

美琪喬
一位女阿羅漢的修行與證悟之旅¹

Mae Chee Kaew(1901-1991)
Her Journey to Spiritual Awakening and
Enlightenment

英譯者：Bhikkhu Sīlaratano

中譯：果儒法師

For free downloads, please visit us at:

www.ForestDhamma.org

8/18

¹ 阿羅漢是梵文 arhat 和巴利文 arahant 的音譯。

阿羅漢是沒有煩惱，不再生死輪迴，究竟解脫的聖者。

目 錄

英譯者序	4
第一篇：祝福	10
月光石珍珠	10
無畏的勇士精神	17
一生的恩賜	23
桑樹林	29
沉浸在無盡的工作	35
小喬	39
第二篇：出離	45
捨棄一切	45
拾回失落的寶藏	47
捅了馬蜂窩	52
僅僅是取水	55
穿過入口	59
野豬	64
山中幽魂	68
諾克拉巴洞穴	71
修行的不足	76
觀身	80
理想的佛教尼師	84

朝聖之旅	87
第三篇：本質	94
交錯的業力之路	94
佛法的預兆	101
內在的屍體	106
自發的覺知	110
光明的本質	113
法韻樹盛開	115
第四篇：清淨	119
河流與海洋	119
無盡的感恩	122
終身奉獻	126
純淨的心	129
結語	135
教誨集	137
作者簡介	142
附錄：	
1. 驗證阿羅漢的方法	142
2. 四雙八輩	143
3. 堪輿大師的肺腑之言	145
4. 但能光照遠，不惜自焚身的人間菩薩	153
5. 牛津大學 Gombrich 教授的學佛心得	156

英譯者序

2007 年，我住在那卡諾伊叢林寺時，住持阿姜因塔瓦伊·桑圖薩科（Ajhan Intawai Santussako）請我將美琪喬的傳記從泰語翻譯成英語，他打算用泰語和英語出版。雖然他給我的傳記比較簡短，但阿姜因塔瓦伊提供了他收集的所有關於美琪喬生平的早期文獻。在將她的略傳翻譯成英文後，我決定撰寫一部更完整的傳記。Nakamnoi 叢林寺為我提供平靜的工作環境，寺內僧侶也給了我寶貴的研究幫助。

美琪喬的《教誨集》對我來說是特殊的挑戰，因為大部分是用她的母語普泰語(Phu Tai)記錄的。我衷心感謝那些幫我解讀這些教誨的普泰族僧眾。如果沒有眾多朋友的辛勤付出，這本書不可能完成，我對他們感激不盡。尤其要感謝我的文字編輯 Swe Thant，他修改了初稿中的瑕疵，並奠定了整本書的敘事基調。瑞秋·克拉沃（Rachel Claveau）刪去冗餘的語言，並改進語法結構。她也敦促我釐清許多晦澀難懂的段落，以準確傳達原文的意思。

特別感謝美琪·梅利塔·哈利姆（MaeChee Melita Halim），她獨自完成了本書的封面和封底設計、內頁設計以及所有鉛筆插圖。她克服重重困難，幾個月來孜孜不倦地準備出版稿件。最後，要特別感謝一個遍佈全球的網絡「森林佛法書店」（Forest Dhamma Books）為支持本計畫所付出的時間和精力。

前 言

本書敘述一位女子的生平及其修行歷程，她一生中達到了佛教修行的巔峰，她名叫美琪喬（MaeChee Kaew）。美琪喬自幼便喜歡禪修。少女時期，她有幸結識當時一些最著名的禪修大師，並將他們的禪修教誨銘記於心，以青春的熱情認真修習。由於天資聰穎，她很快便展現出驚人的天賦，能輕易地進入深度的禪定，並持續數小時，親眼見證了許多奇妙的現象。

當家庭變故阻礙了她致力於修行時，她耐心等待時機，伺機而動。在經歷了二十年不盡人意的婚姻後，一扇門終於為美琪喬敞開，她開始了遁世修行的生活。身為尼師，她跟隨德高望重的老師們修行多年。他們常常稱讚她非凡的禪修技巧，尤其擅長感知靈異現象。在這感知領域，鮮少有人能與她比肩。然而，更重要的是，她放下了對世間的執著，從而達到了究竟解脫的境界。

身為近代為數不多的女阿羅漢之一，她以自身經驗證明，佛陀所追求的無上覺悟的目標，無論性別、種族或階級，人人皆可達成。佛陀時代，有無數的女修行者，她們中的大多數得以證果，許多人也受到佛陀的讚揚。在佛陀早期的教誨中，他

多次讚揚女弟子：她們的勤奮、智慧和教學技巧都備受讚譽。毫無疑問，當時許多女性離開家庭，致力於苦行僧的生活。事實上，當佛陀創立尼僧團時，許多女性爭相加入。考慮到當時女性所面臨的社會束縛，這無疑是一項非凡的成就。

男人捨棄父母、配偶和子女，被視為追求究竟解脫的決心的體現，為了出家修行而離開家庭，被認為是一種美德。然而，女性出家的道路則艱難得多。她們的自由遠不及男性，未經配偶許可，她們無法離開家庭，而且常常受制於贍養年邁父母或照顧年幼子女的責任。

佛陀創立尼僧團，為女性開闢了一條獨特的道路，使她們超越傳統的社會和家庭束縛，過著無拘無束的生活。佛陀也承認女性和男性一樣有能力理解佛法，這在當時是相當前進的觀點。比丘尼僧團是佛陀創立的，它曾經是一個繁榮昌盛的僧團，延續了一千多年，但最終因戰亂和飢荒而斷絕。由於佛陀沒有提供復興比丘尼僧團的途徑，如今在南傳佛教國家，女性唯一可行的方式就是出家為尼，遵守八戒或十戒。

在泰國，受持八戒的尼師很常見，她們被稱為「美琪」(mae chee)。與僧眾一樣，美琪剃光頭，並接受一套在家居士通常不遵守的戒律。她們穿著獨特的白袍，這反映了僧人與居士

生活方式的嚴格區分，美琪遵守戒律。她們不得受僱於人、接受報酬，或從事商品的買賣。她被教導要謹記：端莊的儀表和堪稱楷模的行為，能使他人對佛教修行的美德產生興趣。

大多數美琪住在由比丘眾管理的寺院中，少數美琪住在自己的尼庵，這些尼庵通常與當地寺院有聯繫。以修行為主的寺院，尤其是泰國森林傳統的寺院，為女性提供自由時間和基本生活所需，使她們能夠過著遠離塵世、禪修的生活方式。因此，許多女性更傾向於選擇與此類寺院相關的尼僧團所提供的修行機會。這種安排的明顯弊端是，尼師的地位明顯低於比丘。

男尊女卑的觀念在大多數文化中根深蒂固，在宗教中有這種觀念也顯得十分自然。然而，性別受過去業力的影響，是命運的安排。每個人都在不斷地從過去的自己，轉變為新的自己。身體以及心念和感受，都是無常的，注定要消失。因此，執著於身心是痛苦的主要根源。若要斬斷將我們束縛於生死輪迴的枷鎖，就必須超越所有這些世俗的區分。就此而言，所有人類都處於平等地位，對每個人而言本質上都是相同的。

美琪喬在禪修時，能毫不費力地預知未來，以及看到靈異景象。她的通靈天賦既是弱點，也是力量的泉源。多年來，這種天賦蒙蔽她的雙眼，使她忽視觀察自己的心。後來，當她學

會如何約束自己的心，就能以奇妙的方式運用她非凡的能力，但每個人的內心差異很大。有些人，如美琪喬敢於冒險；有些人則比較謹慎。

美琪喬堅忍的心使她能夠在修行上快速進步。而一般人幾乎不可能有她那非凡的通靈感知能力。因此，她修行中的這些面向並不適合作為大多數修行者的禪修指導。美琪喬是一位來自泰國東北部鄉村的女子，過著簡樸的生活。她克服了重重困難，毅然離開家鄉，追隨佛陀的足跡，尋求解脫道。她的堅持、勇氣和智慧，使她超越了所有世俗的束縛，包括她所處世界的種種限制，也包括她內心的種種限制，最終從生死輪迴中解脫出來。

儘管她和大多數女性修行者一樣，有同樣的限制，但她欣然接受挑戰，巧妙地調整自己的修行方式。她臣服於這套歷史悠久的制度，並成功地將看似不利的局面轉化為自身的優勢。美琪喬並沒有抱怨地位不平等，而是潛心培養清明的覺知，從而成功的去除她在身份認同的錯覺。只要女性恪守八戒並認真修行，就能達到極高的禪定境界。事實上，女性也擁有理解佛法能力，能夠深入三摩地(samadhi)²²，並獲得非凡的知識和智慧

²² Samadhi：三摩地，三昧。

。

在泰國，許多尼師和女居士的修行成就甚至超越僧眾。因此，禪修大師們普遍對女性修行者有很高的敬意，認為她們在修行潛能方面與男性不相上下。在當今的泰國森林傳統中，許多受人尊敬的導師都相信女性能夠達到最高的修行境界。他們常常推薦尼僧作為優秀的老師。許多森林禪修大師都有女弟子，她們本身就是公認的老師。她們擔任療癒師或導師，深受當地民眾的尊敬，美琪喬就是這樣一位女性。像她這樣的尼師留下極佳的典範，激勵世人無論男女都可以踏上解脫道。

我由衷感謝阿姜摩訶布瓦，他透過口頭和書面教導，講述了許多關於她禪修的故事。我以他的清晰的描述，推知美琪喬逐步證悟的細節。她是阿姜摩訶布瓦最有天賦的弟子之一。照顧她晚年的彭斯里·馬卡拉農醫生(Dr. Pensri Makaranon)回憶美琪喬的最後幾年，包括美琪喬本人向她的醫護人員講述的許多引人入勝的故事。我將所有素材收入她的傳記。然而，我發現同一個故事有多個版本，而且在某些情況下，缺乏關鍵細節。這部敘事傳記旨在為那些致力於佛教修行的人們提供靈感來源，並以美琪喬做為學習的典範和楷模，引領我們邁向解脫道。

第一篇：祝福

月光石珍珠

自西元 9 世紀起，泰族人從中國南方遷徙而來，擁有共同起源和相似文化的泰族各族群，從中國南方翻山越嶺，順著山谷，最終抵達古代暹羅。在眾多泰族分支中，普泰族是個獨立自主的農獵民族。他們起源於紅河畔的中國交趾，由於政治動盪，被迫一路南下，穿越鄰近的寮國，並逐漸推進，最終抵達湄公河畔。他們在內陸定居數個世紀，之後遷徙到湄公河對岸更肥沃的土地，並沿著湄公河西岸向外擴展。

歷經數世紀的艱苦奮鬥，乾旱、洪水、自然災害，普泰人最終團結成一個政治實體，由一支強大的武士與行政長官組成的氏族統治。穆達漢王國，因普泰人在當地河床發現的月光石珍珠而得名，成為他們傳統生活的區域中心。

班懷賽（Baan Huay Sai）是穆達漢省坎柴縣的普泰族農業社區。這是一個由簡樸木屋組成的村落，房屋建在木樁上。村民都是純樸的鄉下人，生活簡單純樸，以自給自足的農業和狩獵為生。他們種植水稻，每戶人家都在村莊郊區開墾了一塊肥沃的土地，這塊土地上的樹木已被清理乾淨。開墾的土地外，

便是茂密的叢林。這片廣闊的森林裡棲息著老虎和大象，人們相信其中隱藏著危險，因此村民們為了安全和彼此陪伴，不得不聚集在村落裡。

十九世紀末的暹羅，班懷賽村的地方官是達松(Tason)。達松的權力來自於任命他的省長。他的職責是調解當地糾紛，緩和村民的情緒，並激發普泰人與生俱來的正義感，以維護鄰裡間的和平與和諧。達松是個公正無私、樸實睿智的人，他決心為人民服務。他維護社區和平，盡己所能維護普泰族的傳統文化。他的妻子唐(Don)是一位溫柔善良的女性，她悉心照料五個孩子。最大的三個是男孩，之後又生了兩個女孩。最小的孩子出生於 1901 年 11 月 8 日清晨。她的母親給她取名為達白(Tapai)，意思是「引人注目」。

達白從小就與眾不同，她所知道的遠比她能表達的還要多。她懂事的時候，會悄悄跟母親講述她夜間的奇遇：她陪伴著閃閃發光的球體去奇妙的地方，那些地方她只能用手勢來描述，無法用語言表達。多年後，她出家時，會講述她小時候與天界玩伴的故事：那些天界的天人，只有她才能看到他們光輝燦爛的身影。在無數的前世，他們都是她的修行的夥伴，為了防止她的神魂被塵世束縛，天人們經常引誘達白脫離肉身，與他們一起遊歷天界。

達白的父母都是虔誠的佛教徒，他們對普泰文化中常祭祀的神祇有敬畏之心。他們家住在村廟後面，房子緊鄰寺廟圍牆的竹籬笆，距離非常近，以至於每年夏天，寺廟周圍那棵枝繁葉茂的芒果樹，它成熟的果實都會掉落到達白家的院子裡。在這樣的環境，達白從小就習慣清晨和傍晚寺院的誦經聲，熟悉僧眾的日常生活作息。在孩提時代，她便學會專注的聆聽僧眾莊嚴的誦經聲，並深深融入她的心田。每逢佛教的重要節日，全村人都會聚集在她家後面的寺廟廣場上慶祝，這讓她興奮不已。

達白注意到父親對僧眾非常恭敬。每天早晨，在達白和母親用香蕉葉包裹的米飯和咖哩 放入僧眾的鉢盂後，父親達松(Tason)會跟隨僧眾隊伍走到村邊。達松一直對僧眾保持恭敬的態度，看著他們接受每日的供養。每月的四個布薩日：新月日、滿月日和半月日，達松會遵守戒律，同時享受著在寺廟待上一整天的閒暇時光，與僧眾聊天，並幫他們做些零工。

在她五歲那年，她的母親突然病逝了。在簡單的葬禮上，達白盯著母親僵硬的遺體，她被層層白布包裹著，躺在用木柴和樹枝搭建的柴堆上，火焰竄起，燒毀白布和皮膚，露出鮮紅的血肉和扭曲的筋腱，她痛苦地扭過頭去。即使火焰最終熄滅，只剩下灰燼和焦黑的骨頭，她仍然無法直視那慘狀。

母親的離世讓達白從小就明白，無常和失去親人是生命的一部分；生命與痛苦和死亡密不可分。漸漸地，在家人，尤其是她的兩個哥哥龐(P'On)和仁(P'In)的幫助下，她開始慢慢走出悲傷。兄弟倆深愛著他們的妹妹，她有著明亮的雙眼和堅強的意志。儘管他們也因失去母親而悲痛欲絕，但兄弟倆總是想辦法讓達白開心起來，讓她擺脫悲傷。然而，最終能撫慰她心靈、驅散悲痛的，是她與父親之間建立起的更親密的關係。

妻子過世後，達松開始在農曆布薩日帶達白去寺廟。她會陪父親坐上好幾個小時，看著、聽著，最重要的是，她從中獲得慰藉。她非常喜歡寺廟的氣氛，所以每當有空的時候，她都喜歡溜進寺廟，坐在芒果樹下，什麼都不做，只是享受那份寧靜。

達白喜歡慶祝衛塞節，這個五月的節日是為了紀念佛陀的誕生、成道和涅槃。五月的班懷賽村是一年中最美的月份之一，隨著一年一度的雨季到來，鮮花競相綻放，節慶期間人們也紛紛採摘鮮花供佛。人們恭敬的將鮮花擺放在佛龕前，佛龕擁有多層祭壇。

傍晚時分，僧眾和信眾組成燭光隊伍，繞著法堂緩緩行進；隨後，僧眾帶領全體信眾吟誦禮讚佛陀及其教誨的古老偈頌。這些偈頌振奮人心，將參與者從平凡的日常生活中，提升到

一個更崇高的境界。隨著父女間精神紐帶的加深，達白起初有些猶豫，但漸漸開始向他講述她的另一個世界，她內心充滿神秘的世界。達松耐心又好奇地聆聽那些神祇和夢境的故事，這些天馬行空的幻想，他雖然容忍，卻始終不予理會。

七歲那年，達白開始清晰地回憶起自己的前世，包括人類和非人類的生命。她天真爛漫、興致勃勃地向父親描述自己回憶起的人生，彷彿是從夢境中走出來一般：有醫生，有公主，有平民。達白的父親一直對她的預知能力感到不滿，這種不滿與日俱增，他的情緒也發生了劇烈的變化。他的臉色變了，語氣中帶著威脅。他警告她，起初語氣溫和，後來變得嚴厲起來：不要把這些幻象告訴任何人，否則，她可能會被貼上瘋子的標籤，甚至更糟。他擔心，隨著她在那個偏僻的鄉村長大，這種污名會永遠伴隨著她。

達白逐漸適應新的環境，她和姊姊一起分擔家務。達白比姊姊更堅強、更有主見，她決心要把母親完成的無數瑣碎家務都做好。總得有人早起生火，蒸煮全家人的飯。需要有人擺放飯菜，清洗鍋碗瓢盆，還有掃地、擦洗和洗衣等家務要做；紡棉線，織布，縫補衣物。掃帚是手工製作的，各種各樣的籃子也是，竹編的籃子用來裝米，藤編的籃子用來採摘野菇和野菜。

為了適應新的工作，達白努力訓練自己，從小就熟練各種各樣的家務。每一項家務，每一項手藝都需要特殊的技巧，需要花費大量時間艱苦的練習才能掌握。除了在家學習這些，她還會到稻田或附近的森林工作，學習其他技能。

她的母親過去常常帶她到附近的山上去採摘野菜，或是到遠處的池塘釣魚。現在，她和姑姑、表兄弟姊妹們一起去，學習如何區分可食用的和有毒的蘑菇。無論是播種、收割或採集，食物始終是她每天關注的焦點。米飯是村民的主食，每年雨季來臨前，農民會先育苗，同時讓水牛耕地。等雨季來臨，大雨傾盆而下，稻田被水牛踩成泥漿，形成肥沃的沼澤地，適合秧苗生長。然後，一群婦女彎著腰，倒退著走，抓起一把把幼苗，一束一束地插進泥土裡，一次種好幾株，同時努力保持秧苗的筆直。

種植稻米是極為辛苦的勞動，但也造就了緊密的村落社區。達白的母親去世後，每到播種季節，大家庭裡的所有女性都會一起耕種她父親的稻田。雖然達白年紀尚小，還不能從事繁重的體力勞動，但她常常看著女人們在濕軟的泥土中跋涉，心中渴望著有一天自己也能加入她們的行列。

幾年後，經過一段哀悼期，達白的父親再婚了。他的新娘是一位年輕的寡婦，她的丈夫死於瘟疫，這場瘟疫打亂了村民的正常生活，也為本已艱辛的生活增添苦難。達白很喜歡她的繼母，她們很快就相處融洽，達白也多了一個玩伴，她是繼母的小女兒。這感覺就像一個新的開始，達白又快樂起來。她總是帶著微笑面對一切；在她燦爛開朗的笑容面前，鄉村生活的艱辛似乎都消失了。

然而，當她同父異母的弟弟出生不久便夭折時，達白再次感受到失去親人的痛苦。她再次體會到了無常的殘酷，在這個充滿變異和無常的世界裡，她注定要領悟到這一點，離別也成了生活的一部分。

普泰村的村民生活艱辛。婦女們的勞動永無止境：烹飪、洗衣、縫紉、織布、播種和收割水稻，年復一年。達白的繼母對她幫助很大，她們建立了密切的合作關係，共同承擔繁重的工作，也分享輕鬆愉快的時光。達白也得到了其他方面的幫助。由於當地沒有學校，達白無法接受正規教育，但她發現，她的家、稻田和原始森林就是她的學校。在這裡，她接受終身受益的教導：關於愛、出離(**renunciation**)、無常和耐心，關於苦難和內心的平靜。伴隨著這些教育，她的教育逐年進步。

無畏的勇士精神

在一年中的旱季和酷暑，遊方僧會路過班懷賽村，尋找僻靜之處，以便安居，獨自修行。環繞村莊的山脈和森林是廣闊的荒野，野獸出沒，邪靈橫行。這片土地是與世隔絕的叢林，是遊方僧修行的理想之地。出離、一心遁世的頭陀僧，常常獨自一人沿著荒無人煙的小徑，跋涉於荒野之中。他們尋找僻靜之所，山脊、洞穴、懸崖峭壁，這些地方都適合他們追求解脫一切苦。頭陀僧整天過著戶外的生活，將自己置於大自然和變幻莫測的天氣之下。為了維持生計，他依靠在叢林邊緣興起的小村落裡乞食。

普泰人與雲遊四方的苦行僧，及其無畏的武士精神有著共同的紐帶。正因如此，僧眾很容易在普泰村中找到護持者。達白的父親尤其喜愛這些林居僧，他帶著讚賞的微笑稱他們為「佛陀的真兒子」。看到他們，他精神煥發，像孩子般熱情地迎接他們的到來。

1914 年，著名的頭陀僧阿姜紹的到來，徹底改變班懷賽村的修行方式。他遠道而來，帶著一小群弟子徒步來到此地。他們跋涉數月，從寮國渡過湄公河到達暹羅的那空帕儂(Nakhon Phanom)，然後翻越東部的山丘，穿過普潘荒野，最終抵達穆達漢

(Mukdahan)。儘管已五十五歲，阿姜紹依然在酷暑中跋涉數日，步伐穩健而輕盈的穿越了最崎嶇難行的地形。當他和同伴抵達班懷賽村附近時，一年一度的雨季才剛開始。暴雨過後，陽光燦爛，天空一片晴朗，而大地則籠罩在濕熱中。

阿姜紹知道，氣候改變促使他尋找適合的地方度過雨安居：一年一度為期三個月的密集禪修。遵循佛陀的教誨，僧眾在雨季停止遊方，定居一處，有屋頂的保護，不致淋雨。

在黎明時分，人們第一次見到阿姜·紹，他帶領著一群僧眾走進村莊。這些僧眾赤腳，肩上掛著鉢，準備接受村民們的慷慨供養：米飯、醃魚、香蕉，以及微笑和恭敬的頂禮。被僧眾平靜莊嚴的神態所感動，村裡的婦女、男人和孩子們紛紛找來食物供養法僧(Dhamma monks)，興奮地互相喊叫著。當阿姜紹和他的僧眾經過達白家時，她全家都滿懷期待地站在門前的路上，等著往僧眾的鉢裡放食物，希望透過自己的善行積累功德。

為了弄清新來者的身份，達白的父親和幾個朋友跟著僧眾來到他們在附近山麓的臨時住處。雖然阿姜紹在這一帶被尊為大師，但達白和他的朋友們從未見過他本人。當他們聽到他的名字時，由驚訝變成喜悅和興奮。達白的父親決定讓阿姜紹留在這裡，即使只是在雨季期間。

達松對當地的地形瞭如指掌：湍急的溪流，洞穴和嶙峋的岩石，開闊的草原和茂密的叢林，於是他擔任這位德高望重的禪師的嚮導，為即將到來的雨季推薦了幾處靜修地點。當阿姜·紹禪師選擇在班克朗洞穴靜修時，達松非常高興。班克朗洞穴位於一片森林中，散落著平坦的巨石，距離村莊步行約一小時。

在皈依佛教之前，普泰族人就一直有祭祀神祇的傳統。他們祭拜祖先，並向森林守護神獻祭。祖先崇拜深植於他們的文化中，神龕成為家庭生活的核心，家家戶戶每天供奉祭品，以安撫逝去的先祖，人們相信這樣做可以保護家庭、房屋乃至整個村莊免受災禍，以及因疏忽祭祀而帶來的種種惡果。如果一切順利，就意味著神祇對家人的努力感到滿意。忽視祭祀則會觸怒神祇，導致事與願違。

在每項活動開始前，人們都會擇吉日，並獻上祭品以求得到當地神祇的庇佑，地祇也同樣受到重視。由於與稻米和水有著密切的聯繫，普泰人有一句古老的諺語：「吃飯時，不要忘記稻田之神；也不要忽視賜予我們魚兒的水神。」因此，儘管每個村莊都有佛教寺廟，但對神祇的崇拜仍然佔據村民生活的大部分。

多年來，阿姜紹遊歷鄉間，向當地人傳授道德行為的益處，並解釋他們的行為和信仰所帶來的後果。阿姜紹並不否認神

祇的存在，祂們無所不在，在森林、樹木、山脈、洞穴、河流、田野、大地和空中。他對神祇持寬容態度。他反對的是，認為這些神祇是人類痛苦和災難的根源，以及認為透過祭祀供品來祈求庇佑，可以免除逆境和消災的觀念。在普泰村，地方神祇和鬼魂如同太陽、雨水，是生活不可或缺的一部分。阿姜紹對此並未否認，但他教導村民，每一個神祇都會承受自身行為的因果報應；每一個生靈都是自身業力的產物，村民亦然。崇拜這些神祇，實際上是將它們並不擁有的力量賦予它們。阿姜紹教誨的精髓在於個人的因果自行負責。快樂或痛苦，幸福或苦難，擁有或缺乏，這一切都是個人過去業力與當下道德行為結合的結果。

為了準備阿姜紹的兩安居住處，需要搭建遮風擋雨的住所：每位僧人一間小屋，以及一間用餐和誦戒的法堂，還需要整理用於行禪的小路，並挖掘廁所。達白的父親興高采烈地主動去做，他砍伐樹木做結實的柱子，劈開竹子做地板和牆壁，收集並捆綁茅草做屋頂。道路被清理、平整和清掃；露天廁所已挖掘好，並用茅草圍起來。當達松和他的朋友們完成這項工作時，一座小巧而整潔的森林寺院已從叢林荒野中建成。

普泰村民的信仰轉變是漸進的。先是一個家庭，然後是另一個家庭，他們踏出了信仰的一步：信仰佛陀，也信仰自身的

道德品質。許多人將神龕和祭祀用品燒成灰。有些人對佛教持懷疑態度。誰知道當地的神祇會如何反應？他們會不會報復呢？

阿姜紹生性沉默寡言，為了消除村民的恐懼，並向他們弘揚佛法 and 美德，他說法時，言簡意賅、通俗易懂，教導他們簡單的道理。為了加強他們的信仰，他鼓勵他們以皈依佛、法、僧三寶，來取代祭祀神祇的習俗。為了培養他們的美德，他鼓勵他們遵守五戒：不殺生、不偷竊、不妄語、不邪淫、不喝酒。村民們明白透過修行來守護自己的心和行為，從而避免傷害自己和他人的行為，就能獲得保護自己的能力。

為了幫助他們克服恐懼，阿姜紹教他們如何修行。首先，他引導大家念誦佛陀的功德，以此表達對佛陀的敬意。待大家心境平靜後，他便開始用簡潔明了的話語消除他們的疑慮和擔憂：「不要害怕。只要你們禪修，專注於念佛，邪靈就永遠不會干擾你們。」

人一生中難免會生病，但認為疾病是由鬼魂或亡靈引起的，這種想法是無稽之談。我們的身體不斷老化，人體與疾病密不可分。向已故的親人祈求幫助毫無意義，最好的做法是禪修，並將你的善行功德迴向給亡靈。這樣，你們雙方都會受益。

按照習俗，村民們，尤其是佛教徒，會在每個布薩日去參加宗教活動。他們會前往寺院供養食物、打雜、聆聽佛法、禪修，或同時進行這些活動。那時，13 歲的達白經常和父母一起在清晨徒步前往位於班克朗洞的叢林寺。然而，由於她是女孩，所以不能和僧眾接觸。因此，當阿姜紹向信眾講經時，達白就坐在佛堂後排，剛好能聽到他柔和低沉的聲音。

達白坐在婦女們的後面，靜靜的聆聽教導。和所有村民一樣，她自然繼承了當地的文化信仰。她的世界觀也受同樣歷史背景的影響。儘管她從小就知道有神祇存在，達白卻不迷信，她更傾向於去探索因果關係。因此，儘管她的家人保留供奉神祇的小神龕，達白自然而然地選擇皈依佛陀，接受他的教誨。

