

體解苦的真相

頭陀僧如何克服身體的痛苦

卡瑪拉·提雅瓦妮琦 著

法園編譯群 譯

雲遊僧於病中學會觀照心與感受的同時，也學習到疼痛並不是恆常的，他們了解，既然心在製造痛苦的過程中，扮演著重要的角色，它同樣也能讓人遠離苦。他們將自己投入於禪修中，時時保持正念，明瞭疼痛不過是另一種經驗罷了！

雖然，恐懼迫使許多沒有經驗的僧侶遠離頭陀之路，但在此學習的十位僧侶都通過這個障礙——有些輕易地通過，有些則是好不容易才通過。然而，比恐懼更令人畏怯的是，得到叢林熱病或其他病症。比丘或沙彌在最初幾年的雲遊期間，死於疾病的情況並不罕見，不論病情的輕重，都可以看出同樣的反應模式。有時，僧侶會尋求傳統療法與當地治療者的醫治而痊癒，一旦這些都失敗了，他們則從禪定中自我治療，或依靠強大的忍耐力支撐到底。



巫醫與傳統療法

許多僧侶在修習頭陀行的最初幾年，尚未學會如何自己治療疾病，有時年輕的頭陀僧會接受當地的治療者（*mau phi*，巫醫）的處方。兩位雲遊僧——阿姜李與阿姜撰，回憶他們在偏僻的地區生病時，如何被當地巫醫治癒的情形。

一九三二年，二十六歲的阿姜李，跟隨阿姜曼在清邁節地倫寺（*Wat Jedihuang*）共度雨安居。安居結束幾天後，阿姜曼送他獨自到南噴省的姆指山禪修，阿姜曼曾在那裡停留過一次。阿姜李到達山腳時，搭傘帳住了十天。一天下午，當他坐禪時，耳畔聽到一聲低語，告訴他應該到山頂上去。爬上山的翌日，他探查那個地區，發現一池清澈如水晶般的深泉，由古佛頭像所環繞。阿姜李回憶說那道泉水受到當地信仰的保護：

他們說掉落到泉裡的人不會溺斃，此外，還說不能潛到水底去。婦女則是絕對禁止進到泉水裡，因為如果她們碰巧進入水中，就會痙攣抽搐。那個地區的人認為整座山都是神聖的。

阿姜曼曾告訴阿姜李，有個具有強大魔力的鬼魅住在山中，但它不會傷害或打擾他，因為它精通佛法。

第二天，阿姜李沒有東西吃，

那晚我頭很暈——整座山好像都在搖晃，就如一條船在波浪起伏的海面上一樣——但是我神智清楚，一點也不覺得害怕。

隔天，他在這個破舊的聖殿周遭經行、禪坐，雖然他可以到四公里外的村子托鉢，但他發願除非有人來供養，否則不吃。當晚，他嚴重胃痛，並因而昏厥。就在天亮前，他聽到什麼東西或人從陡峭的斜坡向他走來，他分辨不出到底是人或動物：

我聽到聖殿外有吁吁的喘氣聲，一開始我以為是老虎，但仔細一聽，感覺像是人的聲音。雖然山的另一邊非常陡峭，但也沒有陡到不能爬上來，可是我保證那個斜度是無法下去的。所以，誰會從那裡爬上來呢？我很好奇，但是在天色未轉亮前，我不敢離開聖殿或傘帳。

等到破曉時分，阿姜李走到外面，看到一位年約七十歲的女眾雙手合十坐著。她將香蕉葉包的紅糯米，放在他的鉢中，還給他一些樹根與樹皮。她告訴阿姜李：「拿著這些藥，搗碎後吃下去，同時為你的健康許個願，你的胃就不會再痛了。」在吃完糯米、樹根與樹皮後，他為她唱誦一些禱詞，然後她便從山的西邊離去消失了。阿姜李的性命，也許就是被這位當地的巫醫救回。隔天，他便好了許多，可以回到清邁的阿姜曼身邊。

阿姜撰也一樣，由地方的巫醫所治癒，當時他三十六歲，正待在龍蓋省公牛山水晶穴（Tham Kaeu）中。雖然父親是位民間傳統的大夫，但阿姜撰依循曼谷的教育系統，並未向父親學習草



藥。在一九五六年雨安居期間，他因姆指受到細菌感染而苦，細菌感染不但引起發燒，也讓他痛得無法入睡。一天，當同行僧侶到村落附近托鉢時，一位巫醫帶食物到洞穴給他。

她安靜地看著我的姆指，然後走入森林去尋找藥草。不久後，她帶著樹根回來，並將它切碎，然後敷在傷口上，那是一種稱為蘭頓（lamduan）的植物根部。

樹根有效地治癒了阿姜撰的疾病。

如果草藥無效，或是不方便取得時，許多頭陀僧便使用始於佛陀時代的治療方式——喝自己的尿液⁽¹⁾。阿姜範與他的姪子用過這個療法，當時是一九二〇年代初期，他們在烏隆省沛村（Ban Pheu）的帕布穴（Phrabot Cave），進行為期十五天的禪修。當時那地區還很偏僻，最近的居民——一對老農夫婦——住在四公里外的茅屋中。這些農人種植米、紅番椒與棉花，他們供養時，阿姜範與沙彌都拿到了一把的米、紅番椒與鹽。晚上，阿姜範吞下他自己準備的藥——橄欖醃在他的尿液中，並裝在竹器中加熱。

阿姜帖同樣相信喝尿是有效的療法。一九三三年，他與一位比丘及白衣在北方雲遊，當他們到達「佛足」（Phrabat Thakph，一個有佛陀足印的聖殿）附近的果園時，白衣生了一場病。阿姜帖回憶道：

他沒有發燒，但筋疲力竭、衰弱不堪，他的尿液濃稠微紅，好像洗過肉類的水一樣。我們

離醫師這麼遠，只能依賴佛陀的藥，同時依靠我們自己。因此，我們教他喝下自己的尿液，即使顏色那麼紅。他在排尿後，趁著還溫熱時，馬上喝下，結果效果極佳，不到十天，他就回復正常了。

