

# 安住於法，慈心相對

頭陀僧如何對治恐懼——老虎與野象的威脅

卡瑪拉·提雅瓦妮琦 著

法園編譯群 譯

對在家人而言，頭陀僧的各種修行方式看起來是不必要的冒險；

但對頭陀僧來說，這些在野地裡求生存的经验，堅定了他們對「法」的力量信仰，

因為「法」就在死亡的另一端，沒有跨越對死亡的恐懼，就不可能了解「法」。

在「森林僧團期」，〔泰國〕北部與東北部地區人煙稀少，開闢的道路並不多見，森林遍佈在整片遼闊的土地上，此外，森林更是野象、猛虎、雲豹、黑豹、黑熊、野牛、印度野牛、爪哇野牛等野獸的棲息地。這些野獸不僅統治著這片野地，也在每個僧侶與村民的想像中留下恐懼與幻想。阿姜曼（Man）曾對弟子說：「當僧侶真正面對這些野獸時，才會知道自己恐懼有多少、有多深。」鬼神崇拜也是這個地區主要的文化之一，這種對鬼神的畏懼是如此根深柢固，甚至仍影響著進入僧團的年輕人。若想過不同於平常生活的頭陀行生活，以及在解脫上精進用



功，就必須根除對鬼神的畏懼與在森林中獨自雲遊的恐懼。

依照十三種頭陀支，頭陀僧必須長期生活在森林中，我們在此所討論的十位頭陀僧，都遵行這項規則。對他們而言，在「法」的道路上有所增進，就是要不斷開發自己的心。由於恐懼會阻斷他對「法」的投入，妨礙他追求獨居的生活，所以，待在野地裡，就是一種可以削減乃至最終滅除煩惱<sup>(1)</sup>的驗證方式。森林深處與林中墓地，因而成為頭陀僧的訓練場所，他們視自己是為了解脫而與「內心不善力量搏鬥」的戰士，雖然「業」多少都有所影響，但這些僧侶為了生存，仍必須靠著個人的技巧、經驗與知識奮鬥下去。

## 面對老虎的襲擊

在僧侶森林生活的回憶中，老虎佔了顯著的比重。僧侶對牠們又畏、又敬。害怕老虎以及想像被老虎吞噬的恐懼，反而往往驅使他們的心必須安住於定中。

一位頭陀長者解釋「定」(samādhī)時說：『『定』是一種心的凝聚，使心能強而有力，進而根除執著……，也能清淨內心，使心在當下光明、清淨。』遵循佛陀所教導的四十種禪修法認真修行的話，都能使心進入禪定，但由於根器不同，師徒所選擇的禪修法也會有所殊異<sup>(2)</sup>。其中，阿姜曼教導弟子的專注方法是誦念咒語「補哆」(buddho)。

在阿姜曼早期的訓練裡，比丘或沙彌必須與老師共住，並參與日常的儀軌、接受教導，從觀察中學習。在這階段裡，他們必須依靠老師作為內心的引導。假如有人恐懼老虎，阿姜曼就會把他丟到森林深處去，與其他僧侶保持距離。當夜晚降臨，恐懼感襲來，僧侶就得強迫自己在曠野裡經行<sup>(3)</sup>，其他僧侶則睡在村民為他們建造的平台上，台子的高度可防止老虎的撲襲<sup>(4)</sup>。

頭陀老師們深信這種修學佛法的方式，遠比研讀經典要來得困難。在野地之中，對於潛藏的危險必須保持高度警覺，這也迫使他們得時時保持注意力。此時，僧侶除了讓心專注於禪修的所緣境，或持續誦念「喃哆」來防禦自己的心之外，沒有任何其他防禦的能力。阿姜曼說，如此一來，心就能「全然融入於『法』之中」。照他的說法，在這種情況下，能增長或深化堅固的專注力，此外，更能引發智慧或內觀。至於在恐懼與「法」的交戰中，為阿姜曼立傳的作者觀察到：

當心戰勝恐懼時，就會充滿勇氣，享有深刻的內在寧靜；若是恐懼戰勝時，它會迅速蔓延，這時全身除了會冒熱汗與打冷顫外，也會想要排泄。僧侶將因恐懼而感到窒息，看起來與死人無異。(5)

在第二階段的訓練裡，比丘會與沙彌一起雲遊，並修習禪師所教導的禪法。生活在森林裡，僧侶們長養了敏銳的感官能力，並且能善用他們的眼、耳、鼻根。從阿姜範(Fan)與阿姜查



(Cha) 的經驗中，我們可以得知僧侶在聽見、看見或遇見老虎時，會如何處理他們的恐懼，也能了解他們如何在每種狀況中練習正念與專注。

阿姜範在第四年雲遊時，讓一位沙彌隨行。有天，正當他們沿著湄公河畔的森林小路而行，阿姜範發現了一些老虎剛留下的足跡與糞便，當時正值黃昏，在他們的前後響起了老虎此起彼落的咆哮聲<sup>(6)</sup>。為保持鎮定，阿姜範與沙彌在走路時也試著禪修，但他們仍害怕老虎會隨時襲擊，內心深受干擾，完全無法專注。

這時，阿姜範開始誦念一句古老的諺語來提振勇氣：

老虎吃掉一頭牛，不是什麼大新聞；但要是吞食村民或頭陀僧，那新聞必定會傳遍千里。

念完之後，他勇氣倍增，準備好去面對任何危險。他心想：「一個害怕野獸的僧侶，就不是一個真正的頭陀僧。」又對沙彌保證說：「擁有專注力會讓心平靜，不會懼怕任何危險，即使被老虎吃掉，也不會有任何痛苦。」後來，阿姜範與沙彌在這次雲遊中，就再也沒有見過老虎了。

