

讚念長老口述：  
少年時期的經歷

英譯：安迪女士  
漢譯：陳采婕女士  
編校並註解：林崇安教授

內觀教育基金會出版

2021.03

# 讚念長老口述：少年時期的經歷

## 目錄

序.....	03
【1】家庭的背景.....	04
【2】嚴格的訓練.....	07
【3】與母親的業.....	09
【4】修復了斷骨.....	12
【5】在水下行走.....	13
【6】初次的禪悅.....	14
【7】母親早逝的影響.....	21
【8】尋找繼母.....	24
【9】自學語文和算術.....	26
【10】慈心偈語.....	28
【11】學習唱誦、治療和頭陀法.....	32
【12】抓賣小鱷魚以養家.....	35
【13】火蟻的業.....	39
【14】自學三藏經典.....	41
【15】與鄉下土匪周旋.....	43
【16】海上翻船的危機.....	45
【17】隆波開的故事：檳榔和巨樹.....	47
【18】讀心術：好處和壞處.....	49
【19】前世今生的故事.....	51
附：洛坤省三寺位置圖.....	54

## 序

讚念長老的全稱是阿姜讚念·錫拉寫陀(Venerable Phra Ajahn Jamnian Seelasettho)，他生於1936年5月1日，年紀大時被稱為隆波讚念或隆布讚念，意為讚念長老。他是泰國南部第一高僧，也是一位奉行菩薩道的行者。讚念長老的口述，是講於72歲（2008年）左右，內容有四時期：

1. 少年時期的經歷和見聞：從出生在泰國南部洛坤省鄉下的漁村到21歲出家前。

2. 出家最初九年的心靈歷練：從洛坤省納里巴地寺到猜納寺的開悟和指導禪修。

3. 九年不臥的度化眾生：在猜納寺和素叻省香味寺指導內觀禪修和慈悲救苦，化解內戰。

4. 在甲米省創建老虎洞寺的過程和趣事。

本文是長老口述的第一部分：少年時的經歷和見聞，時間是從出生到出家前，共十九節。另有《佛陀的兒子》一書（內觀教育基金會出版，2016）是長老於1995口述少年時期的經歷，與本文第一部分有相同也有不同的故事，可相互補充，本文選出較有特色的部份譯出。原文中有少數不明之處，特別透過法律法師向讚念長老直接請教，依此釐清。文中若有錯誤之處將隨時改正。

願正法久住！

林崇安 2021.03.03  
內觀教育基金會

## 讚念長老口述：少年時期的經歷

### 【1】家庭的背景

【說明】在泰國，許多有成就的僧侶都出生在偏遠的農村，他們家庭的生計是自足的農業。通常，這些僧侶（滿 20 歲）受戒後，才開始進行深度禪修練習，儘管他們家庭的宗教背景可能是虔誠的佛教徒。阿姜讚念的成長經歷與他同時代的人不同。他出生於泰國南部偏遠的漁村，生計有賴出海捕魚，他的父母都有深度的禪修練習。所以在他很小的時候父母就開始教導他禪修和多種技能的實踐。這些實踐有許多是家庭傳承和世代相傳的秘法。

【長老說】：我的家庭背景很特殊。在泰國，大多數人不是泰國人就是華裔，或者兩種兼具。但我的四位祖父母，每位都來自不同的民族。

我的祖父「楊達·恰克拉」是一個婆羅門，來自尼泊爾婆羅門家族，家族擔任占星師和祭師〔註 1〕的工作。有一次，我祖父陪同他的父親去拜訪一個泰國占星師家庭，我祖父在那裡遇見那家人的女兒，並且愛上了她。

根據婆羅門的傳統，婆羅門必須與自己同種姓的人結婚；因此，雙方家族都強烈反對他們的戀情。這對戀人決定私奔，並逃到以前泰國南部中心的洛坤省帕達因村。在那裡，他們可以躲避家族的迫害，也可以避免尼泊爾種姓制度的規定，不讓他們的後代被打上賤民的烙印。

「澎」成為我的祖母。楊達在洛坤省被稱為「帕烘」，他把自己的名字改為「鮮瓊薩烘」，並設法躲過了幾次暗殺的企圖，因為這對夫妻無視很強的傳統。他和妻子有兩個孩子，一個女兒名叫「翩」，一個兒子名叫「沛」。後來「沛」成為我的父親。

我父親一到適當年齡，就受具足戒成為一名比丘。他長時間當一名頭陀行者，四處行腳，走過一個又一個地方，並深入叢林向不同的老師學習草藥、薩滿療法和薩滿術〔註 2〕的知識。在當時，僧人不僅要向在家眾傳授佛法〔註 3〕，還要為他們提供治病、草藥、心理諮詢、預言等服務。不久後，我父親就以藥療、薩滿術、占星術和傳法師的能力而聞名。他能治癒那些身體或精神上有疾病的人。還幫助那些被薩滿術或被鬼纏身和附身的受害者。作為一名優秀的比丘並精通薩滿術，他建立了良好的聲譽。然而，在經歷十二年愉快的比丘生

涯後，他被騙還俗了。

有一位被我父親敬重的女性長輩希望他娶她孫女。那位長輩聲稱，她孫女因為瘋狂地愛上我父親而導致身患重病、鬱鬱寡歡，以此施加壓力，使這個受人尊敬、滿足於寺院生活的比丘還俗來娶她孫女。我父親最後動了惻隱之心，還俗後卻發現這女子對於她祖母所設下的計謀根本一無所知，也沒為了他而生病和憂鬱。於是我父親拒絕這樁婚事，但是他沒有想要再度出家為僧，即使有多人的鼓勵。

當我父親笛·沛(出家人還俗稱笛 Tid)決定繼續過在家生活時，他的許多朋友和家人都主動為他尋找合適的女子。他們最終找到一個名叫「縫」的女子，她是一個名叫「毅補」的中國漁夫的女兒，來自帕那空地區的蛇漁村。我的外祖父名叫「毅」，據說原籍是中國南部沿海的海南島。當他經由寮國移民至泰國時，遇到我的外祖母，一個寮國或高棉女子，她的名字叫「普林」，是個基督徒。

因此，我繼承了印度(尼泊爾)、泰國、中國和寮國四個民族的血統。

外祖父毅自身是中國禪宗的佛教禪修者，並以他的慈心禪修而聞名與受人尊重。他訓練我母親有規律地定期打坐。當父親的媒人朋友們找到我外祖父毅，並介紹我父親的出家背景以及他的薩滿術和治病技能時，外祖父很高興能找到一個尊崇並精通佛法的女婿。他同意把女兒嫁給他，即使他從未真正見過我父親。

父親和母親在他們婚禮當天，第一次見到了彼此。結果，父親對他的新娘一見鍾情，因為她的美麗、善良的性格、禮儀舉止和氣質而深深愛上她。另一方面，母親既沒印象也沒偏好。她說她應該嫁給誰，全都由她父親決定。

【說明】根據泰國傳統，男方要嫁入女方家。縫和沛婚後，「沛」住到「縫」的家人居住的泰國南部洛坤省帕那空(Pak Nakorn)地區，建立起他們的家。他們主要的生計是捕魚。

他們一共有七個孩子：

第一個是兒子名叫Manee，他後來成為比丘，在宋卡省的拷魯羌地區。

第二個是女兒名叫Jumrad；

第三個是女兒名叫Jampee(Preaw)；

第四個是兒子名叫Jumnong(多讚念二歲)，他後來成為比丘，在耶拉省的一個寺院擔任住持；

第五個是兒子名叫讚念(Jumnean)，他成為隆波讚念·錫拉寫陀(甲

米省老虎洞寺住持)；

第六個是女兒名叫 Jumnun (少讚念二歲)；

第七個是兒子名叫 Jumrean，他出生十四天後就往生了。

### 〔註解〕

(1) 長老的父母雙方的宗教信仰：

A1. 祖父「楊達·恰克拉」，尼泊爾婆羅門占星師和祭師。

A2. 祖母「澎」，泰國占星師女兒。

A3. 父「沛」，泰國佛教行者(曾出家12年)、傳統薩滿治病、占星等。

B1. 外祖父「毅」，中國禪宗修行者。

B2. 外祖母「普林」，寮國基督徒。

B3. 母「縫」，佛教禪修者。

讚念六歲四月時，母親「縫」去世，他請爸爸娶繼母「惜」來照顧家庭，「惜」帶來兩位女兒，姐名 Ruam，妹名 Lom。繼母的爸爸是翁爺爺 (Por Taw Onn)，教讚念誦持慈心咒，翁爺爺大約 80 歲往生。

(2) 泰國的原始信仰是薩滿術，內容有傳統治療、占星術、驅鬼、靈界溝通、咒語等，這與西藏奔波、蒙古薩滿、滿族薩滿、漢地道術、歐美薩滿等有共通之處。

(3) 泰國佛教的傳入，可溯至阿育王時代，如佛統大塔內的原形古塔，與阿育王時代的山奇佛塔圖形相同，成半球覆鉢形；在塔周圍掘得古印度南方字體巴利《緣起法偈》碑文。到了素可泰王朝三世

(1277-1317)，致力弘揚斯里蘭卡佛法，全國信奉上座部佛教。到了曼谷王朝拉瑪三世 (1824-1851) 期間，創立「法宗派」，注重戒律，研習經論，而原有的多數僧團就稱「大宗派」，從此僧團分成兩派至今。一般鄉村寺院大多屬「大宗派」。

## 【2】 嚴格的訓練

【說明】在帕那空地區的漁村裡，人們與水相鄰並且賴以維生。他們用船和帆船來捕魚並作為運輸的交通工具。小的河道、運河和河流都被當成道路和高速公路來使用。為了便於近水，房屋皆依著運河或河流的沿岸搭建起來。小孩子們在臨水的屋子裡長大，為了自身的安危，都會在很小的年紀就學會游泳。小讚念是這些孩子當中的一個，他的家正對著一條小河道。

【長老說】：當我約莫一歲大時，我父親開始訓練我游泳。帕那空地區的所有小嬰兒在小小年紀就要接受訓練學會游泳，否則他們可能有很大的機會掉進水裡然後淹死。人們訓練小嬰兒游泳的方式是將他們綁在兩顆老的空心椰子上，再一起把他們丟到水裡。我父親伴隨著椰子殼把我扔進水中。憑著求生的本能，我緊抓住漂浮的椰子殼，我發現只要抓得夠牢就能浮起來。經過幾回合的練習，我已經可以在沒有漂浮椰子殼的支撐下游泳了。

在我三、四歲的時候，我父親就開始訓練我打坐。他指導我了解禪修的好處，說：「當你的心專注時，就會學得又快又好，擁有良好的記憶力，聰明有才智。無論你做什麼都會成功。而且如果你的專注力非常強大，就能展現出超凡的力量。」

他所說的最後那一部分讓我興奮不已。聽起來真的很酷，能夠追憶前世、讀懂人心、練就天眼、天耳等〔註1〕，我自然而然迷於這類事情。

然而訓練初期，我只是個非常年幼的孩子，對我來說盤腿坐著，閉著眼睛什麼都不做，沒什麼吸引力。但我沒得選；父親讓我打坐默念咒語〔佛陀 Bud-dho〕〔註2〕。

我問父親：「佛陀是什麼意思？」

他解釋說：「佛[Bud]字的意思是知道，陀[dho]字的意思是喜悅。這也意味著，你可以在自己身上培養所有這些特質——擁有清晰的智慧和喜悅。你需要堅持下去，繼續努力，永遠都不要灰心。」

我父親除了要求我打坐以外，還派大量的任務給我，當作是訓練的一部份。他教我如何面對兇猛的動物和鬼。他在墳墓種了一些草藥植物，讓我在半夜裡去採收。他為了培養我的勇氣，經常讓我遭受艱難的處境。晚上他工作的時候，我和他坐在一起，照顧著火堆，以確保有足夠的光線。就這樣，我成為他的徒弟，他傳授給我占星的技术、

草藥療法和其它治病的技巧。我不禁注意到，他從未輔導過我的任何一個兄弟姐妹。當我再也抑制不住自己的好奇心時，我問他：「為何總是讓我工作，卻從來沒有讓我的哥哥姐姐們工作？」

他回答說：「將來你會成為給世界帶來美好的人。你身上結合了我們家族四個不同民族的各種特徵。你的頭型像你祖父。你的眼睛也像他一樣明亮閃耀。你有你母親的嘴唇。在未來，你會有很大的智慧和卓越的能力。你擁有良好的功德累積所帶來的好運，並在前世就收集了大量的波羅蜜（功德）。你會成為一位領導者，幫助他人脫離困境。你將會面臨很多障礙。因此，我必須鍛鍊你，讓你變得強大，以準備好面對你的命運。」

