



独一无二

詹·孔诺雍优婆夷老奶奶

法身寺创办人



独一无二

詹·孔诺雍优婆夷老奶奶传记

这是一本献给法身
寺创办人——大宝优婆夷
詹·孔诺雍老奶奶的书籍，
以感恩她老人家把深奥
的法身法门传承到今日。
希望此举能把法身法门
弘扬到全世界，每个人
能以奶奶为榜样，懂得
修波罗蜜的正确方法，
当真正的菩萨，渡化
众生。



独一无二

詹·孔诺雍优婆夷老奶奶

法身寺创办人



目录

（一）序言	5
（二）纳空猜西的田园	9
（三）通往北榄寺的“桥梁”	19
（四）地狱火海	29
（五）北榄寺的新学徒	35
（六）深修禅堂	45
（七）真实的战场	53
（八）启蒙恩师们的逝世	61
（九）一代导师的执着	69
（十）法身法门的传承	79
（十一）法身寺的建立	95
（十二）詹老奶奶的暮年	117
（十三）她的圆寂与荼毗法会	147
（十四）作者感言	151
（十五）如何静坐	153







序言

今世您需要努力，来世才不需重做。

现代人大部分都把时间花在欲望与权力斗争中，当人的理念是不纯净的话，其言行举止也会随着不纯净，进而产生了自私的心理，沦为各种情绪的傀儡。

如果有个人能过着逆世俗间之世俗与亵渎洪流的人生，那是需要付出许多努力的。它需要人过着圆满的独身生活。这也是在佛教里，出家众所推崇的生活方式。静坐讲求的是实践，它不单单只是空谈关于功德和好处而已。这是一位终身研习静坐的人所分享的经验。拥有这种纯净思想的人，在现今这个世上已是很难找到的了。想再找到这种人的机会，也已经随着时间逐渐消失了。因为现在的社会，人人都趋向追求物质的享受。

有一位泰国剃度的八戒女，泰国人都尊称她为詹老奶

6 独一无二

奶（大宝优婆夷詹孔诺雍师父），她降生在这世上。她是泰国最大的佛教寺院——法身寺的创办人。「老奶奶」的名号是她最亲近的徒弟对她的尊称。这本书就是讲述有关她的一生，她呼吸的每一口空气都充满了令人赞叹的功德，每一个念头都向往涅槃的伟人。她爱整洁、自律、慈悲、坚忍不拔和待人友善的德行，是最值得人们尊敬和感恩的。

在北榄寺祖师的谆谆指导下，詹老奶奶付出她一生的心血，钻研“法身”法门。使她成为能教导他人，不只是在今世，还是来世，如何能获得心灵与精神上的富裕。同时也提升人们的思想意识，跟随着佛教圣人的脚步迈向涅槃之道。她也能与他人分享别人难以分享的经验，那就是经由数十年自修累积的“内在的经验成就”。她甚至还比其学生的父母，更能给予他们在精神与心灵方面的指引——由发现“法身法门者”口传有关于“法身”的知识。至今，她所传承的“知识”，是当今世上成千上万研习静坐者，冀望以静坐使世界变得更完美与宁静的核心。

詹老奶奶曾说过：虽然我是单身，但我在全世界有许多弟子。的确，她的慈悲心与经历传达到社会各层面，就像她的名字‘詹’（意思是‘月亮’）一样，如温柔的月光照耀每个人的心。

在泰国的社会里，一般的普通人是不容易摆脱自己原有的出生社会背景，只有少数是例外的。他们跟随着德高望重者的步伐，或具有超群的德行与美德的人，才有机会提升自

己的社会地位。詹老奶奶就具足了以上所说的一切，而使自己蜕变。她瘦小而结实的身躯以及年龄，都在显示出她不屈不挠的意志力。她是个文盲，但却能修得非凡的心灵智慧。她用能干的双手建立了泰国最雄伟的寺院。

詹老奶奶的德行有如出污泥而不染的莲花。虽然她不能读或写，但却绝对无法对她造成任何学习上的障碍。她不但学到深奥的知识，还能够把她所学的，传授予世俗教育程度比她高的其他弟子。在泰国，剃度八戒女的身份地位并不高，也不容易被接受。可是詹老奶奶却能坚守岗位，用她的智慧战胜了一切，乃至在她的晚年，被全世界佛教社会所称颂尊崇。

这本传记叙述了詹老奶奶传奇的一生，与她所能施与大众的见证。虽然这不能完全的报答詹老奶奶对我们的恩德，但这却是个机会让还未见过她本人的年轻的一代，能够多了解她的德行，让老奶奶成为他们学习的典范。





二

纳空猜西的田园

那些身负重任的为人父母者，会为了孩子而感到悲伤。那些拥有水牛者，会为了水牛而感到悲伤。这些攀缘都是人们痛苦的来源。

破晓时分，是一天新生活的开始。在泰国纳空猜西县的一片稻田里，一群年轻人戴上了由干棉花叶编织成的帽子，穿上了破布衣与褐色的围腰布。他们都是这里的农民，在被踩平的田间分堤的小径上赶路。昨天他们曾急速的走过这一条路，而今天他们比昨天提早了几分钟，以比平常所没有的冲劲赶到田地里去。当他们在转最后一个弯时，碰到了一堆农作物，这些农作物经常都是摆放整齐，没有杂草混杂，同时也是附近农户中收成最多的。“不会吧！”那群年轻人发出一阵失望的叫喊声。接着，他们随即看到一个瘦削女生的身影，已弯下了腰，面向地，背朝天的在拔杂草了。每一天不管他们有多么早地抵达田地，但她却永远总是比他们先到。

这位女生的腰背总是时刻保持挺直、动作敏捷，每一步都是那么的稳健和有警觉性，就算是坐着，她的腰也从不靠着椅子。虽然她长得瘦削，但却充满了活力。她如一般干粗活的工人一样，拥有一双大且厚的手掌，不像一般女生的纤细漂亮。她脸上的肌肤是洁净与滑润的。内心的怜悯与诚意从她的双眼散发出来。她那双眼睛充满了独特的魅力，凡是遇到她的人都会被它深深地吸引住。

大家都称她为“詹”（詹老奶奶的俗家名字），生长在一个小康之家。他们家拥有三十五泰亩的田地，家庭经济可说是相当宽裕。她在一九零九年一月二十日的早晨出生，当时刚好有一位法师，正在屋外托钵。法师为她作了传统式的预言：她今世的生命需要努力。詹的父亲名叫“剖”，母亲叫“潘”，家里共有九个孩子，她是家里的第五个女儿。她的父亲出生于比母亲贫困的家庭里。

“詹”没有机会接受正统教育，因为在那个时代，没有国民教育。如其他当代的女生一样，都需负责家务，不能上学念书。“詹”就负责照料家里与田地之间的事务。这些都需要有坚忍的性格来处理。她的为人非常踏实诚恳，从不奢求任何东西。

每天，她需要在早上三、四点，天亮之前起床，带着水牛到外面放牧吃草。她的刻苦耐劳是那些务农的邻居们有目共睹的。他们都赞赏她的勤快，把她誉为村里最勤奋的人。

早上与下午的时间都花在耕种除草之上。大约在中午，

烈日当空时，她会送午饭给在田地上工作的人。到了傍晚，她与朋友们会带着水牛去洗澡，之后把牛赶回牛棚。在收成的时候，她会从旭日初升工作到夕阳西下。

她在一群玩伴中很受欢迎。她跟他们很合得来，因为她从不偏袒任何人，对每个人都一视同仁。他们经常玩“潮涨潮退”的游戏，这是一种跳绳的游戏，把绳子拉高拉低，大家轮流地跳着。她的朋友时常开玩笑说：“潮涨”，“潮退”，然后拉着“詹”的耳朵，而不是跳绳。虽然被拉耳朵是很痛的，但她的童年却是愉快的。

她喜爱游泳，每次一看到池塘就想游泳。这种童年的生活环境形成了她勇敢、淳朴、机智和向往自由的个性。除此之外，她也是很开朗、有冲劲和活泼的。她父亲常说“詹”是所有孩子当中最麻烦的一个。

在众多的动物中，一头叫‘安’的水牛和一只叫‘贵’的狗，是“詹”疼爱的宠物。她悉心地照顾它们，让水牛们在稻田里快乐地工作与嬉戏。在某些地方，当水牛老了，牙齿都掉光，不能工作了，他们都会宰杀这些老牛。但“詹”每天还是继续地以嫩草饲养它们，直到它们老死为止。

父母亲教导孩子要忠于自己与他人，要勤奋和不要浪费时间。务农使“詹”锻炼出刻苦耐劳和坚忍不拔的精神。为了协助父母，她需要整天的工作。虽然如此，她从未露出任何疲倦或厌烦的表情，面对困难时总是表现出不屈不挠的

精神。她还帮助家庭改善了经济情况。她从未在财务上亏欠过任何人。她虽没机会受教育，但对学习的热忱却从未减弱过。而那片广阔的稻田就是她学习的课堂。

“詹”热爱纳空猜西的田园生活。环视那一望无际的稻田，随风摇曳的丰硕稻穗，她感到内在有种特别被释放的满足感。早上，那轮巨大的、绯红的球状体——太阳，在地平线上升起时，看起来仿佛近在眼前，一伸手便能触及似的。

她就如其他的孩子一样，心中老是在想着：太阳打从哪来？她对四周环境的关怀与想法超出其他孩子们想像的程度。她曾幻想过要到太阳那里去。虽然当时，在她幼小的心灵中，所知道的就只有那么多，但却万万没想到这个梦想，在他日却能成为事实。她从年轻的时候，就开始感觉到自己所见到的世界，不像其他人所见到的一样。她跟村里一般同龄的女生不一样，对穿戴服饰，涂香水这类的事情不感兴趣。她虽然拥有自己的珠宝首饰，但却从不佩戴。她长大后，把勤奋工作所得，全部交给母亲。当有男生想追求她，尝试跟她谈天时，她就会加以婉拒，推说“不知道”。她从



不责备他们，因为她知道他们只不过是认识她罢了。她只以“不知道”来拒绝他们，之后就不再理睬他们了。她完全没给他们任何的机会，那些男生碰了几次钉后，都放弃了追求她的念头。

“詹”经常问父亲，他是否害怕宰杀动物的恶果。父亲回答说：“我只为了养活家庭而宰杀，并没把那些肉拿去贩卖赚钱，而且我也常在佛日到寺院里去修功德。”他认为修了善业就能抵消自己所曾造过的恶业。

基本上，他们的家居生活是平静与和谐的，但是父亲每天都会和友人喝大约十士丁（那个时代，十士丁能买一瓶酒）的酒。孩子们都尊敬他，因为父亲不像其他酒徒一样，一喝醉就发脾气，诅咒或辱骂他们。如果父母诅咒他们孩子的话，无疑会使孩子们的心灵受到创伤。因为孩子们认为父母亲所说的话是很神圣的，是值得信任的。因此在泰国的社会里，为人父母者都身负重任，他们必须以身作则，给孩子们树立好榜样。“詹”的父亲本性是善良的，但是一旦喝了酒，就会和她的母亲起争执。“詹”就是因父母亲的这种关系，而在十二岁的时候萌起了修行的念头。

在一个傍晚，父亲如常地喝了十士丁的酒，然后就躺在家居楼下的竹榻上。因饮酒后导致神志有点迷糊，使他兀自来回地说着一些醉话，当时母亲与孩子们都在楼上。母亲原本就有些话藏在心里，这时为了能让父亲清醒，就以嘲讽的口吻说：“麻雀正在另一个鸟窝里觅食。”

如果是其他的家庭，这样的话是无伤大雅的。可是就偏偏在这一天，母亲的话无法中断父亲的喃喃自语。于是母亲再次大声的重复这句话，而这次，这句话深深地刺伤了父亲的自尊心。他的情绪一下子被煽动起来了，他恼怒得如一条尾巴被烫着的蛇。他把全家大小都召唤到他的面前，然后大声地问：“孩子们！我真的是只在别人鸟窝里觅食的麻雀吗？你母亲是如此说的！是吗？”孩子们都受到了惊吓，面面相觑，不敢作声。但父亲却越嚷越大声，非要得到答案不可。

最后“詹”忍不住，深恐父亲恼怒过度，会殴打母亲。为了避免父母亲起冲突，也为了保护母亲。她只好说：“父亲，那不是母亲真正的意思！”这句话无疑是火上添油，父亲愤怒的箭头立刻向孩子们身上射去。他大声地呵斥：“如果你们没人肯承认你母亲对我的污辱，那就让你们生为聋子五百世！”。

父亲的诅咒宛如晴天霹雳，往“詹”的心灵无情地劈下去，令她觉得无比的恐惧。父亲的话语，是多么的骇人啊！父母是不该这么诅咒自己的孩子的。“詹”非常自责：“是我令父亲生气的！我将会在下一世生为聋子！我该怎么办呢？如果现在我向父亲道歉，只会使父亲更加生气……”这时，她忽然想起乡间的风俗，就是村民可以向临终的人道歉忏悔，请求宽恕。她觉得这样或许会比较好，于是心里就暗自决定要如此做。

两年后，即是在1921年，父亲因年迈而卧病不起。在接下来的日子里，孩子们都轮流地照顾服侍他。当父亲往生的那天早上，“詹”正在喂食病重的父亲。这时父亲忽然全身发抖，双眼翻白。但“詹”因年纪还小，并不明白什么原因，她只是请母亲代为照顾父亲。当母亲到达床边时，“詹”已到厨房吃东西，完全没留意到父亲的征兆。接着她便上船，独自划船到稻田去视察十一月的农作物，这是她的例行工作。但是出乎她意料之外，也是最糟糕的事情却发生了，当她工作完毕，回到家里时，发现父亲已经往生了，家人都围在父亲的床边，除了她之外，

所有的兄弟姐妹都有机会向父亲忏悔，而她却失去了最后的机会。“詹”没跟着他们一起哭泣。她知道死亡是人生必经的道路，生活还是要照样地过下去，但是害怕下一世会变成聋子的阴影却还牢牢地罩住了她。“从今以后，我要到哪里去祈求父亲的宽恕呢？”她的心中无限的忧虑，彷徨无主，不知要向谁求助。她满腔苦楚，暗自悲伤地哭。她以哀恸的心情，依照风俗为父亲治丧。“詹”频频诵经祈祷，乞求父亲来入她的梦，让她有机会向他求恕，但这一切都是枉然。她的大表哥见状，好言相慰，建议她要勤修功德回向给父亲，让父亲随喜她所修的功德，这样或许对亡父和她都有益处。

但是“詹”对这样的解释并不满意。岁月不断地流逝，但寻找父亲的意愿从未在“詹”的心中消失，它还是那么地强烈！

她要亲自向父亲求宽恕。她不断地寻思：父亲到底转世到哪里去？她要怎样才能亲自向他请求原谅。她知道行善者往生后将会往生天堂，造恶者会堕落地狱，但天堂和地狱究竟在哪里？她无法找到问题的答案，心中充满了疑惑。这些问题时刻都困扰着少年的她，使她无暇去顾及其他的事情。

1927年，十八岁的“詹”很高兴地听到北榄寺的祖师，发掘了失传已久的「法身法门」静坐法。

她听说精进修行静坐能证得「法身」，而「法身」的智慧能使静坐者得知有关天堂与地狱的知识。静坐者如能证得法身，便可以亲自游历这些境界。她当时是那样的年轻，又对家居生活感到不满意，所以很想当天就放下所有的事物到北榄寺去。但要离开家与家人，却不是那么简单，因为母亲必然会反对她离开家里去学习佛法。没人会明白为什么一个年轻的女生，会有这样强的信念。

“詹”一等就是八年，直至1935年，她觉得自己已经长大了，能够到曼谷去和阿姨一起住，然后再设法找工作。她把自己的那份家产分给她那出家过的幼弟与幼妹。她也把首饰和剩余的财物都给了其他的家人。她唯一剩下的是衣服、健康的身躯和一颗寻找亡父去处的决心。

当她拜别母亲的双足，告诉母亲她的愿望时，母亲心痛地哭了。她舍不得让女儿在外受苦，只希望女儿如一般人一样地组织一个家庭，结婚生子。她认为“詹”如果能留下

来，会比较开心。但“詹”知道，学习佛法是不能再等待了。有人争论说追求心灵上的满足，可等到年老时再说，但“詹”却认为任何事情，应该趁年轻的时候积极地去完成。通常孩子都会屈服于母亲的眼泪，但“詹”的信念却是那么的坚定不移。她早就下定决心，要到北榄寺去跟随祖师学习「法身法门」了。虽然她很敬爱母亲，但在求取佛法与安慰母亲之间已做了抉择。她永远都感恩母亲，但自己对寻找亡父祈求宽恕的愿望，是绝对不会动摇的。

母亲终于还是给了“詹”两铢，虽然“詹”不是很需要，但考虑到母亲的感受，她接受了母亲的好意。她就那样的硬下心来，噙着眼泪，头也不回地离开了家，一心向着离苦之道迈进。虽然她对自己将面对的障碍，以及她是否未完成心愿就往生了等问题，感到茫然、毫无头绪，但她还是毫不退缩，毅然决然地继续往前走。她心中只知道：唯有修行成功才能找到亡父，向他祈求宽恕。





三

通往北榄寺的“桥梁”

每个希望得到快乐的人，都应该亲近那些能尊重信仰、接受信仰的人，而远离那些不能接受信仰的人。

“詹”独自从县府来到曼谷，一个人也不认识，要到北榄寺去住，谈何容易。因为一个陌生人想加入寺院社区或宗教团体，通常都需要由寺内的高层引荐。“詹”没有这方面的关系，所以只能先暂时住在亲戚的家里。在这期间，她一直设法想到在北榄寺学习静坐的家庭里去工作。她耐心地等待机会的出现，以遂心愿。

最后，她终于找到了一位住在萨攀耶（音译），有贵族血统的女士，名叫乃列堪加纳南（音译）。这位女士与北榄寺的祖师很熟络，是北榄寺的大护法居士，供养斋僧已超过了二十年。她的家族拥有几公里地段的店面，同时也从事进出口生意，家势显赫，富甲一方。“詹”知道这个家庭，就

是使自己能到北榄寺的关键。经过一番深思后，就决定向这家人寻求工作，而她也如愿地成为该女士的家庭女佣。

虽然自己的家境不错，但“詹”为了达到她的目标，等待机会证悟佛法，于是屈就为女佣。她视这家庭为她的垫脚石，能让她尽快进入北榄寺修行。她很乐意地为乃叻女士料理家中的一切事物。她尽力地帮女主人把家里打理好，并管理好家里的财富。

由于她的个性爱干净、诚实可靠、认真勤劳、做事有条理，使她获得乃叻女士全家人的爱戴和信任，在一星期内，就被擢升为管家了。乃叻女士对“詹”所负责的任务，都感到放心，且相信“詹”不会让她失望。当“詹”在家时，乃女士能安心地处理生意上的业务，因她知道“詹”能把家中的一切事物处理得妥妥当当，她根本无需操心。乃叻女士对“詹”的信任程度，胜于自己的子女，她把家中收藏现金与珠宝的房间钥匙（那是一间唯有“詹”和乃叻女士本人才能进入的房间），交给“詹”保管。“詹”耐心地等待一位重要的人物，即是北榄寺专门负责教导在家人静坐的导师通素绅邓办潘（音译）的到来，以期有机会学习静坐。

当她们相遇的时候，通素优婆夷三十六岁，比“詹”大九岁。她长得强壮结实，这都是从艰难的童年学习生活中锻炼出来的。她已被甄选进入北榄寺的深修工厂，在当时这可不是容易的事情。根据规定，她必须通过深修工厂里的一位与她很熟悉的资深修行者的严密审查。他们所提问的问题

不是一般普通人所能回答的。这些问题只有已证入法身者，才有办法回答的。这是为了保证能进入深修工厂的修行者，所证得的「法身」都已经是很稳定了。这些问题不是为了人或天人所设计的，但却要证得内在的法身后，方可了解的。通素女士的静坐已达到了一个相当的程度，所以被准许进入深修工厂研习静坐。

通素女士除了在深修工厂里研习静坐外，也受到祖师的托付，在寺外教导静坐，所以她接受了乃叻女士一家人的邀请。“詹”老早就渴望能向这位导师学习静坐，故此当她一听到这消息时，心中不禁充满了期盼与喜悦，因为她知道通素优婆夷能指导她静坐的正确方法。她很想马上就如乃叻



女士一家人一样，能跟导师学习静坐，但她现在的身份仅仅是个佣人而已，想学习静坐不是理所当然的事。因此为了能被批准跟主人一家一起学习静坐，她就寻找机会服侍通素优婆夷，希望给她留下一个好印象。于是“詹”更加地勤快，争取时间赶快把家务做好，然后把握机会整理通素优婆夷的床，为蚊帐除尘和洗烫，把通素优婆夷的衣服折叠得整整齐齐。她悉心认真地做着这些事，目的就是为了能够引起通素优婆夷的注意。

几个星期过去了，“皇天不负苦心人”，通素优婆夷终于被“詹”所做的一切打动了。她问“詹”：“你要学静坐吗？”听到这些话，“詹”兴奋得犹如“猫获得奶油”一般，她回答通素优婆夷说：“这是我梦寐以求的，但我不能就这样上楼，跟其他人一起学习，这样恐怕主人会反对。”于是通素优婆夷就征求乃叻女士的意见，在获得主人的同意之后，“詹”就一起跟乃叻女士一家人一起学习静坐。

他们跟通素优婆夷学习静坐的地方是家里楼上一间特选的房间，它与房子宽阔的天台连接。在傍晚的时候，这里很凉快，也没有蚊子干扰，是学习静坐的理想地点。通素优婆夷平常解说静坐的方法，是要他们把心专注在身体的中心点，然后观想一颗水晶球，接着默念佛圣号“三玛阿罗汉”。可是这些简单的步骤，对“詹”来说似乎是难以跟随。每当她闭上眼睛，想放下一切，好好地静坐时，可是，她的心却会忽然被家务事所充斥。她担心女主人会误以为她没做好自己的份

内职务，所以常常睁开眼偷看女主人脸上的表情。有时候，由于思念家人、以及对纳空猜西田园生活的牵挂，使她无法静定下来。虽然通素优婆夷曾解释过：杂念是静坐的劲敌。但是这种种杂念却挥之不去，不断地困扰着她的心。

为了能有个人的时间，独自学习静坐，“詹”很谨慎地分配自己的时间。她每天都会尽快完成她手上的工作，然后尽量腾出时间来独自静坐。由于她是在处理家务之际，安排了静坐的时间，所以很担心女主人会误以为她在偷懒，也因为如此使她难于心神合一，她在静坐时还时刻挂念着家务。她害怕在静坐的时候会被主人逮着。不过虽然如此，却丝毫没有动摇她学习静坐的决心，她从不口出怨言，也不觉得理想已破灭，她不但不感到绝望，反而更迫切地想实现找到父亲的愿望，她坚定不移，毫不松懈地继续研习静坐。对于自己所想做的事，她一定会努力刻苦地去做，并以微笑表示她已得到成功。她从不浪费时间，也从不找藉口说没时间修功德。

当她一闭上双眼静坐时，便很认真地把注意力集中于身体的中心点，一心想要看到水晶球。但是，她确实静坐得太认真了，这不但没带来意想中的效果，反而使她感到头昏脑胀。于是，她决定将心静止下来，寻找体内的中心点。她尽量避免被外来的念头所干扰，尽量地放松，不紧绷僵硬。可是她的心却总是无法达到静止，除了一片黑暗，她什么都看不到。这种情形持续了几个星期，内在的光亮始终没出现。

通素优婆夷再三地指导她要保持内心的平静，静静地默念佛号。

她说：“如果你无法马上得到成就，也不必担心。千万不要对心用力，更不要紧闭你的双眼。即使什么也看不到，也不要灰心。相反地，如果看见有东西在身体中心点出现，也不要太高兴，同时也不要太在意刚出现的水晶球或佛像会消失！”

