

尋找法的武器

南傳大師讚念長老前半生的佛法歷練

讚念長老口述・安迪◎英譯

陳采婕◎漢譯

林崇安◎彙編、校註

黃聿瑩◎繪圖



佛陀教育基金會 印贈



譯者簡介

陳采婕，清華大學外文系、佛光大學外文系研究所畢業。曾任外文秘書及兒童美語教師多年，並隨緣於《人乘佛刊》發表散文及協助佛學英文翻譯。多年來親近讚念長老修學佛法，合譯的著作有《涅槃之道》與《佛陀與佛法》等書。目前從事自由創作及外文翻譯。

繪者簡介

黃聿瑩，台南藝術大學研究所和美國舊金山大學研究所進修，曾任台南藝術大學古物維護助理及美國洛杉磯詹姆士葛雷畫廊簽約畫家，從事藝術繪畫工作約三十年，是台灣當代極具特色的女性油畫家。

藝術是她的宗教，她期待與世人分享美、真實與善的感受。畫家如同作曲家或詩人，用生命揮灑油畫彩筆，畫出她最深最真摯的情感。她的佛教插畫作品有《喜悅的心》與《佛陀的兒子》等書，畫風單純可愛，極富童趣，能帶給人們喜悅與禪觀的省思。

讚念長老簡介

阿姜讚念・錫拉寫陀 (Ajahn Jamnien Silasettho 或 Ajahn Jumnien Silsettsso)，舊譯為阿姜朱連。年紀大後，泰人稱之為隆波讚念，意為讚念長老。長老是今日泰國南部最有名望的高僧，且是難得一見的菩薩行者，四十多年前即已名列《當代南傳佛教大師》一書中泰國、緬甸十二位禪修大師中的一位，且是如今碩果僅存的一位。長老一方面以慈悲心救苦救難，一方面以智慧傳授滅苦的內觀法門。弘法足跡遍及歐美及東南亞各國，一生的傳奇事蹟甚多。

尋找法的武器

南傳大師讚念長老前半生的佛法歷練

讚念長老口述・安迪◎英譯 陳采婕◎漢譯

林崇安◎彙編、校註 黃聿瑩◎繪圖



讚念長老的「慈心咒」：歐耶、歐啊、梅達、布斗

- (一)「歐耶」是小女孩的哭聲，會讓人生起慈悲心。
- (二)「歐啊」是小男孩的哭聲，會讓人生起慈悲心。
- (三)「梅達」是指無分別的慈愛之心。
- (四)「布斗」是指佛陀，具有「覺醒、明淨、喜悅」的品質。

整個咒語的意思是以佛心為己心，去慈愛一切眾生，像愛自己的孩子一樣。

慈心咒是翁爺爺口傳給長老，持誦此咒可以增長慈悲心並使自他獲得吉祥。但是，使咒語靈驗的秘訣是：「一定要充滿善意和慈悲，去對待一切人和動物。一旦起了瞋心或對別人生氣，偈語的力量就減弱。」

在婆婆遇見菩薩

文/觀音子

台灣，因四邊瀕海、四季如春，從十六世紀被葡萄牙人發現時，便被驚嘆為福爾摩沙（美麗之島）！台灣地處亞太航運的樞紐，使得它具有優越的經濟與戰略地位，但與左鄰右舍的歷史課題以及猶如潮汐變動的海島型氣候，使得政治與經濟隱伏著諸多尷尬與不確定感。所幸，它的血脈裡流淌著深厚的古文化傳承與良善的宗教底蘊，這股隱形的力量，順勢從四面八方不同海洋文化伸展、學習，這讓台灣在政治、經濟，文化與宗教各方面，都呈現出一個充滿生機、友善熱情、喜捨好客、涵容差異及高度創意的格局。

政治、經濟與生活的無常感，促使台灣多數良善的人士，不分宗教信仰有無，對內則自淨其心、傳道授業；對外則慈善興學、公益利世，尤其更以無限熱忱與恭敬，遠從各國迎請各方面的高僧大德及專家學者，不

論藏傳的達賴喇嘛、宗薩欽哲仁波切、索達吉仁波切、慈誠羅珠仁波切、措尼仁波切、明就仁波切等；南傳緬甸的葛印卡、帕奧禪師、馬哈希傳承的幾位大禪師等及漢傳越南系的一行禪師、中國諸大名山寺主等大師都紛紛入台傳法，使台灣的宗教文化呈現出海納百川的國際氣象。

在傑克·康菲爾德於1977年所著《當代南傳大師》一書中介紹了當時十二位高僧，其中的泰國讚念長老是今日碩果僅存的一位，也是南傳罕見的大乘菩薩行者。2009年5月，七十三歲的讚念長老開始來台弘法，其後在內觀教育基金會的邀請下，開啟了長老近十年的台灣內觀禪法教學，不僅為台灣國際宗教潮流注入了一份慈悲喜悅的能量、樹立起「從聲聞走向菩薩道」的實修典範，同時也為台灣佛教史劃上新的里程碑。

讚念長老的出現，除了讓我們了解到南傳佛教也有大乘菩薩法種外，還印證了經典所說「大乘菩薩必須擁有聲聞解脫本事」的具體典範。他的禪法特色是重視四念處的如實修學，以無我及空性智慧降伏生死輪迴之

苦，進而以菩薩的大悲心、般若智及種種善巧，來利益眾生——具體實踐佛陀平等教導不同年齡、性別、種姓及宗教信仰的一切有情。

筆者在林崇安教授的引薦下，有幸親近讚念長老學習內觀禪法，深獲長老佛法恩德，無以回報。故在教學與寫作之餘，也協助推動長老禪法及書籍翻譯出版，使有志於解脫的菩薩行者，都能同霑法益。從2014年至今2022年，在這八年的歲月中，我們共整理出八本讚念長老的相關著作，其中多數是由英文翻譯成中文；這必須感謝讚念禪法中文編譯組多位譯師無私的智慧奉獻、海外多位專家學者協助潤稿、還有插畫作者及徐偉與張碧員伉儷編輯設計者的巧手慧思。

這八本禪法書，舊譯三本早先由內觀教育基金會倡印，其餘五本都是近兩年新譯著作，整體呈現圖文並茂的設計風格，從類型上可分為：

一、傳記類：

- （一）《尋找法的武器～讚念長老前半生的佛法歷練》，陳采婕居士漢譯、林崇安教授彙編並註。

(二)《佛陀的兒子》，蔡澤生與邱筠穎居士漢譯。

二、法語類：

(一)《喜悅的心》，大仁法師口譯，觀音子編校。

(二)《智慧的心》，蔡澤生與曹立德居士漢譯。

(三)《內觀禪修金句—讚念長老法偈釋義》，林崇安教授釋義。

三、內觀教學：

(一)《慈悲的叮嚀～讚念長老的內觀禪法》，蔡澤生與趙聖文居士漢譯，林崇安教授與觀音子編校。

(二)《涅槃之道》，林崇安教授、蔡澤生與陳采婕居士漢譯。

(三)《內觀之道》，林崇安教授編譯。

本書《尋找法的武器～讚念長老前半生的佛法歷練》（2020年譯），為讚念長老主要譯師安迪女士（Dujruedee）英譯，陳采婕居士漢譯，見卯法師、李玉美居士及三寶弟子潤稿，並由林崇安教授註解、並補入《佛陀的兒子》及法觀法師漢譯《法住世間》（靈鷲山

出版，2017年）等書中長老重要史料。因此，本書可說是目前讚念長老上半生最完整的傳記，包括長老出生、出家求道悟道、九年不倒單、化解泰國內戰及創建老虎洞寺內觀禪修道場等，都有詳細的人時地及事件等說明。配上黃聿瑩小姐數十幅生動鮮明的插畫，使讀者對傳記的內容印象深刻。

該書的價值在於得以從泰國多種族文化融合的視域下，微觀泰國的家庭與學校教育、佛教與寺院傳承、民間與地方信仰、傳統泰醫與巫術的真實風貌。這些複雜的緣起現象，讓我們能清楚地明白一代高僧不是憑空而降，而是透過父母恩威並重、循循善誘，還有他自身從小到大，孝順父母師長、恭敬善知識、樂於助人、並積極尋求與實踐各種善法，從而造就出認真踏實、誠信勇敢、刻苦盡責、智慧機智與慈悲喜捨的讚念長老。

尤其，這本傳記最可貴的地方是，長老不吝跟大家分享他一生經歷的種種苦難、磨練、受報及魔考、色誘，以及他如何以佛法的修持突破重重的考驗。從中，讀者可以真實看到長老在開悟前，也跟一般人一樣還有

很多粗重的貪瞋癡煩惱，甚至為了生存而造下殺害畜生的惡業，但是透過內觀的智慧觀照及持續不斷的努力，終究能擺脫煩惱的束縛。

讚念長老的禪法書籍，目前主要有泰、英、中三種語言；長老曾指示弟子們該法籍一律以助印及免費結緣方式來分享有緣，這個理念與佛陀教育基金會的志業不謀而合。基金會數十年來無私地助印佛教各宗派、傳承二十多種語言的佛法書籍，流通全世界數十個國家的善舉，讓長老欣然提供所有書籍給基金會倡印、並授權予十方方法界免費流通。在佛陀教育基金會慈悲的協助下，這八本禪法書籍方能順利圓滿，在此編譯團隊向基金會獻上最深切的感恩與禮敬。

最後，僅以今年八十六歲高齡讚念長老的開示分享每位讀者，祈願見聞者都能受用長老實修法益，並證得喜悅的解脫之果。

如何在讀書中實踐「戒定慧」：

（一）戒：在學習期間，你要專注於正在學習的主題，而不分心，這就是戒。

（二）定：例如，當你正在研究數學題目時，數學問題是你心中唯一的事。這個專注的方法，會產生極好的結果。一旦心安寧而平靜時，你可以發願：「願我的心在遇到任何考題時，都能有最好的答案。」這個願是唯一的心念，這就是定。

（三）慧：就是努力的結果。在考試的那天，你的心很容易找到正確答案，這就是慧。

2022年1月1日 觀音子寫於隱秀禪林學會

願正法久住

讚念長老（阿姜讚念·錫拉寫陀Venerable Phra Ajahn Jamnian Seelasettho），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年），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。

讚念長老於七十二歲左右（2008）口述他從出生到蓋建老虎洞寺之間四十年的學法經歷和種種歷練，分享給有緣者（特別是出家眾）。不久，安迪女士（Dujruedee Vongthongsri）將長老口述的泰語譯成英文稿，近日由陳采婕居士再譯成中文，最後由筆者依據經歷的時間先後，將章節調整、補充資料，並將譯文校

正、註解，如此將長老前半生的佛法歷練分成四個時期，依次彙編成四篇，並定名為《尋找法的武器——南傳大師讚念長老前半生的佛法歷練》。

第一篇〈困頓而豐富的少年經歷〉：從出生在泰國南部洛坤府鄉下的漁村到21歲出家前的經歷和見聞，內容共十九節。本篇的參考資料有《佛陀的兒子》一書（內觀教育基金會出版，2016。佛陀教育基金會出版，2022），這是長老於1995年口述少年時期的經歷，可作補充之用。

第二篇〈出家後，前九年的歷練〉內容共十一節，包含：出家最初七年在納里巴地寺的心靈歷練；第八年在猜那寺的開悟；到第九年的指導禪修。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〉內容共七節，包含：在猜納寺和素叻府善香寺（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。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年對年輕阿姜讚念的訪談。

第四篇〈老虎洞寺的創建與異聞〉內容共六節，包含：1975年（39歲）遷到南部甲米府創建老虎洞寺的因緣以及一些有趣而不可思議的事情。最後，是「後記」。

今彙編、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。另外，相關人名、地名等專有名詞的翻譯，也感恩泰國的大仁法師指導。

在此，特別感激譯者以及諸協助者的辛勞付出。文中若有錯誤之處，祈諸方善知識不吝指正。

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

譯序

把不可能變成可能的大悲願力

本書是讚念長老前半生的回憶錄，書中描述記錄了長老從小成長、出家、禪修、協調泰國南部內戰到創建老虎洞寺的過程。讚念長老從小到大遭受許多艱辛與苦難，卻依然保有赤子之心，且始終以他的慈悲、智慧、平等和喜悅之心來渡化眾生。譯者因多年親近長老以及翻譯本書的因緣，深深感受到長老真真是活菩薩大能者。

翻譯此書時，也常深受長老事蹟感動或啟發而淚流不止，有時也會歡喜到哈哈大笑。在這既感動又喜悅的氛圍中，一年的光陰飛逝，自己竟也在不知不覺中漸漸體悟到長老教義的精髓，原來活著就是要保持「喜悅的心」啊！希望讀者閱讀本書時，皆能沐浴在長老幽默風趣與平易近人的風采之中。

翻譯過程中，最令譯者震撼與感動的是長老創建老虎洞寺的艱辛與神奇歷程。他在一片蠻荒與崇山峻嶺中，進行一項「不可能的任務」。但是，我們可以看到長老如何秉持對佛陀的信心，以及用他的大智慧和勇氣來克服諸多困難與障礙，正如長老在書中所說：「把許多不可能，變成可能。」長老創建老虎洞寺的大悲願力，不但獲得泰國境內四眾弟子的支持，甚至還感應了天人與動物們的護持，這是一般人難以想像的。有關老虎洞寺的奧祕與絕妙傳奇，令人由衷生起對三寶、六道輪迴及修行的信心。譯畢此書時，覺得故事實在是太精彩了！當下就想著，如果能夠配上插畫編成繪本或是錄音做成中英文有聲書，使幼童到年長者都能聆聽長老的故事與佛法精髓，豈不妙哉！結果這個想法已經成真，透過法師及許多大德的協助，本書已經配上黃聿瑩的插圖及李玉美居士英文版錄音檔在網路分享了。

這本書能夠翻譯完成，首先要感謝林崇安教授指導與修正翻譯，並為本書註釋與補充長老諸多法義。還要感恩大和尚的支持及觀音子的鼓勵與協調，更要感恩我

的母親、大姊、大哥、二姊與二姊夫，在本書翻譯期間給予的全力支持。譯完本書，綜觀長老一生孜孜不倦刻苦地修行與悟道過程，書中長老所傳的法，皆能運用於生活之中；長老深入淺出的教導，令人覺得佛法並非遙不可及，當下便能依法實修，願一切有情都能歡喜信受，恆常住於善因、善緣與善業。祈願諸菩薩大德們，六時吉祥，身心安樂，法喜充滿！

陳采婕 2021.06

於佛光大學

尋找法的武器

讚念長老前半生的佛法歷練

安迪◎英譯 陳采婕◎漢譯 林崇安◎彙編並校註

序：在娑婆遇見菩薩 3

彙編序：願正法久住 10

譯序：把不可能變成可能的大悲願力..... 13



第一篇：困頓而豐富的少時經歷

多元種族的家庭背景 22

幼兒時就開始了嚴格訓練 28

撞傷母親的業報 32

修復了斷骨..... 38

在水下行走..... 40

因念死而體驗禪悅..... 43

母親意外早逝 57

幫爸爸尋找繼母	62
自學語文和算術	65
慈心偈語的力量	71
學習唱誦、治療和頭陀法	79
抓賣小鱷魚來養家.....	84
殺火蟻的業報	92
自學三藏經典	95
冒險與土匪周旋	98
能預知船難.....	102
檳榔和巨樹～隆波開的故事	105
讀心術也有壞處	109
探討前世今生的案例	112



第二篇：出家後，前九年的歷練

剛出家的比丘	120
墳裡有鬼？	127

欲愛的誘惑.....	131
誘惑再起	140
學習遍相	148
阿羅漢夢碎.....	155
學習不同的禪法	172
追隨阿姜達摩答羅.....	175
魔羅不斷來擾	179
深入內觀、降伏貪憂	191
求好心切、難免執著	199

第三篇：九年不臥來度眾

放棄睡眠、修功補過	204
成為政治暗殺的目標	209
尋找「法的武器」.....	212
冒險護教、拯救百姓	222
加強外貌的威嚴	231

傑克·康菲爾德來訪	238
克倫鬼、象群與老虎	243

第四篇：老虎洞寺的創建與異聞

禪相現出老虎洞	258
水蛭神秘消失了	271
隱藏的寶藏	277
神秘男子來訪	287
天人協助建造階梯	300
發現佛陀腳印	317



後記	324
----------	-----

第一篇

困頓而豐富的 少時經歷



多元種族的家庭背景

在泰國，許多有成就的僧侶都出生在偏遠的農村，他們的家庭生計是自給自足的農業。通常，儘管這些僧侶原生家庭的宗教背景可能是虔誠的佛教徒，但多數人是受戒後（滿20歲），才開始進行深度的禪修練習。

阿姜讚念的成長經歷與同時代的人不同。他出生於泰國南部的偏遠漁村，生計有賴出海捕魚，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，許多還是家庭傳承和世代相傳的秘法。

讚念長老的家庭背景很特殊。在泰國，大多數人不是泰國人就是華裔，或者兩種兼具。但他的四位祖父母，卻都來自不同民族。

祖父「楊達·恰克拉」是一位婆羅門，來自尼泊爾婆羅門家族，擔任占星師和祭師的工作^{註1}。有一次，祖父陪同曾祖父去拜訪一個泰國占星師家庭，祖父在那裡

遇見那家人的女兒，並且愛上她，她的名字叫「澎」。

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這段戀情。這對戀人決定私奔，逃到以前泰國南部中心的洛坤府帕達因村。在那裡，他們既可躲避家族的迫害，也避免了尼泊爾的種姓制度，不讓後代被打上賤民的烙印。

祖父楊達娶「澎」為妻，他在洛坤府被稱為「帕烘」。因為違背了重要傳統，楊達就把自己的名字改為「鮮瓊薩烘」，並設法躲過幾次被暗殺的危險。他們生育了兩個孩子，女兒名叫「翩」，兒子名叫「沛」。「沛」就是讚念長老的父親。

沛到了適當年齡，就受具足戒成為比丘。長期做為頭陀行者，四處行腳，走過一處又一處，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}。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，沛就以藥療、薩滿術、占星術和傳法師的能力而聞名。能治癒身體或精神上有疾病的人，還幫助了被薩滿術或被鬼纏身

或附身的受害者脫離磨難。他既是一名優秀的比丘又精通薩滿術，有著良好的聲譽，卻在經歷十二年愉快的比丘生涯後，被騙還俗了。

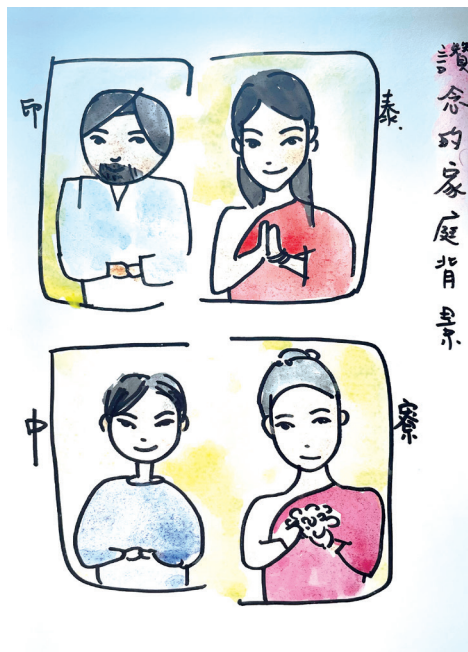
有一天，沛極敬重的一位女性長輩希望他娶她的孫女。長輩聲稱孫女因為瘋狂愛上他而導致身患重病，鬱鬱寡歡。在此壓力下，沛動了惻隱之心，打算還俗娶她。但還俗後，發現這女子對其祖母所設下的計謀竟一無所知，也沒有生病和憂鬱，於是沛拒絕了這樁婚事。但是，他卻因此已經還俗。後來，即便很多人鼓勵他再次出家為僧，他都沒這麼想過。

笛·沛（出家人還俗後，稱「笛Tid」）過著在家生活時，朋友和家人都為他尋找合適的女子。最終找到一位名叫「縫」的女子，並娶她為妻。縫的父親名叫「毅」，也就是讚念長老的外祖父，是個中國漁夫，來自帕那空地區的漁村，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，遇到長老的外祖母，一位寮國女子，名字叫「普林」，是個基督徒。

因此，讚念長老繼承了印度（尼泊爾）、泰國、中國和寮國等四個民族的血統。

讚念長老的外祖父毅，是中國禪宗的禪修者，以慈心禪修而聞名。他訓練女兒縫，定期且規律地打坐。當沛的媒人朋友向毅介紹沛的出家背景，以及他的薩滿術和治病技能時，毅很高興能找到一個尊崇並精通佛法的女婿。於是同意把女兒嫁給他，即使當時還未見過這個年輕人。

讚念長老的父母，在婚禮當天才第一次見到彼此。父親卻對新娘一見鍾情，深深愛上她美麗又善良的性格、合宜的舉止和氣質。母親對婚姻則沒有特別的想法，也沒有偏好，她說，應該嫁給誰，都由父親



決定。

根據泰國傳統，男方要嫁入女方家。縫和沛婚後，沛住到縫所居住的洛坤府帕那空（Pak Nakorn）地區。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，後成比丘，在宋卡府的拷魯羌地區。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（大讚念兩歲），後來也成為比丘，在耶拉府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（甲米府老虎洞寺住持）；第六個是女兒名叫 Jamnun（小讚念二歲）；第七個是兒子，名叫 Jamrean，出生十四天後就夭折了。

【註】

1.長老父母雙方的宗教信仰：

祖父「楊達·恰克拉」，尼泊爾婆羅門占星師和祭師。

祖母「澎」，泰國占星師女兒。

父親「沛」，泰國佛教行者（曾出家12年），傳統薩滿占星師。

外祖父「毅」，中國禪宗修行者。

外祖母「普林」，寮國基督徒。

母親「縫」，佛教禪修者。讚念六歲時，母親去世，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，翁爺爺大約八十歲往生。

- 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，這與西藏苯波、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，與阿育王時代的山崎佛塔圖形相同，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。而後素可泰王朝三世（1277-1317），致力弘揚斯里蘭卡佛法，全國信奉上座部佛教。到了曼谷王朝拉瑪四世（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」。

幼兒時就開始了嚴格訓練

在帕那空地區的漁村裡，人們與水相鄰，並賴以維生。他們用船和帆船來捕魚，也作為交通工具。小的河道、運河和河流，都被當成道路和高速公路。為了近水，房屋皆依著運河或河流的沿岸搭建。孩子們在臨水的屋子裡長大，為了自身安危，年紀很小就學會了游泳。讚念也是，他的家正對著一條小河道。

讚念約一歲大時，父親就開始訓練他游泳。人們訓練嬰兒游泳的方式，是將他們綁在兩顆老的空心椰子上，丟到水裡。父親也是將讚念綁著椰子殼扔進水中。憑著求生本能，讚念緊抓住漂浮的椰子殼，發現只要抓得夠牢，就能夠浮起來。經過幾個回合的練習，讚念便可在沒有漂浮椰子殼的支撐下游泳了。

三、四歲時，父親開始訓練讚念打坐，讓他了解禪修的好處，說道：「心專注時，學東西就會學得又快又好，擁有良好的記憶力，也有聰明才智，無論做什麼都

會成功。如果專注力非常強大，就能展現超凡的力量。」

聽到父親說的最後那個部分，讚念興奮不已。真的很酷！能夠追憶前世、讀懂人心、練就天眼、天耳通等註1，這讓讚念開始著迷於這類事情。



然而，畢竟他還是個非常年幼的小小孩，訓練初期，盤腿坐著、閉起雙眼什麼都不做，實在沒什麼好玩。但他沒得選，父親叫他打坐且默念咒語：「佛陀 Bud-dho」註2。

他問父親：「佛陀是什麼意思？」

父親解釋：「佛（Bud）字的意思是知道，陀

（dho）字的意思是喜悅。意味著，你可以在自己身上培養出清晰的智慧和喜悅的特質。要堅持下去，努力不懈，永遠都不要灰心！」

除了要求他打坐外，父親還派大量的任務給他，為了培養他的勇氣，經常讓他面對艱難處境。為了教讚念面對兇猛的動物和鬼，父親在墳墓裡種了草藥植物，要他半夜去採收。晚上父親工作時，讚念必須照顧火堆，確保有足夠的光線。就這樣，讚念成了父親的徒弟，父親傳授給他占星的技術、草藥療法和其他治病的技巧。此時，讚念不禁注意到，父親從未這麼輔導過其他兄弟姐妹。當他抑制不住好奇心時，便問：「為何總是讓我工作，卻從來沒讓哥哥姐姐們做這些？」

父親回答：「將來你會成為給世界帶來美好的人。你身上結合了我們家四個不同民族的各種特徵：你的頭型像祖父，眼睛也像他一樣明亮閃耀；你有你母親的嘴唇。在未來，你會有很高的智慧和卓越的能力。你擁有良好的積功累德所帶來的福報，且前世就積累了大量的波羅蜜。你會成為一位領導者，並幫助他人脫離困境。」

在此之前，你會面臨很多障礙。因此，我必須鍛鍊你，讓你變得強大，以準備好面對你的命運。」

讚念聽到這些話，還不明白有了功德會有什麼好處。只想到：「如果我必須這樣辛苦的工作，以至於剝奪自己的睡眠，又有什麼好處呢？」儘管如此，讚念還是繼續在父親嚴格的規定下生活。

【註】

- 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）。

撞傷母親的業報

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。讚念長老每每提及母親，總是懷著深深的孺慕之情。他從小受到母親的關愛，與母親的關係特別親密。

長老曾提到，有段時期他必須承受不小心傷害母親後所產生的業報^{註2}。

小時候，母親去市場買東西，回家往往就會帶點心給他。大概是他四歲時的有一天，他一邊等母親從市場回來，一邊玩著用椰子葉和椰子殼做成的假想玩具牛。心想著：「媽媽什麼時候回來？」玩著入神，沒注意母親何時回到家。當他終於看到母親時，高興地丟下玩具朝她跑去，同時大喊：「媽媽！媽媽！您怎麼沒告訴我，您已經回來啦？」心想：「媽媽一定有點心要給

我。」

母親沒應聲，而是蹲在那兒全神貫注地刮魚鱗。讚念衝過去，張開手臂想從背後摟住她。不幸的是，他絆倒了，頭還猛撞到母親的背上。接下來他記得的是，母親開始抽搐和窒息，並因受外襲而手握菜刀，轉身往後盲目地朝著讚念揮過來。讚念嚇得躲開了，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？」

當時，母親搖晃著身體沒辦法呼吸，只能淺淺地呼氣。家人和鄰居們注意到了，都過來關心發生了什麼事。哥哥先動手打了他，懲罰他傷害母親，幾個鄰居也加進來打。母親恢復意識後，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，她的呼吸才比較順暢。復原後，母親還開玩笑地說：「天哪！我差一點就傷到你了；當你撞到我的時候，我整個人緊繃到不能呼吸，也沒辦法思考。」說完，溫柔地將讚念摟進懷裡。

長老回憶這段經歷時曾說，他懷疑他的頭可能撞到

母親背部一個中樞神經的穴位，如果力道夠大，那將是一個潛在的致命死穴。

這個業力的果報不久就降臨了^{註3}。幾天後，他突然從睡夢中醒來，並且感到呼吸困難，胸口很緊，必須很用力才能喘上幾口氣，於是他叫了一聲：「媽媽！我不能呼吸！」母親醒了，了解到發生什麼事後，她輕輕拍著讚念的頭說：「這就是『業』，沒有人能夠倖免。這是『業』要讓你為那次撞到我，害我差一點死掉而付出的代價。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讚念頭上來祝福他，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。」

當時，雖然年紀太小，沒能理解母親所謂的「業」，但呼吸困難確實消失了一段時間。

從那時候開始，他經常有著呼吸的問題，即便母親死後還持續著，直到二十五年之後，這個「業」才被釋放。業力釋放時，他已是二十九歲的阿姜讚念，住在洛坤府的猜納寺。有一天，打坐時，忽然感到胸口一陣刺

痛，難受到沒辦法呼吸。強烈痛苦到好像死神正砰砰敲著他的門。胸口的緊縮，伴隨著喘不過氣來，一時無法忍受，便陷入無意識的黑暗之中。

在黑暗空間裡，他目睹了四歲那年發生時的場景，由於整個歷程太過真實，彷彿重溫了一次。他看著母親蹲下刮著魚鱗。母親往生時，讚念只有六歲，雖然已經不太熟悉她的長相，但仍清楚地看見她的穿著和母親的臉。尤其轉過身後拿著菜刀朝讚念揮過來的一幕，簡直是逼真極了！

長老回憶說，這影像是源自於我們的「想蘊」；「想蘊」是心的記憶和認知的功能，也是我們今生和過去累劫以來一切記憶的儲藏室。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，阿姜讚念茫然地坐著。趁著母親的影像仍鮮明時，他反思這個經歷，並意識到胸口的悶

痛，是他所造之業的最後一筆償還。當年不小心撞到母親，讓她幾乎喪命的痛苦和不適，就如同他剛才所經歷的感受一樣嚴重。於是他知道，他與母親的這筆「業」已經消除了！

意識到這點以後，阿姜讚念心中仍籠罩著對母親深深的悲傷、眷戀和同情。他決意將此生所做的一切功德，包括受戒和出家的功德，都迴向給母親。

【註】

- 1.業：在佛教專指「意願的作為」。以究竟界的角度來看，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。現生受業、次生受業、無盡業、無效業。

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。

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。

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。

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，以及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。

修復了斷骨

五、六歲時，正是讚念調皮搗蛋的童年時期。有一次他射下一隻鳥，牠斷了翅膀，跌落在地，痛苦地在泥土裡翻滾掙扎而無法飛翔。

母親看到後，回去拿了療傷藥油，拾起那隻鳥，將藥油塗抹在斷翅上，同時默念「療傷偈」。之後，把鳥拋向空中，牠就這樣飛走了。

父親也有不同的方法來治療斷骨。他會唱誦「三十二身分」^{註1}和「連接鉢偈」^{註2}，這個方法的威力相當驚人。若有重傷者而無法行走時，父親會指示傷者的親屬去告訴傷者：「沛爸爸（Por Petch）命令你站起來到他家去，他才能治好你。」

就像奇蹟似地，原本無法行走的傷者，即使腿已經斷了，也能無礙地走到沛家。一旦到達屋子，病患就會立刻倒下，回到無法站立或走路的症狀。人們相信，這是古巴阿姜（祖師）^{註3}的力量治療了病患，患者總是在

七天內就能痊癒。

父親所使用的方法，還包括要求病人供奉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，父親總是很小心地追蹤所有的病患，確認他們都有做出應當的供奉。

【註】

- 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、腦、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚、油、唾、涕、關節液、尿。
- 2.cattāro patte yatha eko tatha adhiṭṭhāhi
- 3.古巴阿姜（Khru Ba Ajahn）是祖師的通稱，此處指泰國傳統醫療法的傳承祖師。

在水下行走

身為修行者，讚念的父親擁有非凡的能力，有時也會向一大群村民展示。他曾經顯現一種特殊能力，持燭在水裡穿行而不被淋濕，蠟燭也不熄滅。有一天，幾個當地村民聚集在帕那空運河的岸邊，觀看父親非凡的水下之旅。父親還帶著他的朋友雀文一起下水，證明他也能帶著同伴在水裡穿行。

父親點燃一支蠟燭，朋友緊抓住他的背，兩人一起走進了運河。讚念和村民們都目不轉睛地看着，只見兩人沉入水裡，直到完全被淹沒。水面上，留下一道道明顯的氣泡和漣漪。之後人們開始焦慮，為他們擔心。過了很長一段時間，父親的頭才從水裡探了出來。接著，兩人的身體再度露出水面，並緩慢地走著。此時蠟燭仍在燃燒，兩人的身體和衣物全都維持乾爽，就好像沒下過水一樣。當他們到達遠處的彼岸後，父親又重複施法，依著原路回到此岸。

讚念的父親運用了「遍相」的禪定技巧^{註1}，在水下創造出一個虛空的囊^{註2}，讓他和同伴保持乾燥，維持蠟燭不熄。終其一生，父親多次展示這種能力。但他也不是每次都能成功，有時蠟燭熄滅，有時虛空的



囊破裂，失敗後，他們需要露出水面透氣，然後游到岸上，而且全身濕透。

【註】

- 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. 遍相有十：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，有的行者也可以達到穿越牆壁的神通。

