寻成就而努力时，就不会处于懈怠懒散及漫不经心。从最初的第一步一直到最终的苦灭，他们根据其长处与能力所及的方向，以各种方法努力地修行。」

「在各种方法中，头陀比丘很可能会尽他最大的能力按部就班寻找能治愈或抑制其心中垢秽杂染（无明）的方法；也因此，比如胆小的人就会将老虎当作他的老师，以此协助他修行与训练；又或者努力走进恐怖的森林与山上，将这些地方当成是摆脱恐惧的合适战场——而这也是最重要的一种无明烦恼。」

「「心」随其接触无尽的事物而改变其感受是正常的现象，也因此，住在有很多男男女女的村落或城镇里会使人产生一种感受，但如果是住在旷野山陵、坟场或有很多老虎出没的森林等一类的僻静孤寂之处，就会让人产生各种不同的感受。」

第二章「心」的锻炼

为了对付住在心中并以不同方式呈现的无明所施展的各种迷惑欺罔的手段，具备多种不同的方法以及锻炼调御「心」的技巧是很有必要的。如果能留心观察，就会看到「心」是诸法聚合之处，并且会造成很大的扰乱烦恼，以致于片刻不得安宁与放松。一般来说，这些聚合之物都很低级、没有价值，等着去扭转此人的方向，根本没有受过「法」的熏陶，无法体验平静与安详。

因此，想要能分辨出真实与虚妄的人，便一定是一个能观察「心」并以不同的方法调伏其心之人。而世尊及其教法对于修行此道的我们，就是最佳的典范；因为他们乐于居住在森林中，直到习于这样的生活。

事实上，大家的感觉可能都一样，都不愿意住在森林、山上或人烟渺渺的孤寂之处。但比丘却想要这么做，因为他的目的就是希望能成为有信心与信仰，并且是一个所思、所行都能自利利他的善男子。因此，他与「心」的趋向背道而驰，就像世人从事他们的工作一样。事实上，没有人喜欢去做在精神上或身体上都很艰困的事情。但他们（比丘）必须这么做，因为有其必要性，所以他们在世界各地都很忙，而不只是本能地吃、住、睡及躺卧而已。

但锻炼「心」的难度可大得多了，而从未尝试过的人则不该将世上其他的难事拿来与之做比较。当修炼「心」的时机成熟，可能有人无法忍受而觉得是一种「折磨」或磨练。如果不去想即将到来的成果有多么美妙与不可思议，那么就极有可能对这项修行失去兴趣而放弃。

光这一点就可以看出掌控内心的无明的力道与顽强，并意识到其愈来愈顽强与抗拒，且有多么不利于并折磨着世人。因为锻炼「心」就是从心中去消除或驱除无明的一种修行，但驱逐的人却不想这么做，因为长期掌控人类与其他众生的心的霸主，并不想这么做。因为到别处生活不像在人的心中生存那样容易，在人的心中可以得到热情的款待与极其丰富的关怀，也不可能有什么缺乏或任何拮据。

如果无明想要欣赏任何一种「色」、「声」、「香」、「味」、「触」、「法」（ārammaṇa），它的奴仆一定会赶紧替它去找寻能让它满意的六尘，不管要付出多少代价，先满足其欲望，至于赊欠下的帐务以后再说吧，因为想办法支付账务是在契约上签字的人的责任义务，而主人（无明）不会为此而抱怨，也根本不会为此而伤脑筋。如此一来，谁还会有钢铁般的意志肯将无明（辩才无碍的统治者）给驱逐出境并锻炼其心？

因此，锻炼心就是为了以「止」与「观」来觉知与观照出无明就是心的敌人，而这也是最困难的一件事。事实上，应该将锻炼心的修行称作是与无明的「生死斗」。这种修行绝非儿戏，

也不像运动场上的竞赛那般有趣，而是去觉知无明究竟为何物，摧毁它们，让它们从心中消失。这也就是说，像佛世尊一类的人都不是凡人，而如果他跟我们凡人都同样有可以歼灭无明并让其消失的能力，那么就算我们不像世尊那般的不凡，但至少断除一切烦恼的这件事情上，我们也肯定不凡。因为，摧毁无明的能力与跳脱其掌控的心，都是每一个人内在本有的神通，像这样一个值得礼敬的人是超凡的。

为了跳脱生死轮回而努力精进（vatta），也就是对心的锻炼，在各方面来说都是一项充满艰困与磨练的修行。不听从其本能欲望并在艰困之处（诸如：旷野山林）锻炼自己的头陀比丘，就好像活在监狱里的人。在他挣脱每一个无明的枷锁脚镣之前，他必须走向极限——不是成功就是失败。

为了真实的「正法」而锻炼心，就是这样的困难。他不仅平时自律甚严，就连吃饭的方式都是一项纪律。因为，那也是一种修行，一个急于想从黑暗的丛林穿越并解脱的人，一定也会努力善用这项纪律来提升这方面的功德。

就算他饿得受不了，很想大吃一顿，但是在吃饭的时候，当他以「法」正思惟之后，他就一定会克制自己，只吃一点点——只要能取得身心的平衡即可——他会试着吃符合其需要的少量食物，以此不断地修行。如果在某些场合他应该增加其食量，此时他就必须很清楚这一点，而不能忘了本分。但有时会交互运用，吃得多一些或少一些，身心可以保持平衡，不会太累或

生病而耽误其修行。因此，「心」至少会保持平衡并依其已不断提升的修行程度而稳健的进展。

如果，他的能力足够，而且精进波罗蜜（*vāsanā--pāramī*）也培育得很圆满，那么他就可以超越心之所欲，因为每一项正向解脱的修行方法都有助于其成就，所以那些发现禁食适合自己的人，就会看情况在较长或较短的期间内交互运用禁食、正常进食、少量进食。

接着，只要一有机会，「心」就会生起精进力。与此同时，身体会逐渐虚弱以使其修行能顺利继续下去，而「心」则会稳定与清晰地增长。然后，当时机成熟，禅定之功便会增强；而观智之力也会变得敏锐活耀，且依情况与禅定彼此交替运行。

凡是住在森林、山上、悬崖峭壁或其他不同的地方并且减少食量或禁食的头陀比丘，都将「法」当作是「心」的坚定目标，并在各种不同的情况下，以各自的方法正向禅定的境界而努力修行，并不断观照因外界六尘（*ārammaṇa*）造成情绪反应而生的心识变化。

当「心」以正确的方法不断受到培育及照护，就会逐渐地进展。接着，禅定将会进展而变得稳固，而每一次运用观智时便更加熟稔善巧与广泛。之前不了解的紧接着变得清楚了，从未见过的接着也见到了，而之前未出现过的如今也在一心一意追逐真谛的心中生起了。接着，凡夫心中的懒惰放逸与软弱、不专注

与不稳定、散乱、躁动不安、黑暗面等等负面的心理情结都会日复一日逐渐退去，直到能清楚看见它们都已消失。但尤其是对于那些经由恐惧来锻炼自己以及数日禁食的人来说，则端视他们是否适合这类的修行，还有对于长时间静坐并念住苦受（*dukkha--vedanā*）的人，他们从这三种方法中的任何一种所获得的成果都相当神奇，且远远超过任何修行的修练，稍后会应要求而做解释。

这里，我们将叙述比丘一般的修行方法。他们以上述的方法训练及锻炼「心」的方式，都取决于每个人在仔细考虑自己情况后所采取的技术而定，而每一个人的方法都不一样。其中有的是住在森林及山上，有的则是找出能提升效果并适合于时间、地点与环境的特殊方法。因此，在比如像夜间这样的地方，当恐惧在心中产生时，为了调伏心中愈来愈强的恐惧，他们可能就会走向森林的另一处，在山顶或露天的岩石上静坐；又或是在老虎走过的各处经行，并持续一段时间。

同一时间，「心」审查了恐惧与死亡的本质，也同时检验了老虎的本质，而这些都是「心」所惧怕之物，并问自己老虎究竟有甚么特别之处？让自己这么害怕？我们必须去区别划分并比较这些「心」所认为不同之物。譬如：老虎到底有甚么地方可怕？是牠的牙齿吗？可是我也牙齿啊；是牠的虎爪吗？可是我也有指甲啊；是牠的虎毛吗？可是我也有毛发啊；是牠的虎头吗？.....是牠的身躯吗？.....是牠的眼睛吗？.....是牠身上的虎斑吗？可我自己也有纹身或胎记呀；至于虎尾巴，就算老虎自己也不怕它，我又为什么要怕呢？

然后继续思惟：「至于老虎的心与我自己的心是有关连的，它们两者都一样——实际上我的心是人的心，是比丘的心，有较高的价值。即使身体的各个部分都不尽相同，然而它们的组成元素都是一样的，老虎和我之间没有足够的区别来证明彼此的恐惧。」

「老虎的心是动物的心，而我的心则是比丘的心，心里面有『法』，所以其价值与力量远超过老虎。我干嘛要怕一只只不过是畜生的老虎？进而降低我身为比丘的价值与身分？对一个具足戒的比丘，岂不是一种羞辱？」

「此外，佛陀的教法（Sāsana）在三界中是如此的殊胜，但里头竟然有一个玷污佛教、败坏其名声、也贬抑其尊贵的胆小比丘。藉由爱惜生命胜过『法义』的方式来贬抑三界中的无价之宝，并非正道，也不适当，而如果我自身或在佛教界以如此没有尊严的糟糕方式而死就实在太愚痴了。据说，以这种方式而死的头陀比丘就是『出卖』自己、『佛教』与其他各地的同修，这不是一个坚信业力因因果报并勇敢面对未知的战士该有的死亡方式，我在各方面都是一个头陀比丘，我不应该以这种方式死去，而应以战士的方式死去，我应勇敢地在战斗中结束生命，这是为了维护自己的荣誉及长期象征世界的佛教。」

「我必须正思惟，看清老虎和我自己的本质，老虎的身体和我自己身体的各部分，以及向内穿透并占据我的死亡恐惧。我必须以观智看清楚这一点，不能让这种恐惧吞噬我、玩弄我，然

后好像没事一样地掠过，这会破坏我身为佛子与具足戒比丘的身分。所以不管发生甚么事情，我都必须奋战到底，直到我看见成败或今日的死亡。不管是哪一种方式，不论是带给我力量与声誉，并荣耀了佛教；又或者因为这种恐惧而同时毁了我自己与佛教，我今晚都会知道——且现在我必须专注思惟并观照，继续锻炼，直到其崩解为止。」

当禅思冥想与解析正在进行的当下，便转向解决处理五蕴、无畏与恐惧等元素的问题，并细心坚定地找出真谛的基本法则，「心」开始从不断教导他的智慧中体悟，直到「心」已趋于安详平和，先前的焦虑都已消失，进入一种宁静与喜乐的境界。所有基于记忆（saññā--ārammaṇa）而情绪性收录的画面，也就是以前所相信的，接着便以各种方式全都消失了，独留心中的宁静与喜乐，圣洁又庄严。然后「心」从禅思的方法中获得信心，而这也是形成这种境界的因缘，也看到了它真的是摆脱困惑及寻找刺激、烦恼及恐惧的方法。当它产生的时候也获得了信心，也就是说：「这是一种奇异与不凡的平静与喜乐的境界，这种境界我从未经历过，而我真的把恐惧当成了激励的因缘来禅修。」

这就是比丘用来摆脱恐惧的方法，直到他们自己见证了成果。但是，在刚开始以业处为修行方法的初阶，如果有大量的恐惧时，他们会运用「Buddho」作为初步禅修的前阶准备业处，而不是禅修的方法。这个方法同样可以驱散恐惧并达到宁静的成就，但不同之处在于，修行人此时的禅修并没有掌握到诀窍。

有一些比丘，当他们在蚊帐底下产生恐惧时，便会掀起蚊帐，没有遮盖地静坐。他们忍受蚊蝇的叮咬，只是一味运用各种能击败当下恐惧的方法坚定的禅修。一直到成功为止，他们才停下来休息。

依「恐惧」而锻炼与调伏所得的定静似乎达到了更微妙精细的定境，而且这种定境比起一般禅修所获得的定境持续更久。虽然在上面的例子中，「心」处于最深的定境，此时会感觉身体仿佛完全消失了，在内六根与外六尘之间六界（āyatana）的「触」（samphassa）都停止了，一直到「心」抽离退出这个定境，六根（六尘、六识等十八界）的功能才恢复正常。

而所有感官功能（六根、六尘、六识等十八界）都停止的心境，很类似深度睡眠的状态，虽然并不一样。因为当一个人睡得很沉，就不会察觉外界有甚么奇怪或不寻常的事发生。但是，当「心」完全地入定静止，非常奇怪与不寻常的事就会显现，那个时候，定境中只有「觉知」。而一般正常的睡眠状态不同于这种从禅修中所获得的深度精妙的禅定。这种禅定的成就静界会一直钉在心中，且不管经过多久的时间，修行人在定境中都不会觉得无聊或无趣。

正是这些成就（成果）使得那些经过锻炼与修行的人变得坚定与勇敢，他们可藉由相同的修行模式，在未来自行运用，并且不管恐惧是如何强烈地产生，他们也都不会屈服。事实上，就跟他们以前所做的那样，他们宁可把恐惧当成是对自我的一种

提醒，提醒自己不但要克服恐惧，也要捕捉胜利，才有资格成为光荣、有尊严的禅师。这也是吸引他们去找可以提升自我的恐怖之处的原因，而且只要愈恐怖，他们就愈会前往该处修行。因为，就算「心」表现出大胆、冒险犯难的精神，还是要亲身经历恐惧来锻炼，直到无畏无惧非常明显地生起，并运用能处理心中一切欺罔诡计的「止」与「观」，这对他们来说才是最应该去做的。

而我所谓这些地方很恐怖，我的意思是说实际上因为那些都是有老虎的森林，而且老虎喜欢常常四处出没找食物。有些地方，就算光天化日之下，牠们还是会四处游荡，但在晚上当这些地方变成了牠们的天然狩猎场，牠们就像在白天一样根本不怕人。但一般来说，牠们对人类根本不感兴趣，牠们反而喜欢动物，也就是可作为牠们天然食物的猎物。就算牠们在比丘驻足的地方来回围绕，除非牠们咆哮或吼叫，否则他几乎不知道牠们在哪里。但是，把老虎视为凶猛的野生动物毕竟是人的本能反应，而且在那些状况下人们还是会想躲牠们，也怕牠们。而一旦比丘进入这样的地方，他就非常清楚：「我已经走入老虎丛林了！」。在这种情况下，有谁还会那么无所畏惧并轻松自在，就好像处在普通的市场里？他（比丘）肯定对牠们抱着不信任与恐惧的态度。

训练有素的比丘都非常的有善巧与能力，并值得受到恭敬与信赖。当他在他的驻足处经行并听到老虎的吼叫，他会继续经行，好像什么事都没发生一样，而之后当有人问起他这件事的时候，他会以很合理的理由若无其事地回答。当他被问到如下的问题：

「老虎是凶猛的动物，会咬人，会吃动物与人类，而且我也常听说牠们抓人与吃人。可是你怎么能这样一副若无其事般地经行？难道你有神奇的护身咒或护身符？可以不让老虎不张嘴吃人？如果真是这样，拜托请教我，这样当我走入山林时，就不用怕老虎或熊来吃我。然后我就可以无所畏惧轻松禅修了，因为恐惧，使得待在山林里变成最大的困难，而如果我有法力高强的护身咒可以让老虎的嘴紧闭，不让牠吃人，让我更轻松舒适，这样我就不用再害怕了。」

他低调地回答：「老虎在那边吼叫，而我在这边经行，彼此距离好几百公尺，甚至可能有一公里之远，有什么好怕的？如果牠真过来对我咆哮，跳过来要抓我并吃掉我，那才让人害怕。然而不管我在那里，我能听到的只是牠们用动物的嘴发出动物语言的咆哮吼声，却从未看过牠们对我采取任何会让我害怕的行动。至于你所谓的神奇护身咒，如果真的有，大家都可以善加利用，但像你这样的人，就算你到天界跟毘沙门天王学这样的法术咒术，可一旦你走入山林，一听到老虎的吼叫声，你还是会夹带着这个咒语逃命。不管这些咒语的法力有多高强，它们还是会因这些胆小怕死的人而失灵，这些比丘还会因跑得太快，连长袍都掉了下来，这些咒术也会被丢包。所以就算我真的有法力高强的神咒可以护身，我也不会把它传给像你这样的人，因为我怕你们带走之后会彻底毁了它们。不管咒语的法力有多高强，但如果这个人没有信心、不够坚强，这个咒语也一样无效。就像有人遇到危险时会将枪挂在肩上，但如果此人不知怎么用枪，那么枪对他也就没用。」

「你看，我只是在谈老虎与鬼，你就已经怕到发抖，你怎么可能还有心记得可以保护你的护身咒？你想到的只是会让你丢脸到很难忘记的逃跑。而我不会像你这样思惟，因为如果我跟你一样，我也就必须去学降伏老虎及其他动物的法术与咒语，而不会去关注如何降伏对内心来说是危险的恐惧，这样到最后，我会变成一个无能的人，没有尊严地度过余生。」

当想到老虎比人更厉害，就会让人感到丢脸。对许多人来说，光是看到牠们躺在那里、发出吼叫或一起玩耍，就已经很吓人了。有人觉得一只厉害的老虎就已经赢过与跟这种比丘学法术的无能之人，而他们得到的答案对他们来说早已是一则宝贵的教训。之前这种比丘的心早已习于鲁莽固执且无所节制地跳跃奔驰，但当他们以不断的精进力锻炼「心」，直到「心」变得柔顺且与解脱之道及理性相应，对于发生在人们身上的各种事情或突发状况都不会感到不安或惧怕。不管他去哪里或身在何处，皆能随顺因缘、随遇而安。在胆小的人所不敢前往的山林里，他能怡然自得地住下来，并将其视之为一个可以放松的庇护所，一直以圆满的方式休养并提升比丘的真正修行（*Samaṇa-Dhamma*）。那些一心向善并自我提升的人都应学习这种比丘的修行之道，虽然并不一定要像他们一样住在山林里。但在各种活动与义务中，于心中确立稳固的基本法则使自己向善的锻炼与修行的方法，不管是在现下或将来，都可从他人那里接收并受到启发；否则，世尊就没有办法弘法教导世人，因为没有人能像世尊一样以同样的方式修行，但有些人接受了佛法，并成为世尊的弟子跟着修行，直到他们也成为了完人，直到今日，他们在佛教界都是坚持传统的善人，且一般认为，有非常多的

人已从这样的修行中证果，而这样的修行就是以弟子跟随老师的「声闻」模式来自世尊的修行方法。

每一个人用来提升其心智及梵行的各种修练方法，皆视其需要与能力而定。然而，在阿姜曼传承系统中的比丘，直到今日，都一直遵循其修行之道，且未曾舍弃任何一项方法。

关于前面提到的那个认为其他比丘面对老虎吼声不可能安然经行、并怀疑这种比丘一定有能让老虎闭嘴的护身咒的比丘，事实上，他真的是这样想，因为当他听到老虎在其住处附近吼叫时，他就会非常地害怕，就算老虎没有靠过来也一样。因此，他才会问这样的问题。

当几个头陀比丘相遇并在合适的场合讨论法义时，就会听到以下有趣的内容：从内心及修行之道所产生的「法」、离欲梵行以及锻炼「心」的各种不同头陀类型、在不同时间产生的勇气与恐惧、当身体被逼到忍耐的极限时的痛苦与艰难。但最重要的仍是内心的「法」，也就是指每个人在各自不同的情况下以自己的方式所经历的止与观。当他们聚在一起谈论他们的经验时，大家都各自基于自己「心」的层次与修行成就各言尔志，因内容实在太过有趣而让人忘却长时间坐在地上的酸疼与痛楚。

某些情况下，但不多见，有比丘提到他入安止定（色界定）的三个不同的阶段。第一阶段，呈现了略微的平静，出现了「喜」、「轻安」；第二阶段，「静」与「喜」愈来愈明显地

增长；当达到最后第三个阶段，身体消失了，仿佛身体根本不存在。六根（āyatana）也停止了运作与功能，而独留微妙、难以言喻且最不可思议的「觉知」。

这就是他们所谓禅定（安止定）的全然境界，这种境界本身能替「心」形塑一种坚实稳固的基础。坠入了像这种全然静止境界的「心」，在退出之前一般都会在这种境界休止几个小时，有时候还可能会停留到 12 个小时之久。有的人在出定之前，一直都维持同一坐姿而没有更换，可能都还搞不清楚自己的身体是否疼痛或僵硬。而事实上，「心」与「诸蕴」发生了如下的情况：

当「心」止息并静止下来，直至已臻上述的全然安止定，「心」与「身」就不再对外界的一切干扰做出反应，而此时「名」与「色」的组合便可以想成是处于一种比深度睡眠还要更精细微妙的状态。这就是说，因为，一般人在经过一段长时间的睡眠之后，一旦醒来，身体的某些部位就会感到酸疼。可是一旦「心」退出了这种禅定境界，根本不会有任何的酸疼与痛楚，身体的每一个部位就会恢复正常自然的状态。于是这便给大家一个好理由去相信那些传说中入「灭尽定」（Nirodha-samāpatti）达数日的比丘都是真的。因为据说，首先，他们可以长时间入定；其次，他们的身体与健康仍处于正常的状态，没有受到任何的伤害或虚弱。

头陀比丘的说法开示都围绕在他们的修行成果上，也就是他们所经历并达到的成就，以及有关他们在不同的地区修行的地点，这就是他们经由「心」对真谛的所知所见并传递给彼此的方式，并长期提供了他们精神的食粮。

他们谈论的内容从不涉及世俗经济与政治、世俗的得与失、世俗的爱与恨、世俗的愤怒、敌意、嫉妒、羡慕，甚至连提都不会提到，因为他们唯一关心的就只是修行。至于，他们要谈多久就端视其需要而定，那是提升听众心智的一种方法，令其深深「沉浸」并全程浸淫在「法」中。

这是一种非常棒的法会，在佛教的偈语中（《吉祥经》）有最佳的描述：「*Kālena Dhammasākacchā etammaṅgalamuttamaṃ*」，意思是「适时论法义，此谓真吉祥。」。因为这样的对话在那些修行此道的人之间，重在明辨是非真假并弘扬真理，他们完全不会吹嘘自己的成就，也不会炫耀自己的博学多闻。每一个人的「心」都一直处于平静状态，在他人陈述其心得时，等待并专心谛听。但如果当中任何一个人在谈论法义时被发现有所缺陷或错误的地方时，都会随时虚心并恭敬受教，接受其他修行更好的人的指正。这样的谈话是彼此对于「道」、「果」、「涅槃」（*Magga--Phala--Nibbāna*）等解脱知见成就的一种检验与印证。

这样的比丘一旦对于彼此修行的价值与功德都充满了信心且没有任何疑虑时，便可私下密集交谈，彼此坦诚自己的修行成就，

无须保留任何东西或保守秘密。经由这样的方式，修行人便可以很清楚知道每一个人的修行成就为何，他们知道：这个比丘已有这般的成就，那个人有如此微妙的心境，那个人有很高的观智，那个人已经很接近跳出生死轮回并达到免于恐惧焦虑与自在的解脱。至于这一个，其禅修很放逸懒散，当他每一次静坐禅修时都在点头打瞌睡；事实上，不管他坐在哪里，他都在低头打瞌睡，因为打瞌睡就是他最擅长的本事。因此，我们不应该理所当然认定所有的头陀比丘都是认真的好比丘，而我自己也曾经很善于打瞌睡——但我并不喜欢炫耀此事。

僧团里，有比丘的「心」正逐渐趋于静定；有比丘就快要入定；有比丘对于外界超自然事物有很特殊的知见，诸如：饿鬼、鬼魂及天神等等；有比丘一旦坐下来就喜欢禅修；也有比丘喜欢修「不倒单」；有比丘会减少他进食的量；有的则会禁食；有的喜欢到森林里找老虎及熊，把老虎及熊当成恐惧之源，透过观照与审视，藉此来训练自己克服恐惧。有的喜欢在山上的夜晚经行，寻找老虎来训练自己。有的则喜欢接待神秘的访客，诸如天神一类的非人。

但僧团里也有比丘惧怕鬼魂与饿鬼，很可能他的父母在其成长过程中老是以鬼屋及凶宅等一类的鬼故事吓唬他，以致于就算他出了家还是会怕鬼。也有比丘很容易就接受并相信他人所说的，且在接受之前也不先想一想内容是否合理；反之，也有比丘的想法很多，很有个人的看法，不轻易认同他人的意见。

也有比丘聪明绝顶、天资过人，每一次都会在接受某些信息之前先善加思索，不会盲目相信。每当阿姜教他们「法」，在结束后，就会有某个像这样的比丘对这个阿姜提出各式各样的问题，然后在他们之间进行很理性的对话，而其他在场的人也因他们的对话在知见及修行技巧上都获益，这是一个很好的方法，可以帮助那些修行此道的人提升其「止」与「观」。像这样的人可令其他同修大增光彩，他给其他的同修带来了尊严，并使得教导及训练他们的阿姜产生了信心。不管这个比丘身在何处或与谁同住，每一个人对他都都有信心，也感到放心。当他独自静居时，他便努力以理智及「法」来妥善地照顾自己，绝不会做出让同修退堕或造成损害的事。当他与在家人接触时，他的举止言行都会表现适当，绝不会过度涉入在家人的事，因为这对头陀比丘界来说一直都很容易在不知不觉中发生。虽然，一般来说这都并非有意为之，但善巧与谨慎的缺乏也可能会造成另一种德行的损失。

当「心」入定时，另一件事便很可能发生在那些修行人身上，因为接下来便进入「静」、「定」，而不会被外界世俗所分心或忧扰。「心」往往会变得辩才无碍与机智过人，很容易使修行人得意忘形。他很可能会认为自己已掌握了善巧，而尽管事实并非如此。而唯有在第一次尝试修行中没有忘了自己是谁，才可能获取某些善巧。但那些修行人，往往就是会这样得意忘形，因为他们从来没有遇过这样的事。因为这是「心」获证「戒德」、「静」、「喜」与「止」的第一步，因此令修行人感到兴奋不已而得意忘形。

如果那个时候，没有人去警告他，他很可能会因为博学多闻、通晓法义而变得自信满满，并且很自负骄傲地宣称：「『法』生起了！！」。然后他的辩才无碍就会演变成「大吹法螺」，他会觉得自己真的很善于说法，也认为「法」在他的心中已经生起。然而不管他说了多少，「法」却愈来愈泛滥，犹如洪水泛滥，一发不可收拾，最后他会全神贯注不断演说下去，不晓得讨论及给予开示的时间都已过了好几个小时，而这种情况每一次都会发生。

这样的人，在与他人接触的时候，搞不清什么时候该说话或不该说话，而他的演说也同样不会结束。不管他听闻过多少

「法」，他都会全掏出来对来听他说法的人演说，直到他被掏空为止，都搞不清听众为何而来。他只是一味大言不惭地弘法，即使在他的心中根本就没有什么修为，他还是尽情地弘法。他不断地弘法，却搞不清自己会不会太过分而伤害了法；他无法经由实际的修证来提升并护「法」，并在心中筑起一道堤坝防止心中的法溃堤泛滥。就算大海的水平线下降，因遭到忽视以致没有时间修证的「心」，必将愈趋堕落并降低水平。因此，没有任何自我提升的修证而「自我分享」的「心」，必将每况愈下，直到一无所有。

最后，只剩下妄念纷飞及充斥的烦恼，如果他要想办法解决，就不能静止，他就不能像以前一样将「心」引入定境。因为一旦冷静下来，他的心就会开始产生变化，会变得自以为是、虚荣、轻挑浮夸、焦躁不安及阴郁，不论是行、住、坐、卧或其他任何姿势，他的心就像是失火一般，找不到任何的平静与安

宁。当他找不到任何逃生出口，可能会放弃求生，虽然他可能还没有意识到，但情况只会变得更糟。因此，他会这样想：「当时时刻刻都只有这样的烦恼、忧虑及不安，我又何必穿着僧伽梨成为僧团的负担？我干脆脱下僧伽梨好了（还俗），反正我又看不见其功德。我必须脱下僧伽梨才能摆脱这种来自负面情绪的焦虑，以及打从我出家以来的负面思惟。」

但就算脱下了僧伽梨，如果此人还是有这样的思维，依然不会变得正面，仍像以前一样缺乏戒德，像当初一样一无是处。脱下僧伽梨（还俗）可减轻佛教负担的这种说法，并非如此，因为佛教不会因此变得更轻松，事实上就只有一如既往坚持真理的佛教。

总之，不善的是「我」，无用的是「我」，由于不正思惟而产生的重担也是「我」。这就告诉我们，不论我们多有钱，如果我们恣意挥霍而不储蓄及开源节流，最后终将坐吃山空。同样的道理，如果任由「心」自生自灭，其结果就是必须随时随地独自承受的困扰与烦恼。因为道德善行——善与恶——都不是任何人的财富，而唯有实践行善的人才有资格承受其果实。

因此，世尊教导我们应非常谨慎并善护身口意，不可耽溺于情感冲动。因为当行为的恶果产生时，就会招来很大的障碍，因为这些恶果远比一整片百岳大山还要来得更厚重，因此有智慧的人会惧怕这些恶行，并教导人们应惧怕邪恶，且直到今日他

们依然教下去，因为他们很清楚善恶业行所招来的善恶果报，世世代代永不改变。

综上所述，从戒腊最深到最浅的头陀比丘，能够在无需深入探索内心的内明知见（*ñāṇa*）的情况下，便可了解彼此心的境界。因为这些在头陀比丘之间的法义的讨论一向都被视为极为重要，而且都会定期举行。因为他们会把它看成是彼此知见与经验交流的一种管道，以及各自不同的经验与修行中所生的「喜乐与启发」（*Sammodanīyagatha*）的分享管道。

当他们聚在一起讨论时，每一个人都可以就他自己已知的经验提出来分享，可能或多或少、也可能粗浅或微妙精细。这时，在他们谈论的同时，在场的其他人便有机会听闻。但当两个阿姜聚在一起谈论时，如果他们的兴致愈高，谈论的内容就愈有趣。因为他们的修行都很高深，让人觉得深不可测。如果「止」与「观」的功力（*vāsanā*）浅薄的人，就会觉得自己很渺小并感到惭愧，会很挖个地洞把头埋进去，因为他根本无法想象他们所体验的成就。

聆听阿姜们聚在一起时的讨论，真的很令人着迷与不可思议，让人很强烈地想知道并目睹他们的修行方法。那种感觉就好像心都碎了，但能使他如同他们一般体验的「止」与「观」又被埋在何处呢？他不知道！就算在思想中寻找，也找不到。因为一切都是黑暗与模糊不清，就好像能使人满意并在余生带来一

些心灵喜乐的好事或特别的事都不会发生，以致于拖着一幅无用且充满愚蠢的尸体死去。

看着那些在一旁听闻的人，似乎都显得很庄重与平静。就好像大家都正奔向完全断除烦恼的目标，却留下因能力不足而找不到「止」与「观」来拯救自己的人，让他独自在生死苦海（vaṭṭa）中淹没。愈是这样想，胸口就愈闷，心也就愈担忧，就好像被扔进了丛林中，凄凉又孤独。

而当讨论法义的聚会一旦结束，就会偷偷去问其他在场的人：「你听完佛法的对谈之后，请问有什么感想？我会这样问是因为我感觉我的心好像要碎了，当场就快死了。他们讨论的正法是那么的神奇与不可思议，而我反观我自己，就好像一只栖息在黄金山顶上的乌鸦。每当我想起这件事，总想把尸体埋在地里好摆脱它，总以为这么做便可以减轻佛教僧团的负担，可减少一个缺乏内心修为能力的害群之马，就跟现在的我一样。但你与其他在场的人又是怎么想的？请老实告诉我，我好将它当作一堂能使我如释重负并摆脱忧郁绝望的佛法课程，因为我的心好像就快要碎裂了。」

一般来讲，那些敢说出来的人都会说同样的话，因为大家对阿姜们所说的修行成就都感到极度的欢喜渴仰。然后，他们会反省自己，因为他们也希望那够那样，然而当因缘（hetu--paccaya）不具足，失望便产生，然后导致各种不满（dukkha），可一旦从其他也正在学习及锻炼的人那里听到相同的故事，他

们就会觉得宽慰及如释重负。接着，他们就会继续锻炼自己，而不用担心害怕自己做不到或达不到这个或那个境界，而这些惧怕担忧都是对自己没有必要的伤害。

之前，我们曾讨论过有些头陀比丘是如何在天黑之后敢前往并坐在有老虎出没找食物等会危及自己生命的地方，还有一些比丘又是如何在夜晚的山上游方找老虎，而这些都可能让人难以置信。因为这种事情可能会有一个问题：「为什么比丘要坐在这样的地方或去找老虎？即使只是待在他们落脚处的附近就足以使人胆颤心惊，让人怕到无法喘息，所以他们会什么非要用这么激烈的方法呢？因为对一般人来说绝不可能这么极端——除非他有一点不正常。」

事实上，也的确如此，但某些比丘的事迹却与此相悖，因为他们坐在居处附近时已战胜了恐惧，就仿佛他们在老虎居住的地方禅坐或经行一样。

然而，一人独自在其住处附近所产生的恐惧不过是其中一种，可以用适当的方法来对治克服。但他们主动以各种方式去找的恐惧，例如：去山中、在岩石上禅坐或找老虎，可就非常强烈，远超过一个人在居处附近禅坐时的恐惧。如果他们没有能有效克服恐惧的方法，一旦真遇上了老虎，便很可能会疯掉。因此，他们就必须采用非常的手段来弭平恐惧，直到恐惧被每一个为自己量身订做的好方法给彻底消灭为止。

在受到恐惧的蹂躏下去锻炼「心」，直到能经由相应的善巧方法来摆脱顽强的黏着，是当务之急。一旦「心」屈服于「止」与「观」，其结果就会明显变得不可思议且出乎意料：

首先，一旦恐惧被善巧有效的方法所消除，「心」就会开始转而愈来愈勇敢无惧，之后，「心」会趋于完全静定而无有恐惧。

其次，当「心」从这个境界退出，无所恐惧仍一如既往而不会退转到之前的恐惧状态。

第三，这可以成为「心」的明证，可以非常清楚显示如何经由有纪律的训练来迫使「心」舍弃诸如恐惧等资助其顽强执着的各种因缘。

第四，以那种方法或其他「心」的善巧方法来锻炼自己，便可感受到欢悦自在，且无惧死亡。

就算以其他的方法修行，必须了解到这些比丘已经从修行中见证了成果，产生了信心，才如此修行。这使得他们继续在心智的发展及心中的修练上不断地增进，直至他们安抵长久以来所渴望的目标。

因此，心的锻炼，或者锻炼本身，比丘们所采用的方法有很多种，以相应其各自不同的根器波罗蜜。但一般来说，他们每一

个人所使用的修行方法都是过去带给他们成功的方法，因此他们必须继续使用下去，而不是更换其他的方法。

大家的波罗蜜、根器、个性都不尽相同，而有些人失去了正念专注，而这是自我控制所必备的，一旦恐惧产生，他们就会失神恍惚，而且屡试不爽，不管他们怕的是什么。像这一类的人就不适合使用恐怖情境的方法来修行，因为这样做恐怕会使他们崩溃疯掉。

因此，所实行的头陀修行类型就必须考虑每一个人的个性（波罗蜜、根器）的差异以及相应的方法，而且是能使其获得心智力量的方法。我们不可以一听到某种方法有效可行就直接实行，而不去考虑自己心智的特殊情况；因为这么做极可能适得其反、弄巧成拙。

这也就是说，修行的目的不是让修行人变得更脆弱或虚弱，重点是找出什么样的方法才是相应的，而大家可以依其自身的条件、根器（波罗蜜）从中获取功德。因为如果他们读到这一段，有的人可能会认为不管他们找到的是什么，都是单调乏味、困难或反常的，而觉得不相应。从而认为：「这个修行方法不适合我，与我不相应，因为像我这一类适合舒适生活的人，没有必要用各式各样恐怖的情境来打击自己。我大可以舒适地吃饭与睡觉，而这比较适合我这种喜爱舒适生活的个性。」

但我们要忆念世尊——第一个比丘与阿罗汉，也就是世人所归依的对象，他是透过严格的修行与锻炼才能觉悟而成佛，而他的修行方法并不是那种好逸恶劳的懒人所认为的好方法。因为如果不能与心中的贪图享乐背道而驰，不实行严格的纪律来锻炼心，一旦心有了渴望、贪欲，就绝不可能光靠吃、睡、住等方法便能达到解脱成就。

以上所述的这些严格强硬的修行方法，其设计的理由都是基于人类的无明就怕被强而有力的锻练所压制，而不让「心」恣意为所欲为。如果我们稍加施力，它就会稍微退让，直到足以证悟解脱。但如果我们退让并稍微妥协，就会坐大它们的恶势力而每况愈下。

我们必须运用多种训练及锻练的方法来吓退无明，以获取一些平静，而想要看到无明屈服的人，就必须实行相应其个人特质的强硬方法作为其锻练的修行之道。而这对他们来说，有可能是一种经常绕过无明并一点一滴逐渐削弱歼灭它们的方法。而这也一步一步减少折磨「心」的不满，直到他们藉由这些方法帮助自己安抵平安之境，也就是幸福与喜乐之「境」。

那些经由强硬的方法从锻炼中获得成果的比丘，都真的获得了显而易见的效益。通常这是因为需要以这种方法锻练的心，其特质都是胆大无惧，不管做什么都喜欢投入一切而不会摇摆不定。当战斗时他会认真奋战，当面临死亡时从容就义，而绝不轻言放弃妥协。

因此，当他训练自己克服恐惧，他会找一处真的可以这么做的地方，就好比在锻炼中他把老虎当成老师来帮助自己。他了解越是恐怖的地方，他就越会去那里以「生死斗」的方式锻炼自己。

在这种时候，他甚至准备赴死，只为求能见证到以锻炼为基础的「止」与「观」令恐惧消失。他完全听天由命，否则绝不可能在恐怖的地方来锻炼一颗已受到惊吓的心。但事实上，他承受的了，直到他看到恐惧的威力以及「法」的威力如何与之抗衡消长，然后恐惧就这样在他的眼前消失不见。取而代之的是，勇敢无畏明显生起，这证明了他所使用的锻炼方法并非毫无意义或价值，而事实上它们具有很大的价值与功德，甚而远超乎人们的想象。

有些人一旦听到附近有老虎咆哮，他的心就会变得平静；而有的人一听到老虎的脚步声，至于是否有人害怕或不害怕，不会去防卫也不在意，接着「心」立刻专注收摄，然后入定。而其他如果以一般普通的方式修行的人，他们的「心」就不可能柔顺并入定，可一旦他们在老虎走过的途径或处所静坐禅修，虽然那个时候实际上并没有老虎经过，「心」就会想到并害怕老虎来找他们，因而转向并入定。

当恐惧出现时，有两种禅修的方法。第一，使「心」专注收摄并安住于一贯修行的「法」，完全不给「心」有溜到外面去想象任何动物或老虎的空间。其禅修只安住于「法」，以正念专

注来监视并控制它。然后不管是生或死，都会完全以当初修行的预备业处（*parikamma*）为依归庇护。一旦「心」如其所愿让步并被打败，真的以「法」为依归而不再紧抓这个或那个，就一定会趋于平静，而一旦「心」入了定，恐惧就会立刻消失。这就是刚开始修行的人的修行方法。

第二个方法则是能入定并有一定基础的人所使用的方法。当恐惧出现时，他们极可能以观智来观照，换句话说，他们会分析并审查恐惧，并逐一分析检查老虎的全部，也就是「心」视之为恐惧的对象。从而他们会观照老虎的牙齿、爪子、虎皮、虎头、虎尾及身体的中间，穿透每一个部位，开始讨论并盯着它，找出它到底哪里吓唬人，直到其本质被观智给清楚地看透，恐惧便自动消失了。这就是那些已习于内观（*vipassanā*）的人所采用的方法，他们可能会以这种方法来治愈恐惧。



Venerable Ajaan Lao



Venerable Ajaan Lui

第三章 白衣居士

前章所述的方法已被那些住在森林中自我锻炼的比丘所采用，他们获得了满意的成就，且老虎从未伤害过他们。

在此，讲述一个故事，以便读者思考这一事件中所发生的一切。有一位阿姜，他是阿姜曼的资深弟子，当时他正在湄公河畔修头陀行，与他同行的是一位白衣居士。这位阿姜选择在悬崖下暂时修行，而那位持守八关斋戒的白衣居士则在约 120 米外的另一处悬崖下修行。讲述这则故事的阿姜说，他在那里待了好几个月，因为他认为那里对他和居士的身心健康都有益处，且「出世沙门法」（Samaṇa-Dhamma）的修持也顺利进展，毫无障碍。托钵食物的取得并不困难，因为他们离最近的村落不到四公里，那里约有十五户人家，村民们不会出来打扰他们，也不会他们在精进修行时制造障碍或浪费时间，因为每个村民都在忙自己的事情。

有一天下午，这位阿姜感到有些不适，似乎有点发烧，身体忽冷忽热，不太正常。当白衣居士来到他的修行处时，他请居士去煮些水，并添加一些他想尝试的药，希望能治好病。一位医生曾告诉他，这种药可以治疗疟疾，他担心这是疟疾的开始。因为当地疟疾盛行，许多人感染此病，森林茂密，习惯住在开阔乡村和农田的人无法前往并住在那里。此外，森林中充斥着各种野生动物，包括老虎和其他猫科动物，夜晚时牠们的咆哮

声非常吵闹。据说当地还有一些吃人的老虎，可能是越南人使牠们变得凶猛且不怕人。居士了解阿姜的需求后，便带着水壶回自己的修行处煮水。但之后，阿姜再也没有看到他，他也没有带热水回来。阿姜一直等到天黑，仍不见居士的踪影，于是他想，居士可能因禅修过于专注而忘了该做的事。与此同时，阿姜的发烧症状逐渐减轻，最终完全康复。

至于这位居士，他拿着水壶准备点火，但无论如何尝试，火都点不起来，他开始生气。接着，他忘记自己是一名居士，是一位重要头陀比丘的净人，他突然站起来，愤怒地想：「我点了那么多次火，为什么这次点不燃？也许需要一些水。如果需要水，我就给它一些！」于是，他在起火的地方小便，把火种都弄湿了，然后径自离开，没有对阿姜说什么。阿姜一直等到晚上，仍不见居士回来。

夜幕降临后，一些奇异且不寻常的事情发生了。以前，居士的修行处并没有什么异常，但这天晚上约九点时，这位白衣居士在静坐禅修时，想起自己因愤怒而对柴火小便的愚痴行为，以及对阿姜的轻忽态度。此外，他没有去向阿姜忏悔，矫正自己的错误，以减轻恶业。当他焦躁不安地反省自己的错误时，突然在他身后约两米处传来一声巨响，是一只大老虎的咆哮声。这只老虎趴伏在地上，盯着他看，似乎准备扑上来吃掉他。老虎持续低吼，声音大到连阿姜都能听到。

老虎在咆哮的同时，尾巴上下摇摆，敲击地面发出「砰砰」的声音，前后移动，仿佛准备扑向居士，将他当成新鲜的食物。居士听到这不寻常的声音，且从未如此靠近过他，这是他数月来第一次感到恐惧。他赶紧转头去看，当时正值满月，他能清楚地看到这只大老虎蜷伏在那里，盯着他看。他的血液仿佛凝固，因恐惧而颤抖，几乎晕厥。他赶紧忆念三宝，因为这是生死存亡的关键。他祈求道：「愿佛、法、僧护佑我，让我今晚不要被老虎吃掉，否则我就没有机会去向阿姜忏悔我今天下午对他的错误行为。愿佛陀整晚都帮助我并保佑我，愿『法』与尊者慈悲，饶恕我因愚痴的恶行所生的恶业。不要让我被老虎吃掉，作为对这些过错的惩罚。」

于是，他不停地祈求，重复默念「Buddho」，发抖、颤抖，并转身盯着老虎，深怕牠扑上来立刻将他吞掉。但这只老虎一看到居士转身看牠，便退后了一些，继续低吼。接着，老虎改变位置，从另一个方向靠近，然后又退后，如此反复。居士感到死期将至，被迫跟着老虎的动作紧张地在蚊帐四周来回移动，一刻不得放松。当他专注盯着老虎时，老虎会退后，有时走得很远，仿佛永远不会回来。但一旦他稍放松，老虎便会再次靠近。他不能让「Buddho」与「心」分离，必须不断重复默念，直到「心」紧附于「Buddho」，将其视为生命的保障。每当「Buddho」稍有闪失，老虎便会靠近。当他意识到危险时，便立刻忆念「Buddho」，恳求佛陀救他。接着，当「Buddho」与「心」靠近时，老虎又会退后，仿佛永远不会回来。

但人的特性是被动的，通常需要受到压迫才会行动。一旦老虎退到某个距离，「心」便舍弃了「Buddho」，觉得自己不会死了。然后，老虎又开始靠近，仿佛准备扑向他，但牠始终没有行动，只是不断改变方向。从晚上九点到黎明，老虎与居士之间的拉锯战持续不断，谁都没有认输。居士因恐惧死亡而流泪，直到再也流不出泪来。黎明的曙光出现时，老虎慢慢退到约八米外，然后缓缓离开，直到消失不见。

虽然老虎已经走了，居士仍躲在蚊帐下，保持高度警觉，因害怕老虎躲在附近而不敢出来。他担心一旦走出蚊帐，老虎会扑上来吃掉他。于是，他强迫自己一直坐在蚊帐下，静观其变，直到确定老虎已经离开且不会回来。之后，他赶紧离开蚊帐，跑到阿姜那里，惶恐、颤抖、两眼发红、语无伦次。

阿姜看到居士异常的行为，便质问他，最终了解到居士是来请求宽恕前一天下午对他的恶行。居士解释了自己的错误行为，并将老虎出现及整晚的经历告诉了阿姜。然而，阿姜并没有立即宽恕他，反而以威胁的语气说道：「种什么因，得什么果。如果你喜欢好事，便得善果；如果你喜欢坏事，便得恶果。你喜欢老虎，所以你就遇到了老虎。何必来求我宽恕？我还没办法宽恕你，至少你应该再见一次你喜欢的东西。如果到时候你没有被老虎吃掉，至少可以学到一个能让你长期反省的教训。老虎比我更适合教你，所以我应该让老虎来训练你。你觉得这样安排如何？我是不是应该今晚再带你去见老虎？如果你不听从牠的教诲，我就让牠把你当成食物吃掉，因为我已经懒得教你了。你觉得怎样？你是不是想要这样？与老虎相遇并彻夜听

牠的教诲很适合你，今晚我会让牠再来教你一遍。如果之后你还是不受教，我就让牠把你带走，变成牠的食物，这样牠可以好几天不用再吃东西。怎么样？快点回答，别再耽搁了！你究竟要选哪一样？是我还是老虎？赶快回答，否则我马上叫老虎来把你带走，牠会比我教得更好。」

阿姜说完后，作出呼叫老虎的动作，喊道：「老虎去哪儿了？快点回来带他走吧！别等了！我会把他交给你，让他当你的随从，快点来带他走吧！」这时，居士嚎啕大哭，完全失控，哀求阿姜：「我真的好怕，求阿姜别叫老虎了，不然我马上就会死掉。昨晚我一度以为我会死，但我恢复了清醒，所以赶紧来向阿姜求助。但你却不断叫牠回来，我哪还有力气对抗牠？所以尊者，求您叫牠走远一点，别再回来了！」

居士哭泣并哀求阿姜不要叫老虎回来，他跪求饶命、坦承自己的愚痴，并承诺今后会更加自制与谨慎，因为他学到的死亡之课迄今历历在目。他保证再也不会这样做，并向阿姜忏悔。阿姜见时机适当，便原谅了他，并安慰道：「这都是你的恶业使然，是你的恶业把老虎带给你面前。如果你不真心反省你的恶行，今晚你就会看得更清楚！一旦夜幕低垂，老虎就会来把你带走，而且不会再回来了。牠不会像昨晚那样好说话、跟你玩得那么开心了！」

「当你受了伤就会记住，因为善与恶一直都并存于世上，没有人能摆脱这两者。如果业力能被置于任何有情的权力之下，这

种权力肯定早就清除这两者，这样到今天就不会有任何业力存在了。但事实上，善恶业迄今一直存在，这是因为业力并不依存于任何特定的众生或权力，而是依存于每一个造下自己业行的个体。」

「你昨天下午造下的恶业，就必须让你亲尝恶果。如果你还没有准备好看见你的错误，那么可以肯定的是，今晚业力所变现的黄褐条纹大王就会来把你带走，好让你可以清楚看见业果。」

教训他一顿后，阿姜叫居士回到他的修行处，但居士不肯去，因为他害怕老虎躲在那里等他，怕牠会扑上来抓伤他，将他带走并吃掉。于是，阿姜不得不以恐吓的手段逼他。

「刚刚你才说你已接受并看到不受教的恶果，而且绝不再犯。但话还没说完，你又故态复萌了，怎么搞的？如果你真能赢过那只老虎，那你就继续冥顽不化好了。」

之后，阿姜再次呼喊老虎，喊道：「老虎啊！你是这位居士的大师，快点来把这个冥顽不化的居士带走，好好地教一教他吧！我已经懒得教他了，快点来！」

阿姜一说完，居士又开始啼哭并承诺：「我现在就回去，拜托不要让老虎再回来了，我真的很怕，昨晚我差点死掉。」之后，他立即动身回到自己的修行处，不再担心恐惧与死亡。

说来还真玄，从那天起，一直到几个月后他们离开那里为止，再也没有看到老虎在附近出没的迹象了。这似乎是有某种力量在影响老虎的出没，使牠去折磨这个愚蠢、鲁莽的居士，因为他竟然做出站在木材上撒尿的蠢事。即便是对持戒及禅修都不感兴趣的一般人，也不会做这种事。除非是那只大老虎，否则这种人根本不受控。从那时起，居士完全被驯服了，阿姜也说，自此之后，居士再也没有表现出任何桀骜不驯的样子。这真的很有效，因为老虎非常善于磨练及教导人们，并注入长时间的恐惧。

第四章 更多的训练

有些比丘选择在深谷的边缘打坐禅修，这种环境足以让人警惕，以免不慎坠落。但这些比丘并不害怕，反而视之为修行的一种训练方式。如果比丘稍有分心，失去了正念，他必须接受坠入深渊、丧命的可能。然而，他之所以这么做，是因为在普通的禅修方式下，他无法完全掌控自己的心，使其静止。心识总是攀缘于外境，难以安住，为自己制造无穷无尽的苦。

无论是人还是动物，对死亡都有本能的恐惧。因此，当置身真正的生死关头，例如坐在深谷的边缘时，心识会自动运作，无需任何外在的强迫，因为死亡一直是心识最深层的恐惧所在。在这样的时刻，心识会奋力抗拒死亡，并持续唤起正念，不让自己分心。他的正念时时护持着他，当正念周密地守护心识时，它就不会再轻易滑向其他外缘，而那些外缘正是过去令它痛苦不已的事物。不久后，心识便会安住于禅定之中。采取这种方式的比丘，与其他修行方式的修行者一样，最终都能获得让心识满意的结果。

运用某些方式来唤起对死亡的警觉，是极为重要且有效的修行方法。因此，透过持续保持正念与自我觉察来珍视生命，便能使内心的「法」展现出来。换句话说，修行者能够清楚地看到原本焦躁不安、纷乱不已的心识如何逐渐安定，趋向于禅定，而且这种转变并不需要等待太久。

有些比丘会在洞窟内禅坐修行，当他们听到猛虎的咆哮声时，他们的心识虽未感到丝毫恐惧，但也无法因为这个声音而入定。因此，他们必须寻找一种能让心识收摄的方法，例如当老虎接近时，刻意走到洞窟外端坐，使心识因恐惧而迅速收摄、静止，并寻找一处老虎无法触及的安全之地，这样心识便会平静下来，自然入定。

一般而言，这些头陀比丘在恐惧中锻炼自己的内心，并坚持这种方式直至入定。他们对于当下没有任何外在危险可伤害他们深具信心。然而，无论外在环境如何，他们并不关心，因为他们将这种修行视为强化心力、未来增长智慧的机会。即使他们因此丧命，他们也无怨无悔，因为他们对「法」的信念，远远超越了对死亡的恐惧。

这正是为什么那些真正渴望深入佛法的人，总是不遗余力地寻找各种能训练自己的环境与方法。因为他们已经亲身体验过这些修行方式所带来的成果，就如同投入少量的资本，却能获得丰厚的回报。这样的修行带来极大的喜悦，使人乐于持续修行，而不会感到懈怠或无聊；同时，也能去除修行是否有效的疑惑。因为修行的每一个阶段，都能带来明显的成果，这些成果确凿无疑。

比丘可能会在洞窟前静坐，在山丘上经行，或在岩石裸露的地面上禅坐，甚至在夜间于念住业处的经行中遭遇老虎。他们可能选择在老虎经常出没的地方静坐，以行禅和静坐来对抗四周

震耳欲聋的虎啸声。然而，这一切的目的，无非是帮助心识专注，使其比平常更快地安住于禅定。或者，透过从「法」的角度观察野生动物的本性，唤起观智慧，以此摆脱对生死的执着，并逐步消解心识中的各种贪爱渴求。

这种方法，绝非自我毁灭的极端手段，而是让自己解脱生死之苦的修行方式。凡是渴望从轮回之苦中解脱的人，通常都会采取上述的方法来修行与观察内心。甚至三界之尊的佛陀，也曾尝试四十九天禁食的方式来放弃生命，这与前述的方法有异曲同工之处，因为这是一种需要坚定意志来对抗内心敌人的修行方式。然而，当佛陀发现这并非正确的方法时，他便立即放弃，转而发愿专注修持「安那般那念」（出入息念），直至证得无上菩提，实现他最初的目标。他进一步下定决心：「若我无法凭此方法证悟无上菩提，那么我便宁愿在此处舍身而亡，绝不离开此金刚座。」这显示出，即便在不确定的情况下，他仍坚持修行，因为除此之外，别无他途。

当我们想到这些世间最崇高的修行典范，不论是佛陀、声闻弟子，还是世界各地潜心修行的行者，他们的行持，无论多么与世俗格格不入，总是能在世人心中留下深刻的印象。

因此，禅修比丘会根据各自的根性与能力，选择适合自己的修行方式，精进锻炼自身。他们之所以如此行持，并非为了自我夸耀，亦非认为自己比导师或其他人更为勇敢或高明，而是因为他们纯粹希望透过这些方法，找到能够灭苦的「法」，并亲

证其深义。他们所付出的努力，与佛陀当年不惜牺牲生命以求证悟的行持相比，甚至连他脚下的尘土都不如。因此，他们怎敢自诩付出的努力比导师更多？当他们的修行与佛陀相比微不足道时，又怎会有炫耀之心？

若我们仔细思考佛陀的修行之道，回顾他如何精进努力，再对照我们自己屡屡退缩、仅仅付出些许努力，甚至害怕超越佛陀的行持，便会觉得自己的行为实在可耻而卑劣。

我也曾对于这种懦弱的心态感到擅长，然而，在其他需要精进的修行领域，我却往往不够精明，甚至缺乏勇气。这便是世人经常陷入的矛盾——我们总是毫不犹豫地去做智者警告我们不该做的事情，却对于智者鼓励我们去实践的修行踌躇不前。每当我回顾这点，对于自己在错误的事上如此「精明」，便感到无比愤怒。因此，读者们切勿误以为我是值得效法的榜样，否则你们可能会走上歧途。

那些从阿姜曼年轻时便开始修行，并且遵循他的教导至今的头陀比丘们，从未懈怠，也未曾轻言放弃，因为他们视这些修行方法为阿姜曼慈悲心的传承，并对他的教导心存无比的恭敬与信念。

第五章 修行比丘的事迹

敬请读者明了，本书所述与头陀禅修比丘相关的一切修持法门，皆是我依据真实见闻所撰写，内容来自曾随阿姜曼修行的阿阇梨们口述的实证记录。这些事迹可从「因」与「果」两个角度来理解：例如，某位比丘因某种性格特质，偏好以某种方式锻炼自己，而另一位比丘则选择另一种方式；此外，也包含他们的修行成果及其因缘。然而，这些修行有成的阿阇梨之名讳将不予公开，以守护应保持隐密之事。唯有必要时，才会破例揭示其身份。

当我使用「某些比丘」或「某些情况下比丘偏好以这种方法锻炼自己」等措辞时，读者应理解这是一种间接指称方式。例如，「某比丘」或「某些情况」实际上可能代表那些以断食、或与虎啸声同步经行等特殊方式修行的特定比丘。

此外，这些比丘所采用的每一种锻炼法门，皆是他们从中获得明确成果的实证之道。由于这些方法皆经过亲身实践，故收录于本书。必须特别声明的是，本书内容绝非臆测或虚构，若非如此，便无法确保这些修行成就的真实性与永恒价值，更难以被实修者所认可。因此，读者当知，我所撰写的一切，无论已完成或未完成，皆基于每位比丘亲历的真实事迹。

然而，记录这些事迹的对错与否，责任在我。我向来习惯不加过多斟酌便下笔成文，此乃我的习性使然。故一如既往，还望读者见谅。

这些比丘所实践的自我锻炼法门，使他们今日得以成为教化比丘、沙弥及诸信众的大德。他们的教导方式，在当今社会看来，可谓前所未闻，甚至未曾被视为可行的修行之道。在一个崇尚速成、不劳而获的时代，鲜少有人愿冒生命危险从事如此修行。毕竟，世人最珍视的莫过于生命。然而，确实存在这样的人——他们甘愿承担风险，直至死里逃生，成为「活生生的幸存者」。若他们亦透过这些方法而见法，便可谓「为法忘躯」，因其在「因地」已超越对死亡的执着，「果报」自然亦超越生死。

然而，此类因果难以出现在那些过度珍视生命的比丘身上。即便他们尝试这些方法，也难以真正领悟其精髓，因为对生命的贪爱遮蔽了心中法的功德，使他们无法见法。

另一方面，也有比丘对真理法则的追求，远胜于或至少等同于对生命的执着。因为若舍弃这些法则，他们的生命只会陷入无尽的混乱与迷茫。这样的比丘会仔细思惟发生在阿阇梨与自己身上的经历，比较彼此优劣，并进行验证。例如：「我是这样修行的，但为何他们能无畏地面对死亡之主的嘲笑？我与他们之间，究竟有何不同，以致障蔽了法的真谛？他们是如何冒险实践的？如何确知自己已透过这些方法，体验了表层、深层、明显与隐微的种种境界？他们并非无意义地舍弃性命，因此，他们的因缘果报成为珍贵的资产，也是我们至今仍需解读的现象。他们与我一样，拥有需要照料的身体，与世人无异，皆是能感受苦乐的个体。然而，他们为何能如此勇敢地作出牺牲？那些他们已实践而我未实践、他们已知而我未知的事，究竟为何？我们同为人类，皆渴望美好珍贵之物，因此，我应选择适合自己心识与能力的方法，独自修习，看看会有何结果。」

若有人志于以如理思惟使心识专注，并将其导向与世尊教法相应的真理法则，那么无论年龄或性别，必有一种可被接受、实践并从中获益的方法。因为「真谛」不取决于年龄与性别，而在于个人的如理思惟与对真理的追寻。

那些实修有成、令人景仰的头陀比丘，其坚忍不拔的决心与所追求的成就，值得我们记录下来供大众阅读。当他们全力以赴时，无论生死、得失，皆不计较难易。他们唯有不可撼动的决心，不虑艰险，不惧生死。正因如此精进，他们所期待的成果逐渐显现，且是前所未有的体验，使他们全然忘却一切恐惧。对未曾亲历者而言，这些事迹或许不可思议，但在头陀比丘的修行案例中却屡见不鲜，读者可于本书其他章节中得见。

与老虎的初次相遇**

现在，让我们讲述一则阿姜曼的事迹。当时，阿姜曼于夜间在山中洞窟前来回经行，一切如常。他手持灯笼，照亮步道，同时也让野生动物察觉有人类在场。然而，当他全神贯注于经行时，忽闻步道旁约四码远处，传来老虎断断续续的骇人吼声。

阿姜曼一听便知是虎啸，心识顿时生起恐惧，停下脚步朝声源望去，却未见虎踪。他继续经行，不久吼声再起，他又停步查看，依然不见老虎。此时，他的恐惧加剧，浑身颤抖，冷汗直流，尽管时值严冬，他的僧衣却已被汗水浸湿。

他鼓起勇气，压抑逃跑的冲动，而老虎仍不断咆哮。于是，他开始寻求摆脱恐惧、重获勇气与自制的方法。他思惟道：「我既已出家修行，与佛陀时代的比丘无异，皆为证悟道、果、涅槃而精进。为何闻虎啸便惊惧颤抖，如凡夫贪生怕死？此身不过四大假合，若虎需我血肉维生，我当欢喜布施，胜过执此危

脆之身而战栗不已。那些佛陀时代的比丘，面对猛兽亦无所畏，未闻有虎噬比丘之事。即便有，亦极罕见。而那些比丘皆已解脱，为世人指明正道，成为众生的皈依处。至今依然如此，可见老虎并未将比丘视为食物。」

「我却如大限已至的凡夫，贪恋生命，僵立发抖，与世尊的教法对峙。当老虎以吼声嘲笑我时，我岂不惭愧？若我不愿在虎前羞愧，何不转而对自己——这位颤抖的头陀比丘——感到羞愧？此情此景，本应唤醒我的正念，提醒我是一位舍弃一切的出家人。然而，我却因贪生惧死而立于此，岂不比畜生更执着生命？那老虎不过是畜类，而我乃受具足戒的比丘，何须畏惧？我如此惊恐，如落水小狗般颤抖，若我的阿闍梨以心观照，必如老虎般嘲笑我，实乃耻辱！我的表现愧对佛教，令师长、同修蒙羞，简直不堪如小丑。此刻，山中的地居天神亦在嗤笑，使我无地自容。我该如何赎罪，才不致令佛教如市集腐鱼般遭人轻贱？」

正当他冷静自责时，心绪陷入混乱焦虑，而老虎仍不时吼叫，彷彿在警告他保持正念，于混乱中寻得修行之法以掌控自心。此时，他必须以果断准确的方式修行。他抗拒着逃跑的冲动，正念渐复，终得修行诀窍，因而思惟：

「一切众生，无论人、虎或我，站在『法』的角度，世尊说我们皆平等，无一能免于生、老、病、死之苦。这只令我惊惧几近崩溃的老虎，与我同样经历生老病死，有何可惧？无论我惧怕与否，死期终至，无人能免。我出家修行，非因嫉妒或瞋恨众生。若此虎需我血肉滋养其身，我当欢喜布施，胜过愚痴执着此身而立于此颤抖。那些舍俗出家者，本应是舍命修行之人，而非贪生怕死、玷辱己身与宗教之徒。自我出生以来，已食众

生肉，而『法』教我们应善待众生，视其为平等。如今，该是我布施血肉予虎之时，何必如守财奴般悭吝不舍？我如此顽强执着此身，恐惧浓烈，无法摆脱。更糟的是，我虽理智思惟，心识却不信受法义。此即意味，我出家或纯粹出于自私动机，烦恼恐惧如此深重，以致无暇顾及世间其他事物。」

「若我信从无知烦恼胜于佛法，则只能立于此颤抖守身，此乃最劣之选。若我信受世尊教法，则应欢喜布施血肉予虎。踌躇无益，究竟是要迈向解脱，还是跳入执着的漩涡？速作决断！莫再浪费老虎的时间。这位僧人既已舍俗，便当展现勇气，深思后宣告：『是退让，还是紧执？』」

阿姜与老虎相持不下，这场心灵的拉锯战持续了近一个时辰。最终，阿姜决定退让，因他看清执着生命的过患。他将《法句经》偈语「一切众生皆不免生老病死之苦」作为心中准则，心识转为无畏，并对老虎生起慈悲。当他想象中那曾为敌的虎影，竟化作亲密友伴之像时，心中充满慈爱，甚至渴望抚摸牠、与牠嬉戏。

于是，他离开经行步道，提起灯笼，怀着慈悲善意直奔虎啸之处。然而，当他抵达预期地点，老虎已无踪影。他遍寻整座森林，却始终不见虎踪，不知牠究竟消失于何方。寻觅良久无果，他渐感疲惫。此时，心中忽有声音响起，如人告诫：

「你为何寻牠？正觉与妄想皆在你心中，不在任何有情或此虎身上。方才几近逼疯你的死亡恐惧，不过是你个人的妄想。佛陀所教『一切有情皆不免生老病死之苦』，使你彻底放下执着，心怀慈悲，与众生为友，此乃你亲证之境。这两种状态皆是你

心所现，不属他人。既如此，你还寻什么？正觉生时，觉者当具正念正精进，此乃正道。若继续向外寻求，又堕邪见。」

此声息止，正念顿还。阿姜说，当他寻虎时，确信虎是亲密挚友，可随心抚摸如宠物，全无伤己之念。然结果是否如此，他亦不知。之后，他重返步道，自在经行，心中再无焦虑恐惧。当晚乃至驻留期间，虎啸声未再响起。

阿姜表示，心识从惊惧几近崩溃，到经锻炼转为无畏，甚至愿舍身饲虎而无一丝颤抖，此一转变令他深感不可思议。

他说，自此之后，每当经行或禅坐难以静心时，便会忆念那虎，盼牠再现，让他听闻吼声。如此，心识便会警醒，至少趋于平静。此外，他的心常充满慈悲喜乐，因悲悯一切动物乃至老虎而生微妙难言之悦。

作者此前遗漏一段短文，描述当时禅悦经验：「所体验的温柔慈心，是与一切有情和谐共处的亲密感。无论是怨敌、人类、诸天、帝释、梵天、夜叉、魔众，乃至三界一切众生，此刻皆不再视为敌人。诸佛阿罗汉之心，对众生充满无尽慈爱。具慈心者，无论醒睡，恒常安乐。」

当时这一切，对我而言似是一种教诲，轻柔升起于心，唯我独闻独知。我清晰记得大部分内容，唯独遗忘某些令我如今懊悔之言。

居住于偏僻荒凉的山林，对修行者尤有帮助。如前所述阿姜曼之例，他的心识转为平等慈悲一切有情，包括他想遇见的老虎——慈心抚摸、关怀，与之嬉戏。

我对此事的真实性深信不疑，因我自身亦有类似体证。我曾极度恐惧，几乎无法自控，遂尝试以自我锻炼之法调伏自心，过程与前述阿姜相仿，直至慈心治愈顽强叛逆，转为勇敢柔和，方能无畏面对一切境界。

因此，一闻阿姜事迹，我立即深受触动。这表明，仍有如我一般实践森林修行之道者。此前，我以为唯我独行，因此事难以向人解释，毕竟它已超越世俗常理所能理解的范畴。

第六章 古老的传统修行(头陀行)

三头陀支的每一项头陀行都能降伏各种烦恼，他们都能以最神奇且超乎想象的方式来实践每一支头陀行。尽管我们都应牢记所有追随阿姜曼的头陀比丘以各种方式持续保持符合阿姜曼的传统修行，然而这些头陀支在《阿姜曼正传》中都已做了充分的说明，因此在此不多做赘述。

在《阿姜曼正传》中提过的十三头陀支有以下部分几支(除非是作者的记忆有误):

- 1、树下住支: 居住在森林树下
- 2、常乞食支: 只吃托钵所得的食物
- 3、一座食支: 在一座的时间里把一天所要吃的食物给吃完。
- 4、粪扫衣支
- 5、时后不食支: 只把现有的食物吃完，若有施者继续供食便予以拒绝接受。

以上只是对已经提过的头陀支再更进一步作一些小补充。当我写完以上的内容，便去和我的一些同修讨论，我不打算再重复头陀支的解释，因为这些在《阿姜曼正传》的书中都已提过。但大部分的同修却仍认为应该在本书中再次提及头陀支的解释，因为他们不能确定到底有多少人读过《阿姜曼正传》这本书，有些人可能甚至连这本书的书名都没听过，因此他们可能没有机会知道头陀行在解脱修行中的重要性，因此我认为还是有必要作一些解释。而对那些已经读过《阿姜曼正传》的人请多包涵，请不要对重复之处感到不耐烦，因为这对于那些不了解的人是有帮助的。

「树下住」是修持头陀行的第一支，就在世尊见法(开悟)及三界为之震动的那一刻，他就坐在被佛教徒视为圣树的菩提树荫底下，直至今日，这棵圣树依然被看作与「佛教」(Sāsana)及大师(Sāsadā)同义；另外，当世尊将要般涅槃之际，他就是在双树林的树荫底下，这就是头陀支「树下」(rukkhamūla)的意义。

若是住在茅屋中，因为上有顶棚，四周又有遮蔽围墙，可抵御各种危险，这便与「树下住」的意义不同。这可以拿那些曾住过在茅屋或寺院(vihāra)与独自在树荫底下居住(rukkhāmūla)的人窥知，当后者处于孤寂之境，心识就会觉得前者是多么的温馨惬意，这就是它们最大的不同处。尤其当小茅屋或树荫位于孤寂、与世隔绝的森林之中，森林中又充满着老虎一类的野生动物时，情况更是如此。从事这样修行的人，便可以分别出住在小茅屋里及树荫底下两者间显著的不同处。住在与世隔绝森林中的小茅屋里可能是一种享乐，因为可以随意轻松坐着或躺下，而不会在禅修中找到乐趣，如此一来便容易退堕放逸，因为那样很舒适，不会让人想到恐惧与不确定性。

至于在荒林的树底下坐着，因为没有防护，也无处可逃或舒适坐卧，无论眼前遇到何种危险，他都必须提高警觉。他的正念与心识时刻同在，因为他深怕动辄得咎，一旦危险降临时便陷入不利的处境。

这两种住在森林中的方式，一种很愉悦，而另一种则给人不安全感，差别很大。住在树底下的修行人几乎在各方面吃足苦头；但就禅定的修持而言，如果此人专注于修行，他将可因「树下住」而进步并获得很多禅修上的功德利益。因为在他的一切姿势或动作中，除了睡觉的时候，他都会一直精进不懈。

对危险的恐惧力量使得他警醒与谨慎，并保持不偏离觉知的正念。这肯定对于他使心识在定与慧中增长的努力有很大的帮助。因此，对于一名已准备好面对死亡的「战士」而言，在大树底下居住的头陀行就像是前往战场的最前线，即使心识从未经历过定静，从不知定与慧为何物，也未曾品尝过「道」、「果」及「涅槃」的法味，可一旦他向内心开展正念，与心紧密接触，努力防护它并使其不走神，那么他的禅修就是正确的，且有正念紧密相随，不论他使用哪一种方法作为他的禅修预备业处 (parikamma-bhāvanā)，他的禅修都是正确的，且都有正念相伴。同样的，当他以观智清楚观照自然的真实状态时(实相/sabhāva-dhamma)，一旦正念现前去掌控心识，智慧便自然生起。因此正念就是心(dhamma)的重要基本元素，不管在世间法或出世间法都是最重要的。

因此，对于自我锻炼的人而言，住在隐蔽寂静的大树底下或其他类似的地方，比起住在譬如小禅屋等不会让人感到焦虑的舒适圈里会更有好的机缘精进与提升。待在树底下的意义在于可防止因松懈而陷入放逸与自我满足，因此它使人保持正念，从而以稳健的方式开展禅定的功夫与道、果及涅槃，不会浪费时间或受到耽误，也没有因疏忽及自满而缘生出怀疑或犹豫。那些一直住在隐蔽森林中大树底下(rukkhamūla)且已习惯这种生活方式的人，就像是一个无惧于敌军且于战争中有丰富作战经验的战士一般，因为他们可以在任何地方生活与居住，与那些只受过一点训练的人有很大的不同。

阿姜曼经常赞叹树下住头陀行的功德，也因此给听其说法的人留下了深刻的印象，这是他直到生命的最后一刻之前经常想到并谈论到的话题。他经常以这样的方式谈到这个话题，使听众

感到醍醐灌顶、暮鼓晨钟，让他们想起自己的状况，并唤起他们对「树下住」(rukhamūla)头陀行的兴趣。他经常这样说：

「如果我的比丘弟子想要了解自己，想要知道他们自己是否是修行圆满的比丘，不管是想知道修行程度的粗浅或微妙精细，或是想知道对自己的能力信心到底如何，他们都应该去修持

『树下住』的头陀行，住在充满老虎及其他野生动物的荒野森林大树底下，使自己念念分明、保持警醒。此外，这样的修行可以在功夫是否圆满及是否已臻无畏这两方面测试出到底到了甚么样的程度，直到他们从各方面已能明白由佛陀创设的树下住头陀行的意义。」

「一旦明了内心的恐惧以及由精进所缘生出能消除恐惧的勇气，那么此人的戒、定、慧及更高的修行成就便会逐渐增长。他们极可能彼此相互结合发展，并随其发生而在心中觉知到它们正一步一步的进步。如此一来便可清楚明了头陀行对于心的满足的价值与意义何在。」

「世尊及其声闻弟子都坚持这种头陀行，并将其作为从开始到结束精进生活中固有既定的一部分，且决不放弃。因为那是正念分明警醒且积极热情的人所居住的地方，并不属于那些放逸及自满的人居住，他们经由心智上的努力带来了收获与成长，抵达了解脱的终点站，在宇宙中没有任何的东西可与之相比。因此，世尊创立了『树下住』的教法，将其当作路标，指出解脱道的方向，犹如他在说：『如果你想克服一切的恐惧与危险，并从苦中解脱，那么这就是你该走的道路。你们这么昏沉、迟钝与懒散，你们打算该怎么办呢？这个地方，不是一个昏沉、与正念与正智都不相应的人所居住的地方，这里是一个能激发并唤醒正念、正智及各种精进的地方，使其成熟、强大并具有穿

透力。来吧!如来，会毫不迟疑地带路，不要把自己搞得一团糟，自以为有能力及力气继续背着沉重的包袱，因为当你们遇到无法逃脱的危急情况时，你们将束手无策，你们现在得赶紧找到能赢得胜利的合适战场，比如大树底下，在那里你们的心将能触及到适合心且没有一切杂染烦恼及诸苦的修行方法。就是在这样的地方，如来才能战胜一切的烦恼，在那里有象征如来大胜利的大菩提树，如果这都不算是『树下住』，那又算是甚么呢?悉达多太子就是在菩提树下悟道成佛，而如果你们还有怀疑，如果不去如来曾经寻找并觉醒的相同之处寻找正法，那么你们又能在那里寻法呢?对于看到危险的人来说，这样的地方就是神圣的。」

「不然你们还打算去哪里寻找清净圣地呢?你们自己内心的清净便是你们梦寐以求、远胜于其他的皈依处，你们必须一直寻找，直到找到为止，而你们所寻找的地方就在你们自己的心中，就在你们挖掘探索之际能作为你们依靠且对你们有帮助的合适之处。」

阿姜曼的开示，不管从哪一个角度切入，一如之前的例子，都给听众留下了深刻的印象，且触动心扉。因为那是来自一个有自身实际修证的人真知灼见的开示，不容任何人有怀疑的余地，除非是完全循「正业」(Sāmīci-kamma)从事修行，不然不会让人想到还有其他的路径可获取「道」、「果」及「涅槃」。特别是当下聆听阿姜曼开示的时候，那种感觉就好像他把「道」、「果」及「涅槃」从心中给掏了出来，使心智盲目的追随者都能感受得到，并在回到原点之前使听众带着遗憾而渴仰法义。这个意思是说，当阿姜曼在开示的时候，就好像他把法义从心中给掏出来摆在大家的面前给人观看一般；而一旦他结束开示，

就仿佛他把法义又给放回原处，也就是他自己的心中。聆听他的话语让我们感觉仿佛在空中高飞并在云端上行走，可一旦当他说完之后，我们就顿时变成了找不到路并极力摸索道路的瞎子，这个不确定，那个也不确定；觉得这个很好，觉得那个最棒，捡起稻谷及谷粒，捡起各种不重要的东西以及没有任何价值的基本必需品。

树下住的头陀行

阿姜曼说，这种头陀行一直以来都带给他殊胜的修行成就，所以他很喜欢待在这样的地方，从不会感到厌倦。如果待在这种没有墙壁屋顶可保护他免于危险的地方，心识难免会感到害怕与不安。对于胆小的人来说，特别是在晚上，只要稍有风吹草动或看到黑影，都会认为是老虎。因此对于这种胆小的比丘，就应该在白天的时候先查看清楚他待的地方附近所有的灌木丛，这样在晚上的时候就能清楚到底看到的是甚么，不然的话，很容易把附近的灌木丛都看成了老虎，整晚搞得心神不宁与坐立不安，躺也不是、睡也不是，就别提甚么禅修了。

在日常行住坐卧的身体动作及禅修等各方面，一个奉行「树下住头陀行」的修行人远比住在人口稠密处的修行人会更谨慎小心。他的心识可能因此一日千里、突飞猛进，尽管他没有使用压迫性的手段，也没有任何人强迫他这么做，而是任由每一个决定寻找训练及锻炼自己方法的比丘自行决定。

有时候，就在比丘在大树荫底下(树下住)的蚊帐内静坐禅修之际，有老虎会静悄悄慢慢爬过来看比丘在干甚么，并用鼻子闻他。有些老虎甚至会靠近比丘所在之处，可一旦牠知道对方是一个

人类，就会快速缩回来，不再靠近。牠可能会以这样的方式爬近前看，因为牠不知道对方到底是何物，因为牠以前从未看过像这样的东西。然而，有一些老虎似乎很特殊，因为牠们不寻常的潜在特质使牠们会产生怀疑。一个在夜间经行而未点灯的比丘，他的经验就证明了这一点。因为曾有一只老虎悄悄地爬过来，牠爬到距离他经行步道的尽头两码之内，牠就在那里蹲下来看着他，没有离开。之后，这个比丘听到轻微的声音，他无法分辨那是甚么声音，于是他用手电筒往那个方向照过去，他看到这只老虎立刻跳起来离开，但之后他都没有看到牠再回来。牠大约有赛马那么大，是一头有斑纹的大老虎，牠可不是那种喜欢捕捉陪着人类进入森林的狗并把狗给吃掉的那种花豹。

以「树下住」的方式生活的头陀比丘，都曾经历过各式各样骇人的可怕经验，这里也只是提及一小部分。如果你设身处地想象自己就是这些头陀比丘的其中一员，以「树下住」的方式生活并经历各种可能会发生的事情，试问正在阅读本书的你会做何感想？如果你能忍受并坚持这种锻炼，直到它成为你自己的传记，成为一部受人歌颂及优美的传记，那将会是真正有意义、有价值之物，是一种可供千秋万世的后人所景仰的典范，是一种在心中的导引法则。但对于既不能忍受艰困也不能接受头陀训练的人来说，会担心他的传记给自己、同修及所有佛教徒心中的佛教带来玷辱，而且这种玷辱很可能是长时间都无法抹灭。他会变成一个有自卑感的人，使森林头陀的修行及其宗教因此而变得低劣，因为他们所依靠的是一个无能的自己，一个把无比珍贵的一切与他自己都给毁灭掉的人。

由于他们已决定要走这一条路，因此无论前方有多艰困，只要试着运用自己的想象力试想一下，就能明白从头陀生涯开始到

他们能牢固深植一切的善根种子，用这种方法努力奋斗的人对于身体会带来多么大的艰困，对心灵又将造成何等的磨练。不管生活在何处的人，都已很难找到有足够的意志力走这条路并付出如此牺牲的人，因为绝大多数的人都怕吃苦，只想到自己而不是能让自己从苦的泥淖中解脱的「法」。

生活在没有屏障遮蔽或任何防护措施的环境下，有助于使人体体会到自己是一个早已舍弃一切并不依赖任何事物的人，如果有任何的因缘导致他死亡，那么他也早已做好准备好顺其自然、随顺因缘并坦然接受，不会用自以为是的方式去抗拒或逆转。如果他缺少食物或世人所依赖并视之为不可或缺的必需品，他也会因「法」的缘故而甘于现状，他的内心不会表现出受到压迫、委屈或烦恼的样子，因为此时如果内心再生起苦，也只会身苦心又苦，身心苦苦交逼，苦不堪言。至于修行过程中因努力而产生的辛苦与艰困，他都坦然接受并甘于受困，因为他一心只想透过努力从苦的泥淖中解脱。就算有饥饿的老虎来咬他，把他给叼去吃掉，他也心甘情愿牺牲自己的生命，在他的心中只有这个念头：「我是一个已经完全舍离一切的比丘。」，没有任何的贪爱执着、眷恋可阻止他为了无上的「法」而牺牲一切，因此他随遇而安、处处安乐。

虽然那些本着出离心在大树荫底下修持「树下住」的修行人所过的生活对一般人来说可能看似荒诞且没有意义，但对于出世法而言却极有意义，因为这才是最有价值的事。因此，他们的生活并没有世人主观上所想象及臆测的那样毫无意义，反而极其无价珍贵，但问题是甚少有人能做出这样的牺牲。世尊以内观照见出能抑制世人心中杂染烦恼的头陀特质与功德是何其的重要，因此他将其定性为欲追随他所应走的道路，使那些

有勇士之心的人能达到「梵行已立」(Brahmacariyā)的最终目标，这项教法的目的是一种能穿越生死轮回并在战斗中赢得胜利的车子，让人能追赶上佛陀的脚步，不用等待很长的时间。因为这样的教法可做对修行人的一种激励，在抵达苦边尽的过程中使人坚忍不拔。毫无疑问的，这可以靠周遭环境的一切来当作激励的增上助缘，以此培养并以稳定按部就班的方式努力迈进，直至他们在没有遭遇任何障碍的情况下抵达目标。

对于有志于此且可能想将自己与这些森林头陀比丘做一个对照的比丘，上述的方法已是一个简要的修行指南，因为这两个对照组都渴望以正法的修行方法来提升自己，这份指南已可向他们展示该如何修行，以便他们能有一个安全、正确的离苦方法，而不只是消极地坐在那里干等从心理活动而来或多或少的苦。因为心就是领导者，惯于喜好那些在其常轨内经常出现的東西。

正法的真谛是如此的重要，称其为心或头陀禅修的首要法则一点也不为过，因为几乎所有真心追求法义的头陀禅修比丘都乐于修持此法，写此文的我所知有限，也不聪明，然而我有一颗心，且情不自禁地爱乐此法。只不过，我的手还摸不到边，所以我只好厚着脸皮承认自己的处境。

托钵乞食的头陀支

托钵乞食(Piṇḍapāta)是那些在佛教僧团(Sākyaputta Buddhajinārasa)中出家成为沙门释子的比丘所应奉行的基本义务，这是佛教中最显著的特征之一，也是理所当然的修行，而且托钵化缘一般被视为比丘生活中很重要的一部分。这可以在所有的比丘出家后，当他们被教导「树下住」(rukḥhamūla-

senāsana)及托钵乞食时，这两项都被视为非常的重要，重要到在每一次的受戒之后会一再的重复。世尊将其修行的重心都放在这两件事情上，并将其视为直到他般涅槃之前都奉行的重要功课。世尊只有在唯一的例外情况无法奉行以上的两种修行，那就是他与大象 Pālileyyaka 在 Lelayika 森林中度过 vassa（雨季）的时候，因为那个时候如果他仍坚持托钵乞食化缘，那个地方也没有人会给他食物。

托钵乞食是一种能带给奉行此道的修行人心灵上平安与喜乐的修行功课，它具有多重的功德意义，首先，当徒步走进众人聚集及来往出入的聚落时，就是提升自己不断精进的时刻，这好比在其修行之处徒步经行一样；其次，托钵乞食的当下就是身体姿势与动作的一种改变；第三，对于正在不断发展观智(正智)的人而言，在托钵乞食的当下，有时或可能听到或看到各种未曾留意过的事物，而这些事物会进入并刺激其感官根门，增长其观智，使比丘可把握因缘并经常从中获得启发。第四，调伏懒散放逸，懒散放逸是人类与生俱来的特质，特别是那些好逸恶劳、喜欢不劳而获的人。第五，调伏骄傲，对于在各方面条件都很优越的人很容易自认高人一等、高高在上，因此，对于不喜欢托钵乞食的人而言，这种修行方法无异是将其变成一个乞丐。

比丘不管从托钵乞食中获得何种食物，他都不会起好恶心，这些食物足以使其继续修行，却不能使其体力与活力增加，不会变成了追求解脱而障碍其进步的敌人。

奉行午前日中一食的时候要吃得够，但不能吃得太多，以免因超过消化系统的自然功能而造成肠胃不适或消化不良。但一般来说，对于致力于苦边尽、不眷恋生死轮回的人而言，断食与

饥饿是被视为正常的生活方式。除了每天只吃一餐以外，还得检查与注意那些食物对身心皆有功德利益，且不会造成胃病，这样的禅修才能顺利，不至于因错误的食物而使心受到染污，比如说，太过燥热、太辣、太咸等重口味的食物会引起胃的灼热感，使人感到焦虑烦躁，对于修行一点帮助都没有。因为身心互为紧密的因缘，彼此相互快速影响，由此可知，如果可以选择的话就应该选择对身心有益的食物，但如果真的别无选择的话，明知放在眼前的食物都没有好处，就最好都不要吃，因为如果坚持吃下去，只会伤害身体并造成心灵的苦恼与焦虑。但对于一天只吃一餐的人而言，应该对自己很了解，不会被各种食物的美味给冲昏头。

不管是修持「树下住」，或将托钵乞食或日中一食奉为日常的修行功课，对于修持头陀支的比丘而言，这些都是为了压迫造成心智不安的杂染烦恼的一种锻炼修行方法，这些头陀支可削弱烦恼的力量，使其不能像一匹在战场上狂奔的野马有足够的勇气与精力四处狂奔乱窜。因此，从这些头陀支所缘生出的功德就在于它能使身心轻灵安适，比平时更容易训练修行。此时，身体没有过多的精力会成为心的沉重包袱，因为当爱吃多少就吃多少，还吃点心零食，东吃一点、西吃一点，这就是过度的自我放纵，而这与头陀比丘的修行之道背道而驰，因为头陀比丘在自我训练的过程中，他们会明白当六根接触六尘时，甚么是合理与适当的。

常乞食支

这是指比丘只吃从一个钵中所得的食物，意思就是所有的食物都混杂在钵中，并把钵里所有的食物都给吃掉。咸的及甜的都混在一个钵中，不会被分开来分别放在钵外的器皿中。因为把咸甜食物给分开来，这样做会增长贪欲及饮食过度，与头陀比丘少欲知足的特质背道而驰，因此「常乞食支」的修持对头陀比丘而言是正确与适当的，这样他就不会因吃饭、静坐、睡觉等准备的事物而搞得杂乱无章。

常乞食支的功德可以很大，但到底能有多大？则端视于每个人探索、寻找并从自己运用的功德中所提取的正智与正念的力量有多少而定。这一项头陀支的修持有三个层次，分别是最初级、中级与最高级。就最初级而言，虽然所有的食物一样都被放在一个钵里，但食物的种类会被分开来，比如说白饭与菜类被放在一个区块，甜食则放在另一个区块；又或者可以用适当的食物来区隔，比如避免咸甜食物混和的香蕉。而中级层次，就是所有的食物仍以相同的方式都放在钵中，只不过可保持食物各自的完整特性，还不到真正混和的程度。至于最高级层次，是所有食物都混和在一起，不管是咸的或甜的，都混在一起，不做任何区隔。

在将手伸入钵中取食之前，比丘应如是思惟(paccavekkhana): Paṭisaṅkhā yoniso piṇḍapātaṃ paṭisevāmi..., 这是一种以善巧的方式来思惟钵中混在一起的食物，比丘至少应花一分钟的时间以其可能有的任何观智来做这一件事，因为如果修得正确，那么这种思惟所缘生的功德利益便将会以一种无形的方式隐藏在混和的食物之中。此外，终有一天修行者会以一种从未怀疑过的确信方式见证隐藏在饥饿背后的渴爱(taṇhā)。因为在佛教

的教义中，来自身心的饥饿(dhātu-khandha)通常不被视为贪爱，然而那种实际上是贪爱并在人们饥饿时趁虚而入的饥渴却非常的隐密且难以捉摸，很难看到并逮住它。因为它一直隐藏自己的行迹，并注入且混杂在实际上存在于身心的饥饿感中。之后，大家对于身心的饥饿感是否潜藏着无明杂染烦恼也就不怎么感兴趣了。

因此，在进食前或进食的当下持续不断观照或忆念就是发掘躲藏在饥饿当中的无明杂染的一种方法，它同时也使人看到忆念：「Paṭisaṅkhā yoniso piṇḍapātaṃ paṭisevāmi..」的功德利益，以及它如何变成摧毁这些隐藏烦恼的最有效武器。于是，不论内在或外在，抑或不论从事何种功课或事务，修行人都不会忘记这一条法偈，从而变成一个不论在何种情况下都会将它放在心中的修行人。

我并没有深入探索这一项头陀支的各个面向，包括有关食物的种类与忆念的方法，因为这会变得过于复杂。

穿着粪扫衣的头陀支

奉行只穿粪扫衣(paṃsukūla)的修持是一种能削弱红尘世俗野心以及对美貌与魅力渴求的修行方法，这种烦恼被最有智慧的人视为恶心可憎与矫情虚伪，但世上最愚痴的凡夫却都以此自命不凡与自满，并在其中迷失了自己。但想要内在美，也就是想要一颗清净与纯净心的头陀比丘，就必须厌离使人感到仿佛飞上云霄的那种渴望美貌与魅力的烦恼，因此头陀比丘就必须四处寻找被丢弃在坟冢间或垃圾堆的粪扫衣碎布，并将他们捡起来洗干净，一块又一块地缝合起来，将其缝制成 sabong(上衣/

