

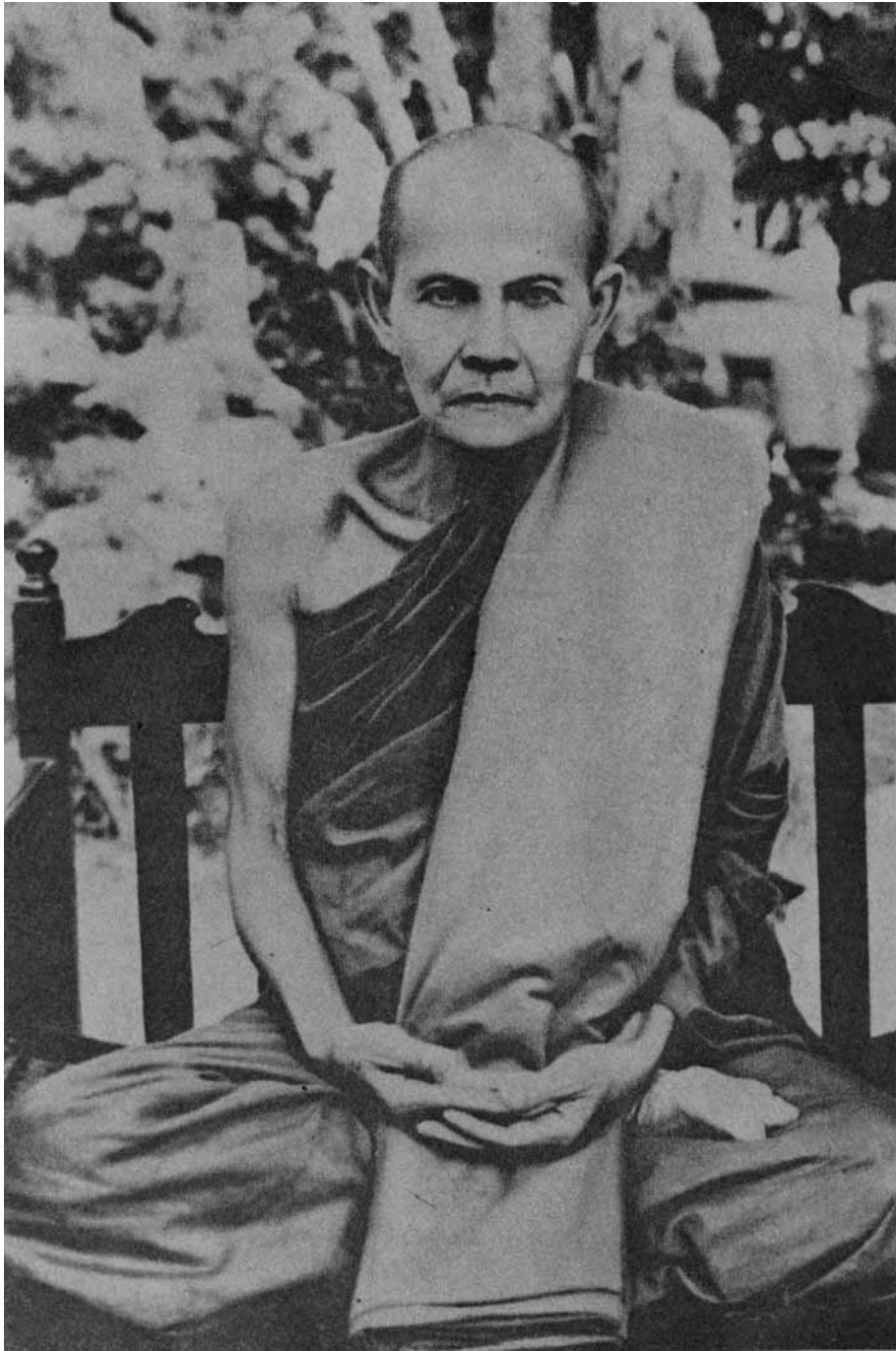
尊者阿迦曼

曾銀湖譯

佛陀教育基金會 印贈



尊者阿迦曼



尊者阿迦曼

原著版權◎一九八二

作者：阿迦摩訶布瓦 (Ven. Acharn Maha Boowa)

泰國帕邦塔寺 (Wat Pa Barn Tard)

本書不得販售，只能作為免費的法施。請尊重作者阿迦摩訶布瓦尊者的話——
「法義的價值超過一切的財富，法義不應該像市場上的貨物那樣被買賣著。」

英譯版一九七六

英譯：斯里布達蘇克 (Siri Buddhasukh)

中譯版一九九二

中譯：曾銀湖

原始佛教協會籌備會

作者的話

呈現在這裡的這本傳記，顯示了已故尊者禪師長老阿迦曼布利達陀的修行生活和方式。這是由許多曾經在不同的時段裡接受他指導，而與他同時代的弟子們，熱心地提供資料所編輯的成果，它的正確性因此是相當可信賴的。當然，那是不可能去期望他的每一個弟子都能記得他所開示的每一句話，和他生活的每一個地方以及每一件事，但是那也不可能去等到獲得完美和完整的時候。等待得愈久，重要的細節就愈會從當代弟子們的記憶中消褪。於是，未來世代代將會喪失了一個有價值的典範，一個他們能敬重的人。有鑑於這個事實，下列的傳記才發表出來，希望至少有些東西總比什麼都沒有要好些。

這裡所發表的是依照古代編輯者的方式，他們在各種經典裡記載了某些聖弟子們的傳記，希望它們能夠成爲後代鼓舞人心的典範。如果已故尊者長老阿迦曼本身所敘述的有任何似乎「不妥當」的地方，作者在此要請求讀者的原諒。這個作品的用意是爲了那些在佛教這方面有興趣的人。作者必須承認，他對自己的努力不能不感到些許的不安。

布瓦

中譯前言

尊者阿迦曼已於一九四九年般涅槃。原著作者尊者阿迦摩訶布瓦是尊者阿迦曼晚年的近侍弟子之一，今年（一九九二）約已七十九歲。中譯者曾於譯稿完成後拜訪帕邦塔寺，請教譯文中的疑難。尊者布瓦曾經指示說現有的兩個英文譯本均不夠理想，新的英譯工作即將重新展開，因此這個中譯本也只是暫時性的一個版本。

中譯者本身是學工程的，語文素養有限，為了忠於英譯卷，幾乎全部採用了逐字譯法，使得部份文句很不暢順，請讀者原諒。中譯者希望讀者藉此傳記而認識寶貴的僧伽，更期盼賢聖的僧伽能夠遊化於台灣乃至中原漢土，長作人天的眼目和福田。

在此謹向所有助成本書譯校、排印和流通因緣的人們致謝，並願三寶庇護我們的師長、父母、恩人、家長、親友以及所有曾經被我們傷害的有情眾生，願他們健康愉悅，願他們也有機會沐浴在三寶安詳寧靜的慈光中。

法義尊貴，請勿以任何商品化的交易方式來流通此書。

目錄

禪師	一	離開沙里卡山洞	四〇	曠野的影響	八〇
他的預言之夢	二	在曼谷會見上座優波離	四一	恐懼對法義	八三
三摩地幻象	五	長老阿迦悉達險遇老虎	四二	捨棄和不執著	八四
發現了正確的方法	七	他的一些弟子們	四五	基於法義的厭離	八七
當時情況低落	八	頭陀行儀軌	四八	五力	九〇
念住常現前	一〇	一個怕鬼比丘的故事	五六	說話有勇氣和信心	九一
他吃飯的方式	一一	流浪的狗	五八	心意疾病的醫療	九六
缺乏良師的障礙	一三	大魔術師	五九	蛇王和天使來訪	一〇〇
昔日的決心	一五	甘露法語	六二	為看不見的訪客說法	一〇一
極其活躍的一顆心	一七	如何克服恐懼	六四	對人類和天使說法	一〇三
沙里卡洞的冒險	二一	如何勇敢地面對痛苦	六五	一座驕傲的山	一〇四
第一個病兆	二三	鬼神為王的地方	六六	瘴疾肆虐的森林	一〇七
遇到了一羣猴子	二九	回答發問者重於問題本身	六八	挖井事件	一〇八
大悲憫	三二	細察禪思境相	七一	責罰放逸者	一一三
「昆婆舍那」老比丘	三三	身心的自由	七三	他的禪思經驗	一一五
阿羅漢們的說法	三六	天使的尊敬方式	七五	禪思習慣形成的效果	一一七
他到達不還果之道	三九	撲滅天花	七八	不還者的中道	一一八

老虎交響曲	一二〇	諸佛和阿羅漢的讚嘆	一六一	德國天使的拜訪	二〇四
人生短暫	一二三	世俗和絕對解脫的尊敬	一六五	頭陀行比丘的生命之血	二〇六
天使對人類的態度	一二四	沒有墳墓的屍體	一六七	大象奇遇	二〇八
看不見的眾生們之天性	一二六	他的修習模式和教導	一六七	嘮叨不休的比丘	二一二
到烏伯拉加泰尼	一二八	一個一見鍾情的事件	一七一	他獨特的調適性	二一五
各種弟子們的禪境	一二九	慈悲的挑剔	一七五	在家時的逸事	二一五
他的教誨強調思想	一三一	內在對話和戰略武器	一七六	帝釋天來訪——心即是法	二一八
曠野中一隻孤獨的牛頭象	一三四	一個拳擊比丘的個案	一七八	一個未完成寶塔的個案	二二一
在曼谷然後往清邁	一三七	超時空的解脫情況	一八二	執著的罪惡	二二四
在清邁說法	一三八	偽裝的老虎	一八四	三隻大象的禪境預言	二二六
決定性的階段	一四一	戲劇性的離別	一九三	幫助餓鬼和地獄眾生	二二九
大念住和大智慧	一四三	懊悔不及	一九五	認識天堂和地獄	二三一
他究竟的果証	一四八	給予既深又廣的幫助	一九六	在陸地上游泳而胸前出血	二三六
解脫法	一五一	明察秋毫的感化力	一九七	山頂上的聖洞	二三八
天使們的讚嘆	一五四	毫不留情地打擊我執	一九九	找碴的那伽	二四〇
他過去生的配偶	一五五	推翻魔鬼	二〇一	習慣和重複的影響力	二四六
婚姻塑造地獄或天堂	一五九	他在清邁廣泛的幫助	二〇三	阿羅漢的逝世方式	二四八

涅槃：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：	二五〇	前生的愛情：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：	二七九	為無可避免作準備：：：：：：：：：：：：：：：	三一三
專利但是人人可達到：：：：：：：：：：：：：：：	二五一	內在的比丘身份：：：：：：：：：：：：：：：	二八四	食物的克制：：：：：：：：：：：：：：：	三一四
法的療效：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：	二五二	他每日的例行作息：：：：：：：：：：：：：：：	二八五	增長煩惱：：：：：：：：：：：：：：：	三一五
痛苦須予思惟而後脫離：：：：：：：：：：：：：：：	二五五	內在的墳墓：：：：：：：：：：：：：：：	二八八	法義的挑戰：：：：：：：：：：：：：：：	三一七
他的內在能力和開示：：：：：：：：：：：：：：：	二五六	內在的菩提樹：：：：：：：：：：：：：：：	二八九	師父如何幫助弟子：：：：：：：：：：：：：：：	三一七
一個活死人：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：	二五八	沙口那空城——他的相片：：：：：：：：：：：：：：：	二九二	他住在特別地方的理由：：：：：：：：：：：：：：：	三一九
嚴厲的斥責——獅子吼：：：：：：：：：：：：：：：	二五八	正精進：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：	二九三	一個老嫗善信的他心通：：：：：：：：：：：：：：：	三二〇
凡夫心意的性質：：：：：：：：：：：：：：：	二六一	証知而非臆測的教導：：：：：：：：：：：：：：：	二九六	面對嚴格的考驗：：：：：：：：：：：：：：：	三二四
精神的無懈可擊：：：：：：：：：：：：：：：	二六二	與尊者相處的第一天：：：：：：：：：：：：：：：	二九八	正法保護任何奉行它的人：：：：：：：：：：：：：：：	三二五
衛塞節在清邁說法：：：：：：：：：：：：：：：	二六三	他在教導上的善巧：：：：：：：：：：：：：：：	三〇〇	智慧和忍耐的典型：：：：：：：：：：：：：：：	三二六
佛陀和其他人們的誕生：：：：：：：：：：：：：：：	二六五	他的忠告和鼓勵是個別的：：：：：：：：：：：：：：：	三〇一	兩位比丘之死：：：：：：：：：：：：：：：	三二八
不要輕蔑別人的業行：：：：：：：：：：：：：：：	二六六	智慧和德行感化的利益：：：：：：：：：：：：：：：	三〇三	一個怕老虎的頑固份子：：：：：：：：：：：：：：：	三三一
從清邁到曼谷：：：：：：：：：：：：：：：	二六八	諾格菲森林隱居處：：：：：：：：：：：：：：：	三〇四	在諾格菲森林村落裡：：：：：：：：：：：：：：：	三三九
心意控制是戒的本質：：：：：：：：：：：：：：：	二六九	森林隱居處：：：：：：：：：：：：：：：	三〇七	嚴厲的修習可以嚇走煩惱：：：：：：：：：：：：：：：	三四二
一個長者的問題：：：：：：：：：：：：：：：	二七一	走路——一種精進：：：：：：：：：：：：：：：	三〇八	尊者阿迦曼最後的疾病：：：：：：：：：：：：：：：	三四四
不渴望即是無我：：：：：：：：：：：：：：：	二七四	結果証明忍耐是有道理的：：：：：：：：：：：：：：：	三一二	蜂擁無盡的訪客：：：：：：：：：：：：：：：	三四六
在烏東泰尼：：：：：：：：：：：：：：：	二七七	正法絕不會不切實際：：：：：：：：：：：：：：：	三一二	奇妙的說法：：：：：：：：：：：：：：：	三四七

不執著身體狀況的典型……	三四九	心意是世俗開發的基礎……	三七四
命令帶他離開……	三五〇	個別的慧根與領悟力……	三七五
他的離別……	三五二	誠實是天使的美德……	三七六
在邦部的無數訪客人潮……	三五四	不同深度的誠實……	三七七
沙口那空——般涅槃的地方……	三五五	未知的對不可知的……	三七八
他的般涅槃……	三五七	滑溜溜的心意個案……	三七九
凡夫心意的性質……	三五八	蛇王留下他的行跡……	三八三
窮中之窮，富中之富……	三五九	試驗尊者他心通的能力……	三八三
偉大的沙口那空民眾……	三六〇	老虎歷險記……	三八五
火葬之日……	三六一	緬甸的老虎護衛……	三八八
奇蹟……	三六三	天人送食……	三九〇
檀香木用作火柴……	三六四	尊者和弟子之間的關係……	三九四
心意是進、退步的支配者……	三六五	尊者阿迦曼的最後開示……	三九八
一段沮喪而孤寂的時期……	三六六	三隻大象的禪境預言……	四〇二
尊者的骨灰變成舍利子……	三六八	道歉和祝福……	四〇三
為什麼骨灰變成舍利子……	三七一		
國家發展的卓越老師……	三七三		

尊者阿迦曼布利達陀

◎ 禪師

尊者阿迦曼是當時最著名的禪師，他的近侍弟子們都衷心敬仰他。從他所傳授的有關於高深法義的解說和教示裡，他的果証程度對於這些近侍弟子而言是很明顯的。從他那裡所得到的難忘印象，都一再地驗證那些事實。他的弟子包括在家眾和比丘僧，來自泰國各地，也有來自鄰境寮國的。從第一天到最後一天，不論是做為一個在家人或比丘，他的生命是光輝燦爛的。他的生命是如此地完美無瑕，即使是鑽石、珠寶也比不上他的珍貴和純淨。

他生在堪卡族的一個家庭中，父名奈卡頓，母名能珍，都是傳統的佛教徒。佛曆二四一三年（公元一八七〇年）一月二十日星期四，他生於烏伯拉加達尼城中。他有八個兄弟姊妹，但他過世時只有兩個人還活著。他是長子，身材短小，膚色明朗。他從小就活潑又充滿活力，聰明而機智。十五歲時，他在堪榔的鄉下寺院裡剃度為沙彌。由於他是真誠地熱衷於學法，不久他對師長所教導的各種經典就都熟練通曉了。他的個性和行為也是可靠的，未曾給他的朋友和長輩惹來麻煩。

過了兩年的沙彌生活，由於父親的要求，他必須還俗了，但是鮮潔純淨的出家生活已經對他產生了深遠的影響。他從未忘記這段日子，並決定遲早要回到出家的生活。這或許是深藏在他個性中，堅固而不動搖的信心所致。日後，在二十二歲時，鮮潔純淨的出家生活召喚著，似乎是無法壓抑了，他辭別雙親，事實上他的父母也已隨時準備答應他的請求，他們自己也盼望他成為比丘僧。他們熱心地為他備妥出家的用品。佛曆二四三六年（公元一八九三年）六月十二日，他在烏伯拉加城的利亞布寺中出家。剃度時，長老阿利亞卡威為戒師，長老可路悉達為羯磨師，長老可路拉克烏伯根那為教授師。授予法名布利達陀（意即慧所庇護）。剃度之後，他追隨利亞布寺的長老阿迦索堪它息羅修習毗婆舍那（內明）。

◎他的預言之夢

在他追隨長老阿迦索修習毗婆舍那的早期，他選擇「佛陀」一詞做為禪思的優先主題。一開始，它並未產生預期中所應有的寧靜，這有時會讓他懷疑它的價值，但他繼續努力直到寧靜得足以清涼他的心境。然後某夜他做了一個夢：他覺得自己走出了村莊，直入一個稠密的叢林，到處都是樹木和灌木叢，幾乎不能穿越。但他設法穿過了它們，最後發現一片草原，從他面前延伸到天際的地平線。他再度努力持續他的旅程。途中，他看到一棵泰語叫做「杰」的樹幹被伐倒在地

。這大樹幹已經在好幾年前就被伐斷了，所以局部埋沒在土中，部份的樹皮和裡層都腐爛了。於是他爬上並在樹幹上行走，思惟著這樹幹是不可能再生長了。他知道在生死輪迴中，自己此生已盡了。他把伐倒的樹幹「杰」，比喻做自己過去的生死死——「杰提」（巴利語，譯成泰語與杰樹音相近）。此樹不能再生長就象徵著——如果不放棄努力，這將是他的最後一生。延伸到天際的無邊草原，則是持續無盡的生死輪迴，就像一條蛇咬著自己的尾巴。

當他站在那裡思惟著這些象徵性的意義時，那兒出現了一匹大白馬向他走來。他走向前、跨上去，同時發現自己騎在馬上正全速飛馳而去。他不知道自己要到那裡去，也不知道為什麼要去，但感覺到他必須在廣闊無盡的地域中行走遙遠的路程。路上，他恰好看到一個玻璃箱，裡面裝著巴利聖典。箱子的設計巧奪天工，而且是漂亮的銀白色。就像隨他所願一般，白馬載他來到巴利聖典的箱子旁邊。他下馬，希望打開箱子並看看裡面的巴利聖典，這時白馬已經完成牠的任務，瞬間消失了。這地點是在開闊原野的盡頭。從那裡可以看到水氣蒸騰、荒無人煙的叢林，有著荊棘糾纏的灌木叢，使人無法通行。他便走向箱子，但在打開箱子要看裡面的巴利聖典之前他就醒來了。

這個預言之夢給他保證，只要他不放棄努力，他將能在此生達成他的目標。從此以後，他致力於更嚴謹的修習，藉著內心誦念「佛陀」來控制每一時刻、每一動作，日以繼夜。他繼續修習

頭陀行，這是從他剃度直到過世所嚴格遵守的。諸如：穿破碎廢布所縫成的袈裟，拒絕接受現成袈裟的供養；外出托鉢乞食，除了他決定斷食的日子；拒絕托鉢後送來的食物，只接受他托鉢時放進鉢裡的食物；日食一餐，拒絕後來送到的食物；吃用鉢中食物；穿的僅有三件衣服（拒絕今日成為必須的浴巾）；居住在森林區，例如：林間樹下、河谷之間、巖洞中、斷崖下（除了應邀入城的短暫期間之外）。

他有時也遵守其他遺留下來的頭陀行。他遵守頭陀行的修習是傑出的，現代任何人幾乎都不能比得上他。任何他心裡的決定，不管是外在的修習（頭陀行），或內在的修習（毗婆舍那），他永遠是堅定不移的，從未猶豫不決。他鮮潔純淨的生命全部獻身於解脫的目標，用他精勤的努力，持續控制著他所有的行止，以滅除煩惱。驕傲和虛榮鮮有機會侵入他的心中，即使當時他仍是尚未獲得果証的凡夫。他與別人不同，無論如何，他恆久保持機警地對抗這些煩惱，永遠用勇氣來與它們奮戰，我們從他後來的敘述中知道這些。

當他感覺自己對於觀察思惟的活動來說，已經是堅定屹立時，他想起預言之夢，並體會了在家生活是各種痛苦煩惱的聚集，就像廣闊稠密的森林中，潛伏著各式各樣的危機一般；而鮮潔純淨的出家生活，有著捨離之力的支持，能夠帶著他通過危險的地方，到達寬廣開闊的草原，一個安全而知見沒有障礙的地方。大白馬則代表著嚴謹的修持，將帶領他通往解脫和巧奪天工的巴利

聖典箱子。然而，由於自己不夠完美，他無法打開聖典的箱子，也就不能精通教義的理論層面。他自認為未具備四重辯才，這是善於說法者所必需的善巧，有了天高海深般的智慧，才能教化三界中的有情眾生。他自認為夙生所累積的功德（波羅蜜）不足，所以只能看到巴利聖典的外觀，而不能深入它的內涵。這也就是說他教導別人的能力，在於指導別人去做什麼，而無法使用正式的法語來引述。不論這是真實與否，近侍弟子們和曾經在他指導下修習的人，都明白一件事：他所作的開示和說法的每一個主題都非常微妙而感人，超過文字的力量所能形容。今日世界上，何處能找到這樣令人銘記不忘的法說教示呢？

●三摩地幻象

有一天，當他在利亞布寺，以「佛陀」名號修習禪思時，他的心境趨入平靜。那時浮現了一具腫脹潰爛的屍體幻象，兀鷹群、烏鴉群和野狗群在他的面前爭奪腐屍，把它撕扯成碎片，弄得滿地碎屑，他有一股強烈的噁心和厭離的感覺。當他的心境已從這次的禪思幻象退出之後，他經常在心眼中保持著這個印象，日以繼夜，時時刻刻，行、住、坐、臥都是如此。此後的禪思靜坐也以那個屍體為基礎，繼續觀察思惟屍體，它變成了一個玻璃盤子，浮現在他面前。進一步觀察思惟盤子，又出現了各式各樣景物無邊無際的活動影像，很顯然的，一幕幕無窮盡的花樣轉變是

隨著他的「追逐」或「好奇」而起的結果，他那無饜地渴望要知道接下來是什麼幻象的心理在作祟著。一下子看到自己正在爬上一座高山，一下子看到自己帶著一把劍，穿著一雙鞋，在山上來回走著。又一會兒，一片有門的牆出現在他面前，他打開門看到一些比丘們在裡面禪思。然後景象擴大顯示附近的斷崖和山洞，一些人和隱士在裡面。過了一會兒，他看到一個搖籃或籃子從斷崖上降下來，他看見自己跑進籃子裡並被吊上懸崖，在那兒他看到一條船裡面有方桌。這座山被明亮的光輝環繞著，然後他看到自己在山上用餐。這就是展現在他面前，不斷變換的景象，卻不能引導他何去何從。

三個月後，在禪思中發生了一幕無窮盡而且不可思議的變換花樣，所見之處竟然無邊無際。內在的結果，令人非常不滿意。這次禪思以後，心境變得敏感，易受干擾、迷惑的影響，陷入強烈的亢奮和沮喪狀態，就像從前，他無法從禪思中獲得泰然自若或平衡的心境。他於是確信這「絕非」通往解脫的正道，否則應得到泰然自若且平和的心境，而不是這種情緒化的感性。他認為這類的感性，正是不瞭解心意開發的凡夫所期待的。他總結如是，這樣追逐注意外境的事物，必然違反心意開發的原則，以致喪失了所期望的內在喜樂和寧靜。

從此以後，他把注意的焦點回轉到身上，使它橫互週旋在全身不同的層面或範圍中——垂直的、水平的、向上的、向下的、對角斜邊的——永遠在念住的審視之下，但他大部份的時間都用在經

行禪思。在他偶而靜坐禪思時，也不讓他的心意隱到專精於一的狀態，而使它規律地觀察思惟身體的各部位。睡覺的時候也進行著以身體為基礎的禪思。

●發現了正確的方法

這個方法試了幾天，他以身體的自然現象做為開始靜坐禪思時的中心主題，這時候容許心境息隱到專精於一的狀態，以便於觀察後續會發生些什麼。雖然心境已經被訓練和調伏了好幾天，但仍未獲得心輕安舒息，然而期待的息隱來得出其不意的迅速和輕易，剎那間，身體似乎破裂成兩部份，同時伴隨著自發的認識，「毫無疑問的，這是正確的方法了。」這種專精於一的情形，是由堅固實証的「身觀念處」所形成的特性，防止心境無目標地漫遊於「外境」。就是這個他所採納的內省方法，後來加以調適修改，用於較高深的修習和努力。這是他生命中，熱心修習的一個極重要的轉捩點。前三個月已浪費在好奇心的追逐幻象中，這是一個未得良師引導督促所造成的障礙。輕微則帶來不必要的延誤，嚴重則把追尋者導向歧途，並驅使他走向各種邪惡和悲慘的境界。

◎當時情況低落

當長老阿迦曼專精於開發心意的修習時，常說在佛教中很重要的這方面反倒不受重視。對於在家人來說，修習心意的開發似乎是很奇特而且完全不同於佛教的事情。人們通常害怕看到遠處走來的頭陀行比丘，他們都就近跑回自己的村落，或跑進附近的森林中，瞬間就只留下比丘一個人。想想這是何等的失落感，尤其當他是一個對本地陌生，而想要問路到附近村落或地區去的人時。

有時比丘遇到婦女和小孩正在摘採蔬菜或正在山溪裡捉魚，一看到走近來的比丘，婦人們就嚇壞了，彼此叫喊著「長老法師來了！」馬上丟掉她們的籃子或所有她們攜帶的物品，不在乎是否會打破或失落任何東西，她們急著找尋最近可以躲藏的地方。媽媽們尖叫之後，她們的孩子就被單獨地留下，恐懼驚慌著。他們跑來跑去，不知要跑到那裡去，而躲著的媽媽們仍然害怕得不敢跑出來幫助他們。面對這樣的驚動，「長老法師」沒有別的選擇，只有悲哀地上路而去。任何想要安慰小孩的嘗試都會使得情況更不可收拾，帶來更大聲的尖叫和更大的恐懼。直到「長老法師」走遠了，驚動才會停息。然後媽媽跑回去安撫她們的孩子，看看沒有人走失了，回想剛才遇見了恐怖的「事」，有時不禁對她們自己的尖叫和逃命動作而失笑。然後重新開始例行的摘菜和

捉魚工作。

這就是他那個地方的人們如何看待頭陀行比丘的情形。他們的外貌很不尋常，難怪會引起不安和害怕的感覺，特別是婦女和小孩子。很明顯的，在他身為頭陀行比丘的早期生命中，由於人們自己誤解的緣故，是很少有人會重視他的。另有一些不難瞭解的理由：第一，他一向嚴以律己，除非經過長期交往瞭解，不易為任何人所熟識。第二，他的僧服——上衣、內衣、和外衣——連同其他的必需品都是非常陳舊晦暗的顏色。從外表上，第一眼看到他，讓人感到敬畏的神采要超過親切和愉快的感受。

當他遊行時，穿著黃褐色的袈裟，是用杰克果樹木心抽取的膠質染成的；一邊的肩膀上交叉背著雨傘（較一般雨傘大，專為頭陀行比丘製作的），另一邊的肩膀上用袋子背著鉢器。當一起行走時，頭陀行比丘們一個接著一個，排成一行。對於沒見過這種情景的人來說，他們陳舊晦暗的黃褐色袈裟（穿著的方式和攜帶的器皿，例如掛在身邊的水壺）令人認為有些不尋常。但對這種比丘和他們的修習模式有所認識的人，這種情景是愉悅而感人的。

當長老阿迦曼到了一個地方與人相處時，不斷地以他的教導來感化別人，許多原來不認識他的人們，都漸漸生起了對他的尊敬和欽佩。他成為他們所摯愛親近的法師，使他們實証於佛法的正道之上。這就是一個頭陀行比丘，他以真實奉行正道的方式來接近人們，默默地履行社會和人

道主義的服務。他言行一致的身教風範吸引著人們走向正道。

◎念住常現前

頭陀行比丘們習慣於遊行前進，在偏遠的地區找尋隱居之處，以便全力投入滅除煩惱。長老阿迦曼也是一樣，每年三個月的雨期安居之後，他便循例前往山區森林中，附近則有聚落或小村子可以托鉢。他在東北地區的時間比在其他地區來得長，因為這地區的山嶽和森林較多，也鄰近一些城鎮，如那空番諾、沙口那空、烏東泰尼、諾格海、洛伊、洛沙克和寮國的達蓋克、賓丁尼、蘭拉邦，那兒有著大森林和高山。不論身在何處，不管是白天或晚上，對他來說，滅除煩惱是最重要的。

他的心裡從來就沒有過任何建築居處的想法。他全心全力投入滅除煩惱和心意的開發。因此，他總是寧願隱居，獨住獨往，以解脫做為唯一目標。

他始終堅定不移，這是他精勤努力的特點。自從他發現了正確的方法，由於一再的練習，他的進步也持續地增強。身體一再地被解析，然後用慧眼加以分解消除，直到身証成就。心意，因為不間斷的精進而強化，由輕安寧靜而增加了猗息喜樂。依照他說，他的每一個行為舉止都未曾離開滅除煩惱，不論他在何處。不管是外出托鉢、掃地、清洗痰盂、縫衣或漂染僧服、用餐、往

來於寺院內外（他的念住常現在前，就像這些行為舉止和身體姿勢後面的一個控制元件一樣，碩大的福利果証用此利器而可獲得。只有在睡眠時，這念住方才不在。）一旦醒來，他從未繼續躺臥，因為那會養成懶惰和貪著睡眠的習慣。相反的，他立即起床，洗臉並開始精勤滅除煩惱。如果盥洗後睡意還濃，他會延後一會兒，才開始禪思靜坐，以免自己不經意地睡著了。他藉著經行禪思來消除睡意，增快經行的速度來驅除頑強的睡意。當睡意已經消退了，或當身體疲累需要休息時，他就重新開始靜坐禪思。

早上當托鉢的時間到了，他穿好三衣——內衣、上衣和外衣。一邊的肩膀上，交叉背著的袋子裡裝著鉢，念住恆常現前地走入村子裡。走路往返於村子裡是另一種念住的練習，心意持續地在控制之下。回到他住止的地方，他會從鉢裡取出食物加以分類整理。他通常拒絕後來送到的食物，只接受托鉢時放入他鉢裡的食物。只有後來，當他很老的時候，他才允許自己接納後來送到的食物。

◎他吃飯的方式

一旦他把自認為能吃完的食物放回鉢裡，他就停止，開始觀察思惟它的令人厭惡相。（中譯註：食厭想）這種觀察思惟是用以防止慾火（對食物味道喜好的貪慾和執著，或是對不喜歡食物

的嫌惡) 升起並瀰漫於本能的食慾和重大的嫌惡之中。在觀察思惟食物的令人厭惡相之後，他便開始取用混合在鉢裡的食物。整個吃飯的過程中，每一口，每一個動作，都被持續念住它的令人厭惡相所守護著。這種吃飯的方式，是比丘正當行為的一部份。吃完飯後，他就洗擦鉢器，並在太陽光下曝曬一會兒，確保它的完全乾燥，然後把它放進鉢袋裡，並放在適當的地方，不致破損。

他內在的奮鬥再度積極地展開，進一步用更多的力量前去獵殺內心的煩惱。這裡並不須要去詳述這個充滿艱困和挫折的奮鬥究竟是怎麼一回事。到頭來，往往戰鬥者成了戰敗者，狩獵者反倒成了獵物，煩惱非但沒有被吞噬，往往變成了吞噬者。修行人原先的善意和理想消逝如煙。煩惱狡滑地運用它的破壞力，即使親眼目睹之下，仍能使我們聽其擺佈，走入窮途末路。佛陀是第一個能夠把他內心的煩惱滅除淨盡的人，在自己得到這種決定性的勝利之下，他悲懷滿溢並不辭辛勞地為那些具有先鋒精神的人製作路標。一些願意而且敢於追隨他的足跡的人，有著不可動搖的信念支持著他們，以勇氣和毅力展開奮鬥，他們後來就成了三寶中的第三寶——僧寶，或稱為賢聖弟子僧。長老阿迦曼也是以熱誠和不動搖的信心，追隨這條相同的道跡。

◎ 缺乏良師的障礙

吃過飯後，尊者阿迦曼就會到一條特別明朗的小徑上修習經行禪思。一天中剩下來的時間，都專心於滅除煩惱——那些束縛眾生生死輪迴不休的煩惱。他從不讓煩惱調戲或愚弄他。他堅定地增進禪思的修習，他的內明也持續地強化，兩者相輔相成，起著交互作用。除了有時他的修習穩定地提升，享受著因此而產生的喜樂之外，他也會遇到似乎無法解決的難題，以及好像走入死巷的時候。由於沒有良師的指導，他必須靠自己費力地奮鬥。這種奮鬥在難題得到解決，以及死巷得以突破之前會導致延誤。這些障礙常常會產生危險和邪惡的威脅，這證明了善知識（益友或良師）對於修行人在心意開發中的重要性（佛陀也曾說過）與真實性。缺少善知識，另一方面，導致延誤和危險，對所有修行人而言，都是很嚴重的障礙。

有時他陪同長老阿迦索——他的禪師一起遊行。當他請教長老阿迦索如何解決他的難題時，長老阿迦索卻說自己沒那個經驗，所以無法給他解答。

「你的心太飛馳了，」長老阿迦索說：「它趨向於極端。一下子高飛於天上，一下子深潛於地下；時而奔馳於海底，時而颯射於空中。世上有誰能夠追上這樣的一顆心？你必須自己檢視自己的心，解決你自己的難題。」

這樣的勸告，很顯然地，他必須依靠自己獨自不懈的努力，而在當前的障礙被克服以前，又是何等的痛苦。

根據長老阿迦曼所說，長老阿迦索的個性是沉著寧靜的。當他靜坐禪思時，獨特的能力之一是「浮升」。當修習靜坐禪思時，長老阿迦索有時會覺得自己飄浮起來，這曾引起他的驚駭和猶疑不定。有一次，為了查明這種感覺，他從禪思而出並張開眼睛。那時，他離地約有一公尺高，而他突然地出於禪思，卻使他砰然撞落到地板上來。那次意外，讓他的臀部疼痛了好幾天。下次，他就更小心了。當他再覺得自己「浮升」起來時，他以念住法慢慢地張開眼睛，不完全拋開禪思，他看到自己真的飄浮到地板上來了。為了再度確認，他在靜坐禪思前，放了一個小東西在他小茅屋頂的尼杷葉子之間。當他再次感到自己「浮升」起來時，他再度以念住法，慢慢地把那個小東西拿到手上來，而他的心則未退出禪思的境界，然後他漸漸地讓自己降到地板上來。由手中握著的東西，他確定了自己在靜坐禪思時，真的飄浮起來了。這當然並不是每次都會發生，但是這項具體的証據則是時而發生「浮升」事實的証明。另一方面，長老阿迦索的心不像長老阿迦曼那樣飛馳和叛逆，他修習的模式也就不像長老阿迦曼那麼奇特、冒險和包羅萬象了。

● 昔日的決心

據說，長老阿迦索曾經決心做一個緣覺（沉默的佛陀）。在他早期的修習裡，每當他加強努力時，這個昔日的決心就會闖入，並查核他趨向覺悟的進步情形。這個決心，很明顯的成為此生証知苦滅的障礙。於是他決定放棄它，以便於捨離長劫輪迴生死的重擔，把終極的目標縮短到此生此世。從那時起，他穩定地、更快地進步，直到到達他安穩的目的地。他不善於教導別人，或許是因為他曾決定成為沉默的佛陀之故吧——緣自覺悟而不樂於說法渡人。他之所以能夠改變這樣的決心，或許是因為它還未到決定性、不可屈撓的強度，所以才予以改變。

即使長老阿迦曼自己，也曾下定決心要成為等正覺的佛陀，我們從尊者阿迦曼自己得知這件事。當他開始過著頭陀行的比丘生活時，他放棄了這個決心，因為體認到這樣的實踐將帶給他無盡時的流浪於生死輪迴中，這期間他必須面對和忍受數說不盡的痛苦。就長老阿迦索的情形來說，在他早期的修習階段，每當他加強努力時，就有一股趨於猶豫的傾向，查核他的進步是否合乎昔日的決心。在他已經決定捨棄那個決心之後，他才感到如釋重擔，並穩健地順著果証之道前進。他之所以能夠改變這樣的一個決心，可能是因為它還沒堅強到不可轉變的地步。

在早期的修習階段，兩位尊者經常一起遊行到東北部的城市和各省分。儘管他們在性向上有

所差異，他們卻都樂與對方為伴。長老阿迦索言辭謹慎，因此開示簡潔。他的心意不像長老阿迦曼那樣的活躍不休——所以經驗較少，也不樂於教說。當長老阿迦索必須說法的時候，他把要說的話濃縮成很少的句子，例如：「你們應該避惡行善，不要浪費生為人類的生命。我們比動物高級，舉止不要像動物一樣，否則我們會比牠們更糟。我們將會走到比牠們的地獄更悲慘的地獄。」就像這些話，說完就走下講壇，回到他的小茅屋去了，不再注意任何人了。有些人則希望他每天能多做些開示。然而，他的行為是真實的典範，大家都知道他一坐就好幾個小時，他的經行禪思也是一樣。他的道德風範是尊貴感人的，經常使所有看到他的人感到愉悅和尊敬。像長老阿迦曼一樣，他也有很多追隨的比丘和居士。

大家都知道，兩位禪師互相尊敬，互通消息。早期，不論是雨期安居期間或期外，都會看到他們一起住止和遊行。後來過了很久，他們才分別住在不同的地方，但仍然相距不遠，以便於互相拜訪。也就在這段期間，兩人的弟子人數都分別增加很多，實在不可能住在一起，因為龐大的團體，對於供應僧團居住和必需品的人們，會造成太大的負擔。但彼此仍然互相關懷對方的健康，每當彼此的弟子們來訪時，都會問候對方的健康情形。他們也習慣地派遣弟子代為前往致意問候對方。每當彼此在自己的比丘弟子眾中提到對方時，總是對對方的德行表示敬意和親切，從未有過任何顯示不善意的批評或責難。

◎極其活躍和敏銳的一顆心

長老阿迦曼承認，有關長老阿迦索對他的心性所作的坦誠批評是非常真確的。它經常是活躍不休，而且難以訓練和控制的。它趨於極端，不曉得平衡點——一下子飛翔天上，一下子潛入地下，一下子又馳逞海洋。即使在他早期的修習階段裡，每當他的心意達到集中而得到若干程度的寧靜時，一瞬間，就會受到外在的刺激所影響，非常令他感到驚異和挫折感。這樣的事件在前面已經提過——當屍體的幻象轉變成無盡形象的活動景象時的事件。即使在他發現正確的方法之後，當他達到專一的程度時，他的心也常常悄悄地溜掉。它會跑出界外，覺知許多從前夢想不到的事。有時它馳入天界，歌頌在那兒發現的快樂和榮耀，一連好幾小時。有時它又潛入地獄界，巡視他們，悲憫著感受夙業果報的眾生。

他常常熱衷於這些「觀光遊覽」，無視於他正在浪費的光陰。那個階段，他仍未具備辨別智去區別真實的經驗和虛假的幻象。他後來告誡弟子們，必須在心意具足了辨別智的保護之下，才可以嘗試這一類的探險，才能預防不當的專注和自我迷惑。因為一顆敏銳而活躍的心，只要剎那間未以念住守護，便足以讓它逃逸而與外境相融合。在心意已經被訓練調伏之後，故意地去撿拾外界的訊息，反成了沒有價值的事。

在早期的日子裡，當他不能調和自己那敏銳好動的心速時，他常為懈怠放逸所困擾。例如，當他強迫它做身觀念處，下觀腳部時，它卻一閃而出鑽入地下。另一方面，當它被帶回身體時，一下子，它又跳到空中去了。在那兒來去飛躍，很快樂，沒有興趣再回下來。只有用念住強力拖拉，才能令它服從，回到身體進行觀察思惟。在那個階段，專一的心境進入更深更強的境界，所以念住也趕不上它。這就像一個人突然掉落懸崖，立刻摔到地上，而心裡只記得剛才山谷深邃屹立的情形。然後它又退回下一個較低的階段叫做「優帕遮拉」，（*upacāra* 意即進入內在漫遊，中譯註：近分定）接著它毫無控制地漫遊，到處瞧瞧（在各種不同的識界裡）。

那時，他深為自己不受約束的心性所苦，因為它比念住的駕御力更快、更敏銳。既然這是他個人的內在事情，也沒有人可供諮詢，有時令他非常挫敗。念住的力量必須予以開發和強化，以調和如此快速的心念。這段堅決地與他極端活躍的心意奮戰的時期是痛苦和沮喪的，但是心意的野馬，最後終於頹唐了，一旦在控制之下被馴服了，它就証得了不可估算的福利。它的力量很奇妙，聯結著念住與智慧（正念與正智），它變成了一只許願的戒指，能夠用予想像不到和幾乎無限的目的。

長老阿迦曼有卓越的勇氣和睿智，對自己和對別人都有善巧的調教方法。任何一位弟子都很难比得上他在這方面的特質。作者本人，從他與尊者阿迦曼相處，和從那裡得到的經歷，能夠斷

言尊者阿迦曼真是無與倫比的。個性上，他是非常勇敢的，而在修行模式上則是相對地不留情和不退縮的。他馴服心意野馬的方法是隨著情況而巧妙的變化，時而威嚇脅迫，時而婉言慰勉，用以配合那顆機敏、挑釁而抗拒任何抑制的心。就是這種經常偽裝各種藉口和陰謀算計的心，常會使修行人氣餒或迷惑，每當瞬間離開了他的守護，它便得逞。

根據長老阿迦曼的說法，所有這些痛苦和延誤都是由於缺乏良師提供諮詢或有益的提示，以至於不知何去何從。他的修行真是一個特殊的，生命的自我成就者，他從未讓自己在修行路上的障礙之前退縮。這情形就像一個孤獨的鬥士，以勇氣和毅力奮戰著，對抗著衝他而來的如山壓力。他所認識的鬥士中，沒有先例可以提供他一課節省時間的教導。他常告訴弟子們這件事，以提醒他們，經由對他的諮詢和追隨，他們擁有著優勢。他警告他們不要太過於自信，只要他們有任何疑問，他就在那兒，可以給他必要的協助或忠告。

在他早期的修行日子裡，長老阿迦曼遊行到那空番諾城的邊界，然後越過寮國達科克的森林和山區，在那兒他得到了若干內在的喜樂和寧靜。這地區有很多兇猛的老虎，據說比泰國的更可怕，牠們大都會吃人，經常攻擊住在那兒的越南人。這些人似乎不太在意這些兇猛的野獸，他們似乎從未學著如何去保護自己，即使他們眼見自己的朋友最近才被老虎咬走。他們不顧一切地，冒險走入明知老虎仍然出沒的地區，不久前他們的朋友才在那兒被咬走，也許這就是所謂的「熟

悉帶來輕忽」吧！

越南人有一件很奇怪的事，就是他們從未聯合起來幫助遭受危險的朋友。例如有時留在森林中某處過夜，如果睡在旁邊的朋友被老虎襲擊了，其餘的人就往不同的方向逃竄，人人只想保全自己的髮膚，留下不幸的犧牲者，任其自生自滅。不久之後，他們再集合到另外一個地方過夜，完全無視於剛才發生的恐怖慘劇，他們的心智似乎不比小孩高明，很少學習任何事，純屬無情無義。作者本人有過認識這些人的經驗，可以證明這是事實。

這些越南人因為參加偏遠而老虎群居地區的伐木工作而時有所聞，群集歌唱地在那裡過夜，毫無懼色。晚上，不論是走回村落或回到帳篷裡，都能獨來獨往，毫不在意。問他們是否會害怕，他們說泰國的老虎不吃人，甚至有些還怕人，而在他們國家的老虎大都會吃人，而且更大、更兇猛，所以要在森林中過夜的旅人必須築起一道像豬圈的竹籬。有些地方，在晚上的時候，甚至連村落裡的人都不敢離開屋子，否則他們會被老虎肆無忌憚地攻擊。他們也嘲笑泰國人是懦夫，不敢獨自走入森林。

當長老阿迦曼停留在老虎群居的地區時，沒有一隻老虎來找過他麻煩。只看到牠們的足跡和在晚上可以聽到牠們的吼聲，從來沒有一隻老虎真正地走近來驚嚇他或要吃他。他自己也不太關心老虎，因為比起這些兇猛的老虎，他更耽心自己此生未能証得苦滅。他常常告訴弟子們，像這

些在危險地區的遊歷，就好像遊行在一般地區所發生的事情一樣，他從未提到任何他所害怕的事。

長老阿迦曼從他開始修行之日起，直到他有了必需的力量去對抗他那極其活躍的心性特質和外在的刺激為止，一直都遊行穿梭於東北的村落和城鎮之間。他下遊泰國中部，並住在巴遜彎寺，過了一次雨期安居。在那兒定期地前往並向曼谷巴羅尼瓦寺的上座長老優波離根奴巴馬遮利亞請求開示和教誨。

雨期安居結束後，他上遊到羅浦伯利城，並住止在各山洞，如惠光洞、高法拉那格山和辛格它（獅子）山。在這些地方，他加速精進，經常地開發禪思和內明。他的心已經被堅定地強化，因為禪思得到適當的開發，而內明也隨之深入的緣故，已經証到能夠抵抗內在和外在的干擾了。對於這樣的心境來說，任何事物都可提供它做為更高成長、更深內明的啟示和教導。偶而，他會南下到波羅尼伯寺去，請求長老優波離的教誨，然後他再前往一個獨居的地方，這次是沙里卡洞，在那肯那約克城的高野區（大山區）。

◎沙里卡洞的冒險

他在沙里卡洞停留了一年，這段期間所發生的事，不論是關於外在的遭遇或是內在的發展，

都是很不平常的。當他到達山洞附近的村子時，有個名字大概叫做班克魯列的人，請求村民帶他到山上那個洞裡去，村民們都不願意帶他去。他們說那個山洞很恐怖，並告訴他許多關於在他之前，曾經住過那裡的比丘們，大家都知道，後來都被嚴重的疾病逼走了，有些甚至被那些疾病奪走了性命。一般相信，那個山洞是一個有恐怖威力的魔王所擁有，一向被他視為己有。大家都知道，他不分青紅皂白地行使他的威力來對抗那些住到他的山洞裡的人，有時甚至嚇死他們。他似乎喜歡挑戰那些膽敢侵入地盤的任何一位比丘，不論那個比丘是多麼地法術高明，通常的結果是——那個比丘突然地被疾病擊倒了或是暴斃了。村民因此不願帶他去，免得他像以前那些人一樣，也被害死了。

長老阿迦曼就問村民，大魔王是怎樣現身的？他們說，不論誰住進那山洞的第一夜，就會在夢中看到一個高大的黑魔王朝他而來，他的面目猙獰可怕而且殺氣騰騰。魔王接著會聲明，他是那個山洞的所有者和保護者，是那地區的唯一主宰者。他不能忍受侵入者，並會立即趕走他們，驅除任何侵入他王國的人，大部份情況下，曾經冒險逗留在那裡的人，都不能停留多久。有些人則在第一夜之後就離開了，嚇得面無人色，幾乎發狂，發誓再也不回到那個山洞了，有些人則死了。不久前，有四個比丘，一來就吹噓他們的神通，跑上山去，就再也沒有看到他們了。

這就是沙里卡洞的故事，它也蘊藏有一塊魔法的碎石而聞名，這項傳言引誘許多人前往山

洞，但是仍無所發現。

長老阿迦曼並未因村民的故事而氣餒，他決心要到山洞去面對即將發生的一切。非但不為恐懼所屈服，他反而把它視為一個開發念住的機會，學習一些有價值的教訓。他鄭重地告訴村民們，他們告訴他的是一個可怕的故事，但他仍然想上去那兒住一陣子。如果他發現太恐怖了，就會回來，因此還是希望村民們帶他到那裡去。他說自己早就決心到這裡來，並稱讚這裡的優美。在他的堅持之下，村民們終於同意帶他上山洞去。

◎ 第一個病兆

他在山洞裡的頭兩三夜是平靜無事的，由於那個地方的安靜和幽僻，他的身心都充份地休息著，唯一聽得到的聲音是那地區附近的野生動物偶然的嘶吼。接下來的一個晚上，他被舊有的胃痛所侵襲，但這一次似乎非常嚴重。他有時便血，看似完全無法消化食物的樣子，排出來的情形就跟吃進去時的樣子完全一樣。他想起村民們所說的，早就死在那裡的四個比丘；他想到自己，如果疾病這樣繼續下去的話，他極可能成為第五個亡魂。次晨，有些村民停步進來看他時，他要求他們從附近的樹根或樹幹裡準備了一些草藥，但是全然無效。他的身體變得虛弱，意志力明顯地軟弱。當服用草藥時，他試著鼓勵自己，如果藥物有幫助的話，應該會有一些治療效果的，但

是過了很多天，證明無效。依靠藥物有什麼用呢？

當他想到這裡，他決定停止服用這些傳統的藥物，而只依靠法的治療效力，不管這個身體會發生什麼事。「如果法的力量不能治療這個疾病的話，就讓這個身體死在這個山洞裡吧！我早已進修到足可確信道、果、涅槃而不疑的地步了。」他告訴自己：「我何必為這病痛而沮喪頹廢？如果，我就被這階段的一些痛苦所挫敗，那當身體分離的時刻來臨時，當一波又一波的痛苦重擊而來，粉碎我的防禦線時，我還有什麼希望？」

這樣思考以後，他就停止服用草藥，並開始只靠法力療效的禪思。生命的執著於是被捨棄了，身體反倒能夠進行它的自然醫療程序。念住和智慧伴著信心和努力，錘鍊著奄奄一息的心意，不再注意疾病，不管它是否會痊癒或者會毀滅身體。解析的智眼被導向於受蘊（苦受），連同其它諸蘊都被無情地析解了。色、受、想、行都被帶到審慎的念住和智慧之前，做最高的審判，因而繼續發掘出更多深奧的真相。顛簸的戰鬥，從黃昏被戲弄到半夜，直到心裡真正能夠認清諸蘊的性質才停止，包括取著的痛苦也自行充分地顯示出來。疾病全部消失了，心意撤入絕對的、不動搖的專一之境。

當下獲得二重止息：疼痛、疾病和內心的敏感。後來，當心意轉入一個較淺而較敏感，稱為優帕遮拉（*upacāra* 中譯註：近分定）的層次時，好像從他的身體放出一道光，光中顯現出一個

高大的黑人，大約十公尺高。他攜帶著一枝大約四公尺長的棍子，就像他的腿那麼粗，他脅迫地走近尊者阿迦曼，說道：「如果尊者不離開這個地方，我將用我的大棍子把你碎屍萬段，它一棒就可以把一隻大象粉碎在地。」

尊者阿迦曼用心念傳達的方式跟他溝通，並問他：「為何你要殺我？我顯然沒做錯什麼。我並未傷害這裡的任何人，我為何要受死刑的懲罰？」

魔王回答：「我長久以來被授權守護這座山，不容許任何人膽敢向我挑戰，或企圖擊敗我。」

「但我不向任何人挑戰，也未企圖擊敗任何人，」尊者阿迦曼說：「只是為了挑戰和擊敗那控制人類心靈的煩惱，我才來到這裡。這是很不合理的，你竟然要傷害我，一個比丘，一個在慈心遍滿三界的佛陀座下修行的弟子。」尊者阿迦曼繼續說：「如果像你自誇那樣，真的具有特殊能力的話，你有沒有能力超越那些控制著三界中無量眾生的業力和偉大法則？」

「沒有。」魔王回答。

「佛陀有能力從他的內心消除支配和傷害別人的欲望，」長老阿迦曼繼續問：「你有沒有這樣的
樣的能力？」

「沒有。」魔王承認。

尊者阿迦曼開始勸告魔王，指出他的能力，如果有的話，也是幼稚而野蠻的，只會有害於自己。「這樣的能力只會帶來熾燃的結果，因為你不知道，毀滅了別人，結果只會毀滅你自己，這當然是不善業。我是一個遵循正道的比丘，這是利己利人的，這是真正的願望。現在你到這裡來想要殺害我，卻沒想到罪惡將把你拖入苦域。我不太在意我自己的生命，但我憐憫你，因為你將被自己愚癡的能力所毀滅。暫停並考慮一下，世上有沒有任何力量可以消溶你即將犯下的惡業之果？在擁有這座山域的能力中，有沒有任何力量可以取代法和業力的？如果有，那麼你可以做你想做的任何事。我並不怕死，因為時間到了，我總得死，不論你殺不殺我。這個世界上是難免一死的，包括你自己，一個被權力情結愚弄的人。」

正當尊者阿迦曼這樣勸誡著魔王的時候，魔王看起來好像被冰凍了一樣，不能動也不能說，就像一個人因挫敗而憂懼和羞慚。他茫然失措，當尊者阿迦曼申斥結束後，他就恭敬地把棍子丟掉，把自己變成一個溫文虔誠的佛教徒，身材就像普通人一般大小，然後向尊者阿迦曼道歉，為他粗魯的行為和惡意致歉。

「幾天前，當我看到你的時候，我感到很驚奇，」魔王說：「我好像被一股強力和奇特的光線震攝住，那光線看似從您身上輻射出來的。它有一股奇異的力量，使我侵略的意念減弱而無力。當我被籠罩在那感人的光輝中時，我不敢對您有所傷害，我從未見過像這樣的光輝。您必屬賢

聖，而我的脅迫則是假裝的，不是真的。我被這附近的魔鬼們公認為他們的首領，我的脅迫乃出於這項優越感。我們已經習慣於以邪惡的方式來行使我們的權力，而且身為他們的首領，不為我自己，我也必須做些事情來保持我的尊嚴。沐浴過那片光輝之後，我就沒有傷害的意念了。希望尊者阿迦曼寬恕我今天對您所作的一切粗鄙的行為。寬恕我，讓我肩上罪惡的重擔得以卸下，這重擔已經重得受不了了。」

尊者阿迦曼接著問他，他現在是一個虔誠的紳士了，像他這樣非肉體性的身體，既不像人那麼粗重也沒有人類養家活口和尋求居處的負擔，也會感受到痛苦嗎？

我們這位虔誠的紳士回答說：「表面上看似這樣，但嚴格地說，在諸有中並沒有一個層次是絕對沒有痛苦的，苦的性質相同，只是程度不同而已。」

魔王和尊者阿迦曼之間的對話持續在這奧秘的主題上，但它太深奧了，所以作者無法記錄每一個片段，不足之處，只有向讀者道歉了。

對話結束後，這位神秘的紳士，原先是位兇猛的魔王，感動於法，並宣稱他自己為在家居士，皈依三寶，並依止尊者阿迦曼做為他的具體尊証和個人老師。他承諾要全力保護尊者阿迦曼，並表明他熱望尊者阿迦曼永遠留在那裡。他要做尊者阿迦曼的護衛者，不讓他受到任何傷害。實際上，他並非出現在尊者禪思景象中那個偽裝的黑色大魔王，他其實是個地居天（意即樹神）

的首領，擁有眾多的眷屬隨從，他們分佈在那一帶許多城鎮的廣闊山區裡，例如那空那約克城即是。

大約中夜前後，尊者阿迦曼的心境轉入安般那三摩地（中譯註：安止定）的不可動搖狀態。在出於這個禪境之前，他跟魔紳士的對話仍持續著，直到清晨大約四點左右。當他從對話的禪境而出時，早期修行時折磨著他的疾病全部消失了。既然疾病完全被法的療效治癒了，現在也不需要傳統的藥物了。他把黎明前剩下來的時間用於繼續禪思精進，已經不需要睡覺了，因為所有的疲累都被精力和活力取代了。

尊者阿迦曼也進而同時瞭解了許多奇特的事：第一，法的力量可以把肉眼所看不到的有情帶到他的知覺領域裡來，並引導他向於正道；第二，他的心境進入不可動搖的寧靜之樂達數小時。第三，困擾他這麼多年的慢性疾病完全痊癒了。第四，他的心意已經到達一個水準，許多疑問都已迎刃而解。第五，他第二天早上吃的飯，正常地消化了。最後，許多從前連做夢都想不到的，各式各樣的知識，都明白了，包括煩惱的除滅和針對不同性向的個人，應用何種方法去除滅。

接下來的許多夜晚，心境都呈現著寧靜的力量和喜樂的情況，身體也在最佳健康狀態，不再困擾著他。在夜初的幾個小時裡，他接待了一大群地居天眾，他們從那地區的各處而來。他們由首領——紳士魔王，引導著介紹給尊者。沒有訪客的時候，他就以禪思精進而正受。

●遇到了一群猴子

有一天下午，靜坐禪思一段時間後，尊者阿迦曼走到山洞外去休息一下子，坐在離洞前不遠的地方，正思惟著佛陀所發現且為人類解說的正法，體認到：對許多人來說，要瞭解並遵行正法是何等的深奧和困難。他想，對自己而言，這真是一個大奇蹟和福氣，竟能瞭解並遵行正法，更認知了正法的許多真諦。他的成就並未完全達到他所期望的，但相當肯定的是，如果他的生命不突然早逝的話，那麼最後的目標即將達成。

他就這樣思惟著正法的各方面：道、果和苦的完全熄滅。當時，一大群猴子恰巧從那裡經過。當猴群突然從上面經過，而領隊已到了前面一點的地方，尊者阿迦曼坐在那裡，並以眼角的餘光看著猴子的領隊。猴子的領隊必然嚇了一跳，在樹枝上跳來跳去，不知下面坐著的是什麼，猜疑著尊者阿迦曼，也關心著隊伍的安全。尊者阿迦曼能夠瞭解猴子領隊的感覺，並憐憫牠的憂慮。他開始把慈心延伸至猴子的領隊，並向牠作心理的保證，說自己是一個遵行正法道跡的人，無意傷害任何人或任何生物，所以牠的隊伍不必擔心他，可以自由地漫遊其間，隨心所欲地棲息在那裡。

猴子領隊跑回後面跟隨的隊伍裡，叫著「可客！」意即「看啊！那裡有東西！」猴隊還沒看

到任何東西，回叫「可客？」「在那裡？」猴子領隊又叫「可客！」「那裡！」並轉向尊者阿迦曼，好像指出就是「他」。

要瞭解動物的語言，對一般人來說，當然是太神秘了，但尊者阿迦曼卻瞭解。提供了危險信號，猴子領隊告訴隊伍，不要著急，小心地前進，然後牠自己跑回來，靠近來看看山洞前的「東西」。猴子領隊，剛才被恐懼、好奇和關心後面跟隨隊伍的安全所逼迫，還在牠面前約二十公尺處的樹枝上跳來跳去，而尊者阿迦曼理智地觀察牠的情緒和想法。最後，猴子的領隊回到牠的隊伍，叫出明白的信號「可客！」「前進！現在沒有危險了！」

依照長老阿迦曼說，如果我們能夠瞭解猴子的吱叫，這情景是既有趣又可憐的。對一個普通人而言，猴子的叫聲似乎沒有區別，也沒什麼意義。但對尊者阿迦曼而言，這猴叫聲是不同而明確的，就像人的語言一樣，從猴領隊察出他坐在那兒時，聲音就有顯著的不同。

「可客！」「看那兒！」牠叫著。

「可客！」「那是什麼？」，「可客！」「發生了什麼？」猴群回叫著。

「可客！可客！」「那裡有東西！它可能是危險的！」猴領隊回答，危險信號傳誦到隊伍中央。猴群中起了很大的噪音和很大的激動，每隻猴子都騷亂地前後叫跳著。這很像遭逢危險而被恐慌侵襲的人群。

猴領隊又叫「可客！」「在這兒等！我再去看看！」，使猴群安靜下來。牠又回到尊者阿迦曼坐著的地方，靠近地視察他的個性和動作。得到尊者阿迦曼並無傷害的意圖和猴隊安全的保證後，牠跑回去叫著「可客！可客！」「沒有危險！前進！」然後其餘的猴子一致地向尊者阿迦曼坐的地方前進。牠們上、下跳著，懷疑地注意著他，彼此問著，他是什麼，他為什麼坐在那兒？在這兒陳述的這段故事，是依照尊者阿迦曼告訴弟子們的方式，以便讀者們能充分理解——猴子的叫聲如何表達牠們能瞭解的意思。畢竟，不難瞭解，這種動物之所以會懷疑人類，是因為牠們常常犧牲在人類的陷阱和殘酷之下。所以牠們不得不懷疑尊者阿迦曼，吱吱猴語就像我們人類在說話一樣。

過了不久，猴群都自在了，不再注意了，對「那東西」也沒興趣了，知道他不會傷害牠們了。爾後，牠們就在那個地方自由地漫遊著。尊者阿迦曼也安適而寧靜地繼續留在那兒。

在這種「自活活他」的生存型態之下，每個人都能與其他生物和諧相處，沒有猜疑，那本身就是一種極樂的寧靜。

經常可以看到，任何森林比丘們（他們遵循頭陀行）居住的地方，也有著大群的森林動物聚居著，有大的，也有小的。牠們似乎被慈悲的氣氛所吸引，就像人類，也要找個安身之處一樣，動物與人類的差異在於牠們沒有完整的智慧，只被自我保護的本能所引導，每天只有尋找食物和

住處的想法。

◎大悲憫

一天晚上，尊者阿迦曼被一股大悲憫的感覺強烈地籠罩著，濃郁得使他掉淚。後來在禪思時間裡，當他透過身觀念處的思维而進入專一的境界時，由於心住於一種純粹的「空」境，得到了一種深奧程度的解脫。那個時候，對他而言，整個世界都消失了。當從深禪境出來時，他思惟著，佛陀說正法律是為了從人類的心中消除愚癡的過患。他愈思惟正法，就愈看到法的奇妙和深奧，也愈相信人們的愚癡，包括他自己在內。人們必須被教導如何去吃飯、睡覺和消除浪費；他們也必須被教導如何去走路、移動、穿衣、盥洗：：：等，這些都是保持身心健康的方法和工具。沒有先前的教導，每一個人，不論種族或國籍，大都錯待自己並自行堆積了痛苦。人類就像小孩子，在他們能夠自己期許一個平衡而健康的發展之前，都需要成人的指示和引導。

對於愚癡的心而言，虛榮和妄想永遠為他塑造一個傷害的世界。他們的偉大在於身體、出身、族姓、地位或自負，但是他們的智慧從未同步地成長，以便有助於他們自己和別人的喜樂與寧靜。更糟的是，智慧被疏忽和遺忘了，這就是到處都有那麼多麻煩和糾紛的原因。

這就是那天晚上，籠罩著他的大悲憫。

◎「毘婆舍那」老比丘

在這個多事的山洞的山腳下，有個叫做「毘婆舍那」（Vipassana 中譯註：止觀，內明，多方面的觀察思惟）中心的地方，獨住著一個老比丘。一天晚上，尊者阿迦曼想要知道老比丘正在做些什麼，便把他的心調整到和老比丘的心一致，非常詫異地，他立刻知道，那個比丘竟忙於處理他自己俗家的事情，把大部份的時間用在憂慮著他已離開的俗家往事上！同一個晚上的後夜，尊者阿迦曼再度「內視」那個老比丘，並發現他仍在憂慮著、計劃著。黎明時，他第三次試著去讀那個比丘的心，結果還是一樣。這個「毘婆舍那」老比丘不自禁地憂慮著他的俗家，計劃著，要不要為他的孩子和孫子們做些什麼。所有這些憂慮和計劃都是在家人的事情，和所謂毘婆舍那的修習和開發一點關係也沒有。

早上，尊者阿迦曼從山洞下來，走入村裡去托鉢後，在他要返回山洞的路上，他停步去拜訪那個老比丘。他不經意地問他，有關他計劃要建一個房子的進度，和有關他對前妻和孩子們的安排。「你有太多事去計劃和憂慮了，」他說：「你昨晚整夜幾乎都沒有休息。」

驚訝，不自然地一笑，老比丘問道：「那些，你怎麼都知道？」

「我怎麼知道，那不重要，」尊者阿迦曼回答：「你應該比我更清楚，因為你是那個整晚憂

慮著和計劃著的人，你未曾休息。」

聽到這些，那個老比丘由於羞愧、恐懼而臉色發白。他結結巴巴地對自己呢喃幾句，看起來好像將要昏倒的樣子。看到這對她傷害太大，尊者阿迦曼改變話題，馬上離開他，回到他的山洞。

三天後，一個在家弟子，他是那個老比丘的侍者，走上山洞。尊者阿迦曼向他問起老比丘。在家弟子回答說，他已經在昨天早上離去了。他曾經問他為什麼要離開，老比丘告訴他，尊者阿迦曼給他上了嚴肅的一課，讓他幾乎昏倒，這教訓顯然比直率的譴責、申斥更傷了他，這因為它包含了一個令人不解的法謎，令他羞愧困窘。他說那個老比丘說，尊者阿迦曼似乎知道他的全部念頭，所以他不可能在那裡再呆下去以免成為尊者的一個負擔。

這個在家弟子說，他曾經試著勸說那個老比丘不要離開，告訴他，他認為自己會成為尊者阿迦曼的一個負擔，那是不合邏輯的。負擔，如果有的話，那只是那個比丘自己的。所以他應該在尊者阿迦曼的幫助下試著除去它，這樣將遠比逃避要好得多。然而那個老比丘深受打擊，堅持他必須離去。當問他要去那裡，他只回答說他要離開，連他也不知道自己要去那裡。這個在家弟子有個小男孩就近陪侍著老比丘，但連他也不知道，因為那個比丘不肯多說。

尊者阿迦曼聽了之後充滿悲憫，現在知道了，善意所做的事卻產生了反效果。那個老比丘著

實被嚇壞了，從那天起，尊者阿迦曼就不再試著去閱讀那個老比丘的心了，因為像這樣，只會帶來更多的反效果而已。他間接地告訴那個人，他對老比丘說了些什麼，補充說他沒有想到會變成這麼嚴重。那個叫做毘婆舍那的中心，現在也因此成了一個被遺棄的地方。

所有關於這個老比丘所發生的事給他上了一課——如何與前來看他的人相處。從此以後，他從未直接批評別人的想法。他會提到它們，但只用迂迴的方式，使發問的人自己知道他在說些什麼，不致於傷害太大。一個凡夫的心，未經訓練，就像幼兒在學走路，當然會前後搖擺。成人只能守護他，保護他不受傷害，他不能禁止他搖搖欲墜的步伐。同樣的，一顆尚待開發的心，有時是不可能不被突發性的思想和情緒所動搖的。

當他居住在這個山洞時，他了知了許多新的真相，包括內在的真相和無限的外在真相。他受到鼓舞，樂於修習，不覺時間的消逝。更多更多的內在真相，朝他湧來，就像雨期的山溪向前傾瀉。一個晴朗的午後，他漫步在樹蔭下的一條蜿蜒小徑上，在開發他的內明禪思中，一面欣賞著風景和獨處之樂。在黃昏時，他走回山洞，欣賞著成群的各種動物自由地漫遊在那片肥沃的土地上。氣氛非常祥和，各走各的，各忙各的。彼此坦然相視，毫無恐懼，知道彼此毫無傷害之意。

尊者阿迦曼說他樂意與牠們相處，經常對牠們散發出他的慈悲心光。牠們也承受著所有生老病死的痛苦，他認為，就這方面而言，牠們就沒有什麼其餘的利益了。人和動物，其內在開發（

波羅蜜)的水準是不同的。這項差異有時卻被發現有些矛盾的現象，有些動物在本質上比某些人更成熟。由於一些惡業的特殊果報，人會一時生為動物，感受苦報。即使同樣在人的世界裡，也可看到那些生活在悲慘狀況下的人們（幾乎不比動物好），他必須遭受這些苦況，直到惡業耗盡，或直到善業的機緣成熟了，取代了惡業。佛教徒因此被勸誡，不得輕賤動物，因為所有有情眾生中都有著善業和惡業，人和動物亦然。

晚上，尊者阿迦曼清掃洞前的地方，繼續精進，除滅煩惱，輪替著靜坐和經行禪思。他在心智寧靜上的進步，例如諸蘊的思惟、分析、解剖，把它們堅定地消溶於諸有的三項基礎特徵上——無常、變遷（中譯註：苦）、無我。這就是他的內明開發，對於他的最後目標，給予更大的保證。

◎ 阿羅漢們的說法

偶然地，佛陀的阿羅漢弟子們，在晚上，當他靜坐禪思時，會為他說法。根據一位阿羅漢的指示，經行禪思時，在身體上和心智上都要予以善加守護。

念住必須安置在選定的主題上，或是身體的一部份，或任何一蘊，不要被分心而流露出多變和游移不定。每一個動作都要以念住為前導，舉止不要像睡著的人那樣未予念住守護。每天例行

的托鉢、飲食、大小便，必須遵循聖弟子的方式，而非普通未經訓練者的方式。永遠遵循出家人（沙門）的步驟，擁有寧靜安詳的生活方式。身體的每一個姿勢，都不要疏於開發念住和智慧，用以發掘隱藏的罪惡。吃飯的時候，經常思惟食物（令人厭惡）的性質，不要讓它的美味，變成吞噬心意的毒藥。食物未經思惟而吞嚥後，身體或許可以由食物中的營養而得以強壯，但是心意的進步，將由美妙的滋味而被劫奪了。這就會削弱了自己的開發，滋養了身體卻付出心意的代價，這都是缺乏念住所致。

一個出家人不論走到那裡或住在那裡，他都不應該積聚心理上的煩惱，這對他自己是有傷害的，他也不容許它們跑出去傷害別人。在聖道的修習基礎上，煩惱被認為是一件極恐怖的事。因此，你必須恆常地保持警覺，面對煩惱流出的每一種表現方式，其中任何一種，都有相似的破壞力。行、住、坐、臥、吃東西、大小便或談話，你不能失去念住的控制，這就是所有聖弟子們所遵行的正道。沒有念住或自制，就是長養罪惡和煩惱的沃土，被生死輪迴所纏困。有志掙脫輪迴的人應該避開地獄之道，它只會使人成為一個邪惡、不善的出家人。沒有人願意享用邪惡的食物，沒有人想要住在邪惡的房子，沒有人想要看視邪惡的衣服，所有邪惡的事都是人人所厭惡的，因此一顆邪惡的心必為高潔的心意所迴避。更糟的是，一個邪惡的出家人則為人神所共同嫌惡。因此，自制是很必要的。

世上所有的營養中，心意的營養是至高無上的。世上至高無上的就是心意。一顆營養良好的心，就是實証於法的心。一顆認識自心的心，就是已經認識法的心。一顆到達自心的心，就是已經到達涅槃的心。自己的心是無價之寶，不要忽略了它。迷失自心的人就是疏忽了妥善地處理他的無價之寶，這種人的千次出生不過是千次的失誤罷了。知道了心是如此的無價，你就不要明知故犯，疏忽了它，那只會使你後悔。當你事先已經知道了這些，就不應讓它發生。

人類是聰明的生物，不要表現出缺乏身為一個人所應具有的智力水準，那將是可悲的罪惡。一個出家人的作用，不論內外，就是要成為世間所能信服景仰的人。所作所為，不論結果或過程，都是沒有瑕疵和無可責備的。就你自己的開發而言，那是高尚的、正當的，而且必須予以穩定地開發。一個樂於修習戒德、禪思、念住、智慧和精進的出家人，現在或不久必然會成為真正名符其實的沙門。

這就是以精勤、堅毅和忍耐，決定為了安穩和至高無上而奮戰的正法；這就是絕對遠離痛苦，沒有束縛和逼迫的正法；這就是三界導師，解脫自在的佛陀的正法。瞭解了這正法的意義，你將在短時間內解脫於煩惱。這是法的訊息，要予細心思考。你將體驗到心的奇妙，它的本性本來就很奇妙了。

說法結束了，阿羅漢也走了，尊者阿迦曼重溫指示，仔細地思考每一個細節。由於每位前來

的阿羅漢教導有方，加上持續增長的意志力和念住力與智慧力，他就更為開發和富於善巧了。

●他到達不還果之道

尊者阿迦曼說，聆聽阿羅漢說法就像聽聞佛陀親自的開示一般，雖然他自己從前並未見過佛陀。他完全地沐浴在忘我的喜悅中，時間似乎靜止了，只察覺到被法光所覆蓋的心，直到他從這深奧的禪境出來，他才意識到自己還有色身的重擔，就像整座山那麼重，聚集成一團的諸蘊，各自本身都是一大堆痛苦。阿羅漢的來訪和各種機緣下所作的開示，比起他在別處的經歷，是很卓越的經驗。也就是在這個山洞裡，他趨入了阿那含之道。

從經典上我們知道，成就這個果位者，五下分結都斷了——錯誤的自我觀念(身見)、猜疑或猶豫不決(疑)、執著於儀式和典禮的效力(戒禁取見)、貪欲、憤怒(瞋恚)。証得這個果位的人，是完全免於再生為這世界上的人類——由地、水、火、風所構成的人身。如果此生尚未成就至高無上的、究竟的阿羅漢道，他將化生到五個微妙高級的淨居天之一的天上：阿維哈天(中譯註：無煩天)、阿達巴天(中譯註：無熱天)、蘇達剎天(中譯註：善現天)蘇達剎那天(中譯註：善見天)和阿卡尼沙天(中譯註：色究竟天)。它們的不同，只是在於微妙優美的特殊程度，彼此之間各有其特徵。

尊者阿迦曼自己告訴他的近侍弟子們，他在那個山洞時，到達了不還果之道。作者決定在這

裡留言，以備讀者的評論，如果讓此事實公開有所不當的話，就讓作者的輕率受到譴責好了。然而，大家都知道，尊者阿迦曼在那山洞的幾個月裡，曾經全力前進，除滅煩惱。他以安靜清涼的心去行沙門法。

●離開沙里卡山洞

尊者阿迦曼在禪思的期間，有許多預想不到的和不平常的經驗，連續許多晚上，它們自己強而有力地重複著。結果，有一天晚上，他出奇地被一股對比丘同修的慈悲心所籠罩著。那個晚上，他的禪思不尋常地深奧，增加了內、外在事物的知識。當他想起過去是何等無知時，不禁落淚。努力奮鬥的利益他已得到，佛陀為他的追隨者標記道跡的慈悲心是何等的偉大！而支配著人類和動物生命的業力又是何等的複雜！所有這些，總括在法句經的章節裡——「有情眾生擁有的業就像他們的生處，就像他們的財產一樣。」他也警告他自己，不管目前多方面的奇蹟和達到的成就，最終極的「苦的熄滅」仍未達到。在到達終點之前，需要更多的力量，更多的精進，和更高程度的念住和智慧，結合著專注。

他也有著意外的安慰，長久折磨他的慢性胃病由於法的療效而痊癒。雖然煩惱尚未完全除滅，他的心卻從此屹立不搖，他對於自己穩定地開發的修行方法一點也不懷疑，不像從前那樣游移

不定。

他絕對地肯定，他的修習不是在臆想推測，也不是在黑暗中盲目摸索，而且痛苦的完全熄滅也不遠了。在那個時期，念住和智慧的成長是穩定而持續的，不需要力量和勉強，包括內、外事物知識的一股穩定之流，流過他的心眼，增益他的法喜。那時，他被悲憫其比丘弟子們的心境所籠罩，希望讓他們分享他的經驗和成就。就是由於這份悲懷，他離開了那個安適而神聖的山洞，不考慮自己，前往東北省分。

在他離開前幾天，很多地居天神，在他們的首領——他在幾個月前被尊者阿迦曼改變了，引導下來看他，請他開示。教導之後，他告訴他們，他很快就要離開那個地方了。地居天神附聲於一個人表示反對，並請求他，為了他們的幸福和繁榮留在那裡。尊者阿迦曼告訴他們，那是一種責任感讓他來到這裡，再度，也就是這種責任感催促他離去。他告訴他們不要悲傷，如果有可能的話，機緣如果許可，他會回來。這些地居天神，不禁悲從衷來，因為他們真摯的敬重著他。

◎在曼谷與他的上座尊者優波離相處

在他離開的前一天，尊者阿迦曼想起他的上座——巴羅尼瓦寺的尊者優波離。為了想要知道那時他正在做什麼，就運用他的心光，把它調整到尊者優波離的心境上，立刻知道，他正在思惟

緣起法則。於是他記住日期和時間，當他後來抵達曼谷時，他請尊者優波離確認。他的上座確認了，很高興地說：「你是多麼聰明！我是個老師，但我還是比不上你。你讓我慚愧。」他補充說：「這就是我們對一個佛陀的追隨者所期望的。在追隨佛陀的腳步中，我們不能停留在自滿裡。必須要有些人讓人尊重，如同見到法義的結晶一般。這證明了一項真理——法是不待時節的，不受時、空限制的，除了自己的懈怠放逸之外。就是因為懈怠放逸，佛法才會在世界上消失。真是令人鼓舞，尊者阿迦曼以身作証，成為一個榜樣。」

他經常被他的上座尊者優波離所讚許。有時，當他的上座對某件事不能下決定時，他會交給尊者阿迦曼，並詢問他的看法和建議。

過了一陣子，尊者阿迦曼就離開曼谷，前往東三省分。

◎長老阿迦悉達險遇老虎

尊者阿迦曼經常告訴弟子們有關他險遇老虎的事。有一次，當他在寮國的時候，他住在山邊的一個偏僻的地方，有一隻大老虎常常來看他，當他晚上專注於經行禪思的時候，牠喜歡在不遠的地方，好奇地看著他。那隻老虎似乎從未作過任何恐嚇的姿態，只在附近漫遊，偶然牠高興的時候，叫一下。長期習慣於和野生動物相處，尊者阿迦曼並未予以留意。

