



破布包裹的純金

阿姜賈傳奇

戒寶尊者

我认为，我在小便的短暂时间内
禅修，比起那些懒鬼彻夜禅修的
效果还要好！

— 阿姜贾

阿姜贾传奇

破布包裹的純金

作者：戒宝尊者

中文译者：乔正一

编辑校订：李国华、城国斌

目录章节

- | | |
|------|------|
| 第一章 | 黎明破晓 |
| 第二章 | 破布 |
| 第三章 | 僧伽梨 |
| 第四章 | 白骨 |
| 第五章 | 乡间小径 |
| 第六章 | 荒野丛林 |
| 第七章 | 根 |
| 第八章 | 种子 |
| 第九章 | 纯金 |
| 第十章 | 洞穴石窟 |
| 第十一章 | 灰尘 |
| 第十二章 | 星辰 |

我要对阿贾致上深深的谢意，感谢他在我漫长的修行旅程中给予我坚定的支持与鼓励。

戒宝尊者简介

戒宝尊者¹本名理查德·E·伯德二世²，1948年出生于维吉尼亚州温彻斯特。他于1970年毕业于德克萨斯大学，但之后对学术界感到失望。他放弃了读研究所的计划，开始环游世界寻求精神上的满足。在几次辗转之后，他的旅程最终在1975年带他来到印度和斯里兰卡。途中，他偶然发现了一本由尊者那难波尼卡· थेरा³撰写的《佛教禅修之心》⁴，这本书激发了他对佛教修行萌芽的兴趣，于是前往斯里兰卡康提郊外的森林隐居处与尊者那难波尼卡同住。

最终回到印度后，他请求尊者佛陀罗刹他· थेरा⁵允许他住在班加罗尔的摩诃菩提学会⁶。经过几个月的密集禅修后，他在1975年的卫塞节⁷请求在尊者佛陀罗刹他· थेरा的指导下「出家」，并成为沙弥僧伽罗塔纳⁸。

在1975年年末，他仍是沙弥时搬到了斯里兰卡。他在科伦坡郊外的VAJIRARĀMA寺院与尊者那罗陀· थेरा⁹同住。在那里，他遇到了以苦行和流浪生活方式闻名的德国僧侣尊者那亚那维摩罗· थेरा¹⁰，这位尊者坚持认为年轻的沙弥应首先透过研读巴

1 戒宝尊者：阿姜·迪克·西拉拉塔纳 (英文原名：Ajaan Dick Silaratano)

2 理查德·E·伯德二世 (英文原名：Richard E. Byrd, Jr.)

3 尊者那难波尼卡· थेरा (英文原名：Ven. Nyanaponika Thera)

4 《佛教禅修之心》英文书名：The Heart of Buddhist Meditation

5 尊者佛陀罗刹他· थेरा (英文原名：Ven. Buddhārakkhita Thera)

6 摩诃菩提学会：Mahā Bodhi Society

7 卫塞节：Visākha Pūja Day

8 沙弥僧伽罗塔纳 (英文原名：Sāmaṇera Sangharatana)

9 尊者那罗陀· थेरा (英文原名：Ven. Nārada Thera)

10 尊者那亚那维摩罗· थेरा (Ven. Nyanavimala Thera)

利圣典¹¹中记载的论述和寺院戒律来奠定修行基础。根据尊者那亚那维摩罗· थेरा 的建议，僧伽罗塔纳搬到了马哈拉加马的 SRI VAJIRANĀṆA DHARMĀYATANAYA 寺院。在那里，他于 1976 年 6 月 26 日在 AMARAPURA NIKĀYA 受了比丘戒，由 MADIHE PAÑÑĀSIHA MAHĀ NĀYAKA 作为他的戒师。在完成第一次雨安居后，比丘僧伽罗塔纳再次拜访了在康提的尊者那难波尼卡· थेरा。在那里，他遇到了比丘菩提¹²，比丘菩提送给他一本名为《森林佛法》¹³的书，这本书是由尊者阿姜摩诃布瓦· ÑĀṆASAMPANNO¹⁴的佛法开示汇编而成，由尊者阿姜班雅伐陀从泰文翻译成英文。

受到与泰国森林传统的「森林」佛法初次接触的启发，比丘僧伽罗塔纳告别了他的戒师，并于 1977 年初前往泰国。他在曼谷的 WAT BOVORNIVES VIHĀRA 寺院居住，并于 1977 年 4 月 21 日在 DHAMMAYUT NIKĀYA 重新受戒为比丘西拉拉塔纳，由 SOMDET PHRA ÑĀṆASAMVARA 作为他的戒师。他很快搬到了乌隆他尼省东北部的 BAAN TAAD 森林寺院，并被阿姜摩诃布瓦收为学生。他在那里住了十七年，担任阿姜摩诃布瓦的侍僧。随后，他在山区森林保护区修行头陀行¹⁵十年，住在偏远的洞穴和僻静的寺院，并寻求著名的禅修僧侣提供精神指导。在那段期间，他过着简朴的苦行生活，致力于亲身体验荒野修行的非凡力量。

2011 年 1 月阿姜摩诃布瓦圆寂后不久，戒宝尊者决定是时候在美国建立一座阿姜摩诃布瓦传承的分支寺院了。在美国和世

¹¹ 巴利圣典：Pāli Canon

¹² 比丘菩提 (英文原名：Bhikkhu Bodhi)

¹³ 《森林佛法》英文书名：Forest Dhamma

¹⁴ 阿姜摩诃布瓦· Ñāṇasampanno (英文原名：Ven. Ajaan Mahā Boowa Ñāṇasampanno)

¹⁵ 头陀行：dhutaṅga

界各地支持者的帮助下，阿姜·迪克和一群尽职的僧侣和在家居士志愿者开始在维吉尼亚州西南部的山区建造森林佛法寺院¹⁶。如今，该寺院是蓬勃发展的在家和出家修行者社群的中心，在阿姜·迪克的指导下，秉持着泰国森林传统的核心原则。

多年来，戒宝尊者一直在撰写泰国森林禅修大师的传记和泰国森林传统佛教禅修书籍的英文译本。他的著作包括：《不寻常的智慧：阿姜班雅伐陀的生平与教诲》¹⁷、《沙门：隆塔玛哈布瓦》¹⁸、《梅芝凯：她的觉醒与证悟之路》¹⁹、《阿拉汉道阿拉汉果：成阿拉汉之道》²⁰以及《阿闍黎穆恩·布里达塔·噤𑖀𑖂：精神传记》²¹戒宝尊者的所有著作都可以在寺院网站 [HTTPS://FORESTDHAMMA.ORG/](https://forestdhamma.org/)免费下载。

¹⁶ 森林佛法寺院：Forest Dhamma Monastery

¹⁷ 《不寻常的智慧：阿姜班雅伐陀的生平与教诲》英文书名：Uncommon Wisdom: The Life and Teachings of Ajaan Paññāvaḍḍho)

¹⁸ 《沙门：隆塔玛哈布瓦》英文书名：Samaṇa: Luangta Maha Boowa

¹⁹ 《梅芝凯：她的觉醒与证悟之路》英文书名：Mae Chee Kaew: Her Journey to Spiritual Awakening and Enlightenment

²⁰ 《阿拉汉道阿拉汉果：成阿拉汉之道》英文书名：Arahattamagga Arahattaphala: The Path to Arahantship

²¹ 《阿闍黎穆恩·布里达塔·噤𑖀𑖂：精神传记》英文书名：Ācariya Mun Bhūridatta Thera: A Spiritual Biography

中译者序

中译者/乔正一

2024年的年初我接到戒宝尊者的一封来信，尊者表示他写了一本新书，书名是《破布包裹的纯金》，书中的主角是一位泰籍华裔的森林头陀比丘，法名是阿姜贾，本书的内容是以第一人称自述的方式记录这一位尊者此生的成长与修行经历。

戒宝尊者问我可不可以在台湾流通这本书的英文原版？但一想到台湾多数的法友可能不太习惯阅读英文版，加上之前我曾有翻译《阿姜曼正传》的经验，于是我自告奋勇表示愿将此书翻译成中文版并在台湾流通，尊者得悉之后非常随喜并授权我翻译此书，以上就是《破布包裹的纯金》中文版成书的简要因缘。

当我开始着手翻译本书，我由衷非常欢喜能与阿姜贾结下善缘，我个人真的非常尊敬与喜爱阿姜贾，因为他的个性非常率真且正直，一点都不矫情，而且很幽默，很有魅力。

为什么本书的书名为《破布包裹的纯金》？主要是因为阿姜贾的个性粗旷，率性且不拘小节，且由于宿世及今生习气的缘故，他的某些言行容易招人非议，但阿姜贾的修行成就非常圆满，因此他的老师阿姜曼曾对人说阿姜贾就是一个「破布包裹的纯金」，所谓的「破布」指的是他不修边幅的外观仪表及不拘小节的言行，而「纯金」则是指他清净圆满无瑕的内心。

提到「习气」一事，我不禁联想到佛经里的两则公案：

第一则故事在《摩诃僧祇律卷第三十》明杂诵跋渠法之八有如如是记载：

有一次，佛陀住在古印度的王舍城，当时有一位名叫毕陵伽婆蹉的尊者也在城市中居住，但他必须天天渡恒河到对岸去托钵乞食。这位尊者是诸漏已尽且六通具足的阿罗汉。

恒河中住着一位恒河水神，尊者每到岸边时，总会对河水喊说：「喂！仆人，把水停住，我要过河去！」恒河水刹时停住。每当尊者托钵完毕后，欲回住处，也是如此喝令水神。

一开始，河神碍于尊者是一位已解脱烦恼的圣人，不敢多说什么，只能照着做。但日子一久，便开始不舒服。

恒河神来到佛前对佛陀抱怨：「世尊啊，毕陵伽婆蹉尊者每次欲过河时，态度傲慢，总是对我呼之则来，挥之则去。而且每次都是叫我仆人、仆人的，我实在受不了了，请您秉公处理。」

佛陀得知后立刻派人去叫毕陵伽婆蹉尊者前来，问尊者是否真有此事，尊者也据实承认，佛陀要尊者向河神道歉并忏悔，尊者立即面向河神说：「对不起，仆人，我跟您道歉。」

河神一听气坏了，嘴巴上不说，但心里面仍嘀咕着：「这算哪门子的道歉？哪有跟人道歉还叫人家『仆人』的？根本就没有诚意！」

原来，除佛陀以及八大上首阿罗汉（如舍利弗、目犍连、摩诃迦叶等大长老）以外，毕陵伽婆蹉尊者对其他人也是动不动就叫唤「仆人、仆人」。

所有的比丘都误会毕陵伽婆蹉尊者太过骄慢势利，祇看不上不看下，于是决定举行羯磨，举发尊者的过失，但因尊者正在禅坐，所以没有参加。

众僧便派人去叫尊者来集会，毕陵伽婆蹉尊者得知所有的比丘欲对他作举羯磨，便以神通力令前来叫人的比丘定在原地，无法离开。

大家都奇怪去叫人的比丘怎么这么久都不回来，于是又派第二位使者去叫人。第二位使者看到第一位使者定住不动，便拉起他的手欲离开，没想到一碰对方的手，就像导电一般，自己也被定住了。结果第三位、第四位…所有被派去叫人的使者都接连被定住。

这时，佛陀以神足通从空中飞腾下来，并明知故问大家：「你们在干什么？」

比丘们解释他们举行羯磨的目的，并谴责毕陵伽婆蹉尊者以神通令去叫人的比丘都被定住无法离开。佛陀便以神通叫唤毕陵伽婆蹉前来，毕陵伽婆蹉一听是佛在唤他，便立即以神通现身在前。

佛陀对毕陵伽婆蹉说：「你总是动不动就叫人『仆人』，这的确是你言语上的过失，现在大家都认为你有错，你认不认错？」

毕陵伽婆蹉解释：「世尊啊，您要我该怎么办呢？我内心并不骄傲，亦不自大，更从不轻蔑于人。可是每当我叫唤其他长老比丘时，一出口便成『仆人』，但我绝没有看不起对方的意思。」

佛陀转身向所有的比丘解释：「毕陵伽婆蹉说的都是实话，他内心里并没有任何看不起人的意思，只是因为他过去前生五百世以来都是出生自婆罗门贵族，生生世世称呼别人的时候总是喊『仆人』，这种习惯延续到今生他都已出家且修成阿罗汉仍无法断除。」

佛陀又对毕陵伽婆蹉说：「你从无始生死以来，所蕴积的贪欲、瞋恚、愚痴，都尚且能永拔，现在竟然连五百世以来所累积的坏习惯却不能断除。从今日起，你开口称呼他人的时候不可再说『仆人』！」

毕陵伽婆蹉听到佛陀的教诫，很恭敬地领受，很奇妙地，他从此以后再也不随便唤他人为「仆人」。

由本篇律部的经文可知，即便是诸漏已尽的阿罗汉，依然会承袭前生累世的习气，这世上只有佛陀才能彻底断除前生累世一切的不良习气，因为佛陀有十种特殊的智慧与能力，其中一项就是：知永断习气智力，简言之，就是能彻底断除来自过去多生以来所累积的坏习惯。所谓江山易改，本性难移；又有说积习难改。这都再再说明欲改变过去的坏习惯是多么一件不容易的事，尤其是当这种坏习惯是源自自己过去多生多世所累积而来，非常不容易改变。

另一则故事则出自南传巴利语《法句经》故事集其中一篇：

有一次，佛陀住在古印度的祇树给孤独园林精舍里。当时，有五名在家人到精舍里听佛说法。

这五名在家人见到佛陀以后，便一起跪在地上，额头触地，顶礼佛足，然后恭敬地坐在一旁。佛陀便为这五名在家人开示适合他们听闻的法。

结果，其中一人竟睡着了；一人用手在地上画画；一人老是动来动去，坐立不安，且在摇树木；一人在仰头看天空；只有一人专心的听佛说法。

阿难尊者站在佛陀的身后拿着扇子为佛扇风，他对这五个人听法时的反应感到很好奇，便问佛陀为什么会这样？

佛陀解释这与他们的前生习气息息相关，那个在打瞌睡的人前生是一条蛇，很习惯将自己盘起来睡觉，到了今生成为人类，只要一盘腿他就想睡觉。

那个在地上乱抓东西的人，前生是一条蚯蚓，遇到土就想钻，到了今生这种习惯仍没改变，一碰到土便不自觉地开始乱抓。

那个坐立不安、在乱摇树的人，前生是一只猴子，本身就有躁动的习惯，喜欢在树梢间爬来爬去，到了今生这个习惯仍延续下来，所以今生会有过动的情形与倾向，并且只要一看到树就会不由自主的想摇它。

至于那个仰望天空的人，前生的职业是一名星相家，长期仰望繁星为业，到了今生习惯仍未改，还是会重复前生熟悉的行为。

最后那名专心听法的人，前生是一位很认真研究学问的学者，他过去前生听课时就已经很专心，这样的良好的习惯及治学态度，使他今生听法时依然很专注。

佛陀接着说：「阿难，若想领悟佛法，就必须专心听讲，可惜很多人都作不到。」

阿难尊者问佛：「世尊，请问是什么因缘阻碍了人们的学习？」

佛陀说：「是因为『贪』、『瞋』、『痴』。贪欲如火一般吞食一切的生命，只留下灰烬。当世界末日的时候，会有七个太阳同时出现，燃烧整个世界，但贪欲之火却是无时无刻的在燃烧。因此我说这世上没有任何的火比得上贪欲，没有任何的执着比得上瞋恨，没有任何的罗网比得上愚痴，没有任何的河流比得上爱欲。」

当佛陀说完后，那位专心听法的在家弟子就在自己的座位上证得了初果。

由上面这一则故事可知，众生的天生气质都受到前生的影响。我们可以看到许多天才儿童，生就天赋异禀。有的是数学神童，有的绘画天才，有的是音乐神童…。这些人的特殊才能，都与其前生的业力息息相关。不过，虽然如此，佛法也不是宿命论，佛陀的重点是强调今生培养好的习惯与努力修行的重要性，因为一旦业力因缘成熟，我们也都可以拥有与生具来的优秀特质，甚至是解脱的善根。

因此，本书的书名《破布包裹的纯金》就如同古人说的「人不可貌相，海水不可斗量」，凡事不可只看表面，不该以貌取人，不能只凭外表就判别一个比丘的戒德、禅定与智慧。

阿姜贾并不是一开始就跟随阿姜曼修行，他曾跋山涉水并费尽千辛万苦才找到阿姜曼。阿姜贾曾服侍过阿姜绍与阿姜曼等两位大善知识，阿姜曼曾以不具名的方式对弟子们暗指当阿姜贾找到他时就已经有三果不还(阿那含)的成就。我们从本书中可以很清楚地看到阿姜贾的修行方法主要是在心中默念「Buddho」以及四念处的「身身观念住」(身念处)，尤其是「三十二身分观」，以此破处「我」及「我所」等我见及我执。

本书的各章节内容都相当精彩，例如在第六章的末段，阿姜贾提到曾有一个阿姜曼的弟子陪同一大群达官显贵的在家人来参访阿姜曼，他们一厢情愿地劝阿姜曼吃素，并鼓吹素食的种种好处，却遭到阿姜曼以狮子吼严厉的喝斥。善哉，如果吃素就是修行，那么一切草食性动物，例如牛、羊、马、兔等等，应该全部都早已成佛作祖；又如印度外道迷信在恒河水里沐浴可洗涤一生的罪过，如果这种邪见歪理可成立，那么河里的鱼、虾、水族众生，不也应该都早已生天成圣了？佛教徒如果主张吃素才是修行，就是不折不扣的「戒禁取」，是贬抑及

诽谤佛陀与戒律的愚痴恶业，因为这种人一定都自诩自己的智慧高过佛陀，不然，明摆着佛陀的教法与戒律，何以又愚不可及胆敢跟佛陀唱反调？

在本书的第七章节中阿姜贾还提到了「优雅地老去」这一个非常有趣且极为重要的概念，对于我们在家人而言无疑是一个很大的启发与鼓励，「老」与「死」是我们每一个人都无法逃避的人生历程，但怎么老与怎么死，却因每一个人的善恶业力因缘果报的不同，彼此间存在着天壤之别的巨大差异。阿姜贾很明白地告诉我们，如果我们想拥有一个健康且有尊严的老年生活，那就应该奉行布施、持戒、禅修、多闻正法、开展内观智慧，如此，我们才能真正「优雅地老去」。

迄今，佛教界一直流传一种偏执的迷信与邪见，认为现代的修行人已不可能证得涅槃。但真的是这样吗？这种观点符合佛法的正见吗？我们来听一听佛陀是怎么说的。佛陀在无余依涅槃之前收了最后一位名叫须跋的弟子，并对他说：「在所有的教法或教义中，若无八圣道者，就绝不可能有第一沙门果，第二、第三、第四沙门果。须跋！正因为佛法中有八圣道之故，因此佛教中才有第一沙门果，第二、第三、第四沙门果。」并说道：「若诸比丘皆能奉行八正道并守护诸根，则世上就肯定会有阿罗汉的存在。」

阿姜贾的此生已是他历劫生死的最后一站，他已臻佛教最高且圆满的梵行成就，他该修行的功课皆已完成，他已没有什么地方还需要再进修了，当他此生的寿命结束之后，他已为漫长长夜的生死轮回画下了完美的句点，因为他已不再有下一生，他已经是一位诸漏皆已断尽的阿罗汉。

阿姜贾的一生就是一个不可思议的传奇，这本书就是他的法身舍利塔，这座塔里面收集了他的戒成就、定成就、慧成就、解脱成就及解脱知见成就等诸法身舍利子，阿姜贾追寻解脱及

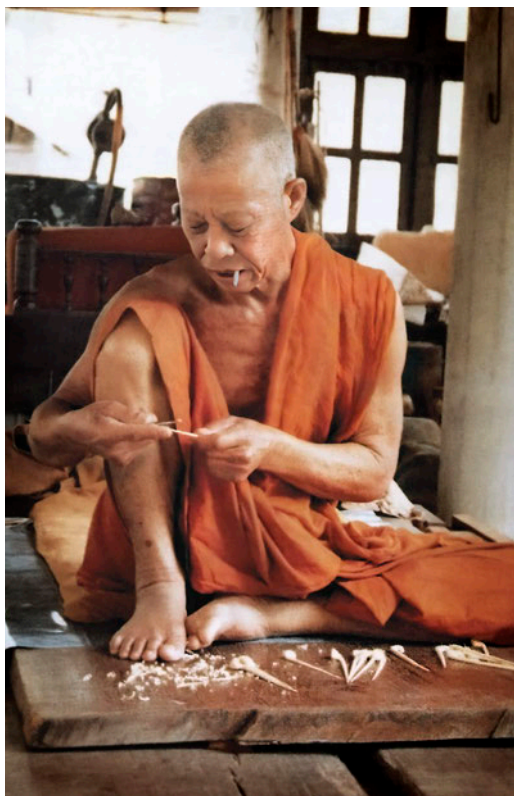
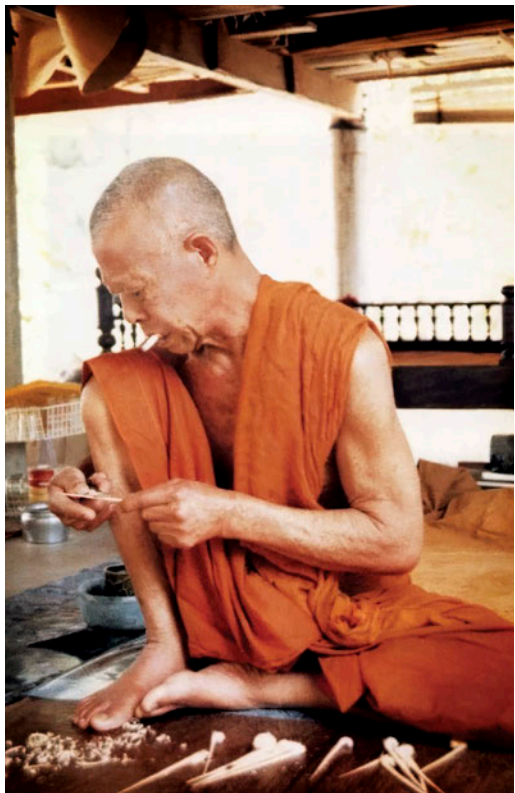
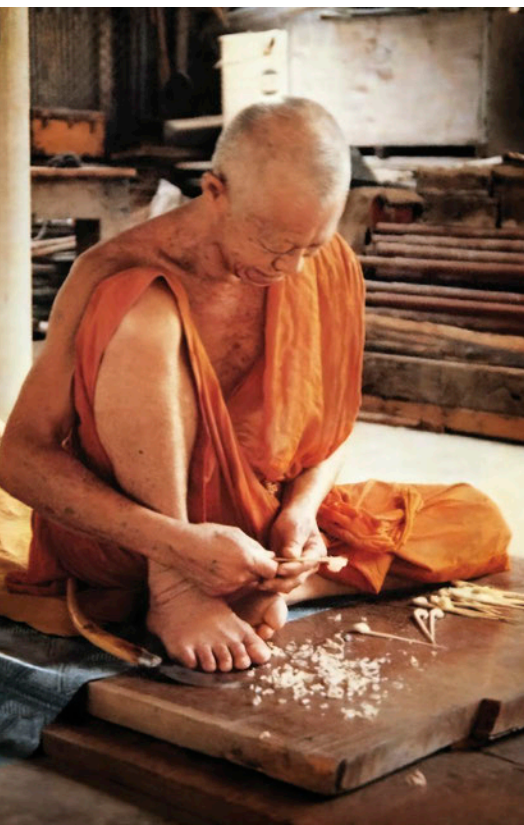
为法奉献的传奇一生将名垂千世，万古流芳。诚愿诸法友在阅读本书之后能心生欢喜及信心，能为自己人间天上的福报及未来的解脱成就深植善根与慧根等功德波罗蜜。

当初发心兴建这座法身舍利塔时，我正愁没有协助我校订与编辑设计的人，正当我发出这样的念头时，德不孤，必有邻，李国华居士竟主动与我联系并表示他愿意担任编辑设计与校订的工作，同时，他也邀请城国斌居士一起参与这一项殊胜的善业，诚愿这两位居士因此功德善业，人间天上幸福绵延，常遇大善知识，并很快地正向解脱、趋向涅槃。

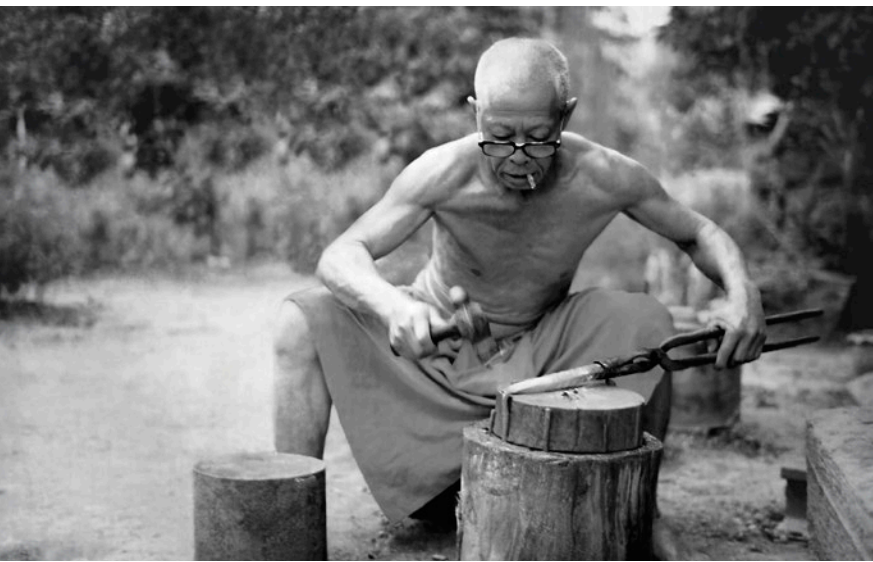
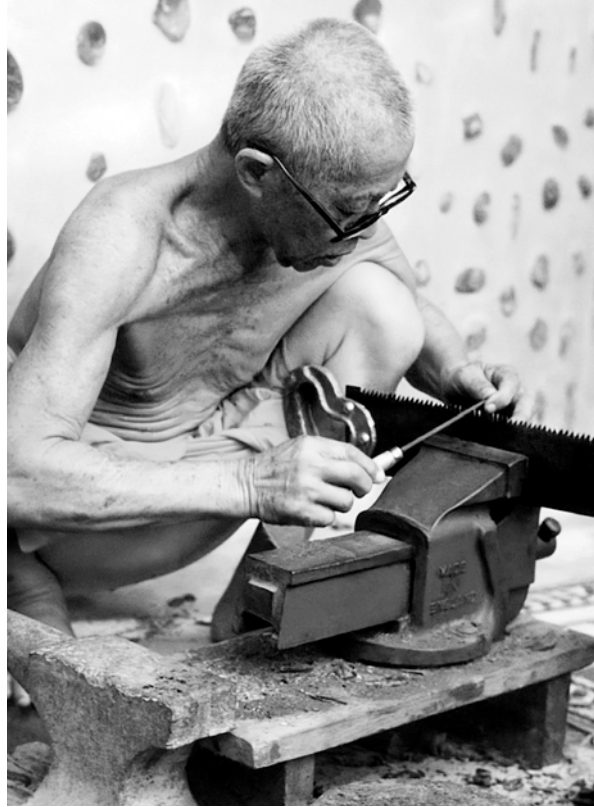
另外，倘若兴建这一座阿罗汉的法身舍利塔有任何的功德，也诚挚回向给护持佛教的诸龙天护法善神，愿祢们的天寿、天色、天威势、天乐、天眷属都不断增长，速证解脱涅槃。

最后，我愿与我最挚爱的母亲王淑美共享兴建这一座法身舍利塔的善业，愿此功德护佑她健康、平安、富裕、快乐，不堕恶道，安享人间天上无尽的福乐，常遇大善知识，速证解脱涅槃。

















第一章

黎明破晓



「阿姜贾，揭开了尘世人格的破布，显露出被包裹在破布里的纯金」

大家可以试着体会一下二十世纪初的头十年中国东南部一般农民的绝望心情，当时整个地区贫苦农民的生活条件已难以为继，比如长期的干旱造成土地的干涸；就算降雨，却又发生河水泛滥并淹没低洼地区。不管是哪一种情况，总是年复一年交替发生，庄稼的收割凄惨无比。如果没有饭吃，生活便会陷入绝境。屋漏偏逢连夜雨，船迟又遇打头风，更糟的是，当地的法律偏偏又形同虚设，可以说根本就没有王法，猖獗的盗匪经常趁机四处掠夺早已面临枯竭的粮食。谢昂，是一个出生在中国闽南家庭的长子，他的成长环境是一处河岸经常泛滥成灾的福建省某村庄，当地的水稻经常歉收，家中每年只能靠微薄的收成维持生计。台风经常翻山越岭侵入地势低洼的农村，一旦袭来便掀起狂风大作且大雨连绵数月不退，密集的暴雨倾盆而下，一切的物资都浸泡在雨水中。当河流的水位上升并溢出河岸时，波涛汹涌的河水开始吞噬堤坝，并将土地卷入洪流之中。河水的涨势越来越凶猛，河流的速度也越来越湍急，吞噬了河畔沿途的一切，漫过堤坝并淹没了稻田。

接踵而至的洪水冲走了一切，不仅冲走了这户人家的田地，还冲走了他们的家，家中的一切都漂浮在河中央。他们的房子只剩下浮在水面上的茅草屋顶，依然顽强地撑着。半死不活的农场牲畜紧紧抓住漂浮在水面上的残骸，开始膨胀与腐烂的人类尸体则在急流河水的漩涡中上下左右晃动。雨停歇后，阳光直射曝晒河水，河面上开始飘来阵阵的腐尸恶臭。这些毁灭的景象使人忆起佛陀在觉悟之夜所领悟到的真谛：生死轮回犹如汪洋苦海。

洪水过后，这个年轻人的家人打包所剩无几的财产，举家徒步穿越高山，来到下一个山谷并暂时投靠亲戚，试着展开新的生活。他们在空地上搭建茅草屋，重作冯妇，还是靠耕种为生。可是祸不单行，第二年干旱降临，土地都被烤焦，呈现龟裂状，因此庄稼全都枯萎了。

经过连番的打击，年轻的谢昂再也承受不住对生命的绝望，于是他毅然决然迎向生命中另一个关键的时刻。某日清晨，当黎明的曙光划破贫瘠的田野，他含泪辞别了父母，离家去寻找更美好的未来。他徒步踏上家中南边已干涸的泛滥平原，在平坦坚硬的土地上一步一脚印前行，土地上布满受干旱影响的稻茬。他年轻力壮，能长途跋涉且不感到疲倦。他随身携带的物品不多，只有一些塞进中式行李箱的衣服，这个行李箱是一个又高又圆用竹子编织的篮子，他把篮子悬挂在扁担上。那一年的谢昂是一个才22岁的年轻人，他独自一人走向未知的生命旅程。

犹如那个时代的许多年轻人，他加入了逃离中国南方艰苦环境的大迁徙，搬到东南亚的土地上去寻找更绿意盎然、更新鲜的牧场。他从以前的移民先辈的传说中得知，遥远南方的土地

平安且富饶。他的计划其实很简单：就一直向南走，直到抵达海边，然后藏身在一艘向西南航行的商船船舱里，并在东南亚大陆东海岸的城镇做些买卖。如果能碰上好的机遇，他便打算下船到大陆找工作。当他搭乘的中国货船终于抵达公海时，谢昂向船长毛遂自荐，表示愿意当船员以支付旅费。这艘船向西南方航行，横跨中国南海，沿途在每一个海港卸货和装货，最终进入泰国湾的海域，并在泰国东南海岸的港口城市兰辛县将船锚抛向岸边的海水。这个即将成为阿姜贾的父亲发现当地的环境条件很适合新的生活，于是他带着竹制的行李箱下船，并在这个繁华的城市里开始找工作。

虽然阿姜贾的父亲在他的人生经历中只是一个无足轻重的角色，但对于阿姜贾的个性却产生了极为重要的影响，这也是阿姜贾勇敢、坦率、自信的基础。阿姜贾的父亲是中国福建闽南人士，年轻的阿姜贾从父亲那里继承了福建闽南人典型的传统性格。

即使是与很熟的朋友及家人交谈，福建闽南人也习惯用宏亮且有力的声音大声嚷嚷，对不知情的人而言感觉就好像在争吵一样。但在福建闽南人看来，大嗓门和粗鲁的说话只是一种有效且有自信的沟通方式。虽然他们在普通的对话中经常会参杂一些脏话，听起来很粗鄙，但他们并无恶意冒犯他人。对他们而言，那只不过是一种无伤大雅的口头禅而已。

阿姜贾在出家前也因其「没文化」的性格特征与日常谈话中使用不假修饰甚至粗鄙的语言而闻名，这种行为有时会引发公众的争议。阿姜贾的个性活泼，聪明多智，精力充沛，意志坚强，自信心强。他和父亲一样，也是一个身强体壮的人，拥有不知疲倦的工作狂热，可一旦遇到阻碍时，便容易发生冲突。

当阿姜贾最终同意讲述他的人生故事时，他的严谨与不苟言笑的性格便展现得淋漓尽致，他拉开帷幕，回顾他作为一名森林头陀僧侣的一生，希望、目标、冒险与经验教训成为了整个故事的核心。他引导听众领略一个由人物、地点和事件交织而成的传记景观，并将注意力集中在形塑其修行旅程中勇猛与坚毅的特质上。在讲述故事的过程中，阿姜贾并没有回避自己的缺点，也没有回避以最坦率的方式来描绘与他互动交往的人。在提升修行的严格过程中，他对自己的要求与对学生的要求一样严格。不过，他也并非一味那么地严厉。从他讲述关于自己的怪癖和离经叛道的行为轶事中，可以窥见出他并没有那么令人人生畏，甚至有更人性化的一面，这一点可以使读者能更全面地窥见他的全貌。

在第一次的采访时，阿姜贾的心已经开悟了，虽然他外在的形象褴褛不堪，但他仍自在地与世人打交道，丝毫没有给人局促不安或扭捏羞赧的感觉。他的叙述仿佛是在向世人宣告，他对自己证悟的深度和成熟度充满着信心。他开诚布公讲述自己的一生和修行的经历，没有丝毫隐藏或不可告人的动机。他只是表现出择善固执与旺盛的斗志，这些特质都为他赢得了「破布包裹的纯金」这个称号。

西元2000年1月30日下午，在阿姜贾指导下修行几十年的一群僧俗弟子们前来参访他的禅舍，并向他提出了一个特殊的请求，他们询问他是否同意完整讲述自己的一生，好让弟子们能完整记录与保存下来，以此帮助未来后世的佛弟子。他们希望能深入了解他的个人经历与回忆，并给他足够的时间讲述自己的故事。阿姜贾当时已高龄八十四岁，已接近人生的生命终点站，当时的他身患多种疾病，身体羸弱，体力不支。他躺在藤制的躺椅上，双脚抬高以舒缓长期累积的病痛，阿姜贾同意讲

述他的生平事迹，但条件是他的传记必须是用于激励当代僧俗的修行者，使他们相信传统的佛教修行方法确实能够直接使们从苦中解脱。自从那一次的采访与随后接续的采访中获得的录音档内容便成为了本书所依据的口述历史资料。

在采访小组成员安装录音设备时，阿姜贾提醒他们，他的记忆力随着身体健康的恶化而逐步衰退，这很可能会影响他记忆的准确性。不过，虽然如此，他还是会尽力。事实上，这本书已详细记录了阿姜贾的一生以及他所处的不凡时代。

除了本书的导言与后记，书中的内容均来自这些录音的访谈，这些访谈是在几周时间内定期进行。这些录音后来被转成泰语，并以自传的形式出版，书名为《破布包裹的纯金》。

本书有泰语版的英译本，我对其重新修订，以使其更加清晰流畅。本书的英译版是一部精心编撰的作品。在取材和章节的编排上，我们都希望能突显阿姜贾的传奇人生和修行之路的特定主题。

阿姜贾先讲述了他的父亲在他很小的时候从中国南部移民到泰国东南部的故事。他提到了父母对他的成长和个性的影响。他讲述了母亲和父亲的相识经过，以及童年和少年时代的回忆故事，并描述了他出家为僧的生活，他特别强调他几十年来与泰国森林头陀传统中最著名的禅修大师们一起度过的森林头陀僧侣的生活。

阿姜贾出生在一个交通必须依靠徒步与运河船、夜间须使用烛火灯和柴火炉、道路尽是泥土路和碎石路以及以农业社会为主的年代。那是一个纯朴的时代，原始森林覆盖了泰国大部分

的陆地，茂密的亚热带灌木丛林形成了一大片的荒野，并贯穿泰国的许多地区。如今的泰国，公路在乡村蜿蜒穿行，但在当时，只有狭窄的小路穿过茂密的丛林，村落彼此间相隔往往需一天以上的步程。这些社区周围的森林里充满着危险的野生动物，令当地的居民胆颤惊心。正是在这样人烟稀少的荒野之地，阿姜贾才能找到踏上佛陀崇高觉悟之路的理想环境。

然而他对事件的叙述有时缺乏条理和时间的连贯性，这一点可从他对自己生活的即兴口述中看得出来。起初，他对青年时期的回忆并非按照事件发生的时间顺序进行。相反的，由于对童年时期某件事或某个人的记忆，促使他跳跃描述多年以后发生的相关事件，因此他的回忆是以一种比较随兴的方式出现在脑海中。比如说，在讲述少年生活时，中间他会穿插出家之后发生的故事，然后又迅速拉回到少年时的经历。因此，我不得不重新整理了故事的情节，将事件的时间顺序重新排列组合，尽可能反映准确的时间次序，比如所有与僧团生活有关的故事都被安置收录在一起，有些是发生在他出家受戒之时，有些则发生在受戒之后的几年，其他的部分也被移动和插入看似更符合传记事件时间顺序的地方，这样才能使这本英文版的内容有逻辑地从一个故事到下一个故事流畅地衔接起来。

由于是采用看似谈话性的口述方式，因此阿姜贾的回忆录便经常显得杂乱无章，比如从一个情节峰回路转跳跃到另一个情节之上，连串的事件中又不时出现即兴的佛法开示。如果阿姜贾能在出版前自己对文本进行编辑，也许就会减少一些离题的内容，并能以更清晰的结构来组织故事的情节。然而，他表示他没有兴趣这样做，因此最初泰国编辑团队也只好顺其自然。

不过，由于泰国编辑团队不愿意偏离阿姜贾的口述内容，因此还是按照他的口述进行了抄录，并在没有重大更动的情况下出版了本书。

由于阿姜贾使用的是口头叙事的方式而非书面文字，因此他的故事自然而然具有地方民间通俗与口语化的特色。由于没有事先经过排练，因此他的讲述少了复杂的语法结构和专业的词汇，反而多了些适合日常的用语和对话的语法、词汇与习惯用语。随着他的回忆走势，无论趋向何方，都给人一种朴实无华的感觉。因此，他的故事读起来就像是一个朋友对另一个朋友在谈论自己的生活一般平易近人。尽管风格形式不是那么正规，但当故事中提到了「法」这一个主题时，阿姜贾的语气便立即变得严肃、自律与谨慎，以此表达他对「法」的一种尊敬。

他的叙述描绘了他一生中发生的许多事件，其中的一些事件生动地描绘出在修行成长和进展的关键时期所发生的决定性经历。他坚持用平实无华的方式来叙述他生命中每一段的细节，而不是将事件给浪漫美化。对于过去，他既不留恋，也不耽溺。他接受了世界不断变化无常的必然性，在整个叙述的过程中始终保持务实与向前迈进。

由于阿姜贾是即兴讲述自己的生平，因此可能会出现某程度的夸张与美化，或偶尔出现时间和地点的错置，而阿姜贾是他故事的唯一来源，因此有时他的故事会出现多个版本，这便不可避免地产生了一些矛盾与差异。我试着先考虑采用最有根据的版本，或在某些情况下将多个版本的细节合并成一个版本，并将其插入事件年表的适当位置，以此来调和看似矛盾的地方。为了给这些事件提供更多的背景资讯，泰文编辑团队有时

会添加自己的评论，或引用一些有关他生平事迹的故事，而这些故事则改编自与他同时代的评论。如果这些评论有建设性，且符合阿姜贾的意思，并有助于澄清特定情节的背景，我就会将其纳入本书之中。此外，我删去了看似与正在进行的叙述无关且可能只会给故事情节增添混乱的题外话。我希望，这是一部有逻辑、有条理且趣味盎然的传记，能使现代的读者了解到阿姜贾深邃的修行成就。

阿姜贾对他生平的口述于1984年左右结束，距离他圆寂整整20年。泰国的编辑团队并没有完全直接采用阿姜贾的陈述，而是对他最后二十年的生活作了一番注解，又或者引用了其他的资讯。然而，这些充其量不过是些泛泛而谈，往往缺乏细节和实质的内容。为了弥补这些不足之处，我将编辑团队所提供的资讯与我能找到的其他资料结合起来，并利用这些资料构建出一套关于阿姜贾晚年生活的故事。因此，这本传记的结尾标题为「黄昏」，内容的主旨与重心皆围绕在他晚年的两大主题之上，也就是修建他的「布利达塔」森林禅寺以及他逐渐衰弱的身体。

为了能有连贯地勾勒并描绘出布利达塔森林禅寺建造过程中所发生的事件，我收集并比较了他的弟子们的评论和在最初十年于不同阶段所拍摄的照片中收集到的资讯。然后，我将这些资讯编辑成一段故事，其中记录了这项工作所需的巨大努力、合作与供养奉献，同时也是一则发人深省的故事，告诫人们放逸与没有节制会给努力朝向解脱的僧团带来危害。

为了精准描述阿姜贾的身体衰退以及他去世前数年面对累积的病痛所展现出的安忍，我先查阅了原泰国编辑团队提供的极为有限的资料，内容包括一系列的重点，其中胪列出阿姜贾的

病症、他的主治医生、值得注意的特别日期以及接受治疗的医院。在这些资料的基础上，我又对相关的疾病进行了一些研究，以准确描述其典型的症状，并将这些知识与当时的照片结合起来，使阿姜贾去世前发生的一系列事件增添更多的细节与内容。由于他的健康每况愈下，晚年又发生了许多其他事件，我利用这些关联替阿姜贾的传奇一生画上一个句点，最终这位心灵战士于西元2004年8月23日与世长辞。

在翻译过程中，我一直努力遵循佛教传记的悠久传统，亦即既重视事件的本身，也重视从事件的道德后果中汲取教训。换句话说，阿姜贾生活中的每一个阶段都蕴含着等待开示的佛法教义。阿姜贾本人也采用了这种方法，经由回忆向听众阐释佛法实践的重要经验。

阿姜贾的自述是从一位年长且成熟的老师的角度出发，他讲述自己生平的主要动机显然是为了教学，且主要集中在他所领导的森林头陀比丘身上。他相信，讲述自己的经历可以激励他们的修行，并阐释佛教禅修的真正目的，避免弟子们陷入怀疑和困惑。在访谈的过程中，他经常中断叙述，并强调他认为对听众中的比丘特别有益的观点或教诲。这些离题的穿插叙述往往使故事不连贯及脱节，比如有时他转而讲述简短的道德故事，并直接向听众提出告诫；又有的时候，某些题外话是关于戒律、禅定与专注以及内观禅修技巧的教导。由于阿姜贾是从自己的亲身经历来谈佛教的修行，使得这些穿插的佛法开示也赋予了故事中某些情节的寓意和权威，消除了听众的疑虑，并灌输听众信心。在阿姜贾生活和修行的佛教寺院传统中，比丘们通常对自己的个人的修行经历都守口如瓶，几乎不存在所谓的自传。然而阿姜贾并不墨守成规，他大胆地宣布了他在每一个阶段所采用的方法和取得的修行成果。从这一点来看，他对自己的生活和禅修经历所留下的记录，无论是在范围或细节

上，在泰国佛教中都是很不寻常的事。随着年龄逐渐的增长，他越来越经常谈论自己的生活，这已俨然成为他教学风格上的一个显著的特点，直到编辑团队为了撰写本书而采访他，才促使阿姜贾公开谈论他的全部修行成就。

叙事的杂乱风格与节奏似乎恰好反映出阿姜贾的大部分出家生活都是在艰困的行脚云游中度过。他对佛教出家的故事印象深刻，这些比丘们的高尚圣洁的梵行品德使他们能进行在大多数人看来不可思议的头陀苦行，因此他也开始了严格的出家修行，试图效仿他们，踏上他们走过的足迹。他从过去杰出的佛教代表人物为达到觉悟而克服万般困难的英雄故事中受到了启发，满怀希望地踏了解脱之路，渴望开始正式的修行。他认为，一个比丘若要达到「苦灭尽」，就必须坚定不移地向解脱目标迈进，无论遇到什么困难，都要保持这种动力，直到实现最终的解脱目标为止。

自古印度佛陀时代起，佛教比丘的生活方式就是以无家可归及四处云游行脚的流浪者生活为模式。这样的修行者放弃了红尘世俗的生活，离开了家庭与家人，身穿用废弃的布料缝制的简单袈裟，挨家挨户托钵并依靠在家人布施的食物为生，并以山川森林为栖身之所。他们以这种简朴的生活方式为修行的基础，为了能在佛陀的觉悟道路上取得修行的进步，他们采行了佛教称之为「头陀行」²²的修行方式。在佛教僧侣制度的整个历史中，这种修行方法的简朴性为森林头陀比丘的禅修方法提供了支撑的结构，这也有助于解释为什么头陀苦行始终能深深地融入佛教的体系之中。

²² 头陀行：Dhutaṅgas，是佛教僧侣所自愿从事的苦行

二十世纪初，这种传统的森林头陀比丘的生活方式出现了非比寻常的复兴，这种复兴后来被称为泰国森林头陀的传统，其试图重振佛教修行的古老准绳，也就是在森林中生活、严格的戒律修持与寻求佛陀觉悟之道的禅修，而这些标准在当时的出家僧侣文化中早已缺失。与之前的佛教复兴时代一样，在这一次的复兴中，泰国森林头陀比丘的角色逐渐成为了头陀苦行与禅修技巧的大师，这使他们能够直接触及到现实的另一种秩序，并将接触到的知识传授给弟子们。人们认为森林头陀比丘的禁欲梵行、苦行，尤其是他们对禅修的坚持所产生的力量，激励着一代又一代崇敬他们的追随者，使其效仿他们艰困的出家生活方式。

1937年，阿姜贾出家并进入僧团，当时的泰国的森林头陀僧侣已经在佛陀同意并鼓励的十三支头陀苦行（dhutaṅga）基础上建立了强大的禅修传统，他们称自己的苦行生活方式为“tudong”，这是「头陀行」（dhutaṅga）一词的缩写。头陀行一词的概念不仅包括须遵守全部或部分头陀支与其他的出家修行方式，还包括森林头陀比丘数月独自徒步穿越人烟稀少的荒野山林地区的传统惯例，这种艰苦的旅程往往是一种对头陀比丘的精神力量和耐力的极限考验。在行脚的旅程中，阿姜贾那一代的头陀比丘们只携带以下的基本必需品：三件主要的袈裟、一个钵、一把剃刀、一条腰带、针线、一个滤水器和一把頭陀傘及傘帳，所謂的傘帳是一種被縫製在雨傘邊緣的布幔，若懸掛在樹枝上便可形成一種類似帳篷的遮蔽物，以防止蚊蟲對禪修的干擾。

他们的日常生活充斥着森林与山脉、河流和溪流、洞穴石窟、悬崖峭壁以及危险的毒蛇猛兽。在村落稀少的偏远边陲地带，他们沿着狭窄的荒野小径徒步行脚，从一个地方走到另一

个地方。由于他们都必须依靠从这些小村庄托钵化缘得来的食物，因此四处云游的头陀比丘从不知道他们的下一顿饭会在哪里吃得到，而且有必要时，他们也做好了得不到食物的心理准备。他们只是依靠严格的头陀纪律和坚定的意志来完成他们为自己设定的艰巨挑战。

阿姜贾出家之后，他也加入了那些无畏的森林头陀比丘的行列，这些比丘们从事头陀苦行的修练，为的是去除心中的烦恼污垢。为了实现这一个目标，头陀比丘必须彻底改变日常生活的思维与习惯，而这种转变需要誓言承诺、勇气以及一生的坚持与修持。

这种禅修的生活方式结合了安居和云游行脚的生活，所谓的安居是指比丘们都聚集在森林头陀僧体的禅寺之中，在有权威的禅师或老师的指导下精进修行；而所谓的云游行脚则是指比丘们在修行结束之后展开行脚的修行方式。阿姜贾对头陀修行的认识则始于森林禅寺的生活，在那里，他接受阿姜孔玛²³的教导，阿姜孔玛是一位智慧卓著且受人尊敬的高僧。在寺院里，他的生活受到严格的约束与规范，比如：禅修的常规功课、法堂的仪轨、师徒相互间的礼节、早晚在佛像前的诵经，以及佛教僧侣必须遵守的戒律等等。阿姜贾学习了基础佛教的禅修业处，比如在心中默念「Buddho」（佛陀）的正念培育以及对人体各个器官与部位的禅观，透过这种修行方式能强调对传统僧侣价值的尊重，而森林禅寺则能够保有比丘们对正统佛教修行承诺的完整性。虽然许多森林头陀比丘在独立修行之前都要在老师的身边生活和学习许多年，但阿姜贾因胆大且富有冒险的精神，却是一个明显的例外。随着时间的推移，阿姜贾成为了率先使用新修行方式的头陀比丘之一，使历史悠久的头陀苦行增添了新的一面。

²³ 阿姜孔玛 (泰文原名：Ajaan Kongmaa)

在进行扎实的戒律和禅修训练的同时，森林头陀僧团还会要求比丘们定期遵守一些重要且核心的头陀支，比如：住在森林中，每天行走托钵化缘，一天只吃一餐，所有的食物都必须直接从钵中取食等等。比丘们还被鼓励尝试其他适合自己秉性的修行方法，比如说，只穿用废弃布料制成的袈裟(粪扫衣)，住在户外，在大树底下、山洞石窟或悬崖峭壁下露宿，以及不躺卧等等。这些修行方法都被视为高阶的头陀苦行，当比丘认为已经做好加强禅修的准备并欲将内心的力量测试到极限时，他们就会自行决定采取这些修行方法。

阿姜贾的叙述揭示了他对自然环境的深刻理解，从他的描述中可以窥见泰国有许多地区蕴藏着丰富的原始森林、清澈的河流与溪流、空气清新凉爽的宽阔洞穴石窟、被天然泉水浇灌的高山丘，以及大量野生动物，泰国是一个拥有多样且庞大生物的环境，自佛陀时代以来的几千年里，南亚与东南亚的生态环境与自然景观几乎从未遭受人造的破坏。尽管几个世纪以来，人们对森林头陀禅修的重视程度犹如月亮的盈亏时高时低，但这片原始荒野仍一直都是潜心修行者的理想隐居之地。然而，这种情况在二十世纪的中期却发生了根本性的变化。

1916年，也就是阿姜贾出生的那一年，泰国近70%的国土被广袤的阔叶林所覆盖，那个时候的头陀比丘都可以四处徒步行脚，从国家的一端走到另一端，穿越无边无际的荒野。但由于后来猖獗的森林砍伐，到2004年，也就是阿姜贾去世的时候，全国只剩下百分之二十的地区还保留着森林，而那些日益减少的荒野山林区大多被局限在国家森林保护区域内。如此大规模破坏古老的荒野山林地区，也意味着森林头陀比丘的修行活动范围最终只能剩下被大片农耕地和因城市扩张所分隔出来

的小块山林地。佛教头陀比丘的禅修天然居所，如河流、山峦和洞穴石窟，过去历经千年毫发无损，如今却面临着似乎不可逆转的无情毁灭趋势。

我们从这一个改变的景观角度来阅读本书，阿姜贾的自传既可以被理解为一篇史诗，向可能是佛教头陀苦行的最后一个黄金时代的致敬；也可以被理解为是一首悲歌，预示着过去理想的禅修环境的殒落，因为长期以来，这种理想的禅修环境可以使这些独特的头陀修行模式被实践。虽然森林头陀修行的重要关键因缘在他生前已经消失，但阿姜贾并不希望他的佛教后继者成为时空的囚徒。相反的，他向一代又一代的佛教修行者提出了挑战，要求他们在任何情况下都要忠于传统的佛教修行方法，从而直接从苦中获得解脱。

《破布包裹的纯金》这本书真实地记录了阿姜贾的生活和修行，不仅向我们揭示了他在尘世中短暂生活的性格和特质，还向我们展示了他想要达到超脱尘世的崇高解脱目标，以及他经由何种方式揭开了尘世人格的破布，显露出被包裹在破布里的纯金。



第二章

破布



「真正的幸福，存在于一个人不执着尘世、不为世俗所累的心里，这存在于每个人心中的『法』」

我父亲在二十出头之际，从中国坐船到泰国，为的就是寻找更好的生活。他没带多少行囊，只带了一些衣服，并将衣服塞进一个竹编的双肩背包行李箱里，这就是他当时全部的家当。当他终于抵达泰国时，他在尖竹汶府定居下来，住在泰国湾沿岸的兰辛县²⁴小镇空南喀²⁵。在那里，因缘际会下他遇到了我的母亲，我的母亲是泰国人，她在泰国尖竹汶府出生。他们结婚之后，便沿着尖竹汶主运河向北搬了十英里，住在泰国的廊巴村。我的整个原生家庭，包括我的父母和外公与外婆，他们对佛教都有着坚定的信仰。毕竟，我们都是天生的佛教徒。

我的父亲给自己取了一个泰文的名字Sunchae Pothikit，我母亲的名字叫Fae Pothikit。我的父母亲都是生意人，在我们家的一楼经营一家杂货店，主要出售水果、米和鱼等当地的农产品。那个时候没有汽车，所以一般人都得靠步行从一个地方走到另一个地方。我的父亲为了收取稻田的租金就曾经走遍泰国

²⁴ 兰辛县：Laem Sing，泰国地名

²⁵ 空南喀：Klong Naam Khem，泰国村镇名

的尖竹汶府，他长途跋涉，走了很长的路，他从Nong Bua走到Priw，走了约三英里的路程，他又从Priw走到Dong Ching，长约六英里，然后再回到Srijomthian，也有六英里的路程。他走完了整段路程，做完生意之后便直接回家。我父亲是一个坚强又勤奋的人，他非常努力地打理我们的家族事业。

至于我，我于1916年6月6日星期二(马年的农历七月初六)在泰国尖竹汶府兰辛县Tambon Khlong Naam Khem这个地方出生。在这个温馨的家庭中，我排行第四，有两个姐姐、一个哥哥和一个弟弟。我的父母收养了我们的大姐皮姆，她深受我们大家的喜爱。

最初，我的父母叫我 Ow Jia，意思是「黑石头」，这是因为我的背部有一块很大的黑色胎记。后来，他们简称我为「贾」，与闽南语「呷饱」的「呷」同音，中文的意思是「吃」，也许是我以前吃得太多了，他们才这样叫我。我背部这块黑色的胎记从背部中央穿过肩胛骨，一直延伸到腰部，据说是非常吉祥的征兆。在我的成长过程中，我并没有很在意这一点，但在我出家之后，我在南方遇到了一个人，他告诉我说，背上有这么大一块黑色的胎记的人是非常罕见的。

据说，有这种胎记的人个性往往坚若磐石，可以忍受一切，无论是酷暑还是严寒，狂喜还是痛苦，他们都能如如不动、泰然自若，并克服一切的障碍，这个黑色的胎记有很有佛法的意义，提醒我们要像岩石一般坚强与稳定，当有人往岩石的身上泼脏水时，岩石依然纹丝不动；如果有人往岩石的身上洒香水，它也同样不随之起舞。

我童年的家是一栋两层楼的店面，地址位于泰国农磨兰普府治县第7栋82号，靠近主要运河的入海处。房子位于运河边，背靠着水，前面是一条坚硬的泥土路，路上挤满了许多民家和小商店，房子的后面紧靠着流向大海的运河。房子与河水之间的一侧有一小块地方紧贴着运河的边缘，被浮木板条制成的栅栏围了起来，里面有十几个巨大的圆形陶罐可用来储存新鲜的雨水。在另一头，沿着房子的后面有一条狭窄的竹林小径可通往船只停靠的码头，码头伸向缓缓的水流中，高耸的木柱在整齐停泊的船只中显得格外的醒目。潮水每天都会涨潮时注入运河，当海水从四面八方涌入宽阔的盆地时，船就会升到码头的高度。运河对岸的长岛人烟稀少，从我家的前方望去，只能看到几处民宅，大部分的芒果和荔枝果园一直延伸到水岸边。

我们的房子经久耐用，由坚固的木柱和横梁自下而上支撑，外面是硬木板建造的，可抵御极端的热带气候环境。一楼的双扇柚木活动推拉门通向一间宽敞的木制地板房间，我的父母就在这里经营杂货店，买卖各种当地的商品。角落里放着一个旧玻璃柜和两个绿色的古董罐子，里面都装着具有特殊价值的物品。一条宽大的楼梯通向楼上，那里是我们一家的起居室。楼上所有卧室的墙壁上都铺有柚木镶板。两扇门通向一个可以俯瞰街道景致的有顶阳台，木瓦覆盖着可以遮风避雨的尖状屋顶。

小时候，我对于称之为「卡皮」(泰语)的发酵虾酱非常地反感，因为它有一股刺鼻的腐臭味。当我的大哥不想让我跟着他到处跑时，他就用肩膀对着我大喊：「喂！小贾，别跟着我哦。如果你再跟着我，我就把虾酱泼到你的头上！」，这时，我会吓到大叫，然后跑回家。

说到食物，我的胃口很刁，只要食物中含有大量的猪肉脂肪，我就会大发脾气，坚决不吃。我对吃的东西非常挑剔，如果不合胃口，我甚至会气到把食物给踢开。因为家境比较富裕的关系，我才会如此任性与骄纵。即使是今天，我还是拒绝吃虾酱，部分的原因是虾酱是用虾头做的，而我对虾头过敏。每次吃虾酱的时候，我的肠胃都会感到刺痛，于是我完全不碰这种东西了。我还对许多其他的食物过敏，这让我后来在山林中和我的老师阿姜曼一起过出家生活时非常地辛苦。

我在当地的小学读完四年级后，便开始在家中帮忙工作。每天一大早起床，我便推开楼下的双扇大门，把店里前后里外都打扫得干干净净，然后把商品堆放在门口，准备让妈妈出售。之后，我吃完饭便跑出去和小伙伴们玩耍，一直玩到下午。每天傍晚，我把没卖完的商品给一一收回到屋里，然后再打扫一遍，最后把大门给关上并锁好。

随着年龄的增长，家中大部分的繁重工作都是由我来做，不管是在家中向顾客推销，还是把货物拉到河边的市场去卖。我们主要的业务是卖当地的水果产品，农民把水果送到我们家，我把它们装进竹编的篮子里。我的父母在家里的商店卖掉他们能卖掉的东西，而我则在当地的河边市场卖掉其余的东西。那个时候，我们村子周围的道路系统还不畅通发达，所以坐船去卖东西还比较方便。我把篮子放在停泊于村外的一艘船上，然后把农产品运到当地的市场。如果到了捕鱼的季节，我就集中精力捕鱼。

因为我家就位在流向大海的运河岸边，所以我是村里最会游泳的人之一。当涨潮时，海水淹没了视线所及的整个景观，我每天驾船出海捕鱼，因此对大海非常熟悉，又怎么可能不擅

长游泳呢？有一天，我发现离岸边大约600英尺的运河水面上有东西在晃动，我猜想那一定是一只公鸡，因为我看到牠的头上有一片红色，于是我决定划船去捞起那只公鸡，然后毫不迟疑地跳入水中，开始顺着水流向外游去，随着我稳健的游泳速度，我离岸边越来越远，我的朋友们开始担心我会淹死，他们尖叫着：「快来人哪，小贾快要淹死了！他快要淹死了！」，但我的游泳技术太好了，又怎么可能淹死呢？因为我每天都划船捕鱼或送米去磨坊，水性对我来说就是第二天性。此外，当潮水退去时，我会顺着涨潮前的潮流方向划行。

没多久，我看到了那只「公鸡」，却发现牠其实只是一只秃鹫，正在吃浮在水面上一具狗尸体的臃肿残骸，秃鹫看到我的时候也吓了一跳，旋即从水里飞窜而去。就这样我那只漂亮的公鸡没了！我回想自己当初迫不及待地跃入水中，以最快的速度游泳去抓牠时，不禁为自己的愚蠢而感到好笑，这就只是一个小屁孩的滑稽行为而已。

我年轻的时候还做过商人，卖过蓝莓、榴梿和山竹等水果。我总是装出一副硬汉的样子，严肃、粗旷，天不怕地不怕。我和父亲一样，对待工作的态度也很认真。我们的祖先都是直率、诚实的人，他们不能容忍别人的谎言和欺骗。这种性格特质代代相传，一直到我都是如此。我是一个非常坚定的人。当我决定要做成一件事时，不达目的便誓不罢休。比如，在我乘船卖水果的那个码头，当河岸的水边陡然升起，其他商人都无法把船给拖上岸，但我却从来没有失败过，不成功誓不罢休。当时我真的很强壮，一点都不畏惧艰苦的工作，我一直坚持着，抱着宁折不弯的态度，这种态度造就了我永不服输的精神。

那个时候，我有一艘大帆船和一艘小帆船，我用大船做生意。每一年，我都会向曼谷和马来西亚运送大货柜的榴梿蜜钱。我从当地的村民那里以10元泰铢一磅的价格买进榴梿蜜钱，然后再以28元泰铢一磅的价格卖出。在家里存放这么多的榴梿实在很不方便，因为很容易发霉，于是我不得不小心翼翼地把水果压缩成果冻并将其装进容器里，直到没有气泡为止，然后再用蜡纸盖住顶部密封起来。如果出现发霉，我就把发霉的部分给切掉，再把好的部分重新紧紧地安装在另一个容器里。

我家是村里最富裕的家庭之一，因为父亲是中国的移民，我们只有母亲的土地可以耕种，因此，当盛产榴梿的季节结束之后，我们就把当地农民生产的稻米卖掉。我们先收购附近农村种植未去壳的生米，然后送到大碾米厂磨去谷壳，再卖给顾客煮饭，这是我家年复一年的生意之一。

盛产水果的季节结束之后，我不得不去碾米厂帮忙碾米，我们把碾好的米借给没钱买米的穷人，当稻子收割之后，他们把没碾过壳的稻米还给我们偿债。除了赊销各种商品，我的父母还借钱给别人，当地许多农民都向他们借过钱，这些借贷契约大多以口头约定的形式进行。我的父母完全依靠人们的诚实与信用，有的时候，如果债务人否认曾向他们借过钱，这个时候我的母亲就会把债务人给告上法庭，结果债务人都败诉，有时他们不得不送给我们一头水牛来抵债，曾有一个怀恨在心的恶人把水牛交给我们之前，给牛喂食了掺有酒精和青草的碎玻璃，碎玻璃严重划伤了水牛的胃，以至于在我们收到水牛几周之后牛便死了。最后，我们被骗了，我们的借贷并没有换来任何有对等价值的东西。但尽管如此，我的母亲却从不怨天尤人，因为她是一个非常善良且乐善好施的人。

我的父母拥有很多的黄金首饰与装饰品，它们被制作成各种形状的动物，比如乌龟或小鸟。这些金饰有很多是债务人的抵押品，它们被放在家中的竹篮里，一旦有人来还钱，母亲就会把抵押在我们这里的黄金全数归还。我的母亲从不欺骗任何人，绝不坑人，也绝不占人便宜。附近缺钱的人也常向我的母亲借钱，因为他们经常在稻米收割的季节用一袋又一袋的稻米来还债，所以我们店里的稻米经常堆得满满的。

那个时代的人们很喜欢戴项链、手镯和脚镯，我们有几十个竹篮子，里面都装满了这些黄金首饰。当金价上涨后，人们纷纷前来索回首饰。然而我的母亲总是按原价还给了他们。她说她绝不会占别人的便宜或坑害人，因为这是很不健康的恶行。我的母亲非常的仁慈，她有两个出家为僧的哥哥，分别叫龙熙法师和龙鹤法师，就是他们教会了她有关戒德与善行的价值与意义，每当她去寺院时，他们会告诉她：「Fae(母亲的名字)，做买卖的时候一定要童叟无欺，千万不要诈骗别人。因为诈骗得来的东西妳也留不住，怎么得来的就必将怎么失去，到头来还是一场空，而且死后也带不走，反而会连累妳转生在地狱里受苦。」，我的母亲始终牢记这些训诫。她还很喜欢向当地的僧团及寺院布施与供养，累积善业功德。那个时候的我还小，对善业功德这一类的事一点都不感兴趣，只有当有人叫我陪他们去寺院的时候我才会一起去。

在佛教的重要节日里，比如卫塞节、万佛节或雨安居开始的日子，我有时会陪我的外婆去当地的寺院供养僧团四事资具，我们还会在寺院的附近摆摊，为前来参加庆典的人们提供免费的食物。那个时候，我会留在寺院里过夜，帮忙运送煮粥用的米。

当我15岁的时候，我已经是家里的顶梁柱，我唯一的兴趣就是努力工作，为父母赚大钱。爸爸妈妈经营着一家商店，我每天早上帮他们开门，然后在船上为他们卖货物。我为我们家的生意努力工作，我很享受这份工作，并乐在其中，每天都有一种自豪感与使命感，因为我开始了自己的事业，与同龄的孩子相比，我有一副强壮的身体，我经常毫不费力地一肩扛起或单手提起两个重达45磅的榴槿蜜饯容器。我既不喝酒，也不吸毒，唯一的恶习就是抽烟。

闲暇时，我会和三、四个朋友一起在公海上铺设渔网，我的大船就是用来拖网和捞鱼的。当起风的时候，我们会捕到很多的风尾鱼，且几乎装满了船。回到岸上，我们会把鱼卖掉，赚到的钱通常都会分给我的朋友们。我们的关系很好，经常一起到处旅行，努力工作，寻找快乐的时光。那些儿时的朋友如今都已去世，我还记得，每逢过年过节时，我都会和朋友们一起出去玩，打扑克牌、下中国象棋以及打撞球。有时我们会吵架，有时我们在一起玩得很开心。孩子们就是这样，我们从未想过自己的行为会带来什么样的道德后果。

年轻气盛时的我对善行和不善行等都嗤之以鼻、不屑一顾，我根本不在意善与恶、对与错，我唯一关心的就只是及时行乐与赚钱做生意，我甚至连「皈依礼敬世尊、阿罗汉、等正觉…」等这类佛教基本的吟诵都不会。如果我偶尔去寺院，听到一位尊者在谈论眼、耳、鼻、舌、身、意等六识，对于当时的我来说完全听不懂他在说什么，我只记得当时的我好奇地在想「这个比丘到底在说什么啊？」当时的我可以说完全没有佛法的概念，直到后来我出家了，我才醒觉到六识在佛法中的重要意义。

诚如我前面提到的，我绝不让任何人占我的便宜。有一次，我去河边市场的码头卖一船的水果，当时的我狠狠地揍了一个有着高大个子的中国人一拳，因为当时我出手太重，我把他打昏了，我数到十，他再也爬不起来，甚至动弹不得。事件的缘起是这样开始的，我正在清空我的船，把一筐又一筐装满水果的篮子放在码头上，这个家伙开着他的船停在我的旁边，开始把他装水果的篮子堆在我的篮子上面，他的篮子比我的大得多，也重得多，但他就是故意不停地用他的篮子压在我的篮子上。我大声地说，如果他再不停下来，我就会揍他。但这只大猩猩根本不理睬我，继续把他的篮子压我的水果上。于是，就在他刚放置下一个篮子的时候，我便一记上勾拳打在他的下巴上，就这样把事情给解决了。

