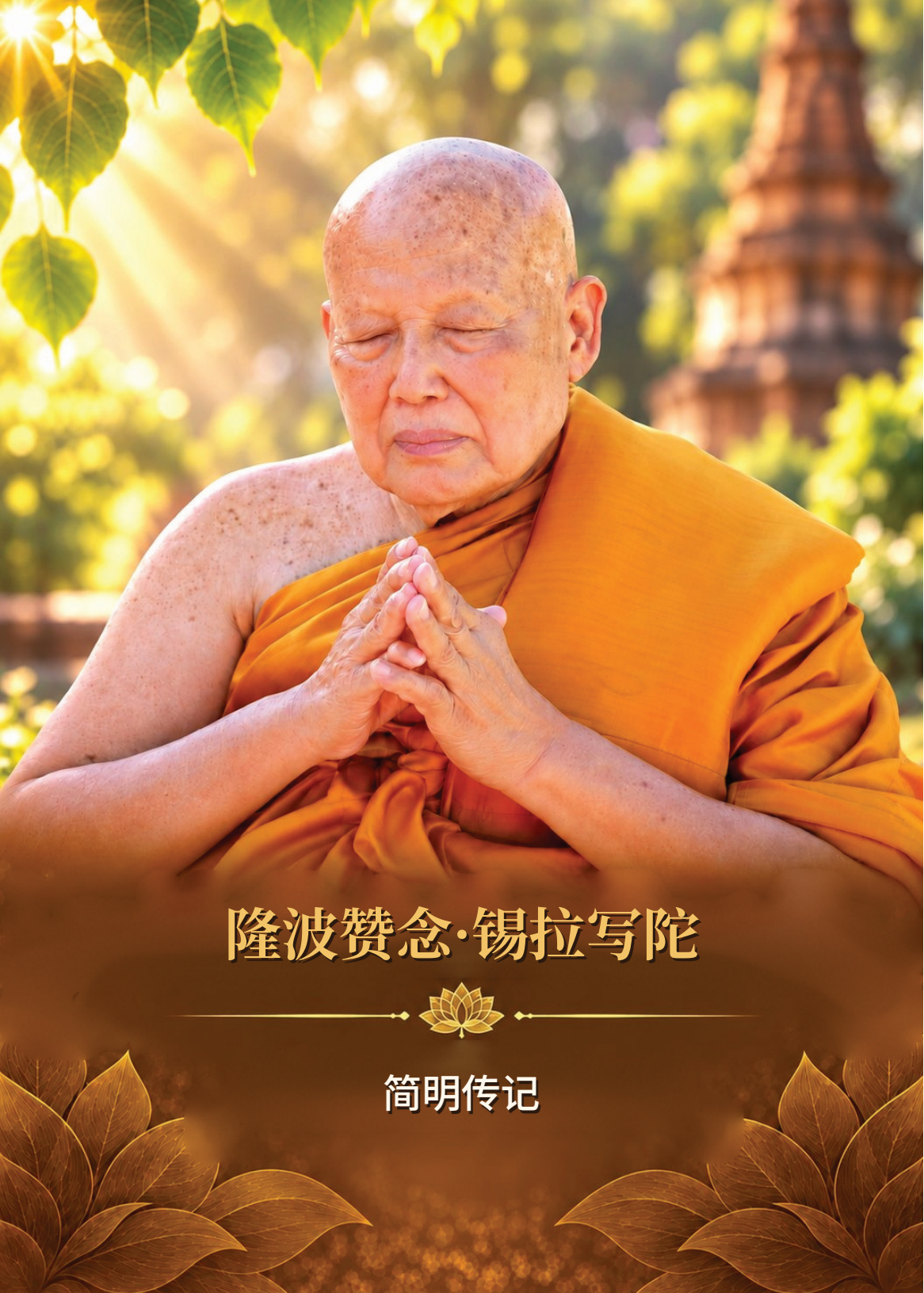


隆波赞念·锡拉写陀

简明传记

敬献恩师

隆波赞念·锡拉写陀

Luang Por Jamnian Silasettho • 1936 – 2026

简明传记

关于译名

本版中隆波的中文译名为“隆波赞念·锡拉写陀”，
英文写作 Luang Por Jamnian Silasettho，
法号依学界公认、广泛通行的巴利文罗马字转写
（巴利文：Sīlaseṭṭho）。此前印行流通的书籍中，
隆波的名字曾拼作“Jamnien”，法号拼作“Seelasettho”。

书中其他僧人的法号，亦依巴利文音译。

2026 年（佛历 2569 年）初版
泰国 Krabi 府 Wat Tham Suea 出版


隆波赞念·锡拉写陀



礼敬三宝

谨以此书恭敬供养

至尊

隆波赞念·锡拉写陀

照亮法道的明灯

为世界各地的弟子指引方向

众弟子 敬献



序言

编辑委员会由至尊隆波赞念·锡拉写陀（Luang Por Jamnian Silasettho）在美国和台湾的弟子组成，承蒙 Phra Thammawachiraphut-thakhom（Chao Khun Chai Purindako）的慈悲支持，出版这部隆波的简明传记。隆波犹如照亮法道的明灯，无论在泰国还是海外，始终指引着出家与在家弟子。谨以本书作为法施，献给世界各地的佛教徒以及一切寻求佛法的人。

本传记以泰文、英文、中文和印度尼西亚文四种语言编写，内容依据两份资料：一是台湾林崇安教授所编写并出版的隆波生平年表；二是蔡泽生教授及其团队在该年表基础上修订、扩充、增补而成、更为完整的传记草稿。

隆波是一位以身心性命奉献三宝的大长老。数十年来，直到生命的最后，他始终把佛陀教法的精髓传授给泰国及世界各地的人们。他的教导朴实

而深刻，并且真正能够落实于日常生活之中。

值此隆波于 2026 年 8 月 18 日圆寂之际，弟子们顶礼追念他无量的慈恩，怀着爱戴、敬仰与无尽的感恩，致以最深切的哀悼。

倘若本书《隆波赞念·锡拉写陀简明传记》能在任何方面带来利益或成长，编辑委员会谨以此功德恭敬供养至尊隆波赞念·锡拉写陀——他将永远活在弟子们的心中。

编辑委员会

Phra Wutthichai Vuddhinano（无敌法师）

Phra Chaiyut Jayadharo, Ph.D.（毕胜法师）

Prof. Tsai Tse-Sheng and team（蔡泽生教授及其团队）

Sukanya Kanthawatana, M.D., Ph.D.