一天晚上，一隻很大的老虎，跑到另外一位頭陀比丘那兒去。這位比丘是跟隨尊者阿迦曼遊行的，他住在不遠的另一個村子，這位比丘的名字叫做悉達。那天晚上，他正在專心經行禪思，他的經行路徑兩端用點著蠟燭的燈籠照亮著。老虎就坐在路徑前，約僅兩公尺的地方，顯然已經在那兒很久了。牠就像一隻家犬般地面對他坐著，安靜地看著他來回走著。除了坐著看他，牠並未有其他的動作。過了不久，當長老阿迦悉達走近老虎坐著的地方，他感到有不平常的事情，或許是出於眼角所見，他轉向那一點，然後看到他的守護犬坐在那兒不動。牠看起來更像一隻大型的、填塞的玩偶，不像活著的東西。阿迦悉達不覺得害怕，老虎那邊也沒有任何傷害的意圖。

他未受打擾地繼續經行禪思，過了很久，他開始為老虎感到悲憫，想著牠只是浪費時間坐在那兒看著他，不如把時間用來為牠自己尋找食物還好些。他剛這樣想著，老虎就發出一聲震耳欲聾的吼聲，迴盪在那個地區。看到這個反應，阿迦悉達改變他的思想，心裡告訴老虎，出於對牠的憐憫，他才會有這樣的想法，因為畢竟牠必須要去尋找需要的食物。但是，如果牠以做為他的護衛為樂的話，那更好。老虎對此完全沒有什麼反應，繼續坐在那兒看著他，而阿迦悉達則繼續他的經行禪思，不再關心老虎了。老虎始終繼續坐在那兒，像隻守護犬，漫不經心也不動不搖的。

阿迦悉達後來停止他的經行禪思，離開小徑前往附近的休息處。他的休息處只是用竹片做成

的一個高起的小平台而已。在夜間休息以前，他開始誦經，接著坐禪。他在凌晨三點醒來，重新在小徑上開始經行禪思。這時老虎已經不見了，他不知道老虎到那裡去，或老虎什麼時候走，以後的幾個晚上，也沒再見到牠。

他後來把這個奇異的事件告訴長老阿迦曼，告訴他老虎的吼聲曾經使他的頭髮豎立起來而頭皮發麻，就像戴著一頂帽子一般。他說那時並沒有任何害怕的意識，但很可能是在潛意識的深處裡。過了一陣子，他感到正常並繼續他的經行禪思，就不在意了。以後的夜晚，仍可在附近聽到老虎間歇性的吼聲，但牠沒再來看他了。阿迦悉達完全不在乎吼聲，而安適地專注於他的精進。

長老阿迦悉達比長老阿迦曼稍微年長些，是同時代的人，也是森林比丘中修習頭陀行的同修。他只喜歡住在幽僻之處，是大德比丘之一，已經自証於正道。他寧願住在寮國的山區，只在泰國住過短時間而已。

在長老阿迦曼早期的頭陀遊行期間，他走過那空番那城、沙口那空城和烏東泰尼城到緬甸去，然後經由北部的清邁城回到泰國來。然後他前往寮國，到楞法拉邦和敏泰尼，然後再到泰國的洛伊城，他在法普洞附近的巴口蓋城過了一個雨期安居。下一個雨期，仍在同一個城鎮，但在法奔洞。這些地方都是山區和森林，充滿了各種野獸。這些地區都很少有人居住，有時他走了一整天，也找不到一個村落。在這麼荒野崎嶇的地區，任何人迷了路，真是一件很麻煩的事，因為他

必須在野獸環繞中過夜。然後，他前往曼谷，他在那裡的巴遜邊寺過了一個雨期。

這之後，他前往大山區（高野），住止在沙里卡洞。在他前往東北部的旅途中，除了某一段短時間裡，有些弟子陪著他之外，他都獨自遊行。

他的修行是一個嚴密而堅決的系統，沒有任何與人周旋的性向，他習慣於獨住獨往。並未等到他的內力完全取証，他就悲憫其他的比丘們，願意教導他們，這就是他離開沙里卡洞的安樂而回到東北部的原因。那裡已有一群比丘和沙彌弟子們，他們是他早期在那裡的頭陀遊行期間，接受他訓練調教的。當他回到這些地方，所有敬他為師的人們都隨時歡迎著他。

●他的一些弟子們

有很多很多的弟子們聚集圍繞著他，包括了比丘和沙彌，居士和居士女，他們都獻身於法，願意承受他所教導的嚴格的和堅決的修習。有些人，不顧他們的年齡和地位，甚至自己已經受到像對尊者阿迦曼般的尊重，仍然願意放棄他們以前的地位、頭銜和工作，甘心接受他的指導和訓練。他們之中，很多人後來都自証於修習的體系和一貫的內在開發，也具備了幹練的能力，接著來教導和訓練別人。

在他的第一群弟子之中，值得提起的是尊者長老阿迦蘇萬——諾凱城中，阿藍伊克瓦寺的前任

住持；尊者長老阿迦幸福漢提亞格莫——那空拉夾希瑪城中，沙臘萬寺的住持；和尊者長老阿迦摩訶賓潘那巴羅——那空拉夾希瑪城中，沙達拉馬寺的前任住持。這三位阿迦尊者，都是烏伯拉加達尼城的人，三人皆已過世。長老阿迦幸福和長老阿迦賓是兄弟，都擁有很高的學術知識，他們深為尊者阿迦曼的教導和他修習的風格所感動，在拋棄他們原先的驕傲和雄心、地位、頭銜和責任之後，他們自甘於接受他的引導。他們後來在教導和訓練人們的任務上也幫了他很大的忙。

這三位阿迦尊者都是很重要的弟子，他們在他們的老師長老阿迦曼之後，承擔起教育和訓練人們——比丘和居士的責任。他們的許多弟子今天仍然活著。

其次是長老阿迦帖德沙藍希，有教會的榮銜——長老尼羅達藍希，現在他住在諾格海城的興馬克片寺。他是長老阿迦曼的年長弟子之一，由於他無可嫌責又感人的德行風範而深受尊敬，幾乎國內的比丘和居士弟子們，大家都認識他。他的修習模式是平穩而正規的，他的個性溫文有禮，他的言語令人陶醉，他的風度莊嚴優雅。這樣的個性，使他受到弟子們的愛戴。同樣使學習他的人們也受到他們身邊群眾的愛戴。

一個特殊的阿迦尊者所具有的個性和風度並不重要，不能期望其他的阿迦尊者們也都像這樣。一個阿迦尊者的某些特質也許是適用於每一個人的，然而另一個阿迦尊者的某些特質或許只是個人獨特的，如果予以仿效，可能會引起苦惱和惡覺。

長老阿迦帖的個性屬於前一類，經常愉快地和親切地對待每一個人，也合乎比丘的形象，比丘必須是溫文寧靜的樣子。作者一直尊敬他，如同今日的阿迦尊者。他有眾多的弟子，也利益了廣大的群眾。他是一個生命的典型，卓越而足為楷模。

長老阿迦發阿卡羅是其次年長的，他現在住在沙口那空城，巴那花江村落的烏兜索風寺。他就像長老阿迦帖那樣，以他自証於正道和正修習而聞名，也被國內不同地區的人們所尊敬。他的慈悲是令人感動而無可限量的，不論是物質的和內在的幫助，他都仁慈地施予人們。

長老阿迦高是這裡要提的另一個僧寶，他住在烏東泰尼城，譚客隆泛寺，他就像他的修習模式和內明一樣的聞名。他經常喜歡隱居，他嚴格而堅決的修習方式也足為模範，在頭陀行的精進上，他被認為是個優秀的鬥士。他現在在八十二歲了，仍不容許他自己放鬆了精進。有些人關心他的健康，有些人驚訝於為什麼他必須那樣地持續他的努力，既然他已經沒有什麼可以奮鬥的了。對這些人提出的批評，他解釋說：「對於不受強制壓迫的人而言，並不會放逸或懈怠。對於他們所遇到的困難，他們不會像別人一樣地把小丘弄成大山。這種誇大困難的性向，令人在艱難之前畏縮，不管它是真的或是想像的，必然造成挫折和失敗，沒有絲毫的自尊可供回顧。到處充滿並泛濫著貧窮和苦惱，憂慮和懈怠更助長了它們。對於內心已經清除這些暴君的人而言，並沒有這樣病態的誇大。這樣的心意，是純淨的法，永遠自行保持著尊貴和安穩，它是一切的典範。」

這些只是長老阿迦曼的少數弟子而已，他們個個是僧寶，使瞭解他們的人，都得到滋長和喜悅。有更多的弟子都得到了次第的成就。這些弟子都是他教導和訓練人們的成果，包括比丘和居士，遍及他的頭陀遊行期間所到之處。長老阿迦曼的預言之夢真的實現了。許多人非常欣喜和感動於他的教導方法和他的修習模式。他教導自己已經親証的法義，那裡頭沒有任何臆測。任何他所說的，他都「知道」；任何他教導別人去做的，他自己都已經做了。他已經實踐了住止在沙里卡洞時所立下的心願——去教導和訓練他以前的弟子們和新的弟子們。

◎頭陀行儀軌

下列是長老阿迦曼勸勉他的弟子們遵循的各種頭陀行儀軌：

1 外出托鉢。這是頭陀行比丘和沙彌不可或缺的義務，除非在他們決定斷食的日子裡。往來村落的路上，要持續地練習自我控制，這就是念住和精進的同步修習。絕不允許心意成為誘惑的犧牲品（當然，村落裡有許多，例如穿著疏忽的婦女），這些誘惑者會偷偷地從比丘的眼睛、耳朵、鼻子、舌頭、身體和意念跑進去，因此往來村落的路上都要小心，每一個動作和姿勢都要由念住來引導。事實上，這就是精進的另一個說明。

2 拒絕後來送到的食物。放入鉢裡的食物，或多或少，對於想要訓練自己成為少欲知足的人

都是適當的，沒有需要接受更多後來送到的，也就是在比丘已經從一個村落托鉢回來以後，才送到的任何食物。接受這些食物，將會屈服於自我放逸，一個日漸難以克服的習慣。滿足於放入鉢裡的所有食物，就是這項修習的用意。如果貪求更多，就是惡魔或是餓鬼的習性，被無饜足的慾望本身所吞噬，只奮力去餵養他的嘴巴卻付出了心意的代價。這項頭陀行儀軌用以抑制對於食物的貪求無饜，也提升關於食物的知足。

3 日食一餐。這特別適合於專注於心意開發的頭陀行比丘，他應該儘可能的擺脫食物的負擔。它自動地消除他對更多美食的期望，美食只是餵養身體和討好口腹，卻有損於追尋苦滅者的尊嚴。有時，甚至必須減少那一餐的食量，以免吃得太多而引起睡眠和昏沉。這項減食對於通常的修習是一項恩賜，對於必須用這個方法予以訓練的人則是有利的。這是另一個消除貪著食慾的方法，對一個頭陀行比丘而言，這項貪著是最失尊嚴的。

在世間的事物中都有著排除有害的或敵對力量的對策，不論是狗、蛇、老虎、大象、疾病乃至於人類皆然。在佛教中也有類似的消除方法，由頭陀行比丘，在被貪著食物的有害力量所支配時，加以運用。這項儀軌就是化解這些敵對力量的工具。

4 一鉢進食。這樣的修習最適合經常遊行、隨處暫住的頭陀行比丘。它解除了必須攜帶其他器皿，既不方便又累贅的身心負擔。這項修習的另一個利益是——鉢中混合的食物，使行者在思惟

著食物的性質（它的令人厭惡性）和飲食的目的時，激勵念住和智慧的活躍功能。

依照長老阿迦曼所說，對於真諦的穩定深入，常常是由於這樣的思惟和遵守這項頭陀行與其儀軌而得以証知。這就是為什麼他自己總是嚴格遵守這些修習。食用鉢中混合的食物，對於舌頭的味慾是一種有效的自我約束。當進食的時候，思惟被導向食物的性質（它的令人厭惡性）和飲食的目的，它只是用來維持生命，不論美味與否，都不能被喜好或嫌惡所屈服。這項思惟不顧所吃的食物而用來調整心的平衡。

5 穿碎布衣。長老阿迦曼總是制止他自己貪求悅目之樂，使這項修習成為通常的儀軌。他試著在墳塚之類的地方，拾取被拋棄的碎布片，把它們縫製成袈裟，或縫成一塊布做其他用處。有時他會拉下放在墳墓屍體上的衣服，當這件衣服是由屍體所有人慎重地奉獻時。當他托鉢往來村落時，他修習著撿拾路邊被拋棄的破衣服，不管它們是那一類的，然後他會把這些布片洗淨，用於縫補他的僧服或其他東西。後來，當他的信徒知道了這項修習，就把衣服放在他托鉢時所要經過的墳場，或放在他住處附近的地區，奉獻給他。以後他就調整了這項修習以適合情況，他允許自己在各種不同的地方「拉下衣服」。他持守這項儀軌，直到生命的最後一天。

長老阿迦曼常說，希求安寧的比丘們應該把自己看成毫無價值的破布（在世人眼中），有了這樣的心態，他們才不會受到飲食、睡眠、與人交往的困擾。他們不會因為我慢的感覺或虛榮而

自鳴得意。知道消除自我的能力，才能使他成為真正的出家人，而不是自我誇讚的能力。這是一個出家人應有的美德，或寧可說是根性。一個修行人必須謹防虛榮的侵入，不容許它侵占了法的領域，否則他將會墮落，變得更像畜生而不像人了。要征服「自我」觀念，待它就只像是一些破布而已，不容許它豎起虛榮的頭，這是進步於法的準繩。就像大地，此心不動搖，也不為環境所遷移。清除了各種不同程度的虛榮與自我之後，才能在所有情況下保持平衡。頭陀行修習穿碎布衣，是減低和除去「自我」觀念的一項方便。

6 住止在曠野裡。從他修習的早期，尊者阿迦曼就認知了住在曠野裡有極大的優點，安詳寧靜的隱居生活庇護著他，週遭都是喚醒注意力的景色。當行、住、坐、臥的時候，念住恆常現前，伴隨智慧，思惟著法義，包括內在的和外在的。這持續進行著，除了睡覺時之外。行住坐臥中洋溢著輕安愉快，沒有束縛或強迫壓在心上，解脫的希望日益明朗。愈是荒蕪和遠離人群居住的地方，野獸自由地漫遊之處，心意愈是蓄勢待發，準備從煩惱的深淵中騰空躍起，隨時就像小鳥一樣，即將起飛。煩惱仍在心意深處，但在這樣的環境裡，心意的力量大大地開發，就像已掃除數百煩惱，只剩一些而已。這就是環境的影響，時時鼓舞著修行人。

對於動物的想法，慈悲的基礎要多於恐懼。就像人類，牠們都感受著世間的痛苦——生、老、病、死；但不如人類的是牠們沒有能力認知善惡，也不知道什麼是有功德和沒功德的。如果有人

也缺乏這些認知，那就不比動物高明了。人類隨意地給予「動物」的稱謂，卻不知道動物們如何稱呼人類。如果有的話，大概是「惡魔」或「妖怪」，以適於描述經常性胡亂的屠殺，包括作為食物和玩樂。事實上，這樣的稱呼是非常適切和合理的，因為明顯的，有多少自稱為「人類」的生物，對於動物和其他的人類，都是那麼地不寬容，他們常常採取暴力和屠殺，在人類和動物社會中燃燒著危險和恐懼的火焰。因為如此，動物都本能地猜疑人類。

在頭陀行比丘和動物之間，似乎有一種無法解釋的友誼默契，即使那些野獸是粗野而令人恐懼的。根據尊者阿迦曼說，有一次，當他正專心於經行禪思時，他碰上一隻恰巧從那條路上經過的野豬，不但沒有被嚇跑，野豬似乎不太注意他，漫不經心地在那兒悠遊。或許，牠也知道尊者阿迦曼並非會吃人的妖怪吧！

在這裡作者想要插進一個類似的事件，它是發生在早期的邦塔森林精舍，當時該區某些地方剛被修建成為比丘的棲身之處。

那時已經有幾位比丘和沙彌住在精舍裡，但是仍可看到一群野豬在比丘的住處附近走動，甚至漫不經心的，就睡在那些住處的正前面。牠們就在距離經行禪思路徑只有幾米遠的地方，毫不畏懼地漫遊著，近得可以聽到牠們用鼻子掘土的聲音。起初，有些比丘感到迷惑，叫他們的朋友來看，野豬還是不移動，不久之後，野豬和比丘彼此都不再注意對方了，一片和平和安適。

現在很少遇到這樣的事情了，因為許多「妖怪」已經破壞了生存與共的法則，一有機會就屠殺野豬（可能是當比丘暫時離開，或是當野豬闖入附近任何村莊時），很短的時間之後，就再也沒見過牠們了。這証明了動物喜歡棲身於比丘居住的地方，即使在城市裡也是一樣，例如在寺院裡常會見到成群的狗，牠們似乎知道在那裡不會受到傷害。（無論如何，至少不會受到比丘的傷害，雖然一、二個院裡的男童可能會對牠們發洩怨氣。）這顯示「法」是如何地對於相關的人和動物，永遠產生和平和無害。

根據尊者阿迦曼說，住在曠野裡，提供了充足的機會，用於作外在事物和內在開發的思惟，心意經常趨向解脫和自行精進以達到目標。根據戒師在新比丘的剃度儀式中所作的初步開示，這是修行人到達苦滅的戰鬥基地。

尊者阿迦曼大部份時間都嚴格遵守這項住在野外的修習，除了他一定要停留在別處（例如短期入城）。住在曠野或森林地區會經常使人記得遠離、隱居，我慢少有機會插足其間，對於心向苦滅的修行人，這是所有戒德的活泉。

7 住在樹蔭下。就像住在曠野一樣，住在樹蔭下也有很多利益。根據尊者阿迦曼說，當他的心解脫於世間所有的結使時，就是他坐在一棵孤立的大樹叢下的那個夜晚。這件事容後再敘述，作者請讀者原諒，把這件重要的事情延後些再提。

念住的開發就是從住在樹叢之下所獲得的一項利益，那裡沒有圍牆，沒有任何保護措施，由於念住恆常地開發著，煩惱的除滅也被增強了。念住的基礎——身、受、心、法——是守護修行人和除滅煩惱最佳的主題。由於隱居或危險的影響而固定於念處或聖諦的心，在解脫的聖戰中，有著防護的甲冑和防禦的武器。所以，一個修行者希望加速他的努力，必須尋找樹蔭下，那是適當的，它能夠大大地提升他學法的進步。

8 住在墳塚間（內在的和外在的墳塚）。這樣的修習對於警惕修行人對治粗心大意和我慢是最好的方法。大多數人都裝著避免去想到死亡，忘掉他們每一時刻都在死亡的流程中。想想有多少人曾經一度活著，已經被移送到各個不同的墳場去了。那些塞在火葬柴堆或是埋入墳墓的身體，都曾經在不可抗拒的死亡流程中一度活著，就像我們本身一樣。我們活著的人如何能夠免於這種自然現象？去看看埋在墳墓裡的朋友或親戚，有兩種作用：第一，它提醒我們死亡；第二，由於這樣的一個提醒者，我們會把自己與他們相比擬，然後認清這個現象，我們正無可奈何地趨向死亡。

比丘，是解脫聖戰中一個活生生的標記。他必須學習生和死的輪迴，包括外在和內在的。外在的，他可以參考屍體的埋葬處、焚燒處或丟給動物之處；至於內在的，則勸導他觀察思惟自己的身體，它是由每日塞入無數的動物所組合而成。這樣的思惟如果由智慧善加引導，可以導向大

悲憫和內明。所以，一個修行者，比丘或居士，都喜歡探訪內在和外在的墳墓。以憶念死亡做為他思惟的基本主題，當可減低生命的傲慢——年青、健康、社會地位、階級、名稱：：等。這樣一個不被虛榮和我慢所征服的人，寧願看到自己的缺點並加以改正，卻不願去尋找別人的缺點而予以惡意的指出。後者，是大多數人的積習，只會增加自己的積惡。不幸地，它是一個難以纏鬥而最易於滋長的流行病。

墳墓是人們最大的集會場，不論年齡、種族、階級、或國籍。沒有什麼方法可以橫渡它，除非經由佛陀和他的聖弟子們所曾橫渡的道路。這項橫渡，對生、老、病、死的偉大定律不能沒有透徹的研究。選擇鴛鳥式去忘掉這些事實的人是沒有逃脫的希望，因為這些事實還是在那兒，一直歸屬於他們。住在墳塚間是在訓練自己去面對事實，因此得到鼓舞。在信仰佛陀和他的聖弟子們的佛教修行人的圈子裡，已經這樣做並且有了成果，但在世俗人的心態看來可能是荒謬的。這項頭陀行乃是佛陀所曾囑咐的，一個消除生命的驕傲和我慢的方法，也是及早自我準備面對死亡，以免悔之已晚的方法。一旦到了最後一口氣，所有保護的措施都無效了，死亡的定律已經來臨，剩下來，唯一必須做的事，就是把遺體燒了。戒律的遵守、布施、禪思或其他做功德的方法，都不能開始或繼續了。

大家都知道，尊者阿迦曼經常吩咐訪問者，前往內在的和外在的墳墓裡，因為它有這些利益

。他的弟子中，有些人不願他們習慣性的恐懼，奮勇地奉行這項頭陀行儀軌。

◎一個怕鬼比丘的故事

（以下的故事是由尊者阿迦曼親自所說。）

這裡所說的這個故事，顯示這個比丘起初是何等的恐懼，最後變成多麼的勇敢。對於發現自己也有相同情況的人，可謂上了一課。

一個比丘在頭陀遊行中，有一次停留在一個森林區過夜，他在黃昏時到達那裡，對那個地區是個陌生人，就請問村民們有那個地方適合他暫住。他被帶到一個地方，但並未被告知那裡鄰近墳墓。第一夜，他寧靜地休息著。第二天，他看見村民們抬著一具屍體經過。後來，他們就在只有幾公尺遠的地方把他火葬了。顯然地，就在他的視線之內。當他看到被抬過的棺材時，他開始感到不舒服，但設法安慰自己說，火葬當然會在距離較遠的地方。當他後來發現火葬的柴堆，距離他坐的地方只有一段很短的距離，而遺體的燃燒就發生在他的眼前，他真是倍加害怕了——對當時所經歷的恐懼和當天夜晚即將面臨的恐懼。到了夜幕低垂時，他的恐懼已經無限度的高漲，嚴重到他幾乎不能呼吸，看起來就像快要死掉了。

當村民們已經離去了，他照樣地被自己的恐懼所折磨，不論是誦讀有關死亡的經文或是禪思

都不能解救他。當他一閉上眼睛，他的前面就出現一長列的鬼魂要來拜訪他，他們的數量似乎無窮，新面孔不斷地跑進他的視野，讓他喘不過氣來。自從他出家以來，這是他所遇到過最恐怖的事了。

被這些鬼魂拜訪了幾個小時之後，他開始懷疑這些列隊圍繞在他頭上的鬼魂，會不會只是自己病態的幻象。他提醒自己，一個頭陀行比丘通常是被認為無所恐懼的，能夠面對死亡、鬼魂和任何危險。他正是一個這樣的比丘！自己怎能這樣毫無慚愧地害怕著鬼魂呢？如果他再屈服於這縈懷的恐懼，他將會玷辱了頭陀行比丘的名字。

在掙扎中，這樣鼓舞著自己，他決定走到恐懼生起的地方，面對那裡所發生的一切。穿上僧服，他出發前往火葬柴堆，那裡仍可看到屍體仍在搖曳的火光中燃燒著。只有走了幾步之後，他就不能動了，就好像他的腳突然間被釘在地上了。他的心臟砰砰地跳著，他的身體汗流夾背，就像正午炎熱的太陽正射在他的身上。他知道需要更多的力量來強迫自己向前走，他加速腳步以免他又膽怯而停止了；他知道需要更多的自制，以對抗顫抖的身心，以驅除被催眠般的妄想——他就快完了。透過純粹的意志力，他設法拉著不聽使喚的身體走向柴堆，自己想著：「不管會發生什麼事，就讓他發生吧！」但他尚未獲勝。

他吃力地呼吸著，因為他的奮力而顯露出暈眩的跡象。他設法讓自己注視著燒掉一部份的屍

體。但是，當他看到因為長時間燃燒而變成白色的顱骨時，他幾乎當場崩潰了。他制服恐懼，就在屍體前面只有幾尺的地方坐下，面對著它，把它做為禪思的主題。他強迫悸動的心去誦讀有關死亡的經文：「我必然會死，就像這個屍體。我為什麼要怕它？遲早我將要死的。恐懼有什麼用？我必定死，就像這屍體。為什麼怕它？不要害怕它！」

◎ 流浪的狗

當他正這樣誦念著這些經文，與怕鬼的恐懼奮戰著，他聽到後面有奇怪的聲音。腳步聲！有人正朝著他走來！腳步聲並不規則，沉寂了一下，然後又開始走動。有人準備要從後面攻擊他！他完全地被恐懼攫住了，他的呼吸變得非常激烈，似乎在千鈞一髮的時刻裡，他就要跳起來奔逃，狂喊著：「有鬼啊！救命！」他設法抓緊自己，強迫自己留坐著，等著看它接下來要做什么。他可以聽到它躡著腳尖接近他，直到只有幾公尺遠的地方，然後他突然聽到有人或什麼在咬著脆東西的聲音。「當它吃完了它的脆食，它必然會走過來，把我做為同樣的脆食，所以這是我的末日了。」他自己想著。

他再也不能克制自己了，準備站起來跑掉了，他要張開眼睛去看它是什麼，想著：「或許那是個辦法，先逃走，改天再回來跟這東西戰鬥，那總比今晚自我投降要好些！」

當他張開眼睛時，呈現在他面前的，實在令人詫異，使他為自己的愚笨和膽小啞然失笑。那準備要攻擊和吞嚥他的，竟是一隻村子裡的狗罷了，牠到處嗅聞著村民留下來供養神靈的食物！牠並未注意到任何人，連這害怕的比丘也不在意，牠只熱衷於尋找掉落在地上那些可吃的東西。

「原來全是你嚇著我，」這比丘想著，為自己感到難過，想到他是多麼的懦弱，竟然不顧自己「要面對一切」的決心。如果在最後一刻，他不能用自制之法去檢查他的恐懼，那恐懼很可能已經把他逼瘋了。

「我所做的，對一個身穿（用如來果樹染成褐黃色）僧服的人而言，真是一件羞愧的事。想到因為這愚蠢的恐懼，我已經浪費了人們佈施的食物。有多少像我這樣的比丘呢？我真是污辱了佛教的名字。」

◎大魔術師

因為他心中的這些想法仍然鮮明，那個比丘決心不離開那個地方，直到他能夠克服恐懼或死亡的威脅。他總認為一個這樣恐懼的比丘對大家是個不好的例子。從那時候起，他勇敢地對付自己的恐懼，日夜都停留在那個墳塚間，比較著沒有生命的屍體和他自己活著的軀體，觀察思惟著組成那些身體和自己的成份與元素。沒有了心意，一個活著的軀體就變成沒有生命了，各種元素

分解了，回到它們所從來的地方。

另一個有價值的教訓是那條狗不經意地把他嚇得半死，那正是他的心，活躍地工作著，創造著一些事，事實上是很多無中生有的事，來傷害它自己。這顯示一個事實，一個人的想像是個多麼高明的魔術師，他能戲弄心意，讓它生出種種來。

「因為恐懼，我的想像幾乎導致我的死亡。」他想：「現在是我控制我的想像的時候了。這個魔術師必須予以火葬，就像已經火葬在那個柴堆裡的屍體一樣。」並且他緊記他的決心，任何時候恐懼發生了，他就無懼地捉捕它；任何地方，他的恐懼被主導著，他就無懼地前往那裡。那個晚上，沒有睡覺，他全力抓住他的恐懼。第二個晚上，用同樣的決心，跟他的恐懼作戰，最後，成功地把它「火葬」了。

這個故事是真的，它顯示一個比丘是如何無懼地跟他自己的恐懼奮戰，他設法克服了原先壓制他的恐懼，這就是住在墳塚間的利益。

9 穿著三衣。長老阿迦曼從他剃度之日起就遵守這項頭陀行。只有在老年，當他的身體漸漸衰弱，需要較溫暖的保護，他才允許自己容受較多的衣服。在他那個時候，頭陀行比丘喜歡遊行各處，除了雨期安居之外都住在野外。大多數時間，他們都靠雙腳旅行，因為那裡沒有其他像今天這麼方便的交通工具。每個人必須攜帶他自己所有的隨身物品，沒有人可以幫忙其他的人。重

量和體積必須予以慎重的衡量，因為如果接受了不是絕對必要的東西，那將成為更多阻礙而不是幫助。過了一段時間之後，一個頭陀行比丘就習慣於輕裝簡行，寧願送走多餘的袈裟或其他贈品。對於這種生活方式的人而言，保持或攜帶多餘的東西，很明顯地是個累贅。這也是符合出家人的修行個性，他的生命是以清貧和純淨為標記。當他死的時候，除了比丘的必需品之外，如果沒有留下任何東西，那他將更受尊敬。當還活著的時候，他以神聖的清貧而受尊崇，身體毀滅後，他就善逝了，他的心已經遠離了所有的一切。這種出於清貧和純淨之中的死亡，是永遠受到有德的神祇和人們所讚嘆的。這一項頭陀行修習適合於榮耀一個出家人的生命。

長老阿迦曼遵守這些頭陀行，在他的時代裡幾乎無人能及，即使現在也是無人能及。他也經常地指示他的比丘弟子們注意這些頭陀行的修習，勤勉而恭敬的遵守它們。在他的引導下，他們被率領到樹下、森林中、山上、洞穴、懸崖下或墳塚間，所有一般人認為荒野和可怕的地方。他們也被領導進入村落，晨間托鉢並拒絕後來送到的食物。後來，當這件事讓信徒們知道了，他們順從這項修習，把想要供養他和他的比丘弟子們的所有東西放進鉢裡。他的弟子們也被訓練只用自己的鉢進食，不用其它食器來增加自己的麻煩。所有的東西都在鉢內混合著吃，每天只吃一餐。他這樣做，直到生命的最後一天。

◎甘露法語

追隨他的群眾，包括比丘、沙門和在家弟子，愈來愈多。不論他在那裡教化，總有大批人群聚集。在他住止的地方，有時會有六、七十位比丘和沙門，不包括其他許多從附近來聚會的。他會叫他們去找個單獨的地方，每個人都要和其他的人分隔開，但在叫聲或步行所及的距離之內，以便於他們如果有問題或要求他開示的時候，可以到他那裡去。

到了誦戒日（兩週誦讀一次寺院的戒條），所有的比丘會在尊者阿迦曼的住處一起集會。誦戒完成之後，他會開示集會的比丘，並回答他們提出的問題。然後他們會回到自己的住處，繼續努力於滅除煩惱，從他開示的法喜中得到力量增長。這些比丘們集中他們的力量在戒、定、慧的修習及相關的責任上，依他們的開發和根性而得到相對稱的果証。

雖然有時有很多比丘和沙彌在同一處接受他的引導，但是那裡顯然沒有管理之類的問題，因為來看他的人都懷著相同的目的，要在他的修習系統之下訓練自己。因此，即使有很多比丘和沙彌停留在尊者阿迦曼住處的地區，可是一個拜訪者可能會訝異於幾乎看不到有人在那個地方，如果他來的時間，恰好不是比丘聚會的時候——例如用餐時間、開示時間；除了在這些時間之外，大家都在個人的安居之處，日夜專注於經行或靜坐禪思。

在開示的時間裡，只能聽到尊者阿迦曼的聲音，其他聚集在那裡的比丘和沙彌，不管有多少人，全都寂然靜坐。他的聲音和他解說的法義是感人而愉悅的，乃至於所有的聽眾都聽得出神了——時間好像靜止了一樣，沒有身體的疲勞或僵硬的感覺。每一個聽眾的心都完全與法義併合，無饜地啜飲著它的甘露。

每一次的開示集會都持續數小時，被認為是開發禪思和智慧的實際課程。因此，頭陀行比丘對於他們的禪師特別尊重和恭敬，永遠樂於聆聽他的說法。對這些比丘而言，他們的禪師就是他們的生命，甚至更重要。當提婆達多放出醉象時，阿難尊者願意為佛陀犧牲他的生命，也是同樣出於衷心的敬意。

頭陀行比丘對長老阿迦曼完全信任的程度，可以從他們如何遵守他的指示看出來。不論什麼時候，他告訴他們之中的任何人，去住在一個特殊的山洞或森林區，他們隨時地、樂意地遵從他，不論那個地方是，眾所皆知，多麼的危險。非但不怕死，他們還樂於以他對他們的信心做為鼓舞。確信他的指示是間接地預言他們的成就。這有點像佛陀預言有關阿難尊者得到最後果証，將發生在僧伽大會當天一樣。完全地信任自己的禪師，這對一個修行人而言，是非常地重要，因為它加強了他的定力，提升了他的進步，因此節省了他自己和禪師的時間和力量。這樣的信心，消除了重複開示的需要，教、受兩者不必再大費周章。

◎他的第二次東北之行——如何克服恐懼

在他第二次東北之行的機緣中，很多很多的人們受到激勵，並熱衷於他的開示和修習系統。他遊行經過大部份的城鎮，在他停留的地方，教導和鼓舞著人們。他往返於泰國的那空拉加希馬、沙里沙凱、烏伯拉加達尼、那空番諾、沙口那空、烏東泰尼、諾格凱、洛依、羅母沙卡和菲恰邦之間，也到過寮國的賓泰尼和達卡克幾次。在這些地區和沙可那空城的南方和西南方，有著廣大的森林和大山區，他就喜歡在此停留最久，以便除滅煩惱。一個他曾經一度雨期安居的地方——沙王丹頂的彭沙王村，多山而荒野，至今仍是頭陀行比丘常去的地方。

在旱季裡，可以看到這些喜愛曠野和隱居的頭陀行比丘們，遊行在這些地區。他們的床，如果有的話，就是用竹片做成的，稍微高起的平台。這床通常約有二公尺長，一公尺或一公尺半寬，高出地面大約五十公分，這種床只能給一個人使用。每一個高起的平台，距離另一個大約有三十到四十公尺遠，要看當地提供給他們的區域大小而定。在寬廣的地區，這些平台的距離更遠。供養區裡的比丘人數愈少，他們之間的距離就愈大，所以只有偶然的咳嗽聲或噴嚏聲會被旁人聽到。每一平台間的樹木和灌木叢都保留原狀，因此住在這一處的比丘，不能看到住在離他最近之處的比丘。經行禪思的小徑則由在家信徒清理，每個比丘一條小徑，每條小徑約在十到二十公尺

長，這些小徑都由比丘們日夜使用著。

如果有任何一位怕鬼或老虎的比丘，尊者阿迦曼會把他安排到那個區域的邊界上，距離其他比丘最遠。他會這麼做，以便訓練那個比丘去對付他自己的恐懼。這樣的比丘，必須讓他知道，那是他自己的預期和想像，使得實際上並沒有的事產生了。一旦這樣的比丘能夠克服他對危險和痛苦的妄想，他便解除了壓迫的重擔，不論到那裡都不必再帶著恐懼了。依照尊者阿迦曼說，這個面對著和對抗著恐懼的方法，比逃避它更為有利，後者乃是終身的自我奴役。

◎頭陀行比丘如何勇敢地面對痛苦

如果沒有任何高起的平台，頭陀行比丘就必須睡在地上，用乾枯或青新的樹葉或稻草鋪床，如果有這些東西可用的話。在陰曆的第一和第二個月期間，（陽曆大約十二月和一月），氣候很不宜人，正是雨期將要結束的時候，每一場大雨必使每一位比丘全身濕透。如果整夜下雨，就沒有人能夠睡覺了，如果驟雨又加上暴風肆虐的話，陀頭行比丘的雨傘就不能抵擋嚴寒的天氣了，每一位比丘必須在黑暗中坐在雨傘內，寒冷地顫抖著，很像一個窮苦的盲人。這種情況如果在白天還好些，因為比丘們可以找些代用的遮蔽物來抵擋雨水。

比丘的外衣和火柴，必須小心翼翼地放在鉢內，緊密地加蓋。他的上衣在雨期被用來作為毯

子或雨衣。蚊帳掛在傘的上面，放下來防止雨水吹入，但是當晚上或整夜下雨時，他的衣服到天亮是不會乾的。那也就是說，到了早上要進入村落托鉢的時候，就更艱難了。

接下來的三個月期間（二、三、四月），日漸暖和了。這些比丘們馬上尋找較高的地方，在山洞或懸崖下尋找遮蔽之處。在稍早的月份裡，這些地方很潮溼並充滿了濕氣。如果他們在那裡居住，就會得到熱病或瘧疾，一種當時沒有有效治療方法的慢性衰弱疾病。一旦任何人感染了它，就必須忍受，直到它自己痊癒了。作者也曾感受過瘧疾的痛苦，就像別人一樣，必須抱病而活，直到它消失。瘧疾攻擊那個地區裡所有的頭陀行比丘，從尊者阿迦曼自己，下至於他的每一位弟子，甚至殺死了他們之中的一些人。

這些痛苦的折磨事件，足以顯示尊者阿迦曼和他的弟子們在他們解脫的聖戰中，是如何勇敢地忍受多少的窮困和痛苦。在他們曾經勇敢地面對死亡而活著的時候，就著手教導別人；透過他們親身的經驗，向人們顯示正確的信仰和修習方法。

◎鬼神為王的地方

這並不是誇張的說法，在尊者阿迦索和尊者阿迦曼之前，東北地區是被鬼神和惡魔強勢地控制著。人們開始要在農場或菜園裡工作，任何人要蓋一間房子或任何其他事情，都必須去請教巫

師或占卜者，有關吉祥的時辰、月日或年份。在開始工作或打算做任何事情以前，他們會被要求先供奉慰勞神靈。否則，任何不幸發生了，不管是瑣碎的或無關緊要的，總是被歸咎於觸怒了鬼神和惡魔。甚至在狗群中，像咳個嗽或打個噴嚏，這種平凡的小事，也會被視為精靈在作祟。身體的機能，無一不在那些惡魔的控制之下。那時的巫師也是異常地全知和全能，他們總是設法去找出觸怒了鬼神的種種作為，而為了緩和他們所做的錯誤，他們會被要求用供奉去與神靈和解。告訴他們，在做了這樣的和解之後，他們的感冒、咳嗽、噴嚏或任何病就會好了。全然不顧仍然存在的病徵！人們認為「既是通靈人所講的，一定要做。」透過自我暗示，他們會覺得減輕了，這就像是有效地適用於病人和醫生之間，所謂的精神力量。在這些情況下，醫藥就不重要了。

在兩位阿迦尊者開示和喚醒他們向於佛教的真諦之後，這些盲目的信仰和神秘的儀式，逐漸地失去了它們對人心的束縛。許多通靈人相信真諦，前往接受三寶，取代了鬼神，作為他們的皈依。這是兩位阿迦尊者遺贈給東北人的財產，大多數地方仍然保存至今。今日遊行在那個地區的人，很少會踩到供獻給神靈的祭品，在從前則會發現它們被浪費地散佈著。就這方面來說，東北人已經從神靈的枷鎖中，經由兩位阿迦尊者的慈悲開示而被解放了。感激的東北民眾，未來將會長久記著這項寶貴而神聖的遺產。

◎ 回答發問者重於問題本身

因為內在的開發永遠是他所最關心的，尊者阿迦曼經常致力於開示人們——在家弟子、比丘和沙彌。從某方面說，他的目標在於把人塑造成真正的人類。當他遊行進入村落時，常會遇到村中有智慧的人來找他討論或詢問。一些熱門的話題經常是討論有關鬼神的存在、人們的生處、一個男人和一個女人之間和雌雄動物之間的愛情因緣、什麼學派教育人們和動物的愛情：：等。尊者阿迦曼對這些問題的回答，就作者記憶所及，簡述如下。

◎ 有沒有鬼神？對這個問題的反應，尊者阿迦曼說：「所有存在者本身存在，不論是鬼、神或其他任何事物。這事物的存在和一個人的信與不信沒有關係。它不能改變事實。一個人的懼怕和受鬼困擾的因緣，存在於一個人自己的憂慮和幻想中。沒有觸及這類恐怖故事的心意，很顯然地不會被恐懼所困擾。所以這類恐懼的產生，比起不是由個人想像所生的更常見，而不是由於真正的鬼。」

◎ 鬼有沒有實體存在？即使真的有鬼這樣的東西，目前仍然沒有不能反駁的証據，來使懷疑論者相信他們的存在，因為大多數人都不能說服他們自己去承認真實。人賊俱獲的盜賊被捕時，很少承認他的罪行。即使他面對証人無可抵賴時，他仍然會試著用其他方法來替自己辯護。收押

時，問他犯了什罪，他最常說自己被誣控偷盜。換句話說，他仍不承認他的罪行。這就是大多數人的性向。

◎人從何處來出生？尊者阿迦曼回答他的問題時，寧可強調，人從他的父母所生而非「從樹洞裡出來」（泰國俗語，意即生命從生物中來）。他也說不能問這一類的問題。

如果依據真諦說，人是生於無明（無明和貪愛——參照因緣的法則），但是這樣的回答，對於問者是沒有益處的，因為有幾個人願意去學習它，然後努力去減少無明和貪愛？很明顯的，發問者意圖試驗他，遠甚於要知道真理。然而，必須注意，每一個人的誕生因緣都在他自己的心意之中，它被總稱為煩惱的東西所遮蔽了。如果我們打破這些煩惱，所謂的無明、貪愛……；即是因緣法中所列舉的——緣無明而生起業行，……等；緣無明滅而業行滅，……等；注意自己的心意，就能使一個人知道人從何處而生，也知道世間痛苦和煩惱的因緣是什麼。並不需要去請問別人，也不需要到別處去尋求答案。思想和向外的注意力，使人看不到自己的性格、感情，尤其是他自己的煩惱。這樣的一顆心是未經調伏、訓練的，受著虛榮和固執的困擾。

◎為什麼，即使沒有傳統的教育，男女也會相愛？尊者阿迦曼對這個問題的答案是直接而明白的。

「淫慾並不存在於任何一本書上，也不從任何一家學校產生，從來也沒有一個老師教導過它

！淫慾存在於戀愛中的男女心中，發情的動物心中也是一樣。淫慾的力量使人和動物不知羞恥，不論年齡、膚色、種族或國籍。不設法去檢查或約束它，社會便很快的墮落，因為心靈將被它暴虐的感染力所泛濫。世間無數的痛苦都是因為不當的激盪和神化這個煩惱所引起的。泛濫著淫慾（修飾為「愛」）的心，給它自己和別人產生的痛苦，比河水泛濫兩岸所產生的公害更為廣泛。什麼比較重要？內在的洪水經年淹沒著心田，都無旱季。淫慾就是男女之愛的因緣。

「透過淫慾的驅使，引導男女互愛互悅，但是淫慾的狡詐是微妙的，作用於一方面，產生愛情；作用於另一方面，生出憤怒、憎恨和其他破壞性的思想和情緒。一陣子，它使一對男女廝守於似乎不朽的愛情之中；另一陣子，又把他們拉開了，讓彼此對立著，直到他們都不願再看到對方為止。

「你們曾經經歷過『愛情』中的雙重情況嗎？」他問詢問者。

「是的，我們有過，」他們承認：「坦白告訴您，我們之間充滿爭吵，但我們似乎無能為力，它就是發生了。」

「坦白說，你們真的試著去幫過自己嗎？這樣的生活方式，不僅對你們自己，同時對你們爭吵下，無辜的孩子們，都是具有破壞性的。當你們被憤怒和憎恨所左右時，你們應該提醒自己，當時身歷愛情的時光。結果必然是有著愛恨兩面（硬幣）的全面觀。大多數情況下，你們每個人

都表現得像個專制的君主或一個完美主義者，忘掉了什麼是可能的，什麼是不可能的。這種心態可以被比喻做「用自己的手來擋住著海水」，結果當然是痛苦和沮喪的——對一個不可能的欲望而言，這是公平的報酬。這個原理應該延伸到其它的在家成員、朋友或其他人也適用。如果有人不承認這個事實，並堅持著不可能的欲望，這是他們自己的錯誤和罪惡。任何承認這個事實的人都會受到它的庇護（亦即以他自己的能力去體認它）。

這就是尊者阿迦曼有關愛情的開示。

◎ 細察禪思境相

每當一個地方聚集的比丘和在家弟子人數太多了，尊者阿迦曼就會分配特定的時間，對每一個團體給予開示。在家信眾被要求在從下午四到五點之間來訪，至於晚上（從七點以後）就提撥給比丘和沙彌。聚會之後，比丘和沙彌就回到他們的住處，繼續努力於心意的訓練。

必須注意的是，這是他第一次和第二次停留在東北期間，對比丘和在家信眾開示所安排的時間。在他從北方的清邁回來，第三次停留在東北期間，然後住在烏東泰尼時，他分配給比丘和在家信眾的方式則有很大的不同，下面將會提到。

特別的關注賦予比丘和沙彌。每當有人開發出一種特殊的直覺，不論是關於內在的開發或是

外在的環境，尊者阿迦曼就會給他們特別的、個別的關注，並會叫他們到他的住處，在他明察秋毫的眼力之下，做個人的查核。每一個修行者有他自己的性向和秉賦，因此結果也有不同。然而，共同的是什麼？是安詳的寧靜。有些人牽涉到外在的事件中，例如看到鬼魂和惡魔趨近來，諸天神祇的視察，出現在他們面前的動物或人的屍體，他們自己的身體沒有生命地躺在那裡……等等。

對於這些沒有經驗，剛剛才達到內在寧靜這個程度的修行者而言，那是不可能適當地去處理這些境相的。況且，他們之中也沒有人能知道，它們之中何者是虛假的或幻想的，或它們之中何者是真實的事件。當一個修行者缺乏自我細察力或是分辨這些境相的能力時，他成為自我催眠的犧牲者，把他所見的所有境相都視為真實的。這對於他的進步是嚴重的傷害。事實上，有過這種經驗的修行人數目並不多，或許大約是百分之五吧！但是對於有過這些經驗的人而言，能在良師的引導和督察之下是非常重要的。否則，他們將會迷路而誤入歧途。

聆聽頭陀行比丘們向尊者阿迦曼敘述他們的境相，是令人興奮的；而他所答覆的指示則更令人鼓舞，每一個回答都是詳細而有道理的，告訴他們如何適當地處理每一個特殊情況下的境相。

各種不同的境相，相對地，有著不同的處理方法。遇到境相的弟子們，最後都非常滿意。他們欣喜於他的解說，同時，在他們的修行上也受到堅定的鼓舞。當那些沒有這種境相的人，向尊

者阿迦曼敘述他們如何從事修習，而得到內心的寧靜和喜樂時，聽者所得到的鼓舞不亞於前者。聆聽著向尊者阿迦曼述說的各種經驗談，對於那些同樣地努力趨向相同目標的人，是喜樂和精神力量的泉源。

有人經由心的隱息（進入三摩地的近分定境），曾經遊覽天界數小時。也有其他人，曾經遊歷到黑暗、悲慘的境界去，悲憫於那些正感受著他們自己業報苦果的眾生。尚有其他他人能夠探訪各種看不見的境界，並看到那裡生命狀態間的廣大差異。有些人除了能夠體驗鬼魂和惡魔的拜訪之外，也能體驗諸天神祇的視察。另有些人，由於心意的專一，以其專注或靜止的程度而享受著喜樂的寧靜。另有些人專注於智慧的功能，把這些經驗解析至它們原始的狀況。有些初學者不穩定地前進著，就像搖搖欲墜的幼童，一下子起來，一下子又跌倒了。也有些人聽到了別人和尊者阿迦曼討論他們的經驗，看到了這些經驗跟自己的相似，喜極而泣。也有另外一些人，他們的舉止就像湯壺或咖喱中的杓子，毫不知味，成了師門的恥辱。在一個人們來聚集的團體裡，成員們的多樣化是可以想見的。他是智者，知道如何去選擇有益者，擯除有害者。

◎身心的自由——頭陀行比丘的喜樂和寧靜

尊者阿迦曼第二次遊行東北時，在那裡停留了好幾年，每年更換雨期安居的所在地。在三個

月的雨期安居之後，他就會再度出發，作頭陀遊行於曠野之中。由於不執著於所有的人事，就像空中的小鳥，除了牠自己的身體羽毛之外，沒有其他的重量負擔。對牠棲息的任一棵樹，或牠覓食的任一沼澤或池塘，都沒有任何執著，對它們沒有取著的想法，例如這是「我的」樹，這是「我的」池塘。一個頭陀行比丘，就像鳥兒，以這種方式活著，如鳥兒般的自由、輕快。真的，對大多數人而言，很難瞭解這種喜樂和輕安愉快，因為這樣的生活型態對普通人而言是難以遵循的，人是群居的生物，他喜歡聯誼、結伴並行和定居在一個地方。

不能期望所有的人都像尊者阿迦曼一樣，做個嚴謹而積極的頭陀行比丘。對一個凡夫而言，要他這麼做，就像要把一隻陸棲動物趕入水中棲息一樣。然而，當心意被調整向法時，他的態度就反過來了，孤獨和隱居是真正的幸福。一個有這種心境的人，寧願獨自居住，獨自遊行，獨自做事。他有一顆「孤寂的心」——免於煩惱困擾，一切時中全神貫注於法喜之中。因此，一個受到「一心」庇護的人，一心只實証於法，也受到無所遮蔽的、明亮的和寧靜的心所庇護著。他只有自己身體的負擔，沒有其它的負擔，他的心已免於散亂了。像這種心意喜樂的泉源是無窮盡的和不變的，不受時空的限制，它已超越了所有的臆測和謬見。這就是尊者阿迦曼的生活方式，他永遠住於喜樂的寧靜，不論行住坐臥或是引導他的弟子時，包括比丘和在家信眾。他的許多弟子也已經自己實証於高深的修行和內明，像他一樣，已經無私地肩負起輪流教導他人的任務，乃至於

今。

有時，當他早上前往村子裡去例行托鉢的路上，他會提起路上所看到的動物，以牠們作為開示的主題，告訴他的弟子，那些動物是如何地感受著牠們的業報。他說，不能只因為牠們是動物就予以輕賤，因為牠們正在特定的時段裡，感受著痛苦的個別業報。相似的情形也可發現於人們的生活中，善惡的業報在不同的時段裡持續地成熟著。因此，雞、狗、黃牛、水牛常是他開示的主題。很可能，這部份是出於他對那些動物的慈悲心，部份則是因為下列事實——現在是人類的我們，也曾經時而經歷過這種狀態，部份也是因為我們內心不可捉摸的波動變化的緣故。它們狡猾地潛藏著，悄悄地運作著。如果沒有適當地處理它們，沒有正確的方法來除去它們，我們的內心就潛藏著危機和沒完沒了的波動，從它們狡滑的作弄中，沒有安穩可期。這就是途中教導的主題，它是何等地有助於那些懂得從中吸取教訓的人呢！

◎天使的尊敬方式——心對心的溝通

當他停留在東北的某些城鎮期間，尊著阿迦曼知道，有時地居天使會聆聽他在夜晚對弟子們所作的開示，不論地居或空居的天使對他都有深切的敬意。這些空居的天使們，當他們要下來聆聽他後夜的說法時，絕不會越過比丘們的茅篷，而會從別的路徑。他們到達的時候，會右繞尊者

阿迦曼三圈，然後他們會禮貌地坐下來，姿勢都一樣。他們的領導人接著會告訴他，關於他們從那裡來，他們希望聆聽那一方面的法。尊者阿迦曼會在心理上招呼他們，過了一會兒，他就進入默然，適合的主題會自動浮現，接著開始他的說法，多方面解說法義，令他們滿足。他們感謝他的說法，並由一個天人發出「沙杜」（意即「善哉」）的聲音，重覆三次，向他致謝。具有天耳者都可以聽到，具有水瓶、鍋、罐聲的凡夫耳則聽不見。最後，他們會以同樣的方式再右繞他而離去。

他們告別的方式是那樣地優雅和動人，不是人類所能比得上的，也許是他們身體的性質柔軟而微妙才造成這些差異。當已經退到遠離寺院或僧舍的地方，他們就躍升天空，好像棉絮被風吹起一般。即使來聽法的時候，也是在區外落地，然後恭敬地走向尊者阿迦曼。他們走路的方式微妙而令人樂見，不像有些人群，這些空居的天使們都會保持恭敬的沉默，從未製造噪音，當接近一個人的時候，他們就表示敬意。或許這就是他們殊勝於人的地方吧！（有些人在聽法的時候，忍不住要閒談。）當聆聽說法的時候，他們都非常完美地自律著，從不東張西望，他們從未以自己的虛榮或驕傲來阻撓開示者的心意。

尊者阿迦曼通常都會預先接到他們要來拜訪的意願通知，例如當他們希望中夜來時，他在當天傍晚就知道了。這種情況下，他會取消比丘們當晚的集會，離開經行禪思的小徑後，他就開始

了靜坐禪思。到了接近約定的時間，他就會從安般那安止定轉入優帕遮拉近分定境。如果他們還沒到達，他會進入安般那隱息一下而後再度轉出。有時候，他們已經等著了；另有些時候，他們來了，瞬間擠滿了那個區域。有時，當他們選擇在早上一點或二點，或甚至很少有的三點來時，他在經行和靜坐禪思後會小睡一會兒，然後在約定的時間起來接待他們。

在東北，來聽他說法的天使不如在北方那麼多。但也有一些，當他正為比丘弟子們說法的時候，悄悄地聽著。當尊者阿迦曼知道了，他會停止說法，解散集會。然後，他開始靜坐禪思，與他們聯繫，並為他們說法。在他們離去以後，他會繼續自己每天例行的作息，直到第二天。

與諸天往來，尤其是對肉眼所看不見的眾生本身而言，時間的掌握很準確，因為在他們的世界裡嚴守信用，永遠準時，警誡任何不遵守約定時間者。這些看不見的眾生的另一項個性就是他們恭敬並服從他們的領導者，永遠聽從並立即遵循他的命令。通常，地居和空居的天使們都是跟他們的領導者一起來。

尊者阿迦曼和這些眾生間的對話是直接透過心意進行的，沒有人類和動物社會中的語言障礙。這一種溝通的方法更為方便，不需要語言。心意相互接觸和感覺，每一件事情都了然於心，同樣地比使用字詞文句更方便，事實上，更有效率。這種心對心的溝通是直接的並產生預期的結果，而不需浪費精力和時間來選擇傳達正確意思的字詞。雖然盡其所能，在語文的媒介中還是常有

漏洞和不足之處，不論是口頭的或是書寫的。所以，一個人常易誤解另一個人所用的語言或詞句，不論他們是如何地小心和仔細。坦白地說，不能希望語言可以跨越存在於兩顆心意之間的所有溝隙，它不是完美的媒介，心裡要記得這件事（尤其是語文的崇拜者）。

只要心意間不能藉助於直接和最精確的溝通方法，語言的媒介就不可或缺。當我們必須滿意於語言之餘，我們也不應忘了它不是完美的，心裡的一切並不能全部變換成語文。語言就是這樣子，不能超越它的功能和極限。對於尊者阿迦曼而言，心對心的溝通是他的成就之一，它屬於他而他也隨任意運用它。

◎撲滅天花——他每日的慈心輻射

在這段時期，尊者阿迦曼的修習和開示都順利地進行著，不論他走到或住在那裡，都充滿寧靜和喜樂。比丘和沙彌都被他的開示和修行模式所感動；在家善信一旦認識了他都很高興。他們成群結隊的來看他，聽他說話；由於他感人的品格和說法，他們都獲得了更大的收穫。

有一個叫做巴丹的村落，在寮國湄公河畔的塔卡克區裡，長老阿迦索和長老阿迦曼從前曾在那裡住過一陣子。在尊者阿迦曼到達前不久，幾乎所有的村民都已經感染了天花。當他到達那裡，他們都充滿了喜悅，群集在他們的屋外來歡迎他，請求他做為他們的皈依處。他叫他們集會並

告訴他們，接受佛、法、僧做為他們的皈依之處，取代鬼神信仰。他也教導他們修習的方法，例如：在早上和晚上睡覺前誦念尊崇的章節並憶念三寶。這是除了團體每日二次的課誦之外，個人在家中要做的。他們隨時而絕對地遵從他。他在自己的內在修習上也做了一些事情來幫助他們。

於是奇蹟發生了。他到達之後，再沒有死亡的報告了。這違反了每天有幾個人死亡的事實，即使就在他到達的前一天也是如此。那些痛苦中的人，被發現迅速地康復了，傳染病也奇蹟式地消失了。這個空前的和想不到的事件，在那個村子裡，產生了難忘的印象和堅固的信心，即使到了現在仍然如此。那個村寺裡的方丈比丘印象猶深，每當他提到兩位阿迦尊者的時候或在說到有關他們的事情之前，他都會習慣地合掌向他們表示敬意。這是長老阿迦曼的慈心輻射遍佈各方，感應出世間寧靜和喜樂的結果。

尊者阿迦曼說他有三次滿懷地輻射慈心的時段：下午靜坐禪思的時候，睡覺前，醒來的時候。在白天和晚上，有些其他的機緣時，他也會稍作（比較特殊的）慈心輻射。這些是不能計算和固定的。在他滿懷的慈心輻射時，首先要平衡他的心靈，才輻射它的力量，橫互所有層次的世界，上方的、下方的和水平的，沒有間斷。那時，他的心靈輻射是難以形容的光明，沒有界限而無所遮蔽的，比千百個太陽更光亮，再沒有比一顆完全純淨的心更光明的東西了。出自絕對純淨心意的輻射光線照亮了世間，並用它產生的寧靜效果清涼了世間。從法本身發射出來的光亮中，沒

有有毒的或有害的東西了。一個心意輻射著慈悲和純淨的人，不論他走到或停留在那裡，都會受到天使和人們以喜悅和尊敬來歡迎他，即使動物也不會猜疑他，知道他不會傷害牠們。出自這種心意的慈悲輻射是全體均霑，無所不包的，就像雨滴落在地面上一樣。

◎曠野的影響——煩惱對心意

在他從烏伯拉加達尼城回來的路上，尊者阿迦曼在沙口那空的諾格拉村過了第一個雨期安居。有許多的弟子，比丘、沙門、在家善信，都歡喜而興奮於見到他、聽到他。這興奮並不是基於迷信或是個人崇拜，那是他們強烈地熱望行善去惡，捨棄鬼神，接受三寶做為他們的皈依處。雨期安居過後，他照常出發遊行。這次他前往烏東泰尼城，經過諾布蘭弗和巴戶區。他一次在巴可雨期安居，另一次在大保區，都在諾格凱城。他在這兩個城鎮停留了好幾年。

尊者阿迦曼住止的地方大都在曠野裡，距離每個村落都很遠。那個地區人煙稀少，人們遵從並敬重於教導。而曠野真的是荒野，有許許多多的大樹，沒有人想要去砍伐它們，野生動物在附近自由地漫遊著。晚上，住在森林裡的各種不同動物的叫聲，經常隨處可聞。對一個頭陀行比丘而言，這種叫聲總是感生寧靜和悲憫（遠甚於恐懼）。這種叫聲不像人類製造的聲音，它不會打擾他或分散他的注意力，也許是因為這些動物聲音裡的含義為人們所不瞭解的緣故。至於人們製

造的聲音，他們說話或吵鬧的聲音，跳舞、歌唱和其他娛樂的噪音，傳送著可以瞭解的含義，並感應聽者的心，持續地跟隨著它們，這在開發禪思期間會分散注意力。如果恰巧這些聲音又是由女性所發出的，那就更有害而具破壞性了。沒有堅固的定力甲冑，很可能就屈服於它了。這當然不是責怪女性，這只是表明，偶然會發生在頭陀行比丘身上的事實。這兒提供他們做為警惕，以便他們在趨向苦滅的奮鬥中，能夠適當地調伏他們自己。

終其比丘生涯（除了少數期間），長老阿迦曼都處於曠野裡。這就是為什麼他能夠得到究竟的成就，並且如此慈祥地幫助我們去獲得相同的成果。

在他發奮努力的期間，尊者阿迦曼似乎就要被一種慢性而致命的疾病所吞沒了，在它兇猛和重複的攻擊之下，只有一點點生存的希望。身心都在嚴格的訓練和調御之下，沒有一日或一夜不是痛苦地掙扎著，沒有娛樂的期望，煩惱和心意微妙的糾纏著，要把心意從煩惱中解救出來是這麼困難。一剎那間失去念住，就足以讓煩惱再度快速地回撲。一旦煩惱掌握了心意，隨著時間的經過，它們的控制就越趨緊密。當煩惱開始放肆的時候，必須恆持警戒，以防它們偷偷地接近和作用，並伴隨著予以無情的打擊。只有這樣做，才能建立起防禦線，心意徹底地免於煩惱的掌握。

就在他達到這種程度的安穩之後，他才從隱居中出來教導別人，於是很多人——比丘、沙彌和

在家善信——從各方不斷地來到，有時候，多得連住的地方都不夠。這成了他的負擔，他要考慮到他們的福祉和安全，尤其是在家女眾和白衣女尼。

有一陣子，他住在烏東泰尼城，巴戶區的巴米那永村子裡。這地區人煙稀少，充滿了野獸，包括老虎，偶爾會到他和弟子們所住的地方來，這對來拜訪他和留在那裡過夜的人們是危險的。他必須指令村民去搭建高起的平台，高度足以保護躺在上面的人，免得老虎跳上來。夜晚時，禁止他們下來，叫他們備妥器皿或容器，以便身體機能之需。（從遠方來的）拜訪者不允許停留太多天，因為那個地區的老虎是凶猛而野蠻的，這是村民和比丘們所熟知的。老虎經常騷擾水牛，迫使牠們驚慌地回到村子裡。有時，在晚上，當他正在專注於經行禪思時，小徑的兩端用點著蠟燭的燈籠照亮著，他會看到一隻大老虎，威風地巡遊在成群經過的水牛後面，完全漠視任何人。

在他指導和訓練下的比丘們，必須做好應付任何事情的準備。他們住止在曠野和危險的地區之中，沒有任何具體的防護或安全。他們必須捨棄虛榮和我慢，視團隊中的其他成員如同同一身體中的器官。這些是寧靜所必需的，在禪思開發期間，它除去了阻隔果証的障礙。心意被迫監守著，諸如住在一個危險的地方，只有少量的食物，沒有足夠的必需品，在恆常持守著念住方面，容易趨於平靜，會比較快地趨於專一（比沒有這樣的監守和強迫）。外有危險的威脅，內有念住如是發出重複的警告，然後尊者阿迦曼又查核著迷失的思想和心境。這時，心意就像在嚴刑拷問下

的囚犯，不論內在和外在外，都自甘於訓練和律儀。事實上，這促成了它自己的尊貴。結果往往是意想不到的，夢想不來的。

◎恐懼對法義

在晚上，當恐懼攻心時，比丘強迫他自己到曠野去做經行禪思。這是恐懼和法義之間的戰爭。如果恐懼被打敗了，心意就會洋溢著勇氣，並享受深度的內在安寧。如果恐懼是勝利者，它會迅速而驚人地自我膨脹。整個身體被熬熱和寒慄所包圍著，想要大小便。那個比丘將被恐懼所窒息，他看起來就像死人一般。老虎恐怖的吼聲，從附近或從遙遠的地方——山腳下、山頂上或平地上傳來——只會增加他窒息的恐懼。方向或距離對這樣的比丘是沒有意義的，他的惟一想法是老虎就要來把他吃掉了，眼看著牠就到了！不論那個地區有多麼寬廣，他將被自己的恐懼所催眠，認為那隻老虎不會到別的地方，只會朝著他正在經行的地方而來。誦念以防止恐懼的經文都忘光了，可笑的是，留下只會增加恐懼的片段。他對自己這樣誦念著「老虎來了！老虎來了！」

這就是這類比丘和他的修法被擊敗的情形。甚至在戰爭開始之前，就已經認輸了，這是捨棄法義的結果。正確的方法是把心意固定於法義的任一主題，例如憶念死亡，讓心意向內，斷絕外在恐懼的泉源。活著或死掉，心意都不應離開誦念的經文或思惟著的法義。安住在法義的心，具

有自護作用。它能守住自己的基地，不怕恐懼的攻擊，然後生出勇氣來。

◎捨棄和不執著

長老阿迦曼經常教導他的弟子們，犧牲所有他們認為屬於自己的一切，包括這個身體和心意，但萬勿捨棄了法義，也就是當時正在修習或誦念的。無論要發生什麼，讓它發生，因為那是它的自然過程。所有生者必當死亡，不可能去抗拒死亡，那是違反自然法則的。從這種錯誤的心態中，是不能獲得任何利益的。正確的方法是要勇敢和果決，不要憂慮死亡。

至於開發心意的地方，像這充滿了凶猛的野獸和老虎的地方，愈荒野的愈好。在這種地方，他說，心意會在禪思和智慧中開發起來。老虎會幫著把法義深植於心中，當一個人不相信佛陀也不怕他，卻相信老虎而怕牠們時，它可能是件好事。對老虎的恐懼，自己被老虎吞嚥的想像，可能會驅使心意向於法義。知道了恐懼是無助的，這樣的心意將會自己固定於禪思或誦念的主題上，直到它專注於法義。然後它會看到法的奇妙，並信仰佛陀。在這一決定性的時刻，尚未被開發出來的定境就在那時候會被開發出來，尚未出現的智慧或內明也出現了。沒有任何壓迫下，閒暇放逸的心意，是遲鈍而易於犧牲在罪惡的勢力之下的。它就因此累積煩惱，只會壓倒它自己。然而，老虎會幫著卸下懦夫肩頭的重擔，使他能夠擺脫若干程度的負擔，不論他走到或住在那

裡都不要再戰慄。

任何有煩惱顧慮的地方，修行人就被勸往那個地方。任何沒有煩惱顧慮的地方，就讓修行人離開那個地方。屈服於煩惱的低聲驅策是自我放逸，從中不能獲得任何利益。只會造成精神上的墮落，因而使修行者對善惡的觀念盲然無知。

長老阿迦曼經常向他的弟子們強調，一個沒有任何壓迫的地方，就無助於開發心意，而一個修行人必須要經常留意潛藏著危機的地方，最後往往對他有很大的幫助。在這種地方，心意不敢自離於念住，這就是精進的途徑。在重要的時刻，讓正法堅定地固著於心意，因為正法存在的地方，就不會讓心意迷失於外境，然後就會產生意志力和必然的安穩。時候未到，死亡是不能來臨的，取代對死亡的預期和想像的，將是意想不到的意志和勇氣。就是這個內在緊緊抓住正法的修習，不屈從外面的影響，將引導修行人達成其最後目標的實現。

從自鳴得意和自暴自棄之中，不能獲得實質的發展。一個修行人必須在每一方面培養「生也正法」、「死也正法」的心態，只有這樣才能確保他的進步。這將使他能夠面對曠野和險地之中，橫在他面前的任何危險。愈是關鍵性的情況，心裡愈是要抓緊選定的法義主題。攻擊者將從這樣的心意中撤退，不管是老虎、蛇或大象。修行者甚至能夠向它直走而去，他對牠們的態度是基於慈愛，它有著神秘但是真實而深奧的感化力。他的心披覆著正法，而動物的心則沒有。他的心

意因此比牠們更有力量。動物當然不知道這樣，但是牠們能夠感受得到。這就是用以保護修行人的法力，同時也軟化或緩和了動物的凶暴。這是心意的神秘力量，是自証自知的，但是對於還沒有開發到相同水準的人，是難以體會的。

就有關於法的這方面而言，對那些在各種學院裡做知識性研究的人永遠是難解的，他們可能遍佈於全世界。當法義在心裡展開的時候，心意才能認識什麼是正法，這要看法義開發的程度或深度而定。如果兩者完全一致，他們之間就再也沒有什麼問題了。兩者都一樣地微妙、精細而神秘。在完全一致的水準下，可以這麼說，心即是法，法即是心。現在沒有矛盾存在了，因為煩惱（造作者）被除去了。

寶貴的心意目前顯得毫無價值，因為它已經成了煩惱的工具，被它們壓制著直到失去它自己的價值。活在這種墮落之境的心意，毫無自求改正或淨化的企圖，將徒然地忍受著千百次的生死，沒有學得教訓，不做任何改善，也沒有獲得進步。就像一個人，把一件骯髒又破舊的襯衫，換成另一件。他可能已經把襯衫換了一千次，但是最後，第一千件襯衫還是像第一件那麼骯髒和破舊。但是當另一個人為了一件新的、較乾淨的而放棄骯髒的襯衫，那麼第一次更換，他看起來就比較乾淨了。對於想要更換他自己心意衣裳的人，這是改善和提升它的價值的一課。對每一個人來說，這是最有意義的任務，從不可追溯的過去到無盡的未來——無盡，直到心意被提升到最後之

處，當不需要再為了淨化而更換衣服時。這是指佛陀和他的聖弟子們——所有善信的皈依處，即使是邪惡者，終究還是不會捨棄或遺忘三寶的。可以這樣比喻，有一個大家庭，有許多子孫，有好的，有壞的，但對他們的雙親都有最高的敬意。

◎基於法義的厭離是一種解脫

這是長老阿迦曼所推薦的修習模式，那些服從地和恭敬地追隨他的人，必然在他們的內心達到相同的內在發展和內明初現。他的弟子們除了承襲這個生活方式之外，並依次教導他們的弟子們。這一切顯示著重要的事實——佛陀的教誡仍能產生相同的道和果，一如從前。

坦白說，尊者阿迦曼的修習模式，就有關於物質上的必需品而言，可以稱之為厭離的方式。食物不足，居處簡陋，衣服經常缺乏，其他必需品也是缺少缺少的。對那些習慣於舒適、奢侈和欲樂生活的人來說，這種生活方式當然是無比的可悲和可憐。很明顯的，在這種厭離和自我禁錮中，是沒有任何歡樂的。對於長老阿迦曼而言，他是自願地接受這樣的生活，並由正法支持著。每個痛苦和忍耐的時刻並非沒有法義，這是基於正法的自我訓練。那些別人看起來可悲又可憐的生活，對那些以正法引導著生命的人，反倒變得愉快又舒適了，他心甘情願地接受這些困窘。

這個修習方法，也可以稱之為忘我的修習。不論是行住坐臥，不論是吃飯或做任何事，不論

是旅行到某個地方或是停留在任何地方，永遠摒棄自我享受或放縱於那個行為的生理欲望。對於身體的快樂，或是對安逸和舒適的要求都無所寬容。有時會有連續幾天不間斷的斷食，以便於進行一段不間斷的精進。在這段期間，當然有痛苦，但是也有念住，以提醒修行人為了精進的緣故而忍耐。

這個修行方法當然適合於那些生性樸素的修行人，對他們而言，每天吃東西可以增強身體的健康，但會使已經遲滯呆鈍的心意變得羸弱。因此惟一的方法是藉著斷食一段時間，犧牲若干程度的體力。這種斷食的期限是決定於身體的體能和耐力，加上自己心裡覺觀的狀況而定，兩者都幫著決定中點。某些情況下，斷食能夠持續好幾天，當它在身心的耐力範圍內又不會擾亂平衡點時。接著生起的痛苦，就被耐力調和了，耐力順次被意志力增強了，意志力再被「盡諸苦邊」的決心所鞭策著。

在斷食期間，一個修行人只要觀察他自己心意的情況，就可以知道這個修習模式是否適合於他。對某些人，他們斷食愈久，心意就愈勇敢和光明，變得堅強和更充沛了。

在禪思的時候，時間的擺錘停止了——在正法的光輝中，沒有白天與黑夜的區別，飢餓和疲勞完全消失了，取而代之的是對於正法的全神貫注。當這些煩惱，如懈怠和散漫，正在睡覺時，就是修行人利用這個機會的時候了。只要他能夠爬到它們的背上，並且給它們裝個軛上去，那麼他

就不應該猶豫。一有延誤即可能是更大的危險和重大的損失。一旦讓他們醒來，情勢可能就對他不利了，他可能成了一隻溫馴的大象，在象師的鈎鎖之下任其處置；長久以來，我們的心意就被煩惱的威力所支配著，就像象師鈎鎖下的一隻大象。心裡非常害怕鈎鎖，就像燙傷的小孩害怕火焰一樣。在這個情況下，能夠對抗象師的煩惱鈎鎖的就只有正法了。

從世間的觀點來看，心意和煩惱已經成了不可分離的夥伴。這產生了兩種人：一種，基於正法，為脫離象師鈎鎖下的生活而奮鬥；另一種，由煩惱引導著，必須縱容它們，乖乖地遵循它們的指令。這第二種生活方式的結果，對他們自己和別人，都是不問自知的，因為煩惱累積於內心的力量，遲早都會流露於言行之中。象師愈是嚴厲地揮舞他的鈎鎖，更多痛苦的血漬就從受傷的心靈飛濺而出。這就是為什麼，一個認清實相的修行者會那麼堅定於追求自我解脫的緣故。在奮鬥過程中的飢餓和其他的困窘，都被心甘情願地接受。即使死亡，當它是奮鬥的結果時，也被視為法壇上的一個犧牲者。對這樣的心意而言，這條路是不可轉變而絕對的。

長老阿迦曼透過他自己的成就，已經認知煩惱和正法的力量，回到東北，就開始依照他定期內所達到和証知的法義來教導他的弟子們。用那個方式，他經常鼓勵比丘和沙彌要堅定不移，並樂於把他們從自己煩惱的奴役力量之中解脫出來。

◎五力

長老阿迦曼最常教導並用以鼓勵弟子們的「正法題目」是五力——信力、精進力、念力、定力和慧力。他斷言，一個經常具足五力的修行人，不論他在那裡，都可以預期他只會進步和發展，絕不會減損或退步。以下是他對比丘開示的要點，坦誠而正直，有著高度的啟發和鼓舞作用。當然，它是跟他的生活方式一致的。

「薩埵」是指對佛陀的教導有信心，這是佛陀如此仁慈地賜與世間的。如果我們能夠真誠而熱心於修習的話，那麼佛教徒就在能夠蒙受教導之光所庇護的有情之中。我們知道自己遲早一定要死，但是我們什麼時候會死，並不如我們會怎麼死那麼重要。我是否將被煩惱擊敗而死，在煩惱、業力、業報的輪迴中糾纏不清？或者我們將死於已經結束了這個輪迴的流程？「擊敗」這個字眼到那裡都是不受歡迎的，就連小孩子玩遊戲也想贏不想輸。這對頭陀行比丘是個訓示，他必須勇敢地為勝利而奮鬥。如果他被擊敗了，那麼他的生活方式就是一個挫敗。當悲哀籠罩著他時，他的態度和他的表情必定是沮喪的。當大量的痛苦堆積在臨終者身上，讓他透不過氣來時，是不能期望從這樣的死亡中得到利益的。

追隨佛陀和他的聖弟子們，這是必要的，我們對他有信心，相信他的教導，自己效法他的精

進和忍耐，以他防護的念住來保護自己，遵行他的修習方法，堅守你的本份，不要由於缺乏念住而散漫不專。用他已經為我們設計好的方法，以決心而奮鬥，去實踐能產生結果的因緣。他的教導是針對智慧之人，那是他已經解說的各方面的智慧。當我們在聽、吃、喝，無論在做什麼的時候，我們都必須開發這個智慧，才能免於自我迷惑或無知，它是產生不了好東西的。對一個無知的男人、女人或小孩，能夠期望他有什麼作用呢？頭陀行比丘不應陷在愚癡的泥沼中，那就是把事情視為當然，這不是苦滅之道，那和他被認為是個出家人（沙門）是不相稱的。這類人必須經常充實他們自己的智慧。

這些是他最常給予頭陀行比丘弟子開示的重點，它是坦白而直接的，它對於已經決心進入煩惱和正法之戰的修行人，對於為了最後的勝利——解脫、涅槃，已經準備接受任何挑戰的人，真是意義重大。

◎說話有勇氣和信心

這是從長老阿迦曼的一個年老的弟子阿迦尊者那裡知道的。他引導著一群比丘和沙彌，無論群體多大，看起來就像一群已經去除煩惱者的聚會，看不到任何放逸的言行舉止。無論他們是在住處或是集會中，大家都是溫雅而莊嚴的。他們的態度是如此的無瑕而感人，令人不禁認為他們

都是阿羅漢。然而不是，因為從他們向阿迦尊者請教的問題——有關於他們在禪思開發期間的經驗，即可知道。每一個詢問者已經達到什麼程度，大致上可以從請教的問題來測度，因為那些問題包括了禪思和智慧，從初步的到高深的內明。

無論是在回答問題或是開示比丘，長老阿迦曼說話時有著勇氣和信心，讓他的弟子們確信他所說的法就是他自己已經親証的法，而不是他所臆測或想像的法。給予聽者無言的保證是——如果他們照他所開列的方法，堅持他們的努力，有一天，他們也能夠親証他所成就的法。

所有他的開示都經過斟酌，以適合聽者的根性，他們也許是比丘、沙彌和在家善信。他的解說很詳細，因此他們都能夠輕易地記住並且付諸實行。對於在家善信，他特別地解說與他們有關的法，佈施、持戒和心意開發。尊者阿迦曼教導他們這三項修習是生為人身的根本行為，也是佛教生命的基本步驟。每一個人類，在他或她的前生，必然已經積聚了至少三項中的一項，否則他或她不會擁有人身並出生在人間。

佈施是身為高尚人類的第一個情操，他是一個被同情心——對於其他不如他的人類或動物的同情心，所驅策的人。這也許用金錢或其他物質的方式來完成，也可能是用有關於世俗的或宗教上的忠告或規勸的方式來完成，後者就被稱為法施。佈施這件事情，除了佈施本身的內在業果，也就是由那個無私的動機所予以調柔和昇華的心意之外，應在不求任何回報下完成。佈施的另一方

