

讚念長老口述

上半生的佛法歷練

英譯：安迪女士
漢譯：陳采婕女士
編校並註解：林崇安教授

內觀教育禪林倡印
內觀教育基金會新版

編序

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。傑克·康菲爾德(Jack Kornfield)編著的《當代南傳佛教大師》(1977)，介紹了十二位泰國和緬甸的禪修大師，讚念長老是目前碩果僅存的一位，仍在繼續弘法。

讚念長老於 72 歲左右(2008 年)口述他從出生到蓋建老虎洞寺之間四十年的學法過程和種種歷練，分享給有緣者(特別是年青的出家眾)。不久，安迪女士(Dujruedee Vongthongsri)將長老口述的泰語翻譯成英文稿，近日由陳采婕女士再譯成中文，由林崇安教授編輯、校正、補譯、註解，並將長老上半生的佛法歷練，順著年歲，分成四個時期，編成如下四篇：

第一篇【少年時期的經歷】：從出生在泰國南部洛坤省鄉下的漁村到 21 歲出家前的經歷和見聞，內容共十九節。本篇有一參考資料《佛陀的兒子》，這是長老於 1995 年口述少年時期的經歷，可作補充(內觀教育基金會出版，2016)。

第二篇【出家最初九年的歷練】：從出家最初七年在[納里巴地寺]的心靈歷練到第八年在[猜那寺]的開悟和第九年的指導禪修，內容共十一節。此中第十節補入長老來台時所分享的當年內觀禪修的開悟經驗。第十一節補入長老當年教導內觀的經驗。

第三篇【九年不臥來度眾】：在猜納寺和素叻省[香味寺](素科塔瓦寺)指導內觀禪修、學習加持吉祥物和化解內戰的親身經歷，內容共九節。此中第四節有讚念長老補充的新資料，第六節補入傑克·康菲爾德於 1972 年對年輕的阿姜

讚念的訪談，第八和第九節摘引讚念長老來台的開示，依此了解長老所教導的內觀禪修的要點。

第四篇【老虎洞寺的創建和趣事】：1975年（39歲）遷到南部甲米省創建老虎洞寺的因緣以及一些有趣而不可思議的事情，內容共六節。最後是「後記」。

今編輯、校正時，原英文稿中有少數不明之處，特別經由法律法師直接向讚念長老請教，給予釐清、補充。

編者特別感激譯者們以及諸協助者的辛勞付出。文中若有錯誤之處將隨時改正。

願正法久住！

林崇安 2021.06.06
於內觀教育禪林
內觀教育基金會

讚念長老口述 上半生的佛法歷練

目錄

第一篇：少年時期的經歷……………07

【1】家庭的背景……………	07
【2】嚴格的訓練……………	10
【3】與母親的業……………	12
【4】修復了斷骨……………	15
【5】在水下行走……………	16
【6】初次的禪悅……………	17
【7】母親早逝的影響……………	24
【8】尋找繼母……………	27
【9】自學語文和算術……………	29
【10】慈心偈語……………	32
【11】學習唱誦、治療和頭陀法……………	35
【12】抓賣小鱷魚以養家……………	38
【13】火蟻的業……………	42
【14】自學三藏經典……………	44
【15】與鄉下土匪周旋……………	46
【16】海上翻船的危機……………	48
【17】隆波開的故事：檳榔和巨樹……………	50
【18】讀心術：好處和壞處……………	52
【19】前世今生的故事……………	54
附：泰國南部洛坤省三寺位置圖……………	57

第二篇：出家最初九年的歷練……………58

【1】剛出家的比丘……………	58
(a) 放棄一切財物	
(b) 參加納壇考試	

【2】	第一年墳墓裡出來的鬼	62
【3】	第一年欲愛的誘惑	64
【4】	第二年誘惑再起	68
	(a) 黃袍著火	
	(b) 活的骷髏	
【5】	第四年學習遍相	72
	(a) 泰北隆波典的非凡能力	
	(b) 泰南隆波典的非凡能力	
【6】	阿羅漢夢碎	76
	(a) 第二年飄飛在空中	
	(b) 第三年冠軍女舞者	
	(c) 第五年麵包店女友	
	(d) 第七年飛來的一擊	
【7】	學習不同類型的禪法	84
【8】	第八年繼續尋師和終止薩滿術	86
【9】	第八年的考驗	88
	(a) 遐想的魔	
	(b) 更多的魔	
	(c) 紅色小褲	
【10】	第八年深入內觀和降伏貪憂.....	94
【11】	第九年求好心切.....	97

第三篇：九年不臥來度眾.....99

【1】	放棄睡眠，利益眾生.....	99
【2】	苦難和傷亡的降臨.....	102
【3】	尋找「法的武器」.....	104
【4】	慈悲救苦，一視同仁.....	109
	(a) 化解戰亂	
	(b) 教導內觀	
【5】	改變外觀.....	113
【6】	傑克·康菲爾德的來訪.....	116
【7】	行腳的真實故事.....	118
【8】	內觀禪修的開示.....	124

【9】 生活中的內觀.....	126
-----------------	-----

第四篇：老虎洞寺的創建和趣事.....128

【1】 尋找老虎洞.....	128
----------------	-----

【2】 神秘的水蛭.....	134
----------------	-----

【3】 隱藏的寶藏.....	139
----------------	-----

【4】 空吞的來訪.....	142
----------------	-----

【5】 天人和階梯的建造.....	148
-------------------	-----

【6】 發現佛陀的腳印.....	156
------------------	-----

【後記】	159
------------	-----

第一篇：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」，並設法躲過了幾次被暗殺的危險，因為這對夫妻違背他們文化中非常重要的傳統。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脫離磨難。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，即便很多人鼓勵他，他也沒有想要再度出家為僧。

當我父親笛·沛（出家人還俗後，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、合宜的舉止和氣質而深深愛上她。另一方面，母親既沒有特別的想法也沒有一定的偏好，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，在宋卡省的拷魯美地區。

第二個是女兒名叫 Jamrad；

第三個是女兒名叫 Jampee(Preaw)；

第四個是兒子名叫 Jamnong（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(Jamnian)，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 Jamnun（少讚念二歲）；

第七個是兒子名叫 Jamrean，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術、

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扎，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，她回去拿了療傷藥油，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（Khrū 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‘鼙！鼙！鼙！」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。

我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「鑿！鑿！鑿！」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、螞蟥、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、兄弟姊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時候，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？開始煮晚飯了沒？」

我回答說：「我只有十元(泰銖)。我正要拿去買些食品雜貨。」

「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，我在繼母惜的跟前學習的時候，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，我發現記憶力有了品質上的躍進。

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。

他還教我加持米飯，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，團團聚集團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「姚先生」，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，

再也沒有抓過鱸魚。

如今，我成長之地的那條運河裡盛產的鱸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），我在猜納寺過雨安居。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。三藏的內容，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，成年人居然會聽小孩子的建議，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——出自於一種敬佩和恐懼的結合心理。

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壇開高尚人品和美德的故事。因此，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，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回事了。

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。」

〔註解〕

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。

附：泰國南部洛坤省三寺位置圖



右上方紅色標誌：(Wat Nari Padit) 納里巴地寺。

左下方紅色標誌：(Wat Phra Mahathat Woramahawihan) 帕瑪哈泰寺（大聖舍利塔寺），舊名波隆踏寺。

左下方紅色標誌：(Wat Chai Na Meditation Centre) 猜納寺禪修中心。

◎納里巴地寺到帕瑪哈泰寺（大聖舍利塔寺）約十二公里。
其間婉轉的河是帕那空河。

◎右邊的藍海是泰國灣。

第二篇：出家最初九年的歷練

【1】剛出家的比丘

【說明】：在讚念長老的年少時期，他曾答應父親，等到父親走了以後才出家為僧。西元 1956 年起，讚念長老的父親因為衰老而出現了一些身體疾病的問題，只是精神和情緒都非常健康。父親去世不久後，讚念長老就出家了。佛曆 2500 年，西元 1957 年七月二日〔註〕，二十一歲的青年讚念就在家鄉附近的納里巴地寺正式受戒成為比丘。這是一個重要的里程碑。

（1a）放棄一切財物

【長老說】：當我決定要出家時，我下定決心要捨棄我所有的財富和世俗之物以及決意不還俗。當時我有兩艘漁船，大約有二十名的船員為我工作。我把我的積蓄、漁船和房子都送給了家人、朋友和那些需要幫助的人。我的大哥有優先選擇權，但他只要了兩艘漁船，一艘給他朋友，另一艘他賣掉了。我剩下的財產則任由拿取，誰都可以拿走他（她）想要的任何東西。我已經下定決心，要待在僧團一輩子了。

我較小的哥哥已離家和他的朋友們一起生活，我不想讓他在繼續從事捕魚這種不善的生活方式。對我而言，我發誓徹底結束我們曾經一起經營的不善行為。所以我把我的漁網蒐集起來，接著去找煤油，打算燒掉它們。當我帶著煤油回來時，網子都不見了。原來我較小的哥哥和鄰居密謀拿走了漁網，並且繼續用它們來捕魚。我覺得我有責任要鼓勵人們不要傷害眾生，不要造更多惡業。

我在洛坤省塔萊縣的納里巴地寺受戒時，柏蘭納蘭寺的嘎頓師尊是授戒師。〔納里巴地寺的住持〕巴地蘇凡瓦師尊是教授師。

受戒的第一天晚上，我希望能像我父親以前那樣去朝聖（頭陀行），我問我的師父（住持）我是否可以去。

「什麼頭陀行？」師父問我。

（我說：）「我打算當一名頭陀行者去求道以及向偉大的禪修大師們學習。這是為了支持我餘生都要過出家生活的打算。」

他回答說：「恐怕你不能去。新受戒的比丘必須留下來，至少要

跟著指導師父修行五年，才能精通佛典和戒律。你需要接受全面的訓練，並且一直在僧團的監督之下，直到我們確信你獨處時，你的紀律不會鬆懈，不會有任何不恰當或不光彩的行為。只有這樣，你才會被允許離開。你才受戒一天，對僧侶的戒律一點也不了解。而且你對佛法的了解還是不夠的；如果你自己修頭陀行，可能會做出一些違背戒律的事情，這會給你自已造下惡業。」

我師父的語氣很強勢，神情很嚴肅。但我也知道，我師父很喜歡我，他想讓我留在寺院裡，「因為我擁有傳統治療、占星和薩滿術」的技能，可以造福這裡的僧團和在家眾。

有鑑於我師父不讓我去，我恭敬地回答他：「如果是這樣的話，我就留在這裡陪您七年。過了這段時間，無論發生什麼事，我都會離開去朝聖。」

我師父很快就同意了，並且對我的決定感到相當滿意。

我下定決心要禪修，以找回我小時候的喜悅。然而，我的出家生活被太多的責任和例行公事給佔據了。早上我會去托鉢。用完早餐後，我整天都要接待來找我尋求各種幫助的在家眾。

事實上，來找我的人比我還沒出家時更多。或許他們以為，我身為一名比丘有更多空閒的時間，因為我不再需要為養家而工作了。出家人要有很多的愛心和慈悲心，並且隨時可以為大眾服務。因為我的名氣，有些人來治療身體上的病痛、有些人來占星或是找一個搬新家的吉時，而有些夫妻是來尋求婚姻諮詢的。

我還被我師父安排在寺院的小沙彌學園裡教導三十二名小沙彌，並參與寺院的各項活動，**以幫助改善和發展**寺院。白天我必須參與世俗的各種活動。

當夜幕低垂時，我會離開僧團到旁邊的墳場去禪修，放下白天讓我勞神費力的所有事務，我的心會放鬆下來，一切都歸於寧靜祥和。

〔註解〕

依據泰國曆，1957 年是佛滅二千五百年，這是意義重大的一年，此年讚念長老 21 歲。父親往生二週後，讚念就出家了。

(1b) 參加納壇考試

【說明】波隆踏寺是洛坤省最古老的佛寺。寺中的藏經閣收藏了

很多書籍，包含一整套的年輕的僧侶要準備納壇考試必須熟讀的書籍，諸如《新戒僧及沙彌守則》、《佛本生故事》、《邁向覺悟的初步》、以及《佛教佳言》。其中《佛教佳言》一書，內有五百句巴利文的佳言，翻譯成泰文。讚念從 1946 年（十歲）開始，一直到他出家為僧之間，他決心要學佛教三藏經典。讚念的村落距離波隆踏寺大約十二公里。沒有出海捕魚的日子，他會搭公車、搭船、或者走路去這間皇家佛寺。有時候他會沿著稻田一路走到寺院，為了研讀佛教經文，有好幾個月，他就這樣去波隆踏寺。其後他就去村莊附近的納里巴地寺，這間佛寺的藏經閣有完整的一套三藏經典。

【長老說】：我的早期教育可說是對戒、定和慧的訓練。在學習期間，我專注於我正在學習的主題而沒有其他分心（這是戒）。比如我正在研究數學問題，那麼數學問題是我心中唯一的事。這方法產生了極好的結果。當我的心安寧而平靜時，我希望：「願我的心可以對任何考試問到的任何問題都有答案。願這是唯一的心念。」（這是定）結果在考試的那天，我的心很容易找到問題的正確答案（這是慧）。

在我出家的第一年期間，我參加了第一級納壇考試，我沒有上過納壇課程的班級。就在考試前一天，我順便來向大家展示我在那裡。考試當天，我運用以下四個步驟，Su Ji Pu Li：

Su 表示專心聆聽。

Ji 表示用心處理所講的內容。

Pu 表示如果聽不懂就提問。

Li 表示寫下來。

我專心應用 Su Ji Pu Li 的步驟。我聽了問題，然後用心進行處理。一旦心完成處理，便回到聆聽所講的內容。結果我先於其他人完成了考試，然後回到了寺院，而考試成績很好，因為我的慧根（識智）回應了正確的答案。

【說明】納壇（Nak-Tham）的意思是「學法者」，是 1902 年在泰國建立僧伽體系時創建的納壇課程。該體系要求「僧伽中央政府機構」是唯一可以任命住持到泰國寺院的機構。此外，只有學習了納壇課程並通過納壇考試的比丘方可被任命為住持。納壇是由三個級別的主要寺院課程和測驗組成，而後有七個較高級別，稱為巴理安（Pariean）。想要參加納壇考試的僧侶通常會在設有納壇課程的寺院裡學習納壇課程。這些課程側重於巴利經典中佛陀的教導。比丘可能要花費幾個

月到一年的時間研究通過考試，如果考試失敗，可以重新參加考試。

阿姜讚念沒有參加較高級別的考試。當被問到時，他解釋說，他已經花了十二年的時間（8-20 歲）學習並記住三藏的巴利文教典，納壇課程是從中提取出來的。研究三藏的目的是為自己找到一條通往自在的道路。通過較高考試的僧侶，通常被賦予僧伽的行政責任。阿姜讚念對增加承擔的責任不感興趣，因為他想解脫煩惱。他當時沒想到將來要將這些知識用來教導，如果知道的話，他會再閱讀一遍來增強記憶。但他仍依據三藏來教導，儘管他說自己的記憶不像以前那麼清晰。

【2】第一年墳墓裡出來的鬼

【說明】當泰國農村地區大部分還未開發，籠造著森林的時候，怕鬼和畏懼看不見的力量是所有泰國人心目中最普遍的恐懼。據信，夜晚時分就是鬼或幽靈最為強大的時候。大多數人會不惜一切的代價避免在晚上去墳場和火葬場。因此，這些場所為僧人們提供了一個隔離和獨處的環境，讓他們得以在此修習禪定，面臨和觀察恐懼。

【長老說】：我喜歡在墳場禪修，因為它提供了寧靜和孤獨；在僧人們居住的寮房裡，我會聽到比丘和小沙彌們的喧鬧聲。經常有人會問我是否怕鬼？我回答說：「怎麼會呢？我從六歲起就學薩滿術了〔註〕，從小就會趨鬼。所以，身為一個比丘卻被鬼嚇到，這不是我的特質。」

在我第一次兩安居的時候，來了一位很怕鬼和幽靈的新戒比丘。我決定要幫助這個比丘，訓練他放下恐懼。

有一句古老的泰國諺語說：「治療恐懼最好的妙藥，就是令你恐懼的東西。」我又召集了另外三個最近才受戒的比丘來墳場過夜，但把他們和那位害怕的比丘隔離開來，我把他安排在一個子宮含有死胎的婦女墳墓旁邊。人們相信這種鬼特別凶惡。

那天晚上，有幾位在家眾需要我的幫忙，村民之一被鬼附身，必須進行驅鬼。我因而離開墳場去照料他。

驅鬼儀式結束後，我走回墳場，但走到半路上就看到那四個比丘滿臉驚恐地奔跑過來。（他們說）：「鬼要來抓我們了！他從墳墓裡爬出來，所以我們跑了。」

那四個比丘回寺院睡覺，我則去察看那墳墓。我低頭看著墳墓，一點動靜也沒有。我在墳墓旁邊坐下來開始打坐，等著鬼跑出來，但什麼也沒發生。

我在那裡坐著直到躺了下來準備睡覺。就在這時，我聽到一陣非常詭異的聲音。聽起來很像水煮滾的咕嚕聲或像呼吸沉重的鼻息聲；我心裡想：「難道是鬼要來抓我了嗎？」

我坐了起來，盯著墳墓，試圖要看看是否有什麼東西從裡面冒出來。一切似乎都很正常，所以最後我決定回去接著睡。

我一躺下，耳邊就聽到同樣的怪聲。我躺在那兒仔細地聽著，想確認聲音到底是由什麼原因造成的。我終於意識到，聲音畢竟還是從墳墓裡傳來的。

那是身體正在腐爛分解和浮腫膨脹的聲音。屍體被埋在地下，隨

著屍體腐敗腫脹，從屍體中迸裂噴出的氣體和液體就發出推擠刺耳的聲音，擾亂附近地面的安寧。體液也流入了周圍的地底下。

天快亮時，屍體變得越發浮腫，聲音也越來越清晰響亮。體內化學物質的分解製造了更多腫脹。因為屍體被土壤覆蓋著，所以耳朵靠近地面的人，就可以很清楚地聽到那些聲音了。

天亮以後，我返回寺院把那四個比丘帶回墳場，這樣他們就能看到根本沒有鬼從墳墓裡出來，這與他們所想的完全相反。

〔註解〕

傳統薩滿術的內容包含醫療治病、星曆、驅鬼等，讚念長老從六歲起就從他的爸爸學習，到了二十八歲從阿姜達摩答羅學習八聖道時，為了深入內觀便捨棄了薩滿術。

【3】第一年欲愛的誘惑

【說明】在每個比丘的生活中，都有一些我們稱之為遇到「魔羅」的事情。魔羅是誘惑與隨眠（心中潛在的煩惱）的一種人格化。在這裡，它是一種內在或外在的力量，使比丘對出家生活與靈性之路感到不滿足。在某些情況下，它導致比丘還俗，而在另一些情況下，它作為對比丘修行的一種考驗。阿姜讚念也不例外。魔羅曾多次誘惑他。阿姜讚念喜歡分享自己與強大的欲愛或貪欲挑戰的故事，這是為了幫助警告禪修的比丘們不要低估欲愛或貪欲的威力。

【長老說】：我當比丘的第一年，有很多我之前的女性朋友，她們希望我還俗跟她們回家。她們經常來看望我，其中有一個是我以前一直暗地喜愛的朋友。她非常漂亮、很有魅力，也很有人緣。作為她富有的父母的摯愛和唯一的繼承人，她總有一天會繼承一筆財富。我最喜歡、最欣賞她的善良與內在美，但是這種愛還比不上我願意在餘生出家成為一名比丘的愛。

儘管如此，和她每一次相遇，我的心都會因為對她充滿憐惜而劇烈地搖擺個不停。當我又回到一個人時，我的心又會被寺院與僧侶的生活所吸引。我對她的讚賞從未具體超出我心裡一個安靜的角落，直到我出家後。

在我出家第一年的潑水節〔註〕當天，這位女性朋友來寺裡供養。我很高興看到她，因為我已經很久沒見到她了。她說：「我帶這些各色食物是專門來供養您的。」

「我認為妳應該將它帶去大廚房，然後寺院裡的其他僧人也會享用到它。這對妳來說更有功德。」我建議道。

她拒絕了。她回答說，「我不相信其他僧人。我只相信阿姜您。」

她解釋說，她對我的行為舉止充滿信心。她講述著我們在一起的很多時光，包括共享食物、共享一個房間，而我一直像個紳士一樣尊重她，從來沒有一次佔過她便宜。

「您真是一位善良的好人。即使在您成為比丘之前，雖然有很多機會，您也從來沒有佔我的便宜。」她一邊恭敬致意，一邊解釋。

忽然間，我感到自己的心亂了。那一直靜靜隱藏在我內心最深處的欲愛突然爆發。我瞬間有一股強烈的欲望翻騰而出，我想娶她為妻。

（我暗問自己）：「這到底是什麼？當我還是在家時，我們花了很

多時間在一起，我從來沒有這樣想過她，但現在我是個比丘，這種情感卻反而爆發了？」我的腦海裡開始對她產生旖念，想像著能成為她的丈夫有多麼美好。

當時，我感覺到全身的血液都被欲望的力量煮沸了。我的心怦怦直跳。她哄著我吃東西，而我認為既然她已經花時間送來，我就有義務吃，但我沒有胃口。我的內心沉迷於想要擁有她。

