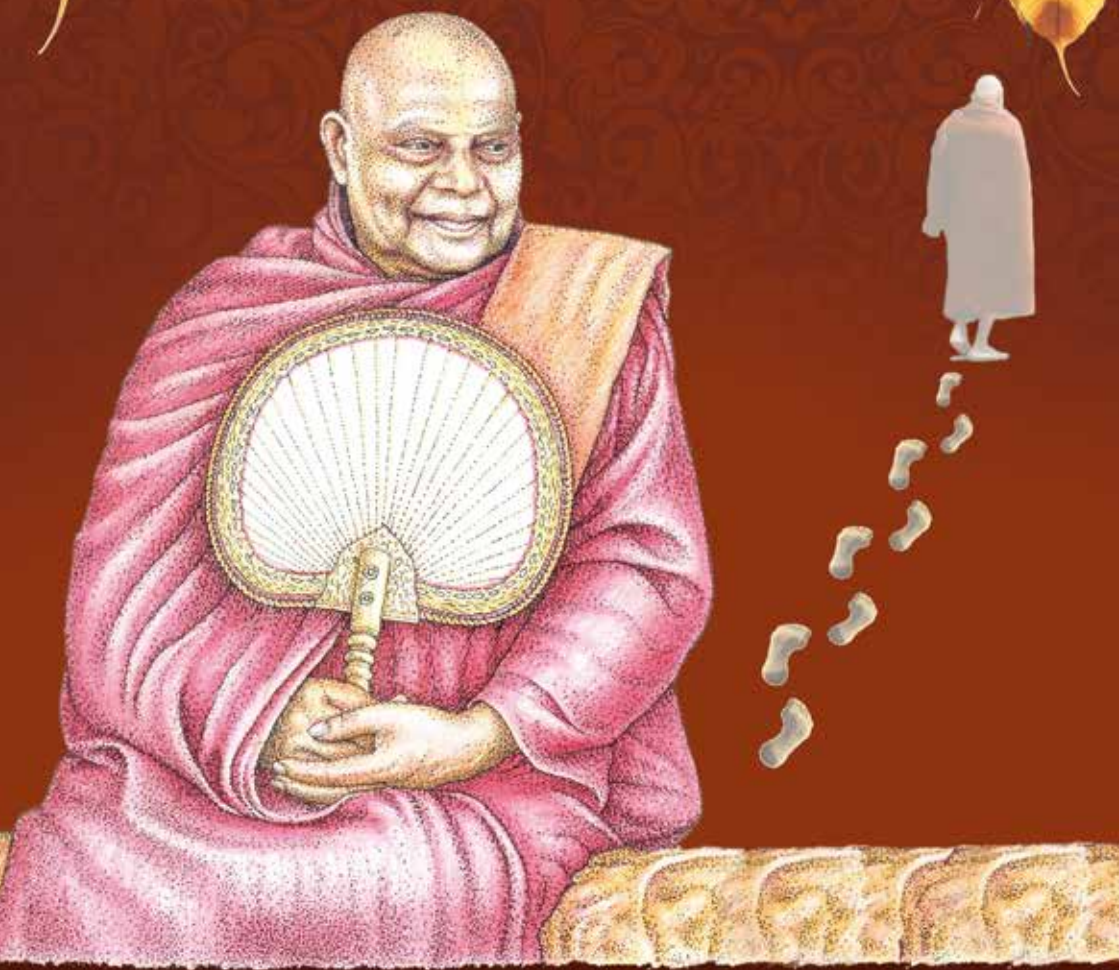


殊勝絕倫 佛道上之足跡



編譯自龍樹林·聖法大長老的手稿自傳

殊勝絕倫 佛道上之足跡



編譯自龍樹林·聖法大長老的手稿自傳

本書譯自僧伽羅語版：《Asirimat Budumaga
Piyasaṭahan》

初版： 2021 西元
2565 佛曆

版權聲明

除了經授權的 EPA ADVERTISING (PVT) LTD. 以外，任何一方，翻印、售賣或流通此著作，均保留追究法律責任的權利。經書面授權後，方可翻印，免費流通。

諮詢處：

Nā Uyana Forest Monastery

Pansiyagama, Melsiripura

Sri Lanka 60554

電話: 0718-640-630 / 0702-228-183

電郵: nauyana@gmail.com

印刷：



No. 185, Kalapaluwawa Road, Thalangama North, Koswatta, Battaramulla, Sri Lanka.

Tel: 0718 640 630, 0112 790 771

Email : epaadvertising1@gmail.com / epaadvertising@yahoo.com

本書 PDF 檔可自下列網址下載

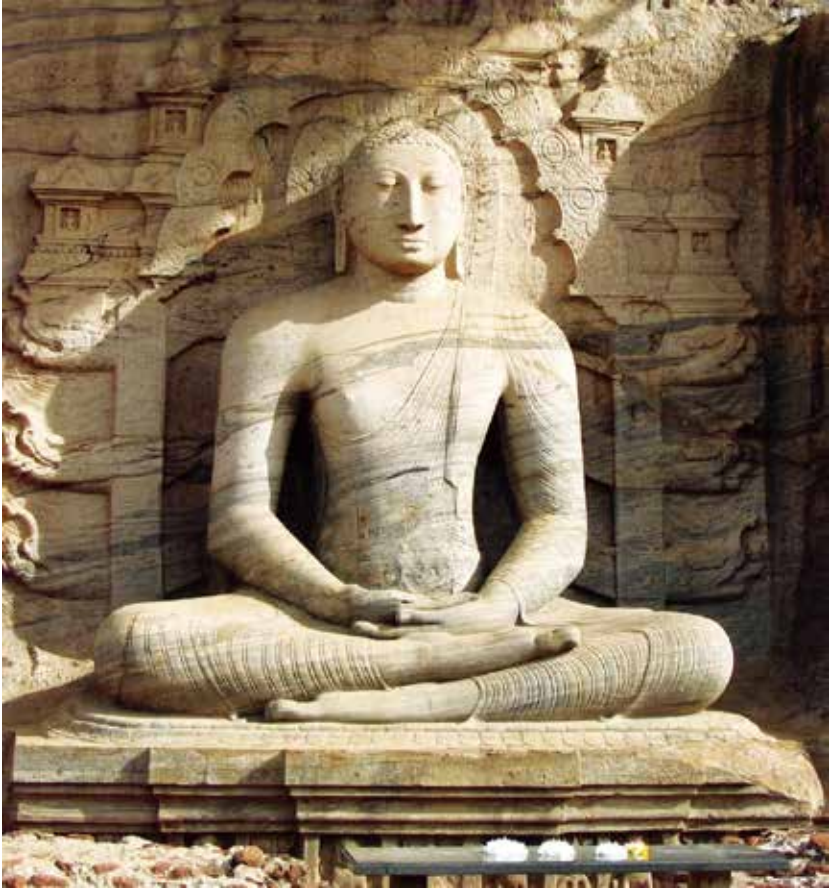
www.ariyamagga.org

www.nauyana.org

www.buddhadipa.tw

www.nauyana.org.tw

僅限免費流通



斯里蘭卡波隆納魯沃加爾寺
Galvihara, Polonnaruwa, Sri Lanka.

供養

願此成佛志者

爲了惠澤信眾而寫下的自傳：

“殊勝絕倫佛道上之足跡”，

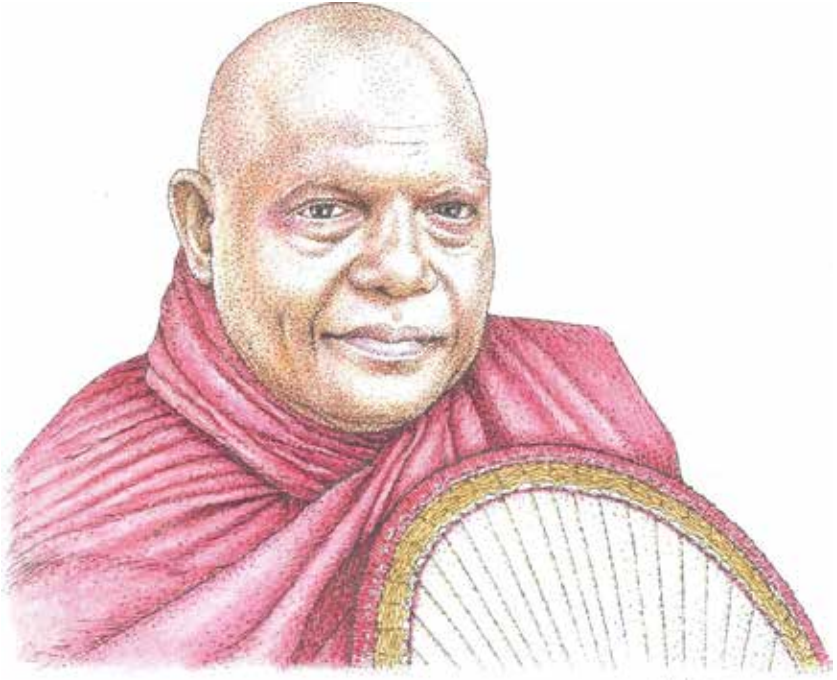
供養聖潔的三寶！

“Buddhatta kārake dhamme
Sampūretvā asesato
Ahampi sammā sambuddho
Bhavissāmi anāgate”

“我亦將無有疏漏的
圓滿成佛道上所有應具備的條件
並在未來體證無上正等正覺”

我們也將此書供養給我們偉大的導師
一切衆生之恩人：

最尊敬的龍樹林・聖法大長老！



成佛志者 ~ 龍樹林・聖法大長老

Anu Nayaka of Sri Lanka Rāmañña Nikāya

斯里蘭卡拉曼尼雅大宗派副導師，

Śrī Kalyāṇī Yogāśrama Saṃsthā

吉祥至善禪修僧院教團大戒師、主席，

Tipitakācariya 三藏導師，

Mahā Kammatṭhācariya 大業處導師，

Śrī Jinawaṃsa Nāṇārāma Waṃsāwatapaṃsha

吉祥勝種・智樂種姓，Sāsanadhaja 佛法幢幡，

Saddharmavāgīśhvarācariya 正法博學者

序

於當前時期，他把生命奉獻於佛陀的教法，在佛陀的教法中精通教理與修行，照亮了自己出家的生命，也照亮了他人，他就是我們最崇敬的僧團之父 — 尊敬的導師龍樹林・聖法大長老。

聖法大長老自孩童時期，終其一生的依照其高尚的善願而活。出家之後，大長老以出家僧侶為善知識，親近他們從而獲益。大長老奉獻出自己，培育導向成佛之道的最上等的波羅蜜。國內外的信眾都高度的崇敬大長老為全自覺者苟達麼佛陀（Gotama Buddha）教法中的一位菩薩。大長老已離開這個人間回到梵天界將近五年了。

由於過去生堅定的決意，這位有福德的孩子從天界來到了人間，到了適當的年齡後，他放棄了在家生活，去見了當時住在龍樹林森林道場的菩提護長老（Vigoda Bodhirakkhita Thera）以及滿懷熱忱的接受宗教訓練。

聖法大長老從菩提護長老那裏接受了基礎的經典教理以及修行的訓練。之後，聖法大長老被托付於在嘎爾杜瓦・育德僧院¹（Galdūwa Śrī Guṇawardana），最尊敬的勝種大長老（Kaḍawedduwe Śrī Jinavaṃsa Mahāthera）。嘎爾杜瓦・育德僧院是聖法大長老出家的寺院，也是大長老在智者大長老²（Paṇḍita Mahāthera），智樂大長老（Mātara

¹一般稱為總部

²勝種大長老的另一個稱呼

Śrī Nāṇārāma Mahāthera) 和其他尊者導師座下接受指導的地方。

大長老在巴利聖典、註疏、複注以及其他彙編上，都獲得了高層次的知識和經驗。聲譽崇高的學者們都認為大長老在佛法上的知識是當代斯里蘭卡無與倫比的。

世間的人們雖不知曉大長老在禪修上的培育或成就，但是在許多的實例中，人們都稱呼大長老為‘阿羅漢尊者’或是‘已證得道果的聖者’，這是人們基於大長老外表的展現、威儀、戒德以及宣講的佛法開示，所做出的評價。

在應一位信徒的請求之下，大長老記錄下了生命中某些重要的細節，並告知他的出家眾弟子們，他“正在寫下他生命中重要事跡的筆記”，要求弟子們在他有生之年不得公開出版。

這些筆記提供了這位大菩薩其迄今未被人所知曉的信息，也是僅有的來源，讓我們至少能概觀大長老修習過的禪修、大長老的禪修體驗、大長老所積累的佛法知識以及大長老已證得的甚深觀智。

我們無有足夠的智慧去全然的解析出大長老崇高無比的品德以及禪修的力量。我們將竭盡所能的呈現。

此書的第一部分名為‘一位佛教僧侶其生命旅程的足跡’，內容涵蓋大長老親筆書寫的自傳，將以[楷體]的字體呈現。書中出現的邊框浮水印是尊敬的聖法大長老其自

殊勝絕倫道上之足跡

傳的真跡。在僧伽羅語版中，大長老的手稿筆記則是掃描成圖檔直接印行出版的。第二部分涵蓋大長老親筆書寫的禪修報告以及弟子們對修法的簡短解析。大長老親筆書寫的禪修報告將會以藍色[楷體]字體呈現。這些手稿記載著大長老在禪修的體驗上極為罕見的信息。弟子們對修法的簡短解析則會以[中易宋體]呈現。其中也加入了一些在大長老的生命中，弟子們曾見證過的一些值得注意的事件，這將會以[仿宋字體呈現]。

願我們編譯此書的精進以及追思大長老對世間和佛陀教法純淨無暇的奉獻，成為讀者們積累功德的正因！

藉由思惟在當代能夠有如是聖潔的菩薩，讓我們得以親近善知識、並且能夠跟隨和效法如是一位聖潔的尊者，願讀者們能對三寶生起巨大的信心、啟發善的力量，願他/她將毫不遲疑的尋求解脫！

我們把籌備這本書所積累的一切功德供養於尊敬的聖法大長老，祈願這功德能協助大長老在接下來的一千八百世生命裏，圓滿所有三十種波羅蜜，體證無上一切知智！

弟子僧眾，
龍樹林森林道場，
斯里蘭卡

祝願

在這個世界上，能夠聽聞到像我們大長老如此的品格、獨一無二的美德是極其稀有的。向這樣的一位菩薩學習他至今以來尚未為人所知的善行及美德，得以讓世界變得更美好。我們把揭示這位卓越大長老其生平的故事以及印行這本書所累積的功德，分享於在這過程中不辭辛勞以及依他們自身的能力提供各方面護持的人。在此僅能提及以下幾個人。

- ✿ 對此準備工作提供建議和忠告的所有大長老、長老與沙彌們。
- ✿ 供養資具護持印行的所有信眾們。
- ✿ 為我們的大長老設計圖像的藝術家。
- ✿ 印刷廠的老闆以及其員工們。

願所有對此聖潔的任務給予各種方式的協助和供養資具的人、所有的天神和世間所有的眾生同享功德。願此功德成為他們覺悟法的正因！

Sataṃ samāgamo hotu – yāva Nibbāna pattiya

願我們親近智者直至體證涅槃

目錄

序	VI
祝願	IX
第一部分：一位佛教僧侶其生命旅途的足跡	3
出生	3
出生地	6
父母親	8
兄弟姐妹	9
家譜和俗家姓名	9
開始學習	10
學校與老師們	10
親近過的寺院	11
寺院裏的住持導師	12
佛陀教法裏的親戚大長老	13
第一次受持伍婆薩塔戒	15
在公會堂雨安居	17
佛法學校	17
母親離世	18
龍樹林森林道場的起源	20
修行	21
出離	25
即將出家行者 (Paṇḍupalāsa)	29
抵達育德禪修僧院 (Srī Guṇawardhana Yogāśrama)	31

在佛陀教法中出家	33
沙彌時期	34
導師以及戒師	40
學習時期	41
達上受具足戒	43
憶持三藏	47
雨安居與到訪過的地方	47
指導禪修班	53
編譯佛法書籍	54
印度朝聖	55
到訪海外	56
善行功德慶典	65
頭陀行	71
培育的禪修業處	72
善知識	73
特別護持的男女信眾	75
在佛陀教法中擔任的職位	80
佛隨念的修習	81
帕奧禪修方法	84
四資具省思	89
袈裟省思	89
食物省思	90
住所省思	92
醫藥省思	93
四資具的觀禪	93

發願	98
波羅蜜的跡象	110
第二部分：大長老的禪修筆記以及解析	113
大長老所修習的禪法	113
佛隨念	113
慈心禪	114
馬哈希禪法以及入出息念	115
四十種業處	116
帕奧禪法	118
定力	128
讓隨心所欲的心休憩	132
無色禪	137
菩薩的品德	141
無明的黑暗所掩蔽的真理	144
辨識色法	144
辨識名法	146
大長老的正念	150
在臨終時刻的正念	154
在不可靠之中的可靠之道	155
探索輪迴生命的相續流	157
辨明過去世	157
在輪迴中的未來世以及名色的止息	157
緣起：過去世	158
緣起：未來世	160
解說：過去世	160
解說：未來世	163
帕奧禪修之前的禪修	165
思惟行法	167

四十種思惟法	169
大長老的日常作息	171
七種色非色觀法	177
七色觀法	177
七非色觀法	179
不淨觀	182
禪修的障礙	184
觀照生滅	185
生起	187
滅去	188
生滅	189
卓爾不凡的大長老	191
壞滅隨觀	193
不可超越的指導	196
行捨智	201
十四種御心法	203
成佛之道	205
巴利祝福	220



僧伽羅語版: “Asirimat Budumaga Piyasathan.”

බෞද්ධ
පවිත්‍ර ජීවන ගමනක
පිටි පටහැන්.

සූර්‍ය නාලයන් ආරියධර්ම සමිතිය.
නාලයන ආරාමය සේනාපතිය.
පැරැණියගම. 60554.

තමා තමන් සමගමනේ පුරුෂයා
සමග සමගමනේ!!!

පිටි.

ශ්‍රී ලං:- ම:- 2482. පොත්පත ප්‍ර6 සංස්කරණ
කපිය ලක් සමුද්‍රිත කෙරෙහි,
මහ:- ම:- 1939. අප්‍රේල් මස 24. පසුදු.

第一部分：一位佛教僧侶其生命旅途的足跡

龍樹林・聖法大長老的手稿自傳

出生

佛曆：2482 年，衛賽月

月亮漸盈的第七日，星期一

公元：1939 年 4 月 24 日

菩薩的誕生是所有投生類型當中最殊勝的誕生。為證得至高無上的覺悟，在輪迴漫長的旅程中圓滿著波羅蜜。這標誌著菩薩生生世世的旅程中持續著的步履，以堅決的決意積累波羅蜜以及在眾生的善行中協助他們，直到自己達成最終的目標。

最敬愛的龍樹林・聖法大長老正是在如此的旅程中，在有福報的生命裏積累著波羅蜜，圓滿其聖潔之願。大長老的過去第一世，是以一位有德行的天神，圓滿著波羅蜜。有一次，大長老講述了一件重要事跡，是關於他父親當時正在協助阿努拉德普勒（Anurādhapura）的盧旺維利佛塔（Ruwanweli stupa）修建時的經歷。

1938 年，在阿努拉德普勒的盧旺維利佛塔有修建的工作，我們的父親住在那裏七天。白天協助修繕工作，晚上圍繞著佛塔點油燈，同時誦念佛陀的功德。在第七天的破

殊勝絕倫佛道上之足跡

曉前，他睡著了一陣子，然後‘接收到了一個重要的訊息’：“現在請回家。你將會得到一個有大福報的兒子”，這樣的訊息。由於父母親擁有大功德，我出生在1939年4月24日。關於大長老出生的這個訊息就像是一個預言。

在另外一個場合，大長老回憶到：“我不是住在更高的界嗎？我為何來此？我必須再去那裏。如果我要回去，我得要出家。”這樣的念頭在大長老還是個孩子的時候，多次浮現在他的心裏。這些念頭的浮現也許是因為他擁有憶起過去生是在更高的世界的能力，類似於本生經裏帖米亞（Temiya）王子³的故事。這也是菩薩特殊的能力之一。

這些美妙的事跡顯示著大長老的誕生確實是一個非常稀有的恩賜。如是一個神聖的誕生，惠益著世間許多的衆生。由於我們大長老在輪迴中殊勝的功德之旅，無數的衆生因而能夠修習聖潔的佛法。

³ JA 538: Mūga Pakkha Jātaka.

පර්වත පූජිත.

වයඨ පලාතේ කුරුණෑගල දිශාවේ
මුහුදු වීණාව කොරළේ, තිබියාල පන්තස්තලේ
(කුරුලෝ කඩවල වනයේ) යාපහුව ආරාමයේ,
තොල්වින්නගම ප්‍රදේශය කොට්ඨාශයේ,
පර්වතයාගම ග්‍රාම සමිත වනයේ (විට පෙර
කුඩාතොල) මුඩිනාඩින්නේ ගම.

වයඨ පලාතේ කුරුණෑගල දිශාවේ
වඩ්ඩ පලාතේ කොරළේ දිශාවේ පූජාරි
දිසා සීමාව වූ මුඩ්ඩ, ආදියාල - අඩ්ඩවල නම් වූ
ගම් දෙකට සීමාව වූ මුඩ්ඩ ප්‍රදේශයේ
කුඩාතොල නම් වූ අපේ පර්වතග්‍රාමයෙහි
බැවින්න, ගම්පහේ මුඩ්ඩ මුඩ්ඩ, මුඩ්ඩ, මුඩ්ඩ, මුඩ්ඩ
නමුත් අපේ ගම්පහේ මුඩ්ඩ, මුඩ්ඩ, මුඩ්ඩ
කුඩාතොල පසු කලෙක නව මුඩ්ඩ, මුඩ්ඩ, මුඩ්ඩ
තේ ගම නමින් නාමිතයාට පත් වී ඇත.

විවිධ යාන චරාන ගමන්වගන්
ගොනිමුත් මේ යමේ නව නගරයක්
වෙත යාමට සලාසුම් 5 ක් පමණ
පවත් යැපුණු නිසිනි.

“出生地 Imihāminne (伊米哈旻內) 村...”

出生地

出生地（是）伊米哈旻內（Imihāminne）村，以前是稱作庫達波拉（Kuḍāpola），在西北省，庫如內格勒（Kurunegala）區，Ihala Othota Korale, Hiriyāla Hathpattu（Kaeralan Kadawala Wasama）Polpitigama 分區秘書處區域，Yāpahuwa 選區，Pansiyagama 辦公室區域。

於兩塊土地的邊界，其一在西北省庫如內格勒區與中央省的馬達雷（Mātale）區之間；其二在 Āndāgala 和 Aluthwewa 兩個村落之間，即是我們的村落名為‘庫達波拉’。我們出生村落的村長被稱為‘伊米哈 穆迪揚瑟（Imihā Mudiyanse）’。後來，Kuḍāpola 村就被稱為‘伊米哈旻內村（Imihāminne Gama）’。

由於沒有一條道路可供車輛通行前往村落，村民們需要步行五英里路才能到最靠近的城鎮。從我們的村落步行到 Nilagama 的寺院和學校需要兩英里。村民們都有虔誠信仰。他們以農業為生，勤勞地耕種。他們重視團結、有良好戒德、恭敬長者、照料父母，並且畏懼邪惡。他們自珍自愛。

有六位在暹羅大宗派阿斯基里亞分支（Asgiriya Chapter of Siyam Mahā Nikāya）出家，受到高度敬重的僧侶出自這個村落，（他們）住在 Rangiridambulla（Talakiriya Gama）、Valakumbura Makulemada、Pethigepitiya（Anurāgala）以及 Nilannoruwa 的寺院。

在康堤古代王國時期，有一位聖潔的尊者來自這個村落，名為‘庫達波勒長老（Kuḍāpola Thera）’，是我們的一位親戚。德寶導師長老（Imihaminnegame Guṇaratana Nāyaka Thera）、光之王導師長老（Indajoti Nāyaka Thera）、善吉祥導師長老（Sumaṅgala Nāyaka Thera）、智寶導師長老（Ñāṇaratana Nāyaka Thera）以及法光導師長老（Dhammajoti Nāyaka Thera）都是我們的親戚，也是村裏的榮耀。

當我們⁴還小的時候，這個村裏僅有三十戶人家，並有四個家族：迪薩納雅克（Disānāyaka）、維傑寇內（Wijekone）、彌努旺嘎穆瓦（Minuwangamuwa）以及依利雅苟勒（Iriyagolla）。值得注意的是，在這村落裏沒有任何人是聾子、啞巴、盲人、瘋子、智障或者是在任一方面具有殘疾或畸形。

目前為止有一所小學、一間寺廟、一個森林道場，名為 Sudugala 森林道場以及可以駕駛的道路。它涵蓋了一大片區域以及有數百戶家庭。有大學畢業生以及一些高級政府的官員住在那裏。我們慈心祝福這個村落能走向世間富裕，在經濟上有良好發展，身心健康、有道德和戒德，於此世界和下一個世界都獲得勝利，並且成為一個有德的村落，就像法果⁵村一樣，在通往涅槃的道路上。

⁴ ‘我們’ 這個用詞是大長老以謙虛的方式稱呼自己。

⁵ 本生經 447: Mahā Dhammapāla Jataka

父母親

D.M. Kalubandāra Disānāyaka Nilame, M.G. Punchimenike，他們兩位備受村裏的每一個人尊敬，是我和我的兄弟姐妹——所有八人，有德且幸運的父母親。

父親種植稻米和其他的農作物，有一個養牛場以及簡單的生意。村民們信任他，極為崇敬的視他為一位傳統的草藥醫生。在宗教活動上，他是領導的善知識，是一位有德之人。

我們的母親看起來就像一位在近世已經體證入流道果的聖弟子。她具足戒德的生命，受到村民們、隔壁村的居民們的恭敬，是他們視為有戒德模範的一位善知識。她是八位有福報孩子的母親，一生約四十年都很健康。在她生命的最後，她禮敬她母親的雙足，並為任何冒犯之處請求原諒。禮敬我父親的雙足，然後為任何冒犯之處請求原諒，接著正念的說出智慧之語：“無常、苦、輪迴”⁶三遍，就因突發疾病而闔上了眼睛，猶如一位已證入流道果的真正聖者一樣。

⁶ Anicce, Dukkhe, Saṃsāre

兄弟姐妹

有德的雙親給予以上八個孩子取的名字（是）：

1. M.B. Disānāyaka 先生 (治安法官；太平紳士 Justice of the Peace)
2. D.M. Lokumenike Disānāyaka 女士
3. D.B. Disānāyaka 先生
4. M.B. Disānāyaka 先生 (龍樹林・聖法長老)
5. R.B. Disānāyaka 先生
6. D.M. Mutumenike Disānāyaka 女士
7. U.B. Disānāyaka 先生
8. D.M. Dingirimenike Disānāyaka 女士

八位當中，我排行第四。

家譜和俗家姓名

從父親那裏聽說，迪薩納亞克・目迪楊瑟拉給（Disānāyaka Mudiyaṇselage）家族的系譜是溯自迪薩納亞克・瑪哈迪卡讓（Disānāyaka Mahādikāram），是於 Parākramabāhu 四世的國王在庫如內格勒統治的那個時期。進一步聽父親說，庫如內格勒市中心供水的庫如內格勒水庫就是由 Disānāyaka Mahādikāram 所建造的。我的姓名就是上面孩子名單中的第四個。

開始學習

由於過去生是在天界的記憶，記得在幼年時期，如是的念頭會出現於心中：“我不是住在更高的界嗎？我為何來此？我必須再去那裏。如果我要回去，我得要出家。”記得這樣的念頭進入到心裏許多次。

大約三歲的時候，我們的二哥 D.B.Disānāyaka 獲得了一個吉祥的早上閱讀字母⁷。我們的父親供養油燈以及白花，擺放在桌上，即將要閱讀的書也放在那裏。我們的父親依照傳統習俗穿上白衣，等待著吉時，（我）比那位哥哥先走向前並且直接念出了字母。父母親和在場的每一個人看到這個情景都感到驚訝、非常的歡喜以及仁慈的祝福。在這位哥哥入學一年之後（我）入學了。

學校與老師們

Āndāgala 村距離我們的村一英里遠，而 Nilagama 則是從那裏又再大概一英里遠。我們的學校和 Nīlagiri Rajamahā Vihāra 精舍是在同一塊土地。這是六個村裏唯一的學校，我們的村落是最遠的。那是一所男女校，有大約三百名學生。當我入學時，全校僅有兩位教師，都是男性。他們就是 Mādipola 的 U.B. Wijekone 先生——校長和 Mātale 的 U.B. Disānāyaka 先生——副校長。在大約兩三年裏多了五位教師被委派到這所學校。

⁷ 這是斯里蘭卡的習俗。

前兩位老師一直給予我幫助，就像是在幫助他們自己的孩子一樣，直到我離開學校。原因是在學校裏，我被認為是學生當中最順從、溫順、自律、有紀律以及有良好學業的（學生）。在所有學期的考試裏，都是全班第一，而且自己班級和再高一個年級的學習都已懂。因此，從三年級直升五年級。

有些時候，當校長或其他老師沒有來班級上課時，我會被委派去教那個班級。由於這些能力，老師和學生們都信任與接受我。

親近過的寺院

Nilagiri Rajamahā 精舍與 Nilagama 學校都位於同一塊地，是由 Vattagāmini Abhaya 國王興建的一間神聖且具有歷史性的精舍。背面是 Nilagama 水庫，坐落在面向東方的一座山丘上的大岩石，大洞窟內有著古老的佛堂、法堂以及洞窟孤邸。僧團的住所和聖菩提樹範圍處於下方。Nilagiri Rajamahā 精舍的佛像和繪畫是由曾經幫 Rangiri Dambulla Rajamahā 精舍設計和繪畫過的 Nilagama 雕刻匠和藝術家所設計與繪製的。

寺院裏的住持導師

Nīlagiri Rajamahā 精舍的住持是最尊敬的尼庫勒·法果（Nikula Dhammapāla）長老。他是當時一位年老，住在 Silvatgala 老舊寺院，很受歡迎的一位佛法導師——希勒瓦噶勒導師長老（Silvatgala Nāyaka Thera）的弟子。尼庫勒·法果長老對我們的村落都極其仁慈，特別是對我們。也許是因為我們和來自我們村的幾位受人高度敬仰的出家僧侶是親戚關係的原因。在 Nīlagiri Rajamahā 精舍裏的古老花崗岩佛像，就是曾經在我們村 Sudugala 道場的洞窟裏（兩千年之久）的那尊佛像。

雖然我們的村落離學校和寺院都很遠，可是我們村裏的孩子習慣在一大清早就抵達。由於我們會穿過寺院的院子，在某些日子裏我們會遇見住持長老。住持長老會叫住我們，然後教導我們音調優美的偈頌以及頂禮的方式。有些日子，住持長老會拜訪學校，然後授予五戒、給予教誡以及教導如何正確的大聲念誦偈語。

佛陀教法裏的親戚大長老

德寶（Guṇaratana）大長老是住在康堤 Petigepitiya 精舍的住持，之前有一段時間是 Rangiridambulu 精舍的住持。智寶（Ñāṇaratana）大長老，（是）Anurāgala 精舍的住持；在同一座寺院的法光（Dhammajoti）大長老。Makulemada 精舍的光之王（Indajoti）住持導師大長老。Talakiriya 精舍的善吉祥（Sumaṅgala）住持導師大長老。Nillannoruwa 精舍的住持。在康堤時期的 Kuḍāpola 住持導師大長老。

這些的住持導師大長老們離開了我們的村，在暹羅（Shyāmopāli）的傳承出家，宣講佛法的能力極其聞名，是我們的僧團親戚大長老們。

當我們還很小的時候，Nillannoruwa 的導師長老曾在我們家住一天。隔天早上用完我們的母親所準備的齋食後，在他準備離開時，以非常友好的語氣對她說：“我們的寺院有這麼多的茶園、這麼多的橡膠園、這麼多的稻田。我們必須得從我們的家族裏剃度一個孩子出家來照顧這些。所以，你能否給你其中一個孩子出家？”我們的母親立刻回答：“我不允許我的孩子下惡道！”尊者無言以對。

這件事情發生在我還幼小的時候，在我心裏留下了一個非常深刻的印象。即便在幼年時期就生起想出家的決意，由於上述的交談，我默默地保留這個想法，不草率行事，繼續求學直到正確的時機（到來）。

殊勝絕倫佛道上之足跡



第一次受持伍婆薩塔戒

當有德的雙親與長輩們舉辦供齋、佛法開示活動、誦經儀式以及其他宗教活動時，都很開心的參與，學校學業也一樣熱衷學習。正逢 1948 年 2 月 4 日斯里蘭卡的獨立日，由於政府向每個村落的寺院以及學校宣佈要舉辦受持伍婆薩塔戒以及其他宗教儀式，所以在 1948 年的波頌（Poson）月圓日時，有（舉辦）著特別的宗教活動。

我們的學校經由老師向學生指示，（看）誰想受持伍婆薩塔戒，有些人表示他們願意。在那之前，父親就經常持守伍婆薩塔戒，在那天也受戒了。我們母親的母親——我們的外婆，長期在所有四個伍婆薩塔日都會受戒，我也有著很強烈的意願想要受持伍婆薩塔戒，非常高興地去告知母親。

九歲的我，在清晨沐浴後，穿上戒衣，跟著長輩們來到村落菩提樹的院子，由父親引領念誦與受持八戒，然後參與供佛。我們的外婆把一串美麗的念珠交到我手上，說道：“兒子，用這條念珠念誦‘Iti’pi so Bhagavā（世尊即是）’的偈子來禪修”。聽從此忠告，愉快地培育佛隨念。

利用上午培育佛隨念。中午在完成供佛、誦經、中餐之後，跟著持戒群組去了 Nilagama Mahā Vihāra 大精舍。村落的持戒群組的慣例是，早上在村落菩提樹的院子裏拿戒，用完中餐後，下午就去寺院，整夜不睡覺的度過。隔

殊勝絕倫佛道上之足跡

天，禮敬佛陀，捨戒，去頂禮寺院的長老，然後就離開回到村子。

由於那些日子裏沒有禪修指導，在月圓日時，持戒群組裏一位資深的優婆塞先生會從傍晚開始至通宵，以古老優美的方式向持戒群組念誦《Pūjāwaliya》的佛書。在受戒日的晚上是徹夜不眠的度過的，（因為）據說戒小偷會偷走戒。但是誰是戒小偷就似乎無人知曉了。有說到睡眠就是戒小偷。（他們）給了我咖啡、芫荽茶以及一些飲料，告知不要睡覺。我非常高興以及虔誠的做到了。

那時候心裏出現了一個念頭，想要去拿這本《Pūjāwaliya》的佛書念誦佛法，因為那個時候已經有能力閱讀這樣的一本書了。由於我是持戒群裏最小的優婆塞，我猜想是不會給我的，所以沒有要求。在虔誠聆聽著佛法開示的時候，我的心彷彿處在定中，進入了一個奇特的狀態，我變成了一尊莊嚴的佛像，坐在法堂裏靠著一根大型的木柱，面向東，開示著佛法，這美妙的情景清楚地浮現在心中。覺得這件難忘的事是我證悟涅槃道上的一個先兆。

在同一個傍晚，我們學校的副校長以及另一個群組供養信眾們冷飲、檳榔以及其他的非時漿。我們的老師看到我持戒，非常的高興以及親切的供養我非時漿，就像（對待）自己的孩子一樣。但是沒有給我檳榔，因為老師曾經指示學生們不應咀嚼檳榔。從那一天起，每當有空，在月圓日的時候就會滿懷熱忱的持守伍婆薩塔戒。學校裏有些

學生預測我的將來，說到：“成為了好老師（再）回到我們這裏來吧。”。但我說：“我不會成為一位老師，我將會出家！”

在公會堂雨安居

村落的發展協會已經安排邀請一位長老在公會堂過雨安居。因為我們的父親是協會會長，所以照顧僧團的事就落到我們手上。因此，尊敬的維黑若·智寶（Vehera Ñāṇaratana）長老在公會堂度過了兩個雨安居。

長老向我們展示如何製作比丘袈裟的線圈和緊固件，如何製作椰子葉掃把和織毛巾、縫製袈裟以及其他的技能。當我們大約九歲或十歲的時候，長老也教導如何頂禮、如何念誦佛法偈頌以及其他的禮儀。在雨安居結束時，尊者離開去了 Devahuva Bulanawewa 寺院。

佛法學校

在同一個公會堂，設立了一個佛法學校給小孩子們，並且持續了一段時間。我們的父親與另外兩位長輩一起教導我們：《Nampotha》⁸、《Magul-lakuna》⁹、《Buddha-

⁸ Nampotha 是一本讓兒童熟悉帶有幾個字母的單詞的古老書籍。

⁹ Magul Lakuna 與梵語混合使用的，是關於 Gotama 佛陀的手掌和腳掌的特徵。

Gajjaya》、《Sakas-Kaḍaya》¹⁰以及類似的書籍。在那之後，公會堂在星期天都有佛法討論會。抱著想學習新事物的想法，也熱忱地參與了。佛法開示後接著的是問答環節，所提及的佛法細節極其珍貴，值得謹記心裏。在那時候學到了一首偈頌，直到今天依然記得：

Hadayataru koṭhara kuṭīre —
Kodha kuṇḍali na jātu bahikātabbo
Apitu titikkhā mantena
Avipphandattaṃ upanetaḥḥo'ti

意思：

“絕對不要取出住在名為‘心所依處’樹洞裏，名為‘忿怒’的毒蛇。萬一它醒來，必須使用‘忍耐’的咒語制止它。”

這首偈頌在《Attanagalavaṃsa Pāli》找到，是南德（Nanda）大長老給予 Siri Saṅgabo 王子的教誡。由於我訓練很多忍辱的素質，所以如此的偈頌牢記內心深處。

母親離世

1952 年 4 月份的學校假期超過一個月。已經十三歲了。雖然那時是愉快的時期、傳統的新年，可是一連串奇怪的念頭進到的心裏：“我們的媽媽和爸爸深愛著我們，

¹⁰ Buddha-Gajjaya 和 Sakas-Kaḍaya 這兩本書在古代教育系中占有特殊的地位。提供兒童態度的發展，學習技巧的基礎以及單詞的正確發音。

我們也一樣的愛著他們。如果媽媽或爸爸在我還在世的時候去世了，那麼我將會很傷心，最好還是我比他們先死。”

這樣的念頭頻繁的出現在心裏。那時候我、爸爸、兩位哥哥和兩位弟弟整天都在椰子園的一間房子裏，然後回我們家，即媽媽在住的，就只是吃飯而已。

媽媽會在每日清晨約四點左右起床，然後給家人準備食物。1952年5月2日，星期五，她也一樣在天亮前就起床，準備食物，然後送給爸爸和我們。在早上大約九點的時候，我們突然收到一個消息：“媽媽生病了！趕緊回家！”

與此同時，媽媽以頭面觸碰她年老母親的雙足說道：“媽媽，請原諒以及捨棄我任何的不善。”當爸爸一抵達時，她在爸爸的雙足上也同樣的這麼做。

然後在床上，對我們的大哥說：“我的寶貝兒子，請好好的照顧你的弟弟妹妹們。”媽媽兩三次嘗試地說出這句話。一會兒之後她說：“無常！苦！輪迴！”¹¹三次，然後就闔上了她的雙眼去世了。非常清楚地展現出在她臨終時刻是很有正念以及智慧的。

雖然母親的離世對年幼的我們來說是難以承受的，但是在父親依法勸解之後，內心恢復了（平靜）以及繼續學業。

¹¹ Anicce! Dukkhe! Samsāre!