郁多罗僧)、cīvara(下衣/安陀会)或 saṅghāṭi(外衣/僧伽梨)，作为遮蔽身体之用，藉此提升沙门的修行，之后他便可以无忧无虑奉行「沙门」的传统修行，除了他目前正在修持与探索的修行方式以外，他不会再以对任何人或事物都过度关心的那种强烈情感执着来看人看事。

在以前早期的时候，粪扫衣确实毫无价值，比如包裹尸体的裹尸布以及被丢弃在路旁的碎布。然而，今天我们国家(泰国)的在家信徒凭着清净的信心所供养的布料却不再是那种被称之为「粪扫衣」的碎布，能找到真正粪扫衣的一定是那种决意舍弃五欲红尘并将心志转向以获取功德为财富，并以竖立解脱为目标的比丘。实际上，这意味着他们完全奉献了自己与生命，并成为佛、法、僧的仆人，完全奉献给了三宝。他们舍弃了大多数人视之为珍贵以及社会大众所喜爱的一切，反而成为大众眼中没有价值的人及社会的弃儿，然而他们的心智却在功德中成长。

隐士的出世(出离)法，沙门的传承就是森林隐士的出离之道，佛陀通常以一种奇妙且近乎难以置信的方式被称之为沙门乔达摩，这就是佛陀，因为当他离开皇宫家园，舍弃一切的荣华富贵，出家成为一名苦行僧，他在当时世人及社会的眼中就已变得一文不值，但随之而来的结果却跌破众人的眼镜，他成为了三界无上至尊的导师，时至今日，头陀的修持就是一种不断提醒和教导比丘要表现得像一块被丢弃的粪扫衣一样的修行方法，与前述的头陀支的目的一样，都是为了提升心智的功德价值。

阿练若支/森林住头陀支

阿练若支(森林住)的头陀支是遵循阿姜曼修行路线的头陀比丘所奉行的传承，这一项头陀支也被阿姜曼视为在所有头陀支中最重要的一项。

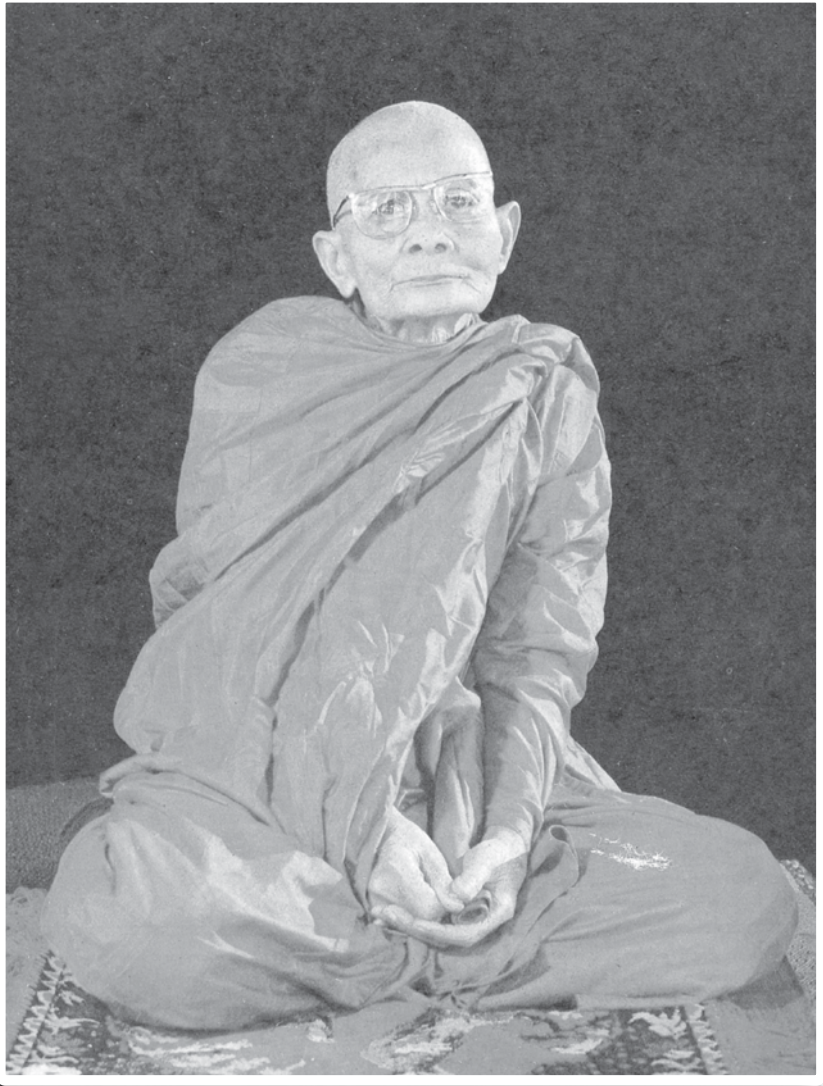
头陀比丘经常修持的头陀支包括:(1)阿练若住(森林住/林间住); (2)树下住(rukkhamūla); (3)常托钵乞食支; (4)日中午前一食支; (5)一钵食支; (6)穿着粪扫衣支(但不拒绝在家人所供养的袈裟。虽然阿姜曼到他生命结束的最后一刻都从未穿过他人所供养的袈裟，但在他之后他的弟子已少有人修持此法。); (7)冢间住支; (8)常坐不卧支(nesajja)，换言之，就是「不倒单」，也就是决意维持静坐多日不躺卧; (9)不接受托钵回来以后所供养的任何食物。

追随阿姜曼路线的比丘都非常喜欢这些头陀支，至于其余的头陀支，有些人有时也会修持，但我们在此不多做讨论，因为我们在《阿姜曼正传》中都已经有一定程度的解释了，如果想知道更多相关信息的读者自可参阅《清净道论》中有关头陀十三支的介绍，但在此处，对任何头陀支的进一步解释都仅限于与头陀比丘的实际修行有关。「十四蕴轮」(Khandha-vatta)在此也不多做解释，因为这些在很多的佛教书籍中都可以找到，例如《律部》第二卷，如果读者想要了解，请自行参阅相关的佛教文献。

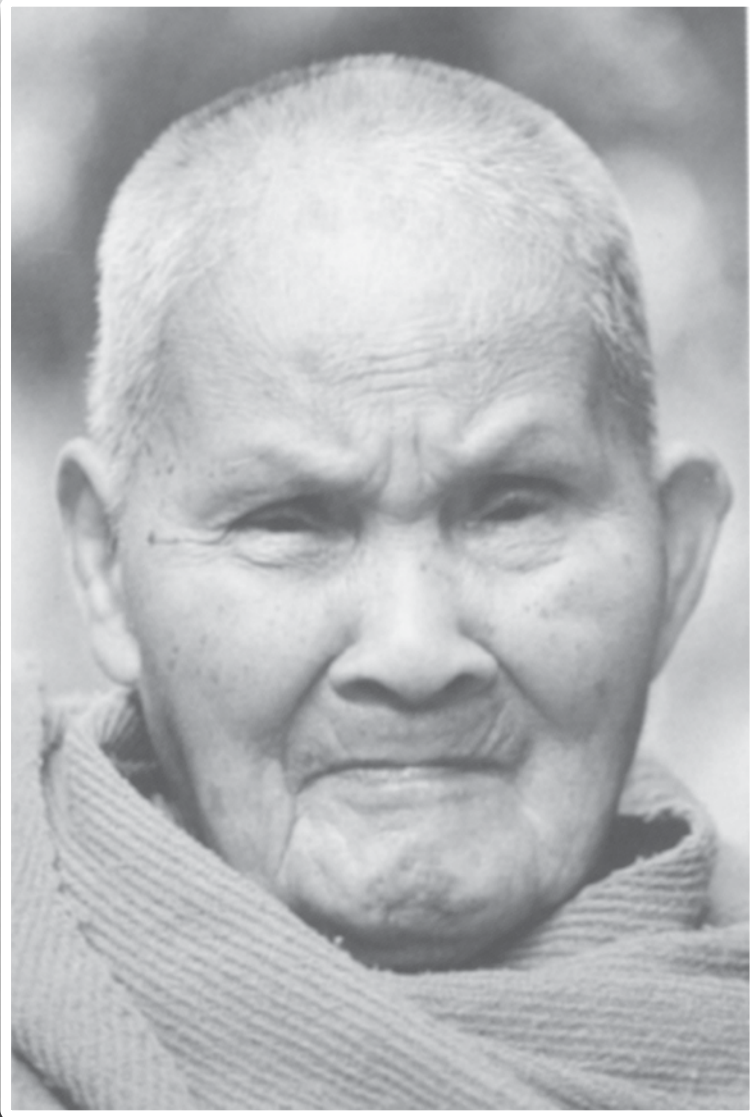
头陀比丘常以十三头陀支及十四蕴轮为一般的修行方法，即使在某些细节上有些微的偏离，但他们都仍保持在上述的基本原则之内，不会太离谱而误入歧途。然而，他们的修行内容以及

在修行中所经历的一切，在某种程度上各自会以不寻常的方式呈现出差异，而这些差异则与他们各自不同的性格有关。

一般来说，住在森林深处及山丘上的比丘比那些住在较为容易抵达森林的平地比丘更可能会有奇异的经历，阿姜曼就是一个很好的例子，他是头陀比丘这一脉特殊传承的鼻祖，因为他总是乐于住在森林、洞穴和丘陵中，他一向乐于教导比丘并使他们对住在森林中比住在众人聚集的平地处能产生更大的兴趣与爱好，也因此那些乐于住在偏僻森林的比丘就经常会有很多不平凡的奇幻经历，比如遇到与鬼魂、天界诸神、帝释因陀罗、梵天、龙神、老虎和其他动物等等有关的非人，当然偶尔也会有声闻阿罗汉来教导开释他们。



Venerable Ajaan Wairn



Venerable Ajaan Chob

第七章 阿姜措传奇/第一节/ 诸神来听阿姜措说法开示

此刻我应该要来叙述阿姜措的传奇事迹，他是阿姜曼的一位戒腊很资深的弟子，有很多与阿姜曼一样类似的经历。当你在读这一章节并已经开始想着他的经历到底是真是假的时候，你是从你的角度去读某人的经历而不是你自己的经历，你应该试着想象一下如果是你自己遇到这类的事情，你又会怎么想？又有何感受？所以当你继续读下去的时候请牢记这一点。

这位迄今还在世的尊者天性喜欢在山林间行脚，而不喜与其他比丘及沙弥有过多的互动。因为对他自己及其他神秘的灵界众生而言，例如天王、诸神、帝释、梵天、鬼、龙及阿修罗等等，他深明在深山丛林中独居静修的好处。这些都是人类的凡胎肉眼所看不到的有情，因此在人间与「三界」中，似乎没有意义，也仿佛不存在一般。

这些灵界众生恳求尊者慈悲祂们，祂们说祂们跟人类一样，也相信善业与恶业、功德与恶法、天堂与地狱及涅槃。但祂们没有办法显现自己，也没法将他们所知道的都给呈现出来，无法像活在人世间的人类一样以一种公开、清楚的方式让世人了解祂们，祂们只有在极罕见的情况下会遇到极少数有「遥视」的人（也就是指对万物存在的整体性能以客观、不带成见的态度，

能以特殊奇异的方法来获取灵界的讯息)，这种人有时会承认他们的存在。

他们又说：「这些灵界众生众生都不喜与人类接触，不管是男人或女人都一样，因为人类的身体粗恶，心中潜藏着攻击性，无法带给与他们一起生活在世上的其他有情信任及免于恐惧的自由，只有那些心中有『戒法』(惭愧心)的人除外，因为即使他们的身体是粗恶的，对于必须臣服于业力因果法则的人来说，这是很自然的事。对于这样的人，没有天神会反感，因为这样的人世间稀有，他们以各种方式带给他人平安的美德也同样带给了我们平安。但他们无法直接知悉我们的存在或与我们接触，我们之前唯一的联系就是美德。」

「这样的人，以直接、间接的方式，以明显或隐晦的方式，不受时空限制且无限地为世人带来了广大的平安。当这样的人不断回向他们的功德时，即使在鬼界中，善业够大的鬼，也能从中获得平安，而有天神之身的有情则会一直随喜(anumodanā)他们的回向，祝愿他们富裕、健康与长寿，并期盼他们在离世并安享他们自己珍贵的天界财富之前能持续帮助这个世界。」

「但，尊者，就您本人而言，您是一位非常特别的人，因为您的戒行与修行圆满，您的心因见法且具有法的功德而明亮，值得受到最高的礼敬与信仰，我们大家恳求您长期驻留在此护佑我们，以您的慈悲来帮助不幸的灵界众生，这样我们就可以经常来亲近您，听闻您的开示，大幅的增长我们的『清净功德』

(puññā-pāramī/波罗蜜)，成为我们未来『道』、『果』、『涅槃』之路的助缘。」

阿姜措说，他住在偏远的山中时，来与他接触的灵界众生，从远处或近处的天神、空居天与地居天，甚至龙族与孤魂野鬼等通通都有，祂们几乎每晚都会来访，但他还是能在适当的时间规律地从事他的修行，他自己能找时间休息，并没有甚么困难，他能不断地接待他的神秘访客。不管是白天或黑夜，他几乎没有多余的时间，然而比平时更加顺利。比起跟众人、比丘及沙弥在一起及互动的时候，他反而更难得到平静。但与住在各种天界的天神互动时，不管来访者有多少，宛若无人一般，他向祂们开示佛法的时候，全凭心中的意念，不需要用到肢体上的动能。事实上，他向祂们开示佛法之际，就一般人的感觉，仿佛身体根本不存在，因为只有「觉知」与「法」的交会及显现，而传法给听众的同时，倦怠感也不会产生。

阿姜措结束开示之后，这些灵界众生都欢喜随喜，同时赞颂了三声：「善哉（Sādhu）！」，赞颂之音回荡在一切的世间 (loka-dhātu)，阿姜曼也曾跟我说他有跟这位阿姜几乎一模一样的经历。

这些灵界众生在闻法的当下，目的是为了获取正知见，犹如有人走在一条他从未走过的路上，担心自己可能会走错路，非常关心自己是否正走在正道之上。有一些灵界众生会使用一般「意念的语言」来交谈，而有一些灵界众生则使用佛陀时代的

巴利语，但阿姜措能听得懂这些巴利语，因为这就跟「意念的语言」情况一样。

阿姜措说当他出定之后，他试着用巴利语写下这些天神经常提出的问题，阿姜曼还在世的时候，阿姜措会把这些问题拿去请教阿姜曼，但阿姜曼说：「虽然世界各地所使用的巴利语文字都有其特殊的含意，然而从意念心中自动生起及诸神提问时所使用的巴利语词却都是一种很特殊的情况，都只能适用在那个时空下彼此相互沟通的当事者之间，若将其与人间通用的巴利语作一个连结可能会非常的不适当。因为就算用人间的巴利语去翻译，翻译出来的意思可能很有意义，也很清楚，但从特定的人的意念中自动生起的巴利语所表达出来的意思，其意义也只与那个特定的人有关，而不能适用在一般其他的地方。所以就算我把某句话翻译给你听，也很可能不符合你从巴利语词汇中所理解的意思，如果是这样，我干脆就不翻了。因为从心中所缘生出的语言，不管是巴利语或『意念的语言』，也不管是给予警告、劝戒或其他，可能只能单独被那个人所理解及确认，其他的外人也只能试着去解读当事者所欲表达的意思，但这样做很容易曲解说法者的真意。」

「从我心中发出的意念去对诸神及其他能与之沟通的灵界众生所说的法，我都非常的了解，因为这些『法』都从我心中不断地生起，如果把这种不断生起的『法』说成是禅修的补充，这种说法也没有错。但类此的『法』也可能在其他的时间生起，比如有时在经行中生起，或平时坐下的时候，或托钵行进间，或进食之际，或与朋友及同修谈话时，或停下来时，或说法期

间稍停片刻，它们不分时间、地点或情况而生起，但若说它们是来自于我的性格，对我来说这种说法似乎不是很正确，因为当我开始修行的时候，我曾辛苦摸索与挣扎，当时也没见这些『法』生起过，只有当我的修行到了某一阶段并有些许的领悟时，它们才开始出现，就从那时起一直到我的心识开发出定与慧，直到现在，随着心识越来越强，这些『法』也逐渐变成了固定的伴侣。」

「现在，这些『法』无止尽的、无时无刻不断地生起，而且是在没有条件的情况下，比如并不需要在特殊的情况或某地点，因为它们可以在任何特殊的情况或地点生起，一般来说，我会认为它们是一种个人的『法』，只有我自己才能理解，我从没想过请别人来帮我翻译，除非我想知道别人翻译出来的意思，拿来跟我自己的理解做一个比对检验，并不是我不了解法义，而事实上我完全了解别人和我自己心中的一切法。」

「因此我不想为你们翻译，因为就算我是你们的阿姜，你们对于从心意中说出的『法』所应理解的基本意义，会比我的翻译更有价值。」

「他从未翻译过。」阿姜措说，「但事实上，我从来没有怀疑过，阿姜说的绝对都是真的，我肯定都同意。」

第一节/天神来听阿姜说法

阿姜措说，诸神会来听他说法。有的时候来的很多，有的时候来的很少，但一般来说，来参访阿姜曼的天神为数并没有很多，有时介于五十到六十之间，有时一百到六百，有时在极少数的情况多到一千。

「不管是空居天或地居天，诸神身上所穿的天衣都一样，或白或红，但都不会显得太突兀或标新立异。不管是哪一群天神，也不管祂们来访得有多频繁，祂们当中都没有任何一个天神配戴珠宝首饰或化妆，因为祂们来参访的是一位具足戒德与修行的比丘，祂们都会抱着高度的敬意与信仰而来，诸神的领导也会提醒祂们参访比丘的时候不要化妆或配戴任何装饰品，祂们的穿著应符合佛教居士的礼仪，要得体与端正。祂们的言行举止都非常得优雅引人，令人目不暇给，且让观者久视不厌。这也是给我们人类在参访比丘或僧团时的一个极佳的范例，从而给人一种有礼貌的观感，不会让人看了以后会产生一种难以扑灭的冒犯或强烈的反感。」

「但又有谁有这个能力来告诉人们有关诸天神的事情，好让大家相信与学习，并进而以祂们为榜样?又有谁有这个勇气敢承接这样的任务?因为一旦有人提到诸神、鬼神、孤魂野鬼等这一类的超自然现象，不论是出于开玩笑或严肃的讨论，都会被嘲笑。至于有人提出人类的世界应采用天界社会的行为准则，此人一定会被说是疯子或精神错乱，就算精神病院也很收治这样的病

人，因此难道你们不觉得此人因罹患神经病而死得一点意义都没有?」

长老说完之后，我们都笑了起来，并停顿半晌，之后我还是忍不住出声，半开玩笑地说：「我觉得应该由阿姜自己来向人们介绍天神的礼仪，因为您真的见过祂们，所以人们凭甚么说您疯了?人间的人们，如果到各个国家看到不同的事物，回国后跟其他人谈论他在国外的所见所闻，并引进一些外国新鲜的事物来改善或解决家乡或城镇的问题，因此他引荐了外国的法规或风俗习惯供家乡的人遵循，比如说，在泰国，男女老幼的服装风格都几乎都受到外国的时尚影响，变成外国的样式。因为我们泰国人很容易受教，不像其他国家的人那样冥顽不灵，他们拥有的服装配饰的风格愈多，他们就愈喜欢，他们也复制了其他人的风格，甚至青出于蓝比原创还更好，他们对于任何奇异、新鲜及有趣的所见所闻，也都保有最美好的记忆。现在一提到天界的服饰风格，大家谁也都没看过，甚至连在虚空中飞翔的天人也没人看过，因此毫无疑问的，只要将天神的风格向世人展示，大家一定能领会并欣赏，如果以这种方式呈现给世人，我认为应该有很多人会感兴趣，因为这是上流社会的风格啊。」

当我说完后，我们两人都笑得很开怀，之后长老回答道：「你说的东西，就跟平时一样，都太夸张了。如果我真照你说的那样去做，我一定没法在泰国活下去，我肯定会被放逐到鬼神与孤魂野鬼的灵界众生世界里，为大家会指摘我是这些灵界众生的一员，并肯定将我赶去跟鬼神与孤魂野鬼一起住，至于说把我给送到欲界天及梵天，肯定是没有希望的，因为这些天神的地

位都非常崇高尊贵，但肯定会把我给送到鬼神与孤魂野鬼的世界里，因为这些灵界众生的地位卑下，没人会尊重祂们。万一发生这种情况，你说该怎么办？」

我们又再一次大笑了起来，阿姜继续说：「拜托不要叫我去跟世人介绍诸神与梵天的生活习惯，因为人们仍尊重佛教与世尊，且抱有崇高的敬意，而我们所讨论的法也可以在他们的内心找到，如果有人对修行很感兴趣，可供人使用的一切佛法都不缺，除非，此人太过愚蠢。但我跟你说的只适合你一个人听，我不认为适合其他人，那么当我告诉你发生了这些事，你便立即要求我向世人传授天神的习惯与生活之道，那么对于任何开始想教导世人这些微妙的生活之道与习惯的人来说，这将是莫大的不幸。恕我办不到，事实上，我甚至连想都不该想。」

我回答：「我只是一时冲动提出这个建议，如果您不喜欢，就不要勉强。」

我们就像完全信任对方的比丘以亲切轻松的方式独自交谈着。

很多在不同情况下来参访他的天神，各自都有其喜欢的主题。有一些喜欢在听法前先受戒，有一些喜欢直接就听法，也一些喜欢较高深或较浅显的系缚的法，但大多还是喜欢浅显的。有一些喜欢听《转法轮经》，有些喜欢听《慈经》，还有一些喜欢听僧伽彼此相互帮助的僧舍和法。

他说祂们各自有各自的喜好，都不一样，但如果来的天神很多，祂们都会按照大多数天神的意愿决定祂们想听的法。祂们就跟人类一样，都是根据自己的性向喜好而选择祂们喜欢听的主题，有的喜欢听四梵住，有的喜欢听连我自己都从未听过的经文，我只好跟祂们说我没读过这些经典，于是乎祂们会要求听其他祂们喜欢的经典。

他说诸神都非常敬爱他，不希望他去别的地方，祂们希望他留下来长期跟祂们在一起，因为祂们说有他在的时候祂们的心就会非常的平静祥和。夜间的时候，祂们会聆听他吟诵经文并沐浴在他散发的慈心中，祂们都深受影响，所以都不希望他停下来。他说他诵经时只是心中默念，并未发声，但当诸神来参访他时，祂们会请他念各种经文，让祂们欢喜，也会令祂们更喜欢这些经文。当他吟诵的当下，祂们都全神专注聆听，他问祂们：「你们是怎么知道我在念这些经文？」祂们马上回答：「您吟诵经文的声音响彻十方，我们怎么可能听不见？」

法非常的微妙与精致，当它透过念诵被传达出来的时候，必然会响彻诸方所，令世上一切有能力听得到的人都听到。

第七章 阿姜措传奇/第二节/ 阿罗汉来开示佛法

阿姜一直住在一个山上的石窟里，某个深夜，就在他禅修之际，一位名叫巴库拉的阿罗汉以惯用的方式凭空出现在他的禅境中，他的身材高大，肤色明亮、俊美，让人见之心生欢喜及信心。

曾经有一天，阿姜弄丢了某样东西，他怎么找都找不到，当晚，就在他坐下来开始禅修的时候，阿罗汉于虚空中出现，他降坐下来坐在他的面前，说道：「你今天早上是不是弄丢了什么东西？」

阿姜回说阿姜点头回应：「没错。」阿罗汉指着某处说道：「东西没有遗失，就在那边。你只是忘了放在哪里罢了。」

第二天一早，他去查看阿罗汉所指的地点，果真找到他的遗失物。阿姜非常的讶异，因为他根本没有请求帮助，而且甚么也没说，他心里纳闷着：「阿罗汉是怎么知道的？我真的在他所指的地方找到东西，真是太神奇了！」

阿罗汉来拜访阿姜的时候，遵守头陀的方式对他表达敬意，并高度赞扬他的戒律威仪及修持都很好，也都很真实，正是因为这一点才吸引他来参访阿姜。

接着，阿罗汉开始说法，并唤醒了阿姜心中的法喜，他告诉他在维系头陀行的时候一定要坚定不移。他说：「你一定要坚持头陀的修持，直到你的修行变得稳固与强大，绝不能使其退堕。头陀行的退堕败坏就等于佛教的退堕败坏，就算现今世间还有佛法的书籍可以阅读，但对于那些无法以应有的态度对其感兴趣的人来说，它们不太可能有真正的价值。头陀的义务是法的最高形式，任何坚持不懈的人都肯定拥有高尚圣洁的心。」

「你务必要知道：所有不同成就的圣人都源自于这些头陀的修持，因为这些头陀的修持都是摧毁一切烦恼的修行方法。所以，头陀行对于圣道果及圣人(puggala)来说都是一条必经之路，但对于不能够遵守头陀行的人来说，实际上就等于完全没有实修。他们就像一处无人居住的鬼村，当它被闲置荒废的时候，就算再好也吸引不到任何人。所以你一定要坚持头陀行，也就是烦恼的毁灭者。你务必时时刻刻看顾好它们，使它们变好、变茁壮，不要让你的人生故事变得空洞与乏味，以至于在通往道、果及涅槃的路上流失殆尽，道、果及涅槃才是你应抵达的彼岸。」

「一切诸佛、声闻及证得解脱的人，都会受持并维护头陀行。但那些放逸并认为它们不重要的人都会失去他们内心重要基本

的资产，所以你必须以头陀行来守护好你内心重要的资产，具足头陀行的人，不论在内或在外，都会有一种神奇、微妙、相当迷人且难以解释的力量与权柄，这样的人在整个宇宙的天界中都会鹤立鸡群、出类拔萃，不论是天神或人类，都会对受持头陀行的人礼赞与尊敬，不管他走到哪里，都不会对自己或他人造成任何的伤害，因为在他的心中始终都是平静与安详。」

「头陀行是微妙法，虽然打从一开始它们便已是佛教中重要的修行，但还是很难体会其重要性。因为头陀行是佛教的主流，而那些将头陀行内化为内在性格的人都深明这些在他们的心中是何其的重要，且会守护好内心，他们都值得我们由衷的礼敬与赞叹。」

「具足头陀行的人对一切苍生都满怀慈悲心，只要哪个地方有人在修持头陀行，佛教就必然会在那个地方繁荣兴盛并开花结果。因为头陀行是可汇聚各层次道(Magga)与果(Phala)的修行方法，只要所有的修行者都能切实奉行头陀行，就没有任何的时间、地点或其他事物能成为通往道、果及涅槃路上的绊脚石。」

「你要好好留意有关头陀行的一切，让它融入你的心中，思惟它，咀嚼它，直到解脱。之后，无论你身在何处，或前往何方，平安与喜乐都将与你同在，都在你的心中，因为这些头陀行是一切法缘起之源。」

这一位阿罗汉说完之后，便与阿姜道别，然后飞到空中消失不见。阿罗汉离去之后，他彻底省思阿罗汉为他开示的一切，他惊叹不已，因为他作梦也没想到一位已臻解脱的尊贵阿罗汉竟如此特别费心，带着慈心现身来教他头陀行以及诸多其他的法，他对于各种面向的法都深具信心，并确信自己没有辜负生为人身的机缘，他对这位慈悲来教他的无上智者赞叹不已，因为他是从虚空中现身来教他的『Khināsava』[1](诸漏已尽)之一。」

「想来我过去还累积了一些波罗蜜(vāsanā pāramī)吧，才能看到常人看不到的异相，听到完全出乎意料的声音，这些都是我作梦想不到的事物，自我出生以来，我就可以看到或听到这些不可思议的事物。以佛教的标准来看，我的修行应该很不好，不然这一位圣洁的阿罗汉又何必浪费时间从虚空中现身，这么慈悲的来眷顾我？」

那天深夜时分，他从他一直禅坐的地方走出来经行，他感觉身体异常轻盈，宛如即将凌空飘起，直到他能步上阿罗汉所走过的路。在努力修行的过程之中，他既没有感到疲累，也不会觉得酸疼或僵硬，虽然他仍有杂染烦恼，但道、果及涅槃似乎已近在眼前、触手可及。他的心平静祥和，身体轻安，目光所及的一切都已远离危险，清明及宽广开阔，彷彿已再也没有任何事物或恼人的对象缠缚心识、纠缠心识、扰乱心识、为心识制造麻烦，犹如过去的魔罗(Māra)恶势力所为一般。

他持续经行，直到黎明拂晓，丝毫没有感到一点疲惫或僵硬。他告诉我，此令他想起他以前所读过的一段《法句经》偈语：「得饮法水者，心清而安乐」(Dhammapīṭi sukhaṃ seti)，意思是指一个有法喜之人，将可以喜乐地生活与睡眠。而且，那一晚，对他来说，都变得格外清明。

听了阿姜的话，作者的汗毛不禁因喜悦之情而竖立了起来，阿姜以出世的波罗蜜开展出修行解脱之道，直至道、果及涅槃都呈现在他的眼前，听了阿姜的这一番经验，令作者欢喜不已。因为外有至尊的阿罗汉飞下来慈悲眷顾他，而内心则「饮用」了法水，法味似已遍及整个身心，这便是一种极其罕见且难以形容的宁静安详。这般滋味非世上的任何一处、非空中或远方所能找得到，除非以修行的正道努力不懈的自我锻炼才能体会，也唯有真正以此方式努力过的人，才有可能有朝一日获得这样的体验，因为唯有在「法」中才能缘生出这样的经验，「法」就在心中，永不可分割，也绝不会留在它处。

看来，这一位阿姜可说是阿姜曼的弟子中最传奇的一位，因为他遇过太多不可思议的事情，而且大多都涉及艰困、缺乏物资，以及与老虎或其他野生动物相遇等，这也代表着这些经历将他给推到了生死交关的险境中。由此所缘生的结果，就像珠宝一般，里里外外装饰并丰富了心智。外在是指他能看到并听到超乎常人所知、所见、所闻的神秘灵异事件，因为从一开始他便不断看到与修行密切相关的这类事情；而内在是指「法味」始终在心中现前。

就从这里开始，读者可自行发挥想象力，持续追踪我们继续要讲述的阿姜传奇。

这一位阿姜住在山上的石窟中为解脱修行而精进不懈，而且住的地方与村庄的距离相较于以往还要更远，他每天几乎都要花 2 小时以上来回托钵，当他回来的时候都已汗流浹背。但他却甘于接受现状，从不觉得艰困与不便，因为他乐在禅修，从不感到枯燥乏味。某一天夜里，他的心静下来没多久，一位阿罗汉从空中现身，站在他的前方，然后很像刹车般缓缓而降，他很轻柔地直接降落到地面，然后很庄严地坐在他的面前，这一位尊者的法号叫迦叶，他面带微笑，容光焕发，神采奕奕，神态与举止都自然流露出慈悲与温柔。他就像是一名对病患充满关怀的医师，询问他情况如何，急于尽最大的努力为他开处方并提供其他协助，而这一位阿罗汉便是如此。

这一位阿罗汉一坐下来，整个仪态流露出慈悲与渴望在修行上协助阿姜的意愿，他轻声地问道：「五蕴与生死轮回的祸首(心)之间可好？你的心能否清楚看到生死的祸害？有没有感到厌倦？我很替你担心，担心你长夜习于睡眠不肯清醒的心不想醒来去领悟正向解脱之道。因为对于不想从睡眠中清醒的凡夫俗子来说，这便是一块神秘的领域。这种睡眠就是自甘耽溺于一切迷惑欺骗他们的事物之中，而这些事物一直都存在于世间，世间的凡夫情愿醉心于这些迷惑人心的事物，而不愿去觉悟在相同的世间里可被发现的实相。」

「这便是我此次前来的因缘，现在我在这里，我要随喜赞叹你目前的信力与精进力。」

以上这些都是阿罗汉出于对阿姜的关心和慈悲最初所说的几句问候的话。就阿姜的角度而言，他在禅境(bhāvanā-nimitta)中彷彿站了起来，然后以至诚的心向阿罗汉顶礼，而事实上他的心识仍处在禅定中。

在回答从天而降的阿罗汉第一个问题之后，他在禅境中说：「我能以世人必须忍受的方式忍受五蕴，但若谈到了『心』，我仍努力拚搏，为的是想看一看自我迷失、耽溺于伺机欺骗我、让我陷入迷惘等等的内心各种烦恼有多么的糟，伤害究竟有多大。所以，在我的正智与正念所能及的范围内，我获得了一点平静，能洞察到轮回的祸害。」

当阿姜说完之后，阿罗汉开始为他开示佛法，特别着重在头陀行，跟前一位阿罗汉大致相同，最后以对戒律的解释来结束开示。

这一位阿罗汉对阿姜开示的主题是基于阿姜所正确修持的头陀行，内容如下：「你现在所从事的修持是八正道中的正业(sāmaṇīkamma)，世尊及其所有的声闻弟子这些最完美的人，都乐于住在孤寂的森林、洞穴石窟、悬崖峭壁、树荫底下、茂密的丛林中，又或者住在坟冢间，可让他们修『念死』，每一天当地居民都会来这里处理大体后事，这些大体不分男女老幼。而如今

你在此以正念与正智探寻这些一直都在发生的事，如此一来正念与正智自会找出让你觉醒的方法。古代的比丘跟你现在的生活与修持一样，所以如果你的生活方式就其本质应该是如法正确的，就不会被那些增加生死轮回的苦因所扰，不会在心中累积苦因而找不到地方放下重担。然而事实上，世间的众生却从未想过要放下重担。相反的，他们各自以『囤积及开发』的方式思考，从而『苦』及『苦集』(苦因)增加，直到变成大苦聚(mahanta-dukkha)。所以，世上众生的出生与死亡在世界各地持续不断地上演着，而一心贪爱生死的众生的火葬场可以说是最常见的地方，甚至我们现在所坐的这整个地方也是各种有情的坟场，其实可以这样说，无处不是众生的坟场，就连你自己的身体也是一处坟场，如此一来，当各地都充斥众生的生死，我们又能在何处寻得平安与慰藉?」

「你可曾观照过就连你自己的身体也是各种众生生死的坟场?如果还没有，就代表你的观智还不够仔细，让你害怕轮回，所以你另寻出路，这样它就不会来骚扰你，让你一次又一次无止尽的出生与死亡，这在有智之人的眼中是何其愚痴与可悲的事。」

「观智是指心独有的善巧与能力，它能洞悉一切，即便像小鹅卵石及砂粒，这些都不出世间相对因缘法(sammuti)，也会使人深陷与耽溺在执着之中。所以，有无上之智的人会照见到它们并将其给彻底连根拔除。」

「你是头陀比丘的一员，头陀比丘对于渴望证得苦边尽的决心都坚定无比，而你正以最高尚圣洁的补特伽罗(Ariya Puggala:圣人)所树立的修行的正道修行，所以你应该以同样的方式善用正念与正智，如此一来你的修行就是正确的，并且符合头陀行的最初本旨。因为这些头陀戒律威仪最初创设的目的都是为了提升修行人的正念与正智，并激发出他们的善巧，好让他们能够彻底洞悉『根』、『尘』、『识』之间的方方面面，并将其中所缘生的贪爱都给一一连根拔除。」

「要做到这一点，不能只是以一种懒散放逸或消极被动的方式来对待这些头陀行而不知其所以然，必须了解其背后的目的，并了解每一种头陀行所对治的心灵烦恼及黑暗面为何，并且知道每一种头陀行各自可以带给正确修持的修行人甚么样的功德与利益。因为事实上，每一种头陀行各自都有其目的与功德，也就是治愈、拔除及摆脱自己内心中的根本杂染烦恼。无论世人心中的烦恼有多千奇百怪，只要能全面并正确的了解头陀行的目的与功德，这些头陀行都能将之给彻底断除，因为这些头陀行都曾经是净化过无数的人的方法，并将其变成完美与不凡的人。」

「你现在所修持的头陀行值得受到赞扬，而这个额外的解释是为了使你的正念与正智持续增长，且越来越茁壮。因为这与头陀行相应，头陀行是使人超凡入圣的方法，使人越来越聪明及睿智，而不应仅仅执着于『护持头陀』的字面文义及概念而已，如果这样做就是愚痴与自以为是，也是不思寻觅善巧及能使自己充满睿智的观智之道。」

「每一支头陀行都有其微妙的意义，很难全面去了解。所以，你应善用正念与正智，一一仔细地去审视与照见它们，如此，你便能从头陀行中获致无量的功德，身为一个弘扬佛法的代言人，即使是解脱涅槃，也不会超出这些相同的头陀范围。」

「所有的圣者都很珍惜这些修行的方法，他们将自己的生命与心都托付给头陀行。他们也赞扬致力于头陀行的人，并称这样的人将可获得功德助缘，引领他们走向觉悟，而不会遇到障碍。这样的人也能维持圣者的传承，因为这就是圣者的传统，是圣者们在每个时代、每个时期都曾修行过的传统。这便是真的，这不仅仅在我们这个时代的佛教如此，而是不论在哪一个时空下，只要有任何一尊的佛陀出世，而一直与佛教配对而生的头陀行也始终会在那个时空存在。」

「你不应该认为这些头陀行只存在于某一尊佛陀的佛教中，事实上它们在每一尊佛陀的佛教中都存在，每一尊已彻底断除烦恼、已臻清净心的佛陀，每一次出现在这个世间时，都肯定会以同样的方式教导其弟子们头陀行，因为头陀行对于受具足戒的出家众来说是最适合的修行方法，那些急于解脱的人都会以坚定的决意去奉行头陀行，以此清除他们心中的烦恼。只要种下了『因』，不会拖太久，不用等很久的时间，『果』就会立即缘生。」

阿罗汉停顿了片刻，阿姜趁机问了一个问题：「有些人会怀疑，自佛陀般涅槃[2]迄今已超过两千多年，在这么长的时间里，树

上的果实及世上其他的事物根据无常的法则都已凋零逝去，即便是枯木也都消失不见，什么也没留下。像工业、商业、商店等世上的其他事物，都一一倾倒败坏，不留一物。即使稳固如山陵，也都会改变，全都逃不出无常的法则。所以当我们思维在那个时代已觉悟的佛陀与声闻弟子所证悟的『法现观』

(Dhammabhisamaya)，到今天也应该连『道』、『果』及『涅槃』的架构都不留痕迹才对，善良正直的人应该也没办法透过他们所修持的方法来品尝法味。『法』极可能已逐渐消退，直到它跟世上的其他东西一样都消失不见。」

「对我来说，我没有足够的智慧以圆满的方法去矫正这种错误的观念，但今天我有最美好的机缘与意想不到的好运，能得遇从空中现身的尊贵阿罗汉慈悲地来眷顾我，所以在您离去之前，我想问一个心中的问题：有关佛教中的道、果及涅槃，这些都是世间法的对立面，请问这难道也会随世间的无常法则而消失吗？又或者有其他不一样的情况？我的意思是，当世间改变，正法也随之改变吗？当世间败坏时，正法也会败坏吗？当世间消失时，正法也会消失吗？当一切诸法都变得没有意义时，正法也会变得没有意义吗？这些变异是否会影响『道』、『果』及『涅槃』，令其注定终结？被阻断而消失？整个环境是否会随佛陀般涅槃而缘生同样的结果？不然应该是怎样呢？」

「就我个人的理解，世尊的般涅槃只与世尊有关，与世尊为了帮助弟子获得『道』、『果』及『涅槃』所制定的戒律及教导的法是两回事，两者间一点关系都没有。但也有人怀疑，自从世尊般涅槃之后随着时间的流逝与推移，是否已影响了『道』、

『果』及『涅槃』?比如他们会说世尊入灭迄今已超过两千多年,世尊的教法已逐渐退堕败坏,所以迄今也不会有什么『道』、『果』及『涅槃』了。而且,就算去修行,也只会困难重重、徒劳无功而已,根本不会有任何成就。这就是我听过的说法,我觉得与佛陀说的大相径庭,可以预见这很可能造成沙门与佛教徒对于佛教的信心摇摆不定,产生怀疑与不确定感。这样的知见对任何都没有好处,只会扰乱佛教与人心,并使人忧郁与迷惘。」

阿罗汉回答:「如果说正法与树上的果实、工业、商店、房屋及世间的一切万物都一样,都受无常法则的拘束,如此一来正法早在很久以前就该消灭了。这样,根本就不可能有人受持正法并以心去品尝法味,那怕只是片刻也不可。诸佛与任何一位声闻弟子也就没有机会在这个世间出现,即使在未来际无数的人也都不能解脱,也就是未来不可能再有圣人的出现及圣人的特质,圣教的传承也必将断灭而归于虚无。但事实上,过去及未来的诸佛、声闻弟子仍不断地出现在这个世间,一个接一个,稳定地出现,他们的根基与法源都不会有任何的损害与消失。看起来,美德与良善,不凡的人,仍持续出现,直到今天他们依然会受到世人的殷勤尊敬与供养,这便是因为正法与建筑物、房屋及其他事物的性质不同,因为那些东西都只是在等待毁灭它们的因缘,为此万物都受制于无常。」

「『正法是永恒的(Akālika)。』这句话的意思如果不是指绝对清净的法超越了相对、世俗的世间法的局限,如此一来法的本质又该做何解释?永恒的法是真正的法,无法在『善法』与『恶

法』的有限因缘中找到，因为善法与恶法都跟世上的其他事物一样不离无常。所以，我们说『法增长』及『法衰退』是依循世间通用相同的法则而言，但在『法的本质』中却没有这种空间，诸如世尊及一切觉悟的圣者心中的法，彼处唯有永恒的法，没有任何法则或因缘可以影响或伤害它。」

「这种法才是法的真正本质，没有因缘聚合及缘起一切的有为法，诸如我们在世间可接触的一切现象，无论诸法如何改变、失去意义、败坏及消失，法依然是法，法尔如是，不管有没有尊敬它或相信它，它都一样。法依然能持续其圆满，恒久地安住于不待时节、当下、不受时间限制的法。诸佛及声闻弟子都向此法顶礼致敬，而世人也忆念此法并向其顶礼，诸佛的般涅槃，不是只有某些譬如乔达摩佛才有的成就，而是三世诸佛都共有的解脱成就，这些只与遵循三法印[3]的肉身有关，而三法印也适用于世上各地的一切有情，所以，他们离开了这个世间。但这绝不会影响『清净解脱心』，这也是法的真正本质，既不会造作改变，也不再败坏或消灭。」

「无论何时何地，诸佛般涅槃都不能扰乱道、果及涅槃，也就是修持八正道的人在来际所应证得的成就。换言之，凡是依照佛陀的教诫修持八正道的人都可以相同的方式从自己的修行中期待看到成果不断的产生，就像佛陀还在世一般。没有甚么东西真正的改变，因为就算是一万年或更久远以前的般涅槃也都不过是世人所坚持的相对因缘的有为法。至于这个『法』，它独立于时空，正如世人所理解的那样，因为『法』只依靠『法』，它不依靠其他的支柱或正法特质以外的因缘。」

「这个『法的特质』可谓世上最神奇之物，不管有没有人知道它的存在都一样。但至于『法』究竟为何物？是否存在于世间？法就是法，法尔如是，只存在于其本质中。」

「所以，所谓『在两三千年前已般涅槃的佛陀，其道、果及涅槃都已退堕且已失传，所以不论修行有多么精进，其结果也都徒劳无功、一事无成。』，说这种话的人，都不符合佛陀的本怀，也不符佛陀所教授的『正法』(Sacca-Dhamma)，也不符已断除一切烦恼、已臻无上菩提的大师佛陀所赠与我们的沙门之道及目的。凡对大师佛陀、正法及受持的戒律有信心的人根本不会浪费时间去想这些事情及为自己制造困扰，因为这不会带来任何的成果，不是佛教的宗旨。事实上，正是这种思维与学习成为了修行路上的绊脚石，使人走入死胡同里。所以，凡对大师佛陀所教授的法有信心的人都不应该这样说，这犹如刺在他们自己身上的荆棘床一般。因为这就像是已自我放弃，明明还有出路，却找不到摆脱困境的路一般，于是他变成了一个可怜、绝望、自怜自艾的人，虽然他还活得好好的，明明有能力也应该趁机做一些有意义的事。」

阿罗汉继续以鼓舞他的语气对他说：「难道你不知道还有很多人在等机会想成为佛教沙门的领袖，想成为世间的大师，尽管这些人事实上充满着烦恼与愚痴？这个世上还有很多人的心里有这种荒淫不净之物，如此一来你呢？你是不是也是一个在等待机缘想成为淫师的比丘呢？」

阿姜回答:「就我自己而言, 我从未被这样的言论所扰或动摇, 可以说连想都没想过。我的身与心在各种不同的境遇下, 都保持高度的专注与喜悦, 经由『已善说之法』(Svākkhāta Dhamma)的方法, 无时无刻都稳固地安住于『道』、『果』及『涅槃』之上。我故而恭敬地提出这样的问题, 是因为这在我看来是有必要的, 因为我想尽一己之力去帮助世人, 但如果我完全只靠自己, 我怕自己没有能力替世人指引明路并为那些心中有这种想法的人解惑, 毕竟这便是一种深深影响佛教界以及与在家居士有关的事情。所以当我看到这样一个好机会的时候, 我就把握机会恭敬地向您请教, 因为沐浴在您的慈光之下, 这样的因缘就像为我及为那些耳聪目明的人照亮方向的一盏明灯。因为您尊者, 最尊贵的圣者之一, 以慈悲眷顾了我, 您对于世间难遇的法已全然洞悉。」

阿罗汉继续他的开示:「为别人问这样的问题是对的, 也很好。但正确的作法应该是去观察当心识对你自己构成危险的时刻, 即使只有一点点的危险, 你也应该清楚觉知并知道该如何灭除, 因为内心的危险, 比如我们之前已提过的, 它有能力去造成远大于外在所带来的危害, 这一点都是最有智慧之人所熟知的。但为了确保你真的了解这一点, 我将再次重述正法的基本事实。」

「在这个浩瀚的宇宙中, 没有任何人、任何力量、任何东西可以迫使以正业(sāmīci-kamma)修持正法的人最后会变成一事无成, 这不仅仅适用于我们之前提到的时空, 也适用于任何时空。不管宇宙三界中有甚么力量, 如果他们集结他们的人马及威势

去阻碍修得很好的人获得成就，根本就不担心他们会成功。

『法』始终是『法』，且始终依法而瓜熟蒂落、水到渠成，所以，无论何时、何地，只要正确、适当的修行，就没有任何力量可以阻止『道』、『果』及『涅槃』的成就。不要因为让你的思想变得如厚厚的湿泥一般钝浊而踩在你看不见的荆棘之上，使你痛楚、遍体鳞伤，不要因无明愚痴的极权专治之力而被打趴在地或毁灭。因为这都是我们每一个人内心的『四圣谛』

(Sacca-Dhamma)，前两者是苦谛及苦集谛(Samudaya)，这两者能藉由精神的影响力驱使那些不明生死意义的众生，使他们乐于积聚而不知厌足。换言之，它们才真的是『道』、『果』及『涅槃』的绊脚石，要在还有一点兴趣要投入积聚的时候，不要让它在众生的心中生起。」

「每当苦在众生的心中生起，往往使人失去理性(sati-paññā)，原本能巧妙运用的思想都变得完全笨拙、放纵任性与僵化，一点办法都没有。就像那些无力也无心找出正确方向的人一般，在他们向外显示出痛苦之际，他们能做的也只有坐下或躺下看着自己的痛苦。」

「苦集谛，苦的生起，即再无止尽的变化中生起、成长、发展的妄念，或来自三种渴爱(taṇhā)的各种颠倒妄想，包括对欲界感官(kāma-taṇhā)的渴爱、对色界恒久的渴爱(bhava-taṇhā)、对无色界的渴爱(vibhava-taṇhā)，这三者都是向导，引领人们无休止地去思考、形成概念及想象，使不满、不知足在心中燃烧，随之变成一团大火，使过去已经生起的火及现在的火合而为一变成一样的火，无法熄灭。又或者，对熄灭渴爱之火没有

兴趣，反而去助长它，使其火焰越来越旺，火势一发不可收拾，可能把整个世界都给烧毁，没有办法熄灭。Samudaya，苦集谛，苦的生起包括这三种渴爱，就是这三者关上了通往『道』、

『果』及『涅槃』之门，成为解脱路上无法达到目标的绊脚石。没有甚么特殊的因缘或光明能摆脱这三种渴爱，除了四圣谛之外，没有任何办法可以做得到，这才是能确实根除苦集这种黑暗面的唯一方法。」

「剩下的两个能治愈的圣谛，就是苦灭谛(Nirodha)及苦灭道迹圣谛(Magga)，他们是灭苦的工具。在苦集谛(Samudaya)的整个领域中，『灭谛』及『道谛』是唯一的治愈方法，也只有它们才具有这样的能力。『灭谛』是苦的止息，藉由『戒』(sīla)、『定』、『慧』(paññā)所构成的『道谛』之力，依此一点一滴逐渐清除烦恼。当『道谛』之力够强，烦恼便无处可藏。这就是苦完全的止息，不需要依赖时空或大多数人所认为的必要之物而存在。唯有『灭谛』及『道谛』才具有这种摧毁烦恼的功能，除此两者以外，别无其他。」

「你之前提过的那些没有内容、言不及义、只有空谈的空洞信仰，如果与我刚刚解释过的佛陀的四圣谛相比，在结果上有什么不同呢？你务必要用你的智慧去审视这个问题，并从中获取『法』的功德。既然走到了这一步，就不该让它白白空过。如果你还有任何的疑问，现在就赶紧提出来，因为能像这样讨论法义(Dhammasāccha)的机会，是一种真正的福报，非常的稀有难得。」

之后，阿罗汉沉默了一会儿，当他看到阿姜不打算再提问题时，他继续谈论有关戒律的议题。

「戒律是沙门的装饰，确保其行为举止的优雅与庄严。因为严守戒律之人都具有优雅庄严的身、口、意，沙门的庄严在于其无过失的行为模式，并体现在他所做的每一件事情上，在生活中及生活方式都与戒律紧密相连的沙门一定是一个处在平静安详中的人。独自生活的时候，他处于平静安详；平时与同修或其他人同住时依然处于平静安详。当他在山林中或遇到各种危险时，丝毫无损，无灾无难，因为有天神在冥冥之中保护他，众人也爱戴他，因为戒律既是养分之源，也是防止道与果突然崩塌流失的保护墙。」

「沙门的生活就是清净的戒行生活，是一种活泼、喜乐的生活。我们是具有清净戒行的沙门释子，所以我们不一定非得出生在佛陀的时代，不管哪一个时代及地方，也不论我们的种族、肤色或国籍为何，我依然是沙门释子，从最年长到最年幼，乃至刚出生的，犹如有很多出生在不同时代与地方的孩子的父母，而这些孩子们都是同一对父母所生。」

阿罗汉结束开示之后，出于对阿姜的关心以及对佛教的尊重，他以最感人的方式在临走前继续给阿姜最后的教诲。

「至少，就世俗所理解的概念、画面及景象而言，现在是我要离去的时候了。你的心中一定要有大师佛陀，也就是不管在任

何情况下你的身、口、意都要将『法』和『戒』系念在前。在获得解脱这一件事上，没有甚么东西能比『法』与『戒』能让你更确信与产生信心，因为这就是解脱法。除非是因为『法』与『戒』的目的，否则你不该浪费时间去想其他的事情，因为『法』与『戒』是大师佛陀的解脱心。你务必要让他们进入你的心中帮助你，之后清净与解脱就会成为你个人的无价之宝。」

就在阿罗汉即将离去之前，他腾空而起飞升到空中，他慈爱地看着阿姜片刻之后，慢慢平缓地飞升，这便是一种吸引阿姜注意并让他留下深刻持久印象的方式，从那一刻起，他便会牢牢地记住(atītārammaṇa)这一个画面，永不忘记。

而阿姜这一边，他怀着信心、思念与不舍的心情盘坐着，透过禅修(citta-bhāvanā)达到了全然专注的状态，彷彿当时他「内在」的眼睛连眨都没眨一下，之后阿罗汉的景象在空中消失了，不留一点痕迹，只有记忆中的景象画面仍深刻地烙印在他的心中，且将在他的余生中都不会消退，以上就是他以前稀有难遇的奇妙经历。

当晚，他修持禅定，一直到黎明拂晓，就跟 Bhākula 阿罗汉从空中现身来为他说法的那一夜一样，那一夜迦叶阿罗汉与他共处了将近三个小时，期间他为阿姜开示并进行了一般性的对话。当阿罗汉离开之后，他的心识便从禅定中退出，之后他不断咀嚼阿罗汉慈悲开示的「法」与「戒」，并一再地回味。当他这样做的时候，他心神完全专注，喜乐遍及他整个身心，使他在

当晚忘记了睡觉。因为他从禅境[5]中所接收到的法非常的深奥，很难正确的叙述其真谛。就算在他没有入定的其他时候，他也会一直回想着这位阿罗汉，这似乎给他的心识带来了很长一段时间的力量与鼓舞。与此同时，他在修行上的表现变得稳固与坚定，似乎他渴望达到并证得阿罗汉以慈悲为其阐释的法庇护，这种决意的力量变得异常的强烈，犹如他在回忆阿罗汉给他教诲的每一刻都将安抵苦边尽的「法域」。(有些地方阿罗汉所强调的话对阿姜个人来说相当重要，但作者认为将这些部分都给串联起来很不适当，因为作者担心这么做可能会伤害到阿姜并让读者感到不适。有的读者可能喜欢完整版，为此，作者恳请读者能见谅某些遗漏之处。)

第七章 阿姜措传奇/第三节/ 与毒蛇相遇

这是一件极为奇特且出人意料的事件，它以很不寻常的方式发生：

阿姜措本打算留在某个特定的石窟里修沙门法(Samaṇa-Dhamma)，但就在他动身前往石窟之前，当地的村民警告他那个洞窟里住着一一条黑色的毒蛇，而且牠盘踞在彼处已很多年。他们说，这条蛇的身躯粗细不过如手电筒电池，但身躯非常的长，甚至超过一公尺左右，性情极为凶猛。这条蛇已经伤过一些人，但大家都不敢动牠，因为都生怕牠背后隐藏着某种不可知的神秘力量。最后村民给牠取了一个措号叫「洞主」，他们说没有人敢去那里过夜，因为如果有人敢这么作，这条蛇或在傍晚、或在深夜、或在清晨时分爬出来，昂首吐信，发出威胁性的嘶嘶声。牠也会咬人，而且被牠咬伤的人很多，人人都很怕牠，没有人敢在那个洞窟里过夜。

然而，阿姜依然想前往该洞窟继续他的禅修，接着他请村民带他前往，就算他们告诉他这条蛇有多凶猛且会带给他如何的伤害，他还是要去。村民极力劝阻他，但阿姜反过来说服了村民，他指出如果一个人的大限寿命已到，那么就算人在家中躲，祸

依然会从天而降，让他死在家中，而且没有人可以阻止`逃避这件事的发生。

「这种事我见多了，我对于业力因果果报有很足够的信心，而且这份信念深植我心，此外我也住过很多的洞窟，在洞窟里住得够久了，早已习惯，事实上如果可能的话，我的身心早该化为山石的一部分，不用再忍受现在人身的状态了。即使我前去那个洞窟里居住，如果我的阳寿未尽，我依然可以继续过着比丘的生活，就像我现在这样，我也不可能改行。蛇是一种动物，我是人类，也是一个常严守戒律并修行的比丘，我从不嫉妒任何人，也不迫害任何的有情，如我真受到蛇的攻击而死掉，那也是即是我过去恶业于今生成熟的结果，这总好过心怀恐惧并在未来的某一天恶果仍将回到我的身上要好。无上的智者也会赞叹随喜我真心信奉业力因果果报，因此就算我会死，我也还是要去那里!」

话说完之后，阿姜措便踏上村民指引他前往洞窟的路上。

当他抵达并住进石窟，他的身体感觉非常的舒适，便独自待在那里，他的心非常的满足与轻安。到了第二天傍晚，他看见一条黑蛇从石缝中缓缓爬出，当时他在一张小竹台上静坐禅思，这条黑蛇慢慢爬到他的前面，牠以一种自以为能伤害他人的优势姿态现身，阿姜措看见这条蛇来势汹汹趋向他，仿佛要攻击他一般，他立即想起村民跟他说的，便知眼前的这条黑蛇是传闻中的「蛇杀手」，不然的话牠不会以这么嚣张的方式现身。

阿姜心想：「我来这个地方的目的是要修行，没有伤害任何有情的念头。就算是很微小的生物，我也依然以慈悲心相待，将他们的生命看成是自己。我从未自恃身为人类而起慢心；与三界中仍被老病死紧紧相随的其他众生相比，我也从未因拥有比丘的优越身份而觉得自己有多了不起。既然我没有露出一丁点要争斗的迹象，也没有表现出要伤害或攻击这条蛇的恶意，那么这条蛇又凭甚么这么坚决想杀害在牠生命中可以当朋友的人？在这座山陵中牠恐怕再也找不到像我一样能值得信赖的朋友了。当我开始忆念自己清淨的戒德，就像忆念在心中溢满的慈悲一般，这份功德是经由训练而开发出的心识力量，如果我都已经做到这样，牠若仍执意加害于我，那就肯定意味着我过去宿世前生也是一个极端凶残冷血之人，我在前生所造下的孽及犯下的恶业，已重大到连地狱的深渊都容不下，使我不得不承受这样的恶果报。如果真是这样，我更该因过去前生的凶残去面对这条毒蛇，不该逃避，而且事实上也无处可逃。如果我有勇气去面对牠，就有勇气去面对我自己的恶果报，这样我才配称得上是真心相信业力因果果报的佛弟子。」

当阿姜措下定决心之后，开始与这条蛇展开对话，这条蛇就停在他前方约两码处，牠展开蛇冠伺机而动。阿姜措开口说：「我来此地，没有任何的恶意，也没有伤害任何有情的意图。我只是很单纯为了自己及一切苍生的福祉而来此修行。不管是谁，或何种形式的众生，我都会以慈心祝福他们离苦得乐，当然也包括你在内。如果你仍渴望获得身体的轻安与心灵的平静，就该敞开心胸接纳这一份来自平静与能融化一切冷酷无情的慈爱，使其融入你的自身，这远比威胁与杀害他人来得好，因为那没

有任何的意义，也不会使你变得更好、更有道德、更尊贵高尚，也不会让你变得快乐及趋向更高尚的善趣，反而会使你沉沦在诸如地狱的恶趣苦海之中，因为这就是折磨与杀害他人所缘生出的恶果报。我并不随喜你所造下的一切恶业，因为这只会增加那些折磨与积压在你身上的苦痛。我只随喜不凌虐与不杀害其他有情的善业，因为这些善业并不会为他人带来恐惧与烦恼。如果内心平静，自然就会他人带来平静，我们应将彼此看成是从远古历劫以来就已结下善缘的朋友，看成是曾在生老病死的八苦中互为眷属，如果我们再互相恼害对方并种下苦的因缘，这就非常的愚痴，因为这只会徒增自己的苦而已。」

「我来此只是想跟你及其他的有情交个朋友，你应该对我生起慈悲心，因为我是一个忠诚与诚实的朋友，所以请接纳我的友谊及慈悲，然后平静地去过生活吧。以后，如果你偶尔想来看我，欢迎你随时光临。我很乐于一直当你的朋友，我不会因为你是一个动物而我是一个人类及比丘就瞧不起你，因为我认为我们只是生死轮回中的朋友，从没想过谁比谁更优越或谁比谁较低劣。因为，一如既往，每一个众生心中的波罗蜜都不一样，这其中的差异便取决于他们各自的精进不同。说不定你比我有更成熟、更强大的波罗蜜，因为每一个众生都各自有其善恶业，而且都紧密随身，可能当你此生的寿命结束之后，你便可脱离畜生之躯，转生到更高级的善趣并再世为人。然后，你很可能比我还要快获得波罗蜜与解脱成就，因为我现在仍与无明烦恼作战，而只要你现在不造下会压垮你的重恶业，那么你就很有可能像我说的那样。」

阿姜措结束与毒蛇的对话后，接着便在内心发了一个愿，他要心中产生能护持整个世界的一股垄罩性的慈心力量，他要让这股慈心之力改变这条蛇的敌意，使之转化为在修行上的亲密善友。就在他这么做之后，不可思议的事情发生了，很难说是什么因缘造成的转变，这条蛇之前的几秒钟还打算攻击阿姜措，但确实有甚么东西让这条蛇改变，牠突然改变牠的敌意了。牠立马收回牠的蛇头，以一种顺服的态度趴在地上，一动也不动的维持了将近十分钟。接着，牠缓缓地转身，慢慢爬离开，并消失在阿姜措的视线中。

第二天，那条蛇又来找阿姜措，之后牠每天几乎都会来找他，但不再表现出第一次现身时那样的凶猛可怕，牠只是静悄悄、慢慢地爬出来，爬到牠之前出现的同一个地点，静静伏在原地片刻，然后便扭头转身离开。阿姜措说，在那个时刻，他以一种触动内心的方式再一次见证并体会到慈心不可思议的力量。

就从那一天起，阿姜措便与这条蛇和谐的生活在一起，彼此间没有任何的怀疑与不信任，每当蛇想爬出来在洞口徘徊的时候，牠会以一种很习惯与人相处的方式与阿姜措互动，任何一方都没有表现出怀疑或警觉的态度。只要牠想出去，牠也会在其他的时间爬出去游荡，并不像村民之前告诉他的那样只在一天当中的特定时间爬出去。

关于这一则传奇的事件，我很早以前就已做好相信这种传奇事件真实性的准备。就算有人说我是笨蛋，我也有接受嘲笑的心

理准备，因为我自己也曾历经类似经验，所有其他的阿姜也都曾遇过，比如阿姜曼就是一个很好的例子。

他们经常讲述有关各种不怕比丘的动物，以及这些动物喜欢到比丘修行的附近居住的故事。牠们都是成群结队来，比如有野猪、普通的鹿及山羌等大型动物，还有像花栗鼠、松鼠、果子狸及小蛇等小型动物，因为大多数动物都知道哪些人不会折磨及杀害牠们的本能。

无论比丘驻锡于何处，只要待上一段时间，通常不久之后就会有各类的动物来此居住，并将该处视为圣地。而有慈心的比丘喜欢和牠们一起玩，也会给牠们带一些食物，比如香蕉、水果和米饭。水是大多数动物的必需品，也因此，当比丘们看见有很多动物在附近居住时，他们便会找一些可装水的容器，并将其放在动物们可以饮用的适当地点。

正因为比丘们心中的慈心是以人们及动物都对他们有着一种特殊、亲密的信心为基础，就像是一种和平的召唤，因为比丘们从未对他人构成任何的威胁，因此阿姜措所讲述的故事就很容易被接受，因为很符合佛教自创始以来其他修行大德的经历。

一般而言，勇敢果决的头陀比丘往往容易遇到各种险境，但他们都可以安然逃脱，不会成为危险的受害者。这促使人们思考并得以确信一件事，那就是那些心中有「法」并努力寻「法」的修行人，当各种惊险的事情发生在他们身上的时候，他们都

将因「法」而赢得胜利，几乎不会有甚么能伤到他们，也不会使他们败北并像其他人那样常受到严重的危害。似乎他们的内在有某种难以描述、也很难向他人解释的神秘超自然潜能，但这是事实，因为作者就是从他的朋友及同修那里得知他们遇过类似事件。

阿姜措有坚忍不拔的性格，喜欢独居静修，不喜欢跟朋友及同修混杂在一起，他给出的说法让人感动，他说：「与朋友及同修同住时，难免要交谈，也难免有很多杂事发生；然而，当独居时，只需要照顾好自己，没有其他同伴会分散注意力。不管身体处于何种姿势或状态，都将持续精进于正念相续不断的修持，只要保持正念、念念分明、系念在前，便有办法可以清楚知道发生在自己身上的各种状况。即便遇到了危难的时刻，也不会对他人充满执着与牵挂，因为他只需要对自己负责就好。当他顺应自然的定律走到了人生的终点站时，他会以法的方式坦然接受，没有惊慌、焦虑、担忧、退缩，那些都是令人烦恼的负担与包袱。因此，他随缘接纳死亡的到来，放下一切，没有顾虑与罣碍，潇洒自在。至于遗体该如何处置，一旦主人已放下了一切的执着与忧虑，从那一刻起剩下的就只是一堆没有用的东西，就像其他东西一样都被尘土所掩盖，没有甚么特别或不寻常之物留下。」

阿姜措的一席话意义非凡，很值得聆听，令人欢悦且深入人心，而这也符合自称是「无上佛陀释迦之子」的性格，这种人都是真心追随世尊的足迹，世间稀有难得。听了他的叙述，我们都应牢记在心，令自己心生喜悦，并经由经常忆念来提升自己

的心。他的生平事迹堪为后世的典范，可流芳百世，使头陀比丘的头陀行不至被埋没及浪费，不然这将是令人难过的损失及令人悲伤的因缘。

他已经证明只要遵循八正道，这世上仍有人可以凭借自己的努力实修获得成果，而那些随着心与修行的层次不断更上一层楼而越来越平静与喜乐的人，这样的传承迄今依然不断。他们从禅定的层次开始，达到观慧(paññā)的层次，一直到从三法印「Ti-lakkhaṇa」也就是「无常」、「苦」、「无我」这些束缚一切有烦恼众生的恶势力中获得解脱(vimutti)。

对于读者来说，那些喜欢住在森林、山丘、洞窟及悬崖下的比丘比那些住在寻常地方的比丘有更多吸引人的传奇事迹，也更容易让读者们去省思个中的启示，就如同我们现在省思阿姜措的事迹一样，这正好证明了这一点。如果我们给他一个别名，称他为「冒险家」，对他来说一点都不为过，也不会有任何的不敬，因为他的历险记都是为了拔除「烦恼的杂草」并追寻正法，因此这样的称号与他的修行风格十分契合，非常适合一个永不妥协与退缩的战士或冒险家。对此，可能会有人觉得好笑，因为上述所提到的那些事迹似乎不值得这样称赞，但当他与危机正面对峙的时刻，读者们应该先想到以下的事迹与他的反应及态度，然后再判定他到底是不是一名真正的「战士」。我认为读者应该可以从接下来的事迹中钦佩阿姜措无畏的勇气。

第七章 阿姜措传奇/第四节/ 与各种不同的老虎相遇

有一次，阿姜措住在一个洞窟里，某晚，一轮明月高空挂，繁星满天，天气相当的好，令人心旷神怡，于是阿姜措便在洞口前经行，忽然间，有一只头又圆又大的巨虎在距离他的位置大约 20 码外的地方，以一种令人恐惧和威胁的方式咆哮。这只巨虎的头，用大白话来形容，就跟装水的陶壶一样的大。接着牠开始咆哮，而且是竭力咆哮，感觉整座山都晃动了起来。牠在咆哮的那一刻阿姜措还没看到牠，直到牠从他的身后出现向他直奔而来，并冲着他发出怒吼，巨虎就在距离他四码不远处停下来，然后弯腰一屁股坐在地上。牠并没有表现出任何想要攻击或伤人的样子，就只是乖乖地坐在地上，犹如一只狗乖乖地坐在人的面前。由于他有点了一盏烛灯，并将灯笼挂起来照亮他经行的路径，因此他现在可以很清楚看清牠的样子，包括牠身上的条纹和其他的一切。

当阿姜措看见这只老虎坐在他的面前，便自忖：「

这只大老虎怎么跑来这里？这个地区面积很大，应该有很多的空间可让牠四处游荡，牠怎么不去别的地方？我看牠跑来这里，显然是要对那种惧怕老虎的人耀武扬威以此取乐。」

就在他看着坐在他前头并尽情咆哮的这只老虎，他在原地站了一会儿，阿姜措的心里还是有点忐忑不安，不过只是很轻微的不安，他的外在完全没有露出一丝恐惧的样子。之后，他慢慢走向牠，并对牠说：「

这里不是你该出没的地方，这里是比丘们独居静修之处，你来这里要干嘛？你应该去可以跟你的同伴们游玩的地方游荡。你快离开吧！比丘们可不是砖石打造而成的，他们就跟其他的动物一样会惧怕恐怖的事物。」

说完之后，他便朝向那只老虎走去，他说大概他走到距离老虎一码之处，那只老虎突然纵身一跃消失不见，牠已不知去向。事实上，牠就像变魔术一样消失得那么快，他四处寻找那只老虎，让他惊讶的是他找不到任何老虎留下的足迹，从那次以后他就一直很纳闷，因为牠不可能消失得那么快。他住的地方以及大老虎坐卧的地点，都可以看得很清楚，在老虎跳开之后并没有任何东西会遮住视线，所以他一直很纳闷这件事，后来他去参访阿姜曼时，便将此事的经过向阿姜曼报告，并询问这到底是怎么回事？阿姜曼对他解释：「

那不是真的老虎，而是天神以神通变化出来的东西，这些天神具有远在人类之上的神通，牠们能现身让你看见，也能隐身，或毫无困难地变化出如动物、老虎、男人或女人等精神意象（nimitta）。有时候牠们来拜访我的时候，牠们或以各种不同的形貌现身，甚至有时同一个天神在不同的场合出现时会以不

同的样貌现身。所以出现在你面前的那只老虎，如果牠真的是一只老虎，那么当牠出现在人类的面前时，即使包括老虎在内的所有动物都忌惮眼前的这个人，仍会有想吃掉眼前的这个人的冲动。」

「有的老虎是在天神的掌控之下，而有的则根本是天神以神通所变现，而来找你的那只老虎应是属于后者，这也就是为什么当老虎一跃跳开的时候会消失那么快的原因，快到连你都看不见，甚至你都还搞不清状况，也找不到牠的足迹与踪影。」

「我老早就习惯各种动物、老虎、诸神、干沓婆、飞天女神^[1]来参访我，因为凡是前往山林间居住的人多半都是为了修行，而『法』的力量非常强大，所有的动物都非常敬爱『法』，心中有『法』的人也必然因此强大。但『法』的力量不像世俗的力量那样会蠢蠢欲动有攻击性，当人们受到威胁的时候会真的害怕，但人们的内心并不会想屈服于这种力量，所以一旦逮到机会便会伺机报复或反击，我们可以看到这一类的事件经常上演且反复发生。因此，只有世间的力量而没有佛法来支撑的话，这个世界便很难维持和平与宁静。所以世尊教导我们世间应该依法而治，而人与人之间也应该在正道、善良与适宜的宗旨上依法互动自律，而不该胡作非为与颠倒妄想。」

「『法』并非我们肉眼可见的实物，它不可名状，因为『法』有最微妙、最深奥的特质，非世间法可言喻。不论心识多么不可捉摸，『法』也同样的精妙，心是诸法的住居所。」

「除了心识以外，再也没有任何地方适合『法』居住，也因此，就算心中已完全领悟『法』的人，也很难用言语述说『法』。也就是说，除了有修行并且能知道各个阶段成就之人才可以彼此进行讨论，彼此间也才会有良好的共识。但对于那些已完全知『法』及完全领悟『心』与『法』的人，当他们在讨论法义的时候，他们在各个面向及微细的差异上都能十足十彼此充分理解。比如以下的问题：『法的定义为何？』或『在哪里可以找得到法？』等等，这些问题他们都早已知道答案，不需要再浪费时间去解释。而那些仍须依靠问答的人，都仍未了知『法』的真正特质。然而，如果心识有邪见，所缘生出的法就必然是邪法，不管问答的时间耗费多久，也只会得出一大堆的观点、学说与意见，还有一颗充满知识概念的藤蔓及自以为是的心，这种人永远不会认同别人。这些都只是『法』的名相与符号，因此这样的人也只能得到『法』的名相与符号而已，正法将无法注入他的心。大家都可以学习并记忆『法』的名相与符号，因为这些都是应该能记住的东西。但最重要的东西仍是正法，其名相与符号是自然而存，无须透过重复记忆来学习。而这种『法』很难修持，很难见到，也很难了知。」

「我之所以会说正法很难修持与了知，以及不能藉由问答而产生，这是因为其整体性是真实的，也是所有问题与难题的终点站。此外，此法常驻世间，因为它是永恒的，在任何情况下既不会向上升进也不会向下沉沦。所以当我们谈到法的力量，指的就是法的意义，不然还会指什么呢？」

「我非常不确定你与其他听法的人是否能理解并从各个角度遵循我刚刚告诉你们的法，但现在是在谈论的适当时机，所以有必要这么作，因为经典有云：『适时论法义，此谓真吉祥。』」（《吉祥经》：kālena dhammasākacchā etam maṅgalamuttamaṃ）。

这就是阿姜曼给阿姜措以及其他同修还有其他在场的听众的回答与开示，然而我必须根据我从阿姜措这里所听到的一切给忠实记录下来，虽然我可能不是每一句话都听得懂，但我还是试着把一切都给写下来，因为我相信每一个人的聪明才智都不一样，一定有人能很清楚理解阿姜曼的话，虽然那个人也许不是我。因此，我把它写下来让其他人都能了解它的意思，希望可以对我们所有人都有帮助。因为像阿姜曼这样的人所说的话，也许只有短短的两三句，但一般都是很难得听闻到的法。也许我并不是很清楚理解个中的含意，但仍感到很欣慰能听得到并将其给写下来，好让日后有幸阅读到的人在提升正念与观智的修行上能某程度对其有所帮助。

阿姜曼的这一类开示还有很多，我会在整本书结束之前都将它们收录起来，这其中还包括阿姜曼的修行方法的适当内容。

还有另一个跟阿姜曼所住的洞窟一样的地方，阿姜措在那里待的时间比其他地方都久。但这里似乎没有老虎或其他动物来打扰他，换言之，到他快要离开洞窟去别的地方行脚及寻法之前，他都没有遇到以上的困扰。

某日清晨快要到着衣持钵入村乞食的时候，他突然听到一只大老虎的吼声直冲他所在的地方而来，当他看到这只怒吼的老虎朝他奔来，他吓到寒毛直竖并浑身颤抖，心跳都快停了。(此时他的心智还不够稳固强大，但我在写阿姜措的传记时，我并不知道事件发生的顺序，因为我没有问他每一个事件发生的时间，我只是按照他们说的每一个事件记录下来，所以我也不知该按照甚么顺序来撰写阿姜措的修行过程，因此最好的方法还是让读者们自行掌握每一则故事中的重点。)

当时的他一定很害怕，因为老虎从森林中走出来，一看到他便正面笔直地朝他迎来，正常情况下老虎第一眼看到他时应该会停下来一会儿，可是牠却持续前进并一路咆啸，一直走到离他大概有四码远的距离才停下来，然后像一只训练有素的狗一样坐了下来，直勾勾盯着阿姜措，眼睛眨也不眨一下，但牠既没有蜷伏在地，也没有做出要攻击他的样子，事实上牠的举动很像我之前的故事中所提到的那一只老虎，这只老虎并没有表现出想要攻击他的强烈意图，但老虎毕竟一种极其可怕的动物，尽管牠目前的行动可能不会让人感到害怕，但一般人在那种情况下还是会害怕。

当阿姜措看到老虎正盯着他看，他惊恐地直视了一会儿，然后会回过神立即提起正念，他举起手臂，以手指直指着老虎说：「这里不是你该出没的地方，这里是比丘禅修之处，还有比这里更多森林及山陵的地方，你快去那里吧!」

但牠就只是坐在那里盯着他看，并没有打算离开的样子。于是阿姜措从地上拾起一根棍子，指着老虎说：「快走开！山上有很多你可以游荡的地方，不要一直坐在那里盯着我看，让一个比丘心生恐惧。我不是动物，不是肉，我不是老虎的食物，我是一个有戒德与修行的比丘，所以不要坐在这里让我心生畏惧，不然的话你死后会坠入地狱的深渊里，别怪我没警告你哦！」

然后他又用棍子指着老虎说：「你现在赶快离开，我很怕你，你有一双虎眼，犀利异常，如果你再这样一直长时间盯着我看，会把我给吓死，那么你肯定会坠入地狱。」

说完之后，阿姜措从原来站的地方移动，拿着棍子指着老虎，径直朝牠走去。老虎立即一跃而起便消失不见，当牠消失之后，恐惧的念头又再度生起，让他更加害怕，他心想：「如果我去托钵时牠跟着我怎么办？」，因为沿途一路上都是充满茂密的丛林，但后来他并没有看到心中所害怕的那只老虎出现。

当天，恐惧涌上他的心头，他非常害怕老虎会再次出现，一整晚他的脑子里都在想接下来的几秒钟之内老虎就会来抓他了，他的情况已严重到完全无法集中注意力，他只好几乎整晚试着宽慰自己，好不容易他终于调伏自己，让心识进入平静的心境，之后，他的恐惧在平静与喜乐中全都消失不见。

在接下来的时间里他都没有再看到老虎出现，他说那只老虎又大又长，真的非常吓人，彷彿牠就是那些神秘的老虎之一，因

为牠和之前提过在半夜里跑到阿姜措身旁的那只老虎一样体型庞大，且行为特征相似，跳起来的速度也一样快，不由得让人觉得牠就是天神以神通所变现之物，犹如阿姜曼所说的那样，让人一看到就害怕，且怕到失去理智及情绪失控的程度。

阿姜曼阐释了在森林中生活的功德利益，以及在面临各种突发状况时的心识价值。他的阐释令人印象非常深刻，但我没法记得太多，因为我很健忘。他说，在心智受到各种强迫性压力的艰困下，他有一种感觉，他感到他的内心有某种神奇且不可思议的力量在保护着他，这种力量无法以言语形容。在那种危急的压力下，心智可以很轻松且快速地成长与开发，而且跟平时的时候很不一样。也正因为如此，他才喜欢住在充满危险及不确定的地方，尽管他的胆子很小，易受惊吓且小心翼翼。因为当他面对这些可怕的经历时，每一次的经历都可以让他感到心智朝向更高的境界进展，而这一切，皆以最奇妙难测的方式展现，让他感到惊讶不已，因此他其实非常希望能经常遇到这些可怕的经历，好让他的心智可藉此助缘自行开展，且越来越进步。

生活在森林中与山上将会以一种微妙且神奇的方式产生功德利益，而且一般人很难理解，虽然阿姜措压根就不想跟别人提起，因为住在这种地方只适合天性有这方面倾向的人，就阿姜措他自己而言，一旦他离开森林转赴别处更普通的地方生活时，他的心智便趋于怠惰懒散、漫不经心且过于自信，他不再乐于精进，以至于应有的明觉则几乎从未出现。他吃的食物比艰困的时候要来得多，睡得也多，他变得更懒散。接着情绪上的焦虑

执着随着正念与正智的衰退与消失而逐渐生起，且每一天都在增长。综上所述，他说：

「生活在一般人常居住的地方，我看不到自己的成长与进步，对我而言住在这种地方只是在等死，没有任何意义。因此我认为如果不想死得没有意义，最好的选择就是离开，为了自我救赎而踏上寻法之路。得出结论后，我再次踏进我熟悉的山林。」

「因为住在山林间、洞窟里、悬崖下，才能够生出平静祥和以及璀璨亮丽、闪闪发光的智慧之心，而且这样的心不能在狭窄以及『法』所完全触及不到的地方生长。所以我一定要根据心的本质回到森林与山上，一旦回归山林，心也因愉悦环境而自然生起轻安与自在，完全没有一丝的勉强。」

「将修行与身体的各种姿态和谐地调和在一起所付出的努力，以及过去致力于携手并进的的正念与正智，接下来都无须刻意且不费吹灰之力地自行生起，懒惰、贪吃与贪睡的倾向都将自行消逝，取而代之的是正法的生起。之后，因生活在一般且较文明之处而难以驱赶的那种不属于正法的东西，都将不费吹灰之力逐渐离去与消逝。」

「在进食、睡觉、减少情绪黏着及奋力精进等方面，都在发生改变，而且变得和谐，一切都按照正确的时间与顺序逐一完成，这与我住在一般地方的时候大不相同，这令我想到住在森林与

山上的时候去执行拔除与断除无明烦恼的工作会比在较为寻常之处更加容易得多。」

阿姜措说，依照他在一般普通地方的生活经验，他发现实际上，在每一个他认为理所当然的姿态与位置中都在累积增长烦恼，并不像他以为的那样可以拔除与断除烦恼。他的意思是他吃得太多了，因为贪爱跑来轻悄悄地在他耳边低语，劝诱他应该多吃点，食物如此美味可口，易消化，对身体的健康有好处，非常相应于烦恼的本质与倾向！既然烦恼这么喜欢它，所以要多吃点。他睡得也多，因为烦恼跑来悄悄地跟他说他应该多休息，否则容易疲惫虚弱，无法全力以赴精进。但当他该全力以赴精进的时候，结果却又是在休息。换句话说，他没有应该起床的固定时间，就只是一直躺着，因为无明从未决定他何时应该起床！而他所谓「全力以赴的精进」也从未出现过，所以可以这么说他这一天一夜已辛苦了这么多小时。相反的，无明从他吃过饭之后直到黄昏都在哄他入睡。他并未看到他的精进所应获得的精进力，也未看透因吃太多所缘生的懒散。之后，他的思虑与念想不断增加，甚至超出了理性的界线，而且一直都这样，他的思虑与念想只关注在与贪爱有关的事件，也就是「苦因」(taṇhā-samudaya)。它们在前头带路，带领他浏览属于三爱(kāma-taṇhā欲爱, bhava-taṇhā色爱, vibhava-taṇhā无色爱)的国王及王后的各种宫殿建筑、广场及大厅，且一切都准备就绪，准备好招待这一位因吃太多而肚皮已撑饱的游客，并安抚他情绪上的困扰。

懒散就是最明显的症状，因为如果头一碰触枕头，所有的烦恼都会立即消失，如果有人或任何事来叫醒他，都没用。他说：

「贪食、多眠与懒散，三者间彼此一直都是谁也分不开谁的伙伴。懒散是这个群体中最重要的成员，它得到了其他两个成员的支持，这三个伙伴不管走到哪里都在一起，且生死相随，永不分离。如果我不能把它们给净化，并将之拔除，那么我就得要走入森林及上山去找只老虎来帮我把它们给赶出去，并用少食少欲的方法来控制它们。不然的话，我会一直沉沦堕落，到死都困在它们的牢笼中，逃脱无期。」

「为了压制它们，削弱它们的恶势力，我起身反抗心中的欲望，并走进它们不想去的地方，也就是它们所惧怕的地方。然后在各方面，我为了修行所付出的精进都发展得相当顺利与稳定，且不管往哪一个方向发展，都是正向解脱之路，不再是我于平常环境中生活时的烦恼与贪爱的方向。因为在那种情况下，无明烦恼可以轻易地掌控住我，而我却没有任何机会掌控它们。」

他说：「我属于那种顽固难调的性格，因此找一处合适的地点与环境条件来帮助我修行，以不同的方法迫使我的个性接受锻炼与调伏，这对我来说至关重要。至少，接下来我可以更自在呼吸，而不会被压得喘不过气来，不会一直受到阻碍而无法思考。我的性格充满着烦恼杂染且智慧迟钝，而我习惯的方式生活在森林、山丘、洞窟及悬崖下，我觉得，相当适合我的个性与性情，因为，那样能带给我些许的平静与祥和。」

阿姜措说，在他很年轻的时候，他就已非常积极投入持戒的修持，例如斋戒断食、少食、徒步行脚，以及住在森林及山上，在他的心里，离开山林，像大多数的比丘那样前往居住在一般寻常的地方，并没有让他感到一丝的轻安自在，而他也只有在不得已的时候才会住在一般寻常的地方。住在一般寻常的地方让他很清楚地体悟到，如果想要让「道」、「果」及「涅槃」成为他心灵的财富，他就必须接受最严格的锻炼与纪律。如果他一味顺从贪爱的恶势力，他就会像一只没有主人豢养的动物一般活着，几天之后他就可以清楚地看到后患。这就是他不能在一般寻常的地方居住的原因。

当阿姜措在我们之前提过的那种森林环境中修持，他的心趋向宁静祥和，正念与正知也变得前所未有的清明且渐趋稳定，并随着他的锻炼与律仪而稳定进步，于是乎他开始体悟并经历了前所未有的事。这给他的内心带来了极大的鼓舞与振奋，促使他在必要时能与阻碍他进展的障碍展开战斗。到最后，住这样的地方带给一种深深的满足感，他见证了这些地方是如何矫正他的坏习气，也看到了它们是如何以最意想不到的方式变成了「法殿」(Vimāna-Dhamma)这样一个地方。阿姜措说：「

时至今日，对那些让我能以轻安自在的心居住的森林与山陵，我的心中对它们只有礼赞与感恩，我愿一直生活这样的地方，就算走到我生命的尽头，它们也可以成为我的坟墓，因为我不想死在一个充满烦恼与纷扰的地方。若能死在森林与山中，就等于是了无牵挂地在『法』中安乐地死去，因为红尘俗事都只是会令人散乱的纷扰而已。之后，心以正念及正智为伴，安住

于『法』上，以周延与仔细的方式愉悦地探索与观照，去证悟居住在心中的四圣谛的因与果。」

「心与法有着最紧密的联系，所以当大限已至，身体及其各部位都将失去生命力，且持续恶化，直到它们按照原本的自然方式被舍弃或丢弃，不分内外，如果能对每一件事都保持着敏锐仔细的正念与正智，这样的人就是一个完人，也就不再从世间的相对因缘法中去追逐、执着或借用一个所谓的「自我」，也就不再是依照世界各地世间法则的那种穿衣装扮的俗人。之后，经由放下诸蕴并让它们自然回到原本的状态，便可放下一直挣扎且背负已久的诸蕴重担，也就是让五蕴的基本元素回到它们原本自然的状态，这就是摆脱执着(anālayo)。不管是谁，对于能做到这一点的人而言，这是一种瑰宝，而且他会守护他的解脱之宝(Anālaya treasure)，不论他的过去如何，这都将成为终点，因为如果再去攀缘执着，也只会缘生出更多的麻烦与纷扰，既然如此，他又何必再无端惹尘埃？因为事实上无明都已终结，因为它们都已从心中被驱离了，就从那一刻起，一切的忧虑烦恼都已彻底止息。」

这就是阿姜措对于跟自己一样有相同性格与性情之人生活在森林与山中的美德所做出的赞叹。直到现在，他依然能从森林中获得宁静与喜乐，且从不厌倦。这符合世尊为刚出家的比丘所树立的教导：

「到森林中找一处无人闲静之处，比如树荫底下，然后精进修行吧!」

阿姜措有神通，他可以感知并看见人类肉眼所看不见的各领域非人众生，比如饿鬼、孤魂野鬼、天神、天女以及诸龙王等[2]，他的感知沟通方式与阿姜曼非常相像，只要一有机会，他们就会一起谈到那些有精致飘逸身躯的非人众生。能够听到他们谈论这类的话题实在是一件非常棒的事，相当吸引人，让人欲罢不能，让人很想要他们一直持续说下去。尤其当他们提到诸神来请法并请教时更值得一听，因为两位阿姜彼此都很清楚知道对方的意思而不会有误解的危险，这就好比具有特定专业领域知识的两个人可以一起毫无困难地谈论该专业领域的特定主题。

阿姜措就仿佛是一位非常了解在天界生活的天神专家，当我问他这方面的问题，他都能给出非常详尽的解答，而且都非常的有趣。比如说，当问到与龙王有关的问题时，他说这些龙王每一个都神通广大、神威显赫，当祂们来参访他的时候，祂们都会变化成各种不同的身形现身。有一次，阿姜措请某一位龙王展现祂的神威让他见识一下，这一位龙王告诉他要变化各种身形对祂们来说是轻而易举的事，祂们可以随心所欲变化各种形象。接着，祂就在原地持续展现不同的身形给阿姜措看。祂请阿姜措持续注意看着，祂一下子便消失不见，然后阿姜措看到一位身穿白衣的居士走到他的面前，当祂很靠得很近的时候，忽然又消失不见。紧接着他又看到一位配戴武器的猎人走近，然后又消失不见。之后，又有一头大象向他走来，诸如此类。这位龙王说，不管祂想以甚么样的型态出现，祂都可以随心所

欲，不论是大象、人类或其他东西等等，祂几乎都可以瞬间办到。

有关龙王放毒的能力，阿姜措说有一次他和阿姜曼在湄公河附近行脚，在他们住的地方有一些干净清澈的水池，这些水池原本可供饮用及沐浴，但阿姜曼却不准他们使用这些水池中的水，因为他担心龙王会将毒喷撒在水中，一旦他们使用或饮用就会发烧生病，四肢无力，全身不适，增加他们的困扰。阿姜曼说：

「

因为这群龙王对我们还没有任何的信心与敬意，祂们已经连续好几晚争先恐后向我们示威，但祂们的邪见很快就会消失，因为祂们没有办法抵御佛陀的正法。这群龙王目前对佛教或我们都还不信任，祂们认为我们来这里是为了对付祂们，要驱赶祂们，这就是为什么好几个晚上祂们向我们示威的原因，但我一点都不为所动，因为我完全确信邪不胜正这个法教真理，就如同世尊从初转法轮到般涅槃的期间所宣说过的其他法教真理一般，从未改变或变质，因为这就是一种『法的真谛』，圆满完善且不可变更。」

阿姜措明白阿姜曼对他们的警告，因为阿姜措也非常了解龙族，也曾与阿姜曼讨论过与龙族有关的事情。然而不久之后，阿姜曼先前的预言应验了，这些龙开始让步，并皈依了阿姜曼，也护持比丘们。因为龙族有了信心，归顺阿姜曼，于是成为阿姜曼的护法神，之后阿姜曼问龙族：「

为什么你们要在对人与动物都有帮助的水中放毒?如果有人或动物去饮水,难道你们不怕自己所犯下的恶业?就算你们是龙王,也必须为自己的恶业负责,绝对无法逃脱报应,因为这是亘古不变的业力因果果报的法则。因为业力所招来的报应其威力远在各地的龙王之上,如果龙害怕恶业及下地狱,就应该赶紧去把水中的毒给解除,把水池的水变回以前纯净的水,到目前为止,我跟比丘们都还没有去碰水,因为我深知龙王们心怀不善,想将我跟比丘们置于饮用毒水的危险之中。」

