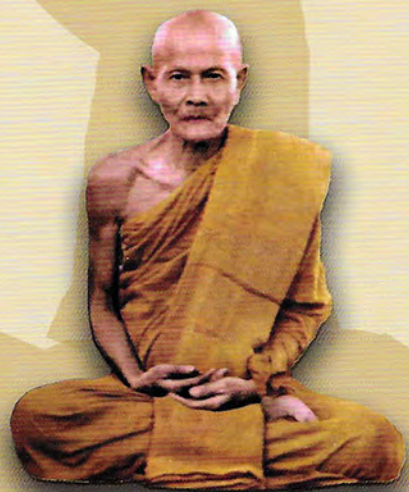
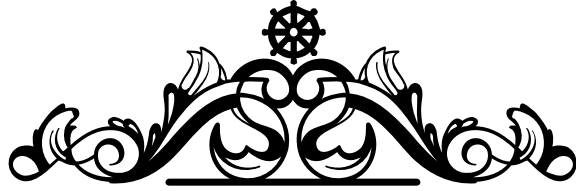


Ācariya Mun Bhaddanta Thera

阿姜曼正传

泰文原作——阿姜摩诃布瓦
泰译英——戒宝尊者
英译中——乔正一





阿姜曼正传

泰文原作：阿姜摩诃布瓦 Ācariya Mahā Boowa

泰译英：戒宝尊者 Bhikkhu Dick Sīlaratano

英译中：乔正一

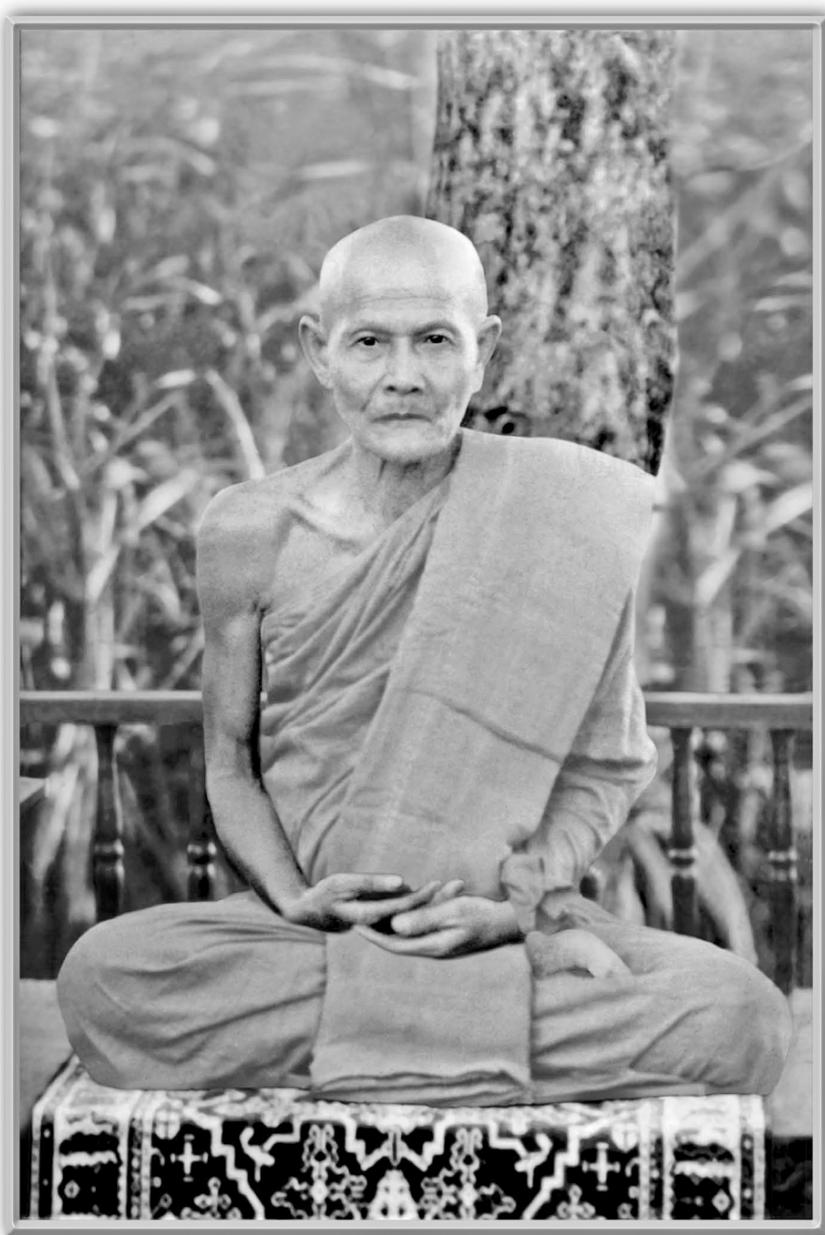


佛陀教育基金會 印贈

目录

中译者序.....	7
英译者再版序.....	12
英译者序.....	15
英译者（戒宝尊者）简介.....	22
原作者序.....	24
原作者（摩诃布瓦尊者）简介.....	27
第一章 早年	37
预兆.....	39
禅相.....	43
阿姜绍.....	52
沙里卡石窟.....	61
声闻阿罗汉.....	79
第二章 中年	93
头陀行.....	98
怕鬼的比丘.....	107
地方民间信仰.....	118
艰困与匮乏.....	132
毕业教学.....	143
心性的差异.....	155
挖井事件.....	160
无懈可击的人.....	173
第三章 解脱心	186
修行的伴侣.....	206
至高的赞叹.....	214
第四章 清迈的岁月	225
拳击手.....	236
老虎假扮的人.....	243

神通广大.....	258
象大哥.....	268
青春年华.....	276
不可思议的业力.....	285
饿鬼众.....	294
难搞的龙.....	307
阿罗汉的圆寂.....	317
心灵战士.....	322
第五章 特殊的问题.....	339
完全的自信.....	342
过去前生.....	352
第六章 晚年.....	370
与猪为伍.....	378
严格的修行方法.....	391
法的疗效.....	405
老虎是最好的老师.....	415
最后的一场病.....	430
茶毗.....	449
第七章 留给后人的遗物.....	465
经过转化的舍利.....	467
其它的神秘灵异事件.....	478
阿姜措的奇幻历险记.....	495
完结篇.....	508
附录 I.....	520
附录 II.....	524
致谢.....	533
巴利词汇批注.....	534
各章注释.....	545



阿姜曼尊者 (Ācariya Mun Bhūridatta Thera)



阿姜摩诃布瓦 (1913–2011)

阿姜曼正传泰文原著作者

中译者序

很多人问我，台湾已经有一本《阿迦曼尊者传》，为什么我还要再翻《阿姜曼正传》？为什么要称《正传》？

中译本之所以称《正传》，背后的缘由其来有自。

事实上，《阿姜曼正传》的中译版不能称作「重翻」，因为旧版《阿迦曼尊者传》的原英译本是公元一九八二年泰国帕邦塔寺（Wat Pa Barn Tard）所出版，由斯里布达苏克比丘（Siri Buddhasukh）于公元 1986 年英译，再由台湾的曾银湖居士于公元一九九二年中译。但由于原泰文作者即摩诃布瓦尊者对该份英译版似乎不尽满意，当然也可能有别的特殊因缘，以致于摩诃布瓦尊者转而委付其座下的美籍弟子戒宝尊者（Bhikkhu Dick Sīlaratano）翻译。戒宝尊者花了几年的时间将原泰文版重新英译，并于公元二〇〇三年出版。

感谢戒宝尊者的慈悲，将《阿姜曼正传》泰文原版译成英文，其英文文笔相当流畅优美，深受僧俗各界的好评。戒宝尊者对我来说就是善知识，他也总在我修行时能给我及时的指点。他人如其名，就像一座宝山，要靠自己去挖掘宝藏；又像暮鼓晨钟，大扣大鸣，小扣小鸣，不扣不鸣。我惭愧自己的福报波罗蜜太少，无法随时亲赴美国去请益；又因自己的英文素养不足，无法言词达意。不过，尊者都不嫌弃也不计较，总是慈悲又有耐性回答我在禅修上所遇到的一切蠢问题。

戒宝尊者是一位修行有成且硕果仅存的头陀比丘，而且是末法时代难寻的无上福田。戒宝尊者在阿姜摩诃布瓦般涅槃后回到了他的故乡——美国维吉尼亚州的山上创立了阿练若（森林）僧团。而美国并不

像亚洲国家那么容易接受佛法，所以戒宝尊者所面临的挑战与辛苦可想而知。如果诸法友有心植福却无福田可栽，欢迎踊跃供养并资助以戒宝尊者为首的僧团，其供养方式如下：<http://www.forestdhamma.org/donate>。

本书的翻译已获得戒宝尊者的合法授权，戒宝尊者的英译版网址如下：<http://www.forestdhamma.org/books/english> 有兴趣的法友可自行上网或下载阅读。

本书中^a有关地名的部分，如果涉及「府」^b的地区，首次以中英并列，之后便以中译名方式表达；至于「县」、「区」、「村」等地方则维持英译名。另外书中有关人名的部分，如果名字简短，则以中译表达；若名字过长，便维持英译名。又「阿姜」一词为泰语「大师」、「老师」、「师父」之义，有许多人中译为「阿詹」，旧版《阿迦曼尊者传》的中译者曾银湖居士则译为「阿迦」；但因为台湾早期通（流）行的译本多为「阿姜」，而语言本来就是一种约定俗成的沟通工具，为避免造成读者阅读上的混淆，故本书仍采用台湾通行的「阿姜」译名。又本书中也保留诸多巴利语原文的佛教专有名词，因此本书必须迁就地名与人名的英译原名及巴利语字体，而采用横式排列的格式。以上，在此一并跟读者们特别叙明。

本书初版，原稿历经了三次校订。非常感谢洪志诚居士与其夫人曾琼慧女士耐心且仔细的校订，并协助出版发行相关事宜；他们夫妻

^a 置于内文之脚注（以英文字母排序）为中译者补充，置于文末之脚注（以阿拉伯数字排序）与英译本一致，为英译者说明补充。

非中文部分：斜体字为巴利语，以正体字表达者为梵文或英文。

^b 泰国共有七十七个一级行政区，包括七十六个府与直辖市-首都曼谷。这七十七个行政区一般划分为五个主要地区，包括北部、东北部、东部、中部与南部地区，每个府都是以其首府作为该府的命名。在府底下，次级行政区称为县（或称：郡与次郡；首府称府治县）、再下分为区及村；首都曼谷的次级行政区称呼不同，称为区。

对「法」的奉献，诚可感天。王士文女士协助初次的校稿，林家琛居士负责第三次的校订，在此一并致上谢意。也感谢佛陀教育基金会协助印刷出版，佛陀教育基金会里的编辑与职员真的都很专业与细心，曾协助找出本书的缺漏之处。

本书的第二版增加附录与各章节的注释，俾使读者能更了解原作者的真意，亦使中译版的内容能更贴近英文译本，欢迎各位读者善加利用。另外，考虑简体中文读者的需求，第二版增加中文简体版的发行，感谢释圣悔师父、钟雨恬、林国铭、黄祺尧、林青青居士在中文繁简体转换的校订，以及洪瑞钟居士在排版技术上的协助。此外，对于所有参与协助本书发行却无法一一提及并列举名字的善心赞助者们，一并献上至深的感恩之意。

最后，要特别感谢陈在昕居士以其精湛的中英文不辞辛劳地协助本人翻译本书。陈居士对三宝与苍生的贡献厥功至伟，诚愿陈居士及其家人健康、长寿、平安、喜乐、富裕，本人深信陈居士定能凭此法布施的殊胜功德与智慧波罗蜜，在未来必能证得解脱。

已故的日本大文学家吉川英治生前曾留下《宫本武藏》与《德川家康》等永垂不朽的旷世巨著，他同时也是《三国演义》的日文版翻译者。据说，吉川英治生前对日文版的《三国演义》就做了四次的大校订，但他似乎仍觉得不满意，因为他每次阅读，总觉得还可以做得更好，甚至是无限好。但这世上不可能有完美的翻译作品；就如同一个艺术家终其一生追寻绝对的完美，可不管他再怎么努力，终究也不可能成为美的化身。《阿姜曼正传》也是如此，本书虽历经了三次大校订，内容仍恐有诸多的瑕疵，故恳请十方善知识不吝指正赐教，共襄善举。

本书的网络版收藏在「祇树给孤独园林」的网站里（「祇树给孤独园林」的网址：<http://www.charity.idv.tw/>；「阿姜曼正传」网络版的网址：<http://www.charity.idv.tw/r/r.htm>）。若读者有任何的意见，欢迎在「祇树给孤独园林」的留言板里留言，敬请不吝赐教。

世间的舍利塔有两种，一是色身（肉身）舍利塔；另一是法身舍利塔。什么是法身舍利塔？指的就是佛陀或诸阿罗汉所说过的正法、经、律、真实语等的智能结晶，其价值是世间的金银财宝所无法估量，神圣无比。

佛经里有很多经文都提到建立一座圣者肉身舍利塔的意义非凡，因为当圣者们都一一般无余涅槃，后人便无福去顶礼并听闻其教诲，唯有藉由圣者们遗留下来的色身舍利塔去忆念他们的功德。

但，兴建一座法身舍利塔的意义必定远远大（胜、超越）过建造一座色身舍利塔。因为，那是把一位圣者一生中所踏过的每一片神圣足迹及修行的智慧结晶都给一一地收集起来，它可以让所有人（神）都认识到这位圣者的功德（戒成就、定成就、慧成就、解脱成就、解脱知见成就）到底殊胜在什么地方，进而产生崇敬，生起净信心，见贤思齐，循着圣者的足迹依法奉行。

因此，将一本真正属于阿罗汉一生的修行传记分别翻译成英文版与中文版，就等于是兴建阿罗汉的法身舍利塔，不得不说这项工程真的浩大、艰巨、与神圣。

圣者已远去，典型在夙昔，愿以此建立阿罗汉之法身舍利塔及保存圣者所走过的足迹之功德，令我敬爱的母亲王淑美、先父乔长虹、诸三归五戒的法友们均能远离恶道与贫贱，人间天上幸福绵延，速证

涅槃。

愿：观者寿、闻者福、阅者慧、读者安。

英译者再版序

从佛陀时代开始，比丘们都隐居在山林深处，他们为了禅修及证悟佛教的真谛而寻找僻静的栖身之处。这些比丘都是过着简朴、梵行清净及精进的生活。

佛陀自己在森林中出生、在森林中证悟；他在森林中传法，在森林中般无余涅槃。佛陀在追求无上菩提时期及证悟之后，便经常住在林中。在巴利语的经典中可以看到，佛陀经常教导他的弟子们去林中寻找僻静的地点，作为净化他们心中垢染最适当的禅修处所。许多伟大的圣弟子们都是过着严谨的头陀梵行与离群索居的生活模式。这些早期「森林比丘」的修行就是佛教的缩影，也成为解脱之道的典范。

泰国从不缺森林比丘，但在阿姜曼之前，这些森林比丘通常都各自散落在孤立的小僧团中，且这些小僧团与传统僧团相较之下，是很小的一部分。这些僧团往往都是以一位德高望重的老师为中心，但当这位老师过世之后都无法长期持续下去。没有任何的文献纪录可以告诉我们过去七百年间在泰国究竟有多少个这样的僧团，我们也没办法知道这一段期间究竟有多少位已证果的圣者来来又去去。用佛陀自己的话来说，「阿罗汉圣者就像在天空飞翔的鸿鸟一般，划过天际之后，却不留下任何的痕迹。」

泰国森林传统的复兴可以从现代回溯到过去的几世纪之前，而现代的僧团所欠缺的佛教原始修行标准也因此复苏，出现了比丘重回森林过着以「戒」、「定」为基础的生活并追寻解脱之道的行动，这些森林比丘们一心一意的决意，形成了今天泰国东北部的森林传统。

阿姜曼是处于一个信息及交通更为发达的时代开端，所以他的修行与教学也都被大量记录在书籍中。许多如法如律的僧团吸引了各国及世界各地的游客及朝圣者，这些僧团都已被阿姜曼在泰国东北各地的弟子们所成立。阿姜曼传承的比丘所维护的最高标准及其伟大弟子们的正直与修行技巧，确保了今天大家对该国森林比丘已失去好几世纪的一份尊敬，可以不夸张地说，泰国的森林传统几乎都是由阿姜曼一手所建立。

清净的头陀梵行生活可以使森林比丘简化并净化其心灵，这种净化可以使其清楚地直探其心中的基本苦因（四圣谛的苦谛），在内心中培育通往灭苦之道（四圣谛的道谛），从而证得无上的至福（四圣谛的灭谛）。在林中过着简朴的生活及携带极少的生活资具，在森林比丘之中培育出一种没有负担的心灵之乐，并使其舒缓、甚或最终消除心中的贪、瞋、痴。

阿姜曼一生中大部分的岁月都鲜为人知，在他当比丘的一生中，他总是避开名闻利养。一九二八年，当阿姜曼住在清迈北部城市的一个知名的僧团中，他收到来自曼谷的长老们的信，告知他已被任命为僧团的新住持。就在这项任命宣布不久之后，阿姜曼打包了他的行囊并隐遁到山中。又过了十一年，他才又再度在这个城市里出现。

最终，阿姜曼成为泰国的传奇人物，也成为他那一代中最受尊敬的比丘。今天，在泰国家家户户、商店及办公室的佛龕中，阿姜曼的法相都会被安置在佛像下方的尊贵处。这些照片中最常见的是一位身形矮小、穿着粪扫衣的森林比丘，安详、平静地在林间盘腿静坐，双掌向上重迭摆放在双腿交叉的下摆间，全身散发着庄严肃穆的氛围，似乎正透过相机在直视着观众的心。

阿姜曼始终遵循着被大家公认传承下来的传统修行，并成功地运用这些从佛陀时期就代代相承到今天的方法。阿姜曼与其弟子们之间的互动，以及与同时期的人之间有关的故事，都使我们联想到佛经中如来圣弟子们的事迹。阿姜曼是森林比丘的典范，他投身于头陀梵行之道，五十年间从未在同一个僧团连续度过两次雨安居。只有在他生命的最后阶段，当他没有办法再走路的时候，他才放弃每日步行到村里接受村民食物供养的托钵。

阿姜曼是佛教禅修各界公认的大师，而且一生中都一心一意追寻证果。他可能是一位极为严格的老师，但却也能激发出他身旁每一个人心宁与高度的虔敬。他的神通确实非同凡响，而他智慧的犀利与观照力令人惊叹。对于许多忠实虔诚的佛教徒来说，阿姜曼代表了一个强而有力的证据，他证明了解脱的存在，也证明了证果这件事在今天这个时代依然可以实现。

阿姜戒宝

谨志于公元二〇一九年三月

英译者序

尊者阿姜曼是泰国当代佛教知名的高僧，因为他在头陀的修行上展现了过人的勇气与决心，以及对其弟子们不容妥协的严格教导，使得他的一生都受到了各界广泛的尊敬与尊重。自他圆寂后的五十年，他荣获了佛教界崇高的地位，其生活与教学成为了佛陀追求无上菩提的同义词，也因此令其它的修行人都相形见绌。

虽然阿姜曼（「曼」这个字与「太阳」同音）并没有留下他个人的书面记录，然而这本传记，是在他圆寂后二十年由他的其中一位亲近弟子汇编而成，其内容主要是对广大的佛教社群介绍他的生活、修行成就及其教学。

佛陀在二千五百年前向世人所宣扬的解脱之道，在过去的几个世纪里就已有诸多的求「法」者体证了其真谛；而经由本书的广为流传，佛陀的解脱之道在今天这个时代依然可以被体证，这一点令许多的泰国佛教徒获得了新希望。很多的泰国人都表示他们对于现今与「道」、「果」、「涅槃」的相应成就早已失去了信心；但，因为阅读过《阿姜曼正传》，使他们了解到这些圣洁崇高的成就并不是古代经典或史籍中的残垣败壁——而是对任何愿意付诸实践的人来说，都可以达到的一种活生生、璀璨亮丽的自我解脱的遗教。他们也已明白穿着独特袈裟与过着梵行生活的佛教比丘，也不只是代表佛、法、僧的出家人而已：他们当中有一些人确实已成为佛教真谛的活见证。

崇高的解脱目标必须以相应的方法来实践，也就是：世尊所教导的「中道」。虽然佛陀反对极端自虐的修行方法，但认同并鼓励其弟子去奉行特殊的梵行，也就是所谓的「头陀行」，以「正精进」有效地去

调和。真正的「中道」并不是那种阻力最小、可轻易妥协的坦途以及舒服快乐的中庸之道；相反的，当修行者每进一步，心中的垢染就会扯其后退，对于这些修行者来说，那（中道）是一条对治烦恼最有效的修行道路。而通往解脱之道的路上往往都很艰辛，充满着阻碍与不适，因为阻碍成功的内在力道很强大，甚至令人生畏。因此，心灵战士的任务就需要强而有力的战略去推翻懒惰放逸、贪欲渴望、傲慢和我执的内在惯性力量。所以，对于认真想要把这些隐密垢染最微细的呈现从心中给连根拔除的比丘们，佛陀会鼓励他们去修头陀行。这是为了在比丘的日常生活中能提升其简朴、谦卑、自制、机警和内省反思的一种梵行修持，而众所周知佛陀也称赞这些修头陀行的比丘。

因此，佛教比丘的生活方式基本上是「非家」游方行脚的典范，放弃世俗的一切，从俗家出离，穿着废弃的布料所制成的袈裟，以托钵乞食维生，并住在森林中。这种游方行脚的森林比丘的典范，其意在藉由头陀的生活方式来体现佛陀传统的修行之道。

就像「头陀支（*dhutanga*）」一词，「念住业处（*kammatṭhāna*）」是指致力于严谨禅修的佛教比丘特定基础训练的专有名词。是一种针对将「贪」、「瞋」、「痴」三毒给彻底连根拔除、并将「心」与生死轮回之间的连结桥梁给拆除的一种禅修方法。念住业处，其重点在于禅定的开发；而头陀行，则是强调有利于密集禅修的梵行生活方式，在跳出生死轮回的正精进中彼此圆满和谐地相辅相成。它们以及僧团戒律，都是建构比丘修行庞大建物的重要基石。

这种禅修梵行生活的字面意义与其实质精神都可以在阿姜曼的生活及其教学中体现。从他出家的第一天起，到他圆寂的那一天为止，他为其弟子所展现的典范，都是以这些修行的准则为主臬。在泰国，

他被公认为是复兴、提倡并普及头陀梵行的功臣，经由其一生的努力，头陀比丘及其所信奉的修行模式已成为当地佛教界的特点，且现今仍在持续中。

就激励他人以及老师的身分而言，阿姜曼特别有这方面的天赋。许多直接在其座下接受指导的比丘在修行的成就上都很杰出，并各自在其领域中成为知名的禅师。他们将其独特的修行方法传授给其弟子，其传承都延续到了今日。也因此，头陀修行模式与阿姜曼崇高的名声便逐渐遍及全国各地。这份全国性的崇敬在他生命最后的几年当中逐步攀到了高峰，并在他圆寂后仍持续增长，直到他几乎一致被公认为是国家级的「圣人」。近几十年来，他已获得超越国界的认可并公认为是二十世纪真正的宗教人物之一。

阿姜曼的生活展现了游方行脚僧舍弃一切与独处的佛教典范，他独自走过森林与山脉，寻找能使身心在平静与安静的环境中为了灭苦而修行的僻静之处。他过的完全是户外的生活，是一种不能保护自己免受危害且处于天气变化莫测的生活。在这种环境中，头陀比丘却发展出一种对大自然深挚的感恩与欣赏。

他每一天的生活都充满着森林与山脉，河川与溪流，岩洞，悬崖峭壁以及大大小小的野生动物。他在偏僻的地区循着荒凉小径徒步行脚，从一处走到另一处，这些地方都是人烟稀少、村落彼此相隔甚远的偏远之处。由于他的维生方式是靠着向小聚落的居民托钵乞食，所以头陀比丘不知道他的下一顿饭在哪里，又或者会不会有下一顿饭。

尽管一路上充满困难与不确定性，森林依然是游方行脚比丘的家园：那里是他的学校，他的修行道场，也是他的庇护圣地；只要他保持正念在前，并忠于佛教的法则，那么他的生活就会平安。

在二十世纪交替的泰国，大部分的地区都是比较未经开垦、原始的落后农村。像阿姜曼一样的头陀比丘在这样的时空环境下生活与修行，都会发现从二千五百年前的佛陀时代起经过了好几个世纪都没什么改变，自己过的都是一样的行脚生活，这有助于了解阿姜曼游方行脚的时空文化背景。十九世纪末与二十世纪初的泰国是一个中央政府很难治理的松散邦联，因为大部分的土地都是茂密的森林，铺设好的道路可以说几乎不存在。

在那一段期间，百分之八十的泰国土地都被浓郁茂密的原始森林所覆盖，而且都是那种每年会落叶的阔叶林及亚热带低矮的灌木丛，内地人民的生活主要是以农耕及靠狩猎野生动物来维生。因为广大的森林里充斥着老虎与大象而被视为危险地区，所以居民为了安全与彼此作伴而联合聚集在聚落里。如果是在更偏远的偏僻区，想要从一处聚落到另一处的聚落，往往就必须穿越连续的森林并花上一整天的脚程才能抵达。

森林与自然的节奏造就了那些刻苦耐劳人民的文化与民情。对于在孤立分离的社区中居住的村民而言，广大的荒野是禁地，因为里面有野生动物四处穿梭，还有传说中的恶灵盘据及当地特别凶猛可怕的大孟加拉国国虎；这些生物不仅统治了森林，还奴役了当地人民与比丘的恐惧及想象的空间。民众对这些难以穿越的森林的恐惧，使得这些森林变成了孤立、与世隔绝且无人敢单独冒险穿越的地方，而这就是阿姜曼与其头陀弟子居住、行脚并修持头陀行的荒凉旷野环境。

注入在他们生命中的禅修与精神的坚忍，都是他们每天面对困难与潜在危险的唯一防御。但对于为了最终的胜利而把自己看成是与烦恼战斗的心灵战士的比丘，森林与山脉反而是修行的道场。

阿姜曼的生涯传记就是一幅生动的肖像，肖像的主角是现代无与伦比的心灵战士，他让大家对他毫不怀疑并尊敬他是尊贵的佛弟子，并以这种圆满的方式修持佛陀的解脱之道。一个从开始到结束都美丽的故事，他的一生使人联想到古代典籍中所记载的伟大佛弟子的记述。就像他们一样，他的一生都在告诉我们，佛陀所教导的理想心灵成就可以被同样与自己内心根本障碍战斗的真实人类所实现，因此我们会觉得，佛陀的"古老"教诲，不管是在今日或二千五百年前，都是与精神解脱完全相应一致的。

为此，与其去关注《阿姜曼正传》书中有关阿姜曼生平与职志的事件精确记录，倒不如去为那些致力追求佛教典范的人提供一个能获得启发与鼓舞的来源。作者的用意是在当一名肯定的见证者与提倡者，而不是记录史事的公正观察家。作为一本心灵修持的传记，其目的是让我们对一个典范的修行生涯能有一个深入了解的机会。因此，本书尤应被看成是一种在禅思方面的练习参考书。

在其传记中，特别值得一提的就是阿姜曼的教学生涯。阿姜曼有独特的神通，他能与不同世界的非人直接沟通。他能持续接触高阶与低阶的天众、大地的精灵、龙神、夜叉、各式各样的鬼、甚至是地狱众生——一切一般凡人的眼睛看不见、耳朵也听不到，但却能被内在的天眼与天耳清楚感应到的众生。

佛教的宇宙观与现代科学所呈现的天文物理观有很大的出入。在传统的佛教宇宙观，宇宙不仅仅是由人类及动物等粗糙身体所构成的物质世界，还包括各种不同非物质的世界。高级神圣的众生，我们称之为天神（*deva*），他们存在于愈来愈精细的时空，还有众多生活在低于人类世界的各类众生。只有人类与动物的世界才能被人类的感官辨

识，而其它的众生则存在于超出人类时空概念范围的超自然世界，因此已超乎我们感官所能知悉的物质领域。这就是阿姜曼不同凡响的固有神通，因为他能与各类的众生沟通，使得他成为真正具有普遍意义的老师。他知道整个宇宙的有情都共享重复生存的遗产，也共享趋乐避苦的欲望，而一位伟大的老师会意识到众生想明白解脱之道以实现他们心灵潜力并获得长久幸福的共同需求。当他开启了慧眼，他对人类的心与天神的心不去做根本的区别，而是根据他们个别的情况与理解的程度来量身订做他的教学。虽然讯息基本上是一样的，但沟通的媒介管道却不同。他以口语表达的方式与人类沟通；而当他与各类的非人众生沟通时，却不是用人类的语言，而是以心灵感应的方式为之。

为了欣赏阿姜曼非凡的神通力，我们必须做好准备去接受我们透过感官所认识的世界只不过是经验事实的一小部分而已；因为真的有超出我们有限感官能力范围的欲界天神及梵天超自然世界的存在；因为事实上，有智慧的人的宇宙远超出一般凡人所认识的宇宙。有智慧的人可以知道并了解他人甚至连怀疑都不会起疑的事实领域，他们对于一切众生基本法则的认知使他们对于违反传统世俗限制的现象有了更深入的理解。

阿姜曼精细微妙的感应力可以联系各式各样的外界现象，他花了大量的时间与精力，以最好的佛教传统去教导他们「法」，这些众生就跟森林中的野生动物和接受他教导的比丘一样，都是他个人世界经验的一部分。像这些现象，阿姜曼称之为「心的奥秘」；因为它们是有意识的，就跟我们一样真实地住在超自然的世界中，即使这些领域都处于人类存在概念的范围之外。

「heart」与「mind」这两个字在泰国的本国语中是可以互用的。

「heart」是比较被常用到的词汇，而「mind」则往往是指与心脏无关的情绪情感及精神层面。「heart」是基本的觉知性，其构成了整个有情宇宙的基础，它是一切有意识的众生的根本觉知，也是一切精神心智与情绪情感的基础。「heart」在一切众生的色身内形成了核心，它就是身体内的中心、主体。阿姜曼不断强调其至高的重要性，也一直宣称「heart」是世上最重要的东西。因此，《阿姜曼正传》中的生平及其教学就是一本「heart」为了解脱而努力奋斗的传记；「heart」的清静本质难以言喻，本书也是对其奥秘的一种揭露。

当提到「心」的基本觉知性，也就是一般被称之为「heart」与「mind」，阿姜曼最常使用的就是巴利语「*citta*」一词。就像佛教辞典中的许多词汇，特别在佛教的理论与实修的学术中，基本上它被当作是一种术语所以术语就以其原始形式保留，并在本书后面「巴利词汇批注」找到解释，欢迎读者们可以充分利用这些参考数据。

英译者（戒宝尊者）简介



本书的英译者为戒宝尊者，生于一九四八年美国维吉尼亚州温切斯特镇，于一九七〇年毕业于美国德州大学。就在他即将进入研究所之际，他醒悟到世界的学问研究对他的人生并没有意义，于是他放弃了攻读研究所的计划，开始在世界各地旅行，寻求心灵的解脱成就。在一九七五年，他到了印度及斯里兰卡。途中，他巧遇了《佛教徒的禅定之心》这本书的作者 Nyanaponika 尊者，而这位尊者也是启发他初期修行的

第一位导师，他跟随这位尊者在 Kandy 外围的森林隐蔽处住了一小段时间，最后他回到了印度。

在那里，他得到 Buddharakkhita 尊者的允许留在 Bangalore 的摩诃菩提禅修中心。之后，经过了几个月的深入禅修，于一九七五年他请求 Buddharakkhita 尊者为他剃度，让他出家成为沙弥。

一九七五年底，他前往斯里兰卡，并初次在该国的首都跟随那蓝陀尊者。在那里，他遇到了一位来自德国、名叫 Nyanavimala 的尊者，这位尊者以精勤修持头陀行而闻名，他建议他修行的第一步就应该要从学习巴利语及比丘戒律（Pāṭimokkha）开始。接着经由这位尊者的引荐，他又前往 Sri Vajirañāna Dharmāyatanaya，并于一九七六年六月由 Mahā Nāyaka 当他的戒师，为他主持授戒的仪式，至此他正式成

为了一名具足戒比丘，并度过第一次的雨安居；然后他又再次参访了在 Kandy 的 Nyanaponika 尊者。然而就在这次的参访中，他遇到了鼎鼎大名的菩提尊者，菩提尊者送给他一本名叫《森林的法》的书，而本书是 Paṇṇāvaddho 尊者由泰文翻译成英文，里面汇集了摩诃布瓦尊者所说的「法」。

由于初次受到了这本来自森林传统的森林之道的启发，一九七七年年初他立即动身前往泰国，并住在曼谷的布旺尼威，并于同年四月二十一日由 Ñāṇasaṃvara 长老为他主持第二次的出家仪式，而且在那次的仪式中，他更名为戒宝比丘。接着，他又立刻前往泰国东北部乌隆府（Udon Thani）的帕邦塔森林道场，请求摩诃布瓦尊者收他为入门弟子。就这样，他在那里一待就是十七年，并在他进一步前往山林隐蔽处独自静修之前，他一直都是担任摩诃布瓦尊者的贴身侍者。

就在二〇一一年一月摩诃布瓦尊者般涅槃不久之前，戒宝尊者认为在美国成立泰国森林道场分部的因缘已经成熟了，藉由美国及世界各地赞助者的帮助，戒宝尊者与一群精进的僧团及在家居士开始在美国维吉尼亚州的山上建立森林法道场，这个道场已被上座部（Theravāda）法宗派正式认可，由戒宝尊者担任住持。

多年来，戒宝尊者写过很多泰国森林高僧的英文传记以及以泰国森林传统来教导佛教徒禅修的书籍。他的翻译和著作包括《阿姜曼传》、《通往阿罗汉之道》、《Mae Chee Kaew: 她的心灵证悟与开示的历程》、《不寻常的智慧：阿姜潘纳维多(智胜)（Ajaan Paṇṇāvaddho）的一生及其教法》。

原作者序

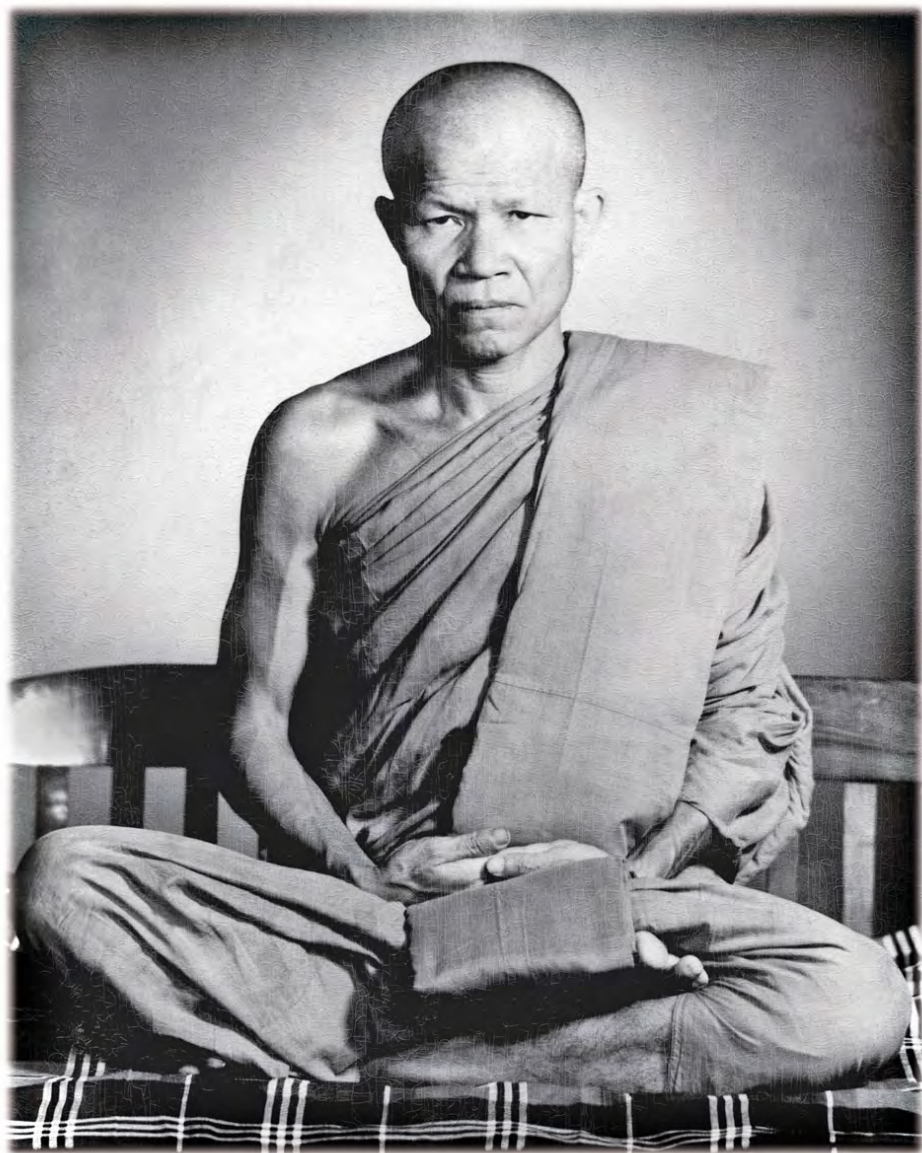
你将阅读的《阿姜曼正传》，这一本书详载了阿姜曼这位圣者平时的修行方式及其完美的品德，本书的许多资料皆来自阿姜曼在不同的修行期间，追随其修行的弟子们的转述。

我找到这些曾追随阿姜曼修行的圣者们，向他们询问并记录有关阿姜曼的一生，然后编纂汇集成传记。当然，这些记录并不完全如我所预期的正确，毕竟对于过着森林苦行的游行僧而言，想要他们巨细靡遗的详实记录尊者的一生是一种不切实际的期待。

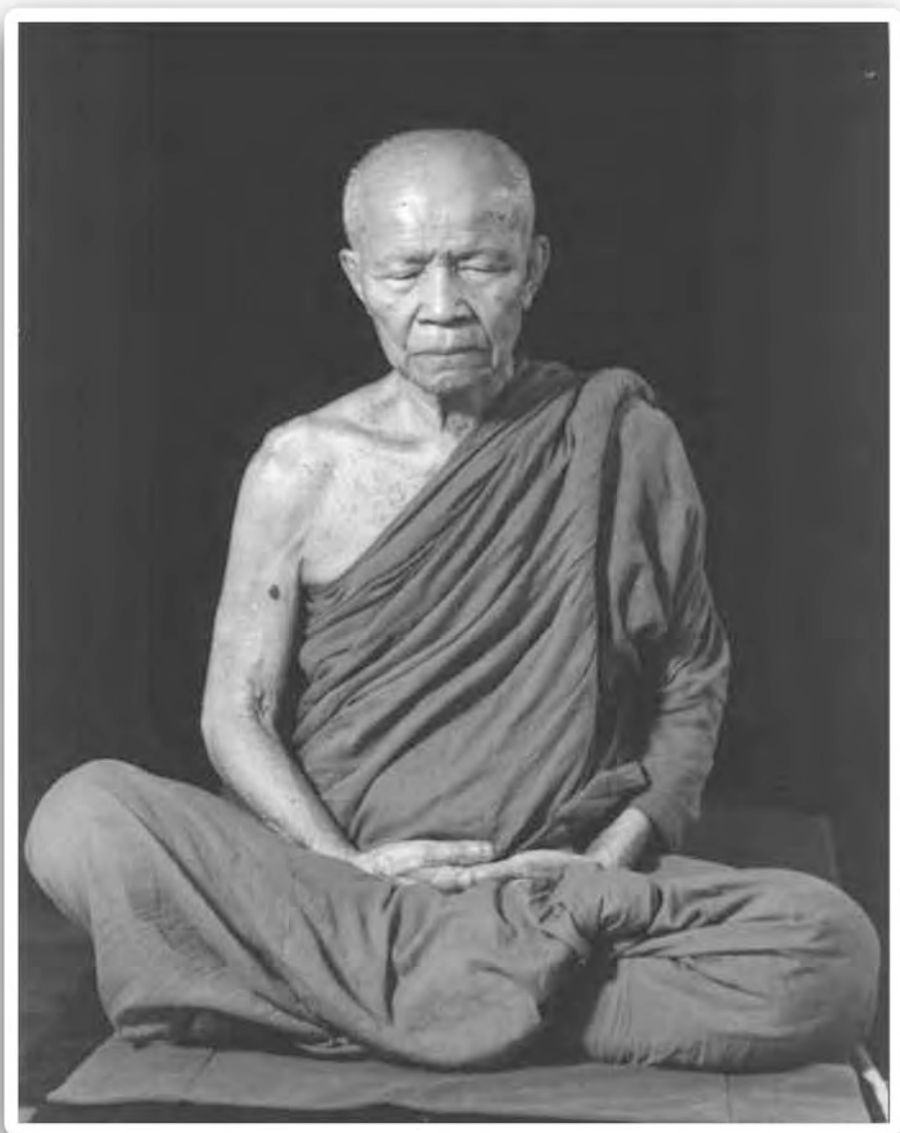
但如果必须等到所有的细节都完整的纪录下来才能动手写这本书，那么可能在此之前所有的信息将一一流失及被遗忘。而且对于所有期待本书及对阿姜曼的教导有兴趣的读者而言，不啻是一种损失。尽管有很多的障碍，我仍义无反顾着手撰写本书。即便内容不甚完整，但仍希望本书能为读者带来些许的利益。

我将尝试勾勒出阿姜曼日常言行的态样及其修证的智慧与内观（内明），还有对学生们的教诲。同样地，本书的重点在说明阿姜曼的高贵生活方式与佛经中所载古印度佛陀时代的阿罗汉圣者们完全一样，俾能为未来有心修行的后进带来正确的知见。如果我的记述有不完整的地方，恳请各位读者见谅。但这些内容都是真实的事件，一如阿姜曼本人亲自为我们现身说法一般。

虽然我个人对本书不尽满意，但不管怎样我仍决定将它出版成书，因为我觉得对佛法有兴趣的读者必能从中获得一些珍贵的内明。



阿姜摩诃布瓦（约摄于 1962 年）



阿姜摩诃布瓦（约摄于 2000 年）

原作者（摩诃布瓦尊者）简介

阿姜摩诃布瓦出生于公元一九一三年八月十二日泰国东北部乌隆府一处名叫邦塔（Baan Taad）的小村落，当他完成了三年的小学教育后，便在田里花去大部分的青春岁月帮助双亲从事农务。他从小开始，便展现出坚毅的性格与强烈的责任感。他在父母的十六个孩子当中，一直都被视为最值得信赖的一个。

当他满二十一岁，他的父母依照泰国的传统要求他出家。出于对父母深厚的尊重与感恩之情，他勉为其难地答应了。他于一九三四年五月十二日在乌隆府的 Yothanimit 寺出家，并由 Chao Khun Dhammachedi 尊者担任他的阿阇梨授戒师。他的授戒师赐予他一个巴利语的法名 Ñāṇasampanno，意思是「有慧根的人」。

他早年的出家生活是遵循以巴利经典来学习佛教教义的长期传统，当他开始专心学习巴利经典时，他赫然发现佛陀的教导竟然全部引起他的兴趣。当他愈深入研读佛典时，其中的启示与他坚毅的性格似乎愈能相应。当他读到了佛陀与阿罗汉圣弟子们的事迹时，他们的生活在他心中留下了极深的烙印，并感觉到信心与信仰在心中生起，紧接着他也渴望能获得与他们相同的成就。

为了能更深入地了解通往解脱涅槃之道，他决定先研究古代的佛教经典，同时为了不使自己迷失与模糊真正的目标，他慎重地作了一个决意（发愿）：他不再学超过第三级的巴利语；之后，他打算如同世尊一样即刻动身前往森林里禅修。而这就是他过去经常训练自己所发的愿。

在此期间，他花了大部分的时间以巴利语来学习原始古代的佛经与戒律。在学习巴利语的这一个阶段，他有时候能通过考试，但有时却又不及格。但不管怎样，他还是坚持了下来，七年后他终于成功地通过了巴利语的第三级考试，并学到了最高层次的佛法和戒律。当他完成了学习后，他的注意力开始全部转向佛法方面的实际修行。

虽然，阅读经文为他在信仰上灌注了一种深挚的情操和想追随佛陀脚步的一种情感，但他很想知道在今时今日是否还有可能达到与世尊所证得一样的解脱圣果，并在这个非常的时代获得证悟。又或者证悟的法则都不再有效了，因此任何的努力都只是徒劳无功？为了消除这一个疑虑，他希望有机会能与当代最知名的大师之一阿姜曼直接学习。阿姜曼大师的声望年复一年地增加，他听闻阿姜曼的声誉良好，而且还是一个年轻人，于是决定跟他学习。

当阿姜摩诃布瓦最后通过了巴利语考试后，便舍弃继续深造，依照他过去所发的愿前往乡村，以如下的方式按次地禅修：他独自徒步行脚、睡在森林里、并在人群聚集的村落里托钵。当他在泰国色军府（Sakon Nakhon）的丛林中追赶上阿姜曼时，阿姜曼告诉他，虽然他对巴利经藏有很深入的研究，但他必须把这些东西都暂时搁在一旁，将心力专注在实际的禅修上。阿姜曼很清楚地告诉他，通往涅槃的「道」和「果」对任何全心全意遵循世尊的教诲并依法奉行的人来说，都依然可以亲身验证。

阿姜曼传授给他的「法」仿佛都是直接从心中自然流露，这令阿姜摩诃布瓦的印象极为深刻，于是他又发了一个神圣的愿：只要阿姜曼还在世，他就会一直把他视为自己的老师，不管他身在何处，他都是阿姜曼的弟子。由于这项决意，成为阿姜摩诃布瓦禅修上的增上助

缘，使得他的禅修进步神速。虽然，他经常前往泰国东北部的山区和森林里独自静修，但他还是经常回到阿姜曼的身边接受老师的协助与建议。就这样他跟随着阿姜曼修行了很多年，一直到阿姜曼般无余涅槃的那一日为止。

在跟随阿姜曼修行的那段时间里，阿姜摩诃布瓦紧锣密鼓地禅修。在他的一生里，再也没有比这一段期间还要更认真精进了。在心智方面他全力以赴地精进，而身体方面他也丝毫不放松，就这样他不断地精进，直到他的心如石头般的坚固。换句话说，他在禅定方面的技巧已经非常娴熟，他的定力犹如一块不可动摇的石板。因为他到了这样的程度与境界，以至于他的禅修整整有五年之久都陷溺在禅定境界里。

当阿姜摩诃布瓦到了第十六次雨安居的时候，他的禅修已经进展到「正念」与「观智」环绕所有外在的感官（眼、耳、鼻、舌、身）与内在思想的变化过程（意），一丝不苟地观照一切（六根），不留任何一点余地。在这个禅修的层次上，「正念」与「观智」就像法轮一样，在心中步调一致持续地轮转着。那个时候，经由禅修，他已步入法次法向，不再退转了。他开始感觉到他想要达到的成就已近在咫尺。

一九五〇年的五月，他的禅修已到了关键的阶段，于是他用尽全力发挥到极限。当根植在他心中的无明已被翻转并消失后，他的证悟已超越了世间的局限。就在那一刻，阿姜摩诃布瓦终于抵达汪洋大海中的安全岛了。

经过多年的行脚生涯后，为了年迈母亲的心灵需求，一九五五年他回到了家乡邦塔村。他将他的一些弟子都安排住在附近的森林区，而这里也成为新的僧团据点。这使得他的母亲也来到了僧团，成为八戒尼。他修行上的活力与坚毅吸引了其它的比丘也致力于禅修，在帕

邦塔寺那段期间的训练相当的严苛，阿姜摩诃布瓦经常督促他的弟子务尽全力发挥到极限，测试他们的耐力，使他们能培养耐心与决心，他尤其特别重视戒律的严谨持守。

阿姜摩诃布瓦跟随阿姜曼学习的时候，他从老师那里学到了禅修的方法，这些方法都是以佛教的基本原则为基础，并以僧团的戒律为指导原则。这样的修行，凭着精进与坚毅，他成功地在心中建立了一个不可动摇的修行基础。因此，他继续沿用相同的修行方法来教导并训练他的弟子。正因如此，阿姜摩诃布瓦很快便成为在泰国森林传统中努力维持一贯性的核心人物，并为后人保存了阿姜曼独特的修行模式。他协助带领大家齐心去展现阿姜曼的生活与教学，因而赢得了愈来愈多广泛的忠实佛教信众。

由于他对阿姜曼深挚的尊敬与钦佩——因为对于弟子们而言，阿姜曼就好比父母一般——因而启发他撰写《阿姜曼正传》，旨在记下阿姜曼典范的性格，并为后世苍生解释阿姜曼的修行方法。此外，为了证明他对阿姜曼遗教的敬爱，他写下了许多有关佛教禅修方面的书籍，通常都是以佛法教学的录音档为基础，使佛教徒能在精进的修行过程中有一条明确的道路可资遵循。

一九六三年，一位来自英国的沙门到了帕邦塔森林僧团，他就是智胜比丘。智胜比丘最初在英国伦敦的一间小寺院里度过了六年的比丘生活，后来他明白他需要一个能在各方面训练他僧伽梵行生活的老师，于是他前往泰国。在因缘际会下，智胜比丘在曼谷巧遇了阿姜摩诃布瓦，并请求阿姜摩诃布瓦允许他住在帕邦塔寺森林僧团。他获得了许可，但有一项条件他必须做到，那就是他必须跟其它比丘一样吃同样简单的钵中食物，并修持同样的头陀行。

接下来的几年，许多来参访阿姜摩诃布瓦的西方比丘也都能全心全意分享泰国森林传统的独特经验。一九七四年，阿姜摩诃布瓦应英国僧伽信托基金会的邀请，与智胜比丘一起前往伦敦。他们暂住在汉普斯敦的寺院，他们为伦敦的虔诚信众每天都举行一系列的说法开示及广泛议题的非正式问答。

随着时光的流逝，阿姜摩诃布瓦已成为泰国当代佛教中杰出与卓越的人物。因为他无懈可击的智慧与出色的解说技巧，使他声名远扬并深受各界人士的崇敬。因为天赋与性情的缘故，他可以说是为后人记录阿姜曼的生活与教学最理想的人选。在修行方面，他是阿姜曼众具慧根弟子中的其中一位；在教学方面，他是泰国森林传统的权威代言人之一。他的庄重威严、坚毅的个性、非凡的魅力以及修辞技巧等，已为他树立了阿姜曼的自然传人。

渐渐地，他的教学开始流传，而且广泛普及。许多来自泰国及世界各地的人都来聆听阿姜摩诃布瓦说法。有些人专程来帕邦塔寺与他个别交谈；有些人则是从泰国各地的广播及网络上听到他说法的开示。

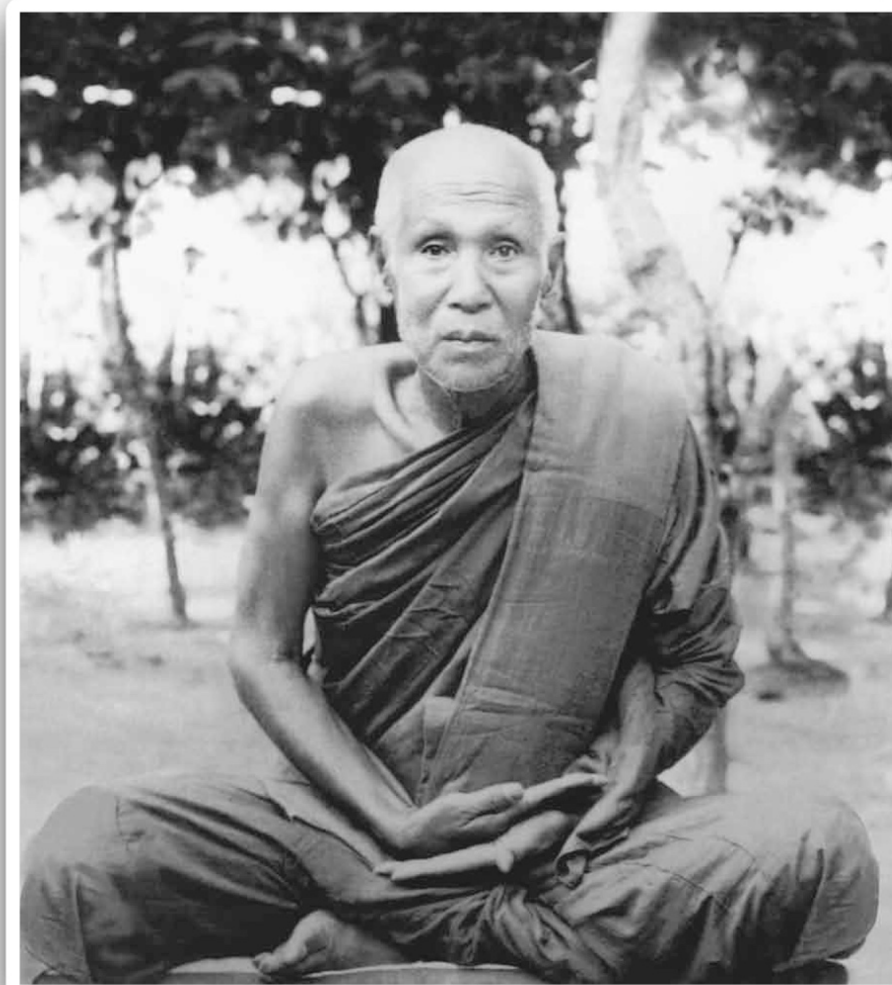
随着他年纪愈来愈大，他竭尽全力照顾泰国社会的心灵需求。他对大众的协助正是大慈大悲的一种表现。一九九七年，当泰国遭遇了严重的经济危机，尊者挺身公开鼓励泰国人应齐心协力摆脱经济衰退的深渊。他要泰国人专注在造成这次危机的苦因，藉此去认识自己内在的苦因，进而改变自己的行为，以避免同样的事件再度历史重演。

当他到了九十七岁高龄的时候，他的健康状况开始迅速恶化。从那个时候开始，他的忠实弟子们都很勤勉地对他悉心照料，也都很高兴自己能有机会去服侍老师，因为这个老师对大众是这么有耐心与慈悲，他为众人展示了解脱修行之道。

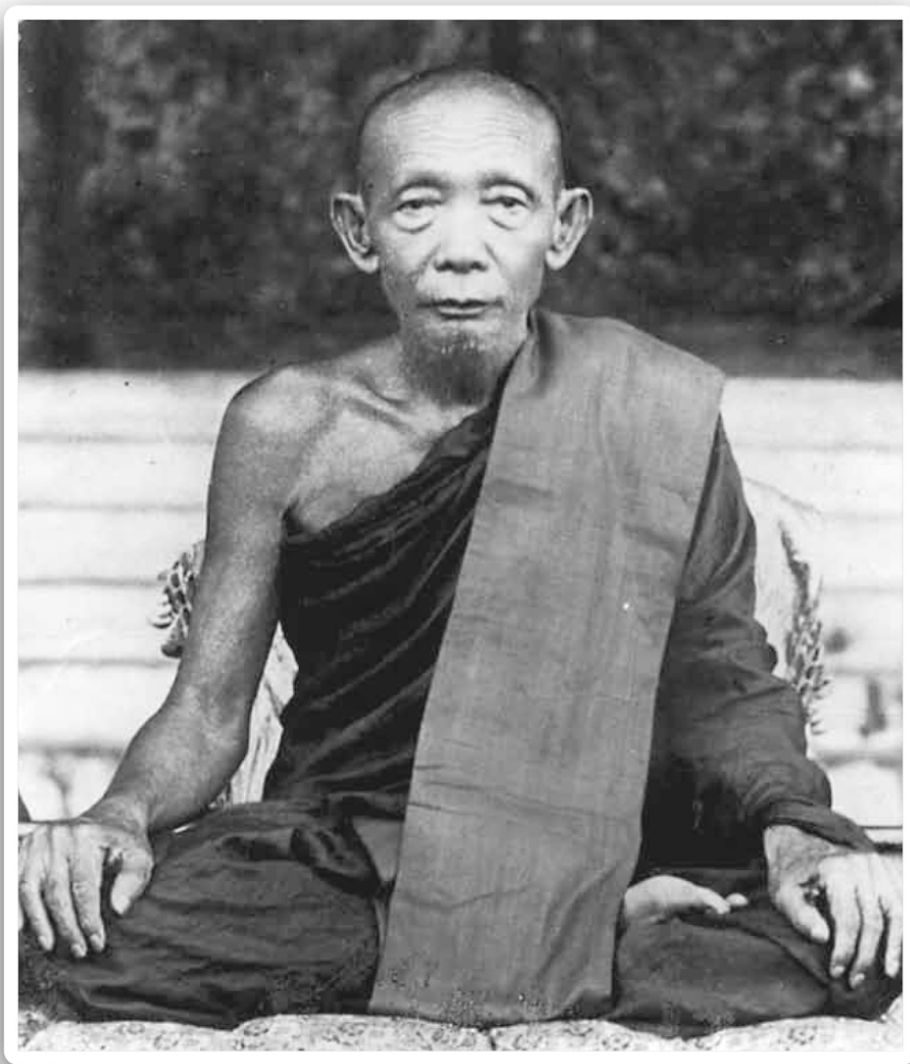
阿姜摩诃布瓦在世时一直深受国内外高度的敬重，在他二〇一一年去世之前，他都一直积极从事教导僧俗二众的志业，为大家阐明佛教的基本原则，并鼓励大家修持那些无畏、敏锐的禅修技巧，而这些都是泰国森林传统的大师曾经有效使用过的禅修技巧。他强调「智慧」永远要摆在第一位的修行模式，虽然最终仍指向「心」的清静本质的奥秘，他为我们展现的教学是一套充满务实的指导系统，适合每一个在禅修上渴望成功的人。对于在修行上感到彷徨无助的人来说，若能仔细地去学习，它可以提供很好的方向。



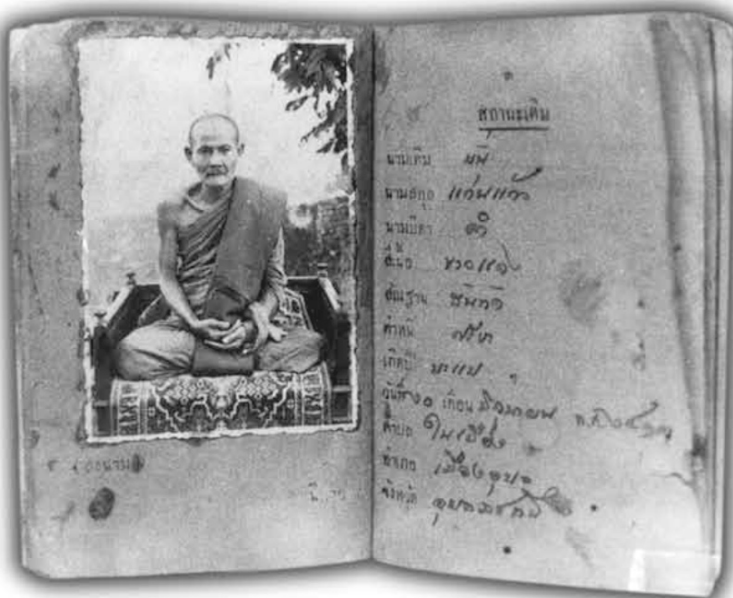
阿姜曼 (1870–1949)



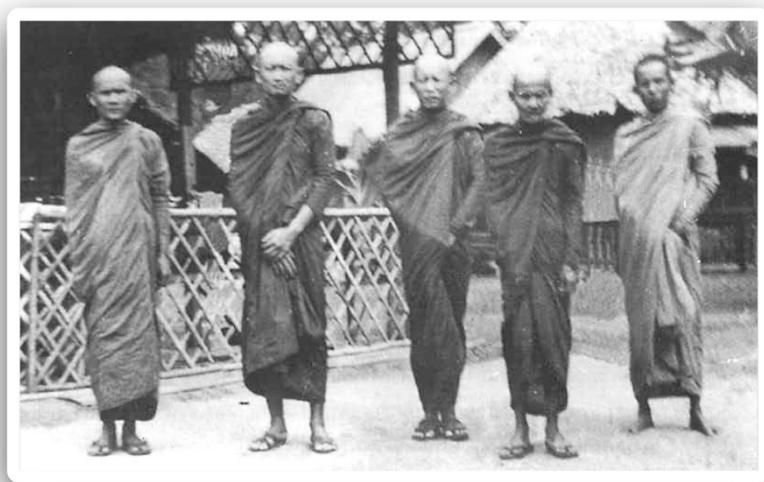
阿姜紹 (Ācariya Sao Kantasīlo, 1859–1942)



Chao Khun Upāli 長老 (1856–1932)



阿姜曼的戒牒(出家证书)



阿姜曼（右边第二位）及其弟子

第一章 早年

根据亲近阿姜曼的学生所述，阿姜曼是近代修持毘婆舍那禅观（*vipassanā*）最成功、也是最值得受到推崇与景仰的一位大师。他在教授深入的佛法精髓时，极具权威与说服力，所以他的学生对于他在证果方面已达最高的成就这一点，一点都不怀疑。他在泰国的各个地区，都有为数极多且非常忠实的比丘与在家人追随他修行。此外，他在老挝（Laos）也有许多的信徒，当地的比丘和在家人也都非常尊敬他。

他的一生从早期的在家生活，到后来长期献身于佛教，以及最后圆寂那一天，都是无与伦比。现今，世间任何珍宝都难以衡量如此清净无暇又卓越的一生。

阿姜曼出生在一个传统的佛教家庭，生日为一八七〇年（泰历羊年）一月二十日星期四，出生地为今日泰国的乌汶府（Ubon Ratchathani）Khongjiam 地区的一处名叫 Khambong 的村落。他的父亲名叫康端（Khamduang），母亲叫珍（Jun），他们一家人姓 Kaenkaew。在八个兄弟姊妹中，他排行老大。当他圆寂时，只剩下两个兄弟姐妹还在世。孩提时的阿姜曼身材不高，皮肤白皙，有与生俱来的敏捷、活力、聪颖及机智等优秀的特质。十五岁还是青少年的时候，他加入当地的僧团，成为一名沙弥¹，在僧团里他能异常快速地背诵经典，从此开启了学习佛法的热忱。他很有亲和力，且个性随和，从不会给老师或其它人制造麻烦或带来困扰。

出家生活的两年后，父亲要求他脱下僧袍还俗回家帮忙家务。没办法，碍于现实，他不得不妥协。然而，他对出家生活是如此的热爱，他深信将来有一天一定会再重新穿上僧袍。穿着袈裟时的美好回忆在脑海中一直未曾褪色。因此，他下定决心要尽早再度加入僧团。这种强烈的使命感，无疑是来自于一种坚定的信念。这份信念深植于他的内心，已经成为他人格特质的一部分。佛教则称之为已深种在心田的「信根」(*saddhā*)。

二十二岁那一年，他很想回到僧团，基于这份渴望，辞别了双亲，父母亲也不想阻挠他，甚至他们内心也希望有一天儿子能再次出家，因此同意了他的请求。为此，他们资助他出家时所需要的一切必需品。一八九三年一月十二日这一天²，在乌汶府的 Liap 寺受比丘戒。

亚利亚卡威尊者 (Venerable Ariyakawi) 是戒和尚，可鲁悉达长老 (Phra Khru Sitha) 为羯摩师，可鲁普拉杰乌伯根长老 (Phra Khru Prajuk Ubonkhun) 为教授师。³法名为布利达陀 (Bhūridatta)⁴。受戒后，便留在阿姜绍所创立的 Liap 寺内观中心修行。

预兆

当阿姜曼在阿姜绍的道场开始修毘婆舍那时，他不断地修行，心里重复默念「*buddho*（佛陀）」这个字，对佛陀的忆念，是一种忆念佛陀的业处，在所有的禅修前行中，他最喜欢这种修行方法。一开始，他无法体验到他所期待的那种平静与喜乐的层次，以致于让他一度怀疑自己的修行方法是否正确。尽管他有怀疑，他没有停止持续复诵「*buddho*」，而终于他的心发展到某种特定的定境。

某一天夜里，他做了一个梦：

他梦到走出村里，进入一个广大又茂密的森林里，林中到处充满着盘根错节的树丛。他很难找到穿越森林的路，他奋力的寻找出路，终于在另一头安全地出现。当他走出来以后，发现自己是站在一望无尽的原野边际，他毅然决然开始穿越这片旷野。他一直沿着路走着，直到他的面前出现了一大截倾倒的柚木⁵。

很久以前，树干的部分早已嵌入地底，大部分的树皮及边材都已腐烂了。他爬上这棵大柚木，并沿着它的躯干直走到另一端；他一边走一边思惟着，他明白这棵树不会再发芽及生长了。他把自己的此生看作是这棵已永不再发芽的柚木，他确认这棵已死掉的柚木就是生死轮回（*saṃsāra*）中自己的生命，看到这棵已腐烂的树，不会再发芽及生长，他深信，只要持之以恒地修下去，他一定会在今生就找到一条达到特定结局的路，而这片广漠无垠的原野，就象征着永不止息生死轮回的本质。

当他站在树干旁沉思这件事的时候，一匹高大的白马迎面跑来并

停在这棵倒塌的柚木旁。阿姜曼突然有一股冲动想骑上去，于是，他骑上这匹神秘的马，接着，它全力驰骋。他不知道这匹马要载他去哪里，也不明白为什么，它只是漫无目的或方向地加速急驰。它横跨这片原野的距离大到似乎难以计算。当他们向前奔驰，阿姜曼看到远处有一箱外观非常的华丽精致、有精美的银边镶饰的巴利经文书箱⁶。这匹马在没有驾驭的引导下，直接载着他到这个被封印住的书籍，并在书籍前停了下来。阿姜曼下马想要开启书籍，白马便忽然消失无踪。当他走向书籍前，他注意到这个书籍就位于这片原野的尽头，书籍的背景只有稠密的丛林，盘根错节的灌木丛覆盖住土地，他知道没有办法穿越。当他走向书籍，伸手翻开箱子；但，就在他想要一窥箱中物之前，便醒了过来。

这个梦是一种禅相（*nimitta*），一种信心（*saddhā*）确认的预兆，也就是如果他精进努力，那么他无疑会找到他想要寻找的路。从那时起，因为重新的决意，阿姜曼更密集地禅修，当他从事日常事务时，都努力不松懈地持续复诵着「*buddho*」。同时，从他出家开始，他一直认真奉行严谨的头陀行，直到他圆寂。他所自愿奉行的头陀行⁷，包括：

- 一、只穿着被人丢弃的布料所缝制的袈裟，不接受由在家居士直接供养的袈裟。
- 二、除非他决定当日断食，否则每日常行乞食。
- 三、只吃托钵时放入钵内的食物，当托完钵以后，便不再接受后来的供养。
- 四、一日一食，且过午不食。

五、只用钵进食，不用其它容器。

六、住在森林里。在林中他可自由的穿梭，生活并睡卧在旷野、深山或山谷中，有时也可能住在大树底下受其遮覆或在山洞石窟中或于悬崖峭壁之上。

七、他身无长物，随身的僧袍只有三件，分别是大衣、上衣、及下衣，总称之为「三衣」⁸，额外还附带一条现今一般人洗澡时必备的浴巾。

如果在环境许可的情况下，阿姜曼也会奉行十三种头陀行的其它几支头陀行；但，他坚持规律奉行的上述七种头陀行，都已成为他人格特质的一部分，现今已经很难找到能与他相提并论的修行人了。

他所做的一切，都是出于自愿，并热忱地寻找真理，对于他的义务他绝不会敷衍了事。他不断地朝向出世的目标而努力。他真诚的目标，一直以来，都是为了灭苦。他所做的每一件事都是为了直接摧毁内心的烦恼（*kilesa*）⁹所付出的高尚努力。由于这个目标的意义，尽管每个人都受到相同垢染的影响，他却绝不容许心中有任何可以容纳骄傲与自大的死角。他有一个很明显不同于一般凡夫的地方：就是不让心灵受制于无明（*avijjā*）烦恼的蹂躏，他总是奋战，在每一次的机会中发动攻击。

后来，当他觉得有自信在修行上已发展成坚实的基础后，他回头去审视那个有关禅相的梦境，他去解析它，直到渐渐了解它整体的涵义。他发现出家当比丘并适当地修行，等同是把心提升到免于世俗毒害的层次。梦境中危机四伏的稠密、缠绕的丛林，就好比我们的内心，一个痛苦及忧伤的储藏室。心（*citta*）应被提升到至宽、至广——一

种终极幸福、免于恐惧及担忧执着之境。¹⁰

而那匹高大的白色种马则象征着修行的道路，他骑上马就象征抵达圆满之境的工具，遇到了精美设计过的巴利经文书箱。但由于他不具有能开启书箱并尽情饱览里面藏书的必备波罗蜜——一种只有具备四无碍智的圣人才有的功德。一个已具备四无碍智的人，他闪耀的智慧及其教学上的全面性知识，如汪洋大海及穹苍般的深广，他将名扬三界（*dhātu*），像这样的人在教导诸神及人类时绝不会不知所措。

因为阿姜曼缺少足够的波罗蜜，所以他被剥夺了开启书箱的机会，只能欣赏它美丽的外观。因此，他只有证得「基本教诫无碍解智」的层次，意思是他具有向他人开示佛教基本修行之道的足够智慧及解说的技巧，但整体上却不够深与广。虽然阿姜曼很谦虚地表示他的教导只能指出方向，但在他的一生中那些体验过并听闻过他教导的人们都表示极为刻骨铭心，且难以言喻。当然在今天这个时代，很难再体验及听闻能与之相提并论的教导了——一个急需如此高尚之人的时代。

禅 相

在 Liap 寺修行的期间，阿姜曼的心安住在一种平静的定境¹¹中，有一次禅境中竟自动出现了一个取相¹²。这个取相是一具躺在他面前的死尸，肿胀、流脓且尸水都已渗出。秃鹰和野狗都在争食这个死尸，将腐肉撕裂并散落在各处。整个画面是难以想象的恶心，他很震惊。

从那时起，阿姜曼便不断使用这个禅相作为禅修的业处——无论是在静坐、经行或从事日常其它的活动。他持续这样的修行，直到有一天，这具死尸的禅相变成了一个悬浮在他面前的半透明圆盘。他愈是专注在这个圆盘上，这圆盘的外观就会不间断地改变。他愈试着跟上，它就变得愈多，他后来明白这一系列的禅相不可能有结束的时候。他愈是观看这个禅相，它们在特征上就愈是持续地变化——周而复始。例如，圆盘变成了高大的山脉，阿姜曼发现自己穿着鞋走在山中，挥舞着一把锋利的剑。然后，出现了一道巨大墙壁，墙壁上有门，他打开了这扇门往里头看，他看见了一座寺院，里面有几名比丘正在禅坐。在墙壁的附近，他看见了一个陡峭的峭壁，里头住着一位隐士。他注意到有一个运输工具，外型看起来就像是一个摇篮悬挂在一条绳子上，面对着峭壁上下移动。他爬进这个像篮子一般的运输工具里，他被拉到山顶上。在山顶上，他发现一艘里头有一张方桌的巨大中国帆船，桌子上方悬挂着一盏灯笼，灯笼放出的光可照亮整个山区。他看到自己在山顶上吃了一顿饭……诸如此类，这些影像看不到结束的时候。阿姜曼说，他所经历过的禅相已多到他都记不得了。

有整整三个月的时间，阿姜曼都持续以这样的方式禅修。每次当他入定后，他会再退出，继续对半透明圆盘的观照，对他来说那似乎

是一系列无止尽的动画影像。然而，他并没有从这里获得足够的利益，所以无法确知这是不是正确的修行方法。以这样的方式修行后，他对看到的一切与周遭的声音都变得过度敏感。对这个高兴，对那个失望，他喜爱某些事物并憎恶其它的事物，似乎永远找不到一个稳定的平衡感。

因为这样的敏感，他了解到他修的禅定肯定走上了歧途。因为如果那是正确的，为什么他无法在修行中体验到相应的和谐与平静？反而他的心只感到心绪不宁与不安，被遇到的各种感官对象所影响——简直就像一个完全没修过禅定的人一样。也许将注意力转往外在现象的修行方式违背了禅修的基本原则，可能这就是他无法获得应得的内在平静与喜乐的原因。

因此，阿姜曼对自己有了一个新的体悟，他不再专注于外在的事物（不再心外求法），他将心导向内，不超出自己的身躯之外。从那时起，他的观照都只以自己的身体为中心。

保持着一种敏锐的正念（*sati*），他从头到脚、从一边到一边、里里外外，身体的每一部分都彻底地审查。一开始，他喜欢一边经行一边观照，来回步行时深思。有时他需要从这样的精进中让身体得到休息。所以，他会禅坐，入定一小段时间，但他绝不让他的「心」凝神在跟以前一样一贯的定境；反而，他强迫把心留在身体的内部。心没有其它的选择，只能在身体的四周巡回探索。当到了他躺下休息的时候，这个观察会一直持续到他睡着为止。

他这样修了好几天，直到他觉得到自己已做好了准备，试着以他新发现的方法来入定。他挑战自己能入什么样的定境。现在多日来被夺走的宁静，又重新开始了与身念处相关的深入修行，他的「心」以

一种前所未有的顺利，快速凝神在定境中。他确定他的方法是正确的：因为，这一次当他的「心」收摄凝神时，他的身体与自己分离了。就在那一刻，似乎一分为二。在那一整段期间，正念大量的生起，就在这个时候，心入定了。它（心）不再像先前那样的迷惘与摇摆不定。因此，阿姜曼确信新发现的方法对于禅修的基础功夫来说是正确的。

从那时起，他持续规律地修持身念处，直到他能随时入定自在。由于努力不懈，他愈来愈熟练这种修行方法，直到他的心安住在禅定中。他浪费了整整三个月的时间去追逐圆盘与它的幻象；但现在，正念再也不会遗弃他了，也因此，他再也不会受到外在周围不利的影响。整个事件清楚地显示了缺少一位有智慧的老师指导修行的害处。在禅修时没有及时的建议与指导，误判就会发生。阿姜曼就是一个例子。没有老师导致严重的错误，伤害到禅修者；又或者，至少，会耽误修行。

在阿姜曼成为云游行脚僧的头几年中，一般人对头陀的修行是不感兴趣的。很多人都把它视为怪异的行为，甚至觉得对佛教来讲是一种异端，对比丘的生活来说不具正统合法的地位。在当时，一名头陀比丘，只要在大老远的田边出现，就足以让村民陷入恐慌。因为害怕，那些离家不远的人会赶紧跑回家；而那些在森林附近的人则会躲进茂密的枝叶里。他们都被吓到腿软，不敢问候比丘。因此，头陀比丘，在游方时若走到陌生的区域时，很少有机会能向当地人询问要去的方向。

农村的妇女经常带着小孩去远足，到附近的山上去采野菜及可食的植物，或到远处的池塘钓鱼。如果突然察觉到有一群头陀比丘向她们走过来，她们会彼此大声喊叫警告大家：「有苦行僧！苦行僧来了！」

她们「碰」的一声把篮子和其它工具都丢在地上，发疯似地赶紧找地方躲起来。被丢在地上的东西都已经损坏了，但她们也不管；大家都只管逃到附近的森林里，若是离家不远，就干脆跑回家。

同一时间，搞不清发生什么状况的小孩，看到他们的妈妈惊声尖叫及四处乱跑，也开始哭着要找妈妈。在混乱中四处乱窜的小朋友，因为年纪太小而跟不上大人。当他们的妈妈躲在森林的时候，他们无助地在宽广的田野里来回地跑，而妈妈们则因为太害怕不敢出来带回小孩。这实在是一个不必要的恐慌场面；但同时也很令人同情：看着无辜的小孩这么害怕，手忙脚乱，无助地哭着找妈妈。

显然这种场面很不好看，所以头陀比丘会赶紧离开，以免待太久会引发更严重的歇斯底里。如果他们试着接近小孩，可能会因为小孩疯狂地四处乱窜而造成场面失控，他们凄厉的尖叫声都穿透了整座森林。同一时间，焦急的妈妈们都躲在树后缩成一团颤抖着，她们怕这些苦行僧，同时，也怕孩子会四处乱跑。她们焦虑地盯着看，直到比丘远离了视线。

当比丘终于消失后，妈妈跟小孩彼此激动地冲撞抱在一起，又爆发了一次大骚动。到了大家平安团聚时，看起来就好像是整个村落已经离散了好一段时间。重聚时伴随着七嘴八舌的吵杂声，大家都在笑谈「法僧」的突然出现与随之而来的混乱。

这种情况在早年的时候很常见：妇女跟小孩会害怕是因为她们从来没看过头陀僧。一般人对他们都一无所知且不感兴趣，只会逃离自己的视线。对于这一点可能有几个原因。第一，头陀比丘们的表情与举止都相当地严肃拘谨。比丘们对于没有长期相处过、也不了解头陀比丘规范的人，是不可能表现出太熟的样子。此外，他们的大衣与其

它必需品都是用波罗蜜果树的树心制成的染料染成土褐色——这种颜色很醒目，不受人喜爱，反而更易引起恐惧。

当他们奉行头陀行，由一处游方到另一处时，这些被染成波罗蜜果树颜色的大衣都是穿在头陀比丘的身上。他们带着伞帐¹³，比普通的伞还要大，背在一肩上；另一肩则背着化缘用的钵。他们走成一排，穿着土褐色的大衣，对不熟悉他们修行模式的人来说，他们很醒目。找到一处有利于禅修的安静地点，头陀比丘就会在农村的偏远森林住上一段时间，好让当地的居民能有机会更了解他们。藉由聆听他们的教导，向他们请益，获得他们的建议，人们的生活在多方面都受益匪浅。随着时间的推移，他们的心逐渐能接受听到的开示，信心自然成长茁壮。因为比丘的开示对他们产生了影响，对逐渐灌输在心中的法有了信心，于是旧有的怀疑已消失，取而代之的是对比丘们的敬重。接下来，对那些目睹他们祥和的气质与严谨威仪的人，只要一见到比丘们行经乡间就会激起他们的虔敬。在早期的那段期间，这种深具启发性的经历为全泰国各地人民所共享。

四方各地游方，且为了法而正确地修行，头陀比丘们总是设法去影响人们，并为他们做最大的服务。他们不靠公开宣传来散播他们的理念；相反地，他们是以适当的威仪行止¹⁴作为赢得大众关注的自然手段。

一名专注在「法」（Dhamma）上的头陀比丘，会将四处游方并寻找僻静之处视为他个人修行不可或缺的一部分。僻静之处能提供一处让他身心平稳、安静的环境。所以，阿姜曼也是这样子修行。每一年雨安居（*vassa*）结束后，他就开始游方，徒步穿越当地的森林与高山去找可让他每天托钵的小村落。比起全国其它各处，他喜欢在泰国

的东北部游方。他最喜爱地方的包括那空帕农府（Nakhon Phanom）、色军府、乌隆府、廊开府（Nong Khai）、黎府（Loei）和碧差汶府（Phetchabun）Lom Sak 等广大的森林与山脉；或是湄公河老挝旁的区域，如他曲（Tha Khek）、永珍（Vientiane）和龙坡邦（Luang Prabang）等地。这些地方都是有庞大的森林与山区，非常适合修头陀行。

不管他身在何处，也不管一天当中的何时，阿姜曼基本专注的焦点都一样：不厌倦地修行来提升禅修。他知道这是他此生最重要的工作。由于天性使然，他不喜欢参与寺院兴建等企划，他情愿专注在禅修发展的内在功课上。他避免与同修行比丘的社交，并远离民间社会，情愿独自生活——一种能让他自由地将所有的专注与精力都聚焦在主要功课的生活方式：灭苦(*dukkha*)¹⁵。真诚与认真描绘出他所做的一切：绝不自欺欺人。

他在禅修上所投入难以想象的精力、耐心与谨慎，真的很惊人。像这样的特质促使他的禅定与智慧都能稳定地进展，未曾出现退步的迹象。自从他发现身念处（念身）是禅修准备工作的正确方法后，他便一直在心中保持这样的念住。不停地维持这个修行，重复观照他的身体，一次又一次，身体中不论是大或小的部分，他都能在心中逐一剖析，且变得非常地熟练，而后再以智慧将它们粉碎。最后，他可以随意自在地透析他的整个身体，然后把全部都解析归成它的组成元素。

透过不懈的努力，阿姜曼稳定并持续达到愈来愈祥和与宁静的心灵境界。他穿越森林，翻越山岭，在适合的地点密集强化他的修行；但，对一切所从事的活动，他也绝不松懈。不论是托钵、扫地、清洗痰盂、替大衣缝补或染色、进食，或只是伸展双腿，他都意识到无时无刻自己都要尽善尽美，不能有例外，只有在他要入睡时他才会放松。

即使如此，当他醒来时，他若决定要起床，就会马上起身，毫不犹疑。他确定这个习惯已深植于他的性格中。他意识到清醒的那一刻，便迅速起身，洗脸，继续禅修。如果他还是觉得想睡，为了怕再打瞌睡，他会立刻停止禅坐；取而代之，他开始经行，来回大步行走，以免昏沉睡意在念念分明的间隔片刻中来袭，占了上风。如果慢慢经行证明仍没效果，他就会加快脚步让自己提起精神。只有当睡意消失并开始觉得累了，他才会离开经行步道，坐下来继续禅坐，直到黎明之际。

天亮后不久，他准备去托钵。他穿起大衣，把上下衣放在一起整理好并遮覆住身体，用一条吊带把钵挂在肩上，以沉稳泰然的方式走到最近的村落，整条路上都谨慎地保持正念。他将往返村落的步行当作是一种经行，每一步他都向内专注，以确保他的心没有向外攀缘，不会被沿途充满激情的感官对象给吸引住。回到露地或他驻留的寺院后，他会把钵内乞得的食物安排好。原则上，他只吃由村里乞得的食物，拒绝后来才给他的食物。只有在很后期，当他年纪很大的时候，他才稍微放松这项修行，同意接受信众在寺院里供养他的食物。在他早年的时候，他都只吃钵中乞得的食物。

对着钵里的食物，他坐着沉思将要进食的真正意义¹⁶，以此作为熄灭内心地狱之火的方法；也就是说，任何因饥饿可能生起对食物的渴求。否则，心可能会屈服于欲望并迷失在食物的美味中，而事实上，它会反映出食物的基本特质：一切的食物，只是多种因缘元素的一种组合，本质上是恶心的¹⁷。藉由牢固深植在心中的这种思惟，他正念分明地咀嚼食物，不让欲望有任何可趁之机，直到他吃完为止。然后，他清洗他的钵，擦干它，并将它直接放在太阳光下晒个几分钟，接着收在布袋内并包好，将它整齐地放在适当的位置。然后，又继续展开

与无明烦恼作战的任务，以逐渐摧毁它们为目标，直到它们彻底被打败，再也无法在心中作怪为止。

然而，必须了解到的是，摧毁烦恼是一件无法去形容该如何达成的艰困任务。因为纵使我们将烦恼烧成灰烬，但烦恼却总是回过头来灼烧我们，造成我们许多的障碍，使我们很快地舍弃我们本该要去培育发展的美德。我们都可以清楚看到烦恼的负面影响，并想要摆脱甩掉它们；但之后，因为担心要吃太多苦，我们不能果断地采取行动对治它们，因而损害了当初崇高的目标。最后，无法抗衡地，烦恼变成了我们心中的主宰，以它们的方式在我们心中宣示主权。可悲的是，这个世上几乎没有人有这方面的知与见去抵抗这些烦恼。因此，三界的众生都在它的统治之下。只有世尊发现能完全净化它们的方法：它们（烦恼）已永远无法再击败他（世尊）了。

在达到彻底证悟的胜利后，佛陀慈悲地将心力转向说法这条路，向弟子们传法，鼓励他们坚决地踏上这条他曾走过的圣道。这样修行后，他们也能赶上跟他一样最高的成就，也就是圣道的终点：涅槃。为了给具有无上强权的无明致命的一击，这些圣者们在心中将它们（无明）都给连根拔除。熄灭了烦恼，他们都成为了世界各地的人以往所尊敬的阿罗汉（Arahant）。

阿姜曼是又一位追随佛陀足迹的圣弟子，他有不可动摇的信心与坚定的决意——他不是只出一张嘴空谈而已。当早餐后，他立刻走进森林开始经行，祥和宁静的环境有助于平静与内在的喜悦。先是经行，然后就地结跏趺坐，他进行禅坐，直到他觉得该是稍做休息的时候。他的体力恢复后，他继续攻击无明，也就是无尽生死轮回的始作俑者。由于这样的决心与坚定的专心修行，无明再也没有理由嘲笑

阿姜曼的精进了。当密集地禅修时，他也孜孜不倦地开展内明观智，他的智慧持续地环绕在他所观照的对象上。就这样，「止」与「观」一前一后同步发展，一个接一个没有落后，而他的心在修行中都处于宁静与满足的状态。

但，缓慢的进展阶段还是难免的，因为当他遇到关卡的时候没有老师能指导他。他常常要花上许多天去解决一个特殊的困难，靠自己一人煞费苦心地去找出解决之道。他不得不详尽地审查这些修行上的绊脚石，从每一个角度及面向仔细地去检验，因为它们是进步的障碍，同时也是潜在的危机。在这种情况下，一位好老师的意见可以说是无价的，能帮助一名禅修者进步神速并有自信，不浪费时间。为此，善知识对一名禅修者来说非常的重要。阿姜曼自己亲身经历过没有善知识、善友能及时给他建议的缺憾，因此他坚信这真的是一个毋庸置疑的缺失。

阿 姜 紹

在阿姜曼早期修行的期间，经常与阿姜绍¹⁸结伴奉行头陀行脚，他是一位善知识，在修行方面很有经验的好老师。但当阿姜曼在修行上遇到了特殊的难题而向他请益时，阿姜绍总是这样回复：「我在禅修方面的经验与你的很不一样，你的心充满着好奇，而且倾向极端。前一刻它飞向了高空，然后又投进地底深处。接着，又潜入大海底，然后又再度飞腾到虚空中经行。有谁能追赶得上你的心去解决你的问题？我建议你好好反省这些问题，自己找出解决的方法。」阿姜绍从未给他具体的意见去真正帮助他，所以阿姜曼不得不自己想办法解决问题。有时候，就在他找出解决面临愈来愈多难题的方法之前，险些要了他的命。

阿姜曼形容阿姜绍是一位沉稳、有宁静的气质、能唤起深度宗教情怀的老师。阿姜绍修行上的一项相当奇异的特征就是在他入定的当下能腾空，他的肉身很显着地在地面上空漂浮。一开始，他很怀疑自己的身体真的有腾空漂浮，但他睁眼看自己时，就在他睁眼时，因为对自己身体的关注使得他的心退出了禅定，因为立即出定使他立刻掉到地上，就像某物从高空掉落一样。然后他又重新入定，再度感到身体腾空，他在定境中保持稳定的正念，然后小心翼翼地睁眼看自己。然而，这一次，他没有掉下来摔到地上，因为正念的现前维持住了完整的专注。

这次经验给阿姜绍上了一堂很宝贵的课，由于他是一个特别谨慎小心的人，所以他不是完全的确信。于是，他拿了一个小东西，放进茅屋屋顶的下缘，然后继续禅修。当他觉得自己又再度飞升时，他将

心稳定地安住在禅定中，任由自己向上飞升，直到碰触屋顶下方的那个小东西。他划下自己飞升的高度，然后慢慢触及并小心地将小东西取下放在手中，依靠禅定的力量将小东西给取下。这意味着他已经抓到了它，然后慢慢退出禅定，让身体缓慢安全地降落——但还是没有完全出定。经过了这样的实验，他确信自己真的能飞升，虽然不是每一次入定都会这样。

从阿姜绍开始修行一直到他最后的一刻，他的心始终保持着平稳、沉着的特质；与阿姜曼那种老爱向外攀缘奔驰的心形成强烈的对比。阿姜绍跟他不一样，他不会去犯难，过冒险的生活；更不像阿姜曼那样老是喜欢探索各种不同的奇特现象。

有一次，阿姜曼告诉我们，在前生，阿姜绍曾发愿要成为一尊辟支佛¹⁹，但后来因禅修的精进，使他忆起过去久远以前所发的愿，以及他对于这个目标的执着反让他不愿在今生为解脱涅槃而努力，这个誓愿很快就明显变成了证悟涅槃的阻碍；因此，他立刻决定放弃这个旧的誓愿，取而代之，他发愿尽可能速证涅槃。他下定决心要在今生达到这个目标，不再有下一生。

因为抛弃了他最初的誓愿，也因此，他的禅修进展得很顺利，直到有一天他终于达到了他锁定的终极幸福之境。然而，他的教学技巧却非常的有限，这很可能是跟他想要当辟支佛的天性倾向有关：因为辟支佛虽能无师而自悟解脱，但却不教导他人修行。此外，他能轻易地放弃了前生的愿并在此生达到新的目标，表示前生的誓愿尚未成熟到不退转的阶段。

阿姜曼也讲到在过去久远的前生曾发过类似的誓愿——他的情形，是一个想要成佛的神圣誓愿。跟阿姜绍一样，他也是因精进的禅

思使他想起了前生的愿，以及这个根本的执着反而让他不愿在今生为解脱涅槃而奋斗。就在阿姜曼开始修持头陀行，他放弃了成佛的愿，因为他了解到如果要实现这个愿，那要花上非常不可思议的时间，他必须在生死轮回中不断地流浪：一次又一次的出生、成长、衰老、疾病、死亡，无限期地忍受忧悲苦恼。放弃了最初的誓愿使阿姜曼放下了执着，为他的修行开启了一条顺利进展的坦途，而他能如此轻易地放弃前生的誓言，也意味着这份愿力在他的意识中还没有坚固到不可分离的地步。

阿姜曼经常陪同阿姜绍在泰国东北部各府处进行短程的头陀行脚。由于在个性方面的差异，他们的禅修经验在某些方面也不同；但他们都很珍惜彼此的相伴。由于个性使然，阿姜绍不太爱说话，他不是很喜欢当老师，尤其是当在家信众的老师。有一次，他不得不教导在家人，但仍惜字如金。他说过的话屈指可数，总不出以下这些：「诸恶莫作，众善奉行，如此方能有幸再生为人，勿枉此生！生而为人，自具有高尚的特质，所以不要做出如畜生一般的恶行。否则，就会落入到畜生道，甚至更惨的恶道。万一你们真的堕入地狱，那恐怖扭曲的处境将远胜于任何的畜生道。所以，切莫造恶！」

说完后，他便离席径自回到禅屋，不再理会任何人。

他就是这么惜字如金，一整天下来他可能说不到几句话。但另一方面，他却可以持续好几个小时禅坐与经行。他的仪表相当的庄严及圣洁，赢得了众人的尊敬与忠诚。只要瞥见他安详与平静的面容，便能让人留下深刻的印象。他深受出家众与在家众一致的尊敬，一如阿姜曼一般，他有很多忠实的弟子。

大家都知道这两位尊者都非常地敬爱对方。早期的时候，他们喜

欢结伴行脚。他们一年中大部分的时间都生活在一起，不论是雨季夏安居期间或结束之后。

中期的时候，他们通常会分开来各自度过雨安居，但仍保持密切的互动。后来，他们就非常少一起度雨安居，因为他们各自的弟子人数日益庞大，很难在一个地点找到足够的空间同时容纳这么多人，分开来住可消除必须安排这么多学生住宿上的麻烦。

就算是分开来住，他们还是经常关心对方。有一次，阿姜绍的弟子造访阿姜曼，阿姜曼第一个问题就是问候阿姜绍是否健康及安好；而当阿姜曼的弟子去拜访阿姜绍时，阿姜绍也是同样问候阿姜曼的近况。透过这样的互动，在每一次的机会中保持联络。他们对于对方的修行成就都抱以崇高的敬意，当他们对各自的弟子提到对方时，所用的词汇都是正面称赞与欣赏，绝不会含有任何负面批评的暗示。

对于阿姜绍提到阿姜曼的心易于向外境攀缘及趋于极端：一下飞到高空，在潜入海洋深处前又钻入地底……，阿姜曼都全然接受，因为他的心的确有善变无常的特质。在开始禅修的初期入定时，他的心就容易向外境攀缘，然后开始观察各式各样奇特的异象——而且都是些他作梦也没见过的事。例如，他看到眼前有一具腐烂膨胀的尸体。就如我先前提到过的，当他专注于这幅景象时，很快地它会改变样子，又变成一个半透明的圆盘，然后无止尽地变化下去。

即便是找到了正确的禅修方法之后，当他的「心」凝神收摄于定境，还是容易去注意外境，去感应无数种类的异象。有时，他会觉得自己的身体飞到空中旅游好几个小时，在他降落回来之前浏览天界的宫殿；又有时候，他又会深入地府去游历各层的地狱，目睹他们因前生的恶行所招致悲惨的苦果，对他们的不幸寄予深深的同情。因为

观看摊在眼前的这些事件，他浪费了许多时间。那时，他一直不确定那些景象究竟是真的还是想象出来的幻象。他提到后来只有当他的修行愈趋成熟，才有能力去观察这些现象，并了解其具体的道德意义及其背后的心理因素。当他的「心」凝神收摄于定境时，只要稍不留神，又会打开一个出口向外去探索那些现象。尽管在禅修上愈来愈熟练，但只要一向外攀缘，他的心又会瞬间偏离。

阿姜曼早期告诉过我们，当他专注于观照检视身体下半部时，由于对心捉摸不定的本质缺乏调御的经验，反而他的心会从各部位跑到脚底，穿过下半身并深深钻入地底下——完全如阿姜绍精确地提到过一般。一旦他赶紧把心给拉回到身体，它又会窜出头顶往上飞升到天空，悠闲地在空中来回游荡，似乎不想回到身体中。他集中注意力，必须强迫心念重返身体中去执行他想要的工作。

早期的那段时间，他的心发展成一种趋向，可以很快地坠入定境——好像从悬崖上坠落，又如跌入井中——他的正念根本就追赶不上，他的心易于向外境探险，去游历各种稀奇古怪的事情，以致在他稍稍退到近行定²⁰的层次之前只能短暂地安住在安止定（*appanā*）中，这一点让他感到非常的挫败。他试着强迫自己将它留在身体内，但常常徒劳无功。他的心太过于变化无常难以捉摸，以致于正念与观智（正智）（*paññā*）根本就赶不上它的脚步。

对于有效解决这方面的问题仍太过欠缺经验，以致于他对禅修的方向感到很不安。然而，对于一个严肃的内在修行问题，他无法对任何人提到他的困境。于是，只能以深度的正念与观智来引导他的精进，他试过很多不同的技巧，在他找到调御捉摸不定的心的可行方法之前，承受了相当大的精神压力。一旦他清楚了解了驯服驿动的心的正确方

法，他发现他的心在任何情况下都是如此的易变无常、精力旺盛以及极端的快速。最后，正念、智慧、心都水乳交融一起运作，它们合而为一了。因此，心强化了，像一颗神奇的水晶球在运转，他已能完全追赶得上它所生起的各式各样一切的现象。

阿姜曼拥有勇敢无惧的个性，也绝顶聪明。因为他极为严格的修行方法迥异于其它的比丘，所以他的修行方法独树一格——且极难仿效。就我个人的观察，我可以明确地宣称：「他有真正高尚的人格，他以不屈不挠的决心来修持敏捷、好奇的心，他严厉的修行方法往往相当的独特，他以综合强硬高压与柔性劝导的善巧来驯服躁动的心；这颗心，一个不注意，就会向外探索那些容易带给他困扰的事物。」

阿姜曼修行的时候并没有可靠的修行指南，还得要承受困难，独自拚命地找出能控制难以驾驭的心的方法，有时感觉好像是在抓自己的头去冲撞一座山。不像其它人那样，在没有经过善知识认证的禅修方法的协助下，他必须靠自己去摸索——后来他经常藉此警告他人不要重蹈覆辙。对于他自己的弟子，他总是特别乐于为他们厘清禅修上的难题，使他们避免浪费时间去重蹈他早年所犯的错。

阿姜曼出家后不久，便从泰国东北部的那空帕农府开始头陀行脚，最后穿越湄公河进入老挝，那里是他曲的山区，他认为那里很适宜头陀的修行。老挝这个地区充满着极多凶猛的老虎——而且被认为比河边泰国边境的老虎还要更加的凶猛。它们会一再地攻击并扑杀当地的居民，吃他们的肉。尽管它们这么的凶残，但当地大多数的越南人，都不像老挝及泰国邻居那样那么怕这些老虎。

他们屡次目睹这些可怕的老虎攻击他们的亲朋好友时，都似乎显得无动于衷。就算他们亲眼看见朋友在他们的面前被老虎生吞活剥、

尸首异处，但到了第二天他们依然若无其事地勇闯原先出事的地点，就好像什么事都没发生过一样。而老挝及泰国的居民都为此感到很烦恼，但越南人就很奇怪，似乎不为所动。很可能他们早就司空见惯，对他们根本没有影响。

越南人还有另一种很奇怪的习惯：那就是当他们看到这些吃人的老虎一下子跳出来扑杀他们的同伴时，他们竟然把对方丢下不管任其听天由命，并各自逃命。假设有一群越南人在森林里过夜，如果这时有一只巨虎一下子跳进营地并抓走他们其中一人，其它的人，被吵醒后，只会跳起来逃走；然后，很冷静地找旁边的地方继续睡觉。就像小孩子一样，在这种事情的反应上他们的行为没什么逻辑，他们认为老虎会笨到不会找上自己对他们做出同样的事。

我也认识这些对老虎没有正常恐惧的人，当他们来到我们的国家时，他们喜欢在稠密茂盛、且有老虎及其它野生动物出没的丛林里落脚，他们涉险深入丛林寻找木材，然后在远离村落的地方过夜，一点也看不出害怕的样子。就算是独自一个人，这些人也敢在森林深处里睡觉。如果晚上很晚的时候他们想回到村庄，如果必须回去时，独自走在大树下浓密的灌木丛间，他们也一点都不担心。如果问他们为什么不怕老虎，他们会这样回答，他们自己国家的大老虎喜欢吃人肉，而泰国的老虎则不喜爱人肉，它们甚至怕人。他们家乡的环境条件这么的危险，以致于想在他们家乡的森林里过夜的人就必须围一圈类似猪圈的栅栏睡在里面；否则，他们可能就回不了家。甚至在当地的一些村落的境内，四处觅食的老虎很凶猛，入夜后就没有人敢出门，因为他们怕暗中会有老虎跳出来攻击他们。越南人甚至会怪泰国人胆子太小，总是成群结队才敢进入丛林，不敢一个人走进去。因为这些理

由，阿姜曼才会说越南人缺乏对老虎的本能恐惧。

然而，当阿姜曼跨进他们的国家时，这些凶猛的老虎都没有骚扰过他。当他一人独自在森林中露宿时，常看到它们出没的行踪，也常在晚上听到响彻林间的吼声。可是，他从不觉得这对他个人会造成任何的威胁；因为它们只是森林的自然态样。总之，阿姜曼一点都不担心老虎会伤他，他反而担心此生可能无法解脱生死轮回并证悟涅槃的无上之乐。

当他提到他横渡湄公河的短程时，从未提及害怕。他显然是将所谓的「危险」看成是穿越丛林寻常的一部分。如果换做是我面临同样的危险，当地的居民肯定要组队去援救这个胆小的头陀比丘。当我在夜间的丛林中独自经行时，不时的老虎吼声总是让我很不安，让我几乎无法走到步道的尽头。我很怕与任何一种野兽面对面——因而失去冷静。你看，从我大到可以了解这类的事情，我一直听到我的父母及邻居嚷着老虎是非常凶狠的动物，且极度的危险。之后这个想法一直深植我心，我必须承认我找不到可以消弭这种恐惧的方法。

阿姜曼早期的出家生活花了大部分的时间在泰国东北部的不同府长期地行脚，后来，他的内在修持已稳定到足以抵御外界的诱惑及个性中那些善变的部分时，他走进了中央各府，在中央平原区惬意地行脚，过着头陀生活，直到他终于抵达了首都曼谷。在雨季前不久抵达，他来到 Pathumwan 寺，并在那里结雨安居。在雨安居期间，他照例特别去 Boromaniwat 寺参访 Chao Khun Upāli²¹ 长老并向他请益，以获取更多能增长智慧的修行技巧。

雨安居之后，阿姜曼离开了曼谷，徒步来到了华富里府(Lopburi)，在 Phra Ngam 山脉的 Phai Khwang 石窟住上一段时间，然后才前往

Singto 石窟。生活在这么美好的地区，给了他良好、持续不断的机会，让他得以充分加强修行。这么做，他发展出一种对于心以及与之有关的事物都无惧的态度。到了那个时候，他的禅定功夫已经稳若盘石，他以此作为修行的稳固基础，他以「法」的角度去观照一切，并持续开发出能增长智慧的新技巧。过不久，他又折返曼谷，再次参访 Boromaniwat 寺的 Chao Khun Upāli 长老。他对他的善知识报告他的禅修进展心得，并请教有关智慧修持的疑惑。他对于学到能让他更进步的观照新技巧非常的满意，最后拜别了 Chao Khun Upāli 长老，前往那空那育府的 Khaw Yai 山，在沙里卡石窟（Sarika Cave）独居静修。

沙里卡石窟

阿姜曼在沙里卡石窟花了一年的时间修行，他留在那里的整个期间都充满了最奇特稀有的经验，是他一生中值得回忆的一段经历。就我记忆所及，他先到离石窟最近的 Gluay 村，这样可方便他托钵。但他对当地的环境并不熟，所以他请村民带他去沙里卡石窟。但村民很直接警告他，那是一处被强大的超自然力量所掌控的诡异石窟，并坚称除非是有清净的戒德，不然比丘是不可能在那里生活的。凡是尝试在那里生活的比丘很快就会罹患各种疾病——甚至有很多人还来不及送下来治疗就死亡了。他们告诉他这个石窟是一个神通广大、法力高强的鬼神的地盘，它的脾气很暴躁凶猛，这个巨大的鬼神守护着这个山洞，不让其它入侵者靠近——就算是比丘也不例外。在山洞里会有很多不可预料的事情等着入侵者，许多人最后的下场就是死亡。这个鬼神特别喜欢修理那些吹嘘有赶鬼符咒的比丘，他们的下场不是生病，就是猝死，无一幸免。村民担心阿姜曼也会遭遇不测，所以力劝他千万不要去。

阿姜曼对村民口中的这个巨大且神通广大的恶灵感到好奇，村民还告诉他通常就在第一个晚上入侵者就会看到一些灵异现象，比如在半梦半醒间会伴随着恶梦：一个巨大的黑影，压在头上，在梦中威胁要夺走对方的性命，并大声咆哮说它一直都是石窟的守护者，有无上的法力，不准任何人逾越雷池。于是每一个入侵者都会立刻落荒而逃，因为它不接受法力比它还要弱的人，除非此人有无暇的品德，对一切苍生有慈悲心。只有这种高尚的人才会被允许住在石窟里，这个鬼神甚至会反过来守护他并向他顶礼，但它无法容忍心胸狭窄、自私自利、

品行不端的人侵者。

大部分的比丘发现在石窟里生活是一种非常不舒服的经验，都不愿意久待；他们也怕死，所以赶紧席卷而逃。一般来说，没有人能在那里久住——顶多就是一、两天，很快就会离开。就在他们爬出来时，还会颤抖并几近失常，他们都说里面有某种凶猛的邪灵。因为受到惊吓而得到教训，他们都逃走了，再也不回来。还有更惨的，有人进去后就再也没出来。因此，村民很担心阿姜曼，不希望他成为下一个受害者。

阿姜曼问他们所谓有些比丘一去不返是什么意思？为什么他们没再回来？村民说他们都死了，所以他们不可能再回来。他们跟他说了不久前有四个外表看起来很有修行的比丘死在石窟里的故事。就在他们进入石窟前，其中一个还跟村民保证他一点都不怕，因为他有很灵验的符咒，能保护他不受鬼及其它非人的侵害。他确信没有非人能威胁他，村民一再警告他很危险，试着打消他的念头；但他重申他不怕，坚持要进石窟。村民无可奈何只好告诉他怎么去。他一到了那里便染上各种怪病，包括发高烧，剧烈的头痛，以及可怕的胃痛。就在半睡半醒之间，他梦到自己被夺走了性命。

过了几年，许多不同的比丘也尝试想要住在那里，但他们的经历都一样；不是死，就是很快逃走了。最近有四个比丘在相当短的时间内死亡，村民不确定他们的死都一定是恶灵造成的；可能是有其它的原因，但他们都一直提到洞内有一个法力高强的鬼怪。当地的人都不敢去挑战它的法力，因为他们很敬畏它并想象自己性命垂危或变成一具尸体被抬着出来。阿姜曼为了想了解真相，所以想确认他们说的都是真的。他们向他保证这样的事情经常发生，连用想的都会让人觉得

恐怖。因此，他们警告想要去石窟的比丘或在家人最好先准备法器或护身符。姑且不论石窟里是否真有鬼怪；但，就是会有人喜欢宣称他们随身配有圣物（法器、护身符）而且一定会去那里。村民从未亲眼目睹石窟里的鬼怪；也没看过那些去探险的人遇到了什么东西，因为他们不是死亡，就是死里逃生。因此，为了阿姜曼的安全起见，他们求他不要去。

阿姜曼很慈悲聆听村民的陈述，但最后他仍然很好奇想一探那个石窟。不管是生是死，他都想要考验自己，所以他决定去一探究竟。他听到的这个恐怖故事根本没有吓到他，事实上，他把这次的探险看成是唤起正念的一种手段，一种获得禅修的机缘。他鼓起勇气，不管发生什么，他都会去面对，就像是一个热衷发掘真相的人。于是，他以委婉的方式告诉村民，虽然这些故事很吓人，他还是要去石窟里住上一段时间。他向他们保证，当麻烦一出现，他就会赶紧下来。他请他们带他去石窟，他们只好照办。

一连几天，阿姜曼的身体状况很正常，他的心很安详平静。石窟四周的环境隐蔽，很安静，只有森林里的野生动物在觅食的时候发出的自然声响。他很满意地度过了前几晚；但接下来的几晚他开始胃痛，虽然这种疼痛不是什么新毛病，但这次的状况却逐渐恶化，终于变得很严重，有时他的粪便中还带血。没多久，他的胃不能适当地消化食物。这使他想起村民说最近才死掉的四个比丘，如果情况一直没有改善，搞不好他会是第五个。

某一天的早晨，当在家人来探望他时，他请他们去森林里找他先前发现有疗效的特定植物药草。他们搜集各种不同的根茎及木头的精华部分；他将它们煮成口服剂，或磨成粉状，渗在水中溶解服下。他

尝试各种不同植物的组合，但都无法改善他的症状。随着日子一天又天的过去，病情每下愈况。他的身体变得相当的孱弱；虽然他的心智并没有受到太大的影响，但相较于以往已明显变得虚弱许多。

有一天他坐着喝药并自我观照，突然一个念头跑进他的脑海中强化了他的决意：这个药我已经喝了这么多天，如果它真的是有效的胃药，我早该看到疗效了。但我的情况却逐日恶化，为什么它没有预期的效果？可能它完全没效，相反的它可能加剧了病情，所以造成持续的恶化。如果真是这样，那我干嘛还继续服用？当他完全意识到他的状况时，从那一天开始他只用「法的疗效」来治疗他的胃疾。如果能活得下来，那当然最好；如果他会死，那就算了。如果传统的治疗方法没有效，那么他决定停止服用所有的药，直到他被「法的疗效」给治愈为止，又或者死在洞里算了。因为心中坚定的决心，他提醒自己：「我是一个佛教的比丘，我已经修了很长的一段时间，已经很清楚走向『道』、『果』、『涅槃』的正道。到现在我的信心应该已经很稳固，我为什么要因为这么一点小疼痛就变得这么软弱？这不过是一点疼痛而已，毕竟，又还没到无法忍受的地步。我现在因为突如其来的挫折就变得如此不堪一击；将来，当我的生命走到了存亡危急——当身体的四大开始崩解、死亡降临的时刻——那种直扑而来的痛楚会无情地粉碎身与心，那时我又该去哪里寻找超越世界并战胜死亡的力量？」

由于这个庄严神圣的决意，他停止服用所有的药物，并开始认真专注在禅修上，以此当作治疗身心病痛的唯一方法。因为他不担心自己的生命，所以他任由身体去自然运作，而将注意力转向观照心——绝不会死亡的基本「觉知性」，尚未死亡时的忠实伴侣。他用尽一切

长期以来所培育的正念、智慧、信心、精进之力展开对心的观照，他不再关心身体的严重状况；对于死亡的担忧也不再出现。他以正念及观智直接去观照他所经历的疼痛感，让它们分解成身体的四大元素，然后逐一彻底去分析它们。他审查观照色蕴（*rūpa*）以及其中的疼痛感；他解析了能假定身体的某一部或他部处于疼痛中的记忆功能；²²并解析了能认知身体处于疼痛中的思维历程。²³以上这些关键处，都是他持续念「身」、「痛」、「心」时以正念与观智锁定的对象，就这样他从黄昏到半夜坚持不懈去探索它们的关联性。经过了这样的历程，因为他完全洞悉了它们彼此之间是如何地相互影响，于是成功地摆脱了胃痛所引起的折磨。就在他领悟的那一刻，他的「心」凝神收摄进入了绝对的宁静（定境）——看到了心意无量无边地茁壮扩展，身体的病痛彻底地消失了。疾病、疼痛以及心所专注的对象业处也都同时消失了。

在完全的定境中只短暂地停留了一下，他的心稍稍地退出，退到了近行定（欲界定）的阶段，这个「光明清晰」的心紧接着离开了身体的局限，立刻遇到了一个约有三十尺高的巨大黑影站在他的面前。这个高耸的黑影拿着一根约有十二尺长、像人腿一般粗的铁棒。他走向阿姜曼，语带恐吓说要从他的右侧将他猛烈击倒在地上。他警告阿姜曼如果还想活命的话就赶快滚。这根架在他肩上的钢铁棒真的很大，只要一击就足以把一头公象给打入地底。

阿姜曼集中心念跟这个巨大的鬼神沟通，问他为什么要这么残忍地去把人打死。他提醒这个大鬼神他住在这里的时候并没有伤害过任何的生灵；既然他没有惹麻烦，就不该受到惩罚。这个巨大的鬼神回应他说长久以来他是守护这座山唯一的神灵，绝不允许任何人侵犯

他的地盘，他是迫不得已对入侵者采取行动。

阿姜曼喝斥道：「我并没有要侵犯任何人的地盘，我来这里是从事神圣的修行，我要侵犯的是在我心中作怪的无明地盘。用任何的方式去伤害圣洁的比丘绝对是一种卑鄙的行为。我是世尊的弟子，一个能将无尽的慈爱普及于一切苍生的圣洁的人。你吹嘘的神通能压过『法』及业力（*Kamma*）的力量——那支配一切众生的不变定律？」

这个非人回答：「不行，尊者。」

阿姜曼接着说：「世尊有方法与勇气能摧毁像你这种吹嘘神通与权力的阴险垢染；因此，世尊已消除了伤害或杀害一切众生的恶念。既然你自以为聪明，你可曾想过采取行动去对抗心中的无明？」

这个非人坦承：「从来没有，尊者。」

「既然如此，这种傲慢专横的神通权力只会使你变成一个残忍又凶狠的厉鬼，最后带给你毁灭的恶果。你不具有能驱除内在邪恶的能力与神通，所以你会用神通去伤害他人，没有意识到你在玩火自焚。事实上，你在自掘坟墓。但这好像还不够糟哦，『法』的功德对世界的福祉很重要，而你竟然想要攻击能代表法的人。当你坚持从事这种空前的恶行时，怎么还有脸自夸功德？」

「我是一个有德的沙门，我带着最崇高圣洁的目的来此——为了自利利他而修行。就算这样，你还是要恐吓把我打到地上，却从没想过这么做所招来的恶果。难道你不了解这会让你下堕地狱，为你所播下的种子去承受悲惨的报应？我真的为你感到遗憾，而不是我自己——你沉迷在玩火自焚的神通权力，你那法力无边的神通真能抵挡你将犯下的恶行所招来的恶果吗？你说你统治整座山，但你的神通真的

比『法』还要厉害并能逃脱报应吗？如果你的神通真的比『法』还要优越，那么你就动手吧——尽管打死我！我不怕死，因为就算我今天不死，有一天我还是会死。世上的一切有情都注定会死，就算是你也不例外，但你却被骄傲自大给蒙蔽了。你不可能超越死亡，又或者是控制一切苍生的业力因果报法则。」

阿姜曼的话说完了。突然间，这个心生悔意的精灵抛下了肩上的铁棒，自动将黝黑巨大的外型变成一名看似虔诚又谦和有礼的佛教居士。他带着最诚挚的敬意走到阿姜曼的面前请求他的原谅，并致上深深的悔意。以下是他的大意：「我初次看到您的时候，很讶异，也感到有些惊恐。因为我立刻就注意到您的四周有一种奇异又惊人的光辉四射并包围着您，而且这个光辉我从来没有看过。您的出现对我造成相当大的冲击，令我感到很虚弱及惊愕。我什么事都不能做——因为散射的光华让我深深着迷。虽然这样，我仍不明白那是什么东西，因为我从来没有经历过像这样的事情。」

「先前我威胁要取您的性命，其实都不是出自真心。应该说，我之所以会这样都是因为我在非人的世界里神通广大、所向披靡，以及没有道德感的人类所造成的。这种神通可以在任何时候控制任何人，而且令对方无力抗拒。」

「就是因为这种『自我感觉良好』的骄傲让我遇到了您，当我倍感威胁时，我丢不起这个脸。甚至当我恐吓您的时候，都还会觉得紧张及迟疑，不太敢采取行动，其实就是习惯掌控他人的一种武装罢了。请慈悲原谅我鲁莽及令人厌恶的行为，我不想再承受恶报了。就像现在，我已经受够了，我再也受不了了。」

阿姜曼感到很好奇：「你是一个神通与威势都很广大的非人，你

没有肉体，所以你不用经历人类的饥饿与辛苦工作等困顿。你不像在地球上的人类一样需要辛苦工作谋生，你为什么还要抱怨很苦？如果连非人的存在都这么不快乐，那还有什么众生是快乐的？」

这个精灵回答：「就表面来看，也许没错，有飘逸精致的非人身躯确实是比人类要快乐得多了。但若以精灵的立场严格来说，精灵的空灵飘逸身躯在非人的世界里仍要承受某种程度的不适。」

阿姜曼与精灵之间的对话对我来说实在过于深奥复杂与难解，所以我无法详细记录每一个细节，对于缺漏之处，我恳请各位读者见谅。

随着对话的结束，这个神秘的非人，对他听闻到的「法」展现了崇高的敬意，他请阿姜曼为他作证，并宣示愿终生皈依佛、皈依法、皈依僧。同时，他成为阿姜曼的护法神，愿将石窟供养给阿姜曼，请他无限期地住在石窟里。如果阿姜曼同意，他可以在此度过余生。这个非人很珍惜能守护阿姜曼的机缘——他不允许任何人或事打扰阿姜曼的修行。事实上，他并不是什么妖魔鬼怪，他的原形也不是什么巨大的黑影鬼怪——那是他变出来吓人的。他是当地地居天神²⁴的首领，他广大的部属、兵将、随从等都散居在泰国的那空那育府及其近郊许多的山区。

阿姜曼的心在午夜时分凝神收摄入了定，以禅定（近行定、欲界定）的方式与他遇到的地居天神（*bhumma deva*）一直沟通到凌晨四点，然后才退至一般正常的意识状态，一直困扰他的胃痛毛病就在黄昏时分入座后便完全的消失了。法的疗效，都是透过禅定的力量发挥作用，也是唯一有效的治疗方法——一种阿姜曼自己也感到很惊讶的经验。于是他放弃睡眠，打铁趁热，继续禅修，直到天亮。经过了一整夜的努力，他反而不感到疲累，他的身体相较之前感到更加精力充沛。

他整晚经历了许多不可思议的经验：他见证了「法」能降伏凶神恶煞的力量，将傲慢狂妄转化为虔敬的信仰；他的心安住于宁静的安止定中好几个小时，历经难以言喻的喜乐禅悦；长期的慢性病已经痊愈，消化功能也恢复了正常；他对于自己的心获得了坚定的禅修基础感到很满意——一种他能信任的基础，从而消除了原先挥之不去的疑惑；他体验到了从未体验过的许多奇特非凡的内明，不但消除了粗重的垢染，也增长了特殊的证悟，这些都形成了他个性中内在的部分。

接下来的几个月，他的禅修进展得很顺利，一直伴随着难以言喻的平静与安宁。由于恢复了健康，身体的不适也不再困扰他了。有时，在后夜时分（凌晨两点到六点），他会接见来自各地的地居天神，诸神都很恭敬围绕着阿姜曼并听他说法，因为先前跟他发生口角争执的这个神秘非人，如今通知其它的诸神，并邀请他们组团来参访他。如果，当晚没有其它的访客，他便会沉浸在禅悦中。

某一天的下午，他离开了禅座，走到离洞口不远处的旷野中盘腿而坐，思惟着世尊慈悲传授给人类的法。他觉得法是如此的深奥，他明白依法奉行以及彻底证悟个中的真谛，都将是那么的困难。他生起了一种满足感，想到自己能够学习「法」以及洞悉内明和实相是多么幸运的事——这是一种不可思议的感觉。即使他尚未达到终极的证悟，一种长期以来渴望实现的梦想，他所体验的心灵满足已经是难得的回馈了。如今他确信，除非是死亡来干扰，不然他的期望有一天必将实现。由于咀嚼着这份满足感，让他思惟修行解脱之道以及他所期待成就的道果，都正一步一步地进展，直到他达到了苦的彻底止息，清除了仍盘踞在心中的一切苦迹。

接下来，有一大群猴子爬到洞口前来找食物。猴王最先到，其它

的猴子跟在后面好一段距离。它抵达洞口前，阿姜曼睁开双眼坐着不动，静静地看着猴王靠近。猴王对于他的出现感到很怀疑，因为它对猴群的安全感到紧张又焦虑，于是在树枝间来回跑跳，小心翼翼盯着他。阿姜曼了解它的焦虑，也很同情它，便对它发送慈爱：「我是来这里修行的，不是来这里伤害任何人或动物；所以不用怕我。继续找你们的食物吧，如果你们喜欢的话，可以天天来这里。」

才一眨眼的功夫，猴王又爬回树枝上，在阿姜曼能看得到它的距离。他很慈悲、也很有兴趣想看接下来会发生什么事。当猴王与其它的眷属们联系，它很快地喊说：「Goke！（喂！）不要跑那么快！那里面有东西！可能有危险！」其它的猴群立即开始问道：「Goke goke？在哪里？在哪里？」同一时间，猴王将头转向阿姜曼的方向，像是在说：「就坐在那里——你们看到了吗？」或诸如此类，但动物间的语言，对绝大多数人来说都是既神秘又深奥难解；但对阿姜曼来讲，他却能了解它们说的每一句话。

一旦猴王对猴群示意阿姜曼的出现，它警告它们慢慢小心前进，直到能确定前方到底是什么东西。然后它跑在前面，小心翼翼靠近阿姜曼禅坐的洞窟前。因为担心后方猴群的安危，它很紧张，但也很好奇想搞清楚那到底是什么。它偷偷溜进去靠近阿姜曼，就像猴子的本性，在树枝间跳上跳下，就像大家知道的那样，因为它们相当焦躁不安。猴王一直盯着阿姜曼，直到它确定他不会造成危害。接着，它又会爬回去对同伴们说：「Goke，我们走吧。Goke，没有危险了！」

那一段时间，阿姜曼坐得非常地端直，不断猜测猴王内心的感受来判断它会有什么反应。它跑回去对同伴说话的方式很滑稽；然而，当知道它们在说什么的时候，阿姜曼不禁对它们心生悲悯。因为对我

们这些不懂得它们语言的人类，它们彼此来回传送的喊叫不过是森林中动物的叫声罢了，有点像我们每天所听到的鸟叫声。但当猴王跑回来，对它的猴群发出叫声，阿姜曼了解那是什么意思，就像是人类之间对话那样的清楚。当猴王一开始盯着他看的时候，它赶紧跑回到猴群，警告它的同伴要小心并仔细听它要说的一切。虽然它是以「goke、goke」的声音做为沟通的信号，但对其他猴群的实质意义是指：「喂！等一下！」、「不要冲那么快！」、「前方有危险！」。当猴群听到警告后，便想知道有什么危险。这时就会有猴子跳出来问道：「Goke，那是什么？」接着也会有其它的猴子跳出来问道：「Goke，发生什么事了？」猴王回答：「Goke gake，有东西在前方，可能有危险。」其它猴子会问：「Goke，在哪里？」猴王回道：「Goke，就在那里！」

这一大群猴子间所发出的鼓噪声，就是他们彼此间的问与答，声音在林梢间穿梭回响。首先，一只猴子先发出声响，接着其它跟着响应，直到大大小小的猴子发狂似来回跳跃，想搞清楚状况。因为它们害怕可能面对的危险，它们在一片混乱中彼此兴奋地狂叫——就像我们人类面临危急时的反应一般。猴王有义务说话并搞清楚状况，它警告它们：「Goke gake，大家先在这里等着，我先去前方查探情况。」在下达临行前的指示后，它赶回来再察看一遍，然后爬到阿姜曼修行的洞口前，小心翼翼盯着阿姜曼，并在树枝间乱窜。它抱着强烈的兴趣察看它，直到它确定阿姜曼不是敌人才放心。接着，它又赶回去对猴群们说：「Goke gake，我们可以走了，没有危险，不用怕！」于是，猴群向前爬行，一起爬到阿姜曼禅坐的地方，它们以一种依然不信任的态度凝视着阿姜曼。当猴群的好奇心被激起时，就会在树林间跳来跳去，发出「goke gake」的声音，好像是在说「那是什么？」、「他

在干嘛？」。这些声音不断在林间穿梭回响是急于想知道究竟发生了什么事。

这段叙述已经重复了，但因为这是阿姜曼说故事时叙述的方式，他想要对听众强调有趣的重点，并清楚指出它们的重要性。他说野生猴子一旦察觉有危险时就会感到焦虑，因为长久以来，人类总是用极残忍的手段杀害它们无数的同类，所以它们对人类是极度的不信任。

动物之间意念的交流使不同的声音都注入了与其相应的意义——一如人类的词汇能表达出人类心中的意思。所以，对于猴子来讲，自然很容易理解它们平时叫声背后的涵义，犹如人类理解自己所使用的语言一样。每一种从动物的意念传送出来的声音都能精准表达出特定的意义与目的，这些声音都在传达清楚的讯息，而听到的动物也都能了解其中的意义。所以，当猴子发出像「goke」的叫声时，人类虽然完全不懂是什么意思，但它们却懂其中的意义，因为那是猴子间沟通的语言。就像不同国家的人都有他们自己特定的母语一样，每一种动物也都有它们特殊的沟通方式。只要我们能接受每一个族群都有属于自己的语言及风俗习惯，那么不论动物或人类是否能了解彼此之间的语言就不会是一个问题了。