当我准备再次对他动手时，一名警察突然来了，这个警察非常地生气，因为这个中国人是他的下属。当时我觉得我没有错，因为这个中国人像个暴徒一样闯了进来。按照当地登陆做生意的规则是先到先占位置，也就是说先到的船可以先把货物卸到码头上，晚到者必须把货物放在货舱里，直到第一艘船完成卸货并收到报酬，码头才会为下一艘船清场，但他却无视于规则。此外，如果这个蛮横的中国人损坏了我的水果，我就会赚不到钱，损失会很惨重，人不惹我，我不动人，我必须捍卫自己的权利挺身战斗。

后来我才知道，那个中国人的上司是我母亲的一个朋友，我的母亲责怪我太冲动且太粗暴。我不服，立刻反驳她：「为什么？你为什么要相信那些人？如果是那样的话，我就不干了。我不管了！你就任由他们欺负我们吗？明明是那个人弄坏了我们的水果，你说我应该怎么办？每一个篮子都值很多的钱，妈。」最后，我妈说不过我，因为我觉得我站得住脚，是那个

家伙先动手推我的。我小时候并没有那么冲动，但我真的很固执，每一个人都很忌惮我，如果我受他人摆布，那我就惨了。

过了一段时间之后，我把船划到同一个停靠区时，遇到了另外三、四个人，他们正费力操控自己的船。于是，我绕过他们，先到了码头。他们指责我作弊，于是我抓起一支大船桨盯着他们，让他们不敢动我。我是认真的，因为他们驾船的技术笨手笨脚，我为什么要等他们？我才不要浪费时间。但假设那一天他们动手的话，他们人多势众，我肯定会受伤或骨折，甚至我可能会失手杀人，如果真是那样，那肯定是一场灾难，因为我将永远无法出家。相反的，我还得躲避警察的通缉与追捕。万幸，那些家伙不敢靠近我。

因为我已经读完了小学四年级，我的老师试着说服我像他一样当一名教师。他开出了每个月3元泰铢的工资，但我并没有接受他的建议，我的妈妈也想让我当老师，所以她也极力鼓励我。我说：「不要！我现在光靠卖榴梿就能在市场赚到比这还要多得多的钱，我为什么要去当老师呢？况且，我的学习成绩也不是很好，只是一般而已。」

母亲一直苦劝我当老师，因为她觉得这是一个很有面子的职业。于是，在我15岁那一年，我去学校帮忙教十天左右的书。但学生们太顽劣了，他们上课时心不在焉，，我很快就厌烦了。这群学生非常难搞，我苦思冥想了很久，该如何才能驾驭他们。最后，我想到了用一种藤蔓制成的博拉佩特的药物，众所周知，这种药物的味道很苦，当母亲想停止给孩子喂奶时，就会在乳房上涂抹博拉佩特，当婴儿吮吸她的乳头时，会尝到藤蔓的苦味，随着时间的推移，婴儿便会逐渐断奶，直到对吮吮不再感兴趣为止。

因为有了这个灵感，于是我上学时都随身携带一把博拉贝特，并把它放在调皮学生的嘴里，这足以治愈他们的不良行为。此后，孩子们都非常乖巧。然而，当他们回到家时，嘴里还残留着博拉贝特的苦味，于是他们向父母告状，结果惨了，他们的母亲跑来学校提出抗议，这成了全区的大新闻。我不明白这有什么好大惊小怪的，尝一点博拉佩特又怎样？怎么可能造成伤害？反正，我实在忍受不了那些顽劣的学生，我跟他们的父母解释，但他们根本不听，最后没办法，我只好辞去教职。

我年轻的时候喜欢做生意，总是坐不住，静不下来。我认为人不能无所事事，必须为生活而工作。我大部分工作都跟大海有关，因为我在水上就像一条活龙，既强壮又机灵，所以在海上行船时从不感到害怕。我经常从尖竹汶府驾船到象岛购买棺材板，象岛位于泰国湾，与尖竹汶府相邻。我经常去那里买木板，然后再卖回大陆，赚取丰厚的利润。如果买不到木板，我就买虾酱或南瓜来代替。有好几年，去岛上是一件非常愉快的事，因为我可以边工作边玩。那里的天气很好，海滩很美，物美价廉的食物也很容易找到。

象岛是一块大陆地，周围环绕着大约二十八个大小不一的小岛。岛上长满了茂密的热带雨林植物，岛上有几座高山，无数的瀑布和短小的运河就源于这些高山。那里几乎全年都在下雨，5月至10月的雨季期间，从海上吹来的雨量最大。从11月到隔年1月，风从海岸吹向大海，村民们称其为「北风」，风力强劲，持续三到七天，然后减弱一到两周，之后风力再次增强。从2月到4月，风又吹向海岸，但风速很慢，而且很柔和。我更喜欢在这一段时间航行到岛上，因为这是出海最安全的时候。

候。除了这几个月，贸易船只在季节性台风的大风大浪中还会面临翻船的危险。

岛上的村民以种菜、捕鱼和向外来的商人出售货物为生。除了购买棺材板，我还在船上装了虾酱、南瓜、二级鱼酱、晒干的鱼虾以及咸鱼，每样东西都很便宜。大南瓜只要一两分钱，我真的很喜欢做买卖，因为我可以用很少的钱，就能买到很多的农产品，把我的船装满。有时候，我的母亲会跟我抱怨：「贾.....你买这个东西干什么？」，我会回答：「妈，当然是因为它太便宜了。不然我何必要浪费时间去那里，然后空着船回来呢？」

有一次，父母要我去象岛买棺材板，我还没起航，一阵狂风突然把我的小船刮得东倒西歪，船头撞到了最近的岸边。因为浪太高，风太大，船几乎都要散了。

临行出海前，我的外婆总是教我静坐，她要我在心中不断重复默念「佛、法、僧」作为静坐的禅修重点。她跟我说三宝的神威力量会保护我，她还告诉我：「我们佛教徒必须在心中培养对三宝的恭敬与信心，这样就能避免一切的危难。」

当暴风雨来临时，巨大的海浪攻击并拍打我的船只，掀起我的小船并砸向岸边，呼啸的风声令我震耳欲聋，我真的一度以为我可能要死在这里了。突然，我想起外婆教我的禅修真实语。于是，我开始在心中重复念诵「佛、法、僧」。当我集中心念专注在这些词语上，我对死亡的恐惧消退了。不久，令人惊奇的事发生了，狂风减弱，我也开始能操控小船并驶向平静的海域。

到我二十岁后不久，我对人生的想法开始改变，我和一个名叫Paeng的女孩交往并有了稳定的男女朋友关系，我们打算结婚。泰国人的传统习俗认为短期出家的功德很大，可以回向给父母令其安乐，因此在我结婚之前，我想先剃度出家，以报答父母对我的养育之恩。我知道他们对我的决定会感到满意与欣慰，尤其我只打算短期出家三个月。除此之外，我对大姐处理家庭财务的方式越来越失望，我想暂时不工作并休息一下，因为我承担了家中大部分的劳动与工作，却只获得很少的利润。当时没有人劝我出家，我只是想到，在我二十岁的时候，是时候剃度出家了，以此报答生命中所有给予我善意和支持的人。

当时，阿姜曼的两位资深弟子阿姜李²⁶和阿姜孔玛²⁷正在尖竹汶府行脚，并教导人们舍弃不道德的恶行，鼓励人们在生活中培育美德。

在他们到达之前，森林头陀比丘从未来过泰国的东部。他们是第一批向东海岸的居民介绍泰国传统森林头陀禅修的禅师。阿姜孔玛在农巴附近的一座当地寺院暂居了一段时间，我的外婆有时会带我到那里布施食物，这一位尊者坚毅的威仪与举止给我留下了深刻的印象。

佛法是世上最珍贵的宝藏，没有任何其他东西可与之相比。为什么我这么说？看看我自己就知道了，我总是冥顽不化，老爱恶作剧。尽管我的父母很富有，在社会上很受尊敬，但在我的成长过程中，我对正法却丝毫不感兴趣。以前的我只想像其

²⁶ 阿姜李 (泰文原名：Lee Dhammadharo)

²⁷ 阿姜孔玛 (泰文原名：Kongmaa Cirapuñño)

他同年龄的男孩一样尽情玩乐、享受人生。不过，我的前生累世一定曾积累不少功德与波罗蜜，因为这些功德与波罗蜜，再加上缘于父母对「业力因缘果报」的坚定信念，最终把我导向了佛法的解脱之路。

人身难得，出生为人是一种难得的福报，而我们每个人的福报都可以追溯到前生累世善业所积累的功德。有些人生来就患有严重的缺陷，比如失明、失聪、瘖哑或其他精神疾病等等身心障碍或缺陷，这些都是缘于前生累世的身、语、意等不善业所感招的恶果报。那些在过去前生累世曾造下善业的人，生来就会拥有良好优秀的身心机能，比如具备头脑清楚、聪明等等优越的条件。此外，有些人还会出生在富裕及家境良好的家庭，生活特别轻松，因为他们并不需要为三餐而奔波或烦恼，也不需要为了谋生而汲汲营营努力工作。这种福报在巴利语称之为「pubbe kata-puññatā」，意思是「从过去前生累世的善行中积累了丰富的功德」。那些享受着丰厚功德利益的人应该要有智慧地善用这些资源与条件，去争取越来越多的功德。

可惜，大多数人都没有机会聆听禅修大师的开示与教诲。相反的，他们更乐于于世俗的追求。新生儿的第一位老师是父母，因为父母更熟悉与擅长世俗的事务，所以他们会向孩子传授世俗的知识，而不是基于「正法」原则的知识。通常，父母更希望自己的孩子结婚，过著有面子的生活，并建立自己的家庭以延续家族血脉，然而，从佛法的真正目的(也就是灭苦的根源)来看，这等同于让孩子们背负一生的痛苦和不满。不幸的是，大多数父母都不太愿意深入思考佛法对他们的生活与孩子未来幸福的影响，反而鼓励孩子和他们采取一样的方式过生活，这也意味着要孩子忍受和他们一样的挣扎、不满与焦虑。

佛陀具有至高无上的一切知智，能洞悉与了解人类经验的各方面都在燃烧，这就是为什么佛陀强调：「一切都在燃烧！」，他所谓的「一切」是指人类所有六种感官功能(六根)，也就是五种外在的感官(眼根、耳根、鼻根、舌根、身根)加上意根，包括各自的感官(六根)、外界对象(六尘)及彼此的接触与运作所产生的一切知觉(六识)。佛陀明确地指出，构成人类经验的一切因贪婪、瞋怒与愚痴之火而烈焰燃烧。

五蕴是构成生命的五个重要的部分，同时也是一切生命经验的五个组成部分。我们通常认为的人或生命体实际上就是由这五个集合体所组成。其中第一个即「色蕴」，由五种身体的感官所组成；其余四个分别是：痛苦或快乐的感受(受蕴)；记忆或识别(想蕴)；思维或想像(行蕴)；以及以其他诸蕴为对象的觉知(识蕴)。在佛陀看来，前四蕴是炽热的燃料，而识蕴及其对象则像消耗燃料的火焰，它们由一系列相续不间断的动态变化所组成。佛陀把构成生命经验的五蕴比作一堆又一堆燃烧的柴火，为贪、瞋、痴的火焰添加了燃料，并煽起与助长它们所造成的痛苦之火。若能熄灭这些火种，便能到达到佛陀所证悟的无上之乐，也就是解脱涅槃。

佛陀出生在一个皇室，在成长的过程中，他表现出非凡的智慧、慈悲心和绝顶聪明的头脑，在任何领域的活动中，他都能轻而易举地掌握各种技能，甚至他的体能也展现出超凡的力量。相传，他在没有经过训练的情况下，曾拉开了古代最强大的弓，并将绷紧的弦用力向后拉，使箭射中了远在1000英尺以外的标靶红心，显示出他驾驭弓箭无与伦比的能力。事实上，他天赋异禀，只要他下定决心，就能完成任何的壮举。但由于他在过去前生累世的生命中花费了漫长的时间来培育无上的美

德与圆满的波罗蜜，因此他一出生就注定会获得三藐三菩提，也就是正等正觉的解脱智慧，并透过对正法的洞悉和实践来帮助他人获得解脱的幸福。

年幼的悉达多王子在父亲的教导下接受了过着奢华舒适的生活才是体验幸福途径的世俗观念。几十年下来，他一直深居住在皇宫里，过着享乐和特权的生活。当他有一天遇到一个衰老的老人、一个重病的病人和一具被送葬者抬去火葬场的尸体时，他惊觉所有人无一例外都会生病、变老和死亡。这一个洞察与领悟让他非常地沮丧，于是他对世俗的享乐产生了极大的厌恶，决心离家出走，过起苦行僧的生活。随后，这位准佛陀（最后一生菩萨）展开了长达六年摸索解脱道的修行之旅，他先体验了一系列极端的外道苦行，试图烧掉将他束缚在生死世界中的烦恼。经过几番反覆的试验、尝尽各种的错误和不断地改变修行的策略，他终于觉悟了，获得了诸佛的无上菩提。开悟之后，佛陀展开了长达四十五年的弘法教化生涯。不久，他身边又聚集了许多放弃世俗生活的头陀苦行僧，并让他们加入了佛教比丘的僧团，这个僧团的修行遵循佛陀制定的戒律，而这些戒律一直指导着佛教僧侣的言行，直至今日。比丘僧团重视学习、禅修和持戒，是一个非比寻常的修行团体，从本质上来讲，它是皇家血统的传承，因为我们比丘都是释迦牟尼佛之子。

有鉴于此，我个人认为泰国常见的短期出家是一种对佛陀初衷的不尊重。现在，泰国男子出家的惯例大多只是打算在僧团中待几个月，有时甚至只有几天，然后就放弃这一个特权，还俗去过俗家的生活。舍弃世俗红尘的享乐和逃离生死轮回的牢笼才是加入佛教比丘僧团的正确目的，然而他们出家的动机与这些都无关。

唉，我自己的出家历程还不是一样。出于对父母的尊敬，我决定在年满二十岁时剃度出家。但就在我刚满二十岁时，我的计划被延迟了，因为我意外地收到兵单被征召入伍，我在当地的军训中心接受了初步的军事基础训练，然后我被解除了服兵役的义务，因为当年的军队只打算招募四十名新兵。由于已有足够的人志愿当兵，因此我无须继续接受军事训练，我松了一口气，因为我可以不用当兵了。

但即使在我退伍之后，我仍然找借口拖延我的出家，于是又过了一季，我才下定决心出家。当我终于下定决心要开始出家时，我打算穿上袈裟一段时间之后，就放弃比丘的身份，然后还俗，与我心爱的女孩结婚。

起初，家人和朋友都对我愿意加入僧团感到惊讶不已，因为我一生中都没有念过佛教最基本的「礼敬皈依世尊、阿罗汉、等正觉……」等经文，而且我不羁的性格与佛教理想中的自我约束和严格的戒律都格格不入。我从来没有看不起比丘或他们的生活方式，但对于一个年轻人而言，我唯一关心的是如何像其他同年龄的年轻人一样吃喝玩乐和享受生活。大家都叫我制造麻烦的捣蛋鬼，这个称呼其实很公允，但我不是无赖流氓。同时，我也天不怕地不怕，就算是遇到真的流氓我也一样不怕。我愿意在诚实的赌局中输掉任何的金额，但我绝不容忍诈骗出老千。

我说服我的朋友阿沃(Awt)和我一起剃度，他的父母与我的父母带我们去当地的寺院见阿姜孔玛，请他当我们的阿闍黎，为我们的剃度出家做准备。当大家听到这个消息时，都说：「你说的是那个阿贾？哎呀！不可能的啦！他不可能出家受戒的啦！他就算穿上袈裟，也不可能安心过出家的生活，他肯定

会在头几个月就脱掉僧服。至于他的朋友阿沃很乖巧，他就有可能在僧团待上一辈子。」。然而事实上跌破了众人的眼镜，也惊掉了众人的下巴，阿沃在剃度仪式之后没几天便脱去了僧服还俗，而我却还在这里！人就是这样，总是先入为主，都喜欢看表面，以貌取人。不过，他们说得也不是完全没有道理，有谁会想到我真的能成功过出家的生活呢？我那么顽劣，就像猴子一样那么不安分，我可是村里出了名的调皮捣蛋鬼呢！

对于出家的生活，我显然毫无准备。当我最终踏进赛斋温甘林寺的大门请求剃度出家时，我甚至对佛陀、他的生平和教义连基本的认识都没有。我感觉自己就像一根枝叶未断的青木被塞进了火盆里，我就这样加入了僧团，当时在各方面都很不习惯，而且还很尴尬。

事实上，我的女朋友才是我关注的焦点。因为她，我打算只做几个月的比丘，然后便脱掉僧服。在剃度前，我曾向她许诺，这只是暂时的，我只出家四个月，当作是回向给父母的功德，然后脱下袈裟之后我就会娶她为妻。许多暂时出家受戒的年轻人只是在僧团中等待时机，等他们终于可以自由地脱掉僧服，便开始追求他们感兴趣的女人，因为她们是我们年轻时的主要诱惑。

我当时的心态也是如此，我只是一个出来玩的年轻人，我对正法一无所知，我不明白善巧和不善技巧的行为之间的区别。那时，我根本不在乎我的行为会带来什么后果。在我剃光头、穿上白袍之前的几周训练期间，我仍胡作非为，当我独自一人，没有人看管的时候，我会偷偷溜出僧团，回家一段时间，可一旦我剃了光头，穿上白袍，我便下定决心，再也不偷偷溜回家了。

后来，在我出家受戒并跟我的老师阿姜孔玛学习一段时间之后，我才意识到自己有多么的放逸与散漫。阿姜孔玛经常训斥我：「你一定要三思而后行！在你行动之前，先想一想你的目的是什么。应该慢慢来的时候，不要冲动鲁莽行事；需要快的时候，不要拖泥带水。如果你不经大脑就做出选择，像个笨蛋一样在生活中摸索踉跄而行，你便只会遇到痛苦和磨难。」

阿姜孔玛作为斋温甘林寺的住持，他担任我的阿阇梨，辅导我做好出家受戒的准备。为了做好出家受戒的准备，我必须身着白衣，严格遵守良好的行为规则和僧团的其他规定，这些都是为了受持比丘戒律的一种训练，并让我熟知我应该为寺院和禅师履行的义务，这些都是很严格的要求。只有当阿阇梨孔玛看到我能够胜任这些任务时，他才会为我授戒，如果我的表现不好，他就会暂缓授戒，直到他看到我有长进为止。

阿姜孔玛非常重视森林头陀比丘所倡导的传统修行，他从不放纵受戒者不遵守严格的训练方法，他要确保每一个准出家人在出家之前都接受了适当的培训。我也受到了同样的待遇，在最初几个月里，我是一名白袍出家人，与阿姜孔玛生活在一起，必须陪伴他并照顾他的日常起居。在那几个月的初步培训中，我努力学习受戒程序的每一个步骤，并拼命背诵受戒的经文，重点学习如何正确念诵巴利语复杂的发音，比如长短母音、鼻音、辅音的变化以及正确的语调。除此之外，我还得练习向佛、法、僧以及老师如何行礼的正确方法，每一天的早晚，我都旁听阿姜孔玛的佛法开示，熟悉佛陀教授的禅修业处并学习如何禅修。

在我刚开始接受出家培训不久后的某一个夜晚，当我排练受戒的唱诵，我认真地聆听阿姜孔玛的例行晚间佛法开示，他教导我们在听他演讲时要在心里默念「buddho」（佛陀），我也照做了。虽然我听不懂他说的每一个字，但我一直默念着「buddho」（佛陀）这个禅修的词汇，直到我的心全神贯注并沉浸其中。当我默念「buddho」时，我的耳朵仍能听到阿姜孔玛说话的声音，但我的心仍集中在默念的词汇上。也就是说，我的心在履行自己的职责，我的耳朵也在做自己的工作。突然，我的心进入了一种统一静止、平静、安详的禅定，这种禅定的体验引发了一个神奇的现象。

当我的心识凝神收摄汇聚成一点时，我的脑海中浮现出一幅画面，我跪在寺院的白沙上，然后脸朝下倒在地上。这个画面清晰而明确，没有错，那就是寺院里的白沙。这种不寻常的感觉一直持续到阿姜孔玛讲完话，我的头脑才恢复正常的意识。当我恢复正常的意识之后，我谦卑地跪在阿姜孔玛的面前，我问他：「尊者，刚才我坐在那里听您说法时，感觉自己的身体消失了。这是怎么一回事？我的身体去哪儿了？」

这些是我能使用的有限词汇，因为我不知该如何描述我的经历。在那次幻象发生之前，我从来都不敢向阿姜孔玛提问，但那天晚上我感受到的兴奋让我有勇气说出自己的想法。

阿姜孔玛回答说：「不用担心，没事的，那代表你的禅修正在进步。继续努力吧。」我很得意，因为我知道自己走在正确的道路上。我感到自己是多么的幸运，因为我找到了像阿姜孔玛这样的善知识，他从自己的实修经验中了解禅修，而不仅仅是靠猜想或臆测。找到一位优秀的老师对禅修至关重要，如果

你的老师拥有圣者的智慧，他便能为你指引正确的修行道路，让你自己去发现真理。

我从来没有感受过像那一晚一样的深邃宁静，当这一切发生时，我的大脑立刻会想：「这是什么？」大脑给出的直接结论是：「这就是幸福。」那次的经历是我修行生活的真正启蒙。我的心在修行之初便达到了平静的阶段，这有助于我迅速发展更高层次的戒德和更深入的内观。在森林禅寺的环境中禅修自然而然地激发了我的心智，使我努力达到越来越高的修行境界，这才是出家生活的真正目的。为了实现这一个目标，比丘们必须利用自己的戒律和意志来抵御可能扰乱心智的思想妄念与情绪。

例如，在我出家之前，我对女性和她们的魅惑抱有幻想，即使在出家受戒之后，一开始我对女友萍（Paeng）的思念和我们之间的情爱关系仍然蹂躏着我的思绪。然而，我是一个认真且坚定的人，我发现将佛法付诸实践很容易。在我经历了神奇的禅定经验之后，我对我的女朋友有了不一样的看法。以前，每天外出托钵化缘时看到她的脸，我的心就会被爱欲渴望所刺痛。但是，当我第一次进入禅定的宁静状态后的第二天再见到她时，我在托钵的路上停下来，我告诉她我决定继续穿着袈裟，我不会像我当初对她的承诺那样还俗，我想诚实与坦率地告诉她，我不再愚痴了，我不再是爱欲与情欲的奴隶了，但我担心如此直白地说出我的感受会伤害她的感情。

这件事发生后没多久，我便把注意力转移到了观想人体这个禅修的业处主题之上，佛陀极力推荐「念身」，其目的是消除对自己身体的执着，并防止将他人的身体视为欲望与执着的对象。由于我的脑海中偶尔会浮现出对女友萍的爱恋，因此我决

定开始练习「不净观」，这种禅修是将注意力集中在人体的丑恶不净与不可爱等方面，在佛陀教导的所有「念身」的禅修方法中，「不净观」是对抗性渴求最有力且最有效的禅修方法。

我开始练习「不净观」，深入探究组成身体的各个部分，在禅修中，我观想剥开身体薄薄的一层皮肤，露出皮肤底下血淋淋、令人厌恶的一团血肉混乱之物。在过程中，我不断被人体与生具来的恶心特质所震撼，我看到的与其说是人，不如说是一具活生生并散发着恶臭的尸体。这一切都让我感到厌恶，我无法忍受眼前的景象。几个月前我忍不住要抓取女人身体的冲动，如今已完全失去了动力，一旦我把全部注意力转移到身体之上，便能远离肉体的诱惑，我的心就会放下情爱欲望，进入一种清晰、平静、专注统一的禅定。

至于我的前女友萍，她后来嫁给了一个来自考沙明县²⁸的男人，他们后来搬到了楠谷区，并在在那里去世了。真的很悲哀，她的一生没有做过任何有意义的事，却这样死去了。想想看，当初我就是爱上这个女人，这足以说明与善知识交往互动对于生活是多么重要的一件事，我曾试着告诉人们这一点，但大多都是浪费时间，因为大多数的人根本不理解，也许是他们眼中的尘埃太多，无法看见实相。佛陀说得好：「那些能洗净心中污垢，拔掉心中性欲之刺的人，便能摆脱颠倒妄想的束缚。当他们无论面对赞美或指责、幸福或痛苦，都会泰然自若时，才能八风吹不动。」

在我穿上出家见习的僧袍，听到阿姜孔玛的佛法开示之后，我开始反思并感恩父母的恩德与家庭生活中不可避免的艰辛，我想到他们抚养我长大有多么不容易，他们又为我牺牲了多

²⁸ 考沙明县：Khao Saming，泰国地名

少。我开始意识到，养育一个家庭要经历多少的苦难，有时就像生活在地狱里。我越想越通透，大多数的父母都忙于养育子女，很少有时间可以休息和放松。这个想法让我想起了一个古老的泰国故事：一个善良的男人有一个温馨的家庭，但生活却很艰困。有一天，他在森林里散步，遇到一棵茂盛的芒果树，树上掉下一些芒果。于是他把地上最漂亮的芒果捡起来，准备留给孩子们吃，接着他把过熟的芒果留给妻子，最后他把烂掉的芒果留给自己。但是，他一定要在独自一人的时候才吃那些坏掉的芒果，因为他不想让妻子和孩子们知道他的牺牲。

这个故事唤起了人们对世俗生活中某些对现实的关注，而这些现实是那些没有受过正法原则训练的人所无法完全理解的。例如，虽然我的父母牺牲了很多时间和精力来确保我在这个世界上获得成功和幸福，但他们和大多数的父母一样，没有意识到真正的幸福并不存在于物质利益或快乐的追求中。相反的，真正的幸福，存在于一个人不执着尘世、不为世俗所累的心里，这存在于每个人心中的「法」的基本原则，每一个选择禅修持佛法的人都能得到它。

我自己在生活中一直满足于跟随父母的脚步，我尊重他们，把他们当作我的老师，从不怀疑他们的动机。直到我出家受戒后不久，我开始阅读佛陀的生平故事，我对于家庭生活目的的看法才开始发生变化。令我印象深刻的是，佛陀出生富贵荣华，过着王子的奢华生活。他的父亲为了给儿子营造出幸福的生活，让他从小远离一切不愉快的事情，以至于他完全不知道宫殿外世界的痛苦、苦难和艰辛。然而，当王子终于走出宫墙，看到一个老人、一个病人和一具尸体时，他面对的是全人类共同的现实，生老病死是不可避免的自然定律，这让他对自

己的人生方向产生了怀疑，他看到行脚苦行僧平静安详的举止，未来的佛陀(菩萨)受到了启发，决心放弃尊贵的身份和所有财产，离开了王宫，去寻找幸福的真正源泉。

佛陀的故事说明即使父母的初衷是好的，他们也会把孩子导向一个持续生死轮回及接踵而至的痛苦与磨难的方向，他们还同时向孩子们灌输一种错误与虚假的人生观及安全感。大多数孩子都是在强调世俗问题（像是如何赚钱和谋生）的父母身边长大的，父母都希望自己的孩子能够延续家族的血脉，也拥有自己的孩子。

最终，孩子们学会了用父母的方式思考问题，而这种观念却成为了阻碍年轻人认真学习佛法的障碍。尽管出生为人，具有掌握佛法基本教义的体力与脑力，但他们最终还是把大部分时间与心力都花在了无关紧要的世俗事务，而没有认识到自己内心固有的精神特质并付诸行动。我之所以说家庭生活是艰难且繁重的，原因就是在于世俗中努力生存的这一面。

生在这个星球上的每个人都希望在生活中能体验到真正的幸福，而与此同时，每个人出生时都被贪、瞋、痴的力量所掌控，由于缺乏忠实持戒和修习禅定的训练，这些黑暗的力量必然会在无休止地追求平凡与世俗的目标中占据主导地位。

我们每个人都有养育和保护我们的父母，我们的生存最依赖于我们的父母，如果没有他们无微不至的照顾，我们可能活不到今天。但话又说回来，正因为父母悉心抚养我们长大，为我们提供教育，帮助我们成家立业，才让我们从来不曾质疑他们所教导的生活方式。大多数父母的使命是追求财富和世俗的利益，而这一个使命在他们死后也成为他们后代的遗产，他们生

前满怀希望，希望后代子孙能以他们为榜样，继续奋斗，实现或超越他们所重视的目标。但说到底，人们觉得自己有义务取悦那些花费了大量时间和精力照顾自己的亲人，但儿子或女儿却很少有机会能从平庸的世俗生活中解脱出来。

在日常生活中，人们努力使自己的生活方式能够产生对自己有益的好结果，人们自然希望能改善自己的处境，在生活中取得成功。但是，无论他们如何努力获得成功，到死的时候仍是一场空，他们所有的世俗成就都将化为乌有。大多数人的一生都在追逐世俗的繁华，目的是为自己和家人积累财富。他们生活的基本目标是拥有健康的身体、家庭幸福、生活富裕和事事顺心。但他们很少清楚思考这些幸福形式的局限性。事实上，为了实现富裕和幸福所付出的努力，并不能带来心灵持久的安乐，因为人们忽视了这样的一个基本原则：万物有生必有灭，每一项的成就，就其本质而言都是无常且趋于败坏，因此是不可靠的。世俗的成功不会长久，因此它们的价值有限，且最终，它们的影响都会消失殆尽。

为了要了解并克服这些局限，人们必须根据佛陀关于八正道的正见和正念的教导来审视观照自己的心，而要做到这一点，就必须远离日常生活中的尘嚣与迷惑，认真禅修。除非人们找到痛苦的根源，并努力消除这些根源，否则，健康和财富带来的快乐也仅具短期的疗效，并不能持久解决他们的痛苦。如果没有智慧，人们很容易变得只关心自己行为的物质回报，或渴望在社会上获得赞誉和好名声，然而这些都很快就会消失。

佛陀建立了一种精神训练的方法，只要以八正道中的正见和正志(正思惟)练习禅修，就能达到平静和专注的崇高定境，这种境界可超越世俗感官享乐的界限及其对幸福的虚假承诺。事实

上，练习禅修是获得最高形式幸福的一种手段，任何幸福都无法超越经由直接通往涅槃的心智训练所带来的幸福，在通往「涅槃」的道路上，哪怕是只取得了一点点的进步，都比健康和财富带来的快乐更有实质的益处；另一方面，如果以八正道的正精进禅修，毫无疑问的，禅修会引导我们体证「涅槃」，也就是终极的幸福与一切苦的止息。

佛教徒的优势在于佛陀明确指出了修行道路上每一步的正确方法。然而遗憾的是，大多数人都浪费了人世间所提供的在修行方面取得进步的绝佳机会。如果他们能抓住机会，到寺院禅修并聆听佛法的开示，便能学会如何从烦恼的思虑妄想与负面情绪中解脱出来，他们应该像佛陀及其阿罗汉圣弟子们一样，寻找远离世俗生活纷扰的安静隐居处所，这样的僻静环境自然有利于为了平静与安宁而练习禅修。



第三章

僧伽梨



「真诚，是修心的基本品质，哪怕一个人有多么无知，只要他在任何状态都能真心诚意修行，无论是站立、行走、坐卧……，那么总有一天他一定会获得无上的快乐。」

我的出家剃度典礼，订在1937年7月11日下午4时19分，地点就在尖竹汶河畔²⁹的尖竹汶寺³⁰大厅内举行，该寺距离我暂居的斋温甘林寺³¹不远。尖竹汶寺是法宗派在尖竹汶府、拉廊府和乍他府的行政总部，也是整个地区的指定剃度中心。当时，寺院内的水井旁长着一棵又一棵硕大的檀香树，寺院也因此而得名。替我主持授戒典礼的是我的阿阇黎戒师阿姜贤乌达摩，他也是寺院的住持。阿姜崔通康迪是我吟诵经文的导师，阿姜李是我的追随指导师(anusāvanācariya)。我的法名是「Cundo」。在我满22岁的第一个月又零五天，是我的出家受戒典礼的日子，过程中由阿姜李为我诵经，而我是第一个由阿姜李诵经的比丘。

²⁹ 尖竹汶河畔区：Chanthanārāma

³⁰ 尖竹汶寺：Chanthanārāma Monastery

³¹ 斋温甘林寺：Sai Ngaam Forest Monastery

我迄今依然记得阿姜李当时对我的开示：「你已经是一名比丘了。今天是你的受戒典礼，比丘主要的禅修功课已经教给你了，简单说共有五个禅修的业处，要按照正反顺序记忆和禅思：kesā-头部的毛发；lomā-身体的毛发；nakhā-指甲；dantā-牙齿；taco-裹住身体的皮肤。你要在禅修中专注思惟这些身体特征的实相，这些都是依照佛陀所教授的方法，也是比丘们真正修行的基础功课。」

「要对身体的这五个部分进行长时间的禅思，直到你能觉察到身体的真正本质既非天生丽质，亦非令人向往的东西；相反的，它从本质上来说就是不吸引人、易变、令人不满，因此不该被视为属于你的。这五个部分构成了人体外在且可见的特征，它们的出现会引起人们心中的贪欲与执着。只有对人体进行适当的解剖和分析，心才会逐渐对人体产生强烈的厌离感，从而与之相关的贪欲才会开始减弱和消解。这样，心灵才可以自在地投入于更微妙的禅修境界中，寻找更持久、更有价值的幸福。」

出家典礼结束之后，我便随同阿姜李及阿姜孔玛一起回到了斋温甘林寺，1937至1939年之间，我在那里度过了前三次雨安居。这两位阿姜彼此是多年的法友，在他们第一次相遇之前，阿姜李便已经在家乡的寺庙剃度为僧，当他听说有一位云游行脚的头陀比丘在当地的坟墓场露宿时，他便前去拜见并向他请教了一些有关禅修方面的问题，而这一位头陀比丘的威仪举止与他所认识及接触过的其他比丘截然不同，他给了阿姜李很深刻的良好印象。阿姜李问这位头陀比丘的老师是谁？对方回答说老师是阿姜曼，他就暂住在不远处的乌汶府布拉帕寺³²。

³² 布拉帕寺：Burapha Monastery

随后，阿姜李步行数日抵达布帕拉寺，在那里他第一次见到了阿姜曼，他正式顶礼并拜见了阿姜曼，并请求他给予修行上的指导，阿姜曼为他指点禅修的重点与方向。在布拉帕寺，阿姜李也结识了阿姜孔玛，而后者在当时已是阿姜曼的得意门生。

最终，阿姜李说服了阿姜孔玛带着他在当地的森林里行脚修行，并寻找隐蔽的地方禅修。途中，阿姜孔玛从不同的层面上给予阿姜李佛法方面的教导，给阿姜李留下了深刻的印象，尤其是阿姜孔玛谈到，他在阿姜曼的指导下修行多年所取得的修行成果，阿姜曼所教授的「念身」、以及他实践这些方法获得的深刻成果，这都激励着阿姜李更加精进禅修，期盼自己也能更上一层楼。

这两位法友最终回到了阿姜曼的身边，阿姜李决定在阿姜曼所属的法宗派僧团接受第二次出家剃度，而阿姜曼则安排于1927年5月27日在布帕拉寺举行剃度仪式。

阿姜李跟随阿姜曼修行多年，后来他又独自云游行脚于泰国各地，最后离开泰国的东北部，他绕过分隔泰国东北部和东南部的山卡本山东麓，向南前往沙缴府。1935年初，他从沙缴府出发，穿过索道县山的森林山坡，首次进入东南部的尖竹汶府。

阿姜李于尖竹汶府定居，并开始向外弘扬佛法。许多当地居民对他的佛法开示讲座非常热情，居民们在附近为他安排了一个住所，好让他度过当年的雨安居，他的住所很快就被大家称之为克隆官森林禅寺。随着尖竹汶府越来越多的人开始禅修，再加上他又是该地区唯一能指导人们禅修的比丘，因此阿姜李

的教学负担也随之加重，阿姜李不得不写信给阿姜孔玛，询问他是否可以加入他弘法的行列并教导在家人。阿姜孔玛得到老师阿姜辛的同意之后，便动身前往尖竹汶府，开始向当地人教授慈悲慷慨的布施功德、正确的道德戒律与禅修。

阿姜孔玛初来乍到，阿姜李陪同他前往当地的天堂花园村，因为村长希望在那里建立一座森林禅寺，天堂花园村早期是一处非常贫穷的社区，以强盗出没而闻名。

阿姜孔玛在村外的森林里露宿了几个月，好让当地的人有机会更了解他。他向当地的人民传授道德戒律行为方面的佛法知识，激发他们对自己过去错误行为的忏悔，并向他们灌输因不道德恶行而缘生出恶报的恐惧。为此，他强调人们应严格遵守五戒的重要性，五戒是一切善行的基础。村民们因聆听他的教诲并将他的建议付诸实践，他们的生活开始得以改善。随着他们的内心逐渐接受了阿姜孔玛的实际佛法指导，他们对阿姜孔玛的信心也与日具增。由于道德与功德利益的信念逐渐深植人心，这里曾是无法无天的犯罪温床，如今摇身一变成了凉爽宜人并适宜居住的地方。昔日的敌意烟消云散，取而代之的是对这位比丘的崇敬，他的教诲给了人们深刻的印象。当阿姜孔玛最终离开天堂花园村时，村民们如丧考妣，哭得像失去父母的孩子般伤心。

由于阿姜李在该府的影响力，尖竹汶府周围的村庄社区都在寻找森林头陀比丘，而我的家乡廊巴村就是这样一个村庄，村里的居民对佛陀及其教义都怀有强烈的信仰，他们曾多次邀请阿姜李到他们的住处附近定居、指导他们如何行善与禅修，可惜阿姜李未能满足他们的请求，但他们仍渴望能得到另一位来自森林传统的头陀比丘的支持。

当时，镇上一群虔诚的在家人，听说以修行严格著称的阿姜孔玛正与阿姜李一起住在龙宫寺³³，他们当中有六个人自告奋勇前往阿姜李暂居的寺院，想邀请阿姜孔玛与他们一起返回农磨兰普村。他们并不是邀请阿姜孔玛简单做些宗教祈福的形式，而是真心的对佛法感到兴趣，对佛经也有深入的了解，他们还非常重视修行的森林头陀比丘提供的明智建议。经过两个小时的船程，邀请者在尖竹汶府的码头上了岸，步行前往寺院。

他们第一次见到阿姜孔玛时都非常地高兴，立即向他提出了邀请。不料阿姜孔玛回答说：「你们应该先回家，许下庄严神圣的愿望，祈求三宝赐予吉兆。倘若出现了吉兆，你们就可以回来；否则就别再回来了。」随即，一位村民开口说道：「尊者，我已经得到吉兆了！昨天晚上，我梦见有两头美丽的白象向我走来，牠们是一对母子。可当我伸出手去抚摸牠们时，这对母子白象却变成了一只白鸡！」

阿姜孔玛静静聆听了这个人诉说的梦境，并思考了一下梦境的含义，然后他说：「好吧！既然如此，我同意去农磨兰普村，你们3月17日星期三再来接我吧。」那年是1936年。

当等待之日到来时，四名村民前来接阿姜孔玛一起回农磨兰普村，他们在下午一点准时出现在他的居所。从那里，他们护送阿姜孔玛和照顾他的沙弥一起回到他们的地方。

阿姜孔玛和这位沙弥抵达农磨兰普村后，他们被带到森林中，这片林地原是村民们埋葬未火化尸体的地方，村民们还计划在那里为他们修建一座禅寺。一大群村民聚集在墓地欢迎他

³³ 龙宫寺：Khlung Kung Forest Monastery

们的到来，村民表现出极大的热情，忙着搭建小木屋，为他们提供住处。当夜幕降临时，村民恭恭敬敬坐在一起，聆听阿姜孔玛的开示，他们都法喜充满并深受启发，并在阿姜孔玛拉讲完之后便起身顶礼并离开了。

让我们来回味一下村民如下的梦境：他一开始抚摸两头白象，两头白象就变成了一只白鸡。这样的梦往往会被一般人认为是天马行空的想像，但令所有比丘、沙弥和农磨兰普的村民惊讶的是，白鸡梦竟然在现实生活中是有根据！

距离墓地大约一英里的地方住着一个农民，大家都叫他「贝大叔」，他以养鸡为生，他的代表作是一只丰满肥硕的白鸡。就在阿姜孔玛来到墓地的当晚，贝大叔决定抓这只鸡并杀死牠，他打算用这只鸡做出一道香辣的柠檬咖哩鸡，然后第二天早上供养给比丘们。夜深人静时，贝大叔围着鸡舍奋力追赶那只白鸡，但怎样都抓不到，鸡舍的墙很高，白鸡很容易便飞起来躲过了他的追捕。最后，疲惫不堪的贝大叔决定先去睡觉，第二天一早再试一次，他想白天杀死鸡的机会更大。

然而，第二天还没亮，这只白鸡就已经醒了，并在其他鸡醒之前便吃完了食物。然后，牠开始激动地大声啼叫，似乎是在发泄心中的愤怒与怨恨：「不管那个人把我养得多好、喂得多好，到头来他还是要把我给宰了并吃掉，就像他宰杀隔壁的猪一样！」

这样一想，白鸡便开始惊慌起来。天还没亮，牠就疯狂地在鸡舍里踱来踱去，提防着危险。就在前一天的晚上，牠还侥幸逃过一劫，但今天可能就没那么幸运了。在考虑过自己的选择

之后，白鸡开始在地上抓挠，寻找食物，以增强体力，迎接即将到来的混战。同时，牠也在思考如何才能逃出鸡舍。

当清晨的太阳从地平线窜出并向上升起，微弱的晨光开始照亮周围的环境，白鸡知道留给牠的时间已经不多了。当太阳的余晖洒射在牠的羽毛上时，白鸡发出了一声响亮的啼叫，高高地跳跃到了空中，把身体推出了鸡舍，跳到了一棵悬空的树枝上。牠在树枝间飞来飞去，拼命地啼叫着并穿过田野，牠向阿姜孔玛所在的墓地飞去。

贝大叔赶紧追了上去，紧追在这只鸡的后面，这只鸡一路跑进了阿姜孔玛的新禅寺，贝大叔在院子里四处追着牠，一边抓一边试图把牠赶出寺院。他三次试着把白鸡给赶回家，但白鸡还是躲过了他的抓捕。每一次，白鸡都逃回禅寺。第三次，白鸡觉得自己已命悬一线，便直奔阿姜孔玛的新小禅屋，且正好停落在屋顶之上，一动也不动。贝大叔怕打扰到阿姜孔玛，便不敢再靠近。白鸡终于感到安全了，牠把禅寺当自己的家，并把阿姜孔玛当成了自己的守护者。接着，白鸡的故事便在村里流传开来，白鸡很快便成了当地的明星，这一切都让村人的梦境在斋温甘林寺的民间传说中变得生动起来。

这只鸡一直是阿姜孔玛禅寺里的常客，常跟着他四处走动。白鸡在他的小屋附近寻找食物，并在附近的树上栖息。有时，当阿姜孔玛搬到另一间小屋过夜时，这只忠实的鸡也会跟着他。无论他搬到哪一个小屋，也不管哪一天，牠都像影子一样跟在他的身后，如影随形。

阿姜孔玛似乎可以训练鸡做任何的事情，当他让鸡在某棵树上栖息时，鸡便会服从他的命令；当他叫牠去某个地方时，牠

马上就飞走了；当他命令牠停下时，牠就站在原地一动也不动。牠仿佛听得懂阿姜孔玛的口令，而他对牠也总是充满了慈爱与温柔。

每当阿姜孔玛正在阅读一本关于比丘修行的书时，这只白鸡便会走近书本，站在书的旁边，几乎遮住了阿姜孔玛看书的视线，好像在嫉妒他对书的关注！牠甚至瞪着眼睛，向阿姜孔玛手中任何的戒律经文投去愤怒的目光，场面十分地怪异。

这只白鸡成了禅寺吸引参访游客的一大亮点。很快地，大家开始跟牠玩，并逗弄牠。随着时间的流逝，这只鸡开始对不必要的关注感到反感与生气，姑且先撇开玩耍的意图不谈，大家似乎就是不肯放过这只可怜的动物。最后，牠再也无法忍受这些不断的骚扰，开始用脚去踢那些戏弄牠的人，以此报复那些来惹牠的人。没多久，大家便明白了谁去打扰白鸡谁就会被踢，但牠的这一踢很危险，尤其是对幼儿与小孩来说，因为这只鸡的脚上长着很长的刺，很容易造成伤害。不过，也没有人敢管教或再惹这只鸡，因为牠被视为阿姜孔玛的最爱。

但当情况危急时，常来禅院的在家男女，为了大家的安全决定自己动手，他们决定一起砍掉鸡脚上的刺，他们认为不能再让鸡伤人了，于是有一天他们抓住了鸡，用刀砍掉了那根有威胁性的大刺。

这只鸡对这一残酷的攻击感到非常的不安与愤怒，因为牠觉得自己抵抗他人骚扰的力量与勇气的源泉被砍断了，为了发泄心中的愤怒，牠在寺院里不停地奔跑，从早到晚都在尖叫，焦虑不安，见人就逃，拒绝一切嬉戏的举动，牠也不再相信人。然而，这些人仍不时地打扰牠的宁静。最后，牠试着完全不与

人接触，只想独自生活，不用担心被打扰。只有在高高的树枝上栖息时，牠的身心才能得到放松。但无论牠躲到哪里，人们总会四处寻找牠，直到找到牠的藏身之处为止。最后，伤心的牠被逼到没办法，只好回到贝大叔的身边。有一天，牠垂头丧气地走回家，再也没有返回。

白鸡事件让许多阿姜孔玛的在家信徒改变了对动物的态度。他们当中有一些人终生放弃杀戮动物；有的人下定决心，至死都要坚守不杀生戒；有的人感到惭愧，后悔自己对白鸡所做的一切。

整出剧集简直令人难以相信，就像梦境成真一样。一位当地的村民人梦见自己看见白色的母象与幼象，这两只白象分别象征着阿姜孔玛和沙弥，当村民一抚摸牠们，两头大象就变成了一只白鸡。不久之后，一只白鸡出现在阿姜孔玛的新寺院里。这件事给当地的人留下了深刻的印象，并引发他们思考其背后的深层意义。

「斋温甘林寺可能会迎来一位修行圆满的高僧，他将出家，达到佛法的最高成就，像白鸡的羽毛一样纯洁无瑕。与无畏的白鸡相似，此人在修持佛法时也会展现勇敢坚定，白鸡一定是一个吉祥的征兆，预示着佛门将出现一头强大的白象。」

随着此事件的这些传言的传播，农磨兰普村的居民开始相信白鸡的故事是一个好兆头，预示着阿姜孔玛将吸引优秀的弟子到斋温甘林寺受戒。但奇怪的是，虽然这件事发生的时候我就住在农磨兰普村，但我对此事却一无所知，因为我年轻的时候忙于玩乐，很放逸，根本就没时间注意这件事；另一方面，我

是第一个在斋温甘林寺剃度出家的比丘，因此，白象变成白鸡的故事与我特别有关，但我觉得我不是那只白鸡。

我出家的时候年纪很年轻，我开始了我的第一个懒惰、吵闹、难以教化的雨安居，那个时候我总是躲着别人，只要逮到机会就睡觉。到了雨安居的中期，我才开始觉醒如此固执与懒惰很不好，我感到很惭愧，于是开始责备自己：「这种懒惰是从哪里来的？每一天，我吃着村民们出于对我们的信心而供奉给比丘们的食物，可我又是如何回报他们的？是经由偷懒吗？我不配得到他们的信任与尊重。出家之前，我非常地努力，我日夜不停地划船；现在我出家了，为什么我突然变成了一个一无是处的懒鬼？我真的和那些懒得去工作谋生且一无是处的废物没什么两样。我不值得人们的尊敬！然而，在家信徒们却向我顶礼致敬，给我食物，因为他们认为我是个有戒德与修行的比丘。」最后，我骂自己：「你这个混蛋！你算什么出家人？你连静坐都比不上镇上的一些老人，还敢让人对你顶礼敬拜！你到底为什么要出家？」

在痛斥责自己一无是处之后，我又燃起了斗志，准备与自己的缺点与恶习一较高下。懒惰、软弱和一无是处都是我性格中不光彩的黑暗面，为了能找到与之斗争的方法，我坐下来禅思，在心中专注重复默念以下的词汇「buddho」（佛陀），一如被懒惰掌控前的我，做事一贯的认真态度。我想：「在我出家受戒之前，我说过我绝不会在任何人的面前退缩。但现在，我却这么容易地从自己的软弱前退缩，成了顺从它们的奴隶。这种软弱值得骄傲吗？当然不是！」

「好，就这样！」我想：「我不会屈服，就算这意味着要我的命。从现在起，我将以佛陀为榜样，我要拿出与佛陀相似的认真态度修行。我发誓要像佛陀的阿罗汉圣弟子们一样，在禅修的过程中精进不懈。从现在起，面对我内心的敌人，我绝不退缩！」

从我认真开始禅修的那一刻起，我对出家生活方式的态度就完全改变了。无论是坐禅，还是在禅修路上来回经行，我都精进不懈。阿姜孔玛教我练习经行禅修，在森林中一个安静隐蔽的地方，沿着相距三、四十步两个标记好的点之间直线来回踱步。阿姜孔玛的指导如下：身体保持直立并保持正念分明警醒，双手在腰部下方彼此交叠一起，右手掌重叠置于左手手掌上。行走时，眼睛要盯着前方几步远的地面。我被提醒要沿着这条路精进地来回走，每走到一端都要转一圈，然后再返回。由于心中重复默念「buddho」（佛陀）会产生好的禅修效果，我将这种重复默念与行走的步伐搭配协调，也就是每走一步都与「bud」和「dho」搭配。就这样，我每天早晚不间断地练习经行，直到我对红尘世俗的迷恋执着和贪婪野心开始消退。随着心中的执着负担越来越轻安，我的心也越来越平静。有时，我浸淫在禅思之中，一连走了三、四个小时也不休息，全然不顾时间和天气的变化。到我第一次雨安居结束时，我已经花了很多的时间经行，以至于我走过的土路开始因为过度频繁使用而龟裂，无法再继续使用。

如果说培育高尚圣洁的精神品质却不需要为最高的善法而牺牲一切的精神，那这个人就不知道自己在说什么了。为了道德的卓越性而牺牲生命，怎么可能不需要付出宝贵的时间与精力呢？与一般人想的不一样，发展佛法需要倾尽全力，直到没有任何的保留或没有更多的精力可以投入为止。

随着禅修的步伐加速，我开始寻求新的禅修来激发我的正念，例如，我开始思惟死亡，那些有钱有势的人死后能带走任何东西吗？不能。无论一个人生前如何努力地获得成功，他们的一切财产和世俗的成都会在死亡时化为乌有，所有的东西都会出现(生)与消失(灭)，它们不会永远长久不变。

当出家人受邀主持葬礼仪式时，他们会举行从死者的棺木中取出袈裟布的仪式，这种葬礼的仪式并不是因为袈裟袍布本身有什么特殊的价值，而是为了让僧侣与死者的亲属有机会能深思死亡的本质，反思有一天他们也必将死去的真相。当僧侣们拿起布条时，会念诵「aniccā vata saṅkhārā」（诸行无常）：包括我们的身心在内的所有组合都是无常的，都会发生变化且趋于败坏的，没有任何的人事物会永远以同样的方式存在下去。可惜的是，大多数人从未停下来反思自己的身心，反而长期耽溺在琐碎、紊乱与纷飞的思绪妄想中，看不到自己的生命正在一点一滴地流逝，当他们耽溺在习惯性的思维与行为模式中，生命却一刻不停地从他们的身边溜走。若想要摆脱这些困境，就必须学会专注于当下。为此，我鼓励大家尽可能长时间专注于「buddho」（佛陀），几天一次，接着几个月甚至几年，直到它变成一种习惯，一直伴随着自己。到那时，禅修应该就是不可动摇的。

如果在行走和心中重复默念「buddho」的过程中，头脑仍静不下来，我建议他们保持坚定与不懈，继续行走并与默念「buddho」的步伐保持一致，直到不安的心放松下来并趋于平静，即使这代表着要来回走动几个小时也应在所不惜。当心专注于「buddho」时，注意力会更加集中，行走的节奏与步伐也会适应已经形成的稳定觉知。然后，整个身体可能会毫不费力地沿着路径飘动，就像坐在空气垫上一样。

我经常在禅修时可以体验到那种漂浮的感觉，那感觉就好像身体和心都悬浮在地面之上，一会儿腾空而起，然后飞向远方；一会儿又滑翔而下，然后再飞上天空。我可以这样连续走几个小时，完全忘记了时间，也忘记了自己已经大汗淋漓。经行带给我如此愉悦的禅定体验，以至于我迷上了这种愉悦的感觉，不想停下来。这足以说明，当你全身与全心投入禅修时，经行是多么地有益。

然而，在我修行的早期，我的禅修缺乏正确的方向与连贯性。有的时候，结果令人鼓舞；有的时候，我却感到昏昏欲睡，无法在禅修的座位上保持清醒。我三心二意、不认真的态度令人气馁。在内心深处，我为自己在禅修中的懒惰感到惭愧。我将自己的态度与护持僧团的在家人做了一番比较，他们虽然工作时间长，家庭生活繁忙，但还是会抽出时间来练习禅修。而我，我是一个出家正式受戒的僧人，一个佛陀的儿子，却从早到晚无所事事地呆坐在那里，垂头丧气地望着佛像，懒洋洋漠不关心地听着我的老师讲课开示，在禅堂里如梦游般完成我的任务。我非但没有比普通的村民更勤奋，甚至反而远远比不上他们。我也在想，我也是一个人，就像佛陀和他的阿罗汉圣弟子一样。我过着和他们一样的生活，吃着和他们一样的食物，但为什么他们能达到如此崇高的解脱成就，而我却庸碌无为呢？显然，这是我自己的问题，我只能怪我自己。

懒惰是一种美德吗？当然不是。世上的智者总是赞美勤奋的人。但为什么我总感觉如此迟钝和昏昏欲睡？看到禅寺的大殿里坐满了专心静坐的俗家弟子，我不觉得难为情吗？我出家前都在努力地工作，我能够完成别人无法完成的事情，为什么我现在出家了，却不能学会清醒地禅坐呢？我怎么就是想不通呢？

想到自己的困境，我深感沮丧。我当即下定决心，要彻底改变自己的命运，于是我从座位上站起来，跪在佛像前，向佛祖三鞠躬。我双手合十，全神贯注，庄严地下定决心：「从这一刻起，如果我不坚定不移地打坐，愿我被闪电、地震、洪水和熊熊烈火摧毁！」立下这个誓言后，我的心顿时充满了力量。当我准备面对生死攸关的时刻时，内心涌起了勇气。我热切地祈求从过去的善行中积累的善业所蕴含的力量，帮助我成功地将心灵从所有的束缚中解放出来。为了实现我的誓言，我开始日夜冥想，白天长时间坐着，天黑后连续行走数小时。

从下定决心的那一刻起，我便强迫自己把心念牢牢地放在重复默念「buddho」之上。我个人的结论是，对我而言，专注于「buddho」比专注于呼吸作为禅修业处更可取、更容易、更好，因为我的思想与心念太容易在吸气和呼气之间游离飘动。因此，从早上醒来之后到晚上入睡之前，我心心念念都只默想着「buddho」，「buddho」成了我唯一的关注点，其他的关注点都已无关紧要。

要保持这种一心一意的专注是很困难的事，我必须强迫自己的心念思想无时无刻都不间断地与「buddho」同在。当我的注意力开始分散或下滑时，我就加快重复的速度：「buddho」、「buddho」、「buddho」……越来越快，不给其他念头留下任何空间或立足之地。有时，我像一把锤子般持续用力不断重复敲击「buddho」好几个小时来保持专注，但我的心仍无法达到平静和集中的状态。于是我骂自己：「你这个混蛋！有鱼就吃鱼，有虾就吃虾！有鸭子你也吃鸭子！辣椒酱、咖哩、糖浆和糖，你什么都吃！那你为什么不为我工作？」

无论是坐禅、经行，还是做日常的杂务，「buddho」一词始终在我心中产生深深的回响与共鸣。正如我之前提到的，我的胆子很大且不妥协，这种坚韧不拔的精神对我很有利。最终，我对禅修的认真达到了极致，没有什么能动摇我的决心，没有什么颠倒妄想能让我的心与「buddho」分离。

事实证明，只有这样我的心才能静下来，才能进入禅定。我以自己的生命发下了神圣的誓言，不能松懈，不能放弃。即使我连续静坐了五个小时，但仍然无法让心静下来，我也不敢站起来休息一下，因为我害怕违背誓言的后果。我只能强迫自己服从那些严酷的训练方法。「哎哟！我的腿好痛！哎哟！我无法再奋战了！哎哟！再过半个小时我就要从禅座起身了！我不干了！这太可怕了！」我需要与内心的不和谐斗争。战士就必须战斗！若要想赢得胜利，就别无他法。

认真练习禅修以达到深层次的平静和专注，就意味着在练习的每一个阶段都要全身全心投入，因为只有全身全心投入才能获取成功。要体验更深层次的禅定定境，禅修者不能三心二意、敷衍应付、无精打采，永远摇摆不定，因为他们缺乏指导修行的坚定决心。禅修者如果没有对修行原则的坚定承诺，可能终其一生都无法获得令人满意的成果。

当我的心经过了极大的精进，能够放下一切，进入禅定时，我体验到的是一种无法形容的神奇美妙、寂静和平稳的心灵静止。伴随着的是一种不可思议的轻安和漂浮感，让我的身体仿佛悬浮在半空中。在禅修的路上经行时，我也有类似的漂浮感，就好像飞在禅修的路径上一样。我的禅修很快就达到了可以整夜行走（经行）而不睡觉的程度。最后，禅修的路变得破旧不堪、支离破碎，以至于比丘们都不敢相信，他们不明白，

两只脚怎么可能对脚下的沙土造成如此大的破坏？但我日以继夜地经行，没有停下来休息，地上的沙土又怎么可能不被踏坏呢？

若要坚决捍卫我的誓言，就必须将自己的耐力发挥到极限，然后再超越极限。我的决心是如此的坚定，以至于没有什么能阻挡我。如果吃饭会妨碍我实现誓言，那我就不吃饭；如果遵守誓言意味着死亡，那么我也做好了死亡的准备。总之，我绝不会退缩。当我坚定不移地精进之后，心念仍然拒绝汇入禅定时，我就会发更有强而力的誓言来反击，并加倍努力。这种胆识成为我练习禅修的一部分，以至于阿姜李开始警告大家：「不要敢轻易挑战谭贾，他不会向任何人屈服，即使是天魔，他会接受任何人的挑战。」

在我出家第一年的夏季，我和三位比丘一起徒步穿越尖竹汶府北部的山区，寻找安静隐蔽的森林，在那里我们可以不受干扰进行禅修。那个地区有大片的森林和丘陵地，非常适合我们独居静修。

我们以森林头陀比丘云游行脚的方式，从一个地方步行到另一个地方，徒步穿越森林和山脉，在那些有足够小村庄聚集的地方进行日常的托钵化缘。我们每一个人都一肩挑着一个头陀伞帐篷，一手拿着一个钵。当我们找到一个有利于禅修的安静地点时，我们就在这些小村庄附近的周边森林里扎营露宿一段时间。我们将这种生活方式视为一种认真并决心为了法而正确修行的方式。我们深信，孜孜不倦地改善禅修是比丘生活中最重要的任务。

1938年雨安居开始前不久，我们四人安全返回斋温甘林寺。我们对头陀苦行的生活充满热情，决定利用这次雨安居严格遵守佛陀推荐的一些修行方法。我们想效仿真正的修行比丘，认真努力地从「苦」中解脱出来。我们一起承诺，除断食以外，每天早上都步行到村子里托钵乞食化缘；每天早晚清扫禅寺，打扫大殿，从不间断；我们只吃从钵中取得的食物；我们每天早上集体向佛陀和老师顶礼。

雨安居期间，必须进行的其他修行功课包括晚上8点集合诵经，然后是吟诵戒律的经文，和持续到晚上11点的集体禅修。我们必须在凌晨3点起床，独自禅修至5点，然后在大殿集合参加晨间托钵乞食化缘。

迄今为止，我们几个人所进行的最具挑战性的修行就是彻夜不眠，直到天亮（头陀十三支的「不倒单」），在我们当中，我对这项修行最为认真，因为我从一开始就发过神圣的誓言，在与安居的整整三个月期间，晚上都不睡觉。借着之前发愿的力量，我向佛陀、正法和僧伽跪地深深顶礼，集中心神，专注于内心，默默地对自己念道：「我借着佛陀、正法和僧伽的力量发愿，在这次雨安居的整整三个月中，每天从黄昏到黎明这段时间都不睡觉。不管是什么原因，如果我违背了这个誓言，愿我遭天打雷劈！被地震、洪水和熊熊的大火所毁灭！」

坚持誓言的完整性是禅修成功最重要的一项要素，因为这表明我过去的业力为迎接未来的严峻挑战已做好了充分的准备。业力的强弱是禅修的关键因素，因为我们过去行为的道德品质在很大的程度上决定了我们禅修的强度与深度，并加强了我们在艰难困苦中坚持不懈的准备。因此，我们发愿的能力取决于内心功德的积累，而内心功德的积累是以我们所做过的善业功

德为基础。内在功德的培养是我们如何在精进修行中克服障碍的一个重要的要素。能够坚持应对高难度的挑战，便说明我们具有高水准的善业功德，这是那些从挑战中败阵下来的人所缺乏的要素。事实上，成功并不容易，大多数人都会失败。立下神圣的誓言很容易，但冒着生命危险去实现誓言却极其困难。

我必须承认当时我还没有做好心理准备，不知道每晚放弃睡眠有多么地困难。我的一生都是规律地在晚上躺下来睡觉。当我突然不得不停止睡眠并保持清醒时，我的身体实在很难适应。有些晚上，我真想倒在地上昏睡过去，但经由坚持不懈地重复默念「buddho」，我成功地进入了禅定，并保持长时间不眠不休。由于我完全不顾自己的健康，把自己逼到了体力的极限，屁股上的薄肉变得又青又疼，长时间坐着实在非常痛苦。但那时的我有像牛一样的蛮力，也有与之匹配的牛脾气。因此，我在整个雨安居期间都在静坐，一刻也没有躺下休息。尽管我忍受着痛苦与艰困，但无论白天还是黑夜，我都从未躺下休息过一次，我也几乎没有睡过觉。白天，我坐起来，背靠着柱子小睡一会儿，但这只是为了让我的体力得到足够的休息，以便彻夜保持清醒。早上走在托钵化缘的路上，我总是感到昏昏欲睡，但我顽强地忍住疲倦，继续前行，因为我担心一旦我无法逃离生死轮回的苦海，再次堕入人类的红尘世俗生活，必将面对苦难、不断的变化、确定的死亡与再生，后果将不堪设想。

在长达三个月的头陀不倒单过程中，我曾经历过一些非常利于禅修条件的夜晚，那一刻，我的思绪心念集中，完全专注于「buddho」，以至于忘记了一天中的时间与外在的环境，脑海中完全没有图像或幻象出现。当心无杂念、全神贯注时，只

剩下一一种纯粹精妙的觉知，显著地独立于外界。有时，身体和心灵的感觉完全消失，取而代之的是无与伦比的静谧。

除了偶尔体验一下这种崇高的禅定境界之外，日复一日保持我的誓言是很困难的事。有的时候，我只想逃避。但每一次，我都会加倍坚持实现我的主要目标，任何投降的念头都是不能容忍，因为投降便意味着背弃我神圣的誓言，这种耻辱可能会让我羞愧到放弃修行的生活。为了鼓起勇气，我想到了在浩瀚深邃的生死轮回苦海中沉浮的凡夫命运，在深海中，生命没有任何的意义，只能成为海龟和鱼类捕食的食物。这样的死亡比毫无用处还糟。然而，众生仍继续在黑暗的水域中沉沦，没有任何得救的希望。除非有一艘救生船来拯救他们，否则他们将毫无意义地葬身在海底，而我决心不再效仿。

与主流大众的看法相反，世俗家庭的生活，有配偶和抚养子女，为经济而打拼，会带来许多令人失望和不满。迫于生计和养家的压力，人们没日没夜地为三餐疯狂奔波与瞎忙，很少能有时间让心灵得到休息与平静。

佛陀说得好：「束缚人们一生痛苦的枷锁，就是对儿女、夫妻、财产的执着。这些个人的羁绊与牵挂，是最难摆脱和超越的枷锁，对它们的抓取和执着，将人们拖入永生和死亡之海的最深处，在那里，他们在黑暗中煎熬与苦苦挣扎，无法找到通往海面光明的道路。」

世界各地的人都把世间的知识看得比佛法还要更重要，佛陀非常明确地说过：「我看不出有什么枷锁比贪欲更危险，因为贪欲会束缚众生，令众生无休止地徘徊于痛苦的生死轮回中。」但大多数人都不愿意将佛陀的话铭记于心并付诸行动。

他们宁愿把时间浪费在闲聊打屁、放松享乐和感官娱乐之上。他们来寺院参访时，会带上收音机和其他设备，在比丘讲授佛法时偷偷地听，尽管参访寺院的真正目的应该是把所有世俗的感官快乐与娱乐都留在家里，全心全意地学习如何在生活中找到真正和持久的幸福。

真诚是修心的基本品质，无论一个人有多么无知，只要他真心诚意以各种姿势修行，无论站立、行走、坐卧，那么他总有一天一定会获得无上的快乐。佛陀自己也强调，勤奋不懈的精进会带来彻底的厌离和解脱，而经由离欲便能获得心解脱，而这是唯一的方法，别无他法。

1938年雨安居结束时，我实现了自己的誓言，整整三个月没有躺下。我只用三种姿势修练解脱道的诚意和奉献的精神给了我信心，使我能够将自己的力量与能力发挥到极致，迎接摆在我面前的挑战。



第四章

白骨



「众生心中的意识，本质是一种没有目标的流浪者，在无尽轮回中漂泊，漫无目的，没有方向，无休止地前进，找不到最终休息的归宿。」

1939年7月初，阿姜孔玛在尖竹汶府召集当地的五座寺院僧众一起开会，会议的目的是为了促进出家众、沙弥和在家人之间的团结与和谐，以确保佛教在该区得以持续繁荣发展。最他主要希望比丘们在遵守比丘戒律时能有一致的共识，能让五座寺院的比丘们都能有共同的标准规范与方向，并以同样的标准正确遵守出家人的威仪。散会之后，阿姜孔玛发表了激励人心的佛法开示，这场开示提高了出家人与沙弥的精进并提升禅修的发展。

那一年雨安居开始的时候，阿姜孔玛为所有居住在森林禅寺的僧侣制定了每日的例行功课，他规定黄昏之后与整晚都要保持安静，任何人都不得打扰禅修，比丘们必须努力保持身体的平静与心灵的宁静。每晚7:30时，敲钟声宣布晚间课诵的时间开始，阿姜孔玛强调，在此之前在大厅睡着的人都必须彻夜通宵禅修直到黎明破晓，以弥补注意力的不集中。