當時我聽到這些話，還不明白有了功德會有什麼好處，如果我必須這樣辛苦的工作，以至於剝奪自己的睡眠，那又有什麼好處呢？儘管如此，我還是繼續在我父親嚴格的規定下生活。

#### 〔註解〕

(1) 在聖典中提及五種世間神通，即：神變通、天眼通、天耳通、他心通、宿命通。這些神通是運用四禪而獲得；於凡夫和有學聖者它是善的；於諸阿羅漢則是唯作的。但這五通與滅除無明煩惱無關。

(2) 打坐時默念咒語[佛陀]，是止禪或修定的一種方法。止禪是選擇一個適當的對象(如，呼吸、佛陀)培育專注力，將散亂的心寧靜下來，生起五禪支(尋、伺、喜、樂、一境性)，而得到近行定(鎮伏了五蓋)或安止定(完全的專注)。

### 【3】與母親的業

【說明】讚念長老從他個人的生活中獲取與「業」相關的智慧，「業」是泰國佛教信仰中心的一個概念〔註1〕。他根據經驗曾經講述了許多有關「業」的故事。其中有個故事和他的母親有關。他母親的名字叫「縫」，讚念長老每每提及他母親，總是懷著深深的孺慕之情。他從小就受到母親的關愛，與母親的關係特別親蜜。

【長老說】：曾經有段時期，我必須承受(不小心傷害)母親的行為所產生的不好的業報〔註2〕。在我很小的時候，每當我母親去市場買東西，往往回家時就會帶點心給我。

有一天，大概是我四歲的時候，我母親去了市場。我一邊等她回來，一邊玩起了一隻用椰子葉和椰子殼做成的假想玩具牛。但我心裡還是掛念她，想著：「她什麼時候才會回來？」玩著玩著，我沒注意到她何時回到家。當我終於看到她時，我高興的丟下所有東西，快速地朝她跑去，同時大喊：「媽媽！媽媽！您怎麼沒告訴我，您已經回來啦？」我想她一定有點心給我。

只是她沒應聲，而是蹲在那兒全神貫注於刮魚鱗。我衝過去，張開手臂打算（從背後）親熱地摟住她。不幸的是，我絆倒了，頭還猛撞到她的背上。接下來我所知道的是，我母親開始抽搐和窒息，她（因受外襲）而手握菜刀轉身往後盲目地朝我揮過來。我躲開了，驚愕地想：「天啊！為什麼媽媽不但沒給我糖果，反而要拿刀子傷我呢？」

我母親搖晃著身體沒辦法呼吸。她只能淺快地呼吸。我的家人和鄰居們注意到了掙亂，都過來看看發生了什麼事，聚集了一群人。我哥哥先動手打了我，當作是傷害我母親的懲罰，幾個鄰居也加進來。我母親一恢復意識，就立刻阻止他們：「別打他！他不知道自己做了什麼。」過了一會兒，她的呼吸就比較順暢了。當她復原的時候，還開玩笑地說：「天哪！我差一點就傷到你了；當你的頭撞到我的時候，我整個人緊繃到不能呼吸也沒辦法思考。」（說完）她就溫柔地把我摟到懷裡抱著。

【說明】讚念長老懷疑他的頭可能是撞到他母親背部一個中樞神經的穴位，如果壓迫的力道足夠大，相信那將是一個潛在致命點。

【長老說】：這業力的果報在我的今生就降臨了〔註3〕。…幾天之後，我突然從睡夢中醒來，並且感到呼吸困難；我覺得胸口很緊，必須很用力才能喘上幾口氣，於是我叫了一聲媽：「媽！我不能呼吸了！」

我母親醒了。當她完全了解到發生了什麼事，她輕輕地用手拍拍我的頭說：「這就是『業』。沒有任何人能夠倖免。這是『業』要讓你為那次撞到我，害我差一點死掉而付出代價。但是我原諒你了，因為我不想看你受苦。」接著她吹了一口氣在我頭上來祝福我，並且重複說了幾次：「你不是有意要傷害我的。願你擺脫這個呼吸的業障。」

雖然當時我年紀太小沒能理解她所謂的「業」，但我有注意到這個呼吸的麻煩消失了一段時間。

從那時候開始，我經常就有呼吸困難的問題，這種痛苦在我母親死後還在持續，直到二十五年之後，這個「業」已準備好要釋放。業力釋放時，我剛好住在洛坤省的猜納寺（二十九歲）。有一天，當我在打坐時，我感到胸口一陣刺痛，難受到沒辦法呼吸。痛苦強烈到好像死神正砰砰的敲我的門。胸口的緊縮伴隨著氣喘不過來，我一時無法忍受，就這樣陷入無意識的黑暗之中。在那空間裡，我卻目睹了四歲那年事件發生時的場景，由於整個歷程太過於真實，彷彿讓我又重溫了一次。我看著我母親蹲下來，刮著魚鱗。雖然已經忘記她大部分的長相，畢竟她往生時我只有六歲，但仍清楚地看見她的穿著和她的臉。當她轉過身拿著菜刀朝我揮過來的一幕，簡直是逼真極了。

這影像是源自於我的「想蘊」，「想蘊」是我們心的記憶和認知的功能，也是我們今生和過去累劫以來所經歷的一切記憶的儲藏室。無論我們造了什麼業，善的或是不善的，都會被「想蘊」記錄下來，然後「行蘊」（心的造作功能）就把這些善業帶到心田裡去。「福行」（善行）帶著善業的記憶。「非福行」（不善行）帶著不善業的記憶。

恢復意識之後，我茫然地坐著。趁著母親的影像仍鮮明的駐留在腦海裡，我反思這個經歷，了解到胸口的悶痛是我所造的業的最後一筆償還，當我不小心撞到她，幾乎讓她喪命之餘所招致的痛苦和不適，就如同我自己剛才所經歷的一樣嚴重。於是我知道我與母親的這筆「業」已經消除了。

意識到這點以後，我心中籠罩著對母親深深的悲傷、眷戀和同情的感覺。我決意將此生所做的一切功德，包括受戒和出家的功德都迴向給她。

### 〔註解〕

(1) 業：在佛教專指「意願的作為」。在究竟界的角度來看，業是指善或不善的思心所，因為思是負責造業的心所。

(2) 業之定法：它確保所造的業依其善惡而帶來相符的果報。在諸緣具足時，業即會產生其果，即果報心、心所以及業生色。

(3) 依成熟的時間，有四種業：1. 現生受業；2. 次生受業；3. 無盡業；4. 無效業。

1. 現生受業：這種業必須在它被造的那一世裡成熟；若在該世沒有具足的緣以令它成熟，它即變成無效。

2. 次生受業：這種業必須在它被造的下一世裡成熟；若在該世沒有具足的緣以令它成熟，它即變成無效。

3. 無盡業：只要諸緣具足，這種業能夠從它被造下的第二世以後的任何一世裡成熟。而且只要還在輪迴，這種業即永遠不會變成無效。沒有任何人能夠免除體驗無盡業的果報，即使佛陀與阿羅漢也不例外。

4. 無效業：這一詞沒有指定是那一種業。它可以是沒有獲得具足的緣以成熟的現生受業及次生受業。對於諸阿羅漢，在未來世成熟的業都變成無效業，因為他們在當世即會證入般涅槃。

## 【4】修復了斷骨

【長老說】：有一次，在我調皮搗蛋的年少時期（五、六歲），我射下一隻鳥，摔斷了翅膀，殘弱而無法飛翔。牠跌落在地，痛苦地在泥土裡翻滾掙扎。

當我母親看到這一幕，她取來療傷藥油，拾起那隻鳥，將一些藥油塗抹在斷翅上，同時默念「療傷偈」。之後，她把鳥拋向空中，牠就這樣飛走了。

我父親（沛）另有不同的方法來治療斷骨。他會唱誦「三十二身分」〔註1〕和一個「連接鉢偈」。這個方法的威力相當驚人。當有人受重傷而無法行走時，我父親會指示傷者的一個親屬去告訴傷者：「沛爸爸(Por Petch)命令你站起來到他家去，這樣他才能治好你。」

而奇蹟似地，無法行走的傷者即使他的腿已經斷了，也可以無礙地走到我父親的家。他一旦到達屋子，就會立刻倒下，回到他原本無法站立或走路的症狀。人們相信，這是古巴阿姜（祖師）〔註2〕的力量治療了病患，患者總是在七天內痊癒。

我父親所使用的方法還要求病人供奉偈子裡的古巴阿姜一碗米飯和一串香蕉，否則醫療者將會遭受苦果。因此，我父親很小心地追蹤所有的那些病患，確認他們有做出適當的供奉。

### 〔註解〕

(1) 三十二身分：髮、毛、爪、齒、皮、肉、筋、骨、髓、腎、心、肝、肋膜、脾、肺、腸、腸間膜、胃中物、糞、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚、皮脂、唾、涕、關節液、尿。

(2) 古巴阿姜 (Khru Ba Ajahn) 是祖師的通稱，此處指泰國傳統醫療法的傳承祖師。

## 【5】在水下行走

【長老說】：作為一名[行者]，我父親擁有訓練出的非凡能力，有時會向一大群村民展示。他曾經展出他的能力，持燭在水裡穿行而不被淋濕，蠟燭也沒有熄滅。那天，幾個當地村民聚集在帕那空運河的岸邊，觀看我父親的非凡水下之旅。他帶著他的朋友雀文一起，來證明他也能帶著同伴在水裡穿行。

我父親點燃一支蠟燭，他朋友緊抓住他的背，兩人一起走進了運河。我和村民們目不轉睛地看着他們兩人沉入更深的水裡，直到完全被淹沒，只在水面上留下一道道明顯的氣泡和漣漪的痕跡。我們開始感到焦慮，為他們擔心。似乎過了很長一段時間，我父親的頭從水裡探了出來。接著兩人的身體重新露出水面，緩慢地走著。蠟燭還在燃燒，兩人的身體和衣物全都是乾爽的，就好像沒泡過水一樣。當他們浮出水面到達遠處的岸邊後，我父親又重複那個實驗，依著原路回到對岸來。

【長老說】：我父親運用了一種叫「遍相」〔註1〕的禪定技巧，在水下創造出一個虛空的囊〔註2〕，讓他和同伴能保持乾燥，維持蠟燭不熄。終其一生，我父親多次展示了這種能力。但他不總是每次都能成功；有時蠟燭熄滅，有時虛空的囊破裂，他們需要在河中央就出來透氣，然後游到岸上，全身都濕透了。

### 〔註解〕

(1) 遍相(Kasina)：禪修者欲證得禪那，可以選用遍相作為修定的目標，如一個某種色的圓盤，然後把心專注於它的顏色。當定力成熟時，與該圓盤完全相似的影像即會生起，此相稱為「取相」；定力更深時此相淨化後而生起的相是「似相」，是禪那的心所取的目標。「遍」的意義是全部或整體，因為必須把似相擴大至十方無邊之處。

(2) 有十遍：地遍、水遍、火遍、風遍、青遍、黃遍、紅遍、白遍、虛空遍與光明遍。修習「虛空遍」的禪修者，開始時專注於一個直徑約30公分的圓洞，觀察它為「虛空、虛空」。最初的「取相」即同那圓洞為邊際的孔一樣，還不能隨意念增大的。修到「似相」則可隨意念增大，由心力擴大，心力有其定力的程度之分，有的行者也可以得到穿越牆壁的神通。

## 【6】初次的禪悅

### 一、父親的督導

【長老說】：隨著我年齡再大一點點（約五歲），我父母開始規定我每天都要打坐禪修，還變本加厲地鞭策我。我開始彈性疲乏，感到厭煩，但他們還是逼著我繼續打坐。當我閉上眼睛坐著，吸氣時想著‘佛’，呼氣時想著‘陀’的時候，就會開始煩躁，渾身又癢又痛。

我比較想待在外面，跳到運河裡玩、爬樹或去做別的事。任何事都比盤腿坐著，專心在呼吸和偈頌詞上來的有趣多了。知道我父親絕不會讓我出去玩，我就退一步用想像的，想著那些有趣的活動來當作替代。我幻想著正在放風箏。接下來，我就聽到我父親說：「讚念！不准想著放風箏。如果你想被敲頭，就這麼做。吸氣時念‘佛’，呼氣時念‘陀’，這才是唯一你該想的。」