龍樹林森林道場的起源

1954 年 7 月 23 日，龍樹林森林道場開始啟用，為斯里蘭卡拉曼尼雅大宗派（Śrī Laṅkā Rāmañña Nikāya）轄下的吉祥至善禪修僧院教團（Śrī Kalyāṇī Yogāśrama Saṁsthā）的一個分院。這個教團是在一位擁有菩薩素質的——尊敬的智者勝種大長老（Rājakīya Paṇḍita Kaḍawedduwe Jinavaṃsa Mahāthera）的倡議之下，以及尊敬的智者智樂大長老（Rājakīya Paṇḍita Mātara Śrī Ñāṇārāma Mahāthera）的指導及忠告之下，於 1951 年 6 月 18 日創立而成的。在那個時候，在西北省的寺院就只有 Ruwangirikanda。在一位草藥醫生——Alutwewa 的 Pahalawalawwe Mutubanda 先生的護持下以及在 Ruwangirikanda 僧院的住持——尊敬的觀禪導師戒護長老（Mātale Sīlarakkhita Thera）的指引之下，菩提護長老（Vigoda Bodhirakkhita Thera）到了歷史悠久的 Bambaragala 寺院。Halmillawewa 的 M.P. Amarasingha 先生獲知這個消息之後，向尊者指出了前往龍樹林之路。

偉大的米欣度（Mihindu¹²）阿羅漢在斯里蘭卡建立起佛陀教法之後，龍樹林森林道場在古時候是一片阿羅漢的樂土。龍樹林森林道場有巨大的龍樹、許多的樹蔭、水源、洞窟孤邸，而且離村莊一英里多遠。是一個寧靜的環境，一個道場。由於這些的特點，洞窟孤邸被修建，並邀請了菩提護長老住在那裏。長老於 1954 年 7 月 23 日抵達龍樹林。溫和的氣候，類似於島上的內陸、大象和熊棲息

¹² 巴利：Mahinda（瑪欣德）。

的茂密森林、清涼的泉水和溪流，使得龍樹林森林道場成為聖潔禪修者們尋求獨處隱居的理想之選。

修行

龍樹林森林道場開啓之後，給了我們的父親很好的機會受戒，在四個伍婆薩塔日受戒也成了習慣。除了在四個伍婆薩塔日受戒之外，他在月圓日和月黑日的前一天以及後一天都會受戒，在斯里蘭卡新年期間的三天也一樣。他向道場的長老們學習禪修的方法，然後滿懷熱忱地禪修。看到這一點，讓我們的內心很震撼，生起了想修行佛法的欲。

一天，智者智樂大長老、菩提護長老以及正直長老（Jalthara Dhammika Thera）在前往 Bambaragaswewa 開示佛法的路上，在我們村落的菩提樹院子休息。我們向他們頂禮以及供養非時漿。那是我們第一次見到森林比丘。隔一天，在他們開示完佛法回龍樹林的路上，他們在我們的村落停了下來，然後大長老們在公會堂開示佛法。

在另一個場合，智者勝種大長老率領了七位僧眾從 Bambaragaswewa 開示完佛法後回來。那一天也一樣，我們在公會堂供養非時漿。傍晚，我們跟著一群人去聽佛法開示。卡達維杜威大長老（Kaḍawedduwe Mahāthera）¹³開示

¹³ 勝種大長老

Pahārāda Sutta¹⁴ (帕哈拉德經)，接著是慈悅長老 (Mīgahatenne Mettānanda Thera) 以《大吉祥經》¹⁵ 的一首偈頌 “Patirūpa desa vāso’ca 居住適宜處…” 為起始開示佛法。

1948 年 Poson 月圓日，九歲開始受持伍婆薩塔戒。親近龍樹林森林道場後就能持續這個修持。我們的父親晚上在家會禪修大約兩個小時，於此同時也經常閱讀《Visuddhimagga 清淨道論》、《Abhidamma candikā》、《Upāsaka Janāḷankāraya》¹⁶、《Vipassanā Bhāvana Magga 觀禪禪修之道》、《Catu Ariya Sacca 四聖諦》以及《Paṭicca Samuppāda 緣起法》，然後會向前來討論佛法的人們作解釋。可能是由於過去生的助緣以及（現在世）親近的善知識，在聽到這些討論以及閱讀這些書籍後，一股強烈且特別想修《清淨道論》中的禪修方法的欲在心裏生起。

使用了吉祥至善禪修僧院教團 (Śrī Kalyāṇī Yogāśrama Saṁsthā) 發行的佛書與雜誌，是父親從龍樹林森林道場拿到的。依照智者智樂大長老在《禪修之道》冊子裏的指導，自己學習蓮花坐的姿勢。在短時間的練習後，能夠保持蓮花坐的姿勢坐禪三十分鐘。

在阿圖拉旺薩長老 (Vaturagama Atulavaṃsa Thera) 的冊子裏有一堂慈心禪的課程，因為是依照《清淨道論》巴

¹⁴ 佛陀對一位名為 Pahārāda 阿修羅所開示的一部經。

¹⁵ Mahā Maṅgala Sutta

¹⁶ 一本給居士解釋佛陀教法的巴利手冊。

利語解釋的修法，散播慈心到十方的修習方式非常的仔細，所以把它背了起來。每天晚餐後，在臨睡前以蓮花坐的姿勢坐在床上，持守梵行活命八戒，念誦《應行慈愛經》，然後慢慢地，仔細地念誦向十方散播慈愛的經文。身體所有的感知在幾分鐘內消失了，心是如此的寧靜，就像似飄浮在空中，有令人愉悅的感受和寂靜之光，這樣的持續到禪修時段結束。最後會以“Ākāsaṭṭhā’ca bhummaṭṭhā…願住於空界與地界…”偈頌分享功德，然後才去睡覺。鬧鐘設定在清晨五點，但是在鬧鐘響起之前就醒了，這是很自然發生的。是一個無夢之眠以及在醒來的時候，肢體仍然在同樣一個位置，精神飽滿以及醒覺，就像是剛從定中出定的狀態，一整天都會愉悅地度過。日常做事時都會無比歡喜地誦念偈頌和護衛經。自從每天晚上修慈心禪後，如是美好的成果每天都隨之而來，那些日子沒有任何的病痛，如感冒或發燒。

倘若對巴利語的意思都還沒有正確的知識之下，都可以從慈心禪體驗到如此美好的成果，想：那麼如果出家，一輩子住在森林禪修，獲得的利益又會是多少呢？因此，每天在修完慈心禪的時段之後，都以“Ākāsaṭṭhā’ca bhummaṭṭhā…願住於空界與地界…”這首偈頌與天神分享功德，接著決意和發願：願我能夠有最好的機會以及適合的地方出家修行。

殊勝絕倫佛道上之足跡



龍樹林的洞窟孤邸

出離

沒有閑餘的時間，內心平靜的跟隨著宗教修持的同時，無數次的決意：

我能否離開我的父親，住在森林，遵循出家修行？

可以。

我能否離開我的兄弟姊妹，住在森林，遵循出家修行？

可以。

我能否離開我的村落、親戚以及我所擁有的一切東西，住在森林，遵循出家修行？

可以。

能否住在森林，一食或者只吃森林樹木的葉子，圓滿出家修行？

可以。

能否住在森林，協助僧團準備柴火、取水以及執行其他作務，圓滿出家修行？

可以。

能否在與各種不同想法的人往來時，不被他們引入歧途，正直的圓滿出家修行？

可以。

殊勝絕倫佛道上之足跡

無論出現什麼困難，能否不再回俗家，終其一生的住在森林，圓滿出家修行？

可以。

如是決意的心讓日子過得愉快且如意，為避免任何人提出異議或阻礙，無論是言語或是行動都從來沒有跟任何人分享這些想法。

Buddha Jayanti¹⁷2500 年，整個佛教界都非常的振奮以及無比虔誠的參與宗教各個活動。龍樹林森林道場的主要信徒，M.P. Amarasingha 先生選了三個小孩，年齡為 10 歲、11 歲以及 12 歲，把他們交付給龍樹林森林道場的大長老。他們剃了頭，穿上染成暗褐色的衣物，然後持守十戒。一天，在他們去 Nāgolla 道場的路上，經過我們的村落時，他們被邀請到我們家，然後供養他們非時漿。

看到這些受持十戒的年幼孩子，萬分高興，生起了堅定的決心，欲跟隨出離，刻不容緩。那一天接下來的時間都在計畫著離開在家的生活。已下定決心。

那天是 1956 年 10 月 25 日。隔天（26 日），約中午十二點，中餐後禮敬父親的雙足，然後問道：“爸爸，如果您今天沒有其他的行程，能否跟我一起去龍樹林森林道場？”

“兒子，為什麼？今天要去龍樹林？”

¹⁷ 衛塞節

“爸爸，我想要出家。”

在很短的時間內，大概一分鐘，父親的臉上出現了大大的笑容回答：“好。”

然後我說：“今天就得去。”

（他）問我：“兒子，為什麼要今天去？”

“我的哥哥們會說‘不要去’的，不是嗎？”

“不，這我會處理，兒子。我們明天早上帶上一些供養的食物去道場。”

父親的回答讓心無比歡喜，因為想法達成了。

1956年10月27日，在清晨做好準備了之後，禮敬所有年長的親戚，收到了他們的祝福，然後離開村落，憶念三寶的功德，擦掉從眼睛裏滴落的喜悅之淚，步向涅槃之旅。

每當回憶起這個生命裏難以忘懷的時刻，從在家到出離的场景，喜悅、幸福自然地流露出來。

有幾個從 Āndāgala 的朋友的家庭陪同我們，帶著供養前往龍樹林森林道場。進入了一個長長的石窟孤邸，稱為‘大象洞窟’，是菩提護長老的住處。完成我們的供養以及頂禮後，父親握住我的雙手，交到尊敬的尊者手上，說道：“尊者，這是我的兒子，在您面前，託付給佛陀的教法。請接受、教導、訓練以及剃度這兒子。”

殊勝絕倫佛道上之足跡

隔天早上，父親與一大群親戚帶著供養的食物來到禪林，在結束供齋儀式之後，大概中午 12 點，我被帶到院子的一旁，在衆人當中，作為一個明智與正直的父親，發出了一個明確的邀請，“兒子，如果你來這裏出家是基於草率的決定，那麼一段時間以後你可能會改變心意。如果你以後出於任何的原因回來，這對我們是一種恥辱。如果是這樣的話，兒子，我們今天就回家吧。”（父親）說了這些話來試探我的心。原因是（我）在內心裏一直都在訓練像出家人一樣，但是從沒有以任何的方式表明過想出家的想法，直到這最後一刻。在父親明智話語的最後，出於尊重我雙手合掌，然後真誠地說：“爸爸，我踏上這個旅程就沒想過要回去。

聽到這些話後，父親合起雙掌，放到頭上，說道：“薩度！薩度！”由於這位善知識父親，我心中生起了力量、喜悅、快樂、決意。願他在未來能夠體證聖潔的佛道！

我的白色衣物在那個下午以一種維蘭樹(velan)¹⁸ 的樹皮所熬煮做成的染料染了色，並且剃了頭。

1956 年 10 月 29 日，穿上染色的戒衣，然後誦念十戒。那個下午，在龍樹林的三位年小優婆塞¹⁹ (upāsaka)，穿著染色的衣服，和主要的信徒從 Nāgolla 回來了。在這一組人的面前，導師長老拿了一個裝著捲好紙張的玻璃杯

¹⁸ 這種樹皮煮沸後的顏色是土色。

¹⁹ 近事男

到我面前，然後叫我拿一張。打開捲起的紙，上面寫著：‘慈愛 Maitrī’ 這個字。從那時起，持守十戒的時期裏，我都被稱作慈愛優婆塞 (Maitrī Upāsaka)。因為在家時修習很多的慈心禪，所以很歡欣的接受新名字。

1956 年 10 月 30 日，早餐後，菩提護大長老和主要的信徒 M.P. Amarasingha 先生以及我們四人，在討論如何安排中餐後，就從龍樹林前往維苟達 (Vigoda)。這次出訪是事先計劃好的，為的就是讓大長老在他自己的村莊裏接受阿育吠陀的治療。那天的中餐是在大長老的母親家裏供養。大長老的親戚們在一個名為‘Vilegedarawatta’的椰子園地裏為我們建了三間臨時的孤邸。

即將出家行者 (Paṇḍupalāsa)

堅定的決意離開世俗的生活，持守十戒以及在遠離家鄉的土地上訓練，一切都依法而發生。Vilegedarawatta 的平靜與安靜的環境，清新的空氣穿越過前方的稻田，親近善知識 — 菩提護大長老，大大地促進了我們四人的修行。

早上 3 點 50 分開啓新的一天。起床，洗漱。4 點練習哈達瑜伽，接著坐禪。從 5 點到 6 點禮敬佛陀和誦護衛經，然後以蓮花坐姿禪修 15 分鐘。6 點到 7 點是作務時間，在接受早晨的鉢食後，第一部份會先供養佛陀，然後用早餐，完成作務。從 8 點到 9 點是學習，9 點洗澡。10

殊勝絕倫佛道上之足跡

點去托鉢。11 點回到孤邸、供佛、用中餐，然後作務。12 點前完成作務以及誦護衛經，然後以蓮花坐姿禪修 15 分鐘。過後，我們將開示佛法²⁰，開示跟大長老在用餐結束後所給的開示是一樣的，然後清理孤邸，把孤邸裏所有的蓆子和枕頭放在陽光下。下午 1 點到 4 點上課，每天都要背下《Pāli Pathamanjari》和《Pāli Bhāṣhāvatarana》²¹中的各一堂課。

在某些日子裏的傍晚，退休校長 Hemalatā Karuṇaratna²²女士會解說《Catu Bhāṇavāra 四誦分²³》。4 點到 5 點經行，5 點到 6 點禪林義務，6 點到 7 點禮敬佛陀和誦經，然後坐禪 15 分鐘。坐禪的時間從 15 分鐘，到每個星期增加 5 分鐘，直到能從 7 點至 8 點都以坐姿維持專注入出息念。從 8 點到 9 點繼續學習，然後休息。在這段時間裏，日常活動都有記錄在日記中。

在持續地修入出息念大約兩個月，培育起了深層的心定²⁴。在行禪和坐禪時，心定都出現。過後再訓練馬哈希禪法。以那樣的方式（修），心也獲得深層的定。有時身體沒有了知覺，心微細得就如一滴水，上升到太陽系的盡頭。依照那個時間表持續四個月的基礎訓練是令人難忘

²⁰ 這裏的開示是對菩提護大長老開示，是一種訓練。

²¹ 這兩本書都是巴利語初學書籍

²² 菩提護長老的阿姨，自 Doranegoda

²³ 大護衛經的書

²⁴ Citta samādhi

的，並且成為了一個堅實的基礎，就像是在法上成就的基礎一樣。

在這段時間裏，被訓練在用餐的時間為供養者開示 15 至 20 分鐘的佛法，長的佛法開示就大約一個小時、培育巴利語的基礎知識、訓練坐禪一個小時、經行約一個小時以及所有的禪林義務。

1957 年 1 月 15 日，在 Duruthu 月圓日的傍晚，給信眾們開示了一個小時的四念處。在 2 月的 Navam 月圓日，於 Mattegoda 給受戒的信眾們開示另外一個差不多一樣長度的佛法開示。聽眾們對這兩場的佛法開示都表示感激以及給予他們的祝福。在健康、滿懷熱忱和決意下，愉快地度過了四個月的訓練時光。學到了吉祥至善禪修僧院教團的禮佛誦經的方式、誦護衛經、四護衛禪、四資具省思、頂禮、道德倫理與良好行為、穿袈裟、染袈裟、洗袈裟以及禪林義務。

抵達育德禪修僧院 (Śrī Guṇawardhana Yogāśrama)

尊敬的菩提護長老在村裏親戚的邀請之下，參加了聖足山 (Śrī Pāda) 朝聖。在那之前，叫我寫了出家申請書，在 2 月份的第三個星期郵寄給了最尊敬的智者智樂大長老。

殊勝絕倫佛道上之足跡

前往聖足山朝聖以及送我們去育德禪修僧院（的日子）訂在了 1957 年 3 月 2 日。那一天清晨，大長老給了指示和忠告，然後非常慈悲地給我們祝福。中餐安排在大長老住在鄰近土地的一位親戚 Wijesingha 先生，也稱為 Ārachchi Mahātā 的家。我們住下的四個月裏，他都虔誠的護持我們。

在中餐過後，開示了關於布施者善行的佛法，然後我們分享功德，接著和 M.P. Amarasingha 先生以及另外三位年小的優婆塞前往最近的 Bemmulla 火車站。我們乘搭火車抵達了可倫坡的 Maradāna 火車站，然後乘搭開往南部 Mātara 的 Ruhunu Kumari 快速列車，最後抵達了 Ambalangoda。從那裏沿著鐵軌步行，在大約傍晚約 6 點抵達了嘎爾杜瓦・育德禪修僧院。傍晚禮佛誦經後，我們頂禮最尊敬的智者智樂大長老以及最尊敬的智者勝種大長老。大長老們在看見我們的行為舉止後，說道：“他們今天都適合出家。”過後就去休息了。

隨後，在 3 月 3 日，Nāthagāṇe 禪林的智者無垢種長老（Paṇḍita Geṭamāṇne Śrī Vimalavaṃsa Thera）與一位即將出家的年長優婆塞抵達嘎爾杜瓦（Galdūwa）。在嘎爾杜瓦也有一位中年的優婆塞，是智者喜見長老（Balapitiya Mahākarāwa Pahathamulla²⁵的 Paṇḍita Piyadassi Thera）帶來出家的。除了嘎爾杜瓦的日常作息以外，我們還是毫無遺

²⁵ 一個地方的名字

漏的遵循我們例常的作息表。三位長老全都一致同意在 3 月 27 日舉行出家儀式。

在佛陀教法中出家

我們仁慈的父親依照 Nāgolla 禪林隨喜長老 (Kananke Mudita Thera) 的建議，已經準備好了袈裟以及所有的資具，染好了顏色，把它們帶到了嘎爾杜瓦。出家儀式在 1957 年 3 月 27 日，星期三，早上 8 點 30 分吉時舉行。一件在生命裏回憶起都會心生喜悅的事。

最尊敬的智者智樂大長老坐在第一個位置上，最尊敬的智者勝種大長老，智者喜見大長老以及智者無垢種大長老都已依序坐下。最尊敬的菩提護長老、隨喜長老與住眾僧團也在場。

我的父親，我的大哥 (M.B.Disānāyaka 先生，太平紳士)，M.P.Amarasingha 先生以及叔叔 (D.M.Abasingbanda 先生) 代表我方出席。禪林的主要女護法 (Samalin Wickramaratna Senānāyaka) 母親以及其他信眾們也出席了。

在最尊敬的智者勝種大長老的開場致詞後，最尊敬的大戒師智樂大長老 (Mahopadyāya Mātara Śrī Nāṇārāma Mahāthera) 用他聖潔的手為我們三個人，依序地繫上袈裟的腰帶，給予禪修目標和出家十戒。那個時候滿心歡喜，並且維持著很强的信心、敏銳的正念以及特別強的決意。來自 Nāthagāṇe 最年長的優婆塞，(法) 名為‘馬尼揚嘎麼

殊勝絕倫佛道上之足跡

信越（Māṇiyaṃgama Saddhāsāra）’尊者。第二位來自 Balapitiya，（法）名為‘馬哈卡拉維 信無垢（Mahākarāwe Saddhāvimala）’尊者，以這（法）名踏入了出家的生命。

‘龍樹林聖法尊者（Nā Uyane Ariyadhamma）’這個（法）名是我同意的。放入‘龍樹林 Nā Uyane’是應我的要求。原因是古代聖潔的覺悟者，也使用他們的居住地作為他們名字的一部分。另一個原因是，已經有六位住在暹羅大宗派（Siyam Mahā Nikāya）阿斯基里亞（Asgiriya）教團的尊者使用了我們村落的名字。由於我是在森林道場出家，所以使用禪林的名字是更為恰當的。‘Nā Uyane Ariyadhamma’這個名字是在 Nāthagāṇe 時，無垢種長老與我討論之後給予允許的。

沙彌時期

從 1957 年 3 月 27 日到 1959 年 7 月 15 日，成為沙彌兩年三個月又十八天的時期。出家後的兩天，給塔曼內大長老（Geṭamāṇe Mahāthera）在中午禮佛誦經後問我：“這個小尊者願意跟我去 Nāthagāṇe 嗎？”



“如果智者大長老（Paṇḍita Mahāthera）給予允許的話，想。”如此回答。

兩位大長老討論此事之後，我獲得允許去 Nāthagāṇe。1957 年 3 月 30 日，包括給塔曼內大長老在內的五位尊者以及一位淨人，從嘎爾杜瓦坐巴士出發。我們抵達可倫坡，然後在那裏的佛教中心食用我們從嘎爾杜瓦帶來的午餐。我們從那裏出發前往庫如內格勒，傍晚大約六點抵達 Nāthagāṇe 道場。我被分配到一個小洞窟孤邸，於托鉢堂洞窟的上方。

在那個時候，Nāthagāṇe 道場只有八間洞窟孤邸，包括托鉢堂洞窟以及佛堂洞窟。在這八間當中，‘ennoru kuṭi 恩諾魯孤邸’是最遠的。

在 Nāthagāṇe 繼續：

早上 3:50	起床。坐禪
早上 5:30	禮敬和護衛經，禪修
早上 6:15	禪林義務
早上 7:00	早餐
早上 8:00	學習
早上 10:00	托鉢。洗澡
早上 11:00	中餐
中午 12:00	中午禮佛誦經

殊勝絕倫佛道上之足跡

下午 1:00 – 5:00

學習（書中）含義、背誦課程、閱讀、寫作以及學習

下午 5:00

禪林義務

晚上 7:30 – 9:30

在孤邸裏坐禪（在晚上，持續兩小時的禪坐，靠回想起僧伽羅語版的《清淨道論》修佛隨念。）

晚上 10:00

休息

在 Nāthagaṇe 時完成學習以及背下《Cātu Bhāṇavāra 四誦分》、《Satipaṭṭhāna Sutta 四念處經》、《Sutta Saṅgaha》、《Dhammapada 法句經》《Kāyavirati Gāthā pota 離身偈》、《Abhidhammattha Saṅgaha 攝阿毘達摩義論》和《Bālāvatāra 新入門》²⁶。住在恩諾魯（ennoru）孤邸整整六個月，住在那裏是困難的。時而修頭陀行的一座食支²⁷、一鉢食支²⁸、常坐不臥支²⁹。

在 Nāthagaṇe 時由於患了胃病，父親來帶我去龍樹林以及安排了三個月的療程。給我準備了泡在牛尿中發酵的訶子的藥³⁰。大概有八年或十年，父親都準備這個藥，時不時給我喝。這治好了疾病，並且給予了顯著的緩解。

²⁶ 巴利初學入門

²⁷ 一座食支 Ekāsanikaṅga

²⁸ 一鉢食支 Pattapiṇḍikaṅga

²⁹ 常坐不臥支 Nesajjikaṅga

³⁰ Pūtimutta bhesajja.

在龍樹林的時光，都與殊瑪納塞納長老（Sumanasena Thera）以及薩勒納堤瑟長老（Saraṇatissa Thera）一起。也和來龍樹林拜訪幾日的尚種長老（Uttaravaṃsa Thera）一起，並向他學習《Abhidhammattha Saṅgha 攝阿毘達摩義論》中幾個章節的釋義，至《Pakinnaka 雜》章節。在一個星期裏背下《Bhikkhu Pātimokkha 比丘巴帝摩卡》。在這位尊者的指導下，每日憶念三十二身分的不淨，以持守梵行的生命。直至今天我依然持續的持守著。在我持守十戒的時期，菩提護長老如此指導：

“你已死去，屍體膨脹，然後變成暗藍色。蛆蟲從嘴巴、鼻子、耳朵，以及其它的孔爬出。屍體腐爛、膿液流出。各類動物、鳥和蟲類啃咬肉與骨。任何剩餘的肉、腱、血管分解；難聞的惡臭充斥周圍。屍體被肢解、骨頭四處散落，最終，它們也腐朽，化為土壤的一部分。以此同樣的方式看你所喜愛的每位男性和女性。”

同樣的，也被指示思惟死隨念、身體的過患，它的本質是不淨、是無常、苦、無我、無價值³¹、無實體³²。跟隨如是忠告並持守梵行直至今日。

牛尿藥（Pūtimutta Bhesajja）

配方

³¹ asāra

³² nissāra

殊勝絕倫佛道上之足跡

訶子 ³³ （無籽）	1 磅
牛尿	1 neli (1½ 瓶)
瀉鹽	2 kalang (約 2 克)
蔗糖	½ 磅
酥油	¾ 瓶
蜂蜜	¼ 瓶

製備

收集牛尿，過濾，然後倒入瓶中。將訶子浸入，然後靜置二十四小時。取出訶子然後放太陽下晾乾。再次地浸泡於牛尿中，然後隔天在太陽下晾乾。這樣的重複幾天直到所有的牛尿都乾了，然後在太陽下晾乾訶子，搗碎成粉末，篩過，混合瀉鹽、糖、蜂蜜以及酥油，然後收存。

服用與益處

早上和傍晚服用。吃一茶匙，然後喝一些溫開水。它可以治癒痔瘡、蠕蟲的疾病、佝僂病、腹脹、胃病、便秘以及所有與胃有關的疾病、皮膚病、（能讓）氣色變好、能增長記憶力、正念以及智慧。是天界之藥，特別是對禪修者。

配方中的份量可以根據上述所給的比例增加或減少。

³³ aralu

由於它能治療所有胃疾、中毒、甚至是蛇毒的天界之藥，所以也提供如下牛尿藥的液態方（Pūtimutta āsava）的製備方法。

Pūtimutta Āsava 牛尿藥液態

配方

訶子（有籽）	1 磅
牛尿	6 瓶 (4 neli)
瀉鹽	2 kalang (約 2 克)

製備

收集牛尿，過濾，然後倒進一個陶罐。清洗訶子，然後將它們放入已加瀉鹽的牛尿中。用乾淨的布蓋上陶罐頂部，然後綁緊。用檳榔樹葉再次將其覆蓋，然後用陶土覆蓋它，使其不透氣。

在一個不會弄溼的土地挖一個足夠大的坑，放三塊石頭作為壁爐的基礎，將陶罐放在石頭上，不要使它觸碰到坑的側邊或底部。用木板把坑關上，用土壤覆蓋好，並且放置三個月。三個月之後，將藥過濾。

劑量

如果消化不良、胃脹、胃痛或蛇咬，像其它 arishta³⁴一樣服用；一天兩次（早上和傍晚）就夠了。不適宜經常服用。它是胃疾的天界之藥，對禪修者非常有用。

³⁴ 阿育吠陀的一種液體發酵藥

導師以及戒師

在出家成為沙彌的時候，最尊敬的智者智樂大長老（Rājakīya Paṇḍita Mātara Śrī Nāṇārāma Mahāthera）是戒師，而最尊敬的智者勝種大長老（Rājakīya Paṇḍita Kaḍawedduwe Jinawarṇsa Mahāthera）是導師。

在達上受具足戒時，Nimalawa 的住持，最尊敬的觀禪阿闍黎 達麼堤拉卡大長老（Vipassanācāriya Maḍawala Dhammatilaka Mahāthera）被指定為戒師。最尊敬的智者智樂大長老、最尊敬智者勝種大長老、最尊敬的無垢種大長老（Paṇḍita Geṭamāṇne Śrī Vimalavaṃsa Mahāthera）、最尊敬的瑞光善意大長老（Munagama Sirisumana Mahāthera）以及最尊敬的吉晟大長老（Devagoda Maṅgalasiri Mahāthera）被指定為授戒時的羯磨文導師³⁵。

在學習的時期，除了上述列名的導師之外，最尊敬的月無垢大長老（Rerukāṇe Candavimala Mahāthera）與最尊敬的尼亞納瓦瑟大長老（Devinuwara Nāṇāvāsa Mahāthera）也成為導師。

至於禪修導師，最尊敬的菩提護長老（Vigoda Bodhirakkhita Thera）是我在持守十戒時期的禪修導師，以下是之後的導師：

- Rājakīya Paṇḍita Mātara Śrī Nāṇārāma Mahāthera
（拉賈基亞 智者 馬塔拉 智樂大長老）

³⁵ Kammavācā acariya

- Ruwangiri 的觀禪教授導師 Mātale Śrī Sīlarakkhita Mahāthera (馬塔雷 戒護大長老)
- Nimalawa 的觀禪教授導師 Maḍawala Dhammatilaka Mahā-thera (瑪達沃勒 達麼堤拉克大長老)
- 緬甸馬哈希禪修中心的 Jaṭila Thera (賈堤勒長老)
- 在 Saddhammaramsi Yeiktha 的 Kuṇḍalābhivaṃsa Thera (昆達拉昆旺瑟長老)
- 毛淡棉帕奧莊嚴山禪林，最尊敬的最上大業處導師帕奧西亞多 阿欽納 (帕奧禪師) 給予我極大的幫助)

願所有作為我的導師以及戒師，給予我極大幫助的大長老們體證聖潔的佛道！

學習時期

如之前所提到的，作為即將出家行者持守十戒的時期，在 Vilegedarawatta 的修行林於菩提護長老座下接受了基礎的訓練。在 Nāthagaṇe 禪林以及 Asoka 禪林做沙彌的時期，從智者無垢種大長老那裏學習了僧伽羅語、巴利語文法、巴利詞彙、梵語 (包含 Candakāra)、戒與律、《Pātimokka-Kaṅkhāvitaraṇī 巴帝摩卡—疑惑度脫》、《Pātimokka Vannanā 巴帝摩卡註》、《Sikhavalanda》³⁶、

³⁶ 有關比丘戒律的書籍

《Sikhavalanda Vinisa》³⁷、經藏的匯集書籍，以及也學習出家的技能諸如：製作袈裟、紮綁椰纖維掃帚和 ekel³⁸ 掃帚棒以及書籍裝訂。

在 Puhulwella Rohana Śrī Yogāśrama 禪修中心，在尊敬的智者勝種大長老那裏接受更進一步的巴利語文法、巴利詞彙、律藏、經藏的訓練，特別是在尊敬的吉晟長老那裏背下了兩本書，即《Pārājika Pāli 巴拉基卡巴利》、《Pācittiya Pāli 巴吉帝亞巴利》。

在 Sirimangala Yogāśrama, Danavukanda 和 Mellagala Yogārāma Centres 中心，向智者智樂大長老學習了《Rūpasiddhi 形成色就》³⁹、《Kaccāyana Vyākaraṇa》⁴⁰，《Mukhamattadīpani》、《Mahāmoggallāna Vyākaraṇa》以及《Abhidhamma Piṭaka 阿毘達摩論藏》。也背了律藏其餘的三本書，名為巴利語律藏的《Mahāvagga Pāli 大品巴利》、《Cullavagga Pāli 小品巴利》以及《Parivāra Pāli 附隨巴利》。也背了阿毘達摩論藏中的《Dhammasaṅgaṇī Prakaraṇaya 法集論》。

在嘎爾杜瓦·育德禪修僧院一個特別的課程裏，在尊敬的智者無垢種長老以及尊敬的吉晟長老座下學習僧伽羅語、巴利、經藏、律藏。也背了《Vibhaṅga 分別論》、

³⁷有關比丘戒律的書籍

³⁸一種傳統用於掃室內或室外的掃帚棒子。

³⁹巴利文法書

⁴⁰巴利的文法書籍

《Dhātukathā 界論》、《Puggalapaññatti 人施設論》以及《Kathāvatthu Prakaraṇa 論事》。再度於 Danuvukanda 及 Gotama Tapovanaya，在智樂大長老的座下，背了《Yamaka Prakaraṇa 雙論》和《Paṭṭhāna Mahāprakaraṇa 發趣大論》。

當住在 Gotama Tapovanaya 時，在 Pokunuwita Śrī Vinayālaṅkāra Ārāmayā 寺院向最尊敬的月無垢大長老（Rerukāṇe Candavimala Mahāthera）學習《Abhidhamma Paramatṭha Swarūpa Bhedaniya》，並釐清了在阿毘達摩中各種困難（理解）的地方。在可倫坡 Mahāvisuddhārāma-Dematagoḍa，從尊敬的智活大長老（Devinuwara Ñāṇāvāsa Mahā Nāyaka Mahāthera）那裏接受《Abhidhamma Mātrukā Swarūpa 阿毘達摩文本》、《Dhātu Kathā Swarūpa》、《Yamaka Swarūpa》的特別訓練。

當住在 Diyatalawa 的 Śrī Ñāṇārāma Vivekaśrāma Kahagolla 寺院時，向一位緬甸長老，尊敬的智者長老（Ñāṇinda Thera）學習緬甸語的同時，也翻譯許多緬甸的書籍。

達上受具足戒

1958 年 5 月 2 日，在一個特別的邀請下，和給塔曼內大長老（Geṭamāṇne Mahāthera）導師從 Nāthagāṇe 去了在 Ranwala 的 Asoka 禪林。

殊勝絕倫佛道上之足跡

1958年11月25日，在 Nimalawa 寺院的主要信徒 D.D. Senānāyaka Muhandiram Ralahamy 的請求之下，匆忙的策劃了一場達上受具足戒羯磨的儀式。在那個時候，我已經完成了要達上受具足戒所需要的訓練。

有一天，導師給塔曼內大長老問：“聖法賢友⁴¹，想快一點達上受具足戒嗎？”

“尊者，我不需要快一點達上受具足戒。大長老決定任何一天我都接受。”我回答。

“薩度！薩度！非常好的回答。如果有很強的欲，那麼本身就是苦。”他說。

理解大長老認同我的話意味著特別的原因。11月25日的達上受具足戒羯磨如期舉行。給塔曼內大長老沒有參加這個匆促準備的達上受具足戒羯磨。相反的，尊者提議在 Ranwala Asoka 禪林的 Kuḍā Oya 河建造 Udakukkhepa Sīma 界堂，特別給我達上受具足戒羯磨。最尊敬的智者勝種大長老給予全然的批准。

Ranwala Asoka 禪林的信眾們以萬分的虔誠，準備了一個正方形的界堂，他們的熱忱，猶如他們繼承著一份巨大珍貴的功德。那時的 Esala 月份持續地下雨，Kuḍā Oya 和 Mahā Oya 兩個地方都淹水了，但是在寶貴的達上受具足戒

⁴¹ Avuso: 這是用於戒臘較大的尊者稱呼戒臘較小的尊者的用詞。

Bhante: 則是用於戒臘較小的尊者稱呼戒臘較大的尊者的用詞。

儀式的那幾天，雨停了，晴空萬里，這顯示著天神們也給予他們的護持。

1959 年 7 月 15 日，大僧團從 Asoka 禪林到 Ranwala Kuḍā Oya 進行了一場大遊行，然後達上受具足戒羯磨以隆重且有意義的方式舉行，啟發了讓我難忘的內心力量以及決意在心中迴蕩了成千上萬次。

由於這個珍貴的典禮，二十七位已達上受具足戒的比丘聚集在界堂。有五位候選人將要達上受具足戒。五位候選人的名字分別是：

1. Bulathsinhala Dhammavimala 尊者
2. Nā Uyane Ariyadhamma 尊者
3. Kodāgoda Jinānanda 尊者
4. Deraniyagala Meghiya 尊者
5. Ahaṅgama Vinīta 尊者

第一輪受戒為比丘的有三位，包括我，在下午 3 點 50 分受戒。戒師是最尊敬的觀禪教授導師 瑪德沃拉 達摩堤拉卡 大長老（Vidarshanācārya Madawala Dhammatilaka Mahāthera）。

最尊敬的智者智樂大長老、最尊敬的智者勝種大長老，最尊敬的智者無垢種大長老、最尊敬的瑞光善意大長老（Munagama Sirisumana Mahāthera）以及最尊敬的吉晟

殊勝絕倫佛道上之足跡

大長老被指定為受戒時的念誦者。(佛曆：2503。Esala 月，漸盈月的第十一天，星期三。公元 1959.07.15。)



聖法大長老與尊敬的智者勝種大長老

憶持三藏

在 Ranwala Asoka 禪林時，以章節背下了經藏的書籍。1960 年 8 月，在 Puhulwella Śrī Rohana Yogasrama 開始背誦律藏，並在 1962 年 3 月 2 日完成。在那一天收到了《Vinayaṭṭhakathā 律注釋》作為禮物。1962 年 3 月 6 日開始背誦《Abhidhamma Piṭaka 阿毘達摩論藏》，在 1963 年 8 月完成所有七本書。現在回頭看，無限法喜湧現，這是因為在學習法與律以及按照時間表履行所有義務的同時，在非常有限的時間裏完成了這些的背誦。

有一天，一位沙彌通過信件提出了這樣的一個請求：“尊者，可以請您給我提升記憶力的藥嗎？”

如此回信：“我不懂（提升）記憶力的藥，但是這是我所使用的藥。清晨 3 點 50 分起床，然後 4 點到 5 點以盤腿姿勢坐禪修入出息念。白天所有的工作，都正念的去完成。請服用這個我在服著的藥。”