凌晨3点整，一天之中的第一声敲钟声响起，唤醒了僧团中的比丘们与沙弥，召唤他们从睡垫上起身并开始经行。凌晨4点，钟声再次响起，召唤僧侣们前往大殿进行静坐禅修，5点整，晨间课诵开始。诵经结束之后，僧侣们整齐划一地起身，迅速地专注在各自分内的工作上，并为大殿的早餐做好准备。每一位僧侣在大殿的平台上指定的座位铺好座垫，准备好饮用及洗漱的用水，并协助清扫大厅的灰尘，当所有的工作都完成之后，僧侣们一起跪在自己的座位上，齐向佛像行三次顶礼，然后再向阿姜孔玛行三次顶礼。之后，他们才着衣持钵并走进村子里接受村民们的布施供养。

僧侣带着盛在钵里、从村里乞得的食物回到寺院之后，便安静地用餐，吃过饭后，他们将钵洗干净并彻底晾干，然后放回到每一个比丘的小禅屋中，将其整齐放好。上午9点，比丘们在森林中静坐禅修，持续坐禅和经行，一直持续到下午3点，接着停止禅修，起身清洁环境，将寺院周围小路上的树叶和树枝都清扫干净，再掸去大殿地板上的灰尘，将地板擦得光亮洁净，以上就是泰国森林头陀比丘的悠久传统例行修行功课。

阿姜孔玛以森林头陀比丘应有的高标准训练他的弟子们，除了要学习古老的巴利语佛经之外，还得每天修持能获得禅定与智慧的禅修。阿姜孔玛特别强调，「定」与「慧」如车之两轮、鸟之双翼，只有当两个轮子或两只翅膀齐心协力运作，车才能稳定向前行驶，鸟也才能展翅空中飞行。禅定的平静和专注，能使智慧深入清除精神上的垢染烦恼；而直观的观照洞察力则反过来加深了禅定的平静程度。经由「定」与「慧」彼此相互配合的方式，将引领修行者走上觉悟解脱之路。除了学习和禅修之外，固定参加每两周一次的比丘戒律³⁴诵戒布萨也是

³⁴ 戒律：Pāṭimokkha，佛教出家众所应遵守的戒律

僧团的必修功课，参加僧团集会和阿姜孔玛经常举行的佛法开示也是如此，总之在一切重要的佛教节日里，僧侣们都必须举行布萨和虔诚诵经。

当我的第三次雨安居开始时，以阿姜李为首的僧团、以及阿姜孔玛为首的僧团展开了一场兄弟禅修赛，大家在比哪一个僧团的比丘更能精进禅修。以阿姜李为首的僧团强调以断食的方式精进修行，而阿姜孔玛的僧团则喜欢以晚上不躺下来睡觉(十三头陀支中的不倒单)的方式精进禅修，两个僧团的住持都鼓励其弟子们在其各自选择的禅修方法下足功夫。

当时，我观察了采取头陀十三支中的「不倒单」坐禅者的修行方式，我晚上不睡觉，因此我的心很平静，心智很快便能清楚地理解基本法则。虽然我相信我的心已经打下了坚实的基础，但我并没有向任何人讲述我的禅修成就，甚至没有向阿姜孔玛报告，因为在农布瓦村众人的既定印象里，我一直是个既顽劣又叛逆的人，他们压根没有察觉出我的变化，所以我想即使我说了，他们也不会信。其实我自己也很惊讶，我竟然真能剃度出家，而且还当了那么久的比丘。

两个邻近的僧团，分别采取禁食与不倒单来修行的消息，开始在当地传开，虽然比丘们都是因佛陀的教诲而勤奋修行，不惜牺牲自己的生命，但并不是每个人能认同，于是乎开始有其他寺院不认真修行的出家人口出批评、甚至恶意抨击森林头陀比丘，他们口没遮拦地说：「这些做法都是外道自虐苦行³⁵！这是戒禁取！断食和不睡觉是佛陀严令禁止的自虐苦行！这些比丘让自己承受无益的痛苦，他们狂热与极端的苦行违反了比丘的戒律，他们已经偏离了佛陀的『中道』。

³⁵ 自虐苦行：atta-kilamathānuyogo

为了吸引大家对这一项比丘犯戒行为的关注，一个由尖竹汶府当地的僧侣组成的代表团将他们的投诉带到了曼谷，并直接向泰国僧伽中心的最高领导僧王长老全（Supreme Patriarch Chuen）提出他们质疑：是阿姜孔玛是否有误导他的学生？也因此，这样一来也让长老全想亲眼看一看森林头陀比丘到底是如何修行的，他们的禅修方法是否符合正法、戒律及佛陀的中道精神。在僧王长老全的来访期间，我很荣幸担任他的侍者，在大殿为他安座，并照看他的袈裟及钵，因此，我与他非常熟，我的母亲和父亲也经常与他有密切的互动及交谈。

由于阿姜孔玛在禅修和有关比丘的戒律方面都非常地严格，他是一名非常优秀的禅修者，因此他的声名远播，尖竹汶府的人们都非常尊敬他，大家经常挤到寺院里听他讲经说法开示，但由于树大招风，人红是非多，这在佛教界也是屡见不鲜的现象，他如日中天的名声很快便引起了他人的嫉妒、眼红与不满，有些人甚至试图破坏、中伤他的名誉。然而，阿姜孔玛并没有把这些嫉妒与敌意视为修行的障碍，他只是将所有这些「问题」视为在修行中成长和发展的契机，他教导弟子们用同样的眼光来看待他们的问题，不要把它们当作是解脱道上的障碍，它们也不是修行路上的挫折，而是要找到克服自己性格中的缺点并超越它们的动力。

在调查对阿姜孔玛的指控时，僧王长老全非常谨慎，他从一开始就遵守寺院的常规、比丘戒律和礼仪，跟一般的出家人没有什么两样，他坚持每天午前只吃一次饭，尽管阿姜孔玛安排了俗家弟子为他提供通常的午餐，但他仍表示希望能与其他的比丘一样。

有人向僧王长老全提出投诉，指摘阿姜孔玛像其他外道的出家人一样将钵放在肩上，长老全对这种做法感到很好奇，于是在某一天的早上，当比丘们准备去托钵化缘时，长老全从禅屋走出来，并走向比丘们，他想亲眼看一看比丘们到底是如何端捧着钵，当他亲眼看到比丘们托钵行走时的方式，他发现比丘们都是用肩带把钵挂在前面，紧紧地抱在身边时，僧王长老全觉得这种方法看起来很聪明实用，于是他对阿姜孔玛说：「孔玛，你单肩背钵的方式与传统的背钵方式一致，没关系，你没有错。」，当时阿姜孔玛还不知道自己遭到了检举投诉。

接着，阿姜孔玛又被人指控他的开示内容曲解佛法，一些人指摘他的开示曲解了巴利语佛经。有一天，在阿姜孔玛事先并不知道这些指控的情况下，僧王长老全发出公告，召集乡亲们到寺院聆听他的佛法开示。于是，一大群人迫不及待地赶来聆听长老全的佛法讲座，寺院里从未同时聚集这么多忠实的在家信徒。

阿姜孔玛自己也很想聆听僧王长老全的开示，于是他来到长老全的住所，但长老全却出乎意料地说自己身体不适，因此请阿姜孔玛代替他演讲，于是阿姜孔玛向长老全跪地顶礼，走回到大殿，他坐在法座上开始向大家演说，演讲开始十多分钟之后，一个年轻的沙弥起身走到大殿外想上厕所，他惊讶地发现长老全正坐在大殿旁的地上聆听阿姜孔玛的演讲。这位沙弥感到非常地惊讶，他迅速返回大厅想知会阿姜孔玛，但却未能引起他的注意。

那一次的佛法开示讲座，阿姜孔玛对佛法进行了深入且全面地阐释，并详细涵盖了学理与实际修持的两大面向。第二天早

上，僧王长老全对阿姜孔玛赞不绝口地说：「孔玛啊，你比那些拥有最高佛学理论博士学位的学者比丘更加辩才无碍。」

另项的不实指控，指称是当阿姜孔玛在农村行脚时，他像一个修炼黑魔法的降头师一样向当地的村民发放护身符和佛牌，并施展黑魔法及降头术。

于是乎，有一天，僧王长老全让阿姜孔玛带他去森林里进行一次短途的徒步行脚，他只要他们两人独自前往，不让其他人参加。虽然长老全的戒腊颇深，但他还是坚持自己带着钵及头陀伞帐篷，沿着森林小径徒步行脚。即使阿姜孔玛主动提出要帮他拿东西，但长老全拒绝，他揹着自己的必需品，跟在阿姜孔玛的身后走出寺院，走进茂密的森林里。这个画面给人印象深刻，犹如一位勇敢的君王正大步迈向战场并争取胜利一般。

僧王长老全要求阿姜孔玛带着他去他曾经走过的地方。于是，阿姜孔玛带着他来到尖竹汶府的森林区，从一处走到另一处，并在他过去禅修过的地方短暂停留。每到一处都有许多对佛法感兴趣的人前来顶礼游方头陀僧，聆听阿姜孔玛的开示，并在他的指导下练习禅修。而僧王长老全则静静站在一旁，从一开始，他就命令阿姜孔玛不得向任何人透露他是泰国僧伽中心的僧王，他希望阿姜孔玛像对待其他僧侣一样对待他。

某一天，他们在萨巴山的山坡上扎营，当他们刚安顿下来的时候，忽然一场狂风暴雨向他们席卷而来，他们的伞帐篷根本无法抵挡狂风和倾盆大雨。按照比丘的修行惯例，比丘们的伞帐篷彼此都相隔一段距离，僧王蜷缩在自己的伞帐篷里，全身都被大雨淋湿，袈裟也湿透了；而阿姜孔玛则端坐在他的伞帐

底下，也被暴雨淋湿了，但他的袈裟却是干的，因为他知道该如何保护他的袈裟。

当雨停之后，阿姜孔玛裹着干燥的袈裟去探望僧王，僧王看到他裹着干燥袈裟，便问道：「你怎么都没有湿透？你看！我全身都湿透了！」

「因为我知道一个能保护我的法术。」阿姜孔玛说。

「哦？你能告诉我这个法术吗？」

阿姜孔玛只是神秘地笑了一笑，便转移了话题。

当他们回到寺院，有一个沙弥去顶礼僧王，并清扫了他的住所。僧王想起了阿姜孔玛的避免被雨淋湿的法术，便询问这位沙弥。

「沙弥啊！我想问你一件事。你可知道阿姜孔玛避免被雨淋湿的法术吗？可否把你知道的都告诉我？」

「我想我应该知道哦，长老。」

「好！你说来让我听听。」

「如果下雨的时候，阿将孔玛会把所有的袈裟都放在钵内。所有的比丘都会这么做。他们把上衣和外袍整齐地折叠好，放在钵内，然后把钵盖盖好、盖紧，就是这样。」

僧王听后突然大笑，恍然大悟地说道：「啊！原来如此啊！阿姜孔玛干嘛故作神秘不肯说？！我还以为他是使用巴利语《护卫经》中的真实偈语呢。」

经此事件之后，僧王长老全总喜欢对大家说：「阿姜孔玛和其他头陀比丘所遵循的头陀支修行都非常地有益。这些修行方法很有助于佛教的昌盛与繁荣。」

僧王表现出了良好的领导高度与特质，他以亲身体验的方式进行调查，并公正地评判出优劣，考察结束之后，他坚定地保护阿姜孔玛免于遭受恶意的攻击与批评，并赞扬他修行方式的崇高目标。

第三次雨安居开始时，我已欣然接受了自己对禅修的坚定承诺，这个坚定不移的誓言是我之前在禅寺向佛像顶礼时神圣发愿的结果，我发下这个誓言，就是要坚决实践调伏心猿意马的使命，我祈求佛陀为我作证，因此我担心如果违背了对佛陀的誓言，我会遭受人神共弃、毁灭性的恶果。

雨安居期间，我的禅修就是以这种坚韧的态度进行，我确信自己走在正确的道路上，于是我加倍努力地重复「buddho」，并加快步伐，每一个「buddho」都紧接着上一个「buddho」，以消除妄念可能立足的任何空隙。但如果仅仅是重复bud - dho...，在加快的速度下仍不足以缩小差距，于是我加快速度，bud-dho..bud-dho，然后bud.dho.bud.dho，直到最后变成dho.dho. dho.dho.dho... 更快速地连续进行，好跟上我变幻莫测的心念。但如果我只是简单地吸入「bud」，呼出「dho」，我的妄念还是会找到空隙，让外界的六尘轻易地挤进感官六根并煽动不受欢迎的念头，秘诀在于全神贯注地快速重复真言，快到让心能安静下来的速度，之后趋于静止不动，自然而然便趋入平静、专注的禅定，在这种宁静的禅定境界中，心不再需要禅修真言的支持。

接着，我的心会从深层的禅定中抽离出来保持专注且警醒，我会迅速起身，径直走到经行步道上继续经行禅修，不受干扰。经行步道的路径约有三十步长的距离，对于长时间来回经行踱步来说可谓是很舒适的距离。我一动也不动地站在路径的一端，并下定决心不眠不休地走完这一夜直到天亮，以此作为迈出第一步的前奏。一般来说，不停地来回经行踱步会让人筋疲力竭，但随着夜幕的降临，我非但没有感到沉重与疲惫，反而越走越有精神。我的身体感觉轻灵飘逸，犹如漂浮在空中的羽毛一般，而我的心则被一种无法形容的狂喜所激荡。每天晚上，我都期盼着再来一次彻夜通宵的禅修。

在这方面，我遵循了森林头陀比丘圈子里的一条古老的座右铭，亦即只要能带来良好的效果，修行者就应继续使用适合自己的禅修方法，若是比丘们正在练习的禅修方法非常适合他们时，不断尝试其他不同的方法只会适得其反。

随着我采用自己喜欢的禅修方法并不断深入，一种熟悉的模式便开始形成。当心智变得平静且呈现出完全觉知的状态时，应用性的思维和辨识力就会自发地产生，促使观照智慧前进的方向，专注力的提升会带来一种安宁与满足的狂喜，随之相伴的是一种弥漫全身的开阔感与轻安感，当狂喜消退之后，心便沉浸在宁静、幸福的「乐」之中。从那时起，心便凝神收摄汇聚到安止定或全神贯注的统一状态，那是一种没有垢染烦恼的全然宁静状态。

这种狂喜的觉受，巴利语中称之为「pīti」，具有独特的振兴活力和恢复体力的奇效。在禅修的过程中，人们会以不同的方式体验到这种觉受。起初，它呈现出一种轻微的兴奋感，仿

佛脖子后面的汗毛都竖了起来。随着禅修持续进行，「喜」³⁶会在身体内产生，犹如闪电在体内刺眼地闪烁发亮；接着是零星片断的「喜」，来来又去去，就像海浪拍岸一般，先是穿透身体，然后消失不见。在某些特殊的情况下，「喜」会爆发出强烈的能量，使身体迅速飞升到空中并悬浮在那里。事实上，众所周知，阿姜绍在体验这种形式的「喜」时，便曾毫不费力地悬浮在空中³⁷。

「喜」的终极型态，就像山洪填满了深深的峡谷，渗透全身。这种感觉如此的强烈，以至于它有治愈身心疾病的能力，这种喜受通常被称之为「法喜」或「法喜充满」，这是我最常体验到的一种「喜」。

有一次，我在夜深人静的时候，心中法喜充满，不禁潜然泪下，在无尽的生死轮回流浪时，人们很少有机会接触到佛陀的正法或阿罗汉圣弟子的教导。人身难得，生而为人了解脱提供了千载难逢的机缘，但当我反思人类的处境时，我却感到了一种凄楚的悲悯，因为人类的处境是不安全、无常、极其脆弱且接近死亡，而那些浪费了此生的人便有可能在来世投生到恶道中。

在漫长的岁月中，我也曾漫无目的且毫无意义地经历过无数次的生死。然而，一旦我心中的执着与执念开始松动，揭示了令我痛苦的因缘，我便开始明白其他人内心的痛苦和困惑也是如此。在观照审视自己的内心并看到其中的苦、颠倒妄想之后，我领悟到每个人都陷在类似的困境。但是，由于我已经窥见了超越苦及其因缘的方法，我拥有了以更高的智慧与理解的

³⁶ 喜：pīti

³⁷ 参见《阿姜曼正传》中文版第四章《阿姜绍》

角度来看待这种困境的优势。于是乎，我产生了一种深刻的个人直观，那就是每个人都有超越苦的潜能，只要他们能睁开眼睛，看到自己的出路。当我觉知到他人苦的根源时，我的悲伤和沮丧，我的喜悦及自在，都同时间涌上心头，慈悲的泪水顺着脸颊滑落。

事实上，存在于众生心中的意识，本质上就是一种没有目标的流浪者，在无尽轮回中漂泊，漫无目的，没有方向，只是无休止地前进，找不到最终的休息归宿。人一出生，这种短暂的意识就会启动身心的活力，但人们不知自己打哪里来，也不知道自己要往哪里去，只知道自己出生了，而且总有一天会死去。除此之外，人生的道路就是一个谜。他们独自来到这个世界，也将独自死去。他们有父母、亲戚、兄弟姐妹、朋友和同事，但当他们死亡时，以上这些人都只是过客，不会与其同行，人们将独自走向不确定的未来。人世间最可怕的危险是可能误解道德原则的真正价值，从而否定善行的功德与道德的功效，反而更看重不道德的思想及有害的行为。

在长时间的经行禅修中，我思惟着世间有情的不稳定性，并认识到自己的意识也具有同样的不稳定性，因为从一个出生到另一个出生的无尽轮回中，它从未找到一个可以永远停下来休息的安稳处。但我也看到，在这一世，我找到了一种禅修的方法，能让我的心平静下来，让周而复始旋转的心停下来。我感觉自己就像一个迷失已久的羔羊，突然发现了一条可以走向真正安稳和幸福的道路。

在受到对生死本质观照的激励，我彻夜不停地经行，虽然我在步道上一直经行到黎明破晓，但我的身体却仿佛已经得到完全的休息，可以准备继续前行，就像前一晚有正常充分的睡眠。在这一段期间，我的心一直沉浸于众生苦难的深切悲悯之

中，众生不断诞生、衰老、生病和死亡，一次又一次，永无止境。

有了这次强烈的禅修体验之后，我决定向阿姜孔玛请教，我恭恭敬敬地走到老师的面前，俯身额头触地，躬身顶礼三次，然后向他报告了我前一晚的禅修经历。他的回答改变了我的禅修历程。他告诉我，我前一晚的禅修经历是一种被称之为「法喜」的强烈「喜」，虽然这种「喜」很强大，但却无法长期维持修行。他坚持要我继续加大力度重复默念「buddho」（佛陀），他说一旦我这样做，强烈的狂喜体验便会逐渐消退，之后，我应该把注意力转移到对身体的禅思，专注于身体的各个组成部分，以此来洞察观照「苦」和「导致苦的因缘」³⁸。

当我按照阿姜孔玛的教导专注于「buddho」之上，没多久，那种狂喜便如他所说的那样消失了。之后我便将注意力转移到对身体的禅思上，我越是凝神禅思身体，就越能以一种我从未预料过或想像过的方式感知身体。在传统的佛教禅修中，对身体32个特定部位的禅思皆归为修「念身」的对象，这些部位包括头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤、肉、筋、骨、肾、心、脾、肺、肠、胃、粪便、脓、血等等，它们可以广泛地代表整个人体。

我开始观照查探身体的32个部位，将每一个部位都逐一观想，以确认哪一个部位看起来具有吸引力，哪一个部位又会在脑中激起欲望。我在脑中把身体的各个部分逐一切下，然后摆放在一起。比如我把头发放在一堆，指甲和牙齿放在另一堆；我把皮肤、肉、筋腱和骨头都给切下来，堆在一起；接着，内脏也摆在我的面前。我在脑中凝视着它们，不知道哪一堆会让

³⁸ 导致苦因缘：苦集谛，四圣谛之一，来自于贪爱执着

我产生欲望。当皮肤被重新摆放移动时，人体又还有什么值得欣赏之处呢？无论它们属于男人还是女人，人体部位本身并没有什么吸引人的特质。那么，一袋血肉与骨头又是如何骗取全人类的贪欲呢？

在禅寺中，我日以继夜以此这样禅思，我的心以一种独特的方式变得专注，当心识经由观智而入定，这种禅定比经由常规的禅修方法所获得的定境更敏锐强大。

在雨安居期间，随着修行不断深入，我本能地将禅修关键字从「buddho」（佛陀）换成了「maraṇaṃ」，这是一个巴利语词汇，意思是「死亡」。人类的境况令人沮丧悲哀，因为它陷入了死亡和重生的重复循环之中，这已成为我禅修中反复出现的主题。人死之后，生前紧紧抓住的身体会碎裂、解体，只留下迷茫的心意识在漂泊，盲目寻找另一种肉体形式作为依托。随之而来的重生又开始了新一轮的痛苦与折磨，如此循环往复，周而复始，无穷无尽，这就是「念死」，转向「念死」的禅修是一种发人深省的结果。

我越努力将「死亡」作为禅修真言重复念诵，就越能从中获益。当我的心接受了「死亡是所有人类共同的现实」此一真谛时，我对人类承受这种痛苦的共同经历产生了强烈共鸣，面对死亡的现实也让我体会到生命赐予我机会的重要性，激励我充分利用宝贵的时间去努力摆脱苦。经由这种禅修方式，「念死」让我产生了为实现佛陀的「不死法」而修行的强烈愿望。

当佛陀开始追求无上菩提时，对他影响最大的经历之一便是看到一具新鲜的尸体，这让他醒悟到自己也必将死去。在紧迫感的驱使之下，他决心寻找不老、不病、不死的东西，也就是

一切苦的终结—涅槃。佛陀鼓励人们禅修、深入观照探查并直观死亡的本质，因为「念死」也是通往觉悟的途径之一。

为了充分体会佛陀教导的功德与益处，禅修者必须训练自己的心智，使其坚定并全神贯注于每一次的呼吸、每一次的重复禅修真言和每一次的禅思。当专心认真的修行者努力发展如此宽广的精神修持，他们学会了辨识哪一种禅修方法对他们最有效益，并准备好在专注力开始减退时适时应用最适合的禅修方法。倘若缺乏这些有效的手段，禅修者可能得彻夜不懈地努力，但禅修方法依然可以很简单，当禅修者的心智受到思想和感官印象的不断冲击，而需要一种敏锐且有效的方法来冲破超载认知时，禅修方法的简单性实际上对禅修者很有利。

快速且有力地重复禅修真言可以产生不可思议的效果。密集的禅修真言就像一根坚固的柱子，牢牢地嵌埋在地底，丝毫不动摇，可令心识不被从感官六根之门侵入的干扰所吸引。有了牢固的基础，正念便能完全沉浸在禅修真言之中，形成一种不可动摇的精神状态，防止在处理相续的思想和情绪时出现粗心大意走神的情况。

因为心专注于一个对象(所缘)的力量，能让心达到禅定的宁静与平和，所以禅修者应该将注意力集中在禅修真言之上。最终，心会趋于向内专注，完全沉浸在真言上，到了后来重复禅修真言的行为变得没有那么必要而自行消失，结果会变成心识趋于寂静、安详、清明，没有念虑和颠倒妄念，这是令人惊叹的境界。

遗憾的是，由于缺乏保持注意力的一致性，许多禅修者在练习禅修时会经历高低起伏，如云霄飞车一般，为了避免这种现

象，就必须尽一切努力将注意力集中在禅修真言的重复上，倘若没有这种一心一意的专注，其结果很快会变得不稳定，禅修有时会进展顺利，有时却又突然停滞不前，变得出乎意料的困难，专注力会减弱，以至于之前所有明显的进步都消失了。然而，如果持续使用像「buddho」这样的禅修真言作为定锚，将正念扎根于当下，心就一定能达到持续平静和专注的禅定状态。

认真禅修以达到苦灭尽的目的，需要在解脱道路的每一个阶段都全心全意投入，只有全心投入才能取得成功。为了体验最深层次的禅定，成就最深奥的智慧，禅修者不能三心二意，不能懒惰放逸，不能屈服于过往习气的诱惑，必须将自己的生命置于危险之中，不然的话，修行者可能终其一生都无法突破。

我在此说的是我个人亲身的禅修经历。我刚开始禅修时，基础还不稳，但由于我在一开始便付出了巨大的努力，因此我的心能经常成功达到禅定。当我感觉自己的心稳如泰山，每天晚上我都不懈鞭策自己，以祈求早日达到禅定，并在禅境中能停留更久的时间，我取得的禅修成就似乎很惊人。

但随着时间的流逝，我开始变得自满，放松了强度，这使得我的禅修退步。由于心魔障碍利用了我的懈怠，曾经强劲有力的禅修逐步衰退。我越是担心禅修的衰退，我的禅修就越受影响。我不知所措，不知道该向何处求助。我终于意识到，我已经丢失了我的锚——「buddho」，因而让我的心在思绪与挫折的海洋中漂泊。

于是乎，我又重新开始拾起「buddho」，把它像木桩一样插入心中的地底下，一刻也不肯松开。我决心不再耽溺于固有

的思维模式，所有关于进步或衰退的担忧都被给抛在了一旁，无论发生什么，我都顺应因缘、顺其自然。对进步和衰退的担忧都是焦虑烦恼的根源，会分散我对主要禅修任务的注意力。只有坚持不懈地重复「buddho」，才能防止我的禅修出现波动起伏，该是时候向忧虑的念头全面宣战了，如果我让自己思考，我就会整天思考；如果我让自己说话，我就会整天说话。是时候用buddho像电锯般切断所有精神上的废物了。

我的心仍数度无法入定，心猿意马与散乱仍一直左右着我的心，我需要采取更强而有力的行动，一劳永逸地粉碎这种放逸与散乱，如果有必要，我准备磨练我的心，让心屈服，给它一个永生难忘的教训。不成功便成仁的时候到了，我预先为自己的禅修静坐设定了时间限制，无论是两小时或三小时还是更长的时间，我坚持在时间限制之前绝不松开双腿站起来，向软弱屈服不是办法，我只能遵从佛陀的教诲，坚强地忍受痛苦与艰辛，坚持不懈地勤于禅修，诚实地面对自己，这才是真正的「法」战士应有的态度。

正是在这个关键的时刻，我打下了坚实的修行基础，在经历了那场考验之后，我的禅修水准再也没有退步过。长期困扰我的情绪起伏波动已不再是一个困扰。相反的，我的心越来越平静与专注，这让我很快产生信心，重新将智慧与观照洞察力放在重要的位置。

无论我的禅定体验有多么深刻或持续多久，这些都无法结束一切的苦与烦恼。但是，坚定的禅定修持确实为我提供了一个有效的跳板，让我可以从这个跳板开始起跳，去探究人体的真正本质与实相。因此，从那时起，我又重新将「念身」作为我禅修的重心。

用正念来集中注意力，用观照的智慧去仔细观察，这就是佛陀及其阿罗汉圣弟子们所谓的内观、观禅或观智，也是进入身体内部禅修关键。因此，假设我被一个人的外形或美貌所吸引，只因为他们看起来很吸引人或赏心悦目的时候，我就会启动正念和观智，一点一滴去剖析这个令人愉悦的外在俊美形象，直到这种感知从令人愉悦变成令人不悦，从吸引人变成不引人。

我在观察周边人的身体形貌与特征时，我发现自己对某些身体部位所缘生出的性吸引力比其他部位来得更大。我会特别注意那些诱人的部位，无论是腿部的形状、胸部的曲线，还是独特的面部特征等等，我会将其作为探究与观照的对象。当我仔细观察其独特的特征，我会反问自己为什么看到这个部位会让我的感官产生愉悦以及有被吸引的感觉？它们看起来特别美吗？如果是，它的美有什么特点？身体是由许多部分所组成，但为什么就偏偏那个部位如此诱人？我意识到这种贪爱迷恋与执着阻碍了我的禅修，于是我把注意力集中在那个部位，在心智上去剖析其令人愉悦的面向并深入探究，去探索究竟是哪里吸引了我。当我仔细观察后发现，我一直渴望得到的东西，往好的一面说根本就是平淡无奇，往坏的一面说其实令人厌恶。只要用正智深入研究身体的某一部分，直到清楚地了解其真正的本质，我就能把这种观照洞察力应用到身体的其他的每一部位，因为它们本质上都是肮脏污秽、令人反感的。

所谓的性吸引力是建立在我们对人体感知的基础上，而这些感知则是在观察接触者的心中产生的。被性欲玷污的心才会对感官产生欲望贪恋的觉知，因此，正念与正智是根除性欲玷污的首选工具。正念是一种能力，它能在感官知觉发生时保持对其固有特征的关注，同时认识到对正在探究观照的重要性；

换句话说，它能识别出哪些特征是性吸引体验的核心，而哪些特征则只是其周边。这种双重能力解释了为什么正念、与洞察力与智慧是如此紧密地联系在一起。显然，它在为缘生出清晰的正知奠定基础，并发挥重要的准备作用。

当正智与正念同时生起时，正智的直观就会更加强大；而如果缺乏正念集中的支持，正智就会更倾向于分析，力量也会减弱。事实上，正念越警醒，负面的心境就越弱，这些污秽的心境就越难支配身、口、意。当心智越清楚认识到性吸引力心理影像的潜在厌恶性，就越不容易被它们所迷惑。

我一遍又一遍地探究和观照身体外观形象对我的吸引力，直到我能熟练地识别出那些导致我急切想抓住和执着美丽的颠倒邪见及垢染，我利用正智的敏锐直观去洞察性欲的源头，使我能抵御那些具有腐蚀作用的情欲相关心理画面。经由这种方式，正智能更清晰地洞悉身体的实相。当失去对身体魅感的感知，吸引力也逐渐地消失，又还有什么值得留恋之处？又还有什么值得贪恋的地方？身体的哪一部分又还可以令我执着不放？长期以来，性欲的垢染欺骗了我对人体美感的认识，然而，当我最后用正智看清这一切时，我才发现人体本质上是排斥欲望的。

想真正掌握真相，做到清晰明确，不留任何的疑点，就必须以最迫切的心去实践，就好像世界上没有任何事情比我此刻正在进行的事情还要重要。时间和地点都不是重点，轻松与舒适也不是问题。无论花多长的时间，无论修行有多困难，我都会坚持「念身」，直到克服怀疑与不确定性。

当我的观照接近关键性的突破时，我加快了发现实相的脚步，我反复思惟与加深洞察，使我的心摆脱了对身体的颠倒妄想，削弱了对身体的性欲垢染。

随着垢染的减少，心的觉知性开始更加清晰地绽放出来；随着觉悟的提高，智慧也更加地敏锐。那时，我的心便一直保持着警醒。

对睡眠的需求与饥饿感不再困扰我，即使我在深夜静坐禅修，我也不会感到疲倦或饥饿。这种觉悟被称之为「入流」。佛陀称其为“ekāyano maggo”³⁹，也就是通往涅槃的唯一必经之路。佛陀还将其描述为paccattam veditabbo viññūhi，意思是只有智慧的人才能亲身证悟，即使是佛陀及其阿罗汉圣弟子或我们尊敬的老师也无法代替我们去走这条路或体验旅程最终的解脱结果。我们必须接受挑战，精进修行，直到我们内心的苦灭尽，也就是一切苦的终结，这就是「涅槃寂静」(Nibbāna)。我一定要特别强调，修行者必须深入挖掘，才能实现对觉悟的追求。我们已经知道佛陀教导实现此一目标的策略与方法，我们只需要在心智锻练中有效率地去运用它们。

由于我在禅寺进行了毫不妥协的心智锻练，于是乎我的禅修功力越来越高深强大。但即使如此，我还是经常提醒自己千万不要骄傲自满，不要满足于自己目前的成就，而要不断将禅修推向更高的境界。因为我知道，「念身」是解除我重新陷入旧有习气烦恼的方法，因此我加倍努力，打破对外观美貌的执着所形成的障碍。在彻底探究并清楚地看到了对身体的渴求与执着的所有影响之后，我不仅对身体的吸引力与诱惑都幻灭了，而且对自己仍会上钩的倾向深感厌恶。我越是研究人体的每一

ekāyano maggo：中译为「一乘道」，是佛教专门术语，意思是指通往涅槃的唯一之路。

个令人不快、不可爱、不可乐的一面，就越发对人体的爱恋、痴迷与执着感到厌倦与反感，我竟对如此不可靠与令人厌恶的东西产生了认同感，并认为它是可取的，这令我感到沮丧。

后来，我在森林禅寺的第三次雨安居期间，有一天我坐在一棵大杏树的树荫底下静坐。那时，我的正念与正智已经完全投入到持续、全天候的「念身」中，此时的观照速度非同寻常，正智在身体中快速移动，从各个角度观照身体的内部与外部，同时细致入微地检查每一面。

于是，我的心变得相当专注于观照，甚至于不再感到我正在观照的身体。当身体存在感从心中消失时，心感到轻灵、轻安。然而，正念与正智并没有因为对身体的感觉消失而受到影响，它们仍持续马不停蹄地精进，以身体的心理画面作为寻找实相的焦点，观照的力度丝毫没有减弱，直到我的心念敏锐度变得非常微妙和精细，正念与正智开始能操纵身体的心理影像画面，以至于我可以将图像画面中出现的身体各个部位切成越来越细小的碎片，有效地用意念观想切碎整个身体。我的注意力完全集中在我正在观照的心理图像画面上，我清楚地看到整个过程的进展，因为我的注意力已牢牢地集中在想像中的每一个连续的阶段。

在此时此刻，心并没有将注意力转向别处的任何倾向，而是完全沉浸在目前的观照中，心的洞悉越来越清晰，直至只剩下散落的肢体概念图像，运用正智再观想将肉捣成肉酱，骨头化为尘土，对于拥有实体身体的感觉早已从我的意识中消失，剩下的只是一种迷人的感知，也就是身体的部分开始崩解成碎片，慢慢地消逝，其基本四大构成元素融入大地并消失不见，就在这种感知消失于大地的那一刻，心及其精神能力同时汇聚

成一种纯净质朴的奇妙觉知状态，并向四面八方辐射开来。当我理解了这种感知的真正基础时，外在的表像世界就此坍塌，我对它的执着也自动止息。当我的心完全摆脱了一切感官的牵扯与束缚，一种深邃的宁静感笼罩了我的整个身心。随着这一波高潮的出现，被根植于心中的性欲杂染都已被拔除净化了。

就在心突然脱离对身体的感知，外在的世界也消失时，仿佛天地都崩塌了，犹如整个宇宙大爆炸了。随着心所创造出的一切形象的消失，我对外在形象的执着也随之消失，只剩下灿烂纯净的觉知。我的心经历了好几个小时全然不可思议的「法」，然后才恢复到正常的意识。那一天晚上，我从禅修中出定，心中惊呼道：「我找到了我一直在寻找的珍宝！」，而我将终生铭记那一个夜晚。

这种觉悟让我感动到热泪盈眶，世尊的正法令人惊叹，超乎想像！它有一种神奇且不可思议的法味，远远超越了世上其他的任何味道，有幸品尝到其独特滋味的人一定会永远珍藏，它比世界上所有的物质财富都要珍贵。因此反思我出家生活的最终价值，我觉得我自己发现了一个无价之宝。

那天晚上我在禅修中发现的「无价之宝」是什么呢？请仔细听我的解释。我们所体验到的「心」有两个截然不同的面向，我们可以称之为「觉知的心」和「思考的心」。在我们的一般经验中，这两个面向都被统称为「心」。但随着我们在禅定和观智禅修中的不断深入，它们之间的区别就会变得越来越明显。理解「心」的这两个面向非常重要，否则，我们就不会意识到「思考的心」与「觉知的心」之间的关键区别何在，思考的心不断地思索并倾向于垢染烦恼；而觉知的心则根本不会形成任何的想法，只是知道并保持中立而已。思考的心是虚构

的，而觉知的心则是真实的。思考的心是聪明智商，但却是染污又复杂；而觉知的心则是其觉知本身，既纯粹又简单。当你练习禅定时，试着去看一看自己的这种差别。请注意，达到静止、平静的禅定状态然后出定的心，与不断思考世间法、贪爱执着且从不静止的心，两者之间有什么地方不同。

思考的心和觉知的心实际上是同一精神领域的两个面向，只有正念和正智才能有效地弥合这两个面向心灵之间的鸿沟。当心安注于禅定并牢牢立足于正念和正智时，它的思惟能力便会成为一种很有用处的工具，因为它能理性地思惟六根、六尘与六识之间的关系，思考的心和觉知的心两者彼此重叠的空间就是智慧的行动领域。

佛陀与阿罗汉将智慧视为通往涅槃的一个重要因缘，但非最终的结果，最终的结果是涅槃的实现，我们称之为「解脱」（vimutti）或「彻底解脱」，也就是从一切颠倒妄念中解脱出来的解脱清净心。当「心」的各方面都得到了观照探究与清楚的洞悉，并领悟到其真正的本质时，自然就会获得解脱。随着任务的完成，「智慧」——这原本用来观照探究的工具自然就会被搁在一旁，让觉知的心远离垢秽染污烦恼的影响与感官的干扰。

当精进、正念、禅定与智慧等路径因缘都完全融为一体时，它们就会汇聚到远离一切的清静觉知的寂静之中。此时，禅修者会直观地了解到，对感官对象的贪欲与执着才是心灵平静的最大危险。这种认识和领悟缘生于对世间不贪爱且无比满足的心中。这时，经验就是「akāliko」⁴⁰，时间不复存在，空间的

⁴⁰ akāliko：是巴利语，指的是「无时间性」或「非时序性」的概念，特指禅修中的一种体验，即超越时空的存在。

概念也没有意义。当禅修者站在通往涅槃的神圣解脱道上时，「心」与「法」已合而为一。

心的本质神秘莫测，我的心在发生如此惊人壮观的融合之前，与我从这种体验中走出来之后所呈现的差距，犹如黑夜与白昼的差别，就仿佛这些体验代表了两个完全不同的人。我是在「法」的背景下才说这样说，这并不夸张，那天晚上，当心从深度的禅定境中出定之后，便显得格外得勇猛无畏，而我所说的无畏，是指心在任何情况下都不害怕面对实相，无论我对「法」的进一步探究将引领我走向何方，我都有勇气直球面对生与死的现实，毫不退缩。

有了这次改变人生的经历，我对物质财富和世间珍宝的一切欲望都消失了，即使金银珠宝堆得像山一样高，与我心中璀璨亮丽、光芒万丈的「法」相比，我也会认为那都只是一堆毫无价值的垃圾。那一天晚上，世尊的法如此明亮地照亮了我的心，以至于我不再对外在美丽的感官对象所吸引。



第五章

乡间小道



「从早到晚保持正念，密切关注自己所做的每一件事，心智始终保持清醒，念念分明，觉知当下。」

由于「法」只能在自己的内心中独自体验和证悟，因此我在禅修中从未向任何人提过这件事，甚至连阿姜孔玛也没有，我只是把它藏在心里，我并没有把禅修中的深刻神秘体验告诉过阿姜孔玛，因为我觉得他应该不会认真看待，毕竟，当时我还只是个戒腊资浅的初级比丘，我不愿意在斋温甘林寺公开谈论我的禅修，因为我担心谈论这种事只会令戒腊资深的高级比丘产生争议，引起不必要的误解。

相反的，我的心思早被阿姜曼所吸引，我非常仰慕阿姜曼，因为我很早就听闻过他是一位声誉显赫的禅修大师。我听说过他在践行森林头陀比丘生活之道时所表现出的非凡勇气与决心，以及他在教导弟子时的那种毫不妥协的严格态度。因此，我认为阿姜曼是禅修方面的最高权威与标杆。虽然斋温甘林寺的阿姜们都是阿姜曼的弟子，但我认为最好的选择还是向大师本人请益。事实上，我确信只有阿姜曼才能正确且清楚解释我最近的禅修经历。于是，我决定去寻访他，拜在他的座下，请求他的禅修指导，我打算把一切的禅修经历都告诉他，从我开

始禅修的那一天起，一步一步直到我最近在「念身」中所经历的戏剧性变化。我希望他能认证我的信念，也就是我的禅修已经稳定地步上了解脱的正轨。

1939年12月，我决定向阿姜孔玛辞行，然后长途跋涉前往泰国北部的清迈，我希望能在哪里找到阿姜曼。当阿姜孔玛得知我打算向他请假去寻访阿姜曼时，他用非常严肃的语气问我：「陈贾⁴¹，像你这样的比丘怎么可能和阿姜曼在一起？」

阿姜孔玛真的认为我那么没用吗？就算他的暗示有几分真，我也不打算放弃。于是，我尽可能礼貌回答他：「我去见一位德行如此圣洁高尚的出家人有什么错呢？像我这样的粗人当然需要一位严厉的老师来教导。这里的法师当然都很有能力，我并不没有看不起他们的意思。但继续留在斋温甘林寺就意味着我离家太近，也离家人与朋友都太近了。我需要更多隐蔽的空间，以免他们频繁的来访造成我禅修上的干扰。住得太近，他们很容易就会来找我，聊他们的心事。朋友和邻居试图把我拉进他们的世俗事务与纠葛之中，这让我更难专注于禅修。我母亲一听说我打算去清迈，就哭了起来。这种情绪爆发破坏了我的平静与专注，很让人厌烦。我离开了充满忧虑和烦恼的家庭生活，为的就是追求舍离的清静梵行生活。我现在觉得，面对离家远行的挑战，能让我的心远离世俗烦恼，对我的修行有莫大裨益。这就是我谦卑地请求您准许的因缘。」

没想到，阿姜孔玛只是简短地回答：「嗯，好吧，陈贾，如果你在清迈学到了什么好东西，可别忘了回来指点我们这些老人哦，好吗？」

⁴¹ Tan是「陈」的潮汕或闽南语的发音

听着他感觉有点嘲讽的语气，我不禁纳闷：「这……这到底是什么意思呢？」于是乎，更加坚定了我离开的决心。我有些不爽，但我还是清楚表达了我的想法：「不管准或不准，我都要去清迈。至于我能不能跟他在一起，那就由阿姜曼来决定吧。」当时我觉得自己很有把握。

告知阿姜孔玛我打算离开之后，我去向父母和其他亲戚告别。我回到家，发现母亲和父亲都在哭泣。母亲泪流满面地恳求我：「你一向都很挑食，这么难伺候，儿啊，你怎么会想前往这么漫长艰苦的旅途呢？」

在母亲所有的孩子中，我一直是她最疼爱的一個儿子，她脸上的泪水流露出她的担忧。「鸡蛋！没错！我不爱吃！这就是为什么我必须去清迈的因缘，因为只有这样，我才会改变，以后对我来说，吃鸡蛋就会变得很容易！妈！不用担心啦 我不会饿死的！」我试着安抚父母，让他们对我的决定放心，我不想让他们太忧虑。

在徒步前往清迈的途中，我先前往阿姜李的寺院并对他顶礼。当我告诉他我打算前往的目的地时，他的眼睛为之一亮，大声赞说：「就该这样！去吧，贾！就像如来的弟子一样！」他还给出了一些建议：「阿姜曼是一位真正的得道圣僧，因此在他的面前你千万要注意自己的言行举止，随时保持警惕，诚心修行，否则你无法与他长久相处。在阿姜曼的面前，你不能装腔作势或做表面功夫，因为他一眼就会看穿你。密切关注他的思维方式、言谈举止，并试着将这些因缘都融入你的修行之中。这样，你便能在阿姜曼开辟的正法解脱道上一直走下去。」

听着阿姜李的谆谆教诲，我的心中涌起了一股勇气，决心争取拜这位声名远播的阿罗汉为老师。我兴致勃勃地准备起身向阿姜李告辞。正当我起身准备离去时，他指着坐在他身边的年轻人说：「陈贾，带着我的弟子陈福安同行吧。如果遇到困难，你们还可以互相照应。」

随后，阿姜李把我们出发的日期定在了他自己行程的出发日期，因为他很快就要去印度朝圣了。几天之后，我们三人乘坐客轮前往曼谷。当我们准备上船时，我的父母与亲戚都出现了，他们最后一次恳求我留下来。他们泪流满面，簇拥着我，试图阻止我上船。我的大姐哭着说：「比丘有『手不捉金银』的戒律，因此比丘不能带钱在身上，戒律也有规定比丘不能打工赚钱，这不能、那不能，你怎么活下去啊？你怎么去清迈呢？」

我反问她：「如果真像妳说的那样，那么泰国各地的僧侣又是如何云游行脚的？他们又是如何生活的？他们怎么吃饭呢？好吧，那正是我要的方式，反正我就是打算这样生活。当初佛陀离开皇宫出家的时候也没遇到过这么多的麻烦！真是啰嗦！」

姐姐见我如此坚决，便一把夺走我禅修时用来驱赶蚊蝇的头陀伞及伞帐，并藏了起来，唉呀，真是气死人了！当我们被叫上船时，她还没有把头陀伞及伞帐还给我。最后，我看着她说：「好吧，看来这把头陀伞与我无缘，我不能带着它睡觉，我只好让蚊子给叮死算了。连家人都不能阻止我，妳凭什么认为一把头陀伞或一群蚊子就能阻止我？」

大姐见我心意已决，只好放弃了，便把头陀伞帐还给了我。随后，阿姜李、陈福安和我三人都顺利登上了开往曼谷的汽船。

阿姜李从曼谷出发，踏上了前往佛陀诞生地的印度朝圣之旅。他并没有搭乘飞机或火车前往印度，而是徒步穿越荒野地区，直抵缅甸的边境，然后一路徒步行脚穿越缅甸前往印度。与此同时，我和陈福安在曼谷住了大约三个星期，然后登上了驶往北上清迈的连夜火车。抵达清迈之后，我们住进了市中心的切迪琅寺⁴²。崇迪⁴³玛哈威拉翁(Somdet Mahā Wirawong) 是该寺的住持，不过当时他尚未晋升为崇迪。因此，我们只称呼他为阿姜皮姆⁴⁴。他很年轻，我们是第一次见面。阿姜皮姆立即让我在寺院中的一座古老皇家舍利塔下的地下通道过夜，这是一条狭长的走廊，从舍利塔底部的一个狭窄孔洞中延伸下来，底部的空间刚好够我躺下。相传这座舍利塔被公认为是一个非常凶猛的恶灵的地盘，牠一直在此守护。就在我躺下睡觉之后，一个巨大的黑色恶灵现身了，牠来势汹汹地站在我的头顶上，两侧各有一条巨大的粗腿。我赶紧开始念诵我熟记的保护真实语，然后向四面八方散发慈爱的善意念波[慈悲观，慈心禅定]，直到我的心凝神收摄汇聚到深度的四无量心禅定之中，当我出定时，恶灵已经消失了。

第二天早上，僧侣们告诉我，每一个在舍利塔下冒险过夜的人都非常害怕，半夜就放弃了。据他们所知，我是唯一一个在那里过了一整夜的人。

⁴² 切迪琅寺：Chedi Luang Monastery

⁴³ Somdet：是指在佛教最崇高地位的意思，代表着佛陀的智慧和慈悲。

⁴⁴ 阿姜皮姆(泰文原名：Ajaa Pim)

后来，我发现那个恶灵当晚就离开了寺院，再也没有回来吓唬僧侣。我想我和那个恶灵在前世一定有某种特殊的业力因缘关系，所以我的出现才会对牠产生如此巨大的影响。

我和陈福安在切迪琅寺只住了很短的时间，然后便开始动身寻访阿姜曼。为了寻找他的下落，我们向「清道」的方向出发，我们在清道并没有找到他的踪迹，于是我们向西穿过山脉及山谷，沿着蜿蜒曲折的林间小路徒步及露宿，直到抵达帛琉县。我们在当地露宿时，我们向附近的村民打听可以在哪里找得到阿姜曼。结果不出所料，泰国北部山地部落的人们都说着自己的方言，我和陈福安都听不懂，这实在很麻烦。村民们不停地重复着听起来像「Tu, aew yung gaa」的话语，但我们根本不知道那是什么意思，他们显然也听不懂我们的问题。最后，我举起双手大喊：「Tu，你妈也是啦！」然后便离开了。好险，他们也听不懂我在说什么。

在北部荒凉的旷野寻找阿姜曼的旅程，是我有生以来最艰苦、最疲惫的一次经历，这是我第一次赤脚在崎岖不平的土地上长途跋涉，似乎永远也走不到令人满意的目的地。我的脚磨出了水泡，疼痛得不得了，我的身体也变得非常虚弱，只有内心的力量在支撑着我。

当我日复一日在苦难中挣扎时，我的心总是忆念并观想着阿姜曼庄严神圣的法相，我拖着疲惫不堪的身体，恳求及祈祷阿姜曼慈悲救我脱离苦海：「阿姜曼啊，你到底在哪里？请救救我。我快累死了。我听说你有天耳通及他心通，能听得到别人的祈求，也能知道别人的心思。你知道陈贾要来见你吗？他的身体已经疲惫不堪，快撑不下去了，随时都会倒下。他已经不知道自己是怎么来的，也不知道该去哪里。你到底在哪里啊？」

如果您知道我在向您发出祈求，恳请派人来接引我吧，以免我死在异乡的路上」。就这样，每一天，当我继续寻找阿姜曼时，我的脑海里都会多次浮现出这些恳求。有时候，我小声嘀咕；但有时候，我会大声说出来。但不管怎样，我都从未放弃寻找他的踪迹，我从未让失败的负面灰色念头爬上心头。无论我的身体得付出多大的代价，我都决心继续找下去，直到我必须咽下最后一口气为止，但我相信我一定会见到他，我要告诉他我的禅修经历。我想听听他的看法与意见。如果我在帛琉县找不到他，那么我会继续从北部的一处走到北部的另一处，直到找到他为止。只要我贯彻信念，我相信我一定能找到他，我克服路上一切障碍与困难的决心着实不可思议。

仔细回想，我出家前，我对宗教一点兴趣都没有。每次僧侣在讲经说法时，我都会掉头转身走开，根本懒得去听；但如今的我，却愿意走到天涯海角去听阿姜曼的开示。我多么渴望找到一位值得信赖并证实我没疯的专业权威，我领悟的法是那些被困在贪欲和颠倒妄想魔网中的人永远无法领悟的法，只有全然觉悟的阿罗汉才能认证我领悟的法，其价值超越了天上及地下的一切宝藏。有了这样的想法，我的朝圣之旅才有了坚实的动力。

没多久，我和陈福安偶然发现了一个名叫Mae Koy的小村庄。在那里，我们巧遇了一个贵人，他告诉我们阿姜曼就住在附近的一座荒废的老寺院里。这个令人高兴的消息让我的精神为之一振，更激起了我聆听他教诲的渴望，以至于让我对饥渴和疲惫的烦忧全都消失了。于是乎，我和陈福安急忙动身匆匆赶路，很快我们就站在了废弃的寺院门口。我发现大门敞开，于是大步走了进去，我环顾四周，在寺院里，我们看到了几间屋顶用茅草搭建的小禅屋，屋子的地板是用劈开的竹子所铺

成，墙壁则是用竹叶编成的格状竹叶墙，院子被打扫得非常整洁，我想这间寺院里以前一定住着不少的僧侣。

当我走到第一间小禅屋前时，我发现一位老比丘端坐在一个小竹平台上，上身穿着袈裟，右肩袒露，似乎正耐心地等待某人的出现。他的身材矮小，皮肤黝黑，当我走近时，他好奇地抬起头，但一言不发。他勇猛无畏及威严的外表已显露了他的身份，他肯定就是我朝思暮想的阿姜曼，不然他还能是谁？他一定早就知道我要来见他了，而这就是他端坐在这里等待的原因。我没有事先通知就来了，但他早已经知道！当我面对着阿姜曼时，我双膝跪在光秃秃的土地上，额头触地，在他的脚下深深躬身顶礼了三次，我心想能遇到一个知晓过去和未来并能提前知道谁进谁出的圣者，这是多么稀有难得的机缘与际遇啊。

我跪地顶礼之后之后便起身，他问我：「你是谁？你从哪里来的？」

「我的名字叫贾，我来自尖竹汶府。我和阿姜孔玛和阿姜李一起修行过。」

哦！哈哈，原来是李和孔玛啊，他们都是我的弟子。」他这样一说，我觉得他已知道我的背景，已知道我从哪里来，也知道我为什么会在这里。

后来，我找到机会，便向他简要描述了我的禅修经历：「当我修持『念身』时，我观照我的身体，直到身心分离，一切都消失了。我深入观照身体的每一面，细致入微。我仔细、有条不紊、一个部位接一个部位、一层又一层地探索，直到在某一

个奇妙的时刻，我整个身体被撕裂了，从心中消失，只剩下心的纯粹自然状态，也就是觉知真理的心与法和谐一致的状态。心独立时，完全不受世间的影响，心识本身璀璨亮丽、熠熠发光、清晰明亮，完全没有任何东西与之接触。接着，以这种清澈明亮为中心的感觉不断扩大，直到最后身体的一切知觉都消失了，只剩下清澈纯净的心识，心识可以沉浸在这种宁静的深度禅定状态中长达数小时之久。」

「尽管我感觉自己的心识非常专注，但我又感觉仿佛长期以来培育的定力突然失去了往日的专注，仿佛整个物质世界从心识中消失了，只剩一种无法形容的纯净心，也就是只有真正的觉知心，没有一丝的瑕疵杂染。」

阿姜曼静静地听着，没有打断或驳斥我的叙述与经历。然后，我问他接下来我该怎么做？他回答说：「继续保持同样的修持，这已经很好了，继续努力吧，直到完成你的功课为止。」他的回答很简短，但我知道自己走对了路，于是我感到很开心与欣慰。

从未认真修持过「念身」的人来说，根本就不可能觉悟到身体就是一切苦与执着的根源，这些苦与执着又会在生活中不断缘生出种种的挫折与焦虑，因此只要心仍在意于身体的外在表象，就无法从苦中解脱出来。然而，一旦将正念置于身内，苦因就会开始显现，因为正念会抵御外部的干扰。

无论是经行或静坐禅修，都应将正念转向于身内，不要让自己的心偏离了正念，因为正念是不可或缺的因缘，它能让觉知立足于当下，提供了智慧观照身体时所需要的信息。因为正念能相续觉知当下所发生的一切，所以正念是观照时搜集必要资讯的心

智能力，它可以勾勒出心灵感知的界线，通过超然的观察，一幅作为深入观照基础的清晰心灵景象画面就会在中心中出现，因此，正念是一切禅修观照的基础。

用正念与正智反复观照，有助于削弱心的障碍，使心摆脱对肉体的感官执着。当心对肉体的执着减少时，便会开始更加专注与清晰灵敏。随着清晰度的提升，洞察领悟力也随之增强。高度集中的定力能让智慧深入内心，并通过深刻的洞察观照消除心的垢染。要做到这一点，就必须对身体的每一个部分进行观照审视，直到它们在心中清晰地显现出令人厌恶、不可爱、不可意、不断变化（无常）和无我的实相。事实上，佛陀鼓励他的弟子们清楚地觉悟认知身体的每一部分都在变化，在身体中永远找不到一个永恒不变的自我，任何身体的感官体验都不可能带来圆满且持久的快乐。当观照的程度已臻此一境界时，正智就会将心与身分离，直到心最终彻底摆脱「身体就是我」、「我就是身体」、「我中有身体」、「身体外另有一个我」等等颠倒「身见」。达到此一境界与阶段之后，心就会超越对身体的欲望，不再有任何的贪爱与留恋。

阿姜曼向我认证我的修行已步入正轨之后，我感激地在他的双脚下额头触地顶礼了三次，然后回到分配给我的小禅屋，收起钵与袈裟，在井边洗了一个澡。当天晚上，我再次来到阿姜曼的面前，恳求他成为我的阿阇黎，这是森林头陀比丘严格遵守的戒律。他同意了我的请求，也意味着他接受了我这个弟子，就像父亲接纳了儿子一样。如今，我成为了他的负担，因为他有责任与义务用佛陀的修行方法来训练与指导我；然而，这一份负担是共同承担及互相的，因为现在的我也有义务信任阿姜曼的指导，并忠诚地担任他的贴身侍者。就这样，我们展开了长达四年的虔敬与修行的师徒依止之缘。

佛陀以其智慧建立了这种相互依止的修行方式，以确保戒腊资浅的比丘加入僧团时，能得到适当的约束与指导，雨安居五次或五次以下的资浅比丘，必须在经验丰富的戒腊资深比丘的监督之下过依止的生活。如果弟子与老师分开一夜，导致依止关系中断，年轻的比丘就必须在返回之后重新请求依止，即使新剃度的比丘学识渊博，精通世间法与佛法，也不能免除这一项戒律所规定的义务。

但佛陀也曾确实允许以下的例外开缘情况，比如：尚未找到寺院开始修行的资浅比丘；正在长途云游行脚中的比丘；身患重病或担任其他患病比丘照顾者的比丘；为加速禅修而在野外临时露宿的比丘。但是，还是建议这些比丘必须牢记，只要一旦遇到值得尊敬的导师，就必须继续与他保持五年的依止关系，并将责任履行到底，这才是正确的态度与作为。

已履行五年义务但尚未达到十年见习期的比丘，被视为中级比丘，应该已具备足够的知识与经验，已能在「法」和「戒律」修行方面都独当一面，从而能独立生活与修行。因此，佛陀允许那些被认为有能力的中级比丘脱离侍者的身份独自生活。换句话说，他们要对佛、法、僧三宝有不动摇的信心，有精进与正念，对不良的恶行感到畏惧。他们必须有正确的业力因果报观，精通佛法和解脱之道。除此之外，他们还应该知道什么是犯戒的行为，什么又是不违反比丘戒律的行为，以及哪一些犯戒的行为是属于轻罪，哪一些犯戒的行为是属于重罪，他们还应该正确地将整部比丘戒律都牢记在心，具备上述特质的中级比丘便可以独自静修。但是，他们还不能以老师的身份去指导其他的比丘。另一方面，如果中级比丘缺乏足够的知识与体悟，无法依靠自己独自修行，就必须继续依止老师，即便他们已经完成了五年的培训期。

阿姜曼仔细地为我介绍了成为森林头陀禅寺一员的行为准则，包括了义务与责任。学习这些职责与义务对初级比丘来说尤为重要，因为可以让他们迅速融入寺院的日常事务中。在巴利语中，这些职责与义务被称之为「瓦塔」(vatta)⁴⁵比丘的义务具体细节在比丘戒律中都有详细记载，是泰国森林头陀比丘的惯例与传统不可分割的一部分。因此，「瓦塔」在森林禅院的日常生活中有着核心与实际的功用。

这些行为准则的主要目的，是令比丘们在日常琐事中培养正念与正智，随着日常事务关注度的提高，对细节的关注度也将随之提升。由于这些准则对于头陀比丘生活的方方面面，有非常多的细节规范，接受培训的比丘，尤其是初级比丘，必须从早到晚保持正念，密切关注自己所做的每一件事，这种程度的关注要求心智始终保持清醒，也就是念念分明，能清楚意识觉知当下正在发生什么，想起在这种情况下应采取什么样的行动才是合适与正确的，并及时采取行动。这种正念需要精进力，精进力可以消磨掉那些做事三心二意、大而化之或马马虎虎的倾向与习气。把日常杂务都做得尽善尽美的比丘被称为Ācārasampanno，意思是他们的行为完美无瑕。

由于我是个资浅的比丘，阿姜曼特别为我解释我应该如何履行作为他贴身侍者的义务，每天早上天刚亮，我就得从他的寮房里取下他的钵、坐垫布与双肩背包，把它们都搬到大会议厅，然后把他的坐垫布、盖在膝腿部的布、擦脸的布、杯子、牙签和其他必需品都摆放整齐，并把他的座位安置好。我必须检查水壶里是否装满了新鲜干净的水，旁边是否放了干净的痰盂。我还有责任在每天早上外出托钵前清扫他的小寮房。

⁴⁵ vatta：是巴利语中指比丘应履行的职责和义务。

阿姜曼还教导我，资浅的比丘应该在适当的时候向年长的老师顶礼，在他们到来时起身迎接，与他们交谈时应双手合十，并履行其他恭敬的义务。

他对跟随他一起修行的比丘的建议都非常实用，仍在依止期的初级比丘在前往村庄或其他地方之前，必须征得僧团住持的同意，未经许可或被拒绝后依然前往，都是犯戒的行为，初级比丘应将外出的决定权交给他的老师。同样，低年级比丘应避免与寺院外的人交往，以免引起不信任和怀疑，他应避免做出有损其老师形象的不得体言行，他应尽量表现得好像他始终在老师面前一般。独处时，他可以想像他的老师就在他的面前，并问自己：「如果老师在这里看着我，我该怎么做？」

资浅的比丘应始终走在老师身后几步之遥的地方，在老师讲话时千万不可打断他。如果老师讲错的地方，资遣比丘不应该公开纠正，而应该伺机私下善意提醒。此外，当老师生病时，资浅比丘有责任照顾老师，在老师康复或圆寂之前，不应离开他的身边。

阿姜曼指示我要特别照顾好我的必需品，不管是个人资具，如钵与袈裟，还是属于僧伽的东西，如建物、书籍或其他工具，都要让它们尽可能长久地保存下去。

我仔细观察了森林头陀比丘的戒律，发现整个行为准则都是在训练人的心，使之成为舍己牺牲、谦卑和无瑕的人。阿姜曼要求我把这种精进的态度带到禅修中。他的谆谆教诲铿锵有力：无论是托钵化缘、清扫庭院、缝制或晾晒袈裟、用餐、洗钵，还是简单伸腿，在每一个清醒的时刻和一切的活动都必须保持正念分明。他给我的休息建议都是为认真的修行者而准

备的，只有到了该睡觉的时候才休息一下，然后下定决心一觉醒来就立即起床。醒来后，便迅速起身，用冷水洗脸，然后继续静坐禅修。如果仍感到困倦，可以起身练习经行，轻快地来回走动，以驱散睡意，当所有睡意消失之后，再坐下来静坐禅修。

阿姜曼的教诲让我的精神振奋，在接下来的几个月里，我在禅修各个方面都全力以赴。但是，当雨季较为温和的气候骤然结束，寒风凛冽的夜晚来临时，我很难取暖，正念也受到了影响。我身上只有薄薄的棉制僧袍裹身，任凭风吹雨淋，冷到浑身瑟瑟发抖。我睡觉用的竹制平台墙壁及屋顶是用干掉的芭蕉叶搭建的，只能挡住清晨露水，无法御寒。某天晚上，当我躺在竹制平台上，不由自主地颤抖，辗转难眠，我很想知道我的同伴陈福安究竟是如何应付北方的气候。于是，我悄悄地走到他的竹制平台前，轻声对他说：「福安，太冷了。我们还是回家吧。」我说这句话并不是打算放弃修行并离开，而是想测试他当下的心情，我想看一看他到底会有什么反应，以及他到底在想什么。他沉默不语，一动也不动，在这片沉寂中，我知道他和我一样决心坚持下去，无论遇到什么困难。

第二天清晨，天已亮到可以看清手掌上的纹路时，我起身离开了睡觉用的竹制小平台，快步走向食堂小竹屋。当我一进门抬头的一瞬间，阿姜曼的锐利眼神仿佛就像一道电闪雷光直接击中了我。「你们这些来自南海之滨的人，一点都不懂得忍痛！滚出去！滚！没人请你们来这里！」。他大声咆哮，犹如一只蓄势待发攻击的猛虎。而我就像是一只小猫，吓得蹲了下来。我的双腿突然麻木了，动弹不得。

阿姜曼有他心通，他能读取我的心思，他什么都知道，太可怕了。就在那时起，我便知道在他面前说话和思考时都得必须

非常小心。因为阿姜曼是一位阿罗汉，我个人的过失很可能会带来严重的后患。当我冷静下来之后，便迈出试探性的一步，我非常谦卑地开始做我的晨间功课。

阿姜曼的几句话引起了我的注意，我觉得自己好像中了他的魔咒，因为我所做的一切都以他为榜样。我告诫自己一定要小心，因为阿姜曼真的有神通。自从那次事件之后，他对我很好，他要求我以各种方式协助他，我一直跟在他的身边，悉心照顾他。我逐渐熟悉了他的习惯，在他的面前感觉更加自在。那时，我年轻力壮，但我很担心阿姜曼的健康。当时，他已年近七旬，瘦得跟皮包骨一样，看起来很孱弱。但是，当我们一起徒步行脚时，他敏捷的动作却又让我感到惊讶不已。当我和他一起穿越森林，他的脚步非常快速，快到让我在小路径上几乎都跟不上。就这样他轻松地走了一整天，当黄昏已尽，夜幕低垂，他还在继续前行。

尽管阿姜曼年事已高，但他可以好几天完全不吃东西，他只喝茶及水。因此，他变得更加消瘦。他憔悴的模样让我非常担心，于是我偶尔会恳求他吃点东西。他通常会回呛：「少管闲事！」当我再逼他说：「拜托，吃一点东西吧。」他又会回呛「真啰嗦，少烦我。」而我则气急败坏脱口而出：「天哪！人怎么可能不吃东西呢？」之后，他会更强硬地回呛：「走开！别烦我！这是我的事，与你无关。」每次向他提起断食的事，阿姜曼都会这样斥责我。

有一次，陈福安偶然听到了阿姜曼与我之间激烈的争论，他在我离开时便追上了我，问我为什么这么想激怒阿姜曼，难道我不怕被他骂吗？陈福安显然很害怕，但我告诉他，如果我不这样做，我们就听不到这么好的教诲。

后来，又有一次，阿姜曼责备陈福安，因为陈福安不同意阿姜曼下午拿棕糖当药食的做法。每天早上在村里托钵乞食的时候，都会有人在阿姜曼的钵里放一小块棕糖。由于包裹得很严实，因此这块糖并没有直接碰触到钵里其他的食物。大家回到禅寺之后，阿姜曼让一位比丘把糖放在一边，以备下午之用。根据戒律的规定，如果这块糖含有食物的成分或痕迹，下午就不允许比丘食用。而阿姜曼总是一丝不苟地进行了区分，但陈福安却误以为阿姜曼违反了戒律，便在背后私下说了阿姜曼的闲话。

某日下午，阿姜曼让比丘把糖块掰成几个小块，然后把一块糖放进嘴里，接着喝了三口茶。他会重复几次这样的动作，然后停下来，留下一半的糖没吃。

当晚，阿姜曼在僧团的聚会上与比丘们直球对决，他双眼炯炯有神，气势汹汹地说：「到底是谁想挑战我？嗯？这里有人竟想用戒律的书来砸我的头。他认为我是一个傻瓜。咦？到底是谁呢？」，事实上，阿姜曼早已看穿罪魁祸首的心思，他当然知道是谁。

在场的人不多，所以我们当然知道罪魁祸首是谁。散会之后，我们就陈福安的问题进行了深入讨论。最后，陈福安坦承是他的错，并立即去向阿姜曼道歉忏悔，请求他的原谅。自此之后，阿姜曼再也没有提过这件事。但我们对他的神通更敬畏有加，对自己的想法和行为也更加谨慎和小心。

我经常想起离开尖竹汶府之前阿姜李对我说的话：「你觉得你真能和阿姜曼一起生活吗？你可得要小心了，因为他知道你

在想什么。如果你真的和他在一起修行，就不要做出任何有损我声誉的行为！」

尽管我经历了种种的磨难，但能有机会在阿姜曼这样的僧侣面前修行，我感到非常幸运。从一般人的角度来看，躺卧在偏远荒野受风吹雨打的竹制平台上，每天只吃一顿饭，肯定是种折磨。但对于一心想要解脱的比丘来说，这样的环境却是恰到好处。

阿姜曼居住的丹霞森林禅寺，座落于一片小空地，周围尽是绵延到地平线的森林和山脉。比丘们的日常斋食和其他简单的生活必需品，都得依靠附近一个有六间房舍聚落的居民们供养，由于村民们对阿姜曼有很强的信心，他们便就地取材，为阿姜曼建造了一间可供居住的小寮房。小寮房的框架由竹制的柱子搭建，地板由扁平的竹条所铺成，墙壁和屋顶覆盖着大片重叠且可抵御风雨的芭蕉叶。