阿姜拉一九四七年隱居在沙功那空省頂崖穴（Tham Pha Daen）時，也依賴這種天然療法：

我沒有任何藥物——不論是發燒、感冒或蚊蟲咬的藥都沒有，也從不費心去準備。曾經有段時間，我甚至在沒有蠟燭或火柴的情況下生活。萬一被蛇咬到，我也只有尿液、糞便或土壤，就別說木頭的灰燼了，我只能將尿液、糞便與土壤混在一起罷了。如果無效，那麼就禪坐到死……，連屍體都不用擔心，至少我永遠可以將它留給我的在家「信眾」——蒼蠅、蛆、烏鴉、兀鷹、狐狸或野狗。

阿姜查與阿姜範、阿姜帖、阿姜拉不同，他並不認為倚賴尿液是個好主意，不論他是否在病中。他雲遊於那空拍儂省時，偶然來到一個靠近墳場的森林隱居所，由於一九四八年的雨安居即將來臨，阿姜查獲准留下。一段時間後，他考慮單獨住在山頂，每週再下山托鉢，但這樣做會面臨山頂缺乏飲用水的障礙。後來，他想到青蛙如何在乾季靠自己的尿液生存，於是他決定進行實驗。



面對疼痛

一日飯後，我喝新鮮的水喝到飽。三個小時後急著排尿，我排尿在杯中並喝了下去，味道有點鹹。兩小時後我感到內急，於是又如法炮製，將尿喝了下去，這回一個小時後便感到內急了，將尿排在杯中後，我又再度喝了下去。半小時後，重覆同樣的過程；再來是十五分鐘，排尿又喝下；五分鐘後排尿再喝；接著是馬上想排尿，尿液的顏色是透明的。後來我了解，最後的尿液是不能喝的。

在水源缺乏下，阿姜查放棄喝尿的想法，同時也放棄上山頂禪修的念頭。

如果傳統藥草療法與當地的巫醫都無法治療，僧侶們會試著以禪定或他們所謂的「法藥」(thamma osot)，來為自己治療(2)。經典研究與禪修不同，禪修是口述的傳統，幾世紀以來由老師傳承給學生，頭陀僧沒有完備的正式學習課程、教室、教科書。雖然，他們最初想透過禪定來解除疼痛與疾病，事實也證明這是很困難的，但僧侶們最終還是能善用這個方法。

住在森林的期間，阿姜曼以他自己的方式來訓練僧侶(3)，這不是學者的教法，他以自己的例子來教學。他舉出自己的經驗，這樣的教法正反應出他的生命活力。阿姜曼告訴學生，如果他們想了解什麼是「苦」(第一聖諦)，必須先看清當前的狀況：

問題在那裡發生，就要在那裡解決。「苦」的存在之處便是「苦滅」生起之處，「苦」會在生起之處消失。

依阿姜曼的看法，最難教導的僧侶是所謂的「馬哈 (maha) 比丘」——具有第三級或更高級巴利文程度的僧侶——他們會挑戰老師⁽⁴⁾。典型的例子是馬哈品 (Maha Pin)，當他在一九一七年，開始在阿姜曼的指導下禪修時，曾這樣懷疑：

阿姜曼從不曾閱讀巴利經典，他不太可能有卓越的知識，不像我曾通過第五級巴利文測驗，比他懂得更多的佛法，我想知道他教的是否正確。

但阿姜曼的想法是，巴利文學者在走上解脫道前，還有許多方面需要學習。在他看來，頭陀行的目的是訓練心智，而不是依循教本。為了要指導這些弟子如何處理疼痛，阿姜曼常使用有力的或「強硬的」方法，來震撼他們平常的想法，他最喜歡的技巧是大聲侮辱、羞辱弟子。如果僧侶拒絕面對疼痛的感覺，阿姜曼便會喝斥他，例如：

繼續抱怨，只要是有意義的，每個人都可以抱怨，即使小孩也可以抱怨。不過，這樣做毫無意義，只會干擾那些堅毅修行的好人。所以，不要因怯弱而抱怨，你可是一位禪修僧啊！一旦你表現得如此怯弱，誰看了還能忍受呢？如果是小孩或是一般人也就罷了，他們有這



樣的表現是應該的，因為他們不曾受過任何訓練，完全不了解任何其他與痛苦對抗的方法，如這種「觀照苦」的方式。

但是你認為自己已經無所不知了，可是當煩惱來時，例如生病，你卻找不到任何能照顧自己的方法或策略，一擊就垮了，這樣是沒用的，徒讓自己與同修臉上無光而已。

阿姜曼的方法是誘使僧侶提起正念，然後用它來控制及管理心。一旦心處於深層的禪定，另一種新的覺醒將會出現，僧侶就能以平常心接受疼痛或苦惱。

和老師阿姜紹 (Sao) 的教法比起來，阿姜曼顯得非常嚴厲⁽⁵⁾。一九三〇年代末期，阿姜曼與二位弟子停留在泰國北部的森林裡，其中一位具有「馬哈」頭銜的僧侶感染瘧疾——當時並無特效藥可醫的病，這位僧侶因為疾病的侵襲而感到劇痛。阿姜曼相信僧侶們應該面對苦惱的根源，並且治癒自己的心，而不是僅嘗試解除身體的病痛而已。他教導生病的弟子們觀察痛苦，但不要有所反應，因為藉此可以了解苦的真相。但他發現這位「馬哈」太過怯弱，以致於無法遵循他的指導時，他開始嚴厲責罵：

人家稱你為「馬哈」……可是現在呢？你從經典裡學到的知識在那裡？……浪費了這麼多時間與精力，你這個「馬哈」頭銜啊！學習的目的是在危急時，讓知識能學以致用，但你是什麼知識？毫無用處！你就要死了，過去花這麼多時間所學的知識，卻不能幫助你，

你學習的目的是什麼？我不是「馬哈」，我甚至連「更低的級數也沒有，我只擁有五個基本的禪修業處」(6)，那是受戒那天老師教導我的。看來似乎學得愈多，就愈像沒有受過教育的婦女一樣怯弱。你是個男人，而且還有「馬哈」的頭銜，怎麼可以這麼怯弱呢？在生這場病的期間，你的行為不足以證明你是個大丈夫與大比丘！

阿姜曼是在教導那位「馬哈」僧侶增長正念與禪定，善用心來觀照身體及病痛，並以「苦」作為禪觀的對象，直到苦受自心中消失為止，如果僧侶有足夠的正念，他的心就能從身體抽離出來。阿姜曼還說，「法」無法從書中尋獲，若要確實地看清它，僧侶們必須要內觀自己的身



