



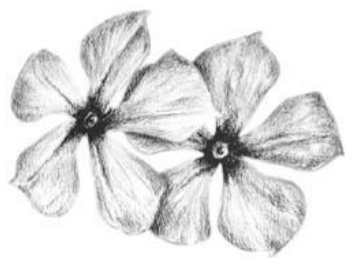
美琪 喬

Mae Chee  
*Kaeu*

一位阿羅漢尼修道證果之旅

Bhikkhu Sīlaratano

戒寶比丘編譯



「一切佈施之中，法佈施最殊勝。」

——佛陀

# 版權宣告

佛法不應像市場上的商品一樣出售。在此，允許以任何方式複製本出版物進行免費結緣，作為法（Dhamma）的禮物，無需獲得進一步的許可。嚴禁以任何方式為商業利益而轉載。

保留所有商業權利。

© 2009 戒寶比丘 Bhikkhu Dick Sīlaratano

(譯自：英文版)

Dhamma should not be sold like goods in the market place. Permission to reproduce this publication in any way for free distribution, as a gift of Dhamma, is hereby granted and no further permission need be obtained. Reproduction in any way for commercial gain is strictly prohibited.

© 2009 Bhikkhu Dick Sīlaratano



# 美琪喬

——一位阿羅漢尼修道證果之旅

戒寶比丘編譯

# 目次

序.....	10
導讀.....	14
第一輯 在家.....	1
月光珠.....	3
戰士般無畏的精神.....	11
一輩子的祝福.....	19
桑園.....	27
農家忙.....	33
小喬.....	39
第二輯 出家.....	47
萬緣放下.....	49
失而復得的寶藏.....	55
捅馬蜂窩.....	61
擔水時擔水.....	67

通往其他世界的關口.....	71
野豬.....	77
山中的鬼世界.....	81
諾格拉芭洞.....	87
捨道還俗.....	93
觀身法門.....	99
美琪的楷模.....	105
參學之旅.....	109
第三輯 心性.....	117
修道因緣的交集.....	119
法的預兆.....	127
內在的屍體.....	137
任運自在的覺知.....	143
光明的核心.....	149
娑羅花盛開.....	153

第四輯 清淨.....	161
河流與大海.....	163
無盡的感恩.....	169
終身不渝的信諾.....	173
心的清淨.....	177
後記.....	185
美琪喬法語集.....	187
附錄.....	197



*Mae Chee Kaew (1901 - 1991)*





# 序

二〇〇七年我住在那坎內森林道場時，住持阿瞻因噯歲要求我把美琪喬的傳略翻譯成英文，打算分別以泰文和英文出版。雖然這本傳略相當簡短，但是他慈悲地把收集到關於美琪喬生平的資料供我使用。

翻譯了這本傳略之後，我決定更深入研究和了解影響美琪喬一生的重要事蹟，包括她修證解脫的每一過程，然後寫一本完整的傳記。在寫作過程中，那坎內森林道場提供安靜適宜的環境，而且在調查工作方面這裡的比丘給了我很大的幫助。這本書每一章節前面美琪喬的法語片段，大部分都是她用母語普泰方言開示的，這對我來說是個難題，要感恩好幾位普泰族比丘的解釋，才得以翻譯出來。

我衷心感恩諸多朋友和參與者，沒有他們熱心的幫助，這本書不可能完成。這裡要特別鳴謝以下的幾位：

長期協助我編輯書籍的 Swe-Thant，他給生澀的初稿潤色，統一了整本書的文字風格。Rachel Claveau 刪除贅文，改善文句，同時要求我釐清許多文意含糊或難以理解的段落，使內容清晰明確。

美琪 **Melita Halim** 負責整本書的設計——從封面、版面及鉛筆素描插圖。同時她也在艱苦的情況下，花了好幾個月時間盡心竭力地處理文稿。

我很幸運有 **Silpa-Siam** 包裝印刷有限公司這麼發心和慷慨的出版社，他們不但處理出版事宜，還協助募捐相關的費用。沒有熱心施主的贊助，本書將無法印出來免費結緣，在這裡無法一一列出所有的人，但我衷心感激每一位支持者。最後 **Forest Dhamma Books** 世界各地的朋友付出許多時間和精力來護持這本傳記的出版，讓我銘記心中。

「我小時候去寺院必須由父母陪伴，而且不准跟比丘廝混在一起。比丘們討論佛法，我得在後面剛好聽得到的地方坐著聽。指導禪修的老師教我們怎麼禮佛，怎麼唸誦讚歎佛陀功德，他鼓勵我們迴向慈心給所有的眾生，還有平時做人要坦率正直，要慷慨。然而他也說，作為在家人，無論我們多麼慷慨佈施，功德都比不上出家為美琪誠心修行熄滅一切苦。我把這些話牢牢記在心裡。」

——美琪喬



# 導讀

本書的內容是一位在這一生中證得菩提道上最高果位的女性——美琪喬——的修行和生平。美琪喬從小就嚮往修道生活，少年時就有很好的因緣，遇到幾位當代最著名的禪師，她認真遵從他們的指導，以赤子之心真誠地照著修行。由於根器銳利，她很快就精通三摩地之道，成了年紀輕輕的禪修奇才。她的心能輕易進入深定數小時，觀察到許多神奇和美妙的境界。

儘管如此，由於家人的干涉，美琪喬當時無法完成出家修道的心願，她唯有耐心等待，伺機而動。在經歷整整二十年不美滿的婚姻生活之後，她出家的因緣終於成熟，得以剃度為美琪。出家之後，她跟隨許多著名的禪師生活和修行多年。這些禪師都讚歎她出神入化的禪修造詣，特別是她對神通熟稔的掌握，禪修老師當中也沒有幾人有她這種本事。然而，更為難得的是，她成功切斷對這無常世間的執著，最終證得徹底解脫的無為境界。作為現代世人所知道的幾位阿羅漢尼之一，她是個活生生的榜樣，證明每一個人——不論男女、種族、階級——都有可能證悟佛教最究竟的果位。

在佛陀時代，有許許多多的女性修行者，她們大部分都在聖道上證得果位，很多受到佛陀的稱贊。在佛教早期的經典中，

可以看到佛陀的女弟子們一再受到頌揚：她們的精進、智慧和教導眾生的能力受到讚美。毫無疑問的，當時有很多女性捨棄世俗家累出家過出離的生活。事實上，在佛陀允許女性出家之後，大量婦女加入女眾僧團，就當時社會對婦女種種約束而言，這是一項很大的成就。那時男人發願離開父母、妻子兒女出家去，大家會認為他求道的願力堅定，爲了道業而捨棄家庭是件功德。但是在這方面，女人出家要困難多了，女人遠遠不像男人那麼自由，要出家必須得到丈夫勉爲其難的允許，而且一般婦女通常都要照顧年邁的父母或年幼的小孩。佛陀創立尼眾僧團，是開了一道方便之門，讓女眾有機會過出家生活，擺脫社會習俗和文化的限制。佛陀認為女性理解佛法的能力跟男性一樣，這在當時是一個革命性的觀念。

佛陀成立的比丘尼僧團持續興盛了一千多年，但是最終由於戰亂饑荒等原因而斷絕了傳承。由於佛陀沒有設下重新啟建比丘尼僧團的機制，因此，在當今上座部佛教地區，女眾出家都只是守八戒或十戒。在泰國，女出家眾一般都是八戒尼，稱爲美琪。跟比丘一樣，美琪剃光頭，持守比一般在家人更嚴格的戒，爲了與俗人區別而穿純白的衣袍。美琪的行爲、衣著和生計都有嚴格的規範。她們不當僱員，不受薪工作，也不從事買賣。她們受教育保持莊嚴的形象和威儀，以激勵眾生真誠發心修習佛法。

大部分美琪住在比丘住持的寺院，少數住在自己的庵，不過通常這些庵都附屬於當地的寺院。在以修行爲主的道場，特別是泰國森林佛教傳承，都會給子女眾自由的時間和基本必需

品讓她們能全心全意投入出家修行生活。因此，許多女性選擇加入附屬於這類寺院的美琪團體修行。這種形式的一個缺點是美琪的地位明顯低於比丘。幸好佛教徒明白社會需要有不同的職權地位來運作，一個女性的社會地位跟她的人品無關，這樣的理解多少減輕了問題的影響。

在大部分傳統文化中男女性別的差別根深蒂固，這個現象同樣發生在宗教圈子裡。無論如何，性別只是過去的業帶來的，是一種命運，因此是短暫的，來了又去，而生命的本質則無名無相，非男非女。佛法的基本原則是：任何個人的屬性都是沒有實質的——一切形成個人獨特個性的因素皆變化無常，最終必然滅去。每個人的個性都持續變化，從來都不會永遠存在，也就是說所有構成「自我」的因緣都是無常，變動不定的，色身的一切，還有內心的思想和感覺，全部都沒有實質，最後都會消融。所以，執著身心是憂悲苦惱的主要原因。

要是把心外在的所有屬性剝落，覺悟到它的本質沒有性別階級或地位，我們就能夠消除那些阻礙我們進步，侷限我們自由的世俗分別、身份等概念。假如要解脫那些使我們生死輪迴的束縛，就一定要消除這些世俗分別。從這個角度而言，每個人內心所要克服的根本無明本質上都一樣，因此每個人都是平等的。

再也沒有比心更神奇的東西了，一顆受過訓練的心它的能力非常不可思議。美琪喬的心天生勇猛，充滿活力，在禪修中，



做預言夢和運用天眼觀察對她而言是輕而易舉的事。然而神通對她來說固然是能量的來源，同時也是個缺點，她曾經迷失在裡面多年，對神通沉迷到必須自我剋制的地步。直到後來她學會了規範自己的心，才能夠圓熟善巧地使用這非凡的能力。

無論如何，每個人的心的根性相差很遠，有些像美琪喬那樣非常活躍，大膽冒進；有些人的心則謹慎保守；在禪修上兩者各有所長。許多人都覺得修行難以提昇，困難重重，美琪喬的心充滿活力，修行可以進展很快，像她那樣能量充沛又掌握善巧方便的心十分罕見，一般人幾乎不可能跟她那種特殊的神通力相比較。因此，在這方面大部分禪者都無法按照她的路子修行。

從更深刻的層次看，美琪喬的修行顯示超越無常生死，達到真正解脫的本質。那顆覺悟的心存在著兩個截然不同的面向：心能知的本質以及當中生滅變化的心境。不瞭解這個區別，我們就把變化的心境當真，以為這就是心本身。其實，心境瞬息萬變，沒有一剎那穩定；唯有心能知的本質真正恒常不變。我們通常把所有的東西摻和在一起稱之為心。實際上，能知和心境同時存在。

有了這個洞見，就會覺悟到能知的心，跟所知的苦樂是不同的真實。心的本性知道一切境界和情況，但絲毫不執著它們。因此，心性超越苦樂的無常境界。假使我們有能力看到這點，

就可以捨棄世俗的真實，把它們放下。有了這個領悟，自然會離執解脫。

美琪喬是個鄉下婦女，過著泰國東北部普通農村簡單的生活，然而爲了消除苦惱，她克服重重困難，離家追尋佛陀的聖道。她的堅持、她的勇氣、還有直觀的智慧讓她超越一切世俗的侷限——無論是外在生活環境的諸多牽絆，還是內在心靈的枷鎖——從而解脫於生死束縛。

雖然她的生活和修道跟其他女性行者面對同樣的制約，但她坦然接受這一切挑戰，善巧地融入傳統的出家制度當中，一心交付與這個源遠流長的傳承，成功把逆境轉化爲增上緣。她沒有抱怨現實的不平等，反而精進用功修就一顆清明和任運自在的心，最終滅除那對自我和文化身份認同、牢不可破的無明。回過來以出世間智慧觀察，她一輩子生活其間那個堅固的階級和不平頓時雲消霧散。

在佛教界，那些禪定精湛的比丘僧眾不受文化偏差的影響，他們肯定真正修行的八戒女有能力證得甚深的境界。事實上，女眾對佛法有很高的悟性，同時有能力證入深定，培養殊勝的知見和智慧。在泰國，許多美琪和女居士的成就超過男出家眾。因此，一般禪師都很尊重女修行者，認爲在根器上，女眾與男眾都一樣。當今泰國森林佛教傳承，許多德高望重的禪師都相信女眾能修到最高的果證，並且經常讚賞女出家眾爲模範老師。很多森林禪師座下都有受公認爲老師的女弟子，這些出家和在

家的女弟子積極參與佛教活動，靠自己出色的能力擔任禪師、治療師或者善知識的角色，深受當地社會尊敬。美琪喬就是這樣的一個女性，像她這樣一位女禪者留下的典範，顯示了無論男女都能實踐佛法，將激發後世行者的道心。

我把蒐集到的事蹟依照歷史脈絡描寫美琪喬的生平，撰成一本敘事性的傳記。我根據所能找到的資料，她講過的話，她同輩說過的話，以及當時發生過的事，按照時間和文化為經緯架構她的一生。

我撰寫的事蹟編輯自許多泰文資料，在這方面要衷心感謝阿瞻摩訶布瓦，在他的開示和著作中，有許多美琪喬禪修的關鍵細節，另外我也引用他對解脫知見和般若細膩的解釋來建構美琪喬證悟的次第。美琪喬是阿瞻摩訶布瓦座下最為利根的弟子之一，而他也確鑿無疑地印可了她的果證。

阿瞻因噠崙是完成本書的重要助緣，由於他從小就親近美琪喬，因此知道許多重要的文化背景和當年事情的具體過程。美琪喬還在世的親戚也告知她家庭生活的詳細情節，包括出家最初幾年的各種人事概況。鵬絲麗醫師在美琪喬晚年時給予她周詳的看護，清楚記得美琪生命最後歲月的點點滴滴，她給我分享這些前塵往事，以及許多美琪親口告訴看護們的精彩故事。

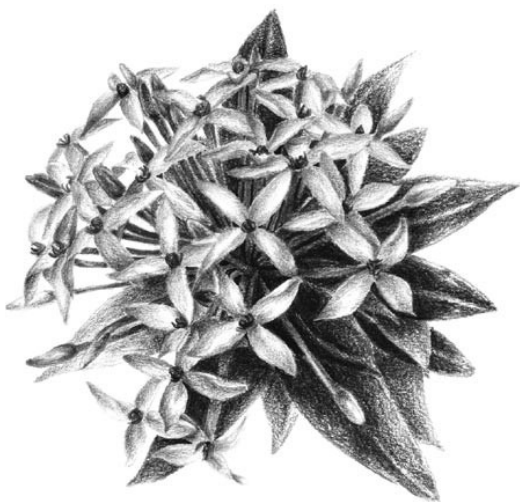
我把這些素材編織在一起描繪她的一生。然而，在這些不同的文字和口述材料當中，存在著許多矛盾和不一致之處，有

時候同一件事有不同版本，還有一些事件完全沒有留下具體內容。結果我得憑想像來補充她生活和修行的細節，增添生動的情景，以便把她塑造成一位充滿幹勁、形象鮮明和成就非凡的女性。這本傳記相對而言注重敘事多於學術，旨在激發真誠修行者的道心。有鑑於此，本書的內容主要是引導讀者一起來探索，在佛道上一顆圓滿解脫的心，究竟有多麼深奧和微妙。



第一輯 在家

## 紅塵歲月





生在這個世界，我們很重視消逝的每一天、  
每一月、每一年，珍惜自己和別人的生命，  
因此心總是捲入憂苦和悲痛中。

## 月光珠

早在九世紀，中國西南部的泰族就開始逐漸往南方遷移。其態勢就如同雨季的洪水，盪漾著的水色隨天色變化，水流的方向沿著地形而改道，滲透入稠密的森林，掩蓋了肥沃的平原，許多同種、同文化，不同部落的泰族也依著地理形勢向遠方前進，陸續落戶在中國西南部到古代暹羅這片土地的高山和盆地上。

在諸多泰族當中，有一個支族是普泰族，他們是極為獨立自主的農夫和獵人。普泰族源自古代中國交趾的紅河流域，由於連綿的戰亂被迫逃難至南部毗鄰的寮國，經過世代的遷移，逐漸來到湄公河河畔，在此內陸地區安頓了幾百年，之後再渡河到西岸土地比較肥沃的區域，並且最終在這裡落地生根。



經過數世紀的慘澹經營——旱災、水災等自然災害以及社會災難——睿智的普泰人慢慢統一起來，由一位世襲的部落領袖，一群強悍的武士和官吏，建立了莫拉限王國——國名取自普泰人在河床發現，稱之為莫拉的月光珠——成為普泰族在這個區域的文化中心。

卉曬村是舊時暹羅莫拉限府坎差伊縣的一個小普泰農村，坐落在湄公河沖積平原遠端，磐山山脈南部延伸出去的一片起伏高地上，兩旁環繞著卉邦曬河和卉邦伊河。起初卉曬村還是個墾殖區，處於稠密的原始森林中，簡陋的高腳木屋散落在參天巨樹的濃蔭下。這裡民風獷悍不羈，生活簡單樸素，依靠自給農耕和打獵維持生計。每戶人家在村落外圍肥沃的土地上，清理出一片乾淨的農地耕種稻田。越過耕作地，是一片老虎野象出沒的濃密森林，居民深信這片袤廣的森林隱藏著危險和恐怖，因此大部分活動都在村落範圍內進行，不敢越過界。

坐落在湄公河河畔這塊肥沃的土地上，莫拉限開始時是一個小邦國，後來成為暹羅卻克里王朝的附庸，擁有部分自治權。根據傳說，曾經有三個王室姐妹——喬公主、珂綸公主和噶公主——生活在卉曬村，她們的性格透過母系血緣傳遞，深深烙印在普泰人的民族性格當中，這一族人身上流著她們的血，有著她們鮮明的個性：敏銳的才智、堅韌的意志以及公正的品格。繼承著這引以為豪的遺範以及獨立的性格，普泰人通過傳統、風俗和語言把族人凝聚在一起，將這神聖的傳承世代延續，綿綿不絕。

十九世紀末，莫拉限府的首長委任一位叫做達頌·祥藍的普泰人擔任卉曬村的地方官，職務包括調解糾紛，敦風厲俗，以及勸導普泰族人遵循法律，以維持當地公共秩序和社會安寧。

達頌法官辦事公正，通情達理，一心爲民服務。在維持當地治安的同時，他也致力於維護普泰族的傳統習俗。他的妻子叫端，是個溫柔慈祥的婦女，也受封爲法官，但只是個虛職，並沒有實際執行任務。她平時操持家務照顧孩子。他們共有五個孩子，上面三個是兒子，接下來是兩個年齡相近的女兒。最小的女兒生於一九〇一年十一月八日的早晨，端給這個小女孩取名達白，意思是「引人注目」。

達白從小散發著一股神秘的氛圍，彷彿知道某些事物但卻說不出來。等她學會說話時，她會湊近媽媽耳邊小聲告訴她自己夜間的探險：伴隨著一團團的光去美妙的地方漫遊。她會邊說邊開心地癡癡笑，至於那是怎麼樣的地方她卻說不上，只能以手勢來形容。

多年以後，達白當了美琪，她回憶起小時候有許多天界來的玩伴，這些天人發光的形體只有她看得到。他們是她過去多生多世一起修行的同道，擔心她的心會耽溺於肉身，沉淪在人間，特地來引導她的心識出體，跟隨他們到天界去遨遊。

達白的父母親是虔誠開明的佛教徒，對普泰人盛行的祭拜鬼神敬而遠之。他們家就在村子佛寺的後面，中間隔著一道竹牆，每年旱季時寺院裡那棵大芒果樹的果子熟透了就掉到他們院子裏。在這樣的環境長大，達白自小對寺院早晚課平緩的誦經聲，出家人的作息習以爲常。她年紀小小就知道專心聆聽出

家人輕柔有節奏的唸誦聲，直到內心與之共鳴。每當有佛教節日時她最興奮，整村人會聚集在她家後面寺院內的空地慶祝。

達白常常看到父親如何恭敬出家人，那是一種出自內心，坦誠尊重，熱忱虔誠的態度，跟面對高官那種緊張、警戒的尊敬不一樣。每天早上，達白和母親把包在香蕉葉裏的糯米飯和咖喱放進出家人的鉢裏，父親則伴隨在托鉢的僧人後面，僧人接受供養時他會如法地陪侍在旁，隨時照應，一直跟到鄉村的邊緣，然後再幫忙把盛滿食物的鉢搬回寺院。在每個月的滿月、上半月、新月和下半月這四個齋戒日，達頌難得的會在寺院待上一整天嚴謹持戒，跟僧眾聊天，打打雜。

作為一個小孩子，達白的生命能量自由地在物質世界和心靈世界之間轉移。可是天有不測風雲，她五歲時，這兩個世界都崩潰了。在完全沒有預警之下——她從未想過會發生這樣的事——母親猝然生病然後死亡。她極度震驚和困惑，之前習以為然的一切現在全部瓦解了。

在簡單的葬禮上，達白恐懼地盯著她母親那冷透僵硬的軀體，包著白布躺在粗糙的薪柴堆上。點燃木柴之後，火焰猛烈地燃燒起來，燒掉白布和皮膚外層，露出裡面的肌肉，整具軀體扭曲起來。達白再也看不下去，痛不欲生地轉過頭去。當最後火堆終於熄滅，剩下灰燼和骨頭時，她還是不忍心去看那場景。

母親的驟逝，讓達白在小小的年紀就體驗到無常和別離是人生的一部分，生命無法擺脫痛苦和死亡。透過家人——尤其是兩位哥哥，翁和英——的扶持，達白逐漸從悲痛中走出來。

兩位哥哥深深愛著這個眼睛清澈和意志堅強的妹妹，雖然他們自己對母親的去世也悲慟不已，但還是不斷想辦法安撫小妹妹。不過，最終卻是她和父親建立的一種嶄新，更親密、私己的關係，讓她的心釋懷，走出悲鬱的陰影。

愛妻離去之後，達頌開始在齋戒日帶達白去寺院。她跟父親一起坐在那裡好幾個小時，環視週遭的情況，做白日夢，還有最重要的是一一療癒。她越來越沉迷寺院的氛圍，一有空就溜到寺院那邊，坐在芒果樹下，無所事事地靜靜享受安寧的心境。

達白最喜歡慶祝五月的衛塞節，這一天是佛陀誕生、證悟和入滅的日子。在卉曬村，五月是一年當中最美好的一個月，迎來雨季的第一場雨，澆灌著各種各樣怒放的花兒。佛殿裏一層層的供桌擺滿了精心佈置的鮮花，一束束供佛的花卉點綴得到處都是艷麗的色彩。晚上，僧眾和村民秉燭旋繞布薩堂，然後由出家人帶領大眾唸誦古老的偈頌，讚歎世尊和佛法。參與的信徒沐浴在莊嚴的法會中，渾濁的心變得清淨安詳。

達白和父親在心靈上的關係越來越親密之後，達白起初有些遲疑，但後來還是開始告訴父親另一個世界，講述自己神秘和奇妙的內心世界。達頌很有耐性，充滿疑惑地聆聽這些愛嬉戲的天人，還有夢中世界冒險的經歷。對於這些奇幻的漫遊故事，他會聆聽女兒的敘述，但對其真實性有所保留。

在她七歲那年，達白清晰地回憶起自己的過去世，彷彿是視覺影像般自然浮現。她過去有時是人，有時不是，曾經當過

醫師、公主、普通老百姓，甚至還曾經投生爲一隻雞。她很天真和急迫地把這些告訴父親。

達頌對女兒天眼的經驗非常不高興，很不以爲然，當下他臉色陰沉，黑了下來，聲音也變了調，以威脅性的語氣警告達白——開始時是溫和，接著嚴峻——不准向任何人講述這些事情！他擔心別人可能會當她發瘋了，甚至出現更糟糕的情況。在這麼一個小地方，一旦傳開來，她將一輩子揹負污名。

慢慢的，達白適應了家裡沒有了母親的情況，挑起傳統婦女的責任，跟她姐姐一起分擔家務。她比姐姐更強壯有力，性格也更堅強。達白決心像她母親一樣，把各種瑣瑣碎碎的事打點得妥妥貼貼。

一個家總得有人提早起來生火蒸飯，總得有人張羅三餐，洗碗碟炊具，打掃洗刷等。另外，棉花要紡紗，布匹要紡織，衣服要縫補；還要製作掃把以及編製各種籃子器皿：盛糯米飯的竹筩，採蘑菇野菜野果時用的藤籃……

經過一段時間的磨練，達白適應了這些體力勞務。每一樣細活都需要花費很大的工夫才能掌握竅門，她小小年紀就熟悉各種各樣工作。除了打理家裏的雜務，她會去稻田或靠近森林邊工作，這些粗工也需要不同的技能和知識才做得好。達白的母親生前經常帶著她到附近的山裡，採野菜野果之類可吃的植物；有時也到比較遠的池塘去捕魚。現在她會跟姑姑和她們的孩子出去，學習怎麼分辨毒蘑菇和食用蘑菇，甜的菜和苦的菜。無論是播種收割還是採集，糧食在日常生活中始終是關注的焦點。

軟糯香滑的糯米是普泰人的主食，因此稻米跟村民的生活密不可分，深深影響著當地人的生活方式。在雨季之前，農民先在一小塊秧田培育秧苗。當雨季終於到來時，大量的雨水把土地浸透，農民利用水牛犁地翻鬆泥土，翻鬆完了再踐踏泥土，踩成爛泥巴。這樣稻田就變成一片鬆軟的土地，適合種稻苗。這時成群的婦女會拿著一大捆秧苗，彎著腰倒退小心地把一小束一小束秧苗插進田裏，確保每一行都插得整整齊齊。

種稻是消耗體力的勞作，但卻把村民緊密地聯繫起來。達白的母親過世之後，在耕種季節期間，家族裡的女人就一起在她父親的田裏種稻。開始時，達白年紀還太小，無法做這些粗重的工作，她會站在田埂上觀看那些婦女在暗灰色的天空下，來回在泥沼裏幹活，她迫切地希望自己快快長大，跟她們一起耕作。

達白的母親過世之後，達頌依照常規守節幾年，然後再婚繼室是一個年輕的寡婦，帶著一個小女兒過門，她的前夫死於瘟疫。在那個時代，鄉下經常爆發瘟疫，造成巨大的破壞，給本已艱辛的生活帶來更多的苦難。

達白喜歡這位繼母，兩人很快變得親近密切，繼母的小女兒也成了她的同伴。這些改變彷彿是一個新的開端，讓達白再次展開歡顏，微笑面對一切。她的開心和歡樂似乎把鄉下生活的苦難給融化了。

然而世間無常，達白的異母弟弟生下來不久就夭折了，讓她再次遭遇別離和悲傷的打擊。體驗無常這苦澀的真相——似乎是她在這個持續變遷離別的世界中註定要學習的功課，她看

到週遭的一切每一天每一季都不斷在崩潰然後又更新，無常是生命中那麼真實的存在，使得愛別離成了生活的一部分。

普泰鄉村的生活異常艱難，婦女的雜務沒完沒了，年復一年地煮飯、洗刷、縫紉、編織、播種、收割……。工作拉近達白跟繼母的距離，兩人合作無間地工作，分擔粗活，分享輕鬆歡樂的時光，彼此之間培養起良好的關係。

達白也從勞作中學習到許多東西，由於當地沒有學校，她沒有機會受正規教育。她的家、稻田，還有森林成了她的學校，她在這些地方學習到的是人生所不可或缺的功課，讓她一輩子受用，內容包括愛、出離、無常、忍耐，還有失望和決心、苦惱和捨。她的童年就是透過這樣的教育慢慢地成長。

瞭解你自己，接受自己的錯誤然後努力改過。

對自己不要有所隱瞞，最重要的是不要欺騙自己。

如果你要的話可以欺騙整個世界，

但是絕對不要欺騙你自己。

## 戰士般無畏的精神

每一年炎熱的旱季，時不時會有雲遊的頭陀僧經過卉曬村尋找偏僻的地方暫時安頓下來禪修。這附近圍繞著鄉村的森林和高山都是令人生畏，野獸橫行，險惡的蠻荒，據說整個區域惡魔肆行無忌。由於人類恐懼不敢進入，使得這座大森林保持偏僻幽靜，非常適合行腳僧在此修苦行安禪。

出離、克制和遁世的頭陀僧通常獨自一人在人跡罕至的山徑行腳，浪跡於荒野中，尋找適合修行熄滅煩惱的寧靜地點一



一山嶺、巖洞或者懸崖——讓身心安頓下來。頭陀僧生活在戶外，總是隨順自然環境和變幻莫測的天氣過日子，他們融合在大自然中，每天都活在必多姿多彩的環境裏：岩石和樹木；河流和溪水；老虎、蛇、大象和熊。平時依賴森林邊緣零零落落的荒村托鉢維生。

普泰族跟行腳頭陀僧有不解之緣，對他們那種戰士般勇猛無畏的精神有惺惺相惜之感，因此頭陀僧的生活方式在普泰族群中很容易得到護持。達白的父親特別喜歡森林僧，他會露出讚許的微笑，稱他們為「真正的佛子」。每當看到森林僧他就會幹勁十足，像小孩子那麼熱情地積極接待他們。

一九一四年，德高望重的頭陀僧阿瞻韶的到來，從此改變了卉曬村民的信仰。阿瞻韶和一小群弟子有一天突然抵達卉曬村，他們是從很遠的地方行腳了好幾個月才到這裡的。他們從寮國那邊渡過湄公河到暹羅的那空帕儂府，然後跋涉過色軍府東部的群山，最後穿過磐山的荒野來到莫拉限。

雖然已經五十五歲了，但阿瞻韶還是在炎熱的天氣下終日行腳，以穩定、輕巧的步伐，穿越最險峻的地區。當他們一群人抵達卉曬村附近時，雨季剛開始，陣陣暴風雨之後接下來是耀眼的太陽，濕熱的暑氣籠罩著整片土地。依據佛制，在雨季期間僧人必須停止行腳，住在有遮蔽的地方三個月。阿瞻韶知道，天氣的改變顯示雨季來臨了，是時候尋找適合的地點度安居專精禪修。

在瀰漫著濃霧的晨曦中，阿瞻韶領著弟子，一行人打赤腳穿棕褐色袈裟，揹著鉢步行進入寧謐的村子裡，他們願意接受慷慨的村民任何的佈施：飯、醃魚、香蕉，乃至微笑和恭敬的頂禮。這群威儀莊嚴的僧眾一出現立刻引起騷動，整條村此起彼落迴響著興奮的呼喚聲，男女老少手忙腳亂地張羅食物來供養「修行僧」。當阿瞻韶他們經過達白的門口時，全家人已經排在泥路前端瞻望著正等待供養，希望能勻一些食物進僧眾的鉢裡面，累積殊勝的功德。

達頌急著想知道這群出家人是誰，於是和幾個朋友一起跟著他們回到山邊暫時駐足的地點。雖然阿瞻韶是整個區域深受恭敬的高僧，但是他們之間還沒有見過面，所以當知道這位出家人就是阿瞻韶時，不禁喜出望外。

達頌打定主意要讓阿瞻韶在這裡安頓下來，即使只是一個雨季也好。他熟悉這裡的每一個角落——湍急的溪澗，彎曲的河流，懸在半山的石洞，矗立的岩石，開闊的草原還有稠密的森林。達頌帶著阿瞻韶到他認為適合安居的各個地點去察看。

當阿瞻韶選中邦克朗洞作為度雨季的地方時，達頌緊張的心頓時放鬆下來，高興極了。這個山洞在森林裡面，四周佈滿了平坦的砂巖，距離村子大概一個小時的腳程。

達頌很開心地立即投入工作，籌備讓阿瞻韶在這裡過雨季需要搭蓋一些建築：每位出家人一間茅舍，還有另外一間用齋

和誦戒的大殿，除此之外，也需要清理出行禪用的經行步道以及挖掘茅坑。村民鋸倒樹木做柱子，砍下竹子做地板和牆壁等，割下長長的茅草，捆綁起來做屋頂。他們還把地面平整打掃乾淨，清理出經行步道，挖好茅坑並且圍上茅草。等達頌和朋友們完成所有的工程，一座小型，整潔的森林道場終於在這荒野中落成。