面就是願意原諒別人——對自己做錯事的人。一個樂於佈施的人（上列各方面）不論他的身體外貌如何，在社會上都被敬愛著。他被人們和看不見的天使（諸天，包括地居和空居天）所喜愛著。不論他走到那裡，絕不會陷於無助的窘境。在人類的世界裡，很明顯的，一個修習種種佈施的人，可以被說是，他已經為自己做了最時髦的裝飾，並且是眾所歡喜的。富有的守財奴都期望別人的佈施，那些無助的人們更不用說了。修習佈施心願而養成習慣的人，由於業力的影響，不論他生在那一個存在的境界，都會遠離貧窮。佈施的修習，幫助滋養和淨化人類的社會，讓生命更有意義和希望。沒有佈施，世界馬上變得淒涼而乏味。因此可見，在人類社會中，佈施對自己和他人的重要。換言之，一顆不動惻隱的心，必然趨於枯乾和荒蕪，全然沒有法義。

持戒是人們生命財產的安全和福利的護牆，它也是防止傷害別人的身體和感受的準繩，它是較高心意昇華的另一個泉源。一個不受任何種類或程度的戒律所約束的人，對他所生存的社會就像一把肆虐之火。當大多數人們都變成行事不受戒規約束的時候，就可想像罪惡和暴力的大火將會橫掃世界，毀滅它的居民，塗炭它的地域！這個世界可能持續物質上的發展，直到它把自己埋葬在為了身體的舒適所作的工巧和器具之下，但它也會由於本身疏於戒律而燃燒了自己，那會產生比許多太陽更具破壞力的熱射線。在重視物質而輕視戒律的世界裡是不會有安寧的。

佛陀，人間的超人，完美地具足戒德，他說那是他的飾品。這是佛陀慈悲地賜予世間，盼能

裝飾和提升它的心意。由於本身的特質，一顆由煩惱的力量所推動的心，放射出毀滅自己和別人的熱能。沒有戒律的約束，或是更糟的，竟有滿足和諛諂煩惱的邪惡傾向，那很明顯的，這世界將很快地變成一個地獄，人們犧牲在他們自己所創造出來的野獸和妖怪之下。這是無可避免的命運，正等待著這個甘心被他自己的煩惱所統治的世界。相反的，在重視佛陀教導的世界裡，經常輻射著安寧的喜樂，庇護著那些注意和敢於追隨它的人們。佛教徒應予衡量這個區別，如果他們尚未能消除煩惱的話，藉著持戒，或許可以讓他們減少煩惱的威力。所以戒律就像藥物之於慢性和流行病，至少某些情況下，藥物可以幫助控制疾病，甚至，在其他情況下，疾病將完全地被它治好。

作者本身在聽了他有關戒律價值的說法之後，非常感動和歡喜，不禁想要遵守在家的戒律，忘記了自己已經遵守比丘戒律的事實，這遠比在家戒更為廣闊。當時的快樂和歡喜真是盈滿胸懷，這也可以顯示另一項事實——已經被暗示性的語文所催眠而去行惡的人，不禁要熱衷於遵從那項暗示。因此一個人的思想，有必要不間斷地置於念住和智慧的名察秋毫的眼睛之下，以便查出那些思想的本質，及時予以適當的處理。

心意開發——是訓練心意去接受理性和正法指揮的系統，去認識如何適當地處理它自己和其它情況，然後防止心意失控而奔馳。就是透過心意開發的系統，所以一顆未經訓練的心才能冷靜下

來，並予以控制，這乃是為了它自己的安寧。一顆未經訓練的心，就像一匹尚未馴服的馬或任何其它尚未馴服的動物，不能期望牠會為了主人的利益而工作。

心意開發正是如此：它是為了心意本身的發展或昇華而不是為了其它。它能夠使心意適當地運作於它所投入的任何工作中，不管那工作是粗糙的或是精細的，小的或是大的，內在的或是外在的。自甘於接受心意開發的人，在做任何事之前，比較傾向於深思熟慮。這有助於減少錯誤和浪費，也一併減少了可能發生在他自己和別人身上的危險和惡果。已經開發的心意，因此能夠得到現在和將來的雙重利益。

必須做好任何一件要做的事，不要粗心大意或心不在焉地，而要以心意所能的優勢去做。心意開發，就是依據法則——正當的因果法則，去控制自己的能力。在遵守這樣的一個法則時，不允許偏見或個人的喜惡參雜在一個人的判斷之中。已經知道有很多人，由於屈從個人的理由而受到損害，並懊悔著他們自己的決定。他們愈快能夠回到自我控制，他們悔恨的痛苦就愈少。這就是為什麼心意開發系統，能夠幫助一個人去化解他自己的偏見和草率的論斷，因此使他永遠保持在正道上。這個系統自然不是沒有它的困難，雖然它不需要什麼，只要自我控制而已，意即把猿猴般的心意束縛於律儀之中。猿猴和心意，兩者的生性會起尖銳的衝突。

心意開發不過是心意觀察而已，它是透過念住（意念）的建立來觀察突發的和飛馳而過的心

意活動。為了建立那個念住，經常地運用一個憶念或誦念的主題。一些普遍地使用著的主題，在真言方面有佛陀、達磨（中譯註：法）和僧伽；物體方面有頭髮、體毛、指甲、牙齒和皮膚；還有憶念死亡。真言可以單獨地或成組的使用，由前往後或由後往前念誦。這裡必需予以作意用心或刻意精進，把心意固定在選定的主題上（精進一詞就是指連續不斷的作意）。

當心意能夠被安住在一個主題上，而這主題本身不會對未開發的心意產生有害的作用時，結果就會得到一種喜樂的寧靜。當喜樂的寧靜程度足以淨化心意時，就不再需要以前用以建立的主題了，因為心意現在能夠獨立地保持它自己，並進入內在寧靜的安居處。過一陣子，它會出現，也就是它會回到以前的意識程度。修行人接著被忠告，為了內在的寧靜要重複修習這個過程，直到他對它很熟練，能夠隨意地進入那個狀態。有了這個成就，經常犧牲於罪惡影響下的心意，就漸漸地能夠自行從它們之中脫離出來，並心甘情願地前去接受它自己的責任。這時心裡只需要運用一點點力量，就可以使它順於律儀了。

◎心意開發就是心意疾病的醫療

可能有很多讀者（尤其是在家弟子），當要遵行心意開發系統時會感到氣餒。時間被用來賺錢養家的在家人，通常會抱怨，就是沒有較多的時間用來禪思，而不會或多或少地影響到他們目

前的責任，同時他們也滿意於這個自我安慰的藉口。坦白地說，像這種在家弟子的抱怨，很可能會導致他們更多的傷害和退步，除非這個心態被改正過來。

心意開發系統是衡量心理疾苦的療效基準，就很像是世俗用來衡量身體疾苦的療效基準一般。天氣溫暖時，我們沖涼；天氣寒冷時，我們用毛毯裹身；當我們飢渴時，我們吃喝；疾病的時候，我們服藥。對於身體的痛苦和不舒適，有著慣常的衡量基準。感受到上列痛苦的人們，不會拖延，也不會藉口說它太熱或太冷，或是說他們太忙於其他的事情，以致於沒有注意這些困擾或痛苦。不論背景如何，普遍都是這樣，即使動物也沒有例外，我們可看到牠們是如何真實地，必須為牠們的生存而奮鬥。心意開發的系統也是一樣，惟一的區別是它把注意力集中在心意上，那是所有進步和退步的根本。既然它是所有進步和退步的根本，它在各方面都應予以特別的重視。

世間的心意有一種奇異的特徵，它喜歡攀緣（像章魚的觸爪），將自己附著於所有它所能接觸得到的事物上——它已經決定聯想的或是屬於它的事物。它不太注意到底這些事情是對還是錯，是善還是惡，有害或是有益，至於它自己是不是有足夠的力量來處理它們，那就更不注意了。這些自我累積的負擔，經常成為精疲力竭的「家庭作業」，甚至剝奪了自己吃飯和睡覺的時間。看起來，飢餓的心意活動是沒有止境的，它似乎也不休息。當身體被它所承受的負擔弄得精疲力竭時，它便大叫著要休息，而且遲早它必需要休息一下。但是心意就沒那麼幸運了，它永遠被自己

無休止的攀緣困擾著，即使在睡覺中，它仍然被夢境所攪拌而激盪著，卻沒有像煞車一樣作用的緩衝方法，這樣的心意堆積了無數的悲哀在自己身上。

心意可以被稱為一個「天生的鬥士」或一個「鹵莽的鬥士」。除非它的態度被正法所修正，否則鹵莽的戰鬥必將持續下去或更嚴重的，毫無希望地，一生又一生，沒有希望卸下它所自我累積的負擔。沒有以正法來查核心意，心意可能成功地累積了成堆的財富，但是只要它未能利用正法的庇護，這些成堆的財富將只是成堆的痛苦而已，絕不是快樂和寧靜。

正法，所有智慧之人都同意，除了是他的心意保護者之外，也是個人財富的保護者。一個人的心意愈是遵從於正法，他的財富，不論多或少，愈會帶給他快樂。沒有正法，就是如山的財富，也不足以為它的擁有者產生快樂。對一個有智慧的人而言，物質的財產，事實上，不過是快樂的工具或是媒介罷了！無論如何，它們是不能自己產生快樂的。喪失正法的心意是無法從他們榨出任何快樂的。對一顆經過適當地訓練和充分地開發的心意而言，沒有任何痛苦、困境、障礙或折磨，能對它產生不利的影響。藉著適當的訓練，心意可以昇華而且它能保持自我控制和自得其樂。

心意屈服於不斷的工作和憂慮，日以繼夜，年復一年。如果它是一部機器的話，例如一輛汽車，那它早就已經變成廢鐵了。任何機器在像心意那麼沉重的負擔之下，是沒有希望能夠修好的。

。一個人的心意，在某個意義上來說，就像一部機器——它需要維護、修理、防護危險，沒有比心意開發系統更能勝任所有這些功能的了。認清了這個事實，一個聰明人就不應該疏忽於照顧他自己的心意，就像在照顧他最寶貴的財產一樣。

心意的健康並不亞於身體，為了保持和提升這個心意，聰明人應該注意他自己的心意調節者——他的想法和他的心情——區別有惡意的和有利益的。惡意的想法和心情會破壞健康，損耗身體和心意的力量；而有益的想法和心情會以一種平靜和淨化的效果來提升他們的健康。身體的性質也應該予以觀察思惟，隨著時間的消失，有任何新鮮的東西可以依靠嗎？有任何衰退和低落的訊號比它自己顯示得更明白嗎？我們就此滿足？或者我們應該自己準備去減少它對我們內心的衝擊？臨終的悔恨將是無濟於事了！

這是一個心意開發的實例，實際上那就是自我警惕、自我指導和自我觀察，查出自己的錯誤和缺點，以便於改正它們。當這個心意開發的方法，儘可能經常地，被用於靜坐禪思或任何其他的身體姿勢時，心意將會平靜下來，不會被自傲（於年輕、健康和生命）所迷失。這樣感受著寧靜的喜樂，心意就停止以自我累積的痛苦來毀滅它自己。溫和穩健就被培養於生活的模式和包含於工作的性質之中。自願地避免於頹廢的根源（例如賭博、喝酒、夜遊等）。

還有比這裡所能描述的更多的利益能夠從心意開發中獲得，但由於這個開示是針對在家善信

，尊者阿迦曼並未像對他的比丘弟子們那樣地詳細廣說。這幾頁中所呈現的只是隨意抽選的部份而已，如有任何批評應歸咎於編輯者，而非尊者阿迦曼，他不知道這回事。

大家都知道，尊者阿迦曼只有在他的近侍弟子圈內，才會說到高深的法義。這本書所寫的是由與他同時代的許多弟子，他們都曾經在他的引導下被訓練過一段時期，所提供資料的成果。這本書的編輯對於許多在佛教這方面有興趣的人，或許會有一些用處，因為他的修習模式在他的時代裡是如此的獨特和傑出，因而會受到某方面的鼓舞。尊者阿迦曼的修習是一個堅定不移的鬥士，有著不屈不撓的勇氣去面對任何一件事情。在他指導下，似乎還沒有人在頭陀行的遵守或其他修習上，像他那樣地堅定不移。真的，他的修習模式和內在成就是現代所無法勝過的。

◎蛇王和天使來訪

當住止在烏東泰尼城和諾格凱城的山區頂上和附近時，地居和空居天使偶爾會來拜訪，為了聽法而親近他。他們每兩個星期或每月來一次，這些拜訪不像清邁城的天使那麼頻繁。這在下面會提到。

較早，在他發憤努力的期間，他住在泰國的一個山邊，位於寮國浪法拉那邦城的西邊。尊者阿迦曼說，在那個山下有一個很大的那伽（蛇，中譯註：北傳稱為龍）城。不像天使們經常問他

許多問題，那伽幾乎不曾有任何問題，但是他們對法的感動和歡喜則是相同的。當他住在那裡的期間，幾乎每天晚上，那伽王都來拜訪他，他通常都帶著一個小侍從來，除了一些特殊情況，才有一大隊的朝臣跟著他來。這種情況下，都會事先通知尊者阿迦曼。

那伽們喜歡晚一點才來，大約晚上十點左右。或許，這是因為他住的地方距離村子有一段距離，也比較安靜。在其他地方，他們有時來得更晚。

那伽王深受尊者阿迦曼所感動，並請他儘可能地久住在那裡，以便他能夠幫助那伽們。那伽王派遣那伽守衛日夜地保護和守衛著他，他們並未太接近他，而保持著一段（尊敬的）距離，以便於他們能夠看到整個區域。

天使們喜歡比那伽們較晚才來，從午夜到凌晨一、二點，當地方離村落很遠時，會更晚。只有很少群體習慣於較早來。

◎他在中年的例行修習——爲看不見的訪客說法

午前吃過飯後，尊者阿迦曼就開始他的經行禪思，他會持續到中午。然後，在他開始靜坐禪思之前，他將會休息一下子。靜坐持續約在一個半鐘頭左右，然後他再開始經行禪思。下午四點，他會打掃寺院區域或者他所住的附近區域。打掃完畢，然後他就洗澡，並繼續經行禪思直到晚

上八或九點——當他要再度靜坐禪思的時候。如果是旱季或是不下雨的話，他會繼續經行直到很晚，到他要到凸起的小平台上——那就是他的休息處——就寢之前為止。如果很晚了，他就直接地去睡覺，但通常他都在十一點左右睡覺，早上三點左右起床。

如果有一群天使要來聽法，他在下午就會接獲通知。如果他們很晚才會來，他就早點睡，如果他們午夜左右要來，他就等他們。在他住的某些地方，有時會發生，同一個晚上，地居天眾和空居天眾都希望來聽法。尊者阿迦曼會為先來的群眾做一個簡短的說法，並回答他們的重要問題，然後告訴他們有另一個群眾等著隨後要來。先來的群眾就會向他告辭，後來的群眾才就位。

他給予這些天使群眾的說法，通常都是基於正法的主題，也就是當他在思惟著講些什麼的時候，浮現在他心上的法義。有時，一個群體的領導人會表示想要聽某方面特殊的法義，尊者阿迦曼會思惟那個主題並加以解說。偶而，他會請他們確認所要聽的法義，很顯然地，不同論題所使用的術語與他所知道的術語有所不同。有時也會發生，一個天使群體想要聆聽一篇特殊經法的演說，他已經知道了他們給他的篇名，但他一開始解說，它們就不是同一回事了。他們會阻止他並告訴他。

雖然尊者阿迦曼住在遠離人煙的曠野，他經常忙於接見和教導這些看不見的客人——地居和空居天使和那伽——有時，一個晚上來了許多群體。這種情況下，他必須排定他們的時間表。幾乎沒

有一個晚上會沒有一個群體來訪。當他住在村落或城鎮附近時，則有更多的人類訪問者，他會在下午和傍晚接見他們。然後他就教導比丘和沙彌弟子們，他們會聚集聽他引導和開示。

◎對人類和天使說法——聆聽能力的比較

尊者阿迦曼說，就有關給予說法這方面而言，人類和天使有著重大的差別。天使顯得比人類更易於瞭解教導，他們在開示者的面前也表現出深摯的敬意。他們之中從未有人對他懷著任何惡意。他們的每一個動作都愉悅而優雅，不論他們到達時、聽法時或離去時，全程都很安靜、鎮定和寧靜而溫和。

可笑地，對人類說法有時會變得很困難，對他自己和他的聽眾皆然。即使經過重覆和種種的說明，對他所說的還是瞭解得很少。除了沒有瞭解能力之外，有時還有輕視和批評。

「這是什麼說法？我真弄不清楚頭尾，」他會想：「我認識另一個比丘，遠比他說的還要好。」

有些人則驕傲地把自己跟他作比較，「我一向做得很好，比那個要好太多了。」他們會對自己說：「當我說法的時候，聽眾經常笑得面頰都痛了。沒有人會睡覺！在法義辯論（兩個比丘談論法義，輪流問答）時，那就更精彩了。從開始到結束，我們的聽眾從頭到尾都沈迷在轟然的爆

笑聲中。」

有些人這麼想：「聽說他有他心通，那他為什麼不知道我在此時此地所想的，如果他知道我所正在想的，他應該會說這樣的想法是錯誤的。然後，我就能確知他有他心通了。」

還有更糟的，有些人只是來找他的麻煩的，沒有其他用意。他們懷著優越感而來，對他說法或開示的內容毫無興趣。任何他們聽到的法義，都從這個耳朵進來，從另一個耳朵出去，就像流水滑落鴨子的背上。

當提到這些事件時，尊者阿迦曼悵然輕笑，或許是為了難得幾時，才找到這樣「聰明」的人們而失笑吧！

◎一座驕傲的山

有些人隨身攜帶著驕傲和自負。令人驚奇的是像他們肩上扛著一座驕傲的山，怎麼走得動呢？他們整個人裡面只能找到虛榮和自負的塊壘，大得使他們顯得可怕而非可憐。像這些人全然不值得教誡說法，但是有時候也會發生無可避免的情形，他發現自己的立場上，不得不給他們一些例行的說法。他的心意未曾浮現法義的主題，尊者阿迦曼說，也許「塊壘」嚇走了法義，留下孤獨而無助的他，就像一個沒有生命的玩偶，被他們惡意的針尖所刺痛著。「他們所說的終究是自

以為對的，」當他在弟子圈中回想這些事件時，他說：「我竭盡心智試著去尋找適合他們的任何題材，但是我怎麼有可能找到呢？他們與其說是人類，不如說更像樹幹。」他悵然輕笑。這時，他的一些弟子開始顫抖，不是寒冷，而是恐懼（於想到這樣的塊壘所帶給他們主人的危險）。

尊者阿迦曼說，只有在無法避免時，他才會給他們說法，因為像這些人，說法就像毒藥，只會產生有害的結果，這是因為他們自己的不敬和惡意，而不是因為法義，法義在尊重而恭敬聆聽的人群中，只會產生有益和無價的結果，那就是「心態」，它就是使得不同的人們聆聽相同的法義而產生不同結果的根源所在。有些人被它吞噬和壓抑，然而某些人則陶醉於這個完全一樣的法義而且似乎樂在其中。

尊者阿迦曼其實很希望去幫助這些吹毛求疵者，並減少有害於他們的果報，但是就是沒有這樣做的方法。有一次，他認為從這樣想要去幫助他們的企圖中，即使沒有任何利益，也不應該會有任何害處才對。但即使如此，還是枉然。他們未曾停止懷藏罪惡並射出它的毒果，毀滅著他們自己，始終對法義毫無興趣。

對於他，教導人類就是這麼困難，即使當他們來的只是一個小群體時，一樣地，只要有那些懷藏著滿腔罪惡的人們，他就得讓他自己受它的干擾，乃至刺激他。但是最後當所有用來刺激和騷擾他的方法都用盡時，那些人又走向他們的命運去了，收穫他們所堅持播種的。他再度憐憫他

們。

但是也有那些懷著真實的意願和誠懇的信仰而來看他的人們，配合他們的慧根和性向，他們都得到了開示和訓練。這些人，無論如何，遠少於那些有著怪誕狂妄和倔強觀念的人，也因為這些人，他寧願經常獨自住在山間林下，在那裡可以加強精進以達到他內心的滿足，沒有任何打擾。不論他注視那裡，都沒有分散他的眼光或打擾他的心意的東西。曠野裡，鳥兒和野獸的叫聲對他猶如一個天籟交響樂團，樹枝上，原野上，整天都聽得到。他和那裡的動物們寧靜而和諧地住在一起，各行其道，不必擔心來自其他任何人的危險。

在這個環境裡面，盪漾著自然的旋律歌聲，他的心意沐浴在一條潺潺不斷的，充滿清涼和安靜的溪流之中，所有有關於通向正法的思想都了然於心。如果那時死亡來臨了，那裡將只有完全的不執著和捨棄，一個在曠野中安詳而寧靜的離別，心意不受到發生在身體本身的自然現象的影響。這就是大多數阿羅漢的逝世，獨自來了，他們又獨自走了，通常沒有人看見，也沒有人歌頌，因為這是離開這個世間的自然方式。他們不被痛苦所困擾，讓身體的痛苦歸於身體。這就是生活和死亡的聖道，它導向煩惱的清除。由於煩惱的除滅，他們就純淨了。由於純淨，他們就不執著了。對於聖弟子而言，他們的負擔愈輕，他們解脫自己的意願就愈大。對於世俗人而言，他的負擔愈重，他加重自己負擔的意願就愈大。已經解除了他自己的重擔，聖弟子安住於「空」。他

們「無事可作」，也就是說（已經到達了終點），但不是「失業」（有誰能夠雇用他們呢？）。事實上，人類與天使之間有更多的差異，上列不過是所有記憶所及的部份。或許對於有興趣的人會有些用處。一些其他天使的事情將在後面提到。上面所提到的天使和人類，都活在數十年前，隸屬於一切行無常的法則之下了。讓我們期望，藉著現代教育的提升，他們都能大大地改善他們自己和他們的社會或國家。

●瘧疾肆虐的森林

在已經教導了諾格凱和烏東泰尼城的人們、比丘和沙彌之後一陣子，尊者阿迦曼回到了沙口那空城，遊行經過跋利夾本、番格空、沙瓦丁旦、凡諾尼瓦斯和阿加斯安奴伊等山地森林區的聚落。然後他遊行到那空番諾，經過斯里宋克蘭，經過像沙鳳、諾丹、東諾伊和卡諾蓋的村落，都在深山蔓野中，充斥著瘧疾和其他的叢林熱病。一旦一個人已經感染了其中任何一種疾病（尤其是瘧疾），如果在短期內沒有致命的話，它就會成為經年累月頑固的慢性病，病人將成為每一個人的負擔，因為他虛弱得不能作事，但他仍能照常地吃和睡。這種只有消耗卻不能作任何生產的情形，依照泰國俗語稱之為「被親家所嫌惡」。許多在森林區的村民都曾經感染這種使人虛弱的疾病，有的終生成為病患。

頭陀行比丘和沙彌的處境比村民稍微好些，他們自己感受著疾病的痛苦。當尊者阿迦曼住在沙鳳村的三年期間，許多比丘被瘧疾侵襲而喪命。那些生在城裡和住在原野和其他開闢地區的人們，不能適應森林的環境。許多從烏伯拉加達尼、洛伊耶得和麻哈沙拉卡城來的比丘，不能讓他們自己適應於森林環境，也不能抵抗那裡所發現的疾病。他們不能長期跟尊者阿迦曼住在一起，必須馬上離開他，住在距離這些曠野森林區較遠的開闢地方。

就在這個沙鳳森林村裡，尊者阿迦曼告訴他的弟子們，當他們晚上集會的時候，有一個那伽王秘密地聆聽他對比丘和沙彌的開示。這個那伽王住在宋克蘭河沿岸的某個地方，並在每一個齋日循例前來。當他來的時候，正是尊者阿迦曼在教導他的比丘和沙彌的時候，或是較晚，當他正在禪思靜坐的時候。地居和空居天使也會來，但不像在烏東或諾格凱城那麼頻繁。但在特殊的機緣時，例如雨期安居的第一天，中點日，和最後一天，不論他住在那裡，總有一群或另一群這些眾生，前來聽他說法。其中一例就是當尊者阿迦曼住在清邁市（曼谷以北七五〇公里）的伽地浪格寺時所發生的。

◎挖井事件——一次天眼的流露

另一個不平常的事件發生於他住在沙鳳村的時候。那時正值旱季，當時約有六、七十個比丘

和沙彌在他的引導和訓練之下。那裡沒有足夠的水，所有的水也都是混濁的。比丘們和沙彌們徵得村民們同意去挖井，以便從地下取得乾淨的水。一個年長的比丘，於是前去向尊者阿迦曼報告他們的計劃。尊者阿迦曼沉默了一會兒，然後堅決地禁止他們這樣做，說道：「不，你們不應該設法去挖深那個井！那很危險！」他停止了，沒有再說些什麼。年長的比丘為他堅決的態度而吃驚。他回來並把尊者阿迦曼所說的告訴其他的人，但他們並不在意，堅持要執行他們的計劃，但這次是秘密的。他們推想，既然水井與寺院有一段距離，尊者阿迦曼是不會知道的。

中午，認為尊者阿迦曼正在他的住處休息，他們都跑到井邊去並開始挖掘。然而，過了不久，水井上方的土地突然坍塌了，填入井裡到它原來的水平面，他們的努力都白費了，更糟的是，其中一個挖井的人，幾乎被塌下的泥土壓死。這就是對他們不遵從他的指令的懲罰，沒有人曾經細心地試著去阻止其他人執行他們的計劃。現在他們非常害怕，害怕尊者阿迦曼會知道他們已經違背了他的指令。由於心裡沉重的懊悔，他們在坍塌的土地周圍豎起籬笆，並在心裡誠摯地表達他們的悔過，心理上請求尊者阿迦曼的寬恕，並請求他的幫助，能夠挖掉坍塌的土地，至少還有些可用的水在裡面。他們於是開始清除水井的工作，馬上，每一件事都進行得奇蹟般的順利，他們都鬆了一口氣的笑了。但是他們所做的過錯，仍然沉重地留在他們的意識中，當他們的工作完成後，所有的人——比丘、沙彌和在家善信——很快地回到他們的住處，為他們所作的事而戰慄在羞

愧和恐懼之中。

傍晚是集會的時間，隨著黃昏的接近，他們就愈是被自己的過錯之火所吞噬著。尊者阿迦曼知悉一切的能力，是眾所週知而不疑的。他甚至能夠記起，曾經經過他們心裡而已經被他們遺忘了的罪惡思想，他會堅決地批評他們的思想者。現在怎麼可能對他隱藏這件公開違背他的指令的事情？他們都無疑地預期著，傍晚或明天早上的說法將會很強烈。但是當集會的時間到了，尊者阿迦曼吩咐集會取消了，他們事先的恐懼並沒有任何徵兆。果然，尊者阿迦曼都知道了，做為一個良師，他知道如果他觸及那件事情，將會把事情弄得更糟，他看到他們正被自責之火所吞噬著，那個懲罰已經夠了。

第二天早晨，靜坐禪思之後，尊者阿迦曼開始經行禪思，直到他要去村落托鉢的時候。比丘和沙彌都等待著，這時候都顫抖著，預期著他的一場譴責，因為前一夜已經沒事地過去了。然而，尊者阿迦曼卻溫和地對他們說話，好像要冷卻他們的心火似地說：「我們是正法的修行者，所以我們不應該太懦弱或太魯莽。每個人都有犯錯的時候，但是已經做了，我們就要承認那個事實。佛陀也做錯過，但他承認它們並設法改正自己。動機也許是好的，但是它們也會混合著無明，我們的責任是下次要更加留意和小心，永遠細心是智者之道。」他停止並以慰勉的微笑來體諒他們。他心裡的一切就不用說了。

那個早上，他照常領著他們走入村落托鉢。再度，那個晚上和接下來的一個晚上，都沒有開示的集會，他只告訴他們要加強精進。他們都因此而如釋重負（因為在集會堂，他們都不敢長時間面對他）。

一直到挖井事件後的第四個晚上，才再度照常集會。但是仍然沒有提到水井所發生的事，一直到那件事之後很久，當每個人的心裡都忘了那件事時。沒有人敢去告訴尊者阿迦曼有關那件事，尊者阿迦曼也沒有到過井邊，它與寺院有一段距離。有一天，有個普通的集會，他開始開示，一如往常一樣，先講法義的實踐方面，然後談到一個人對其阿迦的服從性。

「和尚應該依法自律而不是依他們衝動的欲望。否則，將會迷失了引導他們走向苦滅目標的正道，跟著也失去了目標本身。必須要重視正法和戒律，還有師長的開示。不要違犯它們，這樣的違犯，對於違犯者本身和其他人都是非常不利的。」

「在那個井裡的土壤，並不全是泥土，它的下面是沙土。挖掘只會引起表面的泥土崩塌，並壓死挖掘的人們，這就是為什麼要禁止你們去挖深那個井。在不允許挖掘以前，我已經全盤考慮過這件事了，但是沒有必要告訴你們在我決定背後的全部理由。你們應該停下來，更留意地考慮這件事，但你們並沒有停下來考慮，那是因為你們的頑固甚於你們的不了解。這個頑固就是一個人在孩提時代，對他父母的頑皮被延續到了阿迦門中來。一個孩子頑皮的行為是被容忍的，而且

他們也是被縱容的，但是同樣的行為在你們這個年齡和身份的人就不能被容忍，你們也不應該被縱容。這種行為產生更多罪惡和危險，理當予以更多的責備。繼續頑固的人只會增長更多的罪惡。這種作為的比丘，應當被稱為「頑固的比丘」，而他的隨身物則被稱做「頑固比丘的隨身物」。

「這個比丘是頑固的，那個是不服從的——全部都是叛逆的。阿迦門中有一群固執而不服從的弟子。頑固所能轉變成的就是破壞，被頑固所毀滅的世間將會裂開，而法教必將崩潰。」

然後他揶揄地問道，「這裡有沒有人希望成為一個頑固的和尚？有誰希望他的阿迦成為一個為頑固比丘所準備的特殊天堂。在所有空居天的境界裡，這將是一個最傑出和獨特的偉業。當然，沒有任何空居天的眾生，曾經見過這種事情。」

這一番嚴厲的訓誡之後，他的語調柔軟了，並改變他的開示到一個較緩和的論題，以溫和的表情，但是非常詳細地顯示出不服從和頑固的罪惡。所有這段時間內，比丘們都對這完全突如其來、意料之外的申斥而目瞪口呆，屏氣凝息。集會之後，當尊者阿迦曼已經離去時，比丘群中掀起了很大的喧擾，每個人都在詢問其他人，誰竟敢告訴他這件事。大家都被發生在井裡的事嚇壞了，那有勇氣去告訴尊者阿迦曼有關的事情。

◎責罰放逸者

自從他住在沙里卡洞時，尊者阿迦曼就有相當的神通力而且已經很熟練了，廣泛得令人幾乎要說它們是沒有界限的。那些跟他住在一起的比丘弟子們非常瞭解，他們必須練習嚴格的控制自己的心意，不只是開示的時候，當不在他面前的時候也是一樣。他們絕不能容許自己的思想和情緒奔馳。每當有法義的集會時，任何和所有迷失的思想和情緒，都會在那兒成為說法的一部份，所有這些「思想者」和「感受者」，都會發現自己再度面對面地與它們同在。

解釋法義的時間是最重要的時候，正當解說暫歇的時候，一個人只能猜想，在剎那間，尊者阿迦曼怎能查出任何迷失的或遊蕩的思想。他的聲音會突然地改變，但是不會提到任何人正在這麼想著，而這個聲音的改變，通常足以立刻地阻止和驚動那個「思想者」，因此把他迷失的心意從它的夢境中帶回來。跟隨他進入村落托鉢也是一樣，任何和所有由於沿路看到、聽到或聞到東西所生起的飄忽不定的思想，都會在隨後的集會中被揭露出來，但是姓名從未被提到。這些比丘會無地自容，也就是說——「頭上蒙羞」。在這時候，每個比丘都會掃瞄其他人，猜想著這次又是誰在這樣打妄想。

所有他的比丘弟子們都有一個共同的特點，那就是在受了懲罰之後，沒有人會生氣或受到傷

害。一旦出了「感化廳」，他們就會一笑置之，並試著去找出那是誰？他們從未設法去隱藏自己的過錯。有擔當的人承認說：「那就是我，當時我是那麼愚蠢和魯莽，即使我明明知道會被懲罰，我還容許自己被誘惑去……真奇怪，當時我是多麼健忘。我應當受責備，它鼓勵我下次要更加自制。」

作者在這裡要向讀者致歉，因為透露了尊者阿迦曼的頭陀行比丘弟子圈中，一些不太光彩的事情，但是這或許對那些尚未成就念住或自制的比丘或在家善信們，會是一個教訓。由於我們的許多缺點，我們經常必須從嚴厲的方式中學得教訓。

頭陀行比丘最有可能遇到有害的感官意念的場合，就是當他們走入村落托鉢的時候，托鉢，畢竟是和尚必要的義務。遇上了這種感官的意念，他們有時不禁被它們所動搖，因此被他們自己失控的思想和情緒所毒害。他們知道自己所允許它們去發生的（或寧可說是允許他們自己去想的）是錯誤的，事後他們也能設法查檢自己，但是可以肯定的是，在傍晚開示的時候，他們將受到強烈的批評。這將使放肆的思想安靜一段時間，但是遲早，當再度碰上了那個感官意念時，治療的傷口會再度裂開，像以前一樣，再下「猛藥」。

當有很多在這方面仍有缺點的比丘們聚集時，他們一定很容易受到這類感官意念的影響，程度或大或小。透過尊者阿迦曼使用猛藥的恐怖，一個比丘可能徹底地免疫一段時間，但是隔些時

候，他可能又減少免疫力了，於是他必須被「舌撻」了，必須接受尊者阿迦曼的特效藥治療了。對於尚未絕對地解脫於煩惱的心意，這是可以想見的，它會時兒走入歧途。

當然，長老阿迦曼非常清楚這個事實，也不希望處處監督著他的弟子們。只有在事情非常有害地威脅到（心意）開發時，他才嚴厲地批評比丘們，以利於查核他們放肆無羈的思想。他希望他們的思想安住於解脫的主題上，和必然朝向解脫的努力上。因此，在傍晚的開示時間裡，猛藥經常下給當天心意失控的人。無疑地，所有這一切都顯示他做為一個法師獨特的和有用的能力，一個對弟子具有他心通的人，就能為了他們的利益和進步，而有效率地幫助和管制他們。至少，他的能力阻止了他們玩弄這些有害的思想和情緒，並檢查他們心意中有害的雜草的過度蔓延，因為一個思想，不論是善的或不善的，總是重複生長。

◎他的禪思經驗

尊者阿迦曼對於比丘弟子們的開示特別的詳細和深奧。徹底地解說戒律的修持，不同程度的禪思和智慧也論述得更長更詳細。所有程度的禪思和中級程度的智慧，從他住在沙里卡洞起，就成了他直接的親身經驗。在東北住了一段時間之後，他的功夫更有進展了。所以他能夠詳盡地對他訓練和引導下的比丘和沙彌，解說所有程度的禪思和中級程度的智慧。

尊者阿迦曼的禪思，不論是初級程度、中級程度或是高級程度都是非常特別的。一下子，他的禪思在初級程度，一下子又在中級程度，並跑到外面去拾取幾乎無窮盡種類的訊息和事件。他有時會和肉眼所看不見的眾生溝通，例如鬼魂、惡魔、那伽、無數境界的天使。當接待那些親近他而肉眼所看不見的客人時，他就是運用這種中級程度的禪思。另外有些時候，心意會自己從身體脫離並遊歷各種微妙的空居天界，從欲界到非常微妙的高級境界。這些遊歷有時也會帶他到黑暗的境界，那裡有眾生在感受著他們自己業報的痛苦。

在描述這些境界時，有時會用到「上」和「下」的字眼，但是必須要瞭解這些措詞並不意味著垂直的旅遊或是任何高度的變化。它們是指微妙或粗劣的程度，「上」是微妙程度的增加，「下」是粗劣程度的增加。相似的比較可見於人類世界中，當我們談到罪犯時，某些人要服輕微的短暫徒刑，而在同一個牢中，另有一些人則要服重大的長期徒刑。對兩種犯人之間的區域而言，並沒有「上」或「下」的區別。從空居天界到黑暗的境界也沒有所謂的垂直旅程。然而，仍有顯著的差別，就像在人的世界中，那些在牢裡的和那些在牢外的，都能彼此知道一些，至少能夠知道另一個群體真實地存在。那些統稱為鬼和天使的，有著他們自己的境界，不只對我們來說是看不見和不可知，對其它境界也是如此，儘管心意的交叉識流，奔馳穿梭於每個存在的境界。

這些境界之所以看不見和不可知，是因為每個個別的心理能力之故，而非不存在或不實在。

這些境界或許是悲苦的非人境界或人類的世界，或稱做天人的天堂世界，或稱做梵天的高級天堂世界。換句話說，有些人能夠知道他們的存在，甚至遊歷其間，也就是因為他們個別的（心意）開發所致。所以在「上」、「下」的詞意被直接體悟以前，這需要特殊的心理能力。這種措詞只是從傳統語言中借用，然後延伸應用於表達一個新的、抽象的意義。

◎ 禪思習慣形成的效果

因為他的心意是極度活躍而不安定的，尊者阿迦曼的中級禪思曾經和他的初級禪思緊緊連接著。一下子的初級禪思就足以把心意送入中級程度，然後它就跑出外境去檢拾訊息或目擊外在的事件。（經常，在這期間，不顧他自己。）一直到他後來能夠有效地控制他的心意時，他才能隨意地，多方面運用各種程度的禪思。一下子他的心就進入初級禪思，接著就希望進入中級，那之後，他就撤入禪思的基礎處，稱之為不可動搖的程度（安般那），隨他所欲地息隱在其中。

這個第三深奧程度的禪思是微妙的、不可動搖的，而其中的寧靜和喜樂是無法用言語形容的。尊者阿迦曼說，他已經同樣地達到了這個高級程度的禪思，但由於他的性向是在一切時中使用智慧，所以他能夠自己突破它形成習慣性的效果，不會長久地貫注於其中。一個修行人如果情感上執著於這個高級程度的禪思，當他變成自我滿足而忽略了在開發智慧的道路上前進時，就阻礙

了他自己的進步。有很多修行的佛教徒，他們在修行道上的進步，是用高級禪思中微妙的嗜好效果來予以查驗，因為它的喜樂是習慣形成的。他們被導向了輕忽智慧的運用，陶醉於自滿的蠶繭中，如果沒有來自優良禪師的強烈警告，他們就不能從這個界限中解脫自己，而會斷定這種成就本身必然就是痛苦的熄滅——涅槃了。

心意的專一，產生這種平靜舒泰或均衡，伴隨著這個禪思程度的寧靜喜樂，仍舊是植根在「有」的因緣流程之中，在流程的結果——「生」之中。沒有敏銳的智慧之光，生死的輪迴不能被打破。因此，那是合理的，各種程度的禪思都要與智慧結合，對於高級禪思更是如此，其中智慧必須予以有力地強化，以防止自我的迷惑。

◎ 不還者的中道

不可捉摸的煩惱

在他第二次前往東北的旅程中，尊者阿迦曼深切地體會到，三果的聖弟子，不還者（阿那含）是以中級的智慧為其特性。這個程度的成就需要完全達到身體性質的念住（中譯註：身觀念處），它超越了身體是動人而可愛的假設，也超越了身體是醜陋而可惡的假設。透過智慧的開發，心意已經離開了兩個極端（它們同樣地感性），行走於其間的中道，體悟了它們不過是步行的石

階而已，因此完全地不執著於它們。這是對於不還者的最低要求，也就是通行記號。不還者需要更多智慧的修習和開發，以獲得這個道果上的最大利益。能夠這樣做的不還者，就有資格生於淨居天界中的第五重天（阿迦尼吒，中譯註：色究竟天），不必再生於較低的四重天之中。

尊者阿迦曼有一段很長的時期，持續在不還果的程度上，我們從尊者阿迦曼本人知道這件事。沒有人提供他任何諮商，他必須慢慢地而且非常謹慎地前進。那是一條他還不是很熟悉的道路，任何時候總是有著滑倒或走入岔路的可能。從經驗中，他知道當念住和智慧變得更微妙和更開發時，就証知了更深的法義，而煩惱也相對地變得更微細和不可捉摸了，更加狡滑地產生自我迷惑，藏匿得更深，也更聰明地偽裝著，因此在一個障礙能被超越以前是很痛苦的。所有的障礙都必須獨自勇敢地去面對，堅決地去戰鬥，除了從經典上學到的一些之外，不能指望其他的引導或建議。每當他「開荒拓野」的時候，他必須忍受多麼痛苦的考驗啊！在他歷經劫難而回來教導我們，節省我們的時間和努力之前，他要忍耐多少的痛苦呢！

尊者阿迦曼偶而會告訴他的弟子們，有關於他那段日子裡的嘗試和錯誤，悲哀和困窘，考驗和幾乎殉道。當聽著他是如何勇敢地承受痛苦時，作者被感動得兩度流淚，同情著他在當時數說不盡的痛苦，敬畏他已証知了深奧的法義。作者經常會這樣想，在這一一生中，一個人是否能夠達到他一小部份的成就？他的敘述真的令人鼓舞，在需要勇氣的時候，給予作者更新的勇氣。

尊者阿迦曼曾經說過，每當精進的意願加強時，群居的意願會同步地減弱而希望隱居。然而，有許多弟子在他的引導和訓練之下，而且尊敬他為師長，所以他必須留住一段時期，直到他們或至少其中某些人，在若干程度上能夠幫助他們自己為止。他知道自己內在的開發還未完成，因為當時他只有達到第三果的証悟，在達到究竟的果証之前，還有一階有待開發。

◎老虎交響曲——純淨慈心的感化力

尊者阿迦曼可能在那空番諾城附近，斯里宋卡拉區的沙鳳村一帶，住了三或四個雨期安居，有一年住在卡米牙伊區的惠賽村。他喜歡惠賽村、卡米牙伊、諾宋和口克克拉一帶，因為它們都是山區。尤其是在花可固村裡，他說，那裡除了天使之外，還有很多老虎接近他。天使經常在夜間來聽他說法，而兇猛的大老虎則在他的住處附近自由地漫步著。這些老虎有時會以交響曲的方式互相嘶吼著，而牠們雷鳴似的吼聲迴盪林間，不絕於耳。牠們的吼聲，就像人類從遠方互相呼叫著，當一隻老虎吼叫時，另一隻就回應它，不久之後這個地區就迴盪著震耳欲聾的吼聲了。這恐怖的交響曲是間歇性的，停了一下子，然後又重新開始，每一個樂師都使出他最佳又最大聲的演奏。

有時，跟他住在一起的比丘和沙彌整夜不能入睡，被這些森林之王的窒息性歌聲叫醒著。尊

者阿迦曼有善巧的方法來激勵弟子們的行為，「你們這些懶骨頭要小心老虎啦，牠最喜歡的莫過於把懶惰的比丘和沙彌飽餐一頓了。任何害怕老虎的人，就不要害怕加強自己的精進。那些加強精進的人，就不會喪身老虎口中。」

在他的激勵開示下，他的比丘和沙彌都被鼓舞著，而在老虎的雷鳴吼聲中，他們會振作自己做經行禪思。準備犧牲他們的生命，全然不顧自己忐忑不安的恐懼。

他們的小平台高出森林的地面只有幾英尺，無法抵擋任何兇猛的野獸。如果任何一隻森林之王想要把他們吃掉的話，這些比丘和沙彌將會是毫無辦法的。尊者阿迦曼的警告，因此最受尊重地被遵守著。有時會看到一隻大老虎在比丘的住區來回地走著，但牠不傷害任何人，或許牠只是想要經過而已。尊者阿迦曼知道老虎不會攻擊他的弟子們，因為來聽他說法的天使們，經常守衛著這個區域。他們曾經對他和所有在這個區域的弟子們提供了他們的保護，告訴他們，他們不會受到傷害。這些天使也請求他，儘可能地久留在那裡。所以他的警告，意在激勵他的弟子們並給予他們自信。老虎牠們自己或許已經「感覺到」，那個區域對牠們也是安全的，那是一個牠們能夠享有安寧的地方，不必警戒或猜疑任何人。沒有村民敢在尊者阿迦曼的住區裡追捕任何獵物。他們說任何這樣的打獵，都是一項很大的罪惡，槍膛會爆炸而殺害了獵者。

有一個地區被兇猛的老虎騷擾著，牠們經常攻擊村民的黃牛和水牛，但是當尊者阿迦曼來到

並住在這種地區，那裡就不再有任何那樣的攻擊了，也沒有人知道老虎已經跑到那裡去尋找食物了。作者從尊者阿迦曼和幾個曾經住過那個地區的村民們那裡，得知這項奇異的事實。

另一件很奇特的事，就是來拜訪他並接受他教導的天使。天使的領袖說，自從他到達以後，所有那裡的天使都曾經被一種特別的安寧和幸福所庇護著。他的慈心輻射光似乎包圍了地上和天空，無法形容它的力量和神奇。天使的領袖也說，不論他住在那裡，天使們都可以感受到法的輻射光從他的心靈射出。當他給予比丘和沙彌開示的時候，他的聲音雷鳴諸方，上、下和四周，從很遠的距離也能聽到。

◎ 人生短暫

「如果我的聲音如此這般地雷鳴，其他人類能夠聽到我的說法嗎？」尊者阿迦曼問。

「當他們的眼睛、耳朵、鼻子、舌頭、身體和心意，一直都用於堆積罪惡和危險在他們自己上面時，他們怎能聽到或知道有關這樣的事情呢？」天使的領袖回答。從生到死，他們從未知道和了解他們所應該知道的法或戒，那是一件很悲哀的事。如果有的話，只有很少的人類對法有興趣。一個人的生命是如此短暫，即使在他們死了數百次之後，一個地居天使都還沒死，空居天使或淨居天使就更不用說了。

「大多數的人類都是粗心大意或過度自信的，他們被告知以教義自護，但是，隨後，他們就對那個教義和戒律漫不經心了，它們才是最有價值的東西呢！很不幸地，惡人寧願行惡，他們只有身形是人類而已。到了最後一口氣時，他們就不再是人類了（成為中陰身而再生為動物或惡道眾生）。天使們能看到所有這發生的一切，但不能幫助他們。」

「在這樣的惡人死後，一群比丘們被邀請來為他誦讀阿毘達磨裡面的章節，從善法、不善法經開始：：有什麼用呢？他怎能聽到呢？他怎能聽到任何事情呢？他早就已經被他自己的惡業拖走了。即使身為人類，他都從未有興趣去聆聽任何說法或是修持任何戒律。這樣的誦經或說法，對於活著的人將更有用，但他們是否聽進去了呢？但你自己可以看到，有多少人們曾經忙著這麼做呢？」

「不，人類並未被引導到他們應有的教養方式上。相反的，他們甚至沉溺於連動物都未曾做過的惡行。他們終生專注於這些罪惡。我們這種肉眼所看不見眾生，能夠知道和親見的人類事務，遠比人類對我們所知道的還要多。一個例外就是賢聖的您，有著奇特的力量，能夠知道所有世界中的所有眾生們，不論是人、動物或天使。您的智慧勝過我們，這就是為什麼我們尊敬您。」

「既然天使們被賦予千里眼（中譯註：天眼通）和順風耳（中譯註：天耳通），而比人類自己更知道人類事務中的善惡，」尊者阿迦曼說：「那有沒有什麼方法使他們相信什麼是好的，並

警惕他們什麼是惡的？與其讓人們幫助他們自己，似乎不如天使們所能做的。」

「那實在沒有辦法幫助他們，」天使的領袖回答：「在人類世界中，賢聖如您的人是非常稀少的。您已輻射著仁慈的力量給予所有境界的眾生——人類、天人，甚至中陰身，有多少人類能夠知道，在各種粗糙和微妙境界的世界裡，有著種種不同的眾生？對於他們終生所看不見的眾生，他們是不可能聽信的。如果有任何神秘的或不尋常的事情發生了，就立刻被歸屬於魔鬼的作用，我們實在愛莫能助，人們只有自求多福了。即使天使自己也還沒有解脫於痛苦，否則他們早就已經達到涅槃了。」

◎ 天使對人類的態度

「天使必須感受像其他眾生的痛苦嗎？當他們的業果耗盡時，是否也知道怎樣才能達到涅槃？」尊者阿迦曼問。

「所有成佛而教導世間的佛陀們，就只教導熄滅痛苦和到達涅槃，」天使的領袖回答：「他們不教導怎樣埋在一堆痛苦之下生活。那是很明顯的，人類對於涅槃的教義是充耳不聞的，因為他們仍然專注於他們自己的玩物之中。然而，天使們已經從許多佛陀那裡聽到過涅槃的教義，而且已經銘記於內心，但他們仍未從束縛於天使境界的業力中解脫，因此仍不能超越生死的輪迴。」

任何眾生，只要有一絲一毫的業力在，就有某些程度的痛苦。這依業力的性質而定。」

「是否有很多人類有能力與天使溝通？」尊者阿迦曼問。

「有一些，」天使的領袖回答：「但不是很多。他們大都是隱居在曠野中的比丘，具有像您那樣賢聖性質的內在發展。也有一些在家善信能夠溝通，但他們在人數上就比比丘更少了。這些在家善信，專注於正法的修習，並且已經淨化了他們的心意。否則他們不能知道或看到天使的身體，雖然這對生活在同一境界的其他天使們是粗糙而易見的，但對人類普通的眼睛而言卻是微細得看不見的。」

「人體的氣味對你們而言，是不是令人嫌惡而不快呢？你們經常來看我，卻沒有被我身上令人不快的氣味所薰退，這是為什麼？」

「一個以法義支持生命的人類，我們決不會厭惡的，」天使的領袖回答：「這種人發出芬芳的香味，激發著虔誠的敬意，時時牽引我們走向於他。我們從未厭倦於來探視這樣的一個人，並聆聽他的開示。」

「一個罪惡人類的氣味，他規避教導和戒德，是令人作嘔的。這種人盲然不見法的價值，法是所有三界中至高無上的。他們的身體散發出一種最腐爛的和最邪惡的惡臭，沒有天使會想要和他們這類人來往。」

尊者阿迦曼對有關於肉眼所看不見眾生的敘述，一向都抓住弟子們的注意力，讓他們忘記了時間的消逝和疲勞。他們經常希望也能夠像這樣，並且實際地，像他所做的一樣，做些必需的努力。每當尊者阿迦曼記起他自己或別人的前生時，這些就成了道德上的課程，就此再度燃起想要知道自己過去的渴望，以至於暫時忘了熄滅痛苦的基本目標。只有念住和智慧，才能遏止病態的渴望——把「過去」置於解脫的目標之前。如果他讓自己耽溺於那些刺激而不應重演的戲劇中的話，過去的經歷會使一個人陷入瘋狂。由此可知自制或念住伴隨著智慧的重要性。

◎看不見的眾生們之天性

當尊者阿迦曼要告訴弟子們天使來訪的事時，大家都很有興趣聽，尤其是有關和人類相似的群體。他說到一個特別的群體，非常像人類的社會。鬼和魔可分為兩類，有些是惡性的，有些是善性的。如果我們把惡性的比擬在我們的世界裡，他們就叫做流氓。那些喜好暴力和擾亂安寧者，必須被監禁於我們所謂的監獄中。他們將按性別和犯罪的性質分類，分別送入擠滿相同特性的監牢裡。那裡有男流氓鬼和女流氓鬼的監牢，還有更多被判處重罪和暴力罪的流氓監牢。一看他們的容貌，就足以顯示他們，無論如何，不是任何仁慈的光輝所易於感化的。

就像人類，這些鬼也有他們自己的城市。這個特別的城市非常大，就像其他的鬼城，它也有

一個領袖來監管著。那裡也有很多善性的鬼，心向於功德業。這種善鬼被普通鬼和流氓鬼所共同尊敬，因為他們積了很大的功德。在這個領域裡所見的害怕和尊敬，是出於自然的法則，而不是因為刻意奉承所佯裝的尊敬。

尊者阿迦曼說，事實上，罪惡的眾生比善良的眾生較少勢力。在鬼的世界裡也是如此，那些積有大功德的鬼，是因為在一段短時間內涉及一項不善業才生為鬼的。他們的本性中還是善多於惡的，這使他們得以管制許許多多，不像他們那麼有福報的鬼眾。在鬼的世界裡沒有特權主義，理由很簡單，因為那裡不能有。優越性的決定因素是個別的業力，沒有其他人為的規則，像人類社會中所有的那種規則，能夠存在那裡，只有業力的法則統治一切。人類的階級、世襲、出身、職位……等法則，存在我們這個世界裡的，在這裡都沒有了。尊者阿迦曼所說有關這個城市的情形，要比這詳細得多，但是作者記不起他所說的全部了。

尊者阿迦曼在禪思靜坐時，會去訪問鬼國。就像人類一樣，當他們看到尊者阿迦曼時，也會互相呼叫，魚貫而出地向他敬禮。他會由他們的領袖陪同著，走過他們的街道，這領袖對他深表敬意。他們的領袖向他解釋，這些流氓鬼之所以被監禁的原因，是為了防止他們經常騷擾和妨害他人。他繼續說，人類叫他們「鬼」和「魔」（並把這個名字和每一件可怕的和討厭的事情聯結起來），實際上，他們只是另一類的有情眾生罷了，就像住在其他境界的眾生一樣。

◎到烏伯拉加泰尼

現在，尊者阿迦曼已經住在那空番諾城，並且已經承擔著指導和訓練其他比丘與沙彌有一段很長的時間了。他不禁想起自己的內在開發，那尚未達到究竟的終點，這使他認知他的力量仍不適於肩負這樣的一個重擔，他對別人的幫助已經延誤了他自己的開發。在他對自己的修行評價中，自從第二次他從中部地區前來，他已經注意到自己的努力進步很少。如果要達到最後的果証，那麼另一段期間的絕對隱居是必須的。一旦達到了他的目標，就再也沒有什麼顧慮了，於是他就能夠完全地獻身於幫助別人趨向相同的果証。

尊者阿迦曼曾經為他的母親引渡（為白衣女尼），過去這六年，她一直依他而住。他不得不關心到她，因此必須延後他的「獨居之旅」。他最後決定把她安頓在烏伯拉加泰尼城，對於這個提議，她隨即同意。他經由諾宋和卡米牙伊的山區，取道捷徑，前往烏伯拉加泰尼。他在接近那空番諾的鄧格諾克沙地區出來，由他的母親和許多比丘和沙彌伴隨著。那年的雨期安居，他就住在諾空村。在烏伯拉加泰尼城的安那加羅區，有許多比丘和沙彌在那裡住著。在雨期安居期間，他奉獻他的時間於開示在家善信、比丘和沙彌。結果是更多的人們被他的說法大大地感動了，自行專注於他的引導和訓練。

◎各種弟子們的禪境

有一天後夜，他專注於禪思。當他的心意進入專一時，他看到比丘和沙彌正跟著他走路的禪境。其中的一群人以既整齊又尊敬，既莊嚴又感人的方式，安靜地跟隨著他。但也有一些人追過他，不知羞愧地走在他前面，匆促地且無所自制。另外仍有一些人正在疾走著，企圖要趕上他，全然不顧謙遜和出家人所應有的禮貌。另有一些人帶著木片，作用像鉗子那樣，緊緊地夾住他的胸膛，以致於他幾乎不能呼吸。這是預言的禪境，他思惟後解釋如下：

第一群比丘和沙彌，以整齊而自制的方式跟隨他的，就是那些尊重恭敬地遵從他的教導的人，未來將有助於為後世保持和維護佛陀的正法律，他們也將能夠守護賢聖修習的傳統，而被天人所共同尊敬。那些已經趕上他，並驕傲地，無所自制地走在他前面的，就是那些自認為勝過他的人，都輕忽了自己所應做的事。他們將會做出有害於自己和別人的事來，他們也會做出牴觸佛陀正法律的事來，因此傳播如毒藥般的罪惡。那些疾走著，企圖要趕上他的弟子們，跟前面那群是一樣的，正開始從正道走入歧途，未來將幫助另一群人毀滅佛陀的教導。最後一群用鉗子似的木片夾緊他胸膛的，由於他們對心意開發修習的忽視，已經轉入邪惡的道路了，甚至到了對他們自己的老師採取敵對的態度。

關於最後這一群，長老阿迦曼說，他知道他們個別的名字。他們是他以前的弟子，他們現在在距此一段路的另一個地方雨期安居著，那是得到他所允許的。他們一直遵從他，事實上，對他有著深摯的敬意，不應該在禪境中出現做出這樣的事來。他沒有把這部份預言的禪境告訴任何人，但從那時起，他開始密切地注意弟子們的行為舉止。

不到幾天之後，後面部份的禪境成為事實了，就像他已經解釋的一樣。該省的首長來拜訪他，帶著一群政府官員和兩個比丘趨近他，其中一個比丘是獨當一面的阿迦，他是尊者阿迦曼的弟子之一。更重要的，他是禪境中設法夾他那一群人的領袖。他們來訪的目的（並非像別人那樣來求法），而是尋求他的合作，請求民眾捐獻金錢來給小孩子們建造二、三間學校。他們知道他是何等地受到民眾尊敬，有了他的合作，他們就可得到多麼大的一筆錢。

（這裡必須注意，所有這些都是他所未曾做過的事情，而他也絕不會去做——涉及營建的工作和請求民眾捐錢的事——因為他是一個比丘。）知道了他們來訪的目的，他認出了在禪境中設法給他身體上傷害的這兩個比丘，他後來叫他們兩個來見他，開示他們，什麼是一個出家人的義務和責任，什麼則不是。（出家人除了為心意開發和內明之外，不為任何事情奮鬥）出家人不應有像他們那樣的作為。他這麼做是為了他們能夠更自制和念住，這才是身為出家人所應該做的本份。

這個故事是一個例子，說明了一顆已經過訓練而淨化了的心，其力量是何等的強大。這樣的

一顆心能夠知道什麼是隱匿的，什麼是公開顯示的；也能夠知道什麼即將發生，什麼正在發生，以及什麼已經發生過了。這個插曲指示著，一顆已經訓練而淨化的心就是法的本身，沒有任何導向世俗利益的想法。尊者阿迦曼的話就像他的心，淨化了所有的虛偽，它們是內明和智慧的表現，絕不是要傷害他人。

以上的故事是得自尊者阿迦曼的近侍弟子圈中的記事，洩露它如果有任何不當之處，作者在此請求讀者的原諒。

◎他的教誨強調思想

兩種弟子

有關長老阿迦曼的生活和多方面的能力，尤其是那些神通或稱為超自然能力的這些記事，在這些講求實際和現代化的時代佛教裡，是值得注意的，這種能力不但奇妙而且獨特。他的生活方式和他的教導方法，也是同樣的傑出和獨特。

在教導中，他有時會直接地說，有時他會提到某些事件，而對於它們的善和不善方面則保持默然。自從在沙里卡洞發生老比丘的事情之後，尊者阿迦曼在批評別人的思想時，就更加小心了，這無損於他做為指導者和訓練者的能力，他真正地希望去幫助那些玩弄著這種有害思想的人。

試著去幫助這樣的人，一旦直接地告訴他，這樣的想法是如何的錯誤，如何的有害於他自己，有時，適得其反，害多於利。被警告的人並不是經常都能夠得到警告的利益，反而被深深地傷害了，完全地誤解了原意。即使當這樣的警告是直接地指示，也沒有提到任何名字，當事者還是感到自己被「毀了」，而覺得難以忍受。一個善意的警告或建議，必須非常小心地經過慎重的考慮，才能給予特殊環境下的問題人物。另一個無心傷害的例子，就是將異性引見給比丘和其他修行的佛教徒，這也是他們所不知道的。

這是尊者阿迦曼最常給予的開示主題，包括直接地和間接地，至少可以防止這種思想如雜草般的過度蔓延。另一種思想，雖然是不適當和不善的，但傷害較小，有時就被跳過去了。

開示的時間是最重要的時刻，那裡必須絕對的守紀和安靜，開示者和聽眾都是一樣。才能在開示中獲得豐富的利益。如果有任何人膽敢在那個時刻玩弄笨拙的、有害的思想，「霹靂閃電」就會突然地打下來，「大膽狂徒」就會被嚇呆了，所有其他人也會神經質地顫抖著。很少提到名字，但是只要那個思想暴露於整個集會中，就足夠讓那個大膽狂徒的血液發冷。

這種霹靂閃電是頑皮、迷惑思想的最佳煞車器，它像個加速器般地作用於念住或自制。當他們失散了的思想，如此地被查核時，有些人能夠完全地撤入專一的狀態，另有些人則相當地平靜下來。在這種方法之下，他的聽眾們被迫要盡最大的努力去鍛鍊他們的自制，或更正確地說——

思想控制。如果他們不這麼做，霹靂閃電會突然地打下來，或者，就像迷失的小雞，牠們會被銳眼的老鷹突然地撲倒攫獲。因為他的這項特別能力，那些能夠經得起他的嚴厲教誨——除了強調思想和心境，也重視語言和行為的人，後來都堅固地實証於心意的開發。他們跟他住在一起愈久，他們就更專注於他的修習模式和他高深的果証。

有許多的弟子們自甘服從於他的訓練，就像破爛或撕碎的布片，尊者阿迦曼必須加以清洗和縫補一樣，他們經常從他的開示和建議中得到教訓，不論是集體地或個別地給予，他們從未疏忽於注意和順從他的修習方法。這些有心而堅定不移的弟子們，一定會穩定地提升，直到他們堅固地實証於內在的開發。另一方面，也有些人不能從與他的交往或他的勸告中獲益，他們把外在的事實擺在內在成果的前面，舉例來說，擔心著因為他們自己無法控制的思想而受到責備。於是，一旦真的受到責備就被嚇壞了。這種人不設法改正他們自己，卻被神經質的憂慮和恐懼所征服，而忘記了這個事實——那就是他的叱責和他看起來殘酷的處置，只是為了他們本身的改善和成就，而不是為了他自己。

後面這群人，依然保持著以前的生活方式，一樣的思想、言語：：等。即使在他的引導下，他們未曾丟掉以前的習慣，也未曾吸收或嚐試他的任何東西。當他們離開的時候，就跟他們來的時候一樣，沒有變得更好，或許變壞了。這種人們是無法訓練的，積習難改的。不論他們跟他住

在一起有多久，有一件事是很明白的，他們就像浸在美味咖哩中的杓子一樣，絲毫不知它的美味。就像一隻杓子被一鍋丟到另外一鍋那樣，那些從未想到透過心意開發來改善他們自己的人，就被無止境地丟入各種痛苦之中。「丟擲者」不是別人，就是他們自己的煩惱：貪慾、瞋恚、執著、愚癡。

◎在曠野中一隻孤獨的牛頭象

在旱季期間，尊者阿迦曼帶著他的母親到她的家鄉，在每個地方，有時住一夜，有時住幾夜。那並不是一個急促的旅程，經過漸次的階段，他們終於到達目的地。他在那兒停留了一段適當的時間，開導著他的母親和其他在家善信，以他的說法和開示來使他們欣喜獲益。然後他離開了母親和其他的親戚們，啟程遊行，南下前往泰國中部。這是一個真正的頭陀行程，獨自旅行而不需要趕路。在食物和飲水充足的村落或地方，他會留下來過夜，打開他的頭陀傘並把它懸掛在樹蔭中。然後他就停留在那裡幾天，開發著他的禪思和內明，一旦充份地恢復精神了，就再繼續他步行的旅程，因為在那個時代，大部份地區裡，這是惟一的旅行方式，當時主要的鐵、公路運輸還是很少。

做為一個頭陀行比丘，並沒有什麼好匆忙的，因為對他而言，並沒有都市生活中的「時間匆

匆」與「爭取時間」的感覺。整天地走著路，就是整天地開發著內明禪思。長老阿迦曼這次的頭陀行程，就像一隻孤獨的牛頭大象遊行在曠野之中。這種孤立，隨時都被安靜和輕快所庇護著，所有的負擔都被卸下，所有的棘刺都從心裡被拉走，身心有著光明和輕安。當身體緩行通過散佈在森林中枯萎的草原時，心意則專注於禪思的主題，忘記了中午太陽的炎熱，任何環境所產生的精神壓力都馬上消除而平靜了。他的肩上攜帶著附有袋子的鉢、他的頭陀傘和沒有穿著的袈裟。他的濾水袋、針、線和其他必需品都放在鉢內，水壺則用手拿著。這些頗大頗重的東西都引不起心意的注意。這樣免於憂慮的身心，現在體驗著孤獨的快樂，輕安愉快得就像一小縷飄浮在風中的棉花。他已經完成了對他母親的義務，為她堅定地建立起內在的開發。現在除了自己開發達到究竟之外，沒有其他的責任了。這個想法警示著他，從容地走著，沿著孤單的小路穿過荒僻的區域。

在焦熱中走了很久，有時他會碰到路邊有一些茂密樹林，可以稍作停息。他就在樹蔭下坐下來，而他的心意則固定在內明禪思的主題上，直到他覺得恢復了，又準備繼續行程。到了下午，熱度稍減了，以自求解脫於苦輪為唯一的目標，他自制地走著。就這樣念住和自制著，他後來就到達了森林中的一個獨立小村落。這樣一個村落已經足夠供給一個頭陀比丘，因為他吃東西只是為了維持身命，決非為了滿足口味或美化容色。記住了村落的位置，他就尋找一個適當的地方

，以離開村落有段距離為宜，他可以在那裡休息過夜。第二天早上，他就走入村裡托鉢，吃過飯，就繼續他的行程。

以這個方式，他從一個隱僻的地方，旅行到另一個隱僻的地方，白天走路，直到接近一個村落，然後停下來過夜。一個像這樣的行程是尋常而平靜無事的，但有時，當一個頭陀行比丘在森林中迷了路，或當他走了一整天後，會看不到任何村落，甚至找不到解渴的水孔。在某些糟透的情況下，頭陀行比丘曾有過走了幾天沒有食物和水，而且幾乎沒有睡覺。但是心意專注於法，能讓身體忍受更多痛苦和艱難；如果一味依賴物質的供給，反而會受它奴役。他會在非常適合於心意開發的地方停留幾天，至於不適合的地方，他休息一個晚上，第二天就繼續他的行程了。

在位於沙拉伯里和那空拉加西馬城之間的東費巖森林裡，長老阿迦曼說，他被它美麗的山景感動而喜不自勝。他在這裡住了一段較長的時間，開發著內明禪思，啜飲著心裡對這超凡脫俗的森林美景所生的滿足。

森林中充滿著各種動物，溫和的和兇猛的，草食性的和肉食性的，大的和小的，住在樹上和地面的。他常常與牠們面對面，但牠們似乎對他沒什麼興趣。這個森林真是荒野，距離小村落非常遙遠，每個小村落只有幾戶人家。人們都是森林居民，他們以種植稻米和其他農產品為生，他們沿著山邊而住。當他行經森林期間，就是這些人們佈施食物來幫助他支撐色身。那兒的村民是

虔誠的人們。由於該區有很多各種動物，他們也是獵人，他與他們相處愉快，因為他們不常來看他，不會打擾他的寧靜。每個人都尊重別人的隱私權，知道各人有他自己要履行的義務。

從東費巖森林他繼續南下的行程，最後到達曼谷，住在帕森萬寺。

◎在曼谷然後往清邁

尊者阿迦曼旅行於曼谷和東北之間好幾趟。有時他會坐火車，當時的火車並沒有走得像今天這麼遠；有時，他來回都用走的。雨期安居期間，他就住在帕森萬寺。他經常到他的上座——巴羅尼瓦寺的尊者長老優波離古那巴馬迦利亞那裡去學法。

安居過後，在旱季裡，他的上座計劃前往清邁，並邀長老阿迦曼與他同行。在火車上，大部份的行程中，長老阿迦曼都進入于禪思中，只有在第一段的旅程中有個短暫的睡眠。

烏塔拉第城是山區的大門口，他決定從那裡進入禪思狀態，直到接近清邁的一個地方。大約二十分鐘以後，他的心意充分地平靜，達到「三摩地的基礎」，那是完全的，不可動搖的專一。在這個狀態，全然不知道關於火車或外在環境的事，不論是嘎嘎的車聲或是旅客的聲音；全然不知道思想或情感，甚至他自己的身體，只有深奧的定境包圍著心意。直到他們快到達清邁時，他的心意才從這個高尚的狀態出來。他張開眼睛去看建築物，並聽到清邁的喧囂圍繞著他。他從座

位上起來，整理他的隨身物品，查看了一下，他發現同一個車箱裡的旅客們，都好奇而驚異地盯著他看。似乎那兒所有的眼睛，包括鐵路官員在內，都聚集在他身上，大為驚奇。就在那時，鐵路警衛們，不知道從那裡來的，蜂擁著他，微笑著要求替他提東西。鐵路官員們和其他旅客們站起來盯著他看，直到他的背影消失為止。

稍早，已經有許多旅客和鐵路警衛們問過他，從那一個寺院來，要往那裡去。他告訴他們，他是一個住在森林裡的比丘，並不永久地住在任何寺院裡。他也補充說，他想要在這城市附近的山區或森林裡找尋一個隱居的處所。他們殷勤地問他，要住在那一個寺院，有沒有人來接他。他謝謝他們的好意，並回答說他有他的上座——尊者長老優波離古那巴馬迦利亞陪同著，而且將會有一些人來幫忙他。他的上座在那個城鎮很有名，為當地的民眾——從政府首長下至生意人和鎮民們所敬重。因此，有許許多多的民眾到火車站來歡迎他，甚至也有好幾輛汽車——這在當時還是很稀有的。迎接他的人，邀請長老優波離到伽地浪格寺去。他們聚集在那兒拜見他，並聆聽他的說法。

◎ 在清邁說法

在此機緣下，他的上座長老優波離很有雅量地邀請長老阿迦曼，為聚集在那裡的民眾說法。

他的說法最為感人，使所有的聽眾都很歡喜，當說法結束的時候，大家都意猶未盡。

那天，他的說法主題是 *Amupubbīkathā*——漸進的重要修行系列（包含佈施、持戒、生天、欲樂的過患和欲出遠離的利益。這些接下去就是四聖諦。）說法之後，他敬禮上座就回到他的小屋子去休息了。

在集會中，上座公開地讚美他的說法，是如此美妙的陳述，幾乎無以倫比。他說那次說法應被稱為 *Muttodaya*——（中譯註：解脫的曙光或解脫心）引導聽眾見到解脫的曙光。他的解說是如此詳盡，使得他（上座）都不能講得像這樣非凡獨特和歡欣鼓舞。

「這位頭陀行比丘所說的和說話的風範都是非常殊勝的。」他的上座說：「他已經給了我們一個寶貴的指示，並在他的聽眾中喚起了更高深而無饜足的法欲。（他的說法已經談論到我們所易於忽略的意義，那些我們一直視為當然的事。）他讓我們詫異於為什麼在他提醒我們以前，我們都沒有想到這些事情。尊者長老阿迦曼顯然是一位 *Kammathāna*（中譯註：業處）比丘（一位修習心意開發的和尚），一個以念住和智慧追隨佛陀之道的人。他不忽視法或濫用法，不像許多其他比丘和在家人那樣。他不會老生常談地講說，而會強調具有特別意義的重點，使難以瞭解的得以明白，詳細解說著這些重點，讓他的聽眾都很清楚。他是很善巧的，他的佈道幾乎是無比的。我是他的老師，但在這方面我比不上他。有許許多多我弄不清楚的，但他能夠。對於我所不明

白的，我尋求他的意見和忠告，而他的建議從未令我不滿意，我已經從他那裡獲得許多寶貴的教訓。

「長老阿迦曼接受我的邀請來到清邁，可能是因為他看到這個有著很多森林的山城，適合於他的隱居遊行。他是一位難能可貴的比丘，雖然我是他的長輩，我仍然真誠地尊敬他的品德，而他對我是那麼謙虛，有時我不禁感到侷促不安。他將在這裡只停留一段時間，然後他就要前往另一個旅程了。我不能勸阻他，因為他的惟一目標是尋找最高的真理。我所能做的就是讚賞他無私的目的，在不久的將來，他可能會更有效率地幫助比丘和在家弟子。任何人對於心意的開發有興趣的，都可以去見他，你將不會失望的。但有一件事，你必須記在心裡：不要以迷信和神秘論來打擾他。為這些傻事，他會申斥你。他只教導和修習佛陀的正法，不會引導人們走入迷途。

「我曾經跟他討論過法義，我相信，當今再不能從別人那裡學到這些不可思議的事實了。我讚美長老阿迦曼並且非常地尊敬他，雖然我沒有這樣告訴他，但我相信他真的值得這樣的尊敬。像他這樣，稱之為聖弟子是最恰當的了。他自己從未提過這件事，但是在一個非正式的會談中，當那裡沒有其他人旁聽時，從他詳盡的、明白的和多方面的解說，很明顯的，他已經自証於三果（阿那含——不還者）。所有他所解說的和闡明的，都完全符合於經典上所說的。他對我始終謙虛而恭敬，從未表現任何不敬的樣子或任何侵犯的態度。從他的外表，別人可能認為他只不過是一

件沒有價值的破布；他所給我的印象則是深刻而虔誠的。

聚集在那裡的民眾，並不認識尊者長老阿迦曼。尊者優波離在尊者長老阿迦曼已經說法結束之後，才告訴聚集在那裡的民眾有關於他的一些事，同時也利用那個機會來稱讚他。尊者阿迦曼本身並不在場，而且已經回到他的小屋去了。一些出席那個聚會的比丘們告訴他尊者優波離所說的，然後他再告訴近侍弟子們。在尊者長老阿迦曼的葬禮上所分發的一本小冊子，包含著一個簡短的傳記和他的教導，叫做 Mutodaya（解脫的曙光），就是緣 自尊者優波離為這次說法所作的命名。

尊者長老阿迦曼曾在清邁的曠野住了十一年（從公元一九二九年到一九四〇年），那段時間之後，他順應他的上座——菩提頌風寺的長老達馬西地亞的邀請，前往烏東泰尼城。下面將會提到這件事。

◎ 決定性的階段

究竟果証的奮鬥

在清邁的伽地浪格寺住了一陣子，他離開了尊者優波離，開始他的頭陀遊行，前往該城的森林和山區尋找一個隱居的處所。他獨自旅行，現在是他加強精進的最佳時機了，因為幫助別人的

緣故而停頓了很久，現在沒有什麼可以讓他分神和延誤他精進的了。他在那段時間的隱居之處，包括了美瑞和青道區的森林和山區一帶地方和其他處所，雨季和旱季他都住在那裡。這是一個決定性的階段，結果不是死亡就是証果。他已經奉獻了充分的時間去幫助別人，現在是為了自立梵行而自行開發的時候了。跟其他人周旋往來的生活方式，充滿著痛苦和負擔，只有透過念住和智慧，這樣的重擔才能減輕一些。然而，負擔依然在那裡，它抵銷並降低了努力的成果。

尊者阿迦曼現在是一個孤獨的人，在一個孤獨的地方，因緣「有」、「生」和其他的憂悲苦惱將要被面對面地奮戰，直到結束。一顆仍然憂慮著其他人們和事務的心，就像一條超載貨物的船隻，立刻就沉葬水底。對這樣的一顆心，是沒有希望熄滅於痛苦的。任何對於其他人的慈愛之心，現在都必須停止。當最後的目標正在被達成時，對別人的慈愛必須消逝，因為它會干擾了目標本身的達成。身為佛陀的一個追隨者，如果不擅於精進，就有必要去學習一些善巧和方法，才能夠隨順於正道。一旦自己的開發完成了，其他的人就能更有效地獲得幫助。

現在已經到了煩惱和修行方法之間激戰的時刻了。所有這段時間內，心意已經被它的兩造（煩惱和法義）所撕扯。現在，其中一方將要成為心意惟一的主人，如果努力不夠而且智慧不足，心意就要聽任煩惱的擺佈了，那必然將它驅向無數痛苦的生死輪迴之中。但是如果努力和智慧都得到充分的開發，心意就成為法義，而法義就成為絕對屬於他的無價之寶。這是對準煩惱給予決

定性一擊的時刻了，沒有去想到死活的問題。如果不能獲得勝利，就讓身體死得其願，不要有被擊敗的生命留著，那將是羞愧的，必然會被煩惱所嘲弄的。

當他住在清邁曠野的期間，長老阿迦曼就是這樣時時警惕和勉勵他自己。他在那裡的生活是嚴格地遵照一個固定不變的時間表，全天候地精進，日以繼夜——每一個身體的動作和每一剎那的心意。所有這段時間，念住和智慧持續地運行著，查核和思惟著每一個外在的接觸和內在的波動。沒有任何事物，絕對地沒有任何事物，可以穿透念住和智慧防禦線，現在已經到達轉法輪的程度了，成為自動的、自發的而不間斷的。

當尊者阿迦曼日後陳述他這段奮鬥的插曲時，讓他的聽眾慄然敬畏而肅然屏息，他們都被他勇敢的和獨自的奮鬥故事楞住了。在曠野裡，除了他自己的精進之外，是不能期望任何人或任何事物的幫助或鼓勵的。它是如此奇妙和令人敬畏而興奮，使他的聽眾覺得彷彿有一扇門已經為他們打開了，穿過它，他們將可達到涅槃。在這插曲本身的實際時段裡，他正向著那個果証全速前進著。

◎大念住和大智慧

尊者阿迦曼說，他的心意已經長久地、完全地實証於第三果（不還者），但是由於說法佈道

和訓練弟子們的責任，沒有時間讓他繼續精進於究竟的果証。當他這次獨自遊行在清邁的曠野時，他完成了，還得到幾個額外的利益。環境和氣候都非常地良好，身心的狀況都很輕快，準備支持任何程度的精進，心意則警覺而做好準備。無上的法義似乎即將破曉，而痛苦的止息也不遠了。戰鬥於是趨近結束，因為強壯的法義獵犬驅迫著狡滑的煩惱狐狸進入了死角。煩惱，現在已經虛弱了，而且到了窮途末路，只等待著結束，當法義的獵犬一躍而上吃掉牠們時，縱使戰鬥尚未結束，但結果是不可轉變的。