Kris Iskandar, Ph.D.

目录

第一部 · 生平

第一章 出身与家世 12

第二章 早年生活 14

第三章 出家与精进修行 18

第四章 冲突中的慈悲 22

第五章 Wat Tham Suea 的创建 28

第六章 跨越国界的佛法 31

第七章 朝圣与佛舍利 36

第八章 在世界各地弘扬佛法 39

第九章 晚年 49

生平大事记 52

弘法足迹遍世界 54

“欧耶、欧啊、梅达、布斗” 59

第二部 · 后记

追忆与法语 60

第一章 深林禅修 61
与生死考验

第二章 领受遗训，默默建寺 65

第三章 简朴生活，以心疗痛 69



第一部 · 生平

隆波赞念·锡拉写陀



Luang Por Jamnian Silasettho · 1936 – 2026

简明传记

第一章

出身与家世

隆波赞念·锡拉写陀（Luang Por Jamnian Silasettho）是泰国南部的一位大长老，深受弟子和各地虔诚信众的敬仰。他于 1936 年 5 月 1 日出生于 Ban Pak Nakhon, Tha Rai Subdistrict, Mueang District, Nakhon Si Thammarat Province。父亲名 Phet Chonsakhon，母亲名 Ta Sae-Phu。

他的祖父 Yantra Chakara 出生于尼泊尔一个婆罗门占星师家族；祖母 Pheng 出身于泰国的占星师家庭。外祖父 Yi 是来自中国海南岛的华人，心地仁慈，虔心修习佛法；外祖母 Phrom Lim 则是来自老挝的基督徒。因此，隆波兼具尼泊尔、泰国、中国和老挝四种血统。

他的父亲是乡村里的传统医者，父母二人都虔诚地依照佛教传统修习禅定。

父母共育有七个孩子：

1. Phra Mani，1930 年出生，曾在马来西亚出家为僧（已故）
2. Mrs. Jamrat
3. Mrs. Jampi，曾在 Wat Tham Suea 出家为白衣女修行者（mae chee）
4. Phra Jamnong，1934 年出生（已故）
5. **隆波赞念·锡拉写陀，1936 年出生，后来创建了 Krabi 府 Wat Tham Suea**
6. Mrs. Jamnan
7. Jamroen，男孩，出生仅十四天便夭折



第二章

早年生活

隆波赞念从三四岁起便接受禅修训练。他的父亲曾经出家，以云游头陀僧的身份度过十二个雨安居，后来还俗成家。父亲精通占星，能把禅定与占星结合起来，非常准确地推算人的命运；他也懂得医治那些被认为中了黑巫术的人。病人纷纷前来求取草药，他的名声远近传扬。

父亲查看儿子的命盘后，看出这孩子过去世积累了深厚的福德，将来会成为领袖，成为佛教的中流砥柱，没有人能够伤害他。但也必须谨慎：倘若结交恶友，他也可能成为一个杀人如麻、谁也抓不住的强悍匪首。

因此，隆波从幼年起便接受严格的训练。由于家住海边的运河旁，出行常走水路，他才一岁

就开始学游泳。父亲把他抛入水中，只给他两个椰子抓着，让他自己挣扎着游回岸边。没过几天，他便学会了游泳。

为了培养他的勇敢无畏，父亲把他送进有鳄鱼出没的运河，送进有虎鲨游弋的大海。父亲还训练他修习遍处禅、凝视太阳，并把自己云游出家时所学的知识传授给他：护身咒语、占星术和传统草药医学。

1941

1941 年，5 岁的他整夜禅坐，直到心变得平静而光明，尝到了禅那（jhana，深定）的深刻喜悦。从此他便爱上了禅修，常常悄悄溜到坟场去打坐。

1942

1942 年，他 6 岁零 4 个月时失去了母亲——母亲在生下最小的孩子七天后去世。父亲悲痛欲绝，情绪变得起伏不定，于是隆波建议父亲找一位继母来帮忙照料家务。继母教他读书写字，他凭着坚定的努力，短短 14 天便学会了读、写和算术。

他向继母的父亲 Ta On 学习护身咒，又开始跟随自己的父亲学习佛教诵经。

快到七岁时，他立志出家当沙弥，认为出家生活能让自己有更多时间禅修，体会内心的光明与喜悦，并走出失去母亲的悲伤。但父亲没有答应，希望他先帮忙养家。

从 8 岁起，他便接过了父亲的担子：看命盘、用草药治病、帮助被认为中了黑巫术的人、捕鱼，还替人把钱送到银行赚取工钱，以此养活家人和亲戚。

与此同时，他向一位云游僧学习「清净五法」，以提升自己的心灵与生活；又向在家修行者 Ta On 学习「慈心四法」，并立志终身奉行。

9 岁时，他开始在 Nakhon Si Thammarat 的 Wat Phra Mahathat Woramahawihan 研读三藏佛典。寺院离家约 15 公里[1]，往返约 30 公里。他有时搭便车或便船，但多半是跑着去。

1. 已出版的中文版依隆波本人的讲述，记为约 20 公里。

后来，他也到附近藏有全套三藏的 Wat Nari Pradit 学习。他自学三藏约十二年，直到年满可受具足戒的年龄。

从 7 岁起，他捕捉鳄鱼[2]出售来帮补家用，直到 10 岁左右，长辈们告诫他这是在造恶业，他才停止。此后他出海捕鱼，到 18 岁时，已经拥有两艘渔船，雇有二十名左右的船工。这段时期他也对科学产生了兴趣。17 岁时他被海蛇咬伤，18 岁时又被一只小猴子咬伤了手指。