雨安居與到訪過的地方

做沙彌時的第一個雨安居在 Nāthagāṇe 禪林度過。做沙彌時的第二個雨安居以及達上受具足戒後的第一個雨安居，是在 Ranwala Asoka 禪林度過。1959 年 12 月尾，智者給塔曼內大長老應一個特別的邀請去了在 Nikaweratiya 的 Rambapokuna 禪林。他給了我一些忠告，然後按照勝種大長老的慈悲指示，安排我去參訪 Puhulwella 的 Rohana 禪修

殊勝絕倫佛道上之足跡

中心。因此，1960年1月7日，離開 Ranwala 的 Asoka 禪林前往龍樹林，然後在9日離開龍樹林，前往 Mātara, Puhulwella 的 Śrī Rohana 禪修中心。第二個雨安居是在卡達維杜威大長老的指導以及吉晟大長老的協助下度過直至1961年7月27日。在 Śrī Rohana 的這段期間，在總分院 Nimalawa 禪林舉行了一個難忘的善行慶典——慶祝吉祥至善禪修僧院教團成立十週年。

在1961年的7月16日，17日和18日，於 Nimalawa 設立了一個界場結界，還有沙彌以及達上受具足戒的儀式。已經完成背誦三藏的比丘們被授予榮譽，並供養禮物作為鼓勵。那時候，由於我已背完律藏中兩種 Vibhaṅga 的，得到了‘Vibhaṅgācariya’的榮銜，以及一件細緻的雙層袈裟作為禮物以示鼓勵。1962年雨安居的最後，於 Weweldeniya 禪林，把那件袈裟作為 Kathina 的供養。

1961年7月17日，Ruwangirikanda 的住持尊者抵達參加律羯磨。在 Nimalawa 的一個大洞窟 Maha Galena 裏，我被分配（住）到他的隔壁。臨睡之前，他給予我禪修指導的同時，提到了一件很美妙的事情。

在他達上受具足戒後不久，在寺院的時候，尊者每天晚上都禪修，然後發願：“願我能找到一個適合禪修及學法的寧靜之地！”一天晚上，他在夢中看到一個森林修行林，在那裏有著一排古老的石台階、一間洞窟孤邸、一尊佛像、在一塊岩石上有著一隻手的標誌和一棵榕樹

(banyan)。在夢裏看見這一切，可是他無法找出這到底是在哪裏或如何去那裏。

從那時起，三年的時間裏，他一直找尋著這樣的一個地方，參訪道場和佛教聖地如：阿努拉德普勒（Anurādhapura）、馬達勒（Mātale）、康提（Kandy）以及庫如內格勒（Kurunegala），依照夢中所見到的那些標記去尋找，但是都沒有成功。在這段時間裏，他住在一個村民們稱之為‘Vihāra Hīna’的古老聖地大約兩個星期。一天早上，在他們前往村落托鉢時候，一位身穿白衣，英俊的中年優婆塞靠近他，頂禮後，站一旁，然後說道：“我是來找尊者的。尊者們會在這裏住多久呢？我也想知道比丘們在修習的禪修。”

尊者回答：“我們兩人將會在這裏住兩個星期，然後就去其他地方。我們修習正念、入出息念、身隨觀、慈心以及其他的禪修。”

然後那位優婆塞說：“尊者，在佛陀時代，禪修者從佛陀那裏得到適合他的禪修業處。即便是現在，佛陀功德的威力依然存在！如果在二十一天內念誦‘Iti’pi so bhagavā...（世尊即是...）’偈十萬次，佛陀將會出現在您面前。然後您應當請求一個合適的業處以及去培育這個禪修（業處）。”接著，（他）就往森林的方向離開了，沒有時間去詢問他是誰。

兩位尊者向村民們描述這位優婆塞的外表，可是他們都回覆在他們的村莊裏或是鄰近的村莊裏都沒有這樣的一

殊勝絕倫佛道上之足跡

個人。兩位尊者認為可能是一位已經證得聖果的天神，化身為一位優婆塞來幫助他們。

在那之後的幾天，他找到了他在夢中見到的禪林。那就是靠近 Nārammala 的 Ruwangirikanda 禪林。

尊者和其他幾個人開始在二十一天裏誦念 ‘Iti’ pi so...（世尊即是...）’ 十萬次。由於尊者有許多其他的工作，無法完成這個目標。但是另外的五個人，尊者和優婆塞們有繼續維持誦念。當他們完成了約七萬五千遍至八萬遍的時候，一個猶如還在世的佛陀影像出現了。他們被信心淹沒，立即撲倒在地頂禮，忘了請示禪修業處，佛陀的影像就隨即消失了。如果一位禪修者當時維持住他的定力，請示禪修業處，那麼他將會得到。

這是 Ruwangirikanda 的住持當時住在 Nimalawa 的大洞窟裏時所給予的訊息。在這裏重提是為了讓許多可能會閱讀到此記錄的人們獲益。

1961 年 7 月 27 日離開 Puhulwella 的 Śrī Rohana 禪修中心，在導師勝種大長老的建議下，前往 Danawukanda Sirisumaṅgala 禪修中心，並由智者智樂大長老指導。達上受具足戒之後的第三個雨安居在 Danawukanda 度過。

雨安居後和大長老去了 Mellagala，在那裏過了幾個月，然後再回到 Danawukanda，最後於 1962 年 3 月 25 日回到嘎爾杜瓦。在 3 月 27 日，30 日以及 4 月 1 日這三天，在嘎爾杜瓦、Nimalawa 以及 Mahiyangana 有一系列的功德

慶典去慶祝導師——勝種大長老的生日。隨後的那一年就住在嘎爾杜瓦。第四個雨安居就在嘎爾杜瓦總部度過。

1962 年 12 月，回到 Danawukanda，然後從 1963 年的 4 月到 5 月尾，在 Mellagala 禪修。1963 年 7 月 7 日，和大長老一同前往 Kalapaluwāwa 的 Gotama Tapovanaya 雨安居。第五個雨安居在 Gotama Tapovanaya 度過。1964 年 7 月 24 日，離開 Gotama Tapovanaya，伴隨緬甸智者長老（Ñāṇinda Thera）前往在 Diyatalāwa、Kahagolla 的 Śrī Ñāṇārāma Vivekāshramaya 道場。第六個雨安居在 Śrī Ñāṇārāma Vivekāshramaya 度過。

1964 年 12 月 6 日，再度回到 Tapovanaya，然後在 1965 年 7 月 12 日離開去了 Koggala 的三藏佛法學院（Tripiṭaka Dharmāyanaya）。目的是為了協助給塔曼內大長老以及訓練那裏的沙彌。第七個雨安居在三藏佛法學院度過。

1965 年 12 月 6 日，回到 Śrī Ñāṇārāma Vivekāsharamaya 寺院，教導兩或三位尊者，在那裏過第八個雨安居，。

1967 年 3 月 22 日離開 Śrī Ñāṇārāma Vivekāsharamaya 寺院，到了 Rambukkana 的 Daluggala 寺院。在 3 月 25 日和導師卡達維杜威大長老抵達嘎爾杜瓦·育德禪修僧院禪修中心，並參加了學習的活動。第九個和第十個的雨安居在嘎爾杜瓦總部度過。

從 1969 年 7 月 24 日到那一年的 12 月，在 Ruwangirikanda 道場跟隨頭陀行的修持以及禪修。第十一

殊勝絕倫佛道上之足跡

個雨安居在 Ruwangirikanda 度過。回到嘎爾杜瓦，然後得去 Śrī Nāṇārāma Vivekāsharamaya 寺院過第十二個雨安居。

從 1970 年的 12 月到 1971 年的 1 月尾，住在可倫坡的中央醫院照料生病的智樂大長老，然後去了嘎爾杜瓦。從那時候起，在嘎爾杜瓦度過六個雨安居。

從 1977 年 5 月 17 日到 12 月 8 日，住在 Mīrigama 的佛教師訓學院，給在那裏受訓的教師們指導禪修課程。第十九個雨安居在 Mīrigama 的佛教師訓學院度過。

從 1978 年的 1 月到 4 月，在佛教師訓學院指導禪修課程，然後去了嘎爾杜瓦。十八個雨安居，直到 1995 年都在嘎爾杜瓦度過。1996 年和 1997 年的兩個雨安居，在緬甸毛淡棉的帕奧禪修中心度過。1998 的雨安居，再次於嘎爾杜瓦度過，然後 1999 年和 2000 年的兩個雨安居，在龍樹林森林道場。2001 年的雨安居，再度於毛淡棉的帕奧莊嚴山（Pa Auk Cittalapabbata）禪林度過。

1967 年 4 月 20 日至 6 月 25 日，為了接受僧伽羅傳統醫療，在 Deraniyagala Shailagiri Yogāśrama 寺院度過。由於特殊的佛教活動，不時會住在 Mītirigala Nissaraṇa Vanaya、Mītirigala Śrī Nāṇārāma Dharmāyatana 佛法學院、Nimalawa 道場以及位於康堤的 Devagolla 道場。也和智樂大長老在 Mellagala 道場住了幾次。在 1963 年 4 月和 5 月，在那裏一直修馬哈希禪法。

指導禪修班

在嘎爾杜瓦·育德禪修僧院從事訓練活動時，依據《清淨道論》為學生們辦了禪修班。

在慧獅長老（Maḍiḥe Pañṇāsīha Thera）率領的教育部佛教諮詢委員會的邀請之下，於 Mīrigama 的佛教師訓學院，給予佛教徒的男女教師們辦了三次為期三個月的訓練課程，以及一個雨安居（1977-78）的時間的特別禪修班，每期為期兩個星期。課程包含四護衛禪和入出息念的詳細指導。

自 1982 年起，連續四年，每個月一次在 Koggala Tripiṭaka Dharmayātanaya 三藏佛學院舉辦禪修課程。在政府部門服務佛教協會的特別邀請下，自 1984 年 6 月 6 日起，連續四年，每個月舉辦一次的禪修班。這包括四護衛禪、二十一種的念處禪修⁴²以及四十種業處——依據《清淨道論》和《阿毘達摩》詳細的觀禪。這個課程辦了十八年（直到 2002 年）。應 Galle 市政府首席代表 Percy Abeysingha 先生的邀請，每個月一次在 Galle 市政廳舉辦禪修課程，連續十年（1987 至 1997）。

⁴² 二十一種的念處禪修分別是：身念處 14、受念處 1、心念處 1、法念處 5

編譯佛法書籍

應旺基塞長老 (Vaṅgisa Thera) 的要求，在 Gotama Tapovanaya 編譯了一本名為《Amāmīpiḍu》的小冊子。在 Sumana Karuṇaratna 先生的邀請之下，以《應行慈愛經⁴³》為基礎，準備了一本名為《Shānti Prārtanāya》的小冊子。

在退休的首席法官 Pārinda Ranasingha 先生的請求下，翻譯了緬語書籍《Yamakawācanā Magga》⁴⁴。在可倫坡政府服務佛教協會的請求下，準備了一系列書籍：《佛隨念禪修》、《法隨念禪修》、《僧隨念禪修》、《慈心禪》、《不淨觀》、《死隨念》、《四念處》、《四十種業處》、《觀禪》、《阿毘達摩禪修 1》、《阿毘達摩禪修 2》、《阿毘達摩禪修 3》。在退休的首席法官 Pārinda Ranasingha 先生的請求下，也準備了一本書名為《處理中陰生爭論的方法》。也有編寫了許多其他的佛法書籍。所有的書籍編寫都是應一些特殊的邀請，亦作為法供養的餽贈而準備的。

⁴³ Karaṇīya Metta Sutta

⁴⁴—本解釋阿毘達摩的書籍

印度朝聖

1981 年 2 月 26 日至 3 月 24 日，有德的 Albert Edirisingha 先生護持給塔曼內大長老、馬沃塔格瑪大長老（Mawatagama Mahāthera）、調御長老（Vinīta Thera）、我以及 Mudalige 先生加入了 Nimal Nānāykkāra 先生的朝聖團，第一次去印度禮敬聖地。

第二次是在 1995 年 2 月 3 日至 24 日，和我們的八位僧伽以及在家居士團體去禮敬聖地。這次的朝聖是由 S.M. Hemā Premadāsa Meniyo 母親護持以及由 Kelaniya 的 Surawīra 先生籌辦。

1995 年 11 月 10 日至 22 日，我們四位尊者和我們 23 位在家居士隨同 Hemās 公司，第三度在印度禮敬聖地。這次的旅程由 Homāgama 的 B.S. Perera Kalumahatmayā 先生護持。

1999 年 5 月 7 日，與 Supun Perera 先生以及 Hemantha Kumara 先生（兩）兄弟拜訪印度，在 Saccabanda 禮敬聖足跡。然後到 Madras 的 Apollo 醫院為正在那裏接受治療的 Hemā Premadāsa Meniyo 母親誦念護衛經。

2000 年 2 月 21 日至 3 月 17 日，在 Shriya Karuṇadāsa Meniyo 母親以及我們的一群信眾的護持下，第四度在印度禮敬聖地。

2001 年 2 月 20 日至 3 月 2 日的這十天裏，第五度去印度朝聖。在 Upāli Senarath 先生和 H.G. Āriyaratna 先生的護

殊勝絕倫佛道上之足跡

持下，和我們自己的 23 位信眾在聖地朝禮。在第四次朝聖期間 (2000.02.21)，參訪 Rishikesh Yogi Āshram 寺院和尼泊爾的加德滿都 (Kathmandu) 市，成了額外的旅程。

全部五次的印度朝聖中都禮敬聖地、授戒、誦經、給禪修指示、開示佛法、憶念佛陀的功德等，這些的活動都是在我的帶領之下進行。即使是在巴士旅途上，也一樣禮敬佛陀以及開示佛法。

有兩次的場合，在菩提迦耶的勝利之地聖菩提樹處誦念七十三種佛智。在第五次朝聖期間 (2001)，參與了葛印卡 (Sri Nārāyan Goenkā) 一個一小時的共修時段，大約有 1500 位禪修者。

每當在斯里蘭卡辦禪修班、開示佛法以及誦念護衛經時，大多數的時候心裏都會先憶念起勝利之地——聖菩提樹的金剛座，以頭面恭敬的禮敬金剛座、恭敬地繞菩提樹禮敬，過後才開始工作。如此的做法，讓內心得到很大的力量以及祝福。內心憶念佛陀坐在最原始菩提樹的金剛座上，散發著光芒。

到訪海外

1991 年 12 月 16 日至 1992 年 1 月 25 日，在緬甸籍尊者智者長老 (Ven. Nāṇinda Thera) 的邀請以及 S.M. Hema Premadāsa Meniyo 母親的護持下，與五位尊者和五位居士前往泰國與緬甸朝聖，五天在泰國度過。在緬甸時，住在

首都仰光的 Pashchimārama，禮敬了許多聖地，如：仰光（Yangon）、勃固（Pegu）、曼德勒（Mandalay）、Amarapura、Sagayin、Mumva、蒲甘（Bagān）、Puppha 鎮、Caila 鎮。在仰光的 Saddhammaramsi Yeikthā 禪修中心禪修十天。

1993 年 7 月 28 日至 8 月 12 日，第二度前往緬甸，把我們的尊者弟子介紹給禪修中心，然後把他們託付給 Takshilā。在這旅途上，調御長老（Meetalawe Vinīta Thera）、僧善長老（Saṅghasubhadra Thera）以及 Mahinda 學院的退休校長 Guṇasekara 先生陪同我們。所有的資具都是由 N.G.P. Paṇḍitaratna 先生護持。得到 Chānaka Silva 先生的全面協助以及 Ganegoda Ārachchi 的官方協助。安頓好七位尊者在馬哈希禪修中心、三位尊者在 Paṇḍitarāma 寺院，然後在馬哈希中心禪修了九天。1993 年 12 月，五位尊者能夠錄取進入 Kabād Takshilā⁴⁵。另外兩位和我參訪緬甸的尊者，禪修了七個月和九個月⁴⁶。

1994 年 3 月 1 日至 22 日，在布里斯本的 Guṇaratna Meniyo 母親的邀請和護持下，V.L.N. Liyanage 先生陪同前往澳洲的布里斯本和雪梨城市。宣講了一場追思佛法開示，然後三個星期全都在執行宗教服務。

1995 年 2 月份和 11 月份兩次的印度朝聖之後，在那一年的 12 月 27 日，我帶領六位尊者去了緬甸。這有兩個目

⁴⁵ 位於緬甸的一所大學

⁴⁶ 一位尊者在緬甸禪修了七個月。另外一位尊者則是九個月。

殊勝絕倫佛道上之足跡

的，第一是將在 Kabād Takshilā 接受兩年訓練的四位尊者弟子帶回斯里蘭卡。這四位尊者以及另外兩位尊者（包括我在內）的費用是由 N.G.P. Paṇḍitaratna 先生護持。第二個目的則是在馬哈希總部禪修以及在毛淡棉帕奧總部參加禪修大約三個月。

在 1993 年陪同我去緬甸的三位尊者之一，僧善長老（Galle Saṅghasubhadra Thera），在緬甸參訪了許多的禪修中心，回到斯里蘭卡後，他對毛淡棉帕奧禪修中心的描述，讓（我）心裏生起了善法欲，有一天要去那裏。

他解釋，去毛淡棉的旅途非常艱難。在那個地區非常頻密出現瘧疾的發熱。距離首都仰光超過了 200 英里。禪修的修習完全依照《清淨道論》。在那裏有許多已經證得八個色界禪與無色界禪以及道果的尊者和在家衆。禪師紀律非常嚴明，僅使用如法準備好的袈裟和鉢、不持金錢，跟我們的信念特別契合，（我們）被那樣的禪修中心強烈的吸引了。

進入緬甸後，我們十個人，包括我們的弟子，於 1996 年 1 月 2 日，早晨六點搭上一輛特別的巴士離開了仰光，然後在傍晚乘坐在巴士上搭船穿過毛淡棉河。抵達帕奧禪修中心，頂禮了最尊敬的帕奧禪師。見到了在我們建議下於 1995 年 5 月來到這裏的法光長老（Udugampola Dhammaramsi Thera）以及後來才過來的桑基洽長老（Ataragalle Saṅkicca Thera），這對要適應帕奧禪修中心

非常有幫助。我們也見到了四位從斯里蘭卡來到這裏的外國尊者。

隔天早晨，我們十個人提前去見禪師，我們頂禮後，然後接受入出息念的禪修指示。坐禪的時間表：早上 4:00 到 5:30, 早上 7:00 到 8:30, 中午 12:00 到下午 1:30, 下午 2:15 到 4:00 和下午 5:15 到下午 7:00。其餘的時間則是用來沐浴、早餐和午餐、行禪以及其他。會利用晚上 7:00 到 10:00 的時段⁴⁷。

1 月 4 日是 Duruthu 月圓日。由於油膩的食物，早餐後生病了。在藥物治療後，稍微痊癒，但是又再度病重了。醫生給籌辦的信眾一些建議以及在禪師的指示下，送了無油的素食到孤邸。大約三個星期的療程後，完全的康復了以及能夠再次的投入禪修。之後，在兩三個星期內，完成了入出息念色界四禪、三十二身分以修不淨為基礎，以三十二種方式證得初禪、完成了骨-白色的四個色界禪那以及慈心禪那的 528 個方式。

一群來自我們斯里蘭卡的尊者跟我們一起在緬甸朝聖，然後我在 3 月份得返回斯里蘭卡，所以我們頂禮尊敬的帕奧禪師並向他請假，然後於 2 月 11 日前往仰光。但是，由於迫切的想要禪修以及帕奧禪師極其仁慈的話語“再回來”，堅決的決定在同一年返回帕奧。

⁴⁷ 大長老沒寫到利用這段時間的具體信息。

殊勝絕倫佛道上之足跡

在 2 月 11 日，跟我們一群從斯里蘭卡來緬甸的尊者們禮敬聖地，在馬哈希禪修中心度過了大約兩個星期，然後於 3 月 8 日返回斯里蘭卡。

完成了年度的達上受具足戒儀式以及其他的宗教活動後，頂禮導師尊者和接受其祝福，然後在 1996 年 7 月 27 日和晟無垢長老（Hidogama Sirivimala）離開斯里蘭卡。第二度來到帕奧禪修中心。一棟嶄新且附帶許多設施的孤邸，最近剛建好的，已保留⁴⁸。晟無垢長老以及緬甸信眾 Sunsuwe 先生照料我所有的需求。能夠在沒有病倒的情形之下，成功地培育所有的禪修業處直到 12 月 20 日。

從入出息念開始、三十二身分的不淨觀、白骨、四梵住、佛隨念、十不淨⁴⁹、死隨念、十遍、無色界禪那以及八定。培育了所有止禪的安止定。觀禪的部分從修四大開始直至行捨智，皆成就。

為帕奧禪師帶領的五位尊者、兩位十戒尼、兩位重要的在家居士以及一位侍者，一共十人到斯里蘭卡參訪做籌備。這是透過斯里蘭卡相熟的男女信眾的協助去完成的。在 1997 年 1 月 27 日至 3 月 15 日，這段期間適宜的住所、朝聖、醫藥治療以及團體所需的其他必需品，都是以最好的方式安排。在這次拜訪之際，在嘎爾杜瓦以及 Mītirigala Dharmāyatanaya 佛學院舉辦了帕奧禪修體系的禪修課程。

⁴⁸ 是為大長老準備的孤邸。

⁴⁹ 十不淨：膨脹相、清淤相、膿爛相、斷壞相、食殘相、散亂相、斬斫散離相、血塗相、蟲聚相、骸骨相。

安排到了尚智大長老（Aggañña Mahāthera）留在 Mītirigala Dharmāyatanaya 佛學院。這一切皆成就。



圖（從左至右）：聖喜長老、緬甸的尚智（Aggañña）西亞多、無垢法（Kandegedara Vimaladhamma）大長老、聖法大長老

殊勝絕倫佛道上之足跡

1997 年 7 月 10 日，在晟無垢長老的陪同下，第三度參訪緬甸的帕奧禪修中心。和去年一樣，到緬甸時所有的設施都準備好了。這次也是一樣，培育所有的止禪業處到八定的程度。觀智系列培育到行捨智，也依據《清淨道論》修習十四御心法。

所有三次，帕奧禪師都極慈悲的到我的孤邸給予禪修指示，得到禪師的協助，這是生命中極其難忘的事。在布薩日，大多數的時候都是指定我誦念巴帝摩卡（Pātimokkha）。出於讚賞我們的巴利發音，外國尊者和帕奧禪師邀請我們這麼做。當執行達上受具足戒儀式時，第一組誦念的也是同樣交託給我們。於 10 月 25 日回到斯里蘭卡。

1999 年 11 月 19 日到 12 月 14 日，在馬來西亞法居樂長老（Vajiradhamma Thera）的邀請下，與聖喜長老（Aṅgulamuwe Ariyananda Thera）以及無垢法長老（Kandegedara Vimaladhamma Thera）參訪馬來西亞。這是爲了要在柔佛州，峇株巴轄的一夜賢者（Bhaddekaratta）禪院的界堂結界，參加卡提納慶典以及達上受具足戒的儀式。在完成這些後，在一些城市，如：檳城、怡保、沙巴州的亞庇、山打根、拿篤、斗湖、昆達山，然後新加坡，宣講特別的佛法開示，然後於 12 月 14 日返回斯里蘭卡。

馬來西亞的法居樂長老留在緬甸帕奧禪修中心，然後回到斯里蘭卡。在那裏，他在 Mīṭirigala Śrī Nāṇārāma

Dharmāyatanaya 佛學院以及龍樹林森林道場禪修，並且能夠培育起他的禪修。他在自己的國家建立起一間禪修中心，然後在那裏指導禪修課程。一年一次，他會邀請我們的三位尊者去那裏出席卡提納慶典及開示佛法。

2000 年 5 月 15 日至 27 日，12 天的期間與施悅長老（Pahalawitiyala Janānanda Thera）到訪阿曼及杜拜開示佛法。這是斯里蘭卡 Vidyālaya 的校長 Somabandu Koṭṭikāra 先生的邀請，由那所學校的佛學會護持。

在同一次的參訪期間，在 Kamal Paraṇavitāna 先生的特別邀請之下，兩天在杜拜開示了數場佛法開示，然後於 27 日返回斯里蘭卡。

2000 年 11 月 9 日至 27 日，與聖喜長老一起到訪新加坡，因為最尊敬的帕奧禪師重病在那裏接受治療。由 Yon Yi 先生護持。

給予我們很大的寬慰和喜悅是，在 12 天念誦護衛經的功德善行後，帕奧禪師康復了。在同一趟的行程中到訪了馬來西亞峇株巴轄的一夜賢者禪院、馬六甲市，在檳城舉辦一場禪修營及在那裏開示佛法，然後於 11 月 27 日返回斯里蘭卡。

2001 年 7 月 15 日，與晟無垢長老一起再度參訪緬甸帕奧禪修中心。這是因為最尊敬的帕奧禪師住在新加坡時，非常仁慈的邀請，他的特別邀請函是從台灣寄出的，而且也是因為我需要一些休息。在 Minneriya, Nāgalakanda 道

殊勝絕倫佛道上之足跡

場的晟無垢長老，他的弟弟 Podiratna Jayakody 先生及 Mīgaleva 的 Siriwardana Kalumahatā 先生主動加入我們（一行）。

在帕奧禪修中心莊嚴山寺，提供了一間新建好的孤邸。雖然在離開斯里蘭卡時，得了‘風疾⁵⁰’，但是還是像之前一樣，培育了所有止禪的業處、八定以及透過觀禪非常快速的證到行捨智。當培育十四御心法的時候，就必須回斯里蘭卡了。

最尊敬的帕奧禪師特別的照顧我們。在布薩日巴帝摩卡（Pātimokkha）的誦念，包括自恣（pavāraṇa）念誦的任務都是指定我們。在所有沙彌及達上受具足戒儀式時，第一個位置也是給我們。在兩百至三百位的僧團在場時，帕奧禪師、坤德達納長老（Kuṇḍadāna Thera）以及旃帝瑪長老（Candima Thera）從我們這裏接受了復戒（dalhīkamma⁵¹）。通過貼告示要求我居住的孤邸鄰近（範圍）都要保持靜默，給予我們保護。爲了讓我們的旅途舒適，也安排我們乘搭飛機從毛淡棉到仰光。非常仁慈的邀請我們再回到帕奧禪修中心。

⁵⁰ 這是阿育吠陀的一種醫療診斷。

⁵¹ Dalhīkamma：假使在原來達上受戒過程中，如果有出一些瑕疵的話，這是一個強化/牢固達上品質的儀式。

善行功德慶典

從 1960 年起到現今，每一年的 4 月 1 日都會參加為祝福智者勝種大長老而舉辦的大型生日慶典。最初是在 Puhulwella、Kiriwehera、Nimalawa 以及康堤的佛牙寺舉辦。從 1976 年開始，就在嘎爾杜瓦・育德僧院舉辦。

每一年的 3 月 27 日，我的出家日也有舉辦一個善行功德慶典。原本只是在我居住的地方（舉辦）而已，從 1962 年開始，就持續的在嘎爾杜瓦・育德僧院。從 1975 年起，這兩項善行功德活動就合併為一系列持續七天的活動：3 月 26 日至 4 月 1 日。在一整年裏我所收到的所有供養品，都會在 3 月 27 日整體的供養僧團，並發願：願我能夠在出家的生命裏做最上的修持直至體證涅槃。

1961 年 12 月，參加了在嘎爾杜瓦、Danawukanda 以及 Mellagala 舉辦的慶典，作了特別的供養給予僧團，祝福最尊敬的智者智樂大長老滿六十歲。

1961 年 7 月 16 日、17 日以及 18 日，參加了在 Nimalawa 的紀念慶典，紀念吉祥至善禪修僧院教團（成立）十週年。

在 1964 年衛賽的月圓日，在 Gotama Tapovanaya ‘七十三智⁵²’的活動裏誦經大概三個小時。在 1966 年，在

⁵² Tesattati ñāṇā

Puhulwella, ‘Suvisi Vivaraṇa 憶念二十四次授記⁵³’的功德慶典上，誦念相關的巴利偈頌。1967 年，參加在 Nāthagāṇe 的新精舍供養。1972 年 6 月 16 日、17 日、18 日，吉祥至善禪修僧院教團（成立）二十週年，參加了阿努拉達普勒（Anurādhapura）四個聖地的紀念慶典，主要幫忙籌備。在聖菩提樹處舉辦了一場‘七十三智’的供養儀式以及誦經。為這次的活動籌備了一本二十週年的紀念書籍。

1976 年 6 月 18 日，在吉祥至善禪修僧院教團成立二十五週年時，在教團轄下的每個僧院籌劃並實行了一個七日修行的法供養。

1978 年為吉祥至善禪修僧院教團舉行達上受具足戒二十五週年籌備了一個慶典，在 7 月 16、17、18 日舉行了三日的大僧伽會議。也籌備了一本記錄禪修僧院歷史的書籍。籌備和安排印刷獎狀給長老們、大長老們以及解除依止的晚輩尊者們，還有禪修僧院的規章制度。編寫了一本禮敬佛陀的誦經本，其中包含了給予沙彌的基礎教導。

從 1961 年起，參加吉祥至善禪修僧院教團所有的達上受具足戒的儀式。從 1968 年開始，由於秘書一職交付了給我，所以籌辦達上受具足戒儀式。

⁵³ 苟達麼菩薩被燃燈佛授記後，在後來的二十三位佛陀那裏也再度得到授記。總共被授記 24 次。

1977 年，在 Mīrigama 的佛教師訓學院指導禪修班，那個禪修的課程也編撰成一本名為《禪修》的書。後來被印刷多次。

在 1963 年雨安居期間，智者智樂大長老，開始了‘七十三智’一系列的佛法開示。每個星期天在 Tapovanaya 開示一個小時，至第 33 個智就停了。從（第 34 個）Nirodha Samāpatti Ñāṇa 滅盡定智開始，每個星期天給開示⁵⁴，順利的完成所有的智。

在嘎爾杜瓦、Wellawatte 的 Dharmodaya Pirivena、Tapovanaya、Thūpārāmaya、兩次在盧旺維利（Ruwanweli）大白塔處、在 Kelani 寺院，兩次在印度菩提迦耶的聖菩提樹處舉辦禮佛與誦念‘七十三智’。

1970 年、1974 年、1991 年、1992 年，照顧病重及住院的戒師。

1989 年、1998 年，當卡達維杜威大長老病重及住院的時候照顧他。

1987 年、1991 年，為病重的父親安排醫療以及安排大約三十五位尊者到他的家，舉辦了兩次大型做功德的活動，這讓他完全康復了。1992 年 9 月 28 日，給父親剃度

⁵⁴聖法大長老從‘第三十四智’接下去開示直至完成所有‘七十三智’。

出家兩個月，並且在我所居住的法孤邸（Dhamma kuṭi）照顧他。在 1993 年 12 月，他去世的前幾天照料他。

指導了一個大型活動，給予觀禪訓練，包括四十業處，作為法的饋贈。這是政府的佛教協會安排的，從 1984 年 6 月 6 日起，每個月一次，長達 18 年，大多數是在可倫坡公共圖書館的禮堂。

1993 年 2 月 28 日，在 K.B. Bandāranāyaka 先生籌備，商人 Akman 先生以及許多信眾護持的‘非常之無與倫比的功德慶典’，於盧旺維利大白塔帶領虔誠的誦經以及開示《發趣論》⁵⁵。開示佛法並致以祝福，認可（信眾）對庫如內格勒，Wāriyapola, Nikaweratiya, Ānamaḍuwa, Mīgalewa, Eppāwala 這些醫院以及在 Rāgama, 康緹, Welimaḍa 和可倫坡復健醫院的特殊禮物與捐贈。1994 年 10 月 4 日，安排捐贈一台價值八十萬斯里蘭卡盧比的呼吸器給庫如內格勒政府醫院的加護病房。

在庫如內格勒的 Shrāwasthi Hamine 女士的請求下，重整位於 Kachcheri 路的禪修中心，使其恢復運作，並安排 Nāthagāṇe 的住持尊者帶領指導禪修課程。這個課程於 1975 年開始，現在仍然進行著，不時進步改善。

Nimalawa 道場欠缺一個僧團的醫療院，在可倫坡的信徒 Alahakon Meniyo 母親的護持之下，於 1986 年完成並供

⁵⁵ Paṭṭhāna

養僧團。也在同樣的地方安排建設（圍起來的）經行走道⁵⁶，於 1991 年完成以及供養僧團。

Nimalawa 道場由於缺乏適宜的供水系統，歷經了四十年的困難。在 Ratmalāna 的 Munasingha 先生的護持以及 Kalutara 的 Sunil Seneviratna 先生的實施之下，安裝了水塔以及供水管道，完成了一件大善行。

安排 N.G.P. Paṇḍitaratna 先生在 Nimalawa 的 Tammenna Tapobhumi 建造和供養七間洞窟孤邸，以利益禪修者，並將它們供養僧團。

於 1965 年分配給 Nimalawa 道場，總面積四平方英里的土地，在 1992 年- 1993 年期間，透過部長 Gāmini Athukorāla 先生和其秘書 Jaṭila Perera 先生的協助下，獲得了總統 R. Premadāsa 的特別批准，申報為道場。

在 Puhulwella Śrī Yogāśrama 僧院裏要前往佛殿的道路極其艱難，在 Homāgama 的 M.D.S. Perera Kalumahatā 先生的護持下，變成了一條易使用的道路。於 1992 年 8 月 2 日供養。

再次於相同的僧院，安排建造一棟設有座位的兩層樓廳堂（āsanasālā），費用超過七十萬盧比。由 S.M. Hema Premadāsa Meniyo 母親以及 Upāli Senarat Premadāsa 先生供養，並於 1995 年 7 月供養大僧團。

⁵⁶ 在山區裏有時會有大象或其他危險的動物出沒。

殊勝絕倫佛道上之足跡

安排在龍樹林森林道場建設一棟托鉢堂，於 1997 年供養僧團以及建設一棟兩層樓的禪堂，於 1999 年 5 月 27 日供養大僧團。大批供養者給予護持。

在醫生的建議下，安排 Buttala Budugallena 寺院的瓦欽德長老（Koṭikāpola Vāchinda Thera）更換髌骨，費用為八萬盧比。資具的護持來自 N.G.P. Paṇḍitaratna 先生以及其他供養者。

在 Diyatalāwa 的 Kahagolla Śrī Nāṇārāma Vivekāshrama，Mītrigala 的 Śrī Nāṇārāma Tripiṭaka Dharmāyatana 三藏佛學院、Koggala 的 Śrī Nāṇārāma Tripiṭaka Dharmāyatana 三藏佛學院、Opātha 的 Rajavangala 道場和 Dellawa 的 Aharagala 道場種植菩提樹。也在龍樹林森林道場的入口處安排（種植）一棵菩提樹。

1982 年 7 月 7 日，捐血幫助在 Karudugashandiya 私人醫院裏病重的 Ruwangiriya 的住持尊者治療。也在生日那天，在嘎爾杜瓦捐血給血庫，祈願智者大長老（Paṇḍita Mahāthera）痊愈。

頭陀行

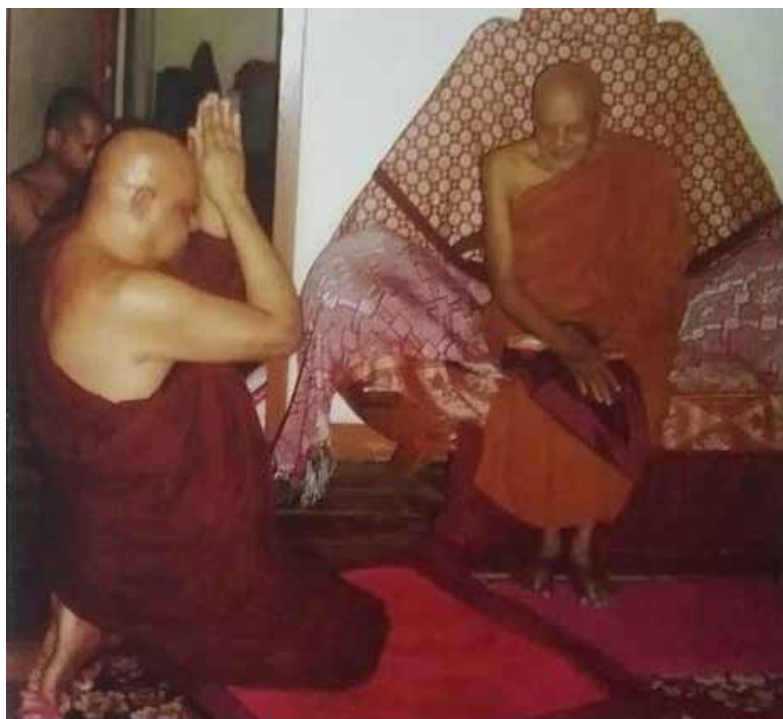
作為沙彌的時候，持守以下：

一座食、一鉢食、常坐不臥——即便是夜晚。

在達上受具足戒後，持守十三支頭陀行之中的十支，除了：樹下住、露地住、塚間住。

不時遵循這十種的修持，以下則是持續地持守著：

糞掃衣、隨處住。



培育的禪修業處

在出家前，還是學生的時候，修習佛隨念及慈心。作為即將出家行者的期間，修習入出息念以及馬哈希禪法。出家成為沙彌之後，培育佛隨念、法隨念、僧隨念、慈心、不淨觀、死隨念、入出息念以及馬哈希禪法。每天都修三十二身分不淨觀。在達上受具足戒之後，作為一位新的僧侶，用更多的時間培育馬哈希禪法。接著，作為一位中等資深的僧侶時，培育所有的止禪業處，除了無色界禪那。作為長老以及大長老時，也教導其他人以及再更進一步地培育這些。

達上受具足戒後的第三十八年，住在帕奧禪修中心時，培育入出息念、三十二身分、骨-白遍、四梵住、十不淨、十遍和四無色界禪至安止定的最高層次。培育佛隨念和死隨念至近行定。

