

讚念長老口述：
出家最初九年的歷練

英譯：安迪女士
漢譯：陳采婕女士
編校並註解：林崇安教授

內觀教育基金會出版
2021.03

出家最初九年的歷練

目錄

序.....	03
【1】剛出家的比丘.....	04
(a) 放棄一切財物.....	04
(b) 參加納壇考試.....	05
【2】第一年墳墓裡出來的鬼.....	08
【3】第一年欲愛的誘惑.....	10
【4】第二年誘惑再起.....	14
(a) 黃袍著火.....	14
(b) 活的骷髏.....	16
【5】第四年學習遍相.....	18
(a) 泰北隆波典的非凡能力.....	18
(b) 泰南隆波典的非凡能力.....	20
【6】阿羅漢夢碎.....	22
(a) 第二年飄飛在空中.....	22
(b) 第三年冠軍女舞者.....	23
(c) 第五年麵包店女友.....	25
(d) 第七年飛來的一擊.....	28
【7】學習不同類型的禪法.....	30
【8】第八年繼續尋師和終止薩滿術.....	32
【9】第八年的考驗.....	34
(a) 遐想的魔.....	34
(b) 更多的魔.....	35
(c) 紅色小褲.....	37
【10】第八年深入內觀和降伏貪憂.....	40
【11】第九年求好心切.....	43

序

讚念長老的全稱是阿姜讚念·錫拉寫陀(Venerable Phra Ajahn Jamnian Seelasettho)，他生於1936年5月1日，年紀大時被稱為隆波讚念或隆布讚念，意為讚念長老。他是泰國南部第一高僧，也是一位奉行菩薩道的行者。讚念長老的口述，是講於72歲(2008年)左右，內容有四時期：

1. 少年時期的經歷和見聞：從出生在泰國南部洛坤省鄉下的漁村到21歲出家前。

2. 出家最初九年的心靈歷練：從洛坤省納里巴地寺到猜納寺的開悟和指導禪修。

3. 九年不臥的度化眾生：在猜納寺和素叻省香味寺指導內觀禪修和慈悲救苦，化解內戰。

4. 在甲米省創建老虎洞寺的過程和趣事。

本文是長老口述的第二部分，時間是從1957年(21歲，出家第一年)到1965年(29歲，出家第九年)，內容分十一節，第十節是出自長老來台時分享的內觀經驗的開示。原文中有少數不明之處，特別透過法律法師向讚念長老直接請教，依此釐清。文中若有錯誤之處將隨時改正。

願正法久住！

林崇安 2021.03.06

內觀教育基金會

讚念長老口述：出家最初九年的歷練

【1】剛出家的比丘

【說明】：在讚念長老的年少時期，他的父親要求讚念答應，等到父親走了以後才出家為僧。西元 1956 年起，讚念長老的父親因為衰老而出現了一些身體疾病的問題，只是精神和情緒都非常健康。父親去世不久，讚念長老就出家了。佛曆 2500 年，西元 1957 年七月二日〔註〕，二十一歲的青年讚念就在家鄉附近的納里巴地寺正式受戒成為比丘。這是一個重要的里程碑。

(1a) 放棄一切財物

【長老說】：當我決定要出家時，我下定決心要捨棄我所有的財富和世俗之物以及決意不還俗。當時我有兩艘漁船，大約有二十名的船員為我工作。我把我的積蓄、漁船和房子都送給了家人、朋友和那些需要幫助的人。我的大哥有優先選擇權，但他只要了兩艘漁船，一艘給他朋友，另一艘他賣掉了。我剩下的財產則任由拿取，誰都可以拿走想要的任何東西。我已經下定決心，要待在僧團一輩子了。

我較小的哥哥已離家和他的朋友們一起生活，我不想讓他在家繼續進行不善的生活方式（指捕魚）。對我而言，我發誓不再從事我們曾經一起經營的不善行為。所以我把我的漁網蒐集起來，打算燒掉它們，只剩下去找來煤油。當我帶著煤油回來時，網子都不見了。我較小的哥哥和鄰居密謀拿走了漁網，並且繼續用它們來捕魚。我覺得我有責任要鼓勵人們不要傷害眾生，不要造更多惡業。

我在洛坤省塔萊縣的納里巴地寺受戒時，柏蘭納蘭寺的嘎頓師尊是授戒師。〔納里巴地寺的住持〕巴地蘇凡瓦師尊是教授師。

受戒的第一天晚上，我希望能像我父親以前那樣去朝聖（頭陀行），我問我的師父（住持）我是否可以去。

「什麼頭陀行？」師父問我。

（我說：）「我打算當一名頭陀行者去求道以及向偉大的禪修大師們學習。這是為了支持我餘生都要過出家生活的打算。」

他回答說：「恐怕你不能去。新受戒的比丘必須留下來，至少要跟著指導師父修行五年，才能精通佛典和戒律。你需要接受全面的訓

練，並且一直在僧團的監督之下，直到我們確信你獨處時，你的紀律不會鬆懈，不會有任何不恰當或不光彩的行為。只有這樣，你才會被允許離開。你才受戒一天，對僧侶的戒律一點也不了解。而且你對佛法的了解還是不夠的；如果你自己修頭陀行，可能會做出一些違背戒律的事情，這會給你自己造下惡業。」

我師父的語氣很強勢，神情很嚴肅。但我也知道，我師父很喜歡我，他想讓我留在寺院裡，[因為我擁有傳統治療、占星和薩滿術]的技能，可以造福這裡的僧團和在家眾。

有鑑於我師父不讓我去，我恭敬地回答他：「如果是這樣的話，我就留在這裡陪您七年。過了這段時間，無論發生什麼事，我都會離開去朝聖。」

我師父很快就同意了，並且對我的決定感到相當滿意。

我下定決心要禪修，以找回我小時候的喜悅。然而，我的出家生活被太多的責任和例行公事給佔據了。早上我會去托鉢。用完早餐後，我整天都要接待來找我尋求各種幫助的在家眾。

事實上，來找我的人比我還沒出家時更多。或許他們以為，我身為一名比丘有更多空閒的時間，因為我不再需要為養家而工作了。出家人要有很多的愛心和慈悲心，並且隨時可以為大眾服務。因為我的名氣，有些人來治療身體上的病痛、有些人來占星或是找一個搬新家的吉時，而有些夫妻是來尋求婚姻諮詢的。

我還被我師父安排在寺院的小沙彌學園裡教導三十二名小沙彌，並參與寺院的各項活動，幫助寺院的發展和完善。白天我必須參與世俗的各種忙碌。

當夜幕低垂時，我會離開僧團到旁邊的墳場去禪修，放下白天讓我勞神費力的所有事務，我的心會放鬆下來，一切都歸於寧靜祥和。

〔註解〕

依據泰國曆，1957年是佛滅二千五百年，這是意義重大的一年，此年讚念長老21歲。

(1b) 參加納壇考試

【說明】波隆踏寺是洛坤省最古老的佛寺。寺中的藏經閣收藏了很多書籍，包含一整套的年輕的僧侶要準備納壇考試必須熟讀的

書籍，諸如《新戒僧及沙彌守則》、《佛本生故事》、《邁向覺悟的初步》、以及《佛教佳言》。其中《佛教佳言》一書，內有五百句巴利文的佳言，翻譯成泰文。讚念從 1946 年（十歲）開始，一直到他出家為僧之間，他決心要學佛教三藏經典。讚念的村落距離波隆踏寺大約十二公里。沒有出海捕魚的日子，他會搭公車、搭船、或者走路去這間皇家佛寺。有時候他會沿著稻田一路走到寺院，為了研讀佛教經文，有好幾個月，他就這樣去波隆踏寺。其後他就去村莊附近的納里巴地寺，這間佛寺的藏經閣有完整的一套三藏經典。

【長老說】：我的早期教育可說是對戒、定和慧的訓練。在學習期間，我專注於我正在學習的主題而沒有其他分心（這是戒）。比如我正在研究數學問題，那麼數學問題是我心中唯一的事。這方法產生了極好的結果。當我的心安寧而平靜時，我希望：「願我的心可以對任何考試問到的任何問題都有答案。願這是唯一的心念。」（這是定）結果在考試的那天，我的心很容易找到問題的正確答案（這是慧）。

在我出家的第一年期間，我參加了第一級納壇考試，我沒有上過納壇課程的班級。就在考試前一天，我順便來向大家展示我在那裡。考試當天，我運用以下四個步驟，Su Ji Pu Li：

Su 表示專心聆聽。

Ji 表示用心處理所講的內容。

Pu 表示如果聽不懂就提問。

Li 表示寫下來。

我專心應用 Su Ji Pu Li 的步驟。我聽了問題，然後用心進行處理。一旦心完成處理，便回到聆聽所講的內容。結果我先於其他人完成了考試，然後回到了寺院，而考試成績很好，因為我的慧根（識智）回應了正確的答案。

【說明】納壇（Nak-Tham）的意思是「學法者」，是 1902 年在泰國建立僧伽體系時創建的納壇課程。該體系要求「僧伽中央政府機構」是唯一可以任命住持到泰國寺院的機構。此外，只有學習了納壇課程並通過納壇考試的比丘方可被任命為住持。納壇是由三個級別的主要寺院課程和測驗組成，而後有七個較高級別，稱為巴理安（Pariean）。想要參加納壇考試的僧侶通常會在設有納壇課程的寺院裡學習納壇課程。這些課程側重於巴利經典中佛陀的教導。比丘可能要花費幾個月到一年的時間研究通過考試，如果考試失敗，可以重新參加考試。

阿姜讚念沒有參加較高級別的考試。當被問到時，他解釋說，他已經花了十二年的時間（8-20歲）學習並記住三藏的巴利文教典，納壇課程是從中提取出來的。研究三藏的目的是為自己找到一條通往自在的道路。通過較高考試的僧侶，通常被賦予僧伽的行政責任。阿姜讚念對增加承擔的責任不感興趣，因為他想解脫煩惱。他當時沒想到將來要將這些知識用來教導，如果知道的話，他會再閱讀一遍來增強記憶。但他仍依據三藏來教導，儘管他說自己的記憶不像以前那麼清晰。

【2】 第一年墳墓裡出來的鬼

【說明】當泰國農村地區大部分還未開發，籠造著森林的時候，怕鬼和畏懼看不見的力量是所有泰國人心目中最普遍的恐懼。據信，夜晚時分就是鬼或幽靈最為強大的時候。大多數人會不惜一切的代價避免在晚上去墳場和火葬場。因此，這些場所為僧人們提供了一個隔離和獨處的環境，讓他們得以在此修習禪定，面臨和觀察恐懼。

【長老說】：我喜歡在墳場禪修，因為它提供了寧靜和孤獨；在僧人們居住的寮房裡，我會聽到比丘和小沙彌們的喧鬧聲。經常有人會問我是否怕鬼？我回答說：「怎麼會呢？我從六歲起就學薩滿術了[註]，從小就會趨鬼。所以，身為一個比丘卻被鬼嚇到，這不是我的特質。」