因此，達白從小就受到阿姜紹的深遠影響。她被他莊嚴的舉止、溫和的性情，以及莊嚴的外表所吸引。他的品格、言語都給她留下了不可磨滅的印象。儘管她並沒有像他教導的那樣努力禪修，但達白內心深處卻能感受到阿姜紹已經達到了圓滿的境界。不久，達白感覺到阿姜紹的人格魅力正引領她走向新的方向。在一次難忘的經歷中，她聽到阿姜紹讚揚婦女們對僧眾的慷慨布施。她們每日供養的食物和其他必需品，不僅造福僧眾，也為她們的未來帶來福報。隨後，他補充道，慷慨布施與身著白袍而在森林中修行的尼師們的出家相比，簡直微不足道

道。這句話深深觸動了達白的內心。阿姜紹說，這些尼師是所有眾生累積功德的福田。阿姜紹這番話語，在達白的心中種下一顆小小的種子，這顆種子日後會成長為一棵雄偉的菩提樹。

一生的恩賜(Blessing of a Lifetime)

阿姜紹在班懷賽村附近住了三年，先是住在森林裡的一處地方，後來又搬到另一處。當他離開坎柴縣北上時，當地的宗教信仰已經徹底改變。阿姜紹的影響力如此之大，以至於大多數當地人現在都傾向於佛教，而非崇拜神祇。

達白的父親曾陪伴阿姜紹在當地四處走動，為他尋找新的僻靜之處，並與朋友們一起為他和他的弟子們搭建簡陋的竹屋。他和其他人一樣，都為佛教在鄉村的復興感到欣慰。阿姜紹的離開固然令達白的父親感到難過，但他同時也感到欣慰，因為他知道佛教如今已在普泰村民們的心中深深扎根。然而，他萬萬沒想到，阿姜紹的離開之後，竟會迎來一位最受尊敬的佛教大師。

阿姜曼是一位傳奇人物。他的生平事蹟和修行成就，在泰國現代史上獲得無與倫比的崇高地位。他的卓越聲譽早已傳遍東北部各省。據說，當他宣說佛法時，其力量和說服力之強，

甚至連鬼神在他面前都肅然起敬。天神、龍族、迦樓羅和阿修羅都被他的慈悲所深深吸引。他嚴苛的生活方式使他成為苦行僧中的大師，也是頭陀僧的先驅。他的弟子，那些以他為榜樣的僧侶，成為他的忠實擁護者，他以嚴格持戒引導著他們。

阿姜曼是一位遊方僧，很少在一個地方停留超過一次兩安居。雨季過後，他和他的僧眾漫遊在廣袤的東北荒野，他們放下一切，沒有任何執念，頭陀僧過著超脫塵世的生活。

1917 年，隨著一年一度的雨季臨近，阿姜曼帶領六十位僧眾從北部跋涉而下，來到班懷賽村的林木蔥鬱的山麓。他們有的在樹下，有的在洞穴裡，有的在懸崖下，有的在附近的墓地住下。繼阿姜紹進入班懷賽村之後，阿姜曼的到來引起了村民們極大的興趣。村民們欣喜若狂，因為能夠供養僧眾，累積功德。整個班懷賽村都以虔誠和感恩之心，歡迎這些僧眾的到來。

阿姜曼和他的弟子們在新環境中開始修行，過著簡樸的生活，並遵循頭陀傳統進行禪修。每逢布薩日，許多村民都會湧向山坡上的僧眾住處，而達白的父母也加入了他們的行列。那時，達白對阿姜曼的顯赫名聲幾乎一無所知。她曾聽人提起他的名字，但那人往往與阿姜紹連結在一起，他倆是多年的修行夥伴，在修行道路上互相扶持、彼此鼓勵。達白只知道這些，

其他的知之甚少。她偶爾會陪父母外出，注意到阿姜曼和阿姜紹之間的差異。她發現，阿姜曼熱情的個性與阿姜紹沉穩溫和的個性形成鮮明的對比。阿姜曼的身材比阿姜紹矮小纖瘦，但說話卻鏗鏘有力。

起初，達白對阿姜曼有些害怕，對他的熱情略感畏懼。每天早上，當她在村子裡向阿姜曼的鉢裡供養食物時，阿姜曼常常會停下來，和她說話，鼓勵她來拜訪他。但是，達白在他面前總是感到羞澀和膽怯，只有在特殊的宗教節日，並且和父母以及一些村民一起的時候，她才敢去拜訪他。阿姜曼總是對她格外和藹，經常在宗教節日認出她，並和她交談幾句。

他憑直覺就知道她擁有非凡的修行潛能和深厚的信仰，便鼓勵她禪修。他向她解釋阿姜紹教過的基本方法：默念「佛陀」，反覆練習，直到它成為她唯一專注的對象。他強調，必須保持正念，即專注於每個佛號的念誦。她覺得這方法很簡單；但出於本能的謙遜，她起初猶豫不決。阿姜曼一再勸她禪修，達白想：「我只是個普通的村姑，但我一定有什麼特殊品質，不然他為什麼對我這麼感興趣？從今以後，我應該聽從他的建議，按照他教我的方法練習禪修。」

一天傍晚，晚餐後，達白提早回到臥室，做好準備。一整天，她下定決心：今天，她要全神貫注地念誦「佛陀」名號，

就像阿姜曼教導她的那樣。達白開始在心中默念「佛陀」。大約十五分鐘後，她持續而專注地念誦，突然間，她的身心都消失在寂靜之中。這種體驗如此新奇，以至於她完全不知道自己發生了什麼事。

片刻之後，她從三摩地中出定，她意識到自己死在面前，她非常清晰地認出自己的屍體，那景象如此真實，讓她確信自己已經死了。突然，一個焦慮的念頭打破了平靜：「既然我死了，明天誰來替我煮飯，在僧眾的鉢裡盛飯？誰來告訴阿姜曼，我今晚在禪定中去世了？」

達白放下這些擔憂，接受自己的命運。她沉思道：「死了就死了！每個人都難逃一死，誰也逃不掉。即使是偉大的君王，也終有一死。」她目光緊緊盯在眼前橫臥的屍體上。這時，一群村民出現在她的視野中，他們緩緩抬起她的屍體，抬到附近的墓地。村民們將屍體安置在墓地中央，她看到阿姜曼和一群僧侶正肅穆地走向屍體。阿姜曼在屍體前停下腳步，然後轉向僧眾說道：「這女孩死了。現在由我來主持葬禮。」阿姜曼輕聲吟誦著葬禮經文：「*Aniccā vata saṅkhārā.....*(諸行無常)。當構成身體的各個部分死亡時，身體便失去了作用。然而，心卻不會死亡，它一直不停的運轉。.....」

阿姜曼語氣平靜，將這些經文誦了三次。他身姿挺拔，一動也不動，他用拐杖輕敲她的遺體三次，每次敲擊都伴隨著一句箴言：「肉體終將消亡；生而為人，必將死去。」阿姜曼用手杖輕敲著屍體，隨著他每一次輕敲，屍體便開始腐爛。先是皮膚脫落，露出底下的血肉。繼續敲擊，血肉和筋腱也腐爛了，露出骨頭和內臟。達白呆呆地看著屍體迅速腐爛，直到只剩下堅硬的骨頭。」

達白目睹了這一切，她疑惑道：「如果人死後身體全部腐爛，只剩下骨頭，那麼究竟是什麼能恢復意識呢？」阿姜曼立刻回答她的疑問：「它一定會恢復的！既然那顆種子還在，你又怎能不恢復意識呢？你明天清晨就會恢復意識。」

達白整夜靜坐禪修，完全陷在自己死去的幻象中。直到黎明的第一道曙光，她才從深度的三摩地(三昧)中出定。當她逐漸恢復意識時，她低頭看著自己坐在床上的身體。她意識到自己並沒有死。她恢復正常的清醒狀態，並為自己還活著而感到慶幸。然而，當她回想起昨晚的經歷時，她責備自己，明明應該禪修，卻整夜睡著做夢。她確信阿姜曼會因此而失望。

當天上午晚些時候，阿姜曼像往常一樣托鉢乞食，經過她家。當達白往他的鉢裡放食物時，他看了她一眼，然後，他微笑著告訴她，吃完飯後去找他。她的父親陪她走上這條熟悉的

路，前往阿姜曼的住處，不明白為什麼她會被叫去，是不是出了什麼事？達白靜靜的走著，心裡悶悶不樂，為自己在禪修時睡著而感到羞愧。她該怎麼跟阿姜曼說？他一定會不高興的。她想找個地方躲起來，卻不知道該往哪裡躲。

他們一進森林，達白就跟父親找藉口，匆匆跑去幫女人們在溪邊打水。阿姜曼看到達松獨自走來，有些驚訝，便問他達白在哪裡。達松這才趕緊從溪邊把女兒叫了回來。達白忐忑不安地走到阿姜曼面前，向他頂禮三次。阿姜曼問她：「你昨晚禪修得怎麼樣？」她有些尷尬地回答說：「簡直糟透了，尊者！念了大約十五分鐘佛號，之後，我就睡著了，整夜都在做夢。聽到這話，阿姜曼問她：「你睡得怎麼樣？做了什麼夢？告訴我吧。」

當她把事情經過告訴他時，他哈哈大笑，他被她的故事逗樂了，說：「那不是睡覺！你不是在做夢！你體驗到的是一種平靜、完整的狀態。記住，你以為的夢，其實是深度專注下自然而然產生的景象。如果你以後再有類似的體驗，就放鬆下來，順其自然。但從現在開始，請你告訴我你在禪修時看到的景象。像農夫耕耘田地一樣，耕耘你的心，逐步清理土地；整地，犁地，播種，施肥，澆水，除草。最終，你將收穫豐碩的成果。

桑樹林

達白在青少年時期勤奮工作，度過了她的成長期。她天性勤勞而精力充沛，總是主動做事，無需他人勸說或強迫。有一年，收割完畢，穀物儲存後，她便興致勃勃地開始種植桑樹。普泰人專門養蠶，將蠶繭中的生絲加工成布匹，桑葉是蠶的主要食物。桑樹果實成熟後，人們會摘下桑葉，鋪在裝滿蠶的籃子裡。達白知道桑樹林會帶來豐厚的利潤，為她的家庭提供額外的收入。

達白從繼母那裡學會養蠶，現在她打算自己種桑葉。她興致勃勃地清理出自家田地盡頭的一小塊高地，那是一片山丘，很適合種植桑樹。她清理並平整了土地，在平坦的空地上，周圍環繞著遮蔭的闊葉樹，為幼苗遮擋烈日，達白種下桑樹。她精心照顧，直到桑樹扎根，在濕熱的氣候中茁壯成長。等桑樹長大後，她打算開始養蠶。

不久，達白聽到阿姜曼向村民說，他正在尋找一個合適的兩安居場所。他想要一片地勢較高、植物不太茂密的開闊地帶，這樣在潮濕的雨季裡，就不會過於悶熱難耐。達白立刻想到她的桑樹林，它位於稻田上方的小山丘上，雨水很容易排出。稻田吹來的微風有助於驅散濕氣，保持涼爽。她種植桑樹的平

坦空地適合建造竹屋，而茂密的樹林也提供了足夠的隱私。

她與父親和兄長商議後，邀請阿姜曼來她的土地參觀，好讓他能親自看看是否適合居住。阿姜曼對這裡的環境感到滿意，她欣喜不已，正準備懇求這位大師接受這片土地，在此度過雨安居。然而，她還來不及開口，阿姜曼就高聲宣布，這片樹林正是他建造一座小型寺院，迎接即將到來的雨季的理想之地。阿姜曼轉過身來，帶著微笑看著她。在她心中，這片桑樹林早已屬於他，他們彼此心知肚明，剩下的只是正式的贈予。達白連忙跪下，向他頂禮三次，懇求他接受這片土地，作為她全家的饋贈。阿姜曼點頭應允，並為她的布施祈福。他向她保證，憑藉她剛才所積攢的功德，她此生絕不會貧窮。

阿姜曼的新寺院名為農農(Nong Nong)寺，得名於附近一處低窪的沼澤地。在達白的父親帶領下，村裡的男人們迅速投入工作，砍伐和鋸斷小樹，砍伐和劈開竹子，為阿姜曼和他的弟子們建造簡易的茅屋。

阿姜曼只允許十二位僧眾在雨季期間與他一同住在農農寺，其餘僧眾則分散到不同地點，每個小組都依附於當地眾多村落生活。阿姜曼特意讓弟子們分散在不同的地方，彼此之間保持一定的距離，但又靠近農農寺，以便他們在禪修遇到問題

時能夠向他請教。這種安排對每個人都有利，因為僧眾過度其中居住可能會妨礙禪修。

儘管農農寺的茅草屋很小，但中央的法堂必須夠大，才能容納五六十名僧眾。每逢農曆布薩日，他們都會從各地而來，聆聽僧眾誦經。因此，村裡的長者在建造法堂時格外用心，他們砍伐並以結實的硬木作為樑柱，以加固結構框架，並將地面架高四英尺，以防止暴雨時淹水。

達白坐在農農寺的信眾席上，慶祝雨安居的第一天。阿姜曼坐在高台上，向一大群當地護持者發表講話，人群充滿禪堂，一直延伸到下方鋪著草蓆的地面。他首先闡述了布施的美德，達白感到心中生起一股暖流，她意識到正是自己捐贈的土地才使得這令人興奮的時刻成為可能。他以鏗鏘有力的聲音說，布施的真正價值在於透過自我犧牲所累積的功德。最有功德的布施是那些無私奉獻、不求任何回報，只為造福他人而布施的，其目的在於布施行為所帶來的益處。他強調，布施的行為是對未來的投資，因為它們是美好來世的基石。

接下來，阿姜曼闡述道德行為的益處。他說，忠實遵守五戒所獲得的美德是成為一個正直的人的基礎。五戒中的每一條都有特定的益處。不傷害眾生，我們就能健康長壽；不偷盜，

我們的財富和財產就能免受盜竊；不邪淫，伴侶之間就能彼此忠誠，無愧于心；不說謊，我們就能受人信任和尊重；不飲酒，我們就能保持理智，不易尋釁滋事或誤入歧途。

阿姜曼進一步解釋說，雖然這些美德源自於良好的生活習慣，而禪修帶來的回報最為豐厚。心是最重要的，每個人的物質和精神福祉都取決於心的健康。他說，人是透過心而活的。今生所感受到的滿足與不滿，都源自於內心。人死後，心便離去。輪迴轉世，皆因業力所致，而心是唯一的因，所以應訓練自己的心，以便今生來世都能心存善念，舉止得體。禪修是訓練心的有效途徑，透過禪修來控制散亂的心，就能為內心的平靜與滿足奠定堅實的基礎。

接下來的三個月，達白全心投入禪修。在阿姜曼的指導下，她的修行突飛猛進。她天生具有看見異象和體驗靈異現象的能力，每晚禪定時都會遇到許多令人驚訝和神秘的事情。阿姜曼發現她與生俱來的天賦，對達白格外關照。他每晚靜坐禪修時，都會將意識(腦波)流向她，探索她當下的心。因此，他時時刻刻都能感知到她的禪修狀態。當他發現她某晚的修行格外精進時，便會邀請她第二天到寺院來見他。

每天清晨，達白就會在阿姜曼開始托鉢乞食時，往他的鉢裡放些食物。她和其他村民一起排隊，等待阿姜曼從前面的人那裡接受食物。阿姜曼在托鉢乞食時很少與人交談，但如果他看到達白的禪修特別好，就會在她往鉢裡放食物時停下腳步，邀請她吃完飯後過來拜訪他。那天上午，達白在家人陪伴下前往寺院。當她開始向阿姜曼講述自己不尋常的經歷時，與他同住的僧眾立刻圍攏過來聆聽。他們渴望聽到她所講述的非物質世界的故事，也想聽聽關於阿姜曼如何教導她。

阿姜曼總是熱情的歡迎達白，並耐心傾聽她所說的每一句話。他意識到達白天生具有冒險的特質，這使她很容易接觸到常人難以察覺的各種現象。他用自己在這方面的豐富經驗，及時給予她中肯的建議。很快，這位德高望重的禪修大師和他的年輕弟子之間建立了深厚的精神紐帶(spiritual bond)。達白深深敬仰阿姜曼，並為自己能得到他如此多的關注而感到榮幸。

有一天，在為期三個月的雨安居結束後不久，阿姜曼召見達白。他告訴她，他和他的僧眾很快就要離開此地，繼續按照頭陀僧的傳統方式四處遊方。他問她有沒有男朋友，達白搖了搖頭，說沒有。他緩緩點頭，暗示她若願意可以出家，做為身穿白袍的苦行僧，跟隨他遊歷四方，但必須先得到父親的許可。她抬頭望著他，一時語塞，他默默地引導她開口。達白說她

想出家，想跟著他，但她父親絕對不會允許。阿姜曼微微一笑，輕輕點頭，便讓她回家了。

達白的父親對這個建議反應冷淡，他拒絕讓女兒出家，因為他擔心女兒日後若捨戒歸俗，會難以找到丈夫。他勸她享受一般人的生活，滿足於世俗的修行即可。聽到這消息，阿姜曼要達白耐心等待，時機終會到來。同時，她必須嚴守他臨別時的囑咐，他鄭重地要求她在他離開後停止禪修。他告訴她，她現在必須安於世俗生活，時機成熟時，她會有機會禪修。他向她承諾，將來會有另一位合格的老師來指導她走上正道。在此之前，她必須耐心等待。

阿姜曼看出達白充滿冒險精神，她無法好好控制自己的心，萬一禪修時出現意外，在他離開後無人可以幫忙。他意識到她需要一位禪定功深的禪修老師，在她禪修失控時，及時引導她；否則，她很容易誤入歧途，傷害自己。因此，在他離開後，他禁止她繼續禪修。儘管達白不理解阿姜曼嚴禁她禪修的理由，但她對他無比信任。因此，她毅然決然停止禪修，儘管她多麼渴望繼續禪修，以至於感覺心都要碎了。直到二十年後，她才再度禪修。

沉浸在無盡的工作(Immersed in Endless Work)

阿姜曼離開後，達白變得沉默寡言。她停止禪修後，曾經充滿喜悅的生活也隨之消失。生性靦腆的達白不願與人交往，而是全心投入工作，讓自己忙碌不停。她種棉花，梳理棉絮，將蓬鬆的白色棉球，搓成一捲捲濃密的棉線，再織成布匹。她栽種靛藍樹，砍伐後碾碎，提取深藍色染料染布。她一連幾個小時坐在織布機前，從捲軸上取下絲線和棉線，織成布料，然後裁剪縫製成裙擺和寬鬆的襯衫，最後染成漂亮的圖案。她繼續種植桑樹養蠶，將蠶絲織成粗糙的衣物，以適應鄉村的艱苦生活條件。

她也展現了精湛的編織技藝，將竹子和藤條編織成輕巧耐用的籃子。她縫製枕頭和床墊，並填充柔軟的棉花。她還編織羊毛衣物以抵禦冬日的寒冷。閒暇時，她會修補破舊的衣物。她僅憑視覺和嗅覺就能辨別出各種優質的野生草藥，在涼爽的森林裡進行一整天的探險時，她會採摘大量的草藥和野生蔬菜。傍晚，她提著一籃子的草藥回家，將採摘的草藥切碎切片，然後將根莖和葉子與肉或魚塊一起烹調，做成一頓營養美味的佳餚。

達白的多才多藝在普泰村廣為人知，掌握傳統技藝的年輕女子備受讚譽，被視為絕佳的新娘人選。此外，她還擁有其他

令人稱道的特質，例如堅韌、可靠、忠於家庭和傳統，以及尊敬長輩。不久，追求者便紛至沓來，其中一位名叫邦瑪的鄰家男孩，比達白小一歲，鼓起勇氣向她的父母提親。達白深受阿姜曼教誨的影響，對愛情毫無興趣，也從未認真考慮過婚姻。當父母同意邦瑪的提親時，她不願違背他們的意願，或許這是命中註定，是她必須接受的塵世生活的一部分，至少目前是如此。

在達白十七歲那年雨季初，達白和邦瑪舉行傳統的普泰婚禮。按照習俗，她搬去和丈夫的大家庭住，他們住在離她父母家不遠的地方。她和他們住在一棟用木樁支撐、屋頂是尖頂茅草的大房子裡。她是家裡最年輕的女孩，自然要承擔大部分的家事。達白個性堅韌不拔，從不畏懼辛勞。但邦瑪是個喜愛玩樂的人，喜歡一邊聊天一邊讓別人工作。他喜歡僱用當地女孩幫忙插秧和收割水稻，常常趁妻子在附近勞動時，和她們嬉戲打鬧，甚至背著妻子和她們說達白的壞話，但她卻毫不在意，對他的這些輕佻行為保持沉默。

達白發現自己有無止盡的工作：準備食物和清理住所，以及永無止境的家務。太陽升起前，她便起床，在昏暗的燭光下快速生火。她將幾塊焦黑木炭點燃，並扇著火焰，直到熾熱的餘燼開始燃燒，沸水產生的蒸氣湧入蒸籠，將蒸籠裡的糯米蒸熟，一天的量一次就煮好了，足夠她和丈夫吃三頓，還能剩下

一些招待客人。

許多牲畜生活在後院或房屋下方的土地上，牠們需要飼料和水。水源始終是個難題，村民共用村莊周圍的公共水井，村民們用手將水打入木桶，一次打兩個，然後用扁擔挑著水桶，扛在肩上，把水桶帶回家，他們來回奔波，一遍又一遍地往裡面打水，直到裝滿大桶。這是一項極其繁重的任務，但卻不得不做，我們需要水來飲用和洗滌：洗碗、洗衣服，以及在漫長而悶熱的一天後，洗去身上的污垢和油脂。

鄉村生活與種植水稻密不可分，而水稻的生長又依賴雨水，雨水被視為吉祥的象徵，但雨水也意味著更多的工作，更艱辛的勞動。五月初，休耕的土地吸收了第一場暴雨的水分，耕作便開始了，兩頭體型龐大的水牛被套上笨重的犁，反覆地從田的一端趕到另一端，再趕回來，以此來鬆動土壤。然後，他們又被驅趕來回走動，將土塊踩成泥漿。

秧苗在苗圃裡發芽，精心照料，旱季時常從溪流中汲水澆灌，直到稻穗可以移植。插秧由一群婦女一排排地進行，村裡的婦女彎著腰，倒退著穿過泥漿，將秧苗插入土中。濕潤翠綠的稻田，縱橫交錯。清晨寧靜而朦朧，空氣中充滿濕熱；傍晚，田邊傳來蛙鳴，池塘裡傳來鵝叫聲。

每到雨季，達白都會憂心忡忡。八月，西南風漸漸減弱，她擔心雨水太少；九月，颱風肆虐，暴雨傾盆而下，她又擔心洪水氾濫。道路被雨水沖刷得泥濘不堪，被馬車和水牛碾壓得坑坑窪窪，人畜都難以忍受。雨水如注，時而傾盆大雨，時而細雨綿綿，即便如此，稻穀依然綠意盎然。

十月中旬，田裡金燦燦的稻穗隨風搖曳，宛如一片金色的海洋。達白和全家一起走進稻田，收割稻穗，家人揮舞著鐮刀，快速割稻，將稻穗堆放在田間的空地上。接下來的幾周，大家在炙熱的陽光下辛勤工作，彎著腰，收割稻穗。最後，稻穗被晾在地上，在十月的陽光下晾曬。

達白的工作是她新家庭的生計來源。她操持家務，默默耕作，毫無怨言。她忍受數周的辛勞，拔除雜草，加固堤防。收割後，她和丈夫在田邊紮營，守護著已收成的來年的糧食，並等待穀粒徹底晾乾，以便開始脫粒。由於脫粒和揚穀是婦女的工作，這意味著達白和其他婦女在一天勞動結束後，不得不在寒冷的夜晚在戶外露宿。

一小時又一小時，婦女們彎腰駝背，辛苦地用雙臂高舉稻穗，反覆拍打地面，直到稻粒從稻稈上脫落，成為一堆鬆散的粗穀。然後，她們用大圓盤揚穀，每盤沉甸甸的穀子被反覆揚起，直到細小的穀殼隨風飄散。新米經過晾曬、脫粒和揚穀後

，裝上由水牛拉著的大型木製貨車，運到村里，分散在各家各戶的小型倉庫裡。

小喬

達白不喜歡這喧囂的世界，但她只能忍受。她唯一的慰藉始終是寺院、宗教活動和修行。然而，她又受到丈夫的進一步限制，丈夫認為女人的歸宿是家庭，是家人，而不是外面的世界，更不是精神世界。普泰文化將團體生活劃分為不同的領域：高低貴賤，男尊女卑。這也是達白世界的一部分，深深植根於她的成長環境，不容違背。達白的丈夫幾乎不給她任何個人自由。這是他的特權，也是婚姻中不成文的規定。他禁止她參加寺院的聚會，並將她的修行活動限制在早上供養僧侶和晚上誦經。她只能順從他的要求，別無選擇。

達白的家務和農活成為她婚姻生活中的修行。她的日子漫長而乏味，她學會了在混亂的生活中集中注意力，控制自己的心，強迫自己在憤怒和怨恨時也能保持平靜。當她對丈夫感到怨恨時，她會努力將這種情緒轉化為愛和慈悲。

當她發現自己羨慕別人時，她便会想起苦行僧的生活，想起阿姜曼曾向她許諾，有朝一日她會捨離塵世，穿上尼師的白袍。達白領悟到修行的價值；但眼下，她只能滿足於在日常生

活中修行。她盡責地操持家務，然而，達白感到自己被束縛：婚姻將她緊緊地套牢。她所見所聞與所感都是不滿。她十七歲結婚，轉眼間就二十七歲了，而每一年都是重複的苦。她默默接受現狀，一切都和以往一樣。

達白越來越想捨棄塵世的一切，穿上白袍，過著清淨的出家生活。漸漸地，她的決心隨著季節的更迭愈發堅定，彷彿她從未想過別的。終於，有一天晚餐後，她跪在丈夫身邊，試圖讓他理解自己的感受，她多麼渴望擺脫家務，遁入空門，出家為尼。丈夫的回應冷漠而堅決，斷然拒絕，不願再多談。達白默默地低著頭，接受丈夫的安排，繼續過著自己的生活。

達白的生活依舊如常，她耐心而充滿希望地等待著。幾周後，她見丈夫心情不錯，便再次懇求他讓她自由，然而，丈夫再次拒絕。他說，如果讓她出家為尼，人們會散播謠言，說她離開他是因為他是個不稱職的丈夫，因為他沒能為她生個孩子，達白不知該說什麼。的確，他們結婚十年卻膝下無子。他們各自身處大家庭，卻始終沒有自己的孩子。或許這是幸運的：命運的安排本應讓她更容易離開，然而，這卻成了他阻撓她離開的理由。她最後一次嘗試與他溝通，試圖達成共識，但無濟於事。他的回答是：不行。

普泰家族通常人口眾多。每個新生兒都肩負著分擔家務的

重任，孩子們長大後要分擔耕作和家務，並在父母年老時贍養他們。達白結婚多年，仍膝下無子，她的姑姑和堂兄弟姊妹們開始擔心她老了，以後誰來照顧她呢？所以，當她的一位表姊，一位育有許多子女的婦女再次懷孕時，大家決定將孩子交給達白撫養。事先與孩子母親約定，達白幫助她順利分娩，生下了一個健康的女嬰。她將孩子抱在懷裡，將她帶回家。達白給女孩取名為喬(Kaew)，意為她的「小寶貝」。