猴群最后克服了恐惧，自由自在于石窟附近出没找寻食物。它们不再防备，也不再担忧安危。就从那一天起，它们把那里当作自己的家，对阿姜曼也不再感兴趣了，而他也不对它们投以特别的关注，就这样他们每天生活在一起。

阿姜曼说在他住的地方出来找食物的动物，都会很安心，没有恐惧。一般来说，如果有沙门（*samaṇa*）在的地方，住在附近的各种动物都会觉得很舒适平安，因为动物在情绪方面跟人类很像，只是它们

缺少跟人类一样的优势与智能，它们的智商水准只限于为了生存，日复一日地找食物及寻觅躲藏的处所。

某一天的傍晚，阿姜曼因一种深深的伤感，以致泪水夺眶而出。他修持身念处，他的「心」凝神收摄进入一种呈现出全然空寂的宁静境界。就在那一刻，他感觉整个宇宙仿佛都消失了，独留空寂——心的空寂。他从这份深度的定境中出定，思惟着佛陀为了净化众生内心的垢染而开出的药方——也就是由佛陀的睿智所生的知见。他越是思惟这个议题，就越能感受到佛陀惊人的睿智——也为自己的无知感到更深的悲哀。他了解到适当的训练及指导是至关重要，就像吃东西和舒缓我们的一般生理功能也是要教的。我们经由训练及指导使它们适当地运作。事实上每天的日常活动如洗澡、穿衣等，都须经由教育而学习——不然的话，人们一定没有办法正确做好每一件事，甚至弄得更糟，最终犯下严重的错误，也就是可能招致道德上严重的后果。正如同我们有必要去学习如何照顾自己的身体，所以我们也应该学习如何导正我们的心。如果我们的心的不接受适当的训练，那么我们就注定会犯下严重的错，不论我们的年纪、性别、社会地位为何。

这世上的一般人就像小孩一样都需要大人的教导及持续的看顾才能长大成人，而我们大多数人都只是表面的成长，如头衔、名声、社会地位及自尊……；但对于如何能带给自己与他人平安与喜乐的正确方法的知识及智能却并未随着年纪而增长，也没兴趣开发这方面的智慧。结果，不管我们身在何处，都一直会经历各种困难。而以上这些就是那一个晚上让阿姜曼悲从中来的想法。

以沙里卡石窟为起点通往山顶的一条步道，在山顶上座落了一处正念禅修中心，里面住着一位老比丘。这个老比丘出家前结过婚，有

过家庭，到很老的时候才出家。某一天的傍晚，阿姜曼想起这名老比丘，他很想知道他平时究竟在做什么，于是，他由意念生出一道心念波去察看。那个时候，这名老比丘的心完全被过去的家庭与家人的妄想眷念系缚住。再一次，阿姜曼在当晚由意念发送出心念波去查探，发现情形还是一样。就在黎明拂晓前，他再度集中心念，却只发现老比丘心里仍是一味忙于为他的孩子及孙子们规划人生。每一次他从意念射出心念波去察看时，都发现老比丘汲汲营于现世世俗的活动，以及未来数不清的生活。

第二天一早他托完钵，在回程路上，他停下来去拜访老比丘并开门见山直接切入重点对他说：「计划得怎样啊，老同修？是不是要盖一栋新房并跟你的妻子再结一次婚？你昨晚彻夜未眠，想必是已安排好一切，所以傍晚就可以轻松了，不用再为孩子及孙子们这么辛苦地计划。如果我猜的没错，你昨晚睡不好是因为一直都在烦恼这些俗事，我说得对不对？」

老比丘觉得好丢脸，难为情地笑问：「有关昨晚的一切您都已经知道了？您真是厉害啊！阿姜曼。」

阿姜曼也回以微笑，并说：「我相信你自己比我更清楚，所以，又何必问我呢？我想你是因为很认真在想这些事，所以脑子不停地在转，以致于整晚没能好好地睡上一觉。甚至到现在你还是不知惭愧地放逸下去，无法以正念停止胡思乱想，你还要付诸实践，不是吗？」

当阿姜曼说完后，他注意到老比丘的面容惨白，像是受到了极度的惊吓或困窘而即将昏厥，在一阵踉跄中开始胡言乱语，发出如鬼魅般濒临疯狂的声音。阿姜曼看到他这种情况，直觉继续讲下去将恐生意外。于是，他随便找了一个借口改变话题，跟老比丘闲扯了一会儿，

好让他冷静下来，然后便回到石窟。

三天后，一位护持老比丘的在家居士来到了石窟，阿姜曼便问起老比丘的情况。在家居士说他在前天一早便已仓促离去，不知去向。在家居士问他为什么走得这么匆忙？他回答说：「我怎么能还待在这里？前天清晨阿姜曼来我这里犀利地训斥了我一番，我差一点就在他面前昏倒。如果他又像那天一样继续来训斥我，我一定会昏死并当场暴毙。照那天的情况来看，还好他不再说了，且改变话题，我才能活到现在。经过那次的事件，你教我如何继续留在这？今天无论如何我一定要走！」

在家人问他：「阿姜曼很严厉地责骂了你吗？不然为什么几乎让你死掉，也让你现在不想待在这里？」

「他完全没有骂我，但犀利的问题却比严厉的斥责来得更可怕。」

「所以他问了你一些问题，是不是？你可不可以跟我说他问了些什么？也许我可以从中得到一些启示。」

「拜托你就别问了！我羞愧得要死。如果让人家知道，我真要钻到大地里。也没什么特别的啦，我可以透露一些：他知道我心里在想什么，这比斥责要来得糟。对人类来说，心中有好的念头及坏的念头本来就是很正常的事，又有谁能控制呢？但当我发现阿姜曼能窥知我心中所有私密的想法——真是太过份了！我知道我已经不能待在这里了。离开这里并死在他处都比留在这里好，我脑中那些难以捉摸的念头也不会再打扰他了。我绝不能留下来让自己再受辱。昨晚我一夜都睡不着——就是因为我没办法不想这件事情。」

但在家人有不一样的看法，他挽留老比丘：「阿姜曼怎么会被你

的念头所打扰？这又不是他的错！有错的人应该是那种被自己的行为所打扰的人才对，只要知错能改，就善莫大焉！那样的话，我相信阿姜曼一定会称赞这样的人。所以，请你再待一阵子吧！这样，以后那些妄念又生起时，你就可以从阿姜曼的警告中受惠了。因为你可以发展出解决这方面难题的必要正念，而这总比逃避要好得多吧？你觉得如何？」

「我不能留下来。就算让我进步的正念增长，我也不敢跟阿姜曼相比：就好比一只小猫对一头大象那样的渺小。只要一想到阿姜曼能完全窥探我的一切，就足以让我胆颤心惊，又怎么可能维持任何程度的正念？如果我继续留在这里，一定稳死无疑，请相信我。」

在家居士告诉阿姜曼他对老比丘感到很遗憾，但他也不知该说什么才能劝他不要走：「他的脸真的很苍白，很明显是真的吓到了，所以我只好让他离开。他走前，我曾问他打算去哪里？他说他也不知道，但如果他没死，将来有一天我们可能会再相见——然后他就走了。我的儿子替他送行，他回来的时候我问他，但他说他也不知道，因为老比丘没说他要去哪里。我真的很替老比丘感到难过，像他年纪这么大的人，真不应该独自离开。」

看到自己的善意造成这样意外的结果，他的慈悲竟造成如此不幸的后果，阿姜曼实在感到难过。事实上，看到老比丘受到惊吓的那一天，他就有疑虑会有这种事情发生。就从那天起，他不再发送心念波去窥探他人，因为他担心会有同样的事情再度发生。最后，他的怀疑成真了。他告诉在家人他是用一种跟老朋友聊天的方式与老比丘交谈，比如：上一分钟在开玩笑，下一分钟正经。他真的没有料到会有这么大的麻烦，让老比丘会觉得被迫舍弃他的精舍。

这起事件给阿姜曼很大的教训，深深影响到他与别人之间的互动。如果在开口前不仔细考虑情况，他担心会旧事重演。就从那一天起，他不再直接指出他人心中在想什么来劝告对方，只会以迂回间接的方式暗示某些类型的偏差思维来帮助他人认清自己想法的本质，而且会考虑到别人的感受。

凡夫的心就像小孩初学走路一样很不稳定，而大人的工作就只需在一旁小心看顾避免意外发生就好，不需要一直过度地保护。这个道理也可以适用在心的修持：他们应该靠自己的经验去学习。有时候他们的思惟是正确的，有时候是错的；有时候是好的，有时候是邪恶的——这只是自然的现象。去期待他们每次都完美与正确根本是不切实际。

阿姜曼住在沙里卡石窟的那段时间里获益良多，他获得了许多启发性的领悟，不只加深了禅修内明的领悟，也包括在禅境中遇到各种外在稀有奇特现象的理解。他变得更热衷于禅修，以致忘却了时间：当岁月从身旁流逝，他几乎浑然不知。直观的领悟接连在心中生起——犹如雨季的水和缓地涌出。某一天的下午，天气晴朗，他走进森林里欣赏树林及高山，边走边禅修，沉浸在四周的自然美景。当夜幕低垂时，他又慢慢地走回石窟。

石窟附近的环境充满着各类的野生动物，也充满着野生植物及果实，这些都是丰富的天然资源。动物包括叶猴、飞鼠、长臂猿等，它们靠野生果实维生，并自由自在穿梭在林间。它们只在意自己的事情，对阿姜曼的存在根本就不感到惧怕。当他看到它们出来找食物，就会特别注意它们好玩的动作。他感受到在这些动物之间流露着一种对同伴的真挚情感，使他想起同伴们的生、老、病、死。就这一点来说，

动物与人类是平等的。因为纵使动物与人类在道德与善行的程度上并不一样，但动物在某些程度上还是具有一定良善的特质。事实上，善德的累积程度也可能会在这两种族群之间呈现出显着的消长变化。甚至，有很多动物可能比某些人类累积了更多的功德，只是不幸生在畜生道里，必须暂时忍受这些恶业果报。而人类也面临相同的困境：虽然人类一向被视为比动物更高级，但一个因时运不济而陷入穷困的人也必须忍受苦难，直到厄运消失——又或者说恶业的果报耗尽为止。也只有这样，情况才会开始会好转，业力与果报就是以这样不确定的方式呈现。就是基于这样明确的理由，阿姜曼总是坚持不应看不起地位或身分比我们低的人或其它恶道的众生。他总是一再教导我们，善恶业都是由众生所造，而众生又是其善恶业的真正继承者。

每一天的下午，阿姜曼都会在石窟前附近清扫。然后接近傍晚时分，他会开始专注禅修，在经行和禅坐之间轮流交替。他的三摩地（*samādhi*）练习愈来愈进步，心中满溢着平静。同时，就在他以三种共通的特质在心中分析身体各个不同的部位时，他逐渐增长了智能：这三种共通的特质也就是「无常变异（*anicca*）」、「苦（*dukkha*）」、「无我（*anattā*）」就是以这样的方式，他的信心与日俱增。

声 闻 阿 罗 汉

阿姜曼住在沙里卡石窟的时候，有时会有一些声闻阿罗汉²⁵以禅相²⁶的方式现身来拜访他。每一位阿罗汉都会为他说法，讲述的内容都是圣者们传统的修行方法，大意如下：

「经行的时候，一定要宁静、泰然自若。集中注意力以正念系念在每一项你所从事的例行任务。如果你观照身体色蕴或组合因缘的本质，又或者只是系念于某个特定的法的议题，都要确保正念能稳固地系念在对象之上。不要让你的注意力飘散到其它的地方；这种注意力不集中的疏忽就是缺乏稳固的心锚来定住它及缺乏可靠的内在庇护的特征。正念的觉知应该要在你每天的每一个动作中都要到位。做这些动作时不要像是在睡觉一样不自觉地身体摇晃或做很多梦的样子。早上托钵的时候，进食、大小便：像这些基本的生活动作，你都应该紧紧跟随圣弟子们的传统修行，不要表现得像缺乏适当的修行与纪律一样。要始终保持一个出家弟子应有的平静、祥和的威仪举止，要像一个真正的沙门²⁷，也就是说在每一个动作与姿势都要保持正念与观智，以此消除深植在心中的毒素。彻底地观照省思所有你吃的食物，不要让食物的美味增添了心中的毒素。就算食物可以增强体力，但如果没有适当的观照省思，心就会因其破坏性的影响而变弱；如果是为了滋养身体而进食，就是不具正念，实际上，你将会被营养所毁而耗尽心智的活力。」

「一个沙门绝不会无惭无愧地累积无明去损人不利己；因为，这不但会伤了自己，还会如雨后春笋般损及他人。以佛陀圣弟子的观点来说，所有精神方面的垢染都非常的可怕，应该要非常地小心不要因

一时的疏忽而让无明泛滥，因为这些微小疏失就像是烧毁一切的星星之火。为世尊的一切圣弟子所修持的尊贵圣洁的法，在任何情况下都一直着重在严谨的自律——不论是行、住、坐、卧或大小便，以及一切与他人的对话及社会互动。散漫、没有纪律的放逸行为就是一种无明的恶习，会导向恶思惟，也因此，令出生及死亡不断循环。想要跳脱生死轮回的人都应该要避免这些恶习，因为它们只会让人坠入万丈深渊，最后使人变成一个不受欢迎的人——一个不幸的沙门。没有人喜欢享用不洁的食物；没有人喜欢住在恶劣之房子里；没有人喜欢穿着难看的衣服，甚至多看一眼。一般来说，人们都会厌恶及逃离令人不悦的事物——一个有卑劣之心的卑鄙小人更是令人不悦。但世上最令人厌恶的莫过于外貌是佛教的比丘，但骨子里却是卑鄙的沙门，因为他同时深深影响着好人与坏人的心，也毫无例外地影响着诸天与梵天的心。因此，比丘在任何时候都应保持正念及持戒清净，努力成为一名真正的沙门。」

「世上的人所重视及关心的事物中，人的心是最珍贵的。事实上，心灵才是全世界最重要的宝藏，所以务必要好好地照顾它。了解了心就是了解了法。一旦洞悉了心，也就能全然认识法。洞悉了心的实相就是解脱涅槃的成就。很明显，心是一种无价之宝，绝不可忽视。那些没有好好去培育心在身体中的特殊地位的人，其出生都必有缺陷，不论他们轮回几百次或几千次都一样。一旦我们了解心的珍贵本质，我们就不应该疏忽，且完全清楚之后一定不会有悔恨。像这样的懊悔都是可以避免的，我们绝不可任其发生。」

「人类是大地上最聪明的生物，因此，不该自甘于愚痴；否则，必将过着难以忍受的悲惨生活，无法找到幸福之道。真正的沙门从事

每一件事的态度及举止，不论在入世或出世，都会为后世树立一个值得信赖的典范。他所作的任何事都是清净且无可指责；他的行为正直又沉稳；努力去培育你自己的沙门典范，慢慢地让它成长茁壮，不论你身在何处，你的修行成果必将繁荣昌盛。一个爱惜戒德、禅定、正念、智慧、精进的沙门，一定很快就会达到沙门崇高的成就，并在未来持续下去。」

「我给你的教诫都是要你成为努力且精勤不懈的人、一个战胜无明的心灵战士、一个完全超脱了苦并摆脱束缚的勇者。使你达到完全的解脱，即成佛：三界的心灵老师。如果你能了解这个教导对你的特殊价值，过不了多久你将能彻底除去内心一切的垢染。我将法的教导托付予你，希望你能以最大的敬意珍惜它。那么，你必能体验到心中生起的不可思议的惊喜，即庄严又美好。」

一尊声闻阿罗汉说完了法后便离开，阿姜曼恭敬地接受了法的教导，并从各种角度仔细地沉思，区隔每一个独立的观点，然后一个又一个彻底地分析。当愈来愈多的阿罗汉以这种方式在他的面前现身来教导他，他经由闻法而获得许多修行上新的内明。听着他们精彩的开示，增长了他对禅修的热忱，也因此大幅提升了他对法的领悟。

阿姜曼说，虽然他从未见过佛陀，但聆听每一位圣弟子阿罗汉的开示，都会让他觉得仿佛佛陀就在他的眼前。专心地闻法，使他的心洋溢着法喜，他全神贯注在「法」上，以致外界的物质世界，包括他的身体，对他而言在那一刻都不存在了。只独留「心」的存在，他的心意识闪耀出「法」的光芒。只是后来，当他退出这样的境界，他意识到他所背负的沉重负担：因为他再度意识到他的身体——其它四蕴所积聚的焦点，每一蕴（*khandha*）都是他的大苦聚。

阿姜曼长期逗留在沙里卡石窟的期间，曾遇过很多的阿罗汉并仔细聆听他们的建言，使得这个石窟成为在他住过的地方中变得很独特。住在那里的时候，「法」清净无误地在他的心中生起；也就是说，他证得了阿那含果（Anāgāmi）²⁸。根据佛教的经典，阿那含果的成就已经摆脱了重返低下欲界的五种束缚：欲贪、瞋恚、有身见、戒禁取见、疑等五下分结。有这种成就的人绝对不会再重生人间，或者由四大（地、水、火、风）组成身体的其它有情存在。如果这种人死前不能证得阿罗汉果，那么在他死亡的那一刻，他会投生到色界梵天的五净居天。阿那含圣者依照他们抵达解脱的程度，将分别投生在无烦天、无热天、善现天、善见天、色究竟天。

阿姜曼只有单独对亲近的弟子揭示他在沙里卡石窟的那段时间已证三果；但，考虑到读者，我决定在此公开。如果这样的公开有任何的不妥当，我愿意为思虑不周而接受指责。

阿姜曼持续静修了好几个月，在某一天的晚上，他对他的同修生起了一种异常强烈的悲悯。就在那个时候，惊人的内明每晚都在他的禅修中浮现，他敏锐地察觉到许多奇特、美妙的事物——那些都是在他一生中作梦也看不到。当晚他想到了他的同修，他的禅修对此达到了一种极度不寻常的境界。他的心在禅定中达到了一种如空气般特别轻盈飘逸的精致状态，生起了许多非凡的内明。他充分了解到过去的愚痴所带给他的伤害，他感动到流下了眼泪。同时，他了解到持续精进的价值，并且从中他可以得到惊人的成果。他在心中对世尊无上的教导生起了一种深挚的感恩之情；因为，世尊慈悲弘法并让他人跟随他的脚步，从而使他们了解业力的复杂本质，因此有这么一项重要的法偈：众生皆因业而生，亦为业之继承者，佛陀如是说。

虽然有这些内明，然而阿姜曼仍继续提醒自己，尽管它们真的很惊人，但他尚未达到路（八正道）的尽头，也没有灭苦。为了要完成修行的功课，他仍须倾全力继续修行——以无尽的决意。同时，他很高兴看到长期以来罹患的胃病，如今已完全痊愈。不但如此，他的心，现在也已牢牢地被钉在坚实的精神基础上。虽然，他尚未完全根绝心中的垢染，但他确定他正走在正道上（解脱道）；他的禅修，目前进展得很顺利，已没有早年那么波动摇摆不定。当他在黑暗中摸索时，也不像往昔那么孤独无助，如今他已确定他正走向一条通往最高的「法」的路上，他完全确信有一天必将断除一切的「苦」。

他的「正念」与「观智」已达到一种不停地完美交互运作的境界。他不再需要催促它们运作，「明」与「觉」，日以继夜不断地生起——也就是：内在精神的内明及对外界无尽现象的察觉。他的心在如此神奇的法中愈明亮，就愈为他的同修感到悲悯：因为他多么急切想与他们分享这些不可思议的内明。最后，这份深挚的悲心促使他离开了这座吉祥的石窟。尽管有些不舍，但还是离开了，去找他先前住在东北部时所认识的其它头陀比丘。

就在他离开沙里卡石窟的前几天，他先前第一次遇到的那个神秘非人，带着一群地居天神来到他的面前听他说法。当他结束说法后，阿姜曼告诉了他们他的决定，说他即将要离开他们了。聚集在那里的地居天神不忍见他离去，恳求他为了他们长期的幸福与利益继续留下来。阿姜曼解释，如同当初他就是因这个因缘而来到这座石窟；所以，他也是因这个因缘必须离开。他并不是像奴隶般受他人的使唤而离去，而是凭他的意愿。他请他们能谅解，告诫他们不要因此而沮丧。他承诺，将来因缘成熟时，他还是会回到这里。地居天神表达了他们由衷

的遗憾，以及一直以来内心对他的敬爱与恭敬。

在他离开前的某晚大约十点左右，阿姜曼突然想起 Boromaniwat 寺的 Chao Khun Upāli 长老，他想知道这位长老在想什么。于是他集中心念，由意念生出一道心念波，往长老所在的方向发射出去观察他。他发现 Chao Khun Upāli 长老当时正在思惟有关缘起（*paṭiccasamuppāda*）²⁹的无明（*avijjā*），阿姜曼留意了日期与时间。当他终于抵达了曼谷，便向 Chao Khun Upāli 长老求证他看到的一切。Chao Khun Upāli 长老带着爽朗的笑声立即承认他看得没错，并赞美阿姜曼：「你真的很厉害，我自己已是一位受人尊敬的禅师，但无法跟你相比——我感到很惭愧。你真的是一位大师，这才是追随无上导师的真正佛弟子该有的表现。我们这群追随世尊脚步的佛弟子不能都不及格——总要有人去护持崇高原始教义的法，不允许在我们所居住的现代，对法至高的成就心存一种懒散放逸、失败主义的态度，而你就是能展现出佛陀教法至高无上且永恒不朽的代表。缺少像你一样的比丘，正法将不可能在世上流传。你刚才展现的特殊能力令我致上最高的敬意，这才是世尊的教法应该发展并付诸实践的一种方式。」

阿姜曼提到了 Chao Khun Upāli 长老对他极为钦佩与尊敬。有几次 Chao Khun Upāli 长老请阿姜曼协助，解决了他原先无法满意解决的难题。最后当因缘成熟，阿姜曼离开了曼谷并直接回东北部。

阿姜曼逗留在沙里卡石窟之前的几年，曾到过邻国缅甸，然后经由泰北的清迈府回来；再继续走入老挝，在老挝的龙坡邦附近过了一段时间的头陀行脚生涯，最后再回到泰国黎府的 Khok 村度雨安居，该处与 Pha Pu 石窟相当的近；当时，那些地方都是荒芜之地，充满野兽，村落稀少，村与村之间也相隔甚远：从一村走到另一村都要花上

一整天的时间，且一路上前不着村、后不着店。在这一大片荒野地区，如果有人走失，可能就会发现自己的处境相当的危险，必须在荒凉的环境中露宿，任由老虎及其它野兽宰割。

曾有一次，阿姜曼渡过湄公河，在靠近老挝旁的一大片山林里落脚。当他在那里露宿时，一只巨大的孟加拉国虎在他住的地方经常出没。它总是在晚上的时候来，它会保持一定的距离，看着阿姜曼来回经行。它从未表现出张牙舞爪的行为，但它在附近徘徊时，仍不时会发出吼声。阿姜曼早已习惯与野生动物为邻，所以根本不太注意这只老虎。

在他短程的行脚旅程中，有另一位比丘相伴，他是阿姜悉达（Ācariya Sitha），比阿姜曼出家的时间还要早一些。他与阿姜曼同年，但他在禅定方面的修为非常得好。他喜欢选择如旷野般的僻静之地禅修，也喜欢住在靠近湄公河的老挝山中独居静修。偶尔也会渡河到泰国，但不会停留太久。

在这种情况下，阿姜曼与阿姜悉达彼此分开一些距离露宿，每一个人依靠着各自的村落方便他们维持每日例行性的托钵。某晚，当阿姜悉达在经行的时候，一只大孟加拉国虎来拜访他。这只老虎悄悄地爬行并蜷伏在经行步道前约六尺处，他在经行步道的头尾两处都点燃烛火，以方便他在黑夜经行时可以看得到路。它平静地坐在那里，面对着步道，静止不动，像一只家庭宠物专心望着阿姜悉达在步道上来回经行。当阿姜悉达走向老虎蜷伏的正对面时，他察觉似乎有异物。他立刻起疑，因为正常情况下应该没有东西才对。他扫视了一下，他看见一只大老虎蜷缩在前，盯着他——因为当时他无法辨识出究竟是什么。虽然如此，他并不害怕。因为老虎坐着不动，他只是望着它，

觉得它就像是一只大布偶一样。

过了一会，他继续来回经行，每一次都在老虎前经过——但没有任何恐惧的念头从心中流过。他注意到，虽然，老虎蜷伏在旁已好一段时间。他开始同情它，于是直接用一连串的意念与老虎沟通：为什么不到别处去找东西吃？为什么一直盯着我看？就在这个念头生起没多久，这只老虎便发出震耳欲聋的吼声，回荡在整座森林里。这个吼声让阿姜悉达很清楚了解老虎想要留下来的意思，于是他很快改变想法，想道：我会这样想只是因为替你感到遗憾——我是担心你坐在那里那么久，恐怕都已经饿了。毕竟，你需要填饱你的胃，就像其它一切生物一样。但如果你不饿，想坐在那里一直看着我，也没关系，我不介意。

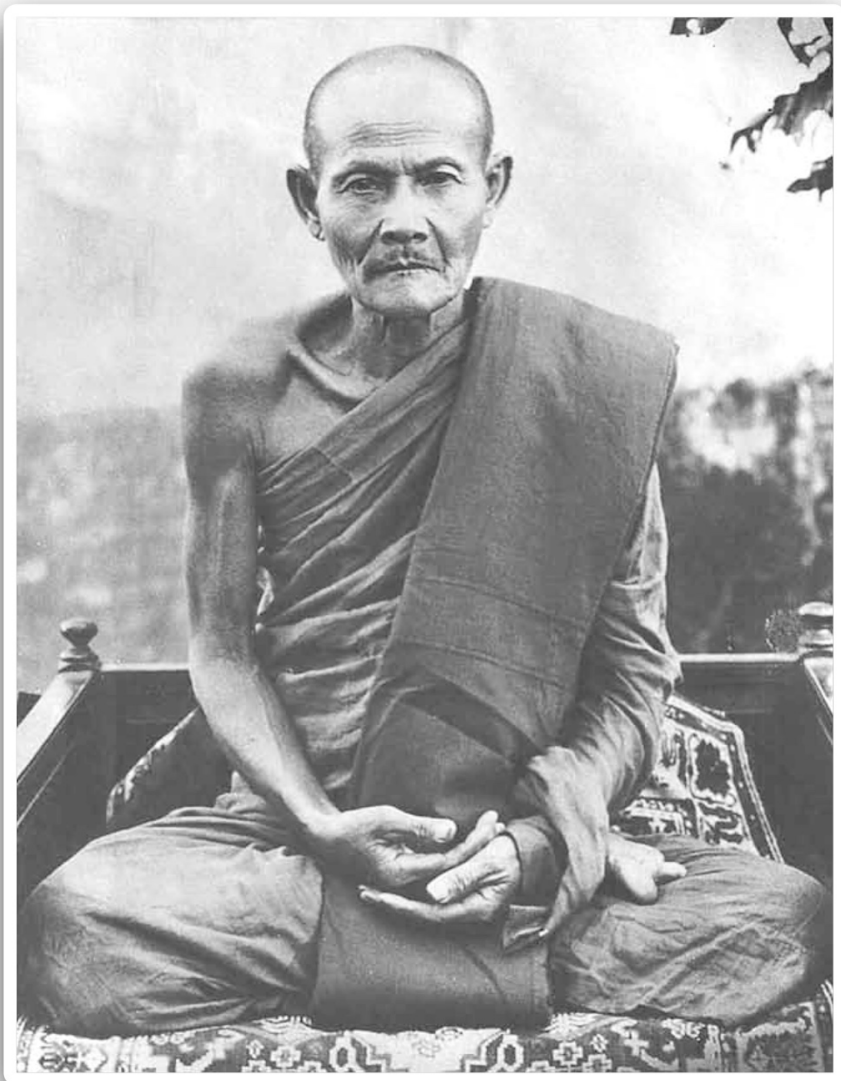
这只老虎对阿姜悉达改变的心意没有任何的响应——仍蜷缩在一旁继续望着他。然后他继续禅修，不再理它。一段时间后他离开经行步道，走向旁边的小竹台上休息。他在那里吟诵了一下佛经（*sutta*），然后静坐，直到躺在竹台上睡觉。那一整段期间，老虎都一直蜷伏在原来的位置，没有离开。但当他在凌晨三点起来继续经行时，他已经看不到老虎的踪影——他不知道它跑去哪里。他就只有那么一次看见过它；自从那次起，直到他离开那个地方，它都没有再出现过。

这件事情让阿姜悉达觉得很有趣，所以当他遇见阿姜曼时，便跟他说了整个经过。他告诉阿姜曼当他以意念要老虎离开的那一刻，老虎大吼了一声。他讲到，虽然他没有意识到恐惧，但仍汗毛直竖，感觉像头皮发麻。但很快他又回复正常，继续经行，彷彿什么事都没有发生过。

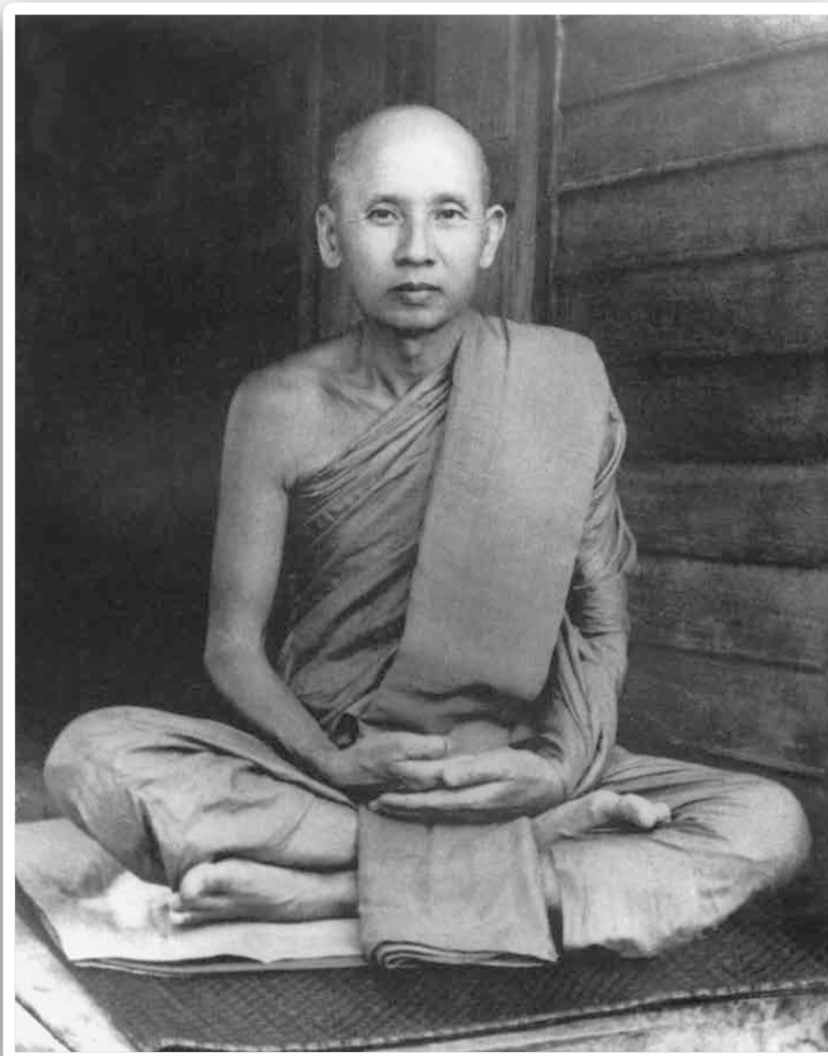
事实上，可能有些微的恐惧埋藏在内心深处，那时他并未察觉到

自己在害怕。虽然老虎没有再回到他露宿的地方，但他仍常常听到老虎的吼声回荡在附近的林间。尽管如此，阿姜悉达的心仍是相当的勇敢坚决，且一如往常持续安心地禅修。





阿姜曼（约摄于 1930 年）



阿姜帖 (Ācariya Thet Thesarangsī, 1902–1994)



阿姜范 (Ācariya Fan Ajāro, 1898–1977)



阿姜考 (Ācariya Khao Anālayo, 1888–1983)

第二章 中年

阿姜曼早年从泰国东北部那空帕农府展开了他的头陀游脚，他从那里穿越了色军府及乌隆府，最后抵达缅甸（Burma），并在那里短暂停留了一下，再经由北部的清迈府（Chiang Mai）回泰国。他并没有待太久，又进入了老挝，他先后在老挝的龙坡邦及首都永珍修持头陀行，之后回到泰国的黎府。从东北部的黎府开始，他走走停停，一路行脚到曼谷，并于 Pathumwan 寺度过雨安居；之后的雨安居则是在沙里卡石窟度过，并在那里住了几年。在离开沙里卡石窟后，他回到了东北部。

在这段漫长的行脚岁月里，他几乎都是独自一人。只有在极少数的情况下，才会有其它的比丘同行，但他们很快又分道扬镳。因为阿姜曼总是一心一意地修行，这使得他会与其它的比丘分开。他一直都觉得自己一人行脚以及修头陀行会比较方便自在。只有在他的心达到更高的成就而够强稳，悲心在心中生起时，才让他想到要先去指导其它的同修。就是因为这样悲天悯人的理由，才会让他离开祥和与宁静的沙里卡石窟，回到东北部。

先前，他在东北各府展开头陀行脚的初期，给了他指导当地比丘的机会。那个时候，有许多来自东北各地的头陀比丘跟他学习。这一趟回来，阿姜曼决定投注所有的心力去指导那些信任他的比丘及在家人。他回到之前行脚过的各府，发现很快就能赢得每个地方的比丘及在家人的信心。他们许多人，因他的教导而受到感动而决定出家，过

着像他一样的头陀行生活。甚至还有一些资深的阿姜，放弃了身为禅师的身分，抛弃了自尊，愿归入他的门下修行。他们的心智后来在禅修方面都变得非常地稳固，有充分的自信去指导其它的人。

阿姜曼第一代的僧伽（Sangha）弟子包括：阿姜苏旺（Ācariya Suwan），曾为泰国廊开府 Tha Bo 县的 Aranyikawat 寺的前任住持；阿姜辛¹（Ācariya Singh）则是泰国呵叻府（Nakhon Ratchasima）的 Pa Salawan 寺的前任住持；以及阿姜玛哈宾²（Ācariya Mahā Pin）是呵叻府的 Saddharam 寺的前任住持。这三位尊者最初是来自泰国的乌汶府——现在都已不在人世。他们都是非常有影响力的弟子，他们的教学生涯使阿姜曼的遗教得以流芳后世。阿姜辛与阿姜玛哈宾是兄弟，他们在修行之前，都很认真研究佛教的经典。他们都是阿姜曼的两位很忠实的资深禅师，摒弃了自尊，愿追随他并受其指导。最后，经由他们努力的教学，帮助了许多来自社会各阶层的人士。

阿姜曼第二代的弟子是阿姜帖³，目前在泰国廊开府 Sri Chiangmai 县的 Hin Mak Peng 寺当住持（这位尊者现今应已圆寂）。他也是阿姜曼的资深弟子，他的修行典范也相当令人感动，受到全国几乎各地的僧伽与在家众的高度尊敬。他的修行方式一向简易又朴实，正如大家对他的观感是异常地谦逊有礼、亲和与低调。他严以律己，来自社会各阶层的人听到他辩才无碍的开示时，都会深深地着迷。

当谈到气质或个人的行为，资深禅师在心智及个性方面会展现出不同的个性。有些阿姜的个人行为是大家学习的模范：那些仿效他们的人一定会表现出令人感到愉快、亲和，绝不会让人不舒服；然而，有一些阿姜的个人行径，只有在亲身实际修行时才令人舒服及得体。如果其它人采取同样的方式，将会让人感觉很不自然，马上就让人觉

得不舒服。所以，去模仿这些禅师们独特的行为，无异是东施效颦。

然而，就这一点来说，阿姜帖的个人行径是无可指责的。依照他的高标准，一定会发展出令人愉快、亲和、到处都受人景仰的威仪。他的性情谦和慈善，很容易仿效，且不会有冒犯他人的风险。他的典范特别适合佛教的沙门，因为他的举止总能真实反映出内心的平静与祥和。我认为阿姜帖是阿姜曼资深的弟子中最值得尊敬的一位。因为我认识他这么久，我一直都认为他是一位杰出的老师。

接下来是阿姜范⁴，他目前住在色军府 Pannanikhom 县，靠近 Na Hua Chang 村的 Udomsomphon 寺里。他卓越的禅修及戒行，在全国各地广为人知且受到高度的赞扬。他的心呈现出圣洁高尚的特质，最显着的部分是对各阶层人士的慈悲一视同仁。他是一位深受全国各地人士热烈的欢迎与尊敬的一位比丘。他真心地以各种可能的方式去帮助人们，不论是在物质或精神方面——就像一个心中有无尽慈悲的人。

再下一位我要提的资深弟子是阿姜考⁵，他目前住在乌隆府 Nong Bua Lamphu 地区的 Tham Klong Phen 寺，因为他是我们这个时代最重要的禅师之一，很可能读者早已熟悉他响亮的名声，不论是他的修行模式或解脱成就都值得受到最高的尊敬。他一直喜欢在偏僻及渺无人烟的地方专心修行，也因此就这一方面来说，他的精进在同辈头陀比丘中可谓无与伦比。就算到了今天，他都已届八十二岁的高龄，仍不容许日渐衰退的健康削减他一贯的修行热忱。有些人问我，既然他都已经所作已办（完成最高的梵行），身体又那么差，为什么还要那么刻苦精进呢？他们无法理解为什么他仍这么活跃且精神饱满？我试着跟他们这么解释：一个已彻底清除每一个削弱及阻碍他进步因素的

人，已经没有任何使人孱弱的昏沉再令他的心陷入愚痴的魔网。而与此同时，我们这些人却累积了如山一般高的放逸，遮住了我们的视线。一旦我们开始付出一些有意义的努力，就会开始担心努力会超出我们所能负荷，我们太早担心当修行的功课变得很困难时，会让我们累到不行。到最后，我们得不到任何有益的成果，一事无成。相反的，我们只会用面对困难时的抱怨来填满空虚的心。于是，放逸懒散，让我的心枯萎，持续抛出阻碍我们进步的障碍物；而那些在心中连根拔除染着的人，则会一直坚持不懈。他们从不担心努力会超出自己的能力所载，这些人的心是清淨、无暇的法，已彻底清除了世俗的垢染，且在任何情况下都显得庄严神圣。昏沉、抑郁的心绝不会在心中生起，这些都使得他们成为世人所追随的完美典范。

以上所提到的每一个阿姜曼的弟子，心中都深藏着这些独特的明亮特质，犹如璀璨的珠宝闪闪发光。如果能有幸遇到这些圣洁的善知识，一定能从令心欢喜的神奇内明中获益良多——一种他们永远都珍惜的经验。

阿姜曼教导过好几代的弟子，很多人到后来本身都成为了重要的老师。要成为一位很有圣戒德的高水平禅师，一定非常精于阐述修行的「道」与「果」，就好像将巴利圣藏的浓缩精华版全深烙在心中一般，一如他最初修行时在禅定中看到的禅相所预言的那样精准。他在各地弘法教导的那段期间，指导过非常多的比丘及在家信众，而这些信徒也都以深挚的忠诚及对「法」由衷的喜爱来回报他。他的话表达出他完全体会到的真理——不只是对真理「应该是」或「可能是」的一种臆测或戏论。他对于心中生起的真谛完全地肯定确信，他也教导其它的人这个真谛。当阿姜曼离开沙里卡石窟再度回到泰国的东北部

时，他就已下定决心竭尽所能去指导比丘及在家信徒这个方法——这包括先前已受过一些训练的熟人，以及刚开始为自己打下禅修基础的人。

头陀行

阿姜曼坚信常行头陀是真正梵行生活的典范，他毕生都严格奉行头陀支，总是鼓励他所教导的僧人也将头陀贯穿到各自的修行之中。

除非是在他禁食的期间，否则阿姜曼每日一定不懈地托钵。阿姜曼如是教导他的弟子们：当你们走进村落里托钵时，应当保持正念在前，善护身、口、意。一名比丘走入人群里托钵乞食的时候，不容许自己的「心」不小心成为眼、耳、鼻、舌、身、意与各种诱人感官对象接触的猎物。他每走一步，都保持警醒，着重于以正念来导引每一个动作，每一个念头。对比丘每日清晨例行的托钵而言，这被视为是一种极重要的自省神圣修行。

比丘只吃钵中来自在家人所供养的食物，应就自己每天的需求来考虑钵中接受的食物数量，就好像少欲知足的人的需求程度。对于他而言，托完钵回到僧团后，又期待接受在家人的慷慨布施会产生后患，因为这会滋长无明中欲壑难填、永不知足的贪婪，让它们的力量增长，进而作威作福，难以抑制。比丘只吃钵中所得到的食物，如果食物不符期待，也不会觉得焦虑或不安。对食物感到焦虑是饿鬼的特质——一种被自己恶业的果报所折磨的有情，永远找不到可满足自己欲望的食物，只能四处疯狂找寻食物，拼命试着填饱塞满自己的嘴与胃，对食物的盼望远胜于对修行的兴趣。因此拒绝接受任何托钵以后的食物供养是磨练抵御对食物贪婪及其并生出焦虑的一种最佳方法。每天只吃一餐是适合头陀比丘禅修的一种生活方式（一天一食），因为他不需要终日时时为食物而烦恼。否则，他很容易会因为担忧他的胃而忽略了「法」——对灭苦的解脱道来说，这是一种非常不庄重的态度。就

算一天只吃一餐，有时比丘也该试着减少所吃的量，试着比平常一天所吃的一餐的量还要少。这样的修行可促进禅修的功课，因为吃太多会使精神功能变得迟缓及懒散。此外，个性与这种修行相应的比丘将可预期品尝到对于精神发展非常珍贵的果实。奉行这种特殊的头陀行对一名贪着食物的比丘来说，是一种断除贪欲垢染的利器。

就这一点而言，「法」的护卫就如同社会自我防护机制一样在运作。无论敌人对财富、财产、生命与身体四肢、心灵的安宁等构成什么样的威胁，都将被抵抗与镇压。不论是野狗、毒蛇、大象、老虎、致命的疾病或是好斗的暴民等，世界各地的国家社会都会有相应的措施或解药，去有效地遏止并保护自己免于受到这些威胁。头陀比丘如果心中对食物还显示出强烈的贪求倾向，或其它任何令人反感的不善法，都一定需要自我克制来对治对食物的贪恋。因此，他要随时具备这种令人钦佩的自我克制，对他自己来说是一种好事，也会给跟他互动的人一种良好的观感。所以一天只吃一餐是一种对治精神迟缓及懒散的好方法。

不使用任何餐具而直接由钵中取食，对于从一个地方行脚到另一个地方的头陀比丘来说，是一种极其相应的修行。只使用钵，意味着当他从一个地方到另一个地方修头陀行脚时，没有必要承载过多笨重的多余东西。同时，对于想要卸下精神负担的比丘来说，也是一种很便利的修行；因为每一种多余额外的东西，他都必须携带与看管，也都只会加重心灵的负担执着。因此，头陀比丘应特别专注于只由钵中取食的修行。事实上，这会产生很多的功德利益。将各种食物在钵中混在一起，是一种提醒比丘专注在进食的方法，以正念与观智去观照其真正的本质，可获得对食物真相的清晰内明。

阿姜曼说，对他而言，由钵中取食跟其它的头陀行是一样的重要。他思惟每天所吃的食物，因而获得非常多的内明，所以终其一生他都严格奉行这一条头陀行。

观照混合在钵中的食物也是一种能有效切除对食物美味强烈贪欲的方法，这种观照方法是当比丘用餐时用来除去心中贪恋的一种技巧，对食物的依恋也因此被食物本质的清楚觉醒所取代：食物的本质只不过是维持滋养身体，维持每日的修行生活。如此一来，不管是精美的食材，或是令人作呕的食物，都将无法再动摇心志。如果比丘在每次用餐时都能很熟练运用这个观照的技巧，他的心将常保坚定、沉稳与知足——不再对于供养他的食物味道感到兴奋或失望。因此，直接由钵中取食是比丘摆脱对食物迷恋执着的一种好方法。

只穿着由被丢弃的布所制成的粪扫衣是阿姜曼另一项一贯修持的头陀行。这条头陀行的目的是用来防堵内心屈服在舒适美观的僧袍及其它必需品的诱惑之下。这需要在像坟场一类的地方找寻及收集被丢弃的布料，一片一片收集起来，将这些布料拼接缝制出可以穿的衣服，譬如一件上衣、一件下衣、一件大衣、一件浴袍。有时候，丧家的亲属同意，阿姜曼也会在停尸地上取用裹尸布。在托钵的途中，只要他一发现有被丢弃的布，他都会捡起来缝制成僧袍——不管它是哪一种布料或来自何处。回到僧团后，他会把它们洗干净，然后用它们来缝补破损的衣服，或制成浴袍。不管他待在何处，这都是他一贯奉行的头陀行。之后当愈来愈多忠实的护持信众得悉他的头陀行，都会将布料故意弃置于停尸地，或者他托钵时经过的路旁，又或是放在他住的附近，甚至是在他的禅房前。因此他严格只拾取被丢弃废布的原先修行也因为情况改变而有所调整：他不得不拾取忠实信众放置在特定地

点的供养布料。然而尽管如此，他身上仍穿着粪扫衣，直到死亡来临的那一天为止。

阿姜曼坚持如果要活得安乐自在，比丘就必须表现出如一条没有价值的旧抹布一般。如果他能摆脱自以为出众的骄傲自负，那么他在一切日常的活动或私下与他人的互动中，都会觉得轻安自在，因为真正的美德不是来自于这种自大。真正的德行是从自我谦虚与诚实坦率而生，这样的人在道德或心灵上都是有良知的人。这才是真正美德的本质：没有潜藏的自大，这样的人不管他到哪里，都能与自己及世上的其它人和平共处。所以穿着粪扫衣的头陀行，是化解骄傲与自我优越感特别好的良方。

修行的比丘必须了解自己与他渴望的美德之间的关系，他绝不允许骄傲攫取掌控心中培育中的道德与心灵美德。否则，危险的毒牙与匕首会从这些美德中萌芽窜出——即使本质上它们是祥和与平静之源。他应该自我修持，采取一种如没有价值的旧抹布般的谦卑，直到它变成一种习性，同时绝不让自尊的骄傲浮出台面。比丘应培育这种圣洁的特质，并深植在个性中，使其成为如大地般坚固的内在特质，他将因此不受世间褒、贬的影响。此外，一颗完全没有骄傲自满的心，也会是一颗在任何情况下都镇定自若的心。阿姜曼相信奉行粪扫衣的头陀行，一定能削弱埋藏在内心深处的自我优越感。

打从一开始阿姜曼就已了解到奉行阿练若住（住在山林寂静处）价值，他发现住在森林里有助于产生跟真正独居有关的毛骨悚然及与世隔离的感觉。在大自然的森林环境中生活与禅修，能唤醒感官并促进日常活动中保持警觉的正念：正念伴随着每一个清醒的时刻、每一个清醒的念头。心会感受到轻安快乐与无忧无虑，不被世俗的责任所

束縛。心持續警醒中，熱切地關注在主要的目標上——滅苦。當遠離最靠近人群的聚落並住在充斥各種野生動物的偏遠森林深處時，這樣的緊迫感就會變得特別的強烈深刻。在持續的戒備狀態中，心會感覺就像飛上了高空，走出能覆蓋心境及滋長不善行為的無明深淵。煩惱雜染包括了在任何時候的焦慮、恐懼、瞋怒、嫉妒、貪欲、抑郁等等——就像一只飛行的鳥一樣。事實上，無明煩惱一如既往隱藏在內心深處，而森林的氛圍卻有利於洞察無明。有時，由於這種有利的环境力量，比丘會確認到煩惱逐日快速減少，而同時殘留的煩惱也愈來愈稀少。這種不受羈絆的感覺有助於禪修的持續。

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

阿姜曼宣称在森林中生活，对于自心与外在环境有关的许多自然现象，提供了思考与省思的无限机会。任何渴望离苦的人都可以在森林找到许多灵感，大量的激励使精进波罗蜜增长——持续不断。

有时，野猪群也会跑进阿姜曼经行的路径，当它们看见他时，不会惊恐地跑开，它们用一贯的方式若无其事地找食物。他说它们似乎有能力分辨出他与世上毫无慈悲心的「巨魔」之间的不同，而这也就是为什么它们若无其事地掘地找食物，而不会逃离的原因了。

这里我先岔开一下主要的故事来论述这个主题。你们可能会觉得野猪不怕阿姜曼的原因是因为他一个人住在森林中。但，我的僧团帕邦塔寺⁷，第一次在森林里成立，有许多比丘一起在那里生活时，野猪群会进寺院里避难，在比丘住的地方自由地穿梭游荡。到了晚上，它们无惧地移动，只与比丘的经行步道隔了几码之遥——近到当它们用鼻子在拱土时都可以听到它们鼻子发出的喷气声及撞击声。就算比丘彼此叫对方过来看这个景象，也不会把野猪给吓跑。野猪们持续每晚在寺院里自由出没，比丘与野猪们很快就完全习惯了彼此。现今，野猪已很少会进寺院了，因为「巨魔」，我们人类这种动物——根据阿姜曼的说法——几乎将当地的野生动物都猎杀殆尽并吃光了。再过几年，它们可能会全部消失。

阿姜曼住在森林中的时候，遇到了相同的情况：几乎每一种动物都喜欢跑到比丘住的地方寻求庇护。不管比丘住在哪里，总会有一大堆的动物出现。即使在大城市里的寺院院子里，动物们——特别是狗——也常会来寻求庇护。一些城市中的寺院是数百只狗的家园，因为比丘从未以任何方式伤害它们。从这个小例子就已足以证明「法」对世上一切有情都无害、无敌意的清凉、祥和的本质——除了，也许，

对最铁石心肠、冷血无情的人来说不是。

阿姜曼的林居经验使他确信这样的环境对禅修是多么地有帮助，森林对于想要灭苦的人来说是很理想的环境。为了努力证得解脱的各级成就而去选择一个适合的战场是理所当然的事，这一点可由授戒师（阿阇黎）对新出家的比丘所下的第一个指示得到证明：「到森林里去找个适合的场所禅修吧！」除非在罕见的情况下环境不允许，否则阿姜曼到死都维持奉行阿练若住。住在森林的比丘时时会想到自己是多么的孤独且脆弱，所以他绝不能漫不经心，这种警觉的效果，很快就可在他修行的利益上看得到。

「树下住」是一种极类似「阿练若住」的头陀行。阿姜曼说他住在一棵孤独的大树底下时，他的心完全超越了整个世界——关于这一点容后详述。这种依靠大树遮顶来抵御大自然恶劣天气的生活方式有助于持续的内正思惟。拥有这种持续内在心灵专注（内正思惟）的心，将时时处于抵御无明的备战状态，因为它的专注力会稳定集中在正念的四个基处⁸上——「身」、「受」、「心」、「法」；及四圣谛⁹——「苦」、「集」、「灭」、「道」。总之，这些因素构成了「心」最有效的防御，保护其不受无明垢染的全面攻击。住在这种令人毛骨悚然的荒山野岭中，对危险的持续恐惧可激发「心」集中注意力，专注在正念的四个基础以及四圣谛之上。在这场与无明搏斗的战斗中，这么做，会奠定赢得胜利的稳固基础——这就是正向解脱、通往圣法的真正道路。想要彻底了解自己、运用安全与正确修行方法的比丘，应当要先找出适合他自己的禅修业处以及有助于发挥全力的修行场所，这些组合因素都可使禅修进步神速。这种「树下住」的头陀行是另一项值得重视的修行方法，从佛陀时代就一直是消灭无明烦恼的好方法。

「冢间坐」是一种头陀行，可提醒出家人与在家人在活着时不要放逸，以为自己永远都不会死。事实的真相是：我们每一个人都正迈向死亡，一点一点逐渐地，每一天每一刻。死掉的人会被迁到坟墓——数量多到几乎没有空间可火葬或土葬——都是跟之前一样逐渐死亡的人；就跟现在的我们一样。谁会真的相信并敢说自己是世上唯一可豁免死亡的人？

我们（头陀比丘）会被教导去参观坟场，是为了不让我们忘记那些曾与我们一起分享生、老、病、死的无数亲属们，以便不断提醒我们自己也是每一天都活在生老病死的阴影下。当然，仍毫无目标地在生死轮回中穿梭流浪的人，不会这么大胆假设他绝不会出生、成长衰老、生病、死亡。既然比丘们决意正向解脱轮回，就该研究自己内在相续的根本苦因。他们应该藉由参观那些已举行过安葬仪式的坟场来自我教育，在拥挤的坟场上看到无数的尸体一直被抬来下葬，藉此内观省思：这么多的新旧尸体都被埋葬了，且数量多到难以算计。¹⁰经由思惟世上的生命真正苦的本质，他们用「正念」与「观智」努力查究、探索，并解析在生死真相之下的基本法则。

每一个经常去参观坟场的人——不管是外在的墓场或是身内的坟场——并运用死亡来修「念死」，必可大大减少对于年轻、青春活力及成功等等的骄傲与虚荣。跟大多数人不一样，那些经常「念死」的人一定不会以自我为中心。相反地，他们往往会看到自己的错误，并尝试逐渐改正缺失，而不是一味批评或找别人的碴——坏习惯会招致不愉快的苦果。这种恶习就像是一种看起来难以治愈的慢性病，但如果人们关心病情，不让其恶化下去，就有可能痊愈。

坟场提供了那些有志于观察这些事情的人一种开发对死亡本质全

面性的认知与体悟的机会。坟场是世界上最大的聚集地，所有的人没有例外一定都会在那里碰头。这个议题在彻底观透之前，死亡并不是一个可以轻易跨越的小障碍。世尊及其圣弟子们在最后横渡死亡之前，也都必须在生、老、病、死的「大学府」里修学分，直到他们通过全部的学分。唯有如此，他们才能轻松过关。他们已逃脱魔罗¹¹的魔网，不像那些忘了自己、就算死亡正面盯着他们看，仍漠视死亡并忌讳思考其必然性的人。

想要完全克服对死亡的恐惧，参访墓地并念死是一种有效的方法；也因此，尽管死亡是世上最恐怖的事，当死亡看似迫在眉睫，勇气会自己产生。这似乎是不可能的功绩，但却被那些有修行的人完成了——世尊及其圣弟子们就是最佳的例子。他们都已所作已办，也教导其它的人从生老病死的各个角度去深入观察，以便那些想要为自己的幸福负责的人，在还来得及的时候，可藉此修行来矫正邪见。如果只有在咽下最后一口气之前，人们才想要上「大学府」，对于治疗的行动来说就为时已晚了：剩下的选择就只有火葬及土葬，持戒、积功德及禅修等都不可能了。

阿姜曼很了解参访坟冢的价值，因为坟墓一直都是激励内省（内观）的好地方，他一直都很热衷于参访坟冢——外在与内在的坟冢。他的其中一名弟子，很怕鬼，在这一点上也曾勇敢地尝试效法他的行径。通常我们都认为比丘不该怕鬼，因为这就等于正法畏惧世间一样——但这名比丘却是这种情况。

怕鬼的比丘

阿姜曼提过一则某比丘无意间待在停尸场¹²附近森林的故事。某一天的下午，这名比丘很晚才徒步到了一座村落，由于不熟悉当地的环境，便询问当地的村民那里有适合他修行的林地。他们指着一条通往森林的小径，说那里很适合，但忘了告诉他这块林地就坐落在停尸地的旁边。然后他们带他到森林，他在那里平安渡过了第一个晚上。隔日，他就看到村民抬着一具尸体经过，而且就在离他很近的地方将尸体给火化了。他在一旁观看，可以清楚地看到燃烧的尸体。从他看到棺材被抬过去的那一刻起，他开始感到害怕了，他本以为他们会把尸体抬到别处火化。然而，光只是看到棺材就已让他惊骇莫名，因为他想到即将到来的黑夜。他很担心棺材的影像在入夜后会作祟，使他无法入睡。果不其然，他露宿的地方正紧邻火葬场，所以他被迫眼睁睁看着尸体在他的眼前被焚烧。这一幕让他更加心烦意乱，只要想到晚上必须待在这里就让他极度的不安。从看到尸体经过他眼前开始，他就感到非常的不安，这种感觉愈来愈强烈，他真的很恐惧，到了夜幕低垂前，他都几乎无法呼吸了。

想到一名比丘会这么怕鬼，实在是很可怜。我在此记录这一个事件是希望同样怕鬼的读者们，能从这名比丘努力面对恐惧的坚韧中去反省，并从这一段过去上到一堂宝贵的课。

当村民各自回家，留下他一个人，他的折磨才真正开始。他无法专注禅修，因为每当闭上眼睛静坐时，就看到排成长列纵队的鬼魂向他走来。过没多久，鬼魂组成队将他给团团围住，让他陷入恐慌。他的恐惧就从中午第一眼看到尸体开始，到了黑夜笼罩四周的时候，他

的恐惧已强到了无法压制的程度。

自他出家受戒以来，他从来没有经历过像这种跟鬼影长期抗争的经验，但至少他还有足够的正念去反省：这种恐惧，这些鬼——都可能只不过是一种妄念。很可能这些作祟的鬼影是我自己的心所创造出的产物。真正的头陀比丘应该是在面对死亡、鬼魂或其它危险时，都无畏无惧且与坚忍不拔。

于是他提醒自己：「各地的人都在赞扬头陀比丘无畏的勇气，而我却在这里不知惭愧地怕起鬼来，我就像是一个完全没用的人，我出了家，却没来由地活在惧怕鬼怪或妖怪的恐惧中。我实在是传统头陀比丘的耻辱，对于相信我们是无惧一切的圣战士的人，我不值得他们的尊敬，我怎么能让这种事发生呢？」

他想起了头陀比丘应有的圣洁美德，并严厉责备自己未能达到这些高标准，从那时起他下定决心要强迫自己直接面对恐惧。在他面前躺在火葬用的堆柴上熏烧的尸体是他恐惧的源头，他决定立刻走过去。他放下了僧袍，在黑暗中他清楚地看到了火光，于是直接走向火葬柴堆。但走了几步后，双脚就变得僵直，几乎无法移动。他的心怦怦地跳，全身有如在烈日下曝晒后被汗水浸湿一般。他发现自己无法再走下去，便立刻改变走法。开始小步蹒跚前进，前脚跟着后脚走着，不让脚步停下来。在那个时候，他只靠意志的力量推动身体继续前进。他怕得要死，不停地颤抖，但他仍坚持走下去——就好像他的命就靠它了。

他在一整段路上都很挣扎，好不容易终于走到了那具燃烧的尸体旁。当他抵达时，并没有因此安心，他觉得很晕眩，几乎无法站立。虽然他就快被恐惧给逼疯，但仍强迫自己看着燃烧中部分的尸体。接

着，看着暴露在火中焚烧的白骨，因毛骨悚然而几乎就要昏倒。他强忍住恐惧，就在离柴堆旁的一小段距离开始静坐。他专注在那具尸体上，以它为修行的业处，强迫被害怕占据的心覆诵着：「我将会死 —— 就像这具尸体一样。不需要害怕。有一天我也一定会死 —— 没有什么好怕的。」

他坐在那里，死抓着怕鬼的恐惧并强令心去「念死」，他突然听到身后有奇怪的声音 —— 是朝他走来的脚步声！脚步声停下来，然后又开始走动，既缓慢又谨慎，感觉就像是有人要偷偷从他背后扑过来一样 —— 又或者这个声音只是自己的想象？他的恐惧已飙到了最高点，他随时都准备要跳起来逃跑并大喊「有鬼呀！救命呀～！」。但他还是勉强坐着并控制逃跑的冲动，神经紧绷听着脚步声慢慢走近离他只有几公尺远的地方。就在他做好准备要逃跑的时候，又出现了奇怪的声音 —— 就好像是有人在发出喀滋、喀滋啃咬东西的声音。这让他的想象力开始飞驰！到底是什么东西在啃咬？接下来，它就要来咬我的头了！这个残酷、无情的厉鬼一定是来索我的命！

他无法再这样疑神疑鬼下去，于是决定睁开双眼。如果情况危急，他就准备逃命 —— 总比给某个厉鬼吃掉好多了。他自忖，现在逃离死亡，还有机会可以继续精进修行，若白白牺牲生命就什么都没有了。于是他睁开眼睛转过身往发出啃咬的声音望去，并做好准备逃跑的动作。他往黑暗中望去，一眼就瞥见了 he 想象出来的恶鬼，原来是村里的一只狗，口里正咬着民间信仰中祭祀亡灵的食物。它四处找食物填饱肚子，就像一般饥饿的动物都会做的事情；而它对坐在那里的比丘一点都不感兴趣。

这个比丘突然发现原来只是一只狗，不禁对自己的愚蠢而感到哑

然失笑。他将注意力转向这只对他不感兴趣的狗身上，心想：「原来就是你喔！你就是那个快把我逼疯的厉鬼。你给了我一堂宝贵的课」。同一时间，他也为自己的胆小感到很深的失望：「虽然我已下定决心要像一个战士来面对恐惧，但只不过是一听到狗觅食的声音就陷入极度的恐慌——变成一个拚命想逃命的头陀比丘！幸好正念让我多等那几分之一秒，才发现恐惧的真正原因。否则，可能就真的把我给逼疯了。天哪！我就真的这么愚蠢吗？如果是这样，我该继续穿着这身代表佛弟子、象征着无比卓越勇气的黄色袈裟吗？我这么没用，又岂能托钵继续接受信众的供养而褻渎了他们以尊敬与信心所供养的食物？我现在该怎么做才能弥补自己这种卑劣怯懦的表现？肯定没有其它的佛弟子会像我一样这么可悲。像我这样无能的弟子足以严重拖垮教团——如果再多的话，负担将会变得很巨大。我该怎么对抗这个让我看起来像是个笨蛋的恐惧呢？快点！坚强起来，就是现在。如果再拖延，不如现在去死好了。绝不能让怕鬼的恐惧再蹂躏我的心，这个世界上已经没有可让比丘身分与其所代表的教法受到贬抑的空间了。」

这名比丘在心中有了一番新的自我惕励，便发了一个庄严的誓言：「在我克服怕鬼的恐惧之前，绝不离开这里。如果我会因此而死掉，那就死吧！如果无法击败恐惧，我就绝不允许自己带着这份耻辱继续活下去。别的人可能会学我的坏榜样，因而进一步加剧了僧团的负担。」

于是他对自己起誓，就从那一刻起，不管白天和夜晚他都要留在墓地，以此严峻地处理他的恐惧。他专注于在他面前的尸体，并拿它与自己的身体作比较，看到两者都是由相同的基本元素（*dhammā*）所组成。只要心中的意识仍与这些基本元素结合在一起，那么这个人，或这个动物，就会继续存活下去。可一旦心识分离，整个元素的组合就

会开始崩解，然后就称作尸体。

很显然他错把狗当成鬼怪的想法很丢脸荒唐；所以他决心不再相信鬼魂作祟缠身的妄想。从这一则事件可以清楚地显示，根本就是他心中有鬼，是他的心被鬼魅般的阴魂所纠缠，而他的恐惧才是自欺的结果。他遭受的苦都源自于误将妄想当真，不过是一只找食物的无害的狗，却吓得几乎攸关生与死。

想到长久以来，被心中不断产生的这种自欺所欺瞒，他想到：「虽然它们一直在运作，但这是它们第一次让我几乎濒临崩溃。法教导我们『妄想 (*saññā*)』¹³才是骗术大师，但到现在我才清楚了解这是什么意思。我让自己这般活受罪，到现在才真的了解其重要性：我的恐惧不过是会骗人的『妄想』。从现在起，妄想再也不能像以前那样愚弄我了。我必须一直待在墓地，直到骗术大师死去并遭埋葬，只有这样鬼怪在未来才不会继续纠缠我，只有这样我才会离开。现在，换我来把这个狡猾、骗人的魔术师给整到死，然后就像我在这里刚看到火化的尸骨一样将它发臭的尸体给火化掉，给妄念的阴险诡计决定性的一击——这是我此刻生命中唯一迫切的事情。」

这位比丘下定决心接受这个挑战，每当妄想让他怀疑鬼魂就潜藏在附近某处，他立刻便走过去看个仔细，揭开真相。那一晚他彻夜未眠，都保持警醒，终于妄想也精疲力竭，不再有力气来跟他说鬼故事。那天傍晚的前几个小时，他与外在的鬼奋战，被当成鬼的村里的狗几乎要把他给搞疯了。之后，当他了解了情况并意识到这是妄念，他将注意力转向内心，与心中的鬼搏斗，直至降伏它为止。从他意识到自己的愚蠢开始，怕鬼的恐惧便平息下来，在剩下来的夜晚不再骚扰他了。之后的几个夜晚，他都保持念念分明，准备以同样坚定的立场来

面对任何恐惧的生起。最后，他把自己变成了一个无畏无惧的比丘——在任何情况下。这整段经历对他的修行进展造成了深刻与持久的影响，怕鬼的恐惧让他在「法」中上了一堂重要的课，也因此使他蜕变成一个真正名符其实的比丘。

我把这段故事收录在《阿姜曼正传》中的目的，是希望读者能从中得到一些宝贵的体悟，正如我相信阿姜曼一生的故事将会证明给世界各地的人带来极大的功德利益。从以上的故事中我们可以看到，「冢间坐」一直是一项重要的头陀行。

只穿着三衣是阿姜曼从第一天出家受戒起就一直奉行的另一项头陀行，直到他晚年且健康衰退，最终迫使他不得不稍微放松一些。在当时，头陀比丘很少会待在同一个地方很久，除非是三个月的雨安居。在当时没有汽车，他们穿越森林和群山时，全程都是徒步行脚。每一个比丘都必须随身带着自己的物品——不可能期待别人帮忙。也因此，比丘只会随身携带方便的东西。带太多的东西只会变得很笨拙，所以只带那些绝对的必需品。随着时光流逝，这种简朴的态度会变成头陀比丘内在性格的一部分。如果有人供养他多余的东西，他就会转送给其它的比丘，以免囤积不必要的东西。

头陀比丘真正的美是建立在他修行的品质以及生活的简朴。当他死的时候，只留下八种必需品¹⁴——他庄严的一生中唯一真正的必需品。当他还活着的时候，他过着庄严的清贫生活；死后，毫无眷恋地善逝。人类与天神都会歌颂这名死于高贵的清贫且毫无眷恋的比丘。因此，穿着三衣的头陀行一直都是与头陀比丘相应的一种荣誉勋章。阿姜曼很认真地奉行上揭提到的一切头陀行，他对这些方法都极其熟稔，现今很难找到能与他相提并论的修行人。他也会特别教导他座下

的弟子用同样的头陀方法去修持，他会教他们住在偏远的荒野区、孤独且恐怖的地方，例如：树底下、山顶上、石窟中、悬崖峭壁之下、甚至是坟场里。他以身作则教导他们应把托钵乞食看作他们每日例行的神圣正命，并警告他们应避开回到寺院后才送来的食物。后来，村里的在家居士都已知道他严格的修行，都只会将食物与供养的东西放置在比丘的钵里，不用在僧团里再去供养额外的食物。他告诫他的弟子们只可以吃钵内混合的食物，而不可用其它容器取食。他透过日中一食的方式为他们示范，直到他生命的最后一天为止。

阿姜曼在东北部行脚的各个时期，在每一个新据点都会逐渐吸引大量的学生。当他停下来在一个地方住上一段时间的时候，都会有大量的比丘来与他同住，于是只好在森林里成立一个临时的道场，可容纳六十到七十名比丘，而其它的追随者则住在道场周遭。但阿姜曼总是跟弟子们分开住，彼此都住在不会靠得太近的地方，但又不会隔得太远，好让他们遇到修行的困难时可方便找到他。这样的安排对大家都很方便，因为太多的比丘住得太近，会变成禅修时的一种障碍。

每逢泰历十五日布萨^c「僧自恣」^d时，来自各地的头陀比丘都会到他的道场聚在一起诵戒「波罗提木叉」¹⁵。当诵戒结束后，阿姜曼会对在场的大众说法，然后逐一回答每个比丘的提问，直到大家的疑惑都解决并满意为止。然后每个比丘会回到各自住的地方，受到闻法的开示所激励，再度以热忱继续禅修。

^c 布萨是「祭日、礼拜日」的意思。「布萨」制度是佛教中最早施设的忏悔法门。

^d 僧众任由众人恣举自己所犯之罪，并对着其它比丘作忏悔，叫做自恣。布萨「僧自恣」是沿自古印度佛陀时代僧团的制度，让有犯错的比丘有机会面对自己的错误，反省自己身口意的过失，并在僧众面前坦承犯了戒，以此使戒律重新恢复清净。

虽然有大批的比丘跟他一起修行，但他发现他们都很容易管理，因为他们都为了自己的修行利益已准备好将他的教导付诸实践。在他督导下的僧团生活都很有纪律与安静，使得僧团看似废墟一般。除了聚会及用餐的时间外，在其它时间来参访的人都看不到比丘，因为每个比丘都跑到森林里，在各自隐蔽之处努力经行与静坐，所以整个地方才会看起来一片死寂。

阿姜曼经常在黄昏傍晚的时候召集比丘为他们说法。当比丘们坐在一起安静地聆听，他们的耳里都只有阿姜曼的声音。他令「法」的重点变得清楚的声音节奏，令人感动与陶醉。随着他开示的流程，他的听众全都浑然忘我，也忘却了疲倦与流逝的时间。听法的当下，他们只意识到对他们的心有影响的「法」的律动，创造出这么愉悦的感觉，让他们永不满足。像这样的法会每一次都会持续好几个小时。

在头陀比丘的圈子里，「闻法」被视为是另一种修行。头陀比丘对他们的老师以及所开示的法都极其尊敬，老师对头陀的比丘们不断地指引与告诫，都有很好的成效，使他们往往将他的教导视为修行的命脉。为了展现对老师最崇高的敬爱，他们甚至都愿意为他牺牲生命。就这一点来说，阿难尊者就是一个很好的例子：他对世尊有着无法撼动的信心与敬爱，所以当提婆达多设计以醉象攻击佛陀时，阿难尊者会毫不迟疑跳出来以身体挡在路中间保护佛陀。

就以阿姜曼为例，头陀比丘都是以最大的敬意听从他的开示，并热忱谨记在心。这一点，可从他为了使其某一位弟子能更上一层楼而建议他住进石窟里特别看得出来。被挑出来的比丘，绝不会抗拒，只会以真挚的信心忠诚地听从他的建议，绝不让自身安全的恐惧及忧虑变成问题。他们反而很喜乐，觉得住在他所推荐的地方，自己的修行

一定会变强，这使他们下定决心日夜不懈的精进。他们都确信，如果阿姜曼建议他们去住某个特定的地方，那么他们的努力肯定会得到好的结果——就好像他们从他那里事先得到了成功的保证。这好比世尊对阿难尊者的保证一样，就在世尊般涅槃之前，曾预言再过三个月他（阿难）的心就会从无量烦恼中获得解脱。他授记预言阿难尊者在佛灭后僧团第一次集结¹⁶的开会当日就会证悟，成为阿罗汉。由此可知，对老师虔诚的服从极其重要，因为它会在禅修上产生无法撼动的利益，避免粗心与冷漠，并有助于在弟子的心中打下法的基础原则，在老师与弟子间建立默契共识，不用一再重复教学内容而令双方都感到无聊及厌烦。

阿姜曼的第二趟东北行是因受到了当地的出家众及在家众的力邀。在那一段期间，他在泰国东北所有的各府四处游方行脚并弘法，最初是从呵叻府，然后依序是四色菊府（Si Saket）、乌汶府、那空帕农府、色军府、乌隆府、廊开府、黎府、以及碧差汶府（Phetchabun）Lom Sak 县等地，偶尔也会穿越湄公河到老挝的永珍及他曲。当时他多次穿梭来回这些地方，但他还是比较喜欢待在有山区或茂郁森林的各府，因为那里的环境比较适合禅修。例如：色军府的南边及西南边就有许多遍布森林的山区，他在 Sawang Dan Din 县的 Phon Sawang 附近度过雨安居。当地的山区有助于头陀行，到今天仍有许多头陀比丘经常在此居住。

旱季期间在这个地区行脚的比丘通常就睡在森林中的小竹平台上，它们都是用竹子一根一根由上垂直往下剖开来平放在地上，然后把它们固定成有脚的竹架，制成一座表面凸起来可供睡觉用的竹台，面积约六尺长、三或四尺宽，离地约一又二分之一尺高。一座竹台可

供一位比丘使用，并与林中的其它比丘保持适当的距离，在大森林中以厚叶作成幕帘，当成天然屏障，彼此间至少可相隔一百二十尺。如果当地相对狭小，又或者一大群比丘住在一起，那么间隔可能就会缩小到九十尺，虽然一般最小的距离是一百二十尺。住在当地的比丘人数愈少，彼此分得就愈开——只足以听到对方咳嗽或打喷嚏的距离。当地的村民都会帮每个比丘清理出一条约六十尺长的经行步道，竹台则放置在步道的旁边。这些步道都是供比丘日夜经行禅修所使用的。

当有怕鬼或怕老虎的比丘来接受阿姜曼的训练，他通常会要他们一个人住，远离其它的比丘——是一种拉出对恐惧的注意力的严格训练方法，比丘可藉此学习掌控恐惧。他被要求必须一直待在原地，直到他习惯四周的荒野环境，习惯于他心中的鬼及老虎。最后，期盼他能跟其它以同样方式修行的人一样，达到相同的好结果。然后，他不用再无止尽地背负恐惧的包袱。阿姜曼相信这样的方法可达到较好的结果，而不是只让比丘自己去处理这个问题，极可能到头来他都找不到面对恐惧的勇气。

头陀比丘刚到一个新的地方，都会搜集各种不同的树叶或一些稻草，做成一个简陋的小床垫，睡在地上。阿姜曼说，每年的十二月及来年的一月，由于抵达的寒冷气候遇到并混杂着即将离去的雨季，而形成了普遍的季节性气候型态，使得在生活上会变得特别的艰困。尤其在冬季下雨的时候，比丘都无法避免湿透。有时候雨会持续下一整个晚上，而他用来遮护的伞帐便挡不住强风豪雨。尽管如此，也不得不在临时的雨棚下坐着发抖，忍受冰冷的雨水袭身而无法移动，因为在暗夜中什么都看不到。白天的倾盆大雨没有那么惨，比丘虽仍浑身湿透，但至少还能看得见四周的环境，在林中找到能保护他的遮蔽物，

不会觉得全然失明一样。僧袍及其附随物等基本物品都必须在放在钵内，用盖子紧紧地盖好。他将上衣折迭成一半，垂挂在身上，用来御寒及防湿。悬挂在头陀伞边缘垂到地面的防蚊帐，像帐棚一般成了阻挡风吹雨打时不可或缺的遮蔽物。不然的话，所有的东西都会被弄湿，隔天早上还必须忍受托钵时穿着湿衣服的不舒适。

到了二月、三月及四月的时候，天气又改变了，开始变热。通常，头陀比丘会移居到山里，寻找石窟或悬崖峭壁作为防日晒雨淋的居所。如果他们在十二月及一月的时候前往山区，地面就会因雨季而变得湿气很重，使他们暴露在感染疟疾的风险之中。疟疾是一种很不容易治愈的疾病，在病症消失之前可能要花上好几个月。它很容易变成慢性病，定期间隔发烧。这种慢性的疟疾在当地被视为一种「亲人间的耻辱」，因为发烧会使人变得很虚弱，而患者在生病期间可以吃得很好，却不用工作。像这个样子，不只是在亲人间，就是一般人都会鄙视患者。在当时没有特效药可治愈疟疾，所以只好让患者自生自灭。我自己就常因这种令人愧疚的发烧而吃尽苦头，在当时没有特效药，也只好顺其自然，听天由命了。阿姜曼曾说过，在那段期间大部分他所认识的头陀比丘都曾感染过疟疾，包括他自己及其许多弟子，有些人甚至因此丧命。听到这些话，不禁让人对他及其弟子比丘寄予深深的同情：在证得必要的解脱道并传授给弟子、让他们得以遵循他的典范修行之前，他几乎都快要死了。

地方民间信仰

早期，在阿姜绍与阿姜曼开始四处游方行脚为各地的人启发道德的本质意义、并解释行为与信仰所带来的后果之前，鬼神与精灵的信仰早已在东北部盛行，并且是乡村每天生活的一部分。每当在种稻子之前、布置花园、盖房子或只不过是多装一个屋檐，每一项工程都要挑选黄道吉日，看月分、年节来决定。任何一项工程开始前，都要事先祭祀拜拜来安抚在地的鬼神。如果祭拜的仪式被忽略，那么最小的倒霉事——普通感冒或打喷嚏——都会归咎于触怒了鬼神。接着当地的巫医灵媒就会被请来占卜调查原因并进行祭改来安抚被触怒的鬼神。当时的巫医灵媒比现今的医师要高明得多：他们会立即说是某个妖怪精灵或鬼魂在作祟，并宣称一定要透过祭祀或祭改才能化解一切。就算前来求助的人依照指示进行祭改后还是一直干咳或打喷嚏，也没有差。在当时，如果巫医灵媒宣称你已被治愈，你就是被治愈了；就算病症仍在，你也会感到轻松许多。这也就是为什么我会如此大胆说：「那个时代的巫医与病患都非常的洒脱：无论巫医最后宣布了什么，病人都会毫无保留地接受。」既然灵媒巫医及其鬼神可治愈一切的病，那就根本不需要任何医疗上的治疗。

之后当阿姜曼与阿姜绍经过这些地区，劝化当地的住民，并解释真谛的法则后，他们对鬼神精灵的法力以及巫医灵媒功能的关注逐渐消失。甚至许多巫医灵媒自己也皈依了佛、法、僧三宝，不再祭祀之前的各种鬼神与精灵。现今，已几乎没什么人再从事这类神秘超自然的民间信仰了。今天在东北部从某一处村落行脚到另一处村庄，我们都不会再像以前那样在祭祀鬼神的供品中穿越。除了各地奇怪的聚落，

民间信仰已不再是人们生活中的重点。这的确是这些地方的福气，人们不需要再依靠这些信仰来过一生。东北部的人民早已放弃他们过去的信仰并转而对佛、法、僧三宝很虔诚，这都要大大感谢阿姜绍与阿姜曼两位慈悲的付出，我们都应该对他们抱以无比的感谢。

阿姜曼在该地区的那段期间，教化了当地的居民，用尽一切的力量与能力使他们成为善良有礼的好人。他途经某些村落，当地所谓的「智者」都会问他问题。他们的问题如下：「鬼真的存在吗？」、「人类是从何而来的？」、「男人与女人为何会互相吸引？雄、雌动物为何会互相吸引？既然没有人教导，人类和动物是从哪儿学习到这种相互吸引？」虽然我不记得所有的问题，以上这些是我还记得的部分。因为我的记忆一直都有些出入，就我这边记得的部分，如果有不正确的地方，我愿意接受指责。就算回想我自己说过的话或一些个人的事，我都无法避免出错；所以，阿姜曼事迹的回忆录肯定是不完整的。

对于「鬼真的存在吗？」这个问题，阿姜曼回答如是：「不管是鬼魂或其它的东西，如果真的存在于世间，它就是如实地存在！它并不是光凭任何人相信或不相信而存在。人类或许会说某物存在或不存在，但某物存不存在则完全取决它自己的本质。某物的存在状态不会因为人类的想象而有所改变，同样的道理也适用于鬼的身上。事实上，那些吓人与折磨人的鬼往往实际上都是人自己想象出来的，他们早就相信，害人的鬼无处不在，这反而造成他们恐惧与不安。一般来说，如果不是人在心中先有了鬼的概念，不然是不会怕鬼的。在大多数的情况下，鬼往往只是那些怕它们的人所创造出来的心理上的影像。至于这世上是否真的有鬼的存在——就算我说它们真的存在，也没有足够的证据使怀疑论者变成相信的人，因为人总是往往会否定事实的真

相。就算小偷因作案而遭逮捕，通常也不会认罪。甚至，他可能会捏造一个不在场证明让自己脱罪或任何不法的行为。他可能会因为对他强而有力且不利的证据而不得不接受惩罚；但，他还是会继续辩称冤枉。当他入监执行，如果有人问他是犯了什么罪而被判刑，他会很快地回答他被控偷窃，但仍坚称他没有做，这样的人很少会认罪。一般来说，各地的人大多都会有同样的态度。」

对于「人是怎么来的？」这个问题，阿姜曼如是回答：「所有的人都会有生下他们的父母亲，就连你自己也不可能是由一棵空心的树中神奇地出生。我们都明显有生养我们的父母，所以这个问题不是很适当。如果我说人类是由无明与渴爱而生，那不如都不要回答，因为这将会造成更多的迷惑与误解。人们不懂什么是无明与渴爱，虽然它们就在每一个人的身上——当然，除了阿罗汉以外。问题在于人们没有足够的兴趣与动力去努力证悟这些事，所以我只能简明扼要地回答：『我们是由父母亲所生的。』太过简短的回答固然会使我遭受批评，但这真的很难回答，因为它牵涉到真理，而提问的人又对真理一点兴趣都没有。世尊说：『人与动物都是因无明渴爱而生，无明缘行（*sankhāra*），行缘识，识缘名色……如是纯大苦聚集起；¹⁷而生的止息，也就是苦的止息；缘无明灭故行灭，行灭故识灭，识灭故名色灭……如是纯大苦聚灭。¹⁸』这种流程根植在每一个有无明的人心中。一旦这个真理被人所接受，就会很清楚这就是导致人与动物出生的缘由。主要的原因就是无明与欲壑难填的渴望。虽然我们还没死，我们就已经开始找地方去出生并继续生存——一种导致人类与动物在世界各地出生并不断受苦的心态。任何想要了解这个真谛的人，都应该仔细去看清充满无明的心一直发狂似造下轮回的因。毋庸置疑地，此人肯定

会不断生死轮回。这个问题只是显示出一种无知的程度，凸显了发问的人修得仍不够好。『心』往往是世上最难驾驭、也最骄慢的东西。如果没有兴趣去统御它，我们永远都不会察觉到它有多么顽固，我们所有的希望与志愿都将会落空。」

究竟是什么因缘，就算没有人教，也会造成男人与女人及同种动物之间的性吸引力？阿姜曼回答：「性欲（*rāgataṇhā*）¹⁹不是从书本中找到的，也不是在学校中从老师那里学到的。性是一种存在于男女心中顽强、没有羞耻的情境，使那些低级粗鄙的人受缚于它的魔咒，在不知不觉间令自己变得下流。性欲是不分男、女、动物、国籍、社会地位或年龄。如果它很强，就会轻易地造成世界的灾难。如果没有足够的正念来抑止它，并将其限制在可容忍的范围内，性渴望就会变成四处泛滥失控的洪水，冲溃心的堤防，淹没城镇与城市，之后留下到处满目疮痍。这种情况会在一切众生的心中清楚地成长茁壮，因为它不断收到养分与资助——赋予它不断宣示令人窒息的影响力，在世界各地散播破坏及造成痛苦的种子。我们只听过发生在城镇与城市的洪水，以及它们如何造成人与其财产的破坏，却没有谁有兴趣注意到性欲的洪流是如何吞没人的心，这些人都很甘愿让自己及其财产被终年汹涌不止的洪水所蹂躏。结果，没有人了解世界的局势恶化的真正原因。每一个人都在助长及激化这种情势，却看不清性欲才应该为这种恶化的情势直接负责。如果我们不去关注真正的原因，我们就不可能找到真正的满足感。」

原本的问题是只关于人与人之间性的吸引力，却忽略了贪（性）欲经由仇恨与愤怒所挑起的破坏。但在阿姜曼的解释中已触及了来自于性欲一连串的后患。他说就是因为性欲，支配着男人、女人、各种

动物激情的生起，使他们在彼此另一半中找到欢乐——这就是自然的法则。除此之外，再也没有任何东西会引发彼此间的爱意与彼此间的仇恨。当性欲为了使人发情而利用感人的伎俩，人就会陷入爱河中；当它利用感人的伎俩进一步带来仇恨与愤怒，他们就不可避免相互憎恨、相互生气与彼此伤害。如果它（性欲）把爱情当作一种想控制人的手段，人就会彼此吸引而无法分开；如果它希望那些相同的人都受到仇恨与愤怒的影响，那么他们就会感到一股无法抗拒的冲动去这么做。

阿姜曼问在场的在家人：「难道你们之间从来没有争吵过？结婚前你们就已经相爱了吧？你问我这个问题，但你应该知道的比出家人要多才对。」对于这一点他们会回答：「是的，我们会争吵，直到我们对此都感到厌倦而不想再继续吵下去，但我们还是会因为别的事而争吵。」

阿姜曼接着继续：「你看吧，这就是世间的本质：前一刻有爱情，下一刻却有摩擦、生气、愤怒。即使你知道那样不对，但就是很难改过来。你有没有认真试着去改正这个困难？如果真的有，那就不应该常发生（争吵），就算尽最小的努力也足以控制脾气（争吵）。不然的话，就会一天照三餐那样：早上吵，中午也吵，到了晚上还是吵——日以继夜的规律。有些人甚至到最后以离婚收场，让孩子也被卷入大火灾中。但孩子是无辜的，却也必须承担这样的恶业。每个人都会被这场炽烈的大火给灼伤：亲朋好友会因不好意思而跟你们保持距离。假设双方都有心解决这个问题，他们就该意识到争吵是一件不好的事，一旦开始（争吵）就立即停止，努力在这一点上去改正，然后事情就会自行解决，而这样的问题在未来也就不会再发生了。例如说：当愤

怒或嫌恶生起时，首先，想一想你们一起共同拥有的过去；接着，想一想你们未来要一起共度的余生；现在把这个拿去与刚刚出现的恶意比较一下，这应该就足以使事件平息。」

「通常，误入歧途的人都是因为他们坚持要走自己的路，而不去考虑它们是对的或错的，他们想要在家庭中掌控每一个成员——但这是不可能做到的事。这种傲慢会蔓延扩散并引起愤怒，灼烧他人直到每一个人都伤痕累累。更糟的是，他们想将他们的影响力施加在世上的每一个人身上，但这是不可能的事，这就好比试着用双手去阻挡海洋一般，像这种想法及行为都应该严格避免。如果你还是这样坚持，它们必将让你垮台。在一起生活的人，与丈夫、妻子、孩子、仆人、同事等人互动时，都必须坚持并遵守公平的行为准则，也就是以理性、和谐的方式与他们互动。如果其它的人不接受这个真理，他们就是因不理智而犯错的人，也将是付出代价的人——而不会是那些坚守指导原则的人。」

当阿姜曼必须教导大批的在家护持信众以及许多跟他住在一起的比丘时，他就会分配时间分开指导。他从下午四点到五点教导在家居士，并从七点继续教比丘及沙弥，最后他们会各自回到自己的禅房禅修。在第一次与第二次的东北行，他往往依循这样的惯例；第三次也是最后一次的行程，从清迈府回到乌隆府之后，他大大改变了这样的惯例。为了不打乱事件的连贯性，我会解释他之后作出的调整。

阿姜曼主要关心的是对比丘与沙弥的教导，他对那些在禅修中体验到各种不同内明的弟子特别感到兴趣，他会召唤他们私下面谈。对那些禅修的人来说，不同的个性与性情都是很正常的事，所以从他们的禅修中所生起的内明类型自然也不同——虽然生起的清凉、喜乐的

宁静感都是一样的。而差异会出现在他们所使用的禅修方法中以及禅修期间所生起的内明性质。有一些禅修者比较想知道只存在于内心中的事；但有的人却更想知道外界的东西——譬如看到鬼或天神，或看见死去的人与动物就站在他们的前面。他们可能看到一具被包裹的尸体在他们的眼前被丢弃，或看见自己的身体横躺在他们的前面死去。像这些经历都已超出初级禅修者能够正确处理的能力范围，因为初学者没有能力去区分什么是真的、什么是假的。往往不去仔细分析经验的人可能会产生邪见，而相信他们所看到的都是真的，这很可能在未来造成心理上的伤害。当他们的「心」凝神收摄在一种相当罕见的宁静状态时，这一类人的心就很容易向外去探索外界的异相——这样的人最多每二十个人中就会有一个。但因为还是会有人发生这种情况，所以接受在这一方面有专长的禅师的建议是至关重要的事。

听头陀比丘向阿姜曼报告自己禅修上的结果，以及他教他们如何处理他们的经验，都会让人受到感动与激励，并令在场的每一个人都陶醉其中。在解释如何处理看到异相的正确方法上，阿姜曼将禅相的类型作了分类，并非常详尽地解释每一种类型该如何处理。聆听的比丘会因他开示的法而感到欢喜，因而获得了信心，决意让自己更上一层楼。就算没有体验到外界异相的那些人，也会因此而受到鼓舞。有时候这些比丘会告诉阿姜曼，当他们的「心」凝神收摄在一种宁静的定境时，达到了多么宁静的喜乐境界，并解释他们所用的方法。连那些都还没有达到这种境界的人也会跃跃欲试——或甚至想超越他们。听这些讨论是一种很愉快的经验，对于那些已经修得很好或还在努力中的人都是。

有一些比丘的心入了定后，就会开始到天界神游，去游览天宫，

直到黎明破晓时，心才回到身体并回复平常的意识；有的比丘则是前往地狱，目睹地狱的众生因生前的恶业饱受折磨，而为他们感到难过；又有一些人则是上穷碧落下黄泉，天堂地狱两边跑，去观察两边世界的天壤之别：一边正享受着幸福与喜乐，而另一边正陷入绝望的深渊里，彼处的众生承受着看似永无止尽的折磨；有一些比丘会接待来自不同天界的访客——例如地居天神；有的比丘只专注在禅定中不同层次的平静与喜乐；有的会运用智慧去「观」，将身体分成不同的部分，再将其剖析成一小块，一块接一块，然后再将整块还原成最初的元素；有些人是刚开始才修行，就像小孩第一次学走路一样的努力；有的因为一直无法进入渴望的禅境中，为自己的无能而流泪；有些是听到阿姜曼在论述他们自己已经历过的修行境界，因喜悦与惊讶而流泪；而有的就像一锅食物里的杓子：虽置身其中，甚至参与了烹煮的过程，却仍不识食物的美味。当这么多不同的人住在一起的时候，这都是很正常的现象。不可避免地，好的坏的都混在一起了。很有正念与观智的人一定会去芜存菁，保留那些真的有用的教诫——对禅修的技巧很重要的教诫。就这一件事而言，我很遗憾我也无法确信自己的技巧是对的。事实上，这是我们大家有时都会面临的问题，所以就让我们继续修下去，不要去担忧这个问题。

在第二趟行程中，阿姜曼留在东北部教了好几年。通常，他不会停在同一个地方超过一个雨安居的时间。当雨季结束后，他会在山间与森林中自由地行脚，像一只只承载着双翅的鸟一般，随心所欲满足地飞翔，不管它在何处着陆找食物——一棵树、一座池或一片沼泽湿地——之后它都满意与简单地飞走，毫不依恋执着。它从不认为树、树皮、果实、池畔或沼泽是属于它的东西。就像鸟一般，修行解脱法

的比丘，住在森林里，过着一种满足的生活。但这很不容易做到，因为世人是一种喜欢群居、依恋家庭及财产的社群动物。最初，就如阿姜曼出家并独居的时候，他也曾感受到很大的阻力，有点像在陆地上生活的动物被拖进水里一般。然而，一旦他的心与「法」紧密的结合在一起之后，实际的情况又相反：他喜欢自己一人行脚并独居。他在每一种心境中的每日例行活动都完全是他自己的，他的心不受任何的打扰，使得「法」填塞了他的心——而「法」又带来了满足。心中只有「法」的比丘，其内心是愉悦并极其满足。他摆脱了各种会造成他愚痴与迷惑的障碍；他没有任何的垢染。他沉浸在一种圆满、天然的内在平静中，不用担心这种境界可能会改变或退去。这就是大家所熟知的「寂灭法」：超越了时空的法，它存在于完全超越了世间法²⁰（一切虚妄之源）的心中。阿姜曼此时已经是一位「善逝」²¹（*sugato*）了，一位在一切活动中都完全满足的人——不论是行、住、坐、卧，他都全然满足。虽然他引导学生们走他走过的路，但证得最高成就的比丘还是相对少数。然而即使是少数人能有这样的成就，却已能带给各地的人极大的利益。

当阿姜曼带着他的学生一起托钵时，他会把路上所见到的动物都当成禅思的对象，并与内在的「法」融合在一起。他很有技巧地教导跟随他的比丘们，而他们也都在仔细地听他说的每一句话。这就是他教导弟子们理解业力法则的方式，因为即使是动物也必须为它们自己的行为承担后果。他指出他们沿途经过的动物为例，阿姜曼坚持我们不应该因为畜生的卑劣出生就鄙视它们。事实上，畜生不过是在漫漫生死轮回中暂时变成这样，去承受过去前生恶业所造的恶果，所以它们跟人类是一样的。动物的生命与人类的命都有苦有乐，每一种生命

都依据各自过去前生的业果而存在。就某一方面来说，阿姜曼只是出于怜悯畜生们的困境才会以鸡、狗、牛等动物作为说法的主题。但另一方面，他想要让比丘们了解业与业果之间的多样性，指出——正如我们是因为过去某些特定的业才能得人身——我们过去也曾经历过无数次不同类型的出生。最后，他提高嗓门说出沦为畜生的极其神秘的因缘——尽管它们每一个都那么难以捉摸。如果我们不擅于解决这些问题，对于我们而言将是一种危险，因为我们永远找不到可以超越的方法。几乎每一次的托钵的路上，阿姜曼都是以这种方式来谈论沿途他所遇到的动物或人们。有兴趣去观察这些主题的人，可激发出正念与观智，从他那里以这种方式来获得有益的知见；至于那些不感兴趣的人，就得不到任何的利益。因为当时比丘的队伍是直线行进中，而他所谈到的动物也不在眼前了，所以有些人可能不知道他是在讲谁。

阿姜曼在东北的某些府时，会在深夜时的某些特殊情况下为比丘们说法。地居天神也会现身来参访他，并聚集在一起很恭敬地听他说法。当阿姜曼察觉诸神来了，他会取消法会并立即进入三昧，以这种沟通方式与诸天进行私下的对话。他们在这种场合保持静默是出于对僧伽至深的敬意。阿姜曼解释，这些来自不同天界的诸神都会很小心避开比丘们的禅房，在深夜的时候来参访他。当他们抵达后，在坐下来之前会很有秩序右绕阿姜曼三匝（圈），然后诸天的天主——每层天界都有各自的天主，而天界的臣民们都十分服从他的领导——会自我介绍他们是来自哪一层的天界，并表达他们想要闻法的意愿。阿姜曼会回应他们的问候，然后集中心念在诸神想要祈求闻法的意愿上。当「法」在他的心中生起时，他开始说法。当诸神都理解了他开示的法以后，便会齐呼「善哉」²²（*sādhū*）三次，声音在诸天回荡，每一

个有天耳通的人都可听得到，至于像汤锅把手的凡胎肉耳就听不见。

当他说完法后，诸天再度右绕他三匝，接着以优雅的姿态——不同于人类的方式——飞回他们的天界。就连阿姜曼与比丘们也无法模仿他们如此优美的姿态；这是因为他们的身体非常的精致飘逸，与我们的凡胎肉体有着很大的差异。当天界的访客退到僧团的边界时，他们就像被风吹起的绒毛一样飘升到空中。他们每一次的来访，都是以同样的方式降落，他们抵达僧团的外缘，然后步行入内。他们每一个动作都非常的优美，他们来拜见阿姜曼时绝不会像人类一样发出聒噪的声音。这很可能是因为他们精致的天体结构所致，限制了他们不会做出这么粗鲁的言行，而我们人间可以胜过天界的地方就是——大声说话。诸天在听法时都很沉静，绝不会动来动去、坐立不安，或因骄傲自大而干扰比丘说法。

当天神要来的时候，阿姜曼通常都会事先知道。例如，如果诸神预计是在中夜（将近午夜十二点左右）前来，那么在傍晚之前他就会知道。在某些情况下，他不得不取消当晚为比丘们说法的既定行程。阿姜曼会在适当的时候离开经行的步道，开始静坐入定，直到接近诸天来访的时间。接着，他会退到可以沟通的层次²³（此指近行定），发送出心念波去看他们是否已经到了。如果他们还没到，那么在发送出第二次的的心念波去察看之前他会继续入定静坐。有时候，诸天神已经来了，或正在途中；在其它的时候，他必须等待，在他们来之前继续入定静修一段时间。在很罕见的情况下，如果他事先知道诸天会晚到——在凌晨一、二或三点——他就会禅修一下然后休息，在诸天抵达之前做好准备。

阿姜曼住在东北部的时候，诸神来访的次数并没有太多，数量也

不大。他们只是偶尔来听他对比丘们的开示。但只要他们现身，而他一察觉到天神，就会立即取消法会，迅速进入禅定，为诸神的利益而开示法义；结束之后，诸神就会离开，他会躺下来休息，隔天一早起来继续他日常惯例的修行。阿姜曼会把接见诸天神视为一项特殊的义务，因为履行自己的承诺对诸神而言是非常重要的，因此他非常注意守时。他们很可能会讥嫌与指责一个没有正当理由就取消约定的比丘。

诸天神与比丘之间的讨论对话完全是以心的共通语言来进行，完全迥异于人类与其它种类动物间所使用的大量传统世俗的语言。问题从心中生起，然后转化为发问的人可以清楚理解的心语，就好像他平时使用的语言一样。而回答的人每一个字或词汇也都直接从心中发出，一如世间语言。语言的沟通也是一种心的机制；但往往会辞不达意或无法反映内心真实的感受，所以在沟通上很容易造成意思的误解，只要世俗的语言仍是心意传达的代理媒介，这种意思表示的不一致就会一直存在。因为世人不熟悉这种心灵的语言，即使在表达内心真意时没有办法很精确，他们的心仍无法避免使用正常的语言作为促进沟通的一种机制。除非是人类愿意学习这种心灵的语言并揭露其奥秘²⁴——否则也没有别的方法可解决这种沟通上的困难。阿姜曼对于有关「心」的一切议题都非常地精通，包括如何教导他人成为好人所需要的技巧。我们其它人，虽然很有能力为自己思考这些事情，但还是会四处向别人借贷。这意思是说，我们往往会不断从一个地方到另一个地方四处跟不同的老师学习。尽管如此，我们仍无法消化吸收我们所学过的东西，忘了老师跟我们说过的重点。因此到头来仍两手空空，一事无成。我们不该忘记或遗漏的就是我们的「习气」：缺乏正念、智慧及禅修的技巧，也就是缺少可以在我们生命中注入希望的法义，

不管我们在人生中作什么，都一直是处于绝望。

阿姜曼自己的禅修以及教学任务，都持续进展得很顺利，任何不当的干扰都早就没有了。不管他到哪里，他都带来了清新的祥和与平静，各地的比丘与沙弥都非常尊重与敬仰他。只要某地的在家人一听说他要来，都欢喜踊跃，并急着向他顶礼表达最深的敬意，阿姜曼与阿姜绍以前住在老挝他曲的 **Thum** 村就是一个最好的例子。就在阿姜曼抵达不久前，整个村落开始感染天花。村民们只要一看到阿姜曼的到来，心中的喜悦便克服了病痛，都从家里跑出来欢迎他并求他留下来庇荫他们。阿姜曼引导村民皈依佛、法、僧，取代了整个村落过去一向所信仰的神明。他引导他们从事正确的修行，例如每日顶礼佛陀，并早晚课诵经文，而他们也非常乐于遵循他的教导。至于阿姜曼，他施展了一种内在心灵祝福力量帮助他们；结果也见证到了神奇与奇迹。在他抵达之前，每一天都有很多的人死于天花。但自从他来了以后，就不再有人死亡；而那些感染天花的病患也都很快地康复。不仅如此，也不再发生其它新的疾病，这使得从未见过或想象过有如此奇迹逆转的村民，都感到惊讶不已。结果，当地社区对阿姜曼产生了极大的信心与敬爱，一代传一代，迄今未减。这包括当地很敬爱阿姜曼的现今僧团住持，每一次他提到阿姜曼前总是会先合掌表示敬意。

像这一类的事件很可能是阿姜曼运用了心中「法」的力量，从心间散射出来，给世界带来安乐与幸福。阿姜曼说他每天会拨出三个时段散射慈心给一切的有情众生，他会在中午静坐时、在傍晚休息前及早上起床后。除此之外，在白天时他也会多次针对某些特定需要帮助的人群散射慈心。当他向十方世界散射慈爱时，他的作法是将心向内专注，然后以该点为中心，将心的念波扩散弥漫到整个世界，至上、

至下，乃至十方，没有阻碍。那时，他的心产生了能普照整个世界的璀璨光辉：这种光是无限的、遍满一切、比一千个太阳更加的明亮耀眼——因为这世上再也没有比一颗完全清净的心还要光明的东西，从这般纯净的心所散发出的独特属性照亮了整个世界，并以一种难以言喻及奇妙的方式使世界沉浸在祥和之中。一颗完全没有杂染的心，具有「法」的清凉、祥和的特质；一个慈悲、善良、有绝对清净心的比丘，不论他身在何处，都可预期会受到天神与人类的保护及敬爱；而动物世界里的众生在他面前也不会感到畏惧或危险。他的心持续平等无私地散发着温柔的慈爱给一切苍生——恰似雨水平等地落在山丘及山谷之上。

艰 困 与 匱 乏

阿姜曼离开乌汶府之后，跟他座下的比丘和沙弥一起在色军府 Warichabhum 县的 Nong Lat 村里度过了下一个雨安居。当地的在家居士与女居士的反应，就好像有一位很吉祥的人大驾光临一般，他们都非常兴奋——但不是那种疯狂的表现，而是一种期盼——一种弃恶扬善的期盼。他们放弃了鬼神的民间信仰而皈依佛法僧。在雨季结束时，阿姜曼再度展开行脚，直到乌隆府的 Nong Bua Lamphu 和 Ban Pheu 地区。这一年他在 Kho 村度过雨安居，而下一个雨安居则是在廊开府的 Tha Bo 县度过，他在这两个府都修行了一段时间。

如同前面提到的，阿姜曼大多时候是住在距离村庄很遥远的荒野区，因为农村的人口相对较稀少，因此他比较容易将教学付诸实践。未开采的森林四处环绕，里面充满着高大且仍未砍伐的树木，野生动物到处可见。一入夜后，便可以听见它们无数的叫声在森林中回荡。听到这些声音，会被一种友好与友谊的感觉给吸引住。野生动物的天然叫声并不是禅修的障碍，因为它们没有具体的意义。但是人类的声音就不一样了，不管是聊天、唱歌、大喊或笑，具体的意义都立即顿现；而正是这个意义使得人类的声音变成了禅修的障碍。比丘特别容易受到异性声音的影响，如果禅定的功力不够强，定力很容易就被摧毁。我必须跟各地的妇女致歉，因为我在此绝非有意批评或贬抑女性。我这里指的是那种不成功的修行人，为的是使他能唤起对治这种影响的正念，而不只是逆来顺受地屈服于对方。或许比丘喜欢住在山林中的其中一个理由就是为了避免这一类的事情，能持续追求心灵品质的完善，直到他们达到了梵行生活的终极目标²⁵。阿姜曼到他最后过世

的那一天都很喜爱山林间的生活，而这一份喜爱协助他证得了他乐于与我们分享的「法」。

阿姜曼说如果拿禅修与疾病相比，那几乎可以说是一种致命的病，因为他承受的训练很像身体与心理的折磨。他几乎没有一天可以放松、四处闲逛，或像其它比丘一样那么快活。这是因为无明烦恼与他的心如此快速地纠结在一起，他几乎都快赶不上它们了。如果他的心稍不留神，无明便立即会给他带来困扰。一旦它们掌控了他的心，它们就会握得愈来愈紧，到最后就会发现很难赶走它们。因此，他绝不能松懈他的防卫，他必须完全保持警醒，随时准备一把就抓住无明，好让它们没有力量将他束缚住。他这样精进地修行，直到他获得足够的成就才能稍稍放松。只有这样，他才能发展出教导他人所必须的心的力量及身体的轻安。从那个时候起——来自东北部各地的比丘、沙弥、在家人都来亲近他。阿姜曼了解他们的处境，也非常悲悯他们。在某些时候，来访他的人已多到没有足够的空间可容纳了。他也必须考虑到其它人的安全，例如来参访他的女众与女性沙门。因为在那个时候，许多老虎及野生动物都在外围地区出没，而当地人烟却很稀少。

阿姜曼曾有一次待在乌隆府 Ban Pheu 县 Namee Nayung 村附近的一个石窟里。由于当地附近有许多老虎经常出没，对于访客来说那里肯定不是一处可以安全过夜的地方。当有访客来时，阿姜曼请当地的居民打造一个高耸的竹制平台——高到足以使任何饥饿的老虎都无法扑到上面去攻击睡觉的人。阿姜曼禁止访客在入夜后到地面，他担心老虎会把他们给带走并吞掉他们。他告诉访客要携带容器，以备夜间上厕所时使用。由于晚上有这么多凶猛的老虎，阿姜曼拒绝访客长期居住，几天后他就会请他们离开。这些老虎都不怕人类——特别是

妇女——它们只要一有机会就会攻击。在某些夜晚，当阿姜曼在灯笼的烛光下经行时，他看到一只大老虎大刺刺地追踪一群水牛而经过他住的地方。当阿姜曼来回经行时，老虎一点都不怕他。牛群察觉到了老虎，本能地往村庄靠近。然而，就算当时有比丘经过，老虎还是肆无忌惮地追逐它们。

在阿姜曼的座下修行的比丘必须做好一切的准备，包括死亡的可能性，因为在他们修行的各处都充满着危险。对于同修的比丘，他们必须放下自我的骄傲自尊与优越感，就好像同一副身体的四肢，大家和谐地生活在一起。他们的心接着会体验到一定程度的满足，不受心结五盖所困扰，他们的禅定会开展得很快。当比丘在某些限制下生活受到了限制——例如，在一处恐怖的地方生活，而该处食物缺乏，基本生活必需品又不足——他的心智活动往往会受到正念的监督，持续将思惟的过程制约在手边的事务上，心通常就能比预期还要更快入定。外在环境有危险与困难；内在的正念却稳固地受到控制。在这样的环境中，心可能就好比一名听天由命的囚犯。除了这些因素，如果他走偏了，老师也会在那里将他给导正。在身心内外被困难所包围的环境下修行的比丘，他将会在他的心中看到一种超乎预期的进展。

森林中的夜晚很吓人，所以比丘都会强迫自己走出去经行，与恐惧对抗。到底谁会赢？谁又会输呢？如果是恐惧输了，那么「心」就会变得勇敢并凝神收摄入定；但如果是「心」输掉了，那么唯一会呈现出来的就是剧烈的恐惧。在这种状况下，强烈的恐惧带来的效果会同时产生冷与热的感觉，会想要大小便，感觉喘不过气来，处在濒死边缘。会助长恐惧的东西就是老虎的吼声，吼声可能来自各个地方——从山脚下，从山脊上，又或者从平原而来——但比丘不会去注意是哪

个方向，他只会想到：「有老虎要来把我吞掉了！」他独自一人经行，因害怕而颤抖无助，他肯定老虎是特别为他而来的。他没有想到这么大一片的地方，老虎有四条腿，可能会走到别处；他只想到老虎会直接走到他所在的那一块小地方——直接为那个怕到发抖的胆小比丘而来。他完全忘了禅修，心里只有一个念头，像念咒语一样一遍又一遍重复：「老虎来了！老虎来了！」这种负面的想法只会加剧他的恐惧，在他心中的「法」早已分崩离析，而如果，可能的话，老虎真的刚好在那个地方徘徊，他最好就是脑筋一片空白害怕僵直地站在那里；而最坏的情况，就是可能发生不幸。

用这种负面的态度来建设心灵是不对的，因为随之而来的后果必然会在某些方面造成伤害。正确的做法是把心稳定地聚焦在「法」的某些面向，念死或其它的业处都可以。在这种情况下，不应该让心向外奔驰去想象外界的恐惧事物，然后把那些概念带回来吓自己。不管发生什么事，是生或是死，注意力都应该直接系于平时所用的业处上。心中有「法」就像不会失去平衡的支柱一样，甚至，尽管经历了剧烈的恐惧，心也只会变得更强，在某种程度上变得令人惊讶到难以形容的勇敢。

阿姜曼教导他的弟子们，想要修行稳固，就意味着要尝试一切的冒险——身体与心灵方面。除了念住的基本业处——「法」以外，一切都必须牺牲。不管发生什么事，一切都顺其自然。每一个人都注定会死——这是世界的自然法则，没有必要去违逆它，不可能藉由否定事物的自然秩序法则来找到真理。阿姜曼教导比丘在面对死亡时应该坚决与勇敢，他特别喜欢让他的弟子住在有大批野生动物出没的隐蔽荒野区，这样他们才能发现禅修的功德利益，像这样的地方可激发

禅定与直观智慧的开展。老虎可直接帮助「法」在心中激发——特别是因为我们不相信法而对世尊不敬畏的时候，但我们真的会怕老虎，因为我们确信它们真的很凶猛。这种确信对于围堵这颗心与集中注意力在「法」上来说，是一种非常有效的助缘，利用恐惧作为禅修的动力，直到「法」在心中出现。结果，当「心」终于证悟了「法」，对世尊及其所传的法信心都会自然生起。当一个人在荒野的时候，在关键时刻，蛰伏中的「定」与「慧」将会被唤醒与启动；如果不对心施加压力，往往就会变得懒散并积累无明，直到它几乎不能运作。老虎有助于除去无明，这种无明会滋长懒惰与散漫的态度，使我们忘记自己与生命的有限性。一旦这些潜伏的杂染都消失了，不管我们做什么，都会有一种真正释放的感觉，因为我们的不用再背负着沉重的包袱。

阿姜曼强调比丘应前往会激起恐惧而不是安逸的地方禅修；否则，他们是无法得到不可思议的成果。此外，无明会使他们误入歧途，最后因迷失而看不见修行的路，那真的很令人遗憾。他向比丘们保证，除非他们生活在一个能迫使心向内关注自己的环境，不然的话就很难达到稳定的定境，他们的禅修也就因此会很辛苦；另一方面，结果一定会在他们总是警觉到有危险的可能性之处变好，因为正念——导引努力的善巧——必将现前。真心想要灭苦的人，如果住在一般人都认为是很恐怖的地方——像偏僻的荒野区，一定不会屈服于死亡的恐惧。当面临真的危机时，念住应该会保持在「法」之上，不会飘送到身心的领域之外，而是安住在「法」的境界里。接着禅修者便可预期体验到安全感以及被激发出的一种不可逆转的坚忍。总之，除非是业力使他阳寿已尽，不然他绝不会在那个时候死掉——不管他是怎么想

的。

阿姜曼说，他在禅修上的启发几乎都来自于在危险环境中的生活，这也是为什么他喜欢教他的弟子们在受到威胁的情况下要坚强，而不是只依靠一些抽象、模棱两可的「功德波罗蜜」概念——一种通常比真实还要更便利的虚构小说——如此一来，他们误以为可以在最短的时间内实现自己的抱负。依靠这种来自于过去相当模糊的功德波罗蜜概念，通常是软弱与盲目服从的一种迹象——一种可能是压制而不是激发正念与观智的态度²⁶。

比丘如果有了信心，「法」就会是他生命与修行的基本保证人。这句话的意思是说他真心愿意为「法」而生，也愿为「法」而死。他在任何情况下都不能惊慌，在恐怖的地方精进修行时，他必须勇敢地接受死亡。当危机步步逼近时——不管情况看起来有多严重——正念都应持续控制他的心，使其坚定不移，完全与禅修的业处合而为一。假设有大象、老虎、毒蛇威胁他：如果他是真心愿为「法」牺牲生命，那么这些东西就绝不敢伤害他。他不会怕死，他将会体验到从那些动物之间走过去的勇气。他会在内心深处对它们产生一种驱散了一切危险感的深挚友爱，而不是感受到威胁。身为人类，我们心中有「法」，是动物所没有的。因此，我们的心对任何形式的动物都会产生很大的影响力，而动物知不知道这一个事实并没有什么差别；我们心中存在一种能使它们舒缓的神秘特质，这种特质强而有力，「法」的护卫力软化了它们的心，使它们不会采取攻击的行动。这种心的神秘力量是个人内在体验的东西，其它的人除非有特殊的直觉力才能察觉得到。就算「法」在世界各地广为流传及研习，如果心在「法」中尚未达到任何程度的领悟，那么它将仍会是一个谜。当「心」与「法」真的合

而为一，一切有关心与法的各种疑惑都将自动消失，因为心的本质与法的本质都共享精致、微妙的特质。一旦达到这样的境界，正确的说法应该是：心即是法，法即是心。换言之，一旦无明被消除时，一切的矛盾都将止息。

通常，如果心扩大了无明，我们就无法觉察其固有的价值。这是因为心已被无明彻底渗透，以致两者间难以区辨，心的真正价值也因此被遮蔽了。如果因为我们不积极去找出解决之道而放纵这种情况无止尽地持续下去，那么不管是心或法，对我们而言都不会有实际的价值。就算我们注定出生又死亡好几百次，也不过是将一套脏衣服换成另一套脏衣服。不论我们换了多少套脏衣服，都改变不了我们污秽的事实。如果脱下脏衣服并换成干净的衣服，这肯定是很大的改变。同样地，心中善与恶的交替是一项很重要的难题，我们每一个人都应该承担各自的责任，自我内在观察。没有别人能为我们扛起责任并带给我们心灵平静，我们每一个人都应该知道，这极其重要，不管是现在或未来，我们都必须独自为自己的进步负责。那些唯一的例外就是：世尊及阿罗汉圣弟子，他们在心智上仔细地开展自己，直到抵达完全安全的境界。他们都所作已办，且不受后有，这些都是我们可以皈依礼敬的圣者，为我们未来提供希望。就算是恶棍歹徒，如果尚有分辨是非善恶的能力，一样会皈依佛、法、僧，他们至少还会感到一些悔恨，就如同好人或坏人都一样会本能地依赖父母，所以各式各样的人也都会本能地将佛陀视为庇护皈依的对象。

阿姜曼运用了许多训练的方法来确保比丘们都能在修行上清楚地看见成果。那些在他的指导下以不动摇的信心修行的人都能达到他们自己满意的成果。循着他范例的力量，他们变得博学多闻及受人尊敬

的老师。他们又把这些训练方法传授给自己的弟子，使他们透过自己的努力，也可以自己见证，到今天仍可实现佛教尚未完全灭失的「道」与「果」。当看到他的生活以及他在训练别人时所用的方法，可以说，他所依循的是一种在环境极度匮乏修行的模式。他和他的弟子们生活在连基本必需品都缺乏的地方，过着一般人眼中清贫的生活，他们平日赖以维生的必需品通常都极其缺乏。那些平时过惯无忧无虑富足生活的人，一旦遇上这种生存上的不确定性，很可能会完全惊慌，这种艰困的生活模式中没有任何可以吸引他们的地方，他们肯定难以适应。但比丘们自己，虽然过得像监狱里的囚犯，但是为了「法」，他们自愿这么做。他们为了「法」而活，接受与修行有关的不便与艰困。这些条件，对那些不愿过这种生活的人来说，会看作是一种折磨；但对比丘们而言，实际上却是一处很有利于修行的道场。由于他们自愿忍受艰困与贫乏，而这样的生活条件本质上是有违人性，所以把这种修行称作「匮乏的修行」是很贴切的。比丘们必须迫使自己去过这样的生活，在所有日常的活动中，他们必须抗拒来自于生理与心理本能的压力。

为了加速修行，有时必须忍受禁食及饥饿。这段期间，比丘们尽管饥饿难耐，还是坚持修行。身体上的不适在此时是很明显的，但忍受饥饿的目的是为了增益心智上的觉醒。事实上，禁食对某些特定性情的人来说是一种适合的方法。某些类型的人发现如果他们每天吃东西，身体虽然往往健壮有活力，但精神上的努力——禅修——却在退化，他们的心智处于呆滞、沉闷、怯懦，所以解决是一定要的。而解决的方法之一就是每天或在一段时间里、甚至是更长的时间，减少食量，甚至完全不吃，然后在一切的时段都仔细去观察这些做法中哪

一种能带来最好的结果。一旦找到了适合的方法，就应该继续深入。譬如说，一名比丘如果发现连续多日的禁食很适合他，那么他就有必要按照这个方法去修。虽然这么做很辛苦，但如果他一定要获得灭苦的知识与技巧，那么他就一定得要忍受。

适合长期禁食的人会发现，他愈是努力禁食，他的心在面对曾经是敌人的各种感官对象时就愈加显着与勇敢。他的心态是无畏惧的，他的注意力是敏锐的。当静坐入定时，他的心完全专注于「法」，以致忘了时日；因为心接触到「法」的时候，他就不会再关心时间的流逝及饥饿的苦。此时此刻，他只会觉知他体验到与「法」相应层次的喜乐。在这种心的框架下，正好可以抓到无明，像懒散、自满、焦虑不安等等，因为那个时候它们不够活跃，禅修者可暂时击败它们。如果稍有迟疑，挑黄道吉日再去处理它们，无明就会先苏醒，给我们带来更多的麻烦，很可能就没办法处理了。我们最终会沦为无明的「大象」，它们会骑坐在我们的脖子上鞭打我们——我们的心——使我们屈服。因为我们的心实际上已变成「大象」，无尽期地沦为无明的坐骑。对这位主人根深蒂固的恐惧令我们忧虑害怕，使我们不敢真的尽全力去反击。

就佛教的观点，无明是「法」的敌人；然而，就世俗的角度来说，却又被视为与「心」是形影不离的伙伴。我们这些修行的比丘有义务去击败已知是敌军的思想与行为，在它们猛烈的攻击中生存下来，从而摆脱它们阴险的掌控。就另一方面来说，那些顺从无明的人也只能姑息养奸，任其蹂躏摆布。这种在心理与情绪不安、奴隶般的束缚，其反作用力非常明显，会波及到他们周围的每一个人。不可避免地，无明以许多手段让人受苦，让人不得不认真关心起自己的福祉，并用

尽一切可能的手段努力去反击它。如果这意味着得要禁食与吃苦，那就这样吧！他们一定会无怨无悔照着做。如果有必要的话，甚至愿牺牲性命去彰显佛法，而无明在这场胜利中将无立足之地。

在阿姜曼的教导中，他总是鼓励比丘们勇于努力消除压迫心灵的苦。他自己彻底地观透了无明及「法」，在他最后在心中清楚地看到结果浮现以前，以一种最全面周详的方式来测试两者。只有在达到这样的成就之后，他才会回到东北部去弘扬他所证悟到的无上正法。

阿姜曼的教学中有一项很突出、很重要的地方，那就是在他的教学生涯中，他不断强调「五力」（三十七菩提分的五力）：信力、精进力、念力、定力、慧力。他会这样强调是因为他认为凡是拥有这五力的人就等于是有值得依靠的东西随身。因此不管他身在何处，他都可以一直期望在禅修中取得稳健的进步。阿姜曼根据五力各自的特殊功能加以区分，以此激发出弟子们不屈不挠的精神。他对五力作出了如下由衷的诠释：所谓的「信力」就是对佛陀说的「法」的信心与信仰；毫无疑问的，只要我们认真依法奉行，世上的每一个人都能完全接受正法之光。我们都必须接受有一天我们终将死亡的事实，但重点是：我们是被无明的恶性循环及业力果报的轮回所击败？还是说，在我们死前就已克服并战胜它们？没有人愿意被击败，即便是在运动竞赛中的孩子也渴望胜利。因此我们应该振作起来，不该表现出未战先降的样子，被击败的人都必须一直忍受痛苦与煎熬，累积了这么多的苦，仍找不到解决的方法。当他们试着想逃离苦难，唯一可行的解决方法似乎就是：死。这样的死法正中敌人的下怀，这就是内心累积这么多的苦，没有多余空间的结果。从惨败中是得不到正面积极的结果。

如果我们要光荣地死去，像世尊及阿罗汉一样，那么我们就必须

跟他们一样以同样的信心、精进与忍耐去修行。我们必须跟他们一样，对自己一切的身、语、意都保持正念。我们一定要很认真看待我们的修行，不能像一个没有正念作支柱的人在面临危机时一样摇摆不定。我们必须在能够产生佛陀所成就的圆满结果这些因缘上坚定地建设我们的心。而伟大圣者的教法（*sāsana*），它教导人们从多方面去发展智慧，所以我们都应该深思。我们都不应该沉溺在愚痴中，就这样无知地过一生。不会有人认为「愚痴」这个词是一种赞美，愚痴的人是没有用的，不管是成人、小孩、甚至是动物，如果他们很愚痴，那么就几乎一无是处。所以如果我们处于愚痴之中，有谁会来赞赏我们？我们都应该彻底分析这个议题，以免继续深陷无知的泥淖中。在愚痴中打滚绝非灭苦之道，绝不可能期待这种人成为一位正遍知的头陀比丘。

这就是阿姜曼个人对五力的诠释。他在自己的修行中有效地运用它，也这样教导他的弟子们。对于唤起正念与观智、以及对修行坚定的态度来说，不啻是一种优秀的教导。它非常适合在「法」与「无明」的这场拉锯竞赛中，已充分准备想要赢得终极胜利的头陀比丘。最终的成就就是解脱涅槃，也就是长期以来所期盼的最高胜利²⁷。

毕业教学

有一次，一位追随阿姜曼很久的弟子回忆说，在他指导下的许多沙弥和比丘（*bhikkhu*）都能表现出已解脱了无明。虽然大家都住在一起，却没有人有不如法的言行。不管是独自一人，或与他人一起履行比丘的义务，或参与聚会，所有人都是平静与安详。没有听过比丘与阿姜曼讨论禅修问题的那些人，只能从外观去推测他们可能已是阿罗汉；但只有当他建议这些比丘如何在禅修上解决特定的问题时，真相才会昭然若揭。每个比丘都会根据各自的成就获得建议：从基本的止与观的技巧到更深层的定与内明。

不论是指导个别弟子的问题或是对全体的开示，阿姜曼总是表现出一贯的坚定自信。他所开示的法都是他内在实证的经验，听众都能全然领会。他从不依靠臆测，譬如「可能是这样」或「可能是那样」。听众也都相信他教的法潜藏在内心里。虽然他们尚未达到，但只要他们努力不懈，有一天他们自己一定能证得。

阿姜曼会根据听众的个性与理解的程度而调整他的谈话内容，使在场的每个人都能因而获得利益。他仔细解释了所有阶段的内容，以确保在禅修上不同程度的人都能理解并应用到各自的修行上，得到满意的结果。当教导在家人时，他通常会强调佛法中适合在家人听闻的部分——例如：布施、持戒（道德）、禅定的开展——做为他们修行的基础。他解释，这三种法都是生为人身的基本标准，也是佛法的基础。能出生为人，必定于过去前生曾培育过这三种法。至少其中一项必须已臻成熟，才能催化为一个完整的人身。

