# 隆波占年·西拉塞托

## 简明传记

# 尊者阿姜占年·西拉塞托
# 简明传记

2026年 第一版

Jamnian.org

# 序言

本书收录隆波占年·西拉塞托的简明传记。无论在泰国还是海外，他都是出家弟子与在家弟子修学佛法的明灯。本书作为法施，献给世界各地的佛教徒以及所有寻求佛陀教法的人。

本传记以泰文和英文出版。内容以台湾林崇安教授所编写的隆波生平年表为基础，并由编辑委员会进一步补充扩展。

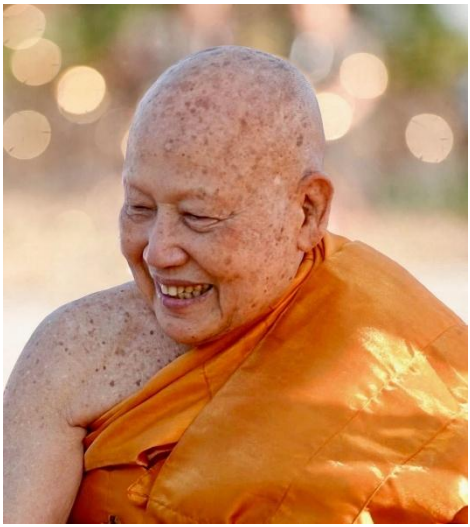
隆波占年·西拉塞托是一位备受敬仰的僧人，一生奉献于佛、法、僧三宝。直到生命的最后，他仍不懈地向泰国及世界各地的人们传授佛陀教法的精髓。他的教导朴实、深刻，并能落实于日常生活。

隆波于2026年8月18日圆寂后，弟子们追念他无量的慈恩，以爱、敬仰与感恩之心致以最深切的哀悼。

凡因本书《隆波占年·西拉塞托——简明传记》而产生的任何利益或心灵成长，编辑委员会谨以此功德敬献给我们敬爱的导师；他将永远活在弟子们的心中。

# 尊者阿姜占年·西拉塞托

1936–2026



简明传记

尊者阿姜占年·西拉塞托，弟子们恭敬地称他为“隆波占年”，是泰国南部的一位高僧。他于1936年5月1日出生在那空是贪玛叻府直辖县他莱分区班巴南村。父亲名佩，母亲名达，家族姓春沙空。祖父扬达拉·查卡拉出生于尼泊尔一个婆罗门占星师家庭；祖母彭出身于泰国占星师家庭。外祖父义来自中国海南岛，修习慈心与佛法；外祖母蓬琳是来自老挝的基督徒。因此，隆波具有尼泊尔、泰国、中国和老挝的血统。

他的父亲佩是泰国乡村的传统医者，也修习禅定；母亲达同样修习佛教禅法。

他们共有七个孩子：

1. 帕玛尼，1930年出生，曾居住在马来西亚（现已去世）。
2. 占叻女士。
3. 占披女士，曾在虎窟寺出家为白衣女修行者（mae chi）。
4. 帕占农，1934年出生（现已去世）。
5. 隆波占年·西拉塞托，1936年出生，后来成为甲米府虎窟寺住持。
6. 占南女士。
7. 占伦，男孩，出生十四天后夭折。

## 早年生活

隆波占年从三四岁起便接受禅修训练。他的父亲在还俗成家之前，曾以云游头陀僧身份度过十三个雨安居。父亲精通占星，并把占星与禅定结合起来，能够作出准确预测；也为被认为受到巫术侵扰的人治疗。患病的人前来求取草药，他成功治病的名声因而远播。父亲查看儿子占年的命盘后，认为这个孩子过去世积累了福德与灵性资粮，将来会成为领袖和佛教的支柱。无人能够伤害他，但必须谨慎：若与恶人交往，他也可能成为势力强大的匪徒，杀人且难以捕获。因此，占年从小接受严格训练。由于家住海边运河旁、出行依靠水路，他一岁时就被教游泳：大人把他放入水中，让他抓着两个椰子支撑，挣扎着游向岸边。几天后他便学会游泳。为了培养勇气和无畏，他还被送入有鳄鱼的运河，以及有虎鲨出没的海中。他修习遍处定，凝视太阳，并学习父亲云游出家时掌握的知识，包括神圣咒语、占星术和传统草药医学。