在我第一次兩安居的時候，來了一位很怕鬼和幽靈的新戒比丘。我決定要幫助這個比丘，訓練他放下恐懼。

有一句古老的泰國諺語說：「治療恐懼最好的妙藥，就是令你恐懼的東西。」我又召集了另外三個最近才受戒的比丘來墳場過夜，但把他們和那位害怕的比丘隔離開來，我把他安排在一個子宮含有死胎的婦女墳墓旁邊。人們相信這種鬼特別凶惡。

那天晚上，有幾位在家眾需要我的幫忙，村民之一被鬼附身，必須進行驅鬼。我因而離開墳場去照料他。

驅鬼儀式結束後，我走回墳場，但走到半路上就看到那四個比丘滿臉驚恐地奔跑過來。（他們說）：「鬼要來抓我們了！他從墳墓裡爬出來，所以我們跑了。」

那四個比丘回寺院睡覺，我則去察看那墳墓。我低頭看著墳墓，一點動靜也沒有。我在墳墓旁邊坐下來開始打坐，等著鬼跑出來，但什麼也沒發生。

我在那裡坐著直到躺了下來準備睡覺。就在這時，我聽到一陣非常詭異的聲音。聽起來很像水煮滾的咕嚕聲或像呼吸沉重的鼻息聲；我心裡想：「難道是鬼要來抓我了嗎？」

我坐了起來，盯著墳墓，試圖要看看是否有什麼東西從裡面冒出來。一切似乎都很正常，所以最後我決定回去接著睡。

我一躺下，耳邊就聽到同樣的怪聲。我躺在那兒仔細地聽著，想確認聲音到底是由什麼原因造成的。我終於意識到，聲音畢竟還是從墳墓裡傳來的。

那是身體正在腐爛分解和浮腫膨脹的聲音。屍體被埋在地下，隨

著屍體腐敗腫脹，從屍體中迸裂噴出的氣體和液體就發出推擠刺耳的聲音，擾亂附近地面的安寧。體液也流入了周圍的地底下。

天快亮時，屍體變得越發浮腫，聲音也越來越清晰響亮。體內化學物質的分解製造了更多腫脹。因為屍體被土壤覆蓋著，所以耳朵靠近地面的人，就可以很清楚地聽到那些聲音了。

天亮以後，我返回寺院把那四個比丘帶回墳場，這樣他們就能看到根本沒有鬼從墳墓裡出來，這與他們所想的完全相反。

〔註解〕

傳統薩滿術的內容包含醫療治病、星曆、驅鬼等，讚念長老從六歲起就從他的爸爸學習，到了二十八歲從阿姜達摩答羅學習八聖道時，為了深入內觀便捨棄了薩滿術。

【3】第一年欲愛的誘惑

【說明】在每個比丘的生活中，都有一些我們稱之為遇到「魔羅」的事情。魔羅是誘惑與隨眠（心中潛在的煩惱）的一種人格化。在這裡，它是一種內在或外在的力量，使比丘對出家生活與靈性之路感到不滿足。在某些情況下，它導致比丘還俗，而在另一些情況下，它作為對比丘修行的一種考驗。阿姜讚念也不例外。魔羅曾多次誘惑他。阿姜讚念喜歡分享自己與強大的欲愛或貪欲挑戰的故事，這是為了幫助警告禪修的比丘們不要低估欲愛或貪欲的威力。

【長老說】：我當比丘的第一年，有很多我之前的女性朋友，她們希望我還俗跟她們回家。她們經常來看望我，其中有一個是我以前一直暗地喜愛的朋友。她非常漂亮、很有魅力，也很有人緣。作為她富有的父母的摯愛和唯一的繼承人，她總有一天會繼承一筆財富。我最喜歡、最欣賞她的善良與內在美，但是這種愛還比不上我願意在餘生出家成為一名比丘的愛。

儘管如此，和她每一次相遇，我的心都會因為對她充滿憐惜而劇烈地搖擺個不停。當我又回到一個人時，我的心又會被寺院與僧侶的生活所吸引。我對她的讚賞從未具體超出我心裡一個安靜的角落，直到我出家後。

在我出家第一年的潑水節〔註〕當天，這位女性朋友來寺裡供養。我很高興看到她，因為我已經很久沒見到她了。她說：「我帶這些各色食物是專門來供養您的。」

「我認為妳應該將它帶去大廚房，然後寺院裡的其他僧人也會享用到它。這對妳來說更有功德。」我建議道。

她拒絕了。她回答說，「我不相信其他僧人。我只相信阿姜您。」

她解釋說，她對我的行為舉止充滿信心。她講述著我們在一起的很多時光，包括共享食物、共享一個房間，而我一直像個紳士一樣尊重她，從來沒有一次佔過她便宜。

「您真是一位善良的好人。即使在您成為比丘之前，雖然有很多機會，您也從來沒有佔我的便宜。」她一邊恭敬致意，一邊解釋。

忽然間，我感到自己的心亂了。那一直靜靜隱藏在我內心最深處的欲愛突然爆發。我瞬間有一股強烈的欲望翻騰而出，我想娶她為妻。

（我暗問自己）：「這到底是什麼？當我還是在家時，我們花了很

多時間在一起，我從來沒有這樣想過她，但現在我是個比丘，這種情感卻反而爆發了？」我的腦海裡開始對她產生旖念，想像著能成為她的丈夫有多麼美好。

當時，我感覺到全身的血液都被欲望的力量煮沸了。我的心怦怦直跳。她哄著我吃東西，而我認為既然她已經花時間送來，我就有義務吃，但我沒有胃口。我的內心沉迷於想要擁有她。

我可憐自己。如果我的聰明而智慧的心擁有它自己的力量，它將對準我的屁股踢上一腳。簡單地說，智慧之心會對我失去所有的信心和信任，因為我在精神上起了非分之想。

吃完飯，我聽到她甜美的聲音。她懇求我說：「阿姜讚念！您為什麼不還俗呢？您還年輕英俊。如果您等到老了才離開僧團，那就太浪費了。最好現在就離開。自從您當了比丘，我一直都不開心。無論我去哪裡或做什麼，心裡都沒有快樂過。」

聽到這樣的話，我立刻感到身上既熱又冷，我的心也被欲愛和情欲的力量衝擊著。部分的我似乎有意放棄僧侶的生活。

我回顧了我們的交往史。在我成為比丘之前，我是個迷人的年輕人。過去我經常為她講故事或是表演魔術。這是因為我從我父親那裡學習過薩滿術，並且已經掌握了各種各樣的技巧。例如，有一次我告訴她，她的鼻子不見了。她摸了摸自己的臉，驚恐地發現她的鼻子不見了。那是我用催眠術讓她相信她的鼻子已經消失了，但實際上鼻子還在。以前我還表演過很多花樣，這讓我在她和她的朋友當中很受歡迎。

我總是把女性朋友當成男性朋友一樣的對待，我從未想過要和她們談戀愛。

此時我在想，既然我現在是個比丘，為什麼會對她產生這種浪漫的情懷呢？

我的女性朋友開始追憶我們的過去，努力地製造出情感來。她請求我憐惜她，要我離開僧團，然後娶她：「自從您受戒出家之後，我就覺得很空虛寂寞。」她說：「就像我的生命裡缺少了什麼。我一直都不舒服，吃得不好，也睡得不好。」

聽到這些話，我感覺到身和心彷彿被火焰在激情和動盪中燃燒著。這種症狀稱之為「黃袍著火」，意思是出家人感到不滿足，想要還俗。

幸運的是，彷彿有佛法的力量在保護著我，因為她注意到我楞住久久說不出話來，於是她決定離開。她可能是覺得已經給我足夠的「功

課」讓我考慮，想給我思考的空間。她恭敬地作禮，然後離開。

她走後，我立刻走到墳場去，內心裡馳騁著渴愛和情欲的力量。這兩種魔羅的強大力量在催促我離開僧團來滿足它們。我的心變得軟弱和迷茫，彷彿喝醉了一般。

到了墳場，我就開始著手她給我的功課。換句話說，我試圖解開因她的出現所喚起的激情與情欲的魔咒。我坐著禪修，運用佛陀所教導的審察工具，反覆思索著，為什麼我對她的強烈欲望現在會爆發出來？這在我們漫長的友誼史裡是第一次。

我的智慧之心回答說，這是「欲貪隨眠」的發作，這是一種非常微細的感官欲愛形式。隨眠是煩惱的一種微細形式，它靜靜地躺在我們心靈的最深處，如影隨形，只有正確的刺激才會顯現出來。煩惱就像火柴頭。火柴頭安靜地躺在那裡，沒有著火，但只要將火柴對著盒子一劃，火柴就會燃燒起來。

在我出家之前，我有很多機會與她相處、親近她，我的潛意識知道，如果有一天我愛上她，想和她結婚，機會之門就在那裡。然而意識之心把我的行為控制在一個好友和紳士的範圍之內——我從未做過任何超出之事，因為我的意識之心知道，那是不恰當的，我不想損壞她的名聲。

當我成為比丘後，在我潛意識裡被制伏的「欲貪隨眠」知道：所有的門都關上了，我永遠不再有機會與她，或者實際上與任何女人結婚或發生性關係。這在我的潛意識裡激起了一股強烈的失落感，而這股強大的失落感在第一時間便在我的意識中引起了強烈的欲貪。這就是為什麼強烈的欲愛會突然出現，導致我想還俗娶她。這個件事說明了，隨眠煩惱的力量是多麼的強大。

我問我自己：「但是，我的心如何知道這深埋在我潛意識裡的隨眠煩惱呢？」在一瞬間，我意識到它是來自我十二年所研習的《三藏經典》。

「隨眠煩惱」是那些導致我們心亂的東西，它們是煩惱最隱晦的形式，潛藏在我們的內心深處，只有受到刺激時才會行動起來。如果沒有徹底的觀照，人們將永遠不可能發現它們。

那天晚上，我在墳場裡坐著禪修，審查與思考這些真理，直到拂曉。然後我做了一個強大的決心，誓言：「只要我對女人還有欲貪或是想結婚，我就不踏出這墳場。」

隨後我了解到這個限制太極端了，因為我已經接受一個邀請：在

第二天，要到村上在一位在家護持者舉辦的儀式中誦經並給予祝福。如果我對那女人還有欲貪，我就[不能踏出這墳場]，我就無法履行我的承諾，會給主辦人造成麻煩，他會認為我不負責任。

因此，我離開墳場，去徵求師父（住持）的建議。

我向他解釋說：「我心裡產生了很強烈的煩惱。我立下誓言，在這七年中，我不會離開墳場，因為我需要攻克我心中的這些煩惱。阿姜師尊！請憐憫我，允許我不用接受村民們的儀式邀請。」

住持看來很震驚說：「這是不可能的！你這樣做是不合適的。而你也有責任訓練幾個孩子（指小沙彌們）。我有個更好的主意。在這七年裡，你可以每天晚上在墳場裡禪修。但天亮時，你就必須回到寺院，準備好整天接待訪客。然後你可以在晚上回墳場去。」