◎「法」無法從書中尋獲，僧侶們必須要內觀自己的身心，因為樂與苦都從那裡生起。（圖片出處：Forest Path: Members of the Wat Pa Nanachat Community）



心，因為樂與苦都從那裡生起。(7)

阿姜曼的嚴厲批評，反應出他對那些僅被書本學習所吸引的僧侶評價不高，他似乎深信強的領悟力通常會遮蓋情感的怯弱。同時，如果當他認為那病痛是來自於自憐或自我放縱時，便不會表現得太慈悲。這位「馬哈」僧侶在受到喝斥時落下淚來，但那時，阿姜曼依然努力要使他有所領悟，所以轉而以溫柔與鼓勵的方式，接下來的幾天，他放柔聲調，並對這位僧侶保證他會很快康復。阿姜曼的溫柔、鼓勵，甚至像母親般的慰藉，對生病的僧侶產生撫慰的效果，幾個月後，他穩定地痊癒了。

堅忍不拔的毅力

就如許多沙彌總是從隨侍一位老師開始，阿姜帖從觀察有經驗的雲遊僧身上，學得堅忍的重要性。其他如阿姜拉與阿姜宛(Wan)則已經具有這個特質，另外如阿姜汶(Waen)等一些僧侶，則是經過長時間的禪修才增長的。

一九一六年，阿姜帖在烏隆省大保縣(Tha Ban)一座已荒廢的寺院中，於阿姜曼的首席弟子阿姜辛(Sing)座下修行。儘管當時阿姜辛正受瘧疾之苦，同時在整個雨安居期間又罹患熱病，他還是繼續教授並訓練阿姜帖。當雨安居結束，阿姜帖與他的老師啟程離開，那時還沒有

路，他們必須走過泥濘，涉水渡過小溪與稻田。阿姜辛發燒時，他會在一個田野中的茅屋裡休息，或躺臥在樹蔭下；天亮時，雖然他還發著燒，仍然會出去托鉢，以供給飲食給他的年輕弟子。阿姜帖學會不管在什麼狀況下，一位頭陀僧依然要晨起步行到村莊托鉢。

禪修僧以其勇敢忍受疾病的能力而聞名，阿姜拉馬拉松式地迎戰叢林熱病的過程，便留有記載。例如，他在一九四六年十一月與馬哈布瓦一起雲遊，受到間歇性的叢林熱病侵襲時，仍持續地禪修。兩位僧侶從阿姜曼所居住的沙功那空省沛塘（Pheu Pond）隱居所，沿著足跡或牛車的軌跡，穿過森林與稻田，走到普拉康普村（Phra Kamphu）一座廢棄的寺院中，他們在那裡停留禪修。雖然阿姜拉每三到四天，就會遭受瘧疾的襲擊一次，但這並沒有迫使他停止服侍長者阿姜布瓦。為了訓練阿姜拉，阿姜布瓦給他許多必須完成的課題：

你必須去提水，並將用來洗鉢及洗澡的那缸水注滿，再將茶壺與甕的飲用水裝滿。這裡會有居士來洗鉢，他會將它放在戶外風乾後，再拿進來。你不必幫我沐浴、打掃茅篷或準備臥鋪，我會自己處理，因為我們兩人的茅篷離得很遠……。要嚴格地禪修，除非必要，不要和我說話，可是不要認為我不喜歡你。

雖然阿姜拉發著燒，他還是嚴格地每天完成阿姜布瓦交待他的工作：

幾乎整個月裡，洗滌水與飲用水都要從隱居所一百二十公尺外的溪流提回來，我從清晨四



點鐘開始提水，因為沒有火炬而踉蹌地走在黑暗中。阿姜布瓦日夜都在禪修，而我通常每到中午就開始發燒，雖然一個鐘頭後就會退燒，但頭痛依舊，我也只能吃一點點的東西，每三到四天，就會發一次高燒，不過到晚上就會好一些。

阿姜布瓦最後得到一些奎寧錠劑，拿給阿姜拉吃⁽⁸⁾。由於不熟悉現代藥物，阿姜拉說自己：一次把六顆藥劑全吞下，一整天下來兩耳都不正常，因此我沒有吃飯，只以藥取代正餐。燒退十五天後又發作了，但我仍不間斷地去取水、打掃地面，持續經行，而不去管那些循環。如果我得到的是傷寒，又繼續這樣做的話，八成會沒命。

在阿姜布瓦將他們遷移到半公里遠的森林深處時，阿姜拉尚未痊癒，但他們仍到普拉康普村托鉢，而阿姜拉也依舊到同一條溪取水。

村民為我建造一座平台，大到可以張開蚊帳，與馬哈布瓦的茅篷大約離十八公尺遠。他們用來製造平台的小而平滑的圓木棍，砍自南可練（nam klang）樹，我的皮膚對它過敏，這鐵定是我必須要面對的「業」。三、四天後，我的臉腫到幾乎遮住眼睛。老師看到我的臉，笑著說：「真像在糞上放臭屁！」⁽⁹⁾

當阿姜布瓦詳細檢查阿姜拉的平台時，發現南可練木棍，便請村民將木棍移走，並換上安

全的木頭。阿姜拉很鎮定，一點兒也沒有責怪村民。

所有的事他們都仔細考量過了，他們並沒有惡意。在這種乾季裡，樹葉都掉光了，因此，他們無法辨識那一種才是適當的，就直接將平滑的圓木棍收集在一起。由於急著建造平台，也沒時間蓋屋頂與牆，到了早上，蚊帳與傘帳都濕透了，只好將它們掛著自然晾乾。

在這種情況下，不難了解阿姜拉待在阿姜布瓦身邊的兩個月中，受著長期發燒的苦。然而，阿姜拉覺得自己是老師的負擔，因此決定另外找一個獨處的地方。聽到他要離開的原因，阿姜布瓦笑著建議：

你乾脆到沙功那空省的草原區，在牧場的中間搭起傘帳，然後在烈日下行禪，那開放的空間大概比較適合你的身體。

他寫信給阿姜潘（Phan）——一位住在蓬南村（Phon-ngam）的法宗派同修僧侶，請他供阿姜拉住宿。阿姜拉離開時，村民陪他走了一段路，以確保他走對方向。

阿姜拉說他不知是否該認真聽阿姜布瓦的勸告，然而，阿姜布瓦卻不是在開玩笑，他認識許多從烏汶、黎逸與馬哈沙拉堪（Mahasarakham）等省城鎮來的僧侶，他們不能適應森林生活，也經不起各種疾病。他知道那些生長於都市或城鎮，或住在原野及空曠處的人，很難適應