隆波曾答应父亲，在父亲去世之前不出家。1957 年，隆波 21 岁时，自 1956 年起健康每况愈下的父亲去世了。葬礼过后，隆波下定决心出家。他对哥哥说：“财产和田地，你想要什么尽管拿去，其余的全部分给穷人。我身上一分钱也不带。”随后他宣告：

“我再也不过在家的生活。
我要出家，而且永不还俗。”

2. 已出版的中文版记为他捕捉、出售的是“鳗鱼”，而非“鳄鱼”。

第三章

出家与精进修行



1957

1957 年 7 月 2 日，父亲去世仅两周后，隆波赞念在 Wat Nari Pradit（Tha Rai Subdistrict, Mueang District, Nakhon Si Thammarat Province）的戒堂受具足戒，以 Wat Buranaram 的 Phra Khru Kadoem 为戒师，

Wat Nari Pradit 住持 Phra Khru Praditsuwan-nawat 为羯磨阿阇黎。他本想出家第一天便出外云游修行，但住持不允许，于是他承诺留在寺中侍奉住持七年。这期间，他严守僧人的职责，第一个雨安居便通过了初级佛法考试（Nak Tham Tri）。白天他教导沙弥、接待前来的信众；夜里则独自到坟场禅修。他向多位有成就的老师学习各种禅修方法：观察腹部的起伏、分辨名色（nama-rupa）、法身法门，以及念诵“布陀”（Buddho）。

第四个雨安居时，他还向 Luang Por Daeng Dhammajoto 学习地遍和风遍。Luang Por Daeng 曾任 Narathiwat 府 Bacho 县 Wat Choeng Khao 住持，是一位以精通遍处禅闻名的森林云游僧。他从不在一处久住，有时会忽然出现，有时一转眼的工夫，人就仿佛消失了。

1964

1964 年，28 岁的隆波在 Wat Nari Pradit 圆满了七年的承诺，前往 Nakhon Si Thammarat 的 Wat Chai Na 修习内观（vipassana），依止上座部

佛教的内观大师 Ajahn Paen Dhammadharo（1913–2005）。在开始修习之前，Ajahn Paen 要求他放下自幼所学的一切法术、医术和占星术，一心专修内观。隆波答应了，也信守了诺言。Ajahn Paen 依照《大念处经》详细教授四念处，并以非凡的深度阐释八正道。

在 Wat Chai Na 的第一个雨安居，隆波的修行取得了决定性的突破：他发现了“中道”。Ajahn Paen 见他修行精进、对教法理解深刻，因此当自己需要回到 Suphan Buri 府兴建 Wat Sai Ngam Thammaram 时，便委托隆波代替自己，担任 Wat Chai Na 比丘、沙弥和女修行者的禅修导师。

1966

约 1966 年，30 岁的隆波仍住在 Wat Chai Na。他发愿三年不躺卧、不倚靠：一是为了弥补自己曾因睡着而错过为专程前来辞行的信众祝福的过失，二是为了把全部时间用来服务他人。后来他把誓愿延长为七年，再延长为九年。



第四章

冲突中的慈悲

1966

1966 年，隆波赞念 30 岁时，泰国南部爆发政治冲突，尤以共产党武装的重要据点 Surat Thani 府最为激烈。他本人也多次成为暗杀的目标。同年 11 月，应副住持 Phra Samu Sombat Pabhassaro 之邀，他从 Nakhon Si Thammarat 的 Wat Chai Na 移居 Surat Thani 府 Ban Na San 县的 Wat Sukhonthawat，去帮助生活在威胁之中的村民。当时有人被官员杀害，有人被武装分子杀害，有些日子的冲突一天就造成数人死亡。

他竭尽所能保护村民免遭无辜杀害，并为那些因误解而误入歧途的人指明正道。



移居 Wat Sukhonthawat 之前，约在 1966 年 6 月，他曾前往拜见 Nakhon Si Thammarat 的 Wat Chan Di 备受敬仰的长老 Por Than Khlai Wajasit（1876–1970），请求学习一种力量永不消退的出世间加持法。获得完整传授之后，隆波第一次制作圣物，用来救护人命，并分发给 Wat Chai Na 的五百多位信众。

移居 Wat Sukhonthawat 之后，他把自己的黑白小照片装进塑料框，完全按照 Por Than Khlai 所教的方法加持，然后分发给各方危险地区的人们，不分彼此：

村民、武装分子、警察和士兵一视同仁。第一批两千枚分给妇女和儿童，让他们随身佩戴，作为平安的保证和勇气的来源。凡是得到的人，都安然无恙。



这些圣物后来被称为“保命保证版”护身符

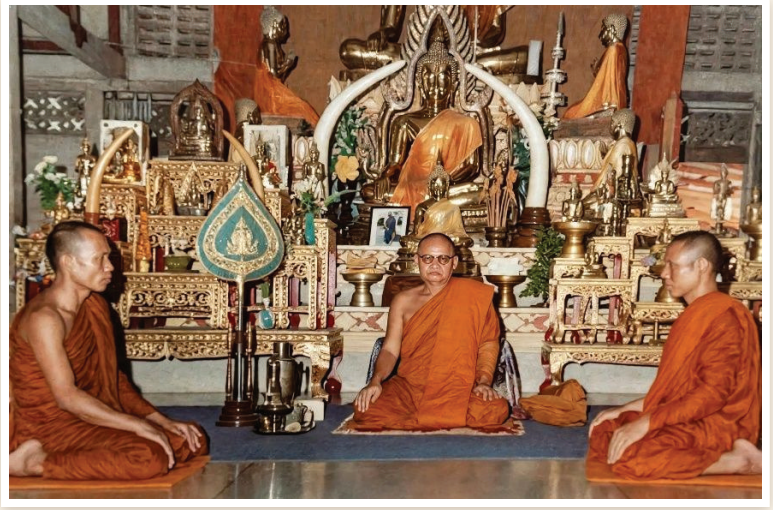
1969–1974

1969 年至 1974 年间，每逢雨安居结束，隆波便出外云游修行，前后共六次，走遍泰国北部和东北部的许多府，远至 Chiang Rai 府，拜访了将近两百位老师。他也不时前往 Surat Thani 府的 Suan Mokkhaphalaram 拜访 Buddhadasa Bhikkhu（1906–1993）；二人初次相识是在 1965 年。