1941年，5岁的他整夜禅坐，直到心变得寂静而明亮。他在禅那的禅定吸收中体验到极大的喜悦，从此热爱禅修，并常常悄悄到墓地里打坐。

1942年，6岁时，母亲在生产后去世。父亲悲痛万分，情绪不稳。占年建议父亲为他找一位继母照料家务。继母教他读写，他凭着坚定努力，仅十五天便学会识字。他从继母的父亲达翁（翁爷爷）那里学习护身咒，又开始跟自己的父亲

学习佛教诵念。快到七岁时，他决心出家，认为僧侣生活能让自己有更多时间禅修，体验内在的光明与喜悦，并克服丧母之痛。然而父亲没有允许，希望他先帮助养家。

从8岁起，他接手父亲的责任：看命盘、用草药治病、帮助被认为受到巫术影响的人、捕鱼，并替人把钱送到银行赚取费用，以此供养三个家庭。同时，他从一位云游僧人那里学习五种净化心灵的佛法修习，以提升自己的心与生活；又从一位名叫达苏（苏爷爷）的在家修行者那里学习四项慈心教导，并立志终身实践。

9岁时，他开始在那空是贪玛叻的帕博隆玛塔寺学习三藏佛典。从家里步行往返超过二十公里。

10岁以后，他已经能够建造两艘渔船，并雇有几名工人。他不再捕鳗鱼出售，转而对科学产生兴趣。17岁时，他被海蛇咬伤；18岁时，一只小猴子咬伤了他的手指。

1956年，20岁时，父亲去世。葬礼之后，他坚定地决定出家。他告诉哥哥，想要的财物和地产都可以拿走，其余全部施舍给穷人；自己不会携带任何钱财。他宣告：“我不再过居家生活。我要出家，而且永不还俗。”

## 出家与精进修行

1957年7月2日，21岁的他在那空是贪玛叻府直辖县他莱分区纳里巴迪寺的戒堂受具足戒。在该寺七年期间，他严格履行僧侣职责，并经常独自到墓地禅修。他向多位有成就的老师学习各种禅修体系，包括观腹部起伏、名色分别、法身法门以及“佛陀”随念。他还向以遍处修行闻名的云游森林僧隆波登学习地遍和风遍。隆波登从不久居一处；有时会突然出现，有时在人一转移视线的瞬间似乎就消失了。

1964年，28岁时，在纳里巴迪寺完成七年的承诺后，他前往那空是贪玛叻的猜那寺，依止上座部佛教的大师阿姜潘·昙玛达罗修习内观。阿姜潘深入教授四念处，并以非凡深度阐释八正道。在那里修行两年期间，隆波获得决定性的突破，发现了“中道”。阿姜潘见他修行真诚、对教法理解深刻，便在自己不在时委托他指导比丘、沙弥和女修行者。居住期间，隆波发愿三年不躺卧、不斜倚，后来又延长至九年。

## 冲突中的慈悲

1966年，隆波30岁时，泰国南部发生政治冲突，尤其集中在素叻他尼府。他从那空是贪玛叻的猜那寺迁往素叻他尼府班那讪县的素空他瓦寺，以帮助受到暴力威胁的村民。有

些人被官员杀害，有些人被共产主义叛乱者杀害；有时一天便有数人在枪击中死亡。他努力保护村民免遭不公正杀害，并引导那些因错误认识而走入有害道路的人。

隆波前往那空是贪玛叻的占迪寺拜访备受敬仰的波探克莱·瓦乍悉，请求学习一种不会失去力量的超世间加持方法。完整接受传授后，他第一次制作圣物，目的在于救人性命。他制作小幅黑白照片，以塑料封装，并完全按照波探克莱所教的方法加持，再分发给危险地区的村民，给予他们安全感、勇气和信心。得到这些圣物的人都安然无恙，因此这些护身符后来被称为“保命保证版”。