“詹”听从老师的指导，重新静坐，尝试寻找心中的宁静。她放下渴望成就的想法，同时暂时把寻父的期盼搁下。可是有些时候，她还是会感到气馁。因为她总感觉自己在追逐影子，觉得自己是注定不能得到内在的经验。“詹”心神不定，越想心越乱，暗自思忖：佛法是真的有吗？若是内在真的有法身，为什么我总不能入证？”通素优婆夷告诉“詹”「佛法」是真的有，但必须要自己去努力才能证得。她说：我们要继续努力地修行，当时间到了，就能让我们证得内在的经验。

“詹”继续研习静坐。她一心一意想把她的心静止在身体的中央点，即是在肚脐部位提高两根手指高度的地方。最后，她终于得到通素优婆夷的肯定，她的心开始细腻了，能体会到心是否在摇晃。她也逐渐地了解，当心细腻了，就自己会达到静止。

当在静坐时，我们的心常会不由自主地偏离中道，这就有如在鸡笼里抓母鸡一样，如果我们冒然地去抓母鸡，它会被我们吓走，那么，我们的努力就会徒然。如果我们温柔地、轻轻地叫唤母鸡，它就会慢慢地向我们走来，束手就擒，轻易地被我们抓住。

同样的，我们是不能强行控制我们的心，相反的，要慢慢地、小心地默念佛号，默默地观想，不管你是否能清楚地看到水晶球。这样，心最后一定会到达一个平衡的静止点，只有粗鲁和愚蠢的人才习惯性地用力，迫使心静定下来。内在的经验是细腻的东西。

学习佛法需要一颗轻松、愉快的心。在静坐的时候，需要轻轻地、恰到好处地把心维持在身体的中心点，千万不要偏离或有所期盼。只要轻轻地把心放在身体的中心点，不需思考、也无需理会太多，就只是这样，刚刚好就可以了。

“詹”继续努力不懈地练习，但心中的一些障碍还是无法消失。对家人的思念、家乡的种种情景、以及一些她自己不想看到的画面，总是出其不意地在她的心中呈现。通素优婆夷继续地开导她：“不要在意那些幻象，让心顺其自然的转变，轻轻地把心维持与专注在身体的中心点，并保持心的专注与警觉性。不要理会任何念头，它们有如不请自来的客人，只要我们不加以理会，它过些时候自然会离开。”

“詹”以坚定的意志，继续地精进修行。只要这是唯一能让她找到亡父的方法，那怕静坐时什么也看不到，那怕穷其一生的精力和时间也罢，“詹”以坚定不移的意志，继续地精进修行。日复一日，年复一年，期盼静坐有成，已成为她心灵的一部份。开始时，她只在工作闲暇时静坐，久而久之，连在工作的时候，也在修行。就这样的过了两年，她的杂念越来越少，只剩下轻松与空旷的感觉。

期待的那一天终于来临了。有一晚，“詹”独自上了顶楼的房间静坐观想，她让心达到「静中之静」的程度，并进入中央点的中央。起初，她见到一颗晶莹的水晶球稳定地定在身体的中心点，非常清晰，连睁眼或闭目都能见到，这种现象持续了两、三天之久，她才向通素优婆夷报告。

通素优婆夷就指导她再往水晶球的中央点看下去，当她遵循师言，即能清楚地看到自己本身（细人身）出现在光球里。导师再教导她进入细人身的中心点，结果看到了‘天人身’、‘梵天身’与‘无色梵天身’的细身和粗身。在‘无色梵天身’内，再深入地观看到‘种性法身’。“詹”就在女主人的顶楼上证入了「法身」。

此时她心中有这样的想法：“虽然仅仅只是初尝此浅薄的佛法境界，我却从未曾如此的法喜过。即使有人要以如我身体般重量的黄金，来换取我今日所证得的内在佛法，让我从此见不到这佛法，那是万万办不到的！除了自己所证的佛法，现在我已经没有任何依靠了！”

在证得「法身」后，“詹”继续静坐直到她的心更加祥和与光亮。此时，她想起了亡父，遂把心事告知了通素优婆夷，通素优婆夷告诉“詹”最难做的事，就是证入「法身」，而她都已经做到了，所以要寻找亡父并不是件难事。





四

地狱火海

那些意识到轮回可怕的人不该放任，而该提高警惕，受持清净的戒，具有正念，增强心力。

通素优婆夷教导“詹”怎么运用「法身法门」来寻找亡父：“保持心的纯净与细腻。让自己的「色身」与「法身」合一，然后示意要见父亲。”她静坐了一段长时间，直到她明了自己的内在经验能够熟练到可以运用来寻找亡父。根据这样的方法，“詹”让自己的心脱离色身。

她的心和所证得的「法身」合一。对于要寻找父亲的忧虑已消除了，她的心处于中道，内在的「法身」就能带她到她想到的地方去。

当她飘过一片火海时，身体感觉好像将被烘脆。可是

不久，那片火焰渐渐减弱了，变得有点闷热。但她「法身」的威德力，照亮了四周的环境，而她的身体也变得无比的光亮。在她的四周有着各种面容枯槁的众生：有些是动物，有些是人，有些是兽头人身，有些却是兽身人头；这些都根据他们生前所造的恶业而现形，正在遭受狱卒的折磨。每个地狱众生受刑时所用的刑具都各有不同。当狱卒看到“詹”时，都停止他们的工作。于是她再继续运用「法身」的威力寻找亡父的踪迹，最后终于被她找到了。

父亲看起来比生前更憔悴虚弱。自他往生后，已在这里生死轮回了无数次。他被灌以沸腾的铜性液体，使身体马上溶化而导致立刻死亡；但只一瞬间又马上复活，恢复到受刑



前的情况，如此不断地重复被折磨，直到恶业消完为止。他苦不堪言，直至见到法身时，连跪拜的力气都没有了。

当看到女儿时，他承认他之所以在这里受刑，是因为生前每天都喝十士丁的酒，并宰杀动物，如青蛙、贝类、螃蟹和鱼，以及宰杀鸡做菜肴的缘故。到现在他才知道自己所造的恶业太严重了，是无法以所修的善业来抵消的。这些恶业如影随身，直至往生后仍跟随着他。“在往生前，我看到了自己造恶的画面，现在正在受业报的酷刑。”他往生前，因心中充满了罪恶感而导致心很混浊，因受到这些罪业的牵引，才堕落地狱受苦刑。他泪流满面，哀求女儿伸出援手。“詹”怜悯父亲，不想让他再受这种地狱的折磨。她很同情父亲的处境，但却不知如何帮助他。她犹如不嗜水性的人，看着别人溺水，而束手无策。于此同时，通素优婆夷也感觉到她的无助。

“我父亲因饮酒而堕入地狱，但我却无能为力！”通素优婆夷指导她：“指引你父亲向「法身」求五戒！”「法身」以洪亮的声音，要父亲受五戒。父亲受了五戒后，通素优婆夷教导“詹”要唤起入证内在「法身」的所有功德，祈求「法身」拯救父亲。“詹”遂静心地祈求：“此生我已将生命豁出去了，一心向佛，专心修行，只为了证悟内在的佛法，拯救父亲。如今我已证入佛法，愿以所修的波罗蜜，祈求「法身」施展威德力，将我父亲救出地狱苦海！”

「法身」指示“詹”的父亲，回想起生前所修过的所

有功德。父亲遵照所言回忆起所修的功德，这些功德再加上「法身」的威德力，使他的身体变得轻盈而往上升。其实，父亲生前也修了不少功德，所以他的身体也开始从黯淡变成有光泽。他穿着天人的衣裳，开始飘离了地狱，跟着“詹”的「法身」往上升，直到忉利天（三十三天界）。在这里，他拥有一间阴暗而陈旧的天宫，不像其他天人的天宫那么金碧辉煌。「法身」告诉他，因为他生前所造的恶业与所修的功德参半，他虽有照顾家庭孩子的功德，但同时也有酗酒以及宰杀动物的恶业，故此他的天宫窄小陈旧。

「法身」指示父亲静坐，并诵念「三玛阿罗汉」，此时，只见父亲的身体比在地狱时光亮了许多，接着化成了忉利天天人，也有了一些随从。“詹”看到这情景，心中对父亲的牵挂与忧虑也顿时化为乌有了。最后她请求父亲原谅她儿时曾冒犯他的过失。父亲双手合十，接受她的忏悔。他告诉“詹”他之所以会诅咒她成为聋子，只是出于一时的气愤罢了，并不是有意的；没想到会这样地困扰着她。在话别时，“詹”提醒父亲要继续静坐，否则他将会再次堕落地狱，回到他原来的地方受苦。

将父亲救离地狱后，“詹”对人和事物看得更透彻。她看清人和事物原来的实相：我们生而为人，本来就无法逃脱生、老、病、死。我们独自来到这世上，没得到什么，因为到最后，一切都归于尘土。我们的财富就如借来的，当我们离开时，什么也带不走。

透过「法身」的法眼，可以清楚地看到当我们往生后，除了所修的功德与所造的恶业外，生而为人最终的目的，就是离苦。最直接的方式是修梵行，最大的功德就是能出家和持戒清净，可惜的是，大部分的人都认为只有年长者才需要皈依，但二十九岁的“詹”却放弃了世俗生活，一心想跟随北榄寺祖师研习静坐，深入地探究静坐，迈向通往解脱的幸福大道。

她迫切地希望能有机会到北榄寺去静坐修行一个月。于是，为了使女主人难以拒绝她的要求，她更加努力地工作。





五

北榄寺的新学徒

一座磐石不会被风所移动，一位智者也不为谣言或奉承所动。

大约是1938年，“詹”在通素优婆夷的帮助下，终于如愿地到北榄寺修行静坐一个月。她得到乃叻女士的许可，拿了一个月的假期。当晚“詹”就寝后，梦见她站在一条宽阔的河流边，一艘船渡她过了彼岸。她看到了一棵长满了浓密绿叶的巨大菩提树，供她清凉的树荫。她上岸后，以极度的欢喜心坐在那棵菩提树下…，接着梦就醒了。

辞别了乃叻女士后，当天下午，她被通素优婆夷带到了帕司乍能县的北榄寺去拜见祖师。他是位大约五十出头的法师，披着橙黄色的袈裟。他的额头显现了决心、智慧、超俗不凡的个性。他的目光锐利而又充满了慈悲，显露出果敢的精神。

那天是一个平凡的星期四下午，祖师正在寺院厨房旁的凉亭里开示佛法。当通素优婆夷介绍“詹”给他认识时，他抬头瞄了她一下，然后说道：

“你为什么来迟了？”

“詹”当时并不了解祖师这句话的含义。她才二十九岁，比大部分在寺院团体里的人都年轻。

在不必通过例常的审查和测试的情况下，祖师就派她进入「深修工厂」。

他让“詹”直接加入寺院里最具经验的深修团队。当她刚进入深修工厂时，就有如进入了异国，因那里所讲的都



是些完全她听不懂的话；他们所用的术语对她来讲是难以了解的。她更不懂，为什么祖师会如此优待她，但她并不因此而自满，她严格地锻练自己，精进地修行静坐，尝试跟上那些师兄师姐的程度，同时悉心地侍奉祖师。不久，她静坐的细腻程度也随之逐渐提高，比起以往她所证得的程度更高更深。她的心如中午的太阳，越来越光亮。

过了一段时间，祖师开始问她一些不能以概念回答的问题，来测试她的修行程度。第一个问题是有关动物的语言。有一天，当祖师从食堂回来时，看到两只鸽子，就要“詹”说出两只鸽子之间的对话。祖师说那两只鸽子已经在寺院的屋顶栖息了许久，其中一只的头转向另一只的相反方向，然后两只就朝同一个方向飞走了。祖师就只给这么多的讯息，接着“詹”就盘腿静坐，让心进入更深的内在，静止在身体的中心点。透过「法身」，她明白了鸽子们的意图而回答了祖师的问题：

“这对鸽子是夫妻，雄的问雌的关于它们到目的地的路程，以免在途中迷路了。雌的就转头回想所飞过的行程，然后就一起向协商好的方向飞去了。”

祖师回答说：“嗯！就是如此！”

自这次后，祖师就开始问“詹”一些更具挑战性的问题。第二天，他就问道：“啊，詹！今天早上，我从食堂回

来，看到一个跛脚的人。你告诉我，他的中阴身是跛脚的吗？”“詹”透过静坐也能确实回答这个问题。祖师从来没夸奖过任何人。当答案是对时，他只说“嗯！就是如此”，如果是答错了，他什么也不说。

祖师的问题，越来越难了。虽然“詹”没念过书，对外在的世界也没有什么认识，但却能准确无误地回答那些问题。从来没有人能如她那么精准，因为他们都不像她那么热爱静坐。研习静坐是她人生唯一学会的，也是她唯一的目的。她一心一意地只想跟着祖师研习。她是经过严格的训练，才成就她静坐的造诣。这尤其需要耐心，因她必须面对别人的‘闲言闲语’与‘排挤’。

（注：以下的叙述，只是老奶奶在北榄寺学静坐时，遇到的一些未证悟凡夫的无知行为。请勿误会北榄寺修行高深者也是如此。）

“詹”刚开始进入寺院的团体时，待遇很差。身为一个新人，她的地位是最低的。因她是个文盲却获得祖师的优待，能迅速地进入深修工厂，而遭到他人的妒嫉。再加上她出生乡下家庭的背景，使她遭人白眼。她需要适应环境而不能改变环境。这些私人生活问题没解决，会影响到她在深修工厂的静坐研习。

不过，不管寺院里的同修如何无礼地对待她，她都不在意，因为她一心只想好好地修行静坐，以便对付魔罗。

在物质方面，寺院所供给的床，椅子和蚊帐都是他人遗弃不要的，破烂不堪。在当时，她没有影响力，也没有任何人可以依靠，她欣然地接受，并没被这些世俗的琐事所困扰。蚊帐是用于防止被蚊虫叮咬，而她所分配到的蚊帐却破了一个很大的洞，大到根本无法防止蚊虫的侵入，但她还是感恩地收下，然后她把蚊帐洗干净，并把破洞给补好。

即使所分配到的床的床脚都已损坏，床垫发出恶臭而且还寄生了臭虫，但她并不心生怨恨，因她认为床只是让她能有充足的时间休息，进而能专心静坐修行而已，至于是怎么样的床并不很重要。她不是木匠，但却尽量地修好那张床，至少使它能再使用，她把那张床擦亮到如新的一样。晚上，当她睡在床上时，那些臭虫就一只一只地爬出来咬她；致使她每次都猛然地被惊醒，几乎每晚都没睡好。一般人如果像“詹”那样整晚没睡好，第二天早上肯定会很烦躁，而且还会无缘无故地责骂任何得罪他的人，但“詹”却没这么做。她找来了一个小痰盂，放在她的床头；同时放了一块白布在小痰盂下，然后以废纸盖住它。每当臭虫咬她时，便把它们抓起来，放入痰盂内，然后用一张纸把痰盂盖住。到了翌日早上， she 就把那些臭虫拿到别处去释放。每天她就如此这般地做着，直到她的床垫上没有臭虫栖息为止。通过这样的方法，她的床变得清洁干净了。

在食堂用餐时，那些寺院的常住都不愿与“詹”同桌，因为她的外形太枯瘦了，连全身的筋骨都露了出来。他们都

嫌弃她，甚至怀疑她患了结核病，不想和她太接近。即使在分配食物时，他们也粗鲁地把食物掷入她那有缺口的瓷盘里，好像很不甘愿把食物分给她似的。一般的普通人受到这样的对待，一定会感到委屈不满，生起怨恨心，甚至会向祖师投诉。但“詹”却能以此为鉴，时刻提醒自己来这里学习静坐的动机，并不是为了到这里来争宠，而是为了学习「法身法门」。她觉得每顿饭都是祖师的施与，自己打从心底忠诚地感激祖师、支持祖师修功德。食物本身是吉利的，她根本不介意分配食物的方式。她把全部的事情都往好处去想。她认为她之所以会被食堂的工作人员无礼地对待，那是因为他们需要整天对着火炉，还要比其他人的早起到市集去，



因此对职务感到厌倦，心浮气躁，才会如此鲁莽。至于她被误以患了结核病这件事，对她来说那是一种福气，因为这能让她有更多的时间随心所欲地用餐，不用顾虑到同桌的人。而且在进餐时，她也不必因交谈而影响到她内在的经验，让她能把心静定在身体的中心点。

祖师一直关切地督促她的静坐修行。他时常问她：“在到食堂的途中，你是否还把心维持在身体的中央点？”这表示“詹”需要时常把心系在身体的中心点，因为祖师随时都会在任何时刻问她问题。在这种情况下，她静坐修行的程度就更加深入了，直到她在深修工厂内，享有一张特别的静坐床。这张所谓的‘静坐床’，倒像是个人平台，它的大小只能让一人盘腿坐着。大家都把它视为是一种‘荣誉’，只有能者能居之。通常静坐者都在晚上利用它来进行研习，这‘平台’的设计是小型的，非常考功夫，它逼使静坐者的坐姿要非常端正。只要他们稍微向左右倾斜的话，就会碰触到蚊帐，同时也会马上被蚊子叮到。“詹”在晚间静坐修行，已经习惯了挺直的坐姿，即使到了晚年，她还是保持这样的坐姿。

要胜任这份任务，静坐者要把心静定到能脱离色身，与内在的身体合一，放下所有的外缘而专注于内在的智慧，并维持跟研习的时段一样长。因此那些能进行研习者的心必须非常纯净和有力。他们也要有‘知见’的能力，而且要非常精准，并能彻底了解人生与宇宙的本质。

“詹”从来都没想过自己要有个家，能安顿下来如她同时代的女生一样。她最终剃度成为一位八戒女，对佛教做出最大的奉献。当一个月的假期快结束的时候，由于当时她对修行静坐与佛法产生了不可割舍的爱，所以决定不回乃叻女士那里了。她向通素优婆夷透露她的想法：“你知道吗？我不想回去了！”

通素优婆夷回答说：“我也有这样的想法，我们一起剃度吧！”“我们有钱吗？”“我们能租袈裟来出家吗？”就算缺乏所需的必须品，也无法阻止她们出家的决心。她们就在当天晚上，彼此替对方剃度。这出家的决定得到祖师的赞同，因为他本来就不想让她们在月底回家。他非常宽慰：他的‘自愿军’变成‘正规军’了。

第二天，当非常依赖“詹”的乃叻女士到寺院来接“詹”回家时，一时接受不了，因为“詹”的长发没了，身穿纯白的袈裟，气色比以前丰润。乃叻女士猜到“詹”本来就有此打算，但因为顾虑到祖师，所以不敢直言。她只瞪着“詹”无话可说。过后祖师离开凉亭，乃叻女士便转向“詹”，质疑地问道：“你不是说你会回来吗？为什么你会出家？”詹老奶奶没有回答，只保持缄默，而她本来就是個沉默寡言的人。

持守剃度八戒女清净的戒律，对“詹”钻研更深奥的佛法有很大的帮助。祖师为她传授了五蕴、十二境、十八界、二十二根、四圣谛、十二因缘。

皆因“詹”不识字，所以学习时必须依靠她内在的智慧之眼。

她越修行，般若智慧就越充实。她越看越澈悟，并能发掘更多的内在知识，已到了不可思议的境界。到了最后，“詹”以一个目不识丁的人，有了如圣人般对佛法的认识的至高成就。





六

深修禅堂*

“在这世上有些法师和隐士，修行达到断除染著的程度。然后他们以坚忍不拔的精神，运用熟练的心力证得神通。当他们的心很专注时，便能施展神通，如以一人变多个人，又变回一人；能忽隐忽现，穿墙如入空间；从地上冒出来或陷下去；从水里飞出来或在水面上行走，如履平地；在空中如鸟般飞行，能用手碰触太阳或月亮；能以色身到达梵界天。”

「深修工厂」或「隆安坛委托」（音译）是座大型建筑物，里面是开放式的，除了由一堵长而厚的隔墙隔开两边外，任何时候都会有三十位法师在一边一起静坐探究，另外一边却是能容纳大约三十位剃度的或未剃度的八戒女一起静坐。静坐的双方都由隔墙隔开，彼此不能看到对方。隔墙的

* 祖师时代称为“深修工厂”，现今惯用名称“深修禅堂”。

设计是为了避免法师和八戒女，造成视觉上的分心。法师和八戒女都没机会接触，祖师会坐在法师的那一边，在靠近祖师的座位旁的隔墙上，有一个小孔贯穿两边。这是祖师用来同时向隔墙两边传达指示。在女众那一边，从隔墙上的洞孔只能看到祖师的面部。

在和平的时期，深修者采取全天制，四小时为一班的轮班制（一天六班）。到了第二次世界大战时，就减少到一天四班，每次长达六小时。第一班从傍晚六点到翌日凌晨一点，然后由第二班轮值，从凌晨一点到早上六点。第一班会在早上六点回来换班至中午十二点，第二班又会在中午十二点到傍晚六点来接替。这两班会轮流地替换，使静坐探究能不间断地维持二十四小时。

“詹”被选为组长，因她看起来意志最坚定、身体最健康。虽然她看起来体形较瘦小，但对自己的任务却是非常认真。当她每次静坐时，会一动也不动，有如坐着死了一样，身体没有知觉了。她所记录的经验，都是来自她的内在探究。在六小时的静坐结束后，其他人都马上离开了，但“詹”仍继续逗留大约半个钟头，聆听祖师对下一组的指示。当下一组开始了，她也会跟他们一起静坐一会儿后，才离开深修工厂。即使在深修工厂外，“詹”在处理私人事物时，也还是保持心的细腻。外在的身体在处理她的俗事，但心还系着内在的智慧。当到了换班时间，其他的人都会等到最后一分钟才进来。但她为了能聆听祖师对将离开的那组的总结，希望能从中学习，却会在十五分钟前就到达了。这就

是为什么所有的静坐者都认为，“詹”是从祖师那里吸收了最多知识的一位。她不会随便放过学习静坐知识的机会。她清楚地了解每一组的开始和结束，以及它的交替过程。

当时，祖师照例会教导其静坐者，怎么游历天堂与地狱。那些被允许学习者，为了能回答祖师所问的问题，必须认真地、自发地去提升自己，并熟谙‘知见’。

如果有人不够精进和专注，祖师就会以‘余烬！’责备他们，因为‘余烬’需要不停地被拨弄或翻弄，才能继续生火。

同样的，那些属于‘余烬’的静坐者，需要祖师不断地督促才能在静坐上有所‘进步’。而“詹”从没被责备为‘余烬’。祖师就有如佛经里所说，是受过严格训练的良驹，看着属下的马匹已得到了教训，它再也不必亲自去鞭策了。

当进行探究时，“詹”和通素师父发现了一个方法，能获得无量功德，那就是把供养品直接供养给涅槃上诸佛的法身。刚开始时，每个月一次，他们是以传统的方式供养给过去、现在和未来的佛陀。他们都在餐前以感恩祈祷的方式进行。其实这个传统做法早已盛行于泰国，通常都是把供品摆在佛桌上供佛。但法身寺的做法，是以静坐来供养供品，这特点成了传承至今的荟供法会。

当时泰国法律规定，每个泰国人都要为自己找个姓氏。而姓氏本来不属于泰国文化的一部分，是泰皇拉玛五世为了

发展现代化而推行的政策，因此“詹”需要替自己找个姓氏。有一天，一些护法居士供养了祖师一把稀有的孔雀羽扇。那把扇很漂亮，祖师把它带到深修工厂，当成奖赏品。他在探究组里以抽签的方式来决定得主。当时，在深修工厂里静坐的学员大约有超过一百人左右。那把扇本来就应该奖赏给静坐探究最好的人，虽然祖师心里明白，这把扇理所当然应该是奖赏给“詹”，但为了表示民主，他让每个人有机会抽签，并以此来测试他们的神通造诣。他暗自地许了个愿，让最有成就的人能得到此奖赏。而“詹”也深深地感觉到，那把扇是属于她的，于是她就在静坐时，暗自许愿能得到此扇。