这时,龙王们都完全归顺并认错了,因为祂们确实干下那些坏事。祂们没跟阿姜曼说过,但阿姜曼透过神通早已知悉一切,祂们也都坦承阿姜曼说的没错。紧接着,祂们赶紧把水池中的毒全都给抽出来,一点都不剩,然后赶紧回来跟阿姜曼禀告,同时祂们邀请阿姜曼与诸比丘放心的用水,不用害怕危害。这就是那些骄傲及争强好斗的龙王归顺阿姜曼的经过,祂们成为阿姜曼的弟子及护法神,以虔诚及坚定的信念跟着他学法及修行。当阿姜曼知道诸龙已臣服并将水池中的毒都给解除,从那时起他便告诉诸比丘可以安心地去饮用水池中的水并洗澡。」

阿姜曼认为阿姜措对于诸如龙王一类的超自然神秘事件都相当专业且精通,很难找得到可与之相提并论的人。阿姜曼常教导比丘们与诸神互动时应严以自律,比如说,他们在某处暂驻时,几乎每逢深夜时分夜深人静的时候都会有诸天神下凡来听他说法开释,他不得不提醒比丘们要特别注意自己的言行,并要他们先去睡觉,到了深夜时分,他们就应该要起床继续精进修行,这样一旦诸神下凡来闻法时,当祂们看到这些比丘如此

精进，便会顶礼致敬，并赞叹这些比丘们的精进。我们不能让诸神觉得我们常处于嗜睡的状态，因为这是一种缺乏正念的表现，很可能会有难看的体态。天神们经常向阿姜曼抱怨睡着的比丘及其难看的体态，虽然熟睡中的人没有办法以正念来驾驭自己的体态，但比丘们还是可以事前避免这种情况的产生，也就是在天神们一般来访的时间不要躺下来睡觉。也因此，阿姜曼才会告诉他们在诸神来访之前先去休息睡觉，之后比丘们也遵照阿姜曼的嘱咐行事，而天神们也就没有再抱怨了。至于有能力接待诸神来访的比丘们，他们都会遵照阿姜曼的叮嘱行事，但那些没有这种能力的比丘则在诸神来访时会持续修持他们的禅定。

^[1] *Devaputta*: 干沓婆，半神或诸神之子。 *Devadhītā*: 飞天，女性的舞神。

^[2] *Preta*: 饿鬼，一种充满贪婪与不满而四处游荡徘徊的众生，不断找寻牠们想要的东西却又不可得。

第七章 阿姜措传奇/第五节/ 天神闻法的方式

阿姜曼与阿姜措都说天神跟人类一样各有其独特鲜明的个性，大家都各有各的偏好。比如说，有的天神偏爱听《三转法轮经》(《Dhammacakkapavattana Sutta》)，有的就喜欢《应作慈爱经》(《Karaṇīyamettā Sutta》)，也有的喜欢听《阿毘达摩论》(Abhidhamma, Kusalā dhamma, akusalā dhammā..., 这是世尊在忉利天为母说法时所讲述的法。)，有的喜欢听《七不退法经》(《Aparihāniyadhamma Sutta》)，当然也有的喜欢听《四梵住经》(《Mettābrahmavihāra Sutta》)。事实上，跟其他佛教经典比起来，大多数诸神最爱听的还是《四梵住经》。不同的群体、不同天界的天神所喜欢听闻的经典因祂们各自独特的个性都有所不同，祂们会请求尊者讲述很多不同的经典。然而，我没有办法把它们全都罗列出来，因为诸天们想听闻的经典，有很多是我没接触过、也没研究过的经典，所以我没办法都把这些经典一一列出来给读者们知道，这一点还请大家见谅。但不管阿姜措前往哪一个洞窟或山林，诸神总是紧紧相随，并喜欢跟他互动，犹如跟阿姜曼互动一样。

有时候，阿姜措会与那些远离红尘纷扰、在各地石窟中修行的鲁士^[4]住在一起，这些鲁士所隐居的地点一般距离村庄约 4 或 5 公里远，有的甚至住得更远，他们都隐居在渺无人烟的深山里。

由于这些鲁士并不像比丘们那样奉行传统的托钵乞食，因此他们都自炊煮自食，全都自己来。

当阿姜措暂住在附近的石窟时，他持钵前去向鲁士行乞化缘，而那一天刚好鲁士煮咖哩豆，鲁士便带着极大的欢喜心与喜乐之情将咖哩豆布施给了阿姜措，阿姜措在叙述这一段的经历时，他描述的方式非常的有趣，但我们在此不详加叙述。阿姜措说他在荒野丛林中步行了三天，又饿又累，一路上他都吃得非常少。因为翻山越岭的过程中，他偶然经过只有由三、四间小房子所组成的小聚落，当地的山地居民完全不认识佛教，而他又不得不仰赖当地居民供给他足够的食物以维持生命，所以，因长途跋涉之故，又外加在山坡爬上爬下，他早已精疲力竭且饥肠辘辘，比平时的时候更想吃东西。于是乎当鲁士煮好咖哩豆，并布施给他让他饱餐一顿，他将钵里的咖哩豆及饭都吃得一乾二净，一点都不剩。可是，他吃完之后，非但没有恢复体力，反而昏昏欲睡，他只想躺下来睡一觉，因为鲁士布施给他的食物实在太可口了。与此同时，鲁士看到他吃食物都吃光，非常的开心与欢喜，因为他知道他的布施是符合实际需要的适时施，他做了好事，他的心中完全不求回报。而阿姜措发觉自己的状况不对，觉得自己陷入了昏沉，便起身找一个可以行禅的地方开始经行，一直到下午他才在静坐休憩。

就在他静坐禅修之际，他的心入定了，接着他听到了天神的锣鼓声，因为祂们正在表达接收到阿姜措对祂们慈心回向的感激，同时祂们也非常随喜鲁士在阿姜措非常饥饿及虚弱之际能供养他食物，因为这样的善行非常殊胜且难能可贵，功德无量且无

法计量。因此，诸神充满了欢悦与随喜之情(anumodanā)，因为一个在道德与修行方面都完美，且值得以欢喜及恭敬之心对其殷勤、尊重及供养的「圣人」，是非常的稀有难得。祂们对于能在这样的无上福田种下善果都真心感到开心，因此由衷表达祂们的欢欣与随喜之情，并祈请能经由随喜来接收功德的回向。

鲁士布施给极度饥饿的阿姜措食物并令其饱餐一顿的善举，居住在山丘附近的地居天神就是这样表达祂们的随喜，祂们之所以现身是为了让阿姜措见证祂们的喜悦与随喜，同时祂们也请求阿姜措将此事告知给那一位善心的鲁士知道，并向他表达祂们对他的感谢与随喜(anumodanā)。当天傍晚，阿姜措随顺因缘为鲁士说法，并以间接迂回的方式对他说：

「今天下午我做了一个梦，我梦见有一大群天神敲锣打鼓，以此表达祂们随喜你今早布施食物给我的大功德，同时祂们也祈请能分享这一份缘自随喜的功德。你肯定已获得了大功德，所以诸神才会来随喜并祈请能获得功德的回向。」

当鲁士听闻此言之后，便双手合十并高举过头，以此表达对诸神的回向，同时也表达对阿姜措的崇敬，他说道：

「您肯定在内明(nāṇa)的功夫上已经有很深厚的功夫，如果您在午睡的时候都能听到诸神的随喜，那么您在清醒的时候就一定更厉害，对此我一点都不怀疑，因为打从我第一次遇见您的时候就对您有崇高的敬意与信心，因此我很乐意为您尽心尽力，

所以当我看到您能饱餐一顿，令我心生无尽的喜与乐。您能否告诉我诸天住在甚么地方，以后我供养食物给您的时候，我好回向给祂们，并让祂们可以随喜功德。我很好奇我住这里这么久，为什么从来没见过祂们现身过？」

阿姜措解释：

「这些都是树神，祂们住的地方离我们并不远。今早，当我在回向时，我以巴利语吟诵随喜祝福偈：『*Yathā... Sabbītiyo...*』，祂们都听到了，并回应『善哉!』。但如果我们察觉或感知不到祂们，对我们来说祂们就仿佛从来都不曾存在过。」

鲁士对于地居天诸神现身随喜他「布施」善举的功德一事抱以高度的兴趣，于是央求阿姜措再跟他多说一些这方面的事。接着，阿姜措想了一个办法好让鲁士开始禅修，这样一来，他才有自己的时间可以安心禅修，不受外界的打扰。于是，他对鲁士说：

「如果你真想亲眼目睹饿鬼、鬼魂、男天神、女飞天等非人，你的凡胎肉眼是看不到的，你必须用你内在的心灵遥视去看，也就是得用心灵之眼才能看得到。如果你真想用你内在的心灵之眼去了解不同时空的众生，你就必须开始精进禅修。当你实际着手禅修时，你可以修持三十二身分观，以观智去逐一仔细观照身体的三十二个部位，你也可以持续觉知你的呼吸，又或者内心不断默念『佛陀』，就是这样保持下去，不要因其他事

情而分心或受其他事情所干扰。当你的心，经由以上的任何一种方法获得宁静时，你自己便能看到非人众生，不需要再经由询问他人而去打扰到他人。但如果你放逸懒散，不精进禅修，那么你肯定将一事无成，甚么也看不到，而你的心也不会变得平静与祥和。」

「想要看到有天人之身的天神，你必须用天眼去看，换言之，你一定要修禅定，并透过禅定之功去看，除此之外，别无他法。如果你没有办法做到这一点，就没有办法看到或感知那些生活在其他时空的非人众生。」

经过阿姜措的这一番说明之后，鲁士非常渴望禅修，因为他非常希望能亲眼目睹诸神。之后，阿姜措告别了鲁士，这样他才可以从事自己的修行。当天深夜，诸神又来参访阿姜措，他们跟阿姜措询问了很多事情，包括鲁士想知道诸神住在哪里、鲁士想透过禅修去感知诸神、以及阿姜措如何教导鲁士禅修的方法等等，于是阿姜措也对诸神说明他教鲁士的禅修方法。

虽然这一位鲁士对阿姜措非常有信心，也很依赖阿姜措，不希望阿姜措离开，但实际上阿姜措并没有跟这一位鲁士在一起住得太久。

还有一次，阿姜措与另外两位比丘一起住在森林中的某个地方，后来，他们听村民说，在比丘们所居住的地点附近埋了一具因非自然死亡的女尸，村民称其死因为「横死」。这个被埋在森

林中的女尸生前是一个已经怀孕的女人，但她不知道生孩子应该注意及照护的必要常识，于是乎大家放任她自生自灭，根本没有人管她，最终她死得很惨。这就是村民们后来告诉阿姜措的故事，但最初的时候，没有一个比丘知道这个横死的孕妇。

当阿姜措在禅修的时候，这个因横死而化生的女鬼每晚都在附近作祟并骚扰阿姜措。阿姜措解释，就他所知，鬼跟凡人在某些地方很像，也就是存在于世间众生心中的性欲这一点有非常相似的特征(作者要对读者先道个歉，这是因为我们有必要了解事件的真实来龙去脉，故而不得不切入这个主题)，他说当他和另两位比丘一起去那座森林的某处禅修时，他就很清楚看到了这一点。一旦夜幕降临，每当他入定时，他就会看到这个因横死的女鬼来到他的身边，并不断对他做出极具挑逗性的轻挑行为。但阿姜措的心念力非常强大，女鬼根本无法影响阿姜措，她的一切举动都只是跳梁小丑、枉作小人、以卵击石而已。有时候，这个女厉鬼又表现出似乎比平时更积极、更具攻击性，仿佛想要强奸阿姜措，以满足她内心的性渴望，但她就是没有办法靠近他一步。阿姜措对女厉鬼散放慈心，但女鬼就是不接受，因为这个女鬼有很强的执念，一心一意只想满足性欲的渴求。当阿姜措询问这个女厉鬼的身世，女厉鬼也很坦白交代她是怎么死的，而这些在事后也都得到村民的证实。

自那之后，女鬼又不断试着攻击阿姜措，但没有一次成功，阿姜措问她生前到底遭遇了甚么事，怎么会变成这样?她告诉他，当她还是活人的时候，她的婚姻破碎了，她的丈夫为了小三而抛弃了她，这对她的打击非常的大，让她崩溃，当她即将临盆

之际，又没有人会在旁照顾她或给予她任何医疗上的照护，她就这样孤独地死去，而且她的孩子还没有出生，这都与村民事后告诉他的内容一样。事实上，他是因为女鬼作祟，而且每次入定时总会看见她，他才会去询问村民有关这个女鬼的身世背景。

阿姜措说，这个女鬼的怨念很深，有很强的恶意，当她没有办法伤害阿姜措时，便转而去对付另外两个比丘，她在他们睡觉的时候入梦，打算在梦中性侵他们。这两个比丘在梦中大声喊叫，声音大到都可以清楚听到他们在说甚么：

「妳是女人，我是比丘，妳怎么可以希望我像一个俗人那样跟妳发生性关系？我不要！妳快走！在妳犯下更严重、足以让妳下地狱的恶业之前快走！阿姜啊！快来救我！这个女鬼要性侵我！快来救我！」

当时他们说的内容就是这些，但他们的声音都很大，即使他们都仍在熟睡中，犹如有人大喊大叫想要引起我们的注意一样。刚和女鬼争执完而出定的阿姜措，很清楚地听到了这些奇怪的喊叫声。于是他赶紧去找那个呼救的比丘，并将他摇醒，当他问比丘发生甚么事，比丘说他在梦中看见一个孕妇飘向他，仿佛要性侵他一般，她根本不理睬他跟她说了甚么，于是乎他只好向阿姜措求救，好在他及时获救，及时醒来。阿姜措说他以前从未遇过这样的事，整起事件非常的诡异。这两个比丘都做了相同的恶梦，但两人并不是在同一个晚上同时作梦，当他们都害怕女鬼害他们失去身为比丘身分的圣洁梵行戒

(Brahmacariyā)时，他们都不约而同大声向阿姜措呼救。某一天的夜晚，两人其中的一个先喊救，到第二晚就换另一个喊救，就这样一直交替重复下去。阿姜措在禅修中也受到骚扰，但两个比丘则是几乎每晚入睡时都受到骚扰。

阿姜措说，棘手之处就在于这个女鬼的怨念与执念实在太深，不肯放过她锁定与执着的被害人，也不肯接受任何慈心的祝福与回向。这些厉鬼都完全被牠们的贪欲与执念捆绑，不知惭愧与羞耻为何物，致使牠们的思想意念陷入诡异与错误的模式，不管这些厉鬼身处的时空、世界或存在的型态为何，都很难改变，情况依旧如此。如果这种不知惭愧、不知羞耻为何物的执念(女鬼)附身在任何众生的身上，那么那个被女鬼附身的众生就会同样做出她之前对比丘的荒唐行径。我问阿姜措：

「那个女鬼作祟的时候，她到底做了些甚么？」

阿姜措回答的态度，就好像他还在生那个女鬼的气一般：

「你是要我像一艘卡在旱地上的船巨细靡遗地向你展示一切吗？我告诉你的都已足以让我把头埋在地底里，我没有办法像脱光衣服的人一样把一切都给暴露出来，我可不像那个厉鬼不知惭愧与羞耻，说一些不得体的绮语，光使用『性侵』这个字眼难道还不够吗？你还要我怎么说？不管是鬼还是人，想必大家都应该很清楚那是甚么意思吧？」

然后，我又问了一个问题：

「难道这两个比丘不是从禅定中去感知女鬼的存在？如果是这样的话，一般人都只想睡一个好觉，可为什么女鬼却非要在他们入睡的时候来骚扰他们？」

阿姜措回答：

「他们没有说是否知道女鬼的存在，他们只是在半夜大喊大叫，吵得我受不了，只好赶紧起身去叫醒他们。当他们醒来时，我问他们怎么一回事，他们都只跟我说有女鬼要性侵他们。」

「你们在那个地方待了多久？」

「我们待了几个月，后来我之所以决定离开那里，是因为那两个比丘不想留在那里，他们说他们受不了这个女鬼一直纠缠他们，所以我们只好去别处。」

「饿鬼不是都会接受慈心功德的回向吗？难道这个制造麻烦的女鬼不是属于饿鬼道的众生吗？当有人将善行的功德回向给其他众生时，这个女鬼为什么不欢喜接受回向呢？」

「我真的不知道这个女鬼到底属于哪一类众生，事实上我只知道按照我自己的蠢方法去做，对其他事情都不感兴趣。」

阿姜措微笑并进一步说道：「我对那两位还很年轻的比丘感到很遗憾与同情，其实他们的修为很好，对『法』也非常的专注与坚定，但因为这个骚扰他们的鬼物让他们无法安心与自在地待在那个地方，尤其一到晚上，他们似乎便因『苦』与欲望（『苦集』）的思惟而感到焦虑不安。到了就寝时间，他们就会怕女鬼来找他们，害怕女鬼会像以前那样伤害他们，他们不想继续待在那个地方，因此我们不得不离开那里。」

我又问：「只有女人才会变成这样的厉鬼吗？男人死后会不会也变成像这样的厉鬼呢？」

阿姜措回答：

「就让我们从性欲(rāga-taṇhā)这个角度来思考这个问题，性欲不仅仅会蹂躏女人，使女人苦恼，同样也会折磨男人及其他一切有情，使男人、比丘、沙弥、饿鬼、孤魂野鬼、男天神、天女等一切众生都苦恼，因为它是带给一切苍生伤害痛苦的罪魁祸首，它从不轻易低头成为他人的仆人，也不接受任何人当它的老板受其使唤，因此，不论是男人或女人，都一样容易受它的影响。但对于整起事件而言，我并没有批评或谴责女人，也没有指摘任何一位女性不好，我只是如实叙述整起事件的经过而已。倘若把情况反过来看，假设今天造孽作祟的是一个男

鬼，他出现在任何一个女人的面前，又或者如同我讲述的这起事件一样以类似的方式现身在女性禅修者的面前，那么我相信她一定也会以类似的方式来谈论这件事。因此，如果有任何人说我们(或他们)以贬抑歧视的方式来谈论女性或男性的名法(心识/viññāṇa)，那只不过是这个人个人主观的看法而已，我也很无奈，没有办法。」

至于性欲渴爱(*rāga-taṇhā*)，我们不应该过度关注它如何影响鬼魂、饿鬼及其他的众生。去了解牠们到底是一种甚么样的有情以及牠们对性欲的反应又是如何等等都只是在浪费时间而已，我们人类都是有智慧的有情，即使我们外在没有表现出来，但我们骨子里还是有智慧的。比如说我们小时候跟现在相比就有很大的差异，而且是天差地别。你自己去观察吧，不管是内在或外都很明显，没有必要再多说甚么，因为这种变化全是因性欲渴爱而缘生，且到了几乎足以焚毁整个世界的地步。一旦有人厚脸皮、忝不知耻地在性爱这一方面夸耀自己的聪明才智与专业，那么其他人就会接收这些概念并受其影响，也跟着夸耀这一方面的才智，这种情况就会开始传播，且越传越广。于是乎整个世界便会随着每一天愈加混乱，因为这种毫无意义的虚荣并没有带来任何的好处与利益。正常情况下，性渴爱不但是无常易变，它反倒更像是一种危险物品，例如足以杀伤他人的武器或毒药。但当人们觉得性爱是一种乐趣，觉得很好玩，并以艺术及现代化的糖衣来包装它及夸示它，然后又将其展示在世人的面前，则其强大的威力就会扩散开来，因为人人的内在都有性欲，势将导致世界的粉碎与毁灭。你自己去观察吧!如果你不信的话，你可以自己去试试看。你很快就可以看清它的恶

势力有多巨大。但也不用说得太多，也不必看得太远，因为几乎每一个人的心中都或多或少有一定程度的性渴爱，而且对我们而言光从外观来看，其恶毒的程度至为明显。可既然如此，为什么人们还要去宣扬它？促进它？让它发展起来且变得如此强大？甚而最后毁了自己也毁了整个世界？这就是为什么最有智慧的人总是教导人们要非常小心地去堤防它、抑制它及克服它的理由。至少，这可以让那些听话照做的人带来些许的平静与祥和，足以让他们放松及自在地呼吸。」

「既然你问起我这件事，我也如实地说出来给你听，但请不要认为我是在谴责或批评任何人，因为其实过去我也曾受其蹂躏折磨，也曾追逐过它并唤醒过它，因此让我清楚地领悟如果『我』^[2]想要追求至高无上的幸福与安乐，我一定要从另一个方向去进行，不然的话，它会一直在我耳边呢喃细语，并在我余生的每一天都把我拖进地狱里。不要天真地以为性爱可以带领你们进入平静安详的境界，如果你们去观察性爱的有害黑暗面，你们应该就可以领悟这个道理，因为它本身就是全然邪恶的，而它也就住在我们每一个人的心中，如果这样你都还不能确信，那我又还能说甚么呢？」

阿姜措说：「鬼神与天神在自以为聪明以及性欲等这些地方跟人类很像，但也并不完全一样。有些众生色胆包天、愚不可及，祂们犹如那些色欲冲脑的人类一样明目张胆公开表达祂们的性渴望，有时候会有某个天女展现出诱人的言行举止，使尽招数缠住我，然后对我说「她很爱我」。之后我便对这个愚痴的天

女晓以大义，让她恢复理智，之后她才停止她的蠢行。」。
「但是」，阿姜措接着说：

「都已经到了不顾羞耻死缠烂打的地步，实在很值得让人省思。毕竟人神有别、人鬼殊途，彼此不该也不能像人类一样相爱及结婚^[3]。但这让我清楚领悟到性爱这一件事情对一切众生而言是一视同仁、没有差别的，因为一旦因缘成熟，谁都有可能产生情爱执着。假设有鬼神或天神来向我求爱，我的粗糙肉身无法明显地察觉到，可能只有天神的身躯才能知道、看到及感应到天神心中所生起的情欲。但都到了不顾颜面、不知羞耻公开示爱的地步，这实在比有羞耻心的人类还要糟太多。」

这种经验在修行者身上很常发生，但一般来说，他们都不打算跟其他人说这种事，除非对方也是修行人，或者是熟到他们可以信得过的人，又或者对方也曾遇过类似的事情。

有一些远在山区的比丘可能会有邻近的护法神来保护他们，虽然一般人类的肉眼看不到，然而与诸神互动频繁的比丘却能清楚地知道。但他们不像凡夫俗子一样会去炫耀、装神弄鬼或故弄玄虚，因为他们都是带着善意、信念与恭敬心来到这里，真诚地渴望从事对比丘而言有功德利益的修行。有时候，这样的比丘可能会禁食很多天，直到他们的身体变得虚弱与精疲力竭为止，尽管他们的心识依然很强大且明亮。诸神看到这样的情形都会感到难过，可能想要灌输一些体力与能量给这个比丘。于是乎诸神会恳求比丘允许祂们供养他一些天人的食物来帮助

他恢复体力，而这个比丘会看见天女手中所捧的食物，这种食物看起来很像是一种灰白的石灰粉，天女告诉他，这是天神的食物，接着天女问他是否可以透过轻轻涂抹擦拭他身体的方式来供养他这个食物，因为唯有这样做才能让天神食物的营养精华注入他的体内，在他的体内迅速扩散并赋予他体力，就像凡人透过食用人间的食物或其他更多的营养品来补充体力一般。然而这个比丘觉得不妥，他认为他不应该答应这种事，因为他很怕有可能会犯戒，加上时间已是下午，对方又是一位天女，而且是独自前来，万一被人撞见，恐会招人讥嫌与诽谤^[4]，至少会批评谴责他们，即使这个比丘完全没有犯戒。更糟的是，其他人有可能误会天女是一个普通的人类女子，以世俗的道德规范来谴责比丘，指摘比丘与一个女子孤男寡女同处于渺无人烟的山上，在场又没有其他的男人当监督者，而具有天人之身的天女却又被误会成是向比丘求爱求欢的人类女子，整起事件便会爆发成一桩佛教界的性丑闻，带来很多的伤害与麻烦，就算事实上他们之间是清白的，没有任何的不当或不清净的踰矩行为。

因此，比丘不让天女触碰他的身体，甚至不让天神所吃的食物在他的身上涂抹。可是天女却很坚持要供养，她解释跟天女互动根本不会为他带来任何的伤害，因为天女的身体是天神之身，而她所带来补充他体力的食物是天神所吃的食物，根本没有任何犯戒之处，也不会造成他的困扰。至于有人能看到或听到他们彼此在一起说话，那应该是指有天眼通与天耳通的少数人才能办得到的情况，这与粗重肉身的凡胎肉眼所看到与人耳所听到的情况无关，根本不会对比丘及其戒律构成任何的障碍。天

女表示她只是单纯地来服侍与协助他，并期盼能透过这一位对正法有着坚定不移决心的比丘来增长她的功德与波罗蜜，她自始至终根本就无意伤害比丘或佛教。

天女说：「您应该慈悲同意我经由您来获得那份我该得到的功德，请不要拒绝这个急于成就功德的天女，因为这一份功德必将是促使我来世再投生到更美好的善趣的因缘，并经由此善行使我今生与来世的修行增长。」

比丘回答说：「就在妳与我同在此地的同时，不论我睁开眼或阖上眼，我都能看得见妳。其他有眼睛的人，只要他们不是瞎子，他们也一样可以看到我们坐在这里。妳怎么看这件事？我们两个像这样在一起，对一个女人来说适合吗？请三思而后行吧！」

天女解释：「您在此所见的一切都是用您的心与天眼看到的，而这些都是必须透过修行才办得到。换言之，您是因为有『止』与『观』的功夫才能轻易清楚地看到凡人所看不到的一切。」

「就算您可以用您的肉眼看到我，这依然是内观的功能使然，内观使您像用肉眼一样清楚地看到一切，就是因为您的内在之眼使您的肉眼能看见天神的样貌，而如果您没有内观来助您观看，您是绝对看不到天人之身。为了让您有信心，您不用害怕会有人来监视和您坐在一起的这个天女，我可以给您完全的保证，这里除了您以外，即使有成千上万的凡人来此，他们也根本都看不到我，而且我保证一个都看不到。因为我有神通法力

能遮阻凡人的肉眼看到我，这对我来说根本是小菜一碟，轻而易举，一点都不困难。唯一例外的情况是那些内心有深厚修行的人，以及能使他们感知到我存在的内观，我对这样的人都很恭敬与尊重，我没有办法去遮阻他们的感知。但也请您不要认为这个天女是来自某个神秘天界或时空的超自然有情，我就住在人间，我是地居天的天女，我来自热爱道德伦理、热爱正法、总是乐于积德行善累积功德、乐于及时助人及适时布施、并将这些善良的质量转化为习性的人间。因此每当我遇到像您这样奉行八正道的人，我都会有很大的信心与恭敬心并想要增长功德，不管或多或少，那都是功德与波罗蜜，并将之转化为构成我性格因缘条件的一部份。因此，您应该同意我的请求并以慈悲心来帮助我做正确与适当的事。我绝不敢对任何一位修行的隐士做出任何不被允许的恶行，因为善恶果报皆由业行而缘生，我非常明白并恭敬这个真理，绝不敢造次。但如今我恳求您接受的一切全都在佛法的情理之中，无关乎戒律，也没有违反世间的道德规范。就如同当您对我们天女开示佛法，就正法与戒律而言，不管是只有一个人听法或有多少人听法，都没有差别。」

这个比丘与天女彼此交谈的时间是比丘入近行定的时间，而不是其他正常作息的时间。至于比丘所谓当天女跟他坐在一起时，他不论睁眼或闭眼都可以看得到她，他指的则是从事其他事务的一般其他时间(非入定的时间)，而在这种一般的时间，他依然能透过自己特殊的神通去看到或感知这一类的超自然现象。因此，天女祈请比丘接受天神食物的理由便都在情理之中，因为这一切都完全局限于禅定之心(意)领域中的活动与事件，而比丘

询问天女以及他们彼此间互动的时空背景，这一切都是在禅境中发生并且与正法律相应。然而，在禅境中所做的行为并不违反戒律。

现在看来当天下午在禅定中的那位比丘，天女将天神的食物涂抹在比丘的身上，而天女所触碰及涂抹的那个身体实际上应该是比丘在禅定中的禅定之身，而非他实际上的血肉之身。当天女将食物涂抹在他禅定中的身上，他立马感到无比的轻松，当他出定时，他周身感到轻灵安适，比平时更加强健，犹如当天真的服下了天神的食物一般。

这个比丘说，有好几天他都可以不用入定便一直能直接看到这个天女。

但对于刚开始练习禅修的人来说，不管是在禅境中抑或是在平时以肉眼看到的天女或天神等非人，其实都很有可能是一种自我暗示或幻觉，因此，即使那些与生俱来便有天眼通且有时可以看见许多超自然现象的人，他们的阿姜禅师也必然会警告他们千万不可一时疏忽让心识向外攀缘，切不可习以为常或自以为是的方式去感知这些超自然现象。他们必须在出入定方面都已臻相当自在且熟稔的程度，在面对所经历的各种超自然现象能明白该做甚么及如何做出适切的反应，并已相当清楚甚么是真的甚么是幻觉，之后，当时机成熟并已臻一定的程度才可以松手，但这并非意味着可以放松一切的自制自律及不去考虑这种禅定型态是正定或邪定。在修持禅定的人当中，有的人

是从他们自己的幻觉与妄想中看见天神等非人，但只要他们能回神继续专注在正法的修行之上，不起骄傲增上慢的负面心态，也不要轻易相信这些特殊奇异的禅境，不去迷信追逐所经历的超自然现象，那么问题便不难矫正。然而问题难就难在那些自以为是且有增上慢的人，一旦遇上其中的任何一种现象，恐怕就会变成一种长期的慢性病，他会对于能矫正他的「药物」一点兴趣都没有。他反而会试着去传播这种病菌，使之扩散开来，给那些既不知道也不了解这一类现象、也不了解其诡诈虚妄的人带来伤害与损失，这种疾病非常值得警惕。我并不是天神、饿鬼、鬼魂、或其这一类超自然现象方面的专家，但如果有人以极度浮夸的态度来谈论这一类的事，没有「方向盘和刹车」来保持某种程度的控制，我便会感到担心与害怕。因为，一般来说，大部分的人都很容易感染这种「病」，一旦病菌侵入其生理系统，恐怕就会随之扩散、增加并失控。

为了有效对抗这种疾病，我们必须向懂得这一方面事情的阿姜求助，而且这个阿姜还必须对于「定」与「慧」等其他相关的知识也非常了解。如果有人前去向这位阿姜咨询，假设此人是真心为了修行而对此类议题感兴趣，只要他开口说几句，这位阿姜立马便知他看到的究竟是真的还是假的，并且能当下清楚指出其问题症结所在，并解决其问题。之后，此人便能依据阿姜的教导正确地修行，而不会误入歧途。然而，可怕的是有人对于其所见的现象会执着抓取不放，并将其当成「绝对真实的有价之宝」而不考虑其到底是真的或是假的。这种「真实的东西」便会给自己与他人带来无止尽的困扰与损失，因为这种「真实之物」对于曾经历过并已超然于外的人而言是最恐怖的，

所以修行之人应善用正念与正智来防护这一类的事情，切不可让这些「真实之物」缘生出来，这也意味着必须谨慎周延了解修行方法的各种面向，这对他们自己及整个佛教而言都是一种福报。

这位引得天女来照顾他的比丘所讲述的故事是如此的引人入胜，让我深深陶醉在其中。他又提到他去某个地方修行一段期间，那个地方只有两到三户农家而已，他每隔四到五天就会向他们托钵化缘，且每一天只吃一餐，仅此而已。然而他的禅定功力却越来越深厚，而且他也丝毫不松懈。他日以继夜、焚膏继晷地禅修，但白天的时候天气较为炎热，晚上则比较凉爽舒适，他的心识能一次入定持续好几个小时。如果他因为怜悯天神的缘故，他便会在深夜从禅定中退到某个程度，然后环顾四周，如果他看见有天神来访，他就会稍微接待祂们一下，然后又以他的方法回头入定，直到出定的时间已到。之后，他会以观智去观照，直到他完成内观的修行。每晚入定所花的时间共约 4 到 5 个小时，白天的话则是 2 到 4 个小时，此外他禅修之后还会经行。以上就是他例行的功课，但他对自己到底花了多少时间修行并不关心，因为他在正法与修行的各种不同面向所付出的努力才是他最关心的事。他说，不管有没有吃东西，他都不觉得饿，虽然身体仍会有轻微的反应，但都不足以带给他干扰或造成他的麻烦。当天女说这个比丘饥饿，那只是她主观的假设而已。因为对于这个比丘而言，他并不担心饥饿，因为他无时无刻都全神专注在能触动他心灵的正法，而这是一种比任何食物或营养品都还要更精妙的养分。

这位比丘说，有时候他可以看见这位天女坐在虚空中的一块岩石上，距离他大约 20 码或更远的距离恭谨地看着他。有时候，天女在中午时分会静静地飘向他，就像那一天她现身恳求比丘允许她将天神的食物涂抹在他的身上一样。有时候，他又会看到已经坐在距离他仅仅 4 码之遥的这位天女。他可以犹如用肉眼一般非常清楚地看见她，可一旦他睁开双眼，他也依然像闭眼时一样可以清楚地看见她。因为要接待来自天界访客的心识必须处于比平时更深的宁静境界。然而有时候他还是会感到好奇与疑惑，他不禁问天女：

「妳现在是否变幻出一个犹如人身一般比较粗显可见的形体？因为我可以同时用『心眼』与『肉眼』清楚地看见妳，就好像我可以看见这世上其他的东西一样。」

天女回答道：「我可以毫无困难地变化出精妙微细或粗糙明显可见的身体。」

「那么我现在看到的影像，是精细微妙的身体还是粗糙明显可见的身体呢？」

「您现在看的影像是粗糙明显可见的身体。」

「那如果万一有人突然闯进这里撞见了妳该怎么办？」

「正如我之前跟您说的，我只让您一个人看得见我，所以请不用担心。」

然而，以上的这番对话是经由心灵意念的方式沟通，而不是透过一般言语说话的方式进行交流。

这位天女有宿命通，她就跟其他有宿命通的比丘一样，能回忆自己过去前生的业行。也因此，这位天女跟比丘说了有关她过去前生及所造过的业行，但很遗憾，这里我必须跳过去，因为我都不记得内容了。

上揭的内容之所以收录在此，是为了让读者可以省思从过去无始以来每一次的转世中不断呈现出的这种或那种生命型态的心识，没有一刻停歇，不过它会扭曲及反转。

但还是会有否认这种说法的人，他们认为死亡就是终结，人死如灯灭，犹如人间蒸发一般。对于相信这种断灭论的人而言，断灭与不断灭的真谛竟然可以在同一个人的身上矛盾并存。但是，究竟又是谁该接受与承担其过去前生累世的业行？除了这个同时否认及接受真理的人以外，又是谁得到这种不可改变且回到他身上的真理？没有任何一个人可以承担其他每个人过去生死中所种下的结果，因为这是世上一切苍生自己注定的命运。每一个人从生到死的一生中所经历的苦与乐，正是每一个出生与死亡的人必须自己接受的命运。所谓「人死如灯灭」或「死亡

即再生」的说法或观点都不可能替自己承担业果，也因此，人们主观且恣意地做出这样的论点，而不去考虑事情的真相为何。

心智的修持与开发就是认识自己的方法，特别是对生死的一种领悟。这远胜于其他任何一种确定此事真伪的方法，因为其他的方法都只会浪费时间，最后仍无法让人确信，无法使人调御心识，无法使人摆脱对各种抽象、无意义、放逸且无法导向解脱真谛的戏论的耽溺执着。必须面对死后还有来生的是心识，反之，说「人死如灯灭」的也是心识。

心识是一种最深奥难懂的东西，非常迥异于其他的东西，这种东西应该经由心智修持的方法来加以验证，而这也才是使人能确实目睹到底实际上发生了甚么事情的最佳方法。从事心智的禅修时，重要的是让心越来越往下沉，直到它触及最初的原点。这样，它就必然能确实洞悉自己，洞悉领悟关于生与死以及关于不生与不死，而这一切都必须在同一颗心的领域中才能发现。至于人死如灯灭的断灭邪见，遍寻这颗心中的每一个角落也找不到，就算在世尊的正法中也从未提及过可在心中发现灰飞烟灭的断灭论。当修持心智的时候，绝不可能遇到任何有关心的死亡及断灭的现象，假设有这种现象，那也只不过是一种在接续死亡之后又相续重生的现象而已，如果心识已完全了解自己，它就会在心内遇到「不生」和「不死」，但绝不是那种死绝或灰飞烟灭的断灭。

然而，在我们的心中却有一种东西却一直在强烈地否定这一点，而这个东西对于寻觅存在于我们每一个人心中且一直公开宣称自我的「苦因」不感兴趣。重点是，这个身为领导人的心识，拒绝去观照应该从其自身领悟的基础苦因(苦集谛)，那么就算有成千上万的人跑来告诉它他们自身实际体悟的真谛，它也无法接受，至少，它不能接受那个能使其向上提升、自我改进的真谛，无法接受自己变成一个理智的人，变成一个能接纳并坚持对他来说越来越有价值的真谛。到头来，他可能会变成一次又一次经历生死轮回的人，违逆自己，及时行乐，今朝有酒今朝醉，只顾现在不顾未来。

这就犹如一个罹患重病的人，不去担忧自己的病情，却只想着医院的病房、他必须吃的药、医师及护理师，他想着他们有多么不好，想着这些医护人员对他不理不睬，他总是抱怨，不断呻吟，也一直打扰其他的病人，尽管他所做的一切都没有任何的意义。

这一则天女参访比丘以及该比丘前生事迹的回忆故事如今已说完了，而作者也结束了死后有来生以及人死如灯灭(断灭论)的讨论，所写的这些内容对于对这两种观点仍有疑惑及不确定的我们而言应该已足以成为一种验证的方法，我应该自己去验证。现在我来继续阅读其他的内容。

[1] 鲁士（梵文：Ruesi），从古印度时代就已存在的外道隐士修行者，他们都隐居在森林里，具有高深的法力与禅定，他们长期素食，相传在泰国也有不少这一类的隐士，深受泰国信徒尊崇，一般泰国民众多尊称他们为鲁士爷。

[2] 这个「我」字是「这个身体主人」的一种翻译。

[3] 情感的依恋与执着(*ārammaṇa*)

[4] 这里是指以天眼所见的情况。

第八章 「现代型」的比丘

如前所述，一般来说，遵循阿姜曼路线的头陀比丘都喜欢住在森林与山上，他们之所以如此是因为这样可以远离尘嚣与摆脱干扰，以便于在属于自己的时间里得以自在生活，专注从事其所乐之沙门静修(Samaṇa-Dhamma)，尤其是，世尊曾说土木工程与建筑计划等世俗工作并不利于沙门独居静修的修持，这在《律藏》的《大犍度毘奈耶》中就有记载，对于一个刚出家的新比丘，如果他尚未证得任何「道」与「果」的成就，世尊便教导这类的比丘应该远离与舍弃这一类的世俗工作，并赶紧找一处无人静僻之处修行。这样的新比丘不该前往或驻留在有众人经常聚集的船舶停靠处的附近，也不该留在正在兴建或维修的寺院之中。我们可以从这条戒律得到一些启示，这就好比伤口一开始很小，但如果经过正确的治疗与处理就应该可以很快地愈合；可若伤口未能愈合且一直触碰各种东西，就算我们事后试着去保护伤口，伤口也可能只会恶化。

心就好比这样的伤口，需要好好地呵护，如果一直接触各类的事物，只会趋于沉沦。

事实上，确实如此，不仅仅是刚开始修行的心，就算是已修行很长的时间，但如果尚未达到足以可掌控的法则，使其能感受到一些或完全的信心，如此一来也是一样，因为心仍可能变得更糟。这就犹如没有分别妥善照顾好新伤口与旧伤口一般，因

此「照顾」与「看护」就是念念分明(正念)的意思，这对刚开始修行的人与修行已经很久的老修行来说都一样。我们千万不要因为已经修了很久并可以前往与居住在任何地方就自以为我们对头陀的修持很有经验，也不要自以为很专精。这种想法是很轻率与不谨慎，又或者，正如有些人说的那样「轻率到不知惭愧的地步」，而这样的说法很可能是对的。因为一个人的修行时间是长或是短并不是重点，远不如在其心中已稳固竖立了一个可控制的法则来得重要，而这也是传授给我们的正法教的目标。

因此，在今天这个时代，阿姜曼在他的头陀传承系统中特别对追随他的弟子们强调僻静处的重要性，同时他也教导他的弟子们不要急着想成为一名教别人的「阿姜」(大师)，应该要在成为阿姜之前先把自己给教好，先确保每一个人的心中都获得一个能照顾自己且能保护自己的稳定可控制法则，如此一来之后，不管他前往何处，他就不会再对他人或自己造成伤害。至于弘法利益众生这一件事，不要急着去做，只要这个修行人的修行基础够深或圆满，这一点自然会随之而来。

要开始对别人说法就必须先把自己给教好，也就是说不要去看别人的是非善恶对错，而是反求诸己，教导自己去注意那些以间接迂回的方式伤害心智的事物与因缘。这个意思是说由于必须安排组织这个或建造那个，这些俗务都是会给自己带来麻烦、困扰与忧虑烦恼的因缘，因为这些都是世人每一天都在做的工作，但对于以解脱为目标却还处在「学走路」及教导自己阶段的头陀比丘来说，都并非首要之务，他们应把注意力及兴趣放

在禅修之上，去观照自己的杂染烦恼，并照见他们具有的贡高我慢与自以为是，而不是经由寻找沉重的包袱并往自己身上揽或搅和进去来汲汲营营于增加他们世俗的事务，最终这些世俗事务反成为内心的毒瘾。人不可能必须一直安排这个或建造那个却又同时生活在平静之中，因为无明烦恼会带来麻烦与困扰。也就是说，汲汲于从事这项业务或那个工作，把它们当成专注及兴趣暂时所倚赖的对象，当完成这些工作之后，这些俗务又会再次缘生出别的麻烦与问题，然后又必须再次汲汲于处理并解决它们，就这样没完没了，却又一直找不到令人满意的解决方法。

有的人一开始会认为从事这样的工作可以克服其焦躁不安的情绪，而且似乎不去做这样的工作就活不下去。但这些工作也只会变得越来越繁重，最终使焦躁不安的情绪更加恶化。这些俗务变成了恼乱自己与他人的因缘，整体来说，造成了骚乱，犹如水中被搅拌的混泥。因为修行者既已踏上修行道路来对治烦恼并为自己及各地的人获得平静与喜乐，因此，杂染烦恼为了赢得它们所喜欢的心，就会诱使心的主人去承揽这些工作并以前述的方式去汲汲营营地从事，直到他们根本没有时间休息、喘息，也无法入定。又如果这些修行人平时没有规律修行基本功课，如此一来他们就会更加喜欢这样的世俗工作。

当阿姜曼以触动人心的方式开示说法时，他很担心无法触及听众以及那些容易背道而驰者的心，他以如下的方式指出这一点：「如果你们修行者有任何人想要超越我这个蠢老头的教导，就尽管去吧，如果你们用你们的方法证得最高的成就时，到时请

记得回来度化我这个老人，好让我可以跟你们一起遨游天与地，因为这个老人只住在森林里，闭起眼睛与耳朵，不去看高挂天上的月亮与星辰，也不去看生死轮回的世间是如何的成住坏空。任何想要以现代的方式获得进展的人都必须用现代的方法，然而这个老比丘却还没有找到如何运用这些现代方法的智慧，所以他根据每个人的需要还是坚持使用佛陀传授给我们的旧的头陀方法。可是，总有人来捣乱，经常来打扰他，就连片刻也不肯让他喘息也不肯让他喘口气。而当他们来的时候，并不是采用密切关注于修行常规的正念与正智并将其当作提升自己的方法，这些人反倒成为试图以快捷方式摆脱烦恼的时尚型比丘，他们沉迷于商业与各种工作，好向世人炫耀说：『我有能力与宿世善根!』。但这真的是一种宿世善根(vāsanā)吗?事实上，它们似乎只不过是一种缠捆他们的烦恼而已，使其找不到可以生活在平静与喜乐的任何时间，就连短暂的期间也不可得。他们所拥有的只是受感官情绪缠缚的执取，这些执取会将他们拖来拖去，让他们无法静下来禅坐。这些真的是修行比丘的宿世善根吗?我愚昧，我不知这种作为能否称得上是宿世善根，也不知该如何提升这些宿世善根才能使其成为修行比丘的正道，如此一来，一个以证得解脱为最高目标的比丘，他所从事的工作与世上的世俗工作又到底有何不同呢?为什么这些人喜欢这世上会带来麻烦与困扰的执取，却搞不懂这到底是怎么一回事。至于我自己，我现在还活着，就看到了正法已经衰退的样子，那如果我死了情况又会变得怎样呢?就算我很愚蠢与无知，但我也知道会发生甚么事，也知道从修行者的圈子中现在正发生的事情去窥知未来会有甚么样的走向。」

「此外，这些比丘一旦从这里离开之后，就会四处向世人吹嘘自己是阿姜曼的追随者，而这些都是是一群阿姜曼一直没有时间与机会要他们闭嘴的追随者，这些人到最后会让人反感，懒得再去听他们说甚么。重点是阿姜曼是一个森林比丘，而大多数的追随者却是现代类型的比丘。由于这些所谓阿姜曼追随者的吹嘘与『营销话术』，正法便因此而衰败与腐朽，直至荡然无存。这就是我之所以担心我的比丘弟子以不正常的方式行事的理由，就像商店前销售的食物一样他们把我当成营销的人形广告。首先，这会误导人们以及其他一般弟子相信这些比丘真的是阿姜曼的追随者，但却不明白他们是那种以隐蔽神秘的方式在吸食阿姜曼的血的寄生虫；其次，它让人反感听他们的自我营销的话术以及吹嘘他们所做过的一切，对于他们以各种方式所造成无止尽的麻烦与滋扰让人感到恶心。这一切都将导致他们自己、他们的阿姜、修行者的圈子以及佛教的毁灭，使其与其他一切都跟着消失。我曾在禅修中看过一个景象(nimitta)，有诸多比丘在我身前身后跑来跑去，这个景象可以被解读成这些缺乏道德感与惭愧心的比丘们的无耻骄傲，而这个现象正逐渐成形中，让我还活着的时候就亲眼目睹。在我死了之后，有谁的身上藏着『虎纹』与『豹纹』的刺青，他们可一定要尽可能的展示出来，因为各种取决于他们身上的『条纹或斑纹』的颜色，就等同于他们已经在某种程度上开始营销自己与他们的老师，而这是目前可以清楚看到的迹象，显示出他们未来将造成的伤害。」

他进一步强调，他说：「如果在座有谁与我同座之际想卖弄聪明、厚颜无耻，就请站出来表态吧！我现在会立马封你一个修行『大

师』的头衔，就算实际上你仍充满愚痴。但我会让其他人都称赞你是一个彻头彻尾的智者，以此来满足你虚荣的欲望，所以你现在必须站出来表态。聪明又能干的人很罕见，我倒很想见识一下，因为如果没有这个机缘，我会抱憾死去。因此，我想趁我还活着时现在就跟你见上一面。」

这就是当阿姜曼想要的话他就会变成强悍有力且犀利尖锐的样子，而聆听的人会大汗淋漓，感觉氛围比火烤还热。但对那些真心来听法及修行的人来说，越强悍有力，他们的心就越臣服，也越能接受教诲，也越感清凉，而这与他以通常的方式来开示佛法的情况有很大的不同。

上述的内容是为了让读者们了解阿姜曼的形象，包括他和善亲切的时候、犀利尖锐的时候、他性格的其他面向，以及他的追随者的性格等等特质。有的人可能会认为他的追随者都跟他们的老师一样是善良忠厚的好人，但事实上他们是龙蛇混杂的，犹如父母生九子，子子不同，有好有坏，良莠不齐，很复杂。阿姜曼的追随者有无明烦恼，所以他们当中有可能有良善之辈，但也难免与不肖之徒混杂在一起，从各种情况里里外外仔细观察与检验并采取相应的措施才是在修行中保持谨慎的正道，这尤其对其本人与未来接受其开示之人而言，亦为一种利益与福德。

阿姜曼专门为修行者圈子所教导的内容，以及他强悍有力与尖锐犀利的特别开示，都不适合收录在本书中。但我有一种不好

的叛逆个性，喜好那些比平时更强悍有力及犀利尖锐的开示，因为它们直触内心深处，这种住在深底处的内心既不喜欢浮出表面展现自己，也不轻易接受开示。可一旦心浮出了表面并接纳了法，就算开示的内容强悍有力又尖锐犀利，它也做好了准备忍受。因此，这一类开示的案例便为那些与作者有相同脾气的读者都收录在上方，读者们可能因此而觉醒并以某种对他们有价值的方式去省思。倘若读者认为不妥，尚祈海涵。但一般来说，法有许多的面向，有深奥与简易，也有粗浅与精致，因此法的开示也应该相应于法的不同面向而有不同的类型，让接受它以及不同个性的人都可以选择最适合他们的类型。本书所撰写的内容也是基于相同的原则，以便读者们可选择他们所喜欢且能带给他们某些利益的内容。至于我自己，我正尽力确保所有读过本书的人都能从中获取某些有价值的部分。

第九章 鬼道的众生

我们必须再次回到阿姜措尚未结束的传奇事迹。

有一次，他暂时驻留在清迈府的一个洞窟里，而且这似乎对他的修行非常有利。在那个地方，他经历了各种内外的经验，而且比之前更多、更广泛，与他在其他地方所体验到的经历截然不同。他很快便看出这是一个能帮助他进步的好机缘，于是他留下来修行了好几个月。

他的观照力日夜精进清明，当地的天气宜人，洞窟宽敞，空气一直都很流通，所以他的外在修行因缘相当舒适稳定，都没有问题。但在那个地方，他在禅修上会感知到有些不寻常的现象，当他在内心观照时，心识会以一种非常微妙的方式静止下来，而当他出定去展开观智，心识会变得灵巧敏锐，没有一丁点笨拙、迟缓及呆滞，也就是完全没有昏沉散漫趁隙而入的迹象。

他说，就在那个时候，有诸多来自不同天界与时空的天神会来参访他，有的是空居天，有的是地居天，高阶诸神与低阶诸神都有，但他都习以为常，见怪不怪。比较特别的是，他曾经遇过有为数众多来自泰国东北各地区的鬼魂与其家人在搬家，它们打算搬迁到清迈府的山丘上定居。

它们骑着马或牵着牛，带着它们的财产，携家带眷地搬家，并从他驻留之处的前方经过。就在它们靠近他的时候，众鬼的首长要诸鬼眷属向阿姜顶礼致意，他问它们为什么要这样大举搬迁？它们告诉他，它们要把家人及亲属从它们过去住的村落(它们有告诉他村落的名字)搬到它们所称的一处清迈府的山上。它们跟他说，它们之前住的地方食物很少，生活条件艰苦苛刻，而那里其他的众鬼魂也都缺乏道德感及惭愧心(Sīla-Dhamma)，它们经常彼此抢杀掳掠，因为鬼也是人变的，它们以前也都曾经是 人，就算变成了鬼也跟人类一样有很类似的个性，因此如果它们生前就缺乏道德感及惭愧心，那么它们死后变成了鬼也依然相续缺乏道德感及惭愧心。它们跟人类一样，相互折磨、彼此伤害，制造麻烦与混乱，以至于失去了往日的平静。后来，它们有亲戚来探访它们，并从它们那里得知清迈的居住环境很好，可以找到安乐，因为当地的人比其他地方的道德水平还要高尚。它们还听说清迈有跟它们很类似不为人类所知的非人众生，而且它们都有非常良好的品德，比其他地方更安乐，因此它们决定听从亲戚(它们的亲戚也都是鬼)的建议，搬去那里。

他问鬼首长：「祢刚刚说生活条件困苦，粮食缺少，可是我不明白，祢们并不像人类那样需要靠吃米饭、鱼和其他食物维生，也不需要房子、衣服或其他民生物资，难道祢们也跟人类世界一样必须辛苦种植和建造这些东西并供给那些偷拐抢骗的人维生？」

鬼首长说：「只要众生依然业报(vipāka)随身，不管他生在何处或在那里生活，其业报自会资助他，又或者为他带来痛苦与是非

麻烦，就像他当初以同样的方式对待其他众生一样。是不是拥有人类的身体或其他非人的身体并不重要，重要的是在于是否具有善业或恶业。一个有情之所以会在某个特定的地方以某种型态出生或生活，就意味着他必须在那个地方去经历他命中注定的快乐与痛苦。因此，究竟是生活困苦抑或富足安乐，便端视于这个有情的善恶业而定，而其强弱程度又取决于每一个有情自己过去所造下的前因而定。」

阿姜问：「祢说有些鬼是有道德(惭愧心)的善鬼，有些不是。难道说鬼跟人一样也懂得道德(惭愧)的意义吗？」

鬼首长说：「道德(惭愧)是放诸四海的东西，不仅人间有，界都有。在自然之道中的美德与幸福普为世上各地的苍生所知，只是他们可能会替它取个名字，也可能不会，毕竟众生所喜欢且必定依靠的是它的特质，所以它的名字是甚么并没有那么重要。美德实际上就是『戒法』(Sīla-Dhamma)，从美德所衍生出的欢悦与喜乐也是戒法的一个面向，而它们不同的地方在于前者是『因』，后者是『果』。说到有戒法的鬼，指的自然是那些有良好的品格及善待其他诸鬼的善鬼；而另外说到没有戒法的鬼，指的是那些不善良、不具良好品格及对其他诸鬼不友善的恶鬼。就跟人类的好坏差不多，分别表现在他们的行为差异上。总而言之，何处有道德戒法，何处就有和平；何处没有，何处就有纷乱。」

「祢刚刚有提到祢们有亲戚，这是甚么意思?祢们从甚么时候开始彼此成为亲戚的?」

「鬼的亲戚眷属和人类无异，换言之，当我们前生为人时，我们彼此就像兄弟姐妹一般亲近，并像人类一样相互尊重。后来，当我们死后，我们都变成了鬼魂，然而我们仍清楚记得彼此，所以打从我们生前为人时就已是不可分割的血亲，直到有一天业力迫使我们分离，使我们各自投生在不同的地方，那时我们才无法记住彼此。」

「当你们搬到清迈后，会不会像人类一样思乡，想念自己的老家?」

「没有甚么好想念的，因为鬼魂不像人类一样有自己的农场和家园。我们有的只是一些个人随身携带的微细物品，所以没有甚么好想念的。」

「既然如此，那么祢干嘛还要随身带这些篮子以及那些把祢全身塞得乱七八糟的东西?还有为什么祢们要带着这些马和牛?把它们给丢掉不是更好吗?」

「这些东西对鬼魂很实用，也是它们的财富福报，众鬼对这些东西肯定有执着。又或者，换另一种说法，在鬼界和人界，鬼和人之间在业报上并没有实质的区别，他们都有各自的业力及

与生俱来的业力果报，从而鬼的财富福报与人类并没有甚么不一样的地方。」

「祢们以前住的地方，以及祢们即将前往的清迈，都有房子可住及当地的朋友吗？又或者祢们当中有某些鬼不一样？」

「我们就跟人类和其他有情一样，都有房子、孩子及亲友。因为我们和其他众生一样，也是一种生命[有情]，但人类和其他某些众生的肉眼却看不见我们的身体。虽然我们对于具有天神身躯的众生来说非常具体可见，而且我们也同样有欢乐与痛苦，因为鬼的心识与其他众生的心识都具有相同的业力因果果报。因此，不论生在何处，或以何种形式出生，都必须像其他众生一样经历其业力果报。」

阿姜说，当他看到众鬼举家搬迁到新地方时，各自携家带眷经过他的面前时，跟人类在搬家时的情况没有甚么不一样。

它们给人的印象就是身上背着各式各样的东西，外观上表现出痛苦、焦虑及不快乐。它们就像人类在搬家一样，也像其他如蚂蚁将卵从一处搬到另一处的生物一般，这让他想起了佛教的教诫：「业力因果果报以不同的方式安排众生，使其依据所做所为的业报去体验不同的事件。无论身处何处或出生于何处，他们都受制于善恶业力的影响，不论是乐或苦都一样，且没有众生可置身于业力因果之外。积德行善者必得乐果，而多行不义者必得苦果。」

善有善报、恶有恶报的法则放诸四海皆准，适用于一切有情，不论其出生的型态为何。又或者更精简地说，五蕴身躯只是苦与乐的家园。既然生死一如、平等无二，那么「生」又有何欢呢？因为不想死却渴望以各种不同的形态出生，到头来仍除了一死，甚么也求不得。阿姜说：「对于这些我曾遇过及见过的鬼魂与不同的诸神等非人，我曾思惟过，并将它们与我自己及其他的有情做一番比较，后来我相当明白大家都卷入了这一团大苦聚中，就像被关在某一处的各种动物。对于我自己及其他苍生的生死处境，不知何年何月才能解脱，这一点令我感到悲悯。我越是遇到这样的事情，那么在拔除令众生一再生死的无明这一件事上，我就会越努力于心智的禅修。因为生存及出生，就是缘生出『苦』的直接因缘。因此，想要获得圆满无上幸福之人，就不该同时渴望与此目标相互矛盾及背道而驰的出生。因为从心中将这种冲动的种子给拔除，才是真正、彻底及完美的幸福。」

他又进一步说，他不仅接触过饿鬼(Pretas)、鬼魂、天子、诸神，还说：「就算已般涅槃的阿姜曼也经常慈悲地来访我，通常阿姜曼给我的教导大多强调不要心不在焉，并唤醒正念以确保正精进。他说不只是在静坐或经行的时候，就是在任何情况下都正念现前，这才叫做正精进，因为正念现前就是正精进。正念就是觉知法，是抵御及忍受艰困的法，是战斗中用来躲避敌人攻击的法，是在心识与烦恼的战争中勇敢前进、无惧死亡的法。但万一缺少正念，就必将注定失败。」

这就是阿姜曼所教导的，因此修行者必须开展正念，并应在心智的每一个层次与阶段中都时时刻刻精进、与「法」同在，以下就是他教的内容：「

不管是否刚起步修行，或已臻禅定成就，或是否刚开始修观智、已生起观智或已臻能善用观智的善巧或内明的阶段，在各种情况下正念都是在修行各阶段的必备品。然而，应积极提升正念，直至根深蒂固的程度，使其成为『大念住』（Mahā-sati），这是它本该有的一种模式，因为在修行中，正念居于非常重要的地位，修行者应对其投注最大的心力与关注。

不管此刻正在做甚么，无论内身或外身，或粗或细，正念都是基本功，都应系念在前，都应渗透到其所从事的每一件事中。在每一个阶段的禅定与每一个阶段的观智，正念都必须扮演起守护者的角色守护在前。如果缺少正念，还远不如缺少从事各种形式的修行及不去修行。所以你可以选择去修行或不去修行，但绝不能失去正念。任何精进培育正念的人，无论他心中的烦恼有多深，都肯定会清除他解脱道上的障碍并持续走下去，直到他获得成功。这代表各种层次的定与慧都将生起，并缘于正念的强大影响力而能获取力量，因为正念提供了它们(定与慧)所需的养分，这是绝对可以肯定的。这种从一开始逐渐正向解脱(vimutti)之道就是正念之道，就是它在资助它们(定与慧)。如果想要修持各种禅定(samatha)与内观(vipassanā)的人不具正念，他们的禅定与内观就根本不可能生起。从修行之初一直到最后，我不见一法如正念一般如此殊胜且深入人心。正念是一种守护，是一种养分，是一种预防针剂，可保护各种层次的禅定与智能，

这两种法(禅定与智慧)唯有依靠正念的照顾与提升才能得以进展并成就，而如果没有正念，就什么都不可能。你们都必须谛听，牢记在心，并善加受持，千万不要在迷惑之雾中忘记以下的叮咛：『在修行之道的各项努力，正念一直都是其强大力量的深井，在以任何的方法改变自己的想法或观点之前，都必须臣服于正念，不论粗或细，也不管是何种层次的修行，都必须要有正念，而这是修行领域中最重要的一环。』

『至于智慧，到了要禅思的时候，就必须穷尽最大的努力而为，不要因为怕智慧「泛滥」而保留其实力。如果在各方面的观照或禅思的时候，都能保持以观智来控制其智慧，智慧就不会泛滥而变成没有意义的废物。智慧之所以会像洪水泛滥而无法阻止，都是因为缺少正念来驾驭它，之后变成思考记忆(saññā)方面的抽象哲理的妄想，最终使人无法发现实相，然而有正念相伴的智慧就必然会以一种意想不到的方式走向大观智(Mahā-paññā)。』

『一旦心识有大念住(Mahā-sati)与大观智(Mahā-paññā)相伴，那么即便烦恼厚比山高，也承受不住大念住与大观智所带来的摧毁力量。修行大念住与大观智的时候，不该注意去时间、地点或其他事物，而应该以正念去念住觉知心识与心中的一切生灭现象，同时以观智去观照。这就是诸苦中的解脱之道，而苦就是五蕴身心，不是依于身心之外的地点、时代与时间。』

『然而找一个僻静之处作为赢得胜利的适合战场(修行道场)才是修行的正道。但也不可以过于关注在寻找地点这一件事上，到头来反而变成一种执着或执念，因寻找地点所衍生的焦虑反而会变成一种自寻烦恼的障碍，不过还是应继续寻找，直到能找到一处满意的适合地点，找到之后，就应提起正念，并同时以观智禅思，不可再浪费时间。』

『四念处与四圣谛(Sacca-Dhamma)就是战场，在战场上，必须全力投入正念、智慧、信心与精进。不要怀疑，除了在四念处与四圣谛的领域，任何地方都可以找得到「道」、「果」及「涅槃」。以你最大的智慧去觉悟圣谛，这些都是不可动摇的法，都是从无始以来历代所确认的道与果，而且在任何层次的道与果都能给予完整且完美的保证，没有任何的缺陷。』

『任何缺陷及达到目标的无力都可以在正念、智慧、信心与精进中被找到，而不是在前述中所提到的不可动摇并一直提供确认的法中找到。因此，你必须穷尽你的智力在四念处与四圣谛中去挖掘与寻觅果实，并在这条路上坚定你的心智。那么在未来的某一天，你必将经由你的善巧与最出乎预料的方式(而且是前所未见的方式)受赠道与果。』

『我的解释就是道与果的总结，而且在别处找不到，你们必须试着去遵循!你必须去除对大师(也就是佛陀，Sāsadā)、法、僧等三宝基本特质((aṅga))的疑惑，并去除对世人所称已般涅槃的禅师(Gurū-Ācariya)的怀疑。』

『所谓的涅槃，并不是「世人」以为或想象的地方，它究竟位于何处？「世人」无法臆测或想象。但在彼处，你会看到涅槃、佛陀、法、僧伽、导师以及你自己就在那里，之后，所有的疑惑与各种不确定性都将消失。而那个地方到底在哪里？那个地方就是具有大念住及大观智的心识，这个心识与四圣谛及四念处同在，它全面深入地挖掘与追寻，直到一切都变成了「法」，且每一部分都变成客观真实，并在四圣谛与四念处中完全没有任何错误的邪见与认知。之后，它们每一个都是客观且真实的，也就是说，四念处是真实的，四圣谛是真实的，有智慧的心是真实的。这就是解脱(vimutti)!这就是涅槃!这就是大师佛陀、法、僧伽及已证悟清净解脱心的阿姜们的住所!』

『我再说一次，那个地方到底在哪儿？那是一个一切焦虑与烦恼都止息的地方，是一切的无常、败坏变异及出生都已被舍弃放下之处，是所有的苦都已被舍弃放下之处。只要你肯放下，肯放下所有的一切，涅槃就在那里!因此，你一定要在彼处努力发展「放下」的修持之道。不要耽溺迷失在臆测或猜测，这只会浪费你的时间，没有意义，到头来徒劳无功，一事无成。因为佛法不是给人去臆测或猜测的法，而是肯真正依照世尊的教诫奉行的法，此人无须任何猜测或臆测便能抵达及获得真实究竟法。』」。

当阿姜曼慈悲地说完他的教导之后，这一位阿姜便在禅境中向阿姜曼顶礼，然后阿姜曼稍微移动了一下便立刻消失不见。这一次他不是从天而降现身，而当他离去的时候是瞬间即逝。这一位阿姜说，他无法确切事先知道阿姜曼会以何种禅境现身，

因为有时候他会在空中飞来飞去，有的时候又会像一般人一样以走路的方式出现，但他的外表容貌却跟他生前的样子一模一样，并没有明显的不同。他说，事实上，每次他来教导他的时候，他的外表都没变，他经常慈悲地现身来指导他。

这一位阿姜的际遇相当的奇特，其中最显著的便是他最喜欢在山林中生活，喜欢独自行脚，喜欢各种突发状况，诸如遇到老虎等等。就算他从森林出来，遇到其他的比丘或朋友，也只是片刻之后，他又会回到森林中。然而尽管他有这些特质，他依然过着安全的生活，并没有对他造成任何的伤害。

有一次他驻留一间寺院，某日中午的时候他在一间小禅房里休憩，当天，他的母亲来到寺院，站在他的禅房前催促喊他：「赶快来大厅(sālā)!因为 Madrī女士刚刚来了，赶快过来，快点!」

他不知是什么原因使她这样催促他，但她还是站在他的禅房前不停地催促他，叫他快点出来，他吓了一跳，完全清醒，跑出了小禅房。他来不及想为什么，也不及细想 Madrī女士在大厅这一件事是真是假，他想都没想便跑出了小禅房。然后，最出乎意料及不可思议的事发生了，就在他匆促跑出小禅房大概 9 码远的距离，小禅房前的一棵大树忽然折断并直接压倒在小禅房之上，将整间小禅房都压到粉碎。如果他的母亲没来叫醒他，他极可能一直睡下去，且永远再也醒不过来。他说好在保护他的善业还没用光，不然当天肯定就是他的死忌。

这件事之后，阿姜便问他的母亲为何这么急切地来叫醒他，让他来不及细想就直接跑出来，他醒来后，即使树都崩倒下来，他都还搞不清楚状况。他的母亲说在那个时候她真的看到了 **Madrī** 女士就坐在大厅，并对她说她就是 **Madrī**，她觉得冥冥中好像有股神秘的力量让她觉得必须赶紧把他给叫醒去见 **Madrī** 女士，而于是她就想要她的儿子出来欢迎 **Madrī** 女士，而直到当时她也只在《本生经》的故事中听过 **Madrī** 女士，她从没想到会见到她，也没想过她会像这样出现并坐在森林的大厅。于是乎她不知所措，只好跑去叫醒她的儿子，并赶紧带他去见 **Madrī** 女士。母亲的这一番解释让阿姜很吃惊，他说他没想到会发生这样的事情，因为如果没发生的话，当时的他肯定会死。

听到这一段事迹的时候，我整个人都寒毛直竖、背脊发凉，阿姜还进一步说，这是一则善业(福)护身的真实事件。他的母亲跟他说，她真的有看到一个女人坐在大厅，她长得非常漂亮，而事实上她从未见过这一位自称 **Madrī** 女士的美丽女子。但就在树倒塌之后，她回去找这一位 **Madrī** 女士，却已找不到人，只剩一张贵族 **Vessantar** 爵士与 **Madrī** 女士的合照，而且这一张合照已经摆放在那里很久了。听到这一则灵异事件的每一个人都啧啧称奇，惊叹不已，大家都想不到会发生这样的事。

这一位阿姜似乎已多次濒临过生死交关的险境，除了前面提到的大树倒塌在小禅屋的事件，他还多次与老虎面对面相遇，但天神总是冥冥中护佑他安然度险。我们会在下一个故事中来讲述他惊险逃脱死亡的事件。

有一天，这一位阿姜从山丘上下来，并在位于一片广大林区的村庄附近驻留。他在傍晚时分抵达，并在森林中过夜，天黑后，大约晚上 9 点左右开始下雨，紧接着刮起狂风暴雨，并下起大冰雹。他找不到其他地方躲避，只好躲在一棵大树下。当时天太黑，什么也看不见，暴雨夹带着冰雹倾盆而下，犹如从山上落下的鹅卵石，一场巨大的暴风雨就此形成。他躲避的那棵树仿佛会被连根拔起，就在他全身都湿透之际，他一只手撑起伞帐(klod)，他的钵挂吊在他的肩上，他就像一只在树下被雨淋的鸟，冷到瑟瑟发抖。接着，他没想到，突然间，在暴风雨中一根大树枝从树上被风吹断，正好砸落在他的身边，并砸中他手中的伞帐，把伞帐给砸碎，而他的钵从肩上掉落，里面的东西散落一地。当时的他只有用他的身躯与生命去抵抗冰冷的天气，并等待最后一刻的到来。他所有的东西都掉了出来，而且他也找不到，因为当时的夜色太黑，雨又下得很大，暴风雨正在肆虐，他伸手不见五指。他唯一能做的就是站在原地，闭上眼睛，观察自己的呼吸，看它到底什么时候会停止。他身上仅存的两件僧袍都浸湿了，冰冷、麻痹与疼痛似乎迅速蔓延全身，当时的状况实在笔墨难以形容，他一度以为他已死于当时周遍全身的疼痛与折磨。

他就站在那里，心中忆念着本师释迦牟尼佛，以及他曾经历过的痛苦与折磨比此刻的他所经历的一切还要更严重。然而世尊并没有被打倒，他依然有惊无险、平安过关，直到他觉悟并成为天人师(Sāsadā)。

这一位阿姜如是思惟：「就我自己而言，我遇到了一些痛苦，而这些痛苦也只会持续到雨停为止，如果我连这一点苦都受不了，就没资格活下去，我根本不该为失去生命而追悔。」

大约两小时之后，暴风雨开始减弱，他能更自在地呼吸了，因为他一开始以为他会在暴风雨及冰雹中死去，那一夜他没有躺下来睡觉，只能蹲下来，等黎明的曙光乍现。而就在下雨的时候，忽然间一条金环大蛇向他爬过来，且不离去。牠爬到他的脚边，他弯下腰仔细一看，发现是一条金环蛇。他之所以能看得到蛇，是因为当时虽仍下着雨，天色很黑，但乌云已退去，渐露出月色。他试着想赶走那条蛇，但牠就是不肯走，且就在离他半公尺远的地方蜷缩起来。这使他随顺因缘，心想：「我现在吃尽了苦，而天正下着雨，这条蛇大概觉得非常舒适，于是爬出来四处找吃的。可是奇怪，为什么牠现在不去找吃的，反而盘起来静静地蜷缩在那里，而且还离我那么近，我何必要赶牠走？也许值此最艰困的时刻，牠会变成我的朋友。」

一旦他接受了这样的因缘，他就不再试着赶他走，而是让牠静静地蜷缩在那里。而这条蛇完全没有表现出任何吓人的举动，牠可能只是依照牠的习惯活动，而当天一亮，牠便无声无息地爬走了。

当时天太黑，这一位阿姜根本没办法离开，他找不到他的东西，也没办法点火，因为他的东西都在他的钵里面，而他的钵已被折断的树枝给撞掉了，他找不到他的钵，当然他也找不到钵里

的蜡烛及「布」灯笼，他能做的就只是站着或蹲下，盯着那条环蛇，直到天明。当天色渐明，他赶紧找昨夜弄丢的东西。昨夜被树枝撞掉的伞帐都被撞碎，他的钵都被树枝撞到严重变形，但还不至于不能修复，他把一些凹痕给敲掉，可用来装他要吃的食物。

一大早，一些村民来探望他，他们对阿姜昨夜的惨况感到同情并予以慰问，他们对阿姜说他一定是有很大的功德善业才能使他安然度过悲惨的昨夜，他们向他表达了同情之意。但其实他们也自身难保，因为这一场暴风雨把村里的许多房子都给摧毁了，许多房子的屋顶都被掀开了。

如果一个人的大限未到或恶业尚未成熟，那么就算发生这样的事，他也会安然度过难关，但又有谁愿意遇到这样的事呢？这就是头陀比丘的生活方式，也是在每一个头陀比丘成为能教导弟子的阿阇梨之前都必须忍受的经历。就如同上述中我们所见，他们的生活因为充满着痛苦与磨难而多姿多采。但即便如此，他们也不轻言放弃或松懈，因此，我们前面所说「他能做的就只有站着或蹲下，.....在寒冷的夜晚忍耐...」，这就是另一种与敌人作战的方式，这就是所谓的被逼入绝境、退无可退的修行方法，因为他已遇到了敌人，也就是狂风暴雨、冰雹、掉下来的树枝、被树枝破坏并散落一地的资具。这些都是环伺在他四周的敌人，与他的距离如此之近，令他无处可逃，这就是所谓濒临死亡、身陷险境、被逼入绝境的作战方法。然而，他依然能度过难关并存活下来，这就表示他的大限未到、恶业未熟，所以他没事，而且之后还能成为阿姜禅师，为世人弘法利生。然

而他的弟子们听到「死里逃生」的修行方法，肯定会想如果他没有这样的经历，今天就不会有关于死里逃生的修行经验流传给我们了。这么一想，他的弟子们似乎比老师就更有优势，因为他们不用像那些努力奋斗的人那样去亲身经历如此的艰困便可听闻到这些经历。

这一位阿姜打从一开始修行的时候，便遇到了很多的痛苦与艰困，但他的修行水平非常的高深，值得尊敬与赞叹，堪为大家的楷模。时至今日，他依然没有松懈，因为他过去从这么辛苦的努力中总能获得成果，且会一直持续下去。他从未看过从软弱懈怠中可得到任何有益的成果，所以他抗拒趋往那个方向，诚如本书之前的说明，任何从修行方法中见证不凡成就的人都可能会遵循此道。

这一位阿姜对我们来说是一个很正面的例子，虽然很难再找到可以作到跟他一样的人，这样的心智与修行的层次实在值得尊敬与顶礼，因为他在禅定中能发显大神通，能在内心感知及用天眼去跟鬼神、孤魂野鬼、天神、龙王等非人沟通，很难找到能像他一样经历过这些超自然现象的人。他很能掌握观智的诀窍，但头陀行才是他的最爱，而且他一直维系得很好。在阿姜曼的弟子中，他的修行成就非常的高，阿姜曼还在世的时候就曾高度地赞扬过他：「他天生就是有能力可以帮助天神，当他提及有关天神、鬼神、孤魂野鬼、龙王的时候，他知道他在说甚么。他少欲知足，乐居山林，意志坚决，勇敢，能自我砥砺，不随世间八法而起舞。他听从老师传授给他的修行方法，认为森林、山丘、悬崖峭壁一直都是居住与修行的最佳道场，他不

是那种趋炎附势、阿谀奉承的人，也不是处处讨好他人的乡愿。大部分的人只喜欢玩文字游戏，却不重视真正的法义，如果打一个比方，就好比只得到资产负债表，却没有任何真正的资产可以支撑……。他完全没有这些缺点，但他的修行成就却值得受到尊敬与赞扬。他的不多话也值得称赞，然而他一旦开口说话，往往能一针见血，他不会喋喋不休或说些杂乱无章的绮语(杂秽语)，而他喜欢说真实语，行正行，这就是他的习性。至于他个人的资具非常稀少，但比丘们和他的弟子都很清楚他从不囤积很多的东西，因为他喜欢在山林里行脚，很少去人多的城镇。此外，他很少在一个地方待太久，也就是说他不会在同一个地方待到让当地的人都认识他并常来参访他，他对修行保持兴趣与专注，不会介入或关心其他人与他们的布施供养。这一切都成为了他的人格特质，也就是乐于正法，并待在他认为适合并有利于达到修行成就的地方。这一位阿姜平时就喜欢与各种野生凶猛动物有关的精彩相遇，很可能他与这些动物在过去多生多世以前就互为敌人，所以他今生过着比丘的生活，喜欢走在最容易遇到危险的地方，但我们看到发生在他身上的这些事情，不管这些动物看起来有多么凶猛，每一次的相遇都会使他的修行进步。而这些相遇也从来没有为他带来任何的不幸，也没有让他灰心丧志，当然也没有对他的梵行生活(Brahmacariyā)构成任何的威胁。事实上，这样的经历越多，他对于功德善业的信心、对业力因缘果报的信心、对戒德的信心、对正法以及自己心智能力的信心就会越强，如果他没有这修行经历，这一切就不会变得比平时更强大。

这产生了与修行者的直观一致的猜想，也就是慈心的力量、修行此道的力量、法的力量，这个「法」总能给世人带来信心与平静，使人平安无恙，在每一次遇到不同的情况时都能获得心智的力量。这一位阿姜很可能就是那些拥有强大慈心力量的其中一位修行者，能令所遇到的动物的心中产生不确定感，使其凶暴无情减退和消失，进而在牠们的心中这一位阿姜变成了牠们的亲朋友好。不这样的话，牠们很可能会对他的梵行生活构成致命的威胁与危害，他也就不可能活着被人传颂他的事迹，而事实上他到现在都活得好好的。对那些亲身体验过并洞悉「法」的人来说，「法」也因此是最神奇、最不可思议且难以预期之物。然而，这已超出一般人所能理解的范畴，对于不是在这个领域中生活的人来说，这是一种神秘的谜团。话虽如此，法依然是法，且与世人同在，它的存在并不取决于有没有人去接触过它、了解它或相不相信它。因为「法」就其自身而独立存在，犹如亘古自然法则的唯一道法(Eka-Dhamma)，并不依赖任何会影响或左右它的因缘而存在。

这一位阿姜对于我们已经讨论过深埋在他心中的各种形式的法的价值肯定有一份良好的信念，因为他喜欢深入林中，心甘情愿忍受他在那里遇到的一切障碍与困难，从不退缩，更从容不迫或削弱这些艰困。事实上，他甘于业力因缘的安排，他越走下去就越心满意足。每一年雨安居结束的时候，他都会离开僧团，前往山林中实践他的头陀行脚，而当他离开的时候，没有人看到或知道他去哪儿，他以此实际的行动来呈现这一个真谛。他从不会被人看到在人多之处徘徊闲逛，也不会去跟人打交道，一直以来，他都前往山林，为心中的道果而努力奋斗，从不松

懈或放弃。他可以带着明显的心满意足的表情去谈论各地的森林、山丘、洞穴石窟和悬崖峭壁，如果有人引他更详尽地去描述这些地方，就会激起听众的热情，他们会变得全神贯注，不希望他停下来。想象自己带着一颗全然投入及喜乐的心一路前行，仿佛卸下了肩上的各种重担与包袱，换言之，在他所述的那些地方抛开心中的烦恼。听了他的话以后，不禁让人向往，会让人开始想着该怎么前往并待在这些适合的地方。这一位阿姜所陈述的地方，都是他的修行之处，在那些地方他的心识会比在一般其他地方更容易宁静与入定，直到他厌倦了那个地方。这位阿姜说：「有时我禅坐，有时可能是睡觉的时候，我不确定是哪一种情况，但夜间有一只大老虎悄悄地来到我坐卧的小竹台上，而我完全没有察觉到。但我醒来的时候便发现牠的脚印，因为我每天都会在我住的地方扫地，清扫树叶及一些秽物，而任何在那里走动的动物都会留下清晰可见的痕迹。所以一大清早我便在我住的地方发现牠的脚印，我便循着牠的足迹去看牠离我有多近，后来我发现牠都已经爬到我睡觉的平台上，而且不仅距离平台 4、5 英尺远，甚至最后一个脚印都距离不到 18 英吋。牠很可能是跑来闻我，发现我还活着，而且是一个人类，便悄悄地离开了。而当牠离开之后，牠又回到原路上，并没有在我住的地方出没徘徊。当我看到牠的脚印，发现牠这么大刺刺地走向我，我有一点害怕，因为牠的脚印真的很大，远大于一般平均大小。但牠也只有在那一个晚上出现过，之后便再也没有见过牠。我在那个地方待了几个月，而如果牠想把我当成一餐给吃掉，牠很可能会回来。但后来牠并没有再靠近我，虽然我仍会听到牠的吼声，就像我在林中各处经常听到的那样。」

我喜欢提出新奇的建议，所以听了阿姜的话，我立即用一种鼓励他的方式对他说：「我觉得牠是来向你表达敬意并赞叹你的波罗蜜(pāramī)，而不是与你为敌。因为牠是一只动物，不能像人类一样能出家为僧及修行，所以当牠四处游荡的时候，碰巧遇到一位心很好的比丘，牠对你充满了信心，并向你顶礼致意，赞叹你的功德。但如果牠是在其他的时间来，牠可能会担心吓到比丘，所以牠只好趁你睡觉的时候偷偷来嗅你，所以牠可以在你不知情的情况下尽情地欣赏你，而不用担心你会被吓到僵硬，这样就不会违背牠来向你顶礼致意的美意。只要他能如愿地向你顶礼致意，牠便会立即退出，因为他怕你醒来会害怕，又或者作出某个手印或使用某种神秘的咒语对牠施咒，从而破坏牠对你的好感与敬意。我觉得这是最有可能的解释，不然的话牠怎么可能这么大胆爬到你休息的地方？」

这位阿姜微微一笑地说：「牠怎么可能对我有充分的信心与敬意？牠应该是这样想：『嗯...这对我来说是一种很好的零食。』，或类似的想法，当然，这就是牠爬上来看我的原因。之后，牠察觉到这是一个人，牠便很快地离开，因为打从牠们出生的那一刻起，牠们天生就怕人类。就从那一天起，我就再也没看到牠来嗅我或看我的痕迹。」

他进一步说：「这种动物的奇特之处便在于牠们内心似乎被某种倾向所掌控，驱使牠们来看比丘禅坐、经行、精进修行，或在蚊帐中禅坐或睡觉的比丘。有时候他们在早晨的时候会过来看看我，牠们会像一只狗一样趴在那里，心满意足地望着你，不会对我作出任何吓人的举动。有时候牠们又会在半夜的时候出

没咆哮，然后在我所住的洞窟里出现看着我。牠一出现的时候，就会像一只狗一样趴在那里看着我，当牠觉得看够了之后，就会自己离开，完全不会作出任何惊吓我的举动。然而我不禁有些害怕，毕竟牠们是很可怕的动物。比较奇怪的地方是，来看我的那些老虎，不管牠们是打哪儿来，或甚么时候来，都是那种体型巨大的斑纹巨虎，牠们的身体很长，是那种很厉害的老虎。但牠们从未表现出任何让我害怕的举动，牠们就只是看着我，看够了之后牠们就会离开，再也没有回来过。不管我在何处，或待在甚么地方，当牠们来看我的时候，牠们都是用同样的方式出现，牠们不是来咬我或把我当食物抓起来吃掉的敌人，而是像那种已习惯人类的那种居家宠物。所以牠们从没有表现出敌对的态度，但牠们看我的眼神似乎一直都很犀利与难以安抚的样子，这是牠们的兽性，即使牠们没有突袭我并将我当作食物吃掉的敌意与饥饿。即使如此，牠们的眼神还是非常的犀利与可怕。」

我接着问他：「那些老虎来找你的时候，你有没有跟牠们说过话？」

他说：「有时候我会说一些话，比如『你为什么来这里？这里不是你找食物的地方，这里是比丘修行之处，你应该去别的地方，不要来这里，因为比丘可能会很害怕，以至于你的来访变成了一种恶业，这可能会让你下地狱。』。但我说『我可能会害怕。』实际上只是说说而已，因为打从我看到牠的第一刻起就已经害怕了。」

「当牠们趴在你的面前盯着你看的时候，你有没有向牠们走近？」

「有时候我会走近牠们，因为就在我要牠们离开，牠们没有理会我说的话，而是停在离我 6 到 8 码距离之处，就只是趴在那里盯着我看，我就会走过去，用手指或一根棍子指着牠们说：

『你们游荡的地方就在那里，到处都是森林与山丘，你们爱去哪儿就去哪儿，都比你们在这里吓比丘要好得多了。去吧！不要在这里胡闹，不要吓唬正在禅修的比丘，不然你们死后都会下堕地狱！』牠们离去的时候，突然纵身一跃，便悄悄地消失不见。」

「我想这些老虎可能知道一些比丘的习性，不然牠们怎么会来我住的洞窟里找我？因为有些洞窟又大又宽敞，不是老虎喜欢待或爬上去的地方，因为牠们喜欢待在隐蔽处，因为不容易被看见，所以牠们可以按照牠们的习性保存肉类和猎物。牠们肯定知道比丘的一些习惯，才会在日中时分这么费力爬到这里来看我。牠们就像小孩一样认为爬到洞窟去找比丘是一件很好玩的事，这种情况经常发生。但老虎毕竟跟小孩不一样，牠们喜欢在晚上或清晨比丘外出托钵前来找比丘。」

「在这些老虎来找你之前，你有没有想过，你希望牠们来找你？」

「我为什么会希望牠们来找我？就算牠们只来一会儿，也都把我吓得半死，把吓得我汗流浹背。要是牠们待着不走了，我肯定

会怕到发高烧，有谁会想开这种不正常的玩笑？谁真的会想让一只老虎漫无目的地来找他们？」他轻笑着说。

「我是因为看到你的胆子明明很大，一个人住也不怕寂寞，不怕没人跟你说话，我就会想可能你希望老虎来陪你作伴，我才会这样问你。」

阿姜开怀地笑了一笑，接着说：「刻意地去找麻烦和危险不是正道，谁的胆子这么大会这样想？根本没有必要这么做，而且也与『法』不相应。假设牠突然出现，表现出真正的攻击与杀意，这个胆大妄为的匹夫最后会落得甚么下场呢？」

「修行比丘所从事的修行，从大多数人的角度来看，肯定看起来非常的冒险与危险。但若站在『法』的角度来思考，对于想从任何特别的方法获得功德利益并想继续以同样方式获取更多利益的人来说，这就变得非常的正常与自然。所以从这样的修行方法中获得好成果的人便很可能会这样继续「攀爬上去」，即使会遇到困难，他们也必须忍受各种冒险的痛苦与危险，他们必得在某种程度上忍耐与接纳，大部分的修行人都已能在心中建立好稳固的基石，直到他们能成为其他比丘、沙弥、一般大众的禅师(阿姜)，而在此之前，他们都是以上述的方式修行。因此，阿姜曼常说：「法一定是在濒临死亡之处找到，如果未曾与死亡正面对峙，就不可能见法。」

这是因为以坚定不移致力于解脱的心志来面对死亡，从而冒着生命与健康安全的危险，是那些以真实及真诚的方式决意修行此道的比丘所坚持的原则。因此他们在精进修行的过程中，很可能会一直遇到食物不足及资具匮乏的情况，但因为他们心中有法而感到知足，因为心所在之处，便有平安与光明，不受外界的影响与干扰。

第十章 头陀的修持/第一节/ 森林大学

对于前一章节所述的那一类比丘，头陀十三支是必要的修持，尤其对那些致力于迈向「道」、「果」及「涅槃」的比丘，更是他们生活中很重要的部分。头陀支对于佛陀时代的比丘们也是必要的修持，这一点古今并没有什么不同。

有一些比丘喜欢在旱季的时候住在树荫底下，然而由于他们都暴露在没有屏蔽遮护的空旷处，以至于每晚经过露水的浸润之后，他们的蚊帐及伞帐都被露水弄湿，而且还发霉及退色。因为在寒冷的季节里露水都很重，蚊帐及伞帐每晚都会彻底被弄湿，每天清晨时分，他们必须把所有东西都摊在阳光下曝晒，但就算这样，这些东西依然会发霉。不管霉菌生长在衣布的什么地方，都会形成一块无法清洗掉的小黑点，而且一直留在衣布上，直到把衣布给毁掉。由于衣布长时间处在空旷处，很难防止霉菌的孳生，只好每晚被露水浸湿之后就先风干，然后拿到阳光下曝晒。

这些森林头陀比丘也会很认真修持经行，从中获得宁静与喜乐。每一次他们都会经行约三到五个小时左右，直到他们感到疲累为止，然后他们会坐下来静坐好几个小时，之后才休憩。

这些认真修持头陀业处的比丘，在他们全心投入修持之际，都将见证每一项头陀支的功德以及可从当中获得多少利益。因为每一项头陀支都是协助那些修行人按部就班达到更高成就的方法，且没有任何一项是通往道、果及涅槃路上的障碍物。它们都是锻炼修行者的修行方法，使其在法中变得勇敢及充满法喜，也帮助修行者变身为以各种手段削弱及驱逐心中烦恼的「战士」。

那些只住在房屋及建筑物中且从未走出舒适圈到森林中修行的人，不可能体会森林中发生的各种事情。他们只可能看到我们大家在屋中曾遇过且相当熟悉的事物，然而，他们也可能从未想过这些事物会带给他们哪些不利的影响，以及他们又该如何从这些困境中摆脱那些不利的因素。他们必然日复一日遇到过去曾发生的相同事情，并无时无刻且毫无例外承受从这些事情所缘生的苦，即使他们有能力避免，他们就是没有那个心探索其因缘。

以相应于头陀真正目的的正道住在森林中人必然是一个「战士」，也必然是一个真正为了断除心中各种障碍心结的斗士。他不只是像一直住在森林中且对森林熟门熟路的动物，他住在森林的目的是以解脱为最终目标而内观自己的身心，并观照各种环境下所缘生的各种情况。