我可憐自己。如果我的聰明而智慧的心擁有它自己的力量，它將對準我的屁股踢上一腳。簡單地說，智慧之心會對我失去所有的信心和信任，因為我在精神上起了非分之想。

吃完飯，我聽到她甜美的聲音。她懇求我說：「阿姜讚念！您為什麼不還俗呢？您還年輕英俊。如果您等到老了才離開僧團，那就太浪費了。最好現在就離開。自從您當了比丘，我一直都不開心。無論我去哪裡或做什麼，心裡都沒有快樂過。」

聽到這樣的話，我立刻感到身上既熱又冷，我的心也被欲愛和情欲的力量衝擊著。部分的我似乎有意放棄僧侶的生活。

我回顧了我們的交往史。在我成為比丘之前，我是個有魅力的年輕人。過去我經常為她講故事或是表演魔術。這是因為我從我父親那裡學習過薩滿術，並且已經掌握了各種各樣的技巧。例如，有一次我告訴她，她的鼻子不見了。她摸了摸自己的臉，驚恐地發現她的鼻子不見了。那是我用催眠術讓她相信她的鼻子已經消失了，但實際上鼻子還在。以前我還表演過很多花樣，這讓我在她和她的朋友當中很受歡迎。

我總是把女性朋友當成男性朋友一樣的對待，我從未想過要和她們談戀愛。

此時我在想，既然我現在是個比丘，為什麼會對她產生這種浪漫的情懷呢？

我的女性朋友開始追憶我們的過去，努力地製造出情感來。她請求我憐惜她，要我離開僧團，然後娶她：「自從您受戒出家之後，我就覺得很空虛寂寞。」她說：「就像我的生命裡缺少了什麼。我一直都不舒服，吃得不好，也睡得不好。」

聽到這些話，我感覺到身和心彷彿被火焰在激情和動盪中燃燒著。這種症狀稱之為「黃袍著火」，意思是出家人感到不滿足，想要還俗。

幸運的是，彷彿有佛法的力量在保護著我，因為她注意到我楞住久久說不出話來，於是她決定離開。她可能是覺得已經給我足夠的「功

課」讓我考慮，想給我思考的空間。她恭敬地作禮，然後離開。

她走後，我立刻走到墳場去，內心裡馳騁著渴愛和情欲的力量。這兩種魔羅的強大力量在催促我離開僧團來滿足它們。我的心變得軟弱和迷茫，彷彿喝醉了一般。

到了墳場，我就開始著手她給我的功課。換句話說，我試圖解開因她的出現所喚起的激情與情欲的魔咒。我坐著禪修，運用佛陀所教導的審察工具，反覆思索著，為什麼我對她的強烈欲望現在會爆發出來？這在我們漫長的友誼史裡是第一次。

我的智慧之心回答說，這是「欲貪隨眠」的發作，這是一種非常微細的感官欲愛形式。隨眠是煩惱的一種微細形式，它靜靜地躺在我們心靈的最深處，如影隨形，只有正確的刺激才會顯現出來。煩惱就像火柴頭。火柴頭安靜地躺在那裡，沒有著火，但只要你將火柴對著盒子一劃，火柴就會燃燒起來。

在我出家之前，我有很多機會與她相處、親近她，我的潛意識知道，如果有一天我愛上她，想和她結婚，機會之門就在那裡。然而意識心把我的行為控制在一個好友和紳士的範圍之內——我從未做過任何超出之事，因為我的意識心知道，那是不恰當的，我不想損壞她的名聲。

當我成為比丘後，在我潛意識裡被制伏的「欲貪隨眠」知道：所有的門都關上了，我永遠不再有機會與她或與任何女人結婚或發生性關係。這在我的潛意識裡激起了一股強烈的失落感，而這股強大的失落感在第一時間便在我的意識中激起了強烈的欲貪。這就是為什麼強烈的欲愛會突然出現，導致我想還俗娶她。這個件事說明了，隨眠煩惱的力量是多麼的強大。

我問我自己：「但是，我的心如何知道這深埋在我潛意識裡的隨眠煩惱呢？」在一瞬間，我意識到它是來自我十二年所研習的《三藏經典》。

「隨眠煩惱」是那些導致我們心亂的東西，它們是煩惱最隱晦的形式，潛藏在我們的內心深處，只有受到刺激時才會行動起來。如果沒有徹底的觀照，人們將永遠不可能發現它們。

那天晚上，我在墳場裡坐著禪修，審查與思考這些真理，直到拂曉。然後我做了一個強大的決心，誓言：「只要我對女人還有欲貪或是想結婚，我就不踏出這墳場。」

隨後我了解到這個限制太極端了，因為我已經接受一個邀請：在

第二天，要到村上在一位在家護持者舉辦的儀式中誦經並給予祝福。如果我對那女人還有欲貪，我就[不能踏出這墳場]，我就無法履行我的承諾，會給主辦人造成麻煩，他會認為我不負責任。

因此，我離開墳場，去徵求師父（住持）的建議。

我向他解釋說：「我心裡產生了很強烈的煩惱。我立下誓言，在這七年中，我不會離開墳場，因為我需要攻克我心中的這些煩惱。阿姜師尊！請憐憫我，允許我不用接受村民們的儀式邀請。」

住持看來很震驚說：「這是不可能的！你這樣做是不合適的。而你也有責任訓練幾個孩子（指小沙彌們）。我有個更好的主意。在這七年裡，你可以每天晚上在墳場裡禪修。但天亮時，你就必須回到寺院，準備好整天接待訪客。然後你可以在晚上回墳場去。」

我說：「但如果我按照您說的去做，我就言而無信了。我請您做我的見證，我只是在您的要求下這樣做（白天在寺院裡做寺院的工作而不接受村民們舉行儀式的邀請）。」

住持答應說：「我會為你作證的。下次，在你立下誓言之前，請仔細考慮一下。別因為一時衝動就發誓，可能會給以後帶來問題。你是一個新受戒的比丘，還需要更多精神的訓練和督導來自像我這樣的長老比丘。如果你被隔離在墳場裡，那麼我就得去那裡看你。那就不好了，你說是吧！」

我知道住持是對的。長達七年獨自生活和練習禪修，而對寺院僧團的工作沒有貢獻，這確實很不恰當。事實上，如果拋棄了對寺院和在家團體的所有責任會被認為是相當自私的。

接下來的七年裡，我依照住持的要求，晚上在墳場裡禪修，白天則在寺院裡做寺院的工作。

〔註解〕

潑水節：每年潑水節的時間在泰曆六月的月圓日前後，節日活動持續3天或4天。現時泰國採用公曆，把潑水節定於每年公曆4月13日至4月16日之間。第一天清晨，人們沐浴盛裝，到佛寺堆沙造塔，浴佛聽經，然後青年男女互相潑水祈福，繼而形成全村潑水的高潮。這一節日以潑水為主要活動的原始意義，反映出人們滅除乾旱、火災等自然力的樸素願望。

【4】第二年誘惑再起

（4a）黃袍著火

【長老說】：在我第二次的雨安居〔註〕來臨之前，引起我激情和欲念的那個女性朋友的母親拜見了我的師父（住持），請求協助：「我女兒深愛著壇・讚念。他們從小到大一直都是很好的朋友。但現在因為壇・讚念決定繼續要當一輩子比丘，我女兒因此非常消沉鬱悶。她說她寧願死，也不能沒有他。我很擔心她的狀況，所以來請求您的協助。請您告訴壇・讚念為我們還俗。」

我的師父，我稱他阿姜師尊，他非常同情她們。他把我叫進來說：「某某的媽媽來跟我說，現在可能是你還俗的好時機。我們可以找個吉日讓你還俗。我知道你想一輩子都當出家人，但這種事永遠也說不準。當你退休時，你總是可再出家。」

當我聽到這些話時，我心裡對那女性朋友的愛念之情急遽地攀升；但我不承認，回答說：「阿姜師尊！我決心這輩子都要當比丘。我不想和她們所說的話有任何的牽扯。」

我師父勸我說：「可憐可憐她們吧！讚念！」

我師父花了一些時間和我說話，試圖要說服我，削弱我的決心，直到我告假離開他的屋子。

那女性朋友的媽媽說：「壇・讚念！你決定好了嗎？我女兒想嫁給你。我們有一千多萬泰銖來幫你們兩人成家立業。你可以用它來從事佛陀的佈施，或在任何你想要的地方捐助。」

「不可能！」我回答說：「我跟妳和妳的女兒說過好多次了，我已經下定決心一輩子都要當出家人！」我故意把話說得很嚴肅，直到她媽媽離開為止。

與我那堅決的外表背道而馳的是，我的心卻因為對那女性朋友的思念而融化了。我的心變得焦躁不安，幻想著擁有一個美麗的妻子並變得富有。

我離開寺院，到墳場尋求庇護，但無濟於事。

第二天早上，那女性朋友親自來找我。只看了她一眼，我的心就在體內掀起一股驚滔駭浪，襲捲了我整個身體，我深深地愛上了她，但我還是堅決地否認。

當她敬禮時，我對她心生憐憫。我們是長久以來的好朋友。

她先向我問好，然後探詢我的決定。我給她一個堅定的「不」和一些逆耳的話，這使她一會兒就離開了。

部分的我，不想她離開，渴望再次見到她，追隨著她直到她不見了。

我與欲愛和情欲爭鬥著，感到焦躁不安。我的心著了火，無法靜靜地坐著。

在被我那女性朋友所激發的隱藏欲愛的攻擊後，我下決心要克服這魔羅。我開始練習身體的不淨觀，這是我還在家時，從一位頭陀行者那裡學到的：

「如果你對女人的吸引力感到貪戀並且有許多倚念，你應該採取的方法是觀想著把她們身體的每一部分都分解開來，放在一邊。這會類似於想像一個屠夫正在肢解一頭被宰殺的動物，並將血肉、臟器和其它身體部位分開堆放的過程。

首先，想像把你愛慕對象身上的毛髮全都拔除，放在一邊。接著剝去皮膚。然後觀想著拔除指甲和牙齒，把它們放在一邊。接下來把肉放一堆，筋放在另一堆；想像把骨架拆掉，把骨頭堆起來。把大腦挖出來，放到一邊。將骨髓與骨頭分開。脾臟、心臟、肝臟、隔膜、腎臟、肺臟、大腸、小腸、血液、淋巴、尿液等所有的體液、排泄物都要分開，直到三十二個身體部位，沒有漏掉一個。

當身體所有的部份都被去除並分開成幾堆之後，剩下來的只有『認知之心』。接著問自己：『既然身體已經完全被徹底地分離了，告訴我認知之心在哪裡？』

你會發現，一旦把身體的部分都分離，堆疊整齊，你仍然無法看到那個心。但你會知道它是存在的。如果它存在，卻不能被看到，那就意味著認知之心的形式是沒有形色。這時候，要深刻地思索它。了解到就是這個認知之心製造了喜歡或不喜歡，欲愛和誘惑。它創造了諸如貪、瞋、痴的情緒和感覺，以及許多其它的心態。讓我們移除認知之心，因為造作和美化所有的煩惱、欲愛和執取的就是它。一旦移除認知之心，剩下的即是覺性（正念）和智慧（般若），這是一種沒有形色但可以體驗的狀態。它清澈而純淨，是一種充滿空性、長久和平與光明的狀態。這是體驗絕對真理的出世間狀態，這是我們所說的涅槃。」

我依照這個方法來修行，但是發現它不容易實現。

這說明了煩惱對人類的威力非常強大，以及要征服它們是多麼困

難。我掙扎著。

〔註解〕

雨安居期：泰曆八月十六日至十一月十五日三個月內，應在寺內坐禪修學，禁止僧尼外出，這段時間稱為雨安居期。

（4b）活的骷髏

我聽說，最近下葬的一個中國婦女的墳墓已經開始崩塌。一個寺院的童子通知我，並催促我去看看，於是我去墳場。我發現那墳墓的一邊已經坍塌了。我用一根金屬棒把碎片撬開，可以很清楚地看到安置好的屍體躺在裡面。當天晚上，我交代寺院童子通知大家，不要到墳場打擾我。

我回到墳場，從坍塌中弄出那具屍體。整個屍身都已開始腐爛。氣味惡臭難當，令人作嘔，幾乎辨認不出是一具女屍。大大肥肥的蛆蟲爬滿了整個屍體。

我抓起頭骨以及相連的手指和腳趾，它們很輕易地就分離了。

我覺得自己好像是一個死人（骷髏），已經把我的女性朋友完全拋諸腦後了。

第二天是佛教的誦戒日〔註1〕。住持派一個寺院童子來帶我回寺院。當那童子看到我正在玩著骷髏，嚇得跑去找住持。

住持過來時說：「讚念！你不能這樣做；你可能會瘋掉。」

他停頓了一下說：「很多村民都來寺院聽經聞法。你應該向他們傳授在家戒條。」

當時，在我的眼光中，我看到住持就像是一個鬼魂、像一具活動的骷髏，下巴移動著，開開合合，發出嘈雜的聲音。〔註2〕

我跟著住持回寺院去傳戒。那一整天，我什麼都沒吃。

我的女性朋友這天又過來了，她試探著說：「您決定要還俗了嗎？」

我回答她說：「為什麼我要那麼做呢？妳是一個鬼魂（骷髏），我也是一個鬼魂（骷髏），當我們死去的時候，我們只是一股堆集的惡臭，其他什麼也不是。」

我把我的感受誠實地說出來。

我的女性朋友感到很失望，還覺得深深受辱。

在接下來的日子裡，她離開家搬到普吉島去了。她宣稱，我對她

前所未有的刻薄和無情，侮辱了她，讓她深受傷害，所以要等到她結婚了才會回家。

她最終還是嫁人了。

〔註解〕

（1）誦戒日：在每個月的新月（15 日）及滿月（30 日）時出家眾舉行誦戒。在家眾則可受八關齋戒。

（2）此時阿姜讚念所看到的骷髏或骨架是一種禪相，他的心是處於「近行定」，這是修習不淨觀的一種自然結果，此時貪欲、瞋恚等五蓋已被壓伏。不淨觀屬於修習「寂止」，可以暫時壓伏貪愛，但是要拔除貪愛就要修習「內觀」。前者屬定，後者屬慧。

【5】第四年學習遍相

(5a) 泰北隆波典的非凡能力

【長老說】：「當我出家的第四年時」，有一次我有機會見到一位有成就的頭陀行者，他來到納里巴地寺，因為他認為寺院的住持阿姜毗[正式稱呼是巴地蘇凡瓦尊者]有能力治癒沙眼。

這位來訪的僧人被稱為隆波典(紅長老)。

他很受人尊敬，並以他出神入化的超自然力量聞名。但他不懂醫術。沒人知道他平時住在哪裡。他忽然就出現在寺院裡了。

當他被問道：「您是從哪裡來的？」

他回答說：「我是搭船來的，想尋醫治療我的眼睛。」

然後，我為他安排了適當的住處，讓他住在其中的一間寮房。

隆波典休息一下之後，住持前來檢查這位新來的病人，並且得出結論：隆波典以為他的一隻眼睛罹患了沙眼，實際上是一顆惡性腫瘤。住持表示他沒有治療癌症的方法，因此無法幫他醫治。

我先前就聽過關於隆波典的名聲。

有一次，隆波典要求一艘漁船載他到凱奧比薩丹島(魔幻金銀島)。那些馬來西亞的漁民們拒絕讓他上船，並聲稱只要船上有僧人，他們就捕不到魚。

當船到達凱奧比薩丹島時，漁民們和其他乘客都驚訝地發現，隆波典已經先一步到島上了。謠言開始流傳，說隆波典飄飛到島上。

當我們有機會交談時，我問起了那件事。

隆波典解釋說，他沒有飄飛，而是藉助「地遍」和「風遍」的力量〔註〕，乘坐在一片地上。

我問說：「您是通過加持地而創造出來，還是怎麼做到的？」

他說：「通過地遍，可以把地轉化成一座橋，走過去，也可以坐在地上，透過風遍的力量，驅使風來移動這片地。」

「那您為什麼要搭渡輪去呢？」

他說：「我為了旅行必須攜帶物品。如果我沒有隨身物品，我就不需要渡輪了。」

隆波典是一位閱歷豐富的比丘，他幾乎花了一生的時間恪守遵循泰國的寺院傳統。他來自北部或東北地區。他在孩童時期，就歷練了頭陀行。他先受戒成為一名沙彌。當他成年後，他受了更高層次的比

丘戒，成為一名比丘。而當他遇到我時，他已經六十多歲了。

我很有興趣了解遍相的力量，於是我向隆波典請教那些知識。

在接下來的幾天裡，每天早上我會在早飯後去拜訪隆波典，詢問他遍相修練的相關問題。

隆波典很高興，並為我詳細地講解如何運用地、水、火、風和虛空等遍相。

他說，當人乘坐在一片地上時，他可以命令風將那片地帶去世界上的任何地方。透過訓練有素的意志的力量，不論實際的距離有多遠，那人幾乎可以立刻到達目的地。他還解釋了其他遍相的用途和應用，例如「虛空遍」，它可以用來在固體物質中創造出空間，例如一座山或一面牆，讓人能穿行其中；或是讓人可以遁入土裡，就像潛水一樣。

我很高興能從一位專家那裡學到遍相修練的方法。

隆波典住在寺院裡的三日三夜的這段期間，我把從他那裡學到的所有技巧，都牢牢記住。

然後隆波典告訴我，他必須離開了，因為他的病沒有辦法醫治。他說他要獨自承擔這個過去的業力果報。

那天，我試圖看著他離開。我讓一個沙彌注意著隆波典，並留意他離開的狀況。我想知道隆波典是用普通的交通方式還是用遍相的力量來旅行。

隆波典和我最後一次在比丘客居的屋子裡說話後不久，就消失得無影無蹤。沒有人看到他離開。

兩年多以後，我聽到消息說，隆波典在森林裡的一個洞穴圓寂了。我沒有機會去看那個肉身。我仍然很感激我所得到的那些知識，並且對他的突然出現和突然消失，感到既有趣又印象深刻。

〔註解〕

佛法經論上有十種遍相(Kasina)：地遍、水遍、火遍、風遍、青遍、黃遍、紅遍、白遍、虛空遍與光明遍。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。

(5b) 泰南隆波典的非凡能力

還有另外一位隆波典，這位在一場船難中喪生了。

那位眼睛有腫瘤的隆波典來自北部或東北地區。第二位隆波典來自南部地區，一直住在帕岸島上的連索寺，該島位於素叻他尼省東方的泰國海灣內。連索寺的隆波典以他的「地遍」〔註1〕聞名。

有一次，他乘坐的渡輪翻覆沉沒了，但隆波典卻能浮上水面，他的僧袍甚至還保持完全乾爽。當渡輪傾覆時，藉由地遍的力量，他能夠創造出土元素來支撐和承載他，所以看起來就像他站在水面上一樣。這則消息流傳甚廣。

最後一次搭乘渡輪，隆波典似乎早已知曉他的命運。他告訴他的弟子們不要跟著他上渡輪。

他說：「回去吧！別跟著我。這艘渡輪將不會到達它的目的地。」

因為他是個很有名的比丘，渡船工人出於尊敬，提供船艙讓他使用，並把門鎖上，以免別人打擾他。那艘渡輪意外翻覆，隆波典淹死了。

人們想知道是什麼原因造成了他的死亡，畢竟眾人皆知他能夠站在水面上。

我向他們解釋說，這位隆波典只擅長地遍，可以調用土元素讓他站在上面，但對於想從鎖上的門裡逃生是沒有幫助的。如果將地遍運用在上鎖的門，只會增加門的堅硬度。若想要穿透上鎖的門，就必須使用「虛空遍」〔註2〕。

熟練掌握虛空遍的人可以在任何固體或物體中創造出空間並穿透它，讓他們能穿過樹木或穿過一座高大的山，而不用翻山越嶺，或經由在其中製造空間穿過任何東西，包括大地和水。但他們必須一直練習虛空遍，直到非常熟練並能隨意控制空間元素為止。熟練之後，他們就可以透過觀想空間和唸誦空間的巴利語「阿穀，阿穀」，就可以用意念來產生空間。然後他們就能把身體滑入像山一樣的固體物質內部的空間。他們還可以滑過一個窄小的空間，例如針孔。

