



The ŚRĪ KALYĀNĪ Establishment
of Yogi-Hermitages in SRI LANKA

斯里蘭卡
吉祥至善禪修者教團



Established in 18th June 1951 創立於1951年6月18日

Atthikehi upaññāto MAGGO.

只有諸希求者了知「道」。

The PATH is known
only to those who seek.

(Vin.i,p.40.) 《律藏》第一冊，第四〇頁



禮敬彼世尊、阿拉漢、全自覺者



一切惡莫作，一切善應行，自調淨其意，是則諸佛教。

諸佛說涅槃最上，忍辱為最高苦行。

害他實非出家者，惱他不名為沙門。

不誹與不害，嚴持於戒律，飲食知節量，

遠處而獨居，勤修增上定，是為諸佛教。





目錄

🇧🇩 吉祥至善禪修者教團諸大長老圖表	4
🇧🇩 吉祥至善禪修者教團簡介	6
🇧🇩 吉祥至善.....剃度流程簡介	9
🇧🇩 智悅大長老略傳	11
🇧🇩 勝種大長老略傳	13
🇧🇩 聖法大長老略傳	25
🇧🇩 眾悅大長老略傳	35
🇧🇩 聖喜大長老略傳	39
🇧🇩 我們的邀請	43
🇧🇩 我們在教法中的旅程	44
🇧🇩 禪修僧侶的日常作息	47
🇧🇩 禪修僧院共住規約	51
🇧🇩 龍樹林國際禪修中心簡介	59
🇧🇩 龍樹林	59
🇧🇩 黑暗陰影	61
🇧🇩 以精勤驅逐黑暗	61
🇧🇩 崇高的想法	61
🇧🇩 光輝龍樹林	62

僧團的壯大	63
帕奧禪修方法	64
內在環境	65
外在環境	65
龍樹林走向世界	68
龍樹林的結構	70
發展年表	72
政府的貢獻	74
帕奧沙亞多來訪	75
三學次第修習圖表	76
法錦修行社簡介	81
建設.....分支道場之通啟	83
法錦.....多媒體法寶	85
法錦.....出家禪修	86
法錦.....海外朝聖	87
法錦.....弘法活動	88
法錦.....管理委員會	89
一位瑜伽行者的決意	90



目錄

斯里蘭卡
吉祥至善
禪修者
教團



創始於
18日6月1951年



Sri Lanka
ŚRĪ KALYĀṆĪ
Establishment
of Yogi-Hermitages



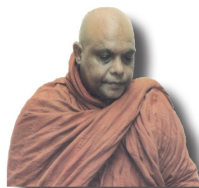
18日6月2019年
今年68週年



智悅大長老
吉祥至善的首要戒師
大禪師、導師
1901~1992



勝種大長老
吉祥至善的創始者
首要導師、大戒師
1907~2003



聖法大長老
吉祥至善的大戒師
秘書長、精神導師
1939~2016



眾悅大長老
吉祥至善的大戒師
宗長、導師、首席
1938~



聖喜大長老
龍樹林國際禪修道場
精神導師與禪師
1964~

一次又一次播種，一次又一次降雨；
一次又一次耕田，一次又一次收穫。
《相應部·有偈篇·早晨經》

斯里蘭卡
吉祥至善
禪修者教團
總部 Galduva



吉祥至善禪修者教團簡介

吉祥至善禪修者教團由勝種大長老（1907～2003）創立於1951年6月18日，由智悅大長老（1901～1992）擔任首席戒師，教團隸屬於斯里蘭卡羅曼那大派，總部位於斯里蘭卡南部的Gald-uva。勝種大長老鑑於1950年代的斯里蘭卡佛教之衰敗，為了振興持戒、教理和禪修，顯揚出離之風骨與沙門之本色，而建立本教團。教團致力於培育優秀僧才和正信白衣，迄今在釋迦聖教的征途上已走過了66個雨季。教團已在斯里蘭卡全島建立兩百餘座僧院（僧苑），這些僧院幾乎都在森林中或鄉村裡，分教理聞思院、比庫僧院、戒尼院、國際禪院、禪修蘭若、週末佛法班和慈善機構等類型。此外，本教團還在台灣、馬來西亞和非洲都建有分部。多達兩千多名男女良家子在本教團出家修行，他們不僅有本島的僧訶羅人，還有美國、加拿大、澳大利亞、新西蘭、英國、德國、法國、瑞典、希臘、愛爾蘭、荷蘭、西班牙、意大利、阿根廷、烏克蘭、捷克、日本、韓國、馬來西亞、新加坡、印度、尼泊爾、南非、香港、台灣、中國大陸、烏干達的佛子們。尤其是旗下的龍樹林國際僧院馳名海內外，常年有來自世界各地的比庫、沙馬內拉和禪客超過一百五十人在此全面系統持戒、聞思阿毘達摩、修習止觀禪法；其旗下的正直寺已成為國際女眾道場，除了本島的戒尼之外，還有來自台灣、中國大陸、馬來西亞、新加坡等世界各地的南北傳尼眾和白衣超過百人。僧眾和施主來自全球各地，令本教團日益國際化。

