

讚念長老口述：
九年不臥來度眾
——慈悲救苦和指導內觀

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：九年不臥來度眾

——慈悲救苦和指導內觀

目錄

序.....	03
【1】放棄睡眠，利益眾生（30歲）.....	04
【2】苦難和傷亡的降臨（30歲）.....	07
【3】尋找「法的武器」（30歲）.....	09
【4a】慈悲救苦，一視同仁（31-33歲）.....	14
【4b】慈悲救苦，一視同仁（34-38歲）.....	17
【5】改變外觀（35歲）.....	19
【6】傑克·康菲爾德的來訪（36歲）.....	22
【7】行腳的真實故事（33-38歲）.....	24
【8】內觀禪修的開示.....	30
【9】生活中的內觀.....	32

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. 九年不臥來度化眾生：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三部分，時間是從1966年(30歲，出家第十年)到1974年(38歲，出家第十八年)，內容分九節，第六節是摘錄自傑克·康菲爾德當年對阿姜讚念的訪談。第八和第九節是摘錄自讚念長老的內觀開示，用以了解他所教導的內觀禪法。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，依此釐清並補充。文中若有錯誤之處將隨時改正。

願正法久住！

林崇安 2021.03.19
內觀教育基金會

讚念長老口述：九年不臥來度眾 ——慈悲救苦和指導內觀

【1】放棄睡眠，利益眾生（30歲）

【說明】：讚念長老的個性，從小都是為了他人，沒有為自己，一路來幫助眾人解決事情，他自然而然地走向菩薩道。在猜納寺禪修得到突破後，更是積極傳法，度化眾生。

【長老說】：當我住在猜納寺的期間（30歲），有一天，我去農高寺教導後，結束漫長的旅程剛回到寺院。因為回程都沒辦法休息，我感到精疲力竭，於是睡了一整晚。早晨醒來用完早飯，我又接著睡。

當天，一位當地泰國軍官名叫炯上校的和他們夫人來到寺院要和我道別。他即將調任到曼谷。他們已經向高度受敬重的隆波開和隆波典告別了。我則是他們最後想見的。

當這對夫妻來到猜納寺聽說我人在寺院，他們很高興，就請寺院的沙彌來通知我。然而，當沙彌看我因為旅途的勞累還在睡時，他緊張到不敢叫醒我。

過了幾分鐘，他夫人開始抱怨：「真糟糕！今天是最後一天了，我們是專程來見他的。我們已經向隆波開和隆波典道別了。只有讚念長老還沒有機會見上一面。」

聽到這些話以後，小沙彌叫醒我：「阿姜！上校和他夫人急著要走。他們是來跟您說再見的。」

我睡得迷迷糊糊的，回答小男孩：「不要打擾我好嗎？我不能在這裡休息一下嗎？」接著，我又睡著了。

在我不能起床後，炯夫人開始哀歎：「為什麼阿姜尊者不和我們道別？我們一定有惡業。如果沒有阿姜讚念的祝福，我們就搬到曼谷，想必會很不幸。」他們的聲音忽隱忽現。當炯夫人哭得更多時，她先生試著安慰她：「別哭了，親愛的。可能是我們的業障，沒有足夠的福報得到阿姜讚念的祝福。」

他們就這樣離開前往曼谷。當我終於睡飽了，小沙彌將事情的經過都告訴我。我感到非常難過，他們這麼尊敬我，而我卻只關心睡覺。我明明可以祝福他們之後再回去睡的。我沒這麼做，簡直是大錯特錯。所以，我決定追車來趕上他們。可惜晚了一步，他們已經搭上火車到曼谷去了。

當我回到寺院後，我決定要三年內都不躺臥。不躺臥是頭陀行〔註

解]的方法之一，這種修持對已經適應僧團作息的比丘來說，更是困難重重。頭陀行是為了簡化頭陀僧的生活。他們修頭陀行，居無定所，四處行腳。頭陀行的一些例子為：每日一餐、只吃托鉢而來的食物、住在林裡、在墳場修行等等。

我計畫在這三年期間內要努力為他人服務，包括接待所有訪客以及照顧比丘和尼師。我願意放棄睡眠，利益眾生，以此彌補我的過失。

我禮佛後正式發願，三次立誓：「我在未來三年內都不躺臥！」

三年過去了，我還可以繼續忍受不躺下睡覺。所以在第一個三年期限結束時，我決定將它延長到七年，後來延到九年。我利用這九年的時間來訓練自己。佛陀以行、住、坐、臥四種姿勢來闡述正念的教導。在這九年當中，我練習所有的姿勢，除了臥的姿勢。

起初，我感到十分困倦，無時無刻都想睡覺。白日裡不管做什麼事，我經常動不動就睡著了，有時甚至眼睛睜開也能睡。在這段時間裡，雖然我竭盡全力讓自己清醒，眼睛卻什麼也看不清楚，每樣東西都模模糊糊的。儘管修行不易，但我堅持下去。

過了一段時間，我終於體會到不躺臥的好處了。不用受困於常規睡眠，我可以從事更多有益的善舉。從早到晚都可以接待來寺院參訪的賓客，也有更多時間可以關照僧尼。

有時我疲憊不堪，有時渾身痠痛。有時倦意襲來，我就嘗試和別人說話，聊著聊著卻不知道自己在說什麼；一旦克服了睡意，就會恢復正常。

好幾次在大眾中，尤其是正當主持在家團體弟子的正式受戒儀式時，我會忽然昏沈，在一呼一應之間入睡：念完一條戒律後，在他們回應的當下就秒睡，然後忘了下個戒律該念哪一條，有時還需要在家弟子們的提醒。

就這樣一路走來，九年過去了。

這是我如何從過失中獲得功德，我將過錯轉變成機會。因為放棄睡眠，所以有機會多做事和多修行，這些確實讓我的力量、能力和耐力有了提升。

所以現在我相信將功補過：

如果你犯了錯，就用大量的善來彌補。

[註解]

頭陀行：頭陀行者受持十三頭陀支，即(1)糞掃衣支，(2)三衣支，(3)常乞食支，(4)次第乞食支，(5)一座食支，(6)一鉢食支，(7)

時後不食支，(8)阿練若住支，(9)樹下住支，(10)露地住支，(11)塚間住支，(12)隨處住支，(13)常坐不臥支。這十三項是佛陀所讚嘆的行腳比丘的生活規範，不同於外道的極端苦行。常坐不臥，俗稱不倒單。大部分泰國的比丘們每天只吃早午兩餐且過午不食，頭陀行則只吃一餐。

【2】苦難和傷亡的降臨（30歲）

【說明】1960年代，世界各國聚焦於越南戰爭，而泰共也正不斷擴展勢力。1965年，泰共在泰國的各個偏遠地區都有據點，開始對泰國政府展開游擊戰，尤其是在東北和南部地區。這些反抗軍從戰略上部署了正常和臨時的軍隊，以普通公民的身份生活和暗地工作。因此，所有平民百姓都是潛在的嫌疑目標。泰國陷入名實相符的內戰當中。泰共份子暗殺了政府官員、軍人以及任何他們認為與其目標相左的僧侶和社會領袖。反過來，政府官員和政府軍也對泰共份子進行激烈的戰爭。當地人發現自己被夾在中間：任何被懷疑是泰共份子或同情泰共的人可能會被反共勢力殺掉。反之，任何拒絕幫助泰共、不與泰共合作的人也可能性命不保。在這種艱難的社會和政治緊張局勢之下，沒有人是安全的。素叻省〔註1〕是當時泰共最大的據點，也是南方泰共份子高度密集的發源地。阿姜讚念正是處在這苦難的南部戰亂地區（素叻省、洛坤省等）。