那天“詹”是最后一个抽签的人，很神奇地，那支签竟然避过了众人之手。“詹”拿起了那支签，让他人替她打开，并念出结果（因她不识字）。她终于透过神通得到了那把扇，但她只拥有它几分钟而已，因为通素老师来向她要了去。通素师父把扇当成令人钦羡的礼品。詹老奶奶渴望功德多过那把扇，所以很乐意地送给她的启蒙老师。其实不仅因为通素师父是她的老师，即使是其他的人，来向她要任何东西，她都会毫不犹豫地送出去，她认为施比受幸福。她根本不在意外在的财物，只在乎内在的佛法之宝。在泰国孔雀羽毛是称为“孔诺雍”，而她就把它当成自己的“姓氏”。

每个人，就连祖师都知道，在“詹”心中，把所有世俗的事都当成次要的。有一天，祖师又考验“詹”新的

问题。当他们在静坐探究一个深奥的专题时，祖师忽然转换了题目，然后问“詹”：“塞立（音译）鱼哪一部份好吃？”“詹”当场目瞪口呆，这是她第一次不知该如何回答这么简单的问题，因为通常祖师只问她深奥的问题。她向来进食只为了填饱肚子，维持体力进行静坐探究。因此平常她只管吃饭，从未想过食物好不好吃，也从未注意到“塞立（音译）鱼”哪个部份好吃！

在北揽寺的静坐者都依照祖师的指示而研习。他的徒弟都得到启示，把法身法门普及到全泰国各省。祖师预支了一些钱给经过精选的弟子如通素师父和天·剔拉哇（音译）师父，然后派遣他们到全国（超过十八个省），有些甚至还远至清迈去弘扬「法身法门」。

但“詹”却从来没离开过北揽寺到其他地方去。她除了静坐还是静坐，日夜不断地如此静坐。当时，其他的静坐探究者都会离开寺院去拜访亲戚朋友，但“詹”没钱、没朋友，也没亲戚住在曼谷，根本没有任何事物能干扰到她修行静坐。她天天以专注与熟练的方式来静坐，每天准时上课学习。

有一次，曾有人邀请她到河对岸的曼谷去一趟。“詹”先去请示祖师的许可。但祖师不赞成她出去，怕她会在途中遇上情况，扰乱了她心的细腻程度。因此他说：“如果你特别需要某些东西，只要在你的中心点观想就可。”因此她就没去了，但却在中心点观想她想要买的东西。很神奇地，第

二天早上，一个陌生人就到寺院里来，供养她所观想的物品。

有一次，榴莲季节到了，“詹”渴望尝试榴莲的味道。祖师知道了她的心意，就说道：“如果你想吃榴莲，可以在你肚子内的中央点找到。如果那是你想要吃的，就在我肚子内的中央点观想吧！”于是，她再次尝试在身体的中心点观想榴莲。第二天早上，有位她从不认识的人买了榴莲，供养给全寺院的人。从这里，她作出了总结：

身体中心点是生命中‘成功’的起源。

如果任何人能各自专注在自己体内的中心点，任何想要实现的事，都会实现，而无需向外寻找。尽管当时的“詹”年纪并不大，但她却有如一位老修行者般地认真研习。通常她都会坐在祖师的右手边，因为他需要“詹”的协助。除了她的内在成就超越他人外，她也是个容易满足的人。她个性内向，不善于与人打交道，也不会私藏财物。她对宇宙的看法很单纯，使她在任何时候都能保持心的静止，日夜全神贯注于佛法，这就是祖师对她信任的原因。

她也被托付保管那些用于探究之用的稀有的水晶球。对于祖师所委托的任何重任她都会全神地投入，尽心尽责地负责，从不违忤祖师的吩咐（不像其他人那样，容易被一些无关的事物所干扰）。祖师要她去寻找许多人往生后的去向，看看他们到底是在地狱或天堂，而这项任务是她最能胜任

的。她还可以计算人所累积的功德，也能看到过去和未来。在很多方面她都是个自学兼自修者，她绝不允许自己有第二次的错误，所以她被公认为成就最高的一位。无论在什么时候，祖师问她什么问题或交待她什么任务，她都能胜任自如。祖师所委于的任何挑战都不能难倒她。

“詹”对祖师的尊崇，以及专注的献身精神，使祖师对着深修工厂的所有深修者面前由衷地称赞她：

“我的女儿——詹是“独一无二”的！”

这是祖师一生中唯一给人的赞美。





七

真实的战场

那些拥有异能心力的人，已超越了能用推测的概念来思考。

那些拥有异能心力的人，心能止息静定，没有杂念。这种心能探究天堂、地狱或涅槃。那不是一般人的智慧所能预估的异能心力。在佛经中所描述的不可思议的现象，都围绕在那些已经能把他们的心锻练到非常纯净的人，因为心在静止时所产生的力量是无限的，是不足为奇的。不只是法师和剃度的八戒女，即使是在家人，只要能把心训练到同等的程度，也会有许多神奇的事迹围绕他们。

维毘舍优婆夷（音译）七岁时就证得初果（须陀洹果），具有超过五只大象的力气。在家女居士玛迪卡玛达（音译）能洞悉他人的心意，并能回想起自己或他人的前世。

他们都是经过长时间精进的静坐，才具有异于常人的心力。只要能控制自己的心，就能控制心中的事物、身体或环境，直至最终能随心所欲。当心光亮、细腻时，身体也会随着光亮、细腻，甚至能让静坐者浮在空中。“詹”也不例外，因为她很努力，随时随地都在修行静坐。她的心在任何时刻都是非常的细腻，使她能以静坐处理不寻常的事情。

当第二次世界大战爆发时，“詹”已跟祖师研习静坐了两年。当时曼谷被敌军占领了，并被敌军用来作为军事的指挥站，攻打缅甸和印度。同盟国不停地轰炸曼谷，情形相当危险，但是祖师拒绝解散寺院。他说最糟的情况，也不过是与寺院共存亡。当时寺院来了许多避难的人，他为此还增加了活动。

北揽寺位于帕习乍刃（音译）水道，与曼谷大水道只有咫尺之隔，是同盟国最想轰炸的战略据点。祖师坚信法身法门能保护北揽寺和他的团队免遭轰炸。祖师的信心不是无事实根据的，事实上，北揽寺以及邻近的水闸都未遭炸毁。

在当时，民众风闻北揽寺是一所能避空袭的寺院，同时也深信祖师是具有法力的高僧，所以拜访的人日益增多。后来只要有空袭警报响起，帕习乍刃的居民都赶快往寺院逃去，而不是到防空壕去避难。祖师指示静坐者观察轰炸机队什么时候会来空袭曼谷。

一旦知道时间后，即使听到远处有轰炸声，他仍然如如不动地坐在座位上，平静地说道：“去截住那些炸弹，不

要让它们伤害到任何人，把它们投到海洋或无人居住的地方去。”

祖师无分别心地派遣那些深修者去协助国家和人类。祖师以静坐平息斗争，恢复和平。他指导其静坐者，让他们的心细腻，然后运用法身的威德力来克服困难。他也运用静坐的威德力，使敌军的轰炸机师误以为他们所要攻击的目标是森林或公海，而不把炸弹投下。然后静坐探究团队再把森林和海洋变成城市，使敌军把炸弹投到那里，避免平民遭受伤害。

其实在1941年，曼谷许多报章都以头条报导了北揽寺神奇的事迹。其中一项引起新闻媒体注意的事件，就是由内观般藤叁（音译）杂志所刊登的一则发生在曼谷的空袭事件。当时敌军的目标是‘拉玛一世’大桥，而北揽寺刚好就在攻击的范围之内。那时，附近的居民仰望天空，发现许多在北揽寺剃度的八戒女，浮在半空中拦截炸弹，而且很清楚地看到她们徒手轻轻地把那些炸弹拍入水中或无人烟的森林中，这实在太令人惊讶了！许多人都亲眼目睹了这一幕，北揽寺八戒女英勇的事迹，以及祖师的神奇事迹被广泛、迅速地传开了。大家都看到了祖师，为了减少血腥事件的发生，与促进国民之间的和睦而所作的努力与苦心。

对一般人来说，在战乱时期，长时间的静坐是件很艰巨、压力很大的事情，即使是意志很坚强的人，也会影响健康，但对“詹”来说，战乱对她并没有什么特别的影响。尽

管那时候的局势很混乱，“詹”一点也没有感到恐惧，对于静坐探究班从未缺席过；她觉得那是她对法身法门深入研习的大好机会。当时由于战乱，再加上各地常常发生水灾，人人自危，布料短缺，无人供养，所以大部分的剃度八戒女只能用破布缝成白衣来穿著。而“詹”从不被这些事情扰乱她修行静坐的心情。

长久以来，祖师对外国人就特别礼待怜惜，倘若有外国人在静坐时证悟法身，他会为此高兴好几天，同时也因此使他扬名国外。祖师无视于战争所引起的民族主义情绪，而以同样的态度对待侵略国的民众。因为祖师和所有的静坐者，都认为世界虽然发生战争，使侵略者与被侵略者之间产生仇恨，彼此互相敌视，但其实内在是和平的。他们对全人类一视同仁，祈求以和谐、无血腥的方式来结束战争。祖师以这样的心愿祝福所有来寺院祈愿的人，愿他们繁荣昌盛，稻米丰收，风调雨顺，人人都放弃斗争，和睦相处。



当时，“詹”最重要的贡献，就是避免泰国遭到原子弹的攻击。有一次，在战争结束前，其中一位静坐探究成员在禅定中，看到同盟国利用一种新研发的原子弹，来结束亚洲的战争。同盟国也计划把原子弹投在曼谷。

“詹”接到了指示，马上进入禅定去查看，如果这颗原子弹投入曼谷将会产生怎样的后果。她在定中看到整个城市都被夷为平地，死伤无数，后果惨不忍睹。

她出定后，如实地向祖师报告了。于是，祖师命令寺院的中年男财务，带着寺院的资产，在七天内离开城市越远越好。如果祖师的这项安排成功的话，那位财务回来时，就会如没发生过事情一样，当时，祖师没把这件事告诉任何人。接着，他把深修工厂里所有的门都锁上，没人能离开或进入，食物和水都从邮箱送入。当警报响起时，在房里的深修者有些会感到惊慌失措，但“詹”却一点也不惊慌，继续如如不动地静坐。为了使祖国免于灾难，整个深修团都把心静定下来，闭门七天，不间断地认真静坐，以期改变曼谷的命运。结果，同盟国不知因何事改变了他们的想法，没把原子弹投掷在曼谷，当时只有祖师和深修团才了解个中的原因。

第二次世界大战结束后，虽然国家的安全不再受到威胁。但“詹”对静坐的热忱仍然没有减弱，继续努力地修行静坐。她以精准的内在知识，钻研了解善、恶、不善不恶的现象，‘善’与‘恶’彼此间存在着的矛盾，以及其对今日人

类社会的影响。她的心越来越敏锐，足以对付魔罗。她知道心中的染污是来自魔罗在作怪，所以她摒弃一切的杂念，只在静坐上下功夫，稳步前进，直到法的究竟。“詹”经常跟随侍在她身旁的徒弟说：

“我还不想进入涅槃。我要先解决魔罗！”

北揽寺祖师说过人类的所有痛苦都来自「魔罗」的操纵。当我们每次想行善的时候，经常会碰到障碍，这些都来自「魔罗」的干扰，妨碍我们顺利地修波罗蜜。在佛经上经常提到「魔罗」，特别是存于在‘善’与‘恶’、‘好’与‘坏’、‘德行’与‘过失’、‘光明’与‘黑暗’、‘知识’与‘无知’、‘纯净’与‘染污’的争斗中。这些争斗经常在我们的心灵与环境中进行，‘佛法’和‘恶法’就有如两个对手经常在交战。

北揽寺祖师在禅定中看到，如果不把那些制造烦恼痛苦的人驱走；那么，人类的痛苦就不可能停止，同时也无法避免受到伤害。故此祖师以法身法门的威力，终生把心静止在中心点，不偏离中道，让佛法长存人间。

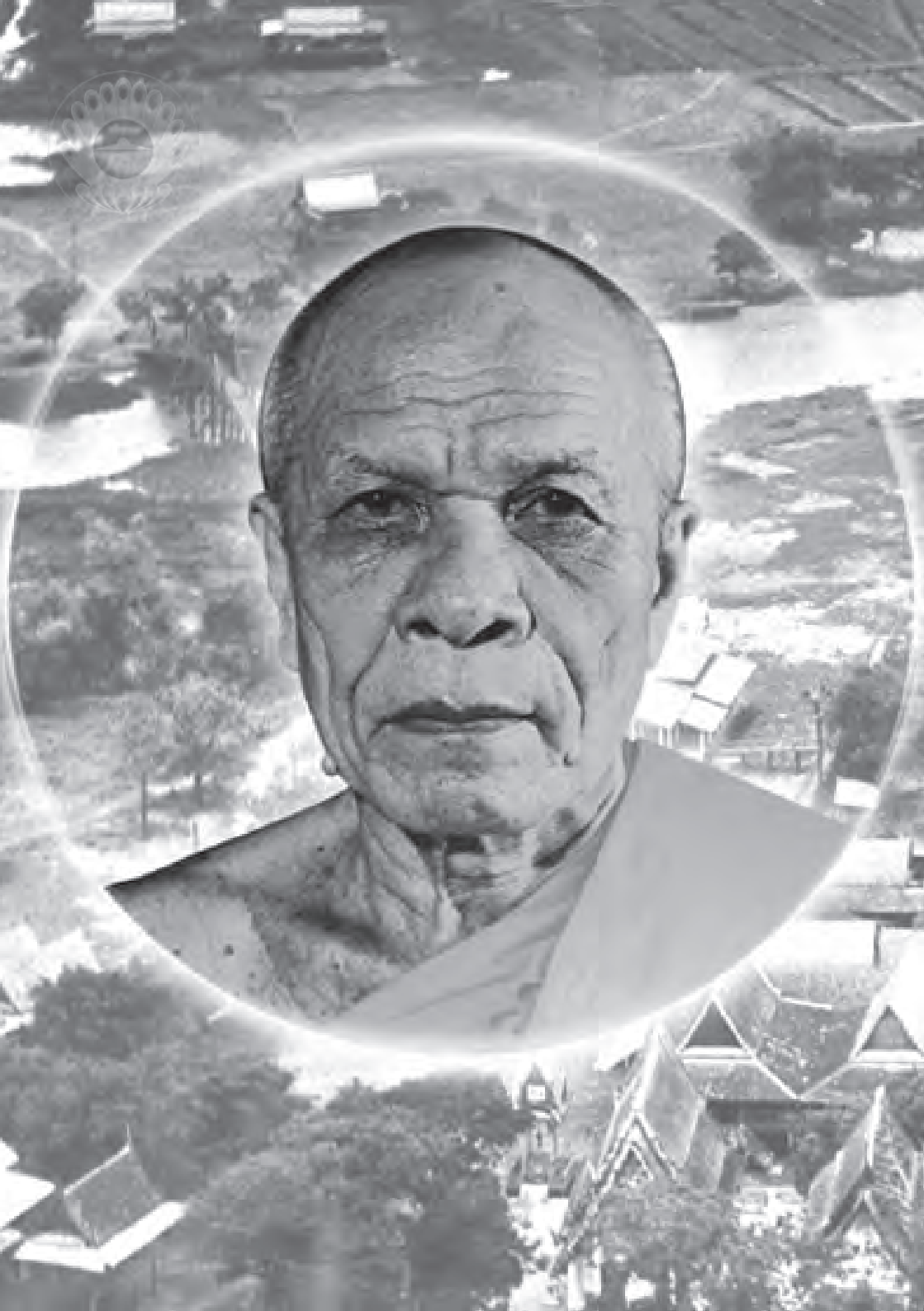
祖师常说人类之间互相仇视报复是不正当的，因为仇恨是不能平息仇恨的。在这种冲突中，彼此所要歼灭的都不是真正的敌人。真正的敌人是使心污染的人，特别是魔罗。染污的心是源自贪、嗔、痴（佛教所讲的‘三毒’），唯有去除这些染污，这个世界才会有真正的和平。

虽然在这些染污下所引起的行为，是外在的，为外界所见，但这些染污的实相只有用法身的法眼才能看得到。个人静坐的程度越细腻，越能看到心中、身心或环境里剩余的染污。这是追求到达法的究竟之最原始的目标。

到达法的究竟后，人类就能去除心中所有痛苦的根源。只要还未达到这个目的，人类还是会沦为魔罗的奴隶。魔罗逼使人类想恶、说恶和造恶。

魔罗把年老、病痛和死亡等问题嵌入人类的心里，逼使人类造作恶业。他们使大自然环境和气候不平衡，致使在雨季时不下雨，发生旱灾、饥荒、瘟疫、经济衰退等问题，进而导致发生战争。因此要到达法的究竟，必须彻底地把魔罗打败，这就是为什么“詹”终生日夜地探究静坐。







启蒙恩师们的逝世

啊！法师！一个高尚的人是个能知恩图报的人。这种人会被受高尚者所赞许的。啊！法师！所有感恩的行为，是成为高尚者的基础。

大约在1954年，祖师召集了全寺的弟子，宣布他将在五年内往生，希望大家要继续静坐，并将法身法门弘扬到全世界去，那是对人类非常重要和有意义的。此外，他也迫切希望寺院的扩建工程能在他往生前竣工。同时，寺内的法师要维持足够的经费，继续供养斋僧，钻研佛经。他恳请寺众在他往生后，仍然继续主办寺院目前的所有活动。他的弟子恳求他多留一点时间住世，但他说死是必然的，无论住世多久，他还是肯定会死的。每个人在场的人都意识到，祖师是多么地关注弟子们今后的福利，尤其是当众恳请弟子们负起弘法的重担，将法身法门继续发扬光大，弟子们都深深地被祖师这种伟大的精神所感动与吸引了。

祖师嘱咐“詹”要留在北榄寺教导法身法门，并且等待法身法门传人的到来。他吩咐道：

“詹！（女儿）不要急着往生啊！别放弃教导的任务而去隐居山林！我往生后，其他人都要依靠你来教导法身法门，使他们纳入正途。如你不那么做，他们将会沦为魔罗的奴隶。”

1957年，祖师的病情恶化，他知道他活不久了。即使当时祖师已病入膏肓，但他还是心系佛法和静坐探究。每天傍晚，他还是会召唤法师在他身边静坐一、两小时。“詹”是剃度的八戒女，所以当祖师患病时，她不能随侍在旁，加以照顾。她所能做的，就是在远处关切地观望祖师的病情。到了晚上，祖师要每个人都静坐，直到往生的最后一天，他始终没放下教导静坐的工作。在临终前，他以责备的口吻说道：“我们的进展太慢了，今世还不能打败魔罗。我们还在他魔掌的控制下。”这些话不是想贬低弟子们静坐修行的程度，也不是责怪他们的失败。他只是要让弟子们知道，他们的任务还没结束，每个人不应自满，直到获得真正的胜利。祖师在往生前，对寺院做了些预言。他说北榄寺将会很著名，未来会有许多学生来加入这个团体。他吩咐弟子们不要将他火化，而用香油涂抹他的遗体，加以保存，供奉在寺院里，这样将会确保寺院持久兴盛，吸引朝圣者来拜访北榄寺，同时也能‘督促’那些还留在寺院里的人。在供奉他遗

体的室内播放静坐方法的录音带，将令朝圣者继续捐献，使寺院香火继续兴旺。

祖师自患病后，开始有了些改变。他没时间带领深修工厂的弟子静坐，也没时间培训新的深修者。没有了祖师的参与，教导的重点逐渐趋向理论学习，而忽略了静坐探究。而从那时候起，北榄寺就变成一所国家的佛典学院。在祖师圆寂后，大部分的静坐精英都离开了寺院，到他处隐居了，只有剩下几位剃度的八戒女还留在寺院研习，并遵循着祖师所教导的方式而教导其他的信众。祖师的遗言是：

“继续我们的任务如我还在世一样。不能停止静坐，继续修福积德，护持僧团。”



祖师在阳历1959年2月3日圆寂，享年七十三岁。祖师往生时只有几个弟子，大都是跟随着他一生弘法的剃度八戒女，她们都是能传承祖师原始使命精神的人。至于其他的跟随者，都尝试着重拾起他们跟祖师学习的静坐经验，离开寺院，退隐到森林里去修行静坐。

祖师往生后，“詹”留在寺院，与通素师父住在同一间精舍。“詹”从来都没忘记，通素师父是使她在佛法事业上有所成就的恩师。“詹”对通素师父致以至高的尊敬。在“詹”住在北揽寺的期间，她们都住在一起，有如良师益友。

当祖师还在世时，通素师父被委于在寺外及国内各地弘法之职。她经常要离开深修工厂数天，到偏远的地方去弘法。因此，通素师父对静坐探究的进度失去了连贯性；这时就要靠“詹”在她回来寺院时，为她解释，让她跟上探究进度。通素师父就这样与“詹”保持联系，一起弘法与进行静坐探究。不久，法身法门的知识开始在全国各县扎根。

当通素师父还健康时，会到全国各地，教导各阶层人士学习静坐；因此，她的弟子分布全国各地。每当她外出回来的时候都是精疲力尽，因此她在寺院的时间就是让她恢复精力，以及与“詹”叙旧的最佳时刻。通素师父经常与“詹”分享周游全国各县的经历，而“詹”也会把静坐探究的进度与她共享。

1960年，祖师刚往生不久，通素师父也罹患了子宫颈癌。当她的病情很严重时，就必须住进西历喇医院。在病情

稍有好转时，她获准在北揽寺的精舍里休养。但是，最终她的病情恶化了，医生认为她已无药可救，要她留在自己的精舍里静养。这病症的末期病状是很恐怖的，大量的血和脓从子宫内流出，发出阵阵的恶臭，令人难于忍受。负责照顾她的几个义工都因忍受不了这种恶臭而离开了，只剩下“詹”。

“詹”悉心地尽一切的力量，无微不至地照顾她的恩师（通素师父）。“詹”亲手清洗通素师父的衣服，以及细心地为她洗抹身体。“詹”很乐意地做着这些事情，从未感到沮丧或厌恶。她时刻都对通素师父怀着感恩之情，耐心地聆听通素师父在发高烧时，发出神志不清的喊叫声。虽然医生曾嘱咐要按时给病人服药，但病人未必会听从指示。

每当通素师父看到“詹”把药倒出来的时候，就会苦苦地哀求：“我不想再吃药了。吃了根本没有用！”此时，“詹”就会生起怜悯之心，绝不会勉强通素师父服药，而让她暂时舒缓紧张的情绪与痛苦。当病人的情绪稳定了，“詹”才回到她的身边喂她吃药。“詹”就是这么的有智慧，那么的善巧方便！

虽然双方心里都明白，在当时癌症是一种绝症，但“詹”并没有因此而减少对她启蒙恩师的照顾，她不分昼夜，悉心地服侍着她的恩师。

当时在那个时代，癌症是很可怕的疾病，没有特效药或方法能消除溃烂肿瘤的恶臭味。每当有弟子从各地来探望通素师父时，“詹”除了需要清除从师父体内流出的秽物外，还为她洗衣服、沐浴更衣，然后再用香油膏涂她的抹身体以掩盖臭味，维护恩师的尊严。

有一天，通素师父如厕之后，欣慰地笑了，接着以很沉着的语气对“詹”说道：“病菌已腐蚀了我的内脏，我就快往生。你独自一人陪我就好了，其他人是不会到这里来的。”在这最后一刻，果然就只有她们两人。当时癌细胞已经扩散了，生命马上将要结束了，通素师父张大双眼，环视四周，然后告诉“詹”：“我的时间到了！我看到周围都是佛像。”“詹”平静地聆听着，一点也不悲伤，她说：