因念死而體驗禪悅

父親的督導

到了五歲左右，父母規定他每天都要打坐禪修，並且變本加厲地鞭策他。讚念開始感到厭煩，但還是被逼著繼續。每當他閉上眼睛，吸氣時想著「佛」，呼氣時想著「陀」時，就會開始煩躁，渾身又癢又痛。

讚念比較想待在外面，跳進運河裡玩、爬樹或做別的事。任何事都比盤腿坐著，專心在呼吸和偈頌詞上來得有趣多了！但父親絕不會讓他出去玩，他只能退一步用想像的，想著那些有趣的活動。不過，當他幻想在放風箏時，就會聽到父親說：「讚念！不准想著放風箏，除非你想被敲頭。吸氣時念『佛』，呼氣時念『陀』，這才是你唯一該想的。」

他覺得很困惑：「爸爸怎麼知道我在想什麼呢？」於是他試著想別的事。例如想像爬上高高的樹，然後跳進水裡。他想著把膝蓋併到肚子上，用一種叫做「飛行

椰子」的姿勢跳下，讓頭先潛入水裡。這個想法讓他覺得太搞笑了，也就忘了身體的痠痛。

然而，就在這時，父親的聲音打斷了他：「讚念！不准想著爬樹和跳水。集中精神念『佛陀、佛陀』！」

讚念嚇了一跳：「老爸怎麼知道我心裡想的每件事呢？」他覺得這個很值得學習，如果能掌握這個技巧，隨時讀懂他人的所思所想，就不怕被同伴們捉弄了。

儘管讚念開始對禪修練習感興趣了，但仍然不想用功。他開始打妄想：「如果能製作一面鼓，『鼙！鼙！鼙！』地敲，該有多麼好玩呀！比起和『佛陀』共處，想著這些更有趣味。」但沒過多久，父親又出聲制止他：「不准想著打鼓，除非你的頭也想被敲，聽懂了嗎？」

經過最後的警告，讚念不敢再想玩樂的事了，乖乖地把心專注在呼吸和「佛陀」上。

此後，在父親的指導和監控下，讚念持續且規律地練習禪修。

母親的督導

有一次，父親必須離家去看顧一位重症病患。他囑咐母親：「縫！我不在的時候，要確保讚念勤於練習禪修，別讓他走神去想其他事。務必要看著他。」讚念以為父親出了門以後，他就自由了！相信母親不會像父親一樣，知道他在想什麼。

父親離家的第一天下午，母親叮囑他按時打坐。讚念應她要求準備禪修，臉上卻帶著大大的笑容，因為他在想：「媽媽完全都不知道，我在打坐時的天馬行空。要我只想著『佛陀、佛陀』，那是不可能的。我準備用想像力打造一架前所未見的超大風箏，然後放風箏……。」

「親愛的讚念！」母親打斷他的思緒：「你爸爸要你觀想『佛陀』，你不應該想著放風箏！」

他大吃一驚：「難道媽媽也知道我在想什麼嗎？也許她是用猜的。」讚念試著想其他事物。他打算用椰子葉做一隻玩具牛，帶去運河玩。「讚念！」母親喊道：「別想著做玩具牛和到河邊玩。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！看來媽媽也能看穿我的想法，跟父親一樣厲害！」雖然，讚念感到鬱悶，仍決定捲土重來。這一次，他琢磨著把布鋪平在盒子上，用來做鼓。還要做好幾面，發出不同的音調。他的腦袋正「嚦！嚦！嚦！」地敲起鼓來時，母親的聲音也闖了進來，她大喊：「讚念！別想著打鼓，不管它們會發出多少種聲調。只准想『佛陀、佛陀』。不然你爸回家，你就會被處罰。打坐時，不准想鼓和其他東西，好好專注在『佛陀、佛陀』上面。」

讚念已然明白母親也能準確說出他想的每件事，又想到她也經常打坐禪修，讓他恍然大悟：「原來，媽媽和爸爸一樣都有讀心術的能力。」讚念感到無路可逃，滿滿的挫敗感逐漸轉變成強烈的反感。他開始生母親的氣，心想：「太不公平了，我連思想的自由都沒有！」

由念死得到禪悅

讚念心想：「如果爸媽把我的內心都摸得一清二楚，這樣的人生還有什麼樂趣！」他因此感到很沮喪。帶著滿腔的氣憤，他決定寧死不屈，端坐不動，一心只想著死：「我要一直坐著不動，直到死去為止。」他心裡念著：「死、死、死……」過了一會兒，母親問他：「你在想什麼呢？」

讚念決心繼續想著死，沒回答她。母親有些困惑：「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？」她期盼丈夫回來後能找到答案。

晚上父親回到家，看到讚念還在打坐。就問妻子：「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，他也不肯停下來吃晚飯。你知道他怎麼了嗎？」

父親聽到這句話後，前前後後地觀察他。而他始終強烈地抱著死的念頭。過了一兩分鐘，父親問母親：「縫！孩子在修『死隨念』^{註1}，且仍進行著。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？」父親問。

在那時候，讚念以為自己總算在父親面前扳回一城了。畢竟他只是想著：「死、死、死、死…」而父親卻說這是「死隨念」。「以前父母總是對我的心思瞭若指掌，這次他們怎麼不知道我在想什麼了呢！」他後來才知道，「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，他不停地在心裡念著：「死、死、死、死」；不管痠痛、發癢和飢餓對著身體輪番轟炸，他仍抱持必死的決心堅持下去。有時他的心跳微乎其微，彷彿隨時都會停止，讓他感到一陣害怕。心想：「以前傷害很多眾生的性命，如果我這樣死了，結局很可能是下地獄。我違反了第一條「不殺生」的戒律，打殺了螃蟹、蝦子、蟋蟀、蚱蜢、螞蟻、金龜子和其他動物。我一定會因為犯戒而受到處罰。但是，如果我沒死，爸媽還會繼續強迫我練習禪修。」

他下不了決定，糾結著這個兩難的問題：死或是

不死？無論如何，他還是一直專注唸誦：「死、死、死、死…」。當他被蚊子咬了，他想著：「讓牠們咬死我吧！」當肚子餓得咕咕叫時，他想著：「讓我餓死吧！」他也沒被固定坐姿所引發的痠痛、滿身大汗或夜晚的酷熱潮濕所干擾。這些不舒服他都已經不在乎，反正他就快要死了。

第二天早上，母親拿來早餐並求他吃。他拒絕，因為他怕吃了東西會死不了。父親過來把他拉起來，再放回原位。然後跟母親提起他正在進行的「死隨念」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^{註2}是審察於佛。法隨念^{註3}是審察於法。僧隨念^{註4}是指審察於僧，而死隨念是指審察於死。」

一聽到這句話，讚念就想：「嗯……，爸爸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。讚念可以很清楚地看到「苦」了，儘管他還沒看出來這就是

生命的本質。他甚至還覺得自己很可憐。接近中午時，有一瞬間，他意識模糊，進入空白，下一刻他經歷了某種無法用言語描述的事。彷彿意識已從他所熟知的世界裡死去，進入了另一個虛無、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，這和他所想像的人死後的體驗完全不同。既沒地獄，也沒天人，什麼都沒有。他已經聽不見任何聲音了，身體變得輕飄飄的，充滿了快樂和妙不可言的喜悅（禪悅）^{註5}。他歡喜到臉上綻放出了笑容。

媽媽注意到了，喊爸爸過來。她問：「他到底怎麼啦？一直微笑著，但我卻不知道他在想什麼？」爸爸走過來看了他一下，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。」

出定

父母開始求讚念從禪坐中出定，起來吃東西。但他害怕出定後，這種快樂感會永遠消失不見。他只想一直

處在這種狀態，越久越好。

午餐時間過去了，媽媽換了另一項懷柔策略。她用甜美的聲音說：「讚念！媽媽生養你，對你有很大的恩德，你要聽話。拜託張開眼睛，起來吃點東西。」^{註6}

聽到媽媽的聲音，想到她的慈愛、關懷和付出，讚念的心軟了下來，誰叫他這麼愛她呢！他無奈地問：「如果睜開眼睛起來後，快樂消失了，該怎麼辦？」

母親回答：「你已經找到它了，也隨時都可以再找回來。」

讚念想：「媽媽說得對，只要我願意，任何時間都可以打坐。以後等忙完家務雜事，我就盡情打坐禪修，直到滿意為止。」

睜開眼睛後，快樂感明顯去了大半，也逐漸感受到原來的自己。坐下來吃東西，才咬下第一口，一股不尋常的溫熱感襲來，所有的快樂感隨之消散，又痛又癢的感覺紛紛回籠。但此刻的心，卻極度渴望在禪坐中體會到的那種極樂，從那時起，他心心念念只想重新找回那份快樂。

當時他被今日稱之為「意識的改變狀態」，那樣的經驗深深感動著。他體會到難以言喻的快樂感、喜悅、空和清明，這些感受在他從前的日常生活裡都不曾有過。他對這種狀態產生一股熱情、喜愛和迷戀。他鍾愛這經驗的記憶，和關愛母親的程度是一樣的，母親是家裡他唯一的摯愛。他覺得他和父親、兄弟姊妹或其他家人，在情感上都沒有很深的關連。

養成自動禪修的習慣

在那之後，不用別人提醒，讚念每天都會練習禪修。他一起床，就找機會打坐，早上、下午，或是任何空閑，也都一樣。但他經常被家中瑣事打擾，因此想找一個沒人找得到的地方，他甚至告訴自己，等下次找到那種快樂感，就不要再出定了。他一直尋找著僻靜的地點，甚至還到墳場禪修。為了不讓別人干擾，他想了一個法子，將一條繩子分別綁到幾根樹枝上，每當有人靠近，他就拉拉繩子，讓窸窣窸窣的聲響嚇跑不速之客，以為遇到了鬼。

但父親不怕鬼，他會到墳場裡找兒子。他順著掉落的米粒找來，那是讚念打包準備晚上吃的。一聽到有人潛入，他立刻拽動繩子，父親也因此注意到那根繩子，順著它，便找到了禪修中的讚念。父親立刻就揍了他一頓，他只能飛也似地跑回家去。

父親大吼：「我不想再看到你墳場裡打坐了！」

讚念回他：「不要打我了。我只想試著把之前的那種快樂再找回來。」

讚念當時只是想以一種反諷的方式死掉，卻誤打誤撞地修起了「死隨念」。因此，父母強迫他禪修的美意，不但改變了他的生活，還影響了他的一生，更增強了他對僧侶生活的嚮往與修行的意願。

讚念最喜歡的娛樂活動之一，是聽父親講說有關禪修和頭陀行的故事^{註7}。父親告訴他，當年離開寺院出外旅行，獨自到偏僻的森林裡居住和禪修的那些故事。他特別喜歡聽旅途中所有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。父親還說了他幫人們治癒精神

和身體疾病的故事。他對自己能長時間不間斷坐禪的探討，也給了讚念很大的啟發，這種坐禪可以持續三、四天，偶爾也有七天之久。

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，與他目前要負擔家計、在混亂裡掙扎和受欲望驅使的在家生活相比，有著天壤之別。

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

【註】

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喜禪支不穩。

- 2.佛隨念是憶念佛的功德：「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無上士與調御丈夫，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.法隨念是憶念：「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.僧隨念是憶念：「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」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.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。

7.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。

母親意外早逝

母親早逝、弟弟早夭

讚念六歲四個月時，母親在生下第七個孩子的七天後，因分娩併發症去世了。往生前最後的幾小時裡，讚念請求她原諒以前做過任何可能造成她情感和身體上痛苦的事，也請求她的祝福。母親原諒了讚念，一邊慈愛地輕撫著他的頭，一邊為他祝福。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。」

六歲的讚念，已經能明白泰國習俗中，請求母親原諒的道理。人們相信母親最後的祝願，將會對孩子的未來產生重大影響，不論是正面或負面的。從接受母親祝福的那天起，這個信念與感應在讚念的生命中，一再獲得證實。

母親去世前幾天，父親不在身邊。回家時，母親已經處於危急，即使他是個精通醫術的醫者，卻也心急如

焚、束手無策。

母親的死亡讓讚念全然崩潰。他非常愛母親，心彷彿也隨她而去。他心碎得非常徹底，再也感覺不到自己，幾乎撐不下去！唯一的希冀和安慰，是記憶裡曾經透過禪修所體驗的大空和明覺經驗。他決定餘生專心做一名比丘，找回那空和明覺的禪修水準。

母親火化後，讚念請求父親的同意，讓他受戒成為一名沙彌。

父親回答：「不行！你還不到年紀，要受戒為一名沙彌，至少是七歲。你現在只有六歲，不能受戒。」

急切等待著一年過後可以受戒的日子，時間就像蝸牛行走般緩慢。讚念記得自己的生日是1936年5月1日，每隔一段時間自己就會試算一次年齡，或請父親及周圍的人協助，以精確掌握出家的時間。

六歲時的讚念要為家人準備三餐，以及照顧剛出生的弟弟。由於父親因喪妻而精神不穩定，常不在家，他不知如何照顧才一週大的嬰兒，也沒人可以問。只能學著餵弟弟吃拌入香蕉的米糊；將弟弟放進水盆洗澡，一

旦弟弟開始扭動，他就認為已經洗好了。

七天後，弟弟得了一種傳統泰醫叫「薩昂」的疾病，導致口腔和舌頭起泡，無法進食。當時年紀太小的讚念不明白此事，困惑地問弟弟：「你不餓嗎？」弟弟沒吃東西，兩周大時就死了，讚念親自埋葬了他。

父親終於回來後，問起弟弟，讚念說：「弟弟正在地裡睡覺。他不想吃東西，然後就死了。」

父親問了鄰居，判斷是死於「薩昂」。然後，又再次離家出走。

父親的掙扎、讚念的養家

喪妻後，父親悲痛欲絕，無法待在家裡，因為一切都讓他想起妻子。他經常外出，試著克服哀傷。有時打零工，其他時候則沉迷於酒和賭。精神狀態也隨之惡化，有段時間精神不穩定、顛三倒四、語無倫次。讚念雖在家中排行第五，當時也只有六歲多，卻在許多方面都特別早熟。因此，管理家庭的各各方面都由他負責。

讚念必須擔起養家糊口的責任，他開始工作賺錢，

卻也養成了父親的揮霍無度。父親消極頹喪、委靡不振，無法扛起家中生計，既不能承受喪妻悲痛，也無法照顧孩子。父親認為雖然住在漁村，若依靠入海捕魚，經濟上缺乏保障，還要剝奪魚的生命，有違佛教在家眾的基本修行～不殺生戒。因此，他沉迷於酒和賭，把賺的錢都花在上面，回家還會向讚念要錢。處於這樣的狀態的父親，內心必然有著極大的衝突。父親對精神生活的嚮往，與對酒精的渴望，直接產生了矛盾，因此他越來越煎熬，飽受自我折磨。

讚念長老回憶這段往事，認為父親已經變成了有兩顆心的人。一顆是大治療師的心，擅長佛法，渴望僧人的生活；另一顆是「沛爸爸」的心，是有著眾多子女的父親，因為喪妻，不得不承受精神上的痛苦和身體的折磨。由於兩顆心無法調和，所以常處在極大混亂中；時而發瘋，時而正常。

看到父親變成這樣，孩子、親戚和鄰居都很憂心。一向在社區裡受人尊敬的父親，負面的傾向，讓他成為鎮上人們的談論話題。有些人臆測是受到薩滿術競爭者

的詛咒，其他人則相信是惡業找上他了。對於父親的生活狀態和他為何如此痛苦，每個人都有不同見解。

讚念和許多人推測父親的行為越來越失衡的原因之一是，當他引入一些神秘力時，沒有遵守學習的行為準則^{註1}。神秘力的練習，往往會伴隨著某些行為規則。據信，修行者在施行的同時，如果沒有執行相關規則，就會遭受嚴重的後果。

【註】

1. 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，一般傳授薩滿術時，有誓言必須遵守，違背誓言就會受懲。

幫爸爸尋找繼母

某日，父親一回到家就問：「讚念！你身上有錢嗎？煮晚飯了沒？」

他回答：「我只有十元（泰銖）。正要拿去買些食品雜貨。」

「那就給我五元吧！」爸爸回他。

他把錢給父親並拜託說：「爸！您能不能給我找個繼母？我想要一個懂得讀寫的繼母，這樣等我做完工作，她就可以教我讀書寫字了。您常不在家，也沒時間教我。如果有了繼母，由她料理三餐和打理家務，我就可以工作賺錢。我們同心協力、互相幫忙，不是很好嗎？光靠我一人包辦一切，實在是太難了。」

父親反駁說：「你認為我還能去哪裡幫你找個後媽呢？」

一條妙計突然浮現在腦海，讚念趕緊向父親說到：「我給您造條船！我們向親戚借錢來打造這條船。這樣

您就可以載人，來來回回地擺渡。」在當時，從村子雇船到市中心的費用大約泰銖三塊錢。

讚念又說：「這樣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。」

父親回答：「如果你有辦法弄到一條船，我就去做。」

父親大概想不到這件事竟會成真。讚念向親戚們借了些錢，再加上自己的存款，買了一條船，並請人改裝成有篷子的渡船。船裝修好後，就請父親去接收。

父親在前往城鎮的帕那空河上成了擺渡人，過沒幾天，也就找到了讚念的繼母。她是寡婦，名字叫「惜」，丈夫死後留下兩個女兒跟著她。

經過幾次愉快的交談之後，讚念的父親問她：「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。父親回來告訴讚念，已經幫他找到新媽媽了。讚念非常開心，父親便帶著聘禮將她娶了回來。

讚念見到她時，坦白地說：「阿姨！我和您們一起

住，您們也和我一起過日子。我們互相幫忙，請您幫忙做飯和教我讀書寫字好嗎？我會去工作來支撐這個家。」

見到讚念，繼母喜出望外，她說：「我一直想要有個像你這樣的好兒子。」

對這新家庭的安排，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；讚念出去工作賺錢養家。由於她以前當過助產士，村民們也開始來請她去幫忙接生，但這也常常得離家好幾天。

等她回到家後，讚念注意到她的掌心、指頭和指甲不符合衛生，不適合料理食物^{註1}。讚念只好再次料理起三餐。

【註】

1. 在那個年代，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，實在是很不尋常也難能可貴。

自學語文和算術

在繼母的教導下，六、七歲的讚念已學會了基礎的字母表和拼音。他明白身上的重擔，不允許他像同年齡的其他小孩有較多的學習時間。但他仍希望能熟練地閱讀、儘快學會寫字，這樣就可以運用於生活。他不想像學校的學生一樣，花上好幾年就學。當時當地的泰國小學是義務教育，學校教一到四年級的孩子。學生在學年結束時，若沒通過能力檢定，就要讀超過四年。

讚念在家很努力的自學，沒日沒夜地練習從繼母那裡學來的規則和原則。並且拜託一位四年級的鄰居來幫他糾正拼字，透過這個方式，他學會了拼字。

他發現，如果試圖死記硬背正確的拼字，通常都會記不住。必須自己先練習拚出來，錯了再靠鄰居糾正，才能讓知識長久存在腦袋裡。他用的另一個小技巧是，背東西的時候，捏捏手指頭直到痛為止。

總體來說，讚念取代母親成為家庭支柱，種種辛苦

一言難盡。父親很少在家，總是在外，不是去找工作就是賭或酒，讚念不得不把全部家務和眾多瑣事一肩扛起。當父親醉醺醺回到家時，還必須幫他按摩推拿，之後才是他練習禪坐的時間。

等到上床睡覺，通常已經很晚了。因此，在與繼母學習的時候，總是精神不濟、呵欠連連。他補救的辦法是，把一個熟透的紅番椒放到嘴巴裡咬著，這可是泰國最小、也是最辣的一種辣椒。只要打瞌睡了，就咬上一口，刺辣得讓人眼淚直流、眼睛大睜，如此振作之後，他就又能集中精神。

辣椒咬著咬著，次數多了嘴巴也腫了起來。但他的確因此而進步神速，加減乘除等基本運算，他都能熟練運用了。

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

還有一些既特殊又複雜的單字，他怎麼也拼不出來^{註1}。有一次，聽人說達叔叔的知識淵博，精通《羅摩堅》這部偉大的史詩^{註2}，於是，他請教達叔叔如何將一

些艱澀的單字拼出來。達叔叔便要他朗讀《羅摩堅》，由於書裡包含了很多複雜的詞彙、外來語以及詩詞，每當讚念遇到障礙，就會得到達叔叔的指點，他很享受這種學習方式。

第二天，達叔叔又給了他另一部經典之作，由著名泰國詩人順通甫所寫。第三天，達叔叔給了他一本故事書，是用宮廷體裁寫的。那三天，讚念全心讀書，無時無刻、不分晝夜地學習，連煮飯、做家事的時間也不放過，因為書裡的故事太引人入勝、讓人上癮。後來，達叔叔受戒出家，被稱為「隆波達」。

七歲，是所有小孩強制上小學的年齡。讚念跟當地公立小學老師會面時，他告訴老師已將該學的都學會了。老師給了他幾本書，讓他大聲朗讀，並出了幾題數學給他算，他毫不猶豫地將所有測試一一完成。對於讚念的表現，老師深感震驚，就問：「你是怎麼學會的？」

「有必要，我就去學。」這就是他的答案。

「那麼，這個必要是什麼？」他問。

讚念回答：「我每天都要買東買西，必須知道該怎麼換算零錢。於是開始跟繼母學習四則運算，學會後購物算錢就變得更容易了。」

讚念進一步向老師說明自己如何自我訓練，以及跟達叔叔學習閱讀經典文學的事。老師肯定和讚揚他的早熟與聰明才智，然後告訴他，他可以回家了，因為他的能力已經達到四年級的程度，可以不用上學。

讚念又對古代帝王傳說故事產生興趣，他再向達叔叔借書，只要有時間，就會一本一本看完。達叔叔有很多好書，擴大了他的知識層面，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，父親持續以口頭指導的方式，灌輸讚念星相學、占卜和傳統藥草等知識。父親慢慢地傳授，並且要讚念複述他說過的每一句話，一旦記錯，就會挨打。因此，父親說的每件事，他都非常注意，絲毫不敢鬆懈。漸漸地，他在學習和背誦上，都能快速學習且專注。此外，父親也會定時測驗，確保他能牢牢記住。

父親說：「我所獲得的每一丁點知識，無論藝術或

科學方面都是無價之寶，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。」他又強調：「能夠學習是一種特權、要感到慶幸，並以恭敬心，全心全意致力於求知。」最後他說：「佛陀也是以這種口頭傳授的方法教學。佛陀宣說佛法，弟子們將教義背誦下來，然後以口授心傳的形式，代代相傳。」

事實上，印刷術出現以前，薩滿術的教義或密咒，一直以來都不允許學生記錄任何東西，都是以不斷口述及背誦的方式教授與學習。透過父親的口授教學，讚念發現自己的記憶力，有了明顯的躍進。

後來，父親也讓讚念學習星相學和醫學方面的古書。為了能夠把它們背起來，讚念會將內容設計成一首曲子或一首偈，讓學習變得較輕鬆，也增添許多樂趣。

【註】

- 1.學習泰語，聽力與口說相對簡單，用詞也很簡短，例如「maei」是媽媽，「gin」是吃東西，「dean」是走路的意思。但是泰文的閱讀與書寫，卻困難很多。這是因為泰文字創作過程中，融入許

多正統佛教的梵文、巴利文、及多國外來語。尤其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，因此會給讚念這樣的泰文新生代帶來困擾。

2. 《羅摩堅》是泰文版的印度古代敘事詩《羅摩衍那》。

慈心偈語的力量

繼母的父親名字叫翁，讚念都叫他翁爺爺（Por Taw Onn。Por Taw是泰國南部地區對外祖父的尊稱），年紀大後他的眼睛便瞎了。

翁爺爺以慈心聞名，對眾生都有慈愛之心。他年輕時眼力很好，以狩獵謀生。到了晚年，對待動物們反而變得特別友善，令人印象深刻。

有一次，讚念親眼目睹了一個意外事件，從此他對翁爺爺的能力深信不疑。他看到一隻咬傷人的蜈蚣，竄



進翁爺爺的衣服裡躲了起來，但牠並沒有咬翁爺爺。相反的，翁爺爺用手抓住蜈蚣再把牠帶到安全的地方，然後說：「孩子！要乖乖的，不要再傷害人了。」眼盲的翁爺爺居然能夠徒手抓住蜈蚣而不被咬，讚念覺得實在是太了不起了。

還有一次，一條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，威嚇任何靠近的人。正當有人準備打牠、趕牠走時，翁爺爺就對那人說，他有辦法叫蛇離開。讚念牽著翁爺爺的手，帶他去找眼鏡蛇。在翁爺爺走近並唸了偈語之後，那條蛇就收起膨大的頸部，不再做出威嚇的舉動，還讓翁爺爺摸摸牠的蛇寶寶們。

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

讚念很好奇翁爺爺的神秘能力，就問他：「翁爺爺！可以告訴我您的偈語以及怎麼用嗎？實在是太神奇了！」

翁爺爺說這能力的秘密在於：對一切眾生有著無分別的慈愛之心。他說：「把每個人都當作親人，像是你的爸爸、媽媽、兄弟、姊妹或孩子。」

讚念發現這個方法和曾經是獵人的翁爺爺有矛盾之處。對此翁爺爺解釋：「我還是獵人時，為了生計才獵取動物性命。但我限制自己每天只獵捕一隻動物，從來不會濫殺超過基本所需。」

就算是這樣，讚念還是不解，他問：「一次只捕殺一隻動物，最後還是會導致牠們都被殺光啊！這難道不也是佔動物的便宜嗎？」

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。」

讚念又問：「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，並且腳踏實地修行。如果做不到，沒有什麼好處。」

讚念答應了翁爺爺。

接著，翁爺爺正式傳法給他。翁爺爺先教他唸慈心咒：「歐耶、歐啊、梅達、布斗」。至於慈心偈語的內

涵：

「歐耶」代表小女孩，因為女嬰一出生就哭著喊「歐耶」。

「歐啊」代表小男孩，因為男嬰一出生就哭著喊「歐啊」。

「梅達、布斗」，「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。合起來唸就代表以佛心為己心，慈愛一切眾生。

佛陀也曾經是個嬰兒，偈語象徵嬰兒天真無邪的天性與佛陀無盡的慈愛。

「靈驗的秘訣在於：對待一切人和動物，一定要充滿善意和慈悲。一旦起了瞋心或對別人生氣，偈語的力量就會減弱。」

讚念很歡喜持誦慈心偈語，每天都要唸好多遍「歐耶、歐啊、梅達、布斗」。

翁爺爺鼓勵他去試看看，看這個偈語是否靈驗。

讚念第一次試驗的對象是一位賣椰子煎餅的嬋婆婆（Yay Chahn）。^{註1}平時，只要讚念經過嬋婆婆在市場

的小吃攤，她不是對他冷嘲熱諷，就是想打他屁股，還說讚念會弄髒她的煎餅。

那天，讚念走近她時，他在心裡一遍又一遍地誦念：「歐耶、歐啊、梅達、布斗」。抬起左腳時，他念著：「歐耶、歐啊、梅達、布斗」。

提起右腳時，又念著：「歐耶、歐啊、梅達、布斗」。他小心翼翼地邁出每一步，卻沒有意識到，到達嬋婆婆的甜點攤時，他已經拋開蹦蹦跳跳的孩子氣了。

讚念說：「對不起嬋婆婆，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，她甚至還給了讚念一些她做的



點心。

「嘿！」讚念心裡想：「慈心偈語的威力也太強了吧！經過攤位不但沒有被打，嬋婆婆還給我煎餅吃，平時她是絕對不會這麼做的！」

讚念確信嬋婆婆的改變來自於咒語的力量，他把這個事情告訴了翁爺爺。

他說：「翁爺爺！今天一個平常很討厭我的人，最後卻喜歡我了。」

翁爺爺說：「嗯嗯，慈心偈語是不是很好呢？」

翁爺爺還教讚念加持米飯，然後拿去餵小鳥、小雞和其他動物。做完這些功課，讚念發覺那些動物對他更加友善了。

他體會到慈心偈語的關鍵在於，當我們對所有眾生懷著愛心和善意時，眾生也會對我們產生喜愛與善意。另外，他對偈語的力量具有極大的信心，這也有助於偈語對他生活的潛移默化。

從此以後，每當讚念遇到與哥哥年紀相仿的人，就會以對哥哥的尊重和情感來對待，並在心裡誦唸「歐

耶、歐啊、梅達、布斗」。當他遇到與奶奶年紀相當的老婆婆時，就會以對奶奶的尊重和關懷來對待。如果遇見提著大袋小袋食物的老婆婆，他就會上前幫忙拿東西並送她回家。藉由慈心偈語的修行，讚念學會把愛延伸到接觸的每個人，將他或她當作自己的朋友、家人、兄弟或姊妹。

透過慈心偈語，他的心和思想都不知不覺朝向愛和仁慈的方向轉化。他漸漸變得很友善，也很好相處，交了很多朋友，也受到許多人的喜愛。

讚念一直持續修行慈心偈語，直到受戒成為比丘。出家之後，他略去「歐耶、歐啊」的部分，因為它帶著可愛的品質以及嬰兒純真的感覺。他保留了「梅達、布斗」，並且繼續修持與運用它。

【註】

1. 泰文原書中，讚念稱呼賣煎餅的老婆婆為嬋外婆（Yay Chahn），但是中文翻譯時，我們還是依照實際情況翻成嬋婆婆。這個稱呼，涉及泰國的文化傳統。即使對方有可能是個完全

不認識的人，泰國人仍習慣以相應對方年齡的家庭稱謂來稱呼彼此，以表達禮貌和尊重。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。這些家庭稱謂，泰國人也會用來稱呼其他人。

學習唱誦、治療和頭陀法

六歲時，讚念已經學會唱誦《三十波羅蜜偈》^{註1}、《護衛偈》以及《佛勝吉祥偈》。他每天都默誦或大聲唱誦，即使出海捕魚時也不例外。他無法計算自己唱誦了多少次，因為每天他都不停唱誦每個偈頌。

從六歲起，讚念也被父親訓練了無數的技能和修行。一天的辛勤工作後，晚上父親會叫讚念幫他按摩。過程中，父親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。父親一天天慢慢地教，讓讚念容易記住。之後，父親還會不斷地考他，確保讚念已經記住學過的，再進行新的教授。如果讚念不能正確回答，就會被懲罰。這樣嚴格的訓練，從小一直持續到他負擔起家中的責任。

讚念終於忍不住問父親：「為什麼只有我這麼辛苦？除了整天工作，還要幫您按摩？您還希望我找出時間來打坐。很晚才能上床睡覺，清晨又要早早起床；其

他兄弟姐妹們卻都很輕鬆，我沒看到他們有做些什麼事。」

父親回答：「因為你比其他兄弟姐妹堅強，還有一顆充滿勇氣及熱愛學習的心，你對知識的渴望不同於其他孩子。基於這些原因，每當我要你去做事，你就應該去做，不要想我為何命你去做。不要感到不滿，因為如果按照我說的去，將來長大，你終究會體會到許多好處的。」

受過這些訓練，父親經常不在家時，讚念就接替了父親的工作。有人來尋求幫忙時，讚念就盡可能地幫助別人。因此，八歲時，讚念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。但在讚念心裡，最珍惜的還是那份空和明覺的記憶，他渴望有更多時間練習禪修。

有了良好的醫療基礎後，父親就要讚念為當地村民們治病。有一次，讚念試圖幫助被強大鬼魂附身的村民，但他的能力卻無法驅趕。

父親知道後，對他進行了額外的修鍊，增強他的精

神能量，以戰勝力量強大的鬼魂。這個訓練是以顏色為對象，是「遍相」的一種練習。透過這項修鍊，他能夠讓鬼魂快速從病人身上撤離，也能夠運用遍相的力量創造出聖水，藉由凝視聖水並觀想：「任何附身在某人身上的鬼魂，都無法忍受這水的熱度。」當聖水灑在病人身上，鬼魂就會被遍相力創造出來的熱度給擊倒。

讚念很小就被僧人所吸引和激勵，每當知道有「頭陀行者」來到，就會去請他指導或請教智慧之言。他從不心懷驕傲地不學習，或者不接受他人的建議。他接受善知識的教導，用以塑造自己。