森林的生活環境。

阿姜拉花了半天時間走到蓬南村，他將阿姜布瓦的信交給阿姜潘，蓬南村是阿姜潘的家鄉，他剛參訪回來，停留在一個荒廢的寺院裡。阿姜潘請他父親召集村民，來了三十個人，他們決定為阿姜拉在曇諾卡塔山丘（Tum Nokkatha Hill）搭蓋一座茅篷。他們相信那個山丘住著兇猛的鬼靈，而且它們可能會請阿姜拉停留在那裡，以考驗他的修行功力。

他們為我搭了座茅篷，屋頂與牆都是用稻草搭建的，還做了個有排水溝的廁所，更清出一條行禪的步道。那個地區有一口井可以取水，森林則種滿著索（sat）樹。村子離我約一公里遠，這個距離正好適合托鉢。

雖然，沙功那空省的村民對頭陀僧大致上還算照顧，阿姜拉仍舊喜歡獨居：

我每隔二、三天就會發燒，然後退燒幾天，雖然可以進食，但仍頭痛不已。當我發高燒時，村民想來照顧我，但我都回絕了。他們希望每天來探視，並拿搗碎的草藥來給我服用，我也婉謝了，我希望能在病中獨處，因此只請他們提供藥草及石器，我就可以自己搗碎了。

阿姜拉在那裡停留一個月後，仍發著燒，但是他還是決定要移到帕威穴（Phawet Cave）去。看來，他視自己的病為阿姜查所謂的「正見」：「如果它可以治癒，就治癒；如果不能，

就不能。」阿姜查說那是頭陀僧看待世事的方式。一天清早，阿姜拉在幾位村民的陪同下離開，他們為他指引一條向東的山丘步道。

事實上，離開的那天，我還在發燒，但我並沒有告訴他們，因為怕他們擔心。村民回去後，我一邊走著，同時修習正念。熱帶巨嘴鳥唱著歌，所有的樹葉都飄落在地上，留下光禿禿的樹梢，我不再憂慮，行走時保持正念。縱然高燒肆虐，仍繼續行禪，寇伊有（Koei）鳥在遠處啼叫。

傍晚時分，阿姜拉到達鵝田村（Ban Na Nok Khao）附近，在此偶遇阿姜範。他與四位頭陀僧剛離開文田塔寺（Weng Field Stupa），正要前往山谷懸崖穴（Dean Cliff Cave），除了那幾位頭陀僧外，還有兩位當地軍人隨行。阿姜拉向阿姜範頂禮，並說出他的故事，阿姜範說：

噢！你發著燒走了一整天，我可以感受到你的不舒服，去待在文田塔寺吧！那裡現在無人居住，我會讓這兩位軍人與你同行。

然後，阿姜範告訴這兩位軍人：

我與這幾位僧侶可以一起從這兒到山谷懸崖穴去，這沒有問題。軍人們！請確保明天早上安蓬（Amphon）中士會為這位僧侶打針。



接著轉身向阿姜拉說：「在你康復前不要離開。」(10)阿姜拉感激地向阿姜範頂禮後，便各自啟程離開了。

阿姜範與僧侶們向南走，阿姜拉則與兩位軍人向北走，他們幫他拿頭陀裝備。在那之前，天色已暗。

在十公里的步行中，高燒未退。我們走捷徑，沿著一條寬僅夠老鼠過的小路行走。四週一片漆黑，我們沒有任何火炬，甚至看不清所踏之處，一切都聽天由命了。一路上我一直在作慈悲觀，我深恐自己會踩到蛇。

他們在晚上九點左右抵達文田塔的村莊，軍人帶阿姜拉到無人居住的寺院，之後便返回軍營了。到了深夜，高燒才退，但頭痛依舊，阿姜拉整夜躺著禪修。早上起來，他發現有人已為他準備好飲用水與洗滌水。於是，他掃完地後，就外出托鉢了，一位信眾跟著他回來，並交給他十一片奎寧錠劑及安蓬中士開立的使用方法，這次阿姜拉沒有一口氣全部服用。

在那裡停留一天後，阿姜拉覺得身體強壯起來，可以啟程了。當他告訴一位村民打算離開而前往洞穴時，村民表示異議：「現在你一痊癒，就想離開我們！」這個評語讓阿姜拉莞爾，他提醒這位信眾，他們倆都可以從他的獨居中獲得功德：

我是可敬的阿姜曼的弟子中有過失的一位，他警告那些尋求獨處的人，如果沒有在禪定中

進步，就不准與他一起安居，因他會認為我們只是爲了好玩而雲遊。同時阿姜範也告訴我，身體康復後要繼續雲遊。各位信眾！我會在完全隔絕的洞穴、森林或山丘上得到功德，而你們也會因此受益，我們都沒有失去什麼。如果阿姜曼知道我在雲遊時還停留在寺院裡，他會認為我只是想躲避老師，而且缺乏勇氣，他會責罵並拒絕再教導我，那才是我的損失。聽了阿姜拉的說明，村民說：「這樣我們就讓你走，請對我們散發慈愛。」

當地人相信能從僧侶的禪修中獲得功德的想法，在寮族與原族的傳統中相當普遍。相對地，僧侶們也感到自己有責任精進修行。阿姜帖曾在一九二四年評論自己的禪修時，提及這種責任：

我努力精進，表示對村民善意的感激，這兩者的關係如影隨形。我清楚地知道……我的存在是仰賴村民，因此我繼續禪修，以回報他們的恩情。我漸漸確信，我這段時間禪修的努力，完全履行了接受恩情後的責任。

阿姜汶也提供一個頭陀僧在病中仍致力修行的好典範。一九一八年，他在阿姜曼的指導下禪修時，罹患了叢林熱病。當時阿姜汶單獨在北部地區雲遊，他會禪坐直到退燒，但是每隔三天到五天就會再次發燒。熱病最嚴重的那一天，正是他在雨中從帕堯省（Phayao）走到南邦省（Lampang）的路上，他回憶道：「這一路上真是艱辛，我必須在密林中穿越溪流，走過狹窄的峽谷，到處是水蛭。」晚上走到一座村莊，在村邊看到一間神廟，其大小正好可容一個人在裡