人們注意到達白對嬰兒的愛，以及她的慈愛，總是那麼細心體貼，便開始稱呼她為“Mae Kaew”，意為“Kaew(喬)的媽媽”。因為這個稱呼聽起來很自然，所以就一直沿用下來；從此以後，她就被親切地稱為美喬(Mae Kaew)。小喬長大後成為一個活潑聰穎的女孩，她學習母親的日常家務，熟練地模仿美喬敏捷的動作，訓練自己幼小的身體能適應工作，直至成為一種本能。美喬因母親早逝，被迫在年幼時就培養了這些技能，因此她也期望女兒能培養出同樣的責任感和使命感。

養育女兒有一段充滿快樂的時光，這讓美喬暫時擺脫生活的單調乏味。她想與人分享內心的渴望，但小喬當時還太小，太天真，無憂無慮，無法察覺世間的苦難，而對於飽嘗苦難的美喬來說，身邊人的痛苦如同一道傷口，深深刺痛著她。她體會普通村民艱辛的生活，他們每天為了生計而奔波勞碌。他們

一生都在勞作，從青年到老年，直到死亡。出生的喜悅之後是死亡的悲痛；肆虐的洪水之後便是毀滅性的旱災。

在她收養小喬的同一年，美喬的父親去世了。隨後，乾旱造成稻穀歉收。幸福與苦難似乎總是形影不離，將人的一生推向死亡與來世。美喬明白，無常和死亡是人生的必然，無人能逃脫苦難。美喬始終沒有放棄她內心的渴望，她捨離塵世的念頭非常堅定，始終是她活著的意義。她常常想像自己加入農農寺的尼師行列，剃髮，身著白袍，過著簡樸寧靜的生活，再次靜心禪修，不受任何干擾。

多年來，她訓練自己如何生活在世間而不迷失，如何覺察內心的波瀾，並使其平靜。快樂與痛苦，喜悅與悲傷，這些起伏不定的情緒讓她不得安寧，蒙蔽了她的心，讓她忘記了自己和人生目標。隨著年齡增長，她肩負的責任越來越多。

阿姜曼臨別時許下的承諾：總有一天她會實現這個夢想，一直是她躁動不安時的慰藉。而如今，她要養育女兒，出家的可能性似乎比以往任何時候都更渺茫。如果出家修行不可行，或許可以嘗試短期出家。畢竟，村裡的年輕男子常常會短期出家，在雨安居期間出家為僧，之後回歸世俗生活，這被視為一種成年禮。已婚男子也會短期出家修行，她為什麼不能也這麼

做呢？當然，她還要考慮女兒，但八歲的小喬已經能勝任家務，可以照顧父親三個月。

美喬還可以指望她的表親們幫忙。當然，她會確保所有繁重的工作都先完成：那些累人的耕作和插秧。她也會及時從寺院趕回家，收割莊稼。她的丈夫一直明確表示，他絕不會讓她踏上修行之路。但或許經過周密的計劃，可以找到一個折衷的辦法，一點自由總比完全沒有自由要好；走上修行之路哪怕幾步，也比根本不踏上旅程要好。

於是，美喬再次跪在丈夫身旁，如同十年前第一次那樣，她訴說著自己渴望一段完全屬於自己的短期出家。她明白，家和家人是她的歸宿，但她懇求這短暫的機會，讓她實現畢生的夢想。她詳細說明自己的安排，以及在她不在家時，她將如何確保家庭生活運作順暢。她鄭重承諾，三個月的靜修結束後，她會立刻回來。

她丈夫面無表情，靜靜聽著她講完。然後他轉過身來，一邊搖頭，一邊不屑地揮了揮手，讓她放棄出家的念頭。她要照顧丈夫，還要教養女兒，這才是她該盡的本分，他不想再聽她講那些夢想了。於是，美喬又靜靜等待。忍耐是一種美德，慈悲和寬恕也是美德，她努力克制自己，不去怨恨丈夫和他加諸於她的種種限制。她愛她的女兒，也尊重丈夫的意願，但是，她從未

放棄夢想。因此，第二年，隨著雨安居的臨近，她再次嘗試與丈夫協商，希望能得到一些讓步。雖然這次丈夫回答的語氣柔和了一些，但依然像之前那樣冷漠無情，令人沮喪。

她的困境在家族兩邊都廣為人知，議論紛紛，有人支持，有人反對。一位德高望重、有智慧、公正無私的老叔叔被請來調解，他從小就認識美喬，那時她還是個小女孩，陪父親去拜訪阿姜曼。他很理解她的心願，決定為了紀念她剛過世的父親，盡力爭取對她有利的結果。他私下與姪女美喬的丈夫交談，極力讚揚修行的益處，並敦促他公平合理地行事，委婉地勸說他接受一個短期的妥協方案。最終，雙方達成協議：本瑪允許妻子出家三個月，進行雨安居修行，但一天也不能再延長。作為交換，他發誓要在妻子不在家期間照顧好女兒。

他甚至被說服遵守三個月的五戒，直到妻子回來。五戒：不殺生、不偷竊、不妄語、不邪淫、不喝酒，是基本的戒律，但他很少願意遵守。

面對這突如其來的結果，美喬欣喜若狂。她雙手合十，放在額頭上，心中充滿感激，阿姜曼二十年前的預言終於成真了。她靜下心來，發誓要珍惜自己身為尼師的時光。禪修佔據了她全部的思緒，這是一項使命，一直等待著她，如今也迫切地需要她去關注。經歷了過去那麼多的失望，她絕不會讓自己再次失望。

第二篇、出離

捨棄一切

七月，一個晴朗的月圓日，三十六歲的美喬跪在農農寺的僧尼面前，捨棄了她過去的生活，捨棄了她曾經認為是自己的一切。透過參與這古老而莊嚴的儀式，她成為「美琪」(mac chee)，一位名正言順的佛教尼師。清晨，美琪抵達寺院，開始她的出家儀式。她帶著微笑向寺院裡的尼師們問好，恭敬地坐在一旁，與她們一起用餐。美琪期盼已久的、過著平靜的超脫塵世生活的夢想終於得以實現。

她焦慮地蹲在井邊，住持尼師美琪唐(Dang)熟練地用剪刀在她頭上剪去一綫長長的黑髮，直到只剩下髮根。她伸長脖子，任由頭髮在她腳邊堆積，美喬低著頭，思索著人體的本質：頭髮不是我，不屬於我。用一把鋒利的剃刀，美琪唐剃除美喬頭上的髮根，露出光滑的頭皮和她圓潤的頭顱。美喬用手掌撫摸光滑的頭，微笑著鬆開了手。其他尼師忙著給她穿上傳統的白袍：一條連身裙垂到小腿處；一件寬鬆的長袖襯衫，還有一塊布，從右腋下塞進去，整齊地搭在左肩上，這是泰國佛教特有的服裝。

美喬向主持剃度儀式的長老阿姜坎潘(Ajhan Khamphan)頂禮三次。她雙手合十，手中握著蠟燭、香和蓮花，皈依佛陀，皈依佛，皈依法，皈依僧。然後，她下定決心認真遵守修行規則，並在眾人面前正式背誦基本戒律。她發誓不傷害生靈，不取未給予之物，不邪淫，不妄語，不飲酒，只吃一餐，不歌舞觀聽，不用化妝品，不睡高廣大床，不使用貴重物品。

當美喬念完八戒後，阿姜坎潘建議她仔細聆聽，同時詳細解釋每一條戒律。持戒是通往解脫之路的必要條件，嚴格遵守戒律，能使心沒有罪惡感和悔恨，並具有強大的保護作用，防患未然。首先，你絕不能殺害任何生命，也絕不能煽動他人殺戮。所有生靈都珍惜自己的生命，因此絕不能摧毀其他生命，相反的，要讓對一切生命充滿慈悲。絕不可偷竊他人的財物，眾生都珍惜自己的財物，因此，任何屬於他人的東西都不應偷竊。從今以後，你必須禁止一切性行為，過著獨身生活。

必須不說謊，永遠說真話。無論言語或行為，都不要欺騙他人。謊言會破壞信任，使人失去尊重。最後四條戒有助於使身心平靜，因此，你絕不可飲酒，或服用任何會擾亂心智、損害判斷力的麻醉品。午後不可進食固體食物。必須戒除唱歌、跳舞和其他娛樂活動，不可穿戴珠寶鮮花，也不可使用香水和化妝品；不可睡在高廣大床上。認真遵守這八戒，便可暫時遠離世俗生活，邁向解脫道。如此，你便能訓練心，斬斷束縛你

生死輪迴的枷鎖。持戒不僅能止息惡行，更能促進修習一切善行。這些戒律為修行奠定基礎，因此，它們也構成了所有僧侶戒律的基礎。務必謹記，戒律是邁向解脫道的基礎，因此要嚴格持戒。阿姜坎潘鼓勵美喬，賦予她使命感，並為她誦經祈福，確認她正式成為一名受戒的僧人。至此，美琪終於實現了她畢生的願望。

拾回失落的寶藏

美琪喬隱居幽靜的寺院。雖然她的夢想已實現，但她的修行才剛開始。尼師們住在寺院的獨立區域，與僧眾的住處之間隔著高大茂密的竹林，美琪喬被安排住進一間小屋。美琪唐是寺院裡最資深的尼師。六年前，美琪喬曾親眼見證美琪唐在這座寺院發願，她一直敬仰美琪唐，視她為親密的朋友，也視她為精進的修行者。美琪唐為年輕的尼師樹立典範，她們都以她為榜樣，汲取修行力量。美琪唐與在她之後不久出家的美琪英一起，確保農農寺這群尼師們和諧相處，精進禪修。

美琪喬在清晨第一道曙光，便開始她的新生活。每天凌晨三點起床，用冷水洗去臉上的睡意。然後，她點燃一盞燈，走到小屋旁的步道上開始行禪，每走一步，她都默念 bud...dho(佛陀) bud...dho，直到完全清醒，精神煥發，然後繼續以坐姿

進行禪修。她保持平靜祥和的坐姿，直到天亮。之後，她匆匆前往法堂，與僧尼們一起參加課誦。

當輕柔的誦經聲漸漸消失後，僧尼們靜默禪修了幾分鐘。之後，尼師們聚集在露天廚房煮飯，準備一些簡單的菜餚，以補充僧眾每日化緣時所獲得的食物。美琪喬幫忙做飯，也和尼師們一起用餐。和僧眾一樣尼師們一天只吃一頓飯，這種飲食習慣很適合她們的禪修生活。少吃，有助於減輕禪修的負擔：吃太多容易昏沉，對食物的貪婪和執念會汙染心靈。完成烹飪和打掃等雜務後，尼師們便全心投入禪修，身心輕安，一整天都無需為食物操心。

尼師們負責烹飪、清潔等簡單的工作，為整個僧團做出貢獻。每天下午，她們都會走出住處，拿起長柄掃帚，清掃每間茅屋周圍的區域，以及連接尼師住處的蜿蜒小路。她們隨後掃除廚房的灰塵，打掃乾淨後，將鍋碗瓢盆整齊地放好，並記得將生米放入水中浸泡過夜。她們在井邊靜靜地沐浴洗衣。暮色降臨時，尼師們一同前往法堂，與僧眾一起參加晚間課誦。由於誦經結束時，天色已黑，尼師們便用蠟燭指引方向，返回各自的住處，並在那裡繼續禪修至深夜。

獨自一人待在小屋裡，美琪喬時而行禪，時而靜坐，努力恢復往日禪修的能力。二十年前，自從阿姜曼離開村莊後，她就再也沒有禪修過。個人生活和繁瑣的家務讓她心煩意亂，然而，這也讓她明白修行的價值。她向來堅持不懈，一旦她將世俗生活徹底拋諸腦後，專注於眼前的修行，她迅速踏上令大多數人望而生畏的道路。在寧靜的深夜，她靜坐禪修，身心彷彿驟然脫落，一切都消失在寂靜之中。當她出定後，心清醒而清澈，她知道自己終於找回了一件遺失的珍寶。

她漸漸從深度禪定中出定，心中豁然開朗，彷彿從夢中醒來。一個身形如鬼魅般的男人，頭顱被斬斷，緩緩浮現在她眼前，她驚恐地發現，這無頭鬼的胸口正中央嵌著一顆燃燒的眼球，那顆熾熱的眼珠正凶狠地盯著她。她感到受到威脅，又毫無準備，於是想逃跑。隨著她注意力分散，恐懼和不安俱增，那可怕的幻影也隨著她恐懼的加劇而變得越來越大。

突然，她想起阿姜曼的教導：永遠不要逃避恐懼，要始終以正念正知去面對它。有了這樣的提醒，她有了清明的覺知，她將注意力從無頭鬼身上移開，情緒逐漸穩定下來，恐懼也慢慢消失。就這樣，那可怕的景像也漸漸消失不見了。出定後，美琪喬觀察恐懼帶來的危險，她憑直覺意識到，真正的危險在於恐懼本身，而非引發恐懼的意象。禪修時感知到的只是心理

現象，並不具備傷害身心的力量，並沒有任何特定的含義。關鍵在於心對它們的解讀，而這正是危險的根源。解讀會引發恐懼和厭惡，這些負面情緒如同毒藥，會擾亂心。

專注於畫面中令人恐懼的層面(aspects)，會放大負面情緒，增加危險，而將注意力從畫面上移開，專注於恐懼本身，則能使恐懼與畫面不再共存。美琪喬當時清楚地意識到，只有不受控制的恐懼才會對禪修造成傷害。阿姜曼教她的禪修方法看似簡單，念誦「佛陀」也讓人覺得容易。但在多年的疏於練習後，她需要付出巨大的努力才能將注意力集中在禪修的對象上，這讓她感到沮喪和困難。

吃太多令人昏昏欲睡，吃太少又會胡思亂想。她思考如何平衡飲食與睡眠、行禪與靜坐、社交與個人生活。她想知道如何在每個時刻、每一種情況下，保持敏銳而專注的心。美琪喬嘗試過禁食，連續幾天完全不進食，但她發現，缺乏食物會讓她感到遲鈍、行動遲緩，情緒波動劇烈，思緒紛亂，使她的修行受到阻礙，這種阻礙使她無法專注於禪修。

她知道，阿姜曼門下的許多僧眾都認為，禁食是提升修行的有效途徑。他們經常忍受飢餓和不適，因為禁食能使他們的注意力更集中。然而，美琪喬卻無法認同，因此，她得出結論

：禁食並不適合她。然而，不睡覺卻是另一回事。美琪喬在雨安居的第二個月裡，幾乎全程保持三種姿勢：坐、站、行，從未躺下。她開始這種「坐禪」是出於另一種嘗試，想找到一種能夠利用自身優勢加速禪修的方法。她發現，不睡覺讓她的心異常清醒敏銳，異常平靜專注，以至於她連續二十一天，從未躺下。

隨著不倒單(不睡覺)次數的增多，她的禪修愈加深入，信心也與日俱增。敏銳的根器使她變得勇敢無畏，這與她大膽冒險的本性完美契合。她那些不同尋常的景象也比以往更加頻繁出現：有時預知未來，有時感知非物質世界。

一天深夜，美琪喬從深度禪定中出定，眼前出現一幅景象：她的身體毫無生氣地橫臥在織布機上。屍體已腐爛，腫脹變色，皮膚裂開，膿液汨汨流出，蠕動的蛆蟲正在吞噬腐爛的血肉。這景象如此逼真，令她震驚不已，恐懼萬分。突然，她感覺到阿姜·曼就在她身後，彷彿正在窺視著這駭人的景象。他提醒她，死亡是自然結果，所有生靈最終都會死去，他們的身體會以同樣的方式腐朽。的確，宇宙萬物都是無常的，而且都在不斷變化。一切都會壞滅，最終消失。雖然死亡是必然的，但我們卻很少去思考它。阿姜曼接著教導她，她必須開始認真思考自己的出生、老化、疾病和死亡。

捅了馬蜂窩

小喬在雨季裡忙著做家務，和表兄弟姊妹玩耍。她是個快樂開朗的女孩，但她想念母親溫暖的陪伴。她努力讓父親高興，但他常常心事重重，經常早上出門，直到深夜才回家。在農曆的布薩日，小喬跟著家裡的女人們去農農寺，和母親一起做家務，不停地聊著家裡的事。她的話讓美琪喬很擔心：她丈夫經常不在家，這很不尋常，而且據小喬描述，他回來的時候似乎都喝醉了。為了女兒，美琪喬決定偶爾回家幫忙做些家務，也留意一下家裡的狀況。

回到家，她首先注意到的是丈夫不在家。美琪喬整天忙著打掃、洗衣服、為女兒做飯，但本瑪從未露面。在雨安居的最後一個月裡，美琪喬每週回家一次，卻一次也沒見到他。很快，她就聽到傳言說，他與另一個村子裡一個帶著兩個孩子的年輕寡婦有染。有人告訴她，在她不在家的這段時間裡，他開始酗酒，尋歡作樂。

美琪喬對丈夫的行為感到厭惡。她厭惡婚姻，渴望走上解脫道，一想到要回家，就覺得難以忍受。雖然美琪喬有道德上的責任，必須信守諾言，但丈夫違背基本的道德，危及他們的婚姻。

隨著閉關修行接近尾聲，美琪喬為下一步的計畫而苦惱不

已，她不想重返婚姻生活，卻十分擔憂女兒的安危。她想留在小喬身邊，引導她、安慰她；然而，當時小喬只有十歲，年紀尚小，無法與母親同住在寺院。此外，她已捨棄一切財產，除了勉強夠自己吃的微薄糧食外，無法養活孩子。

經過數周的深思熟慮，美琪喬逐漸有個想法：她可以將家庭生活和寺院修行融為一體。白天在家盡到妻子和母親的責任，履行世俗的義務；夜晚則在寺院潛心禪修。儘管這個計劃看似不切實際，但她願意去嘗試。按照約定，美琪喬在兩安居的最後一天回家。然而，她並沒有脫下白袍，也沒有放棄戒律。她仍然是一位受戒的美琪，但為了掩飾自己的真實意圖，她在白袍外加上了黑色的裙子和襯衫。她上午和下午都和小喬在一起，完成了當天的家務，她打算為家人準備晚餐，然後在天黑前迅速返回寺院。

當小喬和本瑪(Bunma)坐下來吃飯時，她端上飯菜，卻因為要遵守尼師的戒律：過午不食，而沒有食用。美琪的禁食激怒了她的丈夫。他質問她為何如此，並命令她坐下來吃飯。她拒絕後，他猛地從座位上跳起來，試圖抓住她的手臂，美琪喬離開，跑下台階，逃離家。本瑪開始追趕，但很快就被美琪喬的哥哥阿平(P'In)攔住。阿平勸本瑪放開她。本瑪怒不可遏，大聲說他們的婚姻結束了。他衝著她的背影吼道：如果她想要

任何財產，就去法院告他。當美琪喬在暮色中奔跑，穿過村莊時，她感到自己被世俗生活的痛苦和磨難耗盡了精力，那一刻她決定永不還俗。

美琪喬回到寺院後，發現大家都為她擔心。當她把事情經過告訴大家後，最資深的尼師美琪唐責備她說：「你何必回去見你丈夫？你這是在捅馬蜂窩。汲取教訓，別再自找麻煩了。就算你沒被燒傷，你的名聲也會受損。」

美琪喬曾猶豫是否要與丈夫斷絕一切聯繫。但她的兄弟們勸她先與丈夫處理好家務事。聽從了他們的建議，幾天後，她回到家中，試圖與丈夫正式解除婚姻關係。然而，她的丈夫卻毫無妥協之意，他堅持認為，婚後她所擁有的一切理應歸他所有。其餘的問題只剩下如何處理她從父母那裡繼承的財產了。

既然已經捨棄塵世的一切，美琪喬將所有財產都給了本瑪，並且不求任何回報，唯一的要求是：允許她保留那把她一直用來切檳榔的小刀。她的丈夫立刻反駁說，那把刀是婚後才買的，所以理當屬於他。隨著這最後的拒絕，美琪喬徹底告別了家庭生活，毫無保留地放棄所有世俗的財產。

協議決定後，美琪喬私下與女兒談話。她向小喬講述改變她們生活的種種變故，並請她耐心理解。得知母親打算永遠離

開家後，小喬懇求母親讓她有機會跟隨母親，一起住在寺院裡。美琪喬心懷憐憫，向女兒描述尼師生活的艱辛。她解釋說，自己已經把一切都給了父親，無力撫養女兒，而且，寺院也不是養育孩子的地方。美琪喬溫柔而堅定地說服孩子暫時留在父親身邊。她解釋說，小喬的父親有能力照顧她，並向小喬保證，父親的財產她是繼承人。等小喬長大成人，如果她願意，可以和母親一起生活。美琪喬會歡迎她，並成為她一生的精神導師和伴侶。最終小喬雖然不情願，但還是聽從了母親的勸說，留在父親身邊。

美琪喬若有所思地走回寺院，反覆思量自己永遠離開家人朋友的這個決定的利弊。最終，她想到悉達多太子，這位太子為了追尋修行之路，拋棄妻兒和王位，擺脫了世俗的牽絆。儘管他放棄為人父母的責任，但他這樣做是為了追求至高無上的目標：究竟解脫，徹底斷絕生死輪迴。佛陀證得無上正等正覺，他不僅解脫自身的痛苦，也幫助無數眾生獲得同樣的解脫。美琪喬心中清晰的記著修行的終極目標，並堅定的追隨佛陀的足跡。

僅僅是取水(Simply Fetching Water)

美琪喬的出家在班懷賽這個關係緊密的社區裡引起不小的轟動，雙方家族的成員都對此發表強烈的看法。身為當地女

性，農農寺的尼師也捲入了這場風波。她們支持美琪喬的決定，其中大多數人甚至鼓勵她這樣做，但這件事給她們的社區帶來了不必要的關注，影響寺院的生活。寺院與村莊的距離很近，更加劇了這種影響。因此，迫切需要一個解決方案，以保護寺院的寧靜和諧，不受世俗事務的干擾。

隨著尼師們考慮遠離鄉村，搬遷成為一個切實可行的選擇。美琪唐堅信：為了僧團的長遠福祉，必須遷往較遠的地方，使此事不再干擾其寧靜的修行環境。

農農寺的住持阿姜坎潘是阿姜紹的資深弟子，也是一位備受尊敬的頭陀僧，他以嚴謹的持戒和精湛的禪修而聞名。身為寺院的住持和弟子們的精神導師，阿姜坎潘肩負著寺院的福祉。由於僧眾也受到當地事件的負面影響，美琪唐和美琪英與阿姜坎潘就此事進行深入的討論，最終，決定權在他手中。在與僧尼仔細商議後，他決定帶領願意與他同行的僧眾遷往附近的山林，建立一座新的叢林寺。

富高山在懷賽村西北方六英里處，在只有步道和牛車的年代，崎嶇的地形使這裡成為普通遊客難以到達的偏遠之地。山脊上覆蓋著堅硬的砂岩峭壁，盡頭是茂密的竹林和闊葉林覆蓋的山坡。懸崖在懸垂的岩石下形成天然的狹長洞穴，為僧眾遮擋烈日和暴雨。起初，由於缺乏合適的住所，僧眾就住在這些

洞穴中，用竹子搭建簡易的平台，架在粗壯的支架上。他們各自在不同的洞穴中生活和禪修。由於沒有廁所，他們就在懸崖邊方便。

水是生活必需品，也是人們最關心的問題。最近的水源位於距離洞穴半小時路程的一條小溪中，這條小溪從兩座山脊之間奔流而下。經大家一致同意，由年輕的尼師負責為整個僧團取水，而僧眾則與當地農民一起建造新寺院所需的基本建築。每天飯後，美琪喬都會與其他尼師一起打水。她拿起兩個空桶，掛在扁擔上，沿著一條陡峭狹窄的小路往下走，這條小路樹根盤繞，石塊嶙峋，直到溪邊。她跪在岸邊，把桶子裝滿溪水，然後把裝滿水的桶子分別固定在扁擔的兩端，然後沿著小路爬上去，越過樹根，繞過巨石，小心翼翼地不讓珍貴的溪水灑出來。她氣喘吁吁地回到山洞，已筋疲力盡，仍準備繼續打水。打完水後，她又回到溪邊打水，如此反覆。

取水是一件艱辛的工作。每天都重複同樣的流程：下坡，上坡，再下坡，再上坡。每天，美琪喬都如此。但她的決心從未動搖。她決心將世俗的逆境轉化為修行的功德，於是邊走邊禪修：每走一步默念“佛”，每走下一步默念“陀”。隨著內心的平靜，水桶似乎也變得輕盈起來，取水也變得輕鬆許多。一旦她敞開心扉，取水就成了一件簡單的事，就是她此刻正在做的，專注於當下，一步一步地走下去。

偶爾，美琪喬的哥哥們會到富高山探望她。他們看到她的生活條件和所遭受的苦難，感到震驚和難過。他們深愛自己的妹妹，想要幫助她，於是，他們幫助尼師們從溪流中取水，一次提兩桶沉重的水上山。然而，無論取多少水，都無法滿足六位僧人和五位尼師的需求。最後，疲憊不堪、意志消沉的哥哥們試圖勸說她跟他們一起回到班懷賽，在那裡他們可以更好地照顧她。他們說，她的丈夫已經再婚，賣掉房子，帶著小喬和他的新家庭搬到遙遠的省份。但美琪喬決心留在阿姜坎潘身邊，在普高山上過著清苦的禪修生活。

隨著時間的推移，山間寺院逐漸成形，缺水卻成了威脅其長期生存的難題。所有尋找附近水源的嘗試都以失敗告終。一天晚上，絕望之下，美琪喬盤腿而坐，挺直腰背，開始禪修。她下定決心，如果她和眾人注定要留在普高山，她一定要找到水源。之後，她像往常一樣開始禪修。當晚，當她從深度的禪定中出定時，眼前突然浮現出一幅景象：十一個水池，池裡長滿藤蔓和野草。她認出這片地形，因為她曾多次路過此地，而且這裡離他們的住處不遠。

在美琪喬的催促下，尼師們隔天便開始搜尋這片區域。正如美琪喬所說，她們在茂密的植物下發現了許多水池。阿姜坎潘欣喜不已，讓尼師們和當地村民砍掉藤蔓和雜草，並清理水

池中的淤泥，有些水池深達二十英尺。在美琪喬的敦促下，尼師們隔天便開始搜尋。搜尋結束後，她們找到了足夠的淡水，足以滿足僧尼們一整年的用水需求。

穿過入口(Through the Access Gate)

住在普高山期間，美琪喬在夜間禪修時遇到了許多奇怪的現象。這些現象非比尋常，是她從未經歷過的，當她從三摩地中出定時，美琪喬發現自己的意識進入一個熟悉的世界，一個由無數非物質生命體構成的世界。其中一些生命來自黑暗的領域，在那裡承受他們惡行的果報；另一些則來自高貴的領域，那裡居住著天人。

她的禪定，阿姜曼稱之為「近行定」，並告誡她，她很容易受到各種不同修行能量(spiritual energies)的影響，必須牢牢控制自己的心念。儘管美琪喬聽從阿姜曼的勸告，但她生性好奇喜好冒險，無法抗拒出去一探究竟的誘惑。她所目睹的一切，既令她著迷，也令她恐懼。無形的靈魂呼喚著，有的哀嚎，有的哭泣，圍著她，懇求從自身罪行的悲慘報應中得到救贖，那些幽靈跟隨她，所有幽靈都渴望得到她的關注和同情，即使只是一絲微弱的光芒，也能照亮他們生命中黑暗的角落。

在她入定時的景象中，常常會出現被宰殺動物的幽魂，它們乞求她迴向一些功德給它們，以幫助牠們擺脫巨大的痛苦。一天深夜，就在美琪喬剛出定時，一頭剛被宰殺的水牛的神識出現在她面前，牠痛苦的哀嚎著，訴說自己的命運。這頭水牛如同幽靈般出現在她的幻象中，向她訴說牠悲慘的過往。美琪喬用心聆聽，水牛說牠的主人是一個殘暴、毫無慈心的人。