讚念向一位頭陀行者學習了五蘊的審察和研究^{註2}，之後幾年他都依著這個方法來審察五蘊。他認識了幾位頭陀行者，也從他們的修行和經驗當中學到很多東西。

例如八歲時，一位頭陀行者教導他修行「清淨五法」：

- 一、不接收不善的事物。
- 二、不給予不善的事物。
- 三、只接受善的事物。

四、只給予善的事物。

五、自淨其意如白布。

至於「清淨五法」的意義，頭陀行者解釋說：「不善的事物」是指壞的身、語、意，如生氣、罵人、打人。「善的事物」是指好的身、語、意；如慈心、布施。「自淨其意如白布」，就是心中只要有一點骯髒，例如生氣了，就要立刻去除這個負面心態，並決意不再犯錯，心就能立刻回復清淨。但是一般人做惡，如白布上累積污點卻不清理，久了不但變黑，還會認為再加一點黑也無妨，惡習也因此養成了。

讚念熱衷於學習一切事，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。他拜訪各類的頭陀行者，不僅幫助自己了解佛法及認識各種修行方法，一旦時機到來，也能運用。

【註】

1. 「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」到達圓滿時，將有助於個人證悟「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、真諦波羅蜜、決意波羅蜜、慈波羅蜜與捨波羅蜜。根據修行的強度與決心，十波羅蜜的每一個項目，又分成三個層次：波羅蜜、近波羅蜜、勝義波羅蜜。最高層次的勝義波羅蜜，是指一個人願意犧牲自己的生命，來利益眾生。

- 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，藉由了知身體是無常、苦與無我的實相，放下對身體及自我概念的執著，使心獲得解脫。

抓賣小鱷魚來養家

大約五歲時，父親教了他一個偈語，可以用來抵禦鱷魚的攻擊。當讚念和其他具有危險性的動物相處，或是與心懷不軌的人打交道時，也能幫上忙。因為它能令對方感覺友善、心懷同情，而去除敵意。偈語的名稱叫做「佛陀慈心偈語」，讚念很用心背誦，直到能夠運用自如為止。

就在他學了這個偈語後不久，有位村民跑到附近一條有大量鱷魚出沒的運河取水，不幸被鱷魚攻擊，還被牠的尾巴傷得很重，此時其他鱷魚也紛紛浮出水面，團團圍繞，看到此景，大家都覺得恐怖到了極點。父親一聽到風聲，立刻飛奔趕往現場，讚念和大哥則緊跟在後。

父親一抵達，就往運河裡丟了一把斧頭。接著轉身對讚念說：「去把斧頭撿回來！」

誰不害怕成為鱷魚的一餐？大哥比他了大五、六

歲，讚念建議這件事應該交給大哥去做。

但父親仍堅持要讚念去撿，說道：「你難道忘了我教過你那避驅危險動物的偈語嗎？那個偈語也可以抵擋鱷魚的攻擊。現在，走到水裡撿斧頭，你就可以開始背誦了。我敢保證，鱷魚不會攻擊你。」

讚念很清楚，如果不按照父親的指示去做，就會受罰，不是被罵就是挨打，或者兩種都有。他對父親的害怕，超過對鱷魚的害怕。因此，他閉起眼睛，雙手合十在胸前，誦唸起偈語。他鼓起勇氣潛入水中，水裡相當陰暗，卻沒碰到任何一隻鱷魚，還安然無恙地取回了斧頭，這是他和鱷魚的初次交手。

後來，他又有機會跟一位從洛坤府來的老師學習捕捉鱷魚。老師在曼谷郊區北欖府一個著名的鱷魚養殖場工作，也是大名鼎鼎的鱷魚獵人「姚先生」的老師。

讚念學會了幾種物理技巧，可降伏水裡和陸地上的鱷魚。先要放下所有恐懼，包括對死亡的畏懼。然後，以站直的姿勢面對鱷魚。人若在水裡，要與鱷魚保持垂直；在陸地上，則要盡量站得高高的。因為鱷魚的活動

範圍有限，牠們不能側身咬人，或是攻擊牠們背上的人。橫著游泳的人與鱷魚平行，很容易成為鱷魚的攻擊目標。

鱷魚受到挑釁或身處險境時，會變得兇猛無比。如果用棍子戳一下鱷魚，牠會立刻張嘴就咬。一開始，老師用他池塘裡的鱷魚來訓練讚念，讓他學會騎在鱷魚背上這個最安全的姿勢。但這項技能可不那麼簡單，如果從鱷魚的後方靠近，牠會往前移動；如果待在尾巴正後方，牠能用有力的尾巴發動攻擊；如果直直站在水裡，牠會先用尾巴將你擊倒，再接續攻擊。

在水裡捕捉鱷魚時，讚念會將身體保持直立以避免被咬，同時靠著敏捷的行動力，避開那粗重、又能折斷他脖子的尾巴。當鱷魚強而有力的尾巴一掃過來，他會跳起來緊緊縮成一團，再直直站好，這樣鱷魚就很難下口了。過一會兒，等鱷魚不再嘗試攻擊，讚念就會趁機壓制鱷魚，用力抓住牠的嘴角，並蓋住牠的眼睛。此時鱷魚雖然還是可能會咬人，但牠的嘴角軟軟的，沒長牙齒，無法傷人。

除了學習與鱷魚搏鬥和捕捉牠們的技巧外，讚念還學了一個「迷惑」鱷魚的偈語。這個偈語是由「阿、噁、勒、簍」四個音節組成。走進水裡時說：「阿」，這就建立了「迷惑」。「噁」字是



確立鱷魚這個目標。潛入水裡之前他會念「勒」，下命令讓鱷魚們靜止不動，然後動手抓鱷魚。

這個偈語有項禁制：唸時嘴巴若是張開，會使迷惑失效，迷惑的力量減弱，鱷魚立刻就咬上來。所以他會在嘴裡放一個小護身物或是一顆小石頭，提醒自己緊閉嘴巴。

這個迷惑偈相當神奇。每次他說完「勒」，把護身

物放到嘴裡，跳進水裡之後，就會看到一隻被定住的鱷魚。而且，無論你怎麼對待牠，摸牠、抓牠、旋轉牠……等，牠都不動。這時，只需要屏住呼吸、咬緊牙根、嘴巴不要張開，否則迷惑一旦變弱，鱷魚就會撲咬上來。

說「簍」的時候，鱷魚又能立刻動起來。有時候他忘記說「簍」這個字，被定住的鱷魚就會待在原地久久不動，直到他終於想起來要說「簍」，才解除了鱷魚的束縛。這偈語的效力也是源自於心的力量。

使用這個偈語能夠很容易地用長矛刺傷鱷魚，但讚念不想因為殺戮而造下惡業，他只想賣鱷魚來維持生計。使用偈語和捕捉技術，讓他能輕易地將鱷魚捉到岸邊。拉上岸後，就要綁好牠們。綁的過程極為敏感，鱷魚會開始掙扎。牠們很聰明，懂得伺機而動。等你處在一個易受攻擊的位置時，牠才會發動攻勢，且不放過任何咬人的機會。因此，他常常不得不將鱷魚拖到陸地上再做捆綁。

當時還有一個著名的鱷魚獵人「姚先生」，他捕獲

過很多巨鱷。讚念因為年紀小，只能捕捉跟他體型一般的小鱷魚。儘管如此，他還是風靡了全村，被村民譽為獵鱷高手。

體型大的成年鱷魚非常兇猛。有一次，讚念歷經一番搏鬥，才制住一隻大鱷魚。當他騎上大鱷魚的背，鱷魚立刻把他往深水裡踐。他緊抓住牠的嘴角、按住牠的眼睛，將牠的頭往上抬，迫使牠往回游，喪失了戰鬥力的鱷魚，無力反擊，只能帶著他回到岸上。但是，單憑他自己是不可能把牠的嘴巴綁起來的。牠的身體很長，且劇烈地扭個不停，想掙脫掉綁繩和綁牠的人。朋友們見狀全都竄逃得無影無蹤，沒人幫他把這隻猛獸的嘴巴綁上。當時他只有九歲或十歲，身體比那隻鱷魚還小很多。能做的另一項選擇就是殺了牠，但他不願意殺生，只好把牠放走。

讚念的鱷魚獵捕生涯中，從來沒有成功抓住一隻大鱷魚。能抓到一些小鱷魚他就很高興了，因為牠們帶來的收入，已足以供給全家一段時間。七歲到十歲，他都靠著捕捉、販賣鱷魚來養家餬口，小鱷魚通常一隻可以

賣出大約四百到五百泰銖的價錢，這在當時可是一筆不小的數目（當時，十泰銖就可買到一桶米）。

讚念沒變得很富有，因為他不想捕捉非必要的鱷魚數量。他對鱷魚深感憐憫，抓牠們只是出於謀生的不得已。即使牠們被認為生性兇猛，本性其實相當平和，除非受到挑釁，不會主動攻擊人類，大部分的鱷魚一生當中，從未咬過人。儘管讚念住在一條有許多鱷魚出沒的運河附近，他也從未見過有人被鱷魚咬傷，雖然曾聽說過有這樣的案例。

大約十歲那年，讚念結束了鱷魚獵人的職涯。村裡的一位長輩告訴他，繼續獵捕鱷魚很不明智。泰國有句著名的諺語說：「弄蛇者，死於蛇。」同理，「獵鱷者，死於鱷。」他不希望讚念殺鱷魚，還勸他不要再獵捕牠們，因為一旦被惡業纏上，不知哪天將會小命不保。

讚念反覆思索這些話，他不得不同意長輩的警告。這工作確實具有極大的危險性，稍有失誤就能致命。更何況他若繼續傷害鱷魚，遲早有一天，牠們就會咬他，

所以他放棄了這工作，再也不抓鱷魚。

如今，那條運河裡的鱷魚，已經全部都消失了。

殺火蟻的業報

從七歲開始，讚念的童年造過很多業^{註1}。有一次，他為家人做一餐飯，只用了半個椰子，把另一半內面朝下倒扣，留待下一餐使用。當他準備回來取時，不知道裡面已有大群火蟻在吃椰子，他把椰子翻過來時，被狠狠地咬了。除了疼痛，還出現強烈的過敏反應，手腫脹不堪，奇癢無比。他一怒之下，就放火來燒螞蟻。他的手後來傷口潰瘍，很久才痊癒。從此以後，每當他發現火蟻群，就會將煤油或酒精倒在牠們身上，放火燒牠們。當時的他，對火蟻很無情，就這樣殺了幾年。然而，在殺火蟻的那段期間，他全身也長滿了奇癢無比的紅疹，雖試了各種藥物和療法，都不見效。

即便成為比丘的第九年，二十九歲的他，在猜納寺過雨安居。無論在哪裡打坐，火蟻都會來咬他，停止打坐，火蟻就停止叮咬。再次打坐，牠們又開始叮咬，似乎永遠都擺脫不了紅疹。

有一天，就在打坐的時候，另一位比丘注意到他的情況。問道：「阿姜！你全身都是紅疹，還腫了起來。你怎麼了？」

他回答：「沒事的。我被火蟻咬了。」

比丘再問：「牠們在哪裡？我一隻也沒看見。讓我幫你找找。」

他回答：「牠們是業的火蟻。」

在內心裡，讚念可以清楚地看到牠們。他看到火蟻把頭刺入他的肉裡時，牠們是如何抬腳的，這景象清晰如白晝。螞蟻縱橫遍佈他的全身，全身也都感到無法抵擋的灼熱。這種感覺強烈得讓他幾乎死去。不過，儘管



承受椎心刺骨的疼痛，他仍拒絕從禪坐中起來。在短暫的一瞬間，他看到自己放火燒螞蟻縱隊的景象，尤其清晰地看到第一次發生的事，後來的就較不清晰。

讚念領悟到，自己因為對最初那幾隻咬他的火蟻產生憤怒，而燒死了非常多的火蟻，被燒死的火蟻大部分從未對他造成任何傷害。

在打坐時觀看到如此影像之後，他的身體才感到輕盈起來，有種非常輕鬆的感覺。從那時起，打坐時再也沒有被螞蟻騷擾，也沒有再長一顆疹子，他相信燒死火蟻的業報已經消盡了。

【註】

1. 依據論典，業有四類十六種。依作用有四種業：一、令生業；二、支助業；三、阻礙業；四、毀壞業。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。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。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。

自學三藏經典

八歲時，讚念開始學習佛教的三藏經典。父親鼓勵他閱讀古經文，以求進一步的深入。九歲時，他見到一篇舊文章指出，學習經文的最佳地點是在洛坤府鎮上的波隆踏寺^{註1}，那寺院離他家大約十二公里，接下來的幾個月，他都去那裡學習，每日往返約二十四公里。有時乘車或搭公共汽車，有時乘船，但大部分都是用跑的。

後來，他在家附近的納里巴地寺閱讀^{註2}，因為這寺院有一個特殊的三藏櫥櫃，裡面裝著完整的三藏副本。

當時寺院用的三藏經典，是用巴利語寫在棕櫚葉上的貝葉經。他必須學習閱讀巴利語才能閱讀。他非常熱衷學習，三藏的內涵，令他感動和敬畏。如有不理解之處，他會問比丘們，並牢記答案。那時的讚念，有出色的記憶力和年輕的頭腦。

在納里巴地寺，有位比丘守護著三藏櫥櫃。這位比丘認為，守護、維護聖典，會讓他來世成為三藏學者。



儘管這位比丘渴望了解三藏的教義，卻從未學習過三藏。這使讚念感到困惑，他懷疑這種只因守護三藏就能產生智力的行為。他認為智力必須經由智慧的實踐而產生。

讚念不斷閱讀這些書，並隨喜捐

助閱讀的費用，以及書的維護費，他因此被允許閱讀任何特別的藏書。

他會與這位比丘分享從經典中學到的知識。有時也會為他翻譯僧眾經常唱誦的巴利語偈頌，讓他明白含義。讚念只是個小孩，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，你有了什麼功德，能使你能夠透徹地理解佛法，並能如此清晰地談論它呢？」

讚念告訴他：「這是由於我已經閱讀並研究了許多佛法書籍。功德是來自這輩子用功的結果，而不是前世的作為。」讚念認為建造了圖書館，卻將書籍都鎖在櫃子裡，就無法學習知識與提升智慧。

比丘仍然感到困惑，他不明白為什麼一個漁民之子會對佛法如此著迷？

讚念說：「我一生的所有成就，包括運用機智捉住危險的小偷、從海上沉船倖存下來、逃避試圖傷害我的人，以及受到讚揚和尊重，都歸功於我所學的知識。」

【註】

- 1.波隆踏寺，今稱帕瑪哈泰寺（Wat Phra Mahathat大聖舍利塔寺）是泰國南部洛坤府的主要佛寺，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），在泰國南部洛坤府帕那空（Pak Nakorn）地區內。長老二十一歲時在納里巴地寺出家，住了七年。

冒險與土匪周旋

八歲時，讚念已非正式地成為當地社區的領導者。他經常幫忙解決村民間的衝突，成年人居然會聽小孩子的建議，這是前所未有的。無論夫妻吵架或是人們之間的利益衝突等各種矛盾，他都能進行調解。彼時，他的占星與預言因為準確，也很出名。也許是因為他有清新又超強的記憶力，可以檢索出星相書的內容，以及無誤地計算出星象圖。另外，他擅於禪修，加上小孩子的純真個性，都有助於他所預測的準確性。

然而，大多數的當地人都很迷信，以為他與天神通靈，或控制諸鬼來提供信息。此外，父親曾是一名苦行僧，又精通薩滿療法和薩滿術，也增加了讚念的神祕感。基於這些原因，當地人對他非常尊敬——出自一種敬佩和恐懼的結合心理。

在那個年代，流氓、竊賊和強盜，可能和今天一樣多。偷牛、偷牲口和財物等失竊案件層出不窮，甚至還

有多起搶劫和兇殺案。

因為強盜和土匪猖獗，讚念應時找到了另一個工作^{註1}。他為村裡的商人和小販提供現金運輸服務。他們把現金交給他，由他帶去鎮上存入銀行，回程時，又幫其他人提款帶回村子，送到委託人的家裡。他們則支付他百分之五到百分之十的費用。

這個任務相當危險，路上必須經過一片森林，有很多土匪在林子裡等著搶劫。讚念把錢綁在大腿上，以免被強盜搜出，回程時，也會買很多香煙送給遇到的土匪。

過了一段時間，秘密不脛而走，土匪找上了他。原來是他的一個客戶告訴了土匪他是現金運送員。一個級別較低的土匪，悄悄告訴他：「讚念！你要被劫殺了。你是那個跑腿送錢的是吧？你將錢綁在大腿上，送去銀行是吧？你現在麻煩大了！」

讚念很震驚，隨即改變策略。他挖空一棵香蕉樹，把錢藏在裡面，用以掩飾的說法是，他要拿香蕉樹去餵豬。當搶匪們突襲他時，他會放下香蕉樹，讓他們搜

身，他們沒找到錢，或許就不會殺他。他的第一次嘗試，一切都按計畫進行，並安全地回來了。

這工作風險太大，讚念擔心不能繼續做下去，但放棄也等於放棄豐厚的收入，因此，他想到了另一個計策。他購買蝦醬（發酵的蝦醬味道很濃，類似鯷魚），在鎮上販售。然後把錢放進一個黑膠布包裹的罐子裡，再把罐子埋進一個大袋子的蝦醬裡。接著，雇了渡船將這些袋子運送到洛坤府的鎮上，他再親自等著接收。就這樣，這份工作他做了很多年，土匪們從來都沒發現錢被藏在臭味十足的蝦醬袋子裡。此外，他以每袋一或兩泰銖的價格，販售這些蝦醬，也是獲利之一。

【註】

1. 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。18～20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。由於少年時期的謀生有傷害到動物，造了惡業，長

老後來陸續得到身體受傷、受苦等報應。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」。

能預知船難

十歲到十八歲的青少年階段，讚念從事打漁^{註1}。暴風雨常使船隻面臨傾覆，他也曾遭受三次生命危險。

第一次發生時，他預感船就要沉沒了。他可以通過觀察海浪、風速以及動物和昆蟲的活動，來預測天氣。那天風很大，他知道暴風雨正在醞釀中。

他告訴朋友船可能會沉沒，但因為當時沒有收音機可收聽天氣預報，朋友們拒絕相信他。讚念相信自己的預測，於是收集了繩子，將隨身物品綁在一起，以便翻船時不會散落。

朋友都取笑他反應過度，說：「你通常比我們有勇氣，這次怎麼像個膽小鬼！」

他回答說：「保持謹慎永遠沒有壞處。」一邊繼續工作，將所有用品和設備（包括帆、槳和立杆），都牢固地綁在船上。他還準備了一個浮標、一面旗幟和一塊石頭，用來標記沉沒的地點，以便日後找回沉沒的船、

物資和設備。

後來風果然加快速度，海變得洶湧翻騰，正如他所預料，船翻覆了。他和朋友們用他事先準備的繩索，在翻覆之前將自己綁在船上，之後浸了五個小時的水，才被過往的船隻救起。



第二次發生時，他們還能將船翻正，並把水從船上勺出去。

第三次，他們一整夜到第二天下午，浸泡在洶湧澎湃的大海中。由於波浪滔天，他們用了半天才將翻覆的船復原。

三次翻船，夥伴們都沒有人死亡。但是，當地許多

漁民往往在與船隻分離後便會死於海中。因為他們必須游泳求生，一旦筋疲力盡或抽筋，便可能溺水身亡。

讚念的秘訣是，將自己和船員綁在船上。等到風平浪靜後，再想辦法將船翻正。

讚念從小就很謹慎，深知事情變化的不確定性，隨時都可能發生無常，這讓他能時刻保持警覺。由於他能機敏地察覺可能發生的危險，因此而多次死裡逃生。那些原本不相信，甚至取笑他的朋友，則在災難中失去了個人物品，而不得不向他借用。

【註】

1. 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，生計不得不仰賴出海捕魚，這是靠天吃飯，他在少年時期另外學習多種技能來養家。另一方面，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遇到災難時能逢凶化吉。

檳榔和巨樹～隆波開的故事

隆波開是洛坤府差旺縣昌格朗區「小聖舍利寺」的比丘，也是泰國南方相當著名的比丘之一。他通常被人們尊稱為「真言隆波壇開悉地」^{註1}，因為人們相信他所說的都會成真。隆波開是阿姜讚念最尊敬的老師之一，也是最常被提及的老師。以下是讚念長老講述的隆波開的兩個故事。

長久以來，讚念就聽聞許多關於隆波開高尚人品和美德的事蹟。在他大約十歲時，終於聽到隆波開應邀來到洛坤府邦坎縣的消息，他非常興奮，協助整合朋友和鄰居們奉獻的食物和物品，帶去供養隆波開。

不到一百年前，上至皇室的王公貴族，下至鄉村的農民們，各階層的泰國人都經常嚼檳榔，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。現今泰國政府試圖要使國家現代化，取締了這種做法，但曾經有一段時間，紅色牙齒蔚為風



尚，女人必須有紅色牙齒才會被認為美麗。

隆波開與他那一代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，弟子們向他們敬重的僧人索取嚼過的檳

榔渣，是件非常普遍的事。

這次見面，在供養隆波開之後，讚念請求得到他的檳榔渣，並祈請為他祝願：「隆波！請給我一個加持，祝願我可以受戒，未來成為一名比丘，並能體證深奧的佛法。」

隆波開為讚念加持，並給了他一個自己徹底嚼食過的檳榔，讓他跟親朋好友們分享。收到檳榔後不到一年，讚念發現檳榔的纖維竟然奇蹟似地變成了鐵一般的堅硬，可以劃開石頭的表面。一般來說，檳榔的成份會隨著時間的推移而腐朽，變乾變脆，但是變得猶如硬

鐵，真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府的公路項目。建造期間，項目進展本來很順利，卻有一棵巨樹擋在預定道路的中間。儘管那棵樹已經被砍得七零八落，但無論人們怎麼去拉，樹就是不倒下，於是他們決定請隆波開來看看。

隆波開讓所有人退開，並清理出讓樹倒下去的區域範圍。等所有人都後退，隆波開將手中的一塊布打了一個結，稍停片刻，再把那塊布扯成兩半。就在布被撕裂的那一瞬間，樹也往他所預測的方向倒了下去。

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在2008年，現



場目睹的許多人都還活著。其中一位是美琪茵，她是甲米府老虎洞寺的尼師。

泰國佛教傳統認為阿羅漢有幾種類型^{註2}。一種是具有神通的阿羅漢，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】

1. 「真言隆波壇開悉地」：隆波開（1876-1970，全稱：隆波壇開·強塔蘇灣呢）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。」隆波開預言時，阿姜讚念才三十四歲。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，很多外道證道甚深禪定也有世間五通。唯有出世間的第六神通「漏盡通」，才能滅除無明煩惱，是佛教不共之處。

讀心術也有壞處

幼時的發現

讚念五歲時發現父母親都能讀懂他內心，尤其是調皮搗蛋的那些念頭，因為他們都是非常善巧的禪修者。這種能力激發了讚念對禪修的好奇與興趣，他很想知道朋友們的心裡在想什麼，如果學會了，他們就不敢騙他了。

後來父親告訴他，想知道別人在想什麼，需要更深層次的禪定。父親進一步解釋，要知道別人的心思，必須對遍相的禪修非常熟練^{註1}。遍相的影相能夠隨意呈現，並且給出答案，例如某個人過去十分鐘裡在想些什麼？想法裡的聲音和影像，都會進入禪修者的意識中。

出家後的讀心經驗

阿姜讚念還是年輕比丘時，就擁有了隨心所欲讀人心思的能力。然而，他很快就意識到這種技能的弊端。

他說：「你越展示這樣的能力，人們就越想知道原由或想測試你。」這個錯誤源自於欲愛，一個渴望得到認可和尊重的煩惱，它分散了他的注意力，使他朝向與涅槃之道相反的方向，使他無法更深入走向解脫之道。於是讚念不再展示這項技能，也要求擁有讀心術的弟子們，避免在公開場合使用，除非非常必要。

約在四十一歲時，讚念曾經破例施展。當時，老虎洞寺有位尼師下了決心：請求阿姜讚念到她的寮房去探望她，並發誓在他來之前，不吃任何食物，當時她已經停止進食約三、四天了。

讚念很同情她，決定破例去看她，並且堅定地對她說：「我不想看到妳死，才過來這裡。現在妳知道我可以洞悉妳的心思了，希望妳這愚蠢的測試是最後一次，因為我不會再遷就妳了。」

其實，當她才發出那愚蠢的誓言，阿姜讚念就察覺到了，但他必須看她是否真的會停止進食。在她認真絕食後，因為不忍看她餓死，他才不得不干預。

【註】

1. 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。

探討前世今生的案例

讚念長老好學多聞，興趣廣泛。小時候除了學習薩滿術和各種修練，也一直熱衷學習各種事物，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，這些前世今生的故事，展現了他這位佛教徒對民間信仰的興趣。

世上有許多不可思議的現象，超乎我們的認知，通常只有極少數人經驗過，其中一種可以在人們身上驗證到的，就是前世記憶。這些事實和人們的日常生活經驗以及科學所能提供的解釋相去甚遠，但他可以根據自身經驗證明，的確真有其事。

在沒有獲得確切的證據前，人們很難相信有前世，或相信有人能夠記得前世。

讚念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府。

讚念花了時間了解他們舉證的各種憑據，漸漸相信，死後的世界、地獄、天堂以及涅槃都是存在的。

然而，總有更多人抱持懷疑，如果想要說服人人都相信，將會沒完沒了。

即使在佛陀時代，人們看待前世今生，也因信仰不同，分成四類：一派不相信輪迴，認為死亡就是消失滅盡；一派相信死後會再投生，不是消失滅盡，死後還有生命形式；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，若大家都相信輪迴，他們就相信，他們相信大眾，即使沒有足夠的資料得出結論。

讚念即使二十歲以前的在家時期，就已經接觸過可信的轉生實例。相較之下，他哥哥一個例子都不曾遇過，因為讚念對此特別感興趣。

每當聽說有人記得前世，讚念總是親自跑去觀察，並找出是否屬實的證據。

他遇見的第一個案例，是一個兩歲左右的小男孩。

他告訴父母他是別人家的孩子，在二戰期間被日軍給射殺了。

讚念就住在附近，一聽到他記得前世的消息，立刻前往了解。

他跟著那個人去訪問他前世的家，進去房子之前，那人就能說出父母親的名字，以及有幾個兄弟姊妹，還把他的所有東西都說了出來。

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

因為有確切的證據支持這種可能性，成了第一個讓讚念相信輪迴的個案。那孩子愛他前世的父母，勝過今生的父母。前世父母也相信，這是他們的孩子轉生到另一具身體上，因此想領養他。今生的父母，也接受他有前世家庭的這個事實。

目睹經過，讚念有所感觸，開始相信有輪迴這件事。

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。能指出前世家人所不知道的貴重物品藏處。前世家人根據她的指示，確實也在指定地點找到了

金飾。

最令人印象深刻的案例是一個名叫美琪帕通彎·印達努^{註1}的尼師，阿姜讚念曾在猜納寺見過她。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，還知道是在何時、何地和怎麼死的，以及是誰將她埋葬。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，讓前世父母毫不懷疑地認為她就是他們死去的孩子。

讚念認為，不可能讓每個人都相信這件事，因為他們沒有機會親自證實。

然而，即使沒有直接經驗，基於推理和推論，我們仍可抱持信念，在這世上，我們沒經歷過的事不勝枚舉；舉例來說，世上有許多國家我們從來沒見過，也沒去過。但我們相信報導，也就相信這些地方的存在。

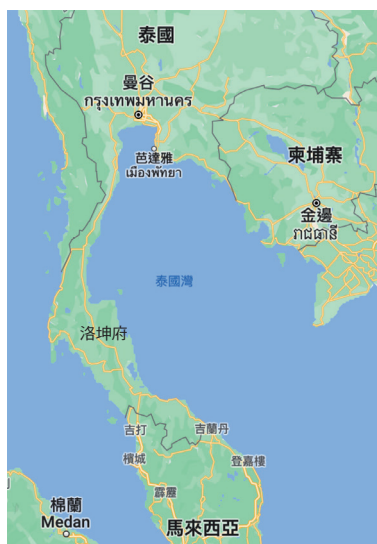
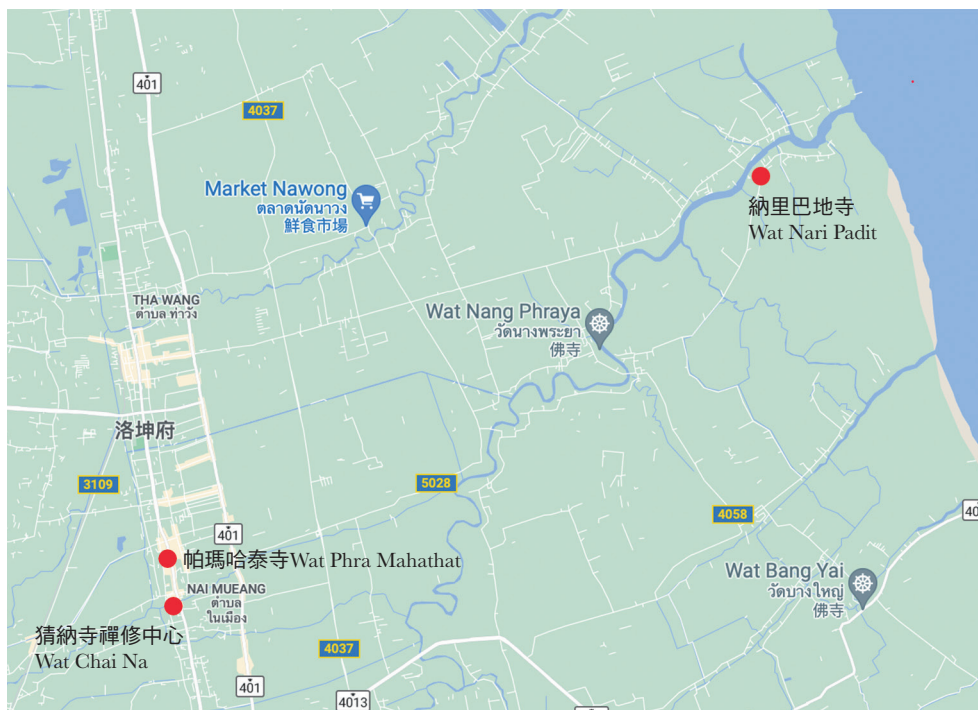
或者，我們也許沒去過日本，但見過日本文字和日本工藝美術品，這些就足以讓我們相信確實有日本這個國家的存在，不是嗎？

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。」但如果我們只相信第一手知識，那麼我們就有八成的不理智。如果我們相信別人所說的二手知識，我們就只有兩成的不理智。

【註】

- 1.美琪帕通彎·印達努（Pratoomwan Intanu）在2007年是洛坤府所有美琪的首席。美琪（Mae Chee）是音譯，指「八戒女」。泰國比丘尼傳承中斷，目前女性出家只能身穿白衣、受持跟居士一樣的八戒，但可剃度住寺院修行及接受供養，泰語稱為美琪（Mae Chee），但不是比丘尼。因為比丘尼戒，漢傳是要受持三百四十八條戒律，南傳則是三百一十一條。



泰國南部洛坤府三寺的位置圖

- 納里巴地寺 Wat Nari Padit。
- 帕瑪哈泰寺（大聖舍利塔寺） Wat Phra Mahathat Woramahawihan，舊名波隆踏寺。
- 猜納寺禪修中心 Wat Chai Na（Meditation Centre）。

納里巴地寺到帕瑪哈泰寺約十二公里。其間宛延的是帕那空河。右邊的藍海是泰國灣。

第二篇

出家後，
前九年的歷練



剛出家的比丘

長老在年少時期曾答應父親，等到父親過世後才出家為僧。1956年起，父親因衰老而出現一些身體疾病，所幸精神和情緒都還非常健康。父親去世不久，他就出家了。佛曆2500年，1957年七月二日^{註1}，二十一歲的青年讚念，在家鄉附近的納里巴地寺正式受戒為比丘，這是他人生中重要的里程碑。出家後的青壯年階段，我們稱他為阿姜讚念。

放棄一切財物

決定出家時，讚念便下定決心捨棄所有財富、世俗之物，並決意不還俗。當時他有兩艘漁船，擁有二十名左右的船員。他把積蓄、漁船和房子都送給了家人、朋友和需要幫助的人。他的大哥有優先選擇權，但大哥只要了兩艘漁船，一艘給朋友，另一艘賣掉了。剩下的財產則任人拿取。讚念下定決心，要在僧團待一輩子了。