面躺下，阿姜汶就在那裡過了一夜。

我用浴衣清掃地面，然後將布鋪在地上，搭起傘帳後，走到附近一條積滿雨水的溪裡沐浴。到了晚上，我離群獨居，並將袈裟塞進枕頭裡，然後躺下來休息。休息一會兒後，我誦了一些讚頌，並對一切眾生施予慈心。當我以坐禪代替行禪時，耳邊聽到老虎在附近 PEP PEP 的叫聲——可以辨別出那些老虎體型很大，大到可以吃掉一頭牛。牠們不停地吼叫，當一隻停止時，另一隻又開始，此起彼落，就好像一群人在互相咆哮。那一夜好冷，使我無法入眠。

阿姜汶晨起後就開始上路，但他覺得身體虛弱，頭很沈重，就如發高燒時的感覺，在這個濃密的森林中找不到村落，只好向前走。多走幾個小時後，他覺得筋疲力竭，才發覺自己還發著高燒，步行對他的病體而言，負荷實在太重了，他停在路旁的樹蔭下，

放下傘帳與鉢，我因疲憊與重病而不支倒地。不知睡了多久，強風搖動樹枝的咻咻聲吵醒了我，四周雷電交加，天空烏雲密布，暴風愈吹愈急。然而，發燒卻沒有好轉的跡象，接著又開始下雨，我無法架起傘帳，因為它會被吹走，不知何處可以找到遮風避雨的地方。

在走投無路的情況下，阿姜汶終於放棄，而在禪定中祈求三寶，並發願：

我奉獻此生給三寶，如果我能圓滿具足波羅密（德行），就讓我能持續道業，直到解脫痛苦，請讓風雨遠離我吧！（11）

然後，他向梵天、蛇神及鳥神施予慈心，並祈願：

我正在前往南邦省的路上，在路途又病又累，沒有力氣向前走。請發發慈悲，停止下雨也許不適當，但是請改變風向，讓雨不要下到我所在之處。（12）

結束祈禱後，阿姜汶又再次將心專注下來，並向宇宙有情散發慈心，接著，

太不可思議了！在傾盆大雨中，另一股來自新方向的風開始吹動我頭上的樹枝，風轉向了，而雨也吹離了距我四十公尺遠。雨繼續下了好一會兒，在它慢慢停止後，我仍未退燒，在沒有遮蔽下又躺了下來。深夜醒來時，發現全身濕透，不知是因蚊蟲咬而發燒流汗或單純只是流汗。我的燒漸漸退了，覺得輕鬆了些，後來感到口渴，於是便提茶壺到溪邊取水喝。

在繼續上路前，阿姜汶將心靜下來，再度修習慈心觀。

以禪相治癒



阿姜曼因其能以專注的禪定克服重病而聞名，他曾告訴弟子：

昨晚，我在禪定裡治癒疾病，在我坐禪時，一段「法」的語句出現在禪相（nimitta）中——yayi tapati athi jajo，就像我以前曾在病中所做的一樣，所以便繼續禪修。當痛苦消失後，某種「法」會在禪相中出現，因此我生病時便不再尋找藥物來服用。依賴藥物或醫生，就違反了我對「法」的依賴。(13)

然而，不是每位禪修僧都會有禪相，這依個人的根器而不同。如同一位頭陀僧所解釋的：

禪相從初禪中生起……，對某些人而言，不管他們的心達到那個層次，禪相也不會出現；而有些人，心可能只有一剎那清明，卻能出現各種禪相。(14)

在阿姜曼的弟子中，阿姜範、阿姜李與阿姜撰都有此傾向，容易在禪定中有禪相。

阿姜範在一九三二年再度感染瘧疾時，就以禪相的方法治癒自己。當時他與一位同修僧侶阿姜盎（Aun），在柯叻省（Khorat）西吞縣（Sikhiv）竹河村（Ban Khlaung Phai）一帶雲遊。阿姜範試過包括奎寧的各種藥物都無效，因此還是回到「法」的修習。他禪坐，直至心達到一境性：

在禪相中，他看到某些東西跳離身體，並站在他面前。他將心專注，注視著這個東西，後

來它變成一隻鹿，跳進溪中。不久，又變成一頭大象跳出來，強行穿過森林，樹枝斷裂的聲音啪啪作響，最後消失在視線中。

到了早上，阿姜範的高燒退了。

阿姜曼教弟子分析他們的禪相與夢境，以探索出「業」運作的線索。許多頭陀僧接受他們的疾病或其他降臨在身上的事，就把它們當作是過去「業」的果報，這必須具備耐心去檢視與忍耐，以打破其因果循環的鎖鍊。以阿姜李為例，他便曾多次提及在夢境與禪相中出現的籠中之鴿。在一九三七年雨安居期間，他停留於尖竹汶省蝦河（Sannak Khluang Kung）隱居所，當時正受著無藥可醫的胃疾之苦。他禪坐直至深夜，約凌晨四點左右，一個禪相出現在禪定中，他看到：

一個鳥籠中，有隻瘦小飢餓的鴿子，這表示我飼養過一隻鴿子當作寵物，但曾好幾天忘記餵牠。現在這個「業」的果報成熟，因而我罹患胃炎。因此，只有一心行善來醫治。

由於這個禪相出現於病中，阿姜李將之視為一個訊息——他必須接受這場由「業」所引起的疾病。

阿姜撰與阿姜範一樣，也是在禪相出現後治癒了瘡疾。一九五九年，阿姜撰三十九歲，在龍蓋省蓬披賽縣（Phon Phisai）粉紅森林中的珍樹穴（Tham Jan）獨自度過雨安居，離他最近



的村落約四公里遠，居民是卡慕人（Khamu）。他發現了這個孤立的洞穴，而且涼爽的氣候正適合禪修，於是停留在洞穴，直到雨安居結束。到了乾季，叢林熱病再次襲擊他，因為沒有藥，他只好讓身體自己復原。在整個月中，每到下午全身就會發燒並顫抖，晚上才會消退。由於獨居，所有的事都要自己來，一旦燒退，就必須下山到山麓取水，走回洞穴時，往往天色已黑。