我覺得很困惑：「他怎麼知道我在想什麼呢？」我決定要試試想別的東西。所以我就換成想像爬上高高的樹，然後從那上面跳進水裡。首先，我想像一下頭先潛入水裡的樣子，接著把膝蓋併到肚子上，用一種叫做‘飛行椰子’的姿勢跳下水。我覺得實在是太搞笑了，也忘了身體的痠痛。

就在這時，我被我父親的聲音打斷：「讚念！不准想著爬樹和跳水。集中精神在“佛陀、佛陀”！」

我嚇了一跳：「他怎麼知道我心裡想的每件事呢？」我想了想，這點似乎很值得我學習。如果我掌握了這個技巧，就可以讀懂人們的所思所想。同伴們就再也不能捉弄我了。儘管我對禪修的練習比較感興趣了，但我仍然不想用功。所以，我開始打妄想；如果能製作一面鼓，然後‘鑿！鑿！鑿！」地敲，那該有多麼好玩呀！比起和‘佛陀’共處，光想著這些還更有趣味。但沒過多久，我父親又出聲制止我：「不准想著打鼓，除非你的頭也想被敲；聽懂了嗎？」

經過這次最後的嘗試，我已經不敢想玩樂的事了，而是乖乖的把心專注在呼吸和‘佛陀’上。

在我父親的指導和監控之下，持續規律地練習禪修。

### 二、母親的督導

有一次，我父親必須離家去看顧一位重症病患。他囑咐我母親說：「縫！我不在的時候，要確保讚念有勤於禪修的練習。別讓他走神去想其他事。務必要看著他。」好吧！我以為父親出了門以後，我就自由了。我相信母親不會像父親一樣知道我在想什麼。父親離家的第一天下午，母親叫我按時去打坐。我應她要求坐下來準備禪修，臉上帶著大大的笑容，因為我在想：「媽媽完全都不知道我在打坐時的天馬行空。要我坐在這裡只想著“佛陀、佛陀”是不可能的。相反的，我準備要想像打造一架前所未見的超大風箏，然後放風箏…。」

「親愛的讚念」，我母親打斷我的思緒：「你父親令你觀想“佛陀”，你不應該想著放風箏！」

我大吃一驚：「難道母親也知道我在想什麼嗎？但也許她是用猜的。」我沒放棄，試著換成其他東西來想。我打算用椰子葉做一隻玩具牛，然後和它到運河去玩。「讚念！」我母親叫我：「別想著做玩具牛以及到河邊玩。你必須專注在“佛陀、佛陀”。否則等你爸回來，你就要挨揍了。我會據實以告，不會瞞著他。」

真是太糟糕了，看來我母親在讀取我的心思方面和我父親一樣厲害。我雖然感到有些鬱悶，但我決定要捲土重來。這一次我琢磨著把布鋪平在盒子上，用來做一面鼓。我還做了好幾面，這樣它們就能發出不同的音調。在我腦袋裡，我正‘鞞！鞞！鞞！’的敲打它們，就在這時我母親的聲音闖了進來，「讚念！」她大喊：「別想著打鼓，不管它們會發出多少種聲調。只准想“佛陀、佛陀”。不然等你爸回家，你就會被處罰。打坐時，不准想鼓和其他玩的東西，好好的專注在“佛陀、佛陀”上面。」

我母親可以正確又精準地說出我想的每件事，這個事實讓我知道或許她能讀我的心。而想到她也經常打坐禪修這一點卻令我恍然大悟。這就解釋了她是如何和我父親一樣也有讀心術的能力。有了這樣的認知，我感到無路可逃，滿滿的挫敗感逐漸轉變成強烈的反感。我開始生她的氣。人生真是太不公平了，我連思想的自由都不能享有。

### 三、由念死得到禪悅

如果我父母已經把我內心的想法都摸得一清二楚了，那根本就毫無樂趣可言。對此我感到很沮喪也很不開心。帶著滿腔的氣憤，我決定寧死不屈。因此，我坐著不動了，一心只想死：「我要一直坐在這

裡不動，直到死去為止。」我在心裡念著：「死、死、死……。」過了一會兒，我母親問我：「你在想什麼呢？」

我決心繼續想著死，所以沒回答她。她有些困惑：「你沒想著玩，但你心裡在想些什麼呢？死嗎？我不太明白。為什麼？」最後，她決定要等我父親回家來找答案。

晚上的時候，我父親回到家，他看到我還在打坐。他問我母親：「他坐多久了？」她回答：「他下午就開始打坐，從那時起就沒動過。我叫他的時候，他也不肯停下來吃晚飯。你知道他怎麼了嗎？」

我父親聽到這句話後，就過來前前後後的觀察我。我一直強烈地抱著死的念頭。過了一兩分鐘，父親就問了母親：「縫！我們的孩子在修『死隨念』〔註1〕。還一直進行著。是誰教他的？有雲遊僧來過嗎？」

「沒有。」母親回答：「沒有人來。」

「那他是怎麼想到這種禪修的方法呢？」我父親問。

在那時候，我以為自己總算在父親面前扳回一城了。畢竟我只是想著：「死、死、死、死……」而我父親卻說這是「死隨念」。以前我父母總是對我的心思聊若指掌。這次他們怎麼會不知道我在想什麼呢？其實我後來才知道，「死隨念」指的是正念或覺知於死亡，意思是人們以死亡作為禪修練習的課題。

整個晚上，我不停地心念著：「死、死、死、死」不管痠痛、發癢和飢餓對身體的輪番轟炸，我抱持必死的決心堅持了下來。有時我的心跳微乎其微，彷彿隨時都會停止，我突然感到一陣害怕。如果我就這樣死了，會因為傷害了眾生的性命，結局很可能是下地獄。〔因為〕我違反了第一條不殺生的戒律，打殺了螃蟹、蝦子、蟋蟀、蚱蜢、螞蟻、金龜子和其他動物。我一定會因為違背第一條不殺生的戒律而受到處罰。但是，如果我沒死，接下來就要被我父母強迫繼續練習禪修。我始終下不了決定，內心糾結著一個兩難的問題 - 死或是不死。無論如何，我還是一直專注唸誦：「死、死、死、死……」。當我被蚊子咬了，我想著：「讓牠們咬死我吧！」當肚子餓的咕咕叫時，我想著：「讓我餓死吧！」同樣的，我也沒被固定坐姿所引發的痠痛、滿身汗或夜晚的酷熱潮濕所干擾。這些不舒服我都已經不在乎，反正我就快要死了。

第二天早上，我母親拿早餐給我並求我吃。我拒絕，因為我害怕吃東西會讓我沒辦法死去。我父親過來把我拉起來，再放回原位。他

又跟我母親提到我正在進行「死隨念」的禪修。

她問說：「這是一種好的禪修方法嗎？」

他回答：「這是審察禪修的一種。佛隨念是審察於佛。法隨念是審察於法。僧隨念是指審察於僧，而死隨念是指審察於死。」

一聽到這句話，我就想：「嗯…他說的已經很接近我一心想死的真相了。」

隨著時間的推移，所有的不舒服都加重了。我可以很清楚地看到「苦」了，儘管我還沒看出來這只是生命的本質。我甚至還覺得自己很可憐。接近中午時，……在一瞬間，我意識模糊，進入空白，下一刻我經歷了某種無法用言語描述的事。彷彿這個意識已在我熟知的世界裡死去，進入了另一個空無、空和喜悅的世界。有一種深邃而充滿快樂、喜悅和空無根境的感覺。這和我想像中人死後的體驗完全不同。既沒地獄，也沒天人，什麼都沒有。……我已經沒辦法聽清楚任何東西了。身體變得輕飄飄的。充滿了快樂感和妙不可言的喜悅（禪悅）〔註5〕。我歡喜到臉上綻放出笑容。

我母親注意到了就喊我父親過來看。她問：「他到底怎麼啦？一直微笑著，但我搞不清楚他在想什麼？」父親走過來看了我一下，說：「他已經進入『定』的境界了。所有的苦消失後，就能入定。但這只是種短暫的現象，並不是到達涅槃的解脫之道。」

#### 四、出定

這時，我父母開始求我從禪坐中出定起來吃東西。但我害怕出定之後，那種快樂感會永遠消失不見。我只想經年累月的處在這種狀態，越久越好。

午餐時間過去了，我母親採取另一項懷柔策略。她用她那甜美的聲音說：「讚念！媽媽為了生養你，對你有著很大的恩德。你必須尊重並聽媽媽的話。拜託張開眼睛，起來吃點東西。」

【說明】：在這裡，他的母親求助於所有泰國人最重要的文化信仰之一：恩德。凡是為他人提供協助、表達善意或慷慨解囊，這些人都被認為在受恩者身上有恩德。在幾種恩德中，父母恩尤為重中之重。泰國社會非常尊重父母，因為生養孩子的功勞代表著需要諸多的犧牲和付出。因此父母的恩情廣大無邊。孩子們也被寄望能以各種方式來回報父母的恩德，包括表達敬意、遵從父母、提供幫助，給予物質和

財務上的支援以及當他們年老時，能夠負起照顧的責任。凡是沒有回報父母恩的孩子會得到壞的名聲，被稱為忘恩負義的孩子。

【長老說】：當我聽到母親的聲音，想到她對我的慈愛、關懷和付出，我的心軟了下來，強烈的決心也隨之融化。誰叫我這麼愛她呢！我無奈地問：「如果睜眼起來後快樂消失了，該怎麼辦？」

她回答我：「你已經靠自己找到它了，所以你隨時都可以再找回來。」

她說得對，只要我願意，在任何時間都可以打坐。我想，以後等忙完家務雜事，我就可以盡情打坐禪修直到滿意為止。

當我一睜開眼睛，心中的快樂感明顯去了一大半。我逐漸感受到原來的我。當我坐下來吃東西，才剛咬下第一口，一股不尋常的溫熱感襲來，所有的快樂感也隨之消散得一乾二淨。又痛又癢的感覺紛紛回籠。但我的心現在卻極度渴望那在禪坐中體會到的極樂。從那時起，我心心念念只想重新找回那份快樂感。

我被今日歸類為「意識的改變狀態」的這種經驗深深感動。我體會到難以言喻的快樂感、喜悅、空和清明。這些感受在我的日常生活裡都不曾有過；因此，我對這種狀態產生出一股熱情、喜愛和迷戀。我鍾愛這經驗的記憶和關愛我母親的程度是一樣的，她是家裡面我唯一的摯愛。我覺得我和我父親、兄弟姐妹或其他家人在情感上都沒有很深的關連。

## 五、養成自動禪修的習慣

在那之後，用不著別人提醒，我每天都會練習禪修。我一起床，就找機會打坐——在早上、在下午，在任何我有空的時候。我經常被家裡的瑣事打擾，所以試著想找一個沒人找得到的好地方來禪修。我告訴自己，等下次找到那種快樂感，就不要再出定了。我一直在尋找僻靜的地點打坐。甚至還到墳場去禪修以免被人打擾。為了防止別人找到我，我想出了一個法子，將一條繩子分別綁到幾根樹枝上。每當有人靠近，我就拉拉繩子，讓窸窣窸窣的聲響嚇跑這些不速之客，讓他們以為遇到了鬼。

但我父親不怕鬼。他到墳場裡找我。他順著米粒掉落的痕跡找來，那是我打包準備晚上吃的。一聽到有人潛入的聲響，我就拽動繩子。我父親注意到那根繩子，跟隨著它直到發現坐在那裡禪修的我。他立刻就揍了我一頓，於是我飛也似的跑回家去。

他大吼：「我不想再看到你坐在墳場裡了！」

我回他：「不要打我了。我只想再試試，想把之前的那種快樂找回來。」…

我當時只想以一種反諷的方式死掉，卻誤打誤撞，在不知情下修了「死隨念」。因此，我父母強迫我禪修的美意不但塑造了我的生活，還影響我的人生。更增強了我對僧侶生活的嚮往與修行的意願。

我最喜歡的娛樂活動之一是聽我父親說有關禪修和頭陀行〔註6〕的故事。他告訴我的是當時他離開寺院出外旅行，獨自到偏僻的森林裡居住和禪修的那些故事。我特別喜歡聽旅途中那些不尋常的難關和挑戰，比如遇到野生象群和老虎、遇到惡鬼、或者是迷了路，一連五到十天都沒東西吃等等。我父親還說了那時候他幫人們治癒精神和身體疾病的故事。他對於自己能長時間不間斷坐禪的探討也給了我很大的啟發，這種坐禪可以持續三、四天，偶爾也有七天之久。