森林禅寺为森林头陀比丘提供了一个理想的僻静修行道场。同时，阿姜曼的德行与积累的功德力量非常强大，他的存在犹如一块磁铁，吸引著有信心的人向他靠近。阿姜曼在丹霞森林禅寺居住的时间越长，他的声誉就越高，该地区的人们都认识阿姜曼。因此，很多人愿意长途跋涉去拜见阿姜曼，就为了只向他顶礼致敬。尽管他们是出于善意，却对他日常的修行造成了不受欢迎的干扰，这必然意味着阿姜曼不会在同一个地方停留太久。他的性格是由修持「正法」与「戒律」所形塑的，他不愿意仅仅为了满足在家信徒的愿望而在严格的原则上妥协。

阿姜曼严格的态度也同样适用于管理禅寺内部事务，比如，禅寺的一位女性在家人，每天早上从村里走来供养阿姜曼食物，有一天，她手中拿着几棵小芒果树苗，来到阿姜曼的小禅屋附近，阿姜曼看见后询问她在做什么？她回答说她在为比丘们种植芒果树，这样当芒果树成熟结果时，比丘们就有芒果可吃了，她一厢情愿以为这个想法非常实用。

但，阿姜曼完全不认同，他大声喝斥道：「妳以为我是谁？妳误会了我来这里的目的。我来这座寺院是为了与外界隔绝。我唯一的目的就是修持解脱烦恼之道，我来这里的目的并不是要在此定居下来。妳不知道这样做给我带来了很多的麻烦吗？难道妳希望我坐在这里，看着这些芒果树慢慢变老吗？」

从这件事情揭示出阿姜曼从不在一个地方久留的另一个因缘，他总是谨慎行事，以非常谨慎的方式过着比丘的生活。他完全不参与世俗的事务与活动，即使这些事情是大多数人眼中认为微不足道的小事，他也从不沾锅，他不会被社会上的流行趋势所迷惑，因为他看透了它们的本质偏离了解脱道的真正目的。他认为，比丘的生活依靠他人的慷慨布施，因此比丘们有义务认真专注于修行，而不是将注意力放在红尘俗世的事务及活动上，他认为僧俗有别，僧俗之间应有严格的区分，这才符合佛陀制定比丘戒律的精神。

阿姜曼尤其是对于在寺院内种植果树和花草一类的事，不屑一顾，对从事这些活动的比丘更是严词批评，他指责这些比丘是在跟大自然风花雪月调情，讥嫌他们是贵族比丘，沉溺于美丽和舒适的轻浮追求，但内心却缺乏「法」的实质内涵，因为他们需要照顾的花草树木越多，就越不愿意认真禅修。事实上，佛陀在比丘戒律中有明确指出，如果比丘自己种植果树和

花草，或请他人代劳，或在花盆中摆放鲜花作为装饰，以上这些都是违反戒律的行为。佛陀批评所有这些世俗的活动都是导致比丘水准下降的不当行为。佛陀在世时，如果有比丘哪怕只是犯了一点点轻罪，佛陀就会请他的大弟子舍利弗与目犍连代替他惩戒犯戒者，若是有那个比丘拒绝服从他们的指示，他们二人得到佛陀的许可，便可以根据罪行的严重程度来进行惩罚。

佛陀规定，僧团有责任谴责和惩罚那些对社会造成负面影响的比丘，尤其是在冥顽不化的比丘拒绝改过的情况下。佛陀很明白，如果他不制定一种方法与制度来解决这种不服从的行为，便很快会成为长期的问题，导致僧团内部的不和谐。

丹霞森林禅寺的历史可追溯到几世纪以前，是由早期的孟族居民在茂密的花梨木林中建造了这座寺院，后来，这间禅寺被遗弃了，变成了一片废墟，散落在禅寺周围的碎砖和粘土瓦片可以证明这一点，这些都是传说中过去的遗迹。阿姜曼在北方云游行脚时发现了这处古老的遗址，并决定在彼处暂居一段时间。森林幽美的环境为他提供了一个宁静、与世隔绝的禅修及度过雨安居的环境，很有利于他的禅修。

尽管阿姜曼性喜隐居，但他的盛名还是吸引了一大批弟子前来追随他，他们愿意忍受荒野生活的艰辛，跟随他一起修行。阿姜曼在丹霞森林禅寺居住的期间，许多弟子从遥远的泰国中部和东北部徒步前来聆听教诲，接受训练，比如阿姜泰⁴⁶、阿姜隆⁴⁷、阿姜瓦恩⁴⁸和阿姜凡⁴⁹等等。他们为了找到阿姜曼，不

⁴⁶ 阿姜泰 (泰文原名：Ajaan Tate Desaraṃsī)

⁴⁷ 阿姜隆 (泰文原名：Ajaan Phrom Cirapuñño)

⁴⁸ 阿姜瓦恩 (泰文原名Ajaan Waen Suciṇo)

⁴⁹ 阿姜凡 (泰文原名：Ajaan Fan Ācāro)

辞千里在泰国北部与其他地区偏远荒野区，沿着狭窄小路徒步行走数日，这些地区人烟罕至，村落彼此之间相隔甚远，从一处村落走到另一处村落往往需要花上一整天的时间。这些不屈不挠的坚忍比丘，忍受风雨、寒冷、饥渴等身体之苦，还有老虎和大象等猛兽随时出没攻击的危险，为的就是能在阿姜曼大师的座下学习。在他的指导下，许多比丘在修行及解脱道上取得了卓越的成就，他们最终也成为了著名的禅师，并将其独特的修行方法传授给自己的弟子，形成了森林头陀比丘的传承，延续至今。

阿姜曼的教学风格非常的实用且朴实，正如阿姜摩诃布瓦⁵⁰在他的两本经典著作⁵¹中清楚描述的，阿姜曼的教学风格不是那种空泛的高谈阔论，尽管佛法的理论确实非常具有启发性，但阿姜曼是以他足以为楷模的行动及高尚的人格力量来教诲我们。就我个人而言，我主要是透过观察他的行为方式，并努力仿效来获得实践的智慧，而不只是单纯地听他讲话开示，因为我的个性是更重视实际的身教而不是口头的言教，我并不擅长演说、写作或背诵长篇的佛法经文，我比较喜欢把所有的精力都放在实修上。阿姜曼灵活应用、言传身教的能力，都是我在他那里接受训练时印象最深刻的特点。他不只是传授口头上的修行知识，而是将我安置于各种实际情境中，迫使我培养与烦恼垢染作战时所需的心智及品格。

例如，阿姜曼总是特别强调，良好的道德戒律行为对比丘的重要性，比如我们该如何说话，该如何做人处事。他曾明确指出，道德戒律的修持是通往解脱开悟之路的大门，也是禅修真正进步的重要基石。除非比丘认真对待戒律并严格奉行，否则

⁵⁰ 阿姜摩诃布瓦(泰文原名：Ajaan Mahā Boowa)

⁵¹ 《阿姜曼正传》及《阿姜曼的修行之道》

无法长久过这种戒律的生活。缺乏道德戒律的比丘就像身体中带有缺陷的器官，既无法正常运作，也无法履行为整个身体赢得健康的义务。一个比丘的道德缺陷越多，触犯的戒律越多，他对于修行就越冷漠放逸；另一方面，道德戒律水准高尚、行为无瑕疵可指的比丘也不应生起骄慢心而自鸣得意或沾沾自喜，因为只要他们安住于知足、随遇而安、平静、心无垢染、精力充沛、品德高尚，他们的持戒水准便可更上一层楼，他们的戒德可以更加纯洁清静。以上所有的这些因缘都有助于使比丘的戒律更完善圆满，更易于加入阿罗汉高贵圣洁的佛门血统。

佛陀开创的十三种传统森林头陀苦行⁵²广泛涵盖了头陀比丘具体的行为体现，比如只依靠在家人布施食物为生、穿着以废弃破布制成的袈裟(粪扫衣)、住在森林里、每天只吃一餐等等。这些头陀行都是为了帮助比丘消除心中的烦恼垢染，进而成为推进禅修的有力助缘，其主要目的是迫使修行者看清贪爱执着于非永恒人事物的后患，比如对肉体及世间八种烦恼⁵³的贪爱执着，若能精进修持头陀行，便能削弱如「我」及「我所」等身见烦恼。

只穿以废弃破布制成的「粪扫衣」是阿姜曼日常奉行的其中一种头陀支，这种头陀行可消除人们对穿戴精美、华丽长袍和其他装饰品的渴望与执着，具体做法是寻找不再使用而被丢弃的大小碎布，然后将碎布片洗干净并缝合在一起，制成一件可穿用的僧衣，如上衣、下衣、外长袍、浴衣或其他的必需品，这些都是可能被丢弃在火葬场的地上、路边、小巷或公共垃圾场等处明显没有所有人的破布，这些破布都很可能被磨损、烧

⁵² 头陀行：Dhutaṅgas，是佛教僧侣所自愿从事的苦行

⁵³ 世间八法：利衰、毁誉、称讥、苦乐

毁或被动物啃咬过，之后被当作废物般的垃圾被丢弃，甚或可能被人类的排泄物或其他污物所弄脏。换句话说，所谓的「粪扫衣」就是收集一件又一件毫无价值的破布，然后缝制出一件完整的僧袍，这种头陀苦行与一般的僧侣的不同之处，在于一般僧侣的袈裟通常是在家人所供养的新布料裁剪缝制而成。

这种头陀苦行的主要功德好处，是能消除骄傲与自大的颠倒妄想，修行中的比丘绝不能让骄傲侵占他内心培养的戒德。相反的，他应该训练自己采取一种自我谦卑的态度，像一块毫无价值的破布般生活与修行，不允许出现对自我价值的骄傲与自负。阿姜曼认为，穿着用废弃的破布做成的粪扫衣是削弱自负骄傲感的一种好方法。

只穿三件主要袈裟的「三衣住」是阿姜曼从出家到年老时一直忠实遵守的头陀支。当时，比丘们在山林间游行，全程都是一路步行。由于每一个比丘都随身携带自己的物资，所以他只带真正必要的必需品。比丘的三件主要袈裟：下层袈裟、上层袈裟和外层袈裟，都足以遮挡日晒和风吹雨淋，从而可以有相对舒适的修行生活，额外的长袍往往是不必要的奢侈。选择只穿三件袈裟的头陀支能让比丘知足常乐，犹如空中的飞鸟般轻盈自在于虚空中飞翔，如果有多余的东西，他会转赠给其他的比丘，以避免积累不必要的资产。

每天外出托钵乞食化缘的「常乞食支」也是一种头陀行，这一项头陀支要求比丘们每天从寺院步行到村落，去接受在家人食物供养，头陀比丘选择在公开环境中与虔诚的施主们见面，以增益其修行的功德利益，而不只是懒洋洋地坐等村民们前来禅寺为其服务。当一个懒比丘的需求很容易得到满足时，便很容易变得娇生惯养。而头陀比丘却没有这样不当的期待，

他们安静专注地接受施主布施在钵中的食物，以此来利益及帮助施主，让每一位施主都有机会为自己的长远福祉做功德福报。

阿姜曼认为，比丘们应将外出托钵乞食化缘视为一项神圣的修行义务，每次比丘们准备进行晨间托钵乞食时，都需要认真进行正思惟。他认为托钵乞食是禅修的一个很重要的部分，每一个比丘在外出托钵时都应努力保持正念分明，并在身、语、意等三方面各自符合正业、正语及正志。他特别强调，在托钵乞食途中的每一个动作、每一个念头及每一步都应保持念念分明。

头陀比丘每天清晨在村子里为一天的食物而托钵时，不会遗漏任何一间民宅，这是一种名为「次第乞食支」的头陀行。头陀比丘不会选择那些能提供更好的食物的富裕人家，也不会偏爱他的亲戚或与他关系良好、特别支持他的在家人。比丘会在途中的每一家及每一户门前驻足，即使是那些根本不可能得到任何食物的人家，比丘也会短暂停留在该户人家的门前，他不会选择那些他喜欢的施主，而避开那些他不乐意去的人家。他以平等心接受每一户人家所提供的任何东西。他守护根门，正念相续分明，不会被感官欲望所染污。他训练自己满足于放置在他钵里的任何食物，不管是美味的还是清淡无味的，粗制的还是精制的，是前一天的隔夜菜还是刚出炉的新鲜食物，是单独包装的还是被舀入的，在家人布施食物的手是干净还是肮脏。不管是哪一种情况下，他都能保持平等心，淡然处之，镇定自若。

一天只吃一餐的「一座食支」也是一种头陀行，非常适合且有利于头陀比丘的禅修，因为吃太多会使头脑迟钝及昏沉，这

一项头陀支尤其有助于抑制头陀比丘迷恋美食的贪婪。如果没有一日一餐的约束，比丘便很容易只关心吃进肚子里的食物，而不是禅修的成果。

这种头陀支规定，比丘每天的食物必须一次吃完，只要他从座位上站起来，当天的这一顿饭食就结束了，即便钵中还有残余的食物。最后，这一项头陀支又增加了一些特别规定。在第一种特别规定中，比丘开始进食时只吃钵中的食物，无论食物的数量有多少，并且从座位上站起来之前拒绝接受更多其他的食物；在第二种特别规定中，只要比丘的钵中仍有食物，他就可以接受其他更多的食物；在第三种最宽松的特别规定中，比丘只要保持坐姿，便可以继续接受和食用其他更多食物。

只从钵中取食的「一钵食支」也是一种头陀支，比丘直接从钵中拿取食物，用手指夹起每一项食物并放进嘴里。用餐时，他从不使用餐具、杯子或汤匙等用具。每一种食物，无论是咸、苦、酸、甜，都要放在同一个钵里，因此味道一定会混杂在一起。这一项头陀支相当严格：最低限度是不同种类的食物可以分开放置；如果是较严格的做法，不同种类的食物在钵底相互碰触；最严格的做法是头陀比丘刻意将各种食物混杂在一块，用手将它们搅拌成味道与口感彼此矛盾不搭的大杂烩。因此，直接从钵中取食是一种极好的修行方法，可以让心摆脱对食物味道的贪爱、执着及迷恋。

将各种食物各种的味道都混合在一个钵的「一钵食支」是一种很有效的禅修方法，可以令比丘在用餐时抑制对食物味道的欲望，进而消除内心对食物的贪婪。头陀比丘会在心中培养一种觉悟，即食物的真正目的是滋养身体，让身体能维系健康，如此才得以继续一天又一天的禅修。如此一来，不管是喜欢的

食物或可口的美味，抑或是不喜欢的食物或难闻噁心的气味，皆不会对比丘的心智造成干扰或使其动摇。

此外，不使用任何其他的用餐器具，直接从钵中取食的做法，也非常适合以「知足少欲」为目标的头陀行禅修。这是一种很珍贵的禅修方式，可以减轻比丘的负担，不用为携带并看管额外的餐具而起烦恼。

只吃从钵中乞食而得的食物「时后不食支」也是头陀比丘的修行方法之一，比丘只吃每日托钵乞食时化缘到的食物，而不吃托钵结束后回到禅寺由在家人之后供养的食物。头陀比丘只吃钵中的食物，从不会因食物不符合口味而感到焦虑不安。头陀比丘认为，钵中的食物即可满足他一天的需要，无论得到的食物是多或少。对食物所缘生出的焦虑与不安是饿鬼众生才会有的特征，饿鬼众生被自己的贪婪恶业所招来的痛苦所折磨；与此相反，头陀比丘培养的是知足常乐、少欲的心态，因此比丘很容易满足。托钵乞食结束后归来便拒绝接受任何食物的头陀支，是对抗贪吃倾向的好方法，这一项头陀支还能有效减少比丘对食物的期待，从而消除这些期待所缘生出的焦虑与不安。

住在森林中也是一种头陀行「阿练若住/森林住」⁵⁴，而且是所有头陀支的核心。佛陀对于愿意采行这种修行的比丘给予了很高的评价。在巴利语的佛经典籍中，可以窥见佛陀经常教导弟子们去寻找僻静的森林，因为彼处是净化心灵垢染的最佳修行道场。佛陀的许多大弟子，包括被佛誉为长寿第一的憍陈

⁵⁴ 阿练若住：又称「森林住」，阿练若一词即是森林之意。头陀十三支其中一种

如尊者⁵⁵及头陀第一的摩诃迦叶尊者⁵⁶，都是严格「阿练若住/森林住」的头陀比丘，他们一生都保持着严谨的出离生活方式。这些早期森林头陀修行都是佛陀教诲的缩影，也是佛陀解脱之道的典范。

选择在森林中修行的佛教比丘可从「阿练若住/森林住」的头陀支中获得许多修行上的功德好处，因为在森林环境中禅修，使比丘更能达到之前未能企及的禅定，并保持已臻的禅定。恶劣且危机四伏的旷野环境，却是训练心克服恐惧的绝佳道场。由于头陀比丘完全在户外生活，随时受天气变化的影响，因此能深刻体会诸法因缘的无常变化。比丘的日常生活都处在森林和山脉、河流和溪流、洞穴、悬崖峭壁以及充满野生动物等环境中，在森林的自然环境中静坐，能唤醒他敏锐的感知，促使他在日常活动中保持正念警醒。隐居于山林中为头陀比丘提供了一个平静、安宁的禅修环境，远离了喧闹、拥挤及喧哗等令人分心迷茫的景象及噪音。在旷野林区独居静修的经历使他能超越对教义的理智上理解，进而深入体验佛陀教诲的真谛。「森林住」是一种头陀行，它为其他十二种头陀支提供了生根发芽的沃土，从而也为其他十二头陀支奠定了重要的基础。

住在大树底下的修行方式「树下住」⁵⁷与住在森林中的头陀行(森林中住)非常相似。不同的是，比丘不住在相对安全的竹制平台或简陋的茅草禅屋中，而是选择暂住在一棵大树底下，这棵大树通常高耸参天、粗壮雄伟、盘根错节、底座宽阔、树荫浓密，头陀比丘发愿决意坐在大树前的地上睡觉，用树叶和苔

⁵⁵ 憍陈如尊者：Añña-Koṇḍañña

⁵⁶ 摩诃迦叶尊者：Mahā Kassapa

⁵⁷ 树下住：在大树底下修行，头陀十三支其中一种

藓当作坐垫，树冠则是他的屋顶。大树不仅能为他抵御恶劣天气的侵袭，还提供了一些其他的保护，同时也是比丘将心念牢牢汇聚在「四念处」和「四圣谛」之上的理想修行道场。比丘经常会受到野兽的威胁，这迫使他得依靠禅修的力量，在心中建立起牢固的庇护所来保护自己，免于受到迫在眉睫的危险。

自佛陀时代以来，比丘便一直与森林和谐共存，当时佛陀的弟子们经常在山林深处独居静修，寻求与世隔绝的环境，以此来帮助他们发展禅定，领悟佛法的真谛。佛陀本人出生在树林中，在菩提树底下悟道，并在双树林间般涅槃。佛陀在修行期间和悟道之后都经常住在森林中，然而，并非所有的森林地点都适合头陀行。佛陀不鼓励比丘们住在相邻地边界线⁵⁸的树下、朝圣地的树下、结成果实的树下、有开花的树下、树脂和果汁丰富的树下、被蝙蝠占据的树下，或者禅寺中间的树下，以上这些地方都不利于静修，都应该避免。

「露地住」也是头陀比丘的一种修行方式，比丘们住在户外空旷的地方，如草地或林间的空地，远离山林的树冠和树荫的遮蔽。比丘们可以在空地中央搭建一个用僧袍和大片树叶拼接而成的临时帐篷，其他比较不那么严格的头陀形式包括：住在巨石的阴影下，丛林和灌木丛的保护下，悬崖峭壁的顶峰上，或在稻田里的荒废小棚茅屋里。比丘们居住在宽广、开阔的空间，将简朴、宁静与自然之美融为一体，为他们提供了一个有利于愉快、安详居住和深度禅修的暂时居所。

采用这种头陀支的比丘，在生活中并没有义务须保持住所的整洁。相反的，他只需服从大自然界的规则与秩序。在云游行

⁵⁸ 边界线：Property line一词指的是不动产或土地所有权相邻之间的界线。从本篇上下文的文义来看，提及佛陀劝导出家众不应该住在靠着相邻地的边界树下修行，因这种地方通常不利于禅修，容易与地主引起纷争及不必要的困扰，因此应该避免

脚的过程中，他知道自己可以在任何一处停下来休息，并期待以星辰为穹顶，以月亮为明灯，他感到轻安自在，充满信心。这样的愿景让头陀比丘充满活力，帮助他驱散长途跋涉中所带来的昏沉嗜睡、懒惰及无聊。这份逍遥自在使他精神为之振奋，有助于进行头陀禅修，从而增强了修行上的功德，如少欲、甘于寂寞、谦卑和全心投入的精进。在广阔的穹苍下生活和修行的头陀比丘都是「无家」及「非家」的完美典范，他们的心始终保持正念警觉，认真专注于自己的首要修行目标，也就超越及摆脱一切的苦。

在坟场暂住的「坟冢间住」也是一种头陀行，这种头陀支有助于比丘修持「念身」及「念死」，令比丘们提起正念，提醒比丘注意自己的身体也终有死亡和被抛弃的一天。佛陀鼓励比丘住在墓地或火葬场，以促进他们觉悟到自己每时每刻都生活在衰老、疾病和死亡的阴影之中。尸体被弃置于地趋于腐烂，或是火化于燃烧烈焰之中，选择在这些地方露宿，会迫使比丘觉悟到死亡随时可能在任何地方降临，这种觉醒会激发比丘修行上的紧迫感。

在古印度的佛陀时代，人们习于将尸体丢弃在焦土中，任其慢慢腐烂，腐肉则被秃鹫、乌鸦、狗和豺狼等动物啃食，腐烂的恶臭无处不在，令人窒息。最后，腐烂的尸体只剩下一副骨架，上面沾满了残余的血肉，由仅剩的筋腱所支撑，到最后，连骨头都粉碎裂解，直至化为尘土。

看着这幅恐怖的景象，思惟着人类生存的严峻与残酷的现实，森林头陀比丘运用正念与正智去观照、探索与发现生死真相的基本法则。因此，「坟冢间住」为头陀比丘提供了一个全面认识和理解死亡含义的殊胜机会。

唤醒紧迫感是佛陀通往解脱之路的关键一步，带着这种紧迫感修习「念死」是一种极具强效的手段，可以让人毫不犹豫或毫不拖延地对死亡的残酷现实给予应有的关注与尊重。深入练习「念死」，能让人敏锐地觉悟到人类生命的脆弱，并感悟到深刻的震惊与悲哀，同时觉悟到生命绝非永恒，必须尽快克服对死亡的恐惧。

「随处住」也是一种头陀支，这一项头陀支能让比丘对现有的任何住处感到满足，无论其条件、环境或位置如何。在森林禅寺中，通常会由一名僧团中的成员为常住比丘、来访的客比丘分配住所，分配的标准通常是以比丘的戒腊资历为决定的因缘。如果比丘遵守头陀行，便会对任何住所都感到满意，不会提出任何要求或任何偏好，他甘于接受为他安排的任何住所。他也不会暗示或建议另一位比丘搬离他的住处，即使该比丘是他的后辈。他会心存感激地接受分配给他的住所，并在这一过程中关闭贪婪与嫉妒之门，而这才是如来弟子应有的行为。

「常坐不卧」又称「不倒单」，是十三种头陀行中的最后一支，可展现出头陀行的强烈特色与性质。选择采用这种具有挑战性修行方式的头陀自愿整日彻夜只保持三种姿势，分别是坐、站、行，且从不躺卧。即便比丘感到非常疲累而昏昏欲睡，也只能在这三种姿势下打瞌睡。严格遵守这种修行方式的头陀比丘在端坐的时候，他的背部不能有任何的支撑，也不能使用其他帮助保持身体直立的辅助工具。另一种比较不太严格的特殊情况是比丘可以靠在柱子或墙上，以减轻背部的负担，但仍绝不能躺卧休息。比丘可以发愿在一天或连续多天支中都保持头陀支，甚至在整整三个月的雨安居期间只保持前述的三种姿势而不躺下睡觉，我自己就经常这样做。

静坐禅修非常适于摆脱懒惰、放逸、倦怠和昏沉，包括无所事事的闲逛或躺卧睡觉所带来的快乐，都会有极佳的效果。放弃躺卧能让比丘有更多的时间禅修，其主要目的是可以唤起更多的能量，克服夜间禅修时所遇到的障碍。

阿姜曼坚信，遵守头陀行可展现出森林头陀比丘生活方式的真正精神。他一生都严格遵守许多的头陀支，并一直敦促弟子们在他们自己的修行中也采用这些头陀支。我跟随阿姜曼一起生活和修行的期间，他不断强调在修行中使用这些头陀支的价值与功德利益。他赞叹住在偏远、与世隔绝、令人恐惧的荒野山林区，比如，树底下、高山上、山洞石窟里、悬岩峭壁及墓地里。他教导我们要把每天外出的拖钵乞食当成是一项庄严神圣的修行义务，并建议我们在回禅寺之后便拒绝接受他人再提供的食物。他坚持让我们吃碗里混杂在一起的所有食物，避免吃其他容器里的食物。他每天只吃一餐饭，直至他生命的最后一天，他展现了无与伦比的少欲、知足、头陀的美德与精神。

至于我，在我的整个修行生涯中，我始终践行着头陀十三支的其中四种戒律，分别是：三衣支、每天次第乞食支、一钵食支、时后不食支。

除了以上的四项头陀支，我还偶尔采行其他的头陀支。如前所述，我花了整整一个雨安居的时间来观察静坐禅者的修行。我最常进行的另一种头陀支是住在远离人烟的荒野地区，也就是「阿练若住/森林住」。我忠于森林头陀比丘的品格，远离与社会人群频繁的互动，在安宁祥和的森林深处独自静修，村镇居民都对我充满敬畏，不敢来打扰我。

我年轻的时候，体力充沛，精力旺盛，经常独自一人跋涉到泰国广袤无垠的荒野山林区，去寻找僻静的地方，在彼处撑起大头陀伞，在伞盖下与世无争地禅修。我也在茂密的丛林中寻找隐僻的地方，有时在悬崖峭壁下的嶙峋山岩上露宿，在这些地方禅修，即使是当地的山地部落居民也很难找到我。我过着孤独无伴的生活，既不担心自己的生命安全，也不畏惧长期的艰苦条件，我只是竭诚尽我所能实践头陀行的生活方式。



第六章

荒野丛林



「正念与正智会教你理解身体、疼痛与心意识之间的因果联系，当你了解它们之间的因果关系，苦受就不再成为困扰你的因缘。」

阿姜曼在丹霞森林禅寺制定了比丘们日常作息的制度，其中规定了比丘从清晨起床到深夜期间的日常义务与责任。黎明前的清晨，比丘们迅速起床，用冷水洗脸，让自己提起精神，然后在经行步道上来回经行踱步，直至睡意全消。黎明破晓时分，每个比丘拿着钵和袈裟，从自己的小寮房走出来，赶往食堂，集合在一起的比丘们开始擦洗和清扫硬木地板及栏杆，然后把坐垫放在干净的地板上，用清水冲洗钵，再把钵放在座位的旁边，为一天的托钵乞食都先做好准备。在步行前往村庄之前的剩余时间，他们还会把食堂周围的地面清扫一遍。

当清晨的天色已亮到可以出发前去托钵乞食时，每个比丘都会回到食堂，穿起上衣和外僧袍，把钵背在肩上，然后与其他比丘一起步行到村子里接受民众的布施。大家回到禅寺之后，会把外袍挂在户外的太阳底下曝晒，然后穿上袈裟并处理钵中的食物。当所有的比丘就座之后，阿姜曼开始带领大家诵

经，感恩及随喜施主们的慷慨布施，并回向功德祝福众生平安幸福。用餐前，每一个比丘都专注于自己的食物，提起正见、正思惟及正念，正观饮食的意义：「我饮食的目的只是为了保持身体的健康及维持寿命，并缓解身体的各种病苦。饮食是对解脱修行的支持与资助，我将洁身自律，终生过着简朴、无瑕的梵行清净生活。」

当大家都吃完饭之后，每一个比丘会把空钵端到外面的清洗区擦洗干净，然后放在太阳底下晒干，再装进提袋，放回自己的小寮房，整齐地放在角落里。钵的盖子会稍微打开，让残留食物的气味都消散。比丘们接着刷牙及剔牙清理口腔卫生，并解决如厕等生理问题。之后，比丘们可能会休息一下，但不会真的睡着，当比丘感到精神恢复时，便起身向小寮房里的小佛像跪地顶礼致敬，然后坐下来选择他喜欢的业处开始禅修。

如果比丘仍感到昏沉欲睡，便会走出小寮房，开始经行，将注意力集中在走动中的身体上。经行可以使比丘打起精神，一段时间之后，比丘又回复到禅坐的坐姿，也就是结跏趺坐，右脚放在左大腿上，左脚置于地面并夹在右大腿之下。此时，比丘得的身心都已稳固，可长时间浸淫在正念觉知之中。

每天下午的四点，比丘们都会停下禅修，一起参与僧团每一个成员都必须从事的下午杂务，他们首先清扫整个寺院的地面，然后盖紧钵盖以防止灰尘跑进去，接着清扫小寮房周围的树叶及树枝，从小寮房一直扫到通往大殿的小路径。最后，他们把环绕大殿的露天宽广空地都清扫干净，接着几名比丘开始清扫大厅地板上的灰尘，其他的比丘则去井边打水，把饮用和洗漱用的陶罐都装满井水。做完杂务之后，比丘们穿上浴衣，在井边洗澡，洗完冷水澡之后，每一个比丘都会感到干净清爽

舒适，然后回到自己的小寮房继续经行，比丘们都笔直站着，保持正念，双手置于腰部以下丹田的位置，右手的手掌轻轻交叠并握住左手的手背，在禅修步道上来回经行，直至夕阳西下。

当夜幕低垂，比丘们经常聚集在阿姜曼的小寮房为他按摩，并聆听他讲授启迪人心的佛法，此时阿姜曼会教导比丘们如何用正念及正智的力量锻炼心智。之后，阿姜曼让比丘们各自回到自己的小寮房诵经和静坐。通常，丹霞森林禅寺的比丘们在晚上十点左右睡觉，凌晨三点迅速起床，用冷水洗脸，然后如每一天的早上踏上禅修之路。以上就是阿姜曼每一天的基本禅修作息时间表，其目的是让弟子们在每日的清醒时间里，都能专注于修持解脱道。

阿姜曼一直都遵循着从佛陀时代以来历代传承并有效使用的传统修行方法。他认为，严谨地遵循这些程式并注重细节，可防止僧体中自满和不当的行为。他强调，八正道中的正业⁵⁹，尤其是比丘的戒律，是实践良好禅修的重要基础。要培养禅定的定力和智慧，就必须在「身」、「语」、「意」上遵守某些统一的原则。要取得修行上的成功，就必须涵盖比丘的性格及其日常生活的方方面面。阿姜曼常说，如果从一开始就能打下坚实的基础，最终就可以取得良好的修行成果。阿姜曼将已打好基础的比丘比作农夫，只要在稻田里做好准备，就有望来日可获得丰收，他不断提醒弟子们要注意日常行为的细节，既要注重比丘行为的准则，也要注意比丘的礼仪与威仪。森林头陀比丘不能只关注自己行为的某些层面而忽视其他的层面，否则，他们的禅修最终将证明是白忙一场、徒劳无功，阿姜曼坚持要求森林头陀比丘都应密切关注这些修行上的基本要素。

⁵⁹ 正业：正确的行为

在我与阿姜曼一起修行的这一段时间里，我经常踩到他的地雷，即使他锁定的目标是别人，他还是会把矛头瞄准我。大多数时候，我都自扫门前雪，只管自己的事，对周围发生的事情比较冷漠，这时阿姜曼会点名当众批评我，把我吓得措手不及，因为我搞不清楚自己做错了什么。他的声色具厉喝斥我，有时会把吓哭。但我认为阿姜曼这么做自有他的道理，便默默忍受着他的喝斥，保持耐心，继续下去。

有一次，有一群来访的客比丘来到禅寺向阿姜曼请教法义，虽然阿姜曼对他们的举止很明显感到不满，但他不直接正面训斥他们，反而训斥我，他转头面向静静坐在旁边的我，针对我明显的过错严加训斥。当下我很生气，因我觉得我成了他的痰盂，可我依然平静地坐在那里，不敢有任何反应。

还有一次，我清扫通往公厕小路上的落叶，当时我扫得很仔细，我的心里很得意，我把整个地方里里外外都扫得干干净净，唯独排水沟周围有一处很深的凹穴，我想尽办法也没能把洼地里的树叶给全部清干净。

当我站在那里很自满地欣赏自己的成就时，阿姜曼走进了这片区域，他边走边检查，他扫视整个地方寻找落叶，但我相信他找不到可以指摘我的地方。可突然他抬起头，走到我站的地方开始训斥我。我心想：「哎呀！糟了！我恐怕要背黑锅了！」，因为当时有一群新来的比丘和我们住在一起，他们这一批人总喜欢整晚聚在一起聊天。

阿姜曼走过来盯着我，用洪亮的声音问道：「贾！你到底在干什么？是谁把屋外的蜡烛都拿走了？是哪一个人扫那边的水沟？到底是谁？刚才是谁扫的？」

阿姜曼已经知道新来的比丘应该受到责备，因为他们把外屋的蜡烛都拿去他们的小寮房使用，而他们却一直坐着聊天直到天亮，不静坐禅修，只喜欢闲聊。

正巧这些散漫放逸的比丘也正在扫地，恰巧被阿姜曼听到，阿姜曼知道若当面责骂他们恐怕只会适得其反，于是转而对着我大声斥责，实则是指桑骂槐。虽然如此，我还是搬起石头砸自己的脚，对他所问「是谁扫了树叶」，我自豪地告诉他是我扫了整片区域。

他的声音如重锤砸下，把我吓了一跳，因为我毫无心理准备。「你已经跳过阿姜孔玛及阿姜李的头顶来到我的面前，你就得好好把握这个机缘！如果你仍胡作非为，我告诉你，别待在这里！滚出去！如果这就是你们的行为模式，现在就走，别再回来！滚出去！现在就给我走！马上！」他严厉的斥责让我受到不小的震撼，我在内心臣服于他的权威。

与此同时，新来的比丘们也都清楚地听到了阿姜曼说的话，他们也全都被吓坏了。他们惊慌失措面面相觑，赶紧朝不同的方向跑开。可他们并没有把阿姜曼的话当一回事，也没有把阿姜曼的训斥看成是对他们的警告。相反的，他们对我被挨骂一事感到好笑，很快便开始批评我的缺点。最后，这些比丘并没有因为阿姜曼的教导而变得聪明，他们依然固执且粗心，看不见自己的缺点，只看到别人的缺失。

阿姜曼的间接教学方法是他的教学风格上的特点，如果他无法说服我们当中那些冥顽不化的比丘，他就会先确认我们当中有谁能清楚明白他的意思，一旦有人涉及不恰当或不得体的行为时，他不会给我们留任何的余地。可惜的是，某些比丘虽抱着

向阿姜曼学习佛法的目的而来，却对他的教诲充耳不闻。有鉴于他们的态度，我一直不解，他们到底想从阿姜曼那里学到什么。最后虽然他们表现得像一群猪，但通常是我被送上砧板，然后头被砍掉。

阿姜曼经常把我当成出气筒，这让我感到不安与沮丧，以至于有时我会怀疑他的动机，可我还是认为他的教学方法是有道理的，因此我听从他的智慧与教诲，毕竟，在我心里，我像对父亲一样敬爱着阿姜曼。

我与阿姜曼一起在丹霞禅林寺生活了几个月之后，有一天，阿姜曼收到一封邀请函，信中邀请他前往清迈的柴迪琅寺，参加由一群高僧主持的万佛节⁶⁰宗教典礼，一年一度的万佛节是为了纪念佛陀与一千二百五十名阿罗汉圣弟子们的聚会，佛陀在法会中总结了过去诸佛的基本教义：诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。

巧的是，这封信刚寄到时，阿姜曼正感染疟疾。高烧、发冷、噁心、呕吐和疲倦等症状，意味着他不能长途跋涉。然而，出乎我意料的是，阿姜曼竟然请我代表他参加典礼，他给当地的住持写了一封信，信中介绍我是他的代表，并让我亲自把信交给住持。我照他的要求履行，并为此感到荣幸。

我含着眼泪离开丹霞森林禅寺，在我离开的这一段时间里，我一直很担心阿姜曼日益恶化的病情，因为我觉得禅寺里的比丘们都缺乏看护的经验，无法以适应他的脾气和适当的方式来照顾他。在此之前，我一直是阿姜曼的贴身侍者，在他的道场做一些日常杂务，比如准备和清洗他的钵及袈裟，整理牙签，

⁶⁰ 万佛节：Māgha Pūjā

清洗痰盂，补充饮用水，清扫，与整理他的寮房，每晚为他按摩，并在他生病时照顾他。我为阿姜曼准备晚上洗澡的用水，确保水温适宜。我按摩他的胳膊及腿，以缓解他的疼痛。我为他煮下午茶的开水，并在他喝完茶后清洗杯子。我清洗他的长袍，并把他的其他衣物都洗得干干净净。以上所有的这些杂务，都是我以正念与正智竭尽所能完成的。

我把所有的精力都投入到这些工作之中，仿佛我的生命取决于他的健康一般，我从未厌倦为我的老师服务，一切的服务都必须按时准备好，并以他喜欢的方式完成。出于虔诚与敬爱，我欣然承担起照顾他一切需求的责任，就连我自己的父母也没有受到过这么好的待遇。

我觉得我真的很奇怪，因为我不可能花这么多时间和精力去满足某人的需求，这不符合我的个性。事实上，我比较喜欢把时间和精力放在自己的修行上，如果我自己的小寮房很杂乱，我又怎么可能对别人如此细心与周到呢？虽然我对自己的生活细节并不太在意，但对于阿姜曼的高标准要求，我却一点都不敢怠慢，不管对细节的关注会给我带来多大的压力与负担，我都还是会急忙赶来紧跟在他的身边。

我觉得我们两人之间存在着一种特殊的宿世因缘，或许，我们早在久远的过去前生累世的修行中就已曾结下过善缘，有过良好的互动与交集。尽管我经常看起来衣衫不整，也不善交际，但他从未放弃过我。事实上，不管别人怎样看我，他一直对我都很好。坦白说，每当我回想起和他一起修行时他对我的照顾与善意，我都感激万分，有时甚至会感动到流下泪水。

我越是深刻省思阿姜曼的典范，与他为指导弟子所付出的心力，就越确信世上没有人拥有如此丰厚的功德与美德。他从不

为自己去追求世俗的幸福，相反的他忍受着森林生活的艰辛，只为了能帮助弟子们减轻烦恼。身为阿姜曼的弟子，我度过了人生中最幸福的时光。对我来说，他是佛陀的「正法」与「戒律」的化身，是一位完全觉悟的阿罗汉，他受到了来自各个世界及领域的人类与天神的尊敬。

当柴迪琅寺的万佛节典礼一结束，我便从清迈匆匆赶回来照顾我的老师。在此期间，他的疟疾症状更加严重了，他不断发高烧，然后出冷汗及发冷。在我离开的这段时间里，他都没有吃过任何的食物。

多年来，阿姜曼的疟疾症状时好时坏。有一次，他应邀前往一个山地部落的村庄主持当地的功德法会，没想到症状却加剧，他在出发前就已感到身体不适，但为了帮助一位长期资助他主持功德法会的在家人，他还是忍受病痛徒步长途跋涉，翻山越岭，旅途的劳累使他的病情恶化，高烧骤升。疟疾的寄生虫开始感染他的大脑，使他感到恶心与失去方向感，尽管他的身体有严重的疾病，可当功德法会一结束，阿姜曼又徒步返回了丹霞森林禅寺。

对于陪同他的山地部落青年来说，这一次的长途跋涉是一次难忘的旅程，他对阿姜曼不顾身体的不适及翻山越岭的速度感到惊讶不已。当他们到达时，他向我们感叹说，即使他一辈子都在这些高山里徒步行走，他也无法跟得上这一位被他护送且年老多病的比丘。阿姜曼毫不费力地在林间小道上行走，看起来丝毫不觉得疲惫的样子，而这一位年轻人却喘不过气来，只能努力跟上他的脚步。整个经历让年轻人怀疑，如果阿姜曼的身体健康，那么这一次的旅程又会是什么样子？但不管怎样，阿姜曼实际上比护送他的年轻人还要更早回来了。

阿姜曼回到森林禅寺之后，他的病情继续恶化，大家都担心他的情况不妙，来自清迈的虔诚护法居士纳安-达恩⁶¹便恳请阿姜曼前往清迈的麦考密克医院接受治疗，阿姜曼同意了。当时，禅寺与城市之间没有公路相连，大家只能步行前往，我们很快便一起动身出发。阿姜曼一如既往快步走在前面，手杖敲打土地的节奏声伴随着他的脚步，我则在紧跟在他的身后，肩上扛着两个钵，死命地跟上他的脚步。他忍受剧痛与不适的能力堪称一流，虽然他病得很厉害，但他还是坚持徒步走到帕罗县，他既没有表现出疲惫的样子，也没有抱怨身体的不适。

我们终于抵达了清迈，我们先在柴迪琅寺稍作休息，然后便前往医院。纳恩居士和其他当地的在家人为阿姜曼办理了入住麦考密克医院的所有手续。麦考密克医院最初是由一群基督教传教士所创建的基督教医院，主要是为有钱的病人提供服务，也是当时城市里最先进的医疗机构。

柴迪琅寺的住持安排了一位专业医师来诊治阿姜曼，医师使用几种能治疗脑疟疾的标准处方后，他发现效果不佳，于是他悄悄告诉住持，他已经尽力了，阿姜曼的病情恐已危及生命，他担心随着时间的推移，阿姜曼很可能会陷入昏迷。

当医生离开病房，阿姜曼便把住持叫到床边问医生刚刚说了些什么，阿姜曼又告诉住持，他的时间还没到，所以他不会死于这种病，他请大家保持冷静，不必惊慌。阿姜曼召集大家，并向大家解释他下一步的打算。他以内观对自己的病情进行了彻底的观照，他发现只有「法」的疗效才能治愈他的病。然后，他指定了一个离清迈不远的佩尔森林 (Pehr Forest)，住持便立即安排将他送往这座森林。

⁶¹ 纳安-达恩 (泰文原名：Naan Daeng)

在阿姜曼离开医院前往佩尔森林之前，我先向阿姜曼请假，赶紧徒步返回丹霞森林禅寺，并向临时的住持阿姜普隆报告了阿姜曼的决定。当晚，阿姜普隆召集比丘们开会，询问在座的比丘当中有谁自愿在佩尔森林照顾阿姜曼，我毫不犹豫地举起了手。阿姜普隆不断环顾四周，发现没有其他人举手，大家都低着头静静地坐着，其他的比丘都不敢说话，因为他们太怕阿姜曼了，阿姜曼的凶狠与严厉训诫可是出了名的。我看了一下坐在我旁边的比丘Tan Taa Piak，我们在尖竹汶府的森林禅寺一起修行时便认识了。我俯身低头轻声鼓励他加入我的行列，我问他是否愿意和我一起去照顾阿姜曼？Tan Taa Piak 点头表示愿意，在征得阿姜普隆的同意之后，我们相约第二天一早便出发。

早上吃过饭之后，我们便开始徒步返回清迈，一直到晚上九点才抵达，一共差不多花了十二个小时。但如果拿阿姜曼和我一起步行前往清迈的速度相比，我们在饭后的同一时间动身出发，在下午差不多五点便已抵达清迈，足足快上四个小时。而如今阿姜曼却罹患疟疾，问题是Tan Taa Piak虽年轻，但他在森林的小径路上却走得很慢，有时还得经常休息。当晚，我们两人在清迈的柴迪琅寺过夜。

第二天一早，纳恩居士开车来接我们，载我们到佩尔森林，我们在森林里恭敬地向阿姜曼跪地顶礼他的双足。他羸弱憔悴的样子让我们非常担心，显然，疟疾仍在他的体内肆虐。他的体重减轻了，体力似乎也正在耗减，仿佛他的生命能量正从他脆弱的身体里一点一滴流失，光是起身走路便需要两人在身旁搀扶着他，以防止他摔倒。但神奇的是，他光彩亮丽的心却没有因疾病而呈现出任何虚弱的迹象，他对自己日益恶化的身体

状况没有发出任何一句怨言，他没有呻吟，也没有怨天尤人，他只是「身受心不受」。由于阿姜曼不屈不挠的个性，使他变成一个很容易被看护的病人，就连医生也被他面对巨大病苦时的那种泰然自若所折服，他散发出一种温馨与宁静的磁场，让身边的每一个人都感受到舒服与安心。

阿姜曼生病的时候，很喜欢运用「法」的疗效来控制疼痛，并以此有效地治愈疾病，这种方法需要以强烈、敏锐的正念与正智来观照审视身体的苦受，他发现一切的疼痛都是四圣谛中「苦谛」的呈现，他外表所呈现出的虚弱和疲惫与其他病人无异，但内心的正念与正智却在他的心中升腾，他就像一名备战的战士，以确保再大的痛苦也不会影响他的心智。如果「法」的军队取得成功，病症自会减轻，健康就会恢复；然而，万一阿姜曼输了，那么他将战死在沙场上。

阿姜曼赞扬那些在痛苦来袭来时依然能保持自制的比丘，并称他们是真正的头陀比丘，不愧为战士精神的代表。在危急的关键时刻，他们仍坚守阵地，负隅顽抗。无论痛苦有多么难以承受，头陀比丘的正念与正智从不退缩或妥协，即便是面对死亡，他也能赢得胜利。阿姜曼使用的是启发式的教学方法来提高弟子们的斗志，无论他们是处于生病还是健康的状态，他坚持比丘们应该要像战士一样战斗，从致命的危险中拯救自己。他特别强调在生病时要保持坚定，为的是防止禅修者受到病痛威胁时，他们的防御力量趋于萎靡不振。阿姜曼往往会训斥那些表现出软弱或绝望的患病比丘，他认为，忍耐是一个身为不负如来弟子的比丘最基本的修行。

刚出家时，阿姜曼就对疾病采取了这种不妥协的态度，他对任何疾病的最初反应都是在身体出现症状时，将他在禅修中发出的禅定之力与观照洞察之力都集中在身体上，他会把这些

「法」的治疗力量集中在出现的疼痛和虚弱感之上，以削弱它们的作用力，逐步实现长期的治愈。他很少求助医生和药物来缓解症状，在他经历最危险的生死危机时，他对体内的疾病、发烧或疲劳等症状的内观审视，都是他生存与康复至关重要的因缘。对于某些疾病，尤其是他独自在荒野山林深处时所经历的疾病，「法药」是他治疗疾病唯一的处方。在这种时候，正念与正智日以继夜地运作，将他的身体状况从死亡边缘给拉了回来。

阿姜曼从小便与慢性胃病作长期的抗争，每次胃痛发作时，疼痛就会变得非常剧烈，以至于无法动弹，不然的话就会引起更剧烈的疼痛。他唯一的缓解方法就是禅修，运用正念与正智让自己的心保持在当下，以此消除灼痛感。

他的胃病有时会变得非常严重，甚至到了几乎致命的程度。在这种情况下，如果是一个没有受过禅修训练的普通人，若仅依靠医生和药物，肯定会不支而病倒。同样，如果阿姜曼只依靠外界的支持，就像他自己没有鼻子呼吸一样，他肯定会在偏僻的森林里痛苦死去。相反的，他依靠呼唤「法」的治疗力量，因此摆脱了死亡的魔掌。他说，一旦病症开始出现，他禅修的治疗特性就会立即做出反应，开始缓解病情。因此，他对传统的世间药物几乎不碰，即使到了晚年，他的生命力已逐渐衰退，他仍继续运用法的疗效来保持身体四大元素的协调。

当阿姜曼对生病的比丘讲话时，他会拿自己的经历让弟子们当作学习的榜样。他会说：「当身体生病，发高烧，疼痛难忍，就赶紧召唤『法』的治疗力量，让『法』来处理这些羸弱的情况。只要持之以恒，病痛自会减轻，症状也会自行消退。」

「当你有勇气强大自己，并以正念和正智为指导时，便能克服疾病所带来的痛苦。而这种方法能在心中打下坚实的修行基础，不仅在生病时，即便是在健康的时候都能为你提供良好的服务。正念与正智会教你理解身体、疼痛与心意识之间的因果联系，当你了解它们之间的因果关系，苦受就不会再成为困扰你的因缘。透过对疼痛的禅修而获得的坚实修行基础，就会变得非常稳定，因此未来再出现任何危急的情况，训练有素的正念与正智自会及时跳出来出手相救，战胜疼痛所带来的焦虑，让你心平气和。当死亡迫在眉睫的时刻，你不会感到虚弱或沮丧，也不会不知所措。在成功掌握了苦谛之后，你就可以勇敢面对关于生与死的最终真谛。」

我有幸在阿姜曼于佩尔森林疗养期间看护他，在那里，我看到了更多的证据，证明阿姜曼在修行的各方面都是一位模范导师，无论是他无可指摘的行为，还是他卓越的精神品质。他的精力、耐力、勇气、节制与超然，都是他独一无二的特质，他的弟子们都无法媲美阿姜曼这些美德的卓越表现。他是终极的「法」战士，无畏无惧，以至于像贪婪、瞋怒与愚痴等死敌永远无法扰乱他的宁静。

与阿姜曼一起生活，激起了我对「法」的极大热情。虽然我在艰苦的条件下经历了许多的磨难，但阿姜曼的正宗修行方法为我的修行带来了喜乐。我对老师的敬爱和虔敬，让我对他的教导充满了信心，我把自己的生命与幸福完全交托给他，我之所以能够忍受每天的匮乏，那是因为我完全相信阿姜曼，他让我深信「法」比其他一切都来得更重要。有了他坚定不移的支持与指导，我才能心安理得坚持了好几天的严格训练。有时，我甚至觉得自己愿意为他无怨无悔地献出生命。

阿姜曼认为，由于人的身体必然会经历生老病死，因此人的一生也必然会经历多种痛苦与折磨。他要求弟子们必须觉悟苦与磨难不一定是一回事，即便是在经历重病的时候，一样可以用正念与正智去深入探究苦的真谛，从而将苦转化为一堂佛法的课程。我们有多痛苦，多取决于我们对身体的贪爱与执着的程度，而不是身体承受痛苦的严重程度。痛苦并不是由身体病痛的严重程度所造成，而是因我们对身体的依恋与执着的程度所造成。如果我们不贪爱执着身体，那么苦受本身就不会让我们产生烦恼。当我们清楚认识到，心对身体的抓取与执着才是主要问题之关键所在，那么当身体感受到痛苦时，心就不会因此而起烦恼。苦受只是一种自然的生理现象，生起又灭去，不一定会导致个人痛苦的体验。

阿姜曼不否认或排斥医学科技对于治疗疾病的功效，也从不禁止比丘去寻求此类的疗法。他特别明确指出，由于身体四大元素失衡、失调所引起的疾病，比如感染、过敏及营养不良等等，都可以经由服用针对这些疾病的处方来治疗，他反对的是比丘养成依赖医生及药物来缓解各种疾病的习惯，这种依赖的态度往往会强化垢染烦恼，削弱比丘们坚守阵地、奋力抵御烦恼魔军的战斗精神。他希望比丘们能养成独立自主的习惯，而不是习惯性向外界寻求帮助。他所强调的战士训练，目的是向比丘们灌输一种对自身内心力量的信念。他担心，如果没有这种态度，比丘们会变得非常害怕死亡，以至于忽略从自身寻找「法」的治愈力量。

阿姜曼不断提醒弟子们，死亡是「生」的必然结果，一切在这个地球上出生的生物最终都会死亡，他们的身体会腐烂，直至化为自然四大元素。事实上，宇宙万物都是无常且不断变

化，一切都必然会趋于败坏与消灭。既然死亡是不可避免，那么对这种不可避免的恐惧就是不正确的，事实上更应该害怕的是来世的重生及其接续未来的果报，并将这种担忧当作超脱生死动力，如果对死亡的恐惧阻碍了比丘精进禅修，那么就必然在未来的生生世世一次又一次回头遭受苦痛与折磨。同样，如果没有亲身体验过克服对剧烈疼痛的恐惧是什么样的感受，就很可能永远也不会体验到法的奇妙。死亡与转世重生意味着将继续背负苦的重担，且看不到一个终点或尽头。克服了对死亡恐惧的比丘可以逐渐减少转世重生的次数，直至最终超脱生死轮回。到那个时候，就不用再回来承受苦负担了。

在我看护阿姜曼的过程中，有一天，一位长期护持他的乔姓女士来看望他，并表示愿意供养他一泰铢。当晚我为阿姜曼按摩双脚时，我请阿姜曼考虑一下是否可以用乔女士的捐款购买一罐炼乳，让他每天早上喝上一杯，以恢复体力。当时，唯一能买到的牛奶是一家名为「马力」厂牌的甜炼乳，一罐只卖5角。

我坐着静静地等候他的回答，但阿姜曼却始终一言不发，有可能他正在考虑，因为他的一举一动，即使是在这样的小事上，都要求符合他心中的「法」。他从不把食物或健康看得比「法」还要重要，他常说：「我是依法奉行的佛弟子，我各方面的言行都必须符合更高的标准，虽然这种标准可能会让世俗之人感到不自在，但我不能违背自己的誓言，我必须忠实遵守佛陀慈悲为比丘所制定的主要和次要的法则及戒规。真正的法是不受流行趋势或多数人意见所影响，『法』是完全证悟佛法真理的清净心才有的专有权利。一般人的观念、思想或想法都受到自身利益所玷污，往往会制定出有利于个人的标准。然而，身为一名佛法的修行者，我必须将佛陀的教诲作为指导我

行为的最高权威，采取这种态度远比遵循自身利益或多数人的意见安全得多。」

一段时间的沉默之后，我再次开口说：「每天喝一点牛奶对老人的健康很有益处，可以帮助身体恢复活力，更迅速从疾病中恢复过来。拜托请在早上喝一杯牛奶吧。」

阿姜曼像以前一样仍安静地坐着，我认为他的缄默意味着他接受了我的建议。于是，第二天一早日出时，我让一位在家居士拿着乔女士供养给阿姜曼的钱去市场买一罐炼乳，他回来之后，我把牛奶加热，并端给阿姜曼喝。阿姜曼显得很恼火，拒绝喝牛奶，他说牛奶通常会让他拉肚子。但我没有气馁，继续恳求他无论如何都要试一试，并向他保证不用担心，我会处理好一切。阿姜曼听了我一番话之后，终于放心了。

牛奶让阿姜曼逐渐恢复了抵抗疟疾所需的体力，当乔女士供养阿姜曼牛奶的钱都用完之后，纳恩居士继续供养阿姜曼炼乳，直到阿姜曼完全康复为止。从那次以后，阿姜曼就再也不喝牛奶了，他一直把牛奶当药喝，而不是因为喜欢它的味道或渴望获得额外的体力。

我怀着诚挚的信念与敬畏之情侍奉阿姜曼，他在艰难困苦的时刻表现出坚定的精神，当疾病肆虐攻击他的身体时，与他在一起成为我非常重要的一门修行功课，让我见识到精神健康无与伦比的力量。阿姜曼在生病时表现出的尊严与泰然自若，让我这样一个身体健康的人了解到，内心的力量远比身体的力量更重要。这是一个意义重大的启示，提醒着我们精神疾病的潜在危害远远大于身体上的疾病。

阿姜曼总喜欢说，人有可能一、两年，或几十年，甚或一辈子都保持健康，没有身体上的疾病，找到身体健康的人并不稀奇，但是，拥有健康精神品质的人却很稀有难得。贪、瞋、痴的疾病及其所带来的大量传染性精神垢染，就像一场大瘟疫，感染世界各地人们的心灵，没有人能幸免于这种传染力强大的负面影响。然而，佛陀及阿罗汉却是唯一的例外，只有佛陀及阿罗汉才能彻底治愈这些慢性精神疾病，只有他们才能彻底根治心灵上的疾病。

三个月下来，我无微不至照顾着阿姜曼的一切需求，我竭尽我所能用手头上有限的资源让他恢复健康。当然，与老师的法之疗效相比，我笨手笨脚的努力便显得微不足道。尽管如此，我还是不遗余力照顾着他，而他的病情也确实逐渐好转。每天清晨天一亮，我便为阿姜曼擦洗他的小寮房，为他准备袈裟，为他摆好吃饭用的钵。由于他的身体不适，无法长途跋涉往返于森林与村子之间，因此我们其他人都把自己钵里最好的食物分给他吃，此外，我每天还会给他多加一杯热炼乳。吃过饭之后，我把阿姜曼的钵洗干净，放在太阳底下给彻底晒干，然后再放回他小寮房的原处。之后，我打扫了外屋的厕所，清扫了小寮房周围的地面。

下午，我给阿姜曼端来一杯热茶，并再次清扫路上的落叶。我烧了一壶水，把热水和他洗澡用的冷水混合在一起，然后，我用手掌和手指在他虚弱的身体上用温水擦拭。每天晚上，我都会不厌其烦地为他进行全身按摩。黄昏时分，我会走到他的小寮房，对着他躺在薄草席上的身体开始按摩他的四肢。阿姜曼教我如何用手轻轻捏他的胳膊和腿，上下移动每个肢体，然后将力道转移至他的躯干，揉捏他的背部。我小心翼翼，不敢

用力过猛，生怕一不小心弄伤了他。此时，他的身体已经只剩下皮包骨了，而且疼痛难忍。

阿姜曼发现这种按摩很有助于他恢复体力，缓解他日渐衰弱的身体不适。于是，在他从疟疾中恢复过来的整整三个月里，我每天晚上都要在他的腿和胳膊上揉捏几个小时。终于，阿姜曼的身体康复了，我也大大地松了一口气。

虽然照顾阿姜曼给我带来了身体上不小的压力，但我的内心却是平静且喜乐。身体上的辛苦不过是锻炼的一部分，我甘之如饴，疲惫与饥饿从未带给我困扰。我把整个经历看作是一次极其珍贵的佛法课程，我沉浸并乐在其中，以至于忘记了时间。除了日夜陪伴在他的身边，我再也不想再去别的地方，他的存在就是我一生都在寻找的宝藏，他的完美和无懈可击的举止仿佛磁铁一般吸引着我。

佛法的无上真谛不是有钱人及名人可以买得到的权利或特权，唯有在佛法中得到净化的人，方能领悟此一真谛。这种人的精神财富已超越了世间可能积累的任何财富。若按照世俗的角度与标准，阿姜曼生活在极端的困乏，他身无长物，清贫简朴，没有任何值钱的财产。但，他拥有的是「法财」〔法财：信、施、戒、闻、慧、惭、愧〕。就精神财富而言，他在我们这个时代是无与伦比的。他是个知名的圣僧，他有很多追随他的弟子，但他很少能在一天中吃饱饭。和他一起生活非常艰难，因为基本必需品总是不足。只要我和阿姜曼在一起，就从没见他吃过高级的食物。他喜欢住在荒野森林中，比如山洞里、悬崖下、火葬场和其他偏僻的地方，在这些地方根本无法奢侈享受营养丰富的饮食。他宁愿避开城镇等繁华的商业中心，因为彼处的

社会活动和繁华的生活方式完全不适合保持平静和超越生死轮回的修行。

阿姜曼自己选择了一种匮乏的清贫生活，他住的地方甚至连日常使用的简单必需品都很稀缺，而且很难购买得到。平时养尊处优的在家人可能会觉得这样的环境很难忍受，但阿姜曼却自愿接受了这样的生活方式，为的是达到证悟的目的。他为了「法」而活，并接受了与修行有关的不便与艰辛。对于在他指导下修行的比丘来说，这些艰苦的生活条件与环境也是具有挑战性的修行训练场，比丘们不得不强迫自己以这种方式生活，因为这样的生活条件自然有违一般人的生活方式。

阿姜曼一生中的大部分时间都在荒野山林度过，这些隐蔽的地方与村庄相隔一天以上的路程，在这些地方，他可以很容易将佛教的教义付诸实践。我和他住在一起的时候，经常只吃白米饭，不添加任何其他菜，我一次也没吃过烤鱼。但阿姜曼总是给人留下这样的印象，无论我们在哪里，都是最合适的地方，因为我们在「法」中茁壮。他的态度非常清楚地表现出佛、法、僧无时无刻都始终与他同在，与他的无上觉悟已融为一体。因此，无论何时何地，他都感到心满意足。

阿姜曼教导他的弟子们，在努力建立坚实的修行基础时，要将身心置于危险之中，他们必须有随时为「法」牺牲生命的意愿。每个人生来就必须死去，这本就是世界不变的定律，妄图逆天而行犹如夸父追日，完全毫无意义。否认宇宙的自然规律，便无法体验到法的果实。阿姜曼希望修行的比丘在面对死亡时能坚定勇敢，他坚持让他的弟子们住在与世隔绝且毒蛇猛兽经常出没的荒野山林区，以便让他们自己发掘出禅修的解脱力量。

跟随阿姜曼修行，迫使我们做好一切的准备，包括死亡的前景，因为在我们修行的各个地方都隐藏或埋伏着危险。但教训是很清楚的，当一个比丘生活在一个食物有限、基本必需品匮乏的可怕地方时，他的心便时刻会受到正念的控制，由于强烈的正念觉知，往往能比预期更快地达到禅定。阿姜曼深信，在逆境和艰苦环境中修行的比丘，在禅修方面的进步会超出他们的预期。

有一天，我在丹霞森林禅寺旁边树下的一条小路上经行时，听到一位妇女在我身后的田野里边走边唱，她很明显带着泰国东北的口音，用优美的嗓音深情地唱着一首歌，歌声优美，情感炽烈，深深刺痛了我的心。她用高亢且哀怨的歌声唱出的歌词，听起来宛若是她对痛苦人生的一种哀叹，这些歌词传达出佛陀教诲的法味，促使我对人类生存的悲惨现实进行了深刻地反思与观照。虽然她的歌声是发自内心的原始情感，并没有经过太多思考，但我还是将聆听的注意力转向内心，与心中的法相通。她的歌声与我的内在的觉知产生了共鸣，直至突然间，当我静静地站在禅修的路径上时，我体验到一种深刻的内观，使我的觉知迅速汇聚到一个中心点，坠入禅定的最底层，体验到一种无法以言语形容的纯粹觉知。

那位女士唱的歌词道尽了一切，歌词如下：

「身与心的苦吞噬了我的思绪及情感，苦将我紧紧束缚住，让我无处可逃。

忍受着人世间的苦难，我在痛苦与悲伤中生老病死。

身心的苦吞噬了我的思绪及情感。

痛苦与苦难淹没了我孤独的心。」

仅仅听到这些内容，我的思绪便凝聚在一起，进入了一种纯粹觉知的状态。这一非凡的经历显示「法」就在我们每一个人的心中，我们只需以正念及正智便能发现苦谛及苦集谛。只要认识到这一潜能并付诸行动，我们便能把世界的景象和声音当作教材，就像把一首凄美的人生悲歌转化为心中「法」的交响乐。

「身心的苦」指是什么意思呢？女人一旦结婚，就得一直忙碌。她的身体不停地工作，她的丈夫需要她的关注，并希望得到她的服务，因此她肩负着这个重担；她很快就会生儿育女，孩子们以各自的方式加重了她的负担。每天都会有日常工作要做，每日家中都有嘴巴要喂。她在田里犁地、播种、收割、筛米，一切都得在烈日下完成。她尽自己最大的努力养活家人，比如做饭、炒菜、蒸煮碎肉与发酵鱼酱等，她手工制作扫帚及篮子，她缝制枕头和床垫，填充棉絮。她为了冬天编织羊毛衣服，并常年缝补破旧的衣服。她还得照顾与赡养年迈的父母及公婆。她对精神生活的兴趣已被日常的劳务所淹没，然后，当她有几个小时的独处时间时，她便会唱起她那平淡的歌曲来释放压抑的情感与压力。

听着这首萦绕心头满是身心苦楚的的歌声，智慧的启发油然而生，我让歌声与歌词在我心中产生共鸣，我思惟着它们对长期受困于苦的人们的意义何在，我对众生的困境深感到悲悯，因为我已一定程度上摆脱了苦，所以我可以观照出那些仍被困在苦与颠倒妄想世界中的人们，并体验到一种发自内心的慈悲。

此时，我已修练到一定的程度与境界，已开始领悟心的妄念本质和颠倒错误的思惟方式。于是，我心中的执着与执念开始松动，这让我产生一种很奇妙的幸福感与自由感。只有当我清楚认识到自己苦的原因，我才能开始觉知其他人心中存在着多少的苦与迷惑，当我用智慧之光照亮了自己的无明之后，我便可以从更高的理解维度来看待他人的苦，我清楚看到灭「苦」及灭「苦因」的方法，而其他的人却看不到，或者对它的存在不感兴趣。一想到这种可悲的情况，我的内心不禁油然而生起了强烈的悲悯之情。

在佛陀时代，一些长老证得阿罗汉果之后，便吟诵着他们自己的诗偈以表达出他们证得解脱的心情与心得。据我所知，他们多半于用旋律优美的sarabhañña⁶²来吟诵偈语。当佛陀的弟子二十亿耳尊者 (Soṇa Kuṭṭikaṇṇa) 获得解脱时，他向佛陀讲述了他的证悟过程与心得，并以梵呗音调吟诵了他证悟解脱的偈颂。佛陀听后，便称赞他的吟诵音调很悦耳动听。

即使是今天，我们泰国人也喜欢用 sarabhañña 的方式诵读佛经。我自己就很喜欢听这样吟诵《Sahassanaya偈语》⁶³。Sarabhañña 吟诵实际上是一种吟唱的方式，而其中的歌词则按照既定的节奏与旋律进行，将佛法搭配上音乐的缘起是源自于三十三天诸神之王帝释因陀罗御前的一位名叫般遮翼 (Pañcasikha) 的音乐神干踏婆，祂的才华洋溢出众，是天界乐师中的佼佼者，当这位天神坐在佛陀居住的洞穴前等待佛陀愿意接见祂时，般遮翼便拿出天界的乐器琵琶开始弹奏，祂弹唱

⁶² sarabhañña：是一种以巴利语吟唱经文的方式，比如上座部佛教国家的比丘便以此吟诵 paritta (护卫偈) 的短篇佛经，主要流行于泰国、缅甸和斯里兰卡等南传上座部佛教国家

⁶³ 根据泰国佛教传统，Sahassanaya Verses是一组节选自《法集论》(Dhammapada Atthakathā)的经文，通常被认为包含了关于禅修修行的重要教导。这些经文被视为是佛陀对弟子们讲授禅修修行的重要指导，涉及了关于「数息」、「念住」等禅修技法的教导

出一首充满欢快浪漫的歌曲，内容歌颂祂对其天女恋人忠诚的爱，而祂又将歌词中祂对天女的爱比拟成菩萨追求无上菩提时的爱。当般遮翼唱完之后，佛陀很称赞祂的艺术才华，赞说祂竟能将自己的声音与乐器上的琴弦搭配得那么协调⁶⁴。

在古印度的佛陀时代，有一些比丘在聆听一群女奴打井水时唱的欢快歌曲而获证阿罗汉果，她们的歌声与节奏具有一种令人着迷的特质，能将听众的注意力直接吸引到声音本身的内在属性上，而与演唱者或外部的环境无关。