在這個階段的開發，心裡無窮盡地具足所謂的大念住（摩訶沙堤，中譯：大守意、大正念）和大智慧（摩訶般那，中譯：大正智）。即使沒有任何刻意的努力去控制它們，它們的功能也不會消失。大念住和大智慧成了自動的、自發的和不斷斷的，迅速地運作於處理外在和內在的情況。每一件事情都被查核和思惟過，然後超越它，每一件事都讓它留在原屬的地方。這明顯地不同於早期的開發，當時的念住和智慧必須予以刻意地培養和控制（即使用了很多力量，它的進步卻很像小孩子們在玩「蛇和梯子」的遊戲一樣，有時似乎跳躍前進得很快，有時又像被推下蛇坑，回到很久以前開始玩的地方）。這樣做，不要那樣做的命令；思惟這樣或那樣的知識和理由；怎樣適當地處理這個或那個的方法；都被嵌入於大念住和大智慧中的一部份。它們的發生不需要有意識的努力，因此，除了睡眠期間之外，它們日夜每一時刻都作用著，很像是泉水穩定地滲注於

一個水孔，絕不會枯竭。

受、想、行、識的緣起者，就是觀察思惟的對象，它們的作用如靶標，念住和智慧의 箭尖刺它們的本性。因為已經証到不還者的階段，以色蘊做為觀察思惟的主題，已經失掉它的意義了。這四個非物質的諸蘊，必須予以廣泛地和徹底地觀察思惟，諸如它們的生起、持續、消失，都証實了無我的基礎，在所謂的「男人」、「女人」或「動物」的背後，並沒有常住的實體。再重覆，在四個非物質的諸蘊中，任何一蘊，都沒有「男人」、「女人」、「動物」、「我」、「你」、「他」、「她」、「他們」或任何人在裡面（更不要提身體粗陋的物質之蘊了）。認清這項真理，必須要貫通內明或智慧，不是僅僅透過憶想或理性的知識就可以知道的。要記住，兩種知識的程度是南轅北轍，有著天淵之別的。

透過憶想（理性的層次）的認識，傾向於自我膨脹，刺激情感，分散心意，增加自我迷惑。這項事實的証據可見於許多法義的討論中，它被標記為瑣屑的爭辯、找碴尋錯、唇槍舌彈。可笑的是，所有這些都是用來擁抱煩惱而不是拋棄它們。法義討論的目標應該是捨棄煩惱，若透過世智辯聰的感性詞彙來認識這項真理，結果會造成煩惱——粗重和微細的，被壓抑的，減少的或除去的——視智慧開發的程度而定。

因為沒有煩惱能夠在完全開發的慧眼之下得以藏身，所以智慧或者應該說是念住和智慧，是

摧毀煩惱最有效的武器。就是透過智慧，佛陀和他的聖弟子們才能達到正覺，絕不可能透過知覺或憶想，那不過是理性的知識、推論、臆測。這不是說知覺或憶想沒有用處，因為在開發的初期階段裡，它們是有用的引導線，但即使在初期階段，也必須小心，不要把它們誤認為就是真理本身。

佛陀和他的聖弟子們向世間所作的真理的宣示，永遠要經由智慧的開發而完成，而不僅是知覺或憶想。因此，對於修行的佛教徒而言，最重要的就是要經常謹慎於憶想，絕不要認為它就是智慧。必須記住，透過知覺的認識絕不會導致任何煩惱的減少，也不能壓抑煩惱，更不要提到真正地消除它了。被憶想制服的心意，就像從前一樣，仍然被煩惱壓制著。

有一句泰國俗語說：「一座山的知識，非但不會抬高一個人，反而會把他壓下去。」為了開發智慧的用意，佛陀勸阻卡拉馬族人，不要透過臆測、推論、傳說……等，去相信一個老師或教義。他勸告他們去獲取對真理的親身體驗，以便他們自己（透過智慧）能夠去認識——這是善的，那是惡的。這種知識是緣自覺知的，不需要推論、邏輯或其他人的文字保證。因為佛陀和聖弟子們並不需要仰仗任何人來做為擔保人，或是確認他們的知識。就是法的這項特性，才叫做緣自覺知，那是他們最可信賴的保證人。

尊者阿迦曼說，這個階段的修習是專注而愉快的，沒有食物或睡眠的欲望，沒有倦怠或疲勞

的感覺，日復一日，夜復一夜。心意面對煩惱豎起連續的戰鬥，沒有任何猶豫或憂懼。他沒有浪費時間，在孤獨的生活中，時間，現在完全屬於他。

離開伽地浪格寺不久，尊者阿迦曼到達一個大沼澤，名字叫做諾噢（噢字在泰語是驚喜的歡呼語，引伸為在一連串的試驗和錯誤之後，突然從迷夢中覺醒）。這裡，他的心意開始以豪華壯麗和蔚然奇觀的方式，展現它的力量，就像一匹訓練良好而生氣勃勃的馬兒，升騰而上又俯衝而下；它跑出去，到所有的識界去檢取訊息和認知景象，然後撤回來撕碎內在的煩惱，連根拔起。這就是當他受限於對別人負有責任時，長期所壓抑的能力和力量，心意連同它所有的習慣都已經被關進了有情世界的牢籠。現在，一旦門已經被打開了，它的潛能就被釋放出來了。念住和智慧的力量，變得強烈地活躍和充沛。它閃現而出去觀察三界，然後鏢射回來察看內部。它在各方面都發揮了全力，現在放棄了，現在釋然了，也放下了，再切斷，粉碎並刺穿所有殘餘的虛偽。

就像海洋裡一條力氣強盛的大魚，它沉潛，猝然攫取，帶著歡樂和喜悅演出各種特技表演。回顧背後，心意隱約看見地平線上，罪惡和危險的烏雲恐怖地凝聚著，驅策著它不計一切地為解脫而奮鬥。瞻視前方，它看到光輝和榮耀的亮光，似乎招手示意他去享受無限的知識寶藏。

尊者阿迦曼敘述了更多有關於他生命中最重要的情節，這幾頁中是不能重述他所說的一切的。

◎他究竟的果証

在他盡全力以赴之後不久，由於大念住和大智慧無窮盡地、持續地運作支持著，後來有一天晚上，他坐在山邊一棵孤獨而茂密的樹下，一塊平坦的大岩石上，專注於觀察思惟。這棵樹的四周是一片開闊的原野，溫和的微風給安靜的景象添加了涼爽和舒適，那是在白天他也曾偶而地去打坐的地方。不幸地，作者不知道它的真正位置，也忘了詢問和記下樹名或山名，乃至地區的名稱。心意啜飲著他的事蹟，陶醉得連細節都忘了。即使在述說之後好幾天，他精彩的故事仍不消失。作者也感到自憐，沉思著自己是否有可能達到這種果証？當時心裡並沒有想到，有一天要像現在這樣，把尊者阿迦曼的生平記錄下來。

從傍晚到後夜，尊者阿迦曼思惟著緣起法，經行禪思時和靜坐禪思時皆然，順著緣起的系列和逆著次第，向後和向前，一再又一再地穿越又穿越廣大的領域——那裡無明和愛欲聚集著去創造心裡頭各種的痛苦。這是介於尊者阿迦曼戰鬥之間的最臨界點，他以大念住和大智慧，做為致命的武器出擊，而無明則以熟練的戰術著名。無明是聰明的，不只在於它的防禦調遣上，它是機巧不可捉摸的，而且在侵襲的戰略上，它能夠給他的對手發動一次一敗塗地的奇襲。當然，可以想見，這就是從無始以來，它一直統治著再生與再死的大王國，而有情眾生的心意都在它的權力掌

握之中。但是在尊者阿迦曼當晚的生死奮鬥中，三界中強力而狡猾的君王，無助地被廢除了。在大念住與大智慧的大武器的無情攻擊之下，他瓦解與崩潰了。直到此時，他那不可挑戰的權威（對世俗人而言），才被尊者阿迦曼挑戰成功，他最後完全地被擊敗了。

依照尊者阿迦曼的敘述，在那時，世間似乎因為敬畏和驚奇而顫動著。在各種天界裡，天使們大聲叫出他們全心的讚美，高喊著世間現在已經又出了一個佛陀的聖弟子，他們為這件事而歡喜欲狂。然而，人類由於他們縱情於慾樂，可能並不知道，而且將不會知道，就在剛才，一個人類的心意已經証知了至上的法。

過了一陣子，當雷鳴的吶喊已經漸息了，留下來的絕對純淨的法，沐浴著他的身心並遍覆著全世界。對他而言，它是一個令人屏息的奇蹟，以致於無法向別人描述。無論什麼慈悲和熱心教導別人，現在（暫時地）都消失了。這是因為証知了那個層次的法，是如此微妙、深奧和奇特的事實，因此大多數的人們，實際上是不可能瞭解的。獨自滿足於體驗著法的奇妙，他片刻間猶豫著是否要把訊息提供給別人。他充滿了對佛陀的感激，佛陀証知了全部的真理並為解脫而宣說正法。那個訊息是絕對地真實，在各方面都是不能反駁的。由於恭敬的感恩，他被感動得整夜都不厭足地憶念著佛陀的功德和殊勝。但是法是如此的深奧，因此，傳佈正法可能會招來無情和敵意的批評，結果，在這方向上的努力，可能傷害大於幫助別人。這就是在他發現無上正法之後，

瞬間經過他心裡的想法。過了一下子，他擴大他的眼界，回顧他的修習，並視察別人的潛能。

佛陀之道是適於所有像他那樣，願意並敢於接受挑戰的人，當然會有更多這類型的人們。自從佛陀宣說那個訊息以來，就已經有過無數的弟子們，他們已經能夠証知並達到相同的法了，在佛陀無餘入滅的前、後都是如此。這是隨後的法，讓他決定把佛陀的訊息，再度帶給那些願意熱誠而恭敬地聽受的人們。至於教導那些不願聽受或聽聞而沒有敬意或興趣的人們，是沒有什麼妙方的，他們把法視為平凡無奇，待它就像老生常談而已。只有在連串痛苦的考驗之後，才能贏得無上法。把無價的正法消溶於汪洋中是沒有用的，就像一個人在溶解沒有價值的東西一樣，只有為了那些用心聆聽的人們，正法才得以宣說。一個醫生是為了治療病人們的痛苦才開立處方，只要他們寧願抱病過活，他們就會對醫生的勸告一直置若罔聞了。

一個以法自律的人是自足的，在各種環境下都能找到寧靜和喜樂，因為他不必依賴任何人或任何事去尋求他的福祉和安穩。沒有任何事情能打擾或煩亂一顆已經絕對地淨化了的心，它是不可動搖的。因此，尊者阿迦曼大部份的時間都寧願住在曠野裡。當機緣許可時，他時時幫助別人。正法所在之處就有寧靜和喜樂，當心意即是法義時，它本身就是喜樂和寧靜。為了表面上的成果而奮鬥，只會增加自己的痛苦。這使尊者阿迦曼在說法佈道時非常小心，決不會不分青紅皂白地說法。佛陀所採用的方法，必須永遠予以尊重和追隨。這永遠是他修習的準繩，以提醒他們自

己，以自制來追隨佛陀之道，於現在、將來獲得豐富的利益。

再度考慮著說法佈道和修習的方法，尊者阿迦曼再次思惟著已經了然於心的無上法，那是法的完全顯示，在那同時也是無法預料、無法想像和無法描述的。他覺得他好像已經死了，然後又再度出生一般，但如此奇特的死亡和出生，卻不能以任何已知的事物加以描述。隨著這新奇的出生而顯現的內明是前所未知而夢想不到的，縱使它與生俱來就屬於心意本身。曉悟他的內明光輝是如此不可思議和令人興奮的奇妙，一時之間讓他想起：或許沒有任何人能夠瞭解這麼難解和這麼深奧的法。

● 解脫法

尊者阿迦曼的心意天生就是極其活躍，經常喜歡特技表演，即使在他早期的修習階段也是如此。隨著最後的目標在望，它再度演出本身強烈的特別節目。當三重輪迴（英、中譯註：煩惱、行業、果報）被打破時，仍然留下它的三個圓圈環繞著（解脫心）。隨著第一圈結束時，就生起巴利語所謂的「lopo」（斷除），意即藉著它的最後功能，對於一切有情事物的執著都被斷除了。隨著第二圈結束時，就生起巴利語所謂的「vimutti」（解脫），意即藉著它的最後功能，究竟解脫已經達成。隨著第三圈結束時，就顯現了巴利語所謂的「anālayo」（捨棄留戀和欲望）

，藉著它的最後功能指出事實，現在沒有留戀和欲望存在著。心意從那時以後成為「*ekacitta*」（一心），「*ekadhamma*」（一法），再沒有像有情世間的二元性了。

這是解脫法，一了百了地脫離了所有的有情事物，然後成為一體。這解脫法只發生一次，不會有兩次或更多。佛陀和他的聖弟子們知道解脫法只有一次，從此以後就成為一心和一法，再沒有更高的果証了。身心諸蘊仍然這樣保留著，就是完全沒有任何不同成份的諸蘊，它們不再是有毒的，不再有害了。在証果之後，他們一如從前那樣保持著自己，沒有任何的增減，它們仍然依照心意的指令作用，而心意現在不再執著於它們了。各自在自己的境界裡運作著，各自在自己的境界裡都一樣地真實。彼此之間再沒有衝突或掙扎，因為諸蘊都已經以它們自己的方式而得以平靜了。這個協調運作的情況，將會持續到諸蘊各自分離時。

被淨化的心意於是成為 *yathādīpo ca nibutto* ——（燃料耗盡）火熄滅盡了。

普通的語言至此已經到了它的極限，更進一步的描述成了不可能。這就是那個重要的夜晚，發生於尊者阿迦曼身上的事情，當三重輪迴的三圈之後，世間和解脫之間的界限變得很穩固（雖然世間和解脫仍要一起運作一段時間）。

當夜剩餘的時間，尊者阿迦曼悲憫自己過去的無知，使他在生死輪迴中受著無數的痛苦，不禁感傷而流淚。隨著對於二千多年前佛陀所說正法的覺悟和果証，對他而言，就像一個孤獨和疲

倦的旅人，遇到了一個大水池，邀請他去啜飲它清淨而怡人的池水。他覺得，為了這個偉大的發現，即使他能夠用全部的生命來敬禮三寶，還是不能適當地表達他對佛陀和從前曾經追隨相同聖道的僧伽的感激。如果那裡有任何人曾經看過他在頂禮流淚，那個人一定會認為他悲傷極了，正在祈禱著諸神的幫助。然而這些眼淚和頂禮，只是對於曾經幫助、引導他到達最偉大的發現的佛、法、僧，表示最深摯和謙遜的感激而已。這個流淚頂禮的比丘，是一個已經在他自己的心裡認知了佛陀、佛法和僧伽的人。佛陀曾經說過：「任何人見到了法就見到了我，任何人見到了我就見到了法。」

那天晚上，地居和空居天使，聯合著，全心全意地讚美著尊者阿迦曼的果証，聲音響徹諸識界，來拜訪他並恭敬地表示他們希望聽他說法。但是因為他仍然全神貫注於無上法，並且還要一些更長的時間，他指示他們，他仍然沒空，希望他們能夠以後才來。他們瞭解他的希望並回到自己的天界，歡慶著在他証果的第一夜，就親見這位清淨梵天（*Visuddhideva*，中譯註：諸天視尊者為淨居天的聖者）。

黎明時，在他靜坐禪思之後，尊者阿迦曼憶起昨夜所發生的奇蹟，並對經常佈施他食物的村民們表示感謝。他也感謝（在它下面靜坐禪思）那棵樹。當入村托鉢的時間快到時，由於當天晚上，解脫的喜樂盈滿身心，他最初想著，當天並不需要去尋求任何食物。但因為他對那些供養食

物而幫助他的村民，有著慈悲心的緣故，基於道義上的責任，他照常地走向山地部落去了。

那天對於村民有著一份特別程度的慈悲，對那些把食物放入鉢裡的人、正在家裡工作的人和那些正在屋子前後院的泥地上玩耍的小孩子們，他更關心和慈悲地看著他們，然而在以往，他從未特別地去注意任何人。就連人們也都顯得很高興，當他們看到他走來的時候，都帶著禮貌的微笑。

回到山上他住的地方，他的身體沒有需要食物的徵象，因為他仍然被法味所庇護著。他既不饑餓也不疲倦，但是食物既然已經在那裡，他就食用它來維持身體的力量，身體不能長時間缺少粗食的。食物似乎沒什麼味道，它被法味所取代了。就是巴利語所謂的 *Sabbarasain dhammaraso jīṇāṭi*——法味勝過其他所有的味道。

● 天使們表現他們的讚嘆

第二天晚上，從各種天界和從所有方向來的天使們，這些虔誠地尊敬佛法的天使們，第二次來拜訪他。他們告訴他，昨天晚上他們所看到的光輝燦爛的法光，就好像所有肉眼看不見的眾生世界，上層的和下層的，三界裡，突然地被敬畏的震動所撞擊，同時驚歎於那穿透各界的眩目之光。藉著那片光明，任何一個心意開發到相當知識程度者，都一定會看透他以前所未曾見過與不

知道的其他境界。

「從您聖者所輻射出來的法光，遠比數百個或數千個太陽還要光亮，」他們說：「那些沒有看到或不知道這光明的奇蹟者是可憐的，因為他們已經錯過了生命中一次難得的機會。從各界來的天使們不禁對您聖者的成就，表現出他們的驚訝和欣喜的讚美。您的果証是偉大而奇特的，各種境界中，無法計數的有情眾生們，都被那神聖的光明所遍覆著，體會到一種前所未有的喜樂。許多世間的眾生則錯失了我們現在所享有的這個卓越的機會。」

然後，尊者阿迦曼為了他們進昇於較高的生存境界而說法使他們歡喜。當他們都已經走了以後，他回憶自己的修習模式，曾經不尋常地被困難和危險所包圍著，因此可以被稱為「通過死亡門檻之道」。對他而言，很明顯的，如果沒有勇敢地面對一連串嚴酷的考驗，一次又一次死亡的威脅，他是不能夠實現願望去達成最後的目標的。

◎他的配偶（過去生的）

過了不久，發生了一件奇怪的事。如果以下的記事有某些不妥當的話，作者再度請求讀者的原諒。但是因為這種事可能發生在每一個人身上，作者不願他自己，決定在這裡記下它，以便賢能的人能夠從此學到一些事情。

尊者阿迦曼和他的妻子曾經一起發願未來要成佛。在他的最後果証之前，當他靜坐禪思的時候，她偶然地以肉眼所看不見的眾生身形來拜訪他。他會開示她，然後叫她離開。因為她對他的深切關懷，使她不能在任何境界上取得比較長久的轉生。她耽心他會忘記他們過去的結盟和他們過去發願成佛的決定。為了這個原因，現在，她被迫再度來拜訪他。尊者阿迦曼曾經告訴她，他已經放棄了他的決定，以便於在這一生當中達到痛苦的熄滅。經歷更多次的誕生也意指著更多次的死亡，因此也產生更多的痛苦。這一次，她是應他所想而來。過去，他們曾經長期一起承擔苦樂的經歷，他希望把自己的成就告訴她，讓她不必要再關懷他。由於她深切的關懷，她必須住在一個微細的境界裡，因此有一個肉眼看不見的身體。

她希望自己能夠常來，但她不敢這樣做，因為她覺得為難，即使她知道，實際上在這種情況下，不論是對他或是對她，都不會有任何不名譽的事。尊者阿迦曼曾經告訴她，他不要她來，因為她可能已經成為延誤他的禪思努力的原因，但並不是因為其中有任何像人類世界中的兒女私情。「心意是一個微妙的東西，」尊者阿迦曼常說：「即使一個微細的干擾，也會成了它進步的妨害和障礙。」

她在前一晚就已經知道他的最後果証了，但是她非但沒有興高采烈，反而變得沮喪和孤零。「你現在從這個苦海裡解脫了，」她抱怨道：「今後，我就沒有人可以商議和幫助了，你現

在像是高掛天空的明星，而我仍然在這廣闊的海洋裡孤獨地掙扎著。透過您慈心的輻射，請仁慈地拉我一把，」她哀求著：「讓我或許也能在不久的將來達到痛苦的熄滅。」

「我不希望妳被悲哀和憂愁所擊倒，」尊者阿迦曼慰勉她：「這不是我要妳來的用意，那當然不是一個善意的人對待別人的方式。妳記得當時我們一起修持梵住的美德（慈、悲、喜、捨）嗎？」

「我記得很清楚，」她說：「因為我們一起修持這些美德有一段很長的時間。但是，現在你已經從這有情世間離去了，由於被你遺棄了，我感到更是一片憂傷。」

「你應該記得行善的基本目的，」尊者阿迦曼說：「修習佛法的目的，不論是出於自己的信念或是透過別人的指導，都是為了減少或消除痛苦。這樣的修習不應該給自己堆上更多更多的煩惱，它產生不了什麼，除了無益的痛苦之外。」

「我知道你所說的是真的，」她說：「但是對於未能完全地解脫於煩惱的世俗人，那是不能抗拒氾濫於心中的種種感受的。」

「即使在一起吃飯，」尊者阿迦曼說：「也一定有人先吃完，然後另一個人先吃完。那是不可能去期望兩個人或所有的人，都必須準確地在同一個時間吃完飯的。對於兩個或更多一起積聚功德的人們，那也是一樣的，佛陀和耶輸多羅公主就是一個很好的例子。佛陀首先達到了他的目

標，然後，他辛苦地再回來幫助她沿著相同的道路前進。這是寶貴的一課，從中得到一些東西，將比讓妳自己被憂傷和痛苦的抱怨所折磨要有益得多。」

「我從未想到遺棄妳或讓妳自生自滅。我叫妳到這裡來幫助妳，正因為我的慈心和關懷妳的福利和發展。妳愈是能夠好好遵從我給妳的指示，我就愈是隨喜於妳的進步和成功。如果妳能夠自己堅持修習之道，我就沒有必要為妳費心了。」

他們從前成佛的決心，和後來尊者阿迦曼要成為佛陀聖弟子的決心，都是為了相同的結果——痛苦的熄滅或是打破生死的輪迴。她所累積的功德和所獲得的結果，永遠有著密切的關聯。給她的指示和忠告，他總是竭盡其力而不會有錯的。這一切都是他慈心的表現，沒有任何拋棄她或讓她孤獨的想法。她片面痛苦的抱怨是有害於她的進步的，只會生起無益的痛苦。他的解脫決不能被解釋做遺棄她，如果這樣解釋的話，那所有他的指示和安慰又有什麼意義？他對她的慈心是真誠和無限的，她應該已經瞭解這點，並試著去遵從他的指示，那是為了她自己的利益。

即使從他剃度出家那天起，尊者阿迦曼也不記得有過一時一刻，要看她獨自掙扎的念頭。她能夠找到任何比這更有慈心的人嗎？尊者阿迦曼隨後指出，她應該高興，在昨天晚上能夠看到他的輻射光，事實上，她在那個微細的境界裡，是不容易察覺到它的。況且，她已經蒙受庇護，有著聆聽開示的機會，這個開示能夠帶她離開黑暗，如果她能夠恭敬聽受的話。如果她不能這樣做

，那麼他開示的法義和他的慈心，必定成為徒然。

◎婚姻可以塑造人間地獄或天堂

尊者阿迦曼的說明和開示，就像從空居天界的山溪流下來的水，灑佈在她激動的心靈，熄滅了她的憂傷和痛苦之火。她的心意變得清涼而後平靜，她相信她犯了多麼悲慘的錯誤，她承認過錯並懊悔因為自己的自憐而打擾了他。她現在能夠看到法光了，她的心意被空居天的流水復甦了，而她憂傷的重擔也卸下了。

「願聖者您原諒我的過錯，」她懇求：「使我於未來能夠善於自律，不再這麼做。」

其後，由於她的如夢初醒，尊者阿迦曼告訴她去投生於她應得的境界裡，不再為她自己的憂慮和激動受無益的困擾。她高興地遵從他，並請求他的祝福，允許她為了他的開示而偶然地來拜訪他。他答應了，她就突然地消失了，而尊者從禪思出來，發現已經是早上五點了。他整夜沒睡，從昨晚經行禪思之後，大約八點鐘就開始了他的靜坐禪思。尊者阿迦曼和他前生的配偶，現在是肉眼看不見的有情，他們之間的對話已經持續了好幾個小時。

過了不久，她回來聆聽他的說法。現在，她是一個美麗的天使了，但是做為天使的特性是，當拜訪一個他們所尊敬的比丘時，她並沒有配帶她在天界中所特有的裝飾品。在她的心意覺醒而

平靜下來之後，她就急速地生於空居天界中的忒利天，一個享有各種舒適和娛樂的境界，因為過去生做為他的配偶，她跟他曾經累積了功德。她從未忘記，所有她後來享受著的幸福，都是遵從他的忠告和開示的結果，沒有這些，她絕不會受到這樣的庇護。在這些快樂之中，她記得它們是怎麼來的。他對她的仁慈是無限的，也是她無以回報的。

她於是認清了，細心的選擇一個人所用的每件東西和所結交的每一個人，是多麼的重要。對在家人而言，最重要的就是配偶的選擇了，他不只是被認為住在一起而已，而且也是一起呼吸，分享著相似的苦樂經驗。任何影響到一個人的事情，不論是善或惡，一定影響到另一個人。有好配偶的人是享福的，他或她或許在社會地位上、聰明才智上，甚至在行為習慣上是較低的，但是配偶會防止對方陷入歧途，然後引導他或她走上正道。如果兩個人都善良得很，樂於為他們的發展而努力，那麼他們的房子就成了一個家，一個天使在人間的住處。那裡沒有爭吵或挑剔，因為兩個人都一樣自律著，他們思想和行為都由正法律引導著。這樣由婚姻結合的伴侶，可以說是幫著建造人間的地獄或天堂，分享著彼此的悲哀或幸福，依照著他們是樂於作惡或行善而定，這關係著今生和未來的生生世世。

在這件天使的事例中，可以看到這項証據——她遵從尊者阿迦曼的指示，去避免罪惡而積聚善業，這是可能的。她修習的結果就是完全地被防護著，免於危險和無益的痛苦。尊者阿迦曼原諒

了她的誤解和哀怨，讓她不必忍受那些罪惡感，然後他以另一個說法令她歡喜，之後，她現在是個快樂天使，右繞尊者三匝而後離去。她接著倒退了一段距離，浮上空中，懷著感激和歡喜回到她的天界去了。

◎諸佛和阿羅漢弟子們的讚嘆

在尊者阿迦曼的最後果証之後，接下來的幾個晚上，有許多佛陀跟他們的阿羅漢弟子們一起來探視他，讚賞他的解脫。有一個晚上，一位佛陀和數萬個弟子們前來；另一個晚上，一位佛陀和數十萬個弟子們前來。隨從每一位佛陀的弟子人數並不一樣，要看每位佛陀的成就而定。然而隨同每一位佛陀的那些弟子們，並不是實際的弟子人數，他們只是象徵的，表示相較於另一位佛陀弟子的總數而已。在阿羅漢弟子之間，也有許多沙彌跟隨著。就抽象或非人稱的意義上來說，「阿羅漢」一詞適用於「沙彌」和「比丘」。

諸佛開示尊者阿迦曼許多要點說：「如來（諸佛用於自稱時，相當於「我」）已經知道了你從生死輪迴的牢獄中解脫了，現在我們來為你讚嘆。它是一個廣大的牢獄，堅固地被看管著，充滿著迷惘和誘惑，全都用來強化它的圍牆，而使入獄者迷惑於這樣的事實——他們不過是因為放逸而喪失自由的牢囚而已。這就像一個生了病的人，卻不想去尋求藥方一樣，任何處方對他們可能

都是完全無用的，如來的正法就像那個疾病的處方。有情眾生正感受著由他們自己的煩惱銳箭所造成的疾苦，他們的疾病似乎是無可救藥的，只要他們拒絕接受正法治療的話。他們必須感受著再生再死，身心相續無盡的痛苦。圍繞他們的正法是派不上用場的，因為他們既不在意，也不敢去看、聽和應用它。

「因此雖有正法，而有情眾生卻在他們自己痛苦的暴風中無助地迴旋著。直到他們注意到正法，並把它付諸修習，否則，無人能夠給他們任何幫助。諸佛可能來了又去了，然而疾病仍在那裡困擾著那些不願學習的人們。所有諸佛的訊息是一樣的，因為有情眾生心裡的煩惱也都是一樣的，沒有諸佛正法所不能揭露和除滅的煩惱，除了屈服於他們自己的煩惱而把正法看得比它還次要的人們。

「正法和煩惱是彼此相反的，一個遵從正法的人必須對抗或不服從煩惱，然而服從煩惱的人，必然會違背正法，認為正法是令人苦惱的，剝奪了他的樂趣。但是一個具有分辨智的智者，就不會像那樣地自我屈服。他絕不像一隻烏龜被放在鍋裡煮沸而死在那兒。同樣的方式，世間也被它自己的煩惱烹煮著，不知道怎樣離開監禁它的鍋子，所有活著的眾生都包括在內，不論是在水中的，在陸上的，在空中的，或在地下的。那份炙熱存在他們的心中，無論他們走到和住在那裡，他們都隨身帶著那份炙熱。

「現在你已經見到如來了，並且知道這除了心意的絕對純淨之外，沒有別的。如來能夠到這裡，也只是透過三摩地的形式（虛設的，想像的，世俗的或相關的形式）。」

尊者阿迦曼接著說：「我對佛陀和阿羅漢弟子們沒有懷疑，但是，在您般涅槃（完全的滅盡而沒有任何餘留）之後，怎麼還能夠以這樣的形式而來？」

佛陀回答說：「這樣一個暫時的形象，對於已經達到絕對純淨的人是必需的，雖然他是無形的，但是為了來看一個已經達到絕對純淨的人，他仍然要虛擬一個世間的形象。但是當兩者都已經達到般涅槃時，就不需要世間的形象了。諸佛之間也是一樣，先透過世間形象的過程，藉著這個示現做為暫時的溝通工具，才能知道在他們以前的諸佛。透過絕對的解脫，並沒有任何的表現或顯示。同樣的方式，如來和阿羅漢弟子們為你方便示現，讓你能夠知道和看到某一位特定的佛陀和他的阿羅漢弟子們的樣子。

「換句話說，任何需要透過世間形象接觸的地方，就需要一個虛擬的形象才能聯繫。但是，任何需要透過絕對解脫的關係，就不再需要任何有情世間的形象了，因為雙方都已經平等而一致了。然而，當要知道個別的特性時，又再度需要世間形象做為對比，才能瞭解空無形跡、顯示或表現的絕對解脫是自然地輝耀著，也被一種無比的喜樂寧靜所實証著。那些瞭解這個事實的人對於透過世間形象（相對地說）來表達或描述絕對的解脫，是沒有任何懷疑的。而自己存在的絕對

解脫是不依靠任何事物的。」

佛陀接著問他：「你問那個問題是出於疑問或是為了問候？」

尊者阿迦曼回答：「為了問候我才這麼問，因為，事實上，在世間或絕對解脫之中，我沒有任何疑惑，於佛、於法、於僧，我自己已經証知了經文所說的『見法即見如來』，意即佛、法、僧就是從有情世間淨化和解脫。無論佛陀和阿羅漢弟子們來或不來，都不能改變我所証知的信念。」

佛陀接著說，他也瞭解尊者阿迦曼向他提出這種問題的用意，那是一個互相問候的方式。

很顯然的，伴隨佛陀的阿羅漢弟子們都沒有說話，只是以感人的態度坐在自己的位置上。即使小沙彌們也安靜地坐著，雖然（在世人眼中）他們都很可愛。這些沙彌們都在九到十二歲之間，起初見到他們，不由得感覺就像一個成人看到一個小男孩那樣，想要撥弄他的頭髮。那些事先不知道這些沙彌都是阿羅漢的人，必然會做出一些不應該做的事來。那些已經知道他們是阿羅漢的人，就絕不會想到做那樣的事了。就像其他的阿羅漢弟子們，這些沙彌的風度也很感人，不下於他們。因此所有的阿羅漢弟子們，包括比丘們和沙彌們，由於他們完美地自律著，都一樣地振奮人心和感人肺腑。

如果尊者阿迦曼好奇的要知道有關於傳統的經行和靜坐禪思修習、經行和靜坐禪思的穿著方

式和比丘之間相互尊敬的方式等，在他靜坐禪思時，就會由佛陀本身或是一位阿羅漢弟子，為他顯示正確的方法。所有給他的解釋都很詳細，例如為他示範在經行禪思時，怎樣放置雙手，怎樣走路，以及經行時怎樣控制自己。靜坐禪思也被示範得很詳細，顯示一個修行人應該面對那個方向，坐的姿勢…等。

◎基於世俗和絕對解脫的尊敬

比丘們互相尊敬的方式有一個顯著的特徵。有一次，尊者阿迦曼對佛陀時代的比丘們如何互相尊敬感到好奇。當他靜坐禪思的時候，在他的定境中就出現了佛陀和許多不同年齡的弟子們，有些頭髮灰白，也有沙彌，大小都有。沒有任何人同時到達，而是，各人獨自前來或是一個接著一個。誰先到就坐在前面，至於那些後來的人就按照到達的先後次序入座。一個先到的沙彌就坐在比丘們的前面，而年長得足以做他們祖父的比丘們，則安詳地坐在這些年青人的後面，他們這樣做，毫無困窘的樣子。即使佛陀本身，來遲了，也毫不在意地坐在其他比丘們和沙彌們的後面。

尊者阿迦曼對佛陀弟子圈內，明顯不按長幼次序的情形感到驚訝，佛弟子們是以他們的秩序和律儀著名的。過了一會兒，不用佛陀發言解釋，尊者阿迦曼就瞭解了，這種尊敬只是基於解脫

法而已，沒有假設的或相對的事實包含在裡面。在這個基礎上，沒有關於戒臘的傳統或社會紀律，那只不過是相對的真實。從佛陀自己起，下至於阿羅漢弟子們和最小的沙彌們，只有基於絕對純淨的絕對平等。

當尊者阿迦曼想再知道有關他們之間傳統的尊敬方式時，他面前的佛陀和阿羅漢弟子們迅速地改變位置。佛陀坐在聚會的前面，而曾經坐在前面的沙彌，移動到比丘們的後面，然後，全部按照通常所知道的律儀秩序而坐著。尊者阿迦曼於是明白了，這一定就是佛陀時代，比丘圈中，尊敬其他比丘的方式。一個阿羅漢比丘要尊敬另一個持守戒律而戒臘較高的比丘，即使那個比丘仍非阿羅漢。

這之後，佛陀開示尊者阿迦曼說：「如來的比丘們，是以對彼此的尊敬和善意為特徵，那是基於榮耀和尊嚴的平等。在一個聚會裡，不論多大的聚會，如來的比丘們，沒有爭吵或侵犯的態度。一群比丘的聚集，如果不互相尊敬，或不依照指定來代表我的正法和戒律（正法律）為師而行，就不能被稱為如來的比丘。他們是虛偽的比丘，只是假裝成真的而已。相反的，一群比丘的聚集，他們順從地奉行正法和戒律，就有資格被稱為如來的比丘，不論他們是在那裡剃度的，不管他們是誰，屬於什麼階級或國籍。他們全都追隨著如來的腳步，遲早必定達到痛苦的熄滅。」

在這簡短的開示之後，佛陀和他的阿羅漢弟子們立即消失，而尊者阿迦曼深信他所見的事實。

◎沒有墳墓的屍體

每當尊者阿迦曼想知道這樣做是否正確時，即使連靜坐和經行禪思時的衣著方式，也會由一位阿羅漢弟子為他示範。這位阿羅漢弟子為他示範穿著和不穿著上衣（僧伽黎）兩種靜坐禪思的方式，他說並沒有必要穿著上衣。他也顯示僧服的顏色，從杰果樹的樹幹或木心製成的三種色度的黃褐色染料——淺、中、深。從這件事，很明顯的，尊者阿迦曼的修習方式，經常由聖弟子們先前所留傳的具體證據所印証著。這就是為什麼他的修習是正規而無瑕的，它到現代一直是無以倫比的。奉行他的傳統的弟子們，對他們的老師反映了非常的信任，至於那些隨意地修改他的方式，去遷就自己方便的人，就好像是一具沒有墳墓的屍體，一個沒有父母的小孩，或是一個沒有老師的學生。尊者阿迦曼似乎永遠由內在的某種事物所引導著，這些事物，他不能經常告訴每一個人，幾乎沒有任何人能夠像他這麼做。

◎他的修習模式和在清邁的教導

除了一個雨期安居，他住在清邁城裡的伽地浪格寺之外，在其餘十年期間，他所住的地方大都在種種危險所包圍的曠野裡。因此，他的生活中有關於他的修習模式，他的冒險，和他整個頭

陀行期間的內法知識，都是卓越而令人嘆為觀止的。他在山間林下孤獨的生活，在世俗人的眼中是一直籠罩著痛苦和恐懼，尤其是壓迫和戰慄的恐懼，將會日夜折磨著他們。但是對尊者阿迦曼來說，這樣完全隱居的生活，是最有利於精進和非常有助於身心健康的。他的究竟果証就是當他住在孤獨而遙遠的山地部落區時得到的，過了不久，就有一些頭陀行比丘來親近他。

一些親近他的比丘有從諾格凱城大保區來的尊者趙坤山，從譚克隆番寺來的尊者長老阿迦沙和長老阿迦高。他們跟他只住了一段期間，然後就受命離開，到遙遠的山地村落，有些沿著山邊，有些則在另一座山頂上，去找尋他們自己的隱居處所。山地村落只是很小的村子，有些只有四到五間房子，有些則有九到十間房子。他們佈施的食物，恰好足夠身體每天的需要。尊者阿迦曼自己總是喜歡獨自住在這樣的地方。

那是不足為奇的，在他引導和訓練下的頭陀行比丘都是堅決而無畏的，冒著他們的生命危險去追尋正法，把正法的目標放在其他任何事情之上，包括他們的生命以及更重要的事物。任何充滿老虎和凶猛野獸的地方，他就告訴他的弟子前往並住在那裡。在這樣的環境之中，念住和智慧一定會不停地運作著，精進不懈，意志力更快速地提升，超過他們以前住在沒有這些威脅的地方所得到的。

尊者阿迦曼自己的生活是日夜貫注於隱居的喜樂之中。然而，在他遠離人間居處的森林隱居

中，他時常與肉眼所看不見的眾生往來，諸如地居和空居天使、魔、鬼、那伽和梵天。因為他對他們已經有過廣泛的經驗，這些來往並不會給他造成問題。除了這些肉眼所看不見的眾生之外，他也幫助了好幾個山地部落的居民，例如也可、卡木、木者和梅也，他們都受他的教導感化，他們對他忠實的程度，已經到了願意毫不猶豫地為他犧牲生命的程度。對於不認識這些居民的人，「山地部落」一詞通常意味著骯髒和醜陋，以及原始的或野蠻的生活方式。但是他與他們相處的經驗完全相反，他發現他們有著白色皮膚的美麗容貌，他們一點也不髒，他們是一個有教養的民族，有他們自己一套既成的規律。他們順從地遵守族長的領導，他們是溫和善良而團結的。由於這個型態的文化和這種習性，「森林」一詞，不但不是意味著獸性和野蠻，相反地顯示著誠實和道德，沒有都市和城鎮的水泥叢林中所容易發現的貪欲和暴力之罪。樹木和動物的森林，從某一個觀點來講，要比城市人的水泥叢林更為安全和舒適，後者在猛烈的貪瞋癡煩惱中充滿著危險。它是一個神秘的森林，那裡住滿著到處漫遊的、粗野而凶猛的煩惱動物，用神秘的方法來攻擊人們，造成很深而難以痊癒的創傷。這些創傷不但有害於身體的健康，而且有害於心靈。這是一個很大的諷刺，很少城市人，如果有的話，對他們的創傷有興趣，因此也就無意去尋找任何處方來醫治他們自己。創傷因此成了感染性的，也變成了慢性和流行性的疾病。這種叢林就在每一個人心中，男人、比丘和沙彌都一樣。

煩惱的襲擊是悄悄地來，令人難以防守。這就是為什麼尊者阿迦曼喜歡住在曠野，以便於他能夠處理內在凶猛的野獸。在曠野裡，這些野獸可以被馴服或從心裡驅逐出去。人類是一種聰明的生物，因此，他不應該屈服於內在的那些野獸，反而必須勇敢地與牠們戰鬥，才能名正言順地被稱為人類。

在這樣的環境中，每當有一個比丘為了接受訓練和引導而親近尊者阿迦曼時，他的指示總是要求絕對的自我犧牲和勇氣，所以適合那些像他那樣準備迎接任何挑戰的人。如果他們會死亡，他們願意盡最大的精進而死；如果他們活著，他們至少知道証得了少許程度的內明和解脫而得到慰藉，他們將不必感受世間諸有無盡的生死痛苦了。

這就是他在清邁卓越的教導方法，那與他從別處得到的教導有所不同。他在這裡的教導是絕對的、不屈撓的和不容許任何放逸的。然而，這種教導也適合那些為了接受開示而親近他的人，他們內省地聆聽開示，只想要觀察他們內在凶猛的野獸，從未抱怨他的教導太嚴厲。他的開示愈強烈，法義就愈深刻；聽眾的心意愈平衡，他們的念住和智慧就愈能觀察思惟。他在清邁的教導是最深奧的，因為他在那裡的果証是最高的，而他的（頭陀行比丘）弟子們的決心相對地也是最勇敢的，心裡只有「痛苦的熄滅」。除了一般的開示，也有一些特殊的技巧來查覺心意的逃逸。這對捕捉那些喜歡溜出去，而沉迷在過去它們經常流連的各種地方的放逸者是最有效的。

◎ 一個一見鍾情的事件

當住在清邁山區期間，在他的頭陀行弟子圈子裡發生了一件奇怪的事。這裡說到這個故事，是希望它能給那些仍然沒有能力知道他們前生所作所為的人做為一個教訓，它顯示了業力（本案為愛）有時會如此不可思議地作用。這個故事是由一位跟尊者長老阿迦曼住在一起的阿迦尊者所說。

有一次，某位比丘和另一位比丘要到靠近通往村民農場路邊的水洞去洗澡。這條小路距離村民的家很遠，通常他們不常出入。當比丘們正準備要洗澡，一群女孩子恰巧經過，那是很不尋常的，因為大部份時間那裡都是荒無人煙的。這個比丘看到了一個女孩，他立刻為她陷入了情網，他完全無法控制他的感受。這個比丘也非常害怕尊者阿迦曼，因為如果他知道了這件事，不知道會怎麼說；還有他自己無能為力的情況，他知道那對他的比丘生涯是危險的。

他整夜不能入睡，被這個奇異的感受所帶來的憂慮和恐懼所籠罩著，有著他從未想像得到的力量。他想要忘掉這個感覺，並且盡他最大的努力徹夜去控制它，但它似乎戲弄地蔑視他的努力和Control，對於他的每項意圖都予以反擊的報復。尊者阿迦曼透過他心通，當然知道有關這個比丘的掙扎。第二天早上，看著他已經非常害怕了，尊者阿迦曼並沒有對那個比丘說些什麼。任何對

他的斥責，只會讓事情更糟。所以當他早上看到那個比丘時，對他同情地微笑著，儘管那個比丘因恐懼而明顯地顫抖著，他裝做沒有注意到。

當入村托鉢的時間到了，尊者阿迦曼用有點不尋常的方式，對其他的比丘說話，使這個比丘也能夠聽到他所說的。他說既然這個比丘已經用了整夜來增強他的精進，他就不必要出去托鉢了，最好是繼續他的精進。其他的比丘們將會為他蒐集食物，使他不必要間斷他的努力。當尊者阿迦曼在說話的時候，他並未看著那個比丘，而說著，他就領著弟子們如常地走入村子去了。那個比丘被留下來，在他自己的地方，繼續經行禪思的修習。當然，尊者阿迦曼特別地這樣做，以便幫助那個可憐的比丘，他知道他是個塵緣的犧牲者，正艱苦地試著去援助他自己。到了吃飯時，分給他食物，又派了一個信差通知他，他可以自由選擇在自己的地方吃，或是到集會的地方和其他的比丘們一起吃。他選擇了到集會的地方，就在他到達的時候，尊者阿迦曼轉過去，用愉快和安慰的言語，溫和地對他說話。可憐的比丘，只能吃下一點點，甚至還是為了禮貌的緣故才吃的。

在那天，這比丘的兩個朋友——這故事的敘述者和另一個比丘，非常詫異地看到他們的阿迦尊者這麼做，那很不尋常，他們以前從未看他做過。他們去看這個因緣際會之下的可憐的受害者，並詢問他有關他勇猛的精進，他們已經從尊者阿迦曼知道了有關他的精進，認為他一定因此而達到了一些特殊的成就。這可憐的比丘勉強微笑著說：「尊者阿迦曼這麼做，並不是因為我的成就

。他一定已經知道我是多麼痛苦著，而他所做的，是為了拯救我以免變得更悲慘。」問他什麼事情讓他這麼悲哀，那個比丘起初感到羞愧而猶豫不敢告訴他的朋友。最後，他要他們答應不可向尊者阿迦曼透露半個字，他相信尊者阿迦曼所知道的一定比他本身更清楚，這就是為什麼他非常擔憂和羞愧的原因。

「昨天，當我們在那個水洞準備洗澡的時候，你有沒有看到任何不尋常的事情？」

他的朋友，困惑著說：「除了一些女孩子經過之外，我沒有看到任何不尋常的事情。」

「然而，那就是使我這麼悲哀的原因。」可憐的比丘說：「那也就是為什麼尊者阿迦曼叫我今天早上不要走入村子裡，他耽心如果我再見到她，可能會崩潰了？」

「但是，為什麼你會崩潰？」

「為什麼不會？」比丘回答：「我已經為她陷入了情網，甚至連她都不知道呢！現在業處（禪思的主題，中譯註：業處，南傳佛教中修習禪思時，行業止住之所，有四十業處之說，個人必須由師父教導或選擇適合自己的思惟對象）全都喪失了。我所能看到和想到的全都是她的美貌，讓我愛得意亂情迷，我想當我看到她的那一刻，我的心就要破碎了，直到現在，實際上，我還是毫無辦法，因為不論我怎麼樣努力嘗試，都不能克服這種感覺，你能找個方法來幫助我嗎？」

「好，」他的朋友說：「應該會有法子的。如果住在這裡，你不能控制自己的感覺，那麼你

到離開這裡較遠的地方去一陣子，或許會好些。如果你不敢請求尊者阿迦曼的允許，那麼由我來向他解釋，我會告訴他這個地方畢竟不適合你。他會欣然同意的，尤其是，既然他已經都知道了，只是耽心你會羞愧得受不了，他才沒有提到任何有關的事情。」

這被認為是拯救那個可憐比丘的最佳方法。那個晚上，當尊者阿迦曼知道這個計劃時，他准許了，但提示說這種疾病是很難治療的，因為它是（夙）業的果報。「因緣是內在的，」他說：「它使病患屈服於攻擊。」然後，他就沒有再說什麼了，當時也沒有人知道他暗示著什麼，畢竟這是一件困窘的事情。可憐的比丘不敢把有關的事告訴尊者阿迦曼，相同的，尊者也沒說什麼，因為耽心他受到更多的傷害。即使他那個向尊者阿迦曼提出計劃的朋友，也沒有直接地說起這件事。因此這對大家是一個公開的「秘密」，人人都知道它，卻沒人提到它。

第二天，可憐的比丘向尊者阿迦曼告辭，尊者就像以往一樣，默然許可，從那天起他就住到距離相當遙遠的另一個地方去了，所有他的朋友都鬆了一口氣，認為他現在安全了。

但是誰能逃避業力？事情後來變成像尊者阿迦曼所提示的一樣。那個比丘遷移到一個新地方之後不久，那個山地村落的女孩又恰巧到那個地方去。這對她是非常不尋常的，而對他就像是稻草壓碎了駱駝的背一般（不可思議），他已經束手無策了，認清自己再也無法忍受了，就決定還俗。過了不久就跟這個年輕的木者小姐結婚了。

這個羅曼蒂克的故事給我們許多有益的教訓，表面上，它可以叫做「一見鍾情」。但嚴格地說，在久遠的過去有著它背後的因緣，否則不會在「第一眼」產生像這麼強烈的愛情。彼此從未見過面或說過話，只是彼此「偶然」相遇而已。即使在他自我放逐之後，她也是「偶然」再見到他。這比丘本身是在尊者阿迦曼的引導下，他是舉止良好而自律的，但是當他看到她的那一刻，任何一件其它的事情他都忘了。從此以後，他就被一種忐忑不安的感覺弄得心神不寧。他被犧牲了，被殘忍地使他窒息而死的力量所蹂躪。

這個故事對許多人而言，可能引發一聲冷笑，但是聰明人不會嘲笑別人，因為他自己跟他們一樣，仍然「在同一條船上」，這些煩惱不是用來被嘲弄或譏笑的。山地村落的居民並不喜歡太接近比丘們，所以這個相遇只能說可能是由於雙方夙生業行所造成的結果，業力是勝過任何其他事物的。尊者阿迦曼一定已經知道這件事是無可救藥了，所以沒有斥責可憐的比丘，也沒有提供更多的幫助或建議，除了他所做的那些之外。

● 慈悲的挑剔

當他住在清邁期間，尊者阿迦曼經常使用他特殊的神通力去捕捉放逸的人，他們喜歡在聆聽說法的時候，偷溜出去，溜進以前常去的地方。對於那些為了得到訓練和引導而來親近他的比丘

，他特別地使用這個技術。在這種情況下，並沒有必要去顧慮聽眾是否會受到傷害，因為他們全都獻身追尋著無上法。每當他們被尊者阿迦曼曼備時，不管是直接的或是心照不宣的，他們都願意盡力去改正他們自己，他們不會為自己的錯誤或缺失而難為情。相反的，他們會感謝他仁慈的「挑別」。

在這種情況下，他的開示就很高深而且絕對的適合聽眾的需要，也沒有什麼好保留的，因為他們追尋和專注的心意，已經到了將要完全開發的時候了。他的弟子們已經除掉了他們自己以前的職位或（學院的）知識上的驕傲和虛榮，這在別處並不常有。他的解說是個別的，而且是高度靈活的，經過特別的調整以適合個別的情況，以針砭每個弟子的特殊重點。它也要配合每個人個別的根性，包括了消極的預防方面和積極的鼓勵方面。他對每個問題的回答是直接而詳細的，澄清了詢問者所有的懷疑。他的弟子們幾乎不會有任何失望，尤其是在禪思方面，他已經精通熟練了。他的每一段法義解釋都是感人而令人神往的，不論是在戒德、定境（或禪思）或是智慧方面都是一樣。他的聽眾會在他的法義中，連續好幾天感動得欣喜若狂。

◎內在對話和戰略武器

在清邁曠野獨居生活的期間（在他的究竟果證之前），尊者阿迦曼曼惟一的目標就是尚未親證

的無上法。每一刻的心意都被導向於它，每一刻的身體都被自律著以配合它。睡眠成了惟一的例外，每一個醒著的時刻都是精進的時刻。觀察思惟的工作在內部引導著，在念住與智慧和煩惱兩者之間，使用一種「誠懇的對話」。對話的主題是痛苦的解脫，它被看做是精進的目標。任何一個煩惱想要強迫打開並泛濫他內心的出口，他都念住和智慧對抗力量予以塞住。任何用以打擊、阻擋和綑綁他的詭計或騙術，他都念住和智慧對抗力量予以撕碎、擊倒和粉碎，直到一點又一點的得到勝利為止。任何仍然被煩惱所駕御的據點，他就積極地強化由念住和智慧所激勵的信力和精進力，然後毫不留情地攻擊仍被煩惱所掌握的位置。以不分散的注意力和不懈怠的精進，展開毀滅性的攻擊再攻擊，攻占一處又一處的煩惱，直到贏得決定性的勝利為止。被三重輪迴所統治的心靈帝王被廢除了，所有次要的煩惱就像保齡球瓶那樣翻倒了，這就是最後階段的努力，漫長旅途的最後一段，不被時間限制，永遠導向目標，然後就看到它了。

已經到達目的地之後，他的願望完全實現了，念住和智慧的武器不再需要開發或有意識的作用了，任何時候需要它的運作，它就被叫出來，然後就立刻地沈潛回去。不再是經常警覺著任何攻擊的情況了，每當沒事不需要召喚它來服務的時候，表面上看起來就跟凡夫沒有什麼差別，除了心意始終沐浴在安寧和喜樂之中，不被環境所打擾之外，仍然意識得到它。當他獨處的時候，所有三界中的每一件事物似乎都已經不再存在了，就像煩惱已經終止了一樣。當幫助別人的時候

，需要較多的時間來接見和開示，它也包括為了預防的警告和勸誡。某些機緣下，會有禪思的定境，他藉此知道特殊的情況，讓他能夠適當地處理它們。

◎ 一個拳擊比丘的個案

有一個比丘，當他身為在家人時，曾經是一個有名的拳擊手，剃渡之後，為了心意開發的緣故，他希望加入頭陀行比丘的行列。他曾經聽過尊者阿迦曼的名聲，尊者在當時以持戒謹嚴和精通禪思修習而名聞遐邇，所以出家後，他就出發去尋找尊者阿迦曼。然而，有些無意的或者是很湊巧的機緣，他放了很多，大約比一打還多的照片，有各種拳擊姿勢的照片，在他的袋子裡，並隨身攜帶前往當時尊者阿迦曼所居住的清邁曠野，在尊者阿迦曼的住處，他禮敬尊者，說明來意之後就被接納了。

那天晚上，尊者阿迦曼必然已經運用他的禪思力量，廣泛地觀察過他（關於他的性向和潛能），因為早上，當所有的比丘們都集合在集會堂時，他對那個拳擊比丘說：「你的本意是要尋求正法，你的行為也是一致的，你值得我們讚賞，但你昨晚看起來為什麼那麼恐怖？你好像來看我，站在我前面大約一公尺的地方，然後擺出一個良好的拳擊姿勢站了一陣子，然後退後一點點，這次就獨自凶猛地拳打腳踢著。你出家以前是不是拳擊手？」

對這個令人驚奇的問題，所有集會的人都楞住了，所有的眼睛都驚愕地聚集在新人身上，他已經害怕得臉色發白了。

「你這樣做的目的是什麼？」尊者阿迦曼再問：「但是，畢竟還好，你沒有擊打我！」尊者阿迦曼就此打住，因為托鉢的時間到了。

當天或傍晚開示的時間，他沒有再提到那件事，但是當天晚上，他一定又觀察了拳擊比丘，因為第二天早上他再度問他，為什麼他又重複他的拳擊姿勢和整夜練習。

「你到這裡來的目的是什麼？」尊者阿迦曼問：「如果你不告訴我，我恐怕不能讓你留在這裡，因為連續兩夜，你什麼也沒做，除了在我面前擺出拳擊秀之外。」

拳擊比丘顫抖著，害怕得不能說話。當時，會中有一個比丘，見到拳擊比丘這個樣子，就請求尊者阿迦曼的允許去安慰他。

「你最好把所有的事情告訴尊者阿迦曼，他一定不會想要傷害你的。我們都曾經不時地被他喝斥或責備過，因為我們仍然是凡夫，我們是他的弟子，我們視他如師亦如父。他必須指出我們的錯誤，並就那些錯誤而批評我們，那是很自然的，不是嗎？我們都曾經被他強烈地斥責過，遠比你現在所受的責備更強烈。有些人甚至還被趕出這個地方，但是我們還是在這裡，因為我們承認自己的錯誤，而且我們盡力去改正自己，而他從未再提到任何有關的事情。你現在應該要留意

他的警告，不要太過於害怕，告訴他實話，所有你知道的有關於你的過去。」

這時尊者阿迦曼又問拳擊比丘：「你現在怎麼說？我不想沒有理由地批評你，但是你幾乎整夜都進入我的定境裡。要不是你出了問題，就是我的定境在耍弄我。這就是為什麼我要你把事情告訴我。如果你沒有做錯什麼，那麼我的定境就是虛假的，我最好現在就停止教導人們。」試著幫助他的那個比丘勸他回答。用顫抖著的聲音，他說：「我是一個拳擊手。」他無法再說些什麼了。

尊者阿迦曼又問：「但是現在你是一個比丘！你怎麼能夠同時是個拳擊手呢？或者你一路上打著拳擊到這裡來，而用那個方法去賺錢嗎？」

現在這可憐的比丘已經恐懼得失常了，對於任何問題，他所能回答的就是「是，是，是」。在這盤問之後，只知道他在出家以前曾經是一個拳擊手，此後他就完全放棄了。看著他實在太恐懼了，尊者阿迦曼改變話題說托鉢的時間到了，然後他指定另一個比丘去詢問「拳擊手」，有更多後續的事。

飯後，被指定詢問他的比丘告訴尊者阿迦曼，那個「拳擊手」在雙庫拉布營，許多年來，曾經是個很著名的拳擊手，後來他厭倦了在家的生活，在他出家後就出發前往尋找尊者阿迦曼，現在每一件事似乎都沒問題了，因為尊者阿迦曼在給他一些指示之後，當晚就未再提起這件事了。

但是第二天早上，尊者阿迦曼必定在前晚已經進一步的詳查他了，又跟他說一定還有些事情隱藏著。如果他只是在出家以前曾經是個拳擊手，那麼除此之外，定境裡就不應該顯示出更多的事物來。他必定因此更慎重地再考慮這件事，此後，尊者阿迦曼就沒有再說什麼。

協助他的那個比丘，於是前往「拳擊手」的住處，私下告訴他還是有些不對勁，在若干討論後，「拳擊手」向他出示隨身攜帶的十多張不同拳擊姿勢的照片。看到這個，協助他的比丘知道，它們一定是麻煩的起因了，他勸告「拳擊手」把它們全燒了，從那時以後，案子就結了。

拳擊比丘本身是個戒行良好而自律嚴謹的人。此後，他就過著寧靜而快樂的生活，尊者阿迦曼也慈憫於他，這事件之後，從未再說什麼。當後來被協助比丘問起而想到這件事，拳擊比丘說他嚇得發呆，覺得他好像就要死了一般，他能夠聽到自己結結巴巴的回答，就好像一個精神恍惚或完全喪失自制能力的人一般。

「如果沒有你的幫助，我已經嚇瘋了。」他說：「但尊者阿迦曼一定也知道，因此突然地轉變話題，不再注意我。」

以上的故事是尊者阿迦曼如何運用他的禪思定境，再加上他獨特的他心通，來和其他人相處的一個例子。

◎ Vimutti 毗木底——超時空的解脫情況

許多發生於尊者阿迦曼的事是空前的奇觀，性質上是不可思議的，範圍上則是沒有界限的，當他獨處的時候，這尤其地真確，這特別而意想不到的事實是很戲劇性的，你可以叫它直覺，有時會發生在他禪思的時候，有時則發生在他平常醒著的狀態之下。過去心意曾經盲然無知於它的周圍在進行些什麼，現在出乎意料地知道所有那些發生的事了，那是一件奇妙的事。這些事情經常在那兒，但心意似乎第一次知道它們的存在，只有當心意撤入不可動搖的禪思狀態時，這些事情才自行停止嵌入他的意識。

在這種高尚的狀態中，心依止於法，法依止於心，心就是法，法就是心。（或者我們可以說）那就是法和心合而為一（*Ekidāna*）的情況，那裡沒有二元性，沒有世俗的臆測和定義，沒有時間、空間或諸蘊，甚至沒有世間凡情所瞭解的快樂和痛苦。只要心意不從這個狀態撤出，那麼世間變化、遷流、無我的情況就不能進去打擾它，不論它是日日、月月、年年、好幾世紀或好幾千年。

這個情況就是上述有情世間的完全熄滅。有情世間，例如在那時支持著心意的諸蘊，就會分解，潛入苦滅的心將忘掉它，而成為它本身的情況（*ekidhamma*——唯一）。這是理論的解說，顯

示可能的情況。但是在實際的感受，那個高尚的狀態只用於暫時的休息以恢復精神，並不需要幾年或幾世紀的這種沈潛。這可以被比喻做一個普通人的睡眠期，在那段期間，他忘掉了外面的環境。只有心意的息隱，不論是在普通的定境或是隱入痛苦的熄滅狀況中，都仍然在有情世間的境界裡，然而（在這情形）尊者阿迦曼（的心）已經取代了境界。

當心意已經成為絕對純淨時，世俗中就沒有什麼能夠打擾它了。那顆心經常自我保持著永久的解脫能力，它是超越空間和時間的——超越言語描述的能力，超越一般心意的思考或想像的能力。在那種安寧的狀態中，沒有一件世俗的事情能夠進入其中，沒有刺激或連繫，也沒有反應。只有當它局部地轉入於二禪時，（那個境界的）任何反應或任何意識才有可能發生。

至於尊者阿迦曼，他的心意經常開放於二禪和初禪中所發生的事情，兩者的差異只是在於微細或精密的程度。當需要做一個廣泛或詳細的說明時，二禪的作用有較好的效率。它也可被用於千里眼（中譯註：天眼通）或順風耳（中譯註：天耳通），後者有能力聽到（遙遠的）人或動物的聲音，或甚至存在各種不同境界中，肉眼所看不見的眾生的聲音。以下就要提到尊者阿迦曼本身的一個實例。

◎ 偽裝的老虎

有一次在他遊行期間，尊者阿迦曼到了一個很深入的曠野，那個山地部落的居民，幾乎都沒有看過頭陀行比丘。只有那些少數曾經偶而很久才進城一次的人，才能知道一點有關於比丘的事。

當時他由另一位比丘陪同著，他們選擇了一個樹林下的地方，距離村落大約有二公里。早上進入村落托鉢，山地村民問他們要些什麼，當他們回答要佈施的食物時，村民又問他們要那種食物，他們說要米食，但是村民仍然不瞭解，他們到底是要煮熟的還是未煮的稻米。比丘們回答要煮熟的，而村民就給他們一些米飯，再沒有別的東西了。尊者阿迦曼和他的同伴，就這樣在那裡住了好幾天。村民對他們表現得既沒有敬意也沒有信心。

一天晚上，酋長吹起竹笛聲（使它共鳴，作為召集村民集合的訊號）召集他的村民開會。他告訴他們，現在有兩隻老虎偽裝成人，已經住在離此不遠的一個地方。他說他不知道牠們是那種老虎，但是他們看起來令人懷疑。婦女和小孩從此被禁止走近那個地方，甚至要有幾個人結伴才能去。此外，他繼續說，他們必須小心，否則會被這兩隻假裝成人的老虎吃掉。

當他們的領導人這樣警告著他的人們時，尊者阿迦曼正在禪思，而（藉著他的天耳通）能夠

聽到酋長正在說著有關他和他的朋友。他驚訝於這個夢想不到的罪名，卻生起對他們的大悲憫，知道有許多其他的村民將會相信酋長的話，那對他們是一個很大的罪惡和危險，因為（如果他們不改變他們的信念）在他們死後，都將生為老虎。

第二天，他告訴他的朋友，他們已經被控訴為假裝人形，想要殺害村民的老虎。「如果我們現在就離開這裡，」尊者阿迦曼說：「他們死後都會生為老虎。這在他們是嚴重的業力，而為了幫助他們，我們必須在此停留較久，即使因為他們冷漠的供給，讓我們必須感受匱乏的痛苦。」

從那以後，有時成群的觀察者從村裡悄悄地溜到尊者阿迦曼和另一個比丘住處的四周。他們三、四個人成群而來，攜帶著工具當做武器。大約十或十五分鐘，每一群人就會從樹叢間或是經行禪思的步道附近出現，專注地凝視著尊者阿迦曼或另一個比丘，並懷疑地張望著四周，他們從不說話。然後他們就回到村落，第二天才會再來。

他們觀察尊者阿迦曼的舉止好些時間，似乎對他還是不能確定，但是所有這段時間，他們從未注意到所謂「偽裝的老虎」的需要，也不在乎由於他們的冷漠，這些所謂的老虎是否正感受著任何匱乏。村民似乎並不在乎這兩個比丘每天是否有足夠的食物，或是他們兩個的住處是否舒適。他們只給米飯，再沒有其它的東西，不僅如此，所給的飯量也很少，即使泡了水還是不夠一個人吃。至於飲水，兩位比丘必須在他們已經洗完澡後，從山腳下的溪流中取回。他們的住處就在

林間樹蔭下，它幾乎不太能夠遮陽避雨。然而那附近沒有任何山洞或斷崖，他們不能找到任何更好的住處。

有時會下傾盆大雨，於是他們必須搜集乾葉子和樹枝，做一個簡陋的斜牆來擋雨。下雨的時候，他們被迫坐在蚊帳內的傘下，寒冷地顫抖著。然而，有時候強烈的山風夾著雨水，劇烈地吹打蚊帳，甚至他們的雨傘都被吹走了，留下兩個全身濕透的人，像樹葉般的瑟瑟發抖著。他們所有的比丘必需品散落各處，都被雨水浸濕了。在白天，他們還能夠收拾它們，趕緊去找另一個遮蔽之處，但是在晚上，情況就糟透了。狂風暴雨中，一片漆黑，雷聲刺耳欲裂，四周盡是被吹斷的樹枝砰然落地的聲音。在這時刻，生命全然暴露在大自然的狂暴之中。

這就是尊者阿迦曼和他的同伴在自我犧牲的精神下，所忍受的嚴酷考驗，這是自找的考驗，他們必須忍耐直到村民的態度軟化了，讓他們恢復了理性為止。

即使有這些不便和匱乏，然而，它是個適合禪思的地方，沒有其他加重心意的負擔。深夜，那地區附近常有老虎的吼聲交響曲。牠們都是龐大、凶猛的老虎，雖然牠們就在不遠的地方漫遊，卻幾乎不曾接近兩位比丘所住的地方。很偶然的，牠們中的一隻偷偷地來訪，或許來查查查看有什麼好吃的沒有，但是當傘內的人一動或是坐起來，牠就大吼一聲跳開了，從未再見過牠。

至於村民，他們的好奇和憂懼心仍然很強。他們每天下午三、五成群地跑來觀察，卻從未對

尊者阿迦曼說過一句話，尊者對他們也是一樣不發一語。有時，當監視著他的時候，他們自己之間會竊竊私語，做夢也想不到他能夠看到或閱讀他們的每一個心思，這是他們認為無人能夠知道的。尊者阿迦曼也觀察著他們，有了更深入的結果！他知道他們繼續地試著挑剔他本身和他的同伴，這讓他非常憐憫他們，因為他們被酋長誤導了，很多人不知道他們將會發生什麼後果。

尊者阿迦曼和他的同伴在那裡住了幾個月，而幾個月來，村民並未放棄找碴的意圖。畢竟說來，他們持續的意圖是可許的，總算幸運地（當然是指村民），村民並未企圖趕走他們。在這樣長時間的察看、等待之後，他們自己必定已經詫異地發現，比丘們沒有什麼過錯可以挑剔的，除了他們自己找碴的銳眼之外。

一天晚上，當他禪思的時候，尊者阿迦曼用他的神通力聽到或寧可說知道，酋長正在詢問他的觀察團，兩個比丘有什麼過錯，觀察員一致地回答，他們不能找到兩隻老虎的任何過錯，補充說，他們自己的懷疑對他們本身可能弊多於利。當酋長問到為什麼會這樣，他們回答說兩位比丘從未做過任何可疑的事。

「每一次，我們到那裡，」他們說：「兩位比丘不是閉眼靜坐就是來回走著，不會左顧右盼。任何偽裝來吞咬我們的老虎，當然不會是像這個樣子。我們已經監視他們很久了，但是他們從未露出一點蛛絲馬跡，如果我們繼續這樣，那對我們可能是有害的。最好是我們能夠跟他們談談

，讓我們能夠更認識他們。」

這個提議得到很多人的支持，他們說曾經在城裡看到一些比丘，他們認為這兩個比丘是善良而可信賴的。他們說被比丘的風範所感動，遠甚於專注地找碴。在會議之後，他們同意要去找尊者阿迦曼，並問他坐著的用意是什麼，還有當他走來走去的時候是在找什麼。知道了這件事，尊者阿迦曼告訴他的同伴，村民們很快就要來找他們了。一天下午，就如他所說的，很多村民來了。其中一個問他為什麼靜坐？還有當他來回走著時是在尋找什麼？

「我的佛德掉了。」尊者阿迦曼說：「我坐著和走著是為了找尋佛德。」

「到底什麼是佛德？」他們問：「我們能夠幫你找嗎？」

「哦，是的，你們都能夠，」尊者阿迦曼回答：「佛德是全世界（三界）中惟一的無價之寶，佛德是全知的。那真是太好了，如果你們願意幫我去找佛德，那麼我們就能夠很快地找到佛德了。」

「你丟掉你的佛德多久了？」

「不久以前。有了你們的幫忙，我們就能更快地找到它了。」

「這個佛德的無價之寶有多大呢？」村民問。

「不太大也不太小」他說：「大小對你我都適合。任何人找到了佛德，就是世界上的優勝

者，因為他能夠看到每一件事物。」

「他能夠看到天堂和地獄嗎？」

「當然，如果他知道怎麼去尋找佛德的話。否則，我們怎麼能夠說佛德是無價的和殊勝的呢？」

「我們能夠看到死去的小孩、丈夫或妻子嗎？」

「當然可以，」他回答：「當你已經找到佛德，你就能看到每一件事物和每一個人了。」

「佛德有光亮嗎？」

「是的，佛德有非常光明的亮光，遠比千百個太陽還明亮，因為太陽不能讓你看到天堂和地獄，但是佛德能夠。」

「婦女和小孩能夠幫你找尋佛德嗎？」

「是的，每一個人都能夠。」

「佛德在那些方面是無價和殊勝的呢？它能幫助保護我們防範魔鬼嗎？」

「佛德在許多方面都是無價和殊勝的，那是數說不盡的，欲望、形象和無形象的三個世界（中譯註：欲界、色界、無色界）都要在佛德前面頂禮，沒有什麼能夠勝過佛德的。魔鬼都非常害怕佛德，他們害怕那些開始要尋找佛德的人，即使他們仍未找到它。」

「佛德寶石是什麼顏色？」

「在佛德的亮光裡有無法計數的許多顏色。佛德是佛陀的無價之寶。佛德是知識和光輝的泉源。佛德不是一個實體，佛陀在很久以前把它給了我們，但是我們現在還沒找到它。不過佛德在那裡並不重要，如果你真的想要尋找佛德，你就必須坐著或走著，自己重複念著佛德、佛德。在這段時間，你不要想到其他任何事情，讓你的思想安住在你內在的佛德中，如果你能這麼做，那麼你可能找到佛德。」

「但是，我們必須坐多久或走多久去尋找佛德？」

「一開始，十五或二十分鐘就夠了，佛德不喜歡我們匆忙，一匆忙就厭倦而不能找到佛德了。今天這樣就夠了。」

在這善巧的開示之後，村民就回到他們的村落去了。他們沒有告訴他說他們要走了，他們站起來就走開了。他們沒有說再見的習慣。在村子裡，其他留下來的人熱切地詢問著他們。他們重複著尊者阿迦曼的開示，並說他和他的比丘不是像他們起初所懷疑的偽裝的老虎。村民對他的開示有濃厚的興趣，不久之後，他們都熱誠地念起「佛德」來了，從酋長下至婦女和小孩都知道如何在心裡念誦。

尊者阿迦曼的開示產生了奇妙的結果，比任何人所期望的還要快得多。過了不久，有一個男

人能夠藉著尊者阿迦曼的善巧方法而找到佛德，他說在他忠實地奉行那個方法之後，很快地就得到一種喜樂的安寧，依照他說，在那個成就前的四、五天，他夢見尊者阿迦曼，他來把一枝有著光亮火焰的大蠟燭放在他的頭上，在他的夢中，他非常高興，因為他能夠發出一種光，強度足以穿越他身邊幾公尺內的黑暗。當後來他得到了那種喜樂的安寧，他跑去見尊者阿迦曼，向他陳述他的夢和他的奇妙成就。尊者阿迦曼於是教導他一個更深入的修習，並告訴他要更努力。他細心地奉行尊者阿迦曼的開示，而很快地獲得較高的成就和附加的他心通，透過它，他能夠知道一個人的心有多麼污穢或純淨。後來當他跑去見尊者阿迦曼時，他坦白說出來，依照山地人的習性，他已經觀察了尊者阿迦曼和他同伴的心，現在很了解他們了！

「那麼我的心像什麼呢？」尊者阿迦曼戲笑地說：「它是罪惡的嗎？」

「那裡，」這老人立刻回答：「你的心解脫了所有的煩惱，它沐浴在一種奇妙的光亮裡面，你是世界上賢聖的人，我從未見過任何像這樣的事物。你已經住在這裡很久了！為什麼你剛來的時候不教導我們？」

「但是，我怎麼教呢？」他回答：「你們沒有一個人曾經來問過我。」

「但是我不知道你是一個聖人，否則我早就來了。現在我們知道你是多麼地有智慧，當你被問到為什麼靜坐和來回走路是要尋找什麼時，你說佛德丟掉了並要我們幫您找尋佛德，當問到什

麼是佛德時，你說佛德是光明之寶，事實上，您的心已經是佛德，但是您要使我們的心像您一樣光明，現在我們知道您是神聖而智慧的，您不需要我們幫您尋找佛德，您是要幫助我們為自己尋找佛德！」

那個人成就於法的消息很快地傳遍了全村。每一個人對於念「佛德」都更有興趣了，也因此對尊者阿迦曼更感興趣了。從那時起，兩隻「老虎」的事就被完全遺忘了。

每天早上，尊者阿迦曼和他的同伴後面就跟隨著那個人，替尊者拿著鉢器，也從尊者那裡學得更多。即使當他有其他的事要做，他也會差人告訴尊者阿迦曼。還有其他幾個人，男、女都有，在禪思修習上都有進展，但是第一個得法的人顯然是最佳的。

現在，他們對於尊者阿迦曼有了正確的態度，每一件事都自動地改變了。從前，村民從不關心兩個比丘的飲食睡眠乃至或生或死，一旦他們知道了他是誰，他們就熱心於尊者的安寧和舒適了。吃飯、睡覺和經行禪思的地方，在沒有尊者阿迦曼的一句要求之下，都整整齊齊地建造好了，他們也親切地向他抱怨說，他怎麼可以像野豬那樣在草木糾葛叢生的小徑上行走呢？

「您甚至說這就是尋找佛德的道路，」他們說：「而且您告訴我們，您坐著和走著是為了尋找佛德！您是多麼奇特，跟其他人多麼不一樣！您是世界上最卓越的，然而您卻不吹噓，我們很喜歡您。您的床不過是乾葉子而已，現在都腐爛了，您怎麼能用它住了好幾個月？這就像個豬窩

，這讓我們心情沈重。我們全都這麼愚笨，我們是多麼盲目啊！有些人甚至控訴您們是偽裝的老虎，但現在他們都已經改變心意了，我們告訴他們有關您們的一切。」

●戲劇性的離別

山地村落居民的敬意和尊重是強烈而真誠的，而更重要的是，絕對的，他們能夠為他們所尊敬的人而犧牲自己的生命。尊者阿迦曼所說的一切，都被恭敬地聽受和忠實地奉行。除了誦念佛德之外，他教導他們更深入的禪思課程，假以時日，他們將能夠更進步。尊者阿迦曼和他的同伴為了他們的緣故，便與他們作兩期安居。

兩位比丘在二月初到達他們的村落，而在第二年的四月離開，已經和村民們相處了一年多。然而，他的離別卻成了一個戲劇性的，淚流汪汪的場面，因為他們不讓他離開。他們說即使他會死在這裡，他們也會很樂於安排他的葬禮。他們全心地奉獻於他。這顯示了他們是如何地能夠承認他們的過錯和自我改正。他們能夠知道他是真正的聖人，並請他原諒他們對他的罪過。

離開他們之前，他對他的同伴說，他們已經從他們自己的惡業中得救，他們可以自由地繼續往前走了。但這麼做，對他絕不是一件容易的事，因為一旦他們知道他要離開，他們就從村子裡蜂擁而出，而在他面前痛苦地哭泣，懇求他不要離開，這就好像他們在哀悼某人的死亡那樣。他

們的悲慟是感人的，他們的懇求則是可憐而令人心碎的。他試著用安慰的言語來跟他們解釋，說明為何他必須走，請他們不要再悲傷了，那對他們是無益的。

當他們似乎已經稍微平靜下來時，他整理他的必需品，並從舒適的住處開始走出去。然後，一件預想不到的事情發生了，小孩子和大人們都團團圍住他，有些人淚流滿面地抱著他的腿，試著要把他拉回來，有些人則以同樣的意願拉住他的衣服，還有些人從那個要陪他走一程的人身上攫取他的雨傘、鉢皿和水壺。情景就好像是一群小孩子哭著要求他們的父親，不讓他離開，他只得回來又花了更多時間來安慰他們，用各種道理來減輕他們的悲哀。費了很多的時間，他們才讓他走，然而他才走了幾公尺，他們又再度悲不自勝了，從他後面快跑上去要拉他回來。他們都痛哭失聲，比剛才更緊緊地依附著他的腿部和衣服。這一次，又費了他好幾小時來安慰和說服，而場面已經變成了一片混亂，痛哭和哀號，啜泣和尖叫，小孩和成人都一樣。

「請再回到我們這裡來，」他們憂傷地啜泣著：「不要離開太久，我們會非常想念您。我們的心已經破碎了。」這就是村民淚汪汪地懇求尊者阿迦曼回來的哭喊聲。男人、女人和小孩都吶喊著祈求他的哀憫，害怕他永遠離開了他們。

他在猜疑的恐懼和不滿中來到了他們的村落，卻在那些曾經指控他和他的同伴是偽裝的老虎的人們的心碎的眼淚中離開了它。這真不愧是如來的追隨者，他的責任就是清掃人們心裡的污染

，為他們自己和別人，把它們轉變成無價之寶，這是基於慈悲的責任，絕不會由於別人的誤解、懷疑或惡意而受到干擾。這樣的慈悲在任何地方，都是痛苦眾生的避風港和避難所。

● 懊悔不及

當聽著他的敘述時，他的聽眾不禁想像著那些可憐的村民流淚的情景，他們不讓尊者阿迦曼走又無法勸阻他，可憐地懇求他回去看他們。這樣的人們，單純而不任性，誠摯地受他感化，為了他將樂意地犧牲他們所有的一切。就像小孩子，親切地依戀著他們的母親或父親，他們抱著他的腿，拉著他的衣服，扭絞著他們的手，都為他迫在眉睫的離別而覺得他們的心好像真的破碎了一樣。那裡有他們為他清理的經行禪思步道和他們所蓋的茅草屋，這是他們所能做的最好的，對他而言也是最好的。