1970

1970 年 3 月，34 岁的隆波与 Phra Samu Sombat Pabhassaro 带领一群僧人和信众，前往 Ubon Ratchathani 府的 Wat Nong Pah Pong，

> 拜见 Luang Por Chah Subhaddo（1918–1992），在那里住了三天两夜。Luang Por Chah 在法与律两方面均衡严谨的修行之道，令他深受启发。当他请求带领自己的比丘、沙弥和女修行者前来修行时，Luang Por Chah 反而劝他回到南部，继续化解武装分子及其支持者与政府当局之间的冲突，尤其是在 Nakhon Si Thammarat 一带。于是他回到了 Wat Sukhonthawat。



他的弟子 Phra Heet Bhuripanno（已故）恳请他留下来，作为南部人民的依怙，这也正应了 Por Than Khlai 的话。Mae Chee Im Viraso

曾问 Por Than Khlai：“长老您的福报尽了以后，我该去依止谁呢?”他回答：“我走了以后，会有一位比我福德更大的年轻僧人——阿姜赞念，他将成为南部人民的依怙。”

1971

1971 年，隆波虽然已经 35 岁，但因身材瘦小，人们常把他误认为沙弥。有人建议他增加些体重，看起来更显成熟稳重。



于是隆波决定改变自己的外貌。他放下森林僧简朴的饮食，改吃油腻丰盛的食物，同时专注一心观想“胖”字。短短 30 天内，他的体重便从 45 公斤增加到 60 公斤。[3]

1972

1972 年，隆波 36 岁时，Buddhadasa Bhikkhu 建议杰克·康菲尔德到 Wat Sukhonthawat 拜访他。康菲尔德后来在《当代南传佛教大师》（Living Buddhist Masters，1977 年；再版更名为《法住世间》Living Dharma）一书中介绍了他。书中推崇隆波为泰国和缅甸十二位当代杰出内观导师之一，也是其中最年轻者。

从 1966 年到 1975 年近十年间，隆波致力于化解国内的冲突。仅在 1966 年至 1969 年间，Wat Sukhonthawat 周边地区就有约两万名武装分子及其支持者放下武器，回归社会。最终，他还劝导南部其他地区的武装分子及其支持者放下武器，接受泰国政府的特赦。

3. 已出版的中文版未收录他增加体重的这段经历。

第五章

Wat Tham Suea 的创建

1975

1975 年，39 岁的隆波赞念正在寻找新的修行之地。这时，他的心中清晰地浮现出 Krabi 府一处群山环绕的地方，那里有一个名叫“Tham Suea”（Tham Suea）的山洞，还有其他几个洞穴。他对那里感到一份深深的亲切，仿佛早已熟识。他派 Phra Heet 去寻找适合僧团居住的地点，Phra Heet 找到的地方之一，正是 Tham Suea。





隆波来到 Tham Suea 后，发现这里与他所见的景象分毫不差。1975 年 5 月 25 日，他从 Wat Sukhonthawat 带来 53 位比丘和沙弥、56 位女修行者，在此建立内观禅修中心。起初，Mr. Pring Amonkul 捐出 8 莱（约 19 亩）土地，后来寺地逐渐扩大到 200 多莱（约 480 亩）。僧舍、修行场所和宗教建筑一点一点地建立起来，十年后的 1985 年，这里正式获准成为寺院。

1976

1976 年 5 月，40 岁的他开始修建一条混凝土石阶，取代 Wat Tham Suea 内通往山谷的旧木梯，仅用三个月便完工。后来又修建了通往山顶的 1,237 级登山石阶，由隆波的主要弟子之一

> Phra Ajahn Witoon Acarasubho[4]负责督建。



4. 已出版的中文版记其名为“Phra Ajahn Witoon Punnami”。

第六章

跨越国界的佛法

1976

1976 年 10 月，雨安居结束后，隆波赞念第一次出国，前往马来西亚。邀请他的是泰籍华裔僧人、Wat Tham Ratsami（光炽岩）住持 Phra Ajahn Thong Mengsam（已故），请隆波为怡保山崩中罹难者的亡灵散播慈心。



同年 10 月 22 日，他在当地停留期间，于 Wat Tham Ratsami 会见了第十六世大宝法王噶玛巴·让炯日佩多杰（1924–1981）。这次会面使他看清了过去的因缘与未来弘法使命之间的联系。此后，隆波每年都应邀到马来西亚弘法。

隆波四处奔走，履行弘法的使命，在各地寺院、禅修中心，以及邀请他的政府机构教授禅修、指导修行。

1975

约 1975 年，39 岁时，人们开始传说他是一位阿罗汉。于是他把各种圣物装进肩包，并挂满全身，连同日常随身用品，总重约 60 公斤。他这样做，是为了松动人们把他视为阿罗汉的执着，而这也从此成了他的标志。



1978

1978 年，42 岁时，他应 Wat Sai Khao 的 Phra Ajahn Thong 之邀前往马来西亚吉隆坡，为超级市场灾难的罹难者举行回向功德仪式，并开示佛法。

1988

1988 年，52 岁时，美国阿拉斯加一座泰国寺院的信众邀请他赴美，就寺务和管理提供指导。后来，他又应邀前往位于得克萨斯州休斯敦的美国国家航空航天局（NASA），协助处理一个据说涉及

“异常能量”的问题。



1994

1994 年 7 月，58 岁时，他应杰克·康菲尔德之邀，首次在加利福尼亚州的灵岩禅修中心授课，带领一整天的禅修。从 1995 年到 2007 年，他每年 7 月都回到该中心，主持全天的内观禅修。

1995–2003

1995 年至 2003 年间，他前往丹麦、瑞典、瑞士、德国和法国，广结法缘。

1996

1996 年，他年满 60 岁，此时已佩戴圣物约 21 年，他把圣物的重量减去一半，从约 60 公斤减为约 30 公斤。



第七章

朝圣与佛舍利

2005

2005 年，69 岁的隆波赞念前往印度那烂陀，支持 Phra Ajahn Witoon Acarasubho 修建一条通往黑佛像的道路。次年，他再度前往，在黑佛像前庄严发愿。