我父親經常表示他很懷念出家為僧的日子。他想念平靜、簡單和快樂的頭陀生活，這樣的生活與他目前要負擔家計、在混亂裡掙扎和受欲望驅使的在家人生活相比，有著天壤之別。

聽了這些故事以後，自六歲起，我最大的心願就是當比丘。我想，我當了比丘將會無比快樂，因為這樣一來，我想打坐多久就打坐多久而不會被中斷，而且我還可以培養和使用我的技能，同時成為治療師和占星師來幫助別人。

### 〔註解〕

(1) 死隨念，是止禪或修定的一種方法。死隨念是憶念「死、死、……」培育專注力，將散亂的心寧靜下來，可以得到近行定。止禪的定

(Samadhi) 有近行定(鎮伏了五蓋)和安止定(完全的專注)。安止定時具足五禪支(尋、伺、喜、樂、一境性)，而近行定的喜禪支比安止定的較不穩。

(2) 佛隨念：憶念佛的功德：「彼世尊是1阿羅漢，2等正覺者，3明行具足，4善逝，5世間解，6無上士。調御丈夫，7天人師，8佛，9世尊」。或只憶念：「阿羅漢、阿羅漢、……」。隨念種種佛德，可得近行定。

(3) 法隨念：憶念：「法是世尊1.善說，2.自見，3.即時，4.來見，5.引導，6.智者自證」。讀經或反覆誦讀「法句」，也是法隨念。

(4) 僧隨念：憶念：「善行道者是世尊的聲聞眾，正直行道者是世尊

的聲聞眾，正理行道者是世尊的聲聞眾，和敬行道者是世尊的聲聞眾，即是四雙八輩，這是世尊的聲聞眾，在世間無上的福田，值得供養、值得款待、值得奉施、值得合掌禮敬。」僧隨念可得近行定。

(5) 禪悅：“禪悅”或“三昧樂”是禪定中產生的愉悅感覺。初得奢摩他時（近行定），身心輕安，隨着禪定功夫的深入，禪悅會愈益深細。

(6) 頭陀行：頭陀行者受持十三頭陀支，即（一）糞掃衣支，（二）三衣支，（三）常乞食支，（四）次第乞食支，（五）一座食支，（六）一鉢食支，（七）時後不食支，（八）阿練若住支，（九）樹下住支，（十）露地住支，（十一）塚間住支，（十二）隨處住支，（十三）常坐不臥支。

## 【7】母親早逝的影響

### 一、母親意外早逝、弟弟早夭

【長老說】：當我六歲零四個月時，我母親在生下第七個孩子的七天後，因分娩併發症而去世了。在我母親最後的幾小時裡，我請求她原諒我做過的任何可能造成她情感和身體上痛苦的事，隨後也請求她的祝福。母親原諒了我，一邊慈愛地輕撫著我的頭，一邊為我祝福。她說：「願你做任何事都能體驗到成功。當你成為一名比丘時，願你能體證深奧的佛法，也願你獲得涅槃的道和果。」

在我六歲的時候，我已經明白請求母親原諒的這個習俗的道理，我相信根據母親最後的話語，人生將會受到極大的影響，不論是正面或負面的。這個信念在我的生命中，一再得到證實，因為，我母親那天的祝福，無數次為我彰顯了它的真理。

在我母親去世前的那幾天，我父親並不在身邊。等到他回家時，她已經處於危急的狀況，即使他是個精通醫術的醫者，那時他心急如焚無法幫助她。

我因母親的死亡而全然崩潰。因為我非常愛她，當時我的心彷彿已隨她而去。心碎得如此徹底，我再也感覺不到自己，幾乎撐不下去。我唯一的希冀和安慰是記憶裡早期通過禪修所發現的大空和明覺的經驗。在愛裡幻滅，我決定我人生的唯一選擇是餘生當一名比丘，重新找回空和明覺的那個水準。

在我母親火化後，我請求父親的同意，讓我受戒成為一名沙彌。我父親回答：「不行。你還不到年紀。要受戒成為一名沙彌，你必須至少是七歲。因為你現在只有六歲，你不能受戒。」

我記得急切地等著一年過後就可以受戒，那特別的一年過得有如蝸行般的緩慢。每隔一段時間，我就會試著計算我的年齡——把自己的生日1936年5月1日記得非常準確。我常常會請我父親以及周圍的人幫我數數我有幾歲，精確到月和日。

我負責為我父親和兄弟姐妹們提供食物，還要照顧剛出生的嬰兒弟弟。我不知道如何照顧一週大的弟弟，也沒人可以問，因為我父親精神不太穩定，從不在家。所以我餵他吃混著香蕉的米糊糊。幫他洗澡時，我會將他放進水盆裡。一旦我弟弟開始扭動，我會認為洗完澡了，立刻將他從水盆裡抱出來。七天之後，我的嬰兒弟弟無法進食，

因為他得了一種傳統泰醫叫‘薩昂’的疾病(導致口腔和舌頭起泡，難以進食)。我當時年紀太小不能明白，所以只是困惑地問他：「你不餓嗎？」他沒吃東西，在他兩周大的時候就死了。我親自埋葬了他的屍體。

當我父親終於回來並問起他時，我說：「弟弟正在地裡睡覺。他不想吃東西，然後就死了。」

父親問了我們的鄰居，判斷出他是死於‘薩昂’。然後，他再次離家出走。

## 二、父親的掙扎、小讚念的養家

【說明】讚念的父親於妻子去世後，悲痛欲絕，他發現很難待在家裡，因為一切都讓他想起妻子。他經常外出，試著去克服自己的哀傷。有時他打著零工，其它時候他迷於酒和賭。他的精神狀態隨著這種失落而惡化，有段時間精神不穩定，以至於顛三倒四、語無倫次。小讚念是家中的第五個孩子，雖然他當時只有六歲多，卻在許多方面都特別早熟。因此，管理家庭的各各方面都委派給他。

【長老說】：我必須負擔養家糊口的責任，所以我開始工作賺錢支撐這個家，同時也養成了我父親的用錢習慣。在這段期間，我父親精神上消極頹喪、萎靡不振，無法為家中的生計做出貢獻。他不能承受失去我母親的悲痛，還加上要照顧孩子們的負擔。由於住在漁村，依靠入海捕魚，經濟上沒有足夠的保障，而且還要剝奪魚的生命，這有違佛教五戒中的第一戒(不殺生)。第一戒是佛教在家眾的基本修行。此外，他開始迷於酒和賭。當他工作後立刻把賺的錢花在酒和賭上，回家只是為了向我這個小孩要錢。處於這樣的狀態讓他的內心產生極大的衝突。他對精神生活的嚮往與對酒精的渴望直接產生了矛盾，於是他變得越來越煎熬，飽受折磨。

回想起來，我覺得我父親已經變成一個有兩顆心的人。一顆是大治療師的心，他擅長佛法，渴望僧人的生活。但另一顆是‘沛爸爸’的心，他是一個家中有著眾多子女的在家人，隨著妻子的去世，他不得不承受精神上的痛苦和忍受身體上的折磨。由於他的兩顆心無法調和，所以他常處在極大的混亂當中。有時他會表現得像個瘋子，與現實脫軌，有時他又很正常。

看到他這樣，他的孩子、親戚和鄰居們都很傷心。一向在社區裡

相當著名又受人尊敬的父親，他負面的變化成為鎮上人們談論的話題。有些人猜測是一個薩滿術競爭者詛咒了他，作為挑戰；其他人則相信惡業找上他了。對於我父親的生活狀態和他為什麼會受苦，每個人都有不同的理論。

我和其他許多人推測他的行為越來越失衡的原因之一，是當他引入一些神秘力時，他沒有遵守學習的行為準則。〔註〕對於神秘力的練習伴隨著一個明訂的行為規則並不罕見。據信，任何修行者在施行的同時，如果沒有執行相關的規則，會遭受嚴重的後果。

### 〔註解〕

泰國原始的薩滿術，主要是教導傳統治療、占星術、咒語驅鬼等，性質相通於西藏奔波、蒙古薩滿、歐美薩滿等，由於有其實用之處，因而一直流行於鄉間，一般傳授時有誓言要遵守。

## 【8】尋找繼母

某天我父親一回到家就問我說：「讚念，你身上有錢嗎？晚飯煮好了沒？」

我回答說：「我只有十元(泰銖)。我正要去買些食品雜貨。」

「那就給我五元吧！」爸爸回我。

我把錢給爸爸並拜託說：「爸！您能不能給我找個繼母？我想要一個懂讀寫的繼母，這樣等我做完工作，她就可以教我了。您常不在家也沒時間教我。除了這個，如果我有了繼母，有了她料理三餐和打理家務，我就可以工作賺錢給她養家。我們像這樣同心協力互相幫忙，那不是很好嗎？光靠我一個要包辦一切，實在是太難了。」

爸爸反駁說：「你以為我還能去哪裡幫你找個後媽呢？」

一條妙計突然浮現在我的腦海裡，我趕緊向我父親解釋說：「我給您造條船。我將向親戚們借點錢來打造這條船。這樣您就可以在水上載人，來來回回的擺渡。」

在當時，從我們村子雇船到市中心的費用大約是3泰銖。

「然後您就會遇到很多女人，可以跟她們聊聊天，看看有沒有您喜歡的或是喜歡您的。」

爸爸回答說：「如果你有辦法弄到一條船，我會去做的。」

他大概想不到這件事會成真。我向親戚們借了些錢再加上自己的存款買了一條船，並且請人把它改裝成有篷子的渡船。當船裝修好了，我請父親去接收。

我父親在前往城鎮的帕那空河上，開始做擺渡人，過了沒幾天，他就找到了我繼母。她是寡婦，名字叫「惜」，她的丈夫死後留下了兩個女兒跟著她。

經過幾次愉快的交談之後，我父親問她願不願意：「當我孩子們的媽？」對此，她表示願意。

於是，他們直接就在船上訂下婚事。父親回來跟我說他所找到的婦女。我很開心。所以他提了聘禮就到她家去，把她娶了回來。

當我見到她時就坦白地說：「阿姨，我和您們一起住。您們也和我一起過日子。我們必須互相幫忙。請您幫忙做飯和教我讀書寫字嗎？我會去工作來支撐這個家。」

能遇到我，繼母覺得喜出望外，她說：「我一直想要一個像你這樣的好兒子。」

對於這新家庭的安排，每個人都感到既高興又興奮。

剛開始由繼母「惜」幫忙做飯和打理家務；同時，我天天工作賺錢來養家。由於她以前當過助產士，所以村民們開始來請她去家裡面幫忙接生，這也常常導致她一離家就要好幾天。

等她回到家了，我注意到她的掌心、手指頭和指甲的情況不符合衛生，不適合料理食物。

因為放心不下她煮的東西，我只好再次料理起三餐，為家庭做起家務。

**【說明】**在那個年代，在泰國南部的鄉村地區不是任何人都會關注公共衛生這議題，也沒有這種性質的健康教育。對於一個沒上過學的七歲小孩來說，能注意到衛生這一點實在是很不尋常也很難能可貴。

## 【9】自學語文和算術

在繼母的教導之下，(六七歲時)我學會了基礎的字母表和拼音。我明白身上的重擔不允許我像其他同年齡的小孩一樣可以有很多學習的時間。我希望能熟練地閱讀、儘快學會寫字，這樣就可以立刻加以運用。我不想像附近地方學校的學生一樣，花好幾年的時間就學。當時泰國的小學是義務教育，農村地區的當地學校教一到四年級的孩子。有些學生如果在學年結束時沒通過能力檢定，就要在學校待上超過四年的時間。

我在家很努力的自學，沒日沒夜的練習從我繼母那裡學來的規則和原則。我拜託一個四年級的鄰居來幫我糾正拼字，透過這個方式才學會了拼字。

我發現，如果我試圖死記硬背正確的拼字，通常都會記不住。必須先自己練習拚出來，錯了就靠鄰居糾正，知識才能更長久的存在我腦袋裡。另一個我用的小技巧是，背東西的時候捏捏手指頭直到痛為止。這個方法有助於淬鍊我的記憶。

總體上來說，我取代去世的母親成為家庭支柱，種種辛苦一言難盡。我父親很少在家。他總是在外，不是去找工作就是賭或酒。我不得不把所有的家務和其他眾多瑣事一肩扛，而當我父親醉醺醺回到家時，我還必須幫他按摩推拿。之後才是我練習禪坐的時間。

等我上了床準備睡覺通常都已經很晚了。因此，我在繼母惜跟前學習的時候，總是精神不濟、呵欠連連。

我補救的辦法是把一個熟透的紅番椒放到嘴巴裡咬著，這是泰國最小也是最辣的一種辣椒。只要發現自己打瞌睡了，就咬上一口，疼痛就會刺激的我眼淚直流眼睛大睜，振作之後我就又能集中精神。辣椒就這麼咬著咬著，次數多了嘴巴也腫了起來。但我的學習的確因此而進步神速——所有的加減乘除基本數學運算我都能熟練於心。

