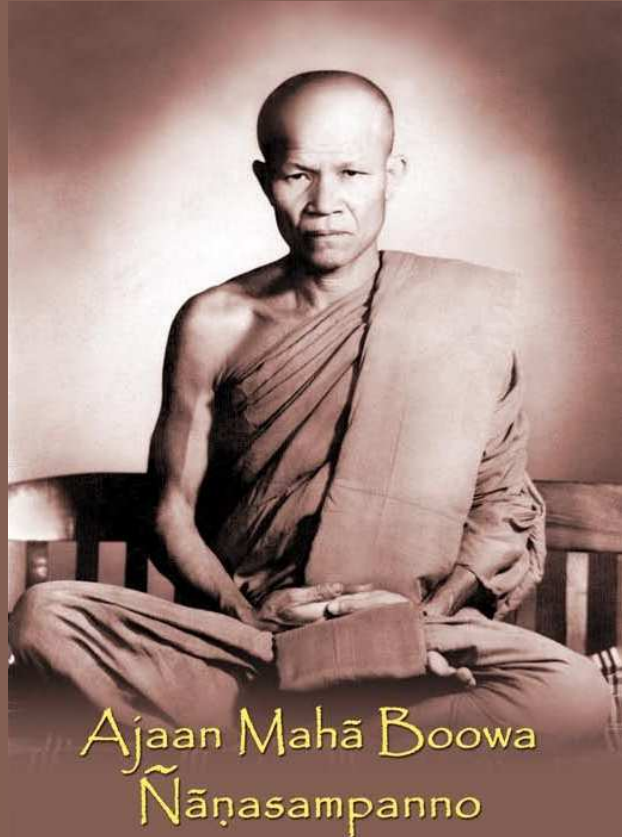


尊者阿姜 考·阿纳拉唷

—— 一位真实的心灵战士 ——



阿姜 摩诃布瓦·讷亚那三般诺 著



阿姜 摩诃布瓦·讷亚那三般诺

在现代泰国佛教界里是一位杰出及著名的人物。他以无懈可击的智慧及卓越的解说能力而广为人知，并获得来自各界人士的尊重。由于他本人是一位真实的心灵战士，他因此成了为后世人们记载阿姜 考修行之道与教导的理想人选。

他是阿姜 曼最具天赋异禀的弟子之一，也是头陀行传承里其中一位真正具有大师风范的发言人。他直截了当、刚毅的性格，以及非凡的魅力和雄辩无畏的技巧，确立了他成为阿姜曼的当然继承人。

尊者阿姜
考·阿纳拉唷

“法的赠礼超越其他一切礼物”

——佛陀

尊者阿姜
考·阿纳拉唷
一位真实的心灵战士



阿姜 摩诃布瓦·讷亚那三般诺 著

阿姜 般雅瓦多 英译

一个森林佛法



的出版品

尊者阿姜 考 • 阿纳拉唷

一个森林佛法的出版品 / 2006 年 12 月

保留一切商业版权

中文翻译版权所有©2015.04.v2.1

法不应像市场上的商品那样被贩售。本书若作为法的赠礼可免费流通，允许以任何方式复制，因此无须再征求同意。但严格禁止为商业利益进行任何形式的重制。

译自： Venerable Ajaan Khao Analāyo – The Spiritual Warrior

作者： 阿姜 摩诃布瓦尊者
Venerable Acariya Mahā Boowa Ñāṇasampanno

泰译英： 阿姜 般雅瓦多 Ajaan Paññāvaḍḍho

英译中： 大地、微尘

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

目 录

礼赞佛陀

踏步前进	13
进入头陀之道	19
特别喜爱大象	24
阿姜 曼的苦行之道	40
心中的法的原则	53
法的医疗	57
陷入心灵的战斗	68

礼赞法

全然纯净的心	79
回到东北	87
阿姜 曼的禅相	93
与老虎生活	103

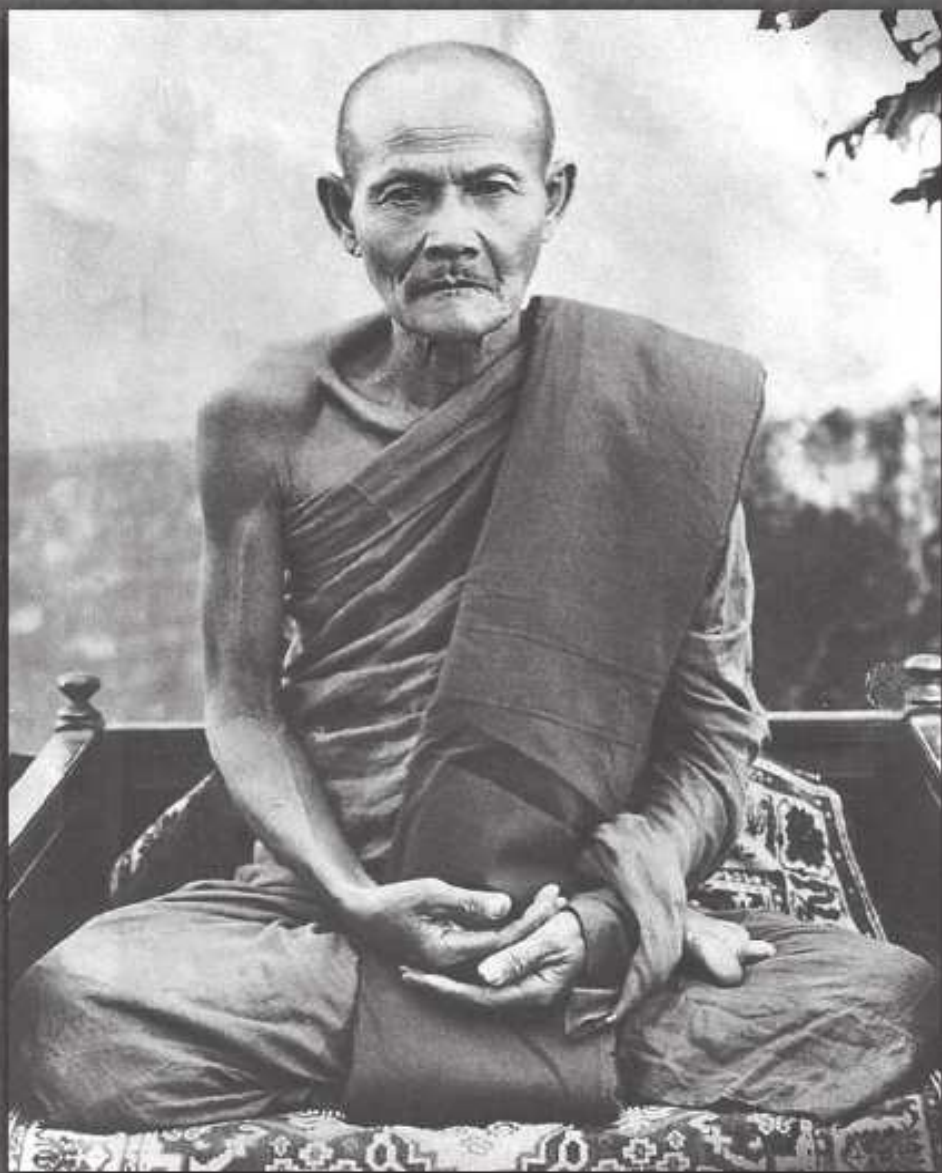
礼赞僧伽

日中鼓洞	119
猎人文纳	123
清浄的戒行	134
利益世间	146
诸蕴的重担	152
庞大的杂染家族	164
后记	185
附录	189
注释	194
词汇表	199
阿姜 般雅瓦多 略传	204

中译前言

1. 括号“()”中的内容乃英译本原有，大方括号“[]”内的则为中译注。
2. 本文中的所有巴利文都用斜体表示。英译本中的巴利文，部份已译为中文，未再列出。另有部份译者则予以保留。而小方括号“[]”内的巴利文，在书末【词汇表】中皆有列出其解释。
3. 一切译误皆由中译者承担笔责，恳请宽宥。若有任何疑惑之处，请参照英译本作为标准。读者可依目录前的版权页网址找到英译本。
4. 最新版中译本可从以下网页阅读 / 下载：<http://1drv.ms/1stcCxb>。中译本在版权页有标示「版本年.月.编号」。请与上述网站中的电子书版本作比较，以确定读者目前所阅读的是否为最新版本。
5. 因为本书中译依泰文版作了部份修订，故某些中译内容与英译本有些许差异。
6. 此书内容含括三大阿罗汉的教导。处处珠玑，饶富启发。其中的教法，对信念、精进、念住、禅定与智慧的培育都大有裨益，甚为稀有珍贵。值得志求解脱者再三玩味，深藏内心。而若能以虔诚之心来诵读，会比光是阅读更能让书中的法义渗入内心，净除杂染。读者们不妨一试。
7. 在此感谢班达森林寺恩准此项翻译工作。并特别敬谢永隼尊者 (Phra. Khon Saddhadhiko) 依泰文版协助校订。同时也感恩在翻译及出版上支助此殊胜善行的所有众生。愿他们长夜安乐！

8. 愿以此中译功德，令吾等早日证得涅槃。也愿以此功德，与我累劫以来的父母、一切于我有恩的众生，以及我曾慈悯饶益的众生分享；与累劫以来我曾损恼伤害、曾损恼伤害我的众生分享；与累劫以来与我萍水相逢的众生分享；愿他们去除断恶修善的障碍、增长断恶修善的助缘，愿他们诸恶莫作、众善奉行、自净其意，为自己找到真正的安乐。萨度！萨度！萨度！
9. 伙伴们，杂染不除，永无宁日。奋起吧！莫再迟疑。一切组合的事物终将毁坏；精勤自度，慎勿放逸。



尊者阿姜 曼·布里达他
(1870 - 1949)



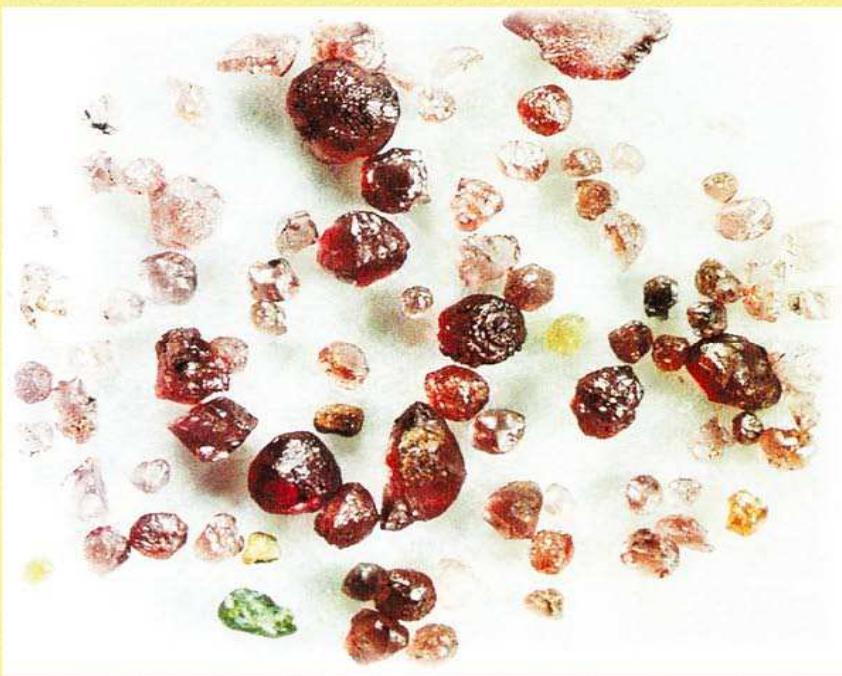
尊者阿姜 考·阿纳拉唷

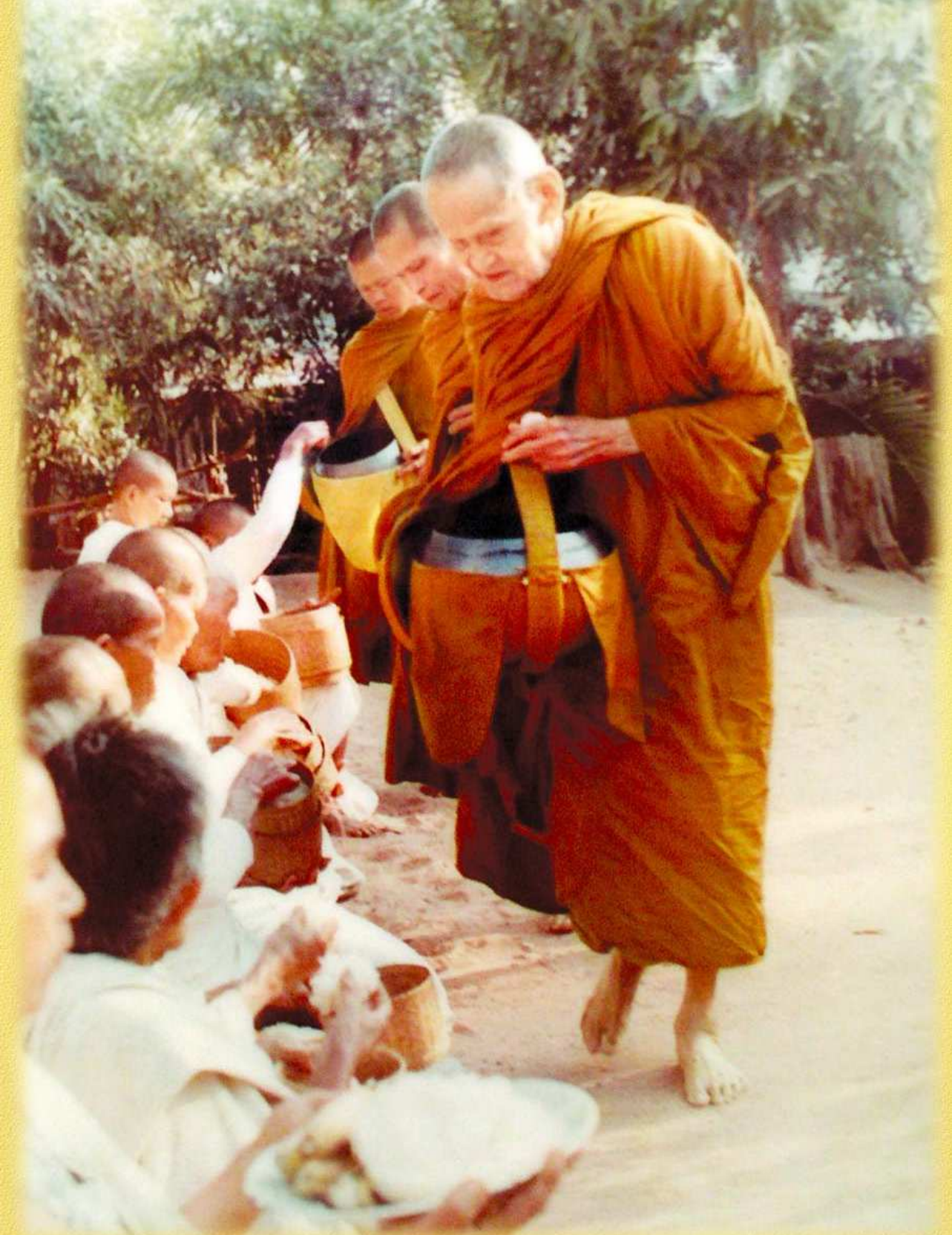
(1888 – 1983)

舍利子



阿姜考的遗体经过荼毗后，所收集到的遗骨已转化为无数像水晶般的舍利子。它们被虔诚的佛教徒珍视为稀有的纯净宝石。





以崇高的敬意奉献这印刷品给
阿姜 般雅瓦多
他在所翻译的阿姜 考传记未出版前
已于二零零四年八月十八日离世
但愿他对传布正法的无私奉献
能给所有读者带来启发



当阿姜考住在森林及高山时，他请村民们铺设三条不同的经行禅思步道。第一条步道他用来礼敬佛陀，第二条用来礼敬法，第三条则用来礼敬僧伽。他每天在三个不同的时间里在这三条经行道上行禅。



他吃完早餐，即开始在礼敬佛陀的经行道上行禅。

第一步道



礼 赞 佛 陀

踏步前进

尊者阿姜 考·阿纳拉唷[*Anālayo*]是在 1888 年鼠年的 12 月 28 日星期天出生。他出生的村落叫波差能，位于安那则仁县农乔乡，隶属乌汶府。他的父亲名叫朴阿，母亲名为若特。他们的姓氏是柯拉塔。考·柯拉塔在七个兄弟姐妹中排行第四。

考·柯拉塔的职业是农民。由于勤奋工作，他很容易就发达起来并结交了一些朋友。他生性诚实且正直，对家人及朋友们总是显得热心与慷慨。每个人都喜爱和敬佩他。因此，他有很多熟识的朋友，他们全都是善良及负责任的好人。这和如今拥有许多朋友就容易导致过量饮酒并狂欢作乐形成鲜明的对比。在这追求快感的年代，朋友成了让彼此堕落，互相拉扯一头钻进人间地狱的缘由。过去，人们倾向于德行，那时的友谊是非常鼓舞人心和互惠互利的关系，绝不会造成个人的伤害。

当他二十岁时，父母为他安排婚事。他的妻子名叫曩蜜。他们共有七个孩子。多年来他过着在家生活，依循世俗惯例赡养他的家庭。不过，由于他的妻子从不安于现状，未能对丈夫保持忠贞，他们的关系似

乎并不平顺及幸福。她惯于利用他信任别人的天性——淫乱的行为遂成了伤害伴侣心灵的毒药，同时也危及家庭的富足与安稳。一个不忠的配偶就像是具有毁灭性的寄生虫，会严重破坏夫妻的关系，使他们无法再共同生活。

然而，阿姜 考的例子不禁让人联想，他的不幸婚姻反倒成了他的极大福祉，是某些善业[kamma]的果报。因为若非他在感情上受到如此创伤，也许绝不会考虑牺牲一切而剃度为佛教僧人。无论如何，几乎可以肯定，他是因为妻子的不忠才开始认真考虑去出家；也正是这原因，使他最终决定要剃度为僧。

当一个妻子或一个丈夫有了情人，或者一个妻子有众多情夫而一个丈夫拥有许多情妇，责怪的矛头都直指性欲的杂染[kilesa]（通常译为“烦恼”）。性欲的杂染永远无法被满足，它席卷每个人进入其染污的势力范围：即永无餍足的贪婪。为了避免危害无辜家人的生活，必须不惜一切代价去抗拒邪淫的诱惑。但不幸的是，这种行为普遍存在且与日俱增。因为只要世人仍甘于顺从性欲的引领，他们就毫无兴致依据法[Dhamma]来检视自己的行为。法的教导是：知足是无上的财富——*santutthi paramam dhanam*。夫妻之间和谐与信任的关系对任何家庭而言都是重要的财富。一个家庭的平静和幸福，有赖于他们能够相互信任及和谐共处，并且不走向贪婪的不归路——亦即丈夫或妻子的非法情人占据了他们的所有时间与关注。

性欲的杂染好比是厨房里的火，这两者都是建立及维持一个成功的家庭所必需。婚姻需要性伴侣，而厨房的火则是准备家中食物不可或缺的。正如热能与电能是人类生活中的普遍需求，性欲也是人类关系中的基本层面，以及人们大部分行为背后的动力。如果这两者都慎重地被小心使用，它们能充分满足人们在生活上的基本需要。但若人们因疏忽而使这两种火失控的话，它们肯定会引发大火，烧毁一切挡在它们面前的东西。以是之故，智者时常教导那些处于贪嗔痴火影响下的人们，要依法来思维。法就如清凉的水，能扑灭心中的火，阻止它们蔓延开来并获得足以摧毁我们这世界的力量。因此，为了防止它们给自己及别人带来危险，我们应该看护好心中的火，就如同我们留意厨房的火，以保护我们的家庭和财产一样。

当阿姜 考察觉到他挚爱的女人变了，正带来危害及威胁，即将以他始料未及的方式摧毁他的心，这使得他决意要剃度为僧。看到妻子的无耻不贞，他深恶痛绝并极为恼怒，使他差点无法控制自己。所幸他有着与生俱来的足够美德而能及时觉醒：

“尽管她有罪且自知罪过，但如果我杀了她，她将会遭受巨大的痛苦。毕竟，即使被一只昆虫叮咬都可能造成难忍之痛，更何况是死亡所带来的剧痛。因此我必须自我克制，并且在为时已晚之前仔细考量事情的后果。我为何急于想犯下这种滔天大罪？这种卑劣行为乃是一切善人所唾弃，并且为所有智者强烈谴责。杀了她对我有什么好处？我所能得

到的只有逆火焚身的剧苦重罚。我是唯一一个有不忠妻子的男人吗？世上的每个人，包括佛陀、他的阿罗汉[Arahant]弟子，以及可敬的阿姜们，不都曾经在他们的生命里有过类似悲惨的遭遇？我真的是唯一的一个吗？我必须尽快想清楚并作出正确决定！不然我将会毁掉自己，使我没有馀德能在未来获致良好的重生。

面对这样的情况，我的反应将成为我衡量自己到底有多聪明或愚蠢的标准，以及我是否会成功地向前迈进，或者注定要失败。纵观整个历史，智者绝不会让自己被世间的邪恶所制伏。相反地，他们构思出巧妙的方法，将邪恶的毒素化为肥沃的养分，来滋养心中的法。那么，我为何要让自己甘于成为卑鄙之人去造作恶业，就只因为某人曾深深地伤害过我吗？我们所处的世间充满了不公，但为何我要让它们来左右我的行为呢？如果我现在无法克制自己，我又如何能活出具有德性的一生？屈服于性欲那无远弗届的威力，我的妻子已滥用了我对她的信任。现在我也应屈服于自己愤怒的威力而自以为是地对她施暴吗？如果我去报复，杀了我的妻子和她的情夫，那我们之间谁会显得更为卑鄙呢？依照佛陀的教诫，我会造下多么严重的恶业，将没有任何慈爱和悲悯能赦免我的业报，或把我从必然堕入的极苦地狱中救度出来。我要去信任那此刻正在吞噬我心的盛怒吗？或者要信赖佛陀的法——那总是能有效减轻众生痛苦与折磨的教导。赶紧考虑，并作出正确决定。否则杂染的恶毒威力将会取代法，并把我彻底毁灭。”

阿姜 考说，这具有警示性的想法怎会在那一刻生起，是极为奇妙与令人惊异的，就宛如有位德高望重的阿姜[Ācariya]，正坐在他面前来平抚他的情绪。他的心原本像烈火一般，准备将苦难的始作俑者烧成灰烬，突然间却变得异常的静谧与冷静。他对妻子的不忠，深感悲伤和沮丧。与此同时，他自内心深处怜悯她，并宽恕了她。那时，他清楚地看到愤怒与怨恨所带来的潜在危害。当法生起而他的心完全平静下来时，阿姜 考感觉到，他已幸运地免于投生地狱了。在那一刻，他感到如释重负与无比的安详，仿佛在同一个身心之中他已再次重生。这让他回想起自己曾陷入的缠缚，以及他如何屈服于愤恨的力量，而差点在无意间毁灭了自己。接着，他省思要如何妥善地驾驭自己，以免在未来被同样邪恶及毁灭性的念头所毒害，这些可憎之念令他胆寒与厌恶。

在这事件发生之前，阿姜 考只曾想过要如何实现他在世间的抱负。但妻子的不忠启发他去思维法，将大部份的思绪集中在那方向，这反倒促成了他出家为僧的决心。他终于了解到在家生活的过患，这种生活让他的希望和梦想更可能落空而非实现。到头来他遍体鳞伤，几乎无法承受。他把全部的信念寄托于佛法，决定出家并竭尽所能来修习佛陀之道。当他将这决定告知家人与朋友后，就到当地寺院成为一位白衣优婆塞，并打算尽快地出家。

阿姜 考后来是这样说明他当时的窘境：“身为在家人，我非常辛

勤地工作以赡养我的家庭。但我劳动的成果仅能勉强满足我们的所需。经常，我们只能将就度日。因此，出于对家人的关怀，我决定前往中央平原地区，让自己受雇为农场劳工。我努力工作并存下所赚的钱，然后回家去。不幸的是，当我回到家时，我发现妻子有了一个情夫。我看到他们睡在一起，那一刻我几乎控制不了自己。由于我事先已从村里的一些友人那儿得到警告，因此在深夜时分我手拿一把长刀偷偷靠近他们。我高举长刀，准备用尽我所有力量去攻击他们。但碰巧她的情夫先看到了我。他恐惧得发抖，高举双手求我饶他一命。他承认自己犯了非常严重的错误。就在那当下，一个念头生起：‘他已经认罪了。别这么做！别这么做！这只会让事情变得更糟。不会带来任何好的结果。’

我为那个如此怕死的男人感到可怜，我的怒气也消退了。我赶快叫其他村民前来作证，好让每个人都不会怀疑事情的真相。在所有人面前，包括村长和我所有的亲戚，我对我妻子的情夫作出严厉指控。他则是公开地承认一切，并同意赔偿一笔罚款。然后我对在场所有人宣布，我把我的妻子让与她的情夫。

去除了报复的冲动，我感觉松了一口气。然而，我对自己的遭遇仍深感沮丧。我对生活已失去了信念，并且觉得自己没有动力去收拾残局，重启世俗的生活。我只想着我多么希望能成为一位僧侣，以摆脱这些状况，并超越这个苦恼的世间。追随佛陀和他的阿罗汉弟子们，超出世间以体证涅槃[Nibbāna]，是我唯一愿意去沉思的课题。正是这个原

因，我剃度出家；也正是这原因，我终其一生勤奋地修持佛法。因为我是如此地厌恶与沮丧，它重压在我心头，使得我仓促地成为一位比丘[Bhikkhu]。在那时，没有什么能阻止我这么做。”

阿姜 考是在 1919 年 5 月 2 日于菩提斯利寺剃度出家。库鲁普提萨长老是他的戒师，而阿姜 汶詹是他的羯磨师。他在菩提斯利寺住了六年，研修了法的原则和戒律。他住在那里时，观察到他的老师及出家同修们的行为异常。他们时常疏于遵守出家戒律，而他们的禅修也不可靠。他所看到的，跟自己出家纯粹是为了证入道与果的单纯动机完全不同。经过再三慎重的考量，他决定离开这相对安全的寺院，去追求头陀僧的云游生活。接着，他就让寺院住持、家人及朋友们知道他的决定。

进入头陀之道

在阿姜 考离开他的村庄去修习业处[kammaṭṭhāna]之前，所有他遇到的人都泼他冷水，包括在家人与出家人。他们全都说：现在已不可能证入道（四向）、果（四果）及涅槃了；那个能做到的年代早已过去；无论一个人多么正确适当地修习法和戒律，他都无法获得期望的成果并达成

目标；禅修会让人疯掉，所以谁想发疯的话就应该去禅修；而若一个人想成为社会里的好人，他就不该以禅修之道来把自己逼疯；在这时代，已经没有头陀禅修僧了，有的只是那些兜售神奇图案、真言、魔力项链、蛊惑别人的神奇药水、让人刀枪不入的方法，以及吉时星相知识等的人。他们向他保证：如今是再也找不到真正修习头陀[*dhutaṅga*]之道的禅修僧了！不必再浪费时间与力气，因为那么做绝对比不上住在寺院安乐地生活。

在当时阻挡人们去修习头陀之道的诸多障碍中，这些只是其中一部份。然而，尊者阿姜考不打算听他们任何人的话，虽然他没表示反对或和他们争辩，因为这对彼此都没有好处。但在内心深处他这般地思量：

“这些人并非佛教的拥有者，他们并非道、果及涅槃的拥有者，也没有任何能力让任何人疯掉，既然如此，我为何要相信他们所说的话？我只信仰三界中最殊胜之三宝——佛陀、法以及阿罗汉圣僧[*Sangha*]。那些试图说服我死心，好让我不走向禅修之道并修习其各种方法的人，根本就不具有真实的价值。只要看看他们所表现出的举止和威仪，就能知道他们到底是真的睿智或着实愚蠢，以及他们普遍的特质如何。甚至连去考虑他们阻止我的反对意见，都只是浪费我的时间。因此，我现在就要尽快离开去禅修，不用再考虑什么了。我得去寻找那些符合法的基本原则所流传下来给我们的真实事物。我必须这样奋斗，直到已达自己

力量与能力的极限。万一在这过程中我要是死去，那我愿意付出我的生命，将自己奉献给无上的法。”

正当他准备启程开始头陀行脚时，他所有的出家同修以及许多在家人都聚集在寺院里为他送行。临行前他发自内心，真诚地告诉那些曾尝试劝阻他的人们，好让他们不再对自己的动机有所存疑，他说道：

“在我离开这里之后，除非我能自度自证心与法的至高境界，否则我不会再回来见你们。为了能清晰而透彻地体证法的真实本质，我已准备好要付出生命，绝不为了别的。请记住我刚才所说的话，唯有当我具备了这些特质，才会让我再回来与你们相见。我们会再次见面的唯一可能就是，如果我能清晰并笃定地体证到法的真实本质。”

他说这些话时，很多人都聚在那里，包括那些备受尊敬的比丘，以及来自他村庄的在家人，他们相信那些比丘都非常睿智而多闻，而他们全都试图阻止他离开。他还记得：

“在那时，我的心像是坚强到能在瞬间将钻石击成粉末。仿佛我能跃上天空，在那里步行给他们所有人看。这或许是由于自豪及高昂的情绪存乎我心——它似乎在众目睽睽下闪闪发光，要告诉他们：‘瞧，这心中有钻石般的闪耀光芒，你们没看到吗？你们全都这般愚蠢地贬低我，说我将因钻研异事而发疯吗？我的心不同于你们所有人的层次，怎能让你们把它纳入你们的族群，像一只狗那般死得一文不值。我不打算

用你们所有人现在走向死亡的方式死去，因为我要用佛陀教导我们的方式死去——绝不遗留下任何有〔续存〕的‘种子’。我已经用你们的方法死过无数次了，那些埋葬我的坟墓已难以数计。虽然我可能无法用更高的知晓力来获悉这些，但是我对佛陀与他的教法充满信心，因为他高超的通晓力是至高无上及无与伦比的’。”

他一准备好就道别离开所有比丘及有学识者，并穿过一大群在家人。他徒步穿越茂密的森林与丛林，沿着由人们和牛车走出来的山径，朝塔帕依¹走去；因为在当时马路并不存在，连最劣等的泥路也没有，有的就只是羊肠小径。森林里住着各种野生动物。众多大象和老虎四处游走，因为那里并没有村落，附近的居民也没现在这么多。那是真正的原始森林，若有人迷路，他可能会因断粮而死在森林里。经常，一个人可能走了一整天却碰不到半个人或看见一丝人烟。

尊者阿姜 考穿过稠密的森林，直到他抵达了塔帕依。他想要寻找尊者阿姜 曼，并跟他学习修行之道。阿姜 考知道阿姜 曼出类拔萃的声誉，并决心要找到他为止。他已听说阿姜 曼跟阿姜 韶正在廊开府的它波尔居住，于是他就从塔帕依出发，往廊开走去，那大约是 270 公里的路程。分几阶段行脚，他在几个月后抵达廊开，并去拜见了阿姜 曼。他这么叙述：

“在他离开并销声匿迹之前，我只跟他训练了一段很短的时间。而后有一阵子我感到绝望，因为我没有老师来教导和指引我。几年后，我听到尊者阿姜 曼已经去了清迈府并在那里修行，我就启程去追随他，依照头陀禅修的方式行脚，沿着湄公河的河岸走着，直到我抵达了清迈府。接着，我以平和及快乐的心情在清迈府的不同县境里漫游。”

阿姜 考所停留和修行的地方，都是在深山及高山上，远离任何村落。在那时，尊者阿姜 曼也在同一地区漫游，但并不容易找到他，因为他总是喜欢离开同伴独自云游，而且他不轻易准许别人来见他。约有一年的时间，阿姜 考锲而不舍地持续寻找他，然而却没成功。最后，他放弃了寻找阿姜 曼的希望，并开始走向东北地区。他一直走到南邦，在那里他遇见了之前就认识的阿姜 温。阿姜 温说他知道在哪里能找到阿姜 曼，于是他们决定一起去寻找他。最后他们是在清迈府博劳县内的帕米扬辉赛寺找到他。由于阿姜 曼乐于独住，因此阿姜 考和阿姜 温就进驻邻近的高山，并时常去寻求他的指示。当雨安居[vassa]快来临时，他坚持阿姜 考跟阿姜 温得另寻寺院安居。因为护持阿姜 曼的村民们都很贫穷，没有能力供养多位出家人。

阿姜 考说他一直试着住在尊者阿姜 曼附近，以便能前去看望他，并在需要时向他学习。每当他去谒见阿姜 曼以寻求他在某方面法上的忠告时，他的老师总是悲悯他，并且毫无保留或隐藏地竭尽所能教导他，但是他从不让任何人与他同住。尽管如此，阿姜 考说他仍非常满

足于阿姜 曼对他的悲悯，以及在他需要前去请教问题时给予他教导。而问题一旦厘清，他顶礼后就离开，好让阿姜 曼独住，并回去修习所学到的法。在这种情况下，他经常来来回回地奔波。

像这样过了几年后，尊者阿姜 曼非常仁慈地让他一起度过雨安居。当阿姜 曼告诉他这消息时，阿姜 考非常开心，让他觉得自己好像能飘浮在空中，因为经过多年的尝试后，他终于成功了。从那时起，他定期地跟阿姜 曼共度雨安居。自从住在清迈地区，阿姜 考在修心(禅修)上的训练与发展稳定地强势增长。有了一位善巧的老师不断地指引和教导他，他的心仿佛就快要跃入天空——法在他心中所生起的喜悦与满足是那么的强烈。他不再因修行的起伏而有任何不安或伤心，正如他在别处时进时退那样。随着日子一天天过去，他的心在禅定与智慧上稳步前进，并且日夜不懈全神贯注地努力，也未曾感到厌倦。

特别喜爱大象

有一次，阿姜 考和阿姜 曼及阿姜 摩诃通萨在清迈山区头陀行脚。当他们来到通往山上一条小路的隘口，碰上了一只庞然而幽独的大象，它已被主人释放而四处游走。他们所看到的是一只正在寻找食物，拥有长达

六尺象牙的庞然大物——一个蛮慑人的景象。于是他们一起讨论该如何前进。这是上山的唯一途径，并且没有足够空间能绕过大象。阿姜 曼叫阿姜 考去跟大象说话。它当时正在小径旁吃着竹叶，站在大约二十码远的距离，背对着他们，它还没察觉到他们靠近。阿姜 考对大象说道：

“大象老哥，我们想与你说话。”

一开始，那只大象并没有清楚听到他的声音，但是它停止了咀嚼竹叶。

“大象老哥，我们想与你说话。”

清楚听到这句话后，那只大象突然转身面向这些比丘。它站着一动也不动，双耳完全展开。

“大象老哥，我们想与你说话。你是那么的硕大及强壮。我们只是一群出家人，是那么的脆弱，那么怕你。老大哥，我们想经过你所站立的地方。能否请老大哥稍微移动一下，让我们有足够的空间能通过呢？如果你一直站在那里，这真的让我们害怕而不敢走过去。”

他一说完，那大象立马就转到一边，并将它的象牙插入竹丛里，表示愿意让他们安全地通过。看见它面向竹丛，阿姜 曼告诉两人可以前进了，因为它现在不会打扰他们。他们两人请阿姜 曼走中间，由阿姜 考走在前面，阿姜 摩诃通萨殿后。他们排成一列走过距离大象臀部只

有六英尺的地方，一切顺利。但正当他们要走开时，阿姜 摩诃通萨的雨伞挂勾缠到距离大象几码外的一些竹枝上。由于各种尝试都无法解开，因此他被迫和它缠斗了好一段时间。彼时那只大象正直盯着他，出于对大象的恐惧，让他汗如雨下。在拼命使劲松开伞勾时，他瞥见那只大象的眼睛，它就像是一只巨大的填充动物站在那里，他能看到它的眼睛是如此明亮及清澈。说真的，它的面容是讨人喜欢而非令人害怕。然而在那当下，他的恐惧还是很强烈。当他终于解开纠结，恐惧平息了，他了解到这大象其实是一只非常可爱的动物。看到他们全都安全地通过，阿姜 考转身面向大象。

“嗨，老大哥，我们现在全都越过你了。请放松，并安详地继续吃吧。”

他一说完，嘎吱咬嚼、弄断竹枝的声音就弥漫空中。

过后，那些比丘们称赞这只聪颖的大象，他们都同意它是一只惹人爱怜的动物。它唯一缺少的官能就是说话的能力。阿姜 摩诃通萨非常惊讶阿姜 考能跟大象说话，宛如它只是另一个人类：‘老大哥，您的小兄弟们害怕而不敢走过，请让个路，好让我们不必畏惧老大哥您而通过。’它一受到这点恭维，就高兴得立刻准备给他们让路。

在另一个事件里，尊者阿姜 考是跟另一位比丘共度雨安居。有天深夜，万籁俱寂，他正在一间小屋内坐禅。当晚，一只被主人松绑，在森林里自行觅食的庞然巨象，慢慢地走到他小屋后方。阿姜 考并不清楚它从何而来。而他小屋后方正好有块巨石挡道，因此那只大象无法更接近他。正当他在坐禅时，它来到了巨石前，并伸长象鼻进入小屋内，直到碰触到他头上的大伞(klod)²和蚊帐。它嗅嗅他，发出很大的呼吸声，他感觉到头顶上有凉意，而他的大伞与蚊帐则前后摇摆。就在此时，阿姜 考全神贯注，坐着反复诵念预备禅修词“哺陀”〔巴利语“*buddho*”，汉译“佛陀”〕。没什么其他东西可依靠了，他唯有将他的心与生命托付给真实的“哺陀”。