有些僧侶為學習了解心，會故意讓自己深入險境。阿姜查與一位同修僧侶、兩位年輕男孩，在森林茂密的山中雲遊時，想起一句諺語：「切莫睡在森林小徑上」，他反覆思索這句話，還是決定嘗試看看。當天晚上，他就將傘帳搭在森林小徑上，另一位僧侶則將傘帳搭在小徑附近，

而兩位弟子決定睡在他們兩人之間。在進入傘帳休息前，他們全部坐著禪修了一會兒，阿姜查擔心男孩們會害怕，就將他的蚊帳掀到傘頂上，讓他們可以從躺著的地方望見他，他就這樣將蚊帳懸掛在上方而躺在小徑上，身後路的盡頭是一片荒野，前頭則是村莊。這種險惡的環境，提供僧侶一個思惟內心起伏狀態的機會。臨睡前，阿姜查仍專注於呼吸，接著聽到樹葉沙沙作響的聲音。

那動物正悄悄地慢慢逼近……，近到可以聽見牠的呼吸聲，一剎那間，我的心告訴我：「老虎來了！」不可能是其他野獸，從牠走路的方式、呼吸的節奏來判斷，我心想那必定是老虎，不會是別種野獸……，我不禁生起死亡的念頭！就在那一刻，心又告訴我不必煩惱：「就算沒有被老虎吃掉，也終究得死，為『法』而死反而更有意義……。準備讓老虎飽餐一頓吧！如果我們是因『業』而互相牽引，那就讓牠吃了我吧！如果我們沒有因緣，牠就不會傷害我。」這麼一想後，嘴裡便喃喃唸起皈依佛、法、僧，就不再陷於煩惱之中。後來，老虎停下腳步，只聽到牠的呼吸聲，大約離我有六公尺遠，我躺在那裡仔細聽著。天曉得牠會不會這麼想：「是誰……睡在我的地盤上？」過了一會兒，牠走開了，腳步聲漸行漸遠，整片森林也隨即安靜下來。

由此可看出阿姜查對「業」的深信，也許如此，當時他才能安然平靜，並保住了性命。阿



姜查經歷過這件事後，終於了解一旦放下對生命的執著，便不再害怕死亡，而且也能保持冷靜，同時也學習到對古老的諺語有時要多加留意。

假如僧侶一直倚賴老師、朋友或團體，是無法得到智慧的。在第三階段的訓練中，僧侶獨自雲遊，住在山上、洞穴或森林的樹下。但有時頭陀僧可能會因環境的影響，並非因自我的抉擇，而過獨居的生活，阿姜範就是一例。

一九二五年，阿姜範雲遊到布瓦柏（Buabok）山丘（烏隆省的一座山丘）的「佛足」（Phabat Buabok），去與兩位頭陀僧會合，但當他到達山腳下的帕本（Phak Bung）村時，兩位僧侶已經離開了，因此阿姜範便獨自在山中禪修五天。有天，他步行到山丘上時，因異常的聲音而感到驚嚇，那聽起來像是大型野獸正在挖地的聲音，「是隻老虎」的念頭閃過腦海，他霎時站住不動，雖然遭遇突然，但阿姜範的迅速反應展現了他堅固的正念。

片刻之間，他將心專注下來，以免心隨境而轉。只見那野獸從濃密的叢林中探出頭來，他心想：「是隻老虎沒錯，看頭的大小，應該是隻大老虎。」

看到老虎，他打從背脊發起冷顫，汗流滿面，他直覺到如果轉身而逃，就必死無疑，老虎勢必會攻擊他。因此，他將心專注，冷靜地面對這個危險的狀況，即使他的呼吸已不如平常般自然。老虎瞥了他一眼，大聲咆哮後，就跳到森林裡去了。

本世紀初的幾十年間，住在森林裡及其附近的村民，都已體認到老虎的出沒是自然且無法避免的事。由阿姜帖（Thea）、阿姜李（Li）與阿姜草（Chang）留下的紀錄，可以看出老虎在頭陀僧的心中所佔據的份量，其實與村民並沒有兩樣。

一九三六年底，阿姜帖曾獨自在北暹羅山上，靠近拉胡村的一個地方隱居禪修。當時他年約三十四歲，已在荒野中雲遊多年，老虎的咆哮聲對他而言，可說是司空見慣。但現在的他獨自在村外的茅篷中，卻滿心恐懼，他難以入睡，也無法專注於禪修。他聽見村民對空發射槍砲，也看到他們對老虎投擲火把，卻仍無法制止牠。老虎不怕人類，隱沒一陣子之後，在破曉時分又再度回來，高踞在村民出入的小徑上，村民一瞥見老虎就趕緊逃跑，但老虎沒有追趕他們。阿姜帖自認從小遇到這種事就會緊張得失控，他還記得自己有多麼害怕：

我坐下禪修，卻無法專注，當時我並不知道自己的心被老虎嚇到了。我滿身大汗……，天氣這麼冷，為什麼全身還不斷出汗？我把袈裟展開來，覆蓋身體，身體卻仍不斷顫抖，心因而疲憊至極，完全無法禪修。我想先躺一會兒，再試著禪修，當我正打算斜靠著牆壁時，老虎又吼了一聲。我顫慄了起來，彷彿得到了叢林熱（jungle fever），那時我才了解自己是因驚嚇而拒絕專注，因此我立刻站了起來，提起勇氣面對可能來臨的死亡。心因此慢慢平靜，……沒再聽見老虎的聲音。偶爾當再聽見老虎的叫聲時，我會略過牠的吼叫，只當那