今天吟诵的许多巴利语偈颂诗句，自佛陀时代起便已广为流传，古往今来，无论是在家的修行者或是已证悟的比丘，都经常吟诵这些经文。诵读与古人相同的经文，能将我们与佛陀教诲的隽永品质联结在一起。将吟诵巴利语经文作为日常的练习功课，可让吟诵者专注于吟诵的韵律模式，同时发出令人精神振奋的声音，以一种特殊的方式与心灵产生共鸣，进而促使禅修成功。吟诵经文可以培养心智、集中注意力、增强智慧，并有助于使心灵立足于当下，保持正念与正知。

在追随阿姜曼的整个修行期间，我的禅修在他的实际指导下进展得很顺利。随着我对禅定掌握度的提高，我经常体验到禅相在心中出现。禅相是禅修中产生的内在影像，它是以光、色或任何形象的形式出现，看起来就像以肉眼看到外在真实影像一般真实。我不知道自己是应该积极接触这些幻象并试图理解它们，还是干脆置之不理，于是我向阿姜曼请益。阿姜曼很直接地警告我，他说如果禅相的出现只是为了分散我的注意力，那我就应该忽略它们；但如果我的目的是想了解这些经历的背

⁶⁴ 参见《长阿含经》、《中阿含经》第134经、《杂宝藏经》、巴利语佛经《长部》第21经《Sakkapañhasuttam》等诸多经文

后含义，那么我就应该直接去询问禅相，然后等待禅相对我揭示其个中意义。我问他，这些影像是否代表了某种真实的东西？或某种值得信赖的东西？他回答说，影像本身不应该被认为是真实或可信的东西，但经验熟练的禅修者可以谨慎地将其当作探究智慧的一种工具。

当我的心达到平静及专注的统一状态时，出现的影像通常与某种形式的身体体验有关。比如，有一次我在静坐禅修，我的正前方出现一个无底深渊的禅相，突然间，我的身体一歪斜，头朝下掉进了黑暗的深渊。而当我急速向下坠落、濒临死亡之际，我为最后的撞击做好了准备，并准备与肉体分离。然后，在自由落体下坠片刻之后，影像又突然消失了，就像它出现时一样的突然。还有一次又出现一个禅相，影像中我看见我身体的躯干开始膨胀，像吹气球一样涨到非常巨大的尺寸，就像一个巨大的水箱那么宽，我感觉我的身体仿佛要爆裂一样，身体的各个部分将要散落到四面八方各处。

在经历过许多类似的禅相之后，我再次向阿姜曼说出我的担忧，并请教他如何看待这些禅相。他说，虽然这些禅相似乎出现在我禅境中视野的前方，令我不得不看到它们，但实际上它们都是从我的大脑中产生，这些影像只不过是一种幻象。阿姜曼教我将注意力转向内心，从源头上去接触身体的影像，然后用这种敏锐的内心焦点去探究由心所创造出的身体影像。

言归正传，阿姜曼劝我不要再去追逐禅修中产生的影像。禅修中感知到的影像都只是一种心理现象，本身并没有内在的力量，这些禅相并不比睁开眼睛时看到的景象有意义，尽管它们不像真实物理世界中有形的物质那样坚固与具体，但仍被视为与认识它们的觉知分离。因此，他坚持让我扭转注意力方向，

停止心识向外流动攀缘，而是将其转向于内在，与心识的源头本身联系起来。他告诫我说，所有的禅相都是不真实而且不可靠。相信这些禅相会破坏禅修者的心智稳定，并威胁其平衡，且危及其理智。至少，它们会让禅修者偏离佛陀教导的解脱目标。唯一处理它们的安全方法，就是将禅相带入内心，在那里进行探究观照。

有了阿姜曼的指导，我在心中已建立起正确的「念身」，并将其与观智的善巧相结合，更加精进观照身体。从禅定中出定之后，我感觉平静且专注，首先，将注意力集中在右手拇指指甲的假想影像上，然后是食指指甲、中指指甲、无名指指甲，最后是小指指甲。回到拇指，我仔细观察了它的结构，确定了它的关节，然后观想将关节逐一切断，直至手掌。然后，食指和中指的关节也被砍掉，接着是最后两个手指。当每只手的五个关节都被切断之后，就只剩下想像中沾满鲜血的残肢。我有条不紊地将注意力从手掌集中到手腕，观想手腕与手掌的交界处砍断双手。接着是前臂中段，我观想砍断了肌肉和骨头，只留下一截残肢。接下来是我的肘部，观想每一个关节都被切断。当我观想肢解肩膀时，两只手臂的图像已经与躯干分离。

我的心意识扫描了整个身体的框架，观想将下半身从脚趾切到臀部，将躯干从臀部切到肩膀，直到只剩下头部和颈部完好无损。在我的脑海中，我观想把右眼球从眼窝中给拉出来，然后是左眼球。我观想扯掉了右边的鼻子，再来是左边的鼻子；接着是上嘴唇，然后是下嘴唇；右耳，然后是左耳。我观想切除两边脸颊后，我观想又拔掉了上下牙齿，只留下一张凹陷的骷髅脸，上面满是碎肉和皮肤。脖子被从下颚处切断，露出一个破烂不堪的头骨，头骨从眉心处裂开，露出大脑的软组织。然后，这些部分与其他被割断的身体部分汇合在一起，形成了一堆血肉模糊的骨肉。

我进一步探究观照这一堆物质，对诸法万物的三个基本特质进行了观照与体悟：无常（anicca）、苦（dukkha）及无我（anattā）。佛陀建议我们清楚地理解、领悟与洞察身体中的一切是如何变化；对身体的任何体验，都不会带来完全且持久的快乐；以及在身体中绝对找不到一个永恒不变、固定、独立的自我。以正念和清晰的洞察力进行观照与省思，可以减少身体对心的控制，让心意识的微妙觉知更加专注与清晰。清晰度的提高伴随着领悟力的增强，而强大的专注力则赋予智慧深入挖掘探究的能力，从而根除顽固的心理垢染烦恼。清除这些垢染烦恼之后，定力便会更加深入。

这种层次的「念身」，对禅修者而言是一项艰巨的挑战，修行时需要高度集中注意力，才能在观照过程中保持全神贯注，不被干扰。一旦确立了这种高度专注的状态，心就会跟随一系列不断变化的禅相，有条不紊地追踪人体肢解的每一个连续阶段。这种观禅，若能持之以恒练习，就会增强念力与定力，之后便自然而然能进入令人惊叹且全然统一的安止定（appanā samādhi）神秘体验。

阿姜曼将「定」与「慧」比喻为鸟之双翼、车之两轮，彼此间必须保持适当的平衡，才能使心超越贪、瞋、痴，从苦中解脱出来。禅定的专注觉知可支援观照、审视和探究等洞察力的修持，而从这些修持中获得的洞察观照慧力，则可以促进定力的提升，犹如鸟之双翼一般，每一项都是通往觉悟解脱之路的关键因缘。在观照智慧修行能深入苦之根源之前，一定要具备禅定的平静、专注和清明的心，只有当观照洞察力在这个深层的层次上获得清晰的领悟时，心的垢染烦恼及颠倒妄想才能被揭露及去除。简言之，「定」的觉知先挖掘出无明之树的根，而「慧」则将其连根拔除。

阿姜曼传授的是自佛陀时代以来代代相传且成熟完善的禅修方法，他是公认精通佛陀各方面教义的大师，而且一心一意追求修行，以臻心灵的解脱。他还敏锐地觉察到，众生的性情与能力千差万别，他明白在「定」与「慧」的修行，只传授一种禅修方法是很不明智的。由于每一个人的心智能力各不相同，并不是每一个人都能从单一的教学方法中受益，因为阿姜曼大师凭直观就能知道，每一个学生需要听的是什麼，所以他会根据个人具体的需要去调整教学的重点，并特别强调最适合每一个禅修者的禅修主题。

阿姜曼住在清迈的山林时，当地的山地部落居民经常在傍晚的时候前来聆听他的开示，大家闻法之后都法喜充满。晚间，阿姜曼向来自不同天界的天神开示佛法，并亲切地解答祂们的各种问题，附近的地居天天神都听说过阿姜曼，有好几次的夜晚，成千上万的天神聚集在山上聆听他的教诲，假若从远处望去，当地的居民看到山顶上闪耀着奇异的光芒，这种光芒会逐渐增强，直至将整座山都给照亮，显得闪闪发光，灿烂夺目。村民们很不解，到底是因阿姜曼的禅修力量产生了光芒？还是他当晚点燃了一盏特别明亮的灯笼？

每当类似的事情发生之后，第二天清晨，村民们都会在阿姜曼托钵经过村子接受斋饭供养时，向他询问其中的因缘，村民问他是不是有一盏特别的灯笼，可以照亮整座山？阿姜曼只笑而不答，却从不透露发光背后的真正原因。

阿姜曼的神通广大，他的超感知能力非常敏锐，他能感知到来自不同的天界各式各样的天神，这些天神的存在就像森林里的野生动物及禅寺里的比丘一样，都是他日常经验中很寻常的

一部分，他完全了解这些天神出生在天界的因缘，他解释说，一个生命之所以会投生到某个特定的境界，都是因为他的前生累世造了某一种的业力，当因缘成熟时，使他投生到那一个境界中。一般来说，未来投生趣向的品质优劣好坏，取决于此人此生行为的道德品质(戒德)、以及在禅修过程中达到的「定」与「慧」的水准而定。因此，如果此人在这一生中累积了足够的功德善业，他在来生便有资格转生到天界。此外，这些功德福业的持久力量，还可以使此人在更久远以后的未来际若再转生到人间时，有可能有幸遇到一位福慧圆满的大善知识。

然而，那些一生都把时间与精力耗费在争权夺利及酱染于名利红尘的人，都将面临滑向低级恶道的危险，无论他们生前如何努力获得世俗的成功与名利，到死的时候，万般带不走，唯有业随身，他们所有的世俗成就都将荡然无存，唯一不会在死后消失的成就是他们生前的善恶行为及其未来的善恶果报。今生所作所为的善恶业，都将延续到来世，甚至更久远的生生世世。若是播下好的种子，现在及将来，都会收获喜悦幸福的果实；而播下坏的种子，现在与将来只会收获不愉快的苦果。基于「善有善报、恶有恶报」的正见，许多虔诚的佛教徒终其一生都在尽可能积极地行善积德，目的是为了积累大量的功德善业，作为对未来有利转生的投资，比如，虔诚的供养者奉献出他们的金钱、时间与精力，为佛教寺院建造大厅及僧舍寮房，但实际上，这些施主都是在为他们自己打造一座天界的天宫，一座在他们死后于天界等着他们享用居住的华屋。

阿姜曼能与来自不同世界的非人沟通交流，这种不可思议的能力令我非常着迷。我从小就听说过天神、龙神、夜叉及罗刹等天龙八部的故事，也曾听说过真正修行有成的比丘如何以某种神秘的方式与这些异世界的生命交流。身为一名年轻的比

丘，我从老师那里了解到有情存在的三十一一种法界，在佛教的世界观，宇宙中不仅有人类和动物这样的有形生命，还有各种肉眼看不见的天界生命，祂们被称之为天人或天神⁶⁵，但我却不知该如何看到或与这些领域中的任何一个众生沟通与交流。

众所周知，阿姜曼是鬼魂、魔、天神、梵天、夜叉及龙神等天龙八部的专家，虽然他很少谈及自己的专业知识，但他最擅长的是与一切类别的生灵直接交流，这些生灵居住在普通人感知范围之外的非物质领域。阿姜曼每天都与高层次的空居天界和与人间较近的低层次地居天的生灵、地界的精灵、甚至是地狱里受苦的众生保持联系，这些都是人类的肉眼看不见、耳朵听不到的非人众生，但他却可以经由天眼通及天耳通等超感官知觉清楚得知。

生性大胆的我实在忍不住向阿姜曼询问了他在天界的经历，虽然我很清楚他一定会把我骂一顿，但我还是决定不计后果，一定要问个明白。某天晚上，我趁着为他按摩四肢时，鼓足勇气提出了我的问题，尽管我对他是否回答仍心存疑惑。但在我不知如何开口，迟迟犹豫如何措辞时，阿姜曼突然喊了我的名字，他说：「贾！如果你有問題要問，就問吧！你現在已經糊塗到無法思考了！你自己知道嗎？」

尽管当时的我感到强烈的恐惧，但我还是脱口而出：「天神到底长得什么样？祂们的声音又是什么样子？我该怎样才能看见祂们？」

阿姜曼似乎有些不悦，他回答说：「这都不关你的事！你总是问这些很无聊的问题。忘掉天神和祂们的外表吧。你的问题

⁶⁵ 天神：devas，天龍八部眾之一

就存在于你自己的内心与思想中，与天神及非人都无关。看看你自己的外表吧！用智慧观照审视构成你身体外壳的头发、指甲、牙齿和皮肤，看清它们的真面目。佛陀在证得无上正等正觉之前，都一直在审视、探究及观照自己，之后才将注意力转向教导人类及天神。但是，你现在已经迷恋上周遭世界看得见的装饰，但你还是太盲目了，不清楚自己到底看到了什么。你要小心还没睁开眼睛，就把眼睛给弄坏了！」

就在那一刻，我由衷向阿姜曼的高超智慧顶礼致敬。

他继续告诫我，要把全部的注意力都集中在禅修之上，只有这样，「法」的全部可能性才会在我的面前一览无遗地展现。之后，一切便皆有可能。为了说明这些可能性，他讲述了他在北方荒野山林深处生活时，结识过一位有着大神通的比丘的往事，他说只要那个比丘愿意，他可以凭空消失；他可以像鸟儿一样在空中飞来飞去，穿梭自在无碍；他也可以潜入地底，就像潜入水中一样；他还可以在水上行走，就像在陆地上一样轻松平稳；他也可以穿墙透壁及穿越高山，仿佛它们根本不存在一样。这位具有大神通的比丘的戒德及禅定力量非常高、非常深，以至于他掌握了操控物理界地、水、火、风等四大元素的超能力。然而，这个有大神通的比丘终其一生都孤独且低调地生活在荒野山林中，从未公开展示过这些不可思议的超自然神通力量。

阿姜曼注意到我的眼睛在他说话时闪烁着惊奇的光芒，他立刻提醒我不要加入盲人的行列，浪费生命在不知道及看不见的事物中寻求快乐。相反的，他敦促我应全神贯注于自己生而为人的潜能。阿姜曼强调说，宇宙中所有存在的形式，唯有人道

最适合修行，因为人世间提供了可以灭处苦谛及苦集谛的最佳机缘。

在我提出关于天神的问题后不久，阿姜曼召集了僧团，进行了一场开示，他在讲座中敦促比丘们应更加勤奋修行。他说：「为什么其他禅修者能培养平静与专注，而你们却不能？你们的身心与他们基本无异，只是态度和精进不同而已。你们必须明白，无论目标看起来多么艰巨，只要你们愿意付出必要的精进，就有可能实现目标。请想一下人身难得的重要性，在五趣或六道轮回中，唯有人道才是真正有可能在佛陀的解脱道路上取得成功的存在，这是因为我们有能力可以观照且洞察出人类生存的痛苦与困难，并利用这些洞察观照力来灭处苦的根本因缘。因此，要学会忍受困难，并将这种经历作为实现真谛的动力。不要让这个千载难逢的机缘从你们的手中溜走。来访见我的天神们都过着安逸舒适的幸福生活，他们根本没有必要渴望摆脱苦，他们往往沉浸在自己的自满情绪中。可我们人类并没有这种奢望，人类的生命不能让我们自满。你们对挑战的紧迫感和热情到底在哪里？浪费人类生命，赋予你们难得的解脱机会，必将使你面对死魔与地狱之门。别说我没警告过你们！」

「在锻练与修行中，对禅定修习中的软弱与退步感到恐惧，可以激发热情与决心，这些态度一旦被唤醒，就必须孜孜不倦坚持下去。即便有最美好的愿望，人的一生也充满了痛苦及不确定性。如果任由固有的心理习性根深蒂固冥顽不化，一旦你们最初的热情与决心失去动力时，就会产生意想不到的后果。出于同样的原因，你们有可能以极大的热情与决心开始修行，但后来却敷衍了事，没有什么成果。」

「在这种情况下，死亡便等同于未来可能遭受无尽的折磨。如果你浪费了这次稀有难得的解脱机缘，当死魔现身时，你们会作何感想？当地狱里的鬼卒像对待一只瘦弱的流浪狗一样扔给你残羹剩饭时，你们又会作何感想？赶紧看清危险，鼓起勇气，在战斗中站稳脚跟。无论你们在与内心污秽的力量斗争时取得了怎样的胜利，都必须寸步不让、不妥协。你们对『法』的承诺与热情必须得到保护，决不容许退缩。」

当我坐在现场聆听阿姜曼大师铿锵有力的开示时，我的心在颤抖。

阿姜曼运用他非常敏锐的超感知他心通，确保他的弟子们不会胡思乱想或肆意妄为。他斥责了许多不注意自己思想与行为的比丘。陈潘就是这样一个例子，他以前是Suan Gulap拳击营的一个很著名的拳击手，后来他为了剃度出家，放弃了自己的职业，跟随阿姜孔玛从乌汶叻差他尼府的家中来到尖竹汶府，在森林禅寺开始了修行的生涯。在阿姜孔玛的指导下，他对森林禅修产生了坚定的信心，他了解到阿姜曼是一位受人尊敬的禅修大师，声名远播，因此他最终前往北部寻找阿姜曼暂居的地方。

他一时大意在双肩包里留下了一些他出家前当拳击手时摆出各种拳击姿势的照片，他带着这些照片，从曼谷前往清迈，在阿姜曼居住的山林寻找他。最后，他来到了丹霞森林禅寺，并向阿姜曼跪下，额头触地顶礼致意，并解释了他来此的原因。阿姜曼收他为弟子，并成为他的阿闍黎。

阿姜曼当晚一定以神通观察过这一位新来的比丘。第二天一早，当所有比丘都聚集在一起准备走入村庄托钵行乞化缘时，他直接问新来的比丘：「你说你来这里是为了学习佛法。那你昨晚为什么表现得如此可怕？我正静坐禅修，你就出现在我的面前，开始空拳练习，像个拳击手一样对着我周围的空气拳打脚踢。好在，你没有伤害到我。你这样的行为对于一个心怀善意的人来说是很不正常的。你到底怎么了？快说！」

陈潘呆愣在原地，身体僵直，心跳加速，浑身颤抖。他张着嘴，却说不出一个字，他没有回答阿姜曼的询问。这时，与他交好的一个比丘上前开口为他辩护，他告诉阿姜曼，陈潘出家之前曾是一名职业拳击手，由于他对拳击场的生活感到厌倦，于是他决定剃度出家，并将毕生的精力都投入到更崇高的修行事业中。

阿姜曼发现陈潘看起来很不舒服，于是他转移了话题，说是该去托钵了。后来，他让一位比丘私下询问他，但因为陈潘很怕阿姜曼，以至于语无伦次。饭后，这位比丘找到机会私下询问另一位比丘。在对话的过程中，两个比丘一直在寻找解决这一个难题的办法。他们在陈潘的双肩包里发现了他过去当拳击手时的照片，照片中的他面对镜头，举起拳头，似乎随时准备出击的样子。他们立刻意识到了个中的含义，应该是阿姜曼精妙的超感官觉知捕捉到了这些照片中的图像，看完这些照片之后，他们确信这些照片就是阿姜曼讯问陈潘的原因。陈潘对自己的粗心大意感到很懊悔，决定烧掉这些照片。自此之后，一切都恢复了正常，与拳击有关的问题再也没有出现过。

阿姜曼在佩尔森林疗养疟疾的期间，他的一位资深弟子阿姜乌昆莲达莫，在一群社会地位很高的俗家弟子陪同下，前来向他讲述吃素的好处。他们试图就这一个问题对阿姜曼进行教育，大肆宣扬吃素食的好处，并通过对素食的赞美，暗示有智慧、有远见的人更喜欢吃素。他们声称吃素的人是干净纯洁的，而吃荤的人仿佛像是做了恶魔及妖魔鬼怪一般十恶不赦，万没想到，这一系列愚痴的举动竟踩踏到了阿姜曼的神经。

我静静地坐在一旁，边听边猜想，恐怕要不了多久，阿姜曼就会斥责他们。当这些愚痴的人唠唠叨叨、啰哩八唆了一阵之后，阿姜曼果然发出了严厉的反驳。

「好吧，翁！这就是你们想说的吗？给我听好了！人并不是因为吃了哪一种食物才变得更有道德，而是因为他们对吃食物（无论是蔬菜还是肉类）的真正目的反思究竟如何而定。与心不同，肉类和蔬菜本身都无法被区分什么是好的，什么是不好的，什么是健康的，什么是不健康的。只有佛法的各个面向才能净化心灵。只有佛法才能教我们如何去恶修善，走向解脱。你们明白我在说什么吗？」

「你们当中有人尝试过领悟至高无上的『法』吗？你们认为仅仅咀嚼蔬菜就能开发心智吗？食物到底有什么神奇的力量？吃进去的是新鲜的，出来的却是一堆排泄物。你当真能从中获得纯洁的心灵？到底从什么时候开始，污秽变成美德？同时，心灵也充满了自己的排泄物，也就是贪、瞋和痴的排泄物。每一个人的心灵都被这些污秽的排泄物所污染。你们为什么不放下对肠胃肚子的担忧，看一看到底什么才是真正重要的呢？佛陀是人类及天神的导师，智慧超群，具有一切知智，而佛陀早已明确规定，比丘可以吃三净肉。然而，你们却似乎认为你们

的智慧已超越了佛陀，你们可以比佛陀更优秀，做得比佛陀更好。」

「身为一个比丘，在家人供养我们什么食物，我们就吃什么食物。无论食物是好是坏，是合胃口或不合胃口，我们都应心怀感恩地接受布施，我们只是为了身体的健康和修行而食用。佛陀曾制定几条戒律，禁止比丘要求在家人布施他们喜欢吃的食物，比丘们应该吃一般人吃的饭菜，这其中就包含肉类。」

「你们在匆忙下结论时，似乎忘记了佛教的叛徒提婆达多曾提出与你们一样的要求，当他试图在僧团中制造分裂时，他向佛陀提出挑战，要求佛陀宣布他派下的所有比丘都必须吃素。而你们肯定也知道，当时佛陀明白拒绝了他的要求，并引用了戒律的规定，也就是比丘可以吃鱼或肉，只要这些鱼或肉不是来自被明令禁止食用的动物，而且他们没有理由相信这些动物是专门为他们而宰杀，他们也没有看见、听见他们被宰杀。」

「如果吃素真的能开悟，那么乳牛及水牛等一切草食性的动物一定会比我们先开悟，牠们老早就成佛做祖或修成阿罗汉了，因为牠们打从出生那一天起就只吃草。牠们从早到晚，吃进嘴里和肚子里都是青草，但牠们却不能停止互相追逐，仍在草原上到处觅食。这是哪一门子的美德与修行？」

「我不是批评你们吃素，但那只是你们自己的选择而已，对此我没有意见。但我不赞同你诋毁吃肉的人，认为他们是十恶不赦的妖魔鬼怪，同时又因为自己吃素而自赞毁他，自以为比吃肉的人还要优越或高人一等，这种自以为高人一等的优越感既傲慢又莫名其妙，先在自己的内心深处找一找，去看一看内心是否有真正的美德存在。你们应该要意识并觉知到你们还没

有达到高尚的修行境界，也尚未着手清除你们心中的贪欲、瞋恚及愚痴等颠倒妄想，而这些染污烦恼才是阻碍了你们通往解脱道路的真正障碍，所以，不要再浪费时间和精力四处奔波妄图说服人们成为素食者。」

「人类是通过纯洁的心念与高尚品质的行为来实现善良和美德，而不是通过我们的胃和放进胃里的东西。吃什么样的食物只是一个微不足道的小问题，所以拜托请不要再夸大它的重要性了。只要能让我们从早到晚活下去的食物，就是符合我们需要的。如果你们喜欢只吃素食，就请便，你们高兴就好，但不要拉着别人一起吃。己所不欲，勿施于人；但己所欲，也不应强施于人。就我而言，我老早已牢固地树立了『法』的原则。」

阿姜曼说完之后，阿姜乌和他的在家居士们都不出声，他们彼此低头相互侧目，但没有人敢反驳阿姜曼。他们很可能觉得当下被晴空劈下的一道闪电给击中。显然，有些人明白了阿姜曼反驳的背后道理，但仍有其他人拒绝接受他们听到的事实。



第七章

根



「专注当下，对过去及未来的担忧和顾虑就会消失，你的心就不会再向外追逐那些令你烦躁不已的念头」

我在佩尔森林照顾阿姜曼六个月之后，有一天，阿姜曼收到了菩提松蓬禅寺的住持、乌东泰尼府东北部僧伽行政首席昭坤法塔尊者的来信，昭坤法塔尊者，从年轻时起就是阿姜曼的弟子，他在信中恭请阿姜曼回乌东泰尼府定居，造福当地众多弟子。阿姜曼出生在泰国以寮语为普通话的东北地区，乌东泰尼府也是该区的一部分，他曾与当地与湄公河接壤的广袤原野上，行脚云游多年。泰国东北部俗称伊森，是当代许多森林头陀比丘的故乡，也是泰国森林头陀传统的发源地。

阿姜曼收到阿姜昭坤法塔的来信之际，他已在北部的清迈府生活及修行了十二年之久。有趣的是，阿姜曼收到这封信不久之前，他就表达了他要返乡的意愿，理由是他希望能让更多的森林头陀比丘了解他的教法。由于当初泰国北方地处偏远，只有最勇敢的比丘才能在那里找到他，而且与他迁往北方时留下的众多忠实弟子相比，他们的人数相当稀少。阿姜曼认为，现在正是时候与他们重新取得联系的时机，可巩固泰国森林头陀的传承，也可确保其作为后代长盛不衰的希望灯塔。

过去，阿姜曼曾多次收到昭坤法塔尊者发出的邀请，但他从未回覆这些信件、或接受这些请求。当阿姜昭坤法塔突然出现在佩尔森林并亲自邀请他时，他仍在考虑这个新的请求。阿姜昭坤法塔专程从乌东泰尼来到阿姜曼居住的偏僻地区，亲自与他交谈，从而给阿姜曼一个回覆他过往以来所有信件的机会。

阿姜曼微笑着说：「我收到了你寄给我的所有信件，但我都没有给你回信，因为与你今天的来访相比，它们都是微不足道的小事。现在，我打算实现你的请求。」

随后，阿姜昭坤法塔正式恭请阿姜曼返回他多年前曾居住过的乌东泰尼府，他告诉阿姜曼，他是代表他在当地的弟子们提出邀请，因为他的弟子们都非常想念他的教诲。在征得阿姜曼的同意之后，阿姜昭坤法塔建议其他人为阿姜曼的乌东泰尼府之行，制定出时间行程表。由于阿姜曼年事已高，健康状况日益退化，大家都认为让阿姜曼乘坐火车长途旅行是明智之举，经过简短讨论之后，大家决定于1940年5月初动身启程。

大家达成共识之后，阿姜曼笑得像一个可爱又卓越的长辈，尽管他的身体已明显虚弱，但在那一刻，他的外表却有一种冻龄的气质。身为一位已臻无为法(解脱生死轮回)的大师，他散发着温暖的青春活力，举止优雅高尚。阿姜曼的出现，让每一个场合都充满了明确的心灵修行意义。各行各业的人都自然而然被他的慈悲与智慧所吸引，吸引他们走近他，与他交谈，以上这些独特的特质就是所谓的「优雅地老去。」

一个从未尝试过禅修的人，当发现自己的身体与精神出现衰老及退化的迹象时，通常会感到恐惧、焦虑不安及心烦意乱。当他们面对体力的丧失、智力的退化，无法如以前一般正常处

理自己的事务时，便会感到焦虑不安。当他们的视力及听力下降，智力变得迟钝混乱时，过去以自己的智力为傲的人，会感到震惊不已与惶恐不安。看着自己的体力和脑力，日渐衰退，那些一生都在积极参与世界国家大事的人会感到恐惧。对大多数人来说，衰老是对生命自然局限的一记残酷提醒，无论他们再怎么照顾自己的身心健康，身体与精神最终都会带给他们失望的结局，甚至给他们带来极大的不适与不便。如果没有精神上的喜乐幸福，来支持与振奋他们的心灵，那么当他们面对不可避免的死亡时，就会极大的恐惧与害怕。

健康、幸福、财富与繁荣的居家生活，是大多数人追求的人生首要目标，这些世俗的成就被大多数人视之为幸福之源。然而，在急于透过这些方式寻找幸福的过程中，许多人忽视养成慷慨布施的习惯，忽视严谨遵守基本的道德戒律，也忽视经由禅修来培养坚定强大的精神。他们根本不明白，这些基本的美德与功德才是真正的幸福源泉。一旦步入老年，这些世俗所谓「幸福」的短暂与空洞，着实会让老年人惊惶不已，当他们没有意义地依恋追忆着那些构成他们过去的记忆与经历逐渐消失瓦解，他们会对诸多未能实现的目标与抱负感到遗憾，这种困境就是我所说的「世间衰老」。

与此相反，如果老年修行者终其一生，都践行热心慷慨的布施，保持高尚的道德戒律，并经由禅修开发心智与精神境界，他们的内心便会成为积累功德波罗蜜的宝库，这些功德善业在因缘成熟时自会引导他们，循着高尚的八正道，走向结束一切苦的终点站，佛法的最高涅槃对他们来说触手可及。这些老年修行者的高尚戒德将受到天神与世人的赞美与尊重，他们不再留恋与执着自己的外表或智力，也不会感到孤独寂寞。有些年长的修行者，甚至能在有生之年彻底熄灭贪、瞋、痴等三毒之

火，以完美的清净状态圆寂，比如阿姜曼就是一个最典型的代表。他们的清净心就像佛法的灯塔，照亮了全世界佛教修行者的心灵，而他们的慈爱与慈悲向四面八方辐射，给予一切的众生带来平安、喜乐与满足，这种宁静就是我所说的「超越世间的衰老」。

犹如慈父与失散多年的儿子重逢，当阿姜曼以失散多年的父子久别重逢的方式与阿姜昭坤法塔交谈时，他生动的神情见证这些至高无上的美德，令人心中汹涌澎湃。在如今的世上还能目睹如此亲密和谐的情谊，这是多么稀有难得的机缘。我欣喜于眼前这美妙的一幕，突然意识到，真正的佛子比丘才拥有将佛法的真正精髓传授给弟子的力量。

就在我们抵达柴迪琅寺的当晚，一大群地居天神夜访阿姜曼，当时他正在静坐，祂们恳求阿姜曼留在北方，造福当地的天神，祂们不仅不愿意看到他离开，并坚信来自各个天界的天神们都能从他身上散发出的慈爱力量中体验到平静、喜乐与满足。祂们还担心阿姜曼离开后，祂们的满足感很快就会消失，甚至祂们所在的非人灵界社会的和谐也将会受到影响。

阿姜曼告诉祂们，他已经接受了邀请并作出承诺，因此必须得按计划离开。身为一名比丘，他有履行诺言并信守承诺的责任，如果他违背诺言，他的功德很快就会消失，他身为比丘的价值也会随之降低。他向祂们明确表示，比丘必须不惜一切代价维护自己的道德操守。阿姜曼在柴迪琅寺停留了大约一周，在此期间，一大群当地信徒前来劝说他延长在清迈的停留时间，好造福当地的居民。他重申了他对地居天神的说法，坚持他既已接受了前往乌东泰尼的邀请，就不能再推迟。

在柴迪琅寺又停留了几天后，我和阿姜曼踏上了前往东北部的旅程，由于当时没有从清迈直达乌东泰尼的铁路线，因此我们的第一站将是曼谷。崇迪⁶⁶摩诃威拉翁是当地佛教地位最高级的比丘之一，他在其他高级比丘及一大群在家人的陪同下，护送阿姜曼从寺院前往火车站。当时在场的还有众多天神们，阿姜曼告诉我，前来护送他去火车站的天神们布满了我们周围各方虚空，在他抵达火车站之后，祂们耐心地盘旋在虚空中，等待送他离开之后再返回各自的天界。在地面上，阿姜曼向聚集在一起为他送行的数十名比丘和在家弟子们致意，同时向盘旋在上空的所有天神祝福回向，场面十分热闹。最后，直到他对所有聚集在场的人说完话，火车开始驶离车站后，他才将注意力全神贯注集中在诸神的身上，为祂们送上最后的祝福回向。

对于那些对他如此关照的诸神，阿姜曼对祂们心生慈悲，因为祂们显现出了人类与至亲离别时同样的悲伤和痛苦。当火车在铁轨上疾驶飞驰，一些天神仍继续在火车后面追随，直到最后，阿姜曼觉得有必要让祂们返回自己的天界，祂们才很不情愿地听从，并且渴望知道阿姜曼还会不会再祝福祂们。

我们抵达曼谷之后，应崇迪摩诃威拉翁的亲自请求，住进了 Boromniwat 寺。我一如往常为阿姜曼服务，根据他的需要安排住宿，包括从井里打水给他洗澡，为他准备饮用水，清扫他的房间，整理他的钵及袈裟等等。在曼谷停留的期间，有很多人前来与阿姜曼讨论佛法，这些讨论经常围绕着道德戒律的问题而展开，阿姜曼对这些问题的论述如下：

⁶⁶ Somdet: 崇迪，在佛教是地位最崇高的意思，可以理解为上座部长老

「实践道德美德需要保持言行一致。但在你的言行符合道德规范之前，你必须得先弄清楚，这些行动背后的意图与动机源自于何处。首先要从身体行动及言语的主宰，也就是『心』开始，因为『心』决定了你们行为的道德品质。一旦确定『心』是因果的关键因缘，你就必须学习如何用你的意图与动机来规范自己的言行，使这些行动在任何情况下都不会受到指摘，从而成为自己与他人幸福之源。通过这种方式，『心』会监督你所从事的每一项行动，以确保你的行为每次都能产生良性的结果。」

「守护道德，需要有一颗能善于控制自己意图与动机的心，倘若缺少这种控制，道德结构就会斑驳瓦解且漏洞百出。道德操守的关键在于对自己的想法有清楚的认知，同时认识哪一些适合采取行动，哪一些不适合。注意你们是如何经由身体的行动、语言及思想来表达自己，通过监控身、语、意等这三种行为，可使自己的行为保持在道德可以接受的范围之内，如此你们便可以确信自己的行为始终都是可受赞扬的，永远不会造成他人的伤害或冒犯。除了这种对身、口、意的监督之外，我们很难界定什么是真正的道德或美德，因为道德的实践与坚持道德的人，这两者不可能分开。『道德』与『心』，不像房子及主人那样是截然不同的两个实体，因此无法区分道德与产生道德的心。此外，实践道德戒律所带来的心境平和，也与创造这种心境的美德行为是分不开的，它们两者紧密联系。理解这些原则并据此修行的人，在任何情况下都能保持满足，因为他们从不担心自己的德行有亏损或缺失。」

在阿姜曼认为时机合适的时候，我和他登上了从曼谷开往乌东泰尼的客运列车。我们先在呵叻停下来，呵叻是呵叻府的首府，这里被认为是通往讲柬埔寨语的东北区门户。很想结识阿

姜曼的居士们恳请他在此地短暂停留。我们在沙拉湾森林禅寺住了几天，阿姜曼在那里接见了许多前来向他请教禅修问题的访客。有一次，他从早到晚一直回答访客问题，其中有一个问题迄今仍使我记忆犹新，那是关于阿姜曼前往呵叻府的原因，他的目的是为了寻求隐居并努力实现涅槃吗？他的回答很令人震惊：

「我既不饥饿，也没有颠倒妄念，我不会寻找任何东西来制造苦或给自己带来麻烦。躁动不安与饥肠辘辘的人永远不会满足于他们所拥有的一切，他们到处制造困难，为所欲为，却不考虑自己的行为在道德上是否正确。最终，这种不安分的饥饿感会像熊熊烈火一般吞噬他们的心。自欺欺人的愚人总是在盲目追求财富、地位、受到赞美的名声及欢乐，然而，智者已经停止了追寻，在他们的心中，一切都已经完美，为什么还要浪费时间去寻找更多的东西呢？他们明知影子是虚幻的，又何必还急于抓住影子呢？四圣谛是真实不虚的，它们在众生的身心不断显现。在完全理解与证悟四圣谛之后，我已不再迷惑，因此也就没有什么可追求的了。只要我还活着，只要人们需要我的开示，我就会尽我所能帮助他们，就是这么简单。」

「佛陀教导我们，我们始终都受制于业力因果果报的法则，佛陀教义的基石之一就是『有生就必有死、有因就必有果』。在日常生活中，即使不仔细思考行为及其后果的人，也会努力去创造能给自己带来好的及有益结果的善因，因为人们都希望能改善自己的处境，在生活中取得成功。」

「然而，无论他们为成功付出了怎样的努力，到死的时候，一切的物质利益都将如镜花水月一场空。一切有为法如梦幻泡影，诸法生起又消灭，无常又瞬息万变。这个道理不仅适用于

人类，也适用于世上所有的物质事物：万物都必须经历生、住、易、灭以及成、住、坏、空的过程。就人类而言，我们可以从生、老、病、死的过程去领悟这一项真理。」

「总而言之，你在生活中经历的不同结果，将取决于你造下的行为、以及行为品质所造成的业果报。你别无选择，也没有办法，你只能接受你的善恶业力所决定及形成的善恶果报。正是因为这个因缘，众生的差异才会如此之大，从下辈子的生活品质，比如每一个人有不同的身体形貌及气质，到下辈子所经历的快乐和痛苦的程度。所有这些业力因缘果报都是每一个人不可分割的一部分，也是每一个人自己必须承担全部责任的个人命运。每一个人都必须学会与好的、坏的、愉快的及痛苦等各种酸甜苦辣的经历共存，因为没有人可以逃避自己行为的业果报。」

「因此，你们必须在日常生活中注意自己的言行举止，随时警惕自己行为背后的意图与动机的善恶，因为意图与动机的善恶将成为你们今生现世、来世乃至生生世世，不幸与痛苦的因缘。因此，千万不要仅凭一时冲动而鲁莽行事，要谨言慎行，才能保有自己的幸运。要以正念注意自己的所作所为、所言所行，比如：你让自己涉入了什么，你让别人卷入了什么，这些牵扯又将会对你产生什么影响。总之，你的一举一动、一言一行，都会在今生及未来带来相应的业力因缘果报，也就是说，身、语、意的善恶行为，都必将会带来相应的善恶果报，善恶业所累积的效应[可能类似于蝴蝶效应的概念]在因缘成熟之际都必将影响你未来的心灵福祉。因此，要谨言慎行，千万不要因一时糊涂犯错而招来不必要的结果，以及未来不受欢迎的苦果。」

没过多久，阿姜曼与我便离开呵叻，重新踏上前往乌东泰尼府的旅程。当火车驶入人潮熙来攘往的孔敬府车站时，阿姜曼住在城里的一些亲戚早已等在那里迎接他，他们诚恳地邀请他在当地下车，暂时结束他的行程，他们恳求他在孔敬府停留一段时间。

但由于阿姜曼执意要前往目的地，因此他不得不让他的亲戚们失望。当阿姜曼和我终于抵达乌东泰尼府时，我们与阿姜昭坤法塔一起住在该府城的菩提颂蓬寺。除了来自乌隆府的人们之外，廊开府和沙空那空府的人们也都聚在那里，等着向他顶礼致敬，并聆听开示。阿姜曼很快就被前来寺院参访的信众们团团包围住，几天之后，他请阿姜昭坤法塔带他去乌东泰尼四周丛林里的坟场，在阿姜曼的头陀云游行脚中，他一直都在寻找隐蔽的地方，因为在这些地方他可以搭起头陀伞帐篷并独自静修，他发现坟场是一处能让比丘保持正念警醒与禅思的好道场。

阿姜昭坤法塔几经考虑各种选项之后，他建议阿姜曼可以在农尼韦特附近的一处坟场修行，由于当地人都很惧怕当地厉鬼的怨念与愤怒，不敢靠近该区，并视其为生人勿近的禁地，因此这里一直都非常隐蔽安静。

农尼韦特的墓场是当地村民丢弃小偷与杀人犯尸体的地方，他们把尸体扔在贫瘠的土地上任其自行腐烂，引来食尸体腐肉的动物。因此，这个地方点燃了村民心中的恐惧与阴影。

阿姜曼与我一起搬到了农尼韦特，在空旷、尸横遍野的空地旁树荫底下架起了遮阳的头陀伞帐篷，并在彼处安顿下来，开始了结夏安居。在那一年的雨安居期间，阿姜昭坤法塔每个星

期都会陪同一群从城市来的政府官员及其他在家人参访阿姜曼，并聆听他的晚间开示及向他提问请益。我记得有一个人问到夫妻之间的吸引力是否是缘自于前世姻缘关系的结果。

阿姜曼的回答一语中的：

「很难确定我们对这个人的爱情或与那个人的关系，是否源于过去多生多世形成的相互亲密的因缘。在大多数的情况下，人们都是盲目地恋爱与结婚。当感到饥饿时，我们通常会伸手去抓一些食物来充饥。只要能满足日常所需，他们什么都吃。前世的因缘也是如此，虽然这种因缘关系在世俗的生活中很常见，但要找到只是因过去前生累世的情缘而相爱并结婚的真实案例却一点也不容易。这是因为，导致人们坠入爱河的爱染情感烦恼不会放过任何人，当然也不会使人耐心等待，让前世的情缘有机会在这种事上先发制人。这些爱欲烦恼只想要有一个异性能符合他们的心意与期待，便足以让彼此产生激情，并冲动紧抓住对方。那些导致人们坠入爱河的爱染力量会把一个普通的正常人变成攻击性很强的竞争者，他们会不顾一切争斗到底，不谦虚也不节制，更不管后果可能是什么。即使他们已意识到自己犯了错，也仍然不肯让步，即便前方有死亡的陷阱等着他们也无法让他们放弃激情。这种自我放纵才是导致人们坠入爱河及情感烦恼的因缘，而且这种自我放纵在人们的心中都很明显可以看得到，却又极难控制。」

为了邀请阿姜曼前往乌东泰尼府，阿姜昭坤法塔长途跋涉了好几天，穿过清迈的山林，亲自来到阿姜曼的面前提出请求。阿姜昭坤法塔一直对于修行之道表现出浓厚的兴趣，无论对谈持续多久，他都不厌其烦地谈论佛法，特别是在讨论修行方面的问题时，更是不厌其烦。他对阿姜曼非常尊敬与敬爱，因此

他特别关心阿姜曼的健康，经常向见过阿姜曼的人打听他的健康情况。此外，他还鼓励人们去参访阿姜曼，多了解他的情况，他甚至亲自陪同那些不敢独自参访的人一起前往。

当比丘们前往农尼韦特拜访阿姜曼时，阿姜曼的开示总是深入浅出而且鼓舞人心。我记得有一场很经典的开示，阿姜曼这么说：

「只有坚守戒律、遵守所有修行规则的比丘，才能被视为成熟的比丘，因为他们不会仅因为认为次要的修行规则不重要而违反，如果比丘有这种疏忽，就表示他对不当行为毫无惭愧，且这种过失最终可能导致他犯下更严重的过失。有戒德的比丘一定会严格遵守比丘的纪律，以确保自己的行为不会留下不堪的污点。唯有如此，他在同修之间才能活得自在与自信，不用担心他的老师或其他比丘们对他进行批评或指摘。」

「要使你心中的『内在比丘』达到完美，你必须坚定不移地努力达到禅定与内观智慧的每一个层次。你的心必须念住于当下，唯有专注于当下，对过去及未来的担忧与顾虑，就会烟消云散，你的心意识也就不会再向外攀缘去追逐那些与当下脱节、且令你烦躁不已的念头。将心扎根于当下，意味着要时时刻刻保持正念，系念在前，觉知每一刻心中前方及中心的一切。训练有素的正念能以自然的自发性和流畅的动力，从上一刻移动到下一刻，而这种自发性和动力是经由坚持不懈的修行所培养出的高度觉知。当你们坚持不懈地练习，微妙的心就自然而然产生，并不断增强，直至强大到足以净化染污你心灵的一切烦恼与心结。」

「当比丘的行为已完全无瑕疵可指，他的心就会因他的修持品质而感到欢悦，比丘们不该显得沉闷或悲伤，也不应有失威仪，因为良心不安、心有负累会令该比丘躲避其他的同修。佛陀的内心与外在表现都是无可指摘，若要追随佛陀的脚步，比丘就必须鼓起勇气，诸恶莫做，众善奉行，他必须是一个正直的人，对自己与同修诚实，并且忠于佛法教义及比丘戒律。因此，无论他走到哪里，他的典范言行都会支持他的禅修，他的正念与正智之光将照亮通往充满佛法精髓的心灵解脱之路，他会发现自己再也不会被困在黑暗的妄念魔网中而无法自拔，以上都是佛陀的真正弟子所培养的内在品质，请依法受持，并铭记于心。」

在雨安居结束后的旱季，阿姜曼喜欢沿着周围荒野的小径徒步行脚云游，寻找僻静的地方，因为在那样的地方，他可以最适合他的方式修习解脱之道。当我们要离开农尼韦特的坟场前往荒野森林时，阿姜曼交代我为他准备好行囊，并等候他的指示。他的行囊不多，只有比丘的八件基本必备品：下袈裟、上袈裟、外袈裟、钵、剃头用的剃刀、补袈裟用的针、滤布及腰带。我赶紧把他的装备以及我的装备一起打包整理妥，只要他一声令下，我们就可以随时出发。一旦他下了命令，我就把他的钵和我的钵分别各扛在一个肩膀上，并跟在阿姜曼的身后与他一起动身，我从没过问他我们要前往的目的地，我就只是跟在他的身后，全神贯注看着前方的路。

虽然阿姜曼走路时拄着一根木杖，但他的步伐却非常快。时隔多年，我依然记得他踩在泥土道路上的急促脚步声，几乎每一次我们走在小路径上，我都觉得自己必须跑起来才能跟得上他的脚步，因为他实在走得太快了！那一年，我们在农南肯⁶⁷

⁶⁷ 农南肯：Nong Naam Khem，泰国村庄名

村附近扎营，在村里的坟场生活及修行了几个月。阿姜曼很喜欢这个地方，因为周围有一片清凉的森林，而且附近有丰富的淡水资源。

从1939到1941年，我是最常陪伴着阿姜曼一起行脚云游的比丘，他每次云游行脚时都会给我开示，这使我的禅修得到稳定的进展。我很幸运，在这些行脚的行程中，我学到了很多新东西。但训练非常严格，迫使我必须得时刻保持敏锐的正念。在他的面前，我必须临机应变，做出迅速、明智的决定，不然的话，他不会允许我留在他的身边。当我们在一起时，我会仔细观察阿姜曼，认真聆听他的讲解，当他轻声说话时，我就努力听清楚他的话，小心翼翼，生怕错过任何一句智慧隽语。在他的指导下，我解决了许多关于禅修和应用方面的疑惑，对此我永远心存感激。

某天傍晚，当我在农南肯村轻轻按摩阿姜曼疲惫的四肢时，他给我讲了一个引人入胜的故事。他说，有一次，他住在清迈的一个深山里，当他在禅修时出现了一个奇异的景象。当时是凌晨3点，那是他身体四大元素特别微妙敏锐的时刻。他刚从睡梦中醒来，平静地坐着禅修，他发现他的心想要完全宁静地休息，他很快进入了深度的禅定状态，保持大约两个小时。当他的心一出定，开始恢复正常的清醒意识时，他的心意识停留在近行定一会儿。在近行定境之中，仿佛像是播放及观赏电影一般，他开始觉知到有一些事件正在他的脑海中拉开序幕。

在他的禅境景象中，他看见有一头巨大的大象走到他的面前并跪下，大象示意他骑到牠的背上。于是，阿姜曼立即爬到大象的背上，并跨坐在大象脖子上。等他在大象身上安坐下来之后，他发现身后面还有两头大象，背上各自驮着一个年轻的比丘。那两头大象也非常巨大，不过比阿姜曼骑的这头象要略小

一些。这三头大象看起来非常雄壮威武，就像是拥有人类智商的皇家大象一般，能洞悉主人的意思。当另外两头大象靠近他的身边时，他带着他们向远处可见的山脉走去。

阿姜曼觉得整个场景感觉起来格外庄严，就好像他在护送这两名年轻比丘远离无止境的生死轮回。当他们抵达山峰时，他的大象载他们到一处山洞的入口处。他们一抵达，大象便转过身来，把后背朝向洞口。阿姜曼仍跨坐在大象的脖子上，大象往洞里的方向退去，直到大象的尾部碰到了后墙，至于另外两头大象载着两名年轻比丘向前走进山洞。之后，他们分别站在阿姜曼的大象两侧，面向内侧，而阿姜曼的大象则面向外侧。接着，阿姜曼对两位比丘说，仿佛像是在对他们做最后的临别叮嘱：

「这一生已是我历劫生死的最后一站了，我在世俗世界的生生死死很快就会彻底终止，我再也不会回到生死轮回的世间。我希望你们两个也都能继续你们的修行，尽可能发展你们的心智。不久之后，你们也将追随我的脚步，就像我现在准备要做的那样跳脱生死轮回的枷锁，摆脱有情世间的执着和苦恼，这是一项极其艰巨的任务，需要坚定不移的决心。你必须倾注全部的精力，包括面对死亡的门槛，才能在这一个崇高伟大的事业中赢得胜利，才能期望从贪、瞋、痴三毒中，获得彻底的解脱。一旦解脱，你们就不会再惧怕死亡，也不会再执着抓取未来的投生而因此经历更多的死亡。」

「在最微小的执念也尽皆断除之后，我将无拘无束地离开这个生死世间，就像一个从捆绑束缚中被释放的俘虏，对生命仍有渴求的人死后会带来无尽的苦，而我不会像那些死命抓住生命不放的人。因此，你们不应为我的逝去而悲伤，因为这没有意义，这种悲伤只会徒增烦恼，智者从不鼓励这种行为。」

阿姜曼的话说完之后，便让两个年轻比丘把大象退到洞外，两头大象始终一动也不动地站在两旁，好像也在聆听阿姜曼的临别赠言，哀悼他的即将离去。那一刻，这三头大象仿佛都是真实、有生命的动物一般，而不只是禅境中的形象而已。随着他的一声令下，载着年轻比丘的两头大象缓缓地退到洞外，同时以威严的姿态面对着阿姜曼。接着，当阿姜曼跨坐在大象的脖子上时，他的大象开始用后腿猛撞后面的洞壁，当大象的半个身子都钻进洞壁时，阿姜曼的心开始从近行定中出定，禅境中的景象也随之结束。

阿姜曼从未经历过如此不寻常的禅相，他对禅相进行了一番分析，并理解到背后的两层含义。首先，当他死后，会有两个年轻的比丘获证圆满的解脱，但他没有说明这两个比丘是谁；其次，禅相表明了禅定和毘婆奢那内观禅修的持久重要性。禅定的禅修方法包括诸如禅定阶段等的实践，旨在达到心的平静和专注；而毘婆奢那内观则侧重于对身体内观等练习，以促进对四圣谛中的苦谛及苦集谛的观照洞察力。阿姜曼清楚认识到，一个阿罗汉从证悟到圆寂的期间，修习「止」与「观」这两种禅修方式所能获得的功德益处。在此期间，他必须依靠「止」与「观」作为他的「法依止处」，这些「法住」被视为当下的幸福栖息之所，能帮助解脱心与五蕴之间所发生的张力和紧张关系获得缓解，毕竟，解脱心与五蕴两者间互为依存、且各自发挥作用，直到临终死亡之际才分道扬镳。阿罗汉逝世之后，「止」与「观」就不再起作用，就像其他有条件的因缘法一样都消失了。

当阿姜曼知道，会有两个年轻比丘在他圆寂前后不久证得解脱时，他感到非常欣慰。他说，非常奇怪的是，他在对他们的

临别赠言中，谈到了自己即将到来的死亡，仿佛他的死期已经到来了一般。

当阿姜曼说完之后，他保持沉默，我继续满怀期待等候着，渴望听到他说出那两个年轻比丘的名字，但他就是没再继续说。

与我一起生活及修行的诸伟大禅师中，我最崇拜与尊敬的就是阿姜曼。毫无疑问的，他是我见过当代最杰出的禅师。在他的指导下生活和修行多年，我从未见过他有违背「正法」或「戒律」的行为。他的行为与佛陀的教诲完全一致，从未引起弟子们对他的怀疑。根据我的观察，他忠实遵守着圣弟子们所踏上的八正道，且从未偏离过这条解脱道。

当阿姜曼描述他修行的起步阶段时，他谈到了自己努力培养正念及喜欢独居静修。当他与其他比丘住在一起时，彼此的社交互动会阻碍他的禅修进展。当他独自静修时，他发现自己的一切活动都充满了正念与正智，这使他的心能够一直投入禅修的实践当中。

在阿姜曼修行生涯的早期，他就已决心不再回到这个不断死亡和轮回的世界。无论需要花费多少时间与精力，他都决心在今生就解脱苦，不要再有下一生。他认为自己出生在世间是令人沮丧的因缘，当他看到众生经历生老病死，只会让他感到更加沮丧，也更加坚定了他要在死前彻底解脱苦的动机，无论他住在哪里，他都决心勤修解脱道，他不希望任何事情耽误他脱离生死苦海。

阿姜曼多年来一直独自在森林及沼泽中行脚，他寻找能为身心提供平静、安宁的僻静处修习禅定。在大部分的时间里，他都生活在户外，任凭大自然与变幻莫测的天气摆布，他的日常生活充满了森林、山脉、河流、溪流、洞穴、悬崖峭壁以及危险的毒蛇猛兽。通常，他不会在同一个地方停留，超过一个雨季，雨季结束后，他就像一只只背负着翅膀的鸟，无拘无束，自由自在，想飞哪里就飞哪里，在荒野丛林中安详地行脚。阿姜曼比较喜欢住在荒野丛林中，因为那里的环境不仅在修行上更具有挑战性，而且也没有世俗的干扰与羁绊。在旷野露宿，他可以将自己的修行推展到极致，不会被不重要或无谓的问题所干扰。无论他看向哪里，无论他在想什么，他的终极解脱目标都是最重要的，这为他的禅修提供了明确的方向感。

阿姜曼透过自己不懈的努力，敏锐地觉察到头陀行对头陀比丘的实用价值。他清楚地认识到，每一种修行方法都是非常有效，可以关闭比丘精神垢染流出的管道。阿姜曼可以看出，每一种头陀行都能促进特定的功德，而遵守头陀行又能提醒比丘不要漫不经心及放逸，以免与努力培养的功德相悖。专心致志的头陀比丘会时刻保持警醒，立即觉察到自己在判断上的任何失误，并决心在未来弥补这些失误。

阿姜曼除了向弟子们传授佛法之外，还教授各种禅修方法，这些方法都完全符合佛陀的实际教导。比如，他传授了佛随念及安那般那念正念呼吸法，以此使内心产生平静与祥和。他教导「四念处」及「念身」开发观智。他指导弟子们深入探索，生、老、病、死的实相，告诉他们如何从心中根除苦的真正因缘。他用精确的指示与及时的建议，指导他们每一步的修行，由于阿姜曼的慈悲与努力，在他的头陀传承中有许多比丘在禅修方面都获得了非凡的成就。

阿姜曼教导他的弟子们，如果想要在修行中站稳脚跟，就必须愿意为实现这一目标付出一切，包括他们的身与心。为了达到终极解脱的境界，除了正念，必须牺牲一切，甚至生命也不能幸免。无论发生什么意外情况，都应顺应因缘、顺其自然、随遇而安。每一个人都不免有生老病死，妄图逆天而行必然不会有任何的好处，否定事物的自然规律，无法找到真理，相反的，比丘必须坚定勇敢地面对死亡。阿姜曼特别鼓励他的弟子们住在与世隔绝、野兽经常出没的荒野山林区，他们在那里要面对各种的挑战、考验与危险，自己去发现禅修的功德。严酷的环境鼓励认真的修行者向内心观照反思，在自己的内心找到一个安全的庇护所，也就是一个外部危险无法威胁其心理平衡的内在空间。

发现这个内心的庇护所，需要极大的勇气、善巧与意志力。对阿姜曼来说，经常保持这种态度便等同于过着无家的流浪者生活，一心想要出离及没有伴侣。他舍弃世俗离家，穿着用废弃布料做成的僧伽梨，靠托钵乞食为生，以森林为居所。从他剃度出家到生命的最后一天，他的整个生活方式及他为弟子们树立的榜样都是以「少欲」、「知足」、「乐头陀」为原则与标竿。

「少欲」、「知足」、「乐头陀」就是阿姜曼的生活方式，当他走进一个村庄托钵乞食时，他不会期待自己能得到什么样的食物，也不会向村民索讨任何物资。如果他收到村民慷慨布施的食物，他会很感恩；如果他得到的食物很少，或者偶尔没有得到食物，那也无所谓。他的饥饿与心中的「法」从未发生过冲突。在阿姜曼出家后的大部分时间里，他的食物都是米饭和水，再加上小块的鱼和一些野菜来调味。至于，咖啡和糖等一类的下午茶点基本上都没有。到了晚年，阿姜曼成为德高望重的圣僧，照理应得到最好的食物及最舒适的住所，但安逸的

生活不适合他的性情。相反的，他坚持在偏远的荒野山林区露宿，当地农民本身就非常贫穷，但他们仍将山坡地上种植的少量作物布施给他。

阿姜曼在路边、垃圾堆或火葬场等人们丢弃旧衣服的地方找到制作和缝补长袍的废弃布料，他捡起这些脏兮兮、皱巴巴且褪了色的碎布片，虽然这些碎布看起来破破烂烂的，但缝制在一起就成了一件长袍，刚好可以遮掩身体及挡风阻雨。他经常睡在地上，用捡来的树叶当作被褥，用折叠的长袍当作枕头，用外袍当作毯子，以树荫当作屋顶，无论他在哪里行脚云游，他都身无长物，就只依靠如此简单的物资。

阿姜曼将法的疗效作为他的首选药物，有时候，他也会使用森林中野生的药用果实、树叶或根茎。他把这些传统药物放在发酵的牛尿中腌制，或放在白开水中煮沸后服用，经由这些方式保养自己的身心健康。

阿姜曼的心念力强大且包容一切，他的行为谦逊而不张扬，他相信牺牲自己的利益来帮助需要帮助的人。当他收到在家人供养的比丘必需物资时，他总是在离开时留下这些物资，让其他的比丘及沙弥可以使用。他从不希望获得更多的东西，也不害怕匮乏。他既不追求顺境，也不逃避逆境。赞美与批评都不会激起他强烈的情绪。人们对他的看法和意见并不会影响他宁静祥和的心境。他的心觉知一切，却又不执着任何事物。他几乎没有想要的东西，他几乎对一切都淡泊处之。

阿姜曼精通与各种境界的有情生命沟通的神通，多年来，他的神通已到了登峰造极、叹为观止的地步。由于与他生活在一起的比丘们都知道他的神通，因此他们采取额外的预防措施，

确保自己能始终处于自我控制的状态，他们不敢让自己的心念思绪不经意地飘忽不定或出神，以免成为晚间聚会时被检讨的对象。

向来自不同境界的非人众生说法及开示法义，是阿姜曼直到去世前一直认真对待的责任。无论他住在哪里，他都经常与这些非人众生沟通交流，尽管这些互动与交流最常发生在北方的山区。在他远离人群并住在偏远荒野山区的那些年，几乎每晚都有这样或那样的非人众生前来拜访他。阿姜曼很清楚宇宙众生都有生、老、病、死的共同现象，也都有趋乐避苦的共同愿望，因此他明白非人众生可以从闻法中获得的功德益处，而佛法的教诲正是开发众生的心智潜能并获得永久幸福的途径。因为他有慧眼，所以他并没有从本质上去区分人心与天神的心。不过，他确实会根据每一个众生的具体情况与理解程度，来调整他的教法。

阿姜曼能通晓肉眼看得见与看不见的一切，包括能知过去及未来，虽然他在很多场合都展示了这种神通，但他的行为从来没有不可告人、别有用心或世俗的动机。他表达出的言辞都源于他自己的知见，并透过表达让人们思考其本质的含义。阿姜曼雄辩的开示阐明了法义原则，不留任何的疑点，这使聆听他的开示成为令人鼓舞的学习经历。他的教诲新鲜且令人振奋，从不老旧或乏味。他讲的都是般日常事物，比如我们经常看到和听到的事物，但在他提及之前，我们都从未仔细关注过。他的教诲采用了全方位的表达方式，时而随兴，时而严肃，时而在强调具体要点时铿锵有力。他能分析法的不同面向，并以一种能深深影响听众的方式加以阐述。

我自己也曾向他请教过自己无法解决的禅修问题，他的回答总是让我受益匪浅。令我印象深刻的是，阿姜曼给出的建议从未偏离过佛陀教导的修行之道。因此，我深信阿姜曼是佛陀的现代阿罗汉圣弟子之一。他的生活方式既勇敢又高尚圣洁，从未屈服过贪、瞋、痴等危险。即使到了晚年，大家本以为他不需要再为禅修而如此辛苦劳累，可以稍微休息一下，但他仍然一如既往坚持经行，事实上，他的经行次数之多，足以让年轻的比丘们都难以望其项背。阿姜曼对弟子们的证悟解脱的潜能从未失去信心，他以极大的慈悲心，履行自己的教学义务。他铿锵有力的言辞，反映出他坚毅的性格，他总是用战士的信心喊话，激励弟子们的勇气。他演讲铿锵有力，来唤起比丘们彻底超越各种形式的贪欲所需的力量与坚韧。他对于自己的原则从不妥协，对于弟子们的缺点也绝不宽松让步。相反的，他坚持努力不懈将弟子们一一推向「不死法」(解脱生死轮回)的门槛。



第八章

种子



「唯有丰富我们内心的品质，才有资格与条件遇到正确环境、正确引导、正确见解，引领我们证悟『法』的最高真谛。」

阿姜曼与我在乌东泰尼府的农尼伟特森林禅寺连续度过两年的雨安居，第二次的雨安居结束之后，邻近的沙空那空府有一批在家信徒前来参访阿姜曼，在彼此相互致意问候之后，在家弟子们殷切期待阿姜曼前往沙空那空府，为当地的佛教信众带来修行上的利益。当阿姜曼同意之后，这群欣喜若狂的在家人很快便开始安排行程。一如既往，我陪同阿姜曼踏上旅程。那时，我已经当了阿姜曼两年的随身侍者比丘。当我们在1941年底抵达沙空那空府，阿姜曼与我被接送到省府的苏达瓦禅寺⁶⁸。没多久，出家众与在家弟子便挤满了大殿，大家都急切地想要向阿姜曼顶礼致意并寻求他的开示。

在我们抵达苏达瓦禅寺几天之后，阿姜曼收到他亦师亦友的善知识阿姜绍的来信，信中他邀请阿姜曼前往乌汶叻差他尼府探望他，因为他已病重，但这一次阿姜曼并不打算亲自前往乌

⁶⁸ 苏达瓦禅寺：Suddhawāt Monastery

汶府，于是派我替他前去照顾阿姜绍，助他恢复健康，为此我必须事先通知阿姜绍是阿姜曼派我来当他的随身侍者，临行前阿姜曼还特别叮嘱我要特别照顾好阿姜绍，并强调即使他的病症有改善，也千万不能掉以轻心，他提醒我阿姜绍已八十二岁，他的健康状况已迈入衰退期。

我立即步行前往乌汶府，我一边的肩上揹着头陀伞帐，一边的肩上挂着我的钵，沿着森林小径向南跋涉，穿过枝叶茂密的山林，那边的小聚落彼此相隔约一天的脚程。经过两个星期的步行，我终于抵达乌汶府，在比分曼萨哈区的黎明塔寺找到了修养中的阿姜绍。阿姜绍的病因是严重的过敏反应，造成他生病的因缘是缘于某一天的下午，阿姜绍端坐在一棵大树下禅修，一只老鹰恰巧从树枝上俯冲而下攫取猎物，但天有不测风云，老鹰的翅膀撞到挂在树枝上的蜂巢，于是蜂巢突然坠地，在距离阿姜绍禅坐处的几英尺前方炸裂开，于是激动的蜜蜂成群蜂拥到他的身上，不断地螫咬阿姜绍，在来自四面八方蜂群的攻击下，阿姜绍只能吃力地爬到附近的蚊帐底下，之后蜜蜂才逐渐散去，这是造成阿姜绍急性过敏的因缘。

当我抵达时，阿姜绍的皮肤呈现潮红色，喉咙及舌头肿胀，呼吸困难。此外，他还感到阵阵晕眩，站立不稳。我立即投入看护的工作，尝试缓解他最严重的症状，但尽管我尽了力，他的情况似乎还是恶化。我用指甲刮出了几根留在他皮肤上的毒刺，为了缓解他持续的红、痛、肿胀的症状，我碾碎了一把森林草药，敷在他的身上消炎。几天之后，他的红肿都消退了，我终于成功地让阿姜绍恢复健康。

黎明塔寺位于月河岛的中部，占地五十英亩，这是阿姜绍建造的第一座寺院，当地的农民以前曾在岛上靠近水边的低洼土

地上种植水稻，但却忽略了岛内的丘陵与森林，阿姜绍很喜欢岛屿的幽静氛围，于是越过月河登上岛屿，开始在岛上森林茂密的山上禅修。不久之后，当地的村民对阿姜绍产生了强烈的信心，于是他们将低洼地带的田地供养给阿姜绍兴建寺院，因此因缘，整座岛屿便成为比丘们修行的道场。

刚开始的时候，当地的村民称该岛为黎明塔或水蛭岛，因为岛上潮湿的森林地表上长满了水蛭，村民每次进入森林寻找野菜及药用植物时，都会被成群的水蛭咬伤。后来，当阿姜绍住在岛上之后，当地的人才将它的名字改成黎明塔，泰语的「塔」是「圣物」或「舍利」的意思。

阿姜绍告诉我，在来到黎明塔之前，他经常从一个地方行脚到另一个地方，晚上就在农村的稻田和牧场旁过夜，有时也会躲在稻谷仓库里或阴凉的大树底下。每天太阳下山之前，他都会找个地方挂上头陀伞帐过夜。当他第一次抵达黎明塔附近，他在村落附近的一棵大树底下露宿，与他同行的比丘则在附近的林地搭起头陀伞帐。

阿姜绍跟我说了一个很奇特的故事，他说曾有一大群乌鸦住在该区的一棵大树的树枝上，整群乌鸦的行为很异常，牠们整天在他露宿的大树上飞来飞去，从黎明到黄昏都发出聒噪刺耳的鸣叫声。然而，当地村民却不敢对牠们采取任何的行动，因为他们相信这些乌鸦是住在树上的守护神的化身，村民们都很害怕乌鸦，因为如果他们得罪了乌鸦，那么这个强大的鬼神可能会诅咒他们，给他们带来不幸。阿姜绍却视这群乌鸦为生老病死的伙伴，并出于慈悲心，他开始每天早上用钵中剩余的食物喂牠们，不久，乌鸦开始对阿姜绍产生了好感。

每天早上，当阿姜绍离开他在树下的营地，开始步行到村庄托钵化缘时，他都会对乌鸦们呼喊：「亲爱的乌鸦们，我们一起去托钵乞食吧！让我们一起去帮助受苦的人们。人类和动物在世上的生活都很艰难。」一听到这个号召，一群乌鸦便从树上飞了起来，翱翔在阿姜绍的头顶上盘旋，阿姜绍接着往村庄走去。空中的乌鸦队伍非常引人注目，乌鸦在姜绍的前方高声飞翔与鸣叫，预示着他每天早上都会到村庄。一开始，人们都很惊讶这个奇异的现象，大家都不敢相信自己的眼睛，过去他们深信乌鸦是大树的守护神，有高强的法力，但后来才发现那都是封建迷信。与此同时，他们对阿姜绍的信心与日具增，且不可动摇。在阿姜绍出现之前，村民们世代都信奉大树中的守护神。然而就从那时起，他们扬弃过去的封建迷信，改以佛陀、正法及僧伽的力量作为皈依及庇护的对象。

