

在洞穴中修行

頭陀僧的洞穴學校

卡瑪拉·提雅瓦妮琦 著

法園編譯群 譯

.....
頭陀僧不能在同一個洞穴裡久留，

一旦他們感到舒適且習慣這個洞穴時，就是得整束行裝、準備離去的時候。

這種從一個洞穴遷移到另一個洞穴的修行，可以避免僧侶執著某個特殊的洞穴。

.....

行腳至遠方

頭陀僧相當重視行腳，認為它是一種苦行，是訓練心面對困苦與不可知之事的方法。無論何時，一旦他們決定遠離較為舒服且安適的寺院生活時，就必須面對恐懼、痛苦、疲憊、飢餓、挫折與苦惱，並且常有死亡的危險。行腳的範圍不局限在暹羅／泰國的政治疆界內，他們經常跨越國界到湄州（Shan States）、緬甸、寮國與柬埔寨，在阿姜曼時代，僧侶可以自由進出鄰



國，這正是頭陀僧所願。頭陀僧不像僧伽制度下的學問僧與行政僧，他們有強烈的志趣要雲遊到遠方，不假思索遠行以到達目的地。

雲遊僧的旅程沒有行程表，也沒有任何地圖與導覽，而且時常對將去的地方沒有任何特別的計劃，他不在乎甲乙兩地的距離，重要的是往前走，繼續行腳，行腳到一個不熟悉的環境，迫使他必須經常保持覺醒。他從不知今晚將在那裡過夜，下一餐飯在那裡，將遭遇到什麼困難，他必須在危險與困苦裡，學習生活中的「苦」是無法逃避的。

在雲遊的過程裡，頭陀僧雖然也會停下來向供奉舍利的地方佛塔禮拜，但參訪知名的寺院與聖蹟並非主要目的，他們對參訪禪師或探索陌生環境（含括自然與文化）比較感興趣。有時他們發現自己處在一群從未見過佛教僧侶，幾乎不知如何對待僧侶的村民之中，有時也遇到屬於其他傳統的僧侶。研究這些種種機遇，將使我們對頭陀僧的訓練，及泰國不同宗派修行的了解更加豐富。

不斷尋找適合的洞穴

要了解頭陀僧的訓練，我們就必須考慮到森林、深山與洞穴就是他們的學校。四處雲遊是一種苦行生活的練習，訓練心不執著大環境或舒適的生活。在旱季時，僧侶們會在樹下、高岩

或洞穴中修行，但頭陀僧總是不斷地在尋找適合的洞穴，譬如一些空氣流通的洞穴，因為他們相信過去很多僧侶，都是在這類地方禪修而開悟的。阿姜曼曾向他的弟子開示：

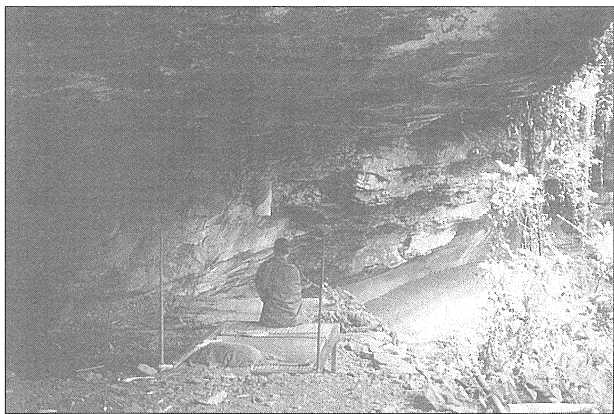
洞穴與岩窟能提供適宜的條件，容易使心毫不困難地達到心一境性。心一旦專注後，就能看到許多一般心所看不到的神奇事物。

僻靜的洞穴是極佳的試驗場所，一個堅定的雲遊僧，就是具備一股強烈的修行意願，隱退到森林裡人跡罕至的洞穴，無論發生什麼事絕不放棄禪修的人。

在本世紀的前半葉，頭陀僧在東北雲遊，曾遠到北方的清通（Chiang Tung）與清谷（Chiang Rung）

等地，當時尚無從東北到北方內陸的道路，因此以徒步的方式旅行極為困難。阿姜帖在第一次跨區雲遊之前，為同修制定三條規則，這顯示頭陀行並不適合心性怯弱的人：

一、不能對路途中所遇到的艱苦有任何怨言，譬如行程、食物或住所上的困難等。假設同行



◎森林、深山與洞穴就是頭陀僧的學校。（圖片出處：The Autobiography of A Forest Monk: Venerable Ajahn Tate）