從那時起就沒有再看到他了，但這是因緣變遷的法則，它掌管著世間，它以生離死別的形式一再地自行顯示著。料想得到，它是遲早一定會發生的，沒有什麼力量可以違抗它的。至於尊者阿迦曼，不用勸阻他，雖然他知道自己的離別會引起村民的悲傷。（他已經把他們從罪過的思想中救出，並為他們建立了正道。）現在是他去完成任務的時候了，去幫助別人，像他們一樣，能夠被救渡的人，這是聖弟子的一個特點，在巴利經文中叫做「世間福田」——世間播種功德種子的

最好田地。

這個故事可以給我們佛教徒一個寶貴的教訓，今日發生於佛教的事情，似乎有點像當時發生於尊者阿迦曼身上的事情。我們知道，佛教是如何沈默地被認為，比如說，被一群人，就像故事裡的村民，認為是「一隻偽裝的老虎」，被他們自己的愚癡所誤導而犧牲了。這可能導致一個公然（就跟暗地的一樣）破壞佛法的企圖，這個情況廣泛地發生於佛教，如果整個佛教界寧願冷淡地漠視和保持消極，將來就只有懊悔不及了。

◎ 給予既深又廣的幫助

尊者長老阿迦曼的生活模式符合善逝（Sugato 中譯註：佛陀九種功德名號之一）的方式。垂直深入地，水平廣泛地，他都給予無私的幫助。他在曠野森林隱居時，不僅給予山地居民開示，而且也開示那些肉眼所看不見的眾生，例如鬼、魔、地居、空居天使和叫做婆羅門（中譯註：梵天）的高級天使。而在城市裡，任何他所住的地方，則有比丘和在家人，富有的和貧苦的，年輕的和年老的，都來親近他。經過他長年的開示和訓練，那些獻身實際法義的人，不知道有多少人從他感人的開示和調教方式中得到利益，這並未包含無法計算的各種看不見的眾生。如果說，在現代幾乎沒有人能夠做到像他那樣，這並不誇張。

當住在森林或山區時，山地居民就沐浴在午後他的開示輻射光中。入夜以後，他就肩負起回答和開示從各種識界而來的地居和空居天使的任務。這是如此深奧和艱難的任務，因此他的弟子中很少人能夠幫得上他的忙，這種開示的方式，完全不像對人類的教導，在教導人類方面，很明顯的，有些弟子們還幫得上忙。他和這些肉眼所看不見的眾生的關係，是構成他的協助事蹟的一個必要部份，在描述他的生平時，這種關係是不可或缺和不能省略的。

◎明察秋毫的感化力

不久之前，作者去看一個阿迦尊者，他有很高的成就，是個遠近馳名的禪師，他被幾近全國的比丘、沙彌和在家弟子所尊敬。當時，他正在寺院裡面跟一些比丘弟子談話，作者也被歡迎和允許加入這個非正式的談話，我們談了一些實際的話題，直到我們談到尊者阿迦曼住在清邁曠野的一個遙遠的村落，從清邁城走路大約二、三天的距離。他的許多記事都非常地驚人和奇特，但這裡只能記述其中一些。

根據這個禪師說，無疑地尊者阿迦曼除了已經達到絕對的純淨之外，並具有好幾項其他獨特的能力，讓他的弟子們立即尊敬、畏懼和感動。跟他住在一起的弟子們，除了自律於言語和行為之外，還必須嚴格地自律於思想和心境。

「任何我所想的，對他都不是秘密，」這個禪師說：「我覺得好像日夜都被心意控制所約束著，否則，那些思想後來就經常會被我自己和別人所知道。但這是我個人的過錯，因為我的心意喜歡蹺課，你知道心意如何飛馳而過嗎？它日夜的每一刻都在這樣地閃現著，我經常心不在焉，那就是我經常被責備的原因。更重要的是，有些思想我都已經忘了，但他還能提醒我。」

「他責備你嗎？」作者問。

「是的，有時候。」禪師回答：「但有時他只是警告我，拿我的思想作為開示我自己和別人的話題，我不禁感到慚愧。每當有別人在的時候，他就很少提到名字，只是針對思想並解說它們是如何不當。」

「你認為是什麼事讓尊者阿迦曼責備你？」

「每一件事！這方面我認為凡夫真是個冒失鬼，從不耽心自己思想的後果，我的情形就是那些他從不希望他的弟子去想的題目。那就是為什麼他要嚴厲地斥責我。」

「你很害怕他嗎？」

「豈能不怕？身體看起來平靜而不在乎，心裡卻抖著像什麼東西似的。有時，我甚至喘不過氣來。那就是為什麼我不懷疑他知道每個思想的能力，他就好像在讀一本書一樣。」

「一天晚上，我正想著要到某地去看看不同的地方。第二天早上，當我去侍候尊者阿迦曼的

時候，他立刻以那個想法做開示的話題，並禁止我到任何地方去，說他的開示要比到其他地方去更愉快。他似乎非常關心我的心意狀況或者耽心它犧牲於罪惡的影響下。

「他經常警告我和呵斥我，我非常害怕的就是日夜我都不能逃出他明察秋毫的眼力，每當我已經平靜了我的心意時，似乎就好像他已經在監視著我了，好像他從來都不睡覺似的，有些晚上，我不敢去睡覺，因為我總覺得他正坐在我面前，一直注視著我。」

「你看，身心的每一刻都永遠必須在嚴格的控制下，當跟著他出去托鉢時，我們全都不能沒有念住，我們必須小心，不讓心意闖出體外，否則，回到寺裡，有時就在回程中，我們就會被強烈地指責。在這種律儀之下，我們一定要開發念住，讓心意日夜只穿梭於身體裡面。但是在許多弟子的聚會裡，每天至少會有一個人失控一兩次，而你可以確定，當我們在集會聆聽他的開示時，它就像一個迴力棒會回到它的主人那裡。在他開示以後，我們通常和別人竊竊低語，為了找出那是誰，沒多久就有人會承認他的錯誤，坦承剛才被指出的人就是他，因為如此，所以我們必須在他的調教下嚴格地自律。」

◎毫不留情地打擊我執

第一次，這位禪師到達清邁時，就去住在伽地浪格寺，他在那裡不到一個小時，就看到一輛

汽車開進寺院的圍牆內，並停在他的庫堤（比丘的寮房）前面。看看到底是誰？他看到那就是尊者長老阿迦曼坐在車子裡面，他走下來迎接尊者阿迦曼，並問他怎麼會到這裡來。尊者阿迦曼說是來接他的！他問尊者阿迦曼是否有人告訴尊者說他到達這裡了。尊者說沒有。好像是他要尊者阿迦曼來接他，所以他就來了。聽了這個，禪師就開始害怕尊者阿迦曼了，害怕他會知道他的種種思想，稍後會責備他。事實上，這真的發生了，當這位禪師去跟尊者阿迦曼住在一起的時候，每當他放鬆自律的時候，尊者必定嚴厲地責備他。

當聆聽尊者阿迦曼說法的時候，那些有著真誠的意願去尋求佛法的聽眾是不會因為虛榮和我執而分心的，會非常歡喜而專注於法，因為他所說的是純淨的法義，令人心裡感動而歡喜的。其中如果有人有任何人，懷著惡欲，一心要找他的碴，他的說法立刻變得像火一般熾熱和燃燒，結果是這種人被他們自己的惡意之火所燒毀了。尊者阿迦曼並不顧及他的說法是否會打擊或傷害到任何人的我執，任何地方有煩惱或我執，他就以正法予以無情的打擊，且不改變主題。有時（但很少），他甚至提到名字說：「你，某某比丘，像你昨晚修習禪思的時候所想的是錯誤的，從現在起，你必須改變它。現在你某某比丘，如此這般的想法又錯了，如果你不想要招來毀滅，你就必須停止這些破壞性的思想。你為什麼不思考佛陀所勸導你去思惟的呢？這是開發心意和戒德的地方，不是開發這些只會毀滅你的思想的地方。」

那些真誠地追尋正法的人將得到解脫，並將覺得自己在他嚴厲的警告下有所改善了。事實上，他只會在有嚴重罪惡的思想，將會危害到那個人本身的時候，才會給予警告。但是對於少數暗懷惡意反對他的人，他早就知道了，然而，那些懷藏著的惡意之火將會反彈回去並毀滅他們。那些懷藏惡念的人，如果有心悔過並請求寬恕，那麼火焰就被撲滅，一切都沒事了。

◎推翻魔鬼

一天晚上，一群山地部落的居民說，現在這裡有了一個偉大的阿迦曼尊者跟他們住在一起，他們想要知道他是不是有任何伽陀（經文中的韻文、偈語）可以給他們作為防護魔鬼之用。他們決定第二天早上去向他請求伽陀，尊者阿迦曼用他的千里耳知道了這些，並把他所聽到的告訴比丘們。

第二天早上，村民們來看他，並請求能夠防護魔鬼的伽陀，他告訴他們心裡誦念「佛陀」、「達磨」、「僧伽」這幾個字，說道沒有魔鬼能夠對抗這些字的威力。他們忠實地奉行他的開示，不知道這是他修習禪思的善巧方法。結果來得很快，第二天早上，他們急著來見他，報告昨天晚上，當他們的心意進入專一狀態時，所發生於他們身上的事。他確認他們所做的是正確的，因為魔鬼被這些字的威力嚴重地嚇著了，都設法逃走了。

「從現在起，你們就不必害怕魔鬼了，」他說：「他們已經跑走了。即使那些沒有達到這種成果的人，魔鬼聽到這些字的時候也會害怕的。」他勸告他們從此以後每天繼續誦念。

「這些山地居民生性老實敦厚。接連著有驚人的成果，他們的心變成光明得足以讓他們知道別人的心意，包括尊者阿迦曼住處裡的比丘們的心意。同樣的事情曾經發生在前面所說的「偽裝的老虎」那個村民身上。他們立即跑來告訴尊者阿迦曼他們奇妙的成果。這讓某些比丘很驚訝，他們耽心那些在家善信將會知道他們的心意，尤其是知道有時他們會情不自禁地想到那些不適宜比丘身份的事。於是他們詳細地請問山地居民有關他們的成就，耽心他們潛入自己的心裡，更甚於想要知道有關他們成就的技巧。由於誠懇而率真的個性，他們坦白地告訴比丘們，言詞不假虛飾，不像城市人，他們不喜歡隱藏事實，為了禮貌而故弄玄虛。這成為他們成就的不容反駁的證據，因為它使比丘們相信自己昨夜的心念已被讀取無疑。山地居民也坦白地告訴尊者阿迦曼說，他們非常認識他心裡的狀況，因為他們已經在見識別人的心之前先見識了他的心。問他們它像什麼，怕不怕鬼，他們笑著說：「他的心在世間之上，它不怕任何東西，它是至高無上的。」

從那時起，魔鬼成了無意義，所有的村落居民轉向尊者阿迦曼和佛法尋求皈依。那些已經有成就的人，把有關的事告訴他們的部落，大家都忠實地遵從尊者阿迦曼的開示，當到了早上佈施食物的時候，他們就聚集在同一個地方。供養完成時，尊者阿迦曼告訴他們對一個人大聲發出「

沙杜」(讚賞彼此的功德)的字音。這是讓肉眼所看不見的眾生也能隨喜他們的善行，並分享他們所做的功德。這是他們每天所樂於奉行的。

◎他在清邁廣泛的幫助——

尤其是肉眼所看不見的眾生

可以注意得到，在清邁的時候，尊者阿迦曼給予地居和空居天使們的幫助，甚於對人類、鬼、魔和那伽的幫助。或許有個理由是因為很少有人能夠像他那樣，有能力去給予這樣的幫助。如果還有的話，那他是少數中的一個。天使把他視為他們的皈依處。事實上，這些天使常常向他埋怨關於人類的無知和冷漠，竟盲然無視於他們的存在，似乎樂於否定他們的生存權。當久久才有一次，他們遇見了一個能夠接納他們的權利和尊嚴的人，而他能夠直接地與他們溝通，那很自然的，他們就滿懷喜悅，恭敬地親近他。那就是為什麼他們經常親近他，請求開示和詢問問題的原因了。這樣他們就可以暢飲法雨甘露，繁榮他們的群眾，增益他們的壽命。

一個得到正法的果證所庇護的人，天使們恭敬他並尊崇他做為他們的老師。尊者阿迦曼也說，各種識界中前來請求他的幫助和拯救的肉眼所看不見的眾生的數目，遠多於前來找他幫助的人類。這當然是指那些能夠奮進而親自前來看他的眾生。(不用說，那些陷於悲慘狀況中而不能前

來的數目，當然遠多於前來的數目。）然而這種協助的層面還是不明顯的，所以對那些沒有這種能耐的人來說仍是不可思議的（對於那些認為不可能或荒謬的人也是一樣不可思議），這是從未被（唯物主義的）社會所接受或承認的。但是在一個已開發的社會裡，這幾乎是可能的，而對尊者阿迦曼來說則是平常的事，任何他停留的地方，都和這些眾生有著不可避免的會談。他們經常前來尋求他的幫助，遠較到別的地方去更頻繁，尤其是當他住在遙遠的曠野裡，跟人類的接觸較少時。

●德國天使的拜訪

下列的記事是獨特的，因為它關係到德國天使，當他住在清邁曠野（木者山地族人叫做也口村）的時候，德國天使也來拜訪他請求說法。他們說他們來訪的目的，是希望聆聽一場內容有關於「勝利」的說法。他讓他的心意集中於適合他們的主題上，馬上就出現了一篇經文上的偈語——瞋恨被不瞋所擊敗。他向他們解釋說：「不瞋或非暴力是一個希望成為勝利者所必須細心修習的。世界和平之所以能達到它所具有的這個程度，就是因為有這個法義在人類和天使的社會裡對抗著瞋恚和仇恨。天使們也必須發展這個美德，在他們的社會中做為凝聚力，沒有了這個法義，至少世界就不知道和平，嚴重的話，它就被毀滅了。」

「世間絕不能藉著瞋恨的力量來勝過敵人，無論是內部的或外部的，遠的或近的，狹窄的或寬闊的圈子裡，它只會毀滅了自己和別人；愈是運用瞋恨的力量，就產生更大的燃燒，世界很快的就被瞋恨所引起的大火毀滅了。這是因為瞋恨本身就具有毀滅之火的性質。這火焰不能用以烹煮，因為它的熱度不能用于建設性的目的，一位想要使世界成為一個適宜居住的地方者，必須當心瞋恨的罪惡是最具破壞性的火焰，絕不允許它毀滅了他自己和別人。」

「世間的生存是由慈悲所支持著，它被瞋恨和貪婪的暴力所破壞，它們是無饜足的，並產生一個無止境的惡性循環。佛陀，看到了瞋恨的罪惡和慈悲的利益，為了那些感受痛苦而心繫苦滅目標的眾生宣說教示。只要世界有慈悲支持著，世間就有和平和快樂庇護著。但是當人們的心裡沒有了慈悲，任何社會裡也就沒有安全和和平，不管有多龐大的奢侈品和不可計數的工巧來產生快樂，結果除了到處的麻煩與混亂之外就沒有什麼。一個認識法義價值和瞋火罪惡的聰明人，在還來得及時，必須設法去遏止或熄滅這種火焰，疏忽了它也就錯過了機會，使它到了一切都已太遲的地步。」

當說法結束時，在一片「沙杜」聲中響起如雷的讚嘆。尊者問他們，既然在地理位置上，他們住得那麼遙遠，怎麼會知道他在這裡。他們告訴他，知道他在那裡，對他們來說一點也不困難，因為兩地之間的天使們有著經常性的連繫，而且，兩地之間也沒有人類意識裡所瞭解的障礙或

界限，因為他們的來往都不需要交通工具。剎那間的心念，就足以帶著他們到達他們想要去的地方。在這方面，遠較人類世界中的通訊或運輸來得方便。

尊者阿迦曼說，德國的天使經常來聽他說法，就像泰國各地的地居天使一樣。順便提一下，雖然他們的識界不同，但是向他致敬的方式卻極為相似，當來看他的時候，他們不會經過比丘們住的地方，而會從沒有人住的方向進來。此外，他們通常在後夜來，當環境比較安靜而比丘們都去休息的時候才來。到達之後，他們會右繞他三匝。他們都很謙虛而且自律，離開的時候，他們會再右繞三匝，而後倒退一段距離，直到他們都在他和比丘們的住區之外，然後騰升上空，就像棉絮被風吹起一般。這就是天使如何向他致敬。

◎頭陀行比丘的生命之血

他在清邁森林隱居的地方和氣候都是舒適宜人而有益健康的，他的身體健朗與日俱增，禪思時間是規律而不被打擾的。他對天使的幫助按例在晚上進行，並不是很大的負擔，因為接受訓誨者都已充分地開發了，並不是為了挑毛病而來的。對於人們，他在下午或傍晚給予開示，至於對他自己的比丘們，通常都在晚上七點左右給予集會開示。他們多數已經非常深入於法，從禪思到智慧，都專注於果證，而以專注的聆聽做為苦滅的一個精進方法。

在這種情況下，他對這些聽眾的開示，都經特別地調整，以禪思做為開始，接著智慧，然後到最深奧的解脫階段。他的開示每次都是如此地令人歡喜和吸引人，讓他的聽眾都著迷了，忘記了時間的消逝，甚至忘了自己的身體。在這實際方面的開示，至少持續兩小時，但是對他的比丘聽眾來說，卻沒有疲累或身體僵硬的感覺，他們的體認將比從前更穩定地提升，這就是為什麼聆聽開示對他們來說，是一種實際的精進、自律和自我觀照，意義不亞於其它方面的精進，例如經行或靜坐禪思。

開示者除了要讓聽眾瞭解而指出他們的心意狀況——時而顯示「苦集」（錯誤，產生更多痛苦或愚癡的），時而顯示「苦滅道」（正確的，產生較少的痛苦和較多的內明）之外，沒有別的用意，這正指出負向和正向兩方面，當下應避免的罪惡和應培養的利益。他的聽眾在念住和智慧的控制下，以他們的思想安住於開示的內容之中，常常獲得較高的禪思和更深奧的內明，在這種方式下，隨著每次給予的開示，他們的心意變得更為開發了。上次對某一點的瞭解被提升了，這次對另一點的體認又被強化了，每次都帶來更深入的念住和智慧。

心意因此在禪思和智慧兩方面都穩定地提升，因為指導者所演說的每一項開示，他自己都已經親證了他所教導的一切，而他所深刻指出的正是他自己實證和成就的真諦。因此，聆聽開示的意義，必然地有助於頭陀行比丘達成目標，不亞於其他方面的精進。這再度指出更大的重要性，

一個合格的阿迦或禪師，他是頭陀行比丘們所虔誠事奉的，他們視他為僅次於三寶的皈依處。他是他們的生命，他的開示就是他們的生命之血。他所開列的方法或步驟，都被最忠實地奉行。如果在禪思的時候，有疑問或難題生起，他們就熱切地求取他的忠告，而且恭敬地注意著。由於這個事實，頭陀行比丘大量地聚集在一個禪師的周遭，為了接受他的調教。這從尊者長老阿迦曼和長老阿迦索的情況都可以看得到，各自都有一大群頭陀行比丘弟子，尤其是在東北的省分。

在他住在清邁的早期，尊者阿迦曼曾經下決心要絕對的隱居而住，以便於為了最後的目標而加強他的精進。在這之前，常聽他說到他的能力仍然不足（即使他在沙里卡洞已經達到三果——不還者），但是在他獨住加強精進那段時期以後，就沒有聽他再提起了。在他活著的時候，他已經有許許多多的弟子，比丘和在家人，幾乎遍佈全國。

◎ 大象奇遇

一次，當尊者阿迦曼正和兩個弟子在一起遊行，一個是沙口那空城蘇達瓦寺的阿迦摩訶頌書長老，另一個是譚克隆番寺的阿迦高尊者。他們到了一座山，在通往山頂的狹窄小徑上，站著一隻大象，以牠恐怖的長牙阻擋著他們的道路，那裡又沒有其他的道路可以繞過大象。雖然牠似乎是一隻馴良的大象，牠卻令人害怕地站在他們前面，不知道牠的主人在那裡。經過一番商議，尊

者阿迦曼告訴阿迦高尊者去跟大象說話，請牠讓路給他們。大象當時大約在他們面前五公尺，正在吃著竹葉，因為牠背對著比丘，並沒有看見他們。阿迦高尊者於是跟大象說：「老兄！我要跟你說話。」或許大象並未完全聽到他，但是牠突然停止吃東西。當阿迦高尊者再重複說一次，牠回轉過來面對著三位比丘，仍然不動，但是機警地張開耳朵以防任何危險。

阿迦高又說：「老兄！我要跟你說話。你龐大而威武。我們是比丘，沒有力量，而且很害怕你，老兄。我們想要經過你前面，如果你肯讓路，我們會很感謝的。只是你那樣站著，我們就很害怕，不敢前進。」

聽了這些，大象向後轉，向著竹叢，把牠的長牙伸進去，向比丘表明他們可以從牠身旁經過，不會傷害他們。尊者阿迦曼說，現在允許他們走過了，他們一個接著一個排成一列，從大象旁邊大約半公尺的地方走過，尊者阿迦曼走在中間，阿迦高領頭，摩訶頌書殿後，但是在他們通過大象之前，摩訶頌書雨傘上的掛鉤卡在糾纏的竹枝上，他們又要回去看他把掛鉤從竹枝中解開來，那又費了好幾分鐘，他開始全身出汗，因為恐怕一直監視著他的大象會改變了牠的心意。當掛鉤解開了，摩訶頌書也瞄了大象一眼，牠正站著像個大玩偶，並張著亮晶晶的眼睛，可愛甚於恐怖。原先，他還是不自禁地感到不安，嚇壞了，但是一直到掛鉤解開而他們三個人完全走出大象的安全距離時，他才想到那雙眼睛實在很可愛！

當他們走到前面一點，阿迦高尊者向後轉向大象說：「我的老兄！我們現在通過了，你可以自由地繼續吃你的東西了。」突然地，大獠牙從竹叢中抽出來，而大象透過牠的鼻子重重地吐了一口氣。

後來，在他們的住處，比丘們詳論大象，說牠真是可愛的動物，只是牠不會像人類那樣說話而已。摩訶頌書尊者問尊者阿迦曼，當他們經過的時候，他是否已經看出大象的心念了。

「當那隻大象第一次聽到阿迦高的聲音而突然轉向我們時，我想牠是準備要突襲我們，」摩訶頌書說：「牠看起來很恐怖，耳朵豎起來，獠牙那麼險惡，但是在瞭解我們的用意之後，他幾乎變成一個動物形體的人類，而把牠的獠牙放入竹叢裡，好像在說：「小兄弟們，現在可以過去了，我已經收藏我所有的武器了。」然後他開玩笑地對阿迦高尊者說：「你是多麼聰明啊！對著大象說話，就好像牠是個人一樣，竟把牠當做我們的老兄，而這位老兄是這麼容易奉承，牠似乎以牠的新頭銜為榮，立即地受之無愧。但是最大的兄弟卻很不小心，讓他的傘鈎卡在竹叢裡，我是多麼害怕，當我試著去解開掛鈎時，一直耽心著那位老兄會改變牠的心意。」

聽到這個玩笑，尊者阿迦曼會心一笑說：「我怎麼會沒有看出牠的心呢？那是生死交關的事呀！即使一些小事情，例如小鳥和猴子，有時候，我也會看出牠們的想法。」

「牠對我們有什麼想法？」摩訶頌書尊者問。

「是的，起初，牠因為有人跟牠講話而害怕，擺出好像要戰鬥的樣子來。但是看到了僧袍的顏色，牠知道我們不會傷害牠。牠經常看到這個顏色，牠的主人曾經教牠不要害怕它。當牠聽到阿迦高叫牠老兄時，牠就更滿意了。」

「牠知道他說些什麼嗎？」

「怎麼會不知道？如果他聽不懂，他的主人就不會讓牠在森林裡做伐木的工作了。這隻大象至少已經有一百歲了。看看牠的獠牙，它們大約已經有兩公尺長了。牠必然已經跟人類相處了一段很長的時間。牠的主人一定比牠年輕多了。這就是為什麼牠能夠瞭解人類的語言。」

「當牠把獠牙插入竹叢裡的時候，牠怎麼想？」

「牠只是讓路而已。」

「尊者阿迦曼，當我們正在經過牠身邊時您看出牠的心意嗎？」

「那當然，我知道牠很願意讓我們經過。」

「但是我害怕牠可能改變心意而襲擊我們，也許只為了好玩而已。」

「那就是你，被自己奔放的思想所困惱著，」尊者阿迦曼斥責他：「如果你的心能夠同樣地勤勉而不倦地思惟真諦，那對你就太好了，但這是大多數人的習慣。他們喜歡懷藏著那些只會引起他們煩惱的思想，而忽略了去思惟真諦。你現在想要做什麼，整夜徘徊在這個大象的思緒中，

而不關心什麼才是法義？」

摩訶頌書尊者默然，知道他自己錯了。這段記事是由摩訶頌書尊者陳述。

●嘮叨不休的比丘

那些喜歡嘮叨不休或是說話沒有節制的人，都經常被尊者阿迦曼嚴厲地斥責，有些人後來還成了精神錯亂。這兒有個比丘的例子，他曾跟尊者阿迦曼住過一陣子。這個比丘有個習慣，就是立即複誦尊者阿迦曼所說的一切，在起初的幾天，他被警告管好自己的事，也就是他自己的心意控制，而不要管別人的事。修習正法的比丘，必須專注於觀察從他們自己心中所流露出來的過錯。但是尊者阿迦曼的警告似乎被充耳不聞，因為那個比丘仍然不能改正他的過失。這故事的高潮發生在一個早上，當尊者阿迦曼照常領著他的比丘們進入村落托鉢的時候。

尊者阿迦曼有一個很奇特的習慣，經常把他在路上所遇到的拿來做法義的題材，對後面跟隨的比丘們做一個途中開示。那天早上，他看見一隻漂亮的小牛在牠媽媽身邊嬉戲。看到了比丘，牠突然受驚並跑到牠媽媽的頸下去尋求庇護。那種姿勢，看起來就好像牠用自己的脖子要把母牛頂起來。但是母牛因為經常看到比丘，並未受到打擾，至於整個時段裡，小牛還是用猜疑和恐懼看著他們。這提醒尊者阿迦曼對比丘們指出這個差別，說道雖然媽媽一點也不受打擾，小牛卻很

害怕，否則牠不會像那樣地頂著牠的媽媽。

「人類也是一樣，」尊者阿迦曼繼續說：「他們必須找個人做為庇護，那個人也許是媽媽、爸爸或附近的任何人。當年輕的時候，他們需要一種庇護；長大以後他們仍然要保護，但是另外一種；即使到了老年，他們仍必須依靠他們身外的別人。很少人曾經設法成為他們自己的庇護，像這些人們由於缺乏「自依止」，會持續地衰弱下去。無論他們多麼年老和住在任何地方，他們不得不自我屈服於其他人。比丘也是一樣，許多無恥又無用的比丘們，總是依賴著別人的幫忙，他們懶惰而耽憂著行善會生起痛苦。這種比丘就好像那些透過別人的鼻孔在呼吸的人一般，他們不能認知佛說「自依止——每個人都是他自己的皈依處」的真諦。我們佛教徒要盡最大的努力，透過我們自己的鼻孔去呼吸，讓我們能夠獨立。老師所作的任何勸告和開示，都必須予以思考和奉行。這一來，我們就不必永遠依賴他，有一天就會成為聖弟子，能夠完全地依靠自己。」

這個開示是在前往村落的途中所作的，當尊者阿迦曼暫停片刻的時候，常常被他責罵的那個比丘又開始嘮嘮叨叨了，毫無尊重或順從之意的重複著開示的言語。這在他的弟子圈中是以前從未發生過的事情，尊者阿迦曼向後轉並申斥嘮叨的比丘說：「你現在可能瘋了，你看起來就像一條瘋狗亂咬著任何丟給你的東西。你為什麼不回顧自己的心意？如果你繼續像這樣做個風袋子，你一定很快的就會發瘋！」

尊者阿迦曼停止了，沒有再說什麼。那個比丘的臉孔現在流露著公然反抗的表情，他卻說不出話來。吃飯的時候，他只吃了一點點，其他的比丘們看到這個情形，不敢跟他說話，因為怕他會更羞愧或困窘。那天，他沒有受到打擾，因為別人認為讓他獨自一個人比較好。但是到了晚上，聽到他在自己的住處對自己吶喊和尖叫，其他的比丘們跑去看他發生了什麼事，他們發現他像個妄想病患那樣掙扎著，含糊地喃喃自語著什麼，後來才弄清楚他是為了對尊者阿迦曼那麼粗魯而難過。

看到這種情景，每個人都充滿著畏懼，後來叫一些村民去拿藥來，給他吃了藥又按摩他的四肢之後，他才平靜下來，能夠睡到第二天早上。然後，他被送到醫生那裡做更進一步的治療，那以後，他的情況改善了，除了若干偶發的症狀之外。在那件事情之後就沒有再聽到他這個人了。

這個故事是由一位曾經親自見證這個事件的比丘所說的。顯示在他調教下的比丘必須嚴格地自律，一個輕微的犯規，他們就會受到申斥和警告；嚴重的，他們就會被嚴厲地責備。那些能夠從他們身上學習，和那些設法改正他們自己的人，必然會穩定地進步，至於那些被嚴厲地斥責而不能控制他們自己的人，會使他們自己受到嚴重的傷害。跟他相處沒有什麼特別的親密，因為他幾乎跟任何人都沒有親密關係。那些跟他住在一起的人必須瞭解這點，並要經常留意他明察秋毫的眼睛（慧眼和肉眼）。

◎他獨特的調適性

根據從那些曾經接受他調教的，不同的阿迦們那裡，所得到的資料顯示，只有那些進昇於果證的人，才會被允許享有尊者阿迦曼的親切，在那種情況下，他們會被視為同輩，不需要律儀的嚴格鞭策。但是值得注意的是他的作風，一處又一處，一時又一時地改變著。改變有時很突然，使那些跟他住在一起的人常常發覺難以跟得上。此外，幾乎沒有兩個改變是相似的。當他告訴他們一些有趣的故事時，緊張和嚴格得以偶而地放鬆，這是輕鬆的時刻了，以下就是一則有關於他自己仍是在家人時候的故事。

◎在家時的逸事

當他年輕時，尊者阿迦曼在村子曾經是個歌手。有一次，正逢村子裡的娛樂大會，有好幾千人參加。逞一時之勇，他突然提出要一個女孩在台上比賽歌唱藝術。然而，那個女孩正是這方面的老手，而尊者阿迦曼只是一個初生之犢。不久，很明顯的，尊者阿迦曼比不上她了，因為從開始他就處於下風，但是陳（他的上座優波離）在這千鈞一髮的時刻替他解圍了，他當時是一個比尊者阿迦曼稍微大一點的男孩，也在看著比賽，他看到如果比賽繼續像這樣下去，他的朋友一

定會慘遭屈辱而敗北。

那個女孩就像一隻碩壯的母老虎般地張牙舞爪，然而他的朋友就像一隻小牛犢，只有幾顆乳齒。他居然愚笨到竟敢向這隻兇猛的老虎挑戰，他一定很快就會被活活的剝掉皮了。

心裡這麼想著，年輕的陳就跳上舞台，激動地呼喊著：「原來你正在這裡唱歌取樂著！阿曼，你這個傢伙，我到處找你，你難道不知道你媽媽已經出事了？她從屋子樓上摔下來，我不知道她是死還是活。我只看到她昏倒在地，然後他們就派我出來找你。我從今天下午就一直在找你，你不知道我有多累多餓。我沒有吃過任何東西，我覺得好像快要昏倒了。」

年輕的阿曼聽了很震驚，母老虎也是一樣，事實上聽到年輕阿陳說話的每個人都一樣。「我媽媽怎麼樣，阿陳？」阿曼問。

年輕的陳在台上假裝著又累又餓，說：「或許她死了！我現在也差不多了。」然後就不再囉嗦了，阿陳拉著阿曼從台上下來，就在幾千人的驚惶憐憫之中，他們急速離開那個地區，全速奔向阿曼的村子裡去。在路上，阿曼繼續問當他媽媽摔下去的時候，她正在做什麼？但阿陳只說他不太清楚，因為他只看了一下，就被屋子裡的人派出來尋找他的朋友。他們很快就會知道她是死還是活。陳跟他的朋友一直跑到他看來離開得夠遠了，阿曼不能跑回去比賽了。

當時，兩個村落彼此距離很遠，被一個以充滿野獸和魔鬼的森林分隔著。很少人敢單獨或少

數幾個人穿過那裡，陳突然完全轉變並說：「你媽媽很好，阿曼。她沒有從屋子上摔下來，我不忍心看到你毫無希望地被母老虎擊敗，她將會活剝你的皮，你知道嗎？這對我們和我們全村將成為一件奇恥大辱，這就是我為什麼演出那一幕。現在每個人都同情你，因為你必須離開，現在你被我的巧計從屈辱裡救出來了。你是不是要因此感謝我呢？」

「阿陳，壞傢伙！」阿曼叫著：「我真希望你沒有插手，你要知道，那是我的詭計要引誘那個母老虎掉入我的陷阱，然後，我就要親自剝她的皮了，但是現在你已經破壞了我的比賽！我多麼希望現在能夠再回去呢！」

「那兒的話！你對她不夠瞭解，如果你再這樣繼續下去，我確信你會在幾千人面前丟臉。停止吹牛，謝謝我救了你吧！」

因此，兩個年輕人錯過了那個晚上所有的娛興節目。嚴格說起來，這個故事跟尊者阿迦曼的宗教生活並沒有直接的關係，但它是兩個年輕人的逸事，他們後來都成了宗教團裡的知名人物。

另一個故事是有關於一則本生故事（佛陀過去生的故事）叫做 *Vessanantara*（它當時在泰國很流行）。

他的上座尊者優波離的圓通和機智，由下列敘述中可以顯示。

尊者阿迦曼有一次請問尊者優波離，本生故事中一個名字叫做馬德西的人物，他的母親叫做

什麼名字，因為在經文裡頭並未提到。他的上座就問尊者阿迦曼，他為什麼這麼無知，因為城裡每個人都認識她。這就怪了，尊者阿迦曼再問，在那一部經典裡提到她的名字。他的上座說，它未在任何一部經典裡提到，因為她是一個有著大嗓門的女人，名叫寶珠，她就住在離寺院不遠的地方。尊者阿迦曼非常驚訝，因為他認為在佛陀過去生中所提到的一個人物，是不可能活著而且當時還住在寺院附近的城裡。看到這樣，他的上座說他是指一個名叫寶珠的女人，她是個名叫馬德西的女孩的媽媽，她們是從尊者阿迦曼自己的村子裡來的，就住在離寺院不遠的一間房子裡。這個故事讓我們知道尊者優波離的一些機智和幽默感，他是尊者阿迦曼年輕時的密友，後來是他比丘生涯中的上座。

◎帝釋天來訪——心即是法

當住在清邁梅平區的那矛村裡作雨期安居時，帝釋天和他的隨從們經常來拜訪尊者阿迦曼。對這些天使們，尊者阿迦曼常常為他們宣說無量梵住慈心（無限的，博愛無私的）的法門，因為他們喜歡聆聽這個主題勝過其它的。

尊者阿迦曼說，人類是佛教的直接擁有者，他們應該以天使和那伽同樣的精神來尊敬法。人類也許不能模仿這些肉眼所看不見的眾生們所做的，但是經典裡已經提供了各種表示尊敬的方法

。由於人類的粗心大意，這些方法大部份都被忽略了，因此喪失了他自己的安寧和快樂。佛教，事實上，已經給予那些細心而對法具有恭敬心態的人們，所有關於福祉和安穩所必需的忠告或規範以及戒德。

心意是世間之首，如果心意是粗魯而未開發的，每一件與它有關的事也相對變得粗魯而未開發了。這就像一個全身骯髒的身體，任何一套衣服碰到它，都一定會被它的骯髒所污染；法的本質是純淨的，當它接觸到一顆骯髒的心時就變髒了。一堆穢物和污垢上面的一件乾淨的衣服，就像一個心意骯髒而披著經典外衣的人（像狼披羊皮），是做不出好事來的。

一個對法漫不經心的人，是絕不能蒙受法益的（然而事實上，法是能夠產生無可計數的利益）的，他只能耍嘴皮子，而他對法的修習則是一場滑稽秀。一個人的心意之外別無法，法的修習必須直接向著心意的開發和淨化，法的道路就是心意開發的道路。認為法在一個人的身心之外，就是誤解了法的真實性和根本性。因為這個事實，一個人的身心就是法的本身。他的善惡行為在法上產生了效應，所以感受著他的苦樂。

當一個人用錯誤的方法來瞭解法，他就錯過了原本可以從它獲得的利益。當然，有時他也許能夠得到一些利益，但它再度是錯誤的利益。只要想想加、減、乘、除錯誤的結果；縫補衣服的錯誤方法；兩個人之間責任履行的錯誤方法，例如夫妻；賺錢或花錢的錯誤方法；開車的錯誤方

法……等，任何事情做錯了，就不能達到預期的目的。相反的，它產生了不利的結果，以失望、自我迷惑、煩惱的形式出現，更重要的是，所有這些錯誤，不想要的結果，必然無可避免地影響到做錯的人，不論他是否知道或是否需要它們。

對佛教徒來說，最重要的就是區別是非。法是真理，如果一個人誤解了真理，那他自己就應該接受譴責和報應。一個接受法而成為法的人，能夠輻射安寧給自己和所有相關的人們。沒有這樣的接受法，其結果將是猜疑、憎惡，然後接著暴力的火焰，它將毀滅它的製造者和所有相關的人們。當心意帶著自我毀滅的火焰，那裡能夠找到安寧？而當世界允許這樣的心意去做裁判者，去掌握國家所有的事務，怎麼能夠衡量正義而帶給人們和平呢？

尊者阿迦曼說，從他出家以來，他一直歡喜地專注於思惟佛陀的正法，而且已經體認了正法是何等的深廣，遠比廣大的海洋最深最廣的地方還來得深廣。這就是法的精微奧妙，因為從每一個步驟的修習所獲得的成果，都隨時地成長得更廣、更深而且更微妙。如果有必要，他會時時刻刻不斷地親自頂禮，向佛、向法、向僧致敬，因為這比其他任何工作更快樂。這麼做不會疲累，因為佛、法、僧都是超時間的，永遠與他在一起。不再回到無常、變遷（中譯註：苦）和無我的境界裡。

◎ 一個未完成寶塔的個案

好幾個晚上，當他在禪思的時候，尊者阿迦曼在他的禪境裡看到一個小沙彌和一個女孩子，在附近前後走來走去，不能確定他們有什麼用意，他後來問他們要做什麼？他們回答說他們曾經做過一個寶塔，但是在尚未完成以前，他們就已經死了。小沙彌就是那個女孩子的弟弟。他們都深情地執著以前的計畫，那就是為什麼他們一直在那個地區附近徘徊了那麼久。他們事實上並沒有其它深切的痛苦而是被自己的執著所折磨著，因此才阻礙著他們生到一個較高的境界。

知道了這些，尊者阿迦曼給他們說法：「憂慮從前是沒有用的，它已經過去了，而且是無法挽回了，無論我們的希望是多麼熱切，它都不能成為現在。流連過去只會產生沮喪和失望，未來也是一樣，兩者都要如實順其自然。只有現在才是必須善加運用的，因為它才是在我們所能做的能力範圍之內。這個真理應該也適用於寶塔的建築上，」他說：「如果它能夠順應你們的希望，你們早就能夠完成了。事實是在它完成以前你們就死了，這就向你們顯示了它的不可能性。現在你們被自己的遺憾所困擾著，遺憾你們死在它被完成以前。這是你們的第二個錯誤。而你們時時刻刻的憂慮著它，不願絕不能完成的事實而想要完成它，這是你們的第三個錯誤，這三重錯誤的想法，在這裡沒完沒了。結果，它產生了錯誤的出生和無益的痛苦。所有這些都緣自你們錯誤的

心態，你們為了自己，要改變這錯誤的態度，不要對不可能的事再存任何希望，這才是明智的。

「建造一個寶塔的目的是要從中得到功德，絕不是要你們隨身扛著它的磚塊、石頭或其它的建材。在建造這個寶塔中，屬於你們的是功德（你們善良的思想和努力），而不是寶塔本身。任何從它得到的功德，不論是多或少，都是你們合法的財產。為什麼你們要憂慮關於它的磚塊和石頭？所有做功德的人攜帶的是他們的功德，絕不是磚塊、石頭或其它他們已經贈送出去的東西。

就想想建築一座寺院、一條路或一個水塔所奉獻的錢財或其它各種東西，那些被用來建築或免費地分配的東西，只是用來彰顯功德主之動機的工具而已，東西本身不是功德，不是天界的快樂或涅槃。一段時間之後，它們一定會敗壞、腐朽和消失。但是從建築或捐贈中所得的功德卻保留在那些人們的心裡，那是心意（不是磚塊、石頭或其它的物質）感受著功德、道、果和涅槃。

「再也不能從你們未完成的寶塔那裡得到任何東西了。憂慮著它就是執著於它，縱使你們所執著的是一個功德的來源，執著本身就是一種不善的心理狀態。結果，你們就被釘在它上面，不能出生到適當的境界去感受你們的功德果報。如果你們能夠專注於從寶塔所得的功德，而不是寶塔本身，你們現在就會藉著你們的功德而到達善處，因為這是功德本身的特性，它是永久而且不會改變的。這是你們自己的錯誤，執著於應該放下的事物。你們的遺憾和憂慮是無益的，因為它們是不可能實現的。

如果你們不被自己的執著所延誤的話，你們的功德數量是足以生在一個較好的境界裡，現在是你們改變心態求生於適當境界的時候了。為了你們的進昇，專注於現在真實的功德吧！那是很可惜的，你們已經為自己的進步做了功德，然而又被自己對磚塊和石頭的執著所阻礙著。這些事物已經阻礙你們的進展好久一段時間了，讓它們走出你們的心裡，不久你們就自由了。由於你們的功德效力，你們可望生於任何相應的生存境界。」

然後尊者阿迦曼跟他們解說五戒，還有遵守五戒的利益：「首先，所有的生物都有他們自己存在的價值和意義；不應做出任何事來傷害或毀滅他們的價值和意義，因為罪惡必將降臨殺害者身上。第二，每個人的財產對他自己而言都是珍貴的，雖然在別人看起來它們可能是沒有價值的。任何意圖要破壞那個所有權，不論用什麼作法，都一定會引起敵意和為了保護那些財產的鬥爭，一個聰明人不應該這麼做。第三，一個人的配偶或兒女是他掌上的明珠，這種情感必須予以重視，去引誘他們之中的任何人，等於是把他們所屬的人，他或她的眼睛給挖出來。第四，說謊是辜負別人對說謊者的信心。沒有人，即使說謊的人或動物，都不歡迎任何虛偽，這要予以避免。第五，酒類本質上是一種麻醉劑，它能使一個人神智失常，它使飲者喪失了意識的自制，那些不想被驅向瘋癲和損害身心健康的人，應該避免。」

「持守五戒的利益如下：1長壽健康，2財富安穩，3快樂而和諧的家庭生活，4在別人的

眼中是永遠可靠和值得信任的，獲得信賴尊敬，為天神和人們所喜愛，無害於自己和別人。5具備智慧，不會心不在焉。

「一個持守五戒的人，就是散播快樂和無害的種子給人們和動物們，他不被懷疑，他不訴諸暴力，因為他經常考慮別人的感受，就像他自己的感受一樣。一個持守五戒而真實的人，來世一定會進入快樂的境界，因為他由戒德和法義所支持著。這些你們要記在心裡，」他說：「不久，藉著你們的功德，你們就會得到應有的庇護了。」

◎ 執著的罪惡

說法結束的時候，姊弟都歡喜於法義，並請他授予五戒。他授予五戒滿足他們的希求，然後他們離去，立即消失了。由於他們從布施和戒德所獲得的功德，他們出生於一個空居天叫做忉利天，而後來偶然地回來聽他說法，並表示他們的感激，因為他給了他們有益的忠告。他們說，就是因為他的教導，他們才能從自己的執著中解脫出來——那曾經讓他們無用地徘徊於未完成的寶塔。他們現在知道，執著對於心意的開發是多麼危險，它阻礙著一個人的進步，妨礙著他去感受本來應有的快樂與安寧。

他接著為他們解釋，這樣的心態對於進步真的是一個很大的障礙。在身體四大分離的時候，

一個智者應該照顧他自己的心意，而不是身體或其他的東西。否則心意將會被執著或對外物的瞋恨所籠罩著。憤怒或生氣（執著或貪欲的另一方面）不過是自我毀滅的火焰罷了，在危急的時刻，它會把一個人拉進任何一個悲慘的境界裡，例如地獄界、餓鬼界、魔界和動物界。這些境界是悲慘的，那裡痛苦掌握著一切。那是非常明智的，當一個人有能力這樣做的時候，就要訓練他的心意，讓他在還有時間來自我矯正或自我改善的時候，能夠瞭解他自己的心意作用。在危急的時候，當身體就要分離的時候，已經受過訓練和作好準備的心意，就能夠，至少若干程度，自己不執著於顯現的痛苦；最佳狀況下，它會保持一個絕對不執著的觀察者，不會被牽涉到世間所有的善惡之中。這是勝過其它所有的修習，至高無上而無以倫比的。

智者，認清了心意的狀態或情況，是三界中最重要，所以經常下工夫去訓練他們的心意，也勸告別人去做同樣的努力。那就是心意，它感受著業果的苦樂，它產生得失，在喜樂和悲慘境界中輪迴生死。因此，它是最重要的，所以一個人在現在和未來，都要用正確的方法去對待、訓練和守護他自己的心意。

姊弟現在是忉利天的天使了，被他的開示深深地感動，說他們以前從未聽過這樣的法。然後，他們就向他告別，右繞他三匝，一直倒退到他的住區以外，接著騰入空中，就像棉絮被風吹起。

◎三隻大象的禪境預言

另一個奇特的故事是有關於他的禪境，當時他住在一個深山林內，離清邁的任何村落都非常遙遠。那時大約是早上三點，環境非常安靜，身體也很寧靜。他已經從睡眠中醒來並思惟著法義一陣子了，當他覺得心意傾向休息勝過思惟時，他就讓心意撤入最深的禪定，並在那兒休息了大約兩個小時。後來，心意局部地浮現出來，並停留在二禪的定境，在那裡一個禪境發生了。

在這個禪境裡，一隻非常龐大的大象趨近他，跪下來，好像邀請他爬上去。他於是爬上牠的背，就在當時，出現了兩個比丘，各騎在一隻大象上面，在後面跟隨著他。他們的大象也很大，只比他的稍微小了一點點，三隻大象都顯得一樣美妙和優雅，看起來有點像國王的大象，牠們能夠知道主人的每個意願。

當兩隻大象走近時，尊者阿迦曼所騎的那隻就領頭向前面約一公里的一座山前進。從他的潛意識裡，似乎是他領著兩位比丘走出世間三界（假設的、相對的），不再回來。到了山頂，他的大象就領著他們走到一座小山頂上的洞穴，那是大山的一部份，當牠到了洞穴就走進去，轉過來面對著洞口，至於兩隻跟隨的象則趨近並面對著牠，牠們的背部則留在洞口。

尊者阿迦曼接著對他們說話，好像跟他們道別說：「這是最後的時刻了，當我的「有」和「

生」將從有情世間被絕對地切斷的時候，這將要在這裡結束，絕不再回到生生死死的世間了。我希望你們回去實踐你們的自我開發，很快的你們就會跟著我走入像我現在一樣要去的方式。一個有情生命要能夠離開這個痛苦世間，它充滿了阻礙的影響力，絕不是像要去參加一個娛樂活動那麼容易的。它是如此嚴重地違逆情愛之流，因此，它需要全心全意的奉獻，這種奉獻是由對身體的全然不執著所支持著。這些是橫渡生死界的必要條件，為了那件大事，為了橫渡墳墓所必需的（作者說，怕死就將再死。）

「我這一次的離去並不是一個人即將崩潰，而是從諸蘊中解脫，斷除了所有游離不斷的貪欲並遠離了所有的憂慮。離開有情眾生大都不願意離去的諸蘊牢籠，就像一個囚犯離開了監獄，沒有任何惋惜。在我走的時候，不應該有悲哀或憂傷，因為那只會增加無益的痛苦。」

在開示結束的時候，他告訴兩個年輕比丘牽著他們的大象離開他回去。大象們一直都靜靜地站著，好像籠罩著悲傷，牠們看起來就像人的世界裡真正的大象，而不是禪境的一部份。牠們都退到洞口，背對著尊者阿迦曼，但是接著又一次向後轉面對他，莊嚴肅穆地看著他。那時他的大象退入洞內較遠的地方，直到牠的半個身體都沒入堅固的牆壁裡，然後他的心意就完全出於定境。

根據尊者阿迦曼的解釋，這個獨特的禪境是兼具了預言和象徵，他預言在他逝世的時候，將

有兩個年輕的比丘得到像他一樣的果證，但他沒有提到他們的名字。關於象徵方面，阿羅漢能夠運用禪思和內明，一直到他生命的最後一刻，當身、心諸蘊仍然相互糾纏而必需交互作用的時候，作為減輕身心痛苦的工具。這個交互作用將持續到諸蘊和解脫彼此切斷的過程——叫做「死」的時候，之後，禪思和內明就停止運作而以有情世間的熄滅存在。

尊者阿迦曼說，當大象退入堅固的山洞岩壁而他仍在牠的背上時，他並不害怕，他讓大象執行牠認為適當的任務。令人欣慰的是大約在他逝世的時候，之前不久或之後不久，將有兩位年輕的比丘證得像他一樣的果證。

禪境中比較獨特的是他對兩個比丘的開示，告訴他們回去先要完成他們的自我開發，當時看起來好像他真的就要逝世了。不幸地——對作者而言——即使問他也不會透露兩位比丘的名字。

自從聽到這個禪境，直到尊者阿迦曼逝世，作者很渴望知道這兩位比丘的名字，所以他試著觀察所有他的弟子們，去猜測他們可能是誰，因此忽略了自己的過失，並忘記了事實上一個高果證的人，不像其他世俗凡夫，他絕不會自我宣傳的，而必然是具有最高程度的辨識力和自制力，否則，他們將不會擁有這樣的果證。成為自我宣傳的犧牲品，將會招來智者不屑的憐憫，同時招來愚者敵對的批評，伴著輕信者瘋狂的興奮。

◎幫助餓鬼和地獄眾生

尊者阿迦曼給予各種境界和不同種類的肉眼所看不見的眾生們的幫助，是他的生命中不可或缺的一部份，尤其是當他住在曠野中的時候，愈是偏僻和隱密的地方，他們就愈常來訪，來訪的肉眼所看不見的客人數目也就愈多，他們來親近他，不是為了聽法和詢問就是為了從危險和痛苦中得到援救。後面這一群包括了餓鬼，他們等著接受由他們的親戚所分享給他們的功德果報。這些在悲慘境界的餓鬼和眾生，已經長期等待著去享受由他們的親戚們所做的功德果報，然後迴向他們，讓他們能夠，至少局部地，解除強烈的痛苦，因為他們已經受苦多麼長久了，那是人間の日曆所不能計量的。同樣的，他們將來還要受苦多久，也是不能計量的。

這些在痛苦和悲慘中的眾生，其中能夠來陳述他們的苦境者，經常親近尊者阿迦曼，請他幫忙轉告他們的親戚們有關他們的痛苦，讓那些親戚們能夠在做功德的時候，想到他們並將果報迴向他們。但是當尊者阿迦曼問起他們親戚的名字時，他們所給他的名字，他或那時期的任何人都完全不認識。他們已經在那些境界裡痛苦了幾百或幾千年（時間的計算是根據那些境界本身的計時），它的長久是不能以人間的時間來計算的。即使在他們局部地解除了痛苦而在較少強烈痛苦的境界中，他們還是在一個不是很好的地方，因為他們在這樣的境界裡已經很久了，所以在那個

地區追溯不到他們的親戚或子孫後代。這樣的例子經常可見，而他們就像無主的動物，等待著有人來援救他們。

也有那些死了不太久的，就可以得到幫助了，知道他們親戚或子孫的名字，找得到他們住的地方。像這種情況下，尊者阿迦曼會連絡他們的親戚，告訴他們每次要把功德果報迴向他們已故的親戚。有些情況下，也能享受到別人非個別的迴向功德果報，他們並不是他們的親戚（這種情況下不知道他們的名字）。尊者阿迦曼自己，例行將功德果報迴向一切有情眾生，這迴向遍及所有痛苦中的眾生，除了那些只能享有自己親戚所迴向的功德果報者之外。

尊者阿迦曼說，在痛苦中的這些餓鬼和眾生，多得不能計算他們的種類和數量。他們群集在他的四周並請求他的幫助，比其他任一種類肉眼所看不見的眾生還要多。換言之，他們就像泰語所說的「透過別人的鼻孔在呼吸」（就像乞丐）。這就是在人間的時候，未曾做過任何好事的結果。這是顯示做功德的重要性的一課，不論是用慷慨佈施的形式或其它的形式。我們都是遊蕩穿梭於生死輪迴的各種生存境界中的流浪者，那是明智的，我們必須為自己的將來準備一些在緊要關頭的時候要用的資糧，因為我們是自己業力的繼承人而要對它的果報負責，不論我們將要生於較低或較高的境界，感受任何程度的痛苦或快樂，都是由於自己的業力。去希望或依靠別人的幫助，就像透過別人的鼻孔在吸呼。

尊者阿迦曼非常善於與各種肉眼所看不見的眾生們往來，他也能用各種方式來幫助他們（給予說法或開示，回答問題，迴向功德果報，追蹤餓鬼的親戚或子孫等），只是他未向他的弟子們顯露他所知道的一切。當聽著他對餓鬼和惡道眾生的記述時，我們不禁恐懼戰慄著，然而，對惡業果報的恐怖遠甚於對餓鬼本身的恐怖。如果人們能夠看清楚善惡業的果報，就像他們在看其它物質的東西那樣，他們一定會恐怖於惡業並遠離它，就像他們不敢碰觸火焰一樣。他們也會熱切於行善，它有清涼的力量而帶來快樂的結果，那就不會有像今日世界上有那麼多的煩惱和悲哀了。

◎ 認識天堂和地獄

當尊者阿迦曼在解釋有關於肉眼所看不見的眾生和他們各種生存境界的法義和事實時，一位阿迦尊者，也是他的弟子，提出他的建議如下：「既然很明顯的，人們不能認清善惡業的果報，因為他們不能像尊者阿迦曼那樣看到這些肉眼看不見的眾生的境界，那麼尊者阿迦曼何不把這些向所有的人們解說，讓他們相信業力的果報，因為佛陀和他的聖弟子們也曾經這麼做？這一來，人們將會感激尊者阿迦曼的努力，就像他對其他的弟子們所做的一樣。」

尊者阿迦曼說：「如果我不分青紅皂白地做這樣的啟示，我將會被指控為瘋狂，提出這項建

議的人也是一樣，然後我的其他比丘弟子們也一樣。佛陀的教義屬於有辨識力的智者，宣說教義是要讓有辨識力的人們依此修習的。不分青紅皂白地提供這樣（不可思議和不能證明）的事實給予所有的人們，其結果是弊多於利的。甚至更明顯的事實，人們在各種環境、傳統和特殊時地的價值意識下，都還常常不知道什麼可以做和什麼不可以做。雖然法義超越世間的真理，但是當它被運用於世間時，還是必須謹慎地特別注意到世間的傳統、傾向和其它因素。

佛陀是比其他所有的人先瞭解事實真相的正覺者，但他永遠不會沒有機智和辨識力。時機、環境和聽眾的根性都要予以考慮。必須記住，沒有念住控制的智慧是不能產生任何所預期的結果，相反的，可能造成沒有利益而不是所希望的結果。當然，我們可能不在乎別人所說的，但是由於缺乏念住的防護，有害的結果將會無可避免地回到自己身上來，這是不能予以忽視的。關於這些事情的真相是不可思議的，不能為了讓人們興奮而予以輕率地處理。我們不應該稱讚或驕傲於這種探討佛教的方法，正確的方法必須是基於智慧，這才是佛陀所讚許的，就是透過這個方法才能使佛法保存到後世。現在，如果你有一筆錢，多得可以行善或作惡，為了那筆錢和你自己的安全，你將會怎麼做？」

「我將盡我最大的努力來守護它。」那個比丘說。

「為了你自己和錢財的安全，你將如何運用你的智慧？」尊者阿迦曼問。

「我將挪出一部份的錢來幫助其他的人們，然後把其餘的存放在一個適當的地方，不讓任何人看到或知道它放在那裡。」

「現在我們回到有關於肉眼所看不見的眾生的真相來，如果你已經知道所有的這些真相，你如何把它們教給人們，使它們有利於你自己和別人，而這一切都沒有任何有害的結果？」

「我必須很謹慎地處理它們，就像處理我的錢財一樣。」那個比丘回答。

「那麼，你就知道我的論點了。剛才你還要求我不分青紅皂白地向人們透露所有關於肉眼所看不見的眾生的真相，沒有考慮到任何可能會發生的有害結果，你看，你是多麼粗心，你知道到底是智者比愚人多，還是愚人比智者多？又是那一種人們才能夠為後世保守和維護教義？」

「這是我自己的過失，」那個比丘說：「我希望其他人們知道這些我以前從未聽別人說過的奇特的真相，我猜想其他人們也會同樣地感動。我讓自己沖昏了頭，我沒有想到這麼做可能會發生什麼不良後果，也沒有想到到底是否智者多於愚人或者相反，現在我知道了，愚人多於智者。例如，在一個村子裡，只有很少的人們瞭解有關戒德或法義的真理。其餘的人們則不在乎什麼是善惡，也不在乎為什麼他們會在這裡和他們將會到那裡去。他們只愛尋歡作樂而平白浪費了他們的生命，那些能夠為後世保守和維護正法的人，必定是那些擁有智慧和辨識力的人。這在國家事務上和正法事務上都是真確的，其餘的人們就會因為少數人的播種而得到收穫。」

「你必須知道，宗教或是法義的事務遠比國家事務來得微妙。它們需要一種更深的智慧，一種絕不能運用於破壞性目的的智慧，而是一種只會增進開發和進步的智慧。用八正道來說，這就叫做正見和正志，藉著它們，一個人的言語和行為就會被塑造和開發出來。

「正禪思（正定）必須永遠由正見支持著，否則它就會變成所謂的「枯木禪」（什麼都不知）道。智慧必須做為禪思的基礎，心裡所想到的知識，或是心意外觸所知道的，或是應該如何處理或評價這些事情或環境——所有這些都必須用智慧予以分析、評鑑和判斷，以防止自我迷惑。

「有無限量的知識，內在、外在都有，必須透過禪思的開發才能認知，這對於那些有意實證和觀察各種事情的人，尤其真確，要防止心意活動本身的潛能是不可能的。在這兒，就必須召喚智慧予以消化和選擇，除掉某些事物而保留其它的。沒有智慧，即使禪思也不能作任何有效方法的利用，因為禪思者仍舊被間歇性的快樂和悲哀所困擾著。這種影響力，若非用智慧予以無情的了斷，就會頑強地持續打擾著心意，喪失它既得的安寧和進步。因此，在每一階段的心意開發裡，智慧是絕對必需的。

「那些已經出家『前去』尋找世間所渴望（但卻不能求得）的智慧和美德的人，他們不能對自己煩惱的詭計懵然無知，他們必須能夠透過智慧的開發來發現那些詭計。那是很自然的，那些沒有防護（對抗敵人的攻擊）的人，是不能確保他們的安全的。那些已經出家的人，他們的防護

就是正法和戒律，念住和智慧則是他們主要的防衛武器。所有舉動中的念住和智慧將時時刻刻地提供他們安全，因此所有的思想、言語和行為都必須永遠以念住和智慧為基礎，只有它才能保證安全。

「那就很像我的弟子們，向著痛苦的熄滅認真地奮鬥著，永遠以念住和智慧為前導。這就是他們必須積極和熱切地履行他們的本份，使他們相應於正法與戒律，但是他們不應沈溺於或陷入自我放縱之中。也必須要瞭解比丘的任務勝於所有其它的任務，因為它就是打破生死輪迴的任務之一。

「世界上再沒有比從三重（惡性的）輪迴（煩惱、業力和導致煩惱再生的果報）得到心的解脫更迫切的任務了。這需要各方面的奉獻，包括自己的生命，它已經委身於精進，不像在其他的任務中，它必須是毫無條件的，只有透過這個程度的精進和奉獻，奇妙的法義，不知道和夢想不到的，才能被證知，除此之外的方法和結果都是令人懷疑的。對那些熱望完全地解除痛苦負擔的人而言，精進必須能夠接受死亡的挑戰。對我來說，在我成為一個像這樣教導別人的阿迦之前，我從未想到我會從自己必須面對的嚴格考驗中生存下來。我的解脫目標總是打敗了死亡的威脅，每一方面的努力都超越生命而導向於目標，或者，更正確地說，超越死亡，就像最高統帥發出絕對的命令，用絕不退縮的心意，而讓身體就在它自己的眼前解析。身體曾經被解析過無數次，直

到再重複這個過程沒有多大的意義為止，這時讓它更有利地運用於換取佛法上的證知，現在就沒有其它需要證知的了。

「我所想要知道的，只是藉著它我能夠從生死輪迴中得到解脫的知識而已，基於這個決心的精進，就像工廠裡的機器連續地運轉著。它與絕對正確的念住和智慧一起作用著，就像一個法輪日夜不停地旋轉著，以它無情的戰鬥對抗著煩惱。在醒著的時候，絕對沒有絲毫的放鬆精進，在一段睡眠之後，結合著信心、念住（它包括了禪思）、智慧和精進，戰鬥重新展開，在決定性的戰役中，全部聯結起來，使出全力來對抗煩惱；煩惱也使出它們的力量，運用所有的狡詐和詭計。這場戰爭的最後階段是煩惱的結束，它曾經長時間統治著心靈，被斷然地擊敗了。它們被一勞永逸地，完全地從心裡挖掉和除掉，它們再也沒有機會舉起它們的頭來造作任何煩惱了。然而，身體仍然跟它洗淨了所有污染的生命一齊留存著。

● 在陸地上游泳而胸前出血

這麼長久而冷酷無情的戰爭，它的報酬不過是心意本身罷了。它可以被比喻為一個美麗的閨女，一旦它歸屬正法，就成了「不朽的心意」或「不朽的正法」。任何人能夠發現它就成為至上而不朽。但是正法從死亡的另一面而言，任何害怕死亡而貪樂於出生的人，絕不能證知正法，這

樣的人在他的生命中是過於自信的，當他能夠有所作為的時候，他是不會想要去行善的。這個過度自信將使他付出無數次死亡的代價，伴著無量悲哀和憂傷的眼淚。至於他必須要像那樣的被監禁多久（就像他不能運用正法來面對和瞭解死亡的時間一樣長），那是無法預測的。

「修行的佛教徒必須知道這點，他們自己才能決定，是否要以正法做為皈依去面對死亡，或者避開死亡而再度感受出生之苦，伴隨著它所有的悲哀。這項警告是讓他們仔細地思考，因為沈浸在痛苦中而浪費了他們分分秒秒的生命，那是沒有什麼意義的。這樣的心態只會造成延誤和悔恨。生命中的每一刻，我們都被煩惱所擺佈著，它已經造成我們在陸地上游泳而弄得胸前出血。換句話說，在我們自己的心裡，已經長時間被迫去肩負痛苦的重擔。解除這個不公平負擔的方法，也是同樣的在我們心裡，它必須藉著信心、精進、念住和智慧結合的力量，予以矯正和更新，絕不能對生命、青春、健康存有過度自信，尤其是對於比丘或修行的佛教徒而言更是如此。

「總而言之，能夠引導一個人走入歧途的或引導他走入正道的就是他自己的心意。因此，關於這一點，一個人的希望不應基於外在的任何來源。相反的，他應該注意內在，如實地觀察他自己的思想、言語和行為的機器，到底在做些什麼？它們是否正在高興地加強痛苦的力量和助長它的成果，還是從正法中正在生產抗毒劑，以便從生生死死的輪迴中覺醒而脫離？這種內省的觀察必須持續不斷地進行，以確保所有佛教修行者的穩定進步和開發。」

這就是尊者阿迦曼對那個弟子的答覆，他希望尊者對所有的人們宣說有關於肉眼所看不見的眾生的真相。或許，作者生性相當粗魯，但他喜歡這一型的說法，它非常適合那個仍然需要強力刺激來激發行動的心意。尊者阿迦曼本身開始所說的法，似乎平淡而不很刺激或驚人，即使所教導的法義是深奧而高級的。但是如果某些弟子做錯了事或呈現出錯誤的想法，他開示的型式就戲劇化地改變，它變得不客氣、激勵和挑戰的。這種開示大大地鼓舞了他的弟子去做更艱苦的嘗試。有些弟子深知此道，偶然會利用請問他的方式來激勵他們自己。

◎山頂上的聖洞

在他隱居遊行期間，有一陣子，他和三、四個隨身弟子住在清邁的山洞裡。在第三天晚上，他告訴他們，他在禪境裡看到那座很陡很高的山頂附近有個大而寬的山洞。這山洞過去曾經是幾位辟支佛（正覺而不對世間說法）的住處，但在那時，它幾乎是難以到達的，因為需要費很大的力量才能到達，附近又沒有村落可以托鉢，他告訴弟子們上去禮讚它，並吩咐他們要帶足可以供應一些時日的補給品。

那兒沒有任何足跡或走過的小徑通往那個山洞，他們必須攀登岩石和絕壁，以那座山的頂點做為他們惟一的目標，因為山洞正在它的山峰底下，比丘和他們的在家弟子們（攜帶儲備品）遵

從他的命令，盡著最大的努力，他們才能到達山洞，他們發現它很寬闊又美麗動人，有著令人神往和舒適的氣氛。比丘們想要住在那裡以便於禪思開發，但他們不能如願，因為山洞在很高的山上，通路非常陡峭和危險。還有最近的村落，對托鉢來說還是太遠了。過了一陣子，他們的補給品快要用完了，他們就被迫下來了。

尊者阿迦曼問他們，山洞是不是很美？他已經在禪境裡看到它，而希望他們自己去欣賞它的美麗，他繼續說那座山上有許多奇妙的事。山頂上的洞穴一直被地居天使們守護著，任何到那上面去而不心存恭敬的人，一定會受到處罰。他說他忘了告訴他們，當上去那裡的時候，要嚴格地自制，因為任何不當的行為都會惹起山洞守護神的天譴。他所告訴他們的就像他已經親眼看過一樣，顯示了他的千里眼或「天眼」是何等的清楚和正確。

他警告比丘們要自制，並不只限於那個洞，它也適用於曠野裡的其他地方。這是天性，那些地方的天使們喜歡清潔和整齊，包括了文明人的禮儀。當地居天使看到一個比丘的必需品放得不整齊，或當比丘睡姿不雅，例如躺著像隻展翅的鷹，或睡覺時喃喃自語，他們經常向尊者阿迦曼抱怨說，一個比丘比其他世俗人保有著更優秀的形象，因此當清醒和睡覺的時候，他都必須善加自制，才能成為人神所敬重的典範。當一個比丘墮落到行為像個在家人，那是沒有什麼利益或尊嚴的。天使們說這不是惡意的找碴，而是出於善意和希望比丘們無愧於他們公認的形象和尊嚴。

有鑑於這項事實，當他在曠野裡隱居時，經常告訴比丘弟子們對於他們的必需品要求整齊清潔。廁所也必須蓋在適當的位置，不要靠近或在地居天使住處的方位上，因為他們可能不滿而有害於比丘們。任何時候，只要那裡有個弟子，像尊者一樣，能夠跟他們溝通，就不需要尊者阿迦曼去警告他，因為他自己會知道如何去控制自己，以免讓這些肉眼所看不見的眾生們不高興。他的弟子中有很多人能知道有關的這些事情，但是他們是所謂的森林比丘，他們不會向別人顯示自己的能力，因為他們必定會被「現代」學者所嘲笑。只有在親近的朋友和弟子之間非正式的談話裡，才會知道有關於他們的能力和果證。

● 找碴的那伽

在青道山有另一個山洞，這不是遊客參觀那個長洞（也不是山頂那個），它比觀光洞更高，尊者阿迦曼在這兒住過一陣子。在那個山洞裡，有個大那伽也已經住了很久，他有找碴的怪僻，而且非常硬心腸，幾乎不能享有尊者阿迦曼所迴向的功德果報。或許他早已對比丘懷有惡意，而那就是為什麼他經常對尊者阿迦曼，日日夜夜的每一刻，都懷著惡意找碴的態度，即使當尊者正在睡覺時也是如此。

晚上，當尊者阿迦曼穿著拖鞋在經行禪思時，那伽就說：「為什麼這個出家人走路像一匹賽

馬？他應該善加自制的，難道他不知道拖鞋的噪音就像雷聲，嚴重打擾著我嗎？」全然不顧尊者阿迦曼正儘可能自制地走著，好讓拖鞋的聲音盡量地降低。

聽到那伽所說的，他就設法走得更加自制而小聲，但是那伽仍然抱怨說：「他正在做什麼？他是個正在射擊小鳥的獵人嗎？」

有一次，當尊者阿迦曼恰巧被一顆石頭絆倒，那伽立刻就喃喃抱怨道：「這是什麼出家人？走路像個脫衣舞女。」

當尊者阿迦曼隨時沿著他經行禪思的小徑上，鋪設一些小石頭時，那伽就發牢騷說：「為什麼這個出家人總是要搬這搬那的？難道不知道我的頭因為他的噪音都快要裂開了？」

即使在睡覺的時候，當他的手腳稍微移動一下，他都知道。當他醒來的時候，那伽就照常找他的麻煩，抱怨他的呼吸太重、打鼾和其它事情。

每當尊者阿迦曼調整他的心意去觀察那伽的心意時，他就看到那伽瞪著他，好像他從來都不睡覺或沒有其它任何事可做似的。很可憐，這個那伽被毀滅他自己的思想所纏住，而沒有其他的想法。尊者阿迦曼非常憐憫他，知道這樣的心態將會產生罪惡，這個罪惡會反彈回去傷害到產生它的心靈。所以他給那伽一個很長的開示：「我來這裡是為了自我開發和幫助別人，絕不是要傷害任何人。你要認為我來這裡只是要引起你的煩惱，那是不明智的。任何我所做的善果，我也已

經迴向所有的有情眾生，包括你本身。由於你存心找我麻煩，必然得不到利益。身為活著的生物，我不能不活動，不能不走來走去並改變身體的姿勢；至於自制，我已經盡了最大努力，但是，畢竟我還活著而不能死躺著不動或不呼吸。當睡覺的時候，身體的系統仍然運行著，因此當走路或做其它事情的時候，我無法不發出聲音來。

「似乎，你總是誇大了我所做的一切，譬如說，我走路像一匹賽馬。你必須知道賽馬是動物，不應該把牠和一個經常修習自制的出家人相比。如果你不想要毀棄自己的利益而走向悲傷的境界，你就不應該那麼做，如果你在意的自己的進步和發展，從現在起你就應該觀察你自己的心理狀況，並試著去瞭解到底它是善還是惡，對還是錯，讓你不會被自己的罪惡之火所毀滅。這種惡意的找碴，即使對方真的有這些過錯，找碴者的本身還是一種罪惡，造成他自己心意的墮落和污染。

「所有我的動作都是平常的，甚至伴隨著最佳的自制，仍然被嚴厲地責怪。如果你是人類世界中的一員，你會怎樣？我猜想你的情形也是差不多。你應該知道我並不因為你的抱怨而煩惱，在這種情況下，它已經反彈回去，給你強烈的報復了。現在結果對你是很明顯的，只是你拒絕睜開眼睛來看，我已經知道你的每一個想法並寬恕它們，但是顯然的，你並未停止這些想法，那只會傷害了你自己而已。為什麼你不倦於累積罪惡？如果你是一個病人，你的病現在幾乎是無可救

藥了。我曾經幫助過其他有情眾生，像是天使、魔鬼和其他那伽，他們全都已經接受了法義並已認清了它的價值，也就是除了你自己還不講理地自甘於惡意的找碴，所以就疏忽了去注意法義的真理。可悲的是，你還被自認為這樣的心態是有利的想法所纏住。更可悲的是，在你的身體四大分離之後，你將注定要到一個悲慘的生存境界裡。

「我現在必須坦白地告訴你，我絕沒有任何惡意，也希望你不要誤解它。自從我來住在這裡，我就一直尊重你的存在和感受，時時刻刻都盡一切可能地自制著，以免引起你的任何不便。我已經知道你嗜好找碴，這正是你一直對我所做的。你現在也必須知道我並未因你的找碴而受到困擾，因為我從未以找別人的麻煩為樂。然而你已經被自己的行為所嚴重困擾著。

「在這種情況下，我可以說在我這方面並沒有任何罪惡，所有的罪惡都屬於你並落於你自己身上。智者，遠離於有情世間，享受著他們已經為自己 and 別人所積聚的善業果報，為什麼你如此傾向於這麼乖張的思想和行為？我不會因為你的惡果受苦，但是看著你將要受苦，我希望你能避免它。我知道罪惡怎樣的必然讓它的造作者受苦，而這就是我所害怕的，老、病、死對別人似乎是很恐怖，但比起罪惡的果報，它們對我的意義就不大了。

「出家成為佛教的比丘，就是要引導自己逆溯煩惱的河流，訓練自己根據法義來做每一件事。在遵照法義逆流而行時，一定會有困擾和痛苦。我知道這樣，但為了從煩惱得到解脫，我願意

接受。有鑑於此，我來到這裡並一直忍受著在這山洞裡的各種不便。我從未有意給你任何麻煩，我對三界裡任何其他眾生也從未懷有任何惡意，知道他們都是自己業果的繼承者，我經常把我行善業的結果迴向他們全部，包括你。你應該記在心裡，並想想看，用惡意來找別人的麻煩有什麼好處？除了給你自己感受無數的痛苦之外並沒有什麼。我願意勸告你認清這點並停止罪惡的思想和言語，那只會帶給你一個悲慘的境界。

「法義屬於各種識界裡的所有有情眾生，雖然他並未能奉行或全部地認知它，但這是必須接受的真理。這個真理涵蓋了有關三界的全部，而不與任何眾生為敵。瞭解這個真理的人總是盡他們所能夠的一切方法去奉行它，你是那些能夠瞭解法義到若干程度的眾生之一，但是為什麼你要違背法義去做每一件事，而把那些會導致無數痛苦的事情，強加在你自己身上呢？你知道痛苦是什麼，你也不想它，但是你為什麼這麼喜歡去聚集痛苦的原因，就像這種惡意的找碴呢？你還不明白它只會帶給你那些全然不想要的痛苦嗎？」

「我知道你長期懷著這些罪惡的思想，卻不知道我能夠知道它們。我對你的感覺是憐憫的感覺，不是發怒或生氣。我告訴你這些是為了對你有所幫助。記住，任何罪惡的結果都屬於你而落在你自己身上，因為是你產生它們並懷藏它們。我一點也不困擾，因為我絲毫不受影響。在我的心裡除了對你錯誤心態的大憐憫之外，就是一種不可動搖程度的安寧和喜樂。」

所有這段時間裡，大那伽並未提出隻字片語的抗議，「這個出家人的話是有趣的，」他想，「但是我恐怕不能完全地奉行他所說的。這麼長時間以來，我已經習慣於像這樣的想法了。或許不必等到轉生於其它識界，我就能夠遵從他所說的，這個出家人是獨特而奇妙的，他怎麼知道我在這裡？既然我對他來說是看不見的，他怎麼甚至連我自己的思想都知道？許許多多的比丘曾經來過這裡，他們之中沒有一個人知道我的存在。他們全部被我的戲弄，包括被我唾吐的毒液所趕走。甚至當他在睡覺的時候，我的思想對他也沒有秘密可言！他似乎能夠知道每一件事。」

「我的思想和心態到底怎麼啦？它們似乎那麼無可救藥，或許我只是在加重罪惡。他的開示是明顯的善意，但是我的心是什麼？它不能治療它自己啊！我不知道在下一個識界裡，什麼事情會降臨在我身上？」

過了一陣子，尊者阿迦曼問說：「你已經能體會我所說的真理了嗎？」

「我已經瞭解每一句話，但是我知道，改正自己對我來說將會很困難，因為我的心意已經長久習慣於這些罪惡的性向。」那伽說。

「你指的是什麼罪惡的性向？」

「我的找碴，」那伽回答：「我知道那是罪惡，但我似乎無能為力。」

「如果你深知它的罪惡並試著去改正你自己，那就夠好了，」尊者阿迦曼說：「習慣或衝動

的力量會逐漸地被削減。我只能指出方法，我不能幫助任何人改正他自己的過錯，因為那是每一個相信正法而願意奉行它的人應盡的責任。藉著持續的修習和自我訓練，任何罪惡的性向必然都會減弱，然後從心裡除掉。如果你真誠地相信佛法，那麼你就會得到它的保護，被正法所保護的心意，經常被賦予喜樂的安寧，清醒和睡覺的時候都是如此。在所有擾亂的影響力之中，它能夠保持平衡。這就是從正法中所獲得的利益。」

那伽承認他開示的真理，並說他將試著順從地奉行它。由於自我控制的開發，他改進了一些，但是它仍然給他許多困擾，尊者阿迦曼看到自己的存在並不能給那伽更多的利益，就告訴那伽，他必須要到另一個地方去了。那伽欣然同意，於是尊者阿迦曼和找碴那伽的故事就此結束了。