我說：「但如果我按照您說的去做，我就言而無信了。我請您做我的見證，我只是在您的要求下這樣做（白天在寺院裡做寺院的工作而不接受村民們舉行儀式的邀請）。」

住持答應說：「我會為你作證的。下次，在你立下誓言之前，請仔細考慮一下。別因為一時衝動就發誓，可能會給以後帶來問題。你是一個新受戒的比丘，還需要更多精神的訓練和督導來自像我這樣的長老比丘。如果你被隔離在墳場裡，那麼我就得去那裡看你。那就不好了，你說是吧！」

我知道住持是對的。長達七年獨自生活和練習禪修，而對寺院僧團的工作沒有貢獻，這確實很不恰當。事實上，如果拋棄了對寺院和在家團體的所有責任會被認為是相當自私的。

接下來的七年裡，我依照住持的要求，晚上在墳場裡禪修，白天則在寺院裡做寺院的工作。

〔註解〕

潑水節：每年潑水節的時間在泰曆六月的月圓日前後，節日活動持續3天或4天。現時泰國採用公曆，把潑水節定於每年公曆4月13日至4月16日之間。第一天清晨，人們沐浴盛裝，到佛寺堆沙造塔，浴佛聽經，然後青年男女互相潑水祈福，繼而形成全村潑水的高潮。這一節日以潑水為主要活動的原始意義，反映出人們滅除乾旱、火災等自然力的樸素願望。

【4】第二年誘惑再起

(4a) 黃袍著火

【長老說】：在我第二次的兩安居〔註〕來臨之前，引起我激情和欲念的那個女性朋友的母親拜見了我的師父（住持），請求協助：「我女兒深愛著壇·讚念。他們從小到大一直都是很好的朋友。但現在因為壇·讚念決定繼續要當一輩子比丘，我女兒因此非常消沉鬱悶。她說她寧願死，也不能沒有他。我很擔心她的狀況，所以來請求您的協助。請您告訴壇·讚念為我們還俗。」

我的師父，我稱他阿姜師尊，他非常同情她們。他把我叫進來說：「某某的媽媽來跟我說，現在可能是你還俗的好時機。我們可以找個吉日讓你還俗。我知道你想一輩子都當出家人，但這種事永遠也說不準。當你退休時，你總是可再出家。」

當我聽到這些話時，我心裡對那女性朋友的愛念之情急遽地攀升；但我不承認，回答說：「阿姜師尊！我決心這輩子都要當比丘。我不想和她們所說的話有任何的牽扯。」

我師父勸我說：「可憐可憐她們吧！讚念！」

我師父花了一些時間和我說話，試圖要說服我，削弱我的決心，直到我告假離開他的屋子。

那女性朋友的媽媽說：「壇·讚念！你決定好了嗎？我女兒想嫁給你。我們有一千多萬泰銖來幫你們兩人成家立業。你可以用它來從事佛陀的佈施，或在任何你想要的地方捐助。」

「不可能！」我回答說：「我跟妳和妳的女兒說過好多次了，我已經下定決心一輩子都要當出家人！」我故意把話說得很嚴肅，直到她媽媽離開為止。

與我那堅決的外表背道而馳的是，我的心卻因為對那女性朋友的思念而融化了。我的心變得焦躁不安，幻想著擁有一個美麗的妻子並變得富有。

我離開寺院，到墳場尋求庇護，但無濟於事。

第二天早上，那女性朋友親自來找我。只看了她一眼，我的心就在體內掀起一股驚滔駭浪，襲捲了我整個身體，我深深地愛上了她，但我還是堅決地否認。

當她敬禮時，我對她心生憐憫。我們是長久以來的好朋友。

她先向我問好，然後探詢我的決定。我給她一個堅定的「不」和一些逆耳的話，這使她一會兒就離開了。

部分的我，不想她離開，渴望再次見到她，追隨著她直到她不見了。

我與欲愛和情欲爭鬥著，感到焦躁不安。我的心著了火，無法靜靜地坐著。

在被我那女性朋友所激發的隱藏欲愛的攻擊後，我下決心要克服這魔羅。我開始練習身體的不淨觀，這是我還在家時，從一位頭陀行者那裡學到的：

「如果你對女人的吸引力感到貪戀並且有許多倚念，你應該採取的方法是觀想著把她們身體的每一部分都分解開來，放在一邊。這會類似於想像一個屠夫正在肢解一頭被宰殺的動物，並將血肉、臟器和其它身體部位分開堆放的過程。

首先，想像把你愛慕對象身上的毛髮全都拔除，放在一邊。接著剝去皮膚。然後觀想著拔除指甲和牙齒，把它們放在一邊。接下來把肉放一堆，筋放在另一堆；想像把骨架拆掉，把骨頭堆起來。把大腦挖出來，放到一邊。將骨髓與骨頭分開。脾臟、心臟、肝臟、膈膜、腎臟、肺臟、大腸、小腸、血液、淋巴、尿液等所有的體液、排泄物都要分開，直到三十二個身體部位，沒有漏掉一個。

當身體所有的部份都被去除並分開成幾堆之後，剩下來的只有『認知之心』。接著問自己：『既然身體已經完全被徹底地分離了，告訴我認知之心在哪裡？』

你會發現，一旦把身體的部分都分離，堆疊整齊，你仍然無法看到那個心。但你會知道它是存在的。如果它存在，卻不能被看到，那就意味著認知之心的形式是沒有形色。這時候，要深刻地思索它。了解到就是這個認知之心製造了喜歡或不喜歡，欲愛和誘惑。它創造了諸如貪、瞋、痴的情緒和感覺，以及許多其它的心態。讓我們移除認知之心，因為造作和美化所有的煩惱、欲愛和執取的就是它。一旦移除認知之心，剩下的即是覺性（正念）和智慧（般若），這是一種沒有形色但可以體驗的狀態。它清澈而純淨，是一種充滿空性、長久和平與光明的狀態。這是體驗絕對真理的出世間狀態，這是我們所說的涅槃。」

我依照這個方法來修行，但是發現它不容易實現。

這說明了煩惱對人類的威力非常強大，以及要征服它們是多麼困

難。我掙扎著。

〔註解〕

兩安居期：泰曆八月十六日至十一月十五日三個月內，應在寺內坐禪修學，禁止僧尼外出，這段時間稱為兩安居期。

(4b) 活的骷髏

我聽說，最近下葬的一個中國婦女的墳墓已經開始崩塌。一個寺院的童子通知我，並催促我去看看，於是我去墳場。我發現那墳墓的一邊已經坍塌了。我用一根金屬棒把碎片撬開，可以很清楚地看到安置好的屍體躺在裡面。當天晚上，我交代寺院童子通知大家，不要到墳場打擾我。

我回到墳場，從坍塌中弄出那具屍體。整個屍身都已開始腐爛。氣味惡臭難當，令人作嘔，幾乎辨認不出是一具女屍。大大肥肥的蛆蟲爬滿了整個屍體。

我抓起頭骨以及相連的手指和腳趾，它們很輕易地就分離了。

我覺得自己好像是一個死人（骷髏），已經把我的女性朋友完全拋諸腦後了。

第二天是佛教的誦戒日〔註1〕。住持派一個寺院童子來帶我回寺院。當那童子看到我正在玩著骷髏，嚇得跑去找住持。

住持過來時說：「讚念！你不能這樣做；你可能會瘋掉。」

他停頓了一下說：「很多村民都來寺院聽經聞法。你應該向他們傳授在家戒條。」

當時，在我的眼光中，我看到住持就像是一個鬼魂、像一具活動的骷髏，下巴移動著，開開合合，發出嘈雜的聲音。〔註2〕

我跟著住持回寺院去傳戒。那一整天，我什麼都沒吃。

我的女性朋友這天又過來了，她試探著說：「您決定要還俗了嗎？」

我回答她說：「為什麼我要那麼做呢？妳是一個鬼魂（骷髏），我也是一個鬼魂（骷髏），當我們死去的時候，我們只是一堆朽穢而已，什麼也不是。」

我把我的感受誠實地說出來。

我的女性朋友感到很失望，還覺得深深受辱。

在接下來的日子裡，她離開家搬到普吉島去了。她宣稱，我對她

前所未有的刻薄和無情，侮辱了她，讓她深受傷害，所以要等到她結婚了才會回家。

她最終還是嫁人了。

〔註解〕

(1) 誦戒日：在每個月的新月（15日）及滿月（30日）時出家眾舉行誦戒。在家眾則可受八關齋戒。

(2) 此時阿姜讚念所看到的骷髏或骨架是一種禪相，他的心是處於「近行定」，這是修習不淨觀的一種自然結果，此時貪欲、瞋恚等五蓋已被壓伏。不淨觀屬於修習「寂止」，可以暫時壓伏貪愛，但是要拔除貪愛就要修習「內觀」。前者屬定，後者屬慧。

【5】第四年學習遍相

(5a) 泰北隆波典的非凡能力

【長老說】：[當我出家的第四年時]，有一次我有機會見到一位有成就的頭陀行者，他來到納里巴地寺，因為他認為寺院的住持阿姜毗[正式稱呼是巴地蘇凡瓦尊者]有能力治癒沙眼。

這位來訪的僧人被稱為隆波典(紅長老)。

他很受人尊敬，並以他出神入化的超自然力量聞名。但他不懂醫術。沒人知道他平時住在哪裡。他忽然就出現在寺院裡了。

當他被問道：「您是從哪裡來的？」

他回答說：「我是搭船來的，想尋醫治療我的眼睛。」

然後，我為他安排了適當的住處，讓他住在其中的一間寮房。

隆波典休息一下之後，住持前來檢查這位新來的病人，並且得出結論：隆波典以為他的一隻眼睛罹患了沙眼，實際上是一顆惡性腫瘤。住持表示他沒有治療癌症的方法，因此無法幫他醫治。

我先前就聽過關於隆波典的名聲。

有一次，隆波典要求一艘漁船載他到凱奧比薩丹島(魔幻金銀島)。那些馬來西亞的漁民們拒絕讓他上船，並聲稱只要船上有僧人，他們就捕不到魚。

當船到達凱奧比薩丹島時，漁民們和其他乘客都驚訝地發現，隆波典已經先一步到島上了。謠言開始流傳，說隆波典飄飛到島上。

當有機會讓我們交談時，我問起了那件事。

隆波典解釋說，他沒有飄飛，而是藉助「地遍」和「風遍」的力量〔註〕，乘坐在一塊地上。

我問說：「您是通過加持地而創造出來，還是怎麼做到的？」

他說：「通過地遍，可以把地轉化成一座橋，走過去，也可以坐在地上，透過風遍的力量，驅使風來移動這片地。」

「那您為什麼要搭渡輪去呢？」

他說：「我為了旅行必須攜帶物品。如果我沒有隨身物品，我就不需要渡輪了。」

隆波典是一位閱歷豐富的比丘，他幾乎花了一生的時間恪守遵循泰國的寺院傳統。他來自北部或東北地區。他在孩童時期，就歷練了頭陀行。他先受戒成為一名沙彌。當他成年後，他受了更高層次的比