他曾在泰国北部和东北部多个府进行头陀行脚，也曾不时前往素叻他尼拜访佛使比丘（1906–1993）。

1968年，32岁时，他前往乌汶府农巴蓬寺拜访隆波查（1918–1992），并在那里住了三天两夜。他对隆波查在佛法与戒律两方面均衡严谨的行持深感敬佩。当他请求允许带领自己的比丘、沙弥和女修行者团体前来修行时，隆波查反而劝他回到南部，继续缓和反政府叛乱者、其支持者与政府当局之间的冲突。因此隆波返回素空他瓦寺。

他的弟子之一阿姜希·普里班诺也请求他留下，成为南部人民的依止。关于此事，白衣女修行者英·威拉索曾问波探克莱：在他去世后应依止谁。波探克莱回答说，将会有一位福德更为深厚的年轻僧人——阿姜占年——成为南部人民的依止。

1971年，35岁时，由于身材瘦小，人们仍常把他误认为沙弥。有人建议他增加体重，使自己看起来更成熟。

1972年，36岁时，佛使比丘推荐杰克·康菲尔德到素空他瓦寺拜访隆波占年。康菲尔德后来把这段经历收入《当代上座部佛教十二位伟大导师》一书的人物介绍中。隆波被列为泰国和缅甸十二位当代重要内观导师之一，也是书中最年轻的一位导师。

从1966年至1975年近十年间，隆波协助化解内部冲突。最终，他劝导南部其他地区的反政府叛乱者及其支持者放下武器，接受泰国政府的特赦。

## 虎窟寺的创建

1975年，39岁时，隆波正在寻找新的佛法修行场所，内心清晰地显现出一个群山环绕的地方，其中有一座名为“虎窟”（Tham Suea）的洞穴，以及甲米府的数个其他洞穴。他对那个地方产生深厚亲切感，仿佛过去曾经熟悉。他派阿姜希去寻找适合建立僧团的地点，而阿姜希找到的地方之一正是虎窟。

隆波来到虎窟后，发现这里与他的内在景象完全相符。他从素空他瓦寺带来53名比丘和沙弥，以及56名女修行者，在此建立内观禅修中心。随后逐步兴建僧舍、修行设施和宗教建筑。十年后的1985年，这里正式成立为寺院。

1976年5月，40岁时，他开始修建虎窟寺的阶梯。

## 跨越国界的佛法

1976年10月，他第一次离开泰国前往马来西亚，并协助一支山地救援队。此行期间，他在怡保的觉悟岩（又称观音岩）遇见第十六世噶玛巴法王（1924–1981）。噶玛巴帮助他认识到过去因缘与未来弘法使命之间的联系。此后，隆波每年都收到前往马来西亚弘法的邀请。

隆波占年为履行宗教职责而广泛旅行，在寺院、禅修营以及邀请他授课的政府机构教授佛法修行。

他开始把神圣吉祥物放入肩衣的口袋中，并悬挂在身体周围。这些物品合计最重时约达六十公斤。

1978年，42岁时，他前往马来西亚吉隆坡，为在一场超级市场灾难中去世者举行超荐仪式，并教授佛法。

1988年，52岁时，美国阿拉斯加一座泰国寺院的在家信众邀请他赴美，就寺务提供建议并协助管理。后来，他又受邀前往得克萨斯州休斯敦的美国国家航空航天局（NASA），协助处理一个被描述为异常能量的问题。

1994年，58岁时，应杰克·康菲尔德邀请，他首次在加利福尼亚州灵岩禅修中心教授一整天。此后从1995年至2007年，他每年7月都返回该中心主持全天内观禅修课程。

1995年至2003年间，他前往丹麦、瑞典、瑞士、德国和法国，以增进佛法因缘。

1996年，60岁时，在佩戴圣物28年后，他把总重量减半，从约60公斤减至30公斤。

2005年，69岁时，他前往印度那烂陀，支持主要弟子之一阿姜威吞·本纳米修建通往黑佛像的道路。次年他再次前往，在黑佛圣像前举行发愿仪式。

大约在这一时期，他结识了南加州著名禅修老师露丝·丹尼森（1922–2015）。他赞叹她的修行，并接受她请求聆听自己教导的愿望。在佛法开示中，他常提到她，称她是能够通过证悟佛法而获得解脱者的良好典范。