是聲音，就如同風吹過任何物體一般。

阿姜帖的經驗證實了阿姜曼的信念，他認為對頭陀僧最好的事，就是住在老虎出沒的地方，聽牠們在附近吼叫。阿姜曼的意思是，會懼怕老虎或其他野獸的僧侶，仍未了解「法」的真義。一般未經訓練的心，會有驚懼的反應，覺知且徹見了四聖諦的心，會知道老虎的咆哮不過只是聲音而已。一如阿姜查的解釋：

當聲音響起，我們只是注意它，這就是所謂真實地了知感官事物的生起。假如我們練習「嘯哆」，清楚了解聲音就是聲音，就不會被驚嚇到……；它只是聲音而已，心就會放下。

對頭陀僧來說，清晰而深刻地知曉「嘯哆」，就是表示覺醒。

阿姜曼經常送年輕弟子獨自雲遊，以讓他們能「明瞭『嘯哆』」，一九三二年，二十六歲的阿姜李單獨至南噴省（Lamphun）的拇指山（Doi Khau Mau）禪修。當地人相信有惡靈住在峰頂，儘管害怕，阿姜李還是逼自己爬上山，在往山頂的路途上，他於一座廢棄的廟裡待了兩晚。與阿姜帖一樣，阿姜李也回憶恐懼如何將他的心導入深深的禪定之中：

人們告訴我，當每月布薩日來臨時，一個明亮的發光體便經常在森林深處出現，那是野象與老虎出沒的地方。我獨自走進去，心裡感到既勇敢又恐懼，但對「法」與老師的力量卻

很有信心。……第一天晚上，沒事。第二晚，約凌晨一、二點，一隻老虎過來了——那表示我整晚都不能睡了。我坐起來禪修，老虎在我傘帳附近來回走動，我的身體因害怕而僵直，且因極度寒冷而凍僵了。我開始誦念，嘴上的偈文如流水般滔滔不絕，所有遺忘多時的古老唱誦又重新恢復記憶，感謝我的恐懼與能力，讓我的心不至於散亂。我就這樣從凌晨二點坐到五點，直到老虎離開。(7)

一早，阿姜李到只有兩間房舍的聚落中托鉢，在花圃裡工作的人告訴他，老虎在前夜已吃掉他飼養的一頭公牛。

阿姜帖在野地裡住過許久，他知道一隻老虎便能攻擊如印度野象或巨鹿等動物。一九三七年，他在拉胡村附近隱居時，堅固的正念讓他見識到老虎頑強的模樣：

有一晚，老虎跑來攻擊我茅篷附近的一隻野牛，我猛敲一塊木頭，大聲叫喊驅趕那隻老虎，老虎死也不肯離開，最後牠把野牛拖走，這時候我已經不怕了，但我還不敢跟著去救那頭野牛，因為我也怕被吃掉。

有時雲遊僧會夜遊，刻意讓自己身處險境。阿姜草(8)就曾如此做過，隨行的僧侶都認為那非常冒險。獨自走路穿越森林，迫使他得隨時保持警覺，在夜間，他時常遇見老虎成群出沒徘徊。

有次，他在北暹羅雲遊時，啟程前往碧差汶省(Pheichabun)的龍薩(Lom Sak)，於中午時分



走進「大森林」(Dong Yai)，遇到一些村民邀請他在村裡過夜，隔天一早再繼續上路。他們顧及他的安全，便警告他森林很大，裡面有很多凶惡的老虎，假如他那天中午進入森林，夜晚就有可能被老虎襲擊，他們說老虎曾吃掉在森林中過夜的旅人。儘管有他們的勸告與關心，阿姜草仍然堅持要進入森林。阿姜草與阿姜查一樣，相信如果自己成為老虎的食物，那就是他的「業」，他也如此告訴村民們。

獨自旅行時，阿姜草總能敏銳地注意著四周的環境。他還沒有走多遠，就看到老虎的蹤跡與新舊交雜的糞便，若發現老虎的足跡，他在走路時便會專心誦念。黑夜降臨，他仍然身處森林中，聽到兩隻老虎在咆哮，當牠們更靠近時，那吼聲更是震耳欲聾。突然間，一隻老虎出現，沿著足跡走向他！阿姜草停下並轉身，隨即看見另一隻老虎從背後撲近，每隻距離他都不到兩公尺。這是他所見過最大隻的老虎，每隻都有一匹馬那麼巨大，光是頭就有四十公分寬。眼看無路可逃，阿姜草只能站著不動，他的腳顫抖著，心想這次死定了。

就在危急的時刻，正念拯救了他。即使可能被老虎吃掉，他也下定決心放棄保持正念，於是，心不再繫於老虎身上，而是制心一處，安住於平靜。後來，阿姜草直覺地知道老虎絕不會吃掉他了。一時之間，他忘卻了老虎，忘卻了身體，忘卻了站立的姿勢，甚至忘卻了周遭的一切。他的心完全安住在甚深的禪定中，並持續好幾個小時。當他出定時，發現

自己站在原地，兩邊肩上各掛著傘帳與繫著鉢的揹帶，手上還提著燈籠，只是蠟燭早已燃盡。他點起另一支蠟燭，老虎已不見蹤影，整個森林安靜了下來。(9)

出定後，阿姜草很訝異自己能全身而退，老虎一點兒都沒傷害到他，他的心因此充滿勇氣與慈愛。

他覺得自己可以面對上百隻老虎，因為他已體會到心的力量。他對那兩隻老虎散發慈心，牠們是善知識的化身，因為牠們「提昇」了他在「法」上的境界，也幫助他了解「法」的奇蹟。