◎習慣和重複的影響力

習慣，不論是好或壞，都不是沒有原因而發展成的，它們是由重複不斷的產生直到變成一個人的第二天性。一個邪惡的習慣是難以克服的，因為它對心意有著強烈的牽引力，至於良好的習慣總是給予心意提升的力量，所以那是很重要的，父母要及時在孩子們的心中栽入良好的習慣。例如，為他們找個有良好習慣的褓母。

小孩子在家裡接受自然法則的持續教育，這類教育在他們的性格上所產生的影響力，比他們

在任何學校裡所接受的還要深奧。孩子們在校外的時間比在校內還多，而從生活的教室裡，他們能夠學到的自然法則是校外的每一個地方都有的。孩子們日夜時刻所看、聽、嗅、嚐、觸和想的，都是黑板，上面寫著生活的課程。他們從所遇到的所有地方和所有人們學習許多事情，也許是娛樂場所，也許是男人和女人，老人和年輕人，全都是老師，教導著善和惡，那是孩子們敏銳的心靈所容易吸收的，他們總是易於模仿那些已經從別人所學到的。在成長中，他們遇到多麼多的善與惡，都必定會決定他們成人以後的性格。

環境的影響力會引起重複，依次成為習慣，後來就佔有了孩子的全部生命，然後透過思想、言語和行為來顯示它自己。由於習慣的關係，包括善人和惡人，都會發現難以改變根深蒂固的偏見或性向。任何事情違背了一個人的性向或性格，就不能持續長久，而當機緣生起時，它就容易被放棄。但是當結果，不論是善或惡，很明顯而投合於一個人的性格時，心意就會專注於它們，而這樣的第二天性是最難以克服的。這顯示了一個人的習慣的重要性，尤其是好習慣，那必須由持續的訓練、耐力和律儀，伴隨著分辨智的運用所支持著。這些可應用於花錢、吃東西、睡覺、到娛樂場所去、遵守高尚人們的禮儀等。在這樣的成長和改變中，當然會遇到萬事起頭難的煩惱，但是有了持續的修習和律儀，這些煩惱都會漸漸地消失。因此一個習慣的改變，須要不顧在開頭時令人沮喪的困難，這個道理適用於成人和小孩。

沒有訓練和耐心的努力，好事不會自己來臨，好習慣或是好人尤其是如此。在這方面，世界不過是一個大型的訓練機構而已，在裡面所有眾生的整個一生，從搖籃到墳墓都必須予以訓練。任何尚未達成的目標，都必須經由一個叫做修習的重複系統來趨近它，這需要努力和律儀。在我訓練的過程中，沒有忍耐和專心就不能達到目標或預期的結果。

◎阿羅漢弟子逝世的方式

當尊者阿迦曼住在青道山洞的時候，他有許多感人的禪境，幾乎每天晚上，在午夜時分，各種識界的天使就來請他說法，有時只有一個團體，有時就有兩、三個團體在同一個晚上來到，而他給每一個團體的個別說法都適合他們的性向和根性。也有一些阿羅漢弟子來拜訪他，互相問候致意。偶然地，他們會為他示現他們逝世的方式。這包括了那些在那個山洞裡逝世和在其它地方逝世者。他們總是用示範來給他解釋。他們來訪的殊勝之處將述之如下，但是作者要請求讀者原諒，其中必有不足之處。

一個阿羅漢，他或她，不論是那種類型，對他自己或是存在的三界都是奇特而至 upper 者，世間要出現一個阿羅漢是很不容易的事。一個阿羅漢的殊勝僅次於佛陀，一個阿羅漢的生命是遠異於一個凡夫。那是由正法所激發的生命，除了身體看起來像世間其他任何人外，心意已經絕對地淨

化了，身體的每一部份都煥然一新。

「你是一個已經從心裡除去了生之種子的阿羅漢，所以已經成為一個沒有「有」和「生」之種子的人，是世間另一個尊崇的對象，」在他的禪境裡來訪的阿羅漢說：「這就是為什麼我們來為你的果證表示讚嘆之意，三界中像這樣的人是很稀少的。這是多數人們想要達到的目標，但是他們之中很少人想要踏上道跡。人們渴望外在形式的安穩，如父母和親屬（包括身體的健康、財務的安全……等。）很少想到他們自己淨化心意的內在安穩，有無數的有情眾生缺少了這個真正安穩的泉源，因為他們忽視了它的重要性。因此，一個阿羅漢的誕生對三界是很大的利益。你已經給予人類和肉眼所看不見的眾生廣泛的協助，因為你精通於心意的語言，那是超越三界中所有的語言，每一位佛陀和某些類型的阿羅漢，都曾經使用這個共通的語言來幫助別人，尤其是肉眼所看不見的眾生，因此這個語言大大地有助於促進心意之間的溝通。

在他們的指示之後，大多數來拜訪他的阿羅漢都會示範他們完全逝世（般涅槃）的方式。有些在盤腿靜坐的時候逝世，有些則在右脅而臥的時候，另有些則在經行或站立的時候。然而大多數都在右脅而臥或盤腿靜坐的時候逝世，只有少數般涅槃的人，由於身體所有機能的停止，悄然地倒下。但是那些在右臥時進入般涅槃的人則是難以觀察的，因為他們的呼吸隨著消逝的每一刻變得越來越微細，而他們看起來不像逝世，反而更像是正在睡覺。另有靜靜地站著，右手放在左

手上面置於胸前，閉著眼睛，過了一會兒，他慢慢地跌落成為坐姿，然後順勢成為臥姿。還有來回走了大約六、七次，然後慢慢地跌落成為臥姿。

很顯然的，那些在坐著、站著或走著進入般涅槃者的身體，在他們平滑地跌落成為臥姿時似乎沒有重量的，不像堅實的身體，而更像羽毛了。所有這些阿羅漢就在他面前大約一公尺的地方，示範他們進入般涅槃的情形。他們都在莊嚴而非常感人的方式下逝世，顯示著沒有那些通常在凡夫身上出現的痛苦或不安的情形。這些聖賢告別有情世間的記述當然是很奇特的。

有三個阿羅漢曾經在此青道山洞內逝世，兩位是在臥著時，第三位是在經行時。他們也給他示範般涅槃的情形。在示範之前，每位都先說明以那種特殊方式逝世的理由。尊者阿迦曼說，有許多阿羅漢曾經在泰國逝世。就所能想起的來說，在清邁省的青道山洞裡有三位，羅布利城有兩位，在一個叫做大苟的山洞裡有一位，在旁法拉陳（月盤）山後有一位，在那空那約克城（這是一個廣闊的地區，現在是有著美麗風景的森林保留區）的高埃區（大山）有一位，另一位在高卡區蓮潘城的達特浪格寺裡。還有更多的，但是作者記不起來了。

● 涅槃

涅槃一詞，或更精確地，如以上所提到的般涅槃而言，是用於特指佛陀、辟支佛（沈默的佛

陀)和阿羅漢弟子，所有那些已經從他們的心中除滅煩惱或「有」和「生」的種子者。這個名詞不能用於世間有情的逝世，因為他們尚未從煩惱的束縛中解脫出來。一旦離開了這個境界，世間有情就轉生於另一個；而離開了那個境界，他們還是再轉生於另一個境界，也許更好或更壞，由他們的業力決定。一個人類由於他自己累積的業力中，像畜生的部份甚於人類的，就可能轉生為畜生。即使在畜生的境界中，仍然有好幾個等級，但是可以說，比起生往人道和高於人類而肉眼所看不見的天道，那裡有更多的管道通往畜生道。這是由於(未經訓練且不敬信的)心意的性質傾向罪惡的作用力，這種罪惡的作用力比善良的作用力更迷人。可以發現這些畜生要比人類和肉眼所看不見的高級諸天更多。

所有這些眾生，無論是人類、低於人類或是高於人類，有共同的一件事：在他們自己的心裡有「生」和「有」的種子，因此，他們都繼續著生死的系列，而他們的逝世就不能稱為般涅槃。那些心意已經絕對淨化而仍然保持著身體的人，在他們身體分解的時候，可以說是進入般涅槃的狀況。

◎專利但是人人可達到

那些心意淨化的人，是完全地不執著於身體，它在最後時刻的分解就叫死亡。他們再已沒有

什麼流連的欲望或執著於任何事或任何人了，不論內或外，遠或近。這樣的離別是真正的告別諸蘊，沒有恐懼或不安，沒有到別處去的希望，沒有再感受善或惡果的思想。在那個時刻只有解脫心的穩定和不可動搖的特性，沒有從有情世間得到利益或損失。他們超越時空而不受時空的限制，甚至沒有一點點的凡情去污染心意。這就是那些已經消除煩惱者的般涅槃，他完全地不執著於身體的情況，不論是在它生存的時候或是在它分解的時刻。

這是那些心意淨化者的專利，不被任何尚未絕對地淨化心意的人所了解。它正好跟外在的財產相反，後者能被權大勢大的任何人所強迫地佔有。但是在另一方面，它又屬於每一個想要而敢於去實踐這個能導向證知因緣的人。尊者阿迦曼因為他的成就而受到阿羅漢們的道賀，也受到全國各地民眾的尊敬和崇拜，因為他忠實於法義，真實於精進，那就是為什麼他能證知真理。他能恰如其分地對待身體，絕不讓它製造出負擔來。他所留存的就是不變或不受時間限制的真理。

◎法的療效

當尊者阿迦曼住在清邁的時候，生了好幾次病。如果依賴傳統的藥品和醫生，他可能早就過世了，總之，那就是他所說的「透過別人的鼻孔呼吸著」。每當他覺得病了，就應用法義的療效來治療他自己。這是尊者阿迦曼不變的方式，他寧願不依賴傳統的藥品和醫生，即使當他年老體

衰以後還是如此。

有一次，他和其他三位比丘住在一個瘴疾橫行的森林裡，而其中一個比丘感染了疾病。那時絕對沒有醫藥，所以就沒有任何東西可以減輕它的症狀，那個比丘必須強烈地感受它侵襲的痛苦。在早上和晚上，尊者阿迦曼會去探望他，並指示他如何運用法義，那對他而言曾經被證明是個有效的療法。但是對那個比丘，它卻沒有用。他的意志力仍未被開發出來，他自己屈服於冷顫直到發燒自然緩和下來。或許尊者阿迦曼被這個弱點所惹惱了，因此假裝嚴厲地責備那個比丘：

「你被稱為摩訶（一個能夠閱讀巴利經文者），但是現在你從經典裡所學到的知識在那裡？它在做什麼？你不能叫它來拯救你嗎？真是浪費了你為「摩訶」那個頭銜所付出的時間和努力！學習的目的就是在危急的時候使用那些知識，但是你的知識是那一種呢？它實際上是沒有用的。你就快要死了，所有你費了那麼多時間所得到的知識都幫不上你的忙。你學習的目的是什麼？我不是一個摩訶，連最低的一級（共有九級）也不是。我所有的只是在我出家那天由戒師所教導的五個禪思的主題而已，而你似乎學得愈多就變得愈軟弱，甚至比一個沒受教育的女人更軟弱。你是個男人也是個摩訶，你為什麼會是個柔弱的人？在這段疾病期間，你未曾以任何事來證明你是一個男子漢和比丘，或許把你的男人衣服換成女人的還要好些。然後這疾病看到你是個女人，或許會憐憫你而減輕它的攻擊。

「你未曾表現得像個男人，每次我到這裡來，你總是被痛苦所壓制著，心意開發和摩訶的頭銜有什麼用呢？無常的意義是什麼？它的意思是在生病的時候哭喊媽媽嗎？如果你連這種程度的痛苦都不能忍受，那麼當身體將要分解的重要時刻裡，你必定毫無希望地被擊敗！你一開始就被擊敗了，現在還有什麼希望去證知苦聖諦？一個從痛苦中得到解脫的人，必定能夠面對發生於他身上，任何程度的苦聖諦。你卻在第一回合就被擊垮了！現在你還有什麼希望？」

尊者阿迦曼停了一會兒，並看著淚流滿面的病人，看到這可能太強烈，他降低語氣說：「但我相信你很快會復原的。」

他或許在晚上已經開好了一個新的處方，為仍然意志軟弱的病人準備了一種比較溫和的藥品，因為第二天早上和接下來幾天，他改變了治療方法，他用柔軟安慰的語調，看起來像是另一個醫生，他的言語溫和、慰勉、而且慈愛，它對那個比丘產生了鎮定作用，他穩定地恢復了，雖然慢慢地。經過了好幾個月，他才完全地痊癒了。

尊者阿迦曼在治療弟子們身心疾病的方法上，總是很有善巧的，他能夠採用適當的方法，並熟諳於適應需要幫助的各種情況。

◎痛苦必須予以思惟然後脫離

在強烈痛苦或面臨難題挑戰的重要時刻，尊者阿迦曼會用一切念住和智慧的力量來處理這個情況。不論是在生病期間，或是面對潛藏著煩惱的猛烈反擊，念住和智慧都會被派上用場，有力地日夜運作著，以打開死鎖。答案於是揭曉，死巷被打開了，道上的障礙再度被清除了。這就是他個人的經驗，從他開始修習到最後的果證。後來，當這些在他引導下修習的人病了，他就教導他們對抗由疾病所產生的痛苦的技巧，警告他們不要全然依賴醫藥治療，這就是透過這些痛苦的思惟來明白自然現象的技巧，所以他說這些痛苦是聖諦的顯現，不論是身或心的痛苦，它們給我們做為思惟之用。如果像個不知法跡的凡夫犧牲於痛苦之下，那就不成其為比丘了。

從過去的經驗，每當身體的痛苦脅迫地自行加諸於內心時，他從未忽視它，反而從這些身體的痛苦之中吸取教訓。在這些機緣之下，他能夠改善處理這種狀況的方法，並強化他的念住和智慧。他從未毫無反抗地讓痛苦攻擊他，因為在這種情況下，必須動用所有的資源，利用全部的力量。這同時也是一個考驗，一種用來測度當時念住和智慧能力的考驗；一場預演，用以預告在危急時刻，反敗為勝的偉大成功。用這個方法，任何缺陷都可以改正，念住和智慧穩定地改善著，以備遲早要來的一場真正決定性的戰爭。

當念住和智慧充分地開發出來，修行人對於苦聖諦不會有任何恐懼不安。念住和智慧的快速行動，使他在從各方威迫著要擊碎他的猛烈的痛苦風暴中能夠屹立不搖。現在他的避難所和避風港就是他自己的念住和智慧，它才可以化解暴風的憤怒，把所有痛苦的顯現歸結到三個普遍的特性（無常、變遷〔中譯註：苦〕、無我），所以也就不被這些自然現象的顯現所影響。身體分離的時刻是痛苦威脅的力量達到極點的時候，只有充分開發的念住和智慧才能反抗這個暴君的作用力。對於這樣的修行人，難題被解決了——死了，他成為一個勝利者；活著，他是一個快樂的人。他已經贏得安穩，可以被稱為超級強人，他已經征服了，不是別人，而是自己的煩惱。有鑑於這個偉大的利益，所以痛苦的思惟永遠被推薦。

◎他的內在能力和激勵開示

尊者阿迦曼在內、外在的修習上都是個典範。外在方面，他的耐性、勇氣和知足都是他的弟子們所比不上的；在他的內在能力方面，千里眼、順風耳和他心通，也是一樣。他能夠和各種肉眼所看不見的眾生溝通，因此看著他們和聽著他們，從遠到近。他「看」入人和動物內心的能力是奇特的，因為他能記得弟子們早已忘記的思想和情緒。經常，他第一次提起這些思想或情緒時，對思想者都不能產生效果，他早就忘了自己曾經懷著這樣的想法或曾經被那樣的情緒所克服。

在尊者阿迦曼的引導和訓練之下，一個弟子並不需要留在他的面前，他們可能在遠處，但是任何他們所想的對他都无法保密。每一個奔放的和失控的思想，都會在排定開示或稍後的時間裡被提到，但是對於那些膽敢在他面前，想著惡劣思想的人，不論是在開示的時候或是法義討論中，他們立即就會受到嚴格的斥責。

根據在清邁的幾個阿迦弟子們說，他的神通力非常奇妙而同時也很可怕。他的他心通尤其可怕，因為當他們心不在焉而容許錯誤的思想得到控制權時，他們立刻地受到警告或責備。所以在他的引導下，每一個人一定要嚴格地控制心意，因為在他全知的心意之下，沒有什麼可以隱藏的。有時候他的弟子們，知道有關於他的神通力，不由得就會害怕他，即使他們在自己的屋子或寺院或任何他們所停留的地方。後來，當他們去看他的時候，他們自己的恐懼就成了他開示的題材。他會向他們解釋，這世界上的每一件東西，包括人類，都不是完成品，在任何東西可以派上用場以前，它必須要經歷各種製程，那需要努力、技巧和知識。

「既然你是不完美的，你在老師的引導下，而且需要訓練和開發，那你為什麼這麼害怕老師的責備和指出你的過錯呢？老師如果不做這些，你一定會認為他漠不關心，所以不值得為人師表。這些都走入了極端，所有這些都使你自己降服於猿猴之心，它在枯萎的樹枝上不停地跳上跳下，最後當樹枝突然折斷，就跌落到地上了。你寧願做一隻猴子，還是寧願被關心你的發展的老

師所責備？由你自己選擇吧！」

◎一個活死人

在鼓勵他的弟子們自行精進而不要害怕死亡時，尊者阿迦曼有時候給予強烈而激勵的說法，說到如何決定無所恐懼的面對死亡，說到任何人如果害怕因為精進而死亡，他就必須再回來重複無數次的死亡，任何不怕死的人將能夠減少他的死亡次數或除去所有的死亡，包括「生」和「有」。這樣的人注定到達不還果位，在那兒他就不必被迫去肩負所有像現在一樣的痛苦了。

「我經歷了強烈的痛苦，因為我的精進和決心而失掉意識三次。我仍然活著成為你們的老師。你應該問自己精進的意願有多強？那將證明你的恐懼有多深。你曾經喪失意識所以才這麼害怕死亡嗎？沒有短暫的死亡，你未必能夠證知法的奇妙。這是我所做的，」他說：「不管任何人相信與否，這是我如何證知法義，這使我不可能教導你們放逸於吃飯、睡覺，所以煩惱將會害怕你們，如果你放縱自己，煩惱將會戲弄你，知道你成就不了什麼，只是一個活死人而已。」

◎一個嚴厲的斥責——獅子吼

有時像這樣的說法會引起某個比丘弟子不愉快的反應，他會在心裡抱怨這樣的精進對他太難

了。「如果一個人在到達涅槃以前必須喪失意識，」某比丘想著：「那我還是留在世間這裡比較好，不管我會遭遇到那種痛苦。其他的人也同樣地在經歷這些痛苦，為什麼我要怕它？從來沒有聽說過一個人因為這些痛苦而喪失意識。任何人想要進入涅槃，可以自由到那裡去，但我寧願留在這裡和別人一起分擔痛苦，它將遠比聞著氣仿的死亡味道而進入涅槃要好多了！」

在那個比丘魯莽的思想過後幾秒鐘，尊者阿迦曼的說法突然地轉變主題和語調。在眾人驚訝之下，尊者阿迦曼以最嚴厲的態度，雷鳴而吼，駁斥如下：

「你以為我在騙你嗎？如果你不相信我，為什麼你不離開？你留在這裡是沒有用的，你根本從未被邀請到這裡來，你是自己來的，所以你應該自己離開。佛法不是給像你這樣的「空人」（煩惱愚癡之人），你是可恥的，披著袈裟（比丘的特徵）卻有著這樣的想法，任何穿上這些袈裟的人，就像個對法有信心的人那樣被尊敬著。你現在抵觸了佛陀所宣說的解脫道。

「你可以自由地到任何地方去尋找滿足你內心的樂趣和娛樂。如果後來你在那裡證知了任何法義，請回來教我，讓我能夠全心感謝你。我所教導你和每一個人的不過是真理罷了，一個想要從痛苦解脫的人，必須不怕死。你不相信這個而想要感受痛苦世間的生死，你自可這樣做，但為什麼你要抵觸代替佛陀為導師的正法呢？你正在讓自己成為正法的敵人，成為其他仍然想要追隨佛陀足跡者的障礙。除了傷害了你自己，你錯誤的觀念已經有害於正法和其它人。」

「我認為你來到這裡是為了開發你自己和榮耀佛教，幾乎沒想到你會懷著這麼乖張的想法。現在我知道你是自己和佛教的破壞者，如果從現在起，你不設法改正自己，就會使自己和別人蒙受破壞性的痛苦。我們都知道佛陀在正覺以前，由於強烈的痛苦，曾經昏死過三次。你認為佛陀說謊嗎？你不相信正法和宣說正法的佛陀，那你現在身為佛教徒和頭陀行比丘有什麼用呢？你是多麼沒用呀！只有在呼吸的時候是人類。精神上來說，你感受著一個活死人的痛苦，一個假裝人形的屍體，這純是因為你乖張的想法。」

「現在要下定決心，為了你自己的利益和安穩，你將要走那一條路？我從自己的經驗中知道，沒有比我自己已經走過的這一條更好的，這也是佛陀和他的阿羅漢弟子們所走過的。我所教導別人的，不過是我自己在這個方向上直接的經驗罷了！」

就目前所知，這是最強烈的開示，也是他最嚴厲的譴責。這裡所記的只是那次開示中比較突出的部份。他的弟子們全都籠罩著恐懼，被他的語調和申斥的主題所震撼。這個比丘主角比其他人所有的人更為恐懼，而很快地承認了這樣的想法對於他這種身份（頭陀行比丘）的人，是非常應該受到譴責的。沒有任何頑固的痕跡殘留在他的心裡，從那時起，尊者阿迦曼的說法和語調就改變了，起初較不激烈，然後就更委婉安慰了。

在這開示結束，集會解散的時候，所有的比丘都在熱烈地詢問別人，誰是那個引起尊者阿迦

曼作這樣一場「獅子吼」的比丘。他們以前從未在他的開示中聽到這種語調，相信不論那人是誰，他的想法一定是真正的乖張，公然地抵觸正法，否則，說法的內容和它的語調不會這麼突然地轉變。像往常一樣，不用多久就找出嫌犯來，因為他毫不猶豫地承認那就是他，懷著這樣邪惡的思想，他現在承認受到尊者阿迦曼的斥責是罪有應得。

在尊者阿迦曼訓練和引導之下的頭陀行比丘們，都準備去承認他們的過錯，有時候視它們為樂趣，有時候則視為有價值的戒德課程，以達到更佳的自制。

◎凡夫心意的性質

尊者阿迦曼對凡夫心意的性質太瞭解了。藉著他心通的能力，他會立刻地終止有害於某人發展的所有遊蕩思想，他的比丘弟子們都相當瞭解這一點。其它沒有那麼嚴重的思想，他就不會提到。他非常瞭解要抑制一個凡夫心靈中所有遊蕩的思想是不可能的。對未開發的心意而言，要處於這種完全控制之下太難了。然而，那些能夠經得起他嚴格訓練的人，包括心裡的和身體的，在一段時間之後會發現在心意開發中有長足的進步，享有平靜和安寧的心意。念住和智慧的開發，讓他們對任何所遇到的情況或環境，都有可靠的「免疫力」。

習慣，好的或是壞的，都不是無緣無故形成的。它們是由重複而產生，直到它們成為第二天

性。一個罪惡的習慣是難以克服的，因為它對心意有強烈的牽引力。至於好習慣永遠給予心意提昇的力量，因此那是很重要的。父母要及時在孩子們的心中種下理想的習慣，例如為他們找個良好習慣的祿母。

◎精神的無懈可擊

就像在軍事訓練，一個學生被強迫去接受各種操練，直到他能夠抵擋得住各種武器為止，在精神上也是一樣，一個弟子被訓練成完全地免疫於欲望和脅迫的影響力，他的心意在任何紛擾之中都能夠很平衡。

這就是完美的安寧，或是解脫，或是涅槃的狀態，它在凡夫看來有些單調和枯燥，淒涼而荒蕪。一般的說法，涅槃被認為是沒有趣味和娛樂的地方，趣味和娛樂則是大多數人們所非常執著的事物。很少佛教徒有志於涅槃，因為它是人們所不能臆測的情況。這不像安寧的觀念，它是戒德和心意開發的結果，有些甚至把涅槃描述得像個完全寂靜的城鎮，沒有動物、人類、車子等等的聲音，更重要的是沒有留下希望或野心。雖然描述涅槃和涅槃的情況超過了文字和思想的能力，但那是一個被接受的事實，一個有志於涅槃的人，不留下任何希望或野心——那是指物質或世俗的退轉（財富、名譽、褒獎、權力等）。這樣的一個修行人，追尋從內在安寧和平靜中生出的更

微妙的快樂，它在苦惱的環境中也能保持著。這遠勝於從外在的幸福中所得到的快樂和享受，它是變化的、飛逝的和沈重的。

一個心向涅槃的修行人，接受真理，準備去面對它和承認它，儘管事實上真理有時是不愉快的，而且會傷害他的煩惱或是自我。當走在正道上的時候，他拒絕被錯誤的欲望所控制，而願意去矯正他自己，它導向於自證的安寧和喜樂，雖然這樣的安寧和喜樂並不會產生大筆世俗的金錢或讓他成為百萬富翁。他的快樂、安寧和安穩與財富絕無關係，巨大的財富並不是快樂的絕對的保證，尤其是，如果它是用錯誤的方法得來的；相反的，最後資產成了負債，恩賜成了詛咒。這是智者，尤其是心向涅槃的修行人，所認清而經常記在心裡的。

◎ 衛塞節在清邁說法

他住在清邁期間並沒有很多頭陀行比丘在他的訓練之下，因為大部份時間，他都寧可住在深山曠野裡。但他接到了幾封上座寄來的信，烏東泰尼城菩提頌風寺的趙坤法塔上座，邀請他回到那個城鎮，他既未回信也沒有接受邀請。

然後在公元一九三九至一九四〇年之間，他的上座自己到尊者阿迦曼在曠野的住處去，以便親自邀請他。看到這樣，尊者阿迦曼同時回答上座的前幾封信，說他已經收到所有的信了，但它

們都是小信，他決定不予回信。現在「大信」來了——意即上座本身——他要答覆了。說了這些之後他笑了，所以他的上座就親自邀請尊者阿迦曼回到他已經離開許多年，而所有弟子們都渴望著他的教導的烏東泰尼城。他的上座說他代表那裡的人們前來，聽了這話，尊者阿迦曼接受了邀請，於是同意在一九四〇年的五月初前往。

在離開他的林間住處前往清邁的伽地浪格寺以前，許許多多的地居天使來看他，他們都請求他住在那個地方，當他住在那裡的時候，他們都受到非常的安寧和快樂所庇護著。他們告訴他，他的仁慈輻射光日夜都從各方向護蓋著他們的境界。由於他的離開，他們將會減少快樂，他們的行政事務也會較不方便。他告訴他們，他已經接受了烏東泰尼城人們的邀請，必須遵守他的承諾。他說一個比丘必須信守承諾，因為戒德對一個比丘是永遠的期望。沒有了誠實，一個比丘的生命和修習就沒有價值了。

五月，尊者阿迦曼和將要陪同前往烏東泰尼的弟子們，離開了他們在曠野的地方，前往伽地浪格寺，等待從烏東泰尼來迎接他的善信們。從烏東泰尼來的喜皮牙拉斯寺的阿迦昂尊者和一群在家善信隨後就到了伽地浪格寺。

當他住在清邁城裡的一星期間，那裡的在家善信要求他住久一點，但是他不能再接受他們的邀請，就像對地居天使的請求那樣，因為他已經答應了烏東泰尼城的人們，他將到那裡去。然而

在離開清邁之前，尊者趙坤長老拉克維和清邁的善信們邀請他講演衛塞節供養的說法，讓人們將來會長久記得它。作者當時也恰巧到清邁去，因此很幸運地聽到他的衛塞節說法，它持續了三個小時。他的說法如此令人感動，所以至今記憶猶新，但是這裡只是簡要的記述。

◎佛陀的誕生和其他人們的誕生

「衛塞節是佛陀誕生、成正覺和完全地逝世的日子，在佛陀的誕生和其他眾生的誕生之間有著重大的差別，佛陀的誕生，後來不被無明所克服。他是一個對自己所誕生、生存和完全地逝世的世間，已經認清其本性的人，透過叫做正覺的、全知的慧眼，這是有可能的。在他完全逝世的時刻，他向曾經作為行善工具直到生命最後的身體道別。他的離去是善逝，就像適合於三界的導師那樣。在離開不能再支撐下去的身體之前，他給我們正法，做為替代他的老師。由於過去善行的記錄，我們都能生而為人。這是很重要的，然而，我們不應過於自負，為了我們自己未來的安穩，必須再積聚更多的善行。如果我們疏於這麼做，那麼我們就疏忽了自己的未來，所有不幸的和不愉快的結果都會屬於我們，由不得我們自己。

所有各種程度的痛苦和快樂，進步和退步，都屬於那些造作因緣的人。這不只是指那些過去已經造作這些因緣而現在感受著他們苦樂果報的人，對於那些現在正造作著特殊因緣而注定在未

來要感受他們苦樂果報的人也是一樣的。這種結果並不是任何特別的人物獨自所有，而是屬於想要和敢於造作他們個別因緣的人。

◎不要輕蔑別人的業行

「有鑑於這個事實，所以一個佛教徒被教導著，不要輕視那些正感受著過去惡行苦果，而陷於無助的悲慘和困窘狀態的人。我們很可能跟他們一樣的情況，甚至更糟。他們也能像我們一樣，甚至更好。這是業行或是法的定律，用以自我觀察和觀察別人的善惡，也用以選擇那些理想的而捨棄那些不愉快的因緣，自從出家那天到現在，每一個可能的時刻都被用於自我觀察。從心意的生滅之中，採納善行，揚棄邪惡。

「藉著心意，各種業行才得以執行；由於心意，他們的果報才得以積聚。這是自證無疑的真理。任何不相信業行會在心裡產生果報這個事實的人，是盲目無助地迷失在他的生命旅程中。這些人們，被他們的父母撫養和照顧長大，卻因為父母的仁慈寵愛，仍然不瞭解他們是如何蒙受慈恩才能長到這個年紀。他們所知道的就是這個他們現在稱做自己的身體，竟然抹煞了父母的汗水和辛勞，父母曾經忍受許多的辛苦來養育他們的身體，所以他們才能在現在享有著它們。身體的健康和成長需要食物，如果用食物和飲料來供給身體的作為不能叫做「業行的因緣」，它們還能

被叫做什麼呢？身體，由於經常地供給食物和飲料，才能保持它的健康並穩定地長大成熟，如果這個不能被叫做「業行的果報」，它還能被叫做什麼呢？

「所有的眾生都感受著善和惡，快樂和痛苦，如果它們不是業行的因緣和果報，那麼它們又是什麼？只要想想那些自殺的人，造業者心意的意義就變得更明白了。除了心意本身之外，還有什麼是死亡的因緣呢？如果這個再不能被接受為是業行，那麼就沒有瞭解這個真理的希望了。業行是在自己內部的，就是自己不斷地造作因緣並感受著它們的果報，這個真理是明白的而且可以自證的。如果業行跟隨它的造作者，就像一條狗跟隨牠的主人，那麼它就更適合叫做「狗」，而不是業行了。但是業行（業的因緣）是思想、言語和行為的行善和作惡，而業行的果報顯示於全世界有情眾生本身所感受的快樂和痛苦之中，當然，包括了那些只知道如何餵飽他們的身體，儘可能活得長久，而不瞭解其他任何真理的有情眾生。」

在說法結束的時候，尊者趙坤拉卡維表示他對說法的讚嘆，說它很長也令人歡喜。答覆時，尊者阿迦曼說，這場說法很長，因為他老了，也可能不能再回到清邁來了。這些話成了預言，因為他未再回到清邁。

◎從清邁到曼谷

在火車站送別尊者阿迦曼的是他的上座，頌戴長老摩訶維拉朋，當時叫做長老拉卡維，和大批的在家善信，當然，還有許多的天使。尊者阿迦曼說，在空中有許多天使，從各方來給他送行，從寺院到車站。當火車快要駛出車站時，他格外地忙碌，這會兒跟車站的人們談話，然後向天使們致送心裡的謝意。當火車從車站開出去時，他有較多的時間來給天使，並給他們心裡的祝福。

就像人類一樣，一些天使們不堪悲哀的痛苦而表現於言語和舉止。他們之中有許多忍痛追隨快速移動的火車，走了相當的距離，直到他表示謝意和勸告他們回到自己的領域才停止。他們都悲哀地回去，毫無希望地，他是不能再回來與他們同住了。那或許是他們最後一次看到他了，因為他並未回去清邁，而當他住在東北烏東泰尼城和沙口那空城的時候，他並未提到他們是否前來聽他說法。

在曼谷的時候，他應長老摩訶維拉朋的請求而住在婆羅尼維特寺，（在前往東北以前，他必須南下曼谷，因為當時北方和東北之間沒有直接的交通。）有許多人們到那裡去看他（聽到他的名聲和能力，知道他是個精通心意開發和內明的獨特的頭陀行比丘）。茲將許多問題中的一部份

引述如下：

◎ 心意控制是戒的本質

問：據說你只遵守一戒，而不像其他比丘是二二七戒。（寺院的律儀條目，叫做 Patimokkha 波提木叉）

尊者阿迦曼：是的，是如此。

問：那麼它是什麼？

尊者阿迦曼：它是心意。

問：那麼二二七戒做什麼，你不遵守它們嗎？

尊者阿迦曼：我永遠控制著我的心意，以免違反了佛陀的禁令，不論是二二七或任何其它的。因此，我能夠確信我從未違反佛陀的禁令，不論是否包括了二二七，都可以由任何人或每一個人來評斷。從出家那天起，我從未忽略了控制我的心意，那是所有言語和行為的根源。

問：但是為什麼要守戒？它跟心意有任何關係嗎？

尊者阿迦曼：為什麼不？不守護心意的話，戒德將會成為什麼結果呢？只有屍體才不必守護它的心意、語言或行為。但是在沒有任何作意下去遵守任何一種戒德的話，那就應該稱之為「屍

體的戒德」，它產生不了什麼實際的結果。我不是一具屍體，也不能遵守屍體的戒德。這就是為什麼，在我的情況下，戒德必須永遠與心意有關連，它是善惡的產生者。

問：但是根據經典，戒德包括了言語和行為的控制，這似乎暗示著戒德與心意無關。

尊者阿迦曼：那從某方面來講或許是對的，但是在一個人注意到他的言語之前，必然包含了他的心意。換句話說，心意控制先於言語控制和行為控制。心意是所有控制的開始或根源，即使在世俗的事務上也是如此。例如，在治療疾病時，必須找出病因再予以處方。如果在遵守戒德之中不包含心意控制的話，結果將使那個戒德成為有瑕疵的、有缺陷的、玷污的：：等，都會導致律儀相應地敗壞。這種離開了心意的戒德，對於遵守它的人不能有任何利益，對整個佛教也是一樣。然而，這並非學者的觀點，而是一個曠野比丘的看法，他從森林的一切，也許是樹葉、山溪、懸崖、山洞或是動物和鳥兒的聲音，那些周圍所能看到和聽到的，去學習法義。這裡找不到學術的基礎，這只是做為一個住在曠野中的比丘，對戒德所作的一個解釋而已。

問：那麼，戒德的本質是什麼？戒德這個名詞的真正意義是什麼？

尊者阿迦曼：不容許思想的奔馳，才能夠適當地衡量任何相關事務的輕重緩急，透過三個管道（思想、言語、行為）的表現，就不會脫離適當的控制——這些就是一個遵守戒德的人一般的情況。然而，那是不可能把戒德的特性從持守者的身上分離出來的，即使從持守所獲得的快樂果報

中也不能分離出來的。這不像一個屋子和它的主人，各自明顯的是個分開的個體，一個不能融入另一個之中。但是戒德的情況就不是這樣，否則，戒德或它的果報就已經成了商品而遺失或被偷了，因此帶給持守者不幸和危險。正因為戒德的果報不能從持守人的身上分離出來，所有戒德才可能產生真正的快樂和安穩。持戒的人不執著於他所得的果報，不像一個人即使就要壽終正寢仍然執著他的財產。如果這樣的話，這個人將會成為一個地上的精靈，感受他自己執著的苦報，而不能轉生於另一個識界，如果他不那麼強烈地執著於他的財產的話，他原可享有那個識界的。

◎一個長者（大上座）的問題

有一次，一個長者邀請尊者阿迦曼去做一個私人的問答會談。

長者：你一直喜歡曠野的獨居。當問題或疑難生起的時候，你怎麼辦？我在曼谷這兒，有許多經藏和學者，仍有智窮慮竭的時候；你以大多數時間獨處而聞名，沒有接近經藏或學者，當疑難、問題或障礙生起的時候，你怎麼尋求幫助？

尊者阿迦曼：上座請容我說。我醒著的時刻，日以繼夜，都一直在學習和聆聽法義，心意從未在我醒著的時刻脫離了法義。藉此，所有的疑難一個接著一個，都得以釐清，所有的問題都得以解決，用這樣的方法來對抗、鬥爭和消除煩惱。所有的問題、障礙和煩惱都發生於心裡，或外

或內，或粗或細，或遠或近，或大或小，都是在心裡，這些事情得以被克服。當這些困難發生的時候，並不需要去憂慮要向任何人求助。從我的經驗中，並沒有更好的武器來對抗煩惱和解決問題，這也完全符合佛陀所說的「一個人是自己的老師」，這真理對我始終是很明顯的，那就是法義或善加開發的念住和智慧，它總是援救著我，永遠迅速而有效地運作著。

有時在某些阻礙被跨越之前，要花費一段不尋常的長時間，但是最後它總是臣服在念住和智慧的威力之下，這種威力須予以特別地開發來應付這些特別的情況。這就是為什麼我喜歡隱居在曠野，那兒我可以透過自助來掌握所有的問題。如果恰巧我死了，那對別人將沒有什麼可憂慮的，因為我將獨自離去，不麻煩別人。請上座原諒我粗率的答案。

然而這個長者以乎非常地感興趣，而且感動於尊者阿迦曼的解釋，衷心地讚嘆尊者阿迦曼在隱居曠野中，真正是一個有能力幫助他自己的比丘。他同意尊者阿迦曼的看法，經典上記錄的法義和發生於心裡的法義，是相當不同的層次，即使記錄於經典的法義，現在也不是像在佛陀般涅槃之後，早期結集的經典那樣，可以絕對的信賴。隨著時間的消逝，由於後期經藏編輯者本身的煩惱，那裡頭一定會有缺陷，這就造成了經典裡的法義與心裡的法義有著不同的層次，產生了不同的「法味」，儘管事實上兩者都被稱為法義。

長者：由於你的回答，我現在已經知道了自己是多麼的愚笨，但是我也由於自己的愚笨而受

益，因為如果不問你這個愚笨的問題的話，我絕不會聽到你智慧的答覆，今天我已經很顯然地擺脫了我的愚笨而得到了你的智慧。

還有一個問題我想要問你，我們在經典裡讀到佛陀的弟子們，當他們遇到問題或其他困難時，即使從很遠的地方，都有前往見佛的習慣。為什麼他們在這種情況下不幫助他們自己，而寧願前往見佛求助？

尊者阿迦曼：當有某人可以仰賴、協助時，自然的，人們就寧願儘可能的尋求更方便的幫助方法了。佛陀的情況尤其是如此，他是所有弟子們都知道的，能夠給予他們所需要的任何幫助的人。就我的情形而言，如果佛陀現在仍然活著，我將會毫不猶豫地走向他，而不會用自己沒人引導的努力，拼命地掙扎這麼久。這掙扎的道路是非常艱難和不方便的，但是如今則別無任何選擇，這就是缺乏良師的缺點。

一個修行人常常覺得自己正在黑暗中摸索，由於嘗試和錯誤，經常浪費著時間。藉著堅定的目標和精勤的努力，我已經達到了我所有的，超越了一個接著另一個的障礙。

長者問他許多其他的問題，但是以上或許足以給讀者們有關於實際法義上的一些有用的觀念。

當尊者阿迦曼在曼谷期間，他常常被邀請到居士善信的家裡吃飯，但是他並未接受過一次的

邀請，因為任何這種邀請都會中斷了他飯後的例行作息。

應當地人們的邀請，他從曼谷前往那空拉加西馬（寇拉特）。他住在沙拉萬寺，一個森林寺院，那裡有許多尋求答案的詢問者來親近他。從這些問題之中，其中有一個讓作者至今印象猶深，儘管在其他事情上記憶很差。詢問者事實上是個在家善信，他真誠地熱衷於心意開發，而他的問題也是有些探究性的，含有測試尊者阿迦曼著名的智慧深度的用意。

◎不渴望即是無我

問：請尊者阿迦曼能夠仁慈地告訴我們，您這次到寇拉特來的目的是什麼？僅只是為了這裡人們的利益呢？或者也是為了您的果證和涅槃呢？

尊者阿迦曼：我沒有尋求外在事物的渴望和愚癡，那會引起痛苦。一個心懷渴望的人是永遠得不到休息的，一個接著一個地追逐不停，在渴望中他盡所能的抓住每一件事物，後來只有被它毀了。我不追尋什麼，當我自己的內在有了一切，再追尋任何事物有什麼用呢？所有其它的事物不過是影子而已，不是實體，抓住影子有什麼用呢？所有的四聖諦都完全地在心裡面，它們已經都被證知了，如果沒有愚癡，那麼追逐其他事務有什麼用？

只要有生命，只要有能夠被幫助的人們，就會有協助他們的因緣存在。要找尋一顆與法相應

的心是多麼的困難——比尋找一顆寶石更困難。一顆這樣的心是比價值百萬的財富更珍貴，與法相應的心能夠賜予別人安寧和快樂，遠勝於不論多少的財富。這種心意的範例可以在佛陀和他的聖弟子們那兒找到。這些有德行的人比任何財寶更有價值，因為他們看重自己的善行果報甚於任何數量的金錢。他們願意清寒，讓別人都能幸福。然而，愚人永遠信仰金錢，除了想著賺錢的方法之外，再也不想其它什麼了。他無所不為，厚顏屈求。他漠視所有道德上邪惡的觀念，認為這樣做，他可以免受懲罰。這些就是善人和惡人之間，法義和金錢之間的差別，聰明的人知道了這些差別，會及時選擇正道，以免空留悔恨。

也必須注意到這些差別不僅是包涵了特徵，同時也包涵了果報，這些是無法否認和不可抗拒的，這些特徵和果報屬於任何已經依照它們的類別而選擇了它們的人。所以，這就是有情眾生中有種種差別的原因，如今所見，關於他們的識界、外貌、性向和個別感受的快樂，這是自然的法則無法避免或漠視，那不像人為的法律。

問：我願再度為問了這個問題而請求尊者阿迦曼的原諒，但是我已久仰您名聞遐邇的大名。每一個人，比丘和在家人都一樣，已經斷定您不是一個普通的比丘。您的答覆揭露了我自己的渴望和愚癡，我熱衷於佛教的實踐有一段時間了，也已經感受到一些內在安寧的成果了。能有機會看到像尊者阿迦曼這麼神聖的人，這對我真是一個偉大的恩典。你的答覆比我所能預期的更讓人

心悅誠服，就一個凡夫而言，我對法已不再懷疑。現在，我知道了，在法義中我能夠開發得多快多遠，一切都要靠我自己。

尊者阿迦曼：我的答覆跟你的問題是同樣的性質。我不渴望和自我迷惑，所以我還要尋求什麼？我以前獨自在曠野裡勤奮修習期間，常常渴望和自我迷惑。就只有在我已經能夠用自己的雙腳站起來之後，各種的流言就到處散播開來。好幾次我失去了意識，而在這些煎熬期間面對死亡。現在僅只傳播流言有什麼用？在你們每一個人裡面都已經有著財寶，但你們必須身體力行，盡最大的努力去發掘它，把它挖出來，現在就運用它！在臨終或死後要依賴比丘或宗教儀式是沒有用的，那是搔不著癢處的。讓我警告你，要搔就要搔著癢處，那才是正確的。這意思就是說，為了要脫離那些實際上是永遠屬於世間而絕不屬於你的事物而全力奮鬥，由於你自己的自我迷惑，你才企圖擁有那些屬於世間的事物，忘記了你自己內在真實而無價的財寶。這些財產本身是中性的，它們能賦予它們的使用者實際的利益，或給使用者招來麻煩和毀滅之火，這一切都決定於使用者的心態——他的智慧或執著。

想想那些已經達到苦滅的人，他們已經成了我們的皈依處。你認為他們從未有過他們非常看重而曾經執著過的財富？你認為自己是現在唯一富有而享有這麼多寶貴財產的人？那你為什麼如此盲目地執著於它們？現在難道沒有埋葬或火葬屍體的地方？如果還有這種地方，你為什麼這麼

自負於生命？為什麼你放縱於它（短暫）的歡樂和娛樂之中，而同時拒絕去觀看和聆聽並注意真理？

如果不正是因為人類具備了思想，那他們跟動物有什麼區別？若不是因為人類有思想，當被逼到絕境時，他們的處境不是比動物更可悲嗎？對抗這個趨勢的惟一方法，就是當你在能夠這麼做的情況下，就要完全地準備妥當。

我必須為如此的粗率而道歉，但是如果勸告人們去行善避惡的教導，被認為是粗率的話，那麼它就意味著法義或真理已經難以被接受了，而世界也接近末日了。縱容於招致痛苦的各種惡行而不能接納真理，只把它看做像一些粗陋的東西，那世界還有什麼希望？

以上回答的記錄，儘可能地接近尊者阿迦曼所作的回答，以便保持它的原始風味，這就是他回答問題的典型方式。

不論他到那裡，都有著關於法義的問題請問他，但是它們太多了，無法記憶或記錄。

● 在烏東泰尼

尊者阿迦曼離開那空拉加西馬繼續前往烏東泰尼。他到達了空科城，許許多多的人們到火車站來迎接他，他們請他終止他的旅程一段時間，然而他說他不能這麼做，因為這城鎮早先並不包

括在他的旅程之中。

到達烏東泰尼，他首先到菩提頌風寺，跟他的上座趙坤達摩伽地住在一起，他在那裡受到許多來自烏東泰尼各地，也有來自諾格凱城和沙口那空的人們恭敬地歡迎。

從菩提頌風寺，他前往諾涅尼維特寺，他在那裡過雨期安居。在這裡，他的上座趙坤達摩伽地經常地率領成群的在家善信，包括政府官員、生意人和一般人們，在每一個齋日（滿月日、半月日、和新月的前一日）來看他，請他開示。他的上座被烏東泰尼的人們視為他們的恩人，他給他們帶來了尊者阿迦曼。他曾經辛苦地前往清邁，那距離烏東泰尼非常遙遠（當時兩個城市之間沒有直接的交通，甚至兩個地區之間也沒有。必須從東北到曼谷，國家的中心部位，然後再上清邁，它在北方，然後進入尊者阿迦曼所住的曠野地區，那距離清邁城仍然很遠）。他的上座一直非常地熱衷於佛教的修行方面，從未倦怠地致力於法義的探討，尤其是在它的實踐方面。他始終深為尊者阿迦曼所感動，尊者在烏東泰尼期間的一切需要，都由他照料，從未疏忽了代表其他人問候尊者的健康和需要。他經常力勸人們前去看望尊者請他開示。如果他們不敢獨自前往，他就很樂意地志願去介紹他們給尊者阿迦曼。

雨期安居過後，尊者阿迦曼喜歡城外一個隱居的地方。諾拿建村，大約離城十二公里，是他住了一段很長期間的地方。它是一個安靜的林區，有著茂盛的綠色森林，十分適合他。

在烏東泰尼的雨期安居期間，他對烏東泰尼本地和鄰近城鎮的比丘、沙彌和在家人的精神提升，有著非常大的貢獻。那裡有川流不息的比丘和在家的弟子前來聽他說法並依他而作功德，他們大多數在他前往清邁以前就已經是他的弟子了。知道他的歸來，他們都很高興而前來看他請求開示。他當時大約七十歲的年紀了，仍然很活躍。事實上，他總是活力充沛而不喜歡在一個地方停留很久。他喜歡獨自遊行，在曠野裡過著孤獨的生活。

●前生的愛情

就像在其他地方，許多人請教他的問題，有些也跟其它地方的問題相似，大致上有兩個重要的問題。第一個有關於個人心裡天生的性格和性向，尊者阿迦曼解釋為那是個人前生的決心，成為後來導致可見結果的根本原因。因此那個人自己的動機為他自己產生了連續的結果。第二個處理的就是由於在過去生或多生曾為夫妻，而被稱為「一見鍾情」的問題。

問：我們怎麼知道這對男女的愛情是否緣自他們的前生或者是在此生他們才相遇呢？

尊者阿迦曼：對於普通人，是沒有辦法加以區別兩者的。在大多數情況下，他們彼此盲目地（也就是出於感情地）相愛，很像一個飢餓盲目的人，把他抓住的任何東西往他嘴裡塞，不管它是什麼，它的味道或營養價值如何。每次，他惟一的目的就是減輕飢餓的痛苦，人類的一見鍾情

也是如此。

大部份情況下，很難等到那種愛情來臨，這件事情所包含的煩惱、淫欲並沒有那麼有耐性或選擇性的能力，它抓住每一個足以吸引人的「一見」，不知道「偏愛」，也不忍受界限或束縛，就是淫欲使他成為其犧牲品之下的冒失鬼，他盲然不見所有的禮節的、道德的、文明的和節制的法則，這就是勝過所有心意的淫欲。那些不想無條件地屈服在它的牛鞭之下的人們，如果尚未消除它，就必須藉著他們自己服膺於自制和調伏的力量，來對抗它所包含的全部力量。如果沒有為這特殊目的而開發出來的神通力，就沒有辦法知道愛情（或事實上是淫欲）是否緣自過去生或多生。因此，只有透過自制和節制，一個人才能克制它泛濫的河流，在所謂愛情汪洋，無助的漂泊中得以守護他自己。

問：一對夫妻如果想要在來生相聚，永不被拆開，他們應該怎麼做？

尊者阿迦曼：一個希望只能做個引導或途徑而已。為了它的實現，它必須要有行動或因緣支撐著。例如人人都希望成為百萬富翁，但是有多少人能達到那個目標？大多數人懷著那個希望，卻沒有能力去實踐其因緣，他們依舊貧窮。一對夫妻之間的愛情也是如此，如果他們希望在未來生生世世彼此幸福地相聚，永遠不相分離，他們必須要有相同的知見和行為模式，並且彼此滿足於對方，不邪淫，邪淫破壞了配偶心意的安寧，並導致信心的喪失。如果夫妻都有相同的願望，

並能夠實踐上面所提到的因緣，永遠同樣地忠實可信，那麼他們的希望必定會實現，因為那裡有著那些因緣的果報。如果他們只是懷著這樣的欲望，但彼此的行為表現不同，這樣的願望，無論如何熱切，都不能實現。難道你們只想再結合而已，沒有其它的事了？

在家人回答：就我所能想到的而言，我不知道有任何比那個更重要的願望。我也許想要富有、出名、生天或涅槃，但我知道沒有我的妻子我會活不下去。我所有其他的願望都次要於這個關係我妻子的願望。如果這有可能的話，我將樂於把其它的當作額外的所得。起初，在尊者阿迦曼面前，我不禁感到慚愧，也害怕您的責備，但是我想其他的人們多少也是相同，差別只是他們不敢說出來而已。

尊者阿迦曼（笑著）：那麼無論你到那裡，你都必須帶著她了，是不是？

在家人：我慚愧地承認這是真的。因為這件事我現在不能成為比丘，我的太太將會孤單，沒有任何人給她溫暖和舒適，在財務上和其它方面支持她。我曾經從經典上知道，在天界裡有男女天使，享受著種種娛樂和歡喜，當然那一定是很快樂的住處。但是在梵界，就不像天界有這些東西了。那裡一定是一個很孤獨的地方，誰願意轉到憂愁和悲傷的時代？涅槃似乎更糟了，因為那裡對外在環境沒有反應。那是完全地自制，不依賴任何人和任何事。從其他同樣地證得涅槃的人那裡能有什麼驕傲和光榮呢？在人類世界裡，富有和高位的人受到他周圍人們的尊敬和禮遇，但

是任何達到涅槃境界的人，可曾從別人那裡贏得這樣的賞識或禮遇？對我而言，似乎所有的賞識和尊敬都永遠消逝了，這使我懷疑，對任何達到涅槃的人，真的有多快樂？請尊者阿迦曼原諒我愚蠢的嘮叨，但是它困擾我很久了。能夠向一個像您一樣的智者表達自己的疑惑，真是一件好事。

尊者阿迦曼：天界、梵界和涅槃，不是像你這樣充滿疑惑的人所知所及的，他們為那些已經認清其價值的人們而存在，每一個都比在他們之下的境界更進步。他們是為那些配得上的人，而不是為你這樣連作夢都想不到他們的人。如果你的妻子還活著，你就不能到那裡去。

即使你的妻子死了，你也無法不想她，同樣也不能實踐到達那些境界的因緣，那比不上你太太那麼好，在所有那些境界裡，你太太都不在那兒，因此，在所有那些境界裡，沒有人能夠給你「快樂」，只有你太太才能。這就是你疑惑的原因，因為你害怕被剝奪了這樣的「快樂」，對不對？（尊者阿迦曼和發問者都笑了。）

但是你應該知道，即使在這個世界上也有許多種快樂，每一種都視其所經過的管道而定，所以經由眼睛有愉悅的景象，經由耳朵有愉悅的聲音，經由鼻子有愉悅的香氣，經由舌頭有愉悅的味道，經由身體有愉悅的接觸或溫暖，經由心意有愉悅的思想。你知道吃東西是怎樣的一種樂趣嗎？同樣的，睡覺或結為夫妻也是一樣。就是經由這些不同根門的樂趣，才是人們所有行為的首

要發動者。但是樂趣或是快樂可以再被分成不同的種類和等級，從這個世界人類的快樂到天界天使們的快樂，到梵界的快樂，到那些已經達到涅槃者，涅槃與其它的快樂全然不同。所以在你的情況下，你是不可能只對一件事或一個人發生樂趣而已，否則你就可以整日全身地縛住你所愛的妻子，不必吃、睡、做其它的工作和用其他的方法來做功德了。你認為從你太太得到的快樂，能夠取代所有那些身體的機能而維持生命嗎？

在家人：哦！那怎麼可能！尊者阿迦曼。我們曾經吵過幾次，那不可能從她身上期望一切事物。

這個在家人的說話態度很坦白而正直，他也善持戒行，相當地熱衷於法義。他深切地尊敬著尊者阿迦曼。這就是為什麼每當尊者阿迦曼不接待其他訪客而有空的時候，常常跟他作非正式的談話。事實上，很少人能夠坦白而不害怕地跟尊者阿迦曼談話。

這個在家人非常熱愛他的妻子和孩子，同時也非常地感動於尊者阿迦曼。每當尊者阿迦曼忙著接待客人或其它工作的時候，他不會以任何問題來麻煩他，但會在尊者阿迦曼面前頂禮（表明他就住在住處附近），然後就去幫助其他的比丘和沙彌做些體力的工作，因為他跟他們特別親密。每當機緣許可的時候，尊者阿迦曼也喜歡跟他作非正式的談話。

◎內在的法拉（比丘身份）

尊者阿迦曼在他的時代裡，就有關於善知根性和他心通而言，是無與倫比的。他對待其他人（也許是訪客或弟子，比丘或在家人）的方法，是非常地個別和獨特的，在各種機緣下，對所有的人們都沒有既定的模式。

當他在烏東泰尼城的諾涅尼維特寺，作雨期安居期間，有許多比丘弟子接受他的訓練和引導。當時的寺院遠比今天來得安靜，因為沒有許多人們或汽車到那裡。所有到那裡的人都是動機善良而行為端正的，沒有人懷著惡意來看他，不論是刻意或無心的。住在那裡的比丘和沙彌，都能夠投注他們所有的時間於內在的開發，而不被任何障礙所分心，有很多的比丘都達到了他們的希望。

在晚上，排定教導比丘們的時間裡，他會以戒德開始開示，然後提到禪思、智慧和解脫，然後他會詳述法義的實踐方面——一般修行人如何遵從那些修習才能達到這些等級的法義。

他經常強調守戒的重要，那表現出比丘生活的特徵。一個修行人不應該忽視戒德的重要性，絕不能認為它不太重要。不持戒就會無慚無愧並會違背其它的禁令。由於恭敬的持戒，一個修行人不會被內疚所困擾，如果他把這樣的持戒與為了禪思和內明的努力結合在一起，遲早他會得到

內在的比丘身份，那意指一個預流者、一來者、不還者和阿羅漢的道與果，這使他能夠穩定地淨化他心裡的煩惱。這就是泰語法拉（從巴利語 *Vāra*，意即卓越的意思。中譯註：譯為長老），那意味著言行的典範，優良的戒德、禪思、智慧、解脫和解脫知見（內明）。

沒有這個內在發展，一個比丘會被他自己的下級情結（中譯註：五下分結——貪、瞋、身見、戒禁取、疑）所摧殘，他消沈抑鬱而不以其出家為榮。這不是如來弟子的生活方式，他必須勇敢地行善避惡，追隨著佛陀的足跡，忠於他自己和忠於法義。就像佛陀一樣，聖弟子也是善逝的，由於本身沒有惡意，無論他走到或住在那裡，他都播種著無害的種子。他永遠專注於法義的芬芳，而由念住與智慧的光明所引導著，他絕不會被自我的愚癡逼入絕境。像這樣的人才是如來真正的弟子，每一個修行人都必須要緊記在心。

◎ 他每日的例行作息——意志力

排定開示的時間過後，每當他不忙著一些其它的活動時，任何對於心意開發的過程有疑問或難題的人，可以親近他作個別的詢問。

無論他住在那裡，都保持著規律的作息，每日例行作息如下：

——經行禪思之後接著靜坐禪思。

——外出托鉢和用飯。

——經行禪思直到中午。

——如果有需要，小睡一下。

——靜坐和經行禪思直到下午四點。

——打掃住處區域，然後洗個澡。

——經行禪思幾個小時。

——誦念幾個小時。

——靜坐禪思幾個小時。

——睡覺，通常最多四個小時。

但是在特殊情況下，他會整夜持續靜坐禪思而沒有睡覺。在他年輕的日子裡，他的精進是嚴厲而堅毅的，在他的時代裡幾乎無人能及。當他年老的時候，由於身體虛弱，他的精進才稍微和緩些。但是對於所有的弟子們，很明顯的，那裡永遠象徵著不屈不撓的意志力。這跟大多數意志力隨著體力而必然衰退的人們是相反的。

這是佛教徒可以視為修習方式的一個典範。即使他在清邁曠野獲得最後勝利之後，他還是辛苦地肩負起任務，對別人提供無私的服務，直到最後他的身體分散了為止。做為人類，我們每一

個人都有達到相同成就的潛能，但是顯然地，現在只有少數人願意自始至終地追隨他，這是由於每一個人的根性——由成功的四要素：喜好或抉擇、精進、奉獻和思惟，全部所結合的力量，仍然不足以產生所希望的結果。由於因緣有很大的差別，效果必然也就不同。當然這對於功德和過失都是如此。它在所有情況下和在各方面，善的和惡的，快樂和悲哀，都是不可否認的、不可抗拒的、絕對正確的真理。

尊者阿迦曼的生活，從開始到結束，都非常感人。即使在他活著的時候，他的名聲流傳得又遠又廣，可嘆的是，仍有許多佛教徒不能親近他。這有一部份是因為他喜歡把大部份的生命時光投注於隱居之處，幾乎很少住在城市裡；另有一部份（也許是最重要的）是因為許多人儘管他們曾經為他所感動和對他非常尊敬，卻被他們自己的憂慮和恐懼折磨著。有些人擔憂著跋涉到森林住處時旅途的艱辛，因為他們常常必須從城裡坐著牛車或步行，經過森林，旅行好幾天。另有些人則被在他訓練之下所必須忍受的生活方式和修習模式的考驗所嚇阻——一天一餐粗陋的飯食，住在瘴疾猖獗又充滿野獸的叢林裡……等。還有一些人，害怕他的責備和其它看似殘忍的處置。這些都是許多人自己產生的障礙，即使他們和他是同時代的人，也渴望見到他，卻錯失了這個最好的機會。

由於經過時間的考驗，現在有許多跟他同時代的人和那些後代的人，都已經認知了法義是如

何地超越時間性。任何人有足夠的勇氣去追隨佛陀和他的聖弟子們的足跡，那麼正法永遠能夠為他產生道和果。從佛陀的時代下至現在，一直有著像這樣的，不可計數的弟子們。法義就像一個大水壩，從那裡流出不會枯竭的甘露——不朽的涅槃，給那些願意而且敢於走上正道的人們。許多人現在後悔著已經錯過了他們生命中最好的機會。

尊者阿迦曼在公元一九四九年十一月十日逝世，他就是現代聖弟子之一。他逝世的記事將在後面敘述。然而他逝世的事實用來提醒我們，每一個人的身體都要遭受無可避免的現象——形成後分解，出生後朽壞。身體分解和朽壞以後剩下什麼，就佛陀或尊者阿迦曼的身體來說，是絕對的智慧、純淨和慈悲。

現在它取決於修行人，當他還能夠這麼做時，他願意用多少力量去把這些美德栽種在他的心裡。給每一個修行人一句警語——臨終後悔，無濟於事。

◎內在的墳墓

尊者阿迦曼給予那空拉加西馬城人們的另一個教導也令作者感動至今，摘錄於此，讀者或許會有相同的感觸。

一個佛教徒不應該忘了他經常隨身攜帶著一座墳墓（屍體）的事實。他的知識和行為都不應

該蒙蔽了這個偉大的真相，即使住在大都市裡（相對於住在曠野裡），或被親戚朋友所圍繞著（相對於過著孤獨的生活），也不知道在何時何處他將會成為一座墳墓。任何他所想的、所說的、所做的一切，永遠都必須基於這個偉大的真相，否則，他將會後悔並希望他沒有這麼做。一個人的業行，若不脫離這座內在墳墓的視界，就會提供他對抗煩惱力量的免疫力。沒有任何力量勝過業力（它超越了墳墓）。假裝遺忘了業力或是自稱一個人勝過了佛陀，那是沒有用的。一個人這麼做，一定會被他自己愚笨的自負和假設逼得無路可走。

◎內在的菩提樹

毫不誇大地說，透過善巧的教導和訓練方法，尊者阿迦曼成功地在許多弟子們的心中種下了菩提樹（正覺之樹）。種植這內在的菩提樹，遠比種植真正的菩提樹要更艱難和辛苦。這許多弟子之中，稍早提過的有——烏伯拉加達尼的長老阿迦辛、長老阿迦摩訶拼；諾格凱城大朋區的長老阿迦帖；沙口那空的長老阿迦番；烏東泰尼，譚克隆發奈寺的長老阿迦高。接著是尚未提過的：烏東泰尼邦東元諾格哈的長老阿迦弗羅，他最近才逝世；沙慕柏拉坎，阿恕迦拉寺的長老阿迦李（也逝世了）；洛伊城的長老阿迦口和長老阿迦盧；諾格布邦的長老阿迦甕；清邁的長老阿迦希和長老阿迦杜；沙口那空的長老阿迦空馬（已逝世）。

當然還有其他作者現在想不起來的人。上述的每一個弟子本身都擁有傑出的特質，都值得給予高度的尊敬。有些很著名，擁有許多的追隨弟子。至於其他的，則喜歡過著孤獨的生活。尊者阿迦曼的許多弟子們，都是法義中的「百萬富翁」，但是很少為人所知，因為他們寧願保持隱居。

尊者阿迦曼要比在東北的任何其他阿迦，更被歸功於成功地在比丘們的心中種下了菩提樹。「菩提」一詞，當用於佛陀時，意指正覺；但是當用於他的弟子時，就必須知道它意指果證。開發別人的心意到達果證，很像在心裡種下一棵菩提樹，不同的是，身為一個阿迦，在任何一个弟子能被訓練、開發並穩定地朝著果證的最後目標前進以前，他必須不辭辛勞的努力著。

凡夫的心意在捏造藉口來為自己辯護這方面，是個真正的高手。種植內在的菩提樹，對於一個阿迦而言，是一個吃力的任務，需要他不斷地努力，並小心去照料它的成長。他自己必須超越煩惱的掌握，才能讓他的弟子們感動而歡喜，並讓他們樂意地去服從律儀和訓練。在這方法之下，他們的個性將與法調和，並將有系統地實證於法。如果一個阿迦和他的弟子們都一樣地被煩惱所制服，那對他而言，還有什麼希望去拉拔其他人到安全之處？因此，世界上最困難的事或許就是把果證的菩提樹種入一個普通的比丘心中，然後轉化他成為一個一來者，一個不還者，乃至一個阿羅漢，他們都值得尊重、恭敬和供養。

這種菩提樹苗的成長，經常由於疫病、昆蟲或暴風雨的摧殘而夭折，只有少數能夠在敵對的環境中存活，長大到足以依靠它自己的力量。疫病和害蟲的破壞性影響力是如此的神密，而暴風雨的摧殘是如此的猛烈，所以一棵完全成長的果證的菩提樹是件非常稀有的事。

我們為了花果而種一棵樹，過了幾年，我們就能收穫預期的結果，但是栽種果證的菩提樹，包含了毅力和時間，在許多情況下，是不能比較的，因為在世俗人心中的這棵樹，有它自己的特性——即使沒有疫病或害蟲來破壞它，很可笑地，它卻經常辛勞地去招引它們來毒害和破壞自己。任何人懷疑這個事實，都可以藉著出家和遵守毗奈耶（戒條），被邀請「來」和「看」他自己心中虐待狂的特性。有許多人，除了他們的光頭（和袈裟）之外，就情不自禁的懷著屬於在家弟子的思想。大部份時間，他們都渴望著愉快的色、聲、香、味、和觸，忘記了這種欲望對於他們自己的果證菩提樹，是非常有害和具有破壞性的，它一定會因為缺乏營養以及持續的毒害而枯萎死亡的。

一個比丘的菩提樹，必須能夠堅固地挺立，它的根部深入地下，因此使它在風中無所動搖。任何對這件事曾經有些經驗的人都會知道，要培育這棵菩提樹苗的成長和避免破壞性的疫病和暴風雨，是多麼的辛苦；想到它自己自我毒害的虐待狂性向時，這顆心又顯得多麼的令人啼笑皆非。這就是任何能夠守護他的菩提樹直到它完全長成的人所經歷的情形，他們應當受到深切的欽佩。

和尊敬。在現代，我們有著這種人物中最傑出的尊者阿迦曼，由於嚴格和堅決的自我訓練，他已經開發了自己的心意成為一棵完全長大的菩提樹，它開花和結果，有著茂盛的葉子，給予鳥兒和人類清涼的樹蔭。即使他已經逝世了，回憶他的生平和他對於所有懷著真正的法欲而來親近他的人們所作的無私的服務，永遠會對所有欽佩和尊敬他的人們，給予佛法實踐方面的新激勵。

◎沙口那空城——他的相片

尊者阿迦曼在離開清邁以後，在烏東泰尼城住了兩次的雨期安居。然後他被一個以前的弟子嫩朱維諾夫人邀請到沙口那空城去，那裡有一群在家弟子。尊者阿迦曼接受了邀請，他們都很高興，並在公元一九四一年底，安排了一輛車子來接他。

在沙口那空，他住在蘇達瓦寺，在家弟子、比丘和沙彌們定期地前往請求開示。就在這裡，為了後代和那些不能來看他的人們的利益，他被請求拍下了照片。在其它兩個地方——那空拉加西馬城和列特番諾區的花格旦鄉，在那空番諾城（他從以前的禪師——尊者長老阿迦索的葬禮回來以後所住的地方），為了一樣的理由，他接受了相同的請求，就是透過在這三個各別機緣下所拍的照片，我們才能夠知道他的相貌。然而，在這項請求被完成以前，對照相師而言並不是沒有不安和困窘的。好幾次，因為角度不適宜，照相師要改變他的坐姿，緊張不安地來回走動於尊者阿迦

曼和照相機之間，直到他們都汗流浹背。他並不是一直允許他們做這樣的改變，照相師可能因此而受到斥責，這就是他們緊張和悻怕的緣故。

●偉大的拳擊者卻是拙劣的談論者——正精進

首先在蘇達瓦寺（它在鬧區裡）住了一段時間，他就遷移前往那摩村的森林隱居處，那裡較為隱密，遠離了鬧區，在那裡，在他訓練和引導下的比丘和沙彌都非常地感人，都專注於以果證為目標的法義。換句話說，他們都是「偉大的拳擊者」，卻是「拙劣的談論者」，敏銳於精進遠甚於交談。

每一位他的比丘和沙彌弟子都致力於精進，不是在自己卑微的小屋裡，就是在經行的小徑上。大約在下午四點的時候，就會看到他們出來打掃寺院或隱居區域，然後他們就把水缸注滿水，以備飲用、盥洗和其它用途。在所有的時刻裡，他們都是自制的，在他們當下所正在做著的任何事情裡，念住和智慧永遠現前。他們絕不做無益或幼稚的閒聊。在這共同的義務之後，他們就退回自己的地方繼續精進。剛被打掃過的廣場（全體使用的），就像森林中間一塊無人居住的空地，任何地方都看不到用閒聊來虛渡光陰的人。

在每一個比丘的住處裡面或附近，都會發現他不是靜坐禪思就是在經行禪思。只有在傍晚

排定開示的時間，或在早上吃飯的時候，他們才會聚集在大廳裡。即使當他們外出托鉢和一起吃飯時，也不會讓他們自己脫離念住和智慧，絕不會東張西望或彼此閒聊。

吃飯之前，他們就停下來思惟混合在鉢中食物的性質和吃它的用意，設法不被貪欲或瞋恚所克服。當吃它的時候，經常練習著自我約束，那裡絕對沒有輕佻的張望或是無益的閒談。咀嚼的時候，注意不出聲以免吵到別人。飯後，清理場所，清洗銅鉢並在陽光下晒乾一下子，才放回適當的位置。然後，他們退回自己的隱居處，以自己喜歡的方法重新開始精進。

沒有人憂慮著用在精進的時間，不管是早上、下午或晚上。他們的目的是要讓心意安住在選定來誦念的章節上，或是禪思的主題上，或是由智慧的重複開示所支持的思惟活動上。這是讓心意至少能夠安全地保持在那個特定的水準上，或者更好的，穩定地被開發向較高的果證。在精進的時刻裡，不可或缺的要素是念住，至於智慧是用在當需要思惟的時候。所以，精進，在基本上是由念住所支持著，沒有念住就不適合稱之為精進了。例如，經行或靜坐沒有念住的控制，就像機器人一樣了，就不能正當地稱為八正道中的正精進了，因此在尊者阿迦曼的開示中強調念住。

念住是被開發來控制精進的每一瞬間和每一個動作，直到它最後成了摩訶沙帝（大念住），它接著產生摩訶般那（大智慧）。必須注意在早期的階段裡，當需要寧靜時，念住是絕對必要的。後來，智慧必然隨之而來，直到到達終點。

尊者阿迦曼的修習模式是果敢、嚴格而堅毅的，他也教導他的弟子們像這麼做。任何人，不夠專注和堅毅的話，是不能忍受這種強烈而果決的修習的。

每隔六或七天，就有一個開示法義的集會，其餘的時段裡，允許比丘和沙彌在自己的住處裡，發揮他們最大的努力。但是任何人遇到了障礙或難題，隨時都可以去請教他。在他的面前，奇妙地瀟灑著法的氣氛，道、果和涅槃似乎是人人唾手可得。他們都沐浴在他精神光輝的溫暖之中，它對那些接受他的修習系統的人們，輻射著令人心曠神怡的效應。所以每一個弟子，對其他為相同目標而奮鬥的人們，都是一個令人鼓舞的榜樣。在這種環境下，大家都一樣地專注，在持續的努力中，他們認為白天和晚上沒有什麼區別。

有月亮的晚上，他們在屋旁的小徑上致力於經行禪思，至於漆黑的晚上，就會看到他們用燈籠去照亮小徑。尊者阿迦曼本身永遠是這方面修習的典範。

每天晚上，有好幾小時，尊者阿迦曼誦念經典裡面的章節。其中他經常誦讀的，例如初轉法輪經（中譯註：本經在南傳相應部裡，相當於北傳雜阿含經中），和大會經（中譯註：在長阿含中）。在某些情況下，他會為弟子們翻譯這些經典，而他的翻譯是依照他們實際的情形加以調適，勝過基於語言學上的意義。它們易於瞭解而在聽眾的心中產生鮮明的影像。許多人在得知他並沒有很多學術訓練後，不得不驚訝於他的翻譯能力。他似乎比受過最高水準學術訓練的學者們更

能夠翻譯巴利經文。他每次都能夠立即翻譯任何從經典中所引用的章節，來證實他的開示。除了翻譯的快速之外，他的語調中流露著從每一個字義的親身經驗中所產生的勇氣和不動搖的信心。例如經文「Vāta (風) rukkhā (樹) na (非) Pabbato (山岩)」，就被生動地翻譯成「風能吹倒眾樹，使其碎裂，卻不能動搖巨岩。」很可能，引用的經文和它的翻譯，同步從他的內明中流出，而不僅是記憶的產物，塞滿外在的書本知識而已。

◎ 透過証知而非臆測的教導

在那摩村住了一段時期，尊者阿迦曼就遷移到大約兩公里以外的邦口科村，這個地方距離最近的村落大約一公里，在這些村落裡，有少數的弟子們跟他住在一起，總共大約有十或十一個，並非很多人，是個適當的居處人數。

就在那口科村，作者首次被容許留下來接受他的引導和訓練。因此，從此以後所發生的事情而在此記述的，都是作者本身所見證的事情。在此之前所發生的所有事情，作者必須從各地方的其他弟子們那裡蒐集，有時做些筆記，有時記錄他們的陳述。這項資料的蒐集，費了作者好幾年的時間，然後全部按照年代順序予以安排，那仍然說不上完美。然而，因為下列的記事是作者直接的經驗，它們反映了個人的觀點，作者為此負起全部的責任。

尊者阿迦曼寧靜而愉快地在邦口科村過著雨期安居。他的開示每六或七天舉行一次，每次至少持續兩小時，有時甚至三或四小時，但是他的聽眾都專注於他的法義教導，沒有感受到身體的僵硬或疲勞。他本身則顯得很樂意給予弟子們開示，每次他都把自己已經經歷和証知的，詳細而深奧的解說，給那些志在達到同一目標的聽眾們帶來歡喜。至於他的果證，對於他的聽眾們來說是毫無疑問的。如果有疑問的話，那就是關於他們自己的能力——追隨著他，他們能把自己開發出多少來？

當聆聽著他的教導，不禁會想起二十五個世紀前，佛陀本身對他的比丘弟子們的說法。那很明顯的，尊者阿迦曼是如何以相同的方式，把他自己體悟的無價之寶——道、果和涅槃，教給他們。除此之外，沒有什麼其它的，這就是為什麼從佛陀初次說法那天到他般涅槃那天，聽眾的心意都能成功地被開發到相同的程度。現在，佛陀，他是導師，已經正覺於法的絕對純淨，已經思考過法的奇妙（道，果和涅槃），因此，無疑的，他的聽眾都能認知道、果和涅槃。相似地，尊者阿迦曼正演說著，對他而言是絕對親身所證的法義，因此顯示著他的體悟和果證，沒有絲毫會引起懷疑和猶豫而不能產生內明的臆測。所以這種法義一直鼓舞並啟示著那些聆聽它的人們。

晚上，當沒有開示的集會時，大約在八點離開禪思步道以後，就會聽到他在住處輕聲地誦念著經典上的章節，在他靜坐禪思之前，這會持續好一陣子。繼續靜坐禪思直到休息的時候。在晚

上，當有集會的時候，仍會再聽到他以同樣的方式誦念著經文，他會延後休息的時間，直到午夜或一點。

有一次，當作者被幼稚的好奇心所驅使，想要知道什麼章節讓他誦念了這麼久。作者悄悄地接近尊者阿迦曼的住處，但他突然地停止。作者非常震驚地退回來，然後停了一下。幾分鐘以後，尊者阿迦曼又開始照常誦念。再度被這頑皮的願望所驅使，作者輕輕地向前移動，注意地聆聽著他正在誦念什麼。尊者阿迦曼再度停止！就像他知道附近有個頑皮「賊」一樣。這就夠了，那是這個幼稚的好奇者停止的時候了。作者整夜都被罪惡感折磨著，第二天早上幾乎不敢凝視尊者阿迦曼。尊者阿迦曼也似乎用著令人驚懼的眼光盯著作者，就像他已經知道弟子們的各種想法一樣，他必然已經知道了那個頑皮的心願。再一次這樣的擅自闖入，必然會給作者帶來雷電般的當頭棒喝。

◎與尊者阿迦曼相處的第一天

當作者初次到達的時候是下午，又害怕又憂慮。順便提一下，我躺下休息並覺得想睡，然後他來迎接我。

「你為什麼躺在這兒像隻豬？」他說：「這不是豬圈，我這兒不養豬，也不是看管豬的地方

。』
他的聲音很響亮而有力，而他的表情又很令人害怕，我幾乎被嚇得不知所措。我非常害怕他，而鼓足了勇氣才來到他這裡，是因為我希望在他的引導和訓練之下修習，現在因為他以對豬一般的數落來迎接我，恐懼更是大增了。非常害怕而厲害地搖晃著，我走了出去，看看四周，我鬆了一口氣，因為沒有看到任何人，我才知道那不過是一場夢。當我後來向他敘述這件事時，他為此而慈祥地安慰我說，我一定因為第一次來見他，而被焦慮和恐懼所籠罩著。他說那就是這場恐懼之夢的原因。夢中我被警告，如果要過著比丘的生活，就不能像豬一樣的活著。

大多數不知道生為人類是多麼有價值的人們，都喜歡以衝動來行事甚於以理性來行事，很少想到禮儀和道德。在這名稱的真正意義上，他們不值得被稱為人類。因此有句泰語說，這樣的人不值一銖（一個泰國硬幣的）的重量。他所缺少的就是能夠檢查衝動的東西。很遺憾的是由於這項短缺，人類已經可悲地降低到遠下於他的地位，因此失掉了他做為人類的真正本性。剩下來的只是已經一直在腐朽的殘軀渣滓而已。