據我所知，南部連索寺的隆波典並沒有修練虛空遍。

但另一位眼睛有腫瘤的〔北部的〕隆波典卻擁有五種元素的遍相：地、水、火、風和虛空，這些技能讓他可以在很短的時間內走遍世界上的任何地方。我雖然很有興趣，但沒有時間去訓練這些技能。我真的很喜歡：不需要依賴汽車、渡輪或飛機，只要想著「風」，騎乘著

土元素，被「風遍」帶著，人就已到那兒了。

這兩位有成就的比丘也是很好的例子，說明懂佛法的人懂得業力的法則，能夠平靜地接受並且優雅地面對他們自己的命運。

〔註解〕

（1）地遍是以地作為禪修對象的禪定和觀想的練習。

（2）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非凡能力。

【6】阿羅漢夢碎

（6a）第二年飄飛在空中

【說明】讚念長老自身有許多寶貴的經驗分享給弟子們，在修行上給他們幫助與指導。由於他學習許多禪修的方法，掌握了禪修的技巧，能夠指導來自各種不同修行背景的學生，並為他們推薦適合的修行法門。他還注意到會阻礙修行人的陷阱，告誡弟子們要留心那些會產生誤解的地方。舉例來說，禪定的練習能夠在一段時間內壓制住內心的煩惱。但無可避免的，當定力減弱時，煩惱就會出其不意更加猛烈地回擊，如果禪修者沒有正念，就會屈服於它們。

【長老說】：在我早期的比丘生涯當中，在四個不同時期我以為自己是阿羅漢〔註1〕。

〔第一次發生在我出家的第二年。經由努力地禪修後〕，我開始感到〔身體〕非常輕，並看到自己和他人像是行走的骨架，四大身軀令人不喜而不去執取。我還清晰地覺知到人類生命的苦的本質：出生、衰老、生病和死亡。

我的心非常平靜，煩惱絲毫未現。有幾次我想告訴我的師父：「我是阿羅漢了。我已經完成所有工作，已經完完全全從煩惱裡解脫了。」只是因為膽子太小而作罷。

我的身體感覺非常輕，彷彿飄浮著。〔註2〕

這種狀態持續到我決定要嘗試飄飛。我決心想測試這個可能性，但要確保安全無虞才行，因為我曾聽說過幾個比丘的故事，他們信以為自己能飄飛，然而卻在試驗的過程中受傷，甚至是死亡。〔其中一個例子是，有一位比丘從高山邊緣往前跳，結果沒有飛起，落到底下樹上，受了重傷。〕

有一天，當我看到小孩們在寺院附近的大河裡玩耍和洗澡時，我告訴他們說：「我要來加入你們了！」

我換上內袍，準備飄飛過大河（帕那空河 Pak Nakhon）。

當我從岸邊往河衝跳，腳一用力，完全飄不起來，整個人就掉進水裡，濺起大大的水花，身體也陷入淤泥裡。

我的身體的沉重感回來了，空和輕安消失了，阿羅漢也飛走了。這是第一次的經驗。

〔註解〕

(1) 阿羅漢是完全拔除煩惱者。煩惱，指貪、瞋、痴等三毒，或欲愛、有愛、無有愛等三愛。

(2) 身體感覺非常輕，彷彿飄浮著，這是與「踴躍喜」有關。喜有五種：小喜、剎那喜、繼起喜、踴躍喜、遍滿喜。小喜只能使身上的毫毛豎立。剎那喜猶如電光剎那剎那而起。繼起喜猶如海岸的波浪，於身上數數現起而消逝。踴躍喜是很強的，踴躍其身，可能到達躍入空中的程度。遍滿喜生起之時，展至全身，猶如吹脹了的氣泡，亦如給水流沖入的山窟似的充滿。安止定的根本增長而與定相應者為遍滿喜。

(6b) 第三年冠軍女舞者

在一段時間後，我持續不斷地精進修練，直到瀟灑著和平、快樂的感覺，我的心感覺清淨。這狀態持續了一年多的時間。所以在我出家的第三年，我想：「我可能是阿羅漢了。」

納里巴地寺有個慶典是由在家眾所舉辦的，而我則在居士委員會裡擔任諮詢並且協調活動的準備工作。正如同一般的慶祝活動，表演項目的計畫裡包括了南部地區相當盛行的傳統皮影戲。它與木偶戲有些類似，都是利用光和影的效果來表演和進行故事講解。人偶是用皮革製成的平面圖像，依據人物所需要顯示的輪廓，剪影切割而成，例如老人、年輕婦女、或是大象等等。那些皮偶也穿了許多孔洞，所以在燈光下就能展現出那些人物的特徵細節。除了傳統皮影戲之外，慶典裡另一項精采的節目是圈圈舞。這是泰國鄉村的流行社交舞蹈。男女成對的彼此並排站立，繞成一個圓圈，以這樣的方式讓每一對都繞著圈圈跳舞。在每個公眾場合的圈圈舞，當年輕女孩們受到邀請時，往往會基於害羞的理由而不願意去跳，於是一些女生們就被指派給想跳的男生當舞伴。這些女舞伴們是來自社區，被她們的父母或是年長者送過來義務支援；男孩們或許要付少許費用給慈善機構，才能和這些女孩共舞。

接近傍晚時分，慶典開始以後，我的慶典監督工作已經完成，於是我回到墳場上禪坐。我仍然處在以為自己是阿羅漢的狀況下，因為我的身體非常輕快，也能無貪地看待這世上的一切事物。

忽然，一個寺院童子向我跑了過來並且大聲喊著：「壇・阿姜！」

壇·阿姜！來，快點來！奈查文脅持著從巴帕南縣來的冠軍女舞者。請您過來幫忙！因為除了您以外，他誰都不怕。」

奈查文曾是我的親近的朋友之一。他年輕的時候，是個不良份子和兇惡的土匪，以殘暴而臭名昭著。當我聽到我朋友竟然在我的寺院裡犯罪時，當下怒不可遏：「他怎敢在我的寺院裡這樣侮辱我？他對我不有任何尊重！」我的憤怒非常強烈，我奮力地趕往慶典。我覺得身體變大了，呼吸變重了，整個人更強而有力，一抵達現場，我大喊著：「在哪裡？查文在哪裡？」

每個人都站到一旁，露出人群裡的查文。

當奈查文一見到我，他就逃離他試圖要脅持的女子，並吼叫說：「這不關比丘的事。如果你不是比丘，我一定會讓你對此感到後悔！」

我繼續追他，極端地、難以置信地火冒三丈。我不知道如此多的怒氣來自何處，氣得想殺他。

等到跑著追了一段時間之後，理智回籠，我意識到：「身為比丘，像這樣生氣的行為是不恰當的。」

我真的對自己感到震驚，因為在我的一生當中，還不曾這麼極端地生氣過。但是剛剛為何這麼大的生氣？因為這事是發生在「我的」寺院！當下凸顯出一個非常強大的「我執」。

於是第二次，「我是阿羅漢」的想法，就破滅了。〔註〕

但是，我現在必須致力於完成這項舉動，所以我還是假裝在村子裡的眾多房子裡找他，叫著：「在哪裡？查文在哪裡？」

雖然我非常清楚他躲在哪間屋子，只是我路過它，假裝不知道。得知那女孩已經安全以後，我就回到墳場。

這時我已明白，我的心根本不是阿羅漢的心，因為它揭示了本身容易生氣。

從此以後，我對這種修行後轉變的心態保持懷疑。

我體悟到，當長時間處於完全空的狀態的這段期間，煩惱並沒有被徹底滅除或連根拔起，只是因為心的專注而讓煩惱暫時消失罷了，我的不善隨眠並未滅除。

〔註解〕

阿羅漢必無貪瞋痴的煩惱。強大的「我執」，是來自無明或癡。只要有我執或瞋心，就必不是阿羅漢。行者修觀時，未證得阿羅漢而錯認自己為阿羅漢，這是一種「觀染」。

（6c）第五年麵包店女友

在我出家的第五年時，我感到我的心能夠深刻地領悟佛法，這全歸功於練習「三十二身分」〔註〕的結果。我能看到自己和他人的本質，也就是，我們的身體是由不同的身體部位所組成，而這些不是我們所具有的。我的心深深建立在究竟真理之上，當我碰見其他人時，我所見的既不是男人、也不是女人，非男性也非女性，一切本質皆空——沒有頭、手、腳。當我和在家眾說話和互動時，無論他們是微笑、大笑或說話，我看到了他們的心理造作的所有過程（行蘊），以這種心態，整天沉浸於究竟實相中。於是我相信自己是阿羅漢：「這次應是真的了。」

有一天，監督〔寺院〕小學工程的住持前往城市一趟，我被任命去當他的監督代理。在那幾天，比丘和義工們經常要待在寺院裡進行建造工程。出於禮貌，寺院會為這些義工們提供食物。

我必須確保有一頓美味佳餚和甜點的午餐準備好給工人們享用。我想到了經營小型麵包店的一個女性朋友，所以我走到她和她父母住的房子。我的來訪驚動了那裡的每個人。我問她是否已經完成當天的烘焙工作，她說她快做完了。我接著就請她幫個忙。

「妳今天可以過來幫忙嗎？阿姜師尊（住持）要我替那些志工張羅食物和點心。我沒有人手煮，所以我想請妳幫忙。」

她回答我說：「沒問題，我可以幫這個忙。實際上，您不用大老遠特地跑過來。您可以派個人來接我。」

我說：「我還是想親自過來看看妳有沒有空。」

在回寺院的路上，那女性朋友領頭走著，我跟在她後頭。當她閒聊著我們之前的友誼時，我眼中只看到她的骨架而已。

「壇・讚念！我一直很喜歡您。您很好，很善良。我曾夢想著如果嫁給您會有多麼的幸福；如今我已經放棄這種想法了。我只是與您分享這件事，因為我相信我們是好朋友。」

與此同時，我在心裡思索著：「我怎麼會對女人們有興趣呢？她們只不過是一堆骨架而已。沒什麼好激動的。人們到底是因為什麼而墜入情網呢？為什麼總喜歡談論情愛和這些無關緊要的事？」我將那些想法藏在心裡，小心的不對她表露我的不為所動。

我觀察到，她被浪漫的想法和感情所迷惑，仍然一直在談論她對我的感情。我對她深表同情。

當我們抵達寺院的廚房以後，我向她簡短介紹了廚房的概況以及所有的基本設備和配料的置放處。然後我給她四百泰銖來買二十人份的食材花費。

在簡介時，她問我說：「壇・讚念！這裡實在很熱。您介意我脫掉外衫嗎？」

我想我們自小就是朋友，並確信我沒有任何欲望的種子，所以我同意了她的請求。她脫下外衫，裡面只有一層襯裙，露出白皙的肌膚和整個女性的形象。我心裡想著：「身體並沒什麼，無論它多麼漂亮和吸引人，它都會隨著時間衰老，最終都會腐爛敗壞。」

過了一會兒，她開始抱怨腰痠背痛，問我說她能不能坐下向後靠一會兒。我再次回答，我不在意。她猶豫了一下，解釋說她害怕這樣可能會造惡業。

我向她保證，「坐在一個比丘面前是不會產生惡業的。」然後她坐下，背向後靠。

當她斜躺在雙層平台上時，下半身倚著下層，上半身則靠在上層平台的邊上，她的胸部就通過內衣的U形顯露了出來。這一幕讓我如遭雷擊，一股極其猛烈的欲望從身和心生起。我立刻感到有股想去抱她的衝動。

我感覺欲望如此強，以至於我的身和心都顫動了。那時，除了渴望擁抱這個女人的欲望之外，沒有其他想法或意識。我不得不動用所有的意志力和僧侶生活的承諾來抵抗它。欲望像一個年輕的荷爾蒙橫行的少年，遍布我的身體，這種拉力是如此的強大。而那女人似乎也有所感知。

我意識到情況太危險了，如果我再待久一點，我可能無法制止自己。如果有人採取了第一步，可能會一發不可收拾，因為那女人已經這麼暗示了。如果我對她做任何事情，她會很高興並將其視為我對她的愛的標示。

我起身跟她告辭，說我必須去處理一些緊急的事件。

那女人說：「您要是回墳場，一旦您在那兒，就很難找您；請不要走。」

我說：「妳知道東西放在哪裡，也知道該做什麼。不需要我在這裡就可以完成妳的工作。」

我立刻離開，到墳場尋找一處僻靜的地方，並下定決心只要那欲望的感覺仍在，我就不走出去。我的內心蘊藏著極大的欲愛，使我只

想到那個女人，以及我如何想要她，而沒有別的想法。

到此，我對於自己是阿羅漢的想法已經完全消失了。我以為我已經擺脫了心上的不淨，這次欲望的突襲讓我措手不及。這是第三次的阿羅漢夢碎。

即使我躲在墳場睡在墳墓的地上時，我的心對於周遭圍繞的骸骨和骨架都沒有一點關注，只想到她的臉、她的腿、她的面頰、她的身體、她躺著的模樣以及她如何脫下外衫。這些想法吞噬我的心，沒有殘留的空間。這些影像是如此的粘稠，像針一樣刺穿我的眼睛進入我貪欲的心中，無論我試圖驅逐它們多少次，它們還是不斷地重播。

受到欲念的折磨，我考慮著是否要暫時離開寺院直到欲念的攻擊消散為止。我想著她的美麗，在心中迴盪著。我回想起我們過去的友誼。當我還是在家時，我們曾是很親近的朋友。我們花很多時間在一起，一起用餐，偶爾會在同一所屋子過夜。「現在我已經出家了，我的腦子怎麼比以前更齷齪了呢？」我越想淨化自己，煩惱就越多。

我想到還是先還俗，等老了再出家吧，然後我逮住自己問：「這也太過分了吧！我這不斷造作的心，竟然還想到了還俗！」我開始對自己惱火。

「我已經修行多少年了？還批評過其他比丘是如何在戒律上的持守太鬆了，而今我比他們所有人都還糟糕。」

從早上十點一直到夜晚，我的心持續迷亂著。

夜晚，在黑暗中下起了大雷雨。我的迷亂之心並未對寒冷、暴雨、雷鳴和閃電給予一點關注。整晚它都在重複想著，如果能睡在那女人的身邊該有多好。

最後，隨著黎明的來臨，那些想法終於平息了下來。

那天早上，一個寺院童子跑來跟我報告說，昨天我的女性朋友做完她的工作後，在午餐之前就回家了。

她讓男孩帶訊息給我，說她覺得糟透了，因為阿姜讚念沒在她身邊給予諮詢。

對此，我在心裡回答著：「當我整晚都在考慮著還俗作她的丈夫時，我怎能待在那邊當她的諮詢對象呢？」

〔註解〕

三十二身分是不淨觀的一種，也是四十業處之一，是將自身分為三十二部分，對每一部分分別觀照。南傳佛經的三十二種是：髮、毛、爪、

齒、皮、肉、筋肉、骨、髓、腎、心臟、肝、胸膜、脾、肺、腸、腸膜、胃中物、屎、腦、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、眼淚、電漿體、唾、鼻涕、關節滑液、尿。

北傳經論舉出的三十六種是：髮、毛、爪、齒、塵垢、流涎、皮、肉、骨、筋、肌肉、血脈、心臟、肝臟、肺臟、脾臟、腎臟、腸、肚、生藏、熟藏、胞、淚、汗、鼻涕、沫、肪、脂、骨髓、痰、癢、膿、血、腦、體液、汁、屎、尿。

（6d）第七年飛來的一擊

在我出家的第七年，在洛坤省鎮上的寺院裡，我的日常生活包括：在墳場修行、到寺院附近出坡完成例行工作、出去托鉢以及接待來訪的僧侶等等。

某天下午，我正坐在草坪邊上禪修。我當時正處於一種轉變的心理狀態，感覺沒有身體和自我。即使我變換著不同姿勢，藉由坐著、走路、工作等來禪修時，這種感覺仍持續了一段時間。在禪修當中，我檢察對『我』的認知，在身體和心裡沒有找到任何可以稱之為『我』的東西。我也可以洞察到一切現象都如此。我以為這就是阿羅漢的狀態了，我想我就是他們之一。

我思考著：「到底這些貪愛和執取是為了什麼？是為了這具血肉之軀和美化過的心靈？還是為了肉身、膿汁、肝臟、心臟、結腸、大腸和所有的屎？甚至我們腦子裡的油，還有一股很難聞的氣味呢！」

在附近不遠處，有幾個小孩正在玩耍、相互追逐。

我聽到他們的聲音和腳步聲，知道他們正玩得很開心，就像一般小孩會做的一樣。我察覺到行蘊（造作的心理）是負責促成孩子們玩耍、奔跑和歡樂等天性的要素。「這真是個不錯的見解呀！」我想著。

突然之間聲音越來越近，孩子們無意間衝向了我——正在禪修的一個比丘。在他們停下來之前，其中一個孩子的膝蓋就砰的一聲撞了我的耳朵。我感到劇痛，就在那一刻，憤怒不知從何而來。怒氣猛烈地爆發，變成了要打孩子作報復的強烈心理。

我因衝動而站起來，但是還能控制著自己，身體卻因憤怒而顫動不已。

孩子們非常害怕，跑回來道歉。他們表示很內疚，不是故意要踢我。

但道歉安撫不了我的怒氣。它仍然很強烈，讓我有踢小孩的衝動。我心想：「我要踢得你們屁股開花才好，竟然還敢問我有沒有受傷！」

我說：「沒關係！你們現在可以走了。去吧！」。

「我們真的很對不起。您是不是痛得不得了？」

這些傢伙好奇得很，還想在這裡閒晃。

我心想著：「快點走。否則你們就會得到想要的那一腳。」

我有一種強烈的欲望想要猛烈地擊出。

那些孩子嚇得邊跑邊喊：「我們真的很抱歉，師父。」

等到孩子們都走了以後，疼痛和怒氣還在。

我體認到，我自以為滅了瞋心，事實上完全完好無損。第四次我以為自己是阿羅漢的夢也隨之破碎了。〔註〕

我體認到，我的瞋心依舊，它只是蛰伏在那裡而未顯現。

當我體認到的瞬間，我的心再次清明、開放。

我清楚地看到，使心煩惱受苦和苦惱的是愛和執取。我知道自己還沒能從那默默潛藏的憤怒或報復裡解脫，以至於當疼痛忽然來襲時，我的『我』就重新浮現出來，對五蘊的錯誤執取掌控了全局：執著於色蘊（我的頭部）、受蘊（我的苦受）、想蘊（我被擊了）、行蘊（執取和造作的心理開始加工），以及識蘊（我能知的識）。

體認到自己的謬誤，我返回到墳場進行更多的練習。

就在同一天，怒氣就消散了。

即使怒氣不在，我還是不相信自己的心，知道仍要持續地用功。

我明白了一個道理，瞋怒的性質是迅速的。瞋怒點燃得快，熄滅也快；相較於貪欲，貪欲則是產生得快，消失得慢。

〔註解〕

行者修觀時，一般會經歷十種觀染：1.光明、2.智、3.喜、4.輕安、5.樂、6.勝解、7.策勵、8.現起、9.捨、10.欲。勇猛精進的初觀行者，可能會對前九種的體驗生起了微細的「欲」，即享受與執著這些體驗。有的會錯認自己為阿羅漢。

【7】學習不同類型的禪法

【長老說】：在我出家的最初五年（1957-1961），我曾經請教有禪修經驗的比丘們和在家人，從住在菩薩洞寺的 a. 阿姜甘單學習「五蘊是魔」以及六根、六塵的接觸。從住在善意洞寺的 b. 阿姜疊學習觀察十八界。從 c. 阿姜靠以及 d. 在家人阿姜秋學習觀照腹部，分別名色〔註1〕。其中研究和修習了一段時間的「名色」，這種禪修練習對我來說是自然而然的，因為名色的覺知和審察以及心理標記並不困難。在看時，標記看的對象是色，而覺知它的是名。在觸摸時，觸摸（的對象）是色，而覺知觸摸的是名。在行走時，行走是色，而覺知行走的是名。在抬腳時，抬腳是色，而覺知抬腳的是名。…因此，我們所體驗的是色，而覺知這些的就是名。這一切都不是我或我的。它們都是過程或現象，並不屬於我們。在我出家的第六年（1962），我開始修習另一種禪修方式，這種方式在泰國很有名，稱為法身禪修。這種禪修需要在進入深層禪定時，將注意力集中在一顆觀想的水晶球。這個方法和技巧是我從我哥哥〔註2〕以及後來還俗的阿姜暫那裡學到的。法身禪修的教學有許多個進階的層次，如晶球預流、晶球一來、晶球不還，以及終極目標的晶球羅漢。有段時間，我無法突破稱為「天身」的階段，直到我遇到一位在家禪修的阿姜凱，他幫助我進入晶球羅漢階段的修行。