大约在这一时期，他结识了南加州著名的禅修老师露丝·丹尼森（1922–2015）。他赞叹她的修行，并慈悲地应她的请求，收她为学法的弟子。他在开示中常常提到她，称她是因证悟佛法而获得解脱的良好典范。

2007

2007 年，隆波 71 岁时，一个代表他的访问团前往台湾，由 Phra Krerkpong Tejadhammo 和 Phra Ajahn Ngam Ratananano 与 Wat Zhongli Yanwararam 的 Phra Duangjai Pannadharo

共同协调。

2007–2008

2007 年至 2008 年间，隆波安排将佛陀舍利安奉于 Wat Tham Suea 的佛塔中，并将其中一部分安奉于印度锡金邦的拉旺拉佛陀公园。他还捐助二百万泰铢，用于兴建这处圣地。这是十二个国家和地区之间舍利交流计划的一部分，包括印度、斯里兰卡、不丹、缅甸、老挝、柬埔寨、越南、马来西亚、印度尼西亚、中国、台湾和韩国。



第八章

在世界各地弘扬佛法

2009

2009 年 5 月，73 岁的隆波赞念应基隆莲池佛堂泰国僧人 Phra Prasert Nanaviro 之邀，首次到台湾弘法。此后由林崇安教授协调邀请事宜，隆波每年都到台湾弘法，直到 2018 年 7 月。此后，他便不再远行，那是在 2019 年新冠疫情暴发前不久。



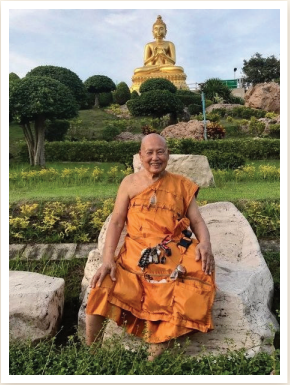












更早以前，2005 年，69 岁的隆波在 Wat Tham Suea 住了约 30 年后，离开寺院，以便自由地四处弘法，并委托 Phra Kasemsuk Khemasukho 代他接受一切邀请。无论远近，无论大小，无论国内国外，凡有邀请，他都前往。2007 年，他移居 Wat Sukhonthawat 约两年；2010 年，74 岁时，他移居 Ratchaburi 府 Pak Tho 县[5] Wang Manao 分区的 Wat Khao Lao 度雨安居。他继续在周边地区教授内观禅修，包括 Saraburi 府 Muak Lek 县的 Rangsi Matchima Monastic Residence——那是他离开 Wat Tham Suea 后曾居住过的地方。

2012

2012 年年中，隆波前往美国华盛顿州，为弟子和其他有兴趣的人教授内观禅修。



5. 已出版的中文版记 Wat Khao Lao 位于 Kanchanaburi 府。

同年年底，他首次在印度菩提伽耶的圣菩提树下参与开示佛法。

此后，他多次在菩提伽耶每年举行的国际三藏诵经法会期间回到那里，在圣菩提树下讲法，并诵念“九符偈”以消除障碍。

他在菩提伽耶的最后一次开示是在 2018 年。那一年他无法前往印度，便从泰国通过电话完成了开示。











2013–2015

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









2016

2016 年，80 岁时，他前往俄罗斯的莫斯科和圣彼得堡弘扬佛法。





同年稍后，他到澳大利亚开示佛法，2017 年又再度前往。









这一时期，除了每年前往马来西亚和台湾弘法外，他也应邀到新加坡和印度尼西亚教授佛法与禅修。

























第九章

晚年

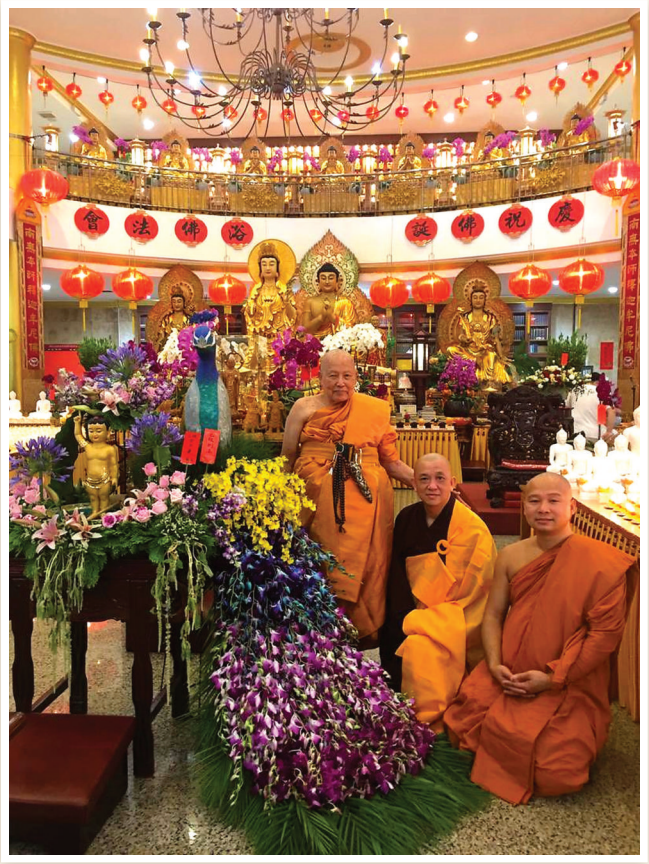
2018

2018 年 6 月，82 岁的隆波赞念在台湾带领为期 11 天的密集禅修之后，告诉弟子们，他第二年不再来了，以便休养、调理病体。



2019

2019 年，83 岁的隆波离开 Wat Khao Lao，前往马来西亚吉隆坡的一座大乘佛寺度雨安居，并接受健康照护。这期间，他仍不时通过 Zoom 为多个国家的弟子开示，最后一次是在 2021 年。