慷慨的布施²⁸是表达善意的一种方式。有高尚圣洁的心并关心需

要帮助的人类与动物的人们，会根据对方的需要去牺牲并分享自己的幸福。不管是物质上的财施，法布施，任何知识技术的布施，都是一种使他人受惠、不求任何回报的付出，这也包括宽恕那些犯错或行为偏差的人。那些有爱心并无私奉献的人，不论其外貌如何，在同辈中肯定是杰出、亲切的好人。一切的天神、人类、动物都会尊敬并珍惜此人。不论他去哪里，都一定会遇到贵人相助。他们绝不会遭受严重的贫困与苦难。很明显的，慈善家在社会上永不退流行，也鲜少被人厌恶。就算一个富有但小气吝啬的人也喜欢别人送他礼物——那就更不要说那些希望受人帮助的不幸穷人了。由于布施的力量，那些已经开展出布施习惯的人一定不会出生在生活艰困的地方。布施与奉献会一直维持世界的平衡与繁荣，只要人类重视牺牲奉献与互相帮助，在世上的生命是有意义的。慷慨的人都一定好客热情并乐于助人，使这个世界成为一个更美好的地方。就这个意义来说，布施对我们每个人都绝对重要，少了它，世上的生命将会变得干涸与贫瘠。

持戒（道德）是一道能有效防止人类伤害或破坏彼此的物质或精神财富的栅栏，也就是那些每个人都该有且不该流失的良好品德的基础。没有道德去保护及维护内在精神财富的人就像横扫肆虐人类社会的大火。少了道德的防护制约，暴力与破坏就在世上猖獗横行，没有人可以安全栖身。只要人们相信物质财富的价值胜过道德，他们就不可能有真正的安全。这样，就算世界的经济蓬勃发展，财富堆到如太阳一般的高，仍然无法给世间带来真正的幸福快乐。

道德是佛陀将人性的完美予以具体化的基础，他揭露出这个事实，以此为方法，让一个对苦感到困惑与恐惧的世界，可依赖持戒的力量而生活在清凉、安心的信任之光里。被无明盘踞的人往往会有让世界

陷入水深火热的邪思惟，而最终自取其咎。如果放任这些邪思惟，将被无明所掌控，甚至道德全都荡然无存，那么他们必将创造出无数有毒的「怪兽」，遍及整个世界，吞噬路上一切的生物。像世尊一样有无上正思惟的人，也就是心中已彻底断除一切杂染无明的人，只会在世上制造出令人愉快的和平与幸福。与受无明唆使并造成我们每一个人都难以忍受的思惟模式相比，这种差别很明显，我们都应该找出解决这个问题方法，趁为时已晚之前及时阻止这种思惟的洪流。道德就像一帖良药，能抵御传染病与慢性感染病。至少，罹患了「无明热」的病人，在道德修持中可找到一些缓解的方法与痊愈的希望。不仅如此，它还可能痊愈的疗效。

阿姜曼因为慈悲，经常教导在家人持戒的功德与不持戒的后患。这些开示都直入人心，令人印象深刻，听过他对在家人的开示后，我发现我自己也忍不住想要持守五戒——却忘了，身为一名比丘，我都已经持守两百二十七条具足戒了！听他说话，我都被热情征服了，失去好一阵子的正念。当我终于清醒过来，我感到相当地尴尬，因为怕别的比丘会认为我疯了，所以我没跟别人提过这件事。事实上，那个时候我真的有点疯，因为我都忘了自己已剃度，还一度以为自己是持五戒的在家人。这是我们都会面临的难题：当思惟错误，最终我们也会以错误的方式行动。因此，我们都必须在一切时刻都念念分明——不管念头是善或是恶，是对或是错，都念念分明、清楚觉知。我们必须持续驾驭自己的念头；不然的话，它们会很容易失去控制。

禅修就意味着在因果法则方面要把心训练得聪敏与客观，使我们能有效地安于自己内在的心路历程及其相关事项，而不是放任「心」四处乱闯、乱撞。我们靠禅修来驾驭不羁的念头，将它们导向正轨——

也就是一条走向平静与知足之道。未经禅修训练的心就等同于一只未经训练的动物，无法正确履行被指派的任务，也因此，可能变得没什么用处。它一定得经过训练才能从事这些工作，并从工作中获取最大的利益。同理，当我们从事日常活动时，我们的心也应该透过了解自己的方法来训练，不论它们是「名」（*nāma*）或「色」，粗大或细小，可见或不可见。

那些「定下心锚」使「心」能仔细反思自己在做什么的人，当错误有可能会伤及自己或其它相关的人时，一定不会在不确定的情况下去冒不必要的危险。禅修的开展会带来明确的利益，而且是即刻与未来的利益，但最重要的是我们在今生此时此刻所体验到的一切。有培养禅修习性的人，不管他们想要把「心」置于何种境界，都一定会成功。他们不会半途而废，且都是深思熟虑，并着眼于工作完成所带来的利益。这样，人们就能满意回首于自己劳动的成果。因为有禅修的人都坚定地依靠理智，所以能毫无困难地自律。他们坚奉真理为一切「身」、「口」、「意」的指导原则，留意不让自己陷入无明生起的种种诱惑：想去那里、想去这里、想要这样做、想要那样说、想要这样想——没有对、错、善、恶的准则。渴爱是一种相当有破坏性的杂染，往往使我们反复陷入无尽的痛苦中。事实上，该怪的不是别人而是自己，所以我们只能徒留悔恨，期待下次做得更好。当有足够的正念时，我们就可以逆转这个倾向。但如果我们没有足够的正念去反思这些事，那么我们所做的一切都会造成反效果，而且有时势所难免。这就是无明真正的关键点——它们不可避免地把我们带往痛苦。

若要和由烦恼所引起的不如法事划清界限，禅修是一种好方法。禅修的技术方法在实际的修行上可能会有些困难，但那是因为这些方

法都是对「心」施加压力，使「心」受到掌控，有点像是在驯服一只猴子。禅修的技术方法实际上就是开发自觉的方法，这意味着在「观察」一颗不满足于静止、就像一个被滚水烫伤的人跳了起来的心。观察「心」需要正念，使我们能察觉到它的律动。这需要从诸多的「业处」中选择一种来当作念住的对象，让「心」在禅修期间保持稳定与宁静。广受欢迎并带来善果的方法就是念住呼吸²⁹，而其它受欢迎的方法还包括像使用「*buddho*」（佛陀）、「*dhmmo*」（法）、「*sangho*」（僧）³⁰等字的默念复诵，或顺逆默念「*kesā*」（头发）、「*lomā*」（身毛）、「*nakhā*」（指甲）、「*dantā*」（牙）、「*taco*」（皮），³¹或「念死」³²，或任何看似最适合的业处都可以。「心」被迫在禅修期间只停在业处上，当「心」系念于特定的业处，使之成为一个好的、安稳的念住对象时，平静与喜乐就一定会随之生起。

一般所谓的「轻安」或「将入定的心」就是一种内在安定、平静的境界，此时已不再与刚开始所专注的对象有所连结，仅因保持稳定而使心做好了准备。一旦「心」入了定，心就有足够的能量能维系在定境中，并独立于前行的准备业处。之后，当「心」退出定境，如果时间还允许，「心」就会再度重新专注在最初的业处之上。当持续专心致力于这样的修行，长期浸泡在苦中的「心」将会逐渐了解到自己的潜能并舍弃其不善巧之处。驾驭「心」在初期所经历的挣扎艰辛，不久将会被一股修行的热忱所取代。

当「心」入了「定」，将会体验到难忘的宁静与祥和。就算只发生过一次，也是一种很振奋人心及难以抹灭的经验。如果接下来不再发生，一种难以形容的失落感及渴望将会有很长的一段时间在心中萦绕。只有当更进一步愈来愈渐渐专注于微妙的定境，当初失去定境的

挫败才会被遗忘。

当听到禅修时，你可能感到苦恼，并觉得身心都无法适任而不愿尝试。你可能会这么想：「命运肯定在作弄我，我不可能做得到。我家庭与工作上的责任与义务会造成困难，我还有很多的社会义务，像养育儿女及照顾儿孙。如果我浪费时间坐在那里闭目静坐，我一定无法维持家计，到最后可能会饿死。」

因为这样，你就会心灰意冷，并错失良机。这种思维模式深埋在每一个人的心里，这很可能就是长久以来一直在阻碍你灭苦的那种思维；如果你现在还不赶紧补救，它就会一直这样。

禅修实际上就是一种对治并缓解长期以来在心理上一直困扰我们的一切苦恼与困扰的方法。禅修跟世上的那种舒缓疼痛与不适的方法不同；比较像是在天气炎热时沐浴；天气冷的时候穿上温暖的衣服或坐在火堆旁；或我们饥饿的时候会吃与喝；或我们生病时吃药来缓解症状。这些都是世上各年龄层的人用来减轻痛苦的方法，没有人会因为太麻烦或太困难而不做。各种民族与各种社会阶层的人都一定是这样照顾自己，就连动物也必须找食物来减缓不适并日复一日生存下去。同样地，经由禅修而开发心智也是一种自我照顾很重要的方法，它是我们应该要特别感兴趣的工作，因为它直接处理「心」的问题，也就是我们一切行为的中央协调枢纽。

当涉及到与我们自身有关的一切时，「心」就会站在最前线。换言之，对一切来说，「心」绝对不可或缺。它（心）别无选择，必须没有差别且毫不犹疑地在一切情况下承担起责任。不管发生什么事，「心」都被迫介入并立即接管，不受是非或对错等观念所影响。虽然有些情况令人沮丧而难以忍受，「心」仍无畏一肩挑起责任，不顾风

险及自身固有的局限性。不仅如此，它一遍又一遍背诵一长串的念头，直到有时几乎无法吃饭与睡觉。尽管如此，在前方冲锋陷阵的「心」拒绝承认失败。当我们从事身体方面的活动，到了该休息的时候就会知道还有多少力气。但我们的心理活动却从不休息——除非是我们暂时睡着了。即使如此，「心」仍坚持保持活跃，潜意识粗制滥造出无数不断超出其应付能力的梦幻影像。于是，「心」以一种难以忍受的不满存在，却从未明白这种不满与其繁重的工作负荷及因其产生出难以忍受的心理压力有直接的关系。

因为「心」总是处于备战状态，所以可称其为「战士」。不管是面对好的或坏的，它都会与之交战，从未停下来反思，它与出现的每一件事都开战。不管什么东西出现，它都会毫无例外坚持与之开战，不放过任何一件事。既然它不在乎路上会遇到什么，那么把「心」称作「战士」是很适当的。如果身体尚存，而「心」却还未能面对现实接受困境，它就会无止尽地战斗下去，无法解脱。如果「心」无止尽的欲望没有「法」来节制，那么不管坐拥多庞大的财富，真正的幸福仍是遥不可及。物质财富本身并非真正的幸福之源，因为如果缺少内在的「法」，就犹如缺少一处可供休憩的绿洲，很容易就会变成不满之源。

智者跟我们保证过「法」就是监管物质财富与精神福祉的力量。不管我们有的财富是多或是少，如果我们心中有某程度的「法」，我们都将享有充分的幸福感。如果没有「法」的支持而听任欲望放肆，那么即便握有如山一般高的财富，心也一定无法找到真正的幸福。聪明的人不会执着于财富，仅是用它来获得身心愉悦的资助。如果「心」对于解脱之道不够了解，或根本对「法」就没兴趣，那么不管我们的

选择是什么，所处的地方都会像是荒芜之地。「心」及其财富最终会变成累积过多的废物——对我们的精神开展没有用的东西。

当一个修梵行的人在面临逆境时，没有任何东西会像「心」一样坚韧且富有弹性。「心」若接受了适当的援助，它就会变成某种很奇妙的东西，在一切情况下都让我们能引以为傲及满意。从出生到现在，我们残酷地剥削我们的「心」。如果我们以对待「心」的方式对待我们的车子，那么将车子送去给维修厂再也没有意义，因为它在很久以前早已经变成一堆废金属了。我们所使用的每一件东西都必须接受一定的维修与保养，以确保它能继续使用。「心」也不例外，而且是一个需要受到好好照料与维护的极重要资源，就像我们对待其它财产一般。

禅修是一种专为「心」所设计的疗法。毕竟，「心」是我们最珍贵的资产，真有兴趣对自己的「心」负起责任的我们，就该以正确及适当的方法来好好照顾它们。这意味着可经由适当的禅修技巧来训练我们的心。就拿汽车来比喻：意思是去观察「心」的各种不同零件组合，看有什么地方有缺陷或损坏；然后将它送进车厂作一次心灵的大整修。而这必须靠静坐，来观察心的组合成分，或诸行（蕴），构成我们的「想」（思惟）；确认思想的外观是有益或有害的，是否在痛苦与折磨之火中有添加了燃料。因此，「观」可以搞清楚「想」（思惟）中价值与缺陷的地方。然后，我们应该把注意力转向色身的组合成分；也就是，我们的身体。看看我们的身体是否随着年龄的增长而不断改善？还是随着时间的流逝一年又一年周而复始地恶化？身体的状况是否每一天愈来愈好？还是不可避免地每况愈下？我们是否没有做好心理准备、以为自己还有很多时间而自满？一旦我们死了，再

行动都为时已晚。这就是禅修的意义所在：透过观察自己的缺点，确认有什么地方需要改进，进而告诫并指导自己。当我们以这样的方式持续去「观」，那么无论是在禅修静坐，亦或平时日常活动，「心」都会保持宁静与泰然自若。对于生命，我们该学习不要自以为是，以免助长不快乐的火焰。而我们将知道在思想与行动中如何稳健适当地处事，不会迷失而身陷可能招致灾难的后患当中。

禅修的功德利益（好处）多到不胜枚举，所以阿姜曼常以适合在家人的修行水准来对他们开示。而他对比丘与沙弥的开示就很不一样。我在此记录下这些，以使他的教学增添风味。有些人会发现我似乎囊括了太多的东西，或甚至让人反感；但如果我没有传达出他整个教学，那么说明就会不完整。我已经努力汇整这些教学，并希望读者们能批评指教，让我从中受益并得到鼓励。因此不论你们的批评是不是善意，我都会虚心接受；但请不要责怪阿姜曼，因为他没有参与撰写本书。

阿姜曼只有对他亲近的弟子开示过较高深的教学，但作者实在有些忍不住，故而走访以前曾追随过阿姜曼的学生，并搜集他们的口述。我记录下这些信息，是让读者可一窥他的禅修，即使内容不是很完整。阿姜曼的修行模式相当的坚定与严格，不论是在严格的头陀行或完美圣洁的品德，以及熟练的内观技巧上，可以肯定地说，他的弟子们都无法与他相比。到今天为止，仍无能出其右者。

阿姜曼曾说过，当他住在乌隆府及廊开府的山里时，空居天及地居天的诸神有时会来参访他并听他说法。有一些天神会固定每两个礼拜来一次，有些是只有一个月来一次。从那个地区来的诸神并不像那些清迈府的地居天神一样常来参访他。在适当的时候我会陈述这些经验，但现在让我继续接下来的内容，以免混淆主题。

阿姜曼说了一个住着龙神的大城市，这座城市位于老挝龙坡邦的西边山区下。当他住在那里的时候，龙王经常带着它的随从一起来听法，而有时候是一大群。空居与地居诸神在听法时都会提出很多的问题，但龙神的问题往往远比诸神少得多。然而，这一类非人族群，在听法时仍是抱着一样的恭敬心。阿姜曼住在山脚下的那段期间，龙王几乎每晚都会来参访他。只有在特殊的情况下，龙王才会带领大批的随从一起来，而阿姜曼总会事先知道它们即将来访。由于地处偏僻，阿姜曼在那个时候很少与人接触，所以他可以特别招待龙神与诸神。龙神来访的时间不会太晚，差不多是在晚上十点或十一点左右，这可能是因为他住的地方很偏僻的缘故。龙神们为了表达对阿姜曼至深的敬意，它们请求阿姜曼怜悯它们并一直生活在该处。它们甚至会安排日夜保护他，轮流看顾他。它们不会靠得太近，始终保持一段方便的距离，近到能观察可能突发的一切状况；另一方面，诸神通常会比龙神还要晚来参访他——大约都是在凌晨一、两点左右的时候。如果他远离村庄，住在山里的时候，诸神有时就会来得比较早，差不多是晚间十点或十一点左右。这并没有一定的时间，但诸神通常都是在午夜以后来访。

阿姜曼中年的时候，他日常生活的例行模式如下：吃过饭后他会经行到中午，然后稍事歇息一下。在休息的时候，他会静坐一个半小时，然后再继续经行到下午四点。接着，他会清扫居住环境，洗澡，然后继续经行到傍晚七或八点，之后他会回到小屋再次静坐。如果静坐之后没有下雨，他会继续经行到深夜。又或者时间已经很晚，他才会回去就寝。他通常是在晚上十一点就寝，凌晨三点起床。阿姜曼通常会事先知道诸神即将来访，如果他们是在午夜以后来访，他会在接

见他们之前先休息。如果他们是预计在午夜十一点到凌晨之间来访，他就会入定等候他们。以上就是他那段期间的整个生活作息。

当空居与地居诸神都希望在同一个晚上来访时，阿姜曼会先接待第一批访客，为他们说法，回答他们的问题，然后告诉他们下一批访客就快来了。第一批访客就会及时离去，后到的天神会在一定的距离恭敬等候，然后才进入。接着他会开始为第二批天神说适合他们听闻的法。有时候诸神之王（*devarāja*）会主动请求特定的主题，阿姜曼就会集中意念在特定的佛法主题之上。当他心中觉得产生了这方面的知见时，便开始说法。有时诸神之王会请求阿姜曼讲述一部他不熟悉的古老经典。于是阿姜曼会问他们如果翻成现代的用语是什么意思，诸神之王也会跟他解释。通常阿姜曼会理解诸神所请求的经典，但有时他会作进一步的确认。也有时候，诸神会请求他讲述一部他以为他很确定的经典，但他一开始说时，诸神就会告诉他误会了，那不是他们要听的经典。为了使他想起来，诸神会诵出该部经典中的一些偈语。通常他听到一、两段偈语后，就能正确地想起是哪一部经典。只有当他确定主题正确后，他才开始说法。

在极为罕见的情况下，来自各界的空居与地居诸神会同时与龙神一起来听法，这跟人类社会不同的团体一起出现去拜访老师的情形并不一样。如果这种情况经常发生，他通常会随大家的方便在不同时间安排他们来听法。根据阿姜曼的说法，就算他住在深山丛林中，他还是没有太多的空闲时间，因为他还是要处理这么多来自不同天界的访客。如果某个特别的夜晚，没有任何空居天神来参访他，就一定会有来自某处或其它地方的地居天神来找他，所以他很少有属于自己的时间。还好，在这种偏僻的地方不太会有人来造访。但如果他待在村

庄或城镇里，就会有来自各地的人来拜访他，而他就会在下午或傍晚时分接见这些人，然后再教导比丘及沙弥。

心性的差异

说完了天人，我现在该写一些来参访阿姜曼的人类访客。身为人类，我自己也在这则事件中；但以下若有任何不吸引人的地方或不当之处，我都愿跟读者致歉。就某方面来说，你们肯定会发现到我有一种无可救药的调皮个性。然而，我觉得有必要忠实记录阿姜曼私下跟弟子们说的一切。我恳求你们的原谅，我收录这则事件是为了让你们可以比较人类与天神的差异，并从中学习。

阿姜曼说，人类与天神，跟他沟通的方式以及在听法的时候都很不一样，每一层天界的天人，从最高的天界到最接近人间的天界都一样，都比人类更容易理解所开示的法义。而当开示结束时，他们的赞叹声——「善哉！～善哉！～善哉！」——声音会回荡在一切的天界。每一层天界的天人对比丘都极为尊重，没有任何天人会表现出不当的举止。当他们来听比丘说法时，举止总是沉稳、整齐有序、极为优雅。而人类，就另一方面来说，却不一定能真正领悟法义——即便经过多次的解释也一样。他们不仅抓不到重点，还会鸡蛋里挑骨头，他们会这么想：「他到底在说什么啊？我都听不懂。他不像其它的比丘说得那么好。」一些之前出家过的人，会忍不住而表现出大无明，吹嘘道：「我是比丘的时候，说得都比他好太多了。我能让听众大笑，不会让他们累到觉得想睡觉。我可以带动气氛，跟大家打成一片，让他们哄堂大笑。」还有一些人会这样想：「传闻这个比丘有他心通，根本就不实。如果他有他心通，那么我们在想什么，他应该立刻就会知道。不然，为什么他不知道我在想什么？如果他真知道，就该给我一点表示——就算是间接暗示也行啊！比如说这个人或那个人不应该

这样想，因为那是不对的。这样我就会知道他是否名实相符了。」有的人会来找碴，好炫耀自己有多聪明。这种人对「法」一点兴趣都没有，在他们的前面说法就好比在狗的背部浇水——它们会立即甩动身体，不留下任何一滴水。

阿姜曼说到这种人的时候，常常会笑，可能是因为他觉得这些跟他偶遇的人都很有趣吧！他说有些来参访他的人非常坚持己见，固执到几乎无法走路，因为他们自以为是的包袱重到已远超出一般凡人所能承载的重量。他们的傲慢大到往往令他感到的是不安而非怜悯，使他不愿再说法。虽然如此，还是会有一些不可避免的特殊状况，让他必须要说些什么。但当他正要说话时，「法」却似乎消失了，他想不到该说什么，就好像「法」无法与这种盛气凌人的傲慢对抗——所以，它（法）溜走了。留下来的只剩身体，像一个没有生命的玩偶娃娃一样坐在那里，被针给钉住，就好像没有生命一般被大家所忽视。在这种时候，没有任何的「法」会生起，就像一棵被砍倒的树桩一样坐着。在这种情况下，又怎么可能会有「法」呢？

当阿姜曼向他的弟子说这些事情的时候都会笑，但听众中有一些人却实际上是在发抖。因为他们没有发烧，天气也不冷，所以我们只能假定他们是因不安而颤抖。阿姜曼说，除非真有必要，不然他是不会去教非常傲慢的人，因为他的开示对那些没有恭敬心的人来说，会变成有毒之物。阿姜曼所拥有的「法」是至高无上的，对那些想要真诚去建设「心」的人来说价值匪浅，他们从不会认为自己胜过「法」。这是我们要记住的一个非常重要的重点，凡有果就必有前因。当许多人坐在一起听法的时候，有一些人会感到不舒服的焦热，热到都快要溶化；而有些人却觉得清凉，仿佛飘在空中一般。个中的差异，其原

因就出在「心」，其它的都不重要。对那些心中拒绝「法」的人，他根本就没有办法去减轻他们的重担。有的人可能会认为，教导他们虽无实质效果，却也不致招来危害。但事实上并非如此，因为像这种人还是一定会去做招致后患的事情——不管别人怎么说。所以教导人类真的不容易，就算只是一小群人，难免当中就是会有个性不好的讨厌鬼。但阿姜曼不像大多数人一样会被激怒，他只是放下，不再理会他们。当阿姜曼没有办法去改变这样的人时，就会认为那是他们的业力在作祟。

那些为了追寻「法」而带着恭敬心来参访他的人，都相信他们的行为所带来的善果——他非常悲悯这些人——虽然他们是少之又少。然而，那些不去寻找有用之物又不自制的人却占了大多数，因此阿姜曼喜欢住在山林间，这样的环境令他愉快，也比较自在。在这些地方，他可以竭尽全力去修行，不需要担心外界的干扰。不管他到哪里，所看到的一切，所想的一切，「法」都在其中，带来了一种很清晰的解脱感。看着森林中的动物，像猴子、金叶猴、长臂猿等在林间悬挂摆荡及嬉戏，听着它们在林间彼此叫唤，生起了一种内在平静祥和的喜乐。当它们在找食物的时候，他不需要去想它们是怎么看待他的。这种位于森林深处的独居，在生活的每一方面都令他感到振奋与雀跃。万一他在那个时候死掉了，也是完全愉悦与满足。这就是真正自然方式的死亡：独自而来，独自离去。所有的阿罗汉都是以这种方式般无余涅槃（*Parinibbāna*），因为他们的心不会留有任何的困惑与动荡烦乱。他们只有一副身躯，一颗心，和专注的一念。他们不会急着去找苦，也不会累积情感的执着而让自己忧心忡忡。他们会像圣者一般活在这个世间，并像圣者一般离世。他们不会卷入当下会造成焦

虑与悲伤的是非当中，他们全都一尘不染，对所有的感官对象都没有贪爱与执着，与世上凡夫的行为模式形成强烈鲜明的对比：心的包袱如果愈重，他们就会愈添加并加重他们的负荷。至于圣者，包袱变得愈轻，他们舍弃的就愈多。然后，他们安住于「空」，即使是知道「空」仍存在的心——也不再有什么背负装载及卸下舍弃的动作了。这就是经典上所谓达到「所作已办」，意思是指「心」在佛法的修行中已经没有功课要修了，「所作已办」（out of work）就是最高的幸福，这与世俗的意义完全不同，因为对于俗人来说，「out of work」即是没有谋生能力而失业，就等于是不断增长的痛苦。

阿姜曼提过天神与人类之间有很多差异，但我在此记录下那些我只记得的部分，以及那些我认为对聪明的读者有帮助的部分。也许这些陈述，诸如天界诸神的事件等，都应根据主题的内容而将它们归在同一段落里。但由于这些天神请法的事件在阿姜曼的一生中经常出现，所以我认为应尽可能按照他生命的历程来叙述。接下来会有更多关于天神方面的叙述，但我不敢将这些不同的情节都拼凑在一起，因为这样做会让故事没有交集的部分都汇集在相同的一点上。所以如果有任何造成读者不便之处，敬请原谅。

阿姜曼离世已逾二十年，他生前所提到的那些天神与人类，很可能因「无常」的定律而改变了，只留下可能有一些修行并相应改进其行为的一代。至于阿姜曼在世遇过的那些有争议的人，可能这种人也因已不在而无法扰乱国家及宗教。从那个时候起，教育制度有很大的改善；受过良好教育的人不可能有粗鄙的野心，这带给现今的人们一些慰藉。

阿姜曼住在泰国的乌隆府及廊开府并教导当地的出家及在家众一

段相当的时间后，便开始东向色军府。他游遍了 Warichabhum、Phang Khon、Sawang Dan Din、Wanon Niwat、Akat Amnuay 等地山林间的小村落，然后又从 Sri Songkhram 县开始在那空帕农府行脚，途经 Sam Phong、Non Daeng、Dong Noi、Kham Nokkok 等地的村落。这些地方都是深山旷野与疟疾横行之地，在当时当地所罹患的都是难以治愈的疾病：如果有人染上了，一整年可能都无法痊愈。就算不死，活着也是一种煎熬。就像我之前已提过的，疟疾这种病被称作是「亲人间的耻辱」，因为罹患这种病的人虽能四处走动并吃东西，却无法工作，有些病患甚至因此变成永久的残疾。在那个地区的村民，以及森林里的比丘与沙弥，就经常是疟疾的受害者，有些人甚至因而丧命。阿姜曼曾连续三年在 Sam Phong 村的附近度过雨安居，在那段期间，有不少的比丘死于疾病。一般来说，农耕区的疟疾较稀少，那些来自农耕区的比丘——例如：乌汶、黎逸（Roi Et）以及玛哈色拉堪（Maha Sarakham）等府——就非常不适应山区及森林的环境。他们很难与阿姜曼一起住在森林里，因为他们忍受不了疟疾。他们在雨季期间不得不离开，在被田野所围绕的村落附近度过雨安居。

阿姜曼回忆道，当他在傍晚时分于 Sam Phong 村为比丘与沙弥说法时，有一条来自 Songkhran 河中的龙神几乎每一次都会来听法。如果开始说法的时候它还没到，它就会在阿姜曼静坐入定之后才来。地居与空居天神偶尔也会来听法，却不像在乌隆府及廊开府时那么频繁。他们总是会特别在雨安居的三个最神圣的节日来访——第一天、中间日、以及最后一天。不管阿姜曼住在哪里，不论是住在城镇或乡村，诸天总是会来听他说法，这都是他住在 Chedi Luang 寺院时于清迈城市的真实经历。

挖井事件

当阿姜曼住在 Sam Phong 的村庄时，发生了一件奇怪的事。当时是旱季，大约有六十到七十位沙弥与比丘住在那里，但干净的水却不够用。于是比丘与当地的村民开会，决议就既有的井再深掘下去，以取得更多干净、可用的水。当决议达成之后，一个上座便去取得阿姜曼的同意进行工程。阿姜曼听完后，沉默了片刻，然后以严峻的语气大声喝叱：「不行，会有危险！」他就只有说这样。这个上座对「会有危险！」这句话感到很困惑，他向阿姜曼顶礼后，便将这段对话转述给其它比丘与在家人。但他们没有理会阿姜曼，决定秘密进行计划。

水井离寺院有一段距离。中午时分，当他们以为阿姜曼在午休，便悄悄走出寺院去挖井。他们没有挖得很深，而顶部边缘的土壤却塌陷并陷入井里，在地面留下一个窟窿，松动的土壤破坏了井。每个人都吓到了：由于对阿姜曼的警告不恭敬，且不具正念而未能取消计划，因而造成土壤塌陷，过程中差点出了人命。他们很怕他们会发现他们违背他的意思，他们极度的不安，并为自己犯下的错感到愧疚，于是他们赶紧收集木材去修复井口，祈求阿姜曼能协助他们挖干净松软的土壤，并修复水井，恢复使用。很幸运地，一旦他们祈求阿姜曼的帮助，一切都超乎想象的顺利，也恢复正常了，有些人脸上甚至露出了微笑。当工作完成后，大家立刻逃离了现场，很怕阿姜曼会突然出现。比丘与沙弥回到寺院后，仍为他们所做的事而感到惴惴不安。愈接近傍晚集会的时间，他们就愈害怕。因为他们都清楚记得，过去这一类的事情发生的时候，阿姜曼是怎么样骂他们的。有时候，他们作了不该做的事，自己也忘了这件事，阿姜曼知道后都会提出来教训人。这一起

挖井事件是严重的不良行径，是整个僧团背着阿姜曼作的事。他怎么可能不知道？他们都确信阿姜曼已经知道，并在傍晚的时候会提起这件事，或至少，就在第二天的早上。那一整天，他们的心都充塞着不安。

但结果，当天傍晚并没有集会。阿姜曼没有骂他们，也没提起这件事。阿姜曼很会教弟子，他很清楚这起事件以及比丘与沙弥犯下的诸多其它错误。但他也知道他们很不安，既然他们已经知道错了，再去责备他们也只会不必要地加深他们的懊悔。

阿姜曼清晨的固定行程就是静坐到黎明破晓时起身，然后经行，到了托钵的时间，他就会先把大衣放在大厅里。第二天早上，当阿姜曼离开他的经行步道进入大厅时，比丘们仍担心他会怎么处置他们。当他们在焦虑中等待时，阿姜曼语气轻柔地转圜了整个事件，并以令人宽心的方式舒缓了他们的压力：「我们来这里是为了学习佛法。我们不应该过于鲁莽，也不应该极度恐惧。任何人都不会犯错——但知错能改，善莫大焉。佛陀在过去前生还是菩萨的时候也曾犯过错，但他一意识到有错，就会立刻努力改正自己的错误。这种心态是高尚的，但仍可能因愚痴而犯错。从现在开始，在任何情况下你们都应该好好控制调御自己，一直以正念照顾好自己，因为这才是智者的修行方式。」

这就是他说的一切。他以一种使人卸下心防的方式朝着在场的比丘们微笑，然后带着他们照常托钵。那天傍晚没有集会，阿姜曼仅告诉大家要精进。连着三个傍晚都没有集会。在这段期间，所有的比丘与沙弥都仍害怕阿姜曼会因挖井事件而责骂他们。到了第四个傍晚，终于举行了集会。不过，他还是对挖井事件只字未提，仿佛完全不知这件事一般。经过了一段很长的时间，就在大家都已几乎忘记，这件

事竟意外地又被提起。没有人告诉过他这件意外，因为整件事已被淹没了。阿姜曼从未去过那个水井，而井也离寺院有相当的距离。他就如平时一般开始说法，从各种角度谈论比丘的禅修，及有关举止合宜、对老师与「法」的尊重等等。他说，这些都可让那些来找老师训练与修行的人其行为得到修正。他强调他们都应该特别重视因与果，因为这才是真正的「法」：「虽然你们不断承受因欲望而生的压力，仍不该让它们冒出头并侵入修行的领域中。不然的话，它们将摧毁『法』——也就是经得起考验的灭苦之道——渐渐摧毁一切的希望。你们千万不该忤逆『法』、僧团的戒律，或是一位值得受到尊敬老师的话，因为这等于是毁灭你们自己，不服从只会增长损人不利己的坏习惯。水井周围不只是黏土而已，底部也有沙层。挖得太深可能会导致沙层下陷，然后黏土就会崩塌而陷入井里，可能就把人给活埋。这就是为什么我要禁止你们挖井的理由。在许可或禁止任何工作之前，我都会先彻底观察，在这里修行的人都应该要想到这一点。有些事情放在心里就好，我不觉得有必要将这些事情全讲出来。」

「我说得已经够明白，也足以让你们都能了解；那为什么你们表现得却像是听不懂？当我禁止某些事情，你们就偏要去做；如果我要你们去做某些事，你们却唱反调。这已经不只是误会——你们都早已很清楚了。这种叛逆的行为突显出你们个性中固执的一面，打从你们跟父母亲一起住的时候，你们的父母都只是为了宠你们才会容忍你们的行为。而如今，它已成为根深蒂固的性格，深埋在你们这些已是成年比丘的人格特质中。更糟的是，你们当着老师和你所过的梵行生活面前炫耀这种性格。像你们这种年纪的比丘还这么倔强固执是不可原谅的，不能将其视为幼稚行为而纵容，所以需要严厉的训斥。如果你

们仍执意这般倔强，这将更进一步强化你们性格中不幸的特质，使你们恰如其分地被冠上『顽固的头陀比丘』的名牌。因此你们一切的必需品也都会被标示为『顽固比丘的所有物』。这个比丘很固执，那个比丘很无耻，那边的那个比丘很呆滞——直到整个僧团最后都变成冥顽不灵，而我最后也只剩一群顽固的弟子。一旦固执成为常态，世界将崩坏，『法』也肯定会趋向灭亡。你们有谁还想要当一个固执的比丘？你们有谁想要让我成为一群固执学生的老师？如果是这样，明天就再回去挖井吧！这样泥土就会塌下来把你们给活埋。然后，你们会投生在一个固执的天界乐园，那里的天神都会来赞叹你们真正的伟大。当然，没有任何的天神，包括梵天在内，曾看过或住过这样一个特殊的天界。」

之后，他声音的语调就变得温和许多，正如他说的主题一般，使听众全心全意反省他们顽固不服从的错误。在开示的期间，大家似乎都忘了呼吸。当开示一结束而散会，比丘们便马上互相询问是谁敢去通知阿姜曼而引起这次的训诫，让大家都快昏倒了。每个人都否认自己有说，因为大家都怕死他的责骂。这个事件是一个谜，没人晓得阿姜曼是怎么知道的。

阿姜曼具有各式各样神通，这些年来，他在这方面的能力似乎已进展到深不可测的程度。与他同住的比丘们都深知他的能力，所以他们在任何时候都会作好精神上的严格自我控制。他们不会让「心」随意四处游荡，因为他们飘走的心思很可能就会成为傍晚集会开示法义时的主题。当阿姜曼实际上是在训斥他们时，他们在集会期间就一定要特别警觉。他停止说话时，有片刻的时间——也许只是喘口气，也许是观察到了什么——如果他发现在比丘之间有任何迷失的念头，他

就会立刻把它提出来讨论，而且声音的语调会有巨大的变化，就好像他在模仿现场某比丘的妄念一般。虽然阿姜曼不会指名道姓，但他的语调会立即吓到那个人，让他变得非常害怕，以后再也不敢胡思乱想了。

另一个要注意的时间就是他们跟着阿姜曼托钵的那个时段。那些不具正念的人一定会在下次的集会时听到自己难以捉摸的念头。有时候不得不听人谈起自己的心猿意马，其它比丘又因为不知是谁而向与会的其它人偷瞥一下时，实在是一件非常尴尬的事。但一旦被发现了，所有比丘与沙弥的反应都很正面，在散会后反而不会生气或难过；有些人甚至会彼此笑着问：「今天说的是谁？今天又是谁被抓到了？」对于他们的妄念，他们可以对同修如此的坦诚，实在难能可贵。有错的比丘当别人问起时就会立即坦承，而不是掩饰覆藏，他们会说：「我真是冥顽不灵，我就是忍不住会这样想……，就算我知道我一定会因为这种想法而被喝叱。当那些想法浮现时，我忘了对阿姜曼的敬畏，只觉得自己被这种疯狂的想法所淹没，我真的活该被骂，对于失去自我控制这一点来说，这给我上了一堂宝贵的课。」

写下这些事也让我自己感到不舒服，我在此要向读者致歉。但，这些事都是真的——它们真的发生过。收录这些事是一项困难的决定。但如果我说的都是真的，那么这个决定就是对的。它可以与一般的情况来比较，比丘的发露忏悔，是为了消除未来再犯的一切焦虑与内疚的方法。因此，我想再谈一些过去曾发生过的事，让那些思惟可能也曾有过相同困扰的人一个好好想一想的机会。

在大多数的情况下，修行中的比丘会因为与外界感官对象的事物而受到阿姜曼严厉的诃斥，比如说：景象（色）和声音（声）是最有

可能引起后患的感官印象。而比丘最有可能被责骂的情况就是在早上托钵的时候，走进聚落里接受托钵是每个比丘应尽的义务（八正道的正命），在这些场合下，比丘遇到「色」与「声」，就一定要（正）思惟它们。有些人对于遇到的一切会非常的迷恋，他们的思惟会因为缺乏正知见而开始陷入一团昏乱，而这些就是他们分心的主要原因，就算比丘并不愿去想念这些外境，它们还是会去诱惑「心」。等比丘恢复正念时，已是傍晚集会的时候了，他受到的谴责将使他试着更加自制。过一段时间后，他又会遇到之前相同诱人的对象并再次揭开伤口疮疤。等回到寺院后，他会得到另一帖「强烈猛药」，另一次的责备，敷在他的伤口上。许多与阿姜曼同住的比丘及沙弥，他们大部分的人都有这种溃烂的疮疤，如果比丘没有服用这帖药，就会得到另一帖药。他们走进聚落里，面对引人的「色」与「声」，仍躲不掉麻烦。结果，回到寺院后，等时机成熟，阿姜曼又会再次「电」他们。有无明的人，其思惟有好有坏是很正常的事。阿姜曼并不会喝叱每一个不善的思惟，他谴责的往往是那些会招致后患的有害思惟。他要他们以「法」的角度去思惟，运用正念与观智，这样他们才能超脱苦。他发现，比丘们老喜欢想着一些会招来麻烦的事，而未能以正思惟来减轻老师的负担。由于有很多这样的比丘跟他住在一起，所以几乎每天傍晚都会听到斥责声。

这一切说明了阿姜曼能知道别人在想什么的他心通³³都是真的。至于那些该受指责的思惟，是意外而非刻意生起的，都是缘于偶失正念所致。不过，就传授弟子知识与技术的老师来说，阿姜曼一发现有不当的时候，便会立刻发出警告，让犯错的人得以意识到自己的错，并学会在未来能更善于控制自己。他不想让他的弟子再被这样的思惟

给困住，因为那是一种会直接招致不幸的思惟惯性模式。

阿姜曼对比丘们的教导很细腻，非常注重细节。僧团的戒律、禅定与智慧都有很详尽的说明；而属于更高深的「法」，则说得更巨细靡遗。他住在沙里卡石窟的时候，就已开始精通各种层次的禅定，以及一切的中级智慧。至于最高层次智能，到阿姜曼的修行达到最后的阶段时，我会再叙述。在东北部持续修行一段时间之后，他变得更加熟练。这使他能以他的专业去教导比丘各层次的禅定，以及中级的智慧。他们都依序来聆听他的开示，而这些内容都从未偏离「定」与「慧」的真正法则。

阿姜曼的禅定很奇特，也相当地不凡，不论是刹那定、近行定、甚至是安止定³⁴等都一样。当他入刹那定时，只停留一下子，但也没有回到一般的正常状态；他接着会退出，然后入近行定。在那个境界中，他会接触到外界无数的各类超自然现象；有时是鬼魂前来求助，有时是天神或龙神来参访——藉由禅定的沟通方式而接触到无数的有情。这就是阿姜曼所使用的禅定沟通窗口，以此来接待一般人看不到、也听不到的非人众生。有时候他的「心」会飘离身体，进入欲界诸天及色界各层梵天里游览；然后，他又会上地狱，去观察那些被自己的恶业所折磨的无数众生。

所谓「上升」、「下降」等专有名词都是相对于粗糙身体活动的一种通俗的比喻。它们与心的活动鲜有共通之处，因为「心」非常的微妙，难以用世俗的比喻来做比较。所谓「上升」与「下降」对色身而言都需要耗费一定程度的力气；但就「心」而言，却只是一种不费吹灰之力的形容。当我们说欲界诸天、色界梵天乃至涅槃时，就代表愈来愈「高级」以及愈来愈精妙微细的有情众生；至于地狱则是愈来愈

愈「墮落」的有情所构成。而我们实际上都是用物质、物理的标准去衡量测度有关精神或超自然方面的领域。我们可以这么说，所谓的地狱和天堂，可各自被看作是较低级与较高级的意思，在某方面类似于一些凶狠的作奸犯科者与犯轻罪的人都被关在一座相同的监狱中，而这监狱位于一个守法市民所居住的城市里。这两种形式的罪犯本质上并没有多大的差别，因为他们都一起住在同一间监狱里；而罪犯与守法的市民在本质上也没多大的差别，因为他们都是住在同一个国家土地上的人民，唯一不同之处就是他们被隔离开了。

至少监狱里的罪犯与一般大众还能用他们正常的感官觉知到对方，但不同世界的有情就察觉不到彼此的存在。譬如地狱的众生就无法觉知到欲界天里的诸神；反之亦然。而这两类众生也无法觉知色界梵天世界。而说到人类，也觉知不到这些不同世界的众生。即便来自这些众生的每一个意识之流，当它们不断穿梭在彼此的存在领域而混杂在一起的时候，他们也察觉不到其它的存在，就好像他们自己才是唯一的一群存在一样。

一般来说，我们的心无法感应到其它有情的想法。因为我们不具有这项能力，或许就会因此认定其它的众生也都不存在。不管这种否定是如何的根深蒂固，我们都是错的，因为所有的有情都有一颗心。就算我们感应不到对方的想法，也没有权利去否定对方的存在。我们不能因看不见或听不到非人的存在，就在感官的局限性下认为这些有情不存在。如果我们真的这样，那只是在欺骗自己。

当我们说到欲界诸天及色界梵天是一系列垂直伫立在各层的天界时，一般人可能在粗浅的物质(物理)感官上很难去理解这一点——就好比，一栋有很多楼层且需要楼梯或电梯的房子。但这些天界都是存

在于超自然的领域里，他们在超自然的领域中是以超自然的方法攀登上去：也就是说，他们透过品（戒）德的修行而开展出这种「心」的能力。当我们说到地狱是「在下面」时，并不是指地狱真的在深不可测的地底深渊，更确切的说法，是一种以精神的方法「堕落」到精神的末端，而那些能看得到地狱的人，都是藉由内在的心（通）灵能力而办到的；但那些「堕入」地狱的众生却是因为自己的恶业力量才会在地狱里。他们待在那里，去承受因自己生前的恶行所加诸在他们身上的痛苦与折磨，直到他们的恶业消尽才能逃出，就像是监狱里的罪犯必须等到服刑期满才能获释一般。

就在阿姜曼开始修行的时候，因为他的心性活跃且爱冒险，所以刹那定与近行定都混在一起了。只要他一入刹那定，便立刻开始在近行定中向外漫游并游览各种现象。于是他开始在禅定中自我训练，直到他能熟到控制自如，使「心」静止，并能随意向外探视各种现象。从那时起，不论他选择修何种禅定，都能驾轻就熟。例如，他可以瞬间入近行定，然后在禅境中向外接触各种现象；又或者他会集中心念并入安止定的一境性，如果有需要他会在此稍作休息。安止定是一种纯然宁静与安详的完美定境，正因如此，很多的禅修者对这样的境界都非常的迷恋不舍。阿姜曼说，他也一度沉醉在这种定境中，但由于他有与生俱来的智慧，所以并没有在定境中停很久。他能够自己解决这个问题，并在骄傲自满生起前就先找到解决的方法。

任何被「钉」在安止定中的修行人，如果他们不试着运用「观智」去观照，那么他们的进步一定会很慢。因为在定中的身心都沉浸在这种喜乐，很多的禅修者很快就被这样的禅定所桎梏。一种强烈的执着依恋就此形成，而定中的禅修者会渴望能享有更多的喜乐与平静，但

这份渴望会淹没能拔除无明的「观智」。未能及时从善知识那里接受劝告的禅修者，都不会愿意离开那种境界去领悟智慧之道。当持续依恋沉溺在那种禅境中一段时间后，各式各样的骄傲自大会可能会开始滋生茁壮；比如说：他会误认或执取「定」中的宁静与喜乐的境界就是涅槃，就是「苦边尽」。事实上，当心念凝神收摄至安止定的静虑状态时，焦点会在体验到最明亮清晰的一境性，并就此全然安住在宁静的喜乐中。但，导致生死轮回的无明也同时凝聚在相同的焦点之上。如果智慧在此时不能拿来洞悉并消除无明，那么就必然会有来生。因此，不管是在修哪一种境界的禅定，都应该同时伴随「观智」，在安止定中尤其如此。不然的话，「心」也只能体验到不具判断力与洞察力的平静而已。

由于要进一步达到三果不还的程度需要有足够的智慧，所以到阿姜曼第二次东北行的时候就已经有相当丰富的中级智慧；否则，他在这一个层次中便无法做到有效的内观。在达到那个程度以前，一定要运用「观智」去成功地「念身」，这要以不偏颇（客观、不陷入两极）的态度看到它们的可爱与可厌之处³⁵。在去除一切关于身体的疑惑与贪爱执着之后，「心」以「观智」将引人之处与可厌之处给隔离开，穿透两端交会的中间。然而，这一段过程，只不过是一个过渡阶段。这可看成是参加一场考试并通过最低门坎，需要进一步学习才能达到最高的成绩。那些阿那含向的修行人，仍必须以观智继续修持，才能完全成就阿那含果。假设这样的人一死，他不用再经历较低阶的其它四层梵天，而会立即重生在第四禅天的第五层天或净居天。

阿姜曼曾提过因为当时没有善知识告诫他，所以他在那个阶段耽误了好一段时间。当他自己努力熟悉三果的修行方法时，他必须非常

地小心，不能有任何的差错。在分析「法」的微妙时，他从经验中知道，无明可能会破坏他的努力，因为无明就如同他用来对抗它们的「正念」与「观智」一样难以捉摸，这使人很难观透「法」的每一个相续阶段。他说这就好比身在一处充满荆棘的灌木丛里，想要努力成功地走出来，是一件多么令人难以置信的事。而在他走出困境并慈悲教导我们之前，就已在艰苦的旅程中独自尝尽千辛万苦。

当时机成熟，他通常会跟我们分享他这一部分的修行经历。当听到他面临非常人所能忍受的经历及证悟到「法」的神奇微妙与深奥时，有两次我都感动到流下眼泪。我不知是否有足够的波罗蜜也能踏上他走过的足迹，又或者我会走向一般世人所走的路。但他的话给我很大的鼓舞，并总让我下定决心坚持不懈。阿姜曼说，每当他加速努力运用观智，他的「心」就会厌离人群而更专心在禅修上。他知道在那个阶段他的修行需要加强；但他又不得不留下来教他的学生，使他们也可以开展在他们心中的某些法义。

阿姜曼住在泰国的那空帕农府 Sri Songkhram 县的 Sam Phong 村一带有三、四年之久。他在那空帕农府 Kham Cha-ee 地区 Huay Sai、Nong Sung 和 Khok Klang 等村落中待了一年。由于这些地方有重重迭迭的山峰，所以他特别喜欢这个地方。在 Pat Kut 附近一带的山区有许多的地居天神——还有老虎也特别多。夜幕低垂时，当天神因听法而心生欢喜，老虎就会在他的住处四处出没徘徊。

在午夜的时候，老虎的吼声响彻他住处附近的森林。在某几个夜晚，会有一大群的老虎集体吼叫，很像是一群人彼此来回大喊。当那些「大猫」骇人的声音回荡在黑暗中，效果真的非常的吓人。许多比丘及沙弥就因为害怕被老虎抓走吃掉，所以有好几个晚上都无法入眠。

阿姜曼发现可以利用比丘们对老虎的恐惧来激励他们精进修持。于是，他会故作神秘地说：「你们当中如果有人放逸懒散，可得要当心了！山中的老虎最爱这种懒比丘，因为它们发现懒比丘的肉最美味可口了。所以如果你们不想变成老虎的美食，最好努力精进。你们了解吧！老虎最怕那种精进的比丘，所以它们绝不会去吃那种人。」比丘们听到这样的话，都会加倍精进，就好像他们的命都悬在一线之上。尽管老虎的吼声在附近回绕，他们仍强迫自己走出去经行。虽然他们还是很怕，但他们相信阿姜曼跟他们说的：「懒比丘可能会成为老虎的下一餐。」

但事实上他们的险境更糟，因为在僧团里没有小禅房，每个人只有一座低到几乎要触及地面、只能让一个人睡觉的小床座。如果老虎真的很饿，他们是没有东西可以躲避遮护。阿姜曼说，有好几次的晚上老虎跑进僧团，但它们并没有伤害任何人。他知道有天神在守护着他们，所以老虎不敢伤人。当诸神来听法时，他们表示他们会守护僧团，不会让任何事情骚扰比丘，或让比丘受到伤害。那些天神也请求阿姜曼能长期留在那个地区。

事实上，阿姜曼对比丘们的告诫只是利用恐惧来激发他们修行的动力。就老虎而言，它们似乎知道比丘们住的地方是一处安全的避风港。而各种不同的野生动物，也觉得没必要防备那些走进僧团附近的猎人，因为当村民知道阿姜曼在的时候，都不太敢在附近打猎。他们都很怕会有现世报，他们害怕如果在僧团的附近开了枪，手中的枪就会突然爆炸而一命呜呼。真的有够神奇，每当他待在某一个地方，那个地方就会充满老虎，而那些野兽不会扑杀当地村落附近所饲养的奶牛及水牛，也没有人知道它们在哪里找食物。这些被阿姜曼提过的不

寻常事件，到后来也都被当地的许多村民所证实。

无 懈 可 击 的 人

当一群天神来参访阿姜曼的时候，又发生了另一起神秘事件。天神的领袖开始与他对话，表示：「您于此处的停留，带给了所有的天神相当多的喜悦。由于您无远弗届的慈心光环，弥漫笼罩着整个地球与天界，我们都非常享受这份极大的幸福。您散放出的光环难以形容地美好，且无与伦比。也因此，我们总能知道您在什么地方。您所散发出「法」的氛围遍及十方。当您教导比丘、沙弥和在家众时，你的声音也会穿越整个地居天与空居天，产生出无边无尽的共鸣。除非是已死去的天神，不然的话所有的天神都能听得见您的声音。」我会写下更多关于阿姜曼与这位天神之间的对话。虽然我无法保证它真实无误，但这些内容都是我从可靠的来源那里听来的。阿姜曼用以下的问题与天神展开了对话：「如果我的声音真像你说的那样在天地间产生共鸣，那么为什么人类却听不到？」

天神的领袖回答：「人类怎么可能会了解道德戒律？他们一点都不关心这些。他们只会以自己的六根去造恶业，从自身不断生出地狱业果的因缘。他们打从出生到死亡的那一天都是这样。当他们身为人类时，一点不关心他们应该奉行的道德。事实上，只有极少数的人会有兴趣以道德利他的方式来使用他们的感官，在他们一生中所累积的道德数量实在太有限了。可以这样子模拟：人类寿命的十倍甚至百倍，都比不上一般的天神——就更不用说那些寿命极长的梵天神（*brahmā*）了。人类的总人口数极为庞大，这反而意味着无数的轻忽放逸，因为会注意的人少之又少。人类都应该要护法，却鲜有人知道佛法与道德的珍贵。」

「恶人只知道造孽，他们之所以会被称为人是仅因他们会呼吸。一旦他们停止呼吸，他们就会立刻淹没在自己的恶业下。我们天神能了解这些，为何人类不行？这根本就不是秘密。当有人过世时，比丘就会被邀请去为死者念诵《吉祥经》。但一个作恶多端的人在那个时候又怎么会去听呢？在死亡最初的那一瞬间，他的心识就已被自己的恶业紧紧地捆绑住，他又怎么可能去听法呢？就算他在世的时候也不会对佛法感兴趣。只有活着的人才能听法——如果他们有兴趣与渴望的话，但很明显他们并不感兴趣。难道您没有发现当比丘在诵经时他们可曾表现出感兴趣的样子？因为他们没有兴趣，所以佛法并没有真正嵌入他们的心中。他们最迷恋的东西，就连一些动物也都会感到肮脏与厌恶，这些都是不道德的人最喜欢享受的事物，而且从不会感到厌倦。就算他们濒临死亡，仍热衷于这一类的事情。我们天神对人类的了解远胜于人类对我们的了解。而您，尊者，是一位非常特别的比丘。您非常了解人类、天神、地狱的众生与所有的众生，而这也是为什么诸神都向您顶礼的原因。」

当天神说完后，阿姜曼想进一步厘清而问道：「天神都拥有天眼与天耳，能使他们看到与听到极远的事物。天神们比人类更了解人间事件的善与恶，难道你们不能找出一个可以让人类更能注意到善与恶的方法吗？我觉得你们比人类的老师更有能力做到这一点，你们有办法可以做得到吗？」

天神回答道：「我们天神已看过许多的人类，但从未见过跟您一样无懈可击的人。您一直对天神与人类平等散发着慈悲，也同时熟悉各式各样从粗糙到最精致微妙的有情。您已试过去教他们接受有天神以及其它无数确实存在于这个世上众生的事实。但尽管如此，一代又

一代，从生到死，没有人真的看见过这些众生。所以他们又怎么可能会对天神感兴趣？至多，他们可能会窥见一些奇怪灵异的事情，但在还没有仔细搞清楚前，就声称他们见鬼了。他们又怎么可能会从我们天神这里得到任何有关善与恶的忠告？虽然天神一直都知道人类的存在，但人类对我们天神有关的事却一点兴趣也没有。这样您教我们怎样去教人类呢？这根本就办不到啊！我们只好让业力与果报自行运转，就连我们天神也是不断承受过往业果。如果真超脱了业力，我们就都到达涅槃了，那么我们就不用在这些困境中待这么久了。」

「你说当已作业耗尽时就可证得涅槃，天神都了解涅槃吗？天神也会跟其它的众生一样去经历痛苦与折磨吗？」

「尊者，我们当然也会经历这些。历来出世的诸佛皆毫无例外教导众生要超脱苦，他们从未教我们要继续待在苦的泥淖中，但世人却对他们所喜爱的事物比涅槃还要有兴趣。因此，没有人考虑过想要证得涅槃。所有的天神都会记得并对涅槃的概念印象深刻，因为那是每一尊佛传授给各处众生的教导。但天神在摆脱天人之身并趋向涅槃之前，还有浓密的业力罗网必须先处理。只有这样，所有的问题才会止息，而这种随业牵引的出生、死亡与再生的轮回，也都终将停止。」

「是否有许多的比丘能与你们天神沟通？」

「只有一些可以，但不是很多。他们大部分都是像您一样住在山林里喜欢修行的比丘。」

「是否有在家人也具备这种能力？」

「有一些，但非常的少。他们必须求法若渴，并依法修行，直到他们的心变得明亮与清晰。只有这样，他们才能感应到我们的存在。」

天神的身体构造对他们自己而言都相对粗糙易见，但对一般人而言仍是太过精致微妙而无法察觉。所以只有内心明亮清晰的人才有办法感应到天神。」

「经典中说天神因人类令人反感的恶臭而不喜欢接近人类。这种令人讨厌的恶臭到底是什么？如果真有这种恶臭，为什么你们却常常来拜访我？」

「有高道德标准的人类就不会那么令我们反感，这种人都有会激发我们去尊敬他们的芬芳；所以我们对你的说法从未感到厌烦。那些，会发出令人作恶气味的人，都是些道德沦丧的人，因为他们厌恶道德，即便道德被公认是三界非常好的东西。他们反而喜爱那些高道德标准的人所厌恶的事情。我们一点都不想接近这种人，他们真的令人作呕并臭气四溢。天神其实并不厌恶人类，但只要一接触人类就会经历到这些事情！」

当阿姜曼叙述有关天神或其它种类的神灵时，比丘们都听到入迷了：他们都浑然忘我，也忘了流逝的时间与一天的疲劳。他们希望，也许有一天他们自己也能亲自体验到这些事情；而这份希望也让他们乐于修行。这也是阿姜曼讲述关于他自己或其它人的前世经历时所发生的情况，听众们都很热切想知道自己的前世，却忘了该超脱苦并取证涅槃。有时候比丘会很惊讶地发现自己的「心」已走偏了，并告诫自己：「嘿，我快要疯了！我竟然没有思惟如何解脱苦，反而却在追逐过往已不复存在的幻影。」这样，他又会重新恢复正念一段时间，但很快又会再度溜走，回到同样的思惟。因此，许多比丘发现实在有必要定期自我反省。

阿姜曼有关天神与其它来访神灵的故事都相当地吸引人。特别是，

他提到在鬼道里也有像人间一样的流氓或黑道（恶灵、邪魔厉鬼）。这些心性邪恶并造成混乱的邪灵一样会被逮捕，并关在我们人类称作是「监狱」的一个地方。不同种类的罪犯会被关在不同的牢房里，这些牢房都已「鬼」满为患。有男的猛鬼与女的猛鬼，它们都是非常残忍凶猛一类的厉鬼，而且不分男女。阿姜曼说，从它们眼中露出的残酷无情便可清楚看出它们不会响应任何的慈悲或善意。

鬼众就如同人类一般，也住在城市里。大城市里也住着监督管理众鬼的鬼王。有相当多的鬼，秉性很正直善良，因此赢得众鬼及恶鬼们一致的敬重。众鬼都由衷敬畏那些神通广大与法力高强的鬼神，这不仅仅是一种逢迎谄媚，而是自然法则使然。阿姜曼总说邪不胜正，而他在鬼界中的见闻更印证了这件事。有累积善业的众生因他们其它的恶业成熟，仍会投生到鬼道；但，他们善良正直的个性却未曾改变，所以他们在鬼界拥有极大的权柄，这样的鬼甚至能治理一大群的鬼众。这些鬼众的社会并不像人类的社会一样被分类或有种姓阶级制度，它们反而严格遵循业力法则的权柄。它们的业力使得它们不会像人类那样有偏见，它们的存在本质上是由它们的业果所掌控——这是不变的原则。因此，我们在世上使用权力的方式，就无法在它们的世界中适用。阿姜曼曾详细解释过这些事情，但很抱歉我记得的并不多。

阿姜曼是透过禅定以「意生身」^e去探访众鬼。当鬼众一看见他，就会像人类一样赶紧告诉大家来顶礼他。鬼界的鬼王非常尊敬阿姜曼，并对他有净信。他带领阿姜曼参观鬼众所居住的各处，包括关着男女恶鬼的「监狱」。鬼王对阿姜曼解释各种不同种类的鬼的生活状况，并指出那些被关的鬼都有敌意，并过分骚扰他人的安宁。它们依照各

^e 禅定中的心意所化生的身体。

自罪刑的严重程度而受到监禁。人类创造出「鬼」这个字眼来称呼它们，但事实上它们就如同其它的有情一般，是以它们天生的条件真实地生活在这个宇宙之中。

阿姜曼总喜欢在山林中住上一段很长的时间，他在那空帕农府指导比丘一段时间后，开始必须思考他自己的处境。他经常想到自己的禅修，他知道他仍缺少足够的决心来完成在他眼前的最后任务。很明显，只要他继续抗拒这个呼唤并持续教导弟子，他自己个人的努力就一定会被耽误。他说，打从他为了指导在东北部的比丘而从中央平原回来后，他就觉得他的「心」进展得比他独居时还要来得慢。他觉得在达到最后的目标前他不得不再加把劲，这样他就不用再挂念自己的修行进度了。当时，阿姜曼的母亲以优婆夷³⁶的身分与他一起生活了六年。他对母亲的挂念使他不方便去任何的地方。于是，他获得了她的同意，便决定送她去乌汶府。然后他与母亲及弟子们离开了那空帕农府，直接穿越了 Nong Sung 山区，经过 Kham Cha-ee 走出山区，到达乌汶府的 Lerng Nok Tha 区那一年，他于乌汶府 Amnat Charoen 区的 Nong Khon 村结雨安居。在那里有许多比丘和沙弥与他住在一起，他也很认真指导及训练他们。当他停留在那里的时候，有信心并接受他训练的出家与在家众人数逐渐增加。

某天的深夜，阿姜曼在静坐，他的心入定后便立刻出现了一个影像，影像中许多比丘与沙弥以一种美好、有序且肃穆的方式，恭敬地走在他的身后。然而，有一些比丘却匆匆从他的身旁过去并走在他的前头，一点尊重与自律也没有；其它的人则以毫无纪律的方式拼命找机会超过他。最后，有些比丘竟拿着劈开的竹竿钳住他的胸口，使他几乎无法呼吸。当他见到这些比丘不恭敬的行为——甚至是残暴地折

磨他——他更加专注用心去看清未来将发生的事件。随即，他了解到那些恭敬走在他身后的比丘都将是谨言慎行并忠实将他的教导付诸实践的比丘，也是尊敬他并护法的比丘，他们能确保佛法在未来兴盛。他们在未来能维持佛教的传统与修行，使自己对佛法与各地的人都能有用处。他们受到的尊敬与荣耀将遍及整个人间乃至天界，他们会依照世尊的传统教导坚持住佛法的完整性。因此，佛教不会衰落与消失。

而那些没有恭敬心并不经意从他身旁走过去的则是自以为是且狂妄自大的人。他们自认他们的禅修比老师的还要优越，无视于他之前指导他们正确修行的事实。他们对他在佛法上的教导毫无感恩之意，因为他们自认精通一切，也因此表现出相应的行为，这种行为不但会毁了自己，也会毁了整个佛教，包括来接受他们指导的人。他们的心将被这种比丘的错误所毒害，这些人又反过来伤害自己与他人，包括徒子徒孙，而不会发现自己是否走在正道上。

再下一组是那些等待机会想要超越他的比丘们所组成的，这象征着一种恶劣的态度即将展开及并对未来的佛教产生影响。就如同前一组比丘，他们坚持各式各样错误的邪见，对自己与整个佛教都造成伤害。同时，他们对佛教与所有佛教徒的心灵集中都是威胁。因为他们无法正确考虑到自己行为的后果，佛教将陷入完全毁灭的危险中。

而那些用劈开的竹子夹住阿姜曼胸部的比丘，则是自认见多识广并从而采取行动的比丘。尽管是错误的行为，但他们还是没有想过自己的行为到底是对还是错。而且最重要的是，他们一定会造成佛教界以及老师很大的不安。阿姜曼说他很清楚最后一群的比丘有哪些人，而这些人在不久之后就会带给他麻烦。由于这些人都是他以前的弟子，而且曾得到他的同意与祝福在附近结夏安居，所以他很难过他们会这

样做。他们回来的目的是来扰乱他而不是给予他应有的尊重。

几天后，府长与政府官员来到僧团，而这批代表团就是由那一群在他禅境中对他施暴的同一群弟子所陪同。他并没将禅境中所看到的一切告诉这批官员，而只是很仔细地观察他们的行为。他们集体请求阿姜曼向当地的人民募款，将筹募所得的金额在当地盖一些学校，他们解释这么做可以帮到政府。由于阿姜曼深受当地人民的爱戴，所以他们一致决议来找阿姜曼商量，寻求他的协助。他们觉得这项计划如果有他的参与，一定会成功。当阿姜曼一知道他们的目的，便立刻明白这两名比丘是这次麻烦事件的始作俑者。而这起募款事件就代表禅境中对他的攻击。后来，他把那两名比丘给找来，并给予他们适当的教诫，他告诉他们身为一名禅修的佛教比丘，他的生活之道是根植在自我克制与平静之上。

这段故事之所以会在这里重新提起，主要是为了使读者能了解「心」的神秘性：包括能知道明显的或隐晦的事，以及有关过去、现在及未来的知识，阿姜曼在很多情况下都证实了他具有这种能力。他为人处事超然客观，想法也从不隐藏任何不可告人的世俗动机。凡他所说过的一切都来自于他的领悟与体证，而他说出来的目的是为了让大家去思惟。他绝不会去愚弄那些容易轻信的人们，或者造成他们的伤害。

这里记录下来的一切都是阿姜曼只跟亲近的核心弟子说过的事——并没有对其他人说过。因此，作者揭露阿姜曼的事件可能是一种错误的决定，但我认为这对那些有兴趣的人可提供一些有用的细节。就禅定及超自然神通这两方面来说，在今日的头陀比丘中，阿姜曼的经验在范围上可说是最宽、也最不可思议。有时候，当环境许可时，

他会直接明确说明他的神通。但在其它的时候，他只会间接提及并作为一般教学之用。在沙里卡石窟的那一段期间，他曾以他心通读取某个老比丘的心思，就因为那一次的经验，尽管他很热切想要帮助他的弟子们看到他们自己的不正思惟与邪见，但他对于能窥知他人的心思一事，始终抱持着非常谨慎的态度。

当他很直接指出某个比丘的不正思惟或某个比丘的正思惟时，对方可能会因他的直率而受到不利的影响，他们往往会误解他的慈悲而得不到利益，若是因他的话而恼羞成怒便极可能导致有害的恶果。因此，大多数情况下阿姜曼都是以间接的方式来告诫比丘，他担心犯错的人会在同侪的面前感到尴尬与恐惧。所以他并没有指名道姓，只是给予警告，使对方能自我觉醒。但即使如此，有时犯错的人还是会陷入很严重的沮丧，因为他感到自己在集会中受到了公开的谴责。阿姜曼自己也相当清楚这一点，所以不管在任何情况下他都能变通。

可能有一些读者对于这边所写下的一些事会感到不舒服，我对这一点感到抱歉，但我已正确无误地记录关于阿姜曼自述的每一件事。许多在他指导下的上座，都已确认并详尽叙述了这些经过，也给我们保留下相当多的故事。

一般来说，外界的感官对象对修行的比丘会造成最大的危险。他们乐于在心中颠倒妄想与异性在色、声、香、味、触等身体方面接触的画面。虽然他们不是故意要这么做，但这种倾向早已根深蒂固深植在他们的个性中。不管是直接或间接的指导，这些都一定是阿姜曼的基本教诫。比丘们当然也会有别的想法或念头，但除非是特别的夸张严重，否则他不太会去管它们。

傍晚的集会显然是最重要的时刻，阿姜曼会要他的听众们保持身

心的平静，当他在说法的时候，他不希望有任何事情打扰他们或他自己，以确保他的弟子们都能从闻法中获得最大的利益。如果有人在当时放逸，心生邪念，就在他沉溺在邪念时，就会给他闪电般霹雳的一击（当头棒喝）。这使得这名胆敢胡思乱想的比丘颤抖不已，并几乎当场昏厥。虽然阿姜曼没有指名道姓，但他把胡思乱想的内容给公开，就足以带给这名犯错的比丘全身的冲击。而其它的比丘也会跟着惶恐不安，因为他们深怕自己一个不注意也同样会沦为妄想下的牺牲品。在他说法的期间，当头棒喝的声音持续不断地响起，他的听众都屈服于现场的压力，聚精会神地端坐，保持警觉。有一些比丘竟然在当时入了甚深的禅定，而那些尚未达到这种境界的比丘也害怕妄念纷飞而被喝斥，因而持续保持平静与专注——或者该说阿姜曼就像是一只让他们害怕的老鹰，冷不防随时向下俯冲来抓取他们的头颅。

就因为这个缘故，与阿姜曼住在一起的比丘在集中心念这一点上，都已经有了很大的进步，基础也愈来愈稳固。他们与他住得愈久，内外举止就会与他的互动更和谐。那些与他住上一段相当时间的人，对他活泼的教学方法都心悦诚服。不论在说法期间或平时例行的活动，他们都很有耐心地去了解他所使用的灵活方法。他们不厌烦地观察他，都试着尽可能追赶上他的脚步。他们对「法」的渴望以及各种日常修行的认真，使内心的坚忍每天逐渐增加，直到他们都终于可以独立。

至于那些跟他住在一起却未能证得道果的比丘，通常都是因为花了太多的时间在外界的事务上，而忽略了内心的修持。譬如说，当他们心猿意马时，他们会怕阿姜曼严厉的苛责。当他为此而责备他们的时候，他们又会因为太过于害怕以致于无法像其它人一样冷静地思惟如何解决自己的问题。既然都已经跟随一位优秀的老师修行还因循苟

且，实在是很没有道理的事。他们来到那里，也住在那里，却没有任
何的改变，比如说：他们还是用跟以前一样的态度听法，仍陷在跟过
去一样的思惟窠臼里，在处理每一件事的时候仍不脱无明习气，以致
于阿姜曼根本就没有机会可以开导他们。当他们离开的时候，就跟他们
当初刚来的时候一样，完全没有改变。可肯定的是他们的品德并没有
有什么改变，而吞噬他们的恶习却仍持续累积，未曾削减。因为他们
对这些恶习并未感到厌倦，他们只好跟那些不幸的人一样，找不到正
确有效的方法去对抗恶习并扭转修行的方向。不管他们与阿姜曼住在
一起多久，他们仍跟放在一锅美食中的杓子一样，永远不知锅中美食
的滋味如何，却只能周而复始从一锅到另一锅。同理，蕴积了无数的
邪恶无明将我们抬起并丢进「苦」的锅子里，或是另一个充满折磨的
锅子里。毫无疑问的，我自己也是其中的一根杓子，从这一锅又被丢
到另一锅里。我想要精进并调御自己的时候，总是会有耳语跟我低喃，
叫我放弃，叫我放逸。我想要追随阿姜曼的足迹，我想要听他教我的
法，并以此模式去思惟。但耳语又再度响起，要我循旧习去思惟及生
活，它就是不要我作任何的改变。到最后，我们开始信任起无明，直
到很快便失去警觉，在处理每一件事的时候都因循苟且。因此，我们
只剩下因循苟且的自己，对于激励自尊或赢得他人的赞赏这一点，却
没有任何的改进或进步。习气对我们每一个人都是极重要的课题，因
为它们深植在我们的个性里。如果我们不好好认真调御自己，去观察
及质疑每一件事，那么它必将盘根错节而难以拔除。

阿姜曼在旱季初的时候与他的母亲一起离开了 Nong Khon 村。他
们在每个村落都停留一、两个晚上，直到他们抵达阿姜曼曾住过的家
乡。在那里，他教导母亲以及村民，直到他们都已无疑惑。然后，他

才辞别家人，开始往中部平原的方向行脚。

他以头陀比丘特有的那种不疾不徐的方式缓缓地行脚。如果他偶然抵达某一处有充足水源的村落或地方，他就会搭起伞帐，开始平静地禅修，直到他的身心又重新获得了能量，才会再度展开旅程。在当时，因为没有汽车，所以大家都是靠双脚徒步行走。尽管如此，他说他并没有时间上的压力，因为他主要的目的就是禅修，而终日徒步行脚就等于是经行了一整天。他丢下他的弟子独自一人走到曼谷，就像是象王离开了它的眷属独自到森林里寻找食物一般。他体验到一种身心的释放，犹如将长期以来压迫在胸间的烦恼刺给拔除。他穿越了原野、梯田区，身心轻盈，全神专注在禅修上。沿路上几乎没有可以遮阳的地方，但他毫不理会太阳的灼热。这样的状态让他觉得长途旅行似乎变得更轻松了。他肩上背着钵及伞帐，以及头陀比丘的一些个人必需用品。虽然它们显得有些笨重，但他却一点也不嫌累赘。事实上，由于他卸下了对弟子的挂念而如释重负，反而觉得像是飘在空中一般。他的出离感是全面性的，他的母亲也不再是他的挂念，因为他已尽他所能让母亲达到不动摇的信仰程度。从那时起，他只需为他自己负责。他走路时都思惟着这些事情，一边也提醒自己不能失去正念。

他就以这种方式在没有人潮的路上经行，到了日正当中的午时，天气相当的炎热，他才会在森林边缘找一棵舒适的大树，在树荫底下稍作休息。他就那样平静地坐在那里，在树荫底下禅修。到了下午，天气变得没有那么热，他领悟到一切有为法的固有危险，因此培育一颗清明、觉醒的心，带着沉稳继续向前行。他需要的只是旅途中可以提供他每日托钵、有足够村民的小村落；或者是与村落有适当的距离可方便他落脚及休息的好地方。

在继续出发之前，他曾在某个更适合的地方住了一段相当长的时间。阿姜曼曾提过，当他抵达位于北标府（Saraburi）及呵叻府之间的 Dong Phaya Yen 森林时，他发现了许多树木丛生的山脉，能为「心」带来特殊的喜乐。他为了强化「心」，便有意延长停留在此地的时间，因为长久以来他渴望能再住在这种与世隔离的山林中。他在离开一处好地方之前，都会决定先留在那里禅修一阵子，直到该继续前行的时间已到。他就这样持续穿越这个区域。他描述当地充满着有各种动物出没的森林及山区，他以观看以下的动物为乐：群鹿、野猪、水鹿、飞狐猴、长臂猿、老虎、大象、猴子、麝猫、野鸡、熊、豪猪、树鼯、地鼠及许多其它各种小动物。这些动物出来找食物的时候，如果正好遇到他经过，也都不会表现出害怕的样子。那个时代的森林区并没有任何的村落，就算有住户，数目也相当的稀少，大约只有三到四户，而且彼此间相隔甚远，他们都聚集在一起共同生活。这些居民会在阿姜曼经过的山区边缘捕猎野生动物，种植稻米及其它谷类。当地的村民对头陀比丘很虔敬，所以他能够依靠他们而乞得食物。当他住在那里的时候，他的修行很顺利。因为他们从不会去打扰他或浪费他的时间，他也不与人来往并自给自足，所以一路上，身心方面都毫无阻碍，直到他平安抵达曼谷。

第三章 解脱心

阿姜曼说他经常在东北部到曼谷之间往返，有时他会搭一小段火车到「终点站」，而其它的时间他都是行脚。这次的行程他抵达曼谷后，便在 Pathumwan 寺那里度过雨安居。在雨季期间，他经常在 Boromaniwat 寺与尊者 Chao Khun Upāli¹ 长老一起学习佛经。Chao Khun Upāli 长老邀请阿姜曼在雨季后陪他一起去清迈府，于是在旱季时，他们搭乘前往清迈府的火车。在火车上阿姜曼几乎一直入定，他在曼谷直辖市与华富里府的路程中躺下来休息，但当火车离开华富里府并抵达程逸府（Uttaradit）的丘陵区时，他便入定并一直维持到清迈府。在他开始禅修时，他发了一个愿：「当火车抵达清迈府时他才能出定。」于是紧接着便完全专心于禅修上。约莫二十分钟后，他的「心」便完全凝神收摄进入定的基础。从这一刻起，他已不再察觉到火车是否有在移动，他的心只觉知到完全的寂静。外界现象的一切觉知，包括身体的感觉，全都停止了。一切可能会干扰他的觉知，都从心中消失了，彷彿整个世界都已不复存在，所有的想念与内在感受也都跟着消失了。火车的噪音、其它乘客与所有种种刚开始与「心」有关的事物，全都从他的意识中消失了，只留下他的禅境。他入定后，外在的环境从他的意识中退去，一直到他到达清迈府；一到了这里，他先前的决意便使他恢复正常的意识状态。

当他睁开眼睛环顾四周，他看到了所在城市的房屋与建筑物。就在他开始整理物品并准备离开火车时，他发现周围的乘客和火车职员

都惊讶地盯着他看。当他要下车时，火车的职员带着微笑走过来帮他整理物品，而车厢内的其它人则一直好奇盯着他看。甚至在他离开车厢前，他还被问到是在哪个寺院修行的？要去哪里？他回答他是一个居无定所的森林比丘，他打算远赴北方的山区独自行脚。大家都深受感动，有一些人问他会待在那里？他们是否能带他去那里？他谢过他们，回说有人会接待他，因为他的旅游同伴是 Chao Khun Upāli 长老，他深受清迈府所有人民高度的尊敬，从市长到贩夫走卒及一般大众。沙弥、比丘与信众都等着来迎接 Chao Khun Upāli 长老。甚至有汽车在等候着，而且是在当时很少见的车。官方政府与私人的车队都等着要护送他们到 Chedi Luang 寺。

当大家都知道 Chao Khun Upāli 长老已经回到 Chedi Luang 寺，都赶来顶礼并听法。Chao Khun Upāli 长老趁众人都在场的机会，邀请阿姜曼为大家说法。阿姜曼的口条清晰、辩才无碍，深深吸引住听众，大家都希望不要结束。他从基础开始讲起，一步一步按部就班推向更高层的「法」，然后演说便在大家真挚的遗憾中结束。接着他向 Chao Khun Upāli 长老顶礼，离开中央讲台下来休息。同时，Chao Khun Upāli 长老在大众前盛赞他的演说：「阿姜曼真是辩才无碍，很难找到跟他一样的人。他阐述『心解脱』——也就是解脱的心，完全自在的境界——不会让人有任何的疑惑。一切都那么的清楚，我根本就比不上他独特、引人的风格，这个头陀比丘词汇的流畅更是特别。听他的演说是一种享受、学习的经验。他的演说不会让人觉得刻板或无趣。他说到一般、日常的事物——也就是我们在任何时候都可以看到或听到、但不会特别去利用的东西，只有在他提到时，我们才会特别去记得它们的重要性。阿姜曼以正念与观智忠实地遵循佛陀所教导的（八）正

道，是一位很重要的梵行比丘。他绝不会以不得体或是世俗化的方式来践踏它（法）。他的演说采用了全方位的表达方式：时而幽默风趣、时而严肃、时而铿锵有力及切入重点。他以一种我们一般人都很难做到的方式阐述了「法」的深刻复杂性。他善于解析「法」的不同层面，并以一种能对我们的心的产生深刻影响的方式来表达。他的批注如此精辟，以致于很难让人跟上他的水准。我自己也需要向他请教一些我自己都无法解决的问题，而他也都能迅速熟练地以他的智慧解决这些问题。我从他各种建议中获益匪浅。」

「我来清迈府前就希望阿姜曼能陪我一起来，而他也爽快地答应了。虽然他并没有特别对我提到这件事，但可能是因为他知道清迈府有许多适合修行的山林。像阿姜曼这样的比丘已经很难遇得到了，虽然我是他的前辈，但我由衷崇敬他心中的『法』——然而，他对我还是那么地谦逊与亲切，我有时候都会感到不好意思。」

「他在前往僻静之地修行前只打算在这里停留一下。我必须尊重我朋友的意思，不敢挡他的路，因为真的很难找到这样的比丘。他一心一意只专注在『法』上，我们都应该衷心祝福他能更上一层楼。在不久的将来，他就可以为我们大家带来更大的利益。」

「你们若有禅修上的问题，都可以去请教他，你们一定不会空手而回。但请不要去向他索讨一些有什么有神奇法力的佛牌、符咒或能挡灾之类的护身符，这些都已偏离了修行，因为这样做都不是出于正当的目的而骚扰他。如果你们这样做就会受到严厉的斥责——别说我没警告你们。」

「阿姜曼不是那种比丘。他是真正的比丘，真诚地教导大家分辨对与错、好与坏、善与恶。他的教导绝不会偏离『法』的正道。他对

『法』的修行与知见都忠于世尊的教导，现今没有人能如他一般，透过法义的讨论，向我提出并传扬如此不可思议的理念，这都是我自身的经历。我心里对他非常地敬重，但，我没有告诉过他。但不管怎样，他或许已经由他心通知道了我对他的敬意。」

「阿姜曼是一位真正值得受到最高礼敬的比丘，而且毫无疑问的，也是『世间的无上福田』。他从未宣称自己的道果，然而在与他私下讨论佛法的过程中，对我来说已经很明显了。我完全确信他在圣道中已稳定建立了三果的成就，这一点从他的言行中就可明显得知。虽然他从未特别提到这种成就，但我很确定：因为他传达给我的解脱知见与佛经里面的记载完全一样。但他对我只有表现出忠诚与尊敬，而我从未看过他有任何的骄傲或固执。他行事如此的谦卑，让我不禁打从心底景仰他。」以上这些都是在阿姜曼说法结束并回到他的小禅屋后，Chao Khun Upāli 长老对在家居士、沙弥与比丘所说的赞美之词。后来，在场的比丘把这些内容转述给阿姜曼；之后，阿姜曼在一个适当的场合，也把这些经过告诉了他的弟子。「*muttodaya*」的意思是「解脱心」，在阿姜曼的茶毘仪式中发送他生平略事的小册子里记载 Chao Khun Upāli 长老在清迈府称赞他的美德时，有特别提到过。这个名字会被记住，且将会一代又一代口耳相传到后世。根据在乌隆府 Bodhisomphon 寺的 Chao Khun Dhammachedi 尊者所述，阿姜曼于一九二九至一九四〇年间都留在清迈府修行，之后才前往乌隆府。有关他在乌隆府的事情在后面会有交代。他在 Chedi Luang 寺住了一阵子，阿姜曼向 Chao Khun Upāli 长老致谢并辞别，准备前往北部寻找适合独自修行的荒野。Chao Khun Upāli 长老随即同意他的离去，于是阿姜曼独自离开清迈府治县，并展开另一段行程。他殷切期盼长久以来渴望已久的理想僻静

之处，而这个完美的机会终于出现了。长久以来他都一直在教别人，这是他多年来第一次有时间独自修行。起初，他经由 Mae Rim 县到 Chiang Dao 县行脚，并在那里的山区与森林里度过了雨季及早季。

他的努力已到达最后的关键阶段，他告诫自己不论发生什么事，都要认真努力达到最后的目标——不论是生或死，不容许任何事情再来干扰他。之前因为慈悲心，他尽全力去教导同修比丘——这一点毫无疑问。他的教导成果已开始在他的一些弟子中展现出来，而现在应该是他对自己慈悲的时候了，该是教育并提升自己并超越那些仍需克服内心黑暗面的时候了。

被社会义务与责任所绊住的生活，是一种焦躁不安与被压到喘不过气来的生活，根本就没有能独处的时间。我们必须承认这是一种永不间断的挣扎，却又不得不忍受。就算有人可能有足够的正念与观智，可避开一些负担并减轻压力，使他不致于被完全压垮，但能够禅修的机会还是很有限；所获得的结果也可能极少，犯不着失望与费事。

这趟在未开垦的荒野中短暂的独自行程，是摆脱一切纠葛并独处的一个好机会。对于某些志在断除心中内外一切残余垢染、黏着的人来说，荒野、偏僻的森林就是居住与修行的好地方。他舍弃一切可能形成「未来有」（来生）种子的「执取」——一切形式的苦源——随后带来威胁并产生无尽的折磨。对于一个持之以恒精进的人来说，偏远的森林很适合他集中心力在「存有」的组构因缘上——也就是诱导我们误入歧途的内心欺骗大师——并在心中快速斩断它们。而离涅槃彼岸还很遥远的时候，与其它人事的纠葛是得不到什么好处的；因为那就好比在一艘即将要下沉的船上再加重负载。当梦寐以求的梵行生活就近在眼前时，阿姜曼对「利他」的执着一点一滴消退了，取而代之

之的比较是「自利」的动机。他不再去考虑他人的苦难，他的决意坚定聚焦在清净的领域中。

他担心这一次无法抵达涅槃，因此他思惟：「现在我必须担心自己——对自己慈悲——使身为 Tathāgata 尊者精进弟子的我，能无愧于他坚定不移的崇高美德。我是否真明白我来此的目的是为了跨越生死轮回并抵达涅槃的目标——从一切的焦虑与苦中解脱？如果是，那么该用什么方法才能超越世俗？世尊指出了这条路并教导我们『法』——他到底给了我们什么样的指示？难道他是教我们去忘记我们的目标，然后就在我们对『法』有了一些谦卑的了解后便开始担心这个、担心那个？」

「一开始，世尊在为数甚少的阿罗汉协助下弘法，使他的讯息得以快速传播得愈来愈广——而且是用最正确的方式。但我还没有达到同样崇高的地位，所以目前我必须把自己的进展当成是首要的任务。当我所作已办时，那么『利他』将不可避免接踵而来。这样的观念对一个态度谨慎且不愿浪费时间的人来说是相应的。我必须好好想清楚，这样才能从中得到启发。」

「现在，我在『无明』与『道果』——解脱之道——的战斗中奋战，为了最后的胜利：让『心』得到解脱。直到现在，心分成了两大阵营，但我的目标却是使『道果』成为没有争议的盟主。如果我的坚持松懈了，我的洞察力不足，『心』便会从我的掌握中滑走，并落在无明卑劣的掌控下；它们会使『心』一直陷在永无止境的出生与失望的轮回中。但如果我能坚持不懈并让智慧犀利敏锐，『心』便能受到我的控制并成为我获取『道果』的无价之宝。」

「用我的生命去冒险并致力于全力攻击无明的时刻已经来了，不

能表现出犹疑或软弱。如果我输了，那么就让我在战斗中死去。我不允许自己在混乱中撤退，让无明耻笑我——因为那会是一个长久的耻辱。如果我胜利了，我将完全永远自由。所以现在，我只有一条路可走：为了这场胜利，我必须尽全力打一场殊死战，没有其它的选择！」

这就是阿姜曼鼓舞自己为即将实现的目标而准备的一种敦促。这反映出他毫不妥协的决心，为了涅槃而日夜奋战的义务——无论行、住、坐、卧。除了躺下来睡觉以外，他的时间全都致力于精进修行。他的正念与观智围绕着一切外在的感官与内在思惟的过程，非常仔细地观照每一件事，不放过任何一处死角。在这个修行的层次，不论身体的动作为何，正念与观智就像一个不停旋转的法轮一般和谐地运作。

之后，当阿姜曼描述这段期间千辛万苦的努力，他的听众都被他修行的功德给震慑住，因而肃然起敬，屏息凝气，不敢稍动地坐着。这就好像阿姜曼打开了通往涅槃的大门，让从未经历涅槃的他们能一窥堂奥。事实上，那时的阿姜曼正处于加速朝向证悟涅槃的精进过程中。虽然那只是他发展过程中的一个阶段，它仍深深感动了那些从未听过这种事情的人，他们也总是被他惊人的成就给吸引住。

阿姜曼说，他的心早已证得三果——阿那含果；但，因为他对追随者持续的义务，以致于没有足够的时间能如愿地加速修行。只有当他有机会去清迈府的时候，才能让他得以将修行发挥到极致并完成他的目标。

清迈府的环境很有利于修行，他的心也已准备好了。在身体方面，他的状况很好，适合从事各项活动。他热情的企盼就像光芒四射的太阳，期望尽可能在最短的时间内持续趋向解脱彼岸。他将「法」与「无明」之间的内战比作一只在全速奔跑并追逐猎物的猎犬；而猎物在猎

犬的口中被撕裂也只是时间上的问题，不可能有别的结果，因为「心」已经全副武装穿上了无上正念（*mahāsati*）与无上观智（*mahāpaññā*）的护身盔甲。它们绝不会有片刻的偏差，即使没有刻意要保持念念分明也一样。到了这个程度，「正念」与「观智」已经完全现前，自动处理内在所生起的一切。一旦它们的因缘被知悉、它们的真正本质被看清，此人就只是会「放下」。没有必要像刚开始修行的时候那样，再去掌控抓取、下命令。当已备妥习惯性的正念与观智，就不用再为特定的方向或预先计划好的决定而修这个或观那个，也不用再同时注意要提防遗失什么。「因与果」已经与自动运作的「正念」及「观智」合而为一；所以，没有必要主动去探索能激励它们运作的理由与技术方法。除了睡觉以外，一切的日常活动对于无上的正念与观智的层次而言都是活动的竞技场，就像从地面终年涌出的温泉一样，不停地运作。

思惟过程被当成是内观的重点，为的是要找出这些思惟的真正缘起。五蕴中的后四项——受、想、行、识（*viññāṇa*），对于进阶的正念与观智而言是很适合的战场。至于五蕴中的色蕴——也就是色身——当证得中阶的观智后就不再是问题了。这种中阶的观智对于想要证得圣道中的阿那含果而言，是一定要执行的任务。为了达到这个崇高的层次，就必须「念住」色身，仔细地观照每一个环节，直到对于色身的邪见与贪爱染（执）着都永远地消失。

当达到最后的阶段——直逼阿罗汉，内观四蕴就绝对必要，这是为了对于诸法如何因缘生起、暂住并消灭的现象能有一个深入与清晰的领悟。这三方面的内观会在「无我」的真谛中汇聚，也就是诸法空无自性：无所谓的男与女，也无所谓的人、我。总而言之，没有任何

的「自我」、「真我」、「主体」、「自性」、「灵魂」等存在于「名」法中的任何地方。²为了领悟四蕴的真实本质，就必须找出它们的基本法则，并以观智去深入及清晰地厘清。光是去预测结果或去推测其本质是不够的，这是大部分的人都会做的事——人们就是喜欢臆测。

理论上的理解，都是从学习而得，迥异于从观智的基础上而得的真正领悟，其差异犹如天壤之别。如果是透过记忆而得的知识为基础的理解，这种人都非常的自以为是，总认为自己有高智商。事实上，他们全都被骗了！结果，他们变得过于自大，不愿接受任何人的帮助与建议。³

尤其是当一群学者在研讨佛法时，这种傲慢的倾向就相当地明显，每一个人都想用自己的聪明理论辩赢对方，这种会议通常会被常见的自我中心态度所激化，而沦落到口舌上的辩论比赛，直到每一个人——不论年龄、种族、性别、种性——都忘了应当遵守「文明人」应遵守的礼节。

基于观智而生的领悟，已准备好根除会持续呈现骄傲的各种形式的戏论。观智已准备好查出并揭露这些邪见，渗透每一个壁龛，直到整栋庞大的无明建物应声轰然倒塌，没有任何一个无明能成功抵挡最高层次的正念与观智的渗透。

在「法」的武器兵工厂中，正念与观智是最重要的武器，从来就没有任何无明能强悍地击败它们。世尊就是因为「正念」与「观智」而成为「无上调御士」；他的弟子也因为「正念」与「观智」而成为阿罗汉。他们都能深入观透事物真正的本质。他们都不是靠读经、推论或是臆测来铲除无明。在刚开始禅修的阶段，由记忆而得的概念，可用来描绘出前进方向的边界线；但，必须很谨慎，以免这种推论会

导致假扮成真谛的偏执妄念。

当世尊与阿罗汉弟子们向世人弘法时，他们就是在宣扬「观智」的方法——一种能使我们观透诸法真正本质的方法。我们禅修者必须非常小心，留意不让臆论大师趁虚而入，因它会变出各种把戏蒙蔽观智。如果我们不小心，就会错把纯粹的概念当成是真正的领悟，根本就没有把心中的任何一个无明给铲除。我们可能会被有关救赎方面的知识所淹没，但却不能救自己。而这正是佛陀的意思，当他教导卡拉玛人：「不要相信推论或臆测，不可因为是古老的传统或因为是出自于可靠老师的教导就信以为真。该相信的是那些以智慧在自身就能发现的真理原则。这就是最真实不虚的知识。」佛陀及其阿罗汉弟子们并不需要靠任何人来认证他们的成就，因为 *sandittiko* 「法」⁴就存在于每一个在正道中循着佛陀教导而修行的人心中。

阿姜曼说当他达到进阶修行的最后阶段时，他沉醉在其中，浑然不觉时间的流逝。他完全忘了日子，忘了睡觉，也忘了身体有多累。他毫无恐惧且坚定不移，他的心处于不断对抗各式各样的无明的处境，准备将把它们给连根拔除。从他离开清迈府的 Chedi Luang 寺，他不允许有任何一天虚度。而没多久，他抵达终极证悟的核心了⁵。

此刻，他独自一人动身出发，他的心就像一匹勇于冒险的纯种马，充满了活力。它想要冲向高空、在空中翱翔、再潜入地底，然后再一次直冲高空。它想向外探索，去体验世界上数不清的各种现象。他觉得他的心在瞬间便可掘出并移除一切的无明。他正念与观智的爱冒险特质长期以来被社会责任所箝制，无法在它们比较喜欢的领域里自由活动——就是阿姜曼长久以来想要观察并分析的那些事物。如今他有福了——他脱离无明的机会来了，当正念与观智彻底去探索整个三界

的存有时，终于有机会让它们去展现庞大的实力。

阿姜曼内外彻底观照，他的正念与观智穿透了自己的每一处——持续进出、上下解析——始终不断解析问题、使自己分离，当他用尽所有的力气将每一种虚妄予以分割、砍断、粉碎，然后便放下。感觉就像是一只大鱼，快乐地在汪洋中无拘无束游来游去。他回顾自己的整个过去，只看到黑暗的阻滞潜藏在彼处，充满各种危险且无法避免的后果。一想到去找解救自己的方法，他的心就跳得更快。展望未来，他看到在他面前只有一处雄伟、空旷、一望无际、璀璨亮丽的光，而且完全是一种非常人所能理解、且难以言喻的光明。到了这般程度，我发现很难为读者们再进一步解释。我真的很遗憾我无法将阿姜曼说过能激励人心的话做充分的传达。

阿姜曼那一晚一直静坐到深夜，没过多久便稳定建立起无上的正念与无上的观智。它们就像一个法轮，和谐一致绕着「心」以及与「心」有关的一切，不停地转动。他一直住在山底下，那里是一处被广大又平坦的石地所覆盖的区域。当他坐在当地唯一的一棵大树底下时，四周空旷无人。这棵树在白天时有茂密的树荫，所以他有时会到树荫底下禅修。

我很抱歉我记不得那是哪一种树，以及它正确的所在位置。当阿姜曼说到这一段惊人的往事时，我整个人已被他的大成就所淹没，以致于记不住相关的细节，譬如说阿姜曼那时是住在什么区或待过什么镇，甚至是山脉的名称。听着他伟大的成就，我不禁想到自己，人身难得今已得，难道我应该辜负生而为人好的机缘吗？我是否也有足够的波罗蜜，有朝一日也能亲证最高的「法」呢？这么想着，我便忘了其它的事。我自己也没想到，有一天，我会写他的传记。

黄昏时分，阿姜曼开始经行，同时专注在「缘起」(paṭiccasamuppāda)⁶之上，因为它是这种层次的沉思最主要相关的题材。他对「缘起」这个主题非常热衷，从产生缘起的根本无明开始，他很快就观照这一点而舍弃了其它的部分。到了晚上九点，当他坐下来的时候，他的心只集中在观察无明，并开始从无明顺向仔细观察十二因缘，观察每一个因缘彼此间相互的关联性；然后再逆向回到无明。他就这样沉思，前前后后、周而复始，深入内心深处；也就是造成生、死与其它烦恼的主要原因汇聚之处——无明。

那一夜，他静坐到很晚，而关键性的时刻已经来临。战线已经形成：无上的正念与无上的观智——最锋利的武器——去攻打「无明」。但敌人却特别善于击退它们的前进，然后再反击，使它们溃不成军。自古以来，大家都不敢去挑战无明的威势，并纵容它享有至高且不容挑战的权柄，去掌控所有众生的生与死。但就在当晚午夜三点，阿姜曼积极展开他最后、倾全力的一击；结果，魔王的威势彻底遭到瓦解，掌控生死的权柄也全被推翻。魔王由于突然间的瘫痪及措手不及，以致无法再维持它的统治权。就在此时此刻，无明已彻底被消灭了。

阿姜曼叙述这重大性的一刻伴随着一股看似能撼动全宇宙的震动，遍布各处天界的有情立即对他至高的成就投以敬意，欢呼赞叹声回荡在天地间，大家都喊道：「又一个释迦牟尼的弟子出现在世间了！」大家为他的成就都作了见证，并在一番狂喜后，都急于向他道贺。然而，世人都沉溺在世俗的欲乐中，以致于就在片刻前，无上正法在一个人类的心中已苏醒这件事竟都浑然不觉。

当如此神圣的一刻过去后，留下的只是清净法⁷。这清净的「法」——就是「心」真实、自然的状态——遍布在阿姜曼的整个身与心，

并向十方扩展其光明。这个经验唤起了一种令人非常敬畏、惊叹、难以言喻的感觉。他对世间惯有的怜悯，及教导他人的兴趣几乎全都消失了。他体认到无上正法对于人们而言实在太过深奥难解，也因为这样，他感到灰心，不想再去教人。他只想在世俗中独自享受这崇高无上的法乐。

经过一段时间后，当晚阿姜曼思惟世尊的功德，他观想：「这位无上的导师，正遍知一切真理，教导那些对『法』有恭敬心的人，他们也因而获得解脱。在佛陀的教导中很明显没有虚妄。」当晚剩余的时间，他不厌倦地对世尊无上的功德顶礼。

阿姜曼一直都很慈悲——他对人类的心灵状态仍抱着很深的怜悯。但他的心刚刚才达到极为光明与纯净的清明，使他觉得很难去跟其它人解释「法」的真实性。就算他尝试去教，有烦恼的凡夫也可能不希望去证得这样崇高的心境。甚至，就算听到他最精妙的演说，他们还是会诽谤他讲一些正常人都不会去讨论的东西。他不太相信认同的人数能足以激起他的热情去弘法，他大可以在余生都过着隐士的生活。他已彻底证悟了终其一生梦寐以求的目标，就这一点来说他已经足够了。他认为没有必要再去背负着弘法的重责大任，因为这有可能最终会是一个善因不得善果的例子，也就是说：他的慈悲心对于那些轻蔑正法的人可能会带来伤害性的恶果。

这就是阿姜曼在亲证无上正法之后的心态——而那时他尚未注意到更宽广的视野。最后，他的思惟都集中在世尊阐释修行正道时的导师角色。回顾他的成就与走过的路，他了解到，他也是世上的人，就跟大家一样；但他现在是唯一能证悟「法」的人，就因为这个特殊性，使得他与别人不一样。当然，有利根的人比较容易能见「法」。

由于他尚未打开视野，所以刚开始他瞧不起同修的心性——而这是不公平的。

世尊不是只为某个人的利益而揭示走向「道」、「果」、「涅槃」(*maggā, phala, and Nibbāna*)的修行之路。不论是对于当代或后世的众生，这种揭示都是一份世纪大礼。因世尊的教导而达到「道」、「果」、「涅槃」的人迄今已不计其数。就这一点而言，阿姜曼的成就当然不是唯一，尽管他当初忽略了其它人也有获得类似成就的能力。

仔细去回顾佛陀教导的各方面，他发现它适合世界各地的人，对于任何想要正确修行的人而言都很容易做得到。这些想法让他再度产生想要帮助他人的意愿。如果众生易于接受他的指导，那么指导来向他求教的人这个想法再一次让他感到舒服。对于弘法一事，为了恭敬「法」，老师有责任拒绝所有对「法」不恭敬或不感兴趣的人。有些人在听法时会不由自主地发出噪音：他们对于闻法的机缘及法的尊贵性显然都无动于衷。他们似乎不明白自己身处的场合及应有的行为，像这样的人都将「法」看成是相当廉价之物。他们对于「法」、僧团、比丘们都表现出一种对「法」漠不关心的典型世俗态度。遇到这种情形，就不该说法：不然的话，老师就该受谴责，听众也得不到任何真正的利益。

就在阿姜曼证悟无上的「法」并开始弘法之前，他用尽每一分力气持续严苛地奋斗，差一点就要死在山林里。在经过像英雄般的努力之后，带来了尊贵的「法」，然后又让它就这样消失在汪洋中，这种想法简直是难以置信。曾几何时发生过这样的事？毕竟，比丘就是行事前会深思熟虑的类型。「法」是独一无二的，所以一定要特别注意何时及该如何对大众说「法」。如果不注意说法的适当时机，结果极

可能会带来伤害。

弘法的目的是为了要帮助世人——有点像医师希望病人康复而开药方去治疗疾病及舒缓疼痛。但如果人们自己不愿意接受帮助，比丘又何必伤脑筋该怎么教？如果他的心中有真实「法」，那么他一定很乐于隐世独居。想教人的冲动会引发不舒服及压力，但根本不需要为了舒缓压力而刻意去找学生——反正这种冲动也只会增加不满的感觉。若对于世尊热切努力证悟的「法」缺乏虔敬，像这样的人，虽然自称为老师，也不过是徒有虚名而已。

阿姜曼说他有十足的信心能在身心方面都适应独居，因为他的心已臻无上的寂灭，有了纯正的「法」。「法」也意味着寂灭，一颗充满「法」的心，其宁静可超越一切。既然山林区有益于与「法」一起过着令人赞叹的生活，阿姜曼自然乐于住在山林间。⁸他认为教导别人应该是特殊的情况，当他与「法」同住时，这会是他偶一为之但非实际必须履行的义务。不然的话，他就不会享有每天如此自在的生活了。

当我们拥有了「法」，领悟了「法」，并安住于「法」中，我们就不受世间法（世间八法）所干扰，也不会去找「苦」。有「法」在的地方，就会有平静与喜乐。根据自然法则，「法」是安住在修行者的心里，所以平静与幸福也会在修行者的心中生起，而不会在别处生起。

阿姜曼传法的时候总是非常的谨慎，他绝不会不看对象就乱传法，因为「法」本身绝不会不分对象。他都是依循已建立好的法则，以及佛经中所载的神圣传统方法来修行，绝不会盲修瞎练，他的知见也不会错乱——因为他的正见是依循真谛按部就班生起。阿姜曼告诫修行的比丘应谨记传法与戒律的份际，因为它们代表着佛陀及其修行方法，

所以一定要避免不择对象的传法。他强调维持「道」与「果」的比丘——同时也是维持传法与戒律的比丘，一定是谦虚低调，且时时注意不令「身」、「口」、「意」偏离正道的人。这样子的修行，一定可以独当一面——而且是永远。

阿姜曼对大家说完传法时可能引起的争议后，又将注意力转向「内明」的本质。他说当「法」在心中明亮地生起时，也就是证悟的那一刻，是完全难以想象的一刻。「法」的真实本质会以完全无法预期的方式自我呈现，就好像无法想象且不可能事先预测一般。在那一刻，他觉得好像置之死地而后生——一种独特神奇的死亡及重生。这种觉悟的品质、内在的转变，是他从未经历过的一种觉知的状态，即使它一直都在那里，未曾改变。那时，突然间，它变得清晰明显——庄严且难以想象的神奇。正是因为这种典型的特质使得阿姜曼认为——有些异乎寻常——去教导他人了解无上的法是不太可能的事，因为他们不可能真的理解「法」。

自从阿姜曼修行的初期，他就一直很主动积极。这种与众不同的特征在他最后证果的那一刻最明显，也最让他难以忘怀，使他后来也以此激励他的弟子。一旦他的心彻底打破了一再的生死轮回，便出现了三次大变革，环绕着新生起的解脱心而运转。⁹当第一次的大变革结束时，巴利语（Pāli）所谓的「lopo」（彻底断除）——随之生起，意即此刻的心已完成了彻底排除一切因缘造作的相对世间有为法^f的工作；第二次的大变革结束时，即巴利语所谓的「vimutti」（全然的自在）——随之生起，意即此刻的心已臻彻底解脱的职责；第三次的

^f 有为法，系指会随着因缘聚散而出现、变化及消失的一切现象，又称之为缘起法，也就是缘起缘灭的现象。大体上可分为身心现象的色法与心法。

大变革结束时，即巴利语所谓的「*anālayo*」（全然的舍离）——随之生起，意即此刻的心已彻底断除贪染执着的职责。「心」与「法」此时是一样的——「心即是法」。不同于相对性的世间因缘法（有为法），它非因缘所成，也就是『非有为法』（无为法）⁸。这就是单纯又清净的解脱¹⁰。它是绝对唯一，其中没有任何的相对性（因缘、缘生）、世俗谛（世间法）的任何轨迹。这个清净纯然的「法」只能完全被体验一次，无法再更完美了。

世尊及阿罗汉们也都只完全证悟过一次：「心」与「法」的性质完全相同，他们不需要再进一步去寻找什么东西了。「五蕴」¹¹，也就是构成他们在世间的存在，就只是单纯的五蕴而已，没有垢染（执取）的成分。阿罗汉的五蕴跟以前还是一样，在证得涅槃后并没有发生任何的改变。例如：那些听从老板的命令持续负责思惟过程的五蕴，就是「心」。本质上，解脱心已经不会与任何的五蕴有所纠缠。「心」与「五蕴」各自独立而存，是不同的现象，在它们固有的状态中每一个都是真实的。它们不再试图彼此欺瞒与扰乱对方，两边各以其不同的自然性质和平共存，各自执行其特有的功能，直到死亡时，每一个构成元素才各自分道扬镳。

当身体最后死亡时，清净心将如灯火的燃料耗尽一般熄灭，就这样「心」根据其真正的性质也就圆寂了。¹²在那之后，像五蕴等相对性（因缘、缘生）、世俗谛（世间法）等都与清净心不再有任何的牵扯关联了。事实上，没有任何相对性、世俗的因缘会再伴随「心」去制造「未来有」。此刻，像这样「法」的性质在阿姜曼的心中生起，并完成了三次动态性的大变革。而那是当阿姜曼的五蕴相对世俗谛因缘

⁸ 无为法，是指不会随因缘变化而出现、变化及消失，即不生不灭、涅槃。

与「心」的完全解脱在最终各自永远分道扬镳前最后一场携手合作的演出。¹³

整晚剩余的时间，阿姜曼为他自己过去这么无知感到惊愕；就像一个木偶一样，无止尽地从一个存在被拖入另一个存在。他想到他终于来到这座如水晶般清澈、有奇妙甘甜的水池，他流下了眼泪。他终于抵达泛着粼粼波光的清静「证悟之池」(泰文 *Nong Aw*)¹⁴，也是世尊及其阿罗汉弟子们在两千五百年前遇到并向世人传扬的「证悟之池」。他找了好久，如今被他找到了，他不厌烦一次又一次向佛、法、僧顶礼来表达他由衷的敬意。如果那个时候有人看到他流着泪水不停礼拜，一定会认为这个比丘是因为承受极大的痛苦而泪流不止。他们也可能会怀疑他在向四方的神灵祈祷，祈求能减轻痛苦；又或者怀疑他疯了，才会有这般异常的举止。事实上，他只是刚刚清楚地见到了佛、法、僧的真谛，犹如偈语说的：「见法，即见如来，因此安住于佛、法、僧之中。」阿姜曼的行为只是单纯表现出一个怀着崇高敬意的人会做的事情。

那一晚十方所有的空居天神与地居天神以响亮且回荡在整个世界的赞叹声来表达他们的敬意，他们都聚集来听阿姜曼说法。但他仍忙着对「无上正法」的顶礼，以致于无法接待访客。于是，他向聚集在虚空中的天神们示意，请他们先行离开。天神们都带着欢喜离开，因为他们已目睹了一位清净的圣人就在当晚证得涅槃。¹⁵黎明时分，阿姜曼由禅坐中起身，仍沉思那难忘、神奇的「法」。他回想起最后解脱的时刻，回忆起那三大变革本质中的精妙处。他也带着感恩回想起禅坐时为他遮荫的大树，以及总是供养他四资具的当地村民。

一开始，阿姜曼考虑放弃当天的晨间托钵，他觉得从证果而来的

喜乐已足以支撑他身体的所需。但他不禁对那些曾为他付出那么多的村民感到悲悯。所以，他虽不想吃东西，但还是去托钵。那天一大清早他进村后，目光便锁定在那些之前他不太注意的人们身上。就在他专注看着那些将食物放进他钵里的人们、房子周围的家畜以及在泥巴中玩耍的小孩，他对他们全部生起了一种异乎寻常的慈悲。那一天，大家看见他走过来，都对他投以微笑，整个村庄看起来特别明亮与幸福。

他回到山里的静修处时，他的心充满着「法」，即便他还没吃东西，但身体仍感到非常满足。不管是「心」或「身」一点都不饿。然而，为了身体，他还是强迫自己吃东西，毕竟身体是需要营养才能维持。可是，食物，似乎没什么味道，已味同嚼蜡，这是因为法味已渗透弥漫他的整个身体——以及「心」，就如同佛陀说的：「法味胜过一切的美味。」¹⁶

诸神因渴望听法，第二天晚上又来拜见阿姜曼。地居天和空居天的天神从十方一群又一群地来。每一群天神都叙述前一天晚上因「法」的不可思议力量所辐射出的神奇光芒。他们形容那是一种庄严的震动，且遍及世界体系中辽阔的天宫。这种震动伴随着一道奇异的白光，使得上下四方都呈现一种难以形容的半透明状，他们对他说：

「尊者，从您那里涌出的『法』很明亮，使我们这些有神通的天神都能毫无障碍地看清整个宇宙，它的璀璨耀眼远比一百个或甚至一千个太阳都还要亮，实在很难想象有谁会错过这样的奇观。可能只有地球上那些汲汲营营于生活的人类和动物，才可能令人难以置信地盲目与神经大条，以致于不知昨晚的光辉。但各处的天神都感到惊讶、震惊、完全目瞪口呆，他们都发出赞叹的欢呼声来表达对您修行成就

的欢喜。如果不是这种绝对惊人的成就，又岂会传遍整个宇宙？」

「尊者，您是一位具有圣德、大神通、大威势的人，能成为许多有情的归依庇护处，大家都能在您伟大的庇护下找到安乐。一切的有情——不管是人类、天神或是梵天，也不管生活在水中、陆地或是空中的众生——能遇到这样完美的成就真是千载难逢。尊者，我们认为是因为我们特别有福报才能遇到您，让我们有如此珍贵的机会向您顶礼，并接受您慈悲的教导。我们感谢您的开示，它照亮了我们的心，指引我们修行之道，使我们逐渐了解如何提升自己。」

当聚集的诸神最后回到了各自的天界后，阿姜曼开始沉思在证悟的过程中所经历的各种巨大的困难。因为他的修行必然会经历这些特殊的艰困，他把修行看成是鬼门关前的「法」。如果不是这么接近死亡并奋力从苦中解脱，那么可以肯定他永远不会证得解脱。

修行的伴侶

阿姜曼达到最终的成就之后，在静坐中回忆了一段他个人的往事——一段他以前不太有兴趣提的往事。这里我要说的是有关阿姜曼过去前生的往事。我觉得如果遗漏这样一则有趣的故事会很可惜，尤其是这类型的关系可能会如影随形跟着你们每一个人，就算你们没有注意到也是一样。如果叙述这段故事有任何不当之处，就请责怪作者思虑不周吧。你可能已经猜到了，内容涉及到个人的隐私，阿姜曼只与他亲近的弟子们说过。我曾试着压抑将它写出来的冲动，但我愈是压抑，这股冲动就愈强。所以，我终于还是让步了，写出来之后，这股冲动才逐渐消退。我必须承认，我这样是不应该的，但我希望读者能见谅。但愿，它能为身陷在不息的生死轮回中的每一个人，提供一些值得思考的地方。

这个是关于阿姜曼的一位前世幽魂配偶的故事¹⁷。阿姜曼说在过去多生以前，他和他一起修行(菩萨道)的妻子曾一同发下神圣的誓愿，要一起努力朝向成佛之道。在他证阿罗汉果的前几年，她偶尔会在阿姜曼入定时来看望他。在这些情况下，他会为她简短的开示，然后便请她离开。她总是以一种无形的意念出现在他的面前，她跟大部分的有情不一样，她并没有可资识别的形貌。当他问到有关她这种无形的状态时，她说由于她很挂念他，所以还没有决定要投生到哪一个趣处。她很怕他会忘了他们之间的关系——共同发愿在未来成佛。由于依恋执着与失望，她不得不时时来看他。阿姜曼告诉她，他已经放弃了这个「愿」，并决意要在今生证得涅槃。他不想再有下一生，因为这等于从过去到无尽的未来他都要背负起一切所受的苦。

虽然她并未表露出她的感情，但她仍执着于他们之间的关系，对他的依恋也从未稍减。所以每隔一段相当的时间，她都会去拜访他。但这一次，竟是阿姜曼想到了她，关心她的困境，毕竟他们一起度过了那么多世，也经历了许多的风风雨雨。证得阿罗汉果后，他深思了这件事，他想到他要见她，让彼此都有一个新的认识。他想对她解释一些事，从而消除之前的伴侣关系所造成执着的疑惑或焦虑。那一天的深夜，就在这些想法生起之后，这位前世的幽魂妻子就以她以往的无形状态现身了。

阿姜曼一开始便问她现在存在的境界。他想知道为什么她不像其它天众有明显的形体？究竟她目前的状况为何？这个无形的众生回答说她住在广大宇宙里的一个渺渺茫茫的幽微灵界里。她反复提到，因为对他执念的焦虑，使她在这种境界中一直等待。由于她感应到他要见她，所以当晚她就来了。

在一般情况下，她不太敢常来看他。虽然她真的很想来看他，但她总是不好意思并踌躇不决。事实上，她的来访对彼此都不会造成任何的伤害，因为他们都不是会伤害对方的人。但尽管如此，长久以来对他的感情使她踌躇不决究竟该不该来。阿姜曼也告诉她不要常来造访，虽然不会有害，但这种造访仍可能成为情感上的障碍，从而减缓了他的进步。「心」本质上是非常敏感的，很可能被细腻的情感与执着所影响，进而干扰了修行。她认同阿姜曼的说法，所以她很少来看他。

她相当清楚他已断除了生与死的束缚，包括对以前的亲朋好友——当然也包括对他仍有所依恋与执念的这二位过去多生一起修行的配偶——他都已无任何的牵挂。毕竟，这是对整个世界具有震撼性的

事件。但，她反而不像他们过去以前一起修行时那般欢喜；这一次她感觉她不受重视，并产生负面的反应。她反而认为他不负责任，没有考虑到在过去多生多世中与他一起修行、分担痛苦与努力的忠贞幽魂配偶。她现在感到绝望，独自一人处于苦难中，执取着「苦」而放不下。而他已经超越了苦，却留她一人去承受苦的负担。她愈想愈觉得自己就像是一个失去智力的人，想要触摸天上的月亮和星星，结果却摔落到地面，死死地紧抱着苦不放，找不到走出悲惨不幸的路。

她如此沮丧与无助，竭力忍受痛苦。她恳求他的帮助：「我现在彻底绝望了。何处才能找到幸福呢？我多么想去触摸天上的月亮和星星，但太可怕、太痛苦了。你就像高挂在天上的月亮和星星，闪闪发光，照亮每一个方向。你已安住在『法』中，你的存在永不黯淡与沉闷。你完全满足，你的光芒遍照整个宇宙每一个角落。如果我还有福报，就请慈悲告诉我解脱之道。请带给我光明、清淨的智慧¹⁸，快把我从这无尽的生死轮回中给救出来，让我跟随你一起证得涅槃，这样我就不必再长久忍受痛苦。愿这誓言够强，使我得偿所愿，让我速得解脱吧！」

就在这个无形的众生热切表达出她想要证悟的希望，她因悲伤痛苦而哭泣颤抖。但阿姜曼回说他见她并不是要引起她对过去的遗憾：「想要祝福彼此的人都不该有这种想法。你难道没有修四梵住：慈悲喜舍¹⁹？」

这个无形的众生回答：「我就是修四梵住修得太久了，所以让我不禁想起我们一起修行时的亲密。当大家都像你一样只拯救自己，剩下的那一位就自然会感到失望。我在苦难中，只因为我被遗弃了，没有人会关心我的福祉，我不觉得有任何方法可减轻我的痛苦。」

他提醒她：「不论是自己或与他人一起修行，修行的目的都是为了要减轻苦恼或拔除自己的苦难，而不是增长它们，受其波动，让你沮丧，对不对？」

「对，但有无明的人往往愚痴，根本不知哪一条路才是平坦、安全的正道。我们不知道自己做的是对还是错，行为的结果是善或是恶？我们知道心中有苦，却不知该如何灭苦。所以我们被遗忘，所以我们不得不担心我们的不幸，就像你现在看到我这个样子。」

阿姜曼说这个无形的众生的执念很深，一直在埋怨他。她怪他独自一人逃离，对她没有一丝怜悯——而她却长期以来陪他一起努力灭苦。她抱怨他不肯伸出援手，让她也从苦中解脱。

他试着安慰她：「当两个人在同一张桌子前吃饭，一定会有一个人比对方更早吃完，不可能双方都在同一时间吃饱。就以世尊成佛前与他的前妻为例——耶输陀罗，虽然他们生生世世一起培育各种美德（波罗蜜），但世尊是第一个灭苦的人，然后才回来教导他以前的伴侣，让她也能安抵彼岸。你应该好好想一想这一个启示，并从中学习，而不是反而对正在尽全力帮助你的人抱怨。我很认真在找度化你的方法，但你却怪我无情与不负责任。这种想法很不善，只会徒增我们彼此间的不舒服。你应该改变你的态度，学习世尊成佛前的前妻——这是一个对大家都很好的例子，一个能带来真正幸福的例子。」

「我要见你的原因就是为了要帮你，并不是要赶你走。我一直都很支持你在『法』中的进展。说我已经遗弃你或不再关心你的福祉，这都不是事实。我给你的建议都是源自于充满慈悲与清净的心。如果你能照着我的建议，尽全力去修行，我会因你的进步而欢喜。而如果你能得到完全满意的结果，那么我便可在四梵住中安止了。²⁰」

「我们原本的志向是要成佛，而这个目的就是要解脱生死轮回，但后来我想要证得声闻（*sāvaka*）²¹道果的愿力，其实也是朝向同一个目标迈进：从无明与垢染（*āsava*）²²中解脱，从诸苦中获得解脱，得到无上之乐——涅槃。过去多生以来我都是走在这条正道上，包括我今生成为佛教的比丘，而我也都一直尽可能与你保持互动。这一段期间，我以对你最大的慈悲来教导你。我从来就没有想过要遗弃你去寻找自己的救赎——我一直都在关心你，对你充满慈悲。我一直都希望能把你从悲惨的生死轮回中给救出来，引领你走向涅槃。」

「你这种不正常的反应——误解我对你的福祉一点都不关心而离弃你，你为此感到受伤——这种误解对你或对我都没有任何的好处。从现在起，你不该再有这种想法。不能让这些想法产生并蹂躏你的心，因为它们最后只会带来无尽的苦难——这个结果与我的目标不符，因为我是真心想要帮你摆脱困境。」

「对你不关心而自己先逃？我又能逃去哪里？而我又对谁不关心了？现在我正尽最大的努力提供你一切可能的帮助。就如同现在，我教你的每一件事难道不是完全出于慈悲的关怀吗？我给你不断的鼓励都是直接来自于心中溢满出来的慈悲，它胜过了汪洋大海，是一种毫无保留倾注的慈悲，不用担心它会枯竭。请了解我一直都想要帮助你，请接受我教给你的法。如果你信任我，并依法奉行，你将能亲自体验内在的甜蜜果实。」

「从我出家当比丘的那一天起，我便很认真修行解脱之道——从未对任何人生起恶念。我想要见你的动机不是要欺骗或伤害你，而是尽全力来帮助你。如果你不肯相信我，你将很难再找到一个完全值得信任的人。你说你感应到那一晚宇宙间的震动，那个震动，难道你认

为是一种『假象』吗？难道说这就是你因此而犹豫不敢接受我慈悲忠告的原因吗？如果你了解『法』的确是真理，你就应该将那晚发生的震动当作是你信心的一种决定性的因缘，并对于自己有许多功德而感到欢悦。你还是可以听闻法的开示，就算你目前仍处于这无形的状态而看似不可能。能现在教导你，我会看成是我的福报。现在有人将你从颠倒邪见所造成的绝望深渊中给救出来，你应该为自己的福报而感到庆幸。如果你能正思惟这件事，我会很高兴。这种思惟不会让你被苦所束缚，不会让你找不到出路；也不会将『法』贬抑成世俗的廉价品，或将慈悲关怀看成是有敌意的伤害。」

当她听到阿姜曼慈悲的开导后，彷彿沐浴在天界的甘露中，渐渐恢复了平静，并陶醉在他所开示的「法」中。她的心很快便平静下来，举止也变得恭敬了。

他说完后，她对他忏悔了错误：「我对您的爱与不能自己的思念竟造成了这么多的困扰，我一度以为是您抛弃了我，丢下我就这样走了。我感到相当的绝望，没有人可以求助，不断想到自己是多么的无用和遭受拒绝。但现在我已接收到了『法』的光，我的心很清凉与满足，我已经可以放下痛苦的包袱，因为您的『法』就像是天界的甘露洗涤了我的心，使我的心净化并明亮。请原谅我的愚痴带给您的困扰，我发愿在未来际会更加的谨慎——绝不再犯同样的错误了。」

她说完后，阿姜曼劝她不要再执着过往的一切，应该要去转生到更好的善趣。她很恭敬地遵照他的建议，接着提出最后的请求：「如果我转生到善趣，不知是否可以再像过去一样来听您说法？可否请您答应我？」

当阿姜曼同意后，她就立刻消失了。

无形的幽魂已经走了，阿姜曼的心也抽离出定境，时间是凌晨五点左右，天已经快亮了。从前晚八点开始入定，整个晚上与无形的幽魂对话了好几个小时。后来过没多久，同样的幽魂又再次来访，但这次她却是以美丽的天女之身现形，尽管参访的对象是她特别尊敬的比丘，她还是依照天神的惯例不做任何的打扮。

当她抵达后，便向他解释了她目前的状况：「听过您的开示以后，我已彻底解除了所有的疑惑，并从作茧自缚的烦恼泥淖中获得解脱。我现在已投生到充满欢乐的忉利天（*Tāvātimsa*）了，正享受着我們前世还是人类时一起行善所得的乐果。虽然我承受着自己的善行所带来的善果，但还是不由得想起您。尊者，最初就是因为您鼓励我行善，如果是我自己一个人，绝不可能有这种智慧去圆满完成这些功德。」

「能有幸重生在光辉灿烂的天界里，我非常地满足，不再有愤怒或怨怼。当我回想您一直以来对我无尽的慈悲，在我们生命中选择分离对我而言就变得很重要——从工作到饮食、朋友乃至男女伴侣等相关的一切，都必然会分离。而爱别离却是通往平静、无忧境界的重要关键，配偶的选择特别重要，因为可能会让人变得更好，也可能变得更糟。所以选择配偶一定要特别谨慎，因为我们与对方分享的每一刻欢乐与痛苦，一路上都必然会影响双方。」

「那些有善眷属的人，就算在智能、个性及行为等方面都不是那么的优，但如果他（她）的眷属能成为他（她）的善知识，在各方面都能指导他（她），入世方面使家庭平安幸福；出世方面能滋养其心灵，那么此人还是很有福报的。因为他们可以从每一件事中都获益匪浅，所以不会觉得自己是在黑暗中盲目地摸索，也不会对未来的果报感到不安与不确定。如果每一个伴侣都是善知识，那么他们可以成就