村民的信仰非常真诚，当阿姜绍清晨时分外出托钵化缘时，大家都会带着小孩到户外与其他人一起排队向他跪地顶礼叩拜。阿姜绍一直都很慈悲，无论他走到哪里，慈悲心都会从他的身上自然散发流露出来，他从不谴责村民或批评他们的信仰，相反的，他拥有许多善巧来教导当地的居民，因着他无尽的慈悲，阿姜绍一直都是众生坚定不移的心灵依止处，无论是动物、人类、天神或其他非人众生。

阿姜绍逐渐从被蜜蜂螫伤的过敏中恢复体力，之后，他即刻渡过湄公河，徒步前往寮国的Li Phi村庄，为已故的戒师 Tan Dae Dang主持回功德的法会。数十年来，阿姜绍每年都会到寮国的南部省份弘法，在寒冷的冬季与炎热的夏季里，他通常会在寮国的Jumpasak省湄公河畔的Li Phi村附近暂居与修行，并在每年的雨季回到黎明塔寺结夏安居。

那一次，阿姜绍决定独自前往寮国。不久之后，我将与他会合。但本来我是不打算陪他去Jumpasak，因为当时我已决定要回沙空那空府服侍阿姜曼。但我不时想起之前阿姜曼对我的叮嘱：「贾！……你一定替我好好照顾阿姜绍，好吗？拜托了，即使他的病情有改善，也千万不可掉以轻心，不要以为他的身体真的有好转。」

当阿姜绍正前往寮国的Jumpasak时，我从黎明塔寺挑选了三位比丘、一位沙弥及一位白衣居士，一起陪伴阿姜绍动身。我们先沿着湄公河徒步前往苏旺基里山，该山脉就位于月河流入湄公河的河口处。

第一晚，我们在苏旺基里山露宿过夜，第二天，一位在家人邀请我们一行人到他在湄公河附近的一块土地上住宿，他的土地有一大片森林，大象、老虎和熊等野生动物都在那里自由自在地出没倘佯，河里有当地人称之为淡水海豚的动物，牠们会发出类似牛哞的鸣叫声。村民们还利用高耸茂密的橡胶树枝及树干搭建成捕捉老虎的陷阱，这样的陷阱可以在老虎通过时击落一根低矮的枝干，接着使沉重的树干坠落在老虎的背部并将其杀死。我不知道捕捉老虎的陷阱长什么样子，但当我们一行人穿过茂密的树叶时，我把一些树枝给推到一边，结果一根木头掉下来并刺伤了我的腿，当时我疼痛难忍，赶紧用药油搓揉在伤口上几个小时，之后我才可以站起来重新走路。

我们在那一片森林里短暂露宿之后，便起身继续前行，前往Jumpasak与阿姜绍会合。当我们一行人沿着湄公河西岸行走时，一位也要前往Jumpasak的当地商人邀请我们一起搭乘他的划艇。那一年的雨势比往年更大，湄公河的河水暴涨并溢出两旁的河岸，河水湍急，河面波涛汹涌，很有可能会把我们的船给冲翻。由于船是借由湍急的水流推动，因此难以控制，当

船在波涛汹涌中上下颠簸时，船突然栽进了一个大漩涡的缺口，船夫吓了一跳，完全失去了对船浆的控制。

小船立刻被卷入旋转的漩涡中，并在开口处疯狂地旋转了至少20次以上，而我们则拼死命地抓住船舷以求活命。如果这是一艘较大的船，比如一艘驳船，那么可能绕一圈之后就会继续前行，但我们的船是一艘小划艇，在强劲的漩涡中几乎无法控制，虽然如此，根据我童年时与船打交道的经验，我本能知道该怎么做，于我朝船夫大喊，让他逆着漩涡的水流用力划浆，并瞄准开口的外缘。我加入帮忙一起用力划浆，在大家的齐心协力协助下，我们避免了船被水灌满并成功逃生，且毫发无伤。万一船被卷入漩涡的中心，我们真的就没命了。

在湄公河汹涌的水流中，我们一路顺利抵达目的地。下船之后，我带领比丘们前往位于Jumpasak的乌玛寺，希望能在那里与阿姜绍会合，但是我们抵达的时间太晚，他已经从森林的小径徒步前往寮国最南端的Li Phi瀑布。

我们一行人在乌玛寺停留一会儿，接着走入森林里。我们在距离Jumpasak镇中心约六英里的萨华溪附近找到一处僻静的地方禅修，并在那里待了六个星期，萨华溪附近的小村庄只有十八间民房，在那里的暂居期间，我们只吃当地村庄的食物，因为我是为了修行而住在那里，村民的粗茶淡饭对我来说根本不是问题，然而居民们布施给我们的多半是糯米和煮熟的稻田小蟹，真的很难吃，因为又干又酸涩。

某一天的早上，我们正在萨华溪的露地安静禅坐，突然有邮差来送一封来自乌玛寺署名阿姜茂的信，信中说阿姜绍病得很重，我们还得知阿姜绍正搭船从寮国南部回来，预计当天下午

5点左右会停靠在Jumpasak。阿姜茂请求阿姜绍的侄子陈鹏与我一起到河边的码头迎接阿姜绍并照顾他。于是，我们立马动身出发并及时抵达码头。

当阿姜绍的船抵达码头时，我和陈鹏立即看到他的情况已十分危急，我们安排担架把他抬到乌玛寺，让他躺在木造的大殿里休息。当阿姜绍躺在那里轻声呼吸时，他用手向我们示意，希望我们扶他起来，好让他可以向佛像顶礼致敬，我们轻轻地把他虚弱的身体摆成跪地叩拜的姿势，他的双膝跪在地上，背部直立，并向佛像顶礼，然后缓慢且优雅地起身两次。

当阿姜绍完成第三次跪地顶礼之后，我注意到他额头触及地板的状态持续了很长的时间。于是，我小心翼翼地走近他，轻轻地检查他的手腕，发现他连一点微弱的脉搏也探测不到。大家看到这情况，大殿内的其他比丘开始惊呼：「阿姜绍死了！阿姜绍死了！」，我赶紧喝斥他们：「阿姜绍还没有死！他现正处于深度的禅定状态。大家保持安静，不要干涉他！」

因为阿姜绍继续面向佛像躬身跪在地上，我决定慢慢地将他的身体移到一个斜躺的姿势。由于他已濒临死亡边缘，生死一线间，移动他软弱无力的身体需要技巧及专注力，当我恭敬地尝试移动阿姜绍的身体时，我注意到坐在我们身后面的比丘及沙弥正在低声啜泣，我赶忙要他们离开大厅，在外头静静等候。当我成功将阿姜绍的身体转成仰卧的姿势后，他做了三次长时间的呼吸，之后便安然离世，时间是1942年2月3日下午5时30分，当时阿姜绍已高龄82岁。

阿姜绍圆寂之后，我立即投入所有的精力为他准备荼毗⁶⁹。首先，我竭尽所能安排需要立即处理的事情，我打电报通知阿姜绍在乌汶叻差他尼的弟子威威先生，告诉他这个不幸的消息。之后，我找到了用来打碎木炭的大木臼，之后，我又找了一块较大的原木来当木杵，我用手中的木杵把大块的木炭打碎成小块，然后把小块木炭堆放在阿姜绍的棺材底部，好吸收遗体的腐烂液体，以防发出恶臭。这种方法在被现代的防腐技术取代之前是一种标准的做法。在捣碎大块的木炭时，必须用的是高品质木炭，以确保小块木炭在被捣碎时不会碎成灰尘。我在棺木内铺了两大袋碎木炭，深度约为十英寸。当我完成工作时，全身都已沾满了黑色的煤灰，于是我跳进河里洗了一个澡。

当我用木炭铺好棺木之后，便在阿姜绍的遗体上铺了一块干净的白布。木炭铺好后，白布也随之铺好了，我轻轻地将阿姜绍的遗体放进棺材里。最后，我怀着虔敬的心，跪在他的棺木前跪地磕了三个响头。随后，我默默地祈求他宽恕我可能在身、语、意上对他的任何冒犯与不敬，包括贪、瞋、痴，无论是有意或无意的。

为了让阿姜绍在Jumpasak的信徒们有机会向他致以最后的敬意，我将阿姜绍的遗体停放在乌玛禅寺的戒堂内好几天。最初，当因缘适当，我安排将他的棺木放在船上，然后渡过湄公河到泰国的另一边。当船抵达泰国时，一大群来自乌汶叻差他尼的高僧大德及俗家信徒都已齐聚在码头恭候多时，他们带来一辆机动车，将阿姜绍的遗体运回乌汶府的寺院里火化。

⁶⁹ 荼毗：佛教的火葬

我将阿姜绍的遗体放在渡轮上之后不久，便步行离开 Jumpasak。我沿着湄公河的寮国一边行脚，然后在安纳乍能府进入泰国。在安纳乍能府，我和阿姜绍最资深的弟子阿姜通往住了一阵子，然后才动身回沙空那空府，希望能赶在下一次的雨安居之前与阿姜曼会合。

在我离开阿姜曼的这一段期间，阿姜曼带领他的比丘弟子及沙弥从Suddhawat寺进入普潘山东南坡的森林，他们先在Naa Srinuan村庄附近露宿，之后，一行人徒步深入荒野山林，在Namon村庄附近停留了一段时间，最后才在Baan Khok村附近的一座森林小寺院安顿下来。这个地方非常适合阿姜曼的性情，因为无论白天或夜晚都非常安静隐蔽。他住在那里时没有生病，疟疾及其痛苦的症状也都没有复发。

当我得知阿姜曼的动向之后，便立即启程前往沙空那空府的 Baan Khok村，该村庄位于乌汶府以北约180英里处，我沿着当地的小径步行前往，我以稳定的步伐沿着泥土路前行，这些泥土路穿过崎岖的丘陵地形，傍晚时分我在偏僻的火葬场、辽阔的田野、干草堆、森林或是高耸的悬崖峭壁下露宿，总之，只要夜幕低垂，不管我在哪里，便在那个地方落脚过夜。我和阿姜曼在旷野生活的两年，已令我在这片广阔的丛林中足以应付跋涉的艰辛，即使是村民布施粗糙的食物也都不再困扰我，我觉得如果有必要的话，我已经做好可以随时死在路上的准备。

当我追随古仙人佛陀的脚步，翻山越谷跋涉时，我的心忆念着阿姜绍以及他的一生为佛陀八圣道上的修行者提供的启发，我从其中获得了勇气，跋涉荒野、头陀苦行的禅修生活方式在现代得以复兴，主要是由于阿姜绍的努力，他为阿姜曼树立了

榜样，并将之传承给他的弟子们。阿姜绍的头陀游方行脚修持，让他走遍了湄公河两岸的所有荒野区，包括寮国及泰国。

年轻时的阿姜绍将持续游方行脚视为一种生活方式，他的心中没有特定的目的地，他只是接受生活中不断变化的环境因缘所提供的一切，即使他的旅程有目的地，他也不知道抵达目的地之后会有什么事情在等着他。无论是在哪种情况下，无论他在哪里云游行脚，他几乎找不到舒适的地方。当每一天即将结束时，他都会选择可以有遮蔽的地方，比如大树底下、悬崖峭壁或农夫破旧的米仓等处，如果没有其他合适的可遮蔽处，他就干脆躺在露天的地方。每一天的清晨，他都会把乞食化缘的钵用布包裹住并背在肩上，穿过空旷的土地，到最近的村落托钵乞食，通常他乞得的食物都很微薄，但已足以维持他的游方行脚生活，但偶尔他也会一无所得，在那种情况下，他只好空着肚子继续行脚。一般来说，他都是在长期饥饿与艰困的环境下禅修。他只穿着三件主要的袈裟，在寒冷的季节努力保暖，在雨季时则努力保持干燥。阿姜绍的身体承受着沉重的负担，但他仍坚持禅修，因为他渴望达到佛陀苦灭尽的解脱，随着时间的推移，他多年来的苦修已将他的身心转化为完美幸福的神圣存在。

有一次，我独自行脚并修习头陀行，我决心以阿姜绍的行止威仪作为我的典范，由于没有外在的烦恼来分散我的注意力，我将这一次的行脚视为一个理想且难得的机缘，因为能让我将所有的力量与精力都投入禅修。佛陀经常阐述比丘走入山林深处的功德，他们寻找僻静处来支持他们开发禅定，以领悟佛法的真谛。毕竟，佛陀本身就出生在森林中，并在森林中悟道。他在森林环境中传授佛法，并在两棵巨大的娑罗树下(双树林)般涅槃。佛陀在探索无上菩提的过程中大彻大悟之后，便经常居住在印度北部的荒野山林区，佛陀临终前留下明确的指示，要

求戒师为新比丘授戒时，必须告诉他们住在森林里及在树底下禅修的功德，正是因为这些指示的缘故，森林头陀禅法才能一直忠实地被保存下来且奉行至今。

佛陀曾宣称：「比丘们！砍伐丛林，但不要砍倒树木。你面临的危险来自于丛林，一旦你砍掉了丛林，你就驯服了荒野。」一些在场的比丘对佛陀的说法感到很困惑。「砍掉丛林，但不要砍树？这样很矛盾！佛陀这样说是什么意思呢？」事实上，佛陀是用丛林来比喻心识及向四面八方扩散的烦恼及垢染，佛陀的意思是告诉比丘们，贪、瞋、痴三毒，造成对苦的渴求及其所衍生出的执着，并在心中造成混乱与迷惑，好比密不透风的丛林，因此要比丘们将贪、瞋、痴的丛林给连根拔除，以减少贪、瞋、痴的肆虐，并进而一劳永逸地清除这片丛林，打开一条通往极乐涅槃的大道，涅槃一词表示没有一切贪瞋痴的垢染，换句话说，就是摧毁心中的丛林。

以上至少是佛教的学者对佛陀的教义的一种诠释。然而，如果请阿姜曼来诠释这个教法，他的解释会更直截了当：「那些充斥着颠倒妄念、贪欲及执着的丛林，必须以无上的智慧来彻底根除。只砍掉树干是不够的，必须把整棵树连根拔起。不要只砍伐树木，而是要连根拔起！不留一点生机！」

阿姜曼根据自己的亲身实际修行经历翻译了古代巴利语经文的内容，他直指其本质意义，常绕过学者偏好的严格巴利语文法规则。他翻译的独特之处，让我们得以一窥如来的真实意。从森林头陀法的观点来看，阿姜曼对这些教法的诠释一直都很有见地且具启发性。

临近三月，天气开始变得干热。我在游方行脚时，一直在寻找有高大阴凉树的地方，好让凉风在树叶底下自由穿梭，走在

树下时，可以纾解闷热。离开阿姜曼及他的指导已有好几个月了，我开始感到有点孤独及漂泊感。不过，由于我已经履行了他在离开时托付给我的责任，因此我深信他那包罗万象的功德力量会在我回去的路上保护我。无论是徒步行脚、思考或与当地人交谈，我的脑海中总是听到阿姜曼清晰的声音，不断地在勉励我要专心修行及坚定不移。阿姜曼微妙的鼓励声音在我心里产生了一股轻安及满足感，我仿佛走在一片阴凉的树林中，清凉的泉水从未离我远去。

在漫长而炎热的山路上，当我的脑海开始渴望一些轻松和舒适时，我想像着阿姜曼强而有力的声音，告诫我不要让轻浮的欲望来扰乱我的思绪。每当我软弱的时候，我的脑海中就会浮现出阿姜曼的提醒：「不要想太多，不要让过度的负面思虑来加重你的心灵负担。你的大脑已经有太多的事情要思考，不需要再增加无谓的负担。保持你简单的愿望，不要奢求超过比丘基本生活所需的最低限度。要少欲知足，这样你的生活才不会变成一个乱七八糟的资源回收场。如果贪图舒适及方便而随身携带超过必要的物资，对于想要追随佛陀脚步的比丘来说是很致命的事。贪婪很容易设下陷阱，去诱捕没有正念的比丘，并经常诱导他们堕落。因此，你必须永远比贪念更快一步，才能避开那些会让你无法达到最高解脱目标的陷阱。」

我曾多次听过阿姜曼对他的弟子如此训诫。他经常告诫说，一个贪图拥有物资的比丘，就像饥饿的动物无法抵挡致命陷阱的诱饵一样，很容易就会被扑灭。他将这种残忍的诈骗比作泰国东北部猎人所使用的陷阱，为了打造这种装置，猎人会架起一堆重石，松松散散地堆叠在一块，再用几根棍子稳稳地支撑起来，然后在石头底下放置诱饵，当饥饿的动物如松鼠、花栗鼠、猴子或长臂猿发现这些食物时，就会忘掉天生本能的谨慎，一股脑冲进捕兽器，牠们冲进陷阱时一定会冲撞到其中一

根支撑的木棒，当木棒倒下时，整堆石头便自然坠落并压在牠们的身上，以此确保猎物们在痛苦中死去。

这对比丘们来说是一个极其重要的讯息：不要放松正念警惕，也不要轻率鲁莽行事。但有些森林头陀比丘不理睬这个警告，他们怀抱着真诚愿望，为了解脱涅槃的目标而修习禅定，在荒野丛林中行脚。最后，某一位比丘因勤奋的修行与在旷野行脚的功德而闻名。紧接着人们慕名而来并跪拜在他的脚下，尊称他为心灵的英雄。他们对该比丘大肆赞扬，并赠送他许多贵重的物资。在贪婪的诱惑之下，这一位森林头陀比丘很快就忘记了自己的初衷，忘记了佛陀的教诫及伟大阿姜的教导，拥有物质让他感到愉悦，他成为了贪欲垢染烦恼下的牺牲品，这些垢染烦恼就像沉重的石头一样，压在他的头顶上。最后，连他的戒德也遭受到染污与破损。由于缺乏道德上的惭愧心与羞耻感，他的行为可能会导致紧张的压力情境及挥之不去的悔恨，即使他的禅修仍可以继续下去，却也很难顺利发展了。

阿姜曼的警世故事在我心中回荡不已，使我与社会群众的互动保持距离。这一次的头陀行脚是我第一次独自行走，我下定决心要保持内观的正念，直到抵达绿洲，也就是阿姜曼所在的寺院。

在 Amnat Charoen、Nakhon Phanom 和 Mukdahaan 之间的荒野林区行脚与露宿之后，我决定走一条更快、更直接的捷径前往沙空那空府，加快速度返回阿姜曼所在禅寺。这条捷径带我穿越一片茂密的丛林，林中的树干长得都很粗壮，几个人的手臂都无法围住。老虎和其他野兽不时在灌木丛中出没游荡，并在小径旁咆哮。我在人烟稀少的山区爬上又爬下，山上的树叶密不透风。山中大多数的村庄都是小型的农业聚落，有进取

心的乡下人靠着砍伐小片的丛林来谋生，这样他们就可以耕地并种植仅能维持生计的作物。

我在这种严酷的地形中行脚跋涉，终于筋疲力尽。第一天的中午，我喝光了所有的饮用水。由于我不知道在哪里可以找到更多的水，也不敢离开小路去找水，只能硬着头皮往前走。最后，我遇到了一个丛林的居民，他出于本能知道我需要什么，便很快打了水，并善意地给了我一些水解渴。我很快就明白，当地方的村民与森林头陀比丘之间有着很深的情感连结。

我凭着常识，思索这些艰苦村民的生活条件与心态。很明显，他们的生活与我一样的艰苦。但是，他们为了建立家园与养家糊口而吃尽了苦头，而我则是为了能让我的心从苦中解脱的正法而在山路上忍受艰辛。他们一贫如洗、过度劳累，为了生存而与大自然奋力挣扎；而我则甘心献出生命，不畏艰难，满足于与心灵的垢染烦恼奋力挣扎，直到将它们永远给消灭为止。

夜幕低垂时，经过一天漫长而艰苦的长途行脚之后，我会在树叶或灿烂星空的屋顶下静坐禅修。之后，如果我找到一条适合步行的路，我就会来回踱步经行继续禅修，直到深夜。我不断鞭策自己，因为我担心阿姜曼可能会质疑我的禅修进度，如果不符合他的期望，他就会指摘我。

当我从小径穿过沙功那空府时，我终于走出了茂密的丛林。就从那里开始，我径直前往Khok Srisupan区的Baan Khok村，阿姜曼在当地偏远的森林里建立了一个小禅寺僧团。我飞快地穿过村里的社区，急切地大步走进森林禅寺，准备恭敬地向阿姜曼报告有关阿姜绍圆寂的一切事情。

与阿姜曼一起在班阔寺修行的比丘及沙弥都很令人印象深刻，我立刻注意到他们很少说话，他们不喜欢互相闲聊，而是更喜欢独自练习禅修，每一个比丘坐在自己的小寮房里，或在森林中的不同位置经行禅修。他们每天天亮后都会聚在一起托钵乞食及吃早餐。每一个比丘及沙弥都小心翼翼地步行往返村庄，保持正念专注于他的禅修业处，从不随便闲逛或东张西望，也不与路过的人聊天。禅寺里的日常生活也同样有规律，下午四点钟，比丘们一起从各自的小寮房走出来，清扫寺院的场地。当整个地面都被清理干净之后，他们从井里打水，提着水桶在寺院周围四处洒水，并另外装满用来洗脚和洗钵的水桶。当这些杂务都完成后，众比丘便安静且从容地在井边沐浴。他们以令人钦佩的自制力完成每一项日常的杂务与琐事，全神贯注于正念及正智，来执行自己所分配到的任务。当一天的任务结束，每一个比丘回到自己的小寮房，以静坐或经行进行正念禅修。

无论阿姜曼在云游行脚中碰巧在何处落脚，他的虔诚弟子很快就开始在彼处聚集，他们都被他非凡的精神力的磁力所吸引。在阿姜曼居住在班阔寺的期间，与他同住的比丘数量不断增加，除了住在禅寺里的比丘以外，还有许多人住在距离禅寺步行范围内的森林里。他们在白天时会分散到茂密的森林里，独自修行。

1942年的雨安居开始前，村里的社区集中资源，一起分工合作，为在边远森林露宿的比丘们建造了小茅屋，以便他们也能在雨安居期间与阿姜曼一起度过。阿姜曼命我监督那些建筑工程，我持续执行监督工作，直到雨安居开始的前几天，提供给比丘禅修的茅屋都已竣工。

在那一次的雨安居期间，阿姜曼采用了各式各样的方法，来说服他所指导的比丘们全力以赴投入修行。在那次雨安居的三个月里，他每周至少召开一次晚间聚会并向所有的比丘开示一次佛法。比丘们井然有序地坐在阿姜曼前方的地板上，聆听他阐述佛陀教法的重点。他详细的开示通常会持续大约两个小时，但有时会延长三到四个小时。我发现他长篇的开示很鼓舞人心并充满活力。当我聆听时，我变得非常专注，以至于疲倦与昏沉欲睡的念头从未在我的脑海中闪过。就阿姜曼而言，他全然专注于以深刻的方式阐述戒、定、慧的本质，且总能引起听众的共鸣。

阿姜曼讲法的方式，不禁让人联想到佛陀为众多僧众讲法时的场景，我们可以肯定，佛陀的讲法着重在佛法的伟大宝藏，他只谈与通往涅槃的直接道路有关的主题。因此，到佛陀般涅槃的那一天之前，在佛陀的听众当中有许多比丘都能获得道、果及涅槃。由于佛陀的教法直接来自一颗绝对清静的心，因此佛陀所阐述的法无与伦比且精湛绝伦，许多听众听了佛陀的教法之后，都纷纷效法佛陀的解脱成就。

阿姜曼的开示都是当下即兴想到的，从来没有经过事先排练。他的开示没有正式的引言或具体的结论，也不像去旅行那样事先规划好起点、休息站和最终目的地；相反的，他的开示是随机的，以令人振奋的方式讨论和传授重要的佛法原则。阿姜曼在演说时，没有任何的理论或推测，因为他的听众对禅修已有疑问，因此他的推测便只会增加他们的不确定感与疑惑；相反的，他的解释往往令比丘在聆听的当下便能消除疑虑。比丘们听到阿姜曼对他们在禅修时可能会遇到的障碍做出的详细解释之后，便能将这些教导应用在自己的修行上，如此一来，便能大大减少烦恼障碍。

阿姜曼在每周的比丘聚会中都会谈到许多不同的主题，他会告诉我们关于他前世的事情，也会叙述他自己禅修初期的故事，包括他在禅修时所产生的各种体验。他会解释他在奋力摆脱生死轮回的泥淖时所使用的训练方法，以及这些方法如何带领他超越世俗世界。

谈到阿姜曼的无上成就，那些向往解脱法的比丘都渴望能亲身体验，这促使他们当中有一些人怀疑自己是否有足够的潜能成功达到阿姜曼的解脱成就。也许他们会永远陷在泥淖中，无法从生死轮回的深坑里爬出来。「为什么阿姜曼能获得解脱，而我们却仍然无法从生死大梦中甦醒？我们何时才能达到他那种无上的自由境界？」这种思惟的好处是唤醒了比丘们坚定的决心，让他们在继续禅修的同时，能够忍受所面临的艰难。这种坚定的目标继而渗透到他们修行的每一个层面。阿姜曼的弟子们被他慈悲阐释的法所感动，所有的恐惧与犹豫都消失了，对佛陀的信心为他们提供了所需的力量，让他们愿意肩负起最沉重的负担。

佛陀教导我们要与智者及善知识交往，对于住在一个好老师的身边，每天聆听他令人振奋教导的比丘来说，这样教导的真理都是具体明确。当他们逐渐将佛陀的教导融入自己的实际修行经验之中，同时也尽力提升自己与佛陀的德行相匹配时，他们的热忱就会更加地强烈。尽管他们无法在每一方面都与他平起平坐，但他们至少可以尝试体现老师的某些美德。

反之亦然，当我们与愚人的互动越深，我们就会变得越糟。佛陀的这两面教导如刀之两刃，是一体两面的，我们可以因为与好人交往而变得更善良，当然也可以因为与坏人交往而受到伤害，这就是近朱者赤、近墨者黑的道理。如果我们观察那些

在善巧卓越的老师手下接受长时间训练的人，可以很明显发现他们从这种关系中获得了一些坚定不移的原则。反过来说，那些与愚人混在一起的人很明显最终也会表现出同样愚昧的特质。

阿姜考是阿姜曼所称赞的众比丘之一，因为他为弟子们树立了绝佳的榜样，无论是在坚定的修行上，还是在坚定的原则上。虽然我还没有见过阿姜考，但阿姜曼对他的生活及修行的描述确实让我感到惊讶。阿姜考有一种无畏无惧的性格，在任何事上他都会全力以赴，光这一点就引起了我的强烈共鸣。阿姜考就跟阿姜曼一样，总喜欢在偏远僻静的地方禅修，一心一意的决心让他在阿姜曼的弟子中独树一帜。他从黄昏一直禅坐到黎明，如如不动。只要他愿意，他可以坐上一整夜。

在雨安居期间的一次晚间开示中，阿姜曼清楚地指出，阿姜考已将佛陀的尊贵解脱之道奉行得很彻底，并从贪、瞋、痴等妄念心结中获得了完全的解脱。他强调，无论是阿姜考的修行模式或他的修行成就，都值得受到最高的礼敬，他认为阿姜考完全有能力可以启发弟子们，让弟子们能借由忠实跟随他的脚步，达到更高阶的正念与正智。

当阿姜曼赞美阿姜考之后，他继续说，当晚在座的一位比丘曾在清迈的荒野山林中找到他，并向他透露他在禅修时所经历的某些结果。从那位比丘的描述中，阿姜曼可以确认他已经成功地从心中根除了贪与瞋等两种心结，因此达到了解脱道上的三果阿那含「不还」的阶段。阿姜曼也透露，他自己努力了二十二年才达到的成就，这一位比丘却只花了三年就达到了。他说，达到这个成就所需时间的差异，归根究底是因为他们修行的程度不同，以及过去所累积的波罗蜜与因果业力的不同。

是的，没错，阿姜曼说的这个比丘就是我。但当时我只是恭敬地坐在那里低头聆听，而阿姜曼并未提及我的名字，我在此提起他对我的称赞，并非刻意炫耀或拉抬自己的成就或地位，我只是想指出，前世所培养的修行品质与波罗蜜，加上今生在禅修上所付出的精进，确实会影响一个人在修行上取得成果的准备程度，也就是说，有些人可以在很短的时间内很快达到一定的成就，有些人就比较缓慢。大体上来说，迈向证悟的能力取决于某些特定的修行品质，我们或称之为十波罗蜜的修持与圆满，这些十种波罗蜜分别是：布施、持戒、出离、智慧、精进、决意、忍辱、真实、慈及舍。之所以称它们为圆满波罗蜜，是因为菩萨在成佛的过程中，历经过无数的小劫、中劫及四大阿僧祇劫的努力，才能将这些理想的美德「圆满」到超然卓越的至高标准。

与菩萨相似，修行路上的有志之士在追求证悟的过程中，也都必须努力培养和实践这十种波罗蜜。在这条道路上取得进展所需的善巧，便取决于这十种波罗蜜的整体优劣品质而定，而我们如何巧妙地将它们发展至最高的标准，在很大的程度上决定了我们禅修的强度与深度，以及我们是否已准备好了解佛法进阶修持所达到的更高真谛。我们只能了解我们准备好了了解的东西，而我们的准备在很大程度上取决于我们的性格品质，而性格品质则取决于我们的波罗蜜圆满的程度。

同样地，唯有丰富我们内心的品质，我们才有资格与条件遇到正确的环境、正确的引导、正确的见解，引领我们证悟「法」的最高真谛。我们之所以能清楚地理解佛法的各个层面，是因有赖于内心财富的累积，而内心财富的价值则取决于我们所发展的波罗蜜完善的程度。因此，培养内心价值是整体修行中极为重要的一环。

内心价值并不单只是以良好的行为来衡量，还要以行为时的心态、动机、意图和心的品质来衡量。想要累积内心财富，却不打算舍弃身、口、意的有害负面行为，这便显示出对功德的真正本质缺乏了解。功德包含了心中一切的善念、高尚的动机与意愿，那就是内心价值之所在，也是心有功德的时候，一切的思想、言语及身体行为都是功德的来源。我们需要靠智慧来引导意念朝向功德的方向，如果没有智慧的引导，人就只会更关心自己善行的未来回报、赞美或在同侪中的好名声，这就变成了沽名钓誉，而不是累积持久的内心财富。

为了充分了解心念背后的动机与意图，以便将它们引导至正确的方向，就必须根据佛陀有关正念与正知的教导来检视心念的一切活动。要做到这一点，就必须认真地修习禅定。归根结底，功德是一种我们必须在自己内心培养的心境。当我们禅修并探讨内心，直至已开发出智慧之心时，我们会发现邪恶是指我们自己内心邪恶的、不善的意念，而功德是指我们好的、良善的、高尚圣洁的、无私的意念。以正确的愿心与决意禅修是我们能做的最高形式的功德，没有其他功德能超越可直接导向涅槃及彻底灭苦的功德。

从我的个人的成长背景来看，给人的印象可能会认为我是一个强悍、任性、不顾形象的孩子，经常骂人，打起架来也从不退缩，即便如今我已身为比丘，尽管受到我攻击的通常都是顽劣的垢染烦恼和阻碍我前进的心灵障碍。但粗旷的外表只是我的习气，并不是我真实的本性。外在的表相与人格特质是五蕴体的自然呈现，展现出每个人独特的身心特质与气质。这些人格特征不应该被误解为修行的美德及波罗蜜完美的程度，因为美德与波罗蜜不同于五蕴，且存在于五蕴之外。如果想区别人

格特质与内心修行价值之间的不同，恶名昭著的连续杀人犯鸯掘魔罗一生传奇的经历便足已清楚的说明一切。

鸯掘魔罗是古印度佛陀时代的一位年轻婆罗门学者，在与佛陀相遇并获得阿罗汉果位之前，他为了完成一个可怕的使命而开始大肆杀戮，恐吓并连续杀害当地的人民。有一天，他发现佛陀正在散步，为了凑满一千个被害人的数目，于是他拿起武器冲向佛陀，他打算杀害佛陀。鸯掘魔罗本以为可以轻易追上佛陀，但佛陀只是安详悠哉地走着，鸯掘魔罗发现自己怎样都追不上佛，精疲力竭的鸯掘魔罗疲惫且沮丧地对佛陀喊停下来，佛陀转身对鸯掘魔罗说他早已经停下来了，因为佛已经完全停止杀戮和伤害的心与行为，现在是鸯掘魔罗也该停止杀戮及伤害的关键时刻了。鸯掘魔罗被佛陀的这番话深深打动，且唤醒了他蛰伏且沉睡已久的善根，于是他立即放下屠刀，跟随佛陀回到寺院并受戒出家，后来他很快便成为阿罗汉。

一个冷血杀害人近千人的连续杀人犯，究竟又是如何获得阿罗汉的崇高成就呢？答案是：佛陀在检视了鸯掘魔罗心中累积的精神财富之后，发现在他漫长的生死轮回中，他生生世世已累积过无数的善业，包括布施、持戒及禅修。因此，他累积了无量的波罗蜜，其累积的善果报在他今生此时此刻已因缘成熟，且比他今生所犯下的恶业还要大得多。鸯掘魔罗与他丰富的前生累世善业力因缘果报遗产又重新连结起来，他回应了佛陀要他停止错误行为的指令，立即放下屠刀，舍弃他过去的恐怖行为，全心全意接受佛陀的教导，以达到最高的解脱目标。最后，镶嵌在五蕴之中的人格与个性并没有改变，改变的是脱离人格与个性的无染觉知。

佛陀指出，在人类中，唯有佛陀能完全转化与生具来的习气，并抛开与生具来的性格特征，其他所有的人都无法脱离与生具来的性格与脾气。因此，单从一个人的行为或外表来判断他的内心价值，可能会被误导。事实上，掌握人真正本质的部分是人类的肉眼及感官所无法看见的，举例来说，阿姜曼天生能言善道、擅于表达且很有魅力，他的心智充满活力，在禅修时往往会经历到许多动态的现象，这些性格特征伴随着他一生，他的基本个性也从未改变，即使在他证得阿罗汉果之后，这些与生具来的性格特征依然是他个人特质的一部分，也是我们所认识的阿姜曼的一部分；另一方面，阿姜绍生性沉默寡言，话很少，习惯隐居，他的心境平和、圆融、充满活力，这些个性的特征即使在他成为阿罗汉之后也没有改变，对认识他们的人而言，这两个人的个性显然大不相同，但比较不明显的是，就内心财富及清净心而言，两人在本质上是相同的，毫无差别。

为了说明外表是如何骗人及人不可貌相的道理，佛陀讲了一个故事：有一个比丘非常的有礼貌，而且举止高雅，以至于其他的比丘都以为他已经开悟了。但是当有人问佛陀，这位比丘的行为如此地优雅，他是否真的是一位阿罗汉？没想到，佛陀回答说：「不，他还不是。」佛陀解释说，这些都是这位比丘从前生累世遗传下来的个性特征，过去的某一世时他曾生为一头狮子，当时他的举止就是如此高贵且威严，现在当他投生为人类并成为受具足戒的比丘之后，他依然带着这些优雅的举止。然而，他的内心深处仍受制于尘垢烦恼无礼粗鲁的影响。

而我的情况可能正好相反，就在这次雨安居的期间，阿姜曼开始称我为「包裹在破布里的纯金」，他用这种方式来称赞我在粗鲁的个性中闪耀着光明璀璨的心。我谦卑而谨慎地接受了

这样的赞美，因为在当时，阿姜曼仍可能随时转过头来把我骂一顿。

那一年，当我在班觉寺⁷⁰度过雨安居时，我的右腿肌腱发炎，痛到我无法站立，疼痛从臀部开始，一直延伸到脚部，使得站立和走路都非常吃力与困难，那种痛楚感觉就像有一条蟒蛇紧紧地缠住我的腿，当阿姜曼看见我一瘸一拐地在寺院里走来走去时，他开始叫我「瘸子」。

最后，剧痛从我的腿部蔓延到上半身，之后我便完全不能走动了！Tan Tongpaan，他是我在清迈时在阿姜曼的禅寺里认识的比丘，他想出一个治愈我脚疾的方法，就是将全谷米浸泡在温水中过夜，然后将其捣成白色的泥浆，他还采用了一把名叫Borapet的极苦药用藤本植物，将其捣成泥浆，将大量的水混揉入泥浆中，然后滤去渗入泥浆的水。之后，他将米糊浆与硼酸水混合，倒入空酒瓶中，埋在地底下三天三夜。埋入地下时，酒瓶的顶部还必须突出泥土约一英寸。

当调制好的药物已完全成熟且可以服用时，Tan Tongpaan就把药献给我。根据佛教比丘戒律的规定，所有的食物，比如米饭，都必须在中午以前吃完。因此，我必须在每天的黎明到中午之间服用Tan Tongpaan的药。我每天喝满一瓶，直到所有药都喝完为止。这个疗程结束后，我的肌腱炎真的痊愈了。

与阿姜曼一起修行时，我依然是个典型的固执比丘，但却是一个择善固执的比丘，举例来说，当我认为自己的理由很充分时，我往往会与阿姜曼争论，但每次当我的观点与他的发生冲

⁷⁰ 班觉寺：Baan Khok Monastery

突时，我总会被我老师的高超智慧给纠正，我肯定是阿姜曼最讨厌的弟子之一，对于这个性格的缺陷，我接受全部的责备。尽管如此，时至今日，我依然如此胆大且坦率直言。尽管有时我与他的争论听起来像是大吵大闹，但我的用意是要用阿姜曼不可撼动的真知与卓见来验证我所坚持的观点。我越是为自己的观点辩护，就越是意识到他是站在真理的那一边。虽然我很有勇气，但我总是在打一场输掉的仗。

每次交换意见之后，我都会仔细反省他说的话，并衷心恭敬地接受他开示的真理。有几次我因为无法理解他的教导，固执地拒绝屈服，我就会再找机会与他辩论。但我屡次都被他的论述能力给打得遍体鳞伤，陷入进退两难的窘境。虽然阿姜曼很清楚我的主张，但他包容了我的冲动，我之所以如此是为了寻求更清晰的理解。他从未试图改变我，即使到了今天，我固执的性格特征仍经常占上风，当我有理的时候，我可能会一意孤行，与比丘及在家人争论不休，这让有一些人觉得我不是一个很好相处或很和善的人。唉，这就是「老破布」的诅咒吧！

1942年雨安居结束后不久，阿姜曼向比丘们宣布，他打算将他的居所从Baan Khok搬到Namon村周围附近的森林山坡上。他打算在一片宽约六十英里、长度几乎无限辽阔的荒野山林里露宿，这片荒野山林沿着一连串层峦重叠的山脉，似乎延伸到看不见尽头。许多比丘当时已聚集在Baan Khok禅寺里的阿姜曼身边，其中大多数的比丘都打算陪他一起出发。在这些比丘当中，阿姜摩诃布瓦让我印象最深刻，他比我年长几岁，也许没那么聪明，但他的坚忍不拔与不妥协的严厉性格，使他看起来鹤立鸡群，与众不同。他勇敢、直率的性格让我想起阿姜曼几年前曾告诉我的一件事，当时他看到了禅相，画面中的他谦卑地坐在一头大白象的背上，而在他的身后有两个年轻的比丘

分别跨坐在较小的白象背上。阿姜曼明白这两个年轻的比丘会在他们般涅槃之后不久获得证悟，并为各地的佛教徒带来巨大的利益。虽然阿姜曼并没有说出在他禅相中出现的比丘的名字，但他有向我描述了他们的主要性格特征，这些特征听起来很像我自己的性格特征，而我在阿姜摩诃布瓦的身上也发现了许多这些特质。因此，我本能推测他一定就是阿姜曼在清迈时所说的两个比丘之一。

到此时，我和阿姜曼住在一起并照顾他的需要已将近三年了。展望未来，我觉得该是我开始自立门户的时候了。我寻求机会，将所有的注意力及努力都放在克服一种仍持续困扰我禅修的妄念，阿姜摩诃布瓦的出现让我更容易下定这个决心，因为我真心相信我可以把我代表阿姜曼所承担的职责和责任全都托付给他。我看到阿姜摩诃布瓦非常勤奋、彻底，且注重细节，他看起来很值得信赖，尤其是在与阿姜曼或比丘活动有关的事情上，他显然有足够的处理能力处理为阿姜曼服务的压力，而不会因为任务的要求而感到慌张或不安。

经常照顾及服务阿姜曼的一切需要，可以让服务的侍者比丘有许多机会培养良好的品格、功德善业与波罗蜜，并在禅修上顺利取得成就。但这些职务相当繁重，有时会造成压力。每当负责这些职务的比丘与阿姜曼在一起时，都必须保持高度敏锐的观察力和警觉性，不能只是例行公事、或机械式地执行职务，侍者比丘所做的每一件事都必须有原因及目的，无论是如何打扫阿姜曼的寮房，如何照顾他的必需资具，抑或是如何执行僧团的公务。每一天，阿姜曼的寮房都要被打扫得很干净并整理整齐，他的钵及僧袍要在阳光下洗干净，然后再整整齐齐地叠放好；他的被褥要晾干，再放回原处；他的茶壶和痰盂要洗干净并擦干，然后再放置在适当的位置。总之，一切都必须井然有序，而且要快速且有效率地完成。阿姜曼不会容忍比丘

匆匆忙忙、偷工减料地完成工作，他也不能容忍比丘因为不愿意投入工作而勉强完成他们被要求的任务。

阿姜曼生性安静，喜欢独居静修，与他同住的比丘都不愿意打扰他，除非情况真的需要。照顾他个人需要的侍者比丘在他面前必须非常谨慎，他们的脚步必须非常轻盈安静，在地板上行走时不能发出任何声音，洗完脚之后，他们要彻底擦干净，以免在地板上留下湿脚印。他们在抖僧袍或开门窗时，也要格外小心，不能发出任何声响。因此，只有被认为值得信赖的比丘才会被挑选来照顾及服务阿姜曼的个人需求。由于阿姜曼生性非常一丝不苟及细腻，他的随侍比丘必须在每种情况下决定该采取何种适当的行动，然后确保其他比丘都能仔细地遵循这样的规范。因此，随侍阿姜曼的比丘都是经过精心挑选的，以确保他们的行为不会与他的高雅气质起冲突。考虑到以上所有这些因素，我很有信心把这个责任交托给阿姜摩诃布瓦。

在过去的几年里，我一直都是照护阿姜曼的侍者比丘，并肩负起监管及安排有关他健康及照护等一切事宜。我很早就明白，与他一起修行不只是听他开示佛法那么简单，我还得要调整自己的心态，比如观察他是如何思考事情、如何表达自己的想法，直到将那些内容都牢固地融入我自己的身、语、意之中。与他一起生活了这么长的时间，让我得以在任何情况下从早到晚定期观察他的习惯、他的行为、他的戒德及他的智慧。同样的，与阿姜曼一起生活也让我不得时常保持克制与正念警觉，以至于精神上的正念警觉最终变成了一种根深蒂固的习惯。正因如此，我觉得如果这时候我离开阿姜曼，自己去游化行脚，我就能运用这些年来从他的实际训练中所获得的各种修行特质，来照顾我自己。

在妥善安排好照顾阿姜曼的相关事宜之后，我跪在他的前面，向他致上由衷的敬意，并恭敬谦卑地请求他允准我离开。获得了他的允许后，我再次跪在地上，额头触地，向他顶礼三次，恳求他宽恕我在他面前有意或无意所做、所说或所想的任何冒犯性行为。之后，我便离开了班阔禅寺，徒步前往Naa Srinuan村庄，在附近森林中的墓地露宿。

我发现这个地方适合能加速提升我的禅修，于是我一直待在Naa Srinuan附近，直到下一场雨安居结束。我的暂居地点距离班阔禅寺只有半天的路程，当我遇到禅修上的问题时，可以随时方便我走回禅寺向阿姜曼请益。每个月有两次布萨日，每一次我都会回到班阔禅寺，参加僧团的波罗提木叉比丘戒律诵经，并聆听阿姜曼在这些场合所开示的法。之后，我会徒步返回Naa Srinuan村，在夜幕降临时抵达我的暂居地。

雨安居结束之后，我在附近的山区行脚。我认为从一个地方走到另一个地方是我禅修的另一种方式。当我决定了要去的山脉或森林之后，我便将心安注在禅修上，就像在森林小径的路径上经行禅修一样。我不担心下一个村庄在哪里，也不担心是否能在天黑以前安全抵达下一个村庄。我只想走到黄昏，然后随便找个地方休息一晚。第二天一早，我会继续前行，直到抵达最近的村庄，途经当地时我会向居民托钵乞食，他们布施什么食物，我就吃什么，食物的品质通常很差，但这都已不再困扰我，这些食物足以让我的体力从早撑到晚，这才是最重要的。

我继续在那些荒野山林区行脚，后来我找到一个让我可以长时间密集禅修的地方，这样的地点能提供足够的防风防雨的遮护及可靠的淡水水源，附近还有步行即可到达的小村庄。安顿下来之后，我便加倍精进，日以继夜地交替经行与坐禅。当时

我的禅修主要着重于内观的修持，主要是「念身」与「守护根门」的修持。

阿姜曼经常强调比丘不能懒惰放逸，必须时时保持精进，这种态度需要更强大的意志力，因为阿姜曼已经不在我的身旁督促我精进，在他身边的时候，我感到非常自在与平安，现在我独自一人，偶尔会因为想念他而哭泣。我非常珍视与阿姜曼的联系，因此无论我云游行脚走到多远，每年的雨安居时，我总会回到离他寺院不远处暂居。每逢旱季，我都会去Phuphaan山禅修，让我的心在山林中自由自在地驰骋，但无论我走多远，我都一定会回来参访并看望阿姜曼，因为我一直认定他是我生命的灵感之源，是他不断为我照亮了解脱修行之路。

在当前这个时代，所谓的头陀修行，与我们过去的修行方式已截然不同。当前的修行方式是如此的随兴与舒适，比丘们的行为更像是享有特权的皇室贵族，而非坚定且刻苦的头陀修行者。有些人害怕晒伤，不敢站在大太阳底下，当四处游方时，他们不像以前的头陀比丘那样行脚，而是乘坐舒适的汽车或公共汽车。由于他们最初的修行方式已经与「法」的真正灭苦目的背道而驰，因此难免一开始就走错了路，并从那里继续偏离正轨而走上叉路。

与阿姜曼同住时，修行真的非常艰困，我们吃的食物从来不像现在常见的那样丰盛与昂贵。以前，我们吃白饭时只配辣椒及盐，这让我们经常饥肠辘辘，却反而让我更加渴求「法」的美味。现在，头陀比丘可以吃到的食物种类繁多，已经彻底被宠坏了！阿姜曼教导我们要为「法」奋斗，所以我们从来不在意口中食物的质与量。反观今日，比丘们对食物的贪爱执着却凌驾于「法」之上，因此，现代的头陀比丘大多只肯在徘徊在

村镇上拥挤的街道及市集里，不敢远离可靠的舒适圈，实在是很悲哀且可耻的现象！



第九章

纯金



「解脱道上真正的成就来自于内心的奋斗，包括巨大的精进、严格的戒律和坚定不移的决心。」

1947年初，算一算时间我离开故乡已七年多了，我经常回想起父母在我成长过程中所扮演的角色，以及他们给予我追求解脱之道的机缘，我强烈地想要表达我对父母深深的感恩之情。当然，父母对子女的关怀与爱，比山高，比海深。如果没有父母的关怀与爱护，谁会在我年幼的时候喂我吃饭？在我生病的时候一旁照顾我？当我还不知道周遭发生什么事，无法照顾自己的时候，我的父母会照顾与呵护我，他们抚养我长大，教我如何自己说话与思考。当然，他们也带领我认识佛法，让我现在有机缘能在生活中将佛法付诸实行，并使我的心体悟到一种奇妙的法乐，这一切都得要归功于父母对我至深的爱的力量，我深切感激父母对我无微不至的关怀、爱护以及为我付出的一切，因此，孝敬父母是我对他们最起码的报答。由于我的生涯选择，因此我不像世俗一般的孝子一样能充分地给予他们财富与安全感；但相反的，我认为最好的报答是教导他们佛法与修行的奥妙，并帮助他们在心中稳固地灌输与培植佛法。

无巧不成书，当时我巧遇一位来自故乡的比丘，他说我的母亲生病了，因此，我回家探望父母正是时候。我也感受到阿姜李是我生命中的重要贵人，他教导我许多启迪心智的佛法课程，并鼓励我前去参访阿姜曼，因此，我衷心希望回乡之后能与他见上一面。带着这些目的，我开始了从东北地区返回我东南海岸尖竹汶府故乡的漫长旅途，步行距离超过400英里，我以最快的速度徒步跋涉了整段行程，沿途都以头陀支的方式露宿。那时候的旅程非常地艰辛，因为土路经久失修，又很少有机动车在这些恶劣的路况行驶，充满泥泞又坑坑洞洞的路径上只看得到步行脚印与牛车驶过的痕迹。

当我终于抵达尖竹汶府时，我暂居在斋温甘林寺里，那里也是我十年前出家生活开始的地方。当我的父母听到我回来的消息时，他们赶到寺里迎接我，一面哭一面问我过得好不好？问我为什么没有和他们保持联络？他们还说不知道我是生是死。「你至少应该让你母亲知道你还活着！」我的母亲流着泪责备我，她擦了擦眼睛，慈爱地看着我。

我对母亲说：「妈！你哭什么啦？有什么好哭的？七年前我离家时妳哭了，如今我平安回来，妳为什么又哭呢？」我又跟她说，如果我一直待在家里，她可能还是会哭，我劝她放下执念，我现在回来了，这才是最重要的。

我母亲一动也不动地坐着，听着我对她的开导，她眨了一眨眼，泪水涌出眼眶。她跟我说她的健康状况越来越差，对我的担心和忧虑让她更加想念我。「如果我在看到你之前就死了，我会很伤心，且死不瞑目。当我不舒服的时候，我就会情不自禁地想起我的孩子们。如果他们当中有人下落不明，我会悲痛

欲绝。」接着，她怯怯地笑着问我：「哦！对了，你跟阿姜曼在一起的时候，都从他身上学到了些什么呢？」

前一任住持离开时，有两位比丘负责管理斋温甘林寺，他们帮助我舒适地安顿下来。我和他们才住了几个星期，他们就表示很想前往东北参访阿姜曼并聆听他的开示。他们有许多关于禅修的问题，觉得只有阿姜曼才能解答。他们很高兴我回到寺院，因为这让他们有机会在北上时把责任交托给我。由于我已经和阿姜曼一起修行多年，我给他们这个机缘也是在情理之中。因此，我同意在他们不在的时候，担任斋恩甘林寺的临时住持。

接下来的两年，我致力于维护僧团的良好秩序，照顾父母，并给予清晨前来僧团供奉食物的在家信徒宗教上的需求。我从一开始便下定决心，要认真看待这些日常的职务。我收敛了天性中狂野不羁的一面，在与当地社区人民的互动中保持礼貌与慈悲心，耐心地履行乡村住持应有的沙门威仪。与此同时，为了尽可能创造一个最宁静、最隐闭的修行环境，我尽量减少与俗人的接触。我欢迎在家居士在早上到僧团供奉食物，并在我用完餐之后向我请教或请示法义。除此之外，我请他们尽量不要到访，因为我发现白天不断受到在家弟子的干扰，这与比丘禅修时所需的宁静与僻静扞格不入，我的严格政策让常住比丘们不受到干扰，也维持了他们禅修环境的神圣性。

我一生乐于寻求隐蔽与独居静修，因此在寒冷的季节，我放下僧团的职责，独自到附近的山区里完全沉浸在禅修之中，我将注意力完全集中在发展高深层次的「定」与「慧」善巧的密集应用之上。几个月下来，我徒步穿越当地的荒野山林区，过着简单及与大自然和谐相处的生活，并依靠小森林社区居民的

善心布施，为我的行脚托钵生活提供食物资助。当下一个雨安居临近时，我便返回斋温甘林寺，并如往常一般继续执行我的僧伽职务。

1948年的雨安居结束之后，我再次把握机会放下僧伽的行政住持职务，独自前往北边的荒野深林区。当时，季风季节的炎热与潮湿已经开始缓和，也预告着寒冷季节即将来临。凉爽干燥的天气让人有如释重负的轻松感，但更让人放松的是在森林山脉的幽闭环境中所体验到的孤寂感。经过几个月的静坐禅修生活与管理僧团的各种事务之后，我已经准备好在行脚、禅修的生活方式与独处的和平及安宁中寻求安宁。

1949年的最初几个月，我已深入尖竹汶府最北端的丛林里，我在偏远的小路上徒步行脚了好几个月，我的禅修也恢复了全部的力量。某一天的傍晚，当我坐在一块悬垂岩石下的壁墙洞穴上时，我的心经历了一件事，这件事给我留下了深刻的印象。当时我正持续地静坐，试着根除残留下来障碍我解脱道路的垢染。突然间，我的心进入了一种极度寂静的状态，没有任何一个会打扰到禅定宁静的念头生起，当下只有一种非常精妙的觉知，这种觉知遍布整个宇宙的一切，此外绝无其他任何东西出现。整个世界似乎都充满了这种微妙的觉知，真的很惊人。无论我是积极地「念身」，抑或是静静地安住在禅定之中，杂念都不会闯进来。数小时之后，我的心仍然毫不费力地保持明亮与清晰。

从那一天起，我的心持续从各个层面去念身，且一连就是好几个小时。我的注意力高度集中，念力强大，随着观照的势力越来越大，我的注意力变成了一股不懈的推动力。随着日积月累的禅修知识与善巧，我知道该从心的哪一个角落去挖掘与探

究，只不过是精确地找出垢染并将其拔出而已。我觉得自己就像一个经验丰富的民间医生，知道在哪里可以找到生长在丛林深处的野根与草药，他要做的就只是穿透纠缠不清的植物，找到它们，然后把它们连根拔起。在这个更进阶的修行阶段，我的心完全摆脱了向外界攀缘的念想与情绪，因此可以专注于任何在觉察领域中生起的事物。

我对身体的观照念身很快就达到了观智自动涌现的阶段，不需要刻意为之或引导。结果，无论白天或黑夜，我都完全沉浸在这些观照之中。观智以快速敏捷的方式穿梭于身体的心智观想影像之中，揭开对身体缠绕不清的执着，逮住那些捆绑住心智的束缚并用力将它们给扯出，心念无情地在身体的每一个部分和每一个面向转动着，并寻找贪欲及颠倒妄念的根源，这当然就是阿姜曼告诉我「用四圣谛将身体给击到粉碎」的意思。

我达到了以下的阶段：我体验到心仿佛是完全独立且自由自在翱翔，尽管这种毫无障碍的自由感觉很奇妙，我却不愿意完全相信这种感知。我觉得在这个阶段的禅修中，没有任何事情是理所当然的。我继续深入探究，让智慧充分发挥并揭露实相。当我说心看起来自由自在地翱翔时，我的意思是心仿佛就像漂浮在气垫上的一缕棉絮，漂浮力十足。深入探究这个感知，我发现虽然棉絮看起来飘浮不定，但它实际上是依靠气流保持高飞。如果没有这股气流的支持，它就会掉回地面。我也意识到我目前的修行状态也有类似的困境。同样地，我在禅修时的奇妙经验也只是错误的知觉，是植根于心对自己的根本妄念。换句话说，我还有很重要的工作要做。

在这个深刻的领悟之后不久，我搬进了一个比较浅的洞穴石窟，这个洞穴是从悬崖底部挖空出来的，深藏在拜斯里山南面茂密的热带森林里，当地以致命的疟疾爆发而闻名。丛林中还有许多危险的野生动物，比如大象、老虎、豹子、熊、毒蛇和野猪。我已经被警告过这些危险存在，但我依然选择去挑战大脑在极端条件下做出果断反应的能力。我躲在山洞里，毫不留情地逼迫自己，连续几天断食且不眠不休，决心在取得进一步突破之前，绝不松懈。

没过几天，我便患上了严重的疟疾，高烧和发冷交替出现。在这些折磨人的症状持续期间，我的大脑却变得越来越敏锐，感知力也越来越强。在某些情况下，我的意识似乎完全脱离了与外界的感官接触。但在正常情况下，我可以察觉到一种非常微妙的感觉，这种感觉很难用言语形容，它是来自于物质界。因此，我的心完全专注在看似非常精致的呼吸感觉之上。当我能够将感觉维持在这个精细的层次时，它会变得越来越微弱且越来越难以捉摸，因为它会在我的意识中忽隐忽现。我将注意力集中在最微弱的感觉上，看着它们逐渐变得模糊不清，只能察觉到微小的移动痕迹。我继续细心地探究并质疑这种几乎无法察觉的感觉，直到它最终消失在完全静止的状态中。所有的心理活动都停止了。在觉知的领域里，什么都没有留下。没有任何事物萦绕在我的脑海中，没有任何事物需要我去寻找，没有任何事物需要我去关注。完全静止的觉知与身心活动之间的所有连结都被断绝了。这时的觉知是自由、广阔、无上的空无，无边无际、包罗万象。没有任何事物能围绕或阻碍它，当所有渗透觉知的东西都消失时，就只剩下一个真正、无所不在的空，其中什么都没有，这种空是一种完全绝对且永久的舍离，不需要再努力去维持。

在那个无与伦比的时刻，觉知呈现了以最高的形式彻底放下了原始无明的一切剩残余孽，从而一劳永逸地颠覆了永恒的生死轮回。智慧的观照洞察力以强而有力的一击，彻底瓦解了无所不在的无明网络之后，又以致命的右勾拳狠狠地击中了生死轮回的下巴，将其击倒在地，令其再也无法站起来。

在那一刻，我终于能与佛陀面对面，我并非自吹自擂妄说过人法，但我只能这样子形容。我清楚地认识到，对生死轮回的执着，在无数生生世世中无止尽地重覆，其实是根源于对真理的普遍无知。现在脱离了这种执着，无明的世界再也无法在绝对清净且与涅槃合一的觉知中找到立足点。除此之外，我找不到任何言语来表达实相，因为那种独特的清净是在传统语言的领域之外，一般世俗的凡夫如果试着去理解它，一定都会感到困惑。

我终于摆脱了颠倒妄想与愚痴迷惑，与无明的魔罗彻底战斗，直到无上智慧的力量突破它最后的防线。在信、精进、正念、定与慧等五根五力的合力支持下，所有这些力量都是在无数次的修行中训练出来的，如今无明的堡垒已被攻破了，而这个大魔王也在之前坚不可摧的禅定堡垒中被杀死了。

无上的正念与无上的智慧，封闭了所有让觉知能遁入色、声、香、味、触与法的路径，让智慧的力量得以攻入颠倒妄念的内部殿堂，铲除掌控生死轮回的暴君，也就是一切苦的主要因缘。当觉知终于放下身心时，只有令人惊叹的清净法重现，这比我多年来的禅修经验更令人惊叹。

多年前，我曾无意间听过一位北方女士唱过一首悲伤的情歌，这首歌如今又在我的耳边回荡响起，歌词大意如下：「身心的苦吞噬了我的念想及感情。苦将我紧紧缠绕……」歌词中身体和心灵上的苦，如今已翻转成身与心的自在。歌词中「苦将我紧紧捆绑」如今已经转换成「喜乐将我紧紧拥抱」。我当时的反应是：「真不可思议！我看到了我寻求已久的『法』了！」

涅槃是人类存在的固有领域，但它不是人类特有的东西。在地、水、火、风等四大元素中你绝对找不到「涅槃」，在物质宇宙的任何事物中也找不到「涅槃」。或许可以打个比方，我们或可以说「涅槃」是绝对自由的境界。但事实上，涅槃是我们每个人与生具来的自然法则，它不具任何物理特性。五官无法认识它；哲学无法揭示它；科学无法证实它。即使广泛地研读佛经，也无法达到涅槃，除非精进地实践佛法，也唯有透过佛法禅修的实践，心才能做出实现涅槃所需要的调整与矫正。一切过去诸佛及其无数的声闻阿罗汉弟子都是这样做的，让真理在他们的心中明确清楚地生起。

如果您想要消除对于自己行为最终结果的疑虑，那么你就必须透过禅修的方式来解决这些不确定性，直到你自己清楚地领悟到这些事情的真相为止。即使是困扰你一辈子的疑虑，也会在领悟的那一瞬间都烟消云散，就像永远的黑暗在你开灯的那一刻都转变为光明一般。

佛陀教法的真理，将显示在那些以勤奋精进及坚定不移的决心去探索真理的修行人身上，为了充分了解自己解脱苦的潜能，寻法者必须努力成为解脱路上的精神战士，他们需要有坚定的决心，能勇敢地对抗内心的敌人，找到目标全力奋战，不

会软弱或灰心，也不会与烦恼交战时因看起来太过艰难而退缩。当这种斗志在追求佛法的过程中展现出来时，时空对于追求真理就不再那么重要。无论是佛陀的时代或我们现在的时代，涅槃永远可以被那些认真遵循解脱道的人所体证，真正的「法」永远存在于当下，也就是永恒的当下，就在此时此地。

当我独自坐在尖竹汶府北部的荒山野林中时，当我的觉知超越了盘根错节的生死轮回丛林时，我心中生起了惊奇与赞叹。很明显，无明在各种法界的有情世界中已停止创造下一世的出生，剩下的只是完全清净的觉知。当太阳从山顶冉冉升起时，我跪地叩首并在心中深深地向佛、法、僧三宝顶礼，这三种绝对清净的宝石已经与涅槃的无为法融合为一，一颗充满「法」的心，以无比的感激之情，回想着每一位曾慷慨协助我抵达自由国度的人，我对父母为我所做的许多牺牲深表感激，我无法思量他们对我的爱与关怀的价值到底有多深，但只要一想到我现在可以真正报答他们的恩情时，我的心中便泛起一阵狂喜。

我对阿姜曼的慈悲感激不尽，他捡起了这一块看起来一文不值的旧破布，驯服及淬炼其粗糙笨拙的外表，并打磨了隐藏在破布里面的纯金，直到它向四面八方毫无阻碍地闪放出璀璨亮丽的光芒。每当我开始摇摆不定时，我都觉得是他给了我新的勇气，尤其在我需要帮助的时候，他既像母亲又像父亲，以至于我知道我永远也无法偿还我欠他的债，哪怕只是一小部分利息。他是「觉悟者」活生生的证据，在他慈悲指引的木筏上航行，我的心已安全抵达解脱彼岸，贪、瞋、痴所带来的波涛汹涌和业力因缘果报都已被置之身后，如今我已可以自在地将珍贵的木筏留在岸边，实在不可思议。

我继续住在荒野山林中悬崖下的小山洞里，安详地浸淫在摆脱苦的终极无染极乐之中。在人烟稀少的山区里，我的心在一片安宁与静谧中法喜充满并喜乐洋洋，在那里，与我接触的人只限于每天布施食物的在家人。那片荒野且尚未开化的丛林山区中居住着善良、诚实、有道德的人，即使是森林茂密、植被丛生、野兽经常出没的丛林，也远不如人类社会文明都市丛林的危险，因为在人群聚集的都市里，充斥纠缠不清的垢染烦恼，贪、瞋、痴等毒蛇猛兽随时不断出没。这些凶猛的心中猛虎野兽经常会造成深深的内心伤痕，逐渐侵蚀一个人的身心健康，直到伤势严重，这种伤害非常难以治愈，且伤口会严重溃烂，但受伤的人往往会忽略自己的伤口，一厢情愿期盼它们会以某种方式自行痊愈。

随着1949年炎热夏季的来临，尖竹汶府北部的高山丛林开始变得更加闷热与潮湿，我又回到了年轻时的沼泽海滨社区。从那时起，我从所有的身心五蕴负担中解脱出来，有些不情愿地回到斋恩甘林寺重新担任该小型僧团的「临时」住持，这当然也表示我得要重新生活在充满荆棘的世俗社会中。起初，我曾想过将我心中优秀的法传授给我家乡的人们，但最后我的结论是那些人的心智力量与能力尚无法掌握深奥的无上法义。当我如是思惟，对于尝试向他人解释解脱成就的惊人特质，我感到前景堪忧，并不乐观，因此当我回来时，我决定保持沉默。

担任住持一职之后，我开始思考下一步的计划。当时，我已在斋恩甘林寺担任了整整两年的临时住持，原本应该从阿姜曼的森林禅寺回来接替我的两位比丘迄今仍未回来，我觉得我已经尽了我所能去报答我欠父母的恩情，我决定是时候让我再次自由地行脚了，由于我无意成为故乡森林禅寺的常住住持，我

觉得我在那里已待得够久了，我的内心渴望回到荒野森林，住在洞穴里、悬崖下或树荫底下。

这时，我突然想到我从未去过泰国南部。早年曾指导我出家的阿姜李在泰国东南部各府云游行脚多年，因此我决定追随他的脚步。我希望能没有人在认识我的地方，找个安静隐蔽的石窟洞穴，我觉得自己就像小鸟一样自由自在，无拘无束地在空中翱翔，我的心在各方面都感到满足。事实上，佛陀与他的声闻阿罗汉弟子也是选择在森林深处自由自在地生活，并愉快地安住在正念当下。

对我来说，阿姜曼一直在引领着我，即使在他彻底净化心中所有的垢染烦恼之后，也就是他有能力在志同道合的弟子们陪伴下放松的时候，他还是选择住在僻静安祥的荒野山林区，尽管这种艰苦的生活方式会伤害他的身体健康，而他只是重新仰赖法的力量，像所有过去及现在的圣者一样，运用法的力量来维持身心的健康。

我搭火车南下，在南半岛约300英里处的春蓬府的萨维区下车。我很快就开始徒步走进山里，在山径旁适合的地方露宿。我偶尔会在村民的花园或果园附近搭起头陀伞帐篷，我靠着每天村民布施给我的食物过活，就像蜜蜂从一朵花到另一朵花撷取花粉一样，无忧无虑。

在萨维区的山中云游行脚了数月之后，我遇到了一群村民，他们带我到藏在充满野兽的热带丛林深处的石窟洞穴，这个巨大的洞穴曾是一座古老寺院的一部分，但如今早已废弃，村民们邀请我在即将到来的雨安居期间住在那里，并说如果我同意的话，他们会翻新修建寺院的一部分。我接受邀请主要是因为

我喜欢这个山洞和它的位置，住在一个被危险动物包围的山洞里，会迫使我保持警觉和心的正念觉知，这些都是愉悦地安住在当下的重要因缘。尽管我已经达到在任何情况下都能安然自在入定的阶段，我仍然利用法的外在层面来保持身心的健康与活力。

1949年我在那个山洞里安然度过雨安居，雨安居还没结束，同村的人就邀请我在那里长住。他们还承诺我，如果我愿意留下，他们会筹集资金扩建寺院的居住空间，以容纳更多的比丘。但我认为长期驻留寺院的危害，远比野生动物的危险还要更可怕，于是有一天我悄悄地溜走了，又重新开始我的头陀行脚云游。

我再往南走180英里，抵达那空诗答马拉府⁷¹，我在马雍寺⁷²住了一阵子，然后再走150英里，我于1949年11月抵达南方的宋卡府⁷³，我在 Haat Yai 区 Baan Phru 村附近的 Huay Yaang 住了一段时间。