嚴謹依照《清淨道論》，熟練自在觀禪。詳細且完整的從四界分別觀開始（修）到行捨智，無有任何省略。

也詳細且完整的培育了在《大念處經》⁵⁷裏的二十一種禪修業處。

⁵⁷ Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

善知識

出家前，有德的父母親、兄弟姊妹、村裏的長輩們以及學校裏的老師們是我的善知識。

寺院裏的尊者們、親戚們以及 Nilagama 道場的住持，都是我的善知識。

龍樹林森林道場的維苟德 菩提護長老（Vigoda Bodhirakkhita Thera），是我身為即將出家行者時期的善知識。

在出家的生命裏，能親近：

❖ 最尊敬的拉賈基亞 智者 馬塔惹·智樂大長老

（Rājakīya Paṇḍita Mātara Śrī Ñāṇārāma Mahāthera）

❖ 最尊敬的拉賈基亞 智者 卡德維杜威·勝種大長老

（Rājakīya Paṇḍita Kaḍawedduwe Jinavaṃsa Mahāthera）

❖ 最尊敬的智者 給塔曼內·無垢種大長老

（Paṇḍita Geṭamāṇne Śrī Vimalavaṃsa Mahāthera）

❖ 最尊敬的觀禪阿闍梨 梅德瓦勒·當麼堤勒柯大長老

（Vidarshanācāriya Medawala Dhammatilaka Mahāthera）

❖ 最尊敬的觀禪阿闍梨 馬塔雷·戒護大長老

（Vidarshanācāriya Mātale Śrī Sīlarakkhita Mahāthera）

殊勝絕倫佛道上之足跡

- ❁ 最尊敬的智者阿闍梨 班攸耶·無垢種大長老
(Paṇḍitācāriya Bembiye Śrī Vimalavaṃsa Mahāthera)
- ❁ 最尊敬的三藏阿闍梨 穆納格麼·希利素瑪訥大長老
(Tripiṭakācāriya Munagama Sirisumana Mahāthera)
- ❁ 最尊敬的蝶瓦苟德·吉晟大長老
(Devagoda Maṅgalasiri Mahāthera)
- ❁ 最尊敬的給黑潘納勒 善意大長老 (Kehelpannala Sumana Mahāthera)
- ❁ 最尊敬的彌尼旺格穆維·納吉德大長老
(Miniwangamuwe Nāgita Mahāthera)
- ❁ 最尊敬的雷盧卡內·月無垢大長老
(Rerukāne Candavimala Mahāthera)
- ❁ 最尊敬的德維努沃勒·智居大長老
(Devinuwara Ñāṇāvāsa Mahāthera)
- ❁ 最尊敬的瑪迪黑·慧獅大長老
(Madihe Paññāsīha Mahāthera)
- ❁ 最尊敬的瓦吉拉拉瑪耶·喜見大長老
(Vajirārāmaye Piyadassi Mahāthera)
- ❁ 最尊敬的智者 阿圖魯基里耶·智無垢大長老
(Paṇḍita Aturugiriye Ñāṇavimala Mahāthera)

- ❖ 最尊敬的維迪亞維沙拉德 智者 印杜魯維·尚喜大長
(Vidyāvishārada Paṇḍita Induruwe Uttarānanda Mahāthera)
 - ❖ 最尊敬的智者 巴杜維德·喜住大長老
(Paṇḍita Baṭuwiṭa Nandārāma Mahāthera)
 - ❖ 最尊敬的波迭維拉·慧粹大長老 (Pottevela Paññāsāra Mahāthera)
 - ❖ 最尊敬的瑪瓦他格麼·德喜大長老
(Māvatagama Guṇānanda Mahāthera)
 - ❖ 最尊敬的馬哈昆布克維沃·尚種大長老
(Mahakumbukwewa Uttaravaṃsa Mahāthera)
 - ❖ 最尊敬的阿德納格雷·正菩提大長老 (Attanagalle Sambodhi Mahāthera)
- 如是善知識，是我莫大之幸運。

特別護持的男女信眾

在作為即將出家行者的時期，龍樹林森林道場的主要信徒 M.P.Amarasingha 先生給予特別的幫助。在 Vigoda 的時候，Vilegedarawatta 的 Ārachchi 先生以及 Doranegoda 退休校長 Hemalata 女士都非常的護持。

殊勝絕倫佛道上之足跡

在 Nāthagāṇe 作為沙彌時，Premachandra Piyasena 先生。

在 Ranwala Asoka 道場，P.D. Amarasingha Podiappuhamy 先生。

在 Puhulwella, Bothuragoda 的 Samaratunga 先生。Pānaduwa 的 Kandu 先生（現在是帕納杜沃·寂悅長老 Pānaduwa Khemānanda Thera）。

在 Danawukanda 的 Danawukanda Bosath Ranamuni 先生和夫人，以及傳統醫藥的醫生 B.S. Alwis 先生。

在 Mellagala 的 Lewke Bandāra 先生、Atugala 先生、Aemunugalle 的一位傳統醫藥醫生。

在 Gotama Tapovanaya 的 Sumana Karuṇāratna 先生及夫人、W.L. Dābare 先生、Bālasūriya 女士以及 Rūpasingha 女士。

在 Koggala 的 Abraham Silva 先生（後來成為 Dodanduwe Sāsanasobhana Thera 兜丹度維·法耀長老）。

在 Kahagolla，Śrī Nāṇārāma Vivekāshrama 的 Arsakulasūriya Renda 先生、Diyatalāwa 軍營的 P.G. Guṇawardhana 先生、Diyatalāwa 的 E.D. Guṇasekara 先生與夫人。

在嘎爾杜瓦·育德禪修僧院，Sumana Karuṇaratna 先生及 Janette Karuṇaratna 女士、Nelson Senānāyaka 先生、

Wilson Wijewardane 先生、Milton Guṇasekara 先生及夫人。

Valentine 學校的教師 K.K. de Silva 女士、（禪林）書記 Āriyadāsa Vitāna 先生、K.A. Piyasena 先生。傳統草藥醫生 Savumadāsa 先生，Belideniya 的傳統草藥醫生，以及 Elpitiya 的 Karuṇaratna 母親。

Balapitiya 的 Bandula Rājapaksa 先生和 Champa Rājapaksa 女士、Kalutara 的退休校長 D.M. Guṇaratna 先生、Kalutara 的工程師 Sunil Seneviratna 先生。

傳統草藥醫生 Amarasena Jayasingha 先生、B.R. Disānāyaka hāmumahatā、Sirisena Silva 先生、Mahinda 學院的退休校長 Guṇasekara 先生及夫人、高等教育執行官 Jayasingha 先生（現為 Māpalagama Ariyasīha Thera 瑪帕拉格麼•聖獅長老）。

退休校長 M.A. de Silva 先生、退休校長 G. Jāgoda 先生及夫人、助理警監 Don Peter 先生及 Wīrasekara 女士。

Katgodārachchi 先生與夫人，Āriyapāla 老師與其夫人。可倫坡的 S.M. Hemā Premadāsa Meniyo 母親、J.G. Upāli Senarat Premadāsa 先生與夫人、H.G. Āriyaratna 先生及 Chandra Āriyaratna 女生、Grace Guṇaratna 女士。

Swarnā Abeguṇawardana 女士、Anura Abeguṇawardana 先生、U.S. Mudalige 先生、Albert Edirisingha 先生（現為 Devamitta Thera 天友長老）。

殊勝絕倫佛道上之足跡

政府代理 Percy Abeysingha 先生、Chandrikā Abeysingha 女士以及兒子們 Janaka Abeysingha 先生和 Chandima Abeysingha 先生。

Karuṇanāyaka 先生與夫人、Dharmasekara Perera 先生、Keerthi Guṇasekara 醫師、Indunil Wijewīra 醫師、Parākrama Disānāyaka 醫師、Lalith Wijeratna 醫師、Rohana Hattotuwa 醫師以及 Chandrikā Hattotuwa 女士。

R.P.C. Rājapaksa 先生、L.H.L. Haradāsa 先生與夫人，以及兒女們。

Pubudu Ranjith Wīrasingha 先生與其母親、N.G.P. Panditharathna 先生、U.N. Guṇasekara 先生、Amarapāli Tilakaratna 先生、Sil Meniyo Paññāsīli 慧戒尼師、Alfred Perera 先生與家人、Ayomā Wickramasingha 女士。

Percy Silva 先生與夫人、工程師 Vidāna Pathirana 先生與夫人、B.A. Dayānanda 先生與夫人。Indrāni Bodaragama 女士、首席大法官 Pārinda Ranasingha 及其跟隨者。

M.D.S. Perera Kalumahātmayā 先生與家人、傳統醫藥醫生 P.S. Kotalāwala 先生、商人 Y.B. Akman 先生。

Maitri Sirimāna 先生與夫人、Mitra Wettamuny 先生和 Kān̄thi Wettamuny 女士。

在 Kurunegala, Swarnā Guṇaratna Meniyo 母親、Rex Guṇasekara 先生與夫人、Tudor Fernando 醫師、Wimalaratna 醫師、Mahīpāla Kottagoda 醫師。

Suguṇa Sil Meniyo 善德戒尼及其團體、新藥局的 Sirisena 先生與夫人、D. R. Yahampath 先生與家人、Elsy Guṇasiri Meniyo 母親與家人。

Shrāwasti Hāmine 女士與家人、Prematilaka Bandāra 先生及（夫人）Kumāri 女士。

Spectra 工業的董事長 Rājapaksa 先生與家人、傳統草藥醫師 Kottayāwatta 先生與家人。

日本的 Sisil Paṇḍita 先生、澳洲的 K.W.D. Guṇaratna Meniyo 母親、英國的 Nayanā Action 女士、悉尼的 Kannangara 先生與夫人。

紐西蘭的 Malkānti Seneviratna 女士與 Channa Seneviratna 先生。

Mount Lavinia 的 P.L.N. Liyanage 先生與夫人、Nugegoda 的 E.D. Liyanage Meniyo 母親、教師 Pushpikā Liyanage 女士。

Kamalā Atukorala 女士與家人、Hemsiri Wijeratna 先生與夫人、Nihal Rājapaksa 先生、Ruhunu 電纜公司老闆 Jayasingha 先生與夫人。

D.J. Alahakon 女士與家人。

特別憶起這一些善知識們。



在佛陀教法中擔任的職位

1966 年，佛教學術委員會秘書以及佛教司法委員會秘書⁵⁸。吉祥至善禪修僧院教團於 1968 年 7 月 4 日成立的十人附加委員會的輔秘以及新聞秘書。繼續擔任這些職位至今。1998 年起，受委任為秘書長。自 1992 年起，擔任 Nissaraṇa Vanaya 的首席顧問。

⁵⁸ 這些職位都是在吉祥至善禪修僧院教團內部的。

佛隨念的修習

佛隨念的修法是在家裏時、出家前，從（法種大長老 Mātara Paṇḍita Dhammavaṃsa Mahāthera）僧伽羅語譯版的《清淨道論》中仔細背下的。在 Nāthagāṇe 道場時，每天晚上 7:30 至 9:30 的坐禪時間歡喜的運用⁵⁹。也從中獲得殊勝的利益。

1960 年 2 月 4 日，智者勝種大長老和我們幾位尊貴的資深尊者們前往印度朝聖。大長老於三月份的第一個星期回到斯里蘭卡。他給了我一串從印度菩提迦耶帶回來的檀木念珠以及指示我：“聖法比丘！注入 ‘Iti’ pi so’ 偈十萬遍到此念珠上。這會帶給你健康以及力量去執行佛陀教法的宗教活動。”

在這段期間，住在 Puhulwella 的 Śrī Rohana Yogāśrama，學習律藏以及無有間斷且充分的利用一整天。如指示，開始注入佛陀的功德十萬遍。

每天單獨口語念誦 300 到 400 遍，在 1964 年 7 月 12 日左右，完成十萬遍的佛隨念。在同一個月的 24 日，智者給塔曼內·無垢種大長老給了我一個裝有佛陀舍利的舍利塔作為獎勵。自那時候起，就在內心裏念誦佛陀的功德，每年十萬遍。

⁵⁹ 佛隨念

殊勝絕倫佛道上之足跡

從 1969 年起，在一年半裏，完成了誦念三寶功德的偈頌 ‘Iti’pi so...’、 ‘Svākkhāto...’和 ‘Supaṭipanno...’⁶⁰十萬遍。

1971 年恐怖份子危機的時候，完成了 ‘Sabba pāpassa akaraṇaṃ 諸惡莫作...’的偈頌二十萬遍為國祈福。對於 ‘Iti’pi so’偈，再次的於 1973 年 1 月 10 日完成了一百萬遍的念誦。當時在嘎爾杜瓦的跋帝耶大長老（Baddhiye Mahāthera）給了一個指示：“從現在開始，注入《寶經》⁶¹十萬遍。”

聽到這個指示後，在一天裏完成了 137 遍的‘寶經’。那晚，一位天神在夢中說到：“尊者，請繼續前往這條您已經在走著的道路。尊者，沿著同樣的道路，您可以毫無困難地去到您想去的地方。”

隔天早上，告知長老這件事，獲得允許，再次開始修 ‘Iti’ pi so’ 偈頌。到 1975 年 9 月 10 日，已完成了四百萬遍。那一晚，在黎明前出現這樣一個夢，一位身穿白衣的梵天王來到我所在的聖潔寺院。一群人帶著一位被衆生附身的病人來到我面前。那位梵天王看見此景，對我說：“尊者可以透過憶念 ‘Iti’ pi so ’ 偈，輕易的治愈這樣的病人。”內心接受了他的話並保持沉默。（他）再繼續這樣說：“尊者，尊者是否知道，尊者的決意何時能實現？”當我說不知道的時候，梵天王說：“一千八百”，

⁶⁰ 佛隨念、法隨念、僧隨念

⁶¹ Ratana Sutta

然後就消失了。在那個時候我也就醒了，沒有任何時間去思考或詢問更多的細節。

持續無間斷地修習‘Iti’ pi so’ 偈。在某一些日子後，當又完成另一個拉克 (lakh)⁶²的念誦時，在接近黎明時，在夢中見到美妙的事物。

於2002年2月20日，‘Iti’ pi so’ 偈已完成七千三百五十萬遍。我將會繼續修下去，因為所有禪修都是一切知智的佛陀所宣說的。一個憶念佛陀功德之人，能如他所願的去培育任何合適以及正確的禪修業處，會獲得力量與保護，不會迷失方向。



⁶² 斯里蘭卡經常使用拉克 (lakh) 形容數目字。一拉克即是十萬。

帕奧禪修方法

透過閱讀《清淨道論》、《分別論》⁶³、《無礙解道》⁶⁴以及註疏，獲得了止禪與觀禪修法的知識，並且培育起了一個很大的決意，就是在做其他工作的時候，要正確地去運用這些修法。關於帕奧禪法的消息，給予了一個絕佳的機會去實現這些期望。

斯里蘭卡的佛教徒對遍禪的禪那以及其他的安止定都有著極其恐懼的心，也因此（他們）就只是純修觀禪而已。顯而易見，心清淨——證得近行定以及八定，是觀禪的基礎，因為它能夠讓心有能力輕易的去洞察現象。所需要的是導師正確的指導。但是，能夠給予如是指導的導師卻是稀有罕見的。

這個禪修中心，位於金地——緬甸，在毛淡棉與木冬兩個城市之間，有著風景如畫的山，離最近的村莊大約有兩英里，是衆所周知的帕奧莊嚴山（Pa-Auk Cittalapabbata）道場。一系列的禪修業處，亦稱為帕奧禪法，是由最尊敬的最上大業處阿闍梨西亞多烏阿欽訥⁶⁵（帕奧西亞多 Pa-Auk Sayadaw）指導。帕奧禪師指導成千上萬的尊者以及在家居士止禪與觀禪的業處，引導他們直到禪那以及道果的體證。

⁶³ Vibhaṅgappakaraṇa

⁶⁴ Paṭisambhidhāmagga

⁶⁵ Aggamahākammattāhānācāriya Sayadaw U Āciṇṇa

透過戒徹底淨化了心的禪修者會被指導從入出息念開始，修到遍作相（Parikamma nimitta）、取相（Uggaha nimitta）和似相（Paṭibhāga nimitta），然後培育到四禪（的階段）。在某些情況下，會指導禪修者培育五禪⁶⁶。以五種方式熟練自在⁶⁷這些禪那之後，他們會用似相的光去思惟身體的三十二個身分，每一個身分的不淨，比如：頭髮...等三十二個（身分），個別的修到初禪的階段。

接著會指導他們利用那個似相的光，把心導向於自己的骨，然後專注頭骨，取它的白色作為所緣。接著，他們把心導向他人的頭骨，培育白遍所有的色界禪那。過後，他們要熟練白遍禪那的（五）自在。然後使用那個光，以慈心禪為基礎培育 528 種方式的禪那，悲心禪的 132 種方式的禪那，喜心禪 132 種方式的禪那以及捨心禪 132 種方式的禪那。之後，他們修佛隨念培育近行定，培育十不淨至初禪（比如：腫脹相等）以及培育死隨念至近行定。

藍遍是以頭髮來培育，黃遍以膽汁和脂肪，紅遍以血液和肉，每一個都要取內在以及外在。所有的色遍禪那和其餘的遍禪——名為地、水、火、風、光明以及限制虛空遍也是一樣。之後，九個遍禪都要去除似相⁶⁸，更深一層的培育空無邊處禪，限制虛空遍除外。之後取識知空無邊的

⁶⁶ 經教：四種禪那，阿毘達摩論教：五種禪那。

⁶⁷ 五自在

⁶⁸ 大長老在這裏所寫的禪修方法只是簡略的，在《清淨道論》裏有更詳細的解釋。

殊勝絕倫佛道上之足跡

心識為禪修所緣，以證得識無邊處禪。專注那⁶⁹是無所有的，禪修者會證得無所有處禪。一旦證得這個層次，禪修者專注那個心識⁷⁰，就會達到非想非非想處禪。如此，每一個禪那都一定要修五自在。

無論是修白遍四禪、佛隨念、慈心禪、有識不淨、無識不淨以及死隨念的禪修者，或者是已精進完成八定的禪修者，會轉修觀禪。從思惟四大開始，然後修色攝受、非色攝受、名色差別法。要清楚的理解每一個部分。在清楚的理解每一個部分之後，他們需要依照五蘊法修緣起。之後更進一步的修十二緣起。禪修者必須得觀照以及理解大概四到五個過去世以及未來世。過後，會指導他們以相、作用、現起和近因去辨識名色法。再次指導他們修觀禪，究竟法的思惟智。在大觀禪四十種思惟法之後，他們依據七色觀法以及七非色觀法修觀禪。接著是生滅隨觀智，壞滅隨觀智及其他一系列的觀智。禪修者必須得清楚的體驗與理解這一切。對於那些對阿毘達摩具備一些知識的人來說，這個觀禪修習方法是愉悅的。沒有阿毘達摩知識的人也會一步一步的理解。這是因為沒有觀禪是沒有阿毘達摩的⁷¹。

舉個例子，重複‘頭髮是無常的’這些的字眼不是觀禪的禪修。頭髮是概念，唯有依據三相——一切行法為無

⁶⁹ 空無邊處禪心不存在

⁷⁰ 無所有處的心識是至上、寂靜的

⁷¹ 意思是阿毘達摩所教的一切都在觀禪裏。

常、苦、無我的觀禪才能去辨識究竟真實。頭髮涵蓋了四十四種的究竟色法以及五種色法⁷²。取色聚或色法，觀每一個究竟色法為無常、苦與無我，這才是觀禪。這就是為什麼觀禪必須得個別的去觀照每一個究竟真實。透過觀禪，“人”以及“有情衆生”這些的見與認知的曲解將會被拋棄。

欲減弱與戰勝煩惱、體證道果與涅槃，觀禪是唯一之道。因為佛陀說：“samāhito yathā bhūtaṃ passati 具有定之人如實見”。所以止禪是觀禪的基礎。因此，應修習止與觀二者。

在緬甸帕奧禪修中心，許多人修安止定與觀禪，我們沒有聽說過任何人由此遭受心理上扭曲的不幸或精神上的缺陷。我們把這寫下來，是希望所有的出家衆與在家衆都努力地激發精進力去修習這禪法，以獲得禪那、神通、道與果，猶如古時候斯里蘭卡修行的尊者和人們一樣。爲了佛陀教法的興盛，傾向於這禪修方法。

**“Bhāvetabbam paniccevaṃ—bhāvanādvayamuttamaṃ
Paṭipattirasassādaṃ—patthayantena sāsane’ti”**

若人欲體驗，佛教修行味，
當修此二禪，至上之修習。

《Abhidhammattha Saṅgaha 攝阿毘達摩義論》

⁷² 身十法聚、性根十法聚、心生八法聚、時節生八法聚以及食素八法聚

殊勝絕倫佛道上之足跡



四資具省思

省思四種資具得以培育起戒，從而導向慧。這也與觀禪的禪修有關。我以巴利語和僧伽羅語⁷³省思的方式如下：

袈裟省思

Paṭisaṅkhā yoniso cīvaraṃ paṭisevāmi, yāvadeva sītassa paṭighātāya uṇhassa paṭighātāya, ḍaṃsa makasa vātātapa sirimsapa samphas-sānaṃ paṭighātāya, yāvadeva hiri kopīna paṭicchādanatthaṃ.

Yathā paccayaṃ pavattamānaṃ dhātu mattamev’etaṃ yadidaṃ cīvaraṃ. Tadupabhuñjako ca puggalo dhātu mattako nissatto nijjīvo suñño. Sabbāni pana imāni cīvarāni ajigucchaniyāni, imaṃ pūti kāyaṃ patvā ativiya jigucchaniyāni jāyanti.

應如理省思的穿上此屬於聖者、諸佛、諸辟支佛以及阿羅漢們的袈裟。使用此袈裟是爲了防禦寒冷、防禦炎熱、防禦虻、蚊、日曬、雨淋、風吹、爬蟲類，只是為了遮蔽羞處。

此袈裟以及穿著之人都只是種種元素（的組合體），都依靠諸因而存在；僅僅只是元素、非有情、無命、空。這一切袈裟都（還）不可厭，但是在接觸到這個不淨的身體之後，它變得極度可厭。

⁷³ 僧伽羅語已被翻譯為以上中文。

食物省思

Paṭisaṅkhā yoniso piṇḍapātaṃ paṭisevāmi. Neva davāya na madāya na maṇḍanāya na vibhūsanāya, yāvadeva imassa kāyassa ṭhitiyā yāpanāya, vihiṃsūparatiyā brahmacariyā nuggahāya, iti purāṇañ'ca vedanaṃ paṭihaṅkhāmi navañ'ca vedanaṃ na uppādessāmi, yātrū ca me bhavissati anavajjatū ca phāsu vihārocā'ti.

Yathā paccayaṃ pavattamānaṃ dhātu mattamev'etaṃ yadidaṃ piṇḍapāto. Tadupabhuñjako ca puggalo dhātu mattako nissatto nijjīvo suñño. Sabbo panāyaṃ piṇḍapāto ajigucchanīyo, imaṃ pūti kāyaṃ patvā ativiya jigucchanīyo jāya'ti.

應如理省思的接受、食用這些屬於聖者、諸佛、諸辟支佛以及阿羅漢們的鉢食。不像村民們為運動而食用；不像搏鬥者為增長力量而食用；不像妓女為了豐滿身體而食用；不像國王宮裏的王妃們為了裝飾身體而食用。食用它只是為了維持以及延續這個生命之體。食用它來停止飢餓之苦、支持梵行的生命。透過食用此鉢食，舊的餓受將停止，新的餓受將不生起，將維持生命，無過且安住。思惟上述所有的用途，我接受以及食用此鉢食。

此鉢食及食用之人都只是種種元素（的組合體），都依靠諸因而存在；僅僅只是元素、非有情、無命、空。這一切鉢食都（還）不可厭，但是在接觸到這個不淨的身體之後，它變得極度可厭。

此鉢食在享用之前是美味的，在與三十二個不淨的身分混在一起後變得極度可厭。的確，用手在鉢裏接觸以及

混合時，它已變成剩食，已是不淨。拿起一團放進嘴裏後，咀嚼它，以舌頭翻轉它、以唾液混合它並刷過牙菌斑，它變得可厭，就猶如狗的嘔吐物一樣。在它滑下食道後，它掉進了黑暗，發臭、可厭、像可厭的廁所一樣的胃，而後與部份已被消化的食物、膽汁、血液、膿混合，被胃酸分解、攪拌混合，然後轉變成糞便。

腸胃吸收了營養，變成頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚、肉、腱、骨、骨髓、腎、心臟、肝、膜、脾、肺、腸、腸膜、胃中物、屎、腦、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚、油膏、唾、涕、關節滑液和尿，三十二個不淨的身分。

這些食物是大腸和小腸中蠕蟲的獵物，成為糞便和尿聚集在結腸和膀胱裏，變成人體的排泄物，唾液、痰、鼻涕、屎、尿、眼屎、淚、耳垢、牙菌斑、汗以及油膏——因此是不淨的。

它是可厭的，因為儘管在人前毫無畏懼和羞恥心之下食用，但是，當它排出時卻是惡臭的以及必須得羞恥的躲起來。即使一個人出於對美味的欲望，開心、快樂地吃，當它帶著臭氣出來時，必定是在羞恥中排出，因此是不淨的。由於它從一個孔進，透過九孔出，所以它也是不淨的。它是不淨的，因為在間隔一夜或一日後，它會變成發臭、可厭的糞便、尿以及其它的排泄物。

殊勝絕倫佛道上之足跡

接受及食用此鉢食，就像是給傷口（塗）的藥、就像是給車輪的油、就像是在沙漠中吃自己獨生子的肉一樣，不產生任何的執著，目的只是為了解脫。

住所省思

Paṭisaṅkhā yoniso senāsanam paṭisevāmi, yāvadeva sītassa paṭi-ghātāya uṇhassa paṭighātāya, ḍaṃsa makasa vātātapa sirimsapa samphassānam paṭighātāya, yāvadeva utu parissaya vinodanam paṭisallānārāmattham.

Yathā paccayam pavattamānam dhātu mattamev'etaṃ yadidaṃ senāsanam. Tadupabhuñjako ca puggalo dhātu mattako nissatto nijjīvo suñño. Sabbāni pana imāni senāsanāni ajigucchanīyāni, imaṃ pūti kāyaṃ patvā ativiya jigucchanīyāni jāyan'ti.

應如理省思的使用此屬於聖者、諸佛、諸辟支佛以及阿羅漢們的住所。使用此住所是為了防禦寒冷、防禦炎熱、防禦蛇、蚊、日曬、雨淋、風吹、爬蟲類，為了免除季候的危險，以及為了在止禪和觀禪上培育定力。

此住所及使用之人都只是種種元素（的組合體），都依靠諸因而存在；僅僅只是元素、非有情、無命、空。這一切住所都（還）不可厭，但是在接觸到這個不淨的身體之後，它變得極度可厭。

醫藥省思

Paṭisaṅkhā yoniso gilāna paccaya bhesajjaparikkhāraṃ paṭisevāmi. So yāvadeva uppannānaṃ veyyābādhikānaṃ vedanānaṃ paṭi-ghātāya abyāpajjha paramatāyā'ti.

Yathā paccayaṃ pavattamānaṃ dhātu mattamev'etaṃ yadidaṃ gilāna paccaya bhesajja parikkhāro. Tad' upabhuñjako ca puggalo dhātu mattako nissatto nijjīvo suñño. Sabbo panāyaṃ gilāna paccaya bhesajja parikkhāro ajigucchaniyo, imaṃ pūti kāyaṃ patvā ativiya jigucchaniyo jāya'ti.

應如理省思的接受以及使用這些屬於聖者、諸佛、諸辟支佛以及阿羅漢們醫藥。接受以及使用此醫藥資具，只是爲了防禦已生起的病苦之受，爲了盡量沒有身苦。

此藥物及使用之人都只是種種元素（的組合體），都依靠諸因而存在；僅僅只是元素、非有情、無命、空。這一切藥物都（還）不可厭，但是在接觸到這個不淨的身體之後，它變得極度可厭。

四資具的觀禪

八種究竟色法構成四種資具。地界的特相是硬；作用是支持同一粒色聚裏的其他色法；現起是接受，比喻同一粒色聚裏的其他色法住於其上；它的近因是水、火以及風界。

殊勝絕倫佛道上之足跡

水界的特相是流動、溢出；它的作用是增大其他俱生色法；現起是把同一粒色聚裏的諸色黏著；近因是地、火和風界。

火界的特相是熱或冷；其作用是使到同一粒色聚裏的色法成熟；現起是使到同一粒色聚裏的色法柔軟；近因是地、水、風三界。

風界的特相是支持；其作用是導致移動；現起是帶動俱生色法從一處至另外一處；近因是地界、水界、火界。

色的特相是撞擊眼淨色；其作用是作為眼識的目標；其現起是作為眼識之境；近因是四大種：地、水、火、風。

香的特相是撞擊鼻淨色；其作用是作為鼻識的目標；現起是作為鼻識之境；近因是四大種：地、水、火、風。

味的特相是撞擊舌淨色；其作用是作為舌識的目標；現起是作為舌識之境；近因是四大種。

段食的特相是所吃的食物營養；其作用是滋養色法；現起是以維持身體；近因是必須受到它滋養的處色。

純八法聚⁷⁴是一組的色法，是色蘊。‘色’是色處，是色界。‘香’是香處，是香界。‘味’是味處，是味界。地、火、風三界是‘觸’處，是觸界。水和食素是法處，是法界。

⁷⁴suddhattaka kalāpa

這一組的純八法聚是依靠因緣⁷⁵的。每一個依賴於所緣緣、增上緣、親依止緣、不相應緣、有緣、不離去緣。

四大種依靠俱生緣、相互緣和依止緣。

食物依靠於食緣。色、香、味、地、火、風六元素依靠於所緣緣及前生緣。

四資具是由一對名色法、五蘊、十二處、十八界，十二緣起以及二十四緣所受用的。

這些是究竟的真實，稱之為名色法，蘊、處、界、緣起、二十四緣，是無常、毀、動、壞、不恆、變易法、不實、無有、有為、死法⁷⁶，因此是無常的。

它們是苦、病、瘡、箭、惡、疾、難、禍、怖畏、災患、非保護所、非避難所、非歸依處、患、惡之根、殺戮者、有漏者、魔食、生法、老法、病法、愁法、悲法、惱法、雜染法⁷⁷，因此是苦的。

它們是敵、是無、是虛、是空的、是無我⁷⁸，因此是無我的。

內在與外在的名色法組合體，蘊、處、界、二十四緣，究竟法，都是無常、苦以及無我的、是逼迫（pīḷana）、有

⁷⁵以下的因緣都是阿毘達摩分析的技巧。讀者可以從菩提比丘編輯的《阿毘達摩概要精解》中找到解釋。《阿毘達摩概要精解》菩提比丘，BPS，1999。

⁷⁶四十種思惟法，十個無常相。

⁷⁷四十種思惟法，二十五個苦相

⁷⁸四十種思惟法，五個無我相

殊勝絕倫佛道上之足跡

爲 (saṅkata)、熱惱 (santāpa) 以及變易 (vipariṇāma)，無疑是苦聖諦。過去對存在的貪愛是苦諦之因，讓苦一而再的生起，是堆積 (āyūhana)，因緣 (nidāna)，結縛 (saṃyoga)，障礙 (palibodha)，這無疑的是集聖諦。這兩者的止息，即是寂靜涅槃之界，是出離 (nissaraṇa)、遠離 (viveka)，無為 (asaṅkhata)、不死 (amata)，絕對是滅聖諦。以八聖道完全地辨明苦、根除苦因、體證苦滅，是出 (niyyāna)、因 (hetu)、見 (dassana)、增上 (ādhipeyya)，無疑是道聖諦。

願所累積的一切功德，願我毫無困難的導向四聖諦的領悟。願所有供養四資具的人也達到一樣的體證。



[illegible]

ಪ್ರಾ'ರಲಿಗು ಪ್ರಕೃತಿವಿಜ್ಞಾನ,

[illegible]

ಹಿಂದೆ ಹಲವಾರು ಇಲಾಖೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು
ಉತ್ತಮವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಲಕ್ಷ
ಬಲಿಷ್ಠತೆ ಹೊಂದಿದ ಹಲವಾರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ
ನಿರ್ವಹಿಸಿದರು. ಇದು ಹಲವಾರು ದಿನಗಳ, ಇದು ಲಕ್ಷ ಬಲಿಷ್ಠತೆ
ಹೊಂದಿದ ಹಲವಾರು ದಿನಗಳ, ಇದು ಲಕ್ಷ ಬಲಿಷ್ಠತೆ

“願每日所積累的浩瀚功德…”

發願

願每日所積累的浩瀚功德，導向我證得一切知智。爲了朝向此願而培育波羅蜜，願我在這生命裏有力量的精通三藏，證得五神通以及八定，培育觀智直至行捨智，並且在不減弱這些佛法能力的情形之下，努力助長佛陀的教法長住。爲此目的，願我有幸的親近善知識、擁有一個隱居的環境，健康以及智慧。且讓得、名譽、贊美，絕不使我的心動搖、絕不反轉我的心、絕不使我的心貪婪、被誤導或被迷惑。透過清淨以及出離的心，願我擁有力量去圓滿佛陀教法中聖潔的目標。

願我永遠不要親近無羞恥心的、邪惡的、不貞潔的朋友。願我總是遇見有紀律、有德行、有高尚戒德和正直的善知識。願我有紀律、戒德以及跟隨戒。願我擁有力量去轉變不知羞恥⁷⁹之人變成知羞恥⁸⁰法之人。願我的心永遠不被貪婪誘惑，不被瞋恨惹惱，不被愚癡迷惑。願貪婪、瞋恚、憤怒、恨，虛偽、懷惡心、嫉、慳吝、誑、諂、頑固、急躁、慢、傲慢、自負、放逸、見取、堅定的執著、難以捨離⁸¹、五蓋、五種心荒蕪⁸²、五種心繫縛⁸³、六諍根

⁷⁹ 不知羞恥 (alajjī)

⁸⁰ 知羞恥 (lajjī)

⁸¹ 貪婪 (abhiṇṇā)、瞋恚 (byāpāda)、憤怒 (kodha)、恨 (upanāha)、虛偽 (makkha)、懷惡心 (paṭāsa)、嫉 (issā)、慳吝 (macchariya)、誑 (māyā)、諂 (sātheyyā)、頑固 (thambha)、急躁 (sārambha)、慢 (māna)、傲慢 (atimāna)、自負 (mada)、放逸 (pamāda)、見取 (sanditṭhi parāmasa)、堅定的執著 (ādhānaggāha)、難以捨離 (duppaṭinissaya)

⁸⁴及其他的煩惱絕不在我心生起。無論什麼目標進入我心，願我都擁有力量去維持正確的智慧。

願我有特別的能力宣說佛法、寫作，以及擁有謙遜、誠懇和冷靜，沒有煩惱的安住這些的力量。願我親近的所有在家眾與尊者都變得有戒德、正直以及有智慧、追隨佛陀的素質以及無有敵意。願沒有人會因我任何的步伐、姿勢、色、聲、香、味、觸、言語、部分言詞、呼吸，甚至是一個念頭而痛苦或受傷。願不善念不生起於我心。願只有善念生起於我心，於我所見、所言、或所思。願我身上的任何煩惱，都可以在每個呼氣之間被驅逐；並願諸佛、辟支佛、阿羅漢們聖潔的功德，在每個吸氣之間都能讓我吸收。願正直的品德和智慧填滿我，所有的行、住、坐、臥都在四種律儀的看守下。願我能夠戰勝五蓋、培育三十七個菩提分，如：四念處。願我成為一個特別懂得感恩和慷慨的人。

疾病、厄運、不幸、危險、大難、敵人的行為、致命的不幸、障礙、九大行星邪惡的影響、魔力、邪惡的咒語、邪惡的束縛、惡毒的眼光、讒言、邪惡的眼光、邪惡的聲音、損失、譴責、壞名聲、罵名、指控、侮辱、責

⁸² 五種心荒蕪 (pañca cetokhīlā)：疑佛、疑法、疑僧、疑戒、定、慧學以及對同梵行者起瞋恚。

⁸³ 五種心繫縛 (pañca cetovinibandhā)：欲愛、有愛、對外在事物之貪、享受奢侈，如：沉迷於食物、睡眠之樂 (seyya sukkha)、昏沉之樂 (middha sukkha)、宿醉，對天界之愛。

⁸⁴ 六諍根 (cha vivāda mūla)：六種爭執的起因，即：因為生氣怨恨、輕蔑傲慢、妒忌貪婪、虛偽欺詐、惡欲邪見、固執己見。

殊勝絕倫佛道上之足跡

備、羞辱、虐待、恐嚇等：願這一切都能被驅遣、毀滅，就像黑暗消失在太陽光芒的照耀之下。願我得到全方位的護衛，以讓我在佛陀教法中的修行得以圓滿。

願聖潔三寶的二十四種功德之無限的威力，於每一個步伐、每一次的入息、每一次的出息、每一分、每一秒都全然的護佑我。願這個力量穿透我的皮膚、肉、肌腱、血管、骨與骨髓，以讓我在佛陀教法中的工作得以圓滿。

跟善心、定力的心、慈愛的心、佛陀功德的威力以及戒的威力在一起：願我睡時安詳、醒時安詳、絕不見惡夢。願我得諸天神的祝福、僧團們的祝福、人類的祝福、非人類的祝福以及諸天神的護佑。

願危險、災難、從國王那裏的不幸、小偷、敵人、火、水、人類、非人類、毒藥、武器、動物、冷、熱、飢餓、渴、蠅、蚊、太陽、雨、風、蛇、其他類有毒生類、空氣、膽汁、痰、三種疾病、欲望、瞋、痴、心的雜染、妨害業⁸⁵和斷壞業⁸⁶，不會導致害怕、恐懼、危險、憂慮、冷汗、傷害、愁苦、不幸、厄運或災難，即便是在睡夢中。願都能得到保護，那麼才能安全地進行佛陀教法的工作。願我的身心沒有壓力，以舒暢的身心、有力量的去累積波羅蜜。

⁸⁵ 妨害業（upapīlaka kamma）

⁸⁶ 斷壞業（upacchedaka kamma）

願我擁有心力、決意之心、平靜之心、定力之心、精進之心、不被世間八法‘利與衰、譽與毀、譏與稱、苦與樂’動搖心力——去圓滿培育覺支。

願我有力量和能力成就十個遍禪的體證、十不淨的體證、入出息念的體證、身至念的體證、四梵住的體證、無色界的體證、十種業處的近行定、十四御心法、五神通、所有的觀智直到行捨智，達到這些的頂峰，並且在護持佛陀教法未來輝煌的同時，在不退減的情況下，具有力量去培育覺支。

透過聖潔的品德、知識、財富、資源、健康、快樂、力量、智慧、對三寶的信心、戒、慷慨、捨離、慚、愧、博學、勇敢精進、正念與智慧、禪那、感恩、以感恩的心照料雙親、三福行⁸⁷、十種作福德之事⁸⁸、十善業道⁸⁹、四念處、四正勤、四神足、五根、五力、七覺支、八聖道、四梵住、四攝事⁹⁰、十個普通波羅蜜、中等波羅蜜和究竟波羅蜜、三種利行⁹¹、五大捨⁹²、應行法⁹³、大吉祥法⁹⁴以