“姐姐！进入涅槃吧！”这些话只有内行的静坐深修者才会了解其中的意思。通素师父就这样安详地坐在“詹”的大腿上往生了。

“詹”借用了泰皇拉玛五世举办丧礼仪式的祭坛，为她的启蒙恩师兼姐姐办了三天隆重肃穆的丧礼。在北揽寺举行诵经仪式后，遗体运往阿松素弯（音译）寺火化，然后把骨灰洒在水中。





九

一代导师的执着

人类和天人都同样地向往和平，满足于经由放下而获得的宁静，以及其所赋予的对心的警觉性和智慧。

为了忠诚地奉行祖师的遗训，在通素师父圆寂后，“詹师父”仍然留在北揽寺教导静坐。在这十年里，许多人还是认为“詹师父”在教导静坐方面，没通素师父那么好，因为她不善于言词。但“詹师父”却充满自信，认为她有能力对世界作出贡献。“詹师父”从未受训为弘法者，她只是位静坐的深修者。她没有学习过向大众开示的技巧，内在的经验修为都是经由她多年的勤修静坐而来。她处事非常果断，从不以哗众取宠的方式来吸引他人来静坐，而是以引导的方式让他们自我肯定。

她经常会说：“静坐吧，你会自己发觉个中的奥妙！”尽管她这些直率和尖锐的言语，非常刺耳，但却令许多人找不到借口而想再度来拜访她。

“詹师父”从未正式教导过他人，只是接手继续教导通素师父的在家弟子。如有人要跟她学佛法，她便会教导他们静坐，并要他们经常静坐。

她认为研习的关键，不在于谈论，而是实践，所以从不跟他们闲聊。只要他们有了内在的经验，如证得内在的法球或法身，就会自己了解法身的知识，而每个人都有机会证得法身。

当时“詹师父”还住在一所结构不太稳固，陈旧的本精舍里。这所精舍原本是三层楼高，但从外观看起来却只有普通的一层楼高，通素师父生前就与她同住在这里。精舍是浮脚楼的建筑格式，地面层与第一层楼之间的距离只有四英尺高，它的空间只能供人爬行或坐着，不能站立。地面层铺上了木板，一尘不染，可供人静坐。

一楼是整座精舍最宽敞的地方了，其中一间房间的墙角摆放了一张佛桌，上面供奉了一尊佛像，另一边还有一张桌子，上面摆放了通素师父的照片。另外一间房是“詹师父”的活动空间。那是她静坐、睡觉、接见访客、每个月的第一个星期举行荟供法会，摆放供养品供佛的地方。在房间中央的地方有根“无头”的柱子，这根柱子并没到达天花板。三

楼（或房子的二楼）有如平台，只比一楼高出‘一米’罢了。其实二楼就是一楼厨房的天花板，而厨房的高度只有一般人站着的高度。

在她接见客人的坐位旁有个小柜子，里面摆放了各种药品，那些药瓶都摆得很整齐。凡是在医药方面有问题的人来找她帮忙，她都会施于援手，把药赠送给他们。

每天凌晨四点，“詹师父”就先起身静坐，直到吃早餐的时间到了才休息。大约到了早上八点半，她会再次静坐，不过在这个时段里，她需要教导静坐。不管当天早上来拜访她的人是谁，或来学习的人有多少，她都会教导静坐。她用三十多年的静坐经验来教导他人静坐，并且每次都以一贯的语气说：

“如你不是很赶时间的话，就放下你所有的事务。让我们一起坐下来，花点时间净化我们的心之后，再来交谈。”

刚开始时，那些初学者听了这一番话后，都会勉强地答应。

那时候来拜访“詹师父”的人，大部分是些中年人，他们大都有了家庭，而且都在工作。在这些访客当中，有些在过去曾跟随祖师静坐过，有了一些德行，所以可以很快地就跟着“詹师父”，证得心中内在的光亮。如果当中有哪些人需要她的建议，她会在静坐时段的最后十分钟，也就是在他们双眼还闭着的时候给予回答。因为这些建议是当他们的

内心已进入最细腻的时光时才给予的，所以都能被他们所吸收，这就是“詹师父”教导那些向她学习静坐的人的方法。

“詹师父”具有其独特的弘扬佛法的方式。那些因生命有危险或健康有问题而来找“詹师父”的人，一定能得到她的帮助，减轻痛苦。这些人当中，有些是在孩子或孙子被医院证实无药可医，才来找“詹师父”帮忙；有些是来请“詹师父”帮忙寻找失踪了的人；另有一些人是想回向功德给往生了的亲戚。无论是什么原因，“詹师父”总是确保来找她帮忙的人，在回家之前都能学到静坐的知识。

她以充满慈悲的心，对待那些来寻求帮助的人。她对他们一视同仁，尽量地以法身法门的知识来帮助他们解决问题。即使有些人来求助的态度很不礼貌，或只是抱着不妨一试的心态，她仍然会尽力地帮助他们。

为了帮助他们，她需要到天界和地狱去，这种穿梭天地的境界，对她来讲是很平常的，犹如从精舍走到寺院其他地方一样的自在。面对他们的问题，她无需做些什么特别的动作，只要闭上双眼一会儿，就可以马上进入禅定，与内在的法身合一，使她的知见扩大到三界（欲界、色界和无色界）去，直到三十一重天界有如她手上的一颗醋栗。对“詹师父”来说，闭上眼睛寻找往生者及其往生后的去处，就有如平常人张开双眼在房里寻找遗失的物件一样的简单。

她会坦白并直接地告诉请求她帮忙的人，例如往生者造了什么恶业，以致堕落了地狱，遭受业报；他们在哪一间

地狱受刑；或是他们已经在地狱消完了恶业，而转世到什么境界去。“詹师父”也会劝导他们要勤修功德，然后把功德回向给往生者。同时如果要回向的功德产生效用，他们每天必须要以静坐来净化自己的心，由于得到“詹师父”的指导，使往生者与他们本身都得到功德利益，所以他们都对“詹师父”心存感激。

她经常会告知访客，她已经教导往生者如何静坐，也提醒亡者不可忽略了静坐，否则他们将会再次堕落同样的地狱。通常来访者都会发现“詹师父”，比他们更了解往生者不为人知的行为。因为虽然他们跟亡者长年相处，却只看到亡者在往生前所做过的好事，而对亡者其他的行为却不甚了然。

曾有一对夫妇第一次来拜见“詹师父”。当他们向“詹师父”敬礼之后，“詹师父”就对着丈夫淡淡地说道：“你该戒赌马了！”丈夫在露出惊吓的样子之余，还猛瞪着妻子，以为妻子背着他，把他的恶习告诉了“詹师父”。妻子抗议地说道：“不要这样看着我，我也是第一次到这里呀！”“詹师父”的观察力就是这样的奇特，即使是只有当事者自己才知道的事，她也能了如指掌。

又有另一对夫妇来向“詹师父”求助。妻子在瓦波温浮（音译）学校当教师，是“詹师父”的弟子。她的丈夫个性善良，但却非常顽固。他不相信天堂和地狱的存在，不过却肯修各种功德以防万一。他每天大约会诵经一到两小时，因为他认为如果真的有地狱，到时他就能自救。

那天他来请教“詹师父”：“师父！有些奇怪的事情发生在我身上，我能告诉你吗？希望你听完之后能告诉我，到底我是否是在胡思乱想。”接着他就毫无顾忌地把事情说了出来。“有一晚，在我郊外房子的阳台上躺着，当晚皓月高挂，大地在月光的照耀下，四周的景物都能看得很清楚。当时我看到一袅轻烟从阳台的细缝飘上来，转眼间就变一个人形，有如一棵树那么高，过后就步上屋顶。这是我是亲眼看到的，却不明白为什么会这样。我曾就这件事向无数寺院的法师请教过，但他们都不能给我一个满意的答案。有些人的答案是‘可能是这样……’，有些说那是我的幻觉。”当时“詹师父”闭着眼，静静地在聆听。在场的人都在等待“詹师父”怎么回答。“师父！你认为我所看的，到底是什么？”那位男士刚问完，“詹师父”就张开双眼，看着他说：

“你所看到的是一只饿鬼。那只饿鬼就是你已经往生的亲戚。”

那男士一听，非常生气，脱口而出：“在我的亲戚当中，绝不会有人沦为饿鬼的！”“詹师父”对那位男士的幼稚无礼，安之若素，一点也不计较，继续安恬地坐着。虽然他没说他不相信“詹师父”，但却不经仔细地思考，便一口否定他的亲戚不会沦为饿鬼。虽然“詹师父”一点也不恼怒，但那些旁听者却对那位男士质疑的态度感到气愤，因他对剃度八戒女不恭敬。尽管他们对这位男士感到不满，但心里确实也

都很好奇，大家都在等待看“詹师父”怎样处理这件事。只见“詹师父”平静地解释道：“你的那位亲戚曾是寺院的司仪，但却把寺院的公款占为己有。”

当他往生后，就在今世转世为饿鬼。”“不可能！我没有任何亲戚曾当过寺院的司仪。师父！如果你那么肯定，就尽管告诉我那位亲戚的名字！”“詹师父”的反应如往常一样，一点也不会觉得难以应付。她平静地告诉他说：“他的名字是拉萨弥（音译）。 ”

“如果是‘拉萨弥’，那就更肯定不是我的亲戚。我所有的亲戚都会有比这个更好的名字！”接着，他举起双手示意拜别，然后经由楼梯离开了精舍。

自此他就再也没出现过，而每个人也几乎把这件事给忘了。大约过了几个月后，他再来找“詹师父”，而且偷偷地承认说：“其实我已经打听过了！发现在我的亲戚当中，的确有个名字叫拉萨弥的人，他是寺院的司仪，已经往生了很久。不过，我还是不能确定他是否把寺院的经费占为己有。但有一样能肯定的是，你是无法说服我相信饿鬼的存在！”

有些访客曾因病来请示“詹师父”是否应该动手术。对他们其中的一些人“詹师父”会这么说：“不用动手术，你自己会恢复健康的。”但他们却会说已经预约了外科医生。这时“詹师父”就会说：“那就看你自己。如决定要动手术，就在心中重复默念佛圣号‘三玛阿罗汉’。”动完手术后，他们来找“詹师父”，并告诉她，医生在为他动手术

的时候，发现他并没有什么异常的病况。“詹师父”听完后，总会谦虚地说：“好啊！至少你知道动手术是怎么一回事！”

“詹师父”秉承了北揽寺祖师处事的原则，帮助减轻那些来向他老人家寻求慰藉的人的痛苦。如果来求助的人，本身还有功德能维持生命的话，“詹师父”都会帮他们恢复健康。这就意味着会有络绎不绝的人来向“詹师父”求助。

正如祖师的预言，新一代对静坐有兴趣的弟子，开始到北揽寺的小精舍来找“詹师父”。她开始拥有一群为数不少的年轻弟子，他们的年龄足以当她的孙子。她开始察觉到祖师所谓的‘把静坐介绍给世界’的概念。她把来学习静坐的弟子组织起来，成为一个小班，并在自己的小房子里教导他们。大约在1961年，“詹师父”五十二岁那年，她的健康开始走下坡，她一连几个月都感到不舒服；而她的弟子也在这个时候为她写了一本传记。虽然“詹师父”不是个教导静坐的‘大师’，但后来却有许多有关她的报导，刊登在静坐书籍和著名的佛教杂志里。

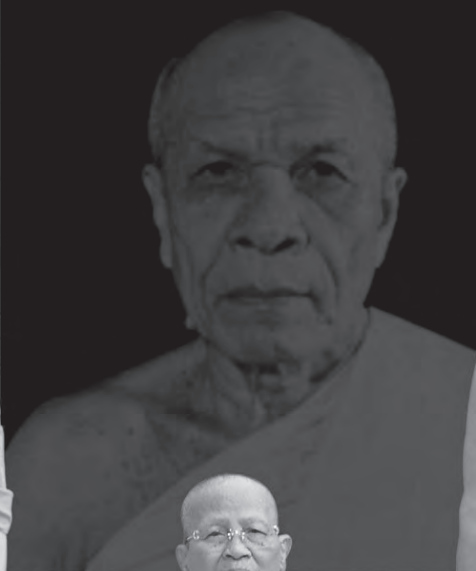
来学习静坐的弟子日益增加，那摇晃的精舍已经容纳不下这么多的人了。于是，这群来学习静坐的人就合力筹募了58,000泰铢，这笔款额足以在北揽寺的范围内建一栋两层楼的房子，房子里设有厨房，以及冲凉房，房子的前面还有一个小庭院。这就是‘佛法实践之家’法身基金会的前身。

那房子是由纳隆剔达那农（音译）法师负责设计建造的，命名为叭巴文那可所达拉（音译）。由于“詹师父”爱整洁，所以这所新房子被打扫得一尘不染。而那群弟子便被称为‘佛法实践之家’的弟子。来学习静坐的弟子与日剧增，“詹师父”继续认真地负起教导静坐的任务。在乃叻女士八十五岁时，还常到北挽寺来。每当见到“詹师父”时，都会这么地对她说：

“詹妹！你说你会回来，但却没回来。”

在她临终前，还特地派了个佣人邀请“詹师父”到家里来。当“詹师父”来到时，她仍然这么地说：“詹妹！你说你过一会儿就会回来的，但却没做到！”语气虽然带点无奈，但她却慷慨大方，毫无不介意地把一笔私人捐款交给“詹师父”。“詹师父”从未想过要当一辈子的佣人。她只谨记着有祖师的遗训，以培训新一代的弟子，把衣钵传给继承者为使命。





十

法身法门的传承

那些拥有纯净的身、口、意者，心无染著，无比的清净。他们清除了所有的恶业，这种人被智者认同，且拥有纯净的智慧。

有一位在苏库腊（音译）学校（曼谷顶尖的中学）就读经济系的国中学生。他对佛教和其他超自然的知识，有着永不满足的求知欲。例如：

我们‘出生’是为了什么？‘生命’的目的地是什么？

这些问题常在他脑海中盘旋。他不知谁能回答这些问题。他为人很有风度，充满了才华和魅力，人际关系非常好，深受朋友的欢迎。尤其他对佛教的奉献，以及热爱静坐的精神，更不容忽视。他的名叫差雅本苏惕涕婆（音译）。

他长得高且瘦，由于眼睛对阳光产生敏感，所以脸上戴着一副墨镜以避免受到阳光的刺激。自十三岁起，他对宗教性的问题就充满了兴趣与疑问。

他在一本叫‘般藤参内观’的杂志上，读到有关“詹师父”和通素师父在战争时期的英勇事迹，文章描述她们如何把敌军准备投在曼谷的炸弹移到别处去，同时也刊登了这两位八戒女，以及其他如‘库炎呢’的照片。当时他认为既然“詹师父”能把炸弹移到别处，那么他心中的问题“詹师父”一定能够回答。这就是他要寻找“詹师父”的动机。但说也奇怪，虽然他的家就住在吞武里县（音译），很靠近北揽寺，但却从未去过那寺院。

就这样过了三年，到他十九岁时，才有机会到北揽寺去。到了寺院后，他不知道该到哪里找去“詹师父”，于是他只好在寺院内漫无目的地寻找，不久他瞥见一位年老，但身材却长得瘦削而结实的剃度八戒女，站在纪念通素师父的建筑物前面。当时她的背向着他，他并不认识她，同样地，她也不认识他。他无法确认她是否就是他在杂志上所看到的那位剃度八戒女。因此当天，虽然他已经无意地走到“詹师父”的跟前，但却失之交臂，失望而回。自此之后的一段长时间里，他再也没到北揽寺去了，而只专心于他的学业。但是他心中的那些问题始终还是找不到答案。

之后，他在曼谷的卡瑟萨（音译）大学（即是农业大学）念经济系。在1963年的10月，大学放假，他决定再到北

揽寺去找“詹师父”。他向那里的人打听，他想找一位叫‘詹妈妈’的剃度八戒女，但是没人听过这个名字。最后有人告诉他这里没‘詹妈妈’，只有“詹师父”。他心里暗想：这可能是另外一个人吧！

不过，那天他并没白来，因为有位年迈的法师，名叫帕巴文纳可所帖啦[音译]（嘎努遏摩威拉）看到了他，建议他去向一位名叫阿差威拉的法师学习静坐。这位法师曾在祖师门下学过静坐，他准许弟子坐在深修工厂外的扩音器旁，聆听深修工厂内的探究情况。但是对于法师所说的一切，他却难以理解。因为他们所讨论的都是些细腻的事情，例如：如何解救人类的痛苦、治疗人们的疾病、如何解决旱灾和饥荒的问题等等。在内心深处，他很想听懂这些对话，但事实上，他却全然听不懂，而他确实也对这些事感到迷惑。不过，这中间他也听了他们谈论了几小时的魔罗，给他留下深刻的印象。

第二天，他又再次回到寺院来，坐着聆听从扩音器传送过来的内容。他就这样地坐着，聆听了两个星期，但他的心里却始终没忘了要拜见“詹师父”的事。后来，他向一位坐在他身旁，年龄与他不相上下的年轻人询问，是否认识‘詹妈妈’。那位年轻人说这里没有‘詹妈妈’，只有‘詹师父’。他心想机会难逢，这也许可能是同一个人，于是便问道：“你能带我去见那位詹师父吗？”

这次他在祖师的陵墓台阶上，拜见了詹老奶奶。

当时“詹师父”已五十三岁了，脸上挂着微笑，脸色特别有光泽，看起来虽然瘦小、不显眼，没什么特别的风采，但她的眼神，是其他人所不及的。她的双眼充满了深切的慈悲，果断和内在的成就。他一看，马上确定她就是他这辈子一直在寻找的师父，能为他解答心中所有疑问的人。

于是，他马上道出他心中所有的问题，而且当场就得到了答案。接着，他想问有关于敌军向曼谷投下炸弹的事件。但“詹师父”却因要赴另一个约会而无法再交谈下去。她说：“今天我要参加一个丧礼，现在我需要走了。我们下一次见面再谈吧！”

虽然从“詹师父”那里所听到的只是那么一点，但就足以燃起他的希望之火。他盼望明天赶快到来，所以第二天一早，他就怀着一颗期待的心赶到寺院去。他从小就在寻找这些答案，但却徒而无劳。他为了学习佛法、寻找答案，曾拜访了许多著名的寺院，但他们的答案都不能令他满意。而“詹师父”一下子便能清楚地回答他的问题，这使他决定要向她学习佛法、修行静坐。

不久，新学期开始了，他每天都来学习静坐。从卡瑟萨（音译）大学到帕司乍能的北揽寺，必须经过湄南河，那是一段相当长的距离，大约需要一个半小时的车程。他必须在早上离开大学，到寺院去跟“詹师父”静坐，然后在傍晚赶回大学。

他是第一位称“詹师父”（之前大家只称詹老奶奶为詹师父）为“詹老奶奶”的弟子，大约过了一些时候，其他人也跟着改称她为“詹老奶奶”。

在第一次会面时，詹老奶奶没有浪费时间寒暄，一开始便教导他静坐的方法。她只是告诉他说：“你要经常静坐。”

而他就如詹老奶奶所吩咐的，很认真地静坐。他心中感到有点费解，为什么他对詹老奶奶的建议会如此认真地看待，不像在其他寺院学习静坐时，心里总是有所挣扎。他心中深信詹老奶奶要他做的事情，是不需要解释的，他一定会乐意地遵从。

新年前夕，在卡瑟萨（音译）大学的校园里，学校为学生举办了庆祝会和迎接新年的派对。不管詹老奶奶是否在场，他都不会对她隐瞒任何事情。无论什么事情，他都会先向詹老奶奶请示，才参加聚会。詹老奶奶也从不阻止他，这次也不例外，只是说：“你每年都参加聚会，而今年也一样。我不会劝阻你，但不要在午夜前参加。”他明白，如果等到午夜，所有的娱乐节目早就结束了，但他绝不会违背自己的诺言。

于是，当晚他和詹老奶奶谈论佛法，直到大约晚上八点才离开。当他来到了学校之后，先在校园外吃了些东西，直到晚上十点他才进入校园。他走马看花，绕场一周，然后在校园内的“生畜栏”周围徘徊，直到午夜钟声响起，他才有

如从魔术箱跳出来般地参加了庆祝会，而这时他的朋友们都纷纷地骑着机车回家去了。

这只是詹老奶奶在测试他是否认真地在学习佛法的其中一个例子。可能是詹老奶奶曾在他们第一次认真交谈时向他透露：你是祖师在第二次大战时，所等待的传人。所以不管有何障碍，他都坚持认真地修行。

当他在周末来北揽寺静坐时，总会从早上，一直呆到夜晚。如有访客来，他就会到寺院的回廊去回避，等访客走了才回到詹老奶奶的精舍去，然后坐下来，背靠着那根‘无头’柱子。大部分的弟子都比他早到这里来修行，他们都是通素师父往生前所教导的弟子。虽然他不是詹老奶奶的第一位弟子，但因为他的认真，使他的修行很快就超越了其他的师兄师姐了。詹老奶奶在这位弟子身上花了许多时间，除了教导他静坐之法，直到他证入法身外，她也尽量地回答这位弟子的疑问，虽然有时候，那都是些不很重要的问题。

当他们第一次见面时，詹老奶奶嘴里咀嚼着槟榔果仁。当时这位弟子一直追问她：‘为什么她选择咀嚼槟榔？咀嚼槟榔有什么益处？槟榔的味道好吗？’詹老奶奶只说那是为了‘轻松一下’。她告诉他有些槟榔的味道还好，但大部分都不怎么样。她会在感到不开胃时把槟榔吐出来。最后她因对这些问题感到厌烦，而把这个习惯给戒掉了。

当他开始学习法身法门时，詹老奶奶一直在旁鼓励他，把成就的诀窍传授给他，不断地叮咛他要努力，并确保他的方法

是正确的。他非常感动，因为即使是他的亲生父母也没这样关心他。他每天都静坐，从不间断。就算他很累，累到在静坐时睡着了，他还是继续静坐，确保自己遵守詹老奶奶所教导的方法。通常詹老奶奶是活跃和健壮的。虽然她的体重看起来是在标准重量以下，但全身上下却散发出快乐和欣喜的神采。有一次，当她患病了，获准在素窟委（音译）路那里的一个地方疗养。这位弟子决定去探望她，主要在于要探讨佛法上的问题，而不是去探病。他走了几公里的路，才到达那间位于素窟委（音译）的房子，当时他已经汗流浹背了。一进入房里，他就看到詹老奶奶躺在病床上，但是由于他的心太专注于佛法，浑然忘却老奶奶正在生病当中，所以他并没有问候她的病情，只是请教她如何继续精进地修行静坐。

当时詹老奶奶躺在病床上，连坐起来的力气也没有，但还是详细地向他解释静坐的方法。她对自己的病一点也不放在心上，而他也没关注她的病情，只是尽量地运用他从詹老奶奶那里所学到的知识，继续在她的床边静坐，而当时他身上的汗水还没干呢！其实这是他们师徒两人相处最快乐的一段时光。

当她恢复健康后，他每天都到北揽寺和詹老奶奶一起静坐。他觉得每天都能从她那里学到新的事物，他也希望能和詹老奶奶一起在静坐上同步迈进。当时他觉得除了能和詹老奶奶一起静坐外，在这世上再也别无他求了。

有一次，这位年轻的弟子向詹老奶奶请教：在法会上如何把供品供养给佛陀，透过法身法门静坐法进行荟供是否可行。詹老奶奶向他肯定，那绝对是可以办到的。于是，他就向老奶奶学习这个供养佛陀方法的细节。不久，这个供养方式越来越受到其他人的注意和欢迎。泰国这古老而神圣的仪式（荟供法会），逐渐得到那个时代静坐者的了解和接纳。