那只硕大的大象继续静静地站在那里大约两小时，仿佛是在等他一移动就要抓住他，准备将他撕得粉碎。偶尔，他会听到大象从蚊帐外闻嗅他时所发出的呼吸声。最后它终于移动了，后退并走到他小屋的西边，把鼻子伸进装有罗望子果的篮子里，然后开始吃起它们来，还弄出很大的嘎吱嘎吱吵声，似乎它们很可口。那是在家人带来给阿姜 考清洗钵盖用的。

阿姜 考心想：“那些用来清洗钵盖的罗望子果快被吃完了，肯定很快就一个也不剩。如果这个大胃王吃完它们，又找不到其他食物，它一定会来我的小屋找我，并将我撕成碎片。看来我最好走出去跟它说话，并告诉它一些它应该知道的事情。这动物很熟悉人类的语言，因为

它已经与人们生活了很长的时间。我跟它说话时，它很可能会听我的话，而非刚强与执拗。但若它变得顽强及好斗，也许就会杀了我。不过就算我不出去跟它说话，一旦它吃完了所有的罗望子果铁定会来找我。如果它要杀我，我也无路可逃，因为现在夜深幽暗，我看不见该往何处去。”

作此决定后，他离开小屋并站在屋前，躲在一棵树后面。他开始对大象说话：

“老大哥，你的小兄弟想跟你讲几句话，请听听我现在必须对你说的话。”

那大象一听到他的声音，就完全静了下来，一动也不动。阿姜考接着以温和及劝说的语气跟它说话，他说道：

“老大哥，你是被人们在家里照顾饲养长大的，现在你已经完全驯化。因此，你十分清楚人类的方式，包括他们多年来教导你所用的语言。所有这些事你都非常了解。说实在的，你甚至比一些人还懂得更多。所以，老大哥，你应该也知道人们的风俗和法律，知道不该只凭自己的喜好，就去做任何你想做的事。当你的作为抵触了人类的方式，你会容易惹恼人们。接着他们可能会伤害你，或者视你所为，甚至会杀死你。人类比世界上其他一切动物都来得聪明。所有动物对人类的害怕远超过其他物种。老大哥，你顺服于人类，所以你应该尊重他们的方式，

因为人类比你更聪明。就算你只显露出一丁点儿的顽固和别扭，他们便会用钩子痛殴你的头。而若你非常顽劣，他们则可能会杀害你。

请别忘记你这小兄弟出于怜悯对你的教导。你的小兄弟是一位比丘，因此我就授予你五戒[sīla]，你要好好地持守它们。然后，当你死去，你将会去到一个快乐的境地——至少你应该投生为一个具有功德并在心中具备法之德性的人类。而若你能投生于较高界域，你可以去到天堂或梵天，或更高的领域。所有这些出生都远比重生为大象或马等动物好得太多，它们经常得拉车或拖木头，同时还要被皮鞭鞭打。这样的生活，直到死亡都只有折磨与痛苦，根本没有任何机会能卸下那重担，就像你目前必须忍受的生活一样。

老大哥，请仔细聆听，并下定真诚的决心来信受道德规范。第一是不杀生：你绝不能利用你的力量和能力，蓄意去杀害人类或动物，也不得虐待或欺压其他众生，不管是人或动物。做这样的事情就是造恶。第二不偷盗：你绝不能去偷或占有那些属于别人或是别人留着自己用的东西，例如在那篮子里，刚才被老大哥你吃掉的罗望子果。它们是别人给我清洗钵盖用的。但我并不是为此生气，而是不希望你去造任何恶业。我提起它只是想告诉你它是有主人的。诸如此类不是给你的东西，你就不该吃掉它们，或是踩过、践踏及破坏它们。第三不邪淫：你绝不能跟任何有伴侣的动物进行性行为，因为这是错误的。如果你有性行为，对象仅能是没有伴侣的，这样就不是不道德的行为。第四不妄语：你绝不

能说谎或欺骗。让你的行为和举止真实而坦率，而不是以虚假的方式误导他人或愚弄别人。那也是错误及邪恶的。第五不饮酒：你绝不能去食用任何会导致毒瘾或酒醉的东西，例如酒精饮料。这么做是不当及有害的。

你必须受持这些戒律，因为若你不受持的话，在你死后可能会堕入地狱。在那里，你将饱受漫长的巨大痛苦——也许是亿万年的时间——才能了结那让你堕入地狱的业并从中出脱。但即使挣脱地狱后，还是会有一些残余的恶业，足以让你一生又一生地去做鬼、精灵或是动物。在那一期期的生命中，你还是会因为过去所造的恶业而受苦。过后，你才能投生为人——由于你受到恶业的压迫与箝制，那是非常难得的重生。

因此啊，老大哥，你必须记住我所说的话，并实践我对你的教导。那么，在来世你肯定会脱离畜生道并投生为人或是天人。这些就是我此刻必须告诉你的。希望老大哥会欢喜奉行这些事情。现在，你可以随你所意，去找个地方休息或找些东西来吃。小弟也要去禅修了，我会与你分享一些功德，并散播慈爱[mettā]给老大哥，如此你就不会再缺少幸福。老大哥，现在是你到别处去的时候了。”

令人讶异的是，在他教导的整段时间里，那硕大的大象站得纹丝不动，有如岩石所造。它没显露出一点烦躁不安或稍微移动，就只是静静地站着，直到他说完为止。然后，在他授予它戒律、献上祝福及吩咐它到别

处去之后，它就立刻开始移动庞大的身躯，后退时并发出地震般的声响，接着转身离去，以一种小心翼翼、体贴的方式走开，仿佛它真的明白所听到的一切。

想起这事件，我不禁深切悲悯那有着动物身躯，但心却像人类，能随喜接受善恶教导的众生，它没有如人们预期那样，在如此巨大强壮的动物身上会显现出倔强或傲慢。事实上，自始至终它都极为温和，并且似乎很感激这有关道德的教导。而在阿姜 考嘱咐它离开后，它立马就转身离去。当聆听他的教诲时，它是如此专注，以致几乎停止了呼吸，就像那些聆听比丘说法的人们所应具备的——对法充满了敬意。

阿姜 考也令人惊叹。他是那么擅于演说及遣词用字，就连人类都会感到法喜充满，被他的演说深深吸引，更不用说如大象这样的动物。他是如此巧妙地运用了最甜蜜的言语，这很少人能做到，也很难得能听到。因此那大象就听得如痴如醉，毫不烦躁，甚至几乎没摆动它的耳朵，直到他说法结束。在他嘱咐它离开后，它才遵照指示，以一种异常高贵动物的仪态到别处去觅食。

这整个事件发人深省，不管是人或动物，若对某样事物感到心满意足时，往往会使他们的听觉变得清晰锐利、目光炯炯有神，宛如黑夜已成白昼。当聆听着充满迷人话语的教导时，心沉醉于满足与欣喜，此乃始终令人想望且永不厌倦的，因为这是受到内心高度评价的事物。

尊者阿姜 考在好一段时间里持续恭维那只大象，直到这些甜蜜温柔的话语在它内心深处产生共鸣，令它陶醉着迷。例如：

“老大哥，你非常的强壮，而我很渺小，我的力量远不如你，因此我对你感到害怕。”

这种奉承是令人着迷的最有效方式之一，他像这样跟大象说话，直到它出神地站在那里，无视于其他一切。它甚至乐意为它迷人的小兄弟吐出刚才吃下的罗望子果，将它们放回篮子里，乃至连它们的味道也不要保留。因为这种行为对一只聪明及高贵的大象——具有戒德的行动仓储——有损其尊严。而在它的肚子一装满阿姜 考的教诫后，它就离开去觅食，在剩下的雨安居期间再也没来打扰他了。一只动物的心能有如此多的领悟，也真是非比寻常。

雨安居过后，阿姜 考离开了该处，四处云游，去到他觉得适合禅修，能提升修行的地方。

尊者阿姜 考是一位非常认真的禅修僧。他具有刚毅及充满勇气的性格，无论做什么，他都切实笃行。当他住在山上时，他请在家护持者为他建造了三条经行[*caṅkama*]步道。第一条步道他用来礼敬[*pūjā*]佛陀，第二条用以礼敬法，而第三条则是礼敬世尊的声闻[*Sāvaka*]僧伽。他每

天都严格地依照时间表，于不同时间在这三条步道上行禅。早晨一用餐完毕，他就在第一条步道上行禅以礼敬佛陀，一直走到将近中午时分。下午两点，他开始在礼敬法的步道上行禅，直到下午四点，那是扫地和洗澡的时间。当他完成所有的职责后，他开始在保留给礼敬僧伽的步道上行禅。一直经行到晚上十点或十一点，然后他才休息，并在躺下来睡觉之前禅坐片刻。而当他一醒来，就再次开始他的三摩地[samādhi]禅修。这会持续到黎明时分，接着他去行禅，直到托钵[piṇḍapāta]的时间到来。

有些晚上当他通宵禅坐时，他觉得内心极其光明，即便在禅坐结束之后。那段期间，物质世界完全从他的觉知里消失，连他的色身似乎也跟着消失了。从他坐下来思维疼痛感(苦受)那一刻起，直到由于他的思维使得疼痛消失并停止，这纯然是一件极为非凡与绝妙之事，那使得他的心潜入一种微妙而深邃的寂静状态。在那里，对他唯一明显的是绝然卓立的‘能知’。这带给他的平静与快乐是如此地细致轻柔，莫可名状。无论多么细微的所缘[ārammaṇa]，也没有出现在心中。这意味随着支撑条件的消失，存在的元素(世界)也同时消失了。这状态一直维持到心从那里退出，而后那些通常伴随着心的所缘境才逐渐回来。过后，他就以平常的方式继续修习。

当心统合并进入寂止的境界，即使停驻在那里好几小时，也不会感觉时间过了很久。这肯定就是心法一如³的境界在内心独存，没有任何

形成二元性的事物存在。只有从那境界撤出之后，才有可能知道心曾经统合在寂静状态，并且在那里停留许久，持续数小时。在他禅修顺利易得寂静的那些夜晚，就算是彻夜坐禅，他也觉得好像只坐了两三个钟头。根本没有任何障碍来困扰他。

尊者阿姜 考所遇到的危险状况，往往与大象有关，多过其他动物。在上次那遭遇不久后，他于南邦府的美庞县遇到另一只硕大的大象，这次他差点救不了自己。这是一只真正野生的森林大象，不像之前那只大象是与人们一起生活，由人们所饲养。

那是夜晚时分，当时阿姜 考正在行禅，他听到一只大象穿越丛林、折断树枝所发出的一阵吵杂声，它正朝他直冲过来，越来越逼近，而他已无足够的时间能躲开它。那时他想起野象通常怕火光，于是赶紧离开经行步道，回到住处去拿他所有剩余的蜡烛。接着，将它们竖立在经行步道两旁的地上，并尽快点燃它们。对任何看到这一幕的人，这将是一个美丽、宁静的景象，但却很难预料一只大象会有何反应。就在他把蜡烛都设置好后，那只大象也几乎到了跟前，这使得他已不可能逃离。他所能做的就是树立一个‘真实的决意’(*sacca adhiṭṭhāna*)，期盼佛、法、僧的功德可以帮助并保护他这个佛陀的仆人，以抵挡这庞然巨象。在那时，大象已来到眼前。停在他经行步道一侧，离他约两米远的

地方，它一动也不动地站在那里，展开它的双耳。在烛光下，它显得清晰可见，庞大的身躯俨然像座小山。

在此同时，阿姜 考开始行禅，他前后来回地经行，好像根本毫不在意那只大象——但其实他害怕得几乎无法呼吸。在他最初察觉这如此强壮及有攻击性的大象冲向他时，他就完全集中注意力于“哺陀”，紧紧地抓住它，以作为他安全的保证。除此之外，他没有任何其他念头。他甚至不让思绪跑到那像小山一样矗立在经行道旁的巨象身上，因为他唯恐心会从“哺陀”——此刻他最好的庇护——溜走。“哺陀”接着与心成为一如，直到心中不再有任何恐惧，只留下‘能知’与不断重复的“哺陀”合而为一。

那时，这只大象只是站在那里像一座山，毫不烦躁静静地瞅着他，它张开耳朵似乎表明还不准备接受任何友善之举。这和它最初接近阿姜 考，毫不犹豫直冲向他的态势相符。它的举动仿佛是要将他粉碎致死——但是当来到他跟前，它就只是站在那里，宛如没有生命的傀儡。

一旦心与“哺陀”往内汇聚为一体，无二无别，阿姜 考所有的恐惧都消失了。事实上，他感觉到极其果敢与大胆，自信他能走到大象面前而毫无畏惧。但在思考后，他了解到直接走向这种丛林野生动物，是一种基于自大的鲁莽举动，他不该这么做。因此，他继续以无畏的经行与那不动的大象对抗，就好像什么危险的事也不会发生一样。

那大象肯定在那里站了大约一小时，当时蜡烛都快烧完了。就在大象后退、转身并沿着原路离开时，有些蜡烛早已熄灭，其余的也烧不久了。接着，它还在那附近的森林觅食，可以听到它弄断树枝及踩踏枯木时所发出的许多吵杂声。

这是尊者阿姜考第一次亲自见识到心与“唵陀”的超凡能力。他面临的是一个无法逃脱或躲藏的危急情况，所以当时别无选择，唯有用这些方法来面对——如果他死去了，那只是因为这无可避免。这经验使他深信，无论发生什么事，如果心与“唵陀”自然地紧密融合，就没有任何事物能伤害他。他说从那时起，他对此坚信不渝。

至于为何那只大象来到他面前时，不但没变得狂野及暴力，反而很平静地站在那里，展开耳朵毫不厌倦地看着他行禅，这也是很奇妙的。在它看够了之后，就后退、转身并继续去觅食；它的态度显示出它先前的攻击性早已尽失。

比起上次那只已被驯养很熟悉人们语言的大象，这头大象不禁令人更加同情。不过这大象自出生以来一直是生活在森林里的野生动物——那时它必定已年过百岁。因为它不大可能懂得人类的语言，因此阿姜考就完全没跟他说话，只是继续地行禅。不同于第一只大象，这只的颈部并没有笼头。村民们过后告诉他，这头野生大象长久以来就是一群野象的首领，在当时它怎会独自地漫游，没人能说得准，也许它只是短暂地离开象群。

即使那大象离开后，阿姜 考仍怀着一种惊异的感觉继续行禅。他体认到那大象的价值，它是来帮助他的心见到有关恐惧与无畏之法的奇妙本质。使他得以彻底清楚地明白，不留一丝疑惑。正因如此，若将这大象看作是天神为了利益他而化现的，那也没错。在正常情况下，野象不习惯接触人们，也不会平和地与他们互动。只有当它们真的被制伏且无法反击时，才会迅速逃离并设法挣脱自救。

“但这只大象是自愿朝我走过来的。它睁大眼睛，来到很靠近的地方，完全处于我所设置的蜡烛烛光范围内。但它并没有压碎或撕裂我，也没被烛火吓到，因为它没有逃入森林里，好将自己救离火场。相反地，它以大胆、非凡的气势，宛如它是‘老板’似的走到我面前，然后就站在那里超过一小时，既没挑衅也不害怕。过后，它就只是走开而已。这让我想起那只动物便惊诧不已，时至今日仍难以忘怀。

从那时起，因为我的心对法充满了信心，无论我漫游到哪儿去，或是住在哪里，我从来都不曾害怕。就如《法句经》里所说的：‘法守护着那些实践正道者’——法从不会让他们死非其所，像一根被埋在泥泞或水里的朽木。

心与法的知识能够真正地入心，多半是在我们处于危急的情况下。当状况并非真正危急时，各式各样数不尽的杂染，会让心倾向于任性且变得躁动不安——这些纷沓而至的杂染使得我们很难跟得上它们。事实上，就算能完全目睹它们，我们可能也会眼睁睁地任其蹂躏。我们像是

无法遏制杂染，甚或在足够长的时间紧盯着杂染以有效对付它们。但是当状况确实紧急，真的把我们逼入墙角时，心与法就变得强而有力——虽然很难说这力量从何而来。接着，心就俯首屈服，毫不抗拒地信任法。然后，当我们决定将它集中于法的任何方面时，它毫不犹豫地安住在那里。这也许是由于恐惧死亡，若心不肯合作这很可能会发生。因此，心就变得顺服而‘容易受教’，于是在这些时候放下它的倔强顽固。

这或许就是头陀僧为何喜欢到森林及高山修行的原因，尽管他们也相当怕死，并且有部分心意并不想去那些地方。我的心就是如此。我不能代表其他人的心，但如果他们下定决心要全力训练自己，以便能在真理之路成就因并体证果，那对他们而言应当也是如此。心是法和杂染共同的住处，是让人感到充满勇气或十分恐惧，满怀仁慈或邪恶万分的因素。而训练若合乎正确的因，则会带来相应的果，这是法的目的与目标。这样的训练能够使所有各种杂染屈服并消失，直到它们不留下任何痕迹，或任何得以再生的种子。

至于我，我的个性较为粗鲁及粗犷，因此我偏向信赖严格的纪律和激烈的手段，以让我能对治内在那些粗野的自然倾向，就是所谓的杂染。就像我正在行禅而那只巨象朝我走来的当时，那一刻我清楚地看到心中的杂染以及佛陀的法。在一般情况下，心都被杂染所控制，很难加以规范和训练。有时那些打算摧毁自己杂染的人，在尚未成功之前就以

死亡收场。这是由于无始劫以来，顽劣的诸漏[*āśava*]⁴ 早就充斥了我们的心。但在我一陷入无处可逃的境地时——就是那了不起的大象来帮我的当时——那些过去如此精明抵制我努力的最棘手杂染，全都躲了起来——虽然我不知它们跑哪儿去。然后，心就变得容易受教了。当我指示心去固守在法的某个方面时，它立即同意并照办。就好比是上了润滑油的机器，几乎不再有从前的阻力。

杂染一离开了心，那已经开发而正待时机的法就即刻生起并散发出光明。于此同时，面对一切事物的勇气与无畏瞬间涌现心中，所有那些我已寻觅良久的东西，就在那里供我尽情地目睹及欣赏。此时对死亡的恐惧已经消失——我不知道它去了哪儿，但这让我非常清楚地了解到恐惧是一种杂染，它始终控制住我的心。就在那压迫与欺骗我心的恐惧一消失后——即使它可能未完全消失——在那一刻，我清楚地明白了它是多么地具有危害。此后，每当恐惧偶或出现，我知道我所经历的已足以提醒我：‘恐惧不是我的朋友，而是一个伪装成朋友的敌人。’它再也无法让我的心像从前那样对它信赖。我下定决心，在我为法奋斗的一生中，每当它出现时，我都将奋力地驱除它，直到这伪装成朋友的敌人其本质从我心中彻底消失。唯有如此，我才能轻松愉快，并免于所有的挂碍与忧虑。

在我看来，如果我们皈依法，对法有真实的兴趣、热爱与密切的关注，并真确地奉行佛陀以完全笃定和真正慈爱为我们所宣说之法，那

么，证悟各个不同层次的法，对我们而言就不再是遥不可及。我们肯定将会自然地体验到法，就如同佛陀时代的人们那样。

就道迹与其果证来说，当今的世代和人们之所以跟佛陀那时代迥然不同，是由于我们的行动方式背道而驰，我们只奢望成果，却漠不关心它们的因，亦即我们的修习正确与否。说实在的，我们应该调整并改变我们的身口意行，使之如法，这才是能趣向道、果与涅槃的行动方式。为了成就任何我们的心所设定的目标，如果我们能不断以法的标准来审视及检验我们自己，只要我们的念住[sati]与智慧够强大，至少我们将会实现此目的，令自己满意。无论在佛陀时代或我们这时代，杂染都必须被指正并透过法予以去除。它们就好比在各个年代流行的传染病，只要对症下药是可以治愈的。长久以来我对此深具信心，并且我修持得越久，这信念就越深埋我心，直到再也没有任何事物能动摇它。”

阿姜 曼的苦行之道

阿姜 考对于阿姜 曼与他共住时所说的话，始终记忆犹新，因为它们已深深烙印在他的心中。他对阿姜 曼不可动摇的信心与日俱增，直到与他的心合而为一。阿姜 曼是这样教导他真实的修行之道：

“在观察烦恼和寻找法时，任何人都不应忽视了自己的心，那是烦恼与法共居之处。无论在何时何地，烦恼与法都只能在心中被找到，不会在其他地方。它们在心中生起，在心中增长，也消逝于此心——即知悉它们的心。尝试到别处去对治烦恼或找寻法是没用的。即使你终其一生这么做，也绝不会看到它们真正的面貌。就算是死亡及重生多次，你仍然只会遭遇从心中生起的烦恼，并经历来自它们的不满足与痛苦。而透过在心中寻找法，你会逐渐开始发现它。法会依你努力的程度而稳定地增长。至于时间和地点都只是助长或抑制烦恼与法的因缘，促使它们相对地增长或衰退。

举例而言，形色及声音是助长心中杂染的因缘，会使它们获得发展与增长。另一方面，到高山和森林里禅修的目的，是为了促进住于心中的法，使之大幅提升。

真实的杂染与法存在心中，而会增长或抑制它们的因缘则随处可见，包括内在与外在。这就是为何阿姜们教导其追随者，要避开会扰乱心的诱人事物，那些容易使他们心中的杂染更加胆大妄为的东西——就如许多感官接触的对象。此外，他们也教导弟子在高山及森林里漫游，以便过着平静的独居生活。在那里，他们可以更容易地修习正道，并逐渐去除他们的杂染，藉由这些方法，从而缩减在他们心中的生死轮转 [vaṭṭa]。

基于这个原因，寻找一个合适的地方来勤奋修行正道是非常重要的，对一位出家并希望解脱心中之苦[*dukkha*]的人来说，它是个正确的方法。这是依循佛陀在亲证彻知哪些事物对弟子们的目标有所危害后，为他们制定的基本法则。藉由有时住在普通的地方，有时住在不寻常及偏僻的地方，你对住处的态度会一直改变，这样你就不会变得太自满〔有恃无恐，掉以轻心〕。但是，若你在一个地方待太久，心就会过于熟悉那环境。对那些能自我省思和警觉的人，很快就会发现这种情况，因此他们会赶紧更换并迁移到另外一处，以便能找到一个适当的环境，来防止自己松懈到失慎的程度。自满会让杂染有机会集中它们的力量，并在你不知不觉的情况下将你摧毁。但若你马上矫正这种情况，不要粗心大意或漠不关心，那杂染就不大可能有任何机会去累积足够的力量，来摧毁心以及在心中的法。届时，你就能稳步向前，不再退堕了。

那些要训练自己去认识什么是危险的人，必须在心中不断地保持正念〔正确的念住〕、省思并觉知当下，而不落入放逸〔失念、失慎〕的随心所欲之中。不落入放逸的随心所欲，你就能在各种杂染出现之前筑起防护墙，如此它们就没有机会得以生起。至于仍旧存在的杂染——那些尚未完全被消除的，就能阻止它们变得更为棘手和嚣张。同时还会鼓舞你以不懈的正念、智慧、信心与精进来摆脱它们。

如果你的正念强有力，那么任何会激起内心恐惧的地方，透过苦行

法⁵——具有正念与智慧的精进，即是能将一切烦恼焚烧殆尽的火葬场。在那个你正确修习的地方，禅那、三昧、般若[paññā]与解脱都将在心中变得十分清晰。对一位能以各种方式全面勇猛精进的行者来说，若有一个很合适的住处为助缘，那无论是杂染丧失威力、逐渐消失或者被彻底根除将会发生在他的心中。除了心以外，杂染并不会在其他地方生起与止息。以下这点必须谨记在心：法兴盛之处，就是杂染衰退和彻底灭亡的地方。修道者应该始终要知道，我们所指的‘地方’，只是在‘心’中，而不是其他地方。

因此，你应当奋力粉碎杂染，无惧无偏地将它们摧毁于战场之上——也就是心，这有赖于一个适合的环境作为助缘，以让你获得胜利，获得解救，并通过自己坚忍的奋斗体证人类最高的成就。你绝对不能走岔了路而有所犹疑，误以为烦恼和你自己的大量苦聚，会在此心范畴外的任何地方被找到。

从我自己最初的修行开始——那是相当困难、充满艰辛的，因为我没有一个能适当地教导与训练我的老师——直到我自己成为老师并有了弟子，我未曾看过这纯大苦聚存在于此心以外的任何地方。我也不曾在心以外的地方，见过任何光怪陆离或真正奇妙的事物，那是法的居所，同时也是一切杂染的住处。‘苦’和‘集’它们同样存在于我们每个人的内心，在三界中其威力横扫一切，因为它们能完全阻断趣向

道、果与涅槃的道路。而要能铲除苦和苦因，以使道、果及涅槃能清楚地显现，就方法或‘工具’而论，三界里没有比‘灭’⁶与‘道’更能达成此目标的，而这两者也存在于同样的心中。仅仅这四圣谛就阐明了整个事情的全貌。

你绝不要去盼望其他的年代、地区或人们，因为这是危险的，只会浪费大量时间，延缓你的发展，不会有任何价值。这样地乱想，而不去思索存在你内心的杂染与法，这就违背了伟大的导师——佛陀——在世间授予佛法的目的和宗旨。他的教法在任何时间，在每一方面都是正确与适当的。”

这着实是尊者阿姜 曼对阿姜 考饶富义理的教导。当时阿姜 考是跟随尊者住在清迈府。他一直都清楚地记得这教诲，因为它早已深藏在他内心，毫无疑惑。

有时，当阿姜 考提出一些问题请教时，阿姜 曼会责备他轻率发问，而未先考虑法的原则以看清真相之所在。他问过的一个问题是这样的：

“根据佛陀的传记和其他记载，在佛陀时代，有为数众多的人快速体证了道、果及涅槃。那时证悟的人远多于现在，因为如今很少人能获得这些成就。并且，现代的成就者证悟的速度似乎也慢了许多。”

尊者阿姜 曼马上问他：“你怎么知道这个时代很少有人证悟道、果及涅槃？而且他们证悟的速度慢了许多？”

阿姜 考答道：“我从未听说过，就像过去的年代那样经常有人证悟涅槃。依据一些古老典籍的记载，每当佛陀说法时，许多人在当下就证入涅槃，也有很多人是闻法后独自去修行而很快获得证悟。看来他们的证悟是非常迅速且容易的，读到这些成就的事迹令人喜悦。但现在，人们即使拼死拼活，也还看不到他们期待的成果——这使得那些修行者感到气馁，并松懈了他们的努力。”

尊者阿姜 曼就问他：“那些古老的典籍，有提到当时所有依法修行的人，全都迅速而轻易地证果吗？或者也是有人修得很艰苦，其中有的证悟缓慢，有的快速？同样在修行容易的人当中，是否也是有些体悟得慢，有些迅速？这取决于个人宿世的慧根，以及他们的根本性格，不同类型的人个体差异会很大。”

阿姜 考回答：“是的，他们之间的确差异很大，并且肯定不是所有人都能迅速且轻易地证悟。而在修行艰苦的人当中，也是有些成就的慢，有些快速。但我还是觉得，当时的情况跟如今有很大不同，虽说那时的人们和现在一样，彼此间也存在着各种差异。”

尊者阿姜 曼进一步解释说：“这差别来自于老师，以及他们能多正确与精准地指引修行之道。同时，佛陀和追随他的圣弟子们跟现代人

之间，其根性(*vāsanā*)相当悬殊——这差异简直是判若云泥。况且，现今人们对法的兴趣远不及佛陀时代的人们。还有，现代人们由其生活背景所形成的特性，与过去的人们也十分不同。因此，在这些差异下，几乎不可能得到相同的结果。

不过，我们不需去谈论不同时代的人们，这得花很长时间且令人厌倦。拿我们自己来说，我们所展现的粗野就不断在干扰自己，即使我们自认为是勤奋经行和坐禅修三摩地的沙门[*Samaṇa*]。但这些只是身体上的活动。另一方面，我们的心根本没有以任何方式在这些活动中有所精进。它所做的一切，就只是以累积杂染的方式去思考并带来困扰，而我们却一直以为自己正通过这些活动在努力修行。在这种情况下，无论处于何时何地，其结果势必造成心的混乱与烦扰。因此，我们可以得到这样的结论：虽然我们竭尽所能地精进，但我们还是得不到应有的成果。而事实上，当我们经行和坐禅修三摩地时，我们正毫无警觉地在累积有害的毒素。这就是我们未能真实而正确地如法修行的景况。

因此，佛陀时代和当今这时代真的是无从比较。他们是真诚并由衷地为了解脱苦而修行。而在这时代，我们只是玩玩，像小孩玩着他们的玩具。其实，我们越试着去比较，就越显现出我们的杂染与无能。至于我，尽管活在这虚矫及欺骗的年代，但我却无法认同你批评佛教和你自己，就如你刚才所做的那样。如果你还能看到自己内在留有一些美德与

真实，你就应该试着依照佛陀所教导的，那无比正确的行动方案去行事，并时时刻刻避免你所做的一切依循杂染所带领的行动方案——即使当你认为自己真是在如法修行。佛陀说：道、果及涅槃是人人都可得共同宝藏。总有一天你肯定会发现，它们是能让你完全满意的宝藏，只要你一直去设想证悟有多艰难、你的成就会来得多缓慢——那只会造成你修行的障碍。

当我们像个意志薄弱、三心二意的人那样修行，觉得若再修下去他的身体就会四分五裂，那我们就犹如懒惰而不足挂齿的愚人，以为他们能用一根小螺丝起子将一座山凿穿个洞来——而且他们非常急切地想在一天之内完成。它是如此荒谬，以致那些具有敏锐智慧的真正修行者只能莞尔一笑。我们应该参考释迦[Sākyā]之子——即佛陀的声闻圣弟子们——的精进方式，看他们如何行事，然后用来和我们自己的努力作对比，那就好比有人去到海边，只是用手拍打海水——看到他对涅槃的渴望，只足以让他弄湿自己的手，这怎不令人泄气。试想，杂染有如大海，而我们付出的努力却只如手上的水——它们有多么悬殊？在这时代，只‘在大海中弄湿双手’的人们，仅付出些微努力，但他们却想从轮回[samsāra]中挣脱。而当他们的期望落空时，他们就找一些理由来责怪宗教、年代或地点，以及这时代或那时代的人们。他们丝毫不为自己显露出来的无能与愚蠢感到羞耻，这使得那些真正有智慧、有能力的阿姜们心灰意懒，并只好苦笑地说，他们对这样的人，实在

是爱莫能助。

以毫无效益的方式，投入一丁点儿的资本，然后却期望最大的投资报酬，这简直就像个无能的愚人，筑起焚烧自己的火葬场，并持续陷入自己熊熊燃烧的苦聚中。轮回从未减弱对他的控制，因此，他根本毫无机会能挣脱它。

你问我的问题——实际上是在赞扬佛教的教法，以及称颂佛陀住世的那个年代、地区和当时的人们；同时也抨击当今的教法、年代、地区及人们——这是一个无能愚人的赞美与怪罪之词，他在自己的道路上设置障碍，直到他找不到一条能爬向安全之路。那是无能之辈的问题，是属于在自己道路上放置荆棘来阻碍自己的人的问题。它不是一个用来排除修行障碍的问题，好让你能藉由善说之法(*Svākkhāta Dhamma*)——‘中道’，对于使自己挣脱烦恼感到兴趣，充满信心地前进。那善说之法平等普被世间一切有心想正确修行的众生。

只要你能秉持正念及智慧，让自己摆脱这些事物，你将会值得赞赏。就像人们所得到的各种疾病，如果他们采用正确的疗法使病情好转，那么这治疗可能会有效。但若他们对照顾自己和治疗疾病不感兴趣，那它很可能会恶化，甚至变得很危险——除了诸如感冒或轻微皮肤病等小病，它们不需特别的照顾，也会自行痊愈。

‘烦恼’病不是属于会自行痊愈的轻微疾病，必须施与正确的药物

治疗。那药物即是遵循释迦之子修行的典范来依法精进。你可以完全信赖这个疗法，它将能平息及摆脱所有烦恼，不论它们有多强大。如果你这么想，我就会对你感到更放心。我会赏识你是一个能善巧思维的人，是相信自己有能力超脱轮回的人，是个对佛陀的能耐及其教法有信心，相信他以直觉力通透了法，而后并以适切的方式广布教法[*Sāsana*]。因为佛陀的教法是‘出离之法’(*Niyyānika dhamma*)，能真正带领众生趣向解脱。

所以，别责怪及批评你自己，说你的烦恼有多深重，因此只能缓慢地学法，但同时又没有治疗它们的兴趣。别责怪佛陀，说他没阐明和教导同样适用于他的时代以及任何时代的法。别责怪法，说它办不到或缺足够的穿透力，来治疗现代人的烦恼，正如它在佛陀时代所能做到的那样。

我不否认这个事实，现在人们的烦恼其强度跟过去并不相同。我也同意，佛陀时代的人们，其烦恼比现代人少了许多。当时的教导模式也和如今极为不同，那些老师们大都是‘见法者’，有着深刻的领悟与真知灼见。伟大的导师是声闻之首，对追随者和其他的人们阐明及教导法义。因此这教导从未有错，也绝不会背离真理。因为那是从世尊及他的弟子们完全纯净的心中所直接流出的法。他们以纯净之心来宣扬法，以清新和直接的语言来教导人们，毫无隐藏或在其中混杂任何有误或歪曲的部份。

那些闻法者热衷于真理。他们全心全意地投入。因此，这种情况对老师及学生都完全适合，成果自然也就逐步地显现。不言而喻，这些成果实现了寻求真理者的期望。是故，他们没遭遇到会妨碍他们发展的的问题。也正因如此，在当时每次世尊或他的声闻弟子们说法时，就会有許多人证得道与果，而今几乎没有人能如此证悟了。这好像就是因人不同了而法也不同，以致修行无法得到成果。但事实上，人与法还是都如过去那样。只不过现在人们对法不感兴趣，所以法入不了他们的心。结果是人归人、法归法，对促成最后的果证起不了多大作用。就算是让一大群人听了所有三藏经典的解说，也只像在狗背上倒水一样——那只狗会立刻把水全部甩掉，直到一滴都不剩。同样的，法在普罗大众的心中没啥意义，正如在狗背上的水那般无足轻重。”

尊者阿姜 曼接着问阿姜 考：“刚才你提出那问题时，你的心是像狗背吗？或者当你只是一味地怪罪法，说它未能如佛陀时代那样容易为你带来道、果与涅槃时，你的心像什么呢？你为何不想想自己的心？它甩掉法，比一只狗儿甩掉背上的水还来得更快。唯有当你能反省并思考自己的过失和缺点，某些法才能找得到地方渗入你的心并留存在那里。那么法就不会像水流入河道，未经任何水库贮存那样，不着痕迹地流走——这就是你的现况。

在佛陀时代，人们的烦恼其性质多半和他们自己的德性及功德有关，这事实不致影响我们，或使我们的修行变得困难。而今日人们的各

种不同烦恼则为他们制造出许多麻烦，直到他们几乎在这世上任何地方都无法正常生活。如果人们没有足够的兴趣来治疗他们的烦恼，好让他们多少能远离‘火’——他们经常以互相抨击来‘焚烧’彼此的火，那他们活在哪个时代也就无关紧要了。对那些目前没兴趣将批评转向自己的人们也同样如此——他们生‘火’来‘焚烧’自己，并在当下立即给别人带来各种困扰。将批评转向你自己是一个驱除贪嗔痴火的方法——至少在某种程度上，这是能找到平静和快乐，而不被这些你不堪忍受的火烧烤的一种方式。这才是比世上任何生物都来得聪明的人类所应采用的方法。”

阿姜 考过后解释了尊者阿姜 曼对他强烈训斥后所带来的影响：

“尊者阿姜 曼通常会很严厉地斥责我问了一些不切实际的问题，虽然我并不常问这样的问题。但是当尊者阿姜 曼将这些问题视为有如阻碍佛教的荆棘和芒刺来回应时，我觉得这迫使我去看到自己的缺失。我会因此很多天都感到不安，尽管我毫不怀疑现代人也能修习佛法。然而阿姜 曼还是会斥责我，用激烈的言语将我‘撕碎’，对像我这样总是爱说话，以致无法宁静与满足的人，我认为这是正确及适当的。另一方面，它也相当有益，因为我能听到一场可以直入我心的开示。

其实，我刚才告诉你的，只是他深邃、高昂与激烈的教法中的一小部分。他所说的法深过大海，也比地狱之火更为炽热（能有效烧毁杂

染)。他还会不时提起我过去问他的问题来刺激我。有时，他会在所有比丘聚集聆听他开示的当中这么做。他会揭露我的缺失，提及我的错误知见(*micchādiṭṭhi*)，并将我比作是破坏佛教的提婆达多。他将我撕成碎片直到一无是处，并在很长一段时间继续如此，不肯罢休，直至其他一些比丘开始议论纷纷。过后，他们会来问我，是否阿姜 曼所言不虚。我只好解释说，我问的问题并不代表我真正的看法，那只是促使他开示的一种方法。通常，若不是有人问他奇特及不寻常的问题，他不会那样开示。但我想我选择的问题有点愚蠢，因为我自投罗网，给了他敲我脑袋的机会。也许我应该问些比较普通和少点刺激的问题，那样我就能听到更为甜蜜及温馨的说法了。”

一般而言，正如阿姜 考所说的：当尊者阿姜 曼被问到的问题没有任何奇特或不寻常时，他就只是以平常的方式回答。尽管那依然是法，但由于他是用缓和正常的方式来说，所以就无法让人在心里留下持久印象。不过当被问到奇特不寻常的问题时，他就显得生气勃勃，所带给听闻者的法真是令人满意——就如在“尊者阿姜 曼传”中所描述的那样。