彼此，使家庭变成了实质的天堂乐园，让大家时时刻刻都平静、满足，并从苦恼中解脱。像这样的家庭总是开朗欢乐，不受喜怒无常或阴晴不定的火爆脾气所侵扰。家人都会致力于营造如下的氛围：每一个人都平静、沉稳，坚守已经确立的理性原则——不会任意妄为，想怎样就怎样，做出一些会破坏和谐与满足等违背道德原则的行为。所有的夫妻打从建立起亲属关系开始，就已彼此携手合作，共创未来。他们从现在到未来会一起作出善业或恶业，一起制造出快乐与痛苦，道德与邪恶，天堂与地狱——是一种完整持续的共同体。」

「有幸能与您共度了那么多世，现在我已了解到自己的处境。尊者，经由您的指导，善良已成为我性格中不可或缺的部分。您总是平安地引领我远离各种危险，绝不会让我误入歧途或蒙羞。因此，我生生世世都是一个善良的人。您对我的恩德，我实在无法形容心中的感动有多深。我现已经知道过去的愚痴所造成的伤害，请您慈悲，原谅我的罪过，使我们之间不再有挥之不去的芥蒂。」

阿姜曼接受了她的忏悔，原谅了她。接着，他鼓励她继续精进修行。当他说完后，她恭敬地向他顶礼，然后退开一小段距离，充满欢喜地飞到空中。

还有一些是在她还是无形幽魂时的怨恨，但由于这些抱怨太诡异而没有记录下来，所以我没有详述他们之间的对话；这一点请各位见谅。我这里所写的内容，我也不是真的很满意；但我觉得如果少了这一段发人深省的故事，就会有缺憾。

至高的赞叹

阿姜曼证得解脱后的接下来几个夜晚，过去诸佛及其阿罗汉弟子们，前来恭贺他的解脱。某晚，某一位佛陀在十万阿罗汉弟子的陪同下来看他；又隔一晚，另一尊佛带领近百万的阿罗汉弟子前来。每一晚都有不同的佛陀，带着不同数量的阿罗汉弟子们来赞叹他。阿姜曼说：每尊佛陀所累积的波罗蜜不同，因而跟随在旁的阿罗汉圣弟子数量也有不同——这就是上一尊佛到下一尊佛之间有差异的因素。而陪同佛陀一起来的阿罗汉弟子在数量上也不代表那尊佛陀全部弟子的实际总数量；那仅表示每尊佛陀所累积的波罗蜜相对程度。在陪佛陀一起来的阿罗汉弟子中，有许多是相当年轻的沙弥²³。阿姜曼对此感到怀疑，所以他深思了这件事。他了解到「阿罗汉」一词并不专指比丘，只要内心完全清净的沙弥也可以是一位阿罗汉圣弟子，所以他们在这一点上完全没有任何争议。

大部分来赞叹阿姜曼的诸佛都这么说：「我，如来（Tathāgata），知道你已逃离无尽的苦难所带来的伤害，而且都是你以前困在生死轮回的监牢²⁴中所承受的，因此我特来表达我对你的赞叹。这座监狱很巨大且坚不可摧，里面充满着迷人的诱惑，奴役着那些放逸的人，使人难以逃脱。在世上的众生，几乎不太有人会去思考如何找出能逃脱不断折磨身心的方法。他们就像生病的人，懒得吃药。即使医药充足，但对拒绝接受治疗的人来说却没有任何用处。佛法就像药。在生死轮回中正在受苦的众生，诸苦皆由无明所生，而众生皆被无明所压迫。这种病是可以被治愈，但一定要服下『法药』。若不治疗，它会把众生拖进无尽的生死轮回中，大家都会被身与心的苦所束缚。虽然『法』

遍及整个宇宙，但对于不感兴趣的人来说是不可能获得任何益处。」

「『法』以其本有的状态存在。在生死轮回中不停轮转的众生，就像轮子一样，生生世世重复着痛苦与折磨——这也是生死轮回的自然态样。他们不可能真正看到苦的尽头。除非他们愿意自救，并坚守法的原则，认真投入修行，否则没有人能帮他们。不管曾有多少佛陀觉悟，或他们教的法有多么丰富，只有那些愿意吃药的人才能受益。」

「诸恶莫作、众善奉行，这是诸佛所教。再也没有比这个更殊胜的法了。因为即使众生心中最不寻常的无明，再不寻常也不可能超越诸佛所教的『法』的力量。『法』本身足以消除各种的烦恼——当然，除非，修行者任由自己被无明给击倒，因而得出『法』无用论。」

「本质上，无明一直在抗拒『法』的力量。因此，听从无明的人，就是藐视『法』的人。他们不愿意修行，因为他们认为修行很难，而且浪费时间，他们宁愿享乐——尽管欲乐会带给他们伤害。一个有智慧、有远见的人不应该像在一锅滚烫开水中的乌龟，龟缩在自己熟悉的壳内——因为找不到逃脱的方法而等死。这个世界就像是被熊熊燃烧的无明火所烹煮的大锅子。大地上形形色色的众生，不论何处，都无法逃避心中燃烧的大火——彼处正是苦之所在。」

「你已见到了如来，不是吗？什么是真正的如来？真正的如来就是你证悟到的清净心。我现在所显现的身体，只不过是以世俗相对因缘法的呈现²⁵，这个形象并不代表真正的佛陀或阿罗汉，它只不过是我们世俗的外观而已。」

阿姜曼回答，他对于真正的佛陀与阿罗汉没有疑惑。他还会感到困惑的是：佛与阿罗汉证得无余涅槃²⁶后，应该已无任何残留的世俗

因缘法，为什么却仍可以身体的形式现身？佛陀对他解释这个问题：

「如果已证得无余涅槃的人想要与那些尚有余蕴且已证得有余涅槃的阿罗汉互动，他们就一定会暂时呈现出世俗的形象来跟他们互动。然而，如果双方都已达无余涅槃，那就完全不需要再用世俗的身体。因此，当处理世间法的时候，才有必要使用世俗的身体；但当世间法已经完全超越后，就不会再有这样的问题了。」

「诸佛都是藉由禅相²⁷来得知过去与未来的事件，这些禅相都象征最初发生问题的世间缘起法。例如，当某一尊佛想要知道在他之前诸佛的生活，他就必须以每一尊佛及其当时生活环境细节的禅相为所缘，以此作为直观的方法媒介。如果事件本身已超出了世俗相对因缘法的范围，例如彻底的解脱自在，那么就不会有任何的禅相出现。正因如此，过去诸佛以约定俗成的世间概念法为理解的共同基础，就如同我这里所示范的。我与一切阿罗汉弟子们，必须以当初世俗的形貌出现，这样你或其它人才能凭此得知我们的外表。如果我们不以这种方式现身，就没有人能感应到我们。」²⁸

「当某些情况必须以世间法来互动时，彻底的解脱自在就必须借用适当的世间法来呈现表达。就以清淨的解脱心为例，当两个清淨的解脱心彼此互动时，只存在觉知的必要特质——而这不可能以任何方法来阐明。所以当我们想要表达绝对清淨的特质时，我们就必须借助世间法为手段，来协助我们描述解脱心的经验。例如，我们可以说『解脱心』是一种『没有一切禅相、无上的至乐、自己发光的境界』，但这些都只是被广泛使用、世间惯性的隐喻。只有在心中清楚体证过的人，对于解脱才不会有一丝的疑惑。因为其真正的特质无法表达，『解脱』对于世俗相对因缘法而言是不可思议的。『解脱』一如既往

地呈现，『解脱』以其最初本来的状态而存在，然而，两者皆为阿罗汉所肯定。这包括『解脱』在某些特定情况下以世俗的概念自己呈现，以及解脱以其最初本来、非因缘所成的状态而存在。你是因为疑惑或只是作为一个特别的对话才问我这个问题？」

「我对一切诸佛在世俗的因缘或非因缘所成的观点上都没有疑惑。我的问题只是表现恭敬的一种世间法，即使您与阿罗汉弟子们没有来看我，我对真正的佛、法、僧也没有疑惑。不管是谁，只要见法即见如来，这是我清楚的信念。也就是说佛、法、僧每一项都代表一样的绝对清净，完全超脱世俗谛（世间法），统称为三宝。」阿姜曼回答。

「我，如来，不是因为认为你有疑惑才这样问你，而是一种友善的问候²⁹。」

当佛与阿罗汉圣弟子们一起来访时，只有佛陀与阿姜曼说话。而陪同前来的弟子们，没有人说一句话，他们只是以一种值得最高礼敬的姿态安静地坐着。即使是外观看去比尊者们可爱的小沙弥，也表现出相同的沉静。他们有些年纪很小，介于九到十二岁之间，阿姜曼发现他们真惹人喜爱。

通常，一般人只看到他们是可爱、天真烂漫的孩子。如果在不知道他们是阿罗汉的情况下，有些人很可能会想要去闹他们一下，开玩笑地伸出手去摸他们的头，却没有察觉到这样做很没礼貌。当阿姜曼说到这里时，我顽皮地想到我可能是第一个不计后果忍不住伸手去和他们一起玩的人。然后，我还是可以恳求他们的原谅。

阿姜曼说，虽然他们都是很年轻的小沙弥，但他们的举止都很成

熟。他们看起来就跟其它的阿罗汉一样安静、稳重，令人印象深刻。总之，跟随在每一位佛陀身后的阿罗汉比丘及沙弥，都表现出无懈可击且最令人尊敬的行为。他们整齐、有序，看起来让人觉得舒服——就像干净折迭好的僧袍一般。

阿姜曼一直很想知道佛陀时代的比丘都是如何经行与静坐。他还有一些关于资浅比丘与上座长老之间在互动上的礼节以及禅修时比丘是否有必要穿着正式袈裟的问题³⁰。当这些问题在他的心中生起时，定境中总会出现过去某一位佛或圣弟子为他示范佛陀时代应有的惯例行径。例如：阿姜曼很想知道该如何正确经行才能适当表达出对「法」的恭敬。这时过去某一位佛陀或阿罗汉就会出现，为他仔细示范手该如何摆放、该怎么走，以及如何保持沉着稳重的威仪。有时候，这些示范的内容包括很多详尽的指导；而有时候，这些则是透过举例来说明。他们同时也为他示范在禅定中适当的坐法，包括面向最适宜的方向及采取最好的坐姿。

阿姜曼说了一些关于上座与资浅比丘互相表达敬意的奇特事情。阿姜曼想知道究竟在佛陀时代的比丘是如何表达对彼此的尊重。就在这个想法产生后没多久，某一位佛陀与阿罗汉弟子的身影便出现在他的面前。这些阿罗汉们的年纪都不同——有的很年轻，有的年纪很大，有一些甚至老到鬓发都花白了，还有许多不同年纪的小沙弥跟在一旁。然而，佛陀与阿罗汉们并非同时出现——每一位阿罗汉都是各自出现。先抵达的就坐在前面，而后到的则坐在后面，这样的次序是按先来后到而不是按年纪来区分，甚至那些早到的沙弥会坐在晚到的比丘前面。最后一位、也是最年长的比丘抵达后便从容坐在最后的空位，没有人露出任何困窘或不好意思的样子。即使是佛陀本人，也是在抵

达后，就直接坐在空位上。

看到这种景象，阿姜曼心中有些怀疑。难道佛陀时代的比丘都不尊敬年长的比丘吗？这当然不是一种鼓舞人心的景象。当「法王」（世尊）及其最亲近的弟子们如此不分尊卑，那么当佛陀及其弟子们在说法时，又如何期待听众能信服呢？很快地，答案自然在心中生起，而非来自佛陀及其弟子们所给的答案：这就是一种清净纯粹解脱法的例子，没有因缘相对性及世俗谛的问题——所以才没有既定的尊卑礼节。他们正示范全然清净的真正特质³¹，大家都完全的平等，不管世俗的称谓是年轻、年长或高或低。从世尊开始到最年轻的阿罗汉沙弥，他们在清净的境界中都一律平等。阿姜曼见证到的是一个决定性的指标，那就是所有阿罗汉比丘与沙弥都一样清净。

这一点已经让他很清楚了，但他还是不明白就世俗的观点（世俗谛）他们是如何互动的？当这个念头生起没多久，坐在他面前的佛陀与阿罗汉的景象又开始发生变化了，之前他们没有按特定顺序坐在一起，现在却换成了佛陀坐在前端，而先前坐在前面的小沙弥则坐到最后面去了。这是一个令人印象深刻的景象——一种最令人恭敬的景象。此时阿姜曼很清楚了解到这个画面代表佛陀时代比丘们相互尊重的传统方式。就算已解脱的年轻阿罗汉还是必须尊敬心中尚有无明而仍正确修行的上座³²。佛陀接着就这一个主题做了阐明：

「如来的比丘必须相互尊敬与和睦相处，犹如水乳交融，但这并不意味是那种世俗的友好，而是『法』的那种平等无二的友好。当如来僧团中的比丘们住在一起的时候，即使人数很多，他们也都没有争吵或表现出骄傲自大的样子。那些不遵循佛陀的教法与戒律而尊敬同修的比丘，是不配称作如来的比丘。即使他们会模仿佛弟子的样子，

但也不过是挂羊头卖狗肉而已。只要比丘们遵照佛陀的教法及戒律（以戒为师）相互尊重，且永不违背，那么不论他们身在何处，何时出家，或来自什么种族、国家、地位，他们都是真正的如来弟子。而一位真正追随如来的弟子，有一天终将证得苦边尽。」

当佛陀及其弟子们说完以后便立即消失了。至于阿姜曼，所有的疑惑也都在景象清楚出现在面前时消失了。

有关阿姜曼对于禅修时是否该穿正式僧袍的疑惑：某一位阿罗汉弟子出现在他的面前，为他示范为何不用每次都一定要穿正式的大衣。他个人示范在穿着正式大衣时该如何静坐与经行，以及不穿大衣时该怎么做的例子。有关比丘僧袍的一切他都已清楚了，包括比丘三衣的正确颜色。他跟阿姜曼解释土褐色的僧袍是从波罗蜜树的心材分别染成三种不同的颜色——淡褐、中褐、及深褐色等。³³

仔细思惟这些事件足以让我们确信阿姜曼都有合理可靠并确认的先例可循；他绝不去臆测连他自己都不确定的事，使自己的修行陷入险境。因此，他的修行从开始到最后都很平稳、始终如一且无可指责。当然，现今已很难再找到能与相提并论的人。那些采用他修行方法的人一定会表现出优雅行径，而且他们的修行也一定会进展得很顺利。而那些蔑视传统修行方法的人就像是无主的孤魂野鬼或失怙的孤儿，他们背弃老师而窜改修行的方法，来符合自己主观的见解。阿姜曼有神秘且难以形容的内在指南针在指引着他，他的弟子中没有任何人可与之相比。



阿姜曼





阿姜曼僧团在丛林进行头陀行。照片上排由左至右为：阿姜范、阿姜考、Chao Khun Dhammachedi、阿姜 Awn，以及阿姜摩诃布瓦

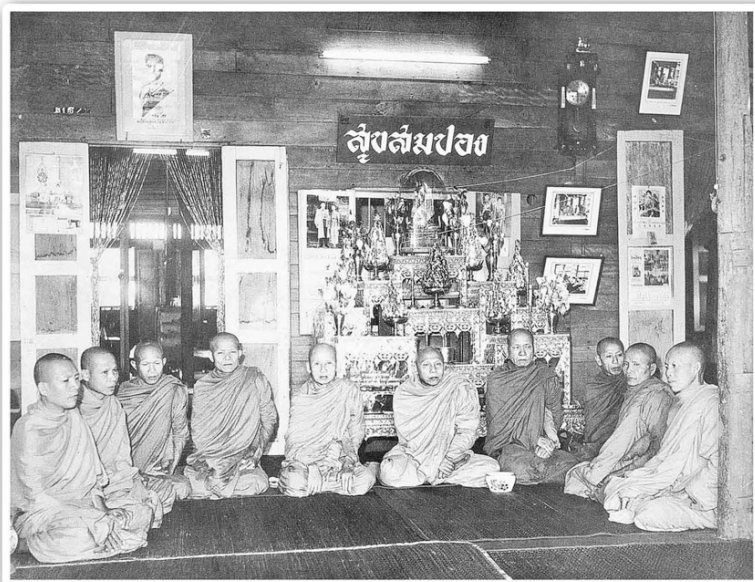


由左至右：阿姜范、阿姜玛哈宾、阿姜辛



正中央是 Chao Khun Dhammachedi；第二排由左至右最左边二位是阿姜考、阿姜范，右边二位是阿姜玛哈通萨（Mahā Thong Sak）、阿姜 Kongma；阿姜摩诃布瓦站在右方远处。





阿姜曼第一代及第二代弟子

第四章 清迈的岁月

阿姜曼在北部的清迈府行脚多年，这些年他都在清迈府不同的地方度过雨安居。他曾在以下的地方各度过一次雨安居：Mae Rim 县的 Chom Taeng 村、Mae Taeng 县的 Pong 村、Phrao 县的 Kloi 村，以及清莱府（Chiang Rai）Mae Suai 县的 Pu Phraya 村和 Mae Sai 县的 Mae Thong Thip。他也在以下地方结过雨安居：清迈府治县里的 Chedi Luang 寺、Mae Suai 县的山里与邻近的程逸府。除了雨安居的期间，他在清迈府和清莱府各地共行脚了十一年，所以不太可能照时间顺序一一细数他所经过的村落社区。在接下来的记述中，我只会提及与本传记有直接关系的村落名称。

阿姜曼除了待在 Chedi Luang 寺的那段期间以外，他总是独自一人行脚，而且都是在危险随处可见的荒山野岭。就是行脚比丘的殊胜，以及一路走来生起对「法」的诸多内明，都使得阿姜曼的传记变得如此重要。在所有独自行脚的比丘传记中，这样奇特又精彩的传记可说是独一无二。一般来说，这样的生活模式会被认为严峻与孤独。生活在恶劣的环境中，受到危险的压迫，无法正常吃饭或睡觉，恐惧感令人窒息。但阿姜曼却安于这种孤寂的生活，他发现这样有利于去除心中的无明，而他一直凭着在僻静处的努力修行来实现这个目标。

只是到了后来，其它的比丘开始寻找他。例如，廊开府 Tha Bo 县的阿姜帖，在 Tham Klong Phen 寺的阿姜 Saan 与阿姜高，他们在那段时期与阿姜曼一起生活了一段不算太长的时间。在训练他们一段时间

后，阿姜曼指示他们去与村落相隔甚远、人口稀少的森林中找一处隐蔽的地方——或许在山脚下，或许在山脊。那个地区的村落非常的小，有的只有四到五间房屋，有的九到十间——恰好足以支持日复一日的托钵。

那一段期间追随阿姜曼的梵行比丘都是坚忍、无畏的人，他们都不断展现出愿为法忘躯的态度。因此，阿姜曼喜欢送他们去充满野生动物（例如老虎）的地方，因为像这样的地方往往能自动驱散贡高我慢，并能激发出正念与观智。这比起其它的方法能更快提升心的力量。

在这些几乎是毫无人居的山区中，阿姜曼只感到安详与宁静，并怡然自得地从中获得力量。虽然几乎没有与人接触，他仍如以往一般接受天神、梵天、龙和其它境界的有情的拜访，就像是一位熟悉外语的人，能经常地与外国朋友交谈接触。由于他长久以来都善于与非人接触，待在山区的这些时日，可说是对这些天界的有情特别有益处。

这也利益到当地山区的部落居民。他们通常是坦率、诚实、平静的人们。一旦他们知道阿姜曼的戒德与对他所传的法有所体悟后，他们非常地尊敬他，甚至愿意为他牺牲自己的生命。山地部落和森林部落，例如 Ekor、Khamu、Museum、苗族等，通常被认为是邋遢、不具内涵、原始的部落。但阿姜曼发现他们俊美，外貌整洁，待人有礼，举止合宜，总是以极大的敬意对待长辈与部落的首领。他们维持着良好的部落精神，那时村落里几乎没有任何人会制造麻烦。他们是如此的信赖长辈，尤其是首领。当他说话时，每一个人都会注意倾听，并顺从地遵循他的意愿。他们不会固执己见，是一群容易受教的人。

那些被称作荒野、未开化的丛林，事实上居住着一群善良、正直诚实、有道德的人。在那里，不像人类文明的都市丛林，几乎没听过

窃盗与抢劫。由树木与野生动物所组成的丛林根本不像人类文明丛林那样危险——文明社会里充满着不断攻击人的各种贪、嗔、痴。它们造成很深的内部伤口，逐渐侵蚀身体与心理的健康，直到伤势严重。这种伤害很难治疗，常见的状况是大多数人懒得去找适当的治疗方法，与照顾伤势。虽然这些因烦恼造成的伤口往往快速溃烂，然而那些受苦的人却常忽视他们的伤口，只一厢情愿希望这些伤口自行愈合。

这种存在于人类心中有如丛林般的无数烦恼——不论是男、女、比丘、沙弥，都一样。阿姜曼说，他利用荒野中的生活来削减心中狂乱的丛林，不然就可能会变得猖狂与不安，心就无法经历祥和与宁静。至少独自生活在荒野能平息烦恼，足以让他感到舒适与放松。他认为，这是使用人类与生俱来的智能唯一明智的好方法，也唯有如此才不枉此生为人的好因缘。

在荒野追随阿姜曼的比丘往往特别勇敢且不畏牺牲，所以他会根据比丘吃苦的能耐以及环境的严苛情形来训练他们。阿姜曼发现适合自己的训练方法，也适合他们。如果有必要，他们宁愿牺牲生命来达成目标。而只要还活着，他们就会全心全力探求为「法」而奋斗，只为了超脱世俗并终止永无止境的生死轮回与痛苦。

阿姜曼对于在清迈府遇到的这些比丘，他用的训练方法不同于以往，而是更加严格与不容妥协。来找他的比丘们大部分都是个性坚毅的人，他们极其专注于内心生起的各种无明烦恼，尝试将它（烦恼）削弱并遏止它们。他们并不担心他的训诫过于苛刻或强烈。事实上，他的语气会随着「法」的讨论变深入而更强，那些专注于定境的比丘也能因此加深定境；至于专注于观禅的比丘，则随着他说理的每一个细微处去发掘开展智慧的新方法。

阿姜曼对清迈府弟子的开示总是特别深入，因为那时他已完全洞悉「法」的知见；另一个因素是因为去求指导的比丘们都有很高的理解力。他们为了愈来愈高的「法」而矢志不移地努力，直到他们都实现了最终的目标。除了他一贯的训诫以外，阿姜曼也有一些非常特殊的技巧去阻止思惟误入歧途的比丘。他用这些技巧困住那些「盗贼」，并当场逮捕他们。但这些都不是普通的盗贼，阿姜曼所抓住的盗贼是潜藏在比丘心中的贼，而且神通广大、无所不能的贼——也就是无明通常呈现的方式。

阿姜曼住在清迈府山区的时候发生了一起相当离奇的事件——一件不该发生在头陀比丘之间的事。我希望你们原谅我讲述我听到的故事，我认为对于任何一位身处类似情境中的人来说，这会是一堂发人深省的课。这个故事也只有阿姜曼较资深与亲近的弟子才知道，而阿姜曼自己也认为这起事件非常重要。这是由一位当时与他一起生活的上座说出来的：

某一天的下午，他（叙述者）与另一名比丘到岩池边洗澡，这座岩池位于通往当地村庄的小径附近，离村庄有一段相当的距离。当他们正在洗澡的时候，有一群年轻女子正前往她们的工作场所，恰好经过那座岩池——这是他们以前洗澡的时候从未发生过的事。当故事中的主角比丘看到她们经过时，原本平静无波的心湖立即泛起了涟漪，就在欲火升起并开始熊熊燃烧时，他失去了正念。他尽可能试着控制自己，但他就是无法扭转这种情境。他害怕阿姜曼会以神通发现，也怕自己会蒙羞。从那一刻起，只要他拼命试着解决问题，他的心就会持续波动。这是他从未发生过的事，而他感到很无助。

当天晚上阿姜曼以他心通知道了这位比丘遇到这起出乎意料之外

的事件，并因此心烦意乱，在迷恋与牵挂之间迷失了。这个比丘彻夜难眠，努力试着解决困境。第二天早上，阿姜曼并没有说什么，因为他知道，这个比丘已经很怕他，若他直接训斥只会让事情变得更糟；当他们碰面时，这个比丘非常忧虑羞愧，几乎全身颤抖；但阿姜曼只是友善地微笑，就像不知道发生了什么事。当托钵的时间已到，阿姜曼借机对这个比丘说：「我知道你的修行很精进，所以今天你不需要去托钵。我们其余的人会去，回来时会与你分享食物。多供养一个比丘不是什么问题。你继续去禅修吧，好让我们这些人也可以分享你的功德。」

因为阿姜曼比这个比丘还要更瞭解他自己，所以他不用直接看着他便说了这些话。然后阿姜曼便带着其它的比丘去托钵，而这位比丘则自己努力经行。由于这个问题是肇因于一个偶然的相逢，所以没有办法阻止它的发生。了解了这样的因缘后，阿姜曼尽其所能去帮助他。他很清楚这个比丘已经很尽力去解决问题，所以他有责任找一个不会扰乱他的心境且真能帮助到他的好方法。

当他们托完钵回来以后，比丘们与那个比丘分享食物，每个人都放一些饭菜在他的钵里。阿姜曼派人通知他，看他想要与大家一起吃或独自在他的小屋里吃。听到这个消息后，这个比丘马上与他的同修们一起用餐。阿姜曼在他抵达时，刻意不理睬他，过了一会儿后才和缓地对他说，抚慰他受伤的心灵并减轻他的自责。虽然他与其它比丘们一起坐着，但他根本没有食欲；为了避免表现出不礼貌，他只吃下一点点的饭菜。

那天稍晚，另一个在岩池沐浴的比丘——也就是后来叙述这故事的人——生起了疑惑。他当时还不了解整件事的来龙去脉，他不知道

为何阿姜曼会以他从未见过的态度去对待那位同修。他认为阿姜曼既然这么支持他的同修，那么他的修行肯定很好，于是他找机会问他有关他的禅修。

「阿姜曼说因为你在精进，所以你可以不用去托钵。但他并没有说你的修行到底有多好。所以，你的禅修进度如何？请告诉我吧。」

这比丘只是一味苦笑。「我的修行怎么可能会好？只不过是阿姜曼看到了一个可怜悲惨的孤魂，他只是用他的方法来帮助我。如此而已！」

他的同修继续试着探索真相，但这名比丘一直回避他的问题。最后，这名比丘被他缠得没办法，只好直接面对他。

「你说阿姜曼看到一个可怜悲惨的孤魂，这是什么意思？还有他是怎么帮你？」

这名比丘恼羞成怒，但态度还是软化了。

「实在没有必要告诉阿姜曼这些事。反正，他早已比我更了解自己，所以在他面前我只感觉心虚与羞愧。昨天我们一起在岩池洗澡的时候，你有没有注意到什么不寻常的事？」

叙述这则故事的比丘说，除了一群路过的妇女外，他并没有察觉任何的异状。于是这位比丘招认了：「就是这件事。这就是为何我现在如此凄惨、阿姜曼为何不让我今早去托钵的原因。他是怕我在村庄里又碰到她，我可能就会当场昏死过去。我的修行能有多好？现在你了解这个可怜人的修行有多好了吧？」

另一名比丘听到后相当惊讶。

「喔！天哪！你和那些女人之间到底发生了什么关系？」

「什么也没有！」这名比丘回答：「只不过我盲目爱上了其中的一位，我的修行全毁了。我的心被她美丽的倩影搞得神魂颠倒、意乱情迷——整晚都让我辗转难眠。到现在这种痴狂仍持续不退，我不知道该怎么办。拜托了！你能不能帮帮我？」

「你的意思是说情况没有好转？」

「没有～～」比丘的声音听起来相当无助。

「如果是这样的话，那么我建议你，如果你没有办法压制这件事，那就不宜继续留在这里——因为这样只会愈来愈糟。我认为你最好是尽快离开此地，另觅一处地方修行。如果你不敢跟阿姜曼说，那就由我来帮你去说。我会跟他说你想找一处隐蔽的地方，因为你觉得这里不妥。我相信他一定会马上答应，因为他一定已经知道是怎么回事了。他只是顾及你的面子，所以没有说出来而已。」

这名比丘立刻同意。当晚，他的同修就去跟阿姜曼说这件事情，而阿姜曼也立刻同意了。但这里潜藏着一个讽刺的因素，阿姜曼却说得相当含糊：「由业的吸引力所产生的病相当难以治愈，只要最初的因缘仍在，那么传染病就会迅速蔓延。」他对这件事就只说了这样，但就算是代为转达这件事的比丘也听不懂他的弦外之音。

大家对这件事情都闭口不谈，这名为情所困的比丘也从未跟阿姜曼直接提起这件事，他的朋友也没有跟其它人说；阿姜曼自己也只字未提。虽然大家都知道是怎么回事，却都看起来好像什么事也没发生的样子，没有人公开谈论此事。

第二天，这名比丘跟阿姜曼道别，但还是没有提起这件事。接着

他便离开了，去了一处距离相当远的邻村。如果，不是真像阿姜曼所暗示的那样，是出于宿业的吸引力，那么这名比丘就必然可安度这次的难关。但是，唉！可叹的是业果的不确定性：事情的演变真如阿姜曼所料。就在这个比丘离开阿姜曼没多久，那个与他有相同业力牵连的年轻女子，因为一次偶然的机缘（实则必然）也搬到那座村落，而他们竟然在路上相逢了。这实在是非常有趣，因为长途跋涉或离乡背井对于山区部落的妇女来说都很罕见。

后来，在阿姜曼及其僧团的比丘们离开了第一座村落时，他们就听说这名比丘已经脱下僧袍还俗了，因为他再也受不了为情所困，他的业力又让他历史重演，他跟这名漂亮的女子结婚，并定居在那个村落里。

这是一则有关共业的真实案例，除了业力的牵连，还能作何解释呢？说这个故事的比丘坚称他的朋友从未看过这名女子，也未与她说过话，只不过看到对方一眼，便立即坠入情网，这件事也有当时住在僧团且与村民没有来往的其它比丘可以作证。他们一直都住在僧团里，不可能与村民会发生这种互动。此外，他们与阿姜曼住在一个可避免这种互动的安全地方，所以肯定是他们之间过去久远的业力连结所致。这个比丘曾跟他的朋友说过，不过是两眼短暂的交会，就足以使他神魂颠倒、意乱情迷，无法抑制的热恋袭卷了他的心，令他几乎窒息。那些惊涛骇浪的情绪无情吞噬了他，使他整个人陷入了无法自拔的情境。当他警觉到自己的处境后，曾想逃离。但命运还是找上了他，仍使他逃不出魔咒。就这样——他屈服了。

那些从未有此经历的人可能会偷笑；但其它有此经验的人就不会如此，因为其它的人都知道我们大家不可能模仿阿罗汉萨姆达

（Sundara Samudda），在欲海中就这样漂浮起来然后安抵解脱彼岸。¹一般来说，山区部落的居民跟僧侣都不太熟；但若牵涉了业力，这种事情就有可能发生。没有人能豁免业力的掌控，因为业力有权审判那些创造出它们的人。阿姜曼完全了解这个道理，虽然他用尽各种方法去帮助这名比丘，但结果仍无力回天。就因为如此，他不想直接介入他们之间的因果。总之，结论就是世界各地的凡夫都在业力的掌控下，事件一定会按照它们的因缘自然发展。我收录这则故事是希望如果有人发现自己也遇到相同的情况，可以有一个及时参考的借镜。就跟以往一样，如果有任何不当之处，我相信大家都会谅解。

先前我提过阿姜曼有「抓贼」的特殊本事，也就是读心及捕捉妄念的他心通，可使弟子保持正念与警醒。如果有性格无畏且坚毅不拔的头陀比丘来清迈府参访他时，阿姜曼就会使用这种教诫神通使他们获益。不像那些不认真修行的比丘，如果对他们用同样的方法就会产生负面的效果。只要阿姜曼纠正他们的错误，他们就会完全专注在「法」的缘起，尽全力去改正。不论他如何尖锐犀利地纠正他们，他们也不会因为错误被揭露而感到害臊或不安。

阿姜曼是一位完美的老师，他的教导能直入人心，不管是分享他个人的知见或指出弟子的缺点，他总是真诚与坦率。他批评的时候会保持公正客观与坦率，尽可能多方面提供协助。他的学生们绝不敢轻视，也不敢拒绝接受真理，更不会自满于自己的成就，就像修行团体中常见的那样。

他对「法」的说明都一定会视弟子的需要而因材施教，只触及个人修行程度的必要重点。当他觉得某位弟子修得很正确，他就会鼓励他继续精进；但若他觉得某人的禅修有偏差或潜藏危险，他就会以鼓

励的方式指出错误，使弟子们放弃错误的修行。

对于那些带着疑惑或问题去找他的比丘们，他的解释总能准确切入重点；而且，就我所知，他的弟子也从未失望过。稳当的说法应该是，对每一个前去求教有关禅修的人，都能预期得到专业的建议，因为禅修是他最擅长的专业领域。他对于禅修的理解与体悟都无与伦比。在各种佛法教学的表达上富于感性，能令听众深深着迷，而他的口才迄今也无人能比。他对于道德的看法，深深吸引着听众；而他对于不同层次的禅定与智能的开示也是世间稀有，他的听众会全神贯注，沉醉在听到的「法」，这种满足感往往会持续好几天。

在阿姜曼严苛督促自己朝向解脱的那段期间，他都独自一人住在山中的石窟或隐蔽的森林中。当他对无明发动全力攻击时，他的精进总是直接向着内心。只有在睡眠的时间里，他才会放松持续的内省。在他从头到尾以内观连根拔除无明时，「正念」与「观智」都是他忠实不变的伙伴。他持续与无明对话，并以「正念」、「观智」反击。他灭苦的决心是他对话时的增上缘，这不是修辞的比喻，而是指以「正念」与「观智」的内正思惟去一一制止无明。不论无明如何躲避他，也不论以什么伎俩来抵制或绊住他，阿姜曼都会以「正念」、「观智」一路尾随对方的动作，去垄断或粉碎对方的后路，使其投降——直到赢得最后的胜利。只要他一发现无明又稍稍占上风时，他马上会提升战力——正念、智慧、信心、精进——集中火力迎接每一次新的挑战，直到战胜巨敌。正如我们所知，最后的胜利，在他的心中颤动——解脱知见已消灭了烦恼心的魔王。²

这就是阿姜曼致力于终极一战的经过。他不分昼夜，时时刻刻都经行与静坐，运用正念与观智以确保胜利。当他终于穿越无明的丛林

后，他首选的武器：无上的正念与观智，就已不再有意义了。此时的「正念」与「观智」都已变成日常修行的心理活动，而他只会用它们来思惟诸法的其中一种「法」，并从事其它精神活动，当他不再需要它们的服务时，就会让它们退去。在此之前，为了打击无明，它们必须处于备战状态。一旦获得了胜利，如果没有其它因缘来促使他思惟，他就会像精神放空一般地活着。长久以来卷入激烈战火中的正念与观智，现在已无用武之地。心中剩下的只有不受打扰的永恒寂静，使心中其它的一切都黯然失色。心只剩下自己，不受外界的影响，也不再思惟过去或将来，仿佛一切都随着无明消失了——只留下「空」。

拳 击 手

当阿姜曼收一批弟子，当他们的老师，他都会定期举行集会，并在集会中指导他们修行的方法。如果他注意到有比丘的态度不佳，或者行为不当，他就会找机会公开斥责他们。在他入定时，对于弟子不当行为的相关讯息，可能会在他的心中以禅相出现，或可能以他心通直接读取他们错误的思惟。然后他会想出一些妙招让犯错的比丘注意到问题，确保未来能更谨慎与自制。

在阿姜曼禅修时心中出现的禅相，会随着禅相中整体事件的主角的不同而不同。为了让你们对禅相的性质与范围更加了解，这里有一个出家前曾经是一个颇富盛名的拳击手的故事。他放弃拳击手的身分，出家为僧，发展出坚强的信心，决定练习念住业处（*kammaṭṭhāna*）当一个头陀比丘。他得知阿姜曼是一位优秀且值得尊敬的禅师后，便动身去找他住的地方。但就在他动身前往时，他不经意在行囊里带了十张不同拳击姿势的照片。他带着这些照片，从曼谷到清迈府的山区找阿姜曼。当他抵达阿姜曼荒野中的住处时，他向阿姜曼顶礼并说明他前来的用意。阿姜曼没有说什么就收他作了弟子。

那天夜里，阿姜曼必须仔细查看这个比丘；隔天一早当所有的比丘聚集吃饭时，他一走进来便立刻提起这名新来的比丘。

「这名比丘来这里明白表示要学习佛法。由他当时的举止，我看不出有任何过失之处——这是值得赞许的。然而为何他会在昨夜表现出那么糟糕的行为？当我坐禅时，他就这么直接走进来，并站在我正前方几呎之远。接着他就在这距离处摆出各种拳击的姿势，然后慢慢地后退。当他慢慢从我眼前消失时，仍可看到他在挥拳，右边踢一

脚、再接着左边一脚。³这名比丘到底是什么来历？他出家前就是一位拳击手吗？这就是他对我展示如此冗长的拳击表演的原因吗？」

当他在说话时，所有的比丘，包括那位之前的拳击手，都一脸困惑，动也不动地坐着。阿姜曼转向那位脸色已经发白的前拳击手。

「你有什么要解释的吗？做出这样的行为，你到底在想什么？还好你没有打我一拳呢！」

那天早上阿姜曼对这件事就没有再说什么了，接着就是出发托钵。晚上聚会指导僧众时，也没有再提起此事。但是那天夜晚他又遇到同样的状况，于是隔天早上他又提起了这件事。

「你来找我的真正目的到底是什么？昨夜你又开始在打拳了，一整晚都在拳打脚踢。一个专心求道的人会有这样的行为是不正常的，你来见我之前到底在想什么？到这里后你的想法又是什么？请你老实告诉我，否则我无法让你待在这里。我从未遇到像前两晚这样的事情过。」

那位比丘坐着，脸色苍白并且全身发抖，就像是快要晕倒。另一位比丘注意到他的状态，便向阿姜曼请求私下与他谈谈。

「请面对并告诉阿姜曼关于这件事你真正的想法。他这样问你是为了要找出原因，而非想要伤害你。与他住在这里的每一个人，都不是已去除烦恼的圣人，所以我们难免会犯错，也必须接受他的训诫。住在这里的人都是他的学生，身为老师，他就像是我们的父母，有义务训斥任何做出明显错事的人。为了学生的利益，老师必须时时看管学生，视情况询问或责难他们。我个人就见过许多次像这样的训斥，有的比你这次还要严厉。阿姜曼甚至会立刻将一些比丘赶走，只有在

他们了解自己的过错并接受处罚后，他才会慈悲地允许他们继续待在这里。请你仔细思考他刚才对你说的话，我个人认为你不该害怕。如果你心中有什么想法，就照实说出来吧。如果你觉得你没有做错任何事，或者想不起哪里出错，就直接去跟他坦白你记不得了。然后将你的命运托付给他，让他采取他认为适合的处置，接受结果。如此一来这件事就算是解决了。」

另一位比丘说完后，阿姜曼继续问道：「所以你有什么要解释的？我不是故意要找你麻烦，但只要我一闭上眼睛，就会看到你夸张的动作整晚挡住我的视野。一个比丘怎么会有如此的举止呢？我每晚看到这种事时都很惊讶，我想知道你持续这样的行为背后有什么邪恶的动机？还是你以为我有很精准的神通，所以你想愚弄测试我，让我诬陷你？我要你说实话。如果事实证明我的神通有错而你是无辜的，那么这意味着我只是一个疯掉的老比丘，不配指导学生，因为我只会使他们误入歧途。那我必须像那些疯子一般，逃离社会并躲起来，并且立刻停止教导别人。如果我仍持续将疯狂的知见带给世界，那将一定会造成大灾难。」

另一位比丘又再次鼓励他的朋友回答阿姜曼的问题。最后，这位前拳击手移向前答话，以一个虚弱、颤抖的声音，说道：「我是一个拳击手。」然后便陷入了沉默。

阿姜曼为求确认：「你是一个拳击手，对吗？」

「对。」他只说出了这个字。

「但现在你是一个比丘；所以，你如何能同时身兼拳击手？你是指在来此处的过程中靠打拳击赚钱吗？还是指别的意思？」

这时，这个比丘已经怕到整个人都呆住了，无法条理清楚地回答阿姜曼的问题。另一位比丘则努力帮忙他恢复神智，问道：「你是指在出家前你是一个拳击手，但你已经不再是拳击手，而现在是一位比丘？」

「是的。我在俗家时是一名拳击手，但受戒出家后，我就停止打拳了。」

阿姜曼看到他的状况并不好，所以话锋一转，便说托钵的时间到了。之后，他叫另一名比丘私下去问他，因为这个比丘对阿姜曼的惧怕，所以使他无法有条理地回答问题。用过餐后，另一名比丘找到了可以私下问他的机会。他发现这位新来的比丘以前待在苏安库拉拳击营，是一位相当出名的拳击手。在看清世俗生活的虚幻后，他出家受戒成为比丘，并拜阿姜曼为师。

当他知道这名比丘的经历后，便立刻告诉阿姜曼，阿姜曼对此没有表示什么意见。大家都认为这事件应该到此结束了，尤其是阿姜曼在那晚的集会中又再度亲自与那位前拳击手谈话。但实际的情况并非如此。那天夜晚，阿姜曼又再次亲自调查此事。隔天早上，他又在大众前当面询问那位前拳击手。

「你不只是当过拳击手而已，你还隐瞒了别的事情。你应该再仔细地想一想。如果只是因为你在俗家时当过拳击手，那这个问题应该早已解决了，没理由会一直出现。」

这就是他所说的一切。

接着，这位已经与这名前拳击手熟悉的比丘来找他。在进一步询问后他发现新比丘拥有十张摆着不同拳击姿势的照片。他的朋友看过

以后，便确信这些就是乱源。他警告他最好是丢掉或烧掉。这名前拳击手比丘同意，便一起把它们烧掉。然后一切都回复正常，这件事就没有再浮上台面过了。

这名前拳击手比丘在禅修方面非常的精进，他的表现一直很令人钦佩。从那时起，他与阿姜曼很愉快地生活在一起。阿姜曼对他一直都很好，此后也未再提过此事。但后来有一次，他的同修比丘又拿这件事情来揶揄他。当提到阿姜曼对他的喝斥时，他说：「那时我已吓得半死，呆呆地根本不知自己在作些什么，所以我就像是一个白痴一样回答他。」他对这名帮助他的比丘继续说道：「若不是你对我这么好，我恐怕早就疯了。但阿姜曼非常的睿智，一早看到我迷失了，便立即打住，彷彿没有发生过任何事一般。」

这就是在阿姜曼的禅定中可能出现禅相的一个类型的例子。他就是经常运用这种从禅境中所获得的知识去教诫他的学生们，而这是一种并不亚于他心通的方法。⁴

阿姜曼住在泰国清迈府的这段期间，经历过比他一生中任何时期都还要更耸人听闻的经历。这些现象有一些只呈现在他的心识里，而其余则是出现在他周遭的世界中。这些包括许多不可思议，且具启发性的直观洞见，在此之前从未发生过。特别是在他独居静修时，就遇过无数不胜枚举的现象。「心」在自然的状态下是这样得到讯息的：无论是禅修时或从事日常活动，洞悉与领悟不断地生起。实在奇妙，真的不可思议，以前只知道「心」是盲目和无知的，却从未想过它竟有能感应到每一瞬间发生的现象的能力。这样的能力看起来就像是凭空突然出现，但其实它们从无始以来就已经存在。

只有当心识进入完全安止的状态时（入定），这些作用才会停止。

而在禅定状态中所有的现象都被剔除在外，所以不会有任何的现象以任何的方式去影响心识。当心识安住于「法」中，「法」便与心合而为一。心即是法，法即是心。这也就是心与法合而为一的完全统一状态，没有相对的轨迹。概念上的真实已不复存在，一切时空的概念都已被超越。没有身心的知觉，苦乐的概念也不再出现。只要心识仍然存在，没有从那境界中退出，不论是经过了多少天、多少月、多少年，甚至是亿万年，世俗的真实——如：无常、苦、无我，都无法打扰到它，因为它是处于所有因缘相对聚合（有为法）都已停止的一种全然绝对的状态。譬如说，如果身体已毁坏及瓦解，而心识仍静止在寂灭法中，这种状态下的心识也完全不会知道发生了什么事。⁵

事实上，寂灭状态中心识活动的停止只是暂时的，要持续数年这样的状态几乎是不可能。这可以比喻为是一种深度且无梦的睡眠状态，在这段期间里，睡眠者根本察觉不到自己的身体与心识。只要他沉浸在这种深度无梦的睡眠中，这种情形都会保持不变。但当他醒来后，就能感知到一般的生理及心理活动。

然而，深度的禅定，包括寂灭，都还是在相对性及世间法的范畴里。只有解脱心（*visuddhi-citta*）已完全超越了它，此时进入禅定状态的心识已从因缘相对聚合的世间有为法各个层面解脱，解脱心丝毫不受世间有为法的影响。它安住于解脱，摆脱一切时空的枷锁。解脱心无法以世间的概念来描绘，所以欲尝试去建构它的本质也只是在浪费时间与精力而已。进入了全然静止状态并超越概念事实的心识，只不过是停止了作用，因为通常这些涉及心识的缘生现象，都只不过是暂时的消失而已。当心识从深度的禅定又回到了近行定或正常的状态时，它又会正常的运作，并接收及处理它认为合适的信息。⁶

无论是在近行定或正常的状态下，阿姜曼的心都能接受众多的现象。不同的是深度、范围和体验的质量。如果他想彻底探查，他就会进入近行定去获取更广泛的知见。例如：天眼及天耳通，就是一种需要靠近行定的境界才能发挥的神通。在这种宁静的境界中，只要他想要，他就可以察觉到任何人及动物的形貌与声音，甚至更多、更细微的信息。基本上，这跟用肉眼看到与肉耳听到的并没有什么不同。

老虎假扮的人

阿姜曼说，过去除了少数曾去过大城镇的人以外，大部分的清迈府山地部落居民都从未接触过比丘。早期阿姜曼刚开始行脚的时候，他曾与另一位比丘住在离部落村庄约一英里半的山区里，他们在森林搭起帐棚栖身。第二天清晨，当他们走进村庄里托钵时，村民们便问他们要干什么？阿姜曼解释他们是为了托钵而来。村民感到很不解，因为他们不知托钵是什么意思，便继续追问那是什么意思。阿姜曼解释他们想要一些白米的布施，村民又问他们是要熟米还是生米。阿姜曼回答是煮熟的米饭，于是他们把米饭各放一些在两人的钵里。然后这两位比丘便走回他们的营地处，一起吃着白饭。

刚开始，村民们对比丘没有信心，并且抱持着非常怀疑的态度。就在当晚，村长敲着竹制的响板召集大家开会。他提到阿姜曼与他的弟子，并当众宣称，现在有两个「由老虎所假扮的人」就住在附近的森林里。他还说，他尚未确定他们究竟是哪一种老虎，但绝对不能信任他们。他禁止妇女与孩童进入森林里；也警告需进入森林的男人们不能落单，并且要携带武器，以免被这两只老虎攻击。

就在村长对全村宣布的时候，正好是阿姜曼开始他傍晚禅修的时间。也因此，阿姜曼，这个被村长所警告的对象，也知道了这件事。对这项愚蠢的指控，他感到很悲悯；但不是生气或气馁，而是对当地的村民感到深深的悲悯。他在意的是大多数的人可能会因为愚痴而轻易地相信这样的毁谤，因此而种下可怕的业果。当他们死亡后，可能会投生为老虎。第二天一大早，他就告诉他的弟子他看到了什么。

「昨晚村长召集了村民，并且宣布我们是老虎假扮的。我们两个

都被说成是老虎，装成比丘是为了博取他们的信任，好吃掉他们并毁掉他们的财产。因此，他们现在对我们毫无信心；但倘若我们在他们仍怀有这些邪见的时候就离开这里，那么他们死后可能都会投生为老虎，这实在是一个悲惨的恶业。因此，为了替他们着想，我认为身为比丘的我们，有义务继续待在这里，暂时忍受这种情况。我们必须忍受即将发生的困难，直到他们改变态度后，我们才能到别处行脚。」

然而这些村民不仅仅是不信任而已，经常还有三、四名携带武器的男人在监视他们。有时候，他们站在远处监视；但有时也会在阿姜曼经行时，靠近经行路径的尽头、侧面或甚至站在路径的中间盯着他看。他们四处观望，调查整个区域约十至十五分钟，然后便离开了。就这样他们日复一日例行性进行这样的监视，持续了好几个星期。

村民们到后来一点也不关心这两只「老虎」，他们不再注意这两个人是否有足够的食物或其它的生活上的需要。也因此，这两只老虎的生活条件变得极为艰困。他们每次托钵最多也只能得到白米饭的布施。有好几天，他们所乞得米饭的量也只能勉强填饱肚子；但大多数的时候，就算他们进食后再喝大量的水，仍无法得到饱足感。

由于没有洞穴或突出的山崖可供栖身，因此他们只能住在树下，忍受着阳光的曝晒和雨水的侵袭。在这个地区，一旦下雨就往往是整天的豪雨。当雨势减弱，森林也比较干燥时，他们开始找些干燥的树叶与草建造一座临时的茅草屋顶，只能用来勉强遮风避雨。尽管并不是很舒适，但毕竟还是提供了足以让他们能生存下去的遮蔽物。当倾盆大雨时，他们就坐在伞帐下，四周再悬挂着衣服、被单抵挡冷风。⁷雨水通常伴随着从高山吹来的凛冽强风，吹打着他们的伞帐，浸湿他们的随身物品，使两位比丘待在伞下全身湿透、发抖。如果是发生在

白天，他们至少还可以收好随身物品，寻找能躲雨之处。但是若在夜晚，情况就会变得极其艰困。他们就像是盲人一般站在狂风暴雨之下，周遭尽是残枝落叶，完全不知道自己是否能在四面八方的风雨与飞溅的碎片中幸存。即使是在这样的艰困环境之下，他们依然以最大的毅力忍受这一切。他们必须忍受酷热、寒冷、饥渴与存活的不确定性，静静地等待村民们的怀疑能平息消失。就算他们有可能得到白米饭的供养，但这供养也是极不稳定。饮用的水也很难获得，所以他们不得不走到山脚下，用水壶装水，再带回住处，以供日常所需。尽管他们处在这样的艰困环境下，村民们对他们还是没有一丝一毫的同情。

纵然是这样的艰苦，阿姜曼还是没有任何的焦虑或压力，他的禅修完全不受影响。他愉悦地听着周遭森林里各种野生动物的叫声。深夜时分在树下禅坐时，他常常听到老虎在附近咆哮。但奇怪的是，那些老虎几乎不会踏入他所居住的地方。有时候，会有老虎可能将阿姜曼视为猎物而悄悄地接近他；但老虎只要看见他有任何的动作，就会吓得跳进树林里，再也没有出现过。

几乎每天下午，会有三或四个男人来监视他们。但他们从不与阿姜曼说话，只是站在周围彼此交头接耳窃窃私语，而阿姜曼也不去理会他们的存在，只是收摄心识并投注在他们的思绪上。当然，他们不会怀疑阿姜曼知道他们在想什么或是正在私下说些什么。他们绝不可能想到有人竟然可以知悉他们荒诞的想法。阿姜曼把注意力集中在每个前来的人身上。他发现他们就像是侦察队一般，希望能在某处找到他的过失。对于这样的状况，阿姜曼并不觉得有必要特别小心谨慎，他只是对他们报以无尽的慈悲。因为他知道，大多数的村民不过是听信少数人恶毒的谣言罢了。

就这样经过了几个月，阿姜曼仍停留在这个地方。然而村民们仍坚持要找到他可疑的行为。他们唯一的目的是要找到证据，来确认他们心中的恐惧。虽然村民们坚信这个谣言，但他们倒也没有尝试要赶他走，只是轮流监视他。村民们一定感到很惊讶，因为尽管已有数个月的严密监视，但仍无法捉到他做错了什么事。

有一天晚上当阿姜曼在禅坐时，他知道村民们正在开会讨论他的事，他能听到村长正询问村民侦察的结果：「到底是什么原因使他们能坚持到现在？」而那些侦察过他的村民一致回答：他们实在找不到证据来证实大家的猜测。他们担心村民的猜疑非但没有益处，反而会为大家带来危害。

「为什么你们会这么说？」村长想要知道原因。

他们回答：「到目前为止，我们只知道他们的行为没有一件能证实我们的猜测。不管什么时候我们过去查看，他们不是阖眼静坐，就是宁静地来回步行，眼神专注，不像一般人会四处张望。若是老虎为了要准备攻击猎物而伪装成人类，是不可能会有这些举止。若他们是老虎所假扮，这两名比丘应该早就露出马脚，但我们一直查不到证据。如果我们一直像这样对待他们，我们可能会遭到报应。我们应该直接询问他们来这里的动机。擅自假设他们居心不正，可能会让全村招致恶运。」

「好的比丘很罕见。我们应该有足够的经验可以去辨别好比丘与坏比丘。这些比丘值得我们的尊敬。我们不要贸然指控他们；如果我们想要知道实际的状况，我们就应该直接与他们谈谈。我们该问问他们为何要闭起双眼、静坐不动，为何要来回走动，是在找什么吗？」

村民们在会议中决定要派遣一名代表去询问比丘。隔天一早，阿姜曼对他的弟子说：「村民的想法在改变了。昨天晚上，他们召开会议讨论监视我们的结果。他们已决定要派人来询问我们关于他们的猜疑。」

正如阿姜曼的预言，村民的代表在当天下午前来，问阿姜曼：「当你闭起双眼、静坐不动，或来回走动时是在寻找什么吗？」

阿姜曼回答道：「我把我的佛陀给搞丢了，所以当我坐着或走路时，都是在找佛陀。」

「什么是佛陀？我们能帮你一起找吗？」

「佛陀是三界中所出现过及记载过的事物中最稀有的珍宝。如果你们能帮我找到它，那就太好了。那我们就能更容易、更快地看见佛陀。」

「你的佛陀已经丢了很久了吗？」

「首先，一次静坐或步行约十五至二十分钟。佛陀不希望你花太多的时间去找它。这是怕你在过程中疲倦而无法跟上。一旦失去兴趣，你就不会想要寻找，因而完全地遗失它。以上足够让你进行了。如果我再说得太多，你会记不得全部的细节，反而会降低你找到佛陀的机会。」

村民牢记这些指导后便回家了。他完全没有向阿姜曼做任何请示就直接离开了，因为山区部落并没有这种礼仪。当他觉得该离开的时候，他就会直接站起来离开。一回到村里，每个人都聚集过来，想听看看到底发生了什么事。他解释阿姜曼为什么要双眼阖目、静坐不动以及来回步行的原因，那是因为他正在寻找珍贵的宝物——佛陀，

而非他们所认为「老虎伪装的人的行为」。接着他说出阿姜曼对如何才能找到佛陀的简要指示。当村民们知道这方法后，从村长直到妇孺每个人都开始练习，内心系念着「佛陀」。

几天过后，不可思议的事情发生了。佛陀的法已清晰地出现在一位村民的内心。某个村民照着阿姜曼的建议，一遍又一遍重复着「佛陀」时，他发现了「法」，他的心获得了平静与安详。在这件事发生的几天前，这名男子梦见阿姜曼正把一个非常巨大且明亮的蜡烛放在他的头顶上，当蜡烛放到他的头顶时，他的整个身体，从头至脚底都放出明亮的光芒。光芒照亮了四周，他感到内心充满了喜悦。当他证得这份宁静的境界后，便立刻跑去告诉阿姜曼他的成就与他之前奇妙的梦境。然后阿姜曼又进一步给他指示，好让他继续练习下去。结果，他的进步非常快速，很快便获得他心通。他也是以典型山区部落人民的那种豪爽的性情，直接了当告诉阿姜曼这件事。

又过了一些时日，这个村民对阿姜曼说他已透视过阿姜曼的「心」，并清楚地看见它的特质。阿姜曼开玩笑地问他，是否里面还有许多的不净？这个村民毫不迟疑地回答：「你的心里没有任何一处有垢秽，只有令人不敢置信且纯然耀眼的光芒。你的心是举世无双的，我从来没有见过像这样卓越的事物。你到这里已经快一年了，为何不一开始就来教导我这些呢？」

「你要我怎么教导你？你又没来问过我任何问题啊！」

「我那时并不知道你是一位无上的导师。若我当时知道，我肯定早就来了。现在我们已经知道你是位极有智慧的人。那时我们来问你为何要闭起双眼、静坐不动，来回步行是在找寻什么？你告诉我们你把你的佛陀给弄丢了，并请我们帮忙找它。当我们请你描述它时，你

说佛陀是一个闪闪发光的珍宝；但结果你的心就是真正的佛陀。所谓遗失的佛陀不过是一个巧妙的计策，好让我们能系念佛陀，让我们的心能像你的一样，闪闪发光。现在我们知道你有大智慧，也希望我们能发现自己心中至高无上的佛陀，才能确保长久的福祉与快乐。」

这位村民见「法」的消息很快就传遍了全村，这使得大家更有兴趣修习「念佛」，就连小孩子也开始修习。他们因此对阿姜曼充满了信心，对他的教导也愈来愈尊敬。没有人会再提起「由老虎所伪装的人」这件事了。

从那时起，这位已见「法」的村民会在阿姜曼托钵之后跟随，帮忙拿阿姜曼的钵回到森林的住处。当阿姜曼吃完饭后，他会请阿姜曼指导他禅修。如果他有事无法前来，他会请别人告诉阿姜曼，他无法前来提钵陪行。虽然村里有相当多的村民修习了禅定，但这第一名男子仍是其中最具有成就的。

当人们已确立了信心以后，其它的一切都自然水到渠成。例如，以前这些人是绝不会关心阿姜曼的饮食或休憩，也不管他是死是活。但后来当他们对阿姜曼建立起信心与尊敬，以前所缺少的东西一下子都齐全了。根本不需要阿姜曼开口交代，村民就会聚集起来为他建造一个经行步道。他们也为他建了一间小屋和一个可坐下来用餐的平台。当他们来帮忙时，他们会以抱怨的语气来表达对阿姜曼的赞扬：「看看那经行步道，几乎都被杂草掩盖了，你恐怕得要变成一只野猪才有可能钻过那堆杂草丛；但你仍然坚持在那里经行。你知道你真的很奇怪吗？当我们问你那小径是干什么用的？你说你丢掉了佛陀，而它是用来寻找佛陀的。问你为什么要阖眼静坐不动，你也说你是在寻找佛陀。你明明是一位至高无上的大师，但你却不肯告诉任何人。即使你

是我们见过最奇怪的人，但我们还是喜欢你这个样子。你将树叶铺在地上当作床，但树叶都已经发霉了。这几个月你怎么能受得了呢？它看起来就像是猪的巢穴。现在看到你的住处，我们都觉得很对不起你，都快忍不住哭出来了。我们之前是那么的愚蠢，我们不知道你是如此的圣洁。更糟糕的是，有一些人甚至还指责你居心叵测，去说服其它人讨厌、怀疑你。现在全村终于都已经信任与尊敬你了。」

阿姜曼说，当山区部落的人民信任与尊敬某人后，那种信心就是发自内心且毫不保留。他们会无条件的忠诚，如果有必要，他们宁愿牺牲自己的性命。他们把他的教导都放在心里，并依法奉行。当他们愈来愈擅于系念佛陀的法门后，阿姜曼教导他们每天慢慢地增加练习的时间。

阿姜曼停留在那个部落将近有一年多的时间，从某年的二月到来年的四月，一直到他离开的时间终于到了。然而，由于这些人受到他这么多的关爱，现在要离开就会变得非常的困难。他们非常不愿意他离开。他们对他说，希望他能终身都能留在那里，一旦他死后，部落将会为他举行盛大的火葬。这些人都是发自内心的敬爱与奉献，愿意完完全全地信任他。毫无疑问的，他们已亲身体验到了他对他们教导的利益。而他们有足够的智慧能很清楚地看到自己的过错。一旦他们知道他是一位具有戒德、值得尊敬的比丘，他们会立刻抛弃原本的邪见，恳求他的宽恕。而他也早就原谅了他们，现在又对他的弟子说，村民们已改过了，这意味着他们两位比丘已经可以离开此处。

然而与他们的道别却不是一件容易的事。阿姜曼说，当他们恳求他留下来时，见证到他们所流露出真挚且深刻的情感，实在难以形容。一听到他即将要离开，全村落的人都出来，边哭泣边乞求，他们的激

动不安充满整座森林，他们的哭泣声听起来就像是有至亲去世一般。他对村民们解释他要离开的原因，并试图安慰他们，并使他们了解这样的悲痛是没有意义的。他劝告大家要自我克制，而这才与「法」相应。

当他们平静下来后，似乎已经接受他将离去的事实，紧接着，意想不到的事情又发生了。所有村民，包括妇孺，都跟在他的后面依依不舍地走着，一路上围着他团团转，他们开始去抓他的随身物品，有的人去抓他的伞、碗与水壶，而其它人则拉住他的袈裟，或紧紧抓住他的手臂和腿，试图要把他拉回来。他们的行为就像小孩子一样，不想让他离去。

阿姜曼不得不再次解释为何他要离开，并安慰他们，使他们平静下来，而他们也终于让他离开了；但只要他一迈开脚步，他们还是会哭着把他拉回来。经过几个小时以后，他才终于能离开此处，而当时整个森林也染上令人心碎、悲痛欲绝的气氛。最初「老虎所伪装的人」这个绰号现在已烟消云散，取而代之的是对一位圣人深深的依恋与崇敬。最后，这群部落的人无法忍住情绪，聚集在他身边哭泣、恳求，他们的哭泣声回荡在林间，形成一股愈来愈澎湃的哀求：「赶快回来看看吧！请不要离开太久，我们会因为想念您而难过的。」

在原本是充满猜疑与敌意的地区，却在阿姜曼离开时充满着尊敬与敬爱。他已经成功地将粗鄙转化为优雅，大幅提升其价值，而这正是一名佛弟子应该做的事。佛弟子绝不会去怨恨或责备他人。若有人厌恶他们，他们会慈悲地尽力去帮助那个人。他们不会因为他人的不当行为而反击，也不会怀有任何的敌意，因为那样的行为只会导致无止尽地互相指责。一颗充满慈悲的心，能使那些饱受无明所煎熬的人

们生起净信，并为他们提供一个安详、可靠的庇护。这样良善的心，可谓世间稀有！

后来我们听到阿姜曼讲述这则故事时，我们都不禁对这些部落的人民生起同情，在我们的脑海中仿佛可以清楚看到发生在森林里令人哀伤的画面。我们可以想象得到，这些有着坚强信仰的村民们，愿意为这位拥有至高美德的人做出任何的牺牲。他们只是想要沐浴在他的慈光之下，继续享受着富足昌盛的生活。于是他们哭着哀求他，抓着他的手臂与双脚，拉着他的衣服和随身物品，希望他能回到那个有平台与茅草屋顶的小屋，那里就是他们内心丰足的起点。虽然这种场面是如此感人，但他继续行脚的时间已到。没有人能真正无视于世间的无常。瞬息万变才是这世间的真相，没有什么能阻止它的运行。因此当时已到时，阿姜曼不得不离开；虽然他也完全了解那些忠实的村民们在情感上是如此眷恋着他。

尽管阿姜曼曾一度被部落村民说成是「老虎所伪装的人」，但众所皆知的事实是他是一位「清净的人」，他为这个世间揭示了无与伦比的圣洁梵行。⁸阿姜曼循着阿罗汉的自然特质而离开了那个部落，目的是为了让更多的人能有机会亲近无上福田。

佛教是这世间最珍贵的传承，它事实上也一直存在于每一个众生之中。然而，它也可能被恶意中伤，就如同阿姜曼被诬指为「老虎伪装的人」，最后可能会被一些敌视佛陀教诲与传承的人严重破坏。事实上，这种破坏早就已经开始了，所以我们不应骄矜自满。如果我们不履行自己的义务，这个传承可能就会被破坏殆尽，而我们只能在事后懊悔不已。

阿姜曼的生活处事都是遵循着佛陀（*sugato*）⁹的方式。当他生活

在森林或山区时，不断地教导感化山地部落的人民，或是天神、梵天、鬼、龙、大鹏金翅鸟（*garuḍa*）等。他总是慈悲地帮助这个世间。在人类社会，他平等地教导比丘、沙弥、八戒尼或是社会各阶层的信众。各处的人们都在找寻他，想获得他的指导，而他们也都因此获得莫大的裨益。他总能做出全面并条理清楚的教导，而且其它人很难与他相提并论。

当阿姜曼住在清迈府山区的时候，部落的居民都会在接近黄昏时满怀喜悦来听他说法。到了午夜时分，他则为诸天说法，并一一回答他们的询问。教导天神们是一项辛苦的工作，因为很难找到另一位在神通方面能取代他的比丘。至于教导人类则可以委托他人代劳，至少听法的民众能了解并依法奉行，便能获得利益。对阿姜曼而言，与诸天的互动是最重要的。因此，有关他与诸天互动的故事，总会在不同的时间、不同的地点，乃至到最后穿插出现在他的传记中。

就在不久前，我去顶礼一位最优秀的头陀禅师。他是一位资深的比丘，有极为良善、温和的性情，深受泰国各地的人们与僧团所崇敬。¹⁰当我抵达时，他正与几位近侍弟子在讨论佛法，所以我刚好能加入他们的讨论。我们一开始讨论佛法实修方面的各类议题，最后则谈到他过去的老师——阿姜曼。他曾在清迈府的偏远山区里接受过阿姜曼的指导。他们是住在森林里，步行需要几天的时间才能抵达最近的村落。很难用言语来记述那一天他告诉我许多不凡且惊人的故事。而我在此只会叙述那些我认为适当的故事，省略掉其余的事件。理由就如同前面所述。

这位阿姜说，阿姜曼除了有不容质疑的清净心以外，他还具有许多独特的神通，使得弟子们都很敬畏他，以确保他们在任何时候都能

保持正知正念。他说，他不可能记得所有他听阿姜曼说过奇异且不凡的故事。我则鼓励他就他记得的都告诉我，因为这些叙述都将会如纪念物般，作为激励后世众生的来源。以下则是他所述的内容：「我能说些什么？阿姜曼就是会知道我在想什么！我感觉不管是白天或夜晚都被一条链子给紧紧地拴住，我就是以这样的正念觉知来观照我的心。但就算我尽了全力，他仍然可以抓到我的妄念，并公诸于众，让大家都知道。当我和他住在一起的时候，我的禅修实际上是相当不错的，但我就是无法阻止妄念的产生。我们千万不要低估它不分日夜、不停地想的能力。我们当中又有多少人足够的时间追赶得上我们的思想，并有效地控制它们？所以我无时无刻都保持警觉，因为他比我还要能抓得住我的念头。有时，他甚至会说出连我自己都忘记的想法，赫然间，我会忆起那是过去很久以前的想法。」

我问这位阿姜，是否阿姜曼曾经斥责过他？他说：「他有时会，但，通常他会读完我的心念后，便使用这些信息为我说法。有时其它的比丘也会听到，这真的让我很丢脸。还好，就算有其它比丘坐在一旁听到，阿姜曼也绝不会公布犯错者的名字，他只会提到不善思惟中值得借镜的那一面。」

我想知道为何他觉得阿姜曼曾斥责过他。他说：「你知道愚痴凡夫¹¹这个名词吗？这意味着一个比巨石还要顽固且摇摆不受控的心。它不会考虑想法是好的还是坏的，是对的或错的，光是这样就已经该骂了。」

我问当阿姜曼斥责他时，他是否会害怕？

「怎么会不怕？我的身体或许没有发抖，但我的心却怕得要死，几乎不敢呼吸。对于阿姜曼能知道他人心中的想法这一点，我一点都

不怀疑。」

「我自己就亲身经历过。他真的可以记下我所有的想法，之后当面问我。例如，时常我会生起一个有些想要独自离开的想法。如果我是在夜里生起这样的想法，第二天一早，只要我遇到他，阿姜曼就会立刻教训我：『你到底想要去哪里？这里远比其它的地方好。你和我一起待在这里对你才是最好的……』诸如此类。我要离开的念头就是会被他察觉。『还是这里比较舒服。待在这里并且听闻佛法，比起你独自离开要更好。』他永远不会同意我离开！我认为他是在担心我的禅修可能会因此退步，所以他试图留下我并随时接受他的指导。」

「最让我害怕的是，不管白天还是晚上，只要我将心识集中在他的身上，我就会看到他回头盯着我看。他似乎从来不休息！有几个晚上我甚至不敢躺下，因为我会想到他就正坐在我的面前无时无刻观察着我。当我集中心识在心外的对象时，我也总会发现他在那里看着我。正因为如此，我时时警惕并保持正念。」

「作为他的弟子，我们不得不保持正知正念。跟着他托钵时，我们都小心翼翼地控制念头，限制我们的心念不要超过自己的身躯之外。如果我们稍有不慎，我们就可预期听到喝斥，甚至有时当场就开始了！因此，我们随时都以正念看顾自己的念头。即使如此，他总是可以找到一些好理由来教训我们。不可避免的，我们中间至少会有一位比丘让阿姜曼出声喝斥。」

「在晚上聚会的时候，阿姜曼可能用一种喝斥的语气责备一些听起来相当奇怪却似乎又无意义的事。只要集会结束后，比丘们就会私底下悄悄问当天是谁的想法被骂。最后一定会有人坦承，虽然听起来很离谱，但他真的曾经这样想过。与阿姜曼一起生活真是一种奇妙的

经验，因为对他的畏惧总是能促使我们每一个人提起正念。」

这位阿姜告诉我，当他刚到清迈府时，他是待在当地的一间寺院。在那里还不到一小时，他就看到一辆车开进寺院，而且就停在他刚刚搬进的小屋前面。

「当我抬起头看是谁来了，结果正是阿姜曼！我赶紧下来迎接他，我恭敬地问为什么他会来此，他毫不迟疑地说是来接我的，他说他在我来的前一晚就知道了。我问他是否有人告诉他我今天会抵达清迈府。他说他如何知道并不重要，他就是知道并且要来这里，所以他现在来了。听到他说的，我开始担忧了。而我愈认真思考这件事对我的影响，我就愈是惴惴不安。后来，当我和他住在一起之后，我所有的担忧都得到了证实。」

「如果在听他说法时，我们的心能放下自己的成见，那么我们就能够沉浸在闻法的喜悦之中。他的整个开示都是法，清净又浅显易懂；它比我们听过的任何事物都更能吸引我们的注意。但若有比丘不专心，分心于世间思维，我们很快就会在他的开示中感受到猛烈的炮火，而那位犯错的比丘马上就会如坐针毡。阿姜曼在说法时不会考虑他人因他的话可能感到不安，因为他的法就是要正面对抗无明所聚集之处。」

「偶尔，他还是会说出比丘的名字，并直接问他，『你昨晚为什么那样修？那不是禅修的正确方式，你必须这样做……』又或是『今天早上你为什么会有这样想？如果你不想被这种有害的思维给毁了，就该立刻停止。你为什么照着佛陀的教导去思维与行事？你到底是怎么了？我们在这里是要以正法来修练自己，好摆脱过往错误的态度与邪思惟；我们在这里不是要让自己心猿意马，而你现在做的事就是用它们来烧毁你自己。』那些已全心全意接受真理的人，都会安心地跟

他一起生活，而他也很少会去责骂他们。但任何会让他疑虑的鬼祟言行，就像是弟子的偏差思想正在燃烧他一般让他难受，他会冷不防地对此作出让人吓了一跳的批评。然而，若是那位比丘已意识到自己的错误，并改变他的心态，他就不会再多说什么，事情也就此平息。」

神通广大

某晚，一群在阿姜曼住处附近的山地居民很想要知道阿姜曼有没有可赶鬼和驱魔的咒语？于是他们决定隔天去问阿姜曼有没有什么可以传授给他们的。第二天一早，阿姜曼对与他住在一起的比丘们提到了这件事：「昨晚我在禅坐时，有听到一群山地村民很想知道我们比丘有没有可赶鬼和驱魔的咒语。他们打算今天过来跟我们请教。如果他们来的话，就告诉他们以下这个『咒语』：让他们在禅修时系念『佛、法、僧』。这是一个很好的驱鬼『咒语』，因为在这个世界里，鬼唯一害怕的就是佛、法、僧三宝。没有任何鬼怪胆敢对抗三宝。」

果然如阿姜曼所言，当天早上那些山地村民真的跑来请求一个能够抵挡恶鬼的咒语。于是阿姜曼便说出：「佛、法、僧」这个「咒语」，并告诉他们该如何运用。他向他们保证，所有的鬼怪都害怕这个「咒语」。而且只要在心里默念「佛」或「法」或是「僧」，其中任何一项就有效了。

这些村民趁着脑海中还能清楚记得阿姜曼的解说时，回去后便赶紧开始实行这个他们认为是赶鬼的仪式；但村民不知道的是，其实阿姜曼教的是一个禅修的业处而已（而不是驱鬼的「咒语」）。村民们以这种方式认真修行，有些人竟然不用多久就证得了禅定！隔天早晨，这些证得禅定的人赶来告诉阿姜曼他们所遇到的事情。他向村民保证，他们的修法完全正确；并且因为他们的修练，这地区的鬼怪都已经胆战心惊且准备要落荒而逃。现在他们已被正法的力量所护卫，不再需要害怕鬼怪了。事实上，连那些还未修习禅定的村民，都已使鬼怪感到惧怕了。

山岳部落的村民天性善良、诚实，他们是易受教的一群。当阿姜曼吩咐他们应该每天都修行，他们就会认真不懈地尽力禅修。所以不需多久，有些人就得到了极佳的成果。他们的心变得清晰明亮，能够知悉他人的想法，包括僧团里比丘的各种念头。这就像「老虎假扮的人」故事里所提到的村民一样。

当村民前来拜见僧众时，会同时向阿姜曼谈及他们在禅修上的进展，并叙述他们所证得的超凡的感知能力。有些比丘对此感到非常的惊讶，并开始担忧这些人会不会也能够察觉到他们的想法。尽管比丘们觉得很不好意思，但仍想知道这些人知悉了什么，他们忍不住想要问个一清二楚，于是乎村民们就一一说出他们曾读到的念头讯息。这些比丘依然不肯相信，甚至想要当场考考他们。于是比丘们交叉比对自己的心思与他们的觉知，来判断他们是否真的具有他心通。这些比丘真是一点也不担心自曝其短！他们真以为他们的心思是被几百层的不透膜给牢牢封住的吗？但山地部落的族人可不像现代社会的人会跟你客气，他们的习惯就是坦率直白，实话实说，而他们的回答也令这些比丘感到自己很软弱！在那之后，这些比丘还是很害怕村民可能会得知他们在想什么。

这群村民也随口告诉阿姜曼，他们知道他的心识的状态。他们是先察看阿姜曼的心，之后再检查其它比丘的。

「我的心看起来像什么？它会怕鬼吗？」

「您的心已经达到没有任何凡人能理解的境界了，剩下的就只是安住在躯体的涅槃了。您的心是至高无上的，没有任何事物会令它感到害怕。」

从此以后，村民们不再提起鬼怪了。那些禅修有成者，告知其它的村民整件事的来龙去脉，他们逐渐对阿姜曼与佛教（*Buddhasāsana*）生起信仰，也因此对鬼神失去了兴趣。每天早晨，村民聚集在村子的中央供养比丘。村民们把食物放入每一位比丘的钵之后，阿姜曼都会为他们祝福。他教导他们在祝福结束后，要大声地一起念出「*sādhū*」来表达他们的感谢，让天神们也能随喜他们的供养并且从中获得一部分的功德。每天村民都会虔诚地响应，大声地喊「*sādhū*」！阿姜曼会要他们喊出「*sādhū*」，是因为他从每晚来听法的天神那里得知，这种声音能传到他们所居住的天界。只要听到这个声音，天神们就会知道阿姜曼还住在此处。

前来拜访阿姜曼的诸神总是由一个位居领导的天神护送而来。这些不同的团体来自不同的天界。有一些是或近或远的地居天，而多数则是来至于佛经中所提到过的各层空居天。当一群天神打算前来拜访阿姜曼时，尊者总是会事先知道他们抵达的时间。例如，如果他知道有天神将在凌晨两、三点时抵达，他就会事先稍作休息，然后起床、入定并按时接见他们。然而，如果他们是在午夜左右抵达，他（就不休息）会先进入禅定，然后在定中等待他们。这分成两个阶段。首先，他一如往常禅坐，直到进入深层的禅定，他会维持深层禅定一阵子。当时间快到时，他会退回至合适的禅境来接见访客。在那层禅定中，他自然知道他们是否已到达或者还在半途。当尊者知道他们来了以后，便与他们讨论适合他们听闻的法。若他仍保持在深层的禅定，他的访客们将无法与他接触。另一方面，在世间的一般凡人则必须是非常的娴熟，才能在正常的意识状态下感应到其它境界的众生，并与之互动。而就算可（在清醒的状态下）觉知到他界的众生，若有适当的禅境作

为基础，还是较为更容易做到。由于这个原因，「近行定」可以说是与非人世界沟通的大门，而且几乎可与每一个境界的众生沟通。

多年以前，当阿姜曼停留于沙里卡石窟时，他就已经善于与其它世界的众生沟通过。那时他戒腊二十二年，而他在出家六十年后圆寂，在这些时日里他已经是这方面的真正大师了。其实，这世上的每个人都具有这种潜力，都能发展出与阿姜曼相同的觉知感应能力，他们需要的只是去培育及开发它。结果却只有极少数的人能发展出这般卓越的神通力。就算不能像阿姜曼那么厉害，但只要人们能开发出一些能力，他们就可以亲眼目睹这些不同的世界。但就因为无法看到其它世界的众生，所以人们往往认为这样的事物并不存在于这个世界上。

很难让那些对「法」没有足够的认识、因而无法在心中建立一个坚实又超越世俗基础的人来相信这些事。如果我们的心的发展出「法」的法则，这些就可证实一切现象真正本质的法则；若能再证得必要的神通，那么不管多少人否认，都已不能动摇我们自己亲眼目睹所见。即使地球上的每个人都坚决否认这种事情的存在，但那也不过是空洞的否认而已。我们觉知到的真实世界是不会因此改变，没有什么东西能够改变它。真理并不需依赖任何的信仰或见解，真理就只是根据永远不变的自然法则而已。

阿姜曼在清迈府的云水行脚遍及最偏远、最荒凉的山区，比起其它的府都还要更深入广泛。他停留在清迈府的时间也远比在其它地区更久，主要是因为这里较适合禅修。阿姜曼修行的特点具备各式各样的内明，而这个地区非常利于这些内明的生起。他声称有许多因素让他长期旅居在这里。首先，这里的环境很适合禅修；其次，他怜悯那些需要教化的山地部落村民，不忍离弃他们。虽然人烟稀少，但还是

有许多出类拔萃的人住在那里。他们需要适当的训练与鼓励，以确保他们稳定的进展，避免因沮丧而重蹈覆辙。最后，那里还有需要度化的天神。

天神与龙族常来问法与闻法，而且每个月至少来两次。他说，在夜晚时，他总是忙着接待来自各层天界的空居与地居天诸神。诸神在向阿姜曼请法之前，他们的领袖会先说出大约有多少天神前来。例如：今天有一万或十万的空居天神，或一千或一万的地居天神，或是有五百到一千的龙族来到现场。

几乎每天下午在他经行的时候，天界中的某个团体或来自其它不同天界的团体都会先通知阿姜曼他们将抵达的时间。偶尔，这些讯息会在他禅坐时晚一些才送到。有些晚上会有几个不同的团体想要来，他就必须安排时间，错开他们的来访。他不让他们同时来，因为各层境界的神灵各有其不同的心灵发展，他必须视不同的团体来教导适合他们听闻的法。由于某些团体可能会希望听闻某一特定主题的法，而另一团体则可能偏好不同的主题，所以阿姜曼会安排个别的时间，以确保他的教导能适合每一个团体。他这样做，对他或访客都方便。这些应行的义务，正是他会长期居住在清迈府的一个重要原因。事实上，来清迈府拜见他的各界天神的数量远远超过人类、龙、大鹏金翅鸟与其它非人的总数。在现实中，鲜少有人能以心电感应的方式与天神们沟通，而这是教导他们不可或缺的要件。

天神们常常向阿姜曼抱怨，由于人类不能察觉到天神的存在，所以人们对天神也毫无认识，不会想去了解在这世上依循业果法则而存在的诸多有情中，天神也是其中的一种。对那些不了解天神们依然存有欲望与需求的绝大多数人类来说，天神的存在与他们一点关系也没

有。天神们很少能遇上具足无上功德的人，一如阿姜曼一般拥有神通并能了解动物、人类、天神、和所有其它的众生都确实存在，也都应得到适当的尊敬。能遇到阿姜曼，令他们欣喜万分。他们欢喜地前来顶礼、问法、聆听他的教导。他们都想要吸收他所教导的卓越正法来滋养心灵，从而提升幸福与福祉，让他们能长存于世间。就是这个原因，只要具有崇高功德的人就会受到各处天神的敬重。

有感于天神与其它众生一样的重要，阿姜曼了解并且怜悯他们想获得善业的意愿。他说，由于想要能提升自己而来寻求帮助的天神们，在数量上已远远超过来拜访他的人类。尽管如此，对不具神通的人们来说，他们仍然是一个谜。虽然表面上看起来是一个无法解答的问题，但对一位真心想要了解这些事物的人而言，这不尽然是无法跨越的障碍。对那些精于运用心灵力量的人来说，心灵沟通就与任何其它层面的人类经验一样的平常。当然，阿姜曼对心灵的沟通早已习以为常，他终其一生都能与天神们沟通。无论他住在哪里，他总是与那些需要他协助的天神们保持联络，尤其是在清迈府，而这是因为天神们喜欢在他生活在偏远、人烟稀少的地方来拜见他。清迈府的山林可以说是很理想的地点。在这里，阿姜曼没有太多人类社会的应尽义务要做，而这样他就可以将更多的时间留给来自天界的访客。

当他住在 Museur 族的山区 Ikaw 村落附近时，发生了一件怪事。有一群来自德国的天神来拜访他，他们希望能听到关于「必胜法门」的教法。于是当他将心识凝神在他们的请求上，心中竟浮现出一句适切的经文：「*akkodhena jine kodham.*」，这意思是指以无瞋来降服瞋恚¹²。阿姜曼对这群天神详尽地阐述了这个主题。「记得要以无瞋来降服瞋恚。对任何希求胜利的人，这是最应该去实践的法了。我们去

深思它的含意，就可以明白这个世界的幸福与和平主要都源自于它。慈爱与怜悯，这些都能有效地震慑像瞋恚这样的不善业。慈悲有助于减轻瞋恨摧毁人类或天神社会的杀伤力，进而增进各地的和平与繁荣。因此，慈爱是社会和谐的先决条件，而且是一个我们都应该努力发展的条件。在缺乏这道『必胜法门』的世界里，就会有不满和骚动；如果发展到了极端，世界将会被致命的冲突所毁灭。瞋恚与怨恨永远不能打败我们的敌人，因为它们是邪恶的，只会毫无分别地伤害我们自己与周遭的人。愈使用瞋恚，我们的世界就愈会变成一片火海，将失控地燃烧，直到完全毁灭为止。」

「瞋恚事实上就是一种火，是这个世界与生俱来的本质之一。虽然看不见、也摸不着，但随之而来的就是浩劫。因此若希望有一个安定合理、适合居住的世界，每个人都应该了解瞋恚与怨恨之火所带来的灾害，并应该完全避免引发它们。轻易点燃火苗只会导致自己与他人受苦。若所有的众生都互相慈爱与怜悯，世界就能维持良好的平衡。不应该放纵瞋恚与骄纵自私，也绝不能放任它们暴虐的力量肆虐，否则只会造成永无止境的破坏。」

「世尊以迅捷的睿智领悟到瞋恚肯定只会带来伤害。他把慈悲的价值视为一种温和的力量，在相互和谐及亲善的意义上，把所有的众生自动自发聚合在一起，因为众生都希望离苦得乐。由于这个原因，所以他教导慈与悲，因为唯有它们才能有效地维护这个世界的和平与安全。只要众生依然怀有慈悲心，他们渴望的幸福就会有实现的一天。但如果他们的心远离了慈悲，那么就算得到所有物质的享受，他们的生活依然缺乏真正的和平与幸福。心怀愤怒、仇恨的人不管到哪里，他们只会感到愤慨与怒火，等着他们的也只有麻烦而已。」

「当我们不再疑惑，确知『法』是真正有益时，我们就能清楚看到，一颗充满残酷的心就像是烈焰正逐渐在烧毁路上的一切事物，我们应该赶紧尽我们一切所能去克服这些危难。你们或许永远不会再得到像现在这样的好时机了；所以，好好利用这一生来修行吧！别只在未来空留遗憾。这个世界一直不断在改变，而这个不断变动的世界就位于我们所有人现在的这个『身』与『心』中。」

以上就是阿姜曼对这群来自德国的天神所讲解「必胜法门」的要旨。当阿姜曼一说完，他们便齐声喊出「*sādhū*」，声音如同雷鸣般回荡在整个世界。阿姜曼问他们是怎么知道他住在这里，因为对人类来说，他们住在相当远的地方。他们回答道，他们总能精确知道他住在哪里；更特别的是，泰国的天神也常会去拜访德国的天神。事实上，天神并不像人类认为泰国到德国的距离很远，他们仅仅把这当成是一个可以轻松来回的距离。人类是靠步行或是坐车来移动，而天神则以超自然的力量瞬间移动，就像把意识转移到某一目的地一样，瞬间就可抵达，所以天神比起人类更易于四处游历。

阿姜曼表示，德国的天神都会定期来听他说法，就跟住在泰国各地的地居天神们一样。空居与地居的诸神都是以类似的方式来表达对他的尊敬。如果阿姜曼与其它的比丘共住，来见他的天神们就不会从比丘们所居住的范围上空越过。此外，他们往往会等所有的比丘都睡着以后，在深夜时分才抵达。抵达后，他们会庄严安静地先顺时针绕行阿姜曼三次。在离开之前，再次右绕阿姜曼三匝。回去时是先后退一段距离以示尊敬，当退至阿姜曼起居的边界外围后，他们就如棉絮般飘升而离开。所有的天神都是以这种方式来表达对阿姜曼的敬重。

阿姜曼发现清迈府的山区环境非常适合禅修。在那里心智不会被

世俗所牵绊，他的生活轻松又自在，与「法」相应，受人赞叹，而「法」就是他生活里轻安的持久来源。因为没有俗事缠身，所以他能随意、随时进行禅修。在那里他过着一种非常健康又知足的生活。至于他所教化的对象，都是具有高雅性情的天神们，他们都只在夜晚来闻法，所以几乎不会造成任何的负担。有时下午或傍晚，他会教导当地的在家居士。而接受他指导的比丘们则大约在晚上七时聚会，听取他的训诫。大部分的比丘都精于禅修并且已证得不同程度的禅定；他们尽心竭力于修行，会听取他的教导，努力证得道、果与最终的涅槃。

当阿姜曼教导一群程度不一的比丘时，他总会按部就班说法，为了能顾及所有的程度，他从最基础的禅定说起，再循序渐进，直至无上、最精微的智慧——也就是涅槃的实现。精于禅修的比丘总是全神贯注在他按部就班的说法之上，以致于对时间与身外的一切都毫不注意。对这些有学比丘的说法至少持续两个小时，然而他们并不会觉得时间漫长或很难熬，因为他们更关心的是要能跟上他教法的进度，才能够藉此慢慢了解各个接续而来的阶段。因此，他们全神贯注闻法就是一种有效的禅修方式，与其它的方式一样的重要。对于这位老师来说，他决心要一步一步带领听众们，让他们能体认他所教导的真理。他会明白指出哪些是不善的想法，以及哪些是真正有益的。这样，他的学生才会了解，这样的思维是错的，应该要立刻放弃；而那样是善的，应该进一步去发展它。比起在别的场合做出相同时间的修习，当他们收摄内心并专心一意聆听老师说法时，他们更可能证得一定程度的禅定，或者获得更多使用观智的方法。因此，精勤的禅修者可以在听法的同时，一点一滴持续进步。例如今天听闻如何洞悉法的某个面向，而明天则是另一个面向。每一次的听法，学生们都努力加强他们

的正念和观智。由于老师已于自身发现真正的法，所以他可以为学生们指出同样真正的法也存在于他们的身上。比丘们听闻他的详细解说后，便可以在禅定与观智的各个方面逐步发展，从而通过每一层的禅修，直到抵达至高的法。

头陀比丘总是把闻法当成是修行的一个重要部分。只要有明师可以听法，他们就会一直持续下去。由于这个原因，真正献身于头陀行的比丘都会乐于找寻一个可以指导他们禅修的老师。当他们觉得可以完全信任这位老师时，他们会珍惜这个机会并以最大的敬意来对待老师。他们会认真听取老师的建议，并仔细地揣摩，全心全意付诸实践。他们例行向他请教，询问在禅修中所遇到的任何问题；再依据他的建议，调整自己的禅修方法。因此，头陀比丘们总是会跟随当世最杰出的禅师，如阿姜曼与阿姜绍。在泰国东北部地区的头陀禅师中，只有这两位禅师有特别多的弟子。

然而对阿姜曼来说，自从他行脚到清迈府以后，他就决定尽量避开其它的比丘并谨慎独自修行，不再背负教导后进比丘的责任。一开始，他是为了增强他证得最终目标的动机。但后来，他发现过着恬静自得的生活才是真正的有益。当然到最后，他仍负起了教导比丘与在家众的责任。众所皆知，他的弟子遍布泰国，且桃李满天下。在阿姜曼独自前往清迈府的荒野并进行最关键的精进修行之前，他常常提到他在精神上仍然不够强大，无论是对自己的禅修，或是对教导他人而言，都是如此。于是，他决心尽一切的力量去找寻与实修，直到内心没有任何的疑惑为止。等他达到这目标以后，他再也没有提到缺乏足够精力这一类的事情了。

象大哥

有一次，乌隆府的 Tham Klong Phen 寺的阿姜考，和色军府的 **Suddhawatt** 寺的阿姜玛哈通萨，这两位比丘跟阿姜曼一起在清迈府的山区行脚。在通往山区的隘口，他们碰见一只被主人释放后独自四处乱逛的巨大大象。他们看到的是一只只有六英尺长（约一点八公尺）的獠牙、正在觅食的庞然巨象，真的是相当令人害怕的景象！

他们彼此讨论该如何继续前进。因为那是一条唯一通往山上的小径，而又没有多余的空间可以绕过这只大象。阿姜曼吩咐阿姜考去跟这只正在大啖路旁竹叶的大象沟通一下。于是阿姜考站在二十码的距离外，对着这只仍背对着他们且尚未注意到他们的大象说：「象大哥，可以跟你打个商量吗？」

一开始，大象并没有听清楚他的声音，但它停止了咀嚼竹叶。

「象大哥，可以跟你商量一下吗？」

这次它清楚地听到了。这只大象突然转过来面对这些比丘。它的耳朵全开，一动也不动地站在那里。

「象兄，我们想与你沟通一下。你这么强大，而我们只是一群弱小又非常惧怕你的比丘。大哥啊，我们希望能经过你现在所站的地方。请问大哥能否移动一下，让我们有空间可以过去？如果你一直站在那里，真的会吓到我们，我们不敢走过去。」

当他说完，这只大象立刻就转过身，并将象牙插进旁边的一丛竹子里，表达出它会让它们平安通过的意思。他们看到大象面对竹丛，阿姜曼告诉比丘们，它不会干扰他们了，现在可以继续前进。那两位

比丘请阿姜曼走在他们之间，阿姜考领头，阿姜玛哈通萨则走在后面。他们排成一行纵队，从大象身后约六英尺处平安地通过。

然而正当他们正要离开时，阿姜玛哈通萨的伞不小心钩到一丛竹子，而离大象就只有几码远。无论他怎么尝试就是无法把伞拔出来，因此他不得已在那里花了相当长的一段时间试着把伞给拔出来。

大象就那样直直盯着他看，他真是吓死了，冷汗直流。然而大象就只是站在那里，像是一个巨大的填充玩偶；而他则是拼命地想要解开钩住的伞。当他抬头瞥见大象的眼睛，发现那是一对明亮又清晰的眼睛。事实上，大象的面貌安详亲切，不会令人害怕；但在那个时刻他仍被恐惧笼罩着。

当他终于解开伞，恐惧才消退，这时他才意识到这只大象是这么的令人喜爱。

看到大家都平安地走过后，阿姜考转身对大象说：「嘿，象兄。我们都过来了，现在您可以放轻松些，安心地进食吧。」当他说完，立刻就传来咀嚼竹子的嘎吱嘎吱的声响。

稍后比丘们称赞这只聪明的大象，一致同意它是一只能激发出欢喜与慈悲的动物，它缺少的只是说话的能力。当他们讨论时，阿姜玛哈通萨很想知道阿姜曼对这件事的看法，于是他问道：「从我们对它说话到平安通过为止，这整段时间你都能读取大象的心思吗？因为它是那么讨人喜爱，所以我很想多知道一些。」

「当它最初听到我们的呼叫时，突然焦虑不安地转身面对我们，我那时确信它快要冲向我们，当场把我们压成碎片；但只要它一了解状况，它的心就转变为柔软了，就好像一个披着动物外衣的人一样，

迅速地将象牙插入竹丛中，站在那儿一动也不动。」

「显然它似乎是在告诉我们：『现在你们这些小老弟可以过来了。大哥我不会做出任何事情。我已经把武器收好了。相信我，过去吧。』」

阿姜玛哈通萨接着取笑阿姜考：「阿姜考真是太神奇了，就像跟人说话一样，对着动物说：『大哥，你的小弟们在害怕，不敢通过。麻烦大哥你让个路，这样我们就可以通过而不用害怕。』」

「当它听到这番恭维，便高兴地立刻让路。然而小兄弟我真是笨手笨脚，没想到才走过象大哥的身旁，伞就钩在竹丛里，怎么样也无法将伞给拔出来，看来老天是要让我待在象大哥那里了！」

「那个时候我的心一直往下沉，我深怕象大哥突然翻脸不认人。」

听到阿姜玛哈通萨取笑阿姜考聪明到可以跟大象说话，阿姜曼也开心地笑了出来。他向他们证实，他早已注意到大象的精神状况。

「我当然有将注意力集中在那儿。以前在没有像这次这么紧急的状况下，我就已经读过许多鸟或猴子的心思。但这次可是关系到生或死，我怎么可能不去读它的心思呢？」

阿姜玛哈通萨想知道阿姜曼到底读取了大象当时在想些什么。

「当它第一次听到我们时，它吓了一跳，这就是为什么它会这么快地转过身来，它只想到要准备打架了；但当它看到身穿黄色大衣的我们，它本能地知道我们是可信任的，因为它很习惯看到比丘，它的主人早已训练过它不能伤害比丘。所以当阿姜考以亲切和蔼的语气称呼它大哥时，它非常地高兴，马上就让路了。」

「它能了解阿姜考对它说的每个字吗？」

「当然可以；否则怎么可能训练它从山上把原木给拖运下来？如果它听不懂人话，它可能早就会因为毫无用处而被处理掉了。这种动物必须经过训练，直到了解人类的语言后，才可以去从事各式各样的工作。这只的大象已经超过一百岁了。看看它的象牙，几乎有六英尺长！它一定与人类生活过一段漫长的时间。它的主人比它还年轻，但他仍然可以使唤它工作。它怎么可能听不懂人话呢？它绝对没有问题的。」

「当它转过身把象牙插入竹丛里时，它在想什么呢？」

「嗯，正如我所说的，它了解情况并且让路给我们。它并没想别的事。」

「在我们走过去时，你有一直注意它的心思吗？当我们走过以后，它又在想些什么？」

「我读到的就是这只大象愿意让路，它没在想别的事情。」

「我会这样问是因为我担心它在我们走过以后，会想攻击我们，有些动物会出于好玩而这么做。」

「玛哈通萨，你的想象力太丰富了。如果你能像这次一样，针对实质性的事项，乐于思考、打破砂锅问到底，那么你有一天一定可以超越苦；但你却像大多数人一样，总是把时间浪费在空泛无聊的事情上面，而不去思维有益之事。而且，你可能也根本不想改变这种行为模式！你只想不断地思索，整晚只想知道大象的状况，难道你对佛法没有丝毫的关心吗？」

阿姜玛哈通萨听到警告以后，便不再谈论这件事。他害怕再谈下去会招致更严厉的喝斥。¹³

许多比丘被喝斥的理由，都是因为他们跟阿姜曼说话时不专心，或因为无聊就随便与阿姜曼说话。有些人甚至因此而发疯。

曾经有一位莽撞的比丘跟阿姜曼修行了一段短暂的时间。当阿姜曼作出评论后，这位比丘总喜欢插话来表达他自己的见解。当他初到时，阿姜曼就常常告诫他别多管闲事。阿姜曼劝他应仔细地观察自己的思绪并抑制说出自己意见的冲动，致力于实修的比丘必须要知道如何正确地行事，而保持正念的比丘则能够清楚地看到一个只想要高谈阔论的心智的不善；但是这位比丘却对于在阿姜曼的教导下的比丘应该有什么样的举止则感到兴趣缺缺。

阿姜曼有一个特别的习惯，在托钵时若遇到动物或人们，他会把这些作为观照的对象，用他们来教导走在他身后的比丘们。对于所看到的现象，他会像对着空气说话一般，大声地说出他的见解。

有一天，他看到了一只可爱的小牛调皮地在母牛周围跑来跑去。起初小牛没有看到比丘接近，但当比丘并肩走过来时，它看看四周就吓得跑向母牛，紧挨在妈妈的脖子下，然后害怕地偷看着比丘。母牛看到小牛跑向自己，便很快转过头面向比丘们，然后依然保持着平静，它的表现就如同一般动物习惯每天看见比丘一样；但小牛仍躲在妈妈的下巴底下，迟疑地盯着他们。阿姜曼以平常的方式谈起小牛与母牛的反应之差异。

「这只母牛是那么地泰然自若，但小牛却是那么害怕，它看起来就像是要背起母牛赶紧逃跑¹⁴。它一看到我们就哭着找妈妈去了。」

「人类其实也是一样，他们会立刻找一个可靠的避难处。如果他们靠近母亲，他们就会跑向她；如果他们靠近父亲，他们就会冲向他。

人类总是会依靠亲人与朋友的支持与帮助，他们几乎不会想到要依靠自己。当年幼时，我们以某种方式依靠着他人；当长大成人后，我们则以另一种方式依靠他人；当年老的时候，我们仍是期望能以别种方式依赖他人！几乎没有人会向内寻找，在自己的身内找寻依靠，只是不断地在找寻他人作为倚靠，我们就助长了自己的软弱，让自己没有机会能真的自依止。」

「我们比丘也如同在家人一样，出家受戒以后，我们对修行就变得懒散，畏苦怕难，懒于实践正道。不管我们想到什么并开始将它付诸实践时，我们似乎总是虎头蛇尾；于是紧接着懒散就悄悄地进驻，阻止了我们的进步。因为我们缺乏帮助自己的能力，于是一直寻求他力的帮忙；若不如此，我们就像是活不下去了一样！如果我们不能自力自强，还要靠别人才能呼吸的话，那句『自依止』的箴言对我们就毫无意义。致力于修行的头陀比丘不应该总是依靠他力才能呼吸并生存下去！」

「听老师的话，思索他的教导并竭诚致力以求证悟。不要让你的教导只是从你们的指缝中流过而变成毫无用处。要坚持下去，仔细思索老师的教导并遵照他的建议，直到能清楚看到利益的生起，然后你们就不再需要倚靠老师的帮助了。届时你们将真的以自己的鼻子呼吸，这意味着你们将会发展出摆脱苦的知识与智能。渐渐地，你们会愈来愈有信心，更能自依止，直到最后你们成为成熟且完全独立自主的比丘。」

阿姜曼提起这件事情，是为了让与他一起托钵的比丘们能有沉思的主题。而当他暂时缓口气时，这位有些冒失的比丘就随意地接话下去并将话题扯给远了，他完全没考虑到这样的行为很不应该。或许这

位比丘的愚痴行为深深地冒犯了阿姜曼，他转身过去对他严厉地喝斥，这让其它的比丘们都吓了一跳，他们有些害怕。

「你一定是疯了！你就像只疯狗，会跳向任何丢来的旧木片并且疯狂地乱咬。你为什么不往内看，看清楚这疯狂的源头。如果你再不遏止这类无意义的闲扯，你就会发疯。」

阿姜曼接着便转身走向寺院，不再说任何话。回到寺院后，比丘们注意到那位冒失的比丘似乎有些怪怪的，他吃得很少，似乎是受到惊吓，整个人都呆掉了。比丘们看到他的古怪行为，怕他会觉得不好意思，于是没说什么，就当作什么事都没发生过。

从那天起，寺院里一如往常，每位比丘都专心致力于禅修。但后来到了夜晚，当四下一片宁静，他们突然听到有人以一种错乱且不协调的音调大声喊叫。他们立刻寻声赶过去，发现那位比丘躺在自己的小屋里，神智不清地翻来覆去并且喃喃地念着「自己这么无礼冒犯阿姜曼实在是太不应该了」这类的话。大家看到这一幕大家都感到很震惊，于是有些比丘立刻去找当地的村民来帮忙。他们找来一些草药让他服下，并且按摩他的四肢，经过一段时间以后，这位比丘终于平静下来睡着了。隔天早上，村民带他去看医生。他的病情很快地好转，虽然仍偶尔会发作个几次。当他的状况已经好到可以旅行时，他们就送他回家，之后就再也没有他的消息了。

阿姜曼的喝斥，会随着情况而有所不同。一个轻微的责骂通常可以促进当下的正念，并且提升未来的精进力；但是如果有人做出了会被严厉喝斥的行为，而那个人又缺乏足够的判断力，能从这个喝斥中得到利益的话，那么这种喝斥可能就会对他造成伤害，正如我们所看到的例子一样。所以与阿姜曼共住的比丘必须极度地警觉，并无时无

刻地自我控制。与他同住一段时间并不意味着他们就可以在他面前随随便便，因为阿姜曼可不是那种轻易就会与人热络的人。他的学生们可能永远不能过度自满。毕竟，就算是对猎人有高度警觉性的鹿，有时可能也会中枪！

青春年华

有时候，如果与他一起生活的是已经证得圣道果的比丘，这时阿姜曼的言行举止就会变得比较随和与轻松，就如同跟一群彼此都熟识的同修在一起时所表现的一样自在。在这种情况下，他就不会那么严肃与不苟言笑；但是，他的态度仍可能依状况的不同而有很大的改变。他的行为在某些状况下会与其它的情况完全不同，他对待每一个人的方式也不同。对于周遭所出现的问题，他反应速度之快，与其中所蕴含的创意，都常令众弟子们感到惊讶。

阿姜曼曾对比丘们说过一个发生在他年轻时有趣的故事，从故事中可以看出他性格中的敏捷反应。我将在此复述一遍，因为这个故事展现出一个人可以有令人难以置信的转变。

当阿姜曼还是一位在家俗人时，他曾参加过一种称为 *maw lam*¹⁵ 的当地歌唱比赛。有一天，他参加了一个在邻村所举办的大型歌唱比赛，现场有成千上万的人观看。舞台上是一个才华洋溢的年轻女子，她在当地已经是有名的民俗歌手。他突然鼓起勇气上台向这位女歌手挑战。或许他认为在舞台上跟她一较长短会很有趣，也许他有些爱上她了，谁知道呢？不管怎样，当他跳上舞台后，他发现这位年轻女子也乐于接受他的挑战。在唱了几段歌词以后，大家都看得出年轻的曼已经快要输了。

就在这个时候，有一位救星出现，他就是 Chao Khun Upāli¹⁶！当时他也是个年轻人，比曼年长个几岁，他同样也到场观看比赛。很显然他的朋友曼正输得一塌糊涂，再唱下去情势可是会愈来愈糟。若时间再久一点，这女子可能就会把他难堪地给赶下台，因为她是一位经

验丰富的表演者，而年轻的曼不过是个菜鸟罢了。曼凭着一股冲动，跳上了舞台，但却碰到了一只凶猛的母老虎，她满嘴獠牙，而他只不过是一只小狗，嘴里只有几颗乳牙而已。那时 Chao Khun Upāli 的俗家名字是俊（Jan），俊焦急地想，如果他的朋友还不肯认输，那么她可是会狠狠地把曼的皮给剥了，然后再卖掉！

他心想：「曼遇见老虎竟然还搞不清楚状况，他以为那只是一个年轻的女子，根本没想到他就要被宰了！我必须想办法让他全身而退。如果不这样，他肯定会被运到市场上论斤叫卖。」想到这里，俊就跳上舞台并大声叫喊：「曼！你真该死啊！我一直在找你！你妈妈从屋顶摔下去了，不知道现在是否还活着？我看到她躺在地上的土堆里，想去帮忙。但她坚持要我来找你。我跑了一整天才找到你，都没吃东西，真是把我给累惨了。」

这一招让曼和这名女子都傻了眼。曼立刻紧张地问起他母亲的状况。

「俊，我妈妈现在如何？」

俊赶紧装出累得快要说不出话的样子。

「我想她现在说不定已经死了。连我现在又饿又累，也都快要死了。」

他边说边拉着曼的手臂，在数以千计惊讶的观众前面把曼给拉下舞台，然后两人使出全力跑回去。在他们抵达村子的外围时，曼焦急地想要知道他母亲的状况。

「我妈妈到底在屋顶做什么才会摔下来？」

「我不知道她做了什么才跌下来。我看见她躺在地上，赶紧冲上去帮忙；但她叫我立刻找你回来，所以我就马上离开了。没时间了解经过。」

「那我妈会死吗？」

「我们还是赶快过去看看吧！」

当他们已离开邻村够远时，俊猜想曼也不敢在这么晚独自一人走回去比赛场¹⁷，于是神色突然放轻松，他坦率地告诉曼，他的母亲什么事也没发生。

「我会这样做是因为我不忍心看你输得一败涂地。我也怕你会被她给剥了皮，再拿去市场上贩售。那样对我、对全村都非常的丢脸！她只是为了戏弄你，要把你当场给阉了！所以我才会用这个诡计让你们及观众都相信你非得赶快离开比赛不可，因为有急事发生了，而不是因为失去斗志而逃跑。我在别人发觉我的诡计之前，就赶紧把你带走，即使你那位充满活力的小姐也让我聪明的计谋给唬过去了。你有没有看到她很相信？她看着我们离开时眼里尽是充满对你跟你母亲的同情呢！我从她为你准备的地狱里把你给救出来了。你觉得怎样？这是不是一个聪明的办法？」

「哦，不！真是太可耻了！俊，你真该死，你看你做的好事！我刚才正要把她切成肉片呢！你就这样把我拖走，破坏掉这个乐趣。我从来没有想到你会这样对待我。现在我要回去再向她挑战一次，我会把她的皮给整个剥下来再运到市场上叫卖！」

「哼！你才是正被屠宰的猎物呢！是我救了你一命！你现在竟然大言不惭夸说刚才的表现有多好，或许我真应该带你回去，好让那位

小姐再把你放在砧板上！」

「你给我听好！因为她是一个女生，所以我打算先不使出全力，好让她以为胜券在握。当她踏进我的陷阱后，我再将她牢牢地绑住，装进麻袋，然后就直接卖给出价最高的买家。我高明的策略你是无法理解的，我是在引她上钩，就像老虎引诱猴子一般。」

「如果你这么厉害，那么你怎么看不出我要从她魔掌中把你救出来的小小诡计？那时你都吓到快要在那位小姐的面前痛哭流涕了。谁会想到你能制伏那个老小姐呢？每个人都看得出来，她就要在众目睽睽之下把你给捆绑起来再丢下舞台了。好啦！曼！别再吹牛了！你应该感激我出于兄弟情谊的辛劳，没让你败在那个女人的手下。」

结果那天晚上曼和俊就这样错过了他们期待已久的歌唱比赛。

虽然他们那时还未出家，关于这两位圣者的斗智故事，仍是相当吸引人。尽管他们之间的对谈内容十分世俗，但这表示出聪明的人是如何彼此一来一往地交谈。当阿姜曼叙述他们俩人的故事时，我们非常地专注，脑中似乎可以看到他们对话过程的画面。有许多关于这两人斗智的故事，但只要几个小故事应该就足以让读者了解我所要表达的意思。早在他们年轻时玩耍的巧妙计谋中便可一窥他们的机智。最后他们都出家为僧，两人都成为伟大的圣者。Chao Khun Upāli 长老与阿姜曼两人的声誉享誉全泰国，皆为当代最优秀的圣者。

在故事里，我使用的是这两位圣者的小名：曼和俊，因为阿姜曼本人自己就是这么叙述的。弟子们跟随阿姜曼修行时，总是保持戒慎恐惧的心情，这个故事是在难得轻松的时刻由阿姜曼说给弟子们听的。如果我所写的内容有任何不当之处，我在此衷心向这两位令人尊敬的

禅师与读者们致歉；但如果我以一种比较正式的方式写出来，就不能那么生动地表达清楚。

从这些诙谐、自然的言行中可看出同修间对彼此的敬意，也常常可见于各年龄层的朋友之间。此外，我觉得以原本听到故事的方式来写会比较适合。这可以让我们一窥这两位赫赫有名的长老在他们还是初生之犊不畏虎的青春年华时的模样，也让我们可与一般大众对他们的刻板印象——「已完全从世间解脱的比丘」来做一个比较。

虽然阿姜曼极少谈到他的过去，只乐于专注在当下，但他很喜欢称赞 Chao Khun Upāli 的机智。

有一次，当他们在讨论《本生经》中关于毘输安咄啰（Vessantara）王子¹⁸的故事时，他问 Chao Khun Upāli 关于故事中 Lady Madrī 的母亲是谁？经文中好像没提过她的名字，但他想或许是自己漏掉而没有看到。

Chao Khun Upāli 立刻回答说：「咦！你从来没有看过或听过 Madrī 的母亲吗？城里的每个人都知道她呢！你是到哪里去找才找不到她？」

阿姜曼承认他在典籍中没有读过她的名字，他想知道哪一本书里有提到她的名字。

「佛经？哪部佛经？那你知道住在那间往寺庙十字路口大房子里的长舌妇欧太太吗？」

阿姜曼被搞胡涂了。他完全不记得经文中提到寺庙，他到底是在讲哪个十字路口、哪间寺庙？

「你明明就知道的嘛！Madrī 妈妈的房子就你家隔壁，你怎么

会不知道 Madrī 和她妈妈？」

「真可怜！Madrī 和她妈妈就住在你们的村子里，你不认得他们也就算了，竟然要到经文里去找！我真是替你感到不好意思。」

当 Chao Khun Upāli 说 Madrī 和她妈妈就住在他的家乡时，阿姜曼才记起了她们。

因为他之前一直在想 Vessantara 本生的故事，所以他被搞糊涂了。他说，Chao Khun Upāli 非常善于机智问答。他的双关语、他的对答往往令人意想不到，所以能把听众带离常轨，强迫他们必须真正使用智能。阿姜曼叙述他如何被 Chao Khun Upāli 的小诡计捉弄时，往往会露出微笑。

阿姜曼曾在清迈府 Mae Pang 县附近的 Nam Mao 村度过一次雨安居。帝释（*Sakka*），也就是天界之王，常常在大批随从的伴随之下来拜见他。即使当他在旱季独自游行至山区并住在 Dok Kham 洞时，帝释也会带着随从去拜见他。在这些情况下，通常来访的天神远超过十万。他们比其它天界的天神更常来访，数量也较多。若有些随从是第一次来，帝释会先向他们解说闻法的礼节。阿姜曼通常会为他们讲述慈心梵住¹⁹，因为这一层天界的天神特别喜好这个主题。

Nam Mao 村与 Dok Kham 洞非常的偏僻与安静。比起其它的地区，这两个地方有更多天界的天神来拜见阿姜曼。这些天神对阿姜曼与他所居住的区域都表现出极大的尊重。他们在进入这个区域时，总会小心地绕过村民为他用沙子铺平的经行步道，因为这是神圣不可侵犯的。而龙族也会在来拜见时都避免跨越这个步道。在某些场合，当他们的领袖必须通过该区时，总会在步道的起点先绕行一圈。有时龙族会先

派遣使者来邀请阿姜曼参加聚会，这就如同人们会邀请比丘去参加当地的聚会或仪式，使者总是会避免跨越他经行的步道；有时候，当他们不得经过村民们在步道附近所铺的沙子时，他们会先用自己的双手扫开沙子，然后爬过去，再站起来，才走向阿姜曼的住所。他们的举止总是那样的沉着有礼。

阿姜曼认为，身为佛法保管者的人类，如果真的喜爱「法」并尊重自己，那么就该像天神与龙族一般表现出同样虔敬的行为。虽然我们无法看见那些众生是如何表达对「法」的尊敬，但在佛教的经典中可找到对这些详细的记载。不幸的是，我们人类对这些应注意的事不怎么感兴趣。我们似乎只顾着在自身树立起一种令人窒息、冷漠的态度，因而错过我们原本可体验到的快乐。事实上，佛法是所有善行之源，而种种善行能确保为那些坚持依法奉行的人带来源源不绝的快乐。

阿姜曼一再强调，在这个世界上最重要的事物就是「心」。一颗庸俗的心会让所接触到的一切都变得庸俗不堪。就像把一套原本干净漂亮的衣服穿在肮脏污秽的身体上，最后这套衣服也一样会变得肮脏污秽。所以一颗庸俗的心必定会玷污「法」，即使「法」本身是清淨无染，但被邪恶之人所利用时，它就会黯然失去光泽，就像是原本干净的一块白布掉落至污泥中。例如，一个心术不正的人向他人吹嘘自己在佛经上的造诣，就不会有什么好事。与上述的例子相同的是那些顽固又不服宗教的鄙俗之辈。无论佛陀的教导多么卓越不凡，他们就是无法从中获得真正的功德利益。他们只会对外宣称自己是佛教徒，却从来没有了解佛陀教导的真正意义，也不知道该如何依法修行。

教法的真正意义就是：我们自己本身就是教法。无论我们行善或造恶，承受了随之而来的各种程度的乐或苦，这些全部都直接关乎教

法。教法这个词意味着每一个人都该采取正确的生活之道。如果我们认为教法存在于自身以外，那就是邪见，而我们的修行也必将走偏。任何错误的事物，基本上是没有用的；除非付出个人的正直、尊严与诚实的代价才能变得有用。总归一句话：如果我们的心有错，那么无论我们做什么都是错的。有各式各样的例子可以证明：算数加总出错；衣服觉得不合身；开车无视交通规则；夫妇彼此都不守常规，不顾当初的誓言；父母与孩子间剑拔弩张；社会上巧取豪夺，财富分配不公；政府当局藐视原本要维持和平的国法；统治者与人民无法齐心协力，不能依法追求社会共同的利益，因而彼此不信任，像敌人般的对立。

不管这些苦果是如何加诸在我们身上，因恶业而产生的失望与苦恼必然会出现在造作它们的源头，也就是内心。所谓「因地不真，果招迂曲」。当我们错待某人，之后的恶果就不可避免，就算在不知情的情况下错待他人也是一样。做错事的人必须承受他行为所带来的全部后果。若妄想自己或可能躲开这些恶果，这种妄想其实不能改变什么！恶果注定会在未来以某种形式呈现。对自己的错误行为如果抱持冷漠或纵容的态度，灾难与恶运在今世很可能就会降临；若认为恶报是在今生结束后才会出现，这种想法不但偏执且误解业果原则。「教法」并不是虚幻朦胧的海市蜃楼，欺骗人们，让人走入愚痴。那是一条在许多方面都能准确无误揭发真相的道路。那些原本奉行佛陀的教导，但最后却偏离正道并控诉教法让他们失败的人，只会加剧他们悲惨的处境；而教法依旧清净、不受影响。

阿姜曼总是强调那些接受真理、奉行佛法的人会受到「法」的祝福。这些人沉稳平静，他们与外在世界的关系亦是沉稳平顺。他们所住的世界和谐融洽，不太可能会遇到怨愤不平并在激烈指责中将双方

都吞蚀殆尽的纷争。人们体验不到幸福，是因为他们任令一个炽燃愤怒的心来支配自己，从工作场所到业务往来，从法律诉讼到市场行为，他们对这些事物的态度都被愤怒所支配。无论何时何地，他们就像火焰般炽热，所以他们很难保持生活的平衡。这样的人似乎从没想过要熄灭他们心中一直跟随的篝火，好让自己获得喘息的空间，放松并平衡身心，找到真正的快乐。

阿姜曼说，身为比丘的一生当中，他乐于研究世尊所教导的「法」，其无可比拟的广度和深度都远远超越世上广阔的海洋。佛法是那么不可思议的深、广与微妙，以致于要详细研究教法的每个层面几乎是不可能。而每个接续的「道」与「果」在证得时是难以形容的美妙。阿姜曼强调他是因为担心旁人会认为他是个疯子，所以才没有整天都一直礼拜佛法僧。否则，他会将这个视为他的职业，每天兴高采烈去执行，完全不会疲劳或厌倦。他对此毫不动摇，无论发生什么事他也永远不会离开佛法僧——也就是巴利语 *akāliko*（超越时间）的意思。相对的，世间的「无常」、「苦」、「无我」却一直让众生的心难以喘息，让他们总是忧伤与愤怒。

不可思议的业力

有一次阿姜曼在清迈府的深山里静坐时，他看到了一名女子和一个小沙弥每晚深夜在他的住处来回走动的影像。阿姜曼感到很好奇，便问他们为什么一直在那里徘徊。他们说他们牵挂那座生前建造的舍利塔²⁰，但他们却在佛塔尚未完工之际便死亡了，而那个小沙弥是那名女子的弟弟，他们生前一起建造那座塔。由于他们对塔的牵挂执念，与壮志未酬身先死的遗憾，形成了一种强烈且无法安息的执念。虽然他们已经转生为焦虑不安的鬼魂，但他们并不像一般人所想的那么痛苦。尽管如此，他们对是否该转生至另一个境界仍犹豫而踌躇不前。

于是阿姜曼劝告他们：「你们不该担心那些生灭无常的事物了，它们都已成无法挽回的事实了。不管你们自己有多么相信可以回到过去，那都是不可能的事了。任何抱着这种幻想的人，一旦幻想无法落实，到头来都只会经历幻灭的挫败而已。至于尚未发生的未来，也不该依恋或黏着不放。既然已经发生的就该放手，让它们成为过去；至于还未到来的，在它尚未发生之前也不该焦虑；只有当下才能完成有意义的事。」

「如果你们对于建造塔的梦想注定会实现，那么你们在意外发生前就会实现梦想。但你们现在仍拒绝接受已经死亡的事实，不仅如此，你们甚至还奢望完成那座已完全不可能完成的塔。所以，现在你们已经有了两次邪思惟，如果你们再不听劝，继续想着要完成塔，那么就是第三次的邪思惟，那就是一错再错了！如此一来，不仅是你们的思想，甚至是未来的投生都会受到这些邪思惟不利的影响，像这种不合理的期望不该被容许继续下去。」

「建塔的目的，应该是为了获得功德与善行，而不该是在砖头与砂浆之上。建塔的价值在于经由辛勤的善行而获得善果，其善果也必定会降临在你们的身上。你们不该再担心尘世间的事，像砖头与砂浆这类东西都不可能再实现你们的愿望了。因此各地的人在行善时所得到的也只有因善业所生的善果，而不是那些他们所舍弃出去的捐赠物。譬如，捐献或帮助兴建寺院、僧众的居所、集会讲堂或兴建道路、水槽、公共建设或是捐献任何物资，这些行为都只是经由慷慨布施的善念所呈现出外在的表象，它们都不是布施的真正果报。也就是说贡献物质的本身并不是功德、天界或是涅槃，也不是接受善报的施主。因为，所有实体的物质都会随着时间的经过而崩裂与解散。」

「经由努力与无私的慷慨所生的心态而从事的慈善工作，施主将会在心中一一经历其功德与善行。而出于善意所做的布施，其背后的动机，也就是每一个施主的心。心的本身若是美善，本身就是功德。它能建构出像天堂或是道、果、涅槃。除了心以外，没有任何东西能达到这些成就。」

「你们两位未能完工的塔，缺少的是能增进自我心灵成长、具有善意的那种『心』的能力。你们对它的执念是源自于一颗贪求渴望的心态，即使它能带来福报，但对你们而言却变成了障碍。所以执念并不是你们最佳的选择。你们在此处的延宕已经妨碍了你们投生善趣的时间。如果你们不是一直试着要把这些东西都带走，你们老早就可以凭着建塔的善业舒适地在善处重生了。因为投生善趣最大的因缘就是善业，而善业绝不会带来恶果，它永远都是良善的，这就是『法』。」

「过度沉溺在过去就是愚痴，你们现在已不可能再完成那座塔，所以你们不该再执着这种无望的心愿了。而你们所造的善业力量已在

此刻影响你们。因此，当你们现在应该去收割你们的善果时，就请别再浪费时间去空想过去与未来。只要改正你们的思惟，你们很快就能毫无罣碍地去投生了。把你们的注意力专注于当下，它已包含一切要达到道、果、涅槃所必要的功德善业，过去与未来则是你们必须刻不容缓克服的障碍！」

「我真的很替你们两位感到惋惜。你们已经为幸福的未来做了功德，却执着在那些无法搬移的砖头与泥浆之上而动弹不得。如果你们两位能努力把心中对这些事物的黏着给切断，不久你们就可超脱所有的羈绊，而你们所累积的功德力量早已准备就绪，将依照你们的意愿引领你们重生。」

阿姜曼接着为他们解释五戒的基本意义，也就是一种能平等适用于一切有情的行为法则。

「第一，所有众生的生命都有其价值，所以没有人可藉由夺走他人的生命去摧毁其自身的价值。这种恶行会招来非常恐怖的恶果。」

「第二，所有的众生都珍惜自己所拥有的财物。就算那些东西看起来没什么价值，但物主仍会珍惜它们。无论那些东西的价值多少，都不该用偷或抢的方式去侵害属于他人的物品。因为这样的行为不仅是玷辱了物品，更玷辱了自己的心。窃盗是一种可怕的行为，所以绝对不可窃盗。」

「第三，丈夫、妻子、孩子、孙子之间，大家都彼此深爱着对方。他们一定不想看到有人侵犯他们所爱的人。他们的人格权应受到尊重，他们的私人空间也不该被他人打扰。染指他人的配偶会对他人的内心与感情造成极大的伤害，而且这也是一种无法计算的恶行。」

「第四，说谎与推诿塞责会毁掉他人的信任，使人尊严尽失。即使是动物也痛恨欺骗，所以身为人类绝对不可用虚假、诈欺的语言去伤害他人。」

「第五，酒的本质就是会使人迷醉，并带来极大的灾害。喝酒会使一个原本正常的人失去理智并持续衰耗下去。任何一个想要保有身心健康的人，都应该要避免饮用任何具有酒精的饮料，因为酒会损害身心的健康，最后会毁掉自己与周遭的亲友们。」

