

姓名：林健平

現職：劇場工作者

流浪國家：泰國

流浪計畫：經驗樸實的寺院生活，探索與森林共存的純粹。

文章標題：Today is a normal day

文章內文：

2024/06

臉書上跳出了我在 23 歲時曾經投過的流浪者計劃，我心想：「過了七年，再試一次吧！」

當我在思考計畫該去哪裡時，腦海裡閃過 2024 我看了一本書叫《我可能錯了：森林智者的最後一堂人生課》這本讓我感到平靜的書籍裡所提到的一個地方，位在泰國東部烏汶府的國際森林寺院：「Wat Pah Nanachat」。

2025/07/14

我踏入寺院，周圍只有樹叢與柏油路，沿路的樹幹釘著創辦森林寺院的 Ajahn Chah 尊者的語錄，我最喜歡的一句是：「Suffering from wrong thinking」。



圖：Ajahn Chah 尊者語錄

來自伊斯蘭的居士 Noam 引領我安頓，我的呼吸也跟著他緩慢的步伐平靜了下來。他提醒我：「Slowly slowly。」這成為我第一天的關鍵字。蚊帳的拉鍊損壞、衣物堆疊而潮濕的霉味，夜裡，螞蟻大軍像是聞到一塊新鮮的肉塊，在我的草蓆周圍開啟了一場「迎接派對」。

Normal Day

Next Wan Pra: 25 July 25.

Please sit in order of seniority during group sittings in Sala and during the meal.

Thungbon.		Station.		Nón Suan.		Nón Daeng.		Bung Wai.	
									N/A.

MALES	Departure DATE	FEMALES
Oliver	16 Aug	Patma
William	Aug 16	YANG
Ryder	Aug 2	Theng
Noam	31/7	
Kumar	28/7	MARIA
JIAN-ping	24/7	
Tiger		

05:00	06:00	07:00	08:00	09:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00
MAIN GATE KEY	ALMSROUND COORDINAT	Pakow.	Guest Monk	Free people	Kumar	Ping William	William	MAN'S TOILETS	DORMS	Tiger Oliver	Kumar	Ping Ryder	Free people	Good Karma Choke	Ryder				

DAILY SCHEDULE
(change on WP)

- 03:00 Wake-up
- 03:30 chanting & meditation
- 05:00 Sweeping (Front)
- 06:00 Alms food prep
- 09:00 Meal
- 10:00 Chores
- 15:00 Sweeping (Back) BOT.
- 16:30 Nam Panna
- 18:15 Chanting & Meditation

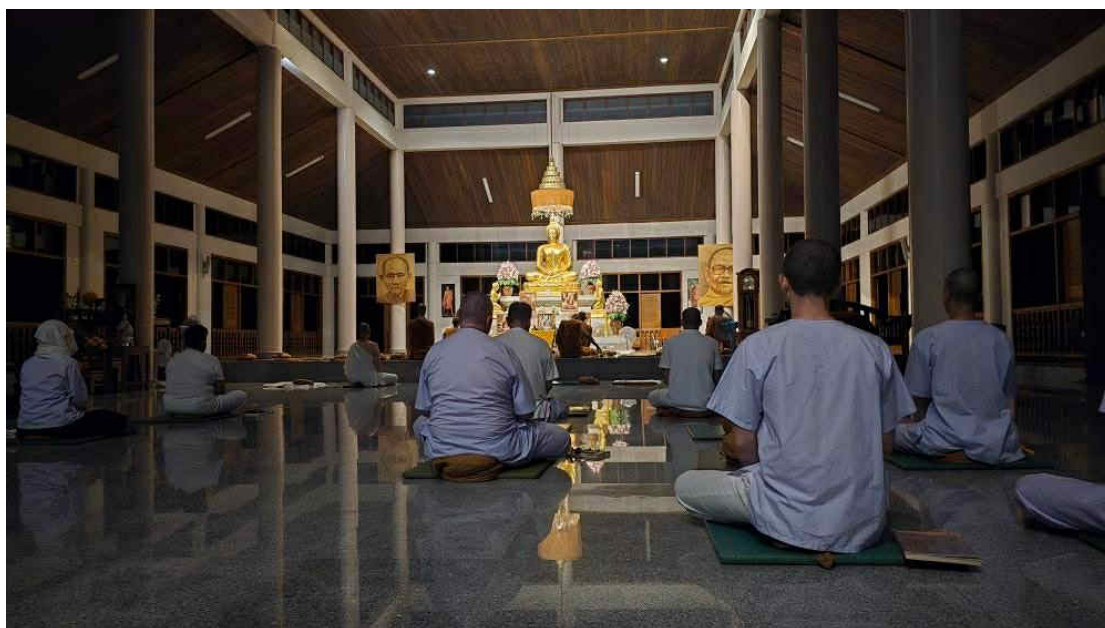
Wan Pra schedule

- 19:00 chanting & meditation (Sala)
- 21:30 Q & A (Pyramide A)
- 00:00 Nam Panna
- 4:00 Chanting (Sala)