一天，熱病再次來擊時，阿姜撰躺臥著禪修。正當快要入睡時，父親出現在眼前，他是位受人尊敬的藥草師，在阿姜撰十六歲時過世。阿姜撰憶起，在這個禪相中，父親帶著一袋的藥草來看他，並問：「兒子，你生了什麼病？」阿姜撰回答：「我一個月前得了叢林熱病，到現在還沒有痊癒，因為沒有藥。」他父親說：「嗯！我會配製幾種藥，你不久就會康復。」然後他解開袋子，搓抹藥草並將之和入水中，藥草的香味相當誘人，光是聞就讓阿姜撰覺得有力氣。就在喝下時，阿姜撰醒了過來。一開始，他覺得真的喝下父親的藥，但隨後，

我了解這如果不是個禪相，就是一場夢。翌日，高燒稍退，後來就完全退燒了。體力、胃口也恢復正常，從此以後就不再發燒了。我不知道原因，但又不可能是在喝下父親的藥所致，因為事實上，我沒有喝，我只在禪相中喝。

無論如何，阿姜撰很感謝父親這樣照顧他，因此，他所願，並將累積的功德回向給父母。

面對死亡

禪定的進展需要精進不懈地修習，這必須遠離種種的干擾。在頭陀僧獨居的期間，必須經過嚴酷的訓練，有時甚至會與死亡擦肩而過，對頭陀僧而言，目睹同行的僧侶因叢林熱病而亡是常有的經驗，阿姜頓在一九一八年便有過這樣的經歷。他當時與四位寮族僧侶——阿姜辛、阿姜本（Bun）、阿姜西塔（Sitta）與阿姜努（Nu），正停留於加拉信省（Kalasin）塔康投縣（Tha Kha Tho）的一個森林中，當時這區域偏僻且原始，僧侶們搭蓋自己的隱居所，以度過雨安居。不久之後，除了阿姜努之外，所有人都罹患叢林熱病，雖然他們儘可能地互相照顧，但到雨安居中期，其中一人便過世了。看著同行的僧侶死亡，阿姜頓更加致力於禪修，並觀想自己的死亡。他將自己的存活歸功於禪定，他回憶在定中的禪相，自己的身體與佛像合而為一，他日夜禪修，直至將煩惱從腦海中去除。

隔年阿姜頓也有類似的經驗。一九一九年，他與一位年輕沙彌在沙功那空寺苦空村（Kudkon）附近的森林邊雨安居，沙彌罹患瘧疾，阿姜頓盡力照顧他，但是高燒不退，無法治療。阿姜頓眼看男孩過世，他難過地說：「很可惜沒有藥醫治，如果有藥，他可能不會過世，他還那麼年輕！」這種照顧及面對同行者早逝的經驗，給予僧侶許多啟示，特別是關於無常、苦、堅忍與慈悲的真諦。



阿姜汶的傳記也記載這位有技巧的禪修僧，以驚人的耐力來面對痛苦。一九四六年間，他獨自在清邁省眉唐縣（Mae Taeng）蓬村（Pong）的隱居所雨安居。腿上有個傷口遭到感染，疼痛非常，讓他無法出去托鉢，隱居所中沒有其他的僧侶或沙彌，這地區的村民也未注意他。一位同修僧侶阿姜努⁽¹⁵⁾正好在另一縣，也就是帕堯省眉龐山（Mae Pang）。許多頭陀僧相信，不同的人心念可以相通，這似乎便發生在阿姜汶與阿姜努的身上。一天，阿姜努在禪修時，有個影像出現，他看到阿姜汶躺在地上。當他出定後，仔細回想這個意象，結論是這個徵兆顯示出他的朋友一定發生了什麼事。因此隔天一早他便向蓬村走去，到那裡後，發現阿姜汶的情況很嚴重，便請村民去找醫生，他們請來了吉（Ji），他曾在軍中待過，還膽識過人地敢做外科手術。在沒有施予麻醉的情況下，吉花了一個小時的時間，從阿姜汶的傷口移除受感染的組織。阿姜汶將心安住於禪定中，根據為他立傳的作者說：

阿姜汶平靜地躺著，沒有任何情緒，宛如熟睡一般。手術結束時，吉敷裹傷口，約五分鐘後，阿姜汶出定，並睜開眼睛，阿姜努問道：「你會不會痛？」阿姜汶回答：「還可以忍受。」……手術後，吉並沒有給他止痛劑，隔天，吉回去清理傷口時，阿姜汶告訴他：「今天請輕一點，昨天你的手相當重。」他只說了這些。

阿姜努在回到眉龐山前，照顧了阿姜汶一個星期，這正好在雨安居的中期，僧侶理當不能

遠行，他請村民照顧阿姜汶，並為村民忽視僧侶而告誡他們。阿姜汶花了好幾個月的時間，直到隔年四月，才從這個粗糙的手術中康復。雖然如此，當時他還不能遠行。

耐心與毅力，不只受到頭陀老師的推崇，甚至東北地區的信眾也是如此，他們對自己堅忍的毅力感到驕傲，並尊敬那些以勇氣面對困境的人。

以阿姜曼一九一三年在那空那育省 (Nakhon Nayok) 巨山 (Khao Yai) 的經驗為例，當時中央平原 (Central Plain) 還有很多隱密的洞穴，當他正雲遊於各個洞穴時，聽說有個不祥的薩立卡穴 (Sarika Cave)，當地人警告他有大惡魔守著該穴，說它不能忍受任何入侵者。他們還告訴他，曾有六位雲遊僧停留在那裡時，因惡疾而過世。然而，阿姜曼並沒有因村民的傳說而喪膽，他反而視之為挑戰，並決定到洞穴中一探究竟，看會發生什麼事。

在阿姜曼的堅持下，村民們帶他到這個安靜而獨立的洞穴。前兩夜平靜地度過，身心都充分得到休息，只是偶爾會聽到野獸在附近徘徊的聲音。到第三天晚上，他開始胃痛。阿姜曼自年輕時便為痔瘡與胃痛所苦，但這次卻格外嚴重，腹瀉、感覺虛弱，又失去胃口。他記起村民曾提及有頭陀僧死於洞穴的事，如果疾病持續，他想自己可能會有相同的命運。天亮時，村民順道來訪，阿姜曼請他們到森林採集一些藥用樹根⁽¹⁶⁾。服用幾天後，胃部的情況更糟，身體更衰弱，意志力渙散，還因腸子的問題引起發燒。阿姜曼拒絕臣服於疾病反應下的自我放縱，「為什麼我要因這種痛苦而沮喪氣餒？」他自問。