後來我意識到，即使已經到了那個階段，我還是不能成功拔除潛伏在心靈深處的無明，而法身禪修在其他很多方面則可以發揮作用。即使在天身的階段，晶球能用來獲取其他方式所無法得到的訊息，例如觀過去世和提供如何治療他人的洞見。我能用晶球來治療別人。例如把晶球的尺寸變大或縮小，觀想它在頭痛的人的頭上，然後把它縮小直到它消失，頭痛的症狀就會完全消除。有段時間，很多人都來找我治療。

然而，出家第八年時，我在阿姜達摩答羅〔註3〕的幫助下才意識到幫人治療已經分散了自己在修行上的注意力，因此我不得不停止治療。所以，禪修者的法身禪修精通於產生晶球時，在很多方面可以發揮作用，但它沒有幫助我成為阿羅漢。

〔註解〕

（1）這些師父的名稱由讚念長老後來補述。

(2) 阿姜讚念的大哥曼倪，早於長老 3 年出家，6 年後還俗，又過約 3 年再出家。阿姜讚念出家第六年時大哥已再出家。

(3) 阿姜達摩答羅 (1913-2005) 是 Jack Kornfield 編著的《當代南傳佛教大師》(Living Buddhist Masters, 1977) 中十二位大師之一。阿姜讚念也是其中之一，舊譯為阿姜朱連。目前十二位大師只剩讚念長老在世，故此書新版改稱《法住世間》(Living Dhamma, 2010)，由法觀法師漢譯。

【8】 第八年繼續尋師和終止薩滿術

【長老說】：我履行了在納里巴地寺待滿七年的承諾後，第八年(1964)時，我搬到位於洛坤省安珀縣坦邦村的拖國寺，現在稱為猜納寺。猜納寺（拖國寺）是一個禪修中心〔註1〕。中心裡的主要導師是阿姜達摩答羅尊者（1913-2005），俗名：潘·竅灣。當時，阿姜達摩答羅剛從一座廢棄的寺院裡將猜納寺（拖國寺）重建起來。其後，阿姜達摩答羅還修建了在泰國中部素攀武里省著名的美榕寺〔註2〕。在猜納寺的禪修中心，阿姜達摩答羅根據《大念處經》的教義來教授佛法。他的教學風格隸屬於純觀禪法，只單純專注在內觀禪修而略去觀想的練習或任何其他導致超能力或與神通的修行，因為它們會分散真正修行解脫煩惱的注意力。它純粹聚焦於透過智慧的開發來達到通往解脫之道的最直接路徑，這稱作「慧解脫」。

在我們會面的時候，阿姜達摩答羅問：「壇・讚念！你練過禪修嗎？」

我禮貌地回答說從七年前受戒之後，我就一直做禪修的練習，同時修習了「止」和「觀」；我還學過觀腹部收縮-膨脹的方法，這是曼谷大皇宮附近瑪哈泰寺所教的緬甸式風格的禪修。只是教我這些方法的四位老師後來都還俗了。

阿姜達摩答羅問：「你對薩滿術有什麼了解？」

我毫不遲疑的告訴這位年長的比丘：自六歲起我從父親那裡所受過的訓練，包括薩滿術、傳統草藥醫術和占星術的學習。我非常誠實的把一切都告訴他，這令他相當高興。隨後他與我分享了他自己的故事。

阿姜達摩答羅的本名是潘，出生在素攀武里省的巴清寺附近的一個村莊。家族是從事種稻的農夫和鐵匠的工作；他們製造和販售刀具、鐮刀和其他金屬農具。當他年輕時，就結交了一大群非常熱衷於探索和學習薩滿術的年輕人。在當時素攀武里省的年輕人當中，尋求並求教於在玄學上有成就的薩滿師是司空見慣的事。

這些年輕人非常渴望想知道如何使用各種薩滿術的訓練。其中一些練習包括變得刀槍不入、煉咒施術、隱身以及他們從古代薩滿術的典籍、人們口耳相傳和民間傳說裡聽來的眾多其他本領。其中最熱門的練習是沾油或墨水在身上刺青以激發出某種力量。這些練習受到喜歡冒險或酷愛搏鬥的男人們追捧。

當阿姜達摩答羅年少還在家時，他也曾和朋友們一起學過不同類型的薩滿術。他們學習咒語和符籙，給自己紋上古文字或符號圖騰，據信能誘發出異能，包括堅不可摧的金鐘防護罩。

刺青之後，這些男人會在他們老師面前，拿著刀劍互相攻擊對方以測試他們的防護能力。一旦他們對自己的特殊能力有信心後，就會藉由參與一場又一場大量的搏鬥來證明自己。潘是幸運的，或許是源自於他的善業，讓他總是錯過那些搏鬥。參與搏鬥的友人們雖然沒被刀切割，卻經常受到嚴重的內傷。有些還成了殘廢。但潘每次都避開了那些危局。

當潘過了十八歲以後，他受戒成為沙彌。受戒以後，他放棄所有的薩滿術練習，並將全部的心力都投注在佛法的修行上。

阿姜達摩答羅講完他自己的人生故事之後，他問我：「薩滿術源自於婆羅門教的傳統，不利於『內觀』修行。如果你想留在我的內觀禪修中心修行，就必須放棄所有薩滿術的練習，這樣你的內觀禪修才能取得豐碩的成果。你能做到嗎？」

我想了好一會兒，因為放棄我所學過的一切薩滿術，意味著我將不再從事自我八歲起就開始進行的治療和占星等活動了。

最後，我告訴阿姜達摩答羅：「我可以做到！」

阿姜達摩答羅感到相當欣慰。他詳細講解了佛陀的《大念住經》的教導。他領著我對八聖道的理解更上層樓。深入淺出的教法，精妙絕倫，讓我驚奇讚嘆不已。

〔註解〕

(1) 阿姜讚念在出家第一年(1957)曾來猜納寺禪修中心開會，會中遇到內觀禪師阿姜念(1897-1983)，她對年輕的阿姜讚念印象深刻。當時阿姜讚念與阿姜達摩答羅還未深入交流。以上三位都是《當代南傳佛教大師》一書中的內觀大師之一。

(2) 阿姜達摩答羅(1913-2005)於1954年左右開始教導內觀禪修。他的第一個中心是在南部洛坤省拖國寺內的猜納寺。在1970年代，他在自己的家鄉——泰國中部的素攀武里省又創建了美榕寺(Wat Sai Ngam)。

【9】第八年的考驗

（9a）遐想的魔

【長老說】：[出家第八年，28歲]，我住進猜納寺，一開始就非常精進和嚴格地朝著開悟的目標練習。我日以繼夜地練習坐禪和立禪。然而，我的內心和我的外在行為可能會大不相同。當我的身體正坐著禪修，我的心其實在[想著]幫寺院建起一排又一排給新來僧侶們住的小寮房。當我的身體正在緩步經行時，我的心卻在想像著有個妻子和孩子的在家生活。

在某個傍晚的練習時間，我開始行禪和坐禪。當我坐禪時，我的身和心處在靜止。我聽到一個比丘這麼說：「嗯，阿姜讚念尊者真的很厲害，我早就聽說過他了！但他本人看起來更令人敬佩。他對修行非常專注。他從傍晚開始就在行禪了，還坐了一整晚。就算下雨，他也不受影響，還是穩穩地坐著。」

天亮的時候，我注意到寺院裡有居士們要過來了。因為我在前一個寺院當過師父，我的心就開始思考著，應該對那些護持的居士們教導什麼樣的佛法課題。我把接下來的行禪時間，都花在自己的心內講法上。

大約是早上八點的時候，一對夫妻帶食物來寺院供養。他們是騎摩托車來的。只看了一眼，我的心就[遐想著]還俗去娶個美女，然後帶著妻子到寺裡去供養食物。但是，騎摩托車意味著我們容易被風吹雨打、被烈日荼毒，於是我的白日夢幻想立刻切換成開著一輛酷炫到不行的高級轎車。

這些遐想幫助我另一整天的坐禪和行禪，能無視於陽光的灼熱和蚊蟲的叮咬。我對自己的身體和周遭世界都渾然不覺，只深深沉浸在帶著妻子去做佈施的幻想之中。與此同時，同一個比丘還在繼續稱讚我的修行：「哇！法師昨晚從黃昏坐到天亮。吃完早飯，又繼續精進到天黑。多麼厲害的比丘！」

晚上七點鐘，另一個比丘要求我到亭子裡飲一杯。

我回答：「請自便，不用管我。我很好。」

我很好，毫無疑問。我怎麼可能會不好？我的心裡已經有個老婆和孩子了！來自這種遐想的愉悅讓我的「禪修」變得更加有趣。

第二天早上，我的心已經遊移到種植漂亮的樹木上了。

我請一位較年長的比丘去找一些大菑樹的種子，「對了！不用告訴住持，這些樹要種成一條長排，所以將來這地方就會籠罩在大菑樹茂盛的樹蔭底下。」

那比丘離開去找種子，還找了其他人來幫忙種樹。這些樹木至今仍然屹立不倒。它們是被「煩惱」所栽種的。

正當居士們忙著種樹時，我繼續在「令人印象深刻的精進」上用功。我甚至還去看那些樹是否種得好、排得整齊。

在猜納寺已待了十二天，加上「精進的修行」後，我完全把四念住的修行拋諸腦後。我對於身、受、心、法等四個基礎的任何一種觀照都毫無覺知。我只知道那個自己創造出來的遐想，就是帶著我的妻子來做供養，然後像那些大菑樹一樣，一排排建起了一堆小寮房。

這些「煩惱魔」和造作遐想的「增上行魔」，讓我大吃一驚，出奇不意我就被制伏了。這些魔羅〔註〕的工作表現得極為出色，精於在我們的修行上製造障礙，使我們無法掙脫他們的掌控，得不到自在。

〔註解〕

魔羅有五種：煩惱魔、增上行魔、五蘊魔、天子魔和死魔。前三種來自自身，後二種來自外在。煩惱魔，通指貪瞋痴或三愛的種種煩惱。增上行魔，特指凡夫內心的不斷造作、遐想、演繹、執取。

（9b）更多的魔

隔天（第十三天），我有更多「魔羅」〔註〕來訪。

那天，來參加寺院火葬儀式的人特別多。許多人手上敲擊著樂器走在隊伍裡，像遊行一樣。那些人唱歌來慶祝逝去的生命。一條命沒了——沒問題！我們還有更多的命等著過日子。

我想著：「真奇怪！有些人面臨死亡時會很高興。」

我的心開始思考生死的本質：「人生是這樣的。我們多半是被生活所欺騙。我們生到這世上，一次一個或一次兩個一起，但僅僅只是一場車禍就可以奪走八條人命，有時也能帶走十條或是二十條。」有了這個反思，算是一半的修行了。

阿姜師尊（住持阿姜達摩答羅）通知大家，請所有被指派到喪禮去誦經的比丘到亭子集合。他要求留下來的比丘們繼續修行，不要到

處走動，因為寺裡已經擠滿了在家眾。

我被叫去誦經，但我找藉口跟阿姜師尊說：「我希望不要參加法會的誦經。」

我被允許了。

住持走後，我進去我的寮房，把門鎖上。然後，魔羅又來拜訪，在我心裡種下想偷溜出去看人群的欲望。我坐立不安，想跑出去看看有多少人來，有多少女人、多少男人等等。這「煩惱魔」十分強大。

但很快就被「五蘊魔」迎頭趕上，它出現的症狀是身體上的不適：到處都很癢。突然間，我身上和膝蓋都出現了令人難以忍受的百般疼痛，我再也坐不住了。我打算站起來，但發現身上的不適感還沒消退。那股疼痛從我的雙腿拓展蔓延到我的腰部。此刻，我身上出現了各種各樣的疼痛，多到我已經記不清楚了。我的皮膚很癢，好像有蟲子在上面爬來爬去。我渾身開始冒汗。

我回來坐著，發現自己對外面的好奇心還在發酵，對我嘲諷。

我決定做一個「決意」或誓言：「這一整天都不離開寮房。」

我開始在魔羅上反思。我回想過去幾天的那些遐想：種樹、蓋寮房、帶妻子去做供養等等，然後意識到自己已被魔羅拉走，遠離修行。

魔羅成功地把我的騙得團團轉。

接著，我聽到三名少女在我的寮房前面聊天的聲音。

其中一個說：「這是讚念尊者的寮房。他很帥。可惜他是個比丘。我在猜是什麼原因讓他決定出家的。」

當時我很年輕也很瘦，還有些好看，不像現在的模樣。

另一個人說：「也許是因為心碎了。」

一聽到這個推測，我的心頭一熱：「什麼樣的女孩會說這句話？」

我突然有股衝動，想看看她的臉。

最後一個說：「我每天早上都看到他在托鉢的路上往返，但看不清楚他的樣子。人們都說他很特別。」

一聽到這句話，我的心就被說服，覺得我應該出去讓那女孩看看我。畢竟我也想找個藉口去看她的臉。另一部分的我，知道這樣不太恰當，因為我應該堅持繼續修行。內心的戰爭開打了——出去或不出去？我的心變得相當焦慮。

如果我出去，就違背了「決意」。我感到不安，因為欲望讓我想看到說話人的臉。我試著想從寮房木牆上的洞和縫隙看出去，但它們不夠大，看不到外面。由於想看的渴望沒被滿足，它就發展成對一切

事物的強烈厭惡。我對著牆上的蚊子發怒，因為牠們可以透過這些小洞看出去。我的貪的煩惱和瞋的煩惱在心中交滾著。

最後，我在心滾進更深的煩惱之前，把自己抓牢了。我注意到它正給我帶來了更多的「苦」；因此，我放掉了那個欲望，回歸修行。

〔註解〕

南傳佛法中，魔羅有五種：煩惱魔、增上行魔、五蘊魔、天子魔和死魔。前三種來自自身，後二種來自外在。煩惱魔，通指貪瞋痴或三愛的種種煩惱。增上行魔，特指凡夫內心的不斷造作、遐想、演繹、執取。五蘊魔是色蘊魔、受蘊魔、想蘊魔、行蘊魔、識蘊魔。北傳佛法中，將增上行魔歸入五蘊魔中。

（9c）紅色小褲

隔天（第十四天）早上，我在外面的一棵樹下禪修。我面對樹站著，審察我的骨架。我看得非常清楚，真是幸運的一天！

當我的覺性照到上半身時，我看到上半身所有骨架的結構，而當我把覺性送到下半身時，我看到下半身所有骨架的結構。「唉！身體對我們有什麼吸引之處？它裡面沒多少美感和吸引力可言。它只是一堆骨頭罷了，肌肉撐起骨骼，然後皮膚覆蓋在肌肉上面。如果我們把皮膚去掉，就會有血液、淋巴、肝、腸、肺等，直到碰觸到骨頭。」

我很高興：「我今天的練習真的很不錯。」

當我思及腸子時，我看得一清二楚；而當我思及心臟時，我看到它鮮活跳動。不論我考慮的對象是什麼，都會清晰地展現在我的心裡，這表示我的「心」又在定中了。無論誰進入我的視線，我看透了他們的空與無常：「浪漫、愛情和吸引力都是些什麼呢？它們全都是心的錯覺和渲染美化而已。」由於擇法而生起智慧，喜悅也隨之而來。身心感到非常輕而寧靜，儘管現在是用餐時間，我覺得不想吃東西。最後有個比丘來問我說：「您已用餐了嗎？」

（我回答）：「沒事。我明天再吃；目前我的修行很順暢，不想吃東西。」

後來，我聽到一輛機車迅速呼嘯著進入這地區。當聲音一傳到我的耳朵裡，我的心就遊去想那個騎車的人了：「這是誰呢？是個少年？少女？或是老婦人呢？」在想看人和想專注於骨頭之間，我的心陷入了困境。

當我聽到一個女孩的聲音問說：「奶奶在附近嗎？」我的心推知這是一個帶食物來給她奶奶的少女，她的奶奶是住在寺院裡的尼師。

然後我聽到掙扎的聲音。機車的急剎讓那女孩失去控制。她一邊努力保持平衡以免車子倒下，一邊大聲呼救。一位尼師跑去幫她，抓起她帶來的裝了各種食物的食盒。有幾個人都過來幫助她。

女孩那一刻的驚慌把我從[審察色身的]決心裡拉了出來，我本能地轉向那混亂的現場。結果是，我看到一個穿學校制服的少女，正扶著一輛傾斜的機車。她的雙腳大大張開，一隻腳踩地上，另一隻腳懸空，就這樣讓我看見了她穿的紅色小褲。從那一刻起，紅色小褲的畫面就攝住我的心。我被那影像吸引，以至於我的心徹底忘記手頭的禪修工作。我頭斜著看到更多的紅色小褲，因為我出於好奇想知道裡面是什麼。一部分的我想過去幫忙，將女孩從尷尬的場面裡解救出來，可是我動不了。有人終於幫女孩把機車牽起來讓她脫困時，一部分的我甚至提出抗議：「等等，等一下。還沒到把她拉起來的時候。我還想多看幾眼。」我所有的關注全都集中在這裡了，我覺得發熱和不舒服。場面的危機解除之後，我站著不動好長一段時間。

機車已經不見了，那少女帶著食物去看奶奶了，但我卻站著入定，投入在女孩的紅色小褲的影像裡。這個定從午前一直持續到隔夜（第十五天）凌晨兩點鐘。

最後，我恢復了覺醒，注意到我的心正處於專注在紅色小褲的狀態中；因此，我把紅色小褲的影像轉換成「遍相禪定」〔註1〕的對象。很快我就穩定下來，能任意地將心眼裡的[紅色]影像擴大、縮小、增倍以及消除。

一旦將心安住在遍相裡，我回到對身體的審察，但那紅色小褲的影像仍在繼續干擾。因此，我又回到只專注在紅色的遍相上，通過放大、縮小等方式來處理它。當我終於能將它縮小直到它從心眼消失時〔註2〕，我體驗到了身心的輕安。

從這件事來看，我重新領悟到一個重要的道理：欲愛不出現時不代表它已經被消滅殆盡。它靜靜地躺臥在心靈深處，在接觸和刺激導致它出現之前，它就像不存在一樣。

〔註解〕

（1）遍相禪定：禪修者欲證得禪定（禪那），可以選用遍相作為修定的目標，如一個紅色的圓盤，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。經論上有十遍：地遍、水遍、火遍、風遍、青遍、黃遍、紅遍、白遍、虛空遍與光明遍。

（2）當時，阿姜讚念想著，將紅色影像轉成像阿里巴巴故事裡的飛毯，可以隨意飛行，並將紅色影像慢慢往自己移進，就逐漸消逝了。這是一對治法。

【10】第八年深入內觀和降伏貪憂

【說明】1964年，28歲的阿姜讚念參加猜納寺內觀中心的兩安居禪修營，參加的出家眾和在家眾有一百多位。最初十四天，阿姜讚念在寺內仍舊修著習慣的觀察名色的禪法，後來警覺到自己的專注禪修並不能免除心中生起喜歡和不喜歡的心理，因而下定決心要好好修習四念住和八聖道，讓心走在中道上。

【長老說】：於是這天（第十五天）早上就向達摩答羅師父請求說：「我要在禪房用功，一直到證悟為止，每七天請師父小參一次。」師父同意了。我進到禪房發願：「如果我不修成八聖道的話，就不出禪房。」

一入禪房，心中所有的煩惱都湧出來了，包含以前的業障。當下就以正念、大正念來觀照，知道五蘊中只有識蘊是一種純粹的認知。開始修心念處，當感受比心念強烈，就觀察感受，直接觀察三實相：無常、苦、無我。任何煩惱一生起，就直接觀照無常、苦、無我，這些煩惱生起太多了。想到佛在《轉法輪經》所講的「眼生、智生」，知道法眼一定是在上方，就把識智提升到上方法眼處。識智在法眼處的時候，不跟胸口心處的煩惱在一起。此時法眼跟心處有一距離，分開得很清楚。同時將心走在中道上：「好也不要，不好也不要。」欲愛是對五欲喜歡。由欲愛生起了「有愛、喜歡、貪」，要把它們捨棄。無有愛是對境不滿。無有愛生起了「忿、瞋」，也要把它們捨棄。

當八聖道集中一起，觀察到有極端的二邊，一邊是「欲愛、有愛」的樂行，一邊是「無有愛」的苦行。八聖道集中為能知和所知，身、受、心、法四念處集中為正知和正念，以正知和正念來觀照煩惱，把煩惱集合起來只有二個，就是貪和憂。由欲愛、有愛發展變成貪，由無有愛發展變成憂，以正知和正念來觀照就可以把貪和憂滅除，稱做「除世貪憂」。

此時識智是在上方，往下觀察四個處（底部貪愛處、腹部世間處、臍部禪定處、胸部心處），就看出為什麼當初自己想還俗回家？因為心住底部貪愛處起了貪愛的作用，會想到異性；轉到腹部世間處時，心就會追逐五欲，因而想還俗。心住於禪定處時，以為證到阿羅漢了，其實只是住於世間禪定而已。觀察心處，有煩惱的生起，發現想蘊所記錄的過去事情都存在心處，接著行蘊起了造作，有了福行、非福行、不動行：福行讓我們投生人天界，非福行造作心識下生惡道。另外一個不動行，造作心識投生到梵天，如此輪迴三界內。