对于头陀比丘而言，森林中的一切敌人当以恐惧为首，这种型态的烦恼会使心沉沦，并使人不想再待在森林中。可一旦他领

悟这种烦恼是通往道与果的障碍物，他就必须赶紧将从心中其清除并驱离，直到彻底根除为止，只留下无畏与勇气。之后，他便可以前往任何地方，并居住及躺卧在任何地方，且无惧于死亡(对死亡的恐惧也是另一种形式的烦恼)，而他将可以在他自己的经验中清楚体悟到头陀行的功德价值及重要性，而这也是世尊之所以将森林住的头陀支当作一种日常修行的理由；此外，森林住也的确很有功德价值，因为它可以使人不会分心走神及涉入与其有关的因缘。一般而言，易使心掉举、被淹没以至于沉沦的因缘都没有机会恢复及显现，因为哪怕是短暂的片刻，心也能够作主。在所居住的森林中欣赏各地的自然景观并非是使心绪纷乱、掉举、焦虑并迷惘的因缘，而那些因缘就好像那些能激发念想及想象力，一旦被其中任何一种侵扰，就只能等着「使人昏昏入睡」，因为从这些因缘中「吸入」太多各种毒素，越是日日夜夜被这些因缘所扰，就越难以估计此人在昏迷倒地之前还能支撑多久及承受多少次。

在心中忆念头陀支并审视其背后意义的比丘，无论可获得何种体悟，都必将在其体悟的程度内见证到森林住头陀支的价值与功德，因为头陀法是一种以极其美妙的方式庄严佛法的美丽装饰品，而在那些护持、不放弃及不放逸的佛教徒之间，没有忧伤或缺乏欢乐。这一项头陀支也会庄严那些持续持守它的比丘，使其成为法与律中的清净梵行圣僧，无论里里外外都不会受到负评与指摘。

森林大学

像森林、山丘、洞窟、悬崖峭壁、坟地、丛林及偏远的山林等这一类不受干扰、远离村庄等等的自然环境，都是可为一心致力于解脱的比丘带来正念、正智、禅修知识与善巧的好地方。这一类的比丘不喜欢分心与纷乱，因为这些都是阻碍他从苦中解脱的障碍与敌人。在佛教中，这一类地方一直都很受青睐，在佛陀成佛之前，他便在森林中这一类的地方修行，直到他圆满成就了无上菩提，成为无畏死亡的勇者，之后他才走出森林开始弘法，去教导那些堪受教导的众生。而听闻佛法并从世尊那里获得适合他们根器(波罗蜜)的修行方法的声闻弟子，也都纷纷出离并开始投入修行。他们追随世尊的足迹，直到正念、正智及禅修的善巧生起，这等于是使他们从无始以来生生世世欺蒙他们并使他们下堕地狱及其他恶道的诡诈烦恼中觉醒，他们在森林中、山丘上、洞窟中、悬崖峭壁、坟场、废弃的空屋或大树荫底下等偏远及渺无人烟之处修行，然后挣脱并彻底摆脱了心中所有肮脏可憎的秽物心结。这些都是直到今天修行者在心田中栽种不可动摇的如来善根的地方，如果将这些地方与现代的学术机构做一个模拟，则类似于知名的大学，在这些知名学府中的学生可攻读学士、硕士或博士等学位，又或者可专攻他们有兴趣的科目，当他们毕业学成之后便可返乡造福其国家、社会及人民。

上述提及的这些地方在佛陀时代都被视为很重要的修行道场，甚至到今日对于已臻不同修行成就的「学生」们而言也都一样受到重视。他们在这所「森林大学」里，在朝向解脱的每一

个历程中都将竭尽所能运用正念及力量，换言之，他们各自在不同的成就中都达到相应的「学位」，直到他们抵达最高的成就为止。他们在那些类似于大学的森林道场中所获得的修行学位，分别是预流道果(初果)、斯陀含道果(二果)、阿那含道果(三果)、阿罗汉道果(四果)以及无余涅槃。在最后的学位阶段，这一名学生将摇身一变成为伟大的老师，因为不管是谁，只要能达到最后的学位，对自己与他人而言都堪称是「无上福田」，而且三界中再也没有比这个更高、更殊胜的成就了。

因此，若以世间法的角度来看，山林及丛林这一类的地方堪称为是培育佛教的创始者大师如来的大学，世尊在创立佛教之初便以简略的训诫将这一类地方的修行制定为“*Rukkhamūla-senāsana*”(树下住)，并将这些地方留给诸比丘及其他修行人。后来，世尊将头陀支的数量逐渐增加到了十三支。

这些所谓的「大学」，都是佛陀时代诸比丘真心喜欢驻留并竭尽所能学习及修行的地方，他们就这样从一年级、二年级、三年级一级一级地往上升，一直升到最后第四级，也就是究竟学位，接着他们为了减轻佛陀的负担，代替大师如来将清净真实的正法传给他们的同修，因为靠着森林与山丘等如此有利的「大学」环境，所以佛教的发展很兴盛，惠及了无数的人。因为它们都已证明对大师如来及其达到最后阶段的声闻弟子具有伟大的功德与价值，而这些声闻弟子也都成为值得受世人殷勤恭敬、供养及顶礼的「大师」，不论在行为或心灵方面都是世人的典范，而这一项传承一直延续到了我们今天，我们都将这

些「大师」们生活及心灵的准绳，以他们为榜样，在被大家公认为「真人」的层次上使我们了解到作为一个人的重要性。

如果我们把训练头陀行的森林大学与世间的大学拿来做一个对比，如果，要建立一所森林大学，我们可能要考虑的是这所森林大学该提供甚么样的课程与课表？我们或可以在佛教的十三头陀支与十四蕴行中找到很好的指南，这些项目可以为兴建大学的适合地点与创设这样的一所佛教大学提供指导说明，因此，头陀行的律仪为这样的修行地点提供了很好的指南，比如：「森林住」、「树下住」、「坟间住」、「游访坟冢」、「接受别人安排的任何住处」、「没有遮蔽的露天住」以及住在其他适合修行的地点，比如住在洞窟里、悬崖峭壁及无人居住的空屋里。

至于，想要在一所大学里得到课程原则的指导方案，也就是修行的方法，僧团便能够在这一方面提供一些协助。是故，弟子们应只取用从坟场取得的粪扫衣，只穿用三衣，清净托钵乞食，只食用从钵中取出的食物，日中一食，拒绝托钵以后才送来供养的食物，在固定的夜晚不躺卧睡觉(不倒单)，此外还有禅修基处的四十种业处也与头陀支一起都被摆进了课程中作为教学辅助教材。

总而言之，佛教是一所有许多分部知识学院的完整宗教，自从大师佛陀开始向世人传法以来，佛教就已经是一所大学了。这所大学有许多驻点，并有许多可供学生选择学习与实修的课程。

而在这些驻点中，佛陀最推崇并认为最重要、最高的大学分部当属森林、大树荫底下、坟场以及住在露天空旷处，此外还有其他许多特殊的分部驻点，包括洞窟、悬崖峭壁、山顶或山坡上、山谷或森林的边缘等等，以上这些也都是属于受世尊所推荐的特殊分部驻点。这所「大学」所提供的各种锻炼课程，都是根据我们前面提到的在各种情况下应一直持守的各种头陀支，也就是说，只取用从坟场取得的粪扫衣、只穿三衣、每日托钵乞食、每日午前一餐等等，此外，还有四十种业处的禅修，比如安那般那念(容后讨论)便是其中之一，这些修行课程的内容都不会让那些各自采用不同方式的修行人感到失望，因为这些课程可引领修行人各自获证第三、第二、第一以及最高硕士的学位，而这些都是对那些有志努力完成其学位的学生们的表现所赋予的一种头衔。

这所大学占地幅员相当的辽阔，不像「世间」大学那般狭小与拥挤。学生的人数可能非常多，有男有女，有出家人，也有在家人，不分社会地位、年龄及教育背景，也不问国籍、种族、肤色。它一年四季都敞开校园大门，每一周的每一天，甚至白天及夜晚，它都开放给学生来上课。事实上，自佛陀在将近2600年前创立这所大学以来，这所大学一直都在招生，而世尊便是在这所大学任教的第一位教授。打从佛陀一开始收弟子，便从最基础的层次开始教学，并帮助弟子们一步一步在法上融会贯通，直抵心智大师的层次。

世尊的弟子有四众，分别是比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷，但现今已经没有比丘尼的传承，因此我们或可以十戒尼或八戒

尼来代替。第一批从这所大学毕业的毕业生是佛陀初转法轮时的五比丘(Pañcavaggiya)，第二批是耶舍尊者与其六十位朋友，第三批是加入僧团前曾为拜火教祭司的迦叶三兄弟及其信徒们，一共有千零三位比丘。这三组毕业生都从这所大学的各个分部完成了解脱学分的训练课程，他们都成为了硕士，也都成为了佛陀座下的「助理教授」，称之为声闻阿罗汉。他们协助佛陀传法度人，分担了一些弘法的责任，减轻了佛陀的重担，而给予他们的回报就是各自的弟子们或多或少的成就，若站在无私慈悲的角度来看，他们会认这已经是很足够的回报了。但如果我们从世俗的功利角度来看他们传法的报偿，那么从世尊到最小的沙弥每个人在每个月也是只平等地获得三十钵的食物，这真的是一个平等待遇的好例子。很难找得到能对这个世间一直怀有无尽慈悲的大师们，他们对苍生的慈悲永不退减。

因此，身为佛教徒的我们可以肯定地断言隶属于佛教的修行学府及其各种教学的「课程」都是由佛陀亲手创立，他亲自教导所有的声闻阿罗汉，使他们日后都能代替他向外界教学，这是世界上最重要的「大学」及最重要的教学，在宇宙三界之中无与伦比。就连天神、干沓婆、帝释因陀罗、梵天、阎摩、夜叉、龙神和迦楼罗(大鹏金翅鸟)等天龙八部都对世尊表达了礼敬和顶礼，接受他为最重要的老师和最伟大的大师，并经常以如下的偈语重复赞美佛陀的功德：「... satthā devamanussānaṃ...」。

即便连佛陀本人，也就是佛教的导师，他也是在这所「大学」中开悟解脱并获得解脱知见，这都已经在前面都提过了，这也是他之所以一再赞叹「森林学院」功德的理由，当一个善男子

出家成为比丘之后，世尊会教他五种业处并给予他教诫(关于比丘生活模式的指导)，比如住在树荫底下，以此作为指引修行的一般方法以及他们应该做的一些事情。这些也是以精进力砍断茂密、盘根错节的森林的一种手段，换言之，也就是心中的各种杂染烦恼，这些都是围堵并阻挡心智看见通往「道」、「果」及「涅槃」的烦恼，他们以世尊交给他们的正法武器将心地给清理干净。然而当沙弥出家时，佛陀只有教他们五种业处去对抗各种邪恶的魔罗，将其摧毁并从心中彻底清除。佛陀并没有教他们住在森林与山丘的相关教诫，很可能是因为他们的年纪都太小，做不到这些锻炼，因此佛陀并没有派他们去前线作战，对他们来说暂时还没有那个必要。在佛陀的时代成为声闻阿罗汉的人非常的多，他们几乎都从我们刚刚讨论的森林学院中开悟解脱。

世尊与所有的声闻都从获得究竟学位的山林中毕业，他们在这所「大学」里所完成的课程都与解脱(vi-mutti)有关，于是当他们向外教学弘法时，他们可以完全确信且有充分的信心，对那些已完全证悟并对解脱知见都已完全精通娴熟的人来说，他们所传的法没有任何更改、虚假或模棱两可之处。这与世界各地的知识与学生有很大的不同，然而我们所提到的这所「僧伽大学」却面临招收不到学生的窘境，这很可能是因为这所学院给予学生更大的空间自己照顾自己，而不像世上其他大学一样有人去照顾、指导及管理学生。换言之，在本学院或任何一所分部的入学、住校及训练，都任由学生自行选择与决定。同样的，在本学院所开的各项科系与训练课程中，每个人都有权选修他认为适合自己的科系与课程。阿阇梨及其弟子都由他自己选，

因为阿阇梨及其弟子都是一体的，如果阿阇梨自己在以善巧训练其追随者这一方面很严格且资源丰富，那么彼此都能稳健地迈向平静与喜乐。之后就算他进入一处充满野生动物及老虎的森林中，他也将无畏无惧，能安详地待在彼处，能平静且愉悦地欣赏由各种动物所发出来的声响，他可以全神贯注聆听这些动物们用它们的「天籁」所演奏出森林小夜曲，而且每一种动物都有其独特的方式。这种音乐不像人造音乐那样必须花钱才能欣赏，它可以深入并捕捉人心。如果心仍处于亢奋掉举的状态，只等着探出头来呼吸一下新鲜空气，便很可能被音乐的风暴给吹得四处乱窜，这是最没有威仪的状态，这也会使自己放逸沉沦，并破坏自己的功德，导致失去自制，并以一种极其真实的方式造成损失。

另一方面，森林动物的音乐是一种令人放松的摇篮曲，每一种动物都在各自的专属时间演唱，它们所发出的声音会勾起并触发心灵深处的悲悯情怀，令人愉悦地倾听。然而不管头陀比丘身在何处，一切的动物，不管是两足的、四足的、有翅膀的或没翅膀的，都会聚集在他的附近，而他待的时间越久，聚集的动物似乎就越多。有时候，这些动物会用自己的语言呼唤周遭的朋友，它们的声音响彻整座森林，这一点就跟我们人类一样。对于有心识的众生来说，很自然的都会想到同类，尽管每一种动物都有其与生俱来的独特语言(人类也是如此)，但它们不会说人类的语言让我们了解它们的意思。它们呼唤同伴所发出的声响，对比丘而言就是所谓的音乐，而且这种音乐一直持续着。早上的时候，某一种动物会发出呼叫，过一会儿另一种动物又接着呼喊，然后到了下午依然有其他的动物彼此呼叫，就这样

持续了整整一日一夜，它们仿佛是在轮值上班一样，当前一个动物完成工作之后，就由其他动物接替继续，虽然它们实际上就如家禽般自然啼叫一般啼叫，这对它们而言是很自然的现象，然而森林中还是有很多的动物会在不同的时间出没四处觅食，它们会发出很独特的喊叫声，即使在夜晚，当许多动物像白天的动物外出觅食，也从不安静行动，因此它们的喊叫声可以说一天二十四小时从未间断过。

在我们上述所提到的学术机构中按照佛教的教育方针与方法生活与锻炼，远比从教科书中所学到的方法要难得多。然而如果能忍受这些学习与修持方法的艰困，最后必将得到大成就，获得大功德，自己的心中会很清楚地知道坚持到底的价值与意义何在。

凡是不像真正战士那般坚强与勇敢的人都不太可能待在那里，因为那里一直都像是一处修行锻炼所，即使那里没有人会去胁迫或威吓任何人，除非，因为面对未来的焦虑不安所缘生的选择与意愿，才能迫使此人发自内心继续前进。

当以前述的方法完成了佛教的修行，见证了诸行是苦的威力，便能充分体悟到佛陀及其圣弟子们的精进力是何其的勇猛，也将看到他们的血统才是身经百战的真正战士的血统。

以一种清楚的觉知及见证的方式来彻底摆脱疑盖与不确定感，这个意思是说，有的人心中有恐惧，但如果他未曾经历过恐惧，

那么此人就不可能觉察到其应使人深入思惟的特别之处；有的人有苦，但如果他未曾经历过苦，便无法觉察到其应使人深入思惟的特别之处；有的人以各种不同的方法精进修行，包括经历很多的苦难，但如果有人未曾经历过这种锻炼及苦，便无法觉察到其应使人深入思惟的特殊之处；有因来自艰苦训练所缘生的痛苦与折磨，但如果未曾经历过这些事情，便无法觉察到其应使人深入思惟的特殊之处；而这就是通往幸福之道，或多或少的幸福都是缘生自此人所完成的锻炼与训练的结果而定，但如果此人未曾经历过这一点，便无法觉察到其应使人深入思惟及大为惊叹的特殊之处。即使只是相信这些事情真的如别人所描述的那般，都依然未能触及内心深处。然而当时机因缘成熟，自己实际亲身经历过这些事情，就会有二个「因缘」出现，分别是以各种方式训练和锻炼自己，以及接受随之而来的各种痛苦和不适；还有一种「结果」产生，也就是从各种训练中获得从最低到最高的层次的快乐，然后便能亲自见证到它是一种让人应深入思惟的特别之物。事实上，有人可能会说这使人从内心深处去觉察，也让人从内心深处看到苦的状态对人造成的毒害有多深。如此一来，就可以清楚地看到自己所制定的那些因缘所带来的功德，所有的各种怀疑都会消失得无影无踪，无需再去问别人。因为所有的答案对他自己而言都显而易见，无论是有关善、恶、快乐和痛苦的一切，这些都缘自于他自己。

对这个世间大慈大悲的佛陀希望世人及其他有情都能自己实际修行、证悟并体验他所说的一切，他不希望大家不假思索单纯地接受他说的话，就好像从他人那里听到能为我们带来令人振奋的消息一样，即使听来的消息内容是真的。因此，依照适合

每一个人在每一个层次与阶段上的修行，应该就是一种觉知及见证，他希望每一个人都能在自己的心中亲自体验到这一点。这远比从别人那里听到及获得的知识要好得太多，因为世尊的目的是要每一个人为自己而做、为自己而觉知、为自己而见证，这样才能真正成为自己的资产与宝藏。之后，绝对没有人胆敢从此人身上夺走这些财宝，也无法使他损失一分钱。

世尊的用意就是要修行人自己走入森林里，就算会遇到如老虎等野生动物，他自己也应该这样做，当他遇到老虎时，他应该清楚觉知自己有多害怕，他所采用的各种逃避或治愈的方法应该是从他自己的正念和正智的善巧中所缘生的方法，他训练和锻炼去承受这一类事件的心应该是他自己的心，而他从训练和锻炼中得到的身轻灵和心安适应该就是他自己心中的功德，这远比听到别人的功德好消息要好得太多。由于这种训练及锻炼，心就是深入贯穿「道」与「果」之物，所以让你的心有所突破吧。在朝向心解脱的过程中，且让你自己的心成为解脱心，而不是听到别人因他们自己的努力而解脱才使心获得解脱。我们的宗教也应该成为那些有兴趣推广并保护它的人的特殊财富，一般来说这个宗教就是一切有志于修行和照顾它的人的全体共有财富，但由于它在你自己的心中从发展到完成，于是乎它变成了你自己丰富的财富。我们可以说这样的人很有善巧、也很聪明，他以自己的正念与正智引领他自己穿越世俗及生死轮回，并抵达涅槃，从而符合佛教的导师大师如来的宏愿，佛陀以如此的内观及能力教导他的弟子，目的是让那些前来并停留在无上菩提的庇护下的人可以获得善巧和正智，使他们都能深入贯

穿「道」与「果」，成为最究竟的圣者，并摆脱从无始以来与他们为敌的一切恶法及杂染。

当他们已经到了大智圆满的程度时，他们便在佛教的僧伽大学圆满完成了学习和训练，他们在余生之中已经没有必要再去其他地方学习任何东西，这就叫做「所作已办、梵行已立」，佛陀及一切声闻阿罗汉在心中圆满成就的就只有这一点，他们并没有从别处学到任何其他东西，而是在自己的心中学到，因为只有心才会被迷惑而导致生死轮回，所以当心中的学习已圆满成就之际，一切都已结束。

第十章 头陀的修持/第二节/ 修行的目的与道场

阿姜曼传承的头陀行者都致力于洞悉三界(Ti-bhava)伟大之源的「色法」与「心法」，就算他们可能前往并住在森林中、山丘上、悬崖峭壁下或其他类似之处，重点是，他们这么做的目的不外乎是为了了解「心」。就算时至今日(1970)，阿姜曼传承的森林头陀行者，依然以阿姜曼为榜样，在森林与山丘上度过雨安居，而他们这么做的目的主要还是为了了解心。相应于他们的个性、资质、正念、正智与善巧的各种修行与锻炼，主要也是为了了解心，这才是唯一且最重要的目的。

一个真正发心要证得解脱的比丘，就很像一个没有为自己安排后事而死去的人一般，好让别人可以火化或保存他的遗体。一旦他的大限到了，他便可以毫无牵挂地舍报，而那个地方便成了他圆寂的宝地。只要他的五蕴尚存，他还活着，他就会一直待在适合的地方精进修行，并且一直努力精进不懈，不论行、住、坐、卧，他都时时保持精进，只有睡觉的时候才会停下来歇息。如果他不这样做，那么他将追赶不上无明与爱染所遗留下来的足迹，因为这些烦恼具有令众生死亡及徘徊生死轮回的本领，而且它们的速度远比最大暴风的风速还快得多。即使只是一刹那，它们就可以把人给拖进三界，速度快到让人跟不上，它们会把苦带给比它们更愚痴、更不具智慧的主人，因而使人体验到激烈、灼热及不悦意的烦恼，还有种种苦痛与折磨，因

为没有任何一种苦比得上由各种烦恼带给心理的负担及压力来得大，这种苦的「滋味」才是最苦的。

如果有人能看清这些杂染烦恼以深入内心的方式所造成的毒害有多深，他肯定会无时无刻持续精进摆脱烦恼，无论是早晨、下午或傍晚，他都不放松停歇，绝不让烦恼轻易击败他或对他做出更多的伤害。他或许以某种方式安抵安稳的「彼岸」，也就是苦边尽，在这过程中无论有多么艰难，可只要想到受无明与渴爱的恶势力支配而轮回打转，然后接续有不同的出生与来世，也就是所谓的苦谛，且注定在生生世世中渗透一切，他就会忍耐，他会赶紧治愈自己，在今生现世中就证得解脱，彻底断除烦恼，趁他还可以、也应该可以的时候治愈自己。因为毫无疑问的，今生现世他是一个诸根具足正常的男子，受具足戒成为比丘，确实可以用适当的方法来断除心中的烦恼。当因缘与一般人目前的情况一样时，人们几乎不会想到任何可能的未来生活，凡是应该去完成的工作，那个工作就是他当下应该去完成的工作，而且他应该在余蕴尚存的时候去完成它，不可懒散拖延或浪费时间，因为当死神降临时，他将陷入困境，失去本该获得的一切。

这些都是这一类比丘在不同的地方与情况下唤醒并激励自己赶紧增长精进力的一些方法，好让自己不可因此自满。那些仍处于禅定发展阶段的比丘都急切于使其定力能变得更强大，以便于当他们以观智去观照时，才可以如他们所愿变得快速又强而有力。另一方面，处于刚开始起步发展观慧的比丘，又或者已开始修行一段时间的比丘，都迫切急着去修观智的功夫，直到

他们能清楚了解并真正看透「界」(dhātu)、「蕴」(khandha)、「处」(āyatana)以及渗透到与身心活动紧密相关事物中的各种烦恼。这使得这些比丘能够在充满热情与精进的同时，藉由依靠森林、山丘及丛林当作作战的战略以及适宜的修行道场，逐一、稳健、不断地拔除杂染烦恼，帮助他们在战斗中赢得胜利，并努力粉碎所有的烦恼。之后，靠着他们所拥有的一切念力(正念)、信心(信力)、正智(慧力)及精进(精进力)，在每一天去摧毁这么多已在心中建立并集合「军队」及战力的烦恼。

有些比丘一步一步赢得了这些争战，之后便离开了丛林、山丘、山洞石窟、悬崖峭壁以及坟场的大学。有时候，当他们赢得了战斗，他们会带着犹如一轮皓月高悬星空般全然清净圣洁的心，心满意足、满面喜悦地离去，然后与他的同修们碰面并讨论自己的修行心得。他们彼此分享自己的经历与心得，对一个能听到这么棒内容的人来说，这真是最大的耳福。不管是在哪一种聚会中，都不太可能听闻得到可与之相提并论的珍贵内容。因为只有身处在这样的群体之中，才能听得到清净、无杂染且直接的正法，这就仿佛在远古的佛陀时代，一群声闻阿罗汉聚在一起，彼此分享他们证悟「道」、「果」及「涅槃」解脱心得。现今已很难再听闻得到这样的讨论，但还是有对这些法义的知见够熟悉、可与之讨论且能开示的比丘，他们在现今时代的修行比丘当中都非常值得尊敬。这些比丘的修行心得能为其他的比丘带来极大的鼓舞，使他们的信心坚定且能有足够强大的身心力量正面积极摧毁自己的烦恼，且不会有使精进与热情松懈的弱点。他们都是藉由阿姜曼在世时以极为巧妙的方式赐予我

们的修行方法而做到这一点，也因此，就从那时起，跟随阿姜曼修行的头陀行者都一直喜欢在森林与山丘等处四处行脚。

现今，仍有许多头陀行者就像阿姜曼在世时所教导的那样住在森林与山丘上。一般来说这些比丘都是孚众望的阿姜们的弟子，而这些阿姜们也都是阿姜曼的嫡传弟子，他们各自在不同的地方修行，并对这些比丘们指引正确的修行方法。很多从事这些修持的头陀行者度过雨安居的某些地方，包括廊开府的塔博、西清迈、蓬披赛、汶干等地区，这些地区的特色大多都被森林和山丘所覆盖，且都是头陀行者喜欢停留的修行地方，因为他们并不喜欢去没有茂密的森林和山区稀少的地方。一般来说，他们只穿越比较后面的地区，又或者，最多有时应村民们的邀请作短暂的停留，好帮助村民。至于其他他们喜欢逗留的地方就是那空帕依府的康猜县，它的地理位置与乌汶省的梁诺达县相互比邻接壤，那里也有许多的山丘和森林。而西颂勘县地区有幽静的森林，至于班帕和穆达罕地区的山林则非常茂盛，直到现在仍有很多的比丘们都喜欢留在那些地方。在色军府的比丘们则喜欢住在沙旺丹丁和潘纳尼康等地区，因为那里的南部有山丘和森林。在乌东省的万富、农布拉姆富、那巴生、农汉和明等地区以及黎府的旺沙蓬和明地区，也都蕴藏着丰富的山丘和森林丰富，因此泰国东北部的头陀行者比其他的比丘更喜欢留在这些省府和地区。仍有许多有志于修持此道并一心一意想要见法与证悟的比丘，有时候，当有一些特别的宗教活动，例如某些深受景仰的阿姜因圆寂而举行荼毘，就好比乌东省东岩村的阿姜布隆的葬礼及荼毗，这些比丘及沙弥便会藉由这个因缘聚集在一起，大家都很喜欢参加这样的宗教活动，因为他

们希望能听闻到在场所有德高望重的阿姜们以及前来参加这个活动的其他阿姜们的开示说法。那些心中对于禅修有疑问的人，都可以藉此机缘在这个时候向阿姜们请教、谈论和学习。而只要活动一结束，他们就会各自散去，各自回到他们一直生活和修行的森林和山丘中。

当大量的头陀行者聚会时，那个场面令人印象非常深刻，大家也很怜爱阿姜们带来的小沙弥，而这些小沙弥给人的感觉则是可爱多于印象深刻。当一些比丘参加这样的场合时，我们便可以某程度地了解到他们的心有多么的强大，并且也让我们有机会可以一起讨论心智的禅修。当他们在其他时间专程来拜访我们时，我们也可以这样做，当我们在各种其他场合遇到他们时也可以这样做。因为，一般来说，当头陀行者见面时，除了佛法，他们鲜少谈及其他话题。即使他们交谈了很长的一段时间，他们也都只是在谈论内心的法义，过程中并没有涉及任何其他的话题。人们只要一见到他们，便自然会心生尊敬和信心，并对他们每个人正在努力实现的目标给予最大的祝福。让我们确信并感到满足的是如果还有像我们所认识的这些比丘一样有志于通过精进努力来修成正法的人，他们必将会得到回报，如此一来他们和其他人都会得到相应的成就，从而令人心生欢喜与满足，因为正法便可以因此不断流传到未来，并且一定不会遗失和徒劳无功。正如佛教的偈语所云：「阿难尊者，我们已经了解了，如果这世上仍有人以相应于正法的方式修行，那么这个世界就一定会有阿罗汉!」

在佛陀上揭的偈语中，我们究竟该如何以「相应于正法」的方式修行呢？如果我们思惟这句话的基本含意，会发现它的意思是指「只要是适合自己的就对了。」。所谓法的契理契机，是指与佛陀亲自教导的理论一致，所谓「Svākkhāta-Dhamma」(善说法)是指法的内容在各方面皆圆满，没有阙漏。如果把它看成是一条路径或道路，那么它就是一条直达目的地的道路，不会让人误入歧途。又或者如果把它比作食物，那它就是丰盛且完美的食物，它是出自最有经验的厨师之手，味道完全天然，不会太咸或太辣，适合每一个人的口味。又或者可以把它比喻成一套量身订做的衣服，既不会太紧也不会太松，一切都恰到好处，不像那种太紧的衣服，对男女都非常不合身，对当事人来说若被人多看个几眼可能就会感觉受到冒犯或很受伤，以至于连续抱怨三个月都很难忘掉这个阴影，因为这实在太怪异了，也远离了人间及天界。因此，法在各方面的适当性，判断标准则取决于其是否能导向「道」、「果」及「涅槃」。且只此一家、别无分号可称之为「相应的法」，换言之，只相应于「道」及「果」，仅此而已。

我在上段所写的：「.....以相应正法的方式修行.....」，意思就是指以符合正法的方法修行，所谓「Supaṭipatti、Ujupaṭipatti、Ñāyapaṭipatti、Sāmīcipaṭipatti」，就是指「相应」，亦即不偏离正法，不超过也不低于正法，不任意改变或曲解正法，就好像自己就是一切知智的大师如来一样。这就是「以相应于正法的方式修行」的意思。因此，如果以 Supaṭipatti、Ujupaṭipatti、Ñāyapaṭipatti 以及 Sāmīcipaṭipatti 的方式修行，这就意味着此人正以真正相应于正法的方式修行，而由此所缘生的结果将是

所期待的结果，而且必然会以这种方式产生结果。这并不一定要生在佛陀的时代，也不一定要在任何特定的时间或时代才能产生这些成就，因为这主要取决于自己的修行，而这比任何事情都重要。这就像沿着一条平坦的道路前进，而且是一条直通预定目的地的正确道路。无论是白天还是夜晚，无论是旱季还是雨季，只要不偏离正道，就一定能像其他人一样抵达目的地。因此，无论是在世间法或在出世间法，都应该走正确的道路，这一点很重要。因为我们一直在谈论的「相应的正法」是没有时间限制的法，它一直都针对「道」、「果」及「涅槃」，没有比其他更有利的时空，有利的是正确的修行，这比什么都重要。

如果修行的不是正法，那么无论此人是什么年纪或身处何种时代，都绝不可能获得应得的成就，因为这与「以相应正法的方式修行」的原则抵触。这些错误的修行并不符合「.....相应于正法」的原则，因此他们很可能会变成自己和正法的敌人。世尊所教的法，适用于各种情况，且不与世间的任何事物对立，故而称之为「善说法」。因此，渴望经由自己的修行而获得正法圆满庇护的人，就应该想清楚自己目前正在种什么因，以及是否符合「.....相应于正法」的原则。如果他们不相应，便意味着此人已经误入歧途，这无疑是与正法、道、果和涅槃背道而驰的人。

恳请读者原谅我一直偏离主题，一旦我离开正在叙述的主题，在正念回来之前我就会被带到很遥远的地方，在此之前我已游遍了各地。所以现在我要回头好好来谈一谈头陀行者。

有许多追随阿姜曼修行的头陀行者，尽管他们很少从森林和山丘中走出来，但他们仍活在世上。因此，住在城镇或曼谷市区的人鲜少有机会知道他们是如何生活，大家也不知道他们究竟住在哪里或在哪些省份里，所以我们藉此因缘让大家知道他们居住的一些省份和地方。这些头陀行者不太喜欢在人口稠密的省份或地区停留，他们喜欢住在远离人群及喧闹的森林和山丘之地，因为那些地方平静且安详。这些地方离各省份行政区很远，有的地方根本不能坐汽车去，有的地方很难抵达，因为汽车得要从泥泞的道路强行驶入森林，在雨季的时候根本就无法通行。

通常，当头陀行者前往他们喜欢的地方游方时，他们都是奉行头陀的方式而行，也就是说，他们一直都是以行脚徒步的方式为之。他们翻山越岭，爬过一座山又一座山，寻找适合自己禅修与居住的地方，因为他们都以一种旁人不了解的安静方式修行，但对于同样是头陀行者的修行人而言，不管就内心的禅修境界或者外在的修行方式，他们彼此都很了解是怎么一回事。因此他们彼此知道其他同修的行踪，比如在哪一个省或哪一个地区，以及他们跟其他多少比丘及沙弥住在一起。他们对这些情况都了然于胸，因为他们与其他同修经常保持互动，特别是跟那些他们有信心与尊敬的阿姜，头陀行者特别喜欢参访这些阿姜，并跟他们一起修行及讨论法义，总会有一些人与他们住在一起，只要有一个人离开，就会有另一个人前来，就这样缘聚缘灭，不断来来去去，不管雨季或旱季都一样，唯独在雨安居的三个月期间，因不适宜远居，所以不得不暂时停止参访阿姜和其他比丘。至于那些彼此住得很近的比丘们，他们就可以

很方便前去参访阿姜及其他的同修，他们会带着佛法所特有的信心与恭敬的态度前去参访阿姜并学习法义。在适当的时机必要的参访、顶礼和聆听阿姜各种形式的开示，而这都被视为头陀行者的一种惯例，且这种惯例可追溯到佛陀时代最早的起源，因此他们都可以知道其他的同修在哪里，以及他们的动向为何。

关于在心智与修行的境界上都很高超的人，这样的人迄今依然还有很多在人间。但一般来说，他们不会轻易展示自己的「法财」并毫无节制地公开宣示，因为他们就像不喜欢炫富的低调有钱人一样。他们跟其他人一样，以同样的方式拥有并使用其资产，然而他们既不会炫富，也不认为它们很重要，从而引起争议。这就是真正专注在法义上的比丘的行为方式，每一个比丘都以他们自己的方式安静低调的生活，这与一心正向解脱的特质相应，他们并不喜欢世俗的那种自夸与张狂。

传承自阿姜曼道统的头陀行者都具有宁静的特质，他们喜欢耳根、舌根、眼根与意根等各方面的境界都很宁静，如果他们跟自己不同类的人在一起，他们绝不轻易谈论自己内心的法，所以一旦他们听到有人没有正当的理由而喜欢以自吹自擂时，他们可能会感到有些头晕且反感，这就是头陀行者传承的特质，喜欢以谦卑低调的方式说话，绝不自夸，因为他们跟一向喜欢吹嘘且虚假浮华的「社会化」方式格格不入，他们的说话方式往往来自于教导他们要平静与谦卑的阿姜。如果有人说话很大声或浮夸，其他人就会因胃痛而感到不舒服，想要离开现场去找药吃，因为奉行头陀之道的比丘都不是狂妄自夸之人。然而如果偶尔有人说话稍微比较自大，其他的同修多半会取笑他们，

并转头面壁不予理会，又或者直接起身走向户外的森林，因为他们很怕听久了或忍久了可能会昏倒。

在相同僧团中的比丘，如果有人有自夸的倾向，其他人就会很讨厌这样的人，因为他们认为这种人比猫或老虎还要糟，因为猫或老虎至少还懂得隐藏自己的爪与牙，比那些张牙舞爪的比丘要来得好。毕竟，猫与老虎只会在有必要的情况下才伸出爪子与露出牙，然而身为人类的我们，而且还具有头陀行者的身分，就更应谨言慎行。如果我们不看时间、地点或对象而大言不惭或飞扬跋扈，别人就有可能误以为这样的比丘是一个不惭愧的头陀行者，所有在法义上有修为经验的比丘可能会不屑与这样的人为伍，并与之划清界线，他们会认为这样的比丘比在家俗人还要糟糕。因此，除了有同样修行的人以外，一般人很难了解头陀行者的心与修行的层次，当然那些自夸的比丘除外，而且可能许多人早已知道他们的境界如何，只是他们不会问，因为他们也没兴趣。

正确修持头陀之道的比丘都不太喜欢说话，他们一向保持低调，以便于在自己的心中累积越来越多法的功德，他们珍惜与守护这个法，他们不喜欢在没有正当理由的情况下将其传播出去，犹如水果还没熟就强摘下来，或者商品还没有被人订购就先售出，这都被世人视为是很糟糕的做事方式。那些修行的比丘，从最基层的比丘到阿姜位阶的比丘，对此都非常的小心，也因此，对法义陌生的其他人谈论自己内心「法财」的法，这些人并不会因此特别产生信心，这样的比丘并不知道甚么对自己、对社会以及各类的法才是适合与相应的，除了「推销自己」以

外，这样的比丘没有做对任何一件事，也没有带来任何好的结果。

这不仅仅关乎本质上完全精妙的法义，也关乎这个世间，因为这世上具有高度文明与文化的正派人士都深知谦虚与谨言慎行的道理，他们既不自夸，也不张狂，因为这种行为会显露出内心的粗鄙，被其他有礼仪文化的人歧视排挤，甚而因此恶名远扬。远比以上更有价值的就是「法」，它是世间最有智慧的人的财富，因此要小心地守护它。如果不自律，并将法义恣意散播到各处，犹如法义是一件没有价值的廉价品一般，这看在修行人的眼中会是一幅很令人遗憾与痛心的景象，对于其他佛教徒亦然。

修持头陀之道的人也因此在自己和法义方面都应该善加守护，尽管撰写本书的我不像那些最聪明智慧的人那样有敏锐丰富的知识，然而我知道该如何尊敬与恭敬他们。因为这是一种让自己的心内保持宁静与谦卑的方式，这样才不会使人变得骄慢与自大，犹如一只抓着水晶球的猴子却不知该如何正确使用水晶球一般，而猴子能做的事就只能随身携带它，在森中的深谷边缘上方从一根树枝跳到另一根树枝荡来荡去，跳了一段距离之后，一不小心猴子与水晶球都同时坠入深渊，结果两者都粉身碎骨。这个例子给我们的启示就是，无论走在世间法或出世间法路上的人，都不该像那只紧抓着水晶球的猴子一样，导致世间与正法双双毁败，因为这很可能会演变成像蔓延成流行病的慢性病一般，在无法预见结局的情况下同时摧毁这个世间与正法。

有一些头陀行者出家才不过几年的光景，虽然他们出家的时间不长，可他们却修得非常的好，而且在解脱道上都非常坚定，他们都足堪为修持头陀之道者的榜样与楷模。这样的比丘还很多，他们都是阿姜曼最后一代的弟子，他们迄今依然精进修行，期盼在修行上能很快更上一层楼。未来，当阿姜曼的资深长老弟子们都一一圆寂之后，我们都不得不依靠这些比丘成为佛教的领导者及主流的力量，这令我们不由得想起因缘自然的变化，今天这个或那个比丘去世，几天过后另一个比丘又去世了，就这样日复一日、月复一月、年复一年，直到又有一位阿姜圆寂的时间到了，因为一切都充满着不确定与变量，我们每一个人也都循着同样的方式在这个充满变数的世间来来去去，我们谁也不知道自己或他人在甚么时候会行差踏错过迈出错误的一步，而这一步很可能让我们就此坠入无常的深渊里，也就是死亡。因此，阿姜们总是告诫我们不该对我们的「行蕴」(也就是我们自己)粗心大意或漠不关心，那些在修行上坚定不移、永不妥协的比丘们对于无人能避免的「无常败坏法则」可能有深刻的洞察与体悟，也正因为如此，他们才会以各种不同的方式勇往前行，不轻易放弃或退转。但有时候他们又不得不听从当地政府的行政命令，这些地方政府会强制他们离开山林一段时间，官方的说法是因为这些山林地区对比丘或其他人不安全，但事实上是当地村里的纠纷，涉及政党派系倾轧对立恶斗，这当中有凶恶的坏人，当然也有好人，但不管怎样都不值得冒险待在那里。只要一旦那个地区又恢复和平时，比丘们就可以不畏险阻回到原处，他们可以回到以前的生活方式及修行。比丘们对于不得不听从当地政府的公权力被强制驱离山林，前往一个更寻常的环境，尽管他们前往的地方依然是山林，也相当的僻静，没有太多的干扰，他们会做这样的选择是因为在这样的地方修

行比较有利，此外，这一类的地方与以解脱为目标的修行者的性格很相应，在他们的心中形成一股很强的力量，并始终在他们的性格中形诸于外，因此他们并不想离开心中已找到快乐与知足的地方，因为当他们移往另一个地方时，他们对自己的修行就会觉得不是那么的确定，也不确定他们在新地方是否能跟以往一样修得那么好。

第十章 头陀行的修持/第三节/ 头陀比丘的艰困

立志于证得无苦境界的头陀比丘都甘于接受一个事实，那就是他很可能得面临外在民生资具的匮乏与不足，并将其当成修行中的一部分。换句话说，他乐于前往并住在很难取得物资的地方。然而除了居住环境上的先天匮乏以外，他也自愿身无长物，甘于清贫。他托钵所取得的食物有时可能会满钵丰盛，但即便如此他也只吃一点点，也许就只吃白米饭，即使钵里还有其他的食物或菜肴。他有可能会发愿一次断食数日，又或者可能会交替采用某一种方式或其他另一种方式。在禅修时，他必须观照他的心在正念与智慧的方向上所获得平静与善巧的成果，他必须观察并界定出哪些方法比其他的方法可以产生更好的结果，然后一直朝着这个方向精进迈进。

有时候，他可能会断食好几天，当再度进食的时候吃的比平时的少。又或者他可能有几天吃的比平时少，然后再断食四到五天，之后再依他认为适合的方式正常的吃，又或者吃的比平时少。在观照名色身心状态时，有必要同时同步观照。如果身体太过疲倦或虚弱时，他应该增加合理的食物摄取量，但不可以马上增加身体一次所需要的量，因为这么做会使心智昏沉困倦，比如说他可能会增加比平时少量的百分之五十或六十以上，然而，一旦他觉得自己的身体因营养不良而功能失常时，他就必

须暂时完全停止断食或节食，直到身体有足够的时间恢复正常为止，之后他可能又会逐渐节食或再次断食。

最有可能经由这些方法稳定进步的人，都是个性适合这些方法或与之相应的人，即便当他们的身体出现营养不良或虚弱的迹象，为了健康而不得不放松，但通常他们的心却不愿让步，他们仍想继续节食或断食，因为他们已见证了每一次当他们这么做时在心中发生的进展，然而如果他们真的得放松，他们会找出一个足以满足身心需求的平衡点，这样他们的进步才能按照他们的预期目标顺利前进。

长期的节食或断食造成身体有些饥饿、疲倦和虚弱都是很正常的现象，然而如果让自己因饥饿和孱弱而缘生出烦恼和焦虑，就无法坚持下去，因为这是头陀修行中的一项苦行，因此希望获得内心平静和喜乐的头陀比丘，通常不得不一直忍受艰困和清贫，即使他们并不乐于这么做，但他们的天性根器和对正法修行的志向仍会使他们必须这么做，并忍受这些考验。

要知道这里所谓的断食、节食和进食之间的替换并不是只有一两个月而已，而是得持续数年一直保持下去，甚或直到他们自己心里已十分确定没有必要再这样做为止。然后，心便可以从此舒适且顺利地继续下去，没有障碍，他们可以不用再使用那些修行方法，并恢复较一般常见的身心修行方法。

但一般来说，就笔者的观察，那些被称之为「无明烦恼」的东西，无论是何种类型，无论或多或少，都必然会以存留在我们心中的任何力量化为我们的敌人，因为它们无论何时何地的一切苍生都一样。因此，修行者以及在心中深信无明烦恼就是敌人的人，不可能因过于自信而自满或放任无明滋长，也不会这样思惟：「可以把无明烦恼当成朋友，它们不会再对我们制造毒害，使我们历经更多的苦痛与烦扰。」

他们反而更清楚地看到：「如果我们现在就把它们消灭，不留任何一个活口，这的确是一个圆满的好方法，总比留下祸根日后给我们带来更大的伤害要好得多。」

这就是驱使他们不断以节食或断食等各种方式集中并一网打尽无明烦恼的根本动机，因为这些都是帮助与支持他们精进的方法，可以使他们的禅定修持变得比平时更加顺遂，而他们也并没有打算放松或放弃这些一直能带来好成果的方法，事实上，一般来说，即使在多年以后，他们也不太可能放弃经由锻炼与纪律而向上攀登的方法，因为他们已见证了这些方法会带来良好的成就，只要理由够充分且令人信服，就必然会使他们以这些方法向前迈进。

运用节食及断食增益心智精进的这一种传承比丘很多，甚至可能比其他的方法更有效，比如不倒单，也因此直到今天他们都喜欢断食的方法。就算有人用断食或禁食的方法，也很可能没有必要同时放弃不倒单，因为这些往往都是在没有任何刻意的

情况下自然发生，这是因为节食和断食通常能克服会自行消失的昏沉与睡意，之后他们可以彻夜不躺卧，不会像在正常进食的时候那样感到昏昏欲睡。对他们而言，躺下休息一下也是为了补充体力，这样才不会过于虚弱和疲惫，而不是在断食与节食的时候因为昏沉或睡不得不躺下来睡觉，实际上，在节食或断食三到四天之后，所有会让他们躺下来睡觉的昏沉和睡意全都消失了。这对他们来说很容易，因为不需要再强迫自己不睡觉，接着集中注意力和控制心智也都变得比较容易，心在各种习以为常的爱染执着（ārammaṇa）中不再那么心猿意马、放逸及难以掌控，正念也不会那么容易在健忘中迷失。之后，他们能比平时不节食或不断食的时候更快了解所遇到的各种情况和事情，当他们禅修时更容易入定，而在走向观智的道路上，他们会比平时更善巧、更敏锐。

这些比丘都见证了节食和断食的价值，以及它如何为那些根器相应的人所带来的好处，并在许多方面变得容易许多。因此，他们会努力继续走下去，即使这可能会给他们带来比平时更多的艰困，因为天性(波罗蜜)牵引他们走向那条路，因此他们必须忍受这些艰困。他们不能像走在轻松且快速内观之道“Sukhāpaṭipadā khippābhiññā”(乐速通行)的人那样，使用既容易又方便的方法，因为他们的根器与这种方法不相应。他们更有可能属于那些走向艰困且缓慢内观之道“Dukkhāpaṭipadā dandābhiññā”的人，因此，他们必须违逆心性而行，「吞」下艰困，心甘情愿且全心全意走向这条路，每当深入内心时，「吞」下禅定的宁静与喜乐，也「吞」下正念与智慧的善巧。

打从一开始他们就得以大规模的方式全神贯注于身心的苦，以至于他们几乎无法忍受，如果他们的体能不够好的话，那么在他们未达成就即有可能丧命。每当一想到每一个修行者在每次体验法味之前所经历的挣扎与奋斗，我都不禁对他们深表同情，因为他们每一次都必须忍受许多的艰困与匮乏，好在仍有一些比丘已做好准备反抗他们的天性，一直忍受锻炼与纪律中必要的艰困与匮乏，不放松他们的精进。可一旦他们经由修行的方法啜饮了一口来自「法流」的「日月之光」，他们就不必再忍受生生世世中他人所经历的艰困与匮乏。

如果他们深刻体悟到在未来生的各种情况下「心」必然会遭遇的一切，这个事实就会让他们感到疲惫并厌倦背负起这些负担。因为他们注定将一次又一次地投生，无止尽地去经历这些事情，除非他们现在就赶紧切断这些系缚，好减轻一切沉重的负担，甚或完全摆脱，也就是解脱轮回。以穿透内心的方式看穿轮回生死有多么的恐怖，因为生死轮回已经完全与每一个跟它缔结契约的人紧密相连，因此使他们决心在每次内观时都投入全部的力量，为的是以不妥协、不放松或不怯弱的精神奋战。实际上，他们以无与伦比及诚挚认真的决心持续向前迈进，为了自己的救赎而奋战，以成为人中龙凤为目标。在实践修行功课或履行他们的沙门义务时，他们精进又吃苦耐劳。每时每刻生起的正念与智慧就是能对抗并摧毁烦恼习气的善巧，即使最大的苦也不可能迫使他们放弃自我克制、忍受苦难和反击烦恼的努力，直到苦已完全粉碎并消失，他们才能从中解脱，不再感到自卑。这与追随「十力」(Dasabalañña)的修行者相应，因

为「十力」本身就是一名英勇且骁勇善战的战士，他从不轻忽也不逃避这些艰困。

缠缚住心的无明烦恼无论有多么的粗重与迟钝，亦即所谓的苦因及其缘起（四圣谛的苦集谛，Samudaya），我们都必须以正念、智慧、信心与精进当成武器去攻击、切除和撕裂它们，直到法的不可思议在心中显现，这是甚或在遥远的过去中从未体验过的经验。心的神奇微妙超乎想象，此后再没有任何东西或事情能征服它，这就是阿姜曼在奋战结束后抵达生死轮回的终点站时所说的抵达「死亡之岸」的法，这在《阿姜曼正传》中已经有叙述。

这就是一切修行者努力求证并一直顶礼的法，在尝试各种方法时，他们的精进从未减弱，而且这些不同的方法大多数情况下都是坚定、严格和辛苦的，犹如我们先前已提过，但这些方法不留任何缓解的余地来疗愈他们的疲惫，如果佛陀还在世并在他们耐心承受艰困且积极努力对抗烦恼与一切苦时遇到了他们，佛陀一定会赞扬他们的精进并鼓励他们说：

「为无上安稳涅槃而精进的你们都是如来的弟子，你们现在展现出勇气与决心与敌人全力抗战，断除一切的未来『有』与『出生』，不留余地拔除心中的渴爱，你们的善名将远扬遍传三界，无明是牵引众生走向生死的大能者，也是你们的主要敌人，难道你们不是以敏锐且具穿透力的正智与正念直捣黄龙？诸

佛对此深表赞叹，你们就快要掌握无上正法，因为你们目前在正念与智慧的这条道路上是强大与睿智的。」

因此，佛陀会以安慰的话鼓舞他们，激励并增加他们的决心，用温和的话语唤起他们坚强持久的信念和奋战的精神。他会以温和且有说服力的方式与他们交谈，对这些「释种之子」的努力表达赞赏，而他们也都将在这段时间内证得解脱，由于无明与贪爱四处散播毒药，众生因此身陷麻烦和混乱的状态中忧悲苦恼，他们将法的不可思议带给世间并治愈了大家，因为除了法的净化疗效，没有其他方法可以治愈众生的苦恼，而法的疗效之所以深入人心，是因为法的不可思议本来就在心中。

至于因持续不懈的精进已战胜敌人的比丘们，佛陀已不太可能再对他们表达赞叹，因为他们都已般涅槃，都已永尽无余，但其清净的解脱心却永世常存、不可动摇，且已摆脱了死亡，都已见证了「见法即见如来」的真谛。

我们在前面段落中重复的是关于节食或断食相关精进方式的进一步解释，正如那些比丘坚定修行的那样，至于他们从中到底会得到什么样的成果，请读者依前文所述之重点自行依教奉行。撰写本文的我非常肯定这里所述的修行方法，包括那些应该要做的事情，无论是原因还是所产生的成果，它们都彼此相应和谐。

因为上揭所述的修行都是我经历从事过，亲身实践并有所成就。为此，我写下来，希望有兴趣的人也可以尝试，说不定也会有同样的成果。

第十章 头陀的修持/第四节/ 持续静坐好几个小时

喜欢以其他的方法训练和锻炼自己的比丘，比如在某些情况下长时间静坐，可以视情况来训练自己。跟其他方法比起来，我认为长时间的静坐会带来更多的苦受和折磨，因为不愉快的苦受会对那些禅修的人疲劳轰炸。集中在一起强烈攻击他们的苦受，使比丘们几乎找不到可以放松身心的地方，而如果正念与正智又无法跟得上，那么禅修者就不太可能更长、更久继续静坐并抵抗苦受，而打磨得很光亮的「禅定宝座」通常无须任何的仪式便会在几个小时之内崩解，因为苦受很快便蔓延到身体的各个部位，就连手背、脚背就会像着了火一般被炙烤，这一切都会让禅修者身心烦躁不安。至于身体内的状况，相连在一起的每一根骨头也会像快要崩裂肢离一般，疼痛感传遍全身。除此之外，心也会变得焦躁起来，开始担忧身体有可能会随时死亡。于是乎，他们的身与心便都陷入了困境，生怕自己坚持不了多久。

那时出现的苦受在达到最强烈且最痛苦的阶段之前会有三次的生灭，每次苦受生起时，都需要经过一段很长的时间才能平静下来，然后自行消退，而过程中禅修者并没有采取任何方法去减少疼痛或使自己比较容易忍受痛苦。在苦受平静下来、释放并稍事休憩之后，苦受又会再次开始生起，这种情形会连续发生三次。每一个阶段的苦受都会自己生起与形成，并渗透全身

大大小小各个部位，然后在彼处停留一段时间，直到逐渐消失变得平静。但当到了第四阶段时，也就是「大苦 *dukkha vedana*」的阶段，又或可称之为大苦的武装力量直攻「宝座」的阶段，正在静坐中的人此时或可推知大苦的敌军已攻破城门，身体的每一部位就像在一团火焰中燃烧一样，外如被火烤一般，内如被锤子猛击与被利刃猛刺一般，整个人犹如处在剧苦之中，仿佛就要被四分五裂且化为尘埃，在痛苦折磨的力量之下身体的各处都在燃烧与摧毁。

当最大的苦感受在身体中形成的那一刻起，根本就没有时间起身四处走动或坐立不安来让身体获得一些缓解，因为身体除了感受到挤压、粉碎和被殴打之外，别无其它。到了这个时候，心可能已经在观照「法」的其他面向，但此时必须先退出禅修转向正念，用尽全力认真地将正念与正智转向去探索生命的问题，不然的话身心将化为一片火海，因为这些最痛苦的感受犹如身体「被人践踏在脚下」并遭受摧毁，同时使人心烦意乱，仿佛因畏惧死亡而颤抖一般，一般人都深怕承受不住，感觉身体好像化作一团火，没有一处不被这种苦受波及，没有一处可以集中注意力及放松。

打从比丘们第一次开始静坐，直到最痛苦的感受刚开始出现的时候，静坐禅修的人如果还没有经历过最后剧苦的阶段，就很可能不知道哪一个疼痛的阶段是比较弱小的，哪一个疼痛的阶段是较为剧烈的，因此他们很可能会误把某一个较不疼痛的阶段当成是最剧烈的阶段，然而实际上那只是疼痛的「幼苗」或「幼儿」而已，最剧烈的疼痛阶段仍处于蛰伏状态，尚未苏醒，

但是经历过的人马上就知道那究竟是哪一种感受，因为最痛的苦受大概还要过五、六个小时才会出现，而在此之前，只会出现一小段痛苦的感受，就好比小孩子们跑来跟自己玩耍、取笑和骚扰自己一样。但那些从未长时间静坐且以前从未遇过这种感受的人应该在初期的阶段，也就是说，在最初的两、三个小时之内开始与苦受的「孩子和亲戚」碰面或接触，就从那时起，禅修者会产生苦受与掉举，而如果正念和正智又无法迎头赶上这种情况去处理并调伏这个问题，便很可能无法忍受继续静坐下去，接着，很可能在最初的两、三个小时之内就拆除「禅定宝座」，并自以为已经忍受了最大的苦受而志得意满，尽管真正最大的苦受实际上还没有到来。

那些有静坐习惯的人，倘若他们已体验到心的宁静，很清楚了解静坐的原理，并习惯在相当长的时间静坐，比如经常一次静坐便三、四个小时以上，他们就很可能在某程度上已经明白并体验到各种苦受。如果他们还没有经历过最后阶段的大苦受，他们便有可能会误以为生起两、三次又灭去并趋于平静下来的小苦受就是大苦受。然而一旦他们真正遇到并经历过最大的苦受阶段，那些次要的苦受相比大苦受就会显得相当的温和，因为两者之间存在着非常大的差异，就好比拿大象跟小猫相比！

当最苦的阶段生起时，彷彿身体的每一部分都在疼痛，且浑身酸痛，就好像真的马上就要支离破碎、四分五裂一般。手背与脚背上的灼热感很剧烈，就彷彿有人在手背与脚背上面生火烧烤或烹煮东西，又像有人拿一把锤子在全身各处的骨头敲打与捶打，直到全部的骨头都被敲碎、肢解分离为止。由于苦受变

得如此的强烈，且到了难以忍受的程度，并包围着周身，直到最后身与心都找不到解脱安乐之处，因为整体的感受就像一团大火在熊熊燃烧。

在那个关键时刻，唯一能支持禅修者的力量就是正念、智慧、信心和精进，并辅以耐心与忍耐力，使禅修者拒绝放弃与撤军，并在战斗中全力以赴战胜敌军。他所拥有的力量仿佛可将敌军砸成粉碎并碾成粉末，不给对方留下任何生还的余地。当被苦受逼到死角时，心无法找到任何可以逃脱的方法，只好被迫在生死攸关的情况下继续挖掘下去与战斗，只能用正念和正智并经由努力去洞悉体验身与心的实相。

期盼苦的感受停止并沮丧地认为自己可能无法忍受下去，这是「samudaya」方面的问题，也就是四圣谛中的苦集谛(苦生起的原因)，因为这种期盼与认知增强壮大了苦，使其更强大、更强烈。在这个时候，如果不想输得太难看，那么在任何情况下都不可以有这种想法产生，除了只能留下正念与正智。我们必须用各种善巧来应对当时生起的感受，透过辨识区别「色」、「受」和「心」，逐一观照、查验并相互比较，直到能以观智清楚地洞悉了知「色」、「受」和「心」的实相。

将身体(色蕴)与其他部分(受、想、行、识)分开时，应该把焦点摆在苦受似乎比较强烈之处，并针对其进行观照。因此，比如说，如果腿的骨头或膝盖最疼痛，那么就将注意力集中在那个部位，并以正智建立起正念去观察它，然后问自己：「到底真的

是这根骨头在痛，还是疼痛就是这根骨头？如果骨头真的就是疼痛，那为什么疼痛已过去消失了，骨头却还不消失呢？因为如果两者是完全一样的东西，那么两者就必须绑在一起才符合自然的道理。再者，人死之后，身体的一切痛觉都消失了，而骨头却还存在，当尸体被抬走拿去火化时，骨头到底有没有痛的感受呢？如果骨头根本就没有生起身体感受意义的任何痛苦，直到火都把骨头烧成了灰烬，若依照一般人通常想的那样去想『骨头本身就是痛苦』，事实显然就不是这样，那么当人们面对骨头和所有其他与其有相似特征的身体部位时，就会感到羞愧，因为它们(身体各部位)根本就不是一般人说的那样等同于疼痛本身，还有，如果疼痛和骨头真的是同一件事，那么这根骨头打从出生一开始时就已经存在了，那么为什么疼痛却只是偶尔出现或加剧？比如说在静坐禅定中，为什么疼痛的感受不是一直连续的？为什么疼痛的感觉不像骨头本身是连续的那样，从一开始就一个接着一个连接在一起？既然如此，相信这根骨头是『苦』或『苦』与这根骨头是同一种东西，这种观念显然是就错误的知见，也就是一种与事实不符或相矛盾的邪见，面对这样的事实应该让人感到相当惭愧，因为这根本不符当初的假设与邪见。」

当解开骨头和感受之间的纠缠并发现它们的实相时，心、正念与正智必须全神贯注并真正致力于当下正在做的事情，此时千万不能让心飘到别处去，因为此时必须完全投入正在观照的事情中，而且必须继续前后观照，直到能清楚地洞悉领悟。重复多少次并不重要，但只有继续观照，直到洞悉领悟，这才是重

点。当对身体的某一部分有了相当清楚的洞悉时，心便可能自动穿透身体所有其他相同特征的部分。

这样修行之后，禅修者会毫不间断地直接将感受与心给分开，观照它们并将它们摆在一起相互比较，以正念和正智详细、彻底地去观照。这种作法与将身体和感觉分开分别进行观照的方式一样，然后提出问题问自己，比如：「心与受是一样的吗？又或者受与心相同？如果心真的有感觉，就像我假设的那样，当痛苦的感受逝去并消失时，为什么心不与之一起消失？如果受与心完全相同，那么无论心的走向为何，这种痛苦的感受也都应该与之同行且随之而去，不会就此逝去和消失。但事实上，痛苦的感受在心意识相续运作的过程中生起又灭去，然而心却不随受而消灭，既然如此，坚持心与受是同一种东西的知见，岂不是与事实不符且相互矛盾？面对真相难道不感到惭愧吗？又或者以一种『吞噬真相』的方式思惟，干脆就让它变成谎言，走上这般疯狂不羁的认知和观念的道路？」

要分析和区辨「身」与「受」或「心」与「受」，就必须让正念与正智快速地运作，敏捷贯穿正在从事的事情，那个时候千万不能让正智与正念跑出去做其他的事情，因为当痛苦的感受变得越强烈，正念和正智就越必须不停继续观照苦受，以便于了解那些禅修者想知道、想看到及想领悟的事情。这种感受到底是变得更强烈、减弱抑或消失，重点在于自己的观照范围内要清楚地觉知。同样重要的是在观照带来对「身」、「受」和「心」的实相的领悟以及它们彼此之间有何的不同和彼此相互分离之前，都不要急于让苦受消失。

关于「自我」的实相究竟为何？想要找出答案，就必须以正念及正智持续观照，直到洞悉「身」、「受」和「心」的本质，之后将会证悟：「『身』就只是『身』，不再接受与执着过去仅基于假设与主观臆测所认定的『身』是『苦』和『受』的见解；『受』就只是『受』，不再认定与执着『受』是『身』和『心』的见解；甚至『心』也只是『心』，不再像过去那样认定与执着『心』是『身』和『受』的见解。」

一旦正念和正智彻底观照并审视了身心各方面的问题，所有苦受都会立即消失，并且在未来的任何情况下都不会变得更糟。之后，心会凝神收摄至完全统合专注的状态，完全不会接受任何外来的刺激。当也可能会出现另外的状况，也就是心实际上并没有收摄至全然统合的静止专注状态，但仍然不会被任何「受」所干扰。换言之，身体是真实的，感受是真实的，心是真实的，每一个都是真实的，并各自按照其真实的本质以自己的方式存在。此时，当各自都以自己的方式真实存在时，禅修者就会看到心的奇妙与勇敢，因为它能以最美妙、不可思议的方式将禅修者从所有的「受」中给拉开与分离。此外，在面对「生」或「死」的情况时，也能产生出一股淡定的勇气，不再生起恐惧。因为在那一刻，禅修者看清了「受」的本质是什么，它是如何愚弄与欺骗人，使人畏惧生死。从那之后，无论「受」变得如何的强烈，心都能以过去修行的方式去观照并洞悉「受」的本质。以这种方式所得的知见就是以真正的正念和正智「见法」，即使禅修者可能还未亲证到能攻击烦恼并使烦恼被彻底摧毁的那种不可动摇的决心层次，但此时已能直捣黄龙渗透到

烦恼的核心，令烦恼无法做出反击，因此为了使自己的禅修能更上一层楼，就必须依循并使用这个修行的方法。

以这种观照方法勇于对抗苦受的禅修者不可能因为没有退路便对敌军投降并让出宝座，他们必将以这种方法赢得胜利，并见证大师如来及其多闻圣弟子崭新的脚印，且一步一步踏上他们过去所走过的足迹。就这一点而言，他们可能也容易忘记世尊早在 2500 多年前就已证得了涅槃，因为「真谛」与「伟大的天人师(Sāsadā, 佛陀)」是同一回事，因为真正的天人导师(Sāsadā)却并不受限于已改变、已消失不见且与我们相隔 2500 多年前遥远的时空与人物。但我们应该明白，不管「真谛」在哪里，天人师(Sāsadā)也就在那里，因为「法」是从已经被观照和完全证悟的真谛中所缘生，而不是经由其他方式产生。

因此，如果有禅修者能观照苦受直到证得「身」、「受」和「心」的实相，必将能稳定且非常清楚「见法」，而这个「法」并不需要依赖于时空证明其有效性。这在佛教的经典中就可以到记录，佛陀曾说过：「阿难啊，如果这世上有人能依然以符合正法的方式(八正道)修行，那么这个世间就一定有阿罗汉的存在。」

这是不久前才教过的法，声音才刚落下没多久。然而真正的佛法却不依赖正确的时间或正确的时刻，因为事实上它一直都在那里，三界中再也没有比「真谛」还要更殊胜优越的宝藏。

以上对于观照审查苦受方法的解释只是一个简短的概要，但应足以以为那些有战士特征且以拯救自己为目标的禅修者指明进一步减少生死轮回的方向，而不是使自己放弃，让自己的未来在轮回中生生不息，杂乱散落在各种可能的生死境界之中。因为禅修者的目标是 **vimutti**(解脱生死轮回)，从无止尽的未来或大或小的一切烦恼大苦中解脱。因为这就是导致如此大量焦虑烦恼的原因，也是心的一种负担。因此，为了找到出路，他使用了观照的方法，把存在于五蕴中的大苦给找出来。就像磨刀石一样，磨砺他的心智和智慧，使它们变得非常的敏锐。然后依靠娴熟的善巧，以各种方法来改变和治愈自己，这些方法有许多种，在此提及所有的细节内容恐怕是不切实际的。因为，每一种方法都需要技术善巧，而各一个都必须为自己的解脱设计与运用这种技术善巧。

性喜禅修和内观的禅修者往往能在生死轮回的监狱（**vaṭṭa**）中找到逃离苦海的方法，涅槃则是禅修者能拥有永恒平静与喜乐的安居之地，然而那些害怕苦的人有可能会拒绝任何的观照，就好比把一根刺扎进自己的脚，让它留在脚里，变得更糟糕，直到脚出现化脓并出现感染、疼痛和抽动的症状，躺在床上不断痛苦地呻吟，甚至可能越来越糟，直到对脚已造成严重的伤害，变成无用、残疾的跛脚。反之，看到危险的人，则急于把刺给拔出来，不管会有多痛，他都会忍痛拔掉刺。他们知道疼痛不会持续太久，几天之后就会全部痊愈。如此一来，痛苦就不会持续很长的时间造成折磨，很快的一切终将痊愈，他们会从一切的苦和烦恼中解脱出来。这是因为他们勇于面对苦，从

而给自己带来幸福安乐（sukha）。我们可以这样看，会这样做的人只会为自己带来幸福和安乐，这是正确之道，也是应该的。

那些在五蕴中勇于对抗和观照苦受的禅修者也会以类似的方法修行，因为无论他们承受多少苦，他们都能够持续观照，直到他们清楚他们已明了全部的真相，并且他们不会一直紧抓住这个苦，不会让苦产生出烈火并长时间燃烧自己。我们称之为涅槃的东西，终有一天会成为他们的宝藏，为他们的内心带来满足，因为这是必然的结果。

世尊说，应如实知苦谛，直至已真正明了于心，正如我们上文已解释过的那样。所谓的「如实知并厌离这两个真谛(sacca)」，意思是指四圣谛中的苦谛与苦集谛(Samudaya)，并经由道路（Magga:苦灭道谛）来灭苦，也就是说，正念与正智两者同步发挥用来消除烦恼。因此，世尊说：「应如实知苦谛，并厌离苦集谛。」

但是如果不引入正念和正智这两者「解脱之道」的因缘来界定、了解和去除烦恼，那么我们还能用什么方法来做到这一点呢？所谓「灭」就是烦恼和所有苦的熄灭。但是，为了能有效消除苦，就必须引入正念和正智，并付诸实践。当这样修行时，苦便会同步逐渐减少，直到最终因「解脱之道」的力量而完全消除，因此由这一点便能向我们展示出一种离苦的方法。

因此，四圣谛彼此间的相互关系具有无法在功能上分开的性质，它们必然像锁链条一般环环相扣从头到尾同时同步协力运作，无论身为「苦灭道」支的正念与正智的力量有多么强大，它们都能相应地削弱各种烦恼，甚至达到了灭尽一切烦恼和苦的止息的地步，根据「苦灭道」的力量逐渐熄灭烦恼，直到最终没有任何的烦恼或苦残留其中，接着一种完全清净的境界在心中生起，而且并不需要到别处去寻找这种境界，因为它本就存在于完全没有烦恼的心中，这就是所谓的「真正的佛」、「真正的法」和「真正的僧」的意思，也就是这种清净的境界。什么是「法」？这种清净的境界就是「正法」，也是历代以来世人一直顶礼和向往的境界。

那些以深入内心的方式体验和了解“真正的法”的意义的人，不应忽视或忽视对心的训练，因为心随时准备好在任何时候成为法时间。但是我们如何解释“法”这个词的真正含义呢？我们可以继续为它寻找意义，直到我们“到达海边”，而永远不会满足。我们可以尝试用我们喜欢的想象力和技巧来解释它的含义，但我们的疑虑永远不会以这种方式得到解决。就像从未见过“第一水中最好的珠宝”的人一样。他可能会看着它们的照片和堆积如山的照片，但它们仍然只是它们的照片，而不是真正的珠宝本身，因此它们无法消除他的不确定性或给他带来任何满足感。因为只有亲眼目睹真正最好的“第一水之珠”，才能做到这一点。法也是如此，当我们还没有发现它时，它的本质仍然是深奥而神秘的，因为无论我们阅读或了解多少法，它仍然像那些珍贵的珠宝的图片被展示给某人 谁从未见过真实的东西——它永远不会给我们带来真正的满足。

以深入内观的方式体验和洞悉「正法」意义的禅修者都不应忽视对心的训练，因为心已随时准备好在任何时间转变成「法」，但是我们该如何解释「法」这个词汇的真正含义呢？我们可以永不厌足继续寻找其意义，直到我们已「安抵彼岸」。我们可以随我们的喜好尝试用想象力和技巧来解释其含义，然而我们的疑虑却永远不会以这种方式得到解决，这就犹如从未见过「质量最精致高级的珠宝」的人一样，可能看着堆积如山的珍宝的照片，但照片也只是照片，却不是真正的珠宝本身，因此无法消除观看者的疑虑或给他带来任何的满足感，唯有眼见为凭亲眼目睹真正最好的「质量最精致的珠宝」才能消除其疑虑并带来满足。「法」也是如此，当我们尚未发现它时，它的本质仍然是如此的深奥与神秘，无论我们阅读或理解多少的法义，依然像那些被展示给人观看的珍贵珠宝图片一样，大家都从未见过实物，因此也永远不会带给我们真正的满足。

为了摆脱我们对法的真正本质的疑虑，我们应该学习一切关于心的知识，而这也是学习「法」的直接方法。当我们对心的了解越多，我们对法的真正本质也就能了解的越多，直到在心中已完全了解了法的地步。当我们的心的清楚地知道完整的情况时，所有的疑惑和不确定性就会立刻平息，疑惑再也不会生起。

至于「法是什么？」这个问题，这是我们在心中所知和所见的问题，比如「法」到底能为何？又是从哪里来的？然而，虽然我们心里很清楚，但当我们想要如实解释「正法」时，却根本没办法，我们至多只能尽量用很多的比喻去阐释，就好比喉咙发炎，我们不知该如何去抓挠它或抓到痛点，至多也只能隔靴搔

痒从表面上抓挠，却永远也触摸不着那块痛点，虽然心里很清楚痛点到底在那里。

因此，所谓的「法」在世界各地的人们的理解中有非常深奥且微妙的本质，而且总有许多人对此感到困惑和疑虑，并提出令人困扰的问题。但从来没有人能以一种令其他人都能充分理解的方式来解释它，使大家都感到完全的满意，这种情况在未来也不太可能发生改变。但是，那些严格而坚持不懈修行且自律的比丘，例如以永不放松的正念和正智禅修静坐，与苦受斗争且不妥协放弃，这样的禅修比丘就很有可能比一般情况更快发现难以解释的「法」。

大多数对法有决心和毅力并前来教导他人正法的阿阇梨(阿姜)都是透过我们上面概述的方法证得「法」，而且远远超出那种由一点一滴逐渐发展的一般通常方法。当他们开始教导他人时，他们可能会以自己在修练中所使用的特殊方法来进行教学，也就是以强而有力、挑衅的方式进行教学，无论是他们说话的方式、声音的语调和法的真谛都融合在一起，犹如与阿姜曼的方式一般。但是那些下定决心要证得正法的修行人会发现当他们聆听这样的教法时，「法」会深入他们的内心并带来善果报，而远胜于一般通常形式的教法。

撰写本文的我是一个性格粗犷的森林比丘，由于我的性格就是这样，所以我喜欢这种果断、坚定的教学方式，这种教学方式从不乏味。由于烦恼依然很粗糙明显，所以我喜欢坚硬粗糙的

东西，这样「心」比较易于被调伏，不敢自以为是或狂妄挑衅，就像我曾自以为比师父更勇敢、更无畏、更聪明，那是因为我还没有遇到任何坚硬和敏锐的东西来削弱我的气焰，阿姜曼却知道这些聪明无用之人的本性，以及他们如何只会妥协于经常采用的强烈矫正方法，而不是那种比较温和的方法。这种人服用了这种特殊、强大、具有穿透力的特效药之后，只要一听到阿姜的声音，甚至只是他的名字，那些忙碌又爱多管闲事的人就会比猴子更快屈服或躲起来，而这是可能发生最好的情况，也完全合理。即便是现在，这个多管闲事的人依然很怕阿姜曼，不敢以最大胆、最刺激的方式「从一根树枝摆荡到另一根树枝」，只要一想起阿姜曼，他就会立刻臣服妥协。

那些喜欢去行脚找寻旷野修行的比丘，或喜欢前往和驻留在容易引起恐惧的隔绝孤独处的比丘，或喜欢以断食尽可能精进禅修的比丘，或喜欢长期修习禅定的比丘，或用正念和正智解决苦受的人，或喜欢用其他方式来训练和培育自己的人，当与这些比丘们谈论内心的法，这样的对话真的很棒，且无法以言语描述。因为他们每次讲述的法都是真正发自内心的法，不管是奇异的、奇特的还是美妙的，听到这样的内容都非常难得可贵。当他们在讲述这些法时，如果观察他们的行为，就会发现他们都很庄严庄重，举止得宜，言行都控制得很好，这显示他们内心之物是令人敬畏的，符合从他们身上流露出来的真实正法，这使人对他们有深刻的信心和敬意。但当他们与其他一般人在一起时，他们的行为又变成了好像是对「法」完全不了解的傻瓜一般。他们很少说话，也不喜欢与人来往，宁愿自己

一个人生活。他们喜欢独来独往，不喜欢谈论佛法，也不喜欢与人交谈，就好像他们真的一无所知一般。

然而，当这些比丘与他们很熟的朋友在一起谈话时，旁听者很难跟得上他们所说的内容，因为一般人很难想象他们讲的法是从哪里来的，仿佛就像泉水一般源源不断地汨汨流出，没有任何的限制，而且从不重复。每次听他们对话时，他们都会讲到完全他们内心深处不同面向的法。只要想到这一点，仿佛很可能有一天，当他们也了知「法」不断地在自己的心中产生时，这对那些勤奋精进、无惧死亡、不把墓地看作是人生终点站的人来说是相应的，因为当他们走到生命的尽头时，不管是否仍有行蕴，他们都可能在没有任何渴望或遗憾的情况下就处理掉它们，这与一般人的生活方式是多么的截然不同，犹如天壤之别。

在吃的方面，无论他们得到什么食物，他们都是知足；在居住方面，无论他们在哪里休息和睡觉，他们也都知足。无论他们遇到的事情如何的发展，他们也都顺应因缘、顺其自然、随遇而安，他们从不关心或担忧焦虑未来会怎样，又或者沉溺活在过去。他们是轻安的，没有负担，他们的耳朵非常的敏锐，他们的心很坚定与坚决，就像一颗被埋在他们身体里面的钻石一般。当他们经行的时候，他们会持续走好多个小时，无论是晚上或是白天，因为他们坚定精进，仿佛这一切对他们来说都只是一个晚上而已。当他们静坐修禅定时，他们的身体就像一根柱子，他们会静坐好几个小时，因为他们的行为就仿佛在他们身上产生了一些不寻常的奇妙东西，或者在我们看来是这样，

我们看他们、欣赏他们的所有方式，发现他们身上没有任何可以让我们指责的地方。事实上，他们所有方式和行为都是我们所有人的好榜样。

像上面所描述的这样的人，即使他们仍充满了烦恼，这样的精进也会把烦恼都彻底消灭杀死。假设烦恼是有形体的众生，他们会成堆地死去。有的会死在比丘们经行的地方，有的会死在静坐修禅定的地方，有的会死在遮蔽他们的树下，有的会死在露天坐着的岩石地上，有的会死在山洞入口处、悬崖峭壁下或丛林墓地中，或死在他们坐、站、行等精进修行的地方，有一些烦恼会死在蚊帐之下比丘们躺下来睡觉的地方；总之，他们禅修的地方就是这个样子。事实上，假如烦恼是具有身体的有情众生，如动物和人类，那么比丘们为了除掉它们而禅修的森林将变成可怕的墓地，森林里面充满了各种尸体、鬼魂和令人恐惧的精灵，它们被各种方式的战斗力量杀死，直到数目多到无法将它们全都火化和埋葬。如果有胆小怕鬼的人来到这种地方，都几乎无法喘息呼吸，得赶紧离去并跑回家，因为这些胆小的人会害怕那些在「生死轮回」战斗中已被不怕死的人杀死的烦恼所变成的鬼魂。其实有很多的人，包括那些在过去和最近的时间里死亡的人，被打出去的或被逼出来的，到处都是我们从未见过的惨状。但是，那些透过精进摧毁了各种不同枷锁的人都获得了幸福和满足，且治愈了所有的烦恼、忧虑、苦恼和悲伤，并开心地享受卓越且专属于他们内心巨额的财富，没有任何东西会再进入他们的心中造成干扰和麻烦，这与外在世界的财富迥然不同，因为一个人所拥有的一切财富都如同手中沙一般，终将从手中流逝，并因各种无常的因缘而消失。因为

人的财富有可能会因自己的挥霍与不擅理财而失去，也可能被盗贼偷走，或被无数的各种掠夺者给抢夺走；因此，有钱人不论在睡觉、坐下或做任何其他事情的时候都会感到焦虑，因为他们必须时时刻刻监督并守护财富，可即使如此，财富依然会以另一种方式对拥有者造成危险，正如佛经中的法偈说的那样：「Lobho dhammānaṃ paripantho」，也就是贪婪（lobha）对「法」构成危害，换句话说，是构成对所有形式的平静与和平的危险。那些我们称之为平静和幸福的「法」的形式，是不可能在一个被贪欲盖所染的人身上得到应有的发展和繁荣，因为贪欲必然会破坏和消灭此人所拥有的一切，且不留一点余地。

因此，那些急于以「法」让自己休息和得到支持，从而获得幸福和心灵成长的人，就必须好好想清楚，并以戒慎恐惧的角度看待贪婪，把它看成是一个可怕的破坏者。他们还必须严格、不屈服和坚定地对待那些一直伺机破坏他们心中「法」的魔物，决不可轻易让步或让它掌管，因为贪欲会导致他们死亡，即使是在他们还活着的时候。

第十一章 贪欲的本质 & 断苦与无明

如果没有正念，不知节制并拥抱迎向贪婪（lobha），就会像一只等待世界毁灭的动物，因为此人从未对他人做过任何一件好事。这就像一种世人都非常害怕的瘟疫或病毒，一旦染上了便很难治愈。这是一种病人可能会活着的时候便打算放弃治疗的绝症，他们唯一能做的就是等待生命尽头到来的那一天，然后孤独的死去。

除了财富以外，无论世人还想要甚么，我想应该没有人会希望从这种疾病中获得任何东西。因此，想得到真正有利且安稳的保险，并让自己无论是现在或将来都可以处于安全、远离危险、安心及轻松的人，就应该开始认真思维与考虑这个议题，看清贪婪有多么的邪恶，因为贪婪自始至终就充满了邪恶，它比爆炸并四处造成破坏的核弹还要来得严重，因为当核弹爆炸时，至少还会发出大量的爆炸噪音和其他的干扰，至少会显示出其威力，让大家都知道并产生恐惧，赶紧找到避难所减轻其恐惧及自救。

但贪欲却不会以这种明显的方式表现出来，相反的，它往往是各个种族、肤色和民族的人内心深处所设置的一种微妙陷阱，它甚至潜藏在僧伽中，从沙弥（*Sāmaṇeras*）到大长老

(*Mahātheras*) 的心中都有；它也躲藏在外道的追随者的心中，因为它无孔不入，只要他们的心够低劣，足以让贪欲给抓住并控制住，贪欲就一定会强行进入，并立即把凡夫众生变成使它满足的手段或工具，也就是把他们转变成它的仆人。然后，贪欲在他们的心中建立了一个培训单位，迫使那些意志坚强且坚定的人去接受各种培训，直到他们有经验、有专业技能，然后让他们出去工作，去思考和寻找各种赚钱和致富的方法。至于他们是经由正确还是错误、歪曲的或非法的方式获得财富，这并不重要。重要的是，这满足了「老板」(贪婪)对报酬的高投资期望值，以至于对是非善恶有正常认知的心，一如世界各地的人都有的人，觉得不能违背贪欲，不能降低贪欲对高报酬的期望值。然后，老板把重责大任转交给它最喜欢的仆人，也就是「心」，而「心」的工作就是思考该怎么去做，并把指令传达给身体和语言，让它们去行动和寻找利益。每个人都以自己的战术和策略，不论在近处和远处，向内和向外，在水上和陆地上，白天和晚上，无论是站着、走着、坐着或躺着，都一直因贪欲的指令而行动，唯一的例外就是他们在睡觉的时候。我们可以看到他们在不同的地方大量聚集，既「捞取」财富，又把痛苦带给他人，没有同理心，不关心他人可能是谁。他们不怕公开或秘密地思考、说话和行动，丝毫不觉得羞耻，也不怕有人指责或批评他们，他们也不害怕招来别人的讨厌、怨恨和愤怒，他们只想着遵循伟大强者的教导(*Lobho dhammānam paripantho*)而获利，这就是让他们感到满足的安身立命之处。

至于保管好自己所获得的东西，不令其从指缝间流逝，「贪婪大师」一定会告诫他们要妥善保管，而不要去想世界到底有多

宽大，是否有足够的空间来保存这一切。但凡夫众生储存它、积累它，却忘记了思考我们到底是「维护天地且不知死亡为何物的不朽神明」？还是「和其他人一样最后的结局是躺在墓地里的死人」？又或者「我们到底是什么样的人」？因为贪欲给凡夫众生下了一个降头法术，把凡夫众生的耳朵、眼睛和思想都紧紧地蒙蔽住，以至于他们甚至没有机会去看一眼他们的「老板」的脸，看一看他们在一起有什么样的秘密。

此外，贪婪的本质使凡夫众生表现出观感不好的外在特征，且不管其性别、国籍、种族、肤色、阶级等究竟为何，也无论他们有多大的权力和影响力，总之他们所表现出来的都是令人反感的特征，因为这些特征都让人厌恶和排斥。事实上，这很可能导致世界的衰败和毁灭，因为贪欲之火会蔓延燃烧并吞噬一切，以至于没有人能够找到安稳的庇护所去承受这一切。

这些因缘在我们的眼中和心中都清晰可见，由于我们已经知道且看到这些因缘，因此这些因缘根本就不是秘密。世尊的「法」应该被接受、肯定且被弘扬为「已善说的法」，它已被完美和真实地教导。因此，在贪欲的例子中，世尊的「法」教导我们贪欲是一种危害，它扰乱了社会上共同生活的人们的和平与幸福。世尊在说贪欲是一种危险的时候，并不是说这只能适用于他说这句话的当下，因为这个「法」早已被世人所知悉，并传给世上的其他宗教。因此，世人都应该知道，或者至少心里有数，贪婪对世界的危害由来已久，就像它在「法」中被教导的那样，而「法」也已伴随我们很长的一段时间。因此，大家至少应该在某程度上意识到贪欲的邪恶本质，即使只是短暂的灵

光乍现，也足以带来短暂片刻的平静和快乐，使人们不至于总是处于盲目的黑暗之中。这种被称为贪婪的危险，在任何地方都没有给任何人带来幸福和利益，即使世人可能都乐于歌颂或赞美它，认为它是美好的，但事实上从贪婪所缘生出的一切结果并不是大家所期待或想象的那样，因为结果必然像遥远的过去一样一成不变的凄惨。因此，最有智慧的人摧毁了贪婪的邪恶，然后生活在幸福之中，而这与我们这些普通人是如此的不同，因为凡夫彼此相互间影响，发展贪婪，使贪婪蓬勃发展，给予贪婪养分，并助长其力量，直到整个世界几乎没有任何一点空间可容纳其他的东西。如果贪婪是一种有形之物，就像随处可见的物品一样，那么这个世界肯定会被贪婪这种东西所淹没，没有多余的空间可以存放其他东西。因为人们一直在以各种方式去制造更多的贪婪，并公开使用它，直到大家都迷失了自己，在面对自己时失去了所有的惭愧心，而这种本性是人的天性，通常被歌颂成一种高尚的情操及与生俱来的聪明，和一种被灌输植入的道德行为。

即使凡夫寻找到了财富并获得了财富，但在贪婪的影响下，堆积如山的贪婪依然在指引他们以邪恶的方式继续去追求财富，这样的人在他们的余生中不会得到幸福。他们会死得莫名其妙，浪费生命去照顾大量的痛苦，而他们的贪婪使他们精力充沛大量积累这些苦，实在令人遗憾。至于凡夫自己并不感到忧虑，但其他有智慧的人却为他们担忧，因为这不是凡夫所能承受的过失或忽略的事情。因为当大火开始燃烧和毁灭一切的时候，贪婪将不顾众生的地位或阶级，真的会这样做，因为世上的每一个地方，无论大小，似乎都在沸腾燃烧，而且每天都越来越

热，变得更令人不安。事实上，贪婪就像一个引擎或发电机，驱动着一切必须跟着贪婪，不能抵抗或独立超然于外。除了贪婪之外，还有什么东西能有如此强大的力量，让世界为其运转，没有人能成为自己的主人，除了 Lobha（贪婪），再也没有任何东西可被提升到如此崇高的位置，并被视为目前大家心中的伟大主宰和主人，而我们这里说的「Lobha 大人」是指对任何事物不加选择且恣意追求的贪婪，只要对某样东西有好感，贪欲就会缘生。即使是天上的月亮，也有一些人在贪婪的驱使下飞上去「摘」下它，并在月球的表面插一面旗子，向世人宣示自己就是月球的主人，丝毫不觉得畏惧或惭愧，担心有人会嘲笑他们。事实上，是感官的渴爱（*kilesa-kāma*）让凡夫不害怕，也不远离感官的事物。众生一旦发现了喜爱的东西，就会变得如此贪婪，以至于欲壑难填，即使意味着即将面临死亡也会忍受，就算到了生命的尽头也不放弃。即使有支撑贪婪的东西，堆积到主人都被它们所淹没，看不清它们底下的贪婪，也依然不怕负担。即使意味着背着这个包袱会折断腰及背，众生也不害怕，也从不退缩。

在这一类的人的字典里永远找不到「收敛节制」或「足够」这些词汇，因为他们的「胃」不像人类和动物那样是由皮肤和肉所组成，而是由永不知足的贪婪所构成的，对他们来说永远没有「足够」这种事。因此，心和贪婪可以一起生活，一起走动，与他人尽情竞争，使他们都能得偿所愿，而不担心肚爆肠裂、背部骨折或身体可能会死亡，他们有可能因败德而落得身败名裂的下场。

那些生活必需品，无论是什么，贪婪都会获取或甚至掠夺以满足内心。如果心像其他的容器一样，早就破裂并像垃圾一样被扔掉了。但「心」是「名法」(*nāma-dhamma*)，并非物质的「色法」，「心」坚韧耐用，因为能长期经受得住各种形式的出生与生存，所以它很能承受得住这些因缘，而不可能被这些能破坏一切的有害事物所破坏，这些有害事物总是与「心」互为因缘，但即便如此，我们仍然未能清醒地去思考「心」的重要性，而不是把重点摆在那些足以摧毁一切的东西之上。因此，即使「心」能给我们带来最大的恩惠和利益，但通常会被遗忘，就像那些被扔掉的东西一样，任其自然流逝，少有人能给予它应有的关注。而那些与「心」为敌之物，却普遍受到各阶层人士的推崇与赞扬，所以一天比一天成熟与具穿透力，不断地拖累「心」，使其受到挫折与贬抑。「心」永远不可能获得自由解脱，即使是须臾片刻，知道「现在『心』有机会从那些压迫性的负担中获得一点平静、喜乐和自由」，这就是它本该有的方式，也是适合全世界每一个人的心，即至高无上的本质。然而心却并不是这样的，总得要接受和体验自己的行为所带来的结果，忍受痛苦。即使一个人可能拥有巨额的财富，几乎找不到空间来储存财富，但是，却没有办法像一般人所认为的那样，在没有任何痛苦、不满和烦恼的情况下，把财富当作是一种带来幸福的膏药，所以直到最后人们永远也看不到从它那里可获得自由的任何希望。

头陀比丘们以各种方式精进修行，其目的都是为了了解脱烦恼，这些修行就是我们在本书中所述的那样，除了为了战胜邪恶的

无明而必须忍受痛苦、艰辛和严格的纪律，这都是固有既定的修行，很难看得出是其他的原因才让他们这样子修行。

我在本书中所知和所述的一切，都只是那些希望安静低调地逃离我们一直在讨论的魔罗所布下的陷阱的比丘们所使用的方法。正如我们所看到的那样，他们一直试图用自己的正念、力量和能力迫使自己前进，用他们自己的方法取得进步，而且他们每个人都着重于最适合自己进步的方法。

对治苦和染污的方法

我们还没有结束那些为了洞悉身心而产生苦受并乐于长时间静坐的比丘的故事，但之前我离题了，扯到了贪婪烦恼这个议题，于是我做了深入的检讨及充分的处理，好改善我东扯西扯、扯太多的特殊毛病。现在我要回到这些比丘的故事，希望你们能谅解我这种越扯越多的习惯。

比丘们说他们长时间静坐并不是为了对抗那种没有念想与智慧的枯木禅所产生的苦受，而是用他们的大脑去思惟和对治，也就是说，他们运用了正念、正智和其他的能力。他们用智慧去思惟，才能很清楚洞悉各种感受的本质，因为这些都是一种可以在身心中找到的基本究竟真实谛（*Sacca-Dhamma*）。