【長老說】：我聽到消息，素叻省有許多的苦難。泰共份子、政府和平民之間的戰爭已經造成大規模的傷亡。1966年五月左右，我在洛坤省猜納寺時（30歲），有幾次暗殺的企圖都是以我為目標。有五位刺客進行了第一次的暗殺，商興萬和汪興萬二位刺客被逮捕後承認了一切。他們告訴我，他們是廊開省一個隸屬於越共的親戚所派來的。他們說，雖然暗殺令來自胡志明市，但實際上是來自蘇聯。他們認為，佛教和信奉佛教的當地僧侶是泰共在泰國發展的最大威脅。因此他們瞄準那些他們認為有很大號召力的僧侶下手，我是其中被盯上的一個。每個刺客身上都帶著致命毒素製成的毒藥，一旦被逮捕就用來結束自己的生命。我從他們身上拿走這些致命毒藥。最後，我幫助這兩個刺客，否則他們會因為任務失敗而遭到清算，我們將他們送到南方邊境耶拉省的一個伊斯蘭教社區去生活，這地方足夠遠離素叻省，即使在戰爭時期，也可以令他們獲得寧靜與和平，他們的伙伴是不敢闖入伊斯蘭教社區的。

經歷這些暗殺事件〔註2〕，並且得知泰共份子給附近省分的人民帶來的痛苦以及想毀掉泰國佛教的目的後，我決定去找出有效的方法，儘快阻止傷亡，而且要到虎穴去面對老虎。

【說明】戰爭為某些人帶來經濟利益和政權爭奪的機會，這使得和平的訴求變得更加困難。由於屢屢受到各方領導人的強烈抵制，阿姜讚念不得不朝向「草根」的策略來發展。為了儘快阻止傷亡，並激發民

眾與他一起工作的勇氣和精神，應急的解決方法刻不容緩。他努力想找出一種非暴力的方式來保護自己和身邊的人。

〔註解〕

(1) 素叻他尼省，簡稱素叻省，華人稱之為萬倫省，是泰國南部各省當中人口最多的一省，位於馬來亞半島東海岸，瀕臨泰國灣。

(2) 在暗殺阿姜讚念之前，有其他寺院的一位住持已被刺殺，其後又有二位住持被刺殺。這是一個必須面對的危難時刻。

【3】尋找「法的武器」(30歲)

【說明】縱觀歷史，泰國戰士們曾經四處尋找能在戰鬥中獲得庇佑，所向無敵的方法。他們曾使用過紋身、咒語、吉祥物或護身物等方式。著名的禪修大師們或那些精於神通力的人也曾創造出許多不同形狀和樣式的吉祥物或護身物，大多數為佛像或賦予它們力量的師尊的圖像〔註1〕。吉祥物具有不同的加持力量。人們相信，有些吉祥物具有保護力，有些具有消災擋厄的防護力，有些具有匯聚助援和支持的慈愛力。阿姜讚念覺察到，在這危難時期，為了儘快阻止戰爭的傷亡，減除百姓的恐慌，只剩下朝「草根」的方向，尋找「法的武器」，作為百姓的依怙。

【長老說】：我想使用非暴力武器來壓制貪婪之徒和仇恨者手中的槍枝。他們一直設法要置我於死地，還殺害了許多佛教徒；我們需要找到一種抵抗的方法，但必須沒有槍砲彈藥，沒有傷害。我們唯有以法為武器，運用智慧去抵抗。因此，我決定求助於隆波開大師（1876-1970）。

1966年六月左右，我（30歲）去找隆波開，想知道他是否有辦法加持吉祥物，讓配戴的人免受子彈的傷害。

我問隆波開：「隆波！我們該怎麼辦呢？死了那麼多人。一位護持我們寺院的在家人幾天前剛被射殺了。」

對此，隆波開回答說：「唉！這些人生來就是互相殘殺的。我們試一下這個解決的辦法如何？讓他們開槍的時候子彈打不中；如果打中了，不會穿透被瞄準的人；如果沒打偏，至少不會把人殺死。」

我進一步要求：「隆波！我希望阻止子彈的射出。」

隆波開解釋，如果阻止子彈的射出，這些槍枝就會毀損然後完全失去作用。因為槍是昂貴的裝備，他並不想這麼做。

最後我同意了隆波開的解決辦法。我跟隆波開解釋，過去我曾想做出有保護力的吉祥物，但沒有成功，因為它們的力量在不久後就慢慢消散了。一旦護身吉祥物變得不可靠，就會問題多多，因為我不可能把它們交給任何人來保證他們的安全。

我說：「如果他們有護身吉祥物，卻死了，這是一個大問題。」

隆波開說：「運用『出世間』。」

我問：「運用出世間可能嗎？吉祥物的加持似是一種黑魔法。」

「別叫它黑魔法！」他回答：「這種說法太苛刻了。透過出世間的方式可以用語文來加持物品。無論什麼狀況，加持物裡的出世間的

力量都不會消失，不管是埋入土裡或放在內衣裡，這力量保持一樣，因為它是出世間的力量。」

我問：「您說的出世間是指什麼？」

隆波開說：「如果你的修行已經精通到能當內觀老師了，怎麼會不懂出世間？」

我回答：「我是從內觀的內涵來了解，但我不知道怎麼用它來加持。」

隆波開說：「拿來一條手帕，誰都可以拿來，然後加持它。當你加持的時候，想到手帕的空性。它是空的，一切皆空，沒有加持者、沒有殺者、也沒有人傷害其他人。保持這樣想，一直到你的心呈現純淨和空性。這時候你就接觸到絕對的真理，那處沒有『我們』或『他們』，沒有『女人』或『男人』，沒有『我』、『是我』或『我的』，接著你就可以隨心所欲地進行加持了。」

我進一步問：「一旦心處在出世間的空性，用什麼來加持呢？」

隆波開回答：「佛陀阿羅漢部徒，達摩阿羅漢部徒，僧伽阿羅漢部徒。就這麼加持。這會幫助你進入出世間…」

猶如一道靈光在我心裡閃過，突然間我領悟到這種新的加持方式一定非常有威力，因為是由一顆空性、無貪愛、無煩惱的心所加持的。

隨後，隆波開主動表示願意傳授知識給我；他說：「我年紀大了，不會在這裡待很久了。我要教你怎麼做『嘎』(Kab)。「嘎」是以空性加持的方法，能加持任何東西。當你加持的時候，心必須是在空性，什麼都不想，否則加持就無用了。當你嘗試以自己的心進入空性時，若你的心想著，例如臘肉：「臘肉阿羅漢…」，這可不行。如果想的是一個女孩，想著「女孩阿羅漢…」，那麼你嘗試要加持的物品就有兩種本質在裡面，這是行不通的。如果心已經處在空和清淨無垢，這時唯一要做的是把吉祥物注入一個特定的念頭，例如「毫髮無傷」，然後就完成了，你可以把吉祥物送人，它會幫忙保護他們，而且保護力會一直存在那兒，不會減少也不會失效。除非那人有不可原諒的罪業（無間業），它們是傷損不了的。」

在隆波開講解完之後，有著超強學習力的我已經什麼都懂了。心中雀躍不已。我歡喜地向隆波開拜別，準備返回我的寺院將這項新知付諸實行。

但我前腳還沒離開寺院，就被通知必須立刻回去見隆波開。我很訝異也很好奇，難道是隆波開有什麼特別的東西要送給我？也許是他

的牙或是他個人的東西。我帶著期許，開心地走回去。

我剛走到那裡，隆波開就問我：「你很快樂嗎？」

「是，隆波！我很快樂。」

隆波開說：「不可以！你必須駕馭快樂。快樂還是屬於人世間的。它是『世間』。這樣是不會成功的。你必須重新訓練自己。」

我問：「我該怎麼做？」

隆波開說：「不可以落入快樂，也不可以陷入失望，維持並平衡你的心在空性中。」

「好的，隆波！我不會陷入失望。」

隆波開說：「來這裡。」

隆波開讓我跪在他面前把頭放在他的膝蓋上。隆波開拍拍我的頭說：「現在好好看著你的心。」

我回答：「好的，隆波！我正在仔細看我的心，沒有失望，但我還是快樂。」

聽到我的話，隆波開說：「還有快樂？記住快樂和失望是手牽著手一起來的。」

我回答：「這是事實，但我是真的快樂。」

隆波開命令說：「離開快樂和失望，心保持在中道上，住於空性。」

我自己想著：「沒有快樂，只有空、空、空。」而後對隆波開說：「隆波！現在我的心是空的，沒有快樂也沒有失望。」

於是隆波開說：「你試著要做出護身吉祥物來防止人們被槍殺，這個行為很好。你幫了人，同時會收到讓你增上的功德，你有能力做到這一點，但是有一種人你幫不了：犯了五無間業的人〔註2〕。這些惡業的果報是避不了的，有了吉祥物和護身物也沒用，事實上，世上根本沒有任何東西可以幫他們免除業報，甚至出世間法也不能。目犍連尊者是佛陀的大弟子之一，過去曾有一世打死了他的母親，在這最後一世即使他有很強的神通力也逃脫不了業力，仍遭受被一群強盜殘忍謀殺的果報。」