阿姜草能檢回性命是由於他深刻的定力，使他能原地不動站立幾小時。(10)

阿姜草繼續他的旅程。由於這發現令他無比歡欣，所以走路時也持續禪修。大約早上九點，他到達了森林盡頭，眼前是一座小村莊，他穿上袈裟，安置頭陀裝備，開始托鉢。村民早上就看到一位頭陀僧從森林中走出來，嚇了一大跳，他們知道他必定是在森林裡過夜，許多人跑來供養他食物，並詢問他如何有辦法能通過「大森林」而毫髮無傷。為他立傳的作者下結論說是因為「法」的力量，使阿姜草不僅能在遇見老虎時逃過一劫，還能在森林中找到出路。

以下這些回憶，描繪了頭陀僧們如何將老虎納為生活中自然而不可逃避的部分。阿姜撰 (Juan) 與他的同修僧侶阿姜夸 (Klaw)、阿姜薩溫 (Saun)、阿姜本曇 (Bunthan)，以及一些在



家行者，在金瓶森林（Golden Pot Forest）(1)中修行時，就待在虎群附近。他們住得十分簡陋，阿姜撰與阿姜薩溫在裸露的岩塊上搭蓋茅篷，石造的棚架約五公尺寬，超過二十公尺長、十五公尺高。平台底下的池塘提供野生動物食物與水，而平台就像兩座平行的石牆一般。阿姜撰從茅篷向石造平台望去，可以看到野豬、野象、老虎、斑鹿與黑熊。有天下午，他看見至少有十頭野象在池塘邊，也聽到其餘的象群正在小樹林中破壞竹子與楊（Yats）樹。聽到虎群的怒吼，或看見牠們在茅篷四周徘徊，都是很尋常的事。

一晚，僧侶們齊聚在茅篷中誦念波羅提木叉，他們聽到虎群在茅篷附近的石頭旁邊戲搏鬥，從聲音判斷一定有幾隻在那裡，從僧侶們誦念開始到結束，虎群就在同一地點持續徘徊，咆哮聲也未曾停歇。阿姜夸非常懊惱，但仍以溫和的語氣叫牠們停止：「嘿！你們這些傢伙，別那麼大聲嚷嚷了！僧侶們正在聽法呢！這兒不是玩樂的地方，聽我的話，否則你們都會下地獄去的！」牠們安靜了一會兒後，又繼續咆哮了許久。

這件事證實了阿姜曼的教導：「假如你怕老虎，就與老虎同處，與牠們做朋友。」顯然阿姜夸已將此忠告付諸實行。

然而，更年輕的頭陀僧仍持續地從他們的經驗中學習，在森林中，沒有任何一座茅篷是不受野獸威脅的。僧侶們必須依據自然法則來生活，而自然是不可預知的。他們學習到的生存法

則，就是對任何意外的拜訪，都要正念且警覺。阿姜撰記得一個情況是：

同行的阿姜本曇正要跨出茅篷時，看見一隻大老虎就坐在階梯上，他必須安靜等待，直到老虎走開後，才能離開茅篷。

他也回憶：

阿姜薩溫與一位沙彌因感染痢疾，一起衝向廁所，但弟子動作比較快，使得無法解急的阿姜薩溫只好到灌木叢中將就。當他蹲下去時，一隻老虎正好跳過他的頭頂，當時他全身每一根神經都抽搐起來。老虎後來朝廁所方向奔去，聽到聲音的弟子拔腿就跑。很快地，老虎奔進森林中消失了，所以這個男孩並沒有碰見老虎。

## 面對野象的威脅

在僧侶的回憶中，野象也佔有顯著的地位，沒有經驗的僧侶跟著他的頭陀老師，學習遇到這些可怕又巨大的野獸時該如何處理。頭陀僧知道象很聰明，會試著先和牠講理。例如，一九三〇年代期間，阿姜曼與兩位弟子——阿姜夸、馬哈湯素（Maha Thaungsuk），在北部雲遊<sup>(12)</sup>。

有天，在一條接近山中的小徑上，遇到一頭公象，象牙約有兩公尺長。那頭象正在吃竹子，遠



遠地面對著僧侶們，完全將小徑堵住了。那時沒有別的路可以通過，僧侶們停在離象五公尺遠的地方，彼此商量該怎麼辦。阿姜曼問阿姜夸，誰可以和象套交情來處理這個狀況，阿姜夸明白是他們闖入了象的領域，於是便尊敬而謙恭地對牠說：「大哥呀！我要和你說句話。」象一聽到，馬上停止了進食的動作，轉過身面對三位僧侶。牠雖然站著不動，耳朵卻張開著，防衛著任何危險。阿姜夸又說：

好極了，孔武有力的兄弟！我要對你說句話，我們三個人都手無縛雞之力，而且很怕你呀！如果你讓我們通過，我們會非常感激你的。你要是一直站在那裡，我們不可能往前走啊！

正如阿姜湯素所說的那樣，聽到阿姜夸的話後，象就走進竹林裡去了，還把象牙藏在竹叢中。之後，這些僧侶便成一縱隊專注地依序走過，阿姜夸在前，阿姜曼居中，阿姜湯素殿後。他們距離那頭巨象只有半公尺，阿姜湯素走近象時，因恐懼而分心，一個不小心，傘帳上的掛鉤碰到了竹幹上纏繞的細枝，阿姜曼與阿姜夸回頭看他。阿姜湯素滿身是汗地將掛鉤解開，不安而憂慮地繼續盯著那頭象，等到他終於將傘帳拿開時，他們才繼續上路。阿姜夸轉過身來向他道謝，「我的大哥！我們已經通過了，現在你可以繼續享用大餐了！」那頭象深深吸了一口氣，從竹林中抽出牠的那對巨牙。

