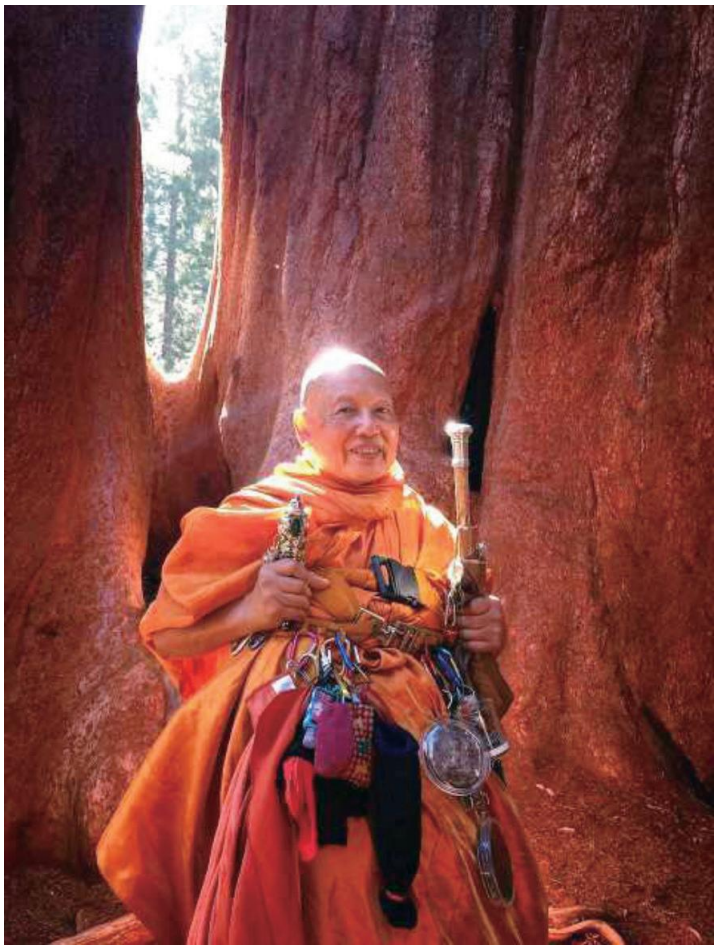
• 讚念長老生平紀要

讚念長老的全稱是阿姜讚念・錫拉寫陀（Phra Ajahn Jamnian Seelasettho），年紀大時被稱為隆波讚念（Luang Por Jamnian）或隆布讚念，意為讚念長老。

以下列出讚念長老的生平摘要。（年齡採西式算法，有時有一年的出入）



•1936（1歲）

五月一日出生於泰國南部洛坤府的鄉村。

祖父「楊達・恰克拉」，出生尼泊爾的婆羅門占星家。

祖母「澎」，來自泰國占星家的家庭。

父親「沛」，是泰國鄉下的傳統治療師和禪修者。

外祖父「毅」，來自中國海南島佛教禪宗行者，修習慈心。

外祖母「普林」，寮國基督徒。

母親「縫」，是佛教禪修者。

因此，讚念繼承了四種族血統：尼泊爾、泰國、中國和寮國（老撾）。

父親「沛」和母親「縫」，有七個孩子：

第一個兒子名Manee（1930）。第二個女兒叫Jumrad。

第三個女兒叫Preaw。第四個兒子名Jumnong（1934）。

第五個兒子名讚念（1936），後為甲米府老虎洞寺住持。

第六個女兒叫Jumnun。第七個兒子出生十四日後夭折。

•1941（5歲）

在父母嚴格的心靈訓練下，有了一次初禪的體驗，從此開始探索心靈的世界。

•1942（6歲）

四月母親生下男嬰後不幸往生，父親深受刺激因而精神狀況時好時壞。勸父親娶繼母「惜」來幫忙家事，自己向繼母學寫泰文和算數，並從「惜」的父親「翁爺爺」學慈心咒。開始從父親學習唱誦佛偈。

•1944（8歲）

從一位頭陀行者學到提升心靈和生活的「清淨五法」；從笛趣居士（Tid Chu）學到「慈心四法」，並發誓終生奉行。從父親學習星曆、家傳療法、薩滿驅鬼等，八歲已在家鄉很有名氣，其後以漁業、運錢到銀行等工作，維持三戶家庭的生活。開始自往寺院背讀巴利三藏，先到波隆踏寺後到納里巴地寺自學。

•1946（10歲）

不再捕鱷魚去賣，對科學等感興趣。十七歲被海蛇咬傷。十八歲被小猴傷指。

•1957（21歲）

七月二日父親往生不久，於家鄉的納里巴地寺出家，

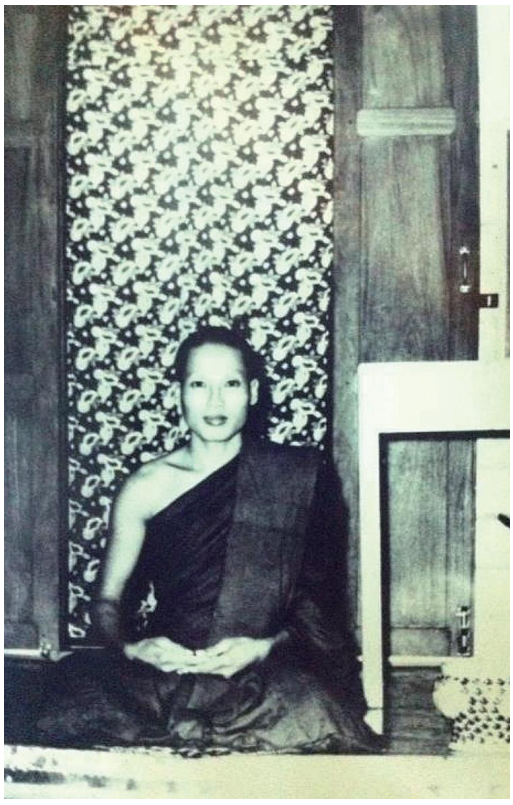
出家第一年通過第一級納壇考試。於寺旁墳場苦修七年，期間從泰國和緬甸的禪師們學習多種禪修法門，有五位是法師。