經過實施十四天的「學習大作戰」方案之後，我已經能夠讀寫基本泰文並且進行簡單的數學計算了。

【說明】原本泰文是一門簡單的語言、用詞也很簡短，例如“mae”是媽媽，“kin”是吃東西，“daen”是走路的意思。多年以來，正統佛教的巴利文和梵文逐漸融入了泰文。這些巴利文和梵文的詞彙自成一體，與泰文的發音規則並不一致，因此會給小讚念這樣的泰文新生帶來困擾。

還有一些既特殊又複雜的單字，我怎麼也拼不出來。有一次，我聽人說達叔叔的知識淵博，精通《羅摩堅》這部偉大的史詩（《羅摩堅》是泰文版的印度古代敘事詩《羅摩衍那》）。

於是我請教達叔叔怎麼把一些艱澀的單字拼出來。達叔叔讓我讀《羅摩堅》這部史詩，因為書裡面包含了很多複雜的詞彙、外來語以及詩詞的語句。每當我卡住了，達叔叔就會親自為我指點。我真的很享受這種學習的方式。

到了第二天，他另外給了我一經典之作，由著名的泰國詩人順通甫所撰寫。

第三天，他又給了我一本故事書，用的是宮廷的體裁。

我那三天全都用來讀書，無時無刻、不分晝夜盡可能地學習，連煮飯和做家事的時間也不放過。書裡面的故事引人入勝、讓人上癮。後來，達叔叔受戒出家，被稱為隆波達。

七歲是所有小孩必須強制去上小學的年齡。我跟當地公立小學的老師會面，告訴他說我已經把該學的都學會了。老師給了我幾本書讓我大聲讀給他聽，還出了幾題數學題要我算出答案。我毫不猶豫的把所有的測試一一完成。對於我所表現出來的熟練程度，他感到很震驚，就問我說：「你是怎麼學會這些的？」

「有必要，我就去學。」這就是我的答案。

「那麼，這個必要是什麼？」他問。

我回答說：「我每天都要買東買西，必須知道該怎麼換算零錢。於是我開始跟我繼母學習四則運算，學會之後，買東西算錢也變得更容易了。」

我進一步向他說明那些我用來訓練自己的方法以及練習閱讀經典文學這件事。那個老師對我的早熟和聰明才智表達了肯定和讚揚。他告訴我，我已經可以回家了，因為我的能力已經達到四年級的程度，可以不用上學了。

那個時候我對古代的帝王傳說故事已經產生了興趣。我跟達叔叔借書，只要有時間就會一本一本的看。達叔叔那裡有很多好書，這些書擴大了我的知識層面。有些書的內容很複雜也很難懂，但故事都非常吸引人。

與此同時，我父親持續對我灌輸他的星相學、占卜和傳統藥草的知識，用的是口頭指導的方法。他會慢慢的說給我聽，然後我再重複他說過的每一句話。萬一我有些東西記錯了，他會打我。因此，他說

的每件事我都會非常注意，絲毫不敢鬆懈。漸漸的我在學習和背誦方面很快便能專注不會分心。他也會定時測驗我學過的課程，以確保我有好好地記住它們。

我父親說，我獲得的每一丁點知識，無論是藝術類的或是科學方面的學問都是無價之寶，因為全都代表著老師們的傳承，他們耕耘知識，再將知識世代相傳。他強調，能夠學習是一種特權、要感到慶幸，因此我應該以恭敬心，全心全意致力於求知。

他說，佛陀也是以這種口述的方法教學。佛陀宣說佛法，教義被背誦下來，然後以口頭傳誦的形式，代代相傳。

在印刷術出現以前，薩滿術的教義或密咒一直以來都不准學生記錄任何東西，而是以不斷地口述以及背誦下來的方式教授。

透過我父親的口頭教學，我發現記憶力有了質的躍進。

後來我父親同意我可以學習星相學和醫學方面的古書。為了能夠把它們背起來，我會將內容設計成一首曲或是一個偈。這讓我的學習變得輕鬆，也增添了許多樂趣。

## 【10】慈心偈語

【長老說】：我繼母的父親年紀大時眼瞎了，他的名字叫翁，我都叫他翁爺爺(Por Taw Onn)。Por Taw 是泰國南部地區對外祖父的尊稱。

翁爺爺以他的慈心聞名，也就是說，以對一切眾生皆有慈愛之心而為人所知。他年輕時眼力很好，以狩獵謀生，到了晚年他對待所有動物特別友善與慈悲，令人印象深刻。

有一次，我親眼目睹了一個意外事件，從此以後我就對翁爺爺的能力深信不疑。我看到一隻蜈蚣咬傷人後，就迅速地竄進翁爺爺的衣服裡躲了起來；但蜈蚣並沒有咬翁爺爺。相反的，翁爺爺用他的手抓住蜈蚣把它帶到安全的地方，然後對蜈蚣說：「孩子！要乖乖的，不要再傷害人了。」我覺得翁爺爺可以在眼睛看不到的情況下徒手抓蜈蚣而不被咬，實在是太了不起了。

還有一次，一條毒性很強的母眼鏡蛇領著一群小小眼鏡蛇跑到他家後院去。牠吞吐著蛇信嘶嘶作響，試圖攻擊任何靠近的人。正當有人準備打牠來趕牠走時，翁爺爺就對那人說他有辦法叫蛇離開。我牽著翁爺爺的手帶他去找眼鏡蛇，在翁爺爺走近時，[說了偈語]之後，那條蛇就收起了蛇冠，不再做出威脅的舉動。牠還讓翁爺爺摸摸牠的蛇寶寶們。

他說：「孩子！這附近很危險，妳們不要待在這裡。妳和妳的孩子們另外去找個地方吧！」不久，眼鏡蛇一家就悄悄溜走，不再回來。

我很好奇翁爺爺的秘密，就問他說：「翁爺爺！你可以告訴我您的偈語以及教我怎麼用嗎？它實在是太神奇了！」翁爺爺解釋說，他能力的秘密在於對一切眾生有著無分別的慈愛之心。他說：「把每個人都當作是你的親人，像是你的爸爸、媽媽、兄弟姊妹或孩子。」

我發現這個方法和當過獵人的翁爺爺有矛盾之處。對此他解釋說：「當我還是獵人時，為了生存才取了動物的性命，我限制自己每天只能獵捕一隻動物，從來不會濫殺超過基本所需。」

「就算是這樣，」我還是不解，「一次只捕殺一動物，最後還是會導致牠們都被殺光啊！這難道不是在佔動物的便宜嗎？」

翁爺爺回答：「不是這樣，重點是人要講信用。無論做什麼都必須遵守諾言。」

我問他：「您可以教我那個偈語嗎？」

他說：「可以，但是你必須相信它的力量並且腳踏實地的修行。」

如果做不到，沒有什麼好處。」

我答應翁爺爺提出的條件，然後翁爺爺解釋說：「我教你慈心偈語：『歐耶、歐啊、梅達、布斗』的內涵：第一部分代表小女嬰，因為女嬰一出生就哭著喊『歐耶』，而『歐啊』是男嬰的偈語，因為是代表男嬰的哭聲。『梅達、布斗』是佛陀的品質。『梅達』是指無分別的慈愛之心，『布斗』是指覺醒者、明淨者、喜悅者。」

「這個偈語象徵嬰兒天真無邪的天性與佛陀無盡的慈愛。佛陀也曾經是個嬰兒。為了讓偈語達有效，對待人和動物一定要充滿善意和慈悲。一旦你起了瞋心或對別人生氣，偈語的力量就減弱了。」

我很歡喜這偈語，每天都要念好幾遍「歐耶、歐啊、梅達、布斗」。

翁爺爺鼓勵我去試試看這個偈語對我是否奏效。我第一次試驗偈語效用的對象是嬋外婆（Yay Chahn），就是那個製作椰子煎餅來賣的老太太。

泰國人相互用適合對方年齡的家庭稱謂來稱呼彼此，這是一種禮貌和尊重，即使對方有可能是個完全不認識的人。比方說“Pi”是哥哥或姐姐；“Nong”是弟弟或妹妹；“Lung”是舅舅或伯伯，是媽媽或爸爸的哥哥；“Na”是阿姨或舅舅，是媽媽的妹妹或弟弟；“Yay”是外婆，而“Ta”是外公。

平時只要我經過嬋外婆在市場的小吃攤，她不是對我冷嘲熱諷，不然就想打我屁股。還說我會弄髒她的煎餅。那天當我向她走近時，我在心裡一遍又一遍的誦念：「歐耶、歐啊、梅達、布斗」。抬起左腳時，我念「歐耶、歐啊、梅達、布斗」。提起右腳時，我念「歐耶、歐啊、梅達、布斗」。我小心翼翼地邁出每一步，卻沒有意識到當我到達嬋外婆的甜點攤時，我已經拋開蹦蹦跳跳的孩子氣。

（我說：）「對不起嬋外婆，我必須從這裡經過。」

她回答：「你今天看起來很乖喔！我本來已經準備好要打你屁股的，但是既然你態度這麼好又有禮貌，今天就饒了你吧！」說完，她甚至還給了我一些她做的點心。

「嘿！」我心裡想：「這個偈語的威力也太強了吧！經過攤位不但沒被打屁股，嬋外婆還給我煎餅吃。在正常情況下，她是『絕對不會』這麼做的！」

我確信嬋外婆的改變是來自於偈語的力量，我把這個消息告訴了翁爺爺。

「翁爺爺！今天一個平常很討厭我的人，最後卻喜歡我了。」

「嗯嗯，偈語是不是很好？」他回答。

他還教我祝福米飯，然後拿去餵小鳥、小雞和其他動物。做完這些，我發覺那些動物對我更加友善了。

這個偈語的關鍵在於，當我們對所有眾生有著愛心和善意的時候，眾生也會對我們產生喜愛和善意。因為我對偈語的力量具有極大的信心，這有助於偈語對我生活的淺移默化。

自此以後，每當我遇到和我哥哥年紀相仿的人，我會以對哥哥的尊重和情感來對待那個人。並在心裡誦唸「歐耶、歐啊、梅達、布斗」。當我遇到與我奶奶年紀相當的老婆婆時，我會以對奶奶的尊重和關懷來對待這個人。如果我有遇見提著大袋小袋食物的老婆婆，我就會上前幫忙拿東西並且送她回家。從這個角度來看，我把愛延伸到所有遇到的人身上，就好像他或她是我的朋友、家人、兄弟或姊妹一樣。

透過偈語的運用，不知不覺中我的心和思想皆朝著愛和仁慈的方向轉化。我漸漸變得很友善，也很好相處；我交了很多朋友，也受到許多人的喜愛。

我一直持續運用偈語直到受戒成為比丘為止，在那之後我略去「歐耶、歐啊」的部分，因為它意味著並引出可愛的品質以及嬰兒的感覺。我保留了「梅達、布斗」，並且繼續運用它。

## 【11】學習唱誦、治療和頭陀法

【長老說】：到了六歲，我已經學會唱誦《三十波羅蜜偈》、《護衛偈》以及《佛勝吉祥偈》。我每天都在默誦或大聲唱誦，後來出海捕魚養家時也不例外。我無法計算出我唱誦了多少次，因為在任何一天，我已經把每個偈頌都唱誦了很多次。

【長老說】：我從六歲起就被父親訓練了無數的技能和練習。我在一整天辛勤的工作之後，晚上父親會叫我幫他按摩。在這些按摩的過程中，他會分享他在傳統泰醫治療、泰式占星術和薩滿術方面的知識。他一天一天慢慢地教，讓我可以很容易就記住這些教導。他會不斷地考我前幾天的教導，以確保我能記住前面的部分，然後再進行其他的。如果我不能正確回答，就會受到懲罰。這樣的訓練甚至一直持續到我負擔起家中的責任之後，我必須整天辛苦的工作、做飯和收拾家務。到了一天的尾聲，按摩和訓練的時間來到，我已經筋疲力竭了。

有一天，我終於問我父親：「為什麼只有我要這麼辛苦？除了整天工作，我還是那個給您按摩的人？另外，您還指望我找出時間來打坐。晚上很晚我才能上床睡覺，清晨我又要早早起床；在此期間，我的兄弟姐妹們都很輕鬆。我沒看到他們做什麼事。」