中的一人生病了，我們將盡力互相幫助，團結直到最後。

二、如果同行中有人開始思念家人或朋友——好比想念父母，則不能幫助他回去。

三、我們必須決心面對死亡，無論它會在什麼時候，以什麼方式到來。

除非同行僧侶同意信守這些規則，否則阿姜帖就不會讓他加入行腳的行列。

在洞穴中修行

今天在泰國已經幾乎沒有僻靜的洞穴了，然而阿姜曼的時代曾有很多這樣的洞穴，特別是在北部地區。阿姜曼、汶、帖、李都曾留下在北部地區尋找適宜洞穴的記錄，阿姜曼本身曾在薩立卡（Satika）洞穴有瀕臨死亡的經驗，正如我們所知的，他大概已證得三果。

阿姜李留下一份詳細資料，是有關僻靜洞穴對心靈訓練的重要性。當他在清邁尋找阿姜曼時，曾勘察阿姜曼提過的一些有利於獨居禪修的洞穴。阿姜李在清邁節地倫寺（Wat Jedihang）未尋獲阿姜曼後，他便開始往離豆薩給縣（Doi Saket）摩盎村（Meuang Aun）三公里遠的一座山去繼續尋找。他在那裡進入阿姜曼所提過的黑洞（Dark Cave）：「蛇群曾來朝拜洞中的一個石筍，那是牠們的寶塔。」雖然阿姜李單獨一人，但對探勘洞穴毫無畏懼，他像其他雲遊僧一樣，詳細記錄了洞穴內的一切，同時也清楚地意識到這些回憶值得記錄下來——證明洞穴在頭陀僧生

涯中的重要性。

這是個奇特且不可思議的洞穴，山頂上有一尊佛像，我無法判斷是從那個時期留下來的。在半山腰的地面上裂開一個極深的斷層，走進斷層裡，我看到一塊像橋一樣橫跨在岩縫上的柚木。我慢慢地過橋走向另一邊後，發現自己竟身處在一個巨大的懸岩上，當我再往前走時，變得非常黑暗，於是我點亮燈籠繼續往前走。之後我又遇到了另一座橋——這次是一整塊柚木——連接到另一座岩石，這裡開始變得相當嚴寒。

阿姜李繼續他的探索行程，來到了一個龐然巨大的洞窟。

我估計它起碼可以容納三千人，洞窟的地面很平坦，有著像水上漣漪般的波紋。從地面的中間向前看去，可以發現一個壯觀的石筍，白如雲朵，高八尺，而且非常寬——得兩個人張開雙臂才能環抱它。石筍表面有一圈圈像銅鑼中間般的隆起，每個約半尺高，圈內是一個很深卻平坦的盆面。這整個環境雪白絢爛，非常美麗。

當地人相信這是座神聖的山，他們告訴阿姜李，每當雨安居一開始，這座山就會發出吼聲：「若吼聲特別響亮，就表示那年會雨量充沛，農作豐收。」

離開黑洞後，阿姜李徒步到蓬村（Pong），在這裡遇到了阿姜鏗（Khan）。阿姜鏗曾有一



次隨行在阿姜曼身邊，了解洞穴的重要性，於是，他同意與阿姜李一起去探索離森林十公里遠、人跡罕至的金葫蘆洞（Tham Buap Thang）。該洞之所以如此命名，是因為那裡曾有黃銅礦從縫隙中滲漏出來後，沈落在池底。

這個洞穴很深……，當地人說洞裡住著凶猛的惡靈，要是有人想在此過夜，會因覺得有人在踩他們的腿、胃、背部等而徹夜難眠。因此，大家都很怕這個地方。

阿姜曼告訴阿姜李，有個名叫柴（Chai）的僧侶，曾經有次在這個洞穴過了一夜，不過他根本無法入睡，因為整夜都聽到有人進進出出的聲音。阿姜曼建議阿姜李到此禪修——如此或許可以證實傳言的真偽，並且考驗自己對恐懼的抗拒力。阿姜李與同行僧侶在洞穴過了一夜，不過他們並沒有看到鬼，也沒有聽到任何腳步聲。