•1964（28歲）

到洛坤府拖國寺內的猜納寺，親近阿姜達摩答羅大師（《當代南傳佛教大師》十二位之一）。於該寺禪修營閉關獲得突破，接著大師指派阿姜讚念於猜納寺指導內觀禪修。

•1965（29歲）

於猜納寺繼續指導內觀，開始實行不倒單。此時南部素叻府有內戰。



•1966（30歲）

從泰國南部第一高僧隆波開（1876-1970）學習菩薩加持法，年底從猜納寺移居素叻府的善香寺（素科塔瓦寺）去化解內戰。

•1967（31歲）

一方面指導內觀，一方面化

解內戰的衝突。有時去見佛使比丘（1906-1993）。以上用了三年時間，使該地反抗軍和支持者二萬人接受招安。

•1968（32歲）

參訪五十歲的阿姜查（1918-1992），相處三天二夜。阿姜查指示他繼續化解南部其他的反抗軍和支持者約三十萬人，故立刻回善香寺，繼續化解內戰問題。

•1969（33歲）

開始於雨安居後到泰國邊地行腳。

•1971（35歲）

因常被誤為沙彌，在眾人建議下增重，改變瘦弱的形象。

•1972（36歲）

佛使比丘介紹傑克・康菲爾德到善香寺採訪他，傑克接著去緬甸，後來出版《當代南傳佛教大師》，介紹了泰緬十二位內觀大師，阿姜讚念當時僅有三十初頭。

•1975（39歲）

配合政府的招安政策，共用近十年的時間（1966-1975），化解了內戰問題。五月二十五日，他與

五十三名比丘、五十六名尼師從善香寺移到南部甲米府，蓋建老虎洞寺內觀禪修中心，並感化當地回教居民。

•1976（40歲）

五月開始建造老虎洞寺的階梯。十月首次出國到馬來西亞處理山難事件。二十二日與十六世大寶法王（1924-1981）在怡保・光熾岩相見，法王當下直指他的過去因緣及未來弘法任務。此後，長老每年應邀來馬來西亞弘法。開始身掛六十公斤吉祥物等。

•1978（42歲）

應邀去吉隆波弘法並處理超市亡魂事件。

•1988（52歲）

美國阿拉斯加的泰國廟男居士Vicchai邀往處理寺務，接著被邀往休士頓處理電力異常事件。

•1994（58歲）

七月十一日首次經過美國加州海灣地區禪修中心（傑克・康菲爾德邀請），短暫開示一天後飛回泰國。

•1995（59歲）

七月起到2007年（71歲）之間，傑克・康菲爾德每年邀請長老往美國加州指導一整天的系列內觀課程。

1995年到2003年之間，也去丹麥哥本哈根、瑞典、瑞士、荷蘭、德國、法國等地結緣。

•1996（60歲）

長達二十八年身掛六十公斤重物，減半掛三十公斤吉祥物等。

•2005（69歲）

去印度那爛陀寺，加持大弟子阿姜維通（Ajahn Withoon Putamee）建造通往黑佛像的道路。

•2006（70歲）

一月加持印度那爛陀寺供奉的黑佛像。七月於南

加州禪修營，遇見當地著名的禪師阿姜露絲（Ruth Denison,1922 -2015），讚嘆她的修行並接受她問法，在後來演講中常提到她，作為解脫開悟的例子。

•2009（73歲）

首次來台灣教導內觀及菩薩道，此後每年應邀來台弘法。

•2010（74歲）

移居曼谷西方叻丕府考佬寺，開始於泰國中部及近區傳授內觀。

•2012（76歲）

十二月於印度菩提樹下開示（於2013出版英譯本）。

•2014（78歲）

十一月中文本在菩提樹下的開示出版。十二月於印度菩提樹下傳法及唱誦除障。中文本《讚念長老的內觀禪法》及《喜悅的心》二書出版。

•2015（79歲）

十二月於印度菩提樹下開示（於2016出英譯本）。

•2016（80歲）

《充滿慈愛》英文本出版。《佛陀的兒子》中譯本出版。十月至俄羅斯傳法。

•2018（82歲）

《涅槃之道》英泰本初版出版。六月於台灣內觀教育禪林指導十一次一日禪，言及明年不來台。十月起於泰國養病。

•2019（83歲）

十一月《智慧的心》中譯本譯出。

•2020（84歲）

五月於馬來西亞傳法。中譯本《尋找法的武器》、《涅槃之道》、《內觀之道》及《智慧的心》等書的陸續譯出，並以電子檔在網路分享。

•2021（85歲）

十一月將台灣弟子編譯的八本中文書，授權給佛陀教育基金會倡印，包括讚念長老傳記與禪法開示。

◎讚念長老今日仍隨緣於世界各地行菩薩道並指導內觀。