聽完這些話，我處在空性的心瞬間跌落。如果我把這些承諾可以擔保人身安全的吉祥物給人，那人卻因自身過去的業而死，我擔心會招來毀謗，受到汙穢。其餘的人就會對我失去信心，那麼就很難讓他們振作起來。我的心一落下來立即就被隆波開察覺到了。

隆波開說：「我已說過不要失望。你一失望，就幫不了他們了，不是嗎？你怕背負重罪的人會被殺，是這樣嗎？」

「是的。沒錯。」

我私下對於隆波開能夠精準理解我的想法感到十分佩服。

隆波開說：「如果你這麼想，只顧著擔心人們帶有重業，就沒辦法幫助任何人了。現在坐下來，試著再回到正念。你可以再把心帶回空性嗎？」

「是，隆波！我的心現在已經在空性的狀態了。」

隆波開說：「那很好。你很快就進入狀況了。現在聽我說。你不但不能失望，也不能得意洋洋。你害怕萬一有人受到傷害，你會失去信用，並失去繼續的勇氣。那是不正確的態度！相反，你應該這樣想……。」

我回答：「是，隆波！您說什麼我就做什麼。我這一生，完全敬仰您。」

隆波開說：「比方說，一百個人裡面有兩個人犯了五無間罪，那麼你還可以救九十八個人。你不覺得很棒嗎？你是永遠不可能救足一百個人的。這就是世間。即使我們從攤販那兒買了芒果，也不可能把整個芒果都吃到肚子裡去。我們會把皮剝掉，吃裡面的果肉，也會把種子扔掉。實際上我們丟掉的部分就佔了三分之二。但我們買芒果的時候是秤重以斤兩計價的，我們付了果皮、種子以及能吃的部分的所有費用。為什麼大眾還要繼續買芒果呢？」

我心裡想，他說的很有道理。

隆波開說：「當你購買榴槤時，像這樣的水果因為它的皮有很多刺，所以我們會把皮丟掉。吃完榴槤也會把種子扔掉。你怎麼能夠期望一百個人裡面有一百個人全都受到你的幫助呢？如果你真的很想救人，可以救那些沒有重業的人。但是，如果你不這樣做，所有這些人都會死，因為他們都有過去的業力和現在的業力，這使他們容易受到傷害。」

我反思並發現，在隆波開的開示中有許多真理。

我說：「您說的對。我接受了這些可能的結果。我的心是平靜的。」隆波開沒有更多指示了。

我跪拜後向他告別，回去之後便開始製作護身吉祥物送給信徒和村民。當他們對吉祥物的保護力有信心時，我就能讓他們懷抱希望，激勵他們。〔註3〕

〔註解〕

(1) 泰國吉祥物或護身物，可以是任何樣式，若呈現為佛像或賦予

加持力的師尊的圖像時，俗稱為「佛牌」。吉祥物或護身物的護身威力，完全取決於加持者的修持力。修持力指修行者的智慧、慈悲、忍耐和神通所聚集的心力，有世間和出世間的不同，二者差異甚大。

(2) 五無間業，又名五逆罪，一切罪中至極重罪，即殺父、殺母、殺阿羅漢、出佛身血、破和合僧，誰要是犯了其中的一項，死後即墮入無間地獄，受無量苦，故名五無間業。

(3) 菩薩的真正護生，必須能夠財施、無畏施和法施兼顧。阿姜讚念製作護身吉祥物分給眾生，使眾生免於災難，暫時保住脆弱的色身，這雖不是究竟的利他，但卻是菩薩的財施、無畏施的一部份。

【4a】慈悲救苦，一視同仁（31-33歲）

【說明】1966年（30歲）六月左右，阿姜讚念去向當時南部第一高僧隆波開學習出世間加持法後，開始於猜納寺製作護身吉祥物，分發給五百多個信徒用以護身。7月左右，香味寺（Wat Sukolthawas）的副住持跋帕沙羅（Phra Samu-Sombat Paphassaro）來聽法，接著他邀請阿姜讚念去他的寺廟傳法。香味寺位於素叻省，這一省是泰共份子在泰國南部最大的據點。

【長老說】：在搬遷到香味寺之前，我受邀到素叻省香味寺去弘法，藉著這個機會我觀察了那邊的情況。寺院周圍受到泰共份子控制的地區距離泰國南方泰共大本營只有五公里遠。當時，我的老師阿姜達摩答羅離開猜納寺以後，我就負責教導僧團的念住禪修。我很清楚如果我離開了，僧團會無法接受。（1966年十一月）我在月圓之夜悄悄離開猜納寺，若無其事地搭上火車前往素叻省香味寺。當我抵達時，發現師生和村民們上千名已經在火車站等著迎接我。他們沿著街道兩旁排開，一路延伸到寺院。佛曆2509年（西元1966年）底，儘管知道自己的性命將面臨巨大的危險，我還是離開了猜納寺搬到香味寺去幫助那裡的社區。當我到火車站時，只有我一人下車，鐵路官員對我說大部分的乘客都是上車想逃到其他地方，沒有人敢在這一站下車，因為怕被殺害。〔註1〕

我搬到素叻省是為了拯救村民們的性命。許多無辜的百姓都已經慘遭殺害。我開始和泰共、政府官員、當地黑社會以及地方政權組織斡旋，這些人利用權勢剝削無辜的村民。我想幫助村民們免於淪為戰爭與政權鬥爭的犧牲者，想阻止殺戮。我下定決心，無論要付出什麼代價，我責無旁貸地伸出援手。更何況我知道，如果泰共份子獲勝，泰國的佛教將不復存在，因此我不得不冒這個險。我必須冒著自己生命的危險去拯救他人。

在那個地區，天天都有槍擊和爆炸事件發生。每一天都有很多人死去。為了更瞭解情況，我請求當地人的協助，召集在戰爭中失去丈夫的寡婦前來開會。一共來了七百多位，從她們那裡我得知，有人死於政府軍和反抗軍之手，還有村民自相殘殺。這一切都是政治因素造成的。聽了這些消息之後，我邀請雙方領導人過來試圖調停，至少要停止對當地人的殺戮，因為當地村民處在絕望之中，不少村民已經逃離這一區域。

【長老說】：我在香味寺開始製作護身吉祥物送給村民。這吉祥物配

上我自己的照片，我自己加持。我把很多的護身吉祥物送給了各方勢力，從村民到泰共份子，從警備人員到軍人，一視同仁，毫無差別，通通都有。〔註 2〕

【說明】在香味寺的最初三四年期間，阿姜讚念在當地拯救了許多原本可能會失去的生命，包含村民、政府軍和反抗軍。阿姜讚念將第一批二千個吉祥物給村民婦孺等掛在身上或放在衣袋內，她們從此沒有被槍彈或爆炸物所傷亡，以前每天有多人死亡的情況，奇蹟似的不再發生，村民們對救苦救難的阿姜讚念都生起了信心和虔敬心。

其後阿姜讚念陸續製造並發放吉祥物，沒有計算其數量；由於需求量多，吉祥物的材料有時用腰帶、袈裟剪成小片，或信徒的衣褲，經阿姜讚念加持後就完成了，同樣具有出世間的護身力量，這是佛法不可思議之處。由於阿姜讚念對雙方一視同仁，毫無差別，要求「不要死了任一人！」也獲得了共黨份子的信任，認為他確實是為了保護眾生的生命以及和平而來。

親眼見到配戴吉祥物後減少傷亡的事實，許多不相信的領導人也開始相信吉祥物的護身功能，結果雙方人員大都戴有吉祥物，成為阿姜讚念的護持者。

一個例子是，當地反抗軍頭子與他的手下約十多位，曾經和政府方面的市長與警察約七位互相開槍，一番激戰後，子彈竟沒傷害到帶著吉祥物的任一人，原先不相信吉祥物威力的反抗軍頭子蘇拉猜·塞丹（Surachai Saedan）和市長畝樂（Mul）二人都相信了。從那天開始，市長畝樂對泰共就不用槍來解決事情了，他向阿姜讚念學習，以道理來進行溝通和招安。市長也出資製造了很多阿姜讚念圖像的吉祥物，經阿姜讚念加持後，發送給眾多的親戚朋友們。〔註 3〕