隨後僧侶們在隱居所聊起了這件事。阿姜湯素承認他經過那頭象身旁時，是想著牠可能會

改變心意，並會為了好玩而追趕他們，阿姜曼斥責他說：

你那時就是因狂亂的念頭而分心，假如你的心能精勤地繫念真理，這樣對你會有很大的助益。但大多數人的習性就是如此，執愛只會帶給自己煩惱的妄念，卻忽略要憶念真理。

阿姜撰待在沙功那空省（Sakon Nakhon）瓦儂尼瓦縣（Wanon Niwat）的壺村森林（Dong Ban Mau）時，也與象有過近距離接觸的經驗。那是在一九五一年，當時野象、老虎、黑熊都會在森林中徘徊漫步，阿姜撰與另一位同行僧侶，住在村民為他們建造的兩座茅篷裡隱居禪修。有天晚上，阿姜撰被野象奔跑過森林的巨響驚醒，透過夜色，他看到一群象向他走來，一頭大公象停在離茅篷約六、七公尺遠的地方。他心想：「這一定是群象之王，牠如此巨大，就像一堵巨牆擋在我的茅篷前面。」這頭象發出一聲巨吼，聲音像喇叭一樣尖銳，並開始撞擊樹叢，又用腳扒地。半夜看到這種景象真是恐怖，阿姜撰當時非常害怕，差點失去正念。

〔我〕雞皮疙瘩全都起來了！心臟幾乎停止跳動，只覺得頭暈目眩，嚇得半死，汗流浹背，身體好像著了魔似地瘋狂顫抖。我站起來，手顫抖地點亮火把，試了好一會兒，才將火柴點燃，顫抖地握著火把走到外面。聽說象怕火光，但我不知道是真是假，又怕牠若看到火光，會不會追著我跑？

我心想：「假如象靠近我，我就跳到樹上去。」但另一個念頭卻說：「你是個禪修僧，為



何要怕大象？象又不怕你。你已終生奉行頭陀行的傳統，你是人類，是萬物之靈，又是一位僧侶，牠只是頭野獸，並不怕你，假如你害怕的話，就連象都不如啊！」

如是自我勉勵後，阿姜撰又重拾正念。在誦念皈依三寶的偈文後，便走回茅篷，並開始觀想死亡，他的心愈來愈安靜，恐懼也逐漸減少，直到完全消失。有了一顆專注的心，阿姜撰便能以一道新生的智慧之光來看待事物：

我已不再害怕大象或死亡，我的心清涼、平靜、充滿勇氣，而且精神百倍。我要感謝那頭象，教導我面對死亡，觀想瀕死的景況。象可能仍在外頭徘徊，我以慈愛與憐惜的心觀想著牠，專注的心具有極大的力量。幾秒鐘之後，大象發出類似被攻擊的喇叭般吼聲，爆裂的聲音震遍整座森林，接著牠走進了森林，走過之處便把樹拔起，早上起來都可以看見樹枝斷裂的痕跡。從此以後，就沒有其他象靠近過我們了。

阿姜撰親身體驗的智慧，證實了阿姜曼的信念，也就是安住於「法」的心是「保護自我的能力」。不管任何恐懼的突擊，它都能站穩腳步，並獲得勇氣。

另一次意外事件，描繪了在家的苦行者——修行未如僧侶深入的行者，如何回應突然遇到大象的情況。一位白衣<sup>(13)</sup>跟著阿姜夸、阿姜薩溫與阿姜撰一起雲遊，也與他們一起度過一段遇見老虎的旅程。阿姜夸的茅篷搭在長滿雜草的岩石區，白衣則將他的茅篷搭在灌木叢中。

有天，一隻野象闖入這個區域，並向白衣的茅篷走去，用象鼻捲起白衣放在外頭的拖鞋往森林裡扔，連梯子也被拋出去了！接著象鼻又伸進茅篷裡，卻撲了個空。就在牠離開前，又用象鼻推擠牆面，茅篷於是搖搖欲墜。白衣因為重聽，並沒有聽到大象的活動，直到茅篷開始搖動，才知道大象的舉動。當他看到野象時，立刻從茅篷中跳了下來，跑向阿姜夸，既害怕又顫抖得說不出話來。阿姜夸花了好一會兒工夫讓他平靜下來，才了解事情發生的始末。

遇到像這樣危及性命的情況時，一個在家人可能會逃跑，但雲遊僧不會。一九五七年到一九五八年之間，阿姜撰與其他四位僧侶及沙彌回到這個地區雨安居。野地裡活潑而自然的生活吸引著他們，因為他們發覺這有助於禪修，荒野使他們保持警覺，也同時讓他們感覺很舒適。

阿姜撰告訴我們：

僧侶、沙彌、野生動物共享著這片土地，各自盡自己的責任，並且全都和平地生存在一起。

## 來自「法」的力量

當獨自雲遊在濃密森林或高山中時，是什麼給予僧侶信心？除了堅固的正念之外，保護他



們的還有四種有益的信念。

首先，他們相信頭陀行的功德，假如他們嚴格遵守戒律，「法」就會保護他們，披上袈裟時，他們便感覺可以面對任何危險。阿姜曼在遭遇野象的突襲後，告訴弟子們：

若象看見我們袈裟的顏色，便會知道我們對牠們是無害的。

第二，頭陀僧對他們的老師有信心，他們相信他不會將他們送到完全陌生的地方去，因為從前的頭陀老師，都能在居住的洞窟或停留的山中生存下來。當阿姜曼送年輕的阿姜李到南噴省山中獨居時，他告訴阿姜李雖然惡靈護衛著整座山，它卻不會傷害「法」的修習者。