他勤奋地修行，终于成为一个杰出的弟子。后来，他也介绍了大学里的一些朋友，不管男或女，学长或学姐，学弟或学妹，一起来和詹老奶奶学习静坐。

从1964年开始，詹老奶奶和她的弟子，带领其他有心修波罗蜜者，加入佛法实践之家的团队，精进地修行静坐，齐心协力地把法身法门发扬光大。

不久，有许多年轻的弟子到佛法实践之家来学习静坐，并参与荟供法会。每个月的首个星期日，全体的成员都会出席由詹老奶奶主持的荟供法会，为全球人类祝福。由于荟供法会的仪式庄严而隆重，所以不只吸引了许多年轻人，同时也吸引了各年龄和各阶层的人到佛法实践之家来。

詹老奶奶谦恭的个性、简朴的生活，使整个团队为之着迷。那屋子虽小，但每一寸地方都是一尘不染的。年轻的弟子在星期天供佛后都留下来，而詹老奶奶也花了许多时间，向他们解释学习佛教的德行，以及如何修梵行，对于他们所提出的问题，她都能一一地给以解答，这种做法对他们来说，无疑是一种很大的鼓舞。

在1966年，这位弟子认识了帕蒂彭萨哇（音译）先生。当时帕蒂彭萨哇先生穿着一件南本哲（音译）牌子的彩格衬衫和牛仔裤。他具有令人敬畏的性格，有一副能令一群在惊慌逃跑的水牛停止下来的洪亮嗓子，外型酷似拳击手。他有个座右铭：受过严格训练的人是不会肥胖的。

帕蒂先生当时在卡瑟萨（音译）大学就读，比这位弟子高三届。他们两人在11月27日，大学所举办的泼水节庆祝会上相遇，这个庆祝会每四年才举办一次。当时他刚从澳州回来，之前他被派到那里去留学两年。第一次见面，虽然在性格上有巨大的差异，但两人却一见如故。帕蒂的外型虽然长得粗犷，令人生畏，但他的内心却对学习佛法充满了热忱，同时他也热衷于学习巫术。他邀请这位学弟一起喝酒，这有如学长命令学弟做事一般的寻常，但令他惊讶的，这位弟子却说：“我不喝酒。我正在持戒。”

‘持戒’这个两个字似乎唤醒了帕蒂先生心中的一些事情，从那天起他再次地踏上了寻求佛法之路。

詹老奶奶先从静坐者当中培训出一个模范，让其他人可以仿效。在她的男弟子中，只有这位年轻的弟子才雅仆（音译）能成为男众的榜样，是其他男弟子如帕蒂先生所需要仿效学习的。而在她的女弟子中，恳考基然查如（音译）女士成为年轻女众的模范与指导员。詹老奶奶对众男女弟子的要求非常严格，确保他们在修行时不会分心，成为彼此之间的障碍。

她时常提醒他们说：“我最不喜欢的，就是那些在佛法团体里乱搞男女关系的人！”当静坐班在晚上结束后，她会让恩考女士带着其他女弟子一起先离开。大约十到二十分钟后，当所有的女生都安全地上了公车回家后，她才让男众离开。除非男众有特别紧急的事情，他们才可以先回，如果是遇到这种情形，女众就要等十到二十分钟后，直到男众安全地上了公车回家后，她们才能离开。詹老奶奶采取这样严密的措施，是要确保她的弟子都能全心全意地学习佛法，不让任何丑闻或迷信之类的问题，影响佛法实践之家先驱者的团结与名誉。

她经常对众弟子说：“请把我当成家长，不要对我隐瞒任何秘密。如果你有问题就坦白地告诉我，我一定能帮你。你们的父母只能了解那些对你们今世有好处的事情，而我却能洞悉你们未来世的事情，我要对你们的未来负责。我怕你们会犯错，往生后堕落地狱，那我们将无法再见面了，你们不只错失见到北揽寺祖师的机会，而且也会失去学习法身法门的机会。这些都是我所担心的，所以千万别对我隐瞒任何问题。”

自此，她的弟子再也不隐瞒她任何事情。如果他们犯了错，会坦白地告诉她，请她为他们指点迷津。她通常不单只讲述今世的祸害，也会告知未来世对他们的影响。她悉心栽培她的弟子，确保他们的心保持纯净，让他们能在佛法的道路上有所成长。

詹老奶奶建立团队的宗旨著重于纯净至上，冀望他们都能成为传承者，把法身法门弘扬到全世界去。她苦心孤诣地安排了一切幕后的工作，引导年轻人，激励他们，使他们不再急于想有个自己的家，能为了佛教的兴盛而牺牲自己个人的利益。她花了十年的时间来培训团队，使这团队在任何任务上都能合作无间，令她感到十分满意。

詹老奶奶以简朴而纯净的生活方式，教导他们遵循佛陀‘纯净’的定义。‘身纯净’是指有道德的行为，坚守不杀生、不偷盗和不邪淫的戒律。‘口清净’是指不说谎、不挑拨是非、不恶口、不进行无益的交谈。‘意清净’是指不妒忌他人所有、不怀仇恨之心、拥有正见。只有这样的一个人才能算的上是身、口、意‘清净’者。

詹老奶奶的内在和外在都是清净的。她天性就爱干净，认为如果我们生活在一个肮脏的环境里，那么我们绝对无法拥有一颗清净的心。她非常注重整洁，例如：当她清洗一张椅子时，她会很彻底，从前到后，从左到右，从上到下，连椅子的坐底都没错过。所有供奉的器皿每天都要清洗，她尤其特别注重厨房和洗手间的卫生。她坚信如果最肮脏、最不整齐的地方都能保持清洁，那么其他的地方一定也能保持整洁。

詹老奶奶的穿著不像其他人。她的衣服，虽然简朴或陈旧，但却是极其清洁的。即使是她的剃度八戒女袍都是破损，经过缝补的，但它们却永远都保持整洁，没有褶皱。帕

蒂先生曾问她：“为什么你的短上衣这么旧，但却比我新的衬衫干净呢？”

詹老奶奶解释说：“我只是个农家女，没有太多套衣服，所以我每天都洗衣，然后把它们挂在晾衣绳上晾干，之后就将它们收好；这样一来，尘垢就没有机会沾在衣服上了。”

帕蒂先生承认在这之前，从未想过把洗过的破旧衣物重用，他经常都把弄脏的衣物给丢掉。任何可穿的衣物，詹老奶奶都会保持它们的清洁，即使是抹地的破布也是一样！有一次，在傍晚时，詹老奶奶带领弟子们静坐了十分钟之后，便让他们各自安静地继续静坐，然后就到那些厕所去逗留了一段时间。帕蒂先生在静坐后察觉到，厕所比之前更干净。他在好奇心的驱使下，决定在下次找出詹老奶奶在他们静坐时“消失”的那一时段，到底在做些什么。结果他发现她利用那段时间在清洗厕所、擦亮马桶，并把厕所的地面抹到完全干为止。其干净的程度，让人觉得自己是第一个使用厕所的人。詹老奶奶这么积极地注意厕所的清洁，是为了防止年老的人，在使用时不会因地面湿滑而跌倒。

她树立了修行的好榜样，希望她的弟子能跟随她的步伐，不要被家庭所束缚，能全神投入，精进地修波罗蜜。在傍晚的静坐班上，她都会鼓励弟子们修梵行，尤其是那些单身的弟子，她对他们更是抱着极高的寄望。她经常教导弟子们，不管是今世或来世，行为都要谨慎，要认真地修波罗

蜜。詹老奶奶经常赞扬那些单身的弟子，并说如果谁没沾上了男女感情或有了家庭，就有如小鸟般在天空中自由自在，无忧无虑地翱翔。她说道：

“如果你手上有一百块泰铢，而你是单身，便可以随心所欲地利用它。但是当你有了家庭，你却只能考虑捐五十块泰铢。当拥有了第一个孩子时，你只能考虑捐二十五块泰铢。如果有了第二个孩子，你就可能只能捐十二块半泰铢。有了第三个或更多的孩子后，那你就很难有能力在佛教里修任何功德了。孩子在小时候看起来很可爱，但却很难想像他们在长大后会变成什么样。这就是为什么她不要沾上男女感情，因为一旦扯上关系，就必须为另一半操心，而不能专心地修波罗蜜。”

单身是自由的，这种自由的人生，也许还有少许的忧心，但却不必花时间去为别人操心，因此他们较有时间来净化他们的心。当一个人的心对外在的人和事物不再攀缘，就能容易地进入内在。这就是为什么詹老奶奶，能全心全意地把所有的时间，终生用来学习佛法。虽然她有时候，会遇上那些不明白她的用意或奉承她的人，但她都不为其所动，因为她的心系于内在，已经稳如磐石了。

她曾在一位男弟子的生日上，送了他一生中最珍贵的礼物。那就是让他有机会在她面前郑重地发誓：要过独身生活，无论如何都会终生修梵行。

詹老奶奶听了他的誓言后很高兴，他的行为随后也成为他其他朋友的榜样。他们都是一群年轻有为，对佛法充满了热忱，对佛教教义坚信不移的信徒。他们有伟大的抱负，准备把佛法弘扬到全世界去。

这一团队的声势逐日壮大，詹老奶奶仍旧要求弟子们保持坚定的意志和高尚的情操，同时也时刻提醒他们，婚姻生活是一种累赘。当时这位弟子深受她的影响，想出家的意念非常强烈，并且想要放弃他在卡瑟萨大学的学业。但詹老奶奶却劝阻他说，只有当他大学毕业后，她才会批准他出家。因为她要的是拥有世俗知识和出世间知识的学者，然后让他们结合这两种知识来弘扬佛法。

由于她自己本身没受教育，是经由静坐了知自己人生最重要的目标，所以她非常支持任何教育的倡议，就如祖师一样，经常勉励他人用功念书。

不久，这位弟子终于大学毕业了，便在1969年8月27日（泰国农历九月，满月之日），于北揽寺的光明殿剃度出家，法号‘法胜’，实现了他终生要为佛教奉献的心愿。他了解人生的真谛，明白世间的一切都是无常的，人从出生到死亡是必然的过程，是个不争的事实。法胜法师誓言，不惜牺牲一切代价，都要完成任务，带领所有的众生到达极乐的涅槃界。他的出家是佛法实践之家重要的里程碑，意味着佛法实践之家，有了一位非常有才华的静坐导师，来领导大众，迈向涅槃的大道。

这时候，詹老奶奶已经六十岁了。当时，到佛法实践之家来参与大法会和静坐的人越来越多，他们把两栋房子，阳台和房子前的草地都挤满了。每个月第一个星期天的荟供法会，人潮络绎不绝，那里简直只有‘站的空间’了。当佛法实践之家不能容纳人数日益增多的弟子之后，要建新寺院的概念也就开始萌芽了。其实，詹老奶奶早就已经打算好要建筑寺院，只是在等待她的传承者出家之后再实行计划。新法师出家后，需要一个地方来教导静坐的场所，建造寺院的计划便应运而生。他们胸怀大志，要把佛教弘扬到其他国家去，期望法身法门的静坐方法，能为全世界的人类带来和平。因此，非常肯定地，如果想要完成他们的弘法任务，当时佛法实践之家的空间是无法满足他们的愿望。詹老奶奶知道时机到了，是拥有自己寺院的时候了。她开始积极地在寻找一块二十英亩的地来建寺院。





十一

法身寺的建立

领导者必须亲自留意开支与收入，哪些事已完成或还有哪些还需要做。且他们必须赏罚分明。

有一天，当法胜法师在禅定中，看到在一条运河旁有一片广阔的稻田。那是位于巴吞它尼府的一块地段，是属于一位年老的女地主帕亚帕塔颇萨·韦素哈提卜地（音译）所拥有的，善良的她会考虑把部分的土地分割出来，捐献给佛法实践之家。詹老奶奶派嗒韦瓦提让库（音译）女士（那时还未剃度为八戒女）去跟女地主商谈，看看她肯不肯把地卖给佛法实践之家。

那天见面的时候，刚好是这位女地主的生日。她正想在当天为自己修大功德。当他们向她说明，想要跟她购买一块二十英亩的地，用来建一所寺院时，她显得非常高兴，然而她却拒绝售卖她的土地，同时也表示不愿意租出去。正当大

家感到失望之余，她却说要把整块地送给他们，而这块地的面积比原先他们所需要的还要大四倍。这就是佛法修行中心最初的原址。

过后，法胜法师请问詹老奶奶是否能建立一间，可容纳几百名在家众的拜访，以及让几百位法师居住的寺院。詹老奶奶问他，要建这样的寺院需要多少钱。帕蒂先生回答说大约需要一千万泰铢。詹老奶奶就进入禅定，之后充满自信地说，不管有几百或几千人要到寺院来，她都能慈悲地接待他们。

詹老奶奶自豪地拿出一个她经常用来收集捐款的褐色信封，信封里的钱是用来建寺院的。他们一算，只有三千两百泰铢（当时大约是美金八十块）。帕蒂先生问道：“我们怎么可能以三千两百块建一所寺院？”詹老奶奶问他：“如果你从政府那里得到一千万泰铢的资助，用来培训一批品格高尚，具有献身精神的佛教徒，有如你和团队一样。你认为你能培养出多少位有如此品格的人？”帕蒂先生回答说，就算有了一千万泰铢，也未必能培育出一个好人。

詹老奶奶笑道，她已经有了十一位具备德行和献身精神的人，这些人的价值已经超过一千万泰铢，而且他们一定会成功的！

在建造寺院初期，只有几位义工帮忙她，他们从学生时代就接受詹老奶奶的培育，是非常特殊的一群。通常一般的

年轻人，绝不会想修梵行，他们脑海里所关注的是：我到底有多年轻、多漂亮或多英俊、我有多健康、我该在青春的时候寻欢作乐。但这一群受到詹老奶奶熏陶的年轻人，却对静坐很有兴趣，女生想终生持八戒，至于男生，大部分都想终生出家。当时就有大约十位法师或义工在寺院里，帮忙詹老奶奶建筑寺院。

从旧照片中可以看出，今日寺院的所在之处，在当时是一片荒芜之地。这些人对佛教事业忘我的付出，令人敬佩！在他们的努力之下，终于成功地把寺院建立起来。詹老奶奶常常说她自己是个百万富翁，这不是以西方的经济价值来衡量，而是以佛教徒的价值观来评定。同时也不是以数字来计算，而是以信仰和善意结合成的宝贵人材来考量。

当时，詹老奶奶的弟子为了募款建寺院，出版了一本书，名为‘迈向幸福之道’。这本书收集了各个在修行法身法门方面，有卓越成就的弟子的印证和修行经验，并说明了为什么要建立这一所寺院的目的。詹老奶奶把自己亲身的故事告诉其他人，让他们收录在书内。这本书启发了许多读者，前来帮忙建立寺院。寺院在1970年2月20日的万佛节当天举行动土仪式。在寺院动工之前，詹老奶奶带领佛法实践之家的全体成员一起宣誓：

“为了尊崇佛陀，我们会奉献我们的身心、智慧和财富，并依据法身法门的修行方法，建立一所修行中心。”

之前，为了避免建筑工程发生问题，詹老奶奶招集所有的人来开会。在会议上她坚持以严格的标准来建筑寺院，这就表示需要较长的时间来完成寺院的建筑工程。

她知道大家一起在寺院里工作，难免会引起冲突，但当冲突发生时，应该要懂得化解。如果任何人能在发生冲突后不会气恼，继续工作，就可以坐到她的旁边。要处理这种事件，需要有很大的耐心，詹老奶奶时常提醒他们：

“我们之间可能有争执，但不能彼此反对！”

这句话的含义是指每个人都能提出建议，交换意见，互相讨论，但却不能陷入僵局。这意味着他们会团结一致，进而证得内在的三宝。当时由帕蒂先生负责看管那八十英亩的地段，并监督所有建筑工程进行的情况。



建筑寺院的过程并不是一帆风顺，当时有一群人威胁要烧毁屋顶由茅草盖成的讲堂，这令帕蒂先生起了嗔恨心而想严惩这群滋事者。正当他要付诸于行动时，却看到詹老奶奶神色凝重地长跪在佛前许愿。他觉得好奇，便问她为什么要如此慎重地许那么长的愿。

詹老奶奶回答说，无论是今世或未来世，她都不想再造下杀生的恶业，若有任何生物因她而遭伤害，她必须负起全责。即使要她独自面对敌人的军团，如佛陀在成道的那一晚要独自面对魔罗的军队一样，她也毫无畏惧。面对詹老奶奶这么认真的告白，帕蒂先生有感詹老奶奶是在教训他，而及时把错误的想法纠正过来，消除心中的恶念，化解了一场血腥的纠纷。

建筑寺院必须具有这三大要素，即是工作计划、人力资源以及资金来源。尽管资金和人力方面的计划还没拟好，但是，基本的工作计划，在法胜法师的心里已经有了一个总概念。既然已有了工作计划，人力资源以及财务问题也将会随着而来。

很明显的，优秀的人才是法身寺的优势。法胜大师说：“执行这份工作的人，一定要富有爱心，以及献身的精神，随时准备为工作而奉献他的生命。”为了使大众更了解工程计划的进行，住持大师下定决心，坚持亲自建设寺院，为大众提供一个静坐和学习佛法的理想地方。

他祈求佛陀加持，期望有人到寺院来时，看到法师们的德行，会受到启示而伸出援手，帮忙住持大师推动计划。建寺之初，只有一片八十英亩的广阔稻田，这里的土质并不肥沃，无法种植树木来遮荫。住持大师必须改变其环境，方便大众来修行静坐，于是，他需要种植大量的树木来遮荫，以及特别设计水道网络，使寺院的环境变得荫凉，使它适合静坐。

在这个阶段，寺院的资金并不充裕，所以当获赠土地之后，詹老奶奶邀请全体的佛法实践之家的成员，前来参观。因为有许多人捐助了基金购买土地，但却还没亲眼看过这块土地。当他们首次看到这一片荒芜的稻田时，大都很难以想像，要怎么样才能把它变成一所大寺院。

这片稻田比地平线低了三米，因此要建造寺院之前，必须先挖掘水道，然后把土地填高，超过稻田的水平线，然



后再以木桩围堵，使它形成至少六米宽的岛屿。这些工程由政府灌溉部的一群义工负责进行。他们利用挖泥船往地底下挖了3.5米深，然后把挖掘得来的泥土用来填土，形成新的岛屿。他们也在这八十英亩的土地上，挖掘了许多水道，至于那些现有的水道，却必须加以填满。

法胜法师邀请佛法实践之家的所有支持者，乘坐灌溉部的驳船，一起巡视工程的进展。当支持者看到建立寺院计划已逐渐落实，都感到欣慰万分，于是，大家发心捐赠基金，在工地上来建立第一所精舍。

当寺院竣工后，詹老奶奶并没住在那里，然而，她每天到达寺院的次数却相当频繁。为了帮忙接收捐款和协助建筑寺院的义工，每天凌晨三点钟，她便起身静坐直到早餐时刻，用过早餐后，她再次静坐直到大约中午十一点。吃过午饭后，她就会提着一个水桶，一把大砍刀（中南美印第安人常用的武器）和一把锄头，然后邀请寺院内的大众帮忙种树。

因为寺院里的土壤的酸性度非常高（ $\text{pH}=4$ ），所以很多生物都无法承受这种酸性的腐蚀，许多树木因此而枯死了，只有一种名叫金合欢（阿拉伯胶树）的植物能生存。这种树的硝化特性能转化分解土壤的酸性度，改善土壤的品质，在它的影响下，渐渐地，也可以种植其他品种的树木了，尤其是桉树。

除此之外，詹老奶奶也种植了紫檀等树木。我们今天所看到的树，是其中的几个品种。这些树木曾被种植，也曾被其他的品种取代了无数次。它们有些在兴建建筑物和公共建设时，被迫拔除了。詹老奶奶对树木情有独钟，她绝不放弃，继续尝试种植新品种，直到成功为止。

她很高兴看到野鸟能安全地栖息在所有的树木上，不过，寺内畜养了许多鸡和孔雀，她不放心的把幼树苗种在地面，于是就建了一个吊床，培植幼树苗，不让人触摸，直至它们能移植到地面上来。如果那些有用的树木长出种子，她会告诉侍者把它们收集，然后再让它们发芽。有时候为了种树，他们需要先把土壤填平。她的助手会经常把她先前所种的树挖起来，但她从不表示不满或抗议。虽然当时，她已超过六十岁了，但她仍然积极地种树。帮忙她植树的年轻人，力气都无法与她相比，她可以在无遮荫的大热天下，不怕辛苦，不停地工作，而他们却已经筋疲力尽，无法再继续工作下去。有一阵子，她因过度劳作而体力不支，以致连起床的力气都没有了，甚至不能独自行走。

大家都担心她会因此而往生，于是，她的侍者从朱拉隆功大学，请了位医生来检查她的情况，结果发现她营养不良。但是，她仍然坚持每天种植树木直到傍晚四、五点。然后，她才去梳洗一番，准备在晚上八点做晚课。静坐课在晚上九至十点结束之后，大家才回去休息。这就是詹老奶奶每天的日常作习。

每逢星期五，寺院住持法胜法师会为来临的星期天的佛法开示，以及静坐引导作准备。因此他不会在星期六，接受任何邀请，他会整天静坐，只是偶尔接见访客。在星期五当天，其他的法师，包括帕蒂先生在内，会带领在寺里渡过周末的义工们先静坐，过后他们一起帮忙詹老奶奶栽种树木。

寺院建成初期，很难获得可饮用的自来水，因为那一区的土壤都属高度酸性，所以给生活上带来很大的不便。为了使地下水适于饮用，他们加入了明矾（一种净水剂），使水中的杂质沉淀，然后将水烧开，小心地将可喝的部分倒出来，剩下一层厚厚的浮垢在壶底。由于他们一心只为了建立寺院的伟大任务而努力，所以这些困难一点也难不倒他们。

当时，那里只有三位法师，四、五位在家居士（优婆塞）和七、八位雇工。在家居士有些住在‘青屋’，就是现在的‘忉利天’地区，有些住在‘泰屋’，就是现在的‘四天王天’法堂。这里有一间小厨房，就是现在的‘夜摩天’厨房，这些都是临时的建筑物。

有一次，当资金短缺时，帕蒂先生就会问詹老奶奶：“我们还有剩余的款项吗？”“有，大约有一千泰铢（美金二十五块）。 ”他听了有点担心，但詹老奶奶却很平静。她建议：“去静坐罢！我会解决。”帕蒂先生听从她的建议，一起去静坐。静坐后，帕蒂先生向詹老奶奶表示：“如果明天我没有一万块泰铢，付工资给那些工人，我们就会有麻烦了。”

詹老奶奶照旧很平静地看着他说：“需要的资金在今晚之前会送到。”詹老奶奶看起来很自信，帕蒂先生一时也无话可说，只好向她道别，并说他明早才来拿资金。就在他开门要离开时，发现有个人坐在梯阶上。详问之下，这个人说他父亲在临死前，要他来这里供养三万块。他在傍晚七点就到达这里了，但却没法进入，因为里面的人都在静坐，把所有的门都关上，所以他只好坐在这里等候了。

寺院在动工初期，工程日以继夜地进行着，工人们因过度疲劳，有时候难免会发生争执。詹老奶奶虽然没有亲自参与工作会议，但她却经常在暗中细心地观察整个团体的工作进度。当她看到工作团体发生了争论，便会召开会议说：

“会议的时间可能会很长，大家不如先一起来跟我静坐。”

经过了几小时的静坐，她才让他们开会讨论。这时，每个人心灵的品质都提升了，会议通常会进行得非常顺利，这就是詹老奶奶的管理技巧。虽然缺乏世俗的教育，但是无论是管理人，地方或资产，在所有事情上她都表现出节制，所做的每件事情都是适度的。只要她一介入，就自然而然地产生了团结的力量。