【長老說】：戰亂期間，有的人想發軍火財，泰共、政府官員、當地黑社會都有，甚至公開要我的項上人頭，並派遣刺客，開價五百萬泰銖。我聽到有誰要我的命，我就循線去找該領導或刺客，面對面地感化對方，這種情況經常發生。

有人問我：您為什麼不怕死？我說：不管人殺我、不殺我，有一天我總會死，然而識智（純粹的心識）不會死的。〔註 4〕

【說明】從 1966 年到 1969 年底，阿姜讚念用了三年多的時間，經由理性的協商，配合政府的招安政策，香味寺近區泰共份子及支持者約二萬人，終於放下武器，回歸正常生活。阿姜讚念用「草根」的策略，以護身吉祥物的傳統信仰，收到了和平的結局，這歸功於佛法的力量，

雖然不可思議，其實也是來自眾生善根的成熟。

〔註解〕

(1-4) 這些段落是最近通過法律法師直接請教讚念長老後，整理補充而成。

【4b】慈悲救苦，一視同仁（34-38歲）

【說明】阿姜讚念用了四年的時間，已經化解素叻省香味寺附近人民的災難後，1970年3月左右阿姜讚念（34歲）與香味寺副住持跋帕沙羅法師，搭乘二輛巴士，一輛出家男眾，一輛在家眾及八戒女，去參訪52歲的阿姜查（1918-1992）。

阿姜讚念認為，沒有任何法師像阿姜查一樣，又有智慧又持戒嚴謹（法戒均等），又會管理人事，雖不會外國語卻能教導外國弟子們。所以阿姜讚念想要留在阿姜查身邊學習。

但是阿姜查告訴阿姜讚念應繼續化解泰國南部其他洛坤諸省的泰共及支持者二十多萬人，以謀求長久的和平為要。因而阿姜讚念在阿姜查處參訪三天二夜後，接著參訪了午鼓山的阿姜范與阿姜考二位高僧後於一星期就回香味寺。

參訪時，阿姜讚念問阿姜查：阿姜！若想修無上之法，該怎麼修？

阿姜查答：要訓練自己的心，對心要嚴格。

阿姜讚念問阿姜范同樣問題，得到同樣回答。

阿姜讚念問阿姜考：阿姜！若心散亂該怎麼處理？

阿姜考答：要修定。

阿姜讚念回香味寺後，繼續配合政府的招安政策，以理性方式溝通洛坤省政府方面與泰共方面的領導人。洛坤省是阿姜讚念的家鄉，從香味寺到洛坤省約二百公里，阿姜讚念經常數天在郊野不同地點的樹下坐著過夜，醒了就去調解，也分發護身吉祥物給各方人士，日久產生了影響。例如，洛坤省的泰共領導查尼·薩迪塞(Chamni Sakdiset)一聽到阿姜讚念要找他，他就直接去當地警察單位接受招安了。如此又經歷五年的時間，南部整個動亂地區的苦難百姓，逐漸回歸正常的生活。〔註1〕

【長老說】：我相信佛陀所說的：「諸法因緣生，諸法因緣滅」。若要解決問題，要去解決它的「因」，不是處理它的「果」，因為處理果會沒完沒了。所以我去找雙方的領導們溝通，直接解決問題。〔註2〕

【說明】另一方面，在這段長期間內，阿姜讚念也一直在香味寺指導一百多位的比丘和八戒女修習內觀（毗婆奢那），因為這是佛法開展智慧的核心法門，這是佛法滅苦的真正良藥，這是究竟的法布施。

【長老說】：我住在素叻省香味寺的那段時期，偶爾也會回猜納寺拜訪和教導內觀。其中一次教導四念住時，阿姜維彩(Ajahn Wichai

Khemiyo) 也在現場聆聽。阿姜維彩正在泰國南部進行頭陀行以尋求更多知識。他聽完《大念住經》的講解後，感悟良多，因此就留在猜納寺專心練習兩年，而後他繼續旅行到泰國東北部，其後到北部地區住在「傾斜洞」。他隨後創建著名的清萊省傾斜洞寺(Wat Thampha jom)，該寺迄今仍然極為興盛。

【說明】傑克·康菲爾德編著的《當代南傳佛教大師》(1977 出版)，介紹了六位泰國和六位緬甸的禪修大師。六位泰國禪修大師如下：

- (1)阿姜念 (1897-1983)
- (2)佛使比丘(1906-1993)
- (3)阿姜達摩答羅(1913-2005)
- (4)阿姜摩訶布瓦(1913-2011)
- (5)阿姜查(1918-1992)
- (6)阿姜讚念(1936-)舊譯阿姜朱連。

當阿姜讚念 34 歲時，除了阿姜摩訶布瓦無緣見面外，其他都見到了。書內緬甸六位大師如下：

- (1)莫因西亞多 (1872-1964)
- (2)孫倫西亞多(1878-1952)
- (3)唐卜陸西亞多 (1896-1986)
- (5)莫哥西亞多(1899-1962)
- (6)烏巴慶(1899-1971)
- (7)馬哈希西亞多(1904-1982)

〔註解〕

(1-2) 這些段落是最近通過法律法師直接請教讚念長老後，整理補充而成。

【5】改變外觀（35歲）

【說明】1971年，三十五歲的阿姜讚念在泰國南部已經是非常著名的禪修老師了，而且有許多弟子和追隨者。他應邀到各個寺院教導。在那個媒體尚未普及的年代，人們靠著口耳相傳來得知訊息；儘管很多人都聽說過他，但未必知道他的長相。當時相機非常昂貴，不是普通百姓或尋常人家的用品。阿姜讚念的年輕模樣，並不符合一般大眾所期待的既有名望又有成就的高僧長相。泰國人往往會把成就和智慧與年齡聯想在一起，阿姜讚念的長相實在是太年輕了，身材也很瘦小，體重只有45公斤或99磅，身高也只有160公分或5英尺。

【長老說】：有一天，我剛結束一趟教學之旅，搭了火車正要回去。火車行進時，我遇見兩個年輕比丘，他們跟我打招呼，叫我：「沙彌！你要去哪裡呀？」

在泰國，沙彌通常是指年紀在二十歲以下的出家男眾。有時成年男子會先受戒成為沙彌接受訓練，並爭取受更高階戒律的許可。然而，絕大多數的男子若要受戒，可以直接受更高階的比丘戒律，完全不用經歷沙彌的階段，前提是他們必須年滿二十歲或以上。

這兩個比丘以為我是沙彌，我覺得好笑。我回答：「我要去香味寺。」

他們說：「太好了！我們兩個是師兄弟，我們也要去那裡。我們想去拜見阿姜讚念。沙彌！既然你和阿姜讚念是同一個寺院，你能不能跟我們說說，我們聽到的是不是真的？聽說阿姜讚念在禪定和薩滿術有很高的造詣，對修行有很深的體驗，而且對於佛法的闡釋也很有一套。這些是不是真的？」

我回答：「別人都這麼說是沒錯啦！但依我看來，他在各個方面都和我一樣好而已。」

其中一個比丘說：「夠了！你別胡說八道；你會因為不知分寸而惹來惡業的。阿姜讚念是一位德高望重的高僧。別拿你自己跟他比，這樣很不好。」

另一個比丘插話：「讓我們問他一些問題，看看他到底有多懂。他似乎很擅長吹牛！」

兩個比丘開始問我有關禪修的方法、佛法的實踐、禪定以及薩滿術的練習等問題。我非常清楚而全方位地回答了所有問題直到他們無題可問。兩個比丘彼此看了看，顯現一臉的驚訝和不可思議。

「真令人不敢相信！只不過是從他寺院裡來的一個沙彌，卻對佛

法的知識和修行的方法聊若指掌。他理解的程度比大部份我所認識的比丘還要深，包括我們兩個。我們服了！如果只是一個沙彌弟子就這麼優秀，那麼，阿姜讚念本人不知道該有多高超！我們真的好期待能快點親自拜見阿姜讚念。他就是我們要找的這位了！」