他们说，不断改变自己的姿势来解决苦受本质的方法，无非是自己怕痛，并不是为了认识痛苦才与之抗争。因为姿势的改变已掩盖住痛苦的感受，因此当苦受在关键必要的时刻出现时，便无法清楚看到它们，从而能对自己有完全的信心。

在体验究竟真实法的真谛，比如四圣谛中的苦谛，经由禅修静坐去面对它，可以以一种触及因果、触及心的方式体验苦谛，这会为自己的现在及未来带来确定感和完全的信心，无论苦受有多么强烈，都不会再感到害怕或被苦受淹没，这包括人在死前的最后一段时间往往出于本能能感到恐惧，但现在将不再有恐惧，因为对死亡的恐惧与对苦的恐惧其实都来自同一个被隐藏起来的地方，而且根本是一回事。它们与真谛矛盾，这种矛盾来自于不够彻底的观照，没有根据真理的法则周延地顾及到各方面的问题。

然而，当修行者从各方面彻底观照审视，直到看见苦的实相及所谓的「生」与「死」的真相，直到完全满意为止，就没有必要再害怕了。因为地、水、火、风等四大物质元素的性质都聚集在身体(色法)内，每一个都保留了它们作四大元素的基本性质，而且不会消逝，它们只是一直随顺着影响它们的因缘不断在改变彼此之间的相互关系。换句话说，当四大元素在身体内崩解分离并中断彼此之间的联系时，它们只不过是恢复到最初的基本性质，但并没有被消灭。

至于心，仍一如既往是心，尽管它依附于三界中的各种人类或动物身体，但也有不住于(执着)任何色身的人，例如佛陀的解脱心、独觉佛(辟支佛)的解脱心和所有完全心清净的「胜利者」(Jīṇāsava)(阿罗汉)的解脱心。因此，当修行人寻找它的运作和组合方式，却又找不到任何的理由或依据时，不要害怕，因为这只会产生许多颠倒妄想和悲伤的负面想法，这些恐惧都是由这种负面想法所引起的。

因为这些寻找的念想是修行人在静坐着时运用正念和正智来观照审视和对抗痛苦，而这会迅速带来具体且实际结果的体验，事实上比通常预期还要快得多。之后，这种体验会深深埋藏在心底，并一直牢牢固定在自己的内心深处。尽管在此之后，修行人可能不会再像第一次那样观照审查和看到实相，但凡走过必留下足迹，修行人曾经历过的东西永远不会退转和转变成其他的东西，因为它已是修行人心中所体验过的实相。

从那之后，也只能持续开发进展，在真谛中变得善巧和睿智，不断深入之外，别无他法，直到修行人能了解各个面向，并能完全放下一切的执着。因此，对于长时间静坐产生痛苦感受的观照审视，或比如生病和痛苦的其他时候，这是一种充分体验和揭示解脱真谛的方法，这种方法对那些身为战士且用真正的心智和智慧战斗的比丘们来说并没有甚么。

另一方面，对那些软弱和容易抱怨的人来说，任何种类的痛苦感受都不可能有任何的意义，他们只希望可以不用任何的观照

审查，痛苦感受就能自行消失。痛苦的感受对这种人将继续构成危害，他们越是以背离四圣谛的方式思惟，危险就会越稳定地增加。这就是为什么即使所有的人和动物都有痛苦的感受，但好像没有人会想办法从中获得一些意义启发。事实上，一般来说，人们更有可能死死抓住这种痛苦的感受，并经由与佛法对立的负面思想来燃烧自己，而不是去观照和审查，好从身心中除去苦(苦谛)和苦的原因（苦集谛 *Samudaya*），无论他们的修行程度如何，他们应该能根据自己的水平和能力做到这一点，正如佛教所教导的那样。

森林头陀比丘们的知见和经验与一般人有很大的不同，比如我们所讲述的修行方法，包括他们的事迹，以及按照这些比丘各自的进步方式所衍生出的东西，这些都是我们应该思考的事情。但如果认为他们的修行方式与正规的方式或道路相悖，这是不正确的，因为他们的修行法则完全符合真谛的原则，也就是解脱法(四圣谛)的真谛（*Sacca-Dhamma*），并无瑕疵可指。若说他们自负，若说他们的修行是为了向别人炫耀，这当然是不正确的，因为他们从来都没有与世间的外界事物发生联系的意图或打算。相反的，他们只是为了独自训练和约束自己。甚至他们从修行中得到的结果也完全符合解脱法的目的，也就是了悟四圣谛的真谛，这是佛教的主要基本原则。

阿姜曼是森林头陀比丘传承的导师，他也遵循这条道路，他训练和教导他的追随者以同样的方式修行，比如经由教导他们使其成为战士，才能了悟内心产生的各种痛苦的感受。但我觉得我没有足够的能力正确描述和评价阿阇黎的许多修行方法，我

只是在想，如果我有足够的勇气和能力像阿姜那样在我的五蕴和心中对抗烦恼，我现在应该早已从诸苦中解脱并获得一些成就。如此一来，我可能就不会像现在这样笨拙，思考能力差，智慧不敏捷，这使我很苦恼。在谈论或撰写别人的传记时，如果我对他们的故事有足够的了解，我也许可以做得很不错。但重要的是我缺乏智慧和能力，以至于我在说话或写作时找不到适当的方式表达，好使大家能理解。因此，身为作者的我只能写下其他比丘的故事，以便让读到这篇文章的你们可从中获得一些价值和帮助，因为我们每个人都有自己特有的良好习性，这些习性都深埋在我们的内心深处，这些习性的模式和方向都相当独特，所以世尊教导我们不应轻贱彼此。所有阅读这篇文章的人，不管是男人还是女人，可能都有许多良好的习性和波罗蜜，有些人甚至可能比在此讲述故事的头陀比丘以及我本人拥有更多的波罗蜜，事实上，有些人可能拥有无与伦比的习性和功德，但我们都无法确知是否是这样。就像撰写这本书，让我联想到一个百万富翁的生活方式，他坐拥财富，可如果没有仆人他就不可能出门去任何地方，即使他身为百万富翁，他一定会与仆人们保持联系，利用他们做各种生意。所以我一直在想，我该怎样才能从这个人身上得到一个故事，从那个人身上得到另一个故事，然后我去请他们跟我讲他们的故事，这样我就可以把他们身上适合的东西好好地加以利用，就像百万富翁好好地利用他家中的仆人一样。

阅读本文并觉得自己应该可以从比丘们所采用对抗烦恼的方法中获得启发的人，都应该可以从中获得一些功德利益。因为存在于比丘身上的各种形式的烦恼，与存在于世界各地的男男女

女身上的烦恼，可能并没有甚么不同。因此，我们应该能想办法纠正和治疗那些胆大、狂妄、鲁莽、且总是反对这个、反对那个的烦恼，这样我们就可以安住于一种充实和满足的状态，我们的行为可能更有威仪、更祥和。烦恼将不再像过去那样顽固且难以调伏，因为一般来说，人往往会向烦恼低头，并且几乎每次都顺着它们，直到他它们壮大起来，变成「一定得」按自己的方式行事的烦恼。然后，它们会引领人们做出各种离经叛道的叛逆行为，不去考虑此人因此会遭受到什么损失，或家人会遭受什么损失，又或者要负责的工作和业务等各个方面的损失。因为它们会让一切错乱，直到全被毁掉，没有办法恢复和修正。

然而，为了对抗烦恼而走上八正道之路，那怕只是踏上一点点的路，也绝不会给我们带来任何的伤害。事实上，这将持续稳定增益我们的功德，直到对我们自己、家人和国家带来巨大的功德。而这与打压我们的烦恼形成了鲜明的对比，我们臣服于并心甘情愿与烦恼相处，当烦恼打压我们的时候，我们就越屈服于它们。如果我们放任不管，让它们大肆打压我们，而我们又总是乡愿妥协让步，那么总有一天我们一定会活在它们强大的恶势力之下，最后甚至没意识到我们变成了一无所有、没有任何基本功德的人。当我们真正意识到这种情况时，已经来不及了，没救了。一个诸根俱足的人竟然心甘情愿臣服于烦恼的威势，任由各种烦恼在他们的头顶上爬来爬去，仿佛死去的动物尸体被烦恼来回践踏，这实在是最可悲的事情。

有时我一想起无明烦恼如何满足自己的目的并以这种方式利用我们，我就会很生气，但同时我也忘记愤怒本身也是一种烦恼，也会爬到我们的头顶践踏我们。然而，这种志在解脱、赢得优势和战胜长期一直控制我们的烦恼的愤怒，似乎并不是那种使人迷失或毁灭的烦恼。如果为了报复自己的烦恼而演变成增加烦恼的养分，导致烦恼变得更强大，那么那些事实上从苦中获得解脱的人就很难让人理解他们到底是怎么成功解脱的，因为他们原本都是反应不灵敏的人，绝不会因激怒而与烦恼抗争。因为，抗争的本能是一种很普遍常见的现象，人和动物往往因骄傲与瞋怒而维护自己的立场。因此，无论他们做什么，他们都有勇气持续努力，直到完成为止。即使在运动竞赛中，他们也需要骄傲和愤怒来激励他们，直到比赛结束为止。但是谁赢谁输并不重要，因为重点在于过程中自己的表现。

有一些头陀行比丘告诉我们，烦恼和他们之间的敌意似乎与世人在战争中共同战斗的情形没有什么不同。在关键的时刻与最重要的烦恼战斗，当中的决心、愤怒与士气都非常明显，双方都并没有要让步。其中一位头陀比丘说无明烦恼很聪明狡诈，总喜欢在他毫无防备、猝不及防的时候占上风，他还说：「自己真是聪明！」，因为他就是喜欢毫无防备，才会让烦恼一直在那里，因为即使他保持警戒，他还是有可能会因失去正念而忘记，因此让烦恼占了上风。但当他内心感到由于自己的疏忽和没有正念，几乎让烦恼吞噬身上一切有功德与价值的东西时，他的决心便生起，愤怒也跟着生起，他一直努力修行，然后获得了决心和愤怒的帮助与支持，于是他变得非常的强大，他不去想

他是生还是死，又或者快乐与痛苦，而只是以正念、智慧、信心和精进一心一意竭尽全力攻击和对抗烦恼。

这一位阿姜说：「由于每次都坚定地努力和战胜烦恼的渴望，每一次，当我想办法要战胜烦恼时，我几乎都得先死一次，因为事实上有时它们(烦恼)是火化我的人。」

这一位阿姜继续说：「就我自己而言，如果我没有决心和愤怒来帮助我，我相信我永远都不会完成很多有意义的事，尤其是与内心中的贪欲淫秽烦恼抗争时，我绝不会像一个不用心的人那样以一种戏闹玩笑的方式去抗争，否则就算我几乎彻夜都在修经行禅，我也绝不可能从中看到任何的成果。然而，当我像一个战士一样以充满决心或愤怒来支持我自己时，付出的努力是这么的明显，以至于我永远都不会忘记。虽然这样的经历不会持续很长的时间，但我每次都不得不依靠这种方法来帮助我，因为一旦这两种法暂时不存在，烦恼便立即趁隙而入，所以我必须一直紧握这些修行方法，直到我与烦恼之间的战争已到了我自己绝对是赢家的那种决定性的地步，也只有这样，我才敢放松和休憩。」

由于我有话直说的个性，我便问他：「那么你已经到了决定性的地步吗？如果真是这样，那么谁才是终极的赢家？」

他笑着回答我：「我可以跟你谈论对抗一切烦恼的方法，至于胜利，我必须等候消息，就是这样。因为我非常肯定，完成这

项修行之后，从小事开始直到最伟大、最决定性的行动，其结果一定都会逐步稳定显现。我对佛陀有信心，我绝不相信他的教导是虚妄的或有甚么矛盾之处，他的一切教法都绝对肯定是正确的，所以我相信我的付出终究都有回报，从最粗糙的到最精细的，我的行为一定会像回力镖终有一天回击到我自己的身上，如果我还没有体验到的话，最后一定都会让我体验到结果。」

「那么现在你是否已经体验到一些结果？」

这一位阿姜只是笑而不答。

到目前为止，我们所了解的应该已足以让我们掌握基本的修行原则，也就是当不肯屈服的决心和愤怒与自己内心的烦恼抗争时，将引领修行人经由「道」（Magga）的方法来治愈恶习，或以各种方法对烦恼进行报复时，那么这两项因缘（顽强和愤怒）就应该被视为「正法」（「正念」与「正智」），在这种情况下，它们（顽强和愤怒）就不能被说成是烦恼。这就好比用一根刺来拔除另一根刺的道理，一般来说，当一个人的脚被一根刺给刺进肉里时，脚会很痛，但是当我们用另一根刺将肉中刺给拔出来时，它就会变成一种有意义的工具；同样，如果以错误的方法使用顽强的决心和愤怒，它们就是烦恼，并视其强弱和执着的程度带来不同的后患。但是，当我们以正确的方式使用它们时，它们就会成为正法，并且是我们修行路上很有帮助的增

上助缘，其功德利益的大小也与其力量和坚持的程度相应。以上，就是一些头陀比丘一直使用的修行方法。

写这篇文章的我完全同意上述的修行方法。事实上，从佛陀使用的训练的方法和戒律中可以看出，他为了战胜烦恼而舍弃了一切，甚至准备毫无遗憾地牺牲自己的生命。此外，跟随世尊修行的声闻弟子也采用这样的修行方法，以各种方式训练自己，而这些方法都必然包含对抗各种障碍的顽强决心，而这些障碍就是各种烦恼所形成的暗示与恐吓，弟子们可能以这样或那样的方式依附于这些障碍而无法挣脱，但他们仍继续努力与它们抗争，有时可能掺杂着对自己的愤怒，或对于渗透到内心的烦恼所感到的愤怒，直到他们通过顽强的决心获得成功为止。这就是帮助和支持他们的因缘，使他们在获得心灵满足的目标上坚定不移地努力，从以前到现在，大师和阿姜们都是如此，包括所有修行者和对正法的修行有兴趣的人在内，他们一定都善加利用了这两项因缘，因为如果没有它们，他们的修行将不会有任何的成果，因为它们是修行的增上助缘。

修行人使用各种善巧和方法的训练与纪律被认为是摆脱一切烦恼和恶法所必需的基本因缘，每一次都必须有上述的两种因缘来支持和帮助修行，这是一定要的，这样心才能够坚定，并能发挥最大的力量去抵抗内心的敌人，而不会变得软弱和沮丧，也不会陷入危急的困境时退缩，这对那些志在解脱的人来说随时都有可能发生，就像在茂密的丛林中行走，难免随时会遇到意外和障碍，直到此人努力通过丛林才能真正安全。那些为了断除心中的烦恼而修行的人，与在茂密的丛林中行走时

的处境是一样的，修行的路上充满各种烦恼的陷阱，有的很可怕，有的很顽强，有的难以调伏，有的可爱诱人，有的可憎或令人厌恶，有的让人生气，有的让人悲伤哭泣，有的让人开怀大笑，有的让人厌烦疲倦，有的让人感到满足和快乐.....，总之，难以尽述，族繁不及备载。正如世尊说的，有无数的烦恼和贪爱在四周环绕，随时准备挡在修行的道路上，走这条路上的人没有时间可放松或休憩片刻，我们无法完全详述的一切烦恼都一定可以在世上各类众生的身心中找得到，而且我们找不到任何一个人可以不把这些纠结和扭曲的东西当作自己的一部分。

要走这条路，就必须以正念、智慧、信心和精进等作为开路的方法，才能够以坚定及顽强的决心助他走下去。这就像汽车的变速箱，可提供更大的力量驱动汽车通过泥泞的道路。

至于说到「顽强的决心」这一点，无论是世间法或在出世间法，急于安稳生活的人可能在某些情况下也不得不采用「顽强的决心」才能获得自己想要的结果，如果不想因穷困潦倒与走投无路，或者因某些烦恼遮蔽了内心，或被逼到绝境，那么越下定决心要达到一个高远的目标，就越要全力以赴去奋斗，不能去考虑生死存亡，唯一的念想就是完成心中的目标，就像之前已讨论过的那些头陀比丘，他们以各种方式自我锻练，他们的根本目标是证得「道」、「果」及「涅槃」，这就是为什么他们已做好准备冒着生命危险，并面对死亡和痛苦而没有任何的遗憾，犹如比丘走向有老虎咆哮的地方一样，如果换成是我们，可能在老虎抵达之前就我们就已经吓死了，然而那些为了无上菩提做好准备面对死亡的比丘们，却是以一种让我们由衷钦佩

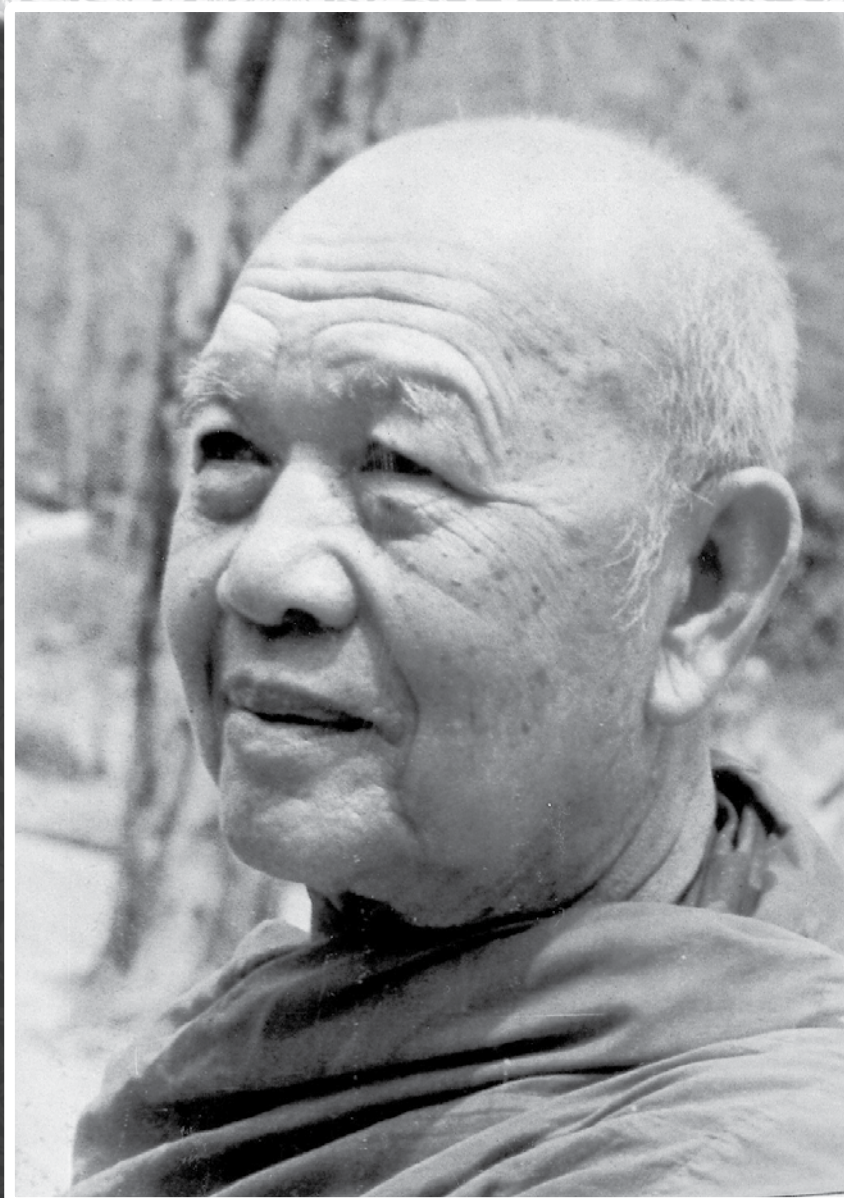
的方式走向老虎。试想如果我们自己处于同样的情境，肯定在数百人当中也很难找到一个这么勇敢的人。这就是为什么他们应该受到赞扬和尊敬并被奉为真正榜样的理由，因为他们是真正的战士和胜利佛（*Sākyaputta Buddhajinorasa*）[\[1\]](#)的儿子，为了实践成就无上菩提的誓言，已做好充分的准备在修行的战场中牺牲生命，从他们刚开始出家受具足戒的那一天起就是以佛陀为皈依的对象。

鲜少有人愿意真心真意把自己的生命供养给佛、法、僧，就算有，这样的比丘也是稀有难得的。那些为了使正法的特质在自己的人格中成长，并使正法的特质变得清晰可见的人，很可能会为了正法而准备牺牲一切，甚至是牺牲自己的生命，一如在没有月色的山上行走的比丘；一如在附近有老虎出没及咆哮的半夜经行的比丘；一如盘坐在高耸陡峭的悬崖边上修习禅定的比丘；一如在半夜有老虎经过的洞穴旁静坐的比丘；一如半夜在山顶的岩石上静坐的比丘，即使有大老虎静悄悄走到附近盯着他们静坐，他们也泰然自若继续经行；一如那些在蚊帐下静坐的比丘，就算有老虎静悄悄爬到蚊帐前虎视眈眈盯着他们，他们也依然安详地静坐；一如那些从早到晚精进修行，断食静坐，甚至多日不进食的比丘；一如那些从黄昏到黎明经行的比丘；一如以站立、行走、盘坐等三种姿式禅修，甚或多夜不躺卧(不倒单)精进修行的比丘。事实上，这些比丘们都是在不畏惧苦痛和死亡的前提下，以坚定和修持头陀苦行的决心，努力追求修行上的进展。

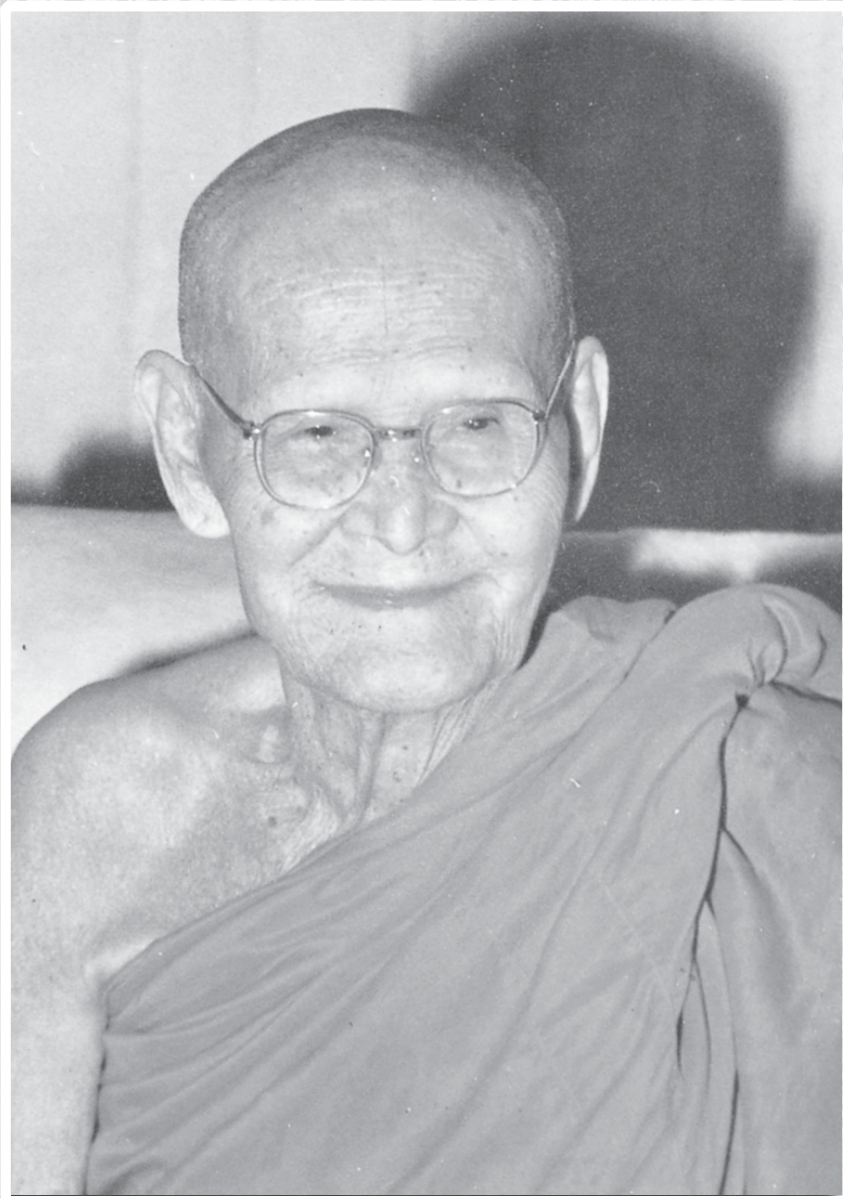
如果没有至死方休的顽强决心，这些比丘们又怎么可能忍受痛苦和折磨呢？事实上，如果没有顽强的决心，将注定是一个惨痛的失败，但由于他们的努力很顽强，且至死方休，所以这些比丘并没有遭受更多的痛苦与「崩溃」。烦恼已被粉碎，烦恼的尸体已从心中消失，一点都不剩，之后心已转变，变得完全清净，超越了先前一直压迫它的东西。

因此，转向成对抗烦恼的顽强决心与愤怒，可以带给我们坚实的基础和力量，可帮助我们毫无阻碍完成修行。因此，最有智慧的人都称赞能战胜自己的人，并说这是最崇高的胜利，远比战胜任何人或任何事物都还要殊胜。正如佛法所云：「*Attā have jitāṃ seyyo*」，意思是「净化自己是最殊胜吉祥的事」。因此，顽强的决心和对自己恶习的愤怒是达到全面战胜自己的第一个修行阶段。

[1] 为了实践成佛的誓言而在修行的战场上已准备好慷慨赴义的胜利佛。



Venerable Ajaan Fan



Venerable Ajaan Khao

第十二章 阿姜考简传/第一节/ 简介

在写到关于顽强的决心和愤怒的文章时，我们认为来讲述一位头陀比丘的故事可能会更好，他就是阿姜曼传法中期的一位弟子，因为这则故事阐释了当比丘与烦恼正面对决时与修行有关的顽强决心和愤怒，这一位比丘就是阿姜考，他在修行的过程中便深受这两种因缘的强烈影响，至今依旧。但我们必须向读者解释，这一位比丘在现代的佛教界是一位具指标性意义的重要人物，而且他还健在，只要我们一提到他的名字，实际上整个泰国的人民都会知道，但基于先前所说的理由，我们仍选择不公开其名，一般来说，在这种情况下，头陀比丘都很低调，他们并不希望自己的名字被提及或公开。

阿姜考的个性非常的坚毅，不管做任何事情都喜欢投注全部的力量，他在俗家当居士的时候就已是如此，当他出家受具足戒时，他也把这些特质都带进了僧团。佛教是一门真正正直的宗教，教导我们无论做什么事都要真诚地去做，他在佛教中出家的时间越久，就越被正法的原则所感动。阿姜考在出家前好像已经有妻子和家庭，但他对于生死轮回感到失望和厌倦，于是下定决心锻炼自己的心，他发愿除非他不幸先离世，不然他期盼在今生能获得解脱涅槃，因此，他一出家便决定去寻找一位完全通晓内观禅修（citta-bhāvanā）的阿姜。

但就在他踏上修行之路以前，有很多的因缘让他感到很困扰，且成为他修行路上的障碍与逆缘，这些逆缘大多都跟他遇到的每一个人有关，包括在家人和比丘们，大家都对他说，如今已无人能证得道、果与涅槃，因为如今早已不是那个可以修行有成的时代，无论怎么正确地禅修与持戒，都不可能达到修行的目标与结果。他们说禅修只会使人变得疯癫，如果有谁想变成疯子，那就尽管去修吧；但如果想象我们村民一样当一个正常的人，就不应该去修头陀行逼疯自己。在今天这个末法的时代，只有那些贩卖降头或黑巫术经文、咒语，拿钱帮人施展降头巫术，贩卖具有法力的护身符，贩卖能影响他人意志的尸油，贩卖能保护人刀枪不入的神奇佛牌或法术，或帮人寻找吉时方位和占星术算命的那种非正命的不清净比丘，这个世上已经没有真正如法如律的头陀比丘了，那些寻找真正头陀之道的头陀比丘，如今已经都不存在了。因此，他不该浪费时间，让自己虚度此生，因为想这样子就达到轻安和喜乐的境界根本就是缘木求鱼、痴心妄想。

这些都是在当时那些想修持头陀之道的人所遇到的一些障碍。但阿姜考并不理会，虽然他也没有去反驳或争论，因为这对大家都没有好处。但在他的内心深处，他认为：「这些人和这些阿姜既不是佛教的主人，也不是『道』、『果』及『涅槃』的主人，没有任何力量使人发疯，无法说服我去相信他们说的是真的。我只相信佛陀、正法和声闻阿罗汉的僧伽，因为他们才是三界内真正值得信赖的对象。说说出那些话的人虽极力阻挠我，让我不要走头陀行的路，然而他们实非可堪信赖之人，不管他们的个性怎样，只要看看他们的行为和举止，就能知道他们是

真正的智者还是愚者。因此，尽管他们反对与阻止我，但对我来说根本是往作小人，不足一笑。总之，我必须尽快实践头陀之道，不要想太多，我必须穷尽我最大的心力寻找真正符合正法的基本法则，如果在奉行头陀行的过程中有可能因遭遇意外而死去，那么我也心甘情愿把自己的生命交托给最高的『法』。」

当他准备踏上「头陀」的行脚之途时，同一时间寺院里聚集了许多在家人和其他比丘，就在他出发之前，他对那些试图阻止他的人说了一番发自内心的真心话，以便让人们对他的意图不再怀疑，他说：「当我从这里离开时，除非我能使自己达到『心』和『法』的究竟境界，否则，我不会再回到你们这里，我宁愿为了证悟法义而死，绝不为其他。请记住我说的这些话，只有这样才能使我再次回来与你们相见。因此，正如我已经说的那样，我与你们重逢的唯一可能就只有在这种情况下。」

他说这话时，村里有很多聪明博学且德高望重的阿姜及在家居士都试图劝阻他离开。他说：「当时，我的心似乎非常的强大，可以在瞬间将钻石碾成粉末，我仿佛可以跃上天空，在空中走来走去，让所有的人都看得到。这可能是因为我的自豪与喜悦，仿佛它在熠熠生辉，让所有的人都能看得到，并告诉他们：『看，这就是钻石的光芒，看到了吗？我心中的钻石在发光，光耀夺目，难道你们都看不到吗？难道你们都蠢到看不起我，说我疯了才会去钻研如此怪异的东西？我的心跟你们的心并不在同一个领域及层次，不是那种你们可以把它收藏在你们的家族之中的东西，如犬死般无意义地终结。我现在并不准备以你

们引导我走向死亡的方式死去，因为我打算以佛陀教导我们的方式死去，不留下任何会导致生死轮回余蕴的『种子』。我过去前生累世已经以你们的那种方式死过无数次了，以至于没有办法知道我在过去前生累世曾在多少个坟墓中结束过我的生命。虽然我虽无法以自己的智慧（ñāṇa）观知这些过去世发生过的事，但我对于佛陀和他的教法充满信心，因为他的智慧是至高无上且无与伦比。』

一切准备妥当后，他便向诸位阿阇梨与具学识的居士辞别，穿过一大群信众离开了。随后，他徒步穿越森林和茂密的丛林，沿着人群和水牛车走过的小路前往塔帕依（That Phanom），因为当时没有马路或柏油路，甚至连最崎岖难行的泥土道路也没有，只有一条人行道。森林里还有许多各种野生动物，数量众多，大象和老虎随处可见，因为那时没有村庄，人也不多，不像现在到处都是人和村庄。这片森林在当时可说是真正的原始森林，万一迷失方向，就会没有食物，可能会死在森林里，因为在森林中往往一整天都遇不到任何人，也不看到任何居住的迹象。

阿姜考穿过森林和丛林，一直走到塔帕依（That Phanom），从那里一直走到乌东泰尼（Udon Thani），然后抵达廊开府（Nong Khai），因为他要寻找阿姜曼。

他说：「我和他曾一起修行过很短的时间，之后他便离开了我们去清迈，消失得无影无踪。后来有一段时间我感到很绝望，

因为没有老师教导和带领我禅修。但当我听说阿姜曼去清迈修行时，我便展开寻访之旅，以头陀行脚的方式沿着湄公河畔漫步，一直走到了清迈府。然后，我在清迈的各个地区行脚，心情平静而喜乐。」

阿姜考居住和修行的地方都在深山老林之中，远离群聚的村庄，与此同时，阿姜曼也在那一带四处行脚，但要找到他并不是一件容易的事，因为他总是喜欢独自行动，没有任何同伴同行，而且不轻易让人见到他。不过，阿姜考依然坚持不懈追寻他，功夫不负苦心人，最后他终于还是见到了他，并得到了真正的指导和训练。但阿姜曼就是不允许任何人和他住在一起，因为他喜欢独居静修。

阿姜考说，他总是尽量待在阿姜曼的身边，以便在必要时可以随时见到他并向他学习请教。每当他去找阿姜曼讨论和学习禅修时，阿姜曼都会为他安排会面的时间，并尽心尽力指导他，从未留一手，但他就是不让任何人和他住在一起。然而，阿姜考却说，阿姜曼在他有需要的时候，他都很慈悲地与他晤谈并给予他教导，对于这一点他已经非常满意与感激了。当禅修的问题得到解决之后，他向阿姜曼顶礼并离开，自己去实践所学并依法奉行，就这样，他经常来往阿姜曼的禅修地点。当他在哪里住了一段很长的时间，经过几年之后，阿姜曼非常慈悲地让他留下来一起度过雨安居，当他听到阿姜曼告诉他可以留下，他兴奋异常，激动不已，感觉自己仿佛可以漂浮在空中，因为经过这么多年的努力，他终于得到阿姜曼的认可了。就从那时起，他经常和阿姜曼一起度过雨安居。

在清迈地区安居之后，他的禅定修持和进展似乎不断增强，而且有一位经验丰富且禅修精湛的老师在身旁不断给予他指导，他的心仿佛要跃入天空，因为他心中对佛法产生了强烈的喜悦和满足感，不再像在其他地方那样，因为心不稳定，时而上，时而下，总会感到不快、抑郁或忧伤。他的心日复一日在禅定和智慧的基础路上稳步向前迈进，他日夜精进，从未感到厌足。

第十二章 阿姜考简传/第二节/ 大象顶礼阿姜考

有一次，阿姜考与另一位比丘在同一个地方度过雨安居。一天的深夜里，夜深人静，他在一间小茅棚里静坐。同一时间，有一头大象被主人放出来在森林里散步游荡，并在那一带找食物。他不知道这头大象打哪儿来的，但大象慢慢向他的小茅棚后面走近。就在大象抵达小屋后方时，有一块大石头挡住了牠的去路，大象无法靠近小茅棚。当大象走到巨石的旁边时，把躯干伸进了小茅棚，直到触碰到了阿姜考的比丘油纸伞和他头上的蚊帐，当时他正在坐着静坐禅修。大象用象鼻闻他时的呼吸声很大，他感到头顶上凉凉的，他的比丘油纸伞和蚊帐还因此来回摆动。与此同时，阿姜考坐在那里心里默默重复着

「Buddho」，并专注于此业处，把一切都投入其中，他把心与生命都托付给真实的「Buddho」，心无旁骛，没有其他任何所缘。大象就在那里静静地站了大约两个小时，仿佛他一动就准备伺机抓住他把他给撕成碎片。他偶尔听到蚊帐外传来大象的呼吸声，当大象终于动了一下时，顿时又缩了回去，并走到小茅棚的西端，将象鼻伸进树边的一筐装满罗望子的篮子里，那是在家人送给阿姜考擦洗钵盖用的，大象却开始吃了起来，而且大快朵颐，吃得津津有味，并发出嘎吱嘎吱很大的声响。

阿姜考心想：「那些我用来擦钵盖的罗望子就快要被吃光了，最后肯定一个都不剩。如果这个大胃的家伙吃到最后找不到了，

我想牠肯定会跑到我的茅棚里来找我，把我给撕成碎片。所以，我觉得还是出去和牠说说话，告诉牠一些牠应该要知道的事情，这只动物应该通灵，牠应该懂人类的语言，因为它已经和人类一起生活了很长的时间。如果我走出去跟牠说话时，牠有可能会听我的话，而不会故意刁难我。但如果牠冥顽且好斗，还是很有可能会杀了我。可问题是，即使我不出去和牠说话，一旦牠吃完了所有的罗望子果，也一定会到这边来找我。如果牠真要杀了我，我也无路可逃，因为现在是深夜，外面太黑了，我根本看不清楚方向。」

当阿姜考下定决心之后，他走出了茅棚，并躲在小屋前的一棵大树后面，开始对大象说：「象兄，小弟我有几句话想对你说。」

大象一听到他的声音，便完全静止，一动也不动。然后，阿姜考温和地对牠说：「象兄，你是在人类的家里长大的，他们一直长期照顾你，现在你应该已经完全被驯化了。因此，你应该已完全了解人类的生活方式，包括人类之间使用的语言，他们多年来一直用这种语言来教导你。你对所有这些事情应该都已了如指掌，甚至比某些人类还要了解。因此，象兄你应该很了解人类的风俗习惯及法律，千万不能恣意妄为或随心所欲。因为如果你喜欢怎样就怎样，虽然逞一时之快，但违背了人类的许可底线而惹恼了人类，他们便可能会伤害你，甚至可能会杀了你。毕竟人模拟世界上其他动物要聪明得多，所有动物都害怕人类。象兄你也是受人类所支配，所以你应该要懂得尊重比自己聪明的人类。如果你稍微有一点顽冥不化，他们就会用钩

子打你的头，那真的很疼，而如果你实在很难驯化，他们很可能放弃你而杀了你。」

「请不要忘记你的小弟教给你的东西，现在我要送给你五戒，因为你的小弟是一个比丘。你一定好好守护并珍惜它们，这样等你死了之后就会进入幸福的世界，最低限度至少你可以带着这些功德和法的美德得生为人。但如果你有幸可以获得更高等级的生命质量，你就很可能转生为欲界天或色界梵天众当梵天神或其他更高等级的天界，这些生命质量与所处的世界都比生为大象或马等动物要好太多，人类用这些动物来拉车或拖木头，还用鞭子抽打牠们，一切的一切都只不过是承受一生的折磨和苦恼，直至死亡为止，却没有任何机会可以喘息与摆脱这种负担及枷锁，然而你现在就不得不忍受这种负担与枷锁。」

「象兄，请你仔细聆听，下定决心受持五戒。这五戒的第一条是不杀生戒，也就是不得利用自己的力量和能力故意杀害人类或其他的动物；还有，不得虐待或欺压他人，不管是人类还是动物。因为这些行为都是邪恶愚蠢的。第二，不予则不取戒，也就是你不能偷窃或擅自拿走属于别人的东西，以及别人使用的东西，就比如说象兄你刚才吃掉篮子里的罗望子，因为它们被别人送给我用来擦我钵盖用的东西，但我不会生气，因为我并不想让你造恶业。我说这些，只是想说，这些东西是有主人的，如果这些东西不是给你的，你就不应该吃，也不应该从上面走过、践踏和损坏它们。第三，不邪淫戒，你不可以与任何有配偶或伴侣的动物性交，因为这是不对的恶行，如果真要性交，也只能选择那些没有配偶、没有伴侣、没有主人的动物，

因为这才是被许可的正确行为。第四，不妄语戒，你不可以撒谎或欺骗，你应该让你的言行举止真实、正直，以免给人留下不好的坏印象，因为愚弄他人是愚蠢和邪恶的行为。第五，不饮酒戒，不可服用任何会导致酩酊大醉或麻痹神经的饮料，如酒精饮料，因为这是错误和邪恶的愚痴恶行。」

「你必须遵守这些戒律，因为如果你不遵守，你死了之后就会堕入地狱，在那里你将不得不长期忍受巨大的痛苦，直到导致你在地狱的恶业消耗殆尽结束为止，你才能从地狱中解脱出来。但是，即使你脱离了地狱，你仍会有残余的恶业如影随形，使你一世又一世、生生世世变成鬼、妖魔鬼怪或其他的动物，让你继续承受残余恶业带来的恶果报，最后才有可能再生为人，然而，这是一件很困难的事，因为恶业会如影随形压迫着你、束缚着你。因此，象兄，你必须牢牢记住我说的话，并按我教你的去实践。这样，你就能从动物的生命质量中解脱出来，下辈子肯定会转生为人类或天神。这就是我要教你的东西，我希望象兄会很乐意做这些事。现在，你可以去找其他的地方休息，或者随便吃点东西。你的小弟现在要去修他的禅定，他会回向给你并与你分享他的功德，并将慈爱心散播给你，这样你永远都不会缺少快乐。好了，象兄，你可以到别处去了。」

最难能可贵的是，当阿姜考教导这头大象的整个过程中，大象都一动也不动地站着，犹如石头伫立在原地一般纹丝不动，丝毫没有躁动，直到他讲完为止。接着，当阿姜考讲解完五戒的内容，祝福牠后并让牠离开时，牠便开始移动庞大的身躯，发出如地震一般的声响，同时向后退，然后转身离开。牠看起来

像深思熟虑一般地走着，似乎真的明白了牠刚才所听到的一切内容。想到这件事，我不禁对这只身体是动物但内心却是人类的大象产生了极大的悲悯，因为牠能够领会所接受的善恶教诲，而不像人类对所想象的那样冥顽不化。事实上，牠自始至终都表现得非常温和，对于道德的教化也非常认同，当阿姜考告诉牠该走了，牠便立即转身离开。在聆听阿姜考的教诲时，牠也非常认真地聆听，几乎停止了呼吸，就像那些专注聆听比丘讲法的人一样，因为他们对佛法充满了敬意。这不禁让人深思，也让人感到惊奇，因为这不仅是因为大象是动物，牠有兴趣聆听佛法的开示，而如果有其他人类也在旁聆听，他们也会被阿姜考的开示深深吸引并为之倾倒。因为阿姜考使用的是最温柔、最娴熟的语言，很少有人能做到这一点。于是，大象全神贯注地听着，甚至连耳朵都没有动一下，直到阿姜考讲完五戒并叫牠离开时，牠才听话地去找东西吃，像一只稀有而高贵的动物一样。这让人更加深刻地省思，无论是人类还是动物，如果经历了一件能带来满足感的事情，往往会让他们的听觉变得清晰、明朗，视觉也变得明亮，仿佛黑夜变成了白昼。之后，心就会沉浸在『pīti』之中，也就是满足和喜乐之中，沉浸在令人陶醉的言语之中，这种言语总是令人向往，而且永远也不会嫌多，因为它们都是心所珍视的宝藏。阿姜考继续柔言摄受了大象很长的一段时间，直到牠被那些甜美、温和的话语给深受感化，并产生了共鸣，比如：「象兄，你很强壮，而我个子很小，力气完全比不上你，所以我很怕你！」

这种柔言摄受可以说是最有效的迷惑方法之一，他就一直这样讲下去，直到大象恍神地呆站在那里，对其他的一切都视而不

见。牠甚至很乐意把吞下的罗望子都给吐出来放回篮子里，给牠可爱的小弟吃，因为这种行为(大象未经阿姜考的同意把罗望子吃掉)有损于一头聪明高贵且有戒德的大象的尊严。大象听闻了阿姜考的教诲之后，便离开去找食物了，在整个雨安居期间，牠再也没有来打扰过阿姜考，而是到其他的地方去找食物，这只动物如此善解人意，真可谓难能可贵。雨安居结束之后，阿姜考也来开了，前往他认为合适的地方行脚游方，目的是为了能找到可以让他在解脱道上更上一层楼的好地方。

第十二章 阿姜考简传/第三节/ 阿姜考的修行方式

阿姜考是一位认真的头陀比丘，他坚毅果断、勇敢无畏，无论做什么都脚踏实地，全心投入。当他住在山中时，请求在家弟子护持供养，为他建造三条经行步道：第一条用来礼敬佛陀，第二条礼敬佛法，第三条则礼敬佛陀的声闻弟子僧团。他每天依照固定作息，分别在三条步道上行走礼敬，从不间断。

每天早上吃完饭后，他便在第一条步道上经行礼佛，直到中午。下午两点，他开始于第二条步道礼敬佛法，直到四点，然后扫地与沐浴。当所有日常与必要事务完成后，他便在第三条步道上行走，礼敬僧伽，直到晚间十点或十一点。接着稍作禅坐，然后就寝。凌晨醒来后，他便再次入定禅修，直到黎明，再次经行，直到外出托钵为止。

有几晚他整夜禅坐不动，直到天亮才起身。即使在平时，当他入定禅修后，结束时心仍异常明亮。而当他彻夜禅坐时，整个物质世界似乎完全从他心中消失，连身体的感受也仿佛消退。从观察苦受开始，一直到苦受消融，进入极为微妙与超凡的宁静状态，这是一种不可思议的奇妙经历。当下唯一存在的只有「觉知」，而这纯粹的「觉知」带来了难以言喻的平静与喜悦。他的内心完全无任何所缘，亦即，一切存在与支撑的条件都同

时消失。这状态持续到内心自然退出为止，之后所缘才一点一滴恢复，然后他又依循平常方式修行。

当内心统合并进入「一境性」时，即使停留数小时，也不会感觉时间漫长。这就是「心法合一」的境界，内心中不再存在任何二元对立或相对性。一旦出定，便能确知刚才内心安住于定境之中，持续了相当长的一段时间。

阿姜考说：「无论哪一晚，只要我的心轻易入定，自在地达到一境性，就算整夜静坐，感觉也像只坐了两三个小时而已，毫无障碍。」

阿姜考遇到的危险，多数与大象有关。他说：「继上一次遭遇大象不久，我又在南邦府美庞县遇见一头巨象，这次几乎丧命。那是一头真正的森林野象，不像先前那头曾与人类生活、受人照顾。」

那是深夜，阿姜考正在经行禅修，忽然听见丛林中树枝断裂与撞击声愈来愈近，野象正朝他奔来，情势危急，根本无法逃脱。他想起森林野象怕火，便立刻离开步道，取出仅剩的蜡烛，一根根插在步道两旁并迅速点燃。这画面对人来说也许祥和美丽，但无法预测大象会如何反应。

当他刚点燃完蜡烛，大象已近在咫尺，他无路可逃，只能于心中发下「真实决意」，祈求佛法僧的威德加持，护佑他这名佛陀的仆人，免于大象攻击。此时，大象停在距他仅两公尺远的步道旁，两耳张开，站立不动，庞大如小山，在烛光中轮廓清晰。

同时，阿姜考继续行走，仿佛全然不在意这头大象，尽管他其实吓得几乎喘不过气。当他首次见到这头气势汹汹的大象时，他立即将「Buddho」紧紧把握于心，不让心念离开，唯此是他当下唯一的避难所。此时，「Buddho」与他的心识合而为一，恐惧全消，内心只剩纯粹「觉知」与不断默念「Buddho」。

那只大象宛如山岳般矗立，双耳张开，静静注视他，似未准备好接纳任何友善接触。牠当初直奔阿姜考而来，似要将他踩死，但当走到面前时却停住，如石像般静止不动。

当心与「Buddho」合一后，阿姜考恐惧尽除，甚至勇气倍增，几乎想走上前去。然而他冷静思考后意识到，直接靠近如此凶猛的野兽，是一种傲慢与鲁莽的行为，因此他仍保持勇敢但克制地继续经行，仿佛无事发生。

这头象在原地站了一小时左右，那些长时间燃烧的蜡烛也差不多熄灭了。最后，大象慢慢退后，转身离去，进入森林觅食，仍可听见牠折断树枝与踩踏枯木的声音。

这是阿姜考首次亲身体会「Buddho」与内心合一的力量。在生死交关的时刻，无处可逃，他唯有诚实面对、深切修持，即便死亡也坦然接受。这次经验让他坚定信心：只要心与「Buddho」自然地融合，任何外在力量皆无法伤害他。他说，这信念自此根植不移。

奇妙的是，这头大象靠近他时并未暴躁失控，反而安详站立，静看他经行，不显一丝不耐。当牠看够了，便退回林中寻食，毫无攻击之意。

对这头象的慈悲与感激，阿姜考不亚于先前那头驯象。这头象自出生即生活在森林，年龄恐已超过百岁。由于牠不懂人语，阿姜考未与其交谈，只专心经行。村民后来告诉他，这是象群中的老象王，不知为何独自出游，也许只是暂时离群。

大象离去后，阿姜考仍心怀惊奇，继续经行。他深刻体悟此象之出现，正是帮助他领会「法」中关于恐惧与无畏的奥义，使他对正法产生绝对清晰与确信。对他而言，这头大象仿佛是天神遣来的圣象。

因为森林中的野象通常不亲近人类，亦不会和平对待人，除非被制服才会逃跑。但这只象主动靠近，眼神清明，完全未被火光惊吓，更未表现任何伤人之意。牠威严地走到他面前，静立一小时后转身离去，仿佛一位「老大」。

这件事令他印象深刻，至今难忘。自那时起，无论行脚何处，他都不再畏惧，因为内心对佛法已深信不疑。正如《法句经》所言：「法会守护修道者。」佛法绝不会遗弃实修之人，任其如朽木般埋没于泥水之中。

第十二章 阿姜考简传/第四节/ 打击烦恼

「当一个修行人处于生死危急的关头时，往往能因此契机触及心与法的知见。但若情势不够紧急，心便容易虚应故事、作祟生乱，被无穷无尽的颠倒妄念所扰动，很难调伏。事实上，就算这些烦恼就在你的眼前，你恐怕也只能看着它们群魔乱舞，跟不上它们的脚步，实在无从对治，直到跟丢了它们。但，当情况真的很危急，修行者真的被逼到退无可退的绝境时，他的心与法就会变得强大，尽管这股力量的来源难以说明。这时，心就会俯首称臣，满怀信心地接纳正法，不再有丝毫抗拒。然后，如果修行者决定让心如何行动，或让心掌握法的任何一个面向，心都会毫无异议听从指令。可能是由于恐惧死亡，如果心不合作，死亡就会产生。因此，在这种因缘情况下，心自然会变得顺从和『易受教化』，不会固执或冥顽不化。」

「这就是为什么头陀比丘喜欢去森林和山丘的原因，尽管他们都害怕死亡，内心其实也不太愿意去这些地方。我的心就是这样，至于其他人的心是怎样我就知道了，不过，一旦他们下定决心，全心全意训练自己，以便于在解脱道上找到能成就解脱的『因』并体证『道与果』，那么他们的心应该也是一样的。因为『心』是『法』和『杂染烦恼』共同的居所，『法』和『杂染烦恼』同样让所有人都感到充满勇气或恐惧、善或恶。因此，若根据因缘进行训练修行，其结果都能达到『法』的目

的与目标，能使各种杂染烦恼都被降伏与消灭，直到全都消失殆尽，不留下任何痕迹或有重新生长机会的种子。」

「就我自己而言，我的个性比较粗鲁及粗旷，所以我倾向于选择严格的纪律和激烈的方法来调伏『烦恼』，也就是调御内心那些粗鲁的天生性格倾向与习性。记得有一次，我在路上行走时，一头大象迎面而来。那一次，我清楚看到了烦恼，但也看到了心中的『法』。在通常情况下，被烦恼所掌控的心是很难约束和训练的。有时，那些想要杀死和消灭烦恼的人，往往壮志未酬却身先死，因为『烦恼』相当冥顽不化，长期以来一直盘踞在我们的五蕴之中并以此为生长的养分。但是，当大象来帮助我的时候，我已经被逼到无路可逃的地步，那些过去那些狡猾且长期绊住我脚步的顽固烦恼，这时全都躲了起来，虽然我并不知道它们到底躲到哪里去，但自此之后，我竟然很容易就能主导我的心，当我命令它这样做或那样做时，又或者当我想让它安住于『法』的某个面向时，它都会立即听话并照着做，犹如在机器里加了油一样，几乎没有了以前的摩擦与不顺。」

「一旦心中的烦恼消失了，早已形成并等待的『法』便会在同一时刻出现，并闪放出璀璨亮丽的耀眼光芒，同时，心中也立即产生了对一切事物的勇气和无畏惧感。我渴望已久的这一切就在眼前，让我尽情品味。与此同时，对死亡的恐惧也都消失了，我并不知道它去了哪里，但它让我清楚地看到，恐惧是一种『烦恼』，它总是如影随形跟着我，一直压迫与欺骗我内心的恐惧一旦消失，又或者说，尽管它并没有完全消失，但它让我在那一刻清楚地看到了恐惧是一种多么有害的东西。就从那

时起，每当恐惧出现（或有时出现），我知道我所经历与看到的一切都足以提醒我：『恐惧从来都不是我的朋友，也绝不是我的家人，而是披着亲友外衣伪装成亲友的敌人或小人。它已不能再让我的心再也不会像从前那样信任它，在我为『法』奋斗的一生中，每当它出现时，我都会努力驱赶它，直到这个敌人的本质彻底被消灭，从我的心中完全消失。只有这样，我才能真正安心，才能喜乐，才能从各种担忧和焦虑中解脱出来。』

「在我看来，只要我们能渴望并皈依『法』、对『法』产生兴趣，热爱并密切关注于『法』，真正按照佛陀以完全肯定和真实的方式向我们开示的『法』，那么，佛陀在世时，追随的信徒们对『法』各个层面的领悟与观照，就不会再像许多人所认为的那么遥不可及。到了那个时候，我们肯定能理所当然体验到『法』，就像古印度佛陀时代的人们那样。」

「就『道』与『果』而言，当今的时代及各地区的人们之所以与世尊时代的人如此的迥异，是因为我们自己的行为方式与自身的发展都与正法背道而驰，只求结果，不问原因。这些原因就是通常的行为和实践方式在各方面来说很可能是对的，但也很可能是错的。而我们应该做的，是在必要的时候调整与改变我们的身、语、意的行为，使之与『法』相应，也就是通往解脱的『道』、『果』及『涅槃』的行为方式。如果我们不断以『法』的标准来审视和检验自己，以达到我们一心想要达到的目标，那么无论达到什么样的程度，我们至少都会成功达到我们满意的目标，然而这取决于每个人的正念和正智的强弱程度。因为佛陀教化的时代和现在的时代，都是需要通过正法

来纠正和治愈颠倒妄念的时代，也是需要通过正法来驱散和去除颠倒妄念的时代。这就好比古往今来一直流行的各种疾病，只要对症下药，总是可以获得治愈。」

「我对这一点的信心由来已久，而且我修行的时间越长，这种信心就越坚定，且埋藏在我的心中，任何东西都无法将其消除。我也听闻到越来越多阿姜曼对我的教导，当我和他住在一起的时候，这些话都深植我的内心。这种坚定的信念越来越深入我的心中，直到与我的心融为一体，就像他以前教导我们的那样：『在观察「烦恼」和寻找「法」的过程中，你们都不应该掉以轻心，因为心同时是烦恼与一切正法之所在处。烦恼和正法都只能在心中找到，无论何时何地都无法在别处找得到，因为它们就在心中缘生，在心中发展，在心中消灭，只有心才能知道这一点。试图在其他的地方治愈烦恼，或在其他的地方寻找「法」，都是没有意义的，即使你用此生的余生去这么做，你也永远不会遇到真正的烦恼。即使你死后历经多次转生，你也只会遇到由心而缘起的烦恼，这意味着你会体验到由烦恼所带来的不满和痛苦。但是，如果你在心中寻找「法」，总有一天你会发现「法」，而且这种发现会随着你努力的程度而不断增加。但地点和时间也是重要的因缘，可促进或抑制烦恼和「法」，分别导致它们发展或恶化。举例来说，『色』和『声』是促进已经存在于心中烦恼的外在因缘，会使烦恼茁壮和增加。另一方面，去山林中修行则是为了促进心中的『法』，使其大量增长。」

「真正的灾难和『法』都藏在内心深处，而增加或压制它们的因缘，无论是内在还是外在的因缘，却无处不在。这就是为什么阿姜曼教导他的追随信徒要避免和远离那些对内心有诱惑力和干扰的事物，尤其是那些会让他们内心的妄念变得苛刻和恣意妄为的事物，比如许多通过感官体验到的事物。此外，阿姜曼还教导其弟子们去外地行脚游方，在宁静的地方独居静修，这样他们才能更轻易通过精进来驱散各种烦恼，从而减少生死轮回（vaṭṭa）。」

「因此，寻找合适的地方精进修行，对于一个出家且内心渴望解脱的比丘而言是最合适、也最正确的方法。因为这才是正确的选择与道路，它遵循了佛陀在看清什么是危险之后并为其弟子们制定的基本修行原则。因为修行者有时住在普通的城市里，有时住在不寻常、孤独且与世隔绝的山林，他心中的态度或感受总是随着环境的改变而变化，非常的不稳定。但是，倘若修行者在同一个地方待得的时间太长，他的心又会对那个地方变得过于熟悉。那些善于反思和观照自己的人，一旦发现这种情况，就会立即警觉并迅速做出改变，转移阵地，去另一个地方，以便找到合适的因缘，防止自己变得漫不经心。不然的话，这将给『烦恼』提供机会，让它积蓄力量，在自己毫无察觉的情况下给自己带来灭顶之灾。但是，当修行人实时纠正了这种情况，而不是漫不经心或无动于衷，烦恼就不可能有任何机会积蓄力量来毁坏与其同在一颗心中的『心』与『法』，这样，修行者才能继续修下去，而不会走偏或退转。」

「那些训练自己看清危险事物的人，必须持续保持正念（sati），将正念当作心的辅助因缘，以此反思和觉知，而不会陷入不羁的放纵，能够做到这一点确实很好。不沉溺于不羁的放逸之中，便能阻挡许多尚未出现的烦恼，让它们没有机会出现。至于那些仍存在且尚未完全治愈的烦恼，正念也能防止它们变得更加嚣张，还能鼓舞修行人以不懈的『念』、『慧』、『信』和『精进』来摆脱它们。」

「任何让心感受到恐惧的地方，以正念善加观照和守护自己的地方，都是通过『苦行法』[\[1\]](#)将一切烦恼给焚烧殆尽的火葬场，苦行法就是以正念及正智作为烧毁烦恼的手段而付出的努力。无论是通过禅修（jhānas）、禅定（samādhi）、智慧（paññā）、解脱（vimutti），不管是烦恼失去力量，或不分地点和时间逐渐稳定地消逝，抑或是烦恼完全彻底从心中消逝，这一切都会发生，而且就在修行人以正确的方式修行的地方，在对一切事物都以充满热情与精进对待的人所处的地方，这一切，修行者的心都完全清晰明了。没有任何其他的地方能让一切烦恼生起和灭去，我们必须牢记并铭记于心：「在『法』兴盛的地方，就是烦恼衰败及灭亡之所在。而我们这里所说的『那个地方』，修行者应该始终明白，它只存在于『心中』，别无他处。」

「因此，我们应该在心的战场上奋力杀死颠倒妄念，且无所畏惧，也无所偏袒，同时依靠合适的环境作为修行的支持因缘，使我们能够获得胜利，获得解脱，并通过我们自己的热情和精进达到人类最高的涅槃。我们绝不能误入歧途，迷失方向，以

为除了内心之外，还能在其他任何地方找到烦恼和我们自身的大苦聚。在我自己的修行历程中，一开始相当草率，因为没有能找到正确教导和训练我的老师，直到我自己已成为一名禅修老师并拥有自己的追随弟子，除了心以外，我从未在任何地方看过如此大量的『苦』；除了心以外，我也从未见过任何超乎想象的奇妙事物，这些东西都是我从未在任何地方知道或看到过这样的事物，因为心是一切『法』和一切『烦恼』共同的居所。然而，正是每个人心中的『苦』及其『苦因』（苦集谛）对三界万物具有如此强大的影响力，因为它们能完全阻挡通往解脱的『道』、『果』和『涅槃』，即使我们考虑用什么方法或『工具』来将其挖出并清除『苦』及其『苦因』，从而清楚揭示『道』、『果』与『涅槃』，但三界中再也没有比『灭谛』[\[2\]](#)与『道谛』更能做到这一点，而『灭谛』与『道谛』就在我们的心中。我们不能憧憬其他的时间、地点或人物，因为这是一种危险，会浪费大量的时间，推迟个人的修行发展，而且没有任何意义。不思惟内心的烦恼和『法』，便违背了伟大导师佛陀赠予给世人佛法的目的和宗旨，然而佛法在任何时候、任何方面都是正确和适合的。」

「实质上，这就是阿姜曼在清迈府与我同住时，以有条理的方式传授给我的教法，这件事我记得非常清楚，因为它就埋藏在我的心中，我没有任何不确定的地方，直到现在我也没有忘记。」

有时候，阿姜考有些问题想请教阿姜曼。

阿姜曼有时会告诫他：「你为什么不经大脑，想到甚么就问甚么，而不先思考一下法的原则并看清真谛的方向在哪里？」

他的其中一个问题是：「根据佛陀的传记和其他佛学著作所载，在佛陀时代，有很多人非常快就获得了道、果和涅槃。那时能有这样成就的人远比现在多得多。而如今，现在能有这样成就的人，数量似乎少很多，速度也慢得多。」

阿姜曼立即反问他：「你怎么知道现在几乎没有人能证得道、果和涅槃？又或者现今那些能证果的人真的就像你说的那样少很多且慢很多？」

阿姜曼说：「因为我从来没听说过有人能像过去古印度佛陀时代那样获得涅槃，根据经书上的记载，每当佛陀为弟子们讲法时，很多人都能在现场听法时同步当下便获得涅槃。所以看来他们的修行成就似乎非常迅速且容易，读到他们取证的成就固然令人欢喜。而如今，很多人努力修行，可就算都快要死掉，好像也没有看到有人从这种努力中获得相应的成果，这是否会令修行者气馁？失去奋斗的毅力与信心呢？」

阿姜曼反问：「那些古老的佛经真的说当时的修行人全都迅速且轻易证果吗？难道都没提及也有人修得很艰苦？又或者有的人证悟得很慢，而有的人很快速？同样容易证悟的修行人当中，是否也有人证悟得比较慢，有些比较快？这些差别，关键在于

此人宿世的波罗蜜与慧根的深浅以及他们的禀赋与根器，因为不同的修行人彼此间的差异会很大。」

阿姜考说：「没错，他们之间的确存在很大的差异，不是所有人都能很快且轻易证悟。而在修行艰苦的人当中，也是有些成就的慢，有些快速。但我还是觉得，当时的情况与现在很不一样，尽管当时有各式各样的人，就跟现在一样。」

阿姜曼解释：「这种差异还有可能来自于指导者如何正确、精确地引领其弟子们走向解脱道，也可能来自于佛陀及其弟子们的禀赋、根器与资质（*vāsanā*）。还有一点，就是现在的人对『法』的兴趣也与佛陀时代的人大相径庭。就连人类从今生背景所衍生出的特征也与古印度佛陀时代的人存有很大的差异。因此，因为存在这些种种的差异，要想证得相同的成果其实是非常困难的。然而，我们没有必要去讨论不同时代的人，因为那样会花很长的时间，也没有甚么意义。因为就我们自身而言，我们表现出的粗鄙已无时无刻不在困扰着我们，尽管我们是受具足戒的比丘，我们相信自己有热忱并且很努力，时而经行禅修，时而静坐禅修。但这些都只是身体上的修行活动而已，内心却完全没有与这些活动相应的努力。很可能只是积累颠倒妄想，并一直扰乱内心，而我们却认为自己在经由这些修行功课来精进。在这种情况下，无论我们身处何时何地，其结果势必造成内心的纷乱与困扰。于是乎，我们可能就会下结论：我们一直在竭尽全力精进，却没有证得应有的成果。但事实上，当我们一直在经行与静坐的同时也在收集和积累贪瞋痴等毒药，

而这些毒药对我们只有伤害，我们却丝毫没有察觉，而这也正是我们并没有实践『正精进』的真正因缘。」

「因此，古印度佛陀时代和现今的时代实在无法比较，大家都很真诚并热衷于如何从浊世中精进修行而获得解脱。而在现今的时代，很多人只是玩票性质，犹如小孩玩他们的玩具一般。事实上，我们越试着去比较，就越显现出我们的烦恼与无力。就我个人而言，尽管生活在这不真诚及欺诈的时代，但我依然无法赞同你像刚才那样批评佛教和你自己。如果你还能看到自己的内心还留有一些美德与真诚，你就应该努力依照佛陀的教导依法奉行，并随时避免依烦恼而行动，即使你认为你自己是正在如法修行。佛陀说『道』、『果』及『涅槃』是世人皆可获得的共同宝藏，只要你不要一直去想证果有多困难或成就来得有多慢，因为那样只会造成修行的障碍，总有一天你一定会发现那是能让你满意的宝藏。」

「当我们意志不坚，三天打鱼两天晒网，认为再继续修下去身体就会四分五裂垮掉，那么在我看来，我们就犹如是一个懒惰且无足轻重的笨蛋，天真地以为只要用一个小螺丝起子就能把一座大山钻出一个山洞，而且还非常渴望能在一天的时间内完工，这实在太可笑了，那些真正有敏锐智慧的人，那些真正精进的人，只会对此嗤之以鼻。我们应该这样思考，去看一看佛陀时代的释迦之子(佛陀的圣弟子们)的奋斗方式，看一看他们是怎么修行的，然后再与我们自己的努力方式作一个比较，我们自己的修行方式就像有人走到海边，只是用手在拍打大海的浪花，这实在让人感到遗憾和难过，因为他对涅槃的渴望也仅仅

止于弄湿手的程度！看一看，想一想，烦恼就像大海，而我们的努力就像沾湿手上的海水，两者之间的差距究竟有多大呢？在今天这个时代，很多人只是在『大海中拍打浪花弄湿双手』，却并没有真正付出什么努力，但他们的目标却又要从『生死轮回』中解脱，而当他们无法如愿以偿时，他们就会找借口怪东怪西，指责佛教的教法（Sāsana）、时间、地点或这个或那个时期的人，他们丝毫不认为是自己的问题，不会对自己的无能和愚蠢感到惭愧，以至于那些真正有智慧、有禅修善巧的阿姜们感到很难过，并苦笑说：『对这样的人，实在没办法。』。」

「只投注少量的资金在错误的投资目标上，却又一厢情愿期盼能获得最丰厚的回报，这实在是愚不可及，愚痴的人只会为自己建造一座火葬场，然后被困在犹如熊熊大火的苦聚之中。因此，生死轮回从未削弱过对此人的掌控，且欲跳出轮回恐遥遥无期。」

「你问我的问题虽是赞美佛教的教义、古印度佛陀的时空和人民，但也同时是在批评现在的教义、时空和人民，这显然是愚痴者的褒贬之词，在自己的解脱道上设置了障碍，找不到爬向安全地带的路径。这是一个无能者的问题，是一个在自己的道路上布满荆棘阻碍自己的问题，而不是一个想扫清路上的障碍并勇往直前的问题，佛陀已善说之法(Svākkhāta Dhamma/中道)能普及一切有心正确修行的苍生，但你的问题却并不能藉由佛陀已善说之法，使自己对于挣脱烦恼产生兴趣并勇往直前。」

「如果你能有足够的正念和正智舍弃这些东西，你就会值得人们钦佩与赞扬。就像生病，病情有重有轻。如果想要治好自已的病，就应采取正确的治疗方法，才有可能感到好转，这种治疗也才有效。但如果对照顾自己和战胜疾病都不感兴趣，那么病情就很可能恶化，并可能变得病危，至于普通感冒或轻微的皮肤病等轻微病症，这些都无需特别治疗就能自行痊愈。」

「然而，『烦恼』并不属于可自行痊愈的小病，必须用药物治疗，而药物就是循『释迦之子』的典范与修行之道精进修行。我们完全可以相信，这种治疗方法可以平息和消除所有的妄念，无论它们是强烈还是轻微，也无论它们是怎样的复杂。倘若你能这样想，我就会对你更放心，我会钦佩你的聪明才智，钦佩你對自己能够跳出生死轮回的能力充满信心，钦佩你对佛陀及其教义的善巧充满信心，钦佩你能相信佛陀以其直观深入『法』并将其传播到世界各地。这是『出离之法』（*Niyyānika-Dhamma*），真正能引导众生获得解脱。所以，不要再责怪和批评自己，说自己的业障很重，不然修行的进度就会变得很牛步与缓慢，而也可能同时失去对『法』的兴趣。不要去责怪佛陀，说他没有以同样适合自己时代和其他所有时代的方法阐释和传授佛法。也不要责怪佛法，说它没有能力或没有足够的穿透力，无法像佛陀时代那样治愈当代众生的颠倒妄想。」

阿姜曼继续说道：「现代的人的烦恼与过去的人不同，我并不否认这一点，我也同意古印度佛陀时代人们的烦恼妄念比现在的人要少得多。当时的教学方式也与现在大不相同，传法解惑的老师們也是如此，他们大多是『见法者』，具有深刻的领悟

与真知灼见。因为伟大的导师是声闻比丘的领袖，他为追随者和其他弟子们阐释并传授正法。因此，教导从未出错，也从未偏离真谛正道，因为它直接来自世尊及其圣弟子完全清净的心。他们从这种清净的心中弘扬正法，并用清新而直接易懂的语言教导他人，当中并没有任何隐藏或掺杂任何错误或歪曲的东西。」

「闻法者一心追求真理，他们已全身心投入其中。因此，对于老师及弟子双方的情况都很合适，结果也有阶段性，对他们来说都不在话下，这些成果也都满足了这些寻求真理的人的期望。因此，他们没有任何的问题会妨碍他们修行的发展。因此，在那个时代，每次大师或他的声闻圣弟子传授正法时，都会有很多人证得『道』与『果』，而现在则几乎没有人能证得。这就好比说，现在的人不再是以前的人，因为人的不同，『法』也不再是以前的『法』，所以不会有任何成果。但事实上，人一样还是人，『法』也还是以前的『法』，只不过现在的人对『法』不感兴趣，所以进入他们内心的『法』便无法真正触及其内心。其结果是，人依然还是人，『法』也依然还是『法』，这对实现最终的成就来说不可能有多大的帮助。即使教导为数众多的人并让他们都聆听三藏十二部经典，也只会像往狗的背部泼水一样，狗会立即把背上的水全部都甩掉，直到一滴不剩。如此一来，正法在人的心中就没有任何意义了，就像水在狗的背上没有任何意义一样。」

阿姜曼接着问阿姜考：「你刚才问这个问题的时候，你的心就像狗的背一样吗？还是你把责任推给了正法，说正法没有给你

自己带来成就，就像佛陀时代那样能让你轻松获得『道』、『果』与『涅槃』，而没有考虑到你自己的心，你的心把正法从自己的身上给甩掉的速度是不是比狗甩掉背上的水还要快得多？只要你回过头反思一下自己的缺点和不足，我想，某些正法就会自行找到入口渗入你的内心，并停留在那里，而不仅仅是像流水一样流过你的内心，没有任何可储存水的蓄水池。」

「佛陀时代的人们的烦恼是少还是多，关键在于他们自身的善与恶，并不会影响到我们，也不会为我们的修行带来任何的困难。现在的人们因各自的烦恼，给自己制造麻烦，直到世界上几乎没有任何地方可以让他们过正常的生活。如果人们没有足够的兴趣与动力来治疗自己，让世界摆脱这种烦恼，摆脱他们相互『焚烧』的『火』，那么无论他们生活在哪个时代，只是一味批评指责或赞美他人都不会有任何的意义。如果他们每个人都不愿意把责备和赞美的目光转向自己，转向这个正在制造『火』来『燃烧』自己和他人并在当下造成各种麻烦的人，那么情况也还是一样。因为，当欲望、仇恨和颠倒妄想的『火』聚在一起时，把赞美和责备转向自己，就是把它们彼此分开的方法，至少，还有方法能让人走向某程度的平静与幸福，这样就不会被这些『火』给『烤』得难以忍受。在人类的世界里就应该这样，因为人模拟世上任何其他的物种都要聪明得多。」

阿姜考说：「阿姜曼曾非常严厉斥责和指责我，因为我经常问一些不切实际的问题，尽管我并不会经常这样问。然而，当阿姜曼视这些问题犹如阻碍解脱路上的荆棘和芒刺一般阻碍了他和我自己，这使我看清了自己的错误所在，为此，有好几天我

都感到很不安，尽管事实上我对于现在的人能修持佛法并证果这一件事毫不怀疑。但阿姜曼还是会喝叱我，用凶狠的方式『撕碎』我，但我认为他是对的，也适合像我这种老是喋喋不休、无法安静与满足的人。另一方面，这也是好事，因为我经常从他那里听到直触我心的正法。事实上，我告诉你们的只不过是讲述深奥、生动和炽热佛法的一小部分，因为这些『法』比大海更深邃，比地狱之火更炽热。他还会提出我过去向他提出的问题，一次又一次地刺激我。有时，他会在法会进行到一半时这样做，当时所有的人都聚集在那里聆听佛法，他会当场揭露我的恶行，谈论我的错误知见（micchā-diṭṭhi），并把我比作破坏佛教僧团的提婆达多（Devadatta）。他要把我『撕成碎片』，直到什么东西都不剩，他这样持续了很长的一段时间，从不轻易罢休，直到其他的一些比丘对此开始感到疑惑。之后，他们会来问我，是否真如阿姜曼所说的那样？我只好跟他们解释说我问的问题并不代表我真实的想法与态度，这只是一种让他开示佛法的善巧方法。因为在通常的情况下，如果没人问他一些奇怪的问题，他不会对我们开示佛法。但我想，我提出的问题应该相当愚蠢，因为我双脚一跳，就给了他锤子让他敲我的头。也许我应该问一些比较正常且不那么极端的问题，这样我才能聆听到更甜美、更舒适的开示了。」

其实一般来说，正如阿姜考说的那样，如果有人问阿姜曼一些并不奇怪或离奇的问题，他就会以平常的方式回答。如此一来，即使是佛法，他说话的方式也是顺畅且平常，并不会给人留下深刻的印象。但是，当他被问到一些奇怪或离奇的问题时，他

就会变得非常活泼生动，他带来的佛法确实令人满意，这一点我们在《阿姜曼正传》中已经叙述过了。

事实上，阿姜曼对阿姜考的观点与知见并不怀疑，尽管他喝叱阿姜考的方式会让人觉得他是在怀疑阿姜考。但事实上，这只是他传授佛法的一种方式，而这也正是一位经验熟练的阿姜的教授方式。因为他会以各种方式改变与调整自己的态度与教学风格，以唤醒我们这些聆听者，让我们思惟他的教诲，并让我们久久不能忘记。否则，我们就会像青蛙坐看莲花一样，无动于衷，固守着自己的愚痴，对任何事情都没有思惟的兴趣与动力。但只要阿姜曼「用指关节敲敲我们的头」，我们的耳朵和眼睛就会变得明亮起来。那些追随阿姜曼的头陀比丘天性就是喜欢被刺激，喜欢经常被「敲头」，以此吸引他们的注意力，让他们思考。

但是，如果阿姜曼讲得很四平八稳，他们就会静静地听，没有任何东西能唤起并抓住他们的心，让他们兴奋、关注和有点受到惊吓。在没有任何方法或任何其他东西能够使他们的思想变得活跃的情况下，他们的心就会陷入昏沉。于是乎，各种伺机而动的「惰性烦恼」就有可能倾巢而出，四处制造麻烦，扰乱他们的注意力，因为这种教学方法对于对治「惰性烦恼」并不相应。

但是，当 they 从阿姜曼那里得到了一种不同寻常的教学方式，因为阿姜曼被问到了一个问题，而这个问题需要采用这样特殊

的教学方式时，他们的正念和正智就会被激发出来，变得更加明亮、犀利和敏锐。因此，尽管阿姜考向阿姜曼提问时，有的对，有的错，但这些问题都关乎佛法，正如过去一般，他可以期待从中获益匪浅。

阿姜考说，他在清迈跟随阿姜曼度过雨安居的第一年，就产生了一种难以形容的「喜」（pīti），这是他数年来努力追随阿姜曼应得的适当回报，因为尽管他曾在不同的地方聆听过阿姜曼的教诲，但都只停留了短暂的时间，这并不能让他感到真正的满足。阿姜曼告诉他，他们必须分居两地，但当因缘成熟、机会来临，且他的功德波罗蜜（vāsanā）又对他有所帮助时，他就会被允许留在阿姜曼身边住上一段时间。这让他非常高兴，于是他更加努力，几乎整晚都不睡觉，有时整晚他都在努力禅修。直到有一天，他的心识完全融入了禅定，进入了一境性，在那里完全沉浸了一段时间，然后又从一境性的状态中恢复到平常的意识。他对这种前所未有的心灵明亮充满了惊奇，这使他完全沉浸在佛法的禅修之中，直到黎明的曙光出现。那一夜，他彻夜未眠。清晨时分，他按时起床，开始履行自己比丘的职责，他去阿姜曼的小禅屋里帮忙打扫和整理东西，把钵器、袈裟和其他东西拿到讲堂，然后在讲堂里吃饭。

当阿姜曼从他禅修的地方走出来时，似乎异常密切地注视着阿姜考。阿姜考自己也注意到了这一点，他感到非常不安，生怕自己做错了什么。过了一会儿，阿姜曼对他说：「你现在修得怎么样了？自从你和我住在一起，昨晚你的禅定比以前明亮得多

了。你必须保持下去！这才是寻找『正法』的正确方法。现在你知道『法』在哪里了吗？昨晚的光明在哪里？」

他回答说：「老师，光明就在我的心里。」。但他感到害怕和羞赧，几乎要发抖，因为他从来没有像这样同时被人称赞和问过。

阿姜曼接着问：「在此之前，『法』在哪里？你看不到吗？你所看到的就是『法』，从现在起，你必须一直这样去觉知它。

『法』就在心中，今后你必须严守住你的心，使它们保持在良好的状态，绝不能让它们衰退，这是心的根基^[3]，也是『法』的根基，也是你对『法』的信心的根基，以及『道』、『果』和『涅槃』的根基，这些都在那里。如果你想超越『苦』，就必须充满信心，坚定不移地努力，在精进的过程中，你必须在心中做到这一点，因为可以肯定的是，除了『心』这个地方，你没有办法在其他的地方摆脱『苦』。」

「你不要再一厢情愿到处摸索，因为你对于『法』已经不再盲目，也没有必要这样做。昨夜，我将我的意念波发送出去并观察你，我看到你的心念波很明亮，且照亮了你周围的一切，每一次我将我的意念波发送出去观察，整个夜晚都是如此。因为我昨晚根本就没有睡觉，我花了一部份的时间安住在禅定之上，一部分的时间用来接待天神及其他非人鬼神等来访者，还有一部分的时间是我用我的天眼去察看你的情况，就这样一直持续到黎明破晓，我都完全没有意识到几点钟。我一从禅定中出定，

我就想问你，因为我一直想知道我在『法』中的修行同伴们的情况，此时是否平静？是否安乐？」

阿姜考沉默不语，因为他不敢回答阿姜曼，他觉得：「阿姜曼已经把我看透了，连我的肺、肝、肠胃等五脏六腑都看得一清二楚，告诉他又有什么用？从那以后，我就更加害怕阿姜曼了，对他也更加小心谨慎。甚至在此之前，我还非常确信，他可以随心所欲知悉人的思想和内心。但那天晚上，我亲身经历了这一切，这让我更加确定这一点，我变得非常怕他，怕到难以形容的程度。」

就从那一天起，他的心已经牢牢稳固，并一点一点地稳定发展，越来越好，一点也没有退转或退步的迹象。

他说：「阿姜曼经常训斥我。只要我稍一放纵自己，他就会马上训斥我，而且比以前更凶，骂得更猛。事实上，他经常劝诫和提醒我的方法，就是帮助我照顾好我的『心』和『法』，让我更加害怕自己的『心』和『法』会退转与退步。」

「从那时起，我继续与阿姜曼一起度过每个雨安居。当雨安居结束之后，我就会到各地行脚游方，只要是我觉得适合精进的地方，我都会去。阿姜曼也会外出行脚游方，但彼此的方向不同，因为他不喜欢跟任何一位比丘一起外出行脚。因此，比丘们都各自依其所愿，朝不同的方向出走。但是，每当他们的内

心出现问题时，他们就会去找阿姜曼并向他请教，以便能解开
心结，解决问题，而阿姜曼每次都能解答并厘清问题。」

由此看来，阿姜考的心在修行的路上是稳定向前迈进的。他的
正念与正智逐渐稳定地扩散并开展，直到渗入内心，融为一体。
无论他身体的姿势或从事的活动为何，他都能以正念和正智坚
持不懈为『法』而精进，他的心无畏且勇敢，对那些曾经与他
为敌并唤起念想和情绪（ārammaṇa）的事物完全失去了恐惧。
他对通往解脱道也充满了信心，尽管他尚未真正获得解脱，但
他对此已毫不怀疑。

[1] 苦行法，就像一把明亮的火，能将烦恼彻底焚烧殆尽。

[2] 四圣谛的「灭谛」

[3] 心的基础面或根基。

第十二章 阿姜考简传/第五节/ 无明的断除

有一天傍晚，当他扫完地之后，离开了小禅屋去沐浴，他看见田里的稻子呈金黄色，显然都即将成熟，这立刻引发他内心的疑问与深思：「水稻之所以发芽与生长，是因为有一粒种子使它生长的缘故。而无休止牵引众生出生与死亡的心应该也如同水稻一样，有一颗种子在其中起作用。如果心中的那颗种子没有完全被摧毁，它势必会导致更多无休止的生死。那么，心中的种子又是什么呢？除了烦恼、无明、渴爱与执着，还能是什么呢？」

他继续思惟和探索这个问题，以无明作为禅修思惟的目标，对它前前后后来回地观照，他怀抱强烈的兴趣，渴望了解无明真正的本质为何，于是他彻夜不眠对无明与心的领域进行反复观照和思惟。

就在黎明时分，东方破晓，天空开始蒙蒙亮的时候，他的观智得出了心得。之后，无明便从他的心中彻底消失，毫无残留，而他对稻子的思惟也在此时停止，因为稻子已成熟，不再萌芽。而无明一旦剥落，他对心的观照也在无明断尽之后随之停止，之后心就像水稻一样熟透了。此时，他清晰地意识到，心已经停止了在各种「存有」的境界中去创造「出生」的活动，此时

的他，身在山中独居小屋，心中只剩下心满意足并赞赏着圆满清淨的解脱心，他在森林居民的资助供养和善心护持之下，他的心已完全彻底清淨了。

一旦「心」成功穿越了「生死烦恼轮回」的丛林的缠绕与纠葛之后，就在黎明破晓之际，他感到了不可思议。之后，清晨的太阳的光芒穿透森林树叶的缝隙斜洒而下，而他的心在此时也变得越来越明亮，因为他的心已远离了无明，走向了解脱，心抵达了「解脱自在」的彼岸，而与此同时，太阳也正式高挂升起。这实在是一个最吉祥、最美妙的时刻。

当这个无上神圣且吉祥光辉的时刻过去之后，托钵的时间已到，该是他该动身出发前往托钵的时候了。当他离开这个这片福气洋溢的净地时，他回头望了一眼这个曾带给他如此福乐与奇妙的小茅屋，他又环顾四周，看到万物似乎都变得那么美好、安详，与那颗自始至终都完全美妙的心相应，尽管事实上，所有的一切都一如既往，未曾改变。

当他托钵时，内心充满了「法」，当他看着一直照顾他的森林和山丘中的当地居民时，他觉得他们仿佛是从天界降临的护法天神。在他的心里，他回忆着这些居民对他有多么的友善亲切，他们的品德都非常的高尚，并带给他很多的利益，以至于他无法形容他们的功德到底有多大。

他对这些「天界」的森林居民产生了慈爱与悲悯之情，当他拖着玻沿途经过他们时，情不自禁地将慈爱和悲悯之心回向给他们，直到到达他下榻的地方附近，那里是一个充满幸福的地方。

当他整理山地居民放在他钵里如天界般的食物时，他的内心充满了「法」。他没有像过去那样把心思放在食物上并让食物带他一些味觉的欢乐，而只是把食物当作维持身体基本生理需求的必需品。

他说：「打从我出生那一天起，这是我第一次体验到『名』、『色』、『识』三者的完美和谐。我只能说，这是最美妙且最独特的体验，它成为我生命中最卓越的事件，在我的心中留下了深刻且持久的印象。在经历了这一场震惊世界的天崩地裂之后，心中的『生死轮回之轮』已崩解并消失了，所有『地』、『水』、『火』、『风』等元素与诸蕴，以及心的每一个部分和各个层面，都各自顺应其自己的自然状态。它们不再受任何因缘的奴役和压迫，因此五蕴和六根仍将继续发挥其本有的功能，履行其各自的职责，而不会受到任何争端或冲突所干扰，这也是它们之前的正常运作状态，直到四大元素和其余诸蕴都不再存在为止。」（他所说的争端是指内六根接触外六尘时所产生的冲突。这种接触又会缘生出喜欢或厌恶，从而带来快乐或痛苦。所有的一切都彼此互为因缘，就像无穷无尽的锁链，环环相扣，彼此不断牵连下去。）

「心中的纷争远比外在的世界更多、更纷乱，也更令人不安。但就在『正义的法庭』在心中建立并完成的那一刻起，这些纷争全都停止了，也得到了和平的解决。这种无休止制造不当争端的倾向，曾经利用了『心』，把『心』当作小丑跳梁、争吵不休的场所，从不给『心』任何平静和安宁的片刻，因为无明与贪爱就是一个惯老板，指挥和命令『心』血汗工作，造成无数的动荡和混乱，但如今，一切都已化为平静、祥和的喜悦与和谐，『心』变成了一个自由、广大且空旷的世界，在这个世界里，微妙而殊胜的『法』产生了，我为『心中之王』的出现感到喜悦，因为取代了之前『反抗法』的状态。」

「这样，内六根与外六尘都能按照『法』顺利进行运作，不会受到敌人的骚扰和干扰。于是，眼看色，耳听声，鼻闻香臭，舌尝味，身体感触冷或热、软或硬的东西，以及心以正常的方式去接收和认知各种经由感官的所缘，而不会像过去那样扭曲和颠倒了一切，把对的说成错的，把被束缚说成自由，把坏的说成好的，把鬼说成人，把有戒德的比丘说成了恶鬼，又或者反过来，把恶鬼说成了好人，以上都是反抗『法』的魔王的所作所为。现在，我已可以坐下来安安静静地休息，无论我是生是死，我都拥有了全然的幸福安乐。此时此刻坐在这里的这个人已真正脱离了苦，脱离了危险，已没有任何丝毫的执念与束缚。」

以上，就是阿姜考证得解脱时在心中感叹的箴言与心得。

阿姜考是阿姜曼的其中一位弟子，他断除了一切烦恼，摆脱了心中的一切危险。他在清迈时说：「我在这里修行，直到内心断除了烦恼，这里的小木屋为我提供了栖身之所，我可以在这里修行与奋斗，也在这里休息，这里是我经行禅修的地方，也是我日夜坐禅的地方，我在此停留的期间，为维持身体而外出托钵觅食的村庄，都给我留下了深刻的印象，这种印象以一种难以言喻的方式深入我的内心，远远超过其他的任何地方。它一直埋藏在我的心底，直到今天，我对它的记忆从未褪色或模糊，也从未变得平淡无奇。自从『生死之轮』被摧毁并从我的心中消失的那一刻起，那个地方就变了，在任何时候、任何情况下都成为无上幸福的福地，就仿佛我置身在世尊的成道之地，以及他为『法』而精进修行的所有地方，我对世尊的所有疑虑都已一扫而空。虽然按照世间的时间来看，佛陀般涅槃已经是很久以前的事了，但他留给我的印象却仿佛永久烙印在我的心中，不会因为他的般涅槃而消逝。我对于世尊给予众生的『法』是多是少、是深是浅、是粗是细，有关于『法』的一切疑虑与不确定性都已一扫而空。我清楚地看到，『法』都将永久存在于心中，这颗心完全被『法』所充满，没有任何瑕疵或不圆满。我对于声闻僧伽的一切怀疑和不确定也都消失了，因为他们是纯然清净的僧伽。佛陀、正法与僧伽这三颗珍宝都纯然清净，且与心已融为一体。」

「从那一刻开始，我变得全然满足，没有任何执着、担忧与焦虑，没有任何东西可以成为我的负担或欺骗我的心。无论我身处何种境地，我都是自己的主人，没有任何东西能命令我，也没有任何东西能像寄生虫一样悄悄地闯进来，要求我给它吃的

和用的，我以前就是像那样一直和乞丐生活在一起，却没有警醒意识到这一点。它一会儿想要这个！一下子又要那个！一直都是这样。」

阿姜考这里所说的「想要这个」和「想要那个」，指的是「烦恼」，「烦恼」让人（总感觉）不足、匮乏、永远不够，因为这就是「烦恼」的内在本质。一旦它们变得强大，占据了人或动物的内心，它们就会不停地要求或乞讨，因为这是它们与生俱来的行为模式。它们会根据自己的力量，不停地煽动人们这样想、那样说，或以各种方式行事。如果没有佛法来阻挡这帮「烦恼」的无理要求和乞求所带来的「渗漏」，就很可能会被「烦恼」给瓜分或糟蹋，从而被它们给「并吞掉」，直到连骨头都不剩。

这种情况甚至会使人在来世无法转生为一个有道德原则的好人，无论他出生在何种世界或环境中，都注定是一个错误和悲惨的环境。一旦投生在这种环境，内心就无法获得满足感，而这种满足感偏偏又是此人毕生努力想要获得的目标。那么，此人可以说失去了「资本」，就更不要说甚么「利息」了。换句话说，如果此人放逸、漫不经心、自满，自然就会把权柄交给「烦恼」，让它们掌管一切，而自己却没有任何保护或抵抗的能力。之后，它们就会开始攫取，直到他一无所有，正如我们在前面所描述的那样。