將四念住、八聖道集中一起，生起正念、大正念。正定是如如不動地觀照煩惱。正見是不斷地觀照三實相：無常、苦、無我。此時煩惱不斷生起，可是心不黏著，識智就不住於心處。有了正思惟，不黏著在欲愛、有愛、無有愛，識智不被煩惱綁住時，它就清淨自在了。正語是自說：「以前我都住於心處，現在我解脫出來了。住於貪愛等四個處時，都是在輪迴，不能解脫。」正業就是在禪修和工作中保持正念，不被二邊綁住。不被二邊綁住時，五取蘊的造作就不會生起。正命是為了生活而維持身體而已，不是把身體來造業。正精進是不斷把心走在中道上。

當觀察到八聖道都集中在一起，心就清淨了。雖然煩惱還會生起，可是心不黏在煩惱上。用識智來觀察底部貪愛處的時候，也不會生起煩惱，只見到生生世世的輪迴過患。見到腹部世間處使人造作很多五欲的過患。見到臍部禪定處使人迷惑在禪定而不能進入涅槃。在心處見到五取蘊執著身心為我，見到五取蘊是苦，見到三愛是輪迴的因或苦的因。心在中道的時候，不被貪憂左右，心就自在而沒有苦。當法眼生起了（眼生），生起了清淨的識智（智生），觀察到無我裡面也只是空而已，從無我進入到空性，從空性進入到涅槃。

接著我就開始起來經行，經行的時候不斷觀察所生起的煩惱。識智超越了下方四個處，自在是唯一的，心識超越了，不被行蘊綁住成奴隸或僕人。其實行蘊本身沒有認知的作用，只有識才有認知的作用。行蘊會造作十二緣起的輪迴，如果識智清淨就會覺察到五蘊是苦，見到苦生起、苦減去；可以觀察到貪瞋癡的三種火而不被燒，也見到三種愛和五取蘊不斷地燒眾生的心。

從那刻開始，要觀察什麼樣的法就自在了，因為識智清淨了。以前沒有見到道，心住於貪瞋癡裡而不清淨。此時就觀察到心的清淨，也觀察到煩惱，如同蓮花不沾水，心不被煩惱黏著；住在世間而不被世間綁住，如蓮花不沾水。看到底部貪愛處而不被貪愛綁住，如蓮花不沾水。所以識就自在了，不黏著在任何的煩惱。此時心走在中道，它就是「無時」：沒有時間的限制，是隨時隨地的自在。

行者走在中道來累積功德，這時可以有二條路，第一是往聲聞道證阿羅漢，第二是往菩薩道成佛。如果要當菩薩，要降伏貪憂，留惑潤生。所以，具有菩薩智時，可以選擇走聲聞道成阿羅漢，或走菩薩道於未來成佛。〔註1〕

接著，我就出關來跟達摩答羅師父報告說：我現在是這樣的現象，

沒有四威儀的差別，在行住坐臥當中都是保持這樣的中道，可以隨時隨地自然地觀照，可以開放六根自然地接觸六塵。過去七年，我對威儀很嚴謹，現在一進入中道，就自然觀察到，真正要嚴謹的是：心不要被貪憂綁住，心超越了善法、不善法、無記法。所以識智處在「無時」，沒有時間或者沒有日、月，它是隨時，也沒有過去或未來，只是當下的識智。當識智住在當下的時候，要怎樣觀察都可以，因為識智自在了。〔註2〕

【長老說】：早先，我學習並修習佛法，在猜納寺第一次兩安居期間（1964年），我遵照《大念住經》努力積極地修行。由於我的專注力在先前的禪修練習時已經訓練有素，因此容易在新的練習上聚焦。當我進行正念練習時，我能以正念監督這顆「心」，如同《大念住經》所教導的一樣，並且有了很好的結果。

【說明】過了幾天，住持達摩答羅大師就指派阿姜讚念於猜納寺指導內觀禪修。達摩答羅大師自己則回去家鄉素攀武里省蓋建著名的美榕寺（Wat Sai Ngam）。

〔註解〕

（1）此處的菩薩智，屬穩定的「行捨智」。若菩薩行者未被佛授記則隨時可走向聲聞道證阿羅漢。若菩薩行者已被佛授記過，則將來一定邁向成佛。讚念長老從小就樂於幫助別人，這一性向使他自然而然地走向菩薩道。

（2）此節的開示摘自2012年5月18日讚念長老在台灣所說的內觀經驗談。

【11】 第九年求好心切

【說明】猜納寺內觀中心禪修營的比丘眾和八戒女有一百多位。阿姜讚念從1964年的九月初開始到1965年（出家第九年）一直指導著禪修和教學，但是求好心切，難免有所執著。

【長老說】：我剛開始教學時，過於擔心我的學生做得如何。我希望他們快一點明瞭法和從禪修中得益。同樣地，我也關心寺院周遭的一般規矩。讓在家護持者覺得寺院看起來很好，以及每個人都認真地禪修著——這可是重要的事。我覺得我必須對進行中的一切保持嚴密的監督。…打從非常小的年紀我就修習慈心禪了，這仍是在我生命中一股強大的力量，伴隨著的是想幫助人的某些執著。我希望他們快一點從法上、從他們的禪修中受益，我希望他們去知見苦的止息。〔註1〕

【說明】阿姜讚念一開始教學（28歲），就善於隨心所欲地讀取別人的心思。不論是比丘或在家眾來找他詢問關於佛法的問題，阿姜讚念會在他們沒有開口之前就回答他們的問題。有時他會讓他們在心裡默問著問題，然後就給他們解答。因此，他的讀心術這項能力的消息像野火般蔓延傳了開來。許多在家眾與比丘們從泰國各地前來測試他的技能。

1964年12月初，阿姜讚念於猜納寺指導完兩安居的禪修不久，清邁的阿姜通（Ajahn Thong Sirimangalo, 1923-2019）等五人來訪阿姜讚念。阿姜讚念在他們還沒有開口之前就回答他們有觀禪修和佛法的五個問題了。阿姜通後來在北部清邁建立馬哈西國際禪修中心（Wat Rampeng, 現今 Wat Phratatsrijomthong），讚念長老也去拜訪他。清邁阿姜通比長老大十三歲，是泰國馬哈西系統的大師。

【長老說】：我隨後意識到這種讀心技能有弊端。你越展示這樣的力量，人們就越想知道原由或想測試你。這會讓你分心，而這個時間可以更好地花在為僧團做一些更有用的事。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，這使得我的行為朝著一個與涅槃之道相反的方向發展。如果你知道別人在想什麼，最好的反應是裝作不知道，否則會併發問題和麻煩。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。〔註2〕

【說明】阿姜讚念在猜納寺期間所指導的一百多位學員中，證果的八戒女有美琪 Pathomvan 和美琪 Pum。

約1965年4月，29歲的阿姜讚念去解脫園參見59歲的佛使比

丘（1906-1993），談到無我、空性和緣起。佛使比丘對阿姜讚念印象深刻。阿姜讚念要告辭時，佛使比丘希望阿姜讚念多留幾天，他說：能夠遇到可以談法的人實在太少了。

1965 年 12 月初，阿姜讚念於猜納寺指導完兩安居的禪修不久，住在南部北大年省象子山寺（Wat Kaolukchang）的阿姜通（Ajahn Thong [Mengsam]）來訪，對阿姜讚念的智慧、慈悲及修持力甚有信心；幾年後他遷住到馬來西亞，並特別邀請阿姜讚念到怡保處理山崩的亡魂事件。〔註 3〕

〔註解〕

（1）傑克·康菲爾德的《法住世間》（Living Dharma）第十五章中對阿姜讚念的訪談，法觀法師譯。

（2）關於他心通或讀心術的運用，《雜阿含 197 經》和《說有破僧事》卷 7 中，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。

（3）依據近期讚念長老的口述整理。

第三篇：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祂夫人來到寺院要和我道別。祂即將調任到曼谷。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，祂緊張到不敢叫醒我。

過了幾分鐘，祂夫人開始抱怨：「真糟糕！今天是最後一天了，我們是專程來見祂的。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！上校和祂夫人急著要走。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，這種修持對傾向於頭陀生活的比丘來說，是較嚴格的訓練。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，就用大量的善行來彌補。

〔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，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，這地方離素叻省夠遠，即使在戰爭時期，也可以讓他們生命安全無虞，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：「佛陀阿羅漢部陡，達摩阿羅漢部陡，僧伽阿羅漢部陡。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。除非那些人有不可原諒的罪業(無間業)，他們是不可能被傷損的。」

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，受到汙蔑。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。你怎麼能期望能夠幫助一百個人中的所有一百個人呢？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。

【4】慈悲救苦，一視同仁（31-38 歲）

（4a）化解戰亂

【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) 教導內觀

【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 英呎。

【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。凡是他會的，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、黑糖等材料將臉塗黑些。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），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、日用品等共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。結果這身裝扮後來成為讚念長老的一個標誌。

【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。…香味寺雨季期間，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，更不方便。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，我只有一個身和一顆心。」

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，我想這個神祕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再遇到這樣的危險了。

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」，最後超越了三十一界，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。

第四篇：老虎洞寺的創建和趣事

【導言】

佛曆 2518 年(西元 1975 年)，阿姜讚念(Ajahn Jahnian)的人生標誌了一個新的轉捩點。他十八年的比丘生涯中，[後面]十年是在[素叻省] 香味寺(Wat Sukolthawas 素科塔瓦寺)度過的。這一年，他在泰國南部調停內戰的十年任務已基本完成：反抗軍已經歸順，他援助那些因為經濟因素而捲入戰爭的人的任務也告一段落。阿姜讚念已為一個新的開始做好準備。[以下的正文都是讚念長老的口述整理]

【1】尋找老虎洞

當年早些時候，我（讚念長老）曾考慮將自己和弟子們都搬到遙遠的泰國東北部的烏汶省，在巴蓬寺阿姜查尊者[1918-1992]的指導下生活。我把這想法告訴帕拉西（Phra Heed），他是跟隨我八年多的侍從和弟子。

帕拉西不贊同這想法，他告訴我，洛坤省江滴寺（Wat Chandee）的隆波開（Luang Por Klai）在圓寂前曾預言：「一旦我走了，有一位具有大功德的人，他是個年輕比丘，名叫阿姜讚念。未來，他將成為南方人的支柱。」隆波開受到南方人極高的推崇與愛戴，被尊稱為「波壇開（Por Tan Klai）」。

帕拉西說：「阿姜師父！請留在南方，不要去東北或北部地區，因為南方有許多人真的很敬重您，您在這裡，可以為人們提供指導和啟發。」

一個名叫美琪茵（Mae Chee Uym）的尼師（泰國的美琪指八戒女，屬出家尼師，但不是比丘尼）曾在隆波開的指導下修行，她確認隆波開的預言，還說隆波開建議她，一旦他不在了，就去阿姜讚念的指導下修行。

帕拉西的強烈請求和故事，促使我重新考慮我的計畫。為了支持他的請求，帕拉西建議我，為了僧團，可以在以溫和的氣候、豐富的森林、山脈以及海岸線等自然美景聞名的攀牙省（一個在甲米省的北方，位於南部半島西海岸的省），尋找新的地點。我仍然猶豫不決，但允許帕拉西對南部地區進行調查，擬議一個新據點。

帕拉西前往多個地方，包括春蓬(Chumporn)、合艾(Hatyai)、普

吉(Phuket)、博他侖(Phatthalung)、董里(Trang)和攀牙(Phang Nga)，但他還是找不到一個合適的理想場所。

我的「心」(Citta)〔註1〕告訴我，如果我留在南方，甲米省將是唯一理想的地方。儘管我從來沒去過甲米省，但「心」告訴我，那裡是唯一有老虎洞的地方。

大約在同時，我[在禪坐中]有一個「禪相」〔註2〕出現：一個禪修中心，位在甲米省中心鎮的東邊，周圍被群山環繞著。那地方到處都是大小不一、形狀各異的山洞，包括一個被稱作老虎洞(Thum Sua)的洞穴坐落在周圍的群山之中。

我覺得這個地點在過去具有某些重要的意義，也開始對甲米省地區產生出強烈而莫名的親切感和熟悉感。當我注意到這種感覺時，我請帕拉西在甲米省尋找一個作為寺院的地點。帕拉西調查了許多可能的地點和各種洞穴，但始終無法向我呈現一個完美的地方。甚至當帕拉西在甲米省沿海地區的奧勒縣(Ao Luek)發現一個老虎洞時，我的「心」都知道，它不是那個地方。

經過一個月持續不斷的努力，帕拉西在群洞山(Khoa Kuhakiriwong)找到一個老虎洞。我一聽到這名字就感到一股強大的拉力，牽引著我想去看看它，甚至排除帕拉西的建議，他說：「別浪費您的時間，那裡沒什麼特別的。我在那裡住了一個晚上，沒發現什麼有趣的事。其他比丘也試圖在那裡找了場地，但都沒有久留。只是這個老虎洞足夠大，可以容納大量的僧尼，從這點來看，阿姜師父可能會覺得有些合適。」

去看老虎洞的途中，我在甲米省鎮上的大市場停下來，遇到一個叫猜亞賽·圖(Chaiya Sae Too)的人，他是我的弟子，在我這裡受戒當了一陣子比丘。

我說：「你想和我一起去看老虎洞嗎？那地方未來的前景相當令人看好。」

「阿姜尊者(Phra Ajahn)！我去過那裡，沒什麼值得看的。您別費心了。」猜亞賽回答我。

我只請他幫我找尋交通工具。他找到一個叫凱師力(Kraisri)的老師，他願意開車載我們去。

老師問我：「您要去哪裡？」

我說：「我想去勘察老虎洞的情況，用來設立禪修中心。它在過去是個重要的場所。」

「請不要在那裡建立(禪修中心)，阿姜尊者！那是個穆斯林(回教徒)地區。還有許多其他更好的地方。」

我說：「讓我先去看看再說吧！」

去老虎洞的路上，我們在另一個市場停下來喝茶。市場上所有知道我們的意向的商家和民眾都不贊成這主意。他們說了同樣的話：「不要去那裡！有些人為了得到砂石就炸山。那裡什麼都沒有，只有石頭。」

我沒理會那些負面的評論，而是帶著想親眼目睹老虎洞的目標，繼續前行。這山洞原本應該在五公里外，但它的位置並沒有特別被標示出來。車子把我帶到一條小徑的起點，這條小徑通往一片茂密的森林。當我徒步跋涉穿行在熱帶森林時，我看到遠處七座石灰岩山脈的山頂。這景象簡直令我欣喜若狂，因為這和我的禪相的景色是一樣的。我有強烈的信念，這個地方就是了。

正當我費力地朝向越來越密的叢林和植被緩慢前進，尋找登山的路徑時，我遇到一個名叫土凹(Tuawn)的當地人，他正收集蝙蝠糞便回來賣。土凹說：「當您到達山頂，就會看到一個封閉的峽谷，占地約 37 萊(5.92 公頃)，完全被群山環繞住，周圍有著樹齡幾百年的巨木奇樹，鬱鬱蔥蔥，景致非凡。還有許多美麗的洞窟。最美的是箭洞(Thum Luke Tanoo)，早已遠近馳名，只是大多數人都不敢冒然進入。」

聽到這些話，我深受感動，也充滿了感激。我的禪相似乎是太過不可思議，也不真實；然而，它的真實存在，帶給我無比的欣慰和極大的鼓舞。因為那天已經晚了，我們回到鎮上為接下來幾天的旅行做準備。

第二天早上早餐後，我們出發再去探索那個地區。

我、帕拉西以及三個當地人爬上了高聳的石灰岩山頂。在那裡我們在山的另一側發現一個險峻的懸崖，懸崖底下是一個綠林密布的美麗峽谷，完全被群山給包圍。要進入峽谷沒其他辦法，除非是從陡峭的懸崖上爬下去，而且相當危險。如果有人的腳或手只滑了一下下，他們將會面臨自由落體的狀態，必死無疑，因為身體會重重地砸在谷底，導致內外臟器破裂。所以，我打算自己爬下去，因為在任何情況下，我都可以集中精神，沉著冷靜。

當我正為險峻的攀爬準備繩索時，有兩個住在附近和他們的父親過來玩的男孩，在沒有任何預警之下，開始以一種不可思議的速度從懸崖邊緣往下攀爬，就像猴子一樣。每個人看到這一幕都被嚇得目瞪

口呆，當他們看著男孩們十分精準的動作時，幾乎都喘不過氣來。任何的失誤，或是他們手上抓的石頭有了鬆動，他們就會跌落而死。

根據男孩們後來的說法：「我們並沒有打算要下去，但事情就這樣發生了，就像是被催眠一樣。我們一到谷底，就感到相當的舒爽，煥然一新，身心都有種濃濃的幸福感和寧靜祥和的感覺。」〔註3〕

（看到兩個男孩從峭壁邊緣往下爬），我很吃驚，接著我慢慢地、小心翼翼地往下攀爬，直到抵達峽谷的地面，我才發現那兩個男孩已經在那裡等著了。

兩個男孩向我描述了周圍的山裡面所有洞窟的位置，還進行了詳盡的介紹。他們帶著猶如專家的自信聊著這些洞窟：每個洞窟有多深？以及它們是如何連接在一起的？

奇怪的是，後來兩個男孩就不記得在峽谷時他們所給的地理描述了，當被問到時，他們也無法提供任何有關峽谷的訊息了。

隨著時間的推移，所有男孩們所說的洞窟都被找到了。我驚訝於男孩們所提供的描述完全印證了我們後來的發現。這裡有許多的洞窟，包括箭洞（Thum Luk Tanoo）、鰻魚洞（Thum Pla Layi）、老虎洞（Thum Sua）、空吞洞（Thum Khon Thun）、地下洞（Thum Lod）、水晶象洞（Thum Chang Kaew）、虎掌洞（Thum Mhm Sua）、陸拉播洞（Thum Lup Lare）、七層洞（Thum Jed Chan）和天神洞（Thum Thevada）。一系列的洞穴坐落在峽谷當中，有一些非常的壯觀。

其中的鰻魚洞有著非常寧靜祥和的氛圍。山洞的中間有一座石頭平臺，平臺閃耀著瑩瑩的亮光，宛如用寶石裝飾一般。鰻魚洞的神秘特質，使它非常適合作為禪修練習的地方，自從禪修中心修建完成以來，它是一個頗受目前僧團的尼師們歡迎的禪修地點。

曾在鰻魚洞禪修的尼師們報告，禪修時會有狀況發生。往往那些正在打坐的人都會聽到一大群人說話的聲音，用一種古老的語言，似乎有些熟悉，但也有些陌生。如果她們睜開眼睛，她們看不到人，聲音也會消失。如果禪修者讓自己害怕了，她們的心可能會變得不穩。假如她們不重視發生的事而是專注於禪修，就會發現，她們的禪修比以往的任何時候都發展的更快、更深入。

每當有任何不嚴格遵守尼師戒律的尼師來到鰻魚洞禪修時，另一個神秘的狀況就會發生。一條寬約一臂或一腳長，極長而巨大的鰻魚會出現，並用攻擊性的行為來威脅她。只有在那尼師請求原諒她的過錯，並堅定的發誓此後會嚴格遵守戒律，巨鰻才會離開。這就是洞窟

的名字以及鰻魚洞美譽的由來。

水晶象洞因為有著一塊透明的水晶岩層，岩層形狀像大象的身體而得名。大象的頭被切斷了，但身體還在那裡。這山洞不易到達，必須爬一段相當遠的山路才能看到。

在第一次勘查峽谷和山脈時，我很開心終於找到禪相所示的地方。我告訴隨行的弟子們：「我們將會搬到這裡。這是一個吉祥的地方。」

其中一個弟子說：「您在這裡生活可能會有許多困難，因為這地區的村民都是穆斯林(回教徒)。沒有穆斯林會給您施捨食物，而為了托鉢，您將不得不走到幾公里外的佛教村落去。這樣的條件或許太艱難了。」

我回答：「食物不是問題，更重要的是，我的心深深的愛著這地方。無論我怎麼看，這地方都印證了我的禪相。這裡的自然風光美不勝收，令人嘆為觀止。如果我們投入一些工作，它可以變成一個森林禪修中心，就像阿姜查的巴蓬寺一樣。它將是一個令人驚嘆、無與倫比的地方。」

我和我的侍從們又多次前往當地勘查。我對該地的了解越多，就發現越多的證據和我的禪相吻合，細節如突出的巨石、或山的形狀，或一片古樹林，有著直徑大到幾個人手臂長的樹幹。我還發現了新奇的大自然的紅利：一個形狀像水盆的岩層，可收集自鐘乳石滴下來的水。