事实上，阿姜 曼对阿姜 考的见解并无存疑，虽然从他斥责他的方式看来好像有所怀疑，但那只是一位善巧的阿姜教导法的方式。他时常会改变教导的态度及风格，为的是唤醒那些听闻者，使他们去思索他的教诲，好让他们能历久不忘。否则，他们可能会保持自满，固执于自己

的愚蠢，而毫无兴趣去思考任何东西——就像一只青蛙漫无目的地望着莲花一样。但是只要阿姜 曼‘用手指关节敲打他们的头’，他们就会变得耳聪目明。因此，那些追随尊者阿姜 曼的头陀比丘，喜欢经常被他刺激及‘敲头颅’，以便保持他们的专注力并促使他们去思考。

当尊者只是平铺直述地说话时，他们会安静地聆听，但没有任何东西能唤醒并抓住心，让它兴奋、关注和有点惊吓。如果没有方法能使他们的心活跃及沉思，心往往就会在内部沉睡。然后，那些等待接管的杂染就可能会伺机挣脱，分散他们的注意力并制造麻烦，因为这种教导的方法敌不过杂染的力量。

但是当他们接受到尊者阿姜 曼独特的教导——就像他被问到的问题，有必要用这种方式教导时——他们的正念与智慧就会被激起，变得更为明亮和锐利。因此，尽管阿姜 考请教尊者阿姜 曼的问题，有部分正确部分错误，但它们都是法的问题，正如过去那样，他可以指望从中获益良多。

心中的法的原则

阿姜 考在清迈府跟尊者阿姜 曼共度雨安居的第一年，一种难以言喻的

热诚和喜悦在他心中油然而生。这机会可说是他跟随阿姜 曼多年后，一个应得的回报。在那些年里，他偶尔在几个地方听过尊者的开示，但只被允许与他短暂共住，这实在无法令他满足。在早期，每次过没多久他就会被阿姜 曼赶走，被告知他必须去住在另一个地方。最后，他终于幸运地得到阿姜 曼给予他共度雨安居的机会。这让他多么高兴，以至于他更加地勇猛精进，甚至到了几乎废寝的地步——有时他整夜都在精进禅修。有一晚，他的心完全统合起来，沉潜到一个平静的状态，在那里心彻底休息了一段时间后，才回复到平常的意识。他对于心中的光亮充满惊奇，那超出了一切他过去所曾经历的。这使得他全神贯注于法，直到曙光乍现。那夜，他整晚都没睡。早晨时分，他依照平常的时间起身去履行他的职责，到阿姜 曼的小屋协助清理东西，并拿尊者的钵、袈裟及其他物品到他进食的讲堂。

当阿姜 曼从他禅修的地方回来时，他似乎很不寻常地仔细端详着阿姜 考。阿姜 考自己也注意到了并提高警觉，他唯恐自己或许做错了什么。过了一会儿，尊者阿姜 曼就问他：

“你的禅修现在进行得如何？自从你跟我共住以来，你昨晚的心比起任何时候都来得更为光亮。这就是你必须做的！对一个寻法者那是正确的修行之道。你现在知道法在何处了吗？昨夜，那光亮是在哪里？”

他答道：“老师，那光亮是在我的心中。”但他感到害怕和困窘，

甚至几乎开始颤抖，因为他以前从未被尊者赞美过，也不曾像这样被询问。尊者阿姜 曼接着问他：

“以前你看不到的法是在哪里呢？现在你已经见到法了。从今以后，你要随时知道法是在心中。未来你必须妥善维持心的层次，以及你在禅修上的水平，绝不能让它们衰退。这是心的基础⁷，是法的基础，是你对法的信念的根基，也是道、果与涅槃的根基——它们全都在那里。如果你想超越苦，就一定要有信心并坚决地修行。你必须只在那里精进，就是你的心中。你可以绝对肯定，唯此一处能让你从苦中解脱。

在修行上，你绝对不要到处盲目摸索，因为你已不再一无所知，所以也毋须如此。昨晚我发送我的心流去看望你，我看到你的心灵明亮地照耀着周遭的一切。整个晚上，每次我支遣心去观看时，它都同样如此。我昨晚也没睡。有一段时间我用来修习[bhāvanā]禅定，有段时间我在接待天界的访客，而有段时间我则差遣心去看看你进展得如何，就这样直到黎明，时间不知不觉就过去了。在我一结束禅修后，就不得不过来问你相关情形，因为我始终都关切我法中的伙伴，彼时是否宁静？是否安乐？”

阿姜 考不敢回答阿姜 曼，他沉默不语。他觉得阿姜 曼已经完全看穿了

他，能见其肺腑及所有一切，因此又何须再告诉他呢？从那时起，他对阿姜 曼更加恐惧，并对与己有关的事也更为谨慎。在此之前，他已相当肯定阿姜 曼能随心所欲知晓人们的意念和心思。但那天他亲身的经历，让他更加确定。所以，他变得非常害怕阿姜 曼，其程度难以形容。

从那天起，他就能牢固心的状态并稳定地发展它，一点一滴，日增月益，不再有任何下滑或退步。阿姜 曼则相当频繁地去鞭策他。若有任何自我放纵的迹象，他立刻就会受到斥责。阿姜 曼变得更为严厉，也比以前更迅速地责备他。他频繁的告诫和提醒，其实是帮助阿姜 考守护他的心并维持住法的水平的方法，因为这会让他更加害怕自己的禅修会倒退。

从那时起，他每年都继续和阿姜 曼共度雨安居。每次安居过后，他则漫游到别处，寻找适合精进禅修的地方。阿姜 曼也会去云游，不过是朝着不同方向以便独行。他不喜欢跟其他比丘们结伴游行。因此，所有比丘都各依所好往不同方向走去。但每当他们心中产生一些内在问题，他们就会去找阿姜 曼寻求其忠告，而他每次都会解答并厘清那些问题。

尊者阿姜 考在禅修上的努力持续稳步进展。他的正念与智慧逐渐地开展及扩大，直到它们渗入了心，与心合而为一，无二无别。不论他身体的姿势或从事的活动为何，他时时刻刻都以正念和智慧来维持努

力。他的心无畏且勇敢，不再对过去那些敌人——亦即引发并撑持念头和情绪(*ārammaṇa*)的事物，有任何恐惧。他也肯定了灭苦之道——尽管他尚未证得彻底的解脱，但已经毫不怀疑。

法的医疗

当阿姜 考住在森林及山区而生病时，他从来不很在意要找药物来治疗自己。他倾向于依靠‘法的医疗’远超过任何其他方法，因为这同时对身心都有疗效。他会抓住问题，专注其上并思索良久——比平常来得更久。他多次通过这种治疗方式，成功地克服了高烧，直到每当他生病都对这思维观察的技巧显得很有信心。从他证入三摩地那时起，他的心就变得平静和清凉。每次一发烧，他就矢志要以完全果断的心来禅修，坚定不移地与它对抗——这方法总是能带给他显而易见的成果。

刚开始，当他发烧时，他是依靠尊者阿姜 曼指引他正确的方法。阿姜 曼告诉他，每一次他的心获得不凡的伟大力量，几乎都是发生在严重疾病和疼痛的期间。越是痛苦的疾病，就越容易让正念与智慧围绕着身体，一生病就迅速投入疾病的每个面向，不须他在那时强迫自己去探索身体。他丝毫不在乎自己的病情会好转或加剧。他唯一关注的是，

运用他持续训练所发展出来的纯熟正念和智慧，在各种苦受生起并‘猛然扑向’他的那一刻，努力去认清它们的真相。

当阿姜考发烧时，尊者阿姜曼偶尔会去与他交谈。他会试图提出一个尖锐的问题让他思考，他说道：

“你可曾想过，你宿世以来仅是临死前所经历的疼痛与折磨，就远超过你现在所承受的？就算是那些不曾学法的世俗凡夫，他们也能忍受一般发烧的痛苦。他们有的还能保持良好的念住和得体的行为——好过许多比丘。他们没有在疼痛难耐时呻吟、抱怨、不安地走动，以及扭动身躯乱甩手臂，就像一些卑劣的比丘那样，说真的，他们根本不配做个佛教徒。身为比丘，永远都不该让自己成为败坏佛教的罪人。有些在家人就算承受极大的疼痛与折磨，也仍有足够的正念来控制自己的举止，以便不失体统及尊严，这是很值得敬佩的。

我有次曾去看望一个生病的在家人，他的孩子们请求我去探望他，因为他已无康复的希望。他们说他们的父亲想要见见我，以献上他最后的致敬，使他能留存一些记忆，在临命终时振奋他的心。当我抵达他家时，他们的父亲一看到我走向他躺卧的地方，不知怎么地很快就自己坐了起来，他的脸上洋溢着笑容与快乐。尽管他生病了，并且事实上通常无人协助时他坐不起来，但当时他做到了。其实，在那一刻，他生病的所有症状已经消失，虽然有足够迹象显示他病得相当严重。他带着喜悦及快乐的心顶礼致敬，他的仪态和举止得体而优雅，这令屋内的其他人

感到吃惊与困惑。他们觉得纳闷：‘他怎能自己起来？平常，他躺卧时若要稍微变换姿势，我们都必须全程小心翼翼地协助他，唯恐他会受伤，或者就这样死去。但一看到尊者阿姜您的到来，他就像换了个人似的自己爬了起来，一点也不像是随时都会死去。’他们感到讶异，因为他们从来没见过这样的事情。过后他们前来告诉我，我离开不久后，他就去世了。到临死前他都完全清醒，而且似乎死得非常安详，宛如他已经到达了某种快乐的境地。

至于你，你的疾病并不比那个人严重，那为何你对检视观察自己的状况如此大意和漫不经心。亦或是你的懒惰拖累了你的心，并让你的身体虚弱与无力。如果许多禅修僧都像这样，人们将会批评佛教。业处的修习方式将会瓦解，因为没有一个人比丘能堪忍艰困，他们都过于软弱和无力。他们的禅修也同样微弱、松弛，因此他们只能在砧板上等着杂染来把他们剁碎，并将他们做成沙拉。佛陀并不是为了那些懒惰、软弱和无力的人们宣说正念与智慧，他们只会看着自己的疾病，却不会从法的观点去思索、探寻及观察。对如此软弱与懒惰的人，死不足惜——说实在的，他不比一只老鼠死得更有价值。

别把一只猪漫不经心等在砧板上的态度带入佛教以及禅修比丘的团体中。这让我在那些比这般比丘更有价值的在家人面前感到羞愧。面对那些安详死去的老鼠我则更加羞愧，因为它们比起那些一发烧就变得衰弱和懒惰，且在临终时没有任何能照料自己的正念与智慧的比丘们来得

更好。你应该尝试去作一些观察，看看法的真谛——如苦谛——是否真实？它们有多真实？在哪里可找到这些真谛？以及真谛是否住在你目前正在助长的粗心、软弱及懒惰里面？这些习性只会增长苦因，进而累积在心中，使你变得愚蠢并防止你从中挣脱。这并非能令人彻底趣向苦灭的道迹。

我可以大胆地表明，在我病重之际，透过思维从我内在生起的苦，我已获得心的强大力量。本着真实的正念和智慧，我清楚地看到了苦的生、住、异、灭。了知苦谛的心变得宁静与平和，不再四处攀缘事物以求改变苦的状态；反之，它卓然独立，坚定地停驻在真谛之中。心中已无会制造麻烦或引发不当行为的东西，也没有虚妄的事物能进入而造成疑虑或不安。在这种情况下，苦受或者完全止息，或即便还在，它们也很难去压倒心了。心与疼痛在其各自的领域中⁸都同样真实。其中，法的真谛乃是最高的真理。在你彻底观察每件事物时，你都必须专注于心。正念和智慧之所以会变得灵活，是因为你懂得去观察，而不是因为你懒得去运用这些正是能对治杂染的工具。

这里有个譬喻可帮助你了解：如果你拿一块石头去丢某人的头，它会让人受伤，甚或令人丧命。但你也能善用那块石头来磨利刀子，或作其他用途。因此，愚人用石头来搞破坏，而一个聪明人则以可取的方式，用它来帮助自己达到有益的目的。念住与智慧就像这样：它们能错误地被用来构思进行有违道德之事；比如，在自己的生意上高明地欺

骗，或是聪明地抢劫及偷盗，或者用狡猾和迅雷不及掩耳的手法让人搞不清他的把戏。这些行为通常会变成罪恶，是因为错误地使用了念住和智慧。

但我们也可以正确地使用念住与智慧在生计上，将它们用于建筑、木工、写作，或各种我们擅长的维修工作。抑或，我们可以运用它们来治疗我们的杂染和贪爱——它们将我们牢牢地固着在轮回之轮，带来无尽的生死流转——直到它们从心中被彻底消除。然后我们就臻于纯净，并达到解脱涅槃的境地。它可能在今天发生，或者此月、此年，或在今生，因为要达此目标，并未超越人类能力的极限，从佛陀时代至今，那些所作已办的智者，已为我们留下可见的典范。

智慧能给那些有足够兴趣及动力去沉思，而不画地自限的人们带来无穷的利益。正念和智慧从不会欺骗人们，带他们步入走投无路的绝望境地。因此，我们无须害怕会开发出过多的念住与智慧，或唯恐它们将使我们变成擅长破坏摧毁一切存在我们心中之法的人。也不必担心丰沛的念住和智慧甚至半途就会压垮我们，阻挠了我们获证解脱的机会。

自古以来，智者都赞扬正念与智慧为最高之素质，而且从不落伍。因此你应该去思考、探寻并持续发掘正念和智慧，同时让它们成为你最佳的防御，及彻底歼灭你内在敌人的最好方法。而后，你就会看到心至为卓越和珍贵的领域，它从无始劫以来一直都存在那里。我现在教导你的法，完全来自于我彻底观察后的直接体验。它不是根据

揣测——如隔靴搔痒——因为我所教导的，是基于我明确的了知和亲身确凿的体验。

那些想要解脱苦，却害怕自己心中生起的苦，因而拒绝去思维苦的人，绝对无法从苦中解脱。涅槃之道得依靠苦谛和苦集谛，来作为在正道上前进的手段。佛陀及每一位声闻阿罗汉都是藉由四圣谛来获证道、果与涅槃。他们没有一位是尚未完全贯通这些圣谛的。

在此时，有些圣谛清晰公然地在你身心之中展现。你必须思维这些圣谛，运用正念与智慧清楚地如实了知它们。你绝对不能袖手旁观，否则，你将成为一个在真理中残缺之人。这些真理亘古以来始终真实不虚。

如果我们这些头陀禅修僧不能了知那自行显现，对我们如此清晰的真谛，还有谁能正视它并了知它？那些禅修的行者，比任何人都更接近、贴近法的真谛，因此，他们应该比其他人更能觉悟到它们的真实本质。虽然对于非禅修者，法的真谛也是他们身心之中固有的一部分，但差别在于，他们没去作任何会引导他们以另一种方式了解真相的观察。这是因为身为在家人，他们很少有机会能从事这些修习。

但头陀禅修僧是个特例，因为他已作好充分准备，要逐步渐进地去证悟那始终明显存在他身上的真相。如果你流着战士的血液，真正值得被冠予伟大老师所赐予的名称——胜利的释迦佛之子(*Sākyaputta Buddha*)

jinorasa)——那你就必须尝试去观察，以便明确地体悟真相。

现在，苦受的真相正以清清楚楚的样貌，在你的身心之中宣告它的存在。别让这个疼痛自动奉上的机会白白流失。相反地，我要你从那疼痛的感受中提取出真相，并让正念和智慧去分析它。接着妥善地标记它，使它在你心中留下难以磨灭的印象。从此，它将成为你对苦谛已获得清晰解悟的一个例证，那是遍及佛陀教法的四圣谛中的第一谛。透过正念与智慧你将得到这体悟，不留下任何疑惑。它会发生在当你努力持续增进对该真谛的认识，从而不断提升你的领悟，直到每一分疑惑全部消失之时。

如果你奋力依照我刚才所教导的去做，那么就算你发高烧，但看来却像是个正常人。你的心不会被身体所产生的苦受干扰。相反地，有的只是因见法而得来之喜悦与满足。当发烧加剧时，你也不会表现出任何外在症状，不安地动来动去。这就是所谓的为真理而学法。智者全都是如此学习。他们不会去造作、改变种种感受以符合自己的需要。例如，跟着自己的喜爱而想要这种感受，或那种感受——这些都只是在累积苦因，从而使它增长并变得更强劲。

你必须将这教导牢记在心。你得继续观察以找到法的意义，那是在你自己身上的真理。这是应该由自己亲身体悟的基础。我只是一个教导方法的人。不论学生是无畏勇敢或软弱无力，这完全有赖于那

观察者——旁人根本无法置喙。好！现在是你去达成老师期望的时候了。别只是躺在那里像一块擦脚的抹布，任由杂染来踩踏你全身并把你击扁。那只会在未来带来麻烦——别说我不曾提醒过你！”

尊者阿姜 考回忆道：“当尊者阿姜 曼给我这场开示时，犹如来了一场凶猛的暴风雨，而后又消失。他善巧、直指人心的教法令我大为感动，让我觉得欣喜若狂，高兴得快要飘入空中。在当时，没有其他事物比这个对我更有价值。阿姜 曼一离开后，我开始修习他非常慈愍地教导我的方法。我尽最大的努力，毫不示弱地去审视及拆解我当时所经历的苦受问题。

阿姜 曼离开之后，正当我在观察疼痛时，那感觉就像是他还跟我一起坐在那里，看着我，并等着在我需要时全程为我示范。不仅如此，他在场的感觉也给我的心注入一股力量，增强了我对苦受的斗志。

在观察时，我试着把苦从诸蕴中分离出来。换句话说，我把“色”[*rūpa*]：身体及其各个部位与种种特性放在一堆；协助下定义或作出判定，因而欺骗我们的“想”（记忆），我把它划分为第二堆；“行”(*saṅkhāra*)，即思考和想象，我放到第三堆；而“心”[*citta*]我则将它归入另外一个特殊类别。然后我观察、比较，从一堆混沌、生灭，折磨着我身体的疼痛中寻找其因果。但我不去考虑是否疼痛会消失而我得以存

活，或者情况将变得更糟让我死去，因为我是如此坚决地想知道所有这些事情的真相。

我尤其想弄清楚苦谛到底是什么。为何它有如此力量，能毫无例外地动摇及扰乱世间所有众生的心？在平常的情况下，苦会由于各种原因而生起。更何况是当人们临终即将告别此生，进入新的界域之时。各类有情在那时都感到非常恐惧。没有众生能无畏无惧地面对并接受死亡——除非他们已别无选择和出路，被迫去正视它。而如果有任何方法可避免死亡，必要时，他们会逃到世界的另一端以躲开它——这完全是因为恐惧死亡的缘故。

阿姜 曼离开后，我心想：‘我本身也是一个胆怯及害怕苦的众生，那么，我该如何处理我正在承受的苦，好让我能勇敢无惧，以真理作为我的见证呢？好！我一定要用正念及智慧来依照伟大导师和我自己的老师所教导的方法来跟苦作对抗。方才，尊者阿姜 曼的慈悲教导是直指我心的，让我毫无质疑的余地。他教导我应该以正念和智慧去奋战，去分离及分析诸蕴，审察它们，将它们看个清楚。现在，这苦受是属于哪一蕴[khandha]？是身体，或记忆，或思绪和想象，或是意识，或者是心呢？若都不是，那为何我声称这苦受是我——我在受苦——苦受真的是我的吗？我真的是这苦受？或者是什么？今天我必须找出这真相。因此，如果这疼痛不停止，而且我无法用真实的正念与智慧洞彻这苦受，那我将继续在此坐禅，至死方歇，在所不惜。但我肯定不会离开这座

位，徒让苦受讥笑与嘲弄。’

从那一刻起，正念和智慧开始拼命地分析，宛如那是性命交关之事。这个心与痛之间的生死搏斗持续了五个小时。随后，我知道了每个蕴各自的真相。特别是，经由智慧我对受蕴的了知最为清楚。当诸蕴的各个层面已被彻底全面地观察，苦受立即消失。从那时起，对于真实法，比如“苦谛”，我有了不可动摇的信心。接着，我了解了真谛，不再有任何的迷惑与怀疑。

从那天起，每当我发烧或得其他疾病，透过修习正念与智慧之道，我的心都能获得胜利——面对疼痛，我不再显得软弱及怯懦。相反地，在发生令人严重关切的疼痛与疾病时，甚或生死攸关，我的心获得了强大的力量。我像绝大多数普通人一样，没面临紧要关头就不会很认真地去看待法，而当我彻底观察苦受时，法就清晰地向我展现出真相。接着苦受止息了，心趋于集中，并沉潜到三摩地的基底。当身心都沉寂下来，关于它们的所有疑惑及问题便中止了。就这样持续数小时，直到心从那境界退出来为止。而任何其他需要被观察的，未来我将会秉持对已知真理的无畏去处理。”

当阿姜考的心由于观察的强力影响而集中起来，并沉潜到三摩地的基底时，发烧立即消失且不再复发。他说会发生这种事很不可思议。

有关这点，作者相信阿姜 考所说，毫不怀疑。因为我自己也曾以类似的方式作过同样的观察，并经历了相同的结果。因此，我绝对相信‘法的医疗’能以微妙和奇特的方式来医治疾病。同时我也赏识那些有这种性格倾向的禅修者。

大多数的头陀禅修僧，当他们病重又发高烧时，都喜好以这样的观察来医治自己的身心。但他们喜欢独自默默地做，并不打算告诉其他人，除了他们那些以同样方式修行，有着类似性格的朋友。他们能亲切地和这样的朋友谈起这些事情。

然而，我们必须明白，上述以禅修来治病的方式，不该被理解为所有疾病都能通过这种方法治愈。即便是如此修习的比丘，也无法确定哪些疾病能这样治愈，哪些不能。但不管发生什么事，他们从不会漠视或轻忽他们内在所发生的变化。纵然身体因疾病而快要死去，他们也必须运用‘法的医疗’来确保心的某些疾病——亦即杂染与诸漏，也会同时死去。所以他们奋力不懈地同时去观察在身体和心中所生起的各种疾病。他们相信那是一个重要且必要的任务，因为它涉及到诸蕴与心——这是他们必须观察及承担的责任，直到临终的最后一刻。

尊者阿姜 考总是偏好以‘法的医疗’来治疗发烧和疾病。有一次他住在色军府的山区时，疟疾正在那里肆虐。一天用餐完毕，他立刻感到忽

冷忽热。他用几条毯子将自己裹起来保暖，但没什么用。他环顾四周寻找温暖的处所，也毫无希望，于是他放弃尝试用外在的方法来处理这问题。他决定改为透过法在内部处理它，这是他过去已成功做到的。他请跟他在一起的比丘们离开，让他独处。要他们等到看见他小屋的门打开后，再来看望他。当所有比丘都离开后，他开始禅修观察苦受，就如同他先前所做的那样。从早上大约九点开始，直到下午三点，他终于获得成功。烧退了，他也痊愈了。紧接着，他的心集中起来，并沉潜到其本然的层次，在那里大约休息了两小时。最后，于傍晚大约六时，他离开了那修习三摩地的地方，感到身心轻快，没留下一点会困扰他的东西。那发烧已完全消失，而他的心变得明亮且纯熟于智慧，在他内部卓然特立。从此，他便住于法中，与法同在(*Vihāra-dhamma*)⁹。

陷入心灵的战斗

当阿姜考在清迈府善摩诃颇恩县内的帕般波昂寺度雨安居时，他夜以继日地在每个姿势与活动中加快禅修的脚步，比历年的雨安居都更为精进。在那些年里，他也是很用功的，不过在这次的雨安居，他作了特别的努力，超出以往的程度。他的做法是维持在站立、行走及坐下三种姿

势，但绝不躺下。如果他要稍微睡一下，则是如同修习禅定那样地坐着，并且唯有在他的身心濒临不睡觉的极限——使得他的正念处于低潮之际。然而，他拒绝为了躺下来睡觉让自己停止用功，就像他过去经常纵情于第四种姿势——卧姿那样。这是因为他已清楚见到禅定及智慧的满意成果。比起过去用同样方式修行，他看到自己的心达到更深沉的平静，智慧则更精微、透彻与纯熟。这鼓舞他在整个安居期间，继续努力保持那三种姿势，丝毫不允许他的身体无精打采，或采取一种会容易躺下来睡觉的姿势。

如果我们用一个战士的语言来说，他是陷入战斗之中，跟一心只想着舒适床铺枕头的杂染要一决胜负。如果它们的目的得逞了，他就会躺下来并彻底投降，犹如一条蛇那样完全地躺平——连同他的信念、精进、正念、禅定与智慧。

因此，他决定要让那些将比丘拖到卧席的杂染，在这三个月的雨安居中忍受禁食(比丘的肉是杂染的美食)与消瘦〔如同让烦恼断食〕。然后，那五项法的成果就有机会沿着佛陀的道迹而行。透过这般修持，他能感觉到他在那三种姿势中的奋战即将获得胜利，在每个姿势中他仿佛都快要证悟法。这让他更加勇猛精进。由于他所发展的各种法，使得他的身心更为轻安及有活力，在反复与杂染战斗时，修行也变得较为容易。他并不把对抗杂染所面临的困难当一回事，他内心深深地了解那些都是他的敌人。

一天夜晚，当他在坐禅修三摩地时，他的心沉潜到一个微妙的宁静状态，并到达了三摩地的基底。它停留在那里休息了很久，然后才退出到近行定（接近禅那的欲界定）的层次，接着一个禅相[nimitta]就在他心中浮现，他看到整个地球像轮子般在旋转。他越是仔细地检视那禅相，它就旋转得越快，宛如地球和天空都快要崩塌了。他觉得自己好像飘游在地面上，并且平行地沿着地球移动，虽然实际上他并没有行走。在那禅相中，他的身体似乎是沿着平时经行的步道飘浮。它来回飘浮了很多次才停了下来，它一停下来后，就出现了一道光芒，那像是从天上照射下来并进入他的心，让他能清楚地看到所有体内的部位。他全神贯注地检视身体的各个不同部位，依照‘观身不净的基础’（不净业处）和‘三特相’[Ti-lakkhaṇa]来观照它们，而他的心则喜悦及光明，伴随着智慧、信念与无畏的决心。

他发现了许多能去除各种不同杂染的巧妙途径和方法，在整个安居期间，这些方法持续涌现。这次的雨安居，他用了极大的精力及热忱来修习，同时非常透彻地了知了许多事物。他丝豪不再感受到那些过去曾困扰他的忧郁情绪。取而代之的是，他趣向三摩地的坚定决心，以及在学习正念和智慧上的精明善巧与灵活，这两个心的朋友，在每个姿势中都奋力不懈。在这个层次，正念、智慧与心之间的关系称之为‘自动精

进’，开始相当清楚地显现于心中。因此，在所有的姿势里，心始终保持不断的努力，除了睡觉以外。他不再需要强迫正念及智慧去工作，就像过去他被迫要驱策它们恒时精进那样。在此之前，他若不如此，杂染就会迫使他走上‘砧板’，让他总是毫无招架之力。在他早期的训练阶段里，他的杂染比起他的正念、智慧与精进来得更为活跃、迅速及锐利。

当我们的心还只是处于三摩地或平静的层次时，我们绝不应骄傲地以为自己十分明智及善巧。心虽然平静了，但它仍受制于杂染迷人的诱惑，这会使心耽溺于三摩地，而对于用智慧来进行观察——这是从心根除或摆脱杂染的方法——完全失去兴趣。

当智慧挺身而出对抗和打击杂染的时机成熟，它会日渐成功地击败它们，极少变得无所适从，莫知所措。我们渐渐认识了杂染各种迷人的诱惑——它们所呈现出的是如此优雅动听的美感与旋律，致使我们被其挥之不去的魅力所淹没。这就是为何世间一切众生从不厌倦杂染使出的各种诱惑。尽管事实上，它们一次又一次地诱使众生去爱、恨，而如此地愠怒或贪婪，给众生带来了极大的困苦，因为他们必须忍受诸多的苦楚与折磨。但无论人们这样重复了百千次，甚至数百万次，他们仍始终不感到厌烦或死心；他们一点也无法看到这些诱惑所带来的危害。如果他们确实见到其中的危害，那也只是昙花一现，即当他们饱受痛苦和折磨，真的走投无路之际。但杂染的诱惑几乎立刻返回，并让他们再度

陷入昏睡之中。从此，要等到有任何事物足以唤醒他们看到其中的危害，就遥遥无期了。

在这个修行层次，开始出现一种“战斗式”的精进力，用尽各种不同方式反复地攻击杂染，以便予以痛击，并除掉越来越多的杂染。这种努力绝不会陷入一筹莫展的地步，因为它不会被杂染哄骗得如痴如醉。它不再视杂染为朋友和伙伴，并且生死不渝地顺从它们，就如正念与智慧等法的武器未强大到足以制伏它们之前的情况那样。在阿姜 考已达到的程度，他所有法的武器都变得十分强大，焕发出万丈光芒。它们非常喜欢挖掘、清除杂染，并且毫不留情地将它们撕成粉碎。

他想要从苦中解脱的坚定意志，似乎正逐渐地增强，直到他的奋斗到达了一个生死攸关的修行紧要关头。凡是善的都将留下，恶的则必得义无反顾地加以摧毁。出生与死亡是杂染一再刺入心中的倒钩和棘刺，它们自无始以来就是统治的力量。但它们不再被容许有任何统治力，因为从此时起，崇高卓越的纯净之法，将成为独自统领心的力量。过去阿姜 考让杂染及‘轮回之轮’所统领的心，现在则由法来统领。他不再让法每次都被驱逐并由杂染取代，而是拒绝让杂染续存心中。

雨安居后，他离开了那地方，四处云游。他去到清迈府一个森林聚落附近，那里有一间已盖好的小屋。过去曾有头陀僧在此致力于修习，但

如今已荒废。那是一个非常平和及宁静的地方，远离村落，于是他就住在那里发展他的修行。

有天中午，下起了大雨，因此他无法到户外经行。他把门、窗及墙¹⁰都关上，然后坐在小屋的地板上禅修，那地板比泥地高出许多。

正当他坐着禅修时，他感觉好像有根炽热、烧灼的管子刺进了他的臀部。它停了一会儿，接着又出现。于是他就去观察，看到底怎么回事。他的心一转移到那正在烧灼他的热管的源头时，他了解到那性欲的炙热之火实际上来自他小屋下方。他知道那不是出自他自己的心。他仔细检验他的观察，并证实它的确是源于小屋下方的性爱之火，因为他自己的心绝对没有一丝的性欲。

在他进行观察的整段时间里，他不断地自问这火到底从哪儿来。他只是往内省思，试图在心中找出答案：“这欲火如何能攀附到我身上？我并没有执着或渴求任何男女，因此我的心是正常的——没有贪欲从中生起。”

每天当他到村里托钵时，他是以完全的自制前往，念住当下以谨慎观照所有偏差情感的每个环节和阶段，它们全都是心的敌人。在他的心中绝对找不到任何方面的性欲——那可说是一种情感的偏差。

当那‘火’已平息下来，不再自行显现，他睁开双眼并从他坐禅的位置起身，那时雨已停歇。他往身后一瞧，看到有位女子从他的小屋下

方走出来并离去。这使得他将那烧灼他的火，跟刚才从小屋下方离开的女子联系了起来。然后他意识到，或许那女子对他起了不好的念头，才导致那事件的发生。这是他始料未及的事情。

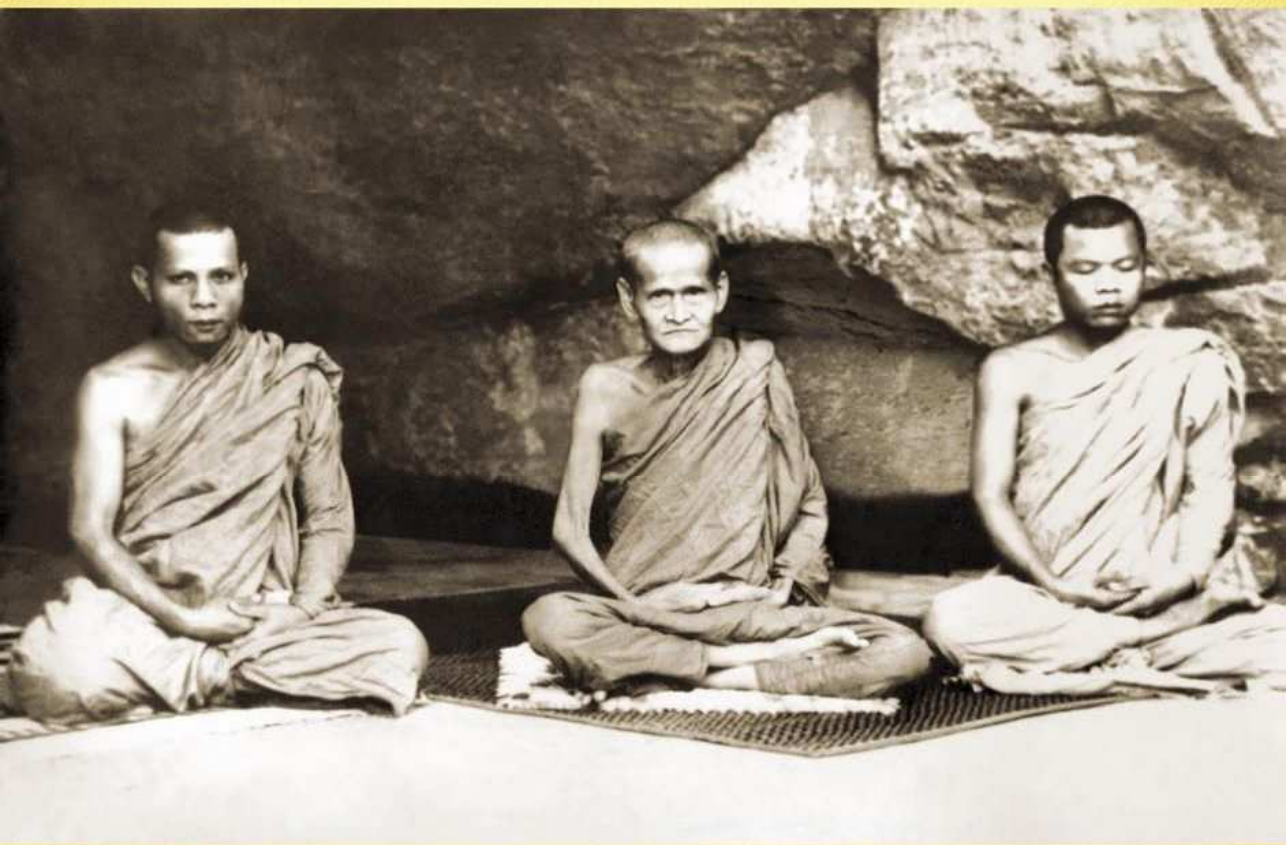
那女子其实还很年轻，大约二十五岁，而且可能还是单身或是寡妇。她提着篮子，也许是外出采集食用植物或柴火。当她靠近他的小屋时，就下起了大雨，于是她急忙躲到小屋下方避雨，直到雨停为止，跟着她就走出来，离开小屋。当阿姜考往窗外望去时，由于围在窗口上的草席有很多空隙，所以他能清楚地看见那女子。

当阿姜考在适当时机向比丘及沙弥们谈起这件事，他话语中从未有怪罪或责难那女子的意思。他只是以这女子的故事为例，向他们解释心的流向。不管是聚焦于内或外，心都是那么的细微，以至于我们通常没能觉察到它。只有以禅修修心的方式来进行观察，才能使我们逐渐明白这些事物。

他说在当时，他的心是处于非常细微的状态，而他的正念和智慧也快到足以跟随这些事件。它们已不像他一开始训练自己时那样缓慢，因此当他心中的性欲突然活跃起来时，他的正念会紧跟着它，但在那阶段他的智慧还无法斩断它。后来，透过不断地训练，正念与智慧的力量达到贪欲所无法抵挡的程度，使得它终归瓦解，并显而易见地从心中消散。

他觉得在那阶段，他的修行进展得非常快速且无所畏惧。至于早晚课诵，他则以简略的方式进行，因为他的心急于想努力修习正念和智慧。他甚至停止背诵之前所曾诵念的各种经文，为的是全力以赴地去开发他的正念与智慧，以便趁着还有时间，尽快获得解脱。否则他唯恐自己会在达成预期目标——阿罗汉法——之前就死去。