遠在接受佛教之前，普泰族就已信仰祖先和崇拜神靈。他們宰殺牲畜祭拜森林守護神和祖先的亡靈。普泰人祭祖信仰根深蒂固，供奉先人的神龕成了生活中最重要的部分，每天都得祭祀告慰死去已久的歷代祖先。他們相信祭拜祖先會保佑子孫、房子，甚至村莊倖免於災禍，同時赦免子孫因忽略了這項神聖任務所犯的罪過。如果事事順利的話，這表示神靈滿意這家人的表現；若是不順，則意味著怠慢祭拜，惹怒了神靈。因此做任何事之前都要先選吉日，並且準備供品以討好當地的神靈。這些神靈包括天神地神水神和稻神，由於生活跟水以及稻米有密切的關係，普泰族流傳著一則老話：「吃飯時不要忘記稻神，也不要疏忽提供漁獲的水神。」

所以每個鄉村的正中除了有佛寺之外，神靈信仰在村民的日常生活中佔據著重要的地位。阿瞻韶長年行腳於村落間，開示村民持戒的功德，解釋他們的行為和信仰帶來的結果。他沒有否定神靈的存在，這些神靈無處不在——森林、樹上、高山、山洞、河流、稻田、土地和天空——他包容這類泛靈信仰，他所反對的是相信神靈是人類煩惱的根源或者神靈會帶來苦難，他也因此反對用犧牲來賄賂神靈就能倖免於災禍和厄運。

鬼神就像太陽、雨水和晨霧一樣是普泰人鄉下生活週遭的一部分，像出生、生活和死亡一樣不可分割。阿瞻韶不排斥鬼神，但是他教導村民鬼神也和他們一樣，每一個都得承受自己行爲的果報，都是由於過去的業而成爲鬼或神。祭拜這些鬼神的結果是賦予它們額外的力量。阿瞻韶教導的重點是因果自負：喜悅或悲傷；快樂或痛苦；擁有或匱乏；這一切都是個人過去所造的業和目前行爲的結果。

普泰村村民正慢慢感受心靈的轉化，一家接一家改變了信仰——相信佛陀以及自己持戒功德的護佑力量，許多村民把供奉祖宗的神龕和神像給燒了。另外也有一些村民對佛教抱持懷疑的態度，這樣的做法不知道神靈會有什麼反應，會不會受報復？

阿瞻韶生性木訥不善言辭，他以直接淺白的語言，簡短地開示村民怎麼面對恐懼，重複教導信心和戒。爲了激發信心，他鼓勵村民皈依佛法僧三寶代替宰殺牲畜祭拜。關於戒方面，他勸勉大眾受五戒：不殺生；不偷盜；不妄語；不邪淫；不飲酒。村民學習到只要守護自己的心和行爲，避免傷害自己和別人，實踐如此簡單卻強而有力的修行就可以得到庇護。

爲了消除村民的恐懼，阿瞻韶解釋禪修的護衛力量，他先帶領大家一起唸誦佛陀功德，皈依佛；等他們的心平靜下來了，他進一步化解他們的疑惑和擔憂，簡單直接開示道：

「大家不必害怕，只要你們禪修，專注念『佛陀、佛陀、佛陀』，神靈就不會干擾你們。我們人總會有生病的時候，如果以為生病就是鬼神作祟，那是亂講。我們的身體一直壞去又復原，人有了身體就一定會生病。去求死了的親戚幫忙是沒有用的，倒不如修禪然後把功德迴向給他們，這樣大家都得到好處。」

這裡的村民——特別是虔誠的佛教徒——都習慣在齋戒日抽空參與佛教活動，到寺院去做供奉，幫忙料理雜務，聽佛法開示或者禪修，也有一些人參與所有的活動。

達白現在已經十三歲了，她經常一大早就跟隨父母親到邦克朗洞的森林道場去。由於她是女孩子，不准跟出家人私下交往。所以，每次阿瞻韶跟在家人談話時，她會遠遠坐在佛殿後面，剛好能聽到他輕柔講話的地方。

達白坐在一群婦女的後面，順著繼母的肩膀往前望，專注聆聽佛法，她深深地沉醉在這種氛圍中。達白跟所有的村民一樣，生下來就自然而然接受這裡的鬼神信仰，她的世界觀也受著同樣的歷史背景影響。雖然她自小就知道鬼神的存在，卻不盲目迷信，寧願從常識的角度來了解因果。所以，雖然家裡有個小神壇祭拜祖先，達白的性格使她很自然地皈依佛陀，接受佛法。

因此，達白小小年紀就受阿瞻韶深遠的影響，她跟他那簡單、實事求是的態度，平和安詳的氣質以及莊嚴的威儀相應。阿瞻韶的性格、他說的話、他的存在本身激發起達白堅定的信心，在她心中留下不可磨滅的印象。儘管她沒有遵從阿瞻韶的話用功禪修專注一境，但是內心卻感受到阿瞻韶已經證得圓滿平靜的境界。很快的，達白受到阿瞻韶德行的感化，這股微妙的攝受力引導她趣往一個新的方向。

她第一次感受到這股力量是在一個難忘的場合，當時阿瞻韶讚歎婦女供養僧眾的功德，她們每天供齋和其他必需品，不單利益出家人，同時自己將來也會得到福報。接著阿瞻韶簡單而肯定地補充道，無論如何，這個佈施的功德，根本無法跟出家當美琪在森林禪修相比較，美琪是一切有情眾生的福田。

聽到這席話令達白大為震驚，這一天阿瞻韶在這個小女孩的內心深處種下一顆小種子，將來有一日這顆種子會茁長成一棵拔地參天的菩提樹！



不要懷疑禪修的價值，也不要低估自己的能力。

在追求真理的道路上，不管修到哪裡都滿足於當時的成績，  
因為這個成績反映了部分的真理，是你可以依憑的。

## 一輩子的祝福

阿瞻韶在卉曬村這一帶總共停留了三年，起先是在森林一邊，後來遷至另一邊。阿瞻韶在那個地區轉換居住的地點時，達頌一直跟隨著他們，提議新的搬遷地點，然後跟朋友一起搭小茅舍給僧團。

當阿瞻韶告別坎差伊縣向北方行腳時，這個地區的宗教形勢已經完全改觀了，他的影響力是那麼的廣，以致大部分居民都捨棄神靈崇拜，信仰了佛教。達頌就像其他人一樣為佛教在



這個社區興盛歡喜，當阿瞻韶要離開了，他在傷心的同時，也為佛法已經在普泰族群區域裏紮根感到欣慰。

不過，達頌完全意想不到的，阿瞻韶離去之後，另一位當代最受尊敬的森林佛教禪師會跟著到來。

在泰國現代佛教史上，阿瞻曼的生平事蹟和果證有著崇高無比的地位。據說，他開示甚深微妙佛法的威力和攝受力，連非人也對他心悅誠服，天人、龍、金翅鳥和阿修羅全都沉浸在他慈悲的光輝之下。他精嚴刻苦的修行路子使他成為頭陀僧，開創當代苦行的道風。他的弟子人數眾多，全都以他為榜樣。他作為圓滿無暇的心靈戰士，以毫不妥協的戒律統領這些弟子。傳說只要見過阿瞻曼一次，一輩子都會有福氣。

達頌送走阿瞻韶的時候，阿瞻曼的傳奇事蹟正方興未艾，他的名聲已經通過口口相傳散播到泰國東北部地區來。

阿瞻曼是真正的行腳僧，很少待在一個地方超過一個安居雨季一結束，他就和弟子們在東北部的大蠻荒中無牽無掛地雲遊，像小鳥般輕鬆自在地隨風飛翔，隨興遨遊高空，隨興落在樹上，池塘或沼澤邊，然後再展翅高飛，到處隨緣任逍遙。這是頭陀僧淡泊脫俗生涯的寫照。

一九一七年，在雨季即將到來時，阿瞻曼和一群整整六十人的僧眾，從北方一路跋涉來到這裡的一處森林山腳邊，就各自在樹下、山洞、懸崖下和附近的墳場扎傘安頓下來。從駐地往下方俯視，可以望到卉曬村。

由於阿瞻韶之前在卉曬村進行了拓荒的度化工作，阿瞻曼的到來引起了一陣轟動。村民爲了有機會供養僧團種福田而興奮不已，大家懷著虔誠心和感恩心迎接這群修行僧。

阿瞻曼和弟子們來到這個新環境，依照頭陀僧的傳統過著簡單的禪修生活，每逢齋戒日，許多村民會聚集在山腳下阿瞻曼他們駐紮的地方，達白的父母親每次都參與。那時，達白完全沒有意識到阿瞻曼顯赫的名氣，她只聽說過阿瞻曼跟阿瞻韶兩人長久以來是情同手足的道侶，在菩提道上互相護持，她知道的就這麼多。達白跟隨父母親去參訪的次數多了，發現到阿瞻曼跟阿瞻韶兩人的氣質明顯不同，她剛接觸阿瞻曼就感受到他威猛充滿幹勁，相對而言阿瞻韶平和安詳。阿瞻曼個子比較矮，也比較瘦，但是他講話比阿瞻韶更有活力，一邊講話一邊揮動雙手，動作迅速有力，聲音洪亮。

起初達白攝於阿瞻曼那不怒而威的氣勢，有些害怕他。阿瞻曼每天早上去村子裡托鉢時，達白會供養食物進他的鉢裏，這時阿瞻曼經常會停下來，鼓勵她要常去見他。可是達白感到害羞，而且敬畏阿瞻曼，只敢在佛教節日跟父母以及村民一起去親近他。

阿瞻曼對她格外慈祥，齋戒日時會留意她的到來，跟她聊幾句。阿瞻曼直覺感受到她有不尋常的修道稟賦以及深切的虔誠心，因此鼓勵她修禪。他指導的基本方法跟阿瞻韶教的一樣：持續不斷默唸禪修詞「佛陀」，唸到心中只有「佛陀」為止。

阿瞻曼強調攝心用功時——內心字字分明不斷專注於默唸「佛—陀、佛—陀」——必須保持念住：清楚知道每一個「佛—陀」的生起和滅去。雖然她認為這個方法很簡單，但是由於個性拘謹，開始時不敢嘗試。

由於阿瞻曼再三叮嚀她要禪修，達白開始猜想自己或許有某些資質，她自忖：「我只是個鄉下孩子罷了，難道說有什麼特別的才能，不然為什麼他那麼關注我？他那麼慈悲教導，從今天起，我一定要聽從他的話，開始禪修。」

當時一整天，她內心深處湧現堅定的願望：今天是遵從阿瞻曼教導那樣全神貫注念「佛陀」的日子。傍晚用餐之後，達白打點妥當就提早回房間去，然後開始以真誠莊重的心默唸「佛陀」。用心穩定地念了大概十五分鐘，她的意識突然掉入內心，匯集在一個寧靜不動的境界裏，彷彿是掉到井底，身體和心在寧靜中消失。這是個前所未有的體驗，是那麼的特別，她不知道到底是怎麼一回事。

過了一陣子，她從深定中稍微退了出來，然後發現自己的屍體就躺在前面，她看了內心感到不安。她清楚認出這具屍體

就是自己本身，因為這個影像是那麼的逼真，那麼栩栩如生，毫無疑問自己一定是死了。

這時，突然無端端冒出一個念頭打亂了整個平靜的境界：「既然我死了，那麼明天早上誰替我供養出家人？誰去告訴阿瞻曼我今天晚上在禪坐時死了？」

她很快壓制了這些擔憂，把心穩定下來，然後接受自己的命運，她靜靜告訴自己：「假如我死了，那我就死了！每個人都會死，沒有人可以躲得過，就算是國王也有死的一天。」

想到這裡她的心堅定起來，專注在前面躺著的屍體。這個影像依然那麼清楚，沒有改變，這一來她更加確信自己真的死了。她想著自己死了會怎麼樣，但是想不出個所以然來。

這時一群本地村民突然出現在她的視野裏，他們慢慢提起她的四肢，把死透的身體抬起來，再抬到附近的墳場去。村民把她的屍體放在墳場一處沒有人到的地方，接著阿瞻曼和幾位出家人神情肅穆地走向那具屍體。阿瞻曼在屍體前面停下來看了一陣子，然後對那些僧人說：「這個女孩子死了，現在我替她主持葬禮。」

那些出家人稍微低下頭來安詳地在旁邊觀看，阿瞻曼輕柔地念誦：「諸行無常……」

「組成身體的各部分死亡之後，這具身體就再也沒有用了。可是，心並沒有跟著死去，它繼續不停地運作。如果用這顆心培養善行，它的利益將不可窮盡；如果用它來作惡，那麼它將危害自己。」

阿瞻曼平靜緩慢地重複這段句子三次，之後身體筆直靜靜站著，用他的手杖敲屍體三次，每次都唸誦道：

「我們的身體是無常的，生了下來必定會死亡；我們的心是永恒的，它沒有生，也不會隨著身體死去。心隨著因緣的牽引恒常移動、旋轉和變化。」

阿瞻曼繼續用手杖的尖端有節奏地敲屍體，一面敲一面重申這個道理。隨著輕輕的敲打，她的屍體開始腐爛，每敲一次，屍體就腐爛得更厲害，首先是皮膚膨脹起來裂開，露出裡面的肌肉，接著肌肉也開始潰爛，露出骨頭和內部的器官。

達白在一旁看得出神，整具屍體很快就爛到剩下骨頭。阿瞻曼從骸骨中把心的「心髓」拿起來放在掌上，然後說：

「心永遠不會毀滅，要是心毀滅了，你就再也無法恢復意識。」

達白親眼看著整個情節的發展，內心混雜著敬畏和驚慄，不曉得要怎麼理解這件事。阿瞻曼講完了之後，她有點困惑：「如果人死了整個身體都分解剩骨頭，那麼是什麼東西恢復意識呢？」

阿瞻曼依然凝視著掌上的心髓，看都不看達白一眼立刻回答她的心思：「意識必須回來！帶意識回來的心髓還在這裡，你的意識怎麼可能不回來呢？明早天破曉時你的意識就會恢復。」

達白禪坐了一整個晚上，完全沉浸在自己屍體的禪相當中。當黎明到來時，心才從三摩地中退出來。她恢復知覺之後，低下頭來看看坐在床上的身體，意識到自己並沒有死去，不覺鬆了一口氣。她完全回到日常的意識形態之後，很慶幸還活著，接著回顧昨晚發生的事，開始責備自己竟然在禪修時睡著，而且還做了一整晚的夢，阿瞻曼肯定會很失望。

當天早上，阿瞻曼托鉢經過達白家門口，達白把供養的食物放進他的鉢時，他起初有所不解地看著她，然後臉上泛起了微笑，告訴她等他用餐完畢去見他。

達頌陪著女兒走在熟悉的山路上去阿瞻曼住的地方，不知道為什麼阿瞻曼要見她，應該沒什麼事吧？達白靜靜地跟著父親，滿腦子想著昨晚的事，為自己禪修入睡感到羞恥，等下要怎麼向阿瞻曼交代？他一定會很不開心。她想找個地方躲起來，可是要躲到哪兒去呢？

他們一走進出家人駐紮的地方，達白含糊地告訴父親自己先辦些事，就趕快跑去溪水旁邊幫婦女挑水。

阿瞻曼看到達頌一個人，有些驚訝地問達白去了哪兒。達頌立刻去溪邊把女兒帶回去。

達白緊張地爬到阿瞻曼面前，然後頂禮三拜，她還未喘過氣來阿瞻曼就問道：「你昨晚的禪修怎麼樣？」

她畏縮著吞吞吐吐地回答：「阿瞻，完全不行，我念佛陀唸了大概十五分鐘，心就好像掉進深井裡，然後我就睡著了，一整晚做夢，凌晨才醒過來。禪修用不上功夫，我很失望，我怕你會罵我偷懶。」

聽到這裡，阿瞻曼很開心地笑了起來，直接問道：「告訴我你是怎麼睡著的，還有夢到些什麼？」

達白把情況講完之後，阿瞻曼大笑，很是欣喜，說道：「那不是睡覺！不是做夢！你經歷到的是一種平靜、和諧的境界，叫做三摩地或定。好好記住這個境界。你以為是夢的，其實是從深定中自然現前的禪相。改天假使再得到這類境界，保持放鬆，讓它開展，不必擔心或者害怕。記住不要怕，但是一定要對禪修中浮現的任何現象警覺，了了分明。只要我還在這裡，你就不會受傷害，從現在開始，你禪修時有什麼禪相都要報告給我知道。」

修心就像農夫耕田，先把土地清理，  
接著整地，犁地翻土，育苗插秧，施肥，澆水，除草。  
最後，你就有個豐盛的收成。

## 桑園

達白在十多歲成長期間就能很自覺地努力工作，她天生勤奮充滿幹勁，自動自發做事，不必別人督促或者強迫。那年收割完，稻米也收藏好之後，達白立刻著手開闢一個桑園。

普泰族擅長養蠶，等蠶吐絲結繭之後就抽絲，再把蠶絲打線，紡織絲綢。由於蠶吃桑葉，因此養蠶需要種植桑樹提供葉子。養蠶人在桑樹的果子成熟之後就割下葉子，鋪在寬淺的竹篩子裏餵蠶。

達白知道種桑樹可以賺錢，能給家裡帶來新的收入來源，所以跟繼母學習種桑養蠶的技術，打算自己開闢桑園。她選了



家裡田地最邊的一塊高地來開墾，那裡是一大片土丘，部分是森林，適合種植桑樹。

她勤快地清理了那片地，並且加以平整。整頓好之後，剩下高大的樹，都是硬木，可以遮蔭，保護樹苗避免猛烈的陽光照曬。達白接著把桑樹苗種下，細心照料，直到茁壯到能在濕熱的熱帶氣候中成長。她計劃等樹長大了就開始養蠶。

不久，達白聽說阿瞻曼告知村民他在物色著地方度安居。他心目中理想的環境是廣闊的高地，樹木不太濃密，陽光多少可以照到地面，以便在漫長多雨的雨季期間濕氣不太重。

達白立刻聯想到自己的桑園，桑園的位置是在一片土丘上高過稻田，排水良好，從稻田吹過來的風剛好能吹散濕氣，也讓那個地區涼快。她爲了種桑樹整平了的地面適合蓋茅舍，那些留下的大樹使整個地方與外面隔離。

達白跟父親和哥哥商量之後，邀請阿瞻曼去視察她的桑園看是否適合。看到阿瞻曼很滿意整個環境，達白不禁喜逐顏開，想請求他慈悲接受這塊地作爲供養，在這裡度安居。

沒想到她還未說話，阿瞻曼就大聲向眾人宣佈，這塊園地是他心目中建寺度雨季的理想地點，乍聽之下達白有點驚訝，忘了開口，彷彿一切都安排好了，不必再多說什麼。阿瞻曼以詢問的目光微笑望向她，在她的心目中，這座桑園已經是他的了，兩人都心領神會知道這點，現在只差她還未正式供養罷了。於是達白馬上跪下頂禮阿瞻曼三拜，請求他接受她們家人佈施的這塊地。阿瞻曼點頭接受了，然後祝福她的發心，他向她保證，由於剛才佈施的功德，她這輩子將不會窮困。

阿瞻曼的新寺院附近有一片沼澤低地，當地人稱作「農農」，因此寺名也取作農農寺。在達頌的帶領下，村民迅速投入工作，把小樹鋸掉，砍竹子來建茅舍給僧團。

阿瞻曼只允許十二個出家人在雨季期間住農農寺，剩下的僧人則分成幾個小組，派遣到坎差伊縣各處不同的村落去。阿瞻曼刻意分散弟子到不同的地區，不過於靠近他的住處，但也不太遠，以便禪修有問題時能輕易過來找他。這樣的安排適合大家，因為太多僧人住在同一個地方會互相妨礙。

雖然農農寺的茅舍很小間，但是大殿必須能容納五六十個僧人聚會，因為在布薩日從各處過來誦戒的比丘有這麼多人。因此村子裡經驗豐富的長者親自監督整個工程，確保整棟建築穩固。他們先砍下硬木，再切削打磨成柱子和橫樑，然後把柱子打入地下，接著鋪地板。地板必須高出地面四尺，以便雨季洪水到來時不受水災影響。

農農寺入安居當天的法會上，大殿擠滿了當地的在家信眾擠不進去的則坐在外邊的草蓆上，達白也坐在人群中，大家聆聽坐在高座上的阿瞻曼開示佛法。阿瞻曼從佈施的功德講起，達白看到由於自己的佈施，而成就這個令人歡喜踴躍的因緣，內心不禁升起一股暖流。

阿瞻曼以宏亮有力的聲音解釋佈施的真正意義：佈施的功德在於自我犧牲的行為。不期望回報無條件地利益別人，不但給受者帶來好處，也是最有功德的佈施，心透過這個善行累積福德和善良的品格。由於是心激發起佈施這個善法欲，因此他強調是心播下善的種子，也是心收穫善的果報。佈施是種下未來安樂果報的因，因為它是往生善道的基礎。

接著阿瞻曼開示持戒的功德，他解釋持戒是正人君子的基本品行，老老實實受持五戒才能獲得功德。每一條戒都有特定的利益：持不殺生戒的果報是健康長壽；持不偷盜戒的果報是財富不會遭遇偷盜和損失；持不邪淫戒的果報是夫妻互相信任，生活知足，沒有罪惡或羞恥感；持不妄語戒的果報是由於誠實而受人信任和尊重；持不飲酒戒的果報是保護自己心神不受干擾，做個清明理智的人，不輕易受誤導，也不糊塗。

嚴持淨戒的人散發出一種知足和可信賴的氣質，無論去哪裡都能感染那裡的眾生，讓他們安心。戒行的力量能保護和提昇一個人，確保來世往生到更高的層次，所以，持戒嚴謹的人下輩子肯定投生天界。

以上是生活持戒的好處。阿瞻曼接著解釋能帶給我們最大果報的是禪修。在整個宇宙之內，心是最重要的因素。一個人活著，無論是色身的健康還是心靈的幸福，都有賴於心的完美。人依靠心而活，人生一輩子經歷的各種可意不可意的經驗都由心感受；人死亡，是由於心的離去而死亡；人根據自己的業投生——業從心而來。由於心是一切的根源，所以應該好好鍛鍊這顆心，以便當下和未來行為良好。我們可以透過禪修正確地訓練心，用禪修克服妄想，打下一個穩固的基礎，讓心平靜滿足。

接下來的三個月，達白一心禪修。由於她對阿瞻曼有堅固的信心，在他的指導之下，功夫突飛猛進。達白天生容易見到禪相和引發神通境界，結果每個晚上都經歷許多奇妙和神秘的境界。意識到達白的稟賦，阿瞻曼特別關注她的修行。每晚坐禪，阿瞻曼都將意識流引導向達白，調查她的心識狀態。因此，

對她的禪修體驗瞭若指掌，看到她哪一晚的修行情況特別時，第二天就會叫她去寺院小參。

每天清晨，阿瞻曼進入村子托鉢時，達白都會供養食物。她會跟其他村民一起排隊，等阿瞻曼來到跟前就把食物放進鉢裏。托鉢時阿瞻曼鮮少跟任何人說話，然而要是哪天晚上達白的禪修特別好的話，他就會在第二天早上接受供養時，叫她在用齋之後去見他。

稍後達白就會跟著家人一起去寺院，每次她開始向阿瞻曼報告自己的特殊經驗時，寺院裡的出家人都會圍過來聽，急著想知道她進入不同心靈領域的故事，同時也想知道阿瞻曼如何處理。

阿瞻曼總是很親切地招呼達白，慈祥地聆聽她說的每一句話，他知道達白有一顆好冒險和活躍的心，使她很容易體驗到各種境界，這是一般人不具備的能力。在這方面阿瞻曼經驗豐富，因此能實時給予一針見血的指導。這位德尊年長的禪師跟他年幼的弟子，很快就建立起一種深厚的師徒關係，達白對阿瞻曼崇拜得五體投地，很慶幸他花費那麼多心思指點自己。

雨安居剛結束不久，有一天阿瞻曼派人叫達白去見他。阿瞻曼告訴她，他和弟子們將離開那個地區，繼續遵照頭陀僧的傳統四處行腳雲水。接著他揚起眉頭俯視著她，嘴角泛起淺淺的笑容，問她有沒有男朋友。達白搖搖頭說沒有。

他緩慢地點了點頭，然後說如果她願意，可以出家為美琪跟著他一起行腳，不過最重要的是一定要得到父親的同意。她望著他沒有講話，他靜靜地等她回答。達白整理著思緒，想著

要怎麼回答，最後她深深吸了一口氣，說想跟他出家，但是恐怕她父親絕對不會允許。阿瞻曼給她一個安心的微笑，點點頭，然後送她回家。

達頌對她的請求漠然置之，不允許她出家，他怕萬一女兒改天還俗的話將很難嫁出去。他要她過正常的家庭生活，料理俗務之餘隨緣修行。

聽了這個結果阿瞻曼發出會心一笑，安慰達白耐心等待，遲早有一天她能夠如願以償。不過在目前這個階段，她必須嚴格遵守他離別的囑咐：他離開之後絕對不准禪修！她得暫時安分地過世俗生活，待因緣成熟時，她將有機會再次禪修。他保證將來會有一位高明的禪師到來引導她走向正道。唯目前的境況，她一定要耐著性子度過這段時期。

阿瞻曼是看到達白的心生性太過冒進和活躍，但是卻又還沒有足夠的能力在禪修中保護自己。他不在這裡，萬一禪修出了偏差，將沒有人處理得了。她需要一位高明的禪師在乖離正道時掌控狀況，否則，她很容易誤入歧途，害了自己。職是之故，禁止達白在他離開之後禪修。

達白不明白阿瞻曼嚴格不准她繼續禪修的理由，對於要放棄自己的心頭愛，難過不已，但是出於對阿瞻曼堅固的信心，她還是驟然中止修習。等她再次坐禪，已是二十年之後的事了。

你的身、你的心、你的生命——  
這些都不屬於你的，  
所以不能依靠它們帶給你真正的快樂。

## 農家忙

阿瞻曼離開之後，達白沉默寡言下來。她停止了禪修，讓她生命陶醉其中的喜悅和興奮黯淡下來，最終消失。達白生性害羞，不愛交際，面臨這樣的處境，她投入工作，把時間排得滿滿。

達白手邊總有忙不完的活，沒有片刻消停。她開始種棉花藍靛樹還有養蠶的桑樹。她也著手紡織工作，包括梳棉，把白絨絨的棉球紡成一卷卷的紗，再編織成布。她會坐在織布機前好幾個小時，把蠶絲和棉紗織成布，然後縫製成寬鬆的裙子和

襯衫等，再染上藍色漂亮的圖案，染料是她從割下的藍靛磨碎提煉而成的。另外她也小心裁剪，縫紉適合鄉下做粗工用的衣著。

達白心靈手巧，在手藝方面很有天分；平時以精湛的技藝用竹蔑和藤條編織輕巧耐用的籃子等物品，她也縫製棉花枕頭和墊褥，編織冷天穿的絨衣，縫補舊衣服。

她還經常在冷冽的森林裡跋涉一整天採集野菜，憑著味道和顏色形狀辨別各種可食用的瓜果菌蕨等。傍晚時分回到家以後，她會把滿籃子的收穫分類處理，清洗削皮切片，再加魚和肉等佐料烹飪，煮成美味營養的一餐。

達白多才多藝，成了村子裡的風頭人物；在普泰族社會，傳統手藝精湛的年輕女孩子備受讚賞，會是個好媳婦。而刻苦耐勞，踏實，順從家庭和傳統的個性，還有孝親敬老的行爲，使得她更加出色。不久，開始有人上門提親，其中一個是住在附近，小達白一歲的布嘛，他鼓起勇氣向女方家長提親。這時達白依然沉浸在阿瞻曼的教導中，沒有心思談戀愛，也沒有認真想過要結婚。但是她的父母接受了布嘛的提親，達白不忍違逆他們的意願，只好接受這樁婚事。看來達白無法擺脫塵世的糾纏——至少暫時如此。

達白跟布嘛按照普泰族傳統在剛入雨季時結婚，那年達白十七歲。根據習俗，婚後達白搬過去跟夫家一起住，那是一個

離她娘家不遠的大家族。他們住在一棟很大間，用茅草作屋頂的高腳木屋。來到這裡達白成爲家族裡最年輕的一員，也理所當然地成爲日常勞作的主力，倔強堅韌的個性讓她挑起種種重擔。

布嘛的性格跟她完全兩樣。布嘛吊兒郎當，愛好玩樂，人家在工作他喜歡攀上去閒聊。他僱傭當地的女孩種稻和收割，經常與她們打情罵俏，或者私下議論達白，儘管他的妻子就在附近忙著。或許他希望能招惹妻子吃醋吧，可是達白卻視而不見，裝作漠不關心，對他魯莽無理的言行不出一聲。

達白忙碌在沒完沒了的雜務當中——爲了油鹽柴米忙，爲了張羅三餐忙，爲了遮風避雨忙，忙著一個年輕婦女永遠做不完大大小小的事。她在黎明前就必須起身，在暗淡的燭光下手腳勤快地幹活，先把木炭疏鬆地疊進土灶頭裡生火，將火苗扇旺起來，然後煲水蒸糯米，把她兩夫婦和其他人當天三餐的份量都放在竹籠裡面，一次過蒸熟。

此外還有家畜要餵食給水，家畜都豢養在後院或者是高腳屋下面。水在這裡一直是個難題，村裡的居民都共用水井，間隔不遠就有公用井。村民從井裡汲水上來倒進兩個木桶，然後再用扁擔把水挑回去。這樣不斷來回挑水直到把家中儲水的大陶甕裝滿爲止。挑水是粗重的體力活，可是卻非做不可，每一家都需要喝水和洗刷：洗碗碟，洗衣服，在悶熱的天氣裏沖涼清淨身體……



鄉下生活離不開種稻，種稻又離不開一年一度讓大地復甦的雨季。雨水的到來是個好預兆，受到慶典的迎接。但是雨水也意味著更多的工作，更多辛苦、必須面對的粗活。五月初第一場大雨把休耕的土地濕透之後，村民開始犁地，把一對對強壯的水牛套上笨重的木犁，來回從田地的這一端犁到那一端翻鬆土地。翻鬆完了再來回踐踏，把土塊踩成爛泥。

在旱季時，村民從溪流汲水到秧田培育秧苗，小心照顧著直到秧苗長至可以移植。等雨季把田土整好可以種稻時，成群的婦女一排排在爛泥巴中彎著腰，一步一步往後退，像排練舞蹈般不斷把秧苗插進散發著土腥氣的田裏去。

漫漫的雨季替整個村子的景觀換了妝，天空籠罩著一陣一陣的雨幕，地面點綴著一畦畦綠油油的稻田，週遭的山丘佔滿了濃密的竹叢，蒼翠繁茂的大地在細雨中若隱若現，淹蓋著水的稻田挺立著一排排高低不一的青苗。早上，寂靜的氛圍瀰漫著濕熱的霧氣；黃昏，田邊青蛙呱呱地叫著，間中參雜著池塘邊野雁的鳴叫聲。

每次雨季來臨都令達白憂心忡忡，她擔心八月西南季候風開始轉弱時雨量不足，擔心九月橫虐的颱風帶來洪水和驟雨蹂躪這片土地，到時黃泥路受雨水沖擊，加上水牛和牛車輾過，將變成泥濘，人畜路過都寸步難行。

整個季節期間，時而傾盆大雨，時而細雨霏霏。稻苗經歷這些風風雨雨之後長得又高又翠綠。

稻禾在十月中開花，這時稻田變成一片金黃色的穗海，在秋風下緩緩地起伏搖擺。收割的季節來臨時，達白全家聚集在田裏割稻，眾人用鐮刀割下稻穗，把整捆整捆稻穗堆在田埂間的空地上。一連幾個星期，大家在烈日下辛苦彎著腰，手起刀落，一行一行地收割。然後再把一捆一捆結滿穀粒的稻穗，攤開在地面上讓陽光曬乾。

現在達白成了新家庭裏農產的勞動力，她任勞任怨地持家和在田裏工作，花費好幾個星期的工夫清除野草，加固田埂。收割之後，她和布嘛在田邊駐紮守夜，看守新一造的莊稼——明年的穀糧——等待稻米乾透，稻米只有乾透了才能打穀。打穀和簸穀都是婦女的工作，這也意味著達白和其他婦女忙完了白天的活，還要在寒冷的夜晚待在外邊。

打穀的做法是雙手把稻穗高高舉起然後往地面摔打，把穗上的穀粒打脫。達白和其他婦女長時間如此前俯後仰地打，直到打完所有的稻穗，穀粒堆滿地面為止。打完了就簸穀，篩子是竹篾編織成有孔的圓形大托盤，簸穀時用篩子裝滿穀粒然後抖揚，把穀粒揚到空中，讓風把糠秕吹掉，剩下純穀粒。最後，把乾透、經過脫粒和去除糠秕的新穀裝好，用整隊的大牛車由水牛拖進村子，囤放在他們家的小穀倉裏。