對此他回答：「因為我知道你比所有的兄弟姐妹都要堅強；你還有一顆充滿勇氣的心，並且熱愛學習。你對知識的渴望不同於其他孩子。基於這些原因，每當我命令你去做事，你就應該去做，不要試圖去理解我為何命你去做。不要感到不滿，因為如果你按照我說的去做，等你長大後，終究會體會到許多好處的。」

由於這些訓練，當我父親不常在身邊時，我就可以接替他的工作，有人來尋求他的幫忙，我就盡可能地幫助別人。因此，在我八歲時，我就成了知名的預言師和治療師。並且能夠運用這些技能來養家。但在我心裡，我仍然珍惜那份空和明覺的記憶，並渴望更多的禪修練習。

當我有了良好的醫療基礎時，我父親就讓我給當地一些生病的村民們治療。我試圖幫助的一些村民被強大的鬼魂附身時，我無法驅趕。

我父親聽說後，建議額外一種練習，來增強我的精神力量，以戰勝力量強大的鬼魂。這個訓練是以顏色為對象的「遍相」的一種練習〔註1〕。他能夠幫助鬼魂很快地從病人身上撤出。他能夠運用遍相

的力量創造出聖水，藉由凝視著水並冥想：『任何附身在某人身上的鬼魂，都無法忍受這水的熱度。』

聖水潑灑在病人身上，這會讓那個鬼魂被遍相的力量所創造出來的熱度給擊倒。

【長老說】：從我很小的時候開始，我總是被僧人們所吸引和激勵。每當我知道有「頭陀行者」來到這個地區時，我就會去找他，請他指導或請教智慧之言。我從來不會太驕傲而不去學習或接受任何人的建議。我所接受的一些教導幫助我塑造了自己。我向一位頭陀行者學習了五蘊的審察〔註2〕和研究，幾年來我都用這個審察的方法。在那段期間，我認識了幾位頭陀行者，並從他們的各種修行和經驗當中學到很多東西。

〔舉例〕八歲時，一位頭陀行者教導了清淨五法：「1. 不接收惡法，2. 不給予惡法。3. 只接收善法，4. 只給予善法。5. 淨心如白布。」並解釋意義：惡法包含惡的身、語、意（如生氣、罵人、打人）。善法包含善的身、語、意（如慈心、布施）。淨心如白布：心上只要有一點髒（例如生了氣），就立刻清洗，將這負面心理去除，並決意不再犯錯，因而心立刻回復清淨。但是一般人做了惡，就像在白布上累積一污點而不清理，累積久了就變黑了，並認為再加一點黑也沒差別，如此就養成了惡習。

【長老說】：我熱衷於學習一切事，從神聖的護身加持物到比丘們要如何打掃寺院和生活住所。拜訪不同的頭陀行者幫助我了解佛法，也讓我對各種修行有了認識，以後等時機到了，我就能夠加以應用。

【說明】「波羅蜜」是佛教徒渴望修習的善德。人們相信，當修習「十波羅蜜」達到圓滿時，將有助於激引個人走向「涅槃」。這十種波羅蜜分別是：「布施波羅蜜」、「持戒波羅蜜」、「出離波羅蜜」、「智慧波羅蜜」、「精進波羅蜜」、「忍耐波羅蜜」、「真實波羅蜜」、「決意波羅蜜」、「慈波羅蜜」與「捨波羅蜜」。根據修行的強度與決心，十波羅蜜的每一個誦分成三個層次：波羅蜜、近波羅蜜、勝義波羅蜜。最高層次的勝義波羅蜜是指一個人願意用自己的生命來維護這些美德。

### 〔註解〕

(1) 遍相：禪修者欲證得禪那，可以選用遍相作為修定的目標，如一個某種色的圓盤，然後把心專注於它的顏色。當定力成熟時，與該圓盤完全相似的影像即會生起，此相稱為「取相」；定力更深時此相

淨化後而生起的相是「似相」，是禪那的心所取的目標。「遍」的意義是「全部」或「整體」。如此稱之是因為必須把其似相擴大至十方無邊之處。

(2) 五蘊的審察，是觀照並分解身體為色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊五部分。

## 【12】抓賣小鱷魚以養家

【長老說】：大約在我五歲的時候，我父親教我一個偈語，可以用來抵禦鱷魚的攻擊。我和其他具有危險性的動物相處以及和心懷不軌的人打交道時，它也能幫上忙，因為它能令對方感覺友善、心懷同情，而不是敵意。偈語的名稱叫做「佛陀慈心偈語」。我很用心地背誦，直到能夠運用自如為止。

就在我開始學這個偈語後不久，有個村民跑到附近那條有大量鱷魚出沒的運河裡去取水。這個不幸的人不但被鱷魚攻擊了還被牠的尾巴傷得很重。攻擊事件發生時，其他鱷魚也紛紛浮上來，團團聚集圍繞住運河的那個區塊，這種景象讓目擊者見了簡直是恐怖到了極點。當我父親（佩）一聽到風聲，立刻就飛奔趕往現場，後頭還跟了我和我大哥。

我父親一抵達那個地方就往運河裡丟了一把斧頭。接著他轉身對我說：「去水裡把斧頭撿回來給我。」

誰不害怕成為鱷魚的一餐呢？所以我建議這件事應該交給我大哥去做（大哥大我五六歲）。

但我父親仍強硬地堅持要我去撿，說：「你難道不記得我教過的避驅危險動物的偈語了嗎？那個偈語也可以抵擋鱷魚的攻擊。現在，走到水裡撿斧頭的同時，你就可以開始背誦了。我敢保證，鱷魚是不會攻擊你的。」

我很清楚如果不按照我父親的指示去做就會受罰，不是被罵就是挨打，或者兩種都有。我對我父親的害怕超過對鱷魚的害怕。因此，我閉上眼睛，將雙手合十在胸前，開始誦唸那個偈語。我鼓起所有勇氣潛入水中。水裡相當陰暗，但我卻沒碰到任何一隻鱷魚，還安然無恙地取回斧頭。這是我和鱷魚的初次交手。

後來，我有機會跟一位從洛坤省來的老師學習捕捉鱷魚的技術。他在曼谷郊區北欖省的一個著名的鱷魚養殖場工作，也是那位大名鼎鼎的鱷魚獵人姚先生的老師。

我學會了幾種物理技巧來降伏水裡和陸地上的鱷魚。首先，要放下所有的恐懼，包括對死亡的畏懼。然後，以垂直的姿勢面對鱷魚。如果你人在水裡，要與鱷魚保持垂直，如果在陸地上，要盡量站得高高的。因為鱷魚的活動範圍有限，牠們不能側身去咬或是攻擊待在牠們背上的人。一個與鱷魚平行，橫著游泳的人會成為鱷魚輕而易舉的

攻擊目標。

當鱷魚受到挑釁以及身處險境時會變得兇猛無比。用棍子戳一下鱷魚，牠立刻張嘴就咬。一開始，我的老師用他池塘裡的那些鱷魚來訓練我，在那裡我學會了騎在牠們背上這個最安全的姿勢。這項技能可不是那麼簡單。如果你從鱷魚的後方靠近，牠就會往前移動。如果你待在尾巴的正後方，牠能用有力的尾巴發動攻擊。如果你直直地站在水裡，牠也會用尾巴將你擊倒，好讓牠咬上一口。

我捕鱷魚的時候，會在水裡將身體保持直立以避免被咬。靠著敏捷的行動力，我避開又粗又重能折斷我脖子的尾巴。當強而有力的尾巴一掃，我會跳起來把自己緊緊的縮成一團，接著再直直地站好。用這樣的方式，鱷魚想咬我就很困難了，過了一會兒，牠就不再嘗試了。我就趁機壓制鱷魚，用力抓住牠的嘴角，蓋住牠的眼睛。鱷魚可能還會咬人，但牠的嘴角只有軟軟的部分，沒長牙齒。

除了這些有關如何與之搏鬥以及捕捉牠們的技巧之外，我還學了一個偈語來「迷惑」鱷魚。這個偈語是由「阿、噁、勒、簍」四個音節所組成的。走進水裡的時候說「阿」，這就建立了「迷惑」。「噁」字是確立鱷魚這個目標。潛入水裡之前我會念「勒」，下命令讓鱷魚們靜止不動。然後再動身去抓鱷魚。

使用這個偈語有一項警告：唸時嘴巴張開會使迷惑失效。所以我在嘴裡放一個小護身物或是一顆小石頭，提醒自己嘴巴要閉上。萬一嘴巴張開了，迷惑的力量會減弱，鱷魚會立刻就咬上來。

這個迷惑相當神奇。每次我說完「勒」，把護身物放到嘴裡，跳進水裡之後，我就會看到一隻被定住的鱷魚。然後無論我怎麼對牠，摸牠、抓牠、旋轉牠什麼的，牠動都不動。我只需要屏住呼吸、咬緊牙根以確定嘴巴沒有張開，否則迷惑一變弱，鱷魚就會咬我了。

當我說「簍」的時候，鱷魚立刻又能動起來。有時候我忘記說「簍」這個字，被定住的鱷魚就會待在原地久久不能動彈，直到我終於想起來要說「簍」，才解除了牠的束縛。這偈語的效力源自於心的力量。

事實上，使用這個偈語可以很容易地用長矛刺傷鱷魚，但我不想因為殺戮和奪取鱷魚的性命而造下惡業。我只想賣鱷魚來維持生計，偈語的使用以及學到的捕捉技術能讓我輕易地把鱷魚帶到岸邊，拉上岸後就要準備綁好牠們。綁的過程極為敏感，鱷魚也會因此而開始掙扎。牠們很聰明，知道要伺機而動，等到你處在一個易受攻擊的位置

時才會發動攻勢，絲毫不放過任何咬人的機會。因此有時候我不得不把鱷魚往上拖到陸地上來綁。

當時還有一個著名的鱷魚獵人姚，他捕獲了很多巨鱷。我因為年紀小的關係，只能捕捉和我體型一般大小的小鱷魚，但儘管如此，我還是風靡了全村，被當地人譽為獵鱷高手。

體型較大的成年鱷魚非常兇猛。有一次，我歷經了一翻搏鬥，才勸勸制住了一隻大鱷魚。當我一騎上大鱷魚的背，牠立刻就把我往深水裡踐。我緊抓住牠的嘴角、按住牠的眼睛，將牠的頭往上抬，迫使牠往回游到岸邊。那隻鱷魚喪失了戰鬥力無力反擊，只能帶著我回到岸上。但是，單憑我自己是不可能把牠的嘴巴綁起來的。牠的身體很長。還劇烈地甩來甩去扭個不停，想掙脫掉綁牠的東西和綁牠的人。我的朋友們全都竄逃得無影無蹤，沒人在身邊幫我把這隻猛獸的嘴巴綁上。當時我只有九歲或十歲，身體比那隻鱷魚還小很多。唯一的另一項選擇就是殺了牠，但我不願意這麼做。因此，我只好把大鱷魚放走。

綜觀我的鱷魚獵捕生涯，我從來沒有成功地抓住一隻大鱷魚。有這些小鱷魚我就很高興了，因為牠們所帶來的收入足以養活全家人一段時間。從七歲到十歲，我一直都靠著捕捉和賣鱷魚來養家餬口。小鱷魚通常一隻可以賣出大約 400 到 500 泰銖的價錢，這在當時可是一筆不小的數目。[當時，十泰銖就可買到一桶的米]。

我沒變成大富翁是因為不想為了家人的生計而捕捉非必要的鱷魚數量。我個人對鱷魚深感憐憫。我抓牠們只是出於謀生的需要。即使牠們被視為兇猛的野獸，鱷魚的本性其實相當平和——除非受到挑釁，否則牠們不會主動攻擊人類。大部分的鱷魚在其一生當中從未咬過人。儘管我住在一條有許多鱷魚的運河附近，我個人也從未見過有人被鱷魚咬傷，雖然我聽說過有這樣的案例。

大約十歲那年，我當鱷魚獵人的職涯就結束了。村裡的一位長輩告訴我，繼續獵捕鱷魚實在是很不明智。泰國有一句著名的諺語說：「弄蛇者，死於蛇。」同理，「獵鱷者，死於鱷。」他不要我殺鱷魚，還勸我不要再獵捕牠們，因為一旦被惡業纏上，哪天一不小心出了差錯就會小命不保。

當我反覆思索這些話時，我不得不同意他的警告裡含有許多道理。我的工作具有極大的危險性；單一個失誤就能致命。更何況如果我繼續傷害鱷魚，遲早有一天，牠們也許就會咬我了。所以我放棄這工作，