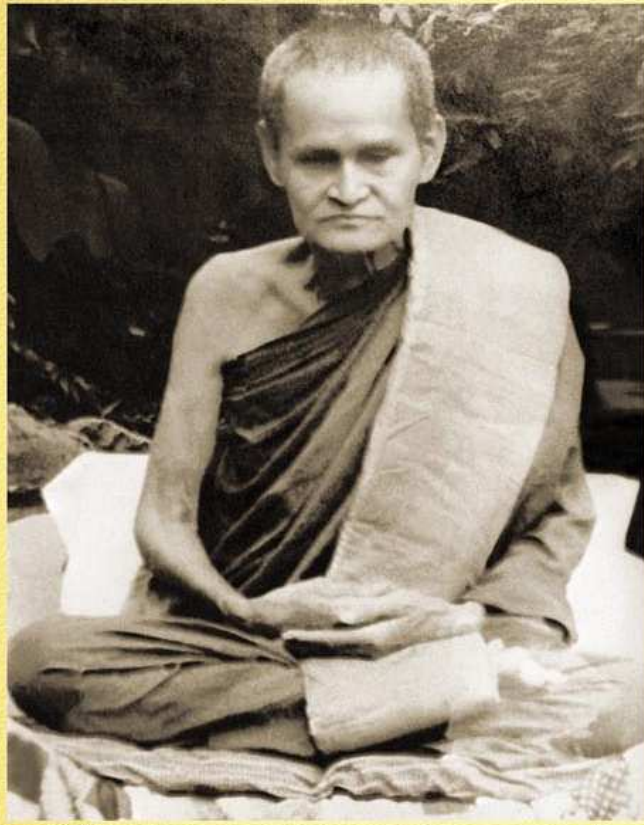


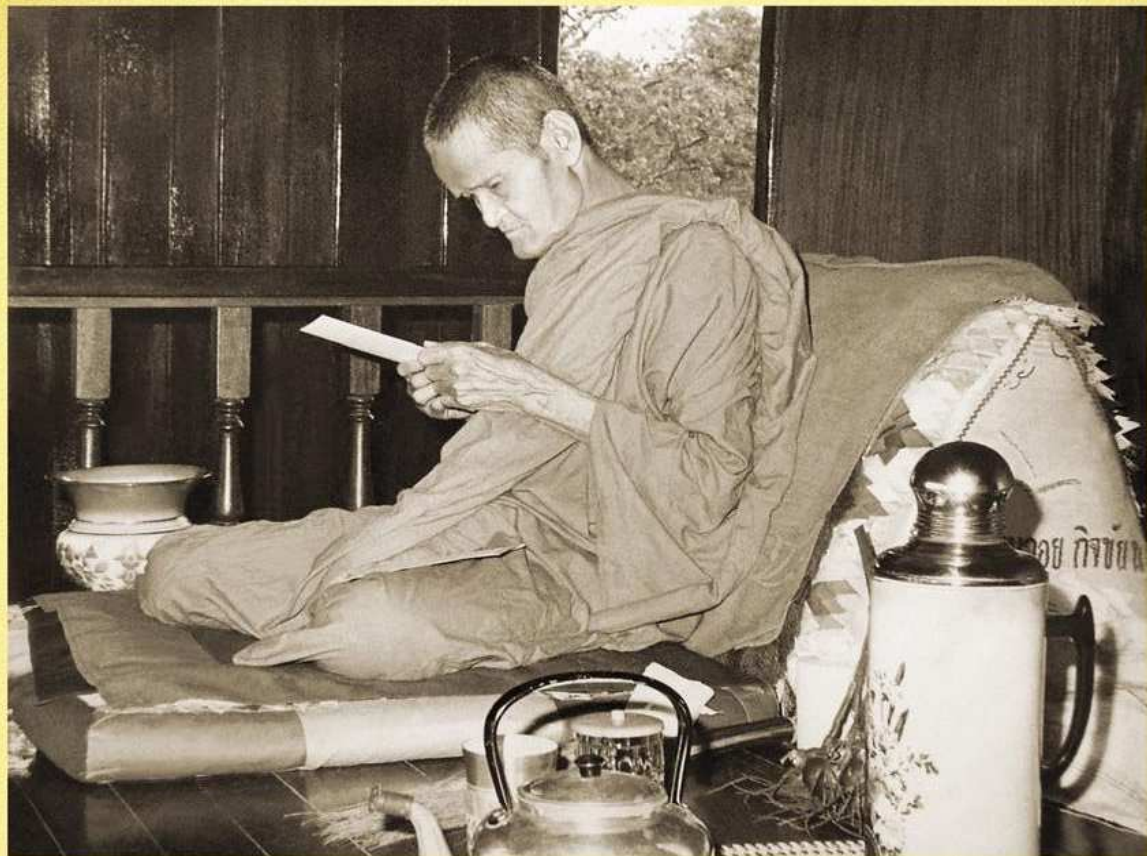
上图：阿姜 考坐在日中鼓洞前

下图：阿姜 考(最右边)在日中鼓洞里主持迦提那衣的供养典礼



上图：接受虔诚信众供养的布匹

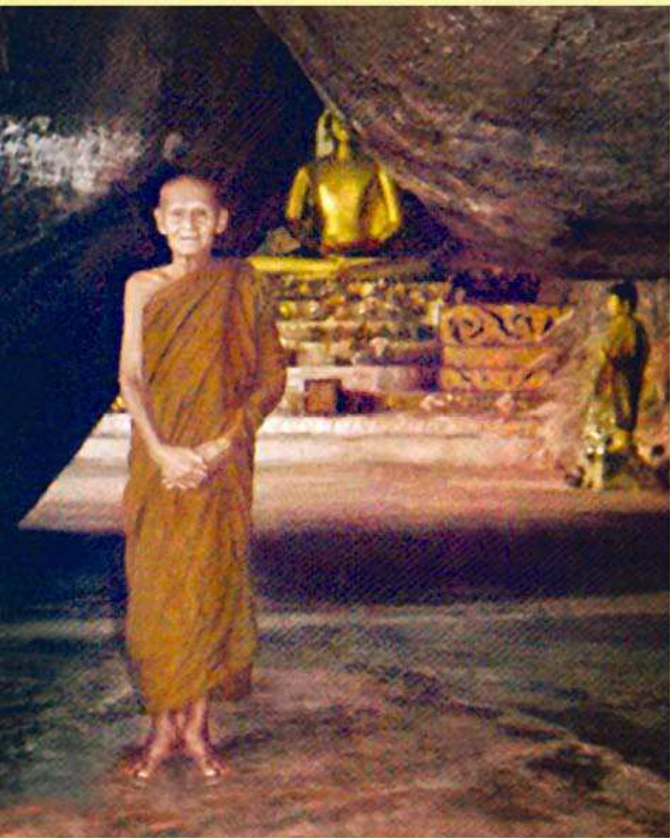




对那些与他往来的人们，
阿姜 考绝对有资格成为稳定的功德泉源。他的外在行为毫无瑕疵，而他心灵上的成就，则宛如深藏在他内心的顶级钻石。







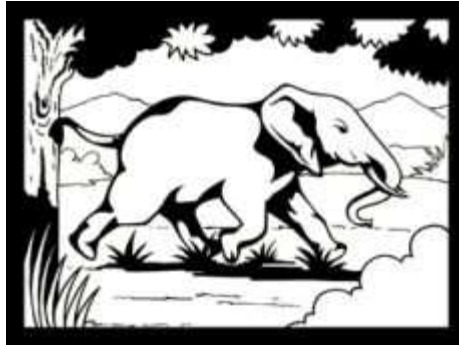


当阿姜考住在森林及高山
时，他请村民们铺设三条不
同的经行禅思步道。他每天
在三个不同的时间里在这三
条经行道上行禅



在午后，他就开始在礼敬法
的经行道上行禅

第二步道



礼 赞 法

全然纯净的心

在 接下来的雨安居里，严重的发烧困扰着阿姜 考，但他持续努力不懈地与杂染对抗。双方都不肯退让。整个雨安居高烧都紧跟着他，不过他对思维苦受和身体——即痛苦的栖息处，未曾减缓或放弃。不论发烧有多严重，也不管痛楚有多剧烈，它们就宛如是正念与智慧的燃料，使其淋漓尽致地展现出善巧。他的心承接了体内高烧所带来的疼痛，此乃他痛楚的基点，并将那些疼痛感当作拳击场，与杂染进行一场厮杀，那是如此地艰巨，在每回合结束后也不得暂歇。如果正念和智慧有所松懈或让步，那么高烧就会使他不醒人事，并可能置他于死。因此他与他的杂染是在进行一场生死搏斗。那高烧及他的痛楚一点都没有减轻或消退的迹象，所以他也不能让步。如果他退却了，他就无法与杂染抗衡并摧毁它们。是故最终的结果取决于他的勤精进。因为他无法避开这种情况，他不得不继续搏斗，直到他明白了其痛苦背后的原因。唯有到那时，他才能赢得胜利，并对自己的能力深具信心。

那次的雨安居极为艰困，因为他在整段期间都饱受疟疾之苦，他必

须在身体上及精神上都迫使自己达到极限。身体的疼痛剧烈难忍，而在内心，他则奋力不懈地紧盯着高烧与苦受。

在雨安居结束后，他的高烧就逐渐退去终至消散。接着他就离开那地方，独自四处云游，因为这符合他只想努力禅修，不执取任何事物的意向。当时正是稻谷收割的季节。

有一天下午，在清扫小屋四周环境后，他就走去洗澡。走着走着，他看到稻田里金黄色的稻谷几乎熟透。这立刻引发他的思索和疑问：

“这稻子会发芽及成长，是由于有种子的缘故。而那不断带领一个人出生及死亡的心，肯定其中也含藏一些像种子般的东西，就如同稻作一样。如果那个在心中的种子没被彻底摧毁，它势必会永无休止地导致更多的生与死。那这个在心中的种子是什么？除了杂染、无明[Avijjā]、渴爱和执着之外，还会是什么呢？”

他继续思考并深入探索这个问题，以无明作为他研究的标的。他前后来回地观察，带着高度的兴趣，再三反复地审视它，试图了解无明的真实本质。从黄昏开始，持续整晚，他锲而不舍地观察着无明和心的关系。在黎明时分，天刚破晓之际，他的智慧总算获得突破，得出最终的结论。无明接着从心剥落，毫无残留。有关稻子的沉思止于稻子成熟后从此不再发芽，而他对心的观察则在无明灭尽后立即告一段落，随后他的心就如同稻子那般地成熟了。此时他亲证自知：

心已不再于各种界域中创造任何的出生。身处群山中，独坐小屋内，于他仅剩的是，心满意足地赞赏着那彻底圆满纯净之心。

当他独坐黎明中，就在心超越‘烦恼轮转’的混乱丛林之际，他感到惊叹与讶异。接着，太阳开始在天空闪耀，与此同时，他那舍离无明之域，奔向绝妙之法的心变得越来越明亮，它直达解脱之境——就如太阳升于群山之上。那真是至为吉祥和奇妙的时刻啊！

在经历这无上吉祥及神圣的时刻之后，已到了他托钵的时间。当离开那祥瑞之地，他回望那曾给他带来诸多喜乐与惊奇的小屋。而后，他环顾四周，在他充满悲悯的心中，一切事物看来似乎都变得无比祇祥，全然十分美妙，尽管事实上这些事物只是如往常一样，依其本质在那里存在着。

在他行走托钵时，法弥漫他心中。当他看着那些护持他的山地居民时，他们似乎宛如都是天界的众生。他心想他们是如此慷慨地提供他各种协助，并认为他们的功德将会难以数计。他对这些‘天界’的山地居民生起了慈爱和悲悯。当他沿路走过他们身边时，他不禁散发出心中的慈爱来回向给他们，直到他抵达了所住的小屋附近，那是一个充满喜悦的地方。

当整理山区居民放入他钵中的简单食物时，他心中充满了法。他没将思绪放在维系他身体的食物上，他吃那食物只是因为这身体需要靠它来维持。他过后回忆道：

“打从我出生以来，这是我第一次体验到身体、精神(mind)与心(citta)处于绝对和谐的状态，这已非言语所能形容。我只能说，那是一个极为奇妙和独特的经验，成了我生命中最显着的事件，在我心里留下深刻而难忘的印象。

这个撼动世间的事件发生后，当时天空和地面都崩塌了，而‘轮回之轮’——心中的轮回流转——也瓦解并消逝，所有元素与诸蕴，以及心的每一部份和各个层面都可自由地随顺它们本来的面貌，不用再被任何事物奴役或使唤了。五根[Indriya]及六入处[Āyatana]会继续运作，并履行它们的职责，直到命终时才消失，但它们之间不会像过去那样有任何纷争了。（阿姜考在此处提到的纷争，是指内六入接触外六尘时所产生的不和谐。这种接触又会引生喜爱或厌恶，从而带来快乐与痛苦。所有这些都是互相关联的，就像无穷尽的锁链，不断地连结下去。）

心中的纷争，远比外在的世界来得更多也更烦扰，可是当‘法庭’最终在内心建立的那一刻，它们全都止息了。那些麻烦的纷争往往会利用心作为它们的舞台，在那里上演争执不休的戏码。心从来都不得平静与安宁，因为无明一贪爱这个‘老板’，指挥及命令它去制造无数不同类型的动荡与混乱。但现在，所有这些全都化为快乐和谐的平静状态。

心中的世界如今是自由且空旷的。此时，唯有最卓越杰出的真谛之法(明法)会在那里产生，这让我得以享受‘以心为王’的境界，取代从前‘抗法’的状态。

外在和内在的事务，如今依法顺畅地进行，不受敌人的骚扰与打搅。因此，眼看，耳听，鼻嗅，舌尝，身体感觉热冷软硬，以及心去接收并觉知各种所缘，都是依其本然的方式，不再像以往那样扭曲改变了所有事物——把对的说成错的、把束缚视为自由、坏的看成好的、将鬼看作人、把有德比丘当成恶鬼，反过来把恶鬼看成是好人。这是过去在‘抗法之魔’有主宰力时经常所做的事。现在，我可以单纯地坐下来平静休息，我知道无论是生是死，我都能拥有彻底的安乐。我是真正地挣脱苦和危险，不残留任何一种执着了。”

这是尊者阿姜 考当时在心中呼喊的至理箴言。

阿姜 考是尊者阿姜 曼众弟子中，已从心中解脱诸苦，并去除所有危险的其中一位。当时他是在清迈府修行。他说：

“那个让我修行，直到我解脱心中诸苦的地方，令我留下深刻印象。那里有间小屋，提供我庇护，使我得以修行、精进并让身体安歇；我用来经行的小径；我日夜坐禅修三摩地的座位；我去托钵以获取食物

来维持我身体的村落。它们全都历历在目，并且难以言喻地深植我心，远超出任何我曾住过的地方。至今，这种感觉仍埋藏在我心中，而且我对该处的记忆未曾衰减或变得乏味厌倦。自从‘生死之轮’被摧毁并脱离我心的当下，那个地方无论在何时及任何情况下都成了无上安乐的住所。就仿佛我置身于佛陀成道之处，以及他为法奋力修行的每个地方。

在那一刻，对佛陀的所有疑虑都一扫而空。虽然依照一般世俗时间来看，他在很久以前就已入般涅槃[*Parinibbāna*]了，但他宛如时时刻刻都住在我心中，像是从未曾进入涅槃。对于法的真实本质——无论那法是多是少、是深是浅、是粗显或细微——我的所有疑虑也全部一扫而光。我知道法会永远被安置在此心中，而且那法本身没有丝毫瑕疵。对妥善行道的声闻僧伽的所有犹疑不定也全都消失。此心与个个纯净且汇集为一法的佛法僧同住，这三种绝对纯净的‘珍宝’在心中融合为一。

从那时起，我始终感到完全的满足，无须再担心或忧虑会欺骗了自己。不论处于何种情况，我都是自己的主人。没有什么还能命令我，或蒙混进来并且需索无度——像只寄生虫那样——我以前就是一直和那乞丐住在一起，毫无警觉。它一下子要这个！一下子要那个！它总是在祈求着什么。”

当阿姜考说‘要这个’和‘要那个’时，他是在说杂染，它们的本质

就是始终感到匮乏与不满足。一旦它们已在一个人或动物的心中建立了威权地位，它们就势必会不断地要求或索求，因为这乃是它们自然的行为方式。它们时常会煽动我们这么想或那么说，或者遵照它们的旨意去进行各种行动。如果我们没能具备所需的法，以遏止来自这帮杂染缠需索的‘渗漏’，那我们可能会沦为战利品被瓜分，如此它们就能‘把我们啃个精光’，直到尸骨无存。

那甚至会到达一种地步，我们没有足够的德性，能让自己在未来再生为一个有道德原则的好人。无论我们投生何处，那必定是不好的地方及不好的处境。对投生这样的境地，我们将无法在来生心满意足，以证明我们作了应有的努力。接着，我们不只是会失去我们的‘资本’，还会连同‘利息’。换言之，当我们放逸和自满的时候，我们授与杂染权力去完全掌控心，没有任何抵抗它们的防御措施。而后它们就接管并掳掠，直到寸草不留。

但对那些已经摆脱他们所有债务，并杜绝他们心中杂乱脏污的人，则是继续在所有诸蕴的活动中愉快地生活。当命终之时，他们就卸下诸蕴的重担。唯一剩下的是纯净的“哺陀”。这是诸苦彻底而永远的终结——一个美妙的结局，而这一时刻的价值远超过三界中的任何事物。这和生存在世俗(*sammuti*)中截然不同，那里的大多数众生公然渴望出生，并对思量苦毫无兴趣，而苦乃是那出生必然的结果。

事实的真相是：生与苦是无法分离的。就算是最小的程度，苦也必

定仍然存在。是故，智者对出生的恐惧远超过死亡。相反的，我们大多数人害怕死亡多过出生。但死亡只是出生这个根本的因所带来的结果。这种对死亡的恐惧，完全背离了自然的基本法则，而之所以如此，是因为人们对找出死亡的真相缺乏兴趣。因此他们抗拒死亡，也因而苦也就无时无刻伴随着他们。

如果智者还有取笑他人的杂染，那当他们看到几乎世间所有人都坚决地与真理为敌——却不环顾周遭去寻找真理的根本法则时，他们可能会忍不住而尽情讥嘲。但事实上，真正的智者不会依世俗常见的方式来行事。他们对世间只有慈爱和悲悯，透过教导来提供协助。至于那些没希望的人，智者对他们也爱莫能助，只能随他们去了。

尊者阿姜考超越了所有他在生死轮回中原有的恐惧与危险，并活着证得了有余涅槃。那时他住在清迈府的柏绕县，一个叫隆柯的地方，是在他第十六或十七个戒腊之时。我记不得是哪个戒腊了，但我确定那是收成季节的开始，即雨安居刚结束时。他是以一种扣人心弦的方式，对我述说了这整个故事，那是在某天夜晚，当我们从晚上八点讨论佛法到凌晨之时。由于在整段时间内没人来打扰我们，我们得以自由地论法直到结尾——亦即我们修法所能得到的最终成果。我们从各自最基础的修行谈起，也就是我们那进退交织的基本训练，有时状况会变得很糟，有

时在好坏之间交替，其他时候则为我们初步训练的跌宕起伏感到满意或沮丧。接着话题触及我们的禅修，一直谈到我们各自所达到的心与法的最后境界。

我对与他讨论的结果是如此满意，因此我趁机将他的见解纳入此书，好让那些读到这内容并对证法有兴趣的人士，能将它列入沉思的范畴。然后他们可依照自己的性情来选择适合他们的部份，以用在自己的禅修上。经过这样明智的选择，结果可能会带来正确、适当且平稳的发展。当然，这取决于个人决心的强弱。

对那些与他往来的人们，阿姜 考绝对有资格成为巨大价值的稳定来源。他的外在行为毫无瑕疵，就如同他对正法之道的内在了知，那像是深藏在他内心的‘顶级钻石’。如此珍贵的钻石是稀有难得的，只能从那些置死地而后生的人身上找到。我暗自给了他这样的名号“尊者阿姜 曼禅修法脉中的顶级钻石”，我不怕人们说我疯了——因为这乃是出自我自己的信念。

回到东北

尊者阿姜 考在 1945–1946 年于清迈府山赛县的美浓涵度过他的雨安居。

在这雨安居期间，他慈悲地作了一些开示，以教导当地居民并为他们注入信心。在那时，他的心已获得自由，走出了稠密丛林，进入广阔无垠的天地。他的心已成了‘浩瀚之心’，而他的法成了‘浩瀚之法’，两者都已圆满成就而化为一体。再也没有任何事物能像以往那样阻挠及欺骗他了。他持续着正常的活动，以维系身体和诸蕴，好让心这个法住之处在现世依然便利安稳。

雨安居结束后，他回顾在开始头陀禅修以追寻法和道、果、涅槃之前的生活。他经常会回想起过去他出家不久后所立下的承诺。那时他下定决心要离开，完全是为了去寻找法以获证道、果及涅槃。在所有人与师长都反对他，并试图阻止他离开时，他当时至诚恳切地如此宣布：

“我离开后，若未能在心中彻底体验到法——即道、果与涅槃，我不会回来让你们当面嘲笑我的失败。这是我坚定的决心。唯有得到法的见证，我才会再回来。此刻我希望你们所有人都能明白，我们要再次见面，这会需要一段很长的时间。届时，你们可能已经忘了我刚才所说的这些话。”

在深思熟虑后，他作出了明确决定，并跟所有朋友及亲属们道别，他们都喜爱他且不愿他离去。但他不得不与他们别离，随顺聚散无常生离死别的律则，这是每个人都得接受的自然法则。

对那件往事阿姜 考记忆犹新，他请求阿姜 温·苏吉诺陪他回东北地区(依桑)去探访他的家乡，以及二十年前与他别离的所有朋友和亲戚们。如果再等下去，他担心还来不及见面，自己或他们可能就死去了。再说，如果他现在就回去的话，他将有很好的机会去拜见及礼敬尊者阿姜 曼·布里达他。尊者当时是在色军府的般那拿尼坤县，农比尤纳乃村度雨安居。有很多头陀禅修僧都住在那里修行。

但阿姜 温说，只要他还没证得阿罗汉果，他不愿回去。那是他全心全意想成就的目标。他觉得他必须留下来继续发展，直到他达成目标。到那时，他就能离开清迈随心所欲去任何地方。但若他哪里也不想去，他会一直住在清迈直到死去。他告诉阿姜 考：

“至于你，若你已证得阿罗汉果，那么能将法传布给比丘和村民们是件很好的事——对此我全然支持与祝福。但请不要将杂染与非法散布给其他人，因为在这人世间已经到处充斥着杂染和虚妄之法。事实上，它们在那些活在当今世界的人们心中从不欠缺。正因如此，这世间充满了麻烦与动荡，无论身体或心灵，都找不到平静和安乐。不管去到哪里，我们所听到的就只是埋怨生活中充满了痛苦、困难、艰辛与贫困。就算是在大家认为正值进步与发展的村庄及城镇，我们依然听得到这样的抱怨。

因此，当你去到东北地区时，请你教导正确及完整的法，不要有任何缺漏；教导平静安详、不埋怨与不焦虑的法。这才是你应该带给他们

的，如此，你的亲戚朋友们对你的到访，将会满怀感激并喜不自胜。

目前我还在跟让我迷醉的虚妄之法对抗。我尚未清醒。我在行住坐卧间迷醉，在坐禅、行禅时迷醉。那导致我陷入放逸迷醉的杂染，还不准备离开我的肩、我的背、我的颈，以及我的心。无论我如何去扭转，那令人迷醉的杂染仍继续运作着，干扰我所有的身、口、意行。我无法得知，要到何时我才能消除这些毒素。

但请你到依桑去，并教导他们有关能化解毒素的法；能斩断世俗心的法；能摧毁渴爱之法；能终止贪爱欲乐[rāga]¹的法；能熄灭所有杂染的法；以及涅槃——一切杂染和相对现象世界的彻底覆灭与终结。到寺院及村庄去广布这些法。那么人们对你这个久别之人，将会感到非常欢喜并表示感激。”

那就是阿姜 温在阿姜 考即将回到依桑之前，对他所说的话。阿姜 温没与他同行，因为他想要发展他的修行，先证得阿罗汉的境界。他不得不推迟任何远游计划，直到他达成了心中的目标。因此，阿姜 考就转而请求阿姜 措及阿姜 布塔拉陪他回去。而后，他们三人就离开了清迈，开始横越田野走向依桑；他们打算先去礼敬住在色军府纳乃县邦农比尤寺的尊者阿姜 曼。在他们抵达的前一晚，他们停留在某处休息过夜。当阿姜 考在禅修时，他恭敬地想着尊者阿姜 曼，并在心里打量着，阿

姜 曼那时可能正在坐禅，而且直视着他们的内心和意念，把一切都看得十分清楚透彻。阿姜 考相信，甚至在他们拜见他之前，阿姜 曼老早就用他的超觉知力获悉他们心中的所有事情了。

相当令人诧异的是，事实果真如他所想。当他们抵达并拜见尊者阿姜 曼时，他给了他们一场重要的开示。他说道：

“害怕别人会看穿你的内心和意念，而不关注于端详自己的内心跟意念，以看清楚里头有些什么，这只是浪费你的时间在胡思乱想、往外寻思，却对内观自己的身心毫无兴趣。对我们修行者而言，还能在哪里找到审慎的能力？那些为了知真理的根本法则而修行的人们，必须自我观察并检视他们自己的心——所有问题的根源——远超过去观看他们身外的事物。他们也必须藉由对一切姿势及状况的谨慎与机警，设法来自我防卫和守护自己的心。他们得运用他们的正念及智慧，来记取以往的经验并从中学习，好让他们能思考并知道该如何解决所遭遇的每个事件。他们绝不能对相对的世俗领域中的任何事物显得粗心大意或漠不关心，那纯然是苦的领域，是世间所有众生出生及死亡的领域。”

经过了休息和听取尊者阿姜 曼的开示，让他们感到振奋与喜悦，他们向尊者顶礼后就离去。接着他们在阿姜 曼的丛林道场附近漫游，寻找僻静处进行禅修。那些地方包括了色军府骨木县的班沟玛瑙及班谷

巴嘎地区。他们持续几个月在那地区勇猛精进地修习法，过后他们就启程前往阿姜 考的故乡。

当他们抵达他出生及成长的家乡时，所有的人，包括他的亲戚和朋友们，听说他的到来都喜出望外并感到欢欣鼓舞。他们恳请他慈悲地在那里度过下一个雨安居。当他同意后，他们为他在波差能——他的家乡，建造了一间小屋以度过雨安居。

过了雨安居后，阿姜 考向他所有的亲戚与朋友们道别，并回到了色军府。他在几个县境内适合修习沙门法的森林和山间漫游，例如萨旺达因鼎县里的普番及普历的山丘地带。他在那区域度过了数个雨安居：有一年是在农峦村，一年在屯瞥，另一年是在崑沙诺伊村，还有一年在纯潘村；它们全都位于色军府萨旺达因鼎县的范围内。当时有几个比丘和沙弥跟随着他，但人数并不多，因为他不要一大群人跟着他到处走，那将会带来太多困扰，很难找到适合的地方停留及修行，而且外出托钵时不容易取得食物。他更喜欢住在不超过五六七户的小村落附近，因为这对修习沙门法提供了最佳条件，可避免一大群比丘及沙弥们不断进出所造成的干扰，就如他在较大村落和寺院所看到的那样。

阿姜 考的精进是绝不妥协与富有机智的，很少有人能与之媲美。对于在法上的奋进，即使到了晚年，他依旧是非常熟练和坚毅，毫不松

懈。当他行禅时，一次能走上五六个小时才休息，就算是年轻的比丘也比不上他。极睿智者的精进跟我们其他人是如此不同，我们往往期待更多时间，能让自己把头靠在枕头上休息，好像枕头比起道、果及涅槃来得更为殊胜——如果我们去正视并思考这种情况，我们应该感到惭愧，因为在完全没有重要价值的那些方面，我们是显得如此精明。

阿姜 曼的禅相

有好几年，尊者阿姜 考独自在山林度过雨安居，在他每天外出托钵时，就靠着两三户农家供给他食物。对那些出家的比丘来说，在修习佛法上，这样的生活是最能给心带来快乐与平和的。因为没有其他负担或责任来困扰个人，所有时间都可用来努力修行。个人的时间全部是自己的；在所有状况下都是在为自己努力；并且在一切作为中与法同在的心也是属于自己的。没有什么东西会让人分心，造成退堕。一个活在当下的比丘，今夜仿佛就是他的最后一夜，他不会去关心自己还能活多久，或关注其他的琐事，因为他所正在做的，比起任何其他事情都来得更有价值。

尊者阿姜 考说，当他在色军府及加拉信府之间的山林独自度过雨

安居时，他住的地方离开最近的村落大约有三四英里的距离，有很多野生动物，包括老虎、大象、野牛、红牛、野猪、赤鹿及其他各种鹿类在那地区出没。夜晚时分，当这些动物四处漫游寻找食物时，往往会靠近他的住处，他常常会听到它们的叫声回荡在森林里。有时它们会接近到让他几乎能认出那是什么动物。看见这些动物让他感到喜悦，并对它们流露出慈爱与怜悯。

阿姜考是在尊者阿姜曼过世不久后，在那些山林里度过雨安居的。他说在那段期间，当他修习三摩地时，阿姜曼经常会进入他的禅定中为他说法，并给予他‘法的友善忠告’ (*sammodanīya-dhamma*)。而当他在所居住的山洞附近执行日常工作，或在整理他仅有的少数资具时，若他有任何不当之处，阿姜曼每次都会在他的三摩地禅修中向他指出。因此，宛如他是与阿姜曼共度那整个雨安居。

阿姜曼进入他的禅定中，并告诉他决心证得解脱的头陀比丘的惯例与传统。他强调，各种头陀行都应当遵照佛陀所制定的方式予以保存并妥善奉行——它们不应该被更改。接着，他谈到他在世时教导弟子们遵循的头陀行法。为了强调，他再次重申：

“我终其一生教导我的弟子们去奉行那些我笃定确知——毫无疑问的头陀行法。因此，你应该将它们谨记在心，并全心全意地去奉行。你绝不要以为，佛陀的教法是佛陀或他的任何声闻弟子所专有。因为其实那是属于任何珍爱它，并对依教奉行有足够兴趣的人，这包括了所有想

从佛陀的教法中获益的人们。佛陀及他的所有圣弟子们对教法毫无保留，他们免费地将它全部赐予这世间。你不该认为世尊及其声闻弟子们会施予部份善好的法，与部份不善或染污的法。无论我们修习的正确或错误，完全取决于我们个人——这和佛陀与他的圣弟子们一点关系也没有。

你带着特定的目的来这里修行，你修习得正确与否也是端赖你自己。所以，你必须对自己的所作所为非常谨慎，这样才能安住于见谛者的法中。过不久，你就将成为一位有许多弟子的阿姜，因此你要树立一个正确和得宜的好榜样，以作为正义与真理的崇高象征，并成为你所有追随者的福佑——这样才不至令他们失望。身为阿姜是居于一个非常重要的地位，所以你得审慎地检视它代表的意义。因为，如果阿姜自己犯了错，他可能也会带领其他人步入歧途。但若他做的正确，同样能引导无数人走向正道。是故，你应该全面仔细地探索，有众多追随者的阿姜意味着什么。那么，其他人就能有个无碍、平顺的道迹来跟随，不会因为你是他们的阿姜教导错误而有所偏差。

‘阿姜’这个词，意指一个训练及发展自己行为的人，他所展现出的举止和威仪，足以让那些仰赖他的人们，将他视为一个追随的典范。他不该因为欠缺事先的思维及考量，表现出谬误的行为。我们尊称佛陀为世间伟大的导师[*Sāsadā*]，这并不仅止于他对前来闻法的佛教徒开示之时。在任何时候、任何情况及一切姿势中，他都是世间伟大的导师，

无论是在他右卧如狮、坐下、站立或行走之时。即使当他在寺院内，世尊于每个举手投足之间依然是世间伟大的导师，从不会做出任何有违这项尊称的情事。因此，任何具备正念和智慧，并有严谨评估与沉思倾向的人，总能将世尊的每个动作及姿势，当作是一种身教与戒德的典范。

你绝不要认为世尊曾表现出任何恣意的言行，会像世俗人那样，喜欢依照他们所遭遇的人和情况，来调整及改变自己的行为方式。他们此处一个样，彼处一个样——这乃是幽灵与鬼的行为特征。这整个世间的众生，包括好人与坏人，他们心中并没有一个足以让他们坚持的牢固原则，因此他们无法成为别人稳定的源头。佛陀不像世间人那样，他在所做的每一件事情上都是伟大的导师，直到他进入涅槃的那一天为止。他所展现出来的任何行动或特点，在在显示出他是世间的导师，从无瑕疵或失格。所以任何人以他为‘皈依’——意指能作为一个人行为举止的基本原则或模范——无论在何时、做任何事，都能依循他的榜样，无需怀疑世尊所立下的典范能否适用某种情况。这就是为何‘三界导师’的称号，于世尊乃实至名归。

当世尊即将进入大般涅槃时，他是采‘狮子卧’的姿势。他并不是草率随意地躺下，宛若他已失去了四肢和躯体，害怕着死亡，并在那里不断诵念着咒语及密句，以便能往生到这个或那个界域——这是世界各地凡夫的方式。而世尊是在狮子卧中安详逝去并进入涅槃的。与此同时，他的心是以毫不动摇的勇气与纪律历经着‘进入涅槃’的过程——

仿佛他将继续长住此世间。事实上，世尊在这最后时刻，藉由进入诸禅及灭尽定²来宣告他是伟大的导师，然后当进入涅槃的时刻来临，他便退出那些境界，没留下丝毫对三界中任何事物的执着，完全确立了他身为伟大导师的地位。以这种方式，从他证悟正觉开始，直到他进入大般涅槃为止，佛陀树立了可供整个世间效尤的行为典范。他的行为水平从不低于一位伟大导师应有的标准，不会在任何方面像个世俗凡夫那样。他忠实地保持着完美的状况，直到最后。

因此，你应该以世间的导师为榜样并付诸实践。尽管你在任何方面都无法比拟世尊的完美，但你的行为还是要遵循导师的教诫——不是随波逐流，像一艘未下锚的小船，在大海中随着暴风雨四处漂荡。一位僧人内心若没有正确与稳固树立的原则，他的修行很可能会漫无目标，无法让他确定是否会到达安全的彼岸，或者将在前方遭遇各种危险。他像是一艘无舵的小船，不大可能可以带他去想去的地方。结果，他必定会随着洋流漂荡，很容易就陷入极大的危险。

法与律的基本原则，如头陀行，就是能引领修行到达安全目标的‘舵’。正因如此，你应当掌握它们，并牢牢地抓紧它们。你绝不能动摇或犹豫，这会导致你的追随者依循坏的榜样，进而跟着犯错。头陀行是能够直接趣向目标的修行——没有其他修行能跟它相提并论。如果那些头陀行者能在他们的修行中运用正念、智慧、信心与精进，那么，他们应该就会在这些修持中体证到他们所希望体证的法。因为那是佛陀传

授给我们的，可以相当肯定它们必能带领我们走向成功，没有任何疑虑或障碍能阻止我们。头陀行是能引领我们超越苦的唯一道路，别无他途，所以你不该感到不确定或怀疑。头陀行是所有修行法的汇聚之处，并且能导向熄灭诸苦的进程。

那些喜爱以头陀行来作为他们发展模式的比丘，是忠实于佛陀——无上师教诲的修行者。那些以头陀行作为修习之道的比丘，是能妥善自制，在所有情况下都以佛陀为依归的行者。无论他们去到哪里，停留何处，都能得到如同是伟大导师化身的法在协助保护着他们。他们并不孤单，也非漫无目标或摇摆不定，因为心的原则即是法的原则，而法的原则跟心完全契合。吸入的是法，呼出的也是法，它密切地与心融为一体。这样的行者始终与法同在，不会被扰乱或产生偏差。

至于你自己，你的确在法上已没什么好担心的。但未来会有很多人 与你往来，因此你必须去关注所有跟随你的人，包括僧俗二众，好让他们对学自于你的修行方法能正确无误地进展深具信心。”

这就是尊者阿姜 曼在阿姜 考坐禅时给他的教导。如果他睡过了头，就算只晚了一点，阿姜 曼也会前来指正他，说道：

“别信赖自己多过于法，因为‘自己’其实正是轮回的流转。打从一开始，身体的元素和诸蕴就是来自轮回流转的结果。你应该只在必要

的限度内对诸蕴让步，但绝不能在需求之外多让一分。这样的做法有违一个从不自满的比丘的基本特质。对那些真正有智慧的人来说，躺下来睡觉的目的只是提供身体暂时的舒缓。他们并不期望从休息中消除色蕴的疲劳及虚弱以获得愉快或满足。一位比丘依照比丘应有的行仪躺下时，必须谨慎地提醒自己起身的时间——就像一头正在觅食的鹿，躺下来休息时必须比平常更加留意和小心。‘适当地躺卧’³意味着在睡前要小心翼翼地安置正念，下定决心在预定的时间起身——不要躺下来有如一个人要拍卖掉他的货品，仿佛它们毫无价值，可让客户随意出价。身为比丘若躺下来并任由身体翻来覆去，那他即非释迦之子——护持这宗教并藉以利己利人的佛教徒——而是一个贱卖一切所有，任凭客户开价的比丘。

要能以一位视如法如律为宗教职责的比丘的风范适当地躺卧，则必须遵照正规的程序入睡。这习惯会让他躺下来睡觉时，变得谨慎及自制。一醒来，他必须赶紧起身，不赖在床上——那是经常晚起，像个行尸走肉，始终醉生梦死的懒人的方式。这般地躺卧，犹如一只毫无用处的动物，或是一个自毁前程、自甘堕落的懒人。因为这样的举止不是如法之道，不应当被鼓励；否则它将会变成‘寄生藤蔓’，在佛教内，在整个头陀比丘僧团中滋生。它能轻易地毁灭你，就像寄生藤蔓摧毁它所攀附的树木。你应该思考并比较“适当地躺卧”和“躺下来睡觉”这两种概念。比较它们并找出其差异，因为释迦之子的‘适当躺卧’，

跟一般人与动物的‘躺下睡觉’是极为不同的。所以释迦之子认为，在他们每一次休息时，‘适当地躺卧’别具重要性，对此他们始终铭记在心。这对于一个能保持正念并具有智慧来思考及观照一切所作所为的人来说才是适切的。不是一味随性地思考、说话或行动，随性地躺下、起身、饮食、站立或坐着。所有这些漫不经心的行为，都无法达到身为释迦之子应有的标准，是绝对不宜的行动方式。