隆波赞念 · 锡拉写陀



1936 – 2026

隆波赞念·锡拉写陀（Luang Por Jamnian Silasettho）于 2026 年 8 月 18 日在马来西亚圆寂，世寿 90 岁，僧腊 69 个雨安居。他的圆寂，是失去了一位深受弟子敬仰的伟大贤德长老，也是失去了泰国南部最杰出的内观禅修导师之一，令泰国及海外的弟子和信众深感悲痛。

隆波赞念 · 锡拉写陀 · 1936 – 2026

生平大事记

1936 **出生** 5 月 1 日，生于 Nakhon Si Thammarat 府 Ban Pak Nakhon

1941 **初尝禅定** 5 岁；整夜禅坐，心寂静而光明

1942 **丧母** 6 岁；母亲生下最小的孩子后去世

1957 **出家** 7 月 2 日，于 Nakhon Si Thammarat 府 Wat Nari Pradit 受具足戒，时年 21 岁

1964 **修习内观** 依止 Wat Chai Na 的 Ajahn Paen Dhammadharo

1966 **Wat Sukhonthawat** 移居 Surat Thani 府，帮助陷于冲突中的村民

1970 **拜见 Luang Por Chah** 于 Ubon Ratchathani 府 Wat Nong Pah Pong

1972 **享誉国际** 被收入《当代南传佛教大师》，誉为当代禅修大师

1975 **创建 Wat Tham Suea** 5 月 25 日，内观禅修中心在 Krabi 府成立

1976 **弘法海外** 首次出国，前往马来西亚

1985 **正式立寺** Tham Suea 正式获准成为寺院

1988 **美国** 应邀前往阿拉斯加及休斯敦的 NASA

1994 **灵岩禅修中心** 首次在加利福尼亚州灵岩禅修中心授课

2005 **离开 Wat Tham Suea** 以便自由地四处弘法

2007 **安奉佛舍利** 安奉于 Wat Tham Suea 佛塔，另一部分安奉于印度锡金邦

2009 **台湾** 开始每年赴台弘法

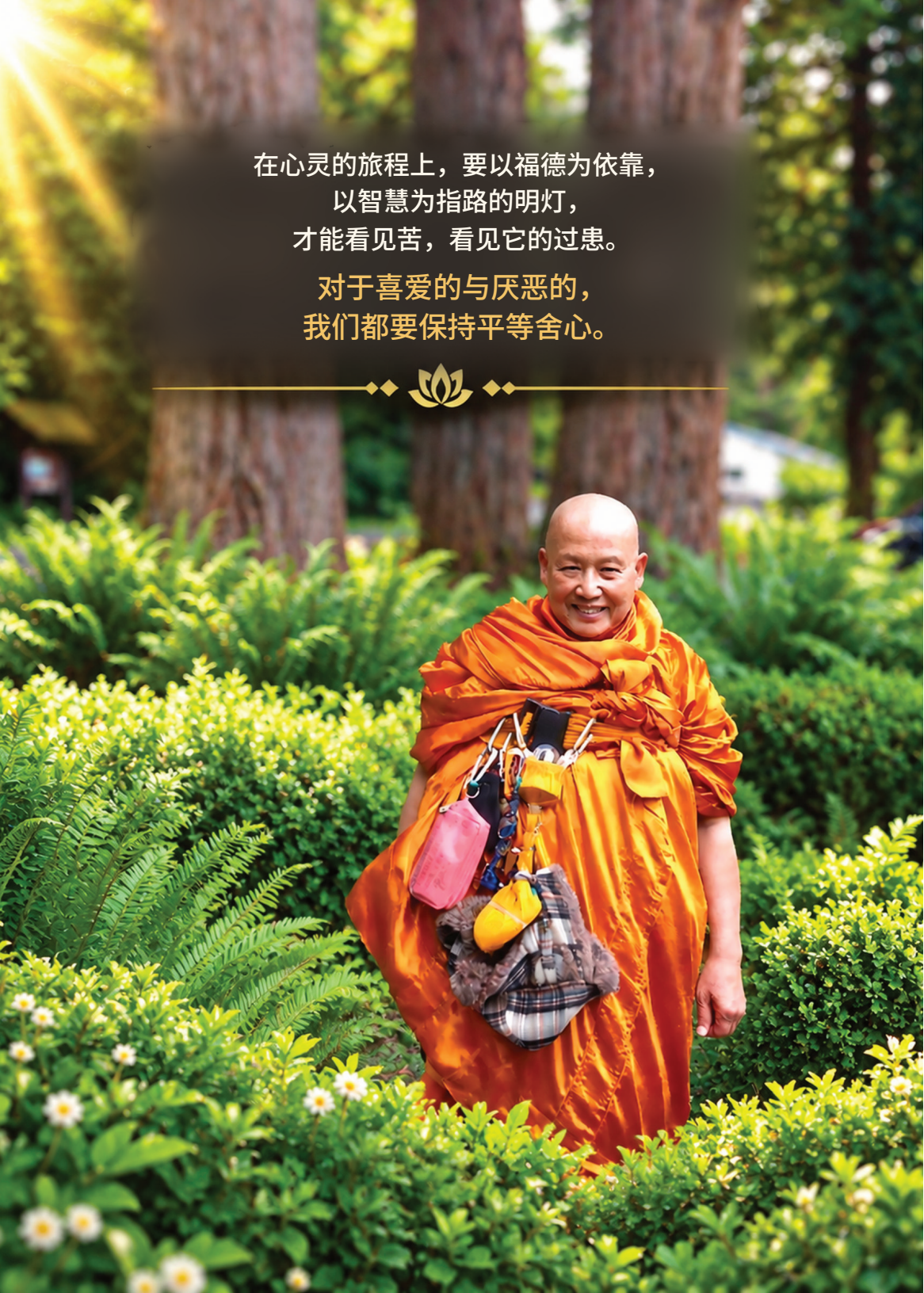
2010 **Wat Khao Lao** 在 Ratchaburi 府 Pak Tho 县度雨安居