「五戒各自有其特殊的功德利益。」

「持守第一条的人，将可得到健康并且长寿。」

「持守第二条的人，其财富与财产将免于受到侵害或其它的不幸。」

「持守第三条的人，其家庭成员间彼此信任，能心满意足地生活，不会受到不必要的干扰。」

「持守第四条的人，将会因为诚实而受他人的信赖，其言语具有魅力并使人愉悦，人类及天神们都将敬重与爱护此人。诚实的人不会对自己或任何人造成危害。」

「持守第五条的人，将会是聪明、伶俐、有智慧的人，不会受他人误导，也不会人云亦云、随波逐流、瞎起哄。」

「遵守道德规范的人会藉由提升对彼此的信赖与安全感，让所有的众生都感到平安。另一方面，不道德的人则是伤害世界各地的人与动物，并带来数不尽的灾难。珍惜自己生命的人必须了解到其它的人也一样珍惜他们自己的生命，因此不可以任何的方式去伤害他人。由

于道德与诚实的支持及防护力，正直善良的人可预期死后将会生天。因此，持戒极其重要，其果报必可使来世生天。谨记『法』的教诲，并努力依法奉行，未来必将一片光明。」

阿姜曼为小沙弥与他的姊姊说法之后，他们都心生欢喜，并向阿姜曼求授五戒，而阿姜曼也为他们作证。他们正式受持五戒后，恭敬地向阿姜曼顶礼并辞别，然后立刻消失。他们藉由所积累的善行、闻法与持五戒的功德，迅速地在三十三天（忉利天）重生。

之后，他们也经常来顶礼阿姜曼，并听他说法。他们第一次来的时候，特别感谢阿姜曼的慈悲帮助：当他们仍在死胡同打转及钻牛角尖时，能为他们指引明路，让他们终于得享期望已久的天界之乐。他们告诉阿姜曼，他们现在已经了解执念依恋对于心的危害有多大，并耽误自己在善趣的重生。他们是听到阿姜曼慈悲的说法之后，才能跨越对依恋执着的羁绊，因此生天。

阿姜曼为他们解释了执念的本质，并指出它们在许多方面都是一种障碍。智者总是教导我们在死亡之际要特别注意不要对任何人、事、物眷恋执着。而危险的是，我们在那个时候，可能会忆起某个眷恋的人、事、物；或更糟的是，对某人生起愤怒或报仇的恶意（咒怨）。当心识将要离开身体之际是很关键的时刻，如果在那一刻，心识被邪恶的念头所占据，便可能引火上身，最后会投生到悲惨的境界，譬如各种地狱、恶魔、饿鬼或畜牲，总之都是悲惨与痛苦的生命。

所以当我们有适合修练「心」的处境时，也就是生为人身并充分了解自己，我们就必须彻底利用这个优势。身为人类，我们可以发觉自己的缺点，并迅速改正它们。之后当我们没有任何退路而只能面对死亡时，我们早已做好了充分的准备去照料自己。我们不必担心下堕

恶道的恶因缘，只要我们愈训练自己去断除情感方面不论是好或坏的执着，我们的处境就会愈好。

智者知道「心」是全宇宙中最重要的东西，因为物质或精神的幸福都依赖它。因此，他们特别重视以正确的方式来修心，然后教导旁人同样的修行。我们都是依靠心而活，也藉由心而经验到顺境或逆境。当我们死后，我们透过心而离开，然后再依照自己的业力与心为主要的因缘而转生。由于它是发生在我们身上一切事物的唯一来源，我们都应该以正确的方式来训练我们的心，使我们现在与未来都能正确地处事。

当阿姜曼说完后，这两位刚新生的天人因闻法而欣喜不已。他们表示从未曾听过这样的法，他们对此赞叹不已！当他们离开时，他们先右绕他三匝，然后退到他住所的边缘，接着飘升至空中，就像随风飘逸的缕缕棉絮一般。

有一次，阿姜曼住在离最近的村庄相隔甚远的清迈府深山里，他在禅境中看到了一个不寻常的景象。当时是凌晨三点，正是身体机能最灵敏的时刻。他起床没多久便注意到他的心想要安息在全然宁静的定境，他立刻开始静坐，于是乎进入了一个甚深的定境，并维持大约两小时之久。接着，他的心开始渐渐从禅境中退出，但却不是退到一般正常清醒时的状态，而是停在近行定。随即，他感应到了一些事情。

一只硕大的大象出现了。它走向阿姜曼，跪在他的面前，表示要载阿姜曼。阿姜曼立刻爬到它的背上并跨坐在它的颈背。当他一坐定，便注意到有两名年轻的比丘也骑着大象跟在他的身后。他们的象虽然略小于他的象，但也是非常的巨大。这三只大象看起来都英俊挺拔、威风凛凛，就像是有人类的智商并能知悉主人意图的皇室御用大象一

般。当那两头大象接近他后，他就带领他们朝大约有半英里远的正前方山脉前进。

阿姜曼觉得整个景观格外地雄伟壮丽，虽然他知道这意味着这两位年轻的比丘将永远离开世间，而他是在护送他们。当他们抵达山脉后，他的象带领他们来到一个小山腰洞穴的入口处。当他们抵达入口处，阿姜曼的大象转身背对着入口，倒退进入洞穴，直到触及洞内的后壁，阿姜曼此时仍跨坐于它的项背。另两名年轻比丘骑在象背上向前进入山洞，然后停在阿姜曼的大象两旁，并在阿姜曼面向外时，两名比丘朝向内。阿姜曼接着像是在发表他最后的临别教导，对这两位比丘说：「我这一世已是最后的一生，已断除所有的烦恼，对我而言三界中接续不断的生死轮回就要完全停止，我不会再重返这个生死的世界了。我希望你们两位返回并先完全提升自己，那么用不了多久，你们就能跟上我的脚步，以同样的方式离开这个世界，就如我现在一般。」

「由于大量的黏着（贪爱执取）与那些使人衰弱的痛苦与折磨，出离，将会是极为困难的任务，且需要坚定不移的决意。为了正确的目标（八正道的正志），在你们达到解脱危险与焦虑的目标之前，必须尽力并投入所有的力量，包括临终一刻。而一旦解脱了，你们将永远不必再哀悼死亡或于未来再生。」

「由于已彻底超脱了每一个残余的心结，我会平静离开这个世间，就好像一个获释的囚犯。对于失去这副躯体，我毫不吝惜，不像大多数人在死亡时会因为绝望的眷恋而承受巨大的痛苦。所以你们不该以任何方式来悼念我的离世，因为那不会带来任何的利益。这种悲伤只会助长无明，因此智者绝不会赞叹哀悼。」

当阿姜曼说完后，他告诉这两位年轻的比丘可以骑着大象退出山洞。在他说话的时候，那两只大象完全安静地站立，一边一个，彷彿它们也在听阿姜曼的临别赠言，并为他即将辞世而难过。这时，那三只由心意所投射出的大象，看起来是那么地真实、栩栩如生。在阿姜曼的指挥下，那两只大象各自载着年轻比丘，面向着阿姜曼慢慢地退出山洞，期间一直保持着庄严平静。

然后，那只还载着阿姜曼的大象开始用它后方的身躯钻入山壁。当大象一半的身体已经没入山壁时，阿姜曼的心开始从定中退出，整个景象在这时候结束。

由于阿姜曼从未看过像这样不寻常的禅相，于是他开始分析，然后了解了它双重的含义：

第一，在他圆寂后，有两位年轻的比丘将在他之后证果，虽然阿姜曼并没有指出是谁。

第二，「止」与「观」从证得解脱成就开始到圆寂，都是阿罗汉珍贵的资产。

在这整段期间，他都必须依靠止与观作为他的「法住」²¹，并以此来缓解心与五蕴之间所经历的不适，而心与五蕴彼此相互依存，直到一般人所谓的「死亡」来临时，世俗的五蕴与超越一切的心²²才会分道扬镳。死亡时，止与观都将停止运作，并与其它所有世俗的现象都一起消失。之后，就没有任何其它东西可以被说明了。

大部分的人若看到自己所骑乘的大象没入山壁时，都应该会吓得胆颤心惊。但在禅境中的禅相，阿姜曼则是泰然自若，他任由大象去完成它的任务。同时，他得知将有两位年轻的比丘将在他死亡的前后

证悟，令他无比的振奋。他说很奇怪，在临别教导时谈起自己即将死亡，就好像他早已过世了一般。

很可惜，阿姜曼从未透露这两位比丘的名字。从他那里听到这个故事后，我非常急切想找出他们是谁，以至于我完全忽略了应该顾及自己的缺点。我一直在想这两位比丘会是同辈比丘的何人。自从阿姜曼圆寂后，我一直都在注意这件事。但直到现在我为他写传记为止，我仍不知这两位珍贵幸运的比丘是谁。我愈是去想这件事，就愈看到我狐疑猜测的愚蠢。²³

没有人承认他就是那两位比丘的其中之一，而这很合理，谁会这样子张扬自己的成就？这样的成就绝不是那种在市场贩卖会吸引成群苍蝇的腐鱼！任何一位证悟的人，一定具有绝高的智慧与合宜的分寸。他会笨到去宣扬自己的成就，让愚者嘲笑，受智者指责吗？只有容易受骗的人才会因为听到这样的消息而兴奋。就好像童话故事中那只惊慌失措的兔子，一听到巨响，就以为天空塌了下来！²⁴

我自己对这件事的愚蠢想法终于慢慢地止息了，所以我把它写下来供各位参考。若有任何不当之处，请不吝指正，因为这样的故事通常只会在老师与其亲近的弟子间流传，这样才不会有人受到不利的影响。我知道我应该受谴责，但一如过往，我希望读者们能仁慈地见谅。

饿鬼众

为许多来自不同境界的非人说法，一直都是阿姜曼在世时必须认真执行的重要义务。不管他身在何处，他总是不断与这些众生沟通，特别是当他在山中的时候。在那些偏僻荒凉且渺无人烟的地区里，每天晚上几乎都会有一群来自某境界或其它境界的众生来拜见他，即使是那些仰赖在世亲属功德回向的饿鬼众生，也会来寻求他的帮助。我们没有办法得知这些孤魂野鬼究竟死了多久、他们生前是来自哪个家族或国家，甚至无法得知他们是否还有在世的亲属。他们希望阿姜曼能慈悲帮助他们找到他们在世的亲戚，并要他们去布施，将部分的功德回向给他们，好减轻他们的痛苦与折磨，使他们的日子可以好过一点。他们大部分已在地狱里待了一段很难用人类的概念去计算的时间，并承受着言语无法形容的苦难。当他们终于能够脱离地狱时，他们依然无法逃脱苦难去体验些微的安乐，相反的，他们的苦痛依然持续不减。对那些困在自己恶业的众生来说，重生于哪个境界其实差异都不大，因为这些几乎无助于减轻他们的苦痛。

饿鬼众生通常会对阿姜曼哭诉说：他们不知道还要等多久的时间，才能熬过自己的恶业所带来的苦果！他们极度渴望着：如果阿姜曼能把他们的困境转达给他们在世的亲属，那么这些亲属或许会分享功德善业给他们，好让他们摆脱难以忍受的折磨。但当阿姜曼问这些孤魂野鬼的亲属在哪里时，他们总是说一个阿姜曼所不知道的时代。当他们死亡并重生于地狱之后，有些鬼必须先在地狱里待上约数万至几十万年之久，才会被释放到另一个痛苦较轻的非人世界里去承受残余的恶业。然后，他们这种孤魂野鬼般的有情还要再历经另一个五百到一

千多年的非人岁月，所以几乎已不太可能找得到他们的后代。这实在是个既残酷又讽刺的困境：当他们最重的业果都耗尽后，只需要再承受残余且较轻的果报，此时方可以接受亲属的功德回向帮助，但这个时候却已找不到任何的亲属了！因此，他们不得不承受业力无止尽的苦难，不知何时才能结束！这样的孤魂野鬼就像是那些失去主人照料的流浪动物一般。

另外有些饿鬼则能获得一些援助，他们通常都是过世不久，而且恶业也没那么重的鬼，也就是说他们可以接受在世亲属回向给他们的功德。因为他们仍记得在世亲属的姓名与地址，且住在离阿姜曼不远之处，阿姜曼就会给这些鬼一些协助。只要他知道亲属是谁，他就会找适当的机会去跟他们谈。他会劝他们举行特别的法会，将功德回向给这些期盼利益的去世亲人；或更通常的作法是，将每天供养比丘的功德回向给死去的亲人。有些鬼能收得到各地施主布施功德的一部分，就算没有特别指定回向给他们，他们也收得到。因此，当阿姜曼将慈心散发给一切众生时，总是会作这种回向。根据他们自身的业力特质，有些鬼可以收得到他人的回向，而有些鬼则只能接收自己亲属的回向。

阿姜曼说鬼都是以一种非常奇特的方式存在。从他与鬼魂互动的丰富经验来看，他发觉鬼远比其它非人众生更加麻烦。因为他们自己无法做功德，所以为了生存，鬼必须依赖他人，且对他人总感到亏欠。若是旁人不帮助他们，鬼就是完全绝望无助。他们对旁人的依赖，使他们陷入了一种几乎不可能自给自足且极艰困的处境。

为自己的今生与来世奠定一个自我依靠的基础，最重要的关键就是慷慨的布施或是其它的善行。一切众生都是自己业力所造就。他们必须为所遭遇到的果报负起全部的责任，也没有人可以代替他人承担

业果，因为一个人所造的业是绝不可能在他人的身上结果。不论是良好的或恶劣的出生，以及其间所经历到不同程度的安乐或痛苦，业果成办了这一切。就这一点而言，没有任何众生可以代他人承受。即便是那些不期望从他们的行为中获得任何回报的人，他们仍会因自己的业行而获得应得的相应果报。

阿姜曼可说是有关鬼、天神、梵天神、夜叉（*yakkha*）、龙族与大鹏金翅鸟等这些方面的专家。虽然阿姜曼一直没有表现出他知道多少，但在各式各样众多且微细的非人境界的范围内，他确实有超人的感应能力。他所知道的鬼故事都相当的恐怖与毛骨悚然，就算那些不怕鬼的人听了以后，也不禁会对故事中那些不可思议的业报力量感到惊悚畏惧。他说如果人类目睹自己与他人所造的善恶业报就像看到水火一般那么真实的话，那么就不会有人敢再作坏事了，就像没有人会跳进熊熊的火堆中一样！他们只会迫不及待地想造善业；而善业宛如水一般，有清凉与醒脑的作用。如果每个人都能善护自己的行为，避免造孽，那么这个世界的动乱就会逐渐地减少。

有一次当阿姜曼对比丘们解说有关天界、地狱与鬼的世界时，他的一位资深弟子提出了他的看法：「既然人类不能亲眼目睹天界、地狱或是各种非人众生，例如鬼、天人、大鹏金翅鸟、龙族等，那么他们就无法完全了解自己行为的果报；但你可以看得见所有的事情，那么为了人类的利益着想，跟他们说这些事情不是很好吗？这些都是正常、自然的现象，佛陀与他的阿罗汉弟子们也都完全清楚，也从来没有指责过佛陀与他的弟子教导这些事，所以我不认为会有人反对你这样做。大家可能会像我们身为您的弟子一样，对你惊人的超能力赞叹不已。」

阿姜曼却坚决地回答：「你出的这种馊主意会毁了我们两个。我从来就没考虑过要公开讲这些事。我如果这么做，你、我、以及所有在座的比丘们，最后都会被人看作是一群疯子。一旦整个僧团都被认为疯了，你认为还有哪个寺院会收留我们？『法』都是在深思熟虑之后才可以说出来教导他人，并予以实践、了解、讨论。你刚才不经大脑的建议真的有深思熟虑过吗？或只是出于一时的鲁莽而已？好好地想想吧！在我看来，光是这种想法就已经够愚蠢疯狂了，更不用说是真的把它给说出来。就算人家有耐心去听完我们讲这些事，我们自己也一定会完了。所以，干嘛去说这些事？」

「如果你指的是我们身旁那些具体可见的事物，世界各地的人都很能以适当及理性的方式去讨论。虽然『法』是至高无上的真理，但仍需要世人的依止。所以，我们应该将佛法与世间作一个适当的调和。而佛陀是第一位能清楚洞悉诸法真正性质的人。佛陀以无畏的态度来谈论这些现象，但也总能同时以无可指责的睿智来处理这些事情。若是公开谈论这些议题，他一定会考虑场合与听众的情况，他只会在思考最周延且最细腻的情况下才开始说这些事。」

「了解与洞悉各种非人现象的性质是达到这种感应力的人才特有的能力，但若恣意宣扬这类的知识则会变得相当的怪异反常，一般人不喜欢听闻这类的事。这并不是在指责谁，倒不如说，重要的是我们该记住有这些知识的人应该要依照法的规则适当地行事，这样才能为自己与他人带来利益。对我们所观察到的事物感到惊奇与确信，并不足以构成将这些让人听了以后可能会精神错乱的事公诸于众的充分理由。而那些将宗教信仰建立在听闻灵异现象且热衷于这些议题的人，都早已踏上了疯狂之路。因此，我并不赞同这类的灵异与信仰；我反

而希望那些人在面对灵异事件与建立他们的信仰时，能运用佛陀所教导的洞察。尽管我们都并非智慧过人，但至少我们可展现出足够的判断力，将正法给维持下去，直到未来。」

「我问你：假设你很聪明，又有一些钱，那样的话对你是有好处的；但如果你不聪明，那些钱反而会害了你。而当你要走入人群时，你该如何处置才能确保你与你的财物都平安？」

那位资深的弟子回答：「我会尽可能采取必要的预防措施来看管好我的钱财。」

「在这么多人当中，你究竟要如何看好钱才能避免可能发生的危险？」

「如果我觉得那里有可以买的东西，我就会先仔细算好钱，只拿出刚好的钱数，不让旁人看到我还剩下很多的钱。剩下的金钱我则会好好地收藏起来避免危险。」

阿姜曼接着说：「很好！现在假设你对于鬼魂与其它的非人众生具有相当的知识与了解，你要如何在众人的面前妥善处理这类相关的知识，使他人既能得到好处，又同时不会伤害到佛法与你自己，落个臭名远播的下场？」

「我想我会像处理钱财的方式一样，小心使用这类的知识。」

「就在没多久之前，你暗示我不考虑后果，应该要对一般民众广为宣传这类的知识，你为什么要这样？我认为一般人绝不会做出像你刚才那样的建议，但你却这么做了。如果你连一般人的常识都没有，那又怎么会有人在你的身上找到信心？我在你的想法中看不到有任何值得赞许之处。如果有人指责你缺乏判断力，当你面对这样的指控时，

你又该如何为自己辩解？你想想看，在这世上，究竟是智者比较优秀？还是愚者？如果照你刚才的建议去做，又如何能使正法延续下去？」

他的弟子回答：「现在想起来，我发觉刚才的建议完全是错的。我会这样建议是因为听了这么惊奇的事之后想要与每个人分享。我以为他们或许能从中获得启示并得到莫大的利益。但我却忘了公开这些事会对整个教法产生不利的影响。请慈悲原谅我，我不希望将来我的个性中会有这种轻率的倾向，我将会更加谨慎小心，以免类似的事再发生。」

「若有人指责我缺乏判断力，我会虚心并欣然接受。直到您刚才的质问以前，我从没有想过世上是愚蠢的人或有智慧的人那个比较多的问题。现在，从我的家乡中只有寥寥可数的智者会认真看待道德与戒律的这件事来看，我便肯定这世上是愚蠢的人远多过有智慧的人。在大多数的情况下，人类似乎不知自己生在世上的意义为何，也不知将往何处去。他们并不热衷思考自己为什么要这么做，也不管事情的好或坏、对或错。他们只满足于当下轻松可得的事物，让命运全权决定自己的未来。我现在更明白这些道理了。能够护法并使其持续兴盛的人，肯定是谨慎且深具智慧的人，他们会以一种平稳和谐的方式引领他人，使每一个人都可以从他们的风范中受益。就如同各行各业中需要有能力的领导者，一位谨慎、睿智的老师则是修行有成的基石。」

阿姜曼此时接着说：「既然你能够了解各种努力的成功不能缺少有智慧的人，那么你为什么不想想你自己在修头陀行的过程中，什么才是真正重要的事？精神修持的努力非常的微妙，很难全然理解。因此，只有聪明与谨慎的人才能护法，直到圆满成就。我在这里所指的并不是会造成世间的灾难并贬损正法的那种小聪明，而是指能明智地

思辨并为自己与他人带来物质与精神富足的决定。这种型态的聪明隐含在八正道中的前两项：『正见』与『正思惟』，即正确的见解观念与正确合理地思维。若有人将这两项内化于人格中，那么他的言行必定符合智慧之道。」

「即使是正定也是要依靠正见的分析与探索的智慧，才不致坠入昏沉邪定。当『心』收摄凝神于定境时，智慧应该一直从旁给予协助。否则，致力于了解诸法性质的修行者又怎能正确地处理从心中生起的禅相呢？又怎能处理接触外界的现象呢？如果智慧不从旁协助，必然会判断错误。」

「与禅定息息相关的内外现象，其变化是无穷无尽的，要抑制对这些现象的觉知，只有靠每个人自己的天性。那些敏感的人自然会觉知这些现象，没有什么能阻止他们这么做。但这里的关键因素是智能，智能会分析这些生起的现象，然后选择适合的所缘，将心思专注在所缘之上，其余的念头则会自行的消失，不会带来干扰。那些缺乏智慧的人甚至连静坐一次都很难熬得过，因为他们会发现自己被念头搅得忽喜忽忧，一下对这个欣喜若狂，一下对那个沮丧万分，这些都是冲击内心的情绪反应，最后会被所缘境给缠缚住。除非智慧生起并有效地处理它们，不然这种扰人的情绪纠结是永远不会断除的。智慧可以做出正确的抉择，它会忽略那些没有用的，只专注在必要的所缘之上，因此可以指出禅修时所应前往的方向。」

「我们出家成为一名佛教比丘的目的是为了追寻知识与智能，好让我们能发展出受世人钦佩的那些正直的特质。我们在这里并不是要夸示那些屈服在无明的狡猾伎俩下的无能，而是应该要发展出自己能击垮无明的聪明战略，进而回击无明的诡计。如果没有适当的防护措

施，就等于是让自己陷于险境。正法的法则与比丘的戒律就是比丘的盔甲，而正念与观智则是主要兵器。如果我们希望禅修能随时都稳定，就必须在日常生活中保持正念与观智。正念与观智必须渗透到我们的身、口、意之中，只有这样我们才能确保我们的修行正确无误。」

「我衷心希望我的弟子们都能展现出毫不妥协的毅力去灭苦，并运用正念与观智去监督这项工作。如此，你们才有资格领受强调妥善运用之重要的无上佛法。我不希望看到我的弟子们因为懒惰与自满而无法从事免于后患的必要修行，陷在情绪纠结的迷惑中愚蠢地挣扎。所以，绝对不要漠视这项随时都该修行的功课。」

「一个致力于解脱生死的比丘会全神贯注在最崇高的精进之上。再也没有其它的工作可比让心超脱生死轮回中所经历的痛苦与苦难²⁵还要来得重要。它需要在各方面都尽心尽力，包括以牺牲生命作为代价的决意。当『精进』试着把你们从无明的深渊里给救拔出来时，把性命托付给它吧！不像其它型态的工作，这里没有任何的灰色地带。如果你想体验未曾经验过的奇妙成果，那么基于『法』的理由，你们就必须冒这个险，因为没有其它的方法可以达到此目标。你们一定要有不惜牺牲生命去跳脱生死轮回的决意，只有这样你们才能免于来世出生受苦的包袱。」

「我自己从来就没有想过在世时会当一名老师，因为我想超越生死大海的决意远强过于对生命的贪爱执取。在所有的情况下，我所有的精进都是朝向一个比生命更重要的目标，我绝不容许因失去生命的担忧而干扰了我的目的。这种维持我走向解脱道的决心，引领着我的行动，也使我承受着持续的压力。我下定决心，如果身体无法承受压力，我宁可死。在过去世我已死过无数次，而我也已厌倦了死亡。但

如果能活下去，我只想要证得与佛陀所证悟一样的法。我没有其它的愿望，因为我已经厌倦各种世俗的成就。在当时，我最重要的愿望就是避免再生及再次陷入生死轮回中。」

「我为了证果所付出的精进，就好比一个永不歇止的涡轮机，或可称之为『法轮』，它日夜不停地运转就只为了切断每一个残存的烦恼。只有在睡觉时，我才会允许自己在这种严格的修行中稍稍休息一下。当我一睁开眼，就立刻回到修行中，用念力、慧力、信力与精进力去连根拔除并摧毁这些仍残留的顽固无明。在这场酣战中，我坚持不懈，一直到念力、慧力、信力与精进力都彻底摧毁所有的烦恼为止。直到那时起，我才可以松一口气。从那一刻起，我确知无明已确实被击溃了，再也无法卷土重来作怪，但我的身体色蕴依然存在，并没有随着无明一起消散。」

「这是你们该认真思惟的事。你们想以无畏死亡的态度迈进并努力抛下长期以来在心中造成痛苦包袱的迷惑？还是你们仍坚持停留在必须死亡与投生这种惨况的懊悔中？快想想吧！不要让自己陷在苦当中，若错失了良机，必将遗憾终生。」

「战胜无明的战场就存在于每一个为了争取解脱而以智慧、信心与精进当武器的人的心中。若认为自己还年轻又健康，还有很多的时间，这种想法只会适得其反。修行的比丘应该要毅然消除这种想法。不管是生起智慧或是做出错误的判断，全都是因为心，所以你们不应该把注意力放在自身以外的事物。既然身、口、意的活动从未停止，那么就仔细观照它们，并看清楚它们所产生的果报。它们究竟能带来可对治冷漠或放荡纵欲的『法』？又或者它们是一种滋养颠倒妄想的补药，使无明更加强大，以致不断的生死轮回？但不管它们是什么，

都一定要彻底观照身、口、意；否则，你们只会一事无成，且永远无法克服缠绕这世间的苦痛与不幸。」

这名建议阿姜曼不考虑对象便对大家公开超自然经验的比丘，阿姜曼的响应是激烈与不妥协的。他回答的重点引出了一个很少听过且值得注意的「法」，照理来说这位比丘似乎不太可能会受到阿姜曼如此严厉的责备，或许是这位比丘故意要这么说，好让阿姜曼能藉此教导我们。就我所知，若不是因为发生特殊的事件使他的心做出响应，否则阿姜曼都是以一种平顺、浅显的方式在说法，特别是当主题很深邃的时候。但是在这个时候他的听众总觉得好像少了些什么而感到意犹未尽。然而如果是某人藉由提问而开始，或因为听到有比丘在戏论法义而感到不悦，或是比丘们的讨论引起了他的兴趣，这时他内心的「法」便开始激荡与流动，会以一种让听众感兴趣且兴奋的不寻常方式展现出来。

每当阿姜曼做了这样的开示以后，都深深令他的听众感动到无以复加。而我自己，脾气相当的急躁，我更喜欢听他严厉的训诫，这样更适合我的习气。因此，我认为那些利用各种方法让阿姜曼做出严厉告诫的比丘们，实际上都是利用自己的聪明机智去想出这些聪明的诱因。由于他们很可能是想要从阿姜曼的回答中获益，所以他们不尽然都是错的。启发我最深的法的开示一定都是在我对他提出深入且诱发性的问题后才开始的，而他的开示也都是直接针对我个人，不像那种对所有比丘的开示。在和他同住了一段时间后，有一次，我才发现有很多可以促使他说法的不同方式，不必等到僧团聚会集结时由他自己提出这些问题。

有一次，阿姜曼与三、四位比丘一起住在 Chiang Dao 县的一处隐

蔽石窟里。经过了三个晚上以后，阿姜曼对比丘们说他在禅定中看到在附近陡峭的山坡上有一处宽敞且适合居住的石窟。他告诉他们过去有许多辟支佛²⁶曾住在那里，但现在僧众已不能住了，因为那里的坡度太陡且地势过高，所以在托钵步行的距离内找不到可以乞得食物的地方。他要比丘们爬上山去看那个石窟，并叮嘱他们一定要携带足够的食物。由于没有能通往山上的路径，所以他们只好使尽全力爬到山顶，而那个石窟离山顶非常的近。

比丘们在在家人的陪同下爬到了山峰。在山峰上，他们发现了一个美丽又宽敞的石窟，就跟阿姜曼所预言的一模一样。这里的空气很清新，景致宜人，引人入胜。比丘们对这项发现都感到开心而不想离开，他们希望永远留在那里修行。可惜的是，石窟的地势过高，而且离最近的村庄也太远了，以致他们无法到村落去托钵。当准备的食物几乎都要被吃光时，他们不得不回到阿姜曼所居住的石窟。就在他们回来后，阿姜曼便询问他们对那个石窟的印象如何。

「怎么样？那个石窟如何？是不是很美？在禅定中看到后，我就知道它既美丽又宽敞，并希望大家都能去看一看，我相信你们一定都会喜欢。我们刚到此处时，我并不认为这座山有什么察看有必要。但经过几天的观察后，我发现它蕴藏着许多奇异且不可思议的东西。你们去过的那个石窟一直都有地居天神守护着，如果有人在那里做出不当的行为，都必将受到惩罚。当我要你们上山时，我忘了提醒你们那个石窟有天神守护，也忘了警告你们要随时克制自己，谨言慎行。我不要你们大声喧哗或制造噪音，因为这些都不是比丘该有的行为，我担心守护石窟的天神一旦被激怒，可能会藉由突如其来的意外让你们不好过。」

比丘们对阿姜曼表示他们希望能待在那个石窟里久一些，但是阿姜曼则坚持无论那个地方有多好，因为无法乞得食物，所以不可能在那里居住。阿姜曼以一种很务实的方式去谈论那个石窟，就仿佛他实际上已去看过很多次。当然，他连一次都没有去过，因为那里实在太过陡峭，很难攀爬。不过，他确定禅定中所生起的讯息绝不是幻觉，所以他是以此份确信来谈论那个石窟。

阿姜曼一向告诫他的弟子不管到何处都要谨言慎行，因为那些住在旷野的天神比较喜欢一切都整齐干净。当地居天神目睹比丘邈邈的行为时，譬如像一具尸体四肢伸展仰躺在地上随意睡觉，或像个傻瓜一样翻来覆去在睡梦中说着含糊的呓语，尽管他们知道一个睡着的人是不可能控制自己的行为，但他们还是会感到相当的厌恶，天神就经常会向阿姜曼说明他们对这件事的看法：

「僧众在各地众生的心中都占有相当崇高与值得尊敬的地位，所以他们的举止都该随时善加防护与自律，就算睡觉时也一样。一位比丘的外表应尽可能端正与令人愉悦，绝不可让人觉得反感或有攻击性。我们讨厌看到比丘的举止失当，就像普通的在家人一样不留意行为的后果，特别是因为自律所需要的谨慎都是他们能控制的。这不是我们有意要挑剔比丘。各界的天神都很感恩有机会能向那些举止可树立典范的比丘们顶礼，因为我们都很珍视戒德并非常希望能护法。我们向您提这件事是希望您可以提醒您的弟子们要有令天神与人类都尊敬的行为。值得尊敬的比丘，会令每个境界的天人对『法』都更加的尊重。」

阿姜曼将天神对他所说的话一直告诫弟子们，如果住在天神所喜爱的偏远山区时，必须将他们的生活资具保持整洁有序。就算是用来擦脚的布也应该整齐迭好，不可随意丢置。他规定弟子们只能在适当

的地方解手，而且必须先仔细考虑周围的区域后才能挖掘茅坑。有时阿姜曼会明白告诉比丘们不要在某棵特定的树下或特定的区域挖掘茅坑，因为如果有天神住在那一棵树里或当有其它的天神来拜访他而经过那一个区域时，便会感到不悦。

那些很熟悉天人世界的比丘们都已经不需要再提醒了，因为他们已很清楚正确的行为举止。阿姜曼有许多的弟子都具有这种能力，然而，他们的这种能力都是在旷野中开发出来的，所以他们都不愿公开谈论这些事，深怕各地那些有学问的在家人会因此取笑他们。但在头陀比丘的僧团里，只要听到他们谈论各类来访的天神，或他们与天神对谈的内容，就很容易得知他们有这项能力。同时，我们也可以藉此看出每个比丘所证的果位。

难搞的龙

有一次阿姜曼在一处名为 Chiang Dao 的石窟里住了一段时间——并不是那种广受游客喜爱的那种位于山腰处的长洞，而是另一处高山上的石窟。这个石窟被一条大龙神（*nāga*）²⁷守护了一段很长的时间。很明显地，这个龙神相当骄慢且目中无人，它对比丘更是苛刻。阿姜曼住在洞穴的这段期间，已变成它不断指责的对象，它几乎对阿姜曼所做的一切都有意见，且似乎无法接收到阿姜曼散发的慈心，这可能是因为它长期对比丘怀有敌意所产生的结果。

每当阿姜曼晚上穿着凉鞋经行时，龙神总会抱怨他发出的脚步声：「你到底是个什么样的比丘啊？怎么像一匹脱缰的野马到处跺脚？凉鞋踏在地面的声音震动了整座山！你有没有想过你发出的噪音有可能会干扰到别人？」

但就算是阿姜曼已经很谨慎放轻来回经行的脚步，仍不免招惹这些抱怨。当他听到批评后，就会刻意比以前更轻柔地走路。但龙神还是不满意：「你到底是个什么样的比丘啊？经行时蹑手蹑脚的，怎么像是在偷偷摸摸猎鸟一样？」有时候，阿姜曼的脚会绊到路径上的小石头而产生轻微的砰撞声，这时又会引起一阵责骂：「你到底是个什么样的比丘？怎么像个踢踏舞者一样在经行步道上踢来踏去？」

阿姜曼为了能更平顺地行走，有好几次亲手去整平经行步道。但当他将石头搬移并整齐地放到旁边时，龙神还是抱怨道：「你到底是个什么样的比丘啊？为什么总是把东西搬来搬去，好像一直都不满意！难道你不知道你这样乱搞会让别人头痛欲裂？」

总之，阿姜曼在石窟里不管做甚么都必须特别地小心。但就算如此，这条固执的龙神也还是可以找得到指责他的理由。当他晚上睡觉的时候，如果他的身体稍微轻轻移动一下，他就会感应到龙神在责备他翻身、曲体、喘气、打呼等等，因此立刻醒过来。阿姜曼专注观察这条暴躁易怒且难搞的龙神，总是发现它昂起头，眼睛直瞪着他看，就好像视线从未离开过一般。它心怀恶意恶狠狠地瞪着他，拒绝接受任何善意的功德回向，似乎已决心要沉溺在内心熊熊燃烧的怒火中。阿姜曼看着它一直在加剧它的恶业，心中不禁生起悲悯。但由于它不想与阿姜曼作理性的沟通，所以他也爱莫能助，而它唯一想做的就是找麻烦。

有一次，阿姜曼解释出家生活的一般原则时，他特别提到自己的目的与意图：「我在这里的目的不是要造成他人的困扰，而是为了自利利他尽我所能去修行。所以你不应该对我怀有敌意，认为我在这里是为了要伤害你或带给你困扰。我来这里的目的是为了利益有情，这样我才可以将我修行的功德与一切众生分享。这当然也包括你，所以你不要误会我是来打扰你。」

「身体的活动是人类平时生活的正常特征。只要活在世上自然就会四处走动，只有死人才不会走。虽然身为比丘的我一直都很自我节制，但毕竟我并不是一具冰冷的尸体。我必须呼吸，呼吸的力量会随着姿势的变化而不同。在我睡觉时，呼吸会连同整个身体持续运作，自然会发出一些声音。同样的，当我醒来开始经行或执行日常工作时也是如此。总难免会发出些许声音，但应该都是在合理的范围之内。你什么时候看过有比丘像尸体一样僵直地站着，肌肉动也不动？人类是不可能这样的。」

「我已经尽可能小心并放轻脚步，但你还是抱怨我像一匹赛马一样走路。事实上，像赛马这样的动物与一位有戒德的比丘专注经行所发出的声音，根本就完全不同。你不应该再做这样的比较，否则，你就变成了一个来生会下堕地狱的悲惨众生。我不可能符合你所有不合理的要求。如果，你就像其它人一样，期盼快乐与富足，那么就多反省你自己的过错，并停止你心中不断燃烧的地狱之火。只有这样，你才能找到一条出路。」

「一味指责别人的错误，就算他们真的有错，也只会增添你自己的愤怒，并让你的心情不好过。我在这里的行为对一名比丘来说绝对没有不当，但你却不断吹毛求疵。如果你是一个人类，你可能无法在一般的社会里生存。你只会把这个世界看作是一座巨大的垃圾场，而把自己视为纯金。像你这种人际疏离的自我优越感是来自于情绪上的混乱，而这种混乱又是来自于无法带给你平静的爱挑剔的态度。有智慧的人都会谴责对他人无理的批评要求，并说明此举会带来可怕的恶果。既然如此，你为何总是以敌意去作这样的事，却漠视那些痛苦的果报？我不会因为你的指责而难过，是你自己的情绪有问题才会受到不利的影响。这种不利的影响相当的明显，所以你怎么没发现自己整个态度都有问题？我早已知道你的每一个想法，而我也都原谅你了。你只专注在会消耗精神及摧残心灵的事，仿佛对于造孽不感到厌倦，这种情形就像是一种难以治愈的病。」

「我一直试着改变你内心的态度，就如同我长期对其他许多有情的帮助一样。人类、鬼众、天人、梵天、夜叉，甚至是远比你更有威势的大龙神，全都接受了佛陀所教导的真理——业果法则。除了你以外，没有任何有情会愤怒地批评全世界都推崇、尊敬的『法』。你真

的很奇怪，完全不愿接受任何的真理。你唯一的乐趣就只是作出诋毁的言论，并愤怒地指责那些没做错任何事的人。你一心一意指责与批评，就好像这些行为（批评）是有益处的；但圣者从不认为这种行为能带来和平与安稳。当你最后蜕下这身的龙皮，结束命运多舛的此生后，你是无法投生到一个无苦安乐的境界，反而必须去承受你自己的恶果。」

「我很抱歉这么直白地跟你说明业报法则，但我是善意的。你或许会误解我刚才的说明，但是我没有任何恶意。打从我住在这里开始，我就已经处处小心谨慎，因为我知道这里是你的地盘，我有留心会不会造成你的不便。虽然我早知道你是一个喜欢批评的众生，但结果我仍无法避开你的攻击。我早已体证了真正的寂静，所以就算是无止尽恶意的批评也伤不到我，可是我很担心你追逐邪恶的愚痴恶行将会为你带来极痛苦的恶果。我来这里的目的并非出于恶意，不管我所说或所做的一切绝对都是出自于一颗清净的心，所以我并不会担心我的行为会招致恶果。」

「聪明的人只要了解出世间的法与世间法之间的差异，他们自然会开始赞扬善行，推崇所有为了促进和平与喜乐的各种有益的行为。自古以来的智者都是教导众生去体验由行善中所获得的功德。既然如此，为什么你却那么固执的认为没有报应？远离善行并一意孤行去造恶？看来你是似乎很憎恨善行，以致于看不见自己的罪恶。虽然我不会去经历那些正等着你的可怕报应，但我还是会为你未来悲惨的命运而担心。你不能再用有害的方式来思惟，因为其背后的恶意会毁损你所有的善德。这样的恶果报会带来难以想象的苦难，这是世上我最畏惧的事物。全世界的人都害怕老、病、死，但这些都远不如我对恶行

与其报应的恐惧。」

「有无明的凡夫往往会远离心灵的法则，并喜欢从事宗教所禁止的事。因此，出家并成为一名实践教法与戒律的比丘，一定会经历一个性格转变的痛苦转型期。虽然我早知道与无明背道而驰有多么的困难，但我仍强迫自己加入僧团并忍受各种严峻的挑战。持续对抗无明而产生的极度辛苦，正是让修行如此困难的原因。但如果我们想要超越业果与制造出业果的垢染，我们就必须持续忍受这样的辛苦，因为无明总是会顽强地抗拒佛陀的教法。」

「我来这里修行，就像一个被社会遗弃且毫无价值的弃儿一般住在这个山洞里，完全是因为我害怕恶行以及其带来的恶果报。我来此的用意不是要伤害或找别人的麻烦，更不是蔑视任何的众生。那些受业力法则所控制的众生，是拥有相同内在价值的；我尊重他们并都视他们为朋友。我平等回向善行的功德给所有的众生，祝福他们不论身在何处，都能过着安乐的生活。我从来就没有因为我是一名佛教的沙门，就自以为比那些仍身陷于生老病死的同伴们还要优越。」

「你自己也受业力所控制，所以你应该虚心反省你的错误会如何影响你自己。不经大脑的批评他人永远不会为你带来善果——它只会堆栈恶业带来的恶果，并永不会消逝。你应该为你错误的行为感到惭愧，并立刻停止这种危险的行为。只有这样，你才有机会在未来成为一个善良的有情，并在下一世转生到一个更幸福的世界。然后你的恶意、愤怒的心会柔软，如此才能避免永远都沉沦在水深火热之中。」

「这世间所有的众生——从动物、人类、夜叉、天神与梵天——都珍惜幸福并厌恶受苦。他们对佛法不会感到厌恶，他们只是因为还无法完全付诸实践。佛法一直是宇宙本质的精髓，那些已开始修行的

众生都已在法之中找到了快乐——譬如说：人类。拥有人身的状态，非常利于修行。」

「你自己就是一个完全有能力可以辨别善恶的有情，从而能做出最有利于自己的选择。既然如此，你为何还要颠倒而行？我不解的是你似乎沉迷于那些智者所厌恶，却藐视智者所称许的事。你明知道什么是苦，也厌恶它。但你却不断制造出那些会带来极大不幸与苦痛的苦因。智者告诉我们处心积虑去发掘他人的过失，只会招致愈来愈不快乐的苦果，而这正是你终日恬不知耻在做的事。也许你根本不在意，但尽管我完全了解你卑鄙的想法，我还是原谅你。我并没有生气，也不觉得被冒犯，但我真的替你感到难过。因此，我决定要告诉你清楚的道理。如果它对你是有利的，我会为你感到欣慰。你的恶念对我没有任何的影响，因为我并不在意它们。我感受到的只有那些长久以来在我心中的平安、宁静与慈悲。」

当阿姜曼从各种不同角度说法时，龙神不再做任何的批评，但当它在听法时，确实生起了正面的想法：「嗯……，这个比丘说得很有道理，但目前我还是无法做到像他说的那样，因为我觉得我没有什么不好。但也许我会开始关心我的来生。这个比丘有许多了不起的特质，他甚至可以察知到别人不知道的事！不然他怎么可能知道我在想什么？我活在一个很隐密的世界，但他仍看得到我。多年以来，有许多比丘来到这里并住在山洞里，但从来就没有一个比丘能察觉到我的存在，就更不用说知道我在想什么了。我甚至因为无法忍受他们住在附近而逼走了一些比丘；²⁸但是这个比丘知道一切，包括我在想什么。即使他在睡觉时仍能保持正念。然后，他可以精确地说出我在想什么，就好像他根本没有在睡觉。我为什么要这么固执？不肯把他的教导记

在心中并付诸实践？就像他说的一样：我肯定会有非常严重的业报。尽管他知道我心中卑鄙的特质，但他还是很努力想跟我解释他日常的活动并非故意要打扰我。我目前的状态肯定是不幸的。他说的对，我有能力区分善恶，但我竟被可怜的骄傲给阻碍了，也就说我的来生会像今生一样的惨，而且生生世世都将如此！」

过了一会儿后，阿姜曼问龙神是否有努力去理解他对法的开示。

龙神回答：「我了解你慈悲为我解释了一切；但可惜的是，我背负着沉重的业力，而且还未厌离这可悲的状态。我一直与我自己在争辩这件事，但目前还没有任何明确的结论。我的心倾向堕落，而且它一直都是这样，所以它不太愿意聆听你的开示。」

阿姜曼问龙神说它的心总是趋向堕落是什么意思？

龙神回答：「我的心总是想从你的身上找碴，即使你根本没有任何的过失——我的心就是这样！我不知道该如何说服自己才能确信这种倾向对自己的伤害，进而改正它，并从今天起去行善。」

阿姜曼给了它一些鼓励：「谨慎的思惟一定能让你确信这种不善的倾向是真的有害。一旦你确信了，那么恶念自然会从你的心开始消退，将来就不会再那么明显。但假设你仍相信你过去的倾向是有益的，并放任滋长它们，你自然就会趋向各种无数的邪思惟。除非你现在立刻改变，否则你会继续造恶，直到完全无可救药。我不能替你做这件事，我可以给你一些指引，但要不要去调整你的个性就由你自己决定，坚持下去的责任也在你自己，你只要尽力去做就好。一旦你开始实践，你就会看到个性中有危害的部分开始渐渐减弱，而有益的特质会逐渐增强，然后取而代之，直到所有的部分都是洁白清淨的善，没有任何

的垢染。将你的信心建立在佛陀帮助众生灭苦的教法之上，你就能受到法的庇佑，安乐的生活，不再烦恼、不安，在任何情况下都能心平气和。你不会再因为一件事情是好的而称赞它，或因为它不好而妄加批评，不会再受到智者所不称许的行为而招来恶果报。」

在经过这些对话之后，龙神答应会努力遵循阿姜曼的建议。接下来的几天，当阿姜曼继续自己的禅修时，同时也关注着龙神。他注意到龙神有些进步，他发现它已经能透过一些方法去控制难搞的习气；但他也注意到它的努力导致它更多的惶恐。于是阿姜曼找了些借口提早离开山洞，继续行脚，使龙神能好过一些。阿姜曼与龙神之间的因缘也就到此结束了。

从那时起，阿姜曼在说明人性的各种层面时，他会为了听众的利益，略为提及这个龙神的故事。他的重点值得在此重述一遍，希望读者们能从中学到一些宝贵的启示。

阿姜曼解释善与恶并不是自己产生的，而是取决于为人处事的行为方式，逐渐成为人的性格中的一部分。如果我们倾向为恶，补救时必将困难重重，因为我们所做的一切都是趋向沉沦；但如果我们倾向善的一面，那么当我们在行善的过程中就会愈来愈熟练与自信，因为我们是朝这个方向迈进。基于这个道理，有智慧的父母会尽量在孩子还小的时候，就培养他们良好的习性——以免为时太晚；甚至在必要的时候，会将孩子托付给适当的人来照顾与教导，而不是让孩子的成长只靠运气。

孩子们从很小的时候就开始学习做人的基本道理，然而这不同于课堂上学到的知识，这种学习是不会随着时间或季节而中断。这些基本道理比学校的任何科目都更加深植于幼儿的性格之中，因为这些道

理就存在于他们生活的周遭——在家里、学校，处处可见。孩子们会从他们所看到、听到、尝到、嗅到与触觉到的各种经验中不断学习，并牢牢记住所学到的事。孩子的各种感官就是与生俱来的黑板，记录在上面的印象蕴含着道德的重要性，也就是如何区分善与恶。他们不断地从生活中的玩伴与长辈们撷取经验，也经由一般可接触到的电影或其它的娱乐项目中获得。像这种日常生活中得到的印象就是孩子们真正的老师，而孩子们也都愿意从这些持续传达给他们的事物中学习新的观念。接触邪恶的事物肯定会使孩子走上邪路；反之，好的影响绝对可以使孩子走向美德之路。孩子们自然会仿效他们所看到与听到的事；时间一久，便建立了一种能确认孩子性格的行为模式。一旦这些模式根深蒂固，孩子今后的言行就会依照其所建立的善或恶倾向去行事。

有人乐于造恶而不愿改变，而有人终生行善，珍惜戒律；从这些事情就可看得出品格发展的重要性——即使有些人之前就已经看到精进不懈的满意成果，但他们还是会让自己轻易就放弃去对抗不良的倾向。因此，基本性格的发展对所有人都绝对必要。这意味着没有任何事情可以漫不经心或轻率为之，一旦轻率成为了习惯就难以纠正。当我们努力发展正面的特质，直到成为我们性格特质中的一部分，这个原则的重要性就显而易见了。例如，理智思考该怎么去旅行，到哪里旅行；理智地花费金钱，使家里的每个人都能得到最大的利益；合理的饮食与睡眠习惯，这样才不会变成放纵。以上这些典型的行为模式都应该积极去开发，直到它们内化成为一种本能。在训练初期所遇到的内在阻力会自然而然地让步，转变为一种和蔼与宽容的性格。这种转变本身足以证明性格的发展与训练是我们能力可以做得到的事，

但我们从一开始就必须坚持不懈。

要成功完成任何的工作，训练是必要的，就如同我们需要训练才能在我们的专业中成功，所以心也需要训练才能获得最佳的效果，只有死亡后我们才不需要训练。如果我们希望精通于某件事，就必须不断的练习，直到我们熟练为止。性格的训练会发展出一种等同于美德的技能，把它牢记在心，认真思惟，并付诸实践，你们的努力必定会以丰富的个人美德来回报你。这就是阿姜曼对于品格训练教导的重点，我已经将它们都写在这里，好帮助那些依法奉行的人。

阿罗汉的圆寂

阿姜曼住在一个名叫 Chiang Dao 的山洞里时，曾有大量的禅相出现在他的禅境中，其中有一些相当不寻常，这里我只提其中的几个禅相。几乎每晚的深夜时分，他会接见许多来自上下的各层天界的访客，他们分别在约定的时间来参访，他们的团体有大也有小。阿罗汉们也会定期来与阿姜曼说法并鼓励他。每一位阿罗汉都会为他显示他们般无余涅槃²⁹的方式，有些阿罗汉是在 Chiang Dao 山洞里善逝，而有一些则是在别的地方般涅槃。他们会依照当时发生的前后顺序一一显示，并以一种激励人心的方式说明。

听阿姜曼说到那些阿罗汉时，我很气馁并为自己的不幸感到有些沮丧。我明明就跟阿姜曼一样有眼睛、耳朵与其它心识的功能，但却做不到他所能做到的事。一方面我喜欢听他说故事；但另一方面却很沮丧。我发现自己既想哭又想笑，一直忍住不让眼泪流下，因为我不想让其它的比丘认为我疯了。事实上，那个时候，在我的内心深处真的有些错乱。

阿姜曼与这些阿罗汉之间激励人心的谈话是如此令人神往，在这世上很难再找到可与之相比的事。我尽量忠实呈现，但我怕我无法做到正确的解读。以下是阿罗汉们对阿姜曼所说的重点：「所有的阿罗汉内心都拥有超凡绝佳、最惊人且无与伦比的特质——这些内在的美德卓立于人间与天界。每位阿罗汉都是克服了最大的艰辛后，才随佛陀出现在世间。每一位就像皇宫里自动出现的金矿，非常罕见稀有。阿罗汉的生活与世俗的生活方式形成强烈的对比，因为他们的生活动力完全来自于法义。虽然阿罗汉的色身与一般人一样，都是由相同的

物质所构成；但是维持身体运作的心却是纯然清淨，而心的清淨又推动着色身的每一个层面。」

「你已所作已办，已将各种可能导致来生的因缘与心作完全的滤除分离，因此你已是一位阿罗汉。因为你是一个不会再有来生的人，成为又一位受到世间所崇敬的完美德行之源。所以我们现在前来拜访，并赞叹你的成就，因为这种成就非常的艰难，很难达到。尽管很多人希望能证得你现在的果位，但当他们面对种种的艰辛后，鲜有人成功。出生在这个世界上的人本能地依靠父母与亲戚的支助，几乎没有人了解到自洲自依的重要性。绝大多数的人都只是漫无目的地生活，没有作过任何有意义的事，这种人不胜枚举。因此，一位已完全证悟的阿罗汉出现在世间是极为稀有难得，每一个世界的众生皆可因此获益。你清淨的成就，对于人类、天神、梵天等来说是一项庞大的利益。你也精通于心灵的共通语言，这种语言比任何其它的沟通方式都更重要。诸佛与某些特定类别的阿罗汉在教诫众生时都是使用这种语言，因为那是世间有情的共通语言。特别是在接触与教化非人众生时，只能依靠这种全宇宙都通用的沟通方式。而那些能够以心灵语言互相沟通的众生，比起以寻常方式沟通的众生能更迅速且更轻易了解对方的意思。」

每一位阿罗汉与阿姜曼结束振奋人心的谈话之后，皆会示现他般无余涅槃的方式。几乎每一位前来的阿罗汉都会让他仔细观察他们般涅槃的姿势。有些阿罗汉展示他们在结跏趺坐时是如何入三昧、死亡、般无余涅槃；有些则展示他们是如何以右胁倚地采「狮子卧」³⁰的方式般涅槃；有些则展示他们是如何在经行的步道中以站姿般涅槃；也有人展示他们是如何在来回经行时般无余涅槃。坐姿与卧姿是最常见的，

采站姿或行走时般无余涅槃的阿罗汉则相对比较少。

他们精确示现圆寂的过程，呈现每一个细节，直到最后一刻为止。以坐姿圆寂的阿罗汉，他的身体会停止运作，然后像棉絮般轻柔地倒地并完全的静止；如果是以「狮子卧」圆寂的阿罗汉，则较难判断他死去的精确时间，他的呼吸是唯一可见的生命迹象，而当他静静躺下时，呼吸就会变得更加轻柔，仿佛是睡着了一般，身体的任何部分没有丝毫的移动，直到呼吸慢慢完全停止；那些采站姿圆寂的阿罗汉则直直地站着，左掌迭在右掌上，头微微地前倾，双眼紧闭，仿佛在沉思一般。他们似乎先短暂沉思后才慢慢跌落至地面，他们先成坐姿，然后如棉絮般渐渐轻柔地下滑平躺在地上；于经行中圆寂的阿罗汉则是先来回步行约六至七趟，然后才轻轻跌落在地面，然后完全静止地躺在地上。

那些阿罗汉在示现的时候，与阿姜曼之间的距离都不超过六英尺，这样才能使阿姜曼清楚看到圆寂时的每一个细节，好让他有深刻的印象。听到他讲述那些事的时候，我竟然有流泪的冲动。当这种奇怪的情绪袭向我时，我不得不转身面向墙壁，否则可能会引起骚动，成为这些故事的尴尬结局。这些阿罗汉的无余涅槃是在既优美又安详的状态下完成，与大多数人在死亡时所承受的折磨痛苦形成鲜明的对比。听到每一位阿罗汉般涅槃的经过后，我感动不已，竟止不住眼泪。这些不凡的人最后离开充满混乱与困惑的世间，是值得令人省思的不凡事件。我相信任何人在听到之后，也会同样感动不已。

有三位阿罗汉在 Chiang Dao 洞般无余涅槃，其中两位是以「狮子卧」般涅槃；而另一位是经行时般涅槃。在示现如何圆寂之前，每一位阿罗汉都会先详细解释选择这个姿势的理由。极少的阿罗汉是以站

姿或经行时圆寂；多数是采坐姿，但以「狮子卧」者为最多数。基于以上的禅境，阿姜曼得到了一个结论：几世纪以来，有许多的阿罗汉曾在泰国圆寂。就我记忆所及，包括了在 Chiang Dao 洞里圆寂的这三位阿罗汉；还有一个是在 Wong Phra Chan 的山里；一个是在华富里府的 Tago 洞里；另一个是在那空那育府(Nakhon Nayok)的 Khow Yai；在南邦府 (Lampang) Ko Kha 县的 Dhatuluang 寺里也有一位。当然还有其它的阿罗汉，但可惜我已记不得了。

「涅槃」一词只适用于佛陀、辟支佛及阿罗汉，因为这些人的心中已经没有任何会导致来生的各种烦恼了。「涅槃」一词与尚有无明烦恼的众生无关，因为众生仍不断地在心中积聚导致来生的种子，因此「涅槃」这个称号完全不适用于他们。死此生彼；死彼生他处；于他处死后又另生他处。无知的人在生时如果从未为自己的来世做过任何的努力去培养德行，死后便很可能会转生至畜牲道，比起转生至较高级的人类、天人、梵天界的机会就要高出太多。所以那些偏好造恶业的人很可能正踏上投生在动物国度的其中一条道路上——畜牲的世界比起其它更高级的境界更广大且多样化。但畜牲、人类、诸天却都有一个共同点：情感执着的重担，使他们一次又一次地转生，永不止息。因此，「涅槃」一词并不适用于他们。

唯一符合「涅槃」的就是那些心中已完全根除无明烦恼的人——即便在他们仍活着的时候，烦恼也已完全熄灭。在圆寂的那一刻，没有任何残留的垢染与执取可将他们束缚在生死轮回中，甚至正在分解腐坏的身体也一样，心中对任何事物或地方都毫无执着。因此，他们毫无恐惧地向世界作出最后的道别，对于经由业果再出生于某个境界也不会有任何的渴爱，没有无止尽的「苦因」（集谛）。已证得绝对

自由的心是不变与全然知足的，它对世间不再怀有任何的期待，例如身体。因此，世间就算是小如一粒原子也都无法钻进与侵扰全然清净的心。「涅槃」一词指的就是不再随外境起舞或忧虑，活着时不悲伤，死的时候也不遗憾，始终平静。

「涅槃」是适用于这些特殊的人所用的特殊词汇，心尚未清净的人是不敢以此自居的。「涅槃」不像果园或农场之类的个人财产，可以在未经业主的同意下被财团接管。想要拥有「涅槃」的人就必须自己努力修行去开发，守株待兔根本就是异想天开的事。

阿姜曼，这本传记的主角，得到许多阿罗汉激励人心的教法。他曾受到全国与世界各地虔诚佛教徒的拥戴与尊敬。他之所以能获得这样的声望，是因为他如实地实践了法义，直到心中领悟了真谛，已没有任何的虚妄残存。他能洞悉那些本质上是虚假之物，譬如有情的生命；正因如此，他放下他们，心不再执取。真正的阿姜曼，不再属于无常，已成为他所证悟到法义的实相，法尔如是——永恒，不同于其它不稳定以及有时间限制的事物，时间的流逝对他来说没有任何的影响。

心 灵 战 士

当阿姜曼住在清迈府的荒野区时，有好几次病得非常严重，甚至还有几次濒临死亡。如果他像大多数人一样完全依靠医生与药品的话，他可能早就死了。但阿姜曼是靠着「法的疗效」得以存活下来，以此力量来治愈自己。他说只要病症一出现，「法的疗效」就马上会反应，开始治疗他。他的个性就是这样，对世俗的医疗方式不感兴趣。即使到了晚年，身体的机能慢慢变差了，他仍情愿用「法的疗效」来维系身体的健康。

阿姜曼曾经与几位比丘一起住在疟疾盛行的山区里。其中有一位比丘感染了疟疾，而他们的手边完全没有任何药物可以治疗疾病。当他发烧到最严重时，高烧终日持续不退。阿姜曼每天早上和傍晚都会去探望那位比丘，并指导他运用身念处来退烧，他自己每次用这个禅修方法都很有效。然而，由于他们的修行成就差距过大，这位比丘无法像阿姜曼一样采用相同的方式观修。每一次他发高烧时，也只能束手无策地等待高烧慢慢退去。他没办法开展出有效的退烧方法，最后他心中充满恼火，于是阿姜曼诃斥他：「看来你所学过的知识在紧要关头时都派不上用场，你也只不过空有『摩诃（Mahā）³¹』^h的头衔而已。如果你想浪费曾经学过的经文并空手而回，那么成为『摩诃』又有什么意义？学习到的知识对你一定或多或少有帮助，所以我想不通为何你学过的知识对你完全没用。现在你就快要死于高烧，但你学过的知识竟然都没有办法减缓你的痛苦。那么你以前的学习到底是为

^h 「摩诃」是「大」的意思。在泰国，国家僧伽考试以九级巴利文考试作为标准，第九级为最高级。通过第四级或更高级巴利文考试的比丘，即赋予「摩诃」的头衔。

了什么？这实在不合理，我实在想不通！我自己根本没学过任何巴利文的学分，一个也没有。我只有在出家时从我的戒师那里受得五项念身业处³²，直到今日我都仍在遵守。我只需要这五项就可以照料自己，它们不会使我像你一样的虚弱，而你就像你受的教育一样的虚弱。事实上，你比没受过教育的妇女还要软弱！你是一个男人，也是一位『摩诃』，为什么这么软弱？当你在生病时，你表现得毫无男子气概，也根本不像是修习过『法』的人。你干脆去做变性手术，这样就可以改变你的性倾向，或许你的高烧可以因此稍缓一些。因为你的高烧看到你变成了一个女人，就不会太折磨你。」

「我每一次来看你时，都看不到任何的坚强与勇敢，我看到的都是你自怨自艾的可怜样。你为何不用你学到的巴利经典来观『苦』呢？

『苦圣谛』对你的意义到底是什么？它是指软弱吗？它是在你发烧时哭着去找爸爸妈妈吗？如果你连高烧所引起的痛苦都无法忍受，那么当面临真正危及性命的事件发生时，你只会不堪一击，无法处理。如果你连现在的状况都无法应付，又如何奢望能领悟苦圣谛的真谛呢？任何想要苦边尽的人都一定要确实证知苦、集、灭、道四谛的每个意义。然而当苦圣谛生起并稍微进展时，你却躺在地上认输，你到底是期待想得到什么东西？」

阿姜曼针对这个比丘的个性做出了激烈的批评之后，静静地停顿了一下。接着他注意到这名比丘在啜泣，眼泪由脸颊上滑落。于是阿姜曼告诉他不要再担心了，病很快就会痊愈，然后找个借口先回去自己的小禅屋。阿姜曼向他保证，他刚才是假装生气，目的只是要吓吓他。

当晚，阿姜曼重新思考这整件事，他决定要尝试一种不同的药，

因为白天他开的药方对那位比丘来说太猛了，他还没有坚强到能够将这帖药服下。第二天一早，阿姜曼完全改变了态度，不再对那比丘露出严厉的表情。从那时候开始，他采取同情与安慰的态度，以一种不同于他以往的方式极为呵护那位比丘。他说的话尽是和蔼与温和，就像每天早晚被浇灌了大量的糖蜜，整间小屋都充满了芬芳与甜美，完美的制造比丘养病的场所。他观察这位病人的进展，早晚都给他这些包了糖衣的药，直到病患与其它的比丘都很明显感到满意。病人一天一天地康复，最后完全痊愈。这是一个持续好几个月的疗程。显然地，这种特殊的药效超乎预期的有效。

以上就是一位聪明的医生的疗法，他有足够的智慧，总是根据当时的情况调配处方，并对症下药。结果，对于追寻智慧的我们来说，阿姜曼是一个很好的典范，这也就是为什么我会叙述上揭事件的理由。有兴趣的人应该能从阅读中获得利益，它反映了一位圣者的善巧，其智慧是如此的敏锐，任何事情都不可能阻挠他。

阿姜曼会本能地以正念与观智去分析危机，而不是在危急的情况下消极的不作为。当他生病或者观照被一些狡诈的无明所阻碍时，这些就构成了所谓的危急情况。他的心会日夜环绕着问题，直到反应出善巧的方法来对治危机，逐渐克服它，然后毫无阻碍地继续前进，而不是消极的放弃。从他开始修行到最后的阶段，他总是透过这种方法得到好结果。

当跟他住在一起的比丘生病时，他通常会劝他们展开禅修的技巧来减缓症状，这样他们就不会过于依赖药物。同时，他希望他们能使用这些技巧去探索法义。阿姜曼相信身心的痛苦是苦圣谛的直接呈现，更确切的说法是它们（苦）应该被探索观照，直到能洞悉其真相。他

不希望他的弟子们轻易地屈服在痛苦之下，就好像从未在「法」中修行过一样。

阿姜曼从罹患的病痛中学到了许多的技巧，他不会还没尽最大的努力去观察痛苦的本质就被病痛给击垮。在这种时候，他相信一定要竭尽所能去观苦，好确认正念与观智是否能应付即将到来的挑战。当发现仍有不足时，它们就需要被调整与加强，直到它们的表现令人满意。当训练有素的正念与观智的军队与剧烈疼痛的感受正面交锋时，就如同面对苦谛——名副其实的真正苦难一般，「心」就不会恐惧。正念与观智紧接着完全胜任这份工作，当面临来自四面八方的猛烈攻击时，他们不为所动，在强烈的苦痛中，它们能减少观察的范围，直到能敏锐地专注在圣谛的根本原则之上。像这样的心智训练是运用了正念、智慧、信心与精进，并慢慢地灌注更大的力量与勇气等元素。正因如此，阿姜曼喜欢对他的弟子们强调苦受的观察，当关键（死亡）时刻来临、身体即将毁坏时，这时难以忍受的疼痛也不会令人恐惧。如果按照规定如实观察，禅修者便可清楚地察知身体与感受的真正本质，这意味着他可以生时安乐、死时喜悦。这就是一个展露真正的胜利、成为一个优秀的战士所必经的一条路，他战胜了他自己，他的内在崇高，完全满足。

阿姜曼各方面的修行都可作为我们的典范。他的坚持、毅力、勇气、简朴，以及全方位的聪明才智，都是当代无与伦比的卓越特质，他的弟子们都很难超越他。他拥有天眼通、天耳通以及他心通³³：这是与各类的动物、人类、鬼、天人、梵天、亡魂、龙神等众生精神沟通的一种能力。他不仅能看到拥有肉身的动物与人类，也能看到微细的无形鬼神。他熟知人类的喜与悲，也能读到他们内心最深处的想法。

那些无法以正念来观照自己的比丘们，只有在听到阿姜曼对他们的训斥后才会警觉到自己的心猿意马，甚至有一些可悲的人连阿姜曼在指责他们都还搞不清楚，不管他是不是在场都一样，只要跟他住在一起，就得要当心了。任何心猿意马的比丘终究都会听到阿姜曼说出一些不寻常的事，而特别是那些敢在他面前胡思乱想的比丘就更危险了。他有可能是在指导比丘，或是在谈话，或在做其它任何的事，总之不管他那个时候在作什么都不重要，他一定会对那个有状况的比丘给予严厉的斥责，或者用一些特别的方法引起他的注意。也只有在他不想理会时，才会放过这些弟子的妄念而不加指责。

根据许多与阿姜曼一起在清迈府修行的资深弟子们的说法，他对天耳、天眼与他心通等此类的神通都很精通，而且厉害到令人害怕的程度。他的心通如闪电般的快速，那些有趣的负面想法几乎都会被读取。因此，与他一起生活的比丘们必须非常小心地守护自己的根门；否则，肯定会被逮到，因为他们无法躲避这种具有穿透性的神通，也找不到安稳的方法可躲藏。

有一次，有一位比丘想到阿姜曼不留情面的训斥，因而很怕阿姜曼。当他们下次碰面时，阿姜曼立刻提起这件事：「我们所使用绝大部分的东西，从食物到袈裟等等生活必需品，都必须先经过各种的准备阶段后，才能成为可使用之物。稻米必需经过种植、收成与煮熟；木头必须裁切、锯开与栽种；布料必需编织、缝合后才能做成袈裟。不是这样吗？除非是经过许多的准备功夫后，这些东西才能成为制成品，让我们使用或消耗。食物与住所都是人类劳动的成果，它们不会自己凭空出现。只有死人才可以完全不用劳动，动也不动地躺在地上，不需要为自己的生计而辛劳。他们没有修正自己行为的必要，也不需

要老师的责骂与指导。但你还活着，且仍需要老师的指导；然而你却毫无理由地怕老师，并以老师的严厉斥责作为你害怕的借口。话又说回来，如果老师都不说话，那你可能又会怪他没有善尽教导的责任而更失望。总而言之，不可能有全都合你意的事！你的念头就跟一只在树林间跳跃不停的猴子一样跳来跳去。如果它长时间一直跳来跳去，它一定会跳到烂树枝上，最后摔到地上。你要选择哪一样？你是要成为那只猴子呢？还是要做一个有老师教导的比丘？」

有时候，他会直接面对犯错的人，激励他应以正念更加留意自己的心念。而有些时候，他只会拐弯抹角对比丘的思惟说出一些讽刺的评语。这两种状况都是为了警告弟子，让他知道他的妄念仍未被净除，随时都有可能再回来缠绕着他，使他警觉到自己的错误，在未来能更善加调御自己的思惟。

有时候，为了激励他的弟子能更加精进修持，阿姜曼会采取一种严厉的训诫，并举自己为活生生的例子，证明在面临死亡时经由毅力与勇气能达到什么样的成果。

「如果你们容许死亡的恐惧来障碍勇猛精进的修行，那么你们未来便注定一次又一次的轮回与死亡。那些能克服对死亡恐惧之人，便能减少未来出生与死亡的次数，直到最后他们完全地超越生与死。他们再也不会回来去承受苦的重担了。在面对极度的痛苦时，我毫不退缩，仍坚持修行，甚至晕倒过三次，但我并没有死。我设法活了下来，并成为你们的老师。你们当中没有人曾经修行到昏倒或不省人事的程度。既然这样，到底是什么让你们这么怕死？如果你们没有实际体验死亡是什么样子，那么你们永远也无法见到『法』的微妙。不管你们相不相信，这就是我领悟『法』的方法。所以我不可能教你们只要

放轻松，多吃、多睡、偷懒，然后烦恼就会给吓跑。我不可能去教这些，因为这种方法不可能吓跑烦恼。这样的修行方法只会让烦恼觉得好笑：『我们（烦恼）还以为这些比丘很认真在修行呢！为何他们像个会呼吸的尸体躺在地上？这些会呼吸的死人真的很难让人尊敬。』」

阿姜曼说完后，在场的一位比丘就自忖坚持到晕倒的程度实在是太夸张：「如果我到了晕倒、不省人事的地步，那我才不要证入涅槃呢！我宁可像世间的其它人一样，忍受着苦痛与折磨，反正我有很多的同伴。如果要证入涅槃就意味着把自己逼到晕倒的程度，那么如果有人想要这样就尽管去作吧，反正我就是不要！虽然活在世上肯定有苦，但比起晕倒要好得多了。此外，如果得要先晕过去才能够证入涅槃，这不就意味着用药物所造成的昏迷与涅槃之间并没多大的差别。谁想要那样啊（涅槃）？我绝对不要！我才不想晕倒！只要看到别人晕过去就让我怕得要死，更不用说是我自己晕倒了。」

没多久，阿姜曼又开始说话了，这一次他以严厉的语气狠狠地穿透这位比丘的妄想中。

「你不相信我吗？嗯？你以为我是在跟你开玩笑吗？还是怎样？如果你不相信我，那就请你离开！为什么还待在这里成为僧团的负担？我可没邀请你来，是你自己自愿来这里，所以如果你想走就请便，可别等着被丢出去哦！反正你待在这里也没用，佛陀的教导可不是为像你这样的傻瓜所宣说的。你的思维方式与一个身穿黄褐袈裟的比丘完全不相称。一个佛教的比丘一定是一个完全相信『法』的人；既然你的想法否定了佛陀的解脱之道，显然你也不信任我或『法』。欢迎你离开这里，到任何地方去舒服地吃与睡，不用再给自己找麻烦去禅修了。如果你是用这种方法来证悟『法』的真谛，那么拜托你回来怜悯

我这个愚蠢的老比丘，我一定向上苍双手合十，对你慈悲的祝福表达敬意！」

「当我说每一个想要灭苦的人，必须在面对死亡时无所畏惧，我教的就是这个真理，但你却不相信。你认为在世间生与死比较好，所以不管到哪里都能背负苦的重担。如果你想要这样继续下去，那也是你的事！但，不要来这里扰乱佛陀的教导。如果你这样做，你就是佛陀身旁的一根刺，对于那些想要真心追随佛陀道路的人而言，你会是一个障碍。像你这样的想法不仅仅是错的，甚至，如果你还向他人传播这种思想，你就会成为佛教与各方信徒的公敌。我原以为你来这里是为了修心并衷心护法；没想到你来这里竟是毁灭自己及破坏佛法，并同时阻碍虔诚追随佛陀脚步的人。现在我知道你来这里的目的是像一个刽子手一样要破坏一切。你最好现在就改变自己的态度，否则你绝对会毁掉自己并连累许多人，那会是一件可怕的憾事。」

「据说佛陀为了成等正觉，也曾晕倒过三次，难道你不相信吗？如果你不相信，也许你认为佛陀在欺骗大家。像你这样的人，出家成为比丘却又不相信佛陀及其教法的人，是一个内在缺乏人类价值的人。你的看法让你自己变成与一具会呼吸的尸体没什么两样——一具腐臭的尸体，但仍想办法一天又一天的活着。你要选择哪一条路来当你自己的安全之道？我除了已确定的这条路外，没有更好的路径可以教你。这是一条佛陀与所有阿罗汉都曾走过的路，再也没有比这条更简单、更深奥的路可走。打从我出家到现在，我都一直循着这条路而行，它就是我教导所有弟子的依循。」

这是阿姜曼过去最慷慨激昂的其中一段说法，内容切中要害，且热力四射。我这边也只是大略重述而已，完全比不上他当时讲授的内

容那样的精彩。在场的听众都受到相当的震撼，几乎都要跌到地面上。他们这一生都从未听过如此精彩的说法，一针见血，直指人心。他们都很怕阿姜曼，而且怕得要死，但这些精彩的说法让听众们都清楚地理解到他所说的真谛而心悦臣服。

这名因错误的想法而引起这次说法的比丘，在了解了阿姜曼真正的意思后，逐渐默默认同，最后全盘接受。后来，阿姜曼的语气随之和缓。当阿姜曼确知这名比丘已接受真谛后，才停止说法，并结束这次的聚会。

散会后，仍有些小小的骚动。比丘们交头接耳在讨论到底是谁敢有如此荒唐的想法，让阿姜曼像打雷一般做出如此严厉的响应。一定是有人挑衅，不然他不会像这样激烈的斥责。那些想法一定是踩到了阿姜曼的地雷，不然他也不会一次爆发。最后，那位被质疑的比丘坦承他有我先前所提到的那些想法。

头陀比丘通常不会对同修隐藏自己的想法与意见。如果他们的想法成为阿姜曼诃斥的对象、事后又被质疑时，都会坦承自己的过失。虽然比丘们看到同修被阿姜曼痛斥时会觉得很好笑，但他们也会警觉到自己的缺失。这些缺失可能很容易在托钵或有事情离开寺院时显现，因为那会让比丘们遇到陷在心中、刺激情绪的事物，并占据心中。这样的过失极可能会引起严厉的斥责，让在场听到的人都吓一大跳，使大家紧张的四处张望。犯错的人被阿姜曼吓坏了，在同修的面前羞愧难当，当他坐着时会全身发抖，就像被钉在自己的位子上，不敢抬头往上看。当聚会结束后，比丘们会私下问到底是谁，因为就跟平常一样，一定是有人心生妄念引起了阿姜曼的斥责。其实真的有点可怜，因为比丘们根本就没有冒犯阿姜曼的意思。他们就像到处有无明的人

一样，很容易受到外在环境的影响。他们正念的脚步只是太慢了，跟不上如闪电般的心念，因此常招惹阿姜曼的斥责。

阿姜曼能极迅速读取他人的心思，跟他住在一起的比丘都不会怀疑这一点。他能读到我们散乱的妄念，并精准地告诫我们。只有当阿姜曼不想说话时，他才会不说话。虽然他的斥责很频繁，但有时也会稍微放松一下，让我们喘口气。否则，我们可能会受不了。由于我个性上有着无可救药的浮躁，我自己就是被骂得最惨的那一个。但是我们这些能长时间忍受并跟随他一起生活与修行的人，通常能在禅修中获得精进的动力。他的训诫不断地淬炼、锻炼我们的禅修，使其渐渐成形，并在我们的内心形成了坚固的支柱。培育持续的警觉与律仪，才有可能开发出正念与观智，抵御各种随之而来的诱惑。就以学习法术的情况为例，就好比学徒必须先学会所有必备的技巧，再通过老师的考验，直到他能面对各种攻击都不为所动。在了解了潜在的危险都已解除后，沉稳与无惧随之生起，便能镇定地忍受枪与刀剑的攻击。³⁴在法的禅修里，这意味着在面对因渴爱而产生令人回味无穷的情感与诱惑时都能不受动摇，不用担心被影响或迷惑。换句话说，在各种情况下都能如如不动。

问题是，大多数的人一听到涅槃的反应都会觉得是诡异的灰色与消极。它并不像在谈论世俗的事物一样，给人带来好心情。由于对涅槃没有亲身的体验，一般人或许会认为它远比习以为常的琐事还要无趣。不只是这一代的人对涅槃不感兴趣，甚至我们的父执辈、祖父母等都没有兴趣，他们也不会鼓励他人去关注这件事。至多，他们会鼓励家人到附近的寺院里去受戒与听法。可能有时也会鼓励家人去禅修，好让他们能沉稳一点，言行举止能合乎规范。当然，他们除了设法叫

家人、朋友们去禅修以外，还会叫他们做其它的事。最后，大部分的人都受够了，不再听从他们的建议。

毫无疑问的，大多数人认为涅槃是一个非常死寂的地方，那里没有音乐或任何娱乐，没有人可以沉浸在他们喜欢的消遣。一般人可能将它视为一处没有任何刺激的地方，因此没有人会想去那里。他们害怕坠入一处绝望的死寂地狱里：没有家人、朋友，没有声音，看不见鸟或车子，没有欢笑与悲伤。它在各方面似乎是一处相当惨淡且令人不快的地方。所以，心中仍怀有贪欲野心的人是不会想要去涅槃这个地方。就算他们想去，也去不了，因为他们的贪欲野心会把他们给拉回来，让他们踌躇不决。

真正能够证入涅槃的都是那些对世间俗事无所求或牵扯的人。既非激情，亦非冷漠；既非松弛也非紧绷。而是在两端之间维持着完美的平衡，自然地走在「中道」之上。没有欲求、期待或渴望，不享受那些会扰乱心灵并带来失落的世间娱乐。他们所经历的是精妙与宁静的喜乐始终沉稳，与那种会腐蚀心灵的欲乐形成强烈的对比。像这种世俗的快乐，是暧昧不清与变化不定的，总是瞬间即逝且不可依赖。它（指世俗的欲乐）就像一滩混浊不清的水，也像同时添加酸、辣、咸、淡的食物。除了会引起消化不良、不舒服地昏睡以外，也令人反胃。因此，人们应该仔细检查每天所遇到的每件事，并测试它们，以确知哪些是善、哪些是恶。然后他们可以过滤掉那些不善的素质，以免一直堆积在心中直到承受不住，没有多余的空间可以存放。否则，不管他们怎么看，也只会看见自己所累积的苦。

提到自制自律时，圣者比我们要聪明得多了。他们的身、语、意都是正向着他们想要达成的既定目标。他们不会背离真理正道，对自

己的成就也不会骄傲与自满。当有警讯出现时，他们会很快地在心中警觉并记取教训，完全不同于一般人的反应。遵循着圣者的典范，我们一定可以成为一个理性、稳健的人，拒绝那些从无始以来主宰我们心灵的欲望。因此，我们克服各种欲望的努力终将会以某种方式改变我们的心，我们会清楚已达到某种满意的程度。就算在银行里没有百万元的存款，我们可做为典范的行为，再加上所拥有的微薄财富，就足以让我们过着幸福与快乐的日子。

聪明的人都会以一种有利于平静与安稳的方式过生活。他们觉得没必要为了维持生活的幸福感而汲汲营营去赚大钱。财富或许可带来某程度的快乐，但那些以正当的方式获取适量财富的人，会远比那些以不法手段获取财富的人更加的快乐与满足。也许那些以不当的手段获取的财富在法律上并没有争议，但实际上，它的主人并不能真的拥有它。基于真正正义的法律，业果会惩罚这样的不法所得，在未来会得到苦果。聪明的人会戒慎恐惧地看待这种情况；但不够聪明的我们，却还是听从欲望，肆无忌惮地争夺，恣意沉迷在欲壑难填的各种欲乐中。无论我们如何地努力，我们所渴求的欲望，都似乎未曾被满足过。

阿姜曼在清迈府的那些年，收到许多来自乌隆府 Bodhisomphon 寺 Chao Khun Dhammachedi 的来信。年轻时曾受阿姜曼指导的 Chao Khun Dhammachedi，在他的来信中总是想邀请阿姜曼回乌隆府。阿姜曼并没有接受邀请，也从来没有回过信。接着，在一九四〇年，Chao Khun Dhammachedi 从乌隆府来到了阿姜曼所居住的偏僻小村落，亲自来邀请他。这也给阿姜曼一个回复所有信件的机会。他告诉 Chao Khun Dhammachedi，那些信他都已读过，但他觉得信里提到的事都微不足道，不能与他现在收到的「大信件」相比，所以，现在他准备要

回复了。这样说之后，他们都开心地笑了。

在这次的机会，Chao Khun Dhammachedi 亲自邀请阿姜曼回到他多年前曾居住过的乌隆府。Chao Khun Dhammachedi 告诉阿姜曼那里的弟子们都非常想念他，他们请他来邀请阿姜曼回乌隆府。这一次，阿姜曼无法拒绝，不得不接受了。Chao Khun Dhammachedi 建议那边的弟子们订出一个时间表，好迎接并护送阿姜曼回乌隆府，他们决定在一九四〇年五月初进行这件事。

离开山区的静修处已迫在眉睫，许多地居天人都恳求他留下。由于不舍见他离去，天人们告诉阿姜曼，自从他住在此处，让所有不同天界的天人都感到满意与平安，那是因为他日夜不停往各方散发慈心的力量所致。有他的存在，天人都非常的开心，他们都很敬爱阿姜曼。天人不愿看到他离开，因为他们知道这种满足感会因为他的离去而渐渐消失，甚至他们的凝聚力也会因此受到影响。

阿姜曼告诉天人他已做出了承诺，所以他必须离开。他必须信守承诺，不可能违背诺言。跟大多数人的情况不一样，比丘说的话是一种神圣的誓约。比丘是有戒德的人，所以言行一致，说到做到。如果他自毁承诺，他的戒德会立即消失，且身为比丘的价值也会因此变得很廉价。因此，比丘必须好好守护他的戒德。

到了五月，阿姜曼与陪同他前往乌隆府的比丘们离开了山区的禅修处，长途跋涉来到了清迈府治县，他们在当地的 Chedi Luang 寺落脚。大约同一时间，来自 Tipayaratananimit 寺的阿姜奥带着一群在家信众也抵达此处，准备迎接阿姜曼，并护送他前往乌隆府。阿姜曼在 Chedi Luang 寺停留约一个星期。在那一个星期当中，有许多当地的信徒前来拜访他，试图说服他为当地人民的利益继续留在清迈府。然而

他既已接受了乌隆府的邀请，就不会耽搁启程的时间。

在阿姜曼离开前，Chao Khun Rājakawi 请他为卫塞节（Visākha Pūjā）³⁵发表一场特别的演讲，好让他的许多信众能作为纪念。刚好那个时候我也抵达清迈府，我全神贯注地听他说法。那一天，阿姜曼整整说了三个小时，真得很精彩，至今我仍未忘记！以下就是那一天他说法的重点：「今天是卫塞节，是庆祝佛陀诞生、得道与大般涅槃的日子。佛陀的诞生与所有其它众生的诞生形成强烈的对比。佛陀出生后，并没有屈服于对出生、成长与死亡等世俗的邪见。不仅如此，他透过一切知智，了解到出生、成长与死亡的真正意义，这就是我们所谓的『悟道』。在适当的时候，他已不再有诸蕴，而那些都曾是他所凭借而臻于完美的工具，然后离开了世间——『善逝』，就像一位世上无可指责的老师！在离去这个已不堪使用的身躯之前，他为世间留下了『法』，代替他履行老师的角色。这样的赠礼，值得我们全心全意的信奉与付出！」

「正如你们所知，我们能生而为人是因为我们曾累积了足够的善业才可能如此，但是我们不应该视为理所当然，而忽略了在今生继续发展美德，以提升未来的生命。否则，我们现在所享用的人身福报可能会消失，不可避免地转生到一个低下与幽暗的世界。不管我们的境界是高或低、从一般至最高程度的至乐或从最轻微至极苦程度的痛苦，我们都该为自己的生活环境负责！千万不要以为只有目前那些处于不利环境的人才会经历这些事。每一个人都有可能会经历到这些处境，如果我们做出与其相应的业，未来就会遭遇这种处境。因此，佛陀教导我们不应该看轻或蔑视他人。当我们看到有人水深火热或穷无立锥，我们就该想到自己有一天可能也会这样，甚至更糟。当算总帐的那一

刻来临，没有人可以逃避过去的行为所带来的果报。我们都有能力做出善业或恶业，所以有一天我们的处境可能会互换。佛陀的教义可用来审视自己与他人，让我们能够正确地选择最好的路。在这一点而言，是不共（外道）的。」

「在我出家多年以来，我总是坚持审查自己，时时刻刻辨识那些由内心生起的善与恶。而我现在已清楚地明白，心就是创造业力的首谋。换句话说，我们的心就是一切的业力之源，而这些业力除非都已臻成熟，否则都处于蛰伏的状态不会消失的。这一点毋庸置疑！那些不信业力的人，自然也不会相信因果报应，只会盲目地将自己目前的处境视为理所当然，直到万劫不复。这些人虽然是由父母所生育，却看不到为他们带来生命与各种必需品的父母的价值。他们除了看见自己的存在以外，看不见任何其它的东西。他们不在乎赋予他们生命与细心照顾他们成长茁壮的父母，不知道这种自私的存在有多么的糟糕。孩子的身体是由父母提供饮食与滋养才能成长与茁壮，如果你接受父母的照顾不是来自业力的运作，那应该称作什么呢？如果身体得到的滋养不是一种业力因因果报，那又该被称作什么呢？」

「所有的善与恶，世界各地的人所经历的快乐与痛苦，很明显都有其根本因缘。当某人因一时冲动而做出了自杀的行为，这背后是有因缘的。根本的因缘，业，会在内心展现出来。它可以让一个人自我了结性命，却到死都还不知道他之所以这么做是因为过去所造的业在发挥作用。这不是盲目又是什么呢？」

「业是我们生命的一部分，我们每一刻都在造业，就如同以前的业每分每秒正在成熟，在影响着我们。如果你坚持怀疑业果法则，那么你就已陷入死胡同了。业不是我们的身外物，它并不是像一只紧

跟着主人的狗；相反的，我们每一个想法、说话、行为都是业。业的真实果报就是众生所经历的苦乐程度，包括那些完全不知业为何物的众生在内，像这样的无知也是一种业果。」

我听完开示以后，法喜充满，因为一直以来我都很敬重阿姜曼。对于他以及他的开示，我体验到了很深的喜悦，彷彿飘飘欲仙。我觉得就是欲罢不能！我已经把阿姜曼开示的要旨都提供给你们了，好让没有耳福可亲耳听到他开示的人，有机会能了解你们自身业力的本质。业力对我们大家来说是共同的，你们或可藉由他的话来认识自己的业力。

开示结束后，阿姜曼从座位起身，顶礼会场中佛陀的法像。Chao Khun Rājakawi 长老对他说，在场的每个人听了这么殊胜的开示后，都法喜充满。阿姜曼表示，由于他所剩的时日不多，或许他不会回来这里再为各位说法。这一次，很可能是他最后一次的说了。阿姜曼以这样的方式告诉在场的每个人，他到逝世前都不会再回清迈府了。而事实也是如此，阿姜曼果然没再回来过。

阿姜曼在 Chedi Luang 寺待上几日之后，便离开并前往曼谷。Somdet Phra Mahā Wirawong 与其它长老们，带着大批的在家信众一起护送他前往火车站，在场也包括一大群的天神。阿姜曼说他身边每个方向的上空都充满着天神，因为他们也想要去车站送他。当他抵达车站后，天神仍环绕在空中，非得等他离去后才肯回到各自的天界。紧接着现场一片混乱，因为阿姜曼必须向聚集在现场的比丘与在家众道别，同时也要对空中的天人散发他最后的祝福。最后，他对民众结束谈话，且火车已驶离车站后，他才能全心全意地为天人做出最后的祝福。

他说他为那些对他怀有崇高敬意且不愿他离去的天人感到抱歉。他们跟人类一样，都露出难过与失望的表情。有些天人甚至在火车已加速离开后还继续在空中盘桓，直到最后阿姜曼觉得有必要告诉他们该回到各自的天界，他们才依依不舍地离开，想着阿姜曼还会不会再回来帮助他们？最后，希望还是落空，因为阿姜曼不会再回来了。阿姜曼后来也没提过当他住在乌隆与色军府时，清迈府的地居天神是否还有去向他顶礼。

第五章 特殊的问题

阿姜曼一抵达曼谷，便依照 Somdet Phra Mahā Wirawong 所发的电报指示，在 Boromaniwat 寺里挂单。在他动身前往乌隆府之前，有许多人来向他顶礼，并向他请教一些问题。其中有些问题相当的特别，所以我决定收录在传记里。

问：「我知道所有的比丘都必须遵守两百二十七条戒律，但听说您只遵守一条而已。这是真的吗？」

阿姜曼：「是的，我只遵守一条戒律。」

问：「那您守的是哪一条戒律？」

阿姜曼：「我的心。」

问：「所以，您没有全守两百二十七条戒律？」

阿姜曼：「我守护我的心，不允许身、口、意有任何违反佛陀制定戒律的地方，不管戒律有两百二十七条或更多，都一样。那些怀疑我是否遵守两百二十七条戒律的人，要怎么想或怎么说，都随便他们。对我而言，从出家受戒的那一天起，我就已经严格控制我的心，因为它掌控了行为与语言。」

问：「您的意思是为了要持好戒律，就必须要先守护心吗？」

阿姜曼：「如果不是你的心，那还有什么戒律好持守的呢？只有死人不用去看顾他们的心，更遑论是行为与言语。有智慧的人绝不会

说死人有道德的偏见，因为尸体不可能有意志。如果死人真的有道德，那也没有用。但我不是尸体，所以我不会去守死人的戒律。我需要遵守的是人性中有善恶倾向的人所应遵守的戒律，我必须在戒律中守护我的心。」

问：「我听说，控制好我们的行为与言语就叫做道德，这种说法一度让我以为不一定真的需要看顾好心，所以我才会这样问。」

阿姜曼：「戒律使我们的言行受到良好的控制，这一点并没有错。但在我们使言行受到规范以前，我们必须先想一想道德规范的源头，它是言语与行为的主人——心！就是心，使得言行得体适当。一旦我们确信『心』就是关键的因缘后，我们就必须弄清楚它跟言行之间的关系，好让自己的言行符合道德，使我们与他人和乐的相处。心不只是一要处理道德的问题，还监督我们所从事的每一项活动，以确保这些活动能适当的完成，每次都能有条理地得到好结果。」

「就像治病必须先找到病因才能对症下药，在病情转变为慢性之前，要针对病因给予适当的治疗。要有好的德行，就必须要先控制心，否则，结果就是一种有缺、有穿的戒（千疮百孔）。像这种破碎、表里不一的戒行真的很可悲。它使人像行尸走肉般地生活，不可避免伤到整个宗教。此外，持守这样的戒律不会得到安乐，也不会受到旁人的赞叹。」

「我并没有花太多的时间去研读经典。我出家后，我的老师让我成为一名森林的头陀比丘，并带着我走入山林。我从树木、草地、溪流、河流、悬崖与洞穴等处学到了『法』；也从鸟类与各种野生动物的声音、我周遭的自然环境中学到了『法』。我并没有读过太多的经典，所以无法成为一个精通律学的老师。你从我的回答中，就可以看

出我只受过基本的教育。我觉得我没有适当的辩才来指导你，无法回答你的问题。」

问：「道德的本质是什么？又真正的戒德是由什么所构成的？」

阿姜曼：「保持正念、正思惟，善加守护身口意，控制好这三种因素，使其在道德可容许的范围之内。透过正确地遵循这些条件，我们就可以确信，我们的行为是符合规范的，绝不会逾矩或令人反感。除了符合规范的身口意，就很难说什么是真正的戒德，因为戒德无法与持戒的人切割分离。它们不是独立的个体，就像房屋与屋主的关系一样，一方面既是房屋；另一方面也是屋主。想要区隔戒德与持戒者会有困难，所以我不会这么做。甚至连持戒所产生的宁静，也无法与戒德分割。如果戒德能这样被分割出来的话，它可能早就在商店中给贩售了。在这种情况下，人类的戒德可能会成为小偷所觊觎的标的物，许多人的戒德都会被夺走，然后卖给出价最高的投标者，就像所有其它的财产一样，戒德变成了烦恼的来源。这会使佛教徒感到厌倦，死抓着他们所获得的东西不放，变得没有安全感。因此，无法精确地知道真实戒德的构成因素，是一种可避开产生争议危险的方法，从而使持戒者可以有技巧地获得心灵的宁静。我一直都很小心这种既有的危险，所以从来没想要去区分自己与所持守的戒德。那些不愿意去做这样区分的人，不管身在何处，也不管他们在做什么事，都能怡然自得，因为他们绝不会担心失去戒德。那些把戒德视为身外之物的人，便可能会非常担心死后会变成鬼，回到人间焦虑地看管生前累积戒德的商店；这就像死前仍挂念财产的人一样，他们的心黏着在钱财上，他们很执着；于是，变成了鬼，返回人间，焦虑地看守生前所积累的财产。」

完全的自信

有一天，Boromaniwat 寺的一位著名的长老邀请阿姜曼进行私下的对谈。¹他开始问了一个问题。

「当你一人独自住在山林间的时候，你不愿被比丘众或在家人所打扰，那么当你在修行时遇到了问题，你会向谁请教呢？就连我住在首都里，这里有许多满腹经纶且能协助我解决问题的学者，但我还是会遇到没有人能帮我解决疑惑的时刻。我知道你通常都是独自一人生活，所以当你遇到问题时，你会找谁咨询？又或者你是怎么处理这些问题的？请你解释给我听。」

阿姜曼很直白地回答：「我学习基本自然的法则，并从中获得了完全的自信，请容我以这份自信来回答你：我是向『法』请益，除了睡觉以外，不分白天或黑夜、也不管我在做什么事，我都一直在听『法』。只要我醒来，我的心便立刻与『法』接触。至于所谓的问题，我的心不断地与它们辩论；当一个老问题解决了，新的问题又生起。在解决一个问题的当下，一些烦恼就会被摧毁；而当另一个问题浮现时，又会与剩余的烦恼展开了另一场战争。每一个可以想得到的问题，从最大的到最小的，从最边缘的到最全面的，全都在心中生起并被迫交战。因此，『心』就是当我遇到烦恼、然后在每一次解决问题的同时去消除烦恼的战场。」

「如果未来问题出现时，我其实根本没有想到去请教谁，我比较有兴趣的是去拆毁为潜伏在后台的无明所设置的实时舞台。经由每一回合的拆除，我渐渐地消除了心中的烦恼。所以，我自己并不是那么重视去咨询其它的比丘来帮我解决问题或帮我解脱烦恼，因为依靠从

心中不断生起的正念与观智，还比较快一些。每一次我面对问题时，我便会很清楚地想到这首偈语：「*attāhi attano nātho*」²——自为自依怙——所以，我都是从我自己的正念与观智中来找方法，并实时解决问题，而不是从经典中去搜集答案；我依靠的是『法』，并以内心生起的正念及观智的方式，去接受挑战，找到能让我继续前进且不受阻碍的方法。虽然有些问题很深奥且复杂，需要不断且细腻观照的努力，但最终还是证明它们（问题）都不是正念与观智的对手，所以它们也都烟消云散了。」

「我并不会因为同修比丘能帮我解决问题就想找他们作伴，我还是比较喜欢独自一人生活。独自生活，身与心全然地孤独，对我而言就是知足。当死亡来临的那一刻，我将可以善逝，不会因为对过去或未来的牵挂而受到阻碍。在我呼吸停止的那一刻，一切也都将随之止息。我很抱歉这么愚蠢地回答你，恐怕我的理由不是很有说服力。」

那位专心聆听的住持，因为完全深信阿姜曼说的一切而赞叹他：「你真是一位与众不同的人，就一个真心乐于独自住在山林间的人来说，你真是当之无愧。在经典中不可能找得到像你所说的那种『法』，因为经典中记载的『法』与从心中所生起的那种『法』的天然法则是截然不同的。经典中的『法』是直接从佛陀的圣口说出，再由跟佛陀一样清净的人口述而来的；因此，那是清静且没有杂染的。然而誊写经典的人或许并不像最初传诵者那样清静无染，以致于『法』的整体精华很可能在记录的过程中被誊写的人所淡化。因此，由心中生出的『法』不同于经典中记载的『法』是可以理解的，即使它们都在我们所认定的『法』的领域中。」

「对于我问的蠢问题，我已经没有疑惑了。不过，这种傻问题还

是有意义的，因为若没有问这个蠢问题，就不会听到你睿智的回答了。我今天不仅是出卖了我的愚蠢，更买到了许多的智能。你也可以说，我已卸下了一大堆的愚痴，获得了丰富的智慧。」

「但我还有另外一个问题。佛陀的弟子离开他独自去修行之后，当修行的过程出现问题时，他们还是会回来问佛陀的意见。一旦佛陀帮他们厘清疑惑后，他们才会回到各自的修行处所。我想问的是，佛陀的弟子到底是为了什么样的问题来寻求他的建议呢？」

阿姜曼回答：「当有人可以得到快速的帮助与实时的结果时，依赖成性的人，自然就会选择这条快捷方式，这当然比自己去摸索要好得多了。当然，除非距离的因素使得往返变得不切实际，这个时候他们就不得不竭尽所能去努力，凭正念与观智的力量来找答案，即使这代表着可能会有更慢的结果。」

「比起他们自己去摸索，佛陀是一切知智者，能更快、更清楚地帮助他人解决问题并厘清疑惑。因此，他的弟子们在遇到问题及疑惑时，当然会觉得有必要去寻求他的建议，以求更快与更精确地解决问题。如果今天佛陀还在世，而我有机会参访他的话，我也会去问佛陀那些我无法满意解决的问题。如此一来，我就可以少走很多的冤枉路，不像过去那样浪费了许多宝贵的时间。」

「然而，为求得明确的结论而独自修行，是我们必须承担的艰巨任务；因为，就如同我提到的，我们最终都必须依靠自己。但能阐释正确的修行方法并建议可资遵行方法的老师，还是能帮助我们快速且轻松地看见修行的成果。这与我们从猜测中所得到的结果形成强烈的对比，我在自己的修行过程中就看到了这种不确定性的弊端。那段日子因为我没有老师指导我，所以这是无法避免的情况。我不得不用自

己的方法测试，跌倒后自己再爬起来，一路上跌跌撞撞。关键的因素就是我的决心，一心一意且不屈不挠。因为一直不停止、也不退却，我崎岖不平的修行之路才得以渐渐地平顺，直到我逐渐真正觉得满意。那一份知足给了我机会，让我在修行的路上保持平衡；而这又让我更洞悉了世界的本质以及我提到的『法』的本质。」

这位住持又问了许多问题，但我已经涵盖了最重要的部分，所以其余的在此就省略了。

当他住在曼谷的时候，阿姜曼经常会受到在家人邀他去私人住宅接受供养的邀请，但他都拒绝了，因为他发现在用餐后很难照料身体的需求。

当阿姜曼觉得时机成熟的时候，就会应呵叻府信众的邀请，离开了曼谷，前往呵叻府治县（Khorat）。他住在 Pa Salawan 寺的期间，接见了许多来向他请教的访客。其中有一个问题特别的有趣，这是阿姜曼亲自说给我听的——虽然我的记忆力不太好，但我却一直忘不掉。也许是因为我在猜，有朝一日这有可能会变成他传记的一部分吧！这个问题实际上是在探测阿姜曼真正的成就，以及他是否真的值得受到世人高度的赞扬。提问者是一位修头陀行并热衷追寻真谛的热情学生。

提问者：「当您接受邀请前来呵叻府治县，是因为您只想帮助这里的信众吗？还是您也希望努力达到『道』、『果』、『涅槃』的成就？」

阿姜曼回答：「我既无渴求也没有迷惑，我不寻找任何会产生『苦』并带给我后患的一切。有渴求的人对自己从不感到知足，因此他们会

四处寻找，只锁定他们发现到的一切，完全没有考虑到自己的行为对或不对。到了最后，他们的贪欲会像一把熊熊的烈火焚烧他们。而迷失的人总是在寻寻觅觅；但我已无迷惑，所以我不会寻觅。无惑的人根本不需要去寻找什么，因为在他们的心中一切都已圆满，又何必自寻烦恼呢？当他们很清楚知道梦幻泡影并非真正的实相时，又岂会对梦幻泡影感到兴奋并抓取不放呢？四圣谛才是真正的实相，它们（四圣谛）早已在一切众生的『身』、『心』之中。我已完全洞悉了这些真谛，不再有迷惑；所以你还要我再去找什么？我还活着，而人们也需要我的帮助，所以我来帮助他们——就这么简单。」

「寻找宝石比起寻找心中有『法』的好人容易得多了。一个有品德的人远比世上所有的财物还要来得珍贵，因为所有的金钱无法带给世界真正的和平与喜乐，但这个善良的人却可以，只有这样的人才能给世界带来持久的和平与快乐。世尊与阿罗汉弟子们就是这方面的模范。每一个有道德的人都远比任何数量的财富还要珍贵，他们每一个人也都了解善行的价值远比金钱要大得多。只要他们保持善良有德，其周遭的人都会因而满足，就算他们贫困也不以为意。但愚蠢的人，却喜爱金钱更甚于善行及有德的善人，他们为了钱，可以不择手段。他们根本不在乎行为的后果，不管它们有多邪恶或堕落。即使地狱里的恶鬼也对他们感到反感恶心，深怕他们会给地狱里的居民带来大混乱而不太愿意让他们进入地狱。这种愚痴的人只想着一件事：只要能把钱给弄到手，可以不择手段。只好让邪恶去结算总帐，就跟恶鬼去下地狱吧！有德的好人与邪恶的人，物质财富与『法』的功德，这就是他们之间的区别。而明智的人现在就应该想到，以免为时已晚，后悔莫及。」

「到头来，我们经历的各种果报都还是取决于我们造下的业行。我们都不得不接受业力所支配的业果——抗议上天的不公是没有用的。正因如此，众生从他们出生的类型，以及身体样貌与性情，到他们所经历的苦乐程度来看，在各方面都会呈现出不同的差异。这些构成我们个别特质的一切，都是我们的命运，我们每一个人都应该为自己的命运负责。我们都必须承担自己的责任，也必须接受好的、坏的，以及苦与乐的经验，因为没有人可以有权力去否认自己的所作所为。因果业力的法则并不是世间的法律：它就是我们存在的法律——是一种我们每一个人各自独立创造出的法律。对了，你为什么要问我这个问题？」

这个异常有力的回应，是我从阿姜曼与另一位当时也在场的比丘那里听来的，令人印象深刻到无法忘怀。

提问者：「请原谅我，但我长期以来便已听闻您远播且广受好评的名声。出家众与在家众都在说同样的一件事：阿姜曼不是一般的比丘。我很渴望亲自来听您说法，所以我抱着心中的这份渴望来问您这个问题。很遗憾，我问的方式有欠思虑，可能有冒犯到您。我已热衷禅修多年，在这段期间，我的心确实愈来愈宁静。我知道我此生并没有虚掷，因为我有幸得遇佛法，且现在又能向一位大名鼎鼎、修行卓越的老师致敬。您刚才给我的这份清晰又精准的回答，已远远超出我的期待。今天，我的疑惑都已清除，至少对一个尚有烦恼负担的人来说，这已是最好的情况，而现在该是我尽全力继续修行的时候了。」

阿姜曼说：「你刚才对我提出问题的方式使我必须这么回答你，因为事实上我既无渴求也不迷惑，你还要我找什么呢？在我还没有摸索到修行方法的那段日子里，我已经有足够的渴求与迷惑了。当时，

在我对修行感到稳定之前，没有人知道在山区与森林中的我是那么地濒临死亡。那是到了后来，人们开始来找我，我的名声才开始远播。但当我三次昏倒、完全不省人事且几乎没有办法活着去讲述这件事的时候，我没听过有人赞赏我。那是过了很久之后，我的名声才开始远播。现在大家都在宣扬我的成就，但那又有什么意义呢？」

「如果你想发现潜伏藏在你自己内在的优越特质，那么你必须主动积极修行。若你等到你死了之后，然后再请比丘为你心灵的功德去念诵经文，这样一切都没有意义了，这并不是我们所说的『搔痒就要搔到痒处』——别说我没警告你。如果你想要止痒，就得赶紧搔对痒处；也就是说，你必须加倍努力去行善修行，才能摆脱对世上一切物质的牵挂与执着。像财富与财产，从来就不是真正属于我们所拥有的——我们只是在名义上宣称拥有它们而已。这样，我们会忽略了自己真正的价值。我们在世上所累积的财富，固然能带给我们一定程度的快乐；但如果我们很愚痴，它很快就会转变成一团把我们给彻底摧毁的熊熊烈火。」

「古代已灭苦的圣者们也都是靠着累积善业与内在的德行，直到他们可以成为我们大家重要的皈依处。也许你会认为在那个时候他们没有可以珍惜的财产，但你真以为财富与美女是这个年代才独有的吗？这难道是你们如此放纵与放逸的原因吗？还是因为在我们的国家里可以火化或埋葬大体的坟场太少，以致于你会认为自己都不会死？难道这就是你如此鲁莽与过度自信的原因吗？你们都老是在想该吃什么、该怎么睡，或该玩什么，彷彿这个世界随时会消灭，一切也都将随之消失不见的样子。于是乎，你们赶紧四处挖出一堆没有用的东西，多到无法带着它们到处走动。就算动物也不会这样放纵它们自己，所

以你们不该再认为你们比它们聪明与高等了。这种盲目的无知只会使状况变得更糟。在未来你们都有可能会遇到困境，这有谁会知道呢？你们可能会发现自己比起你们所鄙视的动物还要更加地贫贱。所以你们应该趁现在还有能力的时候，为此奠定一个正见的基础。」

「我必须为我这么严厉的说话方式道歉，但为了劝人弃恶行善，使用严厉的言语是必要的。当没有人愿意接受真理的时候，我们这个世界将会目睹佛法的消灭。事实上，每个人在过去前生都曾做过一定数量的重大恶业，因此他们不可避免得承受那些果报。不了解这一点的人是不可能看到他们所犯的错，已经足够形成恶报的因缘；反而，他们往往会指责教学太过严厉——使他们的处境依旧不见曙光。」

作者在此要向所有温和的读者致歉，因为我刚才写的内容太放肆与轻率了。我的目的是要为后世保留阿姜曼在某些特定场合说法的方式。我试着尽可能以忠实还原他演说的方式来呈现，对那些希望能思惟他教导的人，为了他们，我才想要记录这一段，也因此我不愿降低他言谈的力道，尽量不去理会任何的顾忌，精准地写下他说的一切。

不管阿姜曼身在何处，总会有人来参访他，并向他请益有关「法」的问题。可惜，经过多年以后，我无法记住当时在场的比丘转述给我的所有问答。我只能记住并写下那些我特别有印象的问答；却忘了那些无法给我留下深刻印象的问答；而如今它们都已流失了。

待了一段适当的时间后，阿姜曼离开了呵叻府，并继续他前往乌隆府的旅程。当他的火车驶进途中位于孔敬府（Khon Kaen）的车站时，有一大群当地民众等着邀请他，希望他能在孔敬府休息，并在当地住一阵子。但阿姜曼不接受这项邀请，他在孔敬府的信众们对于无缘亲自拜见他这一点，也只能抱憾了。

阿姜曼终于抵达了乌隆府，并住在 Chao Khun Dhammachedi 大师的 Bodhisomphon 寺里。来自廊开、色军与乌隆等府的民众，都已经等在那里迫不及待要向他顶礼致意。他从那里再继续前往 Non Niwet 寺，并在那里度过雨安居。在那一年的雨安居期间，Chao Khun Dhammachedi 长老在每个星期的布萨日傍晚时分都会带领一群政府官员与在家众来听阿姜曼说法。当然，这就是 Chao Khun Dhammachedi 长老费了好大的功夫邀请阿姜曼回乌隆府的理由。他可是穿越清迈府的茂密森林，徒步行脚，亲自提出这项吉祥的邀请。我们大家能在乌隆府遇见并听闻阿姜曼说法，都需诚挚地感激 Chao Khun Dhammachedi 大师。Chao Khun Dhammachedi 大师一直都高度关注修行的方法，不管讨论的时间要花多久，在谈论「法」的时候他都不会感到厌倦；尤其当讨论的议题是有关禅修的时候，他更是有精神。他对阿姜曼极为敬爱，因此，阿姜曼住在乌隆府的期间，他都会特别注意阿姜曼的健康，时时询问那些见过阿姜曼的人，关心他的近况如何。此外，他总是鼓励人们去拜见并认识阿姜曼。他甚至还不厌其烦地陪着那些不敢单独去拜见阿姜曼的人一起去参访他。他在这一方面的努力很杰出，真令人敬佩。

雨安居之后接下来的旱季，阿姜曼行脚游方到附近的乡村，找一处最适合他个性的禅修僻静之处。他比较喜欢住在 Nong Nam Khem 村的近郊，距乌隆府城大约有七英里远。他在这个区域住了一段很长的时间，因为那里有令人愉悦的森林，很利于禅修。

他此次在乌隆府的雨安居，对乌隆府与附近地区的出家众与在家众有非常大的帮助。随着他抵达的消息传开后，比丘与在家众就便逐渐开始聚集在他所住的寺院，以便能与他一起修行并听他说法。这些

人大多都是在他去清迈府之前他在当地的弟子。他们一听到他回来的消息，都喜不自胜，迫不及待想见到他、供养他，并向他请教。当时阿姜曼的年纪不算太大，大概只有七十岁左右，还能四处行走，不会有太大的困难。总之他天生行动迅速敏捷，随时都准备可以动身继续前进，不会在一个地方待太久。他尤其喜爱没有特定目的地的游方行脚，徒步穿过山区与森林，因为在这些地方的生活都很平静且不受打扰。

过去 前 生

就像其它地方一样，乌隆府当地居民常来请教阿姜曼问题。虽然大多是阿姜曼被问过的老问题，但经由某些不同的观点与意见，也产生了许多不寻常的问答。在这些问题中，最常见的是在过去前世³已一起长期培养善行功德的人，这种习气会如何继续影响他们今生的生活？另一种问题是关于在过去多生多世幸福生活在一起的夫妻，他们的因缘为何？阿姜曼说，一般人对这类的问题特别感兴趣。

对于第一个问题，阿姜曼并没有做出特别详尽的解释。他只是解释了前世因缘的一般规则，并作了以下的解释：「这种缘起必须从确立自己的发愿开始，因为这将决定某些彼此有互相关联的人，彼此间的生活方式。」

第二个问题更特别：为什么前世的因缘可以决定一对男女在此生的情爱？我们又该如何区辨这段爱情是缘自于前世的连结或者非关前世呢？

阿姜曼回答：「我们很难知道对这个人的爱，或者跟那个人的关系，是否是缘起于前世多生的因缘。大部分的情况下，人们都很盲目地恋爱与结婚。当感到肚子饿了，人的本性就自动会去找能填饱肚子的食物来吃。只要能满足日常所需，他们什么都会吃。同样的道理可以适用在前世与今生的因缘。虽说这样的关系是这个世界常见的特点，却不容易找到彼此相爱与结婚只决定在过去生生世世因缘的案例。问题是，让人坠入爱河的无明烦恼可不会让人感到脸红或不好意思；它们也一定不会耐心等在一旁，让前世的因缘有机会说话。无明烦恼想要的是找到能满足迷恋渴望需求的异性，这足以激发出热情与持续的

抓取，使人们恋爱的那些烦恼可以把一个普通人变成斗士，不顾谦让与节制，拚个你死我活，不计任何后果。就算他们看到自己犯了错，仍旧会拒绝承认失败，就算死亡摆在面前都不能让他们放弃战斗。这就是使人坠入爱河情网的大概，很明显呈现在心中，非常难以控制。」

「任何一个想成为理性、有责任感的人，就不该让这些烦恼带头四处乱撞。因此你必须好好修习自我控制，才能确保就算你对前世的因缘一无所知，仍有驾驭内心的方法，避免被拖入泥淖或是掉进万丈深渊里。除非你已经是一个很成熟的修行者，对各种现象都能保持开放的态度，否则你很难得悉有关过去前世的蛛丝马迹。不管是哪一种情况，你都必须有足够的正念去保持适当的自我控制。别让那些来势汹汹的烦恼溃堤，就像四处泛滥的洪水，势不可挡，这样你就可避免身陷爱欲泥淖中而无法自拔。」

提问者：「在今生一起幸福快乐生活的夫妻，若希望下一生也做夫妻，他们该如何做才能确保这个愿望实现？当他们俩都发愿要在来世相会，光这样的誓言就够了吗？」

阿姜曼：「这样的愿望也只是创造并实现某人想要达到某个目标的愿景；但愿望若没有具体的行动来实现，就不会产生你想要的结果。就以一个想要发财致富的人为例，如果这个人懒到都不肯出门去赚钱，那么他绝不可能有钱。若要梦想成真，就必须把握成功的机会，以相应的努力朝着目标去实践。这个原理也同样适用于想要再续前世缘的夫妻。为了避免彼此擦身错过，他们的价值观或知见必须相似，并且彼此忠贞。他们绝不会去占另一方的便宜，因为这么做会破坏彼此间的信任，互生怨怼。他们必须珍惜戒德，行事正当，彼此互信。透过建立起坚定的伴侣关系，并付出真诚的努力，从事一切有利于未来重

逢的善行，那么他们的心愿就有可能会实现，因为这都是他们可以做到的事。相反的，如果与上述背道而驰，譬如做丈夫的行善而妻子却造恶，或丈夫为恶而妻子行善，或是一方一厢情愿在讨好另一方等。那么无论他们一起发出成千上百个誓言，都必将落空，因为他们自己破坏了自己的誓言。你是属于哪一种情况呢？你想要与你妻子来生重逢的愿望是否胜过其它的愿望呢？」

提问者：「这是我唯一的愿望。财富、身分地位、头衔、贵族皇室、得天神的护佑或证果等，若不能与我唯一钟爱的妻子一起分享，那么这些对我就毫无意义。这是每个人最主要的愿望，所以我们都必须先期望得到一个相爱的伴侣，其它的心愿可以慢慢再说。这也就是为什么我必须先请教您这个问题，虽然有些尴尬，而且我怕您会责怪。这是我们生活在世上的实际情况，只是大家常因为不太好意思而羞于讨论这件事。」

阿姜曼笑着说：「如果照你所说的真是如此，那么不管你到哪里都一定要带着你太太吧？」

提问者：「我很不好意思地跟您说，长久以来，我就是因为放心不下我的妻子才没有出家。我担心她一个人会孤单，没有人给她建议或安慰。我的孩子只会烦她，老跟她要钱买东西。我看不出他们能给她的心带来任何的安乐与平静，这不禁让我很担心她。」

「还有一件事我不明白，佛法告诉我们天界就跟人间一样，有男性和女性的天神。天界的众生都很幸福快乐，享受各式各样的欢娱，令人神往。但，不同于欲界的人间天上，梵天里似乎没有男性与女性的差别，他们（梵天神）不会感到寂寞吗？我的意思是，当他们心情不好的时候，就没有伴侣能逗他们开心或安慰他们了。而涅槃甚至更

惨——没有任何的因缘造作，各方面都完全超然独立，不需要任何人或事的帮助，反正人与人之间完全不需要有牵连，完全真正的独立。一个人在那里怎么会有自我价值呢？一般说来，达到涅槃如此崇高境界的人，应该会期待受到同样在涅槃界里的众人赞扬才对啊！至少在我们这个世界里，一个富有、地位崇高的人，会受到社会上其它的人赞扬与钦佩。然而去涅槃界的人却只能发现寂静，没有同伴的赞美与钦佩。这不禁让我怀疑如此死寂的地方怎么可能真的是幸福之境呢？请原谅我提出这样一个疯狂且另类的问题，但除非我找到一位真正知道答案的人，否则这个疑惑会无止尽地困扰我。」

阿姜曼说：「天界、梵天与涅槃都不是为像你这种怀疑论者而存在，它们是为那些能了解内心价值的人而存在的。只有这样的人们才能了解天界、梵天与涅槃的价值，因为他们知道这些相连接续的境界都必须增加相应的善德才能达到。像你这样的人很难想象这样的境界。就算你想，但只要你的妻子在你身旁，你就不可能做得到。假设她死亡，你可能会花很长的时间去思念她，以致不想投生到天界去。你的感受方式（执取），就算是崇高的梵天或涅槃等都比不上你的妻子，因为这些东西都无法像你的妻子那样照顾你。因为你害怕会失去能照顾你一切的伴侣，所以你肯定不会想前往这些境界。」

阿姜曼与这位发问者都开怀地笑了。阿姜曼接着说：「就连在上我们所感受到的快乐，也都因每个人的偏好而有很大的不同。这好比我们的感官功能，它们各自处理不同的感觉刺激。比如说，眼喜欢色，耳喜欢声，鼻喜欢香，舌喜欢味，身喜欢触，而意识喜欢感知各种心理现象，各自依着自己天生的倾向去运作，不可能期待它们有相同的喜好。享用大餐是一种寻找快乐的方式，与配偶幸福快乐地生活

则是另一种快乐的形态。这个世界从来就不缺欢乐，因为它与各地的众生已经紧密结合在一起，每一个众生都一定会追求快乐。在地球上自有其快乐的形式；在天界、甚至梵天，也都各自有其快乐的形式；那些连根拔除心中烦恼的圣者也享有解脱涅槃之乐，但那完全不同于有烦恼的凡夫的世俗之乐。」

「如果你从妻子的陪伴所得到的快乐真能满足你所有的需求，那又何必四处去观赏美景及欣赏音乐？何必吃饭、睡觉？何必藉由布施、持戒、禅修来培育功德波罗蜜呢？你唯一要做的就是跟你的妻子一起生活，将这种幸福来取代其它感官所有的快乐。这样你就可以省下很多的麻烦，但你真做得到吗？」

提问者：「喔！不！尊者，我怎么可能那样？如果我们吵架的时候怎么办？我怎么可能只从她那里获得一切的快乐？那只会使我的人生变得更糟呢。」

阿姜曼说，以一个在家人来讲，这个人相当有勇气，而且很坦率，他非常关心戒德方面的事。他对阿姜曼非常的虔诚，而阿姜曼对他也特别地关心。这名男子常来拜访阿姜曼，如果没有其它的访客在，他通常会跟阿姜曼对话。一般来说，其它的在家人不会拿他那种问题来请教阿姜曼。他非常爱他的妻子与小孩，他对阿姜曼的敬爱使他经常到僧团顶礼。如果他看到阿姜曼有访客，他会简短地向阿姜曼顶礼，然后像待在自己家里一样四处看看，找服务僧伽的机会。在没有其它访客的时候，他才会问他感兴趣的问题，而阿姜曼也几乎每次都会和善地回答他。

阿姜曼非常了解每个人的基本性格，而且会经过评估后响应每个人。不管是非正式的谈话或是开示说法，他都会根据听众的情况来调

整自己的措辞，到目前为止我写了这么多，你们应该不会怀疑才对。

当阿姜曼住在乌隆府的 Non Niwet 寺里，有很多的僧侣来请他指导，而且很多的比丘在他的指导下结雨安居。那个时候的 Non Niwet 寺跟现在比起来要安静得多了，没什么车辆熙来攘往，也没有什么人来参访。大体来说，那个时候来寺院的人都是真心想要布施修福并持戒；不像现在，参访的人不管是有意或无意，常会破坏僧团宁静的环境。因此，僧侣都可以在心灵上提升自己，不只是对他们自己，同时也成为当地皈依僧伽的居民的喜乐之源。

阿姜曼在傍晚的时候指导僧众，通常他从讲解戒律开始，接着谈到正定，最后是智慧。按部就班简要地讲解，直到完全解脱的最高层次——「法」的基本目标！然后他又会回去讲解一个比丘该如何修行，才能证入他所概述的「法」的每一个阶段。对于致力禅修的比丘们，他总是强调以正念来奉行僧团戒律的重要性。

「只有严格持守戒律并尊重一切修行的规则，才能被视为一位成熟的比丘。他不会只因为觉得某些戒律很细微或不重要就违背它们，由这样的放逸或轻忽便可看出此人欠缺惭愧羞耻心，最后还可能会有更严重的破戒情事发生。比丘应该严格遵守戒律，以确保戒行清净，无可指责、没有玷污或缺漏。如此一来，他在同辈中能感到自在并有自信，不需担心老师或同修会批评或斥责他。在内心追求圆满至善的比丘，从须陀洹开始到阿罗汉，在达到所作已办的过程中，都必须付出稳定且持续不断的努力，去体证每一个层次的『定』与『慧』。如果能以这种方式坚持下去，各种心灵的能力将不断开展，直到能将心中的各种烦恼垢染都给彻底清除。」

「比丘的言行必须无可指责，他的『心』必须藉由法的功德一层

一层地开展提升——定成就、慧成就、解脱成就、解脱知见成就，⁴直到绝对的圆满至善（涅槃）。比丘不该消极或哀伤，不该不庄重，不能因为罪咎正在啃食他的心就避开他的同修，这样就背离了佛陀的教诲，因为-佛陀的内在品行与外在的举止都是完美而无可指责。比丘想要跟随佛陀的足迹，就必须鼓起勇气，诸恶莫作，众善奉行。他必须是一个正直与诚实的人，对自己与同修都诚实，同时忠于『法』与『戒律』。这样不管他身在何处，他的典范都会得到肯定。他的正念与观智的光芒将会发光，如同心中弥漫着法味，他绝不会被妄想困住而找不到出路。以上，都是一名真正的佛陀弟子该具有的特质，仔细地修习，并让它们进入心中。如同指引你们的光明一般去紧紧遵循，走向没有烦恼的未来，到那个时候你们就可说它们是自己珍贵的财产了。」

以上就是阿姜曼平时如何教导僧众们的情况。

只要跟阿姜曼日常的修行时间没有抵触的话，比丘们若是对修行有疑惑或问题时都可以单独来请教他。不论他身在何处，他的作息都很有规律，几乎没有例外。从一大清早禅坐起身后，他会走到户外开始经行，直到托钵的时间已到。从村落化缘到足够的食物并用过早餐后，他又会开始经行，直到中午，然后休息一下。休息过后，他会再禅坐一下，然后开始经行到下午四点。四点时，他会打扫住处周围的空地。清扫完后，他会洗澡，然后再经行几个小时。离开经行步道后，他回到小禅房，诵读几个小时的经文。之后，他又开始禅坐直到深夜。通常，他的睡眠时间不会超过四个小时。在一些特殊的情况下，他会彻夜不睡，禅坐到天亮。他还年轻的时候，他的精进无人能望其项背；虽然由于体力日渐衰退，有时他会稍微放松，但即便到了晚年，他仍保持精进的个性。而他与我们最大的不同之处便在于纵使他的身体日

渐衰退，但他的心智仍看不出有任何衰弱的迹象。

以上就是一位圣者的生活，他为我们树立了完美的典范。他从未忽视自己应尽的义务，也从未松懈，这份不间断的努力已成为推动他力量的来源，使他能在清迈府的深山里获得终极的胜利，就如同我们所看到的一样。身为人类，我们拥有相同的特质可证得与阿姜曼同样的境界。但实际上，能达到像他一样完全成功的人却凤毛麟角。就算现在世界的人口严重过剩，但鲜有人能看到自己的梦想实现或达到这样崇高的目标！在现今这个时代，这样的成就十分稀有。