1995年，吉祥至善禪修者教團宗長聖法大長老率領八位比庫前往緬甸帕奧禪林修學止觀禪法，翌年修完課程後，返回斯里



蘭卡建立龍樹林僧院，以弘揚帕奧止觀禪法。從此整個吉祥至善禪修者教團 開始漸漸轉為修學止觀課程。

2003年，帕奧西亞多首次蒞臨龍樹林，2006年再次到訪並一直長住到2008年2月，期間與龍樹林住眾共渡了2007年的雨安居，整年地持續指導住眾禪修，培訓出一批禪師；2010年又第三次蒞臨指導。

2011年，吉祥至善禪修者教團受泰國法相應森林派之邀，由宗長聖法大長老率領十幾位大長老和比庫們到泰國東北部法相應派各森林道場參訪，其中包括阿姜查總部巴蓬寺、國際道場Wat Pah NanaChat；阿姜摩訶布瓦總院、阿姜甘哈國家森林保護區Wat Pah Suptavee-Dhammaram等，拜謁了隆波蓮、阿姜蘇美多、阿姜甘哈、阿姜波蓮等當代禪將，賓主發願共同致力於振興上座部林居傳統，傳承持戒、聞思、禪修之僧魂，彰顯林僧風範、莊嚴釋迦聖教。

2013年，巴蓬寺住持阿姜波蓮率領西洋比庫僧團蒞臨斯里蘭卡參訪吉祥至善禪修者教團，賓主共商修行事宜、同禮佛教聖跡。

目前，吉祥至善禪修者教團正籌劃建設一座新佛學院，來培訓國際弘法僧才，並致力於創辦更多海外分部，令上座部廣布環球、釋迦聖教久住人間。



了澄 比庫 筆錄
法嚴比庫 口述
於 龍樹林僧院
2017年6月3日

第一將自己，安置於正道，
然後教他人；賢者始無過。

《法句經·158偈》



諸比丘。以己為洲。以己為皈依。
以法為洲。以法為皈依。除此無其餘皈依處。

《長部·轉輪王經》



2016聖法大長老於龍樹林僧寺
授予紅衣出離十戒居士出家沙馬內拉十戒



吉祥至善禪修者教團 剃度流程簡介

行者出家前要以八戒白衣的身分住在寺裡至少三個月，經觀察合格之後換上紅衣，以出離十戒居士的身分學習早晚課誦、戒律及教理常識，修學基礎禪法，服務僧團，這是出家前的觀察期，持續至少半年，在通過長老的考核後，再擇日披剃出家，受沙馬內拉十戒；沙馬內拉們系統學習比庫律儀3個月後，在每年4月20日參加本派統一會考，通過考試者才能於每年6月18至21日（及其後數日，視人數而定）本派創派日統一在總部水上戒堂達上受比庫戒。達上後必須五年不離依止，學律禪修。

在本教團出家的佛子逐年遞增，2016年達上的比庫都超過百人，而2017年達上的比庫有九十位，出家受沙馬內拉大約三十幾位。其中2017年達上的比庫中有來自中國大陸、馬來西亞、韓國、法國、德國、俄羅斯、西班牙、印度、阿根廷、斯里蘭卡等國家。



了澄比庫 筆錄
法嚴比庫 口述
於 龍樹林僧院

不要被稱作教法中的最後一人！

2017年6月4日

《中部·根本五十經·摩伽提婆經》



智悅大長老 1901-1992



智悅大長老略傳

Ñāṇārāma（智悅）大長老1901年出生於斯里蘭卡南部的Mātara鎮，1917年剃度為沙馬內拉，1922年達上。他接受的是傳統的僧院訓練，在寺廟裡諳熟佛法的過程中他也熟稔了佛經的語言——巴利語和梵語。當他還住在寺廟裡時就表現出對禪修的熱切嚮往，於是他在1945年離開了寺廟，過上了林居僧的生活，住在森林道場或禪修中心禪修。1951年，吉祥至善禪修者教團授予智悅大長老Mahopādhyāya之銜，也就是大戒師，他擔任此職責直到逝世。吉祥至善禪修者教團是K.吉祥勝種大長老所創立的一個眾禪修苑聯合會，當時在斯里蘭卡全島有20座分支道場。

1958年，馬哈希西亞多率領緬甸禪師團訪問斯里蘭卡，智悅大長老從事了緬甸系毗鉢舍那的密集訓練，他的指導禪師是馬哈希西亞多的資深弟子U Javana（速行）尊者。鑑於智悅大長老的卓越能力，緬甸的禪修大師們向他傳授了成為一位完全合格的業處導師所需的全部訓練。

1967年，智悅大長老獲得了教導禪修的機會。新建的Mītirigala出離林將智悅大長老拜為常駐大禪師，出離林是由阿首咖·維拉拉內先生（後來出家為Dhammanisanthi比庫）所建立的簡樸禪苑。智悅大長老成為Mītirigala出離林的常駐大禪師之後，指導了許許多多的禪修者，其中包括許多西方人。

1992年4月，智悅大長老略生小恙後逝世，享年92歲。

了澄 比庫 中譯 於龍樹林僧院 2017年6月3日



勝種大長老 1907-2003



勝種大長老略傳

吾之教法將紮根於此地”，佛陀曾這樣說過，這是因為他看到斯里蘭卡對他新成立的僧團來說，是一片肥沃的土地。自23個世紀之前佛教正式傳入蘭卡以來，為了真正讓僧團紮根這一使命，此地世世代代英傑輩出。這裡我們帶著觸及靈魂的悲痛宣告，在這光輝的“正士”行列中，有一盞閃亮的寶燈熄滅了。這是在阿沙陀月（佛曆六月）滿月日，一個見證了許多佛教重要事件的吉祥日子。