當火車抵達目的地，我們三個都往寺院的方向走。兩個比丘依然興致勃勃的聊個不停。兩個人也都快受不了這個沙彌了，因為他重複地說著：「其實阿姜讚念沒比我好到哪裡去，沒必要這麼誇他。」

他們說：「你的確在很多方面都很優秀，卻沒有恭敬心，還喜歡炫耀。你說，你跟隨阿姜讚念一起去了很多次的頭陀行，修行的時間也和他一樣長。這代表你在佛法上很精通。告訴我，如果有人冒犯了你，你會不會生氣？」

「有時，而不是其他時候。」我回答。

於是，兩個比丘對我動起手來，不但拍我的頭，還拉了我的耳垂。

一個居士看到我們從街上走來，就相互告知說阿姜讚念回來了。那兩個比丘立刻跳起來，轉身想找阿姜讚念，但沒看到身後有人。他們問說：「那些居士剛才說阿姜讚念已經回來了，但我們沒看到他。難道他能隱形嗎？」

「有些人看得見，有些人看不見。」我隱晦地回答。

他們說：「沒錯！這就是隱形。這表示阿姜讚念修了隱身術。我們想去拜見他，向他請教那些咒語。」

我說：「你們可以問我。他知道的咒語和偈我都懂。凡是會他的，我也做得到。」

他們說：「你這個愛吹牛的臭小子！」

說完，他們繼續動手，一隻手拍我的頭，另一隻手拉扯我的耳垂。幾個居士注意到這裡的動靜，走過來幫忙。他們搞不清楚發生了什麼事。為了防患於未然，我告訴所有弟子：「停！大家坐下來。什麼都不用說。」

我一坐下來，那些受戒時間較短的比丘立刻向我跪拜行禮。那兩個比丘立刻抗議說：「你們怎能向沙彌跪拜呢？這犯了戒律。」他們說：「誰告訴你，他是沙彌的？這位是阿姜讚念尊者。」

全部的比丘、尼師和在家居士都向他們認為是沙彌的人跪拜，那兩個比丘被這個場面給嚇得一楞一楞的說不出話來。

沉默了好長一段時間，他們終於開口說：「哎呀！我們來這裡是要向阿姜讚念致敬的，結果反而對他進行了人身攻擊。這簡直是糟透

了！」

我建議大家進行佛教的寬恕的儀式。儀式中，人們請求寬恕並向其他所有人表達寬恕。

接著我交代其他比丘安排舒適的客房給兩位來訪的比丘在晚上入住，好讓他們在第二天與我見面。

那兩個比丘相當尷尬，或許也害怕被僧團厭惡，半夜就悄悄離開了；匆忙間，其中一個還忘了他的外袍。

【說明】泰國社會往往比較偏愛與尊敬那些具有某些特徵的僧人；其中一項是資歷。由於阿姜讚念的聲望日益升高，當人們一聽說這位有成就的比丘，立刻就會聯想到一位已經出家很久的老比丘的畫面。因此，當見到了有著年輕外表的阿姜讚念時，往往會引發震驚甚至導致懷疑。有一次，有一位見到阿姜讚念的人就這麼說：「我非常尊敬阿姜讚念，但我沒辦法尊敬[貌似沙彌的]你！」阿姜讚念被僧人或在家眾誤認是沙彌而不是比丘的案例層出不窮。

【長老說】：接連幾次被誤認為沙彌後，再加上幾位年長比丘一致建議我該增胖幾公斤以加強外表的可信度，於是在三十五歲那年我決定採取一個解決的辦法，以免大眾、比丘、尼師和沙彌再次犯了類似的錯誤；我決定增加一些體重，因此我改變飲食習慣，以脂肪類的食物取代清淡的飲食。一個月的時間，我每天堅持吃下半公斤的油類脂肪。每每吃東西或喝飲料的時候，我都會想著「肥」這個字。一個月後，我從45公斤(99磅)增胖到60公斤(132磅)。有些居士從我身邊經過，並沒有認出是我，因為我在一個月內不但胖了這麼多，我的皮膚也變白了。〔註〕

〔註解〕

阿姜讚念出家後改變外貌有三次，第一次是在猜納寺時(29歲)，為了避免女生對他生起貪愛心，故意以酒精等材料將臉塗黑些。結果女眾很傷心一直哭，效果不彰。第二次是在香味寺時(35歲)，為了避免被誤認為沙彌而增加體重到60公斤。第三次是在老虎洞寺時(39歲)，身上掛起60公斤的重物，這種形象在泰國是不會被人認為是阿羅漢的，(因為當時有人說他是阿羅漢，阿姜讚念為了避嫌就在身上掛起吉祥物、日用品等重物)。結果這身裝扮後來成為讚念長老的一種標誌。

【6】傑克·康菲爾德的來訪（36歲）

【說明】傑克·康菲爾德（Jack Kornfield，1945生）是今日美國赫赫有名的內觀禪師，也是最暢銷美國作家之一。1977年，他編著出《當代南傳佛教大師》（Living Buddhist Masters），介紹十二位禪修大師的禪修法門，是一本重要的禪修指南；2010年書名改為《法住世間》（Living Dharma）。他曾在泰國、緬甸和印度學習佛教禪修，他是泰國阿姜查和緬甸馬哈西的學生。自1974年以來，他一直在西方教授禪修，並且是向西方介紹佛教正念禪修的主要老師之一。1975年，他與莎朗·薩爾茨伯格以及約瑟夫·戈德斯坦在麻州巴雷市共同創立了內觀禪修協會，隨後於1987年在加州伍德亞克雷成立了靈石禪修中心。

1972年，27歲的傑克·康菲爾德經由佛使比丘的介紹來採訪在泰國南部香味寺的阿姜讚念（36歲）。〔註1〕採訪完後，他繼續去緬甸參訪。以下摘自傑克·康菲爾德編著、法觀法師漢譯的《法住世間》〔註2〕第十五章阿姜讚念。書中以〈訪談的回憶紀錄〉為主題，導言如下：

阿姜讚念到香味寺（Wat Sukontawas，世空塔瓦斯寺）的1966年，那時剛好三十歲，開始漸漸被當地人知道他闡述佛法的智慧與他慈心的力量。…當他抵達此地並開始教學，經由他的法的力量，他最終能夠教導鎮上的政府士兵，稍後也到山中去教導反抗軍。…香味寺兩季期間，有一至兩百位的僧尼，在阿姜讚念的指導下一起學習。有六位西方人曾在此學習；雖然阿姜讚念不會講英語，但通常是可以找到翻譯者的。阿姜讚念年輕、笑面迎人且易於親近。

〈訪談的回憶紀錄〉有二十二個問答，以下摘取五段阿姜讚念的回答，可以了解他對禪修和「法」的基本觀點。阿姜讚念說：

1. 在這裡你會發現人們修習許多禪修的方法。佛陀對他的弟子們介紹過四十種以上的方法。並不是每個人有相同的背景，每個人的能力也不盡相同。我不是只教一種禪修方法，而是許多種，我為每位弟子選擇合適的一個。這裡有些人修習入出息念，有些人基於觀照身體的感受來修，有的修慈心觀〔慈心觀屬止禪〕。對於來此的有些人，我給他們初步內觀修習（修觀）的指示；其他的，我教他們修定的方法，最後會引導他們進入更高的內觀修習（觀禪）與智慧。

2. 整個佛教的修行可以總結在一句話中：「無有執取」。經常，即便非常有智慧的人仍然會執取一種對他們有效的方法。他們還未能完

全地放捨對他們的方法、他們的老師的執著。他們還未能融於所有我們的修習的共同性。這並不是說，他們不可能是好老師。你必須謹慎地不要評斷他們或者執取你自己的想法——認為一位老師應該如何。智慧不是我們可以抓執的什麼；簡單地讓執取不存在，智慧就能流動。

3. [學生們]以內觀的修習開始。不過有時候，我也會先教一個修定(禪那)的方法，尤其是如果他們已有過去的禪修經驗或者如果他們的心傾向於容易修定。最後最重要的當然是每個人回到內觀的修習(觀禪)。