初次探勘的一個半月後，我帶著僧團的五十三名比丘和五十六名尼師、沙彌和寺院的男童們，於佛曆 2518(西元 1975)年[5 月 25 日]搬遷到老虎洞，開始了建造「內觀禪修中心」的工作。[註 4]

剛開始，帕阿蒙庫先生(Praew Amonkul)向我們提供了 8 萊(1.28 公頃)的土地。隨著時間的推移，透過各種取得，寺院的邊界逐漸擴大到 200 多萊(32 公頃)。僧團一開始是居住在森林裡面的，沒有任何設施，但現在已經是一座發展完善的大寺院了。

老虎洞是一個非常神聖的地方，但不是人人都能去的；如果不是因為各種守護者護持的力量，我也不可能在老虎洞了。

有許多利益團體都盯上那裡的資源。有些人想炸掉石灰岩山來販售砂石。有些人想要砍伐寺院土地上所有的珍稀古木。有很多的嘗試，但都沒有成功。

在我搬進去以前，我的同伴比丘們試圖要在老虎洞定居，但他們不是被鬼所擾，就是被老虎威脅。大部分的人都是被老虎驅逐的。我

們來的時候，大殿中（實際上，部分是一個洞穴）的一尊佛像已經在這裡了。我們夷平和擴建了大殿，一群在家眾協助修建通往大殿的水泥階梯。如今，老虎洞寺已經發展完善。有水泥和柏油路通往寺院，還有電力和自來水系統。這些費用都是由泰國各地以及鄰國的在家眾所承擔和奉獻的。

有一次，我聽說甘倫隆先生（Kamnun Lon）在空吞洞（Thum Khon Thun）發現一尊龍守護風格（Naakprok style）的古佛像。這尊佛像是由純金打造的，它的發現也很特別。甘倫隆先生說，正當他和兩位朋友在山洞時，他從一個鬼的手裡接收了它。先前也有過村民找到小尊的古佛像，我有見過一些，那些是真正的古董泥作佛像護身符，但以前從來不曾有人發現過金佛像。這尊佛像很大，大約有九吋寬。聽說甘倫隆先生和他的兩位朋友每年輪流持有它。後來，這尊金佛像經過考古部門的檢測發現，至少有兩千年的歷史。〔註5〕

〔註解〕

（1）讚念長老所說的「心」（Citta），是在胸口心輪處，北傳佛教稱作第八識，是儲存過去世和今世所有記憶的地方。

（2）「禪相」是禪修者從安止定退到近行定時，出現在心上的景象，大都來自禪修者自心的投影，也有一些來自外在的有情因素。這些禪相也可說是一種感應，但是有真有假，不可輕信，要嚴格檢驗。

（3）長老口述中兩個男孩的特殊動作和地理的描述，看完下文就可知道其緣故。

（4）長老尋找到老虎洞，此中有外力的幫忙，也有自力（修行的心力）的配合。長老初到老虎洞時，該地還有二種老虎，也親近過長老。後來人多了，老虎為了自身安全都遷移了。

（5）泰國南部古佛像的出現，表示此地區在古代就有佛法從印度傳入，時代至少兩千年前，也許是在阿育王後二、三百年傳入，方式可能是經由海路。

【2】神秘的水蛭

在僧團定居以前，老虎洞[地區]受到小型吸血水蛭的侵擾，肆虐成災；這水蛭當地人稱為踏勘(Thaak Khem)，意即針刺水蛭。牠們窄長的身體大約有火柴棒大小，但是，一旦吸食了動物或人類的血，牠們的身體可以撐大到食指般大小，體內脹滿了血。

針刺水蛭體內有一種麻醉劑可以麻痺宿主，以防止宿主察覺到牠們寄生式的入侵。牠們咬人時，會牢牢的吸附在宿主身上，直到吸飽血。地面上、落葉下，大把大把、為數眾多的水蛭隨處可見。如果人在睡夢中被水蛭侵襲，會因為感覺不到疼痛而毫無知覺，這人有可能會因為失血過多而死。

在這一帶還發現一種比蚊子更小的昆蟲，稱作臨批考(Lin Peek Khaw)或白翅蠅。牠的叮咬會造成皮膚潰爛。

當我和一小隊探險家勘查老虎洞時，我們到處都碰見針刺水蛭。我的支持者們都感到相當的憂心，深深地覺得不妥。(他們說：)「阿姜尊者，這裡遍地都是水蛭，怎麼能住人呢？恐怖極了，令人毛骨悚然！還有白翅蠅！被牠們咬了，會造成皮膚嚴重潰瘍！」

我告訴他們：「這問題不大。牠們可能歸屬於某有情所管。」

結果發現，我們一搬進來(老虎洞)，針刺水蛭就神秘地從這片區域消失了。牠們就這樣消失的無影無蹤，彷彿從來沒出現過。從那時起，再也沒人看到針刺水蛭，甚至連牠們的卵的殘留也沒看到。針刺水蛭有可能是被神秘的力量所創造出來的，目的是為了保護這地區，阻止人們在這裡定居。這就解釋了，為什麼從我們最後一次調查老虎洞到搬進來的短短幾天之內，牠們就奇蹟似地消失了。

在老虎洞寺(Wat Thum Sua)成立後的前兩年，白翅蠅還一直在附近逗留。在那段期間，包括我在內的所有僧團的成員們，都被白翅蠅咬得皮膚潰瘍。

在老虎洞寺 200 萊的區域當中，大約有 37 萊是峽谷裡的翁鬱森林，森林裡盤據了高大的參天古木。當中的一些古樹不但缺稀難覓，也異常美麗。有人告訴我，這區伐木的價值高達六百萬泰銖(二十四萬美元)。另一個在林業部門工作的人估算，峽谷裡的木材價值大約是一千萬泰銖(四十萬美元)。峽谷中的森林秘境十分令人驚喜與讚嘆。這些古老的大樹不僅在砍伐中倖存了下來，還有著壯闊雄偉的姿態。

(森林裡)大約有兩、三千棵樹。其中很多都非常的珍貴和稀有，

像是宋篷樹、宋歌撈樹或基葛樹等，這些都是非常漂亮的硬木，還有本羌樹，意思是‘覆蓋大象’，因為樹的形狀大到足夠覆蓋住一整頭大象。這片古老的森林，奇蹟般的倖免於人類和商業化勢力的迫害而保存下來，因為它受到天人或天神的保護。〔註1〕一開始，祂們不允許人們在這片區域徘徊。任何進入或調查這地區的人，通常會遇到一些狀況：總是會發生奇奇怪怪的事來嚇跑他們。

我在那裡睡了好幾個晚上，請求天神們，能夠允許人們看到這些罕見的古木奇樹——有效地請求天神們搬到別的地方去。祂們花了一段時間才同意。〔註2〕

許多來到老虎洞寺的人都喜歡問我有關老虎洞的神奇事蹟，其中涉及到神靈(spirits)、天神和空吞(Khon Thun)等等。我所講述的故事異乎尋常，也難以取信於人，因為還沒有科學的根據來詮釋他們，但否認他們是不對的；因為包括我在內的許多人，都曾親眼目睹過。

現今大多數的人，都很難接受天神和天人的存在。然而，世界上有許許多多的超自然現象。這些現象大多超出大眾所認知的範圍，群眾也認為它們令人難以置信；例如，能夠記得前世。要透過科學或實驗來解釋超自然現象並不簡單，在某些情況下也是不可能的。有時我們會根據部分的證據作出結論，例如，我們接受日本的存在。我們可能沒有親眼見過這個地方，但是我們看到了日本的文字，看到了自稱日本人的人來訪問泰國，於是根據這些證據，我們得出了結論，日本這個國家是存在的。

我從未見過我的祖父，因為他在我出生以前就過世了。我只聽說過他，並且從我父親的描述中知道他的樣子是如何。我自然而然地相信我祖父的存在。如果我不相信我祖父的存在，堅持說要我親眼見到他才相信的話，那我會被認為是發瘋了吧！

歷史學、考古學和演化論領域包含了一系列的理論和信念，都是從零碎的訊息和證據所建構與歸納而來的。這些理論的支持者、發現者和信仰者，並不是憑藉自己的經驗去相信的，儘管如此，這些理論還是廣為人知、廣為人信。例如，考古學中對過去時間跨度的估計或對未來事件的預估，以及物理學和天文學中所討論的空間性質，都是從證據裡得出結論的。假如我們只接受自己可以體驗到的那些現象的存在，那麼大範圍的知識將被排除在外。但是，人類會從我們的相對經驗中得出有意義的結論。這就是我所說的，根據相關的證據作出結論。

如果有人聲稱看到超自然現象，我們就應該考慮各種可能性，並且就這些說法得出自己的結論。很多東西我們從未親眼目睹過，但我們完全相信它們的存在。

在現代的世界裡，我們有設備和科技，但我們沒有技能來創造宏偉的名勝古蹟，像吳哥窟、吳哥城或大金字塔等的古代遺址，或其他散落在世界各處的古代遺跡。我們的前輩可能不具備科技，但他們有那時代的國王或領導者的力量、人民的力量以及天神的力量，這些力量匯聚在一起，創造出顯著的不凡。

〔註解〕

(1) 佛教認為六道眾生是一存在的事實，只是其中的地獄有情、餓鬼、阿修羅、天人(天神)，不是一般人所能看見。欲界有六類天人，由下而上是：四天王天、忉利天、須焰摩天、兜率陀天、化樂天、他化自在天。底下的四天王天和忉利天依據住處可分為兩種：一種是地居天，一種是空居天。

(2) 地居天是和人類生活在同一個範圍，因而有時相互會有大的影響，特別是四天王天的下屬：東方持國天王所統領的乾闥婆，是天界的音樂神。南方增長天王所統領的鳩槃荼是比較醜陋的守護財寶的鬼神。西方廣目天王所統領的龍，有一類是屬於畜生，但是福報有時像天一樣。北方多聞天王所統領的是夜叉，和人類相近，但還是屬於天界的。長老在創建老虎洞寺時，遇到的最可能是這些地居天。

【3】隱藏的寶藏

佛曆 2518 年(西元 1975 年)，當我去尋找老虎洞時，我找到一個美麗的洞窟，洞窟裡有一個天然的水盆，收集了自洞頂滴下來的水。這個洞窟後來被稱為空吞洞(Thum Khon Thun)。我第一次看到它時，洞口大到足夠讓人彎下腰來通過。經過洞口後，這個洞窟陡然向下急遽地傾斜，保護著美麗非凡的鐘乳石和石筍。

當我第一次找到洞口的水盆時，遇到一個長相奇特的人。他站立著，中等身高，身上穿著一條褲子，眼神銳利，看上去神情有些恍惚。他問我：「您怎麼在這裡？」

(我說)：「我是來勘查這地區的。你住在哪裡？」

「我住在那裡。」他回答，同時用手指向森林的方向。

(我說)：「你的家在這附近嗎？」

「不算是。是在那邊。」

(我說)：「在大運河村那邊嗎？」

「不算是。沒那麼遠。」

(我說)：「你在這裡住多久了？」

「很久了。」

(我說)：「你住的地方有很多人嗎？」

「我們大概有五百人。」那人回答後，立刻問我：「您想看看這個洞窟裡隱藏的寶藏嗎？一千三百多年前，當大高王(Lord Tah Kaw)航行到崩玲嘎(今日被稱為洛坤省的古鎮)時，這裡藏有大量的財寶。他收集了一大批的黃金、寶石、珠寶以及佛像，作為供奉洛坤省聖塔的供品，聖塔裡藏有佛陀的舍利。然而，他的船隻遇到大風暴，沒辦法抵達預定的目的地。船在箭灣(Aow Luk Thanoo，凹嚕踏奴)靠岸，大高王就把所有的寶藏，包括古佛像，都藏在這些山洞裡。山洞的上層藏有比較多的古寶，山洞的下層就沒那麼多了。隨著時間的流逝，洞窟形成了鐘乳石和石筍，把寶物都掩蓋住了。如果您想獲得寶藏，您就得破壞掉鈣質石灰岩層，才能找到它們。」…

這人一再聲稱，他可以帶我去看藏寶，裡面還有許多金佛像可以讓我看。他告訴我：「大高王死後就變成一條蛇，在這裡守護他的寶藏。」

我想這個帶著傳說故事的怪人，在最樂觀的情況下，他可能是當地一個精神異常的村民，在森林裡四處遊蕩；在最壞的情況下，他有

可能是一個尋寶者，不值得信任。他也許需要一個像我一樣的比丘，來為他危險的探險做擋箭牌。(泰國人相信：古代的寶物是由財寶守護靈所守護的，祂們將會嚴懲那些試著將財富據為己有的人。)這人可能想利用比丘的波羅蜜(功德)，來克制那些守護靈。做了評估以後，我決定藉口要去另一個方向勘查，來避開這個人。

幾天之後，我回到老虎洞調查該區的森林。四個在家眾陪著我，分別是猜亞賽、寅、侯和一個叫凱師力的老師。我們用繩索和木頭製作臨時用的梯子來幫助我們爬上陡坡。當我們到達空吞洞的入口時，我驚訝地看到這同一個人又站在那裡。

「天啊！這傢伙怎麼又站在同一個地方了？」我警覺了起來。如果只是偶然發現他站在那裡，這未免也太巧了吧！我想知道那人是否在那裡尋找山洞裡的藏寶。

我問了一下，那人解釋說，他家就在附近的森林裡，他經常漫遊在森林裡看風景。他再次邀請我去看洞窟裡的財寶，但我又拒絕了。四個在家眾都不願意去，他們擔心山洞深處可能藏有危險的動物。他們害怕山壁裡如果藏著一條巨蟒、毒蛇或老虎，將沒逃跑的機會。

在我們說話的同時，陽光把洞前的區域映照得亮亮的，我可以清楚地看到那個神秘人，他是有血有肉的。我們用南方的方言流利的交談著。

最後，我提議：「如果我們讓洞口保持原樣，說不定有一天會被貪婪的人發現，來掠奪這些古寶。我們應該要做點什麼來預防。兄弟！我想請你想辦法暫時關閉洞口。你可以做一個木門，然後鎖上。下次見到你的時候，我會把買鎖的費用給你。」

這個看起來精神不太正常的神秘人回答我：「沒必要這麼做。這洞窟是由一群空吞看守的。守護寶藏是祂們的職責所在。〔註1〕這不是我所管轄的範圍，所以我不能做一個門來封閉這山洞。」

聽到這不尋常的答案以後，我決定要放棄這個人，並且確信他患有精神障礙。我避開任何更近一步的交談，轉身離開，去看看其他地區。

我發現了一片原始森林，數千年來一直安然不受打擾。它令我回溯時光，想著那時的森林，蓊鬱蔥蘢、蓬勃蒼翠，盛產大型珍稀植物和樹木，在此生活了幾千年之久。

完成搬遷[僧團]的準備工作之後，我們由五十三名比丘、五十六名尼師和兩名寺院童子，以及三名年長者和我本人所組成的僧團，於

佛曆 2518 年(西元 1975 年)[5 月 25 日]，從素叻省班納訕縣潭崩布必鄉的香味寺，移居到甲米省的一個新的僧團和禪修中心，名為「山努頌·老虎洞內觀中心」。這趟旅程，我們搭乘火車和公車。這麼一大群人，自願搬遷到一點設施也沒有的叢林深處，去開山闢地建一座新寺院，這樣的情況是相當特殊的。我告訴他們，如果願意可以和我一樣禁食一、兩天。我知道食物會來的，我們會沒事的。當地人聽說比丘和尼師們沒東西吃，第二天開始，食物很快就送來了。

當我們到達當時的新家，我立刻爬上山去看看是否有人蓋了永久性的建築，因為這將會妨礙我和僧團想取得這片林地來蓋寺院。我是用窩羅瓦·納瓦羅先生派來幫忙的那兩人所做的臨時繩梯爬上去的。

當我去空吞洞的時候，我很訝異地看到，同一個人又站在同一個位置，穿同樣的褲子，沒有襯衫，就像前幾次見面時一樣。(我猜想)這個人不可能是人類。如果他是正常人，他不會像這樣站在茂密的野生危林之中。此外，他還穿著兩個月前的那條褲子。如果他不是人類，那麼他必然是個幻影者。

給自己下了這樣的結論，我想多了解在我面前的這個怪人的本質。如果他確實是個幻影者，那麼這個身影只會存在於感知當中，而不會有實體。因為幻影者只是個影子，如同鏡子裡的反射一樣。因此我和那人進行了交談，等待著機會碰觸他。隨著我仔細的觀察，我注意到他有著典型南方人的特徵。泰國的南部是一個半島，一側是泰國灣，另一側被屬於印度洋的安達曼海所包圍。半島受到風的影響，迎著來自兩個海洋的豐沛雨水，使得這片土地非常的肥沃。泰國南部的人或許是受到馬來西亞人的影響，因此，以膚色較深、眼睛較大而為人所知。那人具備所有南方人的特徵，看上去或許有四十多歲了，和我差不多大。

「兄弟，你有沒有修一扇門來封閉山洞？」我一邊說話，一邊向前走過去，看看能不能接觸到他。

那人立刻向後退了退，並且回答我：「山洞的入口已經關閉了。」

「怎麼關閉的？」(我問他)同時，我不斷靠近他，他一邊說話，一邊不斷後退。

「空吞用石頭把洞口封閉了。」

我走過去觀察。透過手電筒的光線，我看到有種白色的東西，像是石膏或水泥，完全覆蓋遮蔽了過去通往山洞深處的入口。我用小刀敲敲看。雖然表面還是濕的，但是從聲音和味道中我注意到，它既不

是石膏，也不是水泥，而是質地堅硬的石灰岩。我大吃一驚，「這些這些人到底是如何設法造出石灰岩的**新延伸部分**來堵住洞口的？」

我回到洞窟的前面，一邊詢問，一邊朝著那人走去：「這是什麼石頭，柔韌到可以塑形？」

那人一邊說話，一邊倒退著。「這成分和形成鐘乳石和石筍的鈣質沉積物是相同的。」

我繼續一邊對話，一邊往前走，打算在足夠靠近時，抓住他。但那人彷彿知道我的意圖，他用相同的速度平穩地倒退著走。

我開始相信他不是人類了。除了與我保持一段距離外，他的眼睛張得大大的，且眨也不眨地直視著。〔註2〕他退到一個小池塘裡，池裡匯集了來自山裡的溪流，在撞到池塘之前，他還能夠機動地轉身迴避，彷彿從背後就可以看到一樣。當他朝著樹木密集的地方走去時，我跳著追上去抓他，但是他卻如同幽靈般地消失了，或者是說，變成了隱形人。

（看到這一幕），我目瞪口呆，我奔跑過去找他。這個森林不是很茂密，樹枝下還有空隙可以看到很遠的距離。但是，那人卻已經不知所蹤，無跡可尋了。

隨著那人在眨眼間消失，我的結論是，他不是人類。他應該是某種神靈(spirit)的偽裝。

那天晚上，和僧團完成例行的晚課後，我去森林裡散步，努力尋找那個人或任何可以找到的神靈。當時，泰國南部的熱帶森林非常茂密，棲息著各種各樣的野生動物，包括毒蛇和老虎，但我並不害怕。我完全專注在找到那個人的機會，我判斷他是住在森林裡的鬼或其他神靈。但事實證明，那天晚上安安靜靜、平淡無奇。

至於現今被封印在洞窟裡的神祕藏寶，有個別的说法，幾位有成就的僧尼，在他們各自的禪修中，看到山洞裡藏有四尊非常神聖莊嚴的佛像。而這個精緻華麗、綺麗非凡的洞窟是由天神所保護的。但神聖的守護靈或空吞已經把洞口封住，因此沒有任何機會進入了。

〔註解〕

（1）此處提到的一群守護寶藏的「空吞」，他們的身份類似於南方天王所統領的守護財寶的「鳩盤荼」。

（2）那位神祕人的身份，類似於北方天王所統領的夜叉一類，和人類相近，是屬於地居天人。長老所說的「他的眼睛張得大大的，且眨

也不眨地直視著」，這類似於《世記經》〈忉利天品〉中，對天人的記載：「天目不眴」。下面有更多訊息，會再討論。

【4】空吞的來訪

老虎洞寺經常接待大批的訪客，這些訪客來自泰國各個角落以及世界各地。經常有人請我講關於老虎洞寺所發生的神秘事件的故事，這些事件是天神、神靈或空吞（Khon Thun）的傑作。曾經發生幾件無法用科學來解釋的神秘奇事。但卻很難否定它們的存在，因為它們的確發生過，包括我在內的幾個人都目睹過這些事蹟。

有一次，我和幾個人在談論那個神秘男子的故事。

其中一位比丘，阿姜威拉(Wilas)堅持認為這是不可能的。他把男子的故事歸咎於是種幻覺。阿姜威拉說：「這不可能！除非我親眼看到，否則我絕不相信。」

對此，我回答：「那你一定要親自去看看。我們是在見過他的人當中分享經驗罷了。不是為了要說服你才說的。」

當阿姜威拉從聚會中回到他的住處時，他發現一個神秘的男子，手上用力地握著一塊木頭。

（男子說）：「阿姜威拉！下次你應當對自己說的話更加謹慎。這世上有那麼多不可思議的事蹟。有些東西無論存在與否，都不是由你來做判斷的。所以，如果你不注意你的言談，將會給自己帶來麻煩。」