吉祥至善禪修者教團協會（斯里蘭卡羅曼那大派下屬）的創始人，聖輝・種姓瓔珞・正法文句自在阿闍黎・教法輝耀・大眾波羅提木叉阿闍黎・王家智者・大戒師（以上皆為榮譽稱號）卡達歲杜瓦・勝種大長老於公曆2003年7月13日，即佛曆2547年阿沙陀月月圓日舍報。他臨終時神志清明，直至當晚10點30分圓寂。大長老法體於2003年7月20日在安巴蘭勾達公共廣場荼毗。為紀念此事，筆者在此撰寫大長老之略傳。



降 生

我們的英雄（勝種大長老）於1907年4月1日7時30分誕生在魯忽奴地方（位於斯里蘭卡南部）馬塔拉地區的卡達歲杜瓦村。蘭卡歷史上眾多明哲、豪傑、聖賢之士皆降誕於該地區。

他的父母分別是P・唐・彭奇・阿普哈米先生和超寶・方首女士（又名卡普杜瓦・哈米內）。他是家中第四個孩子，排行最



末，名為唐・蒂內什。



基礎教育

五歲時，他進入“行者乘僧伽羅語學校”就讀。在此年齡他已展現出遠大的志向。他在該校學習了五年，成績優異。



從學校到寺廟

卡達歲杜瓦・善德帝須大長老為蒂內什父親的哥哥，在那時也是位於雅提瓦拉的吉祥增長寺的主持。在蒂內什年僅十歲時，在善德帝須大長老的資深弟子“智者”凱卡納杜勒・聖輝牛王長老的介紹下，他來到吉祥增長寺侍奉大長老。在大長老的指導下，他開始向考特馬累・正法種長老學習巴利文和梵文。

在此期間，他也有幸短期在馬塔勒市的吉祥瑞兆佛學院參學，在著名的“智者”馬塔勒・法種大長老座下求教。



加入僧團

善德帝須大長老委託聖輝牛王長老將蒂內什剃度為沙馬內拉。在掌握了沙馬內拉必須的基礎知識之後，他在1921年8月21日之吉日（年14歲）以“卡達歲杜瓦・勝種”之法號得度。他的戒師為當時羅曼那大派的總戒師寇達勾達・上軍大長老，依止師為善德帝須大長老，教誡師為聖輝牛王長老，地點是在聖輝牛王長老居住的霍拉納市的“前寺”。



在佛學院的教育



勝種沙馬內拉隨後被託付給拉斯那卡瓦瓦・正法種大長老（此大長老後來成為羅曼那大派的副導師），由聖輝牛王長老負責其佛學教育。此後他先後追隨正法種大長老在帕雅嘎拉的法護佛學院和維拉瓦塔的法喜佛學院學習，後者為正法種大長老親自創立。大長老發現他在學業上的才能之後，將其任命為實習教師。



達 上

他在還是一個沙馬內拉時，便以擅長說法而嶄露頭角。年滿20歲時，他在米裡薩的水上界場以當時的羅曼那大派總導師“吉祥正法阿闍黎”馬塔勒・智帝牛王大長老為戒師達上（時為下午三點零五分）。



建立新寺院

1929年他應正法種大長老之請，代替大長老在諾頓橋一座新建的房子裡度過兩安居。在該處居住期間，他從一個虔誠的天主教地主手中得到兩英畝地，以此展現出了處理人際關係的卓越技能和堅定的志向。在諾頓橋地區本無佛教場所，他就用這兩畝地建了一座佛教寺廟。



教典藏佛學院

當聖輝牛王長老的老師基塔嘎瑪・戒離垢大長老去世時，勝種尊者應聖輝牛王長老之邀，接替了戒離垢大長老在鐵布瓦納的“河寺”的職位。1932年，他在那裡建立了“教典藏佛學院”，當時只有五名學生。在起初的八年中，此佛學院既沒有政府的資助，也沒有任何大功德主的佈施，然而尊者仍以堅定的決心堅



的推薦，教典藏佛學院成為政府指定資助的佛學院。在整個過程中，勝種尊者從未尋求過政府的資助。

考取“王家智者”學位

我們這位傑出的師長自兒時起就展示出超凡的學習能力。他於1931年通過了初級東方學（Praacheena）考試，於1934年通過了佛學院畢業考試，於1940年通過了中級東方學考試並完成了東方學學程。在最終的結業考試中表現突出，於1945年榮獲“東方語言資益協會”頒發的“王家智者”學位，並於1946年成為該會的榮譽會員。

開闢新路

在為教典藏佛學院的發展而孜孜不倦地努力的同時，勝種大長老也應邀前往全國各地作開示。此時他已經以說法旁徵博引而聞名，法務十分忙碌。1948年衛塞節（月圓日）發生了一起改變他未來的重大事件。這天他去某座寺廟做開示，發現聽眾只有幾位衰弱的老人。經詢問，他瞭解到其他人都去附近的鎮上觀賞衛塞節的裝飾去了。大長老對蘭卡佛教徒內心的空虛感到十分悲傷。以此事為素材，他在週刊《冠寶》上發表了一篇題為《值得獎勵的衛塞節裝飾》的文章，此文打動了讀者們的心。《冠寶》的時任編輯希卡杜瓦·里亞那格先生對此文十分欣賞，於次年的衛塞節（1949年5月1日）將此文置於該刊的頭版。他進而邀請大長老將來撰寫更多的此類文章。於是長老應邀先後在《冠寶》和《日寶》上發表了一系列有關佛教實踐的衰落和佛教徒的如法目標的文章，這些文章引起了人們的注意。