讚念較小的哥哥已離家出外生活，因為讚念不想讓
他在家繼續從事捕魚這種不善的生計。讚念發誓要徹底
結束家人一起經營的不善職業，所以，他將漁網蒐集起
來，去找煤油，打算燒掉。當他帶著煤油回來時，網子
卻不見了。原來，他的小哥和鄰居密謀拿走了漁網，想
要繼續捕魚。但讚念還是認為自己有責任鼓勵人們不傷
害眾生，不造惡業。

出家後的阿姜讚念，在洛坤府塔萊縣的納里巴地寺
受戒。當時他的授戒師是柏蘭納蘭寺的嘎頓尊者，教授
師則是納里巴地寺的住持巴地蘇凡瓦尊者。

讚念希望能像父親從前那樣做個頭陀行者，受戒當
晚，他問住持師父是否可以？

師父問他：「什麼頭陀行？」

他說：「我打算當一名頭陀行者，去求道，並向禪
修大師們學習。這是我發願此生都要過的出家生活。」

師父回答：「恐怕你還不能去。新受戒的比丘至少
要跟著指導師父修行五年，才能精通佛典和戒律。你需
要在僧團的監督之下，接受全面的訓練，直到我們確信

你獨處時，紀律不會鬆懈，不會做出任何不恰當或不光彩的行為。只有這樣，才會被允許離開。你現在才受戒一天，對僧侶的戒律一點也不了解。而且你對佛法的了解還不夠，如果冒然修習頭陀行，可能會做出違背戒律的事情，給自己造下惡業。」

師父的語氣很強勢，神情更是嚴肅。但讚念也知道，師父很喜歡他，想讓他留在寺院裡，因為他擁有傳統治療、占星和薩滿術，可以造福僧團和在家眾。

知道不能離去，他便恭敬回答：「這樣的話，我就留下來陪您七年。過了這段時間，無論發生什麼事，我都會離開前去雲遊。」

師父同意了，並對他的決定感到相當滿意。

阿姜讚念下定決心要禪修，以找回幼時的禪定喜悅。然而，早上要去托鉢，用完早餐，整天還要接待前來尋求各種幫助的在家眾，他的出家生活被太多的責任和例行公事給佔據了。

前來求助的人比他出家前更多。或許他們以為，他已出家為僧，不再需要養家了，會比以前有更多空閒，

何況出家人應該更具慈悲心，隨時可以為大眾服務。他的名氣吸引了很多人前來求助，有些人來治療病痛、有些人來占星，或是想要獲知一個搬家的吉時，也有夫妻是來尋求婚姻諮詢。

他還被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，以改善和協助寺院發展。白天他必須參與世俗的各種活動，夜幕低垂時，他會離開僧團到寺院旁的墳場禪修。這時才是心完全放鬆下來，一切歸於寧靜祥和的時刻。

參加納壇考試

波隆踏寺是洛坤府最古老的佛寺。寺中的藏經閣收藏了很多書籍，包含一整套年輕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年開始（十歲），直到出家為僧，他都決意學習佛教三藏經典。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。有時候也會沿著稻田一路走到寺院，為了研讀，他就這樣去波隆踏寺長達數月。

之後，他又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。

讚念認為自己的早年教育，正是戒、定、慧的訓練。

戒：學習期間，專注於正在學習的主題，而不分心，就是戒。

定：例如，當他正在研究數學題目時，數學問題就是他心中唯一的事。這個專注的方法，會產生極好的結果。一旦心安寧而平靜時，他又再發願：「願我的心在遇到任何考題時，都能有最好的答案。」這個願是唯一的心念，這就是定。

慧：就是努力的結果。在考試的那天，他的心很容易找到正確答案，這就是慧。

出家的第一年，讚念參加了第一級納壇考試^{註2}，在

此之前，他沒有上過任何納壇課程。考試當天，他運用如下四個步驟，稱作Su Ci Pu Li^{註3}。

Su：專心聆聽。

Ci：用心思考老師講述的內容。

Pu：聽不懂就提問。

Li：寫下來。

阿姜讚念專心應用Su Ci Pu Li的步驟。他聽了問題，然後用心作答。心一旦完成處理，便繼續聆聽老師的講述。結果他比其他人都先完成考試，然後回到寺院。結果考試成績很好，這是因為他的識智回應了正確的答案。

【註】

- 1.依據泰國曆，1957年是佛滅二千五百年，這是讚念長老此生意義重大的一年，此年讚念長老二十一歲。父親往生兩週後，他就出家了。
- 2.納壇（Nak-Tham）的意思是「學法者」，是1902年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，他從八歲到二十歲，已經花了十二年的時間學習並背誦巴利三藏教典，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。阿姜讚念對增加行政承擔的責任不感興趣，因為他更想實修並解脫煩惱。他說，當時沒想到將來需要用這些知識來教導禪修，如果知道的話，他會再閱讀一遍來增強記憶。儘管如此，他的教學仍然經常引用巴利三藏來講述，即便他說自己的記憶不像以前那麼清晰。

3. 聖賢的心法 Su Ci Pu Li 是下列巴利語的簡稱。suta 聞 สุตตะ、citna 思 จิตตะ、pucchā 問 ปจฉา、likhit 書（寫） लिखित。

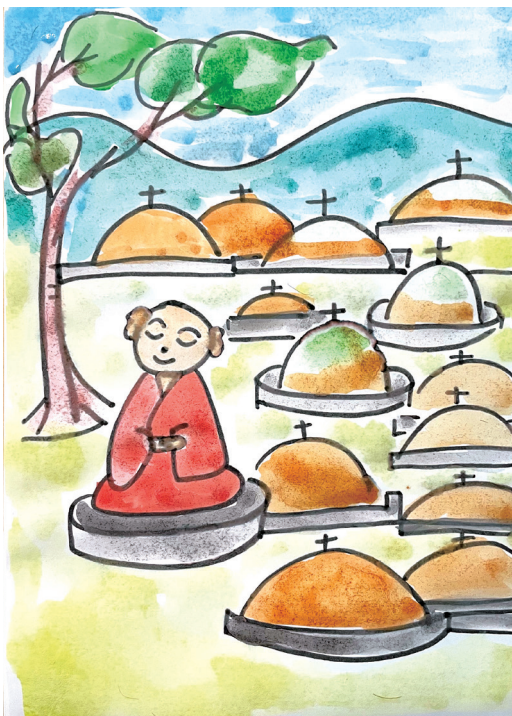
墳裡有鬼？

從前，大部分的農村地區還未開發時，泰國被大片森林籠罩，怕鬼和畏懼未知的力量，是人們心中最普遍的恐懼，據信，夜晚是鬼或幽靈最強大的時候，一般人會避免在晚上去墳場和火葬場。因此，這些地方為僧人們提供了與人隔離和獨處的環境，他們得以在此修習禪定，面臨和觀察恐懼。

阿姜讚念喜歡在墳場禪修，在僧人居住的寮房裡，常會聽到比丘和小沙彌們的喧鬧聲，墳場則提供了寧靜和孤獨。經常有人問他是否怕鬼？他回答：「怎麼會呢？我從六歲起就學薩滿術了，而且從小就會驅鬼^{註1}。身為比丘卻怕鬼，可不是我的特質！」

他第一次雨安居時，來了一位很怕鬼的新戒比丘。他決定幫助這位比丘，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，就是面對它。」於是他召集了另外三位新戒比丘一



起去墳場過夜，但把他們和那位怕鬼的比丘分開，讓怕鬼比丘坐在一位婦女的墳墓旁邊，她的子宮內有死胎，人們相信這種鬼特別凶惡。

那晚，剛好有位村民被鬼附身，需要讚念幫

忙，前往進行驅鬼，讚念因而提早離開了墳場。

驅鬼儀式結束後，在趕回墳場的路上，他看到那四位比丘滿臉驚恐地奔跑過來，並喊著：「鬼要來抓我們了！他從墳墓裡爬出來……趕緊跑啊！」

比丘們跑回寺院時，讚念則去察看墳墓。他看著墳墓，一點動靜也沒有，於是開始在墳墓旁打坐，等著鬼

出來，但什麼也沒發生。

直到準備躺下睡覺時，他聽到一陣非常詭異的聲音，很像水煮開的咕嚕聲或像沉重的鼻息聲，他心裡想：「難道是鬼要來抓我了嗎？」

他坐了起來，盯著墳墓，看看是否有什麼東西從裡面冒出來，但一切如常，於是決定回去繼續睡。

然而，一躺下，又聽到了同樣的怪聲。他仔細聆聽，確認聲音從何而來？終於確定，聲音還是來自墳墓裡。

那是屍體正在浮腫膨脹和腐爛分解的聲音，埋在地下的屍體，隨著腐敗腫脹，迸裂噴出了氣體和液體，並發出這些推擠、刺耳的聲響。

體內化學物質的分解，製造了更多腫脹與聲響。天快亮時，屍體越發浮腫，聲音也越來越清晰。但屍體被土壤覆蓋，躺下睡臥時，耳朵靠近地面，可以更清楚地聽到那些聲音。

天亮後，他返回寺院，把那四個比丘帶回墳場，讓他們知道根本沒有鬼從墳裡出來，事實與他們所想的完

全不一樣。

【註】

- 1.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跟隨父親學習這些；到了二十八歲，隨阿姜達摩答羅學習八聖道時，為了深入內觀才捨棄了薩滿術。

欲愛的誘惑

每位比丘的生活中，都有一些被稱之為遇到「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。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。有時候它會導致比丘還俗，或者，也可視為對修行的一種考驗。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戰鬥的故事，用來幫助或警告禪修的比丘們，不要低估欲愛或貪欲的威力。

成為比丘的第一年，阿姜讚念還有很多以前認識的女性朋友，她們希望他還俗，並跟她們回家。她們經常來看望他，其中一位還是他以前暗地喜愛的對象。她非常漂亮、有魅力，也很有人緣。她是父母的摯愛，也是財富唯一的繼承。他雖然非常喜歡、並且欣賞她的善良與內在，但這樣的愛，還是比不上他想要終身出家成為一名比丘。

儘管如此，每次和她相會，都會因為對她充滿著憐惜而內心劇烈搖擺。但是離開她時，他的心又會被寺院與僧侶的生活所吸引。他對她的欣賞，從未超過他內心安靜的角落，一直維持到他出家後。

出家第一年的潑水節當天^{註1}，這位女友前來寺裡供養。他很高興，他已經很久沒見到她了。她說：「這

些各式各樣的食物，是專門供養您的。」

他則建議：

「妳應該拿去大寮供養，讓寺院其他僧人也能享用，會更有功德。」

她拒絕了。她說：「我不相信其他僧人，我只相信阿姜您。」



她非常相信他的行為舉止。她講述著他們曾經在一起的很多時光，包括共享食物、共享一個房間，而他總是像個紳士般地尊重她，從來沒有對她踰矩。

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

正當此時，他的心一陣狂亂。長久隱藏在內心深處的欲愛瞬間爆發，一股強烈的欲望翻騰而出，竟想娶她為妻！

他暗自問道：「到底怎麼了？在家時，我們有很多時間在一起，但我從來沒有像這樣地想要和她在一起。現在我是比丘了，情感卻反而如此爆發？」他的腦海裡開始對她產生綺念，若是成為她的丈夫有多麼美好。

當時，他感覺全身血液都被欲望給煮沸了，心怦怦直跳。她哄著他吃東西，他也認為應該接受她的美意而有義務吃，但他其實沒有胃口，他已沉迷於想要擁有她的慾望。

阿姜讚念可憐當時的自己。如果他足夠聰明而有智

慧，並且擁有掌握自己的力量，它會對準自己的屁股踢上一腳，因為他在精神上起了非份之想。

吃完飯，他聽到她以甜美的聲音懇求：「阿姜讚念！您為什麼不還俗？您還年輕英俊。如果等老了才離開僧團，就太浪費了，最好現在就離開。自從您當了比丘，我一直不開心，無論去哪裡或做什麼，心裡都無法快樂。」

聽到這話，他立刻感到一陣既熱又冷，他的心被欲愛的力量衝擊著，動搖著他，甚至有意放棄僧侶生活。

回顧了他們的交往史，在成為比丘之前，他是個有魅力的年輕人。因為他學習過薩滿術，以前他經常為她講故事或是表演魔術。例如有一次，他告訴她，她的鼻子不見了，她摸了摸自己的臉，驚恐地發現鼻子真的不見了。那是他運用催眠術，讓她相信自己的鼻子已經消失了，但實際上鼻子還在。從前的他，表演過很多這類花樣，讓他在她和她朋友中很受歡迎。

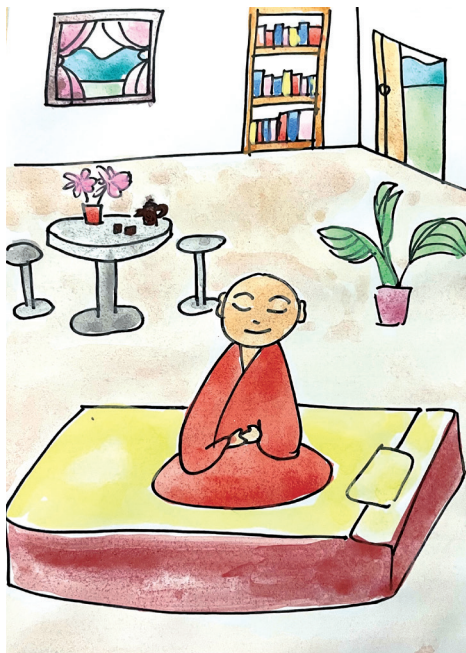
他對待女性朋友總是和男性朋友一樣，從未想過要談戀愛。

他當下這麼想，我已經是個比丘了，為什麼還會對她產生這種浪漫的情懷呢？

她不斷追憶他們的過去，努力地製造出情感，並且請求他的憐惜，要他離開僧團後娶她：「自從您受戒出家後，我就覺得很空虛寂寞。」她說：「就像生命裡缺少了什麼，一直都不舒服，吃得不好也睡得不好。」

聽到這些，他感到身心彷彿墜入火焰，激情並動盪地燃燒。這種症狀稱為「黃袍著火」，意思是出家人不安於道，想要還俗了！

幸運的是，佛法的力量彷彿在冥冥中保護著他，因為看他愣在當場，久久說不出話來，於是她決定離開。她可能是覺得應該給他足夠的時間



來思考這項「功課」，於是恭敬地作禮，然後離去。

她走後，讚念立刻來到墳場，內心馳騁著渴愛和情欲的力量。這兩種魔羅的強大力量，催促著他離開僧團以滿足它們，而他的心軟弱、迷茫，彷彿喝醉了一般。

到了墳場，他著手面對這個功課，試圖解開因她的出現所喚起的激情與情欲。他坐下禪修，運用佛陀所教導的審察工具反覆思索，為什麼他對她的強烈欲望會爆發出來？在他們之間漫長的友誼史裡，這還是第一次。

他的智慧之心有了回答，這是「欲貪隨眠」的發作，而且是一種非常微細的感官欲愛。隨眠是煩惱的一種微細形式，平時靜靜躺在人們心靈的最深處，如影隨形，只有被刺激到才會顯現出來。煩惱就像火柴頭安靜地躺著，但只要對著盒子一劃，就會立刻燃燒起來。

出家之前，他常與她相處，隨時都能親近她，他的潛意識知道，如果有一天愛上了她，想和她結婚，機會之門隨時都在。然而，意識心把他的行為控制在好友之間的紳士範圍。他從未想做踰矩之事，因為他的意識心知道，那是不恰當的，他不想損壞她的名節。

成為比丘後，潛意識裡被制伏的「欲貪隨眠」知道：所有可能都已關閉，永遠不再有機會與她或與任何女人結婚或發生性關係。這在他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，也在第一時間激起了強烈的欲貪，讓他想要還俗娶她。此事正說明了隨眠煩惱的力量是多麼的強大啊！

讚念自問，他如何得知這是隨眠煩惱呢？一瞬間，他意識到這是來自他研習十二年的《三藏經典》。

「隨眠煩惱」會導致心亂，是煩惱中最隱晦的一種形式，潛藏在內心深處，如果沒有徹底的觀照，永遠不可能發現。

那天晚上，讚念在墳場裡坐著禪修，審察與思量這些真理，直到拂曉。然後他做了強大的決心，誓言：「只要我對女人還有欲貪或是想要結婚，我就不踏出這墳場。」

隨後，他便了解到實踐這個誓言的困難，因為他已經接受一個邀請：第二天，要到村子裡為一位在家護持者舉辦儀式，誦經並給予祝福。若是他對那女人還有欲

貪，就不能踏出墳場，也就無法履行對村民的承諾，不但會給主辦人造成麻煩，也會被認為不負責任。

因此，他離開墳場，去徵求住持師父的建議。

他向住持解釋：「我有了很強烈的煩惱。因為需要攻克心中的煩惱，我立下誓言，七年內不離開墳場。尊敬的師父！請憐憫我，允許我不必接受村民們的儀式邀請。」

住持很震驚：「這是不可能的！這樣做不恰當。而且你還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，你可以每晚在墳場裡禪修，天亮時回到寺院接待訪客，晚上再回墳場去。」

他說：「如果按照您說的，我就言而無信了。請您做我的見證，我只是在您的要求下這樣做，白天在寺院工作，但不必接受村民們的儀式邀請。」

住持答應說：「我會為你作證。下次，你立下誓言之前，請仔細考慮。別因為一時衝動而發誓，那可能會給以後帶來麻煩。你是新受戒的比丘，還需要像我這樣的長老比丘給你更多精神的訓練和督導。如果你把自己

隔離在墳場，我就得去那裡看你，這就不好了，你說是吧！」

他知道住持是對的。長達七年獨自生活和練習禪修，對寺院僧團的工作沒有做出貢獻，確實很不恰當。如果拋棄了對寺院和在家團體的所有責任，也會被認為是很自私的。

接下來的七年裡，他便依照住持的要求，白天在寺院裡工作，晚上回墳場禪修。

【註】

- 1.潑水節：每年潑水節的時間在泰曆六月的月圓日前後，節日活動持續三天或四天。現在泰國採用公曆，把潑水節定於每年公曆四月十三日至四月十六日之間。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，繼而帶出全村潑水的高潮。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。

誘惑再起

黃袍著火

阿姜讚念第二次的雨安居來臨前^{註1}，引起他激情和欲念的那位女性朋友的母親拜見了住持師父，請求協助說：「我女兒深愛著壇·讚念。他們從小到大一直都是好朋友，卻因為壇·讚念決定要當一輩子的比丘，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，所以來請求您的協助，請您告訴壇·讚念，為我們還俗。」

住持師父（阿姜讚念稱呼他阿姜師尊），非常同情她們。他把阿姜讚念叫來說：「某某的媽媽來找我，現在是你還俗的好時機，我們可以找個吉日讓你還俗。我知道你想一輩子出家，但世事難料，或許將來你退休後，還是可以再出家的。」

阿姜讚念聽完，對那女性朋友的愛念再度急遽攀升。但他不願承認，回答說：「阿姜師尊！我決心這輩

子都要當比丘，不想和她們有任何的牽扯。」

師父勸他說：「可憐可憐她們吧！讚念！」

師父花了些時間勸說，企圖削弱他的決心，直到他告退離開。

那位女性的媽媽說：「壇・讚念！你決定娶我女兒了嗎？我們可以拿一千多萬泰銖幫你們成家立業。你可以用它來從事佛教的佈施，或捐助給任何地方。」

「不可能！」他回答說：「我和妳們說過好多次了，我已經下定決心一輩子出家！」他故意把話說得很嚴肅，直到她媽媽離開為止。



與堅決的外表背道而馳的是，他的心卻因為思念那位女性朋友而融化了，他變得焦躁不安，時而幻想著擁有一位美麗的妻子並享有富有。

他離開寺院，到墳場尋求庇護，仍無濟於事。

第二天早上，那女性朋友親自來找他。只看了一眼，他的心就掀起一股驚滔駭浪，襲捲整個身體，他顯然深深愛上了她，但他還是堅決否認。

她行禮時，阿姜讚念對她心生憐憫，她先向阿姜讚念問好，然後探詢他的決定。阿姜讚念給她一個堅定的回覆：「不」和一些逆耳之語，使她很快就離開了。

但心中另一個他，卻不希望她離開，渴望再次見到她，隨她而去。

他與欲愛鬥爭，焦躁不安，心像是著了火，無法靜靜坐著。

被激發的隱藏欲愛攻擊後，讚念下決心要克服魔羅。他開始練習不淨觀，這是他還在家時，從一位頭陀行者那裡學到的：

「如果貪戀女人的吸引力而產生旃念，你應該採取

的方法，觀想著把她們身體的每一部分都分解開來，放在一邊。就類似於想像一個屠夫正在肢解動物，並將血肉、臟器和其他身體部位分開堆放的過程。

首先，想像著愛慕對象身上的毛髮全都拔除，放在一邊。接著剝去皮膚。然後拔除指甲和牙齒。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、膈膜、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，沒有遺漏任何一個。

當身體所有部分都被去除並分開堆放後，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分離了，告訴我認知之心在哪裡？』

你會發現，一旦把身體各部分都分離且堆疊整齊後，你仍然無法看到那個心。但你知道它是存在的，如果它存在，卻不能被看到，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，就能了解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、癡等情緒和覺知，以及其他的各種心態。

讓我們移除認知之心，因為造作和美化所有煩惱、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），這也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，是體驗絕對真理的出世間狀態，也是我們所說的涅槃。」

阿姜讚念依照這個方法修行，卻發現它不容易成功。這說明了煩惱對人類的威力非常強大，以及要征服它們有多麼困難，他因此仍持續掙扎著！

活的骷髏

一個寺院的男孩通知阿姜讚念，墳場最近下葬了一個中國婦女，且墳墓已經開始崩塌，催促他去看看。他去了墳場，發現墳墓的一邊果然已經坍塌。他用一根金屬棒將棺木碎片撬開，便很清楚地看到屍體躺在裡面。當晚，他交代寺院男孩通知大家，不要到墳場打擾他。

他回到墳場，弄出了那具屍體，整個屍身已經開始

腐爛，惡臭難當，令人作嘔，大大肥肥的蛆蟲，爬滿了整個屍體，幾乎辨認不出是一具女屍。

他抓起頭骨以及相連的手指和腳趾，它們很輕易地就分離了。

他覺得自己就像是一個死人骷髏，此時他已經把他的女性朋友完全拋諸腦後了。

第二天是佛教的誦戒日^{註2}，住持派了一個寺院男孩來找他，男孩看到他時，他正在玩著骷髏，男孩嚇得跑回去報告住持。

住持來到後勸說：「讚念！不能這樣做，你可能會瘋掉。」

停頓了一下，住持又說：「很多村民都來寺院聽經聞法了，你應該去向他們傳授在家戒條。」

此時，在阿姜讚念的眼中，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3}。

他跟著住持回寺院去傳戒，但那一整天，他什麼都沒吃。

他的女性朋友這天又過來了，試探著說：「您決定還俗了嗎？」

他回答：「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，我們死後，只是一股堆集的惡臭，什麼也不是。」

他把他的感受誠實地說出來。

他的女性朋友不僅感到失望，還覺得深深受辱。

之後，她離開家搬到普吉島去了。並宣稱，阿姜讚念對她前所未有的刻薄和無情，這侮辱了她，讓她深受傷害，她要等到結婚後，才會回家。

最終，她還是嫁了別人。

【註】

- 1.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。
- 2.誦戒日：在每個月的新月（十五日）及滿月（三十日）時出家眾舉行誦戒。在家眾則可受八關齋戒。
- 3.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。

學習遍相

泰北隆波典的非凡能力

出家第四年，阿姜讚念有機緣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）。

隆波典很受人尊敬，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，但他忽然就出現在寺院裡。

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。」

阿姜讚念為他安排了一間寮房住下。隆波典休息後，住持前來檢查這位新到的病人，並且得出結論：隆波典以為的沙眼，其實是一顆惡性腫瘤。住持表示不懂治療癌症的方法，無法幫他醫治。

阿姜讚念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）。馬來西亞的漁民拒絕讓他上船，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，漁民和乘客都驚訝地發現，隆波典已經先一步到島上了。謠言開始流傳，說隆波典是用飄飛到島上。

當他們有機會交談時，阿姜讚念問起了那件事。

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

阿姜讚念問說：「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，或坐在地上，透過風遍的力量，驅使風來移動這片土地。」

「那您為什麼要搭渡輪去呢？」

他說：「為了旅行，我必須攜帶物品。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，他幾乎一生恪守著泰國的寺院傳統，他來自北部或東北地區。孩童時期，他就歷練了頭陀行，他先受戒成為沙彌，成年後，受了更高層次的比丘戒，成為比丘。阿姜讚念遇到他時，他已經六十多歲了。

阿姜讚念很有興趣了解遍相的力量，於是他向隆波典請教。

接下來的幾天，每天早飯後，他會去拜訪隆波典，請教他如何修練遍相。隆波典很高興，為他詳細講解如何運用地、水、火、風和虛空等遍相。

他說，當人乘坐在一片地上時，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力，不論距離多麼遙遠，幾乎都可以瞬間到達目的地。他還解釋了其他遍相的用途和應用，例如「虛空遍」，可以在固體中創造出空間，例如能讓人穿行一座山或一面牆；或是讓人遁入土裡，就像潛水一樣。

阿姜讚念很高興能從專家身上學習到遍相的修練。

隆波典住在寺院裡的四天三夜，阿姜讚念把他所學

到的技巧，都牢牢記住。

後來，隆波典告訴阿姜讚念，他必須離開了，因為他的病沒有辦法醫治，他要獨自承擔這個過去所造的業力果報。

阿姜讚念試圖看著他離開。他讓一位沙彌注意著隆波典，並留意他離開的方式。他想知道隆波典是用一般的交通方式，還是用「遍相」旅行。

然而，他與隆波典在其客居寮房最後一席話後不久，隆波典就消失得無影無蹤，沒人看到他何時離開。

兩年後，阿姜讚念聽到了消息，隆波典在森林裡的一個洞穴中圓寂了。可惜，阿姜讚念沒有機會去看那個肉身，但他仍然很感激隆波典所傳授的那些法門，並且對他的突然出現與消失，感到既有趣又記憶深刻。

泰南隆波典的非凡能力

眼睛罹患腫瘤的隆波典，來自泰國北部或東北地區。另外還有一位隆波典，來自南部地區，一直住在帕岸島上的連索寺，該島位於素叻他尼府東方的泰國海灣

內。連索寺的隆波典，以「地遍」聞名^{註1}，但他卻在一次船難中喪生了。

有一次，隆波典乘坐的渡輪翻覆且沉沒了，但他卻能浮上水面，僧袍甚至還保持完全乾爽。原來渡輪傾覆時，他藉由地遍的力量，創造出土元素來支撐和承載，讓他看起來就像站在水面上一樣，這消息當時流傳甚廣。

然而，最後一次搭乘渡輪，隆波典似乎已知曉他即將面臨的命運，他告訴弟子們，不要跟著他上渡輪。

他說：「回去吧！別跟著我。這艘渡輪不會到達它的目的地。」

他是個很有名的比丘，渡船工人出於尊敬，提供船艙給他，並把門鎖上，以免別人的打擾，然而那艘渡輪果然翻覆，隆波典也被淹死了。

人們想知道他為什麼會死亡，畢竟眾人皆知他能夠站在水面上。

阿姜讚念向他們解釋，隆波典只擅長地遍，雖然可以調用土元素讓他站在其上，卻因房門上鎖無法逃脫也

就無法使出地遍。地遍若是用在上了鎖的門，只會增加門的堅固。想穿透上鎖的門，必須使用「虛空遍」^{註2}。

熟練虛空遍的人，可以在任何固體中，創造出空間並且穿透它。例如不用翻山越嶺，就能穿過大樹或高大的山；它能穿透任何東西，包括大地和水。

修習虛空遍的人，必須一直練習，直到能夠隨意控制空間元素為止。熟練後，可以透過觀想空間和唸誦空間的巴利咒語「阿穀，阿穀」，藉由意念來創造空間。之後，便能將身體滑入固體物質的內部空間，也可以滑過非常窄小的空間，例如針孔。

據阿姜讚念所知，連索寺的隆波典並沒有修練虛空遍。

北部的隆波典，卻擁有五種元素的遍相：地、水、火、風和虛空，這些技能讓他在很短的時間內，走遍世上任何地方。阿姜讚念雖然也很有興趣，但他沒有時間去做訓練。他真的很喜歡那種自在：不依賴汽車、渡輪或飛機，只要想著「風」，騎乘著「土」元素，就可以被「風遍」帶到想去的地方。

這兩位有成就的比丘隆波典都是很好的典範，說明了懂得佛法的人，便懂得業力的法則，能夠平靜而優雅地接受自己的命運。

【註】

- 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三十公分的圓洞，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。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。

阿羅漢夢碎

飄飛在空中

讚念長老自身就有許多寶貴的經驗可以分享給弟子，也能給他們修行上的幫助與指導。由於他學習過許多禪修方法，也掌握了禪修技巧，能夠指導來自不同修行背景的學生，並為他們推薦適合的修行法門。若發現會阻礙修行人的陷阱，也會告誡弟子留心容易產生誤解的地方。舉例說明，禪定的練習，雖然能夠在一段時間內壓制住內心的煩惱，但定力減弱時，煩惱會出其不意更加猛烈回擊，如果沒有正念，就會屈服於它。

讚念長老說，他早期的比丘生涯當中，在四個不同的時期中，他曾以為自己已證得阿羅漢^{註1}。

第一次發生在出家的第二年。努力地禪修後，他感到身體非常輕，並看到自己和他人像是行走的骨架，四大身軀令人不喜，而不執取。還清晰覺知到人類生命的苦的本質：出生、衰老、生病和死亡。



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

他的身體感覺非常輕，彷彿飄浮著^{註2}，這種狀態持續到他決定要

嘗試飄飛。他決心測試，但要確保安全無虞。因為他曾聽說過幾個比丘相信自己能飄飛，卻在試驗過程中受了傷，甚至是死亡。其中一位比丘，從高山上懸崖邊往下跳，結果不但沒有飛起，還摔落到下方的樹上，受了重傷。

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

他換上內袍，準備飄飛過大河（帕那空河Pak Nakhon）。

當他從岸邊往河裡跳，用力一踩，完全飄不起來，整個人就掉進水裡，濺起大大的水花，身體陷入淤泥裡。

他那身體的沉重感回來了，空和輕安消失，阿羅漢也就飛走了。

這是他第一次的經驗。

冠軍女舞者

此後，阿姜讚念仍持續精進修練，直到瀟灑著和平、快樂，感覺心很清淨。這狀態持續了一年多，到了出家的第三年，他想：「我可能是阿羅漢了。」

納里巴地寺有個慶典是由在家眾舉辦的，而他在居士委員會裡，擔任諮詢及協調活動的準備工作。正如一般的慶祝活動，表演項目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。皮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。皮偶也穿了許多孔洞，在燈光下就能展現出特徵細節。

除了傳統皮影戲外，另一項精采的節目是圈圈舞，這是泰國鄉村流行的社交舞蹈。男女成對並排站立，圍成一個圓圈，每一對男女都繞著圈圈跳舞。公眾場合的圈圈舞，許多女孩受到邀請時，往往因為害羞而不敢跳。於是有些女生就被指派給男生當舞伴。她們來自社區，被父母或年長者送來義務支援，男孩們則需付少許費用給慈善機構。

接近傍晚時分，慶典開始後，慶典監督工作已經完成，阿姜讚念回到了墳場禪坐。他仍然處於自以為是阿羅漢的狀況下，因為此時他的身體非常輕盈，也能無貪欲地看待世上一切事物。

忽然，一個寺院男孩跑來，並且大聲喊著：「壇·阿姜！壇·阿姜！來，快點來！奈查文挾持了從巴帕南縣來的冠軍女舞者。請您過來幫忙！除了您，他誰都不怕。」

奈查文曾是阿姜讚念的朋友，年輕的時候，是個不良份子和兇惡的土匪，因殘暴而臭名昭著。聽到朋友竟然在自己的寺院裡犯罪，讚念當下怒不可遏：「他怎敢在我們的寺院裡鬧事，這樣侮辱我？他對我沒有任何尊重！」他憤怒非常，並且迅速地趕往慶典。