我的根門不停受到轟炸：

眼對到色；耳對到聲；鼻對到香；舌對到味；身對到觸。

我觀察所有的這些東西，如此一來，

每一根門都成了我的老師。

## 小喬

達白厭倦這個繁忙的世間，她默默忍受著。唯一讓她感到慰藉的是寺院，是宗教儀式，是修行。在這孤單的時刻，她的活動受到布嘛的嚴格限制，他認為女人應該和家人待在家裡，不應該出外，當然，更不應該參與什麼修行。

古老的信仰把普泰文化和社會分成兩個階層：貴賤；男女這，也是達白生活其中的社會，她從小就給教養成逆來順受。

布嘛只給她很少的個人自由，這是他作為丈夫的特權，是男婚女嫁時約定俗成的默契。

他不准她參加寺院的齋戒日，除了早上供僧和晚上誦經之外，其他佛教活動一概不能參與。她只有默默接受這些限制，別無選擇。

達白把家務和農場勞作變作修行，依此過婚後生活。她幹活的時間很長，也令她疲憊不堪，但是她努力把苦悶轉化成專注。她告訴自己在雜亂和渾噩的生活中收攝心神，控制自己的心，她強迫自己，在憤怒和怨恨中保持專注。每次她怨恨丈夫時，就嘗試把這種感覺轉化成慈心和悲憫。每次發現自己妒忌其他人時，就思維出離的生活，憶念阿瞻曼曾經向她作出的承諾：有一天她會披上白袍出家。達白憑直覺知道深入修行的意義，然而在目前這個階段，她所能做的，只是把佛法融入日常作息中。

出於責任感，她挑起所有的雜務。她意識到自己長期的不滿，感受到生活的壓抑：婚姻的枷鎖在各方面都牢牢地壓迫著她，她所看的，所聽的，所感受的，無非是苦。結婚那年她十七歲，一晃眼，她二十七歲了，每一年彷彿都是在重複著同樣的鬱悶，同樣的苦惱。現在，無論遭遇什麼樣的人或事，她都逆來順受，回過來觀察反省，嘗試把身邊的瑣事都轉化成心靈的資糧。

達白的心思開始縈繞在剃度爲尼過淡泊的出家生活上，隨著時間的推移，她的意願悄悄地變得越來越強，除了出家，她一無所求。最後，有一天晚上，吃過飯她跪在布嘛旁邊，試著解釋給他聽自己的感受，還有她發心放棄世俗責任追求出家的意願。布嘛沒有妥協的餘地截然反對，同時拒絕再談論下去。達白低下眼睛，靜靜地服從他的決定。一切一如既往。

日子一天一天過去，生活依舊，她懷著希望，耐心地等待時機。幾個星期之後，有一天她看到布嘛心情很好，於是她再次嘗試，請他讓她自由。布嘛又再一次拒絕，理由是如果她出家去，大家一定會在背後說閒話，指他無法履行做丈夫的責任讓她懷孕。

關於這點達白不知道要怎麼說，這是事實，他們結婚十年了還是沒有孩子。兩邊的家族每戶家庭都兒女成行，獨獨他們倆沒有子嗣。本來這是個幸運的業報：如此一來她要出家也比較容易，可是現在卻成爲她離去的絆腳石。她再跟布嘛理論，試圖得到諒解，但是他仍然不答應。

普泰的家庭一般都很大，每個嬰兒的誕生都會受到祝賀，家裡增添新成員意味著增加生力軍，孩子長大了能分擔家務和農事，還有養老。達白結婚這麼多年依然沒有孩子，長輩和堂表親們都爲她擔心：她老了誰來照顧？

所以，當其中一位已經育有好多個孩子的表姐懷孕時，就和達白商量把孩子過繼給她。生產時，達白幫忙接生，是個健康的女嬰。達白愛心滿滿地把這個嬰兒抱回去，取名為「喬」，她的「小可愛」。

每個人都看到達白有了孩子是多麼的開心，細心呵護照顧充滿了母愛的欣喜，大家開始叫她「美喬」，意思是「喬的媽」，這個稱呼很自然地就這樣叫開來了，從此大家都親切地稱她為美喬。

小喬長成一個聰明活潑的女孩，母親工作時熱心地跟著學習，她的動作跟母親一樣俐落，在工作中鍛煉出矯捷的身手。美喬是母親驟逝迫使她在小小的年紀學會各種手藝技術，她希望孩子跟她一樣從小培養起這種自主和承擔的志氣。

養育孩子是個開心和有趣的過程，讓美喬在壓抑的生活中分散注意力，透一口氣，至少暫時舒緩一下鬱悶的氛圍。她內心渴望跟別人傾訴自己對修道的仰慕，可是小喬還太小，天真爛漫，懵然不知週遭世界的苦難。美喬自己，長期以來世間的苦難如影隨形地跟著她，身邊人受到的折磨一直是她心中的痛，沉重而尖銳。看到一般村民每天為工作而掙扎，他們從年輕到老，甚至到死，一輩子都在為工作忙，讓她感受到生命的殘酷。跟隨著出生的喜悅而來的是死亡的憂悲，就如洪水蹂躪之後乾旱接著摧殘。

美喬收養小喬那年，父親達頌過世了，喜悅之後接踵而來的是悲傷。接著，降雨遲遲未到，他們的莊稼沒有收成。快樂和痛苦似乎總是一起出現，就像牛車的兩個輪子，左右同時滾動，把人的生命驅向死亡，然後新的一期生命出生，輪子又再次滾動。美喬看到整個生命的主軸就是苦難，一切都在無常變遷，誰都躲不了苦。

走過那麼多的風風雨雨、喜怒哀樂，美喬從來沒有忘失初心。無論她經歷了什麼轉變，私底下出家一直是她活下去的最終目的，是她不曾動搖，根深蒂固的信念。她不時想像自己在農農寺出家的情景，剃光頭，披上白袍，安住在樸素、單純而寧靜的環境中，還有，不受干擾地——重新禪修，過寧靜出離的生活。

種種的悲歡苦樂讓她內心不安，這些情緒朦混她的心，使她迷失自己和忘失初衷。為此她在世俗生活這麼多年以來一直不斷磨礪自己，不要忘卻這個信念，同時訓練自己對內心的波動了了分明，調伏使它平靜。

然而隨著年紀的增長，身負的擔子也越來越重，內心的平靜逐漸被挫折取代——由於無法達成心願而失望焦慮。一直以來，每當面對這些問題，阿瞻曼離開時的保證，即有一天她會出家為尼，成為她內心波動時的慰藉。現在，多了個女兒要撫養，這個夢想似乎離她越來越遠了。



無論如何，如果不可能盡形壽出家，或者可以嘗試短期出家。鄉下年輕的男子都短期出家一個雨季，然後還俗重新過在家生活，算是一種成年禮。即使是結了婚的男人也有短期出家的，爲何她不可以呢？

當然，她有孩子要考慮。可是，小喬已經八歲了，可以做家務和照顧她父親三個月，何況美喬也可以請表姐妹們幫忙。若要事情順利，她必須先確保所有粗重的工作都已經完成：要命的犁地和插秧工作，還有她必須及時還俗收割。雖然布嘛一直都明確地表示絕不會讓她去修道，不過，假如一切小心計劃安排，他或許會妥協。短暫的自由比完全沒有自由好；能有一些修行總好過完全沒有修行。

就如同十年前一樣，美喬再次跪在布嘛身旁，坦誠地述說自己渴望有一小段自由，做一下自己生命中想要做的事。當然，她會以家庭爲歸屬，只是期望能夠有一小段時間實現自己這一輩子的夢想。然後她詳盡地講解自己的打算，確保不在時家裡的生活一切如常，她也慎重地保證出家三個月之後會回來。

他面無表情地望著前方，靜靜聽她講完，然後轉過來看著她，一邊搖頭一邊輕蔑地擺了擺手，叫她忘掉出家的事。她有丈夫要照顧，有女兒要撫養——這才是她的正事，他不想再聽什麼夢想。

結果，美喬只好退回生命的困境中等待。忍耐是美德，悲憫和寬恕也是美德，她不讓自己怨恨布嘛，也不讓自己埋怨他設下的諸多限制。她愛小喬，也尊敬布嘛的決定。可是，她沒有放棄夢想。對美喬來說，希望成為她煎熬中的寄託。隔一年，接近雨安居時，她再一次和丈夫協商，希望他能讓步。雖然布嘛的態度緩和，語氣沒那麼霸道，可是跟之前一樣沒有絲毫迴旋的餘地，結果一樣令人心碎。

美喬的夫家和娘家都知道她的窘境，也都議論紛紛，有贊成的也有反對的。這時有人請家族裡的一位長者出面調解，此人閱歷豐富，平時辦事充滿正義感，大家都很尊敬他。他看著美喬長大，對美喬跟隨父親去見阿瞻曼的情況知之甚詳，同情她的發心。看在達頌的情面上，他決定插手這件事。他私下找布嘛談，先分析給布嘛聽修行的功德，勸他處事要公道，要合情理，他婉轉施壓要布嘛作個短暫的妥協。最後，達成協議：布嘛答應讓妻子在雨季期間出家三個月——一天也不能多待；他自己則持家照料女兒。

在老人家的遊說之下，布嘛甚至答應在等待美喬回來這三個月期間，他將節制持不殺生、不偷盜、不妄語、不邪淫和不飲酒這五戒。這本來是佛教的基本修行，只不過布嘛向來沒有想過要遵守。

面對事態急轉直下的發展，美喬感到愕然、迷惘和欣喜，不禁感激涕零地合併雙掌高舉在額前，連稱善哉。阿瞻曼二十

年前的預言終於成真！她隨即讓心沉靜下來，莊重地發了個願：出家期間她會勇猛精進，絕不懈怠。她第一個想到的是禪修，這是她未竟之志，一直等著她去完成。經過一次又一次的幻滅，這次她絕不令自己失望。

## 第二輯 出家

### 美琪生涯





基本訓練就像用有丫叉的樹枝撐著香蕉樹，  
讓沉重的果串發育長大，避免香蕉還未熟就掉在地上。

## 萬緣放下

美喬出家的日期選在佛曆阿沙陀月（公曆七月）的滿月日。這天萬里晴空，美喬跪在農農寺的男女僧眾前，毫無懊悔地放下這半輩子以來的一切，捨下過去的自己，參與古老、莊嚴簡單的儀式，正式落髮為尼，自誓為美琪。這年美喬三十六歲。

美喬一大早就到寺院準備剃度，她忐忑不安地微笑著向常住尼師打招呼，然後恭敬地坐在一旁，一起用簡單的早齋。用完齋之後，她長久以來追求，捨棄一切過梵行生活的夢想終於得以實現。她身上舊身份的象徵正逐一地脫下，一會兒之後，

她蹲在飛滿蝴蝶的井邊，有點不安地把頭伸向美琪棠。這位美琪上首拿著一把鈍剪刀，俐落地在她頭上揮動，把黑油油的長髮一團一團剪下，很快的，只留下一頭雜亂的粗發茬。美喬平靜地看著地上不斷堆積起來的頭髮，思維色身虛幻的本質：頭髮不是我；不是我所有。就如身體的其他部位，頭髮只不過是自然的一部分，是物質世界的一部分，頭髮是屬於世間的，不屬於我的，跟我是誰沒有什麼關係。

接著，美琪棠拿起一把經常使用，刀刃磨得銳利的圓柄剃刀，一刀一刀把發茬給剃掉，露出光亮的皮膚，最後剩下一顆光禿禿的腦袋。美喬摸撫著光滑的頭頂，發出會心的微笑，沒有一絲眷念。

其他的美琪圍繞著替她穿上傳統泰國美琪的白色制服：一件覆蓋腰身以下，裙襬掛到小腿的下裙；一件頸部打鈕釦，長袖的寬鬆上衣；一條長白布，披在左肩上，前面從右腋下穿過，右肩袒露出來——在佛教這樣的穿著象徵恭敬。

美喬頂禮主持出家儀式的長老阿瞻坎攀三次，雙手合十夾著蠟燭、香和蓮花，她皈依佛；皈依法——佛陀至高無上的教導；皈依僧——四雙八輩男女和合眾。接著，她莊重發願一心持守淨戒，在大眾前正式唸誦美琪的基本戒：不傷害生命；不偷盜；不淫；不妄語；不飲酒；不非時食；不歌舞觀聽；不塗飾香鬘；不坐臥高廣華麗床座。

美喬唸誦完戒條，阿瞻坎攀看著她，說他將詳細解釋每一條戒，要她仔細聽：

「皈依佛法僧三寶是每一個佛教徒追求佛道的第一步，也是最根本的一步。佛陀是圓滿覺悟的典範，是修道者的導師，皈依了佛，就是把佛陀當作導師，同時也立誓不再皈依其他不正確的對象；法是追求圓滿覺悟的道路，亦是圓滿的真理，皈依了法，就是把真理作為目標，同時也立誓不再跟隨錯誤的教導和邪道；僧是追求圓滿覺悟者的化現，皈依了僧，也就把僧伽當作庇護，同時也立誓不再與愚癡的人和乖離正法的人為伍；這樣皈依佛法僧三寶，也就是向圓滿覺悟者立下承諾，同時也願意遵守最基本的克制。

「皈依三寶是究竟解脫的基礎。戒條是我們修道上的規範是覺悟的助緣。虔誠持戒我們的心就不會犯罪和懊悔。另外，戒也能很好地保護我們不受傷害。第一條戒是不殺生，有情眾生，不論多麼微小，你都不可以殺，也不可以唆使別人殺或者欺凌他們。每一個有情都珍惜自己的生命，所以你不可殺他，了結他最珍惜的生命。相反的，你應該充滿悲憫心對待一切眾生。

「不可以偷別人的東西，也不可以鼓勵其他人偷。每一個眾生都珍惜自己的所有物，即使有些東西不見得很貴重，然而物主還是很在意，所以不可以偷盜使物主蒙受損失。偷盜的行



爲，不止使物主失去所有物，也傷害他的心。你應該把慷慨和坦率當作行爲準則。

「從今以後，一定要過梵行生活，不可以有任何男女性關係。行淫和情慾破壞身心的清淨，跟修道的目標相違背。所以，應該以慈心和虔誠心代替淫慾的能量。

「還有不可以說謊，必須說真實語。言行舉止必須誠實，不可以欺詐。講妄語破壞彼此的信任，造成大家互不尊敬。讓真實的力量使你的心自由。

「後面四條戒是幫助我們維持身心平靜的修行準則，要做到這點：你不可以喝酒，凡是令頭腦不清醒，影響判斷力的飲料食品之類都不可沾惹；過了中午之後不吃固態食物；不可以唱歌、跳舞以及嬉戲娛樂；不可以穿戴珠寶、花卉，或者用香水、化妝品等；不可以睡高大的床和柔軟的墊褥，或者坐裝飾豪華有軟墊的椅子。

「小心謹慎持好八齋戒，你就暫時把世俗之門關上，打開解脫道路的窗。好好記得，持戒真正的目的在於把戒的精神體現在你的思想、語言和行爲上。這樣持戒，就能鍛鍊你的心，切斷束縛你生死輪迴的結。

「持戒不單單是不作惡，也要實踐所有的善法。持戒約束我們的心，不做會帶來苦惱的惡行，另外也淨化我們的心和行爲，趨向解脫。這八戒是一切佛法修行最重要的基礎，是出家律的根本。要牢牢記住，戒的修行是解脫道的部分，所以要好好努力，恭敬端莊地持淨戒。」

阿瞻坎攀針對性開示激勵美喬之後，就替她主持正式出家爲美琪的儀式。至此，美琪喬終於圓了她這一輩子的願。



我熬過許許多多的苦難來考驗自己的願力，  
試過好多天粒米未進，好幾個晚上不躺下來睡覺。  
忍耐是滋潤我心靈的糧食；  
精進是讓我躺下休息的枕頭。

## 失而復得的寶藏

美琪喬從塵世出走，進入與世隔絕的修道天地，雖然她的夢想終於實現了，但是她的功課才剛開始！

尼眾有自己住的地方，跟男眾住處中間隔著雜亂高大的竹叢。美琪喬分配到一間小茅舍，才剛剛建好，竹子鋪的地板和牆壁還嫩綠光滑，頂上的茅草也還濃密完好。

美琪棠是團體中最資深的美琪，美琪喬佈施這間寺院六年之後她在這裡出家，她和美琪喬是世交，也是一位道心堅固的出家人，深受美琪喬仰慕和尊重。她給前來參學的年輕美琪樹立榜樣，激勵她們。她跟稍後出家的美琪瑩一起統理農農寺的女眾，確保這個小團體和諧共處，安守本分。

進入新生活的第一天，美琪喬開始融入寺院寧靜的生活節奏，天還沒有亮就起來。她早上三點起身，掬水洗臉，用冰冷的水把睡意洗掉。然後點起燈籠，來到茅舍旁的經行步道開始修行。行禪時一步一個字默唸「佛一陀，佛一陀……」，美琪喬往內攝心專注地經行，直到心完全清醒了才上座坐禪。她端身不動，平靜專注一心地坐著，一直坐到破曉了才趕去大殿，跟其他出家人集合一起做早課念誦。

輕柔的唸誦聲停止之後，男女出家眾靜靜坐著思維幾分鐘然後結束早課。美琪們隨即去露天廚房煮飯，準備簡單的菜餚，新增到僧眾托鉢回來的食物裏。美琪喬很歡喜地跟其他美琪一起在廚房幫忙，之後一起用餐。

跟男眾一樣，美琪們也是一天只吃一餐，這樣的飲食習慣適合禪修生活。經常少餐少量對禪修有助益：吃太多心容易遲鈍，而且貪吃、老是想著食物是侵蝕道心的毒素。忙完廚房，當天就不必再顧慮食物問題，可以專心禪修，身心輕盈。

美琪們協助照顧整間寺院，維持日常寺務，比如煮食和清潔之類。每天下午，她們會從住的地方出來，攝心保持念住，用柔韌的長柄竹掃把，打掃每間茅舍四周和交錯其間的小徑。接著打掃廚房，把廚具和碗碟等收拾整齊，再放幾把生米進鍋裡面浸隔夜。清理完畢，就安靜地在井邊洗衣和洗澡。傍晚時分，大家一起步行到大殿和男眾一起做晚課。唸誦之後，天完全黑了下來，她們用長蠟燭照明走回住處，繼續禪修至深夜。

美琪喬獨自一人在小茅舍用功，她交替經行和坐禪，摸索著找回曾經熟悉的甚深定境。自從阿瞻曼二十年前離開村子之後，她就再也不曾正式禪修過，一直操心著個人和家庭的事務。無論如何，這讓她領略到精進的價值。此時，她專注禪修，把心當作稻田，一條犁溝又一條犁溝，一句佛陀又一句佛陀，冷靜而清醒地耕犁著。

耐心和毅力是她的長項，是她可以憑藉的品行，當她下定決心把俗世的種種忘掉，專注於純粹的當下時，她神速的進步會嚇壞大部分初學者。在寂靜的深夜裡，美琪喬端身靜坐。某一瞬間，她的身心彷彿驀地下墜，墜下斷崖或者井底，一切消失不見，只剩下全然的靜止。這時她的心只是覺知心本身，沒有覺知其他東西——知覺中滲透著來自內心深處、充滿活力、徹底超越身心的能知。這個體驗非常短暫，是個純粹寧靜的片刻。她從這個境界退出來之後，心猛銳澄明。美琪喬知道自己終於取回久違的寶藏！

她從深定徐徐退出來，看到一個陌生而且怪異的景像在心中開展，彷彿是在夢中醒來一般。一個樣子猙獰，斷了頭的鬼不知從哪裡突然冒出來，慢慢飄進她的視野。那個無頭鬼胸前嵌著一隻血紅色的圓眼睛，以兇暴的眼神緊緊瞪著她。美琪喬看得毛骨悚然，感覺到一股威脅在迫近，她一時不知怎麼辦，想要逃跑。定力受到這一動搖，一陣陣恐懼和猶豫襲來，那個惡鬼似乎吸收了她的負能量，體型陡然膨脹，變得魁梧高大。美琪喬開始亂了方寸。

就在這兇險時刻，她突然想起阿瞻曼，記起他曾經指導過害怕時千萬不可以逃跑，而是保持念住和清明心面對。一想到這點，心立刻翻轉過來變得清明，然後以純淨的覺知把心穩穩地安住在當下。她接著專注心中顫抖恐慌的感覺，不再去注意那隻無頭鬼。這一來情緒開始穩定下來，恐懼慢慢消退，最後散去。與此同時，那可怕的景象也轉淡，直至泯滅。

從禪定中出來回到日常的意識之後，美琪喬反省恐懼帶來的危險。她直覺地瞭解到引發恐懼的禪相不是問題，恐懼本身才是真正的危險。禪相只是心理現象，沒有傷害身心的能力，禪相本身沒有好壞，也沒有特別的意義。心如何詮釋禪相才是關鍵，才是危險的根源。如果某個詮釋引起恐懼和厭惡，那麼這些有害的負面情緒將會搖動禪修的心，破壞心的平靜，使心失去理智。這時如果把注意力集中在禪相可怕的一面，將很自然地放大負面情緒的效果加劇危險。由於恐懼和禪相無法同時存在，因此禪者不應該去注意禪相，而是專注恐懼本身，重新

穩固地安住在當下。美琪喬以清明的內觀領悟到，在禪修時，唯一能傷害她的是不受控制的恐懼。

阿瞻曼教她的禪修法門看似簡單，有規律地念佛似乎也不難。可是她荒廢了修禪那麼多年，現在要把心專注於一，實在談何容易，開始修行時她沮喪得還真想撞牆。她感受到身心的對立，兩個在互相較量，心需要這個，身體要那個；心想要這樣，身體需要那樣；裡邊整個支離破碎。吃得過多昏昧，吃太少就打妄想。她反覆斟酌到底應該怎麼平衡吃飯和睡眠；經行和打坐；個人和大眾。她想知道到底怎麼在一天當中的每一個變化，每一個境界都保持敏銳、覺知的專注。

美琪喬實驗過斷食，一連幾天不吃東西。她發現斷食使到心昏沉遲鈍，容易受情緒波動和妄想干擾，心的能量似乎無法舒暢運作，這些障礙使她提不起勁保持精進。她知道阿瞻曼座下許多出家人把斷食當作提昇修行的方便，他們經常忍受飢渴和種種艱苦，透過斷食提高警覺，令心勇猛，專注力銳利。她實驗之後認為斷食不適合自己的根性，她的心無法從中受益。

至於不睡覺，情況剛好相反。美琪喬出家的第二個月大部分時間都處於三種姿勢中：坐；站；行走；完全沒有躺下來。她試驗「靜坐者的修行」，嘗試以自己天生的優點，鑽研出提昇禪修的方法。美琪喬發現如果不睡覺她的心變得光明敏銳，覺知警惕又非常寧靜祥和。於是她持續修行二十一天沒有躺下來。



每天如此不睡覺地用功，她的禪修越來越深細，信心也隨著增強。敏銳的六根讓她變得勇猛，跟她大膽冒進的性格正好相應。她的禪修愈來愈頻密出現禪相，內容也越來越離奇：有時預見未來的事，有時進入不同的心靈領域，有時洞見甚深佛法。

一天半夜，美琪喬從深定中出來時，見到一個禪相：她的屍體攤在一臺織布機上面，身體已經嚴重腐爛腫脹，顏色暗沉，皮膚裂開流著膿血，上面佈滿肥大的蛆蟲，不斷蠕動吞噬腐爛的肉。整個畫面非常逼真，看得她大為震驚。

突然，她感覺到阿瞻曼就在後面，好像從她的肩膀望向這詭異的場景。他緩慢、慎重地提醒美琪喬，死亡是誕生的自然結果——一切眾生來到這個世間，就必然會死，他們的身體最終一定會腐爛，回歸到本來的元素。其實，世間的一切都無常生滅，沒有一剎那不在變遷著，一切終將衰敗壞去。雖然死亡一直跟我們同在，可是我們卻鮮少考慮這個課題。阿瞻曼接著指示她必須開始誠心地思維自身的生老病死。

做個堂堂正正的出家人！

不要貪圖世俗生活的污穢而毀了出家的發心，

不要回頭，不要眷念俗家、親屬。

## 捅馬蜂窩

這個雨季，小喬在家裡有時做些雜務，有時和堂兄弟姐妹們一起玩耍。她是個快樂開朗的小女孩，不過現在她很想念跟母親在一起時那種安寧舒適的日子。母親不在的這段期間，她經常想辦法討父親歡喜，可是布嘛似乎滿懷心事，經常一大早就出門，半夜才回來。

在齋戒日，小喬跟隨姑姑們一起去農農寺見母親，跟著忙前忙後，聊家裡的情況。她的談話讓美琪喬擔心：布嘛經常不在家是件不尋常的事，根據小喬的說法，她的丈夫似乎總是醉醺醺回家。爲了孩子，美琪喬決定不時回去打理家務，順便了解一下情況。

進到家門，美琪喬首先發現的是丈夫不在。她在家裡一整天打掃洗刷，煮飯給女兒吃，可是布嘛一直都沒有回來。出家的第三個月，她每個星期回家一次，卻從來沒有遇見過布嘛。很快她聽到風聲，指布嘛跟另一個村子的女人幽會，那是一個帶著兩個小孩的寡婦。不僅如此，布嘛還開始喝酒，經常喝得酩酊大醉。

得知這個訊息，美琪喬對丈夫的不忠很鄙視。現在，她厭倦了婚姻，一心想過梵行的生活，一想到要還俗就受不了。她遵守著自己的諾言，而她丈夫卻連基本的戒都守不了，出軌的行爲已經破壞了他們的婚姻。

雨季鄰近尾聲了，美琪喬對自己接下來要怎麼辦陷入極度的痛苦中。她完全不願意再過婚姻生活，可是卻深深顧慮著女兒的幸福。她想跟小喬保持親近的關係，盡母親的職責，繼續教育她，關懷她。然而小喬才十歲，還太小，不適合跟她在寺院過生活。另外，她已經出家了，日常一切需求全靠寺院分配供給，那一點物資根本無法讓她撫養女兒。

美琪喬慎重地考慮了好幾個星期到底應該怎麼辦。最後，一個想法慢慢成形：她可以兼顧家庭和寺院的生活，白天在家裡當母親和妻子，盡世俗的義務；晚上在寺院禪修，繼續精進道業。儘管整個想法看來荒謬，也不切實際，但她還是願意不顧一切試試看。

就如之前約定好的，美琪喬在雨安居最後一天回家。可是她卻沒有脫下白袍，也沒有捨戒，依然保持美琪身份，只是穿上黑裙和襯衫遮蓋住白袍，掩飾她真正的意圖。她早上和下午跟小喬一起忙家務，然後煮晚飯。她打算服侍家人吃完晚餐之後，在夜幕來臨前趕回寺院。小喬和布嘛坐在餐桌上吃飯時，她在一邊照應，可是自己卻沒有吃，依然守美琪的不非時食戒。美琪喬這樣做惹怒了布嘛，要她解釋到底在幹什麼，然後命令她坐下來進食。美琪喬當場拒絕了。看到太太不肯聽話布嘛跳起來要扯她的手。美琪喬往後退，然後奔下樓梯逃跑，布嘛立刻追上去。路上剛好遇到美琪喬的哥哥英，他急忙攔住了布嘛嘗試勸架，好說歹說讓美琪喬離去。布嘛在那裡狂怒，咆哮要休了美琪喬，他大聲嘶吼如果美琪喬想要討半分錢財產，儘管到最高法庭去告他。

美琪喬在昏暗的天色中匆匆穿過村子，世俗生活的心酸和苦難把她耗盡，她當下決定這輩子再也不還俗了。

回到寺院，美琪喬發現大家都在擔心她。她講完了剛剛發生的事，美琪棠，這位女眾上首馬上呵斥道：「爲什麼還要回

去你丈夫那邊？你根本是在捅馬蜂窩自尋煩惱，好好汲取這個教訓，別一再把手放在火堆裏，即使你沒有被燒到，你的名節也會給毀了。」

美琪喬打算從此跟布嘛一刀兩斷，可是幾個哥哥都勸她應正式解決問題。最後她聽從了勸告，幾天之後回到家裡，跟布嘛協商如何正式處理彼此間的婚姻關係。布嘛完全沒有妥協的餘地，堅持結婚之後的一切財產都歸於他，剩下的只是要怎麼處理娘家留給她的東西。關於這點，美琪喬毫無異議，甚至還滿懷感激的，畢竟自己已經落了髮出家，視世間財物如同糞土。她什麼也不要，除了想保留一把平時用來切檳榔的小刀。即便是這點小小祈求，布嘛聽了還是馬上反駁：那把小刀是她結婚過後才有的，所以也是他的財產。

放棄這個最後的要求，美琪喬徹底遠離世俗生活，捨下世間的一切，一無所有。

達致最終的協議之後，美琪喬私下去見她的女兒，她仔細謹慎地把最近發生的事講解給小喬聽。這件事改變了他們的命運，她希望小喬能擔當和體諒。聽了母親出家的意願，小喬很天真地要求跟隨她一起住寺院。美琪喬心情沉重地看著小喬，心疼地告訴她出家生活的清苦，目前自己已經把所有財物都給了她父親，一無所有，再也沒有能力撫養她了。再說，寺院也不適合撫養小孩。

美琪喬態度溫和但立場堅定地勸導女兒，沒有其他選擇，只能跟父親一塊生活，因為只有她父親能夠照顧她的生活需求。美琪喬同時安慰她，將來等她長大了，她能繼承她父親的財產，如果還想要跟母親在一起，屆時再去寺院生活。果真如此，美琪喬將會敞開心扉歡迎她，陪伴她，給她指導修行直到終老。最後小喬很不情願地接受了母親的勸導，回到父親那裡。

美琪喬滿腹心事地踱回寺院，腦子裡不斷湧現她辭親割愛捨離友情的做法是否正確？每次思辨到最後，總會自然地回歸到悉達多太子的出家因緣。太子拋棄王位與嬌妻愛子，不再牽掛世間的種種塵累出家去求道，雖然他沒有負起做父親的天職，但是他這樣做是為了神聖的目標，為了證悟究竟的真理，徹底跳出生死輪迴。圓滿覺悟之後，佛陀的成就超越了世間一切的犧牲和作為。他自己修行成功，度化了不計其數的眾生跟他一樣解脫煩惱。

美琪喬想通以後，激起她堅定從佛的道心，義無反顧地決定跟隨佛陀的足跡，追求梵行生活的最高目標。



做個堂堂正正的出家人！

仔細觀察你內心煩惱的起伏，別那麼容易給它們騙去。

等你有能力掌控它們的動向時，

就可以把它們的負面作用轉成正面的心靈能量。

## 擔水時擔水

美琪喬果敢的舉動在社區關係緊密的卉曬村引起一陣不小的波動，牽涉其中的兩個家族都為各自的立場放話。農農寺的女眾都是村子裡的人，難免不受這起鬧劇波及。她們支持美琪喬的決定——大部分甚至鼓勵她那樣做，可是目前的情況卻引起不必要的關注，把村子裡的糾紛帶進寺院，而且寺院太過靠近村子，使得事態越發惡化。



爲了避免村民滋擾常住僧尼的和諧，寺方必須趕快想辦法解決問題。尼眾認爲遷離寺院是一個值得認真考慮的方案，因爲這樣一來可以遠離村民。美琪棠深信從長遠來看，僧俗應該保持一段距離，以免日常的清淨受村民的俗務破壞。

農農寺的住持阿瞻坎攀是阿瞻韶的資深弟子，是個備受尊敬，持戒精嚴，善於禪修的頭陀僧。阿瞻坎攀作爲寺院住持和弟子們的師長，肩負著維護僧團利益的責任。由於寺院裡的男眾也受到干擾，因此美琪棠和美琪瑩跟阿瞻坎攀詳細分析討論這件事，當然，最後決定權還是在於阿瞻坎攀。阿瞻坎攀跟男女二眾密切磋商之後，決定搬遷到附近的山嶺去另建新寺院。願意跟隨他的出家人就一起過去，不願意跟隨的留下。