這時國家廣播電台的主管對大長老卓越的講演風格感到十分欣賞，於是時常邀請他在該電台早晨的“慈念”節目和其他一



些節目中作開示。有一次，大長老在“寶沙大塔”下的開示的現場直播在全國範圍內引起了轟動。

在這一時期中，大長老의思想和活動發生了重大的變化。他不斷地在開示和報刊上發表的文章中強調，進行佛教修持大改革的時機已經成熟。而他對於那些吸引人的節日、建設項目和其他外向性活動的興趣開始消退了。

與此同時，佛陀入滅2500週年的紀念日也在臨近，以此為契機，國內出現了一波佛教意識的覺醒浪潮。我們的導師（勝種大長老）以其遠見卓識，認為建立一個持戒清淨、紀律嚴明並能護持聖教的比庫僧團是對此盛事的最好紀念。此後他所有的開示和著作全都致力於此。他通過鏗鏘有力的演說和旁徵博引的著作，匯聚了大批的追隨者。這些人中有一位大施主名叫D.E.將寶，他將大長老請到他家中，與之促膝長談，並邀請他啟動一個培養真實修行的僧眾的項目，建設一座禪林作為該項目的基礎，且表示將提供必要的財務及其他方面的支持。儘管這位先生尚未達成自己的心願便去世了，建立一所禪院、以如法的方式培訓僧眾的崇高想法卻深深地紮根於大長老的心中。



感召同志善友

我們的導師（勝種大長老）心中樹立了“建立禪修者教團協會”這一聖潔的追求之後，以堅定的決心在這條路上孤身前行。他開始尋找一位經驗足夠豐富的大長老來領導他心目中的僧團。他發現任職碟瓦勾達“勝利寺”住持的馬塔拉·智悅大長老精通三藏和各種語言，且熱衷於復興傳統禪法，實為此位置的最佳人選。起初智悅大長老不願接受這一富有挑戰性的任務，因為他正在自己的寺廟裡過著更為平靜的生活。但是在更加仔細地聆聽了勝種大長老對此事的正當性和重要性的解釋之後，經過認真的思考，他終於同意了，並表示“為了這一事業的穩定和持續，哪怕一生住於樹下或石窟中亦在所不惜”。如此表態之後，智悅



老就與勝種大長老一起攜手開展這一項全新的運動，他的努力看起來就像他們在過去生中也曾這樣合作過。他一直遵循著這項承諾，直到1992年4月30日圓寂為止。

勝種大長老在自己圓寂前兩天時說：“智悅大長老就像一棵大樹，即使在經年乾旱的時候，他也能為我們提供蔭庇。他就是這樣一位善友。”

（除智悅大長老外，）其他許多德高望重的大長老也加入了勝種大長老的崇高計劃之中，他們中包括瑪拉嘎勒禪院的寶守大長老、他虔誠的弟子凱黑爾潘納勒·善意長老和住在“寶岩山森林禪院”的“觀禪阿闍黎”馬塔雷·戒護長老等。



吉祥至善禪修者教團協會的創立

通過親近如上所述之善友，勝種大長老的勇氣進一步增長，他實踐了生命中的第二次出離：離開他親手創建並努力呵護了19年的教典藏佛學院、他在那裡的弟子和施主們，開始了全新的林居僧的生活——僅持三衣一鉢和棕櫚葉傘。培養起一批實踐佛陀教法、真修實證的僧眾，是他的崇高志向。

此時他身邊跟隨的僅有順從的弟子蓋特馬內·離垢種長老，他後來被任命為勝種大長老新創的組織——吉祥至善禪修者教團協會的首任僧團委員會主席。

1951年3月25日，12名被選出的求出家者在維拉瓦特的“法朝佛學院”通過了嚴格的面試。在適當的寺院進行了必要的訓練之後，這12人於1951年6月18日在安巴蘭勾達的德爾杜瓦禪林剃度，戒師為拉斯納卡瓦瓦·正法種大長老。時為波松月（蘭卡陰曆月份名）的月圓日。大長老親手締造的吉祥至善禪修者教團協會自此正式成立。

自那時起我們的導師便如同戰場上戰像一般克服他面前的



一切困難。他有時不顧雨淋日曬，徒步行走數百英里，以謙卑之心忍耐，繼續在自己決意的道路上前行。他以他的演說和寫作贏得了眾人的心，以智慧解決了一切困難。他逐漸發現自己的努力都沒有白費，最終都結出了豐碩的果實。吉祥至善禪修者教團協會如同一棵大樹一般成長起來，成員僧眾不斷增加，分支寺院覆蓋的範圍亦愈見增廣，全國各地不斷出現新的森林禪院。數以百計的虔信者在這些禪院出家，數以千計的護持居士追隨著他們。後來，羅曼那大派授予該協會執行獨立行政管理和組織獨立達上儀式的權利。協會遂組織了二十餘人的僧團工作委員會來處理上述事務，並制訂了突出本組織崇高目標的作息時間表及行為準則，且指定了不同的寺院分別培養禪修和教理方面的僧才。每年舉行“三藏考試”，對通過者授予證書並頒發獎勵。