第三，僧侶們深信「業」的法則，以及他們從未傷害任何生物的善行，無論這些生物是多麼微小。關於僧侶們對慈心力量的信念，阿姜拉的解釋是個很好的例子。阿姜拉在雲遊時，經常會遇到大蟒蛇，當他告訴阿姜曼有關他對蛇的直覺恐懼時，阿姜曼回答說：

為什麼要害怕？假如你被蛇給吞了，只要用你的腳頂住牠的胃壁就好啦！

阿姜曼的意思應該是，如此蛇就無法順暢地將阿姜拉吞下去了。無疑地，阿姜曼是在開玩笑，但是他的回答卻證明阿姜曼自己曾經由禪修的訓練，克服許多恐懼，他希望阿姜拉能了解遇到蛇並不一定是種恐怖的經驗。阿姜曼圓寂後，阿姜拉到泰國南方去試驗阿姜曼所給予的教

導。一九五三年，他在攀牙省（Phangnga）雲遊時，當地村民帶他到位於龜山洞（Tham Khao Tao）的一處岩洞，洞內有個離地約半公尺、可供躺臥的平台，阿姜拉便在此禪修了一星期。他回憶道：

傍晚時，我想在懸岩下躺著休息，卻看到一條大蛇正沿著懸岩從北邊爬到平台的邊緣，牠慢慢地往前爬，頭抬起一·五公尺高，眼睛與我的大拇指一樣大。我在平台上結跏趺坐。牠的頭與一隻手臂的長度差不多，身體超過四公尺長，直徑約十公分，牠安靜地看著我。

阿姜拉非常害怕，但還是仔細觀察那條蛇，接著對蛇揮揮手，說：

走開！別在這兒，為何懷疑我呢？我每天都對你散發慈心……，不只是對你啊！對所有有情眾生都是如此……，願眾生安樂。走吧……走吧……

於是，蛇便朝附近的神廟爬了過去，最後爬進岩坑下的深洞去。

過了十分鐘，牠又回來了，慢慢接近平台邊緣。這次〔我〕更專注了，我搖手對牠說：「走開！走開！走開……你沒聽見嗎？我並沒有要從地下或水裡挖寶，走開！」說完，那條蛇尾巴朝後，向後移動了手掌寬的距離，最後回到洞裡去。

阿姜拉似乎推測那條蛇是那地區寶物的守護神，但深思這件事後，又覺得那條蛇既非神靈，



也非梵天的化身，可能與他過去的「業」有關，要來測試他恐懼的程度，看他是否會因恐懼而忍不住攻擊牠。阿姜拉相信是三寶的力量與心的純淨救了他，因為他並沒有傷害野獸的意念。

頭陀僧的第四種信念，來自於他們相信老虎、野象與蛇，都是由梵天或護法神化身而成的，為的是測試他們理解與信仰的深度，阿姜草的另一次遭遇證實了這種信念。一九三〇年代末期，阿姜草雲遊到揮州時，有一回他獨自在山洞中禪修，一晚，經過一段禪修後，睜眼就看見一隻大老虎坐在洞口，阿姜草也許過去曾多次遇見老虎，這次他倒不害怕，所以人與野獸彼此就靜靜地看著對方。過了一會兒，老虎輕輕地跳到離洞口約兩公尺遠的一塊平坦岩石上，阿姜草專注地觀察著牠，而老虎也看著他，開始清潔自己的身體，舐自己的腳掌，清理完畢後，牠就像狗一樣坐在岩石上歇息。根據為阿姜草立傳的作者說，雖然當時阿姜草並不覺得害怕，但是，

他承認若像平時一樣在洞口經行，就會太靠近老虎休息的那塊岩石，他不由得感到緊張，所以只好繼續在洞內的小平台上坐著禪修。他心想老虎應該不會在那裡待太久，然而令他失望的是，老虎顯然是要永遠定居在那裡了。

夜晚降臨，阿姜草點起了蠟燭，發現老虎並沒有注意到光線，他把蚊帳掛在傘帳上，並到帳裡禪修，直到休息時間到了才停止。凌晨三點，他起床將蚊帳移開，又點了一根蠟燭，老虎仍然躺在那裡。行腳托鉢的時間已到，要離開洞穴，必須在與老虎相隔一公尺內的距離走過，

他披上袈裟，注視著老虎，也看到老虎在看他，阿姜草心想：「老虎的眼神好像狗在看牠的主人一樣溫柔」。準備離開洞穴時，他平靜地對老虎說：

托鉢的時間到了，我與所有野獸、人一樣，需要有食物來滋養身體，請准許我離開，你可以隨意地留在這裡或出去覓食。

於是，他便經過老虎躺著的那塊石頭走出洞穴，到附近的小村落托鉢。為免驚嚇到村民，他絕口不提老虎的事，托鉢完回到洞穴時，老虎已經不見蹤影。阿姜草回想起這個情況，會覺得這隻特別的老虎必定是梵天化身來考驗他，之後連著幾晚，他都聽到老虎的咆哮聲，但牠卻未再到他住的地方來。(14) 這次可能是阿姜草的正念救了他，尤其是他在老虎身邊時，行止都能保持正念。

頭陀僧這些野地求生存的經驗，堅定了他們對「法」的力量信仰。阿姜曼告白訴過弟子：

擁有此心的話，不論是老虎、蛇或大象等來攻擊的野獸，都會後退，精進的行者甚至勇於面對牠，他對野獸的態度是基於慈心，且對牠們有一種神秘但真實而深遠的影響，那些野獸可能不會明白，但牠們感受得到。這就是「法」的力量，它會保護精進的行者，能軟化或化解動物的獸性，同時也自證了一種心的神秘力量。但對於那些還未到這個階段的人而言，是難以理解的。(15)