皋山坐落在磐山山脈下延伸出來的幾座山丘當中，在卉曬村西北方六英哩處。在步行和使用牛車的時代，這裡高低不平的地形使得一般人難以穿越到這裏，因此很偏僻。他們選擇的地點坐落在山嶺的石崖下方，石崖二三十尺高，陡峭異常，下面是一片長滿濃密竹叢和硬木樹的斜坡。石崖伸展出來的整大片岩石表面上佈滿了枯焦的苔蘚，下面是一個長形開放的大洞，地形隱秘。由於上方是伸展出來的岩石，洞裏可以遮蔽太陽和雨水。

起初這裡什麼都沒有，僧尼們在各自的巖洞用竹子在潮濕的土地上搭起簡單的高腳平臺，就這樣湊合著禪修和住宿。當

時還沒有建茅坑，各人只好在懸崖邊方便，每次都有一大群調皮的猴子在樹上觀望。

在這裡水是生存最根本的資源，也是最大的隱患。最靠近的水源是山溝間的一條溪流，大概半個小時路程。住眾達致共識，資淺的美琪負責擔水供大眾使用；男眾則與附近的農夫一起建築新寺院的基礎設施。

每天用完早齋之後，美琪喬肩上挑著一根長竹扁擔，前後吊著兩個空桶，跟其他女眾一起去擔水。她要經過一條狹窄細長的陡坡小徑，一路上滿是高高低低的樹根和凸出地面的石頭。來到溪流那裡，她跪在溪邊讓清新冷冽的溪水把兩個桶灌滿。裝滿了之後就用扁擔前後各一桶挑起來，照著原路上陡坡走回去。一路上爲了不讓水濺出來，她必須小心翼翼，回到巖洞時已是氣喘吁吁疲憊不堪，把水倒空之後再出發。如此一趟又一趟地往返擔水。

擔水是粗重的體力活，日復一日踏著沉重的步伐，上、下上、下……美琪喬每天不知疲倦地重複同樣的勞動，道心不曾因此而動搖，她決心把世俗的逆境轉爲修行的增上緣，走路時每一步都默唸佛陀，一步一個字，「佛一陀」、「佛一陀」……念得心平靜下來時，感覺身上挑的水桶輕了許多，工作也不再那麼勞累。打開心扉之後，擔水成了簡單的勞動：恰如其分地工作，此時此地，一個腳步接一個腳步，當下了了分明。

美琪喬的幾個哥哥來皋山探望，看到她生活的情況和面對的困苦很是震撼和吃驚。他們深愛著妹妹，爲了分擔她的辛苦，體現同甘共苦的精神，便協助美琪來回從小溪擔水到山上。但是要挑足夠六個男眾和五個女眾的用量可不容易，末了他們都累癱了，早先那股幹勁也消失了。

他們勸美琪喬回卉曬村，在那裡至少他們可以給個照應。他們也告訴她布嘛已經再婚，他把房子賣了，帶著小喬和家人搬到另一個府去安置新家。美琪喬不爲所動，她決定跟隨阿瞻坎攀在皋山過清苦的修道生活。

一段時間之後，新建的寺院開始初具雛形，但是如果真的要長期在此安住，水源成了關鍵問題。他們把附近的山地都尋遍了，就是找不到水源。在走投無路的情況下，一天傍晚美琪喬在坐下盤好雙腿，挺直身體往內專注之後，發了一個慎重的願：要是他們可以在皋山安頓下來，她將會找到靠近的水源。接著她就像以往一樣打坐。稍晚，她的心從深定退出來時，一個禪相自然浮現，她看到長滿藤蔓和高高的雜草下掩蓋著十一個水池。她辨認出這片山區，曾經好幾次步行經過這一帶，離山洞不遠。

第二天在美琪喬的懇求之下，尼眾按照她的指示前去勘測果然發現好多個被厚厚的水草遮蓋著的池塘。大夥喜出望外，阿瞻坎攀指示美琪們和當地村民把藤蔓和水草剷除，再清理水底的沉積物，有些沉積物挖了整二十尺深。清理完畢，這些池塘的水足夠給寺院常年使用。

人會受苦是由於執著放不下，老是不滿足。

好好觀察自己的心，學習怎麼捨棄苦的原因。

## 通往其他世界的關口

住在皋山這段時期，美琪喬常常在深夜坐禪時經歷各種特殊的境界，都是聞所未聞，匪夷所思的體驗。從深定稍微退出來，美琪喬的心會進入一個她所熟悉，心靈能量交織的世界，這個世界有不同的領域，存在各種心靈眾生，有些來自黑暗，低層次的領域，在承受著過去惡業的苦果；有些來自光明，高尚的領域，屬於天人或者梵天。

禪定似乎把她帶到一道關口，在這裡不同能量場競相吸引她的心，要引起她的注意。阿瞻曼曾經說過這是近行定，警告

她在這個層次的定可能會遇到異類眾生的心靈能量，她會輕易受到傷害。同時也告訴她在還沒有踏出這道關口之前，一定要有能力牢牢控制自己的心。美琪喬謹記阿瞻曼的指導，但是她天生好奇喜歡冒險，禁不住誘惑溜出去探險。

出了關口看到的景象令她既恐怖又著迷，整大群沒有軀體的神識包圍著她——有些哀嚎，有些尖叫，有些哭泣——哀求她消除他們過去所造的種種惡業。許許多多的面孔和形體緊緊依附著他們，這些過去世生命的殘餘，就像來自未結束旅程的死亡烙印跟在後面。這些神識全都乞求她的注意、憐憫和護念，以照亮他們黑暗的角落，給予他們希望。

這些禪相有許多是被屠殺動物的神識，前來求功德消弭它們劇烈的痛苦。有一天深夜，美琪喬從三摩地出來，有隻剛剛被宰殺的水牛神識出現在她前面，在痛苦哀號著，悽然訴說著它的命運。這個水牛的神識像鬼魂一般，一出現在她的禪相裏，就立刻傾訴它悲慘的過去，美琪喬用心識接受它的信息。那隻水牛告訴她，它的主人是個殘忍野蠻的人，完全沒有一點慈悲心，每天從早到晚驅使它犁地拖車，不但從來不曾體恤它的辛苦，還老是鞭打它虐待它。最後，這頭可憐的動物被綁在樹下，殘忍地宰殺來吃。臨死前，它承受劇烈的痛苦，頭蓋被連續猛烈敲打，令它發出撕心裂肺的嘶吼，直到最後倒下失去意識。這隻水牛的神識此時還沉浸在創傷中，執著前世的形體，希望美琪喬迴向功德，以便下輩子有機會投生為人。

那個神識直覺感受到美琪喬悲憫的個性，向她傾訴生為水牛所受的痛苦，敘述水牛必須忍受人類野蠻的行為和無情的虐待，還有疏於照顧，另外也長期受其他動物欺凌。而身為人類，即使是貧窮下賤，也不像畜牲那樣受盡折磨和侮辱。所以，這隻水牛渴望來生做人。

美琪喬很驚訝竟然有那麼殘忍的事。她認識許多本地的農夫，都是心地善良的人。在禪相中，她向水牛傳達自己的疑惑。水牛聲稱它的主人是個殘暴野蠻的人，沒有人格可言。

無論如何，看得出這隻水牛內心充滿仇恨，恐怕扭曲了事實，有可能是它自己不聽話，也可能主人有打它的理由。她坦率地詢問道：「你有吃人家菜園裡的菜嗎？還是吃了人家種在稻田邊的菜？住在這一帶的農夫一般心地都很好很善良，如果你沒有犯錯，怎麼會虐待你呢？我想你一定是做錯了什麼了才受懲罰，對嗎？」

它承認道：「我會做這些事是出於無知。我一整天在田裏工作，主人從來不曾放牧到草場讓我吃草，餓得我找到什麼就吃什麼。對我來說，所有的植物都是一樣的，從來不知道哪些是有主的。我不曾想過要偷東西，要是明白人類的語言，我或許不會犯錯。人類遠遠比動物聰明，他們應該瞭解我們的本性而更加憐憫我們，原諒我們，而不是仗著自己的能力無情地欺凌其他生命，特別是那些違反人類道德的做法。一個好人絕對不會做這些無恥、罪惡的行為。就如你所說的，這裡的農夫大

多是善良的人，可是我的那個主人，老通，是個殘暴，沒有品格的人。那個人渣是那麼無情，根本不知什麼是悲憫，什麼是寬容，他連對待人都是如此，何況是動物。」

聽了這隻慘遭屠殺水牛的話，美琪喬深深爲之動容。

從小到大，美琪喬都深切憐憫畜牲悲慘的命運。她以前每天餵黃牛和水牛時，會抓一把糯米給它們，在它們耳邊親昵地細語：你們在田裏工作，當然也有飯吃。動物受到憐惜跟她很親熱，比如，有時頸項鈴鐺的繩子斷了，那隻牛會直接走到她跟前讓她知道，而不是趁機溜掉。無論如何，美琪喬也瞭解到，儘管這些動物受主人良好的對待，囿於過去的業力，依然一輩子受苦。

美琪喬知道眾生之所以墮入惡道，嗔怒和仇恨是主要的原因。看到這位悲慘的訪客滿是憎心，她教導它內心充滿嗔怒、復仇思想的危害。她警告這隻水牛的神識，負面情緒跟來世投生爲人的期望起衝突，倘若它真的想做人，一定要控制這些有害的煩惱。

美琪喬繼續告訴它五戒是做人的基本，假使有機會投生爲人，它一定要莊重發願遵守這些基本規範。接著她解釋五戒的內容：不可以殺死或傷害其他生命；不准偷盜或者拿別人的東西，比如人家種在園子裏的蔬菜；不准邪淫或者發生不正當的

性關係；不准撒謊、故意欺騙別人；還有，不准耽溺於酒或導致神志不清的毒品。

殺盜淫妄不但傷害別人，也破壞人際關係的基礎——信任和坦率。沉迷於酒和毒品的危害，這是因為會導致人神志不清，易犯上面的四戒。從業的角度而言，這些行為是墮入畜生、餓鬼和地獄的因。這些惡道的眾生受苦無量，心靈薄弱，難以修善業往生善道。所以，誠心誠意受持五戒能保護它免於墮落惡道，同時確保能做人。假使它可以這樣持戒，身語意三業不造惡業，那麼就可以期望——即使暫時得不到，將來也會得到——一人身。

美琪喬深深憐憫這不幸神識的悲慘處境，慈悲地迴向功德給它，希望能種下往生人道的種子：「願將我的功德迴向給你，協助你守護自己的言行，增長善根，引導你培養善的品行，累積資糧往生真正快樂的地方。」

這隻水牛的神識接受了美琪喬的祝福，隨喜她殊勝的功德迴向之後，帶著輕快、歡喜的心情離開，彷彿是動身去它選擇要投生的善道。

第二天早上，美琪喬把一個當地的村民叫到一旁，悄悄告訴他前一晚發生的事。她請他調查那頭水牛的前主人老通，看看他住在哪裡，到底怎麼處置那頭水牛。同時也告誡他不要讓



老通知道她調查這件事，以免老通丟臉，對她往壞處想，加深他的惡業。

那個村民聽了立刻回答道，他很熟悉老通，兩人住在同一個村子。昨晚八點多老通把水牛綁在一棵樹下宰殺，整條村都可以聽到那頭倒霉的水牛拼命地嘶吼的聲音。宰了之後，老通烤水牛肉，邀請許多朋友來參加宴會，整班人又吵又鬧，折騰了一個通宵。

看到有人造惡業，美琪喬會很沮喪。在內心深處，她有種錐心的悲痛，彷彿造業的是她的孩子，粗暴的行爲辜負了她對人性善良的信任。她看到加害者和被害者糾纏在埋怨、報復、殘忍和嗔恨的惡業中，一世又一世互換角色，不斷往下墜落，趨向越來越黑暗的惡道。

美琪喬告訴那個村民，那頭水牛如果希望得到救濟，唯有停止憎恨和復仇，隨喜他人的善行。雖然它現在是鬼道的眾生，無法行善，但是仍然可以透過隨喜讚歎別人的善行，心靈上認同善行的功德。那頭水牛由於和美琪喬結了善緣，已經踏出往生善道的一步。

還未解脫生死輪迴的人應該好好思維這起事件，任何人如果忽略修心，輕視遵守戒的原則，將有可能墮落到同樣的境地。

不要像動物那樣只知吃睡，  
戒懼自己不再沉迷世俗的生活，  
謹小慎微害怕來生會墮落。  
不要坐在那裡發呆，生命剩下的時日不多了，  
好好警惕自己！

## 野豬

美琪喬用心的語言跟心靈領域的眾生溝通，這是所有眾生的共同語言。就像人的意識決定講話的內容和形式，心靈領域眾生的意識流，用念頭和情緒溝通，裡面包含著意思和目的。每一個發出去的念頭和情緒都包含了明確的內容，在跟其他眾生的意識溝通時，直接傳達清晰完整的概念或看法給對方。

美琪喬用心的語言直接跟這些眾生交流，問它們問題，瞭解它們的背景，聆聽它們的故事。她很想幫助它們，不過大多數時候，所能做的只是迴向她禪修和梵行的功德，剩下的就看它們要怎麼好好利用這些收到的功德。

有一次她在禪定中遇到比水牛事件還離奇的事，那是一頭被宰的野豬。這頭野豬半夜在皋山另一邊覓食，經過野獸經常喝水的水坑時，被埋伏在附近的一個當地獵人射殺了。

美琪喬打坐到凌晨時，一頭野豬的靈體浮現在視野裏。這類動物靈的到訪美琪喬已經見怪不怪，於是直接把意識調向對方，詢問這頭野豬來見她有什麼事。這頭野豬似乎嚇壞了，說話結結巴巴，囁嚅不清。它說路過水坑時被一個叫阿黑的獵人殺死。

美琪喬問它為什麼會那麼不小心。野豬懇求美琪喬相信它爲了活命它一直都很警覺，特別是防範獵人方面。野獸要在大自然生存，其中兇險超乎想象，環境不是一般的艱苦嚴峻。野豬在森林裡，除了受季候的影響外，也受其他猛獸威脅，獵人和陷阱更是危險，因此一直都活在恐懼中。這隻野豬非常機警，所以存活了很多年，不幸的是最後還是逃不過遭獵殺的厄運。

這頭野豬告訴美琪喬，它很怕再次投生做野獸，繼續活在那難以置信的痛苦，長期的恐懼和猜疑中。作爲一頭野豬它永遠不能有片刻鬆懈，也決不可能過安穩的日子。這隻野豬跟美

琪喬說，它害怕來生免不了再當畜牲，可悲的是它福德淺薄，對將來會往生哪裡感到茫然。因此特地來見她，求她迴向功德增加自己投生做人的可能性。它沒有什麼可以作供養，除了剛被獵殺的身體上的肉，因此哀求美琪喬慈悲地吃一些它的肉，讓身體有氣力繼續過受人敬仰的神聖生活，與此同時也讓它做功德。

那頭野豬急切地告訴美琪喬，第二天早上獵人的家人會把它身上的肉拿來寺院供養，它請求美琪吃它的肉，希望這個佈施的功德足以讓它投生為人。野豬希望供養她上等肉，不過，它認為人總是自私的，那家獵人恐怕會把精肉留下給自己吃，把次等肉拿來供養。

美琪喬對於這頭野豬提出的請求很驚訝，這麼多年來，她還未遇過動物的亡魂供養自己的肉來做功德的。她深深憐憫野豬悲慘的命運，在迴向慈心給它的同時，也接受了它佈施的心意。她讚歎它布施的功德，激發它的自豪感。就如同向其他惡道眾生開示一般，美琪喬對這隻野豬強調五戒是得人身的根本，鼓勵它以五戒規範身語意三業。然後美琪喬發願迴向修行功德給它，願它往生人道。野豬滿意地接受了她的承諾，也受到她祝福的激勵，很恭敬地告辭離去。

第二天天亮，美琪喬在大殿跟其他出家人一起時低聲告訴他們這起匪夷所思的事件。她詳細講述情節，確保大家瞭解整個情況，以便假使那家獵人等下拿野豬肉供養時，他們能慈悲

地接受那頭野豬的佈施。她懇請每個人都吃些野豬肉，以尊敬它布施的發心，並且希望這樣能幫助它往生人道。

果然不出所料，稍遲些，獵人阿黑的太太到來寺院，她帶了一些烤野豬肉，很恭敬地供養阿瞻坎攀和僧眾。他們問她從哪裡得來野豬肉時，她告知詳情，一切都跟美琪喬敘說的相符。所有的出家人都接受這份供養，希望他們慈悲的做法多少減輕這可憐生命的痛苦。

美琪喬看到渴愛聯繫著死亡與再生，把生命導入一連串無止境的憂悲苦惱當中。她遇到許多人受貪婪的扭曲和憎恨的驅使，當他們在茫茫的無明大海中既沒有依靠，也沒有目標地漂浮時，被過去深重的業力連累而往下沉。困在惡道中的神識，在最需要福德資糧時，沒有福德資糧，這些餓鬼在過去世生在人道時沒有養成無私地佈施的習慣，忽略道德的保護力量。得到人身沒有累積福德資糧，死後神識墮入黑暗的惡道中，就幾乎不可能再積德了。這些孤魂野鬼自己沒有可以依賴的福德，只能靠別人救濟。要是在人道中的善人，沒有發心把身語意三業的功德迴向給它們，那麼這些餓鬼就活在極度貧困匱乏中，完全沒有辦法趨向善道，唯有繼續承受惡業的悲慘報應，等待過去做壞事或者苟且造惡的果報耗盡。在美琪喬看來，餓鬼就像流浪的動物，在貧困恐怖的環境漂泊，受心靈匱乏所困擾，沒有主人照顧。這些陷入惡業果報的眾生，無論生在哪一道，並沒什麼差別，因為它們的痛苦和悲慘沒有止境。

一切的意識領域、一切的眾生，都源自於心。

所以，你最好全神專注自己的心，

你會在這裡發現整個宇宙。

## 山中的鬼世界

皋山寺在阿瞻坎攀的領導下漸漸發展成道風蓬勃的道場，男女出家二眾皆專精禪修。阿瞻坎攀曾經在阿瞻韶座下參學好幾年，因此宗風與這位佛教尊宿一致，寺院住眾以團體和合為重，彼此之間融洽共處。

每天清晨僧人安靜步行進入村子托鉢的景觀，令人油然而起敬仰之心。美琪則留在寺院，聚在露天的廚房煮飯和做一些

簡單的菜餚，新增到僧眾托回來的食物中。村民在寺院門口搭了長凳，僧人回來時，美琪會站在這裡把準備好的食物放入他們的鉢裏。

進到寺院，分配好食物之後，僧眾在大殿根據安居年份多寡依序坐下，誦經祝福之後默默用齋。美琪在接受誦經祝福之後回到她們的住處，同樣按照出家年資坐好默默地用齋。飯食完畢，男眾各自洗鉢，抹乾，套上鉢套，整齊放好。女眾則洗碗碟和炊具，把東西收拾整齊，廚房打掃乾淨。

早上作務完畢，住眾各自回去偏僻處的小茅舍經行或坐禪。他們在森林裡待到下午四點就回寺院，開始下半天的勞務：首先是打掃地面，掃乾淨了就一起去附近的水池汲水，裝滿各個水甕：飲用的；洗腳的；洗鉢和炊具的等等。忙完之後簡單淋浴再繼續禪修。如果當晚沒有會議，就持續用功到深夜才休息。

阿瞻坎攀通常每週召集常住聚會一次，在齋戒日傍晚召開大眾先一起誦經，唸誦偈頌讚嘆三寶，做完晚課，阿瞻坎攀給予禪修開示，激勵大家用功辦道。講演之後，回答弟子們的疑惑和問題，指導他們如何繼續修行。在其他日子裡，如果有人遇到急迫的問題，也可以在適當的時間找他解決。

在修行上阿瞻坎攀深受弟子恭敬，他溫文有禮，待人正直誠懇，處事穩重踏實。禪修和持戒的成就顯示他內心處於真正的平靜祥和。他精通證入不同的深定，對各種各樣的境界經驗

豐富。從這個角度而言，他的禪修功夫跟美琪喬的天賦相應，他的心自由出入甚深三摩地，頻密跟許多心靈領域的眾生接觸，因此能夠指導美琪喬怎麼應對各種特殊的禪定境界，美琪喬在這方面受益良多，非常感激他的教誨。

住皋山這幾年，美琪喬在禪修上大有收穫，每一次進入新的心靈領域，都讓她更瞭解這個肉眼看不見的世界。在阿瞻坎攀的指點下，美琪喬加強能力，接觸許多常人覺知不到，低下微細的非人世界，並且瞭解那裡的各種現象。她體驗到各種多姿多彩的境界，樂此不疲地探索心靈世界。

令她驚訝的是，有好些鬼的社會跟人的社會接近，有領袖管理整個社群，監督群體活動，同時設法保持大眾的和諧，跟漂泊的孤魂野鬼完全不同。

有些眾生曾經累積許多功德，但是由於過去世的惡報現前而墮入鬼道，然而他們還保持著前世善良的性格，因此有大威勢，能以德服眾。其他沒有積德的鬼，則敬畏有德行有權威的鬼，受其領導。在鬼道的社會，一個鬼單憑善的力量，就能掌管一整個大群體，印證了善行的果報必然比惡行的果報有力的道理。

美琪喬也發現鬼的社會不是以群體或者階級分隔，而是嚴格根據各自顯現的某些果報分尊卑次序，因此沒有人類社會般



的歧視。它們生活的情況，還有在社會上的地位，都與過去所造的業相應。

偶爾，鬼的頭目會帶領美琪喬參觀它的地盤，解釋給她聽不同鬼的生活情況。鬼的世界也有流氓存在，這些惹麻煩的流氓被集中關在一起，那個地方人類會稱作「監牢」。鬼頭目強調關起來的都是陰險卑鄙，過度干擾其他鬼的傢伙，根據它們的罪行受懲罰。至於行為良好的鬼，則按照各自的業報過正常生活。那個頭目也提醒美琪，「鬼」這個詞是人類的命名，它們其實只不過是宇宙間各種有情的一種，是根據它們業報存在的一種意識生命形態。

美琪喬透過禪定體驗到許許多多不同層次的世界，有時她的神識會離開身體，漫遊至天界或者不同層次的梵天界。天界的心識是另一種受業力法則支配的眾生，她拜會過各種天人，這些微妙的有情由於過去善業的果報成熟，生活在快樂幸福的環境中，活在越高的天界就越微妙。她也遇過地居天，這些發光的天人由於與這塊土地有深厚的因緣，因此投生在地面，住在森林、果園、樹上等。

雖然人類的肉眼無法看見，但是美琪喬的天眼卻可以清楚看到天人。她認為天道是知足的眾生，他們生活幸福，經常享受感官欲樂，這是他們過去世做人時佈施、持戒和修禪定累積的福報。這些善業讓他們生天，過著美好的生活受用種種欲樂。

儘管天人有種種福報，但缺乏積極向上的個性使他們不太可能努力修善來增長他們的壽命。所以一旦福報耗盡，他們願下生人間，希望善良的個性發揮功用，繼續修善累積福德。跟困在惡性循環，遭受悲慘報應的鬼相反，天道眾生享受善的果報。無論如何，有一件事天人跟其他眾生一樣：他們由於情執的包袱而輪迴不息，看不到解決的方法。

有一點要強調的是這些天道鬼道等是心靈的領域，不是物理空間。因此，當說到天道比較「高上」，比較微妙，鬼道相對而言「低下」，是指心識的高低，不要誤解為物理空間的高低。「向上」、「向下」都只是世俗的語言指色身的移動，意識的流向跟這些內涵不一樣，意識流的微細動向超越世俗的比較。物理的上下移動需要出力，心趨向比較「高」或「低」的意識領域不必用力，「高低」只是比喻。

當說到天人和梵天是從下到上一層層的世界時，不應該照字面的意思理解為好像一座幾層樓的建築物那樣，由低到高。這些天界是意識層次的存在，向上是指心的意向，把心的意識流調到某個更微細層次的波段。所以向上是比喻，是心的意向——心透過修習佈施、持戒和禪定，培養出這類調整意識流向的能力。我們說地獄在「下面」，不是指物理空間的下面，而是心調到某個心靈的目的地。那些有能力看到天堂和地獄的人，是依靠心內在的功能做到這點。

對深入三摩地奧秘的禪者而言，心靈交流跟一般日常經驗沒有區別。訊息的要點從意識流中生起，透過心靈語言以完整的概念傳達出去，接收的人可以清晰地瞭解內容，就如同用普通語言溝通一樣。每一波的意念流都直接從內心發送出去，同時傳達出去的還包括心的真正感受和精確的意思，因此不必進一步釐清解釋。日常語言雖然也是心的媒介，但是無法表達內心真正的感受，難以精確地傳達內容，所以很容易引起誤解，心對心的直接交流則沒有這樣的偏差。

仔細觀察你身語意三業，言行舉止要沉穩內斂，

不要說太多話，也不要給自己添麻煩。

注意自己的語言，笑的時候要矜持。

## 諾格拉芭洞

多年下來，美琪喬的禪修形成獨特的風格和明確的方向，每次進入新的心靈領域都加強她禪修的動力。她花費大量的工夫研究其他眾生的憂悲苦惱，但是卻忽略了返過來觀察那令她在生死中流轉不息的情執。因為禪相是由內在的意根接觸，透過往內專注觀照而知道，所以她把觀察禪相視為對心以及深層心理功能的探索。她以為經由觀察禪定中出現的現象，可以瞭解心和深層心理功能的真相，與此同時也瞭解觀照的心。問題是雖然禪相中的世界跟人類世界一樣真實，一樣明顯，可是在

禪修者的知覺中，這些還是屬於外在的世界。即使這些現象沒有實體，不可觸控，不過在本質上還是心知道的對象，所以屬於觀照心以外的法。美琪喬全心全意探究這些禪相，導致她的禪修只專注外在的心靈領域，忽略了自己心裡面精彩的內在世界。

美琪喬沒有看出修行中這個關鍵偏差，而阿瞻坎攀也沒有足夠的智慧點出癥結，畢竟他自己的修行也沒有超越定與神通的範疇，在知見上無法破除美琪喬對禪修境界的迷執。雖然他的心有甚深的定力扶持，但缺乏般若內觀，因此無法洞見禪修境界無常、苦的本質。美琪喬信賴阿瞻坎攀的指導能力，沒有意識到自己需要一位真正高明的老師。

美琪喬對各種心靈領域越來越著迷，貪著追求興奮的新體驗和更廣泛的知識——這個貪染正是眾生墮入輪迴的心識世界、流轉不息的原因。美琪喬還未透徹瞭解苦以及造成苦的真相，阿瞻坎攀縱使有定力，也沒有辦法幫助她擺脫強烈重定輕慧的傾向。因此，美琪喬耽溺在三摩地的寧靜中，不知不覺沉迷於感官認知的微妙力量。

美琪喬一九三七年至一九四五年住在皋山，這段時期日本入侵泰國，把泰國拖入區域正在惡化的衝突中，成為二戰的一個主要前線戰場。戰爭爆發時，戰機飛過她們住的那座山上方向前往執行轟炸任務，回程途中，經常把未用的炸彈卸投在附近的山區，之後才降落到附近的空軍基地。間歇性震耳欲聾的爆

炸讓僧尼二眾逃亡至懸崖下避難，只有美琪喬一人處之泰然，不受干擾也不害怕地繼續禪修。她發願寧可獻出生命也要追求佛法，她知道如果要在這一輩子解脫煩惱，在修行的道路上就必須視死如歸。

有一陣子轟炸持續不斷，嚴重干擾女眾的禪修環境，美琪喬和其他幾位美琪只好搬到諾格拉芭洞去住。她們在山間曲折的小徑攀爬了大半天，來到附近遠離軍事航線的山巒。諾格拉芭其實是山邊地勢崎嶇的一處洞穴群，在這裡每個人都可以選一個安靜的石洞禪修。

在山洞第一晚的深夜，美琪喬從深定中出來，她意識往外流時遇到一個樣子像大蛇的精靈，她立刻認出那是一條龍，這種以心識形態存在的眾生住在地洞以及洞下面的水域。美琪喬對龍可以隨意改變外形的能力很感興趣，通常它們會化身為人顯現。

那條龍放肆地用它化形的龍身盤繞美琪喬的身體，昂起頭靠近她的臉，以輕蔑的語氣威脅道：在太陽升起來之前把所有的美琪吃光。美琪喬深知不畏懼死亡的力量，面對這個巨大的龍頭，她冷靜地警告這隻龍，要它考慮魯莽行為的果報。她提醒它美琪是佛世尊——無上正等正覺者——的孩子，是絕不可侵犯的。那條龍依然固執己見，美琪喬挑戰它如果真的打算吃掉所有的女眾，那就先吃她。龍馬上張開血盆大口，準備攻擊她。這時，美琪喬的功德顯現神秘的力量，那張大口焚燒了起

來，痛得它大聲喊痛。那條龍終於折服了，化身變成一個克制恭敬，友善的普通年輕人模樣，同意讓女眾住它的山洞。

雖然龍被馴服了，可是這隻異類還是保持自己的脾性，整天飛過來掠過去沒有一刻消停。另外它也喜歡坐在山洞中央的一塊石頭上，在那裡吹笛子，響亮的笛聲在整個洞裏來回震盪。但是每次它靠近在坐禪的美琪喬，笛子聲就很神秘地低了下來，好像聲音沒有辦法從笛子裏發出來一樣。這詭異的情況讓它一方面很困惑，一方面又很泄氣。過了一段時間之後，想到美琪喬能控制自己的聲音它就越來越不安，在對她神通的威力越來越敬佩的同時，也失去打敗她的信心。

有一天，美琪喬看到那隻龍拿著笛子經過，就問它去哪兒那隻龍逗弄她說本來要去村子裡跟一個女人談情說愛，不過現在卻想跟美琪喬調情。她狠狠地瞪了它一眼，呵斥道自己是持戒的女行者，對它沒有興趣。她告誡它要把持基本道德，強調戒是品德的根本，每一個有情眾生都應該珍惜和護持。她解釋，道德規範是一道柵欄，防止眾生侵犯彼此的物質和心靈財富，也保護和維持每一眾生內在的價值。要是沒有道德節制，世界會陷入一團凌辱和混亂中，到時將沒有任何地方和平安寧。美琪喬接著敦勸這隻年幼的龍不要再藐視德行，應該根據佛法改過自新。能夠革除這種頹廢心態的話，自己和其他眾生將安寧快樂。

她的一席話讓這隻龍心悅誠服，承認自己犯錯並請美琪喬原諒。看到它的心受感化了，美琪喬進一步勸告它受持五戒：

「首先不可殺害其他生命，這樣做你將學習到怎麼控制自己的嗔怒，培養慈心；還有不可以在沒有允許的情況下拿別人的東西，你摒棄偷盜的念頭是在約束貪心，放棄佔有，那麼你就有成長的空間；不要有任何不正當的性關係，禁止邪淫協助你降伏淫慾，養成知足的心態；此外，不要說謊，無論什麼時候都說實話，這樣你能控制妄語的習慣，重視真誠對待所有的交往；最後不喝酒，避免酒後亂性，同時培養正念，必須先做到這點才能守持一切戒得力不犯。」

說服了那隻龍守基本的五戒，美琪喬教導它，除了守戒，佈施和禪定也非常重要，這三項道品不止是今生，也是未來生生世世內心可以依靠的基礎。眾生現今的一切，都是自己過去行為所招感的結果，須獨自承受一切業報，沒有其他人可以分擔。

諾格拉芭洞的女眾依靠當地居民供養白米和其他食品，她們自己也每天出去尋找各種可食用的野菜、薯類、菇類等補充糧食，飯和醃魚則由信徒供養。這些做佈施的村婦成了忠實的信徒，爲了報答她們的誠心，美琪喬經常分享自己禪修的經驗，從中灌輸道德觀念。然而當她有能力馴服龍的故事傳到村子裡時，許多村民感到不安和害怕。這裡的居民長期沉浸於泛靈信



仰，極端迷信禁忌，任何人的心靈力量凌駕鬼神之上都讓他們戒慎和恐懼。他們把這起事件跟巫術聯繫起來，既害怕又敬畏。

諾格拉芭處於森林地帶，村民一般都以打獵和採集野菜過活。美琪喬展現神通的故事讓當地人不敢踏入那片森林。然後開始有人非難她們，當時正巧遇上反常的暴風雨，大雨沒日沒夜地下，導致村裏低窪地區嚴重淹水，有人指責是山洞裡的美琪引起這場雨滂，有些流言蜚語甚至謠傳日本軍入侵那個地區也是她們招惹的。