阿姜曼与一般人之间最明显的差异就在于他追求「闻」与「慧」的精进与决意的程度，他的努力建立在四神足⁵之上：欲神足、勤神足、心神足、观神足。当种下的「因」不同，「果」也必定截然不同，其差异令人难以置信。但人类因其行为所招来的善恶果报如铁证一般在世上随处可见，无法否认。我们必须认知这种明显的事实：善与恶、快乐与痛苦，都在我们每一个人的身上交错出现，我们没有办法逃脱。

在现今的阿姜（禅师）中，阿姜曼的生平故事最特殊，从开花到结果，从开始到结束，都非常的丰富。每一个庄严神圣的足迹，都是每一个人由衷敬佩的生命。现今很多人都听过他的好名声，都很尊敬他，他的圣名远播。可惜的是，许多热爱正法的佛教徒在阿姜曼还在世的时候，并没有机缘聆听或亲自拜见他。纵使他们多么想见如此完美的圣者一面，也苦无机会。主要的原因是阿姜曼不喜欢城镇那样人口密集的地方，他发现在山区和森林的生活令他一生惬意逍遥多了。

许多致力于实践「法」的比丘，在追寻阿姜曼的过程中都遭遇了许多的困难。那个时候的泥土道路不容易行走，也没车子可坐。他们必须徒步好几天才能抵达他停留的地点，不习惯长途跋涉的人根本无

法办得到。每一个做不到这件事的比丘，他们的理由都不同：有的比丘只是没有足够的勇气去接受他教导有关「法」的清楚真理；有的则是担心食物与资具短缺或低劣；有的则是担心无法像他一样一天只吃一餐。只要一想到阿姜曼在那里，比丘们便往往为他们自己制造出许多看似无法克服的障碍。虽然他们有很真诚的理想，但这样的担心就等于自我设限，妨碍了他们最初想得到的利益。到最后，他们只能在阿姜曼过世后，从听来的故事里来了解他的一生。他象征自佛陀以降及无数的阿罗汉所传承下来并保留至今的「道」与「果」。证得道、果、涅槃的圣者透过善向（practice well）、直向（practice straightly）、正向（practice rightly）、诚向（practice properly）的修行⁶，将「法」的精髓给传承了下来。他们就像从广大无边的不死海——「涅槃」所散发出的耀眼光芒，闪闪发光，光的源头都是那些依照佛陀的教导已臻圆满的圣者。

阿姜曼是近代的阿罗汉之一，他于一九四九年十一月十日离世，距今约有二十年，并不算太久。⁷他逝世时的故事稍后会在这本传记的最后一章节里提及。无论如何，只要世间法仍以某种形式继续存在，身体的死亡自亘古以来就存在并持续。凡有生就必有灭，留下的只剩佛陀无条件的慈悲、智慧与自在解脱，所有的一切都被珍藏在「法」中。像这些固有的特质都一样，阿姜曼无条件的慈悲、智慧与解脱，如佛陀一般以同样的方式保持不变。对于我们而言，重要的是我们一定要忠实按照佛陀所制定的方法去实践——我们在成就上的程度，端视于我们投注在修行上的时间与努力的多寡。只要我们还活着，就该关注这件事。若不努力修行，什么成果都无法达成，而机会就这样付诸东流。

阿姜曼与呵叻府人民的问答中，有一则最令我印象深刻。以下是他开示的大概：「不要像自己、家人及朋友或你居住的社会等等都不用面对坟墓的态度来思惟与行动；否则当有一天死亡找上门时——就如同它（死亡）会找上世上每一个人一样——你就会发现自己只能坐以待毙，而且有极高的风险坠入大家所不喜爱的悲惨境界。不管你怎么想、怎么说或怎么做，都应该随时想起象征死亡的坟墓，因为坟墓与业力紧密相连。『念死』会使你想到业力，让你回头观照你自己。」

「当你实际上仍受业力因果法则摆布，就千万不要自以为聪明，这样的傲慢只会引你走向不幸。千万不要自认为比佛陀还要更高明，佛陀是伟大且一切智的导师，他不像有无明与骄慢的凡夫，他绝不会去臆测戏论。最后，这样的人只会陷在狂妄自大为他们打造的恶业深渊里。」

这种直言不讳在效果上很惊人，可让听法的人专注在有关「业」的真谛。它克服了一切妄自尊大，使我们俯瞰自己在这世上的真正位置。我这里又回到「业」议题是因为我认为之前写的内容并不十分恰当，它无法充分捕捉阿姜曼教导的效果。我刚刚才注意到这个疏忽，这突显出我们的记忆有多么不可靠。事实上，它们常误导我们，让真相被掩盖，使我们看不到真相。所以请原谅我一再回到同一个议题上。

阿姜曼有知识与能力将「法」的功德传授给他的出家弟子。结果，他的许多弟子都已发展成名符其实的「菩提树」⁸了。这种菩提树相当难栽培与成长，因为四周有很多的危害环伺。他的许多位资深弟子迄今仍活在世上，我在书中也曾提过一些人的名字。阿姜曼的资深弟子包括以下知名的阿姜：如乌汶府的阿姜辛与阿姜玛哈宾、廊开府 Tha Bo 县的阿姜帖、色军府的阿姜范、乌隆府 Tham Klong Phen 寺的阿姜考、

乌隆府 Nong Han 县 Dong Yen 村的阿姜 Phrom、北榄府 (Samut Prakan) Asokaram 寺的阿姜 Lee、黎府的阿姜措与阿姜 Lui、清迈府的阿姜 Sim 与阿姜 Tei、色军府的阿姜 Kongma。⁹还有很多我已经记不起名字了，而每一位阿姜都各自拥有与众不同的卓越特质。

每一位都有与众不同的长处，也都值得致上最崇高的敬意。有几位相当的知名，全国的出家与在家众都耳熟能详。有些阿姜因天性喜好宁静而乐于独自静修。这些资深的弟子们都有品德高尚的特质，但因为他们天性喜爱平静的生活，故而保持低调，实际上很少人知道他们的存在。

阿姜曼跟泰国其它地区的禅师们相比，更能稳固地协助僧众树立菩提根。菩提 (*Bodhi*) 的意思是指智慧，世尊的菩提称做「觉悟」，但对这些阿姜来说，我宁可称它为菩提根，因为这与他们卑微的地位相应（因为这些阿姜除了解脱以外的成就，都远不如佛陀），也符合他们所属的森林传统。帮助一位比丘建立菩提根，跟养育孩子很像。首先要教导这个比丘在戒德方面如何发展稳固的基础，然后再教导他如何以戒德为基础进行禅修，向内心观察并发展出足够的知见与内明，让他能够稳固地观照自己。每一个人及每一个比丘在心灵发展方面都是一种极其艰困的挑战，因为要在一个被烦恼控制的人心中种下良善的品德ⁱ，是一种很吃力的任务。老师必须随时谨慎，并精通消除烦恼的方法，好让学生对于接受训练能保持热忱。在一位好老师的指导下持续不断的修行，才能将自己的性格融入「法」，并稳定地增强自信与决意。

我们都必须独自承受各种烦恼给我们的折磨，每一个来找老师指

ⁱ 指菩提善根。

导的比丘也都同样充满着烦恼。所以对老师而言，要找到足够的力量将学生逐一给拖到安稳之处，是件很困难的事。我相信对于人类所从事过最艰困的任务，就是使一个凡夫比丘转化成一个真正值得受到最高崇敬的比丘。当老师尝试使弟子从原本的凡夫地位，晋升到须陀洹、斯陀含、阿那含、阿罗汉等圣者之流时¹⁰，任务就会变得更加复杂，艰巨的程度也将随着每一层接续而来的成就呈现出戏剧化的增加。在初期，菩提树有机会成长、发芽并长成一棵有用的大树之前，十之八九会有昆虫突然出现并啃食其根部，钻入它的茎干，直到整棵树倒塌在地，这是我们常见的状况。很少见到有树木的根部长得够深，承受得起狂风暴雨与虫害的蹂躏。当我们栽种一棵普通的树木时，我们会预期这棵树不久就可以结果；但，当我们试着替比丘种下菩提根时，却总是处于崩坏倒塌的边缘。就算没有明显即刻的危险，他也会替自己找麻烦，因此给自己带来很多的伤害，所有这一切都使得训练比丘变得极其困难。如果你不相信，那么就自己去做个试验：去出家当一名比丘吧，试着去持守佛陀所制定的戒律。我敢打赌在太阳下山前你就会饿到想吃晚餐；你会忘记早已剃除鬓发，你会一直心痒痒地想出去逛一逛，听各种声音，闻这个，尝那个，触摸美好与柔软的东西。不管早、中、晚，你的欲望没有一刻能被填满，用不了多久你就会完全忘记自己的比丘身分。你不再对栽培心中的菩提树有兴趣，因为你的心已无法接受比丘必须经过长期训练来获取心灵真正寂静的理由，也无法坚持修下去。

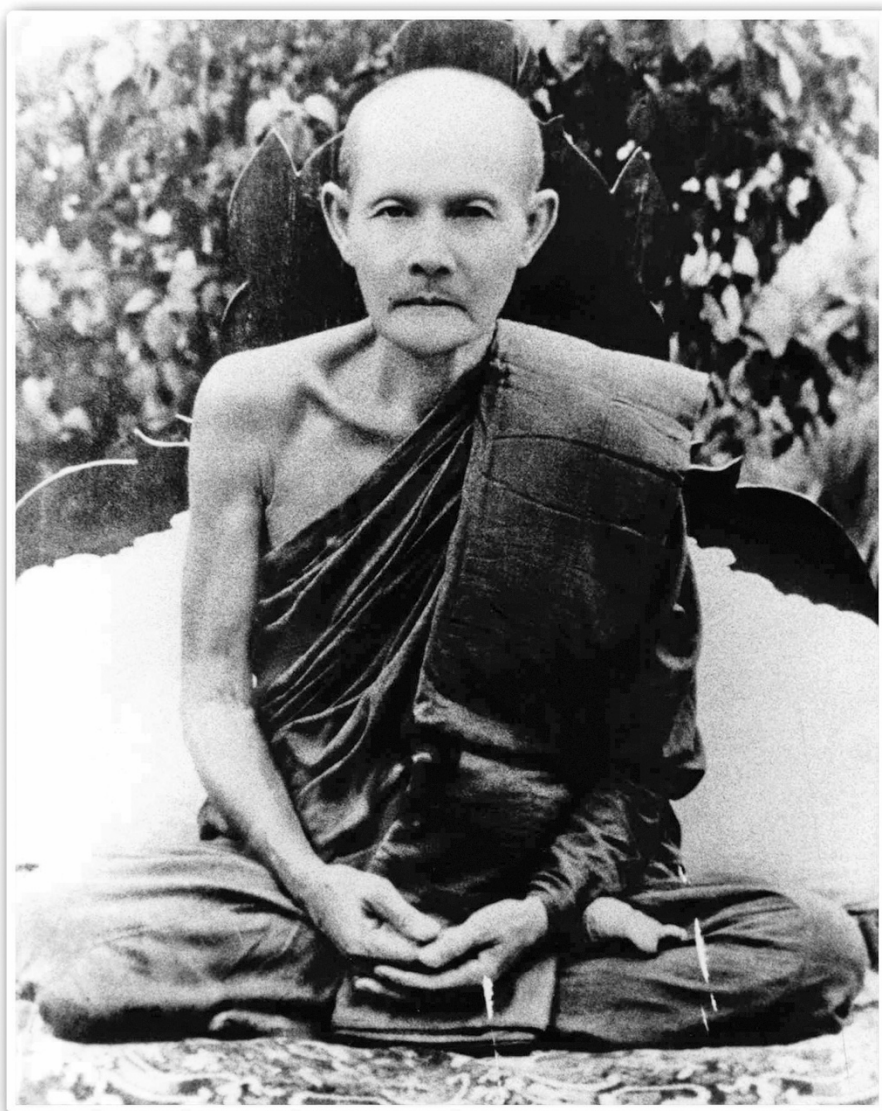
若无人看管，心中的菩提树就会逐渐枯萎，恶势力就会抬头，又岂能承受它们的猛烈攻击？比丘心中的菩提很容易受到这些恶势力的影响，以至于他的心会因为不相应的因缘而摇摆不定。如果他的菩提

无法承受这样的压力，它将绝望地倒塌在地，因此栽培菩提是一件极艰困的任务。那些从未试着在心中栽培菩提的人，绝不可能知道那些恶势力的力道有多么强大。它们企图以各种阻碍菩提幼苗的东西来滋养它，最后使它毁灭。结果，这样的菩提树看起来就像毫无生机的样子，就好像是因为严重缺乏圣洁的戒德，随时就要枯死。

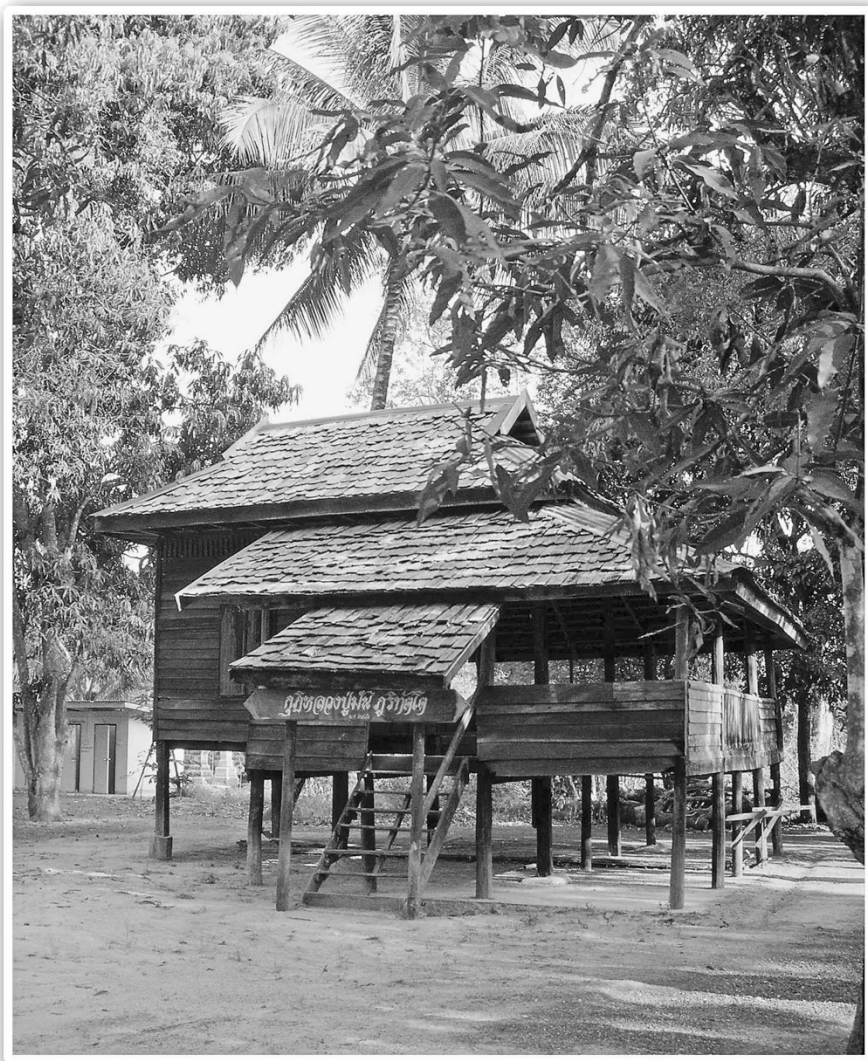
我有过多次栽培菩提树的经验，但由于缺乏周延的判断，我经历超乎意料的失败，所以我很明白要培育并照护菩提树有多么困难，它总是看起来一副快要枯死的样子。就算到了今天，我仍不敢肯定地说我的菩提树是否有好好地成长与茁壮；又或者它的处境和一般情况一样，慢慢地枯死？事实上，我还没看见自己进步到能估计它退堕到什么样的层次——持续的退堕似乎已成为常态。但由于喜欢追求各种有害的刺激，这种菩提若没有外在的帮助，很容易会自我毁灭。

任何人只要奋力抵抗心中自然的倾向，直到心能完全臣服于「法」的权威，便能圆满发展出菩提，这种人值得尊敬。阿姜曼是一个已完全开发出菩提的老师典范，同时成为所有弟子安乐与信心的来源。阿姜曼很小心地栽培菩提树，直到它的根茎粗壮，枝叶繁茂，并开出许多的花果，对那些想寻求遮荫的人来说，那会是一个安稳的庇荫处。虽然他已经逝世，但只要读过关于他一生的故事，就足以对他以及他的修行生起信心，就仿佛他从未离开过一样。

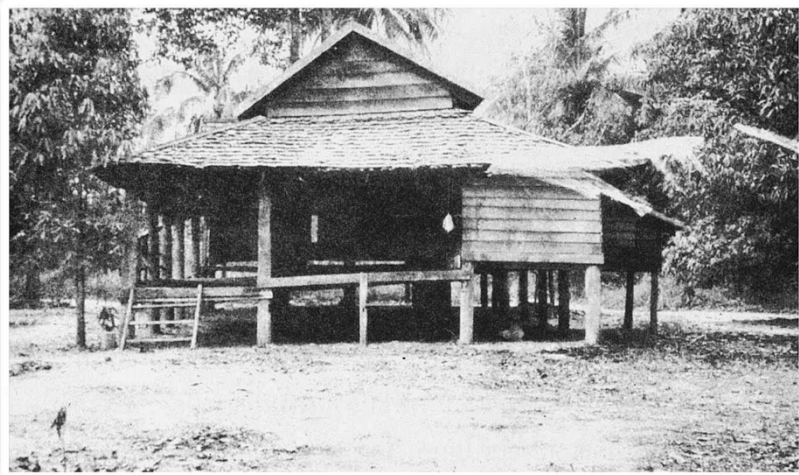




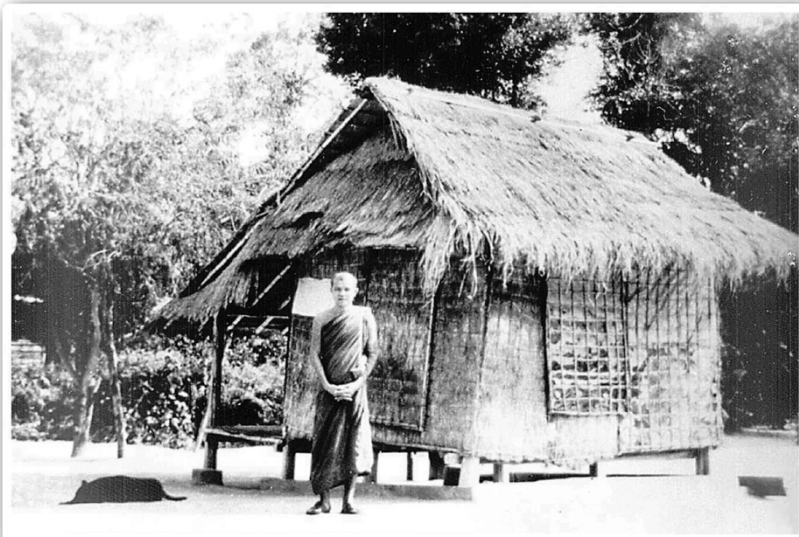
阿姜曼（约摄于 1940 年）



阿姜曼待在 Nong Pheu 寺期间的住处



Nong Pheu 寺僧侶早晨用餐與傍晚集會的會所



阿姜摩訶布瓦站在典型的森林比丘茅舍前



抬着阿姜曼圣体的担架(上面覆盖着白遮布)从 Nong Pheu 村抬到 Phu 村，过程中有许多比丘及在家人随同伴行。

第六章 晚年

阿姜曼离开清迈府后，在乌隆府的 Non Niwet 寺结过两次雨安居。第二次雨安居后，他的一位资深弟子 Khun Mae Num Chuwanon 带着一群来自色军府的在家弟子前来参访阿姜曼，希望他能为了当地民众的修行利益，与他们一起回色军府。当他们得知阿姜曼欣然同意后，所有的人都非常地高兴，于是他们安排行程并护送阿姜曼前往那里。在一九四一年底，阿姜曼抵达色军府，并先住在 Suddhawat 寺；不久，每天都有比丘与在家众来向他顶礼，并寻求他的指导。

在 Suddhawat 寺的时候，曾有一人带着相机，来征求他的同意替他照相，好作为纪念与供奉的对象。总计来说，阿姜曼只允许他人 为他拍过三次照：在色军府的这一次；前一次，是当他住在呵叻府的时候；然后，是在那空帕农府 That Phanom 县 Fang Daeng 村的阿姜绍 葬礼回程时拍的照片¹。今天信众所收藏与供奉的相片都是在这三个场 合拍照的复制品。要不是这些相片，就没有任何的摄影图像可提醒我 们阿姜曼的样子了。要取得阿姜曼同意拍照是件非常不容易的事。那 些试着要替他拍照的人都如坐针毡，紧张到汗水湿透全身，等待时机 向他提拍照这件事。因为他们很清楚阿姜曼很少同意这一类的活动， 所以他们很担心要是处理不好，他很可能以简短的拒绝将他们给打发 走。

阿姜曼在 Suddhawat 寺住上一阵子后，便前往 Na Mon 村附近 的一间小森林道场，那里不管是白天或夜晚都非常的安静，人烟稀少，

很适合阿姜曼。若是你看到那些与阿姜曼一起生活的沙弥与比丘，你一定会印象深刻——因为他们都很少说话，也就是说，他们宁愿把时间都花在修行上，也不愿鬼扯闲聊，每一位比丘若不是在小禅屋内静坐，就是在森林中经行。下午四点一到，他们都会各自从自己住的地方走出来一起打扫环境。当整个区域都打扫干净后，他们会到井边打水，把水桶装满用来清洗双脚与钵的水。当杂务都完成后，所有人会很有秩序并安静地一起到井边洗澡。他们以过人的自制力完成每一件日常琐碎的工作，一直用正念与观智去分析观照手边工作的本质，没有人会分心闲聊。当日常工作都做完后，他们会各自回到自己的小禅屋里，依自己适合的情况去禅坐或是经行。

当比丘都回到自己的小禅屋后，整个僧团看起来就像废墟一般，如果这个时候有访客来，绝不会看到有比丘无所事事地在那边闲晃。如果有人敢闯进森林附近，他会发现有些比丘在步道上来回经行，有些比丘则平静地在自己的小禅屋内静坐，大家都喜欢独自静修。他们在托钵、用餐或傍晚聚会或有其它必要的义务时，才会一起行动。就算是托钵，每一位比丘在往返村落的路，都很谨慎自制，保持正念禅修。他们不会漫不经心、走路时四处张望，或与路过的人们闲扯。当看到比丘以庄严平静的威仪托钵时，真的很让人感动！

回到僧团后，比丘们在进食前会坐在一起并观照钵内的食物。他们会思惟对食物的贪欲染着所带来的后患，把注意力放在钵内，禁止交谈，不让视线偏离进食这件事。他们仔细地咀嚼，避免发出不礼貌的声响打扰到他人。用完餐后，他们会互相帮忙把所有的器具归位，并擦干净四周。每一位比丘清洗自己的钵，然后以布擦干，小心地把钵放在阳光下曝晒一些时候，然后，再把钵放回适当的位置。

当这些工作完成后，每一位比丘会回到他独自生活的地方，以最适合自己的修行方式，将全部的注意力都投注在训练「心」之上。有时候，比丘会发挥到极限，有时候会稍稍放松。但不论是哪一种状况，他都只专注在修行上，根本不在意过了多少时间与花了多少精力。基本上，他的目的就是为了让「心」能专注在他所选择的业处所缘，直到这种专注力变成了使心走向平静与沉稳的一个所缘。这种平静，接下来，会帮助他集中精神在因果关系中的固有现象，然后以智慧来选定它作为观照的对象，当他迈向终极目标（解脱）的同时，他愈来愈能体证到「法」（解脱）的微妙层次。当一位比丘如此的勤奋，他会试着去确认他的修行方法是正走在解脱道的某一个正确的阶段。

比丘在修行的每一个阶段保有正念是一件非常重要的事，而当修行已达到观智不可或缺的阶段时，运用观智也是必要的。然而，正念，不管在何时或从事任何的活动，都一定不可或缺。万一失去正念，努力都将落空。如果缺乏正念，那么不管是静坐或经行，也都只是空洞的姿势与动作而已，不能称做「正精进」。因此，阿姜曼强调正念胜于其它的修行。事实上，在修行的每一个阶段，正念都是支持其中每一个面向的基础。持续地修下去，终究会发展成无上的正念，并孕育出最高的智慧。在开发禅定的一境性与平静的最初阶段，必须密集地运用正念，在所有接下来的阶段，正念与观智就必须一前一后地进展，同心协力运作。

阿姜曼教导他的比丘在面对修行时必须坚忍与勇敢，那些不能全心投入修行的比丘是不可能与他一起长期生活。阿姜曼大约一个星期会召集僧众一次并对他们说教，在其它的夜晚他则期望比丘能赶紧努力修行。那些有疑问的人可以去请教他，不用等到下一次的聚会。「法

味」的氛围弥漫在他的四周，使他的弟子都可以感受到「道」、「果」、「涅槃」都真的垂手可得。他令人安心的陪伴带给弟子们必要的勇气与决心，使他们勇于追求修行上的极限，他以这种方式去引领他们，使他们仿佛看到最高的成就已近在眼前。禅修时，他们很少会去区别昼与夜的差别，也不太会去管现在是几点钟。在没有月光的夜晚，只有灯笼的烛光照亮全区的经行步道；在有月光的夜晚，比丘们则是借着月光来回经行。每一次的修行都伴随着紧迫感，让他们几乎没有时间可以睡觉。

在吟诵经文方面，没有人能比得上阿姜曼，他每晚必定会花几个小时的时间独自诵经。他会吟诵长篇的经文，像他几乎每晚都会念诵《转法轮经》与《大集会经》。有时候，他会为了我们的利益，根据他个人的经验译出经文的意义。他会直接说出经文的重点，通常为了翻译上的一致性，常会跳过巴利语的严格文法。大家都一致公认他的翻译非常地清楚，令听众得以一窥古老经文中所蕴含的基本讯息。令人讶异的是，阿姜曼从未正式学过巴利文，但他的翻译比起那些通过巴利语考试的学者们还要好。只要说一句简短的巴利语，他就可以不假思索流利地翻译出来，简直令人不敢相信。举例来说，当他开示《转法轮经》或《大集会经》的几段内容时，他都是实时同步翻译，而且有十级巴利语大师的水准²。我会说十级是因为我听过九级巴利语大师的翻译，他们的翻译很费力、很慢，他们会想很久才能译出一段经文，即使如此，他们对自己的翻译还是不那么肯定。

阿姜曼不只是快，他也对自己的翻译很有信心。由于已清楚地体验过经文的真正意义，所以他对自己的翻译有十足的把握。有时候巴利偈语会自然地在心中生起，然后他会以有点不同于传统的翻译来详

述。例如，偈语是：「风树非山」，他翻译成：「强风可拔起整棵大树，但是吹不动如山一般的石头。」这就是他对僧众说法时，一句偈语自然出现在心中，他实时翻译的例子。

有关刚刚写到的第九、第十级巴利语的事，大家不要太认真，那只是森林传统比丘说话时的一种比喻，没有冒犯的意思。我们森林比丘的行为有点像是那些已习惯于原野生活的猴子：就算它们被捉到并当成宠物来饲养，它们仍保有老习惯，绝不会真的适应人类的行为。请原谅我擅自比较阿姜曼与巴利文学者的翻译，有一些读者可能会觉得我太超过了。

当时间一到，阿姜曼便离开 Na Mon 村，转往一英里外的 Khok 村，并在那里结雨安居，因为很难找到更好的地方，而寺院离村庄也只有半英里远，尽管如此，那里还算是相当的安静。由于可以使用的禅房有限，跟其它的地方比起来，也只能容纳十一或十二位比丘跟他一起住在那里。当他住在 Khok 村的时候，我才抵达那里。虽然我就像是一根朽木，但阿姜曼还是很慈悲地收我当他的学生。虽然我在那里就像一锅菜中的勺子一样，每当想起这件事，还是会令我感到惭愧：跟这么有名又超然卓越的圣者一起的一个没用的朽木比丘。

还是一样，当我写这段时期以后有关他的事迹，感到轻松不少。到目前为止的故事都还是让我觉得有些不顺，而且还不只是一点挫败而已，因为我手边大部分的数据都是来自早期与他一起生活的资深弟子的二手消息。为了准备写这本传记，我花了好几年的时间四处去拜访这些阿姜，然后写下他们的回忆，或录下他们与我的对话。而这些数据在它们以有意义并可阅读的形式呈现以前，都必须按照年代时间顺序仔细的排列——是一项非常辛苦的工作。从现在开始起，我将写

下我自己见证过的阿姜曼的晚年事迹。虽然这部分的故事可能不像之前那样那么让读者感动，但就作者而言，记载自身的经验让我感到轻松不少。

阿姜曼与一小群比丘在 Khok 村的森林道场度过了雨安居，在这三个月的期间，大家都很健康且知足。在雨安居期间与结束后，阿姜曼大约一星期举行一次集会。虽然他的开示通常会持续二到四个小时，但听众们都全神专注在禅修上，厌倦或疲惫的念头绝不会在心中闪过。就他的部分，阿姜曼全心投入在传法之中。他用一种能打动真心寻法听众的心弦、且以有条理的方式，详述因果关系的本质。他所开示的法，都是直接源自于一颗体悟真谛且没有任何疑惑的心。剩下的疑虑只有一种：就是这些比丘真能做到他所说的修行吗？

阿姜曼说法的方式令人联想到过去佛陀为僧众说法的时期。我们可肯定的是，佛陀的开示必定完全与法宝相关；也就是说，他只说与道、果、涅槃直接有关的主题。因此，声闻弟子能稳定、持续、一个接一个证得「道」、「果」、「涅槃」，直到他们圆寂的那一天。因为佛陀的教导都直接源自于纯然无垢的心，所以他开示的法是无上的，这就是「道」与「果」，清净又单纯，声闻弟子得以学习他的教导，直到圆满至善。

阿姜曼所传的法是心中当下自然生起的法——微妙又清净。当他开示的时候，从不去戏论或臆测。他的听众原本对修行就已经有疑问和不确定，所以更多的臆测也只会加深他们的疑惑。反而，当他们在听法时，他的「法」逐渐消融了他们的疑惑。那些听过他开示的人，都能够大幅降低他们的烦恼。除此之外，这些开示还可以消除所有的疑惑。

阿姜曼每天晚上都会诵几个小时的经文。如果是没有集会的夜晚，他会在八点左右离开经行的步道，回到小禅屋花很长的时间低吟诵经，然后再继续禅坐，直到该就寝的时间已到；如果有集会的夜晚，他是在集会结束后，较晚才开始诵经。这表示他的作息时间会因集会而延后，当天他会比平常还要晚就寝，大概是半夜十二点到凌晨一点左右。

某天傍晚，我听到阿姜曼在轻声吟诵经文，出于顽皮好奇的冲动，我悄悄地走近想听清楚。我想知道他每天晚上诵经诵得这么久，究竟是在诵哪一篇经文？但，就在我蹑手蹑脚靠近可听清楚的距离时，他竟然停止诵经并安静了下来。这可不是一个好现象，于是我赶紧退后，站在较远的距离偷听。但只要我一退后，抑扬顿挫的诵经声又再度开始，但声音却小到听不清楚。于是，我又再次偷偷趋前——而诵经声又停止了！最后，我还是不知道他到底是在诵哪一篇经文。我很怕如果我冥顽不灵地站在那里继续偷听，一道雷击闪电可能就会立时朝我的头顶轰劈下，一顿似雷的严厉斥责声就要轰隆作响了。第二天早上遇到他时，我都在看别的地方，根本不敢正眼看他；但他以锐利的眼神来势汹汹直盯着我看。我学到了惨痛的教训：我再也不敢偷偷地躲在后面去偷听他诵经了。我很怕这次闯的祸会得到惨痛的代价。就我对他的观察，如果我仍不知悔改，恐怕就真的要自讨苦吃了。

只是到了后来，与他长期相处后，我才清楚地了解到他感应察知周遭事物的能力实在有够厉害，现在想一想，他怎么可能不知道我像白痴一样站在那里想偷听？很明显——他早就知道了。但在回应之前，他会先等一下，观察这个冥顽不灵的蠢比丘。任何再进一步的类似行为必招致严厉的回答。但令我惊讶的是：每一次，我一靠近他的

小禅房，他就会立刻停止诵经，他很明显已经知道发生了什么事情。

与猪为伍

我刚抵达 Khok 村森林道场的时候，很怕阿姜曼。某一天的中午，我躺下来打瞌睡。当我睡着后，阿姜曼出现在梦中来责备我：「你怎么跟一只猪一样在睡觉？这里可不是养猪场！我不允许比丘到这里来学习如何当一只猪！你把这个地方搞得像是一个猪圈！」他喝斥的声音如雷击般轰隆响亮，很凶狠，我立刻吓醒。我一脸茫然，吓得直发抖，把头伸出门外以为会看到他。虽然我怕死他了，但，我还是强迫自己待在他身边修行。原因很简单：这是正确且该做的事；此外，对于像我这只猪，他有很厉害的训练方法可以治我。所以，我处在一种恐慌之中。我伸出头，向四周张望，都看不见他的踪影，这时我才稍稍喘口气。后来当我一有机会，我告诉阿姜曼这件事。他以某种能消除我不安的方式，很有技巧地解释了这个梦境——一种很宽容但我却不那么认同的方式，因为软言慰语很容易助长散漫与自满。他是这样解释我的梦境：「你才刚来这里与老师一起同修，你的确已下定决心想要认真修行。那个梦境反映出了你的心境。你所听到的责备，骂你像只猪，就是『法』在警告你不要把像猪一样放逸的习性带进僧团与佛教。大部分的人只会做自己喜欢的事，从没有想过人身难得及行为的后果，这使他们很难了解到人类的潜质。俗话说『少根筋』，指的就是：人类本来有比动物还要优秀的特质，但都已麻痹，这种人类的潜质已丧失。这种态度会使行为愈来愈卑劣，有些人甚至无可救药——空有人的外表，却无内在的良善。即使这样，他们还是不知道发生了什么或为什么会变成这样。」

「如果我们有足够的正念与观智，『法』就可引导我们自己去观

照这件事。你的梦境是一个很好且及时的警告，你就从中学习吧。从现在起，每当你开始懒散时，你就可以此激发出必要的正念来克服你的懒散。这一类型的梦境非常的有力，不是每个人都有这样的梦。我很欣赏这种能够激发出正念的梦，能使人持续保持警醒。这会让你接下来在禅修上有所增长，使心达到与轻安相应的宁静。如果你真能记取『法』给你的教训，持续地落实在修行上，你便可望快速证得禅定。谁知道呢？搞不好你会比那些已修行多年的比丘更快参透『法』的真正本质也说不一定。你的梦境很珍贵，它绝不是什么恶兆。」

「不用那么怕老师，那只会使你一直处于不安的状态。没道理的怕老师是不可能带来任何的利益，老师有伦理的义务去教导学生，以各种他所知道的方法。你该怕的不该是你的老师，而是恶法。因为恶法会直接引你受苦。我不会因为收了比丘当我的学生就毫无理由地骂他们。训练比丘是一项严谨的任务，要遵循佛陀所立下的原则，老师的指导都必须遵守这些原则的严谨论理，如果偏离了这条道路，不论是他自己或学生都得不到任何的利益。」

「所以把你的心放轻松些，并专注在修行上。精进是关键——不要沮丧或太放逸。『法』是属于每一个真正求法若渴的人。佛陀从未限制『法』是属于哪一种特别的人，每一个以正确的方法去修行的人都能拥有与『法』相同的所有权。不要忘记这个吉祥的梦，藉此经常反省。这样一来，当愈趋近道、果、涅槃时，所有像猪一样的懒惰恶习都将会消失。接下来，苦灭的出现也只是时间的问题，这已是不可逆转的。我真为你的梦境感到高兴，我也曾以同样如烈火般的勇猛来训练自己，也总能得到好结果。经我多年的修行经验，我发现这种方法是必要的，而现在有时候我也会用同样的方法来训练我的学生。」

阿姜曼对我的梦境做了这样的解析，安慰了一个刚加入修行的年轻人。他担心这个小孩可能会失去热情，放弃努力，因此变得跟猪一样混吃等死，这就是他采用这样的教导方法的理由。他的教导方法都可以看到前所未见的技巧。早期，当我的心境还在进退摆荡之际，我经常去找阿姜曼对谈。那是一段对我而言特别有压力与不安的时期，而他同样以令人感到安慰的方法给我建议。每当我向他顶礼后，他会问我近来的心境如何？若刚好禅修进展得颇顺利，我会如实地告诉他；他接着会说出他的赞许，并鼓励我继续努力，以期能快速灭苦；若我的禅修退步，我会回答说我的心很乱，仿佛一切幸福的踪迹都已不见了。他接着会以同情的语气说：「那真是太糟了，它跑去哪里了？不过也不用太气馁，只要尽力去修行，它一定还会再回来。它只是跑到某处游荡而已，如果你更加精进，它自己会回来的。心就像是一只狗：不管主人去哪里，它就一定会跟到哪，它不会就这样跑掉的。加深你的修行，心一定会自己回来。不要浪费时间去想它到底跑去哪里，不管它去哪，它不可能走失。如果你希望它快点回来，就专心修行吧。任何的沮丧都只会强化心的自我。它会认为你离不开它，反而会故意躲你。所以别再想着失去的心了，反而，该想的是『*buddho*』。持续重复默念它，一次又一次。藉由持续快速反复默念后，一旦『*buddho*』这个字在心中被确立后，心就会很快地自动回来。就算它回来后，也不要放开『*buddho*』。『*buddho*』是心的食物，只要有食物，它就一定会跑回来。所以持续重复『*buddho*』，直到『心』吃到饱，然后它就会想休息。当心平静地休息时，你也能感到心满意足。当它平静下来后，就不会再疯狂地跑来跑去，制造出许多麻烦。持续这样的修行，直到『心』能稳定到你想赶它走它也不肯走为止，对于欲壑难填的心来说，这是一种非常好的方法。只要有足够的食物可以吃，就算你想

赶它走，它也不会走。照我的建议去做，你的心就不会再退步了。

『*buddho*』就是关键，只要它的食物还在这里，它就不会乱跑。照我的话去做，当你看到『心』一次又一次变得更糟时，你就不会再经历失望了。」

而这就是阿姜曼教导像我这么愚笨的人可能会采用的另一种技巧，但至少我是这么认为——我自己愚蠢的方式。否则，我可能还在追逐那颗持续退步的「心」，没有机会可以捉住它。我把这件事写出来，是为了让读者可以从智者教导愚者的方式中学到一些有益的观念。我的目的并不是要美化我的愚蠢，或炫耀当时从阿姜曼那里所获得的厚待。

雨安居之后，阿姜曼暂时回到 Na Mon 村，然后转往 Huay Kaen 村，并在当地的森林中住了一阵子。他又从那里搬到位在 Na Sinuan 村山脚下的一间荒废的寺院里，并在那里住了几个月。在当时，他生了一场病，发烧了数天。但一如往昔，他以「法的疗效」治愈了自己。

一九四二年的四月，他前往乌汶府参加他的老师阿姜绍的毗荼。当毗荼结束后，他回到 Na Mon 村结雨安居。那次的雨安居，阿姜曼运用了各种方法来激励学生尽最大的努力，劝诫他们应当在修行中更加精进。在雨安居的期间，他每四天召开一次集会，帮助许多比丘在「法」中进步，证得内明。许多人都体验到了一些超凡的经验，他们都会向阿姜曼报告。虽然我不像他们一样在修行上有那么多的成就，但我却有幸能听到这些修行的经验。那一年的雨安居有许多值得回忆的事情发生，我终生都不会忘记。在我的余生里，我会记住这些重要的经验。

那一次的雨安居，阿姜曼开始使用强硬、高压的手段，待我们有

如擦脚布。在此之前，他都是以相对温和的方法，对我们的缺点睁一只眼闭一只眼。他可能觉得对我们采用强硬方法的时间已经到了，如果再继续无止尽地容忍我们的过失，他可能要一直担心下去，而弟子们可能永远不会从长眠中醒过来，睁开他们的眼睛去看天空、大地、月亮、星辰。结果，所有比丘都非常地积极禅修，并对于因努力而获得的内明感到兴奋。比丘们按时向阿姜曼陈述内在的经验，好让他能帮助他们获得更深的领悟；同时他也会指出仍需改进的方面，使他们的修行圆满。阿姜曼尽力回答每一个人的问题，在那些问与答的场合，当他对特定的人给予建议时，在「法」的实修面有很引人入胜的开示。对于前来向他请益禅修经验的比丘，他的回复并不是一成不变，而是针对具体个别的经验本质或所讨论的问题而定。他都是针对特定的学生，以最适合的方式来回答，开示禅修的重点，并针对他特定的境界提醒他适当的方法。我们这些有幸能旁听的人，尤其喜欢听那些已臻高阶禅境的比丘们的禅修经验及提出的问题。那个时候，我们真的都很入迷，都希望这些讨论永远不要结束。我们渴望能常听到这样的交流，好让「法」能满足我们的心。

阿姜曼在集会的期间提到过许多不同的议题。他曾向我们提过他的前世，他讲述了他修行的初期阶段，包括在禅境中生起的各种禅相的洞悉。他扼要地叙述了如何从濒临世俗边缘的轮回泥淖中脱身的方法，以及最后的解脱是如何实际的发生。他最高成就的话题使我们这些渴望解脱道的人，也热切期盼自己能达到这样的成就。但这也使我们有一些人感到些许沮丧，怀疑自己是否真有足够的潜能，能成功地证得他圆满证悟的法。也许我们会永远陷在泥淖里，无法逃脱轮回的深坑。他如何证得解脱，而我们却无法从沉睡中醒来？我们何时才能

够体悟跟他一样的解脱？这样的思惟易于激起恒久的决心，去忍受艰难，继续推动我们努力向前迈进，也因此帮助了各方面的修行。而坚持下去又可促进修行各方面的进展。他慈悲的开示让我们深受启发与激励，一切的疲劳与倦怠都消失了。对阿姜曼的信心给了我们需要的力量，让我们心甘情愿地扛起最沉重的负担。

世尊教导我们要亲近善知识，对于跟好老师一起生活、日复一日听他令人振奋开示的弟子们来说，这个道理显而易见。当他的教导一点一点渗透深入他们的内在组织，他们的热忱会气势大增，最后他们内在的性格也充满了美德的品质。虽然他们不期望能在各方面都符合他的要求，但最起码他们可以彰显老师的美德。相反地：我们愈是跟愚者在一起，我们就会变得更糟。佛陀的这两种教导（正反）都是一样有效的：我们跟善知识亲近就会变好，如果我们亲近恶知识就会遭受伤害。如果我们观察某个在好老师的指导下修行一段时间的人，很明显他能从这段关系中获得某些坚固的准则；相反的，那些跟愚蠢的人一起鬼混的人最后就会表现出相同的愚蠢性格——或甚至更糟。

这里我所提到的是我们在社会上遇到的那种「表面」愚蠢的人，但你们应该要了解还有其它的类型，深埋在我们每一个人个性当中的内在愚蠢，即使这个人外观看起来像比丘或比丘尼一样举止庄严有礼，身穿神圣的袈裟，公然宣称自己是佛弟子。关于内在的愚蠢，我指的是不敢面对心中卑劣本性的那种懦弱的愚蠢，只是等着以卑鄙的方式来呈现。要知道天性总是在等待机会，想以各种卑劣、低级的方式来呈现它自己真实的模样。很多人都没有意识到这一股埋在他们内心深处令人反感的力量，就算有人已经注意到了，他们也会认为只要这些东西继续藏在里面，不要用言语或行动表现出来，那么它们的腐败就

不会真变成一个问题。事实上，所有的邪恶，不论藏在哪里，就其本质来说天生就是令人难以忍受且反感。邪恶并不需要从外在表现出来才能被看成是令人反感，它们自己本身已经极其令人厌恶，必须加以处理。

最有智慧的圣者，佛世尊，教导我们要舍弃一切的恶法，从内心彻底断除，连根拔起。世尊与圣弟子们便是完美的典范：他们的心与行为均毫无瑕疵。无论何处，他们都泰然自若且极其满足。就我个人的观察，我的看法是：阿姜曼是又一位已从垢染中解脱的比丘。我以全然的信心说出这件事，并负起全责，因为我确定这是真的。任何的怀疑都可以将矛头指向我，而不要批评阿姜曼——因为他早已完全逃脱魔罗设下的罗网。

雨安居结束后，阿姜曼继续住在 Na Mon 村好几个月。在下一次的雨安居前他搬回了曼谷，但不是住在上次所住的那间相同的寺院。这次他住在由阿姜 Kongma Chirapūñño 所建造并供养给他的新寺院里。他发现那个地区很适合，能舒适地度过雨安居，对于健康有帮助。如同以往，他定期召开集会并指导众僧。

大抵来说，阿姜曼连续三年都住在色军府 Tong Khop 地区的 Huay Kaen、Na Sinuan、Khok 与 Na Mon 等村落的附近地区，包括连续度过了三次雨安居。如同以往，他也会教导那些前来拜访他的异界非人众生，但前来色军府参访的天人就比较少，比起在清迈府来参访的天人次数要少得多，可能是因为这个地区没有那么偏僻，因此没有那么的僻静。他们往往只有在宗教节庆时会来，例如万佛节（Māgha Pūjā）^j、卫塞节、雨安居的第一天、中间日和最后一日。除此之外，

^j 相传佛陀的弟子在这一天聚集一处，共同听佛陀讲道。约是国历二或三月的月圆日。

来访的天人就相对少了些。

由于可以住的禅房并不多，所以只有一小群比丘可以实际跟着他度过这三次的雨安居。除非真的有空房，否则他不再接受新来的比丘。但这种情况跟雨安居以外的期间不一样，会有各地的比丘来接受他的指导。雨安居后，不断有比丘在他的道场来来去去，而他总是很慈悲且尽力指导他们的修行。

在接下来的第三次雨安居结束后的旱季，有一群来自 Nong Pheu Na Nai 村的在家众来见阿姜曼，并邀请他跟他们一起回他们附近的村落。他接受了这个邀请，并由他们护送到色军府 Phanna Nikhom 县 Na Nai 地区的村落，他在当地度过了下一次雨安居。他从 Khok 村走到 Nong Pheu 村，徒步穿越了茂密的森林，每个晚上都在露地扎营。经过了崎岖难行、树林茂密区的整条路，终于在几天后他抵达了。

但就在抵达不久后，他罹患了一次严重的疟疾，这种类型的疟疾会有高烧与寒颤交替发作的症状，是一种会让人承受持续几个月虚脱的折磨。任何感染过这类型疟疾还能存活的人终生都会很怕它，因为高烧似乎不会消失。它可能会持续好几年，并在明显治愈后又一而再、再而三复发。高烧有可能十五天或一个月都没有出现；然后，就在你认为终于被治愈的时候，它又复发了，有时候在复发前可能还会间隔好几个月。

我之前曾描述过疟疾如何让姻亲彼此失去耐心的故事。如果是女婿感染到疟疾，他的岳父母很快就会讨厌他；如果是岳父或岳母之中任何一人受到感染，女婿也会很快感到厌烦。患者会变成家庭的包袱，因为——他不能做任何粗重的工作，但还是吃很多、也睡很多，然后一直抱怨个没完。疟疾是一种最烦人的病，会磨掉所有人的耐性。在

当时不像现在有特效药，所以结果只会加剧，感染到的病人只能默默等它自行痊愈，但如果它就是不消失，很可能会转变成慢性病，而且持续多年。受到感染的小孩通常会肚子肿胀，脸色苍白，而且贫血。原本住在平地区、后来才搬到森林区的本地人，往往是这种疟疾最严重的受害者。当地森林的原住民也不能免疫，虽然他们的症状很少像来自平地的人那样严重。

疟疾在头陀比丘中也很常见，因为他们通常喜欢在树木丛生的山区里四处行脚。若说这种可怕的病有什么地方可值得吹嘘，那么我敢说我是第一名，因为我受过多次严重的攻击，现在只要想起来就会害怕。我在 Nong Pheu 村的第一年就受到疟疾无情的摧残，那对我来说真是一场严酷的磨练。整个雨季，高烧都一直不退；到了旱季时，症状仍断断续续出现，没有完全消失。我怎么可能不受苦？我就跟其它人一样可以感受到苦与乐，只要一想起那些痛苦与不适，比丘自然也会感到害怕。

一旦阿姜曼在 Nong Pheu 村落脚，来跟随他的比丘人数就会稳定地增加。每年会有多达二十至三十位比丘与他一起度过雨安居。除了住在寺院的比丘外，还有许多比丘住在附近的其它小村落。有一些比丘一起住在某处小地区，其它地方有五、六位，偶尔有一些地方会有九到十位。每一组的比丘都住在不同的地方，但都在可步行前往阿姜曼的寺院距离之内。在布萨日的时候，会有多达三十到四十位比丘从附近地区去他的寺院里集会，加上与他同住的比丘，集会的总人数便高达五、六十人。雨安居以外的期间，有时还会超过这个数目，因为一直会有比丘来寻求阿姜曼的指导。在白天时，他们各自散开，进入寺院周围的丛林里独自修行。这个地区的森林有几十英里宽，它的长

度沿着连绵的山脉一路延伸，看似永无止尽。

在当时，从 Phanna Nikhom 县向南到加拉信府（Kalasin）的整个区域实际上几乎都是森林。因此，证明了阿姜曼位于 Nong Pheu 村的寺院是头陀比丘集会背诵具足戒（波罗提木叉）³，并接受老师指导的一处最佳中央位置，对那些想要来请教修行的比丘也比较方便。在旱季时，他的弟子们会走进附近的山区里行脚，并在许多石窟里及分散在地势崎岖不平的垂悬大石底下居住与修行。许多茅屋聚集的小村落星罗棋布在山脊上，其中有五、六户人家是靠种植农作物维生，头陀比丘就是靠这些小村落来托钵乞食。但，因为有十到三十户的小村庄社区散布在各处，所以他们可以在丛林茂密的森林区中随意居住。

Nong Pheu 的村庄坐落在一处完全被群山环绕且相当宽广的山谷里。村民把地给整平，在地上种植作物维生。此外，森林山脉向四处延伸，对那些想要轻易找到首选僻静地点的头陀比丘来说，不啻为一处理想的地方。因此，雨季、旱季都一样，都会有大量的头陀比丘住在这个地区。许多人会定期来见阿姜曼，然后又再走回山里继续修行；再从那里走下来去聆听他的教导，然后回去继续他们的修行。特别是在旱季交通比较便利的时候，有些人会从别的府、甚至是别的地区，来 Nong Pheu 村接受他的训练。

在家人也会千辛万苦长途跋涉来顶礼他并听他的教导。他们从四周各地徒步走到这里；有的，则从更远的地方来。每个人都是用走的来，除了年长的人或妇女，不习惯长途跋涉，才会租牛车载他们到寺院。从 Phanna Nikhom 县的市区通往 Nong Pheu 村的泥土道路约有十二英里长，它直接穿过山区；若是走另一条从山底周围更曲折蜿蜒的路，大概是十五英里距离。不习惯徒步的人若走直达的路，可能会走

不到，因为一路上前不着村、后不着店，找不到食物跟休息的地方。更曲折迂回的路沿途也只有几处村落，而且都相隔甚远，所以也不是很方便。去见阿姜曼的比丘都是用走的，因为去 Nong Pheu 村的路，都不适合机动车行驶。当时的大众交通工具只行驶于主要的几条府道上，而且班次相当的少，通常晚到而错过班次的人得浪费一整天的时间才能等到下一班。

头陀比丘喜欢徒步旅行，他们会觉得坐车子挺不方便，因为车子里通常挤满了人。一个头陀比丘会将从一处走到另一处视为他禅修的另一个方式。一旦决定好要前往哪一座山脉或森林，他就会将心持续系在禅修上，开始踏上旅程，仿佛他一路上都在经行，而森林的小径则是他经行的步道。他不会担心下个村庄可能在哪里，或是否能在天黑前抵达。他会决心要走到日薄西山后才休息，到时再找过夜的地方。第二天一早，他继续出发，直到走进最近的村落。当他经过的时候，他会在那里向村民托钵乞食。不管村民供养什么食物，他都会心满意足地吃完。当地的食物通常很差，但他不会为此困扰——只要食物的量足以让他能走完一天的路，他就心满意足了。吃完餐后，他平静地继续赶路，直到抵达目的地。在森林里，他会找到一处最适合他个人需求的地方，他会特别留意水的供应——一个在野外生活时至关重要的必要条件。

在合适的地点扎营后，头陀比丘会把注意力转向于内心精进的功课上，他会全天候焚膏继晷地交替禅坐与经行。透过正念与观智的观照，他会专注在一个适合自己根性的业处上，藉此引导他的心在不知不觉的情况下滑入正定的安详宁静。出定后，他会开始观照意识领域所生起的任何现象，并专注于开展智慧，包括从外界的六尘与内在六

根触及后的印象觉知，如身体的四大及感官持续运作而不断波动。他持续观照「无常是苦」：即万事万物都不停来来去去，瞬息万变，没有永恒不变。他对任何可能会纠结系住心的事物，都不可能无动于衷。他会用观智去深入分析身与心，清楚洞悉它们的本质，并逐渐放下对它们的执着依恋。观智是他用来挖掘无明错节盘根的工具，毫不留情摧毁它们的枝干、根茎及一切。他的「心」定在一个单一的所缘：观照一切生起的现象。一切与心接触的事物都以三法印⁴来仔细观察，深入洞悉其真正的本质，进而消灭与其相关的无明。任何对自己的修行方式有疑问的头陀比丘，都会尽速去请教阿姜曼。一旦疑惑解除后，便径自离开，回到山中的僻静处，继续努力「心」的开展。

许多头陀比丘都依靠阿姜曼在禅修上给他们的指导，然而他的道场无法容纳所有的人；所以，这些比丘在接受指导后，便会离开并住在附近的山丘或森林里。各自向不同的方向散去，如果不是一个人，就是要两两成行，每一个比丘各自找一处僻静且可步行前往阿姜曼道场的距离内扎营。这样一来，他们回去见他时就会方便很多。依据每个人的喜好，有的住在三到四英里远的地方，有的则住在五到八英里远，有的甚至住在十二到十五英里之远。住在十二英里或更远地方的比丘，在请教阿姜曼之后，隔日清晨走向他们各自的住所之前，整晚会留宿在道场。

森林山区村落连结的路径，完全不同于现今随处可见的府道，它们都只是村落间彼此联络且经年使用过的泥土道路，当地的人对这些路径都很熟悉。由于村民很少长途跋涉去彼此拜访，所以这些路都已杂草丛生，而且被遮蔽住。任何对这些路径不熟悉的人都要非常小心，才不会走上岔路而迷失在密林中，否则最后很可能会发现自己迷失在

一个完全看不到任何村落的地方。有些村落之间可能会相隔十二到十五英里远且不间断的丛林，这样长的路径更需要小心，因为一旦有人走错路，他最后一定会在没有食物的荒野中过夜。除此之外，如果没有碰巧遇到猎人为他指路或带他回通往目的地的主要路径上，他很可能就永远找不到出路了。

严格的修行方法

头陀比丘都是被「求法若渴」的动因所驱动。他们平时得忍受诸多的艰困：通常见诸于他们四处云游行脚的生涯中、在他们的生活条件中，以及他们的修行方式之中。对他们来说，很难找到一位像阿姜曼一样优秀的老师，而且是一位能以可靠的方法来训练他们的老师，从而可以带给他们修行上的喜乐。每当他们一见到他，就会像小孩看见父亲一样地高兴。这份结合了虔诚与敬爱之情带给他们一种完全信任他的情感，他们会放心地将生命与福祉全都交托到他的手上。

头陀比丘通常很自然地会对他们的老师有强大的信心，对老师的敬爱到了愿为他牺牲生命也无怨尤的程度。就算没有跟老师住在一起，他们还是对老师有一份异乎寻常的责任感。无论他们得忍受多大的艰困，又或者修行有多么困难，只要有老师的支持，他们都可以安于现状。他们可以忍受每日生活上的匮乏——而且经常是要什么就没什么——因为在他们的心中深信「法」比任何东西都要来得珍贵。有时候，他们还不得不在雨中过夜，在雨夜中像小鸟一样冷得发抖。然而，他们为了「法」而忍受逆境的决心却从未动摇。

听头陀比丘谈起他们徒步行脚穿越偏远森林的经历一直都是非常有趣的一件事。他们修行的方式、他们忍受艰困的方式——由于极度的匮乏，他们得像野生动物一样住在森林里，经常得睡在四周没有屏障的露地上，真的好惨。

他们会运用各种不同的技巧来强化他们的禅修，不断地摸索试验，直到他们找到最适合自己个性的方法。他们会尝试以下方式：不睡觉、减少食量、以他们身体能承受的情况下多日禁食、从黄昏到隔日

清晨彻夜禅坐、连续禅坐好几个小时、彻夜通宵禅坐、当老虎走入巢穴时就在它们走过的足迹上禅坐、在老虎经常出没的森林小径上彻夜禅坐、在有尸体被火化的当日到墓地去禅坐、在悬崖峭壁的边缘禅坐、涉险入山林中找一处特别恐怖的地方深夜禅坐、在有大批老虎出没的区域中的某棵树下深夜禅坐等等，他们都是藉由恐惧的威胁来帮助「心」入定。以上这些修行方法都殊途同归——都是以「苦其心志」来强制驯服难以掌控的本性。

当某个比丘找到其中一种或几种适合他个性的方法，他便能发挥出很好的效果，集中心念并增强决心，从而达到他的目标并在过程中学到许多宝贵的启示。也因此，头陀比丘实际上都比较喜欢这种「苦其心志」的方法。阿姜曼自己都曾用过这些方法，所以很喜欢鼓励他的弟子去效法，并坚持这才是有智慧的人训练自己的方法。这些方法都尚未被丢弃——迄今仍被头陀比丘所采用。

我们进行开展心灵价值的训练方法需要相当多强硬的手段才能成功。跟我们获得的善果：如戒德、知足、戒律、监督并维护我们生活的「法」则——一切世人所高度重视的品质等比起来，我们所经历的艰困根本就微不足道，只有没用的废物与尸体才不需要维护。我们所希望实现的个人价值唯有透过不断的自我改进才会产生，所以我们都应该在生活中努力维持这个目标。藉由这种方式，我们在今生与来世才会变成善良、快乐幸福、富贵昌盛的人。因此头陀比丘应该广受大家的殷勤尊重，因为他们排除了一切阻碍他们修行的逆境与艰困，从而在心中清理出了一条通往解脱的道路。

只要有人对于如何正确修行一事仍感兴趣，佛陀的教法就会无限地延续下去。那些真心求法若渴并依法奉行的人，在沿途的每一个阶

段，「法」都会以卓越的成果作为回馈。这个原则被热切追求真谛的世尊所体现，当他体悟到这个真谛后，再教导世人。真心相信佛法的人也都是真心求法若渴的人，他们绝不会不认真或以不当的方式去修行，也绝不会阻碍佛教的进展并将其贬抑到让非佛教徒可找到轻贱或讥嫌理由的程度。

「正法」是非常崇高的真谛，值得被全宇宙的苍生广为宣扬并奉行而毋庸担心其时效性，因为它们是从佛陀全然的清净中所生出的真正自然法则——当然，除非你对它不感兴趣或无法理解。如果是这样的话，「正法」就可能会在那些心中被无明所盘踞的人们当中，被他们无数的不同意见所劫持，而这种根深蒂固的无明其实就是早已渗透「正法」的一种杂染障蔽物。

请原谅我啰嗦偏离了主题——这显示出我还缺乏能抑制不良倾向的必要坚定法则。我想继续探讨头陀比丘一般所采用且能开展出习性的严格修行方法。经过精进的修习之后，这些方法中的每一种都产生出显着的成果。它们协助降低了心中难以掌控、傲慢的特质，一种由于旺盛的身体精力所造成的恶化情况。减少食物的摄取、禁食、不睡觉，或其它严格的方法，例如长时间不间断地经行或静坐——这些修行方法都是为了在解脱的路上，提供「心」能轻松向前迈进的力量；而其它的方法则是为那些怕鬼或怕老虎的人所设计的，这些方法可使他们不畏缩，迫使「心」转向内在真正的庇护圣殿所在之处，在彼处停留，直到平静与勇气生起。

恐惧可经由这种方法减轻趋缓，甚至消除。然后「心」在一个真正关键的关卡被逼到某一处角落时，便会展现出自己的力量与实力——例如，当身体被疼痛所逼迫折磨——它（心）就是想办法胜出

并生存下去。一般说来，「心」只有在处于危急关键的处境之际，正念与观智才会完全被唤醒；否则，它们永远没有机会展现自己完全的潜力。

充分了解正念与观智的真正潜能去大胆行动进而开展出其能力的极佳方法，就是运用我们的聪明才智，去遍尝各种有利的方法，直到找出那些最适合我们自己的方法。然后我们心就会趋于平静而不受干扰，不管发生什么事也都能泰山崩于前而面不改色。这些方法中的任何一种都会各自带来其独特的成果，那些长期以来因怕鬼所困扰的人，可藉由迫使自己在公墓过夜来摆脱这种使人软弱的恐惧；而那些惧怕像老虎等一类野生动物的人，可以迫使自己在恐怖的荒野中过夜来克服这种恐惧；至于那些贪吃的人，可藉由大幅降低食物的摄取或禁食来降低食欲，甚至克服对食物的嗜贪。

我们都喜欢美食，我们往往相信吃一堆美味可口的食物会让我们快乐，但问题是：欲壑难填，永不知足，它总是希望还要能更多。不管它让我们有多么地不满足，我们却无法自觉到这种不满足其实是源自于自己放浪形骸（纵欲）的倾向。因此，为了了解自己及自己的黏着（执着）而修行的我们就必须观察到这种欲望，并对饮食无度做出一些强而有力的节制。

至于就头陀比丘而言，有时会采取自愿禁欲苦行的方式。当比丘注意到某种特定的食物引燃了心中不当的欲望，他就会藉由拒绝吃这种食物来惩罚这种渴望。甚至，他会去吃不会引起渴望的食物。如果他觉得他想要吃很多东西，那他就只会吃一点点；又或者他可能只吃白米，即使还有很多其它的食物可供他选择。那些会激发身体活力的食物，也可能会阻碍心智，从而使得禅修变得更加困难。于是乎他的

禅修便无法按照应有的进度进展，尽管他跟过往一样精进。一旦他意识到问题的原因，他便断然拒绝顺从心中的贪欲去努力消除它。这就是在好老师的指导下一个真正致力于锻炼自己的比丘应有的态度：他会抵制一切因循苟且的诱惑。

正如头陀比丘训练自己不管吃什么都要有所节制与自制，那么就连睡觉也一样，他可以决定自己在预定的时间起床。他不会放任自己就这样睡到自然醒，让睡眠恣意在任何时刻来叫醒他。他训练自己仔细思惟自己的行为是否适当，即使严格来说并未违反戒律，他也绝不会做出任何违背「法」的道德原则并因而被认定为不当的事。他会在心中努力灌溉「法」，使它逐渐成长茁壮，绝不使它枯萎——一种极为艰困的任务。真的好难，事实上，没有其它的努力能与之相比。

然而，一旦我们在心中以世俗的方式去灌溉，杂染便容易产生并茁壮，那么它就会在那里等待，只要我们稍不留神，它便伺机造成伤害，届时我们便没办法去控制它们。就在顷刻间，它偷偷地渗入心中并开始繁殖，直到我们无法掌握它们的数量与动态。我们可以肯定的是它们只会给我们造成后患，它们的产生与繁衍的速度是如此之快，而且就在一眨眼间，它们到处都是，根本就没办法去捕捉它们。性欲⁵就是这样的一种杂染——很容易产生，却很难清除。性欲会创造出一种具有破坏性与攻击性的心态，而这种心态又往往会以一种极为鲁莽的方式来自我呈现。因为世人都这么喜欢它，它便受到了鼓舞，四处造成破坏并忽视道德后果。但对于心中有「法」的人，它的确会有一点忌惮；但，跟其它的比起来，它更怕佛陀与阿罗汉。因为这些圣者们已彻底拆除它一般的游乐场所，性渴望再也不敢潜入他们的心中四处游荡了。但对于仍处于其恶势力影响下的我们，它仍会带来无穷的

麻烦与后患。

头陀比丘都知道这些压到让人喘不过气的无明都在阻碍他们修行的进步，而这也是为什么他们会以如此严格的训练方法来「苦其心志」的原因了；因为，无明最怕的并不是比丘出家身穿土褐黄袍过着梵行的生活：这件土褐黄袍代表击溃魔罗的胜利勋章，不管比丘的年龄或戒腊是多少，魔罗总是不论成败不断的说服比丘放弃身上的土褐黄袍及其象征的心灵目标（解脱）。基于这个理由，头陀比丘在这场将无明从心中给彻底拔除的奋战中就不得不采取强硬的手段，虽然有困难、奋战的痛苦与不适，他们还是得忍受眼前的压力，不能改变方向。否则，无明就会因为他们（比丘）玷辱了自己与他们身上穿的土褐黄袍而嘲笑他们。更糟的是，比丘们还损及僧团的信誉以及佛法。而最好的选择就是牺牲生命去赎回自己与土褐黄袍，而不是任令自己在耻辱中就这样腐烂下去。只有这样，他们才能对得起僧团与佛教。

头陀比丘就是这样砥砺自己来赢得胜利，以此来彰显「法」，终有一天必将引领他们升华到灭苦的领域中。唯有世尊的「法」才能指出那条崇高的灭苦之道，而且毫无疑问的，那是一条通往灭苦彼岸的平直康庄大道。没有其它神秘的复杂方法可以就此跳过省略修行时必须全力付出的艰辛；其它的路上也都堆砌不断阻人成功的障碍物，它们不可避免地引起痛苦与挫败，让人对于所选择的路是否真能走向彻底的解脱产生绝望并失去信心。

阿姜曼在成为这么知名并受人尊敬的老师之前，抱着一种「乱葬岗」的态度来修行。这个意思是指，不管他身在何处，只要他咽下最后一口气，他都做好准备可随时丢弃他的身体。若要为「法」而死，他绝不会有任何的遗憾。后来，当他开始教弟子的时候，他以一种强

而有力的方式来教他们，这是他为了达到圆满的修行而磨练自己的一种严苛、锐利的战略。他的教导能激励心智，协助弟子不断开展出能看穿无明的狡猾伎俩的新技巧，从而一劳永逸将它们给连根拔除并彻底摧毁。只有这样，他们才能安全地脱离险境，安住于无苦之境。他们不用在生死轮回中流浪徘徊，不用从一个出生再连续改变为另一种生命，但「苦」，也就是心中的负担，却仍未改变——不管转生多少次都一样。既然每一次的新生命都只不过是自我毁灭的新工具，那么就不该对任何领域（世界）的出生感到满意才对。那就像把牢里的犯人从一个监狱转到另一个牢房一样：只要他仍然被关在监狱里，就根本没有改善。有智慧的人深明不断生死轮回的危害，就好像每一个新生的心识搬进另一栋正在燃烧的火宅中：不管投生到何处，都无法避开危险的逼迫。以上只是阿姜曼平时如何教导头陀弟子的概述，也许我的一些读者会发现他的教学风格有亲和力。

在诵戒布萨日，如果有多达四十到五十名来自各地的比丘参加诵戒，阿姜曼就会说法，而且不同于他对平时跟他住在一起的比丘所说的内容。虽然他在布萨诵戒时的开示强而有力又深奥，但仍比不上他平时对跟他住在一起的比丘所说的内容。那些内容（平时的开示）真有活力，且一针见血。他每次开示的「法」其影响力都很大，似乎能将听众心中的无明都给洗刷干净，仿佛整个世界都从他们的意识中瞬间消失了，剩下的只有心意识与「法」完美和谐地结合一体，这是一种不可思议、令人欢悦且难以描述的经验。

几天后，他开示的法所产生出的活力似乎已压制了他们的无明，仿佛是向它们（无明）发出了战帖。不可避免的，他们的烦恼在几天后又逐渐重现了，并回到了以前的恶势力。不过到那个时候，阿姜曼

已预定好下一次的法会，他要再一次去制伏它们，让比丘们能有更多喘息的日子。

一切努力朝向灭苦的头陀比丘都能感觉到自己与他们的老师之间有着紧密的联系。想要断除烦恼，就需要个人的努力与好老师的帮助及建议不可分割紧密地结合在一起。当比丘在自己的修行中遇到了棘手的问题时，便会赶紧去找能厘清问题本质的老师，而老师能让弟子了解根本的原因出在哪里，并克服他的疑惑。有时候，当比丘与太过复杂而无法自己解决的问题奋战时，他的老师会意外地针对这个问题讲出解决的方法，而问题往往便迎刃而解，于是乎他的弟子便能不受阻碍地继续前进。

修行的比丘往往可以经由听闻同修与老师之间对禅修的讨论，便能确认同修或是老师的修行成就到了什么程度。这样的认知有助于在修行的领域中培养互信的氛围。当某比丘在说明他所经验的性质与经历的阶段，便可以立即从他的叙述中得知他的成就为何；而当某个弟子告诉他的老师他的禅修经验，又或者当他问了某个特殊的问题，他便可以从老师的回答来判断老师的修行成就为何。如果老师通晓禅修历程，他就会熟悉那些经验，并把那些经验当作一个开端去建议他的弟子该如何继续修下去；又或者，如果是具体的问题，他便能精确地指出问题的性质所在，使弟子能毫不怀疑地接受建议。也许有弟子迷失了，产生了「增上慢」，误以为自己已达到最高的成就，已完全超越了不同的修行阶段；但，这个老师透过自己的经验，知道那不是真的；这个老师接着就必须向他的弟子解释为什么他错了，并具体指出他的思惟在哪里走偏或到底是错在哪里。一旦他能接受老师的论证确实无误，他便能安全地避开这种危险（入魔）。

一旦头陀比丘彼此间讨论过禅修的各种情况并达到了他们知道与接受相应的真正成就之后，就不再需要他人进一步的印证或确认了，因为被探讨的真谛法则已证明了他们自己，修行比丘就是利用这种知识来确认彼此的成就。从老师以降到最资浅的比丘，大家就是以这种搜集证据的方式来判定的。至于这些事件的直观知见，需要有内在能力，而这能力是我没有的。我只好把这种事留给那些有适当专门能力的人，因为这是一种需要个人技术的特殊情况。

阿姜曼与其弟子们定期举行有关禅修的讨论能促使弟子们与他之间建立起深厚的私人关系。他们由于这种教导的启发而产生的深挚敬意，都愿意将性命托付给他。这份至深的信心使他们毫无疑问地接受他所说的真谛，因为他总是谈论真谛的法则，绝不会提供来自别处消息的意见或臆测。

我自己一直都是很有主观意见的人，不轻易相信别人的判断，所以我常与阿姜曼争辩。就这一点而言，我承认我在阿姜曼的诸弟子中是一个爱争辩的麻烦人物。有时候，我卷入与他的争辩而忘了自己不过是一个来寻求他指导的弟子——而不是反过来指导阿姜曼的老师。但我还是为我自己的直言不讳感到自豪。虽然他会喝叱我并将我剥碎，但重点是：这样我才能知道真理到底是存在于我的观念中，还是在老师的智慧中。

每当我与他争辩时，听起来就像是比谁大声的竞赛。而我愈是坚持己见，就愈发觉真理是站在他的那一边；而我这一边有的尽是一堆荒唐的谬论，所以我总是辩输。当尘埃落定时，我会想很久他到底说了些什么，然后以挚诚之心很恭敬地接受这个真理。同时，我会在心中记下错误的知见。有时候，因为我不知道他的理由是怎样得来的，

那时我会拒绝接受他的说法，我会等到下一次的会再与他辩论。但我总是被他论理的力量所伤与击倒，我的观点都打结了。然而尽管如此，因佩服他的「法」的强大力量，我仍不由自主会心一笑。

虽然阿姜曼很明白我非常的主观，但他不会因为这样就骂我或强迫我改变立场。相反地，每当他看到我时，他便会忍不住笑了起来。他可能是想我怎么这么难搞；又或者他是同情我这个死皮赖脸爱争辩的傻子。我必须承认：我的个性本来就不好。甚至到了今天，我还是会厚脸皮与资深的阿姜们争辩。但这一点对我来说还是有好处的，我从中获得诸多不凡的启示，是我学习过程中一个珍贵的部分。这些阿姜们似乎也不介意我的打扰；事实上，他们还常常被我搞到发笑。因为要看到一个顽固的老比丘顺道来访并惹起一些事端，实在不是那么常见。在一般的情况下，没有人敢跟这些阿姜中的任何一位争辩。所以当这些寺院里的比丘们听说有这样的事情发生，他们都感到相当困惑——也很惊慌。

在离开清迈府（阿姜曼超越生死轮回之处）之后，当他决定在一个地方长期居住时，必然有其深刻的理由，只是他不会说出来。呵叻府就是一个例子。当地的出家众与在家众都早已开展出对「法」的真正虔诚；所以，有许多人来向他学习如何成为有成就的禅修者。之后，有些人还跟着他去乌隆与色军府并持续跟着他学习，直到他过世为止。这些来自呵叻府与他保持互动的出家众与在家众，在禅修上都已经很成熟。其中有一些比丘还成为知名的阿姜，他们在心中拥有稳固的修行基础，今天仍从事教导出家众与在家众的任务。许多的在家众也能在禅修中看到持续的进步。今天，他们以一种真正令人赞叹的方式对其他地区的在家众展现出了乐善好施与心灵开展的方式。

他接着在乌隆府住了下来，并在那里度过雨安居。Bodhisomphon 寺的住持 Chao Khun Dhammachedi，是广受出家众与在家众护持的一位很有地位与影响力的比丘。他赞扬阿姜曼杰出的成就，鼓励大家都去认识亲近阿姜曼，去供养他，尤其是，聆听他的教导。自 Chao Khun Dhammachedi 出家以来，一直都是虔诚的弟子，而阿姜曼也特别对他回以善意与喜爱——因此，他愿意留在乌隆府好几年。

后来阿姜曼搬到了色军府，并住在 Na Mon 村。在那里，他遇见了一位年长的白衣八戒尼（学法女），她在村里的一间小道场当住持。而她是阿姜曼为什么一直待在那里的主要原因：因为她的禅修相当的好。她在解脱道上已经有非常扎实的修行基础，所以阿姜曼会给她例行的禅修指导。他说已经很难找到有如此罕见成就的人了。

而阿姜曼之所以长期住在 Nong Pheu 村的理由，主要是因当地的地理位置与住在村里的人这两大重要因缘所促成。这个地方坐落在一处非常宽广的山谷正中央，四面环山，对于头陀比丘的梵行生活是一处非常理想的环境。住在村里的是一位年近八十的白衣女居士，她跟那位在 Na Mon 村的年长八戒尼（学法女）很相像，她也是一位禅修有成的修行人，总是受到阿姜曼的特别关注。尽管她从家里到僧团的路走得并不轻松，她还是常常参访他并向他请益。她拄着拐杖，缓慢地走，途中还不得不停下来休息三到四次，最后才精疲力竭、气喘吁吁地抵达僧团。我们都很同情她。看到她这么辛苦，阿姜曼装作不赞同的样子说：「干嘛大老远走到这里？难道你不知道你有多累吗？就算是孩子，当他们疲累的时候，他们也会知道。你已经八、九十岁了，当你精疲力竭时竟还不自知。为什么这么辛苦来这里？」

她的回答一如平常地坦率与大方。他接着会问她的禅修情况并解

释了禅修「法」的方方面面。这位妇女不仅是有扎实的禅修基础，她还有「他心通」(*paracittavijjā*)，这种精神感应力能知悉他人心中的基本品德倾向；更重要的是，她还有一种能感应外界奇特超自然现象的本领。她跟阿姜曼说话时，会以一种很大胆且会逗他发笑的自信来描述这些不凡的感应力，对于她这般不屈不挠的精神，常逗得他发笑。

「您的心早已超越一切、摆脱一切的束缚了。」她大胆地宣称。「我注意您的心已经有很长的一段时间了——它绝对是无与伦比。既然您的心已如此地至上，又为何还要继续禅修呢？」

阿姜曼笑着说：「我会坚持继续禅修到我死的那一天。一位佛弟子绝不允许自己的决心退缩。」

对于这一点，她回说：「如果您还有很长的一段路要走，那我可以理解。但您的心已充满极其明亮的光芒，又何需再进一步的禅修呢？我观察您的心并看到它环绕整个世界的万丈光芒。您的心识遍诸方所——不可能去阻碍其范畴。但我的心很可悲，缺少像您这种至高无上的品质，这也是为什么我会来请您帮助我的原因。请告诉我：我该怎么修才能跟您一样证得超凡的成就呢？」

在一旁听她与阿姜曼的讨论，便能知道她的禅修真的很出众。只要她一遇到问题，就一定会拄着拐杖，慢慢沿着通往寺院的路走来。阿姜曼对她特别的亲切：她每一次来访，他都一定会指导她。在这样的场合，比丘们都会静静地在大厅旁聆听他们之间的对谈，殷切地想听到她的问题与他的回答。因为她的問題都是直接从她的经验中产生，这样的交流很吸引众比丘。她的某些疑惑是有关内心的问题，是专注于内心（四）圣谛方面的事；另一些则是有关外界的问题，是专属于天神与梵天界方面的事。如果阿姜曼认同她对这些事的知见，他便会

鼓励她继续观察下去；但如果他不认同她追求的历程，便会建议她放弃，并对她解释该如何调整她的修行使其步上正轨。

她宣称她有「他心通」的这一件事很吸引众比丘，虽然比丘们很期盼能听到她的内明修为，却也相当担心她会看到了些什么。但她总是描述了一个令人印象深刻的画面：从最年轻的沙弥一直到阿姜曼，身上散发出光芒，这些光芒不断地在增强，很像夜空中大量的繁星与行星，有些很明亮，有些则较黯淡。这是一个雄伟壮丽的景观，因为就连戒腊资浅的比丘与沙弥都没有暗沉、阴沉的心境。每一个人都让人钦佩，每一个比丘都各自以其方法努力改进并提升其修行成就，都值得受到尊敬。

有时候她会叙述她游历色究竟梵天世界的经历，并描述她在那里看到为数甚多的比丘，却没有看到在家人。这一点让她感到很困惑，于是她向阿姜曼求教——而他如是回答：「在最高的色究竟梵天界里大多是已经证得阿那含果（三果）的比丘，这就是原因。当一位证得阿那含（三果）的比丘死亡后，他便会在最高的色究竟梵天界重生。只有非常稀少的在家众能修到此一境界，所以他们很少能有机会进入最高的色究竟梵天界。因此在这里你只会看到出家人，而没能见到在家众。还有一件事：如果你这么好奇，你为什么不去问在那里遇到的任何一位比丘呢？你在那里的时候不问，这个时候却想要跑来问我？」

她笑说：「我忘了问他们。直到回来之前我都还没想到这件事，所以我才决定要来请教您。如果我记得的话，下一次再上去时我会去问那些比丘。」

阿姜曼的解释通常含有双重的目的：阐明事情的真相；然后消除她的疑惑。之后，他就不再鼓励她发送出能感应外在现象的意识，因

为那会浪费她去观照内心现象及其基本法则的必要宝贵时间 —— 而这是一种能直接导向体证「道」与「果」的观照（观智）。当他如是建议她，她顺从地接受了。他经常称赞这位女士的修行，告诉比丘们她在「法」（解脱道）上的高成就 —— 而且是他们许多人都无法望其项背的成功层级。

固然，她的修行，是使他（阿姜曼）决定长住在 Nong Pheu 村的一个因缘 —— 这也是他出家以来住得最久的一次。此外，这里也提供了所有在周边地区居住及行脚的修行比丘一个很方便的适中地理位置。在步行前往他寺院的距离之内有许多相当幽静隐蔽的地方，很适合修行。比丘们可自由选择要住在森林里、高山上，或是岩洞内 —— 这些都是有助于梵行生活的好环境。

阿姜曼在 Nong Pheu 村的寺院住了五年，因为他年事已高 —— 当他开始住在那里的时候已经七十五岁，且健康状况已走下坡 —— 他一年四季都住在寺院里，无法再像过去一样四处云游行脚。他很乐于对所有求法若渴的弟子提供庇护照应。他住在那里的时候，天神比较少来找他，往往只有在某些特殊的场合才会来参访他。所以，比起在别处的时候，他可以更集中心力去协助比丘众与在家众。

法的疗效

Nong Pheu 村的寺院坐落在一处茂密的森林里，当地疟疾肆虐横行。随着雨季来临时，阿姜曼会警告那些只是来拜访他的比丘要赶紧在雨季来临前趁早离开；若是在旱季的时候，他们留下来就没有感染的风险。感染到疟疾的比丘，由于没有能对抗疟疾的药物，只能忍受痛苦不堪的症状，因为在当时这种药极为稀有；因此，他们只有依靠「法的疗效」，意思是当苦生起时，以强而敏锐的正念与观智去观照苦的感受。否则，他们没有其它可减轻痛苦的有效方法。如果成功的话，他们便可减轻高烧的症状，而且痊愈的速度一般会比预期还要来得快。

一个勇敢的比丘，透过正念与观智克服了因病而生起的痛苦，打造出一处不论在健康或生病时都能支持他的稳固基地。最后，当死亡来临时，他不会感到无力或绝望，也不会不知所措。由于已全然通晓了苦谛，他可以无畏地面对我们称之为「死亡」的自然过程。正念与观智已教会他洞悉苦的内在本质，于是他不再担心疼痛了。经由观照，他会一直保持他已证得真谛的稳定基础；之后，当危急情况出现时，已经熟练的正念与观智将会来解救他。他可以用观照的技巧来盖过疼痛，立即安稳下来。这样的修持，正念与观智不会玩忽职守，在他证悟苦的真谛以前不会就这样让他陷在苦中；相反的，它们会立刻对敌人正面迎击。他呈现在外的病痛就跟其它的病人没有两样：也就是说，他跟其它人一样会虚弱、疲惫；但他的内心，正念与观智会像掇甲持戈的战士一样在心中显现，不管有再多的苦痛也都无法影响他的心境。他只会向内探索身、痛（受）、心及随之生起的各种精神现象的真正

因果关系；⁶因为，这恰好是所有剧苦在彼时汇聚之处。因为他面对疼痛与忍受的能力都已经不是问题，所以他的信心已经不可动摇，他主要关心的是正念与观智是否能及时成功地洞悉这些现象的整体实相。

一旦比丘洞悉并完全清楚四谛中的一谛的本质，如苦谛，直到完全清楚其本质，下一次他会希望重复这一项成就，他绝不允许观照的障碍去挡他的路（解脱道）和不必要地削弱他的决心。他只会想到先前已使自己那么清楚见到了真谛，接着应该再付出同样的努力。那么，一种对真谛清楚的体证会一直在他的正念、智能、信心与持续不断的精勤之中，这个真谛就是：痛、身与心这三者都是独立存在，每一项在各自的领域中都是真实的，彼此不会互相干扰或抵触。借着证悟之力，「集谛」——苦的原因，被征服了，且一切对痛苦、病况或死亡的忧惧都将因此而溃散。这些恐惧实际上都是一种情感上不必要的忧虑，那只会削弱心智并导向挫败的无力感。一旦达到了决定性的突破，疾病可能会消退。即使症状没有完全消失，也不会严重到心被苦受的猛烈攻势所淹没的程度，从而产生双重的病：一是身体的病苦，另一个是「心」的烦恼焦虑苦。

当病情严重时，头陀比丘一定会观照随之生起的痛苦，这被看作是一种锻炼正念与观智的方法，藉此磨练技巧，使速度能快到跟得上心理的所有活动——也就是与身心的苦痛必然有关的念头。若生病的比丘表现出焦虑或不安的样子，在头陀比丘的圈子里会被看成是一名失败者。因为在精神方面，他的定与慧在危难时都无法给他足够的支持。由于缺乏正念的缘故，他的修行肯定不好也不稳。就一名累积正念与观智，并与各种痛苦奋战时当作保护自己之武器的比丘来说，这是不及格的。这些已开启这种特质的修行比丘，一定会保持正念自我

控制，绝不会表现出焦虑不安的样子，他会被看成是有典型武士精神且值得赞叹的典范。在危急的情况下，他们坚定自己的立场而奋战，这对他们在禅修方面的好处是很明显的。这些功德利益也会被其它同修比丘注意到，大家最钦佩的就是英勇奋战的心态。大家都坚信一件事，那就是：不管痛苦有多么巨大，头陀比丘也绝不会被打倒，就算是死亡也是一样。也就是说，他的正念与观智绝不会接受挫败，因为当最后身心不调（生病）时，那是一种能找寻安稳、无忧之道来超越苦痛的观照工具。

任何依法奉行、证得了佛陀所宣说真谛的人，都一定会肯定它（真谛）是放诸四海皆准的。当与敌人正面对峙时，他绝不会接受失败，撤回他的军队，他一定会奋战到死。万一身体无法承受压力，他会放手让身体死去。但他绝不会放弃他的心，或能支持及保护它（心）的正念与观智。他致力于争取胜利，失败从来就不是他的选项。他展现出一个想要赢得胜利的战士特质，因而安抵一处真正安稳的庇护所。他以坚定不移的信念，按照圣谛的原则修行，必能体验如下的偈语：「法庇护行者」——也就是「法」会庇佑那些认真修行的人。但，如果他有迟疑或不认真，那么结果只会与圣谛背道而驰，不可能验证其真实性。不可能会有其它的情况，因为「法」，佛已善说的法，都一定是「果」直接与「因」密切相关。

尽管世俗似乎给了一些回报（名闻利养），但头陀比丘却宁可专注在透过法所获得的实时、内在的那种回报。例如：由定所生起的宁静以及能拔除刺在心中的无明的直观智慧，这两种回报都让他（头陀比丘）逐渐增加满足感，而且是很明显且时时刻刻出现。这些都是头陀比丘努力证得的实时、具体的结果。在此过程中，他克服了恼人的

难题与未解的疑惑。如果他真有能力在今生现世超脱轮回 —— 可能就在今天或明天或下个月或明年 —— 这样的功德成就一定是透过每分每秒不断地努力才能达到。

阿姜曼会采用激励人心的方法来强化这种战斗的精神，不管他的弟子是否生病，他都坚持他的比丘们要当一名为拯救自己逃脱危险而奋战的战士；但在生病时，他会特别强调绝不妥协。他担心他们可能会在面临这项挑战时变得萎靡颓丧，若有生病的比丘表现出虚弱或焦虑的样子，缺少了他所期待以正念自我驾驭的表现，肯定会遭受严厉的诃斥。阿姜曼可能会禁止寺院里的比丘去照顾生病的比丘，他相信虚弱、焦虑或怨天尤人都不是对待疾病的正确方法。病人一直都表现出这样的反应，从不认为这有什么不对。但身为一名比丘，一定要忍受艰苦的情况，并仔细地去观照，不该有这种反应。这会竖立一种坏榜样，因为如果一个比丘把这种失败主义的态度带进修行的圈子里，很可能会像传染病一样开始蔓延，容易感染到其它的人。

试想这种糟糕的情况可能造成的结果：比丘呻吟哀号，像垂死的动物一样辗转反侧。你们是修行的比丘，所以不要表现出像动物的举止。如果你们的思想及行为像动物，很快就会有动物的特质，四处传送混乱 —— 这肯定不是佛的教法。

我们都曾在某个时候生过病，因此我们也都清楚一般人生病时大概是怎样的一个状况。没有必要向大众展现你的不舒服；如果心理上的苦恼与哭天喊地可以治好病，那么世间的药物就不需要了。生病的人，可能会大声嚷嚷抱怨自己的处境，好让病痛消失 —— 如果真这么简单，就没有必要耗费这么多的时间精力来治疗病人。但哀嚎真可以治好病吗？如果不能，那为什么还要用毫无意义的抱怨去招人讨厌

呢？这就是阿姜曼可能会教训造成整个僧团困扰比丘的例子。

另一方面，当他去探访一位正在生病但仍能保持很强的正念、对自己的病况没有表现出任何担忧的比丘，阿姜曼总是会表现出对他的肯定。他会称赞这位比丘的坚忍，并以激励人心的话来鼓励他。就算他康复后，阿姜曼还是会继续表扬这位比丘精神方面的坚毅，以他作为其它比丘的楷模。

「这是一个与痛苦奋战的真正战士该做的事。别抱怨敌众我寡，尽一切的力量与能力毫不退缩地去打倒敌人。绝不能退缩，也绝不可承认失败，在你倒下时也绝不能让敌人在你的身体上践踏。在修行的领域中，我们必须是个战士。去抱怨疾病有多么痛苦是毫无意义的——当痛苦生起时，应该专注在痛苦上并试着去了解它的本质。不管我们经验到的痛苦有多少，一切的痛苦都只是苦圣谛的一种展现。」

而面对痛苦表现出软弱及顺从的比丘，会听到阿姜曼的另一种语气：「如果你想要真谛，但因为怕痛而拒绝观苦，那怎么可能知道真谛在哪里？世尊是藉由观照一切而成功体证了圣谛，不是像那种丢自己脸的没用比丘一样，对每件事都只会哀叫。佛陀在什么地方说过要达到证悟就要抱怨与哀叫？我没有读过很多的书，所以可能我有漏看，哪一部经典里有提到抱怨与呻吟？你们当中有哪一个精通经典的人曾看过佛陀在某段经文中赞叹抱怨与呻吟的功德，请指出来告诉我。这样的话我就不必教比丘这么麻烦去观苦及忍受艰难了。如果你们只要一直抱怨与怨天尤人，圣谛就会自动出现，遍及整个宇宙；然后我们就可以见证到聪明、睿智的人只要凭着大声抱怨与哀叫就能成功证得『道』与『果』——如此一来，两千五百年前佛陀所说的『法』的正当性与适切性都将会因他们而处于一个备受质疑的处境。」

「这些现代圣者的『法』都很新颖、时尚，不须费力去内观便可达到成就；而证得『道』与『果』只需要抱怨与呻吟一起发作即可。当人们只想从不正确的『因』去获得正确的『果』——一种消耗现今整个世界有害的态度，就会是适合这个时代的一种修行方法。要不了多久，这些现代圣者就能遍布在各地了（反讽）。而我自己有一个保守的心态，只相信世尊教授的法，不敢去用什么速成的方法。我担心的是，当我跨出一步，就会立刻滑倒，会头脸朝地跌倒——不光彩地死去，对我来说那真的太惨了。」

任何因疼痛而表现出软弱的比丘，都可能会得到这种强硬的对待。既然已经在修头陀行，若屈服于软弱或沮丧的头陀比丘就会受到同样严厉的诃斥，因为这些都将是他运用各种观照技巧的障碍。阿姜曼不断激励弟子们展现出必要的战斗精神去克服这些障碍，所以他们经常听闻这样充满活力的教学。对他们来说，正法的追寻者，他的话就是一种治疗，激发出他们的勇气，激励他们的修行，并保持他们高昂的士气。因为这样的激励，一步一步，踏上「法」所应允幸福美满领域的路上。因为鼓舞人心的承诺，驱散了即将走向生死之苦的懦弱与懒惰的倾向。

当阿姜曼住在 Nong Pheu 村时，有两位比丘在寺院里过世，还有另一位比丘在附近的 Na Nai 村过世。第一位死去的是一位中年的比丘，他真的是为了禅修而出家。当他成为阿姜曼的弟子时，一开始是住在清迈府，但他后来跟阿姜曼去乌隆府，之后再回到色军府——有时候他跟阿姜曼住在一起，有时他独自修行，一直到最后在 Nong Pheu 村过世。他对于入定的技巧非常地熟稔，并且，再加上阿姜曼不断对他个人教导，他的智慧修持已开展出一种迫切感。他是一个非常虔诚、

有着不屈不挠个性的人。尽管他没有接受完整的教育，但是他说法时，机智又聪敏，总能善用各种比喻来阐释法义，让听众很容易抓到重点。不幸的是，他罹患了肺结核，已持续多年，当他住在寺院时，已到了末期的阶段。某日的早上七点左右，他安详平静地过世了，对一个长期修行的比丘来说，真的是名实相符。见证了他生命中最后的阶段，以及当他呼吸停止的时刻，我不禁对这位比丘以及他在禅修上的功夫，生起深挚的敬仰。

死亡时，只有我们能够掌握自己的命运，所以我们必须为自己的未来负起全责。不管他人与我们有多亲密，没有任何旁人可以去干预我们的业果。在那个时刻来临前，我们一定先发展出一个能够凝聚所有力量与技巧的方法，有智慧地去面对危机的关键时刻，好使我们自己脱困并安全过渡到来生。我们最后的一刻将会以一个重大的挑战呈现在眼前。我们每一个人，不论是否做好准备，都一定会遇到这种情况。我们这些人当中已经想出聪明方法帮助自己的人都可以活得很安稳；但仍处在疑惑与无知的人，只能绝望地坐以待毙，无法扭转命运。

世尊说：「*Kho nu hāsa kim ānando.....*」⁷。它可以翻译成：当世界已被贪欲、瞋恚及愚痴妄想所吞噬——熊熊的烈火日夜燃烧着——你们怎么还能终日寻欢嬉戏呢？你们为什么不赶紧去寻找一个可依靠的皈依处？不要再荒唐了！不要一直蹉跎到临终的那一天，否则未来你们将会体验到痛苦的后果——无止无尽。佛陀一直在告诫人们不要过分漫不经心地生活，如果今日的人们听过佛陀的隽语，他们一定会感到很尴尬，对自己追逐感官之乐的放逸感到惭愧，羞愧到无地自容。但尽管羞愧，他们还是会被欲望所摆布——爱这个、恨那个——因为这种根深蒂固早已是世俗观念不可或缺的一部分，他们不知道该如

何让自己停下来；因此，真的太可悲了，他们对佛陀的警语也只能报以羞赧而已。

对于朝向同一命运的你们所有人，在 Nong Pheu 村死亡的比丘应该印证了宝贵的一课。请认真去想一想他死亡的方式。就在他快要过世的时候，正要出发去托钵的阿姜曼与其它的比丘，都停下来见证了这个令人哀伤的事件。后来，阿姜曼安静地站着，沉思了片刻，然后以庄严的语气对大家说：「不需要再替他担心了，他已经在光音天——色界二禅天的第三层天重生了，他现在一切都安好。但还是有一点令人遗憾，因为如果他能再活得更久一点，便能再加深他的内明，那么他就能重生于净居天的五重天⁸之一了。在那里，他能够继续修行，直到最后的目标，注定不会再有来生。而你们这些人呢？——你们为自己准备好了什么样的来生？是畜生道、鬼道，还是在天界？会重得人身、天神、梵天？还是涅槃？到底会是哪一种呢？如果你们想要确定这件事，那么就仔细去看心的指南针，看它指着你前往的方向是在哪里。现在就立刻去检查，去看清自己的方向到底是向善、还是向善。一旦你死了，就再也来不及改变什么了。每个人都知道人死不能复生——死后什么事都不能做了。」

第二位死者是来自乌汶府的比丘，他得的是疟疾，并在一个月后死亡。这件事发生不久前，另一位住在那里的比丘在禅境里预见了他的死亡。隔天傍晚，这位比丘去找阿姜曼说话。在经过一番有关禅修各个面向的讨论之后，他们的对话提到了这位生病的比丘，而这位比丘也告诉了阿姜曼出现在他禅境里的征兆。

「昨晚在我的禅境中出现了一些奇怪的现象。当我入定后，我依照着平时的方法去观照，而突然看到了一个景象，你站在一堆柴火前，

说：『在这里把这个比丘火化了吧，这里是最合适的地方。』我无法完全理解它的意义，这是指那位生病的比丘会死于疟疾吗？他现在的状况看起来并没有那么严重啊？！」

阿姜曼立刻回答：「我已经观察这件事情有一段时间了。他注定会死，已无法避免。虽然如此，他不会平白死去。我已查过他的心智状态：非常的卓越。所以，他一定会很安详地离世。但，我严格禁止你对他透漏这件事。如果他知道他注定会死，他会非常地失望。那么，他的健康状况就会变得更差，而他的心智状态可能会动摇，错过他目前可重生的善处了。就这一方面来说，失望是一种非常负面的情感。」

几天后，那位比丘的状况突然急转直下，于凌晨三点平静地去世。这件事让我想到阿姜曼一定会去深入探究出现在禅境中每个事件背后的情况，找出背后的答案，直到他能完全了解它们的意义为止。然后，他会放下它，随顺因缘任其自然发展。

某天的早晨，一个阿姜曼的弟子因为感染疟疾而引发严重的高烧，他决定那一天不去托钵，要整日禁食。他从清晨开始就用观照的技巧与剧烈的疼痛奋战，一直到下午三点，高烧才开始减退了些。那一天的正中午，他感到体力完全耗尽，于是他转移注意力，集中精神关注在疼痛最严重的地方，但却未以观智去探究、分析痛苦。在正午时分，阿姜曼立刻发送心念波去察看该名比丘是如何处理自己的疼痛。在下午稍晚的时候，当比丘去见阿姜曼时，阿姜曼立刻质问他的修行方式，让这位比丘很是讶异。

「你为什么会那样子观照呢？如果你只把心专注在单一的点上，怎么可能洞悉关于身、痛、心的实相呢？你该做的是，用你的直观智去一并分析这三者。以这种方式，你将能发现每一个实相。你的修行

方式只是那种想从瑜珈师那里得到某种『定』：那只是一头栽进一场混战中而已！那不是想要发现苦谛的比丘该有的修行方式。不要再这么做了。想要从身、痛、心这三者中悟出实相，这样做是行不通的。今天中午的时候，我查看过你的修行状况，看你是如何处理因高烧所引发的痛苦。我注意到你只是把注意力集中在疼痛之上，并没有藉由观看『身』、『痛』、『心』这三个层面，并以正念及观智来减轻痛苦。而这才是能平息疼痛并减缓症状、同时让高烧退去的唯一有效的方法。」

老虎是最好的老师

当阿姜曼认为某种特定的建议能帮助弟子，他就会直截了当地对弟子说，他对特定的比丘可能会很直接。

「你去山洞里禅修会比住在寺院里要来得好。像你这样的个性，需要的是强硬、高压的方法。更好的做法，就是去找一只老虎来当你的老师——对它的惧怕可调伏你的心，迫使它平静。以这种方式来体认『法』，你将能获得满足。住在寺院里并不适合你。固执的人需要用强硬的东西来软化，使他们更柔软。既然老虎这么令人害怕，害怕它的人就应该要找一只来当自己的老师，这比起找个你不会害怕的老师要来得有效得多。如果你怕鬼，那么你就应该以鬼为师来增进精神的修持。找一个你心中最害怕的东西来当老师，这就是智者迫使自己投入修行的方法。」

阿姜曼说的那个弟子，在出家前就是一个脾气很强硬、说到做到的人。一旦他说要做什么，那么他就一定会做到。他是一个相当固执的人，却是一个择善固执的比丘。当他听到阿姜曼坚决的建议后，当下就决定照着去做。他自忖：像阿姜曼这样水准的比丘一定不可能叫我给老虎吃掉。我一定要去他说的山洞里居住。如果那意味着死亡，我就接受它；若我想亲眼见证他所说的真谛，就不该担心死亡。听说他讲的话都一定有他的道理，他说话前一定会周延考虑每一种情况。任何理解他的教导并付诸实践的人都一定能获得善果。我一定要认真地照他的话去做——那是出自对我个性的一种洞见，与对我福祉的一种关心。这就好比他把我的心给挖出来反复端详，看透了我的一切。我怎么可能怀疑他的建议？如果我现在不去做，怎么还能称自己是比

丘？倒不如还俗做一个在家俗人算了！我现在就要去山洞——不管会发生什么事。如果我死在那里——那就这样吧；如果没死，那么我祈求能有机会体证某种不可思议的法。很显然，他提到的固执又顽强，就是在说我。这就是他智慧的一种技巧：他比我还要了解我自己！我的确就是那样的人，百分之一百。为了我自己好，我无法忽视他有关老虎的建议，我一定照他的话去做，让自己投身苦修中。

就像阿姜曼说的，这个比丘的个性真的很固执，也不肯听他人的意见。经过一番思索后，他做了明确的决定，准备立刻出发。当他走上前，阿姜曼问他要去哪里。

「你要去哪里？你看起来已穿好衣服，一副准备要去行军打仗的样子。」

「我要去你跟我说的那个山洞里赴死。」

「什么！我是怎么跟你说的，是死在那山洞里？还是到山洞里禅修？」

「嗯……，你是叫我去那里禅修，不是叫我去死在那里。但我听别的比丘提过，有一只老虎就住在我要去的山洞上方的另一个洞穴里。他们说老虎的巢穴就在附近，经常可以看见老虎出没。当它外出猎食的时候，它就会从我的山洞前经过，所以我很怀疑是否能活下来。我只是说出了我的担忧。」

「很多的比丘因不同的因缘都在那个洞穴里待过，也没有人被老虎吞掉。所以，为什么老虎会突然想要把你一口吞下去？你的肉跟别人的肉比起来有什么不同？为什么会特别挑起老虎的食欲？你到哪里可以找到不会扑向他人而只会把你吃掉的老虎？」

阿姜曼接着解释「心」会欺骗人的本质，这些蛊惑人心的方法多到让人难以看得清。

「如果你不能以严谨、慎思明辨的态度去检验并测试每一件事，你就会饱受『心』的各种折磨，且永远学不会要怎么做才能调伏桀敖不驯的本性。你还没有离开，却相信『无明』的耳语已远胜于老师给你的建议了。你要怎么处理这件事？虽说世人都还没死，然而每一个人都怕死。但『出生』，引诱众人迈向死亡之物，却没有一个人怕它，每一个人都渴求出生。我想不通为什么人们会如此迷恋出生，肉体的诞生便意味着无止尽的痛苦与忧虑。假设人类能像一大丛竹子那样繁衍：那么人类对诞生的渴求将无法抑制。每一个人都想要开枝散叶，想拥有成千上百的后代子孙，却不曾想过这么多人在同一时间死亡所带来的恐惧^k。整个世界将会因死亡的恐惧而呈现一片混乱，没有安稳的处所。」

「你是一个有修行的比丘，一个训练有素的心灵战士。然而，你对死亡的恐惧却已远超过没有修行的在家人。你为什么要让无明如此不断地扰乱你？你有足以保护自己的正念与观智，为什么不使用它们？主动出击吧！把埋伏在心中的狡诈无明全给驱走，之后你就会了解到自己有多么愚痴，盲目地服侍它们，察觉不出它们对你的控制。一名战士的胜利取决于他自愿勇敢的战死沙场。如果你不想死，就不该进入战区。只有不怕死，才能击败你的敌人。如果你是真心想要以洞悉苦谛来灭苦，那么你就必须把死亡的恐惧看做是苦的一种型态——一种深植在心中无明的产物。你只能站在有助于胜利的战场上去解决这个问题，就如同我刚指出的。坚持下去，你就能了解恐惧所带来的

^k 竹丛的死亡会在短时间之内发生。

不良影响：它会翻搅情绪并让意志消沉，总是不断地生起苦。最好就是现在采取反击的立场，不要只是执着于恐惧，将恐惧紧紧抱在胸怀里并燃烧你的心，直到你因痛苦不堪而哭泣为止。如果现在不采取行动，你的痛苦会一直持续下去！」

「你是要相信老师与法的至高神圣？还是要相信被无明释放到内心并吞噬掉可击退无明的正念与观智的恐惧？看清楚吧，你好像只看到老虎，全都跑出来撕碎你的肉并饱餐一顿。」

「怎么会这样呢？请好好想清楚。我向你保证，我自己的修行也是用同样的战斗训练方法来取得良好的效果。」

这个比丘说当他听到阿姜曼严厉的斥责后，感觉到内心的勇气正闪闪发光，而这就是他的法喜。当阿姜曼说完后，这个比丘径自离去，准备动身前往山洞。

他抵达山洞时，仍怀抱着勇气与喜悦。他放下随身携带的物品后，开始巡视山洞附近四周。接着，很不幸的，「这个山洞就是老虎的家」的念头在心中生起了。就是因为这个想法，他的眼睛在山洞前的地面扫视，他察看到土中有一个老虎的足印。他也没有仔细想过那可能是很久以前留下来的印子，看到这个景象，恐惧立刻传遍全身，把他吓到几乎失去理智。那一刻，他完全忘了他的老师，也忘了他在寺院听训时闪闪发光的勇气。恐惧淹没了他的心，无力阻止。他走过去，用脚抹去地上的爪印，但恐惧还是持续着。不过，不用再看到爪印让他好过一些。

他低头发现老虎爪印的那一刻，他真的吓到了——一整晚都吓到动弹不得。就算是白天，他也一样害怕；但当夜幕低垂时，他一想到

山洞四周到处都有大老虎，恐惧就变得更加剧烈。更糟的是，他的疟疾突然复发了，忽冷又忽热。他觉得自己仿佛坠入了毫无任何身心安乐的人间地狱。难能可贵的是，他在精神方面还够强硬，足以去抗拒那个叫他放弃寻找克服恐惧方法的诱惑。然而，日益严重的高烧，加上对老虎的恐惧，已让他失去了冷静，快要逼疯他了。

曾有一段很长的时间，他一想起阿姜曼的慈悲与教诲，便能暂时熄灭心中熊熊燃烧的痛苦火焰。而当疟疾的症状变得越来越严重，他回想原本在山洞里牺牲生命的打算：「在此之前，我决定在这里牺牲生命。当阿姜曼问我要去哪里，我马上宣称我要去山洞里赴死。当我走到这里，我感觉仿佛踏在云端，这就是我从容就义的决心。那么，为什么当抵达洞穴，真的走入虎口时，却又改变主意不想死了？现在，我这么怕死，怕到都快撑不下去。我跟当时的我是同一个人，我并没有跟胆小鬼交换心脏，那为什么我似乎变成了一个新的懦弱的人？在寺院里，我已准备就死；现在我真的在这里，却又改变了心意。到底是要怎样？快下定决心吧——别再浪费时间了。这样吧，我干脆到陡峭的悬崖边禅坐吧。如果我的正念摇摆不定，那么就让我摔死在山谷底，让秃鹰与苍蝇去处理我的尸体，不必再麻烦村民了。不该为处理一个没用的比丘的尸体而弄脏他人的手——我的没用可能会传染给他人。话说回来，我也可以在通往老虎洞穴的路径中间禅坐。这样老虎出外猎食的时候会比较方便些，它可以直接咬住我没有用的脖子，把我当作今晚的点心。到底要哪一种？快下定决心——现在就去做！」

他的决心增强了，他走到洞穴前站了一会儿，等候自己的决定。衡量这两种选择后，他决定第一个选项：去禅坐，就坐在离山洞不远处的一个悬崖边缘。只要正念稍有闪失，秃鹰与苍蝇就会来照顾他的

遗体。决定这样做以后，他走向前并坐下，面对着深谷，背对着老虎出入巢穴的路径。他开始覆诵「*buddho*」，他很明白，只要一个不留神，他可能马上死掉。坐在那里默念「*buddho*」，警醒地观察他的心，看哪一种恐惧最强势：是怕摔下悬崖，还是怕被老虎攻击。当清楚知道害怕摔落悬崖的恐惧最严重，他便聚精会神于两个禅修业处之一：不是「*buddho*」就是「念死」——就看当时哪一个业处在心中生起。这样禅修后，面对死亡的边缘已能镇定下来，他的心很快地聚焦在一处，接着突然「心」就坠入了深层的定境，然后突然就进入了安止定⁹，快速凝神在全然平静的一境上。那一瞬间，他已无视于长久以来席卷他内心的猛烈动乱，只留下「心」必要的「觉知性」——全然独立，璀璨亮丽。对死亡的恐惧已经完全消失了。

晚上十点，这个比丘戏剧性地进入了安止定，这是一种深度的体验，以致他到第二天早上十点才出定。他睁开眼睛，发现已日上三竿。既然已过了清晨托钵的时间，他干脆不入村——那一天他完全不进食。出定后，他感觉不到一丝的恐惧，那是他从未经历过的一种惊人的勇敢。他的高烧在那一晚之后也完全消退——完全痊愈了，而且之后他的疟疾也不再复发。他确信「法的疗效」同时治愈了他的疟疾与对老虎的恐惧。从那一天起，他的身体不再受疟疾的折磨，他的心不再受恐惧的蹂躏！不再惧怕老虎，他可以去任何的地方，住在任何的地方——坦然自在且随遇而安。

偶尔，他会希望有老虎突然出现，好测试他的心智是否够坚定。他会想象自己能够毫无恐惧并冷静地走到老虎的面前。仔细回想整个经历，他对阿姜曼无限的感激油然而生，因为他慈悲地教他看清关于恐惧的腐败力量。现在的他明白了心是如何运作，他也会持续采用这

种高压强硬的修行方式。当准备禅修时，他喜欢找最恐怖的地方。在他待在那里的剩下的日子，他持续这种修行方法，会特别找最恐怖的地方来促进禅修。弄清楚老虎例行出没的特定路径后，他就坐在那条路的正中央；而在山洞内禅修时，他决意不放下伞帐，因为坐在一个低矮的伞帐内，在面对老虎的威胁时，会提供更多的保护。若减少恐惧的元素，他的心就不易进入他所想要的定境。每一次他会坐在什么地方，便取决于他的心在何处最有可能快速进入深层的禅定。

某一天的深夜，他在外面禅坐。尽管尽了最大的努力，他的心仍不肯进入定境。他泄气地坐在那里好一阵子，直到他终于想起大老虎经常出没的区域：不知道今天老虎在哪里？如果它今天能来这里帮我的心进入禅定那就太好了。若它经过这里，我的禅修就不会像这般费力了——心就会本能地入定。

果不出所料，想起他的朋友后没多久——或许半小时——他就听到有巨大动物的脚步声朝洞穴走去。时间接近凌晨二点，听到老虎靠近时，他给自己发出了一个及时的警告：它来了！就现在！你真的那么不在意吗？你就不担心它会一口咬住你的脖子把你生吞活剥了吗？如果你不想成为老虎的食物，那么最好赶紧找个安全的避难所躲起来。

当他想到这里，脑海中也出现老虎猛扑到他身上的画面，它张开虎口紧咬住他的脖子。此时此刻他专注在这个影像，他的「心」凝神并快速入定，直到进入非常深层的安止定。瞬间所有外在的现象都从他的知觉中消失了——自己、老虎及所有的一切。留下的只有宁静与平静——「心」与「法」融合为一种不可名状的奇妙一体。他的心安住在那种超凡神圣的境界中足足有八个小时——从凌晨两点到隔天

早上的十点。出定后，他看见太阳已高挂，所以他又不打算托钵，决定不吃饭了。他接着走上前去检查他听到有老虎出没的地方，看是否真有老虎经过的迹象；又或者只是他的耳朵在戏弄他？看着地面，他看到大老虎的足迹，就离他禅坐的地点十二英尺处。老虎的足迹在地上呈一直线持续前进，直通向它的洞穴，完全没有转往禅修朋友的方向。整个事件很奇特，可以说相当的不可思议。

在安止定的体验中，「心」会收摄凝神到心的最深层，随着每个人的性情、倾向而呈现出不同的经验。有些人因其个性倾向而经历到非常快速的凝神，感觉好像跌入一口深井底部一样。在那个时候，内在的感官机能都停止运作，也就是说他们完全觉知不到外在的一切。这个比丘的心正是这种情况：当他完全入定时，其结果对外在现象的觉知也都将停止。如同这个比丘的解释，当他的「心」完全凝神入定时，任何与它有关的一切都会立刻消失。只有当他出定后，他的觉知才会恢复正常。但，他发现除非是处于外在威胁的逼迫，否则很难契入这种境界。一种真实迫切的危机才能逼使他的「心」非常迅速地凝神——一瞬间就直抵其最深处。他说这就是为何他喜欢找恐怖的地方的原因了。

「我发现这是促进我禅修最方便的方法：在能够生起恐惧的地方禅修。事实上，我比较喜欢有老虎频频出没的荒山野岭，而不去找那些没有老虎的地方。就如同你们所见：有老虎出没的地方最适合像我这种个性粗犷的人——这也是我喜爱荒山野岭的原因。」

「当我住在洞穴的时候，曾有过其它奇异的经历。除了实现我的目标达到深层的禅定以外，我也同时开发出几种超凡的心灵感应力。比如说，有几晚地居天神来拜访我，并与我交谈；还有更特别的，如

果当地村落有人去世，我总是会第一时间就知道，虽然我不确定这个讯息是怎么来的，它就是会自然地在我心中浮现，而且一定准确无误——我没有任何理由去怀疑。我住的山洞离村落约有五英里远，但这些村民仍坚持要我帮他们举行葬礼的仪式，这对我来说真的很困扰。当村落里有人去世，我都会知道，也知道隔天我又得长途跋涉去村落的墓地。而果不其然，村民在隔天就会来麻烦我，不管我怎么说明都没有用。他们告诉我比丘在那一带区域很稀有，所以他们别无选择，只能来找我帮忙。村民们相信死者会因比丘替他举行丧礼而获得利益。我很怜悯他们，所以只好去了。禁食的期间有利于密集的禅修，我不希望有干扰修行的事情发生；但，通常就是会有事情发生。」

「住在山洞时，我总是依靠我的老虎朋友在我的修行上推我一把。每隔一晚，就如同所有饥饿的老虎会做的事一样，老虎会下来找食物。但就算它从我的身旁经过，也从不对我感兴趣。下山就只有这一条路，所以它一定会走这一条路。」

这个比丘的习惯相当的特别，他在深夜离开山洞，走到山上高耸的石头露地上禅坐。他看起来一副泰然自若的样子，对于野生动物可能带来的危险一点都不担心。由于他的个性倾向，他比较喜欢独自一人在荒野中行脚。我收录他的故事是因为它带来许多珍贵的启示。他以不动摇的决心来禅修，直到他成功地揭露不羁的心，因此调伏并控制它。他利用野生老虎——一种最不受控的动物——来激励他的修行，从而达到明显的效果。

过去阿姜曼住在 Nong Pheu 村的寺院时，他对于在他指导下的僧团能够成长感到很满意。在雨安居期间，二、三十位比丘跟着他一起修行。虽然人数增加了，但是会让他担心的纷争，却极少出现。每一

个比丘都很认真地专注在自己的修行之上。同修之间的和谐存在于有共同目标的比丘们之中。每天早晨比丘们平静地走进村落托钵——那真是一幅令人为之动容的景象。村庄里摆放了一张长椅，僧众在接受食物的供养后就坐在长椅上为村民祈福。然后，他们回到寺院，安静地坐在一起，按戒腊年资就座。当吃完饭后，每一个比丘会清洗自己的钵，彻底晾干，以干净的布覆盖，再整齐放好。当早上的工作完成后，他们各自散开，每一个比丘会走进寺院附近的广大森林里，找一处僻静的小径专注在修行上——依照个人的喜好，或禅坐或经行。他们在森林里修行到下午四点，直到傍晚的功课开始，他们才从自己的禅修地点返回寺院，彼此帮忙打扫寺院的四周。当完成清扫后，他们一起到井边去打水，然后把水提回到寺院并倒满各种装水的水桶——有饮用的水桶、洗脚用的水桶或洗钵的水桶。他们在井边快速洗澡，又返回继续禅修。夜晚，如果没有集会，他们通常会一直禅修到就寝的时间。一般来说，阿姜曼每七天举行一次集会，但比丘如果需要个人的指导，可在任何一天去拜见他。想请教禅修问题的比丘可在阿姜曼有空的时间去咨询——通常是在上午用餐后、下午刚开始、下午五点或晚上八点。

在傍晚安静的时刻听阿姜曼说法并回答问题是一种愉快的经历。那时，附近各地前来求教的弟子会提出许多不寻常的问题。有些与比丘禅修期间发生的问题有关；其它则是与外在世界的现象有关，比如天人。那些来与他讨论修行的比丘在禅修方面都已经是老手了，有些人会叙述自己特殊的禅定经验。我们都迫不及待聆听，陶醉在他的回答之中，都不希望集会结束。每一次我们都能获得可让修行进步的宝贵启示，让我们都非常的满意。

若时机适当，阿姜曼会叙述他过去教化的故事。他跟我们说他早年俗家时的生活、如何出家、一开始是沙弥、然后成为比丘的故事。有些故事有趣到让我们发噱；有些经历让我们感到同情；而有些，是有关他的修行成就，精采到令人难以置信。跟一位好老师长期住在一起，会有许多明显的利益。以老师为榜样，弟子们会渐渐改正原本的习性态度与行为模式，调整外在的言行，一点一滴配合他来充实内心的能力，尽可能跟上老师的脚步，直到最后他们的个性能自然地与老师调和。他提供弟子们一个安全的环境，便意味着他们的修行不可能误入歧途。持续浸染在他深具启发的教导之下，逐渐让「法」的精髓渗入穿透他们的心。他令人畏惧的威仪，促使了某种能强化正念与观智的警觉与自我控制。畏惧能使弟子们免于自满，迫使他们在行为与思想上敬小慎微。即使是这样，他们尽了最大的努力，阿姜曼还是可以逮到他们的小过失，然后公开给大家知道。像这样在大众面前暴露自己的缺失是一件很丢脸的事；但比丘必须接受谨言慎行的后果。

跟阿姜曼一起生活与修行，我们都经验到了一种不可思议的喜乐。但如果我们不正思惟，我们的喜乐就很容易转变为挫败，因为这些邪见会是一种持续性的障碍。我不能替别人表示意见，但我的情况一直相当的不稳定，所以我依靠阿姜曼来训练我。只有这样，当无明令我窒息时，我才能找到某个能喘息的空间。听他在讲述自己修行的各种阶段，我的心是如此的悸动，仿佛飘浮在空中，走在云端之上。每当听他说法时，我整个人感觉就像是一缕棉絮，但后来，当我试着在禅修时重现这种轻飘飘的感觉时，却感到重如泰山般的辛苦，除了沉重的阻碍以外，什么也没有。我对自己感到很灰心，惭愧到想把头埋在地底里——然而，对我这样无法全心接受教导的人来说，遇到失败与

羞辱都是很应该的。

我在这里会提到我粗俗且强硬的个性，是为了让读者能够明白，当心装满了具毁灭性的影响时，将会沉沦到有多深；而要把它（心）从泥淖中给拉出来并加以导正，又将是多么费力的一件事。如果现在不付出最大的努力，那么不管我们是谁或身在何处，这种倾向终将使我们陷入不幸的深渊。因此必须努力去驯服心。能成功调伏从无始以来背负沉重的负担且不受控的心、并完全解脱的人，这种人才值得受到最高的礼敬。而佛世尊及其阿罗汉圣弟子们便是这种成就光辉的典范。

同样地，我绝对确信阿姜曼就是佛陀的现代阿罗汉圣弟子之一。他以勇敢并有主宰力的方式去生活，从不屈服于无明力量的危险之中。即使到了晚年，他已可以休息并稍事放松，不用再从事修行，但他还是一如往常从事经行——年轻的比丘几乎都跟不上。他以大慈大悲来履行教学的义务，从不放弃任何一个学生。他对学生的敦促可看出他刚毅的性格，他总是喜欢以战士的样子来说话。他的演说铿锵有力，旨在唤起弟子们必备的勇气与力量来彻底灭苦。他对他们的过失很少会妥协或原谅。那些在修行中已经露出缺点的可悲倾向的比丘，他不会随便让他们好过。

阿姜曼对佛法的各个面向，不论是从理论、实修与内心的体证，都充满了最高的敬意。而在今天这个时代，很难找到这样的——真正的佛弟子。

各地的佛教徒早已对十三头陀支失去了兴趣，没有人会想到将它们重新放在应有的重要位置，而阿姜曼却强调奉行十三头陀支的重要性。它们现在已变成头陀森林比丘在修行上很重要的部分，而这都是

阿姜绍与阿姜曼在泰国东北部地区重新提倡十三头陀支的成果。阿姜绍与阿姜曼两人在他们一生中的某些时候会奉行全部的十三头陀支，而我在前面的章节提到的那些头陀支只是他们每天基本修行的功课之一。其它的头陀支，比如墓地住或树下住，这两位阿姜都全然熟稔，也经常奉行。今日在泰国东北部的头陀比丘，就是直接承袭了他们的传承。

阿姜绍与阿姜曼很清楚意识到持守头陀支对于修行比丘在修行上的价值。他们很清楚地了解到，十三头陀支的任何一支，都是防堵比丘因无明泛滥而流向外界出口的最有效方法。对于因这些出口所造成的（无明）泛滥，若没有苦修的约束，那么所谓「苦修」一词也不过流于空有虚名而已，他们的无明将恣意流窜，造成他人的困扰。藉由头陀支的帮助，比丘们可放心自己的言行不会冒犯到他人。每一个头陀支都能促进一项具有美德的品质，奉守头陀支能提醒比丘要当心不可抵触培育中的德行。若处于谨慎戒备的状态，对于任何会误判的情况便能保持清醒，未来反而增长能发现过失的正念。若从全面来看，头陀苦行所涵盖的范围很广，每一项头陀支都有各自的特殊目的。假设比丘了解到他所奉守的头陀支的真正目的，并正确依法奉行，他必能轻易地灭除烦恼，它们的威力强大到能给每一种类型的烦恼予以致命的一击——没有烦恼能逃出它们的攻击。

只要我们害怕因奉守头陀支所遇到的艰难，那么烦恼就不会那么怕我们。当没有可降伏烦恼的头陀行，我们不知怎的忘了无明带给我们的艰难，却替自己开辟出一条去指责这些修行太过困难的路——或说它们已过时。当我们的想法变成了我们的敌人，无明早已悄悄地赢得了最高的尊敬；但我们却看不出这一点，只会急于向它们输诚。这

种笼络性的臣服，其害处很明显，且范围显然无止尽。

认真持守一条或多条头陀支的比丘，必然会表现出一种令人愉快、庄严的外观。他的基本需求很少，易于护持。不管吃什么，或睡在哪里，对他来说都不是问题。他总是满足于随身携带的简单资具，没有物质的占有或情感的执着等负担，他的身心轻安。即使是在家人也可以修持某些头陀支，就如同僧众，并从中获得功德利益，因为比丘或在家人都背负着相同的无明。毕竟，头陀行旨在对抗无明，所以各行各业的人都应该尽可能利用它们来达到这个目的。头陀行包含了「法」的所有特质，是如此的深奥，以致于很难完全领会它们真正的重要性。

我自己对头陀行的知识与了解也没有那么广泛，但以我单纯的方式，已尽可能公正地去阐释它们，希望你们在这方面能原谅我的缺失。事实上，头陀行是如此的深奥微妙，实际上不可能完整详述它们所有卓越的功德特质。它们（头陀行）有能力带领真心致力于修行的比丘，从「法」的基本层级一路到最高的神圣层级。事实上，没有任何一种「法」的成就能超出头陀行的范围。身为一个老师，阿姜曼总是带领他的弟子们一起奉守这些头陀行，直到他生命的最后一天。只有当他的力气已完全耗尽，他才会跟他的身体一起放手。对于那些想要净化心中一切垢染的比丘，显然头陀行是必要的修行——这一点毋庸置疑。