4. 我自己未曾修習過哈達瑜伽(Hatha Yoga)，也沒修習過任何類似它的，但我現在發現，不到三個小時的睡眠就足夠了。我感覺總是輕盈和活力充沛；可以不停地在山裡走動幾天不用吃，也不會感覺任何不適——這都是藉由利用禪修來保持己心安住的結果。當然，得要照顧身體，只不過不要認為身體的成就(把它練到怎樣)是一個我們修習中必需的基石。

5. 佛陀的教法已然留存了超過兩千五百年的一個方式，就是僧眾在政治上無有偏袒。「法」是在政治之上的。我們的寺院是戰場的庇護所，就如同「法」是貪愛戰場的庇護所般。我平等地和所有來此的人分享我的教導；當我外出時，所有問法的人我都教。在山中，我對反抗軍說法；在城鎮裡則對政府軍說法——只有在各方放下他們的武器之後。真正的平靜，真正的快樂，不會從一個社會秩序的改變而來。這些戰鬥中的雙方可能都有其理所當然的控訴理由，但是真正的和平是內在的，只能透過「法」而來。對於出家僧人是如此，在家人也一樣，安全(平安)從法而來，從知見世間一切事物皆無常的智慧而來。

[註解]

(1) 傑克·康菲爾德在1972年結識阿姜讚念後，到了1997年重續前緣，連續十一年邀請住在老虎洞寺的讚念長老赴美指導內觀禪修。

(2) 傑克·康菲爾德編著的《法住世間》(Living Dharma)，法觀法師漢譯，靈鷲山般若出版(2017)。

【7】行腳的真實故事（33-38歲）

【長老說】：在香味寺的那些年，我會在每年的兩安居結束後四處行腳，修頭陀行。當時，在泰國旅行比現在更加艱鉅和不便。我主要是以徒步的方式旅行，但有時護持的居士或一位隨行的比丘會提供部分旅程的車票來幫助。在老虎洞寺成立之前，我的比丘生涯一直守著嚴格的戒律，不留金錢或使用金錢。當我創立老虎洞時（39歲），為了要肩負起任重道遠的僧眾之首，才結束了這頭陀行。

我修頭陀行的主要目的是為了歷練和求知。我到各地去結識和拜訪那些德高望重的老師和僧侶，並向他們學習。有些年我曾遠到過泰國最北邊的清萊和清孔等地區。有些年我在路上偶遇老虎、大象以及其他叢林動物。我四處行腳，不會在一個地方久留，每晚在不同的寺院裡掛單，一間又一間，不斷地移動。

【說明】阿姜讚念的泰國邊地行腳，始自1969（33歲）香味寺兩安居結束後，第六次是1974（38歲）香味寺兩安居結束後。行腳時，只要是有名氣的修行者，阿姜讚念都去拜訪，當時遇到很多修行者。以下舉出一些例子。

1969（33歲）第一次行腳：約十二月香味寺兩安居完，阿姜讚念接受隆布布達（Luangpu Buddha, 1893-1994）的弟子的邀請去他的寺廟，見到信武里縣增樂善中寺的隆布布達。第一次見面，阿姜讚念問隆布布達：「您之前住什麼寺廟？」

他回答：「我沒有寺廟，我只有一个身和一顆心。」

隆布布達曾經聽過阿姜讚念的錄音帶，雖然大了四十三歲，他說：「我們的法都是一樣的。」

隆布布達的信徒們喜歡供養他爽身粉。因為太多了，後來隆布布達就以爽身粉作吉祥物與所有人結緣。〔註1〕

【長老說】：隆布布達非常慈祥，他的寺院非常清涼，接近寺院五十公尺時就感覺得到。離去時，一離開五十公尺外就感到炎熱。

【說明】另有一次行腳，阿姜讚念去找住在烏汶縣天穴洞寺的隆布甘康寧（Luangpu Kamkaning Zullamani, 1894-1985），他的寺廟在湄公河旁邊。他的修行很深，有一次不知靜坐多久，螞蟻在他的身體上蓋成了蟻窩。傳說隆布甘康寧是龍師，兩安居的晚上常去湄公河裡的龍宮度龍，當地的人都知道這件事。

阿姜讚念行腳到此處時，晚上先在河岸藏起來觀察，沒讓隆布甘康寧看到自己，果然看到隆布甘康寧晚上進入河裡了，這讓阿姜讚念

印象特別深刻。〔註2〕

【長老說】：(第五年的行腳，1973年，37歲)我遇見一個名叫隆波奔單(Boontan)的老比丘，他在泰國森林行腳方面具有很豐富的經驗。這位老比丘正要去緬甸。我請求與他同行。當我們快接近緬甸邊境時，老比丘告訴我：「你不要再剃眉毛了，那麼你將融入緬甸出家眾，你想去哪裡就去哪裡，不需要護照。緬甸政府一直讓出家人獨處。你只需要讓眉毛長出來就可以了。」

(1) 克倫鬼

有一天，我們用完了正餐，繼續趕路，老比丘對我說：「在清孔縣與緬甸之間的交界處有「克倫鬼」(Karen ghosts)，我們就快到了。你想看嗎？太陽快下山的時候，她們會現身，走在旅人的前面。你必須保持沉默。不要評頭論足。觀察是可以的。但如果你跟她們說話，她們就會消失不見。」

傍晚時分，我跟在老比丘後面排隊走著。最後老比丘為我指了指：「在那裡，注意到了嗎？」

我說：「是，我看到了。」

這個克倫鬼看起來像三十幾歲的克倫族女人。她穿著傳統的克倫族服飾。眼睛張得大大的，一眨也不眨。我加緊腳步想跟上她。

人們可以從眼睛來判斷眼前的人是不是人類：人類會眨眼，非人的眼睛不會。眼睛的顏色也是一項概要的指標：鬼的眼睛比正常人更紅；偽裝成人類的龍的眼睛比正常人更藍。天神則無法從眼睛來辨別，但牠們雙腳騰空，腳不著地。

眼看著就要追上她了，那個克倫鬼走到路邊去，接著就消失了。我試過，但無法辨認她往哪個方向去。

我說：「隆波！她消失了。我已經找不到她了。」

隆波奔單說：「是啊！我也看到她走到路邊就不見了。你還想看嗎？如果想看，我們就必須在這裡待一晚或是往回走，這樣明天我們離開的時候，就會看到更多。」

我說：「已經很晚了。我們還是繼續往前走吧！」

於是，我們繼續趕路遠離了克倫族的村落，直到夜幕低垂之際才進入了森林。

(2) 象群

我們到處尋找能夠架設傘帳(krop)的地方，打算在森林裡住一晚。隆波奔單找到一塊乾淨寬敞的地面，他說：「我要把傘帳搭在這

裡。」

我說：「您確定嗎？這附近有超級大的大象腳印。一定是屬於巨型大象的，這地方也許是他們出沒的路徑。我父親曾經是個「頭陀」，他告訴我，絕對不要在大象的通道或風口搭設傘帳。」

我蹲下來試著查看這些足跡，發現我整個人剛好可以完美地塞進腳印裡去。隆波奔單說：「我在叢林裡來來去去至少有五十年了。看看腳印上面結的這些大大小小的蜘蛛網就可以知道，象群已經很久沒走這條路了。」

我說：「這麼說也對。但我父親說過，萬一象群回來了，他們會習慣走舊的路線，絕不會出界走到通道外頭去。」

隆波奔單說：「你可以選任何你喜歡的地方。我已經把我的傘帳放在這裡了，我決定一整晚都不再搬來搬去了。」

於是，我只好把自己的傘帳搭在一座白蟻丘的附近，離老比丘的帳篷遠遠的。蟻丘旁邊有棵樹，所以，我能把傘帳從樹枝上垂掛下來。當天晚上，在進入傘帳休息之前，我做了一些行禪的練習。隨後我靠著樹坐下來休息。遠處傳來隆波奔單清晰響亮的誦經聲。

不到半夜，我聽到了一陣陣巨大的聲音，轟隆轟隆的聲響迴盪了整個森林。天搖地動的狀況如同發生地震或山洪暴發；深夜裡，樹枝被震得不斷碰撞，嘩啦啦地響個不停。我向外看去，最終看到黑乎乎像大象的影子正在行進。我仔細觀察那些大象移動的方向，準備好萬一牠們往我這邊來時拔腿就跑。