2007年，隆波71岁时，他的代表前往台湾。帕格蓬·特差昙摩与阿姜南·拉达那亚诺，与中坜延瓦拉兰寺的阿姜端猜·般那达罗共同协调此次访问。

2007至2008年间，隆波安排将佛舍利安奉于虎窟寺佛塔中，其中一部分也安奉于印度锡金邦拉旺拉佛陀公园。他为该宗教场所的建设捐助二百万泰铢。这是一个涉及十二个国家和地区的舍利交流计划的一部分：老挝、缅甸、柬埔寨、越南、斯里兰卡、不丹、中国、印度、韩国、台湾、印度尼西亚和马来西亚。

在世界各地弘扬佛法

2009年5月，73岁的隆波首次访问台湾，应基隆莲池佛堂泰国僧人阿姜巴色之邀前往弘法。此后，由林崇安教授协调每年的邀请，隆波每年都到台湾教授佛法，直至2018年7月。此后停止访问，时间早于2019年开始的COVID-19疫情。

2012年，76岁时，在虎窟寺生活约

36年后，他迁往叻丕府北碧县旺玛瑙分区的考劳寺度雨安居。他也在附近地区教授内观禅修，包括沙拉武里府莫莱县的朗西玛奇玛僧住处；离开虎窟寺后，他也曾居住在那里。

2012年年中，隆波前往美国华盛顿州，为弟子及其他有兴趣的修行者教授内观禅修。

2012年末，隆波占年首次在印度菩提伽耶神圣菩提树下参与佛法开示。

此后，他多次回到菩提伽耶，在每年举行的国际三藏诵经法会期间，于神圣菩提树下讲法并诵念消除障碍的偈颂。2018年，他最后一次在该处开示；由于当时无法前往印度，他从泰国通过电话完成了这次教导。

2013年至2015年，隆波占年每年赴美国一次，在华盛顿州、俄勒冈州和加利福尼亚州教授内观禅修。

2016年，80岁时，他前往俄罗斯莫斯科和圣彼得堡弘扬佛法。

同年稍后，他在澳大利亚作佛法开示，并于2017年再次前往。

Pure Knowing
Mano
Citta
Absorption Center
Worldly Concern Center
Sexual Desire Center

这一时期，除了每年前往马来西亚和台湾弘法外，他还接受邀请，到新加坡和印度尼西亚教授佛法与禅修。

## 晚年

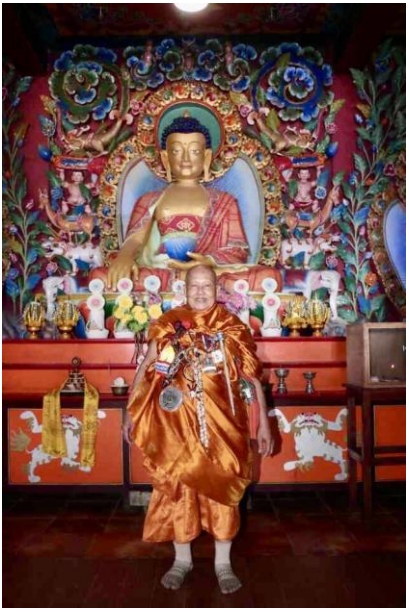
2018年6月，82岁时，在台湾主持为期十一天的密集禅修后，隆波表示次年不会再来，以便休息并从疾病中恢复。

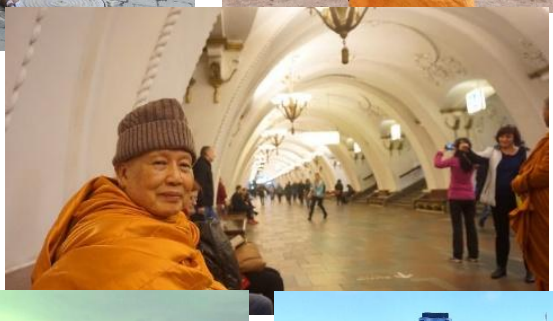
2019年，83岁时，隆波离开考劳寺，前往马来西亚吉隆坡一座大乘佛教寺院度雨安居并接受健康照护。在此期间，他偶尔仍通过Zoom向海外弟子开示，最后一次是在2021年。