毫無疑問，兩年前見證了吉祥至善禪修者教團協會成立五十週年紀念日的勝種大長老會欣喜地意識到他一直以來保護佛陀教法的努力終於結出了果實。此時該協會已擁有150餘所加盟寺院和近千名僧眾。



佛陀故地朝聖之旅

值得一提的是，我們的導師在智悅大長老及各禪院僧眾陪同下，於1960年朝拜了印度的各處佛教聖地。



榮譽

儘管我們的導師早已捨棄了對一切獎勵與榮譽的期望，斯里蘭卡羅曼那大派還是授予他“吉祥·聖輝·種姓瓔珞·正法文句自在阿闍黎”和“大戒師”兩項榮譽稱號。斯里蘭卡阿摩羅補羅大派僧團大會授予他“教法輝耀·大眾波羅提木叉阿闍黎”稱號，以表彰他為維護佛陀教法作出的貢獻。有一次羅曼那大派的



最高職位空缺，有人邀請他接受該職位，他婉轉地拒絕了。

常住之處

在吉祥至善森林派的草創時期，勝種大長老曾分別在派內的多個禪院駐錫。後來他決定以嘎爾杜瓦的“德增禪院”作為他的常住寺院。以此之故，該禪院被指定為禪修寺院協會的聯絡中心。

在相當長的一段時間內，大長老奔波於本派的各個寺院之間，為它們的發展而不知疲倦地工作。後來為了退休後的靜修，方定居於嘎爾杜瓦德增禪院，滿足地品嚐他辛勤工作得來的甜蜜果實。

最後的篇章

儘管在大長老漫長人生的最後歲月中，他的身體逐漸由於年老而衰弱，他的心卻變得愈發堅強。他的幸運來自方方面面，他人細心的照顧、才華橫溢的（龍樹林）聖法大長老和卡哈勾勒·月種長老為首的眾多弟子、以名譽·德冠醫生為首的一群忠實的醫生和其他眾多施主們。他們的名字如此之多，此處不一枚舉。他曾因不同的疾病多次住院，但由於自己積累的功德之力，他總是有幸獲得最完善的醫治和照顧。

2003年7月11日，在他圓寂前兩天，他與照料他的人們長談了驚人的兩個半小時。他說他將活不過兩天，而此時天神已在他的身邊護衛。無人需要為他而悲傷，他的心已因自我省思之力而變得足夠堅強。他對於一切都無有執著，無有特別的貪愛。他對待自己的弟子如同父親一般。他唯一的願望便是與他親愛的弟子們一同證得無上涅槃。然後他對所有照顧他的人致謝，將自己的



所有物全部奉獻給僧團，並描述了一生中的許多重要的經歷。最後，他如此教誡自己的弟子們：“要和合地、圓滿地、持久地把這一期教法實踐下去！”

2003年7月13日，大長老在圓寂前不久仍照例詢問佛曆日期，得知是誦戒日後便在晚上誦戒前如法懺罪，（對僧團）與欲和清淨。在他做這些事情時，神志依然清明。

在這個（陰曆）六月月圓日，一盞照亮佛陀教法的明燈熄滅了。在持戒清淨的比丘組成的花鬘之中，又一朵芬芳的鮮花凋零了。一雙傳授佛教崇高戒體的尊貴之手，就此永遠地失去了生命。那曾激勵無數麻木心靈的經典美文，在此猝然收筆。那曾喚醒千萬眾生的鏗鏘法音，在此闐然歸寂。百千僧俗大眾失去了一位具德的慈父。

儘管如此，當我們追憶起大長老純潔無瑕、簡樸寧靜、為人師表的一生時，心中仍會感到欣慰。我們應當用他常說的那句“沒關係”來安慰自己。讓我們在憶唸著勝種大長老無數美德的同時，一起如是發願：

“嗚呼吾師！願汝圓滿，一切資糧，成等正覺；世世生生，願隨我等，作善知識；為百萬眾，開涅槃門。”



分享功德

願所有在大長老生前為他提供資具，照料他或以其他方式資助過大長老的人，協助完成葬禮的人，及以種種方式幫助籌備、出版這本簡傳的人，如願證得涅槃！



跋

可以說在短時間內、以短短幾頁篇幅和有限的語言來為大長老寫一本完整的傳記，包羅他的高山景行、所有的美德，是一件無法完成的任務。所以此文如有疏漏，筆者願在此向大長老及眾讀者請求原諒。



心逸 比庫 中譯
於 龍樹林僧院
2017年7月15日

濕婆天子在世尊面前說這些偈頌：

“應該與善的人們結交，應該與善的人們作親密交往，
了知善的正法後，成為更好的而非惡的。

“應該與善的人們結交，應該與善的人們作親密交往，
了知善的正法後，慧被得到而非從其他的。

“應該與善的人們結交，應該與善的人們作親密交往，
了知善的正法後，不在愁中憂愁。

“應該與善的人們結交，應該與善的人們作親密交往，
了知善的正法後，在親族中輝耀。

“應該與善的人們結交，應該與善的人們作親密交往，
了知善的正法後，眾生到善趣。

“應該與善的人們結交，應該與善的人們作親密交往，
了知善的正法後，眾生滿意地住立。”