丘戒，成為一名比丘。而當他遇到我時，他已經六十多歲了。

我很有興趣了解遍相的力量，於是我向隆波典請教那些知識。

在接下來的幾天裡，每天早上我會在早飯後去拜訪隆波典，詢問他遍相修練的相關問題。

隆波典很高興，並為我詳細地講解如何運用地、水、火、風和虛空等遍相。

他說，當人乘坐在一塊地上時，他可以命令風將那片地帶去世界上的任何地方。透過訓練有素的意志的力量，不論實際的距離有多遠，那人幾乎可以立刻到達目的地。他還解釋了其他遍相的用途和應用，例如「虛空遍」，它可以用來在固體物質中創造出空間，例如一座山或一面牆，讓人能穿行其中；或是讓人可以遁入土裡，就像潛水一樣。

我很高興能從一位專家那裡學到遍相修練的方法。

在隆波典住在寺院裡的三天三夜這段期間，我把從他那裡學到的所有技巧，都牢牢記住。

然後隆波典告訴我，他必須離開了，因為他的病沒有辦法醫治。他說他要獨自承擔這個過去的業力果報。

那天，我試圖看著他離開。我讓一個沙彌注意著隆波典，並留意他離開的狀況。我想知道隆波典是用普通的交通方式還是用遍相的力量來旅行。

隆波典和我最後一次在比丘客居的屋子裡說話後不久，就消失得無影無蹤。沒有人看到他離開。

兩年多以後，我聽到消息說，隆波典在森林裡的一個洞穴圓寂了。我沒有機會去看那個肉身。我仍然很感激我所得到的那些知識，並且對他的突然出現和突然消失，感到既有趣又印象深刻。

〔註解〕

佛法經論上有十種遍相(Kasina)：地遍、水遍、火遍、風遍、青遍、黃遍、紅遍、白遍、虛空遍與光明遍。禪修者欲證得禪那，可以選用遍相作為修定的目標，如一個某種色的圓盤，然後把心專注於它的顏色。當定力成熟時，與該圓盤完全相似的影像即會生起，此相稱為「取相」；定力更深時此相淨化後而生起的相是「似相」，是禪那的心所取的目標。

(5b) 泰南隆波典的非凡能力

還有另外一位隆波典，這位在一場船難中喪生了。

那位眼睛有腫瘤的隆波典來自北部或東北地區。第二位隆波典來自南部地區，一直住在帕岸島上的連索寺，該島位於素叻他尼省東方的泰國海灣內。連索寺的隆波典以他的「地遍」〔註1〕聞名。

有一次，他乘坐的渡輪翻覆沉沒了，但隆波典卻能浮上水面，他的僧袍甚至還保持完全乾爽。當渡輪傾覆時，藉由地遍的力量，他能夠創造出土元素來支撐和承載他，所以看起來就像他站在水面上一樣。這則消息流傳甚廣。

最後一次搭乘渡輪，隆波典似乎早已知曉他的命運。他告訴他的弟子們不要跟著他上渡輪。

他說：「回去吧！別跟著我。這艘渡輪將不會到達它的目的地。」

因為他是個很有名的比丘，渡船工人出於尊敬，提供船艙讓他使用，並把門鎖上，以免別人打擾他。那艘渡輪意外翻覆，隆波典淹死了。

人們想知道是什麼原因造成了他的死亡，畢竟眾人皆知他能夠站在水面上。

我向他們解釋說，這位隆波典只擅長地遍，可以調用土元素讓他站在上面，但對於想從鎖上的門裡逃生是沒有幫助的。如果將地遍運用在上鎖的門，只會增加門的堅硬度。若想要穿透上鎖的門，就必須使用「虛空遍」〔註2〕。

熟練掌握虛空遍的人可以在任何固體或物體中創造出空間並穿透它，讓他們能穿過樹木或穿過一座高大的山，而不用翻山越嶺，或經由在其中製造空間穿過任何東西，包括大地和水。但他們必須一直練習虛空遍，直到非常熟練並能隨意控制空間元素為止。熟練之後，他們就可以透過觀想空間和唸誦空間的巴利語「阿穀，阿穀」，就可以用意念來產生空間。然後他們就能把身體滑入像山一樣的固體物質內部的空間。他們還可以滑過一個窄小的空間，例如針孔。

據我所知，南部連索寺的隆波典並沒有修練虛空遍。

但另一位眼睛有腫瘤的〔北部的〕隆波典卻擁有五種元素的遍相：地、水、火、風和虛空，這些技能讓他可以在很短的時間內走遍世界上的任何地方。我雖然很有興趣，但沒有時間去訓練這些技能。我真的很喜歡：不需要依賴汽車、渡輪或飛機，只要想著「風」，騎乘著

土元素，被「風遍」帶著，人就已到那兒了。

這兩位有成就的比丘也是很好的例子，說明懂佛法的人懂得業力的法則，能夠平靜地接受並且優雅地面對他們自己的命運。

〔註解〕

(1) 地遍是以地作為禪修對象的禪定和觀想的練習。

(2) 修習「虛空遍」的禪修者，開始時專注於一個直徑約 30 公分的圓洞，觀察它為「虛空、虛空」。最初的「取相」即同那圓洞為邊際的孔一樣，還不能隨意念增大的。修到「似相」則可隨意念增大，由心力擴大，心力有其定力的程度之分，有的行者也可以得到穿越牆壁的非凡能力。

【6】阿羅漢夢碎

(6a) 第二年飄飛在空中

【說明】讚念長老自身有許多寶貴的經驗分享給弟子們，在修行上給他們幫助與指導。由於他學習許多禪修的方法，掌握了禪修的技巧，能夠指導來自各種不同修行背景的學生，並為他們推薦適合的修行法門。他還注意到會阻礙修行人的陷阱，告誡弟子們要留心那些會產生誤解的地方。舉例來說，禪定的練習能夠在一段時間內壓制住內心的煩惱。但無可避免的，當定力減弱時，煩惱就會出其不意更加猛烈地回擊，如果禪修者沒有正念，就會屈服於它們。

【長老說】：在我早期的比丘生涯當中，在四個不同時期我以為自己是阿羅漢〔註1〕。

[第一次發生在我出家的第二年。經由努力地禪修後]，我開始感到[身體]非常輕，並看到自己和他人像是行走的骨架，四大身軀令人不喜而不去執取。我還清晰地覺知到人類生命的苦的性質：出生、衰老、生病和死亡。

我的心非常平靜，煩惱絲毫未現。有幾次我想告訴我的師父：「我是阿羅漢了。我已經完成所有工作，已經完完全全從煩惱裡解脫了。」只是因為膽子太小而作罷。

我的身體感覺非常輕，彷彿飄浮著。〔註2〕

這種狀態持續到我決定要嘗試飄飛。我決心想測試這個可能性，但要確保安全無虞才行，因為我曾聽說過幾個比丘的故事，他們信以為自己能飄飛，然而卻在試驗的過程中受傷，甚至是死亡。[其中一個例子是，有一位比丘從高山邊緣往前跳，結果沒有飛起，落到底下樹上，受了重傷。]

有一天，當我看到小孩們在寺院附近的大河裡玩耍和洗澡時，我告訴他們說：「我要來加入你們了！」

我換上內袍，準備飄飛過大河（帕那空河 Pak Nakhon）。

當我從岸邊往河衝跳，腳一用力，完全飄不起來，整個人就掉進水裡，濺起大大的水花，身體也陷入淤泥裡。

我的身體的沉重感回來了，空和輕安消失了，阿羅漢也飛走了。這是第一次的經驗。

〔註解〕

(1) 阿羅漢是完全拔除煩惱者。煩惱，指貪、瞋、癡等三毒，或欲愛、有愛、無有愛等三愛。

(2) 身體感覺非常輕，彷彿飄浮著，這是與「踴躍喜」有關。喜有五種：小喜、剎那喜、繼起喜、踴躍喜、遍滿喜。小喜只能使身上的毫毛豎立。剎那喜猶如電光剎那剎那而起。繼起喜猶如海岸的波浪，於身上數數現起而消逝。踴躍喜是很強的，踴躍其身，可能到達躍入空中的程度。遍滿喜生起之時，展至全身，猶如吹脹了的氣泡，亦如給水流沖入的山窟似的充滿。安止定的根本增長而與定相應者為遍滿喜。

(6b) 第三年冠軍女舞者

在一段時間後，我持續不斷地精進修練，直到瀟灑著和平、快樂的感覺，我的心感覺清淨。這狀態持續了一年多的時間。所以在我出家的第三年，我想：「我可能是阿羅漢了。」

納里巴地寺有個慶典是由在家眾所舉辦的，而我則在居士委員會裡擔任諮詢並且協調活動的準備工作。正如同一般的慶祝活動，表演項目的計畫裡包括了南部地區相當盛行的傳統皮影戲。它與木偶戲有些類似，都是利用光和影的效果來表演和進行故事講解。人偶是用皮革製成的平面圖像，依據人物所需要顯示的輪廓，剪影切割而成，例如老人、年輕婦女、或是大象等等。那些皮偶也穿了許多孔洞，所以在燈光下就能展現出那些人物的特徵細節。除了傳統皮影戲之外，慶典裡另一項精采的節目是圈圈舞。這是泰國鄉村的流行社交舞蹈。男女成對的彼此並排站立，繞成一個圓圈，以這樣的方式讓每一對都繞著圈圈跳舞。在每個公眾場合的圈圈舞，當年輕女孩們受到邀請時，往往會基於害羞的理由而不願意去跳，於是一些女生們就被指派給想跳的男生當舞伴。這些女舞伴們是來自社區，被她們的父母或是年長者送過來義務支援；男孩們或許要付少許費用給慈善機構，才能和這些女孩共舞。

接近傍晚時分，慶典開始以後，我的慶典監督工作已經完成，於是我回到墳場上禪坐。我仍然處在以為自己是阿羅漢的狀況下，因為我的身體非常輕快，也能無貪地看待這世上的一切事物。

忽然，一個寺院童子向我跑了過來並且大聲喊著：「壇·阿姜！」

壇·阿姜！來，快點來！奈查文脅持著從巴帕南縣來的冠軍女舞者。請您過來幫忙！因為除了您以外，他誰都不怕。」

奈查文曾是我的親近的朋友之一。他年輕的時候，是個不良份子和兇惡的土匪，以殘暴而臭名昭著。當我聽到我朋友竟然在我的寺院裡犯罪時，當下怒不可遏：「他怎敢在我的寺院裡這樣侮辱我？他對我沒有任何尊重！」我的憤怒非常強烈，我奮力地趕往慶典。我覺得身體變大了，呼吸變重了，整個人更強而有力，一抵達現場，我大喊著：「在哪裡？查文在哪裡？」