依照一般人的理解，佛陀和每一位声闻阿罗汉进入涅槃后，他们就消失于无形，并且对还在世间的我们不再有任何意义或关连。但法，这个目前教导我们修行的基本因缘，难道不是世尊深入探索、追寻，以供这世间了解及奉行的法吗？还有，这整体的法是如何维系的，为何它没一起消失呢？事实是，‘佛陀’与‘僧伽’都代表着纯净的心，自然能超越死亡与湮灭的局限。纯净之心的本质和相对的世俗常理(*sammuti*)并不相符，又怎会死去、被泯没或不再具有意义？而当其本身的特性已不受限于相对的世俗常规，它就不会被死亡或湮灭所制约，或变成毫无意义。是故，佛陀自成佛陀，法自成法，僧伽自成僧伽，他们并不会被相对的世俗概念所动摇或影响，而这些世俗概念，会以其权威在我们内心制造出有害的想法及态度。因此，当我们于心中修习‘法随法⁴’的期间，就像是我们在当时直接面对着佛陀、法与僧伽。而当我们透过自然的法则了知佛、法、僧，那了知也必定从心中生起，这是法的最佳住处——没有比这更适合的法器了。”

这是尊者阿姜 曼见到阿姜 考在某些方面出错时，在他的三摩地禅修中告诫他的一个教导案例。例如，当他错误或不够严谨地修习头陀行，或者在他该醒来而未能醒来之时。

事实上，阿姜 曼并非因确信阿姜 考犯了什么错才告诫他，而是因为他能得知，阿姜 考在未来会有许多比丘及一大群在家人来亲近他。正因如此，他时常劝告与训诫他，好让他对如何严格履行僧人的责任有着全然的了知。然后，他就有能力把它们传承给其他前来依止他的比丘及沙弥们。而反过来，他们就能带着一些有价值的获益离去，正如阿姜 曼的弟子们那样。

尊者阿姜 曼也教导他，所有物品，如钵、壶、袈裟及其他在住处使用的杂物，都应该整齐地摆放在适当的位置。这也包括了他用来擦脚的抹布。看到任何一块抹布脏了，都应该先洗干净才继续使用。每件物品用完后，都必须整齐地放好，而不是丢得到处都是。在任何一天，若阿姜 考太投入于闯进他生活中的其他事务，而变得健忘或粗心，那当他在半夜修习禅定时，在禅相中阿姜 曼就会前来告诫他，并为他指出如法之道。

在整个雨安居期间，他独自住在那山洞。晚上他禅修时，尊者阿姜

曼会透过他的禅相⁵出现，经常来访视他。有时，在白天很安静的时候坐禅，他也会见到阿姜曼以如同夜晚的方式前来。他说，能请教阿姜曼各式各样的问题而获得透彻的了解，令他感到非常愉悦。阿姜曼具有高超的技巧与机敏，非常精通于解答问题。他的回答是如此清晰，以至于每次都能消除所有的疑虑和游移。对某些问题，阿姜考只是觉得有点不确定，但实际上他并没有想提问。虽然如此，当他在晚上禅修时，阿姜曼就会前来，并提出那问题来讨论，好像他刚刚问了那问题似的。阿姜考说那真是很特别和奇妙——但他无法告诉任何人，因为他们可能会将他当成是个‘发疯的禅修比丘’。对治各种烦恼的法大都是出现在三摩地中的禅相，诸如阿姜曼经常来告诫他，为他展现正道并给予他法的教导。这提升了他的正念与智慧，让他能谨慎地思索及考量，而不再粗心大意。

在那荒凉丛林的洞穴中雨安居期间，使他开发出内在及外在的各种善巧方法，它们全天候极其频繁地出现，这和所有他住过的其他地方形成鲜明的对比。阿姜考是个活在当下的人⁶，在任何姿势和处境下都法喜充满。无论是站立、行走、坐下或躺卧，在平和的法中——他纯净之心的根基——他内心都充满了法的至乐。在各种现象与内心接触，以不同方式来展现它们的意义时，心依旧是全然纯净。法的至乐提振滋养了他的身心，令它们喜悦；就如一棵树被妥善照料并供给营养与水份，而且生长在适宜的气候环境下，那么它的树干和所有树枝、树叶及果实

里，都将始终保持着清新与湿润。

阿姜 考说，当伴随宁静平和之法的心只住于当下时，不管涉入多少令人迷惑及分心的事物，我们仍然只会快乐地活在这个与我们诸蕴牵连的世间。我们不须力图在其他地方或界域中寻找快乐与满足——这只是创造假象来欺骗自己，使我们发展出强烈的爱欲，进而增长苦因，成为焚烧自己的燃料，让我们遭受极大的痛苦。在心中已知已证的快乐，就已经足够而且完整。如此这整个世界及所有他方世界，不管它们在轮回的宇宙中为数多少，像是都不存在了。真正存在且十分清晰和明显的，是心与那似乎涵盖整个宇宙的法——尽管这无从去解释或与任何事物相类比，因为没有特征或数据能够让人去界定它。拥有至高不可思议之法——*Acchariya Dhamma*——的心，并不存在于世俗的领域，因此没有任何可用来比较或推测的准据。

与老虎生活

雨安居结束后，一些来自色军府萨旺达因鼎县的在家忠实护持者来到了山洞，邀请他与他们一同回去，慈愍地教导他们。因此他不得不离开这个久居之处，尽管他已很久都没想去别的地方，只希望继续留在那里。

教导村民们一段时间后，他就告别了他们，并以头陀禅修僧的方式，随心所欲四处云游。有时，他渡过湄公河进入寮国，留驻在河岸地区。过后，他又渡河回到泰国，继续在东摩通山区以同样方式漫游及修习。那山区横跨了布翁坎县及颇恩匹赛县，为浓密的森林所覆盖。在那区域有许多适合修行的好地方，也有一些新建立的村落，只有几户人家。村民们邀请他在那里度过雨安居，以利益他们。既然那是一个适合他性情的地方，于是他同意在那里度过雨安居。

当他住在颇恩匹赛县的山上修行时，他被栖息在那里的各种不同动物所吸引，内心欢喜，并对它们充满慈心。他所看到的动物包括了野禽、雉鸡和其他各种鸟类，如犀鸟及孔雀，还有果子狸、赤麂、野猪、普通的鹿、各种猴子、长臂猿、野狗、老虎、豹、大象、野牛与红牛。他在这里所看到的每一种动物，其数量都远超过他在别处见到的。它们成群地四处漫游。他日夜都能听到，每个族群各随着自己的自然节奏所发出的叫声，回荡响彻森林。

有天当他外出托钵时，看到一只大老虎极其优雅地走在他前方的森林中。它与他相当靠近，如其本性无畏、自豪和威严地走着。当他前方出现一处空地时，可看到它行走的姿态确实优美。最初他看到那老虎时，它只是瞧了他一眼就继续走着，不再回头看他，似乎一点也不怕他。但在内心，它也许是小心与留意的，这是具有良好念住及生性谨慎的动物的性格——它不会轻易地松懈与犯错。对阿姜考来说，他没有害

怕老虎的念头，因为他以前见过它们很多次了。过去当他住在所穿越的森林中时，就时常会听到它们的咆哮吼叫声，那里是这种动物寻常栖息的地方，所以他已经很习惯它们，不会感到害怕了。

在雨安居期间的一个傍晚，正当他坐着教导几位共住比丘禅修之道时，他听到三只大老虎在远处吼叫，它们各在不同的方向。过了一会儿，他听见它们互相咆哮威吓并打了起来。接着，它们就完全安静下来。稍后，他又听到它们在附近嗥叫和打斗。一开始，他听到它们在比丘的住处范围外玩耍及打斗。后来当它们都静下来时，他以为它们已经到别处去了。但情况并非如此，因为在晚上大约九点，它们靠近了比丘正在坐禅闻法的小讲堂(*sālā*)，并钻入地板下的空间。那地板距离地面只有一米高，这些老虎吼叫、咆哮与打斗的声音是如此干扰，因此阿姜考大声喝止它们，他说道：

“嘿！我的三个朋友！别这么吵闹！比丘们正在聆听法的开示。造作这种恶业会让你们堕入地狱的——别说我没警告过你们！这不是一个适合喧闹的地方，因此你们应该全部离开，到其他地方咆哮。这是寺院，是提供给喜欢培育平静的比丘——不像你们，所以到其他没人会干涉你们的地方去尽情吼叫。这里是比丘们修习法的地方，他们不允许你们在此大声吵闹与制造干扰。”

一听到阿姜 考喝斥它们，它们就安静不动了一会儿，但阿姜 考还是能听到它们仿佛在讲堂下彼此窃窃私语：“我们最好别这么吵，这让

比丘们感到烦扰并大声叫嚷我们。所以我们得轻声交谈，否则就不妙了，我们可能很快就会满头包。”但过不久，它们又开始咆哮，彼此打斗嬉戏。它们似乎不想到别处去，如阿姜考已告诉它们的。看来，它们好像一致认为这讲堂下是供它们开心玩耍的地方，从黄昏直到深夜，那时它们才终于离开。与此同时，在阿姜考结束他的教导后，比丘们仍继续坐在那里修习禅定，而那三只大老虎则在讲堂下玩闹、打斗及咆哮，发出很大的噪音，直到午夜它们才回到森林里去。而比丘们也到那时才返回各自的住处。

这起事件颇为奇特与不寻常。因为阿姜考多年以来以禅修方式漫游在国内许多不同地区的森林，但他从未见过或听过老虎会以友善的态度来亲近人们，宛如它们是比丘多年的老友。通常，老虎本能上会怕人，虽然它们的凶猛让人害怕它们远超过其他绝大多数动物。但一般而言，老虎害怕人们多过人们对它们的害怕，因此它们会避开人们，并远离他们。然而，这三只老虎不只不怕人，它们甚至还占据了小讲堂下的空间，在那里开心玩耍，而很多比丘当时就在它们的正上方聚会。他们跟各地的人们一样都是人类，但显然它们一点也不害怕那些比丘。这相当异乎寻常，因为众所周知，这些动物对德性一无所知，然而当它们来亲近比丘时，它们的行为看来好像对德性有充分了解，并比照人们的方式付诸实践。虽然，它们可能在明知它们都了解彼此意图的情况下互相伤害，但它们却从未表现出危及比丘的行为。

即使这事件发生在很久以前，但当阿姜 考跟我谈起时，我感觉我害怕得仿佛毛发都竖了起来，那真是相当可笑。愚蠢及可笑的人们就是如此，就算阿姜告诉他们的故事是隐含道德启示的法，愚笨和无能的人们也很可能不是为了汲取其中的道德原则而聆听。相反地，他们把焦点只放在故事的情节，这显示出他们缺乏智慧。就像我自己，在聆听阿姜考的故事时，厚颜地在他面前流露出恐惧。此外，在写这本书的同时，我同样显得胆怯，怕读者看到这里会让他们嘲笑，这实在太差劲了！因此，读到这里，请小心别让这类故事渗透你的心而被纠缠，否则，你们当中许多人也可能会变成胆怯及可笑的人了！

当晚在那里坐禅聆听阿姜 考教导的大多数比丘都受到扰动和惊吓，包括他们坐在那里时及离开讲堂之后。当他们听到那‘三位大师’在讲堂下爬行，以协助阿姜 考来给他们上一堂课时，他们都张大了眼睛竖起耳朵。当他们的满足感遭遇到他们对老虎的恐惧，那些比丘坐在那里吓得全身僵硬。他们不敢让自己的心四处乱跑，因为唯恐那三位老师会决定跳上讲堂来，给他们一番‘指示’。

其实，那三只老虎的行为是值得称赞的，因为它们并没做出过于不合理或暴力的行为来，比如跳上讲堂的地板。它们明白自己生活的基本处境，在某种程度上也知道比丘的情况，并且它们没有逾越它们的分寸。它们的活动全然是温驯与和谐的，而后它们就自行离开。虽然在比丘们居住的区域，老虎及其他各种动物都能自由地漫游，但从那之后

它们再也没有回来。每个夜晚都有一些老虎在那地区徘徊，因为那是一个很适合各种野生动物栖息的环境。整个山区非常广阔地覆盖着茂密的森林，一个人得走上好几天才能完全穿越它。大量的各种野生动物都住在那里，包括一大群的大象及野猪，而它们并不十分害怕人类。

在阿姜 考住那山区的那一年，想到了许多具有善巧的教导方法。他经常警告其他跟随他的比丘们，在奉持头陀行时不可漫不经心。他提醒他们，他们是住在一个有必要对许多事情小心应对的环境中。他们必须以头陀行来作为救生索，并将他们的生命完全付托给佛法 and 戒律。如此，他们便能快乐地生活，毋须恐惧与担忧在自然界中可能惊吓到他们的事物。

阿姜 考和他的弟子们只有非常少的食物，只够作为‘药物’来支撑他们的身体，并勉强度过每一天。他们在食物上所仰赖的村落是新建立的，尚未稳固，因此他们只有极少的护持者。但由于他们已誓言要依法忘躯，为了获得内心宁静之法，那些比丘们矢志要训练自己去忍受各种艰困。所以，他们不太在意他们的生活条件，或托钵时能获得多少食物，因为去关注这些很容易阻碍他们试图达成的目标。至于医药方面，他们认为，最有效的疗法乃是坚毅地修习禅定来忍受疼痛跟抵抗疾病。他们把生活在森林周遭的动物看成是他们的朋友，并以它们为榜样；因为它们从未拥有任何药物；也不是在有医生和助产士协助的医院出生。然而它们都好端端地活在那里！所有种类的动物都颇能延续自己的家

族，并且还大量繁衍！在缺乏医生、护士及所有药物和医疗设施照护的情况下，它们从未显出一丝的忧伤或气馁。

比丘是人类。他们是伟大导师——释迦——之子。他在三界中声名显赫，并以极致的耐力、精进、智慧、善巧与才能，通达了三界中‘书本’所涵盖的一切事物。他从不会一筹莫展，无计可施；也不曾软弱及懒惰并轻言放弃。疾病，不过是色蕴的一种自然状态，如果比丘们只因疾病的疼痛不适所带来的痛苦与煎熬就退缩、流泪，那他们必将失去一切而‘破产’，因而也将无法妥善地引导自己或这个宗教。除非他们具备勇气和坚毅来忍受大自然的状况——以全然的正念及智慧来生活和体验大自然，进而评估并了解他们所遭遇的每个事件——否则他们将无法拯救自己，并抵达一个永久的避风港。

心依照正确的方法来训练后，它会在法中找到快乐。它会乐于指引比丘正确的方法以证得道与果，不会改变方向或制造障碍，给他带来更多麻烦。修行之道接着就会稳定进展不再退堕，所以他也不会因缺乏内在庇护而感到沮丧。他将会有‘法住之心’来净化、安抚与保护他，带给自己平和及安全。如此，无论他去到哪里或住在哪里，他都打从内心感到满足——善逝——就像如来的真实弟子所展现的，他的心中不再有一丝匮乏。那些致力于法的头陀禅修僧，是这样地修行与生活。他们可以住在任何地点，到任何地方，因为他们已准备好要忍受艰苦和饥饿，而依然保持满足与无忧，并以法作为他们心所依附的对象(*ārammaṇa*)。

有关森林里的动物会喜欢靠近比丘而居，这样的事情对读者而言可能难以接受。因此，首先最好从人们喜欢在家中以爱心照料的家畜，以及到寺院寻求庇护的动物来思考。想到寺院居留的动物，如狗儿和禽鸟，其数量与日俱增，最后甚至很难再找出任何空间来收留狗儿，或是能让禽鸟栖息的树木。

思考了我们都熟悉的家畜后，我们可进一步考量各种野生动物。它们往往会在头陀比丘经常停留的林地或寺院周围徘徊。我在“尊者阿姜曼传”及“道迹”中都有写到这些动物的故事，其中有许多是关于它们去住在比丘附近的事件。这些经历，据我所知都是真实的。

从法的观点来看，这些故事挺有趣的，因为法是能带来平和与快乐的自然法则。而且法平等地对待一切众生，不管他们是否真的明白法是什么。有些事物是所有众生共同的体验，是大家都乐于接受的，没有人不喜欢。这些事物就是自然的法，它显现为平静与快乐、和平、信任和信心、善意、慈心、关爱及悲悯，还有容忍——让其他众生可以毫无恐惧或危险地随意自由来去。这些都是从法中所流出的。所有各种动物都喜爱它，并且毋须到学校接受教导就乐意接受它。心与法流十分相称，远超过它跟外在头衔、地位或权势的搭配，这些就像是能提升一个人自我重要性的装饰品，不过它们很容易随着情况瓦解并消失，是脆弱与不稳定的。因此，虽然动物并非真正懂得法是什么，但它们往往会自己去找寻那些它们天生就喜爱的事物，并且很容易接受；例如流浪狗住在寺

院，或者野生动物跟头陀比丘住得很靠近。动物本能地了解哪些地方能找到这些意味着和平与安全的法，所以它们就会以自己的方式去寻找。即使那些不曾对法显出兴趣的人们，也知道哪些地方是稳当及安全的，他们喜欢在那些地方放松与玩乐。他们知道，若在别处这么做并不安全。自古以来一直都是如此。

这样的解释应该足以让人明白，法以及有人在那里修习法的地方，是如何使各处的动物及人们感到安心和安全。因此，他们往往会放松并卸下平日的谨慎。有些人甚至会松散过头，以至于浑然忘我，没能停下来考虑别人的观感，或者他们的行为对这个乃是国之瑰宝的宗教是否恰当。但即使这样的人，也如各地人们一样，知道善恶的区别，知道好人与坏人、有益跟有害动物之间的差别。是故，他们应该考虑别人，并想想他们有多爱惜自己的珍宝，他们也应当避免让自己漫无约制。存乎于人与动物之间的界限和范畴理应予以维持，各自谨守份际。他们不该混淆了自己的行为模式，直到大家的举止都表现的一样，如此就让人分不清哪个是人，哪个是动物了。

尊者阿姜 考一直都喜欢在乡野云游，寻找僻静之处，因此他时常从一处迁移到另一处。就算是停留在某个地方，他也喜欢在附近的森林和山丘进行头陀漫游，时常变换他禅修的地点。比方说，他会以某个地点作

他的基地，但在早上他会走到其他地方去禅修；然后在下午，他会去另一个地点；而到了晚上，他又会漫游到另外一处——所有地点都是在他的基地附近。他也经常改变行走的方向，有时走得很远，有时则在附近。偶尔他会将作为基地的山洞转换到另一个山洞去，或者他会爬到山顶，坐在凸出的岩石上，直到深夜时分才返回他的基地。

当他与杂染在进行激烈战斗时，他喜爱这种修习的方式，因为他发现，当他不时地改变自己的处境，智慧就会一直涌现。没有任何杂染能够抓得住他，因为它们不断碰到具有娴熟技巧的正念和智慧，将它们击退到墙角，围剿它们，从而把它们逼出来，并且一次又一次地铲除它们。如果他始终待在同一个地方，他会因习惯了周遭环境而开始自满。但杂染却不会变得自满。不管他习惯了什么，它们都会持续地增加。因此，他不得不有所改变，非常频繁地变更他的方法及环境，以便能跟得上杂染骗人的把戏。因为一旦它们成了气候就会聚集起来，并且不停地攻击他，毫不暂歇。若要有任何喘息的机会，那唯有在无梦的沉睡中可得，否则的话，它们就是全天候地工作。正因如此，当他在奋力发展自己时，若放松或减弱了精进的力度，延宕修行且虚度光阴，那就会鼓舞始终勤奋的杂染来嘲笑他。而经由频繁地改变地点和修行的方法，他就有可能成功击败杂染，让它们没机会沾沾自喜于它们是唯一的主宰。

他的论据极耐人寻味，而他的修行对那些拒绝因天真的过度自信

——会毁掉心的一切——让杂染窜起并任其摆布的人来说，更是一个卓越的典范。

尊者阿姜 考喜欢在普星县、普瓦县、普兰卡县及东摩通县漫游；他也喜欢在廊开府的安普尔西卡县、安普尔颇恩匹赛县，还有那空帕依府的班巴恩县漫游。这些区域有很多山岳，像是在普星、普瓦及普兰卡，那些都是很适合修习与发展法的地方。但它们都远离村庄，对托钵来说太远了，因此需要有人轮流给他送饭。所有这些地方全都充满了各种野生动物，其中包括了老虎、大象、野牛及红牛。在下午和晚上，他能听到它们的呼喊及吼叫声回荡在整个森林。任何尚未真正克服死亡的人，会觉得难以待在那里，因为那儿的老虎数量远超过其他地区，而且它们并不害怕人类。

某些夜晚当他行禅时，有只老虎会悄悄地走来，趴在一旁看着他行走，一点也不怕他。但它从不去伤害他。它可能只是想知道他到底在做什么，于是它溜溜湫湫地接近，来闻闻及瞧瞧。一旦阿姜 考听到异常的声音而起了疑心，他会用手电筒朝那地方照去，只见一只大老虎跳开，有时还离他非常的近。就算如此，过后他还是能继续经行、禅修，丝毫不畏惧老虎可能会回头扑向他，撕裂他，将他吃掉。他对法的信念大过于他对老虎的恐惧，因此他能坚持不懈并继续修行。

有时他会在傍晚时分爬上山顶，从那里他可以看到一大群大象沿着绵延数里的嶙峋岩石区行走。由于那岩石区并不完全被森林覆盖，他颇能清楚看见那些大大小小的象四处寻找食物。看着它们开心地逗弄彼此和一起嬉戏，他愉悦地全神贯注，直到天色太暗，已无法看得清楚。看来它们就像人类一样，喜欢互相戏弄，一起玩乐。

当阿姜考住在森林及高山
时，他请村民们铺设三条不
同的经行禅思步道。他每天
在三个不同的时间里在这三
条经行道上行禅



在傍晚时，他就在礼敬
僧伽的经行道上行禅

第三步道



礼 赞 僧 伽

日中鼓洞

1 958 年年初，阿姜 考为了独自去云游，离开了位于色军府萨旺达因鼎县的帕乔春波恩寺，他在那里已住了好几年。当他抵达乌隆府时，他漫游至位于农布瓦兰浦县里的倓广遍寺。当时，那整个地区被浓密的森林所覆盖着。他发现那地方很适合自己的性格，觉得他可以留在那里修习沙门之道，于是他就安顿下来，并一直在那里待到圆寂为止。

关于‘倓广遍’这名称的由来：在倓广遍（字面意为‘日中鼓洞’）还没成为寺院的久远之前，那里挂着一面很大的鼓¹，用来击打以通知广阔区域的人们正午的时间。至于它从哪里来，是谁放的，似乎没有任何人知道其渊源。它可能已摆在那里很久了——也许有数百年——直到它在没人破坏的情况下，自行腐朽并裂解为许多碎片。在这地区寻找猎物的猎人们有时会在山洞里休息。他们会收集一些从这面鼓散落四处的木片，升火烹煮他们的肉品及开水。因此住在附近的村民就将那山洞取名为倓广遍。后来，头陀禅修僧也时常会住在这山洞里修行，直到它

实质上成了一间寺院。所谓的寺院，意味着那是比丘居留的地方，所以它就被称为倓广遍寺。到今天，它仍保留了这个名称。

起初，在倓广遍有为数众多，造型各异，大小不同的佛像。它们有的位于隐秘处，有的让人一览无遗。自古以来人们就在这洞穴里放置佛像，历经几个世纪后，便累积到相当可观，几乎难以数计的数量。那些佛像有很多是由金、银、金铜合金与青铜所制成。不过很久以前，魔罗[Māra]教徒来将它们全都拿走，一个也没留下。如今那里只剩下由石头或灰泥石膏所做成的普通佛像。

重要的是，我们佛教徒必须清楚地了解，在佛教的领域中寺院是一个重要场所。通常，虔诚的佛教徒在进入寺院或经过时，他们心里必定会生起良善及高贵的念头。这是因为‘寺院’恒久以来就是神圣的地方，不管它是在村落或在森林里。寺院，是心和一切神圣事物汇集之处，是让无数佛教徒得以实现最高理想的地方。寺院有可能破败不堪且年久失修，或是设施齐全，美仑美奂，但在那些信仰佛教的人们心中，他们对寺院尊重与崇敬的态度则始终不变。

基于这些原因，不管佛教徒在何时、因何目的去到佛教寺院，他们都应当自我克制，务必使自己的举止十分端庄与适当。这包括他们的穿着：当他们去到一个极为神圣的地方，一个为三界导师——佛陀所赞扬

之处，他们必须非常谨慎，以确保自己的衣着符合‘佛子’的身份。

这穿着要求对森林寺院尤其重要，因为在那里的比丘有点像猴子，不曾有机会看到和欣赏都市及城镇的物质进步与最新的文化发展。当他们见到人们穿着一些最时髦的服装来到寺院，他们会觉得有点可怕和怪异。这几乎足以使他们头晕目眩及心焦面热——或许是因为他们看到从未见过的东西而有些吃惊。他们早已习惯丛林生活，也成为其中的一部分；在这样的环境下难以想象这些事物。因此，当他们突然见到与法背离的奇怪事物，他们的意念会产生不寻常的变化，使他们感到十分惊愕。

大多数森林头陀比丘都说他们有类似的反应，而我们应该体谅他们。如果有人跟他们说明当今都市城镇物质和文化的发展——告诉他们那些发展不管在国内外、城市或乡村，在村落寺院或森林寺院都同样迅速的话——他们很可能无法置信。说实在的，他们对整个事件或许只会觉得反感、心慌及错愕。到最后，那解释这些发展的人将会束手无策，无法化解森林比丘的不安。他会对那些远离现代文明进展的原始丛林僧侣感到遗憾。

阿姜 考所住的寺院位于森林和山丘上。那里的自然环境非常适合禅修的发展以及法的修行，因为那儿充满了巨石、悬崖，并有着宜人且树木

成荫的森林。阿姜考总是试图避开我所提及过度发展的现代社会。如果你说，他就像大多数头陀比丘那样不够文明，那你没错。不过他的法之德性格外崇高——在我看来，他完全无可嫌责。但或许他还保持着对森林中的危险非常警觉与畏惧的习惯，尽管他的法之德性已臻于最高境界，可还是无法摆脱他所有潜在的习性。这符合世尊所说的法：声闻圣弟子并无法彻底舍弃他们原有的习性，唯有佛陀才能够完全摆脱潜在的习性，只留下良善的特质。

每当有一大群人来到他的寺院，造成很多不必要的干扰时，阿姜考就会迅速地消失到森林里，并藏在岩石的缝隙间，直到一切都沉寂下来。只有等到傍晚或夜幕低垂后，他才会回到他的住处。当被问到为何要那样溜走时，他答道：

“我的法不足以抵挡世间的洪流（众生刚强难教），因此我只好逃跑并躲了起来。若我不这么做，却留下来忍受这些，我的法肯定会四分五裂（不得现法乐住）。因此我必须去到一个我能够照顾自己的地方。虽然我没有能力帮助这些人，但至少我应该要设法帮助自己。”

据我所知，阿姜考极有慈心，并且一向给予其他人众多协助。但在那些场合他会逃开并躲了起来，或许是因为那已超出他所能忍受的程度——就如其所言。不管有意或无意，大多数前来寺院的人们往往会不断地破坏那里的平和气氛。会确实努力在寺院坚持并维护戒法与德性的，只有极少数人。到最后，当无法忍受那些额外的负担时，僧侣们必

然会感到受挫。

一般来说，在家人习惯去注意比丘远超过观察他们自己。当他们去到一个应当有信念与恭敬的地方时，他们的举止和言语却常显得十分唐突及刺耳。对那些喜好观察者而言，看到人们如此漫不经心并缺乏克制，丝毫不留意自己或在乎别人对他们的观感，这样的行为发人深省，也着实令人兴叹。

猎人文纳

在泰国和其他佛教国家，人们对佛像致敬顶礼是一种常规。没有人会把这看成是带给人们伤害或痛苦的邪恶做法。因此，不管是善人或恶人，当他见到一尊佛像时，他的心意会趋于温顺及尊重。他本能地会对它恭敬行礼，怎样也不会将它视为敌人。傔广遍的佛像也起着这样的作用。每当猎人们在这山洞过夜休息时，他们会向佛像礼拜，并为他们所做的坏事忏悔。

但有一次，一个颇为古怪及奇特的猎人来到这山洞休息。他作了一个祈愿，请求佛像为他带来可作为肉食的动物，如赤鹿和普通的鹿。他祈求道：“愿它们摇摇晃晃，视线模糊，感官迟钝，步伐踉跄，无精打

采，就像一只濒死的动物走近已作好准备并守在那里的猎人，好让他能无所顾忌地射杀它，而后带走它。”

这个怪异猎人的想法和行径完全不像一般人。他叫做猎人文纳，这是出生时他父母给予他的名字（但依照他那天的作为，他的名字其实应改为巴纳先生会来得更适合）²。那天他到处去搜寻及狩猎动物，但什么也没到手。因此当他到偕广遍去休息时，他感到疲累和气馁。以往他也曾在那区域狩猎，所以在那山洞里住过，但他从未有过像这次这种怪异与荒诞的想法。

当他抵达山洞时，连个猎物的影子也没有，更不用说抓到手了，这让他更加沮丧。接着，他就在所有同伴面前开始表现出极为反常的举止。他将山洞里四处摆放的佛像集中起来，排成长长的几行。边做还边大声地嚷嚷：“今天我寻找能猎杀的动物，但在整个森林里没有一只落到我手中。一定是这些佛像在搞鬼，对这些动物施加了魔咒，使它们远离危险，远离要寻找并射杀它们的猎人。我们必须把这些佛像排成军事队形，并像士兵那样训练它们，这样它们就会学到猎人的规矩和守则。然后这些佛像就能记取教训，不再施法赶走所有动物。”

他手里拿着一根棍子，用来敲打那些不听从他命令的佛像背部，对着所有被排成数行的佛像训话，好像他正指挥着受阅的列队士兵。他一边命令它们：“右转、左转、后退、前进”，一边还不时敲打它们的背

部。偶尔，他会打在其中一尊佛像的头部，指责它没有履行指挥官的命令。而若有佛像被他打翻，脱离了行列，他就将它扶起再摆回队伍中，同时下达命令：“右转、左转。”他持续地敲打佛像，使它们东倒西歪，接着又让它们归队，并于再次敲打它们之前对它们发号施令，直到他疯狂的力气最终耗尽。然后他才停了下来。

跟他在一起的其他猎人，从一开始看见他的恶行就叫他停止。他们试着劝说他，告诉他不该做出那样邪恶的事。他们警告他，若他继续这么做将会堕入地狱。他们解释说，每一尊在那里的佛像都代表着佛陀。

〔恶意〕损毁佛像被人们认为就如同伤害佛陀本身，那是绝对不应犯下的重大罪恶。佛陀和佛像除了在人们心中有特殊地位，同时在天子、天女、帝释、梵天、阎王、夜叉、龙蛇、金翅鸟、饿鬼及其他各种鬼的心中，也有着同样的地位。因此它们永远都不该被亵渎。

但是巴纳先生一点也听不进去。他只是我行我素地继续做着。其他猎人见他不听劝告，就一一离开了那山洞，跑回去告诉人们，有关这个活生生的地狱众生所做出的邪恶疯狂行径。村民们全都感到极为错愕，因为他们从未听说过有这样的事情。

在那猎人把佛像排成数排，并如士兵那样来训练它们之前，他像大多数人一样对事物有正常的认知。与别人交谈时，也能很好地理解事情，所以没有人会认为他疯了。但那天他无法找到并射杀任何猎物，就明目张胆地显现出他本具的憎恨及厌恶的特征。于是他气愤地对着佛像

说话，说它们施加咒语赶走了所有猎物。这就是为何他会生它们的气，并随着他的情绪(*ārammaṇa*)去敲打它们，而在当时没发觉自己已经完全疯狂。

在泰国各地，大家都很清楚佛像既非士兵，也不是能抓来训练成犁田或拉车的牛群。那为何彼人竟敢对那些佛像做出如此令人反感之事？他必定是比世间一般疯狂之人来得更为疯狂。这需要好好想想。但若你宁可不去想这样的事，那将会减轻你心灵的负担，如此你就不会因为想到那个如痴如狂的人让自己也疯掉。去想这种事情，会让一般正常人也有点抓狂。

当他恶魔般的发狂到了尽头，就烟消云散。在回到家时他已变成一个正常的好人，但仍然爱发脾气。没人敢跟他说话或问他问题，因为他们全都知道他已犯下了滔天大罪。所以大家都保持沉默，显得若无其事，包括那些与他住在一起的人。但他们监视着他，看他是否有任何异样。而那个人本身表情严肃，也没说什么会让他们关注或起疑的话。因此，没有人愿意提起在山洞所发生的事来冒犯他。

那晚，天色一黑，猎人的家人就听到他抱怨全身各处发痒。他们问他有什么问题，他就给他们看自己身上十分炙热疼痛的各个部位，并说他快受不了了，很想要喊救命。当他向他们展露身体时，在衣服底下及外露的部位到处是发炎和肿胀。这全都是在不寻常的情况下突然出现的。

由于疼痛、肿胀及灼热一起来得太突然，他几乎无法忍受，大声呼喊别人来帮忙他，并像个小孩一样哭了起来。这消息很快就在整个村落传开，大家都听说了他对佛像所做出的卑劣行为。很多人都赶紧亲自来瞧瞧，但就是没人敢公开说出他亵渎佛像的实情，因为唯恐那可能会挑起事端，酿成严重的麻烦。

不过有个聪明且受到全体村民尊敬及推崇的长者开口了，他清楚地发言好让那猎人能听到他所说的话：

“这种事情是我们以前从未见过的，但它可能是由一些非常邪恶的事件所造成，而不是别的原因。你应该反省最近是否曾做过什么不好或不当的事。去回想并检视你做过的事情，一定哪里不对劲，因为你的遭遇极不寻常。它通常不会发生在人们身上。我们都见识过疹子、各种疼痛跟病痛，还有体内的灼热刺痛感，但我们未曾看过如你现在这种诡异的情况。看看你的身体！这情形就像是火已经向四处蔓延，而且还非常迅速。你的身体是在突然间冒出异常的皮疹和肿胀，这肯定是由某些事件所引发的，因为在一般情况下这不会发生。用乡村通俗的话，我们说这是业报所致。是业造成这个结果，不是其他原因，因此你应该去思索和反省自己做过的行为，在哪里做，以及做了些什么。”

对人们来说，粗心和犯错是正常的。所以村民们在协助照料他的病痛时就开始问他问题，并且一直留意着病人好坏的反应。与此同时，他们也询问周围在场的人；先问问这个，再问问那个，就这样一个一个地

问。但大多数在山洞里实际看到他所作所为的猎人根本不想到他家来。他所做的事让他们深感不安，因此他们觉得他的邪恶行为，并不是在村中长老面前当面讯问或指控他就能解决的。即使那些真的去到他家的猎人也是悄悄地去，并且在旁观望，完全不让肇事者看到他们，因为他们害怕在未来会惹上麻烦。

当他一直被人们以不同方式晓以大义，并多次被迂回地询问，不断向他提到功德与罪过、天堂与地狱的话题，他开始回忆起自己的恶行，并了解到事态的严重。而后，他告诉所有人他在倏广遍山洞里所做的一切。他在陈述时，意识到自己行为的道德重要性，就如任何正常人那样。他说话的时候，一点也看不出他隐含着精神错乱或任何异常的迹象。所以那位全体村民和这猎人所尊敬的长者一见机不可失，就假装被他刚才所听到的吓着，并对这种罪恶的后果以及堕入地狱的前兆感到恐惧，他对那猎人说道：

“所有的佛像都象征着伟大的导师，他是世间最重要的领航者。在这世上凡有佛教的地方，它们都是佛教徒心中的焦点，也是无数天子、天女、帝释、梵天、阎王、夜叉、龙蛇、金翅鸟、饿鬼与其他各种鬼心目中的焦点。他们全都礼敬佛像，也极为珍爱和保护它们，并阻止任何人粗暴对待或以任何方式损毁这些圣像。在山洞里的每一尊佛像都有天神、龙蛇及迦楼罗时刻在守卫和看顾着它们。没有人能去破坏它们而不遭受那些守护神的对抗。他们会凭着各自神力的技法与能耐，以各种可

能的方式来惩罚破坏者。而这惩罚的显现将会相称于彼人和他亵渎行为的业力。

倘若这猎人已说出实情，那么，我们对所发生的事便毋庸置疑。此刻正在燃烧他全身的‘火’，肯定是出自他对佛像的邪念及恶行。好吧！没关系。现在我们已经很清楚这整件事的原由，我们应当能矫正这种情况，并化解失调让他恢复正常。没有理由说，一位父亲(那位长者)不能带领儿子³为他的过失去向佛陀、法及僧伽请求原谅，这样他就能免于再受惩罚，并得以尽快从这可怕的疾病中康复。”

这猎人相信那睿智长者对他所解释的一切。他毫无异议且爽朗地笑了。在场的每个人都能看到他显得精神奕奕和愉快。

剩下的唯一问题是，这猎人对于在他因热疹、奇痒仍极为不适时，要到倓广遍山洞去向佛像请求原谅感到为难。而如果他无法去那山洞，该如何是好？那长者立刻就以抚慰的语气说道：

“不要紧的，就算你现在还不能到那里去，你仍然可以请求佛陀宽恕你的罪过，这没什么问题。你可以用任何佛像来代表佛陀，把它放在你面前，并摆些鲜花和香烛。接着你必须很虔诚地向佛像跪拜并请求原谅你的过失。就先这么做。届时，当你克服了那些疼痛的症状之后，你必须去到倓广遍礼敬那里的佛像。以这种方式来处理也会有同样效果，无须担忧。”