雖然諾克拉芭山洞是清幽的修行環境，但是周遭鄉村的情況實在太糟糕，一連串的污衊讓美琪喬覺得是時候離開這裡了，否則各種誤解恐怕將給其他人帶來更多的不便，於是決定跟其他美琪一起回皋山。

假使你忽略培養內在的念和慧，不肯痛下苦功，  
那麼你修道上的障礙會越積越多，  
到最後遮蔽所有的出路，永遠墮入黑暗之途。

## 捨道還俗

阿瞻坎攀是修行人的表率，激發皋山寺大眾的道心。他負責指導女眾的日常修行，這也意味著經常與美琪們接觸，集體開會，聆聽她們的遭遇抱怨等，然後對各類事項給予相應的意見。以他的年齡和德高望重的地位，應該不至於跟這些女眾弟子產生世俗情執。遺憾的是，人性是那麼的脆弱，道心竟然受不了誘惑！

美琪喬等人去了諾克拉芭洞時，有幾個美琪留下來。阿瞻坎攀無視自己導師的身份，對其中一人動了情。雖然他深厚的定力能觀察和調查其他眾生的情況，但卻忽略了好修智慧，返過來參透自己的本性。他忘失了佛法的根本：沒有透徹觀察身心的本質，觀透它們是無常、苦、無我的。

在甚深禪定中，身心匯合成一念：心能知的本質純淨簡單不動、寧靜。這個一心境界有種微妙，難以形容的純淨和諧感，溢滿喜悅，容易讓人耽溺其中。但是，無論這個禪定境界多麼純淨，依然受貪嗔癡染污，這個定境的本質沒有超越世俗，因此從中獲得的知見是世俗的智慧，必然夾雜著染污。

一顆處於三摩地、單純合一的心，非常深微、清澈和有力。唯有把這顆專注的心用來修觀，才能證得出世間智慧。唯有透徹地觀察身、受和心，才可以把貪嗔癡連根拔起，悟得一切現象都是無常和空的本質，從而切斷執著，打破流轉生死的輪迴。

在禪修中定和慧必須相輔相成，就像牛車的兩個車輪一般邁向目的地。定的寧靜和專注讓智慧有能力以特殊的方便修觀，滲透微細的煩惱，並將它們逐個消除。智慧熄滅煩惱之後，反過來又會加深定力。所以，定和慧輾轉增上，在佛道上引導禪者趨向覺悟。

從三摩地純淨寧靜的境界出來，阿瞻坎攀就穿過關口進入各種各樣的心靈能量世界去，往外專注這些微細的領域。他從

來不曾利用內在清晰專注、銳利的定力去觀察自己的實相，以及觀察對身心五蘊的執著。由於他沒有利用解脫智慧來防範粗俗的本能，因此他依然染著淫慾，受無明煩惱的貪染繫縛著。

美琪喬從諾格拉芭洞回來時，阿瞻坎攀和那個新進美琪的戀情已經昭然若揭。但是由於他在團體中長老的身份，還有備受尊崇的聲譽，僧尼二眾皆不敢呵斥他不當的行為。他們私下商量，希望這段不倫戀會盡快結束，讓事情告一個段落。所以，當阿瞻坎攀突然宣佈將和那個美琪一起捨戒還俗結婚時，大家無不驚愕、沮喪。美琪喬對阿瞻坎攀竟然會選擇脫袈裟很是傷感，她以及其他女眾對他的教導皆信受奉行，然而現在他自己卻乖離了這些教導，為此，美琪喬深感失望。

從開始至今，道場女眾在他座下參學已經將近八年了，他的還俗除了在寺院裡掀起風波，也讓住持位置留空，迫使尼眾必須考慮儘快搬遷到比較理想的地方去住。現在她們必須負起領導的責任了，美琪棠和美琪瑩召開了尼眾會議，大家很快達致共識：尼眾的當務之急是返回她們家鄉，尋找適當的地點建立一間純粹女眾的道場。

懷著這個意向，美琪喬和其他六位美琪一起回到卉曬村，那是一九四五年的旱季。

村裡兩位有名望的長者瞭解她們驟然遭遇的窘境後，很是同情，於是供養一塊二十英畝的農地，在村子的南部大概一英

哩處。這塊地比周圍的稻田稍高，世代都用來種植棉花、大麻、靛藍樹等經濟作物。不過，農地範圍內有一大片凌亂的竹叢和高聳的硬木樹林，形成一個隱秘不受干擾的環境，適合修行人安住。尼眾莊重地接受了他們的供養，並且立刻動工建設一座女眾森林道場。

在卉曬村民的幫忙之下，她們清理掉大樹下的灌木雜草等以便搭建臨時的茅舍。睡覺的平臺是竹臺，她們先把竹竿劈開，鋪在架子上固定好，周邊再用竹筐起來。整個竹臺離地大概有一尺半，六尺長、三四尺寬。屋頂則用附近茂盛的長茅草捆成一束束蓋上去。每位美琪一間茅舍，每間茅舍都儘可能遠遠相隔開來。當地居民也幫忙在簡陋的茅舍旁邊清理出禪修的經行步道。

他們清理出一片空地之後，用木釘把鋸好刨光滑的木柱和木板釘上，築成基本結構，然後再蓋上茅草，建成一座堅固的小佛殿。之後在附近用竹片和茅草搭一個簡單的棚，配上個瓦鍋和火炭爐作廚房。由於沒有井，她們每天必須去附近的小溪汲水回來。

這裡日常用品匱乏，砍刀、鋤頭、鐵鏟等大部分工具都必須向村民借。美琪們自己用竹子製作杯子和其他廚房用品，用乾的檳榔殼纖維做成最簡陋的木屐。雖然生活條件那麼艱辛，那麼不便，但美琪喬她們安貧守道，坦然面對。

卉曬村女眾道場很小，而且遠離鄉村。這裡修行的規矩嚴格簡要，生活異常單純樸素：白天禪修，傍晚全體住眾聚集在佛殿——殿裏沒有任何裝飾或舒適品——大家坐在硬木地板上，唸誦偈頌禮贊佛法僧三寶。

美琪喬經常說身為一位女修行者，生活中的艱辛算不了什麼，缺乏一位高明的禪師來鑑別禪修體驗的真偽才是問題。看到阿瞻坎攀屈服在欲愛的淫威之下，這件令她難受的憾事成了懸在心上的石頭，讓她深深困惑和不安，不斷催促她去找出原因，到底為什麼禪修不能替他化解掉這個粗俗、本能的慾望。她自己又是否走在正道上？有沒有忽略了哪些修行的關鍵？這些問題一直縈繞在心頭，卻苦無答案，最終她下決心要出去尋找真正能引導學者的禪師。

於是美琪喬決定離開朝夕共處八年的道侶，離開這個剛剛創立的道場，出外去尋訪明師。住持道場的兩位資深美琪，美琪棠和美琪瑩體諒她的不安，隨喜她的發心。雨季之後，美琪喬與一位新進美琪一起出發，經由卉曬村北端的磐山山腳，循著小徑往北方行去，一路穿過數不清的高山和峽谷，最後來到磐山山脈最東部，坐落在高嶺間的寺院——阿瞻空馬的森林道場。



我們最渴愛最執著的就是這具身體，

如此一來就必然要受苦。

看清楚這副臭皮囊！

它就只不過是剎那剎那生滅，

兩尺寬六尺高的一堆血肉罷了。

## 觀身法門

抵達寺院，美琪喬在大殿跟阿瞻空馬見面。頂禮之後，美琪喬告訴他之前的風波，以及該事件如何破壞修行環境，干擾她的定境，同時也提出自己內心的疑惑和不安。自從阿瞻坎攀還俗事件之後，她的禪修就不理想，她不明白為什麼會出現這種情況。



憑直覺，阿瞻空馬知道需要把她深厚的定力從追求外在境界、執著色相，轉移到全面觀察她自己。由於先前的老師受肉慾所俘虜，因此他堅持美琪喬從仔細觀察自己的色身下手。阿瞻空馬建議她修觀身法門，從頭髮、體毛、指甲、牙齒和皮膚開始，專注在人體令人噁心的特徵和不淨的性質上。之後再往內觀察肌肉、筋腱、骨骼、骨髓、腎臟、心臟、肋膜、脾臟、肺、小腸、大腸、胃、糞便、膽汁、痰、膿、血液、汗、脂肪、眼淚、皮脂、唾液、關節液、鼻涕和尿。他強調美琪喬必須停止注意那些吸引她的外在現象，轉過來一心一意往內專注她執著為自我的色身，研究身體的不同部位。

美琪喬很恭敬地聆聽他的指導，沒有提出異議，但是內心卻猶豫不決，不認同阿瞻空馬的看法。對她而言，往內專注的意思即是重複唸誦「佛陀」，直到心進入寂靜的境界。關於這點，阿瞻曼在很多年以前都已經教過了。美琪喬頑固地不想改變，她很確定已經知道禪修的方法，因此沒有認真遵守阿瞻空馬的指示。她執拗地如常修行，儘管效果持續起伏不定，令人失望。時間越久，她的心就越難進入禪定。幾個月下來，固執的心態一直障礙她的心入定。

禪修的退墮讓美琪喬惱怒不已，卻又不知道該怎麼辦。一天傍晚，她在行禪時突然醒悟過來，開始嚴厲地譴責自己。那時天下起雨來，她拒絕躲雨，一整晚在大雨中來回經行，狠狠地懲罰自己固執自以為是的態度，以此彌補自己的愚癡。她反覆檢視自己的錯誤，找出為何自己的心那麼頑固。雖然阿瞻空馬已經指引了正確的道路，她卻冥頑不聽教。現在知道自己的

堅持不合理，必須改過，她自問：如果用來追求真理的心那麼愚癡，我怎麼可能知道真理？

第二天，美琪喬莊重在佛前頂禮，真心懺悔自己的過錯，默默請求阿瞻空馬原諒，發願不再一意孤行。唸誦佛偈攝心之後，她開始循規蹈矩地修觀身法門。

美琪喬觀察身體污穢和噁心的特質，她先思維活著時身體明顯令人厭惡、膩煩的情況：鼻孔總是有鼻涕；耳朵有耳屎；皮膚出汗分泌油脂；身體每天排泄大小便，而且，如果沒有清潔的話會發出臭味，使人不適。

美琪喬持續如此修行，她開始清楚領悟到，自己大部分的不安源自於把身體執著為生命存在的核心，認為身體是自我最重要的相狀。雖然這個觀念在平常的意識和心態中不明顯，但卻根深蒂固地在深層的和本能的意識層面發揮作用，這個本能在所有日常活動中顯現為非常堅固的自我感。她發覺，我們生活中的林林總總都跟身體的慾望有關，我們老是關心外貌、服裝、面子、個人的舒適。透過觀察身體不淨的本質，美琪喬開始體驗到身體污穢噁心、無常變化的一面，不再受它誘惑。每天如此修習，她逐漸消除跟身體相關的執著，減輕由色身而生起的強烈自我感。

在平時的禪修，她把身體一片一片、一層一層分解。觀察皮膚，她看到一層薄薄的組織覆蓋在肌肉和內臟上面，雖然乍

看之下乾淨漂亮，仔細檢查就會發現它是鱗屑狀，皺皺的皮層，分泌出許多汗和油脂，需要不時搓洗清潔，否則自己和別人都受不了。頭髮小心梳理之後整體看來吸引人，不過如果有幾根掉在碟子裏，馬上就讓人倒胃口。頭髮和體毛本身很骯髒，所以必須經常洗頭洗澡。實際上，身體沒有哪一部分是長期清潔的，整個身體本質上都污穢不堪。由於身體的體臭污垢，衣服被褥等必須經常換洗。即使是食物，經過牙齒咀嚼混合了唾液後也不乾淨。整具肉體的特質都一樣，令人厭惡。

美琪喬詳細觀察身體外貌的污穢之後，進一步觀察內部器官，它們的分泌物以及惡臭的排泄物。她認真檢查頭髮、指甲、牙齒和皮膚之後，一種幻滅感油然而生。她用心把外層的皮膚剝開，觀察下面暴露出來混和著血的肌肉，詳盡檢查這團白花花的血肉組織，生起一種作嘔的反感。她提醒自己這個景象真實無誤，一輩子跟著她的肉體確實就是這個樣子。她深入肌腱、骨骼和其他內臟，一束一束的肌腱黏著骨頭就像廚房裡的生肉。她觀心臟、胰臟、腎臟、脾臟、肺、胃、小腸、大腸，這些器官黏答答擠在胸腔和盆骨之間，由纖維膜掛在不同的位置上。美琪喬次第觀想每一個器官，觀想器官包在脂肪、血液和黏稠的分泌物裏，充滿待排泄的腐臭物。

美琪喬應用她強大的心力深入探索身體的內部組織，她第一次以透視性的內觀看到色身真正的本質。經過清晰的智慧觀察，她把內觀擴大到身體每一成分，領悟到各成分的本質全都一樣。瞭解到整個身體都污穢噁心，不斷變化，當中沒有安樂的自我。

就在這深邃的覺悟生起時，她的心突然墜入徹底的靜止中，在她的內心深處，一個微弱的光點開始閃耀著亮起來，跳動著，變得越來越亮，光輝不斷擴大，最後整個心都籠罩在裡面，變得光明、清晰、輕盈和柔軟。

她在凌晨出定，之後就忙早上的工作，舉手投足間貫串著一股微細的協調和融合感，沒有了過去那種拘束和遲疑的神態。她滿懷歡喜地供養僧眾早餐，阿瞻空馬注意到她顯著的改變，當眾說道：「美琪喬，你現在走上正道了，繼續用功！」

禪修回歸正道之後，美琪喬在阿瞻空馬處待了好幾個月，把握這殊勝的因緣親近善知識修學，增長自己的禪定和慧力。現在她明白了為什麼阿瞻坎攀的禪定不能抗拒源自執著色身而來，粗俗、本能的慾望。她理解到淫慾的染著有多麼強烈，同時也知道怎麼化解它。

最後她自信修行已經紮穩了根，是時候回去卉曬村女眾道場協助其他道侶。美琪喬擔心那些同修沒有可以依止的老師引導她們趨向正道，她相信自己現在可以負起這個責任。



身爲出家人生活淡泊，困苦是免不了的，  
我們一定要耐得住，切不可偷懶或抱怨，  
面對任何情況，皆以慈悲心應對。

## 美琪的楷模

美琪喬回到卉曬女眾道場去，這裡有著理想的修行環境。她外出時，當地在家信眾把出家團體看作是鄉村社區重要的組成部分。村民理解佛法教導佈施和行善是邀請社會大眾護持出家人過梵行生活。女修行眾成爲普泰鄉下社會中的道德楷模，是大眾栽培福報的真正福田。

卉曬女眾道場塑造一個美琪理想的修道生活模式，召喚追求解脫的女性前往共住：在這裡出家的女眾捨棄世俗社會，辭別丈夫子女和眷屬，發願摒絕一切男女關係。她們剃除頭髮，披上白袍，改變外貌現出家相。她們獻身沙門生活，不再依照一般社會方式謀生，只保有幾件生活資具，依靠其他人的佈施賴以活命。

美琪修行的根本是以清淨莊嚴的戒爲基礎，以此規範出家生活和修道。由於所有修行的道品都依靠戒來扶持，因此佛教出家眾非常倚重持戒。戒的真正價值在於能切斷束縛眾生流轉生死的業，持戒讓佛法的修行有基礎，不作招感苦果的惡業，護持身心的清淨，趨向解脫煩惱。戒也同時確保出家人品格清淨無暇，提昇僧團素質，成爲在家眾的模範。

在卉曬女眾道場，美琪嚴格遵守基本的八齋戒：不殺生；不偷盜；不淫；不妄言綺語、惡口兩舌；不飲酒；不非時食；不娛樂，也不穿戴珠寶飾品或化妝；不睡高廣嚴麗的床。這八項簡單的戒條清楚闡明趨向離執和智慧、出世和節制的生活方式。

前面四條戒——禁止殺盜淫妄——說明了佛教出家生活的道德根本，其餘的戒是修行的原則，身心清淨的助緣，是四基本戒的擴充套件。如果一位美琪根據四基本戒的精神持戒清淨，那麼其他的戒就容易守護。

另一方面，要是犯了這四戒則屬於嚴重的罪行：爲追求解脫而傷害其他生命是受嗔和癡誤導；拿沒有得到允許的東西是背叛一起修梵行的同道間互信的關係，也背叛了誠心供養出家人的信眾；犯了不淫戒則破了佛教出家的定義：出離世俗家庭生活。除此之外，禁止淫行協助把能量導向心靈的提昇；妄語或者綺語破壞出家眾內部以及僧信之間的互信。當然，最重要的是傷害了自己的心。

真正的戒行本質上是精微複雜的——它是那麼的複雜，以致於不能單單根據戒條和規矩達到。說到底，戒行無法以遵守

外在的規矩來界定，它是內心純正動機的展現。佛法修行的主要目標是消滅心中所有不善的動機。所以，唯有透過成功根除貪、嗔、癡的修行才能做到真正的善。戒是修行必要的一環，但是除非把戒導向定，否則僅僅持戒是不能到達目標的。好好培養善的動機，心就能輕易得到平靜和清明。因此，嚴持淨戒的美琪內心充滿純淨、坦蕩的喜悅。

卉曬女眾道場的生活平靜簡樸，強調在所有的日常活動中培養覺知。由於美琪喬精通禪修，因此開始承擔責任指導新進女眾修心的法門和方向。她透過身教領眾，每天凌晨三點起身行禪至五點，當第一道曙光照到廚房的小徑時，她參與大眾一起準備當天的膳食。

早晨的空氣中瀰漫著香火淡淡的清香和菜餚的香味，煮好的菜餚有一大部分另外放在一邊，待會供養附近寺院的僧人。恭敬地把食物放進僧人的鉢裡面之後，美琪們悄悄回到大殿，安靜地一起用齋。用齋前她們會思維食物的本質，把食物看作僅僅是爲了維持她們修行的資糧，從中培養知足的心態，無論得到什麼皆隨緣。

用齋完畢，女眾先洗餐具，打掃廚房，然後才回各自的茅舍禪修。由於日中一食，當天接下來的時間她們都專注在往內用功。

忙完早上的工作，美琪喬一心一意修禪。她回到位於道場偏僻角落的寮房，這裡長著一大簇一大簇的竹叢，中間夾雜著柚木和紅木，環境清幽，遠離外界的紛擾。在樹蔭下，村民在



一片平地上清理出一條小徑，再把上面的泥土鋪平，成為經行步道。

美琪喬來到這裡，把經行步道掃乾淨，隨即開始經行。她提起精神，挺直站在一端，雙手交接置於腰際下，右掌放在左手背上，輕輕握著，眼睛往下視，攝心專注，然後開始來回行禪，從經行步道的一端走到另一端，輕盈地轉過身來，再步行回去另一端。持續地經行能協助她對治飯後的昏沉，她每一步都配合唸誦「佛陀」，每天早上如此行禪幾個小時。當她經行到心深度專注沉浸於「佛陀」，念念相續如流時，腳步的節奏開始起變化，動作流暢地配合穩定的念住，通身變成一整體，和諧一致地移動，地面彷彿有一層空氣墊，讓她毫不費力地在經行步道上滑行。

行禪之後整個人精神煥發、精力充沛，她就在經行步道一端，一棵枝葉扶疏的沙羅樹下坐禪，一直坐到下午三點大眾勞動的時間。她們一起掃地，從新鑿的井裡打水裝滿水甕，然後去附近的森林採集野菇竹筍之類可以吃的野菜。回來時已接近傍晚，洗了澡，大眾就一起聚集在大殿做晚課。誦完經，每個人回到自己的小茅舍，在寧靜偏僻的森林間繼續經行和坐禪。美琪喬會經行幾個小時，接著回到寮房裡坐禪至深夜才休息。

從阿瞻空馬那裡回來開始的幾個月，美琪喬持續專精修觀身法門。可是，不久之後她的心逐漸回到過去的習氣，不再專注身念住，而是注意外在的境界。觀身法門違背她的個性，結果她聽從那充滿活力和冒進的心，隨順其自然的態勢。打坐一閉上眼睛，就彷彿從懸崖掉下去，接著，一道視窗打開，她突然闖入其他世界，開始另一段冒險。

每個人人生下來了就註定會死，然後再出生，  
如此一次又一次在苦海中輪迴不止。  
我們可能早上就死去，也可能在晚上死，  
誰也不知道什麼時候，  
唯一可以確定的是時辰到了死亡就會降臨。

## 參學之旅

每一年，當涼季要過去，太陽開始在南方的天空升高，暖天轉長的時候，美琪喬會帶領幾位美琪很虔誠地一起去鄰近的色軍府拜見阿瞻曼。

這次出發，季末的第一場雨剛下過，芒果樹上一叢叢的花朵競相怒放，蜜蜂四處飛舞。她們將越過磐山走向色軍府，沿著斷續的山路進入娜乃區農披村寬廣的山谷，整個行程需要十二天。沿途中高山裏面人煙稀少，難以獲得供給，一定要自己攜帶食物，過了高山地區食物吃完就依靠當地村民的布施。這些小農村稀疏散落在各地，相隔得很遠，通常從一個村落到另一個村落要走上一天的山路。爲了避免太累贅和笨重，她們只準備少量食物上路：生米裝在疊層的竹器裏，調味的辛辣魚露裝進瓦罐，用鮮蜜蠟封口，最後是肉乾和魚乾。至於蔬菜類，則在途中採野菜食用。

在美琪喬的帶領下，一行人步行離開卉曬女眾道場。除了食物，每個人的背袋裡也裝一些必需品，還帶上一把禪傘，晚上用來保護自己。她們腳下穿自製的拖鞋，以免被粗糙的地面和尖銳的石頭割傷，頭上則蓋著一塊粗棉布遮陽。

第一天終了，她們抵達磐山山腳。這裡的森林有很多熊、老虎和蛇出沒，整個地區只有幾處隔絕的墾殖地有人跡，而且天氣惡劣多變。不過，山區的風景很美，濃郁的翠綠，長滿竹子和紅木，地上密密麻麻全是青草、羊齒植物和野花，整片地區布滿矮小的灌木和大樹。往遠處望去，山路都給樹冠上稠密的葉子和攀藤遮住了，近處則全是雜草樹叢。山腰上整大片凹凸不平的黑岩石露出地面往遠處伸延，山路沿著岩石蜿蜒曲折，時而中斷，時而深入凹裂處，沒有經驗的人來到這裡會迷路。

一行人筋疲力竭來到小村落時，當地貧窮的村民主動提供食物和其他需要，無論供養多少，她們都滿懷感恩和慈心地接受。然後在小溪不顯眼的角落洗個澡，再找個地方過夜。各人找棵樹，在樹枝上掛自製的禪傘，把傘周邊的薄紗布垂下來到地面，之後用乾的落葉和稗子鋪地以便晚上打坐。

偶爾，過了午夜美琪喬會夢見阿瞻曼，他用嚴肅而關切的眼神注視著她，有些戲謔的意味，彷彿在說：「這些日子你在哪裡？爲什麼這麼久沒有過來？你沒有看到我越來越老了嗎？」感受到他聲音中的急迫，以及蘊含著剛強的意志，她不禁渾身顫抖。

每天早上，美琪們吃一頓簡單的早餐，一般是蒸糯米糰配魚露，有時會新增肉乾片和魚乾片，剛挖到的木薯地瓜甜菜，還有野菜、香料、水果漿果等。她們每天的飲食僅僅足夠讓身心維持活力到晚上。在長時間的跋涉中，她們一個腳步接一個腳步，一念接一念，念念在當下。

在這些年代悠久的山徑中攀爬了近兩個星期，穿過大山和深谷，休耕的稻田和果樹園，在第十二天下午，美琪喬一行人終於來到阿瞻曼的森林道場附近。她們先到達農披村，村裡的婦女熱情喧譁地出來迎接，讓她們好好洗個澡，洗滌沾滿塵土的衣物等。經過一番休整之後，她們繼續最後一段路程，沿著稍微傾斜，彎曲的道路去阿瞻曼的寺院。

這是一處寬闊的山谷，周圍環抱著層層的山巒，連綿無際正是頭陀僧理想的僻靜環境，阿瞻曼的僧團坐落在山谷後上方稠密的森林裡。山間可以看到零星散佈的農舍，五六間聚在一塊，這些山地居民靠狩獵和耕種餬口。就像美琪喬她們一路上過來時那樣，許多頭陀僧依靠這些偏遠山民的供養延續色身壽命。

抵達時，美琪喬她們看到阿瞻曼正坐在大殿嚼檳榔，似乎等著她們的到來。於是大家趕緊脫下拖鞋，勺水甕裏的水洗腳，然後爬上木梯去見他。阿瞻曼轉過頭來，笑著大聲地用普泰方言熱情地招呼她們，每次看到美琪喬他總是很開心。她們在阿瞻曼前面排成一排，動作莊重流暢地頂禮三拜，白袍隨著身體的起伏沙沙作響。接著大家恭敬地跪坐在一邊，滿懷歡喜、期待地望向這位令人敬畏的尊宿。

阿瞻曼總是很熱情周到地招呼美琪喬和她的弟子，大家互相問訊之後，阿瞻曼鼓勵她們一番，然後安排她們在寺院邊緣隱蔽的竹林過夜。當晚她們必須在竹葉堆和禪傘下再過一夜，第二天阿瞻曼會安排村民搭堅固的竹臺給她們。他一直都把美琪喬當作家人看待，強調她要住多久就住多久。

每天早上大家都用完齋之後，阿瞻曼坐在椅子上召喚她們過來，然後開示佛法。他聲音清晰有力，有時斥責她們的懶散，有時激勵她們的道心，場面生氣勃勃充滿活力。在交流中他特別感興趣美琪喬的禪修冒險，那些探索異域的生命和意識以及

它們光怪陸離的故事。他鮮少駁斥那些經驗的真偽，只是很和藹地勸導她把心眼迴轉過來往內專注。不過美琪喬顯然熱衷於自己的特殊能力，有心炫耀她超常的事蹟。

阿瞻曼是三界導師，是除了阿羅漢之外，所有——看得見看不見；知道、不知道——眾生的導師。他欣賞美琪喬的心所擁有的能力，同時也擔心它的危險，他比任何人更清楚禪相的危險和知識的虛幻。清淨心知道一切，平等對待一切，但是不執著任何一法。爲了糾正美琪喬的知見，以便體驗心真正的微妙，阿瞻曼教她許多不同的法門。可惜，個性形成習慣，習慣有串習力。許多年前，阿瞻曼已經預見有位充滿幹勁的老師將來會引導美琪喬走上正道。所以，最終得由命運來決定她開悟的時間和因緣。

一年又一年過去，美琪喬看到變化的湍流——諸行無常的法則——降臨在阿瞻曼的色身上。現在他的心雖然依舊像金剛一般光芒四射，但是他的身體老化得很快。美琪喬跟他保持心靈上密切的聯繫，儘管女眾道場跟阿瞻曼森林道場之間不知道隔了多少重高山和深谷，但是在晚上禪修時美琪喬經常感覺到他的出現。他的威儀莊嚴光明，看不出有任何病態。美琪喬離開他的那個旱季，不久之後他就得了重病，而且病情迅速惡化。他夜間來訪的目的改變了，他的聲音有一股強烈的急迫感，堅決要美琪喬趕快去見他最後一面，否則就再也沒有機會了。想到他會死嚇壞了美琪喬，她當然知道世間的本質——生的本質；死的本質——以及它們的不確定性，可是，在這件事上她卻拖延不決，遲遲沒有行動。

有許多次，在禪相中阿瞻曼警告她必須立刻去見他。有可能是她內心期望他會康復，無法接受他病重將死；也有可能是她一心修行，知道他在觀察自己；當然，還可能她就是懶惰；不論出於什麼原因，她就是遲遲沒有去見阿瞻曼。偶爾，她會告訴美琪們準備再一次長途跋涉，可是卻沒有定下日期。結果，儘管受到一次又一次的警告，阿瞻曼去世那天晚上，美琪喬依然在卉曬村。

那天，美琪喬在黃昏時已經上座就像往常一般打坐，當時過了午夜，心處於深細的靜止狀態，突然阿瞻曼光明的身相最後一次顯現，他的樣貌放光閃耀，聲音嚴厲非常，而且是那麼的直接，把她的定境給震散。他說話就像晴空霹靂一般，呵斥她漫不經心。他出於清淨的悲心像對女兒般愛護她，再三呼喚她趕去見最後一面，現在一切都太遲了，他即刻就要般涅槃，永遠離開這個世間了。她現在去見他，只能見到一具沒有意識的屍體，不會認得出她。漫不經心、懶惰，就這樣喪失了機會。

「美喬，不要給雜染的情緒控制，這些雜染情緒是無量劫生死流轉的根源。絕對不要以為煩惱沒有害處、無關痛癢，唯有勇猛和堅決的心可以打敗煩惱的伎倆。你必須往內觀察，讓佛法成為你的嚮導。

「無論是地水火風； 天空大地； 山林樹木；天堂地獄或者餓鬼；這些都不是道、果、涅槃。你無法從中發現真理，不要希望從中看到真理。它們在自身的範疇之內都符合真理，但

卻不是你應該追求的真理。沉迷這些事物只會讓你墮入沒完沒了的惡性循環當中。不要再兜圈子，往內觀察你自己，真正的佛法只在心中生起，只在心中放光，就像無雲晴空中的滿月那樣皎潔明亮。」

離開破曉還有好一段時間，美琪喬從三摩地中退出來，冷汗濕透了她的白袍，她很疲累，感到萬念俱灰，心如刀割。失去了師父、失去了她的自豪還有她的依怙，她一時之間六神無主。她躺下來，卻心亂如麻，無論如何也睡不著。低泣了一會，她緩緩深呼吸舒解自己的悲痛。

晨光初露她即起身收攝身心，在寒風中快步走去佛殿與大眾集合。她剛剛開口說話，眼淚就流了下來。淚水一顆一顆隨著阿瞻曼最後顯現的事跡——他的影像、他的警告、他的教導，以及他的過世——流下面頰。大家對美琪喬的預知能力一向深信不疑，但是此時實在難以接受這噩耗。

美琪喬講完話，大家思緒紛雜亂成一團。就在這時，村長突然到來飛快地爬上佛殿的樓梯，逕直問道：「美琪！美琪！你們聽到訊息了嗎？有聽到訊息嗎？」他深深吸一口氣，緩緩吐了出來，然後壓低聲音說道：「昨晚阿瞻曼在色軍府入滅了。我幾分鐘前剛剛聽收音機廣播，他們說他凌晨兩點二十三分去世。」大家聽了再也忍不住，放聲痛哭。村長看到這情景，很抱歉地說：「對不起，我只是要讓你們知道這訊息。」



阿瞻曼一九四九年十一月十日逝世，兩天前美琪喬才過她四十八歲的生日。葬禮一月杪舉行，在這之前美琪喬已經去了色軍府奔喪一次。她跪在阿瞻曼的棺木前，棺蓋是玻璃，她凝視著那具冷冰冰的屍體，痛悔不已。她默默地向阿瞻曼懺悔過去所犯的過錯：「大德，請原諒我……」之後發願：將來絕不再漫不經心、不再偷懶、不再懊悔。

荼毗的日子到來時，美琪喬和其他尼眾再一次跋涉去色軍府。她們抵達時正好趕上僧眾們莊嚴地從寺院的亭子把阿瞻曼的棺木抬去荼毗場。棺木經過時，美琪喬跟許多送別的大眾一樣禁不住潸然淚下。他已經進入寂滅、清淨的涅槃之境了，永遠不再回到色身的存在——這個淚水與憂悲之地。

半夜舉火荼毗時，她觀看著整個過程，茫然若失，只是很肯定感覺到他在月光下化身為一小朵雲，在猛烈燃燒的柴堆上輕柔地灑下雨絲。

## 第三輯 心性

# 步上聖道





有智慧的人看到自身的固執，認出那是固執；

看到陰暗，認出陰暗；看到愚癡，

他們同樣認得出來。

他們只看自己的過錯，不去怪罪別人。

## 修道因緣的交集

現在美琪喬加倍用功，坐禪之前她會發願，願把注意力往內專注，然後停留在那裡，定在心中。不過，美琪喬所謂的往內專注，是指心自由下墜。她一閉上眼睛，感覺到底下掉開來，自己好像從懸崖或者井口掉下去，墜入一個空間裏。過程中有幾個瞬間會閃過不同的影像片段，然後就是徹底的靜止、安寧、滿足……可是隱藏在這靜止底下，有一股近似反作用的動力，

