

阿姜曼的一些教導和問答

說明：以下的教導和問答摘錄自「尊者阿迦曼傳」，並依英譯本略改。

【一位佛陀的阿羅漢弟子的指示】

偶然地，在晚上，當阿姜曼靜坐禪修時，佛陀的阿羅漢弟子會為他說法。根據一位阿羅漢的指示，經行禪修時，在身體上和心智上都要予以善加守護：

「正念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。每一個動作都要以正念為前導，舉止不要像睡著的人那樣未予正念守護。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，都不要疏於開發正念和正智，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，這都是缺乏正念所致。

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，你不能失去正念的控制，這就是所有聖弟子們所遵行的正道。沒有正念或自制，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、禪定、正念、正智和精進的出家人，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，尊者阿姜曼重溫指示，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正念力與正智力，他就更為開發和富於善巧了。

【問答】

進入村落時，常會遇到村中有智慧的人來找阿姜曼討論或詢問。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。簡述如下。

●有沒有鬼神？

尊者阿姜曼說：「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證據，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？

尊者阿姜曼回答他的問題時，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一緣無明而生起業行，……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？

尊者阿姜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』中的這種雙面情況嗎？」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。」

「你們真的誠實地試著去幫過自己嗎？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，以往身歷愛情的時光。結果將有一個愛、恨如硬幣兩面的全面觀。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）。

【控制心意是戒的本質】

茲將許多問題中的一部份引述如下：

●問：據說你只遵守一戒，而不像其他比丘是二二七戒。

尊者阿姜曼：是的，是如此。

●問：那麼它是什麼？

尊者阿姜曼：它是心意。

●問：那麼二二七戒做什麼，你不遵守它們嗎？

尊者阿姜曼：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？

尊者阿姜曼：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。

尊者阿姜曼：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。

●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？

尊者阿姜曼：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，所有戒德才能產生真正的快樂和安穩。

【一個大上座的問題】

●大上座：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？

尊者阿姜曼：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正念和正智，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正念和正智的威力之下，這種威力須予以特別地開發來應付這些特別的情況。

●大上座：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？

尊者阿姜曼：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。

【不渴望即是無我】

●（一位在家眾）問：請尊者阿姜曼能夠仁慈地告訴我們，您這次到寇拉特來目的是什麼？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？

尊者阿姜曼：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？

【前生的愛情】（一見鍾情的問題）

●（某位貪愛妻子的在家人）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？

尊者阿姜曼：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（也就是出於情緒）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。這就是淫欲的力量勝過所有的心意。那些不想無條件地屈服在它的牛軛之下的人們，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：一對夫妻如果希望在來生相聚，永不被拆開，他們應該怎麼做？

尊者阿姜曼：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。

●在家人：我曾經從經典上知道，在天界裡有男女天神，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？

尊者阿姜曼：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？（尊者阿姜曼和發問者都笑了。）

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神們的快樂，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！尊者阿姜曼。我們曾經吵過幾次，那不可能從她身上期望一切事物。

【尊者阿姜曼向弟子們作最後的開示】

「不論這些煩惱的數量有多麼少，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候，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！我已經用我所有正念和正智的能力去探研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。」

「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。」

「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。」

「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。」

「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，它們是那些有特殊傾向者的個人經驗。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修、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！」

「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，它的意思是指一個人內心的諸行，遠甚於外在的諸行。這強調著第二聖諦：苦之集—引起痛苦、困擾內心並且不停打擾內心安寧的「思想」。如果這樣的諸行都被智慧完全地證知，那麼它

們的「因的功能」（痛苦的養殖場）就結束了，於是就沒有什麼來打擾內心的安寧了。思想仍然存在，但它們是已經被淨化了的思想，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。」