那长者说完后，就叫人去取来一尊佛像，并将它安置在生病的猎人面前。然后他们促使他为自己的恶行向那佛像请求原谅。当他完成后，他和大家都感到轻松了许多。这仪式在各方面都进行的很妥善，是在来自全村数百人面前举行，他们都是兴冲冲地跑来目睹这前所未有的事件。

邪恶、德性、地狱及天堂存在的事实，如此清晰地向那些知晓这猎人所作所为的人们展现，这是何等显着。他们能亲眼见到，并以自心了知他恶行的果报。在他一认错并向佛像请求原谅后，他的怪症就开始逐渐消退。过后，又复原的非常迅速；实际上快得异乎寻常。这猎人跟伟大的冠军选手，即倓广遍的佛像交锋后，像是获得了重生。他已经得到很好的教训。他在佛像前发了一个庄严的誓愿：他终其一生绝不会再做任何对佛陀不敬的事情。他已经清楚地亲眼目睹了自己行为的后果，那真是令他永生难忘。

过了几天，这猎人的症状就完全消失并恢复到正常。因此他备妥鲜花及香烛，去向在倓广遍的佛像请求原谅。他顶礼每一尊佛像并为他的过失恳求宽宥。他也下定一个郑重的决心，就是他将会屏弃过去那种粗鄙与卑劣的性格。他甚至决定要完全放弃作为猎人的职业，决意在余生都不再狩猎了，因为他已在心中体认到：有罪恶、有功德、有地狱和天堂；善有善报，恶有恶报。这猎人对此不再有任何怀疑。

杂染是令人悲伤、忧郁和沮丧的心理染污，最有智慧的人——以佛陀为最佳代表——总是谴责及抨击它们的危害。杂染确实是世间众生心中的祸根，正如世尊所谴责的那样。杂染否认法的本质，声称法并非真实且不曾存在。它们从未认同接受真理，毫无可取之处。杂染与法没有任何共同点，因此它们绝不会在所掌控的世间众生心中建立法的境地。它们否定善与恶、天堂及地狱的存在，就如同它们否定涅槃一样。所以，我们不该认为杂染会有好的一面，能证实佛陀所教导的法真实不虚。反之，它们否定法的存在，并试图完全抹灭它。那些活在杂染奴役下的众生，没有机会相信善与恶，因此缺乏动力去断恶修善以努力实现未来的天堂境界。相反地，他们依旧陷溺在黑暗中并持续受苦，因为杂染的虚诈本质完全掩盖了真相。

不管是哪种类型的杂染，它们全都是超级诈骗大师的后裔，它始终蛊惑着众生，令他们呆滞愚蠢以便继续受其严密控制。这个大骗子让他们感官闭塞并乖乖躺下，完全臣服于它的威力。猎人文纳就是现代一个极佳的例子。杂染潜入他的心，并在那里点燃了火。接着，它们诱骗那猎人肆无忌惮疯狂地陷入这火中，还诱导他把那些在法中极为崇高及神圣的佛像，如士兵般地训练它们，并以各种方式殴打它们，直到他遭逢好的因缘，也就是他的身体开始发炎及到处肿胀，令他感到难受和炙热，并且让所有人都看见了。虽然他生死未定，但当时正准备要堕地狱

了。就在那一刻，一位天子(那长者)来帮助他，引导他去看见自己所造的恶行。这转折使他回归如法之道，而接受了善恶的真理。因此，他这次逃过了危险的灾难，因为他没有被那些险恶的杂染将他活活地拖入地狱。（唐武宗就没那么幸运，大举毁佛隔年，33岁就暴毙了）

所以，我们所有佛教徒都应该审视并深思那睿智长者所揭示的真理法则。同时，我们应当好好地省思，那不断在我们心中呢喃着花言巧语的杂染是多么地虚伪。我们不该只想着利益，不该只想要欺骗别人，也不应总是先想到自己，因为这样的态度会损及别人的财物，会伤了他们的心，也会在我们自己的心中点燃地狱之火。

智者之法如是教导，我们应畏惧于法应畏惧的事物，好比恶行；对那些我们应具信心的事物则要果敢无畏，就如德性及功德。这教导是正确的，因为它完全合乎真理，毫无虚妄或错误，不像所有杂染的欺骗伎俩那样背离真理。凡是相信杂染者都将被彻底毁灭，毫无转圜或改善的余地，唯有坚信于法才能获此良机。

智者对杂染总是感到反感及厌恶；他们对杂染没有任何喜爱或粘着。相对的，那些相信杂染与其诡计，而轻蔑及否定法的人们，迟早会被火焚烧殆尽。至于蒙骗人们的杂染，它们无须承担任何恶业；反倒是继续地欺骗人们，使他们不断越陷越深。

因此，我要请你们好好地检视自己，以相称于你们作为聪明的人类

以及‘佛子’的身份。佛陀的无上智慧、聪颖与善巧超越了一切杂染，并且从不被它们的任何诡计所愚弄。我们佛教徒应该试着去追随伟大导师的足迹，在任何情况下，在每一方面都小心及谨慎，包括所有我们透过眼、耳、鼻、舌、身、意去接触的事物。别迁就杂染，让它抓住你并把你抛下深渊，因为它会毁掉你宝贵的人身；而不赞赏良善，则会让你断送自己的一生——对我们始终受到教法殷切叮咛协助的所有人，这是极不恰当的。因为我们有老师，有许多适合禅修的环境，还有丰富的书籍和经典来帮助我们克服杂染，所以我们可不能说：“法有所欠缺或供应不足”。

法总是能赶上杂染的；在这方面它从未束手无策。它能全面顾及一个人的所有问题，在每一回合每个角落都成功地抵御杂染，因此，你不该不情愿去运用法来帮助自己往正确的方向前进。相反地，你应该畏惧那只会导向邪恶及痛苦，绝不会带来快乐的杂染。它们导致一个人毫无希望，即便他还活着，正在呼吸。这当然永远都不该发生在我们身上。所以，别自满！别将危险看成是德性！也别把德性和功德当作坏事及邪恶！从现在起，你必须惩前毖后，从你过去的行为和由此产生的苦果中汲取教训，并且绝不再犯同样的错误。如此你就会成为一个好人，迈向幸福快乐——善逝——毫无疑问，这符合世尊所教导的法句：“法会关照奉行正法者，不让他们落入邪道。”

这个猎人文纳的故事广为人知，无论是在那个县境或是相隔遥远的

其他地方。许多听到的人都心惊肉颤，不敢再像从前那样胡乱践踏洞穴四周。那山洞及其周围地区就成了一个僻静之处，很适合让所有头陀僧在此禅修并过着苦行的生活。那区域的村民认为它是一个神圣的地方，因此他们不敢如过去那样，在那里为所欲为了。

清净的戒行

那时，阿姜 考正带着他的弟子们以头陀禅修的方式在外行脚，当他来到倓广遍时，他发觉那是一个适宜且平和的地方，非常符合身体、心灵，以及修习沙门法的需要，对提升他禅修的敏锐与精妙也有正面助益。因此，他决定要留在倓广遍寺，直到他命终为止。

他把余生用来照顾在倓广遍寺的比丘及沙弥（新译：沙马内拉），逐步地教导他们所有人，从来未曾放弃。他喜欢教导他们的法，是从四种遍净戒的持续训练开始：

一、根律仪戒

这意味着去约制与守护六根：眼、耳、鼻、舌、身及意根。不让它

们对所接触的事物，产生会引发爱、恨、嫌恶、嗔怒、贪婪与渴爱的愉悦或不愉悦感，而永无餍足。六个内在的感官门户(入处)：眼、耳、鼻、舌、身及意处，连同六个外在的感官领域：形色、声音、气味、滋味、身体的触感，以及与心意接触的所缘——形成了内入处与外入处共同运作的组合(如眼对色)。这种接触很容易产生难以摆脱的问题。

因此，阿姜 考教导那些为了解脱诸苦而出家修行的比丘们，应当要始终非常谨慎于这些入处的任何一个组合或所有组合往内与心接触的当下。他们不应在心中没有持续保持正念，而任由内入处——如眼睛，去接触对应的外入处——如形色。

那些决意依照佛陀的教诫来保持克制及警觉者，就是训练自己稳步渐进地清除杂染的人。他们在修行道上不懈怠也不犹豫，所以在不久后就会抵达安全的彼岸。但对所有未能坚持到底的修行者，他们通常往往会继续陷入痛苦的摸索。他们只是让一个巨大的恶魔⁴在修行道上将他们吞噬（当他们还正在修行时），因为他们没有一点约制，或对审慎有丝毫兴趣。虽然他们也有些许的正念与智慧，但他们在努力修行之前就想见到成果。是故，他们冒险闯入了恶魔之域（有无数情感纠葛，对他们具有危害的领域）。首先，他们失去了克制，接着戒慎、正念与智慧也都消失得无影无踪。即使再厉害的人，赤手空拳跟‘老虎’搏斗，最终还是会走上砧板，任由性欲的杂染将他们剁碎，并用以制成美味佳肴。在这当中唯一显着突出的，就是他们自己的无能。

基于这个原因，对出家修行者而言，约制六种感官(根)是一个必要的工作。那些已如此修习的人自能体会，不需要谁来告诉他们。没有其他工作会比这来得更艰巨了。一个人在心中建立起克制及审慎的态度，在任何情况下都必然是一个重要的工作。于内，他必须奋力拔除那些犹如乱剑插心的杂染。于外，他得和涌入内六处的杂染势力交战。与此同时，清除及根绝那些盘据在心中，持续制造麻烦与不安的杂染。

没有其他任务会比摧毁及清除杂染更艰苦。也没有什么工作会比铲除那些在心中煽风点火的杂染来得更艰难，那火始终都在心里燎灼与闷烧着。佛陀为一切智者之首，他将这工作定位在最重要及最有价值的层次。凡是学习并完成这项工作者就是至高无上的，无须任何人来确认，因为他的无上之德法尔如是地卓然自存，藉由法能自见(*Sandiṭṭhiko*)⁵的特性他自知自证——对此毫无疑惑。

在佛陀时代，这个守护诸根的工作引发了竞争性。这是因为任何人即使只守护一个根门都觉得困难。就宛如他们没有其他感官，所以在他们看来，似乎守护其他根门没有像他们所守护的根门那般困难。例如五比丘——五个守护着自己其中一个根门的比丘。第一位每当眼见色时，守护他的眼根。第二位每当耳闻声时，守护他的耳根。第三位每当鼻嗅香时，守护他的鼻根。第四位每当舌尝味时，守护他的舌根。最后一位每当接触冷热软硬时，守护他的身根。他们没有一位是守护所有根门。当他们聚在一块讨论他们的经验时，每个都自夸说，自己所守护的根门

较其他人更为困难。这导致了争论与分歧，因为他们没有一个人愿意承认，其他人所做的会如自己所做的这般困难，也没有人认同不管守护哪个根门都不容易。到最后，佛陀前来为他们说法，告诉他们守护每个根门都同样困难，他说：

“眼睛喜欢去看美丽、诱人的形色。耳朵喜欢去听优美、动听、悦耳的声音。鼻子喜欢闻嗅令人舒畅、愉快的气味。舌头喜欢品尝美味可口的东西。身体喜欢接触及感觉柔软细滑的事物，无须太多，它就具有始终令人着迷的魅力。

所有这些都源自于心，它是所有根门的‘君主’。心向来都想在它们当中寻欢作乐，毫不关心对与错、好与坏。心所想要的就只是能满足它欲望的东西。这使得所有根门，包括眼、耳、鼻、舌及身体，全都依照心的情绪化指令忙得团团转（亦即杂染的情绪化指令迫使心去汲汲营营）。

当我们守护着每个根门时，必须同时守护着心。心是首领，不断地产生欲望去见色、闻声、嗅香、尝味和觉触。那欲求、贪爱、饥渴的正是心，是它在寻求感官刺激。因此，心利用了它的工具，即眼、耳、鼻、舌及身体，作为它往外搜寻各种所缘的管道。

是故，你必须以正念来守护心，以智慧审慎地来观察它。别让它游荡并卷入危险的事物中。用正念来控制心；以智慧来观察及审视所接触

的色、声、香、味、触等所缘，以便从中学习到这些事物的真相。如此心就会保持超然和中立，就不会喜爱这些、憎恨那些，并因而变得愤怒。而后它就容易进入一个宁静平和的境界，不会因外在的事物造成负担与困扰。当心在那平静状态中感到充盈及满足后，它会从那里退出，并去检查眼、耳、鼻、舌、身等仅作为心的工具的内入处。接着它会去检查那些与心相关的所缘，发现这两者密不可分，仿佛它们是同一件事物。

对此色身的探索，可采用任何你觉得最适合的方式：或者检视它的可厌之处(不净)，或去看出它的短暂性(无常)，它的不尽如人意(苦)，或是它缺乏自主性(非我)，或者将它分解为各种要素(界)或积聚(蕴)，用任何一种你觉得最适宜最容易的方式去做。探索这身体是重要的，因为一开始，心的所缘往往和外在的事物有关，如形色。所以，你必须反复来回分析这个关联性，看它如何作用，直到你明白了有关所缘的一切。你将会了解它们是渗入心的东西，因此它们与心并非同一件事物。坚持不懈地运用正念、智慧、信心与精进持续地观察，直到你对内外入处的运作有了清楚的理解。当你已彻底探索了所有层面，凡虚妄的将会从心剥落，而一切真实的将成为支持心的可靠伙伴，使它能顺利及善巧地工作直抵终点，而不再有任何事物能阻挡在前。”

当佛陀开示完守护诸根的教导后，这五位比丘都因伟大的导师而直接证

得了阿罗汉果位。他们所作已办，毋须再战战兢兢地时刻守护着自己的感官，像个狱中的囚犯。而他们之间的所有争执与争辩也同时平息。

由此看来，六根与六尘的接触始终是很难防范的。事实上，没有什么会比这更为棘手，因为这些渠道正是所有最强大的杂染施展它们影响力，并得以恣意妄为的途径。当杂染通过其中一个管道倾泻而下时，如果你没能以正念来彻底照顾好自己，用智慧善巧地解决眼前所发生的事，那你必定每次都会摔得四脚朝天。没有人能堂而皇之地夸耀，他们透过恣意而为及随心所欲，而获得了成就‘佛的纯净’所需的非凡能力。因此，这四种遍净戒(*pārisuddhi-sīla*)在佛弟子中是非常根本而重要的法，尤其是对那些依法修行的人。

我本身不敢如此大胆地去对付杂染，因为这样我就缺少了对抗它们的武器。少了这些法，再多的勇气也无法击败它们。那些已从杂染中解放自己的人，是最坚忍刚毅的战士，经由奉行这些法，他们达到了宗教生活(梵行)的目标。这样地修行，使他们成为最崇高的个体，为世间所俯首礼敬，视之为心灵成就的至高典范。

二、巴帝摩卡律仪戒

这种清净戒含括了自律以及守护在巴帝摩卡⁶中所规定的律仪。这意味着不去违犯或抵触任何一条戒，无论是轻微或重大的。这确保了出

家众的威仪和举止将会是良好且得体的。

比丘巴帝摩卡共有二百二十七条戒，但还有众多微小戒，是佛陀在巴帝摩卡外不时额外制定的。事实上，在巴帝摩卡中的戒条只占了数以千计的所有戒条的一小部分。那些追随老师——亦即伟大导师——足迹的好弟子，会以恭敬的态度去看待毗奈耶〔律〕中的所有戒条，因为毗奈耶代表了伟大的导师。

三、活命遍净戒

这是有关身为佛陀追随者的比丘的活命方式。例如一位比丘托钵乞食，每天步行到村落去接受食物，不使用诡计、欺诈或骗术来获取他的食物。比丘也以清净的方式取得他所有四种基本需求，这意味着以清净心去布施的施主，知道受施者也是以清净的方式来寻求供养，不像世间一般人那样别有用心。他彻彻底底以比丘的方式寻找食物，以比丘的方式进食，以比丘的方式生活，并以比丘的方式受用四事所需，不浪费、不自负、不虚荣、不放纵、不傲慢，以活命清净戒为装饰，来点缀他的身份⁷。他住于知足之法，这是比丘生活与进步的基本要求。无论匮乏或充裕，他都不失体统，并且绝不逾越那些对比丘适当的界限。正是这个正命之法，庄严了一位比丘的口、腹及其身份，使得他的行为总是令人欢喜、倍受瞩目。

四、资具依止戒

这种清净戒意味着一位比丘必须对他所仰赖的四种所需⁸自律与节制。他绝不能在食物或其他必需品的选择上善变任性或异想天开，这会让一些额外的有害染污趁虚而入。

一位出家修行者所仰赖的四种必需品（资具）是：

一、袈裟。这是比丘的衣着，应当合身并染成黄褐色，世尊称之为黄袈裟(*kāsāva*)。一位比丘必须始终备有三衣。它们是上衣(*Cīvara*)、外衣(*Saṅghāṭī*)及下衣(*Antaravāsaka*)。此外，还有其他各种辅助的布块，如‘*angsa*’ (一种内衣)、浴巾，以及各种特定用途的布块。

二、钵食。这包括世人每天赖以生存的基本食物。只要符合戒律，所有（荤素）食物都是比丘可赖以维生的资具。

三、住处。就像世间的人们一样，比丘必须有个居住的地方，能躺下来休息跟睡觉，以及在所有活动中修习沙门之道。它要能适合性情非烦躁不安的人，例如住在树下、洞穴、悬崖下、森林里、山腰、山脊、山脚下、火葬场或是位在茂密丛林的小屋——任何足以提供庇护，而能

歇息、睡觉及日夜修习法的地方。这些地方就是所谓的‘住处’。换言之，它是一个适合于为了法，为道、果、涅槃，为获取真正自由而出家禅修的比丘所居住之处。对一位心系这些目标的比丘来说，上述这些住处将会是一个适合更好地生活与修行的地方。

如果我们为各种住处举办一项竞赛，并以佛陀而非杂染作为裁判，那么必定是以法来评估住处，而不是看它有多么昂贵、豪华、造型优美及耐用。漂亮昂贵，有着许多楼层、房间与通道的住处，并不会获得高分。这是因为在佛陀时代，有正面评价的住处是上面所列的那些。从佛陀直到所有声闻弟子，对此问题不曾有过歧见，这已显现在法的教导中，有目共睹。各个世代的佛弟子都学习过这些教导，并加以研究和实践，从老师到学生都如此奉行，一直传承到今天。

在大多数情况下，佛教徒内心所获得的皈依是来自上述提到的那些地方，这些住处充满了只会让法提升的特性。对一个在心中真正见到轮回之苦的人，这样的地方很适合生活与日常的修行。佛、法、僧可能会出现在这些地方，因为比起其他令人烦躁不安之处，他们更容易出现在那里。烦扰不宁的地方，几乎可以肯定那是培育和增进杂染，发展‘业轮转’跟‘异熟轮转’(业果)的肥沃土壤，就如一个不停转圈反复循环的轮子找不到出路——也像那在筛篮外缘不断绕圈的红蚂蚁⁹。

总结来说，佛陀所建议的住处，好比树下，到今天都还是非常适宜

的地方。这些住处支持并鼓舞一个人努力于驱逐杂染——把它们逼到角落，摧毁它们，并迅速地在心中将它们瓦解。因此，对一位新出家的比丘，他的戒师必须教导他哪些住处适合僧侣的生活。从佛陀时代至今，对每个剃度的比丘都是如此。在过去，住在树下从来不会被视为落伍，除了在比丘被杂染制伏的情况下，杂染挟持他们并迫使他们认为那是老旧的做法。

所以，对那些透过禅修的实践矢志要在心中知法见法，追随伟大导师足迹和教导的人，他们对‘善说之法’ (*Svākkhāta dhamma*) 从无任何异议。因为大师所教导的做法，跟他们喜欢住在树下、山洞、悬崖下、火葬场或浓密的森林趋于一致，十分协调。这些地方之所以适合，是因为它们比任何其他类型的地方更能激发精进。所谓其他类型的地方，包括那些人们认为好的昂贵处所，如市中心与购物商场。这是因为法以及那些追寻法的人们跟世间大多数人有所不同，虽然他们可能来自同样的社会背景，但他们彼此的想法和理解有着很大的落差。因此，那些法的追随者喜爱的地方——如上述那些——对稳定持续地修习佛法是始终适宜的。它们并非过时或落伍，相反的，它们是胜利的战场，人们能在那里不断与各种杂染战斗，直到天崩地裂（除非人们心中对佛法的信念已完全消失）。

四、医药。这是指世界各处的人们通常用来治疗疾病的药物。比丘

身体的性质类似各地的人们——就食物及医药来说，他们有着同样需求。然而，在佛陀时代，他们拥有的药物很少，不像我们现在这么多。即使是疾病，或许也不像今日人们所罹患的那样奇怪与罕见，它们大多是由于当时的自然环境因素所引起。因此，在早期的佛教教法中，建议比丘使用的药物就只有尿液和一些草药。那时并没有那么多药物，不像现在药物已变成充斥市场的商品。如今人口爆炸，所以疾病、医生跟药物也很多，并且许多人死于药物和医生无法治愈的疾病。在过去的年代，人口少，人们很少生病，疾病种类较少，所以药物不多，而罕见奇特疾病所造成的死亡也很少见。正因如此，那时的人们并不像现在的人们这般关心药物和医生。

根据古佛教经典，在佛陀时代，比丘对于危险的疾病和痛苦的高烧极少关注或焦虑。没有迹象显示，他们在行脚时随身携带药物。若有的话，他们顶多也只带着黄油甘子及印度醋栗¹⁰，用来消除身体偶尔产生的虚弱与疲惫感。然而他们始终都认为道、果及涅槃是一切药物中最可靠的。他们的心意更可能的是随顺于法以超越世间，而非屈服于对危险疾病、痛苦高烧和死亡的恐惧，然后去寻找药物来治疗。他们对死亡只有一点害怕，但他们十分恐惧无法解脱烦恼与纯大苦聚。当时的比丘是日以继夜在所有活动中倾全力修习法，并将他们的信念、精进、正念、禅定与智慧全部投入其中。而假使他们出现危险及痛苦的高烧，那些比丘极有可能以法的真理之光来审视它们，事实上，这会成为同时能治疗

高烧与摧毁杂染的法药。他们不会软弱地倚重药物和医生来维持生命。唯有在这两者，对一位于法、业力以及真谛永恒不变具有信念的比丘相当适当时，他们才会去使用。在正常情况下，那些比丘显得平静和愉悦。而当他们罹患了痛苦的疾病，他们不会突然失去镇静，并在疼痛中开始失控地扭动身体，舍弃了对隐居者得体适当的行为榜样。相反地，他们以正念为伴，因此不会心情沉重或沮丧。他们绝不会忘失已存在他们心中的法。

即使在今天，头陀禅修僧在面对痛苦疾病的折磨时，还是如佛陀时代的比丘那样来修持。他们很少去理会自己的疾病，以及它是否会痊愈，又或者他们会死会活。他们比较关心的是对法的真谛的思索。他们更有兴趣于了解，在那时欺骗着心的身体、苦受、记忆(*saññā*)和妄想(*saṅkhāra*)的真实本质。通过这样的了解，他们一并摧毁了杂染。就这样，他们将健康与福祉都托付给那些因疾病和疼痛而显现的法的真谛。与此同时，他们也极其关注自己意念中那些由杂染所煽动的诡计。在进行观察时，正念和智慧必须留意那些骗人的伎俩，并同时与互相关联的疼痛、身体及心保持接触。这观察的目的是要运用智慧清楚地认识并了解这些因素的真实本质，以便在正念及智慧发觉真相后，能逐渐地放下对它们的执着。

比丘确实有用药物来治疗疾病，但他们更喜欢使用能同时攻击和摧毁杂染的‘法药’。他们不是只躺在那里看着自己的痛苦，等待药物来

治疗他们，或是软弱无力地呼喊别人来帮助他们痊愈。相反地，他们呼唤信念、精进、正念、禅定与智慧来帮忙治疗他们的疾病，同时也协助摧毁杂染。其结果是，他们体悟到病痛只是在体内产生的东西，不该让它们穿透并进入他们的心中。因此，他们的心对于自己清楚彻见的法的真理保持强烈信念。正念及智慧就这样在他们心中趋于精熟，而他们也不怕受苦或死亡，所以他们显得知足且无忧无虑。这就是我们所谓当今头陀禅修僧以‘法药’来治病的情况，这是在法的真理的领域中经常会被使用的方式。

利益世间

尊者阿姜 考拥有许多追随者，包括来自泰国各地的比丘、沙弥及在家人，他们络绎不绝地前来跟他学习和训练戒行。但上了年纪后，他试图藉由宁静与平和，比过去年轻时更加地照顾自己。以这种方式，他的精神和身体将会尽可能获得延长，以便他能为这世间许多有需要的地方作出贡献。

平常，在早上用餐后，阿姜 考就会去到他的经行步道，行禅一至两个小时。然后，他回到小屋稍事休息，接着他会坐禅至下午两点钟。

若没有其他事情要处理，他就再去经行步道继续行禅，直到他清扫寺院空地的时间到来。打扫完他便洗个澡，随后又继续行禅至晚上十点或十一点，彼时他才停止经行，并回到小屋进行一些诵念及坐禅，直到该是躺下来让身体休息的时候。他通常在凌晨三点钟起床并继续禅修至黎明，那是外出托钵的时间。托钵回来，他进食以维系他的身体，这是过去的业果，他仍须加以照顾。这就是阿姜 考一直保持的日常作息，除非有其他重要事务被迫改变，例如被邀请去参加各种活动，才会中断他的例行生活。

即使在晚年，他仍然拒绝让衰退的健康缩减了他惯常的精进。有些人曾问我，事实上他已没什么目标需要再达成，为何他依旧勇猛精进地修行。他们无法理解，为什么他仍然如此勤奋积极。我试着向他们解释，一个已完全去除杂染的人，不会残留让人虚弱的倦怠而使他的心意陷入愚痴的罗网。然而，我们其他人则是已累积了一座令人耗弱的怠惰之山，它几乎遮蔽了我们的视野。每当我们开始作一些有价值的努力就会感到担忧，唯恐我们过于努力的结果会超出自己的负荷。我们也提前担心当遭遇困难时自己将会多么地疲惫。到最后，我们没能采集到那些善的果实，只剩下空篮子；亦即一颗空虚沉闷的心，漫无目的地漂泊，没有辛苦耕耘累积的功德可作为回报。相反地，我们在空虚的心中装满了埋怨，抱怨一切我们所遭遇的困难。因此，怠惰——这个我们心中的祸患，就继续在我们的道路上筑起障碍。那些已从心中清除此祸患的

人，在困境中依然能坚持到底、不屈不挠。他们从不担心过于努力会让自己负荷不了。这些人的心即是纯净、无瑕之法，他们清除了所有世俗的染污，在任何情况下都显得格外庄严。阴沉、忧郁的情绪从不会在他们心中生起，这使得他们成为这世间足以效尤的完美典范。

像阿姜考这样具有高层次法之美德的人们，除了自己内心的法，他们绝不会期望从其他地方获得快乐。他们的生命因心中的法而充实。不管他们生活的境遇如何，他们的心都有着恒久不变的快乐，既不增也不减，不像世间人的快乐那样起伏不定，苦乐成双。这种差别的原因，是由于那些阿姜们只有一种心境，即完全彻底的纯净，心中唯法一境 (*ekībhāva*)，不存在任何二元的对立来竞短争长，互争认同。这种平和快乐的境界是任何其他事物都无法比拟的。全然纯净的心，本自具足宁静与喜悦。它并不渴望任何额外的支助，对这样的心而言，那些只是毫无价值的无谓干扰。

基于这原因，那些有着纯净之心的人喜欢独自生活，不被分心或打扰。纷扰的环境会使心意波动并受到来自根门的刺激，而干扰了他们本性中那完全自足的平静与快乐。因此，阿姜们喜欢独自隐居在那些最适合他们秉性的地方。那些不明白他们为何如此做的人们，往往会认为阿姜们不欢迎访客或讨厌人们，或者误以为他们只关心救度自己，对教导及训练他人兴致索然。但事实乃如上所述。

要找到像这样能以全然纯净充满慈爱的心来教导和训练人们，毫不

念及世俗利益与回报的阿姜们，是非常稀有难得的。他们在心中真实体证到真理后，就去教导各个社会阶层及不同年龄的人们。他们秉持无可嫌责的慈心来教导法，为的是要利益那些能受教于他们而接受真理的众生。但例外的是，那些所作所为逾越法理去给他们招惹麻烦的人。当发生这种情况时，阿姜们可能不会欢迎或教导他们。对一位比丘来说，他根本不可能遵照一个没有是非标准之人的要求，去做出不如理的事情来。这种干扰也可能会伤害到那个人本身，如此将令人遗憾。

当尊者阿姜 考还在世时，他慈悲地鼓舞为数众多来自泰国各地的比丘、沙弥和在家人。他们川流不息地前来礼敬他并聆听他的开示。由于他日渐年老体衰，寺里的比丘看这种情况对他愈形艰辛，因此他们就安排只让访客在每天适当时间前来拜见及接受他的教导。这使他能获得足够的休息，确保他的生命不会提前结束，好让他可以更长久地利益世间。

一位已成为阿姜的比丘，大部分会见及接待的访客，是来自各种不同背景，有着许多先入之见的在家人。在这些人和他共处的整段期间，他通常会是个“伤痕累累”的人。大多数的访客都急于向阿姜倾吐心事，毫不考虑他们是否正令他为难，或当时他有没有其他工作要做。所以他往往比井水更频繁地被人打搅。而若阿姜没有满足他们的期望，他

们就会闷闷不乐，并认为他懦弱且厌恶人们，因为他没能以一个为清除‘懦弱’及‘厌恶’等杂染而出家的比丘应有的方式来接待访客。此外，他们也在心中树立一种嫌恶的态度，并在许多地方散布给别人，不断给自己和他人带来伤害。因此，一位应该受到崇敬尊重且利益人群的比丘，可能会成为一个被指控的对象，然而却没有任何法庭能还他清白。

事实上，比丘出家的目的是为了竭尽所能而不自满地饶益自己和世间。他们此时做这工作，彼时做那工作，因此日夜都少有空闲。他们还必须找出时间来帮助这世界，协助他们所关照的比丘和沙弥，以及其他所有与他们往来的人。他们也必须花时间来供给身体跟心灵的需要，好让自己能活得长久并继续造福世间。每个昼夜，他们的身心都像个陀螺那样转个不停，使他们无法休息及放松。我们不妨想想，即便是机器，如汽车，也都有休息、修理与保养的时间，以便能延长它们的使用寿命。否则的话，它们很快就会解体并报废。

比丘们并不是一袋袋能被用来建造房屋店铺的砖块或水泥，可任由营造商将其用在认为合适的地方。要真是这样，那比丘们必定会精疲力竭而需要休息，以放下那时刻令他们紧绷的重担，让自己有时间能放松身心。

当在家人拜访一位比丘时，他们往往会恣意带着一贯的性格与情绪问题前来。然后，将之加诸于那比丘身上，给他制造一大堆麻烦，还希

望他会体谅他们。他们从不考虑自己所做的是对是错，因为他们根本不曾倾向于掂量自己行为的是非善恶。当他们希望一位比丘协助他们解决问题时，他们很少顾及到比丘的习惯与行为标准跟他们有所不同。比丘们是以法和律的原则，来作为他们行为及生活方式的基准。因此，他们所展现的举止即代表着那些时刻要求他们思量是非善恶的法与律。是故他们必须始终审慎地考量，他们被要求去做的事情到底该不该接受。

在家人不大可能将法与律深植于心，作为他们的指导原则，所以通常他们倾向于相信自己所喜好的并照着去做。当他们抱持这样的态度去见比丘时，很可能会打搅并困扰他，甚至还可能对他造成某些伤害，尽管他们无意如此。或者，也许是间接地伤害他，例如，要求他告诉他们政府彩券的中奖号码，这就违反了比丘的法和律；要求他制作神奇魔药，好让一对男女彼此相爱；要求他告诉他们能幸运致富，或达成任何其他千万种欲望之一的良辰吉时；要求他用占星术来预测他们的未来；要求他告诉他们具有魔力的真言或咒语来保护他们免于被抢劫、枪击或刀棍所伤；或者是要求他制作‘圣水’以避开厄运、不幸、灾难及危险。这些行为都违背了比丘所奉行的法与律的传统价值，因此他们不该迎合这类的要求。

此外，一位阿姜越是受到尊崇，他就被如前面那些和其他类似的要求所干扰；事实上，它们比比皆是，不胜枚举。在尊者阿姜 曼传承中的头陀比丘，他们的目标是证得解脱，他们对上述事物不感兴趣，并

认为这些事物是他们趣向正法之道的敌人。从事这些活动会导致人们在自身发展出卑劣的准则，甚至会公然地毁掉比丘，以及他们所修持的宗教。比方说，他们可能称呼一位比丘为‘乐透比丘’或‘魔药比丘’；对于佛教他们则可能称之为‘乐透宗教’或‘魔药宗教’。这将成为比丘与佛教的污点及缺陷，因而逐渐贬低了他们的价值。若应许上述这些要求，这将是一个无法避免的结果。

我无意责怪那些随处可见，基于对法的喜爱去拜访比丘的忠实信徒。相反地，我的用意是要告诉人们有这种情形，好让他们知道什么是比丘与在家人之间正确而适当的处事之道，这两者永远无法被彻底分开。当一方知道该如何循规蹈矩地跟另一方互动时，他们的关系就会和谐及坦诚。这不仅符合了对德性的关注，而且当他们将自己的人生与福祉彼此付托时，也有助于这个双方共享之宗教的繁荣。

诸蕴的重担

从 1967 年 1 月 18 日起，尊者阿姜 考就病得很重。一开始是感冒发烧，但这高烧的特性变化莫测，起伏不定，使得其他疾病趁虚而入并发展增强，直到他再也无法进食。当起初还只是感冒发烧时，他仍尽量跟其他

比丘及沙弥在倓广遍寺前端的洞穴进食。人们看到他在那里，可能会以为他只是受着老化之苦，就像一般老人一样。但由于疾病的变化使得并发症日益加剧，他的体力每况愈下，到最后他便无法跟其他人在洞里进食。他继续忍受艰苦，在小屋里强迫自己每天吃点东西，直到他终于再也无法吃下任何食物。逐渐地，他的力量愈显衰弱，到后来每当他要移动时，都得依靠照顾他的比丘们协助。

当有关阿姜 考病况的消息传到附近地区，那县境里蜂拥而至的在家人及比丘们赶到寺院去看望他。在他们心中，许多人坚信他是一个能让他们安心付托人生的皈依处。因此，当他们听说他病得很重时，他们极度忐忑不安——宛若地坼天崩，而他们的心仿佛已从身体被撕离。这消息传开后，成群的人们从四面八方前来，包括在家人、比丘与沙弥。他们来探望阿姜 考的情况，且非常热切地想见他一面并礼敬他。

由于这缘故，当阿姜 考生病时，倓广遍寺看来宛如正在举行盛大的集会。来自各个不同地方的比丘和在家人为数众多，以至于寺院无法全数照料到他们。那里无法提供足够的卧具或食物，以及其他必需品。因此，不足的部份他们只有尽其所能地自助与互助。寺院是比丘的住处，他们仰赖当地村民在他们托钵时供给食物。而大多数人都知道，这地区并非富人居住的地方。倓广遍寺所具备的一个优点是它非常大，有许多森林和山丘，还有茂密成荫的树林。那里也有一些悬崖。总的来

说，如果把寺院里的森林、山丘及成荫的树林当作住所，那是一个很不错的地方，在那里一个人可以休息、睡眠、放松并抛开忧虑。

虽然有着一大群人需要进食，但比丘们每天托钵时，那里总是有充足的食物来供应他们。在他生病的整个期间，从一开始到结束为期超过四个月，令人惊讶的是，那里从不曾缺乏过食物。这也许主要是受到阿姜考崇高德性的力量所庇护。所有聚集在那里的众多在家人、比丘及沙弥，就犹如是同一父母的子女，或同一个家庭的成员。他们安静与平和地住在一起，没有任何人管理他们，也没有任何失控的事件发生。当彼此见面时他们全都心情愉快并面带微笑，以温和及亲切的态度互相交谈，好像大家经常碰面且认识了很久。

在阿姜考刚病倒时，几位年长的阿姜就曾会面讨论，有这么多比丘与在家人住在一起，是否会扰乱了寺院的平和气氛。他们也很希望维持那些前来寺院的比丘及沙弥们的纪律，以增进他们共处时的宁静与和谐，促使大家都能养成谨慎的态度。这整场盛会最后在各方面都平静及和谐地落幕，值得高度赞扬。我想我本人或任何一位参与者对此事件都将永志难忘。

由于阿姜考无法进食，他的状况不断恶化。与此同时，越来越多的人持续从各方涌入。当我看到他的病情逐渐恶化时，我开始经常和他在一起，帮忙照应当时的情况。我只有偶尔回到自己的寺院一两晚，

接着又赶回阿姜 考那里。我非常关心他的健康，但也希望尽可能保持寺里平和与适当的氛围。所幸他崇高德性(波罗蜜)的力量关照庇护了整个局势，维持了平和及良好的秩序。

当阿姜 考再也不能进食后，他的健康状况急遽恶化，他身边的每个人都很清楚这点。当被问到他病况如何以及是否会离开人世，他针对身体状况的本质作了最令人难忘的阐述，他说道：

“这身体有什么呢？就算它死去，我一点也不会担心和遗憾。在这身体当中，我所看到的就只是地、水、风、火等构成色蕴的元素。所有的就只是这些。当‘能知者’——也就是心——完全离开后，这身体将自然而然地立刻开始分解成它原来的元素。要不是我关心比丘弟子们的福祉，以及那些来到这里的在家人，我会毫不迟疑地在这一刻死去。然后我就能马上终结所有的感官认知(acknowledgement)¹¹与责任，如此我就不必再肩负更多的重担了。