那時，世尊以偈頌回答濕婆天子：

“應該與善的人們結交，應該與善的人們作親密交往，
了知善的正法後，解脫一切苦。”

《相應部·天子相應·第三種種外道品·第二十一濕婆經》

“生命被帶走，壽命是短的，對已被帶到老年者，沒有救護所，
觀看着這死亡的恐怖，期待寂靜者應該捨去世間的利得。”

《相應部·諸天相應·第一蘆葦品·第三該被帶走經》



2003 年勝種大長老圓寂
聖法大長老仰望恩師遺體緬懷恩師的遺教





聖法大長老略傳

聖法大長老在1939年4月24日出生與斯里蘭卡庫魯內格勒（Kurunegala）區的伊米哈民內村（Imihaminnegama）。

大長老家中有四個兄弟，他排行第三，有兩個哥哥，一個弟弟。

大長老在一、兩歲時，就能隱隱約約地記得前世，他記得自己是從很高的地方（天界）下生人間的，自己來人間的目的是要出家；出家後，自己又會再度回到那個地方（天界）。所以大長老在幼童時期就有立志想要出家的想法。

大長老在三、四歲時，家族裡有一位親戚出了家，他並不是森林派的比庫，而是屬於城市派的比庫。由於他們寺院有很多稻田和收入，所以那座寺院有很多財產。有一次，那個比庫來到大長老的家裡接受供養時，向大長老的母親說：“我們寺院有很多財產、很多物品，我們要你家裡的一個孩子跟我們出家。”

由於大長老的母親不想她的孩子出家，而且這個比庫是不注重戒律的比庫，喜歡在寺院裡發展他們的事業、經營他們的財產，所以就回答說：“我不希望我的孩子們墮入地獄。”

當時，大長老才三、四歲，還很小，聽到母親的話，他以為出家真的會墮入地獄，所以心想：“如果我出家，將會墮入地獄，我怎麼可以出家呢？”因此打消了之前想要出家的念頭。

大長老學齡時期所受的教育，是就讀當地的尼拉嘎瑪公立學校（Government School of Nilagama）。



大長老在大约七、八歲時，就開始受持八戒，在布薩日會受持居家十戒；而且也在大约七、八歲時，就跟著父親開始學習修習慈心禪。當時他母親已經去世了，他父親每天晚上都會修習兩個小時的慈心禪。大長老也跟著父親開始學習修習慈心禪。當大長老在修習時，他感覺非常的舒服和寂靜，而且生起了一些定力。即使才坐了十五分鐘到三十分鐘左右，但都沒有時間的感覺。當時他理解到，如果出家可以這麼修行，是很好的。所以他的心中又再度生起想要出家的志願。

大長老在學校的時候，心性就很謙虛了。因此，當同學們對他說：“將來你要當我們的老師，你將是社區裡一位很好的老師。”可是，大長老心里想說：“哦！不要。我不要當老師，未來我要出家。”他還是維持想要出家的志願。

後來，大長老的父親經常去親近並護持龍樹林（Nā-Uy-ana）的維果達·菩提護（Ven. Wigoda Bodhirakkhita）大長老，龍樹林離大長老的家大约有三、四公里。

1954年在大長老十五歲的某一天，大長老看到有三個八到十二歲左右的男孩要去出家，大長老心想：“他們的年紀比我還小，就準備要去出家了，那我也要去出家了！”

當大長老生起想要去出家的念頭時，就向他的父親說：“父親，我想要去出家。”

他的父親思考了幾分鐘後說：“好的。”

大長老說：“我今天就要去出家。”

他父親說：“你今天還不能去出家。你有兩個哥哥，要先告知你的哥哥們之後，才能去出家。”

大長老說：“如果再等的話，恐怕他們會阻止我出家，所以我現在就要去出家。”

他父親說：“這些我會處理的。”



隔天，他父親就把大長老帶到龍樹林的菩提護大長老那里，那天正是1954年10月27日。隔天，大長老就穿上了黃褐色的衣服，受持出離十戒，正式成為出家前受訓者的身份。大長老在這裡當了兩年的出離十戒居士。

在吉祥至善禪修者教團（Śrī Kalyāṇī Yogāśrama Saṁsthā; Śrī Kalyāṇī Establishment of Yogi-Hermitage）¹，這個森林派的傳統是：行者出家前要住在寺院裡，以出離十戒居士的身分學習律儀及佛法，這是一種出家前的觀察期，在通過長老的考核後，再擇日出家，受沙馬內拉戒；沙馬內拉們在學習並通過比庫戒的考試後，才統一在總部受比庫戒。

後來，1956年10月3日，由於大長老的老師菩提護大長老生了病，身體欠佳，因此把他們這些準備要出家的出離十戒居士帶到另一位住在鄉村裡的大長老那裡。那是一座比較小的寺院，這位大長老平時就有在訓練一些男孩。從每天早上三點五十分起床到晚上八點，一整天的課程都排得滿滿的，他們需要學習、做功課，也需要禪修，這位大長老是修馬哈希禪法的，所以他也教導大長老修習馬哈希禪法。大長老在這座寺院住了四個月，由於在這裡有很多訓練課程與學習，生活非常的扎實，所以這四個月的訓練對大長老來說，是很有價值的學習歷程。