危險的野獸對森林僧的容忍似乎令人費解，僧侶自己也常感到驚訝，理應是很可怕的野獸，卻不會傷害他們。阿姜普安（Phuang）認為：

老虎從不攻擊頭陀僧，牠們通常只是悄悄經過傘帳旁，或是安靜地躺在一邊，有時因距離太近，僧侶還可以聽到老虎沈重的呼吸聲，可是牠們並不在意一旁的僧侶。

當然，有時雲遊僧也會遭到攻擊。阿姜頓（Dun）曾在東埔寨與暹羅邊境附近，與一隻野生水牛<sup>(16)</sup>擦身而過。一九三四年，他帶著兩位弟子前往東埔寨，那年他四十六歲。在那裡他們沿著東拉山脈（Dong Rak Range），走向普拉維漢（Phra Wihan）山丘與東埔寨的克拉善（Krasan）縣，有次，當他們穿越過一座濃密的森林時，阿姜頓走在前面，兩位弟子隨行在後，突然一隻野牛不知從那裡冒出來，從背後追趕他們！兩位弟子見狀趕緊爬到樹上，阿姜頓卻被野牛撞倒了，還好他傷勢並不嚴重，但袈裟卻破損了。兩位年輕弟子雖然嚇壞了，但從這件事情中，他們從老師那裡學到實用又富有精神意義的技巧，那就是如何在摔倒時還保持正念。頭陀僧都會以親身實例來教導學生，跟著他就可以在許多方面、許多情境中有所領會，學生也時常依靠他的救命要訣來保住性命，他們對老師的尊敬因而與日俱增。

僧侶受到襲擊時，並不是每次都會被撞倒或受傷，我們無法得知有多少僧侶在獨自靈遊時，遭野獸吞噬。有時頭陀僧在森林或洞穴裡，會發現某些散落的衣袍與鉢，這些僧侶可能是因病

而死，或不幸遇到老虎、蟒蛇而喪生。阿姜康（Khaung）告訴我們，一位頭陀僧在黎逸省（Loei）山中雲遊時迷路的事件。當時那地帶荒涼又險惡，當地人相信任何人只要迷了路，就一定會有麻煩，因為一旦迷路就必須在野獸的包圍下過夜。阿姜康整夜都在上山的半途中度過，晨起繼續上路，就突然看到一堆骨頭、一個乞食用的鉢及一些頭陀裝備，袈裟與傘帳已經腐朽不堪，鉢卻仍然完整。他完全不知道那位頭陀僧是如何喪命的，但他發誓要是他找到路出去，他會請在家信眾幫那已故的僧侶做功德。走了一會兒，他最後發現一條通往小村莊的路，為了實現他的誓言，他與一些居民回到頭陀僧去世的地方，幫他做了三天三夜的功德。

對在家人而言，頭陀僧的各種修行方式看起來是不必要的冒險，但從一位頭陀老師的觀點來看，住在森林裡是解脫不可或缺的一環。僧侶們相信，頭陀行的功德是他們與遵循曼谷傳統的僧侶不同之所在，促使他們願意面對危險，即便是死亡威脅時也是如此。一如阿姜曼告訴他的弟子們：

「法」就在死亡的另一端，沒有跨越對死亡的恐懼，就不可能了解「法」。

（編者按：本期專輯內容譯自卡瑪拉·提雅瓦妮琦（Kamala Tiyavanich）所著的《森林回憶錄——二十世紀的泰國雲遊僧》（*Forest Recollection: Wandering Monks in Twentieth-Century Thailand*）一書，《森林回憶錄》於一九九七年由泰國清邁 Silkorn Books 出版社出版。專輯中部分標題為編者所加。）



【註釋】

(1) 煩惱包括各種形式的貪、瞋、癡，有貪婪、怨恨、生氣、虛偽、傲慢、妒忌、欺騙、輕視、固執、暴力、驕傲、恐懼。

(2) 馬哈布瓦解釋道：「不論選擇何種方法修習，都要適合個人的根器，若只以一種法門禪修，明顯地，對某些人而言會是種障礙，妨礙他們在修行中得到利益或成就。」

(3) 每位僧侶都有一條行禪的步道，由在家信眾清理，每條步道約有十至二十公尺長，僧侶日夜都會使用這些步道。

(4) 這些高起的小平台通常都是由一段段劈開的竹子做成，這種床約二公尺長、一至一·五公尺寬，僅供一人使用。每個平台都相距約三十至四十公尺遠，視每個森林裡禪修場所的大小而定，在較寬廣的森林，平台間的距離則較大。依為阿姜曼立傳的作者所述，在同一個區域內，僧侶的人數愈少，平台間的距離愈大，因此只有咳嗽或打噴嚏的聲音才會被其他人聽到。而每個平台之間的樹或灌木叢都保留著，以免看到其他居住在鄰近的僧侶。

(5) 雖然阿姜曼常常待在有許多老虎出沒的地方，但他卻似乎從未因此而感到困擾，也未聽他提到自己感到害怕。極有可能是因他常與老虎相處，所以不會感到恐懼。

(6) 雖然老虎常在夜間出來覓食，但黃昏或清晨也是牠們出沒的時間。

(7) 在那時，野獸非常多，雲遊僧可依野獸吼叫聲辨別時辰。阿姜曼便曾告訴弟子們，公雞每三小時啼叫一次，當一大群公雞同時在清晨啼叫是最大聲的，這時大約是早上三點，僧侶通常在此時起床。現今