我不再详细解说奉守每一项头陀支的功德福利与其重要性。有兴趣的人可以自己去找它们的特质，因为跟只是听别人的解释比起来，这样做对你会更有益处，且你会发现一定程度的精妙之处。我从早年成为一个森林头陀比丘开始，就在探索这些头陀行，也持续从中获得了善果，我一直都将它们视为所有修行中的一项重要的部分。若想亲

眼见证烦恼的终结，从最粗犷的人到最细腻敏感的人，都不应该忽视头陀行、认为自己做不到。

最后的一场病

阿姜曼住在 Nong Pheu 寺里有五年之久，当一九四九年三月——确切的日期应该是泰历四月十四日——他的身体开始呈现生命即将结束的迹象。那一年，他七十九岁。那一天，第一个疾病恶化的症状出现了，直到最后结束了他长寿的一生¹⁰——那一天，阿姜曼全身遍体颤抖，而他的近侍弟子们也都感受到了颤抖的冲击。起初，只是轻微的发烧，并伴随着轻微的咳嗽；但随着日子一天天的过去，症状逐渐恶化，完全没有好转的迹象。这显然很不正常，他持续恶化的状况让大家都很担忧。但阿姜曼却很清楚知道这将是他的最后一场病——一种任何的治疗都不会见效的病。他一开始就让弟子们知道这件事，并从那时起不再对任何药物表示兴趣；相反的，若有人带药物给他，他会表现出看起来不悦的样子。这一点，他毫不含糊地表示：「这是年纪大的人已走到了生命的尽头才会有的病，不管我吃什么药都不会痊愈了。我的身体只剩下最后一口气，我在等时间，等它（一口气）最后停止的那一天。我就像一棵还挺立着的枯树：不论你们怎么替它施肥与浇水，都不可能再发芽与开花结果了。这棵老枯树现在虽仍挺立着，却早料到有轰然倒地、被同样的病给砍倒的一天。很久以前，这场病还没有出现的时候，我就观察到自己的状况了。这就是为何我一直警告你们大家：千万不要自满。要赶快，趁我还活着的时候，努力密集地修行。这样一来，我可以在这段期间解决你们所遇到的修行问题。现在错过这个机会，会使你们在未来浪费许多的时间去摸索。因缘生灭，诸法无常，我的时间不多了，不久我将离开这个世界。三年前我就警告过你们，我只剩三年的时间。我还能再说什么？我对你

们说的一切，我知道都是不可避免的。生死之轮公平地在人类与动物的身心里按照它自然的过程精准地运转着。再过几个月，我这个身体就不会再作用，又怎么可能去改变它既定的事实？」

随着每一天的过去，阿姜曼的症状逐渐加剧。他表示不需要任何的医疗，如果有人来劝他尝试某种药物或治疗，他就会很清楚表现出生气的样子。但，就是有很多人会来提供「治疗」，以致于他很难拒绝他们。每一个人都自夸自己提供的药最有效，坚称他如果能服用，病情一定会好转，因为已有许多成功治愈的案例。他们都恳求阿姜曼能慈悲试试他们带来的药物。他们希望他能好起来，继续服务长期以来追随他的众人。他经常告诫他们，他的病吃药是没用的；只有火化尸体用的木材才有用处。但他愈是拒绝，他们就愈恳求他。所以偶尔他对他们的恳求还是会让步，服用一些药。他只是不想人们以为他已放弃了病情而让大家失望。

当他生病的消息传遍了整个地区，各地的人开始涌向 Nong Pheu 村来探访他。不管天气怎样，从远近而来的僧俗众每天都源源不绝涌入，就像是雨季时不断落下的大雨一般。Nong Pheu 村坐落在一处被茂密的森林所包围的山谷中，从乌隆府到色军府间的主要公路有十二到十五英里远。虽然必须靠徒步去拜见他，他们也不会因为距离遥远与艰辛而退却，只有无法徒步的老人才会雇用牛车。

阿姜曼生性偏好安静独自生活，就算是与他一起生活的比丘，除非绝对必要，也不敢打扰他。因此，接待那些善意但与他天性倾向不相应的大众会让他感到厌烦，他会远离这些事情。当他生病时，他甚至不愿意让他的近侍弟子去照顾他，虽然，还是有特定例外的情况。当他允许的时候，那个照顾他需求的比丘在他的面前就必须非常的谨

慎，只有被认为是可信赖的比丘才会被选任担当这些工作。由于他的状况恶化，一位头脑清楚的上座被指定去照管与医疗有关的事务。由于阿姜曼的个性要求完美并注重细节，这个比丘不得不依照每一种情况来决定什么该做或不该做，然后监看其它比丘是否也照着这些疗程小心地去做。因此，参与照顾他的比丘都是精心挑选出来的，这是为了确保他们的行为不会与他难以捉摸的性格有所抵触。

从四周各地前来想要谒见并顶礼他的在家人与出家人，都会被要求先等候适当的时机。当安排这些事情的比丘觉得时间适当，他会进入阿姜曼的小屋子，通知他有访客来。当允许接见后，访客被带去见他。阿姜曼与他们短暂地说了一番话后，他们会恭敬地离开。Nong Pheu 寺一直都是以这种方式安排那些来探访他的访客。在获得允许接见之前，访客们都一定被要求等候；然后，等他同意见他们，一整组的人就会被领到他的小禅屋里。唯一的例外是资深弟子们，他们与他的关系既特殊又密切，是当阿姜们（禅师）才享有的权利。一旦有人通知阿姜曼他们来了，他会同意见他们，这些阿姜们会直接进屋与他私下会谈。

几个月过去后，他的情况持续恶化。虽然症状没有非常的严重，但他一直很不舒服。他的病就像从一场叛乱暴动逐渐升级为全面性的战争，在过程中消耗了一切，到处尸横遍野。弟子们都深受影响，他们在他们的心中占有很特殊的地位，所以他每况愈下的身体让他们很烦心。他们伤心、难过，不再像以前那么开朗。每次只要一提到阿姜曼的病情，大家都会转移到其它的话题，只有当谈话要结束的时候，才会再回到他的病情。

尽管身体每况愈下，阿姜曼仍未忽略他教学的责任。虽然不能再

像以前一样详尽解释佛法，但他对弟子的慈悲关爱从未减少。说法结束后，他会简短地回答问题，然后马上散会回到小屋子里休息。但令人难以置信的是，当他坐在那里对僧众说法时，不像有病在身。他说话时音调高亢，呈现出很有特色的坚毅，生动活泼，声音中气十足，就好像根本没病的样子。当他想强调某一个重点时，他声音的节奏就会急速加速切入重点。他说法时毫无保留，他的神情让人完全看不出他真正的情况。只有当他结束说法后，我们才看出他早已精疲力竭。所以我们会赶紧散会，好让他有机会休息。

在他开始发病前的某一天傍晚，正逢摩迦日（Māgha Pūjā），一九四九年二月的月圆日，阿姜曼在晚间八点开始向集会的比丘说法，直到午夜才结束，一共说了四个小时。当晚，法的力量真的震撼住所有在场集会的头陀比丘。对那些听法的人而言，整个宇宙都消失得无影无踪，他们的意识全被遍及一切的法所取代，法的力量遍向四方辐射。他先赞扬在佛陀时代满月的同一天自动前来集会的一千两百五十位阿罗汉。

「那一天，自动参加集会的一千两百五十位阿罗汉在未事先安排的情况下都聚集在佛陀所在的地方。他们全都是梵行已立、不受后有的圣者。佛陀当天开示《波罗提木叉经》¹¹，是一种使戒律清净的场合；也就是说，是在所有全然清净的比丘中所举行的一种布萨。与今天的集会相比，你们听到的《波罗提木叉经》，都是由有杂染的比丘所念诵出来的——都尚未完全从无知中解脱。你们每一个人与那些阿罗汉一样都同为佛世尊的弟子¹²，出家成为比丘，一想到这里就不免令人沮丧。然而，你们的情况都只是徒具形式，缺少实质的意义；就像一个被称作『好人』的人，相反的，背负着令他自己都无法承受的沉重

罪孽。在佛陀的时代，比丘们都很认真的修行，所以他们不会覆藏错误，成为真正证果的比丘。今天，一些比丘的名誉与声望之大，就如同日月一般无人匹敌；但他们的行为却沉沦到阿鼻地狱的深处。他们到底该去哪里找戒德、真实与清净呢？他们只是累积了大量的烦恼，并制造出如影随形的恶业。既然今日的比丘都不致力于根除心中的烦恼，那又怎么可能会有清净的布萨呢？一旦出了家，他们就自满比丘崇高的身分，理所当然认为这样便具足了戒德。但他们根本就不知道什么才是一个佛教比丘真正的戒德。如果他们能了解世尊阐述《波罗提木叉经》的意义，他们就会知道戒德的真正本质。他把戒德的基本意义浓缩为简要的说明：『诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。』」

「诸恶莫作，这是什么意思？有些人虽无身恶行，却仍有口恶行；有些人虽无身与口方面的恶行，但仍有意恶行。他们依然从早到晚继续积聚恶业。第二天一早醒来，他们又继续——积累更多的罪恶。于是，就这样继续着，日复一日，他们无心反省自己的所作所为。他们自欺欺人催眠自己是有戒德的人，他们期待梵行可以就这样从『虚名』中产生。所以，他们不可能知道什么是梵行已立，反而，他们只会找到垢染与忧虑。这是必然的结果，因为想要寻找烦恼的人就一定能找得到。不然他们还能找到什么呢？这种事情在我们生存的世间可以说是屡见不鲜。」

对于我们这些想获得深入内明实相的修行比丘来说，阿姜曼就是以这样的方式来开示。接着他会继续开始解释定与慧，最后说到究竟的成就——完全的解脱，充分并公开探讨修行的各种领域，他那一天的阐述毫无保留。但是，有很多的内容前面都已经提过，我在这里就

不再重复。在他说法的整个时段，在场的比丘全都安静地端坐着；当他发表洋洋洒洒的演说时，没有人发出一点声响去打断他抑扬顿挫的声音。

当他结束后，他做了一个类似之前在清迈府 Chedi Luang 寺的结论。他说，实际上，这次的说法将是他晚年「最后的加演场」——他不会再有像今晚这样的演说。那一晚他说的话成谶了，因为从那一天起就不再有如此深刻与长时间的开示了。一个月以后，他的身体慢慢衰退，直到他最后过世。

尽管他的病是因为退化性疾病造成的，他还是坚持努力徒步到村里托钵，持续每日只吃一餐，且只吃钵内的食物，一如以往，他不会就这样放弃这些修行。到最后，如果他觉得自己真的无法走完全程时，他会至少走从村庄回到寺院一半的路程。看到走这么多的路对他造成这么大的困难，在家信众与上座一起讨论，决定请他只走到寺院的门口，在那里接受食物的供养。如果他们请他全然放弃托钵，他一定不肯——只要他还有一口气在，他就觉得有义务持续下去。所以每一个人都必须尊重他的意愿，他们要避免做出与他坚毅的特质有所抵触的事。就这样他持续走到门口托钵，直到他太过虚弱而无法抵达才折返。从那时起，他开始只走到寺院的食堂托钵。只有当他再也走不动时，他才不再托钵。即使是这样，他依旧奉行日中一食，只吃钵中的食物，而每次我们也只能尊重他的意愿。我们对崇高的圣人有这般的耐力都感到很惊奇，不放弃他的奋战精神，对于无明也绝不妥协让步。

对于我们这些人来说，我们很可能在患病之初就变得要死不活，希望被带到食堂里用餐。这真的很可耻：当我们像生肉一样绝望的躺在砧板上等着被切碎，而无明却一直都在旁边嘲笑我们。这是多么可

悲的景象！我们竟然就像不成熟的小孩一样，心甘情愿任由无明摆布，有惭愧心的人就应该停下来，以阿姜曼的修行模式为鉴，然后，与烦恼杂染开战时可以此保护自己。如此一来，我们将可永远忠于佛陀的教法——而不是成为烦恼的挨鞭儻。

最后，阿姜曼的病情已经严重到令我们不得不采取一些特定的预防措施。我们每天晚上悄悄地安排三到四组的比丘坐在他小禅屋下方守夜。我们并没有告知他，虽然他可能早已意识到这一点。我们是担心他会不准我们这么做，他可能会认为这会造成僧众不必要的负担。每天晚上小组比丘轮流守夜，安静地坐在他的小屋下方，持续换班，直到天明。每一组都待上几个小时，直到下一组的人来交接。这项安排从那一年的雨安居开始时就执行了。当他的情况明显变得愈来愈虚弱时，我们便开会决定要征得他的许可，让两名比丘可以坐在他小屋的走廊上。得到他的同意后，两名比丘从那时起便一直坐在他的走廊上，另两名坐在小屋的下方。除了轮班看护的比丘外，其它的人也会在夜间安静地留意周遭的状况。

雨安居结束后，有愈来愈多资深的弟子们从各自的居所赶来向他顶礼并照护他。那个时候，他的情况已经很危急，变得愈来愈不稳定。最后，在某一天他召集了所有的弟子交代他们如何处理他的后事。

「我的病情现在已到了最后的阶段，该想一想在我死后会有什么事情发生——必须先做好事前的准备。就像我一再告诉你们的，我快死了——这一点是肯定的。我的死不仅仅会影响广大的民众，也会影响动物。我要让你们知道我不想在 Nong Pheu 村去世，如果我在这里死，那么为了供应前来参加茶毗的人，就必然会宰杀大量的畜生。我不过是一个将死的人，但一个人的死却反过来造成大量动物的死亡。

会有许许多多来参加荼毗的人，但这个村庄没有可购买食品的市场。自我出家以来，我对任何的动物没有一丝伤害的念头，就更不要说是杀害它们。慈悲一直是我心中的支柱，我不断散发慈爱，将我的功德毫无例外奉献给一切众生。我不希望看到有任何的动物失去宝贵的生命，我无法同意我的死成为自己和世上动物之间的不和之源。」

「我要你们把我带到色军府，我要在那里圆寂。那个城镇有很大的市集，所以我的死应该不会影响这么多动物的生命。我还没死，但出家人与在家众就已源源不断聚集到这里，他们的数量与日俱增——这个规模就是问题的直接证据。现在想一想一旦我真的死了，到时将会有多少人来这里。会有很多人来吊唁我，但这不是我想要的。我已准备好死亡——不管在何时或何地发生。舍弃这个身体，我完全没有遗憾，因为我已彻底观透了它，我知道它不过是诸缘暂时聚合的一种组合，只是再次离散又各自回到它们原来的本质，有什么好执着的？我关心的是如何守护农场里的动物，好让它们免于被宰杀。我不想看到路边摊贩到处摆满了被宰杀的动物尸体，这很令人难过，幸好现在还来得及补救。为了不让所有的动物因我的死而被屠宰，我请你们尽快安排我离开这里。还有人有什么意见吗？如果有的话，现在就提出来吧。」

在场没有一个人说话，安静绝望的氛围弥漫整个现场。诚如佛陀说的：求不得是苦。大家都明白不管他是去色军府或是留在 Nong Pheu 村，不管哪一种情况都一样的悲观——他就要过世了。所以大众都保持沉默，没有办法解决这种困境。最后，每个人都同意他的请求。

在集会之前，Nong Pheu 村的村民们就曾表示过，若他能于此处般涅槃，他们会备感荣耀。「我们会准备好一切荼毗所需的一切事宜。

我们也许很穷，但我们对阿姜曼的信心与敬意是富足的。我们会尽一切最大的力量安排好茶毗。我们不会让旁人看轻，讥嫌 Nong Pheu 的村民没有能力去茶毗一位阿姜的大体 —— 而必须到别处去完成。我们不想背负这种恶名，不管怎样，我们每一个人都已准备好为阿姜曼奉献出自己的一切。在他过世的那一天之前，他都将是我们最珍爱的皈依处。我们不允许有人将他带离此地，如果有人想这么做，我们一定会跟他拚命。」

所以当听到阿姜曼解释要离开的原因后，他们的失望之情溢于言表，但他们觉得不能反对。虽然在听到他离开的原因后，伤心与失望几乎击碎了他们的心，他们还是不得不尊重他的决定。他们确实值得同情，他们愿意为阿姜曼牺牲一切的表现，我永远珍惜，我相信所有的读者也有同感。

许多阿姜曼最资深的弟子们都参与了这次的集会，当了解到他的意愿后，就决定必须尽快将他给带走。在他宣布了他的决定与理由后，出家众与在家众皆无异议，大家决定要打造一个适合长途运载的担架，好将阿姜曼从 Nong Pheu 村长抬到色军府。第二天，一大群僧众与在家众带了担架到他的小禅屋前，等候他的离开。那天，巨大的悲伤淹没了每一个人。他们知道他们将失去最敬爱的人，这份巨大的悲伤情绪，让出家人与在家人都几乎无法承受。

早餐后，一切都准备就绪，只等出发。聚集在小禅屋周围为他送行的当地民众，情绪开始高涨，发泄他们最后一次的失望。许多沙弥与比丘也加入了人群，他们也感受到了压力，压抑在内心深处的哀伤慢慢地浮现，泪水悄悄地流下，湿了脸颊。阿姜曼由资深弟子搀扶出来的那一刻 —— 情绪推向了更高点。当比丘们扶他下台阶，将他

放在担架上，大家心中满满的敬爱、尊敬、绝望等交织复杂的情绪，都恣意倾泻而出，男人、女人、沙弥和比丘，再也控制不住自己的泪水。围观的人放声大哭，表达他们止不住的深沉悲伤。尽管我会陪同阿姜曼一起离开，但我自己也无法避免陷入了弥漫哀伤的氛围中。到处都充满着哀号与哭泣声。人们大声喊叫、乞求阿姜曼：「请赶快好起来！不要离开这个世界，留下我们永远难以承受的哀痛。」在那个时候，他们几乎都伤心欲绝。他们知道，他的大慈大悲，一定会怜悯村民有多么的可怜；但看到多年来他们忠实守护的珍宝即将去世，他们也难忍悲痛。他即将离开了，而他们却无力挽回。

当阿姜曼被抬走时，沿路发出的哀叹声如波涛般涌起，如潮水般的悲痛淹没了沿途站立的村民。当他经过时，一切都变成了灰黑色，仿佛他们的生活突然间都被抹煞。即便是无情的草木，也呼应着他的死亡而枯萎。这片祥和的森林圣地是阿姜曼和弟子们怡然自得居住的地方——是一处多年来许多普通老百姓前来寻求心灵庇护的地方——尽管还有比丘住在这里，当阿姜曼离开时，忽然间变得冷清许多。很多的树都不再茂密，叶子也不再如以往能带给前来寻求心灵庇护的人许多的平静与安慰。那些对正法忠诚不渝的人的哭声，令闻者莫不感到鼻酸与凄凉。他们目睹了一位呈现坚定宗教信仰的崇高典范者的离去。

离开村庄的过程花了不少时间，之后哀泣的声音也消失在远方，数百名出家众与在家众继续跟在担架的后方，他们都垮着脸，反映出哀憾与低沉的氛围，就像亲戚好友跟随在葬礼队伍的后边安静地送葬，他们极力掩饰自己的难过。没有人说话，但希望的幻灭却长期深入在心中，最强烈的感受就是现在一切都完了。即使他还活着，但当时就

好像我们抬着他的大体准备去处理一样。已了解到没有希望，他再也不会回来了。我们愈是这样想，就愈发难过。但，这种想法就是停不下来。大家都一片愁云惨雾，呆滞地向前走，心中充满着绝望。

很不好意思我必须承认在这一方面我修得不够好——在整个旅程中我只想到我将要失去生命中真正的皈依，修行上如果遇到问题时不再有人可以咨询了。从 Nong Pheu 村到 Phanna Nikhom 县的市区的距离大约有十五英里；但长时间的徒步让人几乎没有注意到这段距离。走在他的后方，知道他即将过世，我只想到今后我会多么想念他。在当时，我多想他能继续活着。他最后的那段日子刚好是我禅修的关键时期，我仍有许多未解决的疑惑。但不管我怎么去思考这个困境，结论都是一样：我的依靠即将终止了，而这使得未来前途堪忧。

在漫长的旅途中，他的情况都还算平静与稳定——没有出现任何不适的症状。事实上，他看起来就像是躺着熟睡一般，当然他并不是真的睡着。中午时分，队伍到了一处阴凉的树林里。因为有一大群人随行，所以我们问阿姜曼是否可在此处稍作休憩。他马上问：「我们现在在哪里？」听到他声音的那一刻，我冷不防被情感与情绪的执着所冲击，为什么我会被这么美好与令人愉快的声音所感动？似乎，刹那间，仿佛阿姜曼又好了起来。

这位三界所敬爱的典范真的要弃我而去了吗？一个孤儿的心都要碎了。他慈悲的帮助，让我将生命投注在修行上，他清净的心真的要从我生命中永远地离去并消失吗？这就是阿姜曼开口说话的时候我当下即刻的感受。也许有些人会认为这样的反应有点疯狂，但我并不在意——我很愿意承认这种疯狂。为了阿姜曼，我可以不顾自己的性命，心甘情愿为他而死。如果他愿意，我想都不会想，欣然地舍弃生

命，我随时都准备好为他牺牲生命。但，唉，他是不可能接受我任何的牺牲。事实是，世上的每个人都必然会走相同的路：凡有生就必有死，没有例外。

到色军府的路程分成两个阶段。第一天走到 Phanna Nikhom 县的 Ban Phu 寺，就会在那里休息几天，好让阿姜曼抵达色军府之前能稍微休养。那天早上九点离开 Nong Pheu 村，天黑之前队伍便抵达了 Ban Phu 寺¹³。为了让他及跟在队伍后面的老人及妇女都可以轻松一点，我们绕的是比较崎岖的路，山脚的边缘，所以路程就花了一整天的时间。抵达后，我们请他在一座小凉亭里休息，那里易于照顾他的需求，也方便出家众与在家众向阿姜曼稽首顶礼。

阿姜曼在 Ban Phu 寺停滞了许多天，这段期间他的病情不断恶化。同一期间，每一天都有许多来自附近的出家众与在家众来拜见他，有些人甚至是晚上来。大家都渴望能趁机见到他并向他顶礼。虽然他的声名远播，但大多数人都未曾见过他。他们听说阿姜曼肯定是现代的阿罗汉，并即将圆寂。据闻，凡见过他的人都会带来吉祥与幸福，而没见过的人则是白白虚掷生命。所以，他们为了利益都急着来拜见他，不希望觉得浪费生而为人的时机。

就在抵达 Ban Phu 村的第一个早上，阿姜曼想知道什么时候才会到色军府。他告诉弟子们他不想在 Ban Phu 村圆寂——他们必须赶紧带他到色军府，不能再拖了。他的资深弟子回答说他们想在这里停留一下好让他恢复体力，之后才会应他的要求前往色军府，于是阿姜曼便不再说什么了。第二天他又问了同样的问题，资深弟子们还是说出同样的理由，他又不说话了，只是过了一阵子后他又会再次问起。一次又一次，他问弟子们到底什么时候才会去色军府，他说，如果等太

久，他可能无法活着到色军府。

最后，弟子们请求他待在 Ban Phu 寺十天。但过了四、五天后，他又不断催促他们带他到色军府。每一次，他的资深弟子们不是不回应，就是重复先前说过的理由。他反复催促他们，并指责他们拖了太久的时间。

「你们是希望我在这里死吗？我一开始就告诉过你们 —— 我要在色军府圆寂。时间快到了，赶紧带我到那里！别再拖了！」

最后的三天里，他要去色军府的要求逐渐变成了吼叫。最后的一晚，他不肯躺下来睡觉。相反的，他急召弟子们到床边，清楚地告诉他们他没办法再活下去了。他坚持当晚就要出发，并确定要及时抵达。然后他就在我们的搀扶下朝色军府的方向结跏趺坐入定。当他出定后，他告诉我们准备离开 —— 不能再等了。我们赶紧找来他的资深弟子，他们告诉他一定会在第二天早上带他到色军府。听到了这项保证后，他的催促稍稍减轻了一些，但他仍不肯睡觉，大声地说出他的感想：「我的时间快到了，我没办法再撑下去，最好是今晚就走。这样一来，我就可以在关键时刻来临前抵达。我不想再背负着身体各种燃烧的元素了，我将要永远舍弃这个身体，不用再挂心这一大堆的疼痛与苦受。我真的已濒临死亡了，你们难道不知道我随时可能会死吗？我的身体已经完全没有用处了，实在没有理由让我一直处于这种煎熬的状态。你们都了解我要去色军府的理由 —— 而这也是我们当初会来这个地方的理由。所以为什么你们还要坚持拖延呢？这里是色军府吗？为什么不马上带我过去？我现在就要走！你们还在等什么？一具残骸还能有什么用处？根本就没有用处，甚至不能拿来当鱼饲料！」

「我已经告诉过你们，我的身体已经到了极限 —— 再也不能继续

了。这里难道没有人愿意照我说的话去做？我已明确告诉过你们怎么做，就是没有人要听。如果你们还是一直这种态度，怎么可能发现真谛？如果我还活着，还在你们的眼前，你们就已这么固执，那么一旦我死后你们又怎么可能管好自己？我知道我告诉你们的都绝对是真的，我是经过仔细考虑后才向你们解释了整个情况。然而，你们却顽固不听从，对于你们可发展出护持佛法的必要正确判断力这一点，我开始感到失望了。」

那一晚阿姜曼的态度很强硬——他整晚都不肯睡觉。我怀疑他是担心，以他的情况，可能会一睡不起。在当时，没有人了解他为什么彻夜不眠的原因，到后来我才了解真正的原因。

隔天早上七点，从府公路局驶来了几辆卡车准备护送阿姜曼去色军府。Num Chuwanon 女士，这次护送的负责人，恭请他搭其中的一辆车。他爽快地答应了，并问是否有足够的车子可搭载所有随行的僧众。他得知有三辆卡车，如果这三辆卡车无法载送所有想要一起去的僧众，卡车会回头来接剩下的人。了解安排后，阿姜曼就不再说话了。比丘们用过餐后，医生给他注射了镇静剂，这样他在颠簸的路上就不会受到干扰。在当时，道路相当崎岖不平——到处都是坑洞，都是差劲的路况。接受注射后，他被放到担架上并送到停在田边的其中一辆车内，那里是没有道路可进入寺院里的。不久，阿姜曼开始入睡，护送的车队开始前往色军府，并在当天的正午时分抵达了目的地。

抵达时，他从卡车上被抬下来，一直睡着，被安置在 Suddhawat 寺的一间小屋子里。他一整天都在睡觉，直到午夜前都没有醒来。在醒来前的一小时内，那些严重的病症——也就是一再事先警告他这群看似又聋又瞎的诸弟子们——变得愈来愈严重了，仿佛是在对我们大

家说：现在你们都看到了吧？这就是为什么我一再坚持你们赶紧带我到色军的原因，我想快点摆脱这堆苦聚的身躯，病症现在都已经这么明显了，如果你们还搞不清楚，那么就看清楚吧。如果你们不相信我告诉你们的，那么仔细看清楚并用你们的心好好地想一想此刻呈现在你们面前的一切，我说的到底是真的还是假的？从现在开始不要再那么聋、那么瞎、那么粗心，不然的话，你们永远都不可能找到救赎自己的必要智慧，现在你们所见证的一切应该能深深地激发你们去想——不要再这么自以为是了。

五蕴实在是个重担。就在那天的凌晨，他开始脱离重担——那是真正有智慧的人在将来都不想再遇到的纯大苦聚。那一晚，寺院完全寂静，没有人到处走动破坏这片寂静。不久，一些重要的阿姜们，例如从乌隆府 Bodhisomphon 寺来的 Chao Khun Dhammachedi，闻讯后都急忙赶来。当他们进入后，虽然心情因他明显恶化的病情给弄得很糟，但都仍平静、沉稳地赶紧坐下。这是一个令人鼻酸的预示，提醒大家他随时可能过世。来监看他病情的比丘面对他安静地坐成三排。重要的资深弟子们，以 Chao Khun Dhammachedi 大师为首坐在前面一排，较资浅的比丘与沙弥填补其余的几排。所有人全都安静地坐着，双眼盯着阿姜曼。他们的眼睑都被止不住的泪水给沾湿——这就是他们强烈的绝望。他们知道所有的希望都已落空，任何的努力都不可能逆转，他们觉得仿佛自己的生命失去了意义。

一开始，阿姜曼以「狮子卧」面向右侧斜躺，但因担心这可能会让他疲惫，一些比丘轻柔地取下支持他背部的枕头，好让他平躺下来。当他注意到后，他又试着转向右边的狮子卧姿势，但他不再有力气可以移动。当他挣扎转向一边，一些资深的阿姜们试着重摆放枕头，再

去支持他的背部；但又注意到他已非常的虚弱，他们决定停止，担心可能会让事情更糟。结果，阿姜曼最后离开人世的时候，他既不是平躺也不是面向右侧斜躺，而是介于两者间稍微撑起来的某处。在当时的情况，根本不可能进一步去调整他的姿势。他的弟子们，大多是比丘、沙弥和一些在家人，绝望地坐等他的生命慢慢地从他的身体里流逝。于是乎对于他即将死亡的忧虑，使得他们几乎都忘了呼吸。

经过了几分钟，他的呼吸变得更柔更细了。没有人把视线移开，因为他生命的终点即将到来。他的呼吸持续变得愈来愈弱，直到几乎都察觉不出来。几秒钟后，他似乎停止呼吸；他的结束竟是如此的微妙，以致让人无法确定他究竟何时过世。他的外观并没有什么异常——与一般人死亡的方式是那么的的不同。尽管他的众弟子们目不转睛盯着他最后的一刻，但没有人敢确定说：「这就是阿姜曼离开悲苦尘世的精确时刻。」

眼见已没有生命的迹象，Chao Khun Dhammachedi 暂且说：「我想他已经过世了。」同一时间，他看了一下手表——显示凌晨两点二十三分，所以这就视为他死亡的时间。当死亡已被确认，他过世的冲击以悲痛欲绝的方式呈现出来——围坐在他毫无生气大体周围的比丘全都泪流满面，紧接着是一阵低咳与轻咳的痛苦时刻，然后是语无伦次的喃喃自语，最后整个房间陷入了无声的情境，那是一种无法以言语形容的绝望。我们的心都陷入了难以忍受的空虚感，我们坐在那里的身体不过是具空壳而已。当阿姜曼舍弃了世俗的存在并进入了不再有尘俗打扰的至福境界（涅槃）时，整个世界似乎都停止了运转，许久的静止寂静接踵而至。

当我坐在他的身旁陷溺在哀思的悲伤时，几乎要死于心碎。因他

离开了尘世，我无法摆脱笼罩我心的阴霾与忧郁的情绪，也没有办法减轻我所感受到失去的那种极度痛苦，「活死人」一词最能形容我当时的失落感。

一段沉寂后，资深弟子吩咐比丘们重新整理打扫他的卧具，他们暂时将他的大体摊开放好，因为他们明白隔天一早大家就会一起讨论安排进一步的后事。完成后，大家鱼贯退出房间，虽然还有少部分的人留在房间外面的走廊，大部分的人都走下去了。即使小屋的附近四周都被灯笼照亮，他的弟子仍因沮丧而盲目跌跌撞撞地走着，不确定自己要去哪里，几乎像是嗑了药，看起来昏昏欲睡，漫无目的来回走动。有几位比丘在当时还真的昏倒了，彷彿他们的生命也即将到了终点，因为生命对他们来说已不再有意义。当天深夜，整个僧团都处于一片混乱的状态；大家都因为严重的失落感而悲痛欲绝。比丘们都心不在焉地四处乱转，搞不清楚自己要去哪里。那就是照亮他们生命与心灵的灯塔离去后，所产生的一种十足沮丧的冲击力。突然间，舒适和安全感全都蒸发了，使他们都处于一种失去皈依的不确定状态。心中寒冷、黑暗的压缩，让他们觉得宇宙里再也没有什么东西是真实的，也找不到东西可以支持自己，无法去想到宇宙的一切有情还是能找到庇护之源，在那个时刻他们似乎得面对没有希望与不确定的未来，彷彿大家都被极度的不幸所吞噬。阿姜曼曾是真正的庇护所，对他们来说，他们可以诚挚、毫无保留地将自己托付给他。

我无意藐视佛、法、僧，但那一刻，他们似乎很遥远，很难将他们重建为一处可行的庇护所。他们似乎不像阿姜曼那么有存在感；他总是在我们的身旁，随时为我们解惑，给予我们启发。如果我们带着自己无法解决的迫切问题去接近他，当他提出解答的那一刻，这些相

同的迫切问题都不约而同地溶解了。当他去世时，这些鲜明的回忆都深深刻划在我的心里，深刻影响着我。我想不到还有谁能解决我的问题？还有谁能这样悲悯我？还有谁的意见是我可以信任的？我害怕独自、沮丧、绝望地陷在无知的窠臼里，在他身旁能轻易找到解答的时光已逝。我愈想到这个困境，就愈是觉得替自己找一条安全、容易的出路这件事感到灰心。以我的愚昧，当时的我看不到前方的路，只有悲苦与绝望凝视着我。坐在他的大体前，就好像是我自己死了，我想不到可以拯救自己并减轻痛苦的办法，这是自我出家以来第一次感到这么忧愁、恐惧与迷惘——没有人可以帮我，也没有可以帮助我摆脱这份愁苦的办法。每一次我低头看着阿姜曼静止、毫无生机的大体时，便热泪盈眶，泪流满面。我无法制止这种情况，我的胸口因卡在喉咙里让我快窒息的一种控制不住的情绪而起伏与啜泣。

最后，我又重获足够的平静去内正思惟，我告诫自己：我现在真的要因心碎而死吗？他已解脱了贪爱与执着，而这些（贪爱与执着）都是愚痴无明。如果我现在死了，我却是因贪爱与执着而死，那对我是有害的。不管是掉举或死亡，对我，或对阿姜曼，都没有任何的用处。当他还在世的时候，从没教过我们要思念他到死的程度，这是世上的凡夫才会有的渴爱。虽然这样思念他，与「法」有关；但那毕竟还是被世俗的贪爱所染污，与佛教的比丘不相应。这对于像我这样已立志决意证得最高的「法」的人来说，尤其不适当。世尊说：「只要能依法奉行，事实上，就是在礼敬佛，也见到了佛。」显然我的渴望与「法」完全不相应，为了与「法」相应，我必须遵照阿姜曼的教导，严格依法奉行，这才是表达对他思念的正确方法。如果我依照他教我的方法，在严格地修行中死去，我有自信我的死亡与「法」完全相应，

这是唯一该做的事。我不该因为对他不理性、世俗的思念而阻碍了进步 —— 那样我只会伤害自己。

就这样，我重建了正念，让理智在当时趁机介入并抢先制止心中肆虐的漩涡，也因此我得以避免葬送在自己没有意义的行为之中。

茶毗

上午十点左右，阿姜曼死亡的消息传遍了比邻的社区；各地的高僧大德与各级政府官员都得知了这项消息。大家都赶到了寺院，渴望瞻仰他最后的遗容。他们聚集在那里的时候，与阿姜曼的资深弟子讨论，并达成了以最适当的方式来安排茶毗的共识。他们认为就一个卓越、举国尊敬的阿姜而言，葬礼一定要能彰显他崇高的地位。同一时间，他们透过广播电台与各大报纸来传播他死亡的消息，这样他忠实的信徒不管身在何处，都能得知这个消息。

他去世的报导还没传播出去，来自四面八方的出家众与在家众便已开始涌入寺院，表达他们最后的顶礼。从公布他死亡的消息到火葬的那一天，每天都有络绎不绝的访客来瞻仰他的遗容。住得近的人大多是当日往返；但那些住得较远的访客则必须留宿在寺院里——那时的交通不像今天这么方便。

稍早之前，阿姜曼留在 Ban Phu 寺的期间，来拜见他的人供养他很多的礼物，而且种类多到很难全部记下来。他从这些忠实的信徒所收到的供养数量多到惊人——这个现象一直持续到他去世的那一天。就像是雨季的雨水，供养布施不断流入僧团。他的一生中，总是收到很慷慨的供养，不管他是住在人口众多的市中心或是深山里都一样。就算是住在偏远的地区，也总有人愿意穿越茂密的森林长途跋涉来供养他特别的東西。但由于他的个性使然，阿姜曼很慷慨，也乐于奉献：他把收到的一切供养都送给需要帮助的人。他从没想过替自己留下这些东西，也不后悔这样的善行。他舍弃一切收到的东西，不管那是什么，或价值有多昂贵。就清贫而论，或许再也没有比阿姜曼还要更清

贫的比丘了。他这一生收到的供养物资总数量十分惊人，但他舍弃的数量也一样的多，甚至更多。不管他收到什么东西，他都会很快转送给其它需要的人。就算没有东西可以舍弃的时候，他还是会想其它的方法去帮助别人，而且是以低调不引人注意的方式去做。他的善行经常提供了附近的寺院急需的协助。由于他的奉献，当他死后被安置在 **Suddhawat** 寺院里时，来自全国各地供养的东西仍源源不绝送到他的遗体前。

著名的长老与当地的政府官员讨论后，决定先保存阿姜曼的遗体几个月，然后再举行荼毗。大家达成协议在一九五〇年一月的上半月举行荼毗。有了共识后，他们便安排特殊的棺柩存放他的遗体。

下午四点，有大批的在家众、比丘与沙弥来参与清洗阿姜曼遗体的仪式。当仪式完成后，他的遗体，还覆盖着袈裟，以白布层层裹住，被恭敬地放在特殊的棺柩里。棺柩的前方整个面板都是玻璃，可让那些从没见过他而且是远道而来的人都能瞻仰他的遗容，这样大家都不会失望。以 **Chao Khun Dhammachedi** 大师为首的僧团，决定连续彻夜诵经来表达对阿姜曼的尊敬，同时还有佛法的开示，参加的人一直都络绎不绝。

一切与阿姜曼的丧礼有关的各种活动，都是由当地的民众慷慨赞助。从政府官员、商界领袖到一般民众，所有的捐赠都是发自欢喜。秉持着虔诚的信仰，他们认真地扛起责任，从不喊累。从阿姜曼过世到他荼毗的那一天，色军府的居民同心协力提供聚集在当地的比丘与沙弥在生活上的便利。他们充满热情，不辞辛苦，也不惜斥资，为的就是确保整个盛大的荼毗过程都能圆满顺利成功。

接下来到荼毗前的几个月，数以百计的比丘来到色军府向他的遗

体作最后的顶礼。之后大部分的人都回去了，但有一百多人留下，住在寺院里协助所有必要的安排。尽管有比丘大量涌入，但当地居民从未阻碍，虔诚的信众每一天都会准备大量的食物供养他们。每天早上排队接受食物的比丘似乎无限延伸，但民众从第一天到最后一天都还是一样的慷慨——没有一天食物有短缺。即使需求日益增加，比丘们还是受到亲切又丰富的食物供养。

我亲眼见证过这些民众在那段期间伟大的奉献，所以我觉得有义务为后人记录他们慈善的功德与同心协力的善举。这令我印象深刻——我永远都不会忘记。我从未想过能看到由一大群人所展现出的耐心、耐力与自我牺牲。直接体验过令人难以置信的慷慨表现，我想要向色军府的人民表达我的钦佩：他们拥有永不消退的崇高信仰，他们殷勤的款待让我感受到温暖——一种永远留存在我心中的印象。

还有要赞叹留在寺院里的比丘与沙弥，协助督导、安排前来参与茶毗的人，以及许多辛苦的在家信众。早在茶毗日之前，就已有大量的比丘与沙弥抵达，预计茶毗仪式当日还会有上万的人来参加。为了供应预计前来参与茶毗大典的大量群众，便搭建了许多帐篷给人们居住，并在空地上尽量增设厨房及用餐区。在阿姜曼过世后不久，这些准备工作便开始筹备，且正好赶在茶毗之前及时完成。

随着茶毗典礼的日子逼近，来自各地的出家众与在家众如潮水般涌入，他们的人数膨胀到令负责接待的人几乎无法应付。愈接近茶毗的日子，涌入寺院里的人潮就愈多。到最后，已没有空间可以容纳陆续抵达的人群。茶毗当天，所有的小屋都住满了人，寺院附近的一整片林地上都挤满了从全国各地前来的比丘与沙弥。他们大部分的人都在森林里扎营，他们白色的伞帐四处可见。一共有八百名比丘与沙弥

沿着 Suddhawat 寺扎营，数百人在寺院附近栖宿。总计，约有上千名比丘与沙弥参加阿姜曼的茶毗。至于在家人方面，根本不可能去计算有多少人在寺院里扎营住宿。除了上述提到的，还有更多的人住在寺院外面，就睡在树下或外面的空地上。许多人在镇上睡，所有的旅馆全都住到一间都不剩。在茶毗当天，由于一大群人最后都聚集在火葬用的材堆前，不可能精准去估算他们的总人数。充其量，可估算出当天有上万人出席参加。

但，说也奇怪，很不可思议，在这样一个盛大的典礼中，群众只发出些微的声响。只听得到公共广播发出的声音，播放着与茶毗有关的宗教讯息。一切都严格按照森林头陀比丘的传统，过程中全无穿插任何余兴节目来娱乐群众。来自全国各地信众协助寺院茶毗所供养的食物、衣服与其它物品的数量，已多到堆积成一座小山。数以百计用麻袋装着的稻米，由忠贞的信众一车又一车不断载过来供养每一个人。为纪念阿姜曼而供养的功德布数量，可能多到可塞满一整间纺织厂。我从来没有参观过纺织厂，不清楚工厂到底有多大；但我相信，由全国各地信众所供养堆积如山的布匹，一定能填满任何一座布料厂的空间。

如果有些夸张，我愿向读者们致歉。看到这么多善心人士的布施，让我感到很骄傲，因此或许有些过了头。我从没想过我们泰国人会这么慷慨；但见证过这次的大布施后，直到现在都让我很讶异。奉献与慷慨是泰国人民的特点。从全球来看，泰国不过是一个小国；但我们自动自发乐善好施的慈悲天性却不输给任何一个国家。佛的遗教就是教我们对他人要有慈悲心，所以这完全符合我们佛教国家的传统。整体而言，我们泰国人不会让自己成为吝啬又心胸狭窄的人，总是温暖

又心胸宽大。

虔诚的布施提供了各式各样丰富的民生消费品，再也没有比在阿姜曼的茶毗上更加明显了。这次的无遮施真的很不寻常。每天煮饭及炖菜用的锅子尺寸都大得吓人。这些锅子又大又重，需要数人之力才能抬到僧众用餐的帐篷里。由于僧众的数量多到不寻常，所以设置了许多用餐的地方容纳僧众。大多数的人是一大群一起用餐——三到四十位比丘在此区，五到六十位在另一区——都是在广场预设用餐的地区。也有九到十名比较小组的比丘在僧众驻扎区一起用餐。他们绝大多数都是只吃托钵食物的森林头陀比丘，不需要大量的碗盘与餐具，很容易护持。一小部分是那些著名、担任行政事务的比丘与他们随行的僧众所形成的团体，大会则为他们提供碗盘与餐具。

当大锅饭和煮好的菜都已经摆好，比丘们自己会长幼有序将饭、菜与甜食放入钵中。这是一般的修行——他们都是以这种方式将食物混在一起。结合一般大众的宗教信仰与阿姜曼的功德庇护力，确保了食物不虞匮乏。

茶毗期间，没有任何的饮酒或酒醉闹事事件发生，没有争吵或打架，也没有窃盗的事件被报导。如果有人拾得遗失物，就会交给某个有权责的人透过广播通知物主前来认领。若某个有问题的东西价值昂贵，广播员就不会去描述它。他只会说某个贵重的物品找到了，请失主赶紧前来认领。经过正确指认后，物品才会归还给物主。如果遗失物是一般不贵重的物品，广播员就会描述它，好让失主前来领回。如果是现金，他只会宣布拾获了一些钱，但不会说明金额数量或它的装载物——例如皮夹——都不会被提起，失主一定要提供所有权的相关证明。

阿姜曼的茶毗仪式在正式茶毗前共举行了四天三夜，整个活动在许多方面都值得称赞。首先，尽管人数众多，却只有非常小的杂音；没有人打架或喝酒闹事、没有扒手，也没有偷窃的事件被报导。遗失的贵重物品都能迅速交给主办单位；所有的比丘与沙弥都沉稳、安静、举止合宜。类似这种规模的集会，想要符合其中一项令人称许的情况都很不容易，而将这些让人称许的情况都集中在一个活动中更是难能可贵。

每晚八点，比丘们聚在一起诵经纪念阿姜曼，在家人接着会供养布匹给僧众，其中某位比丘会为大家开示说法。隔天用餐后的早上，在家众会做功德衣的传统供养，这种供养并没有固定的时间表，最久会弄到一整天。在这四天的期间里，有很多从大老远来的虔诚信徒，都希望能奉献功德衣，如果限制供养的时间，会很不切实际。解决的方法就是让在家众能够以最便捷及快速的方式，向某个比丘或某组比丘供养布匹。带功德衣来的施主会被带到广播服务处，他们可以向广播服务人员说明想要供养的对象。使用大众传播系统是迄今最方便的方法，因为在这么多人中要找到某特定的比丘，几乎不可能用其它的方法办到。因此，若某个在家人想要邀请某特定的比丘前来接受供养，他的名字就会透过广播宣布。播音员有完整的出席比丘名单，当所有的比丘与沙弥抵达会场时，都要在服务处登记名字，这样广播才会有效率。这项措施让主办单位得以正确估算参加茶毗的比丘与沙弥的人数，也让广播员在需要时能正确念出他们的名字。

比丘们每天早上都会走到附近的村庄或城镇里托钵，唯一的例外是举办茶毗的当天。在那一天，在家人会特别请求比丘就在寺院的附近托钵。虔诚的信众在寺院内外的不同地点成组排队，当比丘们鱼贯

经过时，会将供养的东西放进他们的钵里。

典礼是从泰历的三月十日开始，到当月十三日半夜举行阿姜曼的荼毗才结束。装着阿姜曼的特殊灵柩被放在一个庄严的火葬材堆上，这些都是为火葬而特别堆起的。这个地点就是目前布萨厅所在的位置，四面都是由木工师傅为这次吉祥的场合所雕刻出的复杂木饰图案，让人叹为观止——配得上这么优秀的阿姜。他的舍利后来在泰历十四日的上午被收集起来，可惜的是，我记不得是国历的几月几日¹⁴。

就我记忆所及，他的大体是在泰历十一日被放在那里。当他们准备将他停放在帐篷内的大体搬出来时，僧众与在家众先举行了一个简短的仪式，请求他原谅他们在搬运过程中可能无心的冒犯。装着他大体的灵柩被庄严地搬到火葬用的材堆上，当他们再次表达他们的悲痛时，追随者中又激起了一次戏剧性的情绪溃堤。看着他的大体最后一次在眼前经过，群众都愁容满面，泪水偶尔在苦恼的哭泣声中迸出。那是一个混乱的场面，他的灵柩缓缓经过激动的群众面前，大家都在哀悼这一位有汪洋大海一般慈悲的圣者的殒落。很多人在他的大体经过时都放声大哭，那是他留给他们的东西——与他的存在有关的最后世间遗迹。他已入无上、清净的涅槃之境，再也不会回到有色蕴、身体的存在——忧悲苦恼之境。

他的信徒最后一次哭了——这是对一位曾以佛法来调和他们的心及愚痴的人所表达的敬爱。透过他的恩惠，他们已经获得了向善与止恶的必要正念。为了回忆他的功德，他们渴望能再保存他的大体一段时间，好作为他们忆念的对象，虽然他们知道这是不可能的事。所以他们只能恳求有最后的机会以泪水及真挚的情感来表达他们最深的敬爱。虽然他们在很多方面并不如意，但他们却有难得的福报能见证

一位已彻底断除烦恼的无上圣者的告别式 —— 一件稀有难得的吉祥之事。跳出了生死轮回的大苦，他已达到了涅槃最终的幸福。即便如此，在这个令人悲伤的时刻 —— 他们因思念众德具足的圣者而悲泣 —— 他们仍期望他能怜悯他们。他们不知何时才能找到逃离魔罗罗网并顺利安抵涅槃的方法，但他们的因缘仍尚未成熟，他们能做的就只有以泪水来歌颂他非凡的戒德与庄严的成就。这就是他们在哀悼一位受敬重的比丘殒落时，一种佛教徒掩抑不住的伤感。只有当他的大体被放在火材堆上时，他们才开始安静下来。

午夜时分，火化用的木材点燃了火。如预料中，拥挤的群众围着荼毗会场，大家都动弹不得，挤得水泄不通，彼此推挤希望能找到一处较能看得清楚的好位置。大家都耐心等到深夜，为的就是能最后一次看到他的大体 —— 一份能深藏在内心的回忆。

就在材火点燃后，不可思议且神奇的事发生了。当第一道火焰开始升起后，一朵小云突然出现在天空中，并在燃烧的材火正上方开始降下丝丝细雨。当晚是月圆夜，皎洁的月光照亮了四周，但荼毗火葬场却突然沉浸在蒙蒙细雨中。小雨下了大概十五分钟，然后云幕逐渐退散，恢复了晴朗的夜空。你可能会觉得这有什么好大惊小怪的？一般来说，一年中的这一段时间，天空都是完全晴朗；星星和月亮都清晰可见。但唯独那一晚，荼毗用的材堆被点燃时，就飘来一堆小云，并在上头洒下丝丝细雨。我清楚见证了这则惊人的事件 —— 一则让我永矢难忘的不寻常场面，那晚在场的人都可以作证。

阿姜曼的荼毗用的木材都是由虔诚的信徒从老挝的湄公河特别运来供养的檀香木，而不是一般的木材或木炭。当有了足够的数量时，他们混合熏香，作为火化大体的木材，结果就跟使用一般的木材或木

炭一样令人满意。从材火被点燃的那一刻起，直到他的大体完全被火化及舍利被妥善收集为止，整个过程都在出家众及在家众正式监督下进行。

隔天早上九点，舍利从灰烬中被仔细收集起来¹⁵，并分送给代表各府前来参与茶毗的比丘，条件是这些舍利必须安置在他们各自地区的合适公共圣龕里。碎小的舍利也发送给一般大众，但僧多粥少几乎不够分。就我记忆所及，有超过二十名来自各府的代表在那一天把舍利给带回去了。

当舍利的收集与分送终于结束后，一件让我感动到无法以言语形容且令人印象深刻的事发生了。当负责收集舍利的官员结束工作并离开现场时，接着发生一阵混乱，不分男女老幼都冲上前搜集一些残余的木炭与灰烬，保存起来作为供奉的对象。每个人都爬在茶毗材堆上争先恐后地抓起这一点或那一块，为的就是希望找到任何可以被当作忆念的小纪念物。最后，整个现场变得一尘不染——就像被擦洗过一般。离开时，每个人都带着微笑，就像是飘在云端一般，喜乐溢于言表。大家都紧握着一些小纪念物在拳头里，像小心翼翼地守护珍宝一般，一副深怕随时可能会被抢走的样子。就像在阿姜曼茶毗期间发生的许多其它事件一样，这是一则令人非常感动的景象。

后来，大部分的人返家前又再回到茶毗的地点——也就是安放阿姜曼大体的最后之处——作最后一次的礼敬。他们跪地三次顶礼，然后安静坐在地上缅怀沉思一阵子，以泪水及低泣表达他们的失落感，这情景令人心碎。当我看到这些人对卓越戒德的比丘竟有如此深刻感恩之情，我也跟他们一样有相同的失落感。当他们安静的沉思结束后，他们起身并难过地离去，脸上都沾满了泪水。然后其它的忠实信

徒接着各自就坐，庄严表达他们最后的敬意，他们知道他们已失去了最敬爱的人。这样的举动在那一天持续了好几个小时——真是令人为之动容的场面。

这里的关键就是「心」：心是世界上最重要的东西，在所有我刚叙述的事件背后，人的心是主要的力量。上万的比丘与在家众参加了这次的茶毗——这些行为的动机直接来自于心。他们的心本能受到阿姜曼的吸引，而阿姜曼的心就是清净的法——一种让人梦寐以求的成就，以致于吸引全国各地良善的人来向他顶礼的成就。虽然他们的心还没有累积到他们所冀求的德行，但他们目前已有足够的功德让他们在来生可转生为人，这不同于那些没有惭愧心、似乎是争先恐后投生到畜生或地狱的人的心。重生于恶道真的会使心的品质更低劣；最后，没有任何的价值可以依凭，一切的希望都将流逝。

世上的一切，毫无例外，都汇集于心：心是诸法生起的驱动力，也决定了它们将趋向何趣。如果心倾向于善，那么他所做的一切都不会带来欢悦，不论是在今生或来世。所有从主要的善道分支出去的路，都一定会为旅行的人提供舒适与平安。每一次的重生都将幸福与富裕，希望与愿望都经常得以实现。终有一天，所累积的功德必将引导他们趋向他们最重视的目标。我可以为阿姜曼作证，从他开始修行的初阶到最高的道果，他的心都是良善之源。

阿姜曼已因为「般无余涅槃」而广受世人的称赞，「般无余涅槃」一词只适用在已从所有烦恼中解脱的人身上。当一般人停止呼吸，生理功能停止运作时，这就是我们所知的「死亡」状态；但当佛世尊或阿罗汉死亡时，这就是「般无余涅槃」。一般认为阿姜曼的死也是「般无余涅槃」，对于这个论点我没有异议，我很乐于接受所有给他做出

高评价墓志铭的意见。多年来与他生活在一起，仔细听他说的每一句话，我从未发现他的生活方式或开示有任何矛盾之处，实际上，我深受影响，我确信那是从一个真正清净的心所散发出的「永恒之法」¹⁶。这样清净的心绝非人类与生俱来本有，想要验证它的唯一方法，就必须从一个凡夫的心，净化成阿罗汉的清净解脱心。这颗被净化的心将永远安住在解脱圣法中。

所谓心是世上最重要的东西，意思是指心就是控制「善」与「恶」各种表现的决定因缘。心就是主角，也是对所有的表演最终应负责的人。如果人的心唆使他们去造恶，其结果整个地球将轻易遭到毁灭。因此重要的是，我们的心应该接受适当的训练与看顾，这样我们才能平安照顾好自己与我们所居住的世界。然后，我们才能活得舒适，我们的生活才能免于不必要的打扰；而这个世界才适合人居住，不再持续受到争斗的恐惧所威胁。





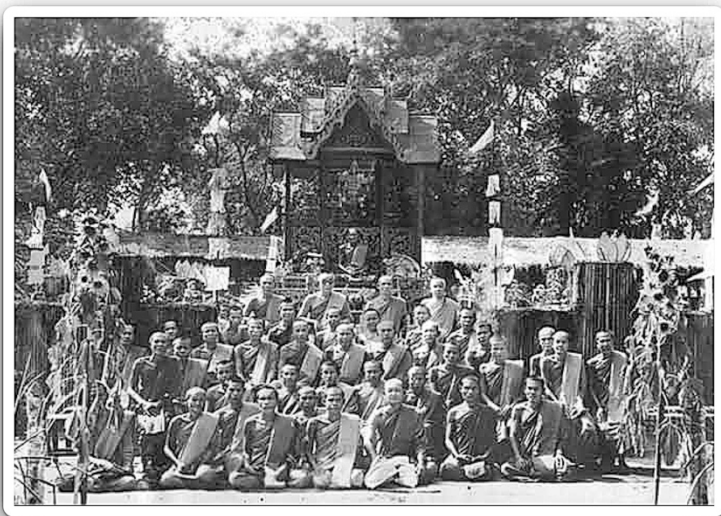
阿姜曼（约摄于 1942 年）



阿姜措 (Ācariya Chob Thānasamo, 1902–1995)



站在阿姜曼茶毗火葬材堆前的阿姜摩诃布瓦,这些火葬材堆是由非常专业的师傅以复杂的雕刻纹路图案所装饰,而且是特别为这种场合所设计的。这具华丽的棺木就沿着他的头部纵向摆放着。



阿姜曼的头陀弟子们在茶毗火葬材堆前的集体合影。



站在阿姜曼茶毗火葬材堆前的 Chao Khun Dhammachedi，棺木的末端正对着相机。

第七章 留给后人的遗物

在阿姜曼荼毗后的这一段期间里，他们下传承的许多弟子因为失去了他们生命中最可靠的庇护，所以一直悲痛欲绝。他们四处徘徊游荡，犹如断了线的风筝，随风向四方飘荡。他们的情绪低落，就像失去了双亲、孤苦无依的孤儿一般。因此阿姜曼门下的比丘发现在荼毗结束后，自己都变得相当不稳定。在他们终于打起精神后，他们都深刻地体会到没有善知识的害处。一位杰出的阿姜（禅师）的逝世绝非是一件小事。不可避免地，这一定会严重影响修行比丘的团体——就像地震撼动他们的基础。如果他的弟子在修行上已经很稳定，就会有强大的心智去扶持同修，就长远的影响来说不会变得那么的负面。不论是家中的家长、社会上的领导、商业的负责人、政府首长，乃至任何一派僧团的导师——一位优秀领袖的死都无疑是巨大的损失。既然这始终是不可避免的，那么那些依靠他们领导的下属就应该认真做好准备以防万一，以保现在和未来都可昌盛。

当阿姜曼过世后，我看到这样的损失造成了难以想象的伤害。这不一个人死了那么简单，而是他的死竟造成了广大的出家与在家众的悲痛，大家都陷入了被掏空的状态——就像地基已遭毁损而整个建筑结构都即将坍塌的建物。我对这样的发展感到震惊，因修行比丘一旦失去一位很强的老师，便很容易受到伤害这件事，令我担心他们的未来。如果我们不趁老师还在世的时候加紧努力修行并证果，一旦他死后，我们就会变得跟活死人一样，缺少可让自己坚持的稳定原则。

我自己当时也因陷入悲伤而感到彷徨。那真是一场可怕的经历，我感到就像一场龙卷风直接穿透我的心，狂风从四面八方向我袭来。一个「我失去了庇护、我已束手无策」的想法就像一阵狂风暴雨般袭击我，另一个「从今后，我该依靠谁？」的疑惑也把我吹得晕头转向；接着，另一道强风又袭来，告诉我阿姜曼已善逝了，留下我空虚又无助地飘荡，抓不到可让我依靠的绳索；而另一阵风又袭向我，告诉我他已经走了，如今一切都完了：父亲死后我该去亲近谁？这难道是我退步堕落的征兆吗？我才刚要站稳脚步，父亲竟舍我而去，真是何其不幸啊！又一道瑟瑟寒风吹袭这个悲惨不幸的可怜孤儿：这一次我肯定完了，而且就发生在我进展的关键时刻。「无明」与「法」正全面开战，而阿姜曼一直都是我的军事顾问，协助我拟定各项作战策略，未来还有谁能这么慈悲地帮助我？我以前从未走到这般痛苦的地步，我仿佛陷入了极度绝望的地狱深处，当我无法再与他一起生活，仿佛一切的希望都消逝了。

这就是阿姜曼去世时我内心混乱的状态，这番经历让我成长。从那时起，我不愿意看到其它修行的比丘，承受类似的痛苦经历：只因为缺少支持他们的坚实后盾即无法自行独立。担心他们因为后盾的缺席而错失正确的路，所以我不断提醒他们这个危险。如果等到太阳都下山后才匆匆寻找庇护之所，我担心他们可能到最后会跟我一样感到空虚与绝望。我不希望看到这种情形发生，所以我会提醒他们要趁月色还明亮的时候，他们的心还有意愿，他们的身体还可以的时候，赶紧精进修行。因此可以确定的是，想藉由「道」、「果」、「涅槃」的固有财富中证果的人仍然可以这么做，他们无须在心灵富足的世界中为穷困所苦。

经过转化的舍利

在阿姜曼荼毗后得到一些被分送的碎屑遗骨的人，都将这些遗骨安置在适当的圣骨匣里，供奉顶礼这些遗骨以示对他的尊敬。荼毗后大家便分道扬镳，各自打道回府，也就没有再进一步听到这方面的事了。直到四年后，泰国呵叻府 **Suddhiphon** 饭店与 **Siriphon Phanit** 商店的老板 **Khun Wan Khomanamun** 先生，因为一场法会而回到了色军府。他供养了一匹布给 **Suddhawatt** 寺，这间寺院就是阿姜曼离世的地方，寺院的住持回赠他一块从阿姜曼荼毗中得到的遗骨。他回到家后，决定将新得到的遗骨安置在四年前他安放阿姜曼遗骨的骨匣里。当他打开骨匣后，他惊讶地发现那些在荼毗上得到的遗骨碎片全都转化为水晶舍利了！¹他看到这个现象，因太过惊讶而为之亢奋。他赶紧派人去查看在 **Suddhiphon** 饭店里另一个保存阿姜曼遗骨的骨匣，也发现那些遗骨全都变成了水晶舍利！原遗骨的一小部分仍维持粗粉末的状态；但不久后，也都发生了一样的转变。最后，**Khun Wan** 先生所有的两个骨匣里一共有三百四十四颗舍利，这是第一起阿姜曼的遗骨被发现转变为舍利的实例。

这则奇迹的消息迅速地流传开来，很快就有人上门乞求想分一些舍利。**Khun Wan** 居士是一个非常慷慨的人，他很慈悲地成全他们的请求。于是，他一次会分送一、两颗舍利给他们；他曾有两次很大方地送我一些舍利。第一次，我获赠五颗；第二次，两颗。我一共有七颗舍利。我获得舍利后立即公开我拥有稀有之物的这件事。我非常开心拥有这些东西，但我的嘴却不懂得适可而止保持缄默，最后我失去了——一些女人来把它们给拿走了。但，奇怪的是，对于她们占我便

宜这件事我竟一点都不感到难过，而且已经没有什么好宣传了，我的嘴也终于懂得适可而止。

我有稀有之物的消息传开后，第一批跑来找我并希望能一窥其物的都是女人。我把舍利拿出来后，首先，一个女人把其中一颗挑起来端详；接着，另一个女人把另一颗也挑起来检视。在我搞清状况前，她们两人都偷偷地把舍利放进自己的口袋里，佯装无辜问我可不可以也保有舍利？那种情况下，谁还敢要她们归还，让自己难堪两次？就从那一次起，我已经没有任何阿姜曼的舍利了。后来，听说 Khun Wan 居士因为送出太多的舍利给其它的信众，自己也所剩无几了；于是，我不敢再去打扰他。

据我的了解，Khun Wan 先生在呵叻府的商店就是第一处发现阿姜曼遗骨转变为真身舍利的地点。从那时起，像这样的舍利在许多地方都有出现，那些都是拥有阿姜曼遗骨碎片的居士以极敬爱之心持续供养的地方。即使到了今天，依然有人发现阿姜曼遗骨转化为舍利的情形，然而这些有舍利的家庭都非常的低调，他们深怕其它人会跑来跟他们要求分享这些稀有无价的宝物。总之，如果内心不能与阿姜曼联结的人，将会发现就算是连一颗舍利都很难获得。只要看我就好：之前我也有几颗，但因缺少必要的福德去看顾它们——我只好交给其它人，让他们代替我去看顾它们。

阿姜曼的舍利有许多神奇、不可思议的特质。有一位有两颗舍利的人曾许下一个庄严的愿望：如果舍利能由两颗变成三颗，那么他会将这三颗舍利分别看成是「三宝」——佛、法、僧。没多久，第三颗舍利真的由其它两颗生出。另一个也拥有两颗舍利的人也许了相同的愿望，但结果却事与愿违，舍利不增反减，两颗变成了一颗，这让

他大失所望。这个人跟我说了这件事，并希望我能给他建议。我跟他解释不论是三颗、一颗，又或者只是尚未转化的遗骨碎片，这些本质上都是阿姜曼身体的遗物，所以不该为了两颗变成一颗而失望，因为它们一样都是一种奇迹，还有什么比这件事更神奇的？甚至从阿姜曼头上取得的头发样本——也就是每个月当他剃头时所收集的，现在被许多地方的人保存供养——也都同样转化为舍利。不管是哪一种情形，这些结果都一样，都是在经历一种本质上的转变，都变成了舍利。

拥有阿姜曼真身舍利的人因为都非常地珍惜它们，所以他们都相当低调。但，若有人以怀疑的态度问他们阿姜曼的遗骨是否真的变成了舍利，这些人都会明确地回答「是」。如果他们接着被问到是否可以分出一些舍利时，他们只会笑着说他们只有几颗，所以不可能再给别人了，以此避免别人来索取。也因此，当时很难找到真的拥有阿姜曼舍利的人。即使是受他们所敬重的高僧来问他们，他们也只是含糊其词顾左右而言他。对于这些如此尊敬与珍惜阿姜曼舍利的人，我们都必须以同理心来看待。

阿姜曼生前当老师的时候，其影响力无远弗届。他对追随者所经历的焦虑感与精神上的压力，都有非常有效的舒缓方法。许多人都曾说，当他们决定造恶，或心情焦虑烦躁，甚至想杀人报仇时——只要一想到阿姜曼，这些负面情绪与想法就会立即消退，就好像阿姜曼以清凉的水浇熄他们熊熊燃烧的心，让他们能看清自己的邪见，他们有害的负面思惟就这样烟消云散了，这种释放的轻安感使他们当下很想在他的面前五体投地顶礼。许多在家追随者也都证实过这一点，所以一定还有更多使用忆念阿姜曼的力量而成功降服恶念的例子没有公开。同样，也有许多比丘使用对阿姜曼的信心力量来降伏他们心中的

欲望。

在阿姜曼的一生中，教过数不清的人，他们也因此变为正直与善良的好人。从他成为比丘之后，至少有四十年的时间都花在教导全国各地的出家与在家人。只要想一想在四十年的岁月中，有多少的出家与在家众接受过他的指导。如果我们只讲到比丘，那些有禅定成就的人就已不计其数了。这些比丘后来都成为了阿姜（禅师），教导他们的弟子如何开展未来坚定的路。这一切都肇始于阿姜曼的努力开拓，将修行的知识与心得传递给他人。若没有他的指引，他们就找不到正确的路，更别说到去指导他人修行。

要在心中打下一个稳固的心灵基础，让它能合理、適切地固定住，这项工作极其重要又困难——远比我们以前所从事过的任何工作都还要困难。心灵的建设，就像其它的工作一样，要听从心的领导。事实上，善与恶，是与非，心既是一切事件的始作俑者，也是导演。由于在一切的道德议题上，心同时扮演仲裁者，也扮演监工，那么当它愈了解自己及它与善、恶、对、错等事件的关系时，它就愈有能力以一种平稳、安全、喜悦的方式来扮演自己。我们这些人，既然都知道了阿姜曼这方面知见的奥秘，就该以不可动摇的信心来礼敬他。当他还在世的时候，我们就不断感受到他知见的奥秘，就算如今他已远去，我们仍然不会忘记。我们不禁以深深无尽的感激来追忆他。

当谈到开展人心时，阿姜曼是评价最高的老师——直触世人生命重要核心的一种开展。一个在「法」中开发良好的心是不可能承受不利的果报。不但如此，我们敢说，一个已经充分开发的心是绝不可能承受任何不利的果报，一切的行为都会带来有益的善果。若适当的心灵开展跟得上物质开发脚步的世界，肯定是一个真正进步的世界，人

们一定能平安又快乐的生活在其中。当物质世界必须以损伤心灵世界来当作进步的代价时，人类的心会一直燃烧，于是乎世界将大规模经历斗争、压迫、剥削、堕落腐化，像这样的世界就等于是提前看到了地狱之火。如果你想事先知道地狱之火是怎样的一个情况，你只要去看缺乏心灵开发的世界就好；也就是不断受到负面心灵所污染的世界。当心灵被忽视，人类的行为就会出现偏差、不道德、令人恼怒，甚至相当有攻击性。正因如此，一个被不当的行为所支配的世界根本就毫无幸福可言与值得称许之处。

了解到这一点后，聪明、有智慧的人会重视心灵的开展胜过任何的事物——毕竟那些都只是心灵的产物。一旦心灵得到了良好的开展，紧接着它主要的影响力会净化人的一切行为，于是乎这个世界会在心灵已开发的智者领导下享受着平安与幸福，他们会依循「法」的原则，以理智去努力治理社会。

对那些聪明绝顶但缺乏心灵修持的人，我们千万不能轻易去赞美或相信他们，就算他们聪明到能上外层空间去探索太阳、月亮、星星。这种世俗的成就并没有那么重要；特别是对自己的错误或散发危害社会的毒素却不自觉的那种有问题的聪明。如果盲目地运用这种「聪明」的知识，很可能导致如动物般的掠夺行为，无情地攻击并吞噬彼此，并深信这么做是满足欲望的一种聪明方法。不管我们的社会地位是什么，真正的聪明才智是我们运用理性原则的能力，能带给我们自己与他人繁荣昌盛，没有必要靠文凭来证明它。能带给我们自己与他人和平与幸福的思想与行为才是真正智慧的果实；应该这么说，它们认证了自己。我们没有必要靠吹嘘自己的文凭来证明自己的智商，事实上，这种认证可能背地里变成了一种不道德的掩饰。如果是这样，手段偷

偷摸摸，但对他人造成的侵扰却清楚可见——制造出的麻烦到处都清晰可见。

这就是当心灵开展被忽视时所产生的危害。谁会相信物质单独的开发——心被无明与私欲腐蚀的人所驾驭驱使——会带给这个世界真正的和平与繁荣？只有对道德议题完全没有感觉的人才会接受这种观点。那些心灵有开发与未开发的人，他们在行为上的差异有如白天与黑夜之别。正因如此，佛陀不鼓励开发神通的禅定成就，例如：飞天遁地，或在水面上行走。他不会去称赞这方面的智慧，相反地，他会称赞在品德方面付出努力，彻底提升自己的那种智慧，不管他是透过禅定成就或其它方法来达到这个目的。像这样的人，对自己或他人都是一种福报，因为知足才是决定我们的世界到底有多幸福的主要关键因素。依着无常的变易性，就算我们的健康状况或生理需求可能都不稳定，但只要我们的心能少欲知足，我们就能幸福安乐，可抵抗难以承受的生活。

阿姜绍与阿姜曼的遗骸自行转化为舍利的这件事引发了一些问题。就在阿姜曼的舍利第一次出现的时候，这项奇迹的消息没多久就传开来了，很多人好奇为什么一般人的遗骸不能也转化为舍利：毕竟，阿罗汉的遗骨与凡夫的遗骨都是由同样的元素所组成，为什么只有阿罗汉的遗骸可以变成舍利？两者间在本质上有什么不同？

简单讲，我个人的解释就是「心」，或称做「心识」，就是基本、关键的因素。虽然「心」对一切的众生来说是很常见之物，但每一个人在力量与质量方面却有着很大的差异。就阿罗汉来说，他的心是无漏解脱心（没有烦恼、没有垢染的心），也就是全然的清净；而另一方面，一般凡夫的心，却是杂染的心；也就是受无明所染着。不管是

哪一种情况,心的本质——是主要且根本的动力——对于身体所属的各种因缘有着决定性的影响。比如说,阿罗汉的心是纯然清淨的,那么它很可能有能力连带净化了身体的各种成分,也因此,使得他的骨骼转变成舍利。虽然一般凡夫的身体也是由相同的成分所组成,身体的主宰「心」却充满着无明烦恼,它没有能力去净化身体的成分。因为身体的成分没有被净化,所以一般凡夫被火化后的遗骸仍未改变,这也反映出了他的心不清淨。我们可以这么说,被净化的身体成分就等同于圣者的无漏心,而凡夫的身体成分则等同于凡夫的烦恼心。进一步来说,阿罗汉的心,他的身体成分——迥异于一般的凡夫,因此他的骨骼也一定不同。

然而,我不确定的是,是否所有的阿罗汉死后遗骸都会自动转化为舍利。一个已达到阿罗汉程度的人,在他证得阿罗汉的那一刻梵行已立(全然清淨),但问题是,当每一个阿罗汉的身体被火化后,他的遗骸是否都会变成舍利?阿罗汉与阿罗汉之间,在他们分别证果与离世般无余涅槃的那一刻,时间上存在着重大差异。住世的阿罗汉,在他证果后身体也维持了好一段时间,所以当他们离世般无余涅槃后,就非常有可能变为舍利,这涉及到时间长短的问题。阿罗汉的心藉由不同的生命维持系统在身体方面维持着目前的身体成分,例如呼吸。而同时,阿罗汉每天都会各地持续他内在禅定的修持,禅定会逐步净化他的身体成分,直到他梵行已立(全然清淨),结果在他离世般无余涅槃之后他的遗骨就会变成舍利。但我不确定阿罗汉的遗骨,在他证果后就马上圆寂,会真的变成舍利,因为他的身体并没有受到跟上述一样长时间的净化历程。

一个被归类为缓慢且循序渐进证果的阿罗汉,他可能在证得阿那

含三果的时候，便卡在那里停留了一段很长的时间。在他的心有足够的力量与技巧超脱轮回之前，他必须花很多的时间在阿那含果与阿罗汉道之间来回地内观。为了达到阿罗汉果的阿那含内观过程事实上就是一种净化身体成分很有效的方法，当最后证得阿罗汉果时，在他离世般无余涅槃之后遗骨就可能已经变成了舍利。但另一方面来说，我不确定一个很快就证得阿罗汉的人，当他立刻离世般无余涅槃时，也一定会变成舍利，因为他的无漏清净心并没有太多的时间去净化他的身体成分。至于一般凡夫的有漏烦恼心，根本就没有能力将遗骨变成舍利。

不是只有阿姜曼的遗骸很清楚地变成舍利，有一些舍利自己也发生了一些惊人的改变。就如同我之前提到的，有两颗舍利的人许下一个神圣的愿望，希望它们能变成三颗，结果就真的多出了一颗作为回报；但也有许愿得到第三颗的人，结果竟反而从两颗减为一颗。虽然这些都看似不可能，却都真实上演了。

还有另一个神奇的例子，有一个在早上得到两颗舍利的人，到了傍晚他再去的时候，竟发现已经变成了三颗：从早上到傍晚这么短的时间，它们竟然从两颗增加到三颗。事件中的主角是一位高阶政府官员，他对阿姜曼有很强的信心，从阿姜曼般涅槃到他荼毗的这一段期间，这个人几乎在荼毗各方面都极尽安排之能事。一位上座从呵叻府的 **Khun Wan** 先生那里获得一些舍利，他感念这个人的热心协助，于是在某天的早晨送给他一对舍利当纪念。当这份珍贵的礼物交到他的手上时，那一刻他感到一股排山倒海而来的喜悦。但当时他手边没有适合的东西可以放，他只好暂时拿一个空的鼻烟壶来放舍利。他盖紧盖子，将鼻烟壶放进衬衫的口袋里，扣好扣子，以确保不会遗失。

那天早上他离开寺院后，这个男子就直接去上班。他一整天都不时想起自己收到的舍利，一直处在光明、喜悦的心境。

傍晚他回到家后，他兴奋地告诉家人他收到了一份从未收过的天大礼物。等全家人都围上来看是什么东西时，他作了一个适合放置舍利的圣龕。他打开鼻烟壶的盖子要倒出舍利时，他惊讶地发现，里面有三颗舍利。这一幕更加深了他对阿姜曼的敬仰，他抑制不住收到舍利的喜悦，欢喜到不能自己。他大胆对妻子与孩子宣称这真的是一项奇迹——这就是阿姜曼真的是阿罗汉的证明。但他的家人却有些怀疑，也有点担心，可能是他早上的时候算错了。他不接受这样的说法，激动地争辩他确实记得早上从上座那里得到的只有两颗舍利，他坚称他是以极大的欢喜与敬意接受，就算在工作中，他仍记挂在心里，不断想着「两颗舍利，两颗舍利……」，彷彿变成了一种禅修的业处了，所以他怎么可能会忘记有几颗舍利呢？他告诉他的家人如果他们仍有怀疑，明天他就带他们去找那位上座证实，这样他们到时就会相信他说的都是真的。但他的家人不想等，他们决定立刻就去。于是，他们都一致决定直接出发。就在抵达寺院时，这个高级官员问上座早上到底是给他几颗舍利。

「我给你两颗了，你为什么这么问？是不是掉了一颗？」

「不是，一颗都没掉。事实上，它们还增加了一颗，所以现在我有三颗。我会这么问，是因为我返家打开壶盖倒出舍利时，竟然有三颗，而不是我期待看见的两颗。这让我高兴到颤抖不已，我赶紧告诉我的太太跟小孩，但他们都不相信我，说是我算错了，他们坚持要我回来跟您确认。现在我知道真相，我更喜悦了，怎样？你们还有什么话好说？现在相信我了吧？」

他的太太笑着说她只是担心他可能算错了，又或者他是在跟她开玩笑，她只是想要确认而已。既然真相已大白，她当然相信了，她不会否认这个事实。这位上座也笑着对她解释这件事发生的经过：「今天早上我给你先生两颗舍利，那是因为他对阿姜曼及其它的僧众总是特别的热心。从阿姜曼离世后到荼毗的这段期间，他提供了非常宝贵的协助。我一直感念在心，这些舍利在现今极为稀有，所以，当我从呵叻府的 Khun Wan 先生那里得到几颗舍利后，我就为你的老公预留了几颗当作纪念。阿姜曼算是第一位我遇见过遗骨会转变成舍利的人，虽然这种事情在古代的文献中就已提过，但我从来都没有亲眼见过，现在我已经目睹不容否认的证据了。请将它们保存在适当的地方，并好好地照顾它们。万一有一天它们突然消失了，到时你们的失望恐将远远超过数量增加时的喜悦。别说我没提醒你们，阿姜曼的舍利有非常神奇的性质。当它们只是为了你们而在数量上轻易地增加，但如果你们不恭敬，它们一样能轻易地消失。请将它们放在显眼的高处，每天早晚敬拜它们，它们可能会为你们带来一些意想不到的好运。我确信阿姜曼绝对是一位梵行已立的比丘，但我不常对别人提起这件事，因为我怕他们会认为我是神经病。你要明白，人们总是容易负面思考，去相信负面的事情；他们很难去正面思考，去相信光明面。也因此，要找到恶人很容易，但要找到善人却很难。反观我们自己，我们可以发现我们都太倾向于负面思考，而非正面思考。」

当上座说完后，这位高阶的政府官员与他的妻子恭敬地向他顶礼并辞别，满怀欢喜地回家。

我提到阿姜曼舍利的这些奇特与神奇的性质，可能会让读者思索究竟是什么原因造成这些现象。想要从科学的角度找到证据的人恐怕

很难遇到经验上的证据。因为像这类的事情对于仍有烦恼的人来说是不可能揣度的，他们是不可能找到任何一点证据来支持他们的臆测。阿罗汉与我们一般人在身体成分上的差异，清楚地呈现在一个事实上，那就是阿罗汉的遗骨会变成真身舍利。至于有无明烦恼的凡夫的身体成分，就算火化了一百万次，也绝不可能有相同的结果。因此，显然我们一般人是不能与阿罗汉相提并论，光凭他的心是清净的这一点，就足以使他以独特不可思议的方式鹤立鸡群，而他的成就应受到世人的恭敬与供养礼敬。

其它的神秘灵异事件

一般来说，人们由于自我感觉良好（自我中心），很难相信别人的优秀。然而，想要成为好人，他们就必须接受那些已经很明显被公认为是对的事，因为若拒绝接受被公认为良善的事，将会被看成是一种蔑视人性尊严的愚蠢。就以阿姜曼为例，我从未见过有任何一个比丘、沙弥、八戒尼，在已经很清楚认识过他并了解了他的教导之后，还会表现出执拗与骄傲，不肯接受他教导的真理。不仅如此，他们似乎都愿意为他牺牲生命。

在真实谛与清净道方面，他就像是在教数学——详细指导他人：两者（指修行与数学）都是建立在不变的原则之上，若能正确运用理则，一定都能得到相同的结果。举例来说，一加一肯定等于二，二加二肯定是四……用这种算式不管去计算多复杂的数字，只要基本的算术规则能被正确运算，结果就一定不会出错。不管是大人或是小孩，只要方法正确，结果就必然正确。不管有多少人武断地否认这些基本原则的正确性，真理依然不变，这样的人也只是突显他们自己没有意义的愚蠢而已。同样的，真实谛并不是取决于特定的年龄群、性别或国家的突发奇想，它们是不容否认的自然法则。「法」的原则，世尊与其阿罗汉们都已完全亲证，从整体方面来看，对于它们的（「法」的原则）正确性都绝对可以挂保证。

阿姜曼是一位内心已完全见法的人，他可以彻底地讲出他清楚证得的一切内在与外在现象的知识，不会在意他人相信或不信、夸奖或批判。他内在修为的各方面——从戒德与禅定开始，一路进展到解脱涅槃为止——都可以公开大胆地说出来，好让听众自行依资质根器去

运用这些知识。他无畏地讲出他曾接触过有关外在的世界，如天神、梵天、各种不同型态的鬼，都尽可能留给听众自行去观察。除了在修行中获得的鼓励，那些分享了他以「心」察知感应到这种现象的人，都能显着地扩展他们相关的知识领域，使他们自己在遇到这些神秘的灵异现象时也都能迅速应对与处理。

虽然他的弟子们不像他那么熟练，但他们也都见证了这些现象。我这边可以举一个例子，阿姜曼在某个夜晚接见了好几群天神，直到深夜他都没有机会休息。他终于累到不行，想要躺下来休息一下。然而当另一组天神在更晚的时候抵达，他对他们解释因为先前接见了一些天神，所以现在很需要休息。他请他们去参访他另一位弟子并听他的开示——而他们也照做了。当阿姜曼如是交代后，这位弟子同意为他们开示一下，之后他们便离去。

隔天一早这位比丘就问阿姜曼这件事：「昨晚有一群天人来找我，他们说，在来找我之前，他们是先去请您开示，但因为您非常的累，需要休息，所以才来找我。这是真的吗？还是他们只是为了想听我说法而误导我？我觉得有点怀疑，所以想向您求证此事。」

阿姜曼回答：「没错，昨天晚上我接见了许多的天神，已累到不行。后来最后一组来找我时，我请他们去找你，的确就像你说的。他们跟那些善于说谎与不值得信赖的人类不一样，当天神许下一个承诺，他们就一定说到做到；如果他们跟人有约，他们一定会准时赴约。我接触地居天神与空居天神已经有好长一段时间了，我从未听过他们有说过任何虚假或不实的事。他们远比人类更诚实与有美德，他们看重诚信就好像自己的生命一样的重要。他们会严厉地讥嫌不守信用的人；如果有人说话不算话，又没有正当的理由，他们对这个人就会失去尊

敬。」

「他们也指责过我几次，虽然我无意失信于他们。有几次在约定的时间之前我进入了甚深禅定，并专注于其中，直到我退到能与他们沟通的层次（近行定）才发现他们在等我。他们指责我让他们等太久，我对他们解释是因为我沉浸在禅定中，一不小心没能在预定的时间出定，而他们也接受了我的理由。」

「后来也发生过我责备天神的情况。我跟他们解释我只是一个人，但有几万甚至几十万个来自高阶与低阶的天神都指定要来见一个比丘：又有谁能这么准时接见每一群天神？有几次我的健康状况不是太好，然而我还是必须很有耐性地坐着接见访客，你们应该要体谅我面临的难处。有时候我沉醉在禅定的喜乐中，当我比预定的时间稍晚出定时，得到的却是严厉的指责。如果这种情况继续下去，我以后就把时间都留给自己，不再浪费时间与力气去见访客，你们觉得怎样？当我这样喝斥后，这些天神一定会承认他们的错误并立刻请求我的原谅。」

「那些常来找我并熟悉我做事方式的天神，也因此，如果我有时迟到一点，他们也不会介意。那些以前都没来找过我的天神才会介意我的迟到，因为他们天性都非常看重诚信真实。来自各界的天神，包括地居天，在这一方面都一样。有时候，他们知道我必须从禅定的止息状态退出才能跟他们沟通，真的会害怕因口没遮拦讥嫌我而招致不善的恶果报。我偶尔会告诉他们我看重诚信胜过我自己的性命来响应他们的指责：我没有实时出定接见你们的原因是因为我对『法』有一份责任，而这份责任远比对一个天神许下的承诺更加重要。虽然各界的天神与梵天都不具肉体的形式，比起我这个人类的身体来得精致许

多，但我的心与诚信真实却远比所有的天神与梵天加起来都还要更加精致微妙。然而我不是那种像傻瓜一样会一直不断提这件事的人，我现在跟你们提这件事是因为要提醒你们我真的是在护法，这件事有多么的重要。所以在指责我之前请先仔细想清楚业果。」

「一经我向他们解释我真正的优先级后，这些天神了解到自己的错误并担心起他们的行为所招致的业果，于是他们全体请求我的原谅。我特意对他们保证我对宇宙一切的众生不怀有任何一丝的恶意：我深信不具任何恶意形式的慈爱与悲悯，我的一切作为都是受全然清净的法所支配；另一方面，天神，只具有善意与诚实——这些特质都不是真的那么不可思议。世尊与阿罗汉具有清净的特质，因为他们心中的『法』是绝对清净的。宇宙中没有任何一个众生能想象得到这种清净可以崇高到有多么的不可思议。天神所遵奉的那种诚实正直仍不脱世间法的领域，这种修行与知见一切众生都做得到。然而，一个清净心的真实法，唯有世尊与阿罗汉才具有。尚未达到这种成就的人，是不可能领会与付诸实践的。不论我是否有这种绝对清净的诚实，都不值得拿来夸耀。但请你们记住，与世尊和阿罗汉具备的法相比，天神所奉行的诚实，既非独特，也不是唯一。」

如果阿姜曼是对人类说这些事而不是对天神，人类很可能会感到尴尬——甚至可能恼羞成怒。但天神都非常渴望听他说法，所以会非常专注地听他说，他们能了解到因为无知而冒犯到他的错误，对于今后能谨慎守护自己的行为这一点，他们反而更加欢喜。阿姜曼说，像这种值得称许的行为真的配得上他们高尚的境界。

以上简短的例子，应可作为存在于超越物质感官神秘现象的数据。这些现象都因为无法以感官来察觉，所以才神秘灵异；唯有那些能察

觉感应到它们存在的人，才不会觉得神秘。这个道理也可以适用在《法现观》（*dhammābhisamaya*）²，如果世尊是唯一证悟「法」真实谛的人，相对于其它人来说「法」就是神秘的。可一旦阿罗汉圣弟子也都证悟了相同的「法」，它（「法」）的真实谛对他们来说就不再神秘了。因此它与上面提到的神秘现象是一样的道理：对那些能察觉感应到它们存在的人，就不会觉得神秘。

在佛陀的时代，他与他的阿罗汉圣弟子们才是唯一能完全证悟到「法」的奥秘本质，也因此他们能察觉感应到外界的一切神秘现象。像这种事情并非一般的知识，在当时很多人都没办法感应到这些神秘现象。至多，他们只是听说这一类的事情，然后，经过一番思考后，才开始相信，即使无法直接感应到也会相信他们的存在。当然也有其它思考过这些事的人，不肯相信这些神秘事件。这对他们的修行反而变成了一种障碍，造成了他们与世尊及阿罗汉们之间的一道鸿沟。到今天这种情况依然没变：只有那些与生俱来有通灵能力的人才能发现这些神秘现象；对其他的人来讲也只是道听途说而已。姑且不论我们是否选择相信这一类的事情，都不可能有任何的科学证据来证明他们的存在。我以前也可能受到影响不相信，但后来我发现没有足够的理由可以怀疑。所以我尝试敞开心胸抛开偏见，根据阿姜曼与他的资深弟子跟我叙述的一切，单纯地写下阿姜曼这本传记。

虽然我对这一类事件的知识不够敏锐，但我必须承认我对阿姜曼有无尽的信心与敬意。如果有一个我可以信任的人来找我，并建议我用生命去换回阿姜曼起死回生继续传法——他并指出因为我的愚蠢，绝不可能去教导任何人——倘若能证实他说的都是真的，我会立刻答应。如果他真能保证用我的命可以换回阿姜曼，我会当下立刻安排我

自己的后事，绝不迟疑。事实上，我已经为我的愚蠢困扰了很长的一段时间，虽然没有人出面要求用我的命去换回阿姜曼，但在写这部传记的时候，他曾亲切地告诉过我细节，我却记不住那么多东西，为此我不断感到失望。因为我的记忆力不好，所以他告诉我的许多东西都已遗失。即使对于我能够记得并写下的东西，我仍感到相当的惭愧。卡在我记忆中的那一点点东西就像是黏着主人的宠物一样，不管怎样，都跑不掉。无论如何，这里写下的东西也只是读者的开胃菜而已，因为言语文字无法适当地传达出这些事件的神秘之处。

现今的泰国，阿姜曼是让大家对内观与外在现象产生兴趣的主要功臣，虽然没有几个人能和他一样有这种察知神秘现象的能力。这就好像阿姜曼是为了眼、智、明、觉而修行；而我们却是为了无明而修行，因此我们看不到他所看到的一切。我这里没有写下太多有关他超能力的事情，是因为他向我们解释的时候，我没有太仔细听。尽管如此，据我所知，跟他一样有这种能力的弟子不但不曾驳斥过他说过的一切；反而，他们还见证了这些神秘事件的存在。这对我们这些在感应的技术上还不够熟练的人来说，就算这些东西用肉眼看不到，应该也是一个很足够的指标。同样的，世尊是第一个达到解脱成就的人，也是第一个能察知到许多神秘现象的人——他的阿罗汉圣弟子们最终也都达到了相同的成就，并见证了这一切。

在我们现今的时代，这种超自然现象对于活在跟阿姜曼同一时代且拥有和他一样能力的少部分人来说，已经不再是个谜了。这在另一则神秘事件中可以得到左证，虽然令人感到相当的有趣，但对于自认是怀疑主义的人来说却可能产生怀疑。当阿姜曼住在 Ban Nong Pheu 寺的时候，有一位当地的年长白衣女居士来寺院顶礼他，并告诉他有

关她禅修的经验。有一天深夜她在禅坐时，她的「心」入于一境，进入了深层的禅定，在那个境界保持完全静止一段时间后，她注意到有一条非常微细、像丝线一般的触角从她的心中流出，并离开了她的身体。她的好奇心生起，她跟着她的心念波去看它到底要溜去哪里，要干什么，还有为什么要这么做。她发现这条精细的心念波跑进了跟她住同一个村里外甥女的子宫里，正准备预约一处来生的温床——尽管她自己的身体还很硬朗。这个发现让她很震惊，于是她赶紧将她的心念波从那个位置给拉回来并出定，她感到很不安，因为她知道她的外甥女已经怀孕一个月了。

第二天一早，她赶忙跑到寺院将整件事说给阿姜曼听。他安静地听着，在场也有许多比丘都在听她说。因为从来都没有听过这样的事，我们对这样的奇谈都感到很困惑，我对于这件事本身以及阿姜曼会如何回答这位老妇人都感到特别有兴趣。我们都屏息凝气地坐在一旁，所有人的眼睛都盯着阿姜曼，等着听他的回答。他坐着闭上眼睛约两分钟，然后清楚地告诉她该怎么做。

「下一次你的『心』又像那样凝神入定时，仔细地检查你的心念波。如果你发现心念波又向外跑出去时，那个时候你必须集中精神以直观的智慧切断向外溢流出去的连结。如果你能成功地以智慧完全切断它，那么这种情形以后就再也不会出现了。但这很紧急，有急迫性，你要小心地检查，然后集中注意力以智慧完全将它切除。而不要只是敷衍了事，不然的话，我警告你，当你死了以后就会往生到你外甥女的子宫里。记住我跟你说的话，如果你无法成功地将你向外流出的心念波给切断，那么当你往生后，一定会在你外甥女的子宫里重生，我很确定这一点。」

听到这个警告后，这位老妇人就回家去了。两天后，她再度来到寺院，看起来很开朗很开心。不需要特别去观照，从她的表情就知道她已经成功了。

她坐下来的那一刻，阿姜曼便开始问她：「怎么样？你是否已成功阻止自己投生到你外甥女的子宫？尽管你现在仍非常的硬朗。」

「是的，就在第一个晚上我切断了那个连结。当我的『心』一凝神入定后，我就集中心力，清楚地看到了先前看到的情况。于是我以直观的智慧专注于切断它，就像您说的，直到它终于被切割开来。昨晚我又再次彻底检查它，再也找不到了——它就这样消失了。今天我等不及，就赶紧跑来跟您报告这件事。」

「嗯……，这是一个可以看出『心』有多么微妙的好例子。只有曾经修习过禅定的人才能察觉到这种事——没有其它的方法可以办得到。你差一点就被无明所捕获，因为你没有注意到无明正准备把你推入你外甥女的子宫里。幸好你在禅定中发现了这件事并及时正确处理。」

就在这位阿姨通往她外甥女子宫的心念波被切断后不久，她的外甥女就流产了，也因此将两人之间的连结给永远地切割了。

不久，寺院里的比丘开始讨论关于这件事的两个问题：

第一个是关于一个还没有死的人就投生的事；另一个是有关流产的问题。这位老妇人并没有告诉村里的任何人发生了什么事，所以没有其它的人知道这件事。但因为我们都到场听到她跟阿姜曼说了这件事，这就引发了一些问题，所以比丘们就请阿姜曼为他们解释。

对于「一个还没有死的人就投生」的问题，他回答如是：「她已

经准备好就快要投生了，只不过过程尚未完成罢了。在事情发生前，做好准备工作是很常见的。在这一则案例里，她已做好了准备，只是尚未完成而已。所以，说一个还活着的人就已经往生是不正确的说法。但如果她没有这种感应力，她肯定就在他外甥女的子宫里打造一个新的家。」

对于第二个问题：「切断这位老妇人与她外甥女之间的心念波的连结，是否等同于摧毁了一个生命？」

他是这样回答的：「哪里有摧毁？她只是切断了心念波而已，又不是真的砍断了一个众生的头。真正的『心』一直都停留在那个女人那里；她只不过是伸出了触角去抓取了她的外甥女。^l一旦她觉醒并切断了向外奔流的心念波，破坏了这个连结，事件就到此结束。」

这里还有一个重点，当老妇人在叙述她的心念波是如何偷跑出来到她外甥女子宫里预留的温床时，阿姜曼并没有驳斥她。他并没有否定她经历到的真实性，告诉她错了或重新思考这只是一种臆测。相反的，他是直接针对她的经历来响应。

这个故事很有趣，因为实际上为什么她的心念会流向她的外甥女，这一点有很好的解释。这位老妇人说她很喜欢她的外甥女，跟她保持着很密切的互动，一直都很宠爱她。但她从未怀疑过在她们的关系之间潜伏着某种神秘的连结，等着溜出去使她投生为她外甥女的孩子。如果不是阿姜曼出手相助解决这个问题，她肯定就会在她外甥女的子宫里了。^m

^l 十二因缘的「执取」。

^m 请以十二因缘思惟这一段重要的内容：老妇人仍有再生的渴求「无明」，与外甥

阿姜曼说，心的复杂性已远超出一般人的理解能力与范畴，对他们来说很难去适当地看管这颗心，避免危及到他们自己的幸福。如果这个老妇人没有禅定的基础，她一定没办法理解心在生与死之间的运作方式。因此，禅定真的是正确处理心的有效方法，特别是在生死紧要关头时，正念与观智都是理解与照顾心的极其重要辅助工具。当这些能力获得充分开展后，它们就能有效地阻止及中和剧烈的疼痛，不会让疼痛在临终的那一刻吞噬了心。

死亡绝对是紧要的关键时刻，因为闪失意味着错失了再生为人的机会，最起码是下一世的。例如说，某人在临终时一不小心投生为一个畜生，那么他就被迫要浪费时间「卡」在动物的生命期里，并去承受低等生命的苦难。然而，如果，心受过训练与修持，就有足够的正念可以获得适当的支助，那么最低限度可以期待再生为人。除了以上所提到的，最后再生为人之前，可能还可以投生到天界去享受一段很长时间的各種天界欢乐。当再世为人时，各种过去生生世世所培育的美德心性都不会忘失。就这样，天生的美德力量会随着接下来的每一世不断增长，直到心获得了力量与能力去照顾自己。然后死亡只会变成形体转换的一个过程，由低级进展到高级，从粗糙可见转为更精细微妙的存在——最后从生死轮回到解脱涅槃。这就类似于世尊及其阿罗汉圣弟子们在过去多生多世以前接续提升生命品质的历程，逐步去改变他们的心灵结构，直到无可改变为止。因此，心就是这样经由接续的转世出生在品德方面得到了培育，最终转化为涅槃之宝。这一切都直接源自于心以品德来逐渐培育修持，一步一脚印。为此，不分男女老少，有智慧及聪明的人，永远都不会厌倦有助于心灵功德的善行，

女经常的互动是「行」，对外甥女的喜爱是「爱」，老妇人的心念波连结到外甥女的子宫是「执取」。

在今生和来世一直促进他们的福祉。

我觉得我必须向读者们说声抱歉，因为我在说阿姜曼的故事的时候是这么没有次序。我已经非常尽力用很有条理的方式来呈现他的传记，但因我天生记忆力不好，使得我常常搞混主题，把本应该是在最后面的东西摆在最前面，而应该是在前面的却放到了最后面。虽然阿姜曼的传记已经接近尾声，我还在添加之前没想到但事后才想到的东西。因为这样子，故事还是没有结束的迹象。当你们继续读下去，你们就会发现我在事件的排序上很不可靠。

当阿姜曼住在 Ban Nong Pheu 寺院里的时候，又发生了一件很有趣的事。有一天他从禅定中出定，走出房间，在大家说话之前，立刻吩咐在他禅屋下面的比丘去看一看土壤上面是不是有大蛇爬行过的足迹。他跟他们解释前一晚有一条大蛇来拜访他并听他说法。在它离开之前，他（阿姜曼）请它在地上留下隔天早上比丘都可以看得见的爬行痕迹。比丘们说真有看到一道从他禅屋下面的地上爬向森林的大蛇爬行过的痕迹。因为没有进入的痕迹，所以他们搞不清楚它是怎么进来的，唯一看得见的就是从他的禅屋下方爬向森林的痕迹。他禅屋四周的地面都打扫得很干净，所以如果有其它的痕迹都应该很容易被注意到：但没有其它的痕迹，只有一条。阿姜曼告诉他们不用再找了，因为他们找不到的。他重申那是他请求大蛇直接从他小屋离去前在屋外下面的地上留下的痕迹。

如果是比丘们先看到这条痕迹，然后跑去问阿姜曼，那么这起事件就不会这么发人深省了。有趣的地方在于阿姜曼立刻先抛出主题，而不是被提问；果不其然，接着他们就发现在他禅屋下方的地上有巨蛇爬行过的痕迹。这意味着，他是透过内在的天眼来感应到这条巨蛇，

他交代它要留下让比丘们都可以用肉眼看得见的记号，因为他们的内在天眼未开，没办法看到巨蛇的来访。

之后当比丘们有机会时，他们请教阿姜曼究竟巨蛇是以蛇的原形或其它的形象来参访？他回答没有人能确定巨蛇会以何种形貌出现。

「如果它们就如昨晚一样是为了闻法而来，那么它们就会以相称于自己的身分地位，以人类的形貌出现。大巨蛇会以君王的样子，在众侍卫及随从的伴随下来找我。它的举手投足在在都表现出皇家的气质与气派；所以我在跟它说法的时候都是用皇室的敬语，就如同我以前接待过的皇室大人物一般。它的随从类似于伴随在国家君王身边的大臣或政府官员的代表团，它们表现出最有礼貌、最尊重人的行为——远超过我们人类。它们在听法时，一动也不动，不会表现出坐立不安的样子。当领袖在跟我讨论法义的时候，总是为了全体的利益而发言。如果有任何的蛇有问题，就会先把问题交给领袖，然后由它来发问，我来回答。一旦我回答它们所有的问题，它们就会一起离开。」

还有另一则事件可以让我们对阿姜曼超凡的神通生起信心，纵使事件本身的真正意义已超出我们的理解范围。有一个比丘注意到阿姜曼喜欢抽某家特定厂牌的烟³，于是他交代一名净人ⁿ用其它人供养这位比丘的一些钱去买来供养阿姜曼。这名净人照着做；比丘便将烟供养给阿姜曼。一开始阿姜曼没说什么，可能是因为当时他正在说法，没空去审查这件事。但，隔天一早当那个比丘去见他的时候，他就命他把烟给拿回去，他不会接受这些烟，因为它们是属于不特定的多数人所共有。那个比丘向阿姜曼保证这些烟都是属于他一人所有的，因为那是他前一天交代净人用他自己的钱去买给他的，他特别要买来供

ⁿ 以劳务供奉僧团的在家居士。

养阿姜曼的，所以那不可能是多数人的东西。阿姜曼再次重申要他把东西给拿走，因为那是属于不特定多数人所共有之物，这种供养已经「不清净」了，所以他不会抽这些烟。

因为这个比丘怕被喝斥，所以不敢再坚持下去，不得不把香烟给拿回去。他请人去找那位买香烟给他的净人，问他究竟发生了什么事。原来，这个净人动用了属于不特定多数比丘的供养金，而那些都是其它比丘指示他去买一些必需品或其它物资的钱，他动用了那些剩下的钱去买烟。这个比丘就问他那些比丘的名字，并赶紧找到他们。他对他们解释这些供养金与香烟的钱都混在一起，当每一个人都知道是用来供养阿姜曼之后，都感到更加欢喜。于是这个比丘带着香烟再次去供养阿姜曼，并忏悔他真不该一开始没问清楚净人事情的始末，他承认阿姜曼是对的：净人他证实动用了属于不特定多数比丘的供养金，并将它们混在一起去买各种东西。但由于所有的比丘都已被征询过，并随喜以香烟供养阿姜曼，所以他才再次来供养香烟。阿姜曼收下了香烟，没有说任何一句话，也没有再提过这件事。

事后，这个比丘告诉他的一些同修比丘，他一开始是如何跟阿姜曼唱反调，直到最后才发现阿姜曼是对的。但如果没有人跟他提起买香烟的钱跟其它的供养金混在一起，他又怎么可能知道这件事？一些比丘对于这一点感到很困惑，在一次非正式的聚会中有一个比丘对这件事公开发表了意见，并严词提出辩护。

「如果他跟我们这些人一样，他就当然不可能知道这件事。但正因为他跟我们完全不一样，我们才会尊敬他，赞叹他过人的智慧。我们大家聚在这里，接受他的指导，都了解他的能力跟我们的差异犹如白天跟黑夜之别。虽然我知道的不多，但我可以确定他在各方面都比

我更有智慧，知道的更多。我认为他是无可指责的，这就是为什么我愿意卑微地将我的生命托付给他并接受他的训练。我的心还是充满烦恼，但这些烦恼却非常怕他，所以它们不敢在他的面前抛头露面。我相信这就是我出于敬畏而愿意臣服于他的理由，这是一种远比龌龊烦恼还要更强而有力的态度，虽然这些烦恼天生就是会反抗老师。可是它们一旦遇到了阿姜曼，就彻底投降，不敢表现出以前我跟随其它老师的那种相同的放纵。如果我们不能全心全意信服他的判断，那么我们就不该待在这里继续接受他的指导。如果在这种情况下我们还坚持待在这里，我们一定得不到任何的利益——只有带来伤害。对于这起香烟事件，我已经没什么好再说的了。」

比丘们在半夜只要生起一连串的不净妄念，隔天一早就足以引起他一顿严苛的响应。犯错的比丘一旦遇到了阿姜曼，就会看到他犀利、穿透人的目光，就像是穿透了罪犯，要把人给五马分尸一样。像这样的情况，就算犯错的比丘有需要，也不宜上前或尝试去帮他，因为阿姜曼严厉拒绝任何比丘做这样的事，这是磨练这名比丘内心顽劣的一种间接方法。但奇怪的是一开始比丘会表现得很乖，但不知怎么的，效果却不持久。他在被严厉斥责的时候会表现得很驯服；但之后，当阿姜曼以正常的语调对他说话时，他又会卸下心防重蹈覆辙。尽管他不意图以恶念来思惟，但他的不净妄念就是不自主地生起，从一件事跳到另一件事上，比一帮野猴还要快。后来，同样的比丘再次去见阿姜曼时，他可以立即感受到自己不受欢迎——光看阿姜曼的眼神就足以让他绷紧神经。但就算这样，他还是没有完全受到教训。过后，如果他没有彻底了解到这种思惟带给他的危险，他又会开始再次善待这些恶念，就好像这么做真的很应该。这就是为什么我会说，尽管看起

来是学乖了，但不知怎么搞的效果却不彰。只有当他不仅外观有表现出受教的样子，并时时意识到再遇上这些念头的恐惧，那么正面积极的效果才会持久。他的心时时保持在清凉、宁静、祥和的境界，下一次他去见阿姜曼时，他不用再那么担心会被他责备了。

我自己的心也容易会有相同的反应，由于无法单靠自己的力量，所以我绝不允许自己离老师太远。跟他同住的时候，我总是戒慎恐惧及绷紧神经，这么一来我的念头才不会偏离修行的道路。一旦我的心迷失了，就可以很快地觉醒，能把它给及时拉回，避免恶果。

我完全确定阿姜曼能读通我的心，至于他是否也能读通其它人的心念，我不是那么在意。我在意的是他是否能用这个神通减缓我固执的心性，给我好好上一堂课。曾有一次，我刚开始跟他一起住的时候，我曾很荒诞地想过：听说阿姜曼有他心通，他知道我们每一个人在想什么。这是真的吗？如果是真的，他不需要对我想的有兴趣——我只想知道他是否知道我现在正在想什么，这样就够了。如果他真的知道我此刻在想什么，我一定会在他面前五体投地顶礼，我只求这件事。

那天傍晚和他面对面的时候，我真的坐立难安。当他的眼睛眨也不眨地直盯着我看的时候，我心里觉得他就要大喊出来并把矛头直指向我。当他对参与集会的比丘说话时，我真的很怕被挑出来斥责竟敢愚蠢想测试他，所以我很难集中注意力。过没多久，他的声音就像鞭子一般霹雳作响，如雨点一般落在我的四周并爆裂开来，一次又一次从我身旁擦身而过，险些打到了我，直到鞭子最后打中了我的正中心。我的恐惧愈是高涨，就愈加颤抖，直到一切的安宁全都从我的心中消失不见。当我坐在那里的时候，他的声音不停地挥舞着鞭子鞭笞我的心，他的话一次又一次击中了红心要害，到了结尾时，我再也受不了

压力。我的心对他投降了，心里想着：我会这样想只是我想知道您是否真有他心通，我对您的德行绝没有贬抑之意。我现在知道了，您在各方面真的是一位大师，所以一直到我死的那天我都愿意将我的生命托付给您。请您慈悲我，用您的教导来帮助我，请不要因为这件事就对我感到厌烦。

一旦我的心完全臣服于他，他声音中激烈的语调便开始趋缓。最后，他以阐明一项基本原则来结束这次的集会。

「对与错都与你们同在，你们为什么不对这件事有兴趣呢？去管别人的是非有意义吗？这种思惟可以让你们变成一个有神通的修行人吗？就算你们发现别人真有神通，但如果你们自己既没有修行也没有神通，那么你们怎么样也都不可能有成就。如果你们想知道别人的修行好不好，那么你们就应先彻底地内省；那么，洞悉他人的神通就自然会出现。根本就没有必要去测试别人，有神通、有修行的人根本就不会去做这种测试，一个真正见法的修行人根本不需要测试别人就能知道别人的修行成就是如何。」

阿姜曼便以这段批注结束了他的说法。那一次，我都快昏倒了，坐在那里汗流浹背。那一晚，我对他心悦诚服，我学到了一个终生难忘的教训——绝不敢再去测试他。如果我修行的过程，能像那一晚测试阿姜曼的事一样，严厉地被磨练、惩戒，我可能早就可以灭苦（解脱）了。唉……！可惜，我无法那样地鞭策、砥砺自己，有时真的让我很扼腕。

这是另一个比丘们在非正式的集会中偷偷讨论的问题，而我也在场。由于该事件涉及我个人，我会在这里收录香烟的故事是为了强调真实谛的真实性无处不在的法则，无时无刻——「法」。我们该做的

就是认真修行，直到我们见法；那么我们就一定能领悟真实谛，我可以领悟的极限有多大，便取决于我们内心能力的先天限制，这包括内心的真实，或称为真实法（*saccadhamma*），及一切各式各样的外在知识。还有要记住一点，经由生生世世的轮回，人类会培育出各种不同形式与程度的内在美德，还有为自己设定的不同心灵成就，但「道」、「果」、「涅槃」的基本结果并没有不同，这些结果对每一个已经达到的人来说都是一样的。

阿姜措的奇幻历险记

阿姜曼是一位具有独特修行模式的老师，他永远不会被我们这些曾与他有密切互动的人所遗忘。他的许多资深弟子到今天都还健在，每一位阿姜与生俱来的德行、特定的修行方法都不同，因此他们证得的成就也多少有些不同。早先我曾提过一些阿姜的名字，但还有很多其它的名字都已经无法确认了。不管怎样，阿姜曼的传记已经完成，我还是想要特别介绍他的某位资深弟子，好让读者们能从他的修行方法、遇过的经历、获证的内明等学到一些东西。阿姜曼的弟子跟随他的脚步，很多方面都跟阿罗汉弟子追随世尊的情形一样，在最后达到跟老师一样的成就之前，一路上也都历经了千辛万苦。他们在修行环境上遇到的情况有多惊险或多恐怖，有很大的程度是取决于他们生活及行脚地点的特质。

这使我想要介绍阿姜曼的某位资深弟子，我对他非常地崇敬。因为这位阿姜的头陀经历迥异于跟他同时期的修行人，我这里要公开他一些修行方面的事件，作为某些超自然现象的可能证据，而且这些都是佛陀时代很常见、到今天可能依然存在的超自然现象。在佛陀时代的某些特定事件——像守护他的大象以及供养他蜂蜜的猴子——跟这位阿姜在现代的经历可能有其相似之处。为了要证明我以下所述事件的可信度，我要介绍这位阿姜的名字，他叫做阿姜措⁴，已出家多年，现年约七十岁。他向来喜欢住在偏远的森林和山区里，到今天依然没变。由于他喜欢在夜间的旷野山区长途跋涉，所以他常会遇到像野生老虎一样的夜行性动物。

某一天的下午，他从碧差汶府的 Lom sak 县出发，准备长途跋涉

前往北方的清迈府。就在他即将进入一大片森林之前，他遇到了一些当地的村民。这些村民非常担心他，建议他先在村子的附近过夜，隔天再继续启程。他们警告他，他将要走进的森林很大，没有人能在下午的时候进入，天黑前能从另一边走出森林。那些天黑后被困在森林里的人，到最后都一定会成为大老虎的食物。已经是下午了，他也不可能及时穿越森林，一旦夜幕低垂，老虎就会开始出没寻找猎物，他们认为这些被老虎遇上的人都会成为它们的食物。由于从来没有人能活着脱逃，所以村民们都很怕阿姜措会遇到相同的命运。当时已经过午了，所以他们不希望他进森林。他们告诉他已经有贴出一张告示，警告游客有「森林中的夜叉」，以免他们被猛兽给吃掉。阿姜措感到很好奇，便询问他们口中的夜叉是什么，他曾听过这方面的古老传说，但从没实际看过。他们告诉他，那就是他们所说的在夜幕低垂时，如果不能走出森林，会把人生吞活剥的大老虎。他们邀请他跟他们一起回村里去过夜，隔天吃过饭后再继续他的行程。

阿姜措告诉村民他无意回村庄，他已决定要继续前往。他们实在很担心他，他在白天这么晚才出发，不管他的脚程有多快，都不可能在日落前穿越森林，他一定会被困在这片广大的森林中。但是他心意已决，不会打退堂鼓。他们问他难道不怕老虎？他承认他怕，但没有关系：不管怎样他还是要走。他们坚称那里的老虎绝不会放过任何人，如果他遇到任何一只，都一定会丢了性命。如果他想要避开会吃人的老虎，就应该等到隔天早上再出发。他回答如果他的业力注定让他会被老虎给吃掉，那也是没办法的事；但如果他注定会活下来，老虎就不会来伤他。

阿姜措告别了村民，无惧于死亡，继续他的行程。他一踏进森林

后，便注意到步道的两旁有老虎划在土地上的爪印。他还看到老虎的粪便堆在路旁——有的都已经干掉了，有的还很新。他边走边经行，他发现了这些警告他的记号，但他还是不怕。他走到森林的正中央时，夜幕已笼罩了他。

突然，他听到身后传来老虎的吼声，紧接着又传来另一只向他走来的老虎吼声，两个吼声在彼此叫唤，因为它们接近他了。从两个方向传来的吼声愈来愈响亮，直到这两只老虎同时在黑暗中现身——一只距离他只有六呎远的老虎，另一只则在他身后六呎远。它们的吼声震耳欲聋。阿姜措眼看事态严重，便站在步道的中央怔住不动。他看见在他前面的这只老虎蜷伏在地上准备伺机扑上来；他向后瞥了一眼，后面那只也一样，蜷伏在地上准备扑上来。这时恐惧在心中生起，因为他相信这代表他已走到了生命的尽头，他吓得腿都软了，定在原点，动也不动。但他的正念仍然很强，于是他全心全意集中注意力不让自己恐慌。虽然他很可能会被这两只老虎给吃掉，他还是不允许自己的心动摇。有了这种决意，他将注意力从老虎的那边给拉回到自己的身上，将意识以外的一切都给排除。那一刻，他的「心」凝神收摄于一境，很快就入深定了。当这个情况发生时，他就知道老虎不会伤他。之后，这世上的一切都消失了，包括他自己以及老虎。他没有任何身体的知觉，完全不知道发生在他身上的事。对外在世界的一切知觉，包括他身体的存在，全都消失了，当然这也意味着老虎消失了。他的「心」完全凝神在一境上，进入了甚深的禅定，就这样在出定前经过了几小时。

当他最后出定时，他发现他跟之前一样还是站在相同的位置。他的伞和钵都还是挂在他的肩上，一手仍提着灯笼，里面的火早已熄灭。

于是他又重新点燃烛火，察看老虎还在不在；但老虎已不知去向，他也不知道它们跑去哪里。

那一夜他出定后，他再也不感到害怕。他的心充满着无畏的勇气，就算当时有上百只老虎出现，他也依然处变不惊；因为，他完全看到心的不可思议的力量。能逃过这两只老虎的虎爪，他感到很讶异——一种难以用言语形容的惊讶。阿姜措独自站在森林中，突然对这两只老虎生起慈爱，在他的心里它们已经变成是给他上了一堂佛法课的朋友，上完课就神奇地消失了。他不再怕它们——事实上，他还非常想念它们。

阿姜措是这样描述这两只老虎的巨大：每一只都跟赛马差不多大，虽然它的身长已超过马，从它们的两耳之间可以很容易估算出它们的头大概有十六英吋宽，他这一生中从未看过有大到这么奇怪的老虎。也因此，他第一次看到它们的时候，就像一具尸体一样吓得不敢动。好在，他始终保持很强的正念；接着，出定后，他感到喜乐与宁静。他知道今后不管到哪里，都不会再惧怕这世上的任何事物。当他与「法」合而为一的时候，他全心全意相信「心」，在全宇宙中君临天下，他确信没有任何东西可以伤害他。

宁静的「法」填满了他的心，他在森林中又重新启程，边走边经行。在他心中的两只老虎依然鲜明，他时常想到它们。他觉得，如果再看见它们，他可以很轻松地走上前，把它们当宠物一般摸它们的背，只是不知道它们会不会让他这么做就是了。

阿姜措带着一颗喜悦的心，平静与孤独地在后半夜中走着。当黎明破晓时，他还是没有抵达森林的另一头，一直到隔天上午九点，他才走出森林，抵达另一处村落。他放下了随身的行囊，穿上了袈裟，

走进村里托钵。当地的居民看见他带着钵走进村子里，便呼朋引伴一起供养他食物。他们把食物放进他的钵里后，有一些人跟在他的后面回到他放置行囊的地点，并问他是从哪里来的。这些森林的居民对于森林的路径都很熟，当他们在不寻常的时间看见他从大森林中出现，他们就想要问清楚。他告诉他们，他是从南边开始出发，整晚在森林中赶路，都没有睡觉，他想要继续往北边行脚。他们对他的说法感到很讶异，因为他们知道这根本是不可能的事，就常识来说，在午夜穿越那里几乎就是在虎爪下必死无疑，他怎么可能避开这些老虎？难道说他整晚都没遇到老虎？阿姜措坦承他有遇到几只，但都没有被骚扰。村民不太相信他的话，因为众所周知，在森林中出没、会吃人的凶猛老虎都会在夜间埋伏伺机抓人。他解释他遇到老虎的真实情况后，他们才相信他，并了解到他的神通是一种特例，不能适用在一般人的身上。

不论是心灵的道路或穿越森林的实体路径，如果我们都还搞不清楚自己正走上什么样的路，那么必须要走的路程以及沿途潜藏的危险，都可能成为我们前进时的障碍，所以我们必须依靠经验丰富的向导以确保我们的安全。正朝向平安、幸福与昌盛的今生与来世迈进的我们，都应该谨记在心。正因为我们都是用特定的模式来思考与作为，所以我们不得不小心假设这不一定是正确的路。事实上，我们既有的思考与行为模式往往都倾向错误，把我们大多数人带往歧途。

阿姜措的头陀生涯中，曾有多次与野生动物近距离接触的经验。有一次他行脚到缅甸⁵，待在一处常有老虎出没的洞穴里禅修。虽然这些大野兽在他住的地方自由出没，但它们都从未伤害过他，所以他做梦也没有想过真的会有一只来找他。就在某日的下午五点左右，当他

从禅坐中起身，他瞥见有一头斑纹大虎接近洞口，它非常的巨大，而且样子很吓人；但阿姜措保持不动——很可能是他已经习惯在所到之处看过这些巨兽。老虎往山洞里头盯着看，就像他也在望着它一样监视着他。但它没有对他示警，也没有用恐怖的方式发出吼声，它就像是一只家庭宠物一样，只是乖乖地站在那里。它完全没有表现出恐怖的样子或张牙舞爪，老虎随意看了一下，便跳到洞口的一块平面大石上，离阿姜措站的位置有十八呎远。它若无其事地坐在那里，舔着爪子，虽然它很清楚他就在洞里，但似乎对他不感兴趣。它就像一只宠物狗的样子平静地坐在那里，渐渐地累了，噗地一声倒下，伸长了腿，像宠物狗一样舒服地趴在那里，不停舔着爪子，彷彿无拘无束的样子。

由于阿姜措的经行步道就在山洞的前方，所以他不敢走上前——跟大老虎这么接近让他还是有些紧张。他从未看过野生动物会表现得像居家宠物一样，他的不安因此而加剧。于是他在洞里的竹台上继续禅坐，虽不怕老虎可能会跑进来伤害他。它没有起身移动的意思，只是满足地趴在那里，一段时间后，它就像个老朋友一样不经意地瞥了他一眼，阿姜措认为它最后会离开，但它就是没有要走的意思。

起先，阿姜措在蚊帐外禅坐；但一到天黑他便进帐内并点燃蜡烛。当烛火照亮洞穴，老虎仍无动于衷，直到深夜当阿姜措终于躺下来休息，它还是满足地趴在石块上。他在凌晨三点左右醒来，点了一根蜡烛，发现老虎像以前一样仍无动于衷地趴在原处。他洗了脸，开始禅坐，直到第一道曙光透进来；接着他从禅座起身，收拾蚊帐，他看了老虎一眼，发现它依旧舒适直直地趴着，看起来就像主人家门前超大的宠物狗。最后，每日的托钵时间已到，可是走出洞的唯一方法就是直接经过老虎，他不晓得经过的时候它会有什么反应，当他穿上袈裟，

他注意到老虎用一种很温柔的眼神看着他，就像一只殷切望着主人的狗。

因为他别无选择，只好从离它几呎的范围内走出去。他准备好以后，便走近洞口，开口对老虎说：「现在是我早上托钵的时间，就像世上所有的生物一样，我肚子会饿，需要填饱我的胃。如果可以的话，我要出去乞食。请你慈悲让我通行，如果你想继续留在这里，我没有意见；或者，你喜欢到别处找食物，那也不错。」

老虎趴在那里歪着头听他说话，就像一只在听主人声音的狗一样。当阿姜措走过去，它用一种很温柔的目光望着他，就好像是在说：去吧，不用害怕，我只是来这里保护你的。

阿姜措走向当地的村落托钵，但没有告诉任何人有关老虎的事，因为他担心他们可能会杀了它。他回到洞窟时，看着老虎原先待的地方，老虎已经不知去向，他不知道它跑去哪里了，但之后他停留在洞窟里的那一段时间，它就再也没有来拜访过他了。

阿姜措怀疑那不是一般的森林动物，而是天神的化身⁶，这也许就是为什么它跟他在一起的那一段期间会这么温顺与不具攻击性的理由。他很喜爱它，而且在几天之后还是很想念它的身影。他认为它还是有可能偶尔回来看他，但后来连一次也没有。虽然他每晚都会听到老虎吼叫的声音，他却无法分辨他的朋友是否就在其中。无论如何，整片森林中到处都充满着老虎，心脏不够强的人是没办法在那里生存的，但他却并没有被这种危险所影响。事实上，那只看起来很温驯的老虎，让他觉得喜爱胜过了恐惧。阿姜措说那次的经历以一种相当特殊的方式增强了他对「法」的信心。

阿姜措在缅甸度过了五年的时间，他在那里学习到的缅甸话就跟他自己的母语一样的流利，他最后会回到泰国，与第二次世界大战有关。当时英国与日本在缅甸四处开战——城里、村落、甚至在山里。那一段期间，英国指控泰国与日本结盟⁷，因此，他们在缅甸大肆搜索泰国人，要抓到他们施以报复。他们一律处决在缅甸的泰国人，不分男、女或出家人——毫无例外地处决。

阿姜措每天托钵化缘的村民都很敬爱他；所以当他们看到英国军队如此猖狂，他们很担心他的安危。他们赶紧带他到深山里，将他藏在一处英国人找不到的地方。但最后就在他向一群村民给予祝福的时候，一整队的英国士兵还是碰巧看见了他。村民们都吓得面如槁木，面对士兵的询问，阿姜措告诉他们他在缅甸已经住了一段很长的时间，从未过问政治。他说就一名比丘而言，他对这种事情一无所知。村民也挺身为他辩护，说他不像在家俗人，比丘跟战争没有关系，所以无论如何若将他牵扯其中，那就大错特错。他们警告士兵，如果他们对他有任何伤害的行动，就等于是伤害无辜的缅甸百姓的情感，不必要地破坏了与当地居民的关系，这将是一个天大的错误。他们向士兵保证早在战争开始前他就已经住在这里了，而且他根本就不知道国际事件。就算他们的国家目前正处于战争状态，缅甸百姓也不认为这名比丘会是一种威胁；因此，如果士兵一定要伤害他，就等于是伤害缅甸的全国百姓，缅甸人民绝不会宽恕这种行为。

整队的英国士兵就站在那里讨论该如何处置阿姜措，半小时后，他们告诉村民赶紧把他带去别的地方，因为如果别的陆军巡逻队来这里看到他，那就麻烦了。如果到时候他们的请求被拒绝，他的性命很可能就会有危险。虽然士兵将阿姜措视为敌人，但他安静地坐着，散