會馬上把意識流推回到之前影像片段的境界裏。暫停在心的流動空間，美琪喬有種回到了家的感覺。她已經掌握怎麼輕易穿梭這個神秘的通道，透過一閃的知覺、某種存在、情緒、某個神識，她就投入另一個世界，進入各種各樣的有情領域。

追求真理的慾望催促她去觀察輪迴中更高級、更深層的生命。透過長期的觀察，她瞭解各種天界眾生，他們溝通的方式、習慣、風俗和信仰。她集中心神利用天眼探索心靈領域，期望能找到哪些智慧或者靈感，幫助她領悟佛法的真諦。再一次，她墮入自己心識往外攀的習性中。

就在美琪喬拚命用功之際，她不知道阿瞻曼的一位親近弟子正進入修證佛法的最後階段，而他們倆修道的因緣很快的將會交集在一起。

出席了阿瞻曼的葬禮之後，阿瞻摩訶布瓦去了磐山。在山中翻越了好幾天他來到了達摩支提山寺，阿瞻空馬的道場，幾年前美琪喬在這裡爲了她執拗的個性掙扎了好一陣子。作爲一個完美的心靈戰士，阿瞻摩訶布瓦把內心的煩惱當作不共戴天的仇人來攻擊，只接受煩惱徹底的投降。多年來他的修行就像是場生死戰，每一次上座禪修都徒手搏擊，每一次行禪都拚個你死我活。他毫不留情，一個活口也不留，把內在的敵人一個接一個消滅。他持續攻擊，尋找煩惱隱藏著的根源，他一波一波地攻擊，從最顯著的煩惱——步兵——到那些更微細、狡猾

的精銳部隊，這些微細的煩惱環繞著保護它們神出鬼沒的首腦——覆蓋心性的根本無明。

驅動貪和嗔的根本無明一直狡猾地隱藏在心最幽深的地方無明作為輪迴三界的統治者，受到強盛的煩惱大軍誓死捍衛。要解除心受無明的煎熬，就一定要先解決這些煩惱的力量，把它們迷惑心的力量給消除。

阿瞻摩訶布瓦運用念和慧組織自己所向披靡的軍隊，以便攻破內心根本無明的堡壘，包圍無明的內在司令部。他用念面對煩惱的防衛，以慧消除它們的力量，他的軍隊有組織地逼近敵人的要塞。當所有內心煩惱都消滅了，最後一個剩下的就是它們的總司令——創造和延續生死輪迴、處於最深層的無明。這時他發動終極一擊，那是無堅不摧和輝煌的閃電攻擊，把無明的最後一絲殘餘給殲滅，徹底摧毀整座輪迴存在的大廈，剩下的是心徹底清淨、解脫於一切煩惱的本性。又一位圓滿覺悟的阿羅漢出現於世！

同一年，雨季靜修之後，美琪喬在禪修中得到一個徵兆：月亮以及圍繞著的星星從天上墮下來。她詮釋這個禪相意味著有位不世出的禪師以及他好些利根的弟子，很快就會來到卉曬村。她興奮異常，很自然地相信這個徵兆預示的就是阿瞻曼許多年前告訴她的禪師。

美琪喬很有把握地告訴其他美琪，第二年將會有一位偉大的禪師領導著一群頭陀僧到來。她還不知道來的是誰，只是在禪相中見到一個確鑿的徵兆。她把這位禪師的到來，比作當年阿瞻曼與一群比丘到來卉曬村。那時她還是個小女孩。

接下來的幾個月，就如她所預測，果然有好幾批頭陀僧來了又去。美琪喬抱著期望去駐紮的森林地區頂禮和招待他們，但是每次她都失望而返，很確定這些雲遊僧不是徵兆中的人物。

一九五一年一月，阿瞻摩訶布瓦帶著一群頭陀僧從磐山雲遊下來，安頓在卉曬村北部山腳下濃密的森林裡，各自在樹下、山洞、山頂、懸崖下掛傘住宿，遵從頭陀傳統過淡泊的生活修行。阿瞻摩訶布瓦和一個沙彌侍者一起住諾巖洞。諾巖洞位於山頂地勢平緩的一邊，距離村子社區一英里多遠，是個長形寬廣的洞，緊貼在一片突出的懸崖下，進口的地方佈滿平坦的石頭往外伸展開去。這裡空氣流通，陰涼，整個環境幽靜寧謐。

聽到阿瞻摩訶布瓦的到來，美琪喬帶著幾位美琪爬上傾斜蜿蜒的山路去見他。那塊高地的頂部是露出地面的黑岩石，沿著波浪形的地勢伸延到洞口。抵達時，美琪喬看到阿瞻摩訶布瓦坐在洞口一塊平坦的大石上，她心花怒放，立刻轉過頭來喜形於色低聲道：「就是他！我告訴你們的那位大禪師！」

她們收攝身心，畢恭畢敬地走近阿瞻摩訶布瓦，跪在他前面，很端莊地頂禮三拜。互相問訊之後，美琪喬自述很久以前，

她還小的時候見過阿瞻曼，她詳細講述阿瞻曼怎麼教導禪修，後來又怎麼在離開時禁止她繼續用功下去。出於內心對阿瞻曼的恭敬，她有很多年沒有禪修了，直到出家之後才重新開始真正用功。

作為阿瞻曼的親近弟子，阿瞻摩訶布瓦感到困惑，為什麼要禁止她禪修？當美琪喬敘述各種禪相時，他馬上知道原因。這時，美琪喬已經深深沉迷在各種神秘境界超過十年了，她認為沒有見到禪相對修行無益，她耽溺在這些境界中，深信這是趨向涅槃，解脫煩惱的正道。

阿瞻摩訶布瓦當下看出問題的根本所在，沒有高明的禪師制止這種狂熱的行為，那冒進和強而有力的心會引導她錯誤地詮釋這些境界，最後步入歧途。他也知道，像美琪喬心力那麼強的人，一旦學習怎麼正確修心，在佛法上將很快成就。他意識到美琪喬就像阿瞻曼一樣，善巧熟練地運用這個不凡能力的話，將可以幫助自己和別人解脫煩惱。

從那時起，美琪喬經常上山去拜見阿瞻摩訶布瓦。每逢齋戒日傍晚，她會跟奔曬村的美琪一起爬曲折的山路去頂禮阿瞻摩訶布瓦，然後聽他激勵道心的開示。開示完畢，他會詢問她們的禪修狀況。

每次問到美琪喬，她都只講那些超常經驗，以及遇到的各種鬼和神識。由於漫遊天界和地獄的豐富經驗，親睹那裡不同



的眾生，因此她詳細敘述各種鬼的心境和生活情況，以及導致它們投生於此的業。

很明顯的，美琪喬耽溺在這些異象和特殊知識中，阿瞻摩訶布瓦爲此感到擔心。他對她的神通能力感到訝異，但也看出她還沒有足夠的能力駕馭自己的心，確保禪修不出偏差。他要她學習穩固地專注自己的身心，不要注意外在的境界。唯有把覺知穩固地往內專注，才能消除煩惱障礙，讓禪修更上一層樓。

阿瞻摩訶布瓦向她解釋，禪修最初的目標是培養正定。她禪修時癡迷於進入知覺的念頭和影像，專注這些內容成了一種習慣，這樣做限制了她的心。要正確地修定，她必須捨棄這種癡迷，不再專注念頭和影像，以擺脫不必要的限制。透過正確的禪修，她可以直接體驗到心能知的本質，讓她客觀地檢查身心現象。心能知的核心是比認知影像、念頭和感受還要廣大的覺知，它是一個沒有障礙的內在空間，包容一切，但卻什麼也不儲存。這個心靈覺醒的力量一旦培養起來，可以一再恢復，無限地深化。在突破這一點之前，分心專注外境將妨礙行者達到禪修的最初目標：抵達覺知的根源。

開始時，阿瞻摩訶布瓦靜靜聽美琪喬講述她神奇的經歷，小心評估她心的能量狀況，然後溫和地勸告她把知覺的意識流導向它內在的根源。他重申意識是心的作用，不是心的本性。她一定要捨下意識，以及意識有限的知覺，讓心真正的本性放光。

幾個星期之後，阿瞻摩訶布瓦發現她沒有聽從指導，於是堅持要她在禪修時把心完全往內專注一段時間。她依然可以時不時把覺知導向外在的現象，但其他時間一定要強迫覺知待在裡面。他催促她學習控制自己的心，以便可以隨意引導意識流往內或往外專注。

由於禪相跟心內在的意根接觸，因此美琪喬認為這是在探索自己的心。她相信觀察定中生起的現象，可以瞭解認知這些現象的意識，從中洞見其實相。因此她固執己見，不願意改變修行方法，開始公開頂撞阿瞻摩訶布瓦的說法，表示她的禪修方法已經帶來深邃的知見，沒有理由要更改。

阿瞻摩訶布瓦耐心地解釋，她見到的現象只不過是宇宙間自然存在的東西，跟平常肉眼看到的東西沒有什麼不同。雖然禪相中浮現的世界跟人類世界一樣真實明顯，但是對於認知的知覺而言，這些都屬於外境，儘管不像物質那般具體有形，然而還是跟知道它們的知覺分隔。最重要的一點，從觀察者而言，物質對象跟心靈對象沒有分別，都是外在世界的對象。他要美琪喬把注意力轉向，將往外流的意識截停，引導它向內，去覺悟心的本性——知覺的源頭。

美琪喬繼續反對：天眼可以看到特殊微妙的東西，跟肉眼不同。天眼可以看到各種鬼魂和神識，可以跟所有天界的天人溝通，可以看到過去世的因緣，可以準確觀到未來的事。她堅持這些知見超越平常感官的認知。

阿瞻摩訶布瓦對她的冥頑不靈忍無可忍，一改之前作風，強悍地要求她防止心往外探索境界，因為如此錯用覺知不能幫助她切斷生老病死的根源。他提醒美琪喬，這樣教導她是爲了她好，然後明確地告訴她必須遵守指示。

美琪喬對自己的知識和理解信心十足，儘管受到阿瞻摩訶布瓦的警告，她的禪修依舊不變，然後再跟阿瞻摩訶布瓦爭論她禪法的真正意義。這次激怒了阿瞻摩訶布瓦，再也受不了這個不聽教的學生，他發火了，以兇狠的語氣和表情呵斥她不准把覺知導向外境，直截了當命令她把注意力倒轉過來，一直往內專注。他毫不妥協地跟她說，唯有遵照著這樣努力修行才能消滅染污心的煩惱。

一天傍晚，就在美琪喬又一次固執地爲自己辯護時，阿瞻摩訶布瓦當即打斷她的話，叫她立刻離開。他很乾脆地叫她馬上滾出去，從此以後再也不必回來，在其他美琪面前用粗野難堪的話趕她走。美琪喬大爲震驚阿瞻摩訶布瓦竟然說得那麼絕那麼難聽，她從來沒有料到會發生這樣的場面。她離開山洞哭著回道場，一路上嚴厲的呵斥在耳邊迴響，整個人感到徹底崩潰，信心殆盡，覺得不會再去見他了。

美琪喬內心萬念俱灰，拖著沉重的步伐踱下傾斜的山路，陷入矛盾中。她第一眼見到阿瞻摩訶布瓦時，憑直覺認爲他是可以依止的禪師，現在他卻不留情面地把她給轟出去，還有誰足以擔當禪修導師呢？這麼多年來四處尋求，終於如願以償，找到一位這麼理想的禪師，但參學結果卻如此糟糕。現在美琪喬眼前漆黑一團，不知如何是好。

當你的心對自性的領悟彷彿繁花般盛放，  
那漫長無際的苦惱之盡頭，  
將慢慢出現在眼前。

## 法的預兆

美琪喬在昏暗的暮色裏踏著沉重的腳步來到道場的門口，隨即馬上鑽進她的小茅舍。她需要時間獨處，好好化解這一天傷痛欲絕的變故。平時熟悉的寮房現在感覺很陌生，自己好像是個突然闖進來的外人。她心事重重陷入沉思之際，夜色悄悄降臨，然而天上的月亮和星星似乎也比往常黯淡，疏離。她的自信大受打擊，悵惘不知怎麼辦，內心有股緊迫感，似乎有什麼需要改變。

檢討面對的窘境，美琪喬終於省悟到阿瞻摩訶布瓦有正當的理由趕她走：自己故意不接受他的教導，也不願意作任何改變。反省越是徹底，越是看清楚，自己的我慢心是整件事的癥結所在。阿瞻摩訶布瓦不認同她的禪法指示她改變方向，自然有他的道理，為什麼就是不能接受？她耽溺在自我放縱當中，不聽從他的教法，結果一無所成。如果聽話地遵守他的教導去做呢？她至少應該嘗試照著做，不是執拗地抗拒。看清楚自己的過失之後，她呵斥自己：既然你尊他為師，那為什麼不遵從他的教學？根據他所說的去做，你就知道他的教導是否正確。黎明到來時，疑團逐漸釐清，她下決心必須當下改過自新，強迫自己的心依教奉行，心甘情願地接受結果。

隔天早上，用完早齋美琪喬請求放免當天的雜務之後立刻回茅舍，她迫不及待地馬上坐禪，想強迫自己的覺知緊緊安住在身心的範疇之內。她決定阻止心往外攀，無論是外在的現象，還是其他什麼的。她長期往返於鬼、天人、各種心靈領域的眾生之間，這些境界對她而言已經沒有什麼特殊意義。

每次禪修時只要把注意力集中向外，她都會遇到這類眾生。雖然她看這些眾生就像普通人用肉眼看東西一般，可是這個能力從來沒有給她帶來任何真正的好處，那些染污心的煩惱絲毫沒有減少。唯有往內專注，密切觀察意識的活動，她才能看清楚心的雜染，消除它們的影響。

這次她完全遵守這個原則，一心專注唸「佛陀」，唸到沒有妄念，意識流匯聚在心中一點上。透過剛剛立下的誓願的強大力量，她保持專注一點，直到色身從覺知中消失，心完全靜止不動。從深定稍微出來，她即時見到一個禪相，這次是佛法的徵兆。她打開心眼，見到阿瞻摩訶布瓦拿著一把鋒利明亮的刀走向她。他把刀子指向她，宣稱要示範正確的觀身方法。接著他開始有條不紊地把她的身體切成片。他用那把鋒利的刀，一刀一刀把整具肉身肢解，越切越小片。

美琪喬眼睜睜看著自己的身體分解掉落一地，愣住了。她看著阿瞻摩訶布瓦再把每一部分切得更細，切到最後只剩下滿地的肌肉骨頭和筋。他對美琪喬內在的覺知問道：「這裡哪一片是人？一塊一塊拿來比較，哪一片是女人？哪一片是男人？哪一片誘惑人？哪一片漂亮？」

這時，她眼前血肉狼藉一片，噁心得不得了，想到自己一直以來緊抓著它們不放實在叫人難受。她繼續觀看四處散佈的殘骸，直到最後什麼也不剩。就在這時，她的心退回裡面，意識明確地往內流，墮入三摩地的根本，匯聚在她這個存在的中心，剩下一個單純和諧的覺知獨自存在。能知的核心精緻微細得難以描述，就僅僅是知道——一個瀰漫在心靈深處精妙的內在覺知。

美琪喬堅決地把注意力導向內，停止意識正常的流動，證入心真正的核心——覺知的根源。在心口的中間，她體驗到玄

妙、廣闊無垠的空間——覺知微妙無形的本性。她往內專注時，突然忘了專注，進入全然的寧靜，一念不生，一切空寂。身心處於大自在的狀態，所有的對象，包括她的身體，都消失得無影無蹤。她的心獨自安住在這個純然靜止的境界中好幾個小時之久。

她的心一從深定退出來，就覺察到意識微細——起初幾乎覺察不到——的波動，從心的核心開始往外流，離開中心。當這個意識的態勢增強時，她清楚觀察到一個有力而且緊迫的催促，驅動心注意外面，趨向外在的認知。這個慣性源自她的個性，以前根本沒有注意到，現在由於處於心的根本，寂靜澄明，因此這個外流的意識突然變得明顯起來。她被迫與這個外流趨勢抗爭，以便把這慣性的意識流逆轉，讓覺知穩固地保持在中心。她記起阿瞻摩訶布瓦，想起他嚴厲的警告，很肯定他是對的。於是她重新提起心力，把偏離的趨勢導回正軌。

接下來幾天，美琪喬專心尋找有效的方法來把覺知穩固在裡面。她終於掌握了竅門，解決了從深定出來心識外流的問題，不讓那股衝動把注意力拖向外面。心識外流總是伴隨著念頭和影像的活動，這個旋轉流動的意識創造了整個有情世間，維持這個世間的存在。

當一念不生時，自然任運的覺知生起，這個當下的覺知是純粹的注意，機警而自在，不受制於身心——遭受名色的幻象所控制——的元素。過去，從三摩地退出來，各種影像憑空浮

現在她的知覺中，誘惑她的心跟隨它們，即使想要拒絕也難以做到，甚至覺得跟隨它們很受用。現在自然任運的覺知從心合一的境界中生起，她能離執無染地觀察到各種念頭和影像念念相續生起和滅去。看到專注的覺知竟然起了那麼重大的改變，她體會到在一位真正明師座下參學的意義。

她有信心可以善巧地扭轉強勁的意識流，跟它合一並且讓它安住在當下之後，決定硬著頭皮回去諾巖洞拜見阿瞻摩訶布瓦，以便稟告自己禪修的進展。

抵達山洞時，只見阿瞻摩訶布瓦在那裡嚴肅地板著臉孔。

「你來這裡做什麼？」他厲聲喝道：「我已經叫你離開了這裡容不下大聖人！」

美琪喬央求他先聽聽自己說話，接著解釋那天被趕的風波讓她難過傷痛，反省之後，看到自己犯下的錯誤，於是認真接受他的指導往內專注。然後，她詳盡講述自己改變禪修方法，如何學習讓心沒有執著地保持在當下。她之前受外境迷惑，錯把邪見當寶貝，現在她看清楚，那樣修行是徒勞的。

這幾天她專心研究怎麼控制意識強勁往外的趨勢，現在已經成功把它穩固地往內安住在中心。她有種成就感，懷著感恩的心，前來頂禮老師，並且謙恭地請求他原諒。



唯有禪者才能真正瞭解修行之道，可是要正確地修學禪法需要有良師指導。禪修老師不能犯哪怕是細微的過錯，尤其是學生修到高深的境界時更是如此。老師必須比學生知道更多，才能讓學生信服。另外，他不應該教導自己還沒修證到的佛法，否則幫不到學生。如果老師是根據自己證到的體驗和內觀智慧來教導，利根的學生在菩提道上會進步很快。

看到她的禪修現在已經安住在正道上，阿瞻摩訶布瓦很和藹地接受她的悔過。告訴她是她的心跟鬼相處太久了，無法控制自己隨著意識流流轉使她生活在鬼神的擺佈之下，受內心製造的幻象奴役。

把意識扭轉回它自己，就暫時干擾了它的態勢，把心拉回到自身的核心。她體驗到的是心的核心——心內在能知的本性。意識是這心性的功用，可是意識活動變化無常，缺乏心固有品質的覺知。意識狀態跟知道它的覺知同時存在，而心的核心是這覺知的根源；在意識流中生滅無常的心境只不過是有為現象，心的本性不是有為法，它是唯一不變的真實。

意識自然地從心的核心流出來，從中心流向表層。表層意識受到貪嗔癡之風吹動，形相和內涵不斷改變；然而心的本性沒有活動，不顯現任何狀態，作為純粹的覺知，它只是知道。從本性生起的活動，比如覺知物質世界或者心靈世界，是源自心的意識狀態。由於意識即是心理活動和狀態，它的本質是不斷生滅無常，所以意識層次的覺知總是不穩定、不可靠。

當外流的意識與六根的感知交集時，覺知就跟認知的對象混合。意識跟眼根交感，接觸到色相生起認識，這認識即成為眼識；意識跟耳根交感，接觸到聲音生起認識，這認識即成為耳識；以此類推。所以，當感官意識生起時，心的本性受遮蓋看不到。這不是本性消失了，而是能知的本性變成了意識。平時，一般人讓他們的眼睛耳朵追逐色聲，情緒化地介入認知到的對象，唯有這些感官對象都消失了才平靜下來。他們沉迷於日常意識中不斷出沒的鬼神，迷失了心的本性。

把意識流逆轉，念頭會受阻擾停頓下來。念頭停止了，意識就匯聚在裡面，跟能知的核心合一。禪者持續如此修行，這個基礎會變得在任何情況之下都不動搖，即使退出了深定，心依然覺得穩固緊密，彷彿沒有任何東西可以干擾心內在的專注。

雖然定不能滅苦，可是定提供了一個理想的平臺，以便全力以赴攻擊導致苦的煩惱。有了定，觀察變得任運自如，不假造作，念充分警覺。這敏銳和直接的專注協助智慧調查和觀察。由定生起的甚深寧靜和專注成為一個殊勝的基礎，用來培養洞見存在本質的內觀。

把念頭停止有兩個主要的目的：第一是建立一個空間，用來辨別不受控制、慣性的念頭跟主動、專注的念頭，以便看清念頭的性質；第二是清理出一個空間讓直覺的內觀進行意識活動；這兩者都是智慧不可或缺的面向。

正確地修行，定可以暫時停止思想，但是不會扭曲理智。定讓禪者主動思想，而不是無法控制地想。心這樣運作時為思想打開一個寬闊的空間，可以不執著、清明地思考和觀察。直接的洞察力可以一眼看出一連串的念頭會導向哪裡。禪者可以用離執和直覺的內觀放下無用的念頭，拿起有用的，這樣做替般若打好一個牢固的基礎。只要我們的心還未達到甚深平靜，就無法好好思想，因為由意識驅動引起的思想是妄想，不是必要的思想，這個概念化思想得來的知識是膚淺和不可靠的，缺乏真智慧的根本內觀。

心不受外圍思想和情緒干擾，就能全然專注它的知覺領域不受猜測臆想影響，真實地觀察從知覺領域中生起的現象。這是修觀的重要原則。如此善巧修觀，修行就能順利開展，不受猜想干擾或誤導，以真智慧深入地探索、思維和了解。

由於美琪喬已經跟意識生起的境界相應了那麼久，對心的本性越來越疏離，因此需要直接體驗這本性。然而體驗心性僅是方便，不是究竟，是為了讓心脫離粗重的障礙，替進一步的修行打下良好的基礎。阿瞻摩訶布瓦警告，有了心性體驗，她很容易對透過意識知覺生起的知識有錯覺的自信。因此，必須仔細檢查從心流露出來的一切。每次從深定出來，她都必須檢查意識活動，檢查妄想留下來的雜染，這些妄想都受色相、影像和造作相關的執著擺佈。

阿瞻摩訶布瓦這樣教導美琪喬深入探索她的心方法，以便徹底把緊緊纏繞著心的煩惱根除。他再三重複，這是佛法心要——佛法的心要並不是去知道世間各種各樣的現象。人的心自然執著色身，因此他催促她先把全副心力投入在解決色身的迷思上。他提醒修慧應從身體修起，目的是要直接觀透色身的本質。

他教她修觀身法門要用任運自在的觀察力，以免墮入——根據慣性詮釋，臆想猜測的——意識分別。在意識和心的核心合一之後，會生起清明、無染的覺知，修觀必須用這個覺知來觀察。爲了讓任運自在的內觀浮現，必須先調伏日常思維和想像。也就是說，必須如實觀察心中現起的影像，不加以概念分別。如果她讓意識去分別、命名這些影像，那麼平常世俗的心理條件反射作用就會生起妄想，造成各種混亂，跟真正的內觀相反。以清晰的覺知任運自在地觀察現象，不受觀察對象束縛，證得智慧那自然、無礙的清明。



心專注佛法，

初步的內觀是看到執著色身引起的苦。

那些看清楚色身的人通常很快證悟佛法。

## 內在的屍體

傍晚步行回女眾道場，美琪喬身心皆處於輕盈和生氣勃勃的狀態。回到小茅舍裏，她像以往一樣坐禪，全面檢討自己的修行。對美琪喬來說，證入三摩地不難，她的心天生容易凝集一境。唯有凝集不散的心才能證得近行定，讓她輕易出入多姿多彩的心靈能量領域。在這過程中，當意識匯聚在自然的中心點，她接觸到心的本性，但只是短暫的接觸，隨即退出來回到它正常的動態。這個心性短暫的體驗，對接下來意識認知到的知識，產生一種錯誤的自信。

美琪喬沒有把寧靜集中的心用來檢查變化的心境，反而被動地觀看心的活動畫面，讓思考和想像的功能推測這些畫面的意義，因此與心性無染的覺知失之交臂。這些概念化的思考得到的結論是膚淺和自我的，意識裏的雜染對她的認知有情緒偏執，使她受誤導，偏離了真正的理解。她的意識心變得過於介入自己慣常製造出來的幻象，表現得像獨立於心性的存在。

現在，阿瞻摩訶布瓦突如其來的介入改變了這一切。她的意識匯聚在中心，與心性合一，完全跟純淨覺知的微妙本性合為一體，整個棲息在甚深寂靜中。這時身體和意識消失了，唯一剩下的是一個微細難以描述的覺知，沒有動靜，連最微細的意識波動也沒有。她的心沉浸於定境中好一段時間了，才開始波動要退出這個中心。一個短暫的意識漣漪生起，接著立刻消失。這個漣漪自然發生，不是刻意為之。一個微細的波動現起隨即靜止下來，意識波動浮現又消失好多次，次數逐漸頻密，最後意識流終於恢復平常的動態。

雖然她恢復覺知外在的環境，可是心的概念思維功能還處於靜止狀態。能知的核心依然壓制著心平常的思想模式，意識暫停任運自在的覺知流中。由於處於任運自如的狀態，無礙的覺知和明確的洞察力同時運作，讓她以深邃的直覺內觀瞭解自己的身心，她本能地知道修觀必須保持這個層次的注意力，以便證得透徹的內觀般若。這時，更微細的知覺作用不受慣性思維模式障礙，透過直覺獲得深細不假造作的知識。因此在這正常的意識流中，智慧能夠有效地運作。

那晚深夜，美琪喬從三摩地的深定出來，體驗到意識流慢慢蔓延到身體每一個部分，直到末了同時感知到整副身體為止。這時她的覺知不受身體偏見的影響，只是如實地專注在色身的坐姿上，離執的覺知憑直覺知道色身裡面正在敗壞著，這是個與生俱來的過程，最後把身體帶向死亡和分解。她以澄明湛然的心觀看身體腐敗的情節，開始跟隨這個自然的過程，趨向最終必然的結果。腐敗的過程從體腔深處開始，慢慢延伸到其他部位。她僅僅觀察，沒有思考或想像，在覺知範疇內讓身體分解的過程呈現。很快的，整個過程自然而然保持態勢開展。

美琪喬從頭部開始觀察，任由注意力慢慢滲透到整具屍體去，讓腐爛的影像清晰起來。由於直覺智慧這時已經全神貫注於死亡和分解的意念，因此整個活動畫面自然呈現。她覺得色身裡面的屍體開始膨脹，顏色慢慢起變化，皮膚轉黃，接著突然變成淤黑。皮膚隨著身體的膨脹繃得緊緊，最後裂開剝落掉下，露出腐爛的肌肉，流出膿液，吸引了整大群蒼蠅飛來。腐尸越來越臭，聞之慾吐，令她的內心難以承受。這時蒼蠅在上面產卵，接著出現蛆蟲，在裂開的皮和流膿上到處蠕動，不久整具屍體各處都是成堆成堆的蛆蟲。等蛆蟲吃飽，五臟六腑和肌肉幾乎全都吃光了。沒有了連結各骨骼的組織，整具骷髏無法支撐，塌了下來，污穢的骨頭、殘餘腐肉，還有交錯的肌腱和軟骨糾纏成一堆。這些殘骸繼續分解，結果骨頭脫落一地，骨架完全散開。

隨著日子一天一天過去，在日曬雨淋下，附在骨頭上的組織渣滓也剝落了，留下白森森的骨頭。接著骨頭也開始粉碎分



解，末了，只剩下零星幾塊大骨，頭蓋骨落在這邊，骨盆另一邊。最後，這幾塊大骨也消磨殆盡，回歸到它們的根源——地大。突然，地大也消失了，一切都消失不見，只剩下晶瑩光芒四射的覺知。慢慢的，存在感在光明覺知中消失了，自我和週遭的感覺也一併隨著消失。

每天美琪喬都這樣禪修，一次又一次地重複專注裡面的屍體，結果死亡相和敗壞相薰陶成慣性思維，只要一注意自己的身體，身體的影像就開始腐敗。每一次禪修，心都變得更加平靜清明，她處於這個境界中，以心眼觀察分解的過程。修習久了，身體組織不斷粉碎的現象引起她注意色身眾緣和合的本質，她開始研究身體的成分——組成一切物質的地水火風。肌肉、骨頭、牙齒、指甲、頭髮有地大的堅固性質；血液、尿、黏液和其他分泌液有水大的流動性質；身體的溫度、能量、活力是火大的表現；呼吸、各循環系統和身體的動作則證明了風大的存在。

美琪喬觀察身體敗壞的過程，看敗壞的作用怎麼把聚合元素在一起的物質聯繫給分解，怎麼捨下這些元素讓它們回歸到原來的形態。當意識最終捨下這具色身時，死亡把提供生命能量的火大和風大遺棄，讓它們回歸到各自的狀態去。以任運自在覺知的透視力繼續深入觀察，她看到有些體液滲透入地面，有些蒸發到空氣中。體液滲透和蒸發完了之後，身體變得乾癟脫水，剩下乾硬的組織和骨頭。這些殘餘也慢慢粉碎，變成塵土，最後徹底還原為地大。

美琪喬看著逼真的畫面：骨頭與地大融合，兩者合併為一成為一樣的元素。當最後一片殘餘的骨頭回歸到它原來的元素狀態時，她深深領悟到身體沒有實質和虛幻的本性，生起這樣的知見：身體所有成分都是地水火風組合而成的，它們全都回歸到原來的狀態。突然，地大自行從覺知中消失，她的知覺一片光明輕盈、光芒四射。然後一眨眼間，覺知墜入她未曾經歷過，某種層次的凝集狀態，光明消失了，只剩下難以形容的空——一個絕對一體的境界，完全沒有二元對立。唯有純粹的覺知存在——處於超越與微妙的圓滿寧靜境界，完全沒有任何特相。這是心本性充滿活力的空。

每次美琪喬觀身都形象逼真地看到色身份解成地水火風四大，她清楚看到沒有東西死亡，頭髮、指甲、牙齒、皮膚、肉、骨頭各自化成它們原本的元素，就只是地大罷了。什麼時候地大曾經死亡過？身體的每一部分分解時變成什麼呢？它們全都變回各自本來的元素，地大和水大回歸它們本來的元素，風大和火大也一樣，當中沒有任何東西毀滅。四大聚集在一起形成一具軀體，心識安住其間。心執著這個物質組合賦予它生命，然後把它當作自我，到處揹負著它。由於心執著色身為自我，結果帶來無窮盡的憂悲苦惱。

同樣的，心也不曾死亡，它最多是不停地變化，每一剎那都生死、生滅，在無盡的意識流中一個接一個生起滅去。美琪喬觀四大回歸它們的本質觀得越徹底，心就昭示得越清楚。所以哪有死亡呢？是什麼死亡？四大——地水火風——不會死；

至於心，心怎麼會死？美琪喬領悟到這點，心變得更顯著，覺知更強，內觀更深徹。

從甚深禪定出來，美琪喬觀察這具影響深遠而微細的有形色身。她領悟到身體感其實是一種自我認同，從出生到現在，她都一直遵循身體的感知來安排生活，本能地保護身體，滿足其物質需要。她清晰地辨識出根據身體而產生的種種想法，其實是生死輪迴的業因。身體內在的不清淨比它的外表來得深刻多，許多根源於身體的心態和行動不但令人反感，而且有害，虛榮心、耽溺於淫慾、性侵犯、肢體暴力等只是其中比較嚴重的醜陋行爲。作爲那麼多負面思想和情緒的根源，身體認同把心連繫著輪迴的根源。她覺悟到如果要追尋身體執著的根源，就必須直接調查雜染的思想和情緒，以及引發它們的意識。

池水完全靜止、清澈見底的池塘，  
我們可以清楚看見所有的東西。  
心徹底休息時靜止不動，  
心靜止不動智慧容易生起，順暢運作。  
智慧運作時，心洞然明白。