1949年11月的第二个星期，我在Huay Yaang暂居不久之后，我在禅境中看到了阿姜曼的惊人异相，我看见他苍白的尸体一动不动地躺在一个打开的棺材里，这个生动的景像突然出现在我的禅定之中，我目睹了他将永远地离开这个世间，无余依涅槃，也就是一切苦的绝对止息，这个景象很清晰无误。

第二天早上，我在托钵化缘时向一位村民打听是否有阿姜曼的任何消息。虽然他说没有，但我还是不太放心，因为我有一

⁷¹ 那空诗答马拉府：Nakhon Si Thammarat Province，泰国地名

⁷² 马雍寺：Maheyong Monastery，泰国寺院

⁷³ 宋卡府：Songkhla Province，泰国地名

种强烈的预感，我的禅相是一个预兆，我依稀记得他说他会在八十岁那年去世。

托钵回来之后，我在一旁坐着吃饭时，有一位信差跑来告诉我，当地电台的新闻公告说，阿姜曼已于前一晚在沙空那空的苏达瓦寺⁷⁴圆寂。听到这一个消息，我立刻把饭吃完，直接走到建物的后面，我站在那里，私底下，胸口重重地起伏着，我低声啜泣着，一种无法控制的情绪涌上喉咙，几乎要窒息，我感到一种可怕的失落感，当我回忆起这位照亮了我的生命、照亮了我心的人已经离去，一种永恒的感激与崇敬之情涌上心头，他总是在我的身边，随时准备帮我解决疑惑，给我启发。

我知道我必须马上回沙空那空，万幸，阿姜曼的资深弟子已安排将他逝世的消息透过电台向众人广播，并刊登在报纸上，让他忠实的信徒无论身在何处都能获得消息。尽管当时我身在南方，我仍有机会及时向他致以最崇高的敬意。那一天，我登上了一列北上的火车，我在尖竹汶府⁷⁵停留，与阿姜李会面，并询问他我该怎么做。

我抵达时夜幕已经降临，阿姜李正准备主持僧侣戒律⁷⁶的诵读，我没有事先告知他我的想法，但很显然他正等着我加入他们。隔天早上，他交代几年前回到阿姜李那里修行的陈方和我尽速前往协助安排后事，他打算稍晚再与我们会合。

⁷⁴ 苏达瓦寺：Suddhawat Monastery，泰国寺院

⁷⁵ 尖竹汶府：Chanthaburi，泰国地名

⁷⁶ 僧侣戒律：Pāṭimokkha

当我们抵达苏达瓦寺时，我们被告知当地的高僧大德已经与当地政府官员商议，决定最好先将阿姜曼的大体保存数月，之后再行荼毗。双方已达成协议，荼毗的时间订在1950年1月的腊月期间进行，在此期间，已安排了一个特别的棺木来装载阿姜曼的大体。

我直接前往安放阿姜曼大体的凉亭，当我低头瞥见敞开的棺木，阿姜曼的大体纹丝不动，泪水在我的眼眶中打转，顺着脸颊流下，我无力阻止泪水滑落，我跪在灵柩旁，向这位对我的生命有深远意义与影响的大师跪地磕了三个响头，致上我最后的敬意，一切的思绪都已烟消云散，在那一刻至高的寂静之中，只留下一股无法抗拒的敬爱与感激之情。

在凉亭外面，接连大盏的煤油灯将寺院照得通透明亮，人们茫然地四处走动，似乎迷失了方向。我听到一群参访者发出纷杂的哀伤与叹息声，他们耐心地等待机会进去顶礼阿姜曼的大体。

在荼毗的前几个月，有数百名比丘也来到沙空那空府，他们向阿姜曼致上最后的顶礼与敬意，大部分的比丘随后都返回各自的道场，但仍有一百多名比丘仍留在寺院内协助统筹所有的荼毗事宜。沙空那空府的人们齐心协力尽可能为聚集在此的比丘与沙弥提供生活上的照顾，虽有大量的比丘涌入，当地的居民仍准备好每天布施食物供养他们。每一天早上，接受食物的比丘队伍一直排到很远的地方，但从第一天到最后一天，人们仍然毫不吝惜地慷慨奉献，他们孜孜不倦、满腔热情，为的就是确保这场盛大的荼毗能圆满成功。

早在荼毘日之前，想参加的比丘与沙弥便已纷纷抵达，荼毘仪式本身预计会吸引数以千计的人潮，我抵达后不久清洁用的水便严重短缺，除非能迅速找到足够的水源，不然的话寺院很快就无法居住。一位资深的比丘看我年轻力壮，便令我负责寻找可靠的水源。

在家弟子们用粗糙的凿子和长柄锄头在随意可见的地方挖了很久，手都磨出了水泡，但还是没有找到地下水。为了避免浪费时间与精力，我决定将大家的力量都集中在树林周边处一个比较有希望的地方，大家很快就开始挖出一个宽阔的垂直竖井寻找地下水源，我也加入工作的行列，我脱掉肩上的袈裟，在冬日的阳光下打赤膊工作，用大柳条筐装满坑中的泥土，再用手将它们拖到地面上。我看起来一定很像一个在工作中的在家人，但去他的出家人威仪！我们有一个更重要的目标要达成，而我需要行动自由才能完成我的任务。当我们终于找到适当的地下水源之后，我们就可以提供足够的淡水，供荼毘前的三个月使用。

我的另一项任务是完成荼毗火葬用的堆材及主要仪式凉亭的建造，还有许多供比丘及沙弥居住的小寮房的兴建。此外，我还建造了几座较小的凉亭，供参加法会的在家弟子提供住处，并在场地各处设置许多准备烹煮食物的地方，以便为预期参加这一重要场合的大众提供充足的食物。那三个月，我忙得连休息的时间都没有，但我一点抱怨也没有，因为我把这当作是对阿姜曼崇高的敬意。

随着荼毘大典的日子越来越近，僧俗信徒从四面八方涌进禅寺，人数越来越多，负责接待的人已几乎应接不暇。越接近荼毘火化的日子，涌入寺院的人数就越多。最后，再也找不到其

他更多的地方可容纳不断涌入的人潮。到了荼毘典礼的当天，所有的木屋都已住满了人，寺院内整片广阔的森林也挤满了从各地赶来的比丘及沙弥，他们大多数只是在林中露宿，总计有超过一千名比丘与沙弥出席了阿姜曼的荼毘火化仪式，至于在家信徒，根本无法计算有多少人在寺院内外露营。

然而，令人惊讶的是，在如此拥挤的仪式中，却几乎听不到任何喧闹的声音。在典礼的整个过程中，没有发生任何饮酒或醉酒的不良行为，没有发生任何争吵或打架的事件，也没有发生任何盗窃的案件。整个活动进行得如此顺利、高尚神圣、有礼仪，让我不禁想到这极可能是护法天神的手在冥冥中运作护持。

荼毘火化仪式的序幕于农历三月初十开始，四天后，也就是1950年1月31日的午夜，正是火化阿姜曼的圣体，当盛载他圣体的特制灵柩穿越过人群，并送往火葬场的最后安息地时，人群中的许多人都潸然落泪，他们都在为失去一位特别高贵的圣人而表达哀悼，被抬往火葬场的圣体是他们对他仅存的印象，也是他在这个世界上最后的世俗痕迹，如今，他已进入胜妙、清净的涅槃，他再也不会回到物质、肉体的存在与世界，也就是大苦聚的国度。

翌日，当荼毘葬礼的火堆熄灭，阿姜曼的遗骨舍利也被收集保管好之后，聚集的僧俗信众便开始逐渐散去。我又待了好几天，决心要帮忙清理寺院，我尽可能让这里一尘不染，因为这里对我而言，是一处比世上任何人都还要重要之人的安息之所。

阿姜曼荼毘火化之后的日子里，传承自他的云游行脚的森林头陀法脉僧众就像失去双亲的孤儿一样，大部份的年轻比丘开始寻找一位可靠的禅师，并将其当作阿姜曼一样依靠。他们当中有许多人聚集在阿姜曼资深弟子的身边，他们学会了恭敬与尊重，虽然这些比丘最终分散在东北各地，但他们的目的始终如一，也就是努力实现涅槃。

我自己则徒步南下，一如往常奉持头陀云游行脚，直到我终于抵达我的家乡尖竹汶府。由于我母亲的健康状况持续恶化，我在斋恩森林禅寺里忙了好几个星期，我与兄弟姐妹们协调照顾母亲的时间表，他们不惜花费时间或金钱，为的就是能提供母亲最好的医疗。当我已确定不再需要我的照顾服务时，我立即找到阿姜李，请他帮我在尖竹汶府的森林区寻找一处宁静与安详的禅寺，让我可以在那里独居静修。阿姜李建议我搬到一个名为Khao Kaew的地方，并住在该处的山顶上，阿姜李曾在那里住过几年，他简朴的生活方式给当地的居民留下了深刻的印象，因此当地居民联合起来为他建造了一个小亭子和一间竹制的寮房，Khao Kaew的意思是水晶山，因此他将这座禅寺命名为水晶山森林禅寺，因为山顶的山峰似乎能将周遭的环境勾勒出对称与协调的景观，我发现禅寺已荒废许久，便立刻搬了进去。往后十年我便一直住在那里。

我天生不喜欢闲着，我很快便投入工作，改善原有的建筑物，并兴建新的建筑物。大多数时候，我都是自己动手，就地取材。由于丛林中炎热潮湿的气候，原有建物已经开始坍塌和腐烂。由于建筑物需要更坚固的地基，我借了一把旧大锤，利用下午时间把散落在山顶的大石头打开。我没有找任何人帮忙，即使有，也没有人跟得上我。

当我需要木材制作柱子、横梁或地板时，我就带领村里的人到山的另一头森林里砍伐树木，然后把树干锯成木板。我们通常在丛林中扎营过夜，每天从黎明忙到黄昏，直到工作完成为止。我们使用两端各有木柄的双人长手锯，将大木头锯成平整的木板。当一个人推，另一个人拉的时候，锯齿就会在两边拉锯切割，使原木的整个长度都有一个干净的表面。当我们有足够的木板时，就扛着它们穿过厚厚的丛林，上山到修道院。这项工作很辛苦，但很值得，因为硬木是极佳的建筑材料。

由于我对自己有很高的标准，所以对他人的工作态度也同样严格。我希望工作能快速、熟练地完成，不要有任何借口或延误。尽管来帮助我的人都是当地的志愿者，我还是倾向于成为一个严苛的任务管理者。我把自己逼到极限，而其他人也必须跟随。甜言蜜语和表示同情不是我的性格。恰恰相反，在我应该温柔地说话的时候，我反而会大声吼叫。我们有工作要做，我懒得说客气话。由于我强硬的态度，村里的人常常不愿意加入我的行列。如果我可以自己处理，我一定会的。但我需要人帮忙做僧侣不能做的工作。我觉得村里的人应该庆幸有机会为他们的辛勤工作赚取精神报酬。他们应该尊重佛陀有关功德果报的教导。

我尽力报答当地人为禅寺付出的辛勤体力与劳动，有一次，我受邀到一对新婚夫妇家中为他们祈福，但其实我压根就不想参加，但他们的父母都是寺院的护持者，而且他们还每天布施我一餐饭。他们的房子是典型的泰国乡村建筑，建在高跷上，主楼层高出地面五呎。由于我抵达的时间较迟，其他八位受邀的比丘早已经在上面的楼层就座，屋内其余的地方都是四处走动的家人。通往主楼的楼梯上挤满了妇女及小孩，楼底下堆满了随意放置的鞋子。这栋建筑物是架空在木柱之上，突出来的

楼上地板与我的胸口齐高，顶端被约三呎高的护栏给围住。我不想等待楼梯上的人群让路，也不想用手肘挤过人群到楼上找我的座位，所以我干脆伸出手，抓住护栏的底部，把整个身体往上拉，直到我的右膝盖靠在楼梯地板的边缘，我把钵用袋子挂在脖子上，放在一边的肩膀后面，然后把身体抬高到站立的姿势，把另一条腿跨过护栏的顶部，然后跨坐在胯下，双腿在栏杆两侧自由摆动，我转身跳下地板，在场所有的僧侣及来宾看到这一幕都惊讶到说不出话来。我赶紧在一排僧人的最前端坐下，看着亲友们嬉笑打招呼的纷乱场面，便大吼了一声：「你们到底要不要比丘在这里念经？如果不要，就把食物拿进来让我们吃吧！」

屋主显然是想让我们吟诵《吉祥经》来祝福他的孩子们，所以他被这突如其来的打断给吓到了。他说：「哦！好的，请！」我对他的尴尬无动于衷，如果他真的只是想要这对夫妇有个吉祥幸福的未来，那么就算没有诵经祈福，供养僧侣一餐饭也已有足够的功德福报。而且，诵经的目的到底是什么呢？为了祝福这对夫妇的性欲房事？好让他们可以成家立室、传宗接代、生老病死？就像这个世界上所有受苦受难的人一样吗？

最后，我们诵经了，然后吃饭，就再也没有多说什么，直到要离开的时候，上层屋依然拥挤，通往下层的楼梯也一样拥挤。该怎么办？我唯一的选择就是原路返回，我把钵挂在脖子上，再次跨上栏杆，把一条腿拱抬到栏杆的上面，然后抓着栏杆跳到地面上。我看得出来，年轻的比丘看着资深的比丘如此的举止都感到很尴尬，但我毫不在意，在这种情况下，这是唯一明智的举动，因为我大概在其他僧人都还没离开座位之前就已经回到了禅寺！

我一直都是彬彬有礼、很客气地对人说话，但这让我觉得很别扭，也不符合我的个性，就好像我必须戴上面具伪装自己一样。我说话时，从不带有伤害的恶意，但也从不拐弯抹角，我只会直来直往，有话直说，且绝不胡说八道。举个例子来说，有一天，当我正在进行一项建筑禅寺的工程时，一位来自曼谷皇宫的年长老太太来到在水晶山禅寺，当天是她的生日，因此她想借由布施来做功德。由于我是直接从工作地点赶回来，所以穿着不太合宜，我穿着一件又旧又脏的腰布，肩布高高挂在脖子上，我想我看起来应该更像一个园丁，而不是禅寺的住持；另一方面，那位女士的打扮就像我母亲放在家中玻璃橱柜里的瓷娃娃。我向来不拘小节，一边说话，一边开始吸着烟草，并把烟草汁吐在一个生锈的旧罐子里。这位可怜的女士看起来受到惊吓，我看得出她对我的行为评价很糟，也许她觉得她被冒犯了。我很高兴她有机会为她的生日布施做功德，但我看得出她来寺院的兴趣也仅止于此。如果她问的是关于「法」的问题，那就另当别论了，若谈到传授佛法的更高目标时，我可以侃侃而谈，但如果是闲聊就浪费我的时间了。

每当我需要搭便车到区内某处办事时，我通常会在禅寺大门外的路上，向路过的卡车招手。我发现最容易引起司机注意的方法，就是站在路中央等他停车。只要他一停下来，不管三七二十一立马就跳上车，也根本不管司机是否同意载我，司机也很无奈，他也别无选择，因为他总不能撞倒一个僧人吧！此外，我对每个人都一视同仁且平等相待，因为在我的眼中，我们都是平等的，是生老病死的伴侣。在这一方面，所有的生命都一样。所以如果可以的话，我还宁愿搭大象的便车呢！

我又开双腿跨坐在路中间，并调整叠在我双肩上身的僧袍，有的是去市集的农用卡车，也有是去镇上的当地公车，或是任何类型的汽车，不管哪一辆车先经过，他们都会停下来等候我。总之，当我事情一办完，我就会用同样的方法回到寺院。

有天，我收到一封来自曼谷法宗派皇家寺院的紧急电报，要求我立即前往该寺。由于水晶山禅寺距离曼谷有一整天的车程，于是我快步走到公路上，招手拦住了一辆运送水果的十轮大型货车，长途跋涉前往首都。当我发现驾驶室挤满了乘客，其中许多是妇女时，我爬坐在卡车的车斗上，然后双腿盘腿坐在驾驶室的车顶上。我在那儿待了一整天，炙热的阳光曝晒在我的头顶上，逆风则往我的脸上狂吹。当我们抵达曼谷时，我实在疲惫不堪。为了从水果市场到皇家寺院，我随手拦了第一辆过路的计程车，然后跳了上去。当然，我是一个遵守戒律的比丘，奉持「手不捉金银戒」，所以我没带钱，计程车司机当下吓了一跳，看起来很惊讶的样子。哎呀，他也是我从出生到死亡旅程中的同伴，所以我毫不怀疑我们会像兄弟一样的合作啦。

我被召唤到曼谷参加一个由高僧组成的代表团，该代表团计划参加在皇宫举行的供僧大会。当皇室代表送我们到皇宫时，我问他我是否需要拿一把僧人用的扇子，因为我想那是适当的比丘礼仪。但他说不需要，就照你的样子前去吧。我当然没有意见，但在皇室的仪式中，当僧人们坐下来诵经祈福时，一位监督仪式的宫廷官员指着我问：「为什么那个僧人没有扇子？！」我同样大声地回呛：「停下来！大家都停下来！在我从寺院拿回我的扇子之前，我们不能继续！」我的暴冲破坏了这个场合的庄严气氛，让在场的僧侣及皇室贵族们都吓了一跳。宫廷官员温柔而严厉地问我为什么突然说话？我反驳：

「我在来此之前有问过是否需要扇子，但被告知不需要！所以，我没有带扇子。」接着，王室成员低着头，脸色涨红，仍继续庄严恭敬地供应食物。

扇子到底有什么宗教上的意义？说穿了，那都只是在正式的寺院仪式中所使用的一种代表尊贵地位的徽章。其实，我一直在忍受仪式中的这些扇子，因为这些都是由行政阶级的僧人所创造并推广的东西，代表着阶级与学术成就。然而，这些成就在有实际修行的传统森林比丘看来，都只是一些空洞且没有意义的世俗之物。阿姜曼可曾「授予」僧众等级吗？根本就没有嘛，他重视的是禅修成就的等级，也就是禅定成就的等级与智慧的位阶。真正的修行成就来自内心的奋斗，包括精进、戒律和对解脱道极大的热忱，这条路才是通往增加智慧、减少无知的斗争中所需的内在力量，而获得绝对的解脱自在才是唯一真正的荣誉徽章。

住在水晶山禅寺的时候，我可以任意地把我的扇子放在储藏柜中。来拜访我的僧人从不带扇子，我们都是以心中法的功德互相问候并认可对方的修行成就。

在水晶山禅寺的生活已变成了持续不断的建筑工程。当我抵达时，寺内唯一结构完好的建筑物是比丘们聚餐和诵经的小亭子，但即使是那座亭子，结构状况也很差。仅存的几间僧侣小寮房也早已破烂不堪，屋顶漏水，墙壁缺失。我下定决心要翻新旧建筑，改造成新的寺院，并在这片土地上打造出一个功能完备的森林禅寺。

我发愿准备承担大部分的实际工作，当地的村长同意提供兴建寺院的财务资源。我相信我有责任在不浪费金钱或其他资源

的前提下，透过努力工作取得成功。我们从提升为比丘建造新居所的材料开始，我尝试搅拌并浇灌混凝土，以取代摇摇欲坠的竹制僧侣寮房。水泥可以在当地的市场买到，沙子则可以从海滩运来，我还用我觉得可以的大锤捣碎石头，提供石头骨料来完成混合物，这是一项很耗费体力的劳动。水泥、沙子、石头与水在建筑工地旁边的浅坑中混合，然后用手搅拌。我用长柄锄头的刀片在沉重的混合物中来回推拉，直到混合物变成可以浇灌注入的黏稠浆液为止。新鲜的混凝土被舀入桶中，然后被拖到工地并倒入木框中，我先做地板，之后做墙壁，大部分时间都是我一个人在工作。村长非常欣赏我对工程的热忱，但他也一直建议我放慢脚步，慢慢来不急，他劝我休息一下去禅修。对此，我的回应则是我的整个僧侣生涯都在禅修，已经没有什么可以好修的了。他说我太认真了，以这样的速度，他根本找不到愿意帮我的工人，我则说他和他的工人都很懒，他们宁愿偷懒也不愿意努力工作。多年之后，当我离开水晶禅寺时，我已经建造了四座混凝土可供僧人居住的寮房、一座新的硬木凉亭，以及一座高耸的混凝土戒堂。换句话说，这已是一座功能完备的森林禅寺。此外，我们还种植了一小片覆盖整座山顶的本土原生树林。

我刚开始抱怨的一件事，是捐赠给我使用的工具品质太差。我对于用低等金属所制作尖锐的工具，比如弯刀、斧头和砍刀，特别感到无力。使用新斧砍柴不到一个星期，刃口便开始出现缺口及断裂，因为斧头本身的金属品质很差，这全是偷工减料和马虎制造所造成的现象。厌倦了劣质工具之后，我决定自己动手，自己成为铁匠！锻造钢铁是一门简单的手艺，但需要极大的力量，这非常适合我的个性。我在小寮房后面打造了一个小型的炭炉，我使用从旧卡车悬吊架上抢救回来的板簧，因为它们的强度很高，然后把厚钢板放在炉子里，用发热的木炭加热，直到金属变得够软，可以使用手动工具成型。当金属变得够热时，我把它给其拉出来，将其平放在铁砧上，然后用

大锤将其敲打成形。一旦金属达到所需要的形状，我就用锉刀锉去锐利的边缘，以去除任何瑕疵并使表面平滑。然后，我在锻炉中再次对其热处理一次，以达到最佳的硬度，我制作的工具比市面上卖的耐用得许多。

有些愚痴的人指责我犯戒，他们说佛教的比丘戒律禁止比丘锻造自己的工具。没有比这更荒唐、离谱、可笑的事了。比丘戒律中根本就没有任何一条戒律禁止比丘制作斧头或刀，这些工具都是一般僧侣的必备日常用品，我制作它们的目的是出于兴建禅寺之用，错在哪里？何罪之有？犯了什么戒？我并没有利用它们犯罪，也没有用它们来杀生，更没有为了赚钱或营利而出售它们。在制造和使用它们的过程中，我并没有从事任何不善的恶行，我的行为又怎么会有错呢？此外，将烧红的金属棒捶打成工具也可以是一种禅修，比如可以把它观想成是把你心中的烦恼污垢和懒惰捣都给碎得服服帖帖。最后，我将大部分的斧头和凿子送给了其他的僧侣，这又有何伤害或后患呢？时至今日，我已年届古稀，依然仍乐于在住处后方的锻鑪旁工作。

当我抵达水晶山禅寺之初，周围社区的居民对我的到来表达了热情的欢迎，许多当地人都自愿加入我的施工团队。但毕竟村民们有他们自己的世俗工作要做，也有他们自己的生活要过，当主要的建筑计划完工之后，他们大多回归平凡的生活，对山上的森林禅寺失去兴趣。村民们很感激能有机会在早上把食物放进森林僧侣的钵里，但除了这个可以做功德的机会之外，大多数人对宗教并没有更多的期待。尽管如此，仍有一小部分村民深受森林比丘及其生活方式的启发，成为水晶山禅寺的固定供养护持者。

与此同时，一些比丘及沙弥开始聚集在我的身边，我带领他们在水晶山上进行严格的禅修。我督促他们少吃、少睡、少说话，将精力放在坐禅和经行之上。一般来说，我们会从黄昏到隔天黎明这一段时间一直坐禅或经行。

这群比丘当中包括我最早的一些弟子，我给予他们特别的关注，因为我知道要突破贪欲与愚痴妄念的藩篱，需要怎样的动力与精进。我没有妥协的心情，所以我把弟子们逼到极限。我总是告诉他们，如果他们真的以解脱为目标，就必须勇敢地直面死亡。那些能够忍受压力的弟子继续留了下来，并且茁壮成长；那些不能忍受压力的弟子很快便离开了。早期坚持实践我教法的弟子，后来都成了德高望重的禅师，并在泰国西北部的荒野山林区建立了禅寺及森林僧团。

我尝试激发弟子们对修行的热情，强调他们必须要要有忍耐力才能成功达到目标。我的目标是在他们的脑海中灌输一种态度，也就是每一个细节都有其重要性，每一个行动都有其后果。任何事情都不能以懒惰、放逸及草率的心态去做。每一项工作都必须专心致志、深思熟虑。我一再强调，在每项行动中都必须保持正念，当我发现比丘有失去正念、不注意或走神，我会不厌其烦地劝诫与警告他们。

我回到尖竹汶府十年后，对于我在水晶山禅寺的努力成果感到满意。在我的指导下，森林比丘的人数越来越多，这已充分证明阿姜曼的森林传承已在东南地区牢牢扎根。1960年雨安居结束后不久，我离开了水晶山禅寺的僧众，告别家人，踏上前往东北的森林步道。我打算去拜访我最尊敬的阿姜曼门下弟

子。雨季开始时，我抵达了邦塔森林禅寺，在那里，我向阿姜摩诃布瓦顶礼，并请求他允许我在那里度过1961年的雨安居。

我立刻发现阿姜摩诃布瓦已经建立了一个蓬勃发展的森林比丘僧团，他们都在努力保持出离心、严守戒律和精进禅修的美德。阿姜摩诃布瓦与阿姜曼一样，对弟子们严厉不妥协是出了名的，他向弟子们灌输勇猛精进禅修的重要性。

他也毫不妥协地反对把世俗观念引入僧团的企图，他拒绝依照他人的意愿与意见修行，坚守佛法与比丘戒律的原则，成功地维持了僧团专注的氛围，这种严谨的态度让我有一种身在家园般的感觉。

阿姜曼经常告诫比丘们，不要被世俗的渴望和意见观点给影响了，因为这些都并非建基于佛教的原则或道德的标准。比丘们必须提醒自己，世俗生活是一条狭窄且浊尘飞扬的道路，对于想要踏上解脱道的人是一项重大的挑战。我们宗教的稳定与力量，向来有赖于一群完全奉献于佛法修行，并将修行之道教导他人的僧团；而僧团的稳定与力量又取决于比丘戒律的遵守，而戒律的定义与规范则是依据一套专为比丘生活而设计的言行准绳，这些戒律勾勒是一种非常严谨的生活方式，非常适合佛法的实际应用。比丘不应顺便接受世俗生活的低标准，而应选择采用比丘行为准则中的高标准原则。否则，僧团将会缺乏和谐与纪律，佛教也将会因此而受到损害。

指导森林禅修的一个核心原则，在于解脱道上真正的成就来自于内心的奋斗，包括巨大的精进、严格的戒律和坚定不移的决心。无论偏好哪一种修行方法，任何忽略这些原则的禅修都很容易变成漫无目标及犹疑不定，这很可能只会导致更多的心灵不安与焦虑，因此，必须发展足够的内心力量来对抗来自于

贪、瞋、痴三毒带来的强大合击，当心中的战线被划定时，只有最强大的修行者才能胜出。

当我抵达阿姜摩诃布瓦的禅寺时，我发现他住在一间屋顶用茅草搭盖的竹制小寮房，这一间竹制的小寮房隐藏在禅寺另一侧的高大竹林中，当地的村民刚开始为他兴建一栋新的硬木寮房，他们认为以他住持的身分，比较合适住在这间新寮房。我不等邀请便主动加入帮忙的行列，当地的在家人正在清除灌木，挖地准备打地基。我在早饭之后加入他们的行列，耙平泥土，并在放置木柱的地方打好基础的工作。工人们午休时，我继续耙平土地。当他们下午回家休息时，我的目标是工作到午夜。我继续用绑在桩柱上的树桩捶打松软的土壤，以压实并平整工地。太阳下山之后，黄昏笼罩着工地，我借着月光捣土敲击地面，一心一意专注于工作，完全忘记了可能造成的破坏。

阿姜摩诃布瓦厌倦了在安静的时刻不断发出的喧闹声，很快就在昏暗不明的夜色中出现，他很惊讶地发现我是罪魁祸首，于是用责备的口吻说，换作是其他的人，他会马上把他们赶出寺院。但由于我曾与阿姜曼一起生活及修行，他只会容忍我这一次的行为，只给我这一次的机会，他问我：「阿姜曼是这样教你的吗？佛陀是这样教导他的弟子吗？不会吧！应该恰恰相反吧！」

阿姜摩诃布瓦继续他的训诫，他引用佛经中的一则故事：有一天傍晚天黑之后，佛陀听到一群人在他的精舍里大吵大闹，这些令人不愉快的喧闹声听起来就像商人在大声叫卖他们的商品。佛陀吩咐旁边的比丘立刻将违纪者给送回家，并告诫他们在这么晚的时间里吵闹有损寺院的宁静环境。有良知与责任心的人会为他人着想，并选择采取相应的适当行动，他们从不认

为自己有权利可以打扰专心修行者的宁静，修行的比丘有权期待寺院在黄昏时分能保持宁静，因为那是他们在平静安详的禅修环境中可以茁壮成长时刻，打扰或破坏这种宁静会浪费他们的时间，并为他们带来无益的困扰。如果真有必要，喧闹的活动或工作都可以等到白天再进行。在佛陀时代的那个例子中，那些骚扰都是由外道造成的，但如果罪魁祸首是比丘，那罪过可就更大了！阿姜摩诃布瓦说完之后，便安静地走向他的小寮房。

翌日清晨，我在主亭等候阿姜摩诃布瓦的到来，他恭敬地向佛像顶礼之后，坐在为他准备的座位之上。我迅速爬到他的座前，从他身下拉出他的一条腿，他很惊讶，想知道我要干什么？我泪流满面，告诉他我想拜倒在他的脚下，向他致以诚挚的敬意。我直视阿姜摩诃布瓦的双眼，以一种惊奇的心情告诉他，前一晚当他责备我时，无论是他的举止或表情，都跟阿姜曼一模一样。我对前一晚的行为表示由衷的歉意，并承认自己完全做错了。

我完全臣服于阿姜摩诃布瓦的威严之下，因为他很像阿姜曼，而我对阿姜曼怀有永恒的虔诚敬仰。在我一生的僧侣生涯中，我只在两位僧侣面前感到敬畏，分别是阿姜曼与阿姜摩诃布瓦。就是这样，我不敢反驳他们睿智的判断。

令我欣喜的是，我从阿姜摩诃布瓦的口中得知阿姜考的森林禅寺就位于乌东泰尼的西边，只要往西徒步数天即可抵达。自从我听过阿姜曼赞美阿姜考的德行和高深的禅修之后，我便一直惦记着他。

我抵达克隆潘石窟禅寺的当天，在一个大山洞前的露天地面上，我看到比丘们整齐划一地坐成一排，于是我蹑手蹑脚悄悄

地走到队伍的一端，询问哪一位比丘是阿姜考？其中一位比丘点了点头，指了指排在最后的首席比丘，原来他就是阿姜考，他看起来除了比其他人年长之外，在外表上并不会特别引人注目。他似乎没有受到特别的礼遇，仿佛他只是聚会中的一位比较年长的比丘。这种随性的态度让我感到惊讶，多年来我与阿姜曼一起生活及修行的经验，让我深深体会到在这种场合应有的僧侣礼仪。我无视于在场所有人的目光，谦卑地跪爬在僧众行列之中，一直爬到阿姜考的身前，我在他脚下额头触地顶礼，叩了三个响头，然后双膝跪在他的面前，双掌举起，由衷地表达我对他的敬意与尊敬，我恳求他在我有做错任何事或有失礼时严厉地管教我，我承诺我会谦卑地承认我的过失，只求他收我为弟子。

后来，当我找到合适的机会时，我向阿姜考请教他的修行方法。由于他是一位禅修经验丰富的高僧，而当时我还相对年轻，因此我非常珍惜每一次向这位真正大师请益及学习的机会。我们第一次见面时，他询问我的禅修状况。在我描述了我从最初阶段到最后阶段的禅修经历之后，他赞扬了我的努力，并确认我的知见是正确的。尽管我对自己的修行成就非常有信心，但我相信对于一个小比丘来说，以谦卑的态度向长辈表达敬意是很重要的一件事。

我经常想起与阿姜考的这段往事，并以此来教导我的弟子们：尽管你们可能认为自己在禅修上非常精通，但务必谨慎，不要太过于自信，也不要自满。反之，要以已经开悟的老师的评价来测试自己的知见。同样的道理也适用于身念住：不要单纯地相信自己的判断，我们必须从各种可能的角度来观照探究身体，直到我们对身体存在的「生灭」、「味」、「患」的实

相彻底地感到厌离，而不再颠倒妄想把身体当成是「我」或「我的」。

在我来此地之前的几年，阿姜考带领一小群比丘徒步穿越乌东泰尼府的山林。当他们抵达西部山脉下坡的克隆潘洞窟时，阿姜考发现这里的环境非常适合禅修与隐居，于是决定在石窟的周围定居下来。整个地区被茂密的丛林覆盖，且以巨石和悬崖峭壁闻名。洞穴星罗棋布，高大阴凉的树木覆盖了整片山坡。这个地方非常适合阿姜考，与阿姜考的性情很相应，因此他在那里舒适地度过了他的余生。

在那一年的雨安居期间，我发愿为克隆潘禅寺建造一个蓄水池，这个蓄水池要够大，可以收集并储存大量的雨水，以供旱季使用。正如我刚才提到的，我有一种拼命三郎的顽强个性，因此当我决定要做某件事时，我便会投入所有的精力，以技巧和效率完成任务，不容许任何事情阻碍我。当工程接近完工时，我听到有大台风要来袭的消息，所以我得赶在风暴来临前完工。因此，当夜幕低垂时，所有的比丘都去禅坐，只有我一人仍坚持继续用大锤敲打石头，将它们打碎，铺在水库底部，以防止暴雨期间漏水。虽然锤击的声音很大很吵，但我依然坚持继续施工，这就是我固执的习气。

终于，阿姜考听到了敲击声并前来查看，他露出不悦的表情，责问我为什么我选在一天中的不当时间工作？又问我难道没有从阿姜曼的身上学到什么吗？如果不是因为出于对阿姜曼的尊敬，他说他会叫我离开禅寺，且要我不要再回来。我又一次因违反僧伽的礼仪而受到责备，我实在感到很羞愧。

阿姜考缓和了他的语气，接着向我叙述了一个愿景，这个愿景对于他成为一个禅寺的住持有着深远的影响：

在头陀森林比丘开始聚集在他身边寻求他指导之前的几年，阿姜考曾在一座小森林中独居静修，他喜欢保持安静，独自修行。一天晚上，他坐在林中禅修时，忽然脑海中出现了阿姜曼的影像。在禅相中，阿姜曼对阿姜考说话，并告诉阿姜考很快就会成为森林头陀比丘传承中受人敬重的导师，并拥有许多弟子。阿姜曼接着告诉阿姜考，他应该准备成为新一代修行比丘的榜样与典范。

在禅相中，阿姜曼表示他不怀疑阿姜考的修行成就，但他希望阿姜考能专注于为弟子们树立一个具启发性的榜样，他不应以为自己的心清净，就可以做出可能导致僧众误解或不和谐的行为。为了维持他身为僧团领导住持的良好地位，他必须以身作则，明智地领导僧团，而不能仅仅依赖对比丘戒律的常识去判断僧团中的是与非。不久之后，僧众就会仰赖他的领导与正确的训练，因此他自己必须积极地建立正确的标准，这样他的弟子们才会对他有信心，相信他的教导是正确无误的修行方法。

阿姜考明白阿姜曼所指的不仅是僧侣必须遵守的成文比丘戒律，还包括不成文的良好威仪规范，这些规范能提升怀疑者的信心，并进一步激发信众的信心。阿姜曼告诫阿姜考，老师不应只根据戒律条文的表面文义来判断弟子行为的善与恶，而忽略了违反佛陀教义及戒律当初制定时其背后真正意义的不当行为。在这一方面，比丘表现出的任何不和谐的个人性格特征，尤其是那些与大多数人的福祉背道而驰的特征，都必须受到老师严厉的训诫及控制。阿姜考还被告知要守护他无懈可击的名

声，这样别人才会说他的戒德、禅修与智慧都非常圆满，且完全无懈可击。

当阿姜考训诫我时，我反省了自己最近的行为，以及如何在克隆潘石窟禅寺的僧团中造成的骚乱。我为自己的行为感到惭愧，并向阿姜考忏悔，因为我未能达到我们森林头陀比丘传统中一切伟大导师所维持的崇高标准。在那一刻，我下定决心，以最纯正的发愿改正我的过失。但是，唉，江山易改，本性难移，宿世累生的顽固习气哪有那么容易说改就改？这样的习气在我往后的岁月里仍然经常绊倒我。



第十章

洞穴石窟



「没有佛法支持，任由欲望驱使，即使有堆积如山的珍贵财产可供使用，心也无法体验到真正快乐。」

我在阿姜考的身旁服侍了他两年之后，于1964年初，我又重新回到了东北的荒野山林中云游行脚。我一心想要拜访居住在这一带阿姜曼座下其他备受推崇的弟子们，比如：阿姜泰、阿姜凡、阿姜坎帝⁷⁷及阿姜旺⁷⁸等。于是，我展开了漫长的朝圣旅程，前往这些伟大的禅修大师所居住的森林禅寺去一一参访他们。这两年来，我在风沙肆虐、人烟稀少的东北地区一步一脚印行脚，在阴凉的树下露宿，并接受沿途贫苦稻农们所供养的食物。

1965年12月，当刺骨的寒风从北方吹来，我开始向南方行脚，朝着气候较温暖的中原区前进。最后，我打算回到尖竹汶府的家，因为有消息传来，我母亲的慢性肠道问题逐渐恶化，我想回去照顾她，助她康复。

⁷⁷ 阿姜坎帝 (泰文原名：Ajaan Khamdee Pabhāso)

⁷⁸ 阿姜旺 (泰文原名：Ajaan Awn Nāṇasiri)

我回来之后，又重新担任水晶山禅寺的住持。这一次我决定接我母亲到禅寺，让她可以和我一起度过雨安居。当我发现母亲的情况似乎有所改善时，我便趁此机会向她提出这个请求，但她似乎不太愿意，我不断恳求她与我一起到寺院参与为期三个月的雨安居功德回向与禅修，她却坚持说她病得太重，不愿意离开家去寺院住三个月，于是我跟她讨价还价，先是提议住两个月，然后退让到一个月，最后，她只同意在寺院住十天。

从母亲住进禅寺的第一天开始，我就感觉到她对我很不满，她拒绝了我让她融入禅寺生活的好意。看起来，她似乎很想摆脱我替她选择的生活方式，她认为她有充分的正当理由，于是她很快就开始批评我不合乎威仪与礼貌的言行举止。

过去几年来，我一直独自生活在荒野山林中，无忧无虑，现在要再次扮演住持的角色，并以我这个年纪的僧侣应有的惯常礼仪行事，我感到很别扭与不自在。这只在丛林中从一根树枝摇摆到另一根树枝的野生猴子，不听从任何人的命令，也不在意赞美或肯定，现在却要面对「文明」社会的规范，我从社会所接受的规则和惯例中解脱出来，完全按照自己的选择在荒野山林中生活，除了饱受风雨所迫之外，从不畏艰难，当然也不顺从世俗的礼仪与习俗。我的长僧袍又破又烂，早已失去鲜艳的色彩，我的五官被晒伤，双手龟裂，双脚长满厚厚的老茧，谁看了都会很不顺眼。我说话粗俗、粗鲁又太直接，既不优雅又令人反感，犹如没有餐桌礼仪的猴子，表现粗鲁。

在平时的对话中，我偶尔会爆一些粗口的口头禅，因此有些人认为我说话的方式很粗俗。在寺院的讨论与对话中，我很容易使用粗俗和粗鄙的语言，并加入脏话。我可能会因应当时的情况而称某人为「蠢蛋」或「该死的笨蛋」。如果我看到有人

行为不当，我可能会大叫：「你这个疯子！白痴！」或「别再胡闹了！」，但我只是为了提醒他们，引起他们的注意。还有一些其他的脏话可能太粗俗，在此就不多提了。这些粗鲁的回应都很有效，因为当我说完之后，所有的谈话都会停下来，人们也会专心听我说话，大家知道这个问题对我来说很重要，而且我很认真，于是他们的反应也回应了这一点。我相信当情况有必要时，应该要有礼貌与正面的态度。但有的时候，粗俗的言词会给我的车轮加点润滑油，而我母亲并不明白这个道理。

我的母亲开始恳求我讲话要有教养，更要注意礼貌，否则，人们会批评我玷辱了身为知名高僧的身份。她是一个温柔的人，对粗俗的语言很反感。除此之外，她也替我感到丢脸与难堪。她告诉我，她知道我有一颗如纯金般的内心，但她不明白为什么这么善良的本质却不能展现在外表上？为什么我非要这样说话？我是一个佛教沙门，怎么会不知道什么是适当的、什么是不适当的？她很难过，偶尔搓着双手，抱怨我说话经常没有自制。

我试着解释说我也没办法，因为这是我的习气，是我从小到大说的外省方言的一部分。正如我率直的个性一样，我能说一口流利的东南沿海渔民粗话，我总是在说话时加入很多一般的粗话，我常和一群屁孩混在一起，经常这样开玩笑骂人，我们互相骂对方的名字，但大家都一笑置之，没有人生气或反感。在朋友之间，这些脏话是一种友情的表达，没有任何恶意或伤害他人的意思。

村子里的人也经常说粗话，尤其年长者对年轻人会说粗话，出于对年龄和经验的尊重，使得这样的说法可以被接受，甚至令人喜欢。就我的年龄和僧侣的身份而言，我也有类似的特

权，虽然有时有些僧侣及妇女会感到尴尬，但大多数人都对我不雅的用词感到好笑又有趣。

我的母亲一直都是尖竹汶府社会上受人尊敬的一员，尽管她的儿子经常会说出粗鄙的口头禅，她仍坚决维护她的面子，她勉强容忍我，就像母亲对任性的孩子一样。虽然她不认同我的言行举止，但她从来没有背弃过我。我深爱我的母亲，也不想让她伤心，但我的习气常常占上风，但，我还是尽一切努力向母亲表示感谢，以报答她这一生对我的养育之恩。

每逢僧团布萨诵戒日的时候，一群俗家佛弟子都会在傍晚时分聚集在寺院的凉亭听我讲法，成员中大多是来自各地城镇的妇女。我的佛法开示主题从来没有变过，我总是强调四念处中『身念住』的重要性，虽然一般我会以重覆忆念佛陀的功德作为开端。

「忆念佛陀的业处是一种很好的心灵锻炼，可以摆脱纷扰的思维，令思绪变得清晰、敏锐、专注。念佛时，不要念出声音，不要尝试观想任何东西，也不需要特别唤起对佛陀的虔诚之情，只需要在心里重复专注快速连续地默念 bud···dho，bud···dho 即可，其目的与功能是消除心中的杂念。重复的速度越快，杂念就越不容易找到空隙溜进来。快速重复默念「buddho」（佛陀）可以生出足够的正念来控制与驾驭飘荡纷乱与不安的思绪，让心逐渐平静与安静下来。」

「一旦心完全地冷静与沉淀下来，此时可以在脑海中观想勾勒出身体的影像，然后开始仔细地将该影像一片又一片、一层又一层地剖析，将身体拆解成碎片是最有效的观照方法，这是

我的个人修行经验，我总是教导他人这种『身念处』的修行方法，因为我见证过它的效果奇佳。」

「我告诉人们可以从头到脚观想肢解人体开始，我先引导大家将注意力放到头部，然后逐步观想它的各个部位，我指引他们观想右眼，把右眼从眼窝中给拉出来，然后左眼也这样做，再把两只眼睛都放在亭子的地板上。

「接着，我再导引大家观想把左右鼻孔给扯下来扔在地上；再扯下耳朵、脸颊及嘴唇，然后拔下所有的牙齿，把这些器官和其他器官一起扔在地上。接下来是手和脚，在脑海中想像一把尖刀把手指和脚趾给剁下来，一次剁下一根指头，然后置入摊在面前的血堆中。观想使用相同的假想刀剥开腹部的皮肤，切开肌肉带，露出内脏，比如心脏、肝脏、肾脏和肠道，再观想一次将它们都拉出来，然后用锋利的刀片将它们切成一小块，用观照去检视它们，现在把这些碎片散落在地上，然后思惟在这一片混乱中，『我』在哪里？何处才是『我的』归宿？为什么我总是揸着这个该死的包袱？」

以上就是我在布萨诵戒日的佛法开示重点，我很少偏离这个基本主题，但也由于经常使用这个主题，有一天我的老友阿姜放⁷⁹跑到禅寺来指摘我，他责备我只教导一种禅修业处，而没有考虑听众是谁，我老是说一些把身体的某一部分给切碎，然后把它们散落在地板上等之类的开示，难怪没有人愿意听我讲法！多年来，我说来说去就只有这一套，只有一种讲法。为什么我不能把说法内容的层次调低一点？大多数人只想在回到家庭生活之前听到一些能让他们感到放松及快乐的内容，如果听到肮脏的身体部位，妇女们会特别反感，这让她们噁心反胃，

⁷⁹ 阿姜放 (泰文原名：Ajaan Fuang)

为什么我老坚持教导妇女观想身体？阿姜放建议我把这种高深的佛法观照保留在我自己的禅修中就好，他认为我不应该将这种修行方法介绍给一般普罗大众。

在这个问题上，阿姜放和我的意见相左，但请不要误会，这只是修行僧侣之间在佛法观点上有分歧，并非一般的争论，双方都能从中学习及获益。

事实上，我听到许多人抱怨我的教法太过严苛，有人告诉我，女性听众与男性不同，她们来此是为了聆听流畅、辩才无碍的开示，以抚慰她们不安的心灵。她们对开悟不感兴趣，为什么我老是坚持教导女性修持「身念处」呢？

我给那些人的答案是在禅修方面，女性与男性有何不同？男人是人，女人也是人，我们一点也不需要怀疑，男人和女人只有在外表生理结构上不同，我们都很清楚这一点。但就其思想本质，两性之间没有一丝的差别，所以不要被表面的生理印象所迷惑。

当我们说：「这是一个男人」或「这是一个女人」时，这些称谓都是由念想产生的分别，但在深层的禅定中，念想不会生起，像「男人」或「女人」这样的表相属性就不存在了，这说明了女人与男人的觉知性并没有区别。因此，我们没有理由去怀疑女性完全有能力在各类型的禅修中获得成功，更没有任何理由说女性无法开悟。如果她们真的不能开悟，那我到处诈骗大家又有什么好处呢？女人也有肮脏的部分，所以她们应该去观照那些部分，直到她们对身体的存在感到厌恶与沮丧，进而激发解除心灵沉重负担烦恼的动机，这样才是正确的。我只是教导他们观照不加矫饰的实相，至于她们能否找到所需的内在力量去面对它，那就取决于她们自己。

当我坐在凉亭的高座上教导前来学习禅修的人时，有些人批评我在大庭广众之下抓我的胯部，他们认为在众目睽睽之下，僧侣用指甲抠抓自己的私处非常不雅，于是他们把头转过去，大喊说这是不当的行为。但我该怎么办呢？我的身体随时随地都在痒，我抓它是为了纾解痒痛，就这么简单。如果我的屁股痒，我也会抓；又或者我的腋下也一样。为什么我要觉得尴尬丢脸或难堪呢？被认为是「脏」的地方又怎样？整个身体有哪一处不脏？随着人类出生的因缘，这里和那里到处都会痒，我也可能会因为有手有脚而感到尴尬。当我在大庭广众之下放屁或打嗝时，都会引起骚动。大家会议论纷纷指摘我：「他是一个比丘，怎么敢这样？！」，就好像这些都是不合常理的行为一样，但放屁只是肠道的自然生理反射动作，无论它是如何排出体外，胃气都会发出声响。

人们之所以会感到尴尬与丢脸，是因为人们对身体非常贪恋着迷，以至于不想面对身体的实相，在人们的心中，把可耻的肮脏部分和可爱的干净部分给分开，假装一切都很美好，只要每一个人都盲目地遵守社交礼仪规则。社会习俗固然有其优点，但却掩盖了人类对于身体看法的更深层现实，那就是对于美丽和吸引力的偏好远超过对丑陋和令人厌恶的偏好，这些观念都极度主观与一厢情愿，而且为了保护所偏好的形象而不去质疑其虚假。奇怪的是，人们竟然会认同并渴求像人体这样粗俗、令人厌恶的东西，也只有完全忽视血肉的现实才能做到这一点。

我训练与教导僧侣的时候，与我教导在家人的方法相同，只不过我通常会说得更生动详尽一些。一开始我总是强调持守戒律的行为和专注力的重要性，倘若没有稳固的戒律基础和强大的专注定力，僧侣的禅修必然会在修行强化时发生动摇。「身

念处」就像抓住老虎的尾巴，只有那些全心投入训练与修行的人，才真正有希望能驯服猛兽。在这个主题上，我的开示经常会变得很生动，比如：「在生死轮回的压迫监狱里去创造一个舒适的牢房并耽溺于其中，干脆见鬼去吧！挣脱对肉体依恋的束缚，品尝不再回到捆绑身体存在的自由，将『心』从对身体的吸引力中给解放出来，拒绝屈服于束缚与囚禁的奴隶生活！」

比丘们需要学习僧团的戒律、行为规范以及勇猛的禅修技巧，在僧团的戒律方面，我很严格且一丝不苟。我教导每一位来向我寻求指导的比丘，并严厉谴责犯戒违规的僧人，不论他们是否敬重我。至少，我打算在僧团内维持一个高标准，即使是较次要、不成文的行为规范，僧侣们也应该遵守。举例来说，如果我发现有两个比丘走在一起聊天，我便会立刻斥责他们浪费时间，然后让他们直接回到自己的寮房静坐禅修。闲聊是俗人常见的典型行为，但在僧团中没有立锥之地。有些僧人在执行日常职务和责任方面皆堪称楷模，但之后却花了数小时在一起鬼混闲聊，当我发现这些僧侣时，我会惩罚他们，因为我认为我就算是在小便那么短暂的时间内静坐禅修，其效果也远比他们整晚静坐要来得好！

我教导僧侣们要简朴，并以身作则。在家佛弟子努力工作，牺牲他们的时间与精力为僧团提供基本的必需品，森林头陀比丘自应保持这些物品完好无损，并在必要时进行修缮，以延长其使用寿命。比丘们必须要修补破烂或磨损的旧袈裟，而不是坐等在家佛弟子提供新袈裟来替换。他们会修补破旧的钵袋、肩袋和腰带上的洞，以维持物品的功能。负责任的僧侣们对于他们的必需品都很知足，他们知道如何在简陋艰困的环境中生活，并乐于使用二手物品或维持破旧物品的实用性。头陀比丘

一次又一次修补他们的袈裟，直到布料看起来像是和针线拼凑在一起，他们并以此为荣。

我坚持要我僧团的比丘们学习如何巧妙地使用基本必需品中的针和线来手工缝制袈裟，手工缝制对修行比丘来说是一项非常实用的技能，因为当他们在野外行脚露宿时，可以轻松地完成缝补布料，我不希望僧侣们只依赖寺院的缝纫机来缝制或修补衣服。

我从阿姜曼那里学到如何回收旧的废弃布料和其他有用的旧物品，这些都是人们失去兴趣后丢弃的。例如，当我走在乡间小路时，偶然会发现一条破旧的裤子或其他衣服被丢弃在路旁，我很感恩地从地上捡起这件显然已是无主之物，并把它带回僧团，我把它洗干净，做成小布制成的必需品或长袍的补丁，又或者是脚上的抹布。如果我发现地上有弯掉的钉子，我会把它们捡回来，将其锤直，然后收起来以备不时之需。破掉的塑胶桶可以切成碎片，稍加改良，就可以做成刀鞘护套，并将其套在砍刀或斧头的刀刃之上。如果我在托钵时，看到破损的枕头或坐垫被扔在村子里一户人家前的水沟里，我就会命令走在我后面的资浅小比丘把它捡起来带回去，这个可怜的比丘可能会觉得很难堪与丢脸，因为他拿着干净的钵同时还拿着一个破损又肮脏的枕头，大家一定以为他疯了！当我们回到禅寺时，我会让比丘把垫子上的填充物拿掉，并摊在阳光底下晒干。之后，他会清洗布套，必要时修补布套，再将填充物放回布套内。在这个过程中，他会学到宝贵的一课：不要浪费！珍惜最卑微的收获。无论我们拥有很多抑或刚好足够，这是我们在任何情况下都能知足的秘诀。

精美的必需品本身并非满足感的真正来源，对于缺乏佛法支持的心而言，它很容易成为不安全感的来源。没有佛法的支持，任由自己的欲望驱使，即使有堆积如山的珍贵财产可供使用，心也无法体验到真正的快乐。无论僧侣穿的是破布补丁的袈裟，或是全新的袈裟，他都必须满足于自己所拥有的资具，并相信自己所培养的功德能成为未来的保障。任由贪婪引导方向时，所追求的财物最终会变成累积的废物，对心智的发展毫无用处。最终，囤积这些财物的僧侣会将他们的寺院变成一座贪婪与欲望的废墟，而我绝不允许这种情况发生在水晶山禅寺。

我在1966年初搬回水晶山禅寺并下定决心要住在那里，且在我母亲的余生中尽力照护她。我的母亲是一个非常高尚、仁慈、受人尊敬的妇人，我非常地爱她，我知道她一直都很想念我，她希望我成为家中的梁柱，也信任我会在她过世后为她妥善料理后事，并回向功德给她。她于1974年3月17日去世，享年九十三岁，我至今都很想念她。

她过世几天后，我们为她举行火葬，火葬场是在水晶山禅寺正殿前的平地上，我邀请了阿姜曼的几位德高望重的弟子协助办理葬礼，并向前来参加告别式的人开示佛法。我从火葬场将母亲的骨灰收集起来，并尽责地分发给家人之后，此时我已尽了孝道。之后，我免除了其他世俗的责任与义务，又可以自由自在地去各地云游行脚了。

离开水晶山禅寺之后，我徒步向北穿越泰国的中部平原，一直到分隔泰国中部和东北部地区的考艾山脉。我独自在 Dong Phaya Yen 森林中行脚了几个月，然后向南前往曼谷，我住在

阿育王寺⁸⁰里，这是我其中的一位导师阿姜李在城郊的湄南河口沼泽区建造的一座寺院，此处邻近湄南河注入泰国湾的地方，环境幽静，与世隔绝。寺院的主要部分建在高地上，但随着僧侣人数逐年增加，于是禅寺的建筑便新增延展到河边沼泽的沿海潮水区，彼处的泰国式小屋都建在高跷之上，其目的是防止水位上升，并由高架步道连接，每当涨潮时几乎都会被淹没。

住在阿育王寺的僧人比我以前教过的僧人更有礼仪且更好学。许多高僧都是博学的巴利语学者，他们对禅修的兴趣不大，而他们的学生也往往以他们为榜样。

我没有被他们表面上的冷漠严肃给吓倒，我聚集了一群年轻的比丘在我的身边，指导他们基本的禅修方法。他们白天仍继续学业，但到了晚上，我就把他们聚集在一起讨论佛法并进行实际的禅修。

最后，我过去不时造访的曼谷法宗派崇迪āṇasaṃvara 向我提出一项建议，他长期以来都是森林头陀僧团的积极拥护者，他很赞赏森林头陀禅寺着重在僻静的环境中实践禅修。他认为，如果在曼谷寺院受戒的比丘可以选择一种以禅修为重心且能取代以学术研究为主的生活方式，对他们来说是最好的安排。我们与阿育王寺的高僧们一起讨论，是否可以在曼谷东南方的沿海地区建立一个禅修中心，让来自都市寺院并希望认真禅修的僧人可以在那里居住，并在经验丰富的老师指导下接受训练。崇迪āṇasaṃvara从我们之前的对话中得知我的背景后，便建议由我来监督这个计划，并负责执行。

⁸⁰ 阿育王寺：Asokārāma Monastery，泰国寺院

当我同意参与之后，该团体委任了一个委员会寻找合适的土地。结果，崇迪 āṇasaṃvara 的两位富有护法赞助人购买并慷慨捐赠了150英亩的土地，这些土地与泰国国王拥有的另外1,000英亩闲置农地相邻，新的寺院被命名为 Ñāṇasaṃvara。1976年12月，我搬进Ñāṇasaṃvara寺，并与阿育王寺的僧侣们一起住在那里。一开始只有几间小木屋可供我们使用，但在当地村民的帮助下，我们开始动工建造足够的简易房子。当我们完成了露天凉亭及所有僧人的小寮房建设之后，我便停止了建筑工作，专注建立与阿姜曼相似且有助于全时禅修的日常僧众生活模式，如果我没有及早建立严谨的日常规律，就很难扭转僧侣放逸的倾向。

所有的僧侣都必须在凌晨三点准时起床，从寮房的爬梯爬下来开始经行。我每天早上都会在这个时候到寺院走一圈，以确认所有的僧侣都已醒来并在禅修。当我发现一间昏暗的小寮房及一条空置的禅修步道时，我就清清嗓子，一开始很轻，如果没有人回应，我就大声咳嗽，然后往地上吐口水。如果仍继续寂静无声，我就脱下一只凉鞋，敲打小寮房的墙壁，喊出几句金句，伴着噪音，唤醒熟睡的僧侣。

黎明前，我们都聚集在亭子里擦洗和扫地，准备步行到镇上托钵化缘。由于近郊的城镇很远，所以我们很早就开始步行，以便在天一亮就抵达。我们的目的地是一个由面店与海鲜店组成的小城镇，每天的食物供养都足够满足我们的需求。走了很长的一段路回到寺院之后，我们把食物放在钵里，然后坐下来吃。

我强调进食要有节制，对于修行的僧人来说，少比多好。吃过饭后，我们洗干净钵，并将其放在阳光下晒干，再次清洗亭子，所有的东西都被整齐地放在适当的地方。然后，僧侣们将个人的物品搬回自己的寮房，马上开始经行。当我们刚搬进新寺院时，这片土地上很少有树荫，所以比丘们都必须在烈日下来回经行。这片土地原本是一片繁荣的木薯种植园，但现在平整的田地上已没有植物，多年的耕作也使田地密布犁沟，这对于我们开发「森林」禅寺是一大挑战。在当地居民劳动的协助下，我们开始了森林复育计划，首先在寺院建筑物周围每隔一段距离种植数百棵本土树木，之后又在整个寺院内种植树木。为了解决长期缺水的问题，我制定了一项节约用水的政策，凡所有的废水，不论是洗钵、洗僧袍或洗澡的废水，都要被收集起来，多余的水可用来浇灌植物，所有的水都不能浪费，甚至连尿液也被收集起来并倒在幼苗的根部。经过这样的努力，一棵一棵的树苗长成的「森林」又重新回到了寺院。

每当黄昏降临，我们都会再次聚集在中央凉亭。在坐禅前先开示佛法，一直到结束禅修为止，我再将大家送回寮房休息过夜。清晨的禅修于凌晨三点再次开始，阿育王寺的僧侣并不习惯如此按表操课、紧凑密集的生活方式，他们经常在凌晨时分跌跌撞撞地走出小屋，踉踉跄跄地走到禅修小步道上，在完全清醒之前，他们很难保持正念行走。

我把我在阿姜曼的巧妙指导下学到的禅修方法，拿来训练他们，这些方法可以强迫禅修者与心中的障碍直球对决，可防止他们坠入自以为是的骄傲。透过反覆且有规律地重复练习，禅修者的禅修可保持一致性与可预测性。但是，这种修行模式有可能会缺乏敏锐度与清晰度，尤其是当修行者已习惯安住在一连串平静与温和的心境以及日复一日微弱的观照。这些熟

悉的禅修方式让修行者在禅修时感到轻松与自在，他们之所以感到自在是因为他们的心没有受到考验，他们仍然停留在原地打转，无法鼓起勇气改变，因为改变就意味着不确定和不舒适。当生活在舒适圈而感到安全和熟悉时，去寻找并踏入另一个充满挑战的环境就会看起来很艰难，这需要专注的意志力和截然不同的心态。阿姜曼和他的弟子们所开启的严谨禅修，就是要唤醒人们所需的精神力量和专注力，去寻找最具挑战性的环境，同时进行最需要善巧和精进的修行，从而打击这种我慢。

Nāṇasaṃvara寺的自然景观很开阔且没有危险，也没有野兽出没，因此不需要在心理上保持警觉就能感到安全，而我的工作就是在每一位比丘的内心建立一种心理景观，强迫他们面对人类不愉快的现实，以此唤醒他们的潜能，让他体验清晰、敏锐的觉知状态，照亮他们必须面对的内心危险。虽然没有野兽会威胁僧侣们的安全，但是野性的垢染烦恼仍然在他们的心中恣意横行，它们有可能袭击毫无戒心的受害者，令人苦恼。从恐惧和焦虑中解脱，便意味着要困住并消除贪、瞋、痴及性欲的野兽。

为了让我的弟子们明白这一点，我经常强调「性渴求」的危险，因为没有其他情绪及情感会如此彻底玷污内心，所以性欲的渴求是生死轮回永恒不灭的根本因缘。要确保永远不会再出生在这个世间，唯一的方法就是根除并摧毁性渴求的一切痕迹。没有其他垢染烦恼比这种形式的贪爱对心的影响更大，也没有其他的垢染烦恼比这种形式的欲望对心的影响更大。这种垢染烦恼是僧侣禅修进程中最重要的障碍之一，越是深入观照身体，这个真理与实相就会越明显。由于对性的饥渴根源于对人体的邪见与颠倒妄想，因此揭露身体令人厌恶的现实才会逐

渐减少内心对身体吸引力的迷恋与执着。身体只不过是一袋装着臭烘烘的血肉及骨头的臭皮囊，它又是如何欺骗世上每一个人对其产生欲望？唯有「身念处」才能揭露这种诈骗的伎俩。

我告诉比丘们，皮肤是最主要的诈欺犯，因为皮肤从头到脚都包覆着身体，它是可见的部分，一直被展示出来。但它又隐藏了些什么东西？它隐藏了动物的肉、肌肉、体液和脂肪；它隐藏了骨骼、肌腱和筋腱；它掩盖了肝脏、肾脏、胃、肠以及所有其他内脏。人体的内脏并不是能激发情欲及性欲的美丽之物，与其被一层薄薄的鳞片组织所迷惑，还不如剥开它去看一看隐藏在下面的东西。

要清楚、准确地观照身体，不留任何怀疑的余地，这需要勇气与坚持，仅仅在心情好的时候偶尔观照身体是不够的，必须将这一项修行当成修行者的终身事业，就好像除了当下正在进行的解析之外，世上再也没有其他事情是重要的。时间不能成为因素；地点不能成为因素；自在与舒适不能成为因素。「身念处」应该占据每一次的呼吸、每一个想法和每一个动作，直到心彻底沉浸在其中。只有全心投入，才能真正直接洞察真理。当一心一意地深度进行「身念处」时，身体的每一个部分都会成为一种燃料，喂养观照禅修时的火焰。之后，观照会变成一场大火，一步一步地吞噬人体，每一个部位都会被灼热地观照和探究，无论花多久的时间，也无论有多艰辛，都必须锲而不舍地练习「身念处」，直到一切的怀疑与烦恼都消失为止。

不出我所料，并不是每个人对我的教学方式都感到满意。阿育王寺的僧人怀着美好的憧憬加入了我的修行行列，但是在减

少食物、睡眠不足和密集禅修等种种课程的压力下，他们的精力与热情很快就消退了，其中有些人迷上了禅定的愉悦体验，而禅悦让他们忘却了寺院生活的压力与艰辛，在禅修的期间，他们可以自在地让自己的心意识进入愉快的禅境中，然而他们不了解禅定并不是修行最终的目的与结果，禅定本身并没有消除苦的力量，我给那些僧侣很多有关于禅定喜乐陷阱的警告，虽然他们在禅定中体验到的平静和专注确实为全面攻击的烦恼所造成苦奠定了坚实的基础，但禅定的体验很可能因过于平静与祥和，以至于僧侣在不经意间便失去了正念而陷溺于其中，于是乎，很快地，他们的禅修就失去其优势，这是因为他们的正念并没有被磨练到很锐利成熟的程度，他们的努力也并不是全心全意，以至于他们仍然停留在「打瞌睡」禅定的肤浅层次。当心的敏锐度与精确度松懈时，禅修便往往会陷入僵局。

我尝试我所知道的一切禅修技巧与诀窍来唤醒那些懒惰放逸的比丘，让他们从禅修时的昏沉中醒来。我教他们在心中重复默念禅修的业处「buddho」（佛陀）这个单词，这就好像用锉刀来锉平粗糙的心念表层，直到它们形成一个锐利、专注的刀锋边缘，能劈开白日梦境的迷雾。然后，当他们的专注力集中在具渗透性的洞察观照力练习（如「身念处」）时，这种一心一意的专注力就会更有勇气去测试自己的力量。结合精进、定力与各种智慧的修持，可以防止禅定失去其优势与耗尽其力量。事实上，禅定的专注力是因为精确审视人体的每一个细节而增强。最后，专注的定力与智慧的力量将天衣无缝地结合在一起，为比丘们从性欲的挣扎中开辟出一条解脱的道路。

我努力将Ñāṇasamvara寺院打造为僧侣的禅修中心，但却意外得到不同的反应。有些僧人全力以赴地遵循我的指示，其结

果令人鼓舞欣慰；但有另一些僧人虽然同样努力，却因为前生累世的习气，阻力太大，而无法取得显著的进展；拒绝接受严格管教的僧侣则大声抱怨，并扬言要逃走；有一些人则变得非常沮丧，脸部涨得通红，他们试图用长时间的坐禅来掩饰他们的挫折感；其他的僧侣则在禅修时打瞌睡，浑然不觉。以上这些僧侣都是我的弟子，无论他们是否积极进取，我都认真地负起教导他们的责任。我把我们所有人都视为阿姜曼座下森林传承的同门，如果我对他们严苛，那只是因为我想让他们体验佛陀通往解脱之路的果实。

两年下来，我努力维持森林僧团特有的严格戒律，我每天都巡视禅寺，以确保所有的僧众都能准时起床，在白天看管他们的进出，晚上带领他们进行长时间的禅修。当我们聚集在一起进行维修工作或其他体力的劳动时，我就亲自拿起工具开始工作，以身作则，以此作为落后者的榜样和勤奋者的激励，我经常努力工作，以至于很少有年轻的比丘能跟得上我。

有些比丘不断在这种修行过程中挣扎，而有些比丘却仍坚持努力，这种情况在僧团中并不罕见。一群来自不同背景的年轻人，各自有着不同的性格、脾气、心智能力，以及由过去的业力所累积的潜在功德趋势，他们对于固定不变的严格戒律与精进禅修，必然会有不同的反应与适应能力。我觉得我必须要为他们创造一个良好的修行环境，并执行禅修计划，才能对得起那些最认真、最投入的学生。我认为没有理由去妥协或让步，也没有必要为了安抚落后者而牺牲管教弟子们的严格。

但是，严谨的练习过程需要充足的独居静修，任何对僧团安宁的打扰，都是不必要的干扰。当我第一次搬到Ñāṇasaṃvara

禅寺时，这座寺院地处偏僻，较不为人所知，整个地区都弥漫着宁静祥和的氛围，然而这种宁静的气氛却在我主持的第三年开始发生改变。那时，出于对修行比丘的尊敬，这间禅寺不仅仅在当地受到注目；更糟的是，在曼谷的都会区，崇迪Ñāṇasaṃvara以我的成功为荣，开始鼓励他的弟子们参访我并学习更多关于禅修的知识。此外，由于崇迪与皇室成员的关系密切，泰国国王拥有的1,000英亩空地与Ñāṇasaṃvara禅寺旁边的150英亩土地正计划合并，这大幅扩大了Ñāṇasaṃvara禅寺的财产，也增加了Ñāṇasaṃvara禅寺的责任。