2012 **菩提伽耶** 首次在菩提树下开示

2016 **俄罗斯 · 澳大利亚** 在莫斯科、圣彼得堡及澳大利亚弘法

2019 **最后岁月** 在马来西亚吉隆坡度雨安居并接受健康照护

2026 **圆寂** 8 月 18 日于马来西亚圆寂，世寿 90 岁，僧腊 69 个雨安居


在心灵的旅程上，要以福德为依靠，
以智慧为指路的明灯，
才能看见苦，看见它的过患。
对于喜爱的与厌恶的，
我们都要保持平等舍心。

弘法足迹遍世界




















KARMA SHRI NALANDA INSTITUTE

















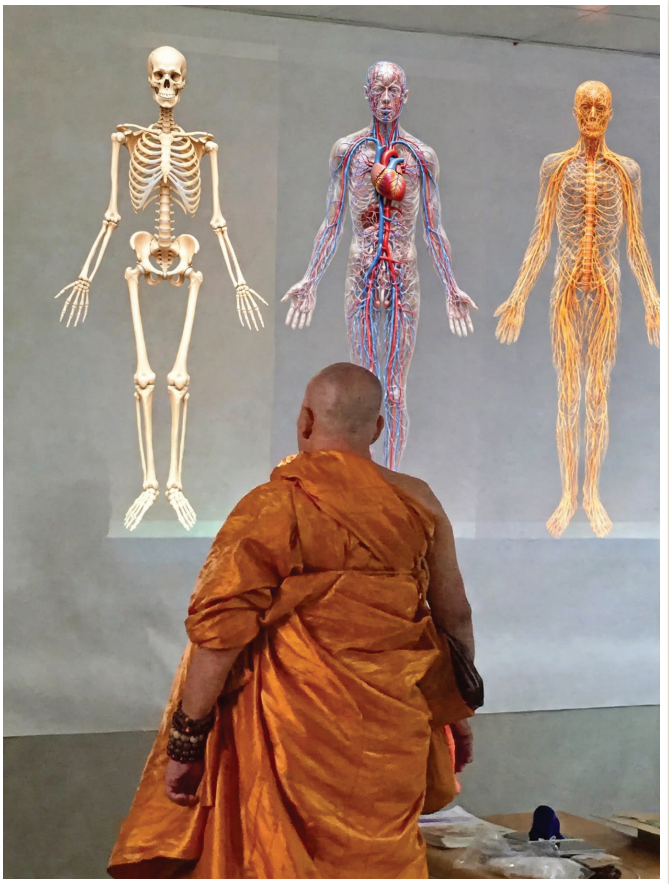




希望进一步学习隆波赞念・锡拉写陀教法的人，

可访问以下网站获取更多资料：

Jamnian.org



隆波赞念传授的慈心咒

“欧耶、欧啊、梅达、布斗”

欧耶	（Au-ae）女婴的哭声，能唤起温柔的慈悲心
欧啊	（Au-aa）男婴的哭声，能唤起温柔的慈悲心
梅达	（Metta）不加分别的慈爱与善意
布斗	（Buddho）佛陀，具足“知者、觉者、喜悦者”的功德

整段咒语的意思，是把佛陀的心带入我们自己的心中，向一切众生散播慈爱，如同爱护自己的孩子一样。

这段慈心咒是隆波从继母的父亲 Ta On 那里得来的。持诵它能增长慈悲心，并为自己和他人带来吉祥。然而，使咒语灵验的秘诀在于：持诵者的心必须对一切众生充满善意与慈爱。一旦对任何人生起嗔心，咒语的力量便会立刻减弱。

第二部 · 后记

追忆
与法语



Phra Thammawachiraphutthakhom（Chao Khun Chai Purindako）

第十七区副僧长

Krabi 府 Wat Mahathat Wachiramongkhon 皇家寺住持

Krabi 府 Wat Tham Suea 代理住持

法的印记

第一章

深林禅修
与生死考验

“深深的独处与修道的艰辛，
让我们清楚看见自心的真相。”

我曾独自在 Phang Nga 府的深山森林里修行整整一年，只有一位信众给我送饭。那一年，我从未出去托钵，放下了一切外缘，一心专修禅定。后来，隆波赞念爬上山来看我。夜里，他和我一起住在简陋的竹台上，不断把深奥的禅修方法传授给我。

那时隆波对我的训练非常严格。他坚持要我能够以“站姿”入定。与坐姿或卧姿相比，站姿是最难入定的姿势，因为站着的时候心很难统一，容易动摇。然而就在隆波教导我的当天，我便成功地

以站姿入定了。他见我能够轻松做到，便说："从今以后，你想去别处参学，我不再拦你了。"

他毫无保留地把一切都传授给我：念、定、慧，证悟的知见，以及引导心去观照种种现象的方法。隆波走路快得出奇，常常在黄昏和夜里上山下山，而我则留在深林中，静静地修行，反复温习他的教导。

住在深林期间，我曾发愿禁语一年，不与任何人交谈。那段时间我患了重病。隆波听说后，急忙上山来照顾我、教导我。我请他讲说七觉支（bojjhanga），尤其是念觉支（sati-sambo-jjhanga），因为这是我最爱听的法。

隆波讲法的时候，我的心领受着法的流注，病痛当下便减轻了。我没有吃一粒药，就完全康复了。与隆波交谈本来破了禁语之愿，但他安慰我说：既然是为了听法而开口，而且病也好了，就不必为此挂怀。

在山林中那些日夜精进修行的岁月里，最惊心

动魄的一次生死考验，发生在一个住着巨蟒的山洞里。那天，一条巨大的蟒蛇缓缓地滑了出来。它若想吃我，轻而易举就能把我整个吞下。它径直来到我面前，吐着信子，然后从我身上滑过，沉重而冰冷的身躯压在我盘坐的双腿上。

在那生死一线的刹那，我浑身冒出冷汗。但我很快便提起正念，坚定地发愿：

“现在就入定，舍弃这条性命。
若此刻我必须死去，那就让我死吧。”

那一刻，我斩断了一切执着和对死亡的恐惧，彻底放下这个身体，凭借念、定、慧的力量，毅然将心从身体中抽离。人之所以怕死，是因为执取这个由五蕴组成的存在为“我”。一旦斩断了对死亡的恐惧，世间再也没有什么能够动摇这颗心。