## 任運自在的覺知

接下來的幾個月，美琪喬的生活沉浸於寧靜穩定的階段，一心專精勇猛禪修。每天用完早齋不久，她就回到偏僻的茅舍那裡，整個早上來回從經行步道的一端步行到另一端。經行步道成了她竭盡全力摧毀生死輪迴的修道戰場。她經行時往內專注到沒有注意身體的位置，也沒有注意腳底接觸地面。覺知是

那麼的投入往內觀察，致使偶爾走出界撞到矮樹叢，她也專注依舊，憑本能回到道上繼續經行，整個心思全神貫注在意識流上。

經行步道旁有參天大樹和彎曲下垂的竹子遮蔭，在走道的一端是一棵修長的娑羅樹，美琪喬在樹下搭了一個簡陋的竹臺，供炎熱的中午休息和坐禪用，這裡是她鍾愛的地點。這棵娑羅樹是雨林紅木的一種，樹身堅硬密實，鮮黃色的花很惹人喜愛，花季時整棵樹點綴著黃點，落花布滿她那小小的禪修臺。娑羅樹糅合了堅硬和艷麗，象徵著強壯和璀璨，就如美琪喬當下的心境。

一天晚上美琪喬得到一個禪相：一幅湖面遼闊的景像在她的心眼中開展，湖中金蓮花盛開。浮在水面的蓮花大如牛車輪，薄薄的金花瓣像柔軟的輪輻放光；另外有一些蓮花花瓣緊緊合著朝向天空，高高地挺立在蔚藍色的湖面上，像金色穹頂的廟；還有一些則淺淺浸在清涼的水面下，它們的光彩蕩漾過湖面，彷彿吹過金色的微風。湖水澄淨透明，湖底波浪形的淤泥可以看得一清二楚。有些蓮瓣掉落下來，在湖面上漂浮，花瓣浸在水中放光，芬芳在空中瀰漫。

美琪喬懷著敬畏的心靜靜地看著，這時一隻小金鴨從天空飛下，掠過平靜的湖面落在水上，在蓮花叢裏嬉戲起來。它啄浮在水面的花瓣，很優雅地把花瓣轉著吃。吃了四瓣之後，它即不再吃，滿足地浮在那裡一動不動。

美琪喬在湖邊看得入迷，突然身體像一朵雲般騰空而起，飄過湖面，飄到那隻金鴨子上方，她張開兩隻腳跨坐到鴨子背上。一騎上去時，她和鴨子融為一體，那一剎那她意識到自己就是金鴨子。接著她從定中退出來，恢復平常意識。

美琪喬回想這神秘的禪相好多天，思維著它蘊含的重要意義：金鴨子啄食金蓮花，蓮花象徵供養法寶，佛教聖道的心要。金意味著光，心光；花代表心光綻放、盛開。她領悟到四朵花瓣是四聖道，趨向阿羅漢果道上四個關鍵的階位。就像那隻金鴨子，美琪喬顯現出智慧光明：領悟到她將在這一輩子完成聖道證得涅槃之果。

美琪喬知道無論是往內抑或往外注意，意識都遍及知覺的每一剎那。她所體驗到的一切沒有哪一樣是存在於意識之外的。既然所有抓取、想像和經驗得到的現象都是依意識而有，也就沒有現象獨立存在於心識之外。因此，對身體的覺知是意識固有的功能。從根本而言，她觀身是觀察內在化的身體，這個內在化身體是由身根取得的心理影像。意識自然遍及整個身體，與身根交集起覺知作用。身體感——執取身體為自我——主要是身根生起的心理影像，加上深細執著（對色相和自我的執著）的偏見而成。

美琪喬以任運自在和離執的心態，專注把身體看作是內心顯現，意識的產物。可是如果色身只是四大的聚集，暫時組合

而成，那麼身體感從哪裡來？還有，看到身體腐爛分解的自然過程，是什麼引發不淨的想法，是什麼生起極度厭惡的情緒？

美琪喬專注內在化身體的腐敗，她特別注意那些同時生起賦予現象是可意或不可意的念頭和情緒。此時她保持沒有偏見、離執的心態觀察，讓分別心自由操控這個最初的概念，接著再對概念的詮釋起反應。她是透過六根的回饋，加上內心的思量識別知道自己這具身體。但是她接著感受到這些概念是好是壞、是善是惡，她需要了解為什麼心創造這些影像，還有心怎麼賦予它們意義。

修行至這個階段，美琪喬開始全神貫注觀身引起的情緒反應。她這時已經精通於介入意識的態勢，逆向意識程序的根源。因此她用同樣的技巧，開始逆向念頭和情緒之流，追蹤它們程序的根源。

她專注身體深度腐敗的影像，直接攝取影像，不起概念思考。透過任運自在的覺知和明確的洞察力一起工作，她注意到一個厭惡感的本能衝動，從內心深處彈出來滲透到影像中。她保持著這個影像在知覺中，直到能知和影像合一；在這個同時，影像和情緒慢慢收縮，趨向內部，直到兩者都全然融入意識心裡面，然後徹底消失。她立即重新專注影像以及隨之而來的厭惡感，再一次觀察到整個過程：認知形成、情緒衝動與影像融合、回到它的根源與意識的中心合一，然後消失。她越如此觀察，影像和情緒變得越自然顯現和退縮。最後，不必作意，影

像和情緒自己退回心中，回到它們的根源，並且立刻在那裡消失。

美琪喬觀身的修行來到關鍵階段，在這個轉捩點上心執著色身的根本原因看得一清二楚。當厭惡的本能感受跟它的根源合一時，一個深邃的覺悟突然生起：心自己製造厭惡和喜愛的感受，心自己製造醜陋和美麗的看法，這些屬性並不真正存在於認知的對象中，是心投射這些屬性在影像上，然後自己欺騙自己相信它們美麗或醜陋，喜愛或厭惡。

實際上，意識流恒常沉浸在影像和由此生起的情緒的妄想上。她的心無時無刻不在描繪影像——自己的影像和外在世間的影像，然後陷落在自己的幻想中，相信它們真實不虛。

修行到這個層次，心本性那無量、虛空般的覺知以及精細的洞察力同時運作。逐漸的，凝聚影像的幻象開始粉碎。意識流裡面各種各樣雜亂的形相和片斷浮上來凝聚成影像，接著馬上粉碎。然後再次聚集、粉碎，如此循環往復。身體的影像一浮現馬上就滅去。在任何慾望或者看法完整形成之前，覺知的根源已經罩著影像，使它化為空然後消失。

身心陸續以看似隨意的各種方式顯現自己，但是全都一個接一個消融於空。身體的慣性概念要成為形相，顯示它們各自的特性，但是它們還未明確在內心形成之前，能知的核心已把它們全部化解掉。



影像生起滅去發生得太快了，以至於外在外在或內在的概念不再相關。最後形相從意識中閃動生滅，快到無法分辨出影像的意義。隨著每一個滅去，覺知就體驗到更深刻的空——空於影像，空於對相的執著。一個極端微細，純粹覺知的核心這時在心中凸顯出來。每一個新的影像閃起滅去，心就更深刻感受到它帶來的空。從此以後，美琪喬的心處於微妙的空和清明，即使色身還存在，她的覺知是空的，沒有任何影像留在心中。

這個內觀讓美琪喬整個起了翻天覆地的蛻變，她確鑿無疑地覺悟這個真相：對意識流生起的影像無知，結果引發厭惡和喜好的感受。她意識到喜惡皆根植於對身體和色相一個出於本能、微細難以覺察、扭曲的認知上。當她把認知的真正依據揭發開來，徹底推翻其正當性時，整個表象的外在世界崩潰了，對這些認知的執著也隨之熄滅。內心創造的一切影像熄滅之後，心對相的執著也跟著熄滅。一旦心退出一切的感官糾纏，她整個存在籠罩在一個深細清淨的感覺中。

最後，身體的影像，即使僅僅是色相，也不存在於美琪喬的意識範疇內。由於心中沒有形相執取，美琪喬知道她永遠不會再投生色界。這時內心平常感受到的生理限制和幻化的色身全部消失不見，她覺得自己消融了，往外伸展，與一切相融，彷彿跟宇宙一體。棲息在內，擺脫一切依賴的，是無上的空——清澄、光明、不動。

心正常的狀態是清淨的，  
心受到外塵染污才不淨，  
引起傷悲快樂等情緒波動，不斷渲染，  
直到完全看不到自己的本性。

## 光明的核心

一整年下來，相伴著美琪喬的是茅舍、經行步道和沙羅樹下的小平臺。除了早齋，她很少離開這個禪修範圍。雖然美琪們每一週依然在齋戒日去見阿瞻摩訶布瓦，美琪喬鮮少與她們同去，她全神投入密集禪修當中。儘管如此，美琪喬沒有疏忽對阿瞻摩訶布瓦的感恩和恭敬，每天早上都煮一小鍋糯米，準

備一籃子檳榔給他。通常她都讓一位美琪代替供養，自己只是偶爾會過去，即使去了也僅僅跟他簡短談幾句就回道場。

阿瞻摩訶布瓦的寺院在鎮子東北，美琪喬的女眾道場在鎮子西南兩英哩處，卉曬村在中間。雖然兩處有那麼一段距離，而且阿瞻摩訶布瓦也沒有預先宣佈出外的行程，美琪喬每次都能憑直覺知道，他離開寺院到附近地區行腳，尋找隱秘的地方。他一出寺門美琪喬就知道，而且他即將回來她也知道。她說每當阿瞻摩訶布瓦離開，她會突然覺得周遭一股寒意。一般上他會雲遊幾個月，但是一回來美琪喬就能立刻感知到，在他還沒有抵達時她就會感受到一股暖意。寒冷和溫暖都是根門接觸到的外在跡象，然而知道這跡象的是她內在的心。

形相和概念是受制於意識活動的現象，由於眾生心中滲透著極為微細的無明，導致知道形相和概念的知覺執著這些意識創造出來的產物。執著於自我認同，心把受、想和行當作自我，這個執著把心變成個人。可是思想和感受其實只是心的有為作用，不是本性。本性變成意識，製造出概念上相對的真實，不是究竟的真實。自我這個相對的真實是深細執著的對象。

美琪喬覺悟到心沒有形相，也不建構概念。透過清明的覺知任運自在地觀察現象，她解脫於概念思維，在概念還未明確在意識流中形成之前，讓能知的核心把它捨棄。這樣就能在某個念頭或意念成形之前，能知的核心就直接放下，在心行未萌之前將之消融於無形。慢慢的，心性離執的性質變得無微不至，

它不動、強大、無所不在，在它面前各種意念都無法維持，消融無蹤。

修行至此，美琪喬的心彷彿像戰場一般，意識存在跟那蘊含一切，無所不包卻又無所儲存的能知核心相鬥爭，由於深邃的空持續不斷把無數生起的形相消融，心能知的核心佔了上風，越來越光明純淨。

內觀全面滲透心理現象的虛幻本質時，能知的核心捨棄一切概念，徹底看出它們僅僅是心裡面的漣漪，沒有實質性。無論它們怎麼在心中呈現，都只是有為的形相，無一例外都是心的施設，都消融於空。

美琪喬的禪修摧毀無量劫以來主宰生死輪迴的心理模式。此時沒有一個念頭能夠冒出來或成形，這意味著真正任運自在的覺知已經生起。心沒有造作的觀察是純淨無染的覺照，自然引發清晰洞察的內觀。當心以直覺的智慧清楚地瞭解心理現象當中沒有自我時，離執的解脫自然發生。心專注的範圍越集中，往外的心流就變得越短和受侷限。美琪喬是那麼透徹觀察和了解概念現象，以致光明的核心不再去覺知這些現象，內心的念頭和想像完全停止下來，心能知的本性獨自凸顯出來。

此時除了一個極為精緻的覺知——籠罩了整個宇宙的覺知——絕對沒有其他東西浮現。心超越了時間與空間的限制，這個發光的存在核心似乎沒有邊際，微妙空無、瀰漫宇宙一切。

一切好像都充滿了覺知的微細特質，除此之外似乎沒有其他東西存在。她已經把包羅萬象的核心的障礙和遮蓋物清除掉了，展現出心真正的力量。

無明的枝末全部被切除之後，美琪喬的心匯集成一微細光明的核心——它是那麼的宏偉，迷惑了她，以為這就是自己孜孜追求一切苦的盡頭。捨棄所有執著自我認同的因素，微細的光明在心的中心放光，成了她專注的唯一對象。這個覺知的專注點是那麼的微妙細緻，難以形容，它散發出前所未有的微妙快樂，彷彿超越整個有為現象。這顆光明心發出一種堅不可摧的感覺，彷彿沒有東西可以影響它。美琪喬現在很肯定，她來到了最終的目標——涅槃。

一瞬間的內觀清晰地洞見無明，  
令我們對這一純大苦聚集的執著厭倦，不再緊抓。  
在這清涼的片刻，  
內心的火熄滅了，自然從苦中解脫。

## 娑羅花盛開

一九五二年十月中，整棵娑羅樹開滿了花，一天下午，美琪喬坐在樹下，內心璀璨光明，她覺得是時候去見阿瞻摩訶布瓦，這位激勵自己道心，引導自己證入內心深處宏偉光明的導師，去稟告他自己最高的果證，以回報他對自己的信任。那是齋戒日的傍晚，她跟幾位美琪步行穿過鄉村邊緣的稻田，走到村子的另一邊，再爬上山洞，一起前去拜見阿瞻摩訶布瓦。

看到阿瞻摩訶布瓦正坐在洞口，美琪喬她們上前頂禮三拜彼此問訊。接著美琪喬恭敬地合掌低下頭，請求說話。她詳盡地敘說過去一年自己用功過程的次第和體驗，最後以「獅子吼」歸結修行的終極果證：心光芒四射的空滲透整個宇宙，超越一切有爲。

講完之後，阿瞻摩訶布瓦望著她，淡然地問道：「完了？」美琪喬點點頭。阿瞻摩訶布瓦頓了一下，然後說道：

「你觀察心理現象觀察到徹底超越它們，殘餘的意識雜染就會退入覺知放光的核心，與心自然放光的本性匯合。這個光明是那樣的壯觀，那麼令人著迷，即使是像非凡的任運覺知和直覺智慧也無可避免地受到迷惑。心的光明清晰是那樣的超凡那麼令人敬畏，沒有任何東西可以相比較，這個光明核心是圓滿功德、心靈終極快樂的化身，它是你真正、原來的自我——你存在的核心。然而這個真我也是所有對『生』和『有』執著的根源，執著這個心根本光明的誘惑，最終導致眾生無止盡地生滅，恒常執著生，遭受死。

「執著的根源即是對真正自我的無知，無明引起意識的各種雜染，意識活動的持續動力是無明逃避的通道。在這個領域，無明是最高的統治者。一旦念和慧掌握了技巧消除意識活動，把這個出口給關閉起來，透過心理現象之流製造出來的有漏雜染就停止了。所有外在的出口給關閉之後，無明在內心不能往

外操控，被迫匯集在能知根源的放光中心。這個能知中心顯現為光明的空，令人為之攝伏和驚訝。

「不要誤把這光明空與涅槃的清淨空混為一談，兩者天懸地隔。光明心是存有不斷輪迴的原本的心，它不是純一滿淨，解脫生死的心性。光明心是非常精細的自然狀態，始終如一的光明和清晰令它看來是空的。這是超越名相的本性，但還不是涅槃。它已經是非常清淨的核心，只顯現為令人著迷和壯觀的能知。

「當心最後捨棄對形相和概念的所有執著時，能知的核心展現出極其精緻的品質，它已放下一切——除了它自己，它真正的本性依然受根本無明滲透。因此，在你沒有意識到的情況下，光明核心變成微細形態的自我，令你相信這微細的快樂感和光明是無為的心性。你沒有意識到這是無明，接受這壯觀的心是圓滿的果證，你以為這是涅槃，是清淨心的究竟空。

「空、光明、清晰和快樂都是無明心的微細有為法。如果你仔細觀察空，持續地注意，你會發現其實它並不真正始終一如，不是真正恒常的。根本無明創造出來的空是精妙的有為法，它有時會稍微變化——非常微細地——不過足夠讓你知道它是無常的。你可以觀察到微細的變化，是因為一切有為現象——無論看起來多麼邃密、光明、壯觀——必然會顯現出多少不一致的跡象。



「如果這是真正的涅槃，為何心那麼精微的境界會顯現出細膩的變化？它不是恒常的也不是真實的。專注那光明的核心，你會清楚看到它的光明也擁有同樣的性質——變化、不圓滿、沒有實質——跟你之前超越的所有其他現象一樣。唯一的不同是相比之下這個光明非常深邃細密。

「試想像一下你站在一間空的房間裏，你看到四周都是空蕩蕩的一無所有，絕對沒有任何東西佔據空間——除了站在房間中央的你。你讚賞房間的空，忘記了自己。你忘了自己佔據了空間的中央，房間怎麼可能空呢？只要有人在裡面，房間就不可能真正空。當你最後醒悟到只要你不離開，房間就不可能真正空，那就是真我無明崩潰、無染清淨心生起的時刻。

「一旦心放下一切現象，它就變得極度的空，可是那個讚賞空，敬畏空的人仍然存在。這時，作為根據點的自我——一切錯誤知見的根本——仍然融合在心能知的核心中。我見是根本無明，它的存在代表著光明心的微細空和無染清淨心的真空兩者之間的分別。自我是真正的障礙，一旦自我崩潰消失了，再也沒有障礙留下，真空就出現。這就好像那個在空房間裏的人，唯有自我永遠離開了，我們才可以說心變得徹底的空。真正的空是徹底和永遠離繫的，不需要任何努力來維持。

「無明是個本質上盲目的知覺，它偽裝成光明、清澈和快樂。因此，無明是自我最後的避風港。無論如何，這些受珍惜

的心行依然是微細的因緣所生，唯有一切有為法的痕跡都消失了真空才出現。

「一旦你回過來知道它真正的面貌，錯誤的覺知將當下分解。這光明的幻象一直以光芒遮蓋你的知見，矇蔽心真正的、本來的不可思議。」

當晚回到女眾道場，美琪喬思維光明心怎麼成為她唯一留戀的執著。她萬分珍惜這顆心，保護著不讓它受干擾。整個身心再沒有任何東西像這光明那麼凸顯出來，它激發起令人迷戀的驚歎——進而生起一種保護欲的執著——不希望讓任何東西擾亂它。

美琪喬迷惑於那知道一切的核心，忘了調查和判斷那核心的本質。當心的範疇往內退縮，它就匯集在發光、喜悅和勇敢的光明點裡面。每個心行都從這個核心生起；意識從這裡流露出來；念頭在這裏形成；一切快樂似乎也都匯聚在這裡；因此她相信這存在的中心，這恒常的光明清澈一定是涅槃。可是現在，她意識到它其實是苦集的核心。

美琪喬對此不受動搖無所畏懼，開始嚴謹地仔細審核內心非凡的光明，觀察是否有任何不圓滿的跡象。起初光明心看來

沒有瑕疵、不受干擾、純淨無染。可是當她更深細地觀察，開始注意到有一同樣微細的黯淡偶爾浮現，使那光明，水晶般清澈的能知核心變暗。這個波動令同樣微細的苦和變化悄悄潛入。這細微的波動展示了明顯的不一致性，足以讓她懷疑，鼓勵她繼續觀察下去。結果她沉浸在觀察波動當中，一刻也不鬆懈，每天持續觀察，失去了時間感，完全忘記了日子，忘記了睡覺，甚至忘記了辛苦疲累，最細微的波動一生起她就注意，直到徹底摧毀對光明覺知所有的邪執。

一九五二年十一月一日破曉時分，美琪喬已經保持著圓滿的念住，赤腳在經行步道行禪好多個小時了，這時她覺得身體疲憊，於是決定稍事休息，再去廚房準備早齋供僧。第一道曙光照到娑羅樹頂端時，黃花沐浴在溫柔的金色陽光中，迎接著即將到來的覺醒。美琪喬緩緩步行到樹下的竹臺，靜靜坐著一段很長的時間，讓心處於深細、不動、沒有焦點的平靜中。接著持續一段很久的靜止，心沒有前進，沒有退後，也沒有停住。之後，那個凝聚在空中，處於覺知狀態但沒有特定知道些什麼，她一直愛惜著，水晶般清澈的光明心，突然翻轉過去然後消融——一個純淨、充滿內心，滲透整個宇宙的遍知存在出現。能知無所不在，但不知一法。能知僅僅是廣大宇宙的自然運作，不從哪個特定的點散發出來，沒有特相、沒有根源。光明覺知在那一瞬間消融了，剩下心的清淨和清淨法的根本解脫——一個徹底超越一切形式概念，絕對無為的能知。

「身、心和本性是明顯和分開的實相。  
所有的一切肯定是所知——地水火風；  
色受想行識；聲色香味觸和情緒；嗔貪和癡  
——一切都是所知。我如其本然地知道它們的存在。  
但是無論我怎麼探究它們，就是無法找出  
有哪一剎那它們有能力控制我的心。  
它們生起滅去，永遠在變化；  
可是那個知道它們的永遠不變，永遠不生也不死。  
這是諸苦的熄滅。」



## 第四輯 清淨

### 圓滿果證





有人說要證涅槃，  
於是伸長頸項望向天上廣闊的虛空。  
他們沒有意識到不管多麼用功望多麼遠，  
也望不到涅槃。  
因為涅槃並不在有爲的世間裏。

## 河流與大海

河流順著地勢往下流向大海，每一條河都有各自的名字和狀態。一旦注入大海，河水與海水交融之後，唯是一味，河流失去自己的特性。河水雖然依舊存在，但已經和海水同一特性。河流跟大海不是一樣，但也不是不同。同樣的，美琪喬的清淨存在已經融入無邊際的涅槃大海，本性還是一樣沒有改變，但



卻無法從涅槃清淨法的本性中分別出來。就如入海的河水不能回到河流去，融入涅槃的心性不再跟過去產生自我幻象的意識相連結。活在沒有過去未來，超越時間的當下，本性不再承受過去業的果，也不再種新業的種子，不再留下一絲存在的痕跡。

一連幾天，美琪喬沉浸於證悟到的本性上。相比之下，她之前萬分珍惜的光明心顯得粗鄙齷齪，兩者的差別就像黃金跟牛糞。最後，透過原本的意識流，心的本性開始重新跟她的色身以及六根——她那依然生活在生死輪迴，組成世間自我的和合體——連線。她的意識心和色身是過去無量劫宿業的殘餘，將繼續承受過去的業報，直到壽盡色身敗壞為止。儘管在涅槃大海中已經徹底消除身心的執著，但是它們依然在各自的範疇內按照自己的功能運作。不過，由於心的核心已經清淨了，每一個念頭都解脫於無明，每一心行都是覺悟的顯現。此時，美琪喬的心已不受世俗渴愛沾黏，她活在這世間，但不屬於這世間。

由於她的身心是宿業的殘餘，她打算揭開過去世的經歷，試試能看到什麼。她以天眼觀察無始來自己宿世的生命，很驚訝看到自己出生了多少世，死了多少世，在無量無邊的生命流當中，自己到底活過了多少次。要是她過往生命遺留下來的屍骸都放在村野，將擠滿每一寸土地，想像這要多久的時間經歷那麼多的生命！她根本不可能計算出所有的生死，這遠遠、遠遠地超出了計算的可能。回顧到這裡讓她沮喪無比，既然一直生於苦海中，為什麼自己還那麼拚命要再生？

接著，她把心念轉向世間每個人過去死亡留下的無量屍骸看到四處的情況都一樣，一切眾生，無論男女，都有著同樣的生死歷史，都墮入同樣不堪的輪迴中。從這方面而言每個眾生都平等，沒有不公平或不平等——都只是依照業力的因緣輾轉相續的產生和壞滅。往後無盡延伸，她看到每一眾生的過去都堆滿了數不盡的屍骸，那是一幅難以忘懷的景觀！

美琪喬生性悲天憫人——深深哀憐同胞心靈的歸宿。然而她內心現在證得無上法的實相超越人類一切概念，怎麼可能解釋佛法的真諦給其他人明白呢？即使是嘗試教導，一般凡夫深陷無明中，也絕對無法體悟心那麼殊勝的清淨。她不太可能找到可以接受的人，值得花心思教導。思維至此，她失去分享自己體驗的動力。這就好像她找到了逃生的路，只滿足於自己逃命，只想獨自一人過生活直到老死。畢竟她已經圓滿證悟了這一輩子追求的涅槃，沒有必要自找麻煩負起教學的責任。

她繼續考慮著這件事時想起佛世尊，想到他怎麼開演滅苦之道引導眾生。這時再重新看回出世間法，還有自己修證走過的道路，最後她意識到自己也是眾生之一：她跟其他人沒什麼兩樣，因此肯定有一些人像她一樣根器猛利。她誠心思考佛陀度化眾生的種種，看到了佛法能為世間帶來的大利益，尤其是對修行正法者的好處。有了這層覺悟，她才再次生起說法度眾生的心，指導願意接受教誨的人。

美琪喬在女眾道場過著隱居的生活近兩年，一心勇猛精進追求解脫。現在她不再遁世離群，開始比較積極參與團體的日常事務。她想確保每一位同修道侶，在菩提道上都有機會把所有的潛能發揮出來。

無論如何，美琪喬在教學方面缺乏善巧方便。畢竟，她只是一個淳樸，沒有受過教育的鄉下婦女。她口才不好，也不善於表達自己的想法，這是累世養成的習性，無法在這短暫的一生改變。她只習慣說普泰方言，用鄉下人的俚語講道理。她不擅辭令，開示總是簡短、直接和淺白——短短幾句話切入事情關鍵，讓聽者根據自己的能力理解。雖然美琪喬憑直覺知道每個對象內心基本道德有哪些缺失，也知道需要怎麼糾正，但她卻沒有辦法把內心的想法詳盡說出來教導對方，這是她度眾生的方便不足之處。

在她晶瑩剔透的智慧中，真正知道的人沉默不語，拚命宣傳道理的人知道得很少。

卉曬女眾道場同時專注禪修和教化當地社區，美琪喬在這兩方面扮演著重要的角色，以滿足大眾的需要和願望。她已經消除菩提道上各種障礙，修證次第圓滿，現在以過來人身份指導禪修。意識到每一位美琪的修道程度不同，她個別給予指點。美琪喬勇猛精進的精神是個榜樣——激勵尼眾盡力成就道業。

美琪喬早年經歷鄉下生活的煎熬，使她格外同情鄉下婦女所承受的重擔，出於尊敬和同理心，她以簡樸的生活智慧指導她們各種各樣俗務和瑣事。

她那莊嚴的威儀和發自內心的喜悅，讓前來道場求助的凡俗心靈得以提昇，超越現實中的苦惱。她特別關切心靈領域眾生的福祉，通常在深夜時分別招待不同領域的訪客，照顧數量不相上下的鬼道和天道眾生，她以早年掌握的心靈溝通方法跟它們交流。由於以心靈討論問題不受語言的限制，她可以暢所欲言，以無盡的慈悲教化對方。由於自己在這方面有超常的能力，美琪喬視指導心靈領域眾生為有生之年的責任，即使到了老年身體衰敗不堪，還是孜孜不倦地協助它們。



我們生下來從孩童到長大成人，都依賴父母和師長。

我們能有今日，都是由於他們的撫養教育，

他們對我們恩重如山。

## 無盡的感恩

阿瞻摩訶布瓦和弟子們繼續在卉曬村附近生活和修行好幾年，美琪喬透過神通總是知道他們的動向，不管是離開或者到來，都能反映在她的意念之中。一九五三年雨安居結束後，阿瞻摩訶布瓦在禪修中見到一個徵兆，在禪相中他騰空而起，停在空中對一大群信眾弘法。他往下看時見到自己年邁的母親正在向他頂禮，然後憂鬱地凝視他的眼睛，請他不要忘記她，似乎在說「你不再回來嗎？」。出定之後，阿瞻摩訶布瓦思維禪相的意義，領悟到這是一個明顯的徵兆，是時候回去度化母親。

修道。深深感恩於她爲他作出的犧牲，他決定回家鄉剃度六十歲的老母出家爲美琪，希望她有生之年能儘量修學佛法。於是他立即寄一封信給她，要她準備剃度。

阿瞻摩訶布瓦要求美琪喬跟隨他一起回鄉，他認爲在母親修行起步的階段，美琪喬能引導她，陪伴她，是個理想的道侶。由於阿瞻摩訶布瓦引導她成就道業，美琪喬對他有大信心，一心要報答他的恩德，因此答應了要求，和另外兩位美琪跟隨阿瞻摩訶布瓦一行人長途跋涉去邦塔村。

阿瞻摩訶布瓦出生地在烏隆府，距離卉曬村幾百英哩。他們抵達邦塔時，他母親已經迫不及待要過新生活了，他們馬上準備她的剃度事宜。考慮到她年紀太大，不適合一起在森林裡行腳，阿瞻摩訶布瓦打算物色村子附近的地段建森林道場。他舅舅聯合朋友提出要供養一塊離村子南部一英哩遠，七十英畝的地時，他接受了請求。他決定在此安頓下來，開山建一座男女出家眾皆可寧靜修行的道場，於是指示信眾用竹子和茅草搭建簡單的大殿以及供出家人住的小茅舍。

建設道場期間，阿瞻摩訶布瓦帶著他的老美琪母親、美琪喬和一群比丘前往東南部，遙遠的尖竹汶府。他們歇腳的地點是海邊，有許多漁民和果農。他們在這裡度一九五四年的雨季，可是期間出了變故，使他們匆促離開。首先美琪喬和老美琪受不了潮濕的氣候，也吃不慣當地食物，這裡的食物不像東北地區鄉下清淡的飯菜。不久，老美琪生病，病因不明，到雨季結束時，病情惡化成漸次性麻痺，行動嚴重不便。阿瞻摩訶布瓦決定儘快陪伴她回老家醫病。

回到邦塔時，森林地區新道場的大殿和茅舍已經建好，等著他們的歸來。

美琪喬善於辨別森林裡各種花草樹木的療效，精於用土方醫病。一回到新道場，她馬上到附近的森林尋找根莖等草藥，拿回來醫治老美琪。她細心調理師父的母親，根據病情變化更換藥方。經過美琪喬的草藥治療和照顧，老美琪的病情慢慢好轉，開始恢復日常活動。經過長達近三年的康復期，手腳才完全痊癒。

開山最初幾年，邦塔寺的生活貧困異常，各種必需品都極為匱乏。美琪喬她們把覆蓋屍體之後拋棄的布拿來縫製衣服，用村民給寺院的稻稈填枕頭，裁剪舊輪胎製作拖鞋。食物大多數時候只有白米飯，沒什麼菜餚，只夠勉強湊合著過日子。每次回憶起邦塔寺草創期間這段艱苦歲月，美琪喬總是不勝唏噓。

從一九六〇 開始，外面世界給森林佛教帶來前所未有的衝擊，大規模砍伐活動使得森林以驚人的速度消失，僧人活動的空間縮減，最後被迫放棄行腳山野的生活方式，從此改變了森林佛教的傳統。

邦塔寺以道場的模式延續阿瞻曼的法脈，讓男女二眾過出離、持戒精嚴、密集禪修的梵行生活，正好因應修行環境的改變，站在時代前沿。阿瞻摩訶布瓦憑著自身的攝受力和率直的個性，成為凝聚森林僧同道的中流砥柱，使阿瞻曼的宗風得以流傳後世。他以圓滿的智慧和精彩的文筆呈現阿瞻曼的生平事蹟和教法，讓更多的人知曉。很快的，四方修道者雲集阿瞻摩



訶布瓦座下，希望得到真正明師的指點，邦塔寺也逐漸聲名遠播，蔚為禪修重鎮。

在這過程中，美琪喬掩蓋在師父的盛名之下，依舊用她簡單樸素的語言，默默地教導前來參學的女眾。

老美琪的身體轉好之後，美琪喬指導她潛心禪修，勉勵她以細水長流的心態、循序漸進的方法精進用功，以此打下穩固的根基。她告訴老美琪：修行進度主要胥視過去累積的福德資糧，還有當前下多少工夫坐禪和行禪。只要不斷地持戒不起惡念，心會慢慢澄淨下來，對事物的瞭解越來越清楚。隨著修行的深入，行者將領悟到一切唯心造。我們眼睛看到色相，耳朵聽到聲音，鼻子嗅到氣味，舌頭嚐到味道，身體感到接觸，意識感受到情緒，然而心覺知這一切。心知道它們，思考它們，把它們當作是堅固真實的東西。透過修習任運自在的覺知和智慧，就可以看到心行的本來面目：變遷不息、沒有實體，跟苦緊密相連。