在大長老住在這座寺院的那段期間，由於心很容易平靜下來，而且也能獲得定力，所以即使當時還沒有出家，就會有人邀請大長老向他們講解佛法。而大長老當時也能很順暢地講解一個小時的佛法。後來，當他前往另一個地方參加慶典時，當地的人也邀請大長老向他們講解佛法，而大長老當時也講解了一個小時的佛法。所以在長老十七歲時，即使還沒有出家，就開始在講解佛法了。

¹聖法大長老隸屬於吉祥至善禪修者教團，這個教團成立於1951年6月18日，目前大約有兩百座道場，一千五百位僧眾左右。1964年，這個教團加入藍曼尼雅派（Ramañña Nikāya），成為其支派；藍曼尼雅派是斯里蘭卡三個主要教派中最小的，但比其他兩個教派重視住在森林、持戒及禪修。



經過四個月的訓練後，在1957年3月2日，大長老的老師菩提護大長老就帶他離開那裡，準備到嘎爾督瓦（Galdūva）總部。由於他的老師知道大長老很聰明，所以就把他交給嘎爾督瓦（Galdūva）總部的首要老師卡達維杜維·斯里·勝種大長老（Ven. Kadawedduwe Sri Jinavarṇsa Mahāthera, 於2003年7月13日去世，享年97歲）。勝種大長老看到這個少年，就給他一點點教導來測試，就知道這少年已經接受過很好的訓練了。於是，勝種大長老就說：“他現在已經適合出家了。”因此，就馬上舉行出家儀式，而受沙馬內拉戒的戒師是勝種大長老²，而那天正是1957年3月27日。大長老從出家以後，後來有很長的時間住在嘎爾督瓦（Galdūva）總部。當時有一位從庫魯內格勒（Kurunegala）那搭嘎納叢林（Nāthagana Āranya）來的葛搭滿內·離垢種大長老（Ven. Getamanne Vimalavarṇsa Mahāthera）剛好來到嘎爾督瓦（Galdūva）總部，他也前來觀禮出家儀式。他看到大長老的威儀舉止很好，就邀請這個新出家沙馬內拉說：“沙馬內拉，你喜歡到我們的地方學習嗎？”

大長老回答說：“是的，我喜歡。但需要得到我的戒師允許。”於是，離垢種大長老就向勝種大長老說：“我想帶這個沙馬內拉到我的道場去，請您允許吧！”

勝種大長老回答說：“好的，你可以帶他去。”

由於他們是同一個派系，所以大長老就在離垢種大長老的道場接受一年的學習與訓練。

離那座道場的不遠處有一個很大的洞窟，那是由兩塊大岩石所組成的一個山洞。有些人相信這個洞窟裡住著一些非人，而且會干擾人們。大長老在得到允許後，就到那個山洞禪修，由於他的心很專注、很寧靜，所以什麼都沒有聽到。在這一年的時間裡，也不會感到害怕。

²維基百科英文版說，聖法大長老沙馬內拉戒的戒師是馬塔拉·斯里·智悅大長老（Ven. Mātara Sri Nāṇārāma Mahāthera）。



有一天，大長老遇見一條很長的眼鏡蛇，他就向眼鏡蛇說：“我去那邊的時候，請你不要干擾我。幾分鐘後，我會離開這裡，當我離開時，最好你能離開這條小路，讓我看到你在那裡。”然後，它便慢慢地爬到旁邊。大長老走回來時，看到眼鏡蛇在不遠的地方，並沒有在小路上。大長老曾經有幾次類似的經歷，由於慈心的緣故，所以這樣的險境都能一一地克服。

一年之後，大長老的老師把他帶到附近的一座無憂叢林（Asoka Āranya），他在那裡接受兩年的學習與訓練。在那兩年的時間裡，大長老學習錫蘭文（Sinhala）、巴利語（Pāli），以及一些經教及三藏聖典。

1959年7月15日是大長老受比庫戒的日子，他的戒師是勝種大長老³。吉祥至善禪修者教團（Śrī Kalyāṇī Yogāśrama Saṁsthā）森林派的傳統是：為了遵照戒律及避免人為瑕疵，受比庫戒的儀式是在水界上舉行的。

受了比庫戒後，大長老每天都很努力地學習教法，勝種大長老鼓勵他試著把三藏背下來。大長老在兩個月內把《律藏》的第一冊學完。對於其他聖典，大長老也能很快地學了起來，甚至背下來。

後來，大長老來到馬塔拉（Mātara）城的普呼爾維拉叢林（Puhulwella Āranya）向馬塔拉·斯里·智悅大長老（Ven. Mātara Sri NāṇāRāma Mahāthera）學習。智悅大長老是在他們教派中一位很崇高的戒師，大長老在他的座下學習了大約一年的時間。

後來，大長老陸續地向磓維奴瓦拉·智種大長老（Ven. Devinuwara NāṇāVamsa Mahāthera）、雷魯卡內·離垢月大長老（Ven. Rerukāne ChandaVimala Mahāthera）、磓瓦果達·吉祥嚴大