但对于已经还清了所有的债务并清除了内心烦恼的人，那么不论他身处何处，他依然可以在余蕴的活动中继续快乐地生活。当他的生命结束时，他就会卸下五蕴的重担，只留下清净的「Buddho」作为他的宝藏。这是一切苦的终止和永恒的熄灭，一个完美的结局，而这一个具有终极价值的时刻远比宇宙三界中任何的存在都要更伟大。这与生活在世俗红尘（sammuti）中的存在截然不同，在红尘中，众生以各种方式渴望出生，至少其中大多数人都是如此，-而且是公然的，他们丝毫没有兴趣去考虑出生之后必然带来的苦果。

事实上，生与死是不可分割的，即使是极小的程度，生死也必然存在。因此，最有智慧的人对于「生」的恐惧远甚于对「死」的恐惧，这与我们大多数人害怕死亡甚于出生却形成了鲜明的对比，而事实上，「死亡」只是「出生」这个「因」的必然「结果」。这种对死亡的恐惧完全背离了自然的基本法则，之所以如此是因为大家都没有兴趣去探寻和追寻死亡的真相，因此他们抗拒死亡，而「苦」也就一直伴随着大家。

如果最有智慧的人仍有这种会嘲笑和讥讽他人愚蠢的烦恼，那么当他们看到世上几乎每个人都坚定地背离真理时，他们可能会无法控制自己，忍不住尽情嘲讽。但事实上，真正的智者不愧为所谓的智者，他们一般都对世人都怀有「慈爱」与「悲悯」之心，并通过传授「正法」给予世人帮助。至于那些无药可救的人，他们会让他们走自己的路，因为他们也爱莫能助。

超越了生死轮回中一切既有的恐惧、焦虑与危险并且在还活着的时候就已证得涅槃的阿姜考，曾住在泰国清迈府帕罗区的一个叫「隆科」的地方，我已记不清那是哪一年了，但我知道那是他第十六个或第十七个戒腊的时候。有一天晚上，我们一起从晚上 8 点一直聊到午夜 12 点多，这期间都没有人来打扰我们。正因为如此，我们双方能畅所欲言谈论佛法，直说到我们修持所得最终的成果作为我讨论的句点。我们从各自的基础修行开始谈起，这也表示我们的基本修行相当杂乱，时而后退，时而躁进，时而陷入糟糕的状态，又或在糟糕与良好之间交替，时而又陷入令人满意或令人沮丧的状态，这都是我们在最初的修行中因各自的方法不同而产生起起伏伏的现象。之后，我们又继续谈到各自的禅修心得，一直谈到我们各自的心与法的最终境界。

我们谈话的结果非常令人满意，我藉此因缘将其收录在本书中，以便阅读此书并对「法」有兴趣的人可以研究和思惟，根据自己的情况参考书中适合自己的内容。只要选择正确，根据自己的努力的程度，便很可能得到正确、适当且平稳的发展。因为，对于与他经常来往互动的人而言，阿姜考绝对有资格可成为巨大价值的来源。他外在的言行毫无瑕疵可指摘，同时内心也具备对「法」的证知，犹如埋藏在他内心深处的「顶级钻石」般神秘。这种珍宝世间稀有难得，若非有置之死地而后重生的经历是不可能体会得的。在过去三十年的岁月里，我偷偷给他取了一个外号，这个外号就是「阿姜曼法脉中的顶级之钻」，我不怕别人说我疯了，因为这是源自我的信仰。阿姜考在我撰写本书之际仍健在（佛历 2520/CE 1977），他向泰国各地的许多

比丘、沙弥及在家人散播慈爱与温馨，而这些人也络绎不绝前来顶礼他、供养他并聆听他的开示。在他的僧团里，大家都了解到他必须忍受的艰困，因为他年事已高，于是大家不得不替他安排合适的时间让其他人去参访他、向他顶礼并聆听他的教诲，这样他才有足够的时间可以休养生息，继续为世人服务。不然，他很可能会在「大限」来临之前就「崩溃」。

在泰国各地，许多比丘、初学者和俗家弟子都前来朝拜他、向他祈祷、聆听他的教诲，从未间断。在他的寺院里，人们意识到了他必须忍受的困难，因为他已经年事已高，他们不得不安排合适的时间，让人们去拜访他、向他顶礼膜拜并聆听他的教诲，以便他有足够的时间休养生息，长期为世人服务。否则，他可能会在到达他的自然时间之前就「崩溃」。

在大多数的情况下，接待来访者，也就是那些被公认为大师的比丘与来自各地的诸多在家人，与他们之间的互动往往令人神经衰弱，可以说是一种折磨，因为这些参访者都各自带着先入为主、自以为是的观点与态度，只想听到自己想听到的东西。他们从来没有想过自己给老师的日常修行带来麻烦和干扰，也就是说，老师们受到的干扰往往比井水或池塘里的水还要大。如果老师不同情他们，他们就会心生怨怼，认为老师不喜欢他们，认为老师很自负，没有像一个比丘应有的态度那样接待来访者，因而心里对老师产生了厌恶感，并造下恶口业对外传播有关老师的坏话，对自己造成了无穷无尽的伤害。那些应该受到赞扬和尊重且在家人有重大价值的比丘，可能因此会成为

受到指控的比丘，而没有任何法庭可以公正地审理并作出公正的判决。

事实上，比丘们出家的目的是为了自利利他，而不是为了保持安静低调、随和与冷漠不关心。在每一天当中，他们都要在不同的时间做各种不同的工作，很少有闲暇的时间。因为他们必须抽出时间以各种方式来帮助世人，他们必须抽出时间帮助他们所照顾的比丘和沙弥，以及与他们萍水相逢的其他比丘。他们必须抽出时间照顾自己的身心，使他们能够长久继续为世人服务。无论白天还是夜晚，他们的身心都像飞轮一样不停地运转，几乎没有时间休息和放松。仔细想想，就连我们所使用的机器也必须有休息的时候，或者需要靠休息来保养和维修，才能保持正常的运转，否则就会迅速损坏。

比丘们不像被混合在一起的石头与水泥，按照建筑师认为合适的用途用于建造建筑物和房屋等各处。因此，他们难免会感到疲倦或筋疲力尽，必须有足够的时间休息和放松，才能应对持续工作的劳累，这样他们的身心才会稍微轻松一些。

一般来说，在家人参访比丘的时候，很可能因自己的习性、自命不凡与自负的个性、问题而给比丘们制造麻烦，他们会跟比丘们抱怨和批评，并希望比丘同意他们的观点及采取相应的行动，却从不考虑这样做在道德上究竟是对的还是错的。因为他们的共通特征是对理智与道德都不感兴趣，而事实上理智与道德才是首先应该考虑的重点。每当有任何需要比丘帮助的愿望

或需求出现时，他们从不考虑比丘与在家人之间有何不同，因为比丘的言行受到「法」与「律」的原则所规范，也就是说比丘们的处事方式和习惯是「法」与「律」而行，「法」与「律」告诉他们该做什么就做什么，他们必须时刻思惟什么是对的、什么是错的，什么是善的、什么是恶的，并考虑该给予在家人什么样的建议才适当。但一般人心中并没有「法」与「律」来约束自己的行为，一般来说，他们习惯想怎样就怎样。因此，当他们试着让比丘们参与他们的俗事时，比丘们便很可能会受到困扰或伤害，尽管在家人无意伤害比丘。比丘也可能因为在家人频繁的要求而间接受到伤害，比如有些人会要求比丘「报明牌」，要比丘提供可能会中奖的国家彩票号码，而这与比丘的「法」与「律」相冲突。又或者有的人会拜托比丘制作爱情降头的合和药水，使男女能心意相通相爱；或请比丘替他们选择一个良辰吉时，好让他们转运发大财，又或出于其他千百种光怪陆离的目的；又或者请比丘为他们算命，为他们的事业给出建议；或请求比丘替他们作法或赠予他们佛牌，使自己能刀枪不入；或请求「圣水」洒在自己的身上消除危险、敌人、小人的威胁和厄运，诸如此类，总之不一而足。然而以上这一切都与比丘的「法」与「戒律」相冲突，而如果比丘越是一个受到人们尊敬信奉且德高望重的阿姜，他就越会受到我们刚才描述的这些事情所带来的困扰，还有其他各种类似的事情，就算花一整天的时间也说不完。至于那些一心想获得证悟与解脱并追随阿姜曼传承的头陀比丘，对这些事情根本丝毫不感兴趣。事实上，他们认为这些东西都是迈向八正道的障碍，是徒增颠倒妄想的东西。最糟糕的是，如果当大家开始称他们为「报明牌的彩票号码比丘」或「报明牌彩票号码的宗教」，又或者「爱情合和降头比丘和宗教」等等，这些事情都极可能会导致

比丘和正法的毁灭。如此一来，比丘与佛教就会变得低俗、恶名远扬与声名狼藉，其价值也不可避免不断恶化，这就是比丘们一旦从事这些「邪命」所带来的恶果与后患。

我上面所说的这一切，并无意责怪那些善良而忠于「法」的佛教徒，也无意责怪那些为了「法」而去参访比丘的人。但是，实在有必要让大家知道比丘在家人之间的分际到底是什么，因为很多人都搞不清楚两者间的界线到底在哪里，以至于僧俗不分，大家都应该了解比丘该有的行为，如何与比丘相处与互动，这样彼此双方才能没有摩擦并和谐喜乐地生活。这是理所当然应该要知道的事，也符合僧俗双方良好的互动与长久以来相互依存的和谐关系，有助于僧俗双方对佛教的弘扬与福祉的关注。我们佛教徒都必须有清楚的认识，对所有佛教徒来说，僧团寺院是一个很重要的地方，每当我们走进寺院或经过寺院时，心中都情不自禁会产生良善与清净圣洁的念想，这是因为「僧团寺院」自古以来就是一个神圣的地方，无论它是位在乡村还是在森林中。因为寺院是「心」和一切神圣事物所汇聚之处，也是无数的佛教徒良善且清净圣洁的愿望所凝聚之处，让它们无处流失及遭受破坏。寺院有可能因岁月而破败不堪，也可能因设施齐备而美轮美奂，但在各地信仰佛教的人们心中，都对寺院始终保有一分尊敬和敬畏的态度。

因此，无论佛教徒出于何种目的进入佛教寺院时都应自我约束，确保自己的行为够谦逊与得体。这也包括穿着，应该要非常小心与谨慎，以确保自己的穿著符合身为「佛子」的身份，因为要进入的是一个崇高圣洁与神圣清净的地方，一个被「三界」

伟大导师佛陀所赞扬的地方。这一点在「森林僧团」中特别重要，比丘们有点像森林中的猿猴，没有机会也没有福报因缘看到并学会欣赏城市的科技物质进步与最新的文明发展。当比丘们看到在家人穿着最时尚的衣服来到寺院时，他们会感到别扭，甚至头昏眼花，这也很可能会让他们感到前所未有的紧张与不安，因为他们已习惯了森林中的生活，甚至早已融为森林的一部分，长期处在这样单纯宁静的环境中，很难适应眼前的人事物。因此，当他们突然看到这些奇怪和不寻常的人事物时，他们的眼睛可能就会从「法」的身上飘离，「心」会显示出一种不稳定的异常状态，进而不开心。

大多数森林头陀比丘都说他们也有这种反应，我们应该要同情他们。即使有人只是向他们解释城乡之间在物质和文明的差异与发展，以及它们在国内外、在城乡间、在乡村寺院和森林寺院、在人们居住的一般地方及在森林与山上是如何不断的发展与进步，他们还是很可能不感兴趣。事实上，他们很可能对这一切感到厌恶与反感，感到忧虑、沮丧和不舒服，而告诉他们的人也找不出任何可以消除他们不舒服的办法。因为，他们就是这么的原始，离一切的进步发展和文明就是这么的遥远，不是吗？

阿姜考所住的僧团位于山林间，那里巨石林立，悬崖峭壁，森林茂密，绿树成荫，非常适合禅修。阿姜考似乎总是尽量回避我们提过的一切文明设施。如果有人说他像大多数头陀比丘一样不文明，这也不应被视为一种批评。因为他的修为程度非常的高，我觉得他已经超越了该被指摘的一切，但他的内心对于

森林中的危险可能还残留着高度警觉与恐惧的习性，即使他的修为已达到最高的境界，他也无法摆脱所有潜在的习性。这可能与佛陀说的「法」相应，即声闻阿罗汉比丘无法完全摆脱原有的习性，只有佛陀才能完全摆脱潜在的习性（*nissāya*），并转化为其善根（*vāsanā*）。

每当有许多人前来制造大量的骚扰时，阿姜考都会赶紧离开，消失在森林里或躲进僧团山石间的缝隙中，直到傍晚或夜幕降临后一切都安静下来，才又重新回到自己的住处。每当有人问他为什么要这样逃跑和消失时，他回答说：「我的修为并不高，挡不住世俗的强大洪流，因此我必须赶紧逃跑躲起来。如果我不这样做，而继续留在这里忍受，我的修为肯定会崩裂与瓦解，所以我得去我可以照顾自己的地方。因为就算我没有能力帮助这些人，但至少我应该帮助我自己。」

但据我所知，阿姜考其实非常的慈悲，通常会提供他人很多的帮助。但，当他逃跑并躲藏起来时，很可能是因为他已无法忍受这些人，正如他自己说的那样。那些制造麻烦和带来伤害的人占大多数，至于他们是否有意为之，这一点很难知道，但他们就是一直这样做。至于那些努力捍卫和护持「法」与「戒德」的人，他们为数并不多，也难以承受这些人所带来的困扰。

一般来说，在家人对比丘的观察往往比对自己要多得多，当他们去到一个应该虔敬和恭敬的地方时，他们的言行举止在旁人的眼中和耳中却又往往令人相当反感。这让那些善于观察的比

丘们意识到，他们是如何习惯性地放任自己，毫无节制，漫不经心，却丝毫不考虑自己在别人眼中的形象，也不考虑他人的感受，这才是问题之所在。

第十二章 阿姜考简传/第六节/ 更多其他的修行方法

阿姜考住在山林中的时候，一旦遇到身体不适，他从不急着去找药物治疗，因为他依靠「法的疗效」远甚于其他的医疗方法，主要是「法」对于身与心都同时有效。他能抓住问题的症结，将注意力集中在上面，比平时花更长的时间内观。他曾多次通过这种方法战胜发烧，后来每当他感到不适的时候，他对这种内观的方法很有信心。从他「入定」开始，又或者说，当他的心趋于平静且清凉时开始，每一次当他发烧时，他都发愿以全然坚定的心禅修，并坚强地与病魔作战，这也是他过去的成功经验。起初，当他发烧时，他都是依靠阿姜曼指导的方法，他忆起阿姜曼的经验，阿姜曼告诉他，每当他的心获得异常强大的力量时，几乎都是在疾病和痛苦最严重的时期。他的病痛越严重，正念与正智就越容易环绕着身体转来转去，迅速处理生病期间出现的每一个病症的变化，他没有必要强迫自己去观照身体，也根本不关心自己最后是痊愈还是死亡，因为他关心的是如何运用不断地修持所形成的正念与正智，努力体证当下缘生出并「迎面而来」的一切痛苦感受的真相。

有时，阿姜曼会在阿姜考发烧的时候来探望他，并提出犀利的问题让他思惟：「你有没有想过，你过去前生累世在死前的时候很可能都已经历过比此时更剧烈的痛苦与折磨？即使是对佛法一无所知的凡夫也能忍受普通发烧的痛苦，他们当中有些人甚

至比许多比丘还更能保持良好正面的心态和行为，因为他们不像一些没有修为的比丘那样呻吟，不安地走来走去，一边扭动身体，一边挥舞手臂，这些出家人根本就不配成为佛教徒，他们也不配拥有比丘的身分，因为他们已玷辱了佛教。有些值得敬佩的在家人可能正处于巨大的痛苦与折磨之中，但他们仍然有坚强的意志力控制自己的言行举止，令人非常钦佩。有一次，我遇见一位生病的在家弟子，他的孩子们请我去探望他们已经没有痊愈希望的父亲，他们说他们的父亲想见我，看一看我，并向我致上最后的敬意与顶礼，这将非常有助于弥留之际的父亲，使他的心得到很大的提升。当我到他们的家里，他们的父亲一看到我走近他躺的地方，竟自己坐了起来，而且动作很敏捷，脸上浮现出幸福的笑容。他确实病得很严重，通常在没有人搀扶的情况下根本不可能坐起来，但当时他的发烧和病症似乎都已经消失了。他对我鞠躬顶礼，心中充满了欢喜，他的举止很高雅圣洁与庄严，他的表现让家中的其他人都感到惊愕不已，他们都很不解地说他到底是怎么自己站起来的？一般来说，卧病在床的人若要移动一点位置，都得要小心翼翼搀扶着，因为生怕病人受伤、摔倒甚或立即死亡。但是，当父亲一看到阿姜曼来了，就像变了一个人一样站了起来，完全不像一个随时会死去的人。他们都很惊讶，因为他们从未见过这样的事情。后来，他们来告诉我，就在我离开之后不久，他们的父亲就过世了，而且直到最后一刻，他们父亲的意识完全清楚，似乎很安详，就像进入了某种幸福的境界。」

「但我觉得你的发烧并不像那一个在家人那样的严重，既然如此，为什么你不提起正念观照自己的身心呢？还是说你的懒惰

与放逸让你的心变得迟钝，因而使你的身体变得虚弱且无力？如果许多上座比丘都像你这样，那么佛教就会遭受众人的批评，『念住业处』的禅修方法也会跟着瓦解，因为比丘们都无法忍受艰困，都变得软弱无力，他们的禅修也将变得脆弱，只能任由烦恼宰割，把他们给剁碎并做成色拉。佛陀不是为那些懒惰、软弱和放逸的人才教授正念与正智，这些人只专注于自身的病痛，并没有按照我们所学的方法对『法』进行思惟、探索与观照。因为这种虚弱与懒惰的人，无论他的病是否痊愈，是死是活，都没有任何的意义，事实上，一只老鼠的死都可能远比他还要更有价值。你们不能把躺在砧板上待宰的猪那种不知死活的态度带入僧团中，这会让我在面对比这些比丘更有修为的在家人时感到惭愧，甚至当我面对比这些比丘更安详死去的老鼠时，我感到更羞愧，因为这些比丘一旦发烧，就变得虚弱与懒惰，临死前没有任何的正念与正智可保护自己。你应该试着去观照，看一看『法』的真谛（*Sacca-Dhamma*），比如『苦谛』是否真实？到底有多真实？真实在哪里？又或者，真谛是否存在于你们目前正增长的粗心、软弱与懒惰之中？因为这都是助长『苦』（*Samudaya*）的因缘，并积聚在心识之中，使心变得愚钝，阻碍你从苦中解脱出来，这并不是解脱道迹。」

「我可以大胆地说，当我病重时，我经由观照『苦』，使心获得了强大的力量，因真正的正念与正智，使我清楚看到了『苦』的生、住、异、灭。了知『苦谛』并趋于平静且安详的『心』不会再去攀缘寻找什么东西来改变苦的状态，反而是超然独立且坚定安住在真谛之中。心已经没有任何的东西会引发麻烦或不当的行为，也不会有任何奇怪或虚假的东西进入其中，从而

缘生出任何怀疑或不安。这样，苦受就会完全消失，即使没有消失，也无法战胜『心』，『心』与『疼痛』都各自真实，其中，『法的真谛』(四圣谛)才是最高的真理，换句话说，由于观照的修行，你的正念与正智将变得灵活且无所不在，这并不是因为懒惰与软弱才如此，也不是因为坐卧在能治愈烦恼的正念与正智之上。」

「这里有一个比喻或可帮助你理解。如果你拿一块石头扔向某人的头，有可能造成此人受伤，也可能杀死他。但你也可以利用这块石头磨刀或当做其他的用途。因此，用石头来伤人或杀人是愚蠢的，而将它用在正途则是明智的。正念与正智也是如此，因为它们可能会被错用在思考和制定不道德与违法的事情上，比如说，在工作与生意中用错误的方式诈骗，或精于抢劫和强盗的技巧，这种比猴子的速度还要快的精明，让别人都跟不上，趋于邪恶的方向，都是因为把念住与智慧用在了错误的地方。」

「但是，若把正念和正智用在正途，比如在自己的生计中，把它们用在自己擅长的建筑工作、木工、写作或各种专业领域中，又或者，可以用它们治愈自己的烦恼与贪爱，这些烦恼与贪爱把我们牢牢地黏在生死之轮上，使我们不断生死轮回，直到它们全部从心中消失，之后，我们才会变得清净，达到解脱自在，亦即涅槃，也许就在今天，也许就在这个月或这一年，也许就在此生，因为这并不是超出人类能力范围之外的事，从古印度佛陀的时代迄今，我们可以从那些一直这样修行的智者中看到这样的典范。」

「只要有足够的兴趣和动力去禅思，而不画地自限，智慧就会给大家带来无穷无尽的功德与好处。因为正念与正智从来没有欺骗和误导任何人陷入走投无路的绝境，我们不应该害怕拥有太多的正念与正智，也不该害怕正念与正智会使我们变成善于瓦解和摧毁内心中『法』的人，更不该害怕丰沛的正念与正智在半途会压垮我们并阻挠我们获证解脱的机会。」

「自古以来聪明绝顶的智者总是赞扬正念与正智，并推崇它们是最崇高之物，永远不会过气。因此，你应该去思考、去寻找、去挖掘正念与正智，并将其作为最有利的防卫方法以及彻底消灭内心敌人的手段。如此，你就会看到无始以来早已存在于你内心最卓越珍贵的心之领域。我传授给你们们的『法』，完全出自于我对于『法』的观照和体验。它不是建立在犹如隔靴搔痒般的猜测或臆测之上，因为那都是我亲身经历的知见，其中没有任何的不确定。」

「想从『生死轮回』中解脱出来却又害怕内心产生『苦』，并拒绝观照思惟的人，永远都无法从『生死轮回』中解脱。因为通往涅槃之路必须从『苦』及『苦集』开始，才能踏上通往解脱之道。佛陀和每一位声闻阿罗汉都是经由四圣谛的实践并体证『道』、『果』及『涅槃』。他们当中没有任何一个人不由四圣谛而证悟，而现在，圣谛正在你的身心之中公开、清晰地展示着真理。你必须探究这些真谛，用正念与正智去清晰且真切地认识它们。你不能只是坐着或躺着旁观它们，否则你就会成为『四圣谛』领域中的废人，四圣谛从世界之初以来就一直真实不虚。」

「如果我们头陀比丘不能面对如此清晰展现在我们面前的真谛，那么还有谁能面对与了解它呢？因为在头陀比丘世界里的比丘比其他领域里的比丘更接近、也更亲近四圣谛，因此他们应该比其他人更先了解与领悟『法』的真谛。在头陀比丘之外的其他修行领域，尽管他们也将『法的真谛』当作身心固有的一部分，但不同之处在于他们并没有采取任何可导致他们以不同的方式领悟『法之真谛』的观照，这是因为他们的个性与因缘机遇以不同的方式在影响着他们。」

「然而，『头陀比丘』的情况就比较特殊，他们各方面的因缘都很具足，因此可以让他们不断进步并走向真理，而真理也无时无刻不在其内心中显现。如果你的血液中流淌着勇士的血，且无愧于伟大导师所赐予的『真正释迦之子』之名，你就必须努力向内观照，清楚地体悟真谛。苦受的实相此时此刻正在你的身心中清晰地宣告着它的存在，不要让这个机会白白地溜走。相反的，我要你从苦受中找出实相，并运用正念与正智去观照，好好地标记它、定义它并让它成为内心深处不可磨灭的印象。从那时起，它就可以成为佛陀所教导的四圣谛的范例，如今，我已经由我的正念和正智对第一个『苦谛』有了清晰的认识与体悟，不再有任何的疑惑。我将努力弘扬并使这一个真谛稳定地发展，并日益完善，直到每一丁点的怀疑都消失殆尽为止。」

「如果你努力按照我刚才教你的方法去做，即使你的发烧越来越严重，你依然会感觉非常清凉。换句话说，你的心不会焦虑和掉举起伏，也不会随病症的轻重而产生苦乐感受的症状。你会有一种稳定的自信感和满足感，这种自信和满足来自于因你

见法而缘生的平静与稳定的知见，你不会随着发烧的恶化或好转而焦躁不安。这就是为真谛而学习『法』的意义，有智能的人都是以这种方式『学法』，他们不会一厢情愿去想象所期待的感受，更不会按照自己的期盼去操控或改变以符合自己所喜欢的感受，因为那些都只是在积累『苦因』，使『苦』不断地增加，使『苦』变得更加强大，而不会按照自己想要的方式发展。你必须牢记这一点，并继续探究『法』的意义，也就是在你自身上的真理。这是每一个人都应该了解的基本原理，因为我只是传授方法的人。至于学生们是勇敢无畏还是软弱无力，这都完全取决于那些实际探究观照法义的人，其他的人根本无权置喙与介入。好了！就你而言，你是一个学生，你有一位教导你的老师，所以你必须选择以适当的方法修行。你不能像一块擦脚的抹布一样，无动于衷地躺在地上，任由『杂染烦恼』升起，在你的身上任意踩踏，把你打到体无完肤。如果是这样，就必将是一场灾难，未来只会带来麻烦，可别怪我没警告你！」

阿姜考说：「阿姜曼对我讲法开示时，犹如一阵狂风暴雨，来了又去，去了又来。我感觉仿佛飘到半空中，所有的狂喜（pīti）、喜乐和『酣畅淋漓』的感受都来自于他善巧娴熟、深入浅出、全然慈悲（mettā）的教诲。他一离开，我便开始练习阿姜曼慈悲教导我的方法，我开始竭尽所能观照和解决目前明显苦受的问题，没有任何想要放弃的想法，也没有表现出任何软弱的样子。」

「阿姜曼离开之后，我开始进行这种苦受的观照，但感觉他仍在我身旁注视着我，随时伺机教我该怎么做，感觉他一直都在

帮我。但更重要的是，他给了我力量，让我在苦受中增强了战斗力。」

「在观照的过程中，我试着把『苦』从『诸蕴』中分离出来。换句话说，我把身体和与其有关的种种部分都归为第一堆『色蕴』（khandha）；把想蕴（saññā）归为第二堆，它是用来定义或判定并欺骗我们的功能；把思考和想象（sankhāra）归为第三堆行蕴；把『心识』（citta）单独归为一类。然后，我调查、比较、寻找原因和结果，这些原因和结果自始至终都在我的身体里显现出来，在我的身体里混乱地来来去去与生灭。但是，我并没有去想『苦受』是否会消失，我是否会活下来；又或者『苦受』是否会恶化，我是否会死去，因为当时我下定决心要了解的是一切的真相。我尤其想明白『苦谛』（Dukkha-Sacca）到底是什么，为什么它有那么大的力量，能够毫无例外地震撼和扰乱全宇宙众生的心？无论是在一般情况下由各种不同的因缘而缘生的『苦』，还是在生命即将结束、即将离开此生而进入下一个新境界时，情况都一样。在这个时候，所有的众生都会感到焦虑恐惧不安，几乎没有人能够勇敢地去面对死亡、接受死亡，除非是在别无选择或无路可走的情况下不得不面对它。如果有办法可避免死亡，大家都一定会逃到世界的另一端去躲避。」

「我也是这世上会胆怯和恐惧的一个有情众生，我该如何直观面对我现在所经历的苦，才能让我在真理的见证下变得勇敢无惧呢？好吧！我必须遵照伟大的导师和我自己的导师所教导的方法，运用正念与正智与『大苦』对抗。不久之前，阿姜曼以

深入我心的方法教导我，让我没有任何的怀疑。因为他教导我应该用正念与正智战斗，把五蕴（khandha）解剖分析与仔细探究，把它们看得一清二楚。现在，这种痛苦的感受（dukkha-vedanā）是什么『蕴』？是『色蕴』（rūpa）？还是记忆（saññā）？还是思维和想象（sankhāra）？还是意识（viññāṇa）？如果都不是，那为什么我要把痛苦的感受看成是『我』？『我』在受苦吗？我真的是痛苦的感受吗？又或者我是其它什么东西呢？今天，我一定要找出真相。因此，如果痛苦的感觉没有停止，而我又没有用真正的正念与正智来清楚认识这种痛苦的感觉，那么万不得已，我会继续坐在这里禅修，且至死方休，我绝对不会因苦受的嘲笑与讥讽从这里站起来。」

「从那时起，正念与正智便展开了一场宛如生死搏斗的分析，这场『心』和『苦受』之间的殊死战持续了五个小时。之后，我知道了诸『蕴』的真相，我已能单独洞悉每一个『蕴』，尤其是经由观智能清楚了解受蕴（vedanā-khandha）。」

彻底观照之后，这种痛苦的感受马上就消失了。他说，从那时起，他对四圣谛中苦谛的真实性产生了不可动摇的信心。

他接着说：「从那时起，每当我发烧或生病时，我的心就有办法与之抗衡，并以正念和正智战胜它，而不是陷入软弱无力的病态。应该说，我的心在痛苦与疾病中获得了力量，因为这些都是令多数人害怕的时候，也可能是生死攸关的时刻。我以前并没有认真地信奉佛法，我自己也没有意识到这一点，这也是

一般人在平时没有遇到特别困难时的表现，但在彼时，当我彻底观照苦受时，正法却让我看清了实相，于是痛苦随之停止，心也宁静下来，进入了禅定，所有关于身心的疑虑和问题都在此时终止，持续了几个小时后，然后心便从定境中出定。因为我已经看见了实相，无论还需要观照探究什么，在未来我都将以同样的方式处理。」

「在观照的强大影响下，当心变得专注集中，并坠入禅定的定境时，高烧便立即停止，并且不再复发。这实在是不可思议的事情。」

关于这一点，笔者完全相信阿姜考说的话，因为我也曾以类似的方式进行过这种观照，并经历过同样的结果。因此我完全相信『法的处方』能以微妙且神奇的方式治疗疾病，同时我也非常赞赏那些在这一方面有实修并有这种性格倾向的人。

大多数的『头陀比丘』都喜欢在发烧病重的时候进行这种观照，以此作为治疗自己疾病的方法（*dhātu-khandha*）。但他们都喜欢独自低调地修行，不会轻易告诉别人，除非是朋友同修，因为他们的同修也是以同样的方式修行，而且性格很相似，他们可以一起开心且毫无保留地畅谈这些事情。

但有一点必须明白，前几段说的用禅修的方法治疗疾病，并不是说所有的病都可以用这种方法治疗。因为就连比丘们自己也无法确定哪些病可以用这种方法治愈，而哪些不能。但他们对

于发生的一切以及心内发生的任何变化都不会轻忽，即使当身体因疾病而死亡，他们也必须使用法的疗效确保一些心的疾病会同时消灭，这意味着一些「烦恼」与「无明」都是心的疾病。因此，他们勇猛精进观照身心所缘生的各种疾病，因为他们相信，这是与他们的名法和色法都至关重要，而且是必要的修行功课，他们一定要对此进行观照并完成功课，直到最后一刻为止。

阿姜考总是喜欢用法药来治疗发烧。有一次，他住在泰国沙空那空府的一个丘陵地带，当时那里盛行疟疾。有一天，他吃完饭之后立即发烧，浑身发抖。他用几条毯子裹住自己取暖，但却无济于事。他四处寻找温暖的地方，但都没有用，于是他放弃了向外取暖的尝试，他决定往内心去克服对外在寒冷的恐惧，他要用他过去已经成功且使用过的法药。他让与他一起同修的其他比丘先离开，不要打扰他，他要他们看到小禅房的门被打开时再过来探望他。比丘们离开之后，他开始按照以前的方法，着手观照痛苦的感受。他从早上 9 点钟开始，一直坚持到下午 3 点钟，他成功了，高烧已退去，他的病就地痊愈，之后他开始入定，达到了定境应有的水平，他在定境中休息了大约两个小时。最后，在傍晚 6 点钟左右，他出定并离开了修禅定的地方，身心都充满活力，没有任何事物给他带来烦恼。当他的高烧完全退去，他的心识变得明亮、智慧灵敏、圣洁，从那时起，他就一直安住于「法」并与「法」同在，直到现在。

阿姜考是一位精力充沛、意志坚定的佛教比丘，很难找到与他相提并论的人。如今，他年老体衰，但在解脱的道路上，他的

禅修依然善巧精湛，意志坚定，一如既往丝毫没有减弱的迹象。当他经行时，每次都要走上五、六个小时才休息，连年轻的比丘都比不上他。这就是最有智慧的人的奋斗精神，他们与我们一般人截然不同，因为我们认为枕头比道、果和涅槃更崇高，当我们仔细观照和思惟时，就会为缺乏基本价值的聪明才智感到羞愧。

阿姜考有一个与众不同的特点，那就是每当他想到任何事情时，那件事情几乎每次都会成真。例如，他可能会想到一头多年未见的大象，想到这头大象是如何在这里消失的，或猜想牠可能被猎人射杀了等等。每当他想完这些事情之后，在半夜里，这头大象就会径直来到他的小屋前，站在那里嬉戏并触摸周围的东西，让他知道自己来了。之后，牠会转身回到森林和山上，阿姜考便再也看不到牠，因为牠不会再回来了。又或者当他想起某一只老虎时，也都会发生同样的事情，如果他想到曾经在这个地区出没游荡的老虎时，或想到他已经很久没有看见牠，又猜想牠或许已经被杀死了，只要他在白天想到牠时，那只老虎就会在晚上出现，在小禅房和附近出没游荡，留下痕迹，让他知道牠还活得好好的。然后，牠就会回到森林里，不会在那里逗留，也不会再回来。

他说，真的非常奇怪，每当他想到附近的任何动物时，他想到的那些动物很快就会出现，而且屡试不爽，就好像冥冥中有什么神奇的力量跑去告诉那些动物去找他一样。然而，像阿姜考这样内心圣洁清净的比丘，肯定有天神一直在旁守护着他、帮助他，为他提供任何方便，并顺应他的想法和愿望将其实现。

因此，无论他想什么，那件事总会顺应他的想法而实现。不然，为什么每次都这样呢？只要他刚一想完，事情就来了呢？因为其他人，比如我们自己，可以心中念想无数的事情，而且可以反反复复地一直想，可却看不到任何事情会回应我们的想法和愿望，总是事与愿违。至少，我们应该反省，我们自己可能并不具备像阿姜考那样值得尊敬的美德。因为，我们的思想大多都毫无价值，或者是邪恶、纷乱的，我们能从中得到的恐怕只有困难、障碍和焦虑煎熬，根本看不到其中隐藏着任何美好的东西。可耻的是，我们的思想只会给我们带来「苦」，而且每天都要重复成千上万次，直到我们的心变得迟钝、疲惫，无法再思考或修行。

阿姜考拥有众多的追随者，包括来自泰国各地的比丘、沙弥和在家人，他们都会定期前来接受他有关戒律的教导和训练。尽管现在的他比以前更加努力过着安静的生活，更加独居静修，以便尽可能保护五蕴并延长寿命，同时也对世界上那些应该接受他帮助的人带来更多的利益与价值，因为这样的人为数众多。

吃完饭之后，他通常会经行一到两个小时并禅修。然后，他离开经行步道，回到自己的房间休息并继续禅修，一直到下午两点钟为止。如果没有其他事情要做，他又会再次去步道经行，直到清扫步道和打扫的时间已至。做完这些工作之后，他会洗个澡，然后又回到经行步道上，边缓走边修行，直到晚上 10 点或 11 点才停下来。从那时起，他会诵一些佛经与静坐禅修，直到清晨 3 点钟左右让他的身体休息。换句话说，凌晨 3 点是他起床进行禅修的时间，接着他要准备去托钵乞食化缘。托钵回

来之后，他要吃点东西补充体力，以便在他的业力因果果报允许的情况下继续活下去。除非有其他必要的事情，比如应邀出席各种活动而不得不中断日常作息时间，否则以上就是他严格遵守的日常作息时间。

如阿姜考这样具有崇高圣洁美德的人，他们从不向外寻找幸福和快乐，而只在意内心的法。他们的生活方式充满了「法」，无论其身体的姿势或状况如何，他们的心都始终处于一种不增不减的幸福状态。因为「增」与「减」是一组相对的概念，是我们二元世俗世界的因缘法。他们之所以如此，是因为他们每个人的心都是单一且纯净，且充满「一元法」的唯一绝对性（ekībhāva），这与外界的其他任何事物都没有关系，并不会出现二元对立，或一个比另一个更好、更突出的比较与分别。因此，心中蕴含的平静与喜乐是其他任何外界的事物都无法比拟的。因为本质清静的心是一种平静、安详与幸福的心，这种心完全令人满意，没有任何其他的渴爱或欲望使其增加或发展，因为渴爱与欲望只会引发及缘生出动荡和无谓的担忧焦虑，对心没有任何的意义与价值。因此，拥有这种心的人喜欢独处，他们不喜欢分心和干扰，因为这些外在的东西会扰乱这种自然状态中的平静与喜乐，而这种自然状态本身就是完整的，因为这些外在的事物会导致心的骚动和振动，并通过六根感官之门接收知识。这就是为什么他们喜欢出离，以适合自己的方式生活，因为那才是最适合、最正确的生活方式。但其他的人，如果不能真正了解他们的生活方式，很可能会误认为他们不想接待访客，或者误以为他们不喜欢与人互动，或误以为他们的出

离只是一种「自了汉」的行为，或误会他们对教导和训练其他人都不感兴趣。但事实上，真相正如我们上文所述。

在教导禅修方面，很难找到像阿姜考这般以完全清净的心和满怀慈悲善意指导禅修的人，他们对世俗的利益或任何的回报都不感兴趣。因为在指导各种层次、各阶层、各种年龄段的人们，他们以完全真实的知见来指导，为的就是让弟子们受益，而且他们都是以无可挑剔或指摘的方式进行教导。唯一的例外情况就是有些人会拿一些不相干、不必要的事情来麻烦他们，就像我们上面所说的那些情况。因此，他们不可能接待和教导每一个前来参访的人，因为比丘不可能为了满足或配合那些不遵守规矩和自我约束的人，因为比丘一不小心自己也会卷入其中的麻烦与是非而陷入困境，并与他人一起蒙受损失。

多年来，阿姜考都独自在山上度过「雨安居」的生活，每天外出时仅依靠两三户农家供养他食物。他说，对那些出家人而言，这种生活的型态为解脱修行提供了最大的喜乐与平静，所有时间都拿来精进修行，没有其他世俗的负担或职责会困扰、耽误与牵绊他；时间都是自己的，在任何情况下的努力都属于自己的；不管做甚么事，他的心都安住于「法」，且与「法」同在，没有任何的事物能分散他的注意力，使自己走神分心。一个出家并活在当下的修行人，每一个今夜都仿佛是他此生仅有的最后一夜，他不关心自己还能活多久，也不在意任何的干扰，因为他所做的一切远比任何事情都更有意义。

阿姜考说，当他独自在沙空那空府和加拉信府交界处的山上度过许多与安居时期，距离他最近的村庄约有三、四英里远，那个地带有很多的野生动物，包括老虎、大象、野牛、红牛、山羌、野猪及各种山鹿。晚上，他经常可以听到这些动物的叫声在森林里回荡，牠们会四处出没游荡并寻找食物，几乎每天晚上牠们都会到他住处的附近，有时他能看到这些动物，牠们离他非常近，近到几乎都能分辨牠们是什么动物。看到这些动物的时候，他很高兴，并对牠们充满了慈悲之意。

我不记得阿姜考到底是哪一年在这些山上度过雨安居，但我知道那是在阿姜曼去世之后不久的事。他说，在这一段期间，每当他修习禅定时，阿姜曼似乎都会不断来看望他，为他说法，并给他「善意的修行建议」（Sammōdanīya-Dhamma）。他在山洞附近从事日常事务以及整理稀少的资具等活动中，如果他有什么地方做得不如法、不如律，阿姜曼每次都会出面指正他。因此，那一段期间他仿佛是与阿姜曼一起度过了雨安居。

阿姜曼告诉他有关致力于解脱的头陀比丘们的惯例与传统，他说：「各种头陀的例行修行功课都应该按照佛陀所规定的方式加以维护并完成，不应该随意改变。」然后，他谈到了自己在世时教导弟子们修习的头陀法，为了强调这一点，他又重复了一遍他说的话：「从我开始教导弟子们修行起，一直到我生命结束的最后一刻，我教导的都是我已亲自证悟且确信无疑的头陀法。因此，你们都应铭记于心，并全力以赴实践，千万不要认为佛法只是佛陀或任何一位声闻弟子的专属宝藏。事实上，无论是谁，只要珍惜并对修持佛法感兴趣的人，佛法就是他的

宝藏，包括每一个希望能从佛法中获得功德利益的人。佛陀与所有声闻圣弟子绝对没有保留一手，他们都已将佛法完全无私地奉献给了世人，你不应该认为佛陀与声闻圣弟子会偷藏好的部分，把坏的或有缺陷的部分都传递给世人。因为当我们修行的时候，不管是正确的还是错误的，都取决于我们每一个人，而绝不是佛陀和声闻圣弟子的问题。」

「你来到这里是为了修行，这就是你特殊的目的；你的修行是对或是错，也都是你自己的事。因此，你必须谨言慎行，这样才能心满意足地安住在『法』中。你很快就会成为一个拥有众多追随者的禅师，因此你必须树立一个好榜样，展示什么是正确的、合乎礼仪的举止，这样才能成为正道与真理的崇高典范，并成为所有追随者的福祉，追随你的人才不会因此而失望。

『禅师』是一个非常重要的身分，应该要仔细探究个中的含义。因为如果一旦『禅师』犯错，很可能会把很多人导向错误的方向；但如果他做的是正确的，也同样可以带领无数的人走向正确的方向。因此，你应该要仔细探究身为一个拥有众多追随者的『禅师』，在各方面究竟应具备甚么样的条件，如此一来其他的人才可以拥有一条畅通无阻的平坦大道，他们才不会因为把你误当作『禅师』而误入歧途。『禅师』(Ācariya)一词的意思是教导或训练弟子们行为的人，这种行为表现在行动和举止上，以至于让追随禅师的人可以把禅师的作为当作学习的榜样，而不该是那种因思虑不周而表现出来的虚假行为。被我们称为『导师』(Sāsādā)的佛陀是世间最伟大的导师，但他不是只有为前来聆听佛法开示的佛教徒说法时才是『导师』，他在任何的时候、任何的情况、任何的姿势下都是『导师』，无论是采

『狮子卧』的右侧斜卧，抑或是坐着、站着或四处走动，即使在寺院中，他的一举一动也都是『导师』，他绝不会做出任何与『导师』的身分或威仪不符的事情。因此，一个有正念、正智并喜好禅思的人，可以把佛陀的一举一动、一言一行的威仪都当作道德的楷模与典范，以此一遍又一遍地教导人们。」

「你们不要以为世尊的行为就像世人一样放逸，世人因为遇到不同的人与环境而调整改变自己的举止行为，在此地如此，在彼处又那样，变来变去，这就是鬼魂和『饿鬼』众生的行为特质，尽管他们实际上还是人，且无论是好人还是坏人。这种人随处可见，而且没有足够的存在感，无论是对自己还是对他人，都无法作为坚定、稳定的坚持原则。但是，世尊与凡夫不同，因为他是伟大的导师，他所做的一切，直到最后的般涅槃之日，无论他表现出何种行为特质，他都是『导师』，从没有缺陷或不适任之处。因此，不管是谁，只要以他为『皈依处』，也就是应该如何行动和做事的基本原则或榜样，就可以在任何的时候、任何的事情上都以其为榜样，而不必怀疑世尊的典范是否适合于某个场合。这就是为什么三界中的『天人师』这个称号非常适合佛陀。即使在佛陀即将般无余涅槃之际，他也是以『狮子卧』的方式入灭，他并没有躺下，彷彿舍弃了自己的肢体和身体一样，根本不在乎它们，也不害怕死亡，更不会重复念诵那些得以让亡者死此生彼的往生咒或神奇经文，因为那些都世俗的凡夫才会做的事，他只是以『狮子卧』的方式圆寂并般涅槃。与此同时，他的心以坚定不移的勇气和纪律经历了『般涅槃』的过程，犹如他在未来的漫长岁月中依然继续活在世上。事实上，世尊在最后的时刻宣称自己是大导师，进入了

四禅八定和『灭尽定』，然后又出定，直到适当的时刻来临时，他才般涅槃，完全相应于『天人师』的身分，他对三界的一切已没有任何的贪爱、眷恋、罣碍与执着，天人师就是这样以身作则，成为世人所仿效的楷模与典范。他也没有因为以普通世人的方式行事而降格『伟大导师』的行为标准，因为他已尽责地将自己的身分完美地保持到最后一刻。」

「因此，你应该以天人师为榜样，并在修行中付诸实践，即使你不能像世尊一样在各方面都完美无缺，但你仍然是依法奉行的圣弟子，而不是像一艘出海启航的小船一样，在狂风暴雨的汪洋大海中无法控制地随风浪漂泊。一个已出家但内心没有正确且坚定基本法则的人，他的修行很可能就没有真正的目标，无法确定自己是否能安全到达彼岸，也无法确定前方是否会有各种危险。他就像一艘没有舵的船，不可能驶向他想去的地方，因此他很可能随波逐流，很容易陷入巨大的危险之中。」

「法与律的原则，例如头陀行的奉持，就是修行的『舵』，能引领修行者达到安全的目的地。所以你一定要抓紧它，牢牢握住，不可动摇，这样就会有很多人跟随你，以你为榜样，不会误入歧途。头陀行的戒律是直达目的地的修行正道，在这一点上，没有其他的修行可与其相提并论，它只要求修行者在修行中必须运用正念、智慧、信心和精进等要素努力地做到这一点，他们希望证得的解脱法都在我们所传承的头陀行范围之内，并且可以肯定的是，它们有能力可以引导我们到达这一个目标，而且没有任何怀疑或障碍能阻止我们。因为头陀行是超越苦的唯一方法，没有其他的方法，所以你不应该感到不确定或怀疑。

这条修行之道也是一切的修行和进展的方法所聚集之处，并可通往消灭、止息一切苦的历程。」

「喜欢以『头陀行』的修持为进展方式的比丘，都是对第一导师『天人师』有敬爱和信心的比丘。而以『头陀行』修持为进展方式的比丘，也是在任何情况下都以大导师为皈依对象的比丘。无论他们身在何处，都有『法』代替『导师』来帮助和保护他们。他们并不孤独、无助或不稳定，因为他们的『心』就是『法』，而『法』也是他们的『心』。他们呼吸的出息与入息都是『法』，『法』与『心』紧密地融为一体。这些人永远生活在『法』之中，他们从未受到干扰，也未失去平衡。就你自己而言，确实没有什么需要担心的，但还是有很多人会与你来往互动，你应该关心所有跟随你的人，无论他们是佛弟子还是一般人，让他们都可以因为从你那里学到修行方法而感到满足，因为这些方法都是进步的途径，都是正确的方法，是正确的法语，没有任何的错误。」

阿姜考说：「他就是这样教我的！」

他还说，如果他醒得太晚，哪怕只是晚一点点，阿姜曼就会来指正他，对他说：「不要相信自己而不相信『法』，因为『自我』就是生死轮回的苦因，身体与五蕴等各种元素都是从无始以来生死轮回所缘生的果报。你只能在必要及需要的范围内妥协，但绝不能超出必要及需要的范围，否则便有悖于比丘的本质，因为比丘的特质并非怠惰或散漫，对于真正有智慧的人而

言，睡眠与躺卧只是为了暂时缓解身体和五蕴的疲惫，但他们不会从中寻求快乐或满足。身为一名比丘，躺下之际必须提醒自己起床的时间，犹如鹿的妈妈外出觅食时躺下来休息一样，必须比平时更加注意与小心。『正确适当地躺下』意思是在睡觉之前要谨慎地生起正念，发愿决意起床的时间，而不是像出售不值钱商品的人一样丧权辱国，任由顾客或买家随意讨价还价，顺从身体的欲望躺卧的比丘不是佛陀之子，没有资格被称之为守护佛教及弘扬佛法的修行人，这种比丘犹如贩卖廉价品的卖家一样，只能任由顾客讨价还价。以『法』及『律』为天职的比丘必须学习正确的躺卧，在睡觉前须遵循一定的程序及模式，这个习惯可以使比丘在躺下时变得警觉谨慎和平静，当他一觉醒来，必须迅速起床，而不是拖拉赖床，懒惰的人总是起得很晚，并在放逸之中没有意义地死去，永远醒也不过来，这种躺卧的睡觉方式是一种畜生的睡觉方式，没有任何的意义，也是懒人的睡觉方式，会毁了自己所拥有的一切功德与价值，无法提升自己。这不是佛教的正道，不应该让它增长，因为它会成为佛教和整个头陀比丘僧团中的『寄生虫』，破坏了其所依赖的大树。你应该以一般人都能理解的方式来思惟与比较「正确躺着」和「躺着睡觉」这两个概念的不同，还有比较「释迦之子」的「正确躺卧」与世间凡夫及动物的一般「躺卧」，看一看它们之间到底有甚么不同。因此，身为一名「释迦之子」，每一次决心「正确躺卧」的态度都应该是他的一项重要职责，这相应于那些被称之为穿着正念与正智衣钵的人，因为这样的人能对诸法都如理思惟，而不只是胡思乱想、胡说八道、随意行事、随便躺卧、随便醒来、随便吃、随便饱、随便站、随便走、随便坐....，以上这些都是放逸的行为，不符『释迦之子』的身份，『释迦之子』绝不该这般行事。」

「一般人都以为佛陀和每一位阿罗汉在舍寿入无余般涅槃之后，便进入了湮灭或被遗忘的状态，对自己与他人都不再有任何的意义和关联。但是，教导我们当下修行的基本因缘法，不正是深掘、探寻并呈现出来供世人观照与遵循的法吗？既然如此，佛法的全部内容又是如何被保留下来的？为什么没有被遗忘呢？事实上，『佛陀』和『僧伽』都是清净的心，本质已超越了死亡与遗忘的界限，获得了自由与解脱。当不相应于『二元相对世间法』时，又怎么可能再屈服于死亡、被遗忘或变得毫无意义？当其本质不再符合『二元相对世间法』时，便不再受制于死亡，也不会被遗忘或变得毫无意义。因此，『佛』的本身就是『佛』，『法』的本身就是『法』，『僧』的本身就是『僧』，他们不会被任何生灭二元相对世间法的思想、观念、态度、概念或情绪等所动摇或困扰。因此，『法次法向』的修持就等于心中一直有『法』，就等同于与佛陀、法和僧伽面对面或与其同在。因此，依自然法则而对『佛』、『法』、『僧』的认知必须是在心中生起，而『心』才是最适合『法』居住的地方，没有比『心』更适合『法』的容器了。」

以上就是当阿姜曼看到阿姜考犯了某些错误时，出现在阿姜考的禅定中对他的教诫。例如，当阿姜考在修持头陀法时，如果有不正确或不够严格之处，或者在不对的时间醒来等等。他说：「事实上，阿姜曼并不是认为我做错了什么而来告诫我，而是他知道『这个阿姜(禅师)未来会与很多人结缘、互动及来往，这当中包括比丘、初学者和非常多的在家人。因此，他经常叮嘱和告诫我，让我明白身为一个阿姜(禅师)一定要严以律己，充分意识到『自己的职责』，从而将这些职责传授给依靠并追随他

的比丘和新修行者，让他们得到安宁和帮助，这才是美好且有意义的事情，犹如阿姜曼在世时带领他的追随者一起修行一样。」

阿姜曼还教导他，个人的四资具，比如钵、水壶、僧袍和其他在平时使用的东西，都应该妥善、整洁地放好或收起来，包括擦脚的抹布等等。如果发现有任何东西不够干净，就应该拿去洗干净，然后再继续使用。用完之后应将其收好，或折迭起来整齐地放好，而不是随处乱放。如果有一天，这位阿阁梨禅师（Ācariya）因忙于其他事务而一时忘记，他就会看到阿姜曼在半夜现身在他的禅定中来告诫他、教导他，并为他指出修行解脱之道。

在整个禅修期间，阿姜考都是独自一人待在这个山洞里，晚上经常有阿姜曼来看望他，阿姜曼是他禅定中的「禅相」（nimitta）。甚至有时在非常安静的白天，他在静坐禅修之时，也能看到阿姜曼像在晚上一般来看望他。他说，能够向阿姜曼提出各式各样的问题，使他的理解更加清晰，让他感到非常的愉快开心。因为阿姜曼最擅长的就是技巧性的对答，而且每次都能回答得非常清楚，有些问题他只是有一种不确定的感觉而已，虽然他并没有想要提问，但阿姜曼还是消除了他所有的疑虑和不确定感，在晚上禅修时，阿姜曼会来教导他，把那个问题拿出来跟他解释，就仿佛他刚刚才问过阿姜曼一样。他说这是多么奇妙的事情，但他又不能告诉别人，因为别人很可能会把他当成一个「疯和尚」。但一般来说，治愈各种烦恼的法只来自禅定，而且是从禅相生起，犹如阿姜曼经常在禅定中现身

来告诫他，给他指点迷津，并给他开示。这提升了他的正念与正智，使他思虑周延细腻，不留一丝马虎的余地。

他说，他在荒山丛林的山洞中度过的那一段禅修的期间，使他能够发展出各种娴熟的禅修方法，这些方法包括内在与外在的，而且不论在白天和黑夜的任何时间都非常频繁地出现，这与他过去在其他的地方修行的情况成了显明的对比。他是一个在各种姿势和情况下都在当下有「法喜」的比丘，无论是行、住、坐、卧，他都充满了「法喜」（Dhamma-Pīti），「法」就是他的根源，在来来去去的各种法之中，法是完全清净的，与心接触，然后以各种方式显示其意义，使身心焕然一新，充满喜乐，就像一棵树，在适宜的气候和环境中生长，并得到肥料和水的滋养，使树干和所有枝、叶、果实都能始终保持新鲜和湿润。

阿姜考说，当「心」只有正念在前并有「法」的平静与安宁相伴时，无论面对外界多少的动荡、混乱和令人分心的事情，我们的五蕴并不会随外境而摇摆，依然只有喜乐。我们没有必要费力向其他地方或外界寻找幸福和满足，因为那些都只是欺骗自己的海市蜃楼，使我们变得野心勃勃，缘生出贪欲（*taṇhā*）和「苦的缘起」（苦集），苦的「种子」会「灼伤我们自己的手指」，从而徒增许多颠倒妄想和困难。因为我们所知、所见、所经历的幸福就安住在「那颗心」之中，而且是一种已经足够和圆满的幸福。如此一来，整个世界和所有其他世界，无论在生死轮回的宇宙中有多少个世界，仿佛都不存在一般。但是，实际存在且非常清晰明显的是与「法」同在的「心」，这颗与法同在的心似乎覆盖了整个三界（*loka-dhātu*），尽管要解释这

一点或与之进行任何比较都是不可能的事，因为没有任何特征或其他数据可以与之进行分类。因为「心」与「究竟法」(Acchariya-Dhamma)互为因缘，它们都不属于世间法(sammuti)的范畴，所以没有任何比较或假设的基础。

雨安居时期结束之后，那些曾经供养过他并对他充满信心的在家居士们邀请他去他们居住的地方，恳求他慈悲为他们说法开示，成为他们村庄以及整个沙空那空府萨旺达恩丁(Sawang Daen Din)的心灵导师。因此，他不得不离开他一直居住的地方，尽管他很想继续留在那里，而且他已经很久没有想过要去别的地方。当他在当地教化了村民一段时间之后，便告别了他们，依照修习「头陀行脚」(Dhutanga Kammaṭṭhāna)的方式，想去哪里就去哪里。有时候，他渡过湄公河进入老挝，并在河畔停留；有时候，他又渡河回泰国。自此之后，他在一个山峦起伏、森林茂密的地区行脚与修行，该地区被称为摩通(Mor Tong

)丛林，就位于榜堪区(Bung Kan)和蓬披赛区(Phon Phisai)之间，当地有很多适合修行的好地方，还有一些只有几间房子的新村庄。那里的人邀请他去那里修行，因为当地适合他的性情，于是他同意留在那里修行。

他说，当他在蓬披赛地区的山上修行时，他看到各式各样的动物，且深深地被吸引住并陶醉其中。他看到的动物包括：野鸡、雉鸡、犀鸟和孔雀等各种鸟类，以及果子狸、山羌、野猪、普通的山鹿、各种猴子、长臂猿、野狗、老虎、豹子、大象、野

牛和红牛等动物，每种动物的数量都比其他地方来得多。牠们日夜成群结队四处游荡，他能听到牠们的吼叫声在森林中回荡，每群野兽每天都在同一时间定时出现。有时候，当他外出散步时，他会看到一只大老虎在森林里悠闲地走着，牠离他很近，旁若无人、无所畏惧地走着，高傲而威严，这就是牠的本性。他说，当老虎走在他前面的森林里，那里有一片空地，牠走路的样子很优雅。他第一次看到老虎时，老虎只是瞥了他一眼，然后便继续往前走，没有再回头看他一眼，好像一点也不在乎他。但牠的内心很可能是小心翼翼地注视着他，因为这才符合动物的本性，因为动物天生谨慎，不会轻易放过牠盯上的任何事物。至于阿姜，他并没有害怕老虎的念头，因为他以前在很多地方都遇见过老虎，在森林里的各种地方也经常听到老虎的咆哮和怒吼声，这些动物在那里出没都是很正常的现象，所以他对老虎早已习以为常，并不害怕。

某一天的傍晚，他正坐着对与他住在一起的比丘们讲授「业处」，在场的比丘大约有三、四个人。他说，他们听到三只正在嬉戏且鲁莽的大老虎正在咆哮，每只老虎都朝着不同的方向咆哮。之后，他们又听到老虎彼此互相威胁咆哮怒吼着，还打起了架，之后便完全安静下来。过了一会儿，他们又听到牠们在附近咆哮和打斗。起初，他们听到老虎在比丘们所在的区域外嬉戏打斗，安静下来之后，老虎好像去了别的地方。但不管老虎去了哪里，到了晚上 9 点左右，比丘们一起决定搬到小会议厅（sālā）的地板下，他们在那里禅坐并听法。会议厅的地板距离地面只有一公尺多，这些老虎咆哮和厮打在一起的声音让阿姜不得不对牠们大声喊道：「你们在干什么？」

阿姜对这三只老虎说：「喂！三个魔王！别吵了！比丘们正在听法呢！你们这样很不好哦，会下地狱的，别说我没警告你们。这里不是喧哗吵闹的地方，你们都应该走开，去别处去吼叫咆哮。这里是为喜欢保持平静的比丘们准备的禅修之处，不是属于你们的地方，你们去别的地方尽情咆哮吧，没人会来管你们。比丘们在这个方修习解脱之道，他们不允许你们在这里大吵大闹。」

牠们一听到阿姜考对他们大声喊叫，便安静了下来，静了一会儿，还是能听到牠们的声音，但彷彿他们在小会议厅下互相说悄悄话：「我们最好不要发出太大的声音，比丘们不高兴了，他对我们大声喊叫，所以我们必须小声一点，否则会有现世恶报，我们可能很快就会头顶生脓疮。」

但过了一会儿，牠们又故态复萌，又开始互相咆哮和嬉戏打斗，似乎没有理会阿姜的警告去别的地方，比丘们一致决议一起搬到小会议厅里共修，让老虎们在小会议厅下方尽情嬉戏玩乐，牠们从黄昏玩到午夜，之后才一起离开。当阿姜讲完法之后，比丘们仍坐在那里修禅定，三只大老虎则在小会议厅下嬉戏、打斗、咆哮、吵闹，直到午夜时分牠们才进入森林。之后，比丘们便各自返回自己的住处。

这件事既奇怪又不寻常，因为，正如阿姜考说的那样，他多年来一直在森林中的各个地方和不同的地区以「头陀支」的方式四处行脚，从未听说过老虎如此与人类亲近，彷彿牠们是比丘

们的老朋友一般。正常情况下，老虎出于本能会惧怕人类，尽管牠们是如此的强大，几乎比其他动物都让人感到害怕，但老虎多半还是怕人多于怕老虎，牠们会避开人类并远离人类。然而，这三只老虎似乎不仅不怕人，甚至还占据了小会议厅地板下方的空间，在那里一起玩耍嬉戏，而许多比丘就聚集在牠们的正上方。老虎们似乎一点都不怕比丘，然而比丘们也是人，和其他地方的人一样，这真的非常稀有难得，因为这些动物对人们所知道的「戒法」（道德）完全一无所知，但当牠们靠近比丘们时，却让人觉得这些老虎似乎很理解什么是「戒法」，并像人们一样奉行「戒法」。牠们从来没有对比丘们表现出任何的威胁，尽管牠们可能彼此会相互威胁，因为牠们都知道比丘们都已明白牠们没有要伤害比丘的意图。

听阿姜考讲述这件事的时候，我感觉自己都寒毛直竖，虽然这件事发生在很久以前，我实在太愚蠢了。愚痴的人就是这样，因为即使阿姜给他们讲了各种发生过的故事，其中也蕴含着「法」的寓意，但愚痴的人就是听不进去并从中汲取道德启示。相反的，他们只会抓住故事本身的轴线，这表明他们缺乏善巧。就像听阿姜考讲故事的作者，竟然丢人现眼地表露出恐惧。此外，作者还在书中肆意渲染他的胆怯，让读者嘲笑他，这实在有够糟糕！不过，读了这本书之后，请大家一定要小心，不可让这样的故事深入你的内心，让它纠缠着你，否则，你们当中很多人很可能也会变成胆小且愚痴的人！

阿姜考说，当晚聆听他说法的比丘们，大部分都坐在那里修禅定（*samādhi bhāvanā*），当他们听到「三位伟大的导师」来锻

炼他们并在小会议厅下面帮助阿姜时，他们的眼睛和耳朵都睁得大大的。因为老虎们平时特有的行为夹杂着嬉戏，让坐在精舍里的比丘们都感到害怕且身体僵硬。他们不敢让自己的「心」随意走动或飘移，因为他们生怕稍一不注意这三位老师会随时跳上来，在小会议厅的地板上以各种方式对他们进行「指导」。但最值得称赞的是，这三只动物并没有做出任何过分、粗暴或超出合理范围的行为，比如爬到小会议厅的地板上。牠们知道自己的本分是什么，某种程度上牠们也知道比丘们的状况，牠们并没有逾越雷池一步，因为牠们的活动都是温和且和谐的。从那次以后，牠们再也没有回来过，尽管比丘们所在的地区是老虎和其他各种动物经常出没的地方，因为那里的环境非常适合各种森林动物栖息，那里到处都是山丘和丛林，面积非常辽阔，假如果想从里面直接穿越，恐怕要花上好几天的时间。如上所述，那里有各式各样的动物，而且每种动物的数量都很庞大。那里有成群的大象和野猪，每一群动物都是由许多动物组成，而且牠们都不怎么怕人。

阿姜考住在 **Phon Phisai** 地区的那一年，他领悟了各种娴熟善巧的禅修方法，他经常警告和提醒与他在一起的其他比丘，在奉行头陀支及戒律时不可粗心大意。因为他们生活中的许多事情中都必须小心谨慎应对，以头陀支及戒律为命脉，以「法」和「律」作为生死所信赖及依托的对象，这样，他们就能幸福快乐地生活，而不会对各种事情感到恐惧和忧虑，不然他们很可能会吓得魂飞魄散。他们只吃很少的食物，数量少到只够成为支撑他们身心的一种「药物」（*dhātu-khandha*），让他们日复一日地坚持修下去。因为忠实的护法在家佛教信徒很少，村

子刚成立不久，只有几间房子，都还没有被盖好。但是，这些比丘已经宣誓发愿奉行佛法，他们的目的是锻炼自己并忍受艰困，以实现让内心安宁的法。因此，他们并不太在意自己的生活条件，也不太在意托钵时能否得到足够的食物让自己吃饱，因为这些都会成为他们精进修行的障碍。至于药物和治疗疾病的处方，他们有信心能透过禅定的修持来忍受痛苦并对抗疾病。他们还想到了自己的朋友，也就是生活在森林里的动物们，并以它们为榜样，因为牠们从来没有任何药物可用，牠们也不是在有医生和助产士帮助的医院里出生。然而，牠们就在这里！各式各样的动物都能够让自己的家族繁衍下去，而且数量还很多呢！牠们从来不会因为缺乏医生、护理师及各种药品、医疗器材和机器的照顾而感到悲伤或沮丧。而比丘生而为人，是「释迦之子」佛陀的后裔，而佛陀是伟大的天人师，他的圣名响彻「三界」，他通过各种方式的忍耐（*khanti*）、精进（*virīya*）、智慧、善巧和能力，学会了三有「书籍」中的一切，他从不迷惘或找不到方法，也从不软弱、懒惰或轻言放弃。但是，如果我们比丘只是因为五蕴的自然衰败状况，如发烧时的疼痛而流泪，甚或因而退却，我们就必然会失败和「崩溃」，我们便无法正确地引导自己和佛教。因为除非我们勇敢坚定，忍受我们发现的因缘（*sabhāva*），以正念和正智去生活和体验，去评估和了解与我们相关的每一个事件，否则我们就没有办法拯救自己并逃往恒久且安全的避风港。

当心意识得到正确的训练与锻炼时，它就会在「法」中找到快乐，欣然引导自己迈入「道」与「果」，而不会改变方向或制造障碍，给自己带来更多的麻烦。这样，修行才会稳步前进，

而不会倒退，不会感到沮丧，更不会感到灰心丧志。因为会有「法之心」来净化、抚慰、保护和照顾自己，使自己感到亲切的温暖和内心的安宁。这样，无论身在何处，都会像那些如来圣弟子一样感到满足，而不会有任何内心匮乏的迹象，这就是那些专注于「法」的「头陀比丘」的生活方式。因此，他们可以在任何地方停留，也可以去任何地方，因为他们已准备好了忍受艰辛和饥饿，同时以「法」为心中依止（ārammaṇa）的对象，心满意足，无忧无虑。

对于读者来说，要接受一些老喜欢跑到比丘身边生活的森林动物有关的事情可能会有些难度。因此，不如先想一想一般人在家里及寺院里用慈悲心照顾的家畜。在寺院里，跑到寺院里的狗和鸟等动物的数量多到几乎已经没有足够的空间或树木可以容得下牠们。

了解到我们所熟悉的蓄养动物之后，我们便可以进一步了解各种森林动物何以经常在头陀比丘们居住的地方和寺院的附近出没与生活。作者在《阿姜曼正传》和本书的其他地方都已经提到过很多关于这些动物的事件，其中就有很多是关于动物经常跑到比丘们附近生活，这些都是他们亲身经历的真实故事。

我们应该从「法」的角度来思考这个问题，因为这是带来和平的自然法则，是与生俱来就相应于这个世上一切众生的「法」。这些动物一点都不需要了解「法」是什么。然而，从牠们的经验中所呈现出来的「法」却让世上的一切众生都欣然接受，没

有任何一个众生对此感到厌恶。这就是自然的「法」，它呈现出平静与喜乐、和平、信任与信心、善意、满足、爱与慈悲，以及宽容，这种宽容之中，任何人可以自由来去，没有恐惧或危险。这些都是从「法」中自然流露出来的东西，各种动物都喜欢并欣然接受它，无需跑去任何学校接受教导。因为「心」与「法」的流露本该是一组结合在一起的东西，远胜于任何外在的头衔、地位或权势。因此，即使动物们从不了解什么是「法」，牠们通常也会自己去寻找那些牠们天性喜欢并乐于接受的事物，就好比流浪狗自然会跑去寺院里栖息，而森林里的动物自然会跑去「头陀」比丘的身边居住一般。因为动物们明白，在甚么地方可以找到「法」，也就是和平与安全，牠们会用自己的方式去寻找。即使是那些对「法」从未感兴趣的人，也知道哪些地方才是安全可靠的，他们喜欢在这些地方出没与玩乐。从古至今，都是如此，因为如果换成其他地方，就是不安全。

这样的解释应该足以让我们认识什么是「法」，以及人们生活与修行的地方就是各地的动物和人们都会感到安心与免于危险之处。因此，在这些地方他们往往会放松警戒心，不再像过往那样小心翼翼，有些人甚至会浑然忘我，而没有考虑到别人的感受，也没有想到他们的行为是否相应于国家「宝藏」的比丘。修行人一如世界各地的人一样，一般都能分辨什么是善，什么是恶；他们能分辨什么是好人、什么是坏人；什么是好动物、什么是坏动物。因此，我们都应该为他人设身处地着想，也该想一想如何珍惜自己的「宝藏」，不能到处恣意妄为。因为人

和动物在各自的处境中都应该保持一定的分际与界限，不该把各自的行为模式混杂一起，分不清谁是谁。

阿姜考喜欢云游四海并寻找僻静的地方，他经常从一处搬到另一处。通常，他喜欢在他所居住的森林和山中以「头陀支」的方式行脚，他也喜欢频繁更换修行的地点。比如说，他会以某个地方为基地，但一到早上，他就会去别的地方修行。到了下午或傍晚，他又会换另一个地方，到了晚上他又会去另一个地方，而以上这些地方都在他的「基地」附近。他也经常变换方向，有时去很远的地方，有时去很近的地方。有时，他会从「基地」的洞窟转移到另一个洞窟，他也会爬到山顶或岩石突出的地方，然后在深夜时分回到他的基地住所。

他说，他之所以会这样做，是因为当他在对治染污烦恼的过程中，一旦陷入困惑和不安时，他发现透过各种方式改变自己的环境，智慧就会不断地产生。如此一来，所有的烦恼染污都再也奈何不了他，因为它们都被善巧的正念与正智给逼到了死角，被各种方式所困住，一次又一次被逼出来并被甩掉。如果他只待在同一个地方，他就会习惯那个地方，并在那里安顿下来，但烦恼却没有那么好说话，也没那么好被搞定，烦恼不会因此而习惯，也不会安顿下来，不管阿姜考习惯什么，烦恼都只会不断地增加。因此，他必须经常改变自己的方法和环境，及时对抗「烦恼染污」的诈欺手法，因为「烦恼」会自己栽种、生长和茁壮，并不断与自己对抗，从不止息。如果有喘息的机会，那也只是在深沉的无梦睡眠之中，它们只会无时无刻运作。正因如此，在努力提升自己的过程中，如果放逸、懈怠，任时光

匆匆流逝，就会助长「染污烦恼」的嘲笑、嚣张跋扈与得意忘形！通过频繁改变自己的修行地点与方法，便可以看清自己的得失，从而与「染污烦恼」抗衡，使「染污烦恼」没有机会成为掌控自己的唯一主宰。

他的理论非常的有意思，他的说法，对于那些不想因过度的自信而毁掉心意识的一切，也不愿让染污烦恼生起并受其掌控的人而言，已无异树立了一个修行的典范。

阿姜考很喜欢在泰国廊开府的星山、沃山、兰卡山、摩尔通丛林、色卡特区、蓬披赛区，以及那空帕依府的班蓬村镇等地区游方行脚。这些地方有很多的山丘，如星山、沃山和兰卡山，都是好山好水的好地方，很适合修行。但这些地方都离村庄太远了，没有办法正常托钵化缘，所以必须有劳一些在家人轮流带食物供养他，这些地方有各式各样的野生动物，包括老虎、大象、野牛和红牛等等。在下午和傍晚的时候，经常可以听到牠们的吼叫声在整个森林里回荡，如果没有真正战胜死亡的修行人很难待在那里，因为那里有很多老虎，而且数量远多于其他的森林，牠们都不怕人，有的晚上，阿姜考在山路经行时，一只老虎会静悄悄爬上来，蹲在路旁的地上望着他走路，一点也不怕他。但老虎从来没有对阿姜考做过什么威胁或伤害的举动，可能牠只是好奇他在干什么，于是蹑手蹑脚凑近闻一闻、看一看而已，阿姜考一听到不寻常的声音，便立刻用手电筒照过去，只见一只大老虎纵身一跃离去，又有时候就趴在他的面前，但即使在那之后，他依然能继续经行和修行，一点都不担心老虎会回来扑向他，或咬他或吃掉他。因为他对「法」的信

心已远胜过对老虎的恐惧，所以他能坚持不懈，继续修行。有时候，他会在傍晚时分爬上山坡，在那里他可以看到成群结队的大象沿着绵延数英里一大片的岩石空地散步，由于没有森林的遮蔽，他可以清楚看到大象和小象外出觅食的景象。他说，它们就像人类一样喜欢相互逗弄，一起玩耍，看着这群大象相互嬉戏玩耍，他乐此不疲地观赏着，直到傍晚时分，天已黑到甚么都看不清了，他才转过神来。

阿姜考的性格中有一股非常坚定的决心，这一点可以从我们已经写过有关于他的文章中看得出来。他可以通宵达旦坐禅修行，没有任何的困难，也没有任何事情能阻止他，因为从黄昏到黎明一直不间断禅坐修行不是一件容易的事，除非内心充满过人的决心，坚定得仿佛能切开金刚钻石一般，否则是做不到的。因此，我们应该对他由衷表达赞美和钦佩，正因如此，他绝对有资格成为弟子们的大师及禅师，使弟子们能够获得平静。他对自己有绝对的信心，他清楚知道自己已超越了生灭法，这对他来说是再清楚不过的事，尽管他还有五蕴的身心，可当他到了已可以放下五蕴重担的时候，他就会达到究竟涅槃的极乐（Paramam-Sukham），完全摆脱一切的负担与忧虑。

这篇关于阿姜曼其中一位最杰出、最重要的弟子简短传记如今已完成。读过这本书的人应该好好地想一想，试着推想一下这位阿姜到底是个甚么样的人物。目前，他仍然健在，并受到众多比丘、初学者和在家人的敬仰，但我不会透露他的名字，因为我担心这会给他带来很多的困扰。因为他已经完全摆脱了世俗的一切烦恼，除了清净纯粹的法以及一直给他带来麻烦和困

扰的五蕴以外，什么都没有了，书中描述有关于他的一切，我一点都不怀疑。

诚愿所有读过这位传奇人物简传的读者都能获得幸福安乐与祝福。只要你们在通往解脱的修行路上不退缩、不放弃，总有一天你们也会像这位阿姜一样，赞美你们心中皈依的「法」，因为这才是真正纯净的宝藏。这是必然的结果，因为「法」是每一个修持「八正道」（Sāṃīci-Kamma）的人的财宝。

第十三章 禅修的方法

阿姜曼对解脱道(法)的体证非常地清晰，他的修行方式始终如一、平和且庄严，可堪称为现代比丘的「中道修行」(Majjhima Paṭipadā)。但我在撰写他的传记时(《阿姜曼正传》)，并没有详述他的修行方法，因为我忘了他是怎么经行(行禅)的，比如是否有朝着特别的方向行走?或该走多长的路?或在行走之前他是否进行了初步准备的修行?因此，为了弥补这一项疏漏，我在本书中将对这些内容进行补充，以便有兴趣的读者可将其作为日后修行时的标竿与基础。

坦白说，「法」与「律」是「中道修行」的基本模式，有兴趣的人都可以正确且全面依法奉行，而且这些模式既已存在，也可以被验证与实践。正因如此，阿姜曼在日常的活动和各种形式的禅修中，都将其奉为修行时无懈可击的圭臬。不过，在此之前，我们先来谈一谈他的经行(行禅)。

首先，经行路线的方向和长度如下，阿姜曼认为，经行路线的方向应为东西双向，但也可以在东北向西南或东南向西北之间灵活转变，但不管怎样，都应在这些范围与限制内，他也一直坚持这样的方法。经行路径的长度因人而异，适合自己的长度就是最佳的长度，他在这方面并没有给出任何固定的限制，大家可以根据自己的情况去思考怎样才是合理的长度。但尽管没有固定的限制，一般来说，小路径的长度至少也应在 20 步左右。

他还说，如果找不到更长、更合适的地方，也不应少于 10 步。不过，一般来说，20 步到 30 步之间的路径最合适。他特别强调应遵守上述的方向，除非实在没办法，不然应该坚持不偏离，他还教导比丘及沙弥也应该这样修行。

有时，他看到某比丘走错了方向，就会训斥他，并教导他说：「当我教导我的弟子时，不管是『法』还是『律』，我都是依照既定的模式教导，绝不偏离。即使是『解脱法』之一的『经行』，也相应于『法』的既定模式。在古印度佛陀时代，圣弟子们有没有按照既定的方向经行？我至少发现有三个方向，我经常跟你们说过，大家不要因为没有兴趣就以为这是一件无关紧要的事，你们之所以没有兴趣依法奉行，是因为你们一心只想在自己感兴趣的事情上修练，而其他的部分你们就认为不重要，你们过去就是这样，认为那都是枝微末节的小地方，这种态度已清楚地展现出你的渺小与无知。因为你来这里的初衷，是为了全身心投入整个修练当中。但当你离开这里时，你势必会把这种视一切为无足轻重的习性带在身上，并付诸于修行中。这样一来，你们可能会以为，在所有修持解脱道的人身上，没有真正重要的东西，即使你已经在位一位让你满怀信心与尊敬的阿姜身边，你仍无法看到他的教导和告诫有何意义。这也就意味着，总有一天，你会创造出一些东西，然后一步一步带领你走向毁灭。」

「正因如此，这让我对那些追随我修行的弟子们感到失望，并怀疑他们能否证得究竟真理（sāra）。在他们身上，我只看到无处不在的『渺小』！因为真相是，我已在各方面研究过我传授

给弟子们的法，我绝不会因为一时兴起而传授一些未经深思熟虑的东西，就好像它们不经我的大脑就不小心从我的口中跑出来一样。但是，我教授的一切法，不管是显见的部分，乃至到最细微的各方面，我都已彻底观照并体证过。」

「在确定适合经行的方向时，我曾向我的弟子们解释过很多次，而且次数多到老师和听众都已感到厌烦。然而，你为什么就是不肯接受？把它作为一种需要亲身探究、尝试和经由实际修练来验证的东西？而只是一味固执地反对，然后在你的老师和一起共修的其他人面前养成一种不思反省的态度呢？」

「关于研究各种经行方向，以及各种精进修持的适合问题，我已经探究了很久，也花了长的时间，因此我完全有自信可以教导我的弟子们。因此，每当我看到他们违背我的教导时，我不禁感到难过和惋惜，并担心将来在僧团中，包括比丘、沙弥、长老、八戒尼和一般在家佛教徒，我会看见到处都是虚假的末法，因为自以为是和以简略的方法修行，将会把大家带入错误的方向，导致大家误入歧途的并不是因为仔细的探究和观察因果之道，相反的，正是因为这些东西才是才能让正法圆满无瑕、无可挑剔。而那些将正法变成内心充满烦恼工具的人，才是真正的罪魁祸首。正是这一点，让我感到害怕，因为我已经可以亲眼看到这种事情的发生。」

我实际亲眼看过阿姜曼把这个比丘叫到跟前，并用强硬的语气教训他，当时的画面这画面永难从我脑海抹去。所以，一旦因

缘合适时，我就会把它拿出来告诉别人。正因如此，阿姜曼才有了自己独特的经行之道，这正是他亲身实证、摸索出来的殊胜法门。

阿姜曼界定出的经行方向

阿姜曼在确定经行路线的方向时，他决定研究古印度佛陀时代圣者的传统方式。他发现原来他们有一种标准的方式，所以从那时起他就一直遵循这种方式。至于是否应该穿袈裟，他说在经行时，可穿也可不穿，穿与不穿则取决于当时的情况。

至于经行的方向、方法、是否应穿长袍袈裟，以及在经行之前应该做什么，在经行步道的尽头站立时又该做甚么；以上这些，阿姜曼都进行了详尽的观察，并发现到圣者们经行时的传统微妙方式，从此他开始以同样的方式进行。因此，当他在经行时，他教导弟子们应该与太阳在一天当中移动时的路线平行，或可在东北向西南，或东西双向，或东南向西北两条界限之间行走。他说，太阳的例行轨迹路径就是最佳的经行路线，其次则是这条路线的两个偏差路线。至于超出以上这些界限，比如在南北向的路线上行走，他说他从来就没有人见过有人这样做，而且事实上我还他说人们不应该在这些方向上行走，可我完全忘记他为什么这么说。

经行的方法

来回的行走就是一般所谓的「经行」(行禅)，既不能太快，也不能太慢，而是要以一种和谐安详的方式进行，才相应于古印度佛陀时代的比丘们以经行的方法努力获得解脱的传统；当然也可以改采坐姿禅修，这便称之为「坐禅」；还可以通过静止站立的方式，这称之为「住禅」(standing bhāvanā)；最后，也可以躺着，这称之为「卧禅」(śiḥa seyyāsana bhāvanā)，也就是躺着以「狮子卧」的姿势禅修。

无论采用上述哪一种方法，在精进修行的过程中，其根本目的和用意都是在不改变「工具」的前提下以相同的方式来涤除净化烦恼，所谓的「工具」就是「法」，也就是修行者一直以来所采用且适合自己的禅修方法。

在「经行」之前，应该先决定要走多长或多短的距离，以及从哪里走到哪里。然后，在经行之前，可能得要根据自己的需要先清理并准备好步道的长短。

在行走的时候，先走到预定的地方或步道的另一端，双手合十，举至前额，做「膜拜顶礼」(pūjā)状。然后忆念佛陀、法及僧伽的功德，视其为皈依的对象(Saraṇa)，并牢牢深植于心中。接着，应再忆念自己的父母、上座戒师(阿阇黎)、老师以及一切对自己有帮助、有价值之人的功德。然后，再反思自己要进行的修行的目的，以及如何坚定实现这一个目的。之后，再将双手

摆放在身前肚脐的下方，就像佛像所描绘的那样，开始修持四无量心(四梵住)。做完以上的一切之后，以谦恭的姿态向下看，以觉醒的心建立起正念(正念在前)，以一般人常用的方法作为预备业处(parikamma)控制心识；或者禅思观照在其他情况下(诸如坐着)一直从事的各种「法」。

然后开始在确定的「经行步道」的起点与终点之间来回地行走，行走时要控制速度，始终念住自己正在观照的法或事物，不要让自己的心识及心念飘离当下正在从事的修行。走路时不要摆动手臂，也不要将手臂放在身后或在胸前交叉，更不要四处张望，这些都是缺乏自制力的人才会有行为。

站立不动专注于禅思或观照时，不需要在「经行步道」上采取任何特殊的姿势，想停就停，想站就站，想停多久就停多久，想站多久就站多久。至于，停下来还是继续前行，则取决于当下具体的情况。因为，对于法的禅思可深可浅、可粗可细，有各种不同的方式，大家可以自行弹性调整，直到对于法有了清晰的领悟，然后再如同以前一样继续行走，有时可能要花一个多小时才能完全领悟并继续行走。

当行走并保持注意力集中在「路径」(parikamma)或禅思观照「法」时，不应该数或计算自己的步数，除非你是把行走的过程当作修行的业处或所缘(ārammaṇa)，这种情况下，如果数步数真能帮助到修行，那就可以数步数。

无论实行哪种方式的修行，最重要的是应始终保持正念（sati），如果从事任何的修行或工作都缺乏正念，那么就不能被视为在解脱道上的精进。任何修习此经行法的人都应该对正念有同样的兴趣，就像他对正法一样感兴趣，而一旦失去了正念，纵然仍按照习惯修持经行，也不可能得到所想要的平静。

经行的时间长短必须由自己决定，在解脱道上的精进可以采取行、立、坐、卧这四种动作中的任何一种，而且任何一种动作或姿势都可以，因为不同的人有不同的特质。在不同的时间采用这四种动作或姿势，不仅仅是为了消除「烦恼染污」，也是为了改变自己的动作或姿势。因为，要让名色诸蕴（dhātu-khandha）成为有用的「修行工具」，就必得先照顾好它。其中一个方法就是不时地改变其姿势或动作，这样才能保持身体健康，适于修行。如果不善加照顾，名色诸蕴就会成为修行者的敌人，换句话说，它会以各种方式发生变化和改变，直到最后无法达到预期的修行目的。

头陀比丘认为，经行是比丘的职责或义务，也是其生活中的基本要素，一般而言，头陀比丘每一次经行都会花上一个小时以上或更长的时间，从早上吃完饭之后，头陀比丘便开始经行，大约到 11 点或 12 点钟才结束，然后休息一下，下午 1 点到 2 点之间，比丘会再次开始经行，直到清扫住处和洗漱的时间为止。之后，他会再次经行，如果是冬天，比丘会走到晚上 7 点或 8 点钟便停下来，但如果是在其他的季节，比丘会一直走到晚上 10 点或 11 点，然后再会回到住处修禅定。

以上是典型的情况，但无论如何，他们都必须长时间经行与静坐禅修，且坚持不懈。无论身在何处或何种环境，无论四季如何，都得坚持不懈地修持，不能松懈。因为放逸只会让比丘们软弱无力，让妄念四处奔驰游荡，心猿意马，滋生事端，给心灵带来诸多困扰和苦恼；相反的，比丘们会在任何情况下都坚持不懈精进断除烦恼。通过这样的修行，才能看到自己的努力所带来的一些成果，而且随着时间的推移，可以不断看到成果稳定的出现。

在初期的阶段，「无明染着烦恼」的恶势力还很强的时候，要做到这一点相当困难，而且还可能会被「无明烦恼」给逮住，在还没有搞清楚发生什么事的情况下便妥协屈服，并躺下来睡觉，当清楚意识到自己的状况时，「无明烦恼」早已吞噬了他内心的一切，直到吃饱为止。然后，烦恼就会在人昏昏欲睡醒来之前，继续在五蕴身心四处游荡，此人会自怨自艾说不过才睡了一下竟然就睡着了。「从现在起，我发愿(决意)加倍努力，但今天的昏昏欲睡让我出了差错。」。事实上，是他的「无明烦恼」让他出了差错，下一次，他仍然无法看清「无明烦恼」长什么样子，他还是会再次被逮住。但头陀比丘并不害怕它们！虽然这并不愉快且痛苦，但比丘并不怕它们！而以上就是无明烦恼如此这般鞭打他。

禅修的人都曾多次受到无明烦恼的管教和改造，然后抱怨无明烦恼太狡猾，自己追赶不上。这是当然的，很正常，因为从古至今，它们(无明烦恼)一直都是全世界人类和动物的老师，也是禅修时的阿姜(禅师)。

一开始，当我们刚尝试修行时，「无明烦恼」便会不爽、生气、发怒，并试图强迫我们这样做、那样做。它们想方设法让人变得懒惰，让人感到这里疼、那里痛，让人感到困倦和昏沉，让人不甘寂寞去找各种事情来做，然后带来很多的麻烦与是非，使人没甚么时间禅修；又或者使人的心很乱，心神不宁或焦躁不安，因而无法禅修。之后，它们会让人觉得自己的功德太少，根器太差，因此无法大量地修行，也无法长时间坐禅。

它们让人妄想：「如果我花太多时间闭目坐禅，岂不是会给我带来很多的麻烦和困难？我可能会与世界脱节，我将入不敷出，收支无法平衡。」

就好像他还没有开始修行，就已经拥有了数百万美元的财富，而假设一旦他开始修行，光这样就会吞没掉他所有的财富。如果他真的开始修行，那些大腹便便、贪婪如狼虎、张着比巨人还大的嘴的烦恼们，难道不会吞掉他的财富吗？即使在无明烦恼的驱使下他想了这么多，他依然还是会感到烦躁、痛苦，浑身酸痛僵硬。于是最后他向它们屈服了，它们把他带到一个他自以为没有凶猛的巨人、恶魔夜叉或魔王的方向去闲逛。可当他回头查看他的口袋里还剩有多少钱时，却赫然发现钱都已被掏空了。他不知道钱到底是什么时候被人拿走了，不过他没抱怨，因为他还不知道是哪一个小偷偷了他的钱，因为他的口袋和他是连在一起的，他并没有粗心大意，也没有把钱放在小偷可以偷拿到的地方；只是他的钱就这样莫名其妙被洗劫一空，就像以前曾发生过那样，他早已习惯了，对发生的事情和原因一无所知。下一次，他还会再试一次，但他仍将再次被洗劫一

空，却依然无法逮住小偷，而这就是无明烦恼一贯的伎俩与模式；它们喜欢采用这种高明的方式，让任何人都很难抓住它们。即使是没有贵重财物的头陀比丘也会被它们抢劫，因为它们可以偷走他们的禅定，使他们失去智慧。他们已经经历过这种情况，因此当他们刚开始对佛教的教义和修行产生兴趣，并为了法与禅定而求受戒法时，他们就会迅速警告所有的佛教徒同修和弟子们要小心。他们害怕「无明烦恼」的来到，在他们的眼前偷走或拖走他们，这样（他们）就再也无法与他们接触，再也没有机会接近他们，就像过去发生在这些比丘身上那样。然而，如果他们事先得到警告，他们就会提起正念，保持高度警觉，小心谨慎，不会在「无明烦恼」将他们内心一切有价值之物都搜集在一起并开始使用时都不发出警告，不会使他们莫名其妙失去内心一切有价值的东西。

但在进行任何修练之前，你们应该理解并接受以下内容。佛陀和所有的阿姜禅师都是以慈悲心对弟子们传授真正的解脱之道，而不是传授不真实或虚假的修行方法，浪费大家的时间。在他们掌握了用来教导他人的正法之前，他们自己也不得不在艰难困苦中跌倒又爬起来，然后才有了我们这些正在修行的人。因此，我们不应该对他们产生怀疑，也不应该认为他们一出生就已经「被净化」了，只等着时机成熟出来传法而没有付出过任何的努力与艰辛。佛陀付出的努力大到曾失去了知觉，摔倒过三次，至于他的声闻圣弟子们，有的人脚都磨破皮流血，有的人甚至还双眼失明，还有许多其他形式的艰难与困苦。然而，他们却获得了世上最终极、最珍贵、最崇高、最美妙的皈依，超越了世间一切的苦。他们之所以能超越红尘世俗的烦忧苦恼，