當象群朝著他的方向行進時，隆波奔單停止誦經。忽然他的煤油燈熄滅，我連他的影子都看不到了。我因為離的夠遠，可以安全地觀察象群。我數了數這些大象的影子，數到大約五十幾頭就數不清了。這些大象的體型大小不一，包括一頭哺乳中的母象和一隻小的象寶寶。

等到所有的大象都走了，四周再次歸於寂靜。我想，隆波奔單大概是凶多吉少很難從這一群大象裡頭生還了，但我還是大聲喊他，看看能否有一絲機會可以幫上忙，也許他還活著呢！接連喊了好幾聲「隆波！」，我就聽到老比丘的聲音說：「是！是！」

起初，我找不到他聲音的來源。最後我打開手電筒，只看到一大團的蚊帳堆疊在地上。

隆波告訴我說：「象群的領隊率先抵達，牠用鼻子抬起傘帳把我捲在裡面，接著把我放到一邊。我能清楚聽到牠耳朵扇動的聲音，但

除了牠長長的白色象牙以外，我什麼都看不到。然後牠就直直地站在我旁邊守護我，直到整個象群通過，你現在看到的就是我原本保持的樣子了。」

我試著想把隆波奔單從帳子裡解救出來，但都沒有成功。最後，為了讓他脫困，我只好割破傘帳。他的雙腿和手臂的骨頭都斷了，傷口腫脹得厲害，還伴隨劇烈的疼痛，令他動彈不得。我們等到第二天早上，直到天亮了有足夠光線的時候，我就去找隆波奔單的克倫族弟子來幫忙。那些克倫族人把老比丘帶回村子給他開了治療的藥方。他們非常有信心，保證老比丘在七天內就可以站起來走了。

(3) 眼鏡王蛇、大黃蜂和母老虎

我獨自一人繼續旅行。走著走著，走進了一個地區，在那裡村民們告訴我要小心提防危險的毒蛇。在路上走了沒多久，果然我就遇到一隻眼鏡王蛇。當牠起身攻擊時，蛇身比我的人還高。我把煤油倒在一塊布上，當蛇攻擊過來，我就點火把布朝牠扔去，然後逃跑。

幸運的是，接下來的行程，我都沒有再遇到蛇。

我又到達了另一個克倫族的村落，村民們向我提出與附近那座被茂密叢林掩蓋住的山谷有關的警告。他們告訴我，有幾個旅行的僧人進去了山谷就再也沒有回來了。當地的克倫族人和穆稍族人(Musaw)因為害怕性命不保，所以不敢進入那邊的叢林。去過的人，一個也沒回來；他們勸我走其他路線。

我說：「那麼，我就必須找找這當中的原因了。」

村民們說：「尊者！好奇心有時不是件好事。不是只有您一位感到好奇。凡是那些走進山谷丟掉性命的人，大多數也都是因為過於好奇。」

我想起二戰期間日本人占領泰國時聽到的一個故事。一群在叢林裡排隊行走的日本兵一個個神秘地消失了。隊伍中的最後一個士兵揹著槍，手裡握著一把刀，刀尖往後與身體呈垂直的姿勢。當一條巨蟒企圖咬他的時候，就被刀刃刺傷，血流不止。那士兵看到血，發現那條蛇，才得以逃脫；他帶了更多士兵回來，把蛇炸得支離破碎。

因此，我想這個神秘的死亡山谷也許棲息了另一條巨蟒，所以我請一個年輕的克倫族人砍一段長長的竹竿，竹竿的兩端削的很鋒利。我走進叢林，拿著竹竿在地面上前前後後到處左戳右戳。不久之後，我就接近其他幾個僧人消失的茂林區了。我把竹尖刺進土裡，地面裂開了，數以萬計的大黃蜂形成的巨大黑雲團，在我前方幾英呎的地方

冒了出來。大黃蜂呈黑色，展翼的寬度從我的大拇指到大腳趾大小不等。牠們的身體甚至更長。整個蜂群一下子就飛了出來，卻也瞬間又消失。蜂群一潛進土裡，步道上一片片的葉子立刻又把路面給覆蓋得好好的。這是個極為恐怖的畫面。我並沒有就此罷手，我再次把竹竿刺進地面，眼看著黑色的大黃蜂像爆炸般一下子就冒了出來，接著，嗖的一聲！消失得無影無蹤，和出現的速度一樣快。

我急忙趕回村子與克倫族村民分享我剛剛發現的秘密：「那是一窩大黃蜂。牠們大得不得了。」

村民們問：「在哪裡？牠們在哪裡？」

我說：「在地上的一個大洞裡。我用竹竿一戳，牠們立刻就跑出來了。一下子就有好幾萬隻。」

他們此起彼落地大聲喊著「大黃蜂！」

然後整件事就像野火般在村子裡蔓延開來。不久後，整村人都跟著我出發到叢林去看大黃蜂的窩。我指了指蜂窩的位置。

村民們問我，想不想看大黃蜂的表演？他們用竹竿綁了一大塊骨頭，然後把它插到地上。不到幾秒鐘，整個骨頭就不見了，甚至竹竿和金屬絲都被咬出凹痕。牠們以光的速度吃掉所有東西。幾千隻一起大快朵頤。

村民們說，一大群像這種的大黃蜂能夠瞬間吃掉所有掉進牠們陷阱的動物或人類。誰都逃不掉。就連老虎或大象這樣的猛獸萬一掉進去了，也逃不了被吃的命運，因為蜂群的速度實在是太快了。

村民們又說：「如果把整頭豬、或整隻雞，或整條狗丟進洞裡，眨眼間就會被吃光。這些大黃蜂是非常有攻擊性的『食客』。牠們也會把肉儲存在洞裡面，這些洞遍布整個蜂窩的通道，深達好幾層。」

隨後村民們把我和那個地方隔開，這樣我就看不到他們做了什麼。

整個過程一結束，他們就請我回去看結果。被樹葉覆蓋的地面已經不見了，原地出現了一個大坑洞。

原來村民們在洞的上方塞滿大把大把的乾葉子，點火燃燒。濃煙促使大黃蜂爭先恐後地出來換氣，逃離令牠們窒息的地方。大火燒毀了整個蜂窩。

我往下望，看到一個大入口，可以通往好幾層地道所組成的蜂窩巢穴。我試著想找到任何人類或僧人的遺物，卻連一只砵都找不到。

燒了那些大黃蜂之後，村民們爬進洞裡。他們取回的幼蟲非常多，

可以養活整村人長達幾個月之久。大黃蜂是非常危險的動物，但牠的幼蟲據說是一道美味的佳餚，可以為當地社區提供營養豐富的食物。從那時起，人們旅行就能從那片叢林進出而不會遇到很大的危險。

我獨自一人在那片區域行腳，在沒有嚮導而無法進入緬甸的情況下，我決定經由清萊縣回到泰國內地。我向當地人問路，被告知要越過一座山。走了一段時間，經過一棵大樹，正打算是否要在那邊稍作休息時，我就看到樹的另一邊躺了一隻非常大的老虎和牠的虎崽們。

我求生的本能立刻啟動，我把傘帳放在地上來幫忙自我防護，心想萬一老虎攻擊了，會先撞到傘帳。

那隻母老虎看著我，往後退了一步。停了一會兒，虎崽先跑掉了，母老虎也跟著跑了。

我繼續徒步越過了整座山。走到清萊縣花了我三天的時間。這不是一段很愉快的旅程，因為我還不熟悉於穿越叢林，加上天氣會變得非常寒冷，尤其是在夜晚的時候。有些晚上我無法入睡，必須不斷運動來抵擋寒意。到了清萊縣，我要了一些塑膠袋綁在手腳上來取暖。當四肢變得太熱，我就把塑膠袋拿下來。我的僧袍實在不夠保暖，無法禦寒也不能抵擋很重的溼氣。

【說明】阿姜讚念在這六年行腳的期間內所遇到的修行者近二百位，大都是有名氣的高僧，但也有沒有名氣的，例如有一位長老在森林裡站著，手拿拐杖往生，不知姓名，身體也不壞掉。[註3]

[註解]