阿姜讚念感到身體變大了，呼吸變重了，整個人更強而有力，一抵達現場，他大喊著：「在哪裡？奈查文在哪裡？」

每個人都站開，露出人群裡的奈查文。

奈查文一見到阿姜讚念，就逃離那女子，並吼叫說：「這不關比丘的事。如果你不是比丘，我一定會讓你後悔插手此事！」

阿姜讚念火冒三丈地繼續追他，不知道如此的怒氣來自何處，簡直氣得想殺了他。

追跑了一段時間後，理智逐漸回籠，才突然意識到：「身為比丘，這樣生氣不太恰當。」

他對自己感到震驚，因為在他的一生中，還不曾這麼猛爆地生氣過。剛剛為何生這麼大的氣呢？因為這

事是發生在「我的」寺院！此刻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，也破滅了。^{註3}

阿姜讚念還是必須努力圓滿此事。他假裝在村子裡到處找他，並叫著：「在哪裡？奈查文在哪裡？」

雖然，阿姜讚念非常清楚他躲在哪間屋子，但他只是經過，假裝不知道。

得知女孩已經安全後，他就回到墳場。

這時他也就明白，他的心根本還不是阿羅漢的心，因為他還是很容易生氣。

從此，他對修行後轉變的清淨心境界，都持保留態度。

他體悟到，長時間處於「空」的狀態時，只是因為心的專注讓煩惱暫時消失了，煩惱並沒有連根拔起，不善隨眠也未完全滅除。

麵包店女友

出家第五年，阿姜讚念認為自己已能深刻領悟佛

法，這全歸功於練習「三十二身分」^{註4}。他能看到人身體的本質，是由不同的成分組成，都不是人所真實擁有的。他因此認為自己已深深與究竟真理連結了。當他遇見人時，所見的既不是男人，也不是女人，人的本質都是空，沒有實在體性的頭、手、腳。

和在家眾說話互動時，無論他人微笑、大笑或說話，他能看到對方心理造作的所有過程（行蘊），且看到他們整天以這種心態，迷失於究竟實相中。於是，他相信自己已是阿羅漢，他認為：「這次應該是真的了！」

有一天，監督寺院小學工程的住持前去城市，他被任命擔任代理監督。那幾天，比丘和義工們要在寺院進行建造工程，寺院也會為義工們提供食物。

他必須確保能為工人們準備美味佳餚和甜點的午餐，於是想到了經營麵包店的一位女性朋友，就前去拜訪。他的來訪，驚動了附近居民，他問她是否已經完成當日的工作，她說快做完了。於是，讚念就請她幫忙。

他說：「妳今天可以過來幫忙嗎？住持阿姜師尊

要我替義工們張羅食物和點心。我沒有人手，想請妳幫忙。」

「沒問題，我可以。但您不用大老遠特地過來，派人來接我就好了。」

他說：「我還是想親自過來，確定妳有沒有空。」

回寺的路上，女性朋友領頭走著，他跟在後。當她閒聊著從前的友誼時，他眼中只看到她的骨架。

「壇·讚念！我一直很喜歡您。您很好，很善良。我曾夢想著，如果嫁給您會有多幸福！如今，我已經放棄這種想法了。只是想與您分享這事，因為我認為我們是好朋友。」

此時，他在心裡思索：「我怎麼會對女人有興趣呢？她們不過是一堆骨架而已，沒什麼好悸動的。人們到底因為什麼而墜入情網呢？為什麼總喜歡談論情愛和許多無關緊要的事？」這想法他藏在心裡，並未對她表露。

他觀察到，她被浪漫的情感所迷惑，一直談論著她對他的愛慕，這使得他對她深感同情。

抵達寺院廚房後，他向她簡短介紹了廚房的概況，以及基本設備和配料的置放處。然後，給了她四百泰銖，購買二十人份的食材。

介紹廚房時，她問他：「壇·讚念！這裡很熱，您介意我脫掉外衫嗎？」

他們自小就是朋友，他對她也沒有任何情欲，就同意了她的請求。她脫下外衫，裡面只有一層襯裙，露出白皙的肌膚和女體形象。他心裡卻想著：「身體沒什麼誘人，無論它多麼漂亮，都會隨著時間衰老，最終都會腐爛敗壞。」

不久，她抱怨腰痠背痛，問說她能否坐下向後靠一會兒，他回說不在意。她卻猶豫了起來，害怕可能會造惡業。

他向她保證：「坐在比丘面前，是不會產生惡業的。」她才坐下，背向後靠著休息。

當她斜躺在雙層平台上，下半身倚著下層，上半身靠在上層平台邊上，胸部就通過內衣的U形顯露了出來。這一幕讓他如遭雷擊，一股高漲的欲望瞬間生起，

有股想去抱她的強烈衝動。

欲望如此強烈，以至於身心都顫動了。那時，除了渴望擁抱此女的欲望外，已沒有任何其他想法與意識活動。他必須堅定所有的意志力和作為僧侶生活的承諾來抵抗誘惑，欲望卻像一個荷爾蒙瀰漫全身的少年，拉力如此強大，那女人對此似乎也有所感知。

他意識到情況太危險了，如果再待久下去，恐怕無法制止自己。那女人似乎給予了暗示，若任何一人採取了行動，情況就會一發不可收拾。如果他真的對她採取了行動，她必定會很高興，並認為是對她愛的表達。

他趕緊起身告辭，說必須去處理一些緊急的事件。

那女人說：「您是要回墳場，一旦您去了那兒，我就很難再找您，請不要走。」

他說：「妳知道東西放在哪裡，也知道該做什麼，不需要我在這裡了。」

他隨即離開，到墳場尋找一僻靜處，並下定決心，只要欲望仍在，他就不走出墳場。原來他的內心仍蘊藏著極大的欲愛，才使他當下全心只有那個女人，想得到

她，而沒有任何別的想法。

到此，對於自己已證阿羅漢的想法已經完全消失了。本以為自己已經擺脫內心的不淨，這次欲望的突襲仍讓他措手不及。這是第三次的阿羅漢夢碎。

即使他躲在墳場，睡在地上時，面對周遭的骸骨，他都沒有一點關注，只想著她的臉、她的腿、她的面頰、身體、躺著的模樣，以及她如何脫下外衫。這些綺想吞噬了他的心，影像如此黏稠，像針一樣刺穿他的眼睛，進入他滿懷貪欲的心中，無論他試圖驅逐多少次，影像仍不斷重播。

受到欲念的折磨，他考慮暫時離開寺院，直到欲念消散。他想著她的美麗，想起他們的過去，他們曾是很親近的朋友，很多時間待在一起，一起用餐，偶爾還會在一個屋子過夜。

「現在我已經出家了，腦子怎麼比以前更齷齪了呢？」他越想淨化自己，煩惱就越糾纏。

他想：「還是先還俗，等老了再出家吧！」然後，他幾乎掐住自己地問：「太過份了吧！我這不斷造作的

心，竟然還想還俗！」他對自己極度惱火。

「我修行多少年了？還批評過其他比丘，認為他們持戒太過鬆散。而今，我比他們更糟糕啊！」

從早上十點到夜晚，他的心持續迷亂著。

黑暗中下起了大雷雨，迷亂的心，仍未對寒冷、暴雨、雷鳴和閃電有一點點關注。整夜，腦子一再重複想著：「如果能睡在她身邊，該有多好！」

隨著黎明的到來，心才終於平息下來。

早上，一個寺院男孩跑來跟他報告，那位女義工昨天做完工作後，午餐前就回家了。

她讓男孩帶訊息給他，說她感覺糟透了，因為阿姜讚念沒留在她身邊給予諮詢。

他在心裡回答：「整晚我都在考慮是否還俗做她丈夫，又怎能待下來當她諮詢的對象呢？」

飛來的一擊

阿姜讚念出家的第七年，住在洛坤府鎮上的寺院裡。他的日常生活包括：在墳場修行、到寺院附近出

坡、出去托鉢以及接待來訪的僧侶等等。

某天下午，他坐在草坪邊禪修。當時他的心理狀態正在轉變，感覺沒有身體和自我。即使變換不同姿勢，透過坐著、走路、工作等來禪修，這種感覺仍持續了一段時間。禪修時，他檢查對『我』的認知：在身體和心裡，都沒有找到任何可以被稱為「我」的東西，他也洞察到一切現象都是如此。他以為這就是阿羅漢的境界，他想他已是他們之一了。

他思考著：「到底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？我們腦子裡的油，甚至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。

他聽到他們的聲音和腳步聲，知道他們正玩得很開心。他察覺到行蘊（造作的心理），是促成孩子們玩耍、奔跑和歡樂等天性的要素。「這真是個不錯的見解呀！」他這麼認為。

突然之間，聲音越來越近，孩子們無意間竟然衝

向他——正在禪修的比丘。在停下之前，一個孩子的膝蓋砰的一聲撞到他的耳朵。他感到劇痛，那一刻，憤怒不知從何而來，怒氣猛烈爆發，產生要打孩子的報復心態。

他因衝動而站起，雖然還能控制自己，身體卻因憤怒而顫動不已。

孩子們非常害怕，跑回來道歉，表示很內疚，不是故意要踢他。

但是道歉安撫不了他的怒氣，強烈得讓他有踢小孩的衝動。他心想：「我都想踢得你們屁股開花，竟然還敢問我有沒有受傷！」

他說：「沒關係！你們現在可以走了。去吧！」

孩子們：「我們真的很對不起，您是不是很痛？」

這些傢伙好奇得很，還想在這裡閒晃。

他心想著：「快點走，否則你們就會得到想要的那一腳！」

怒不可遏的他，就要猛烈爆發。

孩子們嚇得邊跑邊喊：「阿姜！阿姜！我們真的很

抱歉。」

直到孩子們散去之後，疼痛和怒氣還在。

這次他體認到，自以為已滅了瞋心，其實仍然完好存在。第四次他以為自己是阿羅漢的夢，也隨之破碎了。^{註5}

他體認到，瞋心依舊，只是蟄伏著未曾顯現。

體認到的瞬間，他的心再次清明、開放。

他清楚地看到，造成煩惱受苦的是愛和執取。他知道自己還沒能夠從那默默潛藏的憤怒或報復裡解脫，以至於疼痛忽然來襲時，那個「我」就重新浮現出來，對五蘊的錯誤執取而掌控了全局。自己仍執著於色蘊（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，他只能返回墳場進行更多練習。

就在同一天，他的怒氣消散了。

即使怒氣不在，他仍不相信自己真的放下了，於是

告訴自己仍要持續用功。

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

【註】

- 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而起。繼起喜猶如海岸的波浪，於身上速速現起而消逝。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，亦如水流沖入山窟似的充滿。
- 3.阿羅漢必無貪瞋痴的煩惱。凡夫的強大「我執」，是來自無明或癡。只要有我執或瞋心，就必然不是阿羅漢。行者修觀時，由於身心的變化，未證得阿羅漢而錯認自己為阿羅漢，這是一種「觀染」。
- 4.三十二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、油、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。

- 5.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。

學習不同的禪法

出家的最初五年（1957-1961），阿姜讚念曾經請教有禪修經驗的比丘和在家人，學習各類禪法。

一、跟住在菩薩洞寺的阿姜甘單，學習「五蘊是魔」以及六根、六塵的接觸。

二、跟住在善意洞寺的阿姜疊，學習觀察十八界。

三、跟阿姜靠及在家人阿姜秋，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」，發現這種禪修練習對他來說是自然而然的，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。行走時，行走是色，而覺知行走的是名。抬腳時，抬腳是色，而覺知抬腳的是名…。因此，所體驗的是色，覺知這個體驗的就是名。這一切都不是我或我的，都是過程或現象，並不屬於我們。

出家的第六年（1962），他開始修習另一種禪修，稱為法身禪修，這在泰國很有名。在進入深層禪定時，需將注意力集中在一顆觀想的水晶球上。這個方法是他從他哥哥^{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，他無法突破稱為「天身」的階段，直到一位在家禪修的阿姜凱，幫助他進入了晶球羅漢階段的修行。

後來他意識到，即使到了那個階段，他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仍可以發揮作用。即使在天身階段，晶球能用來獲取其他方式無法得到的訊息，例如觀過去世和提供如何治療他人的洞見。阿姜讚念能用晶球為他人治病，例如把晶球的尺寸變大或縮小，觀想它在頭痛患者頭上，把它縮小直到它消失，頭痛症狀就會完全消除。有段時間，很多人都來找他治療。

然而，直到出家第八年，在阿姜達摩答羅的幫助下^{註3}，他才意識到幫人治療，分散了自己在修行上的專

注，他不得不停止治療行為。所以，即便法身禪修者精通於產生晶球後，能在很多方面發揮作用，但它無法助他成為阿羅漢。

【註】

1. 以上讚念長老出家最初五年的禪修師父的名稱，是依據長老近日的補述。
2. 阿姜讚念的大哥曼倪，早長老三年出家，六年後還俗，又過約三年再出家。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），是讚念長老在四念住等內觀禪法重要的傳承上師。他也是傑克·康菲爾德（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。而本書的主角阿姜讚念也是其中之一，當時僅三十出頭，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。

追隨阿姜達摩答羅

履行在納里巴地寺待滿七年的承諾後，第八年（1964），阿姜讚念搬到洛坤府安珀縣坦邦村的拖國寺，現在稱為猜納寺。猜納寺是一個禪修中心^{註1}，主要導師是阿姜達摩答羅尊者（1913～2005，俗名潘·竅灣）。當時，阿姜達摩答羅剛將猜納寺由一座廢棄的寺院重建起來。其後，他還修建了泰國中部素攀武里府著名的美榕寺^{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產生超能力或與神通相關的修行，因為那會分散真正解脫煩惱的向道心。純觀禪法則聚焦於智慧的開發，以去向通往解脫之道的最直接路徑，這稱作「慧解脫」。

他們會面的時候，阿姜達摩答羅問：「壇·讚念，

你練過禪修嗎？」

讚念禮貌地回答說，從七年前受戒之後，他就一直進行禪修練習。他修習了「止」和「觀」；如觀腹部收縮、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，教他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？」

他毫不遲疑的告訴這位長者比丘：「自六歲起，我從父親那裡受過的訓練，包括薩滿術、傳統草藥醫術和占星術。」阿姜讚念誠實地將一切告訴尊者，尊者相當高興，也與他分享了自己的故事。

阿姜達摩答羅本名潘，出生在素攀武里府巴清寺附近的一個村莊。家族是種稻農夫和鐵匠，製造和販售鐮刀等金屬農具。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，當時素攀武里府的年輕人，求教於玄秘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知道，如何使用各種薩滿術。其中，包括刀槍不入、煉咒施術、隱身，以及從古代薩

滿術典籍、民間傳說裡聽來的眾多本領。而最熱門的修鍊則是，沾油或墨水在身上刺青，以激發出某種力量。這些修鍊受到喜歡冒險或酷愛搏鬥的男人們的追捧。

阿姜達摩答羅年少未出家時（以下簡稱潘），也曾和朋友一起學過各種薩滿術。他們學習咒語和符籙，並在身上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。

刺青後，他們會在老師面前，拿著刀劍互相攻擊以測試防護能力。一旦對自己的特殊能力有信心後，還會參與一場又一場的搏鬥來證明自己。潘是幸運的，或許源自於他的善業，讓他總是錯過那些搏鬥。參與搏鬥的友人雖然沒被刀子砍死，卻也經常受到嚴重內傷，有些還成了殘廢。

十八歲後，潘受戒成為沙彌，他放棄所有的薩滿術練習，並將全部心力投注於佛法的修行。

阿姜達摩答羅講完自己的人生故事後，他問阿姜讚念：「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，就必須放棄所

有薩滿術的練習，這樣的內觀禪修，才能取得豐碩的成果。你能做到嗎？」

他思考良久，因為要他放棄所學過的所有薩滿術，意味著他將不再從事從八歲起就開始進行的治療和占星等行為。

最後，他告訴阿姜達摩答羅：「我可以做到！」

阿姜達摩答羅感到相當欣慰，為他詳細講解了佛陀的《大念處經》，引領阿姜讚念對八聖道有更上層的理解，深入淺出的教法，精妙絕倫，讓讚念驚嘆不已！

【註】

- 1.阿姜讚念在出家第一年（1957），曾到過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》一書中提到的內觀大師。
- 2.阿姜達摩答羅（1913-2005），於1954年左右開始教導內觀禪修。他的第一個禪修中心，是在南部洛坤府拖國寺內的猜納寺。1970年代，他在自己的家鄉——泰國中部的素攀武里府，又創建了美榕寺（Wat Sai Ngam）。

魔羅不斷來擾

遐想的魔

出家第八年，阿姜讚念正當二十八歲，住進了阿姜達摩答羅的猜納寺。一開始，他就非常認真和嚴格地朝著開悟的目標精進，他日以繼夜地練習坐禪和立禪。然而，他的內心和外在行為，卻不能合一，身體正坐著禪修，心卻想著要幫寺院建起一排又一排的小寮房，好讓新來的僧侶們住。當身體緩步經行時，心卻在想像有個妻子和孩子的在家生活。

某個傍晚的練習，他開始行禪和坐禪。坐禪時，他的身和心處於靜止。他聽到一位比丘說：「嗯，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，他的修行非常專注。他從傍晚開始就在行禪了，還坐了一整晚。就算下雨，也不受影響，還是穩穩地坐著。」

天亮時，他注意到寺院裡的居士們要過來了。因為

他在以前的寺院當過指導師父，於是便思考著對那些護持的居士們該教導什麼佛法課題呢？他把接下來的行禪時間，都用在自己的心內講法上。

大約早上八點，一對夫妻騎著摩托車帶了食物來寺院供養。只看了一眼，他的心就遐想著還俗去娶個美女，然後帶著妻子到寺裡供養食物。但是，騎摩托車易被風吹雨打、被烈日荼毒，於是幻想立刻又切換成開著一輛酷炫到不行的高級轎車。

這些遐想，幫他一整天的坐禪和行禪，能無視於陽光的灼熱和蚊蟲的叮咬。他對身體的感受和周遭世界都渾然不覺，只深深沉浸在帶著妻子去佈施的幻想之中。與此同時，同一位比丘還在繼續稱讚他的修行：「哇！阿姜昨天從黃昏坐到天亮。吃完早飯，又繼續精進到天黑。多麼厲害的比丘啊！」

晚上七點，另一位比丘請他到亭子裡喝一杯飲料。

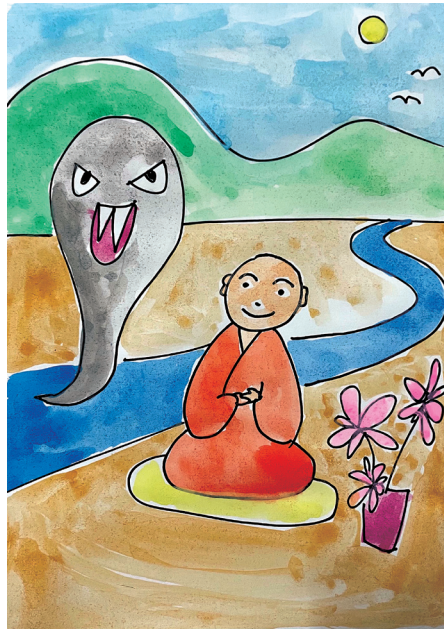
他回答：「請自便，不用管我。我很好。」

毫無疑問的，他很好。「我怎麼可能不好？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，他的心又遊移到種植漂亮花木上了。

他請一位較年長的比丘去找一些大茜樹的種子，「對了！不用告訴住持。這些樹要種成一排，將來這地方就會籠罩在大茜樹茂盛的樹蔭底下。」



那比丘離開去找種子，並找了人來種樹。這些樹木至今仍然屹立不倒，但它們卻是被「煩惱」栽種出來的。

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

在猜納寺待了十二天，加上「精進的修行」後，他完全把四念住的修行拋諸腦後。他對於身、受、心、法等四個基礎的任何一種觀照，都毫無覺知。只知道那些自己創造出來的遐想，就是帶著妻子來做供養，然後像那些大茜樹一樣，建起了一排排小寮房。

這些「煩惱魔」和造作遐想的「增上行魔」，讓他大吃一驚，出奇不意的，他竟被制伏了！這些魔羅的工作表現極為出色^{註1}；他們精於製造修行上的障礙，使人們無法掙脫他們的掌控，不得自在。

更多的魔

隔天（第十三天），有更多「魔羅」來訪^{註2}。

這日，來參加寺院火葬儀式的人特別多。許多人敲擊著樂器走在隊伍裡，像遊行一樣，以歌唱慶祝逝去的生命。一條命沒了……，沒問題！我們還有更多的命等著過日子。

他想著：「真奇怪！有些人面臨死亡時，竟是高興的。」

他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，我們投生到這世上，是一個一個來，或是兩個一起來，但是僅僅只是一場車禍，就可以同時奪走八條人命，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（阿姜達摩答羅）通知大家，請所有被指派到喪禮誦經的比丘到亭子集合。並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。

阿姜讚念被叫去誦經，但他找藉口跟阿姜達摩答羅說：「我希望不要參加法會的誦經。」

他被允許了。

住持走後，他進去寮房，把門鎖上。然後，魔羅又來拜訪，在他心裡種下想偷溜出去看人群的欲望。他坐立不安，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。

但很快地，「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，身上和膝蓋出現

了令人難以忍受的百般疼痛，再也坐不住了。他站起來，但不適感仍沒消退，疼痛從雙腿蔓延到了腰部。此刻，身上陸續出現了各種疼痛，多到記不清楚了。他的皮膚很癢，好像蟲子在上面爬來爬去，渾身開始冒汗。

他回來坐下，發現自己對外面的好奇心還在發酵，對他嘲諷。

他下定決心，並發誓：「這一整天都不離開寮房。」

他開始反思魔羅的造訪，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，意識到自己已被魔羅拉走，遠離了修行。

魔羅成功地把牠騙得團團轉。

接著，他聽到三名少女在他的寮房前面聊天。

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

當時他很年輕也很瘦，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，他心頭一熱：「什麼樣的女孩會說這句話？」

突然有股衝動，想看看她的臉。

最後一個說：「每天早上，我都會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，他的心已被說服，覺得應該出去讓那女孩看看，畢竟他也想找個藉口去看她。但另一部分的他，知道這樣不太恰當，應該堅持繼續修行。於是內心的戰爭開打了，出去或不出去呢？他變得相當焦慮。

「如果我出去，就違背了自己的『誓言』。」他感到不安，欲望讓他想看到說話的人。他試著從寮房木牆上的洞和縫隙往外看，可惜孔洞不夠大。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。他對著牆上的蚊子發怒，因為牠們可以透過這些小洞看出去。貪的煩惱和瞋的煩惱，就這麼在心中翻滾著。

最後，他在陷入更深的煩惱前，把心抓牢了。他注意到它正給他帶來更多的「苦」；因此，他放掉了欲

望，回歸修行。

紅色小褲

隔天（第十四天）早上，阿姜讚念在一棵樹下禪修。他面對樹站著，審察自己的骨架。他看得非常清楚，真是幸運的一天！

當他的覺性照到上半身時，他看到上半身所有骨架的結構，覺性送到下半身時，也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，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。」

他很高興：「今天的禪修真的很不錯。」

觀察腸子時，他看得一清二楚；檢視心臟時，也看到它鮮活跳動。不論他審察的對象是什麼，都會清晰地展現在他的心裡，這表示他的「心」又在定中了。無論誰進入他的視線，他都能看透他們的空與無常：「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，他覺得不想吃東西。最後有位比丘來問他說：「您已用餐了嗎？」



他回答：「沒事。我明天再吃，目前我的修行很順暢，不想吃東西。」

然後，他聽到一輛機車迅速呼嘯而來。聲音一傳入耳裡，他的心就出遊去想騎車的人了：「是誰呢？是個少年？少女？或是老婦人呢？」在看人和想專注於骨

頭之間，他的心再度陷入了困境。

當他聽到一個女孩在問：「奶奶在附近嗎？」他立刻推知這是一個帶食物來給她奶奶的少女，她的奶奶是寺院裡的尼師。

然後，他聽到掙扎的聲音。機車的急煞讓那女孩失去控制，她一邊努力保持平衡，一邊大聲呼救。一位尼師跑去幫她，抓起她帶來的食盒，另有幾個人也都前去幫她。

女孩那一刻的驚慌，把他從審察色身的決心裡拉了出來，他本能地轉向那混亂的現場。他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，一隻腳踩在地上，另一隻腳懸空，就這樣，他看見了她穿的紅色小褲。

那刻起，紅色小褲的畫面就攝住了他的心。他被那影像吸引，以至於徹底忘記了禪修。他頭斜著，看到了更多的紅色小褲，甚至出於好奇想知道裡面是什麼。一部分的他想過去幫忙，將女孩從尷尬的場面裡解救出來，可是他動不了。終於有人幫女孩把機車牽起來讓她

脫困時，一部分的他又提出抗議：「等等，等一下。還沒到把她拉起來的時候。我還想多看幾眼。」他所有的關注全都集中在這，他覺得全身發熱地不舒服。危機解除之後，他仍站著不動好長一段時間。

機車已經走了，少女也帶著食物去看奶奶了，但他卻站著「入定」，投入在女孩紅色小褲的影像裡。這個「定」，從午前一直持續到隔夜（第十五天）凌晨兩點鐘。

最後，他恢復了覺醒，注意到他的心正處於專注在紅色小褲的狀態中，因此，他把紅色小褲的影像轉換成「遍相禪定」的對象。很快他就穩定下來，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，他回到對身體的審察，但那紅色小褲的影像仍持續干擾。因此，他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。當他終於能將它縮小，直到它從心眼消失時^{註3}，他體驗到了身心的輕安。

經歷此事後，他領悟到一個重要的道理：欲愛沒出

現時，不代表已經被消滅殆盡。它始終靜靜躺在心靈深處，在接觸和刺激導致它出現之前，就像不存在一樣。

【註】

- 1.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，通指貪瞋癡或三愛的種種煩惱。增上行魔，特指凡夫內心的不斷造作、遐想、演繹、執取。
- 2.五蘊魔是色蘊魔、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。
- 3.當時，阿姜讚念觀想著，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。

深入內觀、降伏貪憂

1964年，二十八歲的阿姜讚念參加猜納寺內觀中心的雨安居禪修營，參加的出家眾和在家眾有一百多位。最初十四天，阿姜讚念在寺內修著早已習慣的觀察名色的禪法，後來警覺到自己專注於禪修仍不能免除心中生起喜歡和不喜歡，因而下定決心好好修習四念住和八聖道，讓心走在中道上。

閉關第十五天的上午，阿姜讚念向達摩答羅師父請求：「我要在禪房用功，直到證悟為止，每七天請師父讓我小參一次。」師父同意了。他進到禪房發願：「如果不修成八聖道，就不出禪房。」

一入禪房，心中所有煩惱都湧出來了，包含以前的業障。當下，阿姜讚念就以正念、大正念來觀照，知道五蘊中只有識蘊是一種純粹的認知。他開始修心念處，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。當任何煩惱一生起，他就直接觀照無

常、苦、無我。

然而煩惱生起太多，於是他想起佛陀在《轉法輪經》所講的「眼生、智生」，知道法眼在上方，他就把識提升到上方的法眼處，成為識智。法眼跟心處有一段距離，識智與煩惱因而分開得很清楚，不會混雜在一起。心因而走在中道上：「好也不要，不好也不要。」他知道，欲愛是對五欲的喜歡，由欲愛會生起「有愛、喜歡、貪」，故應捨棄。而無有愛是對境不滿，會生起「忿、瞋」，也要捨棄。

當八聖道匯集時，會觀察到心有極端的兩邊，一邊是「欲愛、有愛」的樂行，一邊是「無有愛」的苦行。八聖道可匯集為「能知和所知」，身、受、心、法四念處的總集核心為「正知和正念」，行者應透過正知和正念來觀照煩惱。

把煩惱集合起來，可歸納為兩種：就是貪和憂。由欲愛、有愛發展變成「貪」，由無有愛發展變成「憂」。行者應以正知和正念來觀照，就可滅除貪和憂，稱為「除世貪憂」。

此時，識智是在上方，往下可觀察到四個處所（底部貪愛處、腹部世間處、臍部禪定處、胸部心處）。他於是明白了：

一、自己當初為什麼會想還俗回家？是因為心住於底部貪愛處（海底輪），起了貪愛，所以會想到異性。

二、心轉到腹部世間處時（世間輪），就會追逐五欲，因而想還俗。

三、心住於禪定處時（禪定輪），以為證到阿羅漢了，其實只是住於世間禪定而已。

四、心住於心處時（心輪），會生起煩惱。因為想蘊會記錄過去所有事情，然後全部儲存在心處。而行蘊會起造作，產生福行、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。要出離輪迴，需要將四念住、八聖道集中起來修行。

正念：將四念住、八聖道集中一起，會生起正念、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。

正思惟：此時煩惱不斷生起，可是心不黏著，因為識智不住於心處，就有了正思惟，不黏著在欲愛、有愛、無有愛。

正語：當識智不被煩惱綁住時，就清淨自在了。這時的正語會自說：「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，不被貪憂二邊綁住。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，而不是用身體來造業。

正精進：是不斷使心走在中道上。

觀察到八聖道都集中起來後，心就清淨了。雖然煩惱還會生起，但心不會黏在煩惱上。用識智來觀察底部貪愛處時，雖見到生生世世輪迴的過患，卻也不會生起煩惱。

見到心住於腹部世間處，會使人造作很多五欲的過

患。見到心住於
臍部禪定處，會
使人迷惑在禪定
而不能進入涅槃。
住於心處
時，會執著五蘊
身心為我。

見到五取蘊
是苦，三愛是輪
迴的因或苦的
因，使心走在中
道，不被貪憂左

右，心就能自在而離苦。當法眼生起了（眼生），接著
生起了清淨的識智（智生），就觀察到無我裡面也只是
空而已，最後從無我進入到空性，從空性進入到涅槃。

他開始起來經行，不斷觀察所生起的煩惱。這時，
識智超越了下方四個處，自在則是唯一，心識獲得超
越，不被行蘊綁住，不成為它的奴隸。因而明白，行蘊



本身沒有認知作用，識才有。行蘊會造作十二緣起的輪迴，當識智清淨，就會覺察五蘊是苦，能見到苦的生起與滅去，能觀察到貪瞋癡的三種火，而不被燒，也可見到三種愛和五取蘊不斷燃燒眾生的心。

從那刻起，阿姜讚念識智清淨了，想觀察什麼樣的法都能自在。以前沒有見到道時，心住於貪瞋癡而不清淨，此時既觀察到心的清淨，也觀察到煩惱，但心不會被煩惱黏著，心雖住於世間而不會被世間綁住，如同蓮花不沾水。看到底部貪愛處也不會被貪愛綁住，亦如蓮花不沾水。識獲得自在，不黏著於任何煩惱，此時心走在中道，是「無時」的，也就是沒有時間的限制，隨時隨地都自在。

走上中道，累積功德時，可有兩條路選擇；第一是往聲聞道證阿羅漢，第二是往菩薩道成佛。如果想當菩薩成佛，要降伏貪憂，留惑潤生。總之，當具有菩薩智時，可以選擇走聲聞道成阿羅漢，或走上菩薩道於未來成佛^{註1}。

接著，阿姜讚念出關，然後向達摩答羅師父報告

說：「我目前是這樣的現象，沒有四威儀的分別，行住坐臥都能保持中道；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，阿姜讚念對威儀很嚴謹，現在一旦進入中道，能夠隨時自在觀察法。他認為真正需要嚴謹的是：心不要被貪憂綁住，要超越善法、不善法及無記法。所以，要讓識智處在「無時」，沒有時間或者沒有日、月，也沒有過去或未來，是隨時當下的識智。當識智住於當下時，要怎樣觀察都可以，因為識智自在了^{註2}。

接著，阿姜讚念又說：「早先，我學習並修習佛法，在猜納寺第一次雨安居期間（1964），我遵照《大念處經》努力修行。由於以前的禪修已培養足夠的專注力，容易聚焦於新的練習上。進行正念練習時，我能以正念監督這顆「心」，如同《大念處經》所教導的一樣，並且有了很好的結果。」^{註3}

【註】

- 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，讚念長老在台灣傳授內觀的經驗談。
- 3.過了幾天，住持達摩答羅大師就指派阿姜讚念在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府，蓋建著名的美榕寺（Wat Sai Ngam）。

求好心切、難免執著

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9月初開始到1965年，已是出家第九年，他一直從事禪修指導和教學，但因求好心切，難免還有一些微細的執著。

剛開始教學時，阿姜讚念還會擔心學生學習的如何。希望他們快一點明瞭法，並從禪修中得益。他也關心寺院的規矩，讓在家護持者感受到寺院的莊嚴，每個人都認真地禪修——這是很重要的事，他必須對進行中的一切，保持嚴密督促。