離開金葫蘆洞後，有段時間阿姜李與阿姜鏗各自四處雲遊，之後他們又在清道（Chiang Dao）山區共住一週，其中二天在清道穴（1）裡度過，有兩天兩夜的時間全力在攝心上下工夫。

阿姜李回想在月圓摩迦日（Maha Bucha）（2）的那晚，當他決定以坐禪來供養佛時，他說：

剛過晚上九點，我的心全然靜定，氣息與光彷彿向四面八方放射出去……，我的呼吸……是如此微細，幾近停止。我的心平靜、安定，身體的氣息幾乎完全靜止，我的心也完全停止思考，心念是如何靜止的，我完全不知道。然而，當時我是覺醒的——感覺著光

明、開展、自在，一種解脫的感覺驅走了所有的痛楚。

當心靜止直到內觀生起時的透徹階段，阿姜李回憶這樣靜定過了一個小時後，佛法開始在他的內心中湧現：

簡而言之，這就是他們所謂的：「專注並審視有、生、死與不知它們是如何生起的無明。」有一種再清晰不過的影像在我的眼前浮現：「生如一道閃電，死如一道閃電」。因此我專注在導致生與死的起因，直到「無明」這個字在心中生起……，我以這種方式反覆思惟，直到黎明。當一切終於清楚之後，我出了定，身心似乎都感到輕盈、開放與自在，我的心感到極其快樂與圓滿。

阿姜李對這次禪修上的進步感到歡喜，之後，他又留在阿姜曼建議且其本身也經驗過的兩個洞穴。離開清道後，他與阿姜鏗又往北抵達方縣，他們在那兒的一個洞穴禪修一段時間後，便繼續雲遊到清善、清來、帕堯、南邦與網帕等地。

頭陀僧也相信無論洞穴是如何偏僻，在裡面禪修的僧侶絕對不是單獨一人的。就像阿姜曼對弟子開示：

在山洞裡，禪修者應該收攝自我的舉止，不應認為沒有人看到他的所作所為。他必須時時刻刻保持正念，並端正行爲，使該區眾神在看到自己的形象時，能感到歡喜。(2)



這種與民間佛教傳統緊密結合的信仰，使頭陀僧能時時自我警戒，即便是在一個高山裡僻靜的洞穴中，僧侶也會感到有人在審視他們的所作所為。

照規矩而言，頭陀僧不能在一個洞穴裡久留，一旦他們感到舒適且習慣這個洞穴時，也就是得整束行裝，準備離去的時候。這種從一個洞穴遷移到另一個洞穴的修行，可以避免僧侶執著某個特殊的洞穴。例如從一九四三到一九四五年，阿姜草（Charap）在位於清通與清堪（Chiang Khan）山區の卡任（Karen）山區部落雨安居，在兩個雨季的空檔期間，他在山間四處行腳，在許多洞穴中禪修，每個洞穴停留的時間大約是六天到一個月。

【註釋】

(1) 清道山脈相當高，且包含了許多陡峭的山峰。清道穴是泰國境內最大的石灰洞之一，這個大洞穴由錯綜複雜的地下通道系統組成，連結許多小洞穴。阿姜曼非常喜歡這地區的僻靜，以至於在一九四〇年代初再度回到這裡，隨行的有阿姜汶與阿姜特，他們每個人都各自停留在不同的洞穴中，只有於每個月兩次的布薩日才聚在一起。清道穴後來成為最受觀光客歡迎的景點，修整了一條六公里長的路連接到清道鎮，和一條七十二公里長的路接到清邁。一九八〇年代，阿姜汶對清道不再是個僻靜適合禪修的地方感到惋惜。

(2) 月圓摩迦日（巴利文：Maha）的禮拜儀式，於農曆二月，也就是陽曆二月或三月初舉行，以紀念當初一千二百五十位阿羅漢不約而同來聽佛陀開示的集會。