他常常驅使水牛從早到晚犁田拉車，卻從未對牠每日的辛勞表示過一絲感激。不僅如此，這個冷酷無情的主人還不斷地毆打和折磨水牛。最終，這頭可憐的動物被綁在樹上，為了獲取牠的肉而被殘忍宰殺。臨死前，牠遭受了難以言喻的痛苦和折磨。牠發出震耳欲聾的哀號，牠的頭骨遭到反覆重擊，最終昏倒在地。這頭水牛已經脫離肉體的意識，仍飽受創傷，牠渴望獲得美琪喬回向給牠的功德，以便有機會轉世為人。

憑著本能，水牛的靈魂感受到美琪喬的悲心，便向她傾訴同類所遭受的苦難。水牛敘述水牛必須忍受的殘酷對待：人類無情的虐待和輕視，以及其他動物的霸凌。即使是生活在赤貧之中的人，也不會承受牲畜所遭受的折磨和屈辱。正因如此，水牛渴望來世能轉世為人。

聽到如此殘忍的故事，美琪喬感到十分震驚。她認識許多當地的農民，覺得他們心地善良，對人友善。她透過禪定，將

自己的疑慮傳達給那頭水牛。水牛聲稱牠的主人是個兇殘暴戾、毫無人性的。水牛的心中充滿仇恨和復仇的念頭，這或許扭曲事實。美琪喬心想，或許是水牛自己行為不端。也許主人毆打牠是有原因的。

她向牠發出疑問：「你吃過人們在自家菜園裡種的蔬菜嗎？你咀嚼過人們在田邊精心栽種的蔬菜嗎？這片土地上的農民通常都很善良溫和。如果你沒有做錯任何事，他們為什麼要折磨你？在我看來，你一定是做錯了什麼事才會受到這樣的折磨。

被殺的水牛的回答深深觸動美琪喬的心。牠承認：「我這樣做是因為無知。我整天在田裡幹活，從來沒有機會去牧場吃草，飢餓和疲憊驅使我吃掉所有能找到的植物。所有的植物在我看來都一樣，我從來沒有想過有些植物可能是有主人在照看的，我沒有偷竊的意圖。如果我懂人類的語言，或許就不會犯那樣的錯誤了，而人類比動物聰明得多，所以他們應該對我們的天性更體諒和寬容，他們不應該濫用權力，尤其是在這種行為違反人類道德準則的情況下。一個好人不會做出如此殘忍和令人反感的事。正如你所說，大多數農民都很善良溫和，但我以前的主人唐先生，卻是個殘暴無情、毫無良知的人。他冷酷無情，根本不懂得同情和寬恕，他連自己的同類都如此殘忍，更何況是卑微的動物呢。

自幼，美琪喬就對農場動物的困境非常同情。她每天都餵牛和水牛飯團，溫柔地在牠們耳邊低語，說牠們辛勤勞作，理應享用米飯，因此，動物們都很喜歡她，也覺得自己受到重視。例如，當牛脖子上掛著鈴鐺的繩子斷了，牠不會像其他牛那樣悄悄溜走，而是徑直走到美琪喬面前，告訴她鈴鐺丟了，並且感激自己重獲自由。然而，美琪喬也明白，即使是那些受到主人善待的動物，也依然受業力束縛，註定要過著苦難的生活。

美琪喬深知，瞋恨和復仇之心是墮入惡道的主要原因。她察覺到這位來訪者心中的怒火，便告訴牠充滿瞋恨和復仇之心的危險。她說，這些負面情緒與牠來世渴望轉世為人的願望背道而馳。如果牠真的想轉世為人，就必須對治這些瞋恨、煩惱。

美琪喬解釋說，五戒是做一個正直的人的基礎。如果想要轉世為人，就必須發誓，遵守這些基本的行為準則：不可殺生，也不可傷害其他生靈；不可偷盜，也不可拿走別人的東西，例如別人種在菜園裡的蔬菜；不可邪淫；不可說謊，也不可故意欺騙他人；不可沉迷於酒精亦屬罪惡，因為它會蒙蔽心智，容易導致違犯其他四種戒。從業力角度來看，這些行為會導致轉生為畜生、餓鬼或地獄道。在這些惡道中，沒有能力修行，就很難轉生至人道和天道。因此，遵守戒律可以避免墮入惡道，並有助於確保你轉生為人。所以，如果你能保持這種道德標

準，並摒棄邪惡的念頭、言語和行為，那麼你完全可以期待獲得人身，即使現在不能，將來也會。

美琪喬對這飽受折磨的靈魂深表同情，她決定把自己的功德迴向給牠，希望能幫助牠在人間播下重生的種子：「願我現在把功德迴向給你，願你守護你的行為，滋養你的靈魂，並引導你追求幸福所需的品德。」水牛的靈魂因美琪喬的開示而歡欣鼓舞，並得到她的祝福，牠心情愉悅地離開了，彷彿要前往牠所選擇的幸福國度重生一般。

第二天一大早，美琪喬就把一個當地村民請來，把前一天晚上發生的事告訴他。她請他打聽一下水牛的前主人唐先生的下落，弄清楚他住在哪裡，以及他和水牛之間究竟發生了什麼事。她叮囑那人不要讓唐先生知道是她要調查此事，唐先生可能會因此感到羞愧，從而對美琪喬產生不好的印象，那樣只會加重他的惡業。

村民回答說，他和唐先生住在同一個村子，彼此很熟。他知道唐先生昨晚八點鐘把他的水牛綁在樹上宰殺了，可憐的牲畜痛苦的哀嚎，響徹整個村子。宰殺後，唐先生烤了牛肉，為朋友們舉辦一場盛大的宴會，他們徹夜狂歡，直到天快亮才散去。

邪惡的行為總是讓美琪喬感到痛心疾首，彷彿作惡者是她自己的孩子，其殘暴的行為破壞了她對人性本善的信念。她目睹加害者和受害者在因果輪迴中互換位置，在責備與復仇、殘忍與仇恨中不斷墮落，墜入更黑暗的境地。美琪喬告訴她的護持者，水牛獲得救贖的唯一希望在於去除仇恨，並為他人的善行而隨喜。

雖然亡靈無法行善積德，但它仍然可以透過隨喜他人的善行，並認同由此產生的功德來參與他人的善行。透過與她建立精神聯繫(spiritual bond)，這頭死去的牛向美好的來世邁出積極的一步。仍在輪迴中的眾生應當認真思考此事，因為類似的境遇也可能降臨到任何忽視修行或輕視基本道德的人身上。

野豬

美琪喬運用心靈的語言與非物質生命溝通，這種語言是所有有情眾生共通的。非物質的生命也有意識，有念頭和情感，正如人類一樣。每一個念頭都有其特定的意義和目的，從而傳遞清晰明確的訊息。美琪喬運用非語言對話，詢問她的非物質的訪客，了解他們的過往，聆聽他們的故事。她想幫助他們，但實際上，她所能做的，大多是將她禪修的功德和她清淨的修行的功德迴向給它們。至於他們如何接受並善用這些功德，則取決於他們

自己。

比她與水牛的交流更為離奇的事件發生在美琪喬禪修時，當時一頭被獵殺的野豬的意識以禪定影象(image)的形式顯現。這頭野豬在夜間獨自在富高山覓食，被一名當地獵人獵殺。獵人藏身於一處野生動物常去的水坑附近，等待下一次獵殺。黎明前的幾個小時，一頭野豬的影像突然出現在美琪喬的視野中。她早已習慣了這種幻象，於是詢問野豬為何要來見她。野豬說話結結巴巴，彷彿仍處於驚恐之中。牠說，自己在去水坑的路上被一個名叫杜姆的獵人射殺了。美琪喬不知道野豬為何不小心被射殺。野豬說牠對獵人極度警惕，時刻保持警覺，因為這關乎牠的生命，而野生動物的生存無比艱難，牠們所遭受的痛苦更是難以想像。

野豬生活在野外，完全受制於自然環境，時刻活在恐懼中。牠們的生命時刻受到威脅，不僅要提防天敵，還要提防獵人。憑藉著極高的警覺，野豬在山中生存了許多年，但最終，牠們還是難逃被獵殺的命運。野豬告訴美琪喬，牠害怕再次轉世為野生動物，忍受難以想像的痛苦和折磨，過著充滿恐懼和不安的生活。

野豬永遠無法放鬆，也無法獲得安寧。牠害怕自己再次轉世為畜生，於是來到美琪喬面前，乞求她迴向給自己一些功德，以增加自己轉世為人的機率。可悲的是，有一個神祇告訴她

，牠的功德不足以保證來世的歸宿。野豬沒有什麼值錢的東西可以供養她，除了自己剛被宰殺的肉。因此，牠懇求美琪喬吃一些自己的肉，這樣她就能獲得維持修行所需的體力。同時，這也能讓野豬累積功德。

野豬告訴美琪喬，第二天早上，獵人一家會把牠的肉帶來寺廟。野豬懇求她吃掉，希望這份善舉能累積足夠的功德，使牠來世轉世為人。野豬想把身上最好的肉供養她；然而，人性貪婪，牠擔心獵人一家會把最好的肉留給自己，只留下品質較差的肉供養美琪喬。

美琪喬對來訪者的請求感到十分好奇。多年的禪修，她從未見過死去的動物竟會以供養自己的肉身來積德。她滿懷慈悲，默默地接受這善意。她以布施的功德啟迪野豬，使其因布施行善而感到自豪。如同對待許多來自惡道的眾生一樣，她強調五戒是獲得人身的基礎，並鼓勵野豬將其作為修行的準則，約束身、語、意。她決心把自己修行的功德迴向給野豬，希望野豬能如願轉生為人。野豬感激美琪喬，並接受她的祝福，恭敬地告辭離去。

隔天清晨，日出後，美琪喬在法堂與僧尼們會面，講述這件離奇的事件。她詳細描述野豬的遭遇，以便大家能夠充分理

解情況，並出於對這頭被殺動物的憐憫，如果獵人的家人當天上午帶來野豬肉，也請大家接受。她懇請大家吃下這些肉，以此來表達接受這頭動物的布施，並希望能夠幫助牠來世轉生為人。

當天上午，獵人的妻子帶著烤野豬肉前來，恭敬地獻給阿姜坎潘和僧眾。當他們詢問肉的來歷時，她的回答與美琪喬從野豬那裡聽到的完全吻合，甚至連細節都一模一樣。僧眾和尼師都享用了這些肉，希望他們的善舉能減輕這頭不幸生靈所承受的痛苦。

美琪喬遇過形形色色的人，他們被貪愛牽引，被憤怒驅使，背負著自身的業力，在生死輪迴中掙扎。畜生道的眾生沒有任何功德，可以在危難之際依靠。這些鬼魂前世為人時，沒有布施的習慣，也忽略培養良好的道德行為。由於生前沒有積德，死後便墜入惡道，幾乎無法做功德。鬼魂和其他遊魂無法依靠自身累積功德，只能仰賴他人才能獲得救贖。如果在人世間，有德之人未能將行善所造的功德迴向給鬼魂，鬼魂便無力轉生善處。他們只能忍受自身惡行所導致的悲慘境遇，直至業報耗盡。在美琪喬看來，鬼魂如同流浪的野獸，在惡道飽受折磨。對於那些身負惡行惡果的眾生而言，無論投生在何種惡道，他們的痛苦和苦難都永無止境。

山中幽魂

在阿姜坎潘的領導下，富高山寺院發展成為一個充滿活力的修行場所，僧尼們在此潛心修行。阿姜坎潘曾在阿姜紹的指導下生活多年，他遵守這位著名導師的方式，管理寺院事務。富高山寺院裡充滿和諧的氛圍，僧眾和睦相處。每天清晨，僧眾平靜地步行前往村莊托鉢的景象令人印象深刻。尼師們則留在寺院，在露天廚房煮飯，準備一些簡單的菜餚，以補充僧眾每日托鉢的食物。村民們在寺院入口處搭建了一張長條桌，僧眾的鉢放在長桌上，尼師們將她們準備的食物，放入僧眾的鉢中，供他們食用。

回到寺院，在法堂裡，僧眾靜靜地一起用餐，按資歷順序就座。尼師們接受祝福後，也靜靜地回到她們的住處用餐，同樣按資歷順序就座。僧眾用餐完畢後，每位僧人會清洗自己的鉢，徹底擦乾，蓋好布，整齊地放好。尼師們則清洗碗碟和炊具，把所有東西都整齊地放好，並打掃廚房。晨間事務結束後，僧眾都回到各自的小茅屋，靜心禪修，或行禪或打坐。僧尼們在森林中修行至下午四點，下午的日常事務才開始，她們首先清掃寺院，清掃完畢後，她們一起從附近的池塘打水，裝滿各種水器：飲用水、洗腳水、以及洗鉢和炊具的水。簡單沐浴後，她們繼續禪修。如果沒有安排共修的夜晚，他們會一直修

行到深夜才就寢。

通常，阿姜坎潘每週會在農曆的布薩日召集僧尼，舉行一次僧團集會。會議在黃昏時分舉行，全體僧尼齊聲誦經，誦經結束後，阿姜坎潘便開始說法，說法結束後，他會解答弟子們提出的問題和疑惑，並教導他們禪修。如果在其他日子裡遇到任何迫切的問題，他們都可以隨時向他請教。

阿姜坎潘的修行方式堪稱典範，令弟子們敬仰不已。他溫和慈詳，謙遜低調，總是那麼樸實無華。他精通禪定，能夠達到深層的平靜狀態，並且對禪定中可能體驗到的各種現象都瞭如指掌。正因如此，他的禪定技巧與美琪喬的天賦相得益彰。他能輕鬆自如地入定，從而與靈界眾生有廣泛的聯繫。美琪喬藉助他的專業知識，進一步提升自己在禪定的修行能力，並對阿姜坎潘的指導充滿感激。

美琪喬在普高山修行的那些年，她的禪修是有成就的。每一次深入探索無形的靈界，她都對非物質領域有了更深刻的體會。在阿姜坎潘的指導下，她增強了探索各種現象的能力，這些現象存在於眾多低等的眾生中，遠超常人的感知範圍。這些體驗如此豐富多樣，以至於她從未厭倦探索精神(spiritual)宇宙。令她驚訝的是，她發現有些鬼魂也像人類一樣生活在有組織的團體中，與遊蕩的鬼魂截然不同，這些團體由一位首領管理

，首領負責監督團體活動並努力維護和平。

由於前世惡業的果報，一些有豐功偉業的眾生，仍然會轉世為鬼。由於他們品德高尚，所以有極大的權威，能贏得同儕的尊重。在鬼魂的聚落中，美琪喬發現善行的果報永遠勝過惡行的果報。僅憑美德的力量，個人就足以治理一個龐大的群體。

偶爾，鬼王會帶領美琪喬參觀他的領地，並向她介紹不同種類鬼魂的生活狀況。他告訴她，鬼界也有不法之徒，那些惹是生非的惡鬼會被抓起來，關進一個人類稱之為「監獄」的地方。他強調，被關押的鬼魂都是心腸歹毒之輩，他們無端擾亂他人的安寧，並根據罪行的嚴重程度受到相應的懲罰和監禁。而那些行為端正的鬼魂，則會在業力允許的範圍內過著正常的生活。

天人是另一種受業力支配的有情眾生。美琪喬的禪定讓她體驗超凡的經歷。有時，她的神識會脫離肉體，遊歷天界或梵天界。她拜訪了各種形態的天人，這些天人因善業而獲得幸福安樂的境界。她也遇見地上的神祇，住在森林、樹林的地祇，他們因與塵世有強烈的業緣而生於此地。

儘管他們的存在超越了人類感官的範疇，但在美琪喬的天眼下，他們卻清晰可見，他們往往生活在感官的愉悅之中。這些享樂是他們累積功德的果報。前世為人時，他們透過慷慨布

施、恪守戒律和禪修，累積了豐厚的功德，這使他們得以轉生天界，在那裡過著快樂的生活，享受各種感官之娛。

儘管天人們德行高尚，但他們沒有機會累積更多善業，以延長在天界的生活時間。因此，一旦天人的功德耗盡，他們便會轉生到人間，希望在人間，他們的善行能夠幫助他們補充功德。與被困在惡業中的鬼神不同，天人的業力有所提升。然而，天人與所有眾生一樣，不斷轉世輪迴，看不見盡頭。

對於那些入三摩地(三昧)的人來說，心靈溝通就像人類的其他方面一樣自然。口語溝通也是以心靈為媒介；但言語往往無法反映內心的真實感受，因此在傳達其確切意圖時很容易出錯。而這種缺失則可以透過直接的心靈溝通來消除。

諾克拉巴洞穴(Nok Kraba Cave)

隨著歲月的流逝，美琪喬的禪修逐漸形成一種清晰的方向，每一次與靈界的接觸都強化了她的修行動力。她花無數時間觀察其他眾生的痛苦與磨難，卻忽略了觀察自身，以及那些使她輪迴生死的情感執著。她相信，透過探究禪定中出現的種種現象，她可以了解它們的真相，進而理解感知這些現象的意識。由於專注於她的幻象，美琪喬的禪修變得過於關注外在的精

神(spiritual)世界，而忽略了她內心深處的奇妙世界。

美琪喬未能覺察到她的缺失，而阿姜坎潘也缺乏足夠的智慧來指出這個錯誤。他自己從未有此經驗，因此無法引導她擺脫對靈性層面 (spiritual dimension) 的迷戀。儘管他有非凡的定力，但他卻缺乏對修行現象的內觀。儘管美琪喬認為阿姜坎潘是一位稱職的導師，但她當時尚未意識到自己需要一位真正卓越的老師。

美琪喬對各種意識存在(conscious existence)的迷戀日益加深。她渴望體驗新鮮事物帶來的興奮感，渴望獲得更淵博的知識，正是這種渴望，導致所有眾生無休止的輪迴。美琪喬尚未完全領悟苦難的真相及其根本原因；而阿姜坎潘即便擁有強大的禪定能力，也無法引導她遠離過度偏愛禪定，而忽視培養智慧的危險。就這樣，美琪喬沉醉於三摩地的平靜之中，不知不覺的也對其奇妙的感知能力產生執著。

從 1937 年到 1945 年，美琪喬一直住在普高山上。這段時期日本入侵泰國，並將泰國捲入一場迅速蔓延的地區衝突，這場衝突很快就成為第二次世界大戰的主要戰場。戰機直接飛越這座山間寺院，轟炸機經常將未使用的炸彈投擲在山坡上，然後降落在附近的空軍基地。不時響起的震耳欲聾的爆炸聲嚇得僧尼們紛紛躲到懸崖下尋求庇護。

只有美琪喬始終保持鎮定，繼續禪修，既不恐懼也不煩躁

。她將身心致力於追求法(Dhamma)來磨練自己的意志。她知道，如果想要在有生之年解脫苦，就必須在修行道路上堅定不移。

在一次持續不斷的轟炸，尼師們的禪修環境受到嚴重干擾，以至於美琪喬和其他尼師們不得不從普高山搬到諾克拉巴洞穴，以尋求更僻靜的環境。她們沿著蜿蜒的山路跋涉大半天，最後抵達遠離軍方正常飛行路線的鄰近山脈。諾克拉巴洞穴是一個龐大的洞穴群，開鑿於崎嶇的山體之中，為尼師們提供一個獨立的、隱蔽的石室，讓她可以在寧靜的地方禪修。

第一天的深夜，美琪喬從深的三摩地中出定時，遇到一個巨大的蛇形神。她立刻認出那是那伽(nāga)，一種棲息於洞穴及其下方水域的生靈。那伽能夠隨意變換身形，常常化作人形，這令美琪喬著迷。那條蛇肆無忌憚地用它的身軀迅速纏繞住她的身體，將它的臉湊近她，威脅說要在日出之前吃掉所有的尼師。美琪喬無懼死亡，面對那條蛇巨大的頭顱，她平靜地告誡那條蛇要考慮它魯莽行為的後果。她提醒那條蛇，尼師是佛弟子，是修行人，絕不該被侵犯。

那伽(nāga)依舊桀驁不馴，她說如果它真想吃掉尼師們，就應該先吃掉她。那伽立刻張開大嘴，準備攻擊她。由於美琪喬的神秘力量，它的嘴巴突然灼熱難耐，痛得它慘叫起來。那伽羞愧難當，化作一個年輕男子的模樣，和她們親近起來。化

為男子的那伽同意與尼師們共住，但它依然四處遊蕩，一刻也停不下來。

有一天，美琪喬看見一個年輕人走過來，便問他要去哪裡。那伽戲謔地說，他原本打算去村裡勾搭女人，但轉念一想，或許勾搭她比較好。她說自己是出家人，對男人毫無興趣。她勸他培養基本的道德，強調道德是所有眾生都應有的品質。她解釋說，道德約束如同屏障，防止眾生互相掠奪物質和互相傷害，也保護每個人。如果沒有道德的保護和約束，偷盜和殺戮將在世間橫行。

美琪喬勸誡這位年輕的龍族人停止對修行的漠視，並按照佛教教義重塑自己的道德觀念。消除心中的污穢，會為自己和他人帶來和平與幸福。年輕的龍被她的勸說所打動，承認自己的過錯，並請求她的原諒。看到他心軟，美琪喬勸誡他遵守五戒：第一，不可傷害眾生。如此，你便能學會克制怒氣，培養慈悲心。第二，不可未經主人同意擅自取用他人的物品。摒棄盜竊之心，便能抑制貪婪。第三，不邪淫，因為有助於克制情慾。第四不說謊，始終說真話。第五不喝酒，這是受持所有戒律的基本前提。

在說服他接受這些基本道德原則之後，美琪喬教他，除了道德約束之外，布施和禪修是至關重要的，它們為今生和來世的修行奠定基礎。一切眾生都是自身業力的產物，他們必須為

自己所遭遇的後果負責，因為沒有人可以替他們承擔這份責任。

諾克拉巴洞的尼師們依靠當地村民提供米和其他烹飪用品。她們每天採摘森林裡的野菜、可食用的塊根和野生蘑菇來補充飲食，而她們的大米和醃魚則依賴當地信徒的布施。那些為她們提供基本生活必需品的婦女成為虔誠的信徒，而美琪喬經常以自己的禪修經歷作為道德教誨，以此來回報她們的布施。但當她馴服那伽的消息傳到村莊後，許多當地人開始感到恐懼和不安。他們長期深受萬物有靈論的影響，迷信且警惕任何擁有超越當地神祇力量的人。他們將美琪喬馴服龍的行為與力量連結起來，這令他們既敬畏，又令他們恐懼。

諾克拉巴洞穴位於一片樹林茂密的地區，村民通常在那裡狩獵和採集野生植物。關於美琪喬神力的傳說，讓當地人對進入這片區域感到不安，抱怨聲也隨之而來。當時，當地出現異常的暴雨，日夜不停，導致地勢低窪的村莊遭受洪水侵襲。洞穴裡的尼師很快就被指控是造成這些暴雨和洪水的罪魁禍首。也有人認為，尼師的存在是近期日軍入侵該地區的原因。一連串無端的指責，最終讓美琪喬決定離開此地。雖然諾克拉巴洞為她提供理想的隱居環境，但周圍鄉村的狀況卻不盡人意。她擔心人們對她繼續留在那裡會產生誤解，給他人帶來更多不便。因此，她決定帶著尼師們返回普高山。

修行的不足(Failings of the Spirit)

阿姜坎潘是普高寺僧眾的精神導師，他負責指導尼師們的日常修行。這意味著他要經常與尼師們接觸，與她們集體會面，傾聽她們的經歷和苦惱，並就各種問題給予她們個人的建議。他的年齡和長者身分似乎使他與他教導的尼師們之間不會產生世俗的牽絆。然而，肉體的慾望和修行的不足終究還是發生了！

當美琪喬等人遷往諾克拉巴洞時，留下了一些尼師。在她們離開後，阿姜坎潘全然不顧自己作為精神導師的身份，與其中一位尼師有了感情。儘管他的三摩地使他能夠觀察其他眾生的境況，阿姜坎潘卻忽略對自身的觀察，因為他沒有正確地修習內觀，他忽略了遵循佛陀教法的基本原則：他沒有徹底觀察身心和五蘊，從而看清它們完全是無常的、苦的、無我的。

在深度禪定時，身心輕安，這種輕安帶來一種清淨和諧的感受，令人無比愉悅，甚至可能令人沉迷。然而，無論這種禪定體驗多麼崇高，它仍然受到貪瞋癡的影響。對身、受、心、法，進行透徹的觀察，可以根除貪、瞋、癡，從而證悟有為法的無常和無我，消除貪欲，最終從生死輪迴中解脫。

定與智慧必須相輔相成，三摩地(三昧)的平靜與定，使智慧能夠運用專門的禪修技巧，觸及並去除深層的煩惱。以智慧

根除這些煩惱，並加深禪修的平靜。因此，定慧等持引導禪修者沿著佛陀的覺悟之路前進。

從三摩地出定，阿姜坎潘並未退步太遠，他沒有運用三摩地的專注力去觀察自身，以及他對構成自身身心的執著，由於他沒有解脫的智慧來對治自身的慾望，他仍然受制於性慾，從而屈服於感官慾望。

當美琪喬從諾克拉巴洞返回時，阿姜坎潘對一位年輕尼師的迷戀已顯露無疑，由於他在僧團中地位顯赫，且聲名卓著，僧尼們不敢責備他的行為。私底下，大家都希望這段戀情能盡快結束。因此，當阿姜坎潘突然宣布他和那位年輕尼師將還俗，以夫妻身份回歸世俗生活時，眾人震驚不已。美琪喬對他的突然離去感到悲傷，也對他辜負她和其他尼師對他的信任而感到失望。

那時，尼師們已經在他的指導下修行約八年。他的離去，不僅在寺院裡引起了不小的醜聞，也造成寺院無人領導，迫使尼師們考慮盡快遷往更合適的地方。突然間，尼師們的精神領袖重任落在她們自己肩上。美琪唐和美琪英召集只有尼師參加的會議，很快就達成共識：她們應該立即返回家鄉，尋找一個合適的地方，建立一個完全由女性組成的寺院。

懷著這樣的目標，美琪喬和另外六位尼師於 1945 年春天搬到了班懷賽。兩位德高望重的村中長者了解尼師們的困境，對她們的遭遇深表同情，便資助她們，並贈予她們位於村中心以南約一英里處的二十英畝農田。這片土地地勢高於周圍的稻田，一直種植棉花、大麻等經濟作物。而大部分土地都被茂密的竹林和高聳的闊葉樹覆蓋，為尼師提供了足夠的隱蔽空間，使她們能夠不受干擾地修行。尼師們欣然接受長者的慷慨布施，並立即著手建造一座尼庵。

在班懷賽村村民的幫助下，他們清理了茂密的灌木叢，搭建臨時的竹屋。他們將竹子劈開，鋪平，然後用竹架固定，製成約六英尺長、三四英尺寬、離地約一英尺半的竹製的床。屋頂用周圍生長茂盛的長草捆綁而成。每位尼師都擁有一間茅屋，茅屋之間的距離根據尼庵的居住空間大小而定。當地村民也幫助尼師們在每間茅屋旁整理用來行禪的小路。

他們在一片寬闊空地上，建造了一座小巧而堅固的法堂，法堂的屋頂是用茅草鋪成的。在附近，用劈開的竹子和茅草搭建廚房，用來準備飯菜，烹飪用的是陶製火爐。基本生活用品十分匱乏。尼師們用竹子製作杯子和其他簡單的廚房用具。由於寺院內沒有水井，她們每天都要從附近的小溪挑水，然後運到寺院。

像鞋子這樣的基本生活用品，尼師都買不到，所以她們用乾檳榔殼做成簡易的涼鞋。鐮刀、鋤頭和鎗子也很難找到，尼師們不得不從村莊借用大部分工具。儘管美琪喬和尼師們的生活極為貧困，但她們為了修習佛法，甘願接受修行過程中遇到的種種不便。班懷賽尼庵規模很小，遠離村莊的喧囂，戒律嚴苛，生活也十分簡樸，幾乎沒有任何多餘的東西。尼師們每日禪修，每晚聚集在法堂，她們坐在木板上，在這座簡陋的建築裡，吟誦禮讚佛、法、僧三寶的偈頌。