打從很小的時候，他就修習了慈心禪，這仍是他生命中一股強大的力量，但這又伴隨了一些想幫助人的執念。他希望他們快點學法、從禪修中受益，更希望他們能親見苦的止息^{註1}。

1964年12月初，阿姜讚念於猜納寺指導完雨安居的禪修不久，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前，就回答了他們想問的有關禪修和佛法的五個問題^{註2}。阿姜通後來在北部清邁建立馬哈希國際禪修中心(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，是泰國馬哈希系統的大師。

約1965年4月，二十九歲的阿姜讚念去解脫園參見五十九歲的佛使比丘(1906-1993)，兩人談到無我、空性和緣起。佛使比丘對阿姜讚念印象深刻。阿姜讚念告辭時，佛使比丘希望阿姜讚念多留幾天，他說：能遇到可以談法的人實在太難得了。

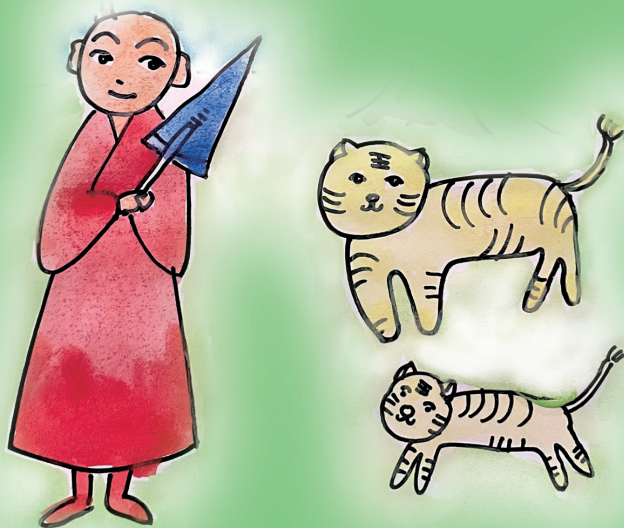
1965年12月初，阿姜讚念於猜納寺指導完雨安居的禪修不久，住在南部北大年府象子山寺(Wat Kaolukchang)的阿姜通(Ajahn Thong [Mengsam])來訪，對阿姜讚念的智慧、慈悲及修持力甚有信心；幾年後他遷住到馬來西亞，並特別邀請阿姜讚念到怡保處理山崩的亡魂事件^{註3}。

【註】

- 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.阿姜讚念於二十八歲開始教學，就善於讀取別人的心思。不論是比丘或在家眾來找他詢問關於佛法的問題，阿姜讚念會在他們還沒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，他具有讀心術這項能力的消息像野火般蔓延了開來。許多在家眾與比丘們從泰國各地前來測試他的技能。
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



放棄睡眠，修功補過

讚念長老從小都是為他人，沒有為自己，一路幫助眾人解決事情，自然而然地走向菩薩道。在猜納寺禪修得到突破後，更積極傳法，度化眾生。

猜納寺期間，阿姜讚念大約三十歲。有一天，結束前往農高寺教導的漫長旅程，由於路程上沒法休息，精疲力竭，回到寺院後，睡了一整晚。早晨醒來，用完早飯，又接著睡。

當天，一位當地的泰國軍官炯上校和夫人即將調任到曼谷，來到寺院和他道別。他們已向受敬重的隆波開和隆波典告別，阿姜讚念則是他們最後想見的。

當他們來到猜納寺，聽說阿姜讚念正在寺院，非常高興，就請寺院的沙彌通知他。沙彌看見阿姜讚念還在睡，不敢叫醒他。

過了幾分鐘，夫人開始抱怨：「真糟糕！最後一天了，我們是專程來見他的。我們已經向隆波開和隆波典

道別了，只有阿姜讚念還沒有機會見上一面。」

聽到這些話，小沙彌跑去叫醒他：「阿姜！阿姜！上校和夫人急著要走，他們是來跟您告別的。」

他睡得迷迷糊糊的，回答：「不要打擾我好嗎？我不能再休息一下嗎？」接著又睡著了。

得知阿姜讚念不能起床，炯夫人哀歎：「為什麼阿姜讚念尊者不和我們道別？一定是我們有惡業。如果沒獲得尊者的祝福就搬去曼谷，想必會很不幸。」他們的聲音忽隱忽現。炯夫人不停哭泣，先生則試著安慰她：「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。

阿姜讚念終於睡飽了，小沙彌將事情經過告訴了他。阿姜非常難過，他們這麼尊敬他，他卻只關心睡覺。他明明可以祝福他們之後再睡的，卻沒這麼做，簡直是大錯特錯。於是，他決定追去找他們。可惜還是晚了一步，他們已搭上火車前往曼谷了。

回到寺院後，他決定三年內不躺臥。不躺臥是頭陀

行的方法之一^{註1}，這種修持，對傾向於頭陀生活的比丘來說，是較嚴格的訓練。修頭陀行，必須居無定所，四處行腳，每日一餐，只吃托鉢而來的食物，住在林裡，在墳場修行等等，頭陀行是為了簡化生活。

三年期間，他計畫要努力為他人服務，包括接待訪客以及照顧比丘和尼師。他願意放棄睡眠，利益眾生，以此彌補他的過失。

阿姜讚念禮佛後，正式發願，並三次宣誓：「我在未來三年內都不躺臥！」

三年過去了，他覺得還可以忍受不躺下睡覺。三年期限結束時，他決定延長到七年，後來又延到九年。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，他練習了所有姿勢，除了臥姿。

起初，他十分容易睏倦，無時無刻都想睡覺。白天不管做什麼事，動不動就會睡著，有時甚至眼睛睜開也能睡。他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。

有時他疲憊不堪，有時渾身痠痛，倦意襲來，他就

嘗試和人說話，
聊著聊著卻不知道
自己在說什麼；然
而，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，
他會忽然昏沉，
在一呼一應



之間入睡。念完一條戒律後，在弟子回應的當下立刻秒睡，忘了下個戒律該念哪一條，還需要在家弟子們的提醒。儘管如此修行不易，但他仍堅持下去。

過了一段時間，他終於克服了昏沉，體會到不躺臥的好處，不用受困於常規睡眠，也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。

就這樣一路走來，九年過去了。

他從過失中獲得了功德，他將過錯轉變成機會。因為放棄睡眠，所以有機會多做事和多修行，讓他的力量、能力和耐力都有了提升。

既使到現在，他仍相信修功能補過，如果犯了錯，就用大量的善行來彌補吧！

【註】

1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。

成為政治暗殺的目標

1960年代，世界各國聚焦於越戰，泰共也不斷擴展勢力。1965年，泰共在泰國的各個偏遠地區都有據點，並對政府展開游擊戰，尤其是在東北和南部地區。這些反抗軍從戰略上部署了常備和臨時的軍隊，以普通公民身份生活，暗地工作。因此，每個平民百姓都是潛在的嫌疑目標，泰國陷入名實相符的內戰。

泰共份子暗殺了政府官員、軍人，以及任何與他們目標相左的僧侶和社會領袖。政府軍也對泰共進行激烈圍剿，人民被夾在中間，任何被懷疑是泰共份子或同情泰共的人，都可能被反共勢力誅殺。反之，拒絕幫助泰共、不與泰共合作的人，也可能性命不保。在這艱難的緊張局勢下，沒有人是安全的。素叻府是當時泰共最大的據點^{註1}，也是南方泰共高度密集的發源地。阿姜讚念正是處在這苦難的南部戰亂地區（素叻府、洛坤府等）。

1966年5月左右，阿姜讚念在洛坤府猜納寺時（30歲），也受到戰火的波及，有幾次的暗殺目標甚至就是他。

第一次，有五位刺客企圖暗殺他。商興萬和汪興萬兩個刺客被逮捕後承認了一切，他們告訴讚念，他們是廊開府一個隸屬於越共的親戚派來的。暗殺令雖然來自胡志明，但實際上來自蘇聯。他們認為，佛教和當地僧侶，是泰共發展的最大威脅。因此，他們瞄準有很大號召力的僧侶，阿姜讚念就是其中一位。

每個刺客身上都帶有致命性毒藥，一旦被逮捕，就用來結束自己生命，阿姜讚念從被逮捕的刺客身上，拿走那些致命毒藥。他擔心兩名刺客因任務失敗而遭清算，還幫助他們逃亡，送他們到南方邊境耶拉府的一個伊斯蘭教社區。這地方離素叻府夠遠，即使戰爭時期也可保他們安全無虞，因為他們的人是不敢闖入伊斯蘭教社區的。

經歷暗殺事件^{註2}，並且得知泰共份子給人民帶來的痛苦，以及想毀掉佛教的企圖後，阿姜讚念決定找出方

法，阻止傷亡；他要深入虎穴，去面對老虎^{註3}！

【註】

- 1.素叻他尼府，簡稱素叻府，華人稱之為萬倫府，是泰國南部各府當中人口最多的一府，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，其後又有兩位住持被刺殺。這是一個必須面對的危難時刻。
- 3.戰爭為某些人帶來經濟利益和政權爭奪的機會，這使得和平的訴求變得更加困難。由於屢屢受到各方領導人的強烈抵制，阿姜讚念不得不朝向「草根」的策略來發展。為了儘快阻止傷亡，並激發民眾與他一起工作的勇氣和精神，應急的解決方法刻不容緩。他努力想找出一種非暴力的方式來保護自己和身邊的人。

尋找「法的武器」

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，使用過紋身、咒語、吉祥物或護身物等方式。

著名的禪修大師或精於神通力的人，也曾創造出許多不同樣式的吉祥物或護身物，大多數為佛像，或是被賦予力量的師尊圖像^{註1}。吉祥物具有各種不同的加持力量，有些具有一般的保護力，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。阿姜讚念認為，在此危難時期，必須儘快阻止戰爭帶來的傷亡，減除百姓的恐慌，只能朝「草根」的方向尋找「法的武器」。

阿姜讚念想使用非暴力武器，來壓制貪婪之徒與仇恨者手中的槍。他需要找到一種沒有槍砲彈藥，沒有傷害的武器。他想，必須運用智慧去抵抗，唯有以法為武器，因此，他決定求助於隆波開大師（1876-1970）。

1966年6月左右，三十歲的阿姜讚念前去找隆波開，希望大師能加持吉祥物，讓配戴者免受槍傷。

他問隆波開：「隆波！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。」

對此，隆波開回答說：「唉！這些人生來就是互相殘殺的。我們試一下這個辦法如何？讓他們開槍時子彈打不中；打中了，也不會穿透，至少不會把人殺死。」

他進一步要求：「隆波！我希望能阻止子彈射出。」

隆波開解釋，因為槍是昂貴的裝備，如果阻止子彈射出，槍枝就會毀損，他並不想這麼做。

他同意了隆波開的解決辦法。

他跟隆波開解釋：「以前我曾想做出有保護力的吉祥物，但沒成功，因為它們的力量不久後就慢慢消散了。一旦護身吉祥物變得不可靠，問題反而會很多。我不能把它們交給人卻無法保證他們的安全。如果他們戴了護身吉祥物，卻死了，這是很嚴重的問題。」

隆波開說：「你需要運用『出世間』的功德。」

他問：「運用出世間，可能嗎？吉祥物的加持，似乎是一種黑魔法。」

「別叫它黑魔法！」隆波開回答：「這種說法太苛刻了！透過出世間的方式，可以用語言來加持物品。無論什麼狀況，加持物裡的出世間力量都不會消失，不管是埋入土裡或放進內衣，力量都能維持一樣，因為它是出世間的力量。」

他又問：「您說的出世間是指什麼？」

隆波開說：「你的修行已經精通到能當內觀老師了，怎麼會不懂出世間？」

他回答：「我是從內觀的內涵來了解出世間，但我不知道怎麼用它來加持。」

隆波開說：「拿一條手帕來，誰都可以，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。保持這樣觀想，一直到你的心呈現純淨和空性。這時候你就會接觸到絕對的真理；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。」

他進一步問：「一旦心處於出世間的空性，用什麼來加持呢？」

隆波開回答：「布達阿羅漢布斗，達摩阿羅漢布斗，僧伽阿羅漢布斗^{註2}。就這麼加持，這會幫助你進入出世間……。」

猶如一道靈光在心裡閃過，突然間，阿姜讚念領悟到這種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阿姜讚念加持法門，他說：

「我年紀大了，已不會住世太久，我要傳授你如何在一口氣間進行加持。這是以空性加持的方法，能加持任何東西。」

加持時，心必須處於空性，什麼都不想，否則加持就無效用了。當你嘗試進入空性時，若想著例如臘肉：

「臘肉阿羅漢……」這可不行。如果想的是個女孩，想著「女孩阿羅漢……」，那麼你所嘗試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），否則他們是不可能被傷損的。」

隆波開講解完後，學習力超強的阿姜讚念已經都懂了。他心中雀躍不已，歡喜地向隆波開拜別，準備返回寺院將這項新知付諸實行。

但他前腳還沒離開寺院，就被通知立刻回去見隆波開。他很訝異、也很好奇，難道隆波開還有什麼特別的東西要送給他？也許是隆波開的牙齒或是其他個人的東西。阿姜讚念帶著期許，開心地回去。

他剛走回去，隆波開就問他：「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。」

他問：「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。」

隆波開讓阿姜讚念跪在他面前，把阿姜讚念的頭放在他的膝蓋上，拍拍頭說：「現在好好看著你的心。」

他回答：「好的，隆波！我正在仔細看我的心，沒有失望，但我還是快樂。」

聽到他的話，隆波開說：「還有快樂？記住快樂和失望是手牽著手一起來的。」

他回答：「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。」

他自己想著：「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3}。這些惡業的果報是避不了的，有了吉祥物和護身物也沒用，世上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殺害的果報。」

阿姜讚念聽完，處在空性的心瞬間跌落。心想：「如果我把這些吉祥物給人，那人卻因過去的業而死，我就會讓人以為吉祥物無效而招來毀謗，受到汙衊。其餘的人也會對我失去信心，就很難讓他們振作起來了。」他的心一落下來，隆波開立即就察覺到了。

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。」

隆波開能夠精準理解他的想法，讓他感到十分佩服。

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……。」

他回答：「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，我們丟掉的部分就佔了整個芒果的三分之二。但我們買芒果時是以斤兩秤重計價的，我們付了果皮、種子以及能吃的部分的費用，既然這樣，為什麼大眾還要繼續買芒果呢？」

他心裡想，隆波說的很有道理。

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呢？如果你真的很想救人，可以救那些沒有重業的人。如果你不這樣做，所有人都會死，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。」

他反思並發現，隆波開的開示中有許多真理。便說：「您說的對。我接受了這些可能的結果。我的心是平靜的。」

隆波開再沒其他指示了。

阿姜讚念禮拜完隆波開後，便向他告別。回去後開始製作護身吉祥物，送給信徒和村民。他心想著，他

們若是對吉祥物的保護力有信心，就能讓村民們懷抱希望，並激勵他們^{註4}。

【註】

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. 原文：bud-dhang, Aa-ra-hang-Bud-dho, Dham-mang, Aa-ra-hang-Bud-dho, Sang-khang, Aa-ra-hang-Bud-dho。
3. 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」。
4. 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，但卻是菩薩財施、無畏施的一部份。

冒險護教、拯救百姓

化解戰亂

1966年6月左右，阿姜讚念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護身。7月左右，善香寺（Wat Sukolthawas）的副住持跋帕沙羅（Phra Samu-Sombat Paphassaro）來聽法，他邀請阿姜讚念去他的寺廟傳法。善香寺位於素叻府，這一府是泰共份子在泰國南部最大的據點。

阿姜讚念受邀到素叻府善香寺去弘法，藉著這個機會，他在去之前，觀察並瞭解了那邊的情況。寺院周圍受到泰共份子控制的地區，距離南方泰共大本營只有五公里。當時，他的老師阿姜達摩答羅離開猜納寺後，他就負責教導僧團的念住禪修，他很清楚，如果他要離開，僧團會無法接受。

於是，在1966年11月的月圓之夜，阿姜讚念悄悄離

開猜納寺，搭上火車前往素叻府善香寺。抵達時，該寺的師生和村民，在火車站等著迎接他，上千個人沿著街道兩旁排開，一路延伸到寺院。

這是佛曆2509年底（西元1966年），儘管阿姜讚念知道性命將面臨巨大危險，他還是離開了猜納寺，來到善香寺。當他抵達火車站時，只有他一人下車，鐵路官員對他說，乘客大都是上車，要逃到其他地方，沒有人敢在這一站下車，怕被殺害^{註1-1}。

許多無辜百姓都已經慘遭殺害，阿姜讚念來到素叻府，是為了拯救村民性命，他開始和泰共、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。他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。於是，他決心無論付出什麼代價，將責無旁貸地對村民伸出援手。更何況他也知道，如果泰共獲勝，泰國佛教將不復存在，他不得不冒險護教，也冒著生命危險去拯救他人。

在這個地區，天天都有槍擊和爆炸事件，每天都有很多人死去。為了更瞭解情況，阿姜讚念請當地人協

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。從她們那裡得知，有人死於政府軍和反抗軍之手，還有村民自相殘殺。聽了這些消息之後，他邀請雙方領導人過來調停，並要求他們至少停止殺戮村民，深陷絕望的村民，有不少已經逃離了。

阿姜讚念開始在善香寺製作護身吉祥物送給村民。他將吉祥物配上自己的照片，進行加持。然後送給各方勢力，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1-2}。

阿姜讚念陸續製造並發放吉祥物，沒有計算數量；由於需求量多，吉祥物的材料有時用腰帶、袈裟剪成小片，或用信徒的衣褲，經過加持就完成了，都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「不要死任何一人！」也獲得共黨份子的信任，認為他確實是為了保護眾生的生命以及和平而來^{註2}。

親眼見到配戴吉祥物後減少了傷亡，許多原本不相信的領導人，也開始相信吉祥物的護身功能，結果雙方

人員大都戴上吉祥物，成了阿姜讚念的護持者。

一個實例是，當地反抗軍頭子與手下約十多人，曾和政府方面的市長與警察約七位槍戰，一番激戰後，子彈竟沒傷害到帶著吉祥物的任何一



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，市長畝樂面對泰共就不用槍來解決了，他向阿姜讚念學習，用道理來進行溝通和招安，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1-3}。

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，甚至公開要阿姜讚念的項上人頭，並開價五百萬泰銖，派遣刺客暗殺。阿姜讚念聽到有誰要他的命，就循線去找該首領或刺客，面對面地感化對方，這種情況經常發生^{註1-4}。

有人問他：「您為什麼不怕死？」他說：「不管別人殺我、不殺我，有一天我總會死，然而識智（純粹的心識）是不會死的。」^{註3}

教導內觀

阿姜讚念用了四年化解素叻府善香寺附近人民的災難，1970年3月左右，阿姜讚念（34歲）與善香寺副住持跋帕沙羅法師，搭乘兩輛巴士，一輛出家男眾，一輛在家眾及八戒女，去參訪五十二歲的阿姜查（1918-1992）^{註4}。

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，雖不會外國語言卻能教導外國弟子，所以，他想要留在阿姜查身邊學習。

但是，阿姜查告訴他：「你應該繼續化解戰爭的衝突，包括泰國南部洛坤諸府的泰共及其支持者二十多萬人，以謀求長久的和平為要。」因而，阿姜讚念在阿姜查那邊參訪三天二夜，又參訪了午鼓山的阿姜范與阿姜考二位高僧後，一星期內就回到善香寺。

參訪阿姜查時，阿姜讚念問道：「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，也得到同樣回答。

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。」

阿姜讚念回善香寺後，繼續配合政府的招安政策，以理性方式溝通洛坤府政府與泰共方面的領導人^{註5}。

洛坤府是阿姜讚念的家鄉，從善香寺到洛坤府約二百公里，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，洛坤府的泰共領導查尼·

薩迪塞（Chamni Sakdiset）一聽到阿姜讚念要找他，就直接去當地警察單位接受招安了。

如此又經歷五年，南部動亂地區的苦難百姓，逐漸回歸正常的生活。

讚念長老回憶這段時期說道：「我當時相信佛陀所說的：『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。」

阿姜讚念住在素叻府善香寺的那段時期，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。當時阿姜維彩正在泰國南部進行頭陀行，並尋求更多知識。他聽完阿姜讚念講解《大念處經》後，感悟良多，就留在猜納寺專心練習兩年，而後繼續旅行到泰國東北部，其後到北部地區住在「傾斜洞」，創建著名的清萊府傾斜洞寺（Wat Tham Pha Chom），該寺迄今仍然極為興盛。

【註】

- 1-1～1-4.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。
- 2.在善香寺的最初三、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。他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，奇蹟似地不再發生，村民們對救苦救難的阿姜讚念都生起了信心和虔敬心。
- 3.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，善香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。
4. 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：
阿姜念（1897-1983）
佛使比丘（1906-1993）
阿姜達摩答羅（1913-2005）
阿姜摩訶布瓦（1913-2011）

阿姜查（1918-1992）

阿姜讚念（舊譯阿姜朱連，1936-）

在阿姜讚念三十四歲時，除了阿姜摩訶布瓦無緣見面外，其他都見到了。其中，阿姜達摩答羅是阿姜讚念得法的上師，阿姜讚念在他的禪修中心學習四念處等內觀禪法，才使修行獲得突破。

書內緬甸六位大師如下：

莫因西亞多（1872-1964）

孫倫西亞多（1878-1952）

唐卜陸西亞多（1896-1986）

莫哥西亞多（1899-1962）

烏巴慶（1899-1971）

馬哈希西亞多（1904-1982）

5. 另一方面，在這段期間內，阿姜讚念也一直在善香寺指導一百多位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，是佛法滅苦的真正良藥，是究竟的法布施。

加強外貌的威嚴

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，擁有許多弟子和追隨者，也應邀到各個寺院教導。在那個媒體尚未普及的年代，人們靠著口耳相傳得知訊息，儘管很多人都聽說過他，但未必都知道他的長相。當時相機又非常昂貴，非一般百姓所能擁有。人們往往會把成就、智慧與年齡聯想在一起，但阿姜讚念實在是太年輕了，身材也很瘦小，體重只有四十五公斤，身高只有一百六十公分。他的年輕模樣，並不符合一般大眾期待的既有名望又有成就的高僧相貌。

有一天，阿姜讚念剛結束一趟教學之旅，搭上火車正要回去。火車上遇見兩個年輕比丘，他們跟他打招呼：「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，接受訓練後，再

爭取受更高階戒律。然而，絕大多數的男子，可以直接受更高階的比丘戒律，不用經歷沙彌的階段，前提是必須年滿二十歲以上。

這兩位比丘以為阿姜讚念是沙彌。他覺得好笑，回答：「我要去善香寺。」

他們說：「太好了！我們兩個是師兄弟，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，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，而且對佛法的闡釋也很有一套，是不是真的？」

阿姜讚念回答：「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。」

其中一位比丘說：「夠了！你別胡說八道；你會因為不知分寸而招惹惡業的。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。」

另一位比丘插話：「我們問他一些問題，看看他到底有多懂。他似乎很會吹牛！」

兩位比丘開始問阿姜讚念有關禪修的方法、佛法的實踐、禪定以及薩滿術的練習等問題。他非常清楚且全方位地回答了所有問題，直到他們無題可問。

比丘們彼此相望，一臉驚訝和不可思議，說道：「真令人不敢相信！只不過是從他寺院裡來的一個沙彌，對佛法的知識和修行的方法卻都瞭若指掌。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拜見阿姜讚念。他就是我們要找的！」

火車抵達目的地後，三人都往寺院走去。兩位比丘依然興致勃勃聊個不停，而且也快受不了眼前這個沙彌了，因為他不斷重複說著：「其實阿姜讚念沒比我好到哪裡去，沒必要這麼誇他。」

他們說：「你在很多方面的確都很優秀，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，而不是其他這個時候。」阿姜讚念回答。

於是，比丘們動起手來，拍他的頭，還拉了他的耳垂。

一個居士看到他們從街上走來，就相互告知阿姜讚念回來了。兩位比丘立刻跳起來，轉身想找阿姜讚念，但沒看到身後有人，問說：「居士們說阿姜讚念回來了，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。」阿姜讚念隱晦地回答。

兩比丘說：「沒錯！這就是隱形。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。」

阿姜讚念說：「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，繼續動手，一隻手拍他的頭，另一隻手拉扯他的耳垂。幾位居士注意到了，不清楚發生了什麼事，於是走了過來。阿姜讚念告訴所有弟子：「停！大家坐

下來。什麼都不用說。」

阿姜讚念一坐下，許多受戒時間較短的比丘立刻向他跪拜行禮。

那兩位比丘立刻抗議：「你們怎能向沙彌跪拜呢？這犯了戒律。」

他們說：「誰說他是沙彌？這位是阿姜讚念尊者。」

見到所有的比丘、尼師和在家居士，都向眼前這位「沙彌」跪拜，兩位比丘嚇得一愣一愣的，說不出話來。

沉默了好久，兩比丘終於開口：「哎呀！我們原本是來向阿姜讚念致敬的，結果反而對他進行了人身攻擊。這簡直糟透了！」

阿姜讚念建議大家進行佛教的寬恕儀式。儀式中，人們請求寬恕並向其他人表達寬恕。

接著，阿姜讚念交代其他比丘安排舒適客房，讓兩位來訪的比丘入住，並讓他們在第二天與他見面。

兩位比丘相當尷尬，也害怕被僧團厭惡，半夜悄悄

離開了。匆忙間，其中一位還忘了帶走他的外袍^{註1}。

阿姜讚念後來接連幾次又被誤認為沙彌後，幾位年長比丘建議他增胖幾公斤，以加強外表的可信度，於是他在三十五歲那年，決定增加體重，因此改變飲食習慣，以脂肪類的食物取代清淡飲食。

一個月內，他每天吃下半公斤的油類脂肪。吃東西或喝飲料時，每每想著「肥」這個字。一個月後，他從45公斤增胖到60公斤。有些居士從他身邊經過，甚至都沒有認出是他，因為他不但胖了許多，皮膚也變白了^{註2}。

【註】

1. 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，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。

2.阿姜讚念出家後改變外貌有三次：第一次是29歲在猜納寺時，為了避免女眾對他生起貪愛心，故意以酒精、黑糖等材料，將臉部等灼傷變黑。結果那些女眾很傷心地哭泣。第二次是35歲在善香寺時，為了避免被誤認為沙彌而增加體重到六十公斤。第三次是39歲在老虎洞寺時，當時因為有人說他是阿羅漢，阿姜讚念為了避嫌就在身上掛起吉祥物、日用品等共六十公斤的重物，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標誌。

傑克·康菲爾德來訪

傑克·康菲爾德（Jack Kornfield，1945生）是當今美國赫赫有名的內觀禪師，也是美國最暢銷的作家之一。1977年，他編著《當代南傳佛教大師》（Living Buddhist Masters），介紹了12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，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，二十七歲的傑克·康菲爾德經由佛使比丘的介紹，來到泰國南部善香寺採訪三十六歲的阿姜讚念^{註1}。採訪完後，才繼續去緬甸參訪。以下摘自傑克·康

菲爾德編著的《法住世間》第十五章阿姜讚念^{註2}。書中以〈訪談的回憶紀錄〉為主題，導言如下：

1966年阿姜讚念到善香寺（Wat Sukontawas，世空塔瓦斯寺），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。……善香寺雨季期間，有一至兩百位的僧尼，在阿姜讚念的指導下一起學習，也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。

一、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。並不是每個人都有相同的背景，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

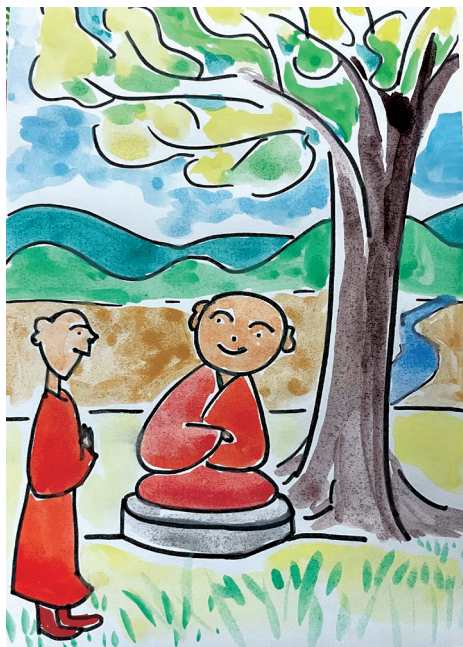
適的一個。這裡有些人修習入出息念，有些人基於觀照身體的感受來修，有的修慈心觀（慈心觀屬止禪）。對於來此的有些人，我給他們初步內觀修習（修觀）的指示；其他的，我教他們修定的方法，最後會引導他們進入更高的內觀修習（觀禪）與智慧。

二、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；簡單地讓執取不存在，智慧就能流動。

三、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）。

四、我自己未曾修習過哈達瑜伽（Hatha Yoga），

也沒修習過任何類似的，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。幾天不吃，也不會感覺任何不適——這都是藉由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）是我們修習中必需的基石。

五、佛陀的教法能留存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】

- 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）。

克倫鬼、象群與老虎

在善香寺的那些年，阿姜讚念會在每年的雨安居結束後，四處行腳，修頭陀行。當時，在泰國旅行比現在艱鉅，也不方便。他主要以徒步旅行，但有時護持居士或隨行比丘會提供部分旅程的車票。在老虎洞寺成立前，他一直守著嚴格的戒律，不留金錢或使用金錢。39歲創立老虎洞時，為了肩負起任重道遠的僧眾之首，才結束了頭陀行。

阿姜讚念修頭陀行的主要目的，是為了歷練和求知。他到各地去結識和拜訪德高望重的老師和僧侶，並向他們學習。他曾遠到泰國最北邊的清萊和清孔等地區，也曾在路上偶遇老虎、大象以及其他叢林動物。

他四處行腳，不在一個地方久留。每晚在不同的寺院掛單，不斷移動^{註1}。

1969年第一次行腳，大約在12月，於善香寺雨安居結束時，三十三歲的阿姜讚念接受隆布布達（Luangpu

Buddha，1893-1994）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，雖然比他大了四十三歲，隆布布達說：「我們的法是一樣的。」

隆布布達的信徒們喜歡供養他爽身粉。因為太多了，他就以爽身粉作吉祥物與所有人結緣^{註2-1}。

阿姜讚念覺得隆布布達很慈祥，寺院也非常清涼，接近寺院五十公尺時就能感覺到。離去時，出了五十公尺外就感到炎熱。

另一次行腳，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。隆布甘康寧的修行很深，有次不知靜坐多久，螞蟻都在他的身體上築起了蟻窩。傳說隆布甘康寧是龍師，雨安居的晚上，常去湄公河裡的龍宮度龍，當地人都知道此事。

阿姜讚念行腳至此，想一探究竟。晚上，他先在河岸藏起來觀察，不讓隆布甘康寧看到。果然，到了暗夜，看到隆布甘康寧走進了河裡，這讓阿姜讚念印象特別深刻^{註2-2}。

1973年，第五年的行腳。三十七歲的阿姜讚念遇見一位名叫隆波奔單（Boontan）的老比丘，他對森林行腳方面具有豐富的經驗。這位老比丘正要去緬甸，阿姜讚念請求與他同行，他答應了。接近緬甸邊境時，老比丘告訴他：「你不要再剃眉毛了，這樣你就可以融入緬甸出家眾；你想去哪裡就去哪裡，不需要護照。緬甸政府讓出家人獨處，你只需要讓眉毛長出來就可以了。」阿姜讚念於是依教奉行。

克倫鬼

有一天，用完了正餐，他們繼續趕路，老比丘對他說：「在清孔縣與緬甸之間的交界處有『克倫鬼』（Karen ghosts），就快到了，你想看嗎？太陽快下山時，她們會現身，走在旅人前面。你必須保持沉默，不

要評頭論足。只能從旁觀察，如果跟她們說話，她們就會消失。」

傍晚時分，阿姜讚念跟在老比丘後面。後來，老比丘為他指了指：「在那裡，看到了嗎？」

他說：「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。他加緊腳步想跟上她。

人們可以從眼睛來判斷眼前是不是人類，人類會眨眼，非人不會。眼睛的顏色也是概要指標，鬼的眼睛比正常人紅；偽裝成人類的龍，眼睛比正常人更藍；天神則無法從眼睛來辨別，但祂們雙腳騰空，腳不著地。