当一位来自行政阶层的长老从曼谷来拜访，他带着一众在家护持者尾随其后，使得问题更雪上加霜。他的护持者大多是拥有皇室头衔或崇高社会地位的高贵女士，其余的人都是教授、医生或其他高知识分子。巧的是，这位长老是替富人举行降神会而闻名，而这群跟随他的人最热衷的也就是这件蠢事，这些白痴来禅寺并不是为了修习禅定累积功德，而是为了利用高僧的通灵能力与亡灵沟通，尽管这座禅寺是众所皆知的禅修者净土，但他们还是打算把时间花在这些无意义的蠢事上。

我从不允许任何人践踏我所珍视的道德原则，无论他们的名声或地位如何，没有人有这种特权，我对于处理降神会一事的反应迅速而果决。我一看到那个无耻的僧侣在正殿与他的粉丝开会，于是我走进去，当着大家的面呵斥那个比丘：「你这个该死的混蛋，不请自来闯入我的禅寺，只为了践踏你出家时对三宝发誓要维护的戒德，你应该要为你的卑鄙行为感到惭愧！」。这些高贵优雅的女士及有教养的知识分子对于我突然闯入他们的聚会都感到震惊，他们吓得四散奔逃，而受到惊吓的比丘脸色也变得煞白。「老衲绝不容忍违反戒律的行为，从今尔后，希望有良知的比丘都应虔诚遵守着这些戒律。这座寺

院不是弃置戒律和废弃美德的垃圾桶，它是栽培善业与功德的花园。你在这里不受欢迎！我希望你和你的护持者在今天结束之前离开。」后来我听说，由于我对一位极负盛名的长老及他的贵宾随从的来访做出粗鲁的反应，曼谷上流社会的社交名流都感到愤怒。然而，这就是我们在面对世俗的不当行为时，为了维护「正法」所必须付出的代价。

如我刚才所述的事件，最终让我确信我需要找到一个属于自己的地方，在那里除了「法」与「律」的原则之外，我不需要听命于任何的权威。在这个决心的推动下，我在当住持的第三年回到阿育王寺，请求僧团解除我在Ñāṇasaṃvara禅寺的住持和上座的职务。在与僧团详细讨论之后，他们同意再找一位有经验的比丘来接替我，并继续发展这座由皇室赞助的僧伽禅修中心。

出于本能，我总是被荒野山林所吸引，那里提供了隐蔽及平静的慰藉，让我远离世俗的纷扰。因此，我在阿育王寺短期协助教学之后，我又开始云游行脚。由于那时我已经六十二岁了，再加上身体的慢性病限制了我的行动能力，所以我愿意接受搭便车到全国各地行脚，至于沿着森林小径的徒步行脚只保留在无法行驶摩托车的荒野山林区。

出于对阿姜李永恒的敬意，我一直将他铭记在心，我前往曼谷东北华富里省的金莱山，那是阿姜李在二十五年前奉行头陀云游行脚并建立僧团的地方，我打算循着走他走过的山路，前去参访那座禅寺，以纪念这位圣僧，因为是他鼓励我这个年轻的比丘到清迈的荒野山林中寻找阿姜曼，我永远都不会忘记他对我这个初入森林头陀传统的新人所展现出的仁慈与鼓励。

在很多方面，阿姜李与我截然不同。身为一位老师，他总是很关注他的听众，并随时准备调整他的语言，以符合听众的程度，比如与农民和商人交谈时，他会流利地使用他东北故乡的寮国方言；又如果是与店主和政府官员交谈时，他则像泰国人一样使用泰语（即泰国官方语）进行对话；如果是与曼谷的上流社会人士交谈时，他知道所有高级且优雅的成语，而且总能在适当的场合说出适当的话。他曾鼓励我学习他这一点，但很快我便意识到我自己是个无可救药的人。他所掌握的沟通技巧对我来说很不自然，拿我自己的「乡巴佬」风格与阿姜李的优雅及博学相比，就像拿一堆臭烘烘的粪便与修剪整齐的花园相比一样。

在日常的对话中，我往往用直率及乡土化的语言与人说话。然而，当谈到佛法时，我的谈话就会变得更慎重、更克制，我的态度也会更谨慎，因为我对佛法的价值非常恭敬。同时，我的语气通常严肃又直接，我不喜欢粉饰我要传达的意思。经验告诉我，如果要引起听众的注意，最好的方法就是打他们最痛的地方，这样他们就会醒过来，开始真正专注于我说的内容；另一方面，如果我在听众当中，有其他老师在讲述佛法，我就会安静地聆听，不会插嘴或打断，因为我仍觉得自己是一个修行的学生，只要有机会，我就想学习更多。

我从金莱山再往西北方的德省进发，那是缅甸边境的一个山区。我在尖竹汶府的水晶山禅寺担任住持时，在我的指导下曾训练过几位比丘，如今他们已在这片广大的丛林中扎根。我艰辛地穿过巨石遍布的地形，前往他们建造的禅寺和森林隐居之处。几乎无法穿透的茂密森林，让我不禁想起多年前跟随阿姜曼在北方渺无人烟且荒芜的荒野山林区修行的日子。在德省的艰苦环境中，我回想起多年来的内心挣扎，唯有强大的努力、严格的戒律和坚定不移的决心，才能让我熬过种种的磨难与考

验，成为各地荒野森林头陀僧侣的标杆。看到我早年培养的弟子们成为阿姜曼、阿姜考和阿姜李等森林头陀比丘传承的合法继承人，我就感到非常欣慰。这些弟子把荒野山林当成他们的家及独居静修之处，同时训练新一代的修行比丘，并实践泰国森林运动的祖师阿姜绍及阿姜曼所开创的久经考验的禅修生活方式。即使是对大自然独居静修的隐蔽处日益失去敬畏之心的现代社会中，仍有一群坚韧的森林头陀僧侣，在现代社会的安静边陲地带生活及修行，继续逆流而上。我很羡慕他们的独立，因为我的身体再也无法忍受这种生活模式所带来的折磨，我已逐渐衰老，生命力旺盛的日子已慢慢结束了。

我的弟子都知道我喜欢住在洞穴石窟里，于是安排我沿着清迈北部流下来的平河往北走，途中经过山区，那里有许多古老的洞穴遗址。陡峭悬崖耸立在河川流域上，山峦与溪谷在悬崖外延伸，就像一道天然的屏障，将原始森林的景观与现代发展中的城市区隔离开来。沿着湍急的平河，数百座古老的寺院和佛塔都已成废墟，残留下来的东西散落在河谷中。在这片内陆丛林中，人烟稀少，我们沿途依靠渔民家庭布施的食物勉强度日，这些渔民都住在停泊于河岸凹陷的避风小港的木筏上。

沿着宽阔的河岸缓缓前行，我们听到野象在河边喝水和洗澡的鸣叫声。在玻璃般清澈的水面下，可以看见五颜六色的鱼群游动。每天清晨，猴子和长臂猿的叫声在峡谷中回荡。森林里充满生气，正午的空气中充满了无数昆虫的嗡嗡声、尖叫声和嘶鸣声，云豹的咆哮声则预示着黑夜即将来临，且与它们的猎物一鹿的吠叫声交替发出。从一个日出到另一个日出，整个森林都充满了活力。

当我们抵达南奔府的黎族区时，我们一行僧侣从河边的小路转弯，徒步翻越东边陡峭的山丘，再往下走到邻近的山谷。我们正在寻找Chaang Rawng洞窟的入口，这个洞窟曾是一处被遗忘已久的佛教文明修行中心，它在平河流域人类活动最鼎盛的时期曾兴盛一时。在大洞穴内的地面上，古代的统治者建造了一个由巨大的金色柚木支撑的小亭子，凉亭的地板是用金色的柚木木板所铺成，经过几个世纪的人们向洞穴壁龛中的许多佛像跪地叩拜，地板都被磨得光滑如新。屋顶覆盖着柚木瓦片，紧贴在洞窟的拱形天花板下。坚固的木钉被敲入木头的接缝中，将整个建筑结构固定在一起，凉亭旁的地上还放着一顶古代用来接送贵宾的华丽木轿。

洞窟墙壁的每一个角落都有一尊佛像，有大有小，几个世纪以来，许多佛像都已经破裂或断裂，残缺的肢体和头颅都散落在地面上。这一幕的整体效果让世世代代无畏的朝圣者都感到敬畏和惊奇，他们跋山涉水，穿越茫茫荒野前来朝拜。该区人类入侵的证据与迹象极少，Chaang Rawng洞窟几乎完全隐蔽。由于当时没有道路可供进出，一般人抵达洞窟的唯一方法就是搭乘河船，但即便如此，他们也不得不徒步穿越丛林，并面对野兽和昆虫叮咬的威胁。大自然的强大力量，无论是地上的还是天上的，都守护着洞窟的隐蔽。即使是在我们这样一个拥有如此悠久佛教文化的国家，想要找到像这座遗失在杂草丛生的丛林中如古迹一般的佛教遗产圣地，且至今仍未受到破坏及改变，很不幸地也已成为稀有罕见的景象。

住在Chaang Rawng石窟的丛林深处，让我不禁省思自阿姜曼圆寂之后世界所发生的急速变化，各个阶层的人都想利用国家的天然资源来赚取自己的经济利益，因此，大片的荒野栖息

地都屈服于他们如黑洞般的饥渴之下，从扩展田地的小农民，到从木材采伐中获利的贪婪商人，每一个人都在侵占荒野，却不觉得惭愧，也不质疑自己的行为是否正当。这个国家的荒野山林区消失的速度之快，与国民心中的贪、瞋、痴的激增相应。我们的森林遭到大规模的破坏，与此同时，烦恼障碍的丛林也正无节制地扩张。

人们常常相信，可以改变地球的条件来确保人类幸福、提供就业机会、创造物质财富和舒适的生活。每一个人都想尽办法尽可能累积财富，但是追求物质财富，与追求精神财富，在很多方面是不相容的。物质财富将地球及其资源视为供人类消费的商品，而收成这些资源则是人类的权利；至于心灵财富则将这些丰富的资源，视为需要保护的宝藏及深刻禅修体验的自然环境。

由于比丘们最初都来自于世俗的社会，这种物质主义的世界观已渗透到僧团之中，弟子们对于修行的态度转变，发生了戏剧性的巨大变化。我最早出家的弟子来自农村家庭，只有小学或中学教育的程度，但他们习惯在插秧和收割的季节，长时间在稻田里辛勤工作，他们从不回避体力劳动的要求，对于自己的工作孜孜不倦。他们的心思飘忽不定，但他们的心却很有力量，能够静下来，控制心中的躁动。尽管他们没有接受过高等教育，但他们很有经验及常识，他们学得很快，在构思和应用新想法方面能表现出与生具来的聪明。我的第一批弟子认真且动机纯正，很容易教导，他们使用严格的训练方法，将他们的能力给推展到极限。他们脚踏实地，意志坚强，他们从不争论，也不顶嘴。

后来，钢铁犁车取代了用牛犁田耕地及整地播种。因此，现今农民的儿子从事的体力劳动减少了，且有更多的空闲时间去娱乐社交。他们在学校里学习的时间更长，但参与宗教活动的时间却变得更少。他们的脑中充满了如何娶老婆、到哪里谋生的压力，几乎没有任何的缝隙，可以让佛法的主题进入他们的心识，就连基本的端正行为的戒律，也都被抛在通往富裕的预期道路上。如果这些村庄的年轻人出家，也只是短期出家，他们也只是为了取悦父母并满足社会的期望。

随着后来高等教育的进步，又有一批年轻人来请求出家。这些新加入僧团的年轻人受过更多的教育，却也是怀疑心更重的一代，他们大多是在漠视至高美德的环境氛围中长大，而过去前几代的人则把这些美德视为理所当然。现今的年轻人享受舒适及受到悉心照顾的生活方式，使他们较不适合、也较不愿意面对头陀修行生活的原始条件，比如在狭窄、不平坦的森林小径上徒步行脚，或睡在蚊虫丛生的丛林中，并以粗糙的乡村食物为生。

展望未来，我想到我的余生将致力于向僧侣们介绍泰国森林头陀禅修的方法，这些比丘的头脑虽都经过智力技能的训练，但却非常缺乏基本的生存技能。森林头陀比丘必须具备如狐狸般的机灵敏捷、大象般的力量及老虎的心，才能将佛陀的解脱之道奉行到底，今日的教育制度并没有教导这些美德，大学毕业生一般都太聪明了，他们面临的第一个挑战是什么？他们必须先意识到自己有多蠢，才能认真、恭敬及谦卑地对老师俯首顶礼，并接受老师的训练。

* * * * *

前文都是以第一人称口述的方式来叙述阿姜贾传奇的一生，并以1984年Chaang Rawng洞窟之行作为结束。接下来我将记载他生命最后二十年的部分，大多数的内容都是由泰文原版《破布包裹的纯金》的编辑所提供，这些编辑有的讲述了在这些年当中所发生的事件，有的则引述了从同时期的人对于阿姜贾的评论中所收集到的记载。在接下来的尾声中，我结合了编辑们详细描述的一系列事件，并在这些故事的基础上，结合从其他的来源所收集到的资料，为各位读者说这些故事，并为阿姜贾传奇的一生及修行纪事画上一个鼓舞人心的句号。



第十一章

灰尘



「解脱道上真正的成就来自于内心的奋斗，包括巨大的精进、严格的戒律和坚定不移的决心。」

阿姜贾从Chang Rawng洞窟回来时，已决定了他未来在森林头陀僧伽中的角色，但他却没有计划如何实现。然而，他的老朋友阿姜摩诃布瓦比他先一步，他的一位长期护持僧团的在家弟子，不久前才在巴吞他尼府买下了一块土地，并将这块土地供养给阿姜摩诃布瓦，希望阿姜摩诃布瓦能在该处兴建一座森林禅寺。当两位阿姜于1984年再次见面时，阿姜摩诃布瓦已经决定，只有阿姜贾是他唯一信任的比丘，他可以领导与执行这项计划并使其成功，他不仅觉得是时候让阿姜贾拥有一座属于自己的寺院，而且还相信阿姜贾的个性中具有将泰国中部低地的一片土地改造为阿姜曼风格森林禅寺所需的严谨和决心，为了纪念他们尊崇的导师，阿姜贾决定将这一座新寺院命名为Bhūridatta Paṭipadārāma森林禅寺，Bhūridatto⁸¹ 就是阿姜曼出家时正式法名。

⁸¹ Bhūridatto：布利达塔，阿姜曼出家时正式法名

阿姜摩诃布瓦与阿姜贾为了服侍阿姜曼及学习其教法，都曾经冒着生命危险。他们分享了那段鼓舞人心的经验，并了解其颠覆性的转化特质。在阿姜曼那一代的弟子当中，能将阿姜曼在野外训练弟子们的高难度与严谨性，复制到既有的禅寺里，阿姜摩诃布瓦可算是最成功的弟子之一。阿姜贾同意在巴吞他尼府落地生根，但条件是阿姜摩诃布瓦愿意提供他力量与支援，使计划得以顺利启动与进行。

1984年，阿姜贾托着他年老且疼痛的身体搬到巴吞他尼府，他打算在那里将新一代的森林头陀僧侣带回到古老传统的头陀训练方式。但首先，他必须为一个运作正常的僧团建立基本的基础设施，他得到的土地总面积约有五十英亩，大部分的土地被松树林所覆盖，树叶茂盛，灌木丛生，一小部分是开放的牧场，另一部分则是休耕的稻田，稻田中的泥土墙沿着土地的轮廓呈长方形的画面，这些低矮的土墙，同时也是田野间的高架人行走道，这片开阔的土地两侧有一条浅水运河相连接。

这个环境确实很有发展的潜力，但要把许多不同的环境条件塑造成一个可供修行的禅寺及生活空间，还需要做很多的工作。在当地在家信徒的协助下，阿姜贾开始动工，首先他建造了一间位在松树林边缘地带的竹制小寮房，这是住持的简单居所，他用四根木柱架起地板，再用椰子树叶编织成屋顶，墙上挂着破旧的僧袍，像窗帘一样遮住四面。在这个凉爽、微风吹拂的平台上，阿姜贾凝视着眼前的农田，苦思着如何将这片开阔的空间，纳入规划中整体禅寺的平面图里，才不会使他身后的松树林感觉像是被驯服的稻田海所包围的森林孤岛。

幸好有一群热心的工程师自愿提供志愿服务，他们与阿姜贾一起拟定计划，将泥土墙间稻田凹陷的部分用压实的泥土填平，从而平整土地，使没有没入土壤的水可流入水渠，而不会积聚在稻田中，这也提供了未开发的牧场和田地上重新造林的可行性，由于树苗通常需要数十年的时间才能长到成熟的高度，因此挖土工作便成为他们的首要任务。

稻田就位在道路入口两侧的宽广范围内，阿姜贾的工作团队带来许多的挖掘设备，从邻近的牧场挖出泥土，新鲜的土壤填平稻田的每一个长方形的区块，直至矮墙的顶部。当某一个区块完全被压实填平之后，就会有一辆倾倒土壤的卡车驶过该区块，并将土填入下一个区块。当工作完成时，整个区域的地平面已经高于水渠的水位，可有助于防止日后的洪水泛滥，当土方被移除后，地面上留下的大洞就变成了雨水池。

当基础建设的工作正式展开时，阿姜贾和一群精力充沛的僧侣弟子也加入了这项工作，促使团队在松林的遮蔽处建造了更多的竹屋。他们也盖了一个小凉亭，让僧众在早上的时候可以聚在一起用餐，傍晚时分可聚在一起接受指导与禅修。尽管工作量异常繁重，阿姜贾仍尽可能维持僧团日常的基本功课。

起初，工作团队没有建筑材料，工具也很少。当阿姜贾发现生锈的旧瓦楞铁皮屋顶或被丢弃腐烂的旧木材时，他就会想办法重新利用这些废弃物品。由于阿姜贾讨厌浪费，因此他都会亲自修补破损的工具，让它们可再行利用。被大锤锤成碎石状的石头都用来铺筑入口道路，阿姜贾在小屋子前方空旷的草地上搭建了一个阴凉的棚子，并在棚子下用砖头和灰泥建造了一个铁匠专门使用的熔炉，他开始在熔炉里制作自己的工具，他

用林中的枯木为熔炉加热，把废金属片烧得通红，然后用锤子把它们锤成斧头、砍刀和锄头，再安装坚固的硬木手柄。

随着时光的流逝，团队建造了更多、更大的永久性建筑，以符合正式寺院的制度要求。曾协助阿姜贾建立禅寺的热心僧人最后都搬走了，他们各自寻找更隐密的地方，使他们的禅修可以更上一层楼。取而代之的是较年轻、经验较浅的僧人，由于他们缺乏同样的智慧与判断力，因此需要彻底学习头陀行的宁静、严格戒律与高度的专注定力等生活方式的基本原则。

僧侣在同一个地方待得越久，就会越深入与融入当地，与当地的依存关系就会越紧密，由于僧团依靠在家人的布施与护持，因此比丘们很容易对每天供养饮食的在家信徒产生依赖。有钱的在家信徒通常会捐出大笔的款项，给僧团当作建筑基金，因此他们对建筑寺院的成功都有很大的功劳，因而获有既定的影响力，在家人通常希望寺院的建筑外观宏伟、庄严、华丽、赏心悦目，当捐赠的护持施主参观寺院时，他们会注意到一些令他们不满意的地方，因此他们会游说住持兴建更吸引人的建筑，以取代旧有仍能使用但不太美观的建筑，然而庄严的寺院建筑需要每日的清洁与维护，这些工作耗费了僧侣日常的时间，而这些时间大可以用来禅修，可毕竟住持的责任是监督施工及维护建筑，但同时也要监督僧侣的日常功课、作息与禅修，包括比丘们从凌晨三点起床一直到深夜的例行功课，因此对于年长的比丘来说，这种额外的工作量很可能会让他们精疲力竭。

由于阿姜贾的禅寺离曼谷不远，且位于广阔郊区的车程范围之内，因此供养僧团的食物都会直接送到寺院，以补足僧侣在托钵化缘时不够的食物。随着时光的流逝及寺院名声的远播，

有越来越多的施主每一天都带来许多美食，于是精致的米饭及美味的咖哩很快就成为常态。因此，比丘们每天早上都要吃一顿丰盛的饭菜，然而吃得太饱也是造成懒惰放逸与倦怠的因缘。

阿姜贾并不会吝惜比丘们享用美食，但这些琳琅满目的食物与他追随阿姜曼一起修行时所吃的食物完全不一样，他与阿姜曼一起生活了三个雨季和四个旱季，大部分时间都只靠白米饭及香蕉维生，偏偏他又对北方和东北村民提供的大部分食物过敏，而如果没有香蕉，他就只能吃白饭，这样的饮食很容易导致消化不良与便秘。由于荒野山林中没有胃药，有时他不得不将两根手指伸进自己的喉咙催吐，以清理及排出翻腾在胃裡的食物，他说他的食指和中指就是他那时常带在身边的药品。

阿姜贾有时觉得自己是在养育年轻且被驯化的头陀比丘，他们在享用了丰盛的饭菜之后，便从主凉亭「慢慢悠闲散步」走回自己的小寮房小睡片刻，此时懒惰便悄悄地闯入他们的心并高举木槌，准备敲响佛陀严厉苦行的丧钟，健硕的身躯在寺院中悠闲漫步，虚弱而松弛的心却掌控了他们，仿佛连鸟及松鼠看起来也都过度肥胖。

过去，阿姜贾所传承的伟大禅师们，自阿姜绍、阿姜曼以降都扮演过森林猛虎的角色，以此激发弟子们内心与生具来的美德，激发出他们的动力与勇气，去面对心中丛林里的纷乱妄念及负面情绪。老虎口中发出的一声咆哮会让人胆颤心惊，令他们保持高度的警觉。然而，这样的猛虎现在还剩下多少？所剩不多了，剩下来的大多都已失去脚步的弹性及喉咙里嘹亮而低沉的咆哮，但他们心依然有震慑力的咆哮，只要他们的弟子能察觉到这一点。相反地，后来的头陀比丘似乎放弃了较艰苦的

生活，选择了阻力最小的道路，而这种心态与过去那些伟大的头陀比丘迥异。

在阿姜贾生命中的那个阶段，他的教法已失去了坚硬锋利的特质，但话又说回来，就算坚硬锐利，其力道也没有像前几代人那样能产生同样的效果。尽管如此，他不得不承认，如果他扮演老虎的角色，让他的某些弟子们忍受相当严厉的苦行，让他们看见在野外山林修行的好处，他们或许有能力在禅修上获得重大的突破。如果他任由弟子们自生自灭，只是让他们像以前一样继续修行，他们的眼睛肯定会在他们有生之年一直都闭着，而如果他们到死也没有见到光明，他们肯定会浪费了一个挣脱生死、体验无上幸福的黄金机缘。正因如此，阿姜贾极力督促他的弟子们带着跟随他修行时所学到的禅修技巧，长途跋涉去泰国仅存不多的荒野山林，在那里磨练他们的禅修技巧，并测试他们应付困难的能力，直到他们能在世间法及知见的丛林中找到一条出路为止。

多年来，阿姜贾本着阿姜曼的精神和他所倡导的头陀森林传统，致力于创建布利达塔森林禅寺，一群资深的弟子有感于此，自愿陪同年长的老师回德省的荒野山林洞窟。在参观过各地的洞窟后，他们在丛林深处一个名为 Inthanin 的洞窟结束了这次的行程。

通往 Inthanin 洞窟的小径非常狭窄，他们预期还没到达入口前，小径就会在岩石中逐渐消失。有好几次，他们是在腐烂树干搭成的临时桥梁上，跨越过湍急的溪流。小径的两侧都是茂密纠结的植物，鸟及昆虫的叫声此起彼落，绿意生机盎然。随着山路变得越来越陡，有时还会出现岩石上被磨成的阶梯形

状，洞穴的入口意外地出现在眼前，因为从远处看，它就隐藏在丛林的阔树叶后面。

Inthanin洞窟位于朝南的山坡上，俯瞰着层峦叠嶂的山谷与群山，其中有些山峰的顶部还藏着更高的山峰。岩壁上有一个宽阔的拱形洞口，阳光可以照射到洞窟的后壁，形成一个深约六十英尺、宽一百英尺及高三十英尺的宽敞圆顶洞穴。由于洞穴内的空气很流通，再加上季节气候的关系，因此洞穴内十分干爽，与布利达塔森林禅寺常年炎热潮湿的气候形成强烈的对比。

野兽、蛇、蚊子和昆虫大多会避开山洞的内部空间，阿姜贾在洞窟里栖身，能暂时避开露宿的危险。此外，洞窟内稳定的温度，在夏天提供了一个凉爽的栖息地；在冬天的时候，则提供了一个温暖又干燥的庇护所，是一个绝佳的禅修环境。阿姜贾在山洞中体验到了绝对的寂静，他不仅能听到自己的心跳声，有时还能感觉到血液在自己的动脉和血管中流动，整体的氛围似乎都充满了能量。阿姜贾告诉他的弟子们，Inthanin洞窟内和周围的环境，对他的身体病痛有很好的疗效，如果他在投身布利达塔森林禅寺之前就遇到这样的好环境，他很可能会选择在此度过余生。

请注意，山洞内的生活非常简陋，隐居在山洞里，除了附近岩石上的水流声和森林里野生动物的骚动声之外，他没有其他的同伴。清晨时分，他感到饥肠辘辘，在昏暗不明的曙光中，有时还得要冒着倾盆大雨，沿着狭窄的山路前往最近的村落托钵化缘，钵中稀少的食物可能只有块状的白饭、辣椒酱和一些还能吃的野菜。于是没多久，他变得又瘦又憔悴，就像一具行尸走肉的骷髅，苍白的皮肤紧贴在瘦骨嶙峋的脸颊上，他身上

那件破旧袈裟则是用路边捡来的布片，以手工拼接而成的僧衣。

除非是全心投入修行且不惜牺牲身体或生命的比丘，否则又何苦过着「森林住」的头陀生活方式呢？这样的比丘不只是咬紧牙关，忍受艰苦与匮乏，实践某种形式的苦行；相反地，他会利用机会来考验自己的决心，借由面对困难，运用心智的力量，坚决抵抗任何放弃与接受失败的倾向。挑战越严峻，他的反应就越积极，斗志也就越高昂，这样的斗志让头陀比丘在通往解脱的路上坚定不移。

由于众生各有不同程度的理解与领悟力，因此通往解脱的路上便有各种不同的情况，有的漫长而艰辛，有的短而艰苦。最短、最直接的路便需要刻意去面对艰困的环境，因为这些环境可以激起禅修者内心的冲突与抗拒，并利用克服这些挑战的动力来强化修行。在野外生活与修行具有无与伦比的优势，因为这种生活方式着重在抛开无明的枷锁，尽可能快速获得证悟。在贪、瞋、痴的强烈拉扯及吸引力之下，心往往容易选择阻力最小的道路，因此这样的生活需要一种寻求最大阻力的心态，去对抗那种安于阻力最小道路的倾向。

荒野山林，是体验烦恼的压力与「法」的解脱力量之间相互碰撞的最佳道场，这也是最初创造头陀支修行的目的。从苦中解脱，不是逃避烦恼、从烦恼中寻求解脱、或是弥补烦恼，而应该是直接正视造成苦的因缘，并勇敢地消除它们。

刻意选择独居荒野的艰辛是一种强迫禅修者开发内心所需的能量，得以克服无时无刻都存在的危险与恐惧，同时拒绝身体耽于安逸与舒适的感官吸引力。安逸与舒适是真正禅修者的敌

人，当心被逼到一个无路可逃的死角时，它就会被迫寻求勇气和内心力量的庇护，而这些资源在可怖的环境出现之前并不存在。这里的「勇气」并不是指不害怕，而是指利用恐惧去唤起的高度警觉及令人振奋的特质，快速地将心安住在当下，让心发挥最大的潜能。

在大自然的荒野山林中生活，可以获得对法义的独特知见。独居在荒野山林的环境中，让阿姜贾得到了许多深刻且宝贵的启示，也就是生命转瞬即逝的无常，他认识到苦在各种型态的生命中无所不在，也领悟到人类对生死轮回的掌控是何等的脆弱与有限。

如果以清晰的头脑仔细观察，大自然会揭示出支配所有生命形式的核心原则，也就是诸法缘起缘灭。举例来说，森林里有许多枯死的树木，它们各自处于不同的腐烂阶段，有的慢慢枯死，但枯黄的树叶仍然坚持着生命；有的已经枯死，树干上挂着薄薄的树皮；有的枯木苍白、光滑，几乎已经没有任何的枝干；有的早已枯死，虽已腐烂，但仍然屹立不倒，外层柔软的树皮却早已被昆虫蛀蚀殆尽。新倒下的枯树与很久以前倒下的腐烂树干并排而立，当它们溃散的残骸融入脚下的土壤时，地表上只剩下微弱的有机物质痕迹。接着，从这些腐烂的残骸中又萌生出真菌发芽和新的植物，又再度生长，又接续死亡、腐烂，然后又再生，如此循环不已。

观察森林树木的生死交替循环，可以提醒我们，人类尸体的分解也是遵循着类似的过程。当一具尸体被放置在地上并暴露在太阳光下，它便会在温暖的阳光底下慢慢腐烂。随着时间的流逝，腐烂速度会加快，皮肤变黑，尸体开始膨胀。最后，皮肤破裂并剥落，露出皮肤底下腐烂的肉，等蛆虫吃饱了腐烂的

组织，秃鹰捡走尸体身上残余的剩肉时，大部分的肉和内脏都已不见。随着时间的流逝，暴露在大自然中残留的尸体组织碎片都被冲走，只剩下被太阳漂白成不连贯的骨骸。在适当的时候，骨头会开始碎裂和分解，这些骨头最终也会磨损并化为尘土，最终被来自大地元素所回收。

虽然阿姜贾比较喜欢藏身在相对安全的森林石窟洞穴中，但洞穴外原始的荒野环境让他想起野生动物的生活有多么的辛苦，他独自生活在荒野山林中，近距离目睹了动物生存的剧码，丛林中动物生活的危险和不确定性似乎永无止境。从最大的老虎到最小的啮齿动物，每天都为了生存而战，若不是为了生存而每天去找足够的食物，就是为了避免被杀害与吃掉的恐惧与危险。在饥饿的驱使下，许多野生动物不断觅食及捡拾腐肉为食，森林里的动物不断提防自己和自己的孩子受到威胁，始终无法完全放下戒心。在挣扎求生和保护自己及后代的战斗中，自然栖息地的动物体现了现实生活中的残酷及其后果。无论是在大自然中漫步，还是一辈子被困在一棵树上，总之，动物的生存生态都陷入了持续渴求与长期匮乏的恶性循环之中。

野生动物的寿命一般都很短，而且牠们的死亡通常都很痛苦。在荒野山林中，捕食者袭击并杀死猎物的残酷场面屡见不鲜。阿姜贾亲眼目睹了这些致命的袭击，他能感受到脆弱的猎物在捕食者的追踪下，经历的强烈恐惧以及最后被屠杀的痛苦。有一次，他看见一只老虎抓住一只鹿，老虎尖利的虎爪伸进鹿的臀部，然后撕裂开鹿皮，深深地探进鹿的肉里。受惊与痛苦的动物在身体落地时，发出了令人不安的痛苦叫声。过了一会儿，老虎将牙咬进鹿的喉咙里，哽止住了鹿的惊恐声音，老虎如钳子般的下颚紧紧闭合，咬断了鹿的脖子，让鹿缓慢且痛苦地死去，鹿的幼子很可能因此很快就会饿死。

他也曾经见过老鹰从树顶俯冲而下，伸出利爪捕杀在树枝上跑来跑去的松鼠，然后用钩状的鸟喙从仍活着的动物身上撕下一口大小的肉块，以暂时缓解老鹰们的饥饿感。而豹则喜欢跟踪和捕捉毫无戒心的猴子，当场将其撕碎吃掉。熊则拥有强大的力量，对于任何横过牠们路径的动物，牠们都会毫不留情地杀掉，且往往不等猎物死去就立即开始进食。

饿死是受伤或衰老的动物常见的死因。最后，牠们的身体逐渐衰竭，再也无法觅食或追踪猎物。随着死亡的逼近，牠们的背脊骨怪异地伸出来，肠子和胃也溃烂得只剩下骨头，最后才倒在了地上。

与野生动物共同居住在森林头陀比丘们，与自然界中的所有生物都有着深厚的亲密关系，这也让他们感受到大家都是一体的，也就是所有的生命无一例外都在生老病死的过程中遭受痛苦。黑暗与光明、疾病与健康、生与死，都只是大自然无常的缘起缘灭的一部分。生命的高低起伏是以个人的主观感受为中心，然而自然界对于生命的感受却是完全漠然，它既不参与，也不受个人情感影响，它冷漠而公正，对每一个众生的快乐或痛苦完全无动于衷。

阿姜贾还发现，长时间独居荒野山林是从大自然中学习佛法的最佳方式之一，因为他在那里的所见所闻，让他对佛法有了更清楚的认识与体悟，这让他体会到众生经验到的世界有多么广阔，相较之下，一个叫「贾」的人竟是那么地微不足道，荒野山林从来不曾在意过他，他的出生并没有增加什么，他的死亡也不会带走任何东西。身与心只是众生相同且客观的生、灭、死亡过程的一部分，在那个经历中并没有「我」或「我

的」的存在，阿姜贾的个人喜好无法掌控这个过程与结果。在他对大自然世界的思惟中，他只发现了内在本质的缺失，因此他领悟到，没有任何值得贪爱执着或依恋的人事物，他觉得自己只是荒野中某个时刻的一部分，没有必要涉入其中。

树木是大自然的睿智观察者，就像有生命的生物一样，有其生命阶段，包括出生、成长、受伤、生病、衰老和死亡。随着树木的出生到死亡，它们的形态也会发生变化，它们在不同的森林植物和野生动物中的角色也会发生变化。最古老的树木是长期生存的活纪念碑，它们将经验和坚韧传授给环境中的其他树木与植物，帮助与保持森林的生机。

森林地区可被视为大型的树木聚落，每一个聚落都包含许多不同的家族，其中有幼年、青少年、成年人，以及受人尊敬的年长者。森林聚落中的树木家族需要他们的长辈，因为当森林面对风吹雨打的摧残时，它们是森林复原及更新的源泉，它们凉爽的树荫能促进年轻树木的成长及发展，它们的枯叶滋养了森林的土地，使其成为后代诞生和成长的肥沃栖息土地，如果没有古老树木这种明显的功能，树木聚落就无法充分发挥其自然的潜能。

若将人类的历史看成森林的生态，像阿姜绍及阿姜曼这一类高耸伟大的圣人，犹如森林中的古老树木，他们修行并实践不死的智慧之道，有非凡的禅修知识与善巧可以传授给他们的弟子。在禅修的森林中，很少有树木比这些伟大的禅师更高大，也很少有树木比他们更能遮荫，他们解脱智慧的菩提之叶为后代修行者的修行土壤施肥，成为森林头陀禅修传统长期生存所不可或缺的条件与因缘。这个传统的精髓，打从一开始就启发并持续影响今日禅修者生活的唯一动机，即是以最直接、最有

效的方法直抵一切苦灭尽的庄严神圣决意，代表此传统的僧侣在逆境、艰难与奋斗的环境中成长茁壮，这些头陀僧侣能忍受艰苦的环境，并从中迅速复原，为后代开辟一条通往解脱生死烦恼的道路。

当一众比丘即将离开Inthanin石窟并返回布达塔拉森林禅寺前，阿姜贾在石窟室内召集他的亲信弟子们，并交代他们一项神圣的任务，他慎重地向弟子们转达了他圆寂的后事：当阿姜贾的大限时间一到，他希望被带到石窟里，一个人在寂静中死去。他嘱咐他们务必要把他的大体给抬回到洞窟里，让他一个人在那里永远脱下那件破旧的臭皮囊，让肉、内脏、血和骨头在那里与蛆及秃鹫为伴，那才是他们该去的地方。

然而，当命运终于作出裁判时，阿姜贾却没有机缘回到他心目中泰国北部的荒野山林最终栖息地，他的身体犹如日薄西山变得越来越虚弱，精力也逐渐耗尽，但他不屈不挠的精神意志力仍然强大，几乎没有止尽。

阿姜贾已不记得从什么时候开始，他发现他的身体已力不从心、不听使唤了，他不能再预设肩膀和手臂的力量和能量会在需要的时候出现，他的双腿曾是超人耐力的来源，但如今已变得软弱无力，在山路上跳开潜在危险所需的那种敏捷已逐渐消失，在凹凸不平的地形上也缺乏保持平衡的能力，迫使他在山林中每走一步都得更加小心翼翼。由于他年事已高，行动不便，他只好更仔细计划自己的行动，更深思熟虑安排自己的每一步。当他的身体不再像以前一样健壮时，他只能安于当下现有的能力。

尽管阿姜贾的体力已呈现迟缓，他的心智依然坚强，头脑依然敏锐，因为他从孩提时代就已展现出坚毅的决心，迄今没有

丝毫减退的迹象。驱动他身体的不屈精神力，是思考如何事半功倍，及如何适应身体的限制、而不是屈服于衰老的不便，他以在泰国未知荒野山林区面对逆境时所展现出的那种坚定不移的决心，迎接老年时期的考验。

阿姜贾的健康每况愈下，迫使他不得不让年轻的比丘帮他打铁锻炼，并缩短工作时间。他不再像以前那样反应敏捷、视力清晰，他没办法精确地敲打烧红的钢棒，因此他调整了手臂的高度和角度，使接触更加扎实稳固。随着年龄的增长，他在出力时也变得小心翼翼，因为他清楚意识到随着时间的推移，自己的体力极限已经改变了。在严峻的挑战面前退缩并不是气馁或后悔的原因，但尽管如此，他从不回避他仍能完成的体力任务。

在阿姜贾的余生中，锻冶熔炉一直留在他的寮房后面，随时可以使用。他弯腰坐在铁砧板上，努力将锤子用力敲打在钢铁上，同时确保敲打的准确性。年老的自然磨损使他的脊椎椎间盘变得不太灵活，很容易撕裂和破裂。一天下午，当锤子碰击到铁砧板时，他的背部因轻微的扭动造成其中一个椎间盘破裂，突出的椎间盘压迫到坐骨神经，引发他右腿剧烈的疼痛，当他活动时，疼痛更为剧烈。为了适应这种障碍，他经常休息并不时调整姿势以减轻负担。由于他的背部难以弯曲或伸直，因此他避免搬沉重的麻布袋，麻布袋里的木炭是锻冶熔炉的燃料，他只能依靠弟子们的协助。

阿姜贾在布利达塔禅寺长期定居之后，更多的僧俗供养者便利用阿姜贾长期在禅寺的机会，亲自向他顶礼并奉献供养。他对于资金的供养一向很节俭，大多只用在寺院维修的花费之

上，他希望有朝一日能兴建一座阿罗汉的舍利塔（泰语称契迪），用来纪念阿姜曼的无上解脱成就功德，从而报答他对阿姜曼的恩情。阿姜贾计划将阿姜曼在六十年前赠予他的牙齿舍利供奉在舍利塔的塔顶中。

阿姜贾在泰国清迈府开始跟随阿姜曼修行数天之后，便得到了这一颗牙齿。某一天清晨，阿姜贾端着一盆温暖的洗脸水到阿姜曼的寮房，当他到达时，阿姜曼正在清洁他的牙齿。突然，他正在刷牙的旁边那一颗牙齿掉了出来，并掉在地上。阿姜曼平静沉稳地捡起牙齿，放在手掌上，把它递给了阿姜贾，并说道：「给你，你拿着吧！」。就从那时起，阿姜贾一直将这颗牙齿视为圣物，无论他到哪里行脚云游，他都会随身携带。阿姜贾总觉得阿姜曼有预知未来的神通，他能预知有一天他年轻的弟子注定要为他建造一座禅寺并供奉牙齿舍利。

阿姜贾并不急于开始建造，他一直在等待一个合适的机会，也就是当募集到的资金足以支付全部的建筑费用时，届时他才会开始动工。最终，在1996年2月，阿罗汉舍利塔的基石奠基，并开始了长达六年的工程，这是一项充满敬爱与恭敬的工程壮举，阿姜贾自始至终都亲身参与其中。

尽管受到椎间盘突出影响，阿姜贾仍全心投入工程的每一个阶段，在他身体健康逐渐恶化的期间，工程也逐渐完工。工程的第一年是打地基，一个坚固的钢筋混凝土地基被深深地锚固在地底下，以支撑这个宽七十二英尺、高一百二十英尺的高大建筑结构。

当时，阿姜曼的纪念塔已成为寺院的主要活动中心，尽管背痛难忍，阿姜贾仍每天巡视地基，以长杖支撑着背部，往返于建筑区。在那一段期间，他的双眼因青光眼而视力模糊，前列腺肥大也使他感到痛苦。他接受了两次手术，以减轻坐骨神经的压力，并减轻脊椎的不适。尽管身体状况不断变化，阿姜贾依然抱持着坚定不移的信念：「阿罗汉舍利塔的建筑工程一定要如期进行与完工。」

每一天，设计图纸都会展开并平放于桌上，以便阿姜贾能在地面施工进行期间检视施工细节。阿姜贾要求按照泰国古代素可泰国王国的建筑风格来设计舍利塔，这种风格的特点是高而狭窄的中央塔顶上有一个从球形莲花花蕾中伸出的细长尖塔，该结构的设计特色，既保持了泰国舍利塔的传统形式，又充分利用了现代的建筑材料，比如钢筋混凝土和大理石饰面。

舍利塔第一层的八面墙上，有四个宽阔的双门入口，分别朝向四个方位，下面是宽阔的大理石楼梯，与抛光的金色柚木门相接。大门通往底座的内殿，内有一座纪念圣殿，圣殿的圣龕上供奉着一尊仿真人大小的阿姜曼结跏趺坐的人形像。从基地中央往上延伸的四面大理石包覆圆顶，每一面都有一扇大窗，由一对巨大的柚木铰链板密封，每一扇窗户上方都高耸着一座大理石拱门庄严地耸立着，拱门上有相同的莲叶图案，下缘像翅膀一样张开。

从圆顶的中间，有凹槽的大理石塔一直延伸到顶峰，顶峰是镀金的尖塔，塔内存放着阿姜曼的牙齿及许多其他圣物，整座大塔坐落在宽敞的混凝土平台上，可从任何方向经由四条宽阔的楼梯向上攀登，并连接至靠近大门的第二组楼梯，其设计的

优雅庄严之处，不仅在于无缝的白色大理石饰面、摆动的柚木门、精雕细致的石雕图案，还在于其整体构思的坚实基础。

1998年，当舍利塔底层的建筑工程接近完工时，阿姜贾在工地上走动时不慎摔了一交并扭伤了左脚，导致大脚趾和第二脚趾骨折。医生为他的脚打上石膏后，他坚持每天一瘸一拐地穿过寺院，他决心要尽量利用病重的身体及仅余的残肢，他高声与旁人交谈，并大声指挥施工人员。

当阿姜贾监督完成大理石圆顶及从圆顶中心升起的凹槽大理石塔时，为了能延展他自由活动的的能力，他做了一些调整，抵消了他身体限制带来的负面影响。他每天的例行运动包括在清晨时分仰卧在床上用力打拳，然后双腿朝向头顶的空中踢腿。2001年初的某一个清晨，当他进行这项运动时，他突然感到身体左侧有灼热感及刺痛感，导致整侧身体失去协调与肌肉功能的控制。不久之后，他全身麻木与瘫痪。

阿姜贾被送往医院后，医生诊断出他是因为脑部血管破裂出血而导致的出血性中风，积聚的血栓造成部分脑组织肿胀及严重损伤。由于出血情况严重，医生不得不立即进行手术以挽救阿姜贾的生命。手术是透过头盖骨移除积血，并减轻脑部压力，这才稳定了他的病情。虽然有一部分的脑部受伤已无法修复，但排出积液有助于防止脑部进一步退化。但，一个星期之后，出血再度发生，凝聚成危及生命的血块，于是需要再度进行第二次手术移除。阿姜贾不得不再次调整他的生活方式以适应新的限制，虽然长期卧床使他与正在进行的舍利塔兴建工程愈加隔离，但他仍坚持要侍者用轮椅推着他到寺院各处走动，他的左半身已瘫痪，右半身也因椎间盘突出而不断疼痛，但他

仍以不屈不挠的精神继续生活。然而，阿姜贾的疾病与衰老所带来的残疾程度，对于住在寺院的其他僧侣来说越来越明显，他们可以看到老师昔日的活力和警觉性正在迅速减退，他说话时有气无力、中气不足、精疲力竭，仿佛曾经投入教学与传法的巨大能量已油尽灯枯。最终，阿姜贾的弟子们不得不接受他正在慢慢趋向死亡的事实。他对严谨的头陀生活方式的热情最终还是赶上了他，尽管经历了这一切，阿姜贾在面对不幸时并不感到无助，就像他从不觉得自己是受年老摧残的受害者一样。

到了最后，只剩舍利塔的镀金尖塔尚未完工，阿姜贾每天都会被轮椅推去视察准备工作，他准备将所收集到的许多圣物都转移到尖塔内的空间里，将这些圣物都供奉在彼处，好留给后世的僧俗佛弟子顶礼致敬。

2002年2月，在布利达塔森林禅寺举行的盛大典礼上，阿姜贾在尖塔被吊到舍利塔的顶峰之前，正式将阿姜曼的舍利子等圣物放入尖塔内。阿姜贾坐在轮椅上，缓缓站起来，用他仍能活动的右手做了一个象征性的动作，拉了一下附在尖塔上的仪式绳索，起重机将十六呎高的圆锥吊起，最后安放在最上方的大理石莲花花蕾上，至此，阿姜曼布利达塔纪念大塔的建造工程终于完工。

2002年12月，阿姜贾开始感到胸痛及呼吸急促，并伴随长时间的疲劳和虚弱。心脏超音波检查发现他有慢性心脏衰竭的症状，显示他的心脏无法泵出身体正常运作所需的血液，他留在医院接受治疗，希望治疗能减缓他日益恶化的心脏病。最后，他回到寺院继续接受治疗。尽管如此，阿姜贾的健康状况仍持续恶化，身体衰退的速度也越来越快。

2003年，一张胸部的X光片显示出阿姜贾的肺部肿瘤有白灰色肿块，之后的CT扫描证实癌症已到了危急阶段，虽然末期的肺癌没有已知的治疗方法，但在医疗团队的协助和寺院侍者的悉心照料下，他的症状在短期内尚可控制。他的症状包括持续的干咳，深呼吸时咳嗽的情况会加剧，接着是间歇性的呼吸困难及喘息，他全身还长出了难以愈合的皮肤溃疡，他经常受到肠道和膀胱功能障碍的困扰，经常不停地咳出带血的黏液。恶性肿瘤加上充血性心脏病的症状，造成两个肺腔内的气囊发炎，导致肺部积水，相当危险。液体的重量妨碍肺部的扩张，导致喘气及呼吸困难加重。为了舒缓压力，医生将一根连接引流管的宽针插入阿姜贾的胸腔，让肺部的积液慢慢流到一个容器中。阿姜贾的肺部积水非常多，需要数小时才能完全排出。虽然这个程序重复了好几次，让他更容易深呼吸，但对治疗癌症却毫无帮助。因此，他的预后情况持续恶化。

尽管阿姜贾的长期病况不明朗，但即使他的身体日渐衰弱，他仍表现出淡定的平和态度，他看起来平静安详，与正在迅速崩溃的衰老身体隔离开来，他身体的能量正在消退，仿佛维持身体存在的生命力正准备流逝，阿姜贾无畏的个性在衰老肆虐的晚年稳健地闪闪发光。

当2004年8月23日夕阳西下，阿姜贾由生到死的过渡阶段正在快速进行，他的肺部已经严重受损，血液中的含氧量逐渐降低，生命似乎正在从他的身体中流逝。在接下来的几个小时里，他的血氧降至百分之八十以下，并持续下降。随着呼吸间隔的增加，他的脉搏与血压也越来越微弱。最后，氧气不足以维持重要器官的运作，肺部 and 大脑相继衰竭，完成了死亡的生理过程。当晚10点55分，医生判定阿姜贾的生命终于结束，

虽然他的死亡地点与他所选择的旷野山洞相距甚远，但毕竟他终于摆脱了将凡夫困在生死轮回荒野中的系缚与执取。

当一般人的身体和认知功能衰退到无法再维持生命的地步时，在受孕时将生命注入身心并在成长、生病和衰老的过程中维持其生命存在的觉知意识终将离去，只留下一具没有生命的尸体。与这个人相关的觉知将带着此人这一生中一切有意的善恶念头、言语及行为所产生的影响，相续成为未来世的遗产。在此人这一辈子的最后时刻，这份业力因果果报的遗产会巧妙地转移衔接到下一辈子的五蕴生命之中。

换个角度来说，无明妄念创造了业行及其果报的条件与因缘，而业行及其果报本身又决定了来生的环境与条件因缘。这种颠倒妄想赋予了业力的蓝图，勾勒出个人业力遗留下来的所有特质和性格特征，这些特质和性格特征又融入了孕育中的胎儿身心知觉中去维持生命。在出生时，业力循环会以更多的行为及其业力果报持续下去，永无止尽，这个重复的模式代表了永无止尽的生死轮回循环。

然而，觉知并无个人的特征，它既不会出生，也不会死亡，它不生不灭、无边无际、光芒四射，但是它的真实本质却被心的垢染烦恼所遮蔽，被颠倒妄念所蒙蔽。这个无明颠倒妄念在觉知中创造了一个以觉知者为中心或焦点的自我，这个虚妄的自我中心产生了个人的观点，也就是自我认同的核心。这个「自我」形成了二元性的认知，也就是认识者与被认识者，从这里，六识向外攀缘，产生身心的知觉及所有的感官的经验。这种向外攀缘的回馈强化了认识者的主观个体感，制造了一个错误的印象，认为存在着一个与认识者分离的经验世界。

个人自我的观点，始于心理活动的向外攀缘，于是创造出整个感官的世界，也就是条件因缘生灭的世界。因此，所有的身心现象都是相对于认识者，也就是感知它们的觉知而存在，它们只是觉知者所创造并赋予意义的条件因缘的显现。渐渐地，这些显现纳入了认识者对自己身分的认知。于是乎，被认识者与认识者纠缠在一起，使认识者陷入自我欺骗的罗网之中，觉知者沦落为依赖自己的表现来为其所觉知的存在提供相续感。

因此，即便觉知性知道它所知道的是假的、它所认识的是错的，但因为在觉知者有个自欺欺人的中心信念，这个信念深深影响了觉知者的所有经验，这个中心信念将一个具体的自我意识投射到身心活动之中，也投射到六识之中。这种自我意识创造了阿姜贾，因此我们可以这么说，阿姜贾这个人在最根本的层面上就是一个颠倒妄想，他既不存在于有条件的表相之外，也没有独立于自我意识的存在。归根结底，他的人格个性是由颠倒妄想所创造出来的，是无明愚痴的产物。

当这个颠倒妄念，透过观照洞察上述过程的本质而最终被摧毁时，认识者的焦点就瓦解了，这使得「自我」的「我见」与「我执」从觉知中完全消失。随着自我同一性的消失，觉知者所显现的一切因缘有为法显现也跟着消失了。一旦觉知清净了所有妄念，就再也找不到阿姜贾这个人了，但他的身与心的因缘显现仍继续依据他觉醒开悟之前的业力因缘而运作。因此，从他看破无明妄念、并成为阿罗汉的那一刻起，因缘所生的有为法，直到他的身心最终屈服于死亡之前，与无为法的觉知性便同时存在。

阿罗汉的死亡与众不同，因为当阿罗汉的身心解体时，过去行为的业果报不会再留下任何的痕迹，也不会再成为下一生转世相续的遗产。一旦「我见」所围绕的自我中心被摧毁，业力因缘果报及其影响，便不再有适当的「缘」而成熟显现，「我见」已被揭示为空洞无物。在阿姜贾长久的生命中，他的身心所蕴藏的个性仍保持着原有的粗糙与顽固，然而，与人分离的觉性放下了「我见」，经历了一次解放的转化。当他死亡、个人自我身份的旧破布掉落之时，觉知就像最高品质的纯金一样，散放光芒。没有任何合金或其他污染物玷污它的光辉。因此，阿罗汉的纯净觉知无法与身心这堆肮脏的破布相提并论。

阿姜曼称阿姜贾为「破布包裹的纯金」，阿姜曼以其睿智的洞察力，直接看穿了弟子破烂的脾气与个性，并发现了他人所无法识别如纯金般的心。

阿姜贾，生于1916年，卒于2004年，是一个拥有色身（色）、感受情绪（受）、记忆（想）、思维判断（行）及和感官意识（识）的人，是一个拥有从出生到死亡的个人历史的人。他的身与心形塑了他与周遭世界接触的外在表征，他的身、语、意都呈现出一个粗犷且令人生畏的直男形象，他蛮横霸道的个性犹如一头倔强的公牛，结合了具挑衅的行为及勇猛的意志力，他的眼神有野虎般锐利的穿透力，这些由业力因缘果报相续迄今的性格与习气的特质，成为了他内在美德的外衣，也只有必须像阿姜曼这样优秀杰出的老师，才能揭开这一层包裹在外观的破布，发掘出他巨大的内心解脱潜质。

阿姜贾的宿世功德善业与波罗蜜，让他在此生的成长过程中某一个吉祥的关键时刻有幸遇到了阿姜曼。所谓的因果是指业力因缘果报的定律，当我们说这样或那样的事情是由过往的业力因果所造成时，它的意思是指，我们现在所经历到的都是由

我们过去的行为所产生的结果。然而，我们可以从两个层面再更完整地去了解上述的业力因果关系。首先，是与他人有关的业力因果关系，在阿姜贾的例子中，是他与阿姜曼之间的业力因果关系；第二个更个人化的业力因果关系，则涉及到阿姜贾前生累世、生生世世在许多不同的环境及因缘下勤于修持佛法与累积波罗蜜，这些业力因果关系使他在今生自然产生了对修持佛法的兴趣与热情，也因此，阿姜贾在这一生才能有幸与阿姜曼相遇。

虽然有幸找到一位杰出的禅修老师确实是一件很幸运的事，但阿姜贾仍必须创造出正确的善业缘，才得以追随阿姜曼，并将他的教法付诸实行。怀着美好愿景踏上修行之旅是一回事，而有决心、耐力与智慧将这条路走到底，又是另一回事。即使在遇到阿姜曼并切实遵从他的教导之后，阿姜贾在修行的这条路上仍难免遇到困难与挫折，但他从没有让这些障碍覆盖住他选择这条道路的解脱价值，借由观照他一路上所经历的障碍，并明智地运用所获得的领悟，阿姜贾终将障碍化为意想不到的力量与观照洞察力的来源。

在阿姜曼的指导下修行多年之后，阿姜贾了解到泰国森林头陀传统为何如此强调与重视师徒关系，以及这种关系对于解脱修行的进步至关重要，因为如果没有老师在一旁慈悲的指导，阿姜贾将无法完全领悟佛陀的解脱教法。

阿姜贾出生在一个非常有福报的时代，对于一个虔诚的正信佛教徒来说是一个修行的好时机。由于他的因缘背景，他几乎不可避免地会遇到适当的因缘来促进他解脱修行的进步。二十世纪初至二十世纪中叶，可说是整个现代佛教修行最兴盛的时期之一，在阿姜绍与阿姜曼的带领与推动下，他们复兴了传统

的佛教修行方法，重新强调严格的戒律与历史悠久的头陀苦行，让一代又一代的泰国森林头陀僧侣受益，在一个不再被认为有可能达到最高解脱涅槃成就的时代，可以获得最高的解脱成就。

在这一段复兴时期之前，有一种普罗流行的观点认为现代的修行人已不可能证得涅槃。在现代，人们对佛教徒最好的期望就是他们忠实地持守戒律，并坚定地保存佛教仪轨。由于这样的信念，僧团戒律的品质严重恶化，正宗的佛教禅修实践已几乎被摒弃。

泰国有影响力的僧侣看到僧团戒律的倒退颓废对传统佛教所造成的危害，故于十九世纪带头进行改革运动，形成了一个新的泰国僧团，称之为「法宗派」⁸²。这个新僧团的指导原则之一，是严格遵守佛陀为比丘制定的戒律（Vinaya）。法宗派坚持严格遵守戒律的典范，吸引了阿姜绍与阿姜曼等头陀僧人在此传承中受戒并发展茁壮。

除了严格的戒律之外，这两位伟大的导师有别于同时代导师的另一项原则，就是重新强调并推广佛陀所推荐的头陀苦行的价值。从受人尊敬、但不思进取的非行脚云游僧人的定居生活方式，到彻底转变为四处云游行脚的僧人每日的严谨苦行，已成为重新建立信心、实现佛法最终目标可能性的转折点。在阿姜曼的指导下，森林头陀僧团强调并尊重传统的佛教价值，以维持其僧团精神的完整性，同时也给予个别僧人一定程度的自主权，鼓励他们尝试最适合自己性情的头陀支。

⁸² 法宗派：Dhammayut Nikāya

佛陀所鼓励的头陀苦行对造成痛苦的执着施加了更大的压力，决定应否采用某种头陀支修行的标准，在于该头陀支如何能有效地消除垢染烦恼对心念所施加的压力。泰国森林头陀传承的头陀僧人实践这些头陀苦行支，证明只要能正确地实践，佛陀的教法依然能引导一个运用正念、正志、正见和正精进的禅修者，达到正确的修行结果。事实上，头陀支作为禅修的辅助工具，往往是灌输「正确性」的重要因缘，佛陀所谓的「中道」，就是要一致对抗过度的贪、瞋、痴。

佛陀指出，所谓的「中道」，指的是既不太宽松、也不太极端的修行之道。换句话说，就是刚刚好，恰到好处。但什么又是「恰到好处」呢？恰到好处是指对抗心理上的障碍（五盖）而言，无论它们以何种方式显现。如果障碍很强大，克服它们所需的佛法力量，就必须与修行的任务相当。这些力量必须先进行猛烈的抵抗，让敌人陷入僵局，无力前进，然后，必须调整战术，采取勇猛的行动来加强攻击，将垢染烦恼给驱逐回完全臣服的边缘，这就是修行中的中道，也就是当善的势力与恶的势力彼此交战时，采用最适当的禅修方式，在战斗的每一个关键时刻，以最适合的方式对抗敌人（烦恼）的力量，直到「法」最终取得胜利。

对于想要对抗最顽固垢染烦恼的僧侣而言，他们所拥护的「法」催生了各式各样紧密结合的头陀苦行支。对于无畏无惧的僧人而言，如阿姜贾和他的修行同伴，这些另类的修行法门成为他们加强禅修不可或缺的一部分，其目的是以胜者通吃、赢者全拿的心态来对付最根深蒂固的垢染烦恼。

阿姜贾称赞诸头陀比丘的修行成就，因为他们不满足于缓慢而稳定的进步，而是挑战自己，选择直接面对困难与恐惧，以

此来加强禅修的努力。他很钦佩与欣赏阿姜曼的许多弟子，因为他们以创新的方式扩大了传统头陀苦行的范围。每当他们的心被恐惧攫住，感到昏沉、骄傲自满或气馁时，他们就会设计并实践独特而适当的策略，迫使他们需要以迅速果决的方式来面对这些问题。正是他们对头陀苦行的奉献，使他们淬炼成无惧的勇者与战士，每一个头陀比丘都拥有坚定不移的勇气，敢于面对危险与痛苦的境况，并解脱心中的苦。

因此，在荒野山林中修行的阿姜曼的弟子们，往往会特意寻找恐怖的地点来刺激他们的禅修，这些比丘们如果发现在某条森林小径上，入夜后经常有老虎出没，他们就会坐在那条小径上；有些头陀比丘经常到乡村的坟场去，那里常有尸体被丢弃，野兽也会在晚上出没；如果比丘对鬼魂及其他的妖魔鬼怪有着根深蒂固的恐惧，为了克服这种软弱的恐惧，他们会特别选择在森林深处的火葬场静坐过夜；至于其他容易感到昏昏欲睡的比丘，他们会选择在陡峭的岩壁上危坐禅修，利用他们对死亡的恐惧来唤醒专注正念并提高警觉性。

所有这些创新的练习与锻炼所达到的专注正念，诱发了一种提高警觉性的心智状态，这种高度的觉知很快就凝神收摄，汇聚成一个单一的焦点，让心迅速地凝聚集中到一个崇高的静止点。在一瞬间，心忘却了之前所有的恐惧不安，取而代之的是一种宁静的觉知，也就是一种对于清净、和谐存在的觉知，其深刻的程度难以形容。当心从这种状态中抽离出来时，对死亡的恐惧往往已成过去，它被一种前所未有的勇气所取代，如果是在没有恐惧的情况下，躁动的心就不愿意进入想要的平静禅定状态。因此，「法」的勇士们每次禅坐的地点，便取决于他们认为心最有可能快速达到深层禅定的最佳地点。

佛陀将修行路上所经历的困难，喻为比丘们的艰辛修行之旅，这趟旅程最终带领比丘们来到一条大河的岸边，而这条大河将他们与远方的解脱彼岸分隔开来，为了尝试渡河，他们必须建造一艘坚固的木筏，以智慧、毅力和耐力巧妙地驾驶航行，木筏是根据佛陀传授的教法所制造的划水航行工具，比丘们必须努力经过考验，才能完成这一段修行的旅程，他们将制作木筏的材料用于对抗预期在河上可能会面对的一切危险，比丘们从佛陀教导的众多禅修方法中，选择了一套独特的修行方法来完成这一项艰巨的任务，在木筏的支撑下，他们手脚灵活地划水航行，他们有信心最终能安抵解脱的彼岸。

为了达到离苦得乐的解脱目的而修行的禅修生活，就像在生死洪流中努力划着木筏一般，如果修行者不能坚定地抵抗水流的冲击势力，很快就会发现自已随着湍急水流而向侧面漂流，永远无法抵达安全的涅槃彼岸。他们必须在每一步、每一桨的划水航行，保持坚定不移的决心，才能防止他们的心偏离航向解脱彼岸的航道。

修行者守着木筏的稳定，来巩固专注的定力，在渡过汹涌大河的需求与要求之间反覆思量，调整心念，以适应所遇到的任何障碍。心在觉知的感知中移动，就像河水在木筏下流淌，流过恐惧、流过渴求、流过执着、流过妄想，修行者会根据旅途中遇到障碍的形式与情绪，调整自己的注意力，有时深沉，有时浅薄，有时充满光明，有时却又迷失在阴影中。修行者不断收摄观照洞察力，以解决烦恼障碍与佛法原则之间的冲突，并在旅途中的每一个关键时刻化解强劲的逆风与强大的暗流。一旦构成船筏的诸头陀支与其他修行都完成了使命，修行者就会

把它们抛弃在岸边，因为已经不再需要它们了，只有在这个时候，他们才准备好放下木筏，踏上坚实的解脱陆地。

我们可以想像阿姜贾从荒野山林中出来，双脚牢牢地踩在河岸上，以坚定且毫不妥协的决心，凝视着要到达的彼岸。在仔细评估过河所需的条件因缘之后，他利用丛林中现成的材料，制作了一支木筏，他把原木、树枝、树根和藤蔓拼凑在一块，再用破旧的僧袍缝制成船帆，然后勇敢地从岸上推进汹涌的河水中。强劲的逆风很快就把木筏吹离了航道，船帆也被吹得粉碎。阿姜贾看清了这件事，他果敢脱下肩头上的僧衣，开始用力划水，直到找出能稳住木筏的办法并重新夺回优势。凭着他对细节的努力关注，他学会了解读河流并控制不断变化的流向。在渡河的过程中，他经历了狂风暴雨、酷暑及严寒，但他太全神贯注于挑战，以至于忘记当时困境有多难，忘了睡，也忘了吃。阿姜贾只靠双手和双脚驾驭他的船支并勇往直前，直到成功抵达彼岸。他终于完全摆脱一切的系缚，他将木筏丢弃在岸边，踏上陆地，将他那双光秃秃及满是水泡的双脚，牢牢地踩在绝对解脱自由的土地上。

涅槃是第一乐⁸³



⁸³ 涅槃是第一乐：Nibbanam paramam sukham.

第十二章

星辰



这本传记是来自全世界各地的团队为了共同目标而努力贡献的成果，虽然每个人付出
的贡献种类形式各异，
但每一个为这项工作付出
贡献的人，以某种形式
来说，都在这个过程中都
发挥了主角的作用。



Chalermpon Charnwiset 特别值得表扬，他为了这本传记，与阿姜贾进行了一连串面对面的访谈，使阿姜贾的回忆录得以鲜活及延续，本书就是依据他所转录的内容，再由我翻译及撰写而成。

最初请求将阿姜贾的自传翻译成英文版的是林地宝居士与梁志豪居士，他们是马来西亚W.A.V.E.出版社的经营者，也是阿姜贾的长期在家护法居士。Aaron Rychlo 是我森林法禅寺的弟子，他精通泰语，自愿接手这项计划。Aaron断断续续做了几年的初步工作，但由于工作的难度太高，他从未完成翻译，因此，于2022年6月，我决定从头开始翻译这本书。然而，如果不是 Aaron之前面临困难时的持续努力，之后又不得不将计划暂搁一旁，我自己翻译的阿姜贾自传也可能永远不会出现。

从手稿转换到书籍是一项巨大的工程，因此需要特别致谢，Melita Halim美琪制定并执行了本书设计的一切元素，她是一人制作团队，负责指导从构思到印刷的整个设计过程，她的设计理念目的是展现这本书的主题《破布包裹的纯金》，封面的设计与章节标题所选用的字体，都是为了表现出破布的粗糙，而正文的格式则是为了表现出如黄金般由内而外闪闪发光、璀璨亮丽的佛法教义。

Ajaan Kovilo与Joseph DeLeo在手稿撰写的初期便同意担任校稿的工作，并在连续的草稿中持续进行修改，他们具建设性的意见使最后的手稿不论在文法、拼写、标点及一致性方面都有了显著的改进，他们检查了与事实不符的地方和误导性的陈述，并坚持要纠正这些问题，以确保给读者最佳的阅读体验，我由衷感谢他们的专业精神。

我的两位弟子Sumedhaso与Adhicitto则仔细重新阅读了我的手稿，帮助我提升了本书的品质，他们提出了许多修改的建议，让我的文章能更清晰、更引人，如果没有他们高超且熟练的编辑技巧，本书的品质可能会大打折扣。

我们的校订团队在Addie Onsanit的带领下已仔细地审阅及梳理过全文，并寻找出任何可能遗漏的错误，他们之所以能发现这么多的错误，证明了他们的坚持和对细节的关注，经过他们的检查与修正，如果仍有错置修饰词、悬垂分词或错误的逗号等等这些大家都知道我常犯的老毛病还会出现在本书中，那就不是我的问题啰……

版权宣告

《破布包裹的纯金》© 2024 森林佛法寺组织（Forest Dhamma Monastery Organization）。所有商业权利保留。

仅供免费发行，禁止销售。本书是透过那些怀抱信仰、付出努力并慷慨奉献的人们，使得其内涵的知识与智慧能够与所有感兴趣的人分享。无偿奉献的行为本身就是这本书成为「佛法出版物」的一部分，这是一本致力于佛教原则的书籍。

本作品为创用CC「姓名标示—非商业性—禁止改作 4.0 国际」授权，如需查看授权范围，请访问：<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>。

如需重新印刷、翻译或以任何格式或媒体出版内容，请联系森林佛法寺出版部，邮箱：info@forestdhamma.org

本书可于 <https://www.forestdhamma.org> 免费下载。

封面及内页设计：Mae Chee Melita Halim。

中文版翻译：乔正一

中文版编辑校订：李国华、城国斌



本书为非营利性质，请勿用于商业用途或转售，
违者后果自负，感谢您的支持与尊重。