⁸⁷三福行 (Tividha-puññakiriya)：佈施、持戒、禪修

⁸⁸十種作福德之事 (Dasa puññakiriya vatthu)：佈施、持戒、禪修、恭敬、服務、回向功德、隨喜功德、聽聞佛法、弘揚佛法、正直己見

⁸⁹十善業道 (Dasa Kusala Kamma-patha)：不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不兩舌、不惡口、不綺語、不貪婪、不瞋恚、正見

⁹⁰四攝事 (Catu Saṅgaha-vatthu)：佈施 (Dāna)、愛語 (peyya vajja)、利行 (attha cariya)、同事 (samānattatā)

⁹¹三種利行 (Tividha atthacariya)

⁹²五大捨 (Pañca mahā-pariccāga)：捨棄（或佈施）五種東西，即財富、子女、妻子、肢體以及生命。

⁹³Karaniya Dhamma

殊勝絕倫佛道上之足跡

及所有圓滿正等正覺所必備的波羅蜜，願我能達到增上，猶如漸盈月。

猶如一顆實現願望的寶石、一棵實現願望的樹、一個賜予財富的盆，猶如滿月，願所有正願能圓成、成功、增上。爲了戰勝此世界、戰勝下一個世界、戰勝輪迴、戰勝煩惱、達到超越‘我’的勝利，只要生命猶在，願我擁有力量、威力、決意、精進、安全，以及三寶的祝福去圓滿諸覺支。願我的慈愛猶如容受萬物之大地，慈愛猶如水庫、慈愛猶如光芒、慈愛猶如大風、慈愛猶如河流、慈愛猶如海洋、慈愛猶如大山，就像須彌山一樣，像空無邊般的慈愛、慈愛猶如太陽、慈愛猶如月亮、猶如四梵住的梵天界，成為猶如大地般安穩的基礎，穩固的建立起成佛所需要的素質。

只要我尚在輪迴之中，願我能夠一世接著一世地去圓滿波羅蜜的資糧，永離低趣之投生，如：地獄、三種毀滅的衆生⁹⁵、八種不幸時期⁹⁶、五種危險⁹⁷。願我遠離飢餓、飢渴的恐懼，遠離任何不善因的投生、遠離僅有二善因的投生，遠離無想天的投生、或在無色界、或另一個太陽系的投生，願我能夠去圓滿波羅蜜。

只要我尚在輪迴之中，願我能永遠遠離五逆重罪、五種惡行、十煩惱、使用麻醉品與酒類、吃魚和肉、結交惡

⁹⁴ Maha Maṅgala Dhamma

⁹⁵ 三種毀滅的衆生 (tividha satta vinasa)

⁹⁶ 八種不幸時期 (attha duṭṭha akkhaṇa)

⁹⁷ 五種危險 (pañca vida antarāya)

友、接觸邪惡及煩惱、邪見、惡男、惡女、然後能夠圓滿波羅蜜。

願我永遠遠離欲貪、感官欲望、感官渴愛、感官渴望、感官上的糾纏苦惱、感官上的燃燒，然後能夠圓滿波羅蜜。願我能夠擺脫貪婪、瞋恚、憤怒、恨，虛偽、懷惡心、嫉、慳吝、誑、諂、頑固、急躁、慢、傲嬌、自負、放逸、見取、堅定的執著、難以捨離、五蓋、五種心荒蕪、五種心繫縛、六爭根以及其他的煩惱，這些障礙的心，去圓滿波羅蜜。

願我遠離五魔：天子魔、煩惱魔、蘊魔、死魔、行作魔⁹⁸所帶來的障礙，能夠去圓滿波羅蜜。

願沒有黃門、沒有性別的人、雌雄同體、身體殘疾、眼盲、跛腳、精神失常、弱智，這些所有的殘疾，能夠去圓滿波羅蜜。

只要我尚在輪迴裏，願我不投生為女性、而永遠投生為男性，並能夠圓滿成佛的素質。願我以三善因投生、有能力回憶起過去世及有正見。願我能夠親近正直之人、聽聞正法、如實知見、能夠在每一個生命裏都能修習佛法並具有長壽、健康、力量、智慧、相信三寶、戒、捨離、知識、具有慚以及愧、學問、勇敢精進、記憶力、智慧、證得禪那以及感恩心。

⁹⁸天子魔（Devaputta māra），煩惱魔（kilesamāra），蘊魔（khandha māra），死魔（maccu māra），行作魔（abhisāṅkhāramāra）

殊勝絕倫佛道上之足跡

願我承擔照料父母的同時，也具有三福行、十種作福德之事、十善業道、四念處、四正勤、四神足、五根、五力、七覺支、八聖道、四梵住、四攝事、十個普通波羅蜜，中等波羅蜜和究竟波羅蜜、三種利行、五大捨、應行法、大吉祥法以及所有圓滿正等正覺所有必備的波羅蜜，願我能達到增上，猶如漸盈月。

在未來全自覺者慈氏佛 (Metteyya Buddha)⁹⁹的教法中，願我投生在 Ketumati 王國，投生為人類，並在生命的第一階段大度地供養四資具給佛陀教法，然後接受初級出家¹⁰⁰以及達上受具足戒，精通三藏、具有五神通、八定以及能夠幸運的得到‘授記’，於未來成就正等正覺者。

在體證佛道之前，願我都具有功德福報遇見出現於世間的諸佛、辟支佛以及阿羅漢們，熱切地供養四資具、在諸佛的教法中接受初級出家以及達上受具足戒，並且得到‘授記’，於未來成就正等正覺者。

***Iminā puñṇakammena — yāva pappomi nibbutiṃ
Tāva saddhādi sampanno — alīna viriyo sadā***

以此功德，願我一直對三寶有全然的信心、精進努力，不鬆懈，直至體證至上幸福的涅槃。¹⁰¹

***Itthi bhāvā vinimmuttana — aṭṭha duṭṭhakkhaṇehi ca
Bhaveyyāhaṃ appamatto — sattavīsa madehi ca***

⁹⁹也譯為：彌勒佛

¹⁰⁰沙彌

¹⁰¹此處巴利偈語是大長老所寫，偈語的含義則是編輯組所譯。

在所有的生命裏，願我總是有正念，不生為女性，不生在不可能積累功德的八種不幸時期，以及遠離二十七種自負。

***Na kareyyaṃ na kāreyyaṃ — na cinteyyaṃ kudāci’pi
Pāpakaṃ appamattam’pi — dukkhaṃ vā sabbapāṇinaṃ***

即使是最微小之惡，或傷害任何有情眾生，
願我永不做，不造成如是，也不希望如此。

***Pāpamitte na seveyyaṃ — seveyyaṃ sajjane sadā
Rāgadosādayo dosā — tanubhūtā bhavantu me***

願我不結交惡友。願我總是親近好人。
願我所有的貪、瞋以及其他煩惱減弱。

***Saheyyaṃ boddhuṃ bodhetuṃ — dhammaṃ Buddhena
desitaṃ***

Sadā jātissaraṃ ñāṇaṃ — labheyyaṃ jāti jātīyaṃ

願我能夠理解，並且能夠使其他人理解由諸佛
宣講之教法。

在所有的投生裏，願我具有能力看見過去世與
未來世。

***Yadāhi loke Metteyyo — sambujjhissati taṃ tadā
Sakkaritvā pūjayitvā — sasaddhammaṃ sasāvakaṃ***

無論慈氏佛（Metteyya Buddha）在哪一天出現
於世間，我將熱切地頂禮這位全自覺佛、法寶
與僧寶。

***Buddhatta kārake dhamme — sampuretvā asesato
Aham’pi sammā sambuddho — bhavissāmi anāgate***

在毫無遺漏地圓滿成佛之道所有必備的條件，
我亦將於未來體證正等正覺。

殊勝絕倫佛道上之足跡

***Bhavā bhave saṃsaranto — yāva Nibbāna pattiyā
Jātissaraṇa ñāṇena — tihetu paṭisandhiko***

一世又一世的徘徊在輪迴裏，直至我覺悟涅槃，
在每一個如是之生命裏，願我總是以三善因投生，並
具有回憶過去世的能力。

***Uppannuppanna Buddhesu — puretvā sabba pāramī
Dīpaṅkaro viya Sambuddho — bhavitvā loka nāyako***
在所有出現的佛陀座下，圓滿所有的波羅蜜，
成為世間領導者，猶如燃燈佛一樣。

***Saṃsāre saṃsaranānāṃ — sattānaṃ hitamāvahaṃ
Dhammanāvāya tenetvā — tārayissaṃ bhavannavā***

我應幫助在輪迴裏的眾生，將他們帶走、
從輪迴之海解救出他們，以佛法之船帶他們上岸。

***Buddhohaṃ bhodhayissāmi — muttohaṃ mocaye pare
Tinnohaṃ tārayissāmi — saṃsāroghā mahabbhayaṃ***

我應理解四聖諦，也應幫助他人理解。應解脫
所有的煩惱與痛苦，也應幫助他人也解脫煩惱
與痛苦。

我應越過可怕的輪迴之海，也應幫助他人越過輪迴之
海。

在所有已調御自我的人當中，我的導師、世尊佛陀，
是至上的 — 最優秀以及最聖潔的。

在所有捨離他們生命的人當中，所有已經領悟了世間
真實的智者中，我的導師、世尊佛陀，是至上的 — 最優
秀以及最聖潔的。

願我的導師 — 佛陀，其讓世間所有衆生以及天神們驚嘆的智慧之光，照亮我心。

願我也有幸的留在我的導師 — 佛陀，一位因悲憫而內心清涼的涼蔭之下。

魔王的軍隊，是大地十倍的重量，被我的導師 — 佛陀所擊敗。願我的心能被那股聖潔的力量激發。

我的導師 — 佛陀，爲了世間衆生和天神們的利益，奉獻了他整個生命。願我也一樣得到那份聖潔的禮物。

我把我的生命供養於我的導師 — 佛陀，一個為了世間衆生和天神們而努力的人。

願我遠離苦、遠離疾病，（願我）健康。願所有的衆生和我一樣，遠離苦、遠離疾病，健康。

且讓無人傷害他人、侮辱他人或者中傷他人。願每一個人珍惜自己與他人的快樂。

願每個人享受全然寂靜，至上幸福的涅槃！

Sādhu! Sādhu! Sādhu! 薩度！薩度！薩度！

（完成於 2002 年 3 月 1 日）

應 Kaltota Home for Elders 的 Jinadāsa Hettiārachchi 先生的邀請寫下這些話。

殊勝絕倫佛道上之足跡

這是我一生的筆記，無有誇大，是個人的陳述。雖然還有其他重要的事情沒有記錄在此，但是每一次寫下一點，也用下了很多天，有時是因為手部的疾病而有困難。留下將來書寫的空間，如果有這個需要的話。

要求身邊的善友在我有生之年不要出版這份記錄。這純粹是一個功德善行記錄，願所有閱讀這份記錄的人，獲得這些種種善行的所有功德。如果有任何人嘲笑或取笑這樣的功德記錄，我對他們散播慈愛，希望他們體證涅槃！

願養育我長大的有德父母在未來能體證涅槃！

願我最聖潔的戒師、導師以及所有其他尊貴的大長老們在未來體證涅槃！

願我出家的同修們、兄弟姐妹們以及其他的血親們、虔誠的施主們、所有保護世間和佛陀教法的天神們、所有友善的、不友善的、中庸的世間衆生，依他們的願，體證至上的幸福——不死的涅槃！

***Idaṃ me puñña kammaṃ āsvakkhayāvahaṃ hotu
Sabba dukkhā pamuñcatu***

願我此功德摧毀諸漏，脫離一切苦！

龍樹林・聖法大長老，一位把生命奉獻給佛陀教法的菩薩，其生命旅途之敘述的手稿自傳，就此結束。

在大長老的手稿筆記裏，有另外一組特別的筆記，是關於他在緬甸修習帕奧禪法時期的筆記。這些涵蓋了1996、1997、2001 以及2010年在緬甸帕奧禪林的五個時期的筆記。在這五個時期裏，包括三個雨安居，大長老的禪修培育到了極深層的境界。其中所選出的各種不同的禪修經驗的摘錄將如下呈現，並附有弟子們的簡要說明。

我們最尊敬的導師其自傳，對我們來說，是一個極其珍貴的恩賜。如此般卓越的生命，即使能聽聞也是稀有難得的。大長老是應居士的邀請而寫下這份記錄，對出家眾以及在家眾們來說，都有很大的益處。在這些筆記裏，清楚地突顯出了大長老的生命，活出佛陀的教法和覺悟其真實利益一體證涅槃。任何勤奮努力之人，都能夠善用大長老聖潔生命足跡的描述。大長老正是為了此目的，留下了這些珍貴記錄。

關於大長老在禪修上的一些描述，會在接下來的部分呈現。大長老在修習帕奧禪修法及他所得到的體驗，在這裏提供了一個視窗。其中也加入了一些在大長老的生命中，弟子們曾見證過的一些值得注意的事件，這將會以[仿宋字體呈現]。

波羅蜜的跡象

佛陀說過，佛陀自己以及所有眾生之所以漂流在看不見始點的輪迴裏，是因為沒有透徹了知四聖諦和緣起。這清楚的說明了在無限漫長的時間裏，遭受無盡痛苦的原因。唯有當真諦被領悟時，苦才會止息。

爲了自身體證佛道，圓滿必要的三十波羅蜜，菩薩歷經了巨大的艱難，並且承受那些我們難以想像的身體上的痛苦。如是世尊於此世間是極為稀有的，而且他們所從事的聖潔任務是施予滅苦的真法。宣達教法予世間，佛陀所期盼的不是供養或者禮敬；然而，由於全自覺佛所積累巨大的波羅蜜，沒有人能阻擋這些無數的供養。佛陀所期盼的是，眾生將這極其稀有的佛法放入修行之中以及儘快的終結他們在輪迴裏漂泊。這在阿羅漢住法大長老（Dhammārāma Mahāthera）的故事裏以及從佛陀聖潔的日常作息裏都很清楚能看到。我們必須修習佛法、依法而活，為了唯一的目標——體證涅槃。

無論出生於人間或是天界，衆生不一定有機會聽聞佛法，更不用說修行。他們也必須得具備充分累積波羅蜜的力量。那些有非常強的不善業或是煩惱的人，即便他們接觸到了佛法，也無法享受這果實。長久以來，龍樹林•聖法大長老在輪迴中一直決意培育波羅蜜，因此他的生命是一個完全具有功德福報的生命——一個充滿四梵住（慈、悲、喜、捨）的生命。大長老的菩薩生命裏具足四梵住的素質，所以對大長老而言，他與他人的生命幾乎沒有區別。如

是立志成佛的菩薩尊者，在修行無價佛法的人當中是更勝一層的。

✿ 菩薩看透欲樂與在家生活的危險，傾向於出離。

(nekkhammajjhāsaya)

✿ 菩薩看透貪的危險，傾向於無貪。(alobhajjhāsaya)

✿ 菩薩看透瞋的危險，傾向於無瞋。(adosajjhāsaya)

✿ 菩薩看透癡的危險，傾向於無癡。(amohajjhāsaya)

✿ 菩薩看透群體與社交生活的危險，傾向於隱居。

(pavivekajjhāsaya)

✿ 菩薩看透三界衆生¹⁰²的生命以及五種投生¹⁰³的危險，傾向於解脫。(nissaranajjhāsaya)

菩薩以這六種傾向橫渡輪迴，圓滿他們的波羅蜜。大長老也是同樣的抱持著這些聖潔的傾向，累積廣大波羅蜜的力量。在輪迴中艱巨的訓練和經驗，給了他無與倫比的記憶力，令所有接觸或傾聽他的人都感到驚訝。大長老能夠完全仔細的記住三藏，而且對於相關注疏也具有完整的理解。因此，大長老是一位在佛法教理和經典上公認的權威。自童年開始，持守終生梵行活命八戒，在家修習慈心禪。大長老整個生命裏一直持續的在培育波羅蜜，並向世

¹⁰² 三界衆生：欲界（kāma loka）、色界（rūpa loka）以及無色界（arūpa loka）

¹⁰³ 五種投生：投生於地獄（niraya）、畜生（tiracchāna yoni）、餓鬼（petti visaya）、人間（manussa loka）、天界（deva loka）

殊勝絕倫佛道上之足跡

間顯示至上法‘現前可見’的功德。取自大長老筆記裏，關於大長老的修行以及禪修的附加說明，將如下呈現。



我們看佛陀的教導 — 教育、文化、廣智、博學，以及精通教法 — 凡運用於己身之人，能如實收穫。但是我們見到很多部分要依法而活是難以令人滿意的。但是，尊者聖法副導師長老特別依於法而活。

— Most Venerable Agga Mahā Paṇḍita, Vinayācāriya,
Vinaya Viśhārada, Rājakiya Paṇḍita, Nāpana Pemasiri Abhidhāna,
Mahā Nāyaka Thera, Rāmañña Mahā Nikāya

第二部分：大長老的禪修筆記以及解析

大長老所修習的禪法

大長老曾解釋過他所修習的禪法，那些解釋如下。

佛隨念

“關於禪修，有很多東西要說，可是沒有足夠的時間來解釋一切。你們知道，當我開始持戒的時候，年僅九歲，那時在校三年級。那個時候，我媽媽的媽媽——外婆，經常教我念誦 ‘Iti’ pi so’偈，我完全不知道其意思。就這樣的我開始了練習念誦 ‘Iti’ pi so’偈。她也給了我一串念珠，叫我用它來計數念誦多少遍。直到今天，還保持著這個習慣。

1960 年 2 月 4 日，達上受具足戒後的第二年，戒師¹⁰⁴和導師智者（Paṇḍita）長老¹⁰⁵帶領一組十位資深尊者到印度（朝聖），從菩提伽耶回來時，帶回了檀香木製的唸珠給像我們一樣的弟子們。當時的我只是一位剛達上受具足戒，在 Puhulwella 禪修中心學習的尊者。智者長老給了我

¹⁰⁴ 聖法大長老的戒師即是：最尊敬的拉賈基亞 智者 馬塔惹·智樂大長老。

¹⁰⁵ 智者（Paṇḍita）長老即是：最尊敬的拉賈基亞 智者 卡德維杜威·勝種大長老。是聖法大長老對勝種大長老的另外一種稱呼。

殊勝絕倫佛道上之足跡

一條檀木唸珠，然後說：“用這個注入 ‘Iti’pi so’ 偈十萬遍。”在兼顧學習的同時，一天念誦大概 300 遍。在 1964 年 7 月 4 日，完成了十萬遍的念誦。”

1961 年，在 Nimalawa 道場有一場盛大的慶典，紀念吉祥至善禪修僧院教團成立十週年。Ruwangirikanda 的住持尊者被分配住在大石窟。我就住他隔壁，然後我向他請示以及從他那裏學習到了許多寶貴的東西。尤其是，我知道了如何用 ‘Iti’ pi so’ 偈來禪修。

❀ 慈心禪

在龍樹林森林道場成立後，我們得到了一些禪修的書籍。在 Buddha Jayanti¹⁰⁶ 日的前幾天，收到了一本由一位名為 Atulavamsa 的長老所寫，關於慈心禪的書。這是用巴利文寫的，描述如何向十方衆生散播慈心。將它背了下來。

已習慣了月圓日在龍樹林森林道場持受持伍婆薩塔八戒，堅定的發願，終生持守梵行活命八戒。在大概 15 歲的時候，學習蓮花坐姿。是從智樂大長老（Mātara Śrī Ñāṇārāma Mahāthera）的一本書那裏學習的。能夠以蓮花坐姿坐大概半個小時。每天晚餐後讀書，然後去另外一間房睡覺。在那個房間，以蓮花坐姿坐在床上，受持梵行活命八戒，然後誦念《應行慈愛經》¹⁰⁷。接著就像那本書所描述的一樣修慈心禪。在 10 或 15 分鐘的禪修過後，感覺

¹⁰⁶ 衛塞節

¹⁰⁷ Karanīya Metta Sutta

自己就像在空中一樣，完全感受不到自己在床上。眼睛閉著，可是卻猶如被月光環繞著一樣。所知道的是，在完成這一切之後，大概半個小時後入睡了。把鬧鐘設定在早晨五點響，可是就在鬧鈴剛要響起之前，就自然醒了。肢體姿勢沒有改變位置，床單也是。你們知道那是貪玩以及調皮的年紀，但是卻並非如此。愉快地度過下一天。

在很小的時候就學習禪修，那時候就只是修慈心禪而已，其他的時候念誦《應行慈愛經》。念誦護衛經裏（我所記得）的經，念誦《法句經》的偈頌，時而閱讀父親看的書，他使用的是《清淨道論》、《Upāsaka Janāḷankāraya》、《Vipassanā Bhāvana Pota 觀禪禪修書籍》。閱讀《清淨道論》，並且聆聽父親對此（法）的討論，覺得可以毫無困難地做到這一切。也就是在這個時候，看見了禪修的利益之後，生起了想出家的欲望。當時出現的想法變得堅定。”

❁ 馬哈希禪法以及入出息念

之後，轉向出家，那段時期在菩提護長老（Bodhirakkhita Thera）的村莊成為即將出家行者¹⁰⁸。在那裏修馬哈希禪法以及入出息念，能夠很好的維持正念。在修了這種禪法之後，能夠維持心專注大概一個小時。在那一個小時的共修，菩提護長老計時。就在尊者剛要（說）時間

¹⁰⁸ paṇḍupālāsa

殊勝絕倫佛道上之足跡

到之前，我就已張開眼，時間準確。尊者問：“你怎麼知道時間的？”回答：“我就是突然感覺（時間）到了。”

當我們在 Vigoda，還是在即將出家行者的時期，被要求開示佛法。Duruthu¹⁰⁹的月圓日，向傍晚聚集在一起的信眾們開示佛法一個小時，流暢且完全不換姿勢，每個人都表達感恩。另一次，拜訪在 Mattegoda 的 Sumanārāma 寺院，見證一個出家儀式以及在那裏住了兩天。在月圓日時，我被要求在那裏開示佛法。開示著佛法，維持著一個小時的定力。

接受禪修的訓練，並且也有機會培育良好正念。能夠維持心專注一個小時，（那時）不懂什麼是禪那，就只是維持專注而已。感覺不到身體，有光亮，這就是所感受到的。在學習的期間，這樣禪修了一段很長的時間。它對學習有很大的幫助，可以很好的記住課程。閉著眼睛開示佛法，心則在定中。如是修習方式。

❁ 四十種業處

沒有親近任何一個導師，和在嘎爾杜瓦（Galdūwa）¹¹⁰的學生們修習所有四十種業處。是透過閱讀《清淨道論》以及盡自己所能理解的，跟著書裏所提供的去做。那也是一個很好的訓練，修了所有十種遍禪。1963 年，在

¹⁰⁹ 一月份

¹¹⁰ 總部

Mellagala 一個叫做‘麵包果樹孤邸’¹¹¹的石窟中，在智樂大長老的指導下，修習了一個半月的馬哈希禪法，以蓮花坐的姿勢無間斷地禪修六個小時。從傍晚 5 點持續至晚上 11 點，禪坐無有任何不適。心就像是到了梵天界一樣，其餘的什麼都不知道了。如你們所知，馬哈希禪法沒有提到關於禪那的培育。

儘管如此，在訓練這個方法的同時，也開始指導禪修班。被指派教導在 Mirigama 師訓學院的學習老師四護衛禪：佛隨念、慈心、不淨觀、死隨念以及入出息念。有一天，慧獅大長老（Madihe Paññāsīha Mahāthera）到班上來，然後充滿贊嘆的說：“完全正確，這方法正確。”他說。

後來，也在科倫坡的禪修班指導所有的業處。

大約是在這個時間點到緬甸參訪。剛開始的時候，不時拜訪馬哈希禪修中心，禪修大概十天。如你們所知，這是我以前修習過的修法。當然，在拜訪帕奧禪修中心後，止觀禪才正確的培育起來。不想談論太多那段時期的修行。很好的完成這些任務之後就回來了。

以上的敘述是對大長老的手稿自傳裏面，‘培育的禪修業處’章的細節補充。這些的敘述是關於大長老從小的時候培育禪修，直到到緬甸的帕奧禪修中心的時段。

¹¹¹ Del Gaha kuti

“我最崇敬的禪修方法就是在帕奧禪林的，前行先修止禪後修觀禪的方法。先修止禪再修觀禪是愉悅以及舒適的。當你純粹只修觀禪，你會經歷許多的痛苦。對任何人來說都是如此，即使我也一樣。先修止禪後修觀禪就不會這樣。這種方法使身心變得平靜，因此就會很容易。”

以上就是大長老對帕奧禪法的看法。

帕奧禪法是緬甸最上大業處導師 西亞多·阿欽訥¹¹²（即是帕奧禪師）所闡釋。這種方法是基於對三藏，巴利注釋，清淨道論的深入理解以及超過二十年在森林禪修所累積的經驗，在二三十年前才傳給世界，並迅速遍佈全球的。大長老也一樣的完整修習了此禪法。大長老對此修法的敘述如下。

❖ 帕奧禪法

緬甸帕奧禪師最初給予的禪修業處是入出息念。在禪修者證得四禪後，會給三十二不淨身分為禪修業處。禪修者藉由三十二身分培育相應的三十二個禪那。

之後，給予禪修者修白骨觀（的業處）。禪修者把白骨的相帶入心中以及專注，特別是專注在頭骨。必須將八到十位活著的人或已去世的人其頭骨（的相）帶入心中。將它們帶入心中之後，必須得放掉骨的概念，然後注意力必須得轉向頭骨的白色或者是白色的光亮。這對於已經透過入出息念已證得禪那的人並不困難。這是在入出息念四

¹¹² Aggamahā Kammaṭṭhānācāriya Sayadaw Āciṇṇa

禪出定之後才修的。當專注光亮時，取相以及似相會出現，然後以這些目標培育到四禪。

接下來，禪修者修慈心禪。禪修者訓練以慈心為禪修業處——首先訓練對十位敬愛者散播慈愛，過後對中庸者，然後對敵對者，之後要破除所有界限。慈心必須得散播至不同的區域，從禪修者居住的孤邸開始，接著周圍的村落、城市、國家、世界和宇宙的盡頭。接著，轉向十方。在每一個方向，心專注十二類衆生，並且必須培育到禪那的階段，總共必須得培育起 528 次禪那。之後，禪修者訓練悲心禪 132 次禪那，喜心禪 132 次禪那以及捨心禪 132 次禪那。因為只是用其中一句話而已。

過後，禪修者會修無識的十不淨。修白遍後，禪修者心裏回想起曾經看過的屍體以及思惟十個階段¹¹³，個別的培育至禪那。

佛隨念以及死隨念能夠培育至近行定。佛隨念有九種方式培育近行定，即九種功德的每一種。死隨念則有好幾種的方式可以培育近行定。

完成了這些之後，禪修者轉向色遍。藍遍、黃遍和紅遍，每一個色遍都要培育到四個色界禪那。過後，培育地遍、水遍、火遍、風遍、光明遍和限定虛空遍。每一種遍禪都必須取到相，它們不能以光亮創造出來。地——看著土地上的一个地方或是製作一個圓盤的遍相。水——將水放入

¹¹³十不淨：膨脹相、清淤相、膿爛相、斷壞相、食殘相、散亂相、斬斫散離相、血塗相、蟲聚相、骸骨相。

殊勝絕倫佛道上之足跡

一個容器。火 — 點一盞燈，看著燈火。風 — 觀看移動的東西，比如：葉子。光明 — 看著光束，比如：從一盞燈看。限定虛空 — 透過一個洞口看向天空。除了限定虛空遍以外，每一個遍禪在培育了四個色界禪那後，也要培育無色界禪那。

以地遍舉例，培育至四禪，過後思惟色法的過患。你可以思惟許多疾病會在身體生起，而且身體也會遭受到不幸、刑法等。人類會爭吵、打鬥。各種的煩惱，如：欲望之所以生起都是因為身體。如此思惟之後會厭離這充滿過失之色。然後思惟無色禪那是無色的，是更平靜以及更殊勝的。思惟地遍遍佈上方、下方及四周至無邊空間，取‘空無邊’為所緣。當這麼修的時候，得以培育起擁有捨和一境性禪支的安止定，與色界四禪相似，然後應修習五自在。這就是無色禪的空無邊處禪。

在熟練了空無邊處禪的五自在之後，修識無邊處禪。（取空無邊處禪心為目標），思惟‘識無邊’、‘識無邊’，培育起識無邊處禪。如是成就第二個無色界禪那 — 識無邊處禪，也一樣必須熟練五自在。

之後，修無所有處禪。在修識無邊處禪時，空無邊處禪心不在了。思惟‘無所有’、‘無所有’，證得第三無色禪那 — 無所有處禪，也一樣必須熟練五自在。

之後，回想起在專注‘無所有處禪’時的心是寂靜以及至上的，證得第四無色禪那 — 非想非非想處禪，須熟練五自在。每一個遍禪都培育四無色禪那。唯有限定虛空遍

不能培育無色禪那，可以透過其它九個遍禪培育無色禪那。

在培育了所有的禪修業處後，具有更高能力的禪修者會被引導轉向觀禪。有些困難培育遍禪的禪修者，在入出息念四禪或與其接近的程度之後，會被引導轉向觀禪。但是不變的是，他們都要培育四個業處，名為：佛隨念、慈心、不淨觀以及死隨念。

（修習）神通當然是唯有在培育觀禪之後。在沒有培育觀禪之下，禪修者是不會被引導修神通的。這是因為神通能造成嚴重的問題。舉個例子：當禪修者培育天眼通，會因為看見不必要的形體而生起煩惱。會生起害怕、恐懼、欲望以及其它煩惱會生起。唯有觀禪培育得很好的禪修者才允許培育神通，這樣的禪修者才不會迷失。畢竟，所期望的是觀禪，不是嗎？（期望的）是體證道果，而不是神通。所以，把對神通的任何期許擱置一旁，轉向觀禪。

觀禪以四界分別觀開始。首先，先取地界、水界、火界、風界，然後心要一次性的修四大的十二個特相。之後將能夠專注到純八法聚。這一切都是以白遍的光亮去培育的。

接著，辨識處門的八種的業生色聚¹¹⁴和心生色聚，辨識四種時節生色聚以及（兩種）食生色聚。之後，辨識在三十二身分裏的色法，如：頭髮、體毛等等。所有內在的色聚都必須用此方式去辨識。這還不算是觀禪，這些色法的辨識是修觀禪前的預備工作而已。

接下來，轉向名法。如果禪修者已經體證某些禪那，那麼應該進入那個禪那，然後辨識禪支以及所有相應的心所，把每個分開。之後，所證得的每一個禪那都要辨識其名法¹¹⁵。之後必須清晰地辨識六門生起的善與不善心路過程。禪修者可以憶起依靠意門以及其他五門生起的善與不善念頭的例子，然後在其中把心與心所分開出來辨識。

在完成內在的名法以及色法的辨識之後，要專注外在的色法。禪修者穿的袈裟，禪修者坐的草席、孤邸、孤邸裏的東西，外在的樹木以及其他無識的物質，之後專注有識的色法。用此方式對比有情衆生色法以及無情之色法。名法也是以一樣的方式去辨識。

辨識完所有名色法之後，依據相、作用、現起、近因修色法。接著是名法的相、作用、現起、近因。然後名色法的相、作用、現起、近因。這是一個很長的過程。

之後，為找出禪修者在過去世是否有禪修過或修過觀禪，把心導向過去的名色流：現在生起的名色流，今天的

¹¹⁴ 由於男人只有男根色，女人只有女根色，所以每人最多只有八種業生色聚。

¹¹⁵ 禪那名法

名色流，昨天的名色流，前天的名色流，上個星期的名色流，去年的名色流，如此類推。一直回溯直到這一世在母親子宮受孕的時候。在辨識完這些時期所有的名色法之後，進入白遍四禪，住於禪那，然後決意：“願可以看見過去生臨終，死亡時刻。”如果在第一次的嘗試中無法看見，那再次的決意，那個臨終時刻將會出現。然後尋找出臨終時業的目標。去看死亡心生起前的臨死速行心的目標，業、業相或者是趣相¹¹⁶。

接下來，逐步的辨識過去名色法，回溯到起始：那一世的結生心。當禪修者以此方式尋找時，禪修者會看到過去世曾經培育的禪修方式。如果在那一世有修過觀禪，那就要找出是禪修目標是否是以蘊、界、處或是什麼。觀照過去名色，找出是以什麼方式培育觀禪的。這樣的做法不是為了培育神通。有些禪修者會看三十至四十世。緬甸帕奧禪師也是如此。

以此方式審察過去世後，禪修者轉修未來世。今天的名色流，明天的名色流，後天的名色流，如此類推，一直向前直至死亡時的名色流，然後看死亡心和接下來的結生心。建議禪修者向前看很多個未來世。過後會指示禪修者繼續向前辨別直至體證涅槃那時。有些人無法達到體證涅槃的那一世，因為太遙遠了。如果那一世在未來不遠，是有可能可以看見那一世的。辨別完過去世、未來世以及現

¹¹⁶業（kamma）、業相（kamma nimitta）、趣相（gati nimitta）

殊勝絕倫佛道上之足跡

在世的名色法後，接著嘗試找出是什麼因導致現在名色的出現。

結生識生起的過程有五因：無明、愛、取、行、業。這是要依照緣起法去辨識的。然後依照以下次第觀照名色、處、觸、受、愛、取、生、老與死如何生起。依序的辨別這些因果，會生起度疑清淨¹¹⁷。完成這個之後，禪修者繼續向思惟智¹¹⁸前進。

觀禪的四十種思惟法，無常相有十種，苦相有二十五種以及無我相有五種，總共四十種的相，思惟每一個名法以及每一個色法。對於沒有透過止禪培育起深厚定力的禪修者來說，這個修法將會是困難的。一個擁有深厚定力的人就會覺得容易。仔細的去梳理是必要的，就如同頭髮一根一根的梳理一樣。那樣仔細的去分別名色，稱之為思惟智。如此修行之後，也將得以成就生滅隨觀智。生滅隨觀智必須以五十種方式來培育，然後也必須依據七色觀法和七非色觀法來培育。如此培育後，就有機會修習壞滅隨觀智¹¹⁹。

壞滅隨觀智的培育在每一個色法與名法上的培育必須比之前更加微細。當如此修習後，佈畏現起智（bhayañāṇa）、過患隨觀智（ādīnavañāṇa）、厭離隨觀智（nibbiddañāṇa）、欲解脫智（muñcitukamyatāñāṇa）、審

¹¹⁷ kaṅkhāvitāraṇa visuddhi

¹¹⁸ sammāsanna ñāṇa

¹¹⁹ bhāṅganupassana ñāṇa

察隨觀智（*paṭisaṅkhānupassanāñāṇa*）與行捨智（*saṅkhāruppekkhāñāṇa*），如以上序列，得以培育。即使禪修者沒有特別的修習去獲得它們，這些智慧都會（自然的）現起。

證得行捨智的禪修者，無論他在何處，都像是一直安住於四禪的境界一樣，就像是進入一個很强的定中。那樣的禪修者不需要修更多的觀禪，因他已經圓滿了所有的觀智。在這個捨心的狀態，稱為行捨¹²⁰。那些具有所需的波羅蜜之人持續前進，將能體證道果。那些還未具足這樣的波羅蜜的人，應從生滅隨觀法那裏開始，一而再的去培育。他們必須得多次地培育，那麼五根、五力以及七覺支才會變得強穩。擁有更上之願的禪修者會停留在行捨智的階段。他們會一而再的證入那個智當中，享受觀禪的幸福。這就是尊敬的帕奧禪師所教導的方法，許多人都從中獲益。

以上總結了最尊敬的龍樹林大長老在帕奧禪修中心時修法的敘述。

大長老修帕奧禪法時，從一開始就非常容易以及快速，並獲得緬甸尊敬的帕奧禪師的特別贊賞和祝福。我們的大長老之所以如此容易的培育起這些禪法，是因為他在輪迴裏很長遠的時間，志向高尚的體證佛道，積累了很强大力量的波羅蜜，以及他在這一世培育起的深厚佛法知識以及禪修的力量。大長老所保留的這份有關他在禪修上的

¹²⁰ *saṅkhāruppekkhā*

殊勝絕倫佛道上之足跡

培育以及經驗，是世間無價的財富。我們從這些資料裏，不僅是可以理解到大長老的這一生，從中也顯示出他在輪迴中精彩的旅途以及揭示了許多其他重要的事情。這些無價的筆記將會幫助出家眾以及在家眾們生起信心、強化信心，以及透過善行去積累善業。

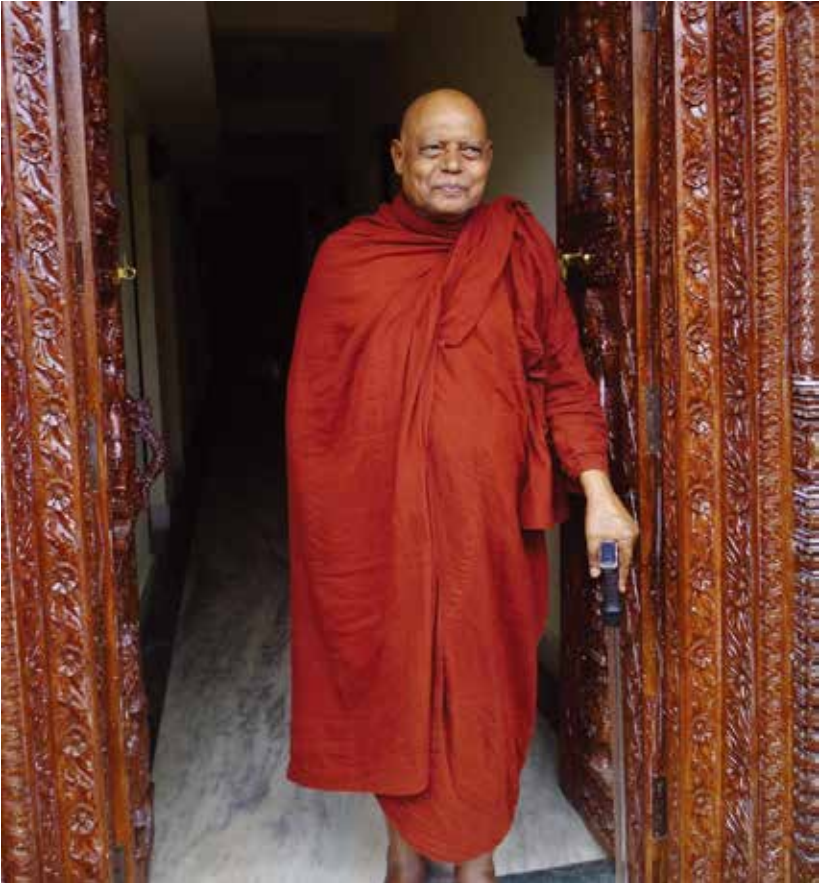
即便是龍樹林・聖法大長老的弟子——聖喜大長老，在緬甸禪修時幫助所有的英語翻譯與解釋，他都把他的導師這些特別的經驗保密，直到適當的時機。這也是遵從大長老的意願。