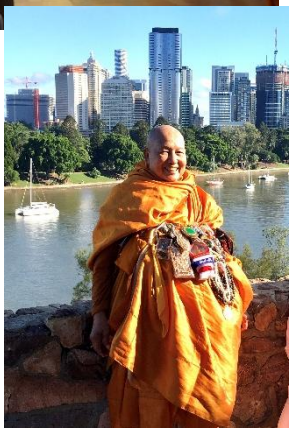
隆波占年于2026年8月18日在马来西亚圆寂，享年90岁，出家后共度过69个雨安居。

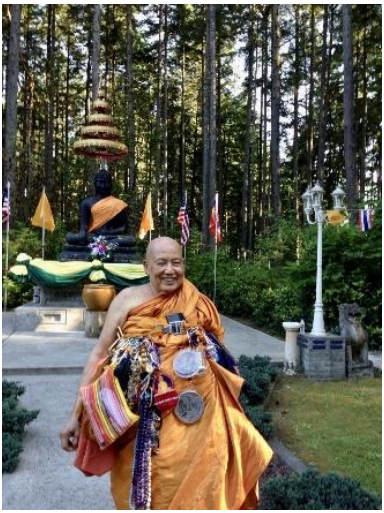
他的圆寂意味着泰国南部又失去了一位备受敬仰的大师。弟子们以深切的爱、敬仰与感恩，顶礼悼念最尊贵的隆波占年·西拉塞托。

# 弘法足迹遍世界



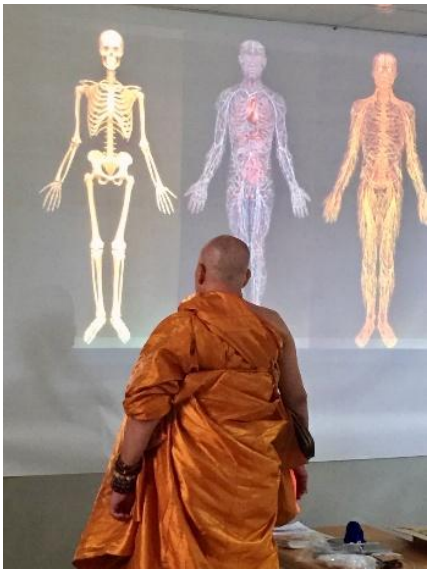






希望进一步学习隆波占年·西拉塞托教法的人，可访问以下网站获取更多资料：

Jamnian.org



“Au-ae，Au-aa，Metta，Buddho”

隆波占年传授的慈心诵念

Au-ae 是女婴哭泣的声音，能唤起温柔与慈悲。

Au-aa 是男婴哭泣的声音，能唤起温柔与慈悲。

Metta 意为不加分别的爱与善意。

Buddho 指佛陀，具足“知者、觉者、喜悦者”的德行。

整段诵念的意义，是把佛陀之心带入我们自己的心中，并把慈爱散播给一切众生，如同他们都是自己的孩子。

隆波从继母的父亲达翁（翁爷爷）那里得到这段慈心诵念。持诵它能够培养慈爱与悲悯，并为自己和他人带来祝福。然而，它产生神圣力量和效用的关键在于：心必须对一切人和动物充满善意与慈爱。只要对任何人升起愤怒或恶意，诵念的力量便会立即减弱。

# 关于本书

从泰国南部一个小渔村的童年，到一生在世界各地弘法，隆波占年·西拉塞托始终致力于修习并传播佛陀的教导。

这部简明传记追溯了他的早年训练、多年精进禅修、以慈悲化解政治冲突的努力，以及在泰国甲米创建虎窟寺的历程。个人回忆也让读者得以一窥他的温暖、坚定，以及帮助他人的不懈承诺。

他的一生展现了感恩、坚忍、智慧与慈爱如何把艰难转化为通向自由的道路，并持续启发所有寻求内心安宁的人。