每個人都站到一旁，露出人群裡的查文。

當奈查文一見到我，他就逃離他試圖要脅持的女子，並吼叫說：「這不關比丘的事。如果你不是比丘，我一定會讓你對此感到後悔！」

我繼續追他，極端地、難以置信地火冒三丈。我不知道如此多的怒氣來自何處，氣得想殺他。

等到跑著追了一段時間之後，理智回籠，我意識到：「身為比丘，像這樣生氣的行為是不恰當的。」

我真的對自己感到震驚，因為在我的一生當中，還不曾這麼極端地生氣過。但是剛剛為何這麼大的生氣？因為這事是發生在「我的」寺院！當下凸顯出一個非常強大的「我執」。

於是第二次，「我是阿羅漢」的想法，就破滅了。〔註〕

但是，我現在必須致力於完成這項舉動，所以我還是假裝在村子裡的眾多房子裡找他，叫著：「在哪裡？查文在哪裡？」

雖然我非常清楚他躲在哪間屋子，只是我路過它，假裝不知道。得知那女孩已經安全以後，我就回到墳場。

這時我已明白，我的心根本不是阿羅漢的心，因為它揭示了本身容易生氣。

從此以後，我對這種修行後轉變的心態保持懷疑。

我體悟到，當長時間處於完全空的狀態的這段期間，煩惱並沒有被徹底滅除或連根拔起，只是因為心的專注而讓煩惱暫時消失罷了，我的不善隨眠並未滅除。

〔註解〕

阿羅漢必無貪瞋痴的煩惱。強大的「我執」，是來自無明或癡。只要有我執或瞋心，就必不是阿羅漢。行者修觀時，未證得阿羅漢而錯認自己為阿羅漢，這是一種「觀染」。

(6c) 第五年麵包店女友

在我出家的第五年時，我感到我的心能夠深刻地領悟佛法，這全歸功於練習「三十二身分」〔註〕的結果。我能看到自己和他人的本質，也就是，我們的身體是由不同的身體部位所組成，而這些不是我們所具有的。我的心深深建立在究竟真理之上，當我碰見其他人時，我所見的既不是男人、也不是女人，非男性也非女性，一切本質皆空——沒有頭、手、腳。當我和在家眾說話和互動時，無論他們是微笑、大笑或說話，我看到了他們的心理造作的所有過程（行蘊），以這種心態，整天沉浸於究竟實相中。於是我相信自己是阿羅漢：「這次應是真的了。」

有一天，監督〔寺院〕小學工程的住持前往城市一趟，我被任命去當他的監督代理。在那幾天，比丘和義工們經常要待在寺院裡進行建造工程。出於禮貌，寺院會為這些義工們提供食物。

我必須確保有一頓美味佳餚和甜點的午餐準備好給工人們享用。我想到了經營小型麵包店的一個女性朋友，所以我走到她和她父母住的房子。我的來訪驚動了那裡的每個人。我問她是否已經完成當天的烘焙工作，她說她快做完了。我接著就請她幫個忙。

「妳今天可以過來幫忙嗎？阿姜師尊（住持）要我替那些志工張羅食物和點心。我沒有人手煮，所以我想請妳幫忙。」

她回答我說：「沒問題，我可以幫這個忙。實際上，您不用大老遠特地跑過來。您可以派個人來接我。」

我說：「我還是想親自過來看看妳有沒有空。」

在回寺院的路上，那女性朋友領頭走著，我跟在她後頭。當她閒聊著我們之前的友誼時，我眼中只看到她的骨架而已。

「壇·讚念！我一直很喜歡您。您很好，很善良。我曾夢想著如果嫁給您會有多麼的幸福；如今我已經放棄這種想法了。我只是與您分享這件事，因為我相信我們是好朋友。」

與此同時，我在心裡思索著：「我怎麼會對女人們有興趣呢？她們只不過是一堆骨架而已。沒什麼好激動的。人們到底是因為什麼而墜入情網呢？為什麼總喜歡談論情愛和這些無關緊要的事？」我將那些想法藏在心裡，小心的不對她表露我的不為所動。

我觀察到，她被浪漫的想法和感情所迷惑，仍然一直在談論她對我的感情。我對她深表同情。

當我們抵達寺院的廚房以後，我向她簡短介紹了廚房的概況以及所有的基本設備和配料的置放處。然後我給她四百泰銖來買二十人份的食材花費。

在簡介時，她問我說：「壇·讚念！這裡實在很熱。您介意我脫掉外衫嗎？」

我想我們自小就是朋友，並確信我沒有任何欲望的種子，所以我同意了她的請求。她脫下外衫，裡面只有一層襯裙，露出白皙的肌膚和整個女性的形象。我心裡想著：「身體並沒什麼，無論它多麼漂亮和吸引人，它都會隨著時間衰老，最終都會腐爛敗壞。」

過了一會兒，她開始抱怨腰痠背痛，問我能不能坐下向後靠一會兒。我再次回答，我不在意。她猶豫了一下，解釋說她害怕這樣可能會造惡業。

我向她保證，「坐在一個比丘面前是不會產生惡業的。」然後她坐下，背向後靠。

當她斜躺在雙層平台上時，下半身倚著下層，上半身則靠在上層平台的邊上，她的胸部就通過內衣的U形顯露了出來。這一幕讓我如遭雷擊，一股極其猛烈的欲望從身和心生起。我立刻感到有股想去抱她的衝動。

我感覺欲望如此強，以至於我的身和心都顫動了。那時，除了渴望擁抱這個女人的欲望之外，沒有其他想法或意識。我不得不動用所有的意志力和僧侶生活的承諾來抵抗它。欲望像一個年輕的荷爾蒙橫行的少年，遍布我的身體，這種拉力是如此的強大。而那女人似乎也有所感知。

我意識到情況太危險了，如果我再待久一點，我可能無法制止自己。如果有人採取了第一步，可能會一發不可收拾，因為那女人已經這麼暗示了。如果我對她做任何事情，她會很高興並將其視為我對她的愛的標示。

我起身跟她告辭，說我必須去處理一些緊急的事件。

那女人說：「您是要回墳場，一旦您在那兒，就很難找您；請不要走。」

我說：「妳知道東西放在哪裡，也知道該做什麼。不需要我在這裡就可以完成妳的工作。」

我立刻離開，到墳場尋找一處僻靜的地方，並下定決心只要那欲望的感覺仍在，我就不走出去。我的內心蘊藏著極大的欲愛，使我只

想到那個女人，以及我如何想要她，而沒有別的想法。

到此，我對於自己是阿羅漢的想法已經完全消失了。我以為我已經擺脫了心上的不淨，這次欲望的突襲讓我措手不及。這是第三次的阿羅漢夢碎。

即使我躲在墳場睡在墳墓的地上時，我的心對於周遭圍繞的骸骨和骨架都沒有一點關注，只想到她的臉、她的腿、她的面頰、她的身體、她躺著的模樣以及她如何脫下外衫。這些想法吞噬我的心，沒有殘留的空間。這些影像是如此的粘稠，像針一樣刺穿我的眼睛進入我貪欲的心中，無論我試圖驅逐它們多少次，它們還是不斷地重播。

受到欲念的折磨，我考慮著是否要暫時離開寺院直到欲念的攻擊消散為止。我想著她的美麗，在心中迴盪著。我回想起我們過去的友誼。當我還是在家時，我們曾是很親近的朋友。我們花很多時間在一起，一起用餐，偶爾會在同一所屋子過夜。「現在我已經出家了，我的腦子怎麼比以前更齷齪了呢？」我越想淨化自己，煩惱就越多。

我想到還是先還俗，等老了再出家吧，然後我逮住自己問：「這也太過分了吧！我這不斷造作的心，竟然還想到了還俗！」我開始對自己惱火。

「我已經修行多少年了？還批評過其他比丘是如何在戒律上的持守太鬆了，而今我比他們所有人都還糟糕。」

從早上十點一直到夜晚，我的心持續迷亂著。

夜晚，在黑暗中下起了大雷雨。我的迷亂之心並未對寒冷、暴雨、雷鳴和閃電給予一點關注。整晚它都在重複想著，如果能睡在那女人的身邊該有多好。

最後，隨著黎明的來臨，那些想法終於平息了下來。

那天早上，一個寺院童子跑來跟我報告說，昨天我的女性朋友做完她的工作後，在午餐之前就回家了。

她讓男孩帶訊息給我，說她覺得糟透了，因為阿姜讚念沒在她身邊給予諮詢。

對此，我在心裡回答著：「當我整晚都在考慮著還俗作她的丈夫時，我怎能待在那邊當她的諮詢對象呢？」

〔註解〕

三十二身分是不淨觀的一種，也是四十業處之一，是將自身分為三十二部分，對每一部分分別觀照。南傳佛經的三十二種是：髮、毛、爪、

齒、皮、肉、筋肉、骨、髓、腎、心臟、肝、胸膜、脾、肺、腸、腸膜、胃中物、屎、腦、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、眼淚、電漿體、唾、鼻涕、關節滑液、尿。

北傳經論舉出的三十六種是：髮、毛、爪、齒、塵垢、流涎、皮、肉、骨、筋、肌肉、血脈、心臟、肝臟、肺臟、脾臟、腎臟、腸、肚、生藏、熟藏、胞、淚、汗、鼻涕、沫、肪、脂、骨髓、痰、癢、膿、血、腦、體液、汁、屎、尿。

(6d) 第七年飛來的一擊

在我出家的第七年，在洛坤省鎮上的寺院裡，我的日常生活包括：在墳場修行、到寺院附近出坡完成例行工作、出去托鉢以及接待來訪的僧侶等等。

某天下午，我正坐在草坪邊上禪修。我當時正處於一種轉變的心理狀態，感覺沒有身體和自我。即使我變換著不同姿勢，藉由坐著、走路、工作等來禪修時，這種感覺仍持續了一段時間。在禪修當中，我檢察對『我』的認知，在身體和心裡沒有找到任何可以稱之為『我』的東西。我也可以洞察到一切現象都如此。我以為這就是阿羅漢的狀態了，我想我就是他們之一。

我思考著：「到底這些貪愛和執取是為了什麼？是為了這具血肉之軀和美化過的心靈？還是為了肉身、膿汁、肝臟、心臟、結腸、大腸以及糞便，這些所有？我們腦子裡的油，甚至還有一股很難聞的氣味呢！」

在附近不遠處，有幾個小孩正在玩耍、相互追逐。

我聽到他們的聲音和腳步聲，知道他們正玩得很開心，就像一般小孩會做的一樣。我察覺到行蘊（造作的心理）是負責促成孩子們玩耍、奔跑和歡樂等天性的要素。「這真是個不錯的見解呀！」我想著。

突然之間聲音越來越近，孩子們無意間衝向了我——正在禪修的一個比丘。在他們停下來之前，其中一個孩子的膝蓋就砰的一聲撞了我的耳朵。我感到劇痛，就在那一刻，憤怒不知從何而來。怒氣猛烈地爆發，變成了要打孩子作報復的強烈心理。

我因衝動而站起來，但是還能控制著自己，身體卻因憤怒而顫動不已。

孩子們非常害怕，跑回來道歉。他們表示很內疚，不是故意要踢

我。

但道歉安撫不了我的怒氣。它仍然很強烈，讓我有踢小孩的衝動。我心想：「我要踢得你們屁股開花才好，竟然還敢問我有沒有受傷！」。

我說：「沒關係！你們現在可以走了。去吧！」。

「我們真的很對不起。您是不是痛得不得了？」

這些傢伙好奇得很，還想在這裡閒晃。

我心想著：「快點走。否則你們就會得到想要的那一腳。」

我有一種強烈的欲望想要猛烈地擊出。

那些孩子嚇得邊跑邊喊：「我們真的很抱歉，師父。」

等到孩子們都走了以後，疼痛和怒氣還在。

我體認到，我自以為滅了瞋心，事實上完全完好無損。第四次我以為自己是阿羅漢的夢也隨之破碎了。〔註〕

我體認到，我的瞋心依舊，它只是蟄伏在那裡而未顯現。

當我體認到的瞬間，我的心再次清明、開放。

我清楚地看到，使心煩惱受苦和苦惱的是愛和執取。我知道自己還沒能從那默默潛藏的憤怒或報復裡解脫，以至於當疼痛忽然來襲時，我的『我』就重新浮現出來，對五蘊的錯誤執取掌控了全局：執著於色蘊（我的頭部）、受蘊（我的苦受）、想蘊（我被擊了）、行蘊（執取和造作的心理開始加工），以及識蘊（我能知的識）。