发四无量心并忆念佛、法、僧的功德。

就在军队离开后，村民将他带往更深入的山区里，告诉他别再回村里托钵了，他们会在每天早上偷偷带食物来给他。就从那一天起，英国的巡逻队会固定来扰民，不久，侦查员每天都会来追问这名泰国比丘的下落，情况变得愈来愈明显，如果他们找到他，他一定会被杀掉。随着情势恶化，村民愈来愈担心他的安危。最后，他们决定经由一条能穿越深山的偏远森林古道将他给送回泰国，他们知道这条古道很安全，英国巡逻队无法入侵。该怎么走他们都有给他详细的说明，并警告他不管发生什么事都要坚持原来的路径，即使发现有些地方蔓草丛生，也千万不可尝试不同的路径，这条路是被山地部落世代代所使用的一条古道，最终可直达泰国的边境。

他有了这些说明后，便开始动身。他日以继夜不停地走，一路上都不吃、不睡，只有喝水。他费尽千辛万苦好不容易穿越了充满各种野生动物、到处都能看见老虎与大象的足迹的荫郁荒野。他怕他逃离缅甸后无法生存下来；他一直担心万一不小心走上了岔路，可能就此绝望地迷失在荒郊旷野中。

在他前往泰国边界的第四天早晨，某件不可思议的神奇事件发生在阿姜措的身上。各位在读完整个故事以前，都请勿对这件事妄下论断。当他攀上了山脉的主峰时，因极度饥饿与虚脱，使他觉得他已经不可能再走下去了。他已经连走三天三夜都没有睡觉或进食，只有稍事休憩，以减缓这种险峻的旅程带给身体上的压力。在山顶上拖着已经没有力气的身体，突然一个念头跑进了他的心中：随着我每一次的呼吸，冒着生命危险，走了这么远的路，来到了高峰，但不知为什么我还是活了下来。从我开始出发，到现在我都还没有看到有任何可以

让我托钵维持生命的住家，难道我就因为少了一餐而死得那么不值得吗？一路上我历经千辛万苦——在我一生中都没吃过这么多的苦，难道一切都是白费力气？我逃离了战争，一种人人都怕的死亡领域，到头来却死于跋涉的艰苦与饥饿？如果，真像佛陀说的，在虚空的领域里真有那种能用天眼与天耳感应远方的天神，难道他们看不到这名比丘随时快要死了吗？我相信世尊说的，但，从佛陀时代到今天，慈悲护持过这么多比丘的龙天护法善神，难道对这个比丘就这么铁石心肠吗？如果龙天护法善神的心，事实上没有那么硬，那么请对这个将死的比丘展现慈悲，就让他们圣洁的天界美德受到赞扬吧。

就在阿姜措动了这个念头后不久，神奇且不可思议的事发生了，简直令人难以置信。当他沿着偏僻的山路拖着蹒跚的步履，他看到一位穿着很体面的绅士，样子一点也不像山地部落的居民，他静静地坐在步道旁，将一盘用来供养的食物高举在头顶上。这怎么可能？！阿姜措对看到的景象大吃一惊，这使他鸡皮疙瘩、毛发竖立。他几乎忘了饥饿与疲惫，看到一名坐在路旁距离他前方约二十五呎的英俊绅士在等着要供养他，他惊讶到不行。

当他走上前，这名绅士对他说：「尊者，请在这边休息一下吧，吃点东西，舒缓您的饥饿与疲惫。等您恢复体力，您就可以继续赶路。您今天一定能走出这片荒野。」

阿姜措停了下来，放下随身携带的微薄资具，拿出钵准备接受这位绅士食物的供养，接着他上前接受了食物。他惊讶的是，当食物逐一被放进钵里的时候，一股甜美芬芳的香气似乎弥漫整个森林四周，他供养的食物数量也刚好满足他的所需，而且那是一种难以形容的精致味道。这可能似乎太夸张了些，但就在那个时候他的感官接触到的

事实，就真的是这么不可思议，简直难以形容。

当这位绅士将食物都放进了钵里，阿姜措便问他的家在哪里，他说他连走了四天三夜都没有看到一户人家。这位绅士暧昧含糊地往上指，并说他的房子就在那里。阿姜措又问是什么原因促使他准备食物在路旁等候供养一个比丘？他又怎么可能一开始就知道有一个比丘会来这里？这位绅士笑而未答。之后，这位绅士说因为他的家很远，所以他要走了，于是阿姜措祝福随喜他的功德。这位绅士跟一般人很不一样，尽管他的话很少，但举止却相当庄严。他看起来就是一个中等身材的中年人，肤色光泽，举止十分安详。他告别后，便起身离去。因为很明显他非常人，所以阿姜措很仔细观察他。他大概走到二十五呎远左右，便在一棵树后停了下来，从视线中消失。阿姜措盯着那棵树等他从树的另一端出现，但他没再现身。这让他更加茫然费解；于是他站起来走向那棵树后仔细察看——但没有人在那里。如果他还在附近，他就肯定看得到他，但他到处看都没看到人影，这个人消失的怪异情况更让他感到惊讶。

尽管是那么的不可思议，阿姜措还是走回来开始用餐，品尝他供养的各种食物，他发现它们不同于他平常吃的人间食物。所有的食物都极香又美味，无微不至地照顾到他身体的需求，他从来都没有吃过这样的食物。食物的精致美味在他长时间饥累交迫的身体里扩散，并渗透在他每一个毛细孔中。到最后，他已经分不清到底是因为极度的饥饿还是食物本身的天界特质才会那么好吃。他把供养的食物都吃得一干二净，而且刚好填饱他的肚子，如果再多一点，他恐怕就吃不下了。

吃完饭后，他再度感到体力充沛、容光焕发，完全不像之前那个

在鬼门关前走一遭的人。他顺着路往前走，一路想着那个神秘的绅士，忘却了旅程的艰辛、还要走的路程、以及路线是否正确等等。当夜幕低垂时，真的就像神秘绅士预言的那样，他从旷野的另一边出现。一整天他都带着同样喜悦的心情，跨越边境来到了泰国，先前旅途中折磨他的身心压力，都在那次的早餐供养之后消失得无影无踪了。当他终于跨进了泰国，他的出生地，他就知道他肯定可以活下去。

他说他遇到的那位奇怪的绅士肯定是一位天神，不是任何当地的居民。他想到：从他遇见那位绅士开始，到他进入泰国，他都没有碰过任何一户有人的住家，他完全想不通整件事。正常来说，在穿越缅甸的整段路上，应该至少可以遇见某些住家才对，但结果事实是：他固然成功逃离了军队的搜查，却遇不到人，也得不到食物，而且还差点饿死。

阿姜措说，他从旷野中几近奇迹般逃离死亡，使他怀疑有天神暗中相助。虽然他穿越的那片旷野充满着像老虎、大象、熊、毒蛇等危险的野兽，但他都没有遇到，他碰见的都只是些无害的动物。照理来说，在这片旷野中长途跋涉的人应该会遇到危险的野兽，特别是老虎和大象，而且非常有可能会被那些猛兽杀害。当然，他的安全通行要归功于「法」的不可思议，或天神冥冥中的护佑，又或者两者都有。虽然帮助他逃离的村民们都十分担心他会因为野兽的威胁而无法存活下去，但这也是没有办法的事。如果他留在缅甸，战争与英国士兵所造成的威胁更迫在眉睫。于是两害相权取其轻，他们只好帮助他从嗜杀残忍的人所在的这片土地上逃离，希望他能避开猛兽生存下来，并安享长寿。这也就是为什么他被迫踏上这趟充满危机的长途旅程，而且几乎要了他的命。

请仔细想一想这些神秘的事件对你们的意义，我把我所听到的故事都记录下来，但我不愿独自去评判它们，我比较喜欢你们自己来下结论。虽然如此，对于这些看似不可能实际发生的事情，我不得不说真是不可思议。由于阿姜措头陀生活方式的严格特性，他还有很多其它类似的经历，因为他总是喜欢在偏远的旷野区中生活与修行。由于他都住在森林的深处，很少人敢去参访他，所以他与社会的互动也非常有限。

完 结 篇

阿姜曼传承下的修行比丘都喜欢住在山中和森林里，阿姜曼会以身作则，鼓励所有的弟子也这样修行。自然，他也乐于赞叹在旷野中生活的功德好处。他说他之所以喜欢这样的地方，是因为相较于人群聚集处，住在偏僻的森林中对「法」的知见与体悟更能生起，而人口拥挤、密集的地方并不利于解脱修行的宁静与满足，即使现今他的弟子所传的「法」也都是在那种相同旷野环境中的死亡边缘修行。

在现实中，阿姜曼虽已去世多年；然而，有禅定能力去感应这种（超自然）现象的弟子，他的身影会经常自动出现在他们的禅定中，就仿佛他还在世一般。如果他们当中有人在修行上遇到了困难，阿姜曼的身影就会出现在他的禅定中，为他说明解决问题的有效方法。他会现身坐在那里亲自提供意见，就如同我先前提过的那样，过去的阿罗汉会在各种情况下来指导他的情形一样。当一个修行即将要到达一定程度的比丘，发现他自己无法解决的特殊难题时，阿姜曼的身影就会现身并针对那个问题给他意见，然后他会自行消失。之后，比丘会将阿姜曼给他的指导谨记在心，仔细咀嚼并尽力去运用它，也因此使他在修行上会有新的体悟。

那些有自然倾向能感知外在现象的比丘，都有一定的通灵能力去接收这种修行上的建议。这就是所谓「经由出现在禅定中的禅相来闻法」，也就是说，老师会藉由禅相的方式来传法，而弟子们在接收禅相时，就会了解其中的意义。这对那些从未有过这种经验且闻所未闻的人来说，可能是相当的神秘。有些人可能会拒绝接受这种无法捉摸的超自然沟通，并视之为无稽之谈；但事实上，它确实发生。天生有

这种通灵感知能力的修行比丘会以同样的方式去感应各种外在的现象，然而，这种天赋并不是每一个比丘都有。应该说，有这种能力的比丘是特例，也就是说他们在过去生就已培育过相应于这种超自然成就的功德素质（波罗蜜），例如：佛陀及阿罗汉会以禅相的方式现身在阿姜曼的禅定中，所以他能以这种方式去听闻他们的教导。同样地，有相同通灵感知能力的阿姜曼弟子也能感应到他或佛陀及阿罗汉的禅相，并因而听闻到他们的教导。大致来说，类似于佛陀以禅相在忉利天对母亲说法的情形，但佛陀的例子又是另一种非常特殊的情况，比起远不如佛陀的人来说，佛陀的例子更容易让人接受，就算两者的原理相同，却很难在这个议题上再去进一步说明。

对于这个议题我就不再多着墨了，就留给那些修禅定的人自行去探索这种知识——缘自觉知——也就是依靠他人的解释，远不如亲自去求证，还比较实在。我完全确信这一点，不论是什么样的议题被拿出来讨论，如果我们无法以自己的感官直接去感应这种事情，我们就无法完全信赖他人的解释，虽然这样的人可能是提供我们准确的讯息，但总会对某些特定的事项，我们还是会怀疑或不以为然，尽管事实上此人是以清净心慈悲地对我们做了解释。问题是：我们一般人都不够清净，所以往往对于听闻到的会踌躇不决，不轻易接受别人的判断，所以倒不如我们自己去体验这些事情。只有这样，我们才会接受它们的正确性，不需以争辩来冒犯别人。诚如佛陀说的：我们都必须接受自己行为的业果，如果我们造下了业，就要承担所造恶业带来的痛苦折磨，也会享受善业的幸福乐果，这绝对正确，也非常简单。

阿姜曼的传记是一篇精彩的故事。从他还是在家人开始，就展现了一位真正圣者的特质。他处事始终谨言慎行，大家都知道他从不会

惹事生非或让父母及亲友蒙羞。出家后，他努力不懈地开发内心的坚定信念，也因此在他的余生中，他成了比丘、沙弥、在家人的心灵避风港。他的一生从开始到结束，都是一个明亮、璀璨的典范——对于现代的人来说，绝对应被视为一种优秀的楷模。他的禅修方法极其严格，他有最高的修行成就。无明根本没有机会可以侵扰他的心，因为他都已按部就班逐一消灭（无明），直到一个都不剩，正因如此，他被亲近的弟子公认并尊奉为现代的阿罗汉。

他赠送给这个世间的功德一直都与正念和智慧之道相应——从修行的初期直到最高的境界，他所传的法从未偏离「法」的真道。对内，他非常善于判断学生的个性与脾气；对外，从单纯的山地部落居民到城市里的知识分子，他都能很有智慧地协助社会每一个阶层的人。即便是他濒临死亡的时候，他都没有放弃对他人由衷的慈悲。在修行上遇到问题的弟子来寻求他的协助，他会慈悲认真探讨这个问题，直到所有的疑惑都已消除。所有的弟子都从他那里得到了些许的临别忠告，并永远记在心中。能这么幸运地遇到这样一位至高无上的人并竭诚地奉他为真正的皈依，他们都相信已不枉此生。很多的资深弟子在「法」的原则中都已站稳了脚步，由于他们的修行成就，他们也都成为能传法给学生们的阿姜，也因此确保了世尊至高无上的财富不会就此消失。还有更多的资浅弟子到今天都仍健在，在可预见的未来可成为佛教强而有力的基础。虽然他们都从未公开宣称过，但其中仍不乏有优秀「法」的资历。这些比丘的每一个人都深受阿姜曼慈悲教导的神奇特质所启发。

身为一名老师，就帮助在家人开发精神潜能这一方面的能力来说，阿姜曼堪称是第一把交椅，他使他们能抓住「法」的重点以及主导世

界的一般因果法则。所谓的心灵开展是指开发出对世界福祉绝对必要的因素。除非人类的心灵价值先毁灭，世界才会跟着毁灭。当心灵价值堕落，那么人类所作的每一件事都将会变成是在摧毁世界与毁灭正法。当人类的心在心灵价值方面受到了良好的修持，那么他们的言行都会变成是促进世界繁荣的一种有效方法，于是「法」也必然会跟着兴盛。会认真在心中开展解脱之道的人又岂会回过头来做出毁灭性的行为、表现出无惭无愧？像这种行为对他们来说就是邪恶——当然，除非他们只是记住并在心中背诵解脱之道，却未曾在心中付诸行动努力开发心灵价值。

阿姜曼一定会给见过他的人留下一个深刻的印象，那些真诚尊敬他的人都愿意为他付出生命——而且是无条件的。不管是善良的或邪恶的事，一旦入了心，那么对此人就会造成非凡的影响，世上将没有其它的力量可与之抗衡。如果不是这样，人类就不会那么有自信去按自己的意志行事——不管它们是善良的还是邪恶的。正因为他们让心接受了这样的东西，他们才会这么大胆行事。也因为有这样态度，那么结果就是必然的。

这一点，在尊敬阿姜曼的修行比丘之间特别的明显。那些比丘将他所传的法都放在心里，他们对他的尊敬都变得坚定不移。他们对他的信心，力量已大到为他牺牲宝贵的生命也在所不惜。虽然他们可以毫无困难地付出生命，但他们对他坚强的信心却不可能被舍弃。在他还在世以及过世的时候，就是他这种极富魅力的特质，吸引了人们并对他产生尊敬。

就我自己来说，嗯……，我一直都是一个不堪造就的人，所以我的心情与大多数人很不一样。虽然从阿姜曼过世到今天已过了二十多

年，但对我而言他就像是昨天才过世一般。虽然他的身体在当时已死，但他的心似乎从未远去。我一直都感到他与我同在，继续在帮助我。

作为他传记的完结篇，我想在阿姜曼传过的法里面提出一个代表性的例子，先从他最后的一场病他发病时做出的演说开始，到他给予比丘最后的指导为结束——至今都仍是让我印象深刻的教导。

在他最后的病开始发生时，他以警告的方式对他们说法，而病痛就在他身体的根源处展开了毁灭的过程，包括身体的所有功能都注定渐渐地退化、分解、最后完全无法运作。

他开始说：「我观察这副躯体有关生与灭的一切已将近有六十年的时间，而我在色蕴中从未发现有任何值得贪恋或其逝去会令我不舍之物。在我证悟到『法』的最高真谛那一刻起，对于这些事情我不再有疑惑。不管它们存在于身体之内或之外，所有的物质都是由相同的地大元素所组成，它们日渐崩坏分解，因而回复到原始的自然状态。虽然我们会妄想这个身体是属于我们的，实际上它只不过是地球上随处可见的地大元素的聚合物。」

「现在最令我担心的是从全国各地来这里的学生，我放心不下的是在我死前你们还是不能在心中获得『法』的稳定基础，这就是我为什么一再警告你们不可自满于无明，因为它们是无尽生死之源。千万不要以为无明不重要或没什么害，在时间还够的时候就不认真对付它们。一旦死亡击溃了你们，到时就束手无策了，别说我没警告你们！」

「在这个星球上的每一个人与动物都没有例外地在受苦，不要误解所谓的苦因：它就是你们认为好像不那么重要、也无害的无明。我已用尽一切的正念与观智去观照生、死与苦痛的缘起，造成众生的心

在生死领域中去经历不同程度的苦与折磨的因缘只有一个，这个因缘就是各地的人都忽略的无明。事实上，它们就是始作俑者。心被无明所统治的你们，态度是如何？你们真的觉得不重要吗？如果是这样，那么不管你们跟我一起修行多久，就会变得跟一锅美食中的杓子一样；如果你们真想品尝锅中食物的美味，就必须集中心力聆听我传给你们的法，并牢记在心。不要像那根杓子一样，因为无法欣赏它（法）的价值便障碍我的教学。不然的话，你们的生与死就会变得没有意义，比畜生还不如，畜生的肉与皮至少在死的时候还有点价值。漫不经心（放逸）的人一直都没有存在的价值的——不论是生与死。」

「自从这场病开始，我就已不断提醒你们我正一天又一天地步向死亡。一个已经灭苦的人在各方面都是怡然自足，所以他死的时候也是毫无牵挂，永无瑕疵，他已是无学，因为在他完美的满足感中已没有任何的遗漏；但在无明的影响力下死去的人，都是带着不满足的心投生它处。无明的力道愈强，他受的苦就愈剧烈。不要妄想是你们死的时候会有哪一个投生的世界是愉快与喜乐之处，这种想法都只是死前的渴望与不满在扰乱心的一种呈现，这也意味着你们还不愿意将无明视为在心中不断制造麻烦的敌人，就是因为这种态度，你们又怎么可能找得到幸福与安乐呢？如果你们不能将再生的渴望给彻底根除，那么我也就不知道该怎么帮你们了。」

「还没有发展出禅定的宁静与专注的比丘，都不该期待能找到世上的平静与安乐；相反的，他们只会遇到隐藏在纷乱的心中的挫败，你们现在必须赶紧发展出对抗焦虑的有效方法来对治这种情况。藉由精进、勇敢，以及和无明不断奋战的坚持——因为无明总是跟『法』对立——你们不久就会发现心中生起真正平静的祥和本质。因为持续

不断的坚持，结果就会很快出现；特别是跟你们在生死轮回中流浪，从一世到另一世所耗费的无止尽时间相比。」

「世尊的教法都是用来帮助那些相信『苦』能逐渐被超越的人，而且是一步一脚印，直到他们最后绝不会再回到这个重复生与死的世界。那些不想再回头出生的人，必须从每一个角度来分析整个宇宙中的存在，从最粗糙到最精细，就一切存在的三个基本特质——无常、苦、无我——运用观智从每一个角度彻底去观照，直到一切的疑虑都已清除。一旦这种情况发生时，即使是最强且难以断除的黏着⁸也都会一眨眼便消失。克服那些沉重疑惑的唯一方法就是靠敏锐的智慧，因为与无明对峙时，再也没有比正念与观智的组合更有效、更新型的方法了。世尊与一切的阿罗汉都是运用正念与观智去对抗每一种无明——并没有使用其它的方法。世尊自己也认同正念与观智是打击无明的最佳利器，但这并不是贬低其它心灵特质的价值，而是说它们扮演的是配角——就好像在战争中支助与维持士兵战斗的食物，然而，士兵与他们的武器才是不可或缺的。所谓的士兵，我指的是在与无明交锋时绝不退缩、也绝不再陷入生死泥淖让烦恼再次嘲笑他们的人；而首选的武器则是正念与观智，在每一种层级的战斗中都很有效，他们都应随时保持武器不离身。」

「在你们修行的过程中，如果遇到了停滞不前的时候，这时你们就必须勇敢、不畏惧生死地去仔细观照并找出断除生死轮回的力量。当你们面对死亡时，我希望你们像个勇士一样光荣地战死，不要让自己死于溃败，否则你们必将继续长期受苦。你们必须穷尽一切的努力继续战斗，直到把生死轮回变成一片荒芜。试试看！生死轮回真有可能会变成荒漠，那里不可能有愚痴的人。如果你们在修行中付出了努

力，又何须这么担心会退回到生死轮回之中？你们现在又还没死，但心中所生起的每一个念头却都为你们自己预留了『未来有』（来生）。怎么会这样呢？每当你们在修行中偷工减料，就自动会在不断生死的轮回中给自己预留了一席之地，如此一来，生与死便与你们的『心』紧密相随，而你们的『心』也将一直与苦紧密相随。」

「我已尽了每一分力量教导你们解脱之道，很直接地揭露出你们都该知道的四圣谛以及四念住的一切。我只保留了与超自然灵异有关的特定事项，因为那些与解脱觉悟没有直接的关连，就像我有时候会提起的那些特殊内在感应力，但我还是很乐于听到有人有这方面感应力的经验并尽我所能去协助他们。如果我死了，就很难再找到可以给你们这方面建议的人了。你们都必须记住『法』的实修完全不同于理论⁹，那些尚未证得禅定和观智，或者『道』、『果』、『涅槃』的人，是不可能传授他人达到这些成就的正确方法。」

阿姜曼阐释诸法因缘生的重要性来总结他的遗教¹⁰，就如同世尊在他般无余涅槃时对僧团最后的开示，阿姜曼开始诠释世尊的教诲：比丘们，谛听！诸法都趋于变异，它们都必经：生（成）、住、异（坏）、灭（空）等历程，所以你们都应力求精进。接着他开始解释这一段的实质意义。

「在佛陀的遗教中，『sankhāra（诸行）』一词与无上正法有关，泛指一切因缘所成的法¹¹，但他当时希望表达的是超越一切的内心诸法，他要比丘们明白它们的重要性，因为它们就是四圣谛中的集谛——苦因。它们就是扰乱『心』的因缘，使心陷入一种无法体验宁静与超然独立的苦恼境界。如果我们审视诸法——从我们最粗俗到最高尚的思惟——直到我们完全领会它们真正的内涵，接着它们会归于消灭。

当诸法归于消灭时，就不会有任何东西再来扰乱心。虽然就某种程度来说，思想与概念还是会生起，但它们也只是随着五蕴的自然倾向在运作——此时的五蕴已清净无暇。它们不再隐藏任何形式的垢染、贪欲渴望、无明，如果比作睡觉，就等于是一种深度、无梦的睡眠。此时，这种心就是一种清净解脱心，也就是说，是一种所有垢染都一点不剩的寂静。世尊及一切阿罗汉的心都是这样，所以他们是无学，此时的垢染都已在心中熄灭，取而代之的是清净生起，这就称之为「有余涅槃」¹²。这就是阿罗汉果发生的时刻——心的一种绝对清净的本质，三界中没有任何东西可与之相比。」

说到这里，阿姜曼就不再说下去，并回去休息。那一天之后，他就不再对任何比丘说法，这也就是为什么我会称之为他的遗教，以此来结束他的传记，是非常贴切的批注。

身为作者，我已尽最大的努力去写出一本完整及精确的阿姜曼生平。我觉得这会是我一生中仅有一次的努力，我尽可能以很详尽、很有条理的方式写下整个故事，如果有任何不精确之处，我相信你们会原谅我的缺失。我已经花了相当长的时间去试着记录从他开始到结束的一生，但就算还要花三年的时间继续写作，也不可能涵盖全部。虽然我很想为那些无缘见过阿姜曼的读者尽可能多写一些，但我搜集与抄写阿姜曼生平事件的能力如今已山穷水尽，但不管怎样，很多读者现在还是可以读到他的传记，学习从他出家那一天开始到他过世是如何的自我修行与锻炼，至少他的生平还是能引起读者的兴趣，就算它决非阿姜曼与其非凡成就的完整版。

在编辑这本传记时，我非常努力只选择与他生平及教学等方面的事，因为我觉得这些才会带给一般读者最大的利益。与此同时，我也

省略了目的不明确的部分。搜集到的相关资料中，约有百分之七十都收录在本书里，这些都是我觉得对读者来说不会那么深奥难懂、也不会造成理解上混淆的部分；剩下被排除的百分之三十是因为我觉得那些都是很难以让读者容易阅读与理解的方式来呈现阿姜曼生平与教学的部分，我会担心收录它们无助于读者，虽然常会觉得有些不舍，还是省略了；但就算这样，对收录在这本书中的某些部分我还是没有那么满意，即便它们已忠实呈现了阿姜曼说过的一切原貌，然而，由于无法写出更好的，我还是保留下来。

阿姜曼的传奇，是以许多显着不凡的事迹，讲述了一个充满细致与优雅的真实美丽人生。在今天这个时代，真的很难找到跟他一样的人。如果在每一个细节上去讲述他的一生，那么可能与那些佛陀时代已达到这种成就的阿罗汉没有什么明显的不同。聆听他从每一个角度去解释佛法，以及他接触过的各种数不清的超自然现象，我真的被他的成就所折服。当他说出令我们印象深刻的法，就好像他是世尊与有慧根的阿罗汉弟子的化身一样。我们几乎可以想象世尊与阿罗汉就坐在我们的面前，以清净的法雨甘露洗涤我们的心。

如果要我试着从每一个角度去描述阿姜曼的知见与证悟，我会对我自己在这方面的不足感到很惭愧——惭愧于我只是徒有森林比丘的外表，实际上却是一个有时侵犯佛法教义的冒牌货。因为我的无知，很可能会不小心损及他极佳的名声，而这些都是应该不计一切代价予以维护的东西。虽然在本书一开始的时候我就有声明，我想以过去的大师在写世尊及阿罗汉生平的那种方式来写这本书，但我没有他们那么厉害，所以不禁让我感到汗颜。不管怎样，我已经尽力了。如果本书还是有不符你们期待的不完美之处，恳请原谅我的缺失。

现在是这本传记已接近尾声的适当时刻，如果我写的内容在事件本身或表达方式有任何不正确之处，我虔诚地向阿姜曼忏悔，因为他就像是一位慈爱的父亲，让我在「法」中产生了信心。愿他无尽的慈爱与悲悯能带给各地的人平安与幸福，愿你们大家都有满满的信心与功德资粮去追随他的足迹，去学习他教导你们最圆满的法。愿泰国能享有持续、不间断的昌盛，免于敌人的迫害与各种自然灾害。愿泰国人民不会被不幸与困苦所恼，恒常体验到与法相应的喜乐与知足。

如果对于阿姜曼生平的表达方式有任何地方不当，不论是主题内容方面或在写作风格上，我都在此诚挚致歉。希望各位能体谅我森林比丘的背景，因为很难将一名森林比丘的单纯质朴性格转化为传神达意及老于世故。虽然我试着以合适、精确的方式来呈现阿姜曼各方面的生平，但我必须承认我的杂乱无章是无可救药的。在写这种书的时候，难免会出现一些可能会造成读者混淆的矛盾——这也是为什么我会煞费苦心地强调我的缺失。

阿姜曼的生平史记在我心中成功地收尾之前，我花了很长的时间仔细地考虑过这整件事。这促使我四处去记录许多在过去不同的时期与他一起生活过的阿姜的回忆，我还添加了我记得他告诉我有关他生平的部分，这花了我很多年的时间去搜集他传记的各项资料，并将它们编排成值得信赖的整本书。然而尽管如此，我这种经常会让人混淆的写作方式，加上许多看起来好像失序的事件，都可能会让读者觉得很混乱。

我愿对这本书的一切负起全部的责任。我因自己的努力不够而感到有些不好意思，所以我乐于接受你们的批评。同时，如果知道本书能带给读者一些微薄的利益，我也很乐于接受称赞。愿此功德全都回

向给读者与协助完成此书的人，如果因为身为作者也能分得部分的功德，我也愿与尊崇阿姜曼的每一位分享，愿我们大家共享这份功德。

最后，愿佛、法、僧的无上威德 —— 加上阿姜曼的伟大功德以及我可能有的任何功德 —— 及世上一切的龙天护法善神都能看顾并护佑所有的读者及 Srisapada 出版社的编辑，因为 Srisapada 出版社的同仁不厌烦的辛勤，让本书得以开花结果，努力地将分期寄给他们的大量手稿印刷出版发行。他们从未抱怨过跟这个工程有关的困难与不便，或者我请求协助跟发行有关的任何事项。愿他们都能免于疾病与不幸，在今生和来世都能享有富饶与安乐。愿他们在法界中的渴仰都能得到最圆满的实现。

公元一九七一年十月

附录 I

释疑：

阿姜曼传记一书首次出版发行之后，阿姜摩诃布瓦收到了很多有关阿姜曼的一生及其修行方面的问题与质疑。他遇到的批评质疑，最值得一提的是，基本上，有些章节的内容与长久以来大家所持的特定知见有矛盾出入，而这些知见都与「心」的清淨本质及已彻底解脱阿罗汉的存在本质有关。阿姜摩诃布瓦很快指出，阿姜曼深邃又神秘的内证解脱知见的真实性已远超出一般人所能理解及概念定义的范围。因此，阿姜摩诃布瓦对此的结论是，学习巴利语经典的学生们由于相信书中所写的内容包含法的全部，他们因此坚称经教与传统是长久以来认证佛教徒修行者所知无数经验的唯一合理准则。阿姜摩诃布瓦在接续的再版中又添加了附录来阐述这个论点。以下是他的论点摘要：

阿姜曼经常对他的弟子们说，他每天在心中所经验到的各种的「法」是那么的不可思议，以致于无法将展现的一切一一列举。他经常觉知他从未想象过的事物，他无数的亲身经验使他对于世尊及其圣弟子们从自证悟到圆寂的那刻所见证的一切都毫不怀疑，并且显然的，这些法经验是不可胜数的。

阿姜曼经常告诉他的弟子们，隽刻在巴利语经典中的「法」，犹如装在小罐子里的水；而没有记载在经典中的「法」，则犹如汪洋大海中的海水。他感到遗憾的是，在世尊及其已臻解脱的圣弟子过世之后的数百年间，从没有人想过官方正式地抄写下佛陀的教法。大多数

的情况，最终被写下的佛法重点及内容，都是经由编纂经典者个人主观的特殊态度与观点所口述而成；因此，我们无法确定传递给我们的这些汇编，其中究竟有多少能精确的反映出佛陀所教导的一切。

阿姜曼经常对他的弟子们说：「就我个人而言，我觉得直接从佛陀的嘴里说出的『法』，都是源自于他的清净心，一定会让人感到不可思议，因为它具有能激励广大闻法听众的超凡力量，使大家都能轻松证得『道』与『果』。像这种真实、活生生的『法』，不管这个『法』是佛陀或任何一位阿罗汉圣弟子说的，都有能力去转化那些听法的人，使他们以一种直捣内心的方式清楚地理解其最深刻的意义。至于巴利语经典，我们总是研究及背诵其内容。但可有人在学习经典或听闻经典朗诵的同时便证得涅槃？我这样说，并不是在暗示经典没有任何功德利益，而是说，如果与直接从佛陀口中说出的『法』来相比，对我来说，很明显的，直接从佛陀口中说出的『法』更具有价值与影响力。」

「那些认为我在倡导某种错误、卑劣事实的人，请仔细想一想我说的话。我自己完全相信从佛陀的嘴里说出的『法』就是『正法』，能将听众心中的每一种类型的无明都给连根拔除，且立即当下，让他们都产生信心。这就是世尊常用来有效拔除各地众生无明烦恼的佛法，这是一种非常强而有力的教诫，能在三界中引起回响。所以，我不想让虔诚的佛教徒变成自以为是的啃书虫，老是无意义地咀嚼啃噬着经文的每一页，只因为他们执着陷溺在死记硬背下来的佛法，却懒得以「念身」去观照审查无上的真谛，也就是构成他们自己整体的必要组成部分。我担心他们会错误地将世尊的巨额财富当成自己个人的财产，自以为学到了他的教法，就可以因此变得很有智慧，而尽管堆积在他们心中像山一样高的无明却一点都没有减少。」

「你们都应该开发出守护自己的专注正念，不要变成一个不具『正志』并浪费一生光阴的无用学者，只因为你们不具备真正属于你们自己的『法』。我绝无贬抑佛陀教法的意思，就其本质而言，『法』就是『法』，不管是存在于『心』中的『法』抑或如巴利语经典中外在的『法』。不管怎样，直接从佛陀的心中所传递出来的『法』，都能令佛陀在每一次说法时的在场广大听众都获得证悟。现在就将活生生的『法』与记载于巴利语经典中的『法』来做一个对照。」

「我们可以肯定的是，佛陀心中的『法』绝对是清净的。但是，由于佛陀的教法都是在他与其阿罗汉圣弟子般无余涅槃很久之后才被写下来，谁知道，这其中誊写记录的人有没有可能将自己个人主观的想法与理论也都加添到了文中，因而减损了其特定的价值与神圣性。」

这就是阿姜曼要表达的重点。至于有关阿姜曼的说法，也就是已善逝的阿罗汉在禅境中与他讨论法义，并向他展示般无余涅槃的方式这一部分的批评：如果我们接受巴利语经典并没有完全垄断『法义』（巴利语经典不是唯一的权威），那么那些正确修持佛法的人肯定清楚他们经验所及的『法』的一切，且姑不论这些『法』是不是在经典中被提到。举例来说，想一想世尊及其阿罗汉圣弟子，早在巴利语经典出现很久之前，他们早已彻底证悟法义，如果这些圣者都是世人相信真正可以皈依的对象，显然在没有佛经来界定『法』的范围的情况下，他们都达到了最崇高的果位。换言之，如果他们的成就却因此被认为是错的或假的，那么整个巴利语三藏经典的内容也就都该被视为错误虚妄。所以，请你们决定是否愿将佛陀、正法、僧伽当作自己真正皈依的对象，又或者你们想皈依所阅读到的东西或自以为想象是真实的对象。但那些不慎思明辨而囫圇吞枣的人可得要小心不要让骨头卡在喉

咙里……

附录 II

心——心的基本觉知性

接下来有关「心」的本质的评论是摘录自阿姜摩诃布瓦的几则开示。

（一）「心」最首要的，就是觉知性。它是由清净与单纯的心识所构成：也就是单纯的觉知。善与恶的认知，以及由此而生的价值判断，都只是心的活动。有时候，这些心理活动以正念专注的形式呈现；有时候，则是以智慧的形式呈现。但真实的心却完全不会展现出任何的活动或呈现出任何的因缘条件，它就只是觉知，在心中生起的种种活动，诸如善恶、苦乐、毁誉等认知，都是「心」产生觉知的一切因缘。因为它代表了「心」的活动与因缘条件，究其本质而言，就是不断的生与灭，而这种心识一直都不稳定，也不可靠。

这种心识觉知的生与灭现象就称做烦恼心识(*viññāṇa*)。比如说：烦恼心认知并留存记录经由眼、耳、鼻、舌、身分别各自接触外在的色、声、香、味、触等诸尘境所产生的感官印象，每一种外尘境与其相应的每一根之间的这种接触都会产生并记录每一次互动发生时的特定的识(觉知)，然后这种特定的识又会在接触后的同一时间立即灭去。因此之故，烦恼心识是意识，也是「心」的一种因缘条件。而行蕴(*Sankhāra*)，或称作思考、思想或想象，也是「心」的一种因缘。一旦「心」对这些因缘作出反应，就会无限地延伸扩展。从另一个角度来看，只有当一切的因缘都不再生起时，「心」的内在觉知性才会

清晰显现。

然而，一般凡夫心中的基本觉知与阿罗汉的基本觉知仍有很大的不同。一般凡夫的基本觉知都已在内心中被染着了；而已解脱的阿罗汉，则已无任何的垢染。他们的觉知没有任何的杂染，就只是纯净的觉知。清淨的觉知，没有任何的垢染，是至高无上的觉知：一种能带给人们圆满至福、真正不可思议的觉知性，与阿罗汉的绝对清淨相应。这种无上的至福恒常不变，它绝不会像充满无常、苦、无我等世间诸法那样不断地瞬息万变，这种世俗的特质不可能渗入一个完全清淨、已臻净化者的心中。

「心」构筑了生死轮回（*saṃsāra*）的基础，这就是从一个出生到下一个出生徘徊流浪的存在本质，它既是存在循环的煽动者，也是生死循环的原始驱动力。有人说生死轮回就是一种循环，因为按照不变的业力因果法则，生与死一再地发生。「心」受到业力的支配掌控，于是它不得不受制于业力的支配在这个循环中不停地旋转。只要「心」仍在业力的管辖范围之内，就会一直这样下去。而阿罗汉的「心」却是唯一的例外，因为他的「心」已完全超脱了业力的势力范围。由于他也超脱了一切世间法的系缚羈絆，不执着于世间法的任何一边，而世间法仍可能会与阿罗汉的心有互动。在阿罗汉的境界，他的心不染着一切。

一旦「心」全然清淨，它自会缘自觉之，通达现法，梵行已立，于是此生已尽，不受后有。从高级的天界善趣到低级的恶道，一再历经生、老、病、死的重复循环，历劫的旅程于此都已彻底止息。为何于此止息？因为那些潜伏隐藏在心中并使其打转的随眠烦恼都已彻底被消除，只留下清淨心，绝不再经历生与死。

然而，对于尚未达到清静的心，再生就无法避免。人们可能会否定随着死亡之后的再生，或固执地坚持人死如灯灭，主张人死后没有来生的断灭论，但这种观点却无法改变事实真相。人的基本觉知性既不受制于臆测戏论，也不受人们的观点或意见所影响。其自身存在的卓越性，加上业力的无上权威，完全推翻颠覆了一切的戏论。

因此，一切的苍生都身不由己被迫从一个生命转换到另一个生命，历经了两大生存形式，比如陆地上、海洋中、空中的生物，以及鬼魂、欲界诸天神、梵天神等更精细的化生。虽然，后者如空气般过于精致飘逸，人类的凡胎肉眼看不见，但「心」要在这些境界中出生并不困难，只要适当相应的业力即可。而业力就是关键的因缘，就是这种力量驱动了「心」在生死轮回中展开了无止尽的旅程。

「心」是一种非常精致微妙的东西，很难理解究竟它是由什么东西所构成。只有当「心」达到禅定的境界，其本质才会变得明显。即使有经验的禅修者也不一定了解其本质，除非他们已达到禅定的境界。

即便「心」在我们的身内，但我们就是无法侦测到它。实在太微妙了，因为它分散在全身各处，我们没办法分辨究竟哪一个部位或哪一个方位才是真正的「心」。由于实在太过于微妙精细，也唯有禅修才能够检测到它的存在，并将其与身体有关的一切其它部位区隔开来。经由禅修的修行，我们便能将其区隔开，看清楚身体是一回事，「心」又是另一回事。这是一种分离的境界，是一种在禅定中所经验到的心境，但其时效期间仅限于修行禅定的时间。

接下来的境界，「心」本身可以完全脱离身体，但仍不能脱离个人的心理组成元素：受、想、行、识。当「心」达到这般境界时，便

可以用「观智」与身体分离，最后摆脱身体是「我」及「我所」的执念，但还不能将「受」、「想」、「行」、「识」等精神心理因缘与「心」分离区隔开。可是透过「观智」去进一步观照，这些精神心理的因缘还是可以与「心」区隔分离。接着，我们便能洞悉证悟，看清一切的五蕴与「心」分离的实相。而这就是第三次的分离境界。

到了最后的境界，我们的注意力便转向妄(惑)念的最初因缘，也就是愚痴极其微妙精密的渗透，我们称之为「无明」。我们知道「无明」的名相（专有名词），却察觉不出它就潜伏在内心中（随眠烦恼）。事实上，它就像一种阴毒潜伏的毒药，在心中渗透。虽然我们还看不到它，但它就在那里。在这个阶段，我们必须靠专注正念、观智及精进不懈的卓越力量来萃取出这种毒素。最后，藉由运用正念专注及观智的全部力量，便能将无明与「心」给分开。

当渗透到「心」的一切最后都被清除之后，我们便已臻最后的阶段。这一个层级的分离是一种永久彻底的解脱，不需要再进一步费力继续修行。这就是真正的「心解脱」。当身体生病的时候，我们可以很清楚地知道只有身体的因缘受到影响，因此我们不会担忧这些病症或对其感到忧郁沮丧（亦即身受心不受）。一般来说，身体的不适多半会导致精神心理上的压力，可一旦「心」真的解脱了，就算身体承受极度的痛苦折磨，仍可安处于无上的至福喜乐。当「心」达到了众所周知与身体及痛苦都分离的现象时，便不再忧悲苦恼。一旦明确地舍离之后，「心」便不再与「身」及「受」搅和在一起。这就是「心」的彻底解脱。

（二）「心」就其本质而言，明亮又清晰，随时做好准备与外界的一切接触。虽然一切的因缘法都毫无例外地受到「无常」、「苦」、

「无我」的普世共通法则所支配掌控，但「心」的真实性却不受这些法则所拘束。「心」之所以受到无常、苦、无我等因缘所拘束，只因为受这些法则拘束的一切都与「心」缠绕在一起，导致它们一起天旋地转。然而，尽管「心」与因缘法一起同步天旋地转，但「心」却不会分崩离析。它（心）受到有能力迫使其旋转的影响力（即业力）而天旋地转，但「心」其本身的真正力量在于觉知及不死，这种不死法是一种超越分崩离析的特质；除此之外，它也超越了「无常」、「苦」、「无我」的范畴及共通的自然法则。但我们并没有意识到这个事实，因为拖累「心」的世间法已将「心」给全部包围，使「心性」完全顺从于世间法。

出生与死亡两者一直都是被无明所染的心（烦恼心）的因缘。但由于无明是我们愚痴之因，所以我们无法觉悟到这个事实。出生与死亡都是无明所生的问题，我们真正的问题，一个根本的问题，也是「心」的根本问题，那就是我们缺少需要成为真实自我的力量。我们总是将虚假的东西当作真正的自己，因此心的行为不可能与其真实性相应。相反的，它经由无明的狡诈伎俩来自我展现，从而使其对一切都几乎感到焦虑与恐惧。它惧怕生，也惧怕死。不管发生什么事，不管是轻微的疼痛或剧烈的疼痛，它都害怕。即使是最小的干扰都会让它感到不安。结果，「心」永远都充满着忧虑与恐惧。尽管恐惧与忧虑都不是「心」本来就具有的东西，但它们仍在那里制造忧虑。

一旦「心」已被净化，于是便完全清净，从一切的垢染中解脱，也唯有如此，我们才能看见一颗完全没有恐惧的心。于是，恐惧与勇气都不见了，只有「心」的真实性，自然地独存，永远不受时空的拘束。只有这样，没有别的。这就是真心。「真心」一词仅与阿罗汉的

绝对清淨或「有余涅槃」有关。没有任何的东西可以全然且毫无保留地被称之为「真心」，如果以其它的方式去使用这个词汇术语，我自己会感到不好意思。

「原始初心」一词系指一再重复出生而不断打转的「心」的最初原始本质。佛陀曾说过：「比丘们，最原始的初心，其本质是明亮又清晰；但因其受到无明的杂染而染污。」就这个意义而言，「原始初心」指的是世间法的缘起，而非绝对清淨的缘起。当佛陀提到原始的初心时，他说：「*Pabhassaramidaṃ cittaṃ bhikkhave*」，*Pabhassara*意思是指光芒四射、璀璨亮丽，但不代表清淨。这个说法完全正确，无法反驳。如果佛陀将原始的初心与清淨心给画上等号，大家便可立即质疑：「如果此心最初清淨，那么又为何会有出生？」已净化其心的阿罗汉，是一个不会再有下一生的人。如果他的心最初是清淨的，又为什么需要被净化？这将是强而有力的反对说：有什么理由非要净化它不可？另一方面，光芒四射、璀璨亮丽的心之所以能够被净化，就是因为它的光芒亮丽无异于无明的本质与真实性。一旦「心」超越了这个光亮而达到了彻底解脱，禅修者自己便可清楚领悟到这一个真相。接着，光芒就不会于心中再出现。就在此时，便可证悟到关于心的无上真谛。

（三）一旦心已臻清淨，就会一直明亮又清晰，接着当我们在一处静谧之地，四周被静默所包围，就如同深夜的静默一般，即使「心」还不能入定，其觉知点也会异常微妙精细，难以言喻。这种微妙精细的觉知会以一种从我们四周向各方四射扩展的光芒来呈现。尽管「心」尚未入定，但我们已失去对于色、声、香、味、触等知觉。相反的，它实际上正经历其坚固的基础，也就是「心」已臻净化的基础，其最

显著的特征就是觉知呈现出令人炫目、庄严神圣的特质。

这种异常微妙精细的觉知在内心中格外地显着，似乎独立于身体之外。由于这个阶段「心」的微妙性与显着性，其觉知性便完全居于主导地位。完全没有任何的画面景象与视觉，是一种超然独立的觉知。这就是「心」的其中一种面向。

而当已臻净化的「心」进入了禅定的定境，而不是思考或想象，便可以看到「心」的另一个面向，停止了一切的活动、一切的动作，只是短暂的止息，心中一切的思考、想象都完全停顿了，这就是所谓「进入安止定的心」。接着，只剩下心的基本觉知性。此时已完全没有任何东西出现，除了这种非常微妙精细的觉知，也就是似乎能包罗整个宇宙天地穹苍的觉知。不同的光束，依其光的强度可抵达不同远近的距离，惟其范围有局限性；但心念波不同于光束，没有局限，不受「远」、「近」约束。比如说，电灯的亮度取决于其瓦数，如果瓦数高，其照明的距离就远；而如果低，就只能照亮短距离。但心念波却大不相同，距离并不是关键因素。更精确的说法，「心」超越了时空因缘，并容许其包罗一切。「远」与「近」并没有什么不同，因为空间的概念并不能适用，所出现的只是一种遍满天地宇宙一切极微妙精细的觉知。整个天地宇宙似乎都充满了觉知的这种微妙特质，仿佛没有其它的东西一般，虽然世上的万物仍一如既往地存在着。这种能包罗天地的心念波已清除了蒙蔽及遮挡它的东西，这就是心的真正力量。

完全清净的心则更加难以描述。由于它无法定义，所以我不知该如何描绘其特征。它无法以描述世间一般的东西的方式来表达，因为它不是世间法（世俗谛），它超越了世间法的一切面向，是一种独立

超然的领域，从而成为出世间法（究竟谛）。因此，世间的语言无法描述。

（四）为什么我们要说世俗的心与绝对的清净心？难道说真有两种不同的心吗？并非如此！它仍是相同的心。当它受到世间法所掌控时，诸如：无明与贪瞋痴等烦恼，那便是「心」的一种因缘。当观智之力将其洗净，直至这个因缘已完全分崩离析，真实的心，真正的法，以及经得起考验的人，都不会随之分崩离析与消失。只有渗透在心中的无常、苦、无我等因缘才会真的消失。

姑不论无明烦恼有多么精细，它们都仍受制于无常、苦、无我，也因此，必然都是世间法。可一旦这些东西完全分崩离析，真正的心，也就是超越世间法的心，就会变得十分明显。这就是所谓「心」的完全解脱，又或者「心」的完全清净。「心」之前因缘相续的一切连结都已被永远彻底断除。此刻全然清净，而心的基本觉知依然独存。

先前，由于世俗心型塑了一个可以让我们清楚看见与觉知的显着点，我们无法说基本觉知集中在身体的哪一个部位。比如说，在禅定中，我们知道它（心）就位于胸部的中央位置（两乳之间），因为我们心识的觉知性很明显就伫立在那里，而宁静、光亮及光华就从那一点中明显地四射。我们自己都能看到这一点。所有定境已臻一定禅定基本水准的禅修者都明白所谓的「觉知」中心很显着地就在心的中心部位。他们不会去跟人家争辩什么大脑的中心，因为那些都是没有禅定经验的人一贯的主张。

可一旦同一个心被净化到清净的程度时，那个中心接着便消失不见，也就不能再说「心」位于上方或下方，又或者它位于身体的哪一个特定的部位。此时它就只是纯然清净的觉知，一种超越世间所有名

相、既微妙又精致的觉知特质。尽管如此，当说到它「极其精致」时，我们就不得不使用无法表达其实相的世俗语言特征，这当然是因为「极其精致」的概念本身就是一种约定俗成的世间法。由于这种精致微妙的觉知并没有一个点或一个中心位置，所以不可能特定指出它的具体位置，完全没有任何的东西能渗透它，只有基本的觉知。虽然它被曾经杂染过的相同五蕴所包围，但它与它们之间已不再有任何共同的特征。这是一种分离的世界，唯有到那时，我们才能清楚洞悉身体、五蕴和「心」之间都是截然不同与分离的事实。

致谢

在此，我要对 Khemasanto 比丘致上特别的谢意，他为了这本传记的泰翻英译本准备了好多年，最后委托我编辑与校订，因此我要对他表达特别的感激之意。在经过与泰文原本的仔细比对之后，我决定重新开始翻译本书。

虽然重新翻译，但 Khemasanto 比丘的努力确实是一份很有用的参考数据。我还要感谢 Piyadhammo 比丘，我的字迹很潦草，经常乱七八糟，而他得要费心解读字面的意义，再打成字并整理全部的手稿。还要特别感谢 Swe Thant，如果没有他仔细的审稿与适时的敦促，这本书将远没有现在的品质。我也非常感谢 Chaleo Yuvittaya 先生，他慷慨赞助了本书第二版的印刷，并将其当成「法」的礼物分送给全世界。愿他与所有读过本书的人都能对阿姜曼、他的一生及其教诲产生信心，并因信而得福。

巴利词汇批注

ācariya: 阿姜，是指「老师」、「师父」、「大师」、「善知识」；也是对一位高僧的尊称。若开头是以大写的方式表达时，「阿姜」一词就是弟子们对老师表示尊敬的一种头衔，如同称呼阿姜曼及阿姜绍一般。

akāliko: 超越时间的非因缘法，不受时间与季节等条件因缘所拘束；超越了时间与空间的局限。**Akāliko** 一词是一种对「法」的传统描述。

Anāgāmi: 不还（阿那含果；三果）。一个已证三果的人，已断除了心中的五下分结，不会再投生到欲界；三果圣者死后便投生在一个称之为清静之境的世界里（色界最高的五重天界——五不还天），最后在彼天界里般无余涅槃，且永远不会再回到这个尘世。注：此字为梵文，以下出现之正体拼音字表示梵文或英文。

anattā: 无我。诸法无我，也就是一切现象中都找不到一个可以称之为「我」的真谛。这个意思是说在我们身心五蕴的「名」、「色」法里里外外或中间都找不到一个「我」的实体，没有「小我」或「大我」，也不可能在「心」内或任何地方找得到「我」这个实体。因此，一个永恒不变的「我」不过是由愚痴和颠倒妄想所产生的一种虚幻主体人格——本质上是瞬息万变、不确定（非稳定）、且被「苦」所束缚与桎梏。

anicca: 无常。诸法无常，也就是指众生所生存领域中的一切现象，其本质都是不稳定、暂时、非永恒、瞬息万变。换言之，一切生灭之法，都会改变，并且转变成其它的型态，使大家的内心无法安乐，且必然产生痛苦。

appanā: 安止定（色界定或无色界定）。在安止定中，「心」会完全凝神收摄而入定。「身」与「心」的感觉在那一刻会全然地从意识中消失，只独留「心」本身基本的「觉知」。清晰、明亮、广大无边，而「心」就只是单纯地「觉知」。没有所缘（对象），也没有二元对立相对性，就只是「觉知」。之前分离对立的感觉被全然统一的心境（一境性）与一种纯然和谐安详宁静的感觉所取代，这种境界实在太奇妙了，无法以世间的言语形容。这就是禅定的高级阶段。

Arahant: 阿罗汉。一个「完全证悟」或「完全清净」的人。一个追寻世尊并踏上通往解脱之道的人，已彻底清除心中一切的烦恼与垢染；一切的愚痴与颠倒妄想都彻底被清除，并且未来绝不会在心中再出现。完全断除了过去使他一再生死轮回的束缚，他绝不会再有来生。因此，阿罗汉是已证得涅槃的人；虽然，在阿罗汉死前，他的身心五蕴组合成分都仍完好如初，但他的「心」——却完全没有任何的垢染——绝对清净。当阿罗汉死亡时，其「身」（色）与「心」（名）（mind）都分崩离析，独留非因缘组合所成、全然清净的解脱「心」——完全无法以世间的言语描述。

avijjā: 无明。无明是有关自我真实的颠倒妄想的核心要素，并因而使众生在生死轮回中受到束缚的基本因缘。无明完全存在于「心」内，自亘古以来，无明是「心」中意识的一种不可或缺的成分——无始，它篡夺了心的「觉知性」，并藉此制造出「能觉知的人」与「被觉知」的错误二元对立性来扭曲单纯「觉知」的真正性质，从个人的观点进而产生对与错、善与恶、天堂与地狱、以及建构出生死轮回世界的纯大苦聚。因此，无明是「生」与「存有」的种子，也是一切存在的核心。它也是其它一切心理杂染（烦恼心结）之源。只要远离了黑暗与险恶，它就是「明」，是受到众生最高礼敬的一切精神与心灵美德的象征。而这就是它的诱人之处，也是众生无法实际看清它真相的原因——掌控生死的大魔王。当观智最后穿透其核心并揭露其根本的虚妄时，无明便迅速消散，首先出现的是美德与幸福的极致，心的真正永恒庇护所，呈现出清净、无暇的心，真正无上的至福——涅槃。

bhikkhu: 比丘，佛教的僧侣。专指出家、非家的佛教男性僧伽。在今天的上座部佛教国家，比丘构成了佛教社区的核心，完全舍弃食物及其它必需品的资助而活，他们的出家生活是建立在清贫、独身离欲梵行、戒德、以及禅修的原则上。

bhumma deva: 地居天神。一种住在人类世界之上的欲界特殊非人。像一般人熟知的树神、土地神（类似台湾民间信仰的土地公），因为祂们与人间很接近，这些非人通常都「住在」大树最高的叶子，常常是一群或一整家人住在一棵树中。这种领域的有情因过去前生某种特定的功德善行、同时又参杂对人间强烈执着的杂染业而生。在阿姜曼云游行脚的生涯中，似乎来

参访他的大多是地居天神，因为偏僻荒凉的旷野区一直都是祂们乐于居住的地方。

bodhi：菩提。觉醒、证悟、灭苦的解脱智慧。菩提等同于圆满洞悉四圣谛的内明、涅槃的证悟、诸苦的止息（苦边尽）。

brahma：梵天神。指住在细微物质色界的前三层天界的天神，据说能在这些高级天界重生的天神都一定有某种程度的禅定经验。因此，梵天神都是由清净的光明构成其精致飘逸的身体，并体验非常精致的精神禅悦。而当送他们去梵天的善业最后耗尽消失时，这些梵天界的众生会死去并投生到他方世界，依他们残余的业力出生在相应的趣处。

Buddhasāsana：佛法。世尊的教法，推而广之，泛指佛教。

buddho：无上菩提，是佛陀的一种传统称号，*buddho* 也是一种在心中反复默念的禅修前行准备业处；而它也代表佛的特质。修行时，可以以最简单的方式，在中心重复默念「*buddho*」，在禅修时持续不断想着「*buddho*」这个字；且应排除一切万缘，只单纯觉知每一次重复的「*buddho*、*buddho*、*buddho*」。一旦它变成了连续，这种简单的默念覆诵便能在心中产生祥和与平静的结果。

citta：「心」。「*citta*」是心的根本觉知性，是一切有知觉的众生（有情）的知觉根本特性。当与「色身」连在一起讲的时候，「*citta*」可被称之为「*mind*」或「*heart*」；当它被无明的恶势力所染着腐化时，其倾向便「向外」呈现出「受」、「想」、「行」、「识」的样貌，使「心」陷入自欺的罗网中，关于它真正的本质却受到了欺蒙。而「心」的真正本质其实就只是「觉知」，没有主体、没有客体对象、也没有二元对立；就只是单纯的「觉知」而已。「心」不生不灭，没有出生也没有死亡。一般来说，「心」的「觉知性」没有时间限制、没有界限、光芒万丈，但其真正的本质却被无明烦恼所掩（障）盖。「觉知性」透过根本无明的恶势力去看待外在的世界，于是乎「觉知的人」的焦点因而被创造出来。这个虚妄中心的成立创造出了一个就其观点意识的「我」（自我、真我、本体），衍生察觉出有「觉知的人」与「觉知」的二元对立（相对性）。从此，「心」便受到生、老、病、死等纠缠；也因此，与纯大苦聚牵扯在一起。在本书中，「心」经常被称作「*heart*」；两者

是同义词。「heart」（心、名法）形成身（色）的核心，它就是身体内的中心、主体、主要精神，基本的基础。从「心」而生的诸缘，如「想」，就是从那里产生出来的。善与恶、苦与乐，都在心中聚在一起。而禅定的修持则提供了「心」的重要性的确认，当「心」将向外奔流攀缘的倾向（散乱、心猿意马）转而向内汇聚在一点上，禅定的平静与定境便随之而生。从禅修者的角度来看，这种体验都集中在胸部的中间，其中的静止、光明、与体认的经历，似乎都是从心脏的区域部位显着地产生。而「心」的「觉知性」就在这里会变得明显，因此，意识的真正位置就在心中；而那就是「明」（智），也因此，不要把「心」想成是大脑或在头部里。有一种强势的主流见解认为心意识是来自人类大脑中复杂的交互作用；而当脑死时，心意识也就跟着停止。这种唯物机械的观点完全是错误的邪见。虽然有证据可以证明脑的某些特定部分（区域）掌管特定的心理功能，但这并不代表就是大脑产生心意识。实际上，大脑是一个复杂的运作处理器官，它接收并处理外来的数据，并刺激有关「受」、「想」、「行」、「识」的信息；但，它并不产生这些功能，也不产生心意识。以上，就是「心」的全部范畴。

deva: 天神、天人。文义字面上是指「光明清净的人」，一种享受天界五欲妙乐的众生，其住处位于人类的正上方。天神的身体完全是由轻如空气般细微飘逸的光等元素所组成。（注：据《正法念处经》记载：天神一样有五蕴，其身体的构造与我们人类不同；我们人类的身体是以粗重的「地大」为主，而天神的身体则以轻盈飘逸的「风大」为主。因此祂们来无影去无踪，神出鬼没，瞬间移动，来去自如。天神存在于超自然的领域中，这种超自然领域已超出我们一般感官所能触及的范畴。这些众生通常与诸如：光明璀璨、可瞬间移动（神出鬼没、来去自如）、美丽俊俏、善良、以及光辉等特质有关。而阿姜曼提过的高阶或低阶天神分别是梵天神与欲界天神。还有更低阶的是地居天神，祂们与人间很接近，互动也频繁；祂们则是住在介于人间与空居天之间的超自然领域中。）

devarāja: 诸神之王。这里是指帝释，是佛陀的优秀弟子，统领忉利天的佛教大护法神。

Dhamma: 「法」。无上正真之道；真谛的基本原则；灭苦的精神特质；佛陀

的教法。首先，其内及本身就是完美和谐的典型特质，超然独立于一切的现象（诸法），却渗透在有觉知的众生的方方面面。「法」是构成万物根本基础的正确自然秩序，虽然它不依赖、也不以任何形式的存在为其因缘条件。最终，「法」就是那些超然独立特质的总和，例如：客观公正、慈爱与智慧、引领「心」与最高真谛完美和谐相处的心灵圆满等。进一步延伸，「法」也包含佛教教义精神的基本原则，包括该如何修行才能使自己与万物正确的自然秩序协调的行为模式。

dhammā: 经验的基本元素；某种内在的本质；心理现象。

dhātu: 欲界、色界和无色界，三者形成整个有情存在的宇宙。

dhutanga: 头陀支。头陀支是佛教僧侣出于自愿修行的法门，由十三种特殊的禁欲修行方法所组成。每一支的目的都是用来抵御消弥心中的杂染（烦恼），分别是：

- 1、着弊衲衣；又作粪扫衣，穿着用废弃的旧衣布料制成的衣服。
- 2、但三衣；除了三衣之外不需要其它多余的衣物。
- 3、常行乞食；风雨无阻，每日乞食成为习惯，于所得之食不生好恶念头想。
- 4、次第乞食；乞食不分贫富之家，沿门托钵。
- 5、受一食法；一日只吃一餐。
- 6、一钵食；有「节量食」的意思，指不过食，即钵中只受适当的饭菜而食。
- 7、时后不食；过中午之后不得饮浆。
- 8、阿练若住；居住在森林里，尽量离开尘世而住在较安静的场所。
- 9、树下止；在树下修习佛法。
- 10、在露地坐；择空旷露天之地打坐。
- 11、冢间住；居住于墓地之间。
- 12、随处住；不选择居住的地方，随自己游行所至而住。
- 13、常坐不卧；长时间坐禅，不躺下睡觉。

dukkha: 苦，不满足，一切令人不满意的现象。苦是一切众生内心本质根本不满足的因缘。本质上，它可以说是不满意的基本感觉，甚至最后会破坏最愉快的经验。因为现实世界中的一切（诸法）都会改变而不可靠，也因此一切生死轮回中的众生都具有苦的特性。

garuḍa: 大鹏金翅鸟。半鸟半人，是一种非常特殊的非人。大鹏金翅鸟是各种蛇类、特别是龙神的天敌。

kamma: 业，或业力。人出于故意的「身」、「口」、「意」等行为而导致出生及「未来有」。这些行为都带有特定的道德色彩——善、恶、不善不恶——在意识的连续进行中留下了能产生未来相应结果（果报）的一种潜能。佛教认为一切未解脱的众生都注定要出生、生存、死亡、并在各种不同的世界与环境中共一再地再生，众生都被他们自身的业力性质所驱动然后各自感召果报，循环不止。

kammaṭṭhāna: 就字面的意思来讲，是「念住业处」的意思。指一个佛教比丘应修行的「所缘」：也就是，修持有助于连根拔除心中贪、瞋、痴的特定业处。在出家的过程中，为了修「念身」（身念处）而打好基础，一个新比丘会被教导五种基本的业处，分别是：头发、身体的毛、指甲、牙齿、皮肤。推而广之，*kammaṭṭhāna* 还包括四十种佛教正统的禅修业处，这些最常被用来辨识由阿姜曼与阿姜绍所创立的特别泰国森林传统与传承。

khandha: 字面上的意思是「蕴」，即所谓「积聚」的意思。以复数来说，指的是身心五蕴（色、受、想、行、识），以及一般的感官经验（色、声、香、味、触）。也有称作「蕴取」（对积聚的执着与抓取）。因为对于个人的生存来说，它们是一种渴望的对象；但事实上，它们就只是不断生灭且没有永恒不变的「我」的一种缘起缘灭单纯自然现象而已。

kilesa: 无明、烦恼、心结、垢染。*kilesa* 是一切众生心中负面的心理与情绪的恶势力。这种垢染会以三种型态呈现：贪、瞋、痴，染污人们的身口意，让人腐化沉沦，并不断地生死轮回。它们呈现的态样可以说是千奇百怪、五花八门。它们包括：激情、嫉妒、羡慕、自负、虚荣、自豪、吝啬、傲慢、愤怒、怨恨等；加上各种更细腻的变化，不断制造出负面及有害的心态，都是使众人受苦的缘由。这些由各种不同无明所驱动的负面心态彼此相互作用及混杂后，便创造出使人不断受苦的行为模式。

magga, phala, and Nibbāna: 「道」、「果」、「涅槃」。这些专有名词常被阿姜曼所采用，指的是佛教徒修行之道的超越性（灭苦）及其主要目标，一阶又一阶，经由心灵解脱的连续层级，直到最终的涅槃绝对解脱。

mahāsati and mahāpaññā: 无上正念与无上观智（正智）。正念是指一个人很敏锐热切地去注意其心意识内所生起的一切的念住力；而观智则是指当正念意识到心中生起的一切现象时，去探索、审查、并分析其性质的内明直观力。而无上的正念与无上的观智则是指已发展到具有高度警觉性、快速、敏捷；并与敏锐的判断推理结合的两种高级层次。当两者没有片刻停歇并一起运作时，它们能自动追踪并看透一切生灭现象的真实性。两者能观照出愈来愈细腻、微小的垢染，在解脱道的最高阶段它们是唯一的心智功能；它们的发展是达到这种修行层次及终极目标——涅槃所不可或缺的必要先决条件。

nāga: 龙神。泛指各种蛇类的一种非常特殊的非人。龙神包括一般的蛇神、水神、土地神（类似台湾的土地公）、与地精。严格来说，祂们象征着大雨、活水等生生不息的潜能。龙神主要是扮演守护神与福神等一类的非人。相传，祂们神通广大，变化万千，能随意改变自己的形貌。在古老的经典中，记载了许多能幻化成人形的龙神的传奇故事。龙神也被视为佛陀及佛弟子的护法神，受到佛教徒很大的尊敬。

nāma: 「名」、「名法」，即精神心理现象。即五蕴中的「受」、「想」、「行」、「识」等四蕴。

Nibbāna: 「涅槃」。就其字面的意思是指：「熄灭」、「止息」，可好比已熄灭的灯火或火焰。也就是说，贪欲、瞋恚、愚痴等三毒之火因缺乏燃料而在心中彻底熄灭。这种火的熄灭使得「心」从生死轮回的束缚与承受的痛苦中获得解脱。涅槃是绝对彻底的解脱自在，是至福极乐。也因此，它是佛教修行的终极目标。据说涅槃是「不生不灭」，也非因缘所成，却从一切世间法的轨迹中完全脱离；「是什么」或「不是什么」都无法去贴切描述「涅槃」，因为它已完全超出世间语言的范畴。

nimitta: 禅相。一种心灵的画面或景象。禅定的禅相在禅修的过程期间会自动产生，当然它也可能以超感知觉、形象化、现实的象征性景象、或有预示性的梦境等方式来呈现。

Pāli: 巴利语。梵语的另一种古老版本。巴利语是早期佛教的语言，也是上座部原始佛教经典中所采用的文字。

paññā: 观智（正智），直观洞察的内明智慧。指运用因果的法则去主动并敏锐地探索、观照和分析「身」与「心」的生起和熄灭，以便能如实观照出它们的实相——无常、不稳、受苦所束缚、其中找不到一个可称之为「自我」（真我）的实体存在。在佛教中，观智不只是简单地辨识而已。观智是根据真理寻查、探索、分析和观照身心的运作，以揭露被烦恼覆盖的觉知的真正性质，以达到决定性的突破。在修行观智的开始阶段，大部分都是使用归纳法，因此从中产生的内观仍然很肤浅。当观智的功能越来越往内深入，它的技巧也就越精细娴熟，这时产生的内观就会越来越属于直观，而内心不满的根本（苦）也只有当禅修的内观智能渗透进入时才能彻底根除摧毁。一般来说，观智（观）与禅定（止）是相辅相成运作，然后出击，两者联合一起作战，以确保最有效地消除烦恼。在灭苦的解脱道上，两者均不可或缺。

Parinibbāna: 究竟涅槃、无余涅槃。也就是说，五蕴身心的彻底熄灭，并随着它们的瓦解而结束了现实世界中存在的一切轨迹，因而从生死轮回的迷惘中彻底解脱。「无余涅槃」是只有当阿罗汉死亡时的一种涅槃，最常用来描述佛陀的过世。

paṭiccasamuppāda: 十二因缘。是一种对生死流转简明扼要的陈述，说明无明是如何造成众生生死流转的一个过程。

Pāṭimokkha: 比丘的基本戒律。它涵盖了二百二十七条出家人言行的规范，通常僧团在每两个星期的集会前背诵。

rāgataṇhā: 性欲、情欲。凡夫坚信身体是「自我的」，可经由身体来取得欢乐。但性欲或情欲是一种透过身体来寻欢与实现自我满足感的一种欲望、甚至是渴望。人们以这种心灵的垢染为行动力，尝试以肉体的刺激为主要手段来克服欲求不满并找到满足感。如果放任这种渴望，就很容易引起并孳生更多的渴望，从而沦落到欲壑难填、永不知足的下场。

rūpa: 色法，一般是指身体，以及物质现象。当与「名法」（精神心理现象）对照时，就是指狭义的「色蕴」。

saddhā: 信心、信念。对于给予他们自信并愿意如说修行的佛陀或老师的信

心。这是一种理智的信心与信仰，源于理解，「信心」可沿着解脱道而逐级获得力量。

sādhū:「善哉」。这个词汇一般在佛教界通用，用以表示感谢、认可、赞叹、随喜之意。

Sakka: 帝释。即我们所知的「诸神之王」，帝释统领欲界第二层忉利天，并且也是佛陀的优秀弟子。

samādhi: 三摩地，禅定，定境。禅定是透过各种禅修技巧或法门，平伏纷乱的情绪与心猿意马，使「心」牢牢地定在一个专注的对象并保持在对象之上，直到习于向外攀缘的「心」完全被这个对象所吸引而放下万缘。透过将注意力集中在一个对象之上，注意力的不集中与散乱且习于向外攀缘的心便逐渐汇聚在内心的一个焦点上，一种静止、宁静、统一集中的心境，我们之为「三摩地」（定境）。当退出定境，这个宁静、集中的焦点接着成为成功内观的基础而发展成「观智」，从而深入洞悉诸法实相。

samaṇa: 沙门。一种放弃世俗的生活而出家并追求解脱的修行人。在佛陀时代，沙门被认为是体现游方行脚的典范。

saṃsāra: 生死轮回。**saṃsāra** 是指沉溺于生老病死连续过程的名词——连续不断的出生、死亡、再出生。它涵盖了整个宇宙的生命，从粗糙巨大的到最精细微小的，从最高的无色界天到最底下的地狱。在轮回中的一切众生都会改变，本质上就是不稳定，且承受着痛苦的负担。六道中的每一个众生都取决于其过去的身、口、意等业力，而涅槃的解脱成就代表完全跳脱生死轮回。

Sangha: 僧伽。佛教出家众的团体。就入世传统的角度，它是指佛教的僧团；就广义出世的角度，它是指佛陀的追随者，只要至少达到沙门四果中的第一果（初果），不论出家或在家都算僧伽。

sankhāra:「行」。以一般的说法，是形成或构成身心世界现象的一切力量，并形成或构成这些现象。以五蕴中的第四蕴「行蕴」来说，它与思考与想象有关；也就是，在思惟中不断形成想法，进而变成个人的概念。**sankhāra** 创造出想法，然后转手交给「念（想蕴）」去解释并赋予其意义。

saññā: 「念」、「记忆」。身心现象产生时的辨认。五蕴中的第三蕴（想蕴），与记忆的功能有关，例如：辨认、联想、解释判断。**saññā** 能辨认已知，并就其个人的概念与观点赋予其意义。经由过去经验的回忆，记忆的功能赋予其特殊的意义，然后去解释，从而使人感到悲伤或快乐。

sāsana: 佛陀的教法（教义），推而广之，泛指佛教。佛教的修行之道当然是融合一切有益身心的正统修行方法，从布施、持戒、到殊胜的禅修，都是实现终极灭苦目标的重要方法。**sāsana** 一词通常与佛教的教义、修行方法、及证悟道果有关。

sati: 正念、专注。是将注意力刻意锁定在他想要专注的对象之上，然后持续保持注意力的一种能力。在所有的禅修中，这是一种不断将注意力保持在他所选择的业处上，又或者是观照的对象在其发生现象的展现过程。正念可以说是每一种形式的禅修所不可或缺的一种技能。若缺少它（正念），心将永远无法平稳，也不可能达到其目标。

sāvaka: 佛世尊的直系弟子，听闻佛陀的教诲，并宣称佛是他的导师。

sugato: 「善逝」，是佛的十种圣号中的其中一种。

sutta: 佛经。佛陀的开示与说过的法。当佛陀般无余涅槃后，佛经便由其弟子以巴利语口耳相传的传统方式流传迄今。最后，他们在公元前一百年前的斯里兰卡以书面的方式编纂，并保存至今。

Tathāgata: 「如来」，是佛的十种圣号中的其中一种。

Tāvātimsa: 忉利天，又称三十三天。欲界诸神所居住的第二层欲界天界，由帝释在此天统领诸神。

Theravāda: 上座部。是以巴利语传承至今的最古老形式的佛教。上座部是早期佛教宗派中唯一迄今仍活跃的一派。目前泰国、斯里兰卡和缅甸的佛教主流即是上座部佛教。

vassa: 雨安居。上座部传统佛教僧伽应遵守每年为期三个月的密集禅修。雨安居是在亚洲的雨季开始举行，期间从阳历七月的月圆日翌日开始到十月的月圆日为止。阿姜曼的头陀森林传统。雨安居强化了离欲克己、严谨的

头陀行、及密集禅修的生活方式。

vimutti: 彻底解脱、全然的自在，也就是，从心中的虚妄与习性中解脱。也是涅槃的同义词。

viññāṇa: 识。单纯的认知。为五蕴中的最后一蕴，识蕴只认知并记录由感官所传输、感受的心理影像。例如，当色尘与眼根接触时眼识便产生，相应的意识也同时生起。当这些对象消失止息时，相应的意识也同时逝去。

vipassanā: 毘婆舍那，分明的内观。在一种分明、宁静、稳定的禅境辅助下，内观就是对身心生灭现象的一种自动观照，并如实看清它们的实相：无常、不稳、受苦所束缚、其中找不到一个可称之为「自我」（真我）的实体存在。

visuddhi: 解脱心。完美无瑕清净的心。一种心的清净本质，超越灭除了一切垢秽染着。也就是说，阿罗汉才能体验到的绝对清净的心境。

yakkha: 夜叉。魑魅魍魉。一种神通广大的特殊非人，这种非人通常生性凶残。

各章注释

第一章 早年

¹ 要成为一名具足戒的比丘，年龄最低门槛是二十岁。而低于二十岁的男孩可以成为沙弥。沙弥必须剃度，穿着土褐黄的僧伽梨，并遵守基本的沙弥十戒。

² 根据传统的泰国历法，是公元前二四三六年。

³ 戒和尚，指为比丘剃度并主持出家仪式的亲教师。羯磨师，指读羯磨文，引导新比丘忏悔业障的阿阇梨；教授师则是为新比丘讲说戒法、威仪、仪轨等的阿阇梨。

⁴ 布利达陀是佛陀过去累生当菩萨圆满修持十波罗蜜最后十世中某一生的名字。在菩萨成佛前的最后一生逆推回算前第五生之中，菩萨曾转生为一条大龙，也许是龙王，当时他的名字就叫做布利达陀（意思是：大地的礼物）。由于他厌倦地底下龙的生活，有一天他窜出地面，却不幸被捕蛇人给捉住，捕蛇人逮到机会，想在当地国王的面前玩蛇表演，趁此机会出名并大捞一笔。虽然菩萨可以用他的神通瞬间毁了这名捕蛇人，但他珍惜戒律胜于一切，他抑制了自己的愤怒，按照捕蛇人的命令行事，坚持忍辱。因此，他圆满了忍辱波罗蜜。

因为和菩萨有关，使得布利达陀这个名字变得非常吉祥殊胜，这很可能就是阿姜曼的导师选择这个名字的原因。

根据一些巴利注释，*bhūri*（布利）也等于 *paññā*（智慧），也因此，布利达陀可能也可以解释成「智慧之礼」。

⁵ 柚木（*jāti tree*）是一种原产于泰国东北地区高原森林的落叶硬木。阿姜曼梦中的比喻取决于 *jāti* 这个字，也就是巴利语「出生」的意思

-
- ⁶ 巴利三藏的法柜是一种专门用来装载佛教经典的书柜，里头共包括约五十卷左右的经文。
- ⁷ 头陀行是佛教沙门自愿遵守修持的十三种特殊梵行。这些头陀行会在下一章节中介绍。
- ⁸ 佛教比丘的大衣、上衣及下衣巴利语译音分别是僧伽梨（正装衣，上街托钵时，或奉召入王宫时所穿之衣）、郁多罗僧（入众衣，为礼拜、听讲、布萨时所穿用）及安陀会（作务衣，为日常工作时就或就寝时所穿着之贴身衣）。
- ⁹ 想要理解佛教修行的解脱目标，烦恼（*kilesa*）是一个很重要的词汇，因为它彰显出心灵基本的障碍，也指出需要克服什么东西才能在解脱之道上更上一层楼。无明，或心中的杂染，都是存在于一切苍生心中的负面心理、情绪与思维。基本上就是三种形式：贪爱、瞋恚、愚痴。

一切染污了身语意的杂染，而就在其本身的意图与目的之内腐化，将它们（经由这般身语意所产生不可避免的后果）更加牢牢束缚在永无止尽的生死轮回之中。它们所呈现的形式多样化，包括情欲、嫉妒、骄傲、虚荣、自私吝啬、愤怒、怨恨等等，加上各种更微妙复杂的组合变化，以致于不断产生不健康与有害的心态，给人类带来诸多的苦难。受到无明所驱使的心态，在交互影响与组合下所产生的行为模式，造成人类恒久的痛苦，并引发世界的一切混乱。

- ¹⁰ 「*citta*」是心的根本觉知性，是一切有知觉的众生（有情）的知觉根本特性。当与「色身」连在一起讲的时候，「*citta*」可被称之为「mind」或「heart」；一般来说，心的「觉知性」不受时间的拘束、无远弗届、向十方散射，但其真实性却被心中的垢染所覆盖遮蔽。当它被根本无明的恶势力所染着腐化时，其倾向便「向外」呈现出「受」、「想」、「行」、「识」的样貌。而「*citta*」的真实性就只是单纯的「觉知」而已。「*citta*」不生不灭，没有出生也没有死亡。

在本书中，「*citta*」经常被称作「heart」；两者是同义词。「heart」（心、

名法)形成身(色)的核心,它就是身体内的中心、主体、主要精神,基本的基础。从「*citta*」而生的诸缘,如「想」,就是从那里产生出来的。善与恶、苦与乐,都在心中聚在一起。

有一种强势的主流见解认为心意识是来自人类大脑中复杂的交互作用;而当脑死时,心意识也就跟着停止。这种唯物机械的观点完全是错误的邪见。虽然有证据可以证明脑的某些特定部分(区域)掌管特定的心理功能,但这并不代表就是大脑产生心意识。实际上,大脑是一个复杂的运作处理器官,它接收并处理外来的数据,并刺激有关「受」、「想」、「行」、「识」的信息;但,它并不产生这些功能,也不产生心意识。以上,就是「*citta*」的全部范畴。(更详细的讨论见附录 II 及专有名词表)

- ¹¹ 当「*citta*」(心)将向外攀缘的一切心理活动都汇聚于一点,就是所谓的「凝神收摄」(*converging*)。在无明的恶势力之下,意识的活动从心中向外呈现出各种复杂的态样(受、想、行、识),并经由它们进入感官的媒介(色、声、香、味、触)。

禅定的修持是将各种不同的心识活动都凝聚一处的修行方法,从而心便安止于完全宁静与平静的状态,这不是说「心」要很用力、很费力、很辛苦地专注于一处,而严格来说,更精确的说法应该是「心」很自然地处于「所有心识活动都汇聚于一处」的专注状态。

- ¹² 取相是一种在禅修过程中自动产生的一种景象。
- ¹³ 一种自制的伞,悬挂在树枝上,可当作帐篷一样的遮蔽物。伞盖打开时,在伞的边缘周围处褂上特别缝制的布,布长到地面,形成圆柱体状,内部围成一个空间,比丘可在围成的空间内禅修或躺下休息,可避免蚊子或其它昆虫的侵扰,某种程度上也可遮风避雨。
- ¹⁴ 威仪,适当的言行举止。
- ¹⁵ 苦(*Dukkha*)是根本不满足的因缘,是一切感官的内在固有本质。「苦」依其严重程度,可经验到疼痛和不适、不满和不快乐,或痛苦与苦难。基本上,潜在的不满(睡眠烦恼)最终会破坏最愉悦的体验,因为现象世界

中的一切都会变化，且都不可靠。因此，一切的存在其特质就是苦。想要解脱这种令人不满的状态便是佛教修行的缘起。消灭断除苦因（集谛），从而灭苦（灭谛），便是佛教比丘的基本目标。

¹⁶ 比丘被教导应理智地反思其必需品，例如：食物，以此做为修心的工具，不管他得到什么东西，他都应该开发出一种知足的态度。他被教导对食物应如下思惟：「适当地反省，他使用托钵的食物，不是为了游乐，不是为了满足口腹之欲，不是为了增加体重，不是为了美貌，仅仅是为了支持身体的生存，终结其痛苦，支持其心灵精神的生活、思考，因此我将摧毁旧的（饥饿）感受，而不是创造新的（来自暴饮暴食）感受。我会不受指责地维护保养我自己且安适地生活。」

¹⁷ 这是有关对一切食物的内在固有厌恶、恶心的本质。一旦在口中咀嚼，即使最吸引人的菜色也会变得令人作呕。在胃中正在被消化分解成各种元素的食物更是如此。这就是食物真正的本质。

¹⁸ 阿姜绍（1859–1942）是乌汶府的在地人。他当阿姜曼的老师的时候，他介绍阿姜曼头陀的生活之道，在两个雨安居之间，阿姜曼与阿姜绍一起游方行脚，寻找适合禅修的森林区。他们俩人都被视为复兴泰国东北区头陀游方行脚生活方式的代表人物。

¹⁹ 辟支佛，又称独觉佛，也是一尊佛，不靠老师的教导而独自证悟成佛的圣者，但却欠缺有效教导他人的能力。因此，他不对世人说法。辟支佛被视为一种寡言及乐于隐居的圣者。

²⁰ 近行定，是一种在进入完全安止定前的中阶禅定。这个层次的禅定，「心」可与内在与外在现象积极互动，而不会失去其基本内在专注的焦点。

²¹ Chao Khun Upāli (Jan Sirichando, 1856–1932) 出生于泰国乌汶府的一个村庄，离阿姜曼的本地故乡不远。于一八七八年出家，之后成为东北地区僧伽的领袖。一九〇四年，他成为曼谷 Boromaniwat 寺院的住持。

²² 这是指想蕴。人的心理成分之一，与记忆的功能有关。例如：认知、联想与理解。想蕴既认知已知之事物，也赋予每个人感知的意义及重要性。透

过对过去经验的回忆，记忆的功能赋予其特殊意义，并对它们做出解释，使人就其感受呈现忧伤或欢乐。

²³ 这是指行蕴，人的心理成分之一，与思想及想象有关。行蕴是心中不断形成的想念，并将个人的感知概念化。行蕴创造了这些概念想法，然后将它们转交传输给想蕴，让想蕴对它们做出解释与阐释，并对其意义做出假设。

²⁴ 地居天神或树神都是很特殊的一类非人，且住在紧邻人间的欲界，也就是我们熟知的四天王天的天神，因为它们与人间的互动很密切。这些众生通常「栖息」在大树的最上端的树叶，以一整个群组或「家庭」的型态一起经常群聚在一棵大树上。这是因为它们过去前生的特定功德善业，混合着对人间大地的贪爱执着，才会在此出生，获得这个果报。

虽然它们是具体（实体）的存在，有色身（地水火风的地大），但这些天神的身体却没有粗重的物质特征。树天神的身体是由空灵、飘逸、精致的光所组成，超越了人类感官的范畴，但禅修者却能以天眼清楚地看到它们。而且好像在阿姜曼当行脚比丘的期间前来参访他的天神大多数都是来自地居天，因为偏僻的荒郊野外一直都是它们最喜爱的居处。

²⁵ 声闻是指亲耳听闻佛陀的教导并宣称佛陀是他的老师的佛陀直属弟子。

²⁶ 禅相是指在近行定中出现的一种可以感知到的景象。这种讯息，以声闻阿罗汉为例，经由心灵意念本身共通的语言来彼此传输沟通：是一种直接的、非文字语言的沟通交流，而意思表示的重要意义可清楚完整地显现，不容误解或误会发生，不会因猜测或解释所误导，当它在传达时，「听者」直观地「知悉」所传达的全部意义。

²⁷ 所谓「沙门」是指出世的禅修者，他们抛弃了社会的传统包袱，去追寻心灵解脱的出世生活。在佛陀时代，沙门被视为游方行脚梵行的理想典范。

²⁸ 阿那含果，三果，又称不还果，是指断除了投生欲界五下分结的圣者，此人死后将投生于色界最高的净居天之一，在彼天最终将般无余涅槃，而不会再退还投生于欲界尘世。

所谓五下分结分别是：（1）身见；（2）疑结；（3）戒禁取；（4）贪欲；

(5) 瞋恚。

²⁹ 缘起，从最初的无明如何环环相扣互为条件因缘，使众生不断生死轮回的一种简明扼要的阐述。

第二章中年

¹ 阿姜辛（1888–1961），一九〇九年出家，于一九一九年在乌汶府的 Burapha 寺与阿姜曼初遇。当时，阿姜辛在附近的僧团研习佛经。阿姜曼清晰有条理的开示以及平静安详的威仪举止给他留下了深刻的印象，于是他离开了对经典的学术研究，开始追随阿姜曼展开头陀行脚的生涯。之后，他成为在孔敬府和呵叻府协助僧团建立头陀生活之道的重要核心人物。

² 阿姜玛哈宾（1892–1946），于一九一二年出家，他在僧团的前十年都在曼谷研习佛经，最后在巴利语的学习中获得摩诃学位（Mahā）。一九二二年，他回到乌汶府，也就是他的兄弟阿姜辛劝他尝试头陀生活模式之地。阿姜玛哈宾是阿姜曼众弟子中第一位具有摩诃学位的学者比丘。

³ 阿姜帖（1902–1994），十八岁的时候在阿姜辛的协助下出家成为沙弥，并于一九二二年进一步成为受具足戒的比丘。他与阿姜辛一起生活并修行多年之后，于一九三三年前往清迈府去寻访阿姜曼。在回到东北定居之前，他与阿姜曼及其它头陀比丘一起行脚修行与禅修了五年。

⁴ 阿姜范（1898–1977），一开始出家当沙弥，之后成为具足戒比丘；他与阿姜曼初次见面是在阿姜曼于一九二〇年到阿姜范色军府的家乡附近停留时。阿姜曼将「法」作如此清楚的表达给他留下了深刻的印象，激励他踏上头陀生活之道。一九二六年，他跟着阿姜曼来到了乌汶府，在接下来几年里，他在此地协助建立了几座森林僧团。经历过四处各地的行脚生涯，阿姜范终于在色军府的家乡定居并成立一座僧团。

⁵ 阿姜考（1888–1983），三十一岁的时候在乌汶府出家，出家之前他已经有妻子与家庭，他在东北地区四处行脚并寻访阿姜曼，最终在廊开府与阿姜

曼相遇。之后他跟随阿姜曼来到清迈府并与他在清迈府一起生活多年。他常常遇到野生动物，并因对大象有特殊的亲和力而闻名。

⁶ 巨魔是一种法力高强、神通广大的特殊非人，通常都残忍凶暴与嗜血杀戮成性。

⁷ 帕邦塔寺，也就是本书作者阿姜摩诃布瓦位于乌隆府的丛林道场，于一九五五年成立。

⁸ 正念的四个基处分别是（1）身；（2）受；（3）心；（4）法。

⁹ 四圣谛分别为：苦（世间的苦果）、集（苦升起的原因）、灭（苦熄灭的果）、道（灭苦的方法）。

¹⁰ 「当我们被教导去参访坟地，我们都不应该忽视内心的坟地。就算我们参访外在的坟地，其目的也是向内反观映照我们内在的坟墓，也就是我们自己的身体。干尸、新尸、生尸、熟尸，有各式各样的尸体都聚集在我们的身驱中，但我从没听过这个地方因为尸体被烧、烤、炖就被称为火葬场。相反的，它被称为厨房。但事实上，它其实就是动物们尸体的火葬场。因为它们都被埋进这个肚子里，这个坟墓。如果我们客观如实地观照自己，我们可以看到我们就是各种动物的坟场，没错，就是我们！因为我们的体内充斥着新旧的尸体。一旦我们如是思惟，如果我们还不梦醒，如果我们还不跳脱，那么我们的感受会是什么呢？因为实相就是如此。」—阿姜摩诃布瓦的批注。

¹¹ 魔罗代表邪恶与诱惑的化身，也可以说，是一种心中随眠烦恼的体现。人如果被魔罗所迷惑，便于尘世中迷失，便找不到灭苦之道。

¹² 在过去，坟地并不像今天这个样子。村外的一处空旷之地会用来搁置死尸。尸体会放在木材上用火焚烧，火化后的骨灰便洒在四周。

¹³ 这里是指想蕴，也就是人类的心理素质之一，与记忆的功能有关；例如：识别认知、联想与理解解释等。当「行」（*sankhāra*）在心中成形，「念想」（*saññā*）便立刻对其下定义，接着从各种不同的角度对它作出解释，而这里就是容易让人迷惑上当之处。「心」因其自身的假设而受到蒙蔽上当，所

谓的假设即其自身的杯弓蛇影，也就是画出不断欢欣与忧伤的图画。而「心」被其自身的杯弓蛇影（指「念」）所欺骗愚弄而陷入快乐与忧伤、担心与害怕等情境。这种情绪的波荡不过是被绘图所自我欺骗的「心」所引起的。

因为故事中的比丘已先入为主将鬼怪的概念根深蒂固置于心中，然后以此主观地去作出解释。他先假定出一个外在的恐惧，但事实上他是被潜伏在自己心中的鬼魂所骚扰。

- ¹⁴ 比丘的八项基本资具如下：三件主要的袈裟、化缘的钵、皮带、剃刀、针及滤水器。
- ¹⁵ 所谓「波罗提木叉」就是僧伽的基本戒律。它包含二百七十七条行为准则，通常在每两个星期僧团集会之前集体吟诵比丘戒律。
- ¹⁶ 第一次的僧团集结是在世尊般无余涅槃之后的雨安居期间举行，其目的是为了正式将整体的教义作有系统的编纂。当时除了阿难尊者以外，共有 500 位诸漏已尽的阿罗汉参与这次的集结，但世尊在般无余涅槃之前，便已预言他的近侍弟子阿难尊者在参与该次集会之前会及时证得阿罗汉果，而后来也应验了，而就在阿难证果的那天早晨，集会如期举行。
- ¹⁷ 「无明缘行，行缘识，识缘名色，——如是环环相扣因缘相续的现象，便是纯大苦聚集起。」这是十二因缘起的简略公式，因果不断相续进展的历程
- ¹⁸ 「无明灭即行灭，行灭即识灭，识灭即名色灭，——乃至纯大苦聚灭。」这是十二因缘灭的简略公式。
- ¹⁹ *rāgataṇhā* 通常翻译成「性欲」或「情欲」。坚信身体就是「我」，而快乐可经由身体的感官而实现；*rāgataṇhā* 就是欲望，甚至是渴望，藉由肉体的方式来追逐欢愉及自我满足。由于以这种精神心灵的垢染为驱动力，大部分的人都是透过肉体的刺激为主要的的手段来克服欲求不满来寻求满足。如果放任这种渴望不管，便很容易引起更多的渴望，让「心」一直处于饥渴与欲求不满。因为性欲情欲是一种欲壑难填的饥渴，愈是以此方式获取满足，就愈会在日后遭受苦果。这种根深蒂固的性欲就是束缚众生离不开

感官世界的主要桎梏。

然而，诚如阿姜曼在此指出，性欲还有更邪恶的另一面，因为激情冲动的意念很容易变得好斗与暴力，从而一旦与肉体的刺激相结合，贪与瞋的烦恼便会以性欲为包装来结合其恶势力，也就是藉由掌控及剥削他人来减轻舒缓其欲壑难填的饥渴。因此，对于性的激情以及对于权力的渴望，两者根本就是原始渴爱的一体两面。对战争与杀戮的渴望，对于酷刑及各种虐待的渴望，其根源皆出自性欲情欲。因此，性欲就是坠入恶道（阿修罗、鬼、畜生、地狱）的关键因缘。

²⁰ 世间法含括一切因缘生灭的现象。也就是说，以「无常变异」为其特征，与「苦」连结，与「无我」相关，这就是世俗谛。而唯有无余涅槃才能完全超脱世间法。

²¹ 「善逝」，意指「善去」或「好去」，常用于佛陀的称号。

²² 「善哉」，是一种表达赞叹与认同的感叹辞。

²³ 近行定（*upacāra samādhi*）是一种可沟通的定境。是达到色界安止定（*appanā samādhi*）之前的一种定境。在这种定境的层次，「心」可以与外界的现象互动接触，例如：天神，同时不会丧失内心禅定基本的专注。

²⁴ 「阿姜曼教导我们，一切众生的『心』都有共通的语言。不论此人原本的语言或国籍为何，『心』却只有单纯的意念，这也就是他为什么会说一切众生的心都有共通语言的理由。当某一种想法产生，我们理解了；但必须转换成文字的时候，就必须变成这种或那种语言，于是乎我们无法真正了解彼此的意思。然而，内心的感受，对每一个人来说都是一样的。这也是『法』之所以能与『心』完美相应的原因，『法』并不是任何一种特定的语言，因为『法』本身就是『心』的语言。」——阿姜摩诃布瓦的批注。

²⁵ 解脱涅槃成就是梵行生活的终极目标。

²⁶ 巴利语字「*vāsanā*」，有各种不同的翻译，有的翻成「习气（习惯倾向）」，有的翻成「功德波罗蜜」，是指过去生生世世开发累积的功德，而之后成为此人今生相续心灵资粮的一部分。

在佛教徒之间一般都相信凡是对于出家当比丘以及禅修等方面具有强烈的企图心及倾向者，他们在过去生中肯定都培育过累积佛教的修行，因此他们有足够的功德资粮可以依靠并供其使用。有些人会依靠他们所相信的波罗蜜来确保其持续的进步。

在这方面，阿姜曼坚持只有在适当环境中的精进才能确保心灵的提升与进步。

²⁷ 「至于『法』，也就是世尊教导我们的修行之道，其基础是「信」，换言之，坚信遵循此道会为我们带来善果的信念；「正精进」，则使我们坚持努力不懈走在这条路上；「正念」，则是沿路的响导；「禅定」，除了是旅途的食粮以外，也是一路前进时「心」的稳固坚定性，换言之，在我们抵达目的地之前可让我们享受精神上的平安与喜乐；而「观智」，则是从出发到结束一路上都必须步步为营的警觉谨慎。而这些特质都将支持我们，并确保我们走在正道上。当我们具有这五项特质，也就是三十七菩提分的五根（信、精进、念、定、慧），持续与之同在，则正向的结果必将恰如其分依我们的努力与实力呈现。如果我们开发培育这五根，使善根增长、五力在内心坚固有力，那么结果不会让我们产生疑惑，因为这些道品就是致力于佛陀所称摆在路的尽头的果报：离苦与涅槃」——阿姜摩诃布瓦的批注

²⁸ 布施、持戒、禅修的开展，是佛陀所教导的三种基本修行。

²⁹ 念住呼吸（安那般那念）是一种将注意力集中在一点上去观察呼与吸，那一点对与呼吸的感觉最显着。注意每一次的呼与吸，渐渐地沉浸在微细的呼吸上，将其它的一切都给摒除在外。

³⁰ 「buddho」（佛）、「dhammo」（法）、「sangho」（僧）都是使「心」专注的禅修词。持续在心中重复默念「buddho」，比如说，某人在禅修时内心不断重复默念「buddho」。只须要单纯重复注意默念「buddho」、「buddho」、「buddho」、……而摒除一切，一旦它相续不断，这种简单的重复默念将在心中带来宁静与安详的结果。

³¹ 「念身」，是以人类身体为业处的一种禅修。使用「头发」、「身毛」、「指甲」、「牙」、「皮」等以这些最明显的部位为禅修的业处，依其组成成分去分析（传统修行方法使用身体的三十二个部位，又称三十二身分观），每个部位来来回回分析观照，直到某个特定部位捕获住禅修者的兴趣。然后，专注观照该身体的真实本质。

³² 「念死」是对死亡的本质及其意义的一种反思，因为人会想到地球上的一切众生都将趋于死亡：出生、变老、生病、然后死亡，便会想到这是一种完整的自然历程；也会明白没有人可以知道何时、何地或在什么样的情况下发生死亡，或在死亡之后将遭遇何种命运；而且生命如此短暂，人的时间有限，所以应该要善用它。对死亡不断的禅思冥想在修行之道上激发出精进。

³³ 「他心通」，是一种能得知他人在想什么的超能力；换言之，能读取他人的心思与心灵感应。

³⁴ 在刹那定中，「心」在出定之前，「凝神收摄」进入一种只有短暂片刻的定境，这是初阶的一种禅定。

在进入近行定时，心「凝神收摄」进入一种延长的定境，这种定境可同时增进提升对身内身外现象的觉知，可与感官基础接触互动。在这种层次的定境，当感知力提高的同时，正常的思惟活动历程（内心的对话）则会暂时中止。这是一种中阶程度的定境。

安止定，心全然「凝神收摄」而入定。此时，身心的感知都会完全从意识中消失，而独留「心」自身的「觉知性」。光明、清晰、广大、无远弗届，「心」只是单纯「觉知」，没有对象，没有相对二元性，就只是「觉知」。这就是最高阶（进阶）的定境。

³⁵ 这是「念身」的最后阶段，也就是身体引人之处及其令人作恶之处都能全然地洞悉其实相并成功地超脱，这种情形发生在对「爱」与「憎」都已清楚洞悉实际上都是「心」的一种自我欺骗。

³⁶ 白衣优婆夷，是指穿着白长袍并严格受持八戒的在家女信徒，也就是现代

的佛教八戒尼。

第三章解脱心

¹ Chao Khun Upāli (Jan Sirichando, 1856–1932)，曼谷 Boromaniwat 寺（僧团）的住持，是一位著名的佛教学者，他一直致力将佛教的理论付诸实际的修行。由于阿姜曼与他之间有深厚的友谊，并对他睿智的建议非常地尊重，所以将他视为善知识，而且每次来曼谷的时候都会来见他。

² 「名色」（五蕴总称）的「名」法，是属于个人心智方面的四种组成要素，分别是：受蕴、想蕴、行蕴、识蕴。它们都是不断生起与消灭的现象（生灭法），在其中都找不到永恒不变的实体与持续不变的「我」，也就是所谓的「无我」。

³ 由记忆（思维、思考）所得到的「理解」与从「观智」而得到的真正领悟大不同。关于这一点，「思维与记忆」是指对于佛教修行的评论并研究其理论而获得的一种知识，也就是说，只是一种学术研究而已；就其本身而言，这种聪明智商方面的理解是不够的，因为它是建立在观念（概念）与意见之上，很容易产生个人的臆测与戏论。比如说，我们固然可以记住跟「法」有关的各种名词与论述，却无法从内心中去发现其真正的意义。

至于「观智」，是指经由直接观照、审查与解析在禅修中依照理则所生起的各种因素，直至其因果关系变得清楚明白，而由此获得的一种清晰的「直观」。

这种直观的领悟，虽可能与佛法理论有些出入，却是直接从个人经验所生的确信，可自信地用来解决在禅修中所衍生的问题。

⁴ *sandiṭṭhiko* 是「法」的一个传统称谓，意思是缘自觉知、不待时节、现见（现法离诸炽燃）。

⁵ 从字面上来看，是指「证悟之池」（泰语：*Nong Aw* 这个泰文字 *Aw* 是泰文变音口语，用来表示某人对某事件真正明白的一种恍然大悟，好比「哦！

原来如此！」)。而对于阿姜曼的情形，很可能是指：「哦！原来这就是佛陀的证悟啊！」。

⁶ 缘起，也就是从最初的无明如何因缘相续，使整个轮回一再生起的一种简要的说明。

⁷ 「绝对清净法」，与「涅槃」是同义词。

⁸ 此指有余涅槃，是指阿罗汉的特质：在欲界尘世轻松自在、无忧无虑没烦恼、幸福愉快地生活，直到最后过世。

⁹ 生死轮回，就像「轮子」一样不停地「转动」。随着生死之轮遭到破坏，解脱心（停止「转动」的心）已完全觉醒了。

¹⁰ 「解脱」，是「涅槃」的另一个同义词。

¹¹ 五蕴（色、受、想、行、识），一般是指个人及其感官经验「名与色」的组合。通常，五蕴是无明烦恼用来建构并维系生死轮回世界的「工具」，一旦无明被彻底消除，五蕴仍会一如既往继续自然运作，然而，由于无明烦恼的垢染恶势力已不复存在，接下来它们（五蕴）就会听从「法」的指令行事。只要阿罗汉还活在人世间，其个人的五蕴还是一样的组成元素；当他最后过世，他的「心」就不再与五蕴有任何的连结。

¹² 般无余涅槃，意思是指「像灯的火焰一样熄灭」。这是说指阿罗汉过世之后的无余涅槃。可以用另一种比喻来解释：犹如火熄灭后的余烬冷却了。

¹³ 阿姜曼在此将相对世俗的世间法与绝对解脱的出世间法做了对比。

「心」，基本觉知性，自无始以来，就一直被最初的无明所掌控，这种最初的无明在心中创造出一个中心或认知者的焦点，而这种错误的中心进而产生出一种个人主体观念，而这种主体意识就是「自我中心」。这个「我」形成了二元相对的认知（能知与所知），而「识」由此而生出「名色」五蕴及一切感官经验世界，而这又回头强化了认知者的个人主体感，一切都源于「心」的流动，涌出进而创造整个感官世界，也就是因缘生灭现象的世界。因此，据说一切的身心现象都是因缘相对的世间法，它们只相对

于能知者而存在，而所谓的能知者也就是能感知到它们的人。因此，它们只不过是「心」为了体验其自我呈现而使自我主体性产生的世间法；紧接着，这些呈现便融入了「心」的自我主体感。因此，所知与能知之间无法区分，而二元相对性陷入整个循环，使「心」陷入自我迷惑的罗网中，「心」依其呈现而被简化为认定其自身存在的性质。

当无明已被灭除，能知者的中心焦点崩解了，也就是制造出这个「我」的观念完全从心中消失；而由于「我」的消失，「心」的一切呈现，一切的相对世间法，它们欺罔的权力都遭到了褫夺，不会在心中出现。虽然五蕴仍以其形式继续发挥其功能，但只要阿罗汉还存活在世间，它们（五蕴）便不再被「心」所吸收，在调整其「心」观念的这件事上也不会介入。这就是所谓的解脱，从一切的因缘中彻底的解脱，因为这种解脱是非因缘的。

¹⁴ *Nong Aw* 文义上，是指「证悟之池」。（参看本章注释 5）

¹⁵ 圣人是因其梵行成就而为圣，也就是指阿罗汉。

¹⁶ 《法句经》第三百五十四首偈语：

诸施法施胜；诸味法味胜；诸喜法喜胜；爱尽灭诸苦。

白话翻译如下：

在一切的布施当中，以法布施最为殊胜；

在一切的美味之中，以法味最为殊胜；

在一切欢悦喜乐之中，以法喜最为殊胜；

从渴爱中解脱终结了诸苦。

¹⁷ *spiritual partner*，字面文义上的意思是指：「某人在培育其心智波罗蜜时的法侣。」

大部分的有情（众生）通常都有一个在过去穿越无数前世并与其关系密切的伴侣，这位伴侣通常是异性。那些一起许下深挚承诺的夫妻将生生世世再续前缘，彼此相互协助发展培育波罗蜜，这样的忠贞伴侣都被视为长期

追求成佛之道上不可或缺的必要条件，就如乔达摩佛过去当菩萨时的本生故事：

在过去无数劫前，当时的菩萨是一位住在森林中名叫 **Sumedha** 的外道仙人，他扑倒在燃灯佛面前的地上，并发下要在未来世成佛的愿。当他发下这个愿之后，一名女子带着香与花开心地对他道贺，但他立即拒绝她的供养，并说道：身为一名森林的梵行修行人，他决定独自修行。随后燃灯佛提醒这名年轻修行人，每一个发愿要成佛的菩萨，在其漫长又艰苦累积波罗蜜的修行路上，都会有一个亲近重要的伴侣。之后，菩萨与其修行的伴侣一起穿越了无数世，并在成佛之路上为了众生的利益一起努力并奉献牺牲。

¹⁸ 般若知见，这是指第六个、也是最后一个「特殊知见」：也就是心的「向外界溢流攀缘」（渴爱、执取）已完全熄灭的知见，也就是代表已臻解脱涅槃成就。

¹⁹ 四梵住。也就是透过修持「慈」、「悲」、「喜」、「舍」的修行来开展出四个崇高又神圣的心境。这四种心灵的修持对于憎恨与愤怒敌意都是特别有效的对治方法。

²⁰ 四梵住：慈、悲、喜、舍。

²¹ 本来，声闻弟子是指佛陀的直属座下弟子，也就是因听闻佛陀教导后而解脱证悟的人。但以阿姜曼的例子来说，他为了修持佛陀既有的教法而放弃了在未来要成佛的愿，因此而成为一名证悟的「弟子」。

²² 漏（*āsava*）是心灵的垢染，这种垢染从心中「外流」，进而造成一种重复生死循环的「洪流」。

²³ 成为一名佛教比丘的最低年限是二十岁。然而，在这个年纪以下的男孩可以出家当沙弥，沙弥一样要剃头，穿褐黄色僧伽梨，并须遵守十戒。虽然经律中并没有提到沙弥最低的特定年限，但传统上泰国年约七岁的男孩是可以被接受的，这项传统是遵循佛陀成佛之前儿子罗睺罗的故事，他就是在七岁的时候被允许出家当沙弥。

²⁴ 指在生死轮回中经历的痛苦与苦难。

²⁵ 关于世俗谛（世间法），请参看本章节注释 13。

²⁶ 无余涅槃，意思是指已无任何个人身心组成元素（即：五蕴）的「涅槃」，是阿罗汉去世之后的圆寂涅槃。

²⁷ 禅相是一种由心现起的征象、景象或显现的事物。

²⁸ 根据大众对涅槃的看法，我们应牢记，涅槃的特质是非因缘所成，也就是绝非任何的因缘条件或限制可归属于涅槃。「相信佛陀与阿罗汉去世之后，已经与这个世界没有任何互动的可能」，就等于是以因缘生灭法的思维来看待无为法（涅槃、不生不灭）。（参看附录 I）

世间传统佛教徒的信仰认为当佛陀或阿罗汉去世之后，便已般无余涅槃，也就是说，对于他（佛陀或阿罗汉）而言，不可能再跟世上的人类有任何更进一步的接触或互动。因此当阿姜曼说出佛陀与诸阿罗汉在他的禅境中现身并给予他有关「法」的教导，很多人都说这是不可能的事。但佛陀及诸阿罗汉都是真正已臻净化的清净心，也因此即究竟涅槃。因为涅槃就其本质而言，就是无为法（不生不灭）或非因缘所生法，我们不可在佛陀或阿罗汉的身上加诸一切可能或不可能的任何条件或限制（因缘生灭）。涅槃的境界远超出一切世俗的信仰与理解，当已臻（证）涅槃时，便与一切的文字及概念脱钩（即无法以世间的言语或文字描述），因为一切的文字皆与因缘法（条件）有紧密的关联（受限于因缘法、不出因缘法的范畴）。——戒宝尊者二〇一九年补充说明

²⁹ 原文字面上的意思是「礼貌性地相互问候」

³⁰ 此指正确适当的行止，即威仪。

³¹ 指「清净法」，是涅槃的一个同义词。

³² 僧团中的资历是根据比丘受戒之日并穿上僧伽梨之后度过多少个雨安居来计算其戒腊。

³³ 来自波罗蜜树的心材，波罗蜜树是一种生长在很多南亚与东南亚地区土产

的果树，将该果树的心材煮沸后会呈现黄褐色，然后用来染比丘的僧袍。

第四章清迈的岁月

- ¹ 萨姆达是佛陀时代的一位阿罗汉，他越过妓女的诱惑阻拦并证得解脱。根据传统的说法，他以神足通离地腾空飞起，并穿透妓女屋顶的窗户而逃离她。（长老偈 VII.1）
- ² 也就是说，洞悉证悟解脱之道已摧毁了掌控不断生死轮回的心之魔王（无明）。
- ³ 泰式踢拳是一项拳击，这种运动包括脚、膝盖与肘部，乃至拳头，用这些部位来攻击并制伏对手。
- ⁴ 也就是说，阿姜曼在教导学生的时候会运用禅相及他心通，都同样能达到很好的效果。
- ⁵ 这一段是有关「灭尽定」，又称「想受灭尽定」，是一切禅定中最高最深的成就。
一切因缘法，究其本质，都是世间法。由于「无常」、「苦」、「无我」都是因缘法的基本特质，也因此「无常」、「苦」及「无我」便成为世间法的重要成分。可一旦达到「想受灭尽定」的成就，一切的因缘法，包括五蕴及感官基础，在已臻此成就的「心」的觉知性之内都会暂时停止显现。
- ⁶ 解脱心与清净心（完全绝对清净的心）都是同义词，都是指在各方面都已完全超脱世间法的阿罗汉。
- ⁷ 在张开的伞的边缘周围悬挂的一种特别缝制的布，这种长到地面的布，形成一种圆柱体的空间，比丘可以在里面或坐或躺，并在风雨中获得适度的保护。
- ⁸ 也就是说，阿姜曼是一位清净的圣者并且是世间的福田，两者都是传统用来描述阿罗汉的称呼。

-
- ⁹ 「善逝」，是佛陀的传统称号。
- ¹⁰ 阿姜范是作者当时参访的僧侣。
- ¹¹ 指世间的凡夫，在佛法的修行上没有任何的成就。
- ¹² 《法句经》第十七《忿怒品》，第二百二十三首偈语：
以不忿胜忿怒。以善德胜不善。以布施胜悭吝。以诚实胜虚妄。
- ¹³ 这则故事是阿姜玛哈通萨(Ācariya Mahā Thong Sak)他自己跟作者讲述的。
- ¹⁴ 阿姜曼的意思是指寄附在母牛脖子底下的小牛形象：就好像小牛试着把母牛背在自己的背上。
- ¹⁵ *maw lam*，也称作「民间歌剧」，是泰国东北乡村流行的一种娱乐，*maw lam*以即兴的押韵来比赛，通常在男女对抗的公开舞台上演出，且斗智都相当激烈。这种比赛会大量使用文字，包括：谜语、双关语、暗示、隐喻及简短表演单字的声音。这些押韵的诗句都是随着歌手的即兴演出而临时编写，卫冕者都是那些能想出最幽默诗句的人，从而使对手变得很笨拙。
- ¹⁶ 他就是后来成为戒腊资深的住持及著名的佛教学者 Chao Khun Upāli。他是阿姜曼在曼谷行脚时一直参访的「善知识」，他年轻时的名字是「Jan」。
- ¹⁷ 一到了午夜时分，当地人因为怕鬼及老虎，自然不愿意在夜晚独自长途跋涉。
- ¹⁸ 《毘输安咄啰本生经》是一则叙述佛陀成佛之前修菩萨道时相当受欢迎的故事。在该《本生经》中，帝释天帝乔装成老婆罗门，向毘输安咄啰王子要求对他而言最珍贵的妻子，以此来考验毘输安咄啰王子是否真能做到欢喜的施舍。
- ¹⁹ 慈心梵住是一种将心灵专注在「安住于无尽慈爱境界」的心灵禅修。
- ²⁰ 舍利塔是一种尖顶圆柱形的纪念塔，通常都是用来存放受人尊敬的佛教僧侣的舍利子，虽然有些是虔诚的佛教徒所建造的纪念圣龕。
- ²¹ 传统的佛教禅修包含两种不同但彼此互补的项目，亦即，「止」与「观」，

分别相应于深度禅定及观智的开发。

阿罗汉，已臻「定」与「慧」的圆满成就，运用两者作为自在地在感官欲界生活的方式（有余涅槃），直到其去世为止。

²² 文义上，是指解脱心。

²³ 泰国实际上一致公认作者阿姜摩诃布瓦就是那两位吉祥僧侣（高僧）中的一位。至于另一个人是谁，则有争议。

²⁴ 这是有关第三百二十二则巨响本生经的故事，大意是说一只在森林中的兔子，听到一颗果子撞到棕榈叶所发出的声响，便以为天就快要塌下来，因而惊慌失措地逃窜，并将这种假消息传播给其它动物。那些动物因此惊逃，只因相信毫无根据的谣言而不试图找出真相，因而使自己陷于极大的危险中。

²⁵ 字面上，是轮转苦（轮回之苦）。

²⁶ 有关辟支佛，请参看第一章注释 19。

²⁷ 龙神是一种很特殊的非人，包括各式各样的大蛇。这种非人包括蛇、水神（水中神灵）、大地及地下的神灵。因此，龙神也代表着下雨及流水充满生命力的重要潜在力。祂们都是保护人类并对人有益的非人，虽然，就如同其它有无明的众生，祂们也可能会发脾气，就如同下面所述的故事。据说，龙神可随心所欲变化自在，在古代的文献中，有许多关于龙蛇化身人类的外貌的故事，而众所周知，龙神非常尊重佛陀及其弟子。

²⁸ 阿姜曼解释龙神以其毒液喷向比丘，因此引起各种不舒服的症状，直到比丘们受不了而逃离。

²⁹ 无余涅槃，意思是指：已不残存任何个人身心元素（即：五蕴）的涅槃，是阿罗汉去世后的完全涅槃。

³⁰ 狮子卧：佛陀向右侧睡，头靠在右手上，双腿并齐，一只腿与另一只腿略微交迭。当世尊最后一次躺下时，他采取同样的「狮子卧」般无余涅槃。

³¹ 摩诃是巴利语词汇，是「大」的意思。在泰国，当学习巴利语的比丘完成

了巴利语学位，便可获得这一种荣誉头衔，就像提问题的那位比丘那样。

³² 「念身业处」这里是指念住身体明显的五个部位，如：头发，身体毛发，指甲，牙齿和皮肤，由其导师推荐给刚出家的比丘作为他们禅修时的重要业处。

³³ 他心通，是一种能探知他人内心的神通，换言之，能读取他人在想什么以及心电感应。

³⁴ 这是指泰国的古老法术，这种法术使用纹身、咒语来防子弹的伤害，可刀枪不入。

³⁵ 卫塞是泰历第六个月其古老的节日名称，发生在新历的五月。根据传统的说法，佛陀的诞生、成道及般无余涅槃，每一个阶段都发生卫塞月的月圆日。卫塞节是纪念这些事件的纪念日，每年在上座部佛教国家（南传佛教）各地都会庆祝这些节日。

第五章特殊的问题

¹ 提到的这位长老是尊者 Chao Khun Upāli（参看第一章注释 21）

² 南传《法句经》第一百六十首偈语：

自己才是自己的依归，他人岂能成为自己的依归？

调伏自己之后，人们获得了难得的归依处（阿罗汉果）。

³ 原文用 *pubbenivāsa*，字面的意义是指：一个人以前的存在状态，指人们的前生。

⁴ 也就是，定成就、慧成就、解脱成就、解脱知见成就。

⁵ 四神足，又称四如意足，分别是欲神足（又称欲如意足），勤神足（又称精进如意足），心神足（又称心如意足、念如意足），观神足（又称观如意足、慧如意足、思惟如意足）。

- ⁶ 圣者是指追随佛陀修行并证得至少初果（预流果，又称须陀洹果）的人，是四双八辈（须陀洹向、须陀洹果、斯陀含向、斯陀含果、阿那含向、阿那含果、阿罗汉向、阿罗汉果）解脱圣道的第一个阶段。这样的人一定善向（依善而行）、直向（依正直而行）、正向（依真理而行）、诚向（如法而行）。
- ⁷ 阿姜曼于佛历二四九二年十一月去世，大约是距本书写作之前 20 年。
- ⁸ 菩提树，或称觉悟之树，是佛陀证悟时遮荫他的树，是一种印度的菩提树。
- ⁹ 这些阿姜（大师）如今都已去世。
- ¹⁰ 预流果（须陀洹果），一还果（斯陀洹果），不还果（阿那含果）：这是解脱涅槃的前三阶，而最终是第四阶阿罗汉果。

第六章晚年

- ¹ 当阿姜曼的传记刚完成之际，有关他的照片只知道仅存三张。后来在此期间，有发现了几张有关他的照片，目前流通的阿姜曼照片已增加到九张。大部分都已复制收录在本书中。
- ² 这是半开玩笑的说着，因为泰国的佛教学术体系中，巴利语九年级是最高成就。
- ³ 波罗提木叉，就是僧伽的基本戒律。包含二百二十七条行为准则，通常在每两周一次的僧团集会前会逐条吟诵戒律。
- ⁴ 三法印，一切因缘有为法的基本三种特质，也就是：诸行无常，诸受皆苦，诸法无我。
- ⁵ 性欲、情欲。（参看第二章注释 19）
- ⁶ 也就是，正念的四个基础（四念处），分别是：身、受、心、法。
- ⁷ 《法句经》第一百四十六首偈语：

当（世间）一直在燃烧，为何还有欢笑？为何还有喜悦？

当你们被黑暗遮覆障蔽时，为何不赶紧寻求明灯？

⁸ 净居天，是色界最高的五层天界。一位已证得阿那含（三果）的圣者死后将重生于净居天的五层天之一，并在彼天界中般无余涅槃，而且绝不会再重返回到欲界。

⁹ 安止定，是一种心识一旦与业处合而为一时，便「凝神收摄」或「坠入」于统一的一种定境。当达到安止定的境界时，业处、身心的知觉，乃至周遭环境，都会全部消失。（参看第二章注释 34）

¹⁰ 阿姜曼被诊断出罹患肺结核，卒于公元一九四九年十一月十日。

¹¹ 《波罗提木叉经》，又称戒经，收集了所有比丘都必须遵守的各种学处，是律藏的核心。

¹² 依世尊出家之弟子为「释子」，字面意义是指「释迦族之子」，因为佛陀曾是释迦族人。释子也是佛教僧侣的别号。

¹³ 他们从 Nong Pheu 村走到 Ban Phu 寺的距离大约是十二英里。

¹⁴ 阿姜曼荼毗的日子是公元一九五〇年一月三十一日。

¹⁵ 当受人尊敬的僧侣的圣体被火化时，火堆中剩下来的零星遗骨就会被收集起来，火的高温通常使较大的骨节崩解和碎裂，留下许多小的、通常是有多孔的碎骨。这种碎骨片，通常被烧成灰白色，被虔诚的佛教徒保存并珍藏为「舍利」。

¹⁶ 「永恒之法」意思是「不死法」，与「涅槃」是同义词，也就是从再生的轮回中得到最终的解脱，也因此免于一再的死亡。

第七章 留给后人的遗物

¹ 阿罗汉死后遗留下来的舍利是心灵清净本质中难以言喻的一种奥秘，这种

现象非常神奇，似乎已超越了现代科学的定律。由于火的极高温，阿罗汉在火化之后所收集到的骨碎片本质上通常是多孔的。被信徒以极恭敬之心保存数年（有时甚至是几个月）之后，每块骨头中的物质元素以某种方式合成密集、坚硬、如鹅卵石般具有各种半透明和不透明颜色的结晶物。（参看本书前头的彩色图片）

诚如阿姜摩诃布瓦的解释，这种从遗骨到舍利的转化，就是阿罗汉的清净心净化其身体所产生的一种结果。这些舍利都被佛教徒视为珍宝一般所珍惜。因为具有超自然的心灵潜能，这些舍利会带给那些拥有者幸运，甚至是看似奇迹的幸运，这种幸运则与那些拥有者心中的信心及戒德成正比。

² 「法现观」意思是对法完全地洞悉与领悟，指「完全的证悟」。

³ 在阿姜曼老年的时候，他一天抽四根烟。他在早餐后抽一根，在午后抽一根，在傍晚五点左右抽一根，最后在晚上八点左右抽一根。他喜欢抽「公鸡牌」香烟，也就是那一次为他买的香烟。

⁴ 阿姜措（1902–1995），出生于泰国东北省黎府，十五岁离家，跟随一名头陀比丘行脚。他最初出家当沙弥，之后成为具足戒比丘，于一九二八年在泰国那空帕依府第一次遇见阿姜曼。他大部分的时间都住在人烟罕至的地方，在那里他与野生动物和各种非人之间有过许多难忘的相遇。

⁵ 缅甸与泰国有长的共同边界。

⁶ 若不是天神化身为老虎的身体型态，就是天神以其卓越的神通力去影响一只只有血肉之躯的老虎的意识，使其举止温顺。

⁷ 当时，泰国实际上受到在泰国建立傀儡政权的日本帝国军队的掌控。

⁸ 指执取。

⁹ 关于不是透过阅读、学习与研究所获得的佛法知识理论，而是实际修行的讨论，参看第三章注释 3。

¹⁰ 佛陀的「遗教」就是最后般无余涅槃之前传给弟子们的教诲，他对他们宣说：「一切因缘有为法终将衰灭，你们都当努力精进达到解脱的目标。」

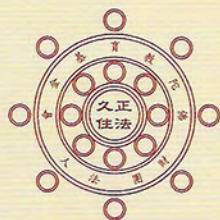
¹¹ 「在佛陀的『遗教』中，我们应该如何理解『行』（*sankhāra*）这个字？它究竟是指什么现象？我们可以把它视为内在或外在的现象，而且不管哪一种都不会错。但是在那个时候，我们可以相当肯定世尊最后一刻的『遗教』是针对尚未达到但已临近阿罗汉果的那些具有高成就的修行比丘，因此，我认为佛陀当时所强调的主要是内心的现象，也就是在心中形成思想并一直扰乱心灵的现象。他教导我们，应努力去观照这些内心现象的生与灭，换言之，应以专注正念及观智不断的去观照它们，这些现象包罗整个宇宙天地！

「而如果我们想的话，也可以把『行』（*sankhāra*）解释成外界的现象，例如：树木、山、动物、人类等等，但这与当时在场比丘的心智层面并不相应，也与当时的场合不符合：佛陀在般无余涅槃的最后一刻将此教诫传给了僧伽，也就是他临终最终的教导。」

「因此，当佛陀即将般无余涅槃之际对因缘有为法的最后教诫，一定是指心中所产生的现象。一旦我们清楚了解内心的现象，就一定能了解它们的缘起，又是如何升起。我们也就能了解它们是如何生起，为了达到这一点，我们就必须观透再生轮回之源，也就是无明烦恼心。这就是我们找到关键点的方法。那些已臻那种成就的佛弟子一定知道这一点，而那些快要但尚未完全证悟的佛弟子也清楚这一点，因为他们已在观照这个现象。因此，佛陀对他们最后的开示，就是在这样一个重大事件中所宣说的。」——阿姜摩诃布瓦的批注。

¹² 有余涅槃，意思是指个人的身心成分（如：五蕴）尚存的涅槃，也就是阿罗汉在还活着的时候所体验的涅槃。

尊者阿姜曼是泰国当代佛教知名的高僧，因为他在头陀的修行上展现了过人的勇气与决心，以及对其弟子们不容妥协的严格教导，使得他的一生都受到了各界广泛的尊敬与尊重。



財團法人佛陀教育基金會 印贈

The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation

※经书法宝，敬请尊重珍惜，勿任意弃置※

本会经书法宝，免费赠送结缘，严禁販售！绝无募款，敬请明察！

This book is strictly for free distribution; it is not to be sold.

Printed in Taiwan

CH280-18