眼見草藥無效，阿姜曼便停止服用，由於胃痛加劇，三天未出去托鉢。這時他藉著禪坐，依賴「法」的療效來平衡體力：

於是，對生命的執著便放下了，身體能接受其自然的治癒過程……；不論疾病能不能治癒，也不管它會不會對身體造成傷害，我都不在意……。這場激戰從初夜到中夜，最後心變得堅強，並且能了解一切和合事物的本質，包括那發作的疼痛。疾病完全消失了，同時心安住在如如不動的一境性中……。接著，當心進入較敏銳的近行定的層次時，好像有一道光從他的身體放射出去，而出現一個約十公尺高的大黑人，他扛著一根像他的腿一樣粗的棍棒，約有四公尺長。(17)

在阿姜曼的禪相中，惡魔威脅如果他不離開洞穴，就要殺害他。阿姜曼拒絕起坐，阿姜曼的弟子阿姜維利揚（Wiriyang），記起阿姜曼對此次經驗的敘述：

惡魔突然以巨大的木棒打他，阿姜曼覺得彷彿身體被埋入五十公尺深的地底，然後又浮出地面，他毫無畏懼，繼續在禪定中保持專注。接著，惡魔以雙手拔起身旁需十人合抱的巨大的鐵樹，以樹幹擊打阿姜曼，把他打得趴在原來坐著的石頭上。這時，他差一點失去正念而睜開眼睛，但他並沒有屈服。

阿姜曼與惡魔的戰役持續到清晨，最後他打敗惡魔，並勸誡它接受佛法。阿姜曼出定後，「在他修行之初的重病竟然痊癒了。」阿姜曼對自身疾病的接納，是他在禪定中注入穩定力量的結果，他引導心痛覺上——專注於疼痛，不逃避，也不抵抗——直至心達到一境性。這次在洞穴的經驗後，長期以來困擾阿姜曼的慢性疾病徹底痊癒，因為：

他的心已經到達諸疑盡除的境界……。此外，他從未夢想過的許多了悟都在心中顯現，那便是煩惱的根除，以及如何針對不同根器的人授與斷苦的方法。

第四天，阿姜曼到村裡托鉢，這天他仔細思考，為什麼其他雲遊僧會在這個洞穴中過世？第一位僧侶待了兩個月，第二位三個月，第三位四個月，而第四、五及第六位則待了五至七個月。阿姜曼注意到每位僧侶在應持守的戒律上都有所犯：

第一位頭陀僧……在洞中儲存食物……。第二位僧侶……砍樹去建造兩座高平台，把洞內的平台當作臥鋪，洞外的則當作坐席。第三位……在森林中掘野樹根，並煮來吃。第四、五及第六位僧侶……。每位都曾在洞穴中儲存托鉢來的食物，並曾在森林中摘果實。

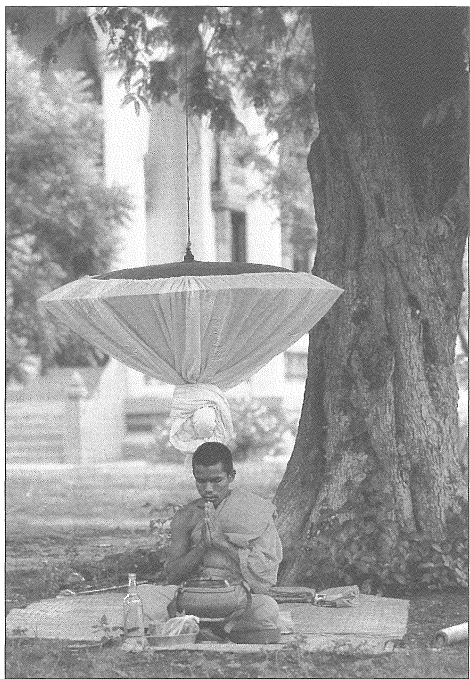
當然，這些僧侶不一定要奉行與阿姜曼相同的教條，在當地的傳統裡，他們並沒有破戒，但阿姜曼不這樣認為，在他看來，這些僧侶都同樣因為犯戒而死，因此，他嚴格地信奉苦行。



的確，遵循這些原則是這位頭陀大師核心的教法，他與其他雲遊僧的信念，都是得自於他們堅信清淨的苦行生活，可以保護自己遠離災難。

阿姜曼在薩立卡穴待了整整一年，經過密集修行與閉關，他在自己身上與痛苦中獲益良多。他發現一旦接受痛苦，不逃避且觀照它，如此便能在其中用功。這個經驗轉變了他，他告訴一位弟子：

從那時起，不論何時生病，我都不再依賴草藥，大多時候我會一直禪坐，直至疼痛消失。就如佛陀在《覺支經》(Bojjhanga Sutta) 中的教導，我用禪定來對治疾病。據我所聞，佛陀身患重病時，在禪修中致力於七覺支，隨後他的病就消失了。雖然我對所聽聞的「法」深信不疑，但直到我將「法」



◎頭陀僧了解，既然心在製造痛苦的過程中，扮演著重要的角色，它同樣也能讓人遠離苦。

(攝影：曾明惠)

融入修行的那一天開始，我的信心才堅定不移，這時我對「法」的信仰才真實不虛。

據說當時阿姜曼就是在薩立卡穴證得不還果（*anāgāmi*）(18)，那時他約四十歲，正值雲遊生活的第二十一年。

如這些敘述所建議的，頭陀傳統最獨特的看法是「自依止」的堅持。在東北地區居民的心目中，能面對困境與忍受痛苦是種美德。不論他病得多重，一位認真的頭陀僧絕不會有還俗的念頭，他寧可身著袈裟而死。

這個態度與曼谷行政僧形成強烈的對比，他們大多不能忍受身體的痛苦，所以在疾病纏身時就會還俗。的確，許多行政僧寫信給僧王，請求批准他們還俗的請願，多數的理由是：「因重病無法繼續道業。」(19)雲遊的禪修僧常暗指學問僧不願經歷痛苦或困難：「他們希望凡事舒適。」阿姜查這樣總結頭陀僧的經驗：

如果某人得到瘧疾而去採藥，老師會說：「你不需要藥，繼續修行！」更何況，當時並不是每個地方都有藥。有的只是生長在森林中的草藥與樹根，僧侶便是因物質生活如此匱乏而受苦。在這樣的環境裡，僧侶必須有堅強的耐心與毅力，他們不會因小病而受到干擾。今天，你才有一丁點痛，就已經趕著要去醫院了！