那条蟒蛇在我身边盘绕了很久，才慢慢离去，仿佛是来考验修行人的决心，又或许是那个地方的护法圣灵。

“当我们放下对身体的执取，
生死的门槛，不过是一阵轻风吹过。”



法的印记

第二章

领受隆波的遗训
默默建寺

Wat Tham Suea 创建于 1975 年。那时我是一个年近十八岁的沙弥，跟随隆波赞念来到这里安居。

我天性不喜热闹，偏爱独自禅修和云游修行，所以很少随隆波外出弘法。但只要我在寺里，便尽心侍奉在他身边，而他也日日夜夜从不间断地教导和训练我。

后来，隆波想要远离外界的纷扰，寻找一处清净的地方隐修，因为他心中最看重的始终是佛法与禅修。然而无论他走到哪里，人们都被他的慈悲与深厚的德行所感动，弟子们纷纷涌来，依止于他的德行。正如俗话所说：“哪里有慈悲，哪里自然就有人聚集。”

我曾向隆波承诺：“请隆波放心，想去哪里就去哪里吧。建寺的工作由我来承担。”我还对他说：“等我在

Phang Nga 府 Thap Put 县建好 Wat Bang Riang，作为献给 King Rama IX 的功德之后，我会回来在 Krabi 府兴建 Wat Bang Thong，作为献给 King Rama X 的功德。Phang Nga 是我母亲的故乡，所以 Wat Bang Riang 是报答母亲的恩情；Krabi 的 Wat Bang Thong，则是报答父亲的恩情。”

隆波随即郑重地嘱咐我：

“Wat Tham Suea 是你的责任。
你一定要回来，把这座寺院建设完成。”

Wat Tham Suea 的全部土地，都是隆波亲自买下的。他在僧团和信众面前明确宣布，寺院及其土地全权交由我一人负责，并请大家全力支持，使寺院得以如法建成，使正法得以长久住世。

隆波在世时，四处弘法，甚至在马来西亚的大乘佛寺度过雨安居。但对于身后遗体的处理，他留下了明确的口头遗嘱：如果我在他圆寂之前或圆寂后七天之内赶到，有关遗体的一切事宜全由我一人决定；如果我未能及时赶到，就依他的

心愿，在七天之内火化。

隆波非常了解每一位弟子的性格和才能，每个人的能力各不相同。至于我，我是那个实际做事的人。多年来，我始终牢牢遵守隆波的遗训：不铺张，不炫耀，一步一个脚印，默默而稳健地把交托给我的每一座寺院建设完成。

当隆波把一切细节和规划交给我时，他说：

“一切规划都由你来主导。
我绝不让别人来建这座佛塔。”

当我问隆波为什么如此重视建造佛塔时，他慈祥地回答：

“我不是一个建寺造塔的僧人，
我的职责是修行佛法、教导佛法。
至于完成佛塔的心愿，
就交托给你，由你替我圆满。”





法的印记

第三章

简朴生活
以心疗痛

自从我回到 Wat Tham Suea 居住以来，两年零八个月里，我没有开过一个私人银行账户。对我来说，这是修行人应当遵守的基本本分和戒行。

如果信众想供养钱财给我个人使用，我一概不收。我所收到的每一铢、每一萨丹，都清净透明地用于建寺造塔的公共事业。由于身上分文没有，生病时我也不去看医生，而是让身体顺其自然，发生什么就随它去。

独自一人、身无分文地生活，我最好的药就是入定。我依靠定的宁静来疗愈这个身体，依靠正念的力量来化解、平息病痛。很多次，重病就在我入定观照时慢慢减轻，自行痊愈了。

后来弟子们知道了，关切地问我：“阿姜，您生病了为什么不告诉我们?”我告诉他们，我不想让大家

担心，为我奔波劳累。但如果有人碰巧发现了我，坚持要送我去医院，我也会随顺，不会固执抗拒。不过说实在的，只要心不被身体的感受牵着走，就没有必要辛苦地向外求助。

人生病的时候，大部分剧烈的痛苦并非直接来自伤口或疾病本身，而是来自心对这个身体抓得太紧，总在哭喊：“好痛啊……好苦啊……”其实，正是这个“自我”、这个“我”，紧紧抓住了疼痛。

如果我们能亲自看清，那里并没有一个实在的“自我”来承受痛苦，就可以安然静坐，看着它生起、停留、消逝，然后彻底放下。能够做到这样，一切都会过去，疼痛也会渐渐减轻、自行退去。如果寿命未尽、时候未到，身体自然会康复；但如果最后的时刻真的到了，再怎么挣扎也留不住。

所以，学佛修行的人不应灰心绝望，不要让负面的心态淹没自己。照常生活，如实接受眼前出现的一切。

旧的业债到期了，我们就按时偿还。即使身体必须受苦，也不要抗拒业的法则，也不要阻碍他人的福德。善行生起时，要帮助它圆满成就；必须面对过去的业果时，要以平静安详的心去承受。一旦旧的业债全部还清，把五蕴看得清清楚楚，生命的真实本性从始至终都是清净光明的。

我自己的生活极其简单，没有钱，饮食和住处都很朴素。但建寺就不一样了。将来安奉隆波赞念遗骨的纪念堂，会建得宽敞并装有空调，让前来礼拜和禅修的信众能够安坐，全心向佛法敞开心扉。这就是我建寺的初衷与用心。



访谈对象

Phra Thammawachiraphutthakhom（Chao Khun Chai Purindako）

2026 年 8 月

于 Krabi 府 Wat Tham Suea



献身佛法的一生

从泰国南部一个小渔村的童年，到一生把佛法带往世界各地，至尊隆波赞念・锡拉写陀把整个生命都献给了追随佛陀足迹、修习并传授佛法的事业。

这部简明传记讲述了他的一生：从幼年严格的训练、多年精进的禅修，到以慈悲化解政治冲突，再到在 Krabi 府创建 Wat Tham Suea，并收录了亲近弟子的故事与回忆，展现出他的温暖、坚毅，以及帮助他人的不渝决心。

他的一生是一份美好的见证：感恩、坚忍、智慧与慈爱，能把艰难化为通往解脱的道路；它也将继续启发所有寻求内心安宁的人。