隨後男子揮動手上的木頭，作勢要攻擊的樣子。阿姜威拉沒有浪費時間，沖向他的比丘朋友們大喊：「我遇到他了！我遇到他了！他想打我。」

當天晚上，那個被嚇壞的比丘睡在大殿裡，擠在許多新來的比丘之間，第二天早上就離開了，搬到泰國最南端的北大年省(Pattani)。臨走前，他讓一個朋友把這件事告訴我。那名比丘再也沒有回到老虎洞寺，而是待在北大年省，直到他還俗。

還有一次，一個名叫美琪拉業（La-ead）的尼師，她患有嚴重的膝蓋問題。由於劇烈的疼痛，她被困在她最喜愛的禪修處，那是一個高高在上的風洞。她喜歡去那裡打坐，因為那裡空氣涼爽，遠離喧囂。但是，那地區的海拔實在是太高了，只有少數運動能力強的登山者，才能從那裡徒步上山或下山。美琪拉業一個人孤單地待在那裡，由於身體突然發病，她沒辦法下山拿食物。面對這種情況她無法平心靜氣，就傷心地為自己的困境哭了起來。

正當美琪拉業哭泣時，一位她從未見過的美麗女子出現了，並且溫聲細語的安慰她：「別哭了，親愛的美琪拉業。妳為什麼要對自己

的處境感到失望呢？因為所有的『感受』，無論是愉悅的或痛苦的，都是生命中正常的一部份。阿姜讚念不總是說，所有的『感受』，無論是愉悅的或痛苦的，都只是心的造作、增殖。這些『感受』並不是我們，也不屬於我們。它們只是識所感知的部分，也是五蘊的一部份，它們讓我們執著於，認為我們自己是這個身體、感覺、思想和習慣傾向。

不要執著於任何東西！佛陀一直教導我們，我們不是身體，也不是心。妳不記得了嗎？既然如此，妳所有的沮喪和哭泣是為何而來？

探究妳的身體、感覺、感受、心的造作和意識的本質，看看其中是否有個“妳”。我們從它們當中創造了自我感。當妳能清楚地看到，我們稱之為“我們”這個過程的真相時，這就是『內觀』。」〔註1〕

當美琪拉業看清楚那位用甜蜜的聲音對她說話的訪客時，她大吃一驚。那是一個高挑優雅的女子，如滿月般的臉龐皎潔無暇，散發著澄潤的光澤，仙姿佚貌猶如仙女。她有著淡黃色的皮膚，長長的亮麗直髮垂至腰際。綢緞般的薩拜衣服(Sabai)，也就是一件窄長的衣裳，包裹住她的上半身，繞過肩膀，末端垂到大腿處。雖然薩拜衣服曾是泰國女性的標準服裝，但現在大多是用來作為泰國傳統服飾的一部份，並且只在慶典或特殊活動時才會穿。美琪拉業望著那女子異常美麗的容貌以及復古的裝束，覺得她的訪客不可能是人類，但不確定是什麼樣的存在。那位訪客還自我介紹說，她叫水晶。美琪拉業停止了哭泣，因為她現在害怕極了。

那位神秘的女士笑了笑，繼續說：「很好，妳已經不哭了。喚回妳的『正念』，冷靜下來。我也學過佛法。讓我們一起研究佛法，來了解身體或心裡的心理過程，既不是我們，也不屬於我們。

這個身體只是土、水、空氣、火四個元素的複合體。它只是一個載體，心被包裹在那裡一段時間，甚至不是很長的時間。

而心真正的本質是認知。它沒有形體。從本質上來說，心是被無明所迷惑的，因為它不知道真正的真相。然後它被我們的『煩惱』、『渴愛』、『執取』干預成妄想和錯誤認知，認為我們所經歷的是“我們”或“屬於我們”。其實，一切事物一直是無我的。妳不記得這是佛陀的教誨嗎？」

美琪拉業無話可說。她既為自己感到尷尬，又對那神秘女子感到敬意，因為那女子剛剛提醒她，在這種情況下，適合她的法門。

當神秘訪客離開之後，美琪拉業遵循她的指導，定下心來探究這

不愉快的「受」，也就是她膝蓋的疼痛，接受了「受」的本質，就是「苦」。當她檢查當下的經驗時，她的心變得非常寧靜，以至於忘記疼痛，還因為看見「法」的呈現而心生喜悅。不久之後，膝蓋的疼痛消退了，她也能夠從山上攀爬下來。她來找我，並告訴我她的經歷：「阿姜師父！一個天女來看我。她非常美麗。她引導我觀照不愉快的『受』。」

我詢問她，以確保她不是在作夢或產生幻覺。她斷然地堅持那不是夢，而是真正發生的事。我不作評論地聽她說話。

過了不久，我又得知更多同個神秘女子的消息。每天早上天還沒亮，寺院會敲響鐘聲，提醒所有僧團裡的人起床參加早課。有些僧尼覺得很難早起，沉迷於睡夢之中。在接下來的一段時間裡，凡是還沒起床的人，都會聽到一個神秘的女聲，叫她們起床參加早課。聽到這種如蜜糖般甜美的詭異聲音，沒有人能夠繼續睡覺。對一些人來說，聲音的主人暴露了自己的身份，那就是美琪拉業在山頂上遇見的同個女子。那時整個僧團都稱她為「水晶少女」。

後來，寺院在山前9萊(1.44公頃)的土地上，建立了一區尼師的處所，這是用了一萬六千泰銖購買的。所有的尼師都遷出山谷，搬到尼師區新建的屋舍(kutis)裡。隨著新的發展，當晨鐘響起時，那神秘的女子，有人稱她為天女，還是會來叫醒尼師們。只不過這次，她的身邊有個男子陪同，那就是阿姜讚念和其他比丘見過的那個男子，全僧團都稱他為空吞(Khon Thun)。

有一次，有一個引靈儀式。靈媒接引了一個蛇神的靈，他的身體竟然奇蹟似地以蛇的方式低著頭，垂直滑落懸崖。正常來說，這個人會摔死。一般人相信，附在他身上的蛇神住在老虎洞地區。

我問蛇神：「我在空吞洞遇見的那個神秘人是誰？」

(蛇神回答)：「那個為了防止您碰他而退開的人，不是人類。他是一個尊敬您的空吞。」

我問：「誰是空吞？他們是神靈或是天神？」

(蛇神回答)：「空吞是人類的一種。在其他地區，他們被稱為拉萊(Lap Lae)或本波(Bung Bot)。他們住在一個我們不知道的秘密區域。大多數人認為，他們是民間傳說[的有情]。他們秉持著非常高的道德標準。在這裡像人類一樣生活，這意味著，他們必須耕種糧食或從市場購買食物。他們像我們一樣做飯，而且需要製作或購買衣服來遮蓋身體。當他們自己人在一起時，穿著跟其他人都不同。但是當他

們出來和村子裡或市場上的人混在一起時，他們的打扮和談吐都和當地人一樣。

空吞最重視完善地遵守他們的『戒』，也高度重視『真諦』：無論說什麼，就會去做什麼，絕對貫徹執行。通過他們的『戒』和『真諦』的力量，他們擁有人類所沒有的特殊超自然能力。例如，他們可以讓自己隱身或消失。」〔註2〕

我問：「如果我想和他們說話，我需要做什麼？你能幫我聯繫他們嗎？」

（蛇神回答）：「我能幫忙。但您將必須受持兩年『真諦』。在那之後，您就可以隨時和他們見面說話了。」

「在受持『真諦』時，我需要做什麼？」我問他。

（蛇神回答）：「您絕對要做到言出必行。例如，如果您說您要在這個時間吃飯，那您就必須準確地在這個時間吃飯。如果您說您要站起來，您就得站起來。如果您說您會這樣做，您就必須依言奉行到底。不要改變您的想法，否則您說過的話，就不真實了，那會破壞您的『真諦』。」

我回答：「如果這就是如何受持『真諦』，我覺得我做不到。如果只有我一個人，在森林裡或做頭陀行腳，不和任何人接觸，我可以完全按照我所說的去做，因為不涉及到任何人。但我是這裡的僧團領導人。我必須要管理和操持一大群的僧眾和尼師。如果我對弟子們說：『讓我們去把土清掉。』當我們正在挖土時，有在家眾來懇求我去幫他們，如果我不去，他們就會陷入困境。如果我去，那我就言行不一了，因為清土的工作還沒完成。再比方說，如果我接受一個邀請，為了房屋祈福儀式到一個在家居士的家裡去接受午齋。當時間到了，主人跑來告訴我不要去，因為房屋祈福儀式必須取消。那我就會失去我的『真諦』，因為我已經接受邀請，要去那裡用午齋。（我這樣說），對嗎？」

（蛇神回答）：「您說的對。您生活在非常忙碌的人類世界裡，一切總是在變化。這裡的人類充滿了『煩惱』和『渴愛』。這讓好人很難做到絕對的言而有信。」

我問：「這是否意味著，我將永遠無法和他們對話了？」

「很不幸的，您說對了。如果您不能在兩年內保持絕對的言行一致，您將無法與他們見面了」，附體的神靈最後這樣回答。

我沒有放棄。我告訴所有尼師，如果有人再見到這個天女，就告

訴她，我想見她。那時整個尼師團體已經習慣她的來訪了。不久之後，我收到一位尼師的報告。當天早上，水晶少女如往常一樣來叫醒尼師們。

「該起床專心修行了。否則，你的修行生活就會變成一系列的吃和睡。」

其中一位尼師被水晶少女叫醒後，假裝要回去睡覺，這才讓天女又來找她，並說了幾句話：「我是抱著幫妳的善意來叫醒妳的。如果妳寧願繼續睡，以後我就不再費力叫醒妳了。」

尼師回答：「我沒有不敬的意思。但我希望您來這裡找我說話。阿姜讚念請您去找他。他說他有幾件事想和您聊聊。」

那有著出塵美貌的女子回答：「我是女人，阿姜是男人。我們不能說話。根據我的傳統，一個單身女子不可以和任何男人說話。如果她說了，她就得嫁給那個男人。一旦結婚，她就可以和任何男人交談了。我這輩子還沒和男人說過話。請轉告阿姜讚念，我每天都能看到他。無論他做什麼、去哪裡，我都知道。但他不能見我。請讓他知道，我結婚那天會去找他的。」

當天早上，那個尼師把這段對話告訴我。其他四、五個尼師也跟我報告說，水晶少女來找過她們。我自己得出的結論是，她能結婚的事實，說明她不是一個神靈，而是更接近於人類，可能是空吞。據瞭解，空吞擁有超自然能力，例如天眼和天耳。當然，無論我在做什麼，她都可以看到我。我是一個普通的人類，我無法看見她。唯一的辦法是，在深層的禪定中試著接近她。但這並不合宜，尤其是當她必須要嫁給和她說話的第一個男人時。所以，我滿足於根本不見她。

還有另一件事，有個超重的尼師美琪貝達（Preeda），她在獨自一人時暈倒了。她還有意識，只是四肢無力，無法起身。當她躺在那裡等待症狀消失時，水晶少女和那神祕的男子悄悄地過來救她。他們試著把她抬起來，一句話也沒說。

美琪貝達說：「有一個女人和男人出現，並試著要把我抬起來。他們彼此之間都沒說話。那女人比那男人還強壯。一開始，她抓著我的手臂，而男子抓住我的腳，但是他沒辦法把我的腳抬得夠高。他們交換位置，但那男子隨後就抬不動我的上半身。他們交換了幾次，直到我無法再保持沉默，所以我告訴他們會自己起來。還沒等到他們說些什麼，我的一個尼師朋友就跑來找我了。一聽到“貝達，貝達，貝達”的喊叫聲時，他們立刻就離開了。我和我的朋友試著要找他們，但什麼都看不到。那女人的手是那麼的柔軟細膩。她的氣味非常甜美

芬芳。她非常可愛。我好高興她能來。可惜被我的朋友打斷了。」

幾年來，水晶少女一直主動叫醒僧團的尼師們。〔註3〕

但在那之後，她的探訪開始逐漸地減少了，因為每隔一段時間，尼師可能會因為長時間的工作而疲憊不堪，而沒能回應她的呼喚，她就會停止探訪那個尼師。尼師們一個接著一個被除名，到最後一個也沒剩，再也沒人見到她了。

〔註解〕

（1）此少女對美琪拉業講說『感受』和內觀，可知她有聆聽阿姜讚念的佛法開示。

（2）守『戒』和重視『真諦』是天人的一個重要美德。此處的水晶少女和被稱作「空吞」的神祕男人，能隱身不見，故不屬人類，最可能是地居天人的夜叉一類。夜叉，又譯作藥叉。在佛教中，北方毗沙門天王統領夜叉八大將，維護眾生界。另外願意護持佛教的夜叉神有十二藥叉大將等。已證初果的瓶沙王死後投生為夜叉神，不在三惡道內，歸屬天道。

（3）水晶少女是護持佛法的地居天人，可稱作護法天女。

【5】天人和階梯的建造

我們在老虎洞寺做了很多本應是不可能的事情，卻變成了可能。

老虎洞寺是一個開放的寺院，無論是比丘、尼師和在家眾，都可以依據佛陀的教義來修行，以達到解脫，同時也可以累積功德。兩安居期間正是旺季，有百餘名的比丘和百餘名的尼師定期待在那裡。然而受限於設施的規模，只能根據我們擁有的空間，向大眾開放。如果我們接納每一位，這地方就會人滿為患，生活條件也會很差。

我們接待任何背景或傳統的比丘，如此一來，老虎洞寺就能成為一間任何泰國寺院傳統的禪修中心。任何人都可以待在這裡。我們就像兄弟姐妹一樣的生活，並受到佛法的約束。我們的作風不嚴也不鬆。峽谷的空間是為那些，想到更清淨的地方去閉關修行的人所準備的。任何比丘想要更認真嚴格地修行，都可以到名為箭灣(Aow Luk Thanoo，凹嚕踏奴)的山谷去。我們的寺院分成兩區，一個是比較隱蔽的內區，一個是外區。

最近，我們僧團的一些比丘開始在距離老虎洞三公里處的高發(Kao Faak)建立寺院的分院。在高發地區，進入海灣之前，你必須先爬高。這是個很大的區域，約有一百萊(16公頃)的土地，是林業部門批准給寺院的。現在很多比丘都搬到那裡去。那邊有一些值得參觀的景點，但我們對這區進行管制，這樣比丘們就不會被打擾了。我們讓人們和遊客只參觀老虎洞山谷。

早期，我們建了簡便的木造階梯，以便進入箭灣山谷。那階梯非永久性結構，也不是設計來容納眾多交通的。當威巴哇蒂公主(今已故)來老虎洞寺時，威巴哇蒂公主(Tan Ying Vibhavadee)想邀請泰皇陛下來參觀老虎洞和隱蔽的峽谷。由於泰皇可能會來，隨之將帶來蜂擁而至的遊客到老虎洞寺，我想建一座水泥做的階梯，以防止那搖搖欲墜的階梯，帶來安全上的問題。為了儘快開工，我請公主幫我們找一個價格合理的混凝土供應商。當公主說她樂意協助時，我決定推進水泥階梯的建造。

然而，居然是老虎洞的天神們反對建造永久性的水泥階梯。一天晚上，威巴哇蒂公主回到童頌縣的邊境巡警站。在她屏退左右，獨自待在鎖上的私人房間寫作之後，她突然發現，即使房間的門沒開，卻有許多的男女陪伴在她身邊。

她感到驚慌，她問：「你們是誰？還有…，既然門是鎖著的，你

們是怎麼進來的？」

(來者回答)：「別怕。我們是老虎洞的天人。」〔註 1〕

「你們來這裡要做什麼？」公主問。

他們很快回答：「請告訴阿姜讚念，請他用木頭建造階梯。不要用水泥。這就是我們對您的全部請求，因為我們知道阿姜讚念對您非常尊重。」

於是，威巴哇蒂公主回答：「好。我會依照你們的要求來做。對我來說，我正好也喜愛大自然。」

這時，天人們離開她。她立刻開始寫信，隨後她就把信交給營地的邊境巡警帶來給我。信很快就抵達老虎洞寺，天亮前我就收到了。她寫的信：

洛坤省

佛曆 2519 年(西元 1976 年)5 月 20 日

致尊貴的阿姜讚念

今天晚上，我即將和 Maha Veera 長老(又稱 Rusee Ling Dam 長老)、Kruba Thammachai 長老以及我們的隨行人員，一同返回曼谷。但在我離開前，我想向您介紹我的導師 Maha Veera 長老著作的三本書。我希望這些書對您的弟子們會有所幫助。此外，Kruba Thammachai 長老讓我寫這封信是想轉告您，您的老虎洞寺坐落在一個佛教的重要場所。那是個非常神聖的地方。Maha Veera 長老和 Kruba Thammachai 長老拜訪您的那天，**Kruba Thammachai 長老也在那裡遇到兩位重要的天人。一位叫 Chao Sakkayavera，另一位叫 Chao Krungsiam 天王。祂們與無數的天人隨從和侍者一起出現。個個都裝扮得極美，載著璀璨奪目的閃耀金冠。**〔註 2〕

如果您建造水泥階梯，實質上是為進入隱蔽山谷提供方便，那些聖地將會很快失去所有的聖靈。如果他們離開了，那些善的、守護的、神聖的存在，都會從您的寺院場地上消失。這說法是相當有確實根據的。請相信我。請您放棄建造通往隱蔽山谷的水泥階梯的計畫。原本建好的階梯已經足夠了，讓我們留著它。請不要在上面增建。目前的木造階梯本身就很好了。您只需要保養它，就可以維持良好的狀態。這樣一來，我們將可以防止不可喜的人擾亂那地方的寧靜，以及避免中斷僧人們安寧祥和的延續。凡是那些願意爬上階梯的人，都是能真正體會到場地神聖性的人，而不是那些浪費比丘或尼師們寶貴時間的

閒雜人等。

我一有空就會再次去拜訪您。我一直想和尼師們在洞窟裡過一夜。我真的很喜歡。

謹致敬意

威巴哇蒂敬上

看完信之後，我想了一下該怎麼做。考量到威巴哇蒂公主的懇求，我重新審視我的邏輯，但仍相信水泥階梯是必須的。

我繼續進行這個項目而不耽擱。還沒做多少工作，我雇來建造階梯的三個工人就開始出問題了。有一天，當我從一個在家居士的家裡回到寺院時，我被告知，三個工人都被神靈襲擊了。主要的承包商病倒了，病得很重。他的兒子被發現吃了一隻活雞。另一個工人的手無緣無故的腫了起來。村民和鄰居們猜測，他們是受到了天神們的懲罰。

隨著情況變得混亂，各種關於“發生了什麼事”的揣測和論調，開始傳播。我決定跟天人們談一談。

我請一位老人來媒介溝通，並邀請老虎洞的天人領袖來對話。當天人領袖進入那老人的身體時，就介紹說，自己是天人，名字叫帝空吞(Tid Kong Tun)。我立刻問他：「為什麼你們要阻礙和干擾階梯的建造？為什麼要懲罰那些工人們？」

天人透過人的身體回答：「我們懲罰他們是因為他們的工作做得不夠好。他們沒有遵照工程師制定的規格來施工。只把欄杆插入地面六吋。他們做的欄杆，用的是四分之三吋的金屬而不是一吋半。他們建造的階梯就是個笑話，根本沒辦法長時間承受攀爬者的重量和壓力，當階梯開始崩裂時，就很危險了！」

天人開始向我詳細解說，承包商建一座堅固的階梯應該用什麼技術。杆子要足夠深，才可以被石頭支撐，然後可以倒水泥等等。(天人說)：「如果您真的想建水泥階梯，不要雇用承包商，讓我們為您建造。我們是技術熟練的建築工人，能以不到十五萬泰銖的價格，在三個月內完成它。我們的階梯還可以維持一千多年。」

出於好奇，我告訴天人，讓他們等著，我則回老虎洞寺調查真相。我挖開部分建好的欄杆，發現他們並沒有按照規格來施工，完全符合天人們的描述。看到這樣的情況，我返回承包商的屋子，也就是引靈儀式舉行的地方，告訴天人領袖，我接受他們的提議。

(天人說)：「您將會對我們的工作感到非常滿意。我們有兩百多人，曾經幫助建造了幾座歷史悠久、流傳千古的高棉古寺，包括柬埔寨的吳哥窟、那空叻差斯瑪省的披邁寺，以及在泰國和柬埔寨邊境的Khoa Phra Wiharn的寺廟。這些寺廟是由巨大的岩石和巨石所建造的。有些巨石重達十到二十公噸。這些石頭是由大量的勞動力搬運的，實際上，這些工人們是受到天人們的協助。」