體認到自己的謬誤，我返回到墳場進行更多的練習。

就在同一天，怒氣就消散了。

即使怒氣不在，我還是不相信自己的心，知道仍要持續地用功。

我明白了一個道理，瞋怒的性質是迅速的。瞋怒點燃得快，熄滅也快；相較於貪欲，貪欲則是產生得快，消失得慢。

〔註解〕

行者修觀時，一般會經歷十種觀染：1.光明、2.智、3.喜、4.輕安、5.樂、6.勝解、7.策勵、8.現起、9.捨、10.欲。勇猛精進的初觀行者，可能會對前九種的體驗生起了微細的「欲」，即享受與執著這些體驗。有的會錯認自己為阿羅漢。

【7】學習不同類型的禪法

【長老說】：在我出家的最初五年（1957-1961），我曾經請教有禪修經驗的比丘們和在家人，從住在菩薩洞寺的 a. 阿姜甘單學習「五蘊是魔」以及六根、六塵的接觸。從住在善意洞寺的 b. 阿姜疊學習觀察十八界。從 c. 阿姜靠以及 d. 在家人阿姜秋學習觀照腹部，分別名色〔註1〕。其中研究和修習了一段時間的「名色」，這種禪修練習對我來說是自然而然的，因為名色的覺知和審察以及心理標記並不困難。在看時，標記看的對象是色，而覺知它的是名。在觸摸時，觸摸（的對象）是色，而覺知觸摸的是名。在行走時，行走是色，而覺知行走的是名。在抬腳時，抬腳是色，而覺知抬腳的是名。…因此，我們所體驗的是色，而覺知這些的就是名。這一切都不是我或我的。它們都是過程或現象，並不屬於我們。在我出家的第六年（1962），我開始修習另一種禪修方式，這種方式在泰國很有名，稱為法身禪修。這種禪修需要在進入深層禪定時，將注意力集中在一顆觀想的水晶球。這個方法和技巧是我從我哥哥〔註2〕以及後來還俗的阿姜暫那裡學到的。法身禪修的教學有許多個進階的層次，如晶球預流、晶球一來、晶球不還，以及終極目標的晶球羅漢。有段時間，我無法突破稱為「天身」的階段，直到我遇到一位在家禪修的阿姜凱，他幫助我進入晶球羅漢階段的修行。

後來我意識到，即使已經到了那個階段，我還是不能成功拔除潛伏在心靈深處的無明，而法身禪修在其他很多方面則可以發揮作用。即使在天身的階段，晶球能用來獲取其他方式所無法得到的訊息，例如觀過去世和提供如何治療他人的洞見。我能用晶球來治療別人。例如把晶球的尺寸變大或縮小，觀想它在頭痛的人的頭上，然後把它縮小直到它消失，頭痛的症狀就會完全消除。有段時間，很多人都來找我治療。

然而，出家第八年時，我在阿姜達摩答羅〔註3〕的幫助下才意識到幫人治療已經分散了自己在修行上的注意力，因此我不得不停止治療。

〔註解〕

（1）這些師父的名稱由讚念長老後來補述。

（2）阿姜讚念的大哥曼倪，早於長老3年出家，6年後還俗，又過

約3年再出家。阿姜讚念出家第六年時大哥已再出家。

(3) 阿姜達摩答羅 (1913-2005) 是 Jack Kornfield 編著的《當代南傳佛教大師》(Living Buddhist Masters, 1977) 中十二位大師之一。阿姜讚念也是其中之一，舊譯為阿姜朱連。目前十二位大師只剩讚念長老在世，故此書新版改稱《法住世間》(Living Dhamma, 2010)，由法觀法師漢譯。

【8】第八年繼續尋師和終止薩滿術

【長老說】：我履行了在納里巴地寺待滿七年的承諾後，第八年(1964)時，我搬到位於洛坤省安珀縣坦邦村的拖國寺，現在稱為猜納寺。猜納寺(拖國寺)是一個禪修中心〔註1〕。中心裡的主要導師是阿姜達摩答羅尊者(1913-2005)，俗名：潘·竅灣。當時，阿姜達摩答羅剛從一座廢棄的寺院裡將猜納寺(拖國寺)重建起來。其後，阿姜達摩答羅還修建了在泰國中部素攀武里省著名的美榕寺〔註2〕。在猜納寺的禪修中心，阿姜達摩答羅根據《大念處經》的教義來教授佛法。他的教學風格隸屬於純觀禪法，只單純專注在內觀禪修而略去觀想的練習或任何其他導致超能力或與神通的修行，因為它們會分散真正修行解脫煩惱的注意力。它純粹聚焦於透過智慧的開發來達到通往解脫之道的最直接路徑，這稱作「慧解脫」。

在我們會面的時候，阿姜達摩答羅問：「壇·讚念！你練過禪修嗎？」

我禮貌地回答說從七年前受戒之後，我就一直做禪修的練習，同時修習了「止」和「觀」；我還學過收縮-膨脹的觀腹部的方法，這是曼谷大皇宮附近瑪哈泰寺所教的緬甸式風格的禪修。只是教我這些方法的四位老師後來都還俗了。

阿姜達摩答羅問：「你對薩滿術有什麼了解？」

我毫不遲疑的告訴這位年長的比丘：自六歲起我從父親那裡所受過的訓練，包括薩滿術、傳統草藥醫術和占星術的學習。我非常誠實的把一切都告訴他，這令他相當高興。隨後他與我分享了他自己的故事。

阿姜達摩答羅的本名是潘，出生在素攀武里省的巴清寺附近的一個村莊。家族是從事種稻的農夫和鐵匠的工作；他們製造和販售刀具、鐮刀和其他金屬農具。當他年輕時，就結交了一大群非常熱衷於探索和學習薩滿術的年輕人。在當時素攀武里省的年輕人當中，尋求並求教於在玄學上有成就的薩滿師是司空見慣的事。

這些年輕人非常渴望想知道如何使用各種薩滿術的訓練。其中一些練習包括變得刀槍不入、煉咒施術、隱身以及他們從古代薩滿術的典籍、人們口耳相傳和民間傳說裡聽來的眾多其他本領。其中最熱門的練習是沾油或墨水在身上刺青以激發出某種力量。這些練習受到喜歡冒險或酷愛搏鬥的男人們追捧。

當阿姜達摩答羅年少還在家時，他也曾和朋友們一起學過不同類型的薩滿術。他們學習咒語和符籙，給自己紋上古文字或符號圖騰，據信能誘發出異能，包括堅不可摧的金鐘防護罩。

刺青之後，這些男人會在他們老師面前，拿著刀劍互相攻擊對方以測試他們的防護能力。一旦他們對自己的特殊能力有信心後，就會藉由參與一場又一場大量的搏鬥來證明自己。潘是幸運的，或許是源自於他的善業，讓他總是錯過那些搏鬥。參與搏鬥的友人們雖然沒被刀切割，卻經常受到嚴重的內傷。有些還成了殘廢。但潘每次都避開了那些危局。

當潘過了十八歲以後，他受戒成為沙彌。受戒以後，他放棄所有的薩滿術練習，並將全部的心力都投注在佛法的修行上。

阿姜達摩答羅講完他自己的人生故事之後，他問我：「薩滿術源自於婆羅門教的傳統，不利於『內觀』修行。如果你想留在我的內觀禪修中心修行，就必須放棄所有薩滿術的練習，這樣你的內觀禪修才能取得豐碩的成果。你能做到嗎？」

我想了好一會兒，因為放棄我所學過的一切薩滿術，意味著我將不再從事自我八歲起就開始進行的幫人治療、占星等活動了。

最後，我告訴阿姜達摩答羅：「我可以做到！」

阿姜達摩答羅感到相當欣慰。他詳細講解了佛陀的《大念住經》的教導。他領著我對八聖道的理解更上層樓。深入淺出的教法，精妙絕倫，讓我驚奇讚嘆不已。

〔註解〕

(1) 阿姜讚念在出家第一年(1957)曾來猜納寺禪修中心開會，會中遇到內觀禪師阿姜念(1897-1983)，她對年輕的阿姜讚念印象深刻。當時阿姜讚念與阿姜達摩答羅還未深入交流。以上三位都是《當代南傳佛教大師》一書中的內觀大師之一。

(2) 阿姜達摩答羅(1913-2005)於1954年左右開始教導內觀禪修。他的第一個中心是在南部洛坤省拖國寺內的猜納寺。在1970年代，他在自己的家鄉——泰國中部的素攀武里省又創建了美榕寺(Wat Sai Ngam)。

【9】第八年的考驗

(9a) 遐想的魔

【長老說】：[出家第八年，28歲]，我住進猜納寺，一開始就非常精進和嚴格地朝著開悟的目標練習。我日以繼夜地練習坐禪和立禪。然而，我的內心和我的外在行為可能會大不相同。當我的身體正坐著禪修，我的心其實在[想著]幫寺院建起一排又一排給新來僧侶們住的小寮房。當我的身體正在緩步經行時，我的心卻在想像著有個妻子和孩子的在家生活。

在某個傍晚的練習時間，我開始行禪和坐禪。當我坐禪時，我的身和心處在靜止。我聽到一個比丘這麼說：「嗯，阿姜讚念尊者真的很厲害，我早就聽說過他了！但他本人看起來更令人敬佩。他對修行非常專注。他從傍晚開始就在行禪了，還坐了一整晚。就算下雨，他也不受影響，還是穩穩地坐著。」

天亮的時候，我注意到寺院裡有居士們要過來了。因為我在前一個寺院當過師父，我的心就開始思考著，應該對那些護持的居士們教導什麼樣的佛法課題。我把接下來的行禪時間，都花在自己的心內講法上。

大約是早上八點的時候，一對夫妻帶食物來寺院供養。他們是騎摩托車來的。只看了一眼，我的心就[遐想著]還俗去娶個美女，然後帶著妻子到寺裡去供養食物。但是，騎摩托車意味著我們容易被風吹雨打、被烈日荼毒，於是我的白日夢幻想立刻切換成開著一輛酷炫到不行的高級轎車。

這些遐想幫助我另一整天的坐禪和行禪，能無視於陽光的灼熱和蚊蟲的叮咬。我對自己的身體和周遭世界都渾然不覺，只深深沉浸在帶著妻子去做佈施的幻想之中。與此同時，同一個比丘還在繼續稱讚我的修行：「哇！法師昨晚從黃昏坐到天亮。吃完早飯，又繼續精進到天黑。多麼厲害的比丘！」