到那时，阿纳拉唷¹²——出家后一直是我的法名——便能代表真理，因为‘真实者’将会出现并臻于完美及圆满。目前，我的‘阿纳拉唷’尚未圆满，由于世俗的蕴聚，即构成身心(五蕴)的五种集合还需要我关照，所以我得对它们负起全部责任。换言之，我必须不断地在生活、饮食、睡眠、大小便，以及变换姿势和移动身体上引导它们，就像个电风扇一样转个不停。世俗(假想的相对世间)曾几何时会变得平和、

寂静与满足呢？它注定会一直地打转。包括外在与内在的世界都在不断流转。我们怎能期望从一直流转的事物中获得快乐及和谐？任何想从这些蕴聚——一口痛苦及忧虑的深井——得到快乐与和谐的人，将永远感到失望，因为没有任何一蕴能使他的愿望获得满足。我背负这些蕴已经有八十年了，而我还没看过有任何真正的满足是来自于它们。无时无刻最显着的就只是苦——即不得满足——如此而已；微小的不满足与较大的痛苦总是交替存在着。我未曾见过平静和快乐以我能清楚体验的方式出现在诸蕴中。就算在正常的时候，当我没有发烧或生病时，苦仍然全面地显现在诸蕴之中，就如发生在身体不同部位的各种疼痛与病痛。我从来不曾诸蕴中体验到快乐(*sukha*)。

人们所谓的‘欢乐’只是一个虚妄的观念，一个人们喜欢的常用语。事实上，这身体和它的各个部位从未曾清楚显示出任何快乐让我们目睹。相反地，它们只显示出我们必须承受的苦之重担——若那痛苦不能中止，能使我们几近晕厥和死去。我们不该再欺骗自己，认为诸蕴会带来足够的快乐及幸福以取悦我们。反之，几乎可以肯定它们将带来无尽的痛苦，这是它们加诸于我们身上，使我们无论去到哪里都得随身背负的。

我自己承认，我一直四处拖着这些沉重的诸蕴有八十年了。我还要继续背负吗？还有什么有待我去探寻，让我还想继续带着这堆燃料与火焰的负担，以为这诸蕴将会带来奇妙的事物吗？我对诸蕴已毫无疑问，

不管是我活着当下的诸蕴，或过去那些早已离散消失的诸蕴。我是我，诸蕴是诸蕴。将它们混淆有何意义呢？只有完全放下诸蕴——阿纳拉唷（无着）——一个人才真正的圆满。

我不讳言，我的心对比丘弟子们及所有在家人充满了慈爱与悲悯。因此，虽然我知道诸蕴只有痛苦，但为了那些需要我帮助的人们，我能看到延续这生命的价值。若是独自一人，我一直都打算要放下诸蕴，它们实在是负担(五蕴即重担)。过去当我经常贪求它们时，它们真是一口充满泪水的井啊！

但现在我不再贪求它们，担心它们，因此我准备放开它们，让它们顺其本质而去。我不会抗拒或违逆真理。过去当我抗拒真理时，我所得到的只是大量的痛苦，最后我学会了敬畏真理。所以，这次我将不抗拒，而是让诸蕴自然运行，那是法的方式——是不可动摇的真理。

那些已承担自度之责，透过自然法则来自我解脱的人，从来不是被任何人逼迫去这么做的，而是他们自己的需求迫使他们如此。是故，我们所有人都必需自我负责，绝不能放逸。我们必须承认，心是决定我们生活方式及所有善德的重要基础。心也决定了我们显现于外的特有行为模式，我们要经常意识到善恶皆由己作，必自承担，所以我们得对自己外在的行为负起责任。换言之，不管我们做了什么或如何行动，我们自己都是那承受善恶果报的人。我们知道，我们所作所为的后果并不会凭空消失，而是会回到它们的源头：我们这个始作俑者。

在这里我所说的‘我们’是指这颗‘心’，那是为人的要素；而且心不会死，自远古以来它就未曾死过。但它已误入歧途，萍飘蓬转而卷入出生，随着我们所造作的善恶业果(*vipāka*)的力量，投生于各种好坏的界域之中。

尤其重要的是，有些人有这样的想法，认为死后就一切皆空，什么都没了。这是严重错误的知见。佛陀与所有阿罗汉的心都已去除杂染，否则杂染也会导致他们出生及死亡，但他们的心并没有被销毁而归于空无。他们只是不再到处流浪去寻找重生之处；与之相对的，是所有其他众生带有杂染的心，那是引领他们再次出生与死亡的种子。佛陀以及阿罗汉们的心还是他们的心，但他们是处于已完全去除杂染的无余涅槃(*Anupādisesa-nibbāna*)境界。

这世间有各种不同的想法，如：死后就什么都没了；没有所谓的恶行；没有所谓的功德；没有地狱；没有天堂；也没有所谓的涅槃境界。所有这些都是统治三界的杂染其教科书中所教授的学说。杂染掌握了这些教条，以其来控制所有众生的心。不管它们多么严酷地压迫众生，它们一点也不害怕或担心有人敢于挑战它们的权威。这是因为它们训练有素且符合潮流，使得人们毫无保留地完全接受。所有学自于杂染教科书的知识，必定是抹灭真理之法的知识。例如，法的真理为我们揭示人死后会再重生，而杂染教科书中教导的知识正好相反，说人死后就彻底断灭。同样的，法的教导是有恶行、有功德、有地狱天堂，还有涅槃，而

杂染的教导则颠倒是非，立即全盘否定这些。

既然如此，我们佛教徒就必须彻底检视这些问题并妥善抉择，否则我们很可能会被杂染的教导所淹没，它们会带我们穿过地面的裂缝直接掉入阿鼻地狱之中。这全都是由于我们受骗上当，相信杂染的伎俩，到了无人能助的地步，因为投生地狱后我们就再也没机会弥补这种情况了。要治疗并清除杂染，还有它们深藏在我们心中的教导，我们必须借助于佛法，趁我们还活着并有大好时机，从现在开始。否则在我们死后，就将错失行动的机会了。届时仅剩的，就是我们得承受在世为人时所造作的种种善恶行果报。

经云：*Attā hi attano nātho*¹³，佛陀教导我们要依靠自己，不要期望去依靠在所有界域中的任何人。他也如此教导：从此刻起，我们应当为了自己去行善，这会让我们在余生及命终后，都能在心中感到自在与安稳。这样我们就会有法之美德来守卫和保护自己，这和那些心中只有些微功德与法的人截然不同。他们死后会相应地投生于一个备受干扰与折腾的境界。杂染即魔，是法之仇敌，无疑的，此魔也必定是一切众生的仇敌。它们所展现的，就是误导众生并驱使他们直往火坑走去——那里有着无尽的痛苦，在任何一刻都找不到值得信赖或作为庇护的东西。其结果是燃料及火焰混杂的易燃物，在各个角落与墙上的缝隙间随处可见（阴间的场景），那里并没有安全的避风港能让众生放松且自由地呼吸。在每个时代里，最有智慧的人都谴责杂染，他们从未声称杂染能为

世界缔造和平，或者能给世界带来公平和正义。杂染在每个年代与世纪，一直都是花招百出、诡计多端。它们从未丧失欺骗及蒙蔽世间那些愚昧可怜众生的能力。

在另一方面，法具有柔和的慈爱与悲悯，能帮助世间众生挣脱无明，解脱各种痛苦及折磨。法协助他们自我提升，并减轻他们的痛苦，使他们能获得平静与快乐。杂染与法有如天壤之别，几乎不可能加以比较。他们永远都是南辕北辙。杂染始终在欺骗众生，奴役他们，并使他们陷溺于苦的漩涡里。而法一直都在支持着人们，将他们一点一点地从苦的泥淖中拉拔出来，直到他们能够达到圆满的解脱——*vimutti*。所以，你可以看到，这两者有着极大的差别。”

在当时，是我本人询问阿姜考，他觉得自己的身体状况如何。对此，他作了这强有力的论述，这样的开示，让人以为他似乎并无严重的疾病、痛苦的高烧，或身体一点也不虚弱。他说话的方式令在场那些聆听者大为吃惊。他声音的语气和音调，他的仪态及容貌，还有从他纯净之心所流出的强劲之法，都与他的身体状况大相径庭。没有人料想到，他可以无视于他的虚弱状况，强而有力地阐述了杂染与法的本质。那些聆听者全都笑逐颜开，他们的耳朵变得敏锐，眼睛为之一亮。但我自己有着一种从不满足的性格，因此对他慈悲开示的法，我总觉得还不够。我希望能再多听一些，所以，最后我又挤入一个有关法的特别问题：“阿

姜 考，往后你的病情会逐渐好转，直到完全康复。对此我毫不怀疑，因为方才你给我们的慈悲开示，是能从诸蕴中扑灭和清除疾病的法，因此这疾病必会粉碎及消散。没有任何疾病能够抵挡那样的法。就算是比疾病更为强硬更具抗力的杂染，也势必会被这强大的法所摧毁。”

阿姜 考以令人印象深刻、难以忘怀的方式作出了美妙的回应。他说道：

“诸蕴是诸蕴，疾病是疾病，杂染是杂染，法是法，他们各属于不同的类别。药物适用于治疗及克服疾病。法适用于对治和摧毁杂染，但不适合用来克服某些疾病。有些类型的疾病应当可以用法的方式来治愈，有些则不能。那些修行此道者应该谨记这点。别让你的想法、信念及行动逾越了正确与合理的范畴。

我今天所说的是纯净之法，为的是让那些聆听者生起法喜，同时去除他们的杂染。这与诸蕴或者你所理解的治疗和治愈这疾病的方式都无关。诸蕴是死是活并不重要。重要的是，任何聆听者心中的杂染，是否会因为我说法的力量而死去，并就此消失。对那些修法者而言，这才是真正最适切的结果。因此，我们必须运用智慧去探察及思考有关法的教导，这将会激励我们去提升修习念住与智慧的方法，使我们能不断地铲除内在的杂染。

在佛陀时代，他们是以 *Opanayiko*¹⁴ 的方式来闻法——逐步地将他

们所听闻的法带入心中，并且不让它漏失出去而渐行渐远，毫无效用地从他们的耳朵和心中流过——这是当今我们大多数人闻法的方式。因此当闻法时，我们本可以期望获得化解及根除杂染的成果，在今日却难得发生。事实上，人们往往一边听法一边累积杂染，而毫无兴趣仔细思量，他们到底是为了求法，或是为了累积嘲笑法的杂染而闻法。

当佛陀或圣弟子们说法时，他们所说的是来自心中纯净而自然的法之实相。他们并不是基于所记忆的来说法，像我们现代人那样。他们的修行和处理各种事情的方式，从最平常到最精细的，都是竭尽所能地去做，并且对道与道阶，以及对不同层次的果证，从最低到最高的 *vimutti*——圆满解脱都有充分的了解。他们说法时毫无犹豫或不确定，而且所开示的是绝对纯净之法。这些从心流中涌出之法与他们的妙声音流协和交融，使得那些至诚恳切想体悟真理的聆听者，能帮助自己见到真实法而得以心满意足。他们肯定能从闻法中获得一些利益。无论杂染有多少或多么根深蒂固，当正念与智慧不停地去动摇及扰乱它们时，杂染就会一点一滴被松开并连根拔除。到最后，心变成一间没有任何杂染的空屋，而且以一种难以想象的方式充满了法。

是故，我们应坚决的努力，全心全意地闻法及禅修。当我们真诚地依法奉行，那么毫无疑问，杂染就会逐渐被松脱并根除。这在今日与在佛陀时代一样真实不虚。那些如实修行此道的人们，就像从前的人们那样，也能以同样的方式体现道、果与涅槃。这是我们可以期待的，因为

法即‘自然’，是永恒不变的。中道的修行 —*Majjhima Paṭipadā*— 永远都是摧毁杂染，使它们从心里消失的最適切之法。在任何时代都找不到有比这更优越的。因此要严防杂染，它们是法的死对头。别让它们爬到你头上来，否则法立刻就会败下阵来。你们必须非常谨慎。

好啦！我说得够多了。那些忠诚的信徒依循尊师重道的传统，尽心尽力地来此探望我，我所说的已足以作为他们适时的提醒。”

尊者阿姜 考如同上述情形，病了超过四个月。所有照顾他的医生，包括渥悦吉达信教授，以及其他几位来自乌隆综合医院的医生和看护人员，对于协助他复元都起了相当的作用。从一开始，他们就尽一切可能来帮助他，竭尽全力地治疗他，直到他的健康由于医护人员的技术而恢复正常。他康复之后，像是重获新生一样，宛如有个新人接替了原来的老阿姜。

对于如此简略地交待阿姜 考漫长的疾病，我必须请读者们原谅。我知道相对于实际所发生的，这样的描述是多么不足。但现在我也老了，身体不再那么健康，还要不断忙着处理许多不同事务，那就像是要设法在围栏中跟上众多牛只的脚步一样，实在是分身乏术，力不从心。

庞大的杂染家族

有件关于阿姜 考的异事，那就是当他想起某只动物时，那只动物往往就会来找他。例如，他可能想起一只他所认识且久未谋面的大象，也许很多年了，不知它是否已被猎人射杀。接着，在半夜时分，那只大象就来找他，直接走到他住的小屋并站在那里。它轻轻地拨弄附近的树木及植物，让他知道它已经来了，过后它就消失在附近的森林，并且从此没再回来过。而当他想知道过去他经常见到的某只老虎是否可能已被杀害时，同样的事情也发生了。他在中午时分想到那只老虎，当晚它就前来，并在他住的寺院周围漫步，而后就消失无踪再也没有回来。他说那是奇特且不寻常的，怎么每当他想到某只特定的动物时，几乎每次那只动物就会来找他，仿佛是有人去告诉它们来拜访他。这很可能是因为像阿姜 考这样内在卓越的比丘，会有一位守护天神[Deva]在关照他，并在各方面提供协助。至少，很多人相信对阿姜 考是如此，因为每当他对某个对象动了念头，似乎总会引来对方的回应。否则，为何几乎每次他这么想，而后它就会前来并直接找上他？

至于我们其他人，我们可以一再去想这样的事情，但我们的心念与愿望也不会获得足够的正面回应来让我们知道，我们具有如阿姜 考那样优越的美德。我们的念头总是如此华而不实，以致比任何其他事物都

更容易扰乱了自己的心，让自己受更多的苦。几乎很难在当中找到什么真实的善益。这真是太丢脸，每天我们的念头竟然经常给自己带来这么多痛苦，使得我们的头脑变得过于呆滞及衰弱，而做不了什么事情。

尊者阿姜 考有着非常刚毅的性格，他总是以无比的精进来禅修。他非常善于行禅。经常每天一吃完早餐后，他就经行到中午。然后稍微休息让身体恢复，再坐禅一至两小时。接着，他又会回到经行步道去行禅。他没有设定具体时间，但他会持续走到该是打扫住处四周的时候，那住处通常是独立于一个僻静的地方。扫完地及沐浴后，他常会静坐片刻，省思着当时吸引他的各个方面的法。随后，他往往会喜欢行禅多过于坐禅入定。在夜晚休息前，他会走上三至五个小时，有时甚至六个小时。在旱季时，他休息的地方多半不过就是一个敞开的竹制平台。在雨季时，他会住在有茅草屋顶的小屋，那足以让他遮挡丝毫不受欢迎的坏天气。说实在的，在大多数过惯了奢侈及便利生活的人们眼中，他的小屋是显得如此简陋与凄凉。

在坐下来修习禅定之前，他会先顶礼佛像并做一些诵念。他时常一次诵念经文好几小时。诵念完后，他便开始坐禅修三摩地并持续数小时，然后才躺下来稍事睡眠。行禅时，他会走上很长一段时间；坐禅时，他一次坐好几个小时；立禅时，他经常也站得非常久¹⁵。必要的时

候，他会在禅修步道上站着不动，沉思法义数个小时，直到他已厘清来自他正在思索的法那方面的所有问题。接着，他就会继续行禅如前。在他较为年轻时，经常从黄昏持续坐禅至黎明，但即使在当时他也已经不是青年了，因为他是在三十岁过后才出家的。不过在法的道路上，他是一位真正的勇士与斗士。

他不时会给比丘们强而有力的开示。他时常会告诉他们：

“你们必须明白，无始以来，杂染家族就已统治着三界中所有众生的心，它是非常难缠与顽强的。它的成员们都非常强大，并且极为擅长利用许多欺骗的伎俩来使众生颠倒与混淆，要尽述其骗人的手法，几乎是不可能的。杂染家族比起天空及海洋都来得更庞大更广泛，它的伎俩和势力范围囊括所有三界的领域，因为一切事物都笼罩在它的影响之下。没有一个地方，没有一个角落或缝隙——即使如一粒沙子般大小——是其精巧的伎俩与狡诈的手法无法渗透的。它弥漫在所有大大小小的事物：家庭中充斥着它，市镇充斥着它，各个国家乃至全世界都充斥着它，整个宇宙也充斥着它。没有任何一个角落，杂染家族不在那里准备好要伺机制伏众生。整个宇宙构成了由杂染大家庭所统治的王国。它们的统治是如此牢固严密，这使得任何地方的任何人都很难逃脱它们的铁腕。事实上，只有佛陀及阿罗汉们做到这点。如果你还不熟悉它们用来催眠一切众生的魔法，那么请在此时此地就去了解它们。你将会获得

正念来警告你，别再如往昔和现在那样，依旧自满。

我所告诉你们有关杂染家族的一切，是来自当我奋力反击它们时，对它们感到的愤慨。起初，我被它们打得头破血流。我常不知要如何对抗它们。但每次我都会卷土重来并再度攻击它们。就这样进进退退，一次又一次重建正念与它们搏斗，却还是败下阵来，如此周而复始。但只要我能再抬起头来，我就会带着勇士的心重新去战斗，用我的生命作赌注以换取成果。我毫不退缩地奋战，无论坐着、走着与站着，我都跟杂染从事战斗。当我躺下来也会继续和它们交战，直到入睡。每个姿势都成了战斗姿势。虽然我一次又一次地败给它们，但我从未放弃，因为我尚未达到从一开始就决心要达成的目标，那就是无可争议的全面胜利。只有到那时我才会停止战斗。

当我们毫不软弱退缩地作战与奋斗时，我们正念和智慧的力量跟敏捷性将逐步成长提升。过去像一匹野马那样活蹦乱跳与好玩的心，于焉能逐渐平静下来。到此为止，心仅仅记得三摩地的含义为‘坚定不可动摇的平静’，接着，才会逐渐于内体验到三摩地那坚定与不可动摇的平静。而后，在古代经文中有关三摩地的记载就变得十分清晰：它存在、真实，并且出现于心中。当你在自己心中实际体验到三摩地时，一切有关古经文中对三摩地描述的疑惑会消除殆尽。届时，你的心将会平和及光明，开阔且自由。在此之前它是如此地壅塞与狭隘，使得你前进之路被阻碍了许久。

当我自己亲身经历后，它成了一个启发性的经验，使我坚信我此生必能体证道、果与涅槃。仅是在三摩地中所感受的平静，就令人满意到让我确定在我身为人类的此生中绝不会缺乏满足。为了累积能趣向道、果及涅槃——我肯定自己终将体证——的个人财富（修行资粮），我所投入的初始资本就是三摩地资源——心的宁静与平和。而在我体证并清楚了解三摩地后，我很乐观，通过同样的努力，我便能在法的修习上逐渐获得越来越多的财富。

届时，四神足（四种圆满成就的根基）就越来越明显了。它们是：

- 一、欲神足(*Chanda*)：对禅修过程以及禅修所带来的成果感到欢喜、满足、踊跃，并持续在心中生起，像泉水般不断从地面涌出，使得心在所有情况下，无时无刻都感到神清气爽与快乐满足。
- 二、勤神足(*Viriya*)：不懈地努力。不管行住坐卧都应当伴随着精进，以便完全根除杂染的庞大家族及它所有的成员。
- 三、心神足(*Citta*)：对维持心中美妙的法味，始终念念不忘至诚关心。努力确保没有危险的毒素会渗入而破坏了法的滋味。
- 四、观神足(*Vīmaṃsa*)：内在的沉思与观察。即对于与心有关的种种事物，勤奋地搜寻和探讨它们的因果关系。

我们必须尝试去训练那被杂染愚弄的心，使它有所改善，以便朝法的方向——即正念和智慧的纯熟来成长与发展。然后，心就不会像以往那样退堕与迷惑。四神足[*Idhipāda*]也将一天天地增长，使得欲、勤、心、观这四个要素融合为一体，并因而获得随时随地用以对抗杂染所需的力量，其唯一的目的是要将它们彻底摧毁。

当三摩地已被发展到足以在心中稳固确立，并且能在任何时候被建立时，那么你应该透过观察内外诸法¹⁶加速往智慧的方向前进，使它们全都汇聚于三特相——无常：短暂，苦：不满足，非我：不具自主性。接着，四神足会开始密切协调它们的工作，直到它们成为带来力量的自动运行途径，跟随着正念与智慧的引领。

自此以后，若把修行说成是对抗杂染的肉搏战，那也没错。当我们为究竟解脱奋斗不懈时，我们想从苦中挣脱获得自由的热切渴望与俱增。如果这意味着会死于搏斗中，那就让死亡来到战场吧；换句话说，以无惧死亡的战士精神来战斗，就是如此！而若能免于死亡，那但愿杂染会明显屈服于最先进的武器，即正念和智慧的每一次猛烈攻击，而冰消瓦解。

在禅修开始，心尚未证得三摩地的平静之前，即便是一个勇猛精进的禅修者，以他的生命作赌注，到最后也往往会落得伤痕累累。他得到的成果似乎跟他的努力并不相称。这是因为他仍未具备应有的娴熟技能

来与杂染战斗。因此，一个修行者必须接受这样的事实，那就是一开始他将会承受相当多的‘伤痕’。通过经验，他开始明白其原因，并学习去调整他努力的性质及所运用的方法，以便在未来能更为适用。我自己就有过类似经验。在我还未能妥善掌握禅修的原则之前，我差点就死去。

当为了开发智慧去修习解剖身体的各个部位，将它们分离出来，并就它们不净(*asubha*)、不如人意(*dukkha*)、无常(*anicca*)，与无自性(*anattā*)的真实本质去审察它们，直到这些真相逐渐地清晰，那么我们在修行上的努力可说是已获得‘起飞’，并且变得无畏及勇于冒险。其结果在正念与智慧的发展上将显而易见，会加速在五种业处领域——发(*kesa*)、毛(*loma*)、爪(*nakha*)、齿(*danta*)、皮(*taco*)——上的工作，并扩展到各种现象的本质(*sabhāva-dhamma*)。透过全神贯注地审察，使我们能看见身体及其各个部位的真相，直到贯穿了每一部份，并且能跟无处不在的外部现象连系起来——至此我们了解到它们都是同样的属性。这就摆脱了对身体的一切疑惑和不安，进而能逐渐地破除对它的执取。

这种用来探索和分析身体的正念与智慧是无畏及勇于冒险的。事实上，比起一般用于其他禅修领域的更有过之，但对眼前的工作这是适当的——因为至为粗犷的工作需要大胆及敢于冒险的正念和智慧来取得成功。这有点像是一块粗糙的木头，需要以激烈的手法来予以塑形。同样的，诸蕴中最粗显的是身体，用来探索其本质的正念与智慧，必须依照

对眼前工作的适当性来进行。当正念和智慧最终如其本然地了知了此蕴，并且破除了对它的所有执着，这探索就会自行消失。好比一个熟练的木匠，会以任何他觉得必要的方式去形塑一块木头。当老练的木匠在形塑一块木头时，只要完成了所有粗略工作的阶段，他自然就会停止那工作，无须任何人去告诉他何时停止。

名蕴[nāma khandhas]包括了：感受(vedanā)、记忆(saññā)、念头与想象(saṅkhāra)，以及意识(viññāṇa)，是更加细微的蕴。因此，智慧观察它们的方式也应当相对的细腻。用来探索这四种蕴的正念与智慧必须具有精微及细致的特性，就很像水能到处渗透那样。对这四种名法的审察可直接导向三特相。三者中的任一项——无常、苦或非我，都可被使用，就看在观察中哪个最容易运用。但在探索粗糙的色蕴时，所用的不净观方法，于此并不适用。

四种名蕴的任何一个都可依情况被选来进行观察。例如，痛感生起时的受蕴。对此，你必须探索身体、心与痛感之间的关系。分离这些因素，并去比较身体及感受的性质，以便查明它们到底是什么。它们是一模一样的东西，或者各不相同？观察它们，分析它们，并且以真实的智慧将它们弄个明白。别只是马马虎虎地掠过，然后就让它过去——那是杂染的行事风格，使我们怠惰无力以便将我们击败。这并不是能在法上获得进展的方式，因为法意味着带着真实的正念与智慧前进。你绝无法用任何其他方式见到真理。你必须以正念和智慧的模式来观察，直到在

所有情况下你都能完全了知真相。

在观察疼痛感时，别指望疼痛会消失，因为你越想摆脱它，就越增长苦集，制造出更多痛苦的因素。相反地，你应当渴望认识和了解苦受在身心之中自行展现的真相。这种热望是道[*Magga*]，让你辗过一切杂染，而当你非常清楚地看到身受的真相时，跟着就会产生出道果(*Phala*)。心在观察时，愈是渴望知道并了解当时的真相，为此，努力的程度也会更加增强。

所以，在进行疼痛感的观察时，你应该只对洞见疼痛的真实本质感到兴趣，与此同时，去掉任何想从观察范围中摆脱疼痛的渴望。别让希望疼痛消失的欲望阻碍了你的前进，否则在你不知不觉中，负面的欲望将会摧毁对道与果的正面渴望。届时，你将无法找到你所追求的东西。相反地，你只会对死亡感到恐惧，并软弱地去寻求对别人的依赖。这正是杂染，是苦集，它们在你修行的领域中持续肆虐。这就是为何我急于警告你们所有禅修者，不然我担心你们将会被杂染所愚弄。杂染的行动往往太过迅速，使我们无法跟上并识破它们。只有那些修心的禅修者，能够清楚地明白各种杂染的诡计，并将它们全部从他们的心中彻底驱逐出去。

当探索诸蕴中的苦受时，尤其是身体上的疼痛，别去想疼痛的严重程度，或者它对你健康可能产生的影响。反之，要思考如何认清身体、感受以及心的真正本质。这三者随时都准备把真相展现给那些带着战士

的气魄来修行此道者——他们下定决心非要清晰和全面了解佛陀的圣谛不可。

那个使我们希望疼痛消失的恐惧，乃是杂染家族的首领，它逐渐消耗我们的能量，并削弱我们的抵抗力，直到我们灰飞烟灭。请注意并牢记在心，我们千万不要被它的伎俩所迷惑，因为它就等候埋伏在道的入口处，准备阻挡我们的去路，并在我们有任何机会能前进时，抵制我们在法上的进展。请记住，没有任何杂染总是软弱、粗心或笨拙，就如同那些向来如此的修行者。我们经常就是摇摆不定，任由杂染把我们拉走，并将我们打得稀烂，然后烹煮成供全家享用的美味佳肴。

因此，当你到达了一个紧要关头，就是在正念与智慧和强烈疼痛交战，观察及分析它们以便找出真相之时，你必须用你的正念及智慧转而去面对并穿透疼痛。易言之，让正念与智慧盘旋并深入到体内疼痛似乎最剧烈的那一点上。以正念集中心意，而以智慧解开感受、身体及心的纠结，它们都已经混杂在一起，查明这三者究竟是同样的东西，或是各自存在。分析身体、感受与心之间的关系，查看它们的精确细节，以正念和智慧来来回回一次又一次地审察它们。别去理会疼痛的严重程度、是否会消失、你能否存活，或者其他任何事情，比如你身在何处，现在是什么时间。在那时，你必须只关心为了能清楚认识身体、感受以及心的真实本质，所正在进行的观察，心无旁骛。正念与智慧必须不断保持意念于当下，并对正在进行的工作，予以严谨及密切的注意。别让意念

偏离手头的任务。别期望任何特定的结果，也别去猜想苦因的性质、灭苦之道，或是苦的止息，以为它们必定是这样或那样。所有这些想法，只是敞开了让苦因进入的大门，并让它在你努力修行的领域中发生作用。它们只会增加你所经历的痛苦罢了。

我们这些修道者必须时时刻刻对杂染小心翼翼、提高警觉，因此我们不能松懈而分散了注意力。同时，我们应该专心致志地去作我说过的观察，像肉搏战那般去进行。凡是善的将留存下来，并与真实法、解脱法同在；而任何恶的都将会被摧毁。但别让你自己在奋战中被压垮及歼灭。你必须勇敢战斗，使得唯有杂染被消灭掉。任何其他结果，对一位有如勇士在战场上志在必得的修行者，都是错误及不恰当的。

在同时对身体的疼痛与心进行探索时，你应该将它分为三个类别，持续不懈地运用智慧来体悟其真实的本质。然后你就会毫无疑问地清楚了知身体、疼痛和心的真相，通过一次次战斗，逐渐带领你走向攻克杂染的胜利。你不仅将变得无畏于剧烈的疼痛，同时也无惧于面对死亡，它将被视为一个自然的真理，就如同看待身体、感受以及心的方式一样。接着，你将会挣脱对死亡的恐惧——这是杂染用来蛊惑我们的天大诡计之一。

一旦它们的真相被清楚地了解后，在各自的领域中都真实不虚。身体依照作用于身体的因缘而真实呈现，感受随着作用于感受的因缘而真实呈现，心则依据作用于心的因缘而真实呈现。它们个个都法尔如是，

不会影响或干扰到其他两者。即便是死亡，也是真实的自然法则，那么为何要被它吓得胆颤心惊，让杂染能逮到机会来嘲弄你呢？

当正念与智慧毫不退缩地观察，直到它们清楚地了解身体、感受及心的真相时，会发生以下其中一种情况：

一、所有疼痛感在那一刻瞬间消失。

二、就算疼痛没消失，也不会如往常那样与心联系。

三、心进入深度的宁静，并且美妙得难以置信。

四、已变得平静的心，展现出一种令人惊异的‘纯然了知’¹⁷境界，而且不和任何事物有所关联。

五、当心进入彻底的宁静状态时，身体完全从觉知中消失。

六、若心彻底观察直到它切断与疼痛的联系，但尚未完全统合并坠入一心的境界，那么它仅仅只是知道周遭的一切；同时身体也只是存在着，却与心没有任何直接连结。

这些结果来自于我所描述的观察方法，它们只能在修行圈中找到。如果你想亲身体验这些成果，就必须依照上述方法来修习。那么你看过的这些说明，肯定就会在你自己的修行上应验成真。

剩下三个名蕴的观察，包括记忆、思维造作及意识（想、行、

识），有时也会牵涉到身体，就如同感受那样。提出这点是为了让那些如是修行者，依据出现在他们禅修中的状况自行去思考及观察。当心已看透并完全放下色蕴后，对这三个名蕴的观察就成了主要任务。但只要心还没放下色蕴，这观察势必就会与身体纠缠不清。每位禅修者都有责任为自己去厘清这点。他心里要明白，他的观察应当涵盖所有诸蕴，或者应该专注于某个特定的蕴。只有禅修者自己会清楚，在每个修行阶段里，哪种观察最有助于他放下对诸蕴的执着。

色蕴需要一个非常广泛、彻底的观察。人的身体是一个非常广阔且复杂的主题，因此用来观察的手法不能一成不变，必须有弹性。这有赖个人去设计自己的方法。你可以在心里把人体解剖成各个组成部位，直到之前的那个人全都变成残肢碎片。你可以去观察身体不净的本质，专注于它使人作呕的层面。你也可以就三特相(无常、苦、非我)中的任何一项去观察身体，或是三者一起运用。你应该持续这么做，直到心具有善巧且精熟于不净观及三特相的领域，并进而化解了所有疑惑。然后，你就会自动自发地放下对身体的执着。

当心已放下色蕴，它会转移注意力到想、行、识那三个名蕴，运用它所具备的极致正念与智慧不屈不挠地持续追查它们。由于正念及智慧已经处于完全纯熟的阶段，它们会自己去进行这项工作，不需要以任何形式去逼迫它们。这种熟练的正念和智慧开始自行展现，是起于修习观

身不净的阶段。到了身体已完全被放下时，这种能力已经充分地开发出来。

在心转移它的注意力到想、行、识的当时，对于全方位地观察每个角落已十分善巧和完全精熟。不再显现出任何无精打采及漠不关心的迹象；相反的，当它变得如此全神贯注于观察而不想休息时，它持续不断的活动必须受到限制——意即要让它禅定中休息。在此阶段，我们曾于古经文中读到有关大念住与大智慧的字眼，将会在不断围绕名蕴，观察着它们方方面面的正念与智慧上活灵活现。我们再也不需要就此去询问他人了。

打从透过观察，不净的真实本质被相当清楚地领悟开始，所有的懒散和倦怠就完全消失了。它们似乎已在心中杳无踪迹。据此就可明显看出，怠惰及漠不关心同样都只是杂染家族的成员。它们始终捆绑住众生的脚，束缚了众生的心，致使他们无法踏上趣向良善与正确的道路。

然而一旦它们被正念与智慧所引领的苦行之火(苦行法)所点燃，它们就会被焚烧殆尽。怠惰从此就在心中泯然无迹。所仅存的，是全天候高度专注于各方面的努力，除了睡觉之外。虽然杂染还潜伏在心中，但它们不敢阻碍行者在禅修上的努力。因此，杂染被永久埋葬只是早晚的问题。一个在面对色蕴时就已发展出卓越正念及智慧的人，在观察那三个名蕴时，他会进展迅速且熟练。在相对的世俗里，没有任何其他层次的正念与智慧能如此快速地行动。

那已放下色蕴的心，还需运用出现在心念中的身体视觉影像来作为锻炼正念与智慧的对象。正念和智慧去追踪这些不断出现而后消失的影像，它们一再生起又消失，直到这些身体的影像快速生灭有如闪电。在那之后，心中就不再存有任何身体的样貌，也空无任何外在与内在的物质形色。观察这些事物的所有兴趣，自此荡然无存。

然后，意念转而全神贯注去审察那三个名蕴中的某一个，或三者同时一起审察。由于这三个心所是在心中生起，也在心中灭去，如今心就成了主要的观察目标。这些心的所缘在生起跟灭去时都被智慧加以观察和探究。当正念与智慧最终洞察了这些蕴的真正本质，就看出记忆、念头及意识都只是不断生灭的短暂现象，没有任何真实的连贯性。

在观察名蕴的阶段，心中没有任何来自外在世界的事物，但那三个心所还存在其中。因此，心必须谨慎地去彻底检查这三者，一次又一次地看出它们的无常、苦及非我，直到心对诸蕴的这些本质都笃定无疑。而后剩下的问题就是本心自己，那是根本无明的唯一住所。这观察继续集中在心与名蕴的关联，直到正念与智慧清楚地明白了伴随无明的名蕴是有害及虚妄的。接着，心里的无明就冰消瓦解，在那一刻完全从心中消失。

当无明——杂染的核心——在心中消逝，作为杂染与无明工具的诸蕴并未跟着消失。它们转而成为纯净之心的工具，不受染污地续存着，不再如过去那样被任何杂染介入及管控。纯净的心与纯净之法并不会去

逼迫诸蕴，或是像杂染那样紧抓着它们。心只是以不偏不倚的方式仰赖诸蕴来作为它的工具。

这是从心中洗净生死坟场的工作，以使它们完全不复存在。最有智慧的人总是用这种方式来净化自己。谨记这点，并努力将其付诸实践，好让你们自己能觉悟真实法的本质。当心体证到法是全然纯净的，它也会了解到一切诸佛的真正本质。而后，对佛、法、僧的所有疑惑也会一并消失。

于心的战场所进行的这场杂染与法之间的战争，就在禅修者的心中戛然而止，杂染被摧毁并消失后，心变得完全纯净。那时，所有的问题都终止了。因此，我恳请我的追随者们，无论是比丘或其他人，去了知那能撼动世界，并将所有众生从杂染的沉睡中唤醒的法。趁着还有阿姜在教导此法时，现在就赶紧去了解。那么，你就不会像过去那样，继续成为杂染的祭品——在那些各方面都远比杂染聪明的智者眼中，这是十分可怜的。我们这些让杂染哄得昏昏欲睡的人，即便还醒着，都很可能会将毫无价值的东西当作是宝贝。我们常常将有害的看成是好的，而把值得赞赏的看作是坏的。我们把背负的沉重负担当成是美丽闪耀的饰品来穿戴，并感到非常满意。但当我们尝试去做一些良善之举，我们往往粗心大意地随便做做，只是摆足姿势而已，因此结果难以预期。我们无法找到任何足以信赖的一贯性或标准。就如一根插进一堆牛粪的木棒，就只能等着它倒下来，我们永远无法在自己身上找到坚实之地。仅剩的

只是一颗没有任何重要意义的心，因此我们的所有行动往往都对自己有害。之所以如此，是因为我们疏于训练自己的习性，使之能依循正确而适当的方式来行动。

由于这样的疏忽，比丘变成没有价值的僧人，而在家人成了没有价值的俗人。他们散布在这世间的好人当中，为数相当可观。如果我们必须在‘善修正道’ (*supaṭṭipatti*) 的如法真实比丘——或实践布施、持戒和禅修的如法真实在家人——以及那些没有价值的比丘及在家人之间作出选择，我们会选择哪一条路呢？我们必须好好地审视这个课题，并尽快作出决定，因为一旦我们死了，那就太迟了。我们应当期盼能获得的美德，不是只来自于穿上黄色的袈裟，或者在我们的葬礼上邀请比丘来诵经并接受粪扫衣 [*pamsukūla*]。这完全得仰赖我们去训练自己能具备善巧之法，意即要在我们还活着的时候，就善于去除所有恶法。别说我没提醒过你们！