美琪喬常說，忍受出家生活的種種艱辛，遠比沒有良師指導禪修中遇到的修行疑惑要容易得多。眼見阿姜坎潘屈服於慾望的誘惑，令她心如刀絞。她想要弄清楚，為什麼禪修沒能保護他免受世俗慾望的誘惑。她深深的懷疑自己的禪修方向是否正確？是否忽略什麼關鍵要素？苦思這些問題卻找不到答案，她決定找一位真正合格的老師。

身為尼師中最年長的兩位，美琪唐和美琪英負責尼庵的日常運作。在她們的祝福下，美琪喬告別了與她共同生活八年的尼師們，離開了這座新建的尼姑庵，去完成她的使命。雨安居結束後，美琪喬與一位年輕的尼師結伴而行，攀登至班懷賽以北的普潘山麓，沿著山間小徑一路向北，翻越高山，穿過寬闊的山谷，最終抵達了位於普潘山脈最東端高處的阿姜孔瑪·奇

拉普尼奧(Ajaan Kongma Chirapunn)的森林寺院。

觀身

抵達後，美琪喬在寺院法堂拜見了阿姜孔瑪。頂禮後，她向阿姜孔瑪訴說一些令她心神不寧的事件，這些事件擾亂她的平靜和定力。自從阿姜坎潘還俗後，她的禪修就一直不順暢，她不知道原因。阿姜孔瑪知道，她需要將對外在現象的執著，與對形體的執著，轉移到對自身的全面觀察。

由於她之前的老師沉溺於肉慾，他堅持讓她先對自己的身體進行一次全面的審視。阿姜孔瑪建議美琪喬從觀察人體的特徵和不淨開始，先從髮、毛、甲、齒、皮入手，然後逐漸向內，依次觀察肌肉、筋腱、骨骼、骨髓、腎臟、心臟、黏膜、脾臟、肺臟、腸道、胃、糞便、膽汁、尿液、膿液、膿液、血、液體。他堅持讓她停止專注於先前一直讓她著迷的外在現象，而是將全部注意力轉向內，觀察構成她身體的組成部分。

美琪喬猶豫地接受他的建議，但她並不滿意。多年前，阿姜曼教過她這套簡單的修行方法，她固執地不願改變。她確信自己已經掌握了禪修方法，因此不願認真遵守阿姜孔瑪的教導。她堅持以往的修行方式，儘管結果總是令人失望和困惑。她

越是抗拒阿姜孔瑪，自己的心就越是無法完全平靜。幾個月來，她的固執讓她始終無法進入平靜的狀態。

美琪喬因自己毫無進展而感到沮喪，覺得自己走投無路。一天晚上，她在行禪時，嚴厲的責備自己。夜幕降臨後便開始下雨，但她拒絕進屋。是時候給自己一個教訓，她在傾盆大雨中來回行禪，整夜都在斥責自己的固執自負，她決心在徹底改過自新之前絕不放棄，於是反覆觀察自己的缺點，試圖找出自己如此頑固的原因。儘管阿姜孔瑪為她提供所有必要的條件來幫助她禪修，但她始終執迷不悟，拒絕妥協。她知道自己的立場不合理，必須改變。她自問：我的心如此迷惑，又怎能真正了解真理呢？

第二天，她徹底認清自己的過錯，她向佛陀頂禮，默默地向阿姜孔瑪請求寬恕。在念誦吉祥經、調整心態後，她開始認真觀察人體的本質。美琪喬透過觀察人體不淨和令人厭惡的本質來觀察人體。她首先觀察色身令人作嘔的特徵：鼻子總是充滿鼻涕，耳朵裡充滿耳垢，皮膚滲出汗水和油脂，身體不斷排出糞便和尿液，如果不經常清潔，就會散發惡臭，令人不適。

透過不斷的練習，她逐漸認識到，她的許多不滿源於將身體視為自我。儘管這種信念在她日常的意識中並不明顯，但它

卻是根深蒂固的，在潛意識層面運作。她意識到，人的生活常常是圍繞著與身體相關的慾望而規劃的：不斷關注外表、時尚、自尊和個人舒適度。透過觀察身體不淨的本質，美琪喬體驗到身體是令人厭惡和無常的。透過每日觀察身體，她逐漸減少慾望，努力擺脫與身體緊密相連的自我意識。

每日禪修時，她將身體逐一拆解，一層一層的觀察。觀察皮膚，她發現它不過是覆蓋在身體血肉和內臟上的一層薄薄的組織，乍看之下，它或許乾淨美觀，但仔細觀察就會發現，它其實是一層佈滿皮屑、皺紋的皮膚，並滲出大量的汗水和油脂。只有不斷擦洗和清潔，才能讓自己和他人勉強可以忍受。頭髮可以精心梳理，髮型或許令人讚美，但如果幾縷頭髮掉進餐盤裡，就會讓人立刻失去食慾。頭髮和體毛本身就很髒，所以必須經常清洗。事實上，任何接觸過人體部位的東西都無法長時間保持清潔，因為人體本身就是骯髒的。由於身體會累積污垢和異味，衣物和床上用品必須經常清洗。食物一旦被牙齒磨碎，與唾液混合，也會變得骯髒。整個身體都具有這種令人厭惡的特質。

在仔細觀察身體外部的污穢之後，美琪喬開始探究內部器官及其分泌物，以及各種排泄物。她仔細觀察頭髮、指甲、牙齒和皮膚，心中越來越感到厭惡。美琪喬觀想身體被剝去皮膚

，露出的血肉。仔細觀察這團血肉，令她感到噁心和反胃。她意識到這是她的身體的真實面貌，於是她進一步觀察筋腱、骨骼和內臟。一圈圈的血肉緊緊包裹著骨頭，如同生肉。她想像心臟、肝臟、腎臟、脾臟、肺臟、胃、腸，它們都在肋骨和髖骨內，在覆蓋著粘液的腹腔中。

她觀察每個器官都被脂肪包裹，滲出血液和粘稠的分泌物，每個器官都有等待排出的排泄物。透過高度集中精神，深入觀察身體的內在組成，美琪喬第一次以敏銳的洞察力看到了身體的本質。她清楚的觀察到這一點，並將這種洞察力擴展到所有身體，知道它們都有相同的本質。她明白整個身體都是令人厭惡的，其中找不到令人滿意的本質。在那頓悟的瞬間，她的心突然歸於平靜。

黎明時分，她結束禪修，完成晨間勞動，輕安與平靜由衷生起，她以往的矜持和猶豫都消失不見。她興高采烈地為僧眾供養早餐。阿姜孔瑪注意到她巨大的變化，便大聲宣布：「美琪喬，你現在走在正確的道路上了。堅持下去！」美琪喬的禪修重回正軌後，她又在阿姜孔瑪處住了幾個月，利用與一位良師同住的機會加深自己的禪定。她現在明白為什麼阿姜坎潘的禪修無法保護他，使他不受色身的誘惑。她了知感官慾望的強大吸引力，也知道如何化解它。

當她確信自己在修行方面打下了堅實的基礎後，便決定回到班懷賽的尼庵，幫助其他尼師。她擔心她們仍然缺少一位可靠的老師來引導她們，她相信自己現在可以貢獻一份力量，幫助她們，並承擔起這個角色。

理想的佛教尼師

美琪喬回到班懷賽尼庵，融入了那裡的僧團。在她離開的這段時間裡，當地的佛教信眾逐漸將那裡的僧團視為村莊的重要組成部分。村民們理解佛陀關於布施和德行的教義，於是邀請更多的村民支持出家眾的修行生活。在普泰鄉村中，尼師的存在猶如一座堡壘，一塊真正的「福田」，所有人都可以從中受益。

班懷賽尼庵接引尋求修行解脫的女性，並有培養佛教尼師的修行方式。她是一位脫離世俗社會、捨離家庭的出家生活，發願完全禁慾的女性。她的外表也反映了她身分的改變：剃光頭髮，身穿白袍。她選擇完全的修行道路，放棄正常的謀生手段，轉而依靠他人的慷慨布施來補充自己的日常所需。

尼師修行的基礎在於嚴格持戒，由於戒律是修行的基石，因此，所有受戒的佛教徒都極為重視遵守戒律。持戒使人遠離會帶來痛苦的業報，同時，持戒也使心靈和行為的清淨，從而

達到解脫痛苦的目的。這些戒律也確保僧團內部的清淨，使其內部繁榮興盛，並成為在家居士的榜樣。

在班懷賽尼庵，尼師的行為嚴格遵循八條戒律：1.不傷害眾生，2.不拿取未經給予之物 3.不邪淫，過著梵行生活，4.不說虛假或輕浮的言語，5.不飲酒，6.過午不食，7.不歌舞觀聽，不佩戴珠寶和化妝品，8.不睡在高廣大床上。這些戒律是以自制和出離為特徵的，最終導向解脫。前四戒：禁止殺生、偷盜、妄語和不邪淫，是僧眾道德的根基。其他戒律則是修行的原則，有助於創造身心清淨的條件。

當尼師能遵守前四條戒律時，其他戒律便易於遵守，而違背其他戒律則被視為大罪。違背不淫戒會破壞尼師的身分。此外，不淫慾有助於她們將精力集中在修行上。而虛假的言語會破壞僧團內部和信眾之間的信任，因此，戒律是修行中不可或缺的一部分。

班懷賽尼師的生活非常簡樸，注重在日常活動中培養正念。憑藉精湛的禪修技巧，美琪喬開始承擔起更重要的領導角色，指導資淺的尼師們如何修行。她以身作則，每天凌晨三點起床，禪修至五點，為其他人樹立榜樣。當清晨的第一道陽光照亮通往戶外廚房的小路時，她便與其他尼師一起準備一天的食物。她們將烹調的食物中一大部分布施給附近寺院的僧侶。恭

敬地將食物放入僧眾的鉢裡，然後，尼師們聚集在法堂，默默地一起用餐。她們也培養出知足常樂的態度。餐後，尼師們清洗餐具，打掃廚房，然後回到各自的小屋繼續禪修。由於一天只吃一頓飯，她們可以全心全意地專注於修行，度過剩餘的時光。

完成上午的雜務後，美琪喬全心投入禪修。她來到尼庵僻靜處的一間小木屋，那裡竹林茂密，一片寧靜祥和、遠離塵囂。在綠樹掩映下，在一片平坦的空地上，當地村民清理出一大片土地，將其平整成一條可以行禪的步道。

美琪喬清掃完步道後，站在一端，雙手交疊於前，右手掌輕輕覆在左手掌心上。她低垂著眼，心無旁騖，沿著小路來回的行禪，她發現持續的行禪，有助於緩解飽腹後的困倦和精神萎靡。她每走一步都在念誦「佛陀」，每天早上都能堅持走上幾個小時。隨著她心念專注在佛號中，他的專注力日益加深，行走的速度也隨之改變，他彷彿在柔軟的氣墊上輕盈滑行，毫不費力地沿著道路前進。

精神煥發的美琪喬在路邊一棵枝繁葉茂的菩提樹下端身正坐，繼續禪修，直到下午三點，尼師們才開始下午的日常勞動。她們一起清掃尼庵，從新挖的井裡打水，裝滿水罐。然後前往附近的樹林採摘蘑菇、竹筍和其他可食用的植物，供廚房

使用。傍晚沐浴後，美琪喬與其他尼師一起到法堂參加晚間課誦。誦經結束後，每位尼師都回到自己的小屋，繼續在森林周圍行禪和靜坐禪修。美琪喬又行禪數小時，然後回到小屋靜坐，直到深夜。

在美琪喬回到阿姜孔瑪的寺院後，前幾個月，她繼續修習觀身，但漸漸地，她不再以觀身為禪修對象，而是轉向她以往的習慣：關注外在事物。觀身與她與生俱來的修行傾向相悖，最終，她屈服於她內心的自然衝動。她一閉上雙眼，一扇通往外界的窗口在她眼前打開，她又踏上了一段新的冒險之旅。

朝聖之旅

每年，當冬季結束，白晝漸長時，美琪喬都會帶領一群尼師前往鄰近的沙功那空省（**Sakon Nakhon**）拜訪阿姜曼。那時，冬末的第一場雨已經落下，芒果樹上的繁花似錦，蜜蜂嗡嗡地飛舞。她們需要為這段旅程做好充分的準備：為期十二天的跋涉，翻越普潘山脈，到達沙功那空省，再沿著崎嶇的山路，最終抵達寬闊的班普納奈山谷（**Baan Pheu Na Nai**）。

由於物資沉重，尼師們只攜帶足夠在翻越人煙稀少的高山時所需要的食物。當她們的食物耗盡時，便依靠沿途偏遠小農

莊的布施，這些農莊之間往往相隔一整天的路程。生米裝在編織的竹籃裡。辛辣的醃魚則儲存在用新鮮蜂蠟密封的陶罐中。魚乾和沿途採集的野生植物，是她們主要的食物來源。

尼師們離開班懷賽尼庵，排成一列，美琪喬走在最前面。除了食物，每位尼師的僧袋裡都裝著一些生活必需品，還有傘帳，以便在夜晚遮風擋雨。她們腳上穿著自製涼鞋，保護雙腳免受崎嶇地面和尖石的傷害。一塊素棉布蓋在她們的頭上，遮擋陽光直射。第一天結束時，尼師們到達普潘山麓。叢林裡，熊、虎、蛇出沒，只有零星的聚落散落在簡陋的耕地上。

雖然天氣惡劣，變幻莫測，儘管如此，這片土地依然美麗，鬱鬱蔥蔥，竹林和樹林茂密，遍地青草、蕨類和野花。參天大樹扎根於交錯的灌木叢中，開闊的視野逐漸被茂密的樹和藤蔓所遮蔽，然後又變成狹窄的、有雜亂植被的小徑。當疲憊的旅人經過一個小村莊時，聽到有人提供食物和幫助，尼師們心懷感激，接受貧困的布施者提供的少量食物，並尋找一條僻靜的小溪沐浴，準備在此過夜。每位尼師都在樹上掛起傘帳，傘下鋪著一層薄薄的棉布，地上有一張鋪著稻草和乾燥的樹葉的地鋪，供她們在夜間禪修。

有些夜晚，在凌晨時分，美琪喬夢見阿姜曼。他那張嚴厲

卻又充滿關愛的臉凝視著她，彷彿在說：「這些日子，妳都去哪裡了？怎麼這麼久沒回來？難道妳沒看到我一天天老去嗎？」她聽出了他語氣中的急迫，不禁打了個寒顫。

每天早晨，尼師們享用一頓簡單的早餐，將糙米飯捏成一口大小的團子，蘸著發酵的魚醬吃。有時，她們的米飯還會配上一些新挖出的根莖類蔬菜，以及各種森林裡的水果和漿果。每日的飲食僅夠維持她們的體力，讓她們走完漫長的路。尼師們一步一步的專注當下。經過將近兩星期，沿著古老的山路跋涉，翻山越嶺，穿過荒蕪的稻田和果園，美琪喬和她的同伴們終於在第十二天下午抵達阿姜曼的寺院附近。她們首先受到農普村村民的熱情接待，這些熱情好客的婦女們幫助尼師們更衣，清洗沾滿灰塵的白袍。洗漱完畢後，尼師們沿著蜿蜒的小路，前往阿姜曼寺院的最後一段旅程。

阿姜曼的寺院在一片茂密的叢林中，位於寬闊山谷的上方，山谷四周群山環繞，綿延不絕，是頭陀僧禪修的理想之地。山脊上有一些茅草屋，五、六個家庭聚居於此，靠著種植農作物和狩獵勉強維持生計。許多頭陀僧都依賴這些偏遠村落村民的布施來獲取每日的食物，就像美琪喬和她的尼師們在旅途中所做的那樣。

尼師們發現阿姜曼坐在法堂裡，他似乎早就料到她們會來。尼師們脫下涼鞋，用壺裡的水洗淨雙腳，然後匆匆爬上木台階。阿姜曼一見到美琪喬就很高興，他們用普泰方言打招呼。尼師們在他面前，頂禮三拜，潔淨的白袍隨著每一個優雅的動作輕輕飄動。她們恭敬的坐在一旁，臉上帶著溫柔的微笑，既充滿期待，又記著他令人敬畏的名聲。

阿姜曼總是熱情接待美琪喬和她的弟子們。寒暄過後，他鼓勵她們，並安排她們在寺院邊緣一片僻靜的竹林中過夜。今晚，她們將再次睡在傘帳裡。明天，他會請村民們用劈開的竹子為客人搭建結實的平台。他總是像對待家人一樣歡迎美琪喬，並堅持讓她想住多久就住多久。

每天早晨，阿姜曼用完餐後，尼師們也吃過飯，便將她們召集到法堂，用清晰洪亮的聲音開始說法，並鼓勵她們精進。他尤其喜歡聽美琪喬的禪修經歷，那些關於生命和不同領域的眾生奇特而神秘的故事。雖然他很少反駁她觀察的內容，但他總是溫和而有力地引導她將注意力轉向內心。美琪喬顯然對自己的非凡能力感到滿意，並樂於展現她超凡的經歷。

阿姜曼雖然對美琪喬的潛能印象深刻，但也同樣擔憂其中的危險。他比任何人都了解幻象的危險。為了幫助美琪喬轉變

禪修的對象，體驗心的本質，阿姜曼傳授她許多不同的方法。然而，美琪喬根深蒂固的習慣，難以改變。多年前，阿姜曼預見未來會有一位傑出的導師，引導美琪喬走上正確的道路。因此，最終，她覺醒的時間和境遇都由命運決定。

年復一年，美琪喬眼睜睜地看著無常侵蝕阿姜曼的色身。他的身體日漸衰老，但他的心卻依然如鑽石般璀璨光明。美琪喬一直與他保持修行上的連結(spiritual relationship)。儘管她的尼庵距離遙遠，但這絲毫不影響她每晚的禪修，因為她總能在禪修時感受到他的存在。他容光煥發，威嚴高貴，絲毫看不出她在離開他之後不久，他曾生了一場重病。隨著時間的流逝，他的病情迅速惡化，他夜間來訪的語氣也改變了，他要求她趁一切還來得及，再去探望他一次，語氣非常急切。

想到他即將離世，她感到擔憂，但她也明白世間的無常、生死的本質。儘管如此，她還是拖延著。阿姜曼多次顯現，告訴她立刻前來。或許是她對他康復的希望，讓她無法接受他嚴重的病情和死亡的臨近。或許她一心一意忙於自己的修行，又或許，她只是懶惰而已。無論原因為何，她都一再拖延。她偶爾會吩咐尼師們準備另一次長途跋涉，卻總是忘記定下日期。因此，儘管阿姜曼一再勸誡和告知，在阿姜曼去世的那晚，美琪喬仍待在班懷賽寺。

已過午夜，自從夜幕降臨以來，美琪喬一直靜坐禪修。在寧靜的瞬間，阿姜·曼的身影最後一次顯現。他語氣嚴厲而直接，令她瞬間崩潰，他斥責她的疏忽。如今一切都太遲了。他即將入涅槃，永遠離開人世。當她去看他時，看到的只是一具屍體，毫無意識，無法認出她。疏忽，懶惰，又一次錯失良機。

「美琪喬！不要讓無明煩惱佔據你的心，它們是生死輪迴的根源。切莫以為心的煩惱是無害的，唯有勇氣和決心才能戰勝它們。向內探尋，讓佛法指引你。」

在破曉之前，美琪喬從三昧中出定，冷汗濕透了她潔白的僧袍，她疲憊不堪，心灰意冷，彷彿心被掏空了。她失去了老師，失去了驕傲和希望。她躺下休息，卻輾轉難眠，這股情緒太過強烈。她低聲啜泣，緩慢而深長的呼吸，試圖緩解心中的苦。

當黎明的第一道陽光灑進房間時，她起身，迎著清晨的寒意，輕快地走向法堂，與尼師們會合。她張口欲言，淚水卻掉了下來。他的預言、他的告誡、他的教誨、他的離世，阿姜·曼最後一次現身的故事，從她口中傾瀉而出，淚順著臉頰滑落。尼師們認識美琪喬已久，深信她擁有非凡的預知能力，然而，她們仍然難以接受這噩耗。

美琪喬說完，尼師們在一起，心情複雜。這時，村長衝上法堂的台階，脫口而出：「美琪！妳聽說了嗎？」他深吸一口氣，緩緩的說：「阿姜曼昨晚去世了。我幾分鐘前在廣播裡聽到的。他們說他是在凌晨 2 點 23 分去世的。」尼師們止不住的哭泣，他歉意的說：「對不起，美琪！我想妳們應該知道。」

阿姜曼於 1949 年 11 月 10 日去世，兩天後是美琪喬的四十八歲生日。他的葬禮於一月底舉行，之前，她已經去過沙功那空省一次，向他致敬。她跪在棺材前，棺材的正面是一塊玻璃，她凝視著他冰冷的遺體，心中生起悔意，她默默地請求他原諒自己所有的過錯，並下定決心以後不再疏忽，不再懶惰，不再後悔。

隨著火葬日的臨近，美琪喬和尼師們再次長途跋涉，前往沙功那空省。她們抵達時，正好目睹僧眾將阿姜曼的靈柩從寺院抬到柴堆上。美琪喬和在場的許多人一樣，在靈柩經過時放聲痛哭。阿姜曼已入涅槃，再也不會回到這充滿淚水和哀傷的塵世。午夜時分，柴火被點燃，美琪喬目不轉睛地注視著，彷彿阿姜曼仍存在。

第三篇：本質

交錯的業力之路(Intersecting Karmic Paths)

美琪喬加倍努力。每次禪修時，她都下定決心要將注意力轉向內心，並保持在那裡。但美琪喬一閉上眼睛，腳下的地面就消失了，她感覺自己像墜入虛空，然後，一片寂靜，滿足，這份寂靜，讓美琪喬感到無比自在。

一瞬間的覺察，脫離肉體的意識將她帶入了另一個世界。她渴望理解真理，促使她去觀察輪迴中更高層次的境界。她時時刻刻保持觀察，注意到天界眾生的形態、他們的交流方式，以及他們的習性。她以敏銳的目光，探尋精神宇宙(spiritual universe)，然而，她又重蹈覆轍，追求外在的世界。

當美琪喬深入禪修時，她並不知道阿姜曼的一位弟子當時已經證悟，已究竟解脫，他們很快就有了交集。

阿姜摩訶布瓦(Ajhan Mahā Boowa)在阿姜曼火化後，便前往普潘山脈。徒步數日後，他抵達了阿姜.孔瑪的多伊達摩切迪寺(Doi Dhammachedi)。多年前，美琪喬曾在此，與她頑固的個性進行艱苦的奮鬥。身為一位精進修行的心靈戰士，阿姜摩訶布瓦如同面對死敵一般，全力以赴的對治心中的煩惱，發誓要

徹底斷除煩惱。多年來，他的禪修如同戰鬥，每一次坐禪和行禪都如同生死搏鬥，即便如此，他依然契而不捨的尋找著煩惱的根源。他先著手解決那些最難察覺的煩惱。

貪、嗔、癡總是隱藏在內心最深處。要將心從愚癡中解脫出來，為了去除妄念，阿姜·摩訶波瓦 以正念正知和智慧對治妄念和愚痴。他以正念對治煩惱，以智慧化解愚痴。當所有煩惱最終被清除後，心中剩下的便是延續生死輪迴的根本無明。當無明被斷除，心徹底清淨，斷除一切煩惱時，又一位圓滿覺悟的阿羅漢誕生於世間。

同年，在一年一度的雨安居後，美琪喬在禪定中看到了一個異相：月亮和周圍的星星從天而降。她將此異相解讀為一位傑出的禪修老師，以及一群天賦異稟的弟子，即將抵達班懷賽寺。她非常興奮，確信異相所表明的僧人就是多年前阿姜曼告訴她的那位禪修老師。美琪喬告訴其他尼師，來年將會有一群由一位偉大的禪師帶領的頭陀僧前來。她當時並不知道這位僧人是誰，但她已經看到一個清晰的徵兆。她將他的到來比喻為她小時候阿姜曼帶領一群僧眾來到班懷賽寺的情景。

接下來的幾個月裡，正如她所預言的那樣，幾批頭陀僧來來去去。美琪喬滿懷希望和期待前往他們在森林中的住處，向

他們致敬。但每次她都失望而歸，確信他們並非她夢中所見的僧侶。

1951 年 1 月，阿姜摩訶布瓦帶領一群頭陀僧從普潘山下山。他們在班懷賽北部樹木茂密的山麓停下，他們時而棲身樹下或洞穴，時而棲息山脊，過著簡樸的生活，並以傳統的頭陀行修習禪定。阿姜摩訶布瓦選擇住在距離村莊中心一英里遠的一處緩坡上的洞穴裡。他住在諾安洞穴，有一位沙彌侍奉他。諾安洞是一個狹長的洞穴，在突出的懸崖下，洞口鋪著平坦的石頭。洞內涼爽通風，非常寧靜。

當阿姜.摩訶布瓦到來的消息傳到她耳中時，美琪喬帶著幾位尼師，沿著一條陡峭蜿蜒的山路前去迎接他。山脊頂端的高地逐漸變得平坦，黑色的砂岩沿著起伏的地形一直延伸到洞口。走近洞口，美琪喬看到阿姜摩訶布瓦坐在洞外一塊平坦的巨石上。她欣喜若狂，連忙轉身，臉上帶著喜悅的笑容，輕聲說道：「就是他！就是我跟你們說的那位偉大的禪師！」

尼師們恭敬地走到阿姜.摩訶布瓦面前，她們跪在阿姜的座前，頂禮三拜，與阿姜寒暄過後，美琪喬提到，很久以前，她還是個小女孩的時候，曾見過阿姜.曼。她詳細描述童年時的情景，敘述阿姜.曼如何教她禪修，以及後來如何禁止她在他不在的時候禪修。出於對阿姜.曼的深深敬意，多年來她放棄禪修

。直到出家後，她才重新開始禪修。

身為阿姜.曼的嫡傳弟子，阿姜.摩訶布瓦感到困惑。阿姜.曼為何禁止她禪修？當她向阿姜.摩訶布瓦講述自己禪修時所見的種種幻象時，他立刻明白原因。在遇到阿姜.摩訶布瓦之前，美琪喬已十餘年沉浸在禪定中的種種奇異現象。她認為，如果看不到幻象，就無法從禪修中獲得益處。她完全沉迷於這些體驗，並堅信它們意味著通往涅槃、斷除一切痛苦的真正道路。阿姜.摩訶布瓦意識到她犯了一個嚴重的錯誤。

由於缺乏一位經驗豐富的禪修老師來糾正她的修行，她那顆冒險的心很容易讓她誤入歧途，並導向錯誤的追求。他同時也知道，像她這樣擁有強大心力的人，一旦學會正確訓練自己的心，就能在修行中迅速進步。阿姜.摩訶布瓦意識到，就像阿姜曼一樣，美琪喬也能運用她非凡的能力，從而解脫自身的苦，並幫助其他眾生也獲得同樣的解脫。

從那時起，美琪喬便定期前往阿姜.摩訶布瓦的山中隱居處。每週一次，在農曆布薩日的傍晚，她和班懷賽寺的尼師們會沿著蜿蜒的山路攀登而上，向阿姜.摩訶布瓦致敬，並聆聽他的開示。開示結束後，他會詢問尼師們的禪修狀況。

每次阿姜摩訶布瓦詢問美琪喬時，她都只講述她所遇到的種種奇異現象，以及形形色色的鬼魂。她曾廣泛地遊歷天界，對那裡居住的各種眾生都有切身的了解。她詳細描述鬼魂的精神狀態和生前境遇，以及他們前世的業力如何導致他們墮入惡道。