(1-3) 這些段落是最近通過法律法師直接請教讚念長老後，整理補充而成。

【8】內觀禪修的開示

【長老說】：內觀禪修是依著識智或法眼，觀察所緣（身心現象），一直到完全看清身心的實相（是無常、苦、無我、空性）而滅苦。修習內觀（毗婆舍那）最後可證得阿羅漢，或行菩薩道邁向成佛。如果只是修習寂止（奢摩他），最高就是世間八定。禪修者如果只是修習色界、無色界定，沒有轉修內觀（毗婆舍那），在他往生時，會生到梵天。佛出世之前，印度的修行者只修寂止，但佛修了內觀，自己去觀照、自己去證悟成佛，接著教導五比丘內觀，五比丘也都證悟了，後來分開去傳法。佛則去度化迦葉三兄弟，他們本來以為自己是阿羅漢，不用再修了，佛用種種神通降伏他們後，教導內觀，使他們生起智慧，證得阿羅漢的果位。

【長老說】：當識智有了正念、大正念，能如實觀照生起的現象，如同阿羅漢觀照世間的現象有三種：

第一、世間像墳墓一樣，每個人有生都有死，要埋在墳墓裡。

第二、一切人都像屍體，死時有膨脹、潰爛、消失，所以阿羅漢觀照世人有生、老、病、死，然後屍體就會有膨脹、潰爛、消失。

第三、世間像火一樣，所有人過了兩百年都沒有了，像被燒掉了。

清淨的識智是純粹的，見到什麼就是什麼，沒有加工，沒有貪、瞋、癡、五取蘊來騙或者讓識顛倒。當識智不被煩惱綁住，看到內身是苦，自然而然就邁向無我。如果我們的識智進入到無我，就不會生起恐怖。身體的四大是地、水、火、風，四大是無我。在地大裡面沒有自我，它本身也不知道自己是無我。水、火、風，風也是無我。外身是無我，內身也是無我，身內身也是無我。進入到空時，就沒有身體的相。四蘊是色、受、想、行，沒有認知的作用。只有純粹的識有認知的作用，可是識也是無我。處在認知中的認知、覺知中的覺知，在認知裡面沒有自我或者自性。

【長老說】：如果我們的識住於無我、空、涅槃，就沒有苦。我們如果執著世間，就會生起苦。為什麼我們不能超越？因為我們執著世間這個東西是我的，就會為這個東西起煩惱，我們關心的任何事情都會讓我們起煩惱，不管白天或黑夜都會讓我們起煩惱。心進入到無我、空的時候，就不會起煩惱。從無常、苦進入到無我，從無我進入到空。外在三十一界的欲界天是無我、空，梵天也是無我、空，三惡道或四惡道也是無我、空，人間也是無我、空。為什麼有我？因為有五取蘊，以為這個是我的，就會生起苦；因為有三愛，會讓我們暫時迷惑，一

進入到「取」，十二因緣就會不斷輪轉。如果斷了十二因緣任何一支，就會進入到涅槃。為什麼叫阿羅漢？因為他的識智清淨自在，他的識有「正念、大正念」，有「般若、般若智、解脫智」，超越了三十一界，所以他的識是不死的，識不是「生命」，識也不是「有」，也不是「地」。在三十一界裡有時間或者有年歲，可是在涅槃裡沒有時間、沒有年歲；在阿羅漢的識裡，沒有善惡的種子讓他再去輪迴。

【長老說】：我們可以用智慧詢問，為什麼我們看外在的對方，會生起很美或很帥的感覺？因為有貪心和愚痴時，那些臭的也可以變成很香的味道，因為有了「欲愛、有愛」，生起執著心，很臭變成很香。可是生起「無有愛」的時候，從香變成臭，就會捨去，再來追求新的。所以，沒有貪的時候，就真正的覺察到臭是臭，香是香。此時臭是臭，香是香，是鼻根所聞到，它是真正的如實，不跟著煩惱起作用了。要見到無常是要依著識智（或法眼）來觀察，不是用煩惱來觀察。識智可以觀察到外身是無常。年輕的時候，一看到對象就想結婚，可是識智清淨的時候，會觀察到人有生老病死，所以就不會執著。見到年輕會變老，可是真正的老是從嬰兒、小孩的時候已經一直在老化，不是在老的時候才老化。看到邁向死亡，就不會有任何的執著了。所以識智不被心綁住的時候，清淨的識智會觀察到真正的實相。但是有了愛、有了取，就會讓我們顛倒妄想，轉成了執著。有了清淨的識智，不會被煩惱綁住的時候，自然可以觀察到實相。〔註〕

〔註解〕

摘自讚念長老來台開示，大仁法師口譯。

【9】生活中的內觀

【長老說】：指導內觀禪法時，我都用圖表來指導，例如，中道圖、外身圖、內身圖、骨架圖等。學員一邊看圖，一邊反照自己。例如，佛陀時期的讖摩比丘尼，是女眾中的智慧第一，原先她是皇后，長得很漂亮，佛就在身旁顯現二位天女，長得比她更美（這就是利用圖形來引導），用來破除她的執著美相，當她放下自己的美，轉去執著天女的美，佛陀就把她的慢心降伏了，接著再把天女的美相，由於無常而變成老女人，再轉變成剩下骨頭，如此導引到無常、無我。由於讖摩皇后過去生中曾經聽聞很多佛開示過不淨觀，也供養過很多佛。現今佛陀一開示，智慧就生起了，她請求佛陀讓她出家，佛陀同意了。她努力用功，很快就證得阿羅漢的果位。

【長老說】：生活中的內觀，例如，聽到別人生病，反觀自己也會得病。見到苦，也會見到法。如果滅苦，就能進入涅槃。有很多比丘想得到涅槃，但沒有採取行動去滅苦。要看到三愛(欲愛、有愛、無有愛)是苦的因，如果要滅苦，要依著八正道來滅三愛或苦的因。四聖諦是苦集滅道，在我們的身心隨時隨地要觀照，簡化為兩個：「苦」和「滅苦」。滅苦就進入涅槃。一般的修行者見到苦就受不了，其實見到苦，只要滅了苦就成就了。苦有三種，身苦、心苦、執著五蘊之苦。把三苦滅了，就可以成就。如果只是知道，不會成就，因為修行有五個次第，1. 知：知道了，可是還沒見到無常、無我。2. 見：見到無常、無我，可是還沒修。3. 修：正在修中，但是還沒有捨棄或放下執著。4. 捨：捨棄或放下執著，但還沒真正解脫。5. 解脫：完全斷除無明而解脫了。知→見→修→捨(斷)→解脫，就進入涅槃。

【長老說】：生活中，要時常知苦、見苦、修苦、斷苦。例如，我們見到不喜歡的壞人，就反觀自己：我有沒有壞人的惡心？有的話，就要斷掉自己惡的心。一般人被罵，就會還嘴，而且罵得更兇（變成都是壞人了）。

我們面對怨恨、冤親債主，只有兩種處理方法，第一種是繼續增長，第二種是清洗乾淨。第一種是，這種人越去做惡業，因而冤親越多，都是回嘴回手，沒有反觀自己，沒有斷自己的煩惱。別人講我的是非，我就講他更多，那就變成增長冤親；如果去報仇，那個仇本來是果，卻又變成因，有了因，就會再生出果，因果不斷輪著。第二種是，不想往外報仇別人，而是反觀自己，往內把想報仇的心清洗乾淨。把想報仇的心洗掉後，就沒有因，就不會再生起不好的果。

【長老說】：要觀察心中的煩惱，例如，有的煩惱會偷偷跟著慈悲心，要時時仔細去觀察自己的慈悲心是不是純粹的，是不是有夾雜著煩惱。如此依著慈悲心來修並清除煩惱，最後也可以證到阿羅漢。當六根打開時，要仔細檢驗在心中有沒有煩惱生起，檢驗有沒有邪見。例如第三果（阿那含）的煩惱是很微細而不易覺察，但要一直去覺察。檢察阿那含的煩惱時，有時候看它，它不出見；不看它時又冒出來。但如果依著住於眉心的法眼來觀察，就容易觀察到，觀察到後才能用智慧滅除這些細的煩惱。〔註〕

〔註解〕

摘自讚念長老來台開示，大仁法師口譯。

（九年不臥來度眾完）

內觀禪師開示系列 R

書名：讚念長老口述九年不臥來度眾

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