在泰國僅存的森林裡，已很難聽到野獸的吼叫聲了。

- (8) 阿姜草親口告訴阿姜布瓦這個故事，雖然作者並沒有提到事件發生的年代，但有可能是一九三七年阿姜草雲遊至揮州時發生的事。阿姜草一九〇二年出生在蒙丘村（Ban Khok Mon），即今黎逸省宛薩噴縣（Wang Saphung），與帖為同一時代的人。他是家中四個孩子中的老大，在父親死後，儘管只有十歲，便負起一個成人的責任。母親與其他親戚之後在清平（Chiang Phin，今烏隆省馬肯縣（Maktheng））的一個小村落定居。一九一五年，當阿姜草十四歲時，遇到阿姜曼的弟子阿姜帕（Pha），當時他在村落附近的寺院搭起傘帳。阿姜草被家人指定去服侍頭陀僧，而他也教阿姜草佛法。年輕的阿姜草對阿姜帕印象深刻，並決定要做白衣，奉守八戒，離家與這位老師到處雲遊。四年後，十九歲的阿姜草在舅舅所住村落的凱田寺（Kae Field Monastery，在烏隆省郎布瓦蘭普縣（Naung Bua lamphu））成為沙彌，他四處雲遊並跟隨許多老師學習。二十三歲時，在桑索寺（Wat Sangsook，今益梭通省）正式成為比丘。四年以後，他在那空拍儂省的西松克朗縣（Si songkhran）桑蓬村（Samphong）遇到阿姜曼。從此，阿姜草與他一起雲遊的夥伴阿姜夸一起歸依法宗派。

(9) 當阿姜草進入禪定時，他的心不會恐懼，身體的疼痛（來自於好幾個小時的站立）一點也不重要了。

(10) 根據研究老虎的專家解釋：「與其他大部分的哺乳動物一樣，老虎的眼睛在辨別形狀上要遜於人類，但對點的移動卻非常精準……。在森林生活裡，靜止不動是一項不可或缺的技巧，而這也適用於森林裡的動物、獵食者與被獵食者。奔跑，無疑是去送死。」

(11) 在那時（953-1955）沒有路可以到達，從金瓶森林（沙功那空省）到城鎮，要花上一個晚上的時間。在雨



安居期間，僧侶雲遊到其他的山上去，從金瓶森林到公牛山（Ox Mountain）約三天的腳程；到黎逸省則要花九天的時間。

- (12) 作者在此依然未寫出這事件發生的確切地點，馬哈湯素最後定居在沙功那空省的素塔瓦寺，這事件是發生於西元二〇〇至二〇三年間。阿姜考（1888-1983）生於茶南塘村（Chaneng Pond，今烏波育安那茶隆縣），是個育有七個孩子的已婚農夫。有次他旅行到曼谷找工作，當他回家時，發現太太有外遇，便威脅要殺了太太與她的情人，但最後他控制住了自己的脾氣而離開村子。一九一九年，在當地傳統下受戒成為比丘，並在六年後成為頭陀僧。一九五八年，當他七十歲時，定居在烏隆省普潘山脈（Pau Phran Range）中口鼓穴（Tham Khung phen），後來那裡成為中日鼓寺的所在地。

- (13) 在一些地方傳統中，白衣並不是指守八戒或十戒的善男信女。有些白衣會自己四處雲遊，或與雲遊僧隨行，或留在寺院、隱居所中。

- (14) 當然有其他合乎自然的解釋來說明老虎對阿姜草的折磨，這隻老虎可能還很年輕（十八個月大的幼虎可能和成虎體型一樣大），或已經獵食完畢，正在休息。

- (15) 雖然頭陀僧相信他們因「法」的力量而存活下來，而另一個解釋則可說是因動物本身的行為模式所致。研究老虎的專家告訴我們，老虎並不如人所預期的一樣靈敏，牠們依賴聽覺獵食，而視覺並不是非常好，除非獵物移動，否則牠們很難察覺。老虎儘可能地避開人類，當牠們被餓飽時是相當安靜且獨居的一種動物。一位研究老虎的專家金·柯貝特（Jim Corbett）指出，大部分老虎攻擊人類的事件，可能起因於動物年紀已長或受傷，老虎出於被迫才吃人肉，獵人打傷老虎或獵殺失敗，才使許多人類慘遭

虎爪的恐怖殘害。大部分被柯貝特獵殺的食人動物，被獵殺時都已殘廢。

(16) 野生水牛 (Khwai pa) 比境內一般水牛體型大、速度快，後者稱為「自在生活的水牛」(Khwai pli)。一般水牛在以前數量很多，耕種季節過後，就被放在野外自生自滅。而曾經數量眾多的野生水牛，由於實施獵殺及居民人數減少，如今瀕臨絕種，一九六五年初，數量降至三十至四十頭。

#### 作者簡介

卡瑪拉·提雅瓦妮琦 (Kamala Tiyanich) 撰寫了一篇有關東南亞歷史的博士論文，並造訪康乃爾大學 (Cornell University) 卡因中心 (Kahin Center)，繼續探討有關東南亞的主題。她目前將探索的焦點放在暹羅地方傳統佛教的村落住持上。

#### 【心田四季】

#### 微笑法門

張淑桂

曾經聽畢業的學長說，上師父的課，常常會有意想不到的收穫，她希望我要把握這五個月的學習。學長所言不虛，如今每星期的上課日，已是我生活中的期盼，上課時恨不得記下師父說的每一句話，好帶回家反芻消化，因為每一句話都很受用，而且能有所啟發呀！