龍樹林・聖法大長老有記錄到一些關於他在帕奧時培育禪修的細節片段。這些的手稿筆記已經以僧伽羅語出版，在這裏將為讀者提供中文翻譯。大長老培育禪修的細節，經驗以及一些關於大長老如何在輪迴中培育波羅蜜的信息，從現在開始將會以藍色[楷體]字體呈現。

“我認為龍樹林・聖法大長老是當代斯里蘭卡禪修導師中最出色的一位。”

— Late Highest Mahā Nāyaka of
Sri Lanka Sama Saṅgha Sabhāwa,
Aggamahāpaṇḍita,
Most Venerable Madihe Paññāsīha Mahāthera

大長老所修習的禪法





定力

對世間的衆生來說，心躁動不安以及妄念紛飛是很正常的。由於內心處於這樣的狀態，他們無法領悟大悲者所指出的真諦。他們無法看見真諦，無法理解它。

如果沒有了激動以及躁動的心，那麼就能夠培育起一個有紀律、安詳以及平靜的內心，就有可能看見世間的真相以及領悟如實知的智慧。

在訓練正確的身行以及言行之後，通往涅槃道上最重要的部份是定力的心，高層次的定力就是禪那。當一個業處，比如以入出息念為禪修目標，把注意力放在入出息上，一再的專注息，就是在培育著定力。在如此集中專注的心，一種稱為‘取相（uggaha nimitta）’的光會生起。如是繼續的專注息，這個光會變得更加明亮，這稱之為‘似相（paṭibhāga nimitta）’。當心專注在這個似相，得以培育起很强的專注力，五蓋逐漸被鎮壓以及去除。五蓋的障礙阻止了進入涅槃之道，去除它們之後，初禪的五禪支會生起。重複的修習，訓練初禪的五自在。成就後訓練更高的禪那，名為二禪，三禪以及四禪。

帕奧禪師非常清楚的解釋如何有次第的證得這些禪那。

透過入出息念證到四禪之後，禪修者訓練三十二身分的不淨觀、白骨觀、慈心禪、佛隨念、十不淨、死隨念以及十遍，證得相應的禪那以及強化已培育起的禪那。

大長老培育這些禪修業處時的一些體驗將如下呈現(摘自大長老的手稿筆記)：

2 日，早上 3:00 — 醒來以及洗漱後念誦《轉法輪經》。
3:40 — 以坐禪的姿勢（修）入出息念，定力比之前愉悅，
證得初禪。5:15 — 做筆記，早餐。6:00 — 行禪。6:45 —
坐禪至 8:30，直接證得四禪。能夠再次依循序的證入初禪
到四禪。8:30 — 清洗袈裟以及沐浴。9:00 — 行禪。佛隨
念。9:30 — 導師西亞多來訪以及討論禪修。得到允許一再
的培育四禪。10:00 — 寫作。10:30 — 中餐。11:30 — 行
禪。12:00 — 禮敬佛陀。休息。1:00 — 坐禪。2:15 坐禪至
4:00 — 多次修四禪。4:15 — 行禪。5:00 至 7:00 — 坐禪至
四禪。7:00 — 寫作。按摩腿部。8:45 — 行禪。護衛經。
禮敬佛陀完畢。9:30 — 休息。

5:00 至 7:00 — 坐禪。入出息念四禪後，以順序安止於 32
身分。也以逆序很好的完成內在和外在 27 種安止。

5:15 — 坐禪。完成入出息念四禪後，以白骨為基礎完成白

殊勝絕倫佛道上之足跡

遍至四禪。看見燦爛的光芒，並生起了很强的信心。

（今天（修）入出息念，白、藍、黃、紅。成就所有的禪那。能夠將光亮從孤邸散發至無量世界。）

5:10 — 坐禪。完成入出息念 4¹²¹。白色 4、藍、黃、紅、地、水、火、風、光明：每個 4。第一次培育風遍到四禪。

5:15 — 坐禪。佛隨念。完成入出息念以及白遍後，（修）慈心，專注於寺院、村落、城市、金地¹²²、斯里蘭卡、印度、輪圍世界¹²³。完成 84 個安止。

2: 10 — 坐禪。完成入出息念、白色、培育佛隨念，燦爛閃耀。

培育十不淨。每一個都證得初禪。在最後以近行定看著這十個不淨的目標，將死亡後經歷的十個不淨階段做對比。

¹²¹ 四個禪那

¹²² 緬甸

¹²³ cakkavala

4:00 —坐禪。隨念、入出息念、白遍 8¹²⁴，立即證得安止。之後依照《清淨道論》培育八種死隨念的方法，燦爛閃耀。

以上是大長老禪修的手稿筆記，大長老能如此出色的證得色界禪那是因為他所培育的波羅蜜。大長老依照著每一個禪修的業處修習禪那。大長老也有許多特別的體驗，但是大長老只是以簡單的方式記錄而已。這裏的禪修業處有許多細節沒有呈現於此，有些則已放在‘大長老所修習的禪法’的章節。這些修法更多的細節能在帕奧禪修體系的著作裏找到。

我們的大長老很輕易的證得這些色界禪那，並透過更多的修習去熟練五自在，然後依照他所獲得的指示，繼續培育無色界禪那。

“為了保護佛陀教法，我們邀請聖法比丘從梵天界下凡人間。我也如是禮敬聖法比丘。聖法也將超越我。吉祥至善禪修僧院教團的寶石明燈正是比丘聖法。

—The Great Preceptor, Sri Lanka Rāmañña Mahā Nikāya
Co-Founder and Chief, Śrī Kalyāṇi Yogāśrama Saṁsthā,
Most Venerable Rājakiya Paṇḍita Kaḍawedduwe Jinavaṁsa
Mahāthera

¹²⁴ 修到八定

讓隨心所欲的心休憩

心的變化非常快速，在一秒鐘內就有無數的念頭產生。然而，心就是被它所偏愛的念頭所占據。我們無法透過一直不斷追求自己選擇目標的心來培育佛法的。我們必須減少這種狂野，減少這種不受馴服之心的行爲，以及逐漸的培育起一顆有紀律、穩定以及保留有限目標的心。這需要很大的精進力，需要全心的投入以及持續的修行。有紀律的心能夠長時間的跟隨所選擇的法目標、禪修目標在一起。

我們必須給心無止盡的工作，而不是心所喜歡的工作。我們必須給予心我們要培育的目標。毫無疑問的，不受馴服的心比較偏愛煩惱。我們必須得讓心不斷地在與其所偏愛的特定煩惱對立的目標上工作。一個合適的禪修所緣、佛法的所緣，必須得毫無間隙的持續培育。舉個例子：不淨觀是與欲望對立的，慈心是與瞋心對立的。之前的心從一個目標跳到另一個目標，這樣的心能透過一而再的把它安置在所選擇的目標而平靜下來。逐漸的，所需要的內心狀態就會出現。曾經追趕成千上萬目標的心放慢了下來，僅在少數目標之間移動而已。心會跟我們的禪修所緣，善的所緣在一起。這樣的心有助於看見實相，有助於體證涅槃。

聖法大長老在很小的時候就開始聽從他外婆的教誨，他把時間用在重複地誦念‘Iti’pi so’偈，以念珠來計算。他整個出家的生命裏，一直持續這個修行。大長老可以如自

己所願的，把心安住在佛陀的功德，避免不必要的念頭生起，以及讓心遠離它曾經所習慣的事物。除了在禪修中之外，大長老無論是在旅途中或出席寺院法務等，他的心都一直保持佛陀的功德上，不讓心怠惰。除了在培育主要的禪修業處、投入學習時或開示佛法以外，大長老都用這樣的方式，在任何有可能的時間憶念佛陀的功德。透過如此的修行，內心非常快速的轉變，心變得穩定。原本習慣性地跑、不斷地從一個目標跳躍到另一個目標的心變了。這個心休息了一會兒。現在的它與善的所緣，禪修的所緣在一起了。

無論是給予止禪的所緣或是觀禪的所緣，以這種方式訓練心，心會抓住它所給予的任何所緣。這就是我們的大長老自年幼時在佛法道上的培育。這帶來了許多的利益：

- ❁ 一顆平靜的心
- ❁ 對三寶強大的信心
- ❁ 培育任何禪修業處的能力
- ❁ 擴展佛法的知識
- ❁ 即使不懂的佛法細節，也會自然地流入心中。
- ❁ 一直安住在善所緣的能力。
- ❁ 在通往涅槃的道上一直維持正念的能力。

如此多的利益是有可能去體驗到的。

殊勝絕倫佛道上之足跡

聖法大長老持續的修習佛隨念，整個生命裏都這麼做。也有很多時候，大長老也把心放在觀禪目標上。除了正式禪修時間之外的任何時候，或在正式禪修時段之間的縫隙，大長老都以佛隨念的修習來填滿。他不允許他的修行裏有任何的縫隙，無論手上是否持有念珠。這就是大長老修行的方法。

在後來的日子裏，大長老記錄了誦念 ‘Iti’pi so’ 偈的次數。最後一次計算的記錄是在 2002 年左右。那個時候，大長老已誦念了七千三百五十萬次。這只是他記得的時候所寫下的，實際數字會更多。

大長老也有許多次誦念禮敬三寶的偈頌，類似於 ‘Iti’pi so’ 偈。由於修佛隨念，大長老也有許多次特殊的體驗。有些時候，天神會出現以及傳達一些信息。這些情節早前有敘述過。大長老回憶：

“1970 年時，當我在教導一群學生阿毘達摩的時候，發生了一件事，這個奇跡是源自於佛隨念的修習。如你們所知，阿毘達摩的起源是佛陀在三十三天的開示。根據地球的時間，佛法開示的時間是三個月。我向出家眾學生們發問：“這三個月在天界是多久？”你們知道，那個天界的一天是地球的一百年，但是我自己沒有去想這個問題的答案。那些學生無法回答這個問題。身為老師，我必須給答案。我閉上我的眼睛，然後憶念 ‘Iti’ pi so’ 偈。很奇怪的，那個答案瞬間進到我心裏，是九分鐘。然後我給學

生們答案，之後去計算，正確。那個時候，我已經誦念了佛陀的功德許多，許多次。”

我們的大長老指出這個由於佛隨念的修習所出現的特別事件，大長老還有許多其他奇妙的經驗。

我們把生命結合這個珍貴的禪修所緣是真正有益處的。我們必須改變總是被不善念頭帶走的內心習氣。假如我們放任不訓練，心就會永遠的透過根門跟隨著它的目標跑，它會永遠尋找無用的事物，不斷的探究無價值的事情，沉迷妄想的打發時間。我們必須改變這個內心的習氣，否則我們將無法獲得佛陀教法真正的利益。即使是需要工作以及在社會責任之下的生活，這種方法是非常適合使用並且會獲得有益的結果的。

我們的導師大長老即使在生病，躺在醫院的病床上時，他的手指仍在轉動著，就猶如持著念珠在計數一樣。這表示著，即使身體是虛弱的，如果有一直重複修習的話，禪修依然可以在心裏活躍。在如此艱難的時刻，透過長期修習特定的禪修目標，持續的培育禪修，是維持內心警覺的方法。所以，讓我們依法而活。讓我們把佛法變成我們生活中的一部份。

我稱聖法長老為無與倫比的比丘，因為他完完全全的呈現出了‘*supaṭipanna* 善行道’以及其他僧伽的功德。他知識淵博、聞名世界、受到世界的恭敬，僅追求朝往涅槃之聖道並安住其中。

—Venerable Wegama Piyaratana Nāyaka Thera, Great Preceptor,
Senior Professor, Sri Lanka Pāli and Buddhist University





無色禪

培育無色界禪是要以色界禪那為基礎。首先，以九個遍禪中的其中一個遍禪入色界禪那至四禪（除了限定虛空遍以外），出定後，把心導向色界禪的過患以及無色界禪的殊勝。然後，在心裏去除遍禪的目標，只剩下無邊的空間而已，持續的專注那無邊的空。在心中默念‘空無邊、空無邊’。如此，你會證得擁有捨與一境性兩個禪支的空無邊處禪。

在成就空無邊處禪之後，下一個禪那是識無邊處禪。取空無邊的禪心為目標，在心中默念‘識無邊、識無邊’。如此，專注於空無邊處禪心的心識即會生起，此心識名為識無邊處禪心。以這個目標，培育第二個無色禪——識無邊處禪。

在成就識無邊處禪之後，下一個禪那是無所有處禪。取於識無邊處禪時空無邊處禪心的不存在為目標，在心中默念‘無所有、無所有’。如此，專注於空無邊處禪心不存在的心識就會生起。如此培育第三個無色禪——無所有處禪。

殊勝絕倫佛道上之足跡

在成就無所有處禪之後，下一個禪那就是非想非非想處禪。取無所有處禪心作為目標。在心中默念‘此心寂靜，此心至上’。如此，專注於無所有處禪心的心識即會生起。如此培育第四個無色禪 — 非想非非想處禪。

培育了這四個無色禪後，禪修者可以說是成就了八定。

2:15 — 完成入出息念、白色、地遍，每個的四禪，並進入空無邊處禪以及識無邊處禪。很輕鬆的做到這些。

2:15 — 坐禪。完成入出息念、白色、地遍，每個的四禪。輕鬆的進入全部三個無色禪。

2:05 — 坐禪。在入出息念、白色、地遍之後，完成三個無色禪，並且第一次證得第四個無色禪。

這些是我們龍樹林・聖法大長老手寫的禪修筆記，敘述他修習的無色禪。由於大長老明亮的禪那心，在培育四個色禪以及四個無色禪 — 即八定之後，他一而再的訓練，去熟練五自在。大長老對世間的衆生以及佛陀的教法做出了很大的貢獻。

現今，證得這些禪那是極其稀有的。因為我們的心都被各種各樣極具吸引力的目標，危險的以及不善的目標填滿著。隨著這些腐敗目標威脅性的增長，社會的道德標準

急劇下降。修行的條件不斷的在衰退中，從而使我們在法上的進展越加困難。

在佛陀時代，在舍衛城的七千萬人中，有五千萬人是聖者。同樣的，在斯里蘭卡，在古代諸王的時代有著許多的阿羅漢，許多證得道果的人，要說哪位尊者是阿羅漢和哪位尊者不是阿羅漢都是困難的。現在的情形已完全變了。儘管如此，在這個時候，一個開啓‘成功之路’，即以欲、勤、心、觀為基礎培育定力的人能夠克服所有的五蓋以及障礙，並在正確的佛法道上前進。我們大長老的生命清楚的說明了這一個事實。

大長老在輪迴中已經積累了大量的功德，但是得到這一切的能力不是沒有付出努力的。這是自年幼時高度的付出，持續的修行，以及堅持不懈的力量的成果。這對任何閱讀到大長老手稿筆記的人都很清楚。大長老有幸在這個生命裏正念的培育佛法，獲得寶貴的成果，儘管困難重重，他展示了佛法的功德‘*sandiṭṭhika* 這一世可見的’。大長老具有能力證得禪那以及整天的安住在禪那之中，就猶如聖潔天王或梵天王一樣，以一顆完全純淨的心安住。

大長老不僅僅能夠引領自己朝往他自己的願，他也對世間的利益以及衆生的快樂作出奉獻。為此，大長老奉獻出他所有的力量 — 他培育起的所有力量 — 以讓佛陀的教法久住。這也說明了，如果一個人以一切知智佛陀的教導培育修行，那麼這個力量不僅僅是那個人獨有的。這個

佛法的力量以及功德會散播到所有三界¹²⁵，每個人都能從中受益。

任何人嘗試去培育一個平靜、專注的心，一個諸蓋被制伏的心，即使無法培育到像大長老的程度，都是非常寶貴的。思惟大德們，如：大長老的生命，看見他們的良好品德，我們應該嘗試的把我們的心導向相似的方向。這些利益並不是給大長老或是其他大德的，而是給我們自己的。如果一位出家眾或在家眾全心投入，持續修習一個合適的禪修業處，結果就是會得到有定力的心，在這一世能體驗到它所帶來的改變。

這只是法上潛在利益的滋味而已，這距離佛陀的教法真正的利益還很遙遠。透過看見定力的心，諸蓋休眠的珍貴以及知道我們能夠享受到的寧靜之後，我們可以想像，那幸福涅槃的寧靜與喜悅又會是多少呢？大長老還是個孩子的時候就出現了這種的想法，驅使他出家成為比丘，培育戒以及其它超凡人的品德。同時也培育能導向投生到天界以及梵天界的深層定力。禪定的心使他能夠到達佛法最深的層次，享受善法的快樂以及導向無量功德的生命。

我們也一樣能夠以信心和精進不放逸，踏上佛法之道，培育一顆平靜、有定力、沒有諸蓋、不被煩惱填滿、不躁動的以及不掉舉的心。

¹²⁵ 天界、惡道以及人間

菩薩的品德

諸菩薩為體證佛道，致力圓滿所需要的因素，因此無論他們投生到哪一界，他們都享有某些的優勢：他們會成為領導者、在組織中會被選為擔任最重要的職位、會變得強大、具有特殊能力以及高尚的品德。如果是逢佛陀的教法時期投生於人間，他們會出家，會成為佛法上的權威，並帶領弘揚與延續佛陀的教法。

最尊敬的龍樹林・聖法大長老，也有如此崇高的願以及具有這些菩薩的素質：

- ❁ 他培育適宜的比丘素質，即戒、定以及慧至高層次。
- ❁ 他是三藏的權威。
- ❁ 他在佛法的道上修至行捨智。
- ❁ 他圓滿波羅蜜至上等層次。
- ❁ 他作為善知識，給予四眾弟子們許多的協助。在某些情形下，當一群尊者說：“親愛的尊者，願我們都能有您作為善知識直到我們體證涅槃的那一天。”大長老溫和的回答，“應當如此。”我們理解這就是菩薩——一位意識到他自己力量的人——的回應。對於境界不高的人，如此回應是困難的。
- ❁ 他是所有人的領導者。

✿ 他給予每一個問題的解決方法都是從佛法的觀點並符合三藏。大長老以佛法的知識以及對世間的理解，指引許多弟子走向正確以及最合適的道路。

✿ 面對巨大的利、稱、譽、榮譽、社會地位，甚至是面對指控、侮辱以及障礙，他都以捨心填滿，猶如牢牢地扎在地上的柱子，不動搖的安住。

從許多方面來看，大長老的確確是一位卓越非凡的菩薩。大長老過著的生活就猶如一位立志體證至上全自覺者一樣。我們曾見過大長老在描述菩薩們的生命以及佛陀的生命時那樣無比的恭敬，信任以及渴望。

以下是有關我們大長老與菩薩相似素質的更多細節：

✿ 在許多場合，大長老遭到非智者的指控。

✿ 大長老獲得了國內外高僧大德的贊譽，包括他自己尊貴的導師。

✿ 大長老的導師自己本身說到，Yogāśrama 教團裏所有比丘加起來後，我們大長老個人的素質是還要更上的。

✿ 大長老得到國內外無數的供養和讚賞。

✿ 大長老被指定為 Yogāśrama 教團的顧問，儘管尚有比他更資深的上座比丘們。

✿ 備受尊敬以及學識淵博的比丘們，比如 Madihe Mahā Nāhimi 曾贊美大長老是斯里蘭卡第一禪師。

✿ 大長老被授予 ‘Mahopadyāya’，意思是大導師的榮銜，被指派為‘拉曼尼雅大宗派副導師’以及緬甸政府授予‘大業處阿闍梨’的榮銜。

雖然大長老獲得許多的供養以及榮譽，大長老全都以捨心去接受，思惟它們僅僅是事物的本然而已。這一切都表現出了一位真正菩薩的品德。

大長老持續不間斷地積累波羅蜜，他從未偏離法。大長老透過倡議和領導，依法的方式為佛陀教法的增上而工作，為佛陀教法服務，就像一位菩薩的職責一樣。所有的這些素質都揭示了大長老菩薩的本性。





無明的黑暗所掩蔽的真理

把世間一切事物看為衆生、人類以及物質是錯誤的，這就像是以無明的鏡片看到一幅扭曲的圖像。這樣的專注與佛陀的教法是不符合的。以這樣的方式來看事情的人，即使活了數個大劫，都不會獲得任何智慧。專注事物為衆生、人類以及物質不是培育觀禪的基礎。欲獲得智慧，唯一途徑是透過自身的修行，去看見以及理解一切衆生、人類、物質、有情、無情都只是色法和名法而已。如是真諦的智慧是必不可少的。

辨識色法

事實上，無論是有情、無情、衆生、個人、物質、一切事物都是由色法所組成的。最小的色法稱為純八法聚。它含有一組四大種色——地、水、火、風，以及四個所造色——顏色、香、味以及食素。所造色總共有二十四種，然後加上四大種色，總共是二十八種色法。一切有情的、無情的、衆生、個人、物質都是由這二十八種色法所組成的。任何新舊的東西都是色法。

我們所謂的‘我’包含身與心（五蘊）。身體是各種色法的集成，我們必須禪修，去清楚地辨別這個真實。我

們也要修外在，辨別外在世界的色法，並獲得色法的智慧。這稱之為‘色攝受智¹²⁶’。要進入通往涅槃之道，這個智慧是必不可少的。

2:15 — 坐禪。入出息念、白遍和四大。以高度專注禪修，證得定力，然後觀四大。看不見身體，只看見白色而已。仔細地觀照其中的四大。

2:15 — 坐禪。完成入出息念，然後修四界分別觀以及詳細的辨識所有 42 身分。辨識四大以及色聚。修得很好。

今天完成色攝受的辨識。

10 日 — 在全部五次的坐禪都成就禪修業處。入出息念四禪、白色八定。完成內在色攝受的辨識。

我們可以很清楚的從這些筆記當中看見大長老成就色攝受智的方式。從大長老的安詳與沉著，可以明顯的看出，透過這個智慧，大長老對於自身的色法，甚至世界的色法，都有廣闊的理解。在生病的時候，大長老看著身體發生了什麼事，明白它，忍耐和沉著，然後聆聽醫生以及弟子們的想法。很顯然，對待身體的這些退化以及變化，大長老僅僅視為是事物其自然的過程。

這個來自法的力量並不是大長老獨有的，任何培育禪修的人都能看見成果，只是佛法力量的程度，對生命和世

¹²⁶ rūpa pariggaha ñāṇa

界正確的理解以及正確領悟的程度會依據禪修者培育的程度而有所差異而已。這就是佛法的自然本質，僅僅透過聆聽一些法是無法得到成果的。唯有透過正確的修行，以法安住以及透過自身的體驗，才能夠領悟。我們已經很長的時間，都以無明的鏡片去看身體，被愚癡扭曲。我們對身體的理解是不正確的。我們照顧這個身體，裝飾這個身體，以及嘗試的以不同方式去滿足它，而且在過程中是以不善的方式去做的，結果是積累越來越多的不善業，堆積在我們目前在承受的苦上。反之，如果我們轉向佛法以及修色法的話，我們將能透過正確的智慧洞察身體的實相。

辨識名法

我們解釋過所謂的‘衆生’其實是色法組成的，還有一個就是名法。名法有心識以及五十二心所。在所有界的衆生裏，有些界的衆生具有所有的心所，有些則是一部分的心所，所謂的衆生就是這兩者名色法的組合體。我們之前解釋了色法，現在我們也要理解名法。心與心所是究竟法，對名法真正的理解是要以觀禪為基礎。欲培育起這個智慧，我們必須理解禪那名法、六門善不善心路過程。必須得仔細的理解六門所有的心路過程。得一再的修習，去理解名法與六門心路過程。詳細完成名法的辨識後，這稱為‘名攝受智¹²⁷’。

30 日 — 開始辨識名攝受。今天完成名攝受。

¹²⁷ nāma pariggaha ñāṇa

12 日 — 五座禪修都完成得非常滿意。修習以及完成辨識所有梵住禪那、佛隨念、十種無識不淨的禪那、死隨念以及藍遍八定的名攝受。

2:15 — 坐禪。證得入出息念、白色、慈心、悲心、喜心，十不淨至安止定，然後修名色分別法¹²⁸。

4:40 — 行禪。佛隨念。

5:20 — 坐禪。從入出息念進入禪那、慈心、悲心、喜心以及捨心，遍佈十方，然後修名色分別法。

在個別的辨識以及理解色法和名法，也就是色攝受以及名攝受之後，這兩者也要一起辨識以及理解。這稱之為‘名色攝受智’¹²⁹，或‘色非色攝受智’¹³⁰。之後在修‘名色差別法’¹³¹的時候也要仔細的理解每個名色法。因為這樣才能培育起非常寬廣的智慧。

5:15 — 坐禪。以色非色攝受去觀照名色。從名色法開始修，特別值得注意的是，很强的心一境性生起。

¹²⁸ nāma rūpa pariccheda

¹²⁹ nāmarūpa pariggaha ñāṇa

¹³⁰ rūpārūpa pariggaha ñāṇa

¹³¹ nāma rūpavavaṭṭhāna

31 日 — 得到允許修習色非色攝受和色非色差別法。今天全部都完成得非常好。

15 日 — 完成所有五座禪修。心所依處色等，這些色法專注善名法心路過程，六門所有不善名法心路過程。完成非色攝受。完成外在名色攝受。當辨識無量世界、十方、每一處的內外名色時，深層心定生起。

2:20 — 坐禪。內外的色非色攝受以及差別法都修得很好。

很明顯的，大長老很輕易地完成所有的禪修業處。一顆普通的心不會對身心有正確的理解，這是無明，也稱為愚癡。佛陀教導這些無價的禪修業處，目的就是為了讓衆生清楚知見這些名法以及色法，驅除愚癡以及理解事物其本質。緬甸尊敬的帕奧禪師已經很清楚地如三藏所解釋的一樣闡述該方法，大長老依照此方法修。

當修此禪法時，真實的色法以及名法都是以定力之光為基礎去辨識的。當世俗所謂的‘身與心’被深入的辨識時，會獲得名色的智慧，這個智慧就是名色攝受智。由於衆生不知道這個實相，他們做下許多不善行以及積累許多惡，不善業，從而陷入苦痛中。如果我們能夠在這一世獲得這個珍貴的智慧，我們將會領悟到我們曾經因想像的概念，如：‘我’、‘我的’所犯下的嚴重錯誤，其實就只不過是一系列名法以及色法的生滅而已。之後我們會嘗試

的去遠離那些習氣。我們會變得厭離那些愚癡的心態。我們厭惡它，變得不執取它以及要逃離它。如果我們修名色法，並獲得至少某個程度的智慧以及理解，這對證悟涅槃是一個很大的幫助。在趣向涅槃的道上，對於名色法實相的智慧是一個非常重要的里程碑。

顯然，這樣的佛法智慧以及禪修的智慧對大長老有極大的幫助，幫助他照亮了僧團，並以如此高深的方式弘揚佛法，虜獲世間衆生的心。我們也應該努力的走在這條道上，去培育如是的佛法的智慧，透過禪修以及掌握禪修技巧去獲得對事物與生命真實本質的理解。



大長老的正念

善與不善都是在內心裏萌生的，它們在心裏也有可能是處於微弱的狀態。有些心處在活躍的狀態，延續以及增長它是有益的，但有另一些心的狀態則必須得去除並根除。還有一些內心的狀態可以保持在某個程度活躍，無需增長或減弱的水平，以便在佛法的道上獲得更好的成就。正念是主要將內心的狀態維持在最佳水平所必要的力量。無論我們在做什麼事情，正念必須得要時時刻刻，每個瞬間都維持住在那裏。念心所對於避免錯誤、疏忽以及失念的時候所出現的不善行有很大的幫助。

人們或許看不見大長老內在優秀的素質，但是許多人還是對大長老的正念感到驚嘆，而且就僅僅看到這些而已就增強了他們對三寶的信心。弟子們憶起大長老的正念，表示到：“從來沒看過任何人像大長老如此的有正念。大長老肯定是佛陀教法裏最後一個擁有如此正念之人。我們也許再也無法看見有另一個人有如此的正念。”這是一位外國尊者在緬甸看見我們大長老行禪時的贊嘆，這是其中一個例子。

大長老從小就熱衷於修習正念。綿密不中斷的正念是無法在一天之內就養成的，在初期的時候，它必須以強烈的決意和全心的投入，毫無中斷，循序漸進的培育，以讓它養成一種習慣。即便是我們現在所談到的大長老的正念，也是經過一段時間才培育起來的。大長老自早期出家開始，就非常熱忱地禪修，長時間的修行。

當大長老還是一位沙彌，住在 Nāthagaṇe 禪林的那個時候，在他走向孤邸的路上遇見了一條眼鏡蛇。為了要讓眼鏡蛇離開那條路，大長老緩緩地後退，在保持正念的同時也一直以此念：“在退後、在退後”。當他舉步向後時，他跌倒了。即使在跌倒時他仍維持正念，想著：“在跌倒、在跌倒”。大長老從開始培育正念的時候就維持在這樣的水平了。

爲了要增進正念，大長老按照時間表生活。他把日常活動記錄下來。他必須向導師背誦三藏的課程。儘管他只是用一個小時讀書而已，他每一天都能背誦很大部分的三藏。大長老有著不可思議的記憶力。促成如此驚人記憶力的因素即是日常生活中的正念。

具有潛在煩惱之因的任何目標，只要一進到心裏，強大的正念就能捕抓到它。這能夠防止煩惱的生起，讓心導向善的目標。每個剎那都維持正念，時時刻刻都用善念填滿內心，持續的走向涅槃之道是有可能的。

大長老的工作時間表讓他能夠無誤的把心一直放在善的目標上。這之所以能做到是由於大長老廣泛的修習正念。除了樹立一個榜樣之外，我們的大長老也如此教導：“我把時間毫無縫隙的用在這佛法修行的道上，這些尊者們也務必竭盡全力，充分的利用他們的時間。”

大長老也談到另外一件事。有一次，在整個雨安居期間，他不允許不善的目標進入到他的心裏，即便是一個也不允許。這就是法的力量，來自修持佛法的力量。大長老

殊勝絕倫佛道上之足跡

以自己的榜樣顯示了法的珍貴、修持佛法的可貴。儘管還有許多類似這樣特別的事件，大長老也只是在爲了鼓勵我們提升正念的運用之下才會鮮少提及。

大長老自身曾說過，通過正念可以提高記憶力。這是他親身實證的例子。當我們具足正念時，我們也一樣能記住所發生的事情。反之，當我們不專心時，很多時候我們都不記得了。我們可以透過衆所周知的事情去看大長老的記憶力，更進一步的理解到大長老其正念的層次。關於大長老的生命，大長老能夠記得自嬰兒時期的所有事情，包括日期、時間、人名以及地點。大長老在幾個場合中曾說過：“我能夠記得我生命中過去的所有時光，就猶如今天所發生的一樣。我可以憶起全部。”

最能展現出大長老强大記憶力的就是大長老的佛法知識。想像一下熟記多部三藏，《清淨道論》以及其他無數書籍所需要的超凡記憶容量。

有一些特殊的例子能展現出大長老非凡的記憶力。當解釋三藏的某些部分時，大長老能夠說出在哪一本書以在巴利註疏裏的及第幾頁可以找到。一位尊者敘述到他的一個經驗。一次，他去見大長老並詢問一些佛法相關的事宜。大長老做了詳細的解釋並且還給予在哪一本相關書籍以及巴利註疏裏的哪一頁提到這些點。那位比尊者說：“懷疑我們的大長老是使用特別的神通才說出這些的。”

只要是與大長老日常生活相關的，無論是佛陀教法上的活動、各種功德善行、名字、地點，大長老都能夠回憶

起那一天。這是因爲大長老時時刻刻都修習以及運用正念。因此，大長老在工作上每一刻所發生的以及他所從事的其他活動都能保留在記憶裏。

當我們忘記某些事情的時候，我們就會說：“我老了。我記不起那些事了。”但這沒有發生在大長老的身上。大長老至臨終時刻都具有強大的正念。每年大長老都會憶起重要的事情。這裏有幾個例子。

1956.10.27 星期六抵達禪林出家。

1957.03.27 星期三出家。

1959.07.15 星期三達上受具足戒。

今天是我抵達的第 40 年， 480 個月， 2085 周。天數（14600 天）。

成爲優婆塞 150 天，沙彌 850 天。從出家算起 1000 天後達上受具足戒。

達上受具足戒至今 13,600 天。

佛隨念 555 拉克（lakh）¹³²遍。

即便是大長老在緬甸的時候，大長老也會記得重要的日子，會安排供僧以及安排其他殊勝善行功德的活動。上述所提供的是大長老某一天的筆記。

¹³² 一拉克等於十萬。所以 555 拉克遍等於五千五百五十萬遍。

有一天，大長老在出發去 Nimalawa 禪林時，突然生病，失去了意識。在從那裏到 Tissamahārāma 醫院路上的時候，大長老恢復了意識，就在那一刻他說：“這不是去 Nimalawa 的路。”大長老即便是在病重的時候，仍然具有強大的正念。

在臨終時刻的正念

大長老的病情惡化，住進了醫院。在那裏大長老也完全的保持著正念，以捨心和理解去看待一切。在最後的階段，他擁有清楚的意識，告訴在病床一側的弟子：“像這樣活著沒有意義的吧？¹³³。”

大長老在他珍貴的生命裏有許多特別的品德，大長老培育法以及活出法。在這些素質當中，假如有一個素質是支持其他所有素質的，是時時刻刻的、持續的、無有縫隙的、在所有的地方都維持著的、在它們當中是為首領的，那麼這必然是正念。

大長老有正念的生命，確實是每個人偉大的典範。一個人建立起、培育起一顆有正念的心，並持續地運用正念，他肯定的會一直都在涅槃的道上，正念使人穩固的在那條道上。這對出家眾或在家眾的生命來說是最重要的素質，捕抓到不善念頭、去察覺它們以及減少它們，並且辨識出善以及增長善。我們一定要把正念視為生命裏最重要、最有用以及最珍貴的東西。

¹³³ 弟子們感受到大長老想放棄生命。



在不可靠之中的可靠之道

宇宙是兩組不可分割的力量組成的，一個是看得見的，而另一個則是看不見的。一切有情以及無情也一樣有這兩種的力量。地球、太陽、月亮和星星是看得見的目標，它們跟無形的力量或者說能量共同存在。若沒有那些無形的力量，他們無法存在。即便是地球的旋轉都是與無形的力量一致的。同樣的，即使是人類以及其他衆生都是與這兩組力量共存。當一個新的力量碰上這些因素，轉變就發生了。

舉個例子，當一個新的力量進到一個有情衆生的身體，那個身體就會發生轉變。同樣的，如果一種能量或力量被引進內心，那個心也一樣會發生變化。這些都稱之為‘因’。當身體需要食物時，假如給予餵食，身體就會有變化，它就會變成一個體力充沛的身體。當身體缺乏食物，它就會變得虛弱。當再次餵食它，它又會再度變得強壯。同樣的，當一些力量進到心裏，它就會變強大。如果沒有

力量，它就會變弱。當給予它力量時，它又會再次的變得有力量。我們所需要理解的是這個因果的過程，理解現象都是相互依賴產生的事實。

看得見與看不見的這兩者，都是依靠於種種因緣變強或變弱。緣起法就是在概念法以及究竟法的層次上，試圖去理解這些因緣。從究竟法的角度舉個例子：即使是最細小的色聚都是受制於這因果的基本法則。當微小的色聚從另外一顆色聚接收到能量時，它就會變得強壯。如果它沒有接收到任何能量，就會變得虛弱。最小的心識剎那也是一樣，當一個心識剎那從另外一個心識剎那接收到能量，它就會變強。若沒有這個新的剎那心出現的話，那麼前一剎那的心就會變弱。在宇宙中所有的現象都有一樣，都是依靠因而改變。觀緣起就是去理解這個法則的方法。

緣起法的修行是依照五蘊法以及十二緣起的方式去修，以便去探索在這些名色底下的因，以及去探索什麼樣的因會生起什麼樣的果。透過觀緣起的三時：過去、現在和未來，領悟因和果的關係。禪修者從而達到‘度疑清淨’¹³⁴。禪修者必須得觀照至少幾個過去世以及未來世，以便更清楚的領悟這些因和果。

¹³⁴ Kankhāvitarana-visuddhi

探索輪迴生命的相續流

偉大的菩薩在菩提樹下領悟到輪迴的真諦。爲了體證正等正覺，菩薩在覺悟之前，證得了宿命智¹³⁵以及其他智。最終，以理解緣起，證得全自覺者。

最尊敬的緬甸帕奧禪師給禪修者闡明觀照過去世的方法，並且也解釋如何根據偉大菩薩的方法，運用這些智慧去修觀禪。必須透過觀禪的視角去觀照過去、現在、未來世。

❖ 辨明過去世

禪修者從當下這一刻開始，然後往後觀照，一直往後到禪修者今世的結生，辨明在他/她生命裏生起的一系列名色法。當往回看的時候，禪修者要辨明結生心以及過去死亡心。禪修者要以同樣的方法辨明幾個過去世。禪修者也必須辨明他們在過去世的善行以及禪修經驗，以理解他們過去世的生命和今生彼此之間的關係。如此，禪修者會消除對過去世曾有的任何疑惑。從大長老的筆記中，可以看見大長老很有幸的能透過此修行方法收穫到很多非凡、珍貴的經驗。

❖ 在輪迴中的未來世以及名色的止息

導向未來世的注意力也是類似的。禪修者也必須得按照緣起法來修習未來世，對於未來的疑惑從而消除。透過

¹³⁵ pubbenivāsānussati ñāṇa

殊勝絕倫佛道上之足跡

辨明在未來將生起的名色，是有可能看見名色止息的。名色的止息，即證悟涅槃，可能發生在未來幾世或更加久遠。禪修者也可以學習，名色法在什麼時候以及在什麼樣的方式下熄滅 — 以什麼樣的方式體證涅槃。禪修者透過觀禪辨明在輪迴中漫游的名色法，辨明因果關係，因此增長對緣起的理解。這就是辨明過去以及未來世的目的。