「像你這樣的情形，那些還能夠被提醒的人才會出現這樣的夢境，」他說：「你應該高興，然後把它視為有價值的一課。每當你再度被懶惰所屈服的時候，你就應該記住這個教訓並克服它。我喜歡這個夢境，它是很稀有的，可以做為對抗粗心大意或過度自負的提醒者，它也是邁向精

進而導致寧靜的一項激勵，如果你能夠適當地運用這個夢境，你也許會比其他先到這裡來的人，更快地達到你的目標。它是個好夢境，不是惡夢。

「當你跟老師相處的時候，不應該自取煩惱，憂慮過多。他的教導和警告是基於法義或正義，無緣無故的害怕他是沒有用的，一個人所應該憂慮的是罪惡和它必然的痛苦，而不是老師的責備。無理的責備或批評別人，絕不是我的用意或樂趣。我的自我訓練是基於佛陀所曾經開立的處方，我的弟子們的訓練也奉行這個相同的方法，規避那條正道是錯誤而無益於任何人的。」

「你留住在這裡不要恐懼，只要盡你所能的自行精進，不要因任何事而受挫折，法是遍滿宇宙的，屬於每一個追尋它和為它奮鬥的人。佛陀從未把它專授予任何一個特殊的團體，大家都有平等的權利去擁有它。經常提醒你自己這個有價值的教訓，使你能夠遠離於豬的性格。道、果和涅槃就跟著接近了，遲早痛苦也就熄滅了。我很欣賞你善良的用意。我的方法是嚴厲的，但是從它可以獲得更多的智慧和意志力。我自己受用這個方法，而現在我的弟子們也受用著相同的方法。」

●他在教導上的善巧

尊者阿迦曼就像對一個小孩那樣地安慰作者，以鼓勵他遵循正道，防止他與豬為友，這顯示

他個別的對待弟子們是何等的善巧。後來，在另外的機緣下，當我親近他時，當時正因起伏不定的進展而挫敗著，他問我進展如何？每當我回答正在穩定地進步，他就會補充說這很好，要我應該加強努力，以便在短時間內達到痛苦的熄滅。然而，每當我回答事情並不太順利而心意墮落時，他會安慰我，鼓勵我說，憂慮著這種起伏不定是沒有用的。在這種情況下，要加強精進。

「已開發的心意不會跑這麼遠，」他說：「它不會逃離你，而會很快的跑回來，就像一條狗跟隨著牠的主人。加強你的精進，它一定會跑回你自己。你愈瘋狂的追逐著它，它就鬧彆扭地跑得愈遠。保持平靜，不要執著，經常而持續地誦念『佛德』，它自己會回來的。」

「不要拋棄『佛德』，因為別的地方沒有其它的食物來維持心意的生命，心意會永遠跟你在一起。這『佛德』將作為它持久的食物。它得到滿足了就會休息。當它睡著了而停止到處奔馳去尋找火焰來燃燒你的時候，你就可以放鬆了。你必須持續這個方式，直到心意喜歡跟你在一起而不再逃逸為止。然後你的心意將不再墮落，因為它的營養——『佛德』或其它你所用的任何禪思主題——足夠維持它了。試著實行我所告訴你的，你將不再感受到起伏不定的痛苦。」

◎他的忠告、警告和鼓勵總是個別的

雨期安居之後，尊者阿迦曼回到上次安居的那摩村，後來他遷到森林深處的邦惠看村，然後

到那辛奴村山邊一個廢棄的寺院裡住了好幾個月。他在這兒被熱病襲擊了好幾天，就像往常一樣，藉著法的療效，直到痊癒。

公元一九四二年四月，他到烏伯拉加泰尼城去參加他以前的禪師——長老阿迦索的葬禮。然後他回到那摩村，在那裡過了另一次雨期安居。

就在這一年期間，尊者阿迦曼更加賣力地訓練他的弟子們，為了他們的進昇，運用各種可能的方法——開示、警告、勸說、申斥、責罵，全都為了他們的利益。在雨期安居期間，每四個晚上就有一次集會。結果，有許多弟子們都能夠如意地進昇，而向他陳述他們個別的經驗，作者曾有機會聆聽，雖然當時有關於我本人的修習，不像別人的情況，並沒有什麼值得告訴他的。

也是在這次雨期安居，作者有個經驗，至今記憶猶新。尊者阿迦曼開始用全面的嚴肅和剛毅來對待我，他不再像以前那樣寬大或容忍了。或許他覺得我在一段時期的「溫和的」律儀之後，理當接受這種調教。他這麼做是為了我本身的利益，就像他曾經為其他許多人所做的一樣。所有的比丘弟子們也都熱心於他們的精進，在開示時間之前、之間和之後，告訴他許多奇特的經驗。他們尋求他的忠告以改進或矯正他們自己。他們從未失望，因為他總是提供他們所希望和所需要的，詢問者和聆聽者皆大歡喜。他的忠告、鼓勵和警告總有個別的特性，因此他的聽眾得到無盡的歡喜和振奮，他們盼望聽到更多這樣的經驗，即使它只是為了他們的自我鼓勵而已。

有時尊者阿迦曼會為弟子們提起他前生的經歷，有時他會告訴他們，他在此生早期的精進情形，那包括了從禪思和觀察思惟所產生的現象和內明，精神上的掙扎，脫離感官和臆想的泥沼，以及即將贏得果證和永遠離開泥沼的關鍵時刻。這是故事的高潮，聽眾都入迷了，同時強迫他們去反觀自己，引導他們去省思何時他們才能去做同樣的事。有時他的聽眾，每當想到自己當時的開發情形，或甚至未開發時，不禁會感到沮喪。但從此會獲得一些好處——它給他們新生的勇氣並催促他們更專注於那個相同的目標。所以他的故事經常激勵聽眾，使他們能夠忍受所遇到的任何困難。

◎ 由智慧和德行感化的無數利益

結交有智慧和有德行的人是絕對必要的，這項事實對於所有曾經在他的訓練和引導下，至少修習過一段時期的人來說是很明顯的，他們因此沐浴在他慈悲和智慧的光中，他們漸漸地被他的開示和模範的德行所陶冶，不知不覺地轉變成和他相似的品格。這樣的轉變，當然不是在各方面都很完全，但是或多或少，視個人吸收的能力而定，都會感受到他鼓舞人心的感化力。至少他們會記得他的傳統中，不會錯誤的道跡、修行模式和思想體系。這樣的轉變在結交惡人方面也是如此，他們同樣地能夠把任何跟他們結交的人，轉變成他們那個樣子。

然而，這只是指外在的惡源，還有另外的惡源，較不明顯，但是更具威力。這埋藏在每一個人的性格之中，包括所謂的「文明人」和許多比丘以及沙彌，他們宣稱自己是如來的追隨者，這個惡源意指「愚癡」——對魔法師喃喃低語的懵懂無知，他驅策一個人不知不覺地陷入惡道之中。有時，自己很清楚，一個罪惡的聲音正將一個罪惡的念頭硬塞入他的腦海裡，但他安慰自己，認為這樣的念頭仍然是無害的，因為它還沒有在言語和行為中表現出來。這就忘記了罪惡的真相，不論它在何時發生，不論它在何處停留，它永遠是罪惡。即使當它還以思想的形態存在心裡，它就開始在產生罪惡的效力了。

佛陀的教義，其目的在從心意除滅所有的罪惡，使它們永遠不能再用邪惡的影響力來制服心意。在佛陀和他的阿羅漢弟子身上，包括尊者阿迦曼布利達陀，可以看到這項證據，他們完全洗淨了心裡的煩惱，這是作者真誠的信念。所以，任何批評都應針對作者，而非針對尊者阿迦曼，他已善逝而完全地解脫了束縛。

◎諾格菲的森林隱居處——頭陀行比丘中心

尊者阿迦曼在惠看村，那辛奴安和沙口那空城，東口貝區的邦口科地區附近，過了三次雨期安居。在那裡有對人們和空居天眾開示的例行時期，但是空居天眾不像他住在清邁時那麼常來，

可能是因為這裡比他在清邁時的住處更接近城鎮。只有在重大的日子，例如摩伽日（中譯註：陽曆二月月圓日）、衛塞節（中譯註：陽曆五月月圓日）、雨期安居的第一天（中譯註：陽曆七月月圓日之次日）、中間日（中譯註：陽曆八、九月間的新月日）和最後一日（中譯註：陽曆十月月圓日），他們才會定期來看他。跟他住在一起的比丘和沙門人數也不多，因為受限於居處的數量。然而，一直有許多人來拜訪他，請他作短期的開示，然後又回到他們自己的地方。他慈悲地給予他們所需要的任何開示和忠告。

尊者阿迦曼被諾格菲那奈村的善信邀請去住在他們那裡，以「提升他們的精神」（泰國用語）。他接受他們的邀請，而他們很快地一起來迎接他前往那奈郊區的諾格菲村，它位於沙口那空城的番那尼扣區。他從邦口科村上行出發，沿著蜿蜒的小徑走著，在森林中過了三、四個晚上才到達諾格菲村。

到達諾格菲村之後沒有幾天，尊者阿迦曼患了瘧疾，被它間歇性的熱病折磨了幾個月。瘧疾在當時是慢性的，長年影響著一個人的健康。它的熱病症狀可能好幾個禮拜或好幾個月沒有出現，然後又突然地回來了，它最壞的結果是它的受害者被迫進入消費者大於生產者的情況。他們能夠吃和睡，卻不能工作，他們也會傾向於怨天尤人，在很多情況下，成為不可能改變的事實，沒有辦法讓他們高興或停止他們沒完沒了的抱怨。因此，這種人對每一個人都成為一種負擔，而在

多數情況下，當虐疾變成慢性的，病人的膚色轉白，肚子凸出，尤其是小孩子更是如此。那些住在城鎮或平地的人們，比那些生長在森林地區的人們，更容易感染虐疾。頭陀行比丘，在他們遊行經過森林的旅程中並沒有例外，在許多情況下，似乎更為敏感。作者本身也患過虐疾，就從第一次雨期安居起，直到第二年夏天止。

但是無視於這一切，不但沒有被驚嚇和挫折，更多更多的比丘和沙彌不辭辛苦的跋涉來找他。在雨期安居期間，在寺院裡面就有二十到三十人。更多的人住在附近的村子裡，二、三個人在某些地方，五、六個人在其它一些地方，九、十個人則在另外一些地方。在萬法拉日（滿月、半月、新月日，中譯註：齋日），會有二十到三十位比丘前來聆聽波提木叉（每半月誦念一次的寺院戒律），當附近寺院的比丘們一起來聆聽戒律的時候，人數就更多了。雨期安居以外的時期，只要尊者阿迦曼住在那裡，他們的人數有時就會達到五十或六十人，或甚至更多。白天的時候，所有比丘和沙彌都會退回寺院區外的隱居處，並自行精進於禪思。

那一帶的森林有許多公里寬，長度則延伸無數的距離。側面目視所及之處，則被一連串的群山所圍繞著。番那尼空區南下到卡拉辛城，全是森林和山區。諾格菲區，當時尊者阿迦曼所住的地方，因此就成了頭陀行比丘的中心，他們唯一的目標是透過心意開發而得到果證。當他們的難題得以解決，疑問得以澄清時，他們願意穿越森林，跋涉長遠的距離，來看尊者阿迦曼，並聽他

在波提木叉日和其它機緣下的開示。

雨期安居以後，在旱季裡，山上有很多可供隱居的地方，山洞和懸崖，甚至在林間樹下。任何小村落，有些有十個住家組成，有些則有二十或三十個住家，都在很遠的距離之外。山邊地區也散落著一些村落，每個村落由五、六個住家組成。就是這些村民們，慷慨地供應頭陀行比丘們每日托鉢的食物。

● 森林隱居處

諾格菲村是位於被森林和群山所環繞的河谷中間，河谷本身非常寬闊，有著各處都適合耕種的台地。群山無數而森林廣大，都提供著很多的隱居地區，因此，一年到頭，雨季和旱季都有很多頭陀行比丘。

當尊者阿迦曼住在那裡的時候，頭陀行比丘不斷地拜訪著他，有些從山上下來接受開示並請教解決難題，另外有些則在接受了他的開示、忠告或鼓勵之後，取道返回山上。另外還有些人從那個城區或郊區前來，甚至也有那些從附近城鎮和那一帶的其它城鎮而來的。在旱季裡，許多人，在家弟子和比丘，生意人和政府官員，蜂擁而至森林隱居處來看他請求開示。他們都必須步行，除了那些老人和婦女，他們不習慣於走路才坐牛車（那跟走路所費的時間差不多）。

從諾格菲區有一條直接的道路通往隱居處，大約有二十公里長。從蜿蜒山腳下的一條較長的道路則大約有二十五公里。直接的道路雖然近些卻較難走，因為它直接走上山坡，沒有地方可以休息，至於經由較長的道路，沿路就有村落，雖然不是很舒適，卻提供了休息的地方。汽車能走的路只存在於固有的城鎮之間，來往於其間的車子數量也很少。那些錯過任何這種交通工具的人，大都必須再等一天。

◎走路——一種精進

然而，所有來看望尊者阿迦曼的頭陀比丘都用步行。他們認為走路是一種精進，而且也有較好的機會去呼吸新鮮空氣，那要比坐在擁擠的汽車或巴士裡要好得多。

心裡有著想要到達的地方，他們就出發，朝著大概的方向，從容不迫地走著而不在意於什麼時候才能到達那裡。當天色晚了，他們能夠停息在任何地方。第二天早上，如果那附近沒有村落可以托鉢，他們就再出發。他們也滿足於任何種類和任何數量的食物，美味與否，少或多，都滿意。他們的目的是要維持肉體的生命，如果可能的話，多活一天。（如果不可能的話，也沒有關係。）他們就以這個方式繼續他們的旅途，直到到達他們的目的地。在那裡，他們會選擇一個適合自己和本身修行方式的隱居處所。

水是很重要而不能忽略的一件事，它的供應不能離得太遠。找到了一個適合的地方，頭陀行比丘就開始他的精進，日夜更替著經行禪思和靜坐禪思。念住於是被勤奮地開發成為對抗不愉快情緒的防護措施，這也是由智慧或思惟支持著，導向與環境或現象的任何接觸。

心意將在適合於那個比丘的性向或性格的任何禪思主題上，建立起一個堅固的基礎，進入於專精的狀態。從那個狀態出來，心意將會透過智慧（般那）的力量重新開始觀察思惟。觀察思惟的對象有兩類：外在的和內在的。外在的對象是指經由各種感官（眼、耳、鼻、舌和身）進來的東西，至於內在的對象是指身體的性質和機能，還有心裡的波動，它們都是連續運作的。這就是變易性的顯示，永遠是動盪不安的。

身體和心理的性質在變易性的基礎上予以觀察思惟，直到獲得與其智慧相稱程度的不執著，它不停地挖掘煩惱的主根和細根。當觀察思惟無間斷地被導向發生於外在或內在的任何現象，這就是一件引人入勝而非常愉快的工作。它們全都可以被摘錄或歸結成三個「有」的特徵：無常、遷流（苦）、無我。（中譯註：雜阿含中譯為無常、苦、無我。中譯者赴泰請示亦證明「遷流」是英譯的誤差。）

然而，也會有發生疑問和阻礙進步的時候。比丘於是前去看望尊者阿迦曼，並向他陳述自己的疑問和困難，得到了所需要的開示和忠告，他就回到自己隱居的地方，重新開始努力。這就是

當時頭陀行比丘為什麼要聚集在尊者阿迦曼的周圍。

通常一個比丘會獨住，或者有時兩個住在一起，在一個森林中的隱居處。一個住處有時會離另外一個住處六、七公里，有時八至十二公里，有時則在十五、十六、二十甚至三十公里外。那些住在遠處的人，每當他們來向尊者阿迦曼請求開示時，就必須留下來過夜，到了第二天早上，他們才能取道回去遠處。

在森林中，從一個村落到另外一個村落的通道，並不像連接區域間或城鎮間的通道那樣。它們只是那個地區的人們所用的小路而已，蜿蜒深入森林並圍繞或登上山頭。在許多地方有分叉路，如果走錯了，就會把粗心的旅人導向遠離附近村落的路途，讓他陷入更深的森林中。即使沿著正確的道路，一個村落有時距離下一個村落也有二十或三十公里遠。當要做這種長途而孤獨的旅程時，必須要特別留意，否則，迷路的旅人就要在森林中過夜，在那兒挨餓。只有一個曾經迷過路而從其中走出來的獵人，才能救出迷失的旅人，把他帶到附近村落的安全地方。

就是這樣的考驗，挑戰著頭陀行比丘對目標的堅定性和對理想的專注。每一件事情都有困難和不方便——吃、睡、精進、旅行和尋找一個有能力的禪師請求他的忠告和開示。見到他，他們都很高興，就像小孩子見到他們的父母一樣。他們把所有證果的希望放在他身上，把他們所有的愛、信心、恭敬和尊重都歸諸於他。換句話說，他是他們奉獻的焦點，他們為他奉獻身體、心意、

生命等一切。

即使被他們個別住處之間的距離所分隔著，然而在他們和他們的禪師之間，總是有著強烈的心理連繫。這也就是他們不在意距離、困難和危險，只要他們能夠享有他的溫煦、開示、忠告和保護的力量。既然法義的証悟是他們唯一的目標，吃、睡和其他生活方面的不便，對他們來說就不算什麼了。好多次，整夜雨水濕透了全身，身體就像樹葉在寒風中一直顫抖著。但是凡此種種情況都可以忍受，只要他們沐浴在一個他們所全心尊重的，有能力的禪師的輻射光中。如果聆聽他們細述，就會發現他們就像野獸一樣，沒有什麼防護和照顧，在森林深處獨自忍受著艱苦。經常，他們的住處和睡處並不比動物來的好，因為那就是他們所能找到最好的了。

他們從事各種的修習方式，包括不睡；減少攝取的食物或在身體所能忍受的時段內完全不吃東西；整夜經行或靜坐禪思；在危險的地方靜坐禪思，例如在老虎住的山洞口，在有老虎經過的路途上，在埋葬或火化屍體的墳墓區，或甚至在高崖的邊緣上。所有這些例子，目的都一樣——藉著強迫心意去面對它所害怕的一切，而調伏難以駕馭的心意。當它適合於他們的個性而值得以那個方法予以調教時，在大多數情況下，他們都能藉著這些方法而成功。尊者阿迦曼自己曾這麼做，因此他建議弟子們也同樣做。那些修習方式，他們自己和他們的弟子們一直沿用至今。

◎結果證明所有的忍耐和犧牲是有道理的

這樣的修習方法自然是非常違反許多人的習慣，但是在自我改善的體系裡，或是在發掘自己內在無價之寶的體系裡，這是理所當然而無可避免的。就從所獲得的喜樂和安穩的結果來看，在修習過程中必然遭遇到的艱難和痛苦，都是值得忍受和犧牲的，這在世俗和宗教圈裡都是正確的。守護一個人或一件事免於罪惡或危險，必需要勇氣和耐力。只有在一個死人（或一件無用之物）的情況下，才不再需要任何的維護或守護它。那些為了自我昇華而面對所有這些痛苦的頭陀比丘們的忍耐和自我克制，非常地令人讚賞。

◎正法絕不會不切實際、不可行或不合時宜的

只要正法被奉行著，佛教就會繼續存在，而修習正法的成果也會依照它被實踐的程度，自行顯示於世間。佛教是基於佛陀，透過他的修習和證悟而宣說的聖諦。他的弟子們透過相同的真實性，已經實踐此因緣而收穫了相同的結果，並且守護和維持著這聖諦。佛教的聖諦可以向三界宣說，不用耽心它們會因為虛假而受到抗議。法的本性就是真實，佛陀就是在向別人宣說之前，透過自己的努力，已經親自證悟了這個真實的人。如果還有任何真諦尚未被任何人所體悟或達到的

話，那是因為在他自己心意中的某處有過錯或缺陷，它絕不會是佛法的過錯或缺陷。它是由於弟子本身的缺點，使得真理在別人心目中似乎不正確，而法義也似乎落伍、不切實際和過時了。

◎爲無可避免作準備

讓我們暫時回到頭陀行比丘修習自我克制的方法上。前面解釋過，這種「強烈的」修習，例如整夜靜坐禪思、減少攝取食物、或在能忍受的時段內完全不吃、跑到墳墓區去、或甚至老虎窩，志在訓練和調伏難以駕馭的心意，把它拉回自己裡面，不讓它停留在任何所害怕的外在事物上，進而確認和相信它自己的能力，並開發勇敢、平靜和安寧的素養。這有點像是為了真正危急時刻，當身體將要感受到劇烈的痛苦或是被死亡所威脅的時候，所作的一場排練或準備。已經被調伏和訓練過的心意，能夠保持它自己而不執著於身體的情況。只有透過這樣的考驗，意志和智慧的力量才會被開發出來，而潛在的能力才會顯露出來並發揮最大的功能。當適當地應用，配合一個修行人的性向和耐力，這種強烈的修習會有效地喚醒一個修行人潛在的特質和能力，任何情況下，無論如何恐怖，他都具備著心裡的不執著和寧靜，結果，一個怕鬼的修行人就不再害怕他們了；一個容易被老虎或其它野獸所驚嚇的修行人，就不再被他自己的恐懼所困住了。

◎ 食物的克制

說到有關食物方面，這個自我訓練的方法是非常複雜而長程的。一個修行人知道他的心意對於食物是非常難以駕馭的，他經常會被它的味道所征服，他就會減少每天攝取的食物量，或者有時在身體能夠忍受這種修習的範圍內，一、二天不吃東西。大多數的人們通常都被他們對所喜歡食物的貪欲和對所不喜歡食物的瞋恚所支配著。他們能吃到愈多他們所喜歡的東西，他們就認為愈好。他們樂於營養身體而犧牲心意。一個專注於心意開發的頭陀行比丘不能這麼做，他設法制服那個沈重的貪欲，讓它明白誰才是主人。

知道了他的心意在這方面仍未調伏，他就勇敢地接受一個無情的訓練。當送進他喜歡的食物，他停下來，首先詳細審查自己心意的情況，如果它被貪欲所奴役而表現出不可控制的喜歡，他就拒絕那類食物，而接受心裡所不想要的食物。當心裡急切地掙扎著要更多，他就給它更少。當心裡渴望著放在他面前所有其它食物的味道時，他就只用白飯來滿足它，再沒有其它的東西了。有些食物味道很好或有益於身體的健康，但它對心裡的健康會成為無益的，這類食物也要予以避免。接受了它可能會強壯身體，但對於開發禪思將會成為一個障礙。在這個情況下，禪思的開發必須優先。這是追隨自己阿迦的腳步，擺脫自己追逐美食和多多益善的習慣。

在其他的修習方面，他訓練自己在固定的時間睡覺和起床，絕不放逸於睡眠。在走出寺院或隱居區域時也特別注意。在某些情況下，它可能並不違背寺院的規定，但如果它可能會帶給他邪惡的影響，他也避免到那裡去。凡此種種都是在修行人心中滋養和培育著法義的例子——遠比開發所有其它的習慣或能力更困難。

◎增長煩惱——只是一個標幟是不夠的

在世俗的事情中，理想特質的開發經常增長著煩惱，到頭來的結果只會傷害到開發者本身。剎那間失去自制就足以讓煩惱跑進去並吞沒了心意。煩惱的誕生是那麼容易，而它們的死亡卻是那麼困難。更糟的是，我們都樂於向它們屈服！因此我們助長了它們的成長和發展。那就是為什麼煩惱變得更大膽，在任何地方都無所畏懼，除了在那些懷著法義做為抗衡力量的人們的心中，尤其是在佛陀和他的阿羅漢弟子們的心中，在這樣的心意之中，絕對沒有空間讓煩惱魔術般的演出。

正在艱苦奮鬥著的頭陀行比丘心中，有個猛烈的戰爭正進行著，不知道那一邊會勝利。他穿著的袈裟——事實上那是那些已經對煩惱達到最後和決定性勝利者的標幟。但是只是一個標幟並不足以嚇走煩惱，相反的，煩惱似乎更加困擾著頭陀行比丘，甚至不論他的年齡。那就是為什麼他

必須用同樣的凶猛來對抗它們的威力。一般的戰術被應用著，特殊的戰術則被發明出來以適應個別的情況，忍受種種不便和艱辛而接受種種挑戰。沒有這樣獻身的奮鬥，他必定會被煩惱所愚弄，然後他會玷辱自己，並且對於所有視他為他們的典範和引導的人們來說，將成為一個墮落的例子。只有經過一場獻身的戰鬥直到終結，在奮戰中不顧可能喪失的生命，才能獲得勝利，袈裟象徵性的價值才能被確定，而佛法的確實性才能顯示於世間。這就是頭陀行比丘們在朝向解脫的奮鬥路程中，如何重複地警告和開導自己。這是佛陀所宣說的正道，在煩惱風暴中惟一的避風港和保護的甲冑，這些煩惱經常威脅和誘惑著修行人走入歧途。

尊者阿迦曼自己也沒有例外，在他不屈不撓地奮鬥的日子裡，他必須面對所有嚴格的考驗，不去思考生存或死亡，任何一個地方都可以做為他的墓地或納骨所，然而他的奮鬥從未停止。為了正法，他勇敢地面對所有的風暴，並把他曾經辛勤地獲得的正法提供給他的弟子們。在他教導的過程中，他會提供強烈和果敢的方法去鼓舞弟子們採取行動，並催促他們同樣地無懼於自己的追尋。他的開示永遠鼓舞著，啟發著和強化著他們的信心，並喚起他們對煩惱詭計的覺醒，它們長久以來一直統治著凡夫的心意。這揭露了煩惱的把戲，並且一勞永逸地除去它們的作用力。沒有這樣的除去，存在的形式或境界的轉變對於心中煩惱的威力並不會帶來什麼改變，因此對所感受的痛苦也沒有改變。煩惱暴虐的威力經常現前，從一個識界到另一個，每次的變遷就像在同一

個大牢裡變換位置一樣。那裡永遠潛伏著危險，穿過各種境界，等待著跳出來伏擊過路的旅人。

◎法義的挑戰

他在波提木叉日和在其它日子的開示性質是不同的。在波提木叉日，那裡大約會有四、五十個比丘從其它的寺院而來，所作的開示通常是強烈而激勵人心的，至於和住在一起的近侍弟子們，在本寺集會的日子裡，他的開示除了強烈以外，在性質上也更為深奧，更為廣泛。在這樣的開示期間，他的弟子們都著迷了，完全忘記了時間的消逝和外在的影響。它似乎就像所有的煩惱都已經被除滅了，而時間的感覺也停止了。頭陀行比丘的心意在當時完全地跟他開示的法義融合了，過了好幾天，仍有著無可計量的喜悅和奇妙的印象，它深奧的效果仍在他們的心裡蘊育著。他的法義鞭策是如此的有力，讓聽眾們的煩惱，在開始漸漸地又走回頭路之前，停止了一段時間。然後在下次集會，煩惱再度被迫落荒而逃。

◎師父如何幫助弟子

這就是為什麼以苦滅做為目標的頭陀行比丘們會被他們的阿迦所吸引，或許在別人的眼中已經到了不尋常的程度。很明顯的，除滅煩惱的工作是相關的——當然主要是由自己所完成，但是實

質上也是由於阿迦的引導、忠告、警告和鼓勵所協助。有時，住在遠處偏僻地區的頭陀行比丘，每當他們面臨自己不能解決的難題時，就必須長途跋涉回去見尊者阿迦曼。一旦向他陳述了他們的困難，他們就會得到解釋和開示，由此他們的難題就會立即得到解決，有時他們陷入了心意開發的死巷裡，無法超越前進，他的解釋再度闖開通道，使他們能夠進步得遠超過那一點。

在頭陀行比丘的圈子裡，個別開發的程度在他們自己和阿迦以及他的弟子們之間都知道，因此產生了尊敬和鼓舞，這有一部份是透過朋友間在有關實踐方面的交談，當他們彼此敘說自己的經驗時所知道的。當一個弟子在向他的阿迦尊者敘述他的內在經驗和偶發事件而請求忠告和解釋時，或當他請求他的阿迦幫助他超越阻礙他進步的障礙時，也能知道他的阿迦的開發程度。已經超越過那一點的阿迦，將能夠澄清弟子的疑惑，並為他指出從何處和如何突破那個關卡。但是有時候，當一個弟子自我迷惑而鬼迷心竅地認為他已經到達究竟的果證時，一個有能力的阿迦將會知道這件事，他會更正弟子錯誤的假設，向他解釋怎麼不是這樣，為什麼不是這樣，並指出在他能夠安心休息之前，弟子必須遵行的更高的整體修習。知道了彼此的果證程度，就不再需要任何外在的確認了。聖諦對彼此來說都很明白而且是可以自己證知的。

然而，另有一個方法可以知道別人的果證程度，這就是透過內在的內明力量，它的深奧未能在此描述。作者在這方面尚未精通，願將內明這方面留待更有經驗的人。

就有關尊者阿迦曼而言，毫不誇大地說，他的弟子們對他有著完全的信心和尊敬。一旦跟他住在一起經過一段長時間，並徹底地奉行他的開示和修習模式，他們對於他的果證絕無任何懷疑，而且願意完全地以他們的身心去追隨他。這遠不同於僅僅地相信傳言和耳語。作者常常洋洋自得而以幼稚的態度跟尊者阿迦曼爭辯，用著愚蠢的理由而忘記了前來跟他住在一起的原意——來修習他的教導和訓練，而不是來教他和訓練他的。然而，過了一陣子，它就清楚了，作者的推論和邏輯已經在尊者阿迦曼的面前完全無效，剩下來的則是自己愚蠢的屍身。這事一再發生，而每一次都有更多的屍身堆入愚蠢的納骨塔。當然尊者阿迦曼知道作者已經被愚蠢的驕傲所制服，但他仁慈地未予嚴厲的處置。他通常一笑置之，或許是出於憐憫作者的自我迷惑。然而，從作者這些頑固的爭辯和尊者阿迦曼一笑置之的寬容中，卻得到了利益。這就是那許多從前獲得的寶貴的教訓，至今一直被用於自我的教育。

◎他住在特別地方的理由

在清邁森林得到最後果證之後，他住在一個特定的地方，似乎有著明確的理由，尤其是一個住得異常久的地方。理由並未讓任何人知道，但是在細心觀察之後就能輕易地看出來。例如當他從清邁回來，在那空拉加西馬城的時候，那裡有許多善信，包括比丘和在家人，他們都自行服從

於他的教導和訓練，後來證明在心意開發都有令人滿意的進步，有些甚至追隨他到烏東泰尼和沙口那空，直到他逝世。他們都堅定地實證於各自的果證程度。就比丘來說，他們之中有許多人都為著名的阿迦禪師，他們已經替他肩負起教導和訓練善信們的任務迄今。當時他的在家弟子也在他們各自的崗位上，為了正法而獻身工作。

在烏東泰尼雨期安居期間，上座尊者趙坤，他曾經是尊者阿迦曼早期的弟子之一，承擔起引導當地人們，包括比丘和在家弟子，來見尊者阿迦曼。上座經常辛勞地照顧著尊者阿迦曼，並且力勸人們做功德和儘可能的來聆聽尊者的開示。

尊者阿迦曼留在沙口那空城區的那摩捏村，可能是因為一個白衣居士女，她是當地居士團體的領袖。尊者定期地給她開示並稱讚她在心意開發上的進步，他說那是很少見的。

◎ 一個老嫗善信的他心通

諾格菲村位於一個大河谷，有著廣闊的區域，是個適合頭陀行比丘的地方。就像在那摩捏村，那裡有一位大約八十歲的年老的白衣居士女，她是一位傑出的禪思者，她特別地受到尊者阿迦曼的幫助。她很虛弱，必須藉助拐杖行走，仍然辛苦地掙扎著走出她的屋子來見尊者，在她來到尊者的住處之前，必須停下三、四次來喘口氣，氣喘如牛，並疲憊地顫抖著，看到她這麼痛苦，

真是個可憐的情景，但是看到她的意志力，也很令人振奮。

有時，尊者阿迦曼善意地責備她，問她既然這麼疲累，為什麼還要這麼辛苦的掙扎前來，但她並不氣餒並坦白地告訴他，為什麼她要來。然後尊者問她有關禪思期間的經歷，並給她解釋和開示。除了她在禪思方面的成就之外，她還具有他心通以及和其他識界眾生連繫的靈異能力。她常常坦白而勇敢地向尊者敘述禪思期間的奇異經歷，不會因為有許多的比丘和沙彌正在那裡聆聽而困窘，尊者會笑著說她很坦白而無所畏懼。

最有趣的是她的他心通，對於尊者阿迦曼，她指出說：「尊者阿迦曼的心意早已解脫，我在很久以前就知道了。您的心意在此處或其它地方都是無與倫比的，它是世間至高無上的，但您為什麼仍然每天禪思呢？」

尊者笑著給她一個啟示性的回答：「我會保持精進直到死亡，不會從精進中退縮回去，否則就不是如來的弟子。」

「但是對您而言並沒有來或去，」她堅持道：「已經看過您的心意，它是完全光明而至高無上的，遍覆著所有的世間，沒有什麼能夠隱瞞您的。但是我的心意並未完全地開發，這就是為什麼我必須來這裡請求您的開示。」

她與尊者阿迦曼的對話，對別人來說，是她在禪思進步上令人信服的明證。每當她遇到自己

不能解決的問題，她總是辛苦地用她的拐杖掙扎著走出她的屋子。尊者總是憐憫她，在開示她時給予特別的注意，每當她來見尊者的時候，比丘和沙彌們就悄悄地聚集在附近，注意地聆聽她的經驗和尊者阿迦曼的解釋。那是非常有趣和令人感動的。

她的經歷是各式各樣的，包括了關於聖諦的內明，乃至和各種識界的空居天使聯繫。有時尊者鼓勵她作更深入的觀察思惟，有時尊者勸阻她不要捲入這些現象中。

她也告訴尊者，關於跟他住在一起的比丘和沙彌的心意，這使他們更加好奇，當然也更加耽心。她說從尊者阿迦曼的心中有一系列的光明通到他的比丘和沙彌們的心中，就像星群中恆星的體系一樣。她說，那是一個振奮人心的景象，看到他們的心中閃耀著法光，不被黑暗和沮喪所遮蔽。即使是年輕比丘和小沙彌的心，也隨著他們的成就而被法所照亮著。

她也告訴尊者淨居天界的事，問他為什麼那裡只有比丘而沒有在家弟子。尊者回答，當他們在人間身為比丘時，都是阿那含（不還者），那裡也有很少數在家弟子。然後他問她，當她「上到那兒去」時，為什麼自己不問他們，她笑著說她忘了這麼做，但是下次她去時，她會記得問。他的回答有兩個用意：一者澄清她的疑惑，二者警告她不要花太多時間在「外在的」事物上，耽誤了更集中於內在真諦的觀察思惟，這是通向解脫的直接之道。這位老嫗順從地奉行此道。

尊者阿迦曼讚賞她的成就，說她具有比許多比丘更開發的知見。他在諾格菲村住了這麼久，

可能是因為這個白衣居士女和她的成就。

其它的理由是那個村子是佛教修行人的中心，比丘和在家善信——包括這河谷本身裡的和附近地區的。那裡有許多森林、山區、洞穴和隱蔽的地方，提供給那些喜歡孤獨生活的人們。

尊者阿迦曼在諾格菲村住了五年，他現在已經老了，也更虛弱了，已經七十五歲了。他不像從前的習慣那樣了，不再經常走到隱蔽的地區去了，而留在村子裡，做為開發中弟子們的庇蔭處和保護所，就像一棵大樹提供遮蔭、溫暖和果子給子鳥兒和人類。在這裡跟肉眼所看不見的眾生沒有很多連繫，任何連繫都是偶然的。在這裡他給予比丘和在家善信的幫助，比在沙口那空城的其它地方更有效果。

上述的村落被森林和群山包圍著，也是一個瘧疾猖獗的地區。在雨季期間，那些來拜訪他的人，都會被勸告快點回去；至於那些在旱季期間來的人，就被允許住得較久；那些帶著瘧疾下來的人，被要求盡最大的努力去鍛鍊他們的忍耐力。在當時，傳統的醫藥並沒什麼希望，他的弟子病患則被訓練去喚醒法的療效來治療他們自己。任何發生的痛苦必須被用做觀察思惟的練習，做為念住和智慧力的考驗。這是他們避免被痛苦所糾纏，也是縮短病期的唯一方法。

◎ 面對嚴格的考驗

當疾病攻擊時，任何能夠面對嚴格的考驗而能以念住和智慧勇氣而存活下來的人，在未來不論是生病或健康的歲月裡，必定不會有所動搖。每當一個緊急狀況發生或他面臨死亡時，他的心意就會正確地具足而現前，帶領他去體悟顯示所有痛苦的聖諦。死亡的危急時刻於是被視為自然現象，是生命的一面，透過智慧來認識聖諦，沒有任何依戀的欲望，只有體悟的聖諦經常現前於心裡。在緊急的時刻，就是這個念住和智慧前來援救修行人，藉著它觀察思惟的功能，推著他到安穩之處。他不再像從前那樣不把痛苦做為觀察思惟的主題而成為無助的犧牲者。身體上看起來他很疲倦而衰弱，就像別的病人，但是心智上他的念住和智慧就像一個勇敢的士兵準備去作戰，它投入戰鬥而不憂慮有多少或何種痛苦將會生起。心中現前的是看穿任何痛苦發生過程的意志力，然後如實而不執著地認清它，只像是身體的現象、感覺、心態和自然現象。不害怕任何痛苦的顯現，如果有任何害怕的話，就是害怕念住和智慧不能及時看穿和認清痛苦的狀況。

就有關於觀察思惟的努力而言，不要耽心那些努力會有多麼辛苦或多麼巨大。這些憂慮有破壞性、削弱性的效力，而且在一個人進步的道路上放著一個障礙，只有如何保持既得觀察思惟能力的想法可以生起，讓行為能有所依據，終能透過念住、智慧、信心和精進的開發而完成。體悟

了全部的真諦，痛苦是真的（在它自己的識界裡），身體和心意也是一樣。各各都是真的（在各自所屬的識界裡），沒有衝突或重疊。痛苦的原由（欲望）於是平息下去，對痛苦、疾病和死亡的憂慮和恐懼消失了。這些憂慮和恐懼是負向的，破壞性的和壓抑性的。當念住和智慧已經全面地履行它的職務時，高燒會消退，否則，它不會進步到這個程度，它會再擾亂一個人心裡的寧靜，換句話說，不會再有前面雙重痛苦的情況：身、心的痛苦。

◎正法保護任何奉行它的人

這個觀察思惟的努力，尤其是在疾病或痛苦的時候，經常被推薦為磨利念住和智慧武器的工具。上面所提的痛苦是指身心兩方面的痛苦。一個人在痛苦的時候失去控制，就是一個修行人在心意開發上挫敗的標記。這是在對抗敵人的戰鬥中，疏忽了鍛鍊一支武器來自我防衛的結果。相反的，不顧痛苦無情的攻擊，一個修行人設法使自己保持平靜和泰然，就被尊崇為一個真正的鬥士。事實上，這個戰鬥精神就是修習正法的目標。他已經達到了這種修習的成果並如實顯示給其他的人看。一個真正的鬥士絕不向攻擊屈服，即使它意味著身體的死亡，心意本身並不離開念住和智慧，在身體損壞而不能復原的情況下，那是它唯一的支持，這就是在頭陀行比丘圈中所推薦的修習方法。

一旦一個修行人體悟了真諦，他在敵人的攻擊之中就變成不可動搖的了，他繼續戰鬥，甚至到身體死亡，畢竟遲早它都要來的，但是他的心意則不可分離地具備著念住和智慧防衛武器，它終於讓他突破難關成為安穩的勝利者。這就是佛陀的格言「dhammo have rakkhati macarim — 正法保護任何奉行它的人」的證據。任何一個堅定修習而決定奉行正法的人，必然於此真諦作證，至於任何一個反覆無常而猶豫不決的人，就不能期望得到任何有價值的成果，果報不能與它們的因緣牴觸，這就是佛陀詳細解說的正法。

頭陀行比丘永遠熱望要在這一生儘可能的達到佛陀所記說的果證。禪思的寧靜之樂和智慧拔箭效果，都是他們在此時此地所指望的。任何這些意圖的成果，他們永遠準備以專注和持續的努力全力以赴。

◎ 智慧和忍耐的典型

尊者阿迦曼從未忽略了鼓勵他的比丘和沙彌，無論是在生病的時候還是在健康的時候，都要遵守他們的本份。他的說法推薦了透過自我努力，為了解脫而戰鬥的精神。任何人在生病的時候，表現出軟弱和不耐煩的症兆，就會被嚴厲地斥責，可能會被禁止接受藥物的治療或朋友的看護。呻吟和其它不耐煩的症兆，都不是免除痛苦的方法，也不是比丘的特徵，他必須是一個智慧和

忍耐的典型。這些弱點必須被絕對地逐出修行佛教徒的圈子裡，否則它會成為一個令人沮喪的例子給其他人仿效，導致更多人尖叫和翻滾，就像垂死的畜牲，如果痛苦能被這種歇斯底里的反應治好的話，其它的醫藥治療就沒有用了。簡而言之，這些未受控制的反應只是他們自己可鄙的、軟弱的表現而已。

任何勇敢地以念住和智慧面對痛苦的人，永遠受到祝賀。尊者阿迦曼會讚嘆他並用感人的說法來令他歡喜。即使在他病癒之後，仍會受到讚美。

「那是做為痛苦的鬥士所必須做的，」尊者阿迦曼說：「不應抱怨痛苦太多。我們的責任是鬥爭它，不論遇到多少痛苦。勸勉自己說：『儘管來吧！我們將會拼命戰鬥，我們將會戰鬥到最後一分鐘，最後一滴血，不能有任何退卻』所有的痛苦是為了讓我們下定決心和觀察思惟，他們本身就是一個聖諦的顯示。一個仍然拒絕去面對任何痛苦的人，怎能體認所有的痛苦呢？就是透過這個觀察思惟的能力，佛陀才被稱為佛陀。絕不可能是透過抱怨或呻吟。

「佛陀曾經教導任何想要體認聖諦的人，必須一路抱怨和呻吟嗎？」他問：「這將會是使佛法成了過時的新方法。我堅持佛法，不論它是多麼古老。我對佛陀有信心，不能強迫我自己去違背他，因為那將不異自殺。」

這就是他給予那些身陷病苦，或在精進期間致力於嚴厲修習的弟子們的教導。在這些挑戰性

的時刻裡，那些忽略了觀察思惟活動的人，必然會受到尊者阿迦曼的強烈責難，這是為了鼓勵他們喚醒自己觀察思惟的能力，它將會產生法的療效。經由這個方法，他們能夠穩定地向著解脫前進。

◎兩位比丘之死

在尊者阿迦曼住在諾格菲村期間，有兩位比丘死了。一位是中年比丘，他是為了修習佛法而出家（不是只為了研究佛法）。他曾經偶而在不同的地方跟尊者阿迦曼住在一起，從清邁到烏東泰尼到沙口那空，而在諾格菲村逝世了。他在禪思方面已經有了令人滿意的進步，至於智慧方面，他從尊者阿迦曼接受著定期的開示。他的性格是果斷的，而修習則是堅毅的。儘管他不識字，卻能用很感人和很有啟示性的方式來說法。不幸地，他長久為肺結核所苦，而在一天早上大約七點左右，寧靜地逝世了。他逝世的樣子，對獻身於修習法義的人是個感人的榜樣，它證明了這項事實——在身體四大分離的時刻，一顆受過良好訓練的心意，能夠不執著於身體的情況。

這是危急的時刻，當意志力 and 智慧受到最切身的、私人事情的嚴酷考驗時，沒有人，即使最愛的人，也不能伸予援手。這是總計所有結果的時刻，善的和惡的，智慧和愚笨的，強的和弱的。從這個衝突所得的結果，再度是最切身和私人的，各自惟一的財產。由此可見具有最偉大價

值的佛陀警語（在法句經裡）：

世界被黑暗所覆蓋，

它持續地被損耗（被它自己的煩惱）。

放逸和作樂有什麼用呢？

為什麼你不尋求光明？

只要一個人生活在黑暗的覆蓋裡，他就會在黑暗的摸索中死亡，進而感受黑暗境界的苦果。對於那些生活放逸和過度自負的人們，上面的章句當是嚴厲的警告，足以讓他們覺醒和愧疚。一個凡夫的心意常常是難以駕馭而頑固不化的，它需要經常的警告、責備和申斥。在諾格菲村，兩位比丘逝世的事件，就明白揭示了此意。

就在那個中年比丘逝世之前，尊者阿迦曼和其他正要出去托鉢的比丘們，都能親見他的逝世，並運用它做為有價值的教訓而警告每一個人。在他逝世之後若干時刻，尊者阿迦曼一直保持沈靜，然後用一種嚴肅的態度告訴其他的比丘們：「現在對他沒有什麼好憂慮的了，他已經出生於第六層的梵天界——光音天，如果他稍微活得久一些，以增進他的內明，他就能夠生於更高的五重天之一，然後從那裡解脫前進，不必再回到這裡來。但這是一小事，現在沒有什麼障礙了。現在所有的障礙和憂慮應該是關於你們自己的那些了。你們準備到那裡去？到動物、魔鬼、地獄、天使

或涅槃（中譯註：英譯涅槃天是錯誤的）的境界去？注意你船上的羅盤針，你自己的心態，它朝著什麼方向？在這個時刻來臨之前，經常要調整你自己心態的羅盤針，向著正確的方向。在那之後，就不可能再修正了。」

第二位比丘死於瘧疾。他生於烏伯拉加尼城，在他感染瘧疾之後只有一個月就去世了。在他死前，另一個比丘經由禪思定境知道了他的命運。

有一天傍晚，當參加與尊者阿迦曼的法義討論時，他向尊者阿迦曼敘述他的定境，說在他昨晚禪思的時候，他的心意恰巧進入專精的狀態，然後他看見尊者阿迦曼站在一堆火柴的前面。在他的定境中，看到尊者阿迦曼指派某人把火柴堆在那裡，並說那堆火柴將要在那裡用來火葬那個生病的比丘，因為它比在其它地方更好。他向尊者阿迦曼表達他的詫異，請教為什麼會這樣，因為看起來那個比丘的病似乎並沒有那麼嚴重。

尊者阿迦曼回答說，他已經知道那個比丘的疾病是致命的，但是有關於他的後世並沒有什麼可憂慮的。他一定會生到一個喜樂的境界，但是不能告訴他即將到來的死亡，否則，他可能會變得害怕，而他注定進入的喜樂境界可能就錯失了。

過了幾天，病人在深夜裡，突然地被瘧疾的高燒症狀所攻擊，過了幾個小時之後，就安詳地逝世了。尊者阿迦曼能夠預見未來的事情，可以從這個事件中看出，但是有時，知道了將會發生

什麼事，他卻不願向任何人提起。

還有另一個比丘也被瘧疾所攻擊，他在早上的時候體溫升高，他的情況很嚴重，使他不能出去托鉢，也不能進食。他從早上一直到下午三點當高燒減退的時候，都用觀察思惟它來對抗高燒。他觀察思惟得很累了，所以就只集中注意它而沒有智慧的運作。也就在那個時候，尊者阿迦曼正在詳察他的修習，當下午四點，他前去見尊者阿迦曼時，他被警告說這樣的修習方法將不會有什麼利益。

「如果你僅只讓自己的心意停留在它上面，你就不能體認身體的性質、感覺、心意的情況和現象，」尊者阿迦曼說：「這種方法是隱士的方法，或像狗咬狗的方法，不是一個希望體證所有事物真諦的比丘所應有的行徑。用那個方法，你將不能體證任何事。我檢查著你所做的，並看到你只集中你的注意力在痛苦上面，沒有運用智慧。那樣，你不會有任何進步的。記住，智慧必須做為所有觀察思惟努力的基礎。這就是苦滅之道。」

◎ 一個怕老虎的「頑固份子」——

讓你所害怕的成為你的教練和老師

尊者阿迦曼對弟子們的幫助並不受時空的限制。它視特殊的個案在特殊的時候，當需要他的

幫助時而定。

他有一次坦白地告訴一個弟子說：「你最好離開，到那個山洞去禪思，那將比留在這裡更好。你需要強烈的處方，那個山洞裡有一隻老虎，牠會給像你這樣頑固的比丘所需要的那種處方。以老虎作為你的指導者，你可能會學到多一點。你害怕老虎，所以你應該歡迎牠做你的教練和老師。一個怕鬼的人，也應該接受他們做為他的教練，這是自我訓練的正確方法。」

那個比丘，當他在家的時候是眾所皆知的「頑固份子」，他大膽而坦白又相當頑固。得到了這個「強烈」的處方，他決定照單行事，自己推想尊者阿迦曼應該不會送他去死。

「任它來吧，我一定要去，」他告訴自己：「然後我將能夠知道尊者阿迦曼話中的真理。大家都知道，尊者阿迦曼絕不會未經仔細的思考而說出任何事來，他的話經常帶著一些隱含的意義，他已經顯示出對我們的思想非常了解。他一定也知道我在那個山洞裡會發生什麼事，否則他不會告訴我到那裡去。我將前往，如果我死在那裡，沒關係，我死得其時。但是如果我沒死，我可能會體證一些我現在所不知道的。他已經給我提示了，現在我就要去實行他所告訴我的。」

下定了他的決心，他全副整裝（所有他的袈裟）並前去向尊者阿迦曼告辭。

「你要到那裡去？」尊者阿迦曼問他。

「我要到那個山洞去找死！」那個比丘直率地回答。

「我並沒有叫你去死在那裡！我告訴你到那裡去是為了你的心意開發！」尊者阿迦曼說。

「是的，你並未叫我去那兒送死，但我已經從別人那裡知道，在距離我要去的那個山洞邊不遠的山洞裡，住著一隻兇猛的大老虎，而每天來回那個山洞都要經過牠的洞口。那隻老虎也曾經到過我所要去的山洞裡、外來，我害怕牠真的會殺了我。那就是我為什麼這樣回答你。」

尊者阿迦曼接著問他，為什麼不顧事實上有許多比丘們曾經住在那個山洞裡，卻沒有人曾經被老虎打擾過。「你認為老虎會發現你的肉比別人更美味嗎？」他問。心意是一個聰明的魔術師，它充滿了詭計和狡詐去引誘或恐嚇修行人偏離他的目標。沒有真誠和無情的自我批判，一個修行人絕不能訓練或開發他的心意，「這只是開頭，」他警告那個比丘：「你就已經被煩惱的呢喃所蠱惑了，你以為用這個就可以挨過嚴厲的考驗？你尚未遇到過死亡，為什麼這麼耽心它？我告訴你真相，出生就是死亡的最初因緣，你為什麼不怕出生？每個人都渴望著無盡的出生，卻不顧一次出生就足以產生無數痛苦的事實。如果一個人能夠像竹子那樣分歧發枝的話，他將樂於如此而不會想到死亡——它必然會帶來百次毀滅的恐懼。

「你是一個修行的佛教徒！為什麼你要這麼害怕死亡？或許還比一個未經訓練的在家人更害怕。為什麼你那麼容易地屈服於煩惱的攻擊而今束手無策？你有念住和智慧啊！為什麼你不運用它們使煩惱的呢喃和威脅安靜下來，而讓它們的詭計和狡詐能夠暴露出來？

「只有在戰場上才能贏得鬥士的勝利，如果你害怕死亡，那麼前往戰鬥是沒有用的，只有毫無畏懼地面對死亡才能獲得勝利。如果你真誠地希望痛苦的熄滅，你就應該知道對死亡的恐懼是你加諸於自己的一種痛苦，在戰場上你必須自行消除它，你才能夠看到自我堆積痛苦的罪惡。這遠比你自已降服於煩惱的呢喃，而永久受制於它的牛軛之下要好得多。

「下定你的決心去選擇你所相信的——法義和你的阿迦的開示或是煩惱的呢喃——到處都是等著要吃掉你的老虎。我用這個方法來開導和訓練自己，而有你現在清楚可見的結果。希望你自已能做正確的抉擇。」

那個比丘的心似乎解除了它的重擔，在尊者阿迦曼坦白而正直的開示下，充滿了歡喜。他頂禮尊者阿迦曼，向他告辭了，高興地出發前往山洞。

仍然欣喜若狂，他到達了山洞，放下了他的日常用品，他四處看看晚上可以過夜的遮蔽之處。一剎時，他的眼睛就開始戲弄他了。他在洞口看到老虎的爪印，然後耳邊呢喃著：「有一隻老虎住在這裡！」煩惱於是糾纏著他，而他覺得好像害怕得要發狂了。從尊者阿迦曼的開示所得到的歡喜和勇氣都不見了，現在充滿的是寒心的恐懼，它瀰漫著而拒絕所有去抗衡它的威力所作的努力。

藉著擦掉爪印，他試著減少恐懼，但是恐懼仍然在那兒——它在他的心中，不在爪印中。恐懼

本身頑固地附著在他的心上。

那整個晚上和第二天一整天，他被恐懼這個解不開的難題折磨著。夜晚再度來臨，他的恐懼增加了，好像那裡真的住著老虎一樣，他接著被瘧疾的冷熱症狀所折磨，在心理的痛苦之外又加上了身體的痛苦，使那個地方對他來說成了一個真正的地獄。但他畢竟值得讚嘆，因為他不顧一再的失敗和沮喪，都沒有放棄努力。

當強烈地感受著高燒症狀的痛苦時，他持續用各種方法來對抗自己的恐懼。每當他想起尊者阿迦曼的開示，他就暫時得到鼓舞，而恐懼就減退下去。當後來恐懼加強時，他就壯著膽子去面對危險和死亡。

「我在來此之前下定了決心，」他告訴自己說：「而我告訴尊者阿迦曼要來這裡赴死。我充滿著勇氣和歡喜來到這裡，但是現在我在幹什麼？像這樣被恐懼所籠罩著真是可恥！我自己的心意催促我來這裡，而就是這顆同樣的心，現在正在戲弄我，用恐懼驅使我發狂。這到底是怎麼啦？難道我不是同一個人嗎？我已經變成了一隻膽小的動物嗎？我最好現在就下定決心：我是否應該坐在斷崖邊緣上禪思？以便心不在焉時，我就可能掉下去而死在下面。在那個情況下，但有兀鷹和烏鴉會來吃光我的遺體，不必麻煩任何人來火葬這個屍體。或者我應該在老虎的走道上禪思？省得牠回來的時候又麻煩牠來找我。」

這麼一想之後，他就跑出蚊帳而站在洞前下定決心。他最後決定坐在斷崖邊緣，因此只要一剎那沒有念住，就會送他到深淵裡去做兀鷹和烏鴉的筵席。他坐向低處，背對老虎的走道，誦念著「佛德」，心底想著一剎那之間沒有念住就會送他赴死，所有這段時間，他觀察思惟到底他是比較怕掉到懸崖下或是被老虎吃掉？而他認清了他是比較害怕掉下去死掉（那會更突然而因此也更恐懼）甚於被老虎吃掉。

在他已經開始這個堅決的自我訓練後很久，他的心意突然地潛入深奧、不可動搖的禪思狀態（安般那三摩地），此後就忘卻了所有的狀況，憂慮和恐懼都不見了，剩下的是能夠奇妙地保持它自己的心意。

這完全的潛入持續了十二小時，從晚上十點一直到第二天早上十點——當他從禪思出來的時候。那天並不需要去托鉢或去吃任何飯食，他禪思的結果比他所能夢想的還要奇妙。再沒有任何恐懼的跡象，也沒有任何高燒的症狀，他覺得比以往更勇敢和自信。它現在顯示了法的功效包括了治療學上的和心理學上的，治療了身心兩者的疾病。從此以後，他覺得自己能夠停留或走到任何地方去，不必隨身帶著恐懼。他不太在意老虎，除了如果牠真的來了的話，那將是一個考驗他意志力的機會。

他經常懷著感激和恭敬，想念著尊者阿迦曼的開示，體會了那個開示是何等的奇妙、真實和

有利於他。他現在知道了如何去訓練和馴服自己心意的訣竅，並經常運用恐懼去克服恐懼。

他想要在那個山洞多留久一點，選擇最危險的位置，做為適合他修習禪思的地方。這些包括了老虎住的洞口或老虎每天經過的路上。當靜坐禪思的時候，他並未坐在他的蚊帳下面，因為他耽心坐在裡面，他可能會放縱自己於過度自負中而不怕老虎。

一天晚上，無論他試了多久或多少努力，他的心意拒絕潛入禪思的深奧狀態，於是 he 想到經常到那個地方的老虎，問他自己此刻牠在那裡，牠應該在那兒幫助他修習禪思。事實上，如果心意適當地被激勵，要進入三摩地一點也不困難。在這個念頭經過他的心裡大約半個小時之後，他聽到老虎從後面接近的聲音。聽到這聲音，他警告自己危險現在正在接近著，現在正是尋求專精庇護的時候了。他一想像自己被老虎抓著脖子，他的心意就突然地潛入專精狀態，除了不可動搖和難以形容的專精寧靜之外就沒有殘留些什麼了。他沈潛進入心意的息隱之處，大約從早上二點直到十點左右，像以前一樣，他覺得不需要出去托鉢或進食。

這裡必須注意，當心意在所謂禪思基礎的完全沈潛狀態裡，身體對外在環境不再有反應，也沒有知覺。這也是這個比丘的經驗，因為每當被外在環境激勵的時候，他的心意就突然地潛入那個狀態。

在他從禪思出來以後，他走到聽到他朋友發出聲音的地方，清楚地看到牠的爪印，距離他靜

坐的地方大約只有四公尺，很奇怪地，老虎已經直入牠的洞穴，對牠坐在不遠處的「朋友」，毫無興趣。

那個比丘後來述說：「沒有任何壓力或強迫之下要去馴服心意，是很難予以訓練的。一瞬間的危險通常有助於讓它在剎那間潛入息隱之處。這就是為什麼我總是寧願選擇危險的地方，而不喜歡一般的山洞或森林。任何有老虎的地方，都是我的好去處。畢竟，我的個性仍是粗魯的，那就是為什麼溫和的方法不足以馴服我的心意了。」

「也有一些副作用，」他繼續說：「在那個山洞裡，除了得到喜樂和寧靜之外，也跟地居天使們有所連繫，也有一些類似預知未來有關死亡的內明。我突然地顯示出能夠知道在附近村子裡，某人會在某個時候死亡，而每一件直覺所預言的事都證明是正確的。我住的山洞距離最近的村子大約有八公里，每一次我一起起這個直覺，稍後我就被村民請求前去為死者進行儀式。不顧我的拒絕，他們總是堅持，說在那個森林區裡有個比丘是很稀有的，而且懇切地請求我悲憫他們。我不得不答應他們的請求，那就是說要走長遠的路到村子裡去又回來。即使正在斷食期間，當我不希望任何事中斷我的精進時，類似的事件還是發生了，就必須從事相似的森林旅程。」

老虎朋友對這個比丘的意志力貢獻良多。每隔二、三個晚上，牠就離開山洞去找尋食物，但是奇怪地，雖然牠每次離開和回來都要經過他身邊，牠卻仍對這個比丘毫無興趣。從那時以後，

他總是喜歡在他能找到的任何危險的地方去禪思，一直過著獨居的生活。

這個故事是一個堅定而專注的人，使他的心意接受自我訓練而能夠戰勝自己恐懼的利益。最有趣的是他如何轉變老虎，牠應該是恐怖的敵人，卻成為一個幫助他開發意志力和決定力的朋友。

◎ 在諾格菲森林村落裡

尊者阿迦曼和許多在他引導下，穩定地和滿意地開發著意志力的頭陀比丘們，在諾格菲森林村落裡，寧靜而喜樂地住了許多年。在雨期安居期間，有多達二十個比丘跟他住在一起，但他們都是律儀嚴謹而不會給他出難題的。有著共同的目標，他們都是一條心，就像身體裡相同的手足或器官。

他們在早上外出托鉢是感人的情景，他們排成一路長縱隊地走著。村民們為他們準備了板凳或長凳子，在他們接受供養的食物之後，坐在上面誦念隨喜偈或感謝章。回到修道區，他們就在同一個地方進食，依照他們出家的先後，次第而坐成一長列，用過飯，他們就洗淨擦乾鉢皿，把它們放入他們的鉢袋內，放置在適當的地方，然後他們就退回自己在修道區的住處，開始長時間或短期間的經行和靜坐禪思，視個別的需要而定。大約下午四點，當幫忙清理修道區和做些公共

工作的時間到了，包括清掃區域、清理集會堂的地板、注滿水瓶和其它裝水的容器——以便飲用、洗澡和其它用途等，就會看到他們再度聚集在一起。事後，他們又回到自己的地方，重新開始精進，直到晚上休息的時候。

當晚上有集會的時候，通常每週舉行一次，他們會在集會堂再聚集一次，請尊者阿迦曼開示，但是那些遇到特殊難題或疑問的人，可以在任何時候，當尊者有空時，例如飯後、下午、傍晚五點左右、晚上八點左右，去見尊者阿迦曼，請求忠告。

在晚上，私人的法義討論或許是最有趣的。由各種從遠近各地而來的弟子們，向他敘述奇異的難題和獨特的經驗，有些是關於內在法義的體證，有些則是外在的事件，像是跟肉眼看不到的眾生連繫。它們都很動人和令人鼓舞，而聽者似乎都意猶未盡。它們也是可以做為別人在相同情況下下的課程。那些問他問題的人，有各種不同程度的心意開發，所以問題就關係到各種不同程度的果証。由於每一個發問者性向的多元化，這些問題在細節上更是變化多端，但是都一樣深深地令人鼓舞和歡喜，尤其是對那些努力向著相同果證前進的人。尊者阿迦曼本身的生活和精進的故事，或另一些他偶而向弟子們敘說的故事，也是一樣的令人歡喜。有些是有趣的，有些是感人的，還有些是令人肅然起敬的。

任何他的弟子們所見、所聽、所感受的，都漸漸地被吸收，成為對他們自己利益的良性轉化

者。由於他們知道他的神通力，他們強迫自己做嚴格的自我控制，以練習念住和智慧並永遠警覺精進。否則，他們將會在集會時被嚴厲地警告和譴責。即使這樣嚴格的自我觀察，在集會的時候，他還是時而會指出過錯來，那有時真令人困窘。但是他們樂於承認自己的過錯，並接受這些錯誤做為更求進步的教訓。

跟尊者阿迦曼住在一起，會是一種痛苦也會是一種幸福，這要視弟子們本身而定。對那些尋求法義的人而言，當然是一種非常的幸福，然而對那些長養煩惱的人，無疑的是一種如火如荼的痛苦。那些個性粗魯的人經常被嚴厲地警告和申斥，但只要他們追尋法義，就會發現那是可接受的，因為只有在那個方法裡，他們才能夠去「呼吸」法義而不是煩惱。

尊者阿迦曼自己在他心意開發的各種不同階段和不同地方的精進記事，一定會讓弟子們「呼吸」到法義，尤其是給予他們歡喜和輕安。但是在他們自己精進的真正時刻裡，他們常常會感到很失望，取代了歡喜和輕安，他們常常遇到阻礙和很強的牽引力。這對作者尤其是這樣，他常常困窘和惱怒。他的心意似乎被某些強勁的東西，沈重地向後拉，在每次企圖訓練或提升它時，它就使出頑固的反抗力來。沒有堅定的目標和專注的修習，心意一定會把一個人拖入煩惱的泥沼，不問時間、地點和年齡。這顯示佛陀和他的聖弟子們，他們已經成功地開發了他們的心意並克服了煩惱的牽引，是多麼真正地值得所有佛教徒們至高無上的尊敬。

在現代，作者願以內心的真誠，坦白地說，尊者阿迦曼，他的傳記呈現在這兒，毫無疑問的是佛陀的聖弟子。他的修行模式永遠是堅毅而無瑕的，絕不允許他自己有任何放鬆，即使在老年，當他應可停止精進而過得舒服些時，也是如此。以他經行禪思的勤奮為例，那是任何一個年輕的弟子所無法超越的。他無私的幫助，不論是以定期開示的方式，或是討論的方式，都是不能被忽略的。嚴格修習和堅決的要素經常出現在他的說法 and 開示中，他的聽眾在這方面從未失望過，因為他們一定會發現在他的說法裡有著強烈的鼓舞和激勵。在真理和解脫的追尋中，他絕不允許任何的妥協或寬放。

◎嚴厲的修習至少可以嚇走煩惱

毫無疑問的，尊者阿迦曼證明了佛法在研究、修習和果證三個層次上的真實性和可行性。三頭陀（嚴厲的）行在現代已經被大大地忽略了，曾經以東北地區為主，由長老阿迦索（尊者阿迦曼的禪師）和尊者阿迦曼本身予以復興。經由他們的倡導和奉獻，這些修習才被接受，而在現代普遍地修習著。兩位禪師尊者奉行所有十三項的修習，有些是規律而持續的（見第四十八頁），有些是偶而的，視情況而定。從遵守這些頭陀行儀軌所得到的利益是多重的，但是最重要的是它們防止煩惱泛濫的事實，它使頭陀行比丘名符其實地被稱為「頭陀行比丘」。

這些頭陀行的每一項，如果都被真誠而細心地遵守著，就可用於綁緊安全的防護，對抗煩惱的呢喃。事實上，沒有煩惱不怕頭陀行的修習，除非我們自己害怕這些修習，害怕它們會使我們痛苦。同時，我們假裝忘掉煩惱是如何地使我們痛苦——並不亞於頭陀行的修習。這是一個使煩惱可以自行發揮的大漏洞，向我們呢喃著種種他們捏造的藉口。一個這類的藉口是說這些頭陀行現在過時了，因此應該任其消失，因為它們惹來不必要而無益的痛苦。這就是頭陀行修習被大大地忽略而煩惱卻任其橫行的理由。這項疏忽的結果是很明顯的，不用在此贅述。

一個頭陀行比丘只有少數的隨身物，而且不能執著那些東西。因此他永遠輕快地生活和遊行，不會被隨身物和煩惱的重量壓垮。這些修習的某些項目，也可以由在家善信偶而地加以遵守，亦能得到所期望於比丘的相同利益，因為比丘和在家人兩者的煩惱是一樣的。

每一項頭陀行都有特定的功效，它是深奧而不容易說明的，而一個人真誠地遵守它所獲得的結果也是深奧而不容易說明的。這個特定的功效是難以用語言詞彙表達的，只能由遵守這些修習的個人自行體驗。不提別的，單說從這些修習所得到的利益是如此的又多又如此的深奧就難以形容了。一個最重要的事實是經過持續而專注的努力，能夠（中譯註：有助於）轉變一個凡夫成為一個聖弟子的，莫過於這些嚴厲的修習。在這方面，尊者阿迦曼從開始到結束永遠是個典範。一個修行的佛教徒是不宜忽略或輕視這些修習而把它們認為是不必要或無益的。從作者自己的經驗中

，有些頭陀行的修習是不可或缺的，作者也樂於提供他自己個人的觀點，任何一個志在對抗煩惱作用力的人，從最粗糙的顯現到最微細的煩惱，永遠會發現頭陀行的遵守，對於他的目標達成，是最有幫助又最有效的方法。

◎尊者阿迦曼最後的疾病

在諾格菲村落過了五年，尊者阿迦曼的七十九歲之身開始示疾了。那大約是在公元一九四九年的熱季，三月的時候，陰曆第四次月圓的一個月前。這是生病的第一天，後來證明那是他最後的疾病。那天就是他的肉身存在即將結束的開始，對他的弟子來說，也是無可彌補的損失的開始。

疾病的第一階段症狀是體溫上升伴著輕微的咳嗽。這些症狀雖然不是很嚴重，卻是間歇性的，使在他周圍的人產生了壓抑不住的焦慮。尊者阿迦曼自己已經知道這是他最後的疾病，並向他的弟子們宣佈這件事實，告訴他們沒有什麼處方可以治療這個疾病，從此以後，他對任何醫藥都沒什麼興趣，每當供給任何藥物時，就顯現出不悅的表情。

「這是一個老人的疾病，不能用任何方法再讓他活得久一點，」他說：「找不到什麼可以治療它的，倒數計時已經開始了。我就像一棵即將站著枯萎的老樹，不是水分或肥料的劑量所能挽

救它的，因為它的時間是有限的，它是注定要很快倒塌在地上的。這次我的疾病就像那樣，任何醫藥治療有什麼用呢？我不是很久以前就告訴你們，不要太自負和粗心大意嗎？當我還活著的時候，你們應該盡最大的努力，如果還有任何疑問或難題，我也許能夠在死前幫助你們。當我還活著的時候，如果你們尋求我的幫助，我對你們還有些用處，日後你們不要有任何懊悔。

這是無常變遷的法則，現在自證於我的身上，它很快就要四大分離了。記得我在三年前就已經告訴你們了，現在時間到了，沒有什麼可以改變它的。無常、變遷（中譯註：苦）、無我的法則是持續地運作於每個人和動物身上的。在幾個月之內，它會很有效地在我的身上運作著，這是不可轉變的真理。」

從那天以後，他的疾病就沒有改善，它有時能夠被抑制，但未能痊癒。沒有任何藥物的劑量真正有效。他從未有任何服藥的意願，但是在許多人們的堅持之下，他常常要強迫自己服用，他們都熱切地肯定自己藥方的功效。他們懇求他試試他們的藥方，好讓他能夠活著做弟子們的皈依處和庇護所。

「現在沒有什麼藥物對我有何用處了，」他告訴他們：「對我能夠派上用場的就是木柴（火葬柴堆用）了！」

沒有他所具有的內明，他們只能憂心忡忡並繼續堅持著。出於憐憫他們，他服用了少量提供

的藥方。

●蜂擁無盡的訪客

最後疾病的消息馬上迅速地傳播開來，在家弟子和比丘、沙彌們從遠近群集到諾格菲村來。他們從各方而來，不在乎距離和交通以及旅途的諸多不便。不論晴雨，他們以蜂擁無盡的人群來到山林深處的村子裡，它距離烏東泰尼城和沙口那空城之間的公路大約有二十五到三十公里。除了老年人乘坐雇來的牛車之外，他們都從公路上走路來看他。

尊者喜歡隱居不喜歡被打擾，即使對於跟他住在一起的比丘和沙彌也是如此。當在這種情況下，有許多人關心他的健康而希望來看他，那對他成了一個不安，對於訪客和那些服侍他的人也是個不便。在特殊情況下，體諒是必要的，而為了這個用意，在過濾訪客的時候必須要細心。時候他的比丘和沙彌也必須謹慎地選擇。

尊者阿迦曼謹慎成習，絕不疏忽規則或其它細節。那些和他有任何關係的人，都必須能夠順從他的意願。每當有人們或他的弟子們想要見他的時候，他們會被告知在外面等候，以便先行通知尊者阿迦曼。得到他的允許之後，才准許他們去見他。接著他會開示他們一下子，然後就叫他們離去。這是一般情況下，他正常的慣例。例外的是那些近侍弟子們，可以給較多的時間做私人

的談話和討論。

他的健康慢慢而持續地衰退，自從他生病之初，一種悲傷和絕望的氣氛就瀰漫在修道區，處處可以見到悲哀的面孔。交談總是從尊者阿迦曼的疾病開始，在其它少數話題之後，又以他的病結束了。尊者阿迦曼仍對他的比丘和沙彌們給予定期的開示，然而，只是細節上較不廣泛了。在開示之後，就由個別的弟子向他提出有關他們的內明或個人禪思期間的經驗的問題。然後集會就結束了，大家都被吩咐在自己的地方繼續精進。

當他在教導和討論的時候，沒有什麼病徵，他的聲音依舊響亮而清晰，他的態度勇敢如昔，有著一個健康人的體力和有力的陳述，一如往常，嚴格而堅毅的修習。只有在這些時間之後，他才顯現出疲倦的樣子，所以他們就迅速地離去。

◎ 奇妙的說法

在公元一九四九年摩伽月（中譯註：印度曆十一月，季冬，七星月，陽曆約在一至二月間）的月圓之日。在他生病前不久，他做了一次連續四小時的說法（從晚上八點一直到午夜），他那晚的摩伽說法是如此的奇妙，儘管時間長得應該會使每一個人疲累，他的聽眾，尤其是頭陀行比丘弟子們，卻都欣喜得著迷了。完全地貫注其中，他們都不知道時間的消逝，也不覺得身體的疲

倦或僵硬。他的說法似乎貫穿了三界。在他的說法裡，他提到一二五〇個阿羅漢弟子，沒有預先的約定而同時去見佛陀。

「那天波提木叉的誦念是由佛陀親自在聖弟子群中完成，他們都已經達到了究竟的果證，這不像今日在凡夫群中誦念波提木叉的日子。可嘆的事實是，我們，佛陀的弟子，也是釋迦佛之子，只是名字和傳統上被稱為如此，而不是由於實質上的內在真實。在那時候，佛陀的弟子們都全心全意的真誠，因此他們都能體證真理。然而這時候，我們只喜歡名稱、聲譽和褒獎，而喜歡被吹捧上天，儘管事實上除了虛偽之外，內在就沒有什麼了，反而由於它的重量和拉力卻讓我們動彈不得。

「當我們所做的或正在做的一切，大都導向煩惱和罪惡的累積，而不是減少或消除它們時，真實和純淨要從那裡來呢？在這些情況之下，是不能希望有個在阿羅漢們群聚之下的波提木叉誦念的。只有穿著黃色袈裟並不能使一個人成為一位比丘，名稱和聲譽也不是法或律的象徵。一個比丘或沙彌的生命，應該獻身於奉行正法，它可以被歸納為諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，這些是佛陀教導的三支台柱。

「諸惡莫作應該予以正確地瞭解，它不只是意指行為上的不作惡而已，也包括了在言語上的不作惡，和最重要的，在思想上不作惡。一個人可能在說話和行為上不作任何罪惡，但是如果他

仍然日夜懷著罪惡的思想，就不能期望他是道德或純淨的。他的行善是表面和假裝的，結果因此就和外表相反；內在的困擾和悲傷就和所懷著的罪惡思想成正比。對修行的佛教徒，這是戒律在實踐方面的法則。」

然後他就各方面、各層次的說明禪思、智慧和解脫。在說法中，對關於它們的真理似乎沒有什麼保留。從頭到尾，這四個小時，他的聽眾都保持絕對的安靜，在他們貫注於這麼感人而明確的法義中，忘掉了所有時空的感覺。說法將要結束時，他告訴他們，他不會再做這樣的說法了。從那次以後，他的說法就不再像那麼廣泛或像那麼長久了。一個月以後，他病了，並持續地衰弱下去，一直到他逝世。

◎ 一個忍受和不執著於身體狀況的典型

不顧衰弱的病症，他一貫地遵守著頭陀行，外出托鉢，吃鉢裡面的食物，忠實地遵守日中一食。當他衰弱得不能到村子裡去時，他走到半路又回來了。看著他的困頓，在家善信們請求他不要出來，他們會到他住的地方來供養食物，但他拒絕了。他們接著請求寬放，把食物帶到修道區的門口放入他的鉢內。他同意這個提議，說明了只要他能夠起來和走路，他就要這麼做。當後來他的體力更衰弱時，他仍然辛苦地走到集會堂來接受供養的食物，即使當他不再能走路時，他仍

只吃鉢內的食物，而滿足於日中一食。

他的弟子們必須遵從他的意願，而且都詫異於他的意志力，任憑他的體力衰退，意志卻未曾減弱，他真是一個忍耐能力的典型，不管身體的情況如何，絕不向任何煩惱屈服。如果我們在相同的情況下，我們本身和那些侍候我們的人將會有許多的苦惱和慌亂。更重要的是，生病的第一天，我們將不知道煩惱要怎樣地愚弄我們。那些認為自己是尊者阿迦曼的弟子的人，必須經常提醒他們自己記得尊者生命中的這段情景，以免他們完全地任憑自己的煩惱擺佈著。

他持續地衰弱著，他的弟子們則更加地憂慮。他們在夜間輪流看守著，雖然他們知道這對他並不能保留什麼秘密。一個更糟的憂慮是怕他會以引起他們不必要的麻煩為理由，禁止他們這麼做。他們一次安排三、四個比丘和沙彌，留守在他的小屋下面兩三小時，從薄暮到黎明。後來他們請求他允許他們在他小屋內的房間外看守。他慈悲地答應了他們的請求，所以他們一次安排了四個比丘和沙彌，兩個在小屋的陽台上靜坐禪思，另外兩個則在底板下面。除了這些例行的看守之外，常常有其他的比丘和沙彌們，關懷地從小屋的附近凝望著。

◎命令帶他離開

安居之後，更多更多的弟子們，從各方蜂擁而至諾格菲村落向他致敬。尊者阿迦曼持續地衰

弱著。有一天，他召集了近侍弟子們，告知他們怎麼處理他的身體。

「我的時間有限了，」他說：「我已經告訴你們好幾次了，但是我現在必須告訴你們，我的死跟別人不一樣，它牽涉到許多其他的人們和許多的動物。我不希望死在這裡，如果我死在這裡，許許多多的人們會來。許多的動物必定要死，因為這附近沒有市場（村民將必須宰殺他們的牲畜去餵飽那些到那裡去的人們）。所有那些動物都必須為我而死，從我出家之日起，我從未想到要傷害牠們，何況是殺害牠們。我總是延伸我對牠們的慈悲，從未疏忽於與牠們分享我的功德。如果我的死將要成為他們的死因，那就令人啼笑皆非了。

「即使現在，你們已經看到這麼多人蜂擁到這個地方來了。在我死後，更有多少人會來呢？你們必須帶我離開這個村子到沙口那空城去。那裡有些市場，那裡容易得到食物。我的死亡將不會成為那些動物的死因，不像我如果留在這裡那樣。我自己可以死在任何地方，我已經證明了構成身體的元素將會如何地分解而回到它們所從來的地方的真理，但是出於關懷這裡動物的生命，所以我才告訴你們我不應死在這裡。如果你們快點，那還有時間安排事情，不要挽救我的生命了，而去挽救這裡許多動物的生命吧！你們有任何建議嗎？」

他的比丘和在家善信們都默默無語，氣氛沉重，悲傷而絕望，無人能夠說出一個字來。「求不得是苦」，現在大家都體認到了。不論尊者阿迦曼留在村子裡或到沙口那空城去，他都要去世