1970年初，帕蒂先生誓言要终身修梵行，但因还有许多建筑工程需要他监督，所以当时无法剃度出家。然而，詹老奶奶劝他立誓。原来他曾考虑过结婚，但他的父亲曾提醒并责备他说：

“如你想结婚就尽管去吧！但先回答我，在未来的七天内，你有什么德行能传给你的未来老婆和孩子。”

詹老奶奶不得已，向他提出了忠告：“帕蒂！你从未尝试过俗世的生活，同时你的心地太善良了。你会因感到对不起他人，而把你所有的都给了人。如果你有了家庭，你们就会面对困难。你生来是为了修波罗蜜的，而不是为了其他。为了圆满你人生的目标，出家是你该走的道路。你有潜质能看到佛经里所说的一切。”

不久，帕蒂先生终于在1971年11月19日顺利地出家，成为寺院的副住持，法号达达奇沃法师。由于他已经出家了，持的戒比剃度八戒女的詹老奶奶多了，再也不能像以往一样，以在家人的礼敬方式来礼敬詹老奶奶。詹老奶奶知道他的难处而对他说道：“不要这样做，不然我会有罪过！”



1973年是达达奇沃法师出家第二年，工作组从佛法实践之家搬到新寺院去，新寺院的设施还相当齐全，几乎能全面地提供所需的住宿。这期间，詹老奶奶经常派库帕拉弯差斯拉文耨（音译）先生（当时还未出家），从北榄寺载满一车的日常用品，提供给这些法师们。詹老奶奶吩咐在达达奇沃法师精舍的周围，种植许多香蕉树，副住持觉得奇怪：“这些香蕉树是用来干什么的？肯定不是给我吃的！”他向詹老奶奶问道。她回答道：

“那些都是让你踢的！如果你被人激怒了，你可以把它们踢倒，以免你去踢人。因为你已经是法师了，不能再踢人了。”

由此可见，她对达达奇沃法师的个性了如指掌。而从那天起，每当他一看到香蕉树就会发笑，世间上唯一能这么了解他的，非老奶奶莫属了。

当寺院的基本设施完成后，为了提升年轻人和大众心灵的品质，以及培养他们的德行，达达奇沃法师表示，他想教导佛法理论，并通过实践以巩固他们的信念。这是培育寺院基本人员总蓝图的一部分。其实这也是詹老奶奶借助外来的机会来训练他，让他一出家就承袭此任务。

为了推广与增强大众对佛教的信仰，住持法胜法师让到寺院来的小孩子和成人，学习世间法和佛法。住持大师结合两种知识的重要性，而有了一句座右铭：“知识与德行一定

要并重。”住持法胜法师开始设计培训课程，在年轻人还未学习世俗教育，先向他们灌输道德观念，打下将来为国家社会服务的基础。

寺院终于在1972年举办了‘佛法薪传者’训练营。当时，‘佛法薪传者’训练营在各大学里被宣传为‘夏日静坐训练营’。当时这是寺院第一个最大型的计划，自这次开始，它就成为周年的活动了。

第一届训练营的参与者总共有六十人，分为两组。男众弟子各获得一套白色，印有‘佛法薪传者’标志的粗棉衣服。在那时候，寺院还没有足够的树荫，所以便利用‘头陀伞’，但是到了中午时分，他们仍然必须曝露在炎炎的烈日下，睡觉时也是完全无遮蔽的，从侧边望过去，一个个都成人字形了。训练营由副住持达达奇沃法师带领，对学员进行了两个星期的严格训练。他也跟学员一样，住在‘头陀伞’里，每天凌晨三点四十五分，大家就必须起床，持守八戒，一天花十二个小时在静坐上。经过此训练后，许多学员在静坐上都非常有成就，而当中的许多学员，日后也都成为了寺院的长老法师。

训练营的活动，造就了许多年轻的弟子成为了寺院的成员，受到大众的推崇，吸引了许多人不断地前来参加。这些纯真的青年接受了培训后，都有能力成为佛教的领导者，给寺院带来了自豪与自信。

住持大师寻找具有学位的大学生，使静坐成为他们生命的基础，提高个人的素质，进而吸引有兴趣的人参加，当这些高素质的人数日益增加时，那些有信念、有金钱来护持的人，也会随着增加，而年轻的弟子也会给予寺院支持。当时，素威家博（音译）法师和嘉纳比弄（音译）法师都是学生佛学社的主席。这是佛学社和佛学研究社在各大学和学院萌芽的初期。佛学社的成立是为了把佛教与年轻人的教育计划相结合，也是训练寺院人才的主要计划。当年轻人的人数增加时，他们的信念也会随着加强，与此同时，寺院的支持度也会逐渐提高。

刚开始，年轻人的热忱促使了寺院的成长。现代的年轻人意识到，寻求知识的重要，并以佛法为重点，正确地运用知识。鉴于年轻人平常的态度和行为，‘佛法薪传者’训练营改变了泰国年轻人的思想和观点。经历了大约二十年，有超过一万名年轻人，脱离灯红酒绿的糜烂生活，而自发地学习佛法。这也使许多原本任性叛逆的弟子，重归学习的道路，成为父母们引以为荣的孩子。

詹老奶奶认为要培养人类的道德心，必须先灌输他们智者的德行。那些在世俗和心灵上都拥有智慧，并想在生命中得到真正快乐的人，在世俗知识和道德这两方面一定要互惠互利。詹老奶奶希望学员们在受训后，都能成为弘扬佛法的主力军。

到了1975年，不管是静坐的帐篷，或僧众的精舍，大部分重要的设施都完工了。大约在同年的4月，詹老奶奶和法

胜法师便从北榄寺搬到新寺院长住。她很关心每个弟子，给予他们很大的鼓励。因为建筑寺院是一项挑战，只有那些具有使命感的人才能应付，所以需要不断地鼓励他们。

为了寺院的长期利益着想，詹老奶奶为寺院订下许多条例。她以北榄寺祖师建寺的例子为蓝图，并认为：“所有的法师都年轻、没经验。”

因此她必须订立寺规：

1. 寺院的大门会在每天傍晚六点关闭，翌日早上六点开放。
2. 严禁法师在自己的精舍接待宾客，尤其是女宾客。

她也考虑到如果法身寺的法师人数增加的话，托钵所得到的食物是不足够的，而且也不足以解决团体成员，以及来寺院当义工的膳食问题。因此，她建议法胜法师跟随祖师的做法，设立寺院厨房。

詹老奶奶以爱清洁、诚实、真诚著称，这个不成文的规定，从佛法实践之家传下来。在寺院里，不管是在家众、寺众和僧侣的住宿，都实行严格的男女隔离，詹老奶奶不鼓励寺众有肢体接触，即使是同性也不鼓励。她认为如果个人的外在行为不够温文有礼的话，那么他/她的静坐修行就无法达到细腻的程度。温文的餐桌礼仪，温婉的言语，整洁的服装，泰国传统的‘家庭’关系，都是寺众互相尊重的基础，这也形成了寺院的文化。这种文化是一种纪律，为了保持团

体的和谐生活，新成员到寺院来之前，必须要先学习，并加以适应。

寺院的拜访者也必须遵守与寺众同样的行为准则。为此，詹老奶奶委托他人做了个告示牌，写上寺院的基本规则，放置在‘忉利天’建筑物外面。告示牌列明：“法身修行中心是个神圣，供有德行的佛教徒来修行的地方。这里需要的是安宁、清静和整洁，行为必须受约束，符合佛教徒的身份。拜访者需要协助维护佛教，使其兴盛，能遵守下列的寺规，就有如“智者是喜爱学习和遵守纪律的”。

1. 禁止抽烟和把烟酒等不良物品带进寺院范围。
2. 禁止在寺院范围里进行商品交易。
3. 禁止进行促销和分派宣传单之类的活动。
4. 不能阅读报纸或其他有影响性的刊物。
5. 不能听收音机或播放音乐卡带。
6. 不能传教、竞选或募款，只说真实和有益的言语。
7. 不能跳舞，举行音乐表演，戏剧，乐透或任何游戏。
8. 禁止搞男女关系或算命等不轨行为。
9. 不经批准，不能在寺院内放生。
10. 衣著要端庄、举止言谈要斯文，不能高声喧哗，或随意躺卧在寺院的任何地方。

渐渐地，法身寺因比其他寺院，更具有严谨的纪律而闻名。

詹老奶奶严格地遵守她所列出的寺规。身为寺院创办人的她，依然保持谦恭，从未以住持的法师自居。如她有机会教导他人，必会谦虚地说：“这些日子，我只是个寺院的住客，必须跟你们一样，遵守寺规。我需要向住持大师交待。”

詹老奶奶从未‘犯寺规’，因为她严守纪律。虽然她是两位住持的师父，但是，无论她在跟年轻的法师或修行者说话时，总会先双手合十，表示尊敬。当她遇到寺众，她也会先向他们问好，从不摆架子。她虽然已把全部的权力交给法胜法师，但一切的生活起居，仍然作息如常。

詹老奶奶处事果断，而且也不在乎别人对她的看法。只要那是没有违反僧团纪律（戒律）、德行（佛法），她一定坚持她的决定。她明白世界的本质是多变的：财富的增加和减少，地位的兴衰，言语的褒贬，快乐和痛苦。即使是佛陀



也有要面对不悦的时候。因此詹老奶奶的决定是基于什么是最好的，而不是因要出名或为了方便。她说道：

“我一生都能简单快速地作出决定。除非是为了佛陀，否则，我从不讨好别人。因为佛陀是大觉者，拥有无上的智慧，能分辨好与坏，善与恶，什么是该做，什么不该做。因此，我是根据佛陀所教导而去实行，如果有任何人因此谴责我，即使是全城市的人都那样认为，我也不会为之而动摇，因为我只讨好佛陀。”

副住持达达奇沃法师问她：“那不是有时会激怒他人吗？”

“那当然有！”

“那您会如何应付那些被激怒的人？”

“我会静坐进入中央的中央，让我内在的法身，与涅槃界正等正觉的佛陀合一。”

因此詹老奶奶从未被潮流或大众的意见所动摇。她的心永远是静止的，从来不会心绪不宁。她排除了无数的障碍，带领整个团体把法身法门弘扬到全世界。在面对障碍时，她不但不会对抗或逃避，反而是继续地修功德。在每个月的第一个星期天，寺院需要准备许多事情。例如：如何在八十英亩的地区，摆放好垃圾箱，擦亮厕所等等，好好接待到寺院来修功德的信众。

在过去，詹老奶奶只需亲自示范怎么清洗厕所。不过，到了新一代，还必须教导来寺院的新人怎么用厕所，这些都收录在佛教徒文化的手册里。即使到了现在，新的信众对寺院厕所的干净程度都感到满意，他们当中，有些人还没见过那么清洁的公共设施。能在寺院里清洁厕所，成为义工们的骄傲。他们都自豪地把这项工作称为“清洁自己的天宫”。詹老奶奶的秘诀是：

“你把厕所清洗得越干净，你的心就越光亮。”

在詹老奶奶精舍对面，有一排二十间的厕所，每天她会亲自带领义工，教导他们如何利用“洗克白”刷子和清洁剂洗刷那U形的马桶槽。詹老奶奶不习惯于讲解怎么做任何事情，她时常以身作则，教导义工怎么做。当他们看到她充满自豪的进行这项工作时，也受到了感染，快乐地跟着做。詹老奶奶还向他们解释，如果他们能在今世尽力地做好所有的事，来世就会顺利，而且这也是我们能带到未来世的善业。她一直重复地强调要好好地清洗厕所，并示范如何用一小桶水来冲洗马桶，如何抽水，才不会浪费水，之后必须抹干地板，避免有人因地板湿滑而跌倒。

工作完毕后，要把水喉关紧，避免滴水，不过，也不能关得太紧，否则，水喉的垫圈就会毁坏，因此关水喉的力度也要适中，最后必须关上所有的电灯。只有少数的师父会这样仔细、这样愉快地教导弟子，老奶奶的精神实在令人敬佩。

一群大学毕业的法师在巴吞它尼府建立了一所寺院的消息被传开了，并传到管理那一县的长老法师的耳朵里。有一天，他们派了一位法师来查看这所寺院是否有达到标准。那位法师用他惯用的方式，就是只查看厨房和厕所。因为他认为能从这两个地方看出这是一所怎么样的寺院。检查后，他感到很满意，并透露说这寺院一定会兴盛。

在一个午后，副住持达达奇沃法师经过詹老奶奶的精舍，发现她正在精舍附近的一棵树下施肥。副住持达达奇沃法师走过去，然后在她身后的一段距离站了整整四、五分钟，詹老奶奶才转过头来向他问好。

他问道：“奶奶！你的年纪已大了，还照料这么多树，你不累吗？”“不！这不会累。我在工作时，继续在我的中心点静坐观想，所以不会累。”“你一面工作，一面观想些什么？”

“我在观想法身内的中心点，忆念佛陀在过去世是怎么修波罗蜜。然后再检讨自己的缺点，让自己有机会改进。”

詹老奶奶是个终生都在训练自己的人，用过去佛陀的标准来激励自己。唯有能利用佛陀的教导来教导自己，才有资格用那些教导来教导其他人。

1981年寺院正式取名为法身寺，它是‘佛法修行中心’的前身。来寺院的人数急速地增加，寺院里的工作，不管它

是否已超出原有的工作量，但人力训练或建筑工程还是要紧密连系。居住在法身寺的法师、修行者、常住在家男众或女众，越来越多。詹老奶奶以将近八十岁的高龄，参与在寺院里举行的大型法会，看到从全世界各地到来的信徒，她感到无比的欣慰，经常充满法喜地说：“我从未想过会有这么多人到我们的寺院来。当法胜法师出家时，我们只预计用二十英亩的寺院地段。可是，现在即使是一千英亩的地段也挤满了信徒。”





十二

詹老奶奶的暮年

每个人都应该意识到懒惰的危险，努力奋斗是快乐的源泉！

每个人都应该为自己而努力。这是佛陀的教诲。

詹老奶奶的小精舍，在1975年建成，座落在寺院内僧寮的入口处，就在闸门旁，非常靠近厨房。精舍根据简单的方形设计，由混凝土建成，并漆以白色。它处在寺院的中央区，以俯视的方式来鸟瞰那八十泰亩的地段，这里围绕着各种芳香的花草树木，使整个地区散发着独特的自然香味。

在詹老奶奶的小精舍里，只有一张简朴的床靠着墙。床框是不锈钢做的，上面放置了一片厚木板，木板上铺上一条白色的床单。当她坐在床上时，她的脚刚好触地。床边的空间，只足够让她行走罢了。室内没有空调，暗淡的灯光来自门外的路灯。总的来说，詹老奶奶的房间是阴暗的、宁静

的，非常适合于静坐。直至1990年，詹老奶奶都独自使用这间精舍。之后，她只在那里过夜，白天都在马路对面的小办公室里办公。

詹老奶奶的日常生活都很有规律。她对自己所用的每样物品都很小心，对使用自来水也很注意，会尽量地节省。她会轻轻地洗脸或漱口，不让水花溅出，以致浪费水，同时她也保持水盆明亮、干净。

詹老奶奶虽然已步入暮年，但是仍然拥有健康的体魄，以及过人的毅力。快八十三岁的她，充满了活力与热忱，虽然有时会感到疲累，却从不曾在白天小睡片刻。她通过静坐，得到内在的宁静，以争取休息。当她在静坐时，如有嘈杂声，她就会睁开眼睛，问明原由。

平常，詹老奶奶会尽量完成自己的事情，绝不麻烦他人，除非她有需要。但其他人都以能帮到她而感到光荣。她通常以眼神来表达她所要说的话。詹老奶奶心思细腻，就连人家倒一杯水给她，她都会与人随喜功德。她也会为了是否会打扰他人而感到迟疑，例如：有时她需要拜访他人，她总会轻声地问她的侍者-阿律潘·穗安奴松女士：“我们是不是在打扰别人？”这时，阿律潘就会回答说：

“不会！他们很想跟你修功德。”

詹老奶奶所用的用品，不管大小，都摆放得整整齐齐，并且尽量保持它们的完好。有时当她经过晾垫子的地方，也

会停下来整理，把它们的边弄得平贴整齐。在詹老奶奶的宿舍后面，有一条水管把雨水引进一个土制的水缸。那个水缸有一个铝盖，铝盖本应是平的，但因日子久了，盖的中央凹下去，形成一个小洞，积满了水。奶奶每次经过，都会把它擦干，奶奶就是这样，从未错过这些细节。

詹老奶奶培养义工如何自律，即使是小小的事物也不可忽视，例如：要如何把凉亭阶梯上的鞋子整理好，把扫把和刷子整齐地放在架子上，就算是把布晾干，也要挂得整整齐齐。她曾向法胜师父解释：

“我们的寺院还需要注意整洁。特别是在星期天，会令大批的信众留下好印象。寺院内大部分的比丘都是年轻的出家众，还在接受训练。他们暂时还不能教导信众，但却能以保持寺院的整洁，让信众留下好印象。如比丘们要成为信众的好榜样，除了要修行静坐，还必须学习把寺院里所有的事物整理好。例如：如果鞋子乱成一团，扫把，抹布、垃圾桶等也一样。那么环境看起来就会很凌乱，不适合静坐，特别是新人，他们需要花大约一小时才能把心静下来。当他们张开眼睛时，看到周围凌乱的环境，那么，他们由静坐所体会到的内在经验，也就会很快地消失。如果有人能帮忙他们处理这些细节的话，他们在静坐的时候，心就会平稳而自然地进入身体的中央点。我已经尝试过了这样的做法，而且对我管用，因为那是心的自性。虽然信众到寺院来，可能没机会听到开示，但却看到了整洁的寺院，他们的心会感到舒适，而把这份轻松自在的心情带回家。”

现在，法身寺之所以能兴盛，都归功于詹老奶奶和寺院里的先驱者，他们看到整洁的价值。那也意味着后来的新人来到寺院时，也能遵守这个原则，如脱下鞋子，整齐地摆放在鞋架上。当信众都能清楚了解寺院的规则，那么，寺院就不用再写下任何章程，而这些规则便会自然而然地成为寺院文化的一部分。许多高傲的人也会谦卑起来，跟随大家把鞋子排列整齐后，才去诵早课。

即使到了晚年，奶奶的日常作习还是保留不变。每天凌晨四点到六点，她会独自静坐。天刚破晓，她便忙着处理自己私人的事务。清晨六点半，她的侍者阿律潘女士会把早餐送到她的精舍。用完早餐后，奶奶披上一条棉织的白色帽子和围巾，穿上保温袜和鞋子，这时，一位侍者会驾着一辆三



轮车来载詹老奶奶，阿律潘女士扶她上车，然后便开始出外巡视寺院。那时阳光还不是很强，詹老奶奶会先到寺院的东面，接着再到寺院的后面，那里会比较荫凉。一路上，侍者都以适中的速度踩踏着三轮车。

三轮车一路经过忉利天建筑物、钟楼，再越过另一座桥就到达紫檀园。这个花园栽种了许多树木，感觉很荫凉。詹老奶奶一发现这个地区有杂草，就会吩咐侍者停车，然后下车拔除杂草。后来她年迈了，不能亲自拔草了，但她仍然会坐在车上看着侍者拔草。她的勤勉完全不受年龄的影响，即使是穿着厚重的寒衣，她还是会忍不住动手除草或重新种植树苗。有一次她到厨房去要个塑胶袋，并说道：“树木的幼苗都是健康的。如果把它们留在那里，鸡会啄掉它们的芽。最好是把它们重新移植。我们的寺院还可以种植更多的树木。”

离开紫檀园后，她就往寺院前那闪亮的闸门去，那道闸门是用不锈钢制造的，不必维修。闸门的线条充满了古典的味道，在旭阳的照耀下，闪闪发光。在这之前，詹老奶奶曾埋怨闸门太过陈旧，布满了铁锈，于是，侍者就筹款铸造了这道不锈钢的闸门，使它与寺院一样，能耐上千年之久。

詹老奶奶怀着感恩的心巡视寺院的每个角落。从寺院的前方到后方，她都能记得每个供养者的名字，以及他们供养的建筑物或设施。

过后，三轮车会掉头驶向以前的接待处（由大理石建成的建筑物），然后再到四天王天集合厅去，这里是工人诵经的地点。一位监督比丘领导他们诵经，并点名检查工人是否有参加活动，同时也监督他们扫地和抹地。工人们大都会双手合十，向詹老奶奶问好。詹老奶奶回礼之后，便会停下来教导他们如何保持寺院的干净与整洁，以及清除落叶的正确方法，并确保他们在工作完毕后，把工具归还到原来的地方。

詹老奶奶不只教导信众道德，即使对在寺院工作的工人也一视同仁。她从不认为工人的地位太低，不能学习道德。相反地，她要他们尽量地学习道德，希望他们能将在此修得的功德带到他们的来世。我们可以从下列的对话得知：

“亲爱的女儿！当你在种树时，你在想什么？”



“我愿此树不会枯死，这样副住持不会对我们发脾气。”詹老奶奶也问别的人同样的问题，所得到的答案是：“我愿这棵树快点长大，那我们就不用再重种了。”

“那你呢？”接着她问第三个人。“我愿这棵树不会枯死，且要快些长大，让过路的人能在树荫下休息。”而第四个回答她说：“我愿无论谁在这棵树下静坐，都能毫无迟疑地看到内在的佛像。”“好！这是我想听到的愿！你可能比其他人用同样的气力和领同样的薪水来种树，但你所得到的功德却比另一个人多。”詹老奶奶在教导工人时，偶尔也会适当地教导一些道德教育，正如她教导那些修波罗蜜者一样：每个人的心里都应该存着善念，避免有不善的念头。

她非常关心工人们的起居饮食，以及身心的发展。如果有时遇到她无法亲自督促与教导他们，她便会请建设与保养部门的主管扎那毕农(音译)法师加以照料。相信无论在世界的哪一处，顾主都不会这样地关心与照顾他们的员工。

巡视过工人工作的场地之后，三轮车会载着詹老奶奶经过比丘的住宿区，这里是禁止外人进入的。在这区里大约有二十间的小精舍。这些精舍的建筑结构很稳固，每一间精舍住着一位指导法师。通常只有创寺的资深比丘才能住在这里。每间精舍的前面都有一条小走道，可以连接到大路去。经过比丘的精舍后，她继续到修行村去，然后再回到寺院的办公大楼。

詹老奶奶在乘三轮车巡视寺院的时候，精神是最好的。身为寺院创办者的她，看到寺院里的每一样东西，都在提醒她要特别努力，以佛法来提升每个人的生活素质。当詹老奶奶一看到有任何杂乱的情况发生，便会尽心尽力地花时间和精力来处理它，并且也训练其他人来帮忙处理。寺院是佛陀留给人类的财产，所以她竭尽所能地保护寺院的产业，确保后代能继续用它，代代相传，造福人群，她常常以此引以为荣。她说：

“无论我们做什么，必须为后代着想。我创办了寺院，让大众有机会修功德，所以我一定要好好地保护它，使它能一代一代地延续下去。即使在以后，住持和我都离开了人间，后代还是要继续振兴道场，弘扬佛法。”

每天，她大约需要花一个小时来完成巡视。通常在早上九点她就回到办公室。不过有时巡视办公大楼时，她需要多花一点时间来检查大楼的里里外外，有时她也会停下来跟比丘或在家人谈话。当詹老奶奶发现寺院里有不妥的地方，便会到办公楼去通知工作人员，提出她所发现的问题，要求他们妥善处理。

大约在早上九点，她才回精舍去。那时已经是相当迟了，但周围的空气还是清新舒服的。

有一次，她在旧的公关大楼，跟负责管理大楼的素维加厚法师，谈论有关她如何处理寺院里产生凌乱的问题：

“法师！你知道我还在处理那些造成凌乱的问题吗？你知道其他人什么时候退休吗？虽然我已经八十三岁了，但我还要继续工作下去。”詹老奶奶就是这样公开地、坦诚地跟她的比丘弟子讨论事情。