大長老也依據這個禪修方法，非常詳細的辨明他的過去世以及未來世。大長老以一組筆記記錄下了他這不可思議的輪迴之旅直至體證成佛道。

❖ 緣起：過去世

7:05 — 坐禪。辨識內外色非色法以及辨識結生心至死亡心。非常清楚的看見結生。結生有分¹³⁶的目標是盧旺維利佛塔（Ruwanweli stupa）。在上一世，是一個保護佛塔的天神，名為慈氏（Maitrī）。在那之前是位隱士。這一世是悅俱三因投生。

2:15 — 坐禪。依據（二十四）緣，辨明結生取蘊的因，這一生所有過去與現在因。

9:30 — 指示¹³⁷（有次第的回溯過去名色法，然後結生、死亡以及過去世。以觀禪緣起法修那些生命裏的善與不善的

¹³⁶ Paṭisandhi bhavaṅga

¹³⁷ 這裏的指示是指聖法大長老在小參時，帕奧禪師所給的禪修指示。

心路過程。) 12:45 — 坐禪。證入所有慈、悲、喜，捨之後，透過觀禪以名色法辨明結生心 — 過去世是一位天神，在那之前是梵天神，在那一世之前是在印度的森林隱士。1:30 — 行禪。佛隨念。

7:00 — 坐禪。入出息念四個禪那，然後辨明過去三世。天神、梵天神、瑪卡碟瓦（Makhādeva）種姓的 rishi 王，培育了四梵住和無常想。

5:10 — 坐禪。入出息念，梵住，名色法的觀禪。觀照過去世的排序。看到天神、梵天、rishi 王、天神、在迦舍（Kassapa）全自覺佛的教法中出家，看到（學習）三藏法、禪那、培育觀禪至行捨智。

7:00 — 坐禪。依序的觀照過去世，直到在迦舍佛的教法中出家的生命，那個生命以‘蘊’修緣起。

16 日 — 是 Binara 月圓日。清晨禪坐，在修觀禪時，能夠看到第 14 世，在迦舍佛的教法時期。自燃燈佛（Dīpaṅkara）教法的那時起，心清楚的感受到（生命）旅途的確定性。在那個時候，無常成為所緣，入出息停止，長時間住於深層的定中。

❖ 緣起：未來世

9:30 — 指示。（修習名色差別法，專注未來死亡和結生。以觀禪觀無明和其他因¹³⁸。）

5:15 — 坐禪。入出息念，梵住，觀禪的名色法和未來的死亡以及結生。跟著白遍初禪，投生到大梵天界，辨別無明和其他因。

9:30 — 指示（依次第修未來世的名色法直到輪迴裏的最後一世。修觀禪）

5:15 — 坐禪。入出息念，梵住，依順序（修）未來世名色法的觀禪。下一世，大梵天界。之後，看見在慈氏正等正覺佛¹³⁹（Metteyya Sammāsambuddha）的教法中出家。在未來 1800 世的最後，體證正等正覺佛。

在那個早上的禪坐中，以緣起法修所有未來世的觀禪三相時，看見在遙遠的未來，人壽十萬歲的時代，體證全自覺者，無明與其它因熄滅了。出現了深層境界的定力。

❖ 解說：過去世

在大長老修習緣起辨別過去世時，大長老在前世的臨終目標是盧旺維利的大佛塔。由於那個善所緣，大長老今

¹³⁸ 無明、愛、取、行、業

¹³⁹ 亦稱：彌勒佛

生以悅俱三因投生。盧旺維利佛塔之所以成為特別的所緣，也許是因為在那一世，他曾是看顧著那塊神聖之地，一位名為慈氏（Maitri）的護法神。

在那一世之前，他投生在梵天界。

在那個梵天界生命之前，他曾是印度瑪卡磢瓦種姓的 rishi 王。在那一世他成為隱士，曾修習四梵住和無常想。

過去第三世 — rishi 王之前，他的過去第四世也是一位天神。

比那些還更早以前，他曾在迦舍佛的教法中出家為比丘，並培育起一位比丘聖潔的素質。那一世的比丘生命也是一個與今生相似，非常珍貴的出家生命。他學習三藏以及背誦三藏，而且也培育禪修直至行捨智。這顯示著，從很遙遠的輪迴旅程中，大長老已經確定了他的願 — 證得正等正覺。

在這一次的辨別中，大長老看到第十四世是在迦舍佛的教法中成為比丘。十四世的生命裏，大長老從一尊佛陀的教法到另一尊佛陀的教法時期裏，都是以最上等的方式培育波羅蜜。

大長老也在他這非凡的輪迴之旅中看見這個部分：於燃燈佛足下，得到授記體證為全自覺者，從此一直積累波羅蜜。

有鑑於此，我們可以看我們的大長老在燃燈佛的那時候就具有足夠的波羅蜜¹⁴⁰。

✿ 假如大長老希望，只需聽聞四句偈，即能證悟涅槃。

✿ 那個時候的大長老已證得八定以及五神通。

✿ 大長老已經圓滿了八個條件。

✿ 大長老具備與這八個條件有關的至上願。

✿ 大長老具備被授記的四力。

✿ 大長老具備四種‘四大奇跡’的素質。

✿ 大長老具備四種‘佛地’¹⁴¹。

✿ 大長老具有與波羅蜜相關的十個傾向¹⁴²。

✿ 大長老具有圓滿波羅蜜所需要的六種傾向¹⁴³。

大長老的筆記裏展現出，在他看見聖潔的正等正覺者燃燈佛的那個時候，大菩薩的這些素質就已經在輪迴旅途

¹⁴⁰這些素質請詳見雷盧卡納·月無垢大長老（Ven. Rerukāne Candavimala）所著的僧伽羅語版《Pāramitā Prakaraṇaya》

¹⁴¹佛地（Buddha-bhūmi）：精進、上智、決意、利行

¹⁴²傾向（Ajjhāsaya），十個傾向即是每一個波羅蜜的傾向。

¹⁴³六種傾向：出離傾向（nekkhamajjhāsaya）、隱居傾向（pavivekajjhāsaya）、無貪傾向（alobhajjhāsaya）、無瞋傾向（adosajjhāsaya）、無癡傾向（amohajjhāsaya）、解脫傾向（nissaranajjhāsaya）

上的名色流裏扎根了。大長老這一生過著就像一位菩薩尊者的生活，培育禪修到達頂峰，並過著無量功德的生活。

❖ 解說：未來世

大長老修色界禪那與無色界禪那都修得特別好，大長老今生臨終的最後一個心識將會取決於他白遍初禪。由於那個初禪，大長老將會投生到大梵天。

在觀照著未來世以及依序的辨別一世到另一世的生命直至正等正覺者慈氏的教法時期時，大長老看見在那個時候，他將會在慈氏佛的教法裏有幸成為一位比丘的生命。

透過這樣的方式辨別直到未來名色流熄滅的時刻，大長老看見這個波羅蜜的旅程將會在一千八百個未來世後終止，當時的人壽十萬歲，大長老將會體證正等正覺。

大長老在禪修中辨別未來所有的煩惱滅盡時，大長老體驗到一個深層定力的境界。

這是在這個宇宙中最美好的事件，再也沒有更美妙的事了。我們從《未來史》¹⁴⁴中瞭解到未來正等正覺佛慈氏。確實，在未來會有更多的正等正覺者。不過，如果我們今天所瞭解到的敘述是來自一位高尚菩薩親身所敘述的，那這本傳記豈不是第一本嗎？

大長老透過正直的道路，精進的禪修，一再的禪修，發現到這一切。大長老透過觀禪辨別因果關係，清楚的看

¹⁴⁴ Anāgatavaṃsa

殊勝絕倫佛道上之足跡

見所有過去世以及未來世。大長老能夠辨識到以及看見這一切，是因為他在輪迴中所積累的功德以及所積累的三十波羅蜜之浩瀚的力量。

這是法的真諦，即使是正等正覺者也堅持以法的真諦作為他們的導師。因此，法是每個人的救贖。願所有的衆生在親近大長老這樣的一位菩薩之後，把他們所獲得的法寶加以付諸實踐，直至他們證得解脫！願他們堅定不移的培育，並繼續在這條道上努力直至他們的願實現！願大長老的這些筆記幫助到每個人圓滿他或她的善心願！

“在輪迴中，我已經聽聞有一位對三藏解釋最傑出者：尊敬的阿羅漢舍利弗尊者；解釋註疏最傑出者：尊敬的佛音（Buddhaghosa）大長老；解釋複註最傑出者：來自汀姆布拉格拉尊敬的註釋師（Tīkacāriya）尊者。而現在，就在今生，我看到解釋三藏、註疏及複註最傑出者，即：已圓寂之斯里蘭卡拉曼尼雅大宗派副導師、吉祥至善禪修僧院教團導師、大導師、三藏導師、大業處導師、最尊敬的龍樹林・聖法大長老。”

—Head of Mirigama Minioluwa Vidyāvāsa Pirivena,
Adikaraṇa Nāyaka,
Sri Lanka Rāmañña Mahā Nikāya,
Master of Arts, Paṇḍita Makulewe Vimala Mahāthera

帕奧禪修之前的禪修

聖法大長老一生都跟隨禪修這條珍貴的道路。即使在出家之前，就已對禪修保持不間斷且強烈的傾向與喜愛，持續地投入禪修。大長老記錄下了早期在禪修上所獲得的成果：

“在持續地修入出息念大約兩個月，培育起了深層的心定¹⁴⁵。在行禪和坐禪時，心定都出現。過後再訓練馬哈希禪法。以那樣的方式心也獲得深層的定。有時身體沒有了知覺，心微細得就如一滴水，上升到太陽系的盡頭。”

大長老在出家之前就具備了這個能力，而且日趨強大，從持續的禪修中受益匪淺。大長老在修習帕奧禪法之前，就已在止觀禪兩者都具有廣泛的經驗。一天，一位尊者報告他的禪修進展：“尊者，我看所緣為色法。過後，當我以空消融它們的元素後，我的內心感覺到輕安。”聖法大長老的回答：“很好。如果是我的話會做得更多。我看色法後，看心和其心所，修觀禪，然後那些所緣會變成空。”大長老指導那位尊者跟隨他自己所使用的觀禪方式，以讓那位尊者更完整的培育觀禪。

這些事件以及大長老日常的行為舉止，顯示著大長老從早期就培育止觀禪，以及一直引領著他的生命沿著禪修之道前行。

¹⁴⁵ Citta samādhī



最上大業處導師
西亞多・阿欽訥（帕奧禪師）

“所有來自斯里蘭卡的禪修者，唯一以一樣的方式培育完所有我所知道的禪修的禪修者就是龍樹林・聖法大長老。”

— Aggamahāpaṇḍita, Aggamahā Kammaṭṭhānācāriya,
Most Venerable Pa Auk Sayadaw Āciṇṇa,
Pa Auk Meditation Centre, Mawlamyine, Myanmar



思惟行法

在相、作用的修法中，仔細的思惟一切行法 — 名色和因果的相、作用、現起、近因。

2:25 — 坐禪。辨別所有六根門的色法，相、作用和其他要素內外的觀禪。

清晨 3:00 — 起身。坐禪。修觀禪，五門（內外）善心路過程的相、作用及其他要素。

21 日，星期五 — 完成所有五座。辨別內外色法和所有的善心所的相、作用及其他要素。

22 日，星期六 — 成功完成所有五座。以相、作用、現起、近因去辨別所有心識、善不善心所，所有的緣起支。

23 日，星期日 — 滿意的完成五座。完成相、作用、和其他要素的辨別。

大長老完成了所有內外色法、善不善名法、禪那名法和緣起支的相、作用、現起、近因。由於大長老在過去廣泛的修行，所以大長老在修相、作用、現起、近因非常快速。

禪修者必須具備清晰以及敏銳的理解力，理解所有相關的識、相應的心所、色法、緣起支以及其他行法。依據相和其他的要素去區分它們，透過辨析以及深入這些內心裏的現象能培育起如是的理解。不僅是如此，在依據這相、作用、現起、近因去辨識和理解後，對於名色、因果以及其他行法的密集概念就會消失。禪修者隨之理解到，所謂的‘地’就僅僅是如此，或所謂的‘水’就僅僅是如此，或所謂的‘觸’就僅僅是如此，或所謂的“受”就僅僅是如此。除了色法再沒有其他的了，除了名法再也沒有其他的了。以此方式，禪修者透過親身智慧理解到，除了名色以及因果以外，無有衆生，禪修者因此獲得行法的理解。接著，禪修者於名色和因果上繼續修觀禪，更進一步的培育觀智。

即便是今日，這條通往涅槃之路對我們來說還是可行的。除了跟隨它，再無其它的道路了，一直跟隨它吧。



四十種思惟法

7 日 — 需要以四十種思惟法的每一個相去觀照：四種因的所有色聚、42 身分以及相應色聚，從結生到死亡的所有名色法，五門和意門善與不善心路過程，然後根據所有禪那心路過程的禪那名法。

30 日，星期日 — 非常成功的完成所有五座。當以四十種思惟法觀照五蘊的每一種蘊之三相時，生起很強的定力。

1 日，星期一 — 在所有五座中，依照觀禪四十種思惟法觀照所有名色法、蘊、過去、未來、現在、內、外的三相。修得很好。

7:15 — 坐禪。依觀禪四十種思惟法，過去、現在、未來的五取蘊。

無常、苦、無我，這三相必須得根深蒂固的在內心裏以及必須能夠非常清楚的理解，以便在禪修上能夠正確的修習這三相。

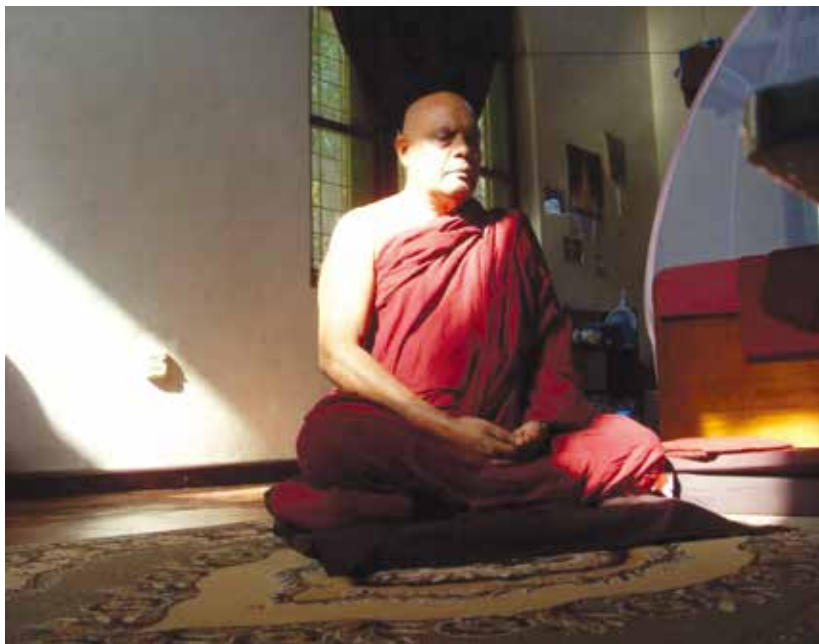
在觀禪裏，四十種思惟法的禪修方法讓三相更加的根

殊勝絕倫佛道上之足跡

深蒂固。在通往涅槃的道上，這三相必須得透過不同的例子、各種相的細節、各種性質以及這三種相會出現的任何方式來進行廣泛的修習。

這四十種思惟法分爲十種無常相，二十五種苦相，五種無我相。以四十種思惟法觀三相能獲得廣闊的理解以及深厚的智慧。禪修者必須得以四十種思惟法的每一種去思惟三相。當以觀禪的方式在所有的名色、因果關係修每一個思惟法時，很強的定力會隨之而來，以及以四十種思惟法觀照所緣的智慧也會隨著加深。

大長老在修習四十種思惟法時修得非常好，而且在那過程中體驗到非常強的定力。



大長老的日常作息

良好的日常作息有助於在家及出家生命的進步、提升和成就。要遵循這樣的常規，意味著要按照適當的計劃和固定的時間表來生活。爲了體證正等正覺，圓滿著波羅蜜的菩薩每天會憶起他們的波羅蜜。諸菩薩會反思那一天他們的波羅蜜完成到什麼程度，然後讓自己全心的投入於實現自己聖潔的願所必要完成的任務，一刻都不浪費。這就是諸菩薩利用時間的方式。

正等正覺者也一樣按照日常作息履行他們無價的任務。我們的苟達瑪佛陀，出於對弟子們的慈悲，教導他們如何正確的執行日常義務，以讓生活過得有意義。這在經典《沙門果經》¹⁴⁶中有敘述到。吉祥至善禪修僧院教團也要求禪修者們跟隨全天的日常作息，這已是在教團裏明確的規定。另外一個助於生命成功的因素就是寫日記。保持一個日常活動的記錄可以提高正念，並且有助於確認每天的時間是否有效的利用。

聖法大長老從小就以他有德的父母親和長輩類似的方式，正確且有條不紊地生活。後來，到達禪林後，還是一位即將出家行者的期間，就遵循著日常作息表，在尊敬的菩提護大長老的座下受訓，也積極的利用他所有的時間。那時的日常作息表如以下：

¹⁴⁶ Sāmaññaphala Sutta

殊勝絕倫佛道上之足跡

清晨 3:50 — 起身。洗漱。4:00 – 5:00 — 練習坐姿和禪修。5:00 – 6:00 — 禮敬佛、法、僧、護衛經，接著以蓮花坐姿坐禪十五分鐘來開始新的一天。6:00 – 7:00 — 履行禪林義務，在接受早餐後，供養佛陀，然後食用早餐和履行義務。8:00 – 9:00 — 讀書。9:00 — 洗澡。10:00 — 托鉢。11:00 — 回到孤邸，供佛，中餐，作務。12:00 — 禮敬佛，然後護衛經以及以蓮花坐姿禪修十五分鐘。然後我們開示長老剛才在托鉢時所給的開示¹⁴⁷，完全一模一樣。之後把三間的墊子，枕頭和大草席拿去曬太陽，完成所有三間孤邸相關的作務。1:00 – 4:00 — 讀書。每天都從《Pāli Pathamam Jariya》和《Pāli Bhāshāvataranaya》這兩本書中各背下一課。

在某些時候的下午，會向一位退休的校長 Hemalata Karunaratna 女士（長老的阿姨¹⁴⁸，來自 Doranegoda）詢問《四誦分¹⁴⁹》的含義。4:00 – 5:00 — 行禪。5:00 – 6:00 — 禪林義務。6:00 – 7:00 — 供養、禮敬和護衛經。坐禪十五分鐘。每個星期增加五分鐘蓮花坐姿。7:00 – 8:00 — 以蓮花坐姿修入出息念。晚上 8:00 – 大約 9:00 — 閱讀和休息。在這期間也一樣維持寫日記。

大長老記錄下了在善知識 — 聖潔導師的座下，身為即將出家行者的整個時期，嚴謹跟隨的日常作息表，善用他的時間培育修行。他的內心深處被佛陀教法的智慧以及

¹⁴⁷ 這是菩提護大長老對弟子的訓練，訓練他們複述他所給的開示。

¹⁴⁸ 菩提護大長老的阿姨

¹⁴⁹ Catu Bhāṇavāra: 護衛經

珍貴的修行照亮了。對於作息表的珍貴，大長老寫了這個筆記：

有時身體沒有了知覺，心微細得就如一滴水，上升到太陽系的盡頭。依據那個時間表持續四個月的基礎訓練是令人難忘的，並且成為了一個堅實的基礎，就像是在法上成就的基礎。

大長老曾經說過，嚴謹依照像這樣的時間表進行日常活動時，不會有時間去想事情，更不用說去處理任何可能會出現且無關要緊的事情。一個正確的日常作息表，適當的時間表，對建立起一個有意義的生命有極大的幫助，這樣的人不會有多餘的活動。

大長老身為比丘之後也是如此般持續地訓練，在尊貴導師的座下，保持一個嚴謹的時間表，因此大長老寶貴的時間得以充分利用。

清晨 3:50 — 起身。坐禪。5:30 — 禮敬佛陀、護衛經、禪修。6:15 — 禪林義務。7:00 早餐。8:00 — 學習 10:00 — 托鉢、洗澡。11:00 — 中餐和作務。12:00 — 中午禮敬，護衛經。1:00 – 5:00 — 學習（佛法）書籍的含義，把課程背誦給尊貴的導師（聽）、讀書、寫作和其他學習。5:00 — 禪林義務。6:00 — 傍晚禮佛、護衛經、禪修、佛法開示。7:30 – 9:30 — 在自己的孤邸裏坐禪。10:00 — 休息（在晚上的兩個小時裏，靠記憶依照僧伽羅語譯版的《清淨道論》，完整的培育佛隨念。

殊勝絕倫佛道上之足跡

下一個階段就是尊敬的大長老教導佛法和禪修的時期。在那個時候，爲了充分的利用時間在佛陀教法的利益上，大長老同樣的也有一個嚴格的時間表。

清晨 3:30 起身，洗澡。4:00 — 坐禪。5:00 — 禮佛、護衛經、慈心禪。6:00 — 作務。7:00 — 早餐和作務。8:00 — 背誦課程以及念誦給尊貴的導師（聽）。9:30 — 托鉢。11:00 — 中餐。12:00 — 禮佛、護衛經。12:30 — 學習巴利三藏書的含義。1:00 — 教學工作。5:00 — 作務。6:00 — 禮佛、護衛經、禪修（佛隨念）、預定的佛法講座、供佛。7:30 — 飲用非時漿。8:00 — 禪修、誦經、省思四資具。10:00 — 休息。

達上受具足戒後初期的時段，花更多的時間培育馬哈希禪法。之後，身爲一個中等資歷的長者，培育所有的止禪，除了無色禪那。身爲長老和大長老後，也指導他人以及更進一步的培育這些。

達上受具足戒 38 年之後，當住在帕奧禪修中心時...

正如大長老所記錄的那樣，無論是在國內還是在國外從事佛陀教法的工作時、在擔任高級的職位上或是給予他人幫助時，大長老總是堅持適合那段時期的作息表。這顯示著大長老延續著自己自孩童時期就有日常作息表的習慣方式，嚴謹的跟隨時間表做事，並依照當下的情況做調整。

大長老的日常作息

大長老在緬甸帕奧禪修中心時的日常作息表，也是令人驚嘆的。大長老住在那裏的期間，整天的時間都是用在持續地修行。大長老記下了每天的時間表。那個日常作息表如下：

16 日— 清晨 3:00 起身，洗漱，轉法輪經。4:40 — 坐禪。入出息念 4¹⁵⁰，火遍。5:00 — 作務，寫作。5:30 — 早餐。6:00 — 行禪，討論，筆錄。6:40 — 坐禪：入出息念，白色 4，火遍達到似相。8:30 — 行禪，佛隨念。9:10 — 洗溫水澡。9:30 — 得到一樣火遍的指示，可以取先前看過的，實際的火為火遍禪相。10:00 — 寫作。10:30 — 中餐。11:15 — 禮佛，休息。12:20 — 行禪，佛隨念。12:50 — 坐禪。入出息念 4，白色 4。1:30 — 行禪，佛隨念。2:00 — 坐禪，入出息念 4，白色 4，黃色 4，紅色 4。4:00 — 行禪，佛隨念。完成念誦 ‘iti’ pi so’ 偈 54,700,000 次（4:40）。5:10 — 坐禪。入出息念 4，白色 4。三次證得火遍 4 個禪那。在最後，又入四禪幾次。7:00 — 作務，筆錄。飲用非時漿，足部按摩等。8:45 — 行禪，觀禪，護衛經，慈心禪等。9:30 — 休息。

從大長老還是在家居士到他新成為比丘的時候，擔任各種職務，肩負重任的時候，給予他人各種幫助的時候，甚至是當他生病的時候，大長老都一直在履行著他的日常義務，樹立了一個獨特的典範。大長老有條不紊、不放逸、不浪費時間，嚴格的堅守作息表。大長老在生活中以

¹⁵⁰ 四個禪那

殊勝絕倫佛道上之足跡

這種方式持續的踐行，從而獲得了廣泛的利益，並且展現出了這個方式如何帶給精神上的幫助。

使用正確的方式、合適的方式、在規定的時間去進行日常活動是如此的重要，對一個有意義的生命來說是如此的珍貴。當沒有任何有用的工作時，我們會陷入錯誤，不善行，這經常發生。如果我們有計劃以及持續投入有用的善行，那麼就沒有時間從事不善行了。讓我們也養成這個珍貴的習慣，使我們的生命變得美好，用善行填滿它。讓我們持續這樣做吧。





七種色非色觀法

七色觀法

將色法依據某些特定面向區分成七組，然後以每組中指定的色法修觀禪，稱之為「七色觀法」。禪修者今世生起的色法被歸類為以下，每一種都要修觀禪：

1. 取捨色觀法（*Ādānanikkhepa rūpa*）—— 輪流觀照內外從結生至死亡的色法之三相。
2. 依年齡增長而消滅之色觀法（*Vayo vuḍḍhatthaṅgama rūpa*）—— 觀照逐個年齡階段的色法之壞滅。假設禪修者的壽命是一百年，漸次的逐一觀照每一個年齡階段的色法之三相，觀照至能夠知見，在每個年齡階段裏生起的色法並沒有去到下一個階段，而是在當下即壞滅。進而把每一天的色法分為晝夜兩個階段，然後把白天分為三個階段；把夜晚分為三個階段。輪流觀照每一個階段轉起的色法之三相。過後再觀照每天六時裏，威儀路與行動的色法之三相，接著再觀照每一步六部分中轉起的色法之三相。

殊勝絕倫佛道上之足跡

3. 食所成色觀法 (Āhāramaya rūpa) — 把每天分爲兩個部分，觀照於此二時轉起的四相續色 (catusantati rūpa, 即由業、心、時節、食四種因引起的色法) 的三相。
4. 時節所成色觀法 (Utu maya rūpa) — 觀照熱時轉起的四相續色以及冷時轉起的四相續色之三相。
5. 業生色觀法 (Kammaja rūpa) — 辨別每一處門的色法的生滅之後，觀照它們的三相。
6. 心等起色觀法 (Cittasamuṭṭhāna rūpa) — 觀照快樂時以及不開心時生起的色法的四相續色的三相。
7. 法性色觀法 (Dhammatārūpa) — 觀照非有情界，與根無關 (anindriya baddha) 的東西的時節生食素八法聚與聲九法聚，進而輪流觀照這些色法的三相。

1:00 — 坐禪。修取捨色觀法的觀禪。1:30 — 行禪，佛隨念。2:30 — 坐禪。依年齡增長而消滅之色觀法，把一百年分爲三個，十個，二十個，五十個，一百個階段修觀禪。4:00 — 行禪，佛隨念。4:30 — 寫作。5:15 — 坐禪。依年齡增長而消滅，把一百年分爲兩百個，四百個修觀禪。

② 星期二 — 坐禪，在所有五座中都依照七色觀法，即：取捨色觀法 (ādānanikkhepana) 和依年齡增長而消滅之色

觀法 (vayovuddhatthagāmi) 修觀禪。依年齡，10 x 10¹⁵¹，5 x 20，4 x 25，3 x 33，2 x 50，1 x 100。也包括三季。

④ 星期四 — 在所有五座的觀禪都成就。完成其餘的七色觀法後，修習七非色觀法。完成了聚觀法 (kalāpato)，雙觀法 (yamakato)，剎那觀法 (khanato) 以及一部分的次第觀法 (paṭipāṭito)。

七非色觀法

依據特定的面向將名法區分成七組，然後以每組中指定的名法修觀禪，稱之為「七非色觀法」。

1. 聚觀法 (Kalāpato) — 即是把七色觀法，組成一體，觀照為無常（或苦/或無我），再以‘後生修觀之心’觀之為無常（或苦/或無我）。
2. 雙觀法 (Yamakato) — 把七色觀法裏的色法分為個別觀法裏的色法，觀照它們的色法之三相，進而觀照那修觀之心的三相。
3. 剎那觀法 (Khanato) — 依照七色觀法，觀照每一種觀法裏的色法，對於每種觀法的觀速行心路過程，都連續四次以後生心（後生心路過程）觀前生

¹⁵¹ 10 年 x 10 個階段，5 年 x 20 個階段

殊勝絕倫佛道上之足跡

心（前生心路過程），輪流觀照它們為無常（或苦/或無我）。

4. 次第觀法（Paṭipāṭito） — 持續以以上的方式後生心觀前生心為無常（或苦/或無我），直至以第十一心觀照第十心。
5. 除見觀法（Diṭṭhiugghāṇato） — 透徹地觀照行法為無我即是除見。在無常隨觀智和苦隨觀智以親依止緣力支助之下，無我隨觀智能夠去除見（我見）。
6. 去慢觀法（Mānasamugghāṇato） — 透徹地觀照行法為無常即是去慢。在苦隨觀智和無我隨觀智以親依止緣力支助之下，無常隨觀智能夠去除我慢。
7. 破欲觀法（Nikanti-pariyādānato） — 透徹地觀照行法為苦即是斷除屬於微細愛（tanha）的欲（nikanti）。在無常隨觀智和無我隨觀智以親依止緣力支助之下，苦隨觀智能夠斷除愛，因此愛無法生起。

2. 仔細地修七非色觀法的聚觀法 (kalāpato) 和雙觀法 (yamakato) 之三相。

3. 仔細地修剎那觀法 (khaṇato) 之三相以及修了一點點的次第觀法 (paṭipāṭito)。

4. 仔細地修觀禪次第觀法 (paṭipāṭito)

5. 早上完成了全部七非色觀法。

就是這樣的以觀禪的力量如此修習七色觀法以及七非色觀法。爲了破除生命中的邪見、慢以及愛，禪修者非常努力的修習觀禪，以各種分組的方式反覆的禪修。在禪修上以不同組別方式辨識行法，並反覆的思惟，這是佛陀教導的方式，它有助於達到深層的智慧。不僅是我們的大長老獲得利益，任何追求佛法之道的人，如果正確的、熱切的運用它，他們都將會獲得極其珍貴的利益，只是成果的程度會有所不同。即使得到利益，也必須得不執著地持續精進。





不淨觀

9:30 — 指示。（觀照過去、現在未來三時內在六根門的名色、五蘊之三相。思惟無識十不淨，對比自己觀不淨、辨明（四）界以及思惟三相。再次，（四）界之後思惟無識不淨的時節生色，與自己的身體對比。再次，以自身的三十二身分，對比外在有識的三十二身分思惟（四）界以及思惟三相。再次，在究竟色法上思惟三相。再次，思惟內在與外在的身分充滿骯髒的蟲，是臭氣味、不淨、老、病以及死，然後思惟三相。）

7:15 — 坐禪。視內在及外在的色身為臭氣味、不淨、老、病及死修觀禪。培育起很强的定力、喜悅及輕安也很強。以光亮專注所緣會壞滅、猶如蟲聚般存在。衆生以及人的觀念消失了。

在帕奧禪法中，禪修者在修觀禪的時候，會轉修不淨觀。我們認為緬甸最尊敬的帕奧禪師——一位對禪修以及禪修者都有甚深智慧以及理解的人，是當今世界上最重要的禪修導師。這是因為他全面的教學以及他在禪修上高層次領域的嫺熟。聖法大長老的筆記裏關於不淨觀的業處，已

如上呈現。大長老也分享了依照（帕奧禪師的）指示後，在培育不淨觀時的經驗：

思惟三相的最後，修不淨觀，體驗到很强的定力。

禪修者會以 32 身分、屍體十種不同階段腐敗，內在以及外在有識的身體以及無識的屍體修不淨觀。有五種方式專注不淨：臭氣味、不淨、老、病和死。在這個階段以不淨作為禪修業處，是比早期階段修習的系統還要更加仔細。



禪修的障礙

當我們在做一些善行，如：禪修或者是在做著其他重要的任務時，如果有一些的障礙或阻礙，我們就會受到影響，我們就會對它產生反應。有時候因為這些的阻礙，我們放棄了那件善行、禪修或任務，這與佛法是不符的。

對於正在圓滿波羅蜜的菩薩們來說阻礙是常見的。聖法大長老同樣的也遇到障礙。大長老健康不佳，不時生病，這影響了大長老的禪修。大長老有記錄到，他的日常禪修作息受到諸如此類的事情影響。大長老寫道，在某些情況下，由於長途跋涉後的疲勞，無法很好的證得禪那。即使在日常生活中，大長老也面對到困難。

一切都是法。我們必須根據我們所面對的現實採取相應的行動，接受它們，我們無法在輪迴的旅途中回避困難。與其放棄我們的善行和修行，倒不如像我們的大長老一樣，以精進與決意去面對阻礙，那我們就能實現我們的願。

“爲了保護佛陀的教法，我們邀請他從梵天界下來，我們才有了這位聖法比丘。我也禮敬聖法比丘。聖法也在超越著我。聖法比丘是照耀這個教團的寶燈。”

—The Great Preceptor, Sri Lanka Rāmañña Mahā Nikāya,
Co-founder and Chief, Śrī Kalyāṇi Yogāśrama Saṁsthā,
Most Venerable Rājakiya Paṇḍita Kaḍawedduwe Jinavaṃsa Mahāthera



觀照生滅

接下來是觀照行法的生滅。這個階段算是通往涅槃之道的里程碑。修到這裏的禪修者有幸的達到道非道智見清淨¹⁵²的階段。對於尋求涅槃的禪修者，這是一個至關重要的步驟。從這裏開始，禪修者全心投入，將心全神貫注地沿著這條歷經艱難才被發現到的聖道上繼續修行。從這裏開始的唯一意志就是，在這直達涅槃的道上以理解去做這件事情，不屈服於任何內在或外在的障礙，不分心。

生滅隨觀智的培育是透過銳利的觀照，並且是為進入正確的修行道上做準備。對於要得到真正的智見，徹底擺脫煩惱，這是一個非常重要的階段。再者，這個智慧是體證道果的基礎，觀智就是從生滅隨觀智開始依次生起的。因此，生滅隨觀智至關重要。

生滅隨觀的修法有三個步驟：生起、滅去和生滅。在觀生滅的期間，首先要能清晰的觀生起，要用一段時間透徹的辨明行法的生起。初期的階段或許會有困難，但是隨著持續禪修，會逐漸變得清晰。

¹⁵² maggāmagga-ñānadassana-visuddhi

第二階段的觀照就是行法的‘減去’。這也是要修很長的時間。在第三個階段，要觀照生和滅兩者一起。

名色法和緣起支都要以上述所解釋的三個階段：生起、減去和生滅，觀照它為無常、苦、無我。

在這個修法中，首先辨識現在世相關的行法。禪修者以觀照現在世行法的生滅修觀。然後，也一樣必須得觀照過去世以及未來世的行法。以如此的方式觀照三時的生和滅。

這些行法無止盡的生和滅。禪修者以正確的理解修習觀禪知見生滅，這裏指的是當下剎那。禪修者更進一步的以同樣的方式，觀照現在世行法的生滅（所有的生起與減去都是基於不同的因緣）。在緣起法裏，禪修者不只是思惟屬於現在世行法的生滅，也要思惟過去世和未來世的行法。

以此方式修行，禪修者領悟到的不只是持續的生起和減去，也應明白有生之滅¹⁵³以及無生之滅¹⁵⁴。觀照因果以及觀它們的生滅。因行法與果行法是在生起之後即壞滅的行法。屬於無常的持續生滅是只要諸因持續支助，果即會以不斷生滅的方式存在，這裏的滅稱為有生之滅。須陀洹道、斯陀含道與阿那含道都各自斷除（或減輕）相關的煩惱。稱為最上道的阿羅漢道則徹底斷除其餘煩惱。當（直至阿羅漢道的）諸聖道徹底斷除相關的煩惱之後，這些煩

¹⁵³ uppāda-nirodha

¹⁵⁴ anuppāda nirodha

惱就完全不再生起於名色流之中。它們已完全的滅盡及不再生起。這種滅稱為無生之滅。禪修者在辨明未來世行法直至般涅槃時，會看見這最後的熄滅。

這個觀智培育得很好的禪修者可以很銳利以及清晰的看見禪修所緣。有些時候，在觀照行法生滅時，‘持續’的階段消失了。有些時候，在所緣結束時清晰的出現，可是開始以及中間的階段卻看不見。有些時候，所緣的各面向都思惟得非常清晰，心很好的專注於生起、或滅去、或二者。

當很好的理解行法的生起和滅去時，對於行法的自然現象的智慧會增長，同時他在法上的智慧也變得廣闊。

從觀照行法生起的智慧，可以理解到生的苦。從觀照行法滅去的智慧，可以理解到死亡之苦。以如此的方式，得以理解苦聖諦。通過修緣起法，禪修者會理解到行法都是各種不同的因果關係，清楚的看見苦之因，得以理解集聖諦。在無生之滅的階段，果不再生起，繼而理解滅聖諦。透過實際知見行法生滅都是因和果的現象，禪修者培育起八聖道的正見智慧，繼而理解道聖諦。

很好的培育起生滅隨觀智能夠使人領悟四聖諦以及修行道上許多的面向。聖法大長老全然的培育了這個智慧。

生起

9:30 — 指示。(觀諸取蘊生起、因無明導致的結生色，愛、取、行、業。因業導致的結生色。同樣的，受、想、

殊勝絕倫佛道上之足跡

行、識。也觀全部六根門¹⁵⁵。也觀照遍禪禪那（名法）如何因為諸因而生起。也觀它們的依處、目標以及觸。然後以觀過去因和（當下）剎那因的方式觀照過去世以及未來世取蘊的生起。）

12:50 — 坐禪。以結生、有分、五識、思惟無明等的生起。（思惟無明、愛、取、行、業生起）

7:15 — 坐禪。思惟現在、過去和未來三世五蘊的生起。

20 日 — 得到允許依照緣起第一法修生起，內、外的三相。完成了那個部分的觀禪。

減去

9:35 — 指示。（觀照從結生開始至諸取蘊的減去。觀照無明、愛、取、行、業的無生之滅¹⁵⁶。也得觀照諸蘊無生滅盡。以及觀照現在、過去、未來三時內外諸蘊的變易滅¹⁵⁷）。