请留意这个警告，并将它谨记在心；然后尽量依照 *attā hi attano nātho* 的原则来修习——当你走在修行道上尽可能依靠自己，让法来照亮修行的道路。那么你就不会成为一个落伍的比丘，或是一个落伍的在家人，落后于佛陀秉持无上慈悲，以直接的方式来教导良善与德性，以及道、果、涅槃的时代。

我已日趋年迈，带领及教导追随者对我不再是件轻松的事。与此同时，一群群的比丘和沙弥持续涌入寺院来接受训练与教导。当你们来跟

我学习及训练时，你们得自我承诺要抱定真实的决心来修行。别带着三心二意的态度，损害了你自己跟你那些渴望修法的朋友们，因为这种态度会同时毁掉你自己和他人。

杂染不会饶过任何人（即便你向它们投降），无论他们是谁。我们比丘及沙弥必须明白，杂染一直以来都是我们的敌人。它们并不怕任何人，即使是出家人。你绝不能以为它们会向你下跪并为你服务，服侍你且关照好所有禅修条件，使之舒适便利，以便让你这个‘它们的大师’在各方面都不受困扰。虽然你已剃度为比丘，但你心中的杂染其本质未曾改变，在你剃度前，它们老早就蹲在你头上了，而且它们绝不会同意自己下来。因为它们一向都是霸凌比丘的暴君，对在家人也一样，它们并不畏惧这世间任何地方的任何人。如果从此刻起，你不赶紧彻底摆脱它们，让它们从心中被完全摧毁与驱除，那么它们将会永无止境地继续下去。

今天，我敞开心胸并向你们说明了一切我所知的修行之道。我已经阐述了那些因——即严格而能有效对抗杂染的方法；以及那些果——即勤奋依循这些方法所带来的各种成果。我已经毫无保留地向你们透露了这一切，没有任何一丝的隐瞒。

因此，现在你们每个人都应该采用这些方法，竭尽所能去清理掉在你们内心那些沉重难缠、无法无天的杂染。但可要小心，别让那些杂染收拾了你——使你对它们俯首称臣——而不是被你清理掉。这是我极为

关注的事情，所以我不想看到它发生在你们身上。在过去我自己曾被它们击垮过。我从中学到了宝贵的教训，是故我不得不警告大家要避免掉入同样的陷阱。”

尊者阿姜 考的生平与修行是一个确实令人惊叹的故事。它清楚阐明有关不屈不挠与誓不两立的教法，在面对个人杂染时的有效性。这两个要素强烈地充斥于他在法上的修行。阿姜 考具有一种极为刚毅的性格，并且不管做什么都喜欢全力投入。当他还是个在家人时就是如此，在剃度后他依然带着这些特质。他在佛教中出家越久，他就越为法的原则所动容，因为佛教是一个真实的宗教，教导人们在一切所作所为中如何正确行事。

阿姜 考的修行风格以及他心灵成就的水平，都同样值得极度尊崇。他总是喜欢在偏僻、与世隔绝之处带着坚定的决心来修行，他在这方面的刻苦勤奋，是头陀比丘团体中的同侪们望尘莫及的。

阿姜 考的性格，有着钢铁般的意志，从前文中对他的描述就可见一般。从傍晚坐禅到黎明对他来说没什么困难——每当他决定这么做，他就能通宵坐禅。从傍晚坐禅至黎明不是件小事。除非一个人内心充满能割截钻石般的无畏决心，否则是办不到的。因此，我们应该给予他由衷的赞叹和激赏。这样的风范，让他完全足以成为弟子们的精神领袖，

透过忠实地跟随他的脚步，使他们能获得平和及快乐。当他还在世并且仍有着五蕴时，他对自己绝对的肯定，他已不受后有，到达了生的尽头——这是他完全自知自证的。而当他放下诸蕴的时刻到来，他在各个方面都达到了极乐的境界，从所有责任与牵挂中彻底的解脱。

愿所有阅读这令人震撼的心灵战士传记的读者，都能获得幸运和吉祥。只要你在趣向法的修行中不放弃奋斗，总有一天你肯定会心满意足地赞赏法的纯净宝藏，就如阿姜 考在他心中所拥有的那样。这是必然的结果，因为法是属于每一个依照正道修行的人。



阿姜 考在 1983 年 5 月 16 日圆寂。享年 94 岁。出家 64 年。

后记

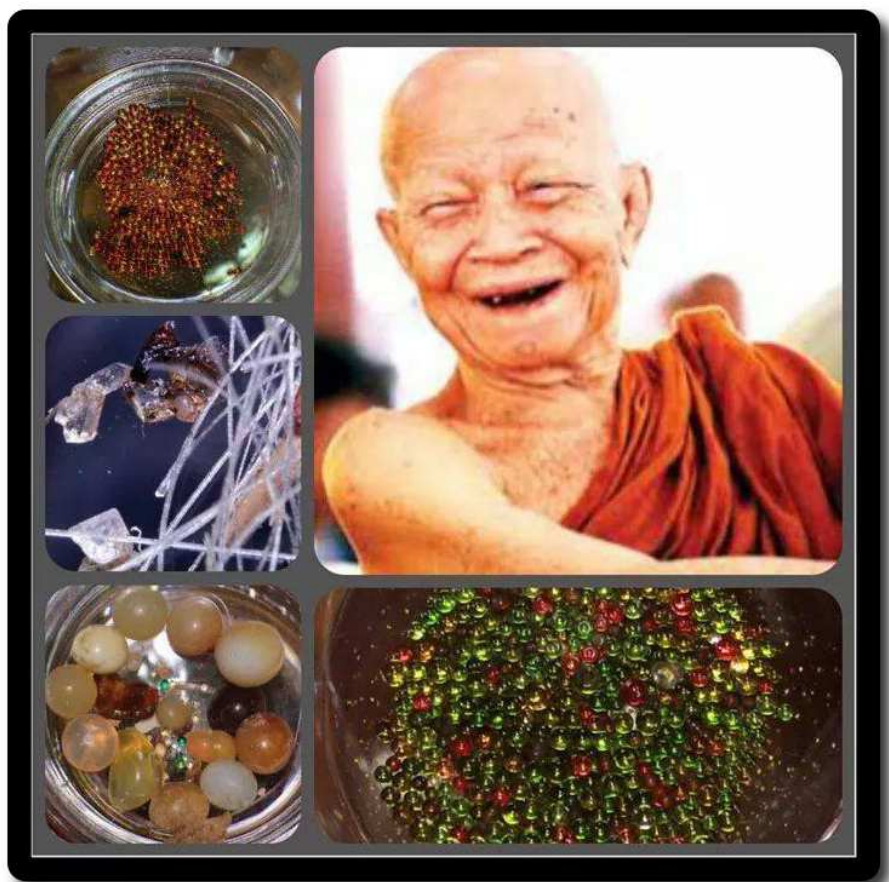
在人类生存的世界中，涅槃是固有的，但并不是专属于人类。涅槃无法在地、水、火、风，或者在任何物质世界中找到。若打个比方，我们可以说涅槃是一个绝对自由的地方，但事实上，涅槃是我们每个人心中本具的自然法则。它没有任何物理特性。不能透过五种感官来了知它；无法以哲学来揭示它；不能用科学来验证它。就算是广泛地研究佛陀的教法也无法证得涅槃，除非将那些教法精勤地付诸实践。唯有修习佛教的禅修，才能使心作出必要的调整以体证涅槃。所有过去诸佛以及他们的无数阿罗汉弟子们都这么做，让真理历历可见地显现在他们心中。

因此，如果你想要解开关于你行为的最终后果的疑惑，你必须通过禅修在内部解析它们，直到你自己能清楚地了解这些事情的真相。在觉悟生起的那一刻，就算是那些已困扰你一生的疑惑，也会在刹那间消失——千年暗室，一灯即明。

佛陀所教导的真谛将呈现给那些以勤勉和不动摇的决心来探寻真理，踏实地修习他教法的人们。为了完全觉悟有关他们自身本质与法的

本质的真理，求道者必须奋力使自己成为解脱道上的心灵战士。他们心中必须有坚定不移的决心，能够无畏地面对他们的内在敌人，找出意志的力量，竭尽全力去战斗，毫不示弱或气馁，在奋斗陷入艰难时也绝不退缩。当这种奋战的精神展现在求法上，那么时间和地点就无关乎他们对真理的追寻。不管在佛陀时代或我们这时代，涅槃始终都能被那些精勤诚挚地依循此道的行者所体证，因为真实的法永远存在于当下——就在此时此地，永恒地存在。

见到心已解脱于烦恼的沙门
——即是无上吉祥



作者阿姜 摩诃布瓦茶毗后所留下的舍利

基本上，所谓勤奋修行就是指修行者尽力保持稳定无间的念住，一再努力地持续守护心意。当念住监督着我们在任何时刻及一切姿势中的所有心理与情绪活动时，这就叫做“正精进”。不管我们是否在进行正式的禅修，只要尽心竭力让自己的心专注于当下，我们就能不断削减杂染所带来的威胁。杂染会无止息地滥制过去与未来的念头，扰乱心，把心拖离当下，拖离维持我们精进的念住觉知。



阿姜 摩诃布瓦尊者·趋向阿罗汉之道

The Path to Arahantship

附录

五蕴(*The Five Khandhas*)

五蕴包含了身体、感受、记忆、念头与想象，以及意识等聚合体。要领略这五种蕴聚其深奥微妙的意义并不容易。因此，为了提供读者一些思考的基础，以下列出它们的譬喻。这些譬喻是佛陀所教导的，可在相应部的蕴相应中〔SN 22.95〕找到。

- 一、 身体有如一堆在恒河中漂流的泡沫。
- 二、 感受就像雨落水坑。当雨滴落下时，它所溅起的水泡会迅速地破裂并消失。
- 三、 记忆好比在沙漠中所看到的海市蜃楼。它虚幻无实，只有表象。
- 四、 念头与想象如同一棵芭蕉树。当树干一层层被剥开时，里头找不到实体的木髓或硬木。

五、 意识犹如一位魔术师。他站在十字路口表演各种幻术，但〔无论多么逼真〕它们都没有任何的真实性。

当提到名蕴时，我们往往会认为它们是独立的东西或实体；但其实它们都是心的一个面向。因此，若从心展现出感受、记忆、想法或意识等作用的角度来思考则更为正确；因为它们全都是动态的，绝不是静止的实体。

记忆 (*Saññā*)

将 *saññā* 这巴利文翻译成 “perception” 已成为流行，但这是一个错误的翻译。这个误解很可能是源自于十九世纪末及二十世纪初的学者们在翻译部分三藏经典时，尝试将佛教的想法融入到西方哲学的概念中。

《牛津简明词典》将 “perceive” 定义为 ‘以意念去理解，观察，了解；透过某种感官去理解’。而 “perception” 则被定义为 ‘认识的行动、能力；直觉的识别；(哲学上)心意把对外在事物的感觉当作动机的一种作用’。

上述定义所涉及的复杂过程，包含了所有的名蕴，而不只是一蕴。在名蕴中一个被忽略的功能是 ‘记忆’。如果 *saññā* 不是被翻译成记忆，那么记忆要归属在诸蕴的哪个部分？在整个泰国，*saññā* 一直都被翻译为 “kwam chum”，意思是记忆。这是普遍被学者及禅修者们所接受的。

这个无比重要的记忆，仍未获得足够的关注。但对那些了解阿兹海默症所带来毁灭性后果的人们，他们必然很确定其重要性，这疾病使得记忆逐步丧失，直到那不幸的患者再也无从参考过去的经验，而几乎成了一个低能者。

头陀行(*Dhutaṅgas*)

头陀行是佛教僧侣所自愿从事的苦行。要知道，在所有情况下，它们的目的都是为了对治特定的杂染。因此，它们是被每位修行者在他觉得需要时去奉行的。

- 一、 穿着补缀及缝补的袈裟〔粪扫衣〕。
- 二、 只穿着三件主要的袈裟，没有多余的衣物。
- 三、 以托钵乞食的方式获取食物。
- 四、 〔不择贫富〕挨家挨户托钵乞食。
- 五、 日中一食，一坐而食〔离座不再食〕。
- 六、 只吃从钵中取出的食物。
- 七、 托钵结束后，拒绝再接受任何食物。
- 八、 住在森林中。
- 九、 住在树下。
- 十、 住在空旷处；不在树底下或屋顶下。
- 十一、 住在坟场。
- 十二、 满足于任何卧具或休息处。
- 十三、 常坐不卧；换言之，只坐、立、行，但绝不躺下。

所缘(*Ārammaṇa*)

ārammaṇa 这个字的意思是：基础、支持，或是某个事物所仰赖的对象。但一般来说，在这本书里，所谓的“某个事物”泛指心意的状态和从它所流露出的。作为心理状态的所缘，*ārammaṇa* 可以是一个外在的感官对象，或是一个由感受、记忆、想法或意识而引生的内在状况。

对于那些禅修的行者，*ārammaṇa* 通常是指一种情绪上的心理状态，无论是好是坏；虽然严格来讲，它指的应该是那些引发或促成那心理状态的所缘。

ārammaṇa 的泰语发音为“*arom*”，通常意指“情绪”。有时在这本书里，它也是情绪的意思。

注释

第一步道——礼赞佛陀

1. ‘塔帕依’是一个知名的塔寺，位于那空帕依府内的湄公河岸。
2. *Klod* 是比丘的大伞，可挂在任何适当的支撑物上。通常有个圆柱形的蚊帐垂挂在大伞边缘，用以防御昆虫，以及在某种程度上遮挡风雨。
3. 心即是法，所有的二元对立都已消失。
4. 漏(*Āsava*)一般分为四种：1)欲漏(*Kāmāsava*)：感官的欲望；2)有漏(*Bhavāsava*)：存在的欲望；3)邪见漏(*Diṭṭhāsava*)：〔染污的〕观念及见解；4)无明漏(*Avijjāsava*)：无明。*Āsava* 通常被译为“溃烂”或“腐败”，虽然依词源学认为“流出物”会是最好的翻译。

5. 苦行法(*Tapa Dhamma*)即苦行之火。苦行被看作是犹如烧毁杂染的炽盛之火。
6. 灭(*Nirodha*)，意即苦的止息。灭与道(导向灭苦之道)是四圣谛中的第三及第四圣谛。
7. 心的基础面或根基。
8. 换句话说，感受是依据其真实的本质而存在的现象。心也同样的真实，顺应着它“能知”的自然状态。两者分别存在于各自的自然领域中。
9. *vihāra-dhamma* 意思是住于法中，与法同在。换言之，就想法、思虑、态度来说，法都持续地存在心中。
10. 小屋的一面墙壁是在顶部铰接上的，好让它能往外往上推开，让更多空气进入。这样的小屋通常是用剖开的竹子及稻草所搭建。

第二步道——礼赞法

1. *rāga* 通常是指性欲或性冲动，但也可以有更广泛的涵义。
2. 又称灭受想定，所有意识与心理活动都暂时停止。

3. 在泰国，躺下通常叫“norn”。但对比丘则有个特别的用词，称为“chum-wad”。为了区分这种差别，我用‘适当地躺卧’来表示后者。
4. *Dhammānudhamma*（“法”：五蕴等诸法，“随法”：随观无常、苦、非我；生厌、离欲、灭尽。请参阅 SN 22.39-42,115-116。“修习法随法”即是“法随法行”，或称“法次法向”，为第四入流分）。
5. 禅相是一种心理感知的相，通常是视觉性的，但也可能发生于任何一种感官。它有点像梦境里的影像，但通常显得格外清晰，而且往往是在一个正常的意识状态下，因此禅相看起来就像一个世界的物体。它们的产生有各种原因，一般是内在的，但也可能由外在的因素所造成。
6. 照字义是：“…只有一种时间的人…”换句话说，在当下所有时间都了无差别。

第三步道——礼赞僧伽

1. 这个鼓的形状像是拉长的木桶，常见于东南亚。这山洞也许更适合被称为“通报午餐时刻之鼓洞”。

2. 文纳，照字义是“巨大或众多的功德”，而巴纳的意思是“罪大恶极”。
3. 这只是一种说法，因为那猎人很可能不是那长者的亲属。（应是那长者慈爱地视晚辈如子女）
4. 夜叉(*Yakkha*)是恶魔或食人妖，常有着残暴及凶恶的性格。（也有夜叉是佛教的护法神、佛弟子，乃至闻法后成为圣者。）
5. *Sandiṭṭhiko* 意思是“亲自体现”。
6. 巴帝摩卡(*Paṭimokkha*)有二百二十七条戒，组成了比丘的基本戒律。
7. 这可以跟一个佩带着勋章以显示他身份的军官相比拟。
8. 比丘的生活必需品是：袈裟、饮食、住所及医药。
9. 筛篮像是一个圆形的滤网。这意思是说，就像一只蚂蚁绕着它的边缘团团转，不晓得怎么离开。同样的，众生也在生死中不断地轮转，不知要如何挣脱。
10. 一种涩涩的水果，状似橄榄，被当作药物食用。
11. **Acknowledgement**(字义为：接受/知道)，是指知道经由六种感官而生起的感觉、意义与关联。

12. ‘阿纳拉唷’意为“无有欲望”、“无有执着”。它是‘涅槃’的同义词。
13. *Attā hi attano nātho*: 自依止，以自己为依归。
14. *Opanayiko* 的意思是“导向”或“带入”。
15. 立禅通常发生在当一个人处于经行道上。换言之，正当他行禅时，出现了某些需要他深思熟虑的事物。于是他停下来，并站在那里解决这问题。而在他清楚了解后，就会继续行禅如前。
16. 诸法(*dhammas*)在这里指的是能被知晓的万事万物。“资料”〔现象〕或许是一个合理的翻译。
17. 这是一种纯净的知，没有任何‘主体—客体’的谬见。

词汇表

<i>Ācariya</i> (阿姜)	老师。有时也是一种对长老比丘的尊称。
<i>Anālayo</i> (阿纳拉诃)	无有欲望、无有执着。它是涅槃的同义词。
<i>Arahant</i> (阿罗汉)	应供。证悟涅槃的至高境界者。〔新译：阿罗汉〕
<i>Ārammaṇa</i> (所缘)	支持；心意的所缘；对象。
<i>Āsava</i> (漏)	流出物；亦即从心所流露的感官之欲，流露的永生渴望，流露的〔错误〕观念与见解，以及所流露的无明。
<i>Avijjā</i> (无明)	根本的无知；无知于自己的真实本质。
<i>Āyatana</i> (入处)	感官的领域；亦即视觉、听觉等的领域；心理的知觉。
<i>Bhāvanā</i> (修习)	透过禅修来发展。

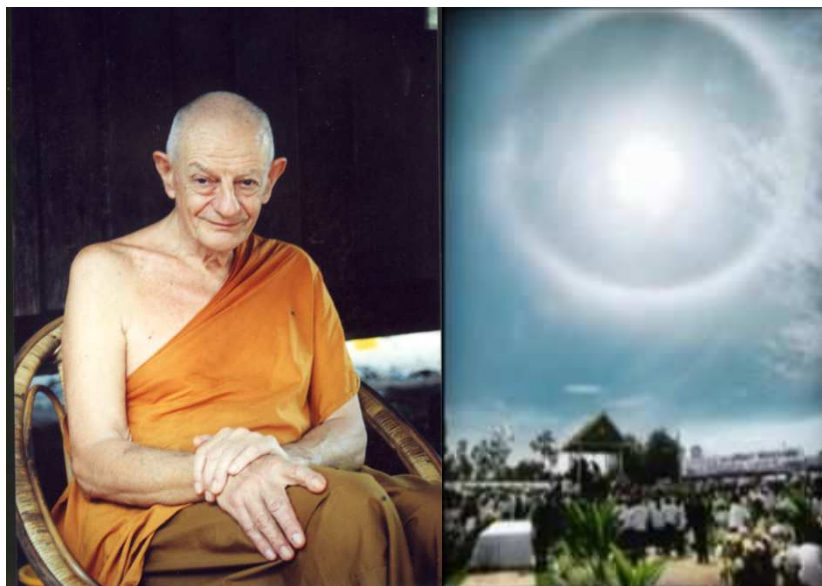
<i>Bhikkhu</i> (比丘)	通常是指佛教的僧侣；仰赖施食而维生者。（新译：比库）
<i>Caṅkama</i> (经行)	行禅；在一条专门用来禅修的小径上来回行走。
<i>Citta</i> (心,本心)	心意〔精神〕的潜在本质，是法和杂染的住处。它在纯净的状态下是不可言喻的。它超越了生与死，控制着诸蕴，但不会随着它们的死亡而死去。
<i>Deva</i> (天神)	天界中如天使般的众生，他们就在人类界域的上一阶层。
<i>Dhamma</i> (法)	真理；万事万物背后的根本规则；佛陀的教法。
<i>Dhammā(s)</i> (法尘)	复数时，意为：心意的对象，概念，见解。
<i>Dhutāṅga</i> (头陀行)	苦行。请见附录。
<i>Dukkha</i> (苦)	不满足，痛苦。
<i>Iddhipāda</i> (神足)	获取力量之道。
<i>Indriya</i> (根)	官能、功能。
<i>Kamma</i> (业)	意思是“行为”。在佛教中，身行、口行、意行有道德上的善、恶及非善非恶之分。这些行为会带来相应的果报。

<i>Kammaṭṭhāna</i> (业处)	意为〔心的〕“作业之处”；泛指一位修行比丘的“工作”。〔禅修专注的对象〕
<i>Khandha</i> (蕴)	一堆或一组。通常是指五蕴：色身、感受、记忆、念头与想象，以及意识。
<i>Kilesa</i> (杂染,烦恼)	根植于贪爱、嗔恨、愚痴的心理污染。
<i>Magga</i> (道)	道路；通常是指趣向涅槃的八正道。
<i>Māra</i> (魔)	邪恶者；邪恶与诱惑的化身。
<i>Mettā</i> (慈爱)	友善；纯净的爱。
<i>Nāma</i> (名)	心理现象；五蕴中的四个心所。
<i>Nibbāna</i> (涅槃)	意思是“熄灭”；佛教徒修行的最终目标。
<i>Nimitta</i> (禅相)	一种迹象；在禅修中，一般是视觉性的心理影像。
<i>Paṃsukūla</i> (粪扫衣)	委弃之布；由被遗弃的碎布拼缀而成的衲衣。
<i>Paññā</i> (般若)	〔洞见实相的〕智慧。
<i>Parinibbāna</i> (般涅槃)	是佛陀或任何一位阿罗汉，在过世时所达到的最终涅槃。
<i>Piṇḍapāta</i> (托钵)	沿路步行乞食。

<i>Pūjā</i> (礼敬)	致敬；礼拜。
<i>Rāga</i> (贪欲)	性欲；性冲动；爱着。
<i>Rūpa</i> (色)	样貌；外形；身体。
<i>Sākyā</i> (释迦)	佛陀所属的种族。
<i>Samādhi</i> (禅定)	禅修的平静；全神贯注的专定，有各种层次及类型。
<i>Samaṇa</i> (沙门)	隐士；修行的比丘。
<i>Saṃsāra</i> (轮回)	所有生存界域的整个范围。
<i>Sangha</i> (僧,僧伽)	比丘的社会；至少由四位比丘组成的团体。
<i>Sāsadā</i> (大师)	世间的导师；无上的导师；佛陀即是大师。
<i>Sāsana</i> (教法)	佛教；由佛陀所教导的教学与训练系统。
<i>Sati</i> (念住)	念兹在兹。（对目标念念不忘、谨记在心、保持警觉）
<i>Sāvaka</i> (声闻)	听闻(教法)者；通常指那些直接聆听佛陀教导的人。
<i>Sīla</i> (戒德)	品行；道德的行为；五种道德的规范（五戒）。

<i>Ti-lakkhaṇa</i> (三特相)	存在的事物所具有的三种特性：无常、苦，以及无我（非我）。
<i>Vassa</i> (安居)	每年为期三个月的雨安居，那段期间比丘必须住在同一个住处。
<i>Vatṭa</i> (轮转)	出生、存活和死亡的持续循环。

阿姜 般雅瓦多 略传



阿姜 般雅瓦多是阿姜 摩诃布瓦为期 41 年的近侍弟子。身为依循阿姜 曼修行之道的最资深西方比丘，阿姜 般雅——一位聪明绝顶之人，通过自身在禅修上的努力，得以在心中建立起坚固的根基。他在无私奉献，引荐阿姜 曼的教法给予众多弟子的同时，其宁静、坚定的风范也触动了许多人的生命。他成为西方僧伽的先驱，以其领导能力影响了无数出家与在家人去实践阿姜 曼的教导；而他对阿姜 摩诃布瓦之教法的翻译与诠释，也让世世代代的佛教徒得以领略泰国森林修行的传统。

阿姜 般雅出生于 1925 年 10 月 19 日，俗名为彼得·约翰·摩根，父母都是威尔士人。他的出生地是在南印度麦索利州的科拉尔金矿区，他父亲在那里担任采矿工程师。七岁时他被父母送回英国，开始他的正规教育。他跟祖父母一同住在威尔士，直到数年后他其余的家人从印度归来为止。

而后他的家庭在英格兰中部定居下来，在那里他完成了小学教育。由于二次大战的关系，他们家被迫搬迁数次后，他才终于完成中学教育。在十几岁时，年轻的彼得右脚感染了牛结核病，或许是因为饮用了受污染的牛奶。他历经几次不成功的治疗，最后只好通过手术切除脚部受到感染的骨头，他的脚踝骨因此融合在一起。这导致他终身残疾，一则不幸，但另一方面却是一种幸运，因为他不必在战争期间服役，从而使他得以避免造下许多恶业。彼得接着自由地在伦敦的法拉第之家深造，在战争刚结束时，他以电机工程学士学位毕业。

毕业后，他在印度的科拉尔金矿区担任了两年的电机工程师。回到英格兰后，他继续担任工程师的工作历时七年；先在斯塔福德，而后在伦敦。正是在这个人生阶段，彼得对佛教产生了浓厚的兴趣。他开始去沉思出生及活在这世间便无可避免地走向疾病、衰老跟死亡，其价值与目的何在。他开始质疑生存的本质，并得出结论：认为通俗信仰及科学解释都存有严重的瑕疵。在寻求真相时，他发现到佛陀的教法在理论与实践上提供了一个坚实的基础，能够作为彻底探索这些课题的平台。他广泛地研读佛经并加入了一些佛教团体。最后，受到在泰国剃度的卡比拉瓦多比丘的风范所感召，彼得决定舍弃世俗生活，不让世事的负担所羁绊，以便全力以赴地寻找真理。1955年10月31日，他于伦敦的佛教精舍剃度为沙弥，法名为般雅瓦多。

在那年的12月，为了受比丘戒，般雅瓦多与其他两位沙弥跟随卡比拉瓦多比丘飞到泰国曼谷。在帕南寺跟隆波叟住了一个月后，于1956年1月27日，他们三位沙弥就正式受具足戒，达上成为比丘。

同年七月中旬，他们全都回到伦敦，住进一间由英格兰僧伽基金会所提供的小精舍。渐渐地，其他人都还俗了，只剩下般雅瓦多比丘独自看守着精舍。他整整五年担负起掌管这精舍的责任，直到另一位比丘前来接替他的职位。在那期间，他竭尽所能无私地奉献于法的教导工作，不仅在精舍，而且还举办讲座及办理禅修营。与此同时，他也履行出家人禅修生活的责任，尽可能彻底而严格地加以实践。

然而，他有时会感到气馁，因为以这种方式所获得的经验并不足以消除他的疑惑。他深感欠缺一位可信赖的导师，一位能向他保证，在当今这个时代仍能证悟佛陀所教导的崇高目标的良师。可有任何活着的阿罗汉能指引他趣向涅槃？如果他能找到这样的引导者，他会全心全意地献身于那目标。

为此，般雅瓦多比丘决定，他必须回到泰国去寻找一位良师，一个能让他完全信任的老师。在 1961 年的 11 月他飞回泰国。刚开始，他去到曼谷附近的朱拉不拉丹寺，与尊者阿姜 般亚难陀同住。在那里时，他请求一个泰国朋友去寻找国内最理想、最受尊崇的禅修老师，并向他回报。最后，这位朋友带他去拜见尊者阿姜 摩诃布瓦，他是尊者阿姜曼的一位资深弟子，据信是一位阿罗汉而名闻遐迩。般雅瓦多比丘被阿姜 摩诃布瓦坚毅的性格与深邃的智慧所吸引，于是就入住他位于乌隆府的班达森林寺，并成为他的弟子。他是在 1963 年 2 月 16 日抵达，并持续住在那里度过他的余生。

不久，阿姜 摩诃布瓦就缩短他的法名为般雅，并从那时起，他就被简称为阿姜 般雅。接下来的 41 年，他成了阿姜 摩诃布瓦的近侍弟子。他说，他之所以能忍受泰国东北偏僻丛林的艰苦生活，主要是由于他对阿姜 摩诃布瓦与他的教法有着强大的信念。那里的气候炎热、不舒适，食物简单又粗糙，语言的障碍须克服，还有融合的脚步也让他行动受限；但他的心被他对老师的信念以及对修行的坚持所支撑着。阿姜

般雅的心意自然地趣向了智慧，使得他在禅修上进展迅速。得力于阿姜 摩诃布瓦的悉心指导，年复一年，他对法的领悟愈形深刻而透彻。

1965 年，在阿姜 摩诃布瓦的坚持下，阿姜 般雅于法宗派重受具戒。由现今的僧王——讷亚那三瓦拉和尚作为他的戒师，在那年 6 月 22 日，他于波沃尼伟页寺重新剃度。

阿姜 般雅拥有着非常细腻与优雅的特质。他的修行是无可挑剔的。他时刻都镇静及谨慎，在所有行事上都展现出智慧。他不仅使自己发展到极致，他具典范性的生命及修行也影响了来自世界各地的许多人们。从一开始他就孜孜不倦地英译阿姜 摩诃布瓦的著作，出版译着免费流通到世界各地。渐渐地，他成了各国佛教徒的一股力量与启发的泉源，他们踏上旅途来泰国拜见他。这种情形对于从他抵达后，陆续前来加入班达森林寺院僧团的西方比丘来说，尤其显着。他在指导这些僧侣的工作上，总是展现出无私的奉献，而他们也都一直依靠他来教导他们修习佛法的正确之道。

1974 年，英格兰僧伽基金会邀请阿姜 摩诃布瓦访问英国伦敦，打算在那里建立一个上座部僧团。阿姜 般雅伴随他的老师到伦敦，协助传达阿姜 摩诃布瓦的教法精髓给忠实的佛教徒。那是阿姜 般雅最后一次回到英国。虽然在当时未能建立僧团，不过他们鼓舞人心的到访为将来的英国僧伽奠定了根基。

他的工程学知识成了寺院的重要资产。打从他来了之后，几乎参与了班达森林寺院的每一项建设计划——经常自行设计和监工。阿姜 摩诃布瓦对他的智慧及工程技能极具信心，他很少质疑阿姜 般雅对那些事务的判断。无论是电气或机械，建筑或电子方面的工程，他都已能主动掌握它们，并且巧妙灵活地运用它们，这常令他的同修们感到讶异。班达森林寺院得以轻易地从一个简单的森林寺院发展为一个繁荣的寺院中心，证明了阿姜 般雅具有管理森林寺院资源，同时又能保护它的传统与禅修环境的能力。

2003 年 9 月，出现了一种疾病的初期症状，最终导致他的死亡。他被诊断出罹患了大肠癌，而他决定以天然的草药来治疗。他似乎并未受到病情的惊扰，且对药物的疗效感到相当肯定。在接下来的九个月，肿瘤看似逐渐消退，但在 2004 年 6 月，它再次出现并开始迅速扩散。当死亡逼近时，他显得极为平静，不曾因身体状况的恶化显现出一丝忧虑。阿姜 般雅于 2004 年 8 月 18 日早上 8 点 30 分在完全平静中过世，再过两个月就是他 79 岁的生日。他死时带着一颗全然平静之心——就如同他在世之时。

阿姜 般雅的遗体在 10 天后于班达森林寺进行荼毗。他的葬礼是那里曾举办过的最盛大葬礼——约有五万人出席，表达他们最后的敬意，包括超过了四千名的僧众。在他火化当天出现了一些异象。当时天空晴朗，万里无云。然而，在三个不同时刻，一个圆形的彩虹出现在清澈的

蓝天，每次都环绕着太阳，就像个巨大明亮的光环。彩虹首次出现，是正当他的灵柩被放置在火葬柴堆时；它稍后再次出现，是当他的生平事迹被大声朗诵时；而它第三次出现，则是当阿姜 摩诃布瓦点燃火葬柴堆之时。这似乎是他心灵成就的力量所创造出的一个外显视觉影像，反映出他高深及精妙的德性，藉以昭告众人。它给一位出家人的生命与修行标记了一个无比优雅的结论：他的存在所散发出的慈爱与谦卑围绕了整个袈婆世界。(英文版：<http://www.forestdhamma.org/about/panya>)

《尊者阿姜 考 · 一位真实的心灵战士》

著作者 — 阿姜 摩诃布瓦

编译者 — 大地、微尘

发行者 — Wisdom Audio Visual Exchange

地 址 — Mrs. LIM TAY POH

c/o NO.1187, JALAN 17/46 ,

PETALING JAYA

46400 SELANGOR MALAYSIA

电 话 — 012-3115950

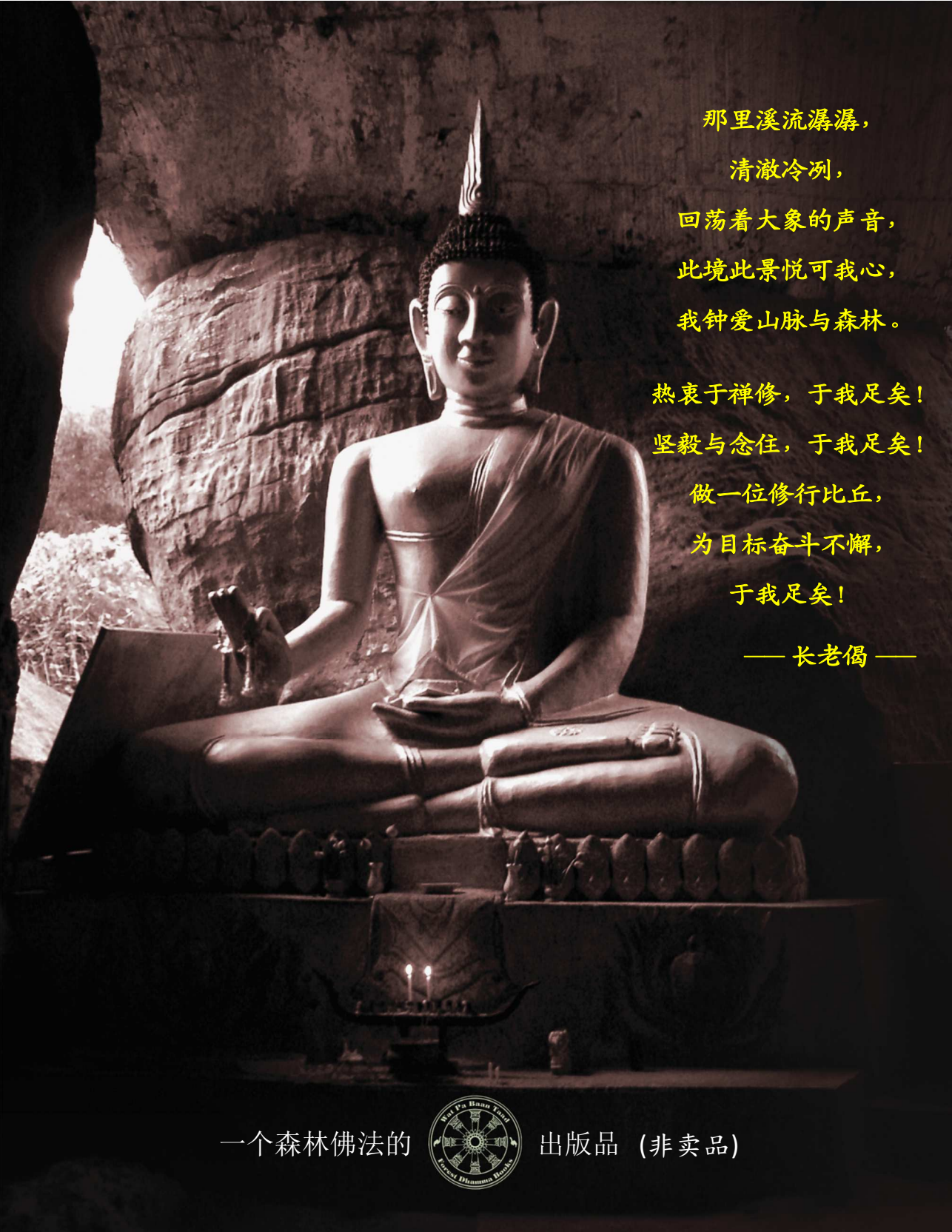
网 址 — http://www.oocities.org/wave_books/index.htm

Email — hockchai@tm.net.my



愿一切众生修习八正道体证涅槃！

SAdhu! SAdhu! SAdhu!



那里溪流潺潺，
清澈冷冽，
回荡着大象的声音，
此境此景悦可我心，
我钟爱山脉与森林。

热衷于禅修，于我足矣！
坚毅与念住，于我足矣！
做一位修行比丘，
为目标奋斗不懈，
于我足矣！

—— 长老偈 ——

一个森林佛法的



出版品（非卖品）