再也沒有抓過鱷魚。

如今，我成長之地的那條運河裡盛產的鱷魚已經全部都消失了。

## 【13】火蟻的業

【長老說】：在我童年時期，有段時間我造了很多的業〔註〕。那是在我七歲的時候開始的。我為家人做完飯後，只用了半個椰子。我把另一半的椰子內面朝下倒扣，留待下一餐使用。當我回來取時，在我不知道的情況下，一大群的火蟻在吃那椰子。正當我把椰子翻過來的時候，就被重重地咬了。除了被火蟻叮咬的疼痛，還出現強烈的過敏反應，我的手腫脹不堪，騷癢無比。我一怒之下，就放火燒螞蟻。那隻手後來傷口潰瘍，花了很長時間才痊癒。自此以後，每當我發現火蟻群，就會將煤油或酒精倒在牠們身上，放火燒牠們。我這樣做了幾年，當時我對火蟻很無情。在殺火蟻的時期，我全身也長滿了奇癢無比的紅疹。我試了幾種療法和藥物，但許久仍不見效。

在我當比丘的第九年（二十九歲），我在猜納寺過兩安居。無論我在哪裡打坐，火蟻都會咬我。每當我停止打坐，火蟻就停止叮咬。當我再次打坐，牠們又開始咬。我永遠擺脫不了紅疹。

有一天，我在打坐的時候，一位比丘注意到我的情況。他說：「阿姜！你全身都是紅疹，還腫了起來。你怎麼了？」

我回答：「沒事的。我被火蟻咬了。」

那比丘問我：「牠們在哪裡？我一隻也沒看見。讓我幫你找找。」

我回答：「牠們是業的火蟻。」

在內心裡，我可以清楚地看到牠們。我看到牠們把頭刺入我的肉裡時，牠們是如何抬腳的。這景象清晰如白晝。牠們縱橫在我全身。我全身都感受到無法抵擋的灼熱感。這種感覺非常強烈，我幾乎死去。在那一刻，我感受到椎心刺骨的疼痛，但我拒絕從禪坐中起來。在短暫的一瞬間，我看到自己放火燒螞蟻縱隊的景象。我可以清晰地看到第一次發生的事，而後來的就較不清晰。

我領悟到，我出於對最初那幾隻咬我的火蟻的憤怒，燒死了非常多的火蟻，其中大部分從未對我造成任何傷害。

此後，我的身體才感到真正的輕盈起來，我有一種非常輕鬆的感覺。從那時起，我打坐時再也沒有被螞蟻騷擾，也沒有再長一顆疹子。我相信燒死火蟻的業報已經消盡了。

〔註解〕

業有四類十六種：

a 依作用有四種業：一、令生業；二、支助業；三、阻礙業；四、毀壞業。

b 依產生果報的次序有四種業：一、重業；二、臨死業；三、慣行業；四、已作業。

c 依成熟的時間有四種業：一、現生受業；二、次生受業；三、無盡業；四、無效業。

d 依產生果報之處有四種業：一、不善業；二、欲界善業；三、色界善業；四、無色界善業。

## 【14】自學三藏經典

【長老說】：我八歲時就開始學習三藏（佛教經典）。父親鼓勵我去閱讀古經文以促進我進一步的發展。當我九歲的時候，我見到一篇舊文章，指出學習經文的最佳地點是在洛坤省鎮上的波隆踏寺〔註1〕。那寺院離我家大約十二公里。在接下來的幾個月，我往返約二十四公里，去那裡學習。有時我乘車或搭公共汽車，有時我乘船，但大部分時間我都用跑的。

後來，在我家附近的納里巴地寺〔註2〕閱讀，因為這寺院有完整的三藏副本裝在一個特殊的三藏櫥櫃中。

當時寺院中用的三藏就是用巴利語寫在棕櫚葉上的那種。我必須學習閱讀巴利語才能閱讀三藏，我非常熱衷學習。三藏的內涵，包括論藏，令我感動和敬畏。如果有我不理解的地方，我會問比丘們，並記住答案。那時，我有出色的記憶力和年輕的頭腦。

在納里巴地寺，有一位比丘守護著這三藏櫥櫃。這位比丘認為，他在守護和維護聖典的良好行為，將使他來世成為三藏學者。儘管他真誠地渴望了解三藏的教義，但他自己從未學習過三藏，這使我感到困惑。我懷疑是否會由於這種行為而產生智力，因為我認為智力最可能是經由智慧的實踐而產生。

我不斷閱讀這些書，並隨喜捐助閱讀這些書的費用，以及維護這些書的維護費。我被允許在那裡閱讀任何特別的藏書。

我會與這比丘分享我從三藏學到的部分知識。有時我會為他翻譯僧眾經常唱誦的〔巴利〕偈頌的含義。我只是一個小孩，卻能夠解釋佛法的深度和廣度，震驚了這位圖書館比丘，他說：「你真聰明。過去生中你有什麼功德使你能夠透徹地理解佛法，並能如此清晰地談論它？」

我告訴他：「功德是來自這輩子採取行動的結果，而不是前世的行為。這是由於我已經閱讀並研究了許多佛法書籍。」如果我們建造圖書館，但將所有東西都鎖在櫃子裡，就沒有機會學習和發展智慧。

這比丘感到困惑，他不明白為什麼一個生為漁民的男孩會對佛法如此著迷。

【長老說】：我一生的所有成就，包括運用機智捉住危險的小偷、在海上沉船倖存下來、逃避試圖傷害我的人，以及受到社區的稱揚和尊重，都歸功於我所學的知識。

〔註解〕

(1) 波隆踏寺，今稱帕瑪哈泰寺 (Wat Phra Mahathat 大聖舍利塔寺) 是泰國南部洛坤省的主要佛寺，內有佛塔 Phra Borommathat Chedi (大聖舍利塔)，供奉佛牙舍利，是泰國著名古蹟。

(2) 納里巴地寺 (Wat Nari Padit)，在泰國南部洛坤省帕那空 (Pak Nakorn) 地區內。長老 21 歲時在納里巴地寺出家，住七年。

## 【15】與鄉下土匪周旋

【長老說】：八歲時，我非正式地成為當地社區的領導者。我經常幫忙解決村民間的衝突。這是前所未有的，成年人都不聽小孩子的建議，更不用說採取行動了，但這些成年的村民們卻會聽我的話。無論是夫妻間的爭吵或是人們之間的利益衝突或其他矛盾，我都會進行調解，直到情況得到解決。那時候我在占星與預言方面有很好的名聲，非常出色也很準確。也許是因為我有清新又年輕的記憶力，可以檢索出星相書的內容，也可以無誤地計算出星象圖。善於禪修，再加上小孩子的輕鬆愉快的心態，也有助於我預測的準確性。

然而，大多數當地人都很迷信，猜測我與天神通靈，或控制諸鬼提供信息給我。此外，我父親曾是一名苦行僧以及擁有精通薩滿療法和薩滿術的聲譽，都有助於我的神祕感。基於這些原因，當地人對我非常尊敬——根植於敬佩和恐懼的結合。

在那年代，流氓、竊賊和強盜有可能和今日一樣多。偷牛、偷牲口和財物失竊的案件層出不窮，也有多起的搶劫和兇殺案。

在有著許多強盜和土匪的那段時期，我找到了另一個工作〔註〕。我為村裡的商人和小販們提供安全的現金運輸服務。他們會把他們的現金交給我，讓我存到城鎮上的銀行，回程時，我會把其他商人的錢，由我代表他們取款，送到他們的家裡。他們對於我所承擔的風險，支付我百分之五到百分之十的錢。

這個任務相當棘手，因為去城鎮的路上必須經過一片森林，那地方有很多土匪在等著搶劫人們的貴重物品。一開始我把錢綁在大腿上。在回來的路上，我會買很多香煙送給沿途遇到的土匪們。

過了一段時間，這個秘密洩漏了，土匪們找上了我。我的一個客戶告訴了他們誰是傳遞員。其中一個級別較低的土匪過來悄悄跟我說：「讚念，你要被劫殺了。你是那個跑腿送錢的是吧？你拿了錢，綁在大腿上，送到銀行去了是吧？你現在麻煩大了！」

（聽到這些話），我很震驚，隨即改變了策略。我挖空一棵香蕉樹，把錢藏在裡面。我用來掩飾的說法是，我要把香蕉樹拿來餵豬。當搶匪們突襲我的時候，我會放下香蕉樹，讓他們搜身和檢查隨身物品。如果他們沒找到錢，或許就不會殺我。我第一次嘗試時，一切都按照計畫進行，我安全地回來了。

我知道這份工作風險很大，不能再繼續做下去，但放棄它也意味

著收入的大損失。因此我想出另一個計策來躲避土匪。我開始向村民們購買蝦醬(發酵的蝦醬味道很濃，類似鯷魚)，然後在鎮上販售。我把錢放進一個用黑膠布包裹的罐子裡，再把罐子埋進一個大袋的蝦醬裡面。我雇了渡船把這些袋子運送到洛坤省的鎮上，我親自等著接收它。我這樣做了很多年，土匪們從來都沒發現錢被藏在臭味十足的蝦醬袋子裡。我還以每袋一或兩泰銖的價格來販售這些蝦醬，獲得利益。

### 〔註解〕

讚念長老出生於泰國南部偏遠的漁村，他在少年時期運用多種技能來養家，8歲起小讚念的星算和療病已有名氣，有些小費收入。7-10歲在運河抓小鱷魚去賣，10-18歲出海捕魚以養家。18歲抓小猴子去賣。8-20歲從海邊鄉下運錢到十二公里的市內銀行來回。所有收入都用來養自己家、三個阿姨家、大哥家，也支助貧困的家庭。

由於有傷害到動物，長老後來陸續得到身體受傷、受苦的報應。經由修行，長老坦然接受這些痛苦的來臨，覺察到痛苦只是痛苦，痛苦不是我或我的。

## 【16】海上翻船的危機

【長老說】：從 10 歲到 18 歲，我做漁民的工作〔註〕。當暴風雨的天氣使船傾覆時，我的生命曾遭受三次的危險。

第一次發生時，我預感這條船將要沉沒。因為我可以通過觀察海浪、風速以及有些動物和昆蟲的活動來預測天氣。那天風很大，這告訴我一場暴風雨正在醞釀，將威脅並翻船。

我在船上告訴我的朋友們船會沉沒。由於我們沒有收音機可以收聽天氣報告，因此他們拒絕相信我。出於我的信念，我集了一些繩子，開始將我的物品綁在一起，以便翻船時它們不會散落。

我所有的朋友都因為我的反應過度而取笑我。他們說，通常我比他們表現出更大的勇氣，但是這次我表現得像個膽小鬼。

我回應說，保持謹慎從來沒有什麼壞處。我繼續工作，直到所有用品和設備（包括帆、槳和立杆）都牢固地綁在船上。我準備了一個浮標、一面旗幟和一塊石用來標記沉沒的地點，以便我們以後可以找回沉沒的船、物資和設備。

後來風加快了速度，大海變得湍急，正如我所預料的那樣，洶湧的海浪使船翻覆了。我和我的朋友們用我準備好的繩索，在船翻覆之前將自己綁在船上。我們浸了五個小時的水，然後才被過往的船隻營救。

第二次發生時，我們把船翻好，並把水從船上撈出去。

第三次，我們不得不整夜到第二天下午，在波濤洶湧的大海中浸著。由於大海的洶湧，又花了半天的時間才將沉沒的船復原。

在三次翻船中，沒有船員死亡。許多漁民在與船隻分離後死於海上，因為他們必須依靠自己的游泳能力，一個人只能游到筋疲力盡；一旦筋疲力盡或抽筋，便有可能溺水身亡。

我的秘訣是要與船保持在一起，所以我把自己和船員綁在船上。一旦海面平靜下來，我們便取回船並將其翻正。

我從小就很謹慎。我知道情況總是不確定的，隨時可能發生任何事情。這知識幫助我時刻保持警覺。由於我的機敏和警覺到可能發生的危險，我很幸運能夠幾次逃脫死亡。至於最初取笑我的朋友們則失去了個人物品，不得不借用我的東西。

〔註解〕

讚念長老的成長經歷與許多人不同。他出生於泰國南部偏遠的漁村，生計有賴出海捕魚，這是靠天吃飯，他在少年時期另外學習多種技能來養家，除了自家外，姨母家、大哥家以及貧困者他都去支助。長老從小就每天唱誦《三十波羅蜜偈》、《護衛偈》以及《佛勝吉祥偈》，這些唱誦的功德使他常常也能逢凶化吉。