5:15 — 坐禪。修過去和未來二時的所有心路過程以及諸蘊減去的觀禪。

¹⁵⁵ 六根門也得思惟生起

¹⁵⁶ anuppāda nirodha

¹⁵⁷ vipariṇāma nirodha

21 日 — 依照緣起第一法，思惟滅去。得到允許，如同之前觀三相。照著完成了。兩次觀禪的定力都很深。

生滅

12:40 — 坐禪。修諸蘊的生滅以及思惟苦相。1:30 — 行禪。佛隨念。2:20 — 坐禪。從結生六門，諸蘊觀照生滅以及思惟苦相。以思惟心路過程時，生起很強的光、喜以及輕安。

7:20 — 坐禪。修依處色、（根）門心路過程、內、外、過去、未來諸蘊的生滅，思惟觀禪無我相。

7 日，星期日 — 成功觀照過去、現在的緣起第五法以及緣起第一法的生滅。思惟三相。

我們可以從這些的禪修筆記中看出大長老培育生滅隨觀法的方式。提供以上的一些筆記作為例子，大長老在不同時段的禪修提及到：‘生起很強的定力、光亮、喜、輕安’，表示著那時的禪修是非常成功的。弟子們認為大長老在生滅隨觀法的修法上已經培育到很高的層次。

當培育起這些的能力以及智慧的時候，禪修者必須得小心。尊敬的帕奧禪師在這方面依法給出指示。禪師指示，比如：當光明¹⁵⁸變亮時，不要執著那個光明。反之，把那個光明也成為觀禪中的觀照。禪師指示，當光明變得

¹⁵⁸ obhāsa

殊勝絕倫佛道上之足跡

更亮時，去觀內在與外在的心生色以及時節生色。其他的時候，禪師也會指示觀照修觀之心¹⁵⁹。

在預防各種出現的現象造成禪修上阻礙後，禪修者因此培育起深層的生滅隨觀智。培育觀禪的禪修者會獲得對‘道’與‘非道’清晰的理解。當培育起對道的智見清淨後，就會避開錯誤的道，禪修者將會很幸運的繼續朝向行道智見清淨¹⁶⁰，正確的修行方向。



¹⁵⁹ paṭivipassanā

¹⁶⁰ patipadāññāḍassana-visuddhi

卓爾不凡的大長老

一個人之所以獨特是來自於他/她一些特別的素質，這些素質是無法在其他人身上海到的，又或者是他人無法超越的。獨特可以以不同的方式出現，我們偉大的導師——聖法大長老就是如此的一位卓越的尊者。大長老的素質裏也有一些是非常特別的。通常，一個人的卓越還是有限制的，可能限於一段時期、特定的能力，亦或是生活方面。可是，聖法大長老的非凡在於無論自年幼時期，乃至他的一生，大長老在種種能力方面或是生活方面都表現得異常出色。

大長老的父母親是獨特的、他的誕生是獨特的、他的童年是獨特的，他的學習、教導、記憶力、開示佛法、戒、對導師們的恭敬、定力、智慧、對三藏和佛學的知識、禪修的培育、得到的供養、慷慨的佈施、正念、忍辱、捨心、悲心，還有其他的能力以及體證，全都是獨特的。在大長老的一生中，這些的獨特是非常明顯的。這就是為什麼大長老可以說是卓爾不凡的。

在大長老無與倫比的修行旅途上也恰如其分地闡釋了以下這一切。

✿ 大長老禪修是源自於孩童時期開始，修行的力量不斷地增長，深厚的經驗與體證，持續到生命的最後。

殊勝絕倫佛道上之足跡

- ✿ 大長老透過坐禪、行禪和佛隨念，全然的善用了一天裏的每個片刻。
- ✿ 大長老整天都保持正念。
- ✿ 大長老在極短的時間內完成了帕奧禪法的課程。
- ✿ 尊敬的緬甸帕奧禪師給予他的禪修指導也是跟其他禪修者有些不同的，特別關心大長老。因為給予大長老的禪修業處，大長老都可以很輕易的、熟練的以及快速的培育起來。從大長老的禪修筆記中，顯而易見。
- ✿ 有時大長老的禪修修得比所指定的禪修業處更多。除了當天的禪修功課，大長老也修佛隨念，在八天內誦念完‘iti’pi so’偈十萬遍。
- ✿ 大長老的禪修業處都培育至高層次的體證。大長老有能力在兩個小時的坐禪時間內，修習以及培育許多的禪修業處至高層次的程度。

大長老的禪修經驗，除了我們所知道的以外，也許還有許多方面的成就是我們不知道的。大長老之所以獨特，是在於他一生一直努力不懈。這只是大長老聖潔生命裏的一面而已，在大長老出家生命裏的其他方面也是一樣的傑出。



壞滅隨觀

隨著有次第的培育生滅隨觀法，行法不斷地壞滅變得越來越顯著，這導向壞滅隨觀的培育。在修生滅隨觀法的時候，也有某個程度修到壞滅。當生滅隨觀的階段培育得越來越好，或培育到某個階段時，禪修者的注意力會越來越傾向於壞滅。這是禪修本身的結果，而不是因為禪修者在任何方面做特別的努力。這是因為心習慣了觀壞滅。

在生起、持續以及滅去，這三個階段裏，禪修者只觀滅去而已。看見不斷地壞滅，稱為‘壞滅智’¹⁶¹。這個觀智過後，在更高的觀智中，禪修者只看行法的壞滅而已。據記載，在壞滅智之後的觀禪，壞滅是為基礎，而非生起、持續。無論在什麼樣的行法上培育觀禪，如過去、現在、內、外、名色法或因果，心就是觀壞滅的階段而已。禪修者清楚的看見作為禪修所緣的行法持續地壞滅。

在觀壞滅時，當禪修者專注所緣消失時，一段時間後那個反觀之心開始變得明顯。在那時候，禪修者專注這個修觀禪的心（觀智），也就是說，知道所緣的心以及以那

¹⁶¹ bhaṅgañāṇa

殊勝絕倫佛道上之足跡

個知道的心繼續修觀禪（反觀）。在觀照行法為無常、苦、無我的時候，所緣的壞滅會加速的出現。在這個時候，禪修者應該接受正確的指示，直至接下來的觀智生起：怖畏現起智、過患隨觀智、厭離隨觀智。

2:30 — 坐禪。修三時、內外緣起支的壞滅之反觀¹⁶²。

5:15 — 坐禪。如之前的觀禪。從開始到結束，一直持續深層的心定和光亮。

5:15 — 坐禪。在以蘊法觀四禪（心所）的壞滅時，達到一個與四禪相似程度的觀禪定力。在觀照一切都是壞滅時，心定和光明持續了二十五分鐘。

觀照地遍的禪那（名）法為無我。在辨識四禪的（名）法為無我時，大約半小時有很強的定力，也有很強的光明。理解諸行法是無我的，涅槃是究竟真諦，如是念頭生起。

28 — 清晨入出息念至四禪，然後依序辨識禪那（名）法。如同之前，很強的觀禪定力生起。在清晨坐禪的時候辨識初禪的禪那（名）法時，很強的觀禪定力生起。在辨識完所有禪那（名）法的最後，一萬個輪圍世界、從阿鼻地獄到宇宙的盡頭、在無量的輪圍世界，所有種類的衆生非常快速的在光明中浮現於心中，自然的觀照為無我。心定時

¹⁶² paṭivipassanā

時時刻刻都很強。得到允許，今天也以一樣的方法辨識，繼續以一樣的方式修觀禪。

13 日 星期六 — 在四個禪坐的時段修過去、未來、現在、內、外、七色觀法、七非色觀法和四十種思惟法的壞滅。在觀照修觀的觀智（反觀）時，生起很強的心定，觀它為無我。

大長老在壞滅隨觀培育的記錄，已如上呈現。在這些敘述裏，顯示出大長老以這樣的方式培育禪修時，體驗到特別的光明和心定的境界，從而獲得了特別的智慧和能力。



不可超越的指導

如果有一個珍貴的東西被製造出來，帶給這個世界，可是也唯有在我們獲得它以及使用它後，才能從中獲得其珍貴的利益。聖潔的佛法也是一樣。菩薩們以無限的慈悲對待衆生，培育無量的波羅蜜，領悟了真諦，把真相告訴世間。如果我們聽聞了聖潔之法，但是卻沒有運用在生命裏，那麼我們還是無法僅僅因為菩薩們領悟了法或教導世間佛法就能獲得利益。我們的苟達麼佛陀知道佛法真正的價值，告訴弟子們——即最初的六十位阿羅漢，把這無價之法帶給世間。

“Carata bhikkhave cārikaṃ! Bahu jana hitāya bahu jana sukhāya ...”

“諸比丘，爲了大眾的利益、爲了大眾的快樂，去行腳吧...”

我們尊貴的導師——龍樹林・聖法大長老，爲了打開沉沒於黑暗世間之眼，大長老依據佛陀的這個教誡，執行了一個無法超越的佛法奉獻。佛法不是時時刻刻都存在在這個世間的。指出佛法之道的聖潔之人更是非常稀有。當菩薩們逢佛陀教法的時期誕生於人間時，他們會出家成爲比丘。他們會以最崇高的方式為法奉獻，這是不變的。我們尊貴的大長老亦如是。

大長老在學校時是最優秀的學生。當班級裏沒有老師時，他甚至可以教課。當其他孩子（對他）說：“成爲了好

老師回到我們這裏來吧。”大長老說：“我不會成為一位老師，我將會出家！”大長老如此表達了他高尚的願望。大長老以佛法自我教育，並在這個道上給予許多的尊者指導，教導他們三藏以及訓練他們禪修，就有如他年幼時在學校出色的表現一樣。大長老把法的財產交給下一代有能力的尊者們，以便讓真正聖潔的佛法知識與修行能長時間的留存以及持續，或直至教法結束的時候。

大長老教導禪林義務以及程序、禮敬佛陀的方式、護衛經、戒律、持戒和示範正確的開示佛法，以及如何以正確的發音閱讀律羯磨的句子。大長老透過指導、教學、教誨和自身的榜樣，給予了完整的教導。對於培育一個正確的出家生命，有紀律的生命，大長老給予了所有僧團必要的方向，即是有戒的生命，以佛法知識滋養以及禪修。大長老幫助許多尊者成為擁有高尚戒德、良好的定力以及智慧的出家人。大長老幫助他們領悟經典的知識以及修行，清楚的理解佛法的精髓，讓他們建立在三學上。這是給予僧團的（幫助）。這就是大長老以諸菩薩的方式為佛陀教法的奉獻。

為的就是要在苟達麼正等正覺佛的教法時期建立起一代強大的出家眾。這能夠讓整代的出家眾維持在正確的道上以及長久的維護佛陀教法，建立起一代又一代具有真正佛法智慧以及正確修行的尊者們，以及以這善的力量去延續佛陀的教法直至預言滅盡的時候。

對於在家信眾，大長老也給予極大的幫助。大長老以

殊勝絕倫佛道上之足跡

簡單的方式給他們指導以及解釋，幫助他們在三寶上建立起信心，讓他們理解法、安住於法以及獲得法的利益。對於那些略懂佛法的信眾，大長老會向他們解釋止禪以及觀禪，然後教他們以正確的修行方式在戒、定、慧上增長。大長老清楚的解釋在佛陀的教法裏獲得三樂¹⁶³的方式。教導那些凝視著地獄火焰的人們，找到解脫的方式。大長老為他們打開了天界以及人間的大門，向他們指出永遠逃離四惡道之路。大長老通過這樣的方式，指導那些對法有興趣且真誠的佛教徒。

大長老跟隨菩薩們為法服務的方式，幫助在家眾以及未來下一代的在家眾都虔誠於法。爲了在家眾的利益，大長老安排了許多的善行功德活動。大長老：

- ❁ 舉辦令人驚嘆的大型禮敬佛陀的慶典。（比如：在盧旺維利大佛塔。）
- ❁ 成千上萬次的在斯里蘭卡以及海外開示佛法以及舉辦佛法討論。
- ❁ 無數次的授戒和指導禪修課程。
- ❁ 指導禪修班。（比如：給予政府服務的佛教協會指導，長達 28 年。）
- ❁ 給上百個當地以及海外的沙彌出家和授具足戒。
- ❁ 給無數的禪修者禪修指示。
- ❁ 編寫了大量的佛書和禪修書籍

¹⁶³ 現在、未來、涅槃之樂

大長老為在家眾籌備或者直接提供許多法上的幫助。爲了聖潔的願，在圓滿著波羅蜜的同時，大長老全心全意的給予四眾幫助。對於出家眾以及在家眾們的這些指導以及領導是無與倫比的。這些的奉獻不只是限於在苟達麼佛陀的教法時期而已。如此的奉獻，在整個輪迴已經是很多次了。在未來也一樣會這麼做。我們這一代的人是如此的幸運能從這麼一位菩薩那裏得到這法上的幫助、指導。

但是，我們不能僅僅停留在這些利益而已，我們應該不懈地、不敗地、不放棄地追尋這條道路，直至我們到達我們所尋求的頂峰——涅槃。我們必須得一直在這條大長老以他自己為榜樣，向我們指示出的道路。這才是我們向這位尊貴的菩薩導師表達感恩以及最大供養。這也是我們大長老的願：使眾從輪迴中解脫。願每一個人在修行上都培育起欲、勤、心、觀！

“當聖法比丘前來頂禮我們的時候，我們也一樣頭面禮敬他。”

— Most Venerable Rājakiya Paṇḍita, Geṭamāṇne
Vimalavaṃsa Mahāthera, Chief Bhikkhu Nāthagana Forest
Monastery,
Former President of Śrī Kalyāṇi Yogāśrama Saṃsthā,
Māspota, Kurunegala





行捨智

立志成佛的諸菩薩，散發無量無邊的慈心以及平等的對待一切衆生。菩薩們圓滿波羅蜜，為達成他們聖潔之願——讓衆生從苦中解脫。菩薩們培育觀禪直至行捨智後，不會再向前，直至他們體證正等正覺的時候，因為那時他們證得正等正覺者的勝利之旅已確定。菩薩們在輪迴中很多的生命都修到這個階段。我們的大長老，一位聖潔的菩薩，也以一樣的方式培育修行。

如前所述，大長老修壞滅隨觀之後，還是持續的培育禪修。接下來的筆記顯示大長老培育下一個觀智的方法：怖畏現起智（bhayañāṇa）、過患隨觀智（ādīnavañāṇa）、厭離隨觀智（nibbidāñāṇa）。

3. 清晨，限定虛空遍四個禪那。辨識禪那（名）法。早上再次證得光明遍初禪，並辨識其禪那（名）法。在辨識的過程中，有著長達 45 分鐘時間的觀禪定力以及很强的所緣滅（nirodhārammana），在這個階段請示以及理解到‘欲解脫、審察與住立（捨）的智慧是行捨智’。”¹⁶⁴

¹⁶⁴ 七十三智的第九智：Muñcitukamyatā Paṭisaṅkhā Santiṭṭhatā Paññā Saṅkhārupekkhāsu Ñāṇa

殊勝絕倫佛道上之足跡

當看清行法之過患以及欲解脫諸行之心觀照行法之壞滅的三相，而找不到任何行法可被執取為‘我’、‘我的’，以及捨棄怖畏與樂兩個極端之後，對一切行法之捨將會生起；此智即是行捨智。

大長老就如所有立志證得正等正覺的菩薩一樣，也是重複的培育觀禪直至行捨智，但不超越它。禪修者若在那個階段繼續修觀禪，超越那個智慧，他們能夠體證道果與涅槃。但是，菩薩的目標不是即刻體證涅槃。

大長老看待他的生命為諸行法的組合，對於這些行法，以捨心安住。在輪迴的旅途裏，這是極為重要的一個階段。聽到這樣稀有珍貴之法的我們，必須努力的達到這個殊勝的境界，從那裏有條不紊的的培育，以證悟道果與涅槃。



十四種御心法

通過止禪證得的內心力量，得以獲得特殊的威力。但最重要以及最珍貴的收穫，就是它讓觀禪的培育變得比較容易。

十四種御心法可以稱為高層次的止禪修行。這個禪修的基礎是十遍裏的八個遍禪，除了光明遍以及限定虛空遍以外。在這個修法中，這八個遍禪要以 14 種的方式熟練自在八個色界以及無色界的禪那。這八個遍禪和八定都要用十四種的方式，以順和逆的方式，然後也要以跳的方式等等去熟練自在。

8. 清晨和早上，完成跳遍¹⁶⁵的功課。（得到指示修跳禪¹⁶⁶。地遍的次序 1, 3, 5, 7, 2, 4, 6, 8。然後其餘的遍禪也是用一樣的方式。）這個傍晚完成了四個遍禪的跳禪。

9. 完成跳禪的功課。得到指示修跳禪與跳遍¹⁶⁷的功課。（地遍 1，然後火 3，藍 5，紅 7。接著水 2，風 4，黃 6，

¹⁶⁵ 跳遍（kasiṇukkantika）

¹⁶⁶ 跳禪（jhānukkantika）

¹⁶⁷ 跳遍與跳禪（jhānakasiṇukkantika）

白 8。再次的地 2，火 4，藍 6，紅 8。再次的水 1，風 3，黃 5，白 7）。這個傍晚完成了這個功課。完成五千九百一十萬遍的 ‘iti’pi so’偈。（修了）八天。

禪修者透過這十四種御心法所培育起的定的力量，得以有能力證得五神通。

儘管如此，這些高能力還是屬於世間法，禪修者必須要有智慧的去運用它們，以它們為通向出世間道、涅槃之道、通往理解的基礎。大長老也培育十四種御心法。全然調御內心的十四種方法也助於大長老在禪修上高度的提升。

“我們不知道在這個世界上的某一個國家是否還有像龍樹林・聖法大長老這樣的一個人，但是在斯里蘭卡，沒有其他比丘像聖法大長老一樣。”

— Venerable Nābirittankadawara Ñāṇaratana Nāyaka Thera,
Dean of Pāli Studies and Senior Professor,
Kelani University



成佛之道

由於對世間衆生有著無限的慈愛，諸菩薩延遲了解脫——涅槃的快樂。他們原本可以很輕易的、很早的就達到解脫，但是他們卻開始了一段漫長且艱辛的旅程，在無數個大劫裏培育波羅蜜，持續的在這可怕且艱險的輪迴裏，以巨大的意志，堅定的做出勇敢的決意：“有一天我也會體證佛道。”無論在任何時代，這都是很不可思議的。要遇見以及親近如此珍貴的菩薩，能夠贊嘆他們的殊勝功德以及向他們學習的機會是非常稀有的。我們偉大的導師——龍樹林・聖法大長老就是這樣一位尊貴的菩薩。

我們遇見了這樣一位聖潔的尊者，我們頂禮他、禮敬他。我們聽他開示佛法，親近他以及有幸的有他成為我們的善知識。因為他，我們獲得了巨大的佛法利益以及得以積累巨大的功德。但是，有些時候我們意識不到他聖潔的素質，知道的或許也只是他優良素質的一小部分而已。現在，我們更加瞭解大長老巨大的功德和成就。

確定的未來

我們認為大長老在過去很久以前就在培育著成佛的條件。他很可能早在燃燈佛之前就已經從其他的佛陀處得到確定——將於未來體證至上覺悟。

大長老在禪修中觀照了他的過去世，辨明生命的結生以及過去世死亡之間的因果關係。這些禪修經驗之前已解釋過了。大長老提及，在一個深層定力的狀態中，清晰的看見，自燃燈佛的那個時候起，他的成佛之旅已得到確定。因此，於遙遠的過去，他開啓了殊勝絕倫佛道上的足跡。根據大長老的筆記：

“…自燃燈佛教法的那時起，心清楚的感受到（生命）旅途的確定性。在那個時候，無常成為所緣，入出息停止，長時間住於深層的定中。”

在那個時候，他得到了一個確定。所以，從他與全自覺者燃燈佛的相遇，他開始了一位授記菩薩的旅程。

前世生命之流

在輪迴裏積累波羅蜜的旅程中，諸菩薩在得到佛陀授記後，都以堅定的意志，毫不鬆懈的持續培育波羅蜜，直至達到他們崇高的目標。我們的大長老也一樣，在過去各種生命裏也持續的培育波羅蜜。儘管無法保證所有這些生命都會（投生）在高等的界，如：人間或天界。但是，當他們投生在適合的領地時，他們會持續的積累波羅蜜。大長老在禪修中觀照他的過去世時，依序的辨明了一世又一

世的生命，直到迦舍佛的教法時期。相比於燃燈佛的教法時期，這算是最為接近的了。

❁ 過去第一世

他是一位名為‘慈氏（Maitrī）’的天神，是一位守護盧旺維力佛塔的天神。他身為天神時積累波羅蜜。他的父親在盧旺維力佛塔時收到一個訊息，將有一位有大功德的兒子誕生，就是與這個過去世有關。

❁ 過去第二世

在作為盧旺維力佛塔的天神之前，他是一位梵天神。

❁ 第三個過去世

是一位隱士。大長老的筆記裏顯示這一世是在印度。特別的是，那個隱士，曾作為瑪卡磑瓦（Makhādeva）種姓的 rishi 國王。

在我們現在的苟達麼佛覺悟之前，他為了體證佛道，作為菩薩圓滿著波羅蜜的時候，曾投生成為這個大劫裏的第一位國王——瑪哈薩瑪德（Mahāsammata），當時的壽命無限長。之後，在那個生命裏他成為尊者，證得禪那，然後投生到梵天界，該世系依然存續。當人類的樣貌和壽命在退化時，Sagara 國王的兒子——瑪卡磑瓦（Makhādeva），成為 Miyulu 城的國王，那時的壽命是三

殊勝絕倫佛道上之足跡

十三萬六千歲。當瑪卡磑瓦國王在位二十五萬兩千年的時候，他的頭上出現了第一根白頭髮。之後他出家，過著隱士的生活八萬四千年，然後投生到梵天界。從那之後，這個國王的世系就被稱為瑪卡磑瓦血統。

隨後的八萬四千位瑪卡磑瓦世系的後繼國王，就像第一位國王一樣，都在看到第一根白頭髮後就出家，培育禪修，過後投生到梵天界。所有國王的壽命都是三十三萬六千年。這就是瑪卡磑瓦國王們的故事。

關於這段歷史，我們大長老的筆記如下：

12:45 — 坐禪。在證得所有慈、悲、喜、捨之後，以名色法把心導向到過去世在天界。然後在那之前是在梵天界，在更早之前是在印度，住在森林的隱士。

7:00 — 坐禪。在證得入出息念的四禪後，觀照三個過去世。看見天神、梵天、瑪卡磑瓦（Makhādeva）種姓的 rishi 王。看見培育四梵住以及無常想。

‘Rāja rishi’王，這個用詞指的是一個國王放棄了他的皇冠，踏進隱士的生命。瑪卡磑瓦世系是這個賢劫¹⁶⁸裏繼瑪哈薩瑪德世系後的第二個皇家世系。因此，如果大長老的筆記中所寫的皇家世系是這個瑪卡磑瓦世系，那麼大長老就曾經是瑪卡磑瓦世系的國王，在捨棄皇冠之後，成為隱

¹⁶⁸ 賢劫（bhaddakappa）

士的生命並培育禪修。他在那一世培育四梵住和無常想。此外：

❀ 過去第四世

也是一位天神。

❀ 在過去迦舍佛的教法時期

他過著比丘的生活。在那一生，他熟記三藏。他證得禪那，並且培育觀禪至行捨智。

這就是關於大長老最接近的四個過去世以及在迦舍佛教法時期生命裏的訊息。很明顯的，在這所有的善生命中，大長老都積累功德以及圓滿波羅蜜。我們的大長老今生為菩薩，也以最利益他人的方式度過這一生。

我們遇見的菩薩

在這長遠的輪迴裏，積累著波羅蜜的旅途中，我們在龍樹林，遇見了這一位作為比丘的聖潔菩薩。從小就投入在有信仰的生命裏。青少年時出家，他是最為傑出的尊者，著名的三藏學者，並且培育法 — 戒、定、慧至很高的層次。他穿越理論的生命，並且出色的修行直至體證觀禪行捨智的階段。

在梵天界的嶄新生命

大長老生前寫下的筆記裏顯示現在的他在梵天界。他以白遍初禪的功德投生到那裏。這就是龍樹林・聖法大長

老在禪修上培育白遍禪那強大的功德果報。現在的他一定是梵天界的梵天王。

在未來慈氏佛（Metteya Buddha）的教法中

*“Yadāhi loke metteyyo — sambujjhissati taṃ tadā
Sakkaritvā pūjayitvā — sasaddhammaṃ sasāvakaṃ”*

一切知智慈氏佛無論在那一天出現於世間，應以最熱忱的心禮敬一切知智的佛陀，法寶以及僧寶。

大長老如此發願：

“在未來一切知智慈氏佛的教法時期，願我投生成為人，於給度瑪地（ketumati）王國。在生命中的第一個階段慷慨的佈施四資具給予佛陀的教法，然後接受初階級出家¹⁶⁹以及高階級出家¹⁷⁰，精通三藏、具有五神通與八定，並且能有幸的得到授記，於未來成為正等正覺者。”

當大長老在禪修中觀照他的未來世時，清晰地看見他將在慈氏佛的時期投生到人間。在那個生命裏將會出家、學習三藏以及透過修習觀禪體證到行捨智。在慈氏佛入般涅槃後，慈心的海洋 — 佛陀的教法，也將會興盛一段時期，隨後消失。那個時候，許多衆生擁有足夠的波羅蜜體證至上的幸福 — 涅槃。那是這個賢劫裏的第五尊，也是最後一尊佛的教法。

¹⁶⁹ 成為沙彌

¹⁷⁰ 達上受具足戒

聖法大長老在那個佛陀的教法中，也將會過著比丘的生命。就如之前所提到的，大長老會在輪迴中會繼續他的旅途，圓滿波羅蜜，直至他體證正等正覺。

一千八百個未來世

大長老在完成四百萬遍‘iti’pi so’偈後的那個黎明時分做了一個夢。一位身穿白衣的梵天神來見他，並問：“尊者，您是否知道您決意的願什麼時候將會實現？”當大長老說：“我不知道”，那位梵天神說：“一千八百”，就隨即消失了。

值得注意的是，當大長老在禪修中辨識未來名色，把心導向名色流的盡頭時，他看見在未來一千八百世後將結束。他記錄著：“…在一千八百世的最後體證正等正覺。”

這表示著，大長老的旅途尚有一千八百個未來世。大長老也會在那些生命中圓滿波羅蜜。對為了體證正等正覺，圓滿著波羅蜜的菩薩們而言，這算是較少的生命了。

在一個有功德的劫

許多個大劫將流逝，輪圍世界毀滅之後，大長老體證至上覺悟，有功德的劫即將開始。就如同過去菩薩一樣，大長老將在聖潔菩薩的世系中誕生。

在喜足天（兜率天）

大長老將圓滿所有成佛所需的波羅蜜，然後將會投生到喜足天（兜率天）等待適合的時機以達到他最後的體證。

宣告佛陀出現的喧囂聲¹⁷¹

在一位新的佛陀出現的一千年前，一位來自淨居天¹⁷²的梵天神將會向一萬個輪圍世界宣佈，在一千年後將會有一尊佛出現。在宣告以後，將出現喧嘩聲。

邀請

當一千年過去了，來自一萬個輪圍世界的天神與梵天神們會到喜足天（兜率天）見菩薩，然後邀請他體證佛道。

五大觀察¹⁷³

菩薩在喜足天（兜率天）會觀察世間，仔細的觀察適當的時機、洲、土地、種姓、母親以及母親剩餘的壽命¹⁷⁴。這即是所有菩薩的五大觀察。

¹⁷¹宣告佛陀出現的喧囂聲（Buddha kolāhala）

¹⁷² 淨居天（suddhāvāsa）

¹⁷³ 五大觀察（Pañca Mahāvilokana）

¹⁷⁴ Kāla, dīpa, desa, kula, janetti-āyupariccheda

至上覺悟的預知

“在虔誠聆聽著佛法開示的時候，我的心彷彿處在定中，進入了一個奇特的狀態，我變成了一尊莊嚴的佛像，坐在法堂裏靠著一根大型的木柱，面向東，開示著佛法，這美妙的情景清楚地浮現在心中。覺得這件難忘的事是我證悟涅槃道上的一個先兆。”

正如大長老所寫的，當他還是個孩子的時候，他已經看見了他體證正等正覺的預兆，覺悟後的他像一尊佛像在開示佛法。由於大長老強大的功德力，我們相信這樣的念頭在他很小的時候就出現了。出現這樣的預兆是為了激勵他從青年時期就朝往這個在未來真實能實現的聖潔體證。

透過觀智的觀照

“…看見在遙遠的未來，人壽十萬歲的時代，體證全自覺，無明與其它因熄滅了。出現了深層境界的定力。”

大長老曾記錄到，在禪修中當他把心導向未來，他看見名色的滅盡以及體證涅槃。在證得一切知智後，名色就會滅盡。所以，大長老在預兆中看見他會證得至上覺悟，在禪修中也一樣觀照到。

覺悟成佛

在內心裏看到了未來會體證一切知智以及在五大觀察之後，在人壽十萬歲的時候，菩薩將會出現於世間，因為他已經圓滿了三十種波羅蜜。

殊勝絕倫佛道上之足跡

在吉祥的日子，他將會來到菩提樹，作了四種精進決意¹⁷⁵，他將以蓮花坐姿坐下，於初夜他將證得宿命通¹⁷⁶。於中夜，他將證得天眼通¹⁷⁷。在順逆觀照緣起後，他將在黎明時分證得正等正覺，證得一切知智，莊嚴了一萬個輪圍世界，具足十力、無量智慧以及特別的能力。

達成了他成為全自覺者的願以及說出了喜悅的讚聲“*Aneka jāti Saṃsāraṃ* 在生死輪迴當中...”之後，他將會在大菩提樹附近停留七個星期，同時連續進入數百萬次的定。之後，在圓滿佛陀義務的同時，出於慈悲心，他將幫助世間的衆生。

八萬年的職責

當時的人壽是十萬年，他將以八面梵天的聲音向世間無量的衆生說法約八萬年，讓他們能夠領悟佛法。他將完成這個他用了百萬個大劫努力的任務，一個無與倫比神聖及巨大的任務。

另一尊佛陀生命的盡頭

在利益了許多從很遙遠的過去就跟隨他的信衆，依他們各自不同的願圓滿波羅蜜，並且給予沉浸在痛苦中的無數衆生三樂之後，他完成了成佛的目標——一個即使讓他

¹⁷⁵ *Caturaṅgasamannāgataṃ viriyaṃ*: 且讓我剩下皮，且讓我剩下腿，且讓我剩下骨、且讓我的血肉枯乾。除非能證悟一切知智，否則絕不從此座起身。

¹⁷⁶ *pubbe-nivāsānussati*

¹⁷⁷ *dibba-cakkhu*

一世又一世飽受老、病、死的苦，還一樣堅定不移奮鬥的目標。在他的壽命結束的時候，這位聖潔的佛陀將會捨棄他的生命，背負著他教法的最高見證，就是所有的事物都會壞滅。世尊將入滅，證得般涅槃。大地將震動、許多衆生都生起悚懼感。

佛陀莊嚴身比黃金還閃亮，荼毘之後，佛舍利出現。佛舍利也將會受到供奉，世世代代的人們將積累功德，直到佛舍利般涅槃為止，就如世尊的決意一樣。因此，佛陀自身以及外在的任務結束了。

在所有三時的佛法

這就是法。在輪迴中走過無限漫長的旅程以及有幸的得到授記為菩薩。現今，菩薩以我們的導師——聖法大長老之身出現。未來，菩薩圓滿波羅蜜，證得一切知智和至上覺悟，所有的一切都是一樣的——法，事物本然。

大長老體現佛法的方式

大長老說過，菩薩們圓滿波羅蜜，體證佛道之後，那尊佛陀會宣揚佛法。這是法的體現。

“…正等正覺者入般涅槃就猶如一盞照亮一萬個輪圍世界的燈火熄滅了。阿羅漢在他們生命的盡頭也一樣的會證得般涅槃，證得其他道果的人則會投生到更高的界。其餘剩下的，還未體證任何道果的衆生將會依據他們的業投生到各個不同的世界。佛陀曾居住過的王國、那裏的公

殊勝絕倫佛道上之足跡

園、池塘，這一切都將會隨著時間的流逝而成為廢墟。同樣的，龐大的物體，如太陽、月亮、星星、地球、雄偉的須彌山、大海洋；小型的房子、車輛、衣服和飾物、人們使用的錢財和土地，所有由食物、飲料、衣裳以及裝飾所培育的這些生命，一切有情及非有情之行法都在每一個剎那生和滅，是無常的。

衆生被不斷地生起與滅去的行法壓迫，行法因此是不稱心的——苦。由於它們無法被掌控，它們是不屬於我們的，它們是無我的。所有的行法都具有這三相，是苦聖諦；過去對存在的貪愛，是苦的因，即是集聖諦；這兩者的滅盡即是涅槃，稱之為滅聖諦；欲證得苦之熄滅須培育的八聖道，就是道聖諦。無量的佛陀、辟支佛以及阿羅漢們透過積累佈施、持戒以及禪修的波羅蜜，在領悟四聖諦之後，體證涅槃。我們以身、語、意禮敬已跨越苦海、已熄滅煩惱之火以及體證涅槃的諸佛、辟支佛以及阿羅漢們！”

只是法而已

無論我們用什麼方式透過感官來接觸世界，都只是法而已。在輪迴旅途中的我們應該理解這一切現象都是法，精進的視它們為法。我們都知道我們偉大導師——聖法大長老跟隨此道。

大長老有受教育、擅長說教以及寫作、聰明、有紀律、服從、擅於仔細聆聽、擁有高尚戒德、驚人的記憶力以及擁有證得定力和維持深層定力的能力。他獲得許多的

供養、恭敬、協助、聲譽、贊美、地位、資格和榮譽。同樣的，他也面對到指責、侮辱、災難、以及疾病。這一切都是法。大長老訓練心，把這一切都視為法，依法去面對，他體驗到了平靜。他也向世間展現出依法而領悟到平靜的方法，勸服人們跟隨一樣的道路。

法是唯一的庇護所

佛法是唯一的庇護所，給予我們和一切衆生保護。與邪見以及和那些持有邪見的人來往會導致在輪迴裏遭受最嚴重的苦難。大長老勸誡、教導、開示佛法、以身作則的向我們展示以及用一切可能的方式來勸說我們拋棄邪見，然後趕快去找尋法的皈依處。

我們的榮幸、禮敬和祝願

讓我們皈依這聖潔的佛法，讓法成為我們的保護與支助，讓我們一起培育法、體驗法的寧靜以及享受至上幸福的涅槃。讓我們努力追求佛法的提升。

我們對大長老最好的恭敬，就是毫不延遲的在法上修行。願大長老聖潔生命裏的這些細節、大長老的禪修方法、大長老在禪修上的體驗，全部都能助力達成此目的。

願這些筆記的功德、讓出家衆以及在家信衆們善用這些筆記而積累的巨大功德、遵循大長老的教導、培育起對三寶的信心、發奮精進以及培育其他善的功德，協助大長老能達成他最高尚的願，成為一位全自覺佛陀！

殊勝絕倫佛道上之足跡

我們應時常以身、語、意來恭敬、禮敬我們的偉大的導師暨菩薩：Nā Uyane Ariyadhamma Mahāthera 龍樹林・聖法大長老！

我們在身、語、意上的任何過失或錯誤，願我們得到大長老的寬恕，大長老的原諒！

大長老的手寫筆記、他口頭上表達的想法、見解以及他生命中的細節，均依法記錄於此。假如有任何錯誤，願聖潔的佛法原諒我們！願我們也得到大長老的原諒！

如果善人、賢者在閱讀這本書時見到這份記錄中的任何錯誤，請他們原諒我們，然後捨棄它，取而代之的是專注在於聖潔菩薩其寶貴的戒德、定力以及智慧的素質。願他們都能將這些的素質作為他們修行上的支助，激起力量以及勤奮地培育此道。

願一切衆生都從法中受益！



大長老生前在龍樹林的孤邸



巴利祝福

***Sīlādinekaḡaṇasobhitaṇṇatejo
Sabbesu tīsu piṭakesuṇi kovidoy
Therāsabho Ariyadhammayathindanātho
Sabbāñṇutaṇ labhatu taṇ paramuttamaṇ so***

倘若有一位賢者大長老，
一位具有戒德以及其他卓越素質而被善者敬仰的、
擁有輝煌功德之盛譽，博學於所有三藏，
願這位名為聖法，最尊敬的聖潔比丘證得至上一切知智！

***Khīnāsavoti bhuvi patthaṭakittighoso
Jhānādinekaḡalapūritadhammakāyo
Saddho tisāsanadharoyatipuṇḡavo yo
Sabbāñṇutaṇ labhatu taṇ paramuttamaṇ so***

猶如阿羅漢於世間享譽盛名，充滿各種力量，
如：禪那、對三寶全然的信心、在三個層面教法的出色
（即教理 pariyaṭṭi，實踐 patipatti 和體證 pativedha）
願這名為聖法，最聖潔的比丘證得至上一切知智！

***Jātīnamatṭhasatayeva sahaṣṣamattaṇ
Gantvāna ṇāṇapadasā uḡubhūtamagge
Sambodhiṇāṇalabhituṇ niyato supañṇo
Sabbāñṇutaṇ labhatu taṇ paramuttamaṇ so***

在堅定步向涅槃的道上，輪迴旅程尚有一千八百世，
運用智慧為其足，已被授記體證正等正覺之智，
願這名為聖法，聖潔的比丘證得至上之一切知智！





龍樹林•聖法大長老的蠟像

殊勝絕倫佛道上之足跡



此舍利塔供養於聖法大長老捨報一周年 2017 紀念日。
舍利塔供奉著佛舍利、大長老舍利以及其他寶物。



功德回向



**Bhāvetabbaṃ paniccevaṃ — bhāvanādvayamuttamaṃ
Paṭipattirasassādaṃ — patthayantena sāsane'ti**

若人欲體驗，佛教修行味，當修此二禪，至上之修習。

— 《攝阿毘達摩義論》(Abhidhammattha Saṅgaha)



欲減弱與戰勝煩惱、體證道果與涅槃，觀禪是唯一之道。因為佛陀說：“**samāhito yathā bhūtaṃ passati** 具有定之人如實見”。所以止禪是觀禪的基礎。因此，應修習止與觀二者。

我們把這寫下來，是希望所有的出家衆與在家衆都努力地激發精進力去修習這禪法，以獲得禪那、神通、道與果，猶如古時候斯里蘭卡修行的尊者和人們一樣。為了佛陀教法的興盛，傾向於這禪修方法。



摘自龍樹林. 聖法大長老的手稿自傳