雲遊僧於病中學會審察病痛時的感受，也學習到疼痛並不是恆常的，而是一直在變化的。



他們看到，身體的感受只是身體的感受，而念頭與感覺（feeling）是有別於感受（sensation）的（20）。頭陀僧了解，既然心在製造痛苦的過程中，扮演著重要的角色，它同樣也能讓人遠離苦。他們將自己投入於禪修中，也時時保持正念，他們明瞭疼痛不過只是另一種經驗罷了！疼痛也會回報他們，使他們知道如何增長平靜、禪定與平等心，但這絕不是個容易學習的課題。

【註釋】

(1) 這種療法必須與一些都市人所用的方法加以區別。根據一九九五年的報紙報導，都市人飲用所謂神聖的僧侶的尿液，只因為他們深信這可以治療疾病。頭陀僧與白衣只飲用自己的尿液，而且只在生病時服用（佛陀時代傳統的吠陀醫學，則常以母牛的尿液來醃製）。

(2) 「法藥」是一種透過佛法的修行，運用戒與禪定的治癒力量，來治療疾病的方法。

(3) 阿姜曼一生絕大多數的時間都在雲遊，一直到七十多歲才定居，開始教學。

(4) 許多專研巴利文的僧侶去找阿姜曼一探究竟，有些人期待他能減輕他們的苦惱，或使他們覺得舒服些。

(5) 雖然阿姜曼嚴格地遵循頭陀行，他對弟子們卻很寬容。也許阿姜曼認為老師一旦不嚴格，弟子們會變得散漫，因為他們一點都不畏懼老師，所以阿姜曼以另一種方式來教學。參見 *Bua, Paripattha para thudong kamathan*, 288。

(6) 阿姜曼所提及的五個禪定的業處，是指五個身體外觀可看到的部分：頭髮、毛、指甲、牙齒與皮膚。在不淨觀的禪修中，身體分為三十二個部分，其中前五個是外在的，其他二十七個是內在的。

(7) 一九二六年，當阿姜範於沙功那空省雲遊時，身患重病。阿姜曼教他整晚禪修，以身體的內在當作禪觀的對象。阿姜範遵循這個指導，第二天清晨就痊癒了。然而，阿姜範並沒有透露禪修方法的細節。

(8) 在阿姜拉開始過雲遊的生活前，醫治瘧疾的現代藥物漸漸普及，許多人靠它而康復，奎寧在這個世紀才普及於泰國，但鄉村地區的人們，一直到第二次世界大戰後，才有辦法取得這類現代的醫藥。根據一位在一九〇二年揮族人叛亂時，跟隨曼谷軍隊到清堪（Chiang Kham）的現代醫師普亞·威布那維（Phaya Wibunayurawet）的記錄顯示，軍隊中的藥物供應包括奎寧與草藥。

(9) 阿姜布瓦的評論大概是當地的一種表達，意思是可憐的阿姜拉無須在遭瘧疾肆虐後還皮膚過敏。

(10) 阿姜範對阿姜拉的悲憐，可能起源於他自己的一場瘧疾，以及他照顧病人的經驗。二、三年前，阿姜範與其他僧侶曾在烏隆省雲遊，當他們到達山丘村（Hill Village）的森林隱居所時，其中一位僧侶罹患瘧疾。那時是一九四五年，第二次世界大戰期間，很難找到醫藥，阿姜範於是帶著生病的僧侶回到文田寺照顧，一直到他痊癒。阿姜範自己也因瘧疾復發，前後拖了十年，才逐漸習慣。在這之前，他雲遊時，身上總帶著些藥草。

(11) 波羅密（barami，巴利語 parami）指的是那些決心成為阿羅漢的人，所達到的一種德行圓滿的境界。

(12) 蛇神（naga，泰語 nak）是冥府控制水的蛇神；鳥神（sarnuda，泰語 khru）是神話中的人物，半人半鳥，象徵太陽，並會消滅蛇。阿姜汶這段回憶正反映出當地的信仰——服從大自然世界的力量，並堅信神與神話動物的力量，這同時也表示，他深信苦行僧純淨的動機與意念自有其力量。

(13) 禪相（nimit，巴利語 nimitta）是一種在禪定、夢境或其他冥想的經驗中出現的影像。



- (14) 禪那 (jhāna) 通常譯為禪定、喜、樂、狂喜，但沒有一個譯詞是合適的。根據古那拉塔那 (Gunaratana) 的說法，禪那是一種深沉的心靈專一狀態，其特徵是心完全專注於所緣。(*The Path of Serenity and Insight* [Delhi: Motilal Banarsidass, 1985], 3-4.)
- (15) 不要與另一位阿姜努——阿姜頓的同行僧侶混淆。
- (16) 阿姜曼大概可以指認出他所需要的樹根種類及其所在的位置，但他嚴守僧侶不能墾土掘地的戒律。
- (17) 近行定接近於禪定，是進入任何禪那前所必須具備的定境。
- (18) 覺悟的第二階段。根據阿姜布瓦所說，雖然不還果還沒有達到圓滿與究竟的階段，但唯有在此基礎之上，最高的成就才能堅固不動，這時就可以完全根除所有的煩惱。Boowa, "Dhūṭāṅga Kammatthāna Bhikkhus," 85.
- (19) 寫給僧王的信在下半個世紀，自一九一〇年至一九五七年，反應出相同的心態 (Nation Archives, Bangkok)。然而，有時「因重病無法繼續道業」是用來作為還俗的託辭，行政僧知道如果他們使用其他非生病的理由，資深的僧侶會嘗試說服他們不要還俗。
- (20) 根據禪師的說法，「受」是生理所感覺到的一切——快樂或不快樂、粗或細、強或弱。「受」(Vedanā) 與「心」(citta) 可經由分析而區分，雖然正念與智慧增長了，但身體 (kāya) 僅僅是身體，不能視為自我。看待「受」與「心」也是如此，它們都不是自我，而僅僅是「受」與「心」。一旦自我的妄見消失後，「色」、「受」、「想」即成為真實，唯有達到這種了悟，才能經驗心的奧妙與力量，心的力量將自我與「受」完全分離，進而不再畏懼死亡的威脅。Boowa, "Dhūṭāṅga Kammatthāna Bhikkhus," 85.