很明顯，美琪喬被這些奇怪的景象，以及它們所揭示的非凡知識深深吸引。這讓阿姜·摩訶布瓦感到擔憂。他驚嘆於她非凡的能力，但也意識到她仍無法完全掌控自己的心念，無法獨自安全的禪修，他希望她學會將注意力集中在自己的身心之內，而不是將注意力分散到外在現象上。只有將意識集中於自身，她才能克服阻礙她提升禪修境界的種種煩惱。

阿姜·摩訶布瓦解釋說，禪修的最初目標是培養正定。為了修習正定，她必須放下對外在幻象的執著，她必須將心從中解脫出來。透過正確的修習正定，她便能夠以超然的視角來觀察身心現象。在突破之前，過度關注外在現象會分散我們的注意力。

起初，阿姜·摩訶布瓦只是靜靜聆聽美琪喬講述她那些奇特的經歷。他仔細評估她的狀態，然後引導她將心識導向觀察內在。幾周後，阿姜摩訶布瓦發現她不聽勸告，便堅持讓她在禪修時，偶爾將心念完全集中在內，她仍然可以偶爾將意識導向外在現象。他敦促她學習控制自己的心，以便能夠隨心所欲

地引導意識的流動，無論是向內還是向外。

由於她的幻象涉及與心靈領域的接觸，美琪喬將其視為對自身心靈的探索。她相信，透過探究禪定時出現的現象，她可以了解這些現象。她固執己見，不願改變方法，開始公開抵制阿姜·摩訶布瓦的教導，聲稱她的禪修已經為她提供了知識和觀智，她覺得沒有理由改變。

阿姜摩訶布瓦耐心的解釋說，她所目睹的現象不過是自然存在的事物，與肉眼所見的事物並無二致。雖然她禪修時所見的異相真實獨特，但它們都是外在的。儘管它們不像所有的物質那樣有形體，但它們仍然不是觀察的對象。

從觀察者的角度來看，觀察物質對象和精神對象之間並無區別，都是外在的客體。他希望她轉變專注的方向，停止向外攀緣，轉向內心，從而領悟心的本質：覺知的根源。美琪喬則不斷反駁，指出與肉眼不同，內在之眼能夠看到異常奇特的事物。內在之眼能夠看到各種各樣的鬼魂和其他無形的存在，它能夠看見並與天界的天人互動，它能夠看到前世，並準確地預知未來。她堅持認為，這種見聞遠勝於普通感官所能感知的。

阿姜摩訶布瓦無法容忍她的固執，他突然改變策略，以強硬而堅定的語氣，要求她停止將心去感知靈性現象(spiritual

phenomena)。這種錯誤的覺知永遠無法幫助她從生老病死中解脫。他提醒她，他教導她這些是為了她好，並明確表示希望她能遵守他的指示。

儘管阿姜·摩訶布瓦告誡過她，美琪喬卻過於自信，繼續像以前一樣禪修，後來又與他爭論禪修的價值。阿姜·摩訶布瓦被她的固執弄得惱火不已，變得嚴厲起來，他提高音量，禁止她將注意力轉向外在現象，他命令她改變專注的方向，始終將注意力集中在內心。他毫不妥協。只有接受他的教導並勤加練習，她才能消除迷惑她內心的雜染和煩惱。

某天下午，當美琪喬固執地為自己辯解時，阿姜·摩訶布瓦突然打斷了她的談話，並將她趕走。他告訴她立刻離開山洞，永遠不要再回來。他當著其他尼師的面，將她趕走。美琪喬被他嚴厲的言語嚇了一跳，她從未想過會是這樣的結局。美琪喬淚流滿面地離開了阿姜·摩訶布瓦的洞穴，感到徹底崩潰，自信心也蕩然無存。他嚴厲的斥責聲仍在耳邊迴響，她踏上了返回尼庵的漫長旅程，心想自己再也見不到他了。

沮喪的美琪喬沿著陡峭的山路艱難地走下山，心中充滿困惑。從見到阿姜·摩訶布瓦的第一眼起，她就確信他是禪修的合適導師。如今他卻毫不客氣地將她趕走，她還能依靠誰來獲得專業的指導呢？如今美琪喬徹底迷失了方向。

法的預兆(Portent of Dhamma)

暮色漸濃，穿過尼庵的入口，美琪喬匆匆走向她的小竹屋。她需要獨處，需要時間消化今天發生的令人痛苦的事。然而，這間熟悉的茅屋如今卻讓她感到陌生，彷彿她突然成了自己家中的陌生人。夜幕緩緩降臨，籠罩著她沉重的心情，月亮和星星也顯得黯淡無光。美琪喬心神不寧，感到極度迷茫，她感到一種迫切的需求去彌補過錯。

反思自己的困境，美琪喬最終意識到，阿姜摩訶布瓦趕她走是有正當理由的。她一再拒絕聽從他的建議，也不願做出任何改變。她越是深思熟慮就越發明白，是她自負的態度造成的。他有充分的理由不贊同她的禪修方式，並指引她走向不同的方向。但她為什麼就是無法接受他的教導，她總是拒絕他的建議，結果卻一事無成。如果她依照他說的去做的話，她至少應該嘗試一下，而不是總是拒絕。

知道自己的錯誤後，她責備自己：「既然你認他為師，為什麼不能接受他的教導呢？」隨著黎明臨近，迷霧漸漸散去，她下定決心必須盡快認錯。她要強迫自己接受教誨，並甘願承擔一切後果。第二天早晨，飯後不久，美琪喬便告辭，不再處理日常事務，直接回到自己的茅屋。她有一種迫切感，隨即坐

下禪修，強迫自己將心識向內觀察，她下定決心不讓自己的心向外攀緣，不去理會任何外在現象。她早已見慣了鬼魂、天人和其他神祇，對她而言，這些已不再具有任何意義。

每當禪修時，她的注意力向外時，就會遇到非物質眾生。雖然她能像其他人用肉眼所見那樣看到這些無形的眾生，但美琪喬從未從中獲得任何益處。她心中的煩惱絲毫未減，只有透過向內觀察，仔細觀察心的運作，她才能看到內心的煩惱與不淨，並對治它們。她完全接受這個原則，將注意力集中在默念「佛陀」上，直到所有念頭都停止，成為住心一境。她決心保持這種專注，直到整個身體從意識中消失，心念也完全靜止。她從深禪中出定，隨即又看到另一個景象。這一次，她看到的是佛法的預兆。

她睜開內眼(inner eye)，看見阿姜摩訶布瓦朝她走來，手中拿著一把鋒利無比的刀，他將刀尖指向她的身體，並宣布要向她示範正確的驗屍方法。說完，他便開始有條不紊地將她的身體肢解。他用鋒利的刀刃將她的身體徹底肢解，切成碎片。美琪喬看著身體的碎片散落在她周圍。她看著阿姜摩訶布瓦將每一塊碎片進一步肢解，直到她的身體只剩下一堆破碎的血肉、骨骼和筋腱。阿姜摩訶·布瓦問道：「哪一塊是人？哪一塊是女人？哪一塊是男人？哪一塊是有吸引力的？哪一塊是令人

渴望的？」

那一刻，她面對的是一堆血淋淋的殘肢斷骸，它們如此令人作嘔，讓她無比懊惱自己竟然如此執著於此。她繼續看著自己的殘肢散落一地，最後，一切都消失殆盡。就在那一刻，她入三摩地(三昧)，只有覺知，只是單純的覺知，一種極其微妙的覺知狀態。

透過將注意力轉向內，美琪喬證悟了心的本質(true essence)：覺知的根源。當她專注於內在時，有了徹底的平靜，沒有任何念頭生起，一切都是空寂。身心處於一種極大的解脫狀態，所有事物，包括她的身體，都消失得無影無蹤。她的心完全平靜下來，持續了數小時。

當她從深定中出定時，她察覺到意識的微妙流動，起初幾乎難以察覺，它開始從心中流出，遠離中心，她清楚地觀察到一種強烈的衝動，驅使心將注意力轉向外部，轉向外在的感知。這種傾向早已根深蒂固，以至於她之前幾乎沒有察覺。

突然間，這種意識的外流在寧靜的心中顯得格外突出。為了專注於內在，她必須與這種外流的(out-flowing)傾向進行一番艱苦奮鬥。她想起阿姜摩訶布瓦，並反覆思索著他嚴厲的訓誡。她確信他是對的，更堅定地控制自己任性外放的心。

在接下來的幾天裡，美琪喬專注於尋找一種可靠的方法，將自己的心識專注向內觀察。從三昧中出定後，她不再衝動，

不再分散自己的注意力。過去，當她從三摩地中出定時，各種各樣的意象會出現在她的意識中，引誘她的心向它們靠近。她覺得即使想拒絕也做不到，甚至樂於配合。

當心念保持專一，直至正念現前時，她覺察到無數念頭和意象的生滅，同時保持著超脫和不執著。看到覺知的對象轉變後，她才知道接受一位導師指導的價值所在。

當她確信自己能夠轉變心念的流動，將其安住於當下時，她決定冒著觸怒阿姜摩訶布瓦的風險，返回諾安洞，以便報告自己在禪修方面的進展。然而，當她抵達洞穴時，迎接她的卻是阿姜摩訶布瓦嚴厲而冷漠的面容。「你為何又來？」他厲聲問道，「我不是叫你遠離這裡嗎，這裡不是你該來的地方。」

她懇求他讓她說話，聽她傾訴。她解釋說，被驅逐的創傷經歷讓她正視自己的過錯，並接受他修習內觀的建議。她詳細地描述自己禪修的新方向，她知道自己之前對靈性(spiritual)現象的感知是錯誤的，她現在明白，那些感知毫無益處。她苦練數日，終於掌握了控制自己思緒的方法，最終成功地將之牢牢地控制在內心。她懷著無比的感激和成就感，回到老師面前，向他致敬，並謙卑地請求他的原諒。

只有禪修者才能真正理解修行之道，但要正確地學習禪修，需要一位天賦異稟的老師的指導。老師容不得絲毫差錯，尤

其當弟子禪修程度很高時，老師必須比弟子懂得更多，弟子才能接受他的引導。老師如果教授的內容超出自己的理解範圍，那就錯了，弟子無法從中受益。基於直接體驗，並透過修習內觀時，有天賦的弟子就能在解脫道上迅速進步。

見她的禪修已步入正軌，阿姜摩訶布瓦慈悲地接納她。他告訴她，她與幽靈共處太久了，使自己受制於鬼魂和邪靈，淪為自身心念所創造的幻象的奴隸。透過引導意識的流動回歸自身，使心念回歸其本質(essence)。她所體驗到的是心的本質：心的覺知本質。

通常，當人們任由眼和耳追逐視覺和聽覺時，他們會被所感知的事物深深吸引，只有當這些感官對象消失後，他們才能平靜下來。他們沉迷於意識中的鬼怪和神祇的幻象，錯過了觀察心的本質。

雖然三摩地不能消除痛苦，但可以以此為起點，可以對治導致痛苦的種種煩惱。而修習內觀，人們可以摒棄無用的念頭，從而為超越的智慧奠定堅實的基礎。

長期以來，由於美琪喬的心習慣於向外攀緣，而不知觀察自己的心，她必須直接觀察心的本質，從感知外界的障礙中解脫出來，並為進一步修行奠定堅實基礎。阿姜摩訶布瓦告誡她，她必須仔細觀察所有的念頭。每次她從深定中出定時，都必

須觀察心識活動，以發現心的習性，這些習性受制於對身體、心理意象的執著。

就這樣，阿姜摩訶布瓦教導美琪喬如何深入觀察自己的心，以便徹底根除她心中的種種煩惱。他說這才是修行的精髓，而非對世間無數現象的感知。他督促她先將精力投入解開色身之謎，以及心對身體的執著。他提醒她，有智慧的修行始於人體，目標在於直接洞悉身體的本質。

在觀察身體的過程中，他教導她修習內觀，作為一種禪修法門。美琪喬必須運用強大的正念，這意味著要如實的覺知她所觀察的對象，即刻覺察。以清明的覺知觀察現象，她就能從所感知的事物中解脫出來，獲得清明的智慧。

內在的屍體

那天傍晚，在返回尼庵的路上，美琪喬感到身心輕安，神采奕奕。當她抵達自己的小屋時，暮色已至，她像往常一樣坐禪，並仔細回顧自己的禪修練習。美琪喬總是能輕易入定，她天生就易於專注，只有心高度專注的人，才有直接體驗她遇到的靈性世界所需的能力。

之前，美琪喬不知道心的本質，這使她的感知帶有偏見，並讓她偏離禪修的方向。阿姜摩訶布瓦的介入改變了這一切。

此刻，她完全安住於寧靜之中，身體和意識都消失了，唯一留存的，是一種難以言喻的覺知。

她知道，在觀察各種現象時，必須將注意力集中在哪個層面，才能獲得觀智。她習以為常的思維模式不再阻礙她獲取更深層次的智慧，這種智慧是透過微妙的思辨能力，以直覺的方式獲得的。

那晚深夜，美琪喬從三摩地(三昧)中出定。之後，她專注於觀察自己身體的形態：一個靜坐的姿勢。她意識到，她的身體持續衰敗，最終會導致死亡。她以極其清晰的頭腦，捕捉到身體持續衰敗的過程，並開始順應這一過程，直至其不可避免的結局。衰敗的過程始於她身體深處的腹腔，並緩慢地蔓延至身體的其他部位。她只是觀察，不去思考，很快，屍體的自然衰敗便不受控制。

從頭部開始，美琪喬的注意力逐漸向下，遍及整具屍體，腐爛的景象變得清晰而鮮明。她感覺到屍體開始膨脹，顏色也慢慢改變，皮膚先是泛黃，然後變成紫黑色。隨著身體的膨脹，皮膚緊繃，然後破裂剝落，露出腐爛的血肉和滲出的液體，很快就吸引了一大群蒼蠅。腐肉的惡臭令人作嘔，幾乎讓她難以忍受。蒼蠅產卵，蛆蟲在剝落的皮膚和滲出的血肉的周圍蠕動，最終覆蓋整具屍體。蛆蟲吃飽腐肉後，大部分血肉和內臟都已消失。失去了結締組織，骨架散落，只剩下一堆骨頭，

扭曲的肌腱和軟骨將它們綁在一起。進一步的腐爛使骨頭脫節散落，骨架扭曲變形。

美琪喬每天都這樣禪修，她反覆觀察色身，直到對死亡和身體腐朽的體驗已習以為常。每當她將注意力轉向身體，她腦海中的身體意象就開始分解。每次禪修時，美琪喬都平靜的觀察著分解的過程。漸漸地，身體的不斷分解，將她的注意力引向身體的本質，於是她開始觀察構成身體的元素：構成所有物質的地、水、火、風的屬性。骨骼、牙齒、指甲和頭髮具有「地」的固體特性；血液、尿液、黏液和其他分泌物具有水的液體特性；火以溫暖、能量和活力的形式存在於身體中。風元素體現在呼吸、血液循環和身體運動。

美琪喬觀察到，身體如何分解，並使其回歸自然。死亡發生時，意識完全脫離肉體，生命中的火與風也回歸自然。她進一步觀察，看到體液滲入地下，或蒸發到空氣中。當體液滲入地下或蒸發，身體逐漸乾涸脫水，直到只剩下硬化的組織和裸露的骨頭。這些部分慢慢崩壞，最終化為塵埃，回歸地元素。

美琪喬清楚的觀察到骨頭與大地融合，成為一體。當最後一點骨骼殘餘回歸地元素時，她對身體的虛幻本質有了深刻的領悟。她了知一切身體皆由地、水、火、風四種元素構成，而

它們最終都回到各自的原始狀態。突然間，地元素從她的覺知中消失，之後只有純粹的覺知和一種奇妙無比的平靜狀態。

每次美琪喬觀察身體時，都能清楚地看到身體分解為地、水、火、風四種元素的過程。她清楚地看到頭髮、指甲、牙齒、皮膚、血肉、骨骼，最終都回歸到它們最初的形態，它們都是地元素。地元素何時消失？當它們分解後，又變成什麼？所有身體中的四大元素都有它們的屬性。地、水、風、火四大元素融合在一起，形成一個整體，心在其中。心，依附在色身上，賦予它生命，然後構成自我認同，將其視為自我。透過對色身的執著，心承受了無盡的痛苦和磨難。

心也從未消失，只是不斷變化，每個心識剎那不斷生起和消失，永無止境。美琪喬越是深入觀察四大元素，觀察它們各自的屬性，心就越發清晰地顯現出來。那麼，死亡究竟在哪裡？又是什麼消失了？四大元素，地、水、火、風並未消失。而心怎會消亡呢？領悟到這一點後，她的心變得更清晰，覺知能力更強。

美琪喬開始思考色身存在的意義。她意識到自出生以來，她一直保護身體和滿足物質慾望。她清楚地體認到，基於身體而形成的念頭是業力的因，使她不斷地被束縛在生死輪迴中。身體與生俱來的污穢，令人厭惡；虛榮、感官陷溺、性侵和暴

力行為，更為醜惡。由於對身體的認同，產生許多負面思想和情緒，它使人不斷的輪迴。她意識到，如果想要探索對身體執著的因，就必須直接探究那些不善的念頭和情緒，以及孕育它們的意識流。

自發的覺知

幾個月過去了，美琪喬的生活逐漸穩定，她專注於禪修。每天用餐後不久，她便回到自己的小屋，沿著經行小徑來回行禪。他在這條小徑與生死輪迴對抗。她全神貫注於內(inward focus)，以致於完全沒有意識到自己的身體姿勢，也沒有感覺到赤腳踩在地上，以致於偶爾身體會偏離小徑，走進灌木叢中，但她並沒有失去專注，而是將自己拉回小徑，繼續行禪。

小徑被高聳的樹木和拱形的竹子所遮蔽，小徑盡頭有一棵高大挺拔的檜木，美琪喬在樹蔭下搭建一個平台，讓她在正午的烈日下休憩。一天傍晚，美琪喬突然有了幻象，眼前浮現一幅景象：一片寬闊的池水，池中盛開著金色的蓮花，池水非常清澈，池底的淤泥清晰可見。有些花瓣脫離了花莖，漂浮在水面上，濕潤閃亮，散發出淡淡的清香。

美琪喬明白，無論注意力集中在內或在外，她所覺知的一切，從未脫離心識而存在。因為一切現象的構想和體驗都源於

心。因此，對身體的覺知，本質上是心的一種功能。這種體驗，即身體即自我，主要由身體所感知的心理意象構成，並受到對色身和個人身份認同的執著所影響。

美琪喬將身體視為心識的產物。如果身體只是各種元素的暫時結合，那麼身體的存在感又從何而來？面對身體自然衰敗和壞滅的過程，是什麼引起厭惡的情緒？當美琪喬專注於身體壞滅的過程時，她特別關注隨之而生起的念頭和情緒，這些念頭和情緒決定了這些過程是令人愉悅還是令人不悅。她成為一個超脫且不帶偏見的觀察者，她對身體的認知僅限於感官以及心的活動。

在這個階段，美琪喬專注於觀身所引發的情緒反應。她已經熟練地阻斷了心的慣性，使其向內觀察，於是，她開始運用同樣的技巧來逆轉生起的思緒和情感，並追溯其源頭。她專注於身體嚴重腐朽的景象。她察覺到一股厭惡感從內心深處生起，她越是集中注意力，景像和情緒的轉換就越發自然，最終，無需任何提示，影像和情緒便自行消失。

美琪喬在修習觀身，是一個轉折點，在這個階段，執著於色身的心被清晰地揭示出來，一種深刻的領悟突然生起：厭惡和吸引的感覺都是心本身產生的；對醜陋和美麗的認知也是由

心創造的。這些特質並不存在於認知對象，心將這些屬性投射到它所感知的對象上，然後欺騙自己，相信這些東西是美麗動人的，或是醜陋、令人厭惡的。

她的心不斷出現複雜的影象，她自己的圖像，以及外在世界的畫面。然後，她被自己的心理意象(mental imagery)所蒙蔽，誤以為它們是真實存在的。此時，覺知與意識感知同時運作。逐漸地，一連串的心理的幻象也開始消失。身體的形像一出現，便瞬間消失。某種慾望尚未完全成形，便已覺知，使其消失，不復存在。生滅如此迅速，以致於所有的概念不復存在。

一種純粹的覺知在心中生起。隨著每一個新的影像生起又消失，從那一刻起，美琪喬的心變得無比清明，即使身體依然存在，她的心卻一片空寂，心中沒有任何影像殘留。這一內觀徹底改變美琪喬的人生。她領悟到：心對外境所產生的錯覺，會導致厭惡和喜好。她意識到，這兩種感覺都是錯誤的感知。

當找到那些感知的根源，外在的表象崩塌了，她的執著也消失了。隨著所有由心創造的意象的消失，對色身的執著也隨之消失。一旦她的心脫離了所有感官的羈絆，一種深的平靜便由衷生起。最終，對美琪喬而言，即使是身體，也不再存在於她的意識中。既然心中已無色身，美琪喬知道自己再也不會轉世投胎於物質世界。

光明的本質(Luminous Essence)

茅屋、禪修小徑和菩提樹下的小平台，一年四季都陪伴著美琪喬。除了每日的用餐，她很少離開禪修的環境。雖然尼師們每週仍會在農曆布薩日去拜見阿姜摩訶布瓦，但美琪喬很少與她們同行，而是留下來精進禪修。儘管美琪喬一心修行，但她對阿姜摩訶布瓦始終懷有深深的感激和敬意，因此每天早晨，她都會煮一小鍋米飯供養他。通常，美琪喬會請一位尼師將每日的供養品送到阿姜摩訶布瓦面前，她自己偶爾會親自前往；即便如此，美琪喬也只是與他簡短地交談幾句。

阿姜摩訶布瓦的寺院位於城鎮東北方，而美琪喬的住處則在西南方兩英里處，懷賽村則位於兩者之間。儘管路途遙遠，阿姜摩訶布瓦從未提前透露過他的出行計劃，但美琪喬總能知道他何時離開寺院，前往何地靜修。她總能察覺到他何時離開寺院，也總能預知他何時歸來。美琪喬說，每當阿姜摩訶布瓦離開時，她都會感到周圍一陣寒意襲來。即便他常常一走就是幾個月，美琪喬也總能預知他何時歸來，因為在他到達之前，她就能感受到溫暖。寒意和溫暖是身體感知得到的徵兆，而那份預知則源自於她的內心。

阿姜摩訶布瓦去遊方，美琪喬就立刻吩咐尼師們不要煮飯。幾個月後，當她感覺到阿姜即將回來時，便吩咐尼師們再次

為他煮飯。平時阿姜住在寺院時，尼師們只為他準備米飯，而阿姜歸來的那天，美琪喬要尼師們準備蓬鬆的米飯作為特別的供養。他回來後的第二天早晨，尼師們帶著米飯來到寺院。他問尼師們，他前一天晚上才到，她們怎麼知道他回來了。尼師回答說，是美琪喬預知他的歸來，所以讓她們準備供養品。每次他從旅途中回來，阿姜摩訶布瓦都會聽到同樣的說法。美琪喬總是知道，從未誤判。

由於一切眾生心中都有普遍的錯覺，執著於色身的身分認同，心便將感受和念頭轉化為自我。這種執著將心變成自我，但念頭和感受其實只是心的功能，而非本質，而這種關於自我的概念，正是執著的對象。美琪喬摧毀了生死輪迴中的自我，沒有一個念頭生起，這表示有了覺知。心，不向外攀緣，非常專注，自然而然地導向清晰而深刻的內觀(*penetrating insight*)。當沒有自我時，解脫便會自然而然地發生。

美琪喬心中的念頭和想像(*imagination*)完全停止了，只有覺知。心超越了時空的限制，時時都保持正念正知，除此之外，別無他物。她的心去除了所有遮蔽其本質(*essence*)的事物，展現出真正的清淨。

當妄念不再生起時，她的心便充滿光明，以致於美琪喬確信，這預示著她的苦難終將終結。她已放下對個人身分的執著

，心中的光明成為她唯一的關注點。她有一種前所未有的喜悅，奇妙無比，彷彿超越了「有為法」的範疇。那光明的心散發出強大的力量，似乎沒有任何事物能夠影響它。此時，美琪喬確信自己已經證得涅槃。

法韻樹盛開(Phayom in Full Bloom)

1952 年 10 月中旬，法韻樹已是繁花似錦，光彩奪目。一天下午，美琪喬坐在樹下，沉浸在這壯麗的景像中，她覺得是時候將自己所獲得的成就告知阿姜摩訶·布瓦了。畢竟，是他啟發了她，引領她走向解脫境界。現在，她要用勝利的果實來回報他對她的信任。那天是布薩日，她在傍晚去拜訪他。她和幾位尼師一起離開尼庵，穿過環繞村莊的田野，走到另一邊。從那裡，她們開始攀登陡峭的山路，前往阿姜摩訶·布瓦居住地的洞穴。

看到阿姜摩訶布瓦坐在洞穴口，美琪喬向老師頂禮三拜，並向他問好。隨後，她低頭合掌，請求發言，她講述過去一年來的修行歷程，仔細敘述她體驗的各個階段，最後她以超越一切「有為法」的心的寂滅(寂滅為樂)作結。

她停止說話時，阿姜摩訶布瓦平靜地問道：「就這些嗎？」美琪喬點了點頭。阿姜摩訶布瓦說：「當你觀察心的生滅現象，直到完全超越它們時，心不再有任何的雜染煩惱……。」

心的光明與清淨如此令人敬畏，世間萬物都無法與之媲美。這心的光明是完美德行的化身，是極致的快樂，它是你真實的自我，然而，這真實的自我，也是一切執著於存在與「有」(becoming)的根源。歸根究底，正是對這種執著，使眾生永無止境的生死輪迴，不斷地執著於生，忍受著死亡。

心已徹底淨化，最顯著的特徵是心清淨無染。當心最終放下一切執著時，它捨棄一切，但它仍然有一種關於自身的本質的錯覺。正因如此，那本質，在你不知不覺時轉化為自我。你最終誤以為，那些感受便是心的本質，你渾然不知自己的錯覺，將此視為最終的成果。你認為那就是涅槃。

「但光明、清淨和快樂，是仍有妄念的心的微妙狀態。當你仔細觀察，保持專注時，你會發現它並非真正穩定。有時會略有變化，只是略微，但足以讓你意識到它是暫時的。這些細微的變化是可以察覺的，因為所有的有為法，都必然會表現出一些不穩定的變化。」

「如果這是涅槃，為何這種心會展現出各種微妙的現象？它並非恆常不變，也非真實存在。專注於那光明，你會清楚地看到，它的光輝與你已經超越的所有其他現象一樣，都具有同樣的特性：短暫、不完美、沒有實體。」

「試想一下，你站在一個空蕩蕩的房間裡。你環顧四週，看到四處都是空的。除了你站在房間中央，沒有任何東西在這空間裡。你看著這空間，忘了自己，忘了自己正處於這空間的中心位置。那麼，只要房間裡有人怎麼可能是空的呢？當你意識到，在你離開之前，房間不會空無一人時，那一刻，關於你真實自我的錯覺就會消失，清淨的心就會生起。

自我，仍然在心的認知之中。這種自我是最初的迷惑。自我才是真正的障礙。一旦自我消失，一切障礙便不復存在。正如一個人身處空無一物的房間，我們可以說，只有當自我完全消失時，心才能真正空。這種空是一種完全而永久的超脫，無需任何努力去維持。

妄念可以偽裝成光明和快樂，因此，它是自我最終的避風港，而這些都是因緣和合的產物。真正的空，只有在所有有為法的實相(**conditioned reality**)都消失時才會出現。一旦你看清它的本來面目，那種虛假的覺知就會立刻消失。那種虛幻的光輝蒙蔽你雙眼，一直以來都在掩蓋你的心。

當晚回到住處後，美琪喬回想起那顆光輝的心，已成為她唯一揮之不去的執念。她無比珍惜的守護著它，不願去打擾它。在她的身心之中，沒有任何事物比得上那道光芒，也因此她

有強烈的保護欲，不願讓任何事物去干擾它。由於美琪喬沒有探究心的本質，而一切念頭都源自於這顆心，念頭在那裡形成，所有的苦樂都源於此。而她現在意識到，那其實是痛苦的根源所在。