晚上七點鐘，另一個比丘要求我到亭子裡飲一杯。

我回答：「請自便，不用管我。我很好。」

我很好，毫無疑問。我怎麼可能會不好？我的心裡已經有個老婆和孩子了！來自這種遐想的愉悅讓我的「禪修」變得更加有趣。

第二天早上，我的心已經遊移到種植漂亮的樹木上了。

我請一位較年長的比丘去找一些大菫樹的種子，「對了！不用告訴住持，這些樹要種成一條長排，所以將來這地方就會籠罩在大菫樹茂盛的樹蔭底下。」

那比丘離開去找種子，還找了其他人來幫忙種樹。這些樹木至今仍然屹立不倒。它們是被「煩惱」所栽種的。

正當居士們忙著種樹時，我繼續在「令人印象深刻的精進」上用功。我甚至還去看那些樹是否種得好、排得整齊。

在猜納寺已待了十二天，加上「精進的修行」後，我完全把四念住的修行拋諸腦後。我對於身、受、心、法等四個基礎的任何一種觀照都毫無覺知。我只知道那個自己創造出來的遐想，就是帶著我的妻子來做供養，然後像那些大菫樹一樣，一排排建起了一堆小寮房。

這些「煩惱魔」和造作遐想的「增上行魔」，讓我大吃一驚，出奇不意我就被制伏了。這些魔羅〔註〕的工作表現得極為出色，精於在我們的修行上製造障礙，使我們無法掙脫他們的掌控，得不到自在。

〔註解〕

魔羅有五種：煩惱魔、增上行魔、五蘊魔、天子魔和死魔。前三種來自自身，後二種來自外在。煩惱魔，通指貪瞋痴或三愛的種種煩惱。增上行魔，特指凡夫內心的不斷造作、遐想、演繹、執取。

(9b) 更多的魔

隔天（第十三天），我有更多「魔羅」〔註〕來訪。

那天，來參加寺院火葬儀式的人特別多。許多人手上敲擊著樂器走在隊伍裡，像遊行一樣。那些人唱歌來慶祝逝去的生命。一條命沒了——沒問題！我們還有更多的命等著過日子。

我想著：「真奇怪！有些人面臨死亡時會很高興。」

我的心開始思考生死的本質：「人生是這樣的。我們多半是被生活所欺騙。我們生到這世上，一次一個或一次兩個一起，但僅僅只是一場車禍就可以奪走八條人命，有時也能帶走十條或是二十條。」有了這個反思，算是一半的修行了。

阿姜師尊（住持阿姜達摩答羅）通知大家，請所有被指派到喪禮去誦經的比丘到亭子集合。他要求留下來的比丘們繼續修行，不要到

處走動，因為寺裡已經擠滿了在家眾。

我被叫去誦經，但我找藉口跟阿姜師尊說：「我希望不要參加法會的誦經。」

我被批准了。

住持走後，我進去我的寮房，把門鎖上。然後，魔羅又來拜訪，在我心裡種下想偷溜出去看人群的欲望。我坐立不安，想跑出去看看有多少人來，有多少女人、多少男人等等。這「煩惱魔」十分強大。

但很快就被「五蘊魔」迎頭趕上，它出現的症狀是身體上的不適：到處都很癢。突然間，我身上和膝蓋都出現了令人難以忍受的百般疼痛，我再也坐不住了。我打算站起來，但發現身上的不適感還沒消退。那股疼痛從我的雙腿拓展蔓延到我的腰部。此刻，我身上出現了各種各樣的疼痛，多到我已經記不清楚了。我的皮膚很癢，好像有蟲子在上面爬來爬去。我渾身開始冒汗。

我回來坐著，發現自己對外面的好奇心還在發酵，對我嘲諷。

我決定做一個「決意」或誓言：「這一整天都不離開寮房。」

我開始在魔羅上反思。我回想過去幾天的那些遐想：種樹、蓋寮房、帶妻子去做供養等等，然後意識到自己已被魔羅拉走，遠離修行。

魔羅成功地把我的騙得團團轉。

接著，我聽到三名少女在我的寮房前面聊天的聲音。

其中一個說：「這是讚念尊者的寮房。他很帥。可惜他是個比丘。我在猜是什麼原因讓他決定出家的。」

當時我很年輕也很瘦，還有些好看，不像現在的模樣。

另一個人說：「也許是因為心碎了。」

一聽到這個推測，我的心頭一熱：「什麼樣的女孩會說這句話？」

我突然有股衝動，想看看她的臉。

最後一個說：「我每天早上都看到他在托鉢的路上往返，但看不清楚他的樣子。人們都說他很特別。」

一聽到這句話，我的心就被說服，覺得我應該出去讓那女孩看看我。畢竟我也想找個藉口去看她的臉。另一部分的我，知道這樣不太恰當，因為我應該堅持繼續修行。內心的戰爭開打了——出去或不出去？我的心變得相當焦慮。

如果我出去，就違背了「決意」。我感到不安，因為欲望讓我想看到說話人的臉。我試著想從寮房木牆上的洞和縫隙看出去，但它們不夠大，看不到外面。由於想看的渴望沒被滿足，它就發展成對一切

事物的強烈厭惡。我對著牆上的蚊子發怒，因為牠們可以透過這些小洞看出去。我的貪的煩惱和瞋的煩惱在心中交滾著。

最後，我在心滾進更深的煩惱之前，把自己抓牢了。我注意到它正給我帶來了更多的「苦」；因此，我放掉了那個欲望，回歸修行。

〔註解〕

南傳佛法中，魔羅有五種：煩惱魔、增上行魔、五蘊魔、天子魔和死魔。前三種來自自身，後二種來自外在。煩惱魔，通指貪瞋痴或三愛的種種煩惱。增上行魔，特指凡夫內心的不斷造作、遐想、演繹、執取。五蘊魔是色蘊魔、受蘊魔、想蘊魔、行蘊魔、識蘊魔。北傳佛法中，將增上行魔歸入五蘊魔中。

(9c) 紅色小褲

隔天（第十四天）早上，我在外面的一棵樹下禪修。我面對樹站著，審察我的骨架。我看得非常清楚，真是幸運的一天！

當我的覺性照到上半身時，我看到上半身所有骨架的結構，而當我把覺性送到下半身時，我看到下半身所有骨架的結構。「唉！身體對我們有什麼吸引之處？它裡面沒多少美感和吸引力可言。它只是一堆骨頭罷了，肌肉撐起骨骼，然後皮膚覆蓋在肌肉上面。如果我們把皮膚去掉，就會有血液、淋巴、肝、腸、肺等，直到碰觸到骨頭。」

我很高興：「我今天的練習真的很不錯。」

當我思及腸子時，我看得一清二楚；而當我思及心臟時，我看到它鮮活跳動。不論我考慮的對象是什麼，都會清晰地展現在我的心裡，這表示我的「心」又在定中了。無論誰進入我的視線，我看透了他們的空與無常：「浪漫、愛情和吸引力都是些什麼呢？它們全都是心的錯覺和渲染美化而已。」由於擇法而生起智慧，喜悅也隨之而來。身心感到非常輕而寧靜，儘管現在是用餐時間，我覺得不想吃東西。最後有個比丘來問我說：「您已用餐了嗎？」

（我回答）：「沒事。我明天再吃；目前我的修行很順暢，不想吃東西。」

後來，我聽到一輛機車迅速呼嘯著進入這地區。當聲音一傳到我的耳朵裡，我的心就遊去想那個騎車的人了：「這是誰呢？是個少年？少女？或是老婦人呢？」在想看人和想專注於骨頭之間，我的心陷入了困境。

當我聽到一個女孩的聲音問說：「奶奶在附近嗎？」我的心推知這是一個帶食物來給她奶奶的少女，她的奶奶是住在寺院裡的尼師。

然後我聽到掙扎的聲音。機車的急剎讓那女孩失去控制。她一邊努力保持平衡以免車子倒下，一邊大聲呼救。一位尼師跑去幫她，抓起她帶來的裝了各種食物的食盒。有幾個人都過來幫助她。

女孩那一刻的驚慌把我從[審察色身的]決心裡拉了出來，我本能地轉向那混亂的現場。結果是，我看到一個穿學校制服的少女，正扶著一輛傾斜的機車。她的雙腳大大張開，一隻腳踩地上，另一隻腳懸空，就這樣讓我看見了她穿的紅色小褲。從那一刻起，紅色小褲的畫面就攝住我的心。我被那影像吸引，以至於我的心徹底忘記手頭的禪修工作。我頭斜著看到更多的紅色小褲，因為我出於好奇想知道裡面是什麼。一部分的我想過去幫忙，將女孩從尷尬的場面裡解救出來，可是我動不了。有人終於幫女孩把機車牽起來讓她脫困時，一部分的我甚至提出抗議：「等等，等一下。還沒到把她拉起來的時候。我還想多看幾眼。」我所有的關注全都集中在這裡了，我覺得發熱和不舒服。場面的危機解除之後，我站著不動好長一段時間。

機車已經不見了，那少女帶著食物去看奶奶了，但我卻站著入定，投入在女孩的紅色小褲的影像裡。這個定從午前一直持續到隔夜（第十五天）凌晨兩點鐘。

最後，我恢復了覺醒，注意到我的心正處於專注在紅色小褲的狀態中；因此，我把紅色小褲的影像轉換成「遍相禪定」〔註1〕的對象。很快我就穩定下來，能任意地將心眼裡的[紅色]影像擴大、縮小、增倍以及消除。

一旦將心安住在遍相裡，我回到對身體的審察，但那紅色小褲的影像仍在繼續干擾。因此，我又回到只專注在紅色的遍相上，通過放大、縮小等方式來處理它。當我終於能將它縮小直到它從心眼消失時〔註2〕，我體驗到了身心的輕安。

從這件事來看，我重新領悟到一個重要的道理：欲愛不出現時不代表它已經被消滅殆盡。它靜靜地躺臥在心靈深處，在接觸和刺激導致它出現之前，它就像不存在一樣。

〔註解〕

(1) 遍相禪定：禪修者欲證得禪定（禪那），可以選用遍相作為修定的目標，如一個紅色的圓盤，然後把心專注於它的顏色。當定力成熟

時，與該圓盤完全相似的影像即會生起，此相稱為「取相」；定力更深時此相淨化後而生起的相是「似相」，是禪那的心所取的目標。「遍」的意義是全部或整體，因為必須把似相擴大至十方無邊之處。經論上有十遍：地遍、水遍、火遍、風遍、青遍、黃遍、紅遍、白遍、虛空遍與光明遍。

(2) 當時，阿姜讚念想著，將紅色影像轉成像阿里巴巴故事裡的飛毯，可以隨意飛行，並將紅色影像慢慢往自己移進，就逐漸消逝了。這是一對治法。

【10】 第八年深入內觀和降伏貪憂

【說明】1964年，28歲的阿姜讚念參加猜納寺內觀中心的兩安居禪修營，參加的出家眾和在家眾有一百多位。最初十四天，阿姜讚念在寺內仍舊修著習慣的觀察名色的禪法，後來警覺到自己的專注禪修並不能免除心中生起喜歡和不喜歡的心理，因而下定決心要好好修習四念住和八聖道，讓心走在中道上。