詹老奶奶认为民以食为天，所以特别关心厨房的操作过程。她许的愿经常都跟厨房有关。

“不管有多少人，愿我所修的功德，能帮我养活所有的工作人员。愿我能照顾支持他们。如果有一百人，愿我能养活一百人。如有一百万人，愿我能养活一百万人。”

詹老奶奶每天造访厨房至少一到两次，因为住持请她看管厨房。不管住持请奶奶做什么，她都会尽力地去执行。

詹老奶奶在勤于静坐之余，还善于维持与管理寺院的膳食。她是厨房里工作人员的推动力，教导每个人要把瓦器整齐地排列在排水板上，并确保餐具能适当的储藏，这种做法使那些到寺院来的新人留下深刻的印象。

詹老奶奶亲自巡视厨房，并经常叮咛他们：“所有的器具一定要正确地摆放。唯有我们自己修好德行，才能教导他人。如我们能井井有条地处理所有事务，来世我们才能获得安然无忧的人生。”厨房用具被仔细地分类和整理，例如：僧众与在家众的瓦器都是分开摆放的。

詹老奶奶的眼光是锐利的。普通人需要看几次才能发现的问题，奶奶却只需看一眼，就能发现最细微的尘垢和其他的小问题。

在夜摩天厨房，器皿都收放在与腰间同高度的不锈钢柜子里。这些柜子都摆放在食堂的内外。詹老奶奶解释道：

“之前，我们用的是开放式的木架，但野狗却跑进来，并且在器皿上小解。所以我才要求换成不锈钢的柜子。”

因为柜子很多，有时其中一个或多个柜门没关好，所以詹老奶奶会经常检查柜子，确保柜门都关上了。她时刻提醒厨房的员工：“如你让柜门半开着，那会把柜门的铰链给拉断。你们一定要确保所有的柜门是关好的，不然害虫就会在里面造窝。我们所用的餐具就会被弄脏了。所以你要小心地开关柜门，确保它们是已经被关紧了。”詹老奶奶也再三地嘱咐他们，千万不可大力地开关柜门和抽屉，否则将造成它们提早损坏。



如她发现不锈钢柜子被刮花了，便会召集全部的工作人员到厨房来见证，告诉他们将来要多注意和避免再犯同样的错误。金属物品不应该放置在不锈钢柜子上使用，这样会导致柜子受到磨损。同时，使用金属物品的正确方法是提放而不是拖拉。在使用刀俎前，应先放置一块布在其下面，同时绝对不可在柜子上处理食物。

她常说：“挥霍金钱，你就成为金钱的奴隶。浪费电力，你就成为电力的奴隶。浪费水，你就成为水的奴隶。”

詹老奶奶尽力地保护寺院内的一切资产，根据佛陀的教诲，要确保佛法的长存，就该：寻找遗失的物件，修补损坏的物件，要节约开支，不让没有道德的人负责资源的分配。

詹老奶奶一向对资源的运用，保持警惕和谨慎。不管它是用在哪里，都要详加说明如何使用。她就是这样一直孜孜不倦地教导周围的人。当比丘们用完膳后，剩下的食物因为已经过法师诵经，是非常吉祥的，通常在家众都会感恩地把这些食物吃完。比丘的餐具与在家人的餐具是分开放置的。所有的餐具根据分类，整齐地摆放在不锈钢的排水板上晾干。之后，餐具就会马上放回柜子里。

詹老奶奶花了许多心血教导日益增加的寺众，毫无怨言。但她心里却有这样的担忧：“幸好我能活得这么久。我实在不敢确定，当我往生后，新一代能否继续延续下去。”除了注重干净，严守纪律，好好地保护寺院的资产之

外，詹老奶奶也讨厌噪音，当她发觉有人在工作时，作无谓的交谈，或高声喧哗，或因行动笨拙而制造出噪音，她会马上责备他们。故此，每当奶奶一走进厨房，所有的员工都会肃静，并专心于自己的任务。他们在工作上会格外的小心，提高警觉，日子久了，他们在各方面都有所进步了。

一扇不锈钢的滑动大闸门，将厨房分成前后两间。在前厨房里有角落，是存放烹煮的材料，如洋葱、蒜头、蔬菜和水果等。如果詹老奶奶看到有任何材料掉在地上，她会马上把它们拾起来，避免浪费。

“我们一定要谨慎使用或处理由信众所供养的物品。千万别滥用，因为供养者都在供养时许了愿，否则我们会在未来自世亏欠他们。”



一间寺院的生存是靠信徒的供养。供养者勤奋地工作，把辛苦赚来的钱拿来供养寺院，所以每一分钱都是很重要的，而且也是得之不易的。施主都希望自己的供养能使他们获得功德，让自己的生命有所改善。他们希望寺院能物尽其用，珍惜这些供养品。因此，寺院员工需要善加利用这些供养品。

詹老奶奶经常在耶玛食堂出现，教导在家人一些礼仪。通常有三种人会来拜访奶奶。第一类是来寻求宗教上的协助；第二类是来感谢詹老奶奶的帮忙；第三类是经常拜访她的跟随者，这一组人常供养或问候奶奶。许多跟随者就是喜欢聆听奶奶的教导。

通常，在每个星期天的下午，詹老奶奶会接见访客，不过，有时也会在午餐时间，在夜摩天建筑物接见他们。访客会在每个月的第三个星期日，在放生仪式之前，跟她一起在荼斯塔（音译）礼堂静坐。这些访客来自各阶层，但无论他们的社会地位、性别或年龄是如何，詹老奶奶都会慈悲地跟他们人交谈，尽量满足他们的需求。她在宗教上的指导是简易和充满期望的。她似乎能洞悉访客的心意，针对他们的想法而所作回应。詹老奶奶总是苦口婆心地劝导每个人要行善积德，停止造恶。

“能生而为人是幸运的。你们应积极地勤修功德。我们死时什么也带不走，唯有功德和恶业。如你有功德，功德就会随你而去。同样的，如你有恶业，恶业也跟着你走。它们

并不会随着你的往生而消失。善业与恶业会一直如影随形地跟着我们。”

詹老奶奶也经常向到寺院的新人说：“你们现在能来寺院是好的。即使你现在不来，最终你也会来的（往生后才到寺院）。”

詹老奶奶对小孩特别怜爱，常以双手温柔地抚摸他们。有时，她会请父母们让他们的孩子当她的‘干儿子’。詹老奶奶说：“有些孩子在前世修了许多功德。他们的父母应该设法在宗教上，给予适当的协助。我愿意在这方面负起启发的责任。”有些孩子听到奶奶要领养他们后，不禁吓得哭了起来。这时，詹老奶奶会慈祥地微笑着说：“请放心，我只是名义上领养你们罢了，你们的亲生父母依然会亲自抚养你们。”当年轻男生来拜访她时，奶奶会问：“你出过家吗？”如他们没有，她会劝告说：

“身为男生，你要尝试出家的滋味。不然，你就不算是成熟的男人了。你该出家直到雨季安居后才还俗。”

一天，有个访客拿了一份地契来见老奶奶。她把地契放在桌上，然后告诉奶奶：“我现在有经济问题，想请求奶奶帮忙许愿，希望有人会来买这块地。如我能卖掉它，我就能清还我的债务，以及供养寺院。”过后，她果然回来供养，并在一个信封上写着：“我请求你的协助，帮我卖地。现在我已经把地卖了，我和家人为了表示感激，特奉上

金额……，供养今年的功德衣法会。xxx敬上”。自此以后，许多人都带他们的地契来找奶奶帮忙。詹老奶奶也乐意地帮助他们。

此外也有许多神奇的故事发生在奶奶的身上。有许多人曾经历过痛苦，他们来找奶奶时，心里都带着担忧。曾经有一位女士，拿了一张照片来找奶奶，悲伤地说：“我母亲得了末期的癌症！”

詹老奶奶看了照片后说：“她的病已经很难痊愈了。告诉你母亲要礼佛、诵经和布施，积极地修功德。如她不能自己诵经，你诵给他听。”最后，奶奶补充说：“如不能在她活着时帮她，那往生后也可以做到。”詹老奶奶说通常患癌症者，生存的机会极微。她经常合十许愿：“愿我和其他人都能避免患上此疾病。愿它从此在世界消失。”



曾有一位访客，神色慌张地来找奶奶：“奶奶！我母亲今天要进行心脏手术。她年事已高，我怕她会有生命的危险。我请求奶奶以功德的力量来帮她。”奶奶回答：“你母亲的病是肉体和精神的问题，医生只能治疗肉体上的问题。但在精神上，你母亲必须要忆念她所修过的功德，而我也会尽力帮忙。”那位女士很高兴，马上赶到医院去看她的母亲。

也有一些人被好朋友或亲戚骗了，他们请求奶奶帮忙和指点。詹老奶奶听了详情后，就回答说：“你可以听他们的话，但不要信任他们。”有一位中年妇女告诉詹老奶奶：“我背痛已经很久了，曾经寻访很多名医，但都不能治好。我来找过你，你用双手敲我的背，当我回家后，背就不痛了。现在我再来请您帮我按摩双臂。”奶奶微笑着告诉



她：“奶奶不会按摩。”当时有许多访客在场，她竟然当着众人的面前，把背部向着奶奶，然后哀求地说：“那您只碰一碰就好了？”奶奶吃吃地笑着，然后轻轻地在她的肩膀按了一下，说道：“赶快好起来吧！”那位女士很高兴地跪拜奶奶后，便满心欢喜地离开了房间。

詹老奶奶见过许多不同的访客，并慈悲地、真诚地与他们交谈。之后，他们的信念增强了，都抱着满腔的希望离开了房间。詹老奶奶教他们要忆念功德和善行，因为那会为生命带来成功。她经常祝福他们：“愿你以功德所许的愿，都能心想事成。”

每当有人供养詹老奶奶，就算是很小的供养，她的眼睛都会流露出怜悯和感激之情。有时候，当有人向她合十问候，她就握着他们的双手，把慈爱和温馨传送过去。她通过双眼把内心的怜悯、真诚和温馨散发出来，触动了每个人的心。她是一位每个人都想亲近的长者。

为奶奶冲泡的热腾腾凉茶，总是因为她只顾着为访客提供辅导，而变得冰凉了。虽然有时她感觉很累，但她仍然面带微笑，尽力地帮助他人。她从来不表示累而想提早离开。

有些访客因为发生了紧急事件，而在周日前来拜会奶奶。通常他们会在厨房或走道上等待。詹老奶奶从不拒绝他们，她会一一地加以帮忙和指点。曾有位女士神色仓促地到办公室来拜见奶奶，当时奶奶刚好来到办公室，便轻声地问她到底发生了什么事情？那位女生以伤悲的口吻问道：“您

有时间吗？我们能在荼斯塔（音译）礼堂交谈吗？”虽然当时奶奶不太舒服，但仍然走到荼斯塔（音译）礼堂聆听她倾诉。原来这位女生有家庭问题。她含着泪倾诉着内心的苦楚。奶奶聆听了一阵子后，便告诉她：“能生而为人，是很难得的。我们今世是受过去自己所造的业所影响。因此你要精进地勤修功德。请忍耐，我们的生命并不长久，死是人生必经的过程。”那位女生说道，曾有位比丘尼告诉她，她前世是只猴子。詹老奶奶赶快地回答：“我们过去是什么并不重要。现在我们生而为人，就要赶快修功德。你应该完成学业，然后找份工作养活自己，不要再依靠别人。我虽然是个文盲，但我却能建立一所寺院来帮助他人。现在我依旧勇敢地继续往前迈进。

在到北揽寺之前，我当女佣，需要扫地、抹地、烫衣服，每天要做许多的家务，但我不气馁、不放弃。我们需要忍耐，不管别人怎么批评我们。”詹老奶奶不断地鼓励她，希望她能勇敢地面对人生。

每个月的第三个星期六，奶奶会在荼斯塔（音译）亭主持放生鱼的仪式，之前，她会领导大众静坐。因为她喜欢静坐修行，认为这是很重要的。通常只是静坐十五到三十分钟。等大家闭上眼睛后，奶奶便会作简单的引导与开示：“大家一起来静坐，我会引导你们。现在请把你们的心放在静坐上，然后忆念你们所修的功德和善业。忆念放鱼的功德。”

静坐的过程：

“重复默念‘三玛阿罗汉’，我们就能得到静坐的功德。要证悟法身是不容易的，因为我们的内心都是喜欢往外跑。我们要引导我们的心，回到身体的中心点从肚脐提高两手指的地方，什么都不要想。当心静止后，内在就会光亮。万念止息，使心静止，忆念透明的佛像。精进地静坐，如果我们今世不能证得，那么，我们会在下一世证得，所以我们要先对它熟悉。要证得佛法，我们就要坚持修行。”

奶奶在结束静坐之前会说道：“最后，以我们静坐所修的功德，许愿获得幸福、健康、财富、旅行安全、远离危险、远离愚痴者，当静坐时能马上证得内在的经验。好，我们休息罢。我会随喜你们的功德，愿你们有许多的功德，经由功德的力量，所有好的愿都能成真。祝你们好运！”此时大家都会大声地回应：“善哉！”。如有人在静坐中睡着，詹老奶奶会说：“应避免在静坐时睡着。如我感到想睡，就



会用水洗脸。在睡意消失之后，再回来静坐。那些在静坐时睡着的人，是不能证得内在的经验。”

詹老奶奶对寺院内男女间的追求或男女关系的要求特别严厉。曾有一次，她和住持巡视寺院时（当时还没有在家女众住在寺院里），看到一对年轻工人情侣，正在彼此互丢泥土，之后又用树枝互相戏弄。詹老奶奶马上告诉主持大师：

“不要让他们这样嬉戏，这会影响整个寺院。丢完泥土，他们以树枝戏弄对方，接下来他们就会开始动手动脚，很快地，他们就会有进一步的亲密接触。下一次，当你再看到这类的行为，就必须开除他们。否则，以后就会有通奸的问题在寺院内发生。”

法身寺是个清净，适合于静坐修行的地方。静坐是要培养纯净的身、口、意。如果一旦通奸的问题在寺院里发生，并被散播开来，到寺院来的人，心情就会被扰乱，寺众的和谐就会被破坏，一发不可收拾，这就是为什么詹老奶奶对待这类事件的态度特别严厉。

为了避免他们利用寺院里隐秘的地点来幽会，詹老奶奶命人修剪那些错落下垂的树枝，使他们无机可乘，奶奶对此是非常严格的。若有女众要进入僧寮区或去拜见法师，如没男士同行，她必须找个女生陪她同行，绝对不能独自行动。

詹老奶奶预见婚姻生活的坏处，故此鼓励信众修梵行。奶奶从小就懂得婚姻生活会阻碍修行，因此她经常许愿，来世能生在有德行和正见的家庭里，并且不受婚姻所束缚。她

的弟子都是单身主义者，她常说：“不结婚是件好事。你们也跟我一样单身。单身生活有如在空中飞翔的小鸟，自由自在，快乐逍遥。如果结婚了，生活将会变得很忙碌，因为他们需要养活和照顾他们的家庭。”

她时常告诫单身的女生：“不要对男生抛媚眼！”或“你有对人抛媚眼吗？”她认为男生和女生能以眼神传情，如果时常以眼神接触，就会使他们有进一步的发展，进而有亲密的举动，到那时，一切都无法挽回了。眼神是种交流，因‘眼睛是心灵之窗’，一个眼神能代表千言万语。因此，奶奶经常劝导弟子们珍惜修梵行的机会。虽然法身寺有许多寺规，让比丘、男女员工和在家居士遵守，但没有人能强制男女之间不能互看，所以他们个人要对自己的行为负责。

一天的工作结束后，上床休息前，詹老奶奶一定会做‘功课’。奶奶的功课是帮忙那些请求她协助的人。侍者阿律潘女士此时会把那些向奶奶求助人的照片与资料交给她检查，同时也把所有的细节详细地告诉她。

詹老奶奶对每一位的要求都细心地聆听，然后就进入禅定来协助这些人。奶奶对人没有分别心，不管来求助的人是新访客或是熟悉的弟子，她都以无私、真诚和决心来帮他们解决困难。

夜晚，詹老奶奶在床上休息时，经常喃喃自语，并以双手合十，放在额头上许愿：“愿那些来求助的人，能以功

德，圆满的解决。”稍作停顿了一会儿，她会再次双手合十地说道：“愿他们的请求能圆满地解决。”

在1987年11月的一个早上，当法胜师父在吃早餐时，詹老奶奶前来参拜他。她说：“法师！我有一件事情放在心里，已经有两，三年了。我想当功德衣法会的主席。现在我已经八十岁了，这也许是我最后的机会了。请法师让我当功德衣法会的主席。”看到奶奶谦卑的态度与心意，住持说：“您就去做吧！我替你高兴，您可以担任1988年的功德衣法会主席。”

可是几天过后，詹老奶奶却告诉住持她不能胜任。她解释说：“这是不合乎规矩的。通常功德衣法会的主席是由寺外的在家居士担任。”在那时候，功德衣法会的主席确实是由寺外的在家居士担任的。



“真的吗？奶奶！您是这寺院的创办人，如果您来当功德衣法会的主席，每个人都会很高兴。您尽管放心去当功德衣法会的主席。这样大家都会替您高兴！”也因为这样，奶奶才答应，同时回应道：“善哉！”

从那时候开始，奶奶每到一处，就鼓励其他的人与她一起参与供养功德衣法会。她吩咐侍者载她到泰国最北部，以及最南部的各府去拜访所有的老朋友，鼓励他们参加功德衣法会。每个人都被她感动了，答应与她一起供养功德衣，因为他们都知道，奶奶在佛法上有很高的成就，而此次的功德衣法会是很殊胜的。每当奶奶乘三轮车出外，她都会停下来鼓励每个路过的人，跟她一起参与功德衣法会，一起修大功德。

曾有一次，她告诉寺院里的比丘们：“法师！请告诉那些在家人。既然生而为人，就应该尽量修布施功德。我们最终都会死的，而我们所能带去的就只有生前所修的功德与所造的恶业。请帮我告诉那些在家人。”

因此，在1988年11月6日，詹老奶奶主持寺院里的功德衣法会。那天，寺院里来了许多信众，人山人海，挤得水泄不通。他们都来祝福奶奶身体健康。这不是奶奶唯一的一次，接下来她主持了无数次和供养袈裟的法会。她也继续成为功德衣法会的主席，总共十次，主持供养袈裟法会二十次。

在1994年，法胜师父宣布，他为了感恩北榄寺祖师而想塑造纯金金像，詹老奶奶大声地说道：“善哉！我毫不言倦

地投入教导弟子法身法门，花了二十年建立了这所寺院，有时还累得昏倒了，就是为了尊崇北榄寺祖师。无论如何，这尊崇之心，我一直藏在心里。其实，我一直想找机会，公开表示我对祖师的爱戴。因此，我随喜你要塑造祖师纯金金像所修的功德。我会协助召集那些有波罗蜜的信众来完成这项功德。”

于是，住持大师、詹老奶奶，以及其他在泰国各地北榄寺祖师的弟子，以一吨的纯金塑造了祖师的金像，表达了对祖师的尊崇。1994年2月25日，恭请北榄寺现任住持撒地大拉吉马（音译）法师主持法会。

不久后，住持法胜师父慈悲地宣布，让大家有机会修功德，协助建筑大法身塔，让它成为全世界佛教徒聚集的地方。詹老奶奶对前景感到很乐观和很兴奋，而给予全力支持，当时她的健康已经不如往昔，同时感到这也许会严重地



影响与延迟住持大师进行研修法身法门的时间，但她了解这个计划对全世界佛教界的非常重要。在那时候，要建筑大法身塔的一千泰亩地段，还是一片空地。这片空地有时只是用来办法会，如举办万佛节平安灯，在早上进行托钵仪式。当这片空地开始动工建筑大法身塔时，广场上已有了许多土丘。在大法身塔建筑工地的中央点，插着一支红色的旗子作为座标。

詹老奶奶非常期待大法身塔能早日动土。有一次，当炎热的阳光在傍晚减弱时，奶奶到法场去礼敬白色的大佛像，并许下愿望：“佛祖！请协助我以供养袈裟法会来募款。愿我们能募捐到许多善款，来建筑大法身塔。我现在感到很虚弱，祈求佛陀保佑我身体健康，能继续为寺院作出贡献。”

当打地基柱的时候，詹老奶奶时常埋怨：“怎么挖了又挖！什么时候才开始建大法身塔？我不知道能否等到大法身塔完工的日子。”接着她继续说道：“愿我们能募到许多善款，使大法身塔能早日完工。我要把通素师父交给我的许多佛舍利，与其他人一起去供养法胜师父。他说他会把佛舍利供奉在舍利塔里。我不知道建筑工程什么时候完工。我也不懂我能否活着看到它的完工。愿我们募到许多善款，早日完成心愿。”

其实，以詹老奶奶的年纪来说，她算是健康了。她虽然已经八十三岁了，但她的腰挺直，眼睛和耳朵还很灵光，皮肤也没问题，更不会因年老而健忘。当然在她健康的背后，

难免有些小毛病，她因年老而时常感到头晕，上洗手间的次数频繁。詹老奶奶也时常感到肌肉疼痛、绷紧，使她举手、盘腿或侧坐都有困难。

奶奶经常头晕，医生向她解释：那是因奶奶血压低。她需要服用草药来治疗头晕，手脚也需按摩，以促进血液循环。有时还必须为她进行传统式的按摩。随着日子的消逝，詹老奶奶的健康越来越令人担心。她的腰开始弯曲，当她静坐时，双脚会麻痹。她已经不能像以前那样盘腿静坐。这时，她提醒年轻人：

“身为年轻人，你们不了解麻痹和手腕疼痛的感受。但年纪老了你就会知道。当我年轻的时候，早上能静坐六小时，晚上也能静坐六小时。趁年轻的时候，做你们该做的事。因为你可能在年老时，无法再做了。”

当年事已高，色身衰弱时，詹老奶奶开始改变静坐的坐姿，从盘腿改为躺下。不过，尽管她的坐姿已经改变，但她的内观仍然保持清晰。

虽然色身的衰弱是无法避免的，但奶奶从不让它成为净化心灵的障碍。她可能不能盘腿，长时间静坐，不过她还能躺着静坐。“我现在不能盘腿静坐，所以我躺着静坐，忆念所修的功德。”奶奶仍然保持平日作息的时间表，除了紧急个案之外（极少发生），每个星期天继续接见访客。

她会问：“访客等了我多久？我不想让他们失望。至

少，我会出现，使他们能看到我。”不久，詹老奶奶开始长胖了，看起来是那么的精神和开朗。在她身边的人都能感染到她的温馨和笑容，但其实她的健康却是日渐衰弱。

后来，由于奶奶头晕的现象日益频繁，她必须放弃每日乘坐三轮车巡视寺院的日常工作。在健康的时候，她总会在巡视前说道：“我爱乘三轮车，因它不像其他交通工具那么摇晃。”她喜欢乘三轮车，因为它能带她到她想到的地方去。不过，当奶奶年纪再大些，三轮车已经由电动车取代了，只能在规定的道路上行驶，再也不能像以往那样，有机会巡视一些不是所有车子都能到达的地方去。

詹老奶奶开始在雨天感到头晕，因她的精舍周围都是树木，所以房间是相当潮湿的。她只好暂时搬到“忉利天”去，这里本是用来充当播音处，有许多录音器材，但仍有空间让奶奶居住。她暂住“忉利天”的这段时间，住持尽量为她在寺院里另建精舍。

为了让奶奶在暮年时的住宿较为理想，并方便她日常生活的作息与活动的需要，她的弟子们在寺院的八十泰亩地段上设计了一所精舍，命名为佛法谷仓精舍。詹老奶奶在1990年搬离潮湿的环境，住进新的精舍。在巴利文佛典学院旁边，它是一栋一层楼的混泥土建筑物。为了方便运动，所有的走廊都是有盖的。在入口处有一道专为轮椅使用者设计的行道，可通往建筑物门前的停车场。