意志堅定的美琪喬，開始觀察自己的心，尋找任何缺失。起初，這顆心似乎平靜、清淨無瑕。但當她更仔細地觀察時，她發現偶爾也會有雜染煩惱，玷污了那顆晶瑩的心，這導致不滿和不確定感悄悄滋生。

她觀察到的細微煩惱引起她的注意，也促使她堅持下去。最終，她專注於觀察這些煩惱，以致於她徹底忘了時間，忘了該睡覺的時間，甚至忘了自己有多累。她日復一日地堅持不懈，記著出現的任何細微偏差，直到對所有確定性都消失殆盡。

1952 年 11 月 1 日，黎明的第一道曙光落在美琪喬身上，她感到身體有些疲憊。她全然專注，赤腳在禪修小路上走了幾個小時。她決定休息片刻，然後再去廚房準備僧眾的食物。第一道晨曦照亮樹頂端的枝葉，柔和的光灑在金黃色的花朵上，預示著萬物即將甦醒。她緩緩走到樹下的平台，靜靜坐了很久，那是一段寧靜、無拘無束的寧靜時光。此時，心極度的平靜，只有覺知，之後，只留下清淨的心和解脫自在。

第四篇 清淨

河流與海洋

河流川流不息地流入大海，每條河流都有其獨特的名稱和流向，然而，一旦流入浩瀚的海洋，便與大海融為一體，河流失去了各自的特性。河水依然存在，但已不再具有獨立於海洋之外的屬性。河流與海洋既非同一，亦非不同。同樣，美琪喬的清淨本質(**pure essence**)也融入了無垠的涅槃海。

美琪喬的身心是過去世業力的報身，它們將繼續承受過去行為的後果，直到死亡時才消失。儘管對身心已不再執著，但身心仍在各自的領域中正常運作。由於心清淨，沒有妄念，言行舉止都是覺悟的體現。身處世間卻不為世俗所染，美琪喬的心不受世俗慾望的干擾。

由於她的身心皆是過去業力的果報，她決定撥開前世的迷霧，憑藉天眼之力，她開始觀察前世，她發現自己竟然經歷了無數次的輪迴，在無盡的輪迴中有如此多的生命。想想看，經歷那麼多次的生死輪迴，得耗費多少時間，根本無法計數，生死的次數多到令人難以置信。最終，她的目光轉向每個人死後丟棄的無數屍體。她看到的景象處處相同，所有生命，無論男女，都有相同的生死輪迴，所有人都被困在同樣的輪迴中。在

這方面，人人平等，沒有不公，只有業力導致的生死輪迴。她無限地追溯過去，看到有情眾生死亡和腐朽的殘骸，這是一幅令人難忘的景象。

美琪喬一向慈悲為懷，她對同胞的命運深感同情。然而，此刻她內心的佛法，超越了大部分人的理解。她又怎能向他人闡述佛法的真諦呢？即便她嘗試，那些在無明中的凡夫俗子，也永遠無法領悟如此清淨無瑕的心。她不太可能有足夠的聽眾，因此，美琪喬最初並沒有太多動機去講述她的經歷。她滿足於獨自出離，她可以解脫自在的度過餘生，過著孤獨的生活。她已實現證得涅槃的願望，這就足夠了。她覺得沒有必要再讓自己背負繁重的教學負擔。

進一步的思考使她想到佛陀，以及佛陀所揭示的解脫道。重新審視佛法以及她為探尋佛法所走過的道路，她最終在眾生中看到了自己的影子：她也和他們一樣，是普通人。當然，其他有強烈修行意願的人也和她一樣有能力。她恭敬的探討佛陀的教法，及其對那些願意修行的人的益處。這些領悟使她願意幫助每一個願意聆聽佛法的眾生。

美琪喬在寺院中隱居兩年，一心追求解脫。如今，她結束了自我封閉的狀態，並且更深入參與僧團的日常事務，她希望

盡自己所能，確保每位同伴都有充分發揮自身潛能的機會。然而，她的教學能力卻有些不足。美琪喬是一位樸實無華、未受教育的鄉村婦女，向來不善言辭，這或許是她的缺憾，根深蒂固的這項特質始終不變。她只有用當地的普泰語（Phu Tai）說話時才感到自在，用那種樸實的鄉村語言表達自己的想法。

她天生缺乏口才，因此，她的教誨往往簡短、直接，言簡意賅的說法直指人心，將更深層的意義留給聽眾自行領悟。儘管美琪喬知悉每個人的內心，以及他們需要聆聽的教誨，但由於她無法用語言清晰地闡述自己心中的想法，因此難以將這些教誨轉化為冗長的論述。在美琪喬清明的智慧看來，真正知曉真理的人保持沉默，而那些經常談論真理的人，實際上卻知之甚少。

班懷賽尼庵的生活，一直在禪修與服務當地社區之間保持平衡，而美琪喬恰好能夠兼顧這兩方面的需求。她知道每位尼師的禪修程度各不相同，便以自身獨特的視角，鼓勵每位姐妹的修行。她曾經歷過所有階段，超越了所有障礙。她激勵尼師們，成為她們活生生的見證。

數十年來，在鄉村生活的艱辛歷練，使她對村婦們日常生活的重擔感同身受。如今，她用尊重和相互理解的智慧，為她們解決最瑣碎的小事。那些走進尼庵尋求幫助的人，都會看到

她平靜祥和的面容和發自內心的喜悅，這喜悅能將平凡人提升到一個更高、更光明的精神境界，超越世俗生活的苦難。

她尤其關心那些非物質生靈的福祉。深夜時分，她常常會晤來自靈界的客人。她接觸相當數量的鬼魂和天人，運用自幼便精通的無聲對話技巧。由於這些交流是用心靈的語言進行的，沒有語言表達的局限，她的建議，如同她的慈悲一般無邊無際。正因這份特殊的天賦，美琪喬終其一生都對靈界的眾生懷有強烈的責任感，即使年老體衰，她也從未停止伸出援手。

無盡的感恩

阿姜摩訶布瓦和他的弟子們繼續留在班懷賽村附近，在那裡生活和修行了數年。憑藉特殊的智慧，美琪喬始終知道他們的行蹤。1953年，雨安居結束後，阿姜摩訶布瓦在禪修中看到了一個預示性的異相。他輕盈地懸浮在空中，準備向一群護持者講話，卻低頭發現年邁的母親正跪在他面前。她悲傷地凝視著他的雙眼，懇求他不要忘記她。「你永遠不會回來了嗎？」她似乎這樣問。

阿姜摩訶布瓦出定後，仔細思考眼前的景象，知道這是一個清晰的徵兆，預示著幫助母親踏上修行之路的時機已到。出於對母親為他所做諸多犧牲的深深感激，他決定回到家鄉，為

六十歲的母親舉行出家的剃度儀式。他希望在母親餘生中，能提供她最好的修行機會。他迅速寫信給母親，建議她開始準備出家的剃度儀式。

阿姜摩訶布瓦請美琪喬陪他回家。他確信她會是母親理想的伴侶和導師，能夠幫助她踏出修行之路的第一步。由於阿姜摩訶布瓦的指導，使她得以證悟，美琪喬對他懷有深深的敬意和感激之情，並渴望報答他的恩情。於是，她與另外兩位尼師一起，跟隨阿姜摩訶布瓦及其弟子踏上了前往班塔德村的漫長旅程。

阿姜摩訶布瓦的出生地位於烏隆他尼省，距離班懷賽數百英里。抵達班塔德村後，他們發現他的母親正滿懷期待的迎接新的生活。他們立即著手為她的出家做準備。阿姜摩訶布瓦意識到母親年事已高，無法與他一同跋山涉水，便在班塔德村附近尋找一處合適的地方，建立一座森林寺院。

當他的舅舅和他的朋友們提出將村子南邊約一英里處的70 英畝林地贈予阿姜摩訶布瓦時，他欣然接受。他決定在此定居，並建造一座寺院，讓僧尼們過著清靜的生活。他指示信徒建造一座簡樸的法堂，以及供僧尼居住的竹屋。

阿姜摩訶布瓦隨後帶著母親、美琪喬和一群僧侶，踏上了前往泰國東南部的尖竹汶省的漫長旅程。尖竹汶省位於沿海地區，以漁民和果農為主。他們在那裡度過了 1954 年的兩安居，卻遭遇了意想不到的變故，不得不提前離開。他的母親和美琪喬難以適應當地潮濕的氣候和食物。這與東北地區的鄉村飲食截然不同。不久，阿姜摩訶布瓦的母親患上了一種不明疾病。

雨季結束時，她的病情惡化，逐漸癱瘓，行動嚴重受限。阿姜摩訶布瓦決定盡快護送母親返回班塔德村，在那裡為她尋求治療。當他們最終抵達家鄉時，一座嶄新的法堂和幾間茅屋已在新建的寺院林地中落成。回到新寺院後，美琪喬立刻投入工作。她一直對野生植物的療癒功效非常有興趣，這使她對傳統草藥的療效有信心。她熟練地在周圍的林地裡尋找本地的根莖類植物，這些植物更適合年老的梅琪的身體。美琪喬用這些草藥為阿姜摩訶布瓦生病的母親治病。她根據病人不斷變化的病情和症狀，仔細調整草藥的比例，悉心照顧老師的母親。在美琪喬的悉心照料和草藥療法的幫助下，阿姜摩訶布瓦的母親逐漸恢復健康，經過近三年的漫長康復期，她最終完全恢復了四肢的功能。

在班塔德叢林寺的最初幾年，生活極為艱辛。所有基本生活必需品都嚴重短缺。美琪喬和其他尼師用裹屍布縫製僧袍，

枕頭裡塞滿供養僧眾的稻草，涼鞋是用舊輪胎的胎面做成的。食物大多淡淡無味，僅夠糊口。美琪喬很難形容在班塔德叢林寺最初幾年生活的艱辛。

到了 1960 年，外在世界開始對傳統的林居僧產生影響，並徹底改變他們的修行方式。森林迅速被砍伐，迫使林居僧搬遷，最終結束他們四處遊方的生活方式。隨著地理環境的變化，班塔德叢林寺走在建立永久性僧團的前沿，以便修行的僧尼們能夠傳承阿姜曼的遺志，努力保持遠離世俗、嚴守戒律和精進禪修。

阿姜摩訶布瓦以其強大的氣場和智慧，成為維護森林僧團傳統的關鍵人物，從而將阿姜曼獨特的修行方式傳給後世。他展現出深湛的智慧和卓越的口才，孜孜不倦地向越來越多的人介紹阿姜曼的生平和教法。很快，修行者們便紛紛湧向阿姜摩訶布瓦的寺院，希望能得到一位真正大師的指導。大量求道者的湧入，最終使這座寺院成為著名的佛教修行中心。在此期間，言談樸實無華的美琪喬始終默默地站在她的老師身後，為前來加入僧團的女性提供建議和鼓勵。

隨著阿姜摩訶布瓦母親的健康狀況好轉，美琪喬勸她全心投入禪修。為了讓她打下堅實的修行基礎，美琪喬鼓勵這位老婦人精進努力，耐心等待成果。她進步的速度很大程度取決於

她過去累積的善行，以及她目前在坐禪和行禪上投入的精力。透過不斷培養德行，不讓邪念生起，她的心變得更加清明，理解力也會更加深刻。

最終，她會領悟到一切皆由心念所造。眼睛看到影像，耳朵聽到聲音，鼻子聞到香氣，舌頭嚐到味道，身體感受到各種感覺，心體驗到各種情緒。心覺察到這一切，心觀察它們，並將它們想像成具體而真實的事物。透過培養覺知和智慧，心的活動就能如實被看清：是短暫的、無常和苦的。

若沒有覺知，煩惱便會將心遮蔽。在不知不覺中，貪、瞋、癡就會生起。為避免這種情況，美琪喬勸誡這位老美琪仔細觀察自己的心念，並學會辨別那些煩惱如何生起。美琪喬智慧的言語和鼓勵，深深啟發了阿姜摩訶布瓦的母親，使她的禪修走上正軌。隨著歲月的流逝，她的內心逐漸建立起堅實的修行基礎。1967年，美琪喬離開班塔德叢林寺時，已成功的引導年邁的美琪邁向佛陀的解脫道。

終身奉獻

到了1967年，阿姜摩訶布瓦的母親和其他幾位尼師，在美琪喬的指導下，已掌握禪修的方法。在阿姜摩訶布瓦的同意下，美琪喬告別了他們，返回班懷賽的尼庵。在班塔德叢林寺

長期修行時，美琪喬一直牽掛著那裡的姊妹們，並與她們保持聯繫。她每年數次前往班懷賽寺探望尼師們，帶來急需的物資，補充她們的基本生活用品。如今，在阿姜摩訶布瓦的祝福下，她搬回了自己創立的尼庵居住。美琪喬一直住在那裡，直到24年後圓寂。

回到班懷賽後，美琪喬恢復了她作為尼庵精神領袖的職責。庵內生活依舊寧靜簡樸，著重在日常活動中培養正念。所有尼師都嚴格遵守美琪喬制定的指導原則，嚴格遵守八戒。她以溫和而有力的方式，向所有人灌輸了出家的功德：「既然你已經出家，來到這裡與我和其他尼師一起生活，你就必須以清淨心去思考、說話和行動。你放棄了塵世的生活，是為了淨化心靈，不要再為塵世生活而煩惱，不要再為親人操心了。」

她告誡尼師們切勿談論無益之事，只談論有意義的事。她希望她們成為模範僧侶，能夠忍受艱辛，勤於禪修，並不斷努力探索真理。她們不應為過去錯失的良機而懊惱，也不應臆想未來的回報。這些念頭只會蒙蔽她們。她告誡她們不要懈怠，不要安於現狀。她們要仔細觀察自己的念頭，觀察自己的心。

同時，她也鼓勵弟子們努力尋找屬於自己的解脫道，因為這條解脫道在每個人的內心深處，每個弟子都必須向內探索，

找到超越苦難的方法。她鼓勵他們堅忍不拔、勤勉不懈，直至抵達最終目標：究竟解脫。

每當她察覺到尼師們懈怠時，她便督促她們評估自己的修行：「你們當中許多人跟我學習已久，但你們真正取得的成就又有多少呢？你們現在的執著，遠遠超過你們的成就。如果你們不信，不妨問問自己：我究竟斷了多少執著？即使是天人，出生後，又死亡，必再次轉世。他們和你們一樣，執著於珍貴的短暫生命。正是這種對生命的渴望，導致一切眾生在苦海中不斷輪迴。

在修行生活中，容不得絲毫懈怠。你們現在正努力追求解脫。無論老幼，我們都共同經歷著這樣的生活。我們必須忍受出家生活中不可避免的艱辛，切不可懈怠或怨天尤人。要溫柔謙遜地對待你們的同修姊妹，並心懷感激地接受老師的批評。

當我批評你的行為時，你要明白我的批評都是為了你好。你必須尊重你的老師和所有尼師。年輕的尼師要向資深的尼師頂禮，即使對方只比自己年長一天。只要你欣然接受自己在寺院中的地位，我們就能和諧共處。愛、慈悲和喜樂將會增長，不斷擴散，直至充滿我們的心，並傳遞給彼此，傳遞給一切眾生。

阿姜摩訶布瓦經常探訪尼庵，並常稱讚美琪喬是尼師和在家信眾的傑出榜樣。事實上，她的修行是所有佛教徒的典範。他引導弟子們學習她非凡的勇氣和決心，以及她的智慧和慈悲。正是這些特質支撐著她的修行，使她堅定不移，最終引領她進入超越生死輪迴的解脫境界。超越苦樂，美琪喬修習佛陀的教法，達到了至高境界。

純淨的心

在接下來的十年裡，美琪喬全心投入她所創立的僧團。然而，1977年6月，她突然病重。其實，她的身體早已出現一些症狀，但她不願為他人添麻煩，一直默默承受，直到病情無法掩飾，她才被送進醫院。醫生發現她一側肺部患有肺結核，進一步檢查顯示她還患有糖尿病。此時，她身體虛弱，臉色蒼白，飽受劇烈疼痛的折磨，她的病情已發展到危急階段。醫護人員懷疑她的病情已是晚期。

最好的預後是，在持續的醫療照護下，她或許還能再活一兩年。後來，當美琪喬開始出現喘息和咳血症狀時，醫生為她進行更多檢查。結果發現她的另一側肺部長了一個惡性腫瘤。在確診肺結核、糖尿病和癌症三種疾病後，她的生存希望變得渺茫。入院一個月後，儘管病情依然危急，美琪喬仍堅持要出

院，返回尼庵。如果會死，她寧願在森林裡，在弟子的照顧下安詳離世。

儘管身患重病，她的心卻無憂無慮。美琪喬並不在乎自己的安危，也不怕死亡。對她而言，護持者和弟子們的福祉遠比自身重要得多。她生性光明磊落，照亮他們的道路，溫暖他們的心。在她純淨的愛中，一切苦難似乎都消失。她只想在她生命的最後時光裡，去一個能讓她為最多的人帶來最大福祉的地方。

來自曼谷的女醫生彭斯里·瑪卡拉農（Pensri Makaranon）是美琪喬的信徒，她自願前往班懷賽，協助照護美琪喬。彭斯里醫師行醫二十年，她用當時最先進的療法治療美琪喬的肺結核和糖尿病。她嚴格制定抗生素治療方案來對抗肺結核，並定期注射胰島素來控制糖尿病，但對於癌症，她束手無策，因此沒有進行任何治療。

彭斯里醫生後來回憶說，治療美琪喬是她行醫生涯中最艱難的挑戰。她覺得自己缺乏必要的修行訓練，無法盡其所能的治療一位阿羅漢，同時又不能不尊重這位開悟病人的意願。彭斯里醫師深知，人若能從一種疾病中康復，終將死於另一種疾病，因此她專注於治療病人本身，而非疾病。

既然美琪喬終有一天會離世，醫生便盡力確保她盡可能的舒適。因此，每當彭斯里醫師想為美琪喬開某種藥時，她都會先說明診斷結果，並解釋治療方案。是否接受治療完全取決於美琪喬的意願。如果她拒絕，彭斯里醫生絕對不會強迫她。

儘管病痛又折磨了她十四年，但美琪喬並未因此放棄履行宗教義務和修習禪定。她只是繼續生活，透過調整日常作息來彌補身體的虛弱。她言行舉止間，都散發著溫柔和謙遜。她總是不厭其煩地讚揚那些幫助過她的人。為了感謝醫生的慷慨布施，她每次服用藥物前都會雙手高舉過頭頂。她對待每一位前來參訪的人都一視同仁，以充滿智慧的話語解答他們的疑問。

她的心清淨，堅持教導。她深知人的生命終將走向死亡，因此坦然接受自己的命運，將餘生和精力無私的奉獻給前來尋求她幫助的人們。在長期的病痛折磨下，美琪喬發現進食和消化食物越來越困難，因此，她只能少量進食，每次只吃一小口。由於年老體衰，她的牙齒大多已經脫落，所以她咀嚼得非常慢，常常要花一個小時才能吃完一小份食物。有時，由於虛弱或沒有胃口，她會在咀嚼時打瞌睡。她知道生命終將消逝，即便如此，這副軀體仍是一種沉重的負擔。而且，隨著她年齡的增長和身體的衰弱，這負擔也變得越來越沉重。

美琪喬的身體逐漸衰弱，各項身體的器官也慢慢衰退。她深知人世間的真相，對此早有預料。她的一隻眼睛患上青光眼，血壓也因此急劇升高，但她拒絕接受治療，她認為這是自然規律，順其自然就好。幾個月後，終於安排了一次檢查，醫生發現青光眼已經導致她一隻眼睛失明。另一隻眼睛雖然患有白內障，但程度較輕，並未完全喪失視力。

她也飽受嚴重的背痛折磨，導致她走路時佝僂著背，行動十分不便。她的雙腿也變得無力，很快便無法獨自行走。最終，有一天早晨醒來，她發現自己再也無法行走，而她去任何地方都必須被抱著，就連洗澡和上廁所也不例外。

美琪喬一生致力於修習佛法，悲天憫人，即便在臨終之際，她仍以身作則，不知疲倦地幫助他人，這給弟子們和悉心照料她的醫生留下了深刻的印象。儘管飽受病痛折磨，她卻始終保持平靜，從未抱怨。她已沒有心苦，她了解前世今生，並能以神通洞察人心。

美琪喬對身體的苦毫不在意，泰然自若。她的下巴下垂，兩頰凹陷，皮膚灰白且佈滿皺紋。美琪喬躺在病榻上，無聲地訴說衰老和疾病的種種跡象。維持生命的機能逐漸衰竭，彷彿生命即將消逝，身體開始崩壞。那天，當阿姜摩訶布瓦前來探

望她時，他囑咐侍者們順其自然。美琪喬一生為他人奉獻，現在是時候讓她安詳的離世，他們不該打擾一位阿羅漢的最後圓寂。那時，她的肺積水，使她幾乎無法呼吸。她骨瘦如柴的身體僵硬地躺著，嘴巴微微張開，雙眼半閉。侍者們側耳傾聽，尋找生命跡象，卻再也聽不到她的呼吸聲，顯然，她已接近生命的盡頭，她的呼吸越來越微弱，最後徹底停止。她如此安詳，如此平靜的離世，以致於沒有人知道她究竟是在何時離世的。她的身體安詳平靜，一切如常。

1991 年 6 月 18 日清晨，美琪喬圓寂了。不久，阿姜摩訶布瓦來瞻仰她的遺容。他靜靜的凝視裹著白布的枯槁遺體，他將火葬日期定於 6 月 23 日，以便讓遠方的親友和信徒有足夠的時間前來弔唁並參加儀式。阿姜摩訶布瓦拒絕在火葬儀式上誦經，他認為美琪喬的修行已臻圓滿，無需再增添任何儀式。

6 月 22 日晚，阿姜摩訶布瓦的佛法演講，鼓勵聚集在一起向現代最傑出的女阿羅漢美琪喬致敬的大批僧侶和護持者：「在死亡面前，美琪喬 教我們如何面對死亡：我們無一例外，終有一死。既然生而為人，就應當善用今生，因為這是我們追求究竟解脫的最佳契機。佛陀教導我們四聖諦，如果我們遵循佛陀的教導，就必然會邁向通往解脫的道路，並最終獲得圓滿的果位。」

「只要世上還有人正確地修習佛法，就不會缺少阿羅漢。美琪喬就是最好的典範，一位當代罕見的阿羅漢。她和我們一樣，終將離世；然而，真正重要的，是她所培養的德行，這才是她活著的意義，而非她的死亡。心是根本，心決定我們的一切行為，無論是善是惡。因此，我們趁著還有機會，盡全力訓練我們的心。」

翌日下午，美琪喬的火葬儀式在班懷賽尼庵內舉行。兩百多位僧尼和數千名虔誠的信眾前來送別。為了表達敬意，僧眾、尼師和信眾，排成長隊，依次走過她的靈柩，將檀香木屑製成的鮮花擺放在靈柩周圍，堆成高高的柴堆。眾人肅立默哀，阿姜摩訶布瓦點燃靈柩下的乾柴，火焰瞬間竄起，濃煙滾滾，飄散在炎熱的午後空氣中。突然，出乎意料的是，一場清涼的細雨降臨，灑落在眾人面前。

當天傍晚，火勢漸熄，灰燼開始冷卻，僧尼們靜靜地聚集在美琪喬的火葬堆旁，只見火堆的餘燼仍在冒煙。火葬堆的高溫使她的骨骼碎裂，留下許多細小的舍利。僧眾懷著敬畏之心，小心翼翼地從灰燼和木炭中撿起舍利，輕輕地放在鋪著白布的托盤上。這些舍利被小心翼翼地取出，並保存到第二天早晨。隨後，無數美琪喬的舍利被分發給她的忠實信徒。它們一直被珍視，被視為珍貴寶物。作為阿羅漢的舍利，它們能為擁有

者帶來好運，甚至奇蹟，其效果與擁有者心中所持的信仰和德行成正比。

在接下來的幾個月和幾年裡，許多舍利經歷奇蹟般的轉變。隨著時間的推移，其中的物質元素逐漸融合結晶，形成堅硬的寶石，有的晶瑩剔透如同水晶；有的色彩斑斕、光滑如鵝卵石。這些舍利，是阿羅漢的遺物，原本毫無生氣的舍利，竟蛻變為寶石和珍珠。它們顯示了阿羅漢的清淨心對身體元素的淨化作用。這種淨化作用使得他們的骨骼在他們圓寂後轉化為晶瑩剔透的舍利。美琪喬的舍利常被用來證明她確實是女聖弟子(an ariya sāvikā)³，即佛陀的女兒的證據。

結 語

阿姜·因塔瓦伊·桑圖薩科(Inthawai Santussako)是一位德高望重的泰國林居僧，他對美琪喬及其成就尤為關注。他出生在班懷賽附近的一個村莊，11 歲時剃度出家，自幼便認識美琪喬。據說他們之間有著跨越多世的修行連結，這種因果關係，美琪喬本人也常提及。

葬禮後不久，阿姜因塔瓦伊決定為她建造一座紀念碑，以展現她的成就和慈悲。他設想，這裡將成為各界人士聚集一堂

³ Sāvikā：女弟子。Savaka：弟子，聲聞弟子。

，緬懷她非凡的德行，並向這位女阿羅漢的舍利致敬的地方。

經過多年的精心籌劃，他的願望終於實現了。阿姜·因塔瓦伊與一群來自曼谷的鐵路工程師共同設計並建造了一座紀念塔，其底座呈寬闊的梯形，頂部聳立著錐形尖頂。這棟建築坐落在毗鄰班懷賽尼庵的一片高地上，氣勢恢宏，從底部到頂部約 80 英尺高。供奉她舍利的佛塔被一個圓形的水池環繞，池面盛開著紫色的蓮花。水池四周是精心設計的花園，花園中點綴著天然岩石，四周環繞著修剪整齊的灌木叢。在外圍的高大樹木，綠蔭蔽日。整個區域有著一種難得的寧靜祥和的氛圍。

美琪喬的紀念塔於 2006 年 5 月 21 日正式開放，此後成為世界各地虔誠佛教徒的朝聖之地。塔內供奉著宛如寶石般的舍利，這些舍利被醒目地陳列在佛龕上。塔內有三尊美琪喬真人大小的雕像。主殿內有一尊美琪喬的立像。塔的二樓佛龕高處，供奉一尊身著白袍的精美蠟像。佛塔一層則矗立著一尊純白的立像，氣勢恢宏。二樓精雕細琢的銅門由一位著名的國家藝術家設計製作。阿姜摩訶布瓦主持正式的開幕儀式，美琪喬的舍利被正式供奉在佛塔中。

值此吉祥日，我們向阿姜曼的尊貴弟子美琪喬致敬，他的遺骨已化為精美的水晶舍利。阿羅漢的證得不分性別，任何人，不論男女，只要透過圓滿的修行，斷除一切煩惱，即可成為

阿羅漢。我們所有人都應效法美琪喬的卓越榜樣，在心中圓滿修行。對她至高無上的修行成就致以由衷的敬意，如同禮敬佛陀、法和僧伽。

教誨集

(Collected Teachings)

生於世間，須倚賴自己的智慧去做選擇，你可以追求有價值的事物，或毫無價值的事物。根據你的選擇，你可以找到天堂或地獄，也可以找到邁向涅槃的道路而證得果位。你可以找到任何事物：一切都取決於你的選擇。

切勿懷疑業力，也不要低估自身行為的後果。身為人類，我們應當對一切眾生的苦難，心懷慈悲，因為我們都曾因過去的業力而受苦。在這方面，人人平等。區分善惡、粗俗與高尚的，是我們的行為。