沒有好好專注的話，心會被煩惱牽著鼻子走，被它強大的衝動制伏，在行者意識到問題之前，欲望、貪嗔癡就已經掌控大局，破壞正念。美琪喬引導老美琪仔細觀察自己的心，學習辨認出煩惱的動靜，保護心不讓它失念。

美琪喬以睿智的談話和鼓勵激發老美琪的道心，同時指引她正確的道路。幾年禪修下來，老美琪打下了堅固的基礎。美琪喬一九六七年離開邦塔寺時，老美琪已經在她的指導下安住在佛陀的聖道上。

提出問題之前，先在內心尋找答案。

你找的話，通常都能找到答案。

## 終身不渝的信諾

到了一九六七年，在美琪喬的指導下，老美琪以及其他美琪都已經步入正道，掌握了禪修要領。於是美琪喬拜別阿瞻摩訶布瓦，回去卉曬女眾道場。待在邦塔寺那麼久的一段時間裡，美琪喬一直掛念著家鄉的同修道侶，每年都會去卉曬村幾趟跟大家見面，也順便帶一些必需品回去。現在，得到阿瞻摩訶布瓦的隨喜，她回去自己建立的道場，在那裡又住了二十四年，直到去世為止。

回到卉曬村，美琪喬重新擔任道場的導師。那裏的修道生活依舊寧靜簡樸，注重在日常作息中培養覺知，每個人都嚴格遵守美琪喬之前立下的清規，一絲不苟地持八齋戒。美琪喬向尼眾開示出家功德，她說話聲音輕柔但很有氣勢，給大家留下深刻的印象：

「你來這裡出家跟我和其他女眾共住，一定要以最清淨的念頭思想、講話和行動。既然爲了修心而出離世俗，就不要再思念捨棄了的世間種種，是時候切斷俗家眷屬的掛礙了。」

她告誡她們說話要言之有物，不恰當的話不要說，要堅忍一切困境，用功禪修，奮力追尋自己的本來面目，成爲修行人的榜樣。她們既不應懊惱錯失了的因緣，也不要期待未來的果報，這類想法只不過在欺騙自己。她也警告她們要奮力跟懈怠的習氣鬥爭，不要輕易敗給枕頭。每個人必須仔細觀察自己的心念，實相就在心中，她們應當專誠尋找出來。

她要這些徒弟誠心信受佛世尊的教導，同時勸勉她們在追尋自己的道路時，每前進一步都得小心翼翼。由於道在各自的心中，因此每個人都必須在自心中尋找離苦之道。她也激勵大家修行要精勤不懈，道心要堅定不移，不證道果誓不甘休。

每次注意到有人鬆懈下來，她就會要求她們檢討自己的修行：

「你們當中好些人跟隨我一段很長時間了，可是成就了多少？你們目前的執著遠遠比成就來得多。不相信的話問問自己：我去除了多少執著？即使是天人也生了又死，死了又生，跟你們一樣，天人執著自己變動不居的生命。正是這個對生的追求，對活著的追求，導致一切眾生長夜輪迴苦海。

「我們修道絕對不容一絲疏忽，你們現在是培養道德和追求真正的快樂。我們大部分人，不管老少，都共住在一起修行。每個人都要忍耐出家簡樸生活的困境，不得懶散或者抱怨，無論面對什麼境界，隨時隨地都以慈悲心因應。對自己的同修姐妹要溫和謙恭，對師長的教誨要感恩接受。我批評你們的言談舉止是在教育你們，為你們好。

「你們要恭敬老師和所有的同修，後進美琪應當頂禮先進美琪，即使僅僅比你出家早一天也是如此。只要每個人能夠歡喜地遵循僧團中的先後尊卑，大家就能隨緣共住。如此一來，慈、悲和喜將在內心培養起來，彼此互相影響，散播至一切眾生。」

阿瞻摩訶布瓦時常到道場來，他在許多場合贊揚美琪喬，稱她是尼眾和在家人的絕佳模範。事實上，所有佛教徒都應該追隨美琪喬的修行。阿瞻摩訶布瓦勸勉美琪喬的弟子好好思惟她們老師的德行，她那種無畏的勇氣和願力，還有她無上的智

慧和悲心，都是推動她用功，安穩修行，最後證得無死界，絕對不再墮落的功德。美琪喬遵循正等正覺佛世尊的教導，超越苦樂，究竟出離世間。

作爲佛弟子，我們絕對不可以對自身的實相  
一無所知，任由生命腐朽。  
死亡時，要做到對身心沒有絲毫牽掛，  
放下自在地離去。

## 心的清淨

接下來的十年，美琪喬爲了照顧大眾慧命，殫精竭慮地經營她成立的僧團。到了一九七七年六月，她突然病倒了。其實她身體有病已經好一陣了，由於不想麻煩別人，她沒有說出來，等到病狀再也瞞不住時，她們不得不趕緊把她送進醫院。

醫師診斷後，發現她一邊的肺有肺結核，進一步檢查，發現她還患上了糖尿病。這時她的身體已經相對虛弱，並伴有劇痛，病情已經處於危險階段。醫務人員預算了最壞的情況，推測她的病已進入晚期，最理想的預後是在醫藥照顧下，活多一兩年。緊接著，美琪喬開始氣喘和咳血，於是醫師再替她做檢驗，發現另一邊的肺有顆惡性腫瘤。至此確定有三種疾病：肺結核、糖尿病和癌症。預後非常不樂觀。

住院一個月之後，儘管病情依舊嚴重，美琪喬還是堅持出院回道場。假使會死，她寧願在自己所喜愛的森林間寂靜的環境，以及同道的照顧和關懷下死去。

雖然疾病拖垮了她的身體，可是她的心態很好，坦然面對沒有任何心理負擔，她完全不在乎自己的安危，視死如歸。在她的心目中，同修、信徒和朋友的福祉遠遠比自己的身體重要。她本性散發的光輝照亮了他們的道路，照亮了他們的心扉。

籠罩在她清淨的慈心下，一切問題似乎都迎刃而解了。哪裡可以讓她利益最多的眾生，她就選擇在那裏，直到生命的最後一息。

有一位在曼谷當醫師，叫鵬絲麗的信徒，自願前來卉曬村看護美琪喬。鵬絲麗行醫整二十年，診視了美琪喬的病情之後，根據專業知識用最先進的藥醫治肺結核和糖尿病。她以嚴格的

抗生素療法醫治肺結核，定時注射胰島素控制糖尿病。至於癌症，她沒有治療方法，只好放棄醫治。

鵬絲麗醫師後來回憶這段經歷，認為治療美琪喬是她行醫一輩子最吃力的病案，她修行的程度還不足以在好好醫治這位阿羅漢尼的同時不違逆她的意願。鵬絲麗醫師知道即使是醫好了病人的某種病，那個人還是會死於其他疾病，因此她治療的重點在病人，不是疾病。考慮到美琪喬已經病入膏肓，鵬絲麗醫師的看護重點是儘量讓她覺得舒適。因此，每次開方之前，她都向美琪喬解釋診斷結果以及治療方案，看美琪喬是否接受。如果不接受，鵬絲麗醫師會隨順她的意思。

美琪喬過了十四年才去世，雖然長期臥病，她仍然堅守出家本分而且繼續禪修。她不斷調整日常作息來配合越來越衰弱的身體，以便能好好活下去。

她顯露出特別謙恭有禮的氣質，每當有人幫忙，她總是不厭其煩地讚歎對方的功德，醫師給藥時，她雙手把藥高舉過頭頂表示感激。她以同樣的方式平等對待每個前來道場的訪客，以充滿激勵和智慧的语言解除他們的疑惑。她的心一直都保持清明，她也持續不斷教學。由於早已勘破人的肉身不斷邁向死亡的事實，她坦然接受自己的情況，沒有一絲憂悔，把生命剩餘的時間和精力無私地奉獻給前來尋求祝福的大眾。



長年累月的病榻纏綿，美琪喬越來越難進食和消化，結果她食量變得很小，一次一小口。由於年老她大部分牙齒都已脫落，咀嚼食物非常緩慢，也很費力，許多時候爲了吃一小口食物需要花費整個小時。有時候可能是身體太弱或者沒有興致，她吃著吃著就睡著了。雖然她已經洞悉人身沒有永恒不變的實質，但拖著這副臭皮囊卻是個沉重的負擔，而且，年紀越老身子越虛弱，擔子也就越重。

美琪喬殘舊的軀殼正慢慢地朽壞，各器官功能日漸衰弱。關於這，她已經看透這具幻化色身的面貌，早就預了這樣的局面。不久之後，她一隻眼睛患上青光眼，導致血壓升高到危險程度。但是她堅持不肯就醫，決定順其自然。幾個月之後，好不容易安排了檢查，醫師發現患青光眼的那隻眼睛瞎了，而另一隻眼睛則患上白內障，不過病情不太嚴重，還可以看東西。

期間她的腰疼痛虛弱無力，走路時必須弓著身子，嚴重影響她的行動。然後她的雙腳無力，走路要人攙扶。有一天早上起來，美琪喬發現自己再也沒有辦法邁步走路了，從此以後，無論到哪裡，即使洗澡或方便都得靠人。

美琪喬以慈愛和友善的精神爲佛法奉獻她的生命，即使來日無多，她還是不知疲倦地幫助別人，給大眾樹立榜樣，讓親近的弟子和細心看護她的醫生留下不可磨滅的印象。雖然深受病痛折磨，可是她從不受干擾，也不曾訴苦。美琪喬解脫於苦惱，知道各種有情世界，知道自己的過去世，知道現在世的證

悟，知道怎麼顯神通，知道其他人的心思，面對色身敗壞的困境，她如如不動。

美琪喬的下巴鬆弛下垂，臉頰凹陷，面容蒼白佈滿皺紋，身體躺在病榻上，這一切都在大聲疾呼宣告老、病這兩個明顯的徵象。她身體維繫生命的功能越來越敗壞、減弱和衰歇，生命的能量似乎隨時會耗盡。她的身心目前是等待著過去的業力放棄掌控，讓它們開始崩潰。無論如何，那空於身心，不會毀滅的清淨本性滲透一切，無所等待。

阿瞻摩訶布瓦前來造訪他病重的弟子那天，勸告看護們隨順因緣，美琪喬爲了眾生而活著，現在是時候讓她平靜地離世，他們不應該干擾這位阿羅漢尼最終的逝去。當時她的肺充滿了積液和膿痰，幾乎無法呼吸。她瘦弱的身體一動不動僵直躺在那裏，嘴巴張開下垂，眼睛半閉。她的看護檢查生命跡象，聽不到呼吸聲。很明顯的，時間到了，大家都目不轉睛地注視著她。她的呼吸越來越淺，逐漸細得完全停息。它停息得那麼微細，那麼靜，以致於沒有人知道美琪喬逝世的確定時間。她的色身平靜躺著，看不出任何異樣。

美琪喬一九九一年六月十八日早上圓寂。她的自性，就像溪水一般自由流動，融入河流趨向海口，最終徹底消融於永恒、寂靜無垠的大海——空——中。

隨後阿瞻摩訶布瓦再過來看美琪喬，他凝立在整潔地覆蓋著白布的遺體旁邊思維了好一陣子，然後肅穆地進行浴亡儀式。他訂六月二十三日荼毗，以便遠方的親戚和信徒來得及前去致哀和出席葬禮。阿瞻摩訶布瓦不允許在儀式上誦經，他的理由是美琪喬自身已經圓滿了，不必再為她新增什麼。

六月二十二日傍晚，阿瞻摩訶布瓦開示佛法激勵前來致敬當代最重要的阿羅漢尼——美琪喬——的僧俗大眾：

「透過死亡，美琪喬引導我們注意這個世間的本質：毫無例外的，我們每個人遲早都會死去。生而為人，我們應該好好利用這吉祥的生命，因為這是我們追求內心圓滿證悟最好的因緣。我們沒有理由懷疑佛世尊的教誡，四聖諦已經證明了佛法的真實性。我們誠心依照佛法修行的話，就一定能培養趨向圓滿的道果。

「只要有人好好地修習佛法，這個世界就一定會有阿羅漢。美琪喬就是個活生生的例子，她是擁有殊勝功德的現代阿羅漢尼。就像我們將來會死一樣，她去世了，但是，真正的意義在於她內心深處修習的功德——她的本性——而不是她的死亡。心是根本，心主宰我們的一切善惡行為，因此在還有機會時，我們的責任是盡力清淨這顆心。」

美琪喬的茶毗儀式第二天下午在卉曬女眾道場內舉行，超過二百位比丘和數千名信徒出席，獻上最後的敬禮。爲了表達敬意和虔誠，男女出家眾和在家信徒長長地排成一排行經美琪喬的棺木，把用檀香木刨花製成，顏色鮮艷的花朵供奉在嚴飾的棺木旁，直到花朵疊滿了火葬用的柴堆。

然後，大眾恭敬地坐著，阿瞻摩訶布瓦點燃棺木下的火絨火焰立刻衝上來，一團團的黑煙從木柴堆裏冒起，嫋嫋升上炎熱的天空。這時，突如其來地下起一陣清涼的細雨，落在整個法會上。

那天深夜，火熄滅之後，餘燼開始冷卻坍塌，只剩下遺燼還在悶燒著。猛烈的大火把骨頭燒成灰白色的碎片，上面佈滿小孔。男女出家眾靜靜圍繞著現場，長老比丘們很恭敬地把遺骨從灰燼和焦炭中撿出來，小心翼翼地放在覆著白布的托盤上。他們很小心把這些舍利收起來，恭敬地安置好。

第二天早上，美琪喬的這些舍利分發給她虔誠的信徒，當作神聖的紀念品。這是阿羅漢尼的舍利，信眾視之爲純潔功德的稀世之寶，有超凡的力量，可以福佑擁有的人——近乎奇蹟——持有者的信心和善行有多大，就能得到多少福氣。

許多信眾收藏的遺骨在幾個月或者幾年之後神奇地產生質變，這些遺骨的物質凝整合結晶體，形成質地堅硬的寶石——有些像水晶般透明有棱角，有些像鵝卵石般表面光滑色彩繽紛。

這些骨舍利是阿羅漢清淨本質遺留下來的物質，是心清淨本性不可思議的奇蹟：沒有生命的碎骨變質成金剛和珍珠。這顯示阿羅漢的清淨心起淨化作用，淨化了肉身的物質。在日常活動中，阿羅漢內在的三摩地力量持續淨化身體的基本成分，使得這些成分也變得清淨。他們去世之後，這淨化的作用使得普通的骨頭結晶成舍利。美琪喬色彩繽紛光輝燦爛的骨舍利，充分證明——如果還需要證明的話——她是真正的聖聲聞弟子，是佛陀真正的女兒。

# 後記

阿瞻因噠崙是泰國森林佛教傳承德高望重的長老，他特別推崇美琪喬以及她留下給後世那些不朽的遺產。長老在卉曬村附近誕生，十一歲出家當沙彌，從小就認識美琪喬。據說他們倆過去有許多世在佛道上結下深厚的法緣——美琪喬本身也經常確認這點。

葬禮不久之後，阿瞻因噠崙發願要建一座塔，以塑像和影像紀念美琪喬清淨的悲憫心和她樸素莊嚴的威儀。他設想在一個地方建塔，讓各界人士可以在一起追憶這位阿羅漢尼的殊勝功德，頂禮她的舍利。

經過多年詳細的計劃，阿瞻因噠崙終於實現了他的心願。他跟一群來自曼谷的鐵道工程師一起設計和建築紀念塔，塔的結構分兩部分，下部是寬大的梯形塔身，上部是往上逐漸狹小，高聳美觀的尖頂。紀念塔矗立在卉曬女眾道場附近一塊平坦的高地上，從地面到塔頂有八十英尺高，非常壯觀。紀念塔周圍環繞著水池，池面開滿粉紅色和紫色的蓮花。池邊圍繞著熱帶花卉，花下鋪滿石頭，往內一圈是修剪整齊的灌木。塔的外邊種了一排遮蔭的高樹。整個環境氛圍格外寧靜安詳。

二〇〇六年五月二十一日，美琪喬紀念塔正式開幕。自此以後，這裡成了世界各地虔誠佛教徒朝聖的其中一個地點。

紀念塔裡面，美琪喬像寶石那樣璀璨的舍利顯著地擺在供桌上。這裡有三尊真人大小的美琪喬塑像；一尊是混合材料製作的立像，安置在亭子裏；一尊是精緻的蠟像——美琪喬披著白袍的坐像，安奉在第二層的佛臺上；還有一尊美琪喬行禪的玻璃纖維像，則擺在第一層最顯眼的地方。塔第二層精致的銅門銅窗，是由泰國著名的藝術家設計製作。

美琪喬的舍利正式安奉入塔時，阿瞻摩訶布瓦慈悲地主持開幕儀式。開示道：

「我們今天這個吉祥的法會，是要向阿瞻曼的聖弟子美琪喬致敬。美琪喬的遺骨已經變成晶瑩剔透的舍利了。證阿羅漢果跟性別沒有關係，任何人，不管是男是女，只要透過圓滿的修行功德熄滅內心所有的煩惱，就成為阿羅漢。美琪喬是我們殊勝的典範，每個人都應該努力向她學習，圓滿自己內心的功德。誠心誠意恭敬她無上的果證，就跟頂禮佛法僧三寶一樣，大家可以皈依她純一滿淨的功德。」

# 美琪喬法語集

生在這個世間，你一定要依靠自己與生俱來的智慧。你可以追求快樂，追求珍貴的東西；或受苦受難，追求沒有價值的東西；取決於你選擇的方向，你可以找到天堂或下地獄，也可以找到趨向涅槃的道果。你可以找到一切：全看你的決定。

別人好是別人的事；他們行善我們不會得到善果，所以一定要自己行善。

不要懷疑業力的效應，不要小看你行爲的果報。作爲人，我們應該悲憫一切眾生的苦難，畢竟我們都因爲過去造作的業而受苦。從這方面而言，每一個都是平等的。區分我們是好是壞、是粗是細的，是我們過去做過什麼。

你種不了那麼多茅草來蓋鎮子裏每間房子的屋頂，所以佈施應當量力而爲。

要是你做了什麼不光彩的事，還是躲起來好，就像青蛙一看到有人來就跳進水裡面那樣，不要整個村子裡到處吹牛。如果你笨，就不要標榜自己很聰明。



口沒遮攔的人不清楚講的話是對還是錯。真正知道的人靜靜不出聲，拚命宣傳道理的人知道得很少。

仔細觀察你身語意三業，言談舉止要沉穩內斂，不要說太多話，也不要給自己添麻煩。不要放肆或者對長輩無禮。注意自己說的話，笑的時候要矜持。

不論你跟別人多親密，說話還是要小心；不論你多沮喪，都不要講氣話。

你不是好人就不要故弄玄虛騙人相信你是好人。假裝自己善良聰明的其實是笨蛋，是沒有道德的愚人。

生在這個世界，我們很重視消逝的每一天、每一月、每一年，珍惜自己和別人的生命，因此心總是捲入憂苦和悲痛中。我們一生下來就緊緊執著這脆弱的生命，然後開始忐忑不安，害怕這個恐懼那個，我們的心馬上受貪嗔和恐懼鼓動的無明習性佔據，受世間種種影響。我們生下來就是如此，如果現在不作出改變，那麼到死還是受這些習性擺佈，多麼可惜！

我們一生下來除了苦沒有其他的。我們要、不要；滿意、不滿意；坐著，躺著，吃，方便——就是沒有解脫，苦一直都在那裡。所以禪修時，一定要把這團苦裡裏外外檢查個透徹。

我們喜歡聽小鳥唱歌，等它們唱得熱鬧時又嫌吵。我們從來不知滿足。

人的心填滿了痛苦，什麼也看不清。蠢人張開雙臂歡迎苦惱，奔向自己的慾望並且陶醉其中，誤把痛苦當快樂。聰明人看回自己，檢查自己，直到看出什麼是真正的快樂，什麼是真正的苦。他們的心沒有那麼容易受堵，看到頑固時，承認自己頑固；看到陰暗時，承認自己陰暗；看到愚癡時，他們同樣認得出來。他們會找自己的過錯，不是去責怪別人。

戒是在出離中培養起來的；真正的善在心裡面。

仔細觀察自己的心意識，小心檢查它們。唯有在這裡你才能找到天堂和地獄，找到趨向覺悟的聖道，找到超越一切憂悲苦惱的皈依處。

對人家的批評不要不高興，對稱讚不要驕傲自滿。你們應當從早到晚一心用功禪修，日夜培養善行，還有說話要誠實。

對自己誠實是持戒的基礎。瞭解你自己，接受自己的過錯然後努力改過，對自己不要有所隱瞞。最重要的是不要騙自己，欺騙自己就是破戒。如果你要的話可以欺騙整個世界的人，但是絕對不要騙你自己。

修心就像農夫耕田，先把土地清理，接著整地，犁地翻土育苗插秧，施肥，澆水，除草。最後，你就有個豐盛的收成。

你不練習的話就學不會禪修；你沒有親自見到真相的話，就不會確實瞭解什麼是真相。

不要無所事事，抱怨說早上太冷，中午太熱，晚上太暍，然後又投訴沒有時間禪修。不要聽從懶惰的指揮，拂逆智者的教導。懦弱的人只隨順自己的心意，忙著找枕頭，這種人在菩提道上永遠不會進步。

下定決心精進禪修鍛鍊你的心，身心皆投入追求佛法，像火把那樣用你的心照亮道路。真心發願修行你就能超越苦。生而為人，你應當努力行善，千萬不要以為佛法沒什麼大不了。

修行不花你半分錢，好好持戒修禪，不要偷懶！止觀修圓滿了，心就遠離煩惱，捨下一切執著超越世間的苦，你就得證涅槃。

趕快在內心培養皈依處，不然死的時候心沒有安穩的依靠。每一個眾生都得面對生死，沒有例外。每個人生了下來就一定會死，生了又死，死了又生，在苦海中輪迴不已。不管年紀多大，什麼社會地位都一樣，平等平等。我們可能早上死，也可能晚上死，誰也不知道，唯一可以確定的是時辰到了必然會死。

我們生了又死，死了又生，生、老、死輪轉不息。作為佛弟子，我們絕對不可以對自身的真實一無所知，任由生命腐朽。死亡到來時，要好好地死，清淨地死，要做到對身心沒有絲毫牽掛，放下自在地死。要做到悟得法的本性而死，追隨佛陀的足跡而死，如如地死，進入「不死」界。

好好聽著！不要像動物那樣只知吃睡，戒懼自己不再沉迷世俗的生活，謹小慎微害怕來生會墮落，向真正的快樂打開心扉。不要坐在那裡發呆，生命剩下的時日不多了，好好警惕自己！

我們這個世間的知識或許很有用，但沒有任何知識可以跟真正瞭解你自己相比。從肉眼得到的瞭解跟心靈之眼得到的瞭解完全不同。經由思想、反省得到的膚淺理解，跟內觀透徹自己本性生起的深邃知見是兩回事。

有人問阿瞻曼：「森林禪僧讀什麼書？」他回答：「他們閉著眼睛打醒精神來讀。」我早上一醒過來，眼睛受色相轟炸，我就觀察眼跟色相的接觸。我的耳朵接觸聲音；鼻子接觸氣味；舌頭接觸味道；身體接觸冷熱、軟硬；心接觸念頭情緒；全部根門都受外塵轟炸，我就持續觀察這些東西。這樣一來，每一根門都成了我的老師，我一整天學習佛法沒有一刻消停，只看我選擇專注哪一根門，我專注時努力參透箇中實相。這是阿瞻曼教我禪修的方法。

色身是渴愛的主要對象，由此而來的染著是如膠似漆的煩惱，苦則是結果。要克服這個問題，用注意力觀想肉身腐爛和分解，令心對人存在的狀態感到噁心，徹底厭惡這幻化人身的本質。對色身越厭惡，心就越光明輕盈。這具臭皮囊就只不過是兩尺寬，六尺高，瞬息萬變的一團血肉罷了。心專注佛法，初步的內觀是看到執著色身帶來的苦。那些看透色身的人通常很快領悟佛法。

如果禪修時出現異常現象或遇到特別的境界，任由它們自行顯現，不要執著。這些其實都是心外的東西，必須放下。捨下然後繼續用功——不要緊抓不放。一切意識領域都源自內心，天堂地獄源自內心，餓鬼天人；在家人出家人——一切眾生都源自內心。所以，最好全神專注你的心，在那裡你會發現整個宇宙。

池水完全靜止、清澈見底的池塘，我們可以清楚看見所有的東西。心徹底休息時靜止不動，心靜止不動智慧容易生起，順暢運作。智慧運作時，內心洞然明白，一瞬間的內觀就能悟得世界無常、苦和無我的本質，從而對這一大苦聚集的執著感到厭倦，不再緊抓。在這清涼的一刻，心中的火熄滅了，自然而然解脫於苦。能夠突破，是因為原本的心它的本性是絕對清淨無暇的，它正常的狀態是清淨的。心受到外塵染污才不淨，引起傷悲快樂等情緒波動，不斷渲染，直到完全看不到自己的本性。最後，心淹沒在世間的污水中，瘋狂地在自己貪執的池塘裏浮沉。

一切都是我們的心所創造。眼睛看到色相，耳朵聽到聲音，鼻子嗅到氣味，舌頭嚐到味道，身體感覺到觸，意識感受到情緒，然而心覺知這一切，心知道它們，思考它們，想像它們是什麼。如果我們的念和慧有力，就可以看到這都是我們自己創造出來的。不過，大部分時候煩惱強大的衝動牽著我們的鼻子走，在意識到發生什麼事之前，我們就已經生氣、貪心、迷惑、自大了——因為我們被煩惱騙了！所以，仔細觀察你內心煩惱的起伏，別那麼容易給它們騙去。等你有能力掌握它們的動向時，就可以把它們的負面作用轉成正面的心靈能量。

以細水長流的心態精進用功，修行進度主要胥視過去累積的福德資糧，還有當前下多少功夫坐禪和行禪。

所以持續持戒不起惡念，越如此用功修行心的覺知就越澄淨，你對事物的瞭解也越清楚。當你的心對自性的領悟彷彿繁花般盛放，那漫長無際的苦惱之盡頭，將慢慢出現在眼前。

假使你忽略培養內在的念和慧，不肯痛下苦功，對徹見自己本來面目提不起勁，那麼你修道上的障礙會越積越多，到最後遮蔽所有的出路，永遠墮入黑暗之途。

有人說要證得涅槃，於是伸長頸項望向天上廣闊的虛空。他們沒有意識到不管多麼用功望多麼遠，也望不到涅槃。因為涅槃並不在有為的世間裏。

這些年來我修道的路子並不容易——非常、非常艱難！我熬過許許多多的苦難來考驗自己的願力和毅力。試過好多天粒米未進，好幾個晚上不躺下來睡覺。忍耐是滋潤我心靈的糧食；精進是讓我躺下休息的枕頭。你也試試看，考驗你的願力，你會很快看到心神秘的力量。

做個堂堂正正的出家人！不要貪圖世俗生活的污穢而毀了出家的發心，不要回頭，不要眷念俗家、親屬。

不要成為懶散的出家人，說話多多，要這個那個。對簡樸的生活要知足，絕對不要怕死。說話要言之有物，不恰當的話

不要說。我的僧團言談舉止必須得體，如果真的想做我的弟子，好好注意我的話。我批評你們的行為時，是在教你們一切所作所為要以我為榜樣。

你們那些來這裡要做我的弟子的，好好努力做人成為模範，做個莊嚴的美琪，堅忍一切困境，用功禪修，奮力追尋自己的本來面目。

我的弟子應當誠心相信佛世尊的道路，全神貫注修道上的每一步。你們不應懊惱錯失了的因緣，也不要期待未來的果報，這類想法只不過在欺騙你們罷了。要奮力跟懈怠的習氣鬥爭，不要輕易敗給你們的枕頭。

實相就在心中，每個人必須仔細觀察自己的心把實相找出來。

問問題之前，先在內心找答案。你找的話，通常都能找到答案。

佛法的修行，你必須找出自己的路子，摸索出自己的離苦之道。正確的方法是往自己心中找。道在我們各自的心中，所以大家修行要勇猛，要精勤不懈，不證道果誓不甘休。

人之所以會受苦是由於執著不放，懷著惡念和不善的心意而且不願放下，結果苦惱如影隨形。你們一定要審查自己，學習怎麼放下。

不要懷疑禪修的價值，也不要低估自己的能力。在追求真理的道路上，不管修到哪裡都滿足於當時的成績，因為這個成績反映了你部分的本性，是你可以依憑的。好好想一想你到底是誰：是誰生了下來、患病、變老、死去？你的身體、你的心、你的生命——這些都不屬於你的。不要讓世間的苦染污了你的本性。

打從出家那一天開始，我就不曾停止清淨自己內心的雜染。我一直都意識到需要磨練和改善自己的個性。

唯有真正的聖者才能皈依在佛法僧這三棵菩提樹的庇蔭下。





# 附錄

## 泰國地方、人物、寺院等專有名詞羅馬拼音表

阿瞻坎攀	Ajaan Khamphan
阿瞻空馬	Ajaan Kongma Chirapuñño
阿瞻曼	Ajaan Mun Bhūridatto
阿瞻摩訶布瓦	Ajaan Mahā Boowa Ñāṇasampanno
阿瞻韶	Ajaan Sao Kantasīlo
阿瞻因噠崴	Ajaan Intawai Santussako
邦克朗洞	Banklang Cave
布嘛	Bunmaa
邦塔村	Baan Taad village
邦塔寺	Baan Taad forest monastery
寶伏寺	Wat Bovornives Viharā
鵑絲麗醫師	Dr. Pensri Makaranon
達白	Tapai
達摩支提山寺	Wat Doi Dhammachedi
端	Don

噶公主	Princess Kah
皋山	Phu Gao Mountain
卉邦曬河	Huay Bang Sai river
卉邦伊河	Huay Bang Ee river
卉曬村	Baan Huay Sai
坎差伊縣	Kham Cha-ee district
珂綸公主	Princess Klum
美琪喬	Mae Chee Kaew
美琪喬紀念塔	The Mae Chee Kaew Memorial Stupa
美琪棠	Mae Chee Dang
美琪瑩	Mae Chee Ying
莫拉限府	Mukdahan
那坎內森林道場	Nakamnoi Forest Monastery
那空帕儂府	Nakhon Phanom
農農寺	Wat Nong Nong
農披村	Nong Pheu village/Baan Pheu
諾格拉芭洞	Nok Kraba Cave
諾巖洞	Nok An Cave
磐山山脈	Phu Phan mountains

娜乃區	Na Nai
喬/小喬	Kaew
喬公主	Princess Kaew
卻克里王朝	Chakri Dynasty
色軍府	Sakon Nakhon
達頌·祥藍/達頌	Tason Sianglum
翁	P'On
烏隆府	Udon Thani
英	P'In
尖竹汶府	Chantaburi

美琪喬：一位阿羅漢尼修道證果之旅

Mae Chee Kaew: Her Journey to Spiritual Awakening and Enlightenment

作者：戒寶比丘 Ajahn Dick Sīlaratano

翻譯：捷平

中文審核：姜嵐 等

美術排版：KC Lam 林健楸

初版：2016年10月

出版：傳承出版社

Dhammavamsa Publications

11A, Jalan SP2/2 Segar Perdana, Bt 9, Cheras, 43200 Selangor

dmvpublications@gmail.com

中文翻譯版權所有©2016 戒寶比丘

Chinese translation copyright © 2016 by Bhikkhu Dick Sīlaratano

版權所有·免費流通

傳統中文體版編輯：Nanda（台灣）2023年9月

佛法不應該像市場上的商品般買賣，本書禁止作任何形式的商業用途，但允許作為佛法的佈施免費流通。



美琪

喬

美琪喬是個鄉下婦女，過著泰國東北部普通農村簡單的生活，然而爲了消除苦惱，她克服重重的困難，離家追尋佛陀的聖道。她的堅持、她的勇氣、還有直觀的智慧讓她超越一切世俗的局限——無論是外在生活環境的諸多牽絆，還是內在心靈的枷鎖——從而解脫於生死束縛。

美琪喬作爲現代世人所知道的幾位阿羅漢尼之一，她是個活生生的榜樣，證明每一個人——不論男女、種族、階級——都有可能證悟佛教最究竟的果位。

戒寶比丘

Bhikkhu Sīlaratano