为了保持个人隐私，精舍的四周都围着篱笆，篱笆外有一个水池环绕着。水池边设有一道梯级，方便奶奶放生或喂鱼。此外精舍的周边还有一个花园，以及一片绿油油的草坪，花园里种满了充满芳香的花草树木，环境非常清幽。

巴利文佛典学院的法师和沙弥都不被允许进入佛法谷仓精舍。他们经常经过奶奶的新精舍，而奶奶也能从精舍内看到他们，有时，奶奶也会步出精舍供养托钵。

1996年，奶奶的身体状况，很明显地开始走下坡，越来越衰弱。有时她会忽然间昏过去。在1996到1997年期间，她经常入院接受治疗，尤其是在1997年的9月与11月之间。她入院的消息并没有向外公布，以免被访客打扰。当奶奶康复后，返回佛法谷仓精舍时，很奇怪地是，她却说：“我要回家！”

从外表上看来，詹老奶奶健康、开朗、精神饱满。但她的侍者阿律潘女士每天却要恳求她几次：“请振作起来，



与我们一起庆祝大法身塔的落成。”奶奶关心建筑的完工与否，好像是支持她继续奋斗下去的原动力。

2000年4月22日，是大法身塔第一阶段的落成典礼，奶奶亲眼见到来自泰国和世界各地的僧众、沙弥和在家居士。法场处处都是身著橘黄色袈裟的比丘和穿著白衣的在家居士，她感到法喜充满。

参加了第一次的大法身塔庆祝典礼后，阿律潘女士再次地恳求奶奶要继续地振作起来，健康地生活着，参加第三次大法身塔的庆祝典礼。





十三

她的圆寂与荼毗法会

“我们都老了！不要以为你还年轻，我在年轻时就时常提醒自己已老了，必须赶快修波罗蜜。”

詹老奶奶的金玉良言

（1981 年 3 月 24 日）

老奶奶在2000年9月6日，又住入卡瑟马（音译）医院。前一次是在1997年11月22日。当时，每个人都认为奶奶会康复，并且很快就会回到寺院来。

不过，在2000年9月9日，奶奶却进入加护病房。她闭着双眼躺在病床上，气色看起来还好。虽然医生表示不乐观，但是每个人都希望有奇迹出现。

寺院把老奶奶的白袍送到医院来，奶奶只在每月的第一个星期天和重大节日里才穿上这件白袍。一套袈裟、一颗直

径大约有十公分的水晶球，也一起被送到医院来。这些礼物是要交给奶奶许愿后，以捐赠的方式供养住持。

那一夜，詹老奶奶的病情看起来还相当稳定，她把一个平时接受供养用的礼物袋，交给她的侍者，要侍者把这个袋子供养住持。这个袋子里装着一叠叠浅棕色的信封。每个信封里面装着整理好的钞票。奶奶的习惯就是把钞票折好、弄平，然后根据面值以塑胶圈分类。

那是詹老奶奶最后所修的功德，因为在翌日凌晨三点钟，她就安详地离开了人间，享年九十二岁。

傍晚，副住持、资深比丘们和塔哦（音译）女士带来了一副由住持吩咐所定制的棺木。它是为了向詹老奶奶的功德表示敬意而特别设计的。奶奶的棺木是由五公分厚的柚木所制成的。棺木的表面贴满了金叶。棺木的内侧安装了三公分厚的檀香木。詹老奶奶的脸上挂着一丝微笑，遗体以茉莉油喷撒，然后先用白袍包裹以代表梵行，接着再包裹四十三层的柔软白织物。在整个过程中，大众不断地诵经赞颂詹老奶奶。之后她的遗体再以茉莉油喷撒，安放在木棺中。盖棺与封棺之后，再置放在一个以纯银和黄金所制成的装饰棺木里。此棺木的内侧由薄银编织成箱状，表面由传统的金匠以一层薄薄的黄金编织成。过后，弟子们一起以纯金线所编织成的“陀罗尼被”供养奶奶，称为“大宝金布”，它是用来披盖金棺的，这金织物的边沿以各种珍贵的宝石装饰着。这“陀罗尼被”绣上了“永远怀念的大宝詹·孔诺雍优婆夷”

的字句。弟子们以敬爱和尊敬之心把最好的东西献给他们最伟大的导师 - 詹老奶奶。

从2000年9月17日到2001年2月2日，每天都有来自泰国各地寺院的高僧大德，寺院的高级执行人员，为老奶奶诵念阿毗坛经。此外每逢周日有一百位比丘参与诵经，而在星期天会有两百位出家人，以及几千名在家人前来诵经。

诵经仪式在2002年2月3日圆满结束，然后根据她老人家的遗愿而火化。

来自泰国全国三万所寺院的高僧，加上来自世界二十多个国家的佛教高僧，总共有十万位出家人，以及十多万在家众，一起出席参加荼毗法会，那是佛教历史上最大型的僧众集会。





十四

作者感言

请仔细地听我说，能生而为人是很大的福气，因为其他的众生都不能超越人类。生命是短暂的，日复一日，年复一年，转眼间很快就过去了。所谓“万般带不走，唯有业随身”，除了所造的善与恶业，我们不能从生命中带走任何东西，所以我们要不断地行善积德，同时要时刻确保我们所造的只有善业，在离开时所带走的只有善业，一定要弃恶携善，这样我们在每一世才会有财富修波罗蜜。我们一定要有坚强的意志力，修善去恶，累积功德，才不会遭受恶报。修波罗蜜不是件易事，需要有耐心，排除所有的障碍。

这一生我将竭尽所能修波罗蜜，愿大家所修的大功德一路上陪着我，让我们今后在出家的道路上能再见面。愿大家生生世世的生命都拥有足够的财富，来累积无量的布施功德。愿大家能证得内在清净的境界，早日证得法身。当你不能为自己的问题找到答案时，就以静坐来寻找答案。愿大家

长寿快乐，永远修行善业。愿大家能以所修的布施功德来实现你们的愿望，在未来世都能修行道上再相遇。



十五

如何静坐

静坐能使您轻松舒服，拥有内在的祥和与快乐感。它长久以来被佛教所推崇，能为我们的日常生活带来快乐与平静，能提高我们的警觉性与智慧。它并没有什么神秘之处，且很容易被一般人所接受。

（注：最好能有具经验的导师在旁指导，方能获得最佳的成效，患有精神问题者忌习。）

以下是泰国北榄寺-帕蒙昆贴牟尼祖师（湛塔萨罗比丘）所教导的法身法门之静坐方法：

一、首先向三宝致敬：

这能使我们的心得到松懈，作好受持五戒或八戒的准备，使自己具有完善的德行。

二、回想自己所修的功德：

以跪坐或侧坐的方式，然后回忆起自己过去、现在与未来所修的功德。您必须要忆念功德，直到觉得全身都充满了功德。

三、放松心情、准备静坐：

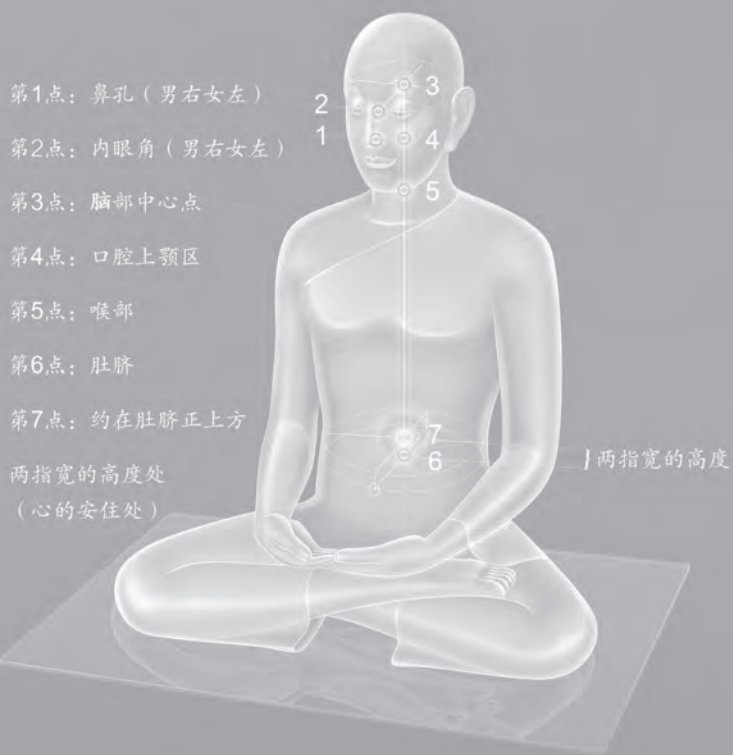
以单盘的坐姿（请参考以下图一与二：体内心的七个定点）坐下，腰背要直，右腿盘放在左腿上，双手的手掌朝上摆放在内足踝上，右手的食指轻轻的碰触左手姆指尖，然后寻找一个自己感到舒服的姿势，但不是懒洋洋的样子！然后轻轻地闭上眼睛，好像到了晚上要入眠一样。不要紧闭您的双眼，要让眼眉的部位没有压力。要放松全身的肌肉，从脸部开始，然后到脖子、手臂、胸口、大腿以及小腿。要注意眉心与肩膀有没有紧绷的感觉，然后再回到身心上，营造一种舒服的感觉，让自己进入一个静止的状态。

四、在心里观想一颗水晶球：

观想一颗透明、光亮、晶莹的水晶球，浮现在身体的中心点。（请参考以下图一与二：体内心的七个定点）这颗水晶球是晶莹剔透的，就像闪亮的星星。同时心里也要默念佛圣号“三玛阿罗汉”，如同念佛一样。另外您也可以观想一颗水晶球，从内心的第一点开始，慢慢经过其他的定点顺序（从1-7）移动到第七点（请参考以下图一与二：体内心

的七个定点），与此同时，心里仍然默念着佛圣号“三玛阿罗汉”，当您已经看到体内中心点的水晶球时，就必须保持轻松舒服的感觉，继续观想它。如果水晶球消失了，不要感到失望，继续保持那轻松舒服的感觉，然后再重新观想一颗水晶球。如果光球不是浮现在体内的中心点，而是在其他的地方出现，您不要用任何力度，只需慢慢地将它引导回体内的中心点。当水晶球已在中心点静止时，再把注意力摆在光球的中心点。当那光球的中心点有一颗小的星星出现时，再把注意力放在那颗小星星上，让它成为您静坐的重心。这时您的心会自己调整，直至完全静止。就在这时候，您的心会从此点坠落，然后会有另外一颗光球，从原有的那颗光球的中心点浮现。这颗光球就是‘初道光球’或称为‘法球’。这颗光球就是通往涅槃之路的起点。观想所缘，是我们在日常生活中都可以做到的事情，如：坐着、站立、行走、躺下休息或在进行其他活动的时候。但最好是能以连续的方式来做，而且要在毫无压力的情况下观想。不管你处在什么样的程度下，必须要谨记，知足于您的进度。为了不让过分渴望成就的感觉，造成您静坐过程的障碍，如您已静坐到了一个稳定的阶段，能观想到如钻石般光亮的‘法球’出现在自己体内的中心点，你该试着维持它。若能如此，将会使您的静坐持续进步，并使您的生命迈向快乐、成功、宁静与祥和。

七个定心点的正视图



七个定心点的侧视图

第1点：鼻孔（男右女左）

第2点：内眼角（男右女左）

第3点：脑部中心点

第4点：口腔上颌区

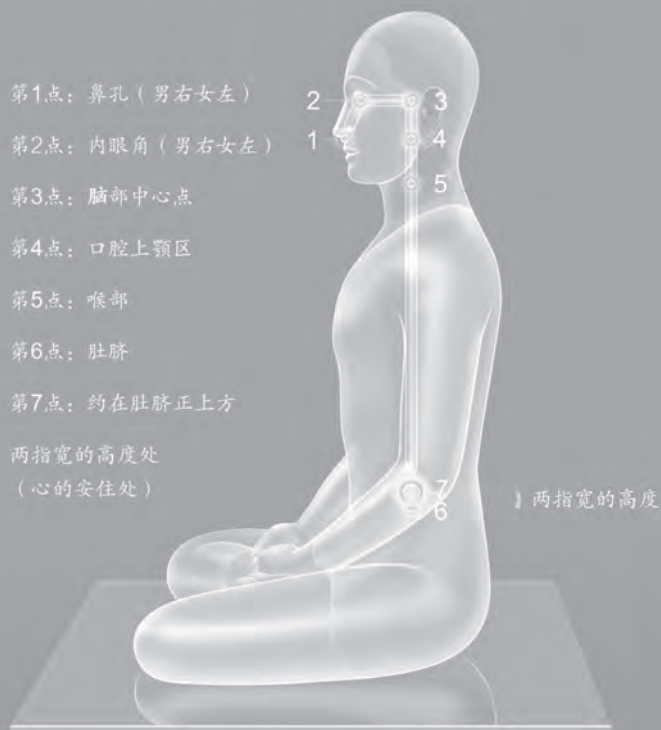
第5点：喉部

第6点：肚脐

第7点：约在肚脐正上方

两指宽的高度处

（心的安住处）



静坐需知：

一、忌有压力：

当静坐时，不要强迫自己，不要紧闭双眼，以为这样会更快看到光球或所缘。不要让您手臂、腹部或身体感到有压力，因为任何的压力都会造成心离开您体内的中心点，而移到您感到有压力的部位去。

二、当能看到任何东西时，忌求急进：

您必须保持您的心时刻处于中立，不要让您的心因所缘或佛号而分了心。您不必担心所缘会在什么时候出现，它自然会在适当的时候浮现，就如太阳一样自然的升起与落下。

三、不必观呼吸：

这静坐方法是从观想光球（如发亮的水晶球）开始，当您静坐到能证得‘法球’时，能继续往内观‘细人身’（或我们做梦所看到的自己）、‘天人身’、‘色界天人身’和‘无色界天人身’（欲界天、色界天和无色界天，‘三界’内的身体），直至‘种姓法身’、‘须陀洹法身’、‘斯陀含法身’、‘阿那含法身’与‘阿罗汉法身’（超越‘三界’的身体）。到了这个程度，研习者才可进行‘内观’。在现阶段，不必在乎观呼吸。

四、时刻将心维护在自己体内的中心点：

在静坐完毕后，还是要时刻将心维护在自己体内的中心点。不管您是在行、住、坐、卧，都不要让您的心离开体内的中心点，继续保留在自己体内的中心点，观想水晶球和默念佛圣号‘三玛阿罗汉’。

五、把体内‘所见’接引到中心点：

把心中‘所见’，轻轻接引到体内的中心点。如果‘所见’消失了，不必追寻；只要继续维持您的注意力于体内的中心点，然后默念佛圣号，心会自然地获得宁静，新的‘所见’也会出现。以上所描述的基本静坐方法，至少会给我们的人生带来较多的快乐。如果研习者不放弃，并且继续地精进，乃至证得法球，并能终身持续地维护在体内的中心点，它将会成为您今生的依靠，带给您今生与生生世世真正的快乐。

（注：以上所叙述的静坐方法，是祖师所教授与传承的，如有何疑问，请向有经验的导师或法师询问，或上网查阅各地法身中心的联络处，寻求指导。）

总结静坐的益处

一、对个人的益处

心理方面：

您的心会感到轻松舒服，平静祥和，记忆力也会增强。

性格方面：

您的自信心增加了，体现了自性的镇定，而嗔心也随之削弱，对待他人谦恭慈悲。

日常生活：

您的生活素质，随着压力的消失而获得提升，事业或学业都会更顺利，进而身心健康。

道德与抉择：

能清楚地识别事情的对错与好坏。再者，因为研习者了解因果规律，对重要的抉择能做出正确的判断，抑制错误的行为，并对自己所作的决定充满了自信与满足感。

二、对家庭的益处

宁静与成就：

家庭生活会更和谐，通过家人之间的互相尊重、互相体谅，身为父母者能更好的领导家人迈向美好的人生。

合作：

家庭成员会齐心协力，携手合作，解决彼此之间共同面对的问题。

三、对国家的益处

和谐的社会：

个人不健全的性格，会给国家社会带来很大的问题。如果每个人都能学习静坐，使内心祥和平静，人与人之间必能和睦相处，那么，犯罪和滥用毒品的问题，就会与日锐减。

尊重：

修行静坐与持守戒律，将会使人与人之间，更能互相尊重、互相体谅，这样也势必能消除个别社区的互相猜忌。

关怀的社会：

经由研习静坐，我们在享受平静的生活之余，更愿意参与社会的义务工作，为国家社会谋求幸福。

四、对宗教

-正确的了解佛教与其恩泽，而修习止观禅定，并知道这并不荒诞不经，而是唯有此路才能解脱苦海得证涅槃之果。

-促使对三宝产生坚定之敬仰，成为诸佛之护法者，进而加以推广，成为正确地弘法与修行之主力。

-延续佛之慧命，弘扬佛法。只要还有信徒还持戒修行，佛教必依然昌盛不衰。

-成为佛法的护持者，当体证修行之益处后，必勤劝亲友共同布施、持戒、修习禅定。



主要华语地区的法身中心

泰国 (Headquarters)

法身基金会 Dhammakaya Foundation

40 Mu 8, Khlong Song, Khlong Luang, Pathum Thani 12120,
THAILAND

Tel : +(66-2) 831-2553, +(66-8)6529-0142

Fax : +(66-2) 5240270 to 1

Email : Dhammakaya Foundation Office:info@dmky.org

Webmaster : webmaster@dhammakaya.or.th

中国 (China)

释心平 Tel : +(86)137-6470-8236 ;

E-mail: xinping1000@hotmail.com

释觉旭 Tel : + (86) 131-7885-7959 QQ : 910653710

泰国+66875162071; E-mail: pkpt072@gmail.com

香港 (Hong Kong) Wat Bhavana Hong Kong

385-391, 2/F, Henning House, Hennessy Rd., Wanchai,
Hong Kong

Tel : +(852) 2762-7942, +(852)2794-7485

Fax : +(852) 2573-2800

Website : www.dmc.hk

Email : dmchk@netvigator.com

新加坡 (Singapore)

Kalyanamitta Centre (Singapore)

146B Paya Lebar Road, ACE Building #06-01,

Singapore (409017) Tel : +(65)6383-5183

E-mail : dimcsg@dhammakaya.tor.ch dimcsg@singnet.com.sg

台湾 (Taiwan)

台湾法身寺禅修协会

Dhammakaya Internation Meditation Center of Taipei

22061 台北县板桥市四川路二段16巷9号3楼

Tel : +(886)-2-8966-1000

Website : www.dmc.org.tw

E-mail : info@dmc.org.tw

台湾法身寺禅修协会 桃园分会

Dhammakaya International Meditation Center of Taoyuan

33063 桃园市青田街232号

Tel. : +(886)-3-377-1261 Mobile. : +(886)-987-300-257

Website : www.dmc.org.tw

Email : watthaitaoyuan@hotmail.com

台湾法身寺禅修协会 台中分会

Dhammakaya Internation Meditation Center of Taichung

40001台中市 中区 民权路14巷25号1-2楼

Tel :+(886)-4-2223-7663

Website : www.dmc.org.tw

马来西亚 (Malaysia)

Penang Dhammakaya Meditation Center of Penang

No. 2G-2, Tingkat Kenari 6, 11900 Sungai Ara,

Bayan Lepas, Penang, Malaysia.

Tel : +(60)-4-644-1854, +(60)-19-457-4270 to 1

Email : dmcpn@hotmail.com

Kuala Lumpur Dhammakaya Meditation Center of Kuala Lumpur

2A-2 Jalan, Puteri 5/1, Bandar Puteri, 47100, Puchong,

Selangor, D.E., Malaysia

Tel : 603-80631882

Fax: 603-80512096

E-mail : dimckl@gmail.com



荣誉助印者

黃舜有 黃群好 黃水華

黃英春 簡燕妹 黃基昌

黃熙雯 黃熙婷 黃熙竣

劉雲燕 黃竟就

黃麗明

黃英超

黃國雄

黃樹亨

黃增輝

陳志斌

鄭圣昔

黃友幫

陳鑑澍

簡振鋒

呂 晶

費 菲

特殊助印者

潘福齊

李曉耀

陳金龍

簡東權

黃錦添

文雅燕

陳永聰

簡英華

文安娇

簡美琪

季芷儀

陳進好

朱志堅

文銀笑

麥志光

麥浩然

歐小燕

石 蕾

助印者

คุณกนกวรรณ วงศ์ประเสริฐ

簡金滿

欧秀妹

林妹娣

江泳榮

文水娇

吕永生

黃勇堅

黃樹仁

黃建娣

黃偉明

庄燕琼

黃淑芳

張銀巧

黃莉婷

黃寿文

廖金松

黃鈞浩

楊宏明

游玉娇

黃錦彩

張之悅

廖杜君

黃金妹

羅曉琳

張莹莹

黃土桂

陳楠

歐照星

黃根培

羅明東

莫 潤

文淑芬

張濤金

莫燕妹

溫金宜

鄒雪梅

莫耀基

溫澤華

黃德濤

莫柏林

溫俊文

黃德鑫

莫泳威

梁桂好

張雅萱



贡献者

- 书号 : ISBN 974-88129-8-7
- 顾问 : 释法胜—法身寺住持
- 书名 : 独一无二
- 作者 : 释施命—法身寺副住持
- 译者 : 陈培堃 泰国法身寺翻译中心
- 校对 : 释法敬 曾月卿 黄玲
- 排版者 : Ven.Daranpob Abhasubho
- 封面设计者: Ven.Daranpob Abhasubho
- 特别鸣谢 : มูลนิธิดวงตะวันสันติภาพ
吴东东 黄玲 翻译中心团体
- 印刷商 : Sukhumvit Printing Co.,Ltd.
- 出版日 : 2013年11月第二次出版
- 版权 : 泰国法身基金会
- 网址 : www.dmcchinese.tv

本书的内容与版权均归泰国法身基金会所有。有关此书的任何部分，在未经出版者允许的情况下，请勿翻版或刊登在任何搜索系统或以任何其他方式播放、复印、收录等。



如果没有老奶奶

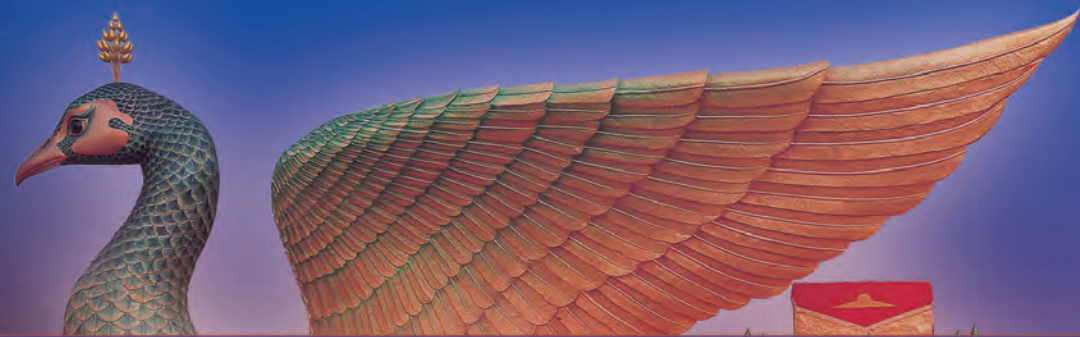
就没有今天的师父
也就没有法身寺
更不会有今天
在行善积德中
幸福快乐的我们

.....

释法胜



一位泰国剃度八戒女，詹老奶奶传奇的一生。从一位乡下的农家女，想向父亲忏悔的信念，进而成为发掘入法身法门者座下“独一无二”的弟子，还创立了泰国最大的寺院——法身寺。



DMC 中文网：<http://www.dmcchinese.tv>