## 【17】隆波開的故事：檳榔和巨樹

【說明】在讚念成長時期，位於洛坤省差旺縣昌格朗區「小聖舍利寺」的隆波開（全稱：隆波壇開·強塔蘇灣呢，簡稱隆波開）是南方相當著名的比丘之一。他通常被稱為「真言隆波壇開悉地」〔註1〕，這是人們對他的尊稱，因為人們相信他所說的言語都會成真。隆波開成為阿姜讚念最尊敬的老師之一，也是最常被提及的老師。以下是他所講述的隆波開的二個故事。

【長老說】：長久以來，我就聽聞許多關於隆波開的精神品質和美德，對此我非常感興趣。當我（約十歲時）終於聽到隆波開應邀來到洛坤省的邦坎縣，我非常興奮。我協助整合朋友和鄰居們所奉獻的許多食物和物品，並將它們帶去供養隆波開。不到一百年以前，上至皇室的王公貴族下至鄉村的農民們，各個社會階層的泰國人都會經常嚼檳榔，就像抽菸一樣；檳榔被製成調味的食品，由檳榔和紅膏混合在某種葉子上所製成。現今政府試圖要使國家現代化，取締了這種做法。曾經有一段時間，紅色牙齒蔚為一種風尚：一個女人必須有紅色牙齒才會被認為是美麗的。

隆波開與他那一代的許多有成就的僧人們也喜歡嚼檳榔。人們普遍認為，聖僧或阿羅漢所嚼過的檳榔渣蘊含力量。因此，弟子們向他們非常敬重的僧人們索取嚼過的檳榔渣，也是一種非常普遍的做法。

這一次見面，在供養隆波開之後，我請求得到他的檳榔渣，並請他為我所渴求仿效的生活祝福：「隆波！請給我一個加持，祝福我可以受戒，餘生成為一名比丘，並且體證深奧的佛法。」

隆波開對我加持，並給我一個他徹底嚼過的檳榔，讓我和親朋好友們分享。在收到檳榔後不到一年的時間，我發現檳榔的纖維竟然奇蹟似地轉變成了鐵一般。它堅硬得可以劃開石頭的表面。一般來說，檳榔的成分會隨著時間的推移而腐朽，變乾變脆。這塊檳榔的顏色和質地都變得猶如鐵一般，這是一個非常特殊的現象。

有一次，隆波開贊助和發起一個連接姜滴和洛坤省的公路項目。在建造期間，項目進展得很順利，但是，卻有一棵巨大的樹木擋在預定道路的中間。儘管那棵樹已經被砍得七零八落了，但無論人們怎麼試著去拉，那棵樹就是不倒下。他們決定請隆波開來看看。

隆波開讓所有人從那棵樹退開，並清理出他打算讓樹倒下去的區域範圍。等到所有人都後退，並騰出讓樹倒下的空間時，隆波開將他

手中的一塊布打了一個結。他暫停一會兒，接著把那塊布扯成了兩半。就在他手中的布撕裂成兩片的那一瞬間，那棵樹立刻往他所預測的方向倒下去了。

【說明】幾十個人親眼目睹了這個事件，見證了增上智或六種神通之一的使用，讚念長老講述這故事時[約 2008 年]他們中的許多人都還活著。其中一位是美琪茵，她是甲米省老虎洞寺的尼師。泰國佛教傳統認為阿羅漢有幾種類型〔註 2〕。一種是擁有神通的阿羅漢，人們普遍認為，隆波開是一位擁有神通的阿羅漢，作為一名成就圓滿的高僧，他能適時顯現或使用神通。

### 〔註解〕

(1)「真言隆波壇開悉地」：隆波開（1876-1970）是當時泰國南部第一高僧，修習真諦波羅蜜成就，凡所說必實現，故稱真諦或真言，他的非凡的事蹟很多。隆波開在入滅前（1970）就預言：「阿姜讚念將來會成為泰國南部信眾的依靠，並且也會往世界各地弘法。」預言時阿姜讚念才 34 歲。現今來看，所言不虛。

(2) 阿羅漢有慧解脫和俱解脫二大類型。俱解脫阿羅漢可以擁有六神通。在聖典中提及五種世間神通，即：神變通、天眼通、天耳通、他心通、宿命通。這些神通是運用四禪而獲得；於凡夫和有學聖者它是善的；於諸阿羅漢則是唯作的。但這五通與滅除無明煩惱無關。出世間的第六神通「漏盡通」才能滅除無明煩惱。

## 【18】讀心術：好處和壞處

### 一、幼時的發現

【長老說】：小時候（約五歲），我很快就發現，我的父母親都能讀懂我內心的想法，尤其是調皮搗蛋的那些想法，因為我的父母親都是非常善巧的禪修者。這種技巧激發了我對禪修的好奇心，因為我特別熱切的想知道朋友們心裡在想些什麼，這樣他們就不敢騙我了。

後來我父親向我解釋說，想知道別人在想什麼，就需要更深層次的禪定。父親進一步解釋說，為了要知道別人的心思，必須對遍相的禪修〔註1〕非常熟練。遍相的影相可以隨意呈現，並且給出問題的答案，例如這個人在過去十分鐘裡在想些什麼？他或她想法裡的聲音和影象會進入禪修者的意識中。

### 二、出家後的讀心經驗

【說明】年輕的讚念就開始善於隨心所欲地讀取別人的心思〔註2〕。然而，他很快意識到這種技能有弊端。

【長老說】：你越展示這樣的力量，人們就越想知道原由或想測試你。我看到我的錯誤是源自於一個渴望得到認可和尊重的煩惱（欲愛），這使得我的行為朝著一個與涅槃之道相反的方向發展。它分散我的注意力，使我無法更深入的走向解脫之道。我從此停止展示這項技能，也指示擁有讀心術的弟子們避免在公開場合使用，除非有絕對的必要。

【長老說】：有一次（阿姜讚念約41歲時），一個情況促使我破例，老虎洞寺的一個尼師在心裡下了決心：請求阿姜讚念到她的寮房去探望她，並且發誓在他來之前，她不吃任何食物。她已經停止進食大約有三、四天的時間了。

【長老說】：我很同情她，決定破例去看她。我堅定地對她說：「因為我不想看到你死，才通融過來這裡。現在你有證據來證明，我可以讀懂你的心思了。我希望你這愚蠢的測試是最後一次，因為我不會再遷就你了。」

當她一發出那愚蠢的誓言，我就察覺到了，但我一直在等著，看她是否真的會停止進食。在她顯然是認真的之後，我不得不去干預，因為我不忍看到她餓死。

〔註解〕

(1) 遍相：禪修者欲證得禪那，可以選用遍相作為修定的目標，如一個某種色的圓盤，然後把心專注於它的顏色。當定力成熟時，與該圓盤完全相似的影像即會生起，此相稱為「取相」；定力更深時此相淨化後而生起的相是「似相」，是禪那的心所取的目標。「遍」的意義是「全部」或「整體」。如此稱之是因為必須把其似相擴大至十方無邊之處。

(2) 在聖典中提及五種世間神通，即：1. 神足通、2. 天眼通、3. 天耳通、4. 他心通、5. 宿命通。這些神通是運用四禪而獲得；於凡夫和有學聖者它是善的；於諸阿羅漢則是唯作的。但這五通與滅除無明煩惱無關。出世間的第六通「漏盡通」才能滅除無明煩惱。依據《雜阿含 197 經》和《說有破僧事》卷 7，佛陀對三迦葉等一千弟子以三神通來度化，依次是神足通、他心通、教誡通（漏盡通）。教誡通是指教導《燃燒經》，以智慧滅除煩惱，故屬漏盡通。《瑜伽師地論攝事分》中指出，諸佛世尊、佛聖弟子，由神足通、他心通、教誡通，能正教授諸弟子眾。

## 【19】前世今生的故事

【說明】讚念長老好學多聞，興趣廣泛。小時除了學習薩滿術和各種形上的修練，他一直熱衷於學習，項目越多越好。他是個自立自強，自我激勵的人。不但自學巴利三藏經典，還研究現代醫學和科技等知識。以下的故事來自他的演講，這些故事展現了他探究佛教徒對前世和再生的普遍信仰的興趣。

【長老說】：世界上有許多不可思議的現象無理可解，超乎我們的認知。通常只有極少數的人經歷過。其中有一種現象可以在人們身上得到驗證，那就是擁有前世的記憶。這些真相和我們日常生活經驗以及科學所提供的解釋相去甚遠，但我可以根據自身的經驗證明，這種現象在世界上的確真有其事。

任何人在沒有獲得滿意的證據之前，都很難相信有前世或相信有人能夠記得前世，因為這些通常都令人難以想像。

我曾親眼見過十三位有前世記憶的人。

最後一位住在素叻他尼省。

當我花時間觀察他們和他們所舉證的各種真憑實據，我漸漸相信，死後的世界、地獄、天堂以及涅槃都是存在的。

然而，相較於相信的人，總有更多人持反對意見。如果我們想說服每個人都這麼相信，那將會沒完沒了。

即使在佛陀時代，人們因為前世今生的信仰不同，也分成四類：有一派不相信輪迴，認為死代表著消失滅盡；有一派相信死後會再投生，死不是消失滅盡，死後還有生命的形式；另有一派拒絕相信任何事，除非得到證明；最後一派則跟隨習慣：若大家普遍都相信輪迴，他們就相信；他們依據大眾所說的就相信，即使沒有足夠的資料來得出結論。

就我自己而言，即使還是在家時期（20歲以前），我就已經接觸過可信的再生實例。相較之下，我哥哥連一個例子都不曾遇過，那是因為我對此特別感興趣。

每當聽說有人記得他們的前世，我總是親自跑去觀察並找出他們的能力是否屬實的證據。

我遇見的第一個案例是一個兩歲左右的小男孩。

當他會說話了，他告訴他的父母他是別人家的孩子，在二戰期間被日軍給射殺了。

我一聽到他記得前世的消息就去看他，因為他就住在附近。

我跟著他去訪問他的故居，他記得前世在那裡生活。在進去房子之前，他就能說出他原先父母親的名字以及有幾個兄弟姊妹。還把生前屬於他的所有東西都舉了出來。

當他和他父母與一群看熱鬧的人來到老房子時，他們找到一個完全符合那孩子描述的家庭。他還能清楚地說出他前世死亡和出生的正確日期。

這是第一個讓我相信輪迴的個案，因為有大把的證據來支持這種可能性。那孩子愛他前世的父母勝過今生的父母。他原來的父母承認這是他們孩子再生到另一具身體上，他們想領養他。孩子今生的父母也接受他前世屬於另一個家庭的事實。

目睹事情的經過之後，我內心有所感觸，也願意相信有輪迴這件事了。

第二個例子是一個女人，她可以具體又詳細地回憶起自己的前世。在原先家人不知道的情況下，她指出前世藏在家中的貴重物品。

原先的家人根據她的指示，在她指定的地點果然找到了金飾。

最令人印象深刻的案例是一個尼師，名叫美琪帕通彎·印達努。〔註〕我在猜納寺見到她。她有驚人的能力可以回想起前世的種種小細節。不但知道自己曾經是誰，而且還知道何時、何地、怎麼死的以及誰將她埋葬。她記得原先家裡面的所有大小事，包括爭吵的內容。她舉證歷歷，在她原先父母的心目中這無疑就是他們已經死去的孩子。

但是要讓每個聽到的人都相信這件事是不可能的，因為他們沒機會親自去證實。

然而，即使沒有直接經驗的情況下，基於推理和推論，我們仍抱持許多信念。在這個世界上，我們本身沒經歷過的事不勝枚舉；舉例來說，世界上有許多國家我們從來沒見過，也沒去過。我們信任別人的報導，也相信這些地方的存在。

例如，我們也許沒去過日本，但見過日本文字和日本工藝美術品，這些就足以讓我們相信日本這個國家的存在，不是嗎？

智者說過：

「凡不是親眼所見、親耳所聽、親身經歷，都是二手知識。如果我們只相信第一手知識，那麼我們有八成的不理智。如果我們相信別人所說的二手知識，我們有兩成的不理智。」

〔註釋〕

2007年，美琪帕通彎·印達努 (Pratoomwan Intanu) 是洛坤省所有美琪的首席。美琪指八戒女，屬出家尼師，但不是比丘尼。

(完)



內觀禪師開示系列 R

書名：讚念長老口述少年時期的經歷

講者：讚念長老

英譯：安迪女士

漢譯：陳采婕女士

編校並註解：林崇安教授

出版：桃園市內觀教育基金會

網址：<http://www.insights.org.tw>

倡印：內觀教育禪林

通訊：桃園市大溪區頭寮路 355 號之 5（內觀教育禪林）

出版日期：2021 年 3 月

歡迎倡印，免費結緣