圖：每日行程表

Guest Monk 是接待所有外國訪客的僧侶：每天早上他都會在食堂裡告知大家今天的行程，第一句話總是：「Today is a normal day」。

03:30 – 05:00、18:30-20:00 這兩個時段是誦經、冥想，作為一天的開始與結束。



圖：Sala 大殿（誦經、冥想、講課的地點）

05:20，赤腳托鉢，走進周邊社區化緣，每天一早固定的人、路線，小孩也會跟著家人們一起在家門口佈施，食物放進僧侶們的鉢後，會把碗盤舉到額頭祈福。

07:00，將化緣的食物一一分類。有一位每天都會來寺院幫忙的泰國甜點主廚：Pat。她在寺院協助了 13 年，70 歲身體嬌小卻有著源源不盡的體力與能量的在早晨教導新來的居士如何分類、擺放餐點。

09:00，在十多張長桌上擺滿各國料理，像是一間 buffet 吃到飽的店，但規則是「你只能裝一次」、「一天也只有這一餐」。



圖：食物分類區

11:00-15:30，Free Time，可以自行決定午休、冥想、閱讀、出外採買的自由時間。

15:30，打掃寺院內的落葉，來自馬來西亞印度裔的居士 Kumar 講到：「我聽著掃把與地面碰觸的聲音，讓我感到很平靜」。

17:00 下午茶時間，我們會分享當天的冥想體驗或是討論彼此在都市與寺院的生活，也是早餐後能夠喝到除了水以外的飲品。



圖：早餐與下午茶的食堂

2025/07/31 關於「肉身」

棺材架在木柴上，僧侶們誦經後，依序將白花放進棺中。看著往生者被幾隻蒼蠅陸續飛到臉部的蒼白臉孔。隨著火焰吞噬，持續在冒泡的皮膚也越來越焦黑，手臂在燃燒的過程甚至一度指向天空。

同時後方正在拆著臨時搭建給我們誦經用的遮雨棚，我們則繼續看著屍體被火化。

現場沒有哭聲，誦經過後除了短暫歡快的歡笑聲，剩下就只有風吹落葉的聲音。接著天空陸續飄起了綿綿細雨。跟台灣的葬禮比起來，這裡的氣氛更像一場欣賞「肉體」的消逝？

大殿內也放著一個用玻璃框保存的骷髏身體，像是提醒死亡的必然，對於「死亡」，這裡的人顯得自然、直接，只是無常的一部分。



圖：屍體焚燒區

2025/08/10 通宵冥想

每週六寺院都會有小型的慶典稱作「Wan pra」，開放所有民眾全天在大殿內冥想，包含「通宵冥想」。

凌晨 2 點時，我在大殿邊冥想邊打盹。於是我跟來自巴西的 Vini，兩個人走去森林大道讓身體活動一下。

我們打開手電筒像夜遊一樣，看著只有在深夜才會在柏油路上活動的青蛙、蜘蛛小心地踏下每一步。

他說自己決定剃度加入僧團，「因為佛法比足球更迷人」。

接觸到佛法後，苦行僧是他打從心底想做的事，於是他買了一張巴西飛往泰國的單程機票，頭也不回的離開他所講的「City life」。

我們回去坐在禪墊上繼續冥想。頭一路往下點，最後整個頭黏在地板上。我醒來後，晨課已經準備要開始了。



圖：森林大道



圖：最後一天在寺院門口佈施。

寺院生活無數的自我懷疑與掙扎。我並不是虔誠的佛教徒、也不是能隨時靜下心的冥想者，來自中國的 **Yang** 師姐在最後一天跟我說：「能出家就是福報」。森林傳統自佛陀時代延續至今，在這個世界仍有一群人選擇簡單生活，沒有都市的生活娛樂，也沒有你必須成為誰的壓力，每天只是與人、自然共存。感激這一切冥冥之中的促成，這是第一趟的修行馬拉松，在身心時而浮動時而平靜的無常狀態下，成功的跑完。這不是一段舒服、浪漫的流浪故事，而是一段踏實的日子。

「Today is a normal day」。