眼看就要追上她了！那個克倫鬼走到路邊去，接著就消失了。阿姜讚念無法辨認她前往哪個方向。

他說：「隆波！她消失了，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，這樣明天離開時，會看到更多。」

阿姜讚念說：「已經很晚了，還是繼續趕路吧！」

於是，他們遠離了克倫族的村落，直到夜幕低垂，才進入森林。

象群

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

阿姜讚念說：「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，這也許是牠們出沒的路徑。我父親曾經是個『頭陀僧』，他告訴我，絕對不要在大象的通道或風口搭設傘帳。」

阿姜讚念蹲下來查看足跡，發現他整個人剛好可以塞進腳印裡去。隆波奔單說：「我在叢林來來去去至少有五十年了。看看腳印上面結的蜘蛛網就可以知道，象群已經很久沒走這條路了。」

他說：「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，絕不會走出通道外

頭。」

隆波奔單說：「你可以選你喜歡的地方，我的傘帳已經放在這裡，不想搬來搬去了。」

阿姜讚念把傘帳搭在一座白蟻丘附近，離老比丘的帳篷遠遠的。蟻丘旁邊有棵樹，他把傘帳從樹枝上垂掛下來。晚上進入傘帳休息前，做了行禪的練習，隨後，靠著樹坐下休息，遠處則傳來隆波奔單清晰響亮的誦經聲。

不到半夜，阿姜讚念聽到陣陣轟隆轟隆的巨大聲音，迴盪在整個森林。天搖地動，如同發生地震或山洪暴發，樹枝也被震得不斷碰撞，嘩啦啦聲響個不停。他向外看去，看到整個黑壓壓像大象的影子正在行進。他謹慎觀察大象移動的方向，萬一牠們往這邊來好拔腿就跑。

象群行進時，隆波奔單停止了誦經。煤油燈忽然熄滅，阿姜讚念連隆波的影子都看不到了。因為離得夠遠，他可以安全地觀察象群，他數了數影子，數到大約五十幾頭就再也數不清了。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。

等到大象都走了，四周歸於寂靜。阿姜讚念擔心隆波奔單已凶多吉少，但他還是大聲喊著隆波，看看能否幫上忙！接連喊了幾聲「隆波！」，就聽到



老比丘的聲音：「是！是！」

起初，他找不到聲音的來源，打開手電筒後，看到一大團的蚊帳堆疊在地上。

蚊帳中的隆波告訴他：「象群的領隊率先抵達，牠用鼻子勾起傘帳把我捲在裡面，把我放到一旁。我能清

楚聽到牠耳朵扇動的聲音，但除了長長的白色象牙外，我什麼都看不到。然後牠就好好站在旁邊守護我，直到整個象群通過，你現在看到的我，就是我原本保持的樣子了。」

阿姜讚念試著把隆波奔單從帳子裡解救出來，都沒有成功。最後，為了讓隆波脫困，只好割破傘帳。隆波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。第二天早上，直到天亮且有足夠光線時，他立刻去找隆波奔單的克倫族弟子來幫忙。克倫族人把老比丘帶回村子，開了治療的藥方，他們非常有信心，保證隆波在七天內就可以站起來行走。

眼鏡王蛇、大黃蜂和母老虎

阿姜讚念獨自一人繼續旅行。來到一個地區，村民告訴他：「要小心提防毒蛇！」走沒多久，果然就遇到一隻眼鏡王蛇。牠起身攻擊時，蛇身比他還高，他將煤油倒在一塊布上，蛇攻擊過來時，他就點火，把布朝牠扔去，然後逃跑。

幸運的是，接下來的行程，都沒有再遇到蛇了。

阿姜讚念又到達一個克倫族的村落，村民對他提出警告，有幾個旅行的僧人進去山谷後，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，都不敢進入那片叢林，他們勸他改走其他路線。

阿姜讚念說：「那麼，我必須找找這當中的原因。」

村民們說：「尊者！好奇心有時不是件好事。不是只有您感到好奇，走進山谷而丟掉性命的人，大多也是因為過於好奇。」

阿姜讚念想起二戰期間，日本人占領泰國時的一個故事。一群在叢林裡列隊行走的日本兵，一個個神秘地消失了。隊伍最後一個士兵揹著槍，手裡握著一把刀，讓刀尖朝後保持與身體呈垂直的角度。後來一條巨蟒企圖咬他時，被刀刃刺傷，血流不止。士兵看到血，知道那條蛇受傷了，就把蛇炸得粉碎，大家才得以逃脫。

因此，阿姜讚念猜測這個神祕的死亡山谷，也許棲息了另一條巨蟒。他請一個年輕的克倫族人，砍一段

長長的竹竿，並將竹竿的兩端削得很鋒利。當他走進叢林，拿著竹竿在地面上前前後後、左戳右戳。不久，就接近之前幾名僧人消失的茂林區了。

阿姜讚念把竹尖刺進土裡，地面裂開了。數以萬計的大黃蜂，形成的巨大黑雲團，在他前方幾英呎的地方冒了出來。大黃蜂呈黑色，展翼的寬度，有他的大拇指或大腳趾那麼長，大小不等，身體甚至更長。整個蜂群一下子飛了出來，又瞬間消失。

蜂群一潛進土裡，一片片葉子立刻又把路面覆蓋得好好的，這是個極為恐怖的畫面。他再次把竹竿刺進地面，黑色的大黃蜂，又像爆炸般地冒了出來，接著，嗖的一聲！又消失得無影無蹤，和出現的速度一樣快。

阿姜讚念急忙趕回村子，向村民分享發現的秘密：「那是一窩大黃蜂，大得不得了。」

村民們問：「在哪裡？牠們在哪裡？」

他說：「在地上的一個大洞裡。我用竹竿一戳，牠們立刻就飛了出來，有好幾萬隻。」

村民們此起彼落，大聲地喊著「大黃蜂！」

整件事像野火般地在村子裡蔓延開來。不久，村人跟著他去看大黃蜂的窩。

他指了指蜂窩的位置。村民們問他，想不想看大黃蜂的表演？他們用竹竿綁了一大塊骨頭，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，數千隻一起大快朵頤。

村民們說，這樣大群的大黃蜂，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，掉了進去，也逃不出被吃的命運。因為蜂群的速度，實在是太快了！

村民們又說：「如果把整頭豬、雞或狗丟進洞裡，眨眼間就會被吃光。這些大黃蜂是非常具有攻擊性的『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，村民請阿姜讚念暫時離開，讓他看不到他們做什麼。

過程一結束，他們請阿姜讚念回去看。被樹葉覆蓋

的原地面已經不見了，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竄出，大火燒毀了整個蜂窩。

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

燒了大黃蜂後，村民爬進洞裡，取回非常多的幼蟲，可以供食整村的人，長達數月之久。大黃蜂是非常危險的動物，但牠的幼蟲據說是一道美味佳餚，也是能提供當地居民豐富營養的一種食物。從那之後，人們旅行時，進出那片叢林，就不再遇到那樣的危險了。

阿姜讚念獨自一人行腳，因為沒有嚮導，無法進入緬甸，他決定經由清萊縣回到泰國內地。他向當地人問路，被告知要越過一座山。在山上走了一段時間，經過一棵大樹，正打算稍作休息，卻看到樹的另一邊，躺著一隻非常大的老虎和虎崽們。

求生的本能立刻啟動，他把傘帳放在地上做防護。

心想，萬一老虎採取攻擊，就會先撞到傘帳。

那隻母老虎看著他，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。

阿姜讚念繼續徒步越過整座山。走到清萊縣，花了他三天的時間。這不是一段愉快的旅程，因為他不熟悉這個叢林，加上天氣變得非常寒冷，尤其夜晚。有些晚上他冷得無法入睡，必須靠不斷運動來抵擋寒意。到了清萊縣，他要來了一些塑膠袋綁在手腳上來取暖。他的僧袍實在不夠保暖，無法禦寒，也不能抵擋溼氣。^{註2-3}



【註】

- 1.阿姜讚念的泰國邊地行腳，始自1969年（33歲）善香寺雨安居結束後，第六次是1974年（38歲）善香寺雨安居結束後。行腳時，只要是有名氣的修行者，阿姜讚念都會去拜訪，當時遇到很多修行者。
- 2-1～2-3.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。阿姜讚念在這六年行腳期間，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，例如有一位不知姓名的長老，往生時在森林裡站著，手持拐杖，是不壞之身。

第四篇

老虎洞寺的創建 與異聞



禪相現出老虎洞

18年的比丘生涯，後面10年是在素叻府善香寺（Wat Sukolthawas素科塔瓦寺）度過的。佛曆2518年（1975），阿姜讚念的人生出現一個新的轉捩點。這一年，他在泰國南部調停內戰的十年任務基本上已經完成，反抗軍已經歸順，援助那些因為經濟因素而捲入戰爭者的任務也告一段落。阿姜讚念為一個新的開始做好準備^{註1}。

早些年，阿姜讚念曾考慮和弟子們搬到遙遠的泰國東北部的烏汶府，在巴蓬寺阿姜查尊者（1918-1992）的指導下生活。阿姜讚念將這想法告訴希德比丘（Phra Heed），一位跟隨他八年多的侍從和弟子。

希德比丘不贊同，他告訴阿姜讚念，洛坤府江滴寺（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）」^{註2}。

希德比丘說：「讚念師父！請留在南方，不要去東北或北部地區，南方有許多人很敬重您，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。

希德比丘的強烈請求和故事，促使阿姜讚念重新考慮。希德比丘建議阿姜讚念，為僧團考量，可以在攀牙府（一個在甲米府的北方，位於南部半島西海岸的府）尋找新的地點。那裡以溫和的氣候、豐富的森林、以及山脈海岸線等自然美景聞名。阿姜讚念聽了仍然猶豫不決，但允許希德比丘對南部地區進行調查，擬議一個新據點。

希德比丘前往多個地方，包括春蓬(Chumporn)、合

艾(Hatyai)、普吉島(Phuket)、博他侖(Phatthalung)、董里(Trang)和攀牙(Phang Nga)，但還是找不到一個合適的理想場所。

這時，阿姜讚念的「心」(Citta)告訴他^{註3}，如果留在南方，甲米府將是唯一理想的地方。儘管他從來沒去過甲米府，但「心」告訴他，那裡是唯一有老虎洞的地方。

大約在同時，他在禪坐中有個「禪相」出現^{註4}：一個禪修中心，位在甲米府中心鎮的東邊，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。

阿姜讚念覺得這個地點，在過去具有某些重要的意義，也因而開始對甲米府地區產生出強烈而莫名的親切感和熟悉感。當他注意到這種感覺時，他請希德比丘在甲米府尋找一個作為寺院的地點。希德比丘調查了許多可能的地點和各種洞穴，但始終無法向他呈現一個完美的地方。甚至，當希德比丘在甲米府沿海地區的奧勒縣

（Ao Luek）發現一個老虎洞時，他的「心」也知道，它不是那個地方。

經過一個月持續不斷的努力，希德比丘在群洞山（Khoa Kuhakiriwong）找到一個老虎洞。阿姜讚念一聽到這名字就感到一股強大的拉力，牽引著他想去看看，甚至排除希德比丘的建議：「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，沒發現什麼趣事。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，讚念師父可能會覺得有些合適。」

去看老虎洞的途中，阿姜讚念在甲米府鎮上的大市場停下來，遇到一個叫猜亞賽（Chaiya Sac Too）的人，他是讚念的弟子，在讚念這裡受戒，當了一陣子比丘。

阿姜讚念說：「你想和我一起去看老虎洞嗎？那地方的前景相當令人看好。」

「讚念師父！我去過那裡，沒什麼值得看的。您別費心了。」猜亞賽回答他。

阿姜讚念於是請他幫忙找尋交通工具，他找到一個叫凱誓力（Kraisri）的老師，願意開車載他們去。

老師問阿姜讚念：「您要去哪裡？」

「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），讚念尊者！那是個穆斯林（回教徒）地區。還有許多其他更好的地方。」

「讓我先去看看再說吧！」

去老虎洞的路上，他們在另一個市場停下來喝茶。市場上所有知道他們意向的商家和民眾，都不贊成這主意，也說了同樣的話：「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。」

阿姜讚念沒理會這些負面的評論，想親眼目睹老虎洞，仍然繼續前行。這山洞原本應該在五公里外，但位置並沒有被特別標示出來。因此車子把他帶到了一條小徑的起點，小徑則通往一片茂密的森林。阿姜讚念徒步穿行這片熱帶森林，看到遠處七座石灰岩山脈的山頂。

這景象簡直令他欣喜若狂，因為和他禪相中的景色是一樣的。他有強烈的信念：這個地方就是了！

正當阿姜讚念費力地朝向越來越密的叢林緩慢前進，並尋找路徑時，遇到一位名叫端（Tuawn）的當地人，他正收集蝙蝠糞便回來賣。端說：「當您到達山頂，就會看到一個封閉的峽谷，占地約三十七萊（5.92公頃），完全被群山環繞住，周圍有著幾百年樹齡的巨木，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，阿姜讚念深受感動，也充滿了感激。他的禪相太不可思議、也不真實；然而，它的真實存在，帶給他無比的欣慰和極大的鼓舞。可惜天色已經晚了，他們得先回鎮上為接下來的幾天旅行做準備。

第二天，早餐後，他們便出發再去探索那個地區。

阿姜讚念、希德比丘以及三個當地人，爬上了高聳的石灰岩山頂。他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

山包圍。要進入峽谷沒其他辦法，必須從陡峭的懸崖上爬下去，相當危險，手腳只稍為一滑，就會成為自由落體，必死無疑。阿姜讚念打算自己爬下去，因為他可以集中精神，更沉著冷靜。

當他正為攀爬準備繩索時，兩個住附近的男孩跟著父親過來玩。在沒有任何預警下，男孩們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。他們看著男孩們十分精準的動作，幾乎都喘不過氣來。因為稍有失誤，就會跌死。

根據男孩們後來的說法：「我們當時並沒有打算下去，但事情就這樣發生了，像是被催眠一樣。一到谷底，我們就感到相當的舒爽，煥然一新，身心都有種濃濃的寧靜祥和的幸福感。」

看到兩個男孩從峭壁邊緣往下爬，阿姜讚念很吃驚，接著他慢慢地、小心翼翼地往下攀爬，直到抵達峽谷地面，發現那兩個男孩已經在那裡等著了。

兩個男孩向他描述了周圍所有洞窟的位置^{註5}。他們

帶著猶如專家的自信聊著這些洞窟，關於每個洞窟有多深？以及它們是如何連接在一起的？

奇怪的是，這兩個男孩後來竟不記得在峽谷時，曾做的地理描述，每當再被詢問，也無法提供任何有關峽谷的訊息。

隨著時間推移，男孩們所說的洞窟都一一被找到了。阿姜讚念驚訝於男孩們的描述，完全印證了他們後來的發現。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）、坤吞洞（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）。這峽谷當中的洞穴，有一些非常壯觀。

其中，鰻魚洞非常寧靜祥和，洞的中間有座石頭平臺，平臺閃耀著瑩瑩的亮光，宛如用寶石裝飾一般。鰻魚洞的神秘特質非常適合作為禪修練習，果然，禪修中心修建完成後，它成為頗受目前僧團尼師們喜愛的禪修

地點。

曾在鰻魚洞禪修的尼師們報告說，正在打坐的人，往往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。但如果睜開眼睛，既看不到人，聲音也會消失。如果禪修者害怕了，心可能會變得不穩；如果不理會異象，專注於禪修，會比以往任何時候的禪修都發展得更快、更深入。

每當有不嚴格遵守尼師戒律的尼師來到鰻魚洞禪修時，也會發生另一個神祕狀況。一條寬約一手臂，極長而巨大的鰻魚會出現，並會作勢攻擊來威脅她。只有請求原諒，並堅定發誓此後嚴格遵守戒律，巨鰻才會離開。這就是此洞窟的名字及美譽的由來。

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，必須爬一段很遠的山路才能看到。

第一次勘查峽谷和山脈時，阿姜讚念很開心終於找到禪相所示的地方。他告訴隨行弟子：「我們將會搬到

這裡，這是一個吉祥的地方。」

其中一位弟子說：「您在這裡生活可能會有許多困難，因為這裡的村民都是穆斯林（回教徒）。沒人會施捨食物給您，為了托鉢，您將不得不走到幾公里外的佛教村落去，這樣的條件太艱難了。」

讚念回答：「食物不是問題，更重要的是，我深深愛著這地方。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。如果投入一些努力，它會變成一個森林禪修中心，就像阿姜查的巴蓬寺一樣，將是一個令人驚嘆、無與倫比的地方。」

阿姜讚念和侍從們又多次前往當地勘查。他對該地了解越多，發現越多和他的禪相吻合的證據，細節如：突出的巨石、山的形狀，或一片古樹林，或有著直徑大到幾個人手臂長的樹幹。他還發現了新奇的大自然現象：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，阿姜讚念帶著僧團五十三

名比丘和五十六名尼師、沙彌及寺院的男孩們，於佛曆2518年（西元1975）5月25日搬遷到老虎洞，開始建造「內觀禪修中心」。^{註6}

剛開始，帕阿蒙庫先生（Praew Amonkul）提供了八萊（1.28公頃）的土地。漸漸地，透過各種取得，逐漸擴大到二百多萊（32公頃）。僧團一開始是居住在森林裡面的，沒有任何設施，而現在已經是一座發展完善的大寺院了。

阿姜讚念認為，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，他也不可能尋得老虎洞。

有許多利益團體也都盯上那裡的資源。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；所幸這些企圖，都沒成功。

阿姜讚念搬進去以前，他的同伴比丘們也試圖要在老虎洞定居，但不是被鬼所擾，就是被老虎威脅，其中大部分的人都是被老虎驅逐的。剛來時，大殿中（實際上，大部分是一個洞穴）已經置有一尊佛像了。他

們將之夷平並擴建大殿，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，有水泥路和柏油路通往寺院，還有電力和自來水系統，費用都是由泰國各地以及鄰國的在家眾所承擔奉獻的。



有一次，阿姜讚念聽說甘倫隆先生（Kamnun Lon）在坤吞洞（Thum Khon Thun）發現一尊龍守護風格（Naakprok style）的古佛像。這尊佛像是純金打造的，它的發現也很特別。甘倫隆先生說，他和兩位朋友在山洞裡，他從一個鬼的手裡接受了它。先前也有過村民找到小尊的古佛像，阿姜讚念有見過一些，那些是真正的古董泥作佛像護身符，但從來不曾有人發現過金

佛。這尊佛像很大，約有九吋寬。甘倫隆先生和他的兩位朋友每年輪流持有它，後來，經過考古部門的檢測發現，這尊金佛像至少有兩千年的歷史。^{註7}

【註】

1. 以下的正文，都是讚念長老的口述整理。
2. 「波壇開」一詞中，「Por波」是父親，「Tan壇」是一種尊稱，「Klai開」是人名。意思是令人尊敬的開師父。
3. 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。
4. 「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。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。
5. 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。
6. 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，該地還有兩種老虎，也親近過長老。後來人多了，老虎為了自身安全都遷移了。
7. 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。

水蛭神秘消失了

在僧團定居前，老虎洞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。窄長的身體大約一只火柴棒粗細，一旦吸食了血，身體可以撐到食指般大小，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的攻擊。吸血時，牠們會牢牢地吸附在宿主身上，直到吸飽。地面上、落葉下，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，也有可能因為失血過多而死。

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，被叮咬後會造成皮膚潰爛。

阿姜讚念和一小隊探險家勘查老虎洞時，到處都碰見針刺水蛭。支持者們相當憂心，深覺不妥：「讚念尊者，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，被咬了，會導致皮膚嚴重潰瘍！」

阿姜讚念告訴他們：「這問題不大，牠們可能歸屬於某位有情所管。」

結果發現，一搬進老虎洞，針刺水蛭果然神秘地完全消失了，彷彿從來沒出現過。這水蛭有可能是被神秘的力量創造出來的，目的是為了保護這地區，阻止人們在這裡定居。這就解釋了，為什麼從他們最後一次調查老虎洞，到搬進來的短短幾天之內，就奇蹟似地消失了。

在老虎洞寺（Wat Thum Sua）成立的前兩年，白翅蠅還一直在附近逗留。那段期間，包括阿姜讚念在內，所有僧團的成員們，都被白翅蠅咬得皮膚潰瘍。

在老虎洞寺二百萊的區域當中，大約有三十七萊是峽谷裡的翁鬱森林，森林裡盤踞了高大的參天古木。當中一些古樹不但珍稀難覓，也異常美麗。有人告訴阿姜讚念，這區伐木的價值高達六百萬泰銖（二十四萬美元）。據另一位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。這些巨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。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，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頭大象。這片古老的森林，能奇蹟般地倖免於人類和商業勢力的迫害而保存了下來，正是因為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，總會發生奇奇怪怪的事而被嚇跑。

阿姜讚念當初在那裡睡了好幾個晚上，請求天神允許人們能看到這些罕見的古木奇樹，請求天神遷居他處，花了一段時間，祂們才同意^{註2}。

來到老虎洞寺的人，都喜歡問阿姜讚念有關老虎洞的神奇事蹟，其中涉及到神靈（spirits）、天神和坤吞（Khon Thun）等等。他覺得故事異乎尋常，難以取信於人，因為沒有科學根據。但否認這些事也是不對，因

為除了他，還有許多人都曾親眼目睹。

阿姜讚念認為，現今大多數人都難以接受天神或天人的存在。然而，世界上仍有許許多多的超自然現象。而且大多超出大眾認知，因而令人難以置信，例如，能夠記得前世。想要透過科學或實驗來解釋超自然現象並不容易。但，我們還是能夠根據某些證據作出「存在」的結論，例如，沒去過日本的人，也能接受日本的存在。我們可能沒有親眼見過日本，但是我們能看到日本的文字，看到了自稱為日本人來訪問泰國，根據這些證據，我們能得出結論，日本這個國家是存在的。

還有，就像某人從未見過自己的祖父，因為祖父在他出生前就過世了，他只聽說過他，從父親的描述中知道祖父的樣子，但他自然而然相信祖父的存在。如果不相信祖父的存在，堅持親眼見到才相信，他必定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出來的。這些理論的支持者、發現者和信仰者，並不是

憑藉自己的親見而相信的，但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，都是從各種證據得出結論的。如果只接受自己親身體驗的現象才承認存在，那麼太多的知識將被排除在外。人類會從相對經驗中得出有意義的結論，這就是阿姜讚念所說的，根據相關的證據，作出結論。

如果有人聲稱看到超自然現象，我們就應該考量其各種可能性，驗證其說法，再得出結論，如此一來，很多事物，我們雖從未親眼目睹，卻完全相信它們存在。

現代的世界裡，我們雖有設備和科技，卻沒法創造宏偉的名勝古蹟，像吳哥窟、吳哥城或大金字塔……等世界各處的古代遺跡。古老的前輩們，或許不具備科技，但他們擁有當時國王或領導者的力量、人民的力量以及天神的力量，這些力量的匯聚，依然能創造出顯著的不凡。

【註】

- 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，遇到的最有可能是這些地居天。

隱藏的寶藏

佛曆2518年（1975），阿姜讚念尋找老虎洞時，也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坤吞洞（Thum Khon Thun）。第一次看到它時，洞口足夠讓人彎下腰通過。過了洞口，陡然向下急遽傾斜，保護著美麗非凡的鐘乳石和石筍。

當阿姜讚念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。他問阿姜讚念：「您怎麼在這裡？」

讚念說：「我是來勘查這地區的。你住在哪裡？」

「我住在那邊。」那人回答，同時用手指向森林的方向。

讚念問：「你的家在這附近嗎？」

「不算是，是在那邊。」

讚念問：「在大運河村那邊嗎？」

「不算是，沒那麼遠。」

讚念問：「你在這裡住多久了？」

「很久了。」

讚念問：「你住的地方有很多人嗎？」

「我們大概有五百人。」那人回答後，立刻問阿姜

讚念：「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）航行到崩玲嘎時（今日被稱為洛坤府的古鎮），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，作為供奉洛坤府聖塔的供品，聖塔裡藏有佛陀舍利。

他的船後來遇到大風暴，無法抵達目的地。船在箭灣（Aow Luk Thanoo，凹嚕踏奴）靠岸，大高王只好把所有寶藏，包括古佛像，都藏在這些山洞裡。山洞的上層藏有較多的古寶，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，把寶物都掩蓋了。如果您想獲得寶藏，就得破壞掉鈣質石灰岩層，才能找到



它們。」

這人一再聲稱可以帶阿姜讚念去看藏寶，裡面還可以看到許多金佛像，又告訴讚念：「大高王死後變成了一條蛇，在這裡守護他的寶藏。」

阿姜讚念想，這個滿口傳說故事的怪人，最樂觀的可能，是當地一名精神異常的村民，在森林裡四處遊蕩；最壞的情況下，有可能是一個尋寶者，不值得信

任。他也許需要一個比丘來為他的探險當擋箭牌（泰國人相信，古代的寶物是由財寶守護靈所守護，祂們會嚴懲想要將財富據為己有的人）。這人有可能想利用比丘的波羅蜜（功德），來克制那些守護靈。評估以後，阿姜讚念藉口要去另一個方向勘查，避開了此人。

幾天後，他又回到老虎洞調查該區的森林。四個在家眾陪著他，分別是杜才亞、寅、侯和那位凱誓力老師。他們用繩索和木頭製作臨時的梯子來爬上陡坡。到達坤吞洞入口時，阿姜讚念驚訝地看到那個人又站在那裡。

「天啊！這傢伙怎麼又站在同一個地方了？」他警覺了起來。如果只是偶然發現，也未免太巧了吧！他想知道那人是否正在尋找洞裡的藏寶。

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。他再次邀請阿姜讚念去看洞窟裡的財寶，讚念還是拒絕了。四個在家眾也都不願意去，他們擔心山洞深處會有危險的動物，山壁裡如果藏著一條巨蟒、毒蛇或老虎，他們將很難逃脫。

他們對話的同時，陽光把洞前映照得很亮，阿姜讚念清楚地看著那個神祕人，他是有血有肉的人，他們用南方的方言流利地交談著。

最後，阿姜讚念提議：「如果我們讓洞口保持原樣，有一天或許會被人發現，而且貪婪地掠奪這些古寶。我們應該怎麼預防呢？兄弟！請你想辦法暫時關閉洞口吧！你可以做一個木門，然後鎖上，下次見面時，我再把買鎖的錢給你。」

神秘人回答道：「沒必要這麼做。這洞窟是由一群坤吞看守的。守護寶藏是祂們的職責所在^{註1}。這不是我所管轄的範圍，我不能做一個門來封閉山洞。」

聽到這不尋常的答案，阿姜讚念決定放棄此人，並確信他精神異常。他迴避進一步的交談，轉身離開，去看看其他地區。

接著，阿姜讚念發現了一片數千年來一直不受打擾的原始森林，這令他回溯時光，想著這片森林，蓊鬱蒼翠，生長著大型珍稀植物和樹木，活了幾千年之久。

完成搬遷後，這群由五十三名比丘、五十六名尼師

和兩名寺院男孩，以及三名年長者加上阿姜讚念本人所組成的僧團，於佛曆2518年（1975）5月25日，從素叻府班納訕縣潭崩布必鄉的善香寺，移居到甲米府的這個新的僧團和禪修中心，名為「山努頌·老虎洞內觀中心」。

他們搭乘火車和公車。這麼一大群人，自願搬遷到一點設施都沒有的叢林深處，去開山闢地，建一座新寺院，這樣的情況相當特殊。缺少食物時，阿姜讚念告訴大家，如果願意，可以和他一樣禁食一、兩天。他知道食物終究會來的，果然，當地人聽說這群比丘和尼師們沒東西吃，第二天開始，很快就送食物來了。

到達新家後，阿姜讚念立刻爬上山，去看看上面是否已經有人蓋了永久性建築，這將會妨礙僧團想取得這片林地來蓋寺院。他利用一個臨時繩梯爬上去，這梯是由窩羅瓦·納瓦羅先生所指派的兩人所做。

當阿姜讚念來到坤吞洞時，他很訝異地看到，同一個人又站在同一個位置，穿同樣的褲子，沒有穿襯衫，就像前幾次見面時一樣。他於是猜想這個人不是人類。

如果他是正常人，不會一直站在茂密的野生危林之中。而且，他始終穿著兩個月前的那條褲子。如果不是人類，他必然是個幻影者。

下了這樣的結論後，阿姜讚念想多了解這個怪人。如果他當真是個幻影者，那麼這個身影只會存在於感知，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，他和那人交談，尋找機會碰觸他。

隨著阿姜讚念仔細的觀察，他注意到那人有著典型南方人的特徵。泰國南部是一個半島，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，膚色較深、眼睛較大。那人具備所有南方人的特徵，看上去或許有四十多歲了，和他差不多大。

「兄弟，你有沒有修一扇門來封閉山洞？」阿姜讚念一邊說話，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，並且回答他：「山洞的入口已經關閉了。」

「怎麼關閉的？」讚念邊問邊靠近他；他則一邊說話，一邊後退。

「坤吞用石頭把洞口封閉了。」

阿姜讚念走過去觀察。透過手電筒的光線，他看到有種白色的東西，像是石膏或水泥，完全覆蓋住通往山洞深處的入口。他用小刀敲敲看，雖然表面還是濕的，但是從聲音和味道判斷，既不是石膏，也不是水泥，而是質地堅硬的石灰岩。阿姜讚念大吃一驚，「這些人到底是如何設法造出石灰岩作為延伸部分，用它來堵住洞口的？」

他回到洞窟前，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。」

阿姜讚念一邊對話，一邊往前走，打算靠近時，抓住那人。但那人彷彿知道他的意圖，也用相同的速度平穩地倒退。

阿姜讚念相信他不是人類了。除了與他保持一段距

離外，那人的眼睛張得大大的，眨也不眨地直視^{註2}。他退到一個小池塘裡，池裡匯集了溪流之水，撞到池塘前，他能機動地轉身迴避，彷彿背後也能看到一樣。當他朝著樹木密集的地方走去時，阿姜讚念跳著追上去抓他，但他卻如幽靈般地消失了，或者說，變成了隱形人。

看到這一幕，阿姜讚念目瞪口呆，奔跑過去找那人。這片森林不很茂密，樹枝下還有空隙可以看得很遠。但那人卻已經不知所蹤，無跡可尋了。

那人在眨眼間消失，阿姜讚念只能下此結論：他不是人類，應該是某種神靈（spirit）的偽裝。

當天晚上，僧團完成例行晚課後，阿姜讚念去森林散步，試著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，但他一點也不害怕，完全專注在找那個人，他認為那人是住在森林裡的鬼或其他神靈。但，那天晚上安安靜靜、平淡無奇，什麼也沒發生。

至於現今被封印在洞窟裡的神祕藏寶，也有一個說法。幾位有成就的僧尼，在各自的禪修中，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，由天神保護，但神聖的守護靈或坤吞已經把洞口封住，沒有任何人有機會進入。

【註】

- 1.此處提到的一群守護寶藏的「坤吞」，他們的身份類似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」，這類似於《世記經》〈忉利天品〉中，對天人的記載：「天目不眴」。

神秘男子來訪

老虎洞寺經常接待大批訪客，訪客來自泰國各個角落以及世界各地。經常有人請阿姜讚念講述關於老虎洞寺天神、神靈或坤吞（Khon Thun）的神秘事件。確實曾經發生幾件無法用科學解釋的神祕奇事，卻也很難否定它們，因為它們的確發生過，包括阿姜讚念在內的幾個人都目睹過這些事蹟。

有一次，阿姜讚念和幾個人在談論那個神秘男子。

其中一位比丘阿姜威拉（Wilas）堅持認為這是不可能的。他把神秘男子歸於是種幻覺，說：「這不可能！除非親眼看到，否則我絕不相信。」

阿姜讚念回答：「那你一定要親自去看看。我們只是幾個見過他的人分享經驗罷了，不需要說服你。」

然而，阿姜威拉從聚會回到住處時，他發現一個神祕的男子，手上用力握著一塊木頭。

男子說：「阿姜威拉！以後你說話應當更加謹慎。」

這世上有太多不可思議的事蹟，有些東西的存在與否，不是你能判斷的，如果你不注意自己的言談，會帶來麻煩的。」

隨後男子揮動手上的木頭，作勢攻擊。阿姜威拉瞬間衝向他的比丘朋友們，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，隔日一早就離開了，搬到泰國最南端的北大年省（Pattani）。臨走前，他請一位朋友把這事告訴阿姜讚念。那名比丘再也沒有回來，一直待在北大年省，直到還俗。