完全摆脱了一切的危险和苦，是因为他们愿意放下与舍弃世人最珍视的一切。如果他们仍然心存妄想与眷恋，执着于自己的财富，那么，他们会和我们一样注定永远无法摆脱世俗的烦恼束缚，在生死轮回的泥淖中挣扎。如此一来，世界上就没有圣者了，我们又该到哪里去寻找值得效仿的榜样呢？我们应该用什么方法来摆脱那些不该渴望但内心仍充满的东西呢？我们应该趁我们还有能力的时候，赶紧训练自己如理思惟和审视观照内心，一旦到了无路可走、无法挣脱的地步时，我们便不可能在火葬场的火焰中开始做功德、布施、持戒、禅修，除了熊熊烈火之外，什么也没有留下，什么也不剩，只剩化为灰烬与焦炭的骨灰而已。我们每个人都见过这样的事情，应足以让我们感到悲哀，也应该留给我们深刻的印象。

经行与坐禅是分析和寻找自身真实本质的方法，这是非常重要的修行，其结果会出乎所有人的预期，远远超过人们能从事的任何工作。因此，我们不应该让「烦恼」、「贪爱」和「无明」玩弄欺骗我们，让我们将其看成是一种没有任何好处的「工作」，使我们陷入损失和走向毁灭。事实上，正是因烦恼本身在做这样的事情，如果人们和其他的众生被烦恼的伎俩与诡计欺骗而不再如理思惟，那么烦恼就有办法把人们引向毁灭与灭亡。通过「禅定」对五蕴自我的解析，也就是把五蕴拆解成各个部分，找出哪些是真实的，哪些是虚妄的，哪些会导致「苦」，哪些又会导致「乐」，哪些会导致「地狱」，哪些会导致「天界」，哪些会导致一切苦灭的「涅槃」。

这些都是我们每个人必须面对的重大问题，既不属于佛陀的事，也不属于任何一位声闻弟子的事，更不属于佛法的问题，因为这些问题应该被倡导。「佛」、「法」、「僧」三种无上至宝一如既往圆满与完善，没有任何的人或事物可削弱或破坏当中的任何一部分。因此，我们每个人都必须正视摆在面前的重要任务，每个人都应该尽最大的心智、力量和能力寻找可以远离和摆脱这些烦恼的方法，这样我们才能一步一步从烦恼的泥淖中解脱。我们不应该只是坐躺并无所事事等待这些令人恐惧的事情，而完全忽略或不理会它们，就好像一头猪，只是等着被宰杀、被剁的那一天，同时又满足惬意地啃着米糠皮和稻谷壳，因为它们只想到自己的嘴巴和肚子，而不会想到其他的事情。但是，人与动物之间毕竟存在着巨大的差异，动物无法进行理性思考和反省。因此，我们绝不能放任自己，让自己的身心与动物的行为相应，因为动物的心意识对恒久价值的事物一无所知，牠们知道的东西就只有大蒜和洋葱而已！

我在撰写上文时，并无意藉由阐述佛法去指责或批评任何善良与理智的人。相反的，我的用意是帮助大家促进「身」、「语」、「意」的进步与提升，因为这些令人作恶的烦恼已将人们抛入泥淖中受其掌控，烦恼还变成一个大屠夫，以各种的方式将人们剁碎，烹煮成它认为的美食。此外，我还要唤起这些人的正念与正智，让他们觉知自己的当下究竟是什么样的状态，然后尝试使用能让他们在一定程度上可远离后患的方法，这样他们才能名副其实地被称之为佛教徒，而让他们了知自己当下状态的好方法便是禅修，因为禅修应该比其他的方法更容易领悟自己当下的身心状态，禅修是一种在内心的修练，是在

内心起作用的，对世间、人类与众生的思惟与认识也都直接在内心进行运作。是与非、善与恶、快乐与不满怨怼都在心中，因此他们越是如理思惟这些事情，就越能了解自己，当他们了解自己，也就能了解自身的苦（dukkha）。如此，「心」

（citta）就会变得越来越清晰明亮，越来越清静，其价值也会越来越高，就像世间的商品一样变得越来越昂贵、越来越有价值。

经常训练自己如理思惟和解读所观照事物的人，都知道如何远离和摆脱「苦」。因此，他不会像过去一样一直收集和积累「染浊烦恼」，一旦看到了自己内心「苦」的后患，终将会不断看到「苦」，他会有方法一次又一次远离和回避这种后患，会逐渐稳定摆脱「苦」。

在看到「苦」的过程中，每当「苦」在身上出现时，就可以在心中看到「苦」；在战胜「苦」的过程中，修行者知道如何经由禅定、正念与正智的力量战胜「苦」。至于有关生与死的苦，以及未来的生命中会变成什么样的型态，无论他必须面对多少的苦难，修行者都不会担心或焦虑，因为这些问题都在他身心五蕴的经验中，都被正在锻炼和修行的心领悟与了解。在他活着的时候，由于内心具有「法」的价值与功德，其内心是平静和安详的；当他死后，将有一种幸福的境界可供其享受。这就是修习禅定和经行的果报，它能使修行者变得比一般人更正面、开朗与勇敢。我们不应该对这样的修行漫不经心或放逸，否则可能会带给我们意想不到的危险。

经行时，要做好稳固心意识与建立正念的功夫，才是寻求功德的动机与目的。因为「经行」是一种追求善德的方式，是一条正确的道路，无可指责，世间最有智慧的圣贤都赞美它。大家都应该不断尝试用这种方法让自己的心变得平静，直至成功为止，不能只是过场虚应一下。只有这样，才会看到属于自己的殊胜与不凡，这就是被毫无价值的垃圾(五盖)所覆盖与包裹的心，一般人对心都不感兴趣，认为被垃圾包裹的心不比覆盖它的垃圾来得重要，这往往会让我们产生错觉而忘记思惟自己的心。

但「真谛」与「佛、法、僧」的美名传遍了「三界」，而这一切都源于心，心既是其因，也是其果。换句话说，摆脱了毫无价值的垃圾的心便可被称之为「佛」或「僧」，这端视于我们谈论的对象是谁。但是，当「人」(五蕴)去世之后，剩下的就只有「法」，此外再无其他的东西。因为没有任何东西可以让我们区分为「心」或「佛陀」，两者都是三界中最高级的假名或相对(sammuti)因缘法，而留下的就只有所谓的「法」，这个词也是一种「假名」，也是最高级的。但对于那些希望以「法」为目标的世人来说，有必要保留这些词汇作为基本符号象征，直到他们达到了目标，也就是「所作已办」。这时，我们所谓的「法」与「人」就可以互通了，即使过去从未了解过，如今再也没有怀疑的余地了。正因如此，「心」一词对于修行人的意义与对我们自己和世上每个人的意义都一样。但是，在人类的社会中，那些使人们的「心」变得千差万别，以至于人们无法想象或猜测其全貌的东西，就是「无明烦恼」。因为人们所处的环境复杂多样，难以形容，这些环境与人们的心互为因缘。之后，受到这些东西所影响的心就会被它们覆盖，与它们混为

一体。如此一来，心就变得面目全非且难以辨认，难以辨识「心」的真正特征是什么，就是因为这些东西遮蔽了「心」，将「心」给完全「包裹住」，因而难以辨识「心」到底来自于过去前生累世的哪一世。

那些遮蔽、覆盖、「包裹」心的东西就是所谓的「烦恼」(五盖)，也是被所有最优秀的阿姜们给扔掉的垃圾。因此，那些努力洗刷和治愈上述这些东西并在一定程度上摆脱它们的人，一定会获得加倍幸福的回报，而幸福的程度则取决于他们在洗刷这些东西时所付出的努力。如果已「净化」并达到了清净的地步，那么此人当生纵仍有五蕴，但却已断除了一切的苦恼，这一类的人就是佛陀、辟支佛和阿罗汉等圣人，他们开悟并见法，同时也品尝到了解脱的喜悦，完全没有时间或空间的限制。相对于心的敌人，也就是烦恼，修行人从过去到现在唯一要做的就是彻底止息与摆脱烦恼，而这就是唯一的使命。由此可知，除了「无明烦恼」以外，没有任何东西能阻挡我们通往「道」、「果」及「涅槃」。因此，在传授佛法时，就有必要通过对佛法的实际应用，才能引导他人直捣黄龙，也就是烦恼在心中聚集之处，这也意味着我们都非得要修习「戒」、「定」、「慧」不可。

经行是将烦恼从心中驱散的众多禅修方法之一，当然还有其他许多方法也同样有效，如静坐。因此，我们都应该对这些训练方法产生兴趣，并即刻行动。这就像一般人在世间为谋生所从事的工作，只要专注投入，便能让人在社会中获得名声与地位，并受到敬重。然而，行善与持戒，诸如我们已解释过的经行，

都是提升自己内在和外在的工作。这项工作根据比丘或在家人的功德之力能提升世人和动物，或多或少能让世界能得到幸福，比如说，每一尊佛陀都能将清凉的寂静之乐遍洒三界，这一点无人能及；而每一位阿罗汉也都能在很大的程度上代替佛陀向世界传播和平，他们在这方面的能力便远远超过凡夫。然而，也有一些善良、温和的人，他们在世间身居要职或位高权重，他们的功德善业力量也相当强大，他们做了很多公益事业帮助了世人。于是，人们推崇他们，尊敬他们，奉他们为至高无上的人，视他们如自己的父母一般敬爱。这样的善人越多，就越能说明这个群体或社会的进步和发展。

佛教的教义和那些以各种方式向世人弘法而不考虑或期待任何物质回报或报酬的人，都是能让他人心中生欢喜的人。因为他们充满慈悲并安住于法中（**Metta-Vihara-Dhamma**），而世人对他们所仰望的人忠诚、有信心，且永不厌倦。无论何时，世人都把他们当作荣光的象征，怀着崇敬的心情赞美他们。无论他们到哪里，都不会为非作歹，也不会伤及任何人，他们反而乐于助人，让每个人都感到无比的欢喜与平安。佛教和那些为世人提供帮助的人，前者是透过佛法，后者则是经由物质的援助，就像医生和护理师，他们怀着慈悲与怜悯，一直为那些生命必须仰赖这些药物和医生的病人们配药，治疗与照顾他们的疾病，即使后来他们已经痊愈了，病人也会充满感激，绝不会忘记医护人员的仁慈和恩德，这就是善德与功德的力量，它不分种族、阶级或国籍，是所有人都渴望得到的东西。

因此，善德与佛法并不像现在有些人认为的那样落伍或过时，尽管这些人也依赖他人，也渴望心胸宽广之人的慈悲与慷慨，而佛教是造就善人的地方，佛法也是一切良善和美德的领域。如果一个人不善良，没有德行，他就不可能将佛法传授给世人。佛法的基础是善人的心，这绝对是最低的要求，除此之外，还可以延伸到那些已圆满清净、彻底解脱之人的心中，比如佛教的大师——佛陀，我们到哪里还能找到如此体贴又有能力的人呢？还有谁能像佛教的创始人那样，愿意随时为他的弟子及追随者牺牲，并为世人传扬佛法？过去诸佛与声闻圣弟子们都曾付出彻底的牺牲，如果他们不是心地清净无私的人，就绝不可能为世人牺牲一切。

对我而言，接受并完全相信这一点并不困难，即使没有人愿意接受，我也愿意继续做一个相信这一点的傻瓜。因为，我们每个人都出生在这个世界上，并且在这个世界上生活了足够长久的时间，长到已足以了解我们人类同胞的卑鄙与慷慨、自私与宽宏大量，因为我们每个人都以不同的方式生活在同一个世界上。我们的悲欢离合、爱恨情仇、起起伏伏，始终都以一种密不可分的因缘联系在一起，我们不可能不知道我们每个人之间都存在的这一个事实，我们必然可以意识到这一点。那些对自己的处境感到厌倦而互相憎恨的人，就是因为彼此了解对方才会这样；至于那些彼此相亲相爱、和睦相处、彼此信任的人，也是因为他们都彼此了解对方。

每一尊伟大的天人师，诸佛，他们最初发现的佛教法义都震撼了整个宇宙，因为佛法唤醒了众生的心，让众生从沉睡中醒来，

因为众生一直沉溺于滚滚红尘之中，法轮（Dhamma-Cakka）唤醒了众生，转动了至高无上、最殊胜的四圣谛（Ariya Sacca）。那么，宣扬四圣谛的人又岂能不被世人了解其真实身分以及他宣讲四圣谛时所具备的特质呢？如果他不具备普及世间的大慈大悲，那么我就真不知该如何解释才能让读者满意。如果佛陀及其圣弟子都像内心充满卑鄙与自私而无法与他人和睦相处的我们一样，那么佛法与伟大的天人师就永远不会出现在这个世间，世人也不会把他们当作至高无上的圣者来顶礼与敬仰。事实上，这个世界依然是善人和恶人混杂在一起的世界，也从不缺少智者与圣贤，这是因为一直受到那些完全无私的人清净心所影响。因此，这世界还是有一些善人，不要以为出生为人容易而死亡很困难，可能有一些众生的出生与死亡都很容易；也有一些众生出生很困难而死亡很容易，比如随处可见的动物。这是因为在任何情况下，生命都是经由各种因缘的聚合与诸蕴而存在的，一旦呼吸停止，其相续性也就停止了，这也就意味着人或动物的死亡，不然还能怎么说呢？我们在哪里可以找到足够的持久性和稳定性，可让我们漫不经心、忘乎所以与放逸，而不进行足够的如理思惟或学习，培养能引领我们走向美好未来的良好性格？

坐禅的方法

之前，我们已经广泛地讨论过经行的方法，现在，我们将继续详细解释禅坐的方法，以便为初学者提供一个修行的基础。无论从事哪一种修行，都必然有一套规则和指示去说明应该如何做，禅坐的修行也是如此。根据教导，在修习坐禅时，应该

像我们看到到的许多佛像那样以盘腿坐的姿势坐禅，右腿应放在左腿之上，右手在左手之上，双手放在两膝之间，犹如禅修的坐姿一般。身体应自然挺立，不宜过度向前倾或向后弯曲，也不要向右或向左倾斜或超出正常和自然的范围。身体的任何部分都不应受到异常的压迫或紧张，以免用力过猛造成障碍，因为身体的各部分都应以正常、自然的方式放松。

但是当你开始禅修时，请将你的兴趣和注意力只放在禅修之上，不应该担心自己是否维持刚开始坐禅时的正确姿势，或在此期间是否发生了什么变化、是向前倾抑或向后仰、或是否过于右倾或左倾等等。因为这一切都是对身体的担忧与关注，而非把重点摆在心之上，如果是这样的话，坐禅势必不会顺利。因此，一旦开始修习坐禅，就不应再关注身体，而应从那时起开始修炼心智，直到离开坐禅的时间为止。

当开始开发心智禅修前，应该先建立觉知，意思是「心」会全神贯注于自己正在做的事情，也就是所谓的「当下」

（Paccupanna-Dhamma），这样便能清楚觉知「心」和各种情感执着的对象（Dhammārammaṇa）发生变化时，不管它们是好或是坏，都只是在当下发生了变化，而不是在其他的时候，也就是说以完全的专注力建立起的心识就是以正念（sati）去从事每一件事。所谓的正念意思是「心」处于一种完全清楚觉醒的觉知状态，而这也正是我们当下开始从事某件事的时候提醒我(不要忘记)和保持正念的因缘，不让「心」走神，不让「心」飞向过去或未来，不让「心」被或善或恶的各种情感执着

（ārammaṇa）所束缚或牵绊，因为这些情感执着都是在开始或准备禅修的阶段（parikamma-bhāvanā）让我们远离了当下。

如何在当下建立起正念？

心识的本质就只是「觉知」，它本身没有能力做出决定、思考或调查，它就只是知道念想，知道理性的思惟，知道平静，也知道与各种外界事物接触之后所产生的烦恼和困扰，仅此而已，但它没有辨别的能力，也不知道如何判断和决定什么是对、什么是错，什么是善、什么是恶。换句话说，它本身并不知道是非对错或善与恶。因此，它必须依靠正念与正智，也就是说正念与正智才能认识、判断、思惟、指导和看顾心识，因为正念与正智可以掌控心识，并能洞悉且看穿心识妄想的各种情感执着（ārammaṇa）。因此，我们应该在当下现前树立起能不忘失并控制心识的正念。这样，正念就便能履行起建立觉知并守护心识的职责，不让心识飘离禅修的业处而神游物外。如果在修行时能始终保持当下的正念，并以这种方式守护心识，便一定能在当下或未来的某个时刻获得正念明觉与正知（sati-sampajañña）的财富。

在以某种方法作为禅修的预备业处（parikamma）时，应该选择相应于自己的方法，不要去选择不相应的方法。此时，应选择自己内心觉得正确且和谐的任何一种方法，并按照我们之前已解释过的方式，从那时起将其作为自己的预备禅修业处（parikamma bhāvanā）。

如何进行忆念(随念)预备禅修?

在进行忆念(随念)预备禅修 (parikamma-bhāvanā) 的禅思时，如前文所述可以根据自己的喜好来选择适合自己的方法，例如，重复三遍「Bhuddo、Dhammo、Sangho」，然后继续以正念安住于其中任何一个对象之上。但是，如果除了忆念(随念)上述三宝之外，还要修持其他的禅修方法，那么在开始之前，应先重复并忆念「Bhuddo、Dhammo、Sangho」三遍，也就是忆念「佛」、「法」、「僧」三宝。之后，禅修者应轻轻地转向已经决定的禅修方法，例如「安那般那念」或 atthi（白骨观）或 taco（皮观）。

各类型的预备禅修使我们在当下或其他时候控制着我们的心，并可作为一种保持注意力 (ārammaṇa) 的念住手段，让我们在想要变得平静的时候可以掌控住心，因为心的本质很微妙，但它还不能完全自主自在，因为此时的心还不能像佛陀及阿罗汉那样完全自在，那已是一种完整清净无暇的状态。因此，必须有一个作为禅修对象的「字词」来捆绑住心，或者说，在彼时作为心所安住依止的对象。

对任何一种预备业处进行禅修时，不应猜测或想象会产生什么结果，比如，有人可能会想象应该会出现这样或那样特征的平静；或者会出现各种「禅相」；也有人可能想象会看到不同等级或深度的天堂或地狱。所有这些想法都只是猜测或臆测，只会让人焦躁不安，无法平静下来。这些妄想根本没有任何的意

义，只会让人心生放弃修行的念头，或让人害怕继续修下去，这一切都与世尊所教导的正法背道而驰。

正确的方法是在当下以某一个预备业处作为唯一的心所依止处，以恒常的正念去修持心识，具体做法是让心识持续关注预备业处的某个词汇，比如心中持续默念「Buddho、Buddho.....」(「佛陀」、「佛陀」....)，必须一直持续下去，同时用心去感受或欣赏这个预备业处，但是，切记不要让「心」走神而飘离预备业处，因追随其他外界的事物而迷失。

心、正念与「预备业处」的词汇越是相互支持、辅助、紧密结合，就越能接近禅修的目标。由此产生的平静与安乐，或其他从未见过的奇特现象，都将因此人与生俱来的性格倾向而相应显现出来，这使禅修者在那个时刻感到惊叹不已。而它们之所以会自行出现，是因为持续地以预备业处的词汇和以正念守护心的力量及其影响力所致，并没有任何其他的东西能让它们出现。

当一般人谈到或想到禅修一词时，往往认为这是能够见到天堂、地狱，甚至能知晓自己与他人的业力与过去未来命运的一种修行方法。然而，对于真正渴望理解「法」及其法义的人，应该仔细思考这一点，并且观察自己在禅修时，内心是否仍然存有对这类超自然现象的兴趣与渴望。一旦发现内心有这种倾向，便应当谨慎，保持正念，不要让它们有机会生起，特别是当你

修行的目标是为了获得内心的宁静与安详，并在心中体验真正的快乐，这才是正确的修行方式。

因为那些所谓的天堂与地狱，并不是一般人所认为或想象中的「好事」，而是一种会导致思维走向错误方向的开始。「心」本身有一种趋势或倾向，往往会屈服于对各种自我喜爱的事物，即使这些东西都是虚幻、不真实的。倘若长期沉溺于这种思维之中，这些影像便可能会在内心中浮现，使人误以为它们都是真实的。一旦这种状态出现，便很难纠正与矫治。因为如果长期向这种方向发展，且最终「看见到」这些景象，便可能会认为它们都是真实的，并为此感到狂喜，这会让他更加执着于自己的体验，且最终无法自拔，甚而完全听不进任何人的忠告。

我特别强调这一点，是希望那些真正想要禅修的人能够注意，时刻警惕自己的「心」，不要让它朝向这种错误的方向发展。否则的话，修行者有可能会变成一个可憎又可怜的「禅修怪人」，自以为自己的体验与见解是正确的，甚至还误导他人也走上这条路。

如果「心」经过思考并接受了某种观念，即便这个观念是完全错的，它依然会相信这就是真理。因此，想要纠正这种状态是极为困难且令人沮丧的，这并非小事。因为「心」的本质极其微妙，而它所执着的各种外界六尘对象之中，到底哪些是善的、哪些是恶的，往往难以分辨。唯有那些在禅修上极其精通，并

且经历过许多不同层次的禅修体验，才有可能具备足够的知见与知识来辨识，比如阿姜曼。

每当阿姜曼在修行的过程中遇到任何的问题，无论是外在的还是内在的，他都会细致地剖析并深入地探究，直至彻底明白其中的根本问题，不留任何一点怀疑。因此，他被称为最高级业处法门的禅师，这个称号可谓实至名归。

每当有一些在禅修的内外层次上有些许知见与经验的修行者来向阿姜曼诉说自己的经历时，我们在场的人总能听到阿姜曼用极为肯定且有力的方式，并以直指人心的语气，解释相关的禅修问题。他的话都能立刻消除所有的疑惑，无论是对那位发问者，还是我们这些在一旁安静聆听的人，都会感受到无法言喻的法喜。

如果发问者仍有疑问，他便会进一步提出自己的想法与经验，让阿姜曼再进一步指导他。此时，阿姜曼会立刻指出问题的核心，并以他自身的亲身经历做出肯定的解释。他时常会对某些人说：

「你为何要在粪尿堆里翻滚？我过去也曾经这么做，但在经历了一番清洗之后，才摆脱那股恶臭，前后花了三天的时间！但你现在却仍乐此不疲，全身沉溺于其中，还以为那是芬芳的香气，是不是？事实上，这一切不过是两三天前的秽物，正在散发着强烈且刺鼻的恶臭，而你竟然还敢说它是香的，甚至还乐

在其中。恐怕就算用整口井的水，也冲洗不掉这种气味！别怪我没警告你！我过去也闻过这种气味，所以现在对它心生畏惧，因此我得赶紧警告你，是怕你再度陷入其中。如果你没有水可以洗干净，那么你的状况恐怕会比当年的我还更糟。但即便当时我有水可洗，也依然觉得痛苦，甚至到今天依然余悸犹存。」

当阿姜曼这样说时，他的话语极为犀利且有力，至少对于我这种个性比较粗犷的人来说，这样的表达方式非常有震撼力；但对于性格较为细腻的人来说，这样的话语可能显得过于直白，甚至刺耳。然而，他的话语却如同烙印般深深刻在我们的心中，清楚指示出何为错误之道、何为正确之路。他以自身的禅修经历告诫我们，使我们能够从怀疑与困惑中解脱，并且让我们下定决心，绝不再让自己「被一团屎尿覆盖」，因为这比他的话更加令人难以忍受！

我在这里引用了一部分阿姜曼的教法，让所有正在修行的你们好好想一想：透过禅修所得到的知见并不一定是最终的真理，倘若有人只是盲目地坚持自己的知见与观点，却未曾亲自检验并深入探讨，也从未向真正精通禅修者请教，那么他便极有可能只是在歧途上越走越远。

唯有那些真正熟练且完全发展成熟的修行者，才配称得上是觉悟者。他们不会像那些仍然「沈溺于屎尿」的人一样，还以为那是多么美好的东西。因为对于真正的觉悟者而言，他们早已明确地摒弃了这些虚妄知见，并以自己的智慧为乐。

我过去也曾以自己的小聪明为傲，而且常常固执己见与阿姜曼争论，争到眼睛都通红。我与他辩论的次數多得难以计数，因为我老是这样做。当时，知见总是不断地在我心中涌现，我总是自信满满地认为自己完全正确。然而，在与他辩论时，每一句我认为正确无误的话，最终都变成了一根棍子，递给阿姜曼拿来敲打我的头，直到我的头发几乎都快掉光了。但正是因为这些我自以为正确的问题，反而获得了深入的知见与巨大的利益，这些问题如同竹芽一般，能杀死『我执』。这就是阿姜曼教导我的方式。

当然，这种敲打并非真的身体上的惩罚。竹子的枝芽生长于老竹的主干上，意味着它不会持久。但有时候，在他以技巧性的方式击打我之后，他还会给我一点安慰的『药膏』来涂抹伤口。若没有这样的方式，我又怎能从自己微不足道的小聪明中获益呢？而这里所谓的『阿姜曼给予的药膏』，指的是他纠正了我因禅修而产生的错误理解与知见。我总是接受阿姜曼的教导，但在真正接受并同意他的说理之前，我必须经历痛苦与惧怕，这正是我所谓的『被打』！

我分享自己的一些经历，是为了说明那些已经经历过并知晓修行之道的人，与那些仍被无数烦恼缠绕、沉溺于颠倒妄想之中的人有何不同。如果一个无法通达真理的人来纠正那些错误的观念与理解，而这种纠正只是来自于一些浮华虚妄不实的小聪明，那么这场讨论便势必会变成一场无休止且没有意义的争论，谁也无法达成共识。最终，没有人会想听这些争论，因为他们

害怕误入其中，被参与者激烈的口水弄得满身脏，却仍一无所获。

这种情况的发生，是因为从禅修中所得的内在知见是多变且复杂的，很难判定何者是正确、何者是错误。若没有一位真正的禅师来指导与训练修行者，那么这些修行者必然会变成在黑暗中摸索，随机抓取自己认为对的或错的东西。他们会随意抓住一切，若用树木来比喻，他们会抓住硬木、软木、树枝、细枝与树叶，然后用这些东西建造一个内心的『住所』。但这个住所却没有先修剪掉枝叶，结果他们陶醉于自己的创造物，认为这座房子非常的精美，即使旁人看了实在难以忍受。

禅修的修行若缺乏正确的智慧与内观（vicāramā-nāma），就会变成这样。无论发生什么，修行者都会完全认定为正确，然后滔滔不绝地谈论，话语如洪水般倾泻而出，讲给他人听；但他们的耳朵却离自己的嘴太近，从未真正聆听过自己所说的话，更不曾检视自己所言是否正确。他们只是认定一切都是对的，并不停地讲。这种做法不仅污染了他们自己，因为他们没有深入检视与反思，更严重的是，还会扭曲佛教这条正道。因此，我们应当对此保持高度的警惕与谨慎。

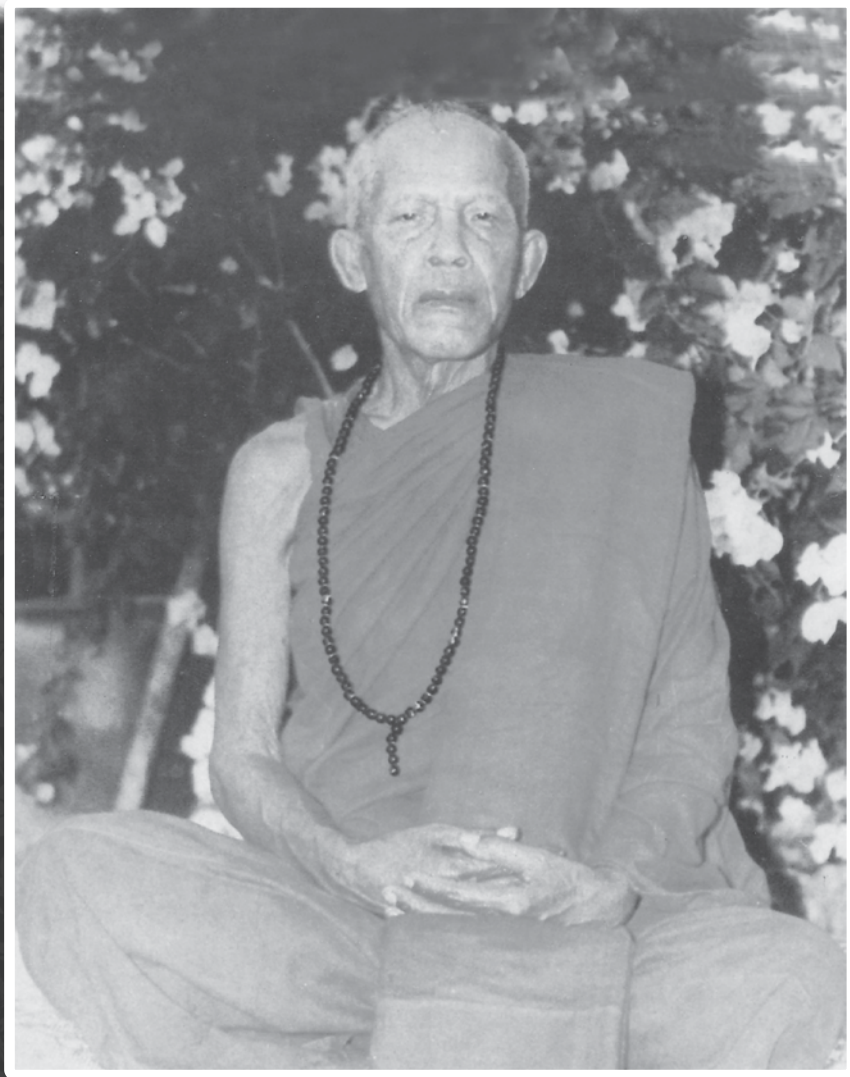
修习预备业处的正确方式

修行者在进行持诵预备业处（parikamma bhāvanā）时，应当将全部注意力与兴趣放在自己选择的持诵语上，而不是在意自己

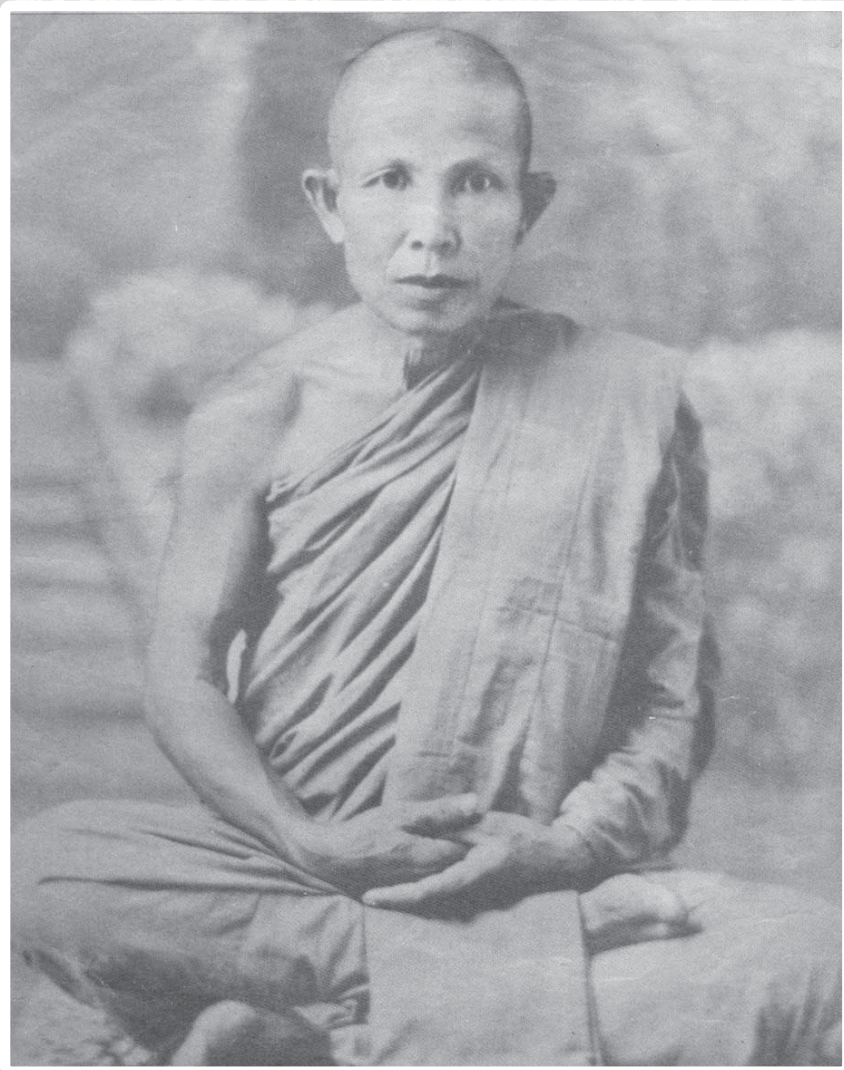
的坐姿。一旦正确地设定好坐姿之后，就不应该再对姿势产生过多的关注。因为当修行者进行预备禅定时，专注于自己正在进行的修行内容，身体可能会稍微前倾、后仰、向右或向左，这是因为当下的注意力完全投入于修行，而不再关心身体。因此，即使身体稍有倾斜，心仍然不应该偏离禅定的所缘（ārammaṇa），这才是成功的关键。因为修行者真正的目标是在于禅定，而不是对身体的姿势产生焦虑。

若心时刻担心自己的身体是否有偏移，那么它的注意力将会从禅定的默念持诵语词中转移，使其无法如法相应地进入细致的宁静状态，从而无法充分发挥当下的禅修潜能。因此，修行者不应该过于关注外在的身体状态，而应该专注于持诵语，直到心变得平静，并能够清楚地觉知自身相关的因与果，理解禅修的真正目标。

此外，当心变得安定、集中，并深入于『有分心』，然后从此状态退出时，若发现自己的身体有不同的倾斜或位置改变，也不应该感到困惑或担心。因为对身体的关心与对内心的关注，将会干扰尚未明确自己职责的心，使得修行者无法获得当下应得的禅修成果，反而会在身心之间产生不必要的挣扎。因此，修行者应该从开始禅修之时就谨记这一点。



Venerable Ajaan Teu



Venerable Ajaan Kongma

第十四章 正念的永恒价值

守护心灵（citta）——无论是日常生活的多数时间，还是禅定修习（samādhi bhāvanā）的关键时刻——都是培养正念的根本方法。当我们将觉知之光持续投射于当下，无论是操持俗务还是深入禅观，行动皆能优雅如舞，心念始终清明无染。这样的修行状态，使人不堕懒散庸碌，也不会偏离在家居士或比丘的德行准则。正如《法句经》所言：「一切处皆当系念正知」，此真理如金刚般无可撼动。

禅修者若欲在定境中洞见法性，或在义理层面参究真谛，正念之必要性便如暗室明灯般彰显。唯有持续保持觉照，方能准确掌握心法生灭的微细脉动。对于心性根基（citta-bhūmi）与法性体悟（Dhamma-bhūmi）超胜常人的修行者而言，正念更成为贯穿三乘的核心法要。即便是最犀利的智慧之锋，亦需正念的持续淬炼方能成就斩断无明的利剑。因此，当智慧趋近究竟圆满的「大智慧」（Mahā-Paññā）时，必然要求正念同步臻至「大念住」（Mahā-Sati）的境地，这正是正念作为修行枢机的不二法门。

反观凡夫，失念之际常举止失当，若长期放任心识流散，则生命状态便犹如疗养院中神志昏昧的病患。修行者证道速度的快慢，根本上取决于正念与正智的强弱程度。勤修四念处者，定境（samādhi）自然会现前，观照的慧解亦如春泉涌溢。笔者在

撰写本书时对此深有体会：散乱心之日，文思滞涩，谬误频出；正念清明时，则笔下如有神助。

那些在心灵修炼领域卓然有成者，无不是将正念奉为圭臬之人。他们如同持剑的守夜人，决不容许无明黑暗侵袭心城。尤其在禅观的实践中，正念与正智必须如呼吸般自然交融。如此践行者，内心将恒常闪耀「觉醒之法」（Jāgara Dhamma），建立起铜墙铁壁般的防护体系，令烦恼贼军无隙可乘。这与那些浑噩度日、不断累积苦因的众生形成鲜明对比，因为后者如同身负巨石行走于悬崖，却对脚下裂隙视而不见。

阿姜曼毕生不厌其烦地强调：正念修习无分根器利钝、不论行住坐卧。这位大成就者曾直言，从初发心到究竟涅槃，对正念的体认始终是成败关键。他为弟子们点燃希望的火种：「若修行者能于行住坐卧间恒常系念，不令须臾间断，则不论男女老少，皆可期待证得禅定三昧、圣道果位乃至究竟涅槃。」

许多修行者常陷入可悲的认知误区：当精进未获预期成果时，他们往往归咎于法门失效，却未察觉烦恼（kilesas）早已趁其失念之际，如狡诈的窃贼般占据心殿。他们未曾察觉，真正摧毁修行的元凶，是对失念的习以为常。正如阿姜曼的犀利譬喻：那些禅坐时昏沉摇摆的比丘，活似等待超度的行尸走肉，引得秃鹫盘桓不去；他们的修行如同永无尽头的彩排，始终等不到正式演出的时刻。

阿姜曼某次晨间的开示至今令人警醒：「若为活死人举办法会，该是何等荒谬？那些禅坐时心识堕入无明深渊者，此刻虽存气息，实则已半身踏入地狱之门！」这振聋发聩的『沉睡地狱譬喻』，正是对今人修行的重击警钟。

聆听阿姜曼开示的秘诀，在于放下我执之盾，让法语清泉直接注入心田。尤其当阿姜曼随机应缘说法时，或借突发事件点化，或以弟子过失为镜，这些看似即兴的教示往往最具穿透力。对于真心求道者，这些法语如同斩断烦恼的金刚杵；而对心怀畏惧者，则成为照见业障的明镜。

归根结底，正念是贯穿修行全程的生命线。缺乏觉照的修行如同沙上筑塔，纵有智慧利剑亦难破无明坚甲。唯有将正念锻造成不坏金刚铠的修行者，方能于生死战场上所向披靡，最终抵达涅槃彼岸，涅槃里没有二元分别，唯有究竟安稳的寂静之美。

第十五章 头陀比丘的威仪

节俭的行持之道

头陀比丘（Dhutanga Bhikkhus），尤其是阿姜曼，一向对自己的物品和使用之物极为谨慎且节俭。阿姜曼从不浪费，这一点他终生坚持，毫无例外。然而，尽管他拥有许多生活所需的资具，却从不炫耀使用，始终保持一贯的修行态度。但当需要帮助其他比丘时，无论他拥有什么、数量多少，他都愿意全部布施，从未见他囤积或保留任何东西。他常将物品布施给比丘、沙弥、长老、优婆塞（Upāsakas）、贫困的在家信徒以及其他前来拜见他的人。在我们这些认识他的人看来，他的心似乎充满了对整个世界无量的慈爱与悲悯。

至于他自己穿用的衣物和资具，他的态度则截然不同。他像一无所有的清贫比丘一样，仿佛身上没有任何值钱之物。他的三衣和浴巾都破旧不堪，布满补丁，一眼就能看出是由碎片拼凑而成。初次见到这些衣物时，人们难免会感到难过，因为在泰国的僧团中，这种情况极为罕见。事实上，阿姜曼可能是当今第一个如此行持的人——他坚持缝补衣物，直到原来的布料几乎完全腐烂消失，最终整件衣服几乎全由新补丁拼接而成。由于补丁颜色深浅不一，衣服看起来斑驳如虎纹或豹斑。即便衣物破损到无法穿着，他仍不愿丢弃，而是先将其用作毛巾或脚

布，之后再改作其他用途，直到布料彻底破碎、无法再用时，才会同意丢弃。

无论是主要的三衣，还是其他布料，只要破损，他就会缝补修缮，直到在大多数人眼中显得不堪入目。在泰国这样物资充裕的地方，人们从未见过如此行持，因此容易忘乎所以，倾向于奢侈浪费，即便是穷人也不例外。然而，阿姜曼从不在意他人对此的批评或赞誉。即使是寺院中使用的各种器具，如竹制水桶、铁罐、水瓢等，一旦损坏，他也会修补或改作他用，直到完全无法修复时，才会同意丢弃。

在管理寺院或住所的物品时，他极为严格。一切物品必须妥善收纳或整齐摆放，不能随意乱丢，以免遗失或造成不便。如果有人在使用后将物品放错地方或摆放不当，他会立即查问并严厉呵责，教导其不可再犯。

比丘的疑问与阿姜曼的开示

有一次，一位比丘心中存疑，或许只是想试探阿姜曼的反应，便问道：「关于您的物品和其他东西，或许并不重要，但对于您最重要的三衣（saṅghāṭi、cīvara、sabong），您应该使用信徒供养的新衣，以响应他们的虔诚供养。阿姜曼并不贫困，也不缺乏支持，信徒们常怀信心供养各种资具。至于旧衣，您应该舍弃，让需要的人可以恭敬请受。但您却一直穿着，直到它们破烂不堪、补丁累累，看起来像一只穿过市集的斑豹。您的

追随者看到您这样，会感到不安，面对不断前来礼敬供养的村民时，也会羞愧。他们每次都乐意供养丰盛的物品，我们并非穷到需要您如此节俭地缝补衣物。这让我们为您感到羞愧，宁愿您不要这样做。事实上，我们希望您的行持能更符合您作为全国闻名导师（Ācariya）的身份。」

「我怀着至诚的敬意、信心与爱戴提出这个请求。但看到您总是穿着破旧补丁的衣物，即便有新衣也不更换，这让我面对在家众时感到自卑和羞愧，仿佛我的导师毫无价值。如果我说错了或不妥，请原谅我，但我完全是出于好意，且对阿姜曼怀有最深的敬意。」

说完后，他恭敬顶礼。阿姜曼静默不语，仿佛未曾听闻，其他比丘也安静等待。随后，阿姜曼以平静的语气开示道：「佛陀是至高无上的智者，他所发现的智慧之乐超越世间一切。佛陀是第一个发现此道的人，而他为寻道同伴所开示的教法，也就是，超越一切世俗假名（sammuti）。无人能像佛陀那样修行与教导，因为从他口中流出的正法（Sāsana-Dhamma）是『中道之法』（Majjhima-Dhamma），无论在任何时代、任何地方都恰如其分。它不与真理相冲突，否则会受到寻求解脱之道的同行者的谴责。」

「在修行中，佛陀一切行为皆谨慎周密。他体证正法时，以法的谨慎与周密去经验。因此，他所教导的法也依循过去诸佛大师（Sāsadā）的原则，谨慎周密，从未被发现有任何缺陷或不

足。相比之下，我们这些仅仅实践此教法的人，若与佛陀为利益众生所经历的精进与苦行相比，显得软弱无力，仿佛只是等待下一餐的到来，因为我们根本没有面对什么大困难。试想佛陀是如何引导声闻（Sāvaka）修行的！他是教导他们骄傲自满、贪玩放逸，还是教导他们知足常乐，随缘接受生活所需？他是引导他们走向丰足奢华，如同被烦恼（kilesas）和贪爱（taṇhā）支配的行尸走肉，还是引导他们少欲知足、无忧无虑？他是教导他们节俭克制，抑或挥霍无度、散乱放逸？」

「这足以让你明白，那些骄奢放逸的比丘，无论对自己还是他人，都难以照料。他们贪得无厌，即便信徒众多且慷慨，也无法满足他们心中烦恼的渴求。」

「珍惜并善用物品，看出其潜在价值，在一切财物上节俭节制，使其能长久保存，不因轻率投机而丧失——这才是理性与智慧之人的行持。这样的人不骄傲自大，也不虚张声势。否则，无论起初拥有多少财富，最终都会挥霍殆尽。本该成为生活与未来善行根基的财富将一无所剩，甚至比不上一个节俭穷人的微薄积蓄。」

「而那些奠定善行基础、为世间树立财富与心灵原则的人，从不挥霍浪费。他们不被无尽的欲望驱使，终生无法自制。任何人若愚蠢地推崇此类邪见并付诸行动，必将成为无葬身之地的亡魂，并将子孙后代引向同样的结局。」

阿姜曼随后问那位比丘：「你可曾见过猴子如何接受人们给的食物？又是如何进食的？」

比丘回答：「我见过，但从未注意牠们如何取食或进食。」

阿姜曼答道：「你连猴子如何进食都未曾留意，更无法回答我这个问题。那么，你为何要质疑我使用资具的方式，却提不出任何值得一听的理由？我随时准备聆听赞美与批评，因为佛陀的正法无处不在，只要公正审视，赞美与批评皆可成为法。但若不正确审视，它们就会沦为世俗之道，成为迷惑的因缘——无论是赞美还是责备。」

「你甚至未曾充分观察猴子的生活与进食方式以了解其本性，又怎能了解佛陀与声闻的生活方式，以及他们作为大师（Sāsādā）和释迦族圣子（Sons of the Sākya）的修行之道？」

「你是否想听听猴子与人类本性的不同之处？若你不想通过了解猴子本性来增长正念与智慧，反而想飞上天空去了解圣者的行持与戒律，恐怕是攀得太高，我不想为你作此解释。」

比丘回答：「我从未听人谈论过猴子的本性与特征。但既然阿姜曼问起，我很好奇，想了解牠们与人类有何不同。过去我曾多次偶遇猴子，但厌倦了牠们，不愿多看，因为牠们天生散乱，无法安静共处。除此之外，我对牠们一无所知。」

猴子的比喻与修行之道

阿姜曼继续解释猴子的本性：「猴子就像习性散乱、不喜安静和平的人，与遵循正法的温和之人截然不同。牠们是喜爱嬉戏的动物，无论大小、雌雄，整个猴子家族皆如此。牠们无拘无束的玩闹永无止境——就像未经道德训练的人。即便年老发白如羊毛，牠们也不懂平静与和平的意义，更不知其因由。即使从小被人类抚养长大，牠们的本性也永不改变，对人类特质毫无兴趣。牠们生为猴子，活为猴子，死为猴子，从不沾染其他习性。」

「而那些模仿猴子习性的人，比猴子更邪恶、更暴力，对世界造成的危害远超猴子所能。当我住在一个猴子频繁出没的山洞时，亲眼目睹了牠们的行为。那是我刚开始云游苦行

（Dhutanga）时，对这些动物的本性还不够了解。牠们最初在洞口觅食时很害怕，但确认我无害后，几乎每天都来。」

「看到成群结队的猴子在洞前攀爬跳跃，我感到怜悯。牠们大小皆有，对我毫无兴趣。早晨用斋后，我会将剩余食物分给牠们，摆在岩石上让牠们自取。我一转身，牠们就争先恐后地抢食，混乱打斗，毫不畏惧我。几天后，牠们来得更早，等待我放置食物。短短两三天，牠们的本性暴露无遗——毫无敬畏，跳来跳去，甚至在我住处翻找食物，将我的物品弄得乱七八糟。这发生在我外出托钵时，但即便我在场，有些猴子也会龇牙咧嘴，作势咬我，扭动眉毛露出威胁的表情，试图吓唬我，仿佛

在说：『我们猴子比人类敏捷得多，你们根本不是对手。若不想受伤，最好别惹麻烦，否则我们随时会扑上来！』我不得不用各种方法吓退牠们，直到牠们全部离开。此后，即便心怀怜悯，我也不再喂食猴子，也不再做出亲近的姿态，牠们便不再来打扰我。」

「这种动物完全不可信赖。即便你怜悯牠们、善待牠们，牠们仍是躁动不安、狡猾嬉戏的猴子，不懂德行，也不认可你的帮助。当我给牠们食物时，牠们蜂拥而至，行为令人厌恶。牠们贪婪争抢，有些几乎咬到我的手，兴奋地跳来跳去。这幅景象实在令人厌恶——牠们一边『嘎嘎』叫着恐吓我，一边抢夺我出于善意给予的食物。猴子真是最可恶、最恼人的动物。」

「你可曾注意过家养的猴子？当你伸手喂食时，牠们对食物和喂食者有何反应？」

比丘回答：「我不知道，因为我只顾喂食，未曾留意牠们的反应或特征。」

阿姜曼继续解释：「对这类动物而言，谁喂食并不重要，牠们只关心当下能得到什么。牠们的眼睛紧盯食物，上下跳跃。在平坦空旷处，牠们跑来跑去，伸手抢夺喂食者手中的食物。一旦得手，便迅速剥开、撕碎，立即吞食，眼睛还不停转动，四处张望，同时盯着手中的食物，边咬边嚼边吞。若看到喂食者手中还有食物，牠们会快速嚼碎已得的部分，塞进颊囊，眼睛

仍盯着他的手，伸爪索要更多。若再得到食物，牠们会吞下一些，再塞一些进颊囊，剩下的随意丢弃，然后继续伸爪讨要！无论给多少，牠们永不满足，直到食物耗尽才停下来，转而咀嚼颊囊中的存粮。」

「猴子是极度奢侈浪费的动物，对施主所给永不满足。尽管牠们的胃很小，与其他体型相近的动物无异，但贪婪、挥霍与浪费的程度却罕有动物能及。」

「你现在应该明白，我以猴子为喻，是为了对比你请求我舍弃旧物、换用新物的行为。换言之，你是在劝我效仿猴子，以猴子为大导师（Sāsādā），取代佛陀知足常乐的正法。你所建议的行持方式，正是猴子依其动物本性所为，与正法毫无关联。但略知正法者，应思维自身立场与法的关系，判断何者当为、何者不当为。」

「出于善意而发言值得赞叹，但你的善意与可能导致的正法丧失并不兼容。这里的『法』指的是少欲知足，因为这种法自古以来能为世界带来平静与安宁。它适合那些知足常乐、心中有界限的人，他们珍视并坚持这些界限，乐于实践，不让法的价值与精髓流失，以免将来追悔莫及。」

「你应深入思维正法（Sāsana）与正法之主（佛陀），思考他是何种人。佛陀是随顺世间，还是另有所趋？在教导正法时，他如何开示，使世人至今仍愿意接受、礼敬并追随实践？他所

持续教导的正法（Sāsana-Dhamma）细节完备，是完美的『善说法』（Svākkhāta-Dhamma），也是『导向解脱之法』（Niyyānika-Dhamma）——能彻底减轻大小痛苦与焦虑，只要如法修行，完整遵循他的教导。」

「此外，你应依正法原则深入思维：在这个时代，若有人将自己变成富足、奢华、名声显赫之人，激起世人的嫉妒，他身心的痛苦与忧虑，会比安分守己、随缘而行的人多还是少？我学识不多，但显而易见，那些自我膨胀、超越世间限度的人，正不自觉地走向自毁之路。」

「当人们超越合理限度时，必会为自己制造无尽的困扰与动荡，身心不得安宁。他们总是对未来感到不安，因此心必须不断思考如何扩张事业，无论是何种事业，直到无暇休息。他们的心如同混浊泥水，无法用于洗涤或任何用途。他们的身心必须像机器般不停运转，以达成目标。若无法如愿，便焦虑烦躁，因为努力跟不上欲望，如同河水漫过堤岸。当无法以正直手段获取所求时，他们便转向邪曲不正之道：能偷则偷，能抢则抢，能持枪抢劫则持枪抢劫，能欺诈、勒索、绑架甚至杀人，无所不为。他们无羞无愧，不畏世人眼光，也不惧恶业（Kamma），因为被强烈的欲望驱使。最终，他们被官府逮捕入狱，承受贪欲的果报；或者在被捕前被杀，尸体被弃于丛林或沼泽，永远消失，比动物更卑劣，结局凄惨非人。」

「这就是猴子之道的邪恶——牠们是永不满足的动物，即便口腹之欲与其他动物无异，却会为心中欲望而死，而非因饥饿而亡。任何人若走上这条自我毁灭的猴子之道，无论比丘或在大众，必是反常之人，与知足的常人大不相同。」

「若比丘如此，他会以躁动之心，用各种手段获取比丘资具（包括金钱），而非以惭愧心或对戒律的兴趣，如出家人（Samaṇa）应有的善巧之道行持。这会使信徒与供养者感到幻灭与厌烦。无论这种比丘去往何处，即便信徒心中对正法充满信心，也会避开他，因为无法忍受他巧言乞求、纠缠索要钱财的伎俩。」

阿姜曼问比丘：「你知道这种比丘擅长什么吗？」

比丘回答：「我不知道。」

阿姜曼说：「他擅长的就是不断索求。若比丘心态奢靡，欲望繁多，四处搜求个人财富，他在一切事上皆如此，毫无羞耻。他只有一个固定目标——获取钱财，口中只说：『请给我那个。』事实上，他的禅修就是重复『请给我那个』，别无其他。他无需像其他人那样持诵经文或禅修，只需这一句——这已足以扰乱世间。若他继续下去，必定会毁灭世界！」

阿姜曼又问：「你想要这句短语吗？它能让你轻易证得道果，超越一切声闻所达。」

比丘回答：「不，我不要，因为这是毁灭宗教与众生的邪语。」

阿姜曼说：「既然你不要，为何还劝我效仿猴子？因为这句短语正是源自猴子，只是被改编成适合我们的简短语句。」

比丘忏悔道：「请原谅我提出错误的见解。我这么做是认为这样对阿姜曼更方便舒适，且对您与正法修行无害。若早知这符合猴子散乱骄傲的习性，如阿姜曼所解释的那样，我绝不会多言。因为我提出这个请求时，绝无恶意。」

阿姜曼回答：「即便你无意走向那条路，但你的请求确实明确指向了它。」

「我们无需四处劝人随顺一切行为。只需观察眼前时常发生的事，它们已足够教导我们，让我们铭记为戒。能使人向善或堕恶的事物几乎随处可见，无需上大学学习如何获取。善行使实践者成为善人，能进步发展；恶行则将行恶者引向堕落毁灭，无需宣扬广告，人们自会相信此事。例如，一个挥霍无度的家庭，会使其他成员养成同样习性，最终全家奢侈浪费。无论收

入多少，永远入不敷出，因为每个成员都沉迷花钱，无人节俭储蓄。运河之水若不停流走，也会干涸。」

「试比较一个节俭持家、理性消费的家庭与一个挥霍无度、毫无节制的家庭，看看哪个家庭更安宁知足，哪个更多烦恼忧虑。我敢断言，有原则的家庭才有保障。他们在家庭内部与外界关系中，远比那些患无药可医之病——即挥霍无度、无力储蓄——的家庭更加幸福满足。除了自身与家庭的幸福，还有教养子女与影响他人的问题：如何将他们培养成行为有度、名声良好之人，在生活资具的使用上节制，妥善保护各种财富，使其成为未来长久的坚实基础。至于那些无自制力、生活无节制之人，不仅当下焦虑困扰，还可能影响子女亲友，长期破坏家庭和睦，玷污亲友名声。」

「我从未见过心中无原则却能妥善管理财产的人，但常见这类人走向衰败：债务与抵押压垮他们，直到一无所有。这样的人能从何处建立令人钦佩的复苏基础？」

「若人们无力约束自己的身心与言语，或缺乏足够自制力去权衡心中涌现的种种情绪（ārammaṇa）——这对每个人都是必然的——他们便无法自控，避免被情绪淹没，即便他们聪明且受过高等教育。这是因为他们已走上上述自我毁灭之路。这些行为既不善也不值得赞叹，真正明智的圣者极力避免——更甚于避开他人或他物可能造成的伤害。同时，这些智者努力持守德行，永不屈服放纵，不像我们亲眼所见的那些可怜人——他们

数量远多于值得尊敬钦佩之人。更糟的是那些喜欢追求各种性格特质，并表现为己有之人；他们紧跟最新潮流时尚，从不思考其真实价值或可能带来的惩罚。他们只是偶然听闻这些事物，便迅速抓住、采纳并实践，然后自诩为大人物、重要人物或富人，以满足骄傲——这正是猴子的行径。他们可以亲手签下自己的死刑令，但毫无疑问，他们只能跳几步，便坠入深渊，身后苍蝇成群。」

「我这么说，不是为了谴责世间或某个人、某个群体，而是因为这是肉眼与内心皆可清晰认知的真相。无人能否认，若有人如我所描述的那般行持，必将走向毁灭——这是一条单行道。换言之，他们亲手签下自己的收据与死刑令，即便口中仍自吹自擂，夸耀自己多么聪明博学、出身多好、自赚数百万——尽管无人知晓钱从何来。但他们的毁灭来得如此轻易——就像有人将无数财宝藏在家中，只需一场火灾，一两小时内一切便化为灰烬。」

「自从出家以来，我努力学习与实践佛陀的正法至今已多年。我学得越多、实践越多，越发现自己的愚蠢。我并未变得聪明，获得反驳佛法的奇特知识，声称它不真实、非善说（*Svākkhāta-Dhamma*），或非『导向解脱之法』（*Niyyānika-Dhamma*）——如某些经典或某些人所言。无论法的层面或角度为何，我实践得越多，对它的信心就越增，使我全盘接受。我没有任何知识能让我自信地夸口，声称可以反驳佛陀的教法。三藏典籍的每一部分，无非是佛陀开示众生愚痴的教导——那些自诩聪明博学的人，甚至比不上一只惊慌躲藏猴子的机敏。若说我们比

猴子聪明，就必须知道哪些事物危险有害，远离并削弱其影响，不可鲁莽自信。环顾四周，我只见人们吹嘘自己行恶多么聪明——这些恶行害人害己。似乎无人聪明到能避开这些应受谴责之事，反而与之亲密无间，日夜为伴，使它们在身心活动中根深蒂固，永远无法挣脱，无法观照心中本有的正法，让其自然流露于言行，带来些许安宁。」

「你可曾想过佛陀的正法教导（Sāsana-Dhamma）多么微妙深奥？对大多数人而言，我们只能用充满污秽烦恼（kilesas）的心去揣测佛法，得到的只有内心的责难与批评：『法难修，修法者必逆世而行。佛陀说法，但在我看来与世间实相不符。教说法说行善得善，行恶得恶——但我行善几乎至死，却不见任何善果。反而许多看似未行善之人，却成为腰缠万贯的富翁，远超于我。所以我不认为佛法如其所说那般真实。再说，若恶有恶报，为何行恶者似乎逍遥法外，而急需之时，行善者却得不到福报？或许根本无善恶、无地狱、无天堂、无涅槃，因为若有，它们在哪？逝者——无论善恶——皆消失无踪，从未回来告诉我们。若能让我们心生信心，乐于行善、布施、持戒、修禅，死后皆能往生天堂与涅槃，那该多好！』」

「这类想法附着在我们心中，当我们试图参透佛法时便会生起，因为『世间』喜欢这些。但如此修行，毫无希望获得佛法所描绘的善果——因为烦恼不爱正法，只爱烦恼。最终获得的只是更多污秽烦恼。」

「佛法从未为那些准备反驳与破坏它的人而说，而是为那些寻求真理实证的人而说。因此，它不同于大多数人以不净之心探究佛法时所生的抱怨、猜测或臆想。他们深入探求，却掏出一堆污秽，嗅闻后责怪正法缺乏真诚。此后，心基于此而说：

『我能自由思考与言说。』但它不知所嗅的臭气正是自身的污秽，附近根本无正法可责。无论人们如何谴责与挑剔正法，正法丝毫不受干扰。唯一发生的是，他们将因自己的思想与言语而承受无尽的纷扰——即便他们自满地想着：『我们多么有幸，能心安理得地争辩与批评正法。』」

「正法精确微妙，充满烦恼的你我之心难以参透，如上所述。因此，尽管你提出请求的意图良善，却也隐含了正法的重要面向。因为节俭、知足、少欲等心态因素（*dhammā*），等同于谨慎与不忘失。实践这些法者，必能以令人钦佩的方式持身处世，无论出家在家。比丘即便福报广大，受众人信仰赞叹——或在家人无论财富多寡——只要不骄傲自满，不轻易忘失福报，便能善用外在财富，依其本质利益自他。财富因而如真友，常伴左右，危难时挺身相助，而非成为敌人与害己败德之媒——这在粗心大意、永不悔改者身上屡见不鲜。具足这些法德者，身心安稳，无瑕无疵，为一切常人、天神、梵天、龙族、金翅鸟等所乐见。因此，请你们牢记这些法要，努力实践以获其果。但切勿削弱或舍弃这些圣者比丘（*Ariya Bhikkhus*）珍视的核心法要。至于其他凡夫，或有不同见解。因此，为求准确无误，你们应坚守『皈依僧』（*Sanghaṃ saraṇaṃ gacchāmi*）的教诲，使其在心中坚固有力。这四法与『僧皈依』同等重要。」

那位比丘请求阿姜曼放松要求的问题，最终演变成一场漫长而激烈的法谈。阿姜曼的教法方式，无人能及。他所有犀利的批评与温和的言谈，对专心聆听、敞开心扉者皆至关重要。在场比丘无人认为阿姜曼是以烦恼为情绪支持（ārammaṇa）而愤怒说法，甚至无人认为他以此为手段。事实上，他们都说：「阿姜曼今日的开示直指我心，这正是应有之道！当他平静未被激发时，我们从未听过这样的法谈。唯有像今日这般有人向阿姜曼提问时，他才会如此开示，让我们品尝真理的美味。若有人想请教师父，不应沉默，因为阿姜曼很少作如此精彩的开示。」

法谈结束后，比丘们三五成群，如往常般讨论。事实上，这确实如此——若无人提问或提供话题，阿姜曼只会作平常开示。即便涉及高深佛法，也缺乏以问题或事件为焦点时的那种力量与激情。我喜欢聆听这类直指人心的开示，因为我性情粗犷，若非被『重击』，有些法义永远无法触动我心。即便法义极高，我也难从中获益，而像今日这样的开示却能让我深受启发。

钵的大小

在泰国比丘中，钵被视为重要资具，佛教僧侣不可或缺。事实上，从受戒之日起直至僧涯终结，它始终是必备之物。

但钵有多种类型与尺寸，皆在戒律允许范围内。尤其是追随阿姜曼的比丘，普遍认为钵应为中到大号。这源于他们喜欢随缘云游山林，适合他们的修行方式，因为他们不喜欢雨季（vassa）

外固定居住一处。云游时，他们赤脚而行，随意所之，只携带必要资具，且数量不多。通常携带的物品包括：钵、三衣（saṅghāṭi、cīvara、sabong）、浴巾、伞帐（klod）、蚊帐、水壶、滤水器、剃刀、凉鞋、小蜡烛，以及一个由白布缝制成筒状、两端配有金属圆环（顶端为开口环）的烛笼。蜡烛固定在底部，点燃后可供夜间经行或巡视住处周围时照明，替代普通灯笼。

云游时，他们将许多资具放入钵中，如袈裟（saṅghāṭi）、蚊帐、剃刀、烛笼与蜡烛。因此，头陀比丘使用的钵往往比平常大得多，以便容纳这些资具，云游时携带方便。一旦装满钵，几乎所有资具皆已齐备，他们可将钵挂在肩上启程，另一肩则背伞帐与小提袋。钵很重，对不习惯者而言，可能难以承受甚至不堪负荷。但作为禅修比丘（Kammaṭṭhāna Bhikkhu），就像战场上的战士，必须忍受一切面对的境遇。

较大的钵用膳也更方便，因为所有食物皆盛于一钵。饭、菜、甜点全在钵中，无需碗盘匙叉。用斋后，他们清洗擦干钵，使其清洁无味。洗钵至少需用清水冲三次，拭干后若阳光充足，可稍晒片刻彻底干燥，再依情况妥善收纳；若天气晴朗，可揭开钵盖晾晒，去除残留气味。

禅修比丘极为爱护他们的钵。若有人主动帮忙洗钵，他们会婉拒，尤其是未经指导的新手。因为担心钵生锈、放置不当、碰撞硬物或掉落损伤，导致锈蚀。一旦生锈，整只钵需用磨石与

砂纸打磨，去除内外铁锈，直至金属洁净。然后必须用火重新氧化，依戒律添火五次，方可使用。这过程繁琐费力，因此比丘爱钵胜过其他资具，不愿假手他人。

托钵归来时，有时信徒会请求代为捧钵。但若比丘不确定对方是否熟悉护钵之道，可能会礼貌拒绝，找借口推辞。他们不会轻易交钵，直到教导对方如何安放、清洗、擦拭及一般护理，待其理解后，才允许碰触。

现代比丘欲改戒规

以上是追随阿姜曼的禅修比丘护钵的传统方式。但世间无常（anicca），如今戒律与正法是否会在某些方面被修改或随无常而变，尚难断定。从我们已见的情况来看，外在事物正逐渐渗入修行领域，足以令人忧虑。它们持续增长，几乎已达令如法修行、心向正法者不得不迁徙他处的地步——因为他们无法忍受所见所闻对身心的扰动。修行者的威仪已开始转变，趋向于我们提过的某些事物——这揭示了他们的本质、痴迷与由此而生的特殊兴奋。我们不难猜测这些事物的本质！若不觉醒，回归正法、戒律与导师们传授的头陀行（Dhutanga）等根本原则，恐怕我们会成为『太空时代』的头陀禅修比丘，速度快得无人能及，远超养育我们的师长。

这并非批评如法修行的比丘，而是出于对正法、戒律与头陀行的真切关怀。因为那些喜欢随心所欲改变事物的比丘，会将自

已拖入『纵欲市场』。在这个时代，学习方式简便，我们头陀比丘可能追求快速，以迅捷便利的方式学习修行，远超大导师或养育我们的师长之道。此种便利如同期待少劳多获，最终只会导向绝望与迷惑。因此，这篇法义开示，希望帮助所有头陀比丘审视心中放逸之事——它们正悄然潜入我们的『寺院、茅篷与僧衣』的角落；并希望通过揭露，使它们远离我们，被驱逐隔离。如此，它们便无机可乘，破坏我们的禅修圈，导致其过早毁灭。

然而，若我们修行者沉迷外境，远胜内省——不将自身与正法戒律原则对照——必将导致『忘失正念』，为一切恶劣邪秽之事敞开大门，建立比以往更混乱的道场（Wat），在心中竖立一个比原有更顽固的『自我』，彻底埋葬曾经心中的正法，使其踪影全无。原有的正法转为世间之道，聪明人变愚人，正念者成醉汉，自制者沦为奴仆。这些转变发生在同一人身上，皆因情绪感受与思想的影响。原为行善工具的身语，转为自我毁灭的媒介，导向彻底毁灭，不留任何可发展为尊贵稳重之人的余地。若心态转变，思想与理解亦随之而异。

因此，修行者应竭力准备领受至高遗产。即便面临丧命之危，也不放弃惯行的勇士之道。当生命终结时，因他们毕生以坚忍苦行对抗一切烦恼，期望在最后一刻仍奋战于战场中。那些死于对抗烦恼之战的躯体，不会成为腐臭可怖、令人惊惧的尸骸，反而会散发弥漫十方的芬芳，吸引一切众生、天神、帝释、梵天，使其心生喜悦，微笑欢欣，渴望觐见、礼敬与供奉其遗骸，视为永志不忘的最高理想。如同佛陀与一切证涅槃的声闻、导

师，是我们礼敬忆念的最高典范。他们的舍利、遗骨与骨灰从不被视为厌恶、恐惧之物，反而众人殷切期盼获得，以便晨昏礼拜，虔诚供奉，祈求平安吉祥，护佑自身、环境与家宅，避开一切危及生命的灾厄。这些珍宝为三界所尊崇珍爱。因此，修行者的生命与自性应充满勇气与能力，斩断烦恼本性所筑的种种障碍厚墙，直至突围。我恳请你们皆如此行，如同我们的大导师那般，沿此道得胜归来。他获得自由，正法随之兴起显扬；世间随之繁荣，因善人心怀正法，等待机会礼敬供养。仍有许多人依附并依赖那些勇敢引领、善巧行持的比丘。世间对德行与真善之人的渴求几乎永无止境。尽管他们可能无法改变自身，创造萦绕身心的德光，作为心的依归，但仍渴望见证那些值得尊敬信仰、值得亲近的修行者，虔诚礼敬，仰望为理想，永不厌足。尽管世间长期陷于混乱动荡，随人性恶道流转，令人几乎放弃寻求出路希望，但每当见闻值得拾取之物，希望仍会生起。他们见其值得把握，便欲把握；见其值得依赖，便欲依赖，永不厌倦——因为幸福的体验在世间无处不同。因此，为己心『正行』（supaṭipatti）的修行，也适合未来世间一切随行者。

在这条路上，佛陀已先行。当世尊调伏自身时，从不焦虑或思虑此行为谁而为。他甚至舍弃如己心般的王妃与一切，倾尽全力修正自己。断除一切焦虑、忧愁、黑暗与蒙昧后，他回顾过去所愿，开始履行大导师的职责，向世间弘扬正法。随后，一切声闻皆沿世尊铺设的同一条道路而行。换言之，他们先将教法应用于自身，待圆满成就后，才渐次教导同伴与他人。如此，他们追随佛陀，避开陷阱与危险。任何沿此道而行的比丘，必

成为正法传承的活榜样——毫无疑问。因此，修行者应以此『善逝』（sugato）之道为荣。

修行方式的变迁与错误方向

讨论修行方式背离传统教导、误入歧途的变迁时，我想起阿姜曼一次强而有力的激烈开示。那是在他驻锡色军府农坡寺（Wat Nong Peu）期间，某日傍晚寺院清扫完毕，比丘们沐浴后，聚集在阿姜曼茅篷听法。当日话题转向阿姜绍（Venerable Ajaan Sao），他说：

「阿姜绍是一位心中充满对世间慈爱（mettā）的导师。在这方面，他远超其他导师，事实上极为突出。任何亲近者必会立即钦慕敬爱他。但对于比丘、沙弥与在家众的教导，他的开示并不突出或引人注目，也不像其他导师那般广博深邃。他通常只说几句便止，随后端坐不动，沉默安详，如佛像（Buddha-Rūpa）般沉稳。然而，他的教导深入人心，那些善听善解的比丘永不厌倦。离开后，他们仍渴望再见再闻，从不疲厌。」

「众人谈及阿姜绍时皆同声称叹，表达对他的爱戴与坚定信心。但遗憾的是，他的比丘与沙弥弟子中，无一人意志坚定，无论内修外行，皆无明确方向，这与如此卓越的导师应有的教导不相称。这或许因为他们太过忘失自我、散漫懈怠、骄傲自满，尽管并无值得骄傲之处。他们见导师慈爱宽容，从不立即呵责或指出过失，不像其他导师那样严厉管教。即便他们当面犯错，

该受训诫以警醒未来，导师也从不如此，以致他们逐渐习惯粗心大意，未能成为心具德相之人。」

阿姜曼停顿片刻，一位比丘趁机提出一个鲁莽无礼的问题——这类问题很可能出自我口，因我至今仍有此倾向。他问：「阿姜绍是否真如众人所信，已断烦恼（kilesas）与漏（āsavas）？」

我们的导师一向致力于训练比丘与沙弥机敏睿智，听闻此不该出自弟子之口的冒昧问题，只是微微一笑，沉默片刻。然后直视这位愚蠢却心怀善意的比丘，以同情、悲悯与理解对待他的愚痴——责罚已无意义。他开始温和回应，顺应提问者的愚痴，如同驯马回应老妇的照料。他说：「他早已证得解脱（vimutti）与涅槃，远在你出生之前。你还想问什么愚蠢的妄想与疑惑？你提问的方式极不巧妙，毫无分寸，显示你缺乏足以对治烦恼与愚痴的正念与智慧。在这种情况下，心满足于被愚痴埋没。修习禅定（bhāvanā）时，愚痴与昏沉如重压头顶，毫无改善迹象，只如猴子观人般摇摆不定。愚者与智者的特征外显易见，而你尤其愚痴到可悲。听法时，法义难以深入你心；教你者若有智慧，必很快厌倦。除非是那些出家已久、爱说法却不自知的导师。」

此后，阿姜曼怀着体谅与悲悯继续教导那位比丘。但这几乎像是比丘故意以愚蠢问题诱请他说法！

当时开示的要义并非如过去那般激烈犀利，而是充满体谅与慈爱，语气温柔感人，难以言喻。如同父母以爱心教导幼子，直至孩子软心见过，泪流满面。我仅能忆起少许法义，若有谬误，敬请宽恕。他大致如是说：「时日流逝，我却见法侣们未因我所教之法变得越来越聪明，反而日益愚痴。而我日渐衰老，能给予你们的帮助越来越少，身体各部分逐渐衰败，似乎仅靠一口气勉强维系。各种曾滋养身体的食物，如今反成身体之敌，我对饮食毫无欲望，甚至感到厌烦——几乎只愿服药。死亡之期步步逼近，从不停歇，不给身体丝毫喘息。曾经自如的呼吸，如今越发粗重困难，仿佛随时可能离我而去。但当我审视教导的成果——本应与我训练法侣的初衷相应——却见所未见。有些人懒散软弱、优柔寡断；有些人迟钝呆滞，修行毫无光彩热忱；有些人偏离我所教的基本原则；有些人只显愚痴，几乎无法理性思考——例如刚才关于阿姜绍的提问——这绝非为解脱苦而随大导师（Sāsadā）修学之道。因为这种愚痴令人厌恶，难以忍受。因此，我极为忧虑，担心我离世后，无人能心中具足根本原则，实践确保这些法脉未来延续的方法。」

「恐怕会如我所言，因此我急切恳请聚集于此修学的法侣们，心中生起紧迫感，因为现状无法长久稳定，我们无暇自满。时光流逝，我们的生命同样流逝，那些放逸粗心者将一无所获。随着时间推移，唯一与我们形影不离的，是根植于本性中的不可靠与琐碎。放逸的结果，是陷入无尽无边的苦聚。无论去往何处，魔罗（Māra）总在伺机扰乱，制造种种苦难与麻烦，令人无处无时解脱。任何时候、任何地方，放逸者皆被苦紧缚，

如影随形，更甚于自身影子。这是因为他未能觉察放逸的害处，未能意识到放逸本身就是魔罗，正等着摧毁他自己。」

「至于不放逸者，必能获得善利装严自身、提升自我。其结果是世间的安乐与心中的满足，无时无处不如是；远离危险、灾祸、意外与『厄运』的侵扰。事实上，不放逸带来的一切结果，无一不是福佑与利益。」

「我已竭尽所能，以各种方式教导你们所有人，通过不放逸于出家人的职责，使自己成为最好的朋友。因为我深知，不久后此身将离你们而去——依世间常理而言。但只要我还活着，便能继续教导，根据受戒者的根器与倾向，选择相应的正法倾囊相授，毫无保留。」

「因此，当我见闻修行者中的放逸与粗心等恶行时，这与我对所有追随者的期望相违——这期望深藏我心。我不愿见闻这些事，也不愿你们有任何兴趣去做，因为你们会背上放逸之名；无论何处放逸，每次皆会毁坏你们。所以你们不应关注这些恶行。我请你们体谅这位以全力、意愿与慈爱训练教导你们的人。」

「请尽力以我所反复教导的正法原则训练约束自己。勿如炖锅中的勺子，不知汤味。应如舌头，立即知晓食物的各种滋味。我常想了解，每次开示时，我所讲的各类正法有多少深入你们心中——无论是修行领域、修行所生的各种理解，还是闻法时

吸收的知识。这是一种特殊的修行：聆听开示时，所闻引发与法义相应的理解，所悟与导师的解释一致——步步紧随导师。如此，法谈无一遗漏，心无散乱，否则会破坏引发觉悟的因缘，使其更难生起——原因在于制造了障碍，也阻碍了果报。因此，为使果报如愿顺利生起，请全力以赴造因。果报自会不求而至，无需强求——因则必须努力。」

至此，阿姜曼结束了为帮助那位比丘而作的法谈。此时，我认为应继续讲述此开示后的后续，因为阿姜曼当时展现的法理与原则，可作为我们佛教徒深思铭记的教诲。若不记录于此，阿姜曼当时开示的力量与分量将被埋没。因此法义关乎敬重正法（Sāsana-Dhamma）与导师者心中的悲悔。

现代比丘出卖导师

阿姜曼结束上述开示后，另一位比丘向阿姜曼顶礼，报告关于阿姜绍遗骨之事：「他的一些比丘弟子将遗骨捣碎成粉，混入他们认为有超自然效力的各种粉末，塑成小佛像大量出售——而且索价高昂！许多敬重他的信徒不计价格纷纷请购。我得知后，不禁感到难过与不安。这就是我要报告的全部。」

阿姜曼立即感叹：「哦——呵！他们竟已到这种地步？那些毁坏正法与导师的比丘，已成啃噬甚至其骨头的恶犬——实则比狗更糟。这些人全然无心，找不到其他谋生之道，只得啃噬自己导师的遗骨。连狗都知主人，不会啃咬，而他们却比狗不如，

不识恩师，肆意啃噬。这等人已丧尽羞耻，竟啃噬导师、阿阇梨的遗骨，然后出售！」

「呵！」他指着我们，手指左右摆动，将在场所有人包括在内，然后以激烈严厉的语气说：「你们所有来此与我同住者，是来做比丘，还是来过狗的生活？快回答我！若来做比丘，就必须关注正法，在心中建立修行。但若来此如狗般生活——至今所见正是如此——那你们就是在等待抢骨头、啃骨头，靠卖我的骨头谋生，如那些无心之人。因为这就是狗的修行，非比丘之道。他们等待啃噬活人与死人，永不满足，行恶无愧！下贱之心等待机会毁坏正法与自己的导师、阿阇梨，毫无羞耻！这里谁是聪明人？等着啃噬我的血肉骨头，无论生前死后都拿去卖？快说！好让我赐你头衔，在你生前宣扬你的大名：『贩卖阿阇梨骨头的商人。』」

「这类比丘不仅如狗般等待啃噬导师遗骨，还有许多其他出卖阿阇梨的伎俩。无论去往何处，他们喜欢吹嘘自己是某位知名阿阇梨的弟子——这些导师深受大众敬重——以此博取关注与讨好。他们是割肉剥皮、啃骨卖髓之辈，终生靠出卖导师过活。他们吃尽导师，直至其死，再继续贩卖，直到一无所剩。他们吃喝贩卖，毫无羞耻，终生喋喋不休，嘴巴从不停歇——因为心中的野心如蛆虫钻噬。直到所有持戒、修法的比丘、沙弥与在家众对他们厌烦至极，不愿再见或交往，即便同为一位阿阇梨的弟子。这里还有谁在学习啃骨头的狗技？谁在行狗道，等着啃噬我的遗骨——无论生前死后？」

阿姜曼如此说法，直至我们全部呆若木鸡。即便如此，他仍继续抨击，既未明确目标，也未界定范围，令听者魂不守舍，躁动不安，内心冷热交加，恨不能钻入地洞。因为恐惧与羞愧无法摆脱，仿佛人人都是那只擅长啃骨的『狗』——即便事实并非如此。随后，他继续描述那些心中卑劣、毫无正法光明、丧失正法希望、无意精进调心、无兴趣参悟正法以改变内在知见进而影响外在行持的比丘。他说：「这是因为他们的心已背离正法，完全倾向世间。他们仅依赖世间物质为支持（ārammaṇa）与心（意）的居所，以及装点荣耀尊严之物。通过各种谄媚言辞，诱使那些因传统与祖先而天性敬信比丘的在家人接受追随。然后四处招揽信徒，抬高自己的声誉与威望，凭借强烈的个人魅力，赢得众人尊敬信仰与众多弟子。可以确信，终有一日，他们会忘乎所以，骄慢膨胀至完全失去分寸。于是日夜不断，终日为种种事扰动不安；劝这个造这个，劝那个建那个，宣称功德无量。即便正准备跳入制造动荡混乱的地狱，也是如此。」

「这等人甚至无法让自己连续安住两个瞬间，因为他们的心已坏、德行已坏，且心中总是充满助长物质欲望等烦恼的事物。这使他们持续躁动，也使他们外出巡游，以各种方式向有信心的佛教徒募化，为建造据称具有超自然意义的圣构贡献——『而且相当昂贵！』他们反复如此，花样百出，令我们难以跟上这类比丘的伎俩与手段，他们实在非同寻常。」

「但谈到自他心灵的安乐，他们几乎毫无兴趣。即便亲近导师、阿阇梨，也只是为了攀附，流于形式。如此他们便可宣称自己曾亲近并受教于这位显赫重要的阿阇梨，离开后便能广而告之，

大肆宣传。这就是自我吹嘘者的行径，骄傲自满，心想：『如今我足够聪明，光彩闪耀，因为我曾作为亲近弟子侍奉这位重要阿阇梨。』不久，他离开阿阇梨的寺院，光彩自满，却从未真正检验自己的身手、技巧、能力。很快，他新塑造的人格使他想要宣说：『谁想试试，速来受训，成就我所证得的智慧（vijjā）。你将速证渴望已久的道果（Magga-Phala）。我并非戏言或炫耀聪明，因我所证确实如我所言。』当其他深植佛法的众生不信比丘所言时，他们还能信谁、依谁？除了比丘，别无可信，但若他们信仰这类啃噬导师、阿阇梨及在家众骨肉皮毛的比丘，便会随他同归于尽——这实为可悲。」

「这正是我最担忧的——我所描述的这类事必将发生。因为那些如寄生虫般修行、只待摧毁同修与其他佛教徒心灵的比丘，心地卑劣，导致无尽的破坏与毁灭。看，阿姜绍才离世几年，他的弟子们便已如蛆虫，以各种方式自毁一切。因此，我不信我那些寄生型的追随者——他们只是偶尔来此与我暂住——将来不会做出同样甚至更糟的事。至于那些真诚随顺师教的比丘，生活将艰难，被世间俗见排斥。换言之，他们会因同为一位导师的弟子而受到同等指责与批评。」

「那些心中动机卑劣邪恶者，至死无法获得任何自知与觉悟。这令我为那些众多如法修行的比丘担忧，因为他们必须忍受那些『屎尿』比丘带给同修的纷扰，使他们同样恶臭。我常怀忧虑与焦心为此处同修圈开示，最担忧的正是那些只待自毁与毁他、使众人共同堕落腐败的成员！因为这类人不愿耐心聆听导师关于善恶的理性教导，对正法毫无强烈兴趣——对其他人也

是如此。即便与阿阇梨同住期间，他们也倾向表现卑劣邪恶的特征，让我清晰见识。因此，当他们离开阿阇梨后，我确信他们会尽其所能展现本领。别以为我不知道！因为有些明显之事，无需细查便能知晓。事实上，我无需刻意，便能见知；我能了知他们的每一部分与内外行为；但我秘而不宣。与导师同住或导师在世时，他们试图磨利爪牙，多数时间掩藏，足以维持体面表象，不显得太放肆独立。但导师一离世，这些寄生比丘便有机会尽情展现本色，肆无忌惮，因为再无令他们生起悔愧的敬畏之物。」

「当人们完全丧失对正法的兴趣时，能行一切恶而无愧无耻。这类人能极大损害同修与佛教（Sāsana），依凭黄袍与头陀禅修比丘的资具为生，毁灭自己。我极为忧虑他们，因为他们习以为常，抗拒对治。他们精通法理，难有人能及——那些丧尽羞耻心（Hiri-Ottappa-Dhamma）与对未来畏惧的比丘。」

「我不赞叹不该赞的比丘，也不批评不该责的比丘。但我赞叹应受钦敬的如法修行比丘，也批评应受指责的比丘。因为在所有新旧正式发愿（paṭiñña）为我追随者的比丘中，既有邪恶该责者，也有善良该赞者，混杂一处。自古至今，一向如此——少恶多善。但对于你们这些仍视正法为应证财富者，我请你们牢记我在此展现的这些法要。至于那些为自己未来制造绝望、拒绝反省过失者，他们不应留此成为正法、阿阇梨与一切同修的负担。他们应出去尽情自毁，因为死后再无创造与建立，他们可以独享自己钟爱的业果，无人打扰，无人争抢！他们或许

会自得其乐，因为这种业报（vipāka）为世间善士所憎畏，确信无人敢偷。」

「我从初至今已训练教导你们一切，如今我老了，不久将死。我认为我已教导你们一切，外内皆无遗漏，再无余法可作对治。任何仍不满足者，须自行弥补。但小心勿将其变成毒药，毁已毁他——如我们方才所见所闻。除此之外，你们可随意而行，我也祝福你们。」

当阿姜曼如雷霆般结束此法谈时，在场比丘无人敢动或坐立不安，皆僵直静默。见他们惊恐可怜之状，他转以柔和语气说法，轻声细语，仿佛换了一个人：「我方才所言，是为对治一种强力剧毒之病——否则它将蔓延至所有修行者中，如同疫病在物质层面四处传播。若如此，善人将无法存活，因为它会如烈火焚世。」

「当然，我同情那些为正法而来的诚意者。但当正法显现于相对的世俗界时，既无隔音室，也无法区分该让谁听什么。因此所说之法必被在场所有人听闻，无论有罪无罪、是善是恶。但你们应在聆听时自查，看自己在每一教法要点上是无过失还是误入歧途，或是无过且稳固。如此，它是指示正邪之道的方法，因为所闻之法是照亮修行之路的明光，无论现在未来，清晰可见。这与你们来此修学、为己求证知见技能的初衷相符。因为在真正有志正法者中，仍有许多人不了解修行方法。若不闻不学，他们很可能见他人行恶有过，便不假思索、不检讨、不探

究地效仿。此道导向丧失与毁灭，即便他们无意为恶。尤其若不幸遇见我方才描述的『大鲨鱼』，他们极易被吞噬，这极不幸，源于缺乏训练与无法识破这些骗子。」

此后，他恢复常态说法，仿佛无事发生。这让所有比丘得以喘息。因为他的态度与之前截然不同——那时他们如被关在密闭锅中，以苦行正法（Tapa-Dhamma）灼烧，改变邪见，几乎无法呼吸。

法谈结束时，比丘们一一顶礼阿姜曼离去。有些人轻松微笑，如获释囚，聚群讨论。但有些人面带愠色，一位比丘脱口而出：「你为何要谈那事？不能选更合理合适的话题吗？看看结果如何！我想有些人被如此敲打，几乎昏厥！做这种事之前，为何不先请教了解阿姜曼性情的人？若有合宜善问，再提出。若再发生这种事——你向阿姜曼报告如今日这般糟糕之事——我就不来听法了。让那些聪明善巧者独自承受这种打击吧。」

报告者说：「其实我没想到他反应如此强烈，所以未加思索便说了。」

随后他合理补充：「任何人若认为自己无故受责，是未见己过——不是吗？但对我而言，我甚至希望他更严厉。今日我的心彻底柔软平静——几乎如死一般。因为阿姜曼的开示正好对治我今日如猴子般散乱全球的心。若独自禅修，我的心顽固跳

跃，不肯柔顺平静。但今日，一旦被阿姜曼强力正法击中，它无路可逃，便轻易柔顺平静下来。」

另一位比丘明显满足地说：「哦，今日实在太好了，我要感谢你
有勇气告诉他这样的事。不知此后是否还有人能提出如此非常、
争议且煽动性的事告诉他，好让我这猴心能得些许安乐，被他如此
强烈地敲打责骂。自从初闻阿姜曼开示以来，我从未听过如今日这
般对我重要且有意义的法谈。」

另一位比丘也满意地谈论此法。

当日许多在场闻法的比丘——有些在茅篷内，有些在侧边或篷下，
闻声而来——反应各异。许多人畏惧他至几乎忘记呼吸。但也有
许多人喜听强力开示，因为闻此法时，他们的心变得极其平静坚定。

一些比丘——多为新近来寺与阿姜曼同住者——既惧且愧，恨不能
钻入地洞。他们的心灼热燃烧，闻法时毫无喜乐，即便自觉在阿姜
曼所教之法中无可指责。特别是我自己的感受汹涌几近疯狂——全
在心中。但直击我心、至今仍紧萦的一句话是：『你们是在学习狗
的修行方式，还是什么方式？』

说实话，这只是因为我不想成为狗，尽管由于缺乏周密智慧，我
几乎已成狗。但我并未意识到，从阿姜曼谈及『狗啃骨头』

的第一刻起，我已是一只羽翼丰满的狗。同时，我心中傲慢地想：『我来修行不是为成狗，而是为成圆满具戒比丘——我来不是为得他的骨头，而是为得正法——即道、果与涅槃。』」

从那日我成为一只『狗』起——无人知晓，甚至我自己也不知——但从听闻阿姜曼那句话起，我心中坚定：我来与他同住修行，不是以狗的方式。

我必须向读者道歉，揭露自己的极度愚痴，因为我似乎已无多少德行可言，故愿让人知道我有多愚蠢。但我请你们怀着同情继续阅读，因为我所言皆为真实。

此后，当阿姜曼圆寂火化，遗骨与遗物分予弟子作为纪念与供养时，我迅速逃入山林无人知处，自以为聪明。我想，若留至分发遗物时，我将不得不接受他的遗物与遗骨，便无法摆脱他所说的狗道。于是这只聪明过头的狗逃入山林，毫不等待领受阿姜曼的任何遗物。这是愚人自以为智的例证。它已严重到因那种思维，我几乎成了一只狗，同时却理解自己是一名心怀平静、害怕成狗的比丘。这真是可悲可叹，我竟如此曲解阿姜曼法语，使自己成为一只彻底的狗，毫无思考。

阿姜曼圆寂约一年后，我才开始认识自己的愚蠢，以及我如何聪明彻底地误解他的话，超乎他能原谅的限度。让我在为时未晚前看清愚行的，是不断忆念阿姜曼种种功德——无论做什么都持续不断。直到某日猛然惊觉：「哦——呵！礼敬佛陀、正

法、僧伽的佛教徒，礼敬佛像、佛物与佛陀生平圣地。他们也礼敬印刷成书或写于贝叶等处的正法；并礼敬僧伽——佛陀的代表，持佛名号与修行之道，直至断尽烦恼。他们对佛陀的礼敬最为恰当卓越，其传统形式是我们后世佛教徒应把握持守的完美无瑕典范。因此，我应接受阿姜曼的遗物与遗骨，如其他所有弟子般珍藏、礼敬、至诚供奉。它们代表我所至诚敬爱的阿姜曼，我愿为他舍弃一切，无怨无悔。」