那些不節制言語的人，往往不知自己所說的話是對是錯。真正了解真理的人通常保持沉默；那些經常談論真理的人，往往對真理知之甚少。

要時時注意自己的言行舉止，保持沉著冷靜。不要多言語，要自制，不要對長輩不敬。謹言慎行，笑聲要克制。

無論你與某人關係多麼親密，都不要口無遮攔。無論你多麼生氣，都不要怒氣沖沖地說話。不要欺騙別人，讓他們誤以為你是個好人。假裝品德高尚、聰明睿智的人，其實是個愚蠢無知、缺乏道德良知的傻瓜。

我們的心被貪婪、瞋恨、恐懼所佔據。我們生來如此，若不改變，終將帶著貪、瞋、癡離世。多麼可悲！

我們永遠不會滿足。我們喜歡聽鳥鳴，但當它們太吵時，我們又會感到厭煩，因此不得解脫。痛苦始終存在。所以當我們禪修時，應該觀察苦因。

智者的心不容易被蒙蔽，當他們發現自己固執時，他們會知道那是固執；當他們看到憂鬱生起時，他們知道那是憂鬱。他們觀察自身的缺點，而不是指責他人。

不要厭惡批評，也不要因讚美而驕傲。要精進禪修，培養德行，並始終說真話。了解自己，接受自己的缺點並努力克服它們。

不要抱怨早晨太冷、下午太熱、晚上太暍，然後，又說沒有時間禪修。不要懈怠，也不要違背智者的教誨。懦弱之人只聽從自己的心，他們永遠無法在解脫道上獲得進步。

下定決心，精進修習禪定，以提升心智。將身心致力於探求佛法。堅定不移地走在正道上，你必能超越苦難。

一切眾生無一例外都要經歷生死。生而為人，必死無疑，或許我們會在清晨離世，或許在傍晚死去，我們不得而知，但我們可以確定的是，死亡會在時機成熟時到來。

身為佛弟子，我們不應虛度此生。當死亡來臨，要安詳地死去。放下身心，毫不執著的放下。

別像動物一樣只吃和睡。要對世俗生活保持淡泊，對來世輪迴懷有敬畏之心。

了解我們所處的世間固然有用，但沒有任何知識能與真正了解自己相提並論。

有人曾問阿姜曼尊者：「在森林禪修的出家眾研讀什麼書籍？」他回答：「他們閉目研讀觀察自己的心，但心清醒。」我清晨醒來，我的心被各種感官和情緒所干擾。我不斷探究這一切。如此，我的每一種感官都成了我的老師。我整天學習佛法，我可以自由選擇專注於哪一種感官。一旦我專注了，就努力探尋其中的實相(truth)。阿姜曼就是這樣教我禪修的。

身體是慾望的重要對象，由此產生的執著，也產生極大的煩惱，痛苦於焉生起。要克服它，就要將注意力集中在人體的衰敗上，使心對色身感到厭倦。隨著對肉體的厭惡感增強，心的輕安和自在便越發明顯。

多年來，我的修行並不容易，極其艱難。為了磨練我的決心和毅力，我經歷了無數磨難，我曾連續多日忍飢挨餓，也曾連續多夜，不眠不休。不妨嘗試一下，考驗你的決心。很快你就會發現心靈蘊藏的力量。

要真正成為尼師，不要讓世俗的煩惱干擾你，所以不要思念家鄉和家人。不要當個懶惰的尼師。要始終滿足於簡單的生活，永遠不要懼怕死亡。

切勿談論無益之事，而應談論真正有意義的事。我的弟子們應當舉止得體。

你們成為我的弟子，要努力成為品德高尚的人，在面對逆境時，要忍受艱辛，要有耐心，在禪修時要精進。

在修行時，你必須找到屬於自己的道路。尋找並發現超越苦難的方法，完全取決於你自己。正確的尋找方式是向內探尋。這條路就在於我們的內心深處。所以，要堅忍不拔，勤勉不

懈，直到抵達解脫的彼岸。

不要懷疑禪修的價值，不要低估自己的能力。思考是誰在生、老、病、死？你的身體、你的心、你的生命，這些都不屬於你。

自從我出家以來，我從未停止淨化心中的雜念。我時時刻刻意識到自己需要磨礪和完善自身。

作者簡介

西拉拉塔諾（**Bhikkhu Sīlaratano**）比丘，1948 年出生於維吉尼亞州溫徹斯特。1975 年，他在印度班加羅爾開始了他的出家生涯，在尊者佛陀羅克希塔長老（**Buddharakkhita Thera**）的指導下剃度出家為沙彌。沙彌時期，他移居斯里蘭卡，並於 1976 年 6 月在馬哈拉加瑪的斯里·瓦吉拉格納納·達摩亞塔納亞寺（**Sri Vajiragnana Dharmayatanaya**）受比丘戒。

1977 年初，西拉拉塔諾比丘前往泰國，並於 1977 年 4 月 21 日在曼谷的博沃尼維寺（**Bovornives Vihāra**）受戒，成為法宗派僧團的一員。不久，他移居烏隆他尼省的班塔（**Baan Taad**）叢林寺，此後一直跟隨阿姜摩訶布瓦尊者及其資深弟子修行。

附錄： 驗證阿羅漢的方法

《相應部》S.3.11.說：

「用智慧，長時間共住，知其戒行；共事，知其純淨；於不幸時，知其能力；交談，知其智慧。」這四種辨識法，然後知道他是不是阿羅漢。

《別譯雜阿含 71 經》說：

- (1) 如共久處，用意觀察，爾乃可知，持戒破戒；雖復久處，聰智能知，愚者不知。
- (2) 若其父母，親里眷屬，有死亡者，可分別知，若無此事，難可了知。
- (3) 若遭厄難，為人強逼，令行殺害，或為女人私處逼迫，而不犯戒，可知堅實，隨逐觀察，乃能可知，淨行不淨，欲試其智，聽其所說，唯有智者，善能分別，唯有智人，久處共住，爾乃可知。」/摘自《增一阿含經》下冊，171 頁，明法比丘注

四雙八輩

來自台中的胡先生問我：「何謂四雙八輩？」我想許多人大概沒聽過四雙八輩，除非讀過《阿含經》和《無常經》

《增壹阿含經》卷第二，「當修念僧」中提到：

世尊告曰：「若有比丘正身正意，結跏趺坐，繫念在前，無有他想，專精念僧：如來聖眾，善業成就，質直順義，無有邪業，上下和睦，法法成就。如來聖眾，戒成就，三昧成就，智慧成就，解脫成就，解脫知見成就。聖眾者，所謂四雙八輩，是謂如來聖眾，應當恭敬，承事禮敬，所以然者，是世間福田故。」

《增壹阿含經》卷第六提到：

如來聖眾甚為清淨，性行純和，法法成就：戒成就、三昧成就、智慧成就、解脫成就、解脫見慧成就。聖眾者，四雙八輩，此是如來聖眾，可敬可貴，實可承事，於中得歡喜，心意便正。

《無常經》提到：

稽首皈依真聖眾，八輩上人能離染，金剛智杵破邪山，永斷無始相纏縛。

四雙八輩，為四向四果之並稱，即向須陀洹、須陀洹果；向斯陀洹、斯陀洹果；向阿那含、阿那含果；向阿羅漢、阿羅漢果等四對八種。向與果合則為四雙，分則為八輩。

(一) 須陀洹：分為向須陀洹、須陀洹果。

(1) 向須陀洹：指見道者，得法眼淨。因此位之聖者尚未證入初果位，故不稱果，而稱為向，蓋取其趣向於初果之義。

(2) 須陀洹果：即初果，指預入聖流。預流果聖者，最多僅於人界與天界七番往返，即證得阿羅漢果，絕無第八度再受生者。

(二) 斯陀含：分為向斯陀含、斯陀含果。

(1) 向斯陀含：因此位之聖者尚未證入二果果位，而僅趣向於二果，故稱為向斯陀含。

(2) 斯陀含果：指已證入二果果位者。除了已斷除三結(身見、戒禁取、疑)，貪、瞋、癡薄。

(三) 阿那含：分為向阿那含、阿那含果二種。

(1) 向阿那含：即將證入阿那含果之階位，以其趣向於第果，故稱向阿那含。

(2) 阿那含果：即三果，因不再在欲界受生，故稱為不還果。證得三果的聖者已斷除五下分結(身見、戒禁取、疑、貪、瞋)。

(四) 阿羅漢：分為向阿羅漢、阿羅漢果二種。

(1) 向阿羅漢：指即將證入阿羅漢之階位，以其趣向於第四果，故稱向阿羅漢。

(2) 阿羅漢果：已經斷除五上分結(色貪、無色貪、掉舉、慢、無明)，是所作已辦，不受後有，究竟解脫的聖者。

堪輿大師的肺腑之言

我做風水先生 40 年，如今金盆洗手，有些實話不說，到死都閉不上眼。那天晚上，我坐在昏暗的堂屋裡，面前擺著一個滿是劃痕的黃銅盆，盆裡裝著半盆清水。門外，一輛黑色勞斯萊斯已經停了三個小時，車裡的老闆第三次派人撐著黑傘來敲門，隔著門板，那人的聲音透著焦急與誘惑：「陳老，只要您肯出山點這一個穴，五百萬現金已經備好在車上了。老闆說了，價格還可以再加。」

我看著黃銅盆裡倒映著自己滿是溝壑的老臉，抓起那把跟了我整整四十年的金絲楠木尋龍尺，連同那本祖傳的《青囊奧語》手抄本，毫不猶豫地扔進了火盆裡。火苗躡升，照亮了我渾濁卻堅定的眼睛。

「告訴你們老闆，陳某今夜金盆洗手，從此世間再無風水陳。」我對著門外揚聲道，聲音不大，卻異常決絕。門外的腳步聲最終夾雜著嘆息與不甘遠去了。我把雙手緩緩浸入那盆冰冷的清水裡，仔細洗去指縫間沾染的香灰與泥土。水波盪漾間，四十年的光陰如走馬燈般在我眼前閃過。

我今年五十五歲，十五歲跟著瞎子師父入行，背羅盤、看砂水、尋龍點穴，在這行裡摸爬滾打了整整四十年。

達官貴人我見過，販夫走卒我交過；豪宅別墅我布過局，荒山野嶺我下過墓。在這個圈子裡，別人尊稱我一聲“陳半仙”，說我鐵口直斷，改命換運。可是今天，我要把這層騙了世人，也困了自己一輩子的窗戶紙徹底捅破。這四十年來，我肚子裡憋了太多的話，看了太多的荒唐事。這些實話如果今天不說出來，我怕我這把老骨頭到死那天，眼睛都閉不上。

很多人找風水先生，求的無非是升官發財、家宅平安。他們以為，只要在家裡擺個貔貅，在財位放個魚缸，或者把祖墳遷到一個依山傍水的好地方，就能扭轉乾坤，從此大富大貴。真是天大的笑話。如果擺個物件就能發財，我們這些看風水的早就成了世界首富，還用得著風裡來雨裡去賺你們那點錢嗎？

二十年前，我接過一個大單子。請我的是當時城裡赫赫有名的房地產老闆，姓林。林老闆生意做得極大，但那陣子資金鏈出了點問題，他堅信是自家祖墳的風水破了，求著我幫他尋一塊“真龍結穴”的寶地，把老太爺的骨骸遷過去，好保佑他度過難關，再創輝煌。那半個月，我帶著徒弟踏遍了周邊的名山大川，磨破了兩雙千層底的布鞋，終於在鄰省的一處深山裡，找到了一處絕佳的“玉帶環腰”之局。那地方背靠連綿青山，前有蜿蜒流水，明堂開闊，氣場

聚攏，在風水學上，這是主出鉅富的極品陰宅。

林老闆大喜過望，豪擲千金買下那塊地，辦了一場極其隆重的遷墳儀式。那天，他拉著我的手，紅光滿面地說：「陳老，等我度過這次危機，公司上市，我一定給您包個天大的紅包！」儀式結束後，我按規矩去他家裡做客。那是市中心最豪華的獨棟別墅，一進門，金碧輝煌，連玄關的屏風都是上等的紫檀木。

可是，當我去借用洗手間時，卻無意間走錯了一樓角落的一間保姆房。那間房陰暗潮溼，沒有窗戶，空氣中散發著一股難聞的黴味和藥味。一張破舊的單人床上，躺著一個骨瘦如柴、白髮蒼蒼的老太太。她看到我，眼神空洞，嘴裡含糊不清地嘟囔著什麼。後來我才知道，那是林老闆的親生母親。因為老人中風偏癱，大小便失禁，林老闆的太太嫌髒，便把老人從二樓的向陽大臥室挪到了這間原本堆放雜物的儲藏室裡。而那個身價數億的林老闆，竟然默許了。那一刻，我站在那間陰暗的屋子裡，渾身發冷。

回到會客室，林老闆正興奮地跟別人規劃著他未來的商業帝國。我看著他，心裡只有悲哀。我沒收他那一半的尾款，只留下一句話：「林總，最好的風水不在山上，在您家裡。您把家裡的‘活菩薩’扔在不見天日的角落，山上的死人就算埋在龍脈上，也保不住您的財氣。」林老闆當時臉

色就變了，以為我在咒他，拂袖而去。結果呢？

不到三年，林老闆的資金鏈徹底斷裂，捲入了一場巨大的經濟糾紛，名下的別墅、豪車全部被查封。他老婆捲了剩下的現金跑去國外，留下他一個人面對鉅額債務，最後在一個淒風苦雨的冬夜，從爛尾樓上一躍而下。他死後，有人說是我看風水看走了眼，點了個敗家穴。我沒有辯解，我只是在心裡嘆息：風水再好，也敵不過人性的惡。

一個人如果不孝父母、刻薄寡恩，他的心底就是一片死水，這世上任何羅盤都定不準他的人生方位。父母是根，兒女是枝葉。你把根都挖斷了，還指望枝葉繁茂、結出金蘋果嗎？這就是我要說的第一句實話：百善孝為先，不孝之人，求神拜佛看風水，全是白費心機！

如果說林老闆的事讓我看到了人心的險惡，那另一件事，則讓我徹底明白了什麼是真正的“改命”。那是十五年前的一個夏天，我去鄉下看地，突遇暴雨，被困在一個偏僻的小村子裡。實在沒地方躲雨，我只能叩開了一戶破舊農院的門。開門的是個四十多歲的中年婦女，叫王桂花。她穿得很破舊，但收拾得很乾淨。見我渾身溼透，她趕緊把我迎進屋，給我熬了薑湯，還端出了一碗熱騰騰的雞蛋麵。在那個年代的農村，雞蛋是招待貴客的最高禮遇。我一

邊吃麵，一邊打量她家的屋子，眉頭不由得皺了起來。在風水上，這叫“白虎探頭”兼“剪刀煞”。房子建在兩條村道的交叉口，像被一把剪刀夾在中間，而且右邊鄰居的房子比她家高出一大截，死死壓住了她家的氣場。這種格局，主家道中落、男丁橫死、孤苦無依。

我忍不住問起了她的身世。果不其然，王桂花是個苦命人。丈夫早年因車禍去世，留下她和一個患有先天性小兒麻痺症的兒子。母子倆相依為命，靠著種幾畝薄田和給人縫補衣服勉強度日。按理說，住著這麼兇險的房子，遭遇了這麼悲慘的命運，人早就該怨天尤人、滿臉悽苦了。可是我在王桂花的臉上，看不到一絲戾氣。她笑吟吟地跟我說起她的兒子，說孩子雖然腿腳不好，但手特別巧，會用木頭雕各種小動物。她說雖然日子窮，但鄰居們都好，誰家有好吃的都惦記著他們孤兒寡母。

雨停後，為了報答那一碗麵的恩情，我提出幫她改改風水。我告訴她這個房子的格局太兇，必須在門口立一塊泰山石敢當，或者改換門庭。王桂花聽完，只是溫和地笑了笑，搖搖頭說：「大兄弟，你的好意我心領了。可是立那石頭得花不少錢吧？我攢的那點錢，還想著帶我兒子去一趟大醫院呢。我不怕，只要我們娘倆心安理得，不偷不搶

，老天爺總不會把我們往絕路上逼。」她的話，像一記響亮的耳光，打醒了我這個自以為是的“半仙”。

十年後，我再次經過那個村子，特意去尋訪王桂花。你猜怎麼著？當年那個兇險無比的“剪刀煞”交叉口，因為村裡規劃修路，被拓寬成了一個小集市的中心。王桂花家的破房子因為地段好，改成了村裡唯一的小超市。而她那個殘疾的兒子，憑藉精湛的木雕手藝，成了當地有名的手藝人，作品還上了電視，不僅娶了媳婦，還生了個白白胖胖的大孫子。

我站在那個車水馬龍的十字路口，看著王桂花在店裡忙碌時，那充滿生機的笑臉，突然熱淚盈眶。什麼“剪刀煞”，什麼“白虎探頭”，在一個善良、堅韌、豁達的靈魂面前，全都不堪一擊。王桂花沒有改風水，但她用自己的德行，硬生生地把一塊大凶之地，變成了聚氣生財的寶地。這就是我要告訴你們的第二句實話：最好的風水，根本不是你家房子的朝向，也不是你祖墳的位置，而是你自己的修養和人品！你的心要是寬的，走到哪都是陽關大道；你的心要是窄的，就算讓你住在皇宮裡，你也覺得處處是絕路。幹了四十年的風水，我看過太多家庭的悲歡離合。有很多年輕夫妻，剛買了新房，還沒住進去，就請我去看風水。為了一個沙發怎麼擺、廚房門朝哪邊開，兩人在空蕩蕩的

毛坯房裡吵得不可開交。他們總是問我：「陳師傅，我家這個戶型是不是犯衝？」

我真想大聲告訴他們：戶型犯不犯衝我不知道，但你們兩口子現在的脾氣，絕對是犯衝！一個家裡，最大的“煞氣”不是穿堂煞，也不是橫樑壓頂，而是夫妻之間的無休止的爭吵、冷暴力和互相算計。

女人是一個家的風水眼，男人的格局是一個家的承重牆。男人如果在外唯唯諾諾，在家裡對妻子大呼小叫，這家的財氣絕對留不住；女人如果整天抱怨、尖酸刻薄，這家的福氣早就順著窗戶縫溜走了。一家人相親相愛，有商量，就算住在幾十平米的出租屋裡，那也是風水寶地，日子遲早會越過越紅火。

很多兄弟姐妹之間為了爭奪父母的遺產，打得頭破血流，老死不相往來，然後又花大價錢去修繕祖墳求祖宗保佑，你們不覺得滑稽嗎？祖宗如果在天有靈，看到子孫這副德行，恐怕只會氣得降下災禍吧。

四十年來，我手裡拿著羅盤，量的是地上的方位，但我的眼睛看的，一直都是人心的向背。我見過太多大富大貴之人，他們家裡擺滿了水晶陣、聚寶盆，可是到了夜裡，他們依然要靠安眠藥才能入睡，因為他們心裡充滿了恐懼，怕被合作伙伴背叛，怕被權力反噬，怕自己做過的惡

事遭到報應。我也見過許多平頭百姓，家裡窮得叮噠響，屋子漏雨漏風，可是到了晚上，一家人圍在一起吃頓熱飯，笑聲能把屋頂掀翻。他們睡得比誰都踏實。

風水，到底是什麼？

《易經》裡說：「積善之家，必有餘慶；積不善之家，必有餘殃。」老祖宗其實早就把風水的真諦告訴我們了，只是我們後人太貪婪，總想著走捷徑，總以為花點錢請個風水先生，就能逃避因果，逆天改命。

我陳某人已經金盆洗手了，這輩子再也不看風水了。因為我明白了一個道理：我能幫人找到好地，但我不能幫人找到良心；我能幫人化解屋裡的煞氣，但我化解不了人心裡的戾氣。我也準備離開這座喧囂的城市，回鄉下老家種兩畝薄田，養一群雞鴨。我會把這些年攢下的錢，除了留一點養老，剩下的全都捐給邊遠山區的學校。

故事講到這裡，我這半輩子的實話也都倒乾淨了。螢幕前的你，此刻或許正坐在剛買的新房裡發愁怎麼佈局，或許正因為生意不順而到處求神拜佛，又或許正處於人生的低谷，覺得處處倒楣。

聽老陳一句勸吧！別去算命了，別去看風水了。停下來，看看你身邊的父母，你有多久沒給他們好好做頓飯了？看看你的妻子或丈夫，你有多久沒給過他們一個溫暖的

擁抱了？看看你自己，你有多久沒有無私地去幫助過一個陌生人，感受那種純粹的快樂了？把你的脾氣養好，把你的身心養好，把你身邊的關係處好。少一點算計，多一點真誠；少一點抱怨，多一點感恩。

當你開始改變自己的心念時，你會發現，你周圍的磁場變了，你的運氣變了，你的人生也就跟著變了。因為，你，才是你自己生命中，最強大的風水先生！朋友們，四十年的風雨江湖路，我看透了這行裡的虛妄，也看清了人世間的真情。今天把這些掏心窩子的話寫出來，不知道能不能點醒幾個有緣人。

但能光照遠，不惜自焚身的人間菩薩

記得李炳南老師有一首「詠燭詩」，詩中寫道：「未改心腸熱，全憐暗路人，但能光照遠，不惜自焚身。」這首詩用來形容朱金財居士，非常貼切。

這一期(713期)的《慈濟》月刊有兩篇文章介紹朱金財居士，看得我眼眶濕潤，他的大悲心實在讓人歡喜讚嘆，果真是「難行能行，難忍能忍」。

朱居士生於民國 44 年(1955)，旅居非洲 37 年。有一次朱居士發現，在熱食供應站，平常來領食物的小女孩怎麼沒看到了。得知女童因飢餓 營養不良，往生了，他難過得哭了。從那時候起，就開始增加供餐天數，由每星期一天，改為每週六天。

分秒不浪費 的朱居士曾四度被搶，財產歸零。在暴動發生時，員工共體時艱，說可以晚點發薪水；許多供應商也因為信任朱居士，願意讓他在第一時間取得供貨，給予周轉空間。他們賣掉南非的房子，那是他們僅剩的財產，以此東山再起。離開南非後，1995 年，他把成衣廠遷移到辛巴威，並開設十餘家連鎖商店。

2011 年起，朱居士與志工走訪校園捐贈物資時，發現近 9 成的孩子罹患嚴重頭癬。學生因頭癬被排擠，朱居士於是號召理髮師組成團隊為學生、民眾理髮，剃髮後，隨即在頭皮上噴灑藥水治療。他組織的行動理髮院服務數萬人。

朱居士發現學童普遍營養不良，於是 2013 年開始，每週一至週六供應午餐，社區居民和孤兒都會前來用餐。朱居士在辛巴威循聲救苦，為苦難的辛巴威人 盡行壽，獻身命。

在辛巴威期間，朱居士幫辛巴威鑿了 4715 口井，因為他不忍心讓那些婦女長途跋涉去取水，也不忍心辛巴威人因喝髒水而生病。他因挖井眼睛被沖出的水柱所傷，視力變差，除了畏光之外，入夜看不清楚，「我都用摸的」。

他請鑿井公司來施工，第一口井，就花了 6500 美元，九個月後就壞掉，還得花費至少 3000 美元修井。為了解決預算和品質問題，他開始自學鑿井，在技術方面不斷進步，也有越來越多人加入鑿井團隊。他甚至飛到印度去採買鑿井的工具，又回台灣學習鑿井技術。

他希望在 2026 年底，能鑿完 5000 口井，只是「壯志未酬身先死，常使英雄淚滿襟」，朱居士於發放食物的旅途中(已發放 800 戶)，因勞累過度，於二月 24 日於睡夢中往生，享年 71 歲。

在「送行者，接棒人」與「本土志工化悲慟為行動」等文中，詳細記載了朱居士對辛巴威人的長遠影響，朱居士果然是「未改心腸熱，全憐暗路人，但能光照遠，不惜自焚身」的人間菩薩。

牛津大學 Gombrich 教授的學佛心得

曾在牛津大學任教四十餘年的 Richard Gombrich 教授，將畢生精力奉獻給了佛學與巴利文研究。佛教的真諦常常被誤解、扭曲，以下是英國知名佛學家，高齡 80 歲的 Richard Gombrich 教授的心得。

1. When I say I'm a Buddhist, it doesn't mean I'm purer and nicer than others, but it means I have too much ignorance and mental defilement to remove. I need Buddha's wisdom.
當我說我是佛教徒時，不是說我比別人更純潔善良，而是我有太多無明煩惱需要去除，我需要佛陀的智慧。
2. When I say I'm a Buddhist, it doesn't mean I have more wisdom than others, but it means I have been occupied by too much arrogance. I need to learn to be humble and to develop a broader perspective.
當我說我是佛教徒時，不是說我比別人更有智慧，而是我被太多的傲慢所盤據，我需要學習謙卑開拓更寬闊的視野。
3. When I say I'm a Buddhist, it is not because I am better or worse than others, but because I understand all beings are equal.

當我說我是佛教徒時，不是因為我比別人更好或更壞，而是我了解到眾生的平等無二。

4. When I say I'm a Buddhist, I know I only love those to my taste, but Buddha loves even people he does not like, guiding them to be full of wisdom and compassion. That's why I choose to follow Buddha's teachings.

當我說我是佛教徒時，是因為我只愛跟自己情投意合的人，而佛陀卻能愛自己所不喜歡的人，並引導他們具足智慧與慈悲，所以我選擇追隨佛陀的教導。

5. When I say I'm a Buddhist, it is not with the goal of getting what's in my interest, but for letting go of my personal clinging to all worldly desires.

當我說我是佛教徒時，不是為了從此求福得福，而是為了斷除自己對一切欲望的執著。

6. When I say I am a Buddhist, it is not because I pursue a smooth life, but for the calm acceptance of impermanence, and be calm and confident like a king in any adverse circumstances.

當我說我是佛教徒時，不是為了人生一帆風順，而是為

了坦然接受無常，在任何違逆的境遇下，從容自信如君王。

7. When I say I am a Buddhist, I do not mean to manipulate others with the motivation of self-interest, but with good use of wisdom, to benefit self and others while being empathetic to all sentient beings.

當我說我是佛教徒時，不是要以自利的動機操控他人，而是要善用智慧，對眾生充滿同理心，自利利他。

8. When I say I am a Buddhist, it is not because I want to escape from the world and pursue nothingness, but because I know everyday life is within Dharma, and to live in the present is to practice.

當我說我是佛教徒時，不是因為我要逃避人世、追求空無，而是深知日常生活處處是道場，活在當下就是在修行！

9. When I say I am a Buddhist, it does not mean that my life will no longer experience setbacks, but with the Dharma, setbacks are transformed into a cause for my growth.

當我說我是佛教徒時，我的生命並非從此不再遭遇挫折，而是有了佛法相伴，挫折轉化成幫助我成長的因緣。

10. When I say I am a Buddhist, my heart is filled with endless gratitude. Just thinking I was born as a human and have the ability to practice in this life, with the opportunity to meet wise teachers and hear the Buddha's teachings, I am deeply moved by this unbelievable karmic affinity.

當我說我是佛教徒時，我心中充滿無盡的感恩，單單想到今生有緣生而為人，具備修行的能力，又有機會遇到善知識，得以聽聞佛法，就深深感動因緣不可思議。

11. When I say I am a Buddhist, it is not because there is a God outside me, but that I find the true Buddha-nature of my own heart.

當我說我是佛教徒時，不是因為外在有一個神，而是我發現了我本具的自心佛性。

校對：何彩熙老師

流通處：

◎中平精舍

32444 桃園市平鎮區新榮路 71 號（新勢國小旁）

臉書：中平精舍、解脫自在園(社團)

e-mail：amitabh.amitabh@msa.hinet.net

郵政劃撥：31509529 戶名：許果儒

電話：(03) 493-6166

◎ 印刷：耿欣印刷有限公司

電話：(02) 2225-4005

住址：新北市中和區立德街 72 巷 30 號 3 樓

出版日期：2026 年 9 月

歡迎上中平精舍網站下載瀏覽四部《阿含經》、清淨道論》、阿姜查的法語系列、南傳佛教大師智慧的言語及其他好書。