還有一次，一位名叫美琪拉葉（La-cad）的尼師，患有嚴重的膝蓋疼痛，由於疼痛劇烈，她被困在一個禪修處，那是一個高高在上的風洞，因為那裡空氣涼爽，遠離喧囂。但是，那裡的海拔實在是太高了，只有少數運動能力強的登山者，才能徒步上去或下來。美琪拉葉一個人孤單地待在那裡，由於突然發病，沒辦法下山取食，窘困之下，無法平心靜氣，就傷心地哭了起來。



此時，一位她從未見過的美麗女子出現了，並且輕聲細語地安慰她：「別哭了，親愛的美琪拉葉。妳為什麼要對自己的處境感到失望呢？我們所有的『感受』，無論愉悅或痛苦，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，它們讓我們產生執著，認為這個身體、感覺、思想和習慣傾向，都是我們自己的。

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？果真如此，妳的沮喪和哭泣又為何而來呢？

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，就是『內觀』。」^{註1}

當美琪拉葉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瑕，散發著溼潤的光澤，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，包裹住上半身，繞過肩膀，末端垂到大腿處。雖然薩拜曾是泰國女性的標準服裝，但現在已被視為泰國傳統服飾，只在慶典或特殊活動時才會穿。美琪拉葉望著女子異常美麗的容貌和復古的裝束，覺得她應該不是人

類，但也不確定是什麼樣的存在。訪客自我介紹說她叫「水晶」，美琪拉葉停止了哭泣，因為她害怕極了！

神秘女子笑了笑，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，來了解身體或心裡的心理過程，既不是我們，也不屬於我們。

這個身體只是地、水、火、風四個元素的複合體。它只是一個載體，心被包裹在裡面一段時間，甚至不會太久。

心的本質是認知，它沒有形體。心是被無明所迷惑的，它不知道事物的真相。它很容易被我們的『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？」

美琪拉葉無話可說，她既感到尷尬，又對神秘女子感到尊敬，因為女子提醒她的，正是在此情況下，適合她的法門。

神秘訪客離開後，美琪拉葉遵循她的指導，定下

心來探究這不愉快的「受」，也是就膝蓋的疼痛，接受了「受」的本質，就是「苦」。檢查的當下，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，膝蓋疼痛消退了，她也能夠從山上攀爬下來。她來找阿姜讚念，並敘述這段經歷：「讚念師父！一個天女來看我，她非常美麗。她引導我觀照不愉快的『受』。」

阿姜讚念詢問她，以確保她不是在作夢或產生幻覺。她斷然堅持那不是夢，是真正發生的事。他不作評論，聽她說完。

過了不久，阿姜讚念又聽說更多這位神祕女子的消息。每天早上天還沒亮，寺院鐘響，她會提醒僧尼起床做早課。有些僧尼沉迷於睡夢，很難早起，後來的一段時間，凡是沒起床的人，都會聽到一個神祕的女聲，叫她們起床參加早課。聽到這種如蜜糖般的詭異聲音，沒有人還能繼續睡。聲音的主人暴露了身份，那就是美琪拉葉在山頂上遇見的女子，於是僧團裡都稱她為「水晶少女」。

後來，寺院在山前九萊（1.44公頃）的土地上，建立一區尼師的處所，這是用了一萬六千泰銖購買的。所有尼師都遷出山谷，搬到新建的茅棚（kutis）。隨著新發展，晨鐘響起時，神秘女子（有人稱天女）還是會來叫醒尼師們。只不過這次，她的身邊還有個男子陪同，就是阿姜讚念和其他比丘見過的那個男子，僧團稱他為坤吞（Khon Thun）。

有一次，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，這人會摔死。因此，眾人相信，附在他身上的就是住在老虎洞地區的蛇神。

阿姜讚念問蛇神：「我在坤吞洞遇見的那個神祕人是誰？」

蛇神回答：「那個防止您碰他而退開的人，是一位尊敬您的坤吞。」

「誰是坤吞？他們是神靈或是天神？」

蛇神回答：「坤吞是人類的一種。在其他地區，他們被稱為拉萊（Lap Lae）或本波（Bung Bot），住在

我們不知道的秘密區域。一般人認為他們是民間傳說的神祕有情，他們有著非常高的道德標準。他們像人類一樣生活，必須耕種或購買食物，像我們一樣做飯，需要衣服遮蔽身體。當他們自己在一起時，穿著跟一般人不同，但是出來和村子裡或市場上的人往來時，打扮和談吐就和當地人一樣。

坤吞最重視遵守他們的『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『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，可以讓自己隱身或消失。」^{註2}

阿姜讚念問：「如果我想和他們說話，要怎麼做呢？你能幫我聯繫嗎？」

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

「受持『真諦』時，我需要做什麼？」讚念問他。

「絕對要做到言出必行。例如，您說要在這個時間吃飯，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

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』。」

阿姜讚念回答：「如果這需要這麼受持『真諦』，我應該做不到。如果我只是一個人，在森林裡或做頭陀行腳，不和任何人接觸，我可以完全遵守我所說的去做。但我是這裡的僧團領導人，我必須要管理和護念一群僧眾和尼師。如果我對弟子說：『我們去把土清掉。』正在挖土時，若有在家眾來懇求我的幫助，如果不去，他們就會陷入困境。去了，那我就無法完成清土工作，也就言而無信了。再比方說，如果我接受一個邀請，要為房屋行祈福儀式而到居士家裡接受午齋。時間快到時，主人來告訴我儀式必須取消，不用去了。如此我也會失去『真諦』。我這樣說，對嗎？」

「您說的對。您生活在忙碌的人類世界，一切總是在變化。人類充滿了『煩惱』和『渴愛』，讓人很難做到絕對的言而有信。」

「這是否意味著，我將永遠無法和他們對話？」

「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」，附體的蛇神最後這樣回答。

阿姜讚念沒有放棄。他告訴所有尼師：「如果有人再見到天女，告訴她，我想見她。」那時，整個尼師團體已經習慣她的出現了。不久後，他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，妳的修行生活就會變成一系列的吃和睡。」

一位尼師被叫醒後，假裝回去睡覺，讓天女又來找她，並對她說了幾句：「我是抱著善意來叫醒妳的，如果妳寧願繼續睡，以後我就不再費力叫妳了。」

尼師回答：「我沒有不敬，只是希望您來找我說話，阿姜讚念請您去找他，他想和您聊聊。」

那位美貌出塵的女子回答：「我是女人，阿姜是男人，我們不能說話。根據我們的傳統，單身女子不可以和男人說話。如果說了，就得嫁給那個男人。婚後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，尼師把這段對話告訴阿姜讚念。其他四、五個尼師也跟他報告說，水晶少女來找過她們。阿姜讚念得出的結論是，她能結婚，說明她不是神靈，而是更接近於人類的有情眾生，可能是坤吞。據瞭解，坤吞擁有超自然能力，例如天眼和天耳，因此，無論他在做什麼，她都可以看到他。阿姜讚念認為普通人無法隨意看見她，唯一的辦法是在深層的禪定中試著接近她。但這也不合宜，尤其當她必須嫁給和她說話的第一個男人。所以，他接受了不能見她。

還有另一件事，有個超重的尼師美琪貝達（Preeda），獨處時暈倒了。她還有意識，只是四肢無力，無法起身。就在她躺著等待症狀消失時，水晶少女和那神祕的男子悄悄過來救她，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，並試著把我抬起來。他們彼此之間沒有說話，那女人比那男人還

強壯。一開始，她抓著我的手臂，男子則抓住我的腳，但他無法把我的腳抬得夠高。他們交換了位置，男子隨後又抬不動我的上半身。他們交換了幾次，直到我無法繼續保持沉默，告訴他們我能自己起來。還沒聽到他們回答，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，他們就立刻離開了。我和我的朋友試著要找他們，但什麼都沒看到。那女人的手是那麼的柔軟細膩，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}

但之後，她的探訪逐漸減少，因為每隔一段時間，尼師會因為長時間工作而疲憊不堪，以至於沒能回應她的呼喚，她就不再去叫醒那個尼師。尼師們一個一個被除名，最後一個也不剩，於是再也沒人見到她了。

【註】

- 1.此少女對美琪拉葉講說『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「坤吞」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。

天人協助建造階梯

阿姜讚念他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，都可依據佛陀的教義修行，以達到解脫，同時也可以累積功德。雨安居期間正是旺季，有百餘名的比丘和百餘名的尼師定期待在那裡。然而受限於設施規模，只能根據有限的空間，向大眾開放。如果接納每一位參訪者，就會人滿為患，生活條件也會變差。

他們接待任何背景或傳統的比丘，如此一來，老虎洞寺成為一間傳統寺院內的禪修中心。他們就像兄弟姊妹一樣的生活，受到佛法的約束，不嚴也不鬆。峽谷空間是為想要有個更清淨的地方能夠閉關修行的人所準備的。任何想要更加認真嚴格修行的比丘，都可以到名為箭灣（Aow Luk Thanoo，凹嚕踏奴）的山谷去。他們的寺院分成兩區，一個是比較隱蔽的內區，一個是外區。

不久後，僧團的一些比丘在距離老虎洞三公里處的高發（Kao Faak）建立了分院。在高發地區，進入海灣之前，必須先爬高。這是個很大的區域，約有一百萊的土地（16公頃），是林業部門批准給寺院的。現在很多比丘都搬去了那裡，那邊雖有一些值得參觀的景點，但他們進行了管制，這樣比丘們就不會被打擾了，遊客只能參觀老虎洞山谷。

早期，他們建了簡便的木造階梯，以便進入箭灣山谷。那階梯既非永久性結構，也不是用來承載眾多交通量的。威巴哇蒂公主（Tan Ying Vibhavadee，今已故）來老虎洞寺時，想邀請泰皇陛下一起來參觀老虎洞和隱蔽的峽谷。由於泰皇可能會來，隨之也將帶來蜂擁而至的遊客，阿姜讚念於是想建一座水泥階梯，以保障安全。為了儘快開工，他請公主幫他們找一個價格合理的混凝土供應商，公主也樂意協助。

然而，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。她屏退左右，獨自待在上鎖的私人房間寫作時，突然發現有許多

男女陪伴在她身邊。

她驚慌地問：「你們是誰？還有……，門鎖著，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}

「你們來這裡做什麼？」公主問。

他們回答：「請告訴阿姜讚念，用木頭建造階梯，不要用水泥。這是我們的請求，因為我們知道阿姜讚念



非常尊重您。」

公主回答：「好。我會依照你們的要求去做，我剛好也喜愛大自然。」

說完，天人就離開了。她立刻寫信，並把信交給營地的邊境巡警，請他帶給阿姜讚念。信很快就抵達老虎洞寺，天亮前阿姜讚念就收到了。信的內容如下：

洛坤府

佛曆2519年（西元1976年）5月20日

致尊貴的阿姜讚念：

今天晚上，我即將和大雄尊者（Maha Veera，又稱黑猴仙人Ruesi Ling Dam）、法勝尊者（Krubha Thammachai）以及我們的隨行人員，一同返回曼谷。但在離開前，想向您介紹我的導師大雄尊者的三本著作；我希望這些書對您的弟子們會有所幫助。

此外，法勝尊者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。兩位尊者拜訪您的那天，法勝尊者也在那裡遇到兩位重要的天人；一位是薩迦雄天王

（Chao Sakkayavera），另一位是暹羅天王（Chao Krungsiam）。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}

建造水泥階梯，雖是為進入隱蔽山谷提供方便，聖地卻會很快失去所有的聖靈，那些善的、守護的、神聖的存在，也都會從您的寺院消失。請相信我，請放棄建造通往隱蔽山谷的水泥階梯。原本建好的階梯已經足夠，讓我們留著它，但請不要在上面增建。

目前的木造階梯本身就很好了，您只需要保養它，就可維持良好。如此一來，可以防止不可喜的人擾亂此地寧靜，也能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，而不是浪費比丘或尼師們寶貴時間的閒雜人等。

我有空就會再次去拜訪您，也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

看完信後，阿姜讚念想了一下。考量威巴哇蒂公主

的懇求，他重新審視，但仍相信水泥階梯是必須的。

他決定繼續進行這個項目。還沒進行多少工作，建造階梯的三個工人就出了問題。某日，他從一位在家居士的家裡回到寺院，被告知，三名工人被神靈襲擊了。主要的承包商病倒了，病得很重，他的兒子還被發現吃了一隻活雞。另一名工人的手，無緣無故腫了起來。村民猜測，他們是受到了天神們的懲罰。

情況變得混亂，「發生了什麼事」的揣測和論調開始傳播，阿姜讚念決定跟天人們談一談。

他請一位老人來媒介溝通，邀請老虎洞的天人領袖來對話。天人領袖進入老人的身體，介紹自己是天人，名字叫帝坤吞（Tid Kong Tun）。阿姜讚念立刻問他：「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？」

天人透過老人的身體回答：「因為他們偷工減料，做得不夠好，沒有遵照工程師制定的規格施工，欄杆插入地面只有六吋，用的是四分之三吋的金屬，而不是一吋半。如此建造的階梯是個笑話，根本無法長期承受攀

爬者的重量和壓力。當階梯開始崩裂時，就會非常危險！」

天人向他詳細解說，建一座堅固的階梯應該用什麼技術。欄杆要夠深，才可以被石頭支撐，才可以灌入水泥等等。

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，還可以維持一千多年！」

阿姜讚念告訴天人，請他們稍等，他先回老虎洞寺瞭解真相。阿姜讚念挖開部分建好的欄杆，發現他們確實沒有按照規格來施工，完全符合天人們的描述。於是返回承包商的屋子，也就是引靈儀式舉行之處，告訴天人領袖，他接受他們的提議。

天人說：「您將會對我們的工作非常滿意。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，以及泰國和柬埔寨邊境的聖山精舍（Khoa Phra

Wiharn)。這些寺廟是由巨大的岩石所建造的，有些巨石重達十到二十公噸。這些石頭必須由巨大的勞動力所搬運，實際上，建築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。如果沒有您的指令，我們不會做任何事。只要告訴我們需要做什麼，我們就知道該怎麼做。還有，請找一些比丘和尼師來幫忙，我們只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，阿姜讚念回答：「那好，如果階梯真的在三個月內完工，我就幫你們蓋一座神廟（shrine）。」

天人們欣然接受這個提議，說：「那真是太好了！因為我們以前住的地方，現在已被比丘和沙彌們接管了。而且依照您們的需求，我們還必須再騰出兩棵樹讓路給遊客。我們現在無家可歸，生活條件很差，擁有一個新家，能夠紓解我們的困境。」

隨後的幾天裡，阿姜讚念徵召了做事不負責任的三個尼師和三個比丘。第一個尼師是當時十六歲的美琪貝達，她在寺院裡有著最懶惰的名聲，連自己的衣服都不

認真洗。第二個是美琪濃姚（Noeng Yao），她只有一隻腳是好的，卻還喜歡悠晃著不工作。第三個是個啞巴尼師。另外，一個比丘，唯一的本領就是吹噓。第二個比丘也很好逸惡勞，擅長找藉口，有工作時就會離開，一旦工作完成，他總是第一個回來。第三個比丘以做事永遠虎頭蛇尾而出名。

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。天人們告訴阿姜讚念，不用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，就要收兩百泰銖。天人需要炸藥，但在一天之內就可以炸出二十個洞。

阿姜讚念把能找到最懶的、最不負責任的工作人員召集起來，希望證明天人們的說法。儘管遭受工人們的抗議，他仍堅持要他們承擔工作。

首先，必須在山壁的岩石表面鑿開十米深的洞來安插炸藥。尼師們根本無法削去任何石塊，手上的金屬工具一撞擊岩石就彈個不停，尼師們紛紛抗議。阿姜讚念堅持讓她們一早就開始工作，到了十點，他收到回報，

說她們已經打出好幾個洞了。到了十一點，他派一位比丘去測量那些洞的深度。他回來告訴阿姜讚念，那些洞的深度從一米到七米不等。令人驚訝的是，他們在最初的幾小時內就完成那麼大的工作量。

為了爆破山壁的岩石表面，他訂了炸藥和工具。廠商問，您們知道如何使用嗎？他告訴他們，天人們會自己動手。

阿姜讚念請他的一個哥哥來協助安裝炸藥。儘管他不是很有信心，說哥哥在這方面從來都沒經驗，但他還是堅持請他做。哥哥一到現場，就變得相當熟練，完全知道該怎麼做，連聲音都變了。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，這樣它們就會同時被引爆。

當他準備點燃炸藥時，阿姜讚念叫大家都離開現場。天人們說沒有必要，人們可以聚集在周圍，絕對安全。一位老人相信天人的話，不顧讚念的命令，留了下來。阿姜讚念擔心他若被炸傷或死亡，將會是個大麻

煩，因為他們沒有申請爆破，當局必會對此嚴加審查。然而，爆破後，岩石和泥土整齊滾落，沒有砸到任何人。

看了工作人員的成效後，阿姜讚念和幾位比丘也想試著鑿鑿看岩石。卻發現根本毫無動靜，最多只能把工具緊緊嵌進岩石裡。其中一位人員把工具取下並說，如果您們沒那個技術，最好不要製造干擾，讓人分心。

阿姜讚念觀察工作人員鑿石，他們也對他展示了本領，就是在每一次敲擊後，都要轉動工具。敲一下，就轉一下，再敲一下，就再轉一下，如此就能迴旋美妙地把岩石切下來。三個工作人員輪流敲擊、旋轉，能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，這在三位尼師身上，是以前從來沒有過的。

隨著鬆脫的岩石掉落在山腳下，尼師們開始把石塊搬上去鋪成台階。阿姜讚念和幾個比丘驚奇地看著尼師們扛著巨石上山，自己也試著去搬一顆，沒能搬動，其他幾位比丘試著去抬，也沒搬動，這塊石頭後來居然被一位尼師輕鬆扛上了山。

第二天一早，他再來觀察時，看到尼師們正在搬動大石頭組裝成台階。他問她們是如何能扛得動這麼重的石頭的？

尼師們轉過來對他說：「別再說石頭很重了！如果您這麼說，我們就搬不動了，今天只能做其他工作了。下次，您應該說說它們有多麼的輕！」

隔日早上，阿姜讚念來到施工處，說：「這些石頭非常輕，尤其最大的那些，妳們應該先把它們搬走。」

尼師們笑著把最大的石頭，搬到作為階梯台階的位置，直到一顆也不剩。^{註3}

他完全被迷惑了！這現象幫助他理解到像吳哥窟那樣的古代石廟是如何建成的。當旺盛的勞動力和天神們凝聚在一起時，不需要工具，也能抬起沉重的巨石。

阿姜讚念因此相當有信心，這個建設項目一定會成功！

不到三個月，兩邊的懸崖上，階梯奇蹟似地完工了，提供了通往山谷的便利通道。雖然只有幾個人負責這工程且只有簡單的工具，不藉助機器的幫忙，卻很快

地完成了階梯的建造，看來似乎真有天人的參與。這是非同尋常的事件，強化了他的信念，天人是存在的。

完工之後，最初設計階梯的工程師來了。他問：「階梯進度如何了？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！」。

工程師看到階梯後表示：「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！」

階梯已經完工，但阿姜讚念還沒開始建造承諾給天人們的神廟。天人們開始發聲，宣洩他們的失望。某日傍晚，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在他們面前。沙彌和比丘們都嚇壞了，四處逃散。那道身影卻說：「沒必要跑。我們是這片土地上的天人，希望你們去告訴阿姜讚念，請他遵守諾言。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，但他還沒兌現他的承諾。」

聽完這話，僧尼們立刻跑去找阿姜讚念。他讓他們回話給天人，他們應該直接找他。但是，天人也是有自尊心的，不願意直接來找他，因為這本是他提議的，他們不想為了神廟做乞求。

從那時起，阿姜讚念走到寺院的那個角落，燈都會熄滅，但其他人的燈都沒問題。一個多月後，阿姜讚念請僧團裡的比丘和尼師去看管斷路器，他們中有人卻觀察到一個神祕的高大身影走進了控制室。後來，水電師傅把斷路開關換成很堅固的一種。即使年輕男孩都無法自行扳動開關，但燈還是繼續有規律地自行關掉。

一天晚上，阿姜讚念和幾位居士在控制室的外面等著。村民們也一直在留意，並說「祂來了！」寺院的狗開始瘋狂地要去追祂。高大身影走進了控制室，控制室除了一扇門以外，既沒窗戶、也沒插座，燈卻還是熄滅了。他們急忙把門打開，用手電筒往房間裡照，裡面空無一人，見此，在家眾們驚恐不已，跑回家躲進被窩裡。

一個月後，阿姜讚念召集寺院所有比丘開會，有幾

位學者比丘來自春巴拉曇寺（Wat Cholaprathan）和蘇恩莫克寺（Wat Suan Mok）。沒經過太多討論，比丘們已達成共識，認為是天人把燈關掉了。

對於這個結論，阿姜讚念回答：「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，我希望天人的存在，能被這裡的所有人都知道。沒有得到僧團的共識前就建神廟，有些人會覺得我很迷信。或許會生出我為天人瘋狂的抱怨。現在，既然祂們已經現身，大家也都接受了天人的存在，我就準備蓋一座神廟囉，六月十一日開工。如果沒有任何異議，我想邀請大家，神廟開工時，都來誦經祈福。」^{註4}

但事實上，他也沒有立刻蓋神廟，而是費心要建造一口井。當時，老虎洞寺急需用水，得建造一口井，他請當地市政府的工程師為他們估算時間與經費。他說，工程至少需要兩個月，因為井的深度，至少需要十萬泰銖。

天人們又提議幫忙，「如果您讓我們做，我們會在

十天之內完成。」

第十天結束前，那口井果然完工了。它是用大石頭蓋得很堅固的一口井，至今仍在使用。這個工程使阿姜讚念相信，如果有善的、有力的幫助來指導你，任何事都能做成，而承作者也能累積善的功德。^{註5}

神廟建好之後，一個在家居士被天人附身。這人不是當地人，事先對神廟的建造因由一無所知。一位名叫白公（Takhaw）的天人透過此人發言：「我們很滿意新住所，相當寬敞，為我們兩百個提供了非常舒適的住所，我們可以安穩地生活了！」

【註】

- 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.威巴哇蒂公主信中提到的：「法勝尊者也在那裡遇到兩位重要的天人。一位叫薩迦雄天王，另一位叫暹羅天王。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.大雄尊者Luangpor Vira Thavaro（黑猴仙人Ruesi ling dam）（1916-1992），住在月禪寺（Wat Zantharam）；又稱河岸木寺（Wat Thasung）。泰國人的正式名字一般都很長，因此父母從小都會為他們取小名，通常會以動物、水果或植物等來命名，成為泰國有趣的文化。黑猴仙人，很可能就是以尊者俗家的小名來稱呼的。2.法勝尊者Krubha Thammachai（1914-1987），住在帝園寺（Wat Thungluang）。

- 3.從尼師們能輕易搬動大石頭，同樣可以說明前面第一章提到的兩個男孩可以輕鬆地攀爬，並向阿姜讚念介紹各種洞穴，這些都與地居天人有關。一般高層次的空居天人，則不會附身到人的身上。
- 4.要讓人們相信有鬼神的存在很不容易，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。

發現佛陀腳印

在老虎洞寺第一年的某日，大家剛從晚課回來，漫步在美麗晴朗的夜空下。幾位尼師看見三個色彩絢爛的光圈從地面浮上來，飄上山頂，盤旋在會議廳後面的山尖上。過了一會兒，星光消失在一個地點。這事件讓阿姜讚念相信，山頂上可能有一個聖物。

第二天，一位尼師自告奮勇上山，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，寺院裡的比丘們帶食物上山去找她，並引領她下山。尼師一回來就說：「阿姜！我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興奮，想親眼看看那個腳印。然而，要攀上那座陡峭的山可不容易，必須強壯有力，還要能翻過崎嶇不平的岩石往上攀。山頂的海拔是七百五十米，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，阿姜讚念才有機會去看。他認為，在向大眾宣布前，應先設法確認這是屬於哪一尊佛的腳印。這腳印大約是一個半到兩個手肘長。最初發現腳印時，還能清楚辨認出五個腳趾的印記。然而，後來許多玩彩券的人喜歡上山去蹭這腳印，期望這個聖跡，能以某種方式為他們提供幸運數字。他們損壞了腳印，使得腳趾印的細節更難辨認。不過，顯而易見，這仍是一個腳印。

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，會刻在容易到達的平坦地帶，比較適合人們彎腰祈禱和供奉祭品。另外，製造它的人會希望它是在一個容易被發現的地方。但是這腳印處於非常不便的山頂，將它視為人為贗品，不切實際。

發現腳印後，比丘和沙彌們搭建了一座臨時階梯，使登頂更加容易些，還在上山途中搭建了一個棚屋，供人休息，但這地方還是很難進入。

美琪薩濃茵珊瑙（Sanong Euamsamnao）和她的

母親，曾提議出資修建一段約十米長的階梯，讓人更方便到達腳印的地點。^{註1}阿姜讚念便委託阿姜維通（Withoon）來建造那階梯^{註2}，但剛開始阿姜維通抗議：「我做不到！這項目很困難而且耗資甚巨，我不認為我可以承擔。」

「你不必擔起全部事情。」阿姜讚念告訴他，「只要啟動項目就好，未來若有未完成的，我會處理好。但至少為我開始著手。」

阿姜維通擁有前世的功德，使他具備資格與能力，適合管理大型項目，但是直到他承擔了這個具挑戰性的工作，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，他天生有此能力得到協助，吸引了優秀的工人和獲得大量的捐款，讓這項目成功。

開始建造階梯時，穆斯林的工匠也能在耳邊聽到有關「該怎麼做以及如何進行」的神秘指導。因此，他們可以在三個月內建造五百個台階。

由此吉祥開端後，他們著手將階梯延伸到七百五十米高的山上，總共一千兩百個台階。一開工，就有許多

人從各地趕來協助，也有人獻上供品和捐款，捐獻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。

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，長著一顆暴牙，在當地頗富盛名。他於是來找阿姜讚念說：「讚念師父！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。您應該去看看牠。」

阿姜讚念回說：「不是現在。」

阿姜維通說：「或許我們應當出四、五萬泰銖買下那隻烏龜，把牠帶回老虎洞寺，會吸引更多人前來參拜。」

「暫時別急著買，再等等看。」

擁有烏龜的那戶人家將牠展示，向觀眾收費。不久，警察通知他們，收取的費用欠了稅款，因為他們不是免課稅的寺院或非營利的基金會。主人很氣惱，決定鋸掉烏龜的暴牙，但還沒能執行那殘酷的決定前，全家都病倒了，還遭受癲癇發作之痛，雖然意識到疾病可能



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那隻烏龜，是在他們其中一次的疾病發作期間。主人全家的健康狀況不佳，情勢相當嚴峻，以至於很害怕去醫院的途中會造成生命危險。

於是，阿姜維通作了「決意」的加持：如果這隻烏龜確實是菩薩化身，牠是為了培養波羅蜜，或是要協助老虎洞寺的階梯建造的話，主人全家都能奇蹟式地痊癒！

主人表示，如果治療有效，將會把烏龜獻給阿姜維通。

在作了「決意」的加持後，阿姜維通囑咐他們喝下加持過的水，之後，他們果然很快就復原了。

來到寺院後的烏龜，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順利完成。^{註3}

這隻烏龜異常聰明。一般來說，烏龜是無法訓練的，但這隻烏龜卻可以按照指令表演，例如抬起頭、舉起爪子或反覆地打哈欠等，並達到指令的次數。例如要牠抬頭三次，牠就會抬頭三次；要牠舉起爪子五次，牠就會舉起爪子五次。牠的算數能力，讓觀眾大為吃驚。

有句古老的泰國諺語，關於描述事物非常罕見，可能性幾乎為零，會說：「如果要讓我去做這事，必須等到貓長出角或烏龜長出暴牙。」以前沒人聽說過有長暴牙的烏龜，因此這隻烏龜確實是隻奇獸。

【註】

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，由於天人的護持，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

以下資料是2021年通過法律法師直接請教讚念長老後整理而成。

一、西元1975年讚念長老在甲米府創建老虎洞寺和內觀禪修中心後，最初十年，長老指導了近百位比丘和百位尼師（八戒女）修習內觀法門，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。

二、長老住老虎洞寺第二十年以後（1994），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。在老虎洞寺第三十一年（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^{註1}，開始應邀隨緣度眾。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）地點適合禪

修，交通也方便^{註2}。

在老虎洞寺第三十三年（2007），有人要將老虎洞的樹砍去賣，長老就搬到善香寺，住約兩年多，接著，於2010年搬到考佬寺，掛單至今。

三、另一方面，在老虎洞寺的第二年（1976）十月，長老四十歲，首次出國，由住在馬來西亞的阿姜通邀請到怡保，處理被土石流掩埋的亡魂，此後長老每年應邀出國弘法。

在老虎洞第二十年（1994），長老五十八歲，七月11日首次訪問美國加州海灣地區禪修中心，1995年六月起，傑克·康菲爾德禪師每年邀請長老去教導內觀課程。

在老虎洞第三十五年（2009），七十三歲的讚念長老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】

- 1.住持的泰文單字是Samphara，來自梵文。在佛教有資糧位的意思，一般則是旅行攜帶的行李總稱；Phara有負責與負擔的意思。讚念長老認為行李員只負責搬運別人的行李，不會想佔有任何人的行李。他擔任住持也像行李員一樣，只是負責照顧寺院及僧眾，但不會執著任何一物。所以，他可以隨時卸下住持的「虛名」，以及從無到有、親手辛苦建立的老虎洞寺。
- 2.考佬寺（Wat Kaolao），離曼谷寺區約一個多小時車程。該地唯有一座狀似長矛武器的山，稱作長矛山。考佬寺的泰文意思是「長矛山寺」，這是以山命名。讚念長老從2010年起掛單於考佬寺，2020年疫情爆發時，長老正於馬來西亞吉隆坡弘法。

尋找法的武器：南傳大師讚念長老前半生的佛法歷練

口述◎讚念長老
英譯◎安迪
漢譯◎陳采婕
繪圖◎黃聿瑩
彙編並校註◎林崇安
顧問◎林崇安教授
總策劃◎觀音子



To Whom It May Concern:

The sole purpose of my oral Dhamma teachings and stories is to spread Dhamma. I hereby permit the compiler or translator of the above materials to cooperate with Buddhist organizations to print these books in Thai or foreign languages, and distribute them free of charge. Any sales or commercial use is prohibited. Any changes to the original content are prohibited.

Copyright Owner : Luang Phor Jamnian Silasettho

Signature:

Date: 16/9/2020

授權書

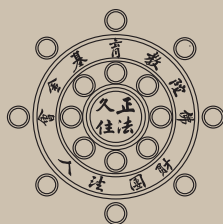
本人口述的佛法教學與故事唯一的目的就是傳播佛法。本人於此授權允許上述教材資料的編輯者或翻譯者與佛教組織機構合作以泰文或外文印製這些書籍，而免費流通；禁止任何銷售或商業用途。也禁止對原文內容作任何更改。

著作權擁有人： Luang Phor Jamnian Silasettho
隆波讚念·錫拉寫陀

日期：2020年9月16日

本書是讚念長老前半生最完整的傳記，包括長老出生、出家求道悟道、九年不倒單、化解泰國內戰及創建老虎洞寺內觀禪修道場等，都有詳細說明。本書價值在於能從多種族文化融合的視域下，微觀泰國的家庭與學校教育、佛教與寺院傳承、民間與地方信仰、傳統泰醫與巫術的真實風貌。這些複雜的緣起現象，讓我們能清楚明白一代高僧並非憑空而降，而是透過父母恩威並重、循循善誘的教育，和他從小到大，孝順父母師長、恭敬善知識、樂於助人、並積極尋求與實踐各種善法，方造就的讚念長老。

尤其可貴的是，長老不吝分享他一生經歷的種種苦難、磨練、受報及魔考、色誘，以及如何以佛法的修持突破重重的考驗。可以看到在開悟前，長老跟一般人一樣，也有很多粗重的貪瞋癡煩惱，甚至為了生存而造下殺害畜生的惡業，但是透過內觀的智慧觀照及持續不斷的努力，終究擺脫了煩惱的束縛。



財團法人佛陀教育基金會

The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation

敬重法寶
請勿棄置

For free



嚴禁販售
絕無募款

Not for sale