(天人說)：「我們的條件之一是，您必須給我們下指令。如果您沒下指令，誰也不做任何事。只要告訴我們需要做什麼。我們已經很清楚知道怎麼做了。還有，也請找一些比丘和尼師來幫我們。我們要那些沒有任何建築技能的人。我們以自己的手藝為榮。」

對此，我回答：「那好，如果階梯真的在三個月內完工，我就幫你們大家蓋一座神廟(shrine)。」

天人們欣然接受這個提議。

天人說：「那真是太好了！因為我們以前住的地方，現在已經被比丘和沙彌們接管了。而且依照您們的需求，我們還必須騰出兩棵樹來給遊客讓路。由於我們現在無家可歸，生活條件很差。一個新家將會紓解我們的困境。」

隨後的幾天裡，我徵召了三個不負責任的尼師。第一個是當時十六歲的美琪貝達。她有著寺院裡最懶惰的人的名聲。她連自己的衣服都洗不完。第二個是美琪濃姚(Noeng Yao)，很不幸，她只有一隻腳是好的，還喜歡悠晃著不工作。第三個是個啞巴尼師。我還發現一個比丘，他唯一的本領就是吹噓。第二個比丘也很擅長找藉口，每當有工作時就會離開。一旦工作完成，他總是第一個回來。第三個比丘以永遠看不到事情的結尾而出名。

工作人員必須在山壁上炸出一個斜坡，同時產生出巨石來建造台階。天人們告訴我，不要聘僱專業人員來炸岩石。一個專家，一天兩次爆破炸出兩個洞的錢，就要收兩百泰銖。天人們說，他們需要炸藥，在一天之內就可以炸出二十個洞。

我把我所能找到最懶的、最不負責任的工作人員都放一起，因為我希望毫無疑問的證明天人們的說法。我遇到來自工人們的諸多阻力，但我堅持要這些工作人員他們自己工作。

首先，工作人員必須在山壁的岩石表面，鑿開十米深的洞來安插炸藥。一開始，尼師們根本無法削去任何石塊。她們手上的金屬工具一直在岩石上彈個不停，尼師們還紛紛抗議。我讓她們一早就開始工

作。到了十點，我收到報告，說她們已經打出好幾個洞了。到了十一點，我派一位比丘去測量那些洞的深度。他回來告訴我，那些洞的深度從一米到七米不等。令人驚訝的是，在最初的幾小時內就完成那麼多的工作量了。於是，為了要爆破山壁的岩石表面，我在供應商那裡訂了炸藥和工具。廠商問，這些材料我們會如何使用？我告訴他們，天人們會自己動手。

我請我的一個哥哥來協助安裝炸藥。儘管他不是很有信心，說他在這方面從來都沒經驗，但我還是堅持。他一到現場，就變得相當熟練，完全知道該怎麼做。他的聲音都變了。他用泥土和炸藥把洞填滿，並用不同長度的電線在每個洞口佈線。當被問及為什麼要把電線剪成不同長度時，他說，他是根據每個洞的深度來剪線，這樣它們就會同時爆炸。

當他準備好要點燃炸藥時，我叫大家都離開現場。天人們說沒有必要。人們可以在周圍聚集，絕對是安全的。一位老人家相信了天人的話，不顧我的命令，決定要留下來。當引線被點燃時，每個人都跑去找掩護，除了這個老人家。我是怕如果他出了什麼事，這將成為一個磨難；當局將會對我們嚴加審查，因為我們並沒有申請(爆破)。然而，岩石和泥土整齊地落在山腳下，並沒有砸到人。

看了工作人員的工作成效之後，我和幾位比丘試著自己鑿鑿看岩石。我們發現我們是毫無希望，最多只能把工具緊緊地箝到岩石裡。其中一位人員把工具解救下來並告訴我們，如果我們沒那個技術，最好也不要製造這樣的干擾，讓人分心。正當我觀察工作人員鑿石時，他們對我展示他們的技術，那就是在每一次敲擊之後，都要旋轉工具。敲一下，就把工具轉一下；再敲一下，就再轉一下，旋律美妙地把岩石切下來。三個工作人員輪流敲擊、旋轉，能夠在十分鐘之內把岩石鑿出一米深。他們以驚人的耐力和速度工作，而這些在三個尼師身上，是以前從來沒聽說過的。隨著鬆脫的岩石掉落在山腳下，尼師們開始把這些石塊搬上去鋪成台階。我和幾個比丘驚奇地看著三個尼師扛著大岩石和巨石上山。一顆大石頭，我自己試著去搬，沒成功，其他幾個比丘試著去抬，也沒搬動，後來被一個尼師扛上了山，沒什麼太大的問題。

第二天早上，我來觀察的時候，看到尼師們正在搬大石頭來組裝成台階。我問她們是如何能扛得動這麼重的石頭的？

尼師們轉過來對我說，「下次別再說這些石頭很重了！如果您這

麼說，我們就搬不動了，而今天搬石頭的工作也結束了。我們不得不改做其他工作，直接就是因為您說那些石頭很重。下次，您應該說說它們有多麼的輕。」

第二天早上，我到施工的地方去，然後說：「這些石頭非常輕，尤其是最大的那些。妳們應該先把它們搬走。」

尼師們笑著把最大的石頭，都搬到作為階梯台階的位置上，直到一顆也沒剩下。〔註3〕

我被迷住了；這些現象幫助我理解到，像吳哥窟那樣的古代石廟是如何能做到的。當充足的勞動力和天神們凝聚在一起時，在不需要工具的情況下，就有可能抬起沉重的巨石。

我開始有強烈的信心，相信這個建設項目一定會成功！

不到三個月的時間，階梯就在兩邊的懸崖上奇蹟似的完工了，還提供了便利的通道通往山谷。看起來，似乎真的有天人的參與。雖然只有幾個人做這工程、雖然他們只有簡單的工具，沒有借助機器的幫忙，但是他們卻能很快地完成這階梯。這是一次非同尋常的事件，也強化了我的信念，那就是天人是存在的。

完工之後，最初為階梯設計圖紙的工程師來了。他問，「那座階梯進度如何啦？我就是幫您們設計和寫規格的那個人。」

「喔？已經完工了，來看看它吧！」。

當他看到階梯時，他表示，「這座階梯的確可以維持一千年，因為它是用石頭建造的。您們用的水泥似乎有著石頭的強度呢！」

雖然階梯已經完工，但我還沒努力去建造一座承諾要給天人們的神廟。天人們就開始發聲，來宣洩他們的失望。一天傍晚，當一群初學的沙彌和比丘正在誦「阿毘達磨」時，一個奇怪的高大身影出現站在他們面前。初學的沙彌們和比丘們都嚇壞了，開始四處逃散。但那道身影說：「沒必要跑。我們是這片土地上的天人，我們希望你們去告訴阿姜讚念，讓他遵守諾言。他說過，如果我們在三個月內完成階梯，他就會為我們建一座神廟。現在階梯已經完工了，但他還沒兌現他的承諾。」

聽完這話，僧尼們立刻跑來找我；我讓他們去回話給天人，說他們應該直接來找我。但是，天人們也是有自尊心的，不願意直接來跟我說，因為是我提議的。他們不想為了神廟特地來乞求。

從那時起，每當我去到山谷裡寺院的那個角落時，燈就會熄滅。其他人的燈都沒問題。但當我一上去，燈就滅了。一個多月以來，我

請僧團裡的一些比丘和尼師去看管斷路器。他們中的幾個人觀察到，一個神祕的高大身影走進了控制室。後來，師傅就把斷路開關換成很堅固的那種。許多年輕的男孩試過，都無法自行扳動開關。但那些燈還是繼續有規律地自己關掉。

一天晚上，我和幾個在家眾在控制室的外面等著。村民們一直在留意，說了“祂來了！”寺院的狗開始瘋狂的企圖要去追它。那個高大的身影走進了控制室，控制室除了一扇門以外，既沒窗戶、也沒插座，而燈也熄滅了。我們急忙把門打開，用手電筒往房間裡照，但裡面沒人。和我一起的在家眾嚇得驚恐的跑回家，躲在被窩裡。

一個月後，我召集寺院內部地區的所有比丘來開會。裡面有幾位學者比丘來自春巴拉曇寺(Wat Chalapraphan)和蘇恩莫克寺(Wat Suan Mok)。沒經過太多討論，比丘們之間已經達成共識，認為是天人把燈關掉了。

對於這個結論，我回答說，「如果我們都同意天人和神靈的存在，認為是祂們把燈關掉的，我會按照我的承諾建一座神廟。我沒兌現承諾的原因是因為，我希望天人們能被我們這裡的所有人都知道：祂們其實是存在的。在沒有僧團的共識之前，如果我就建神廟，有些成員可能會覺得我很迷信。或許會有關於我為天人瘋狂的抱怨。現在，既然祂們已經現身，而大家也都接受天人的存在，我就準備要蓋一座神廟，並在臘月六月十一日開工。如果沒有任何異議，那麼我想邀請大家，在神廟開工時都來誦經祈福。」〔註4〕

但事實上，我並沒有立刻開始蓋神廟，而是擔心我們要建造的一口井。當時，老虎洞寺急需用水，有一個挖井和建井的項目。我請當地市政府的工程師給我們一個估算。他說，造井的工程至少需要兩個月，而由於井深的關係，至少需要十萬泰銖的花費。

再一次，天人們又提議要幫忙，「如果您讓我們為您們打這口井，我們會在十天之內完成它。」

在第十天結束之前，那口井就完工了。它用大石頭蓋得很堅固，至今仍在使用。這個工程使我相信，如果你有善的、有力的幫助來指導你，任何事都可以做，而承作項目者也累積了善的功德。〔註5〕

我們建立神廟之後，一個在家居士被天人附身。這人不是當地人，而且事先對神廟或導致神廟建造的安排也一無所知。有一位名叫大考(Takhaw)的天人透過這人發言：「我們很滿意我們的新住所。它相當的寬敞，為我們兩百位提供了一個非常舒適的地方。現在，我們可

以安穩地生活了！」

〔註解〕

(1)此處住在老虎洞的天人約兩百位，是屬於四天王下的地居天人。威巴哇蒂公主接受一些天人的陳情，但是阿姜讚念更深入觀察後，透過一位老人作媒介來與天人領袖公開溝通，目的是使大眾有目共睹，了解對方的想法，建立共識，因而圓滿解決問題。

(2)威巴哇蒂公主的信中提到的：「Kruba Thammachai 長老也在那裡遇到兩位重要的天人。一位叫 Chao Sakkayavera，另一位叫 Chao Krungsiam 天王。祂們與無數的天人隨從和侍者一起出現。個個都裝扮得極美，載著璀璨奪目的閃耀金冠。」這二位天王和無數的天人隨從是來自上層的空居天人，是地居天人的「高層長官」。

信中提到的兩位善知識：

1.Luangpor Vira Thavaro(Luesilingdam) (1916-1992)，住 Wat Zantharam (Thasung)。

2.Kruba Thammachai (1914-1987)，住 Wat Thungluang。

(3)從尼師們的輕易搬動大石頭，同樣可以說明前面。第一章提到的二男孩可以輕鬆的攀爬並且當媒介者向阿姜讚念介紹各種洞穴，都與這些地居天人有關。一般高層次的空居天人則不會附身到人的身體上。

(4)要讓人們相信有鬼神的存在是很不容易的，此處阿姜讚念循循善誘，最後使整個僧團與信徒們都接受這一事實。

(5)老虎洞寺的蓋建，都在阿姜讚念的規劃下，有次第地與地居天人合作，因而省了很多的人力與經費。凡是來幫助的各界信徒以及地居天人們，都累積了福德資糧。

【6】發現佛陀的腳印

在老虎洞寺第一年的某天，大家剛從晚課回來，正漫步在美麗晴朗的夜空下。幾個尼師看見三個色彩絢爛的光圈從地面浮上來，飄上山頂，接著盤旋在會議廳後面的山尖上。過了一會兒，星光消失在一地點。這事件讓我相信，山頂上可能有一個聖物，[該處後來我們發現了一個佛陀的腳印]。

第二天，一個尼師自告奮勇上山，去看看是否有任何異常。上山後，她不幸迷路了，只好在那裡過夜。隔天早上，一些寺院裡的男眾僧人們上山帶食物給她，並幫忙引領她下山回來。那位尼師一回來就宣布說：「阿姜！我們在山頂上發現了一個佛陀的腳印！」

大家對這消息都感到相當的興奮，想親眼看看那個腳印。但是攀登那座陡峭的山，可不是件容易的事。凡是爬上山的人都必須強壯有力，還要能翻過崎嶇不平的岩石，讓自己往上攀。山頂的海拔是七百五十米，大約需要一個半小時才能登頂。

至於那個腳印，有人猜測是屬於拘留孫佛的腳印。但直到一個月後，我才有機會去看。回想起來，在我們向大眾宣布這個發現之前，應該先設法去確認這腳印是屬於哪一尊佛的。這腳印大約是一個半到兩個肘長。我們最初發現腳印時，還可以輕易的辨認出五個腳趾的印記。然而，[後來]許多泰國玩彩券的人喜歡上山去蹭這腳印，期望這宗教遺跡能以某種方式為他們提供幸運數字。他們的行為損壞了腳印，使得腳趾印記上的細節更難辨認。不過，顯而易見的，這是一個腳印。

人們相信這是一個真實的腳印，部份原因是因為這地點不容易到達。人為製造的印記很可能會刻在一個容易到達的平坦地帶，這樣人們就能夠彎腰祈禱和供奉祭品。另外，任何製造它的人都會希望，它是在一個容易被發現的地方。但是這地區非常的不便，如果將腳印視為是人為的贗品，是不切實際的。

發現腳印以後，一些比丘和沙彌搭建了一座臨時階梯，使登頂更加容易些。為了要去腳印的地點，人們採用梯子和巨石相互組合的方式上山。一些比丘在上山途中搭建了臨時住所和一個棚屋，供人們休息。但這地方還是很難進入。

美琪薩濃彎散瑙(Sanong Euamsamno)和她的母親曾提議出資修建一段約十米長的階梯，讓人們更方便到達腳印的地點。[註1]

我委託阿姜維通(Withoon) [註2] 來建造那階梯，但一開始他

抗議說：「我做不到！這項目將會很困難而且耗資甚巨，我不認為我可以承擔。」

「你不必做全部的事情。」我告訴他，「只要啟動項目就好，無論還有什麼未完成的，我都會自己處理好。但至少要為我開始著手這項目。」

阿姜維通擁有前世的功德，使他具備資格與能力，適合來管理大型的項目，但是直到他承擔了這個具挑戰性的項目，他才意識到自己的天賦。這項目是一個大工程，需要幾百萬泰銖。不過，他有天生的能力來得到協助、吸引優秀的工人和獲得大量的捐款，使這項目成功。

當他們開始實際建造階梯時，穆斯林的工匠在他們的耳邊聽到有關“該怎麼做以及如何進行”的神秘指導。他們可以在三個月內建造五百個台階。

在這吉祥的開端之後，我們開始著手將階梯整個延伸到七百五十米高的山上，總共是一千兩百個台階。我們一開工，就有許多人從各地方趕來協助施工。其他人也紛紛獻上供品和捐款，而他們捐獻的錢對工程有很大的幫助。這讓阿姜維通感動不已，他認為大家的慷慨解囊和項目的迅速完成是一個奇蹟。

在阿姜維通監督修建階梯的那段期間，他聽說有一隻特別的烏龜，嘴邊長著一顆暴牙，在當地頗為出名。他來找我說：「阿姜師父！那隻烏龜的暴牙是真的。牠非常可愛又很漂亮，不太大，而且很有靈性。您應該去參觀一下，去看看牠。」

我說：「不是現在。」

阿姜維通說：「或許我們應當建議買下那隻烏龜。我們可以出四、五萬泰銖把牠帶來老虎洞寺。這將會吸引更多人前來參觀我們的寺院。」

我說：「暫時別急著買；讓我們再等等看。」

擁有烏龜的那戶人家將牠展出，並向觀眾收費。不久之後，警察通知他們，收取的費用裡欠了稅款，因為主人家不是免課稅的寺院或非營利的基金會。主人很氣惱，決定要鋸掉烏龜的暴牙。還沒能執行他那殘酷的決定以前，主人的整家人就全都病倒了，並開始遭受癲癇發作的病痛。他們意識到疾病跟烏龜有關，但仍然固執己見，冥頑不靈。阿姜維通第二次去看望那隻烏龜是在其中一次疾病發作期間。主人和他家人的健康狀況不佳，情勢相當嚴峻，以至於他們很害怕去醫

院的旅程對他們的生命會造成危險。

於是，阿姜維通作了「決意」的加持，說：如果這隻烏龜確實是一位菩薩[的化身]，牠是為了培養波羅蜜，並且如果是要協助老虎洞寺的階梯建造項目的話，那麼這主人和他的家人都能奇蹟式的從疾病中痊癒！

主人說，如果治療有效的話，他將會把烏龜獻給阿姜維通。

在作了「決意」的加持後，阿姜維通囑咐那戶人家喝了加持的水之後，他們復原得很快。

烏龜來到寺院後，每天都吸引了大量的遊客。遊客們的捐款使通往佛陀腳印的階梯得以完成。〔註3〕

這隻烏龜異常聰明。正常情況下，訓練烏龜是不可能的，但這隻烏龜卻可以按照指令表演花樣，如抬起頭、舉起爪子或反覆的打哈欠等，以達到指令的次數。例如，有人讓牠抬頭三次，牠就會抬頭三次。如果讓牠舉起爪子五次，牠就會舉起爪子五次。牠的算數能力讓牠的觀眾們大吃一驚。

這隻烏龜的確是一個特殊的現象；以前沒人聽說過有長暴牙的烏龜，除了有一句古老的泰國諺語，是關於描述某些東西非常罕見，可能性幾乎為零，例如，「如果你要讓我去做這做那，你就必須等到貓長出角或烏龜長出暴牙。」

〔註解〕

(1)老虎洞寺的創建中，最困難的是通往山頂的階梯，共有 1237 階。

(2) 阿姜維通是讚念長老的大弟子，福報很大，後來在印度將那爛陀寺的黑佛像重新供奉起來，也請長老去加持，成為一聖地。

(3) 往山頂的階梯，費時二年多完成，費用比原先預估的少很多。在老虎洞寺的創建過程中，我們可以看到地球上的眾生，不論有形或無形，都是息息相關的，相互維持著尊重與和諧將是最好的生存方式。後來讚念長老在山頂上增建一尊大佛和一舍利塔，成為一觀光勝景。其景觀可於 You Tube 上搜尋 Tiger Cave Temple in Krabi。

【後記】

(1) 西元 1975 年讚念長老在甲米省創建老虎洞寺和內觀禪修中心後，最初十年長老指導著近百位比丘和百位尼師(八戒女)所組成的僧團，這一時期附近普吉島的旅遊事業逐漸興起，老虎洞寺也成為觀光勝地。

(2) 老虎洞寺第 20 年(1994)以後，隨著經濟的繁榮以及大批遊客的湧入，在世俗利益的誘惑下，有的僧尼無心禪修，長老雖諄諄教誨，但屢勸不聽。老虎洞寺第 31 年(2005)，長老 69 歲，到沙拉武里縣(Saraburi)大世寺(Wat Mahalok)掛單時悟到住持的含義，泰文 Samphara 是行李員的意思，於是決定不再當住持了，從此隨緣度眾，一個月後到叻武里省(Ratchaburi)檸檬宮寺(Wat Wangmanao)做法會，發現對面的考佬寺(Wat Kaolao)地點適中，交通方便。老虎洞寺第 33 年(2007)，由於有人要砍賣老虎洞的樹，長老就搬到香味寺住約兩年多，接著(2010)就搬到考佬寺，掛單至今。〔註〕

(3) 另一方面，老虎洞寺的第 2 年(1976)10 月，長老 40 歲，首次出國，由住在馬來西亞阿姜通邀請到怡保，處理被土石流掩埋的亡魂，此後長老每年應邀弘法。老虎洞第 20 年(1994)長老 58 歲，7 月 11 日首次訪問美國加州海灣地區禪修中心，1995 年 6 月起傑克·康菲爾德禪師每年邀請長老去教導內觀課程。老虎洞第 35 年(2009)長老 73 歲，首次來台灣傳授內觀，隔年起由內觀教育禪林繼續邀請長老指導聲聞道和菩薩道的內觀法門。總而言之，長老住到泰國曼谷西邊的考佬寺後，專心弘法，隨緣往國內外傳授內觀法門和菩薩道，至今不斷。

〔註解〕

這段資料是最近通過法律法師直接請教讚念長老後，整理而成。

內觀禪師開示系列 R

書名：讚念長老口述上半生的佛法歷練

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 6 月

歡迎倡印，免費結緣