【長老說】：於是這天（第十五天）早上就向達摩答羅師父請求說：「我要在禪房用功，一直到證悟為止，每七天請師父小參一次。」師父同意了。我進到禪房發願：「如果我不修成八聖道的話，就不出禪房。」

一入禪房，心中所有的煩惱都湧出來了，包含以前的業障。當下就以正念、大正念來觀照，知道五蘊中只有識蘊是一種純粹的認知。開始修心念處，當感受比心念強烈，就觀察感受，直接觀察三實相：無常、苦、無我。任何煩惱一生起，就直接觀照無常、苦、無我，這些煩惱生起太多了。想到佛在《轉法輪經》所講的「眼生、智生」，知道法眼一定是在上方，就把識智提升到上方法眼處。識智在法眼處的時候，不跟胸口心處的煩惱在一起。此時法眼跟心處有一距離，分開得很清楚。同時將心走在中道上：「好也不要，不好也不要。」欲愛是對五欲喜歡。由欲愛生起了「有愛、喜歡、貪」，要把它們捨棄。無有愛是對境不滿。無有愛生起了「忿、瞋」，也要把它們捨棄。

當八聖道集中一起，觀察到有極端的二邊，一邊是「欲愛、有愛」的樂行，一邊是「無有愛」的苦行。八聖道集中為能知和所知，身、受、心、法四念處集中為正知和正念，以正知和正念來觀照煩惱，把煩惱集合起來只有二個，就是貪和憂。由欲愛、有愛發展變成貪，由無有愛發展變成憂，以正知和正念來觀照就可以把貪和憂滅除，稱做「除世貪憂」。

此時識智是在上方，往下觀察四個處（底部貪愛處、腹部世間處、臍部禪定處、胸部心處），就看出為什麼當初自己想還俗回家？因為心住底部貪愛處起了貪愛的作用，會想到異性；轉到腹部世間處時，心就會追逐五欲，因而想還俗。心住於禪定處時，以為證到阿羅漢了，其實只是住於世間禪定而已。觀察心處，有煩惱的生起，發現想蘊所記錄的過去事情都存在心處，接著行蘊起了造作，有了福行、非福行、不動行：福行讓我們投生人天界，非福行造作心識下生惡道。另外一個不動行，造作心識投生到梵天，如此輪迴三界內。

將四念住、八聖道集中一起，生起正念、大正念。正定是如如不動地觀照煩惱。正見是不斷地觀照三實相：無常、苦、無我。此時煩惱不斷生起，可是心不黏著，識智就不住於心處。有了正思惟，不黏著在欲愛、有愛、無有愛，識智不被煩惱綁住時，它就清淨自在了。正語是自說：「以前我都住於心處，現在我解脫出來了。住於貪愛等四個處時，都是在輪迴，不能解脫。」正業就是在禪修和工作中保持正念，不被二邊綁住。不被二邊綁住時，五取蘊的造作就不會生起。正命是為了生活而維持身體而已，不是把身體來造業。正精進是不斷把心走在中道上。

當觀察到八聖道都集中在一起，心就清淨了。雖然煩惱還會生起，可是心不黏在煩惱上。用識智來觀察底部貪愛處的時候，也不會生起煩惱，只見到生生世世的輪迴過患。見到腹部世間處使人造作很多五欲的過患。見到臍部禪定處使人迷惑在禪定而不能進入涅槃。在心處見到五取蘊執著身心為我，見到五取蘊是苦，見到三愛是輪迴的因或苦的因。心在中道的時候，不被貪憂左右，心就自在而沒有苦。當法眼生起了（眼生），生起了清淨的識智（智生），觀察到無我裡面也只是空而已，從無我進入到空性，從空性進入到涅槃。

接著我就開始起來經行，經行的時候不斷觀察所生起的煩惱。識智超越了下方四個處，自在是唯一的，心識超越了，不被行蘊綁住成奴隸或僕人。其實行蘊本身沒有認知的作用，只有識才有認知的作用。行蘊會造作十二緣起的輪迴，如果識智清淨就會覺察到五蘊是苦，見到苦生起、苦滅去；可以觀察到貪瞋癡的三種火而不被燒，也見到三種愛和五取蘊不斷地燒眾生的心。

從那刻開始，要觀察什麼樣的法就自在了，因為識智清淨了。以前沒有見到道，心住於貪瞋癡裡而不清淨。此時就觀察到心的清淨，也觀察到煩惱，如同蓮花不沾水，心不被煩惱黏著；住在世間而不被世間綁住，如蓮花不沾水。看到底部貪愛處而不被貪愛綁住，如蓮花不沾水。所以識就自在了，不黏著在任何的煩惱。此時心走在中道，它就是「無時」：沒有時間的限制，是隨時隨地的自在。

行者走在中道來累積功德，這時可以有二條路，第一是往聲聞道證阿羅漢，第二是往菩薩道成佛。如果要當菩薩，要降伏貪憂，留惑潤生。所以，具有菩薩智時，可以選擇走聲聞道成阿羅漢，或走菩薩道於未來成佛。〔註1〕

接著，我就出關來跟達摩答羅師父報告說：我現在是這樣的現象，

沒有四威儀的差別，在行住坐臥當中都是保持這樣的中道，可以隨時隨地自然地觀照，可以開放六根自然地接觸六塵。過去七年，我對威儀很嚴謹，現在一進入中道，就自然觀察到，真正要嚴謹的是：心不要被貪憂綁住，心超越了善法、不善法、無記法。所以識智處在「無時」，沒有時間或者沒有日、月，它是隨時，也沒有過去或未來，只是當下的識智。當識智住在當下的時候，要怎樣觀察都可以，因為識智自在了。〔註2〕

【長老說】：早先，我學習並修習佛法，在猜納寺第一次兩安居期間（1964年），我遵照《大念住經》努力積極地修行。由於我的專注力在先前的禪修練習時已經訓練有素，因此容易在新的練習上聚焦。當我進行正念練習時，我能以正念監督這顆「心」，如同《大念住經》所教導的一樣，並且有了很好的結果。

【說明】過了幾天，住持達摩答羅大師就指派阿姜讚念於猜納寺指導內觀禪修。達摩答羅大師自己則回去家鄉素攀武里省蓋建著名的美榕寺（Wat Sai Ngam）。

〔註解〕

（1）此處的菩薩智，屬穩定的「行捨智」。若菩薩行者未被佛授記則隨時可走向聲聞道證阿羅漢。若菩薩行者已被佛授記過，則將來一定邁向成佛。讚念長老從小就樂於幫助別人，這一性向使他自然而然地走向菩薩道。

（2）此節的開示摘自2012年5月18日讚念長老在台灣所說的內觀經驗談。

【11】 第九年求好心切

【說明】猜納寺內觀中心禪修營的比丘眾和八戒女有一百多位。阿姜讚念從1964年的九月初開始到1965年（出家第九年）一直指導著禪修和教學，但是求好心切，難免有所執著。

【長老說】：我剛開始教學時，過於擔心我的學生做得如何。我希望他們快一點明瞭法和從禪修中得益。同樣地，我也關心寺院周遭的一般規矩。讓在家護持者覺得寺院看起來很好，以及每個人都認真地禪修著——這可是重要的事。我覺得我必須對進行中的一切保持嚴密的監督。…打從非常小的年紀我就修習慈心禪了，這仍是在我生命中一股強大的力量，伴隨著的是想幫助人的某些執著。我希望他們快一點從法上、從他們的禪修中受益，我希望他們去知見苦的止息。〔註1〕

【說明】阿姜讚念一開始教學（28歲），就善於隨心所欲地讀取別人的心思。不論是比丘或在家眾來找他詢問關於佛法的問題，阿姜讚念會在他們沒有開口之前就回答他們的問題。有時他會讓他們在心裡默問著問題，然後就給他們解答。因此，他的讀心術這項能力的消息像野火般蔓延傳了開來。許多在家眾與比丘們從泰國各地前來測試他的技能。

1964年12月初，阿姜讚念於猜納寺指導完兩安居的禪修不久，清邁的阿姜通（Ajahn Thong Sirimangalo, 1923-2019）等五人來訪阿姜讚念。阿姜讚念在他們還沒有開口之前就回答他們有觀禪修和佛法的五個問題了。阿姜通後來在北部清邁建立馬哈西國際禪修中心（Wat Rampeng, 現今 Wat Phratatsrijomthong），讚念長老也去拜訪他。清邁阿姜通比長老大十三歲，是泰國馬哈西系統的大師。

【長老說】：我隨後意識到這種讀心技能有弊端。你越展示這樣的力量，人們就越想知道原由或想測試你。這會讓你分心，而這個時間可以更好地花在為僧團做一些更有用的事。我看到我的錯誤是源自於一個渴望得到認可和尊重的煩惱，這使得我的行為朝著一個與涅槃之道相反的方向發展。如果你知道別人在想什麼，最好的反應是裝作不知道，否則會併發問題和麻煩。我從此停止展示這項技能，也指示擁有讀心術的弟子們避免在公開場合使用。〔註2〕

【說明】阿姜讚念在猜納寺期間所指導的一百多位學員中，證果的八戒女有美琪 Pathomvan 和美琪 Pum。

約1965年4月，29歲的阿姜讚念去解脫園參見59歲的佛使比

丘（1906-1993），談到無我、空性和緣起。佛使比丘對阿姜讚念印象深刻。阿姜讚念要告辭時，佛使比丘希望阿姜讚念多留幾天，他說：能夠遇到可以談法的人實在太少了。

1965年12月初，阿姜讚念於猜納寺指導完兩安居的禪修不久，住在南部北大年省象子山寺（Wat Kaolukchang）的阿姜通（Ajahn Thong [Mengsam]）來訪，對阿姜讚念的智慧、慈悲及修持力甚有信心；幾年後他遷住到馬來西亞，並特別邀請阿姜讚念到怡保處理山崩的亡魂事件。〔註3〕

〔註解〕

（1）傑克傑克·康菲爾德的《法住世間》（Living Dharma）第十五章中對阿姜讚念的訪談，法觀法師譯。

（2）關於他心通或讀心術的運用，《雜阿含 197 經》和《說有破僧事》卷 7 中，佛陀對三迦葉等一千弟子以三神通來度化，依次是神足通、他心通、教誡通（漏盡通）。教誡通是指教導《燃燒經》，以智慧滅除煩惱，故屬漏盡通。《瑜伽師地論攝事分》中指出，諸佛世尊、佛聖弟子，由神足通、他心通、教誡通，能正教授諸弟子眾。

（3）依據近期讚念長老的口述整理。

（完）

內觀禪師開示系列 R

書名：讚念長老口述出家最初九年的歷練

講者：讚念長老

英譯：安迪女士

漢譯：陳采婕女士

編校並註解：林崇安教授

出版：桃園市內觀教育基金會

網址：<http://www.insights.org.tw>

倡印：內觀教育禪林

通訊：桃園市大溪區頭寮路 355 號之 5（內觀教育禪林）

出版日期：2021 年 3 月

歡迎倡印，免費結緣