「我为何害怕成为狗？哦——呵！我岂非早已成为一只披着自负比丘外衣的狗，因自己的愚痴从听闻阿姜曼开示那刻起便自毁？我自以为聪明，却不知何为狗、何为比丘、何为人。自以为智，反使我成狗，只是多数狗有的尾巴我没有。我陷入如此可悲境地，再无请求宽恕的机会，因为为时已晚。对我怀有无量慈爱、担心我成狗的阿姜曼已入般涅槃（Parinibbāna）。对阿姜曼那日开示的教诲，我拒绝接受，反而曲解为狗见，即便他如此强烈反对，我仍不听劝。何其不幸！『诸行无常』

（Anicca vata sankhārā）。诸行如何欺骗比丘，当面将其变为狗。『有为灭法』（Upādavayadhammino）。此刻我已成披着比丘外衣的狗。『生者必灭』（Uppajjhivā nirujjhanti）。既已生而为狗，我将以何种方法摆脱狗身？快！思考、寻找摆脱此道之法；勿浪费时间或徘徊如比丘，实则此刻我是狗！『寂灭为乐』（Tesaṃ Vūpasamo Sukho）。止息一切使我成狗的念头，心中之狗自会死去，我的心将自然快乐。」

彻底觉察过失后，我至心礼敬阿姜曼，祈求宽恕，匆忙请求一些暂时公开供奉的遗骨。待色军府清静寺（Wat Suddhāvāsa）

的戒堂完工后，它们将被安奉于佛像下。寺住持普拉古鲁·乌隆·达摩古纳（阿姜玛哈·通肃·苏契陀）对这愚痴比丘极为慈悲友善。但即便获得阿姜曼遗骨并感满足，它们仍如提醒——彷彿那只狗的业报（vipāka）仍缠绕着我，无法摆脱。尤其当我得到遗骨后，日日盼望它们变成阿罗汉舍利（Arahant Dhātu）。但同时，我始终意识到，只要受我愚痴侮辱阿姜曼的业力影响，他的遗骨永远不会变成舍利。若它们不再属于我，无疑极易成为舍利。奇妙的是，当它们被分予他人供奉时，很快化为舍利。这与在我手中时截然不同——我因自毁的『大智慧』而毫无信心。这正是我的遭遇，此业未消，不易散尽。即便我虔诚供奉的阿姜曼遗物，也逐渐离我而去——直至如今我重回原状。换言之，独自一人，两手空空，如那只旧狗——这倒符合我的层次与身份。如今当我试图寻找阿姜曼的遗骨或舍利时，已毫无希望，无从获得。最终，这让我学会无忧无虑地生活，如无望而知足者，尽管心仍不安于想得舍利。于是我不断提醒自己：『现在你信了吧？这是你亲眼所见的业报，无需询问他人。』」

这便是我以反讽教导自己保持正念的方式，以期未来无论思虑何事，皆不以技艺能力的骄傲，片面看待问题，而不从多角度反复审视——这才是真智者的一贯之道。

第十六章 头陀比丘的惯例

对师长与同修的恭敬传统

头陀比丘的一大传统，就是对师长怀有极深的敬意与虔诚。用餐时，如果住持尚未动筷，其他人就会静待一旁，等他先吃，然后才按资历依序开始进食。若导师或首席比丘不在场，则会向第二资深的比丘表达敬意。这个习惯至今在多数头陀道场仍然保持不变。

然而，未来会如何，谁也说不准。因为这世界变化太快，大家把这叫做「进步」。也许头陀比丘也会开始跟上潮流、与时俱进。毕竟，人人都渴望进步，比丘和沙弥也不例外。他们同样有心有智，若不追求进步，反倒让人觉得奇怪。

至于那些年长的比丘，他们对世间法与佛法都已历练甚深，不论是所谓的「进步」或「退步」，他们多已无心追究。他们通常安住于寺中，静静地等待生命走到尽头，远离烦恼，平淡地迎接最后的日子。

我写这本书时，心境与这些长者不同，只是如实记录，彷彿闭目塞听，不管其他事。如果内容有冒犯之处，还请见谅。阅读

时若遇到冗长不重要的段落，请不妨跳过，将时间用于更有意义的事。这样做，就是会珍惜时间的人。

阿姜曼在用餐前，经常会进行长时间的禅修，看起来就像是在入定。有时在傍晚或夜间，他会慈悲地开示我们如何在进食时保持观照。他说：「吃饭时，『法』常常会自然浮现。有时会产生种种善巧之法，深植于心，让人思惟数日；有时则会产生对食物的厌离，甚至到完全不想吃的程度。」

他指的是自己在严格修行时的亲身经验。他接着说：「当心中升起与佛法相违的念头时，就必须全力对治那些烦恼，让心能够接受正法，回到自然的中道状态。否则，心会完全拒绝进食，因为眼前的食物看起来像污秽之物。那种情况，就像被逼着去坟场欣赏尸体的『美』一样恶心。我不得不拼命观照与对治这种从未遇过、而且会障蔽智慧的烦恼。我开始用『将美视为秽』的方法来观想，最终才让心恢复正常，能够如常进食。从那以后，我必须运用各种方法，包括：觉知（knowing）、谨慎（circumspection）、敬畏（fear）、决心（strength），并随情况调整。」

「能觉知这些心的状态，本身就是一种好事。这让我的正念与正智变得更灵活、更敏锐，能应对各种烦恼的诡计。心越精进，就越难用一般方式来观照，我只能一层层拨开烦恼的伪装，直到看见它的本质。因此，我经常很有把握地说：对治一切粗细烦恼的最佳武器，就是正念与智慧。只要有这两者，烦恼就难

以得逞，例如观食为秽，是为了断除对味觉的执着，把食物视为单纯维持生命的条件与因缘。

不过，这样观照有时也会让人产生强烈的厌离，甚至厌恶到连饭都吃不下，就像食物从未曾滋养过这个身体和五蕴一样。这种极端厌离其实已偏离中道，是属于世俗之见，与佛陀所教的中道法相违。」

他进一步说：「佛陀时代也有比丘因厌恶自己的身体而雇人杀害自己，这就是错误的厌离。这类厌离会让心变得压抑不自在，表面看似清净，实际上却让细微烦恼暗暗滋长，而自己还深信不疑。所幸，我在面对这些对食物与身体的厌恶感时，正念与智慧已能看穿烦恼的伪装，以及它们衍生的一切异见，包括对身体、生命与存在本身的拒斥。」

「一旦深入观照后，心会回归平静，真实的智慧也会自然生起。从那时起，我便把这种观照方式视为一种基本功课。无论面对内心或外境，无论粗细大小，都要不断来回探究，直到真正理解透彻。」

「经历过这样的训练后，我再也不会让自己用世俗的角度去看待修行。那时所悟出的智慧，犹如一把利剑，磨得我心中的正念与正智更锐利，让我不敢自满于一时的领悟。只有不断以正念与正智去审查自己的心行，并确认自己没偏离正道，才能对所修所证产生真正的信心。」

「因此我可以很肯定地说：你想要什么，就会得到什么。求愚，就得愚；求智，就得智；求贪，就得贪；求嗔，就得嗔；求善，则得善；求恶，也定会得恶。细究之下：求罪得罪，求福得福；求地狱得地狱火，求天堂得天福。就连想要证得涅槃

（Nibbāna），也必须不断努力探究与实践——因为这一切都来自于『求与行』两字。从我们出生前起，就已有许多人凭着这股力量得到了果报，这可追溯到最早众生初现于世间的时代。若有人盲目否定善恶与苦乐，那就是在挡自己的道，愚蠢又浪费时间，毫无帮助。」

「如果人类真如我们想象中比动物还聪明，那么否认因果就更说不过去了。明明活着却自我毁灭，不就像是自己拿刀砍自己一样吗？这就是现实！有心修行的人应该趁早警醒，不要只是坐着自我陶醉，让愚痴越来越深，白白耗费生命。等到临终之时，你会发现自己辜负了时间，也辜负了那些诚心供养你衣食的善信。他们的心愿，是希望你能透过修行解脱烦恼、证得究竟，而不是让你消耗他们的心意却无所成就。」

「如果你的正念与正智薄弱得像沙粒一样，怎么可能对抗得了烦恼？念薄慧弱、精进也不够，烦恼怎么可能消除？坦白说，我此刻内心的悲悯，已经快被你们的懒散消磨殆尽了。」

讲到这里，阿姜曼也许因为难掩忧心与惋惜，才会如此严厉地「棒喝」我们，免得当代修行人的态度玷污了佛教中真正高尚的风范。

持续保持正念与正智的观照，即使是在进食时也不放松，才能让『法』的光明随时显现，因为法无固定时机。阿姜曼慈悲地开示、分辨正邪，这些法语总能启发我们内心的智慧。

关于进食前出现的厌食感，一些白衣女居士（upāsikās）也曾有类似经历。其中一件事值得深思：当时阿姜曼暂住在沙功那空（Sakon Nakhon）的农坡寺（Wat Nong Peu），有一位女居士前来诉苦，说她因为对食物和身体感到极度厌恶，已经好几天无法进食，甚至看到别人的身体也感到反感。她无法入睡，把食物视为污秽，把自己的身体看成坟场里的腐尸，感觉恶心至极。她对衣物、床铺、自己的生命，乃至整个世界都感到厌倦，找不到任何值得喜爱的事物。

阿姜曼慈悲地对她开示，毫不拐弯抹角，直接指出她心中的错误见解。这位女居士当下顿悟，发现自己完全误解了佛法，于是依照尊者的教导实践，所有症状很快就消失，之后也没有再复发。

这件事对所有修行人而言，都是一个重要的提醒。修行中若遇到异常的内在经验，不论看似正面还是负面，如果没有明师指导，很容易掉入错误的观念中。这就是为什么在每个修行阶段中，正念与正智都极其关键，片刻都不能松懈。

如果一个修行人对修行的态度随便、马虎，不重视细节，外人看来难免觉得可悲又可怜。这是因为他的见解肤浅，没经过深

思熟虑便到处宣扬，结果不但自己退转，还可能误导他人。这段文字值得所有修行人牢记，除非你确定自己已无法理解，否则千万不要轻忽。

佛法与世间法大不相同，更加深奥微妙。世俗的标准虽然也有规则，但若修行人拿世俗的方式来对照佛法，就会南辕北辙。两者在粗浅与深妙上有天壤之别。举例来说，世俗的学问透过分级考试、文凭认证，帮助人找工作、求发展；但如果修行人也以类似方式去评比禅定或证果的等级，甚至标榜「我已证阿罗汉果」，那就完全背离了修行的本意，把佛法沦为世俗竞技，甚至比世俗还要庸俗，让人不但无法敬仰，反而生厌。

为了维持内心的和谐与修行的品格，修行人应该把「宁静」作为修行的归宿。即使已证得阿罗汉果，也不会对外张扬，因为这样的宣传只是来自内心贪欲的「渴望」。真正证道的修行者，会用最低调、最谦逊的方式守护自己的修证与佛教的尊严，不沾染尘世的纷扰。这些纷扰就像洪水漫堤，完全是世俗的表象，根本没有真实的内涵，连皮毛都称不上，正是所谓「让人厌倦的法」。

那么，别人能否看出谁已证法？其实可以，透过理性推敲便能察觉。例如，当两位修行程度相近的人对话时，从他们的问答中就能看出端倪；又或者，从一位修行者对「修心」的开示与解答中，也能看出他是否有实证。

举例来说，一位修行人若已接近解脱，却仍被无明（avijjā）所困，当他向真正已超越无明的修行人请教时，后者往往能立即、轻松地给出正确解答，帮助前者豁然开悟。但若解答者自己也尚未断除无明，即使熟读经典与教义，也无法真正点醒对方。因为知识上的了解与心灵上的实证是两回事。真正洞悉了解无明的人，内心不再迷惑；真正懂得阿毗达磨（Abhidhamma）的人，也不会执着其表象。

这与那些只停留在理论学习，却未曾体悟佛法本质的人有天壤之别。如果你真的理解佛法，即使没人教你，也能靠自己通达。因为「见道者」的心路历程，就如同循着牛迹找到牛本身，一旦找到牛，就不再需要追着牛迹跑了。

若读者觉得我这些话太像「山林间的野谈」，还请包容。我自小受山林修行风气熏陶，讲话直来直往，不拘形式。因为森林中的比丘所说的法，常带有一股野性之真，乍听之下让人目眩，却能带来深刻的内省与转化。

所以我真心建议大家，要靠自己的修行与体验来验证法义。亲身实践所带来的确信与喜悦，远比听闻或思辨来得真实可靠。毕竟听闻与思考的理解，终究只是间接的认识，还需经由内心的激烈辩证与批判才能真正信受。有时我们还会输给自己的偏见，自以为理解了，其实只是陷入自我论断。

我们这些随着教法（Sāsana）而修行的人，往往习惯往外追求，而非向内观照，结果只会伤到自己。

阿姜曼在帮助那位女居士时所展现的智慧，非常值得深思。他教导她如何逆转因错误观念产生的厌食与厌世心态，以下是他当时大致的开示内容：「你经历的这些，我也曾亲身经历过，而且识破了这类烦恼的伪装。它们就像伪装成天神或天女的强盗，打扮得光鲜亮丽混在人群中，没有人看得出来，其实是地狱众生的化身。只有具有慧眼、熟悉这些伎俩的人，才能像侦探一样将它们揭露出来。这些烦恼会趁着你不净观还不成熟时渗入，让你误以为自己在修行，其实已陷入极端。

不净观的目的是断除对食物或身体的贪着，不是要你绝食或走向自毁。这种走偏的修行其实正是烦恼的伎俩，它们会披着修行的外衣来迷惑你，并借用世俗的观念来加以合理化。

不净也是法的一部分，秽物就如其名是秽，但作为生存所需，仍要接受。身体是秽的，食物也是秽的，但两者结合起来并不矛盾。我们不该将两者割裂开来而拒绝饮食，这样反而中了烦恼的圈套。真正的观照之心，是不会被秽物所染的，也不需要极端地厌离。

佛法的本质是中道，所有探究的方法，都是为了契入中道。重点在于知足，顺应自然，不要强迫自己违逆本性。如果你用错

误方式修观，导致食、身、心都失调，那就是走上烦恼的歧路了。应该学会观察到内外不净融合的实相，让心安住在中道。」

「这才是真正的修行之道，也符合佛法的根本精神，不像你现
在这种偏激的厌离。不净观本来是对治对食物或身体的执着，
若一个人对美食或外表着迷，就以不净观来破除这种执着。但
这只是前往涅槃的道路之一，佛法本身是超越一切世俗的
(sammuti)。」

对于喜爱的事物，就以不净观对治；对于嗔恨的对象，就以慈
心来化解；对于贪爱的心，就观照自己那份我执、自我中心与
自私；至于愚痴——痴根最难对治，这里我只能点出方向：要
修学『引导向内心的法』（Opanayika-Dhamma），观察自己在
愚痴中的依附与取相，这就是自知与自疗之道。

若陷入嗔怒之中，就要观这股怒火如何先焚烧自己，再延烧他
人，直到你看清它的祸害。当你用这样的智慧去对治，烦恼就
会逐渐削弱，因为没有人再给它能量与养分，它自然会枯竭、
消失。烦恼之所以旺盛与长寿，是因为我们天天喂养它。若我
们停止助长，它就像没人喂养的野兽，终将死去。」

「你看看佛陀和圣弟子们的修行，他们是帮烦恼壮大，还是彻
底断除？他们得到的智慧与解脱，是这世间任何人都难以比拟
的。但我们现代人却整天讨好烦恼、滋养它，明知人生短暂，
却依然执着于豪宅、高楼、百货公司、华丽服饰、珠宝首饰，

甚至痴心妄想要摘星辰为首饰，愈是迎合烦恼，它就愈是贪得无厌。

我们存钱如筑山，房子堆满财物自己却无处安身，依旧心甘情愿地受苦，就为了满足内心的贪欲。娶妻嫁人，本是寻常事，我们却巴不得独占天下，不容任何人接近所爱，只为维护内心那个高高在上的烦恼主宰。」

「你该怎么做？继续绝食至死，把错误的净观当成真理？还是回到正念与正知，合理地修行？我也曾历经这些过程，所以才能坦率地告诉你，而不怕别人嘲笑。这就是佛法的深层意义，你应该从这点开始清楚认识。

修行人若有各种内在的体验，可能会遇到偏邪的见解。若没有明师指点，很容易被这些邪见所误导，最后在别人眼中变成佛教里的可怜人。这一切，都是因为知见的错误所导致。」

「你很幸运，有人提醒你，否则你可能会饿死，或在街头胡言乱语，喊着食物秽、身体秽、世界皆秽，最后连自己赖以栖身的地方也视为腐臭不堪。但事实上，这些臭味并非来自外境，而是你内心的妄想与投射，长期积习难以拔除。」

这就是阿姜曼当时对女居士的开示概要。那位女居士听完后，终于明白过来，露出释怀的微笑，从此症状消失，再也没有复发。

这段令人振奋的对话让我至今难忘，因为阿姜曼所说的法，句句切中要害，直指人心。不过，自那次之后，他便再未向其他人讲述这个主题。

诵经的方式

这里所提到的诵经习惯，与阿姜绍与阿姜曼的修行方式非常相似：平日没有固定集体诵经的仪式，只有在布萨日诵戒前，会依例诵经一段时间。其余日子，即使导师召集比丘为了修行训练而聚会，也不会进行诵经，而是直接以传统的方式开示佛法。

在开示前或结束后，若有人心中仍有疑问，可当场提出请教。导师会耐心解说，直到对方明白为止。若无其他问题或事情，比丘们便向导师顶礼后散会，各自回到住处继续修行。

据我了解，阿姜曼并没有规定比丘必须早晚固定诵经。他鼓励弟子们依自身需求与习惯，进行个别诵经。诵经多少、长短，全看个人所需与方便。因此诵经是一种内修，不强调形式或声势。有人擅长诵经，甚至可以持续诵读数小时，自述沉浸于法

喜中而不知疲倦。选读哪些经文，也全凭个人喜好与内心相应的部分而定。

阿姜绍与阿姜曼在世时都非常喜欢诵经，每次诵经都持续很久。他们诵经时心无旁骛，完全融入佛法所带来的喜悦与安定。诵完经便入定禅修，直到该休息的时候才停下来。因此，诵经确实是他们日常修行的重要一环。

然而，在现今这个「聪明人辈出」的时代，许多比丘出家前也来自世俗社会，或许自以为有现代观念与变通之道，便觉得这样的诵经习惯是「浪费时间」、「老派过时」。他们可能担心诵经会干扰自己的懒散与享乐习气。唯有那些真正精进修行的人，仍会恭敬地坚持这项传统，以感恩心回报师长们的慈悲教导。

这点可见一斑：若某位比丘行为失当，师长绝不纵容，会严格教导，防止他「闷坏发臭」。

关于习俗与仪式

容我直言，这个修行传承中的头陀比丘，对社会上的仪式与礼俗其实颇为陌生与保守。当他们被邀请参加仪式，例如丧礼或家庭供养斋僧时，常会显得手足无措、表现笨拙。即使身边有

熟悉仪式流程的比丘陪同，他们的不合礼俗仍会立刻显露，让主家在宾客面前感到十分尴尬。

但这并非他们的错。头陀比丘大多长年居住在森林与乡村，鲜少涉足城市的繁文缛节。他们常常不清楚仪式中该如何持圣线、洒圣水、使用扇子或接收粪扫衣（paṃsukūla）。甚至有人会把扇子的正面对着自己，背面朝向大众，让在场信众与宾客忍不住转头、不忍直视，而当事人却浑然不觉。

我自己也曾多次经历这种情形。以前住在曼谷时，常被邀请参加丧礼等仪式，我总是婉拒，因为知道自己难免出糗。但信众仍坚持邀请，结果果然出现令人尴尬的场景。即便信众对长老的失误能够宽容，我自己内心却过意不去，总觉得像是把野猴带入市集，怎么可能表现得优雅？只会让人困窘。

这种情况至今仍常发生。每当想到同修或师长要被邀入城市参加仪式，我总为他们感到担忧。因为我很清楚，他们从未接受这一类的训练，一旦离开熟悉的山林，就像鱼离开水一样，不论戒龄深浅，都一样会出错。

有时仪式结束后，信众会悄悄问我：「为什么会这样？我真感到难为情。」但当时的比丘却浑然不知错在何处，信众只好低声提醒。下次再参加，他可能又犯新的错误。从这点看，他们还不如小孩聪明灵活。

但在戒律方面，头陀比丘则非常严谨。他们从不随便破戒，这点值得尊敬。他们之所以不擅仪式，是因为一心专注于修行，与其他比丘接受的训练方式本就不同。

也有同修开玩笑嘲弄他们的失误。比如有位比丘错误地拿反扇子，在闭眼授戒时还一脸正经、泰然自若。其他比丘看了只好默默坐着等他结束。事后有人开玩笑说：「今天的表演够精彩吧？宾客们都快尴尬到钻地缝了。」那位比丘一脸茫然地问：「什么表演？」对方笑说：「你拿扇子拿反了还闭着眼授戒，完全没发现。不是你精彩，那就是我太笨看错了。」

那比丘笑着说：「我根本没想那么多，只知道要把扇子拿在前面而已。」

这就是头陀比丘的风格。他们在仪式上常会闹出笑话，但若有人指出，他们也都坦然接受。我自己也常如此，因为我们受的训练重点，确实与其他比丘不一样。

但在戒律上，头陀比丘总是持守得很好，无论身在何处都不畏惧。他们平时专注于修行，很少涉入世俗仪式，自然也就不熟悉其中细节。我写下这段时，也仍常有类似状况发生。

头陀比丘的轶事

接下来，我想讲一个真实又有趣的故事，关于一位头陀比丘因为没见过都市里的食物，闹出了一桩大笑话。

约在佛历 2476 或 2477 年（公元 1933 或 1934 年），有位头陀比丘，自从出家以来就从未踏入过城市，只喜欢住在深山里修行。他不像其他比丘那样参加考试或读书，只学了五种不净观和三十二身分（人体的三十二个部分），便与师友一起修禅定。

当时他年约四十，担心身体渐衰、命不久长，恐怕来不及修出成果。有天，一位熟识的同修来访，提起呵叻（Korat）地区有许多头陀比丘聚集，那里南边的布里山（Kao Brig）和考艾山（Kao Yai）非常宁静，是修行的绝佳地点。他听了心动不已，便与同修一起前往。

到了呵叻，他们住进新建的沙罗湾寺（Wat Sālawan），住持是阿姜辛（Ajaan Sing）。隔天早上，他们一同进城托钵。途中，一位善心施主将一包东西放入这位比丘的钵中。

由于他来自东北偏乡，从未见过这样的水果，当那包东西一放进钵中，一股强烈臭味立即扑鼻而来。他心想：「这是怎么回

事？难道有人戏弄我？我无害人之心，专心修行，怎会有人如此侮辱僧人？还是有其他比丘得罪人，连累到我？」

他一路怀着疑惑与恼怒，臭味让他十分难耐。终于走到偏远地区，他忍不住打开钵查看，发现那东西竟是榴莲——一位施主诚心供养的水果。他当时不认识榴莲，误以为是腐烂的菠萝蜜，大吃一惊，自语：「原来不是恶意之物，只是……腐败的菠萝蜜！」于是，他把榴莲丢进路旁水沟，心情也就平静下来。

当天下午，他跟同行的比丘分享这段经历，开口就说：「奇怪，怎么同样在东北，这里的水果味道和我家乡差这么多？」同行的比丘问：「你是说什么水果？」

他说：「今天早上托钵时，有个人放了个东西在我钵里，臭气冲天，我以为是坏掉的菠萝蜜，就丢了。你走在我前面，应该也有拿到吧？」

同行的比丘听了大笑：「你居然没看出那是榴莲？那可是泰国最贵的水果之一啊！你竟然把它丢了？！」

他淡定回答：「是啊，我实在受不了那味道，没理由忍着把它带回去。」

同行比丘说：「榴莲可是很多穷人想吃都吃不到的宝物！施主是出自信心供养，你怎么不先问问看，确定后再处理？你真的没看过榴莲吗？」

他说：「没有，今天是我人生第一次见到这种东西，那味道让我快昏倒了。大家说它好吃，可我不信，我有鼻子，不是狗的鼻子。我亲自闻过，哪来的香气？狗或许爱那味，但人该有人的见识，不能用狗的标准看东西。这种水果.....就算送我我也不吃，何况那么臭，不丢掉怎么得了？」

同行比丘无奈地笑着说：「你可真是天生不识宝，反把它当毒药。我也没别的话好说了。」

这位被戏称为「腐败菠萝蜜的比丘」的师父听了也只是笑笑，依然坚持己见，不接受对方的说法。

从这件事可以看出，有些头陀比丘个性耿直，不轻易改变自己的看法；也可以看出山林修行者与都市间的生活差异之大，甚至连榴莲这么知名的水果都能误认为腐败菠萝蜜而丢弃。

虽然他的行为有些鲁莽与冲动，但也值得原谅。毕竟长年深居山林，信息闭塞，没见过榴莲也不足为奇。如今的头陀比丘若进入城市，有时还是会发生类似的误会。当然，也有头陀比丘过于「聪明」，善恶参杂；无论守旧或先进，只要离开中道，

就容易出错。像这样因为过于守旧而闹笑话的例子，确实让人感慨。

法谈

至今为止，头陀比丘之间的对话始终是信仰的重要支柱，给听者带来极具价值的学习机会。正如《吉祥经》（*Mangala Sutta*）所说：「适时地法谈，是无上的吉祥。」（*Kālena dhammasākacchā etammangalamuttamaṃ*）这些谈话令人敬仰，因为它们展现了比丘们追求真理与法的坚持，也因彼此提问与回答所产生的启发与帮助。与戒腊长短无关，只与对真理的真诚有关。

我对头陀比丘之间这种以法为中心的讨论方式深感敬佩——这才是智者应有的风范，让人听了也升起信心。这与某些比丘一聚即喧哗、言不及义的场面大异其趣，有人甚至戏称那种场合为「口水大会」。

真正的法谈应该是理性且有深度的讨论，让与会者最终能达成正确的理解与共识。虽然我们修行人仍有烦恼，但若真心追求真理，就不应逃避他人的批评。自己责备自己固然有帮助，但更重要的是接受来自他人的提醒。若真想清净内心，无论毁誉，都该虚心受益。这也是我在写作中不只记录头陀比丘的优点，也提到他们的缺点，目的是希望能带来双重的学习，而非诋毁任何人。

头陀比丘的法谈最珍贵之处，就在于他们没有傲慢之心，即使彼此仍有烦恼，也能坦诚交流。他们谈话的基础是真正来自实修的经验（citta-bhāvanā），因此话题常包括刹那定（Khaṇika Samādhi）、近行定（Upacāra Samādhi）、安止定（Appaṇā Samādhi），依各人修行所到的层次而论。若有人有疑问，就请教得道者，对方也会逐一说明，直到完全理解。

在智慧（paññā）的探讨上也是如此。任何与慧相关的问题，只要提出来，就会由已通过那个修行阶段的比丘一一说明，直到对方理解为止。

这样的对话之所以令人喜悦，是因为无论提问或回答，都来自实际修行的体验，彼此分享自己的心路历程，能不断互相启发与成长。有的比丘今天谈某段修行经历，另一位隔天谈另一种经验，每个人的实修方式与领悟都不同，使法谈变得多彩多姿。

这种来自内心体悟的法谈，不论发问者是否资历较浅，都能安心提问，不怕被嘲笑或批评。大家只关注「法理」是否正确，而非谁说了什么。若对某一观点有分歧，就不断来回讨论，直到双方都明白。这与世俗那种「表面讲理、实则争胜」的风气完全不同。

真正正确的态度应该是这样的：无论谁对谁错，提问的人应该坦诚说出自己的看法，不怕出错；回答者也应心无杂念，只针

对问题给予解答。双方都以清净心对话，追求的是法益而非比输赢。

如果问者的说法遭到质疑，那正是他深入思考与修正的好机会。他应该立即内观检查，直到自己确信已无疑点，并与师长的教导相符。这样的提问与响应模式，让法谈真正变成彼此进步的契机。

如果法谈变质成空谈与争论，那就容易滋生烦恼、养大傲慢之心，与修行的本意背道而驰。虽然我所描述的是山林比丘的风格，但仍值得借镜。毕竟「山林」这个词本身就透露着质朴与直率的精神。

凡是能在「法」中自利的人，都应该好好把握这样的学习机会。即使有人在烦恼的驱使下恶意批评，也无法动摇真正的佛法。当年佛陀就在各种邪见中修行，若真理会因批评而消亡，他又怎能成为佛教的导师？正因真理是真理，才能战胜一切虚妄，战胜自己，也战胜世间。因此，佛弟子应当坚守真理，这就是佛法的核心精神。

只要依法奉行，不论是法谈或其他修行方式，都能让烦恼畏惧远离。这正是为什么这样的行为其实是对自己最大的利益。虽然烦恼会认为那不是利益，但那无妨。可惜的是，我们往往反而让烦恼得利，还自以为是在进步。这就像一个坏人骗来的钱，

虽然帐户里数字增加，却是建立在恶行上，最终只会导向毁灭。真正的智慧之人，对这类「利益」的真相早已看得一清二楚。

怎么判断真正的利益？师长常提醒我们：就看你每天的言行动机是什么。身、口、意所造作的一切，会产生善果或恶果，全取决于你是出于清净还是染污的动机，无法切割。

综合来说，真正的法谈会让人心生喜悦，对修行者而言，是非常值得珍惜的事。他们藉由谈「法」而互相启发，符合《吉祥经》所说，这正是对治烦恼、增长智慧的良方。

有时，来自各地森林的比丘偶然相遇，这正是一个极佳的法谈机会。他们渴望这样的交流，因为并不常有机会碰面。通常是年轻的比丘发问，长老们先做简短引言，请首座比丘先谈自己实修中的体验。说完之后，其他长老会提出质询或补充，厘清可能的偏差或迷思。其他比丘则静静聆听，从中吸取修行方法。

这些法谈的精彩程度令人惊叹。原来修行的方法有那么多，体验也如此多元，但都能依佛法来诠释与解释。尽管每人的心境不同，内外因缘各异，但却能从谈话中彼此理解与印证，就像用眼睛瞬间明白彼此的意思一样。

所以，不管是发言、提问或响应，只要真心参与，都能从中获益，就像评论者在一旁轻声为你指点一样。只是每个人的根器

不同，有人一听就懂，有人还需多思考。但当谈话涉及具体问题时，大家通常都能得到帮助，因为大家的学习基础类似。

经典中也说过：佛陀解答一个人的疑问时，在场其他人也能从中得益，甚至证悟道果与涅槃。虽然问题不是他们问的，但因佛法平等普及，只要心能接受，就能得到利益，无论时间地点。

当众比丘聚坐一处谈法时，所有听者都有机会获益。不过问题的性质多样，有些适合公开谈论，有些则需要私下请教。问的人应当自行判断问题是否适合公开提出。

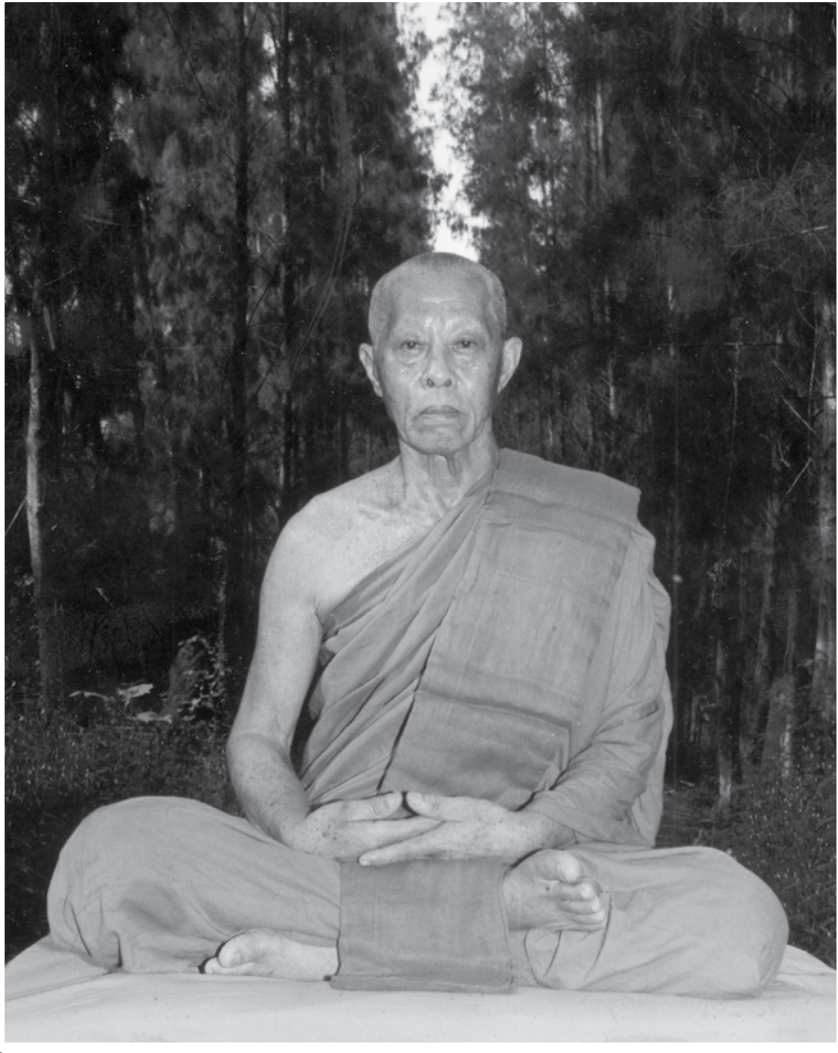
所有的问题基本上都与心的修行有关。因为修行是在不同的定与慧的境界中进行，问题自然会不断出现。有些可以靠自己思考解决，有些需要时间体会，有些则需要请教他人。若是非常重要、甚至会造成误入歧途的问题，就一定要立刻请教师长，否则一旦错误根深蒂固，整个修行可能就走偏了。

无论问的是什么，正念与智慧都是对治烦恼与障碍的关键。我们要用正念与正智来检验问题，看自己理解得对不对，不要凭感觉或情绪来判断。对还没完全明白的问题，要等到真正理解之后再下结论。

头陀比丘之所以敬重师长，愿意虔诚聆听教诲，正是因为他们知道，修行中会出现很多难以独自突破的问题。而只有那些真正经历过实修、走过同一条路的师长，才能给出正确的指引。

没修过禅定的人，即使学问再高，也很难回答这些实修中出现的问题。因为这些问题通常与书本上的知识不完全相符，有时甚至看似矛盾。对于还没超越理论阶段的人来说，要理解实修的境界，其实并不容易。

这类的法谈，对未曾实修者而言，可能难以理解，甚至会被讥为「荒唐无稽的乡野之谈」。但对真正实修的人来说，一旦听懂了这些话，便会马上感同身受，彻底明白其中的真义。



Venerable Ajaan Jia



Venerable Khun Mair Kaew

第十七章 关于定与慧的种种疑惑

一、定与慧中常见的疑问差异

「问题」或「疑惑」这个词在此处用得比较笼统，并未明确指出究竟是哪一类的问题，是如何产生的，或是会在什么情况下出现。因此，我会略作解释，希望能为修习「心的培育」（*citta bhāvanā*）之人提供一些实际的参考。这些说明能帮助修行者在问题出现时，依循既有的法则来理解与突破困境，从而找到解方。

在「定」（*samādhi*）的领域里，问题通常是在心已达宁静后，却又从这份平静中退转，开始向外追逐各种变化万千的现象。对于初学者来说，这类问题往往难以应对。要克服这些困难，应该将心重新带回定中，让它完全沉浸向内，而非试图去探索或思考外显的现象。每当心沉入宁静，便需以正念守护它，使其安住在定的状态中，避免任何干扰使心转向外境。例如，有人可能会在定中幻想自己飞向天空、游历地狱或天堂，甚至想窥探他人之心——这些念头都会让心散乱，使其离开定境，转而追逐外尘（*ārammaṇa*）。

正确的作法，是让心安住于定的宁静与喜悦中，纯粹地体会这份清凉，不让无谓的疑惑干扰其稳固。因为现阶段，修行者尚未具足条件去探究这些问题，这样做只会徒增困扰，无益于修道。

例如，有些人会问：「善恶真的存在吗？地狱、天堂、涅槃是真的吗？」这类问题，其实多半出自一种内心的放纵与沉迷。与其空想，不如实修定与慧（*paññā*）之道，这才是真正认识善恶、天堂地狱与涅槃的正途。只要方法得当，这一切都不会超出心之所及。当修行渐趋成熟，这些真理将由亲身体验而自然显现，而非靠推测与妄想——那些反而会损伤我们的心。

我们应该明白，那些向我们谈论善恶、天堂地狱与涅槃的人，往往只是让我们陷入猜测与迷惘，最终误入歧途。就如同一个孩子撑着雨伞从屋顶跳下，以为能飞，结果却摔断了腿一样。真正的导师，是透过对「法」与自心根本原则的体证来认识真理，因此能明确指出正道。但我们这些学人，却总是用错误的推理与猜想，去理解导师的见地，终究无法得其门而入。

我们最大的愚蠢之处，在于一再否定善恶等事物的存在，放纵自己造作恶业，直到业力压顶、难以承受，仍执迷不悟，甚至认为死亡后就一了百了，不必承受任何果报。我们从未深思：为什么世上的人都充满怨怼与苦痛？若这些怨声能像雷鸣一样被听见，恐怕世人早已心碎而亡。然而，大多数人只感受到心中的烦恼与不满，却不知那正是过去业力的现形，更未察觉未

来还有无尽的苦果在等待。如果我们连现世的业报都不理解，又怎可能在来世的地狱或天堂中学会接受？

我写下这些话时，也和世人一样，身处于充满苦的世界之中。我并没有足够的智慧能令世人看清业力与果报的关系，也无法指出他们所将面对的结果。但我可以说的是：只要有苦的地方，就有业的显现；而佛陀与他的圣弟子们已从苦中解脱，也就是从业中解脱了。业力再也不能跟随他们、强迫他们受报，这正是凡夫与解脱者的根本差异。

前面提到关于天堂与地狱的种种疑问，正是最基本、却最容易伤害心灵的问题。我们应该非常谨慎，不要让心落入这些疑惑之中，而应致力于让心真正洞见一切被遮蔽与隐藏的真相。当你亲身观察与体会时，一切都会变得清楚明白，因为那些真相其实从未隐藏，只是被世俗的迷雾遮蔽了而已。世人皆有内在之眼，只要肯张开，就能亲自看见。

二、定中疑惑与慧的调伏作用

处在「定」中的心，可能会以种种形式生起疑问，而「慧」就像一道堤防，能阻挡这些疑惑，使它们无法越界而扰乱内心。只要能适时运用「慧」，便能立即见到其效。

在修行初期，应避免引发过于复杂的问题，而应专注于「预备禅修法门」（*parikamma*）所引导的法义，使心沉入宁静与法喜之中。如果能稳定安住于此，心就不会被问题所干扰。反之，那些不合道理的思维模式，反而会给自己带来无谓的焦虑与不安。

有关「定」的问题其实还有很多，但暂时就先谈到这里，接下来将进入对「慧」（*paññā*）中问题的探讨。

坤迈娇的故事

在说明「慧」中可能出现的问题之前，我想先举一个例子，说明当定的修习趋于成熟后，可能带来的各种体验与结果，供读者参考思考。对于那些心性果敢、不畏深入探索的人来说，定的基础及其伴随的问题，在经过正确训练后，往往能开展出深远的价值，甚至在极其微妙与广大的层面上发挥作用。

阿姜曼的传记就展示了这种情形，他修行时心性果敢，最终成为一位尊贵的大师。而接下来的故事，则是关于一位女性修行者——坤迈娇（**Khun Mair Kaew**）[\[1\]](#)，她曾是阿姜曼的弟子，在修行初期接受过他的亲自指导，如今仍健在，是一位白衣优婆夷（*Upāsikā*）。她的性格与阿姜曼颇为相似，果敢刚毅，故此故事特别适合作为修行者的参考范例，可从中提炼出宝贵的修行精华。

许多人认为坤迈娇已证得阿罗汉果。她年轻时，阿姜曼与一群比丘和沙弥曾在她村庄附近结夏安居（vassa），这是该村第一次有这么多出家人一同驻锡。其中一位比丘有「他心通」（paracittavijjā），能窥知他人的心念，负责协助阿姜曼察觉那些心散意乱、偏离正道的比丘。

有时，在阿姜曼准备开示之前，他会对那位比丘说：「今天麻烦你帮我盯着那些『贼』！我开示时没空处理他们。虽然我也能感知，但还是你守在『门口』（专注观察众人的心念）来得有效。」接着他便开始说法，不久后果然会有比丘心念动摇、分心散乱，这时那位比丘就会出声提醒：「尊者！你怎么会这样想呢？」阿姜曼便暂停开示，协助稳定对方的心，再继续说法。如此数次之后，所有比丘便不敢再放逸，个个心念收摄、屏气凝神。

.....离题了，让我们回到坤迈娇的故事。

她在修禅之前，经常与村人一同前往寺院。当阿姜曼前来安居时，便传授她禅修方法，并嘱咐她在家自行修行，有任何经验就前来报告。她后来这样告诉我：「阿姜曼不只一次地教导我禅修，我心里感到很惊讶，也暗自想：难道我真的有修行的根器？否则尊者怎会对我如此慈悲？我只是个乡下女孩啊，平凡得像条忠实的狗。从那一刻起，我就下定决心，照他说的去修行。」

阿姜曼教她在心中反复默念持诵「佛陀」(buddho)名号。有一天晚上，她坐在房里开始禅修，约默念「佛陀」十五分钟后，心突然沉入深定之中。这是她首次进入定境，因此误以为自己掉入深井，整个世界瞬间寂静无声。她眼前清楚浮现一具尸体，那是她自己的，她以为自己真的死了。心中一阵惊呼：「哎呀！我死了！那明天谁来供养比丘们？阿姜曼看不到我托钵时一定会问起，谁能告诉他我昨晚禅修时死掉了？」

片刻后，她下定决心：「死就死吧！世间万物终将如此，谁都逃不过，哪怕是统治天下的皇帝也不例外。」

她继续观察自己的尸体，看到村民们将它抬往火葬场。阿姜曼与比丘僧团也来到场中，尊者说：「这女孩已圆寂，我们来为她诵经吧。」他诵了三遍：「诸行无常.....这具身体已无用，但心不会死，它能不断活动。如果心走向邪恶，将自食其果。」

接着，尊者以木杖轻敲尸体说：「身体不坚固，凡生必死；唯心坚固，无生无死，只是随因缘流转。」

每敲一下，尸体的皮肉就腐败一分，直至只剩下一颗「心核」。他捡起那颗心说：「这个心无法摧毁，若它被毁，人将彻底死去，再也回不来。」

她全程清楚看见这一切，心中暗想：「如果死后身体只剩骨头，那还有什么能再回来？」

尊者立刻响应：「它一定会回来！只要还有令它回来的因缘，它就不能不回来。等到天亮，你自然会醒来。」

这整段经历从傍晚持续到天明。当她听见鸡鸣，才从定中出来，发现自己还活着，还以为整夜只是梦一场。她沮丧地想：「尊者要我禅修，我却睡着了，还梦见自己死掉，整晚没醒来。昨晚的修行真糟糕！」

隔日清晨，阿姜曼托钵回来后叫她过去，还未等她开口，他便问：「昨晚禅修得如何？」

她回说：「没什么进展。我持诵『佛陀』十五分钟后，感觉掉进深井里，整晚好像在作梦，直到天亮才醒来，觉得挺失望的。」

阿姜曼听了哈哈大笑：「那不是梦！那是定心、是专注的心。你所说的梦，其实是『禅相』（*nimitta*），是定中自然生起的影像。」

他进一步为她说明细节，并嘱咐她持续修习：「若再有类似体验，不必害怕，放松观察，一切任其来去。只要我还在这里，你不会有事。但任何禅相或知见出现时，一定要来告诉我。」

自此以后，她对禅修信心倍增，各种体验接连出现。直到阿姜曼准备离开前，他严肃地吩咐她先停止修行，并说时机成熟时，自然会再进步。他可能已察觉她心性太过果敢，若他离开后出现问题，无人能实时引导，她恐怕会走错方向。虽然她当时不太明白，但基于对尊者的信任，她选择听从，暂停修行，尽管内心仍有强烈渴望。

直到四十多岁时，她正式出家为优婆夷，重新开始禅修，那些过去的特殊体验再次大量涌现。

我与她会面时，她与我详述了这段历程。她的个性解释了为什么阿姜曼当年不允许她继续深入修行——因为她太过大胆，若缺乏善知识引导，极可能误入歧途。如今我将她的经历整理出来，只选取与「定」与「慧」问题相关的部分。

她透过定心知晓了许多不可思议之事。例如，在阿姜曼病重、临终前夕，虽身在遥远之地，她却在定中见到尊者从空中而来，对她说：「父亲病重了，你赶快来看我，别再拖延，这一次父亲真的要走了。」

自此之后，几乎每晚他都来提醒，频率越来越高。直到圆寂的前一夜，尊者在空中大声说：「父亲已多次告诉你，现在太迟了！你再也见不到父亲的身体了。我已圆寂。你收到消息了吗？如果还没，马上就会听到。今晚，父亲已永远离开这个世界。」

她出定后几近崩溃，天亮后立刻告诉其他尼众。不久后，广播证实了尊者圆寂的消息。

坤迈娇在定中见闻的奇异现象还有许多。例如曾有一头被杀的野牛，以人形出现向她求助，哭诉主人的残暴，希望她能回向功德，助其转生为人。她隔天派人暗中查访，果然印证无误。

又有一晚，一头被猎人射杀的野猪也化身成人，恳求她收下牠的肉作为布施，以求来世得人身。隔天果然有猎人的妻子前来送肉，与前夜所见完全吻合。

以上这些，就是定中可能出现的各种禅相（nimitta）与心境。虽然还有许多现象与疑问未详述，但在此先谈至此为止。

慧中的问题

由「慧」所引发的的问题，往往比「定」来得更多、更深、更复杂，而且可能在任何时刻突然出现。这些问题若不依靠智慧一

一加以观察、分析与处理，便无法真正跨越修行的关卡。它们可能困扰修行者好几日，甚至数周。每个问题的性质与难度皆不相同，而修行者若本具内省倾向，就能自然地将这些问题当作修道的刺激与助缘，而无需旁人推动或强迫。每一个问题，其实都是激发正念与智慧的契机。

从观身之「不净」(*asubha*)修习，到进入对心法(*nāma-dhamma*)——亦即受、想、行、识等更细微层次的观察——修行人必定会引发更多内在的问题与相应的智慧。若有人自认已熟练掌握「不净观」与「心法观」，却从未遇到任何疑问与阻碍，还自诩为「易行道」(*Sukhāpaṭipadā*)的实践者，那么这人很可能只是停留在自满与放逸的阶段，尚未真正拔除烦恼的根源。

实际上，从「定」进入「慧」的修习过程中，问题几乎从不间断；但这些问题同时也唤醒了我们的正念与智慧，使我们保持清醒与警觉。若修行过程中从未遭遇问题，那反而说明修行过于轻松，就像砧板从未碰触到肉一样，根本没有真刀实枪地面对修行的核心课题。这样的修行方式，多半是懈怠或愚痴(*moha*)的表现，因为那颗怕事的心正害怕问题会摧毁其所依的无明堡垒。

尤其在深入「慧」的阶段，对那些已触及此境的人来说，各种问题会如潮水般涌现，毫不停歇。这些问题迫使修行者无法松懈，必须以正念与正智——观察、处理与超越。每解决一个问

题，便向前跨出一大步，并学会一种处理问题的新方式与方法。这些问题的出现，大多源于对因果法则的探究。修行之心，不断经历善与恶的业果，而在思索其来龙去脉时，便几乎一定会产生疑问。但对追求真智之人而言，这些疑问，正是未来彻底断除烦恼的「工具」。

所以，我深信：若一个人在从「定」进入「慧」的过程中，从未遭遇任何问题，那么他极可能不是为了真正的智慧、也不是为了证悟四圣谛（*Sacca-Dhamma*）而修行的。这样的人，也无法找到通往解脱的道路。因为「集谛」（*Samudaya Sacca*）是束缚众生之心的根本来源，同时也是所有问题的溯源之处；而「道谛」（*Magga Sacca*）则以「正见」（*Sammā-Diṭṭhi*）与「正思惟」（*Sammā-Saṅkappa*）为核心，是智慧的泉源，正是用来解决「集谛」所生问题的对治工具。

这两项圣谛，只有在各自的修行层次上发挥出最大效力，才能引导修行者不断向上超越。正念与正智（*sati-paṇṇā*）对「集谛」所扮演的角色，即是「问题的揭示」与「问题的解决」——也就是修行者所称的「对治」。

因此，已获初步定力者，应适时转向「慧」的修习，也就是开始探究因果关系，思索事物的来龙去脉。这样能引发问题，让智慧有所施展，不致陷入懈怠与昏沉的状态。那种整日昏昧无觉的状态，既不是「定慧」之道，也不是透过正念与正智对治烦恼、走向解脱的正途。

至于修行过程中到底会出现哪些问题？它们的性质如何？又该以何种智能、何种方式来应对？这些问题无法一一详述，因为每位修行者的性格、技巧、根器、所面对的境遇皆有所不同。问题与智慧的变化千端百绪，与「集谛」的诡譎狡巧以及正念与正智的灵活应变密切相关。因此，我仅写出一些要点，避免篇幅过长，令读者在尚未实修前就感到退怯。

然而，在探究因果法则的过程中，混乱与迷惑必然会不断交替地出现，与智能持续角力，直到因果的真相彻底明了，所有关于「集谛」与「道谛」的问题才会彻底终结。

每一位修行者，都应坚持不懈地持续观照、运用正念与智慧。这两者是解开「定」与「慧」中各种问题背后因缘的关键工具，让修行者看清问题的本质与其意义。这正是迈向佛法进展的真实道路——每当一个问题被解决，与它交织的烦恼也将随之瓦解。

关于「定」与「慧」之中所生的种种问题，我认为以上的说明，已足够提供有志修行者一个清晰的方向与实际的指引。至此告一段落。

[1] 坤迈娇（Khun Mair Kaew），是一位长期受持八关斋戒的白衣修行女众（泰语称 **Mae Chi**，美琪），许多人认为她已证得阿罗汉果。

第十八章 更多关于行为与法义的探讨

修习禅法的比丘们，在讨论佛法时，必然会触及「定」（*samādhi*）与「慧」（*paññā*）中所出现的各种问题，而这些问题往往彼此交织，密不可分。因此，我在此分享一些实际案例，作为修行者在禅修过程中可能遇到的情境参考，例如坤迈娇（*Khun Mair Kaew*）女士的修行经历。

这些故事皆属个别案例，并非针对那些长期深入修行者所经历的复杂情况。每位修行人的根性与性格皆有差异，因此在佛法上的领会与遭遇也各不相同。正因如此，佛法的探讨才能丰富而深刻，与每位行者的基础与实修经验息息相关。

禅定中的问题

当禅定进入所谓的「整合下沉」（泰语 *Ruam-Long*）状态时，会出现什么问题呢？这个词意指心开始专注向内，进入定境，可能停留在「刹那定」（*khaṇika*）、「近行定」（*upacāra*），或「安止定」（*appanā*）等不同层次。

其中若停留在「近行定」阶段，心仍可能与外界接触，感知各种境相，这种定常会带来较多问题与扰动。修行者往往会因此产生疑问，并与修行伙伴或具经验的老师进行讨论，以厘清自己的体会是否偏差。讨论的目的，不仅是为了解除疑惑，更是让双方，无论是提问者或解答者，都从中受益，共同增长慧见，推动烦恼（*kilesa*）的断除。

法义讨论的重要性

修行人经常在不同层次的禅定与观慧中遇到困惑，光靠个人反思可能仍感模糊，因此有经验的长老们往往成为他们的指引者，协助他们确认修行方向与问题根源。这也是为何修行中的比丘们时常会聚集讨论佛法——因为修行，是一个不断发现与修正的过程。

通常，比丘们会成双成对地进行深入的法义讨论。他们可能从自身的修行历程谈起，或从先前未完的对话继续，彼此分享体验与省思。若一方对某个法义有所疑惑，双方会一起探究，直到获得圆满的理解。若仍无解，修行较深者则会提出具权威性的见解，甚至协助对方调整修行方法。

偷听佛法的机缘

有时，也会有胆子较大的比丘（例如我本人）偷偷旁听他人讨论。虽然表面上看来像是违犯了某种规矩，但在这种情境下，实际上却是一条学习佛法的快捷方式。这样的机会极为难得，因为讨论的双方通常会敞开心扉，毫无保留地交流各自的深层体悟，旁听者亦能从中获益，甚至在未来将这些法义转化为自身的修行成果。

历史上也确实有一些透过「偷听法义」而迅速进步的例子，虽不多见，却真实存在。

修行者的谦逊

真正的高僧大德从不宣称自己证得了某种圣果，例如初果须陀洹果或阿罗汉果。他们默默修行，遵循森林传统的精神，而不沾染世俗的炫耀或标榜。倘若有人主动声称自己已证果，其他修行者往往会心生警惕，甚至丧失对其的信任。

因为真正的证悟是内在的清明，是心灵的崇高境界，并不适合用言语随意宣扬。

修行中的误区

有些修行人因缺乏审慎与智慧，误以为自己已证得圣果，甚至出现怪异举止。例如，有位比丘深夜禅修时误认自己已证阿罗汉果，竟吹起鼻烟盒的哨子召集其他比丘。结果才发现，原来是一时被烦恼所惑，心生错觉。这类故事虽然听来令人莞尔，但也是一种提醒：修行必须时刻保持警觉与如理作意。

至于那些动机不纯，却自称能「登月」的修行人，则更是远离正道，令人惋惜。

阿姜曼的榜样

阿姜曼（*Venerable Ajaan Mun*）从未宣称自己证得任何果位，尽管后来的传记记载中指出他已达极高境界。他始终以谦虚自守，避免因言语不当而损毁佛法与戒律的清誉。他的行持成为后人学习的典范，也提醒我们，应以惭愧心约束自己，不轻言未证之境。

佛法的真传

真正的修行人，是透过外在行为来展现其内在的境界，而非靠言语吹嘘。例如，尊者阿说示（*Venerable Assaji*）仅以一句话：「诸法因缘生，亦从因缘灭」，便令舍利弗尊者（*Venerable Sāriputta*）当下开悟，证入佛法。

舍利弗日后成为佛陀的首席弟子，但他从未忘记阿说示的恩德。即便是曾接受过一勺饭的布施，他都心存感激。这种高尚的品德，正是佛法与世俗最大不同之处。

结语

修行禅法的比丘们，面对内心的疑惑，通常会透过以下几种方式来处理：

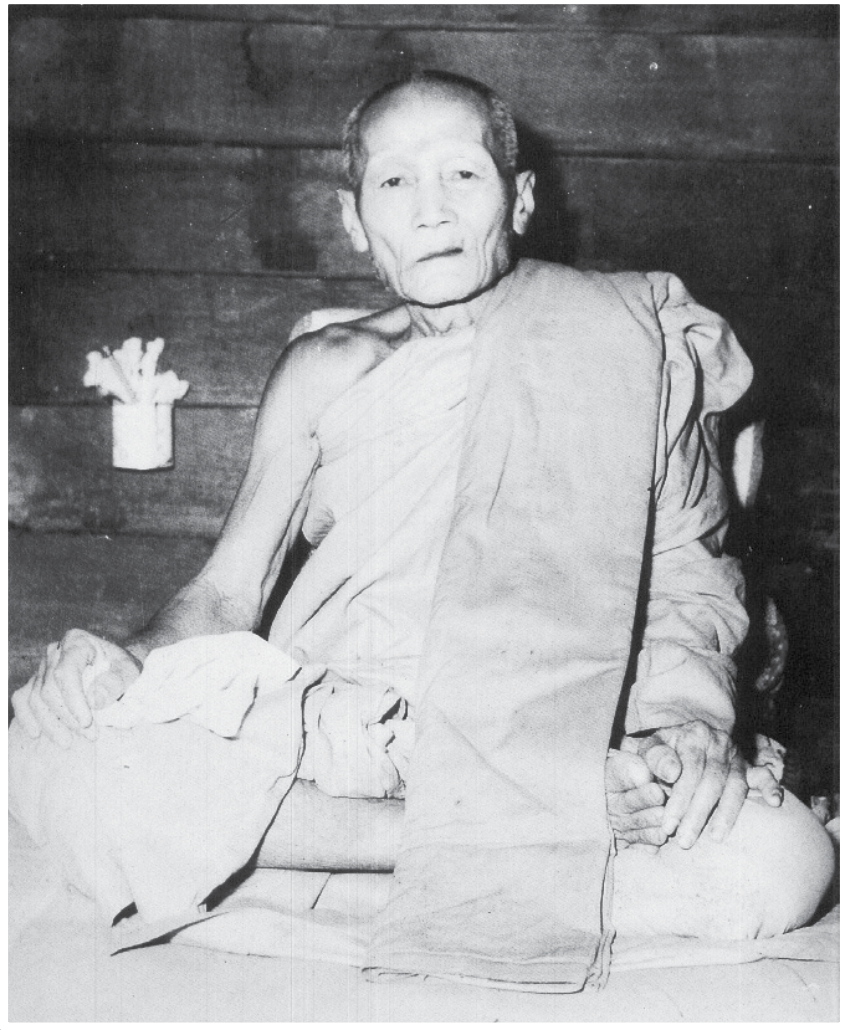
1. **自我观察与反思：**透过内观与如理思惟来解析问题。
2. **与他人私下讨论：**与修行伙伴或师长交换见解，厘清迷惑。

3. 聆听开示：从长老或导师的开示中获得启发。

这些讨论常是低声进行的，如同老鼠聚会，而非喧嚣吵闹的猫群。对真正修行的人来说，这类讨论与实际禅修一样重要，是他们修道生活中不可或缺的一部分。



Venerable Ajaan Thet



Venerable Ajaan Brom

第十九章 阿姜布罗姆传

本书《阿姜曼的修行之道》已接近尾声，在此特别记述一位极具代表性的直系弟子——阿姜布罗姆（*Venerable Ajaan Brom*）的生平事迹，既作为追思与纪念，也为未曾读过其传记的读者留下宝贵记录。

阿姜布罗姆生前长期驻锡于泰国乌隆他尼府农汉县的 **Wat Baan Dong Yen** 寺院，不久前已安详圆寂。我曾读过其火葬时印制的小传，可惜如今记忆模糊（荼毘仪式于佛历 2514 年，即公元 1971 年 3 月 6 日举行）。由于许多人可能未曾读闻，故在此简述其修行生平，让读者得以一窥这位舍离世俗、勇猛修道的比丘风貌。以下内容仅聚焦于其出家后的修行历程，未涉其在家时期。

舍俗出家的决心

出家之前，阿姜布罗姆向众人宣告：他将舍弃一切财产与资产，包含动产、不动产乃至所有牲畜与物品，直到一无所有。随后，他与妻子双双出家，誓愿此生追随佛陀与圣弟子的脚步，断除轮回，迈向解脱。

他慷慨开放所有财物供人自由取用，不求回报，仅设期限。数日内，许多贫苦者前来领取，这位昔日富商便迅速散尽家财，毫不迟疑。他与妻子膝下无子，家人对其出家之举皆深感欣慰与敬佩。

财产清空后，夫妻分道扬镳：他出家为头陀行者，亲近阿姜曼；她则剃度为八戒尼。二人终其一生安住于梵行之中，远离尘嚣，成为后世修行人的典范。

艰苦的修行历程

阿姜布罗姆初出家时，尚无法立即亲近阿姜曼，便先依止阿姜萨拉修学，后来才启程前往清迈寻访阿姜曼。在这段行脚旅途中，他与个性坚毅的阿姜乔布同行，如双钻嵌合，共行于泰缅边境的荒野中。

他回忆道，经常穿越人烟罕至的原始森林，有时幸遇村庄得以托钵，有时则整日饥肠辘辘，夜宿于迷雾中的山林深处。尤以行脚至缅甸时，穿梭于虎豹出没的密林，身心俱疲，时生退念，却仍凭坚定信念持续前行，毫不退缩。

依止阿姜曼

当阿姜布罗姆的心日益稳固，他终于如愿亲近阿姜曼尊者，并长期依止其座下修习。有几年，他与尊者共度雨安居；有时则外出行脚，遇修行疑惑便回返请教。

在清迈期间，他曾于一处偏远山区的部落中体证心灵解脱，放下生死重担（具体地点已佚）。之后随尊者迁至色军府，佛历 2486 年（公元 1943 年）于色军的 Wat Suddhāvāsa 寺中结夏安居。最后，他返回故乡——乌隆他尼府农汉县的 Ban Dong Keng 村建立寺院，并于该处圆寂。

庄严的茶毘仪式

茶毘当日，各地佛教徒云集前来，包括来自曼谷与清迈等地的信众。原本宽敞的寺院被挤得水泄不通，众多比丘、沙弥与居士整齐肃立，共同追思这位布施一切、勇猛修行的尊者。

仪式整夜未歇，多位著名禅修导师轮番开示，内容涵盖「定与慧」的法义，兼顾僧俗两众的根器与需求。火葬于夜间十时举行，全场肃穆无声，众人怀着感恩与敬意默默追思其德行，并于当下体悟无常之法。

仪式结束后，尊者的遗骨分送诸方。不久，其中部分骨骼竟迅速化为舍利子，显现其证量成就殊胜。此事亦被记录于《Sri Sapadah》杂志之中。

解脱烦恼的证悟

据阿姜布罗姆自述，他于清迈修行期间已彻底断除烦恼，具体年份未详。从佛历 2485 年（公元 1942 年）起至圆寂，其间约有二十八至二十九年，其心常处于超越五蕴束缚之境，故遗骨速成舍利亦非奇事。

相传当时在清迈，有三位已证阿罗汉果的尊者，即：阿姜曼、阿姜布罗姆，以及另一位在世的高僧大德（可能为阿姜考或阿姜怀恩）。此外，泰东北如色军府等地亦有证果者，惟多数修行者人默默无闻，不轻言所证，唯修行圈内人士略有所知。

丛林险遇的幽默自省

阿姜布罗姆偶尔也会轻松分享自己修行初期的趣事，以幽默化解修行中的艰辛：

1. **夜惊鹿鸣：**刚出家未满一年时，他曾夜宿于那空帕农府的荒野中，于树下悬挂帐篷入眠。某夜，一头鹿突见帐篷，惊恐失措，猛然撞树奔逃。他也因此吓得大叫，醒

后不禁自嘲：「堂堂舍尽一切的头陀比丘，竟被一头温驯的鹿吓破了胆！」

2. **溪边遇熊：**清迈山中某日洗澡时，与一头大黑熊在溪边狭路相逢。双方都被吓呆，熊惊慌地想逃，却屡次攀坡滑落；他则不住跺脚，弄得泥泞四溅。事后见满地凌乱足迹，尊者每日洗澡时都会心一笑，并深刻体会众生对死亡的本能畏惧。

写作的初心与责任

作者坦言，记述禅修实践，既是福报，也是责任。虽然此书不若《阿姜曼正传》那般艰巨，仍须竭尽所能，以真实为原则。文中多隐去同修姓名，为避免争议。

他特别强调：修行方法应因人而异，依根器与习气而设，导师若无「他心通」（*Paracittavijjā*）之圣者眼见，就不应强制统一修法。当今末法时代，具足此等能力之善知识稀如无瑕钻石，因此应接纳多元修行法门，避免陷入「一手持蛇，一手持鱼」般的偏执与矛盾教学，才能真正契合众生千差万别的烦恼结构。

第二十章 阿姜曼的修行及其教学方法

本书即将结束，在最后一章，我们来总结阿姜曼的禅修方法与教学风格，以此作为修行者的简要指引。本章将不再重复其传记中已详述的修行地点与通灵经验，而是聚焦于他核心的实修理念。

独特的禅修方法

阿姜曼天性果决敏锐，初学时以「佛陀」（*Buddho*）为所缘（*pari kamma*）进行念住。当心专注入定后，常出现「尸相」（*ni mitta*）——有时是自身尸体，有时则是他人遗骸（详见其传记记载）。他将这些影像视为修行的指引，透过「厌离观」（*paṭi kūla*）反复观想其腐烂的过程：从骨肉分离，直至焚成白骨与灰烬。

随着定力增长，他能在心中随时清晰显现这些影像，甚至将骨架与自身合一，直观「谁化白骨」的实相。之后，他进一步放下对外相的观照，转而直接以自身为观察对象，透过正念与正

智 (*sati-paññā*) 自由解构身体。当身体在观中化为「空界」 (*ākāsa-dhātu*) 时，心彻底超越了对物质的束缚。

但他特别提醒：这种明亮殊妙的空境，若生起贪着，误以为是涅槃，实际上只是细微的烦恼藏匿之处，绝非真正的涅槃空性。

超越身体的智慧

阿姜曼常强调：欲超越「色法」 (*rūpa-dhamma*)，必须长期以正念与智慧观照身体，仅在心力疲乏时暂时回到禅定中休息。

身体是贪欲 (*rāga-taṇhā*) 与我慢 (*māna-ditṭhi*) 的藏身处，正因如此，佛陀于《四念处》中教导应持续修习「不净观」 (*kāyagatāsati*)，直至断除对身体的执取。

当阿姜曼彻底超越对色身的执着时，美与丑 (*subha-asubha*) 的二元对立自然消解，心不再受外相所惑，只留下一片澄明的清净与自由。

破解无明的关键

阿姜曼将「缘起法」 (*Paccayākāra*) 区分为两个面向：

1. 无明 (*avijjā*) 如何作为起点推动十二因缘链，导致轮回流转；
2. 又如何透过修行渐次破除无明，终结轮回。

他指出：经典虽列出缘起架构，却未明示如何实际修断。真正的修行者，必须以四圣谛或四念处为实践工具，直接对治无明的根源。

当行者已超越色法之后，就需以正念与正智持续观察「行」 (*saṅkhāra*)、「识」 (*viññāṇa*) 与「受心」 (*vedanā-citta*) 三者的生起流动，追查其根本动力。唯有当「大正念」 (*Mahā Sati*) 与「大智慧」 (*Mahā Paññā*) 照见无明崩解的瞬间，才能彻底拔除其根源。

他严厉批评那些仅止于理论争辩的经院论述，强调：「无明与爱欲 (*avijjā-taṇhā*) 只存在于心中，也只能在心中被摧毁。」

灵活多变的教学风格

阿姜曼从不采用固定的教学架构，也无课程表或制式讲义，而是根据弟子的根器与状态灵活施教：

- **日常指导：**弟子主动提问时，他循序渐进地解说，从禅定、智慧一路谈到鬼神现象，毫不避讳。
- **集体开示：**有时也会对众开示，从基础的定力培养逐步引导至高深法义，兼顾不同程度的修行人。
- **身教胜于言教：**谈论深法时，他的威严常令初学者误以为遭责备，然而转眼间又可笑谈风生，令人难以测度其深浅。

作者回忆道，自己年少时曾如蟋蟀挑战雄狮，与尊者辩论法义，结果终被其如理如法的智慧所折服。若今日读者能亲见阿姜曼，必也会对他的一言一行生起不可动摇的信心。

修行总结与叮咛

本书所收录之诸多修行故事（部分人物为避免争议已隐去姓名），目的在于为现代与后世行者提供多元实践的参考方向。从中可见：

- **修行虽艰难，却值得投身其中**，甚至愿意将生死置诸度外；
- **所获果实真实珍贵**，所有亲历实修的行者皆坦言：「这条路，值得」；
- **懒惰，是烦恼最喜欢的陷阱**，它会以无声方式让人停滞、退转。

作者坦承自己证量平平，无法炫耀。但真诚盼望读者能从本书内容中择其所应，实际修行，逐渐清净自心，成为一位德行圆满、内外一致之人——

因为当肉身终将消逝时，唯有美德能永存于人世。

附注

本书为法施之作，欢迎读者自由流通、印赠结缘，**严禁商业贩卖**，以保持佛法清净流转之本意。

愿一切见闻者皆得法益，安住正道。

附录

五蕴（The Five Khandhas）

五蕴是由以下五项构成：色身、受、想、行与识。这五蕴的义理深远且微妙，难以从表面理解。为了让读者能有所观照，这里列出几个佛陀所说的譬喻，出处可见于《相应部》中与蕴相关的经文：

- **色身**如恒河上漂流的一团泡沫。
- **受**如雨滴落入水坑，每一滴落下时激起水花与泡泡，转瞬即灭。
- **想**如沙漠中的海市蜃楼，毫无实体，仅是幻象。
- **行**如芭蕉树，剥开外层后，内部并无实心或木质核心。
- **识**如交叉路口的魔术师，展现种种幻象，但一旦表演结束，一切皆消失无踪。

谈到「名蕴」（*nāma khandha*）时，人们往往误以为它们是分离的个体，事实上，它们都是「心」（*citta*）的不同功能。正确的理解应是：心在执行受、想、行、识等功能，这些都是动态的，并非固定不变的实体。

想（*Saññā*）＝记忆

现今不少地方将「*saññā*」翻译成「知觉（*perception*）」，但这是一种误译。这种译法可能源于上个世纪的西方学者，他们试图以西方哲学语境解释佛法概念，造成误会。

「*perception*」这个英文词在《简明牛津字典》中定义为：「以心领会、观察、理解」、「经由感官认知」、「心将感受归因于外境」等，但这些定义涉及整个心的运作，而非单一蕴。

如果「*saññā*」不译为记忆，那么「记忆」又该归在哪一蕴之中？很多人未曾深思「记忆」的重要性——例如阿兹海默症患者，他们的记忆逐渐丧失，最终无法从过去经验中汲取参照，变得几近痴呆。

在泰国，「*saññā*」普遍被翻译为「记忆（*kwam chum*）」，这不仅是学术界的共识，也是禅修者的实修共识。

戒蕴的义务（Khandha-Vatta）

以下是比丘在各种情境下应遵守的戒律行持，但若想全面了解，仍需参考《毘奈耶藏》及其批注书。

应履行戒律义务的情境包含：

1. 比丘拜访寺院或住处时
2. 常住比丘在住处中
3. 离开住所时
4. 接受供养后诵感恩偈
5. 在用餐处所
6. 行脚托钵期间
7. 居住于森林中的比丘

8. 在寮房内
 9. 在浴室（原意为火室）
 10. 在厕所
 11. 徒弟对戒师
 12. 比丘对戒师
 13. 师父（ācariya）对弟子
 14. 弟子对师父
-

头陀行（Dhutangas）

这是佛陀允许比丘修行时采取的十三种苦行，其目的在于对治特定的烦恼。每一位修行人可依自身情况选择实行。

1. 穿着补丁修补过的衣服

2. 只穿三衣（不额外添购）
3. 完全依托钵行乞得食
4. 托钵时不跳过任何一户人家
5. 每日只用一次餐，且一次吃完
6. 只用钵进食，不使用盘碗
7. 饱足即止，不再接受食物
8. 居住于森林中
9. 居于树下
10. 居于露天（不靠树、不住屋）
11. 居住于尸陀林（坟场）
12. 满足于任何得来的寮房或床铺

13. 坐行精进，不卧而眠（坐禅修行）

结缚（Saṃyojana）

「结缚」是让众生无止尽轮回生死的十种心结：

1. 身见（**Sakkāya-diṭṭhi**）：执五蕴为我，或认为有个不变的个体
2. 疑（**Vicikicchā**）：怀疑真理、怀疑修行的价值
3. 戒禁取（**Silabbata-parāmāsa**）：误执仪式或形式为解脱之道
4. 欲贪（**Kāma-rāga**）：感官与性欲之渴望
5. 瞋恚（**Vyāpāda**）：恶意、瞋怒
6. 色界贪（**Rūpa-rāga**）：对色界禅定境的执着

7. 无色界贪 (**Arūpa-rāga**)：对无色界境界的执着
8. 慢 (**Māna**)：我慢、比较心
9. 掉举 (**Uddhacca**)：心浮不定、躁动
10. 无明 (**Avijjā**)：不知真理、根本无知

这十结可透过四道分段断除：

- 须陀洹果 (**Sotāpanna**)：断前 3 结
- 斯陀含果 (**Sakadāgāmī**)：减弱第 4、5 结
- 阿那含果 (**Anāgāmī**)：断前 5 结
- 阿罗汉果 (**Arahant**)：断尽十结，究竟解脱

毘尼口 (Vinaya-Mukha)

「毘尼口」是三本书的总称，提供对《毘奈耶藏》的简要而完整解说。《毘奈耶藏》原文有五大册，内容庞杂，虽为最终依据，但并不容易阅读。

「毘尼口」提供较易懂的概览版本，并有英文译本，可于曼谷玛哈玛库塔佛教书局 (Wat Bovornives Vihāra 对面) 购得。

所缘 (Ārammaṇa)

「所缘」意为支撑、依靠、根据。在本书中，所缘通常指「心的状态及其所依凭者」。这可以是外在的感官对象，也可以是内心生起的感受、记忆、思维或识别。

在泰国「业处禅修」圈中，「ārammaṇa」常被用来指内在的情绪状态（喜、怒、忧、乐），但更精确的说法是：「引发这些情绪的刺激因素」。

在泰文中，「ārammaṇa」发音为「arom」，一般就代表「情绪」的意思；在本书中有时也会依此通俗用法呈现。

专有名词解释（依罗马拼音排序）

Ācariya: 老师、导师。有时也用作对资深比丘的尊称。

Adinnādāna: 盗取、偷窃。指未经允许即取用他人物品。

Akāliko: 无时间性；实时可证的（指佛法超越时空限制）。

Ākāsa: 空间、天空、虚空。

Akusala: 不善、恶、不具技巧的心行。与「善业（kusala）」相对。

Anāgāmi: 不还果圣者；已证第三果的修行者，死后生于色界天，不再返回人间。

Anālaya: 无执着、不依附、不黏着。心无依恋。

Ānāpānasati: 入出息念；以观察呼吸为所缘的正念修行法门。为佛教最常见的禅修方式之一。

Anicca: 无常；变化不居、不稳定，是三法印之一。

Anupādisesa: 无余依涅槃；指阿罗汉身坏命终后彻底解脱，不再轮回。

Anumodanā: 随喜与感恩；僧团受供养后所诵的感恩偈或回向文。

Anusāsana: 教导、训诫、指导。

Aṅga: 构成部分、要素、条件。

Appaṇā: 定心安住；指将心专注于一境（深层禅定的达成）。

Arahant: 阿罗汉；意为「应供者」，已断烦恼，证得究竟涅槃者。

Ārammaṇa: 所缘；心的对象，亦即激发心作用的条件或外境。

Ariya: 圣者；指已证悟佛法的修行人。

Arūpa: 无色界；超越形相、无形体之存在层次。

Āsava: 漏；心向外流之习气，包括对感官欲望、有、见解与无明的执着与倾向。

Asubha: 不净；令人厌恶、与欲望相反的境象，用于对治贪爱。

Asurakāya: 阿修罗族；居于人道以下、与天神不断争斗的战斗种族。

Atītārammaṇa: 过去所缘；指过去事件作为当下心念生起的条件。

Atṭhi: 骨头。

Avijjā: 无明；根本无知，不明白真理与因果。

Avyākata: 未被界定；佛陀对某些形上问题不作答的态度。

Āyatana: 根境界；六根六境，亦指感官与对应对象的领域。

Bhava: 有；存在的状态、世间。

Bhāva: 成为、状态、性质。

Bhāvanā: 修习；透过禅定与观照发展心性。

Bhavaṅga: 有分；意识流的潜在流动，不被平常觉知察觉。

Bhikkhu: 比丘；受戒僧人，过托钵生活，依佛制持戒修行者。

Bhūmi: 地、境界；心的层次、修行阶位。

Bhūta: 已生成的；或指鬼魂、灵体。

Brahma: 梵天；如同希腊神祇中的宙斯等，非究竟解脱者。

Brahmacariyā: 梵行；清净生活、出家修道之道。

Brāhmaṇa: 婆罗门；在佛教中常指真正圣洁的修行人。

Brahmavihāra: 四梵住；慈（mettā）、悲（karuṇā）、喜（muditā）、舍（upekkhā）四种圣洁心态。

Cakka: 轮；车轮或圆形，也象征法轮。

Caṅkama: 经行；来回行走的禅修方式。

Citta: 心；即感受、记忆、思维与识的根本，纯净时无法界定，超越轮回。

Dāna: 布施；施予、供养的行为。

Dantā: 牙齿。

Dasabalañña: 佛陀十力智；佛具足之十种圆满智慧。

Desanā: 开示；佛法讲解或说法。

Deva: 天神；居于人道以上的乐天众生。

Devadhītā: 天女；女性的天界众生。

Devaputta: 天子；男性的天界众生。

Dhamma: 法；真理、佛陀教导、宇宙根本法则。

Dhammā(s): 心法；作为所缘、概念、理论的心境对象。

Dhammārammaṇa: 法所缘；以法为对象的心境依止。

Dhātu: 界；如地、水、火、风四大或眼、耳等感官所依。

Dhutanga: 头陀行；简朴克苦之十三种苦行（见前述附录）。

Diṭṭhi: 见解、观念；多指错误或偏执的见地。

Dukkha: 苦；不圆满、痛苦、无法掌控的状态。

Ekībhāva: 合一、孤寂、独处。

Garuḍa: 迦楼罗；半人半鸟的神话生物。

Gāthā: 偈颂；诗句、赞颂、韵文。

Guṇa: 德行、品质、优点。

Guru: 导师；师父（泛指东方传统中的精神导师）。

Hetu: 因、因缘、根本原因。

Hiri: 惭；对恶行感到羞耻。

Indra: 帝释天；印度教重要天神之一。

Jināsava: 尽漏者；已灭尽一切漏习，如阿罗汉。

Jhāna: 禅那；深层禅定，包含四色界与四无色界之定境。

Kalyāṇa: 善良、道德高尚、值得赞叹的。

Kamma: 业；有道德意涵之身、口、意行为，其结果形成因果轮回。

Kammaṭṭhāna: 业处；「kamma」为行动，「ṭhāna」为所依，意指修行所依之法门（本书中指禅修主题）。

Karuṇā: 悲；对众生苦难生起的怜悯心。

Kāya: 身；指身体、集合、群体。

Kāyagata: 与身相关。

Kāyānupassanā: 身随观；四念处之一，以身体为观察对象。

Kesa: 头发。

Khandha: 蕴；堆积、集合，特指五蕴：色、受、想、行、识。

Khīṇāsava: 漏尽者；已彻底清除一切烦恼（āsaṃsa）者，为佛与阿罗汉之特质。

Kilesa: 烦恼；贪、瞋、痴等导致轮回的根本污染。

Kusala: 善、善巧、具德之行为或心行。

Lābha: 获得、所得。

Lakkhaṇa: 特相、标志；三相为无常、苦、无我。

Lobha: 贪欲。

Loka: 世间。

Lokāmisā: 世俗欲乐。

Lokavidū: 知世间者；佛陀之称号之一，意为洞察三界者。

Lokuttara: 出世间；超越世俗之境。

Loma: 体毛、汗毛。

Maccu-rāja: 死王；即阎罗王，象征死亡的掌控者。

Magga: 道；特指八正道，引导通往涅槃之修行路径。

Mahā: 大、伟大；在泰国亦代表巴利文学位。

Mahanta: 巨大、广大。

Māna: 我慢、傲慢。

Māra: 魔王；阻碍修行者的心魔或象征邪恶力量，有时为复数。

Mātika: 目录、纲要。

Māyā: 幻象、欺骗、不实。

Mettā: 慈；无条件的友善与爱心，四梵住之一。

Micchādiṭṭhi: 邪见；错误、颠倒的见解。

Moha: 痴；无明、混乱、不理解真理的状态。

Muditā: 喜；对他人幸福生起欢喜心，四梵住之一。

Musāvāda: 妄语；说谎、不诚实的言语。

Nāga: 龙族；神话中能变形的蛇王，居于非物质境界。

Nakhā: 指甲、趾甲。

Nāma: 名；五蕴中非色部分之总称：受、想、行、识。

Ñāṇa: 智、智见；内观、直觉或本能的觉知。

Nibbāna: 涅槃；佛教修行的究竟目标，意为「熄灭」贪、瞋、痴等烦恼。

Nimitta: 所缘标记；禅修中出现的心像或心理影像，常为可视化经验。

Nirodha: 灭；止息，四圣谛中的「苦灭」。

Nirujjhati: 止、灭；消融、结束。

Niyyānika: 导向解脱；有助出离的法或修行。

Opanayika: 趋向；导引、引导接近涅槃之法。

Ottappa: 愧；对作恶产生畏惧心。

Ovāda: 忠告、指导。

Paccaya: 条件、因缘；亦指供养比丘的四事资具。

Paccayākāra: 缘起；即十二因缘，描述苦的生起流转。

Paccuppanna: 现在、当下。

Pamāda: 放逸、懈怠、不警觉。

Paṇsukūla: 粪扫衣；捡拾弃布缝制的僧衣，象征苦行与谦卑。

Pāṇātipāta: 杀生；故意夺取众生性命，属五戒首戒之违犯。

Pañcavaggiya: 五比丘；佛陀成道后最先教导的五位修行者。

Paññā: 智慧；通达诸法实相的洞察力。

Paracittavijjā: 他心通；一种超自然能力，能知他人心念。

Parama: 最上、殊胜。

Paramāṇasukhaṃ: 究竟之乐；超越世间的极致安乐。

Pāramī: 波罗蜜；成佛或证果所需圆满的十种德行（如布施、持戒、忍辱等）。

Paṇḍita: 游行乞士；古印度的游方修行人。

Paṇḍita: 预备修；禅修初期的准备阶段或初步观想。

Parinibbāna: 般涅槃；佛陀或阿罗汉于身坏命终时彻底解脱。

Paṭibhāga: 对治相；深定中显现之内心象征，有助进入更高定境。

Paṭiccasamuppāda: 缘起；详见「Paccayākāra」，即十二因缘法。

Paṭikūla: 不净、厌恶；常用于观身修行对治贪爱。

Paṭimokkha: 戒本；比丘每半月诵持的 227 条戒律总集。

Paṭipadā: 修行道；修行的方式与路径，尤指八正道实践。

Paṭisandhi: 结生识；将前世与今生连接起来的第一刹那识。

Phala: 果；指修行成就的结果，如四道四果中的「果」。

Phassa: 触；感官与对象接触所产生的觉受。

Piṇḍapāta: 托钵；比丘每日外出乞食的行仪，表现对供养的依赖与谦逊。

Pīti: 喜；修行中出现的欣悦感，常伴随禅定而生，非感官欢愉。

Preta (Peta): 饿鬼；死后堕入鬼道者，常因贪欲与吝啬所致。

Pubbenivāsa: 宿命；指过去世的生命与记忆。

Puggala: 人、个体；可泛指修行人或凡夫。

Pūjā: 供养、礼敬；向佛、法、僧献上敬意与供品的行为。

Puñña: 福德；善行所积聚的功德果报。

Puthujjana: 凡夫；未证圣道之一般世人，尚未脱离轮回。

Rāga: 贪、爱着；对色身、情境、感官快乐的执取。

Rishi (Sanskrit): 仙人；非佛教传统的苦行修道者。

Rukkhamūla: 树下；指修行者住于树下，属头陀行之一。

Rūpa: 色、形相；指物质、身体，也可泛指有相可见之境界。

Sabhāva: 本质、实相；事物的自然状态。

Sabong: 僧裙；比丘穿的内衣（裙状衣物）。

Sacca: 真理；四圣谛之一。

Saddhā: 信心；对佛法僧的信赖与信仰。

Sadhamma: 正法；真正纯正的佛法教导。

Sādhu: 善哉；表赞叹或认同之语，意近「阿门」。

Sakadāgāmi: 一来果；证第二果的圣者，仅再来人间一次。

Sakkāya: 此身；五蕴的总和。

Sākya: 释迦族；佛陀所出身的族群。

Sālā: 会堂；比丘共修或集会之处。

Samādhi: 定；心专注不散乱的状态，有不同层次。

Samaṇa: 沙门；出家修行人、苦行僧。

Sāmaṇera: 沙弥；出家的初阶修行者，尚未受具足戒的比丘。

Samāpatti: 入定成就；指禅定中证得各种心境的境界。

Samatha: 止；使心平静的禅修方法。

Sāmīci: 正道、合宜之道。

Sammā: 正、正确的；如「正见、正思惟」等。

Sammodaniya: 和悦的、令人喜悦的。

Sammuti: 世俗共许；相对真理，指约定俗成的名言。

Sampajañña: 觉照；清楚觉知的智慧。

Samsāra: 轮回；众生在生死中的流转。

Samuccheda-pahāna: 断舍；透过断根本烦恼而达到彻底放下。

Samudaya: 集；苦之生起，四圣谛之一。

Sandiṭṭhiko: 现见；能亲身体验的（如佛法实时可证）。

Sangāha: 集成、汇聚。

Saṅgha: 僧团；至少四位比丘以上的修行群体。

Saṅghāṭi: 僧伽衣；比丘的外衣。

Saṅkappa: 意图、动机、目标。

Saṅkhāra: 行；一切造作与组合之物或作用。

Saññā: 想；五蕴之一，记忆与识别作用。

Santi: 寂静；平静、安详的状态。

Sāra: 本质、精华。

Sāraguṇa: 本质性的德性、特质。

Saraṇa: 归依；佛、法、僧之三归依处。

Sāsadā: 导师；世间的老师，佛陀之尊称。

Sāsana: 教法；宗教制度与训练系统。

Sati: 念；正念、觉察。

Satipaṭṭhāna: 念住；建立正念的方法。

Saupādisesa: 有余依涅槃；指阿罗汉于命终前之现世状态。

Sāvaka: 声闻；直接听闻佛法并修行者。

Senāsana: 寮房；比丘居住或禅修的住所。

Seyyāsana: 床铺、卧具。

Sīha: 狮子。

Sīla: 戒；道德律则，为修行基础。

Siri-maṅgala: 吉祥、光荣、祝福。

Sobhaṇa: 光明、庄严；善法心的特质。

Sotāpanna: 入流果；初果圣者，已入涅槃之道。

Subha: 吉祥、美好。常指对美的知觉。

Sugato: 善逝；佛陀之尊称，意指善往善来者。

Sukha: 乐；快乐、安乐、满足之感。
Sutta: 经；佛陀的言教结集为经典。
Svākkhāto: 善说；指佛法已善说圆满。
Taco: 皮肤。
Taṇhā: 渴爱；贪、瞋、痴的根本动因。
Tathāgata: 如来；佛陀对自己的称呼，意为「如实而来之人」。
Tāvātimsa: 三十三天；天界之一，居须弥山顶。
Thera: 长老；出家十年以上之比丘。
Theravāda: 上座部；今南传佛教之正式名称。
Ti-lakkhaṇa: 三法印；无常、苦、无我。
Ti-loka-dhātu: 三界；欲界、色界、无色界。
Ti-piṭaka: 三藏；律、经、论三部佛教经典总集。
Uggaha: 学习；亦指禅修时出现的初期心相。
Upācāra: 近行定；接近安止定的禅修阶段。
Upādāna: 取；执取、执着。
Upajjhāya: 戒师；主授出家戒律者。
Upanissaya: 助缘；促进修行或悟道的内在条件。
Upasagga: 障碍、困难。
Upāsaka: 优婆塞；受持五戒的男在家居士。
Upāsikā: 优婆夷；受持五戒的女在家居士。
Upekkhā: 舍；平等心、不偏不倚的内心状态。
Vāsanā: 习气；过去留下的心理倾向。
Vassa: 安居；雨季三月，出家人不得离住处。
Vatṭa: 轮转；生死之循环。
Vatthu: 物、事物；地点、对象。
Vedanā: 受；感觉，五蕴之一。
Veneyya: 可教化者。

Vibhava: 非有爱；对当下存在的不满与否定渴望。

Vicāraṇāñña: 观察智慧；经由分析与检视所得之智慧。

Vicāraṇā: 观察；审视、检查。

Vihāra: 精舍；比丘居住之地。

Vimutti: 解脱。

Vimuttiñāṇadassana: 解脱知见；证得解脱后的真实见知。

Vinaya: 律；出家人所持的戒律及相关经典。

Visuddhi: 清净；远离烦恼与染污。

Vitakka: 思惟、初转心。

Vijjā: 智；相对于无明（avijjā），为正知与觉醒。

Vivaṭṭa: 离轮；超越生死流转。

Yakkha: 夜叉；一种鬼神，或猛力精灵。

Yama: 阎魔；死亡之王。

Yathābhūtañāṇadassana: 如实知见；见诸法如其本来面目。

Yathākamma: 随业受报；因果律的自然运作。

Yogāvacara: 修行者；专注于禅定与观行之人。

Yoniso: 正思惟；有智慧地、深入本质地观察。



「不管在山丘上、洞穴石窟中、或悬崖峭壁下，空气都非常清新良好，对禅修来说是正确的选择，心也变得比较容易专注集中，容易入定。那些大树绿荫盎然，有浓密的树叶遮荫，清凉舒爽又宁静，很适合专心禅修；天气很好，此处又免于世俗的干扰与混乱；这些山丘都将是你在法喜之中睁开眼睛与耳朵的地方。那里有石窟洞穴与悬崖峭壁，就好好待在所有的好地方精进修行，去找寻心的平静与喜乐幸福。在那些野生森林中，你将能摆脱各种懒散放逸与恐惧，懒惰及胆小的人就应该去这种地方生活，因为这会激发他努力精进，并战胜他的恐惧，使他变得更加勇敢，释放他心中已够沉重的重担与压力。」