了。

大家最後都同意帶他離開村子的心願，但無不懊悔交加。所有的村民早已經明白表示，他們希望尊者在他們的村子裡逝世，他們將會為他的火葬作所有必要的安排，這一些都會盡他們最大的能力，不論他們是多麼的貧窮。在他們對他無條件的奉獻下，他們絕不能容許任何人帶他離開。當被告知尊者的理由時，他們都楞住了，不過他們還是順從他，他們的奉獻和犧牲將長久地被尊者阿迦曼的其他弟子們記著。

◎他的離別

準備了一個擔架要帶他到沙口那空城去。那天是諾格菲村民們所曾感受到的最悲哀的一天。他們知道那將是他們最後一次能夠見到他們的尊者阿迦曼，每一個能夠走路的人都在那裡親見他的離別。當他已經吃過飯而踏出門時，這些在那裡等待他的人們都已淚眼模糊。當他被弟子們扶下到擔架而被抬走時，悲傷和哀痛掃過群眾就像吹風掃過麥田。每一個人，包括作者，都哭了，人們可憐地懇求他回到他們這裡來，就像他們就要失掉他們最珍貴的寶石，這是他們已經珍藏了五年的寶藏。

在等待著給他送行的長列人們之中，沒有一個人不受悲傷之苦，比丘和沙彌、男人、女人和

小孩——當他們看到擔架被沿著村子抬出去時，大家都被悲哀籠罩著。他離開修道區的那一刻，他的比丘弟子們不禁覺得那個地方被荒廢了，沒有任何一絲生氣。他們曾經寧靜地在它的樹蔭下生活了好幾年的大樹，已經被無情的猛風吹倒了。幾百個人沈默而悲哀地走在擔架後面，寄予他敬愛和關心的思念。村民們覺得他們自己被迫向他告別了，即使在他仍然活著的時候，也知道他這次的離別是不會再回來了。

從村子到最近的番那尼空區，大約有二十四公里，但是大家都沈默地走著，不在意於距離或勞累。他們被絕望攔住了，知道每一步都帶著他們接近他的離別。尊者阿迦曼自己顯得出奇地平靜，無視於遙遠的距離和他惡化的情況。他看起來好像正在睡覺，但實際上他仍然醒著。當他們到達一個樹蔭的地方，他們請求他停一下子，讓他能夠更舒適地休息。然後他問道：「我們現在在那裡？」他的聲音好像他一點也沒病，這使他們更悲哀。

「尊者阿迦曼正在永遠離開著我，」乃是作者在那時的想法，「他無限的慈悲和最純淨的心很快就不再了。」如果一個人能夠代另一個人去死，作者將會很歡喜地去死，好讓尊者阿迦曼能夠活著，然而，無常猛風對任何人都毫不憐憫。

旅程在早上九點從諾格菲村出發，第一段行程是要帶他們到番那尼空區的邦部寺。在他經過休息之後，他的弟子們才打算帶他到沙口那空城去。

他們在晚上七點以後才到達邦部寺。因為他們必須繞著盤旋山腳的道路，旅程就比通常的情況要更長了。也有許多老年人，男女都有，辛苦地一路跟著他。在寺裡，他被帶到一個小小的集會堂，以便於照料他，也便於希望來見他的比丘和人們。

◎在邦部的無數訪客人潮

他的情況持續惡化。從早上一直到傍晚乃至晚上，來看他的比丘和在家人們成了一條無盡的人潮河流。大家都渴望見到他，他是這地區大家公認的阿羅漢。如果過去沒有善積功德的話，一個人是絕不能見到（認識）阿羅漢的，心裡有著這樣的想法，他們都群集在那裡要見他一眼。這麼一瞥對他們的未來有莫大的利益，他們身為人類的生命就沒有白費了。（已經見到並禮拜了一個活著的阿羅漢。）

第二天早上，他催促他們帶他到沙口那空城去，告訴他們要趕緊去，他不想死在這個地方，他的一個弟子，也是一個阿迦，說他希望尊者阿迦曼再休息幾天。接著每天早上，尊者阿迦曼都告訴他們帶他進城，但他們都給他同樣的回答。

他在番那尼空區休息了大約十天，一直催促他的弟子們帶他進城，一天催了好幾次，有時他們保持沈默，有時他們迂迴地回答他。最後他質問他們說：「你們要我死在這裡嗎？我告訴你們

我要進城去！」

在第十天晚上，他拒絕睡覺並緊急地召集他們來見他，告訴他們他不能再活多久了，所以他們必須在當晚帶他去沙口那空。他吩咐他們扶他坐起來，面對城裡，成禪坐姿勢。在從禪思出來之後，他告訴他們要趕快。長老比丘於是被召喚前來見他，並告訴他明天一早一切都會準備妥當，因為那天晚上車子還沒到達，他堅持他們必須盡可能地趕快做好一切，因為他再不能活多久了。

「我不要繼續這痛苦的身體了，」他說：「延長它的生命是沒有用的，我已經告訴你們一切，為什麼你們仍然想要延長它的痛苦？當這身體停止生命時，它還有什麼用處？如果你們現在不遵從我的話，那麼我死了之後還有什麼希望？在我之後，你們又能夠追尋到什麼真諦而加以護持呢？」

說了這些話之後，當晚他就不願惡化的情況而拒絕睡覺。或許他認為如果讓自己睡著了，也許就不再醒來了，然而，這是我們自己的猜想，可能是錯誤的。

◎到沙口那空——他般涅槃的地方

七點時，車子從沙口那空公路局開到。由嫩朱維諾女士（一個近侍在家弟子）個人前來迎請

他進城。他問說是否有足夠的車子來接送想要跟隨的比丘和沙彌。她告訴他，這部車子會回來，儘可能地接送想要前往的比丘和沙彌。吃過飯後，他被打了一針，讓他在旅途中能夠休息，也避免他受到車子顛簸的影響。從那個地區到城裡，仍然沒有柏油路，所以路上凹凸不平，沿途都是水坑。他被安置在擔架上，在到達等候他的車子之前，必須抬著他從寺裡走到稻田的另一邊。他好像在注射後十分鐘左右就睡著了。車子在中午到達了沙口那空城。

他接著就從車子上被抬到蘇達瓦寺的一個小房子裡，他在那裡一直睡到半夜才醒來，大約在一點的時候，他離去的徵兆對圍繞他身邊侍候著的人就更明顯了。那就好像他正在向他的弟子們證實著，為什麼他一直告訴他們要儘快帶他到城裡去，向他們顯示著在生命之火被所有和合緣起的特性——無常猛風吹滅之前，身體必須承受的痛苦。對於那些目睹著它的人，這是一個好機會，能夠從它取得教訓。

那是個安靜的夜晚，異乎尋常的安靜，當尊者阿迦曼向他的弟子們顯示著佛陀格言的真諦——「五蘊實在是個重擔」——一個智者們都樂於解脫的重擔時，他的比丘弟子們，由他的上座——烏東泰尼城菩提頌風寺的趙坤尊者，帶領著很快蜂擁而到他躺著的地方。他們的舉止都很平靜，但是他們必定為尊者阿迦曼的離去——肯定會在當晚，而神傷。他們坐成三排，第一排最接近的，以他的上座尊者趙坤為首，第二排是他弟子中的阿迦們，第三排則是其他的比丘和沙彌們，都注視著

躺在他們前面的尊者阿迦曼，他們的眼睛總是被悲哀和絕望的淚水模糊著。

◎他的般涅槃

尊者阿迦曼右臥如獅子的姿勢，但是耽心他會勞累，一個弟子拉出一個支撐他的枕頭，讓他的背部躺下來。尊者阿迦曼似乎知道這件事，並試著要右臥如前，但是顯然地他已經衰弱得辦不到了。一個阿迦，有見於此，就把枕頭向前移動一些去幫助他，但不敢移動太多，耽心著會讓尊者阿迦曼太勞累。所以他最後的姿勢有點介於右臥和仰臥之間，因為沒有人敢再做任何事，耽心可能會打擾他。現在他迅速的衰落，而所有他的弟子們與在場的在家善信們，當他們眼見此景，都充滿了絕望。他的呼吸持續地微弱直到完全停止。沒有人知道他去世的真正時間，他的身體動作中，沒有什麼可以顯示他離去的真正時分的。稍後，他的上座，尊者趙坤宣佈：「他已經逝世了，不是嗎？」並看著錶。當時是早上二點二十三分，因為真正的時分不能確定，這就被認為是他逝世的時間了。

當他逝世的消息被所有聚集在那裡的弟子們和在家善信們知道時，即使他們心裡已有準備，卻都更加傷感。尊者阿迦曼永遠走了，到達絕對的安穩和解脫，解脫了所有世間的束縛，但是他們仍然要感受無常和生死輪迴的痛苦。

◎凡夫心意的性質

大家同意尊者阿迦曼的身體暫時留在那裡，至少一個晚上，早上才安排他的葬禮。他的弟子們於是回到他們的地方，有些則留在他逝世的小屋後面。整個小屋四周的區域都點著燈火，但對他的弟子們，卻好像留在黑暗中，就有關於他們的修習而言，他們不知道何去何從。當聽到他逝世的消息時，有些人就昏倒了。對他們來說，失去了尊者阿迦曼就是失去了所有的一切。照亮他們修行途徑的燈塔已經熄滅了，從那個光輝所輻射出來的溫暖和智慧，連同築基於它的希望和生命，也跟著消失了。

這當然不是說佛、法、僧都被遺忘了，而是凡夫的心意都傾向優先執著於關係他們最接近和最明顯的事物，甚於那些較遠而較不明顯卻影響較深的事物。尊者阿迦曼的幫助和智慧，多年來對他們已經是很明顯了。定期地聆聽他的開示，肯定他為他們解決疑問和難題的能力，他的人格被深深地尊敬著，他慈悲的輻射被長久感受和懷念著。

在尊者阿迦曼去世後一陣子，作者突然體認到尊者阿迦曼，就像佛陀和他的聖弟子們，已經善逝了，沒有必要再用這種世俗的方法繼續地想念他。要關心的是那些哀悼他的心意，讓他們自己完全地籠罩在悲傷中，是害多於利的。尊者阿迦曼從未教導任何人要懷著這樣思想和悲傷。

這種思想當然不是罪惡，然而它是不適合於身著袈裟的比丘，尤其是有志於究竟解脫的人。佛陀曾經說過：「任何人見到了法就見到了我；任何人見到了我就見到了法。」一顆籠罩著悲傷的心意是不能見到法的。只有奉行佛陀的指示和修行模式的心意才能見到法和佛。甚至如果一個人會因為奉行這樣的修習而死，那也會比死於傷心要好得多。

尊者阿迦曼去世的消息，第二天就傳遍了沙口那空城。城裡的長老比丘和政府官員前來向他的遺體致最後的敬意，並彼此商量著有關葬禮的安排。大家都同意他的葬禮應該適合於一個最可敬的禪師，一個泰國各地人人都知道的禪師。他去世的消息由大眾媒體告知，所以他住在全國各地的弟子們都知道，如果他們願意的話，也可來參加排定在公元一九五〇年陰曆三月的喪禮。大批的民眾來到沙口那空向他的遺體致敬，直到火葬之日。

◎窮中之窮，富中之富

在他生命的後期，尊者阿迦曼被供養了許多必需品做為禮物，讓他無法全部使用它們。無論他住在那裡，森林中或城鎮和村莊，經常有善信們，不顧各種艱困，送給他食物和其它必需品。尊者阿迦曼的奉獻絕不亞於他的供養人，經常把所有供養他的東西贈送出去。在他修行的早期，沒有人比他更貧窮了，但是在他修行的後期卻沒有人比他更富有。他所接受和所送出是相等的，

或許他的付出更多些，他所接到的一切很快就被送出去了。他的個性是希望幫助別人，而通常他是不讓別人知道的。例如，如果他想要幫助一個特定的寺院，他只要去到那裡並住一陣子，所有他接到的禮物就送給那個寺院。

他去世後次日下午四時，舉行遺體沐浴儀式，有許多比丘、沙彌和在家弟子參加。然後，他的身體，在袈裟外面包著白色的裹屍布，並放入一個特製的棺材裡，它的一面是玻璃，好讓那些在他去世之前沒有見到他的人，仍然有機會看到他。然後安排每天晚上舉行說法和其它儀式來追思悼念他。

◎偉大的沙口那空民眾

尊者阿迦曼的遺體火葬前的整整三個月，沙口那空的鎮民們以最令人讚嘆的方式，展現了他們合作和犧牲的精神。政府官員、生意人和一般民眾，全部一條心，儘可能地來幫助那些遠道而來的人，他們似乎忘記了疲勞的感覺，忘掉了接待和留宿他們的開銷。作者親眼目睹這個合作和慷慨的偉大場面，他真的可以說，在有關火葬的準備方面，他沒有見過比這個更和諧的精神。

●火葬之日

隨著尊者阿迦曼火葬的日子日益接近，來到蘇達瓦寺的人們數目持續地增加。估計在他火葬那天，將有數萬人們出席。各式各樣的帳棚已經在整個地區被搭建起來，食物和飲料都免費提供給所有的人。在蘇達瓦寺外緣的造林區，盛開著已經來到那裡的森林比丘的白色雨傘——以前從未夢見的景象——超過八百位比丘住在蘇達瓦寺，還有其他無數的比丘住在附近其它的寺院裡，可能超過一千人。人數之多就像那個小地區的民眾那麼多，除了擴音機告訴著人們有關葬禮本身進行的情形之外，幾乎沒有聽到其它的聲音。既然它是為了追思禪師的一個莊嚴場合，而不是一個為了作樂的場合，所以絕對沒有任何娛樂節目。

善信們紀念他的捐贈堆積如一座小山，好幾萬公斤的稻米，好幾百種其他的食物，一大批堆滿一個棉花工廠倉庫的袈裟。那很難相信，當悼念他們的阿迦時，泰國人們竟是這麼慷慨而不自私，這使他們同樣地不吝於幫助其他人。小小的泰國，人民的慷慨卻幾乎是任何大國的人們所比不上的。這就是佛教的影響，教導他們慈心、寬容，並隨時準備去幫助別人。泰國人民的這些品德，在尊者長老阿迦曼布利達陀的火葬典禮期間，最能看得出來。

沒有發現缺乏什麼東西。裝米飯和其它食物的鍋子和器皿大得嚇人，最大的規格都派上用場

，它們每一個都那麼大而重，一個人是無法抬起來的，更不要說搬動它了。需要二個人或更多人，把它從一個地方搬到另一個地方。

由於不尋常的眾多人數，比丘和沙彌必須聚集成三、四十人，或五、六十人的團隊，以便在小屋、田野、帳棚和其它地方吃飯。但是任憑他們的人數眾多，對於供養和安排他們食物的在家庭子們卻非常地方便，因為他們大多數，大約百分之九十，都是頭陀行比丘，他們每天只吃一餐，也只用他們自己的鉢進食，這減少了尋找碗盤的需要和麻煩。只要提供鍋子和盆子，比丘們自己就會把食物分到他們自己的鉢，各種的食物和甜點都混合在一起，剩下來的百分之十是資深的比丘或是行政單位的長老和他們的隨從（他們需要碗盤、杯子、托盤和其他器皿，他們通常一天要吃兩餐。）

這整整三個月長的期間，沒有暴力、偷盜、爭吵或是鬧酒的犯罪。那些已經掉了貴重物品的人，只要向寺區的主事者報告，就會失而復得，他們會用擴音器告知這件遺失案。不久，遺失的東西就會尋線送給主事者，然後就叫失主來，在認領之前，要求他詳細描述那件東西。

火葬典禮本身就持續了四天三夜，開始於摩伽月後陰曆第三個盈月的十日，到十三日的午夜，那天才是實際火葬的日子。第二天早上才收集他的骨灰。

◎奇蹟

尊者阿迦曼火葬的柴堆是設在現在蘇達瓦寺會議廳的位置上，它堆置得非常漂亮並予裝飾。在他的遺體被移到柴堆之前，在盈月十一日的晚上，所有他的比丘和在家弟子們誦念經文，請他寬恕他們對他所做的任何知道的和不知道的錯誤。氣氛帶著悲傷而凝重，它很快就讓人忍不住哀傷，許多人都含淚而公然啜泣著。大家都誠摯而恭敬地追憶他的德行和他曾經給予他們的幫助。尊者阿迦曼已經離開了他的身體，而且已經從生死輪迴到達了解脫和安穩。他再也不會回到這個「紅塵苦海」了。由於他慈悲的開示，他們才知道善和惡。他們再也聽不到他說法了，一想到這個，他們就不禁被悲傷所籠罩著，他們的眼淚，就是他們對他深切的尊重與恭敬的紀念。

火葬的時間被安排在午夜，但是在那時間之前很久，人們就擁擠在柴堆四周並耐心地等著，都希望親眼目睹火葬，就像要在他們的有生之年記住些什麼似的。然而在預訂的時間，一些奇特的事情發生了，如果作者可以這麼說的話。夏日的夜空是明亮而清晰的，但是它突然地被一片小雲弄得陰沈了，它只盤旋在火葬區的上空。就在剛點火而火焰跳向棺材時，這區域突然地被一陣毛毛細雨清涼下來了，它在雲朵消失之前連續下了大約十五分鐘，留下明亮如前的月空。這件事被幾千個出席的人們所目睹，而且大家都記得。

◎檀香木用作火柴

骨灰的分配

不用普通的火柴來構築柴堆，一個尊者阿迦曼的弟子從寮國訂了足夠數量而芬芳的檀香木來代用，除此又加訂了一批芬芳的香枝。然而，結果跟從普通火柴所得的是一樣的——身體被飢餓的火焰吞噬了。

尊者阿迦曼的骨灰在第二天早上九點被收集起來，並分配給從各城市推派來參加葬禮的比丘們，讓它們能夠被供奉在特別建造的地方。從各城市來的在家弟子們也得到一部份他的骨灰。就在骨灰的正式分配舉行過後，其他出席典禮的人們，衝向殘餘的柴堆，並搜集所有殘留下來的灰燼和煤渣，任何地方都看不到一絲殘留的灰燼。大家都高興於他們所得到的寶藏，並且都視它為無價之寶，帶著得意的笑容，抱緊在他們胸前。

典禮結束而骨灰也分配好了，是回家的時候了，但是在回去以前，大家都跑到火葬的地點，在它前面頂禮三次，那是他存在唯一的象徵。他們坐在那兒一動也不動地過了好一陣子，才滿臉淚痕的站了起來。這最後的告別帶著尊敬和感激的淚水，進行了好幾個小時，因為一個團體走了又來了另一個團體，這是作者所親眼目睹的。

◎心意是進步和退步的最高支配者

深入觀察促使幾千人來參加尊者阿迦曼葬禮的因緣，我們就會看到那不是別的，而是心意——尊者阿迦曼的心意純淨而高貴得足以吸引他們走向他；他們的心意則被開發得足以瞭解，他們要前往向他請求幫助和開示，那將引導他們循著正道前進。這一來，他們生為人類才沒有白費，他們不會無慚無愧地再生於次於人類的境界，他們畢竟不會自貶身價地進入那裡。在那樣的境界裡——畜生地獄的眾生、餓鬼和魔鬼的痛苦是很巨大的，而沈溺的期間是如此的長久，似乎是無窮盡又毫無希望。隨著更多次的出生，由於悲慘的環境，心意似乎就陷溺得更深了。

所有這些結果——「進步」到天界的快樂，或「退步」到無數的悲慘——都是由（各種不同的）心意所產生。如果心意是由好的、善的影響所緣起，它就開發、成長而且是很快樂的。如果心意成了罪惡或不善引力的犧牲品，它就無可避免地趨向衰落、悲慘和絕望。在大部份情況下，這些影響力是循環性或連續性的，成長產生更多的成長，悲慘長養更多的悲慘，現在和將來都是如此。

尊者阿迦曼是善行的根源，對所有那些體認到他的高貴品德而被它們吸引並走向他的人們，產生著快樂和安穩。他被各種程度的善行所庇護著，從最低到最高，由此他已達到般涅槃，一個

已經滅除所有煩惱者的逝世。

許多人都說尊者阿迦曼已經達到般涅槃了，作者本身也找不到什麼可以反駁的。作者知道這項賦予尊者的最大榮耀，是人們最高敬意的標誌。從作者經過多年在他調教之下的經驗，找不到什麼可以顯示不是這樣的。他開示的法義是如此地感人，所以毫無疑問的他的心意就是法義。一顆像這樣的心意是稀有的，也是遠離凡夫心意的。只有透過自我的開發，一個凡夫才能開發他的心意並轉變它達到那個程度。這心意本身是不朽的，超越時間限制的，它勝過所有由善行所緣成的事物。如果它被誤導了，由不善所緣起，它會是帶給它自己和世界沒落的最大力量。

● 一段沮喪而充滿孤寂的時期

火葬之後，尊者阿迦曼的比丘和沙彌弟子們感到茫然和挫折，覺得他們自己是無根的，不知道何去何從，他們就像孤兒，真的迷失在黑暗之中。有一段時期，他們之間沒有什麼約束力，他們就是情不自禁地感到充滿孤寂。一個有能力的阿迦是最重要的，沒有了他，一個團體，不論有多麼大，都會覺得不安穩而缺少所有的活力。過了好久，他的弟子們才能聚集在一起並重獲他們的意志力。對他們來說，尊者阿迦曼的去世是主要的劇變。喪失一個賢能的領導者，不論是一個家庭、社會、事業機構、政府機關或僧伽團體，總是深刻地影響到他的部屬們，即使只是一陣子

。如果他的部屬或弟子們能夠繼續他的工作並擔負他的責任，那麼，這個團體就不會受到很大的困擾。一個人經常要為無可避免的事做好準備，不論你喜歡與否。

尊者阿迦曼的弟子，比丘和在家善信都一樣，感到空虛，有一陣子還被絕望籠罩著。尊者阿迦曼對他們來說，是一座殿堂中何等重要的基礎呀！沒有它的基礎，上層的建築無論如何壯麗，都是無根的。作者本身已經深切地感到如此，並體認到，當師父還活著的時候，弟子要盡他們最大努力的重要性。不這麼做，在師父去世後，會導致退墮和衰落。

作者自己的心被悲哀和絕望一波一波地氾濫著。「我惟一的皈依處消逝了，」作者想著，「今後我要尊敬誰？我能向誰求助？尊者阿迦曼善逝了，留下我這個行屍走肉。我現在是無依無靠了！這下子什麼都完了！我處於煩惱和正法戰爭的決定性階段，所有進步的希望，現在都失掉了。」

修行的佛教徒必須不斷地提醒他們自己，當他們的師父還在的時候，不要太過自負了，因為只有當他仍然活著，他們才能從他的開示和忠告獲益，而在佛教中達到他們所能的。他們能夠成為正法中的百萬富翁，達到各種程度的道、果和涅槃，否則他們會是貧困的，丟棄了這個寶貴的機會，在那應該是他們的財寶之中卻依然貧窮如故。

◎尊者阿迦曼的骨灰變成舍利子

那些在火葬之後已經得到尊者阿迦曼的骨灰的人，就把它們帶回去供養起來，視它們為最高崇敬的對象。在火葬後的四年之中，沒有什麼不尋常的事情發生。

然後，有一天，一個萬卡門那慕夫人來到尊者阿迦曼去世的沙口那空城，在雨期安居之外供養僧服給比丘們，做為功德。由尊者阿迦曼去世和火葬的蘇達瓦寺的方丈給她一些尊者阿迦曼身體上部的一片骨頭上取得的骨灰。她帶著這些骨灰回家，想要把它們放入骨灰罈子裡，那裡頭早就放著她在尊者阿迦曼火葬後次日所得到的骨灰。打開罈子的時候，她很驚訝地楞住了，因為她從前所得到的骨灰，全部變成了舍利子（平滑而光澤的顆粒，外觀像砂粒，就像佛陀和其他某些古代阿羅漢的舍利一般）。她還有另一個裝著他的骨灰的罈子放在她所擁有的旅館裡，她立刻跑到旅館去，並發現那些骨灰也都變成了舍利子。在兩個罈子裡，總共有三四顆。只有很細的骨灰仍保留著灰狀，但是這些後來也都經歷了相同的變化。這是尊者阿迦曼的骨灰變成舍利子的第一個個案。

這個消息傳得很廣闊，人們蜂擁到她的屋子去看這個奇蹟，並為他們自己要了一些舍利子。萬卡門那慕夫人天生是個慷慨的人，高興地把她的舍利子送給每個要求的人。作者本身曾經兩度

得到尊者阿迦曼的舍利子，第一次五顆，第二次兩顆。作者情不自禁地要告訴別人，他幸運地得到他的舍利子，並被許多人要求出示它們，讓他們能夠親自見到它們。愈是經常展示它們，數目就愈來愈少。那些看到的人，許多人不禁要求要得到它們，而作者不得不一個又一個的送走它們，直到不留一個。作者很樂於送出它們，即使那會使他自己失掉它們。萬卡門那慕夫人也一樣，幾乎沒有留下自己所有的了。

在此之後，更多更多尊者阿迦曼的骨灰變成舍利子的事件被任何一個擁有它們的人報告出來。即使現在仍然偶而會有類似的報告，但是大多數只被擁有者家族的小圈子裡所知道。這類事件之所以不被廣闊地知道，是因為如果當那消息被大家知道時，那些擁有舍利子的人卻不願與那些可能要求索取它們的人分享。人人都視他的舍利子為最稀有的珍寶。他們相信，任何人對於尊者阿迦曼沒有足夠的功德是絕不會得到他的舍利子的，或許作者也是其中之一，曾經得到許多他的舍利子，現在卻沒有一個。

另外也有一些有關於尊者阿迦曼舍利子的奇異故事，例如二顆變成三顆的報告，係感應於擁有者熱切的期望，象徵著三寶。在另一個個案中，一個擁有他的舍利子的人，知道了上面那個例子，也希望他的兩顆能夠增加，但是它們反而合併成一個！這個人很失望並來看作者請求說明。作者告訴他，這些舍利子來自同一個根源，它們的數目一個、二個、三個或更多並不要緊，它們

有著同樣的神聖。而兩顆合併成一顆，本身就是一個奇蹟，希望更多有什麼用呢？

尊者阿迦曼的頭髮，每半月剃一次的，當供奉在某處時，也被發現變成舍利子了。

另一個個案是有關於一個曾經深受尊者阿迦曼感化的高級政府官員，他曾經在準備尊者阿迦曼的葬禮期間，一直到火葬當天，給予每一個人很大的幫助。當蘇達瓦寺的長老比丘從萬卡門那慕夫人那裡得到一些尊者阿迦曼的舍利子時，他自然而然地會想到這個政府官員和他所作的偉大犧牲。有一天早上，當這個政府官員前來蘇達瓦寺向長老比丘致敬時，長老比丘就給他兩顆他所接受的舍利子，這個官員沒有準備任何容器，所以他小心地把它們放在一個鼻煙瓶裡，並把瓶子放入他的口袋。他整天都非常高興於自己的幸運，因此心意不斷地集中在他袋子裡的珍寶上面。

那天傍晚回到家裡，他高興地告訴家裡的人有關他意料之外的幸運。拿出了一個罈子打開了鼻煙瓶，這個政府官員很驚訝地楞住了，因為他那天早上所接受的兩顆舍利子已經變成了三個！他告訴家人這舍利子的奇異，但是他的妻子和小孩不相信他，他們斷定他是在興奮中算錯了。他相信不是這樣，並告訴他們，這麼少的數目怎麼可能算錯。他繼續告訴他們，如果他們不相信，他將樂於在明天早上帶他們去見那位比丘。然而，他的家人卻堅持要在當天晚上去見那位比丘！所以他們就到寺裡去問那位比丘，那天早上給了他幾個舍利子？那位比丘確認他曾經給了他兩顆舍利子的事實，並想要知道這個官員是否弄丟了一個。這官員對他妻子一笑，然後告訴那位比丘

所有發生的事。

那位比丘告訴他們，一個人能夠遇見一位阿羅漢的舍利子是多麼稀有的機會。他也告訴他們要善加守護它們，那也就是要永遠持戒並自證於法跡。舍利子會奇蹟似地降臨，也會奇蹟似地消失。因為有許多人易於相信邪惡，卻難以相信善良，就是因為這個理由，世界上才有這麼多惡人，而好人卻很少。任何如實的觀察都會顯示，即使我們自己也是多麼傾向於思量邪惡遠甚於想念正法。

那個政府官員和他的妻子在他的開示下，都很歡喜而高興地回家去了。

◎ 爲什麼骨灰變成舍利子

許多人曾經詢問，爲什麼尊者長老阿迦索和尊者長老阿迦曼的骨灰會變成舍利子。一個阿羅漢和一個凡夫的身體，同樣地由相同的成份所組成，像這樣，不應該有任何差異才對。然而有一件事，心裡必須記得，那就是心意。心意是決定差異的基本因素。一個阿羅漢心意開發的程度或其狀況，和一個凡夫之間是有很大的區別。一個阿羅漢的心意是絕對的純淨，然而一個凡夫的心意是被煩惱的威力所玷污的。身體的成份於是隨著心意的狀況和性質而轉變，一顆淨化的心意之所以能夠淨化身體，就像一顆污穢的心意能夠沾染身體一樣。身體的性質能夠（在某種程度下）

自行調適於心意的性質。換句話說，一顆平凡的心意能夠產生平凡的身體。

根據作者的看法，這個身體淨化的過程是須要時間的。如果一個賢聖弟子在他達到阿羅漢果之後活了很久，那麼在他逝世和火葬之後，他的骨灰便很有可能變成舍利子。那將有足夠的時間讓身體在淨化的過程中去消除它的毒素，直到整個身體所有不同的系統都被淨化為止。這個淨化的過程是由每天規律的把心意撤隱進入最深奧的定境——那是放鬆和淨化身體的最佳方式。如果一個賢聖弟子，在他達到阿羅漢果之後不久逝世，作者就不能確定他的骨灰會變成舍利子，他的身體可能還未完全地經歷過淨化的過程。

根據他們證果的方式，聖弟子可以分成兩個群組。第一個群組稱為鈍根者，他是漸進趨向果證的。他已證得不還果，但花了很長的時間才達到阿羅漢道。在這段期間，他的心意前後遊歷於不還道和阿羅漢道之間，直到在正法的各方面達到一個廣闊而高深的體驗為止。由於經常的把心意撤隱進入深奧的定境，身體於是漸漸地清除它的毒質，心意和身體因此經歷著相同的淨化過程，各自相對應地開發著，這類阿羅漢的骨灰變成舍利子的可能性很大。第二個群組稱為利根者，他的果證是「突然的」，只花很少的時間，在他證果後沒有活很久。這種情況下，他的骨灰變成舍利子的機會很少。

◎國家發展的卓越老師

尊者阿迦曼，當他還活著時，在他的比丘和在家弟子的心意上，產生了一種深奧而鼓舞的影響，甚至在他逝世了之後，這種影響還是被感受得到。對痛苦的心靈而言，他是希望之泉；對捲入煩惱之火的心靈來說，他是公認清涼之水的泉源。有些人已經在犯下某些可怕罪惡的邊緣上，有些人則因為憤怒和怨恨之火，即將犯下暴力的罪行。在某人的個案裡，當他在即將成為凶手的千鈞一髮時，在他的心眼裡出現了尊者阿迦曼的影像，他的煩惱之火，立即被熄滅了。這些人因此覺悟了他們的罪惡，並希望自己能在當下頂禮向他致敬，就像自己的救命恩人。

要使人們的心意安立於道法是非常困難的。一切有情的本性有一件共同的事：他們都樂於長養欲望和增長自我。心意開發的結果僅僅是為了心意開發，而不是為了長養煩惱。心意的開發集中於善惡是非，都是基於以心意為基礎的結果，而不是物質的回報。心意開發是志在心意的安穩，這永遠是尊者阿迦曼開示和訓練的目標。那些曾經在他引導之下和曾經聽過他開示的人，都會以感激的心情來證明這個事實。有許多願意追隨他的人，正在奉行他的開示的人，和願意為此犧牲生命的人。

◎心意開發——世俗開發的基礎

心意開發是所有開發的基礎，包括宗教的和世俗的，當心意已經充分地開發於正法，它在任何時候、任何地方都不會有罪惡，這樣的心意所做的任何結果都是可以信賴的。一個社會，它的成員的心意是開發的，那必定是個健全的社會，這樣的開發是多方面的，人們能夠生活在快樂和安寧之中。一個社會，它的物質發展已經超過它的心意開發，一定會感受到混亂、暴力犯罪、貪污腐敗、詐欺……等。這樣的開發是不平衡的，知識上的進步或是為了身體舒適的新發明的增加，不過是增大了火焰，用以燃燒那些長養它們的人罷了。一個沒有心意開發的世界，是一個內部充滿惡臭的世界，卻沒有消除這些有毒廢物的系統。從這樣一個惡臭世界所生起思想和行為，是遠離法義和違背法的。智者認清了這個重要的事實，就會優先開發他的心意，他知道其它一切都是次要的。一旦心意充分地開發和淨化，消除惡臭的罪惡，其它一切都會跟著調適，一旦個別的心意清除了不淨，那個社會或世界就會變得潔淨、安寧並準備做物質的開發。

遠離法義的智慧，不論它是多麼開發，都不能被讚嘆、推崇或信賴，它可能是開發到把人類送往星球的智慧，但是如果它被應用於侵略或破壞的目的，那就稱之為「禽獸的智慧」而非「高度先進的智慧」。用於破壞性目的的智慧，本質上是動物世界的智慧，那裡強權就是公義，暴力

就是一切的主宰，而快樂則來自虐待狂的滿足。

循著法義開發的智慧，不需要認證的文件。這種智慧的表現，永遠導向一個人的福祉和快樂，因此它不需要證書來保證它的價值。

有許多世俗的價值已經被偷偷地濫用了，而這些濫用的結果是很明顯的，對大家來說已經成了公開的秘密。這是忽視心意開發重要性的結果，容許物質發展超越心意開發的結果，心意仍然像以前一樣污穢，甚至更嚴重，心意開發和物質發展之間的差別是很大的，有如天壤之別。

有許多令人興奮而「神奇的」力量會從禪定的開發中生出來，例如：他心通……等，但是佛陀並不推薦它們的開發。從佛陀的觀點，智者就是一個有道德的人，智者自行表現於言行之間，盡可能的利益他人。一個社會、一個世界的福利和快樂，必須堅固地築基於每個個別成員的心意狀況之上。生活條件可能不適當，食物可能不足，但是當心意學會不執著於這些沈悶的環境，那麼不論多大的痛苦，永遠會被接受、忍耐，然後減少到一個可容忍的程度。

◎個別的慧根導致個別的領悟力

由於他的究竟果證，尊者阿迦曼勇敢而自信地宣說法義，包括他的內明和他與肉眼所看不見的眾生的經歷，不在意於相信或不相信，讚美或批評。他的內明法義，從各階段和各方面的戒、

定、慧，到解脫和涅槃，都以自信徹底地予以闡釋，它給聽眾準備了他們所能瞭解和奉行的一切。他與空居天、魔、鬼和其他肉眼所看不到的眾生的經歷也被無畏地述說著，他的聽眾是否有所感動，如何地感動，那就要看他們自己的領悟力了，那些有著相似性向的人，必定會從他所說的得到較多。

◎誠實是天使的美德

對尊者阿迦曼來說，必須接待好幾個來請他說法的天使團體，並沒有什麼不尋常。有一次，他累了而想要休息。當更多的天使團體前來看他時，他請他們去看他的一個比丘弟子，他也有能力去和他們溝通。他們去看那個比丘，他應他們所請而給予說法，第二天早上，那個比丘去見尊者阿迦曼，並告訴他昨晚所發生的事，尊者阿迦曼告訴他，所發生的事是真的。

「空居天，不像人類，他們的言語是誠實的。誠實是諸天的首要美德，他們從不說謊或食言。在所有我與他們長久相處的經驗中，」他說：「我未曾看到他們之中有一個說謊或食言。他們說好什麼時候要來，他們就一定會來。他們愛惜誠實就像愛護他們的生命一樣地細心。他們強烈地批評任何背信的行為，如果沒有合理的解釋，這樣的背信是不會被寬恕的。他們甚至曾經批評我，因為進入深奧的禪思而超過了約定的時間。在我轉入可以溝通的定境之前，他們已經等

了一陣子。我告訴他們，由於我的身體組成，需要一段休息，那是不可或缺的，這下他們才瞭解了。

「我告訴他們我只不過是一個比丘，而他們則有數百萬，包括從較高的境界到從地上來的，都來看那一個比丘——我！誰能夠一直讓他們全都滿意而不疲累？考慮到我的身體組成，他們應該更會寬容這樣無意犯下的輕微疏忽。如果我要受這樣的批評，那麼我將自得於快樂的安寧之中，而不自找麻煩來接待他們。他們瞭解了這件事並請求我的原諒，像這樣的例子經常發生於不太認識我的新來者，那些已經認識我並充分知道我的身體的，則同情我並準備寬容輕微的遲緩。」

◎ 不同深度的誠實

「這些天使也會感到不安，因為當他們知道我已經在深禪思中休息，而為了接待他們才要從禪定中潛出，顯然地，我已經受到許多的打擾了。我告訴他們，我看重誠實甚於我的生命，甚至有過於諸天對誠實的愛惜。有時我會稍微遲緩接待他們，是因為我忠誠於法義，那遠比對諸天的誠實更重要。微妙如天使的身體，包括最微妙境界的天使，而我對於法義的忠誠和心意的微妙，遠比他們更微妙。然而，以前我從未向他們提起這個，因為我不想吹噓自己的德行。告訴他們這一切是必要的，讓他們瞭解我的處境和我所保守的法義，使他們不再任性地批評我。」

「在我告訴他們這一切之後，」尊者阿迦曼繼續說：「他們都非常害怕不善的果報會發生在他們身上，並要求我的寬恕。我告訴他們，我從不希望撒播有害的或罪惡的種子任何人身上，不管是看得見的或看不見的，高級的或低級的，人類或動物。我經常擴充我的慈心遍及各處的眾生。我心裡的每一刻和我身體的每一動作，都是基於絕對純淨的法，我告訴這些天使，他們只有功德的意念和有情的誠實，這些是比不上佛陀和聖弟子的美德的，他們都擁有忠誠、法義和心意的絕對純淨。這個狀況要比任何凡夫所能想像的更為奇妙，甚至遠超過他正確地理解的能力。認識它的唯一方法就是親自去證知它。至於我是否已經達到那項體證，並不是問題。現在有什麼需要吹噓它呢？」

尊者阿迦曼說，如果這些天使是人類的話，他們對他所說的很可能會受窘而變得悶悶不樂，但是在這情況下，他們似乎深摯地相信自己的過錯和自我的愚癡，而更注意地聆聽他的說法，他們並不對他懷著任何惡意。像這樣的眾生真的能夠被稱為「先進」了。

◎ 未知的對不可知的

以上是對於一般人似乎是不可知的事例。這樣的眾生，肉眼所看不見也無法看見的，但他們確實存在著，究竟的果證也是這樣的。因為他們未曾親自體認它、感受它，對他們來說它就不可

能達到了。但是對於佛陀和他的聖弟子，究竟的果證是可知的，它不是神秘的事。與肉眼所看不見的眾生溝通，只有對於某些人是未知的，並不是對於所有的人都是不可知的。在佛陀的時代如此，現在仍然如此。這些事情對於那些無緣知道的人是未知的，但是對於那些自行具足方便去認知的人則是可知的，相信或反對這些事情都不會讓它們更清楚。這些事件之所以被記錄在這裡，部份是得自一些尊者阿迦曼的弟子的報告，和作者對尊者阿迦曼全心的信仰和熱誠。如果有人來要求作者就在這個時候死掉，以便尊者阿迦曼能夠再活過來，並再度為人們演說他的果證之法，作者將毫不猶豫的遵照他的希望。人們將從尊者阿迦曼直接的開示中，比從作者記錄他的生平中，獲得更多的利益。由於作者淺陋的領悟力，有許多尊者阿迦曼所敘述的事，並未包含於這些篇幅裡。任何這裡所寫的只是保留在意識心裡。

尊者阿迦曼就是讓他的某些弟子知道這些事情的人，他們全都確認了他的經歷和果證，他們彼此之間也是如此。這就像是聖弟子們在奉行佛法中，親自見證了佛陀的正覺和彼此的果證。這可以用於確認某些事實，對某些人是未知的東西，並不是永遠意味著不可知。

◎滑溜溜的心意個案

當尊者阿迦曼住在諾格菲村時，有一個白衣老居士女，受他感化良深。她來看他，請教他有

關於她昨夜禪思的經歷。她說當她正在靜坐禪思的時候，她的心意達到了專一，在她的視域裡沒有什麼東西，一片空白。正觀察思惟著這個狀態時，她很詫異地看到一條微細的線從她自己的身體和心裡跑出去。她決定跟著它，因為她想要知道它往那裡去和為了什麼，她很快地發現這條線從她自己的心裡跑到她姪女的子宮裡，她所摯愛而且住在同一個村子裡的姪女。儘管事實上這個老婦人還沒死，她非常害怕並從禪思裡潛出。她也知道她的姪女當時已懷孕一個月。由於這段經歷，感到非常不安，她急著去向尊者阿迦曼陳述這個事件，並請求他的忠告，聚集的弟子們都屏息等待他的回答。

尊者阿迦曼閉上眼睛禪思好幾分鐘，然後告訴她，下次她靜坐禪思又見到那條線跑出去時，必須下定決心運用智慧力去剪斷它。這個決心，無論如何，必須堅定而不可動搖，不能三心兩意或馬馬虎虎的，否則，在她死後將再生於她姪女的子宮內，她的心一直被她的姪女所吸引著。她回家過了兩天之後，帶著微笑來見尊者阿迦曼，顯示她已經成功地奉行了尊者阿迦曼的忠告。當它再度跑到她姪女那兒去時，她已經以絕對的決心剪斷了她自己心裡的線索。第二天晚上，她如常地再度靜坐禪思，並試著去看看線索是否仍在那兒，但她找不到它的蹤跡了。

尊者阿迦曼說：「妳現在能夠看到心意本身的作用是多麼的微細和秘密，只有在禪思的時候才能被檢查出來，妳差一點犧牲在自己滑溜溜，如鰻魚般的心意之下，它會把妳送入妳姪女的子

宮裡，妳的禪思救了妳。」

同時，因為線索剪斷了，那個懷孕的女孩就流產了。

其它弟子們很快地聽到關於這個奇異的事件，非常迷惑，想要知道為什麼一個人仍然活著，卻能夠再生於另一個人的子宮裡。尊者阿迦曼告訴他們這是可能的，因為在懷孕的早期，仍然沒有真正的出生。如果這個老婦人沒有檢查出這個微細的技倆——她自己的（潛意識）所表演著的，那麼她肯定會（死而）再生於她姪女的子宮內。

至於剪斷連結於老婦人和她姪女的子宮之間的線索，是否會被認為是殺生的問題，自然會被提起。尊者阿迦曼解釋，切斷只是透過心理的行為完成，沒有使用任何物質的器械，老婦人的身體和心意還是保持這個樣子（同時，子宮裡的生命也還沒有發展到可以稱之為「人類」的程度）。

尊者阿迦曼相信了這個老婦人所說的事實，因為他並未駁斥她的故事。這個事蹟可以被認為是真實的。進一步的佐證是事實上，這個老婦人很愛她的姪女，永遠以關愛之心照顧著她，沒想到她自己的（潛意識）心意會「溜出去」，並為她的來生準備了地方，即使在她還沒真正死掉之前。如果她沒有遵從尊者阿迦曼的忠告而剪斷線索，她會（很快死掉並）成為她姪女的女兒。

就是因為這個緣故，尊者阿迦曼說一個人心意的技倆和機構是微細而滑溜的，如果沒有透過

禪思的自行開發，是沒有希望去防護它以對抗這些滑頭而飛馳的行為，那將不知不覺地傷害了那個人，包括生前和死後。因此，心意開發對一個人的福祉和安穩來說是最重要的。這在死亡的關鍵性時刻裡尤其重要，當身體分解時，只有妥善開發的念住和智慧能夠防護心意以對抗肉體的痛苦，然後決定它前往的識界。在這個分解身體時刻的成功或失敗，將意指著另一個出生或生命的享受或浪費。

例如：如果一個人再生於動物的世界裡，相當於那個動物的生命期間就被浪費了，而必須忍受那個動物可悲的因緣特質。但是如果念住和智慧在死亡的時刻現前，那麼，至少另一次出生為人類是可得，在其它情況下，生於空居天界或許是可得的，在那裡渡過一個長久的時段，再回到人類的世界。

即使生為人類，心意仍然牽引向以前所積聚的功德和戒行，以後再充實更多的功德和更進一步的戒行開發，直到心意有足夠的成熟。在這種情況下，死亡只不過是身體的轉換，從較低的到較高的，從較短的到較長的（生命期間），粗糙的到微細的，並從較多次的出生到較少次的乃至完全不再出生。佛陀經歷了這個過程，他的聖弟子們也是一樣，他們改變了他們形成的識界，生存和經驗的識界，直到不再需要任何的變遷。心意穩定地開發，直到證知了涅槃。就是為了這個緣故，智者從不氣餒於積聚功德，時時處處設法灌輸任何可能的善良思想和行為，進入他們的心

意。

◎ 蛇王留下他的行跡

另一件有趣的事件發生於諾格菲村。有一天早上，當尊者阿迦曼從禪思中潛出並走出他的小屋時，他突然地告訴他的比丘弟子們去看由一個大蛇王（中譯為龍王）所留下來的行跡。他告訴他們昨夜有個蛇王曾經來聽他說法，他曾經要求蛇王在離去時留下一些行跡，以便他的比丘和沙彌在早上的時候能夠看到它們。他們前去察看並告訴他，有條行跡似乎從森林邊緣的不知處開始，延續到他的小屋子下面。行跡看起來像是屬於一條很大的蛇。尊者阿迦曼屋子四周的空地覆蓋著砂子，行跡非常清晰，它證實了尊者阿迦曼所說的。

◎ 試驗尊者阿迦曼他心通的能力

有個比丘說到當他剛來跟尊者阿迦曼住在一起時，他自己所做的事。

「所有跟尊者阿迦曼住在一起的人都知道他有超自然的能力，其中之一就是他心通。我想要知道這到底是真的嗎？並且存心要試驗他。我想如果他多少能夠指出，他知道我在當時所想著的，我就滿意了。如果他能夠這麼做，我就把整個生命奉獻給他。」

「那天晚上，我去見尊者阿迦曼，我在他面前開始感到不安。然後，我注意到他正用一種不尋常的態度瞪視著我，看起來好像他正用手指著我，在我的耳邊喝斥著我的思想。他已經開始說法，但是我幾乎沒有聽到一個字，我的心正被罪惡感所吞噬著。不久，似乎他的話已經成了鞭子，正在我的背後威脅地抽打著，愈抽愈近了。時時感到我的心好像正在被鞭打著，我不得不從一邊搖動到另一邊。最後，我再也忍不住了，我在心裡請求他的寬恕，我在心裡告訴他我只是好奇，我並無意要真的去試驗他的能力，我想要再度被接納成為他的弟子，並奉獻我的生命。他說法的語調漸趨溫和並接著警告說：「深入觀察你自己的過錯和失誤。一味地找尋別人的成就和弱點而不開發或改正自己，對我們是沒有用的，因為我們仍舊停留在原處，我們自己並未朝著那個成就做過任何努力。在你企圖要知道別人的功力之前，你必須知道自己在各方面的力量和弱點。」只是出於好奇）去試探別人是沒有意義的。

「當說法結束時，我冒了一身汗，那也是我無條件地屈服於他的時刻，從此我再也不曾對他懷著這樣的念頭。」

特別的能力在種類和程度上可能都會不同，但是導向證知涅槃的法是永遠與佛陀親自證知的法相同的。任何一個修行人，隨著他自己真誠的程度成正比地去證知真諦。

◎長老阿迦口布的老虎歷險記

下列的記事是有關於一個作者所讚嘆和尊敬的阿迦。他的名字叫做長老阿迦口布，他現在已經七十歲了，他已經出家很久了，經常喜歡住在森林的隱居處。每當他要到任何地方去，他都習慣在晚上旅行，所以他常常遇到習慣在夜間漫遊的動物，例如：老虎。

長老阿迦口布想要到靠近清邁和蘭邦的北部去，有一天下午，他從所住的瞥恰朋城的隆沙克區朝著那個方向出發。

他正漸漸接近東浪（大森林），當他遇到一些村民時，他們都勸他在繼續通過森林之前，先在他們的村子裡暫歇一夜。真誠地關切他的安全，他們告訴他這個森林很寬廣，如果他在下午進去，晚上他就會困在那裡頭。這森林充滿了兇猛的老虎，牠們很可能會攻擊他，許多旅客，當他們在森林裡過夜時，已經犧牲於老虎之下了，因此他們邀請他到村子裡，他可以在那兒安全地過夜。明天早上他們將會提供食物給他，然後他可以安全地繼續他的路程。

不顧他們的勸告和關心，尊者阿迦口布還是堅持要走。村民們問他怕不怕老虎，他告訴他們說他怕老虎，但是他無論如何要走。他告訴他們如果他成了老虎的晚餐，那是他的業行。然後他告別他們而進入大森林。他並沒有走多遠就遇上了老虎的足跡、尿液和糞便，新的和舊的，到處

都是。看到這些足跡，他把他的心固定在誦念上。

當夜幕降臨時，他已經到了大森林的中間，突然地，兩隻大老虎同時的吼聲撕裂了天空，一隻從前面趨近，一隻從背後。牠們愈靠近，吼聲就愈震耳欲聾，兩隻似乎都要把他飽餐一頓，然後一隻出現在他面前大約二米的小徑上，一看後面，另外還有一隻在大約相同的距離之外，長老阿迦口布沒有選擇，只得靜靜地站立著，確信這就是他的末日了。他不能說他不害怕，可能是他嚇得反而不覺得害怕了。他釘住在他所站的地面上，但是在這千鈞一髮的時刻，念住來拯救他了。把身體交付給老虎時，他決定不放棄念住，他的心意從老虎身上撤出而念住於自己身上，成為專一，同時他知道老虎絕不能傷害他。在另一瞬間，他的心意完全地撤入禪思的基礎內，保持了好幾個小時。當他再度潛出時，他發現自己站立如前，他的雨傘在一個肩膀上，他的鉢吊掛交叉在另一邊，他的旅行燈籠仍在手上，但是蠟燭早已熄滅了。他點亮了另一個蠟燭，但是看不到老虎了，森林一片寂靜。

長老阿迦口布非常詫異他仍然毫髮無損，沒有被老虎碰觸和傷害。他的心充滿了勇氣，他覺得他現在好像能夠面對一百或甚至一千隻老虎，他知道了被法義所保護的心意能力。他覺得很喜歡這兩隻老虎，牠們是偽裝的真正的朋友，提升他到達法義並幫助他證知它的奇妙。確信了法的力量在三界中是至上的，他繼續上路，歡喜著他的發現。他以走路做為禪思的主題，懷著感激的

心情，回想著他的兩個老虎朋友。他覺得如果再見到牠們，如果牠們容許的話，他一定能夠向牠們直走而去，親切地拍打牠們的頭。

他走著走著，沐浴在欣喜若狂之中，直到黎明，但他仍然還沒到達大森林的邊緣。一直到了那天早上九點，他終於到達了就在森林邊緣的村落，在那個時刻看到他從森林裡走出來，村民們大為吃驚，蜂擁而出他們的家裡來供養他食物，並且問他如何設法在那裡頭過了一夜，而不受傷害地穿過大森林。長老阿迦口布告訴他們，他整夜走路，因為旅行的時候，他喜歡隱蔽的地方。他們既吃驚又詫異，問他在路上是否遇到任何老虎。他告訴他們說他看到一些，但是牠們並未傷害他。村民們起初覺得很難相信，但是事實上，他在那裡過了一夜之後，才剛從森林裡走出來，而且現在正站在他們面前，這證明了他所說的。

為什麼阿迦口布遇到老虎還能存活？為什麼他能走對正確的途徑通過森林而沒有像以前的許多人那樣迷了路？這是值得思考的問題。法力是奇妙的，長老阿迦口布的這個事件，對於正旅行在生命叢林的人可能是有用的，對他們而言，在漫長的旅途中，為了守護以防墮入錯誤和有害的路途中，正法仍是必要的。

◎長老阿迦口布在緬甸的歷險記

老虎護衛

長老阿迦口布，當他另一次遇到老虎時，是他在緬甸遊行的時候。他當時住在一個山洞裡，開發他的禪思，老虎經常來拜訪他，沒有一隻曾經傷害他。

有一天下午，大約五點左右，他正如平常一樣的在山洞裡靜坐禪思。在禪思結束時，他張開眼睛並發現自己正面對一隻站在洞口的大老虎。或許因為他經常在這個地區遇到老虎，他並不怕這隻老虎。彼此漠不關心地看著對方，這老虎四下張望了一會兒，就漫不經心地跳上靠近洞口的一塊平坦的岩石上去。牠就在那兒清理自己，舔著牠的大爪，就像只有牠在那兒。自行清理之後，牠就舒服地躺臥在岩石上。雖然他沒有害怕老虎的感覺，然而長老阿迦口布承認，他不能照常地在洞口經行禪思，它距離老虎正在休息的那塊岩石太近了，他不禁覺得有點不安，所以他就在原地繼續靜坐禪思。

每隔一陣子，老虎就友善地看他一下，單純的一瞥，漫不經心的，不是很留意的，牠似乎在石床上非常自得其樂的樣子。起初，長老阿迦口布認為牠不會停留很久，但是他非常失望，看起來老虎朋友好像想要長久居留在那兒。

到了黃昏，長老阿迦口布點了一枝蠟燭，並察看老虎對光的反應，沒什麼反應！所以他就在他的雨傘上面掛起蚊帳，並在裡面靜坐禪思，直到休息的時候。他在早上大約三點的時候醒來，拿開蚊帳並點了一枝蠟燭。老虎朋友仍然躺在那裡，舒適而閒散如昔！當托鉢的時候到了，很明顯的，長老阿迦口布必須經過他的護衛的床鋪。知道他必須經過老虎的一米範圍之內，他懷疑當他走出山洞經過時，牠到底會對牠怎麼樣？當他穿著衣服時，他偷瞄了老虎一眼，並發現牠正看著他，牠的眼神柔和，很像一條狗看著牠的主人。在開始走出去以前，長老阿迦口布對老虎說：「朋友，是我托鉢的時候了。我需要食物來支持我的身體，就像動物和其他的人們一樣。請讓我離開，你可以留在這兒或出去尋找你自己的食物，隨你所喜歡。」

老虎似乎聽著他，眼神溫和而注意。然後他朝著洞口出發，直接地從岩石前面走過。老虎一直看著他，看起來好像是牠正在說：「請走吧，我的主人，不必害怕，我來這裡只是給你保護。」

長老阿迦口布走進村子裡托鉢，但是他並未告訴任何人有關他山洞後面的守衛，以免驚動了村民。當他回到山洞裡，老虎就不見了。當他住在那裡的期間，牠沒再回來過。阿迦口布認為牠可能是一個天人扮成老虎的樣子。牠看似非常溫馴的動物，當牠躺在那裡時，未曾做過任何恐怖的舉動。長老阿迦口布說，那件事過了許多天以後，他發送慈心給那隻老虎，希望牠回來，但牠

沒有。在往後的夜間的寂靜裡，他經常聽到那個地區老虎的吼聲，但他不知道其中之一是不是他的護衛。那個地區有很多老虎，對那些害怕牠們的人來說是個恐怖的地方。

至於長老阿迦口布，他的護衛舒適地躺在洞口那天，正是鼓舞的一天，相當地強化了他對正法的信心。

◎天人送食

長老阿迦口布住在緬甸五年，能夠說流利的緬語。當緬甸在第二次世界大戰期間，被日本和英國蹂躪的時候，他被迫返回泰國。城市、森林和山裡的每一個角落和空隙，都被他們搜遍了。英國人對泰國人特別懷著強烈的憎恨，因為當時泰國是日本的同盟。所有他們遇到的泰國人們——男人、女人甚至和尚——都被格殺勿論。然而，他所住村子裡的緬甸人們，深受他的感化，看到英國士兵愈來愈擾人，他們很關心他的安全，同意把他遷到山上一個祕密的地方，他們確定士兵們絕不能找到的地方。

這些人們後來失望了，因為有一天，當他正在為人們誦念祝福的經文時，英國士兵找到他了。村民們看到士兵們在他們的祕密隱藏處，都嚇得面色發白，但是他們設法告訴士兵們，長老阿迦口布是個和尚，與戰爭無關。他在戰爭爆發前很久就已經住在緬甸了，人們非常尊敬他，如果

傷害了他就等於傷害了緬甸人們自己一樣。看到村民們強烈反對士兵們所想要做的，士兵們在他們之中談了大約半個小時。他們同意饒他一命，但是告訴人們最好把他遷到另一個地方，否則另一隊士兵可能會發現他，他們可不會那麼輕易就答應村民們的要求。當士兵恐嚇地盯著長老阿迦口布時，他一直輻射著他的慈悲和憶念著三寶的功德，在士兵們離去之後，村民們很快地帶他到一個更遠的山上，並請他不要下來托鉢，他們將會安排秘密地送飯給他。

接下來的日子裡，愈來愈多成群的士兵，有時一天有好幾隊，來到村子裡，都是要捉捕他的，村民們愈來愈害怕他們很快就要發現他的藏身之處並殺了他。似乎除了送他回泰國之外沒有別的選擇了，村民們到他那裡去並帶他到一條秘密的森林小徑，那是士兵們所不知道的，他們說那條路最後會讓他到達泰國。他們給他那條路的詳細描述——它的方向，他必須經過地區的地形。他們告訴他不論路上是多麼凹凸不平或是荒野偏僻，都不要誤入岔路，因為它是森林居民們來往於緬甸和泰國之間的秘密通道。長老阿迦口布告別了好心的村民們，很快地動身走上他漫長而危險的旅程。

他日以繼夜地走著，沒有停下來睡覺，也沒有吃東西（做為一個比丘，他不能隨身攜帶食物），只有一些水喝。他在那荒無人煙的地區徒步繼續走了三天三夜，爬過一座山又一座山，遇到了各種動物的足跡，例如老虎和大象，那個地區裡有很多。除了隨時會出現被這些動物突然攻擊

的危險以外，也經常有迷路而死亡的可能。

在第四天早上，他蹣跚地倒在山邊，因為飢餓和疲倦而精疲力竭，肯定他會死在那裡。他已經走了三天三夜，沒有食物也沒有睡覺。他沒有遇到一個可以讓他托鉢的人類居處，他想到這真是可笑——他已經逃過了兩國之間的戰爭，卻很可能在他所熱愛的森林偏僻之處，屈服於飢餓和疲憊的蹂躪之下。

然後他想到佛陀所提過的天人們，具有天眼通和天耳通，「他們不知道這個比丘很有可能會餓死嗎？」他自己想著，「他們之中有許多一定曾經從比丘們的開示中獲得很大的利益，不論是在佛陀的時代或是在現代。難道他們不提供任何幫助給一個危難中的比丘嗎？」

過了不久，當他無助地沿路蹣跚而行時，他看到一個紳士穿著體面，不像是森林的居民，他坐在山路邊舉著一盤供養的食物在頭上（就像在家善信們在供養比丘們之前所做的樣子）。這個紳士似乎無所從來，這一想讓尊者阿迦口布驚訝得毛髮都豎起來了，飢餓和疲累都消失了。

這紳士禮貌地邀請他停下來並休息一下。他說他有供養的食物，在他吃過飯後可以繼續他的旅程。他說尊者阿迦口布將在日落之前到達森林的盡頭。

尊者阿迦口布停下來，放下他的日常用品並準備好他的鉢去接受供養的食物。所有放入鉢裡的食物味道甜蜜而芬芳。尊者阿迦口布接著問這紳士他從那裡來，因為他已經旅行了三天三夜，

從未遇到人類的居處。這紳士輕輕地指著天上並說他住在那兒。當尊者阿迦口布問他怎麼知道有個比丘正經過這條路時，這紳士只是笑笑並沒有說什麼。尊者阿迦口布接著誦念祝福的經文，當念完時，這紳士離他而去，向他道別，告訴他說他的房子在很遠的地方。

這紳士有著不尋常的安靜，他的儀態和容貌也很莊嚴。他是中年人，中等身材，他的膚色明亮，行為得體。然後他站起來並走到一棵樹後面，它就長在那附近。長老阿迦口布很好奇的看著他，認為他很快地會再出現於那棵樹的另一邊，但令他很詫異，他並沒有！尊者阿迦口布起來並走到那棵樹去看看，並發現那附近並沒有任何人！於是他回到他的鉢那兒並準備吃飯，所有鉢裡的食物，恰好適合他身體的需要。營養似乎立刻地流遍他的身體，使他充滿力量和生機。食物的數量也恰好是所需要的，既不太多也不太少。如果再多一點點，他就吃不完了。

恢復了體力和勇氣，長老阿迦口布就繼續他的旅程。他不禁對那個奇特的紳士感到驚訝，當他順著山路走時，竟忘了其它一切。那天午後稍晚，他發現自己離開了森林，就像那個紳士所說的，因此很快的，他又再度回到泰國了。在他漫長而危險的旅程中所遇到的苦難蹤跡都消失了。

長老阿迦口布後來說，這個奇特的紳士不異是應他殷切的請求而來的天人。他的容貌和儀態強烈地證明了這點，事實上，當他在森林內的整個期間，從未遇到任何人類的居處。就他能夠活著的事實來說，已經是奇蹟了。或許是因為在那個森林裡的天人保護著他，或許是法的保護力量

，或許兩者都有。

他所告別的緬甸村民們都非常地關心他，非常害怕他會在路上死亡，但是他們又沒有其它的方法，他們知道他跟他們住得愈久，就愈有被查出的危險，而會被英國人殺掉。他們知道這樣的旅程中，他存活的機會是很渺茫的，但是這樣的機會還是值得嘗試的，總比光在那裡等著被殺害要好些。

上面有關長老阿迦口布歷險的記載是簡要的。就像他的禪師長老阿迦曼一樣，他寧願在山間林下的隱僻之處，獨自居住，渡過此生。這裡所敘述的是他自己所陳述的，讀者們可以自行評論。

◎尊者阿迦曼和弟子之間的關係

這種喜歡住在山間林下，多少是尊者阿迦曼的弟子們的共同特徵。這是大家都知道的事實，尊者阿迦曼自己就推薦這種森林裡的獨居，並經常說任何他所證知的法，粗糙的或微細的，任何他所教導弟子的法，都是他住在山間林下期間所面對的嚴厲考驗的結果。

尊者阿迦曼的身體已經去世很久了，但是在他和那些有禪境性向的弟子之間仍有連繫。就像他仍然活著，因為每當在內明或禪思上有個障礙，他就在禪境中出現，給予那個弟子克服那個障

礙所必需的任何開示或忠告，就像阿羅漢弟子曾經出現並開示他一樣。他的開示結束了，禪境就消逝了，然後就輪到那個弟子去思考他所說的，去克服那個障礙，沿著正法之道前進。

對那些從未經歷這種現象的人，這樣的連繫當然像似不可思議的，不可能的。但是對那些已經有過這種經歷的人和曾經從此受益的人，再多的爭論和邏輯推理也不能改變事實。這裡必須再重複，只有那些具有這種性向的弟子才會經歷這個現象，並不是所有的弟子都是這樣。就他的某些弟子們的這種經歷，和尊者阿迦曼本身聆聽佛陀和阿羅漢弟子的說法，可能有些類似佛陀藉著禪境給他在兜率天上的母親——摩耶皇后說法那樣，然而關於佛陀的事情，比起那些關於他的弟子們的事情更易於令人相信。作者因此不願對這件事多說什麼，把它的真相留待讀者的判斷，因為理由很簡單，任何親身經歷的事情，必定遠較千言萬語的爭論和解釋更為生動和真確。作者也認為一個人必須盡他最大的努力，去親自體認個人理解範圍內的事物。臆測、空談、推論、爭辯、成見、批評都因直接的經驗而消逝。

尊者長老阿迦曼布利達陀的傳記將近結束了，它仍未被寫成正式或學術性的型態，因為那將超過作者的能力。這已經是個很長的故事了，但它並不完全，如果不是因為作者有限的記憶，將有更多可以記載的。然而目前所記錄的，從他的年輕時代到他般涅槃，對於那種相同的修習模式有著相同性向的人們，可能是個鼓勵和內明的泉源。尊者阿迦曼的生命是清淨無瑕的，用佛教徒

的術語來說是個智者的生命。年輕時，他從未傷害過任何人；出家後，他從未停止精進於堅定地自證於正法之道，直到許許多多的比丘們和在家善信們尊敬他為他們的精神領袖和師父，一直到他生命的最後一天。這樣的生命被稱為 *joti jotiparāyano*——光明地來，光明地去，也就是善來然後善逝。

他自我開發的方法是典型而堅毅的，他不容許超越法義範圍的煩惱。他滅除所有的煩惱，而在他的弟子圈中公認為是個阿羅漢。還有，他給別人的幫助，絕不離開他自己已經證知的正法之道，從最初開始的階段到究竟果證的階段，他能夠知道那些親近他的人們的特點、性向和態度，而調整他的開示來適應他們每一個人。他的慈心是無限的，他遍覆一切，不論年齡、性別、身份或階級。

尊者阿迦曼持續教導他的弟子們，一直到他生命的最後一天。他的解說，對於克服他們似乎無法逾越的障礙來說，絕不失為暗路明燈。尊者阿迦曼開示每一個弟子，都是為了他們自己的進步和安穩，所以沒有人會後悔見到了這樣的一位貴人，一位三界中至高無上的人。他的年長弟子們，經過他的訓練和指導，已經堅定地自證於法，現在已經都成為適當的阿迦尊者了，領導著人們沿著正道前進，在全國各地都有許多的弟子們。還有一些弟子們，他們在正法中如同百萬富翁，但卻樂於孤獨隱居的生活。所有這些都是由於他的開示和他的法義所庇護的。

至於有關人力資源的開發，尊者阿迦曼在這方面的貢獻是不亞於任何人的。他喚醒人們覺悟生命的真相，覺悟什麼是對的和什麼是錯的，覺悟什麼是因緣和什麼是果報，這一切都是萬有的真相。世界是否會發展或衰落，將視人們的心意而定，心意是首要的原動力。如果它擁有正確的態度，也就是法義，所有經由語言和行為的表現，都將被導向進步和提升。這樣的心意是以法義的方式開發的，空談法義，只是重複它所聽到的而已，那是不划算的，那只是未開發心意的標記罷了。

尊者阿迦曼瞭解來見他的人們，知道他們的缺點和長處。那些瞭解尊者阿迦曼的人，都會衷心地受他感化，並且準備為他犧牲一切。相互的瞭解存在於他們彼此之間，他們的關係是無我的。這再度顯示了心意是善惡顯現的最大能源。

那些人不怕危險和死亡，去做任何他們決定要做的事情，它也許是善的或惡的，他們的心意必定是不可抗拒地被牽引向它。尊者阿迦曼的弟子也是這樣，尤其是他的比丘弟子，他們由於他的法義而「醒悟生命」，都準備犧牲他們肉體的生命來奉行他的開示，對許多受他感化的人而言，他人格的輻射和他開示的法義，都是令人歡喜而像磁鐵一般。至於對作者來說，尊者阿迦曼似乎剛剛才逝世，許多他生活上的事情，仍然活現在心眼裡，而他的慈心仍然溫暖著身心，儘管事實上他已經去世二十年了。

◎尊者阿迦曼的最後開示

作者願意以尊者阿迦曼最後的開示，從他生病的第一天到他生命的最後一天所作開示的重點，作為尊者阿迦曼傳的結尾。他的身體在體力和生機上持續地衰弱，他說他已經觀察思惟著這個事實超過六十年了，而從他證知真諦的那一刻起，就沒有什麼讓他執著或在意的了。身體從受孕那一刻起就趨向死亡，任憑我們執著它是我們自己的，它卻表現得既不慈悲也不寬容。它是由與外界相同的元素所構成的。這些最後的開示，就是對弟子們的警告了。

「我一直所關心的就是那些從遠近而來的弟子們，」他說：「因為當我走了以後，你們可能會痛苦。就是為了這個緣故，我才經常告訴你們絕不要太過自負。否則，你們可能停留在自我滿足，迷惑著你們自己而認為保留著少許煩惱對你們是沒有什麼害處的。不論這些煩惱的數量有多少，它們都有潛能去生起無盡的生生死死。你們應該揭露它，當你們還來得及抓緊他們的時，要毫不遲延的滅除它們。不要拖延這項任務，以至於太遲了。這是我對你們的警告。」

「你們是否已經證知了，在這個世界上，人類和動物無數的痛苦是從那裡來的？他們來自煩惱和貪欲，它們似乎如此的無害和微不足道！我已經用我所有念住和智慧的能力去探究生死和其它痛苦的緣起和結果，並發現除了這些看似無害而微不足道的煩惱之外，沒有其它的養殖場。只

要注意你自己的心意，並對你趨向煩惱的心態做個如實的觀察，如果你仍然認為它們是小事而不留意它們，那麼你對我所說的，不管多麼長，就好比是湯壺裡的杓子。如果你希望成為舌頭，能夠知道法味，你必須注意我的警告，如果你已經錯過了這個你所應把握的機會，那麼你的死亡將比一隻動物的死亡更沒有用處，因為至少一隻動物的角、皮和肉都能夠被使用。即使活著，你的生命也好不過一隻動物的生命。

「從我生病的第一天，我就告訴你們我要死了。不執著的死亡就是所有憂悲苦惱的死亡。沒有什麼未辦的事，沒有任何的期望。帶著煩惱的死亡，生起不滿足的感受，導致一個新的誕生，不管它是在那個識界，只要有煩惱就有痛苦，你們不應懷著要再生於某某境界的希望，然後迷惑你自己，認為你將在那裡享有快樂。只要有絲毫的貪欲留著，就有痛苦的種子潛伏著。

「做為一個比丘，如果心意不能享有禪思的寧靜，那是沒用的。如果你經常被煩惱所制服的話，你絕不會感受到任何心意的安寧。從現在起，精勤自證於正法之道。那些能夠勇敢而堅毅地去與那些永遠違背法義的煩惱戰鬥的人，必然能在他們自己的心中，當下（此時此地）就享有快樂和安寧，這是能夠完成的一項任務，它不像經由生生死死遊蕩在諸有境界裡那樣無邊無際。佛陀所宣說的每一種法義，都是為了唯一的目的——掙脫這個無盡的遊蕩和它所帶來的無數痛苦。

「那些志在超越這個惡性循環的人，必定能夠運用存在的三個法印——無常、變遷（中譯註：

苦)、無我的真理——於三界諸有，在那裡這三個法印永遠現前。它們在三界中各種識界裡的差別，並不在於種類，而只在於程度。這個真理必須透過智慧予以證知。執著，無論微細和強烈，只有智慧被充分地強化和開發時，才能被摧毀。在三界裡沒有任何煩惱能夠比得上完全開發的智慧，佛陀和他的聖弟子們已經正確地完成了這項開發。

「這不是讚揚智慧而犧牲其它修習的法義，它們就像補給官，它們的責任就是用食物、衣服和其它必需品來供給軍隊。它們本身並不是戰士，但是它們用來協助在前線作戰的戰鬥部隊。這裡的戰士是智慧，它們用其它修習法義的補給來跟煩惱作戰。就是智慧在與煩惱作戰，所以它們不容許一個修行人遊蕩穿梭於生死輪迴。一個修行者，必須始終保持這個智慧。

「任何有障礙物的地方，就是你必須要堅決地超越的地方。不要憂慮死亡，當它是堅決精進地從心中除滅「生」和「有」的種子所得到的結果時。如果死亡要來，就讓它經過堅決的精進而來。絕不讓它降臨在一個被打敗而沮喪的戰士身上，因為那將帶來長久悔恨的因緣。不要憂慮世界荒涼而孤獨，將沒有一個人出生來居住於上面，想著這種荒謬的意念，有什麼用呢？就是因為懶惰和自我迷惑，眾生才必須感受無數的痛苦，毫無解脫的希望。

「我已經盡我所能的來教導你們，我並沒有對你們隱藏什麼，我已經完全而詳盡地解說了證知聖諦所必需的法義。只有一些事情是我曾經私底下討論和解說的，它們是那些有特殊性向者的

個人經驗。我永遠願意盡我所能地去幫助你們解決難題，一直到我死去為止。當我走了，你們將很難找到一個能給予你們這種協助的人。在書寫和演說的法義與在一個人內心所證明的法義之間，有著很大的鴻溝。一個自己沒有證知禪思、智慧、道、果、涅槃的人，要教育和引導別人到這樣的體認和果證是不可能的！」

正如佛陀對其比丘們的最後開示——「諸行無常，精勤得渡」——尊者阿迦曼非常詳細地解說佛陀的這一段話。

「在佛陀最後開示裡的『諸行』一詞，意思是一切諸行，但是就佛陀所指的重點來說，它的意思是說一個人內心的諸行，遠甚於外在的諸行。這強調著第二聖諦：苦集——思想引起痛苦，困擾心意並且不停地擾亂它的安寧。如果這樣的諸行都被智慧完全地證知，那麼它們的緣起作用（痛苦的養殖場）就結束了，於是就沒有什麼來打擾心裡的安寧了。思想仍然存在，但它們是已經被淨化了的的思想，亦即，清除了無明和貪欲的煩惱。換句話說，它們僅僅是聚集（蘊）而已。這好比是在熟睡而完全休息的狀態裡，不會被夢境或是夢魘所打擾一般，那是全神貫注於內在不可動搖的安寧和喜樂（寂滅心）的心意，那就是佛陀和阿羅漢弟子們的心意特徵的情況。在這個心意情況下，絕對沒有任何執著和期望。同時地，由於煩惱的消滅，到達了涅槃和阿羅漢的果證，這是三界裡無與倫比的奇蹟。」

尊者阿迦曼沒有再做其它的說法。

中譯補述

三隻大象的禪境預言（見二二六頁）

公元一九九三年十二月，密斯卡門女士來信轉述，她偶然聽到布瓦尊者提起尊者阿迦芳和尊者阿迦高（見四十七頁、一六八頁）証得初果的經過。兩位尊者都已逝世，他們很可能就是禪境中騎乘另外兩隻大象的尊者，特別摘錄如下：

尊者阿迦芳曾經要求尊者阿迦曼讓他跟同學離開，到各地去旅遊參學，尊者阿迦曼不答應，並要他留下來好好旅遊他自己內在的身心。尊者阿迦芳遵從他的教誨而証入初果（心意光明，能見法光）。

尊者阿迦高（龍浦高）原本是個已婚的在家人，很喜愛他的妻子。有一天，突然撞見自己的妻子與人通姦，即便捨離塵緣而出家。剃度之後，經過十六個寒暑，跟隨尊者阿迦曼修習，卻始終未能進入深禪定中，尊者阿迦高猛然醒悟到——那是他自己內心深處的瞋恨在作祟。於是他以「慈悲」逆向觀察思惟，終於深入禪定，証入初果。

兩位尊者默默証入初果，都沒有向別人提起，而是尊者阿迦曼在第二天早上個別晤談時表示讚賞。兩位尊者繼續修習，乃至命終之後，骨灰均成舍利。

◎道歉和祝福

所有已經記錄在尊者長老阿迦曼傳中的，並不是他一生的全部故事，只是記憶所及和從別人搜集來的大約百分之七十而已，剩餘的百分之三十已經被慎重地刪去，但並不是未經作者本身的用心。它被刪去是因為它對許多讀者可能是利少害多，這破壞了作者自己的用意——讓這本傳記儘可能地利益更多的讀者。即使在這本書裡所寫的那百分之七十，對某些人可能還是無法接受，甚至可能對別人有些傷害。作者願意為這個不足之處，請求讀者的原諒。另一個沒有記錄尊者阿迦曼所有教導的理由是——作者覺得不恰當，因為尊者阿迦曼本身可能會由於作者本身的漫無節制而遭受批評。

作者的原意是要依照古代編輯者的型態來編輯這本傳記，但這並未被嚴格地遵循著，所以它的內容有些雜亂，依照作者興之所至的口述遠勝過於依照公認的寫作原則，如果這裡有任何偏離或扭曲尊者阿迦曼的教導之處，作者請求尊者長老阿迦曼的原諒。由於他的法義，作者已經「醒悟了人生」。

但願他無限慈悲的力量，導向所有人們的快樂和安穩。願所有受他感化的人，都堅定地被鼓舞著去追隨他的腳步，而得到相同的成就和果證，願泰國享有進步、安定與佛陀的正法。

任何讀者們的批評都將被毫無辯解地接受，任何讚嘆或鼓勵，同樣地，將被感謝地接受。由於三寶的功德，如果從這些努力中能獲得任何利益或功德的話，願迴向讀者和贊助出版本書的那些人。願他們健康、進步和實現他們在佛法方面的願望。

佛曆二五一四年五月

泰文：一九七一年

英譯：一九七六年十二月二十二日

中譯：一九九二年一月八日

尊者阿迦曼傳 功德主名錄

法印文號：101026

五、〇〇〇元：釋心葶。蔡耀裕。

三、六〇〇元：三寶弟子。

五〇〇元：汪濟平。

一〇〇元：三寶弟子。三寶弟子。三寶弟子閤家。

五二、七〇九元：佛陀教育基金會。

以上共計新台幣：六七、一〇九元，恭印一、〇〇〇本。

回向：天下和順，日月清明，風雨以時，災厲不起，國豐民安，兵戈無用，

崇德興仁，務修禮讓，國無盜賊，無有怨枉，強不凌弱，各得其所。

祝願法界一切有情，所有六道四生，宿世冤親，現世業債，咸憑法力，悉得解脫。

祝願現生者增福延壽，發菩提心，常隨佛學，勤修精進，利濟群生。

祝願已故者往生淨土，同出苦輪，共登覺岸。

附記：本會接受善信委託，代印經書、佛像，其必要之費用，均經本會審慎評估；若有結餘，均續作本會之印（購）經書及運費使用，為施主廣積陰德，歡迎十方大德善加利用。