³維基百科英文版說，聖法大長老比庫戒的戒師是馬達瓦拉·法斑大長老（Ven. Madawala Dhammatilaka Mahāthera）。



長老（Ven. Devagoda MaṅgalaSiri Mahāthera）等博學的長老們學習巴利語（Pāḷi）、梵文及三藏教法。當時，善意・悲寶（Sumana KaruṇaRatana）居士護持大長老的交通及書本。

後來，大長老也曾到扣嘎拉叢林（Koggala Āranya）學習及向信眾開示佛法。

1960年代，大長老曾向緬甸的智帝西亞多（Ven. Ñāṇinda Sayadaw）學習阿毗達摩。

後來，大長老回到嘎爾督瓦（Galdūva）總部，與勝種大長老住在一起直到1999年。

大長老從1965年到1999年在嘎爾督瓦（Galdūva）總部期間，逐漸成為一位很重要的弘法大將，他對僧眾及信眾開示佛法。從1977年起，大長老開始指導僧眾及信眾禪修，有次第地教導僧眾學習及修習四十種禪修業處。

1969年，吉祥至善禪修者教團指派大長老擔任教團的僧籍登記任務；2003年，教團指派大長老擔任主要顧問及精神領導。

1960年代，大長老就曾跟智悅大長老學習過馬哈西禪法；在1992年和1993年期間，大長老曾到緬甸的馬哈西禪修中心密集禪修。

1996年1月2日，聖法大長老帶領僧團成員前往緬甸的帕奧禪林，向帕奧沙亞多（Ven. Pa Auk Sayadaw U Āciṇṇa, AggaMahāKammaṭṭhānācariya）學習禪法。從此以後，大長老對指導他禪修的帕奧沙亞多十分敬重。

1996年12月20日，聖法大長老回到斯里蘭卡後，便向吉祥至善禪修者教團（Shrī Kalyāṇī Yogāshrama Saṁsthā）的僧俗二眾，推介他在緬甸所學的禪法。

1997年3月，聖法大長老邀請緬甸的帕奧沙亞多到斯里蘭卡



的嘎爾督瓦（Galdūva）總部教授帕奧禪法。後來，斯里蘭卡的龍樹林僧寺等部分森林道場，逐漸地開始弘傳帕奧沙亞多所教導的禪修法門。

從1996年以來，聖法大長老在1996年、1997年和2001年等這幾年的雨安居，是在緬甸的帕奧禪林度過的。在帕奧禪林，除了親近帕奧沙亞多外，也借由禪修來舒緩平日在斯里蘭卡法務的繁忙，以做體養。

從1999年到2011年這十二年期間，大長老主要是住在龍樹林僧寺（Nā-Uyana）靜修及推動教法。由於他是吉祥至善禪修者教團的秘書長，所以這段期間他會定期來往嘎爾督瓦（Galdūva）總部及各個分院處理各種佛教事務。

斯里蘭卡的藍曼尼雅派（Ramañña Nikāya）曾授予聖法大長老三藏聖典老師（Tripiṭaka Vāgīśvarācārya）和大戒師（Mahopādhyāya⁴）的榮銜。

2006年3月13日，緬甸政府授予聖法大長老大業處阿闍梨（MahāKammaṭṭhānācariya，即大禪師）的榮銜。

2011年以後，聖法大長老移居到梅提利嘎拉的法處叢林（Meetirigala Dharmāyataya Āranya），由於健康的因素，大長老在73歲時就停止了大部分的工作，主要以隱居及禪修為主。

2014年9月23日，斯里蘭卡政府授予聖法大長老藍曼尼雅派（Ramañña Nikāya）副導師（Anu Nāyaka，副領導）的榮銜。

2003年，法雨道場的明法尊者原本要邀請聖法大長老前來台灣弘法，但由於隨行人員的簽證無法取得而取消行程。2004年，法雨道場再度邀請聖法大長老來台指導禪修營，但由於SARS（嚴重急性呼吸系統綜合症）侵台而再度取消台灣的弘法行

⁴這個字是梵文，相當於巴利的“Mahā-upajjhāya”，舊譯為大和尚。



程。2011年11月起，聖法大長老每年的11月份都應邀來台灣弘法及指導禪修。2005年和2015年，大長老曾受邀到中國大陸弘法及指導禪修；也曾多次前往印尼各地弘法及指導禪修。大長老亦曾多次前往馬來西亞、新加坡、澳洲、尼泊爾及中東等地弘法及指導禪修。

聖法大長老錫蘭文的著作及開示錄音抄寫的小冊子有百餘種，翻成英文的著作也有數種。

聖法大長老曾任吉祥至善禪修者教團的秘書長，是此教團的主要顧問及精神導師。

聖法大長老持戒精嚴，威儀具足，博學強記，曾背誦過巴利三藏，是一位戒、定、慧三學皆強，德高望重，慈悲祥和，修菩薩道志願成佛的大長老。

聖法大長老將慈心留在台灣，五年來帶着病痛千里迢迢來台灣弘法，於2016年9月7日凌晨捨報。秉持大長老的慈心教誨，願我們將大長老的慈心與禪修功德力，發揚到世界每個角落。



覓寂尊者
翻譯與整理

2016年10月20日

諸比庫，朋友具有七種素質，一位比庫應該與之交往、服侍、跟從、縱使他被排斥。哪七項素質尼？

一、仁慈。二、愉悅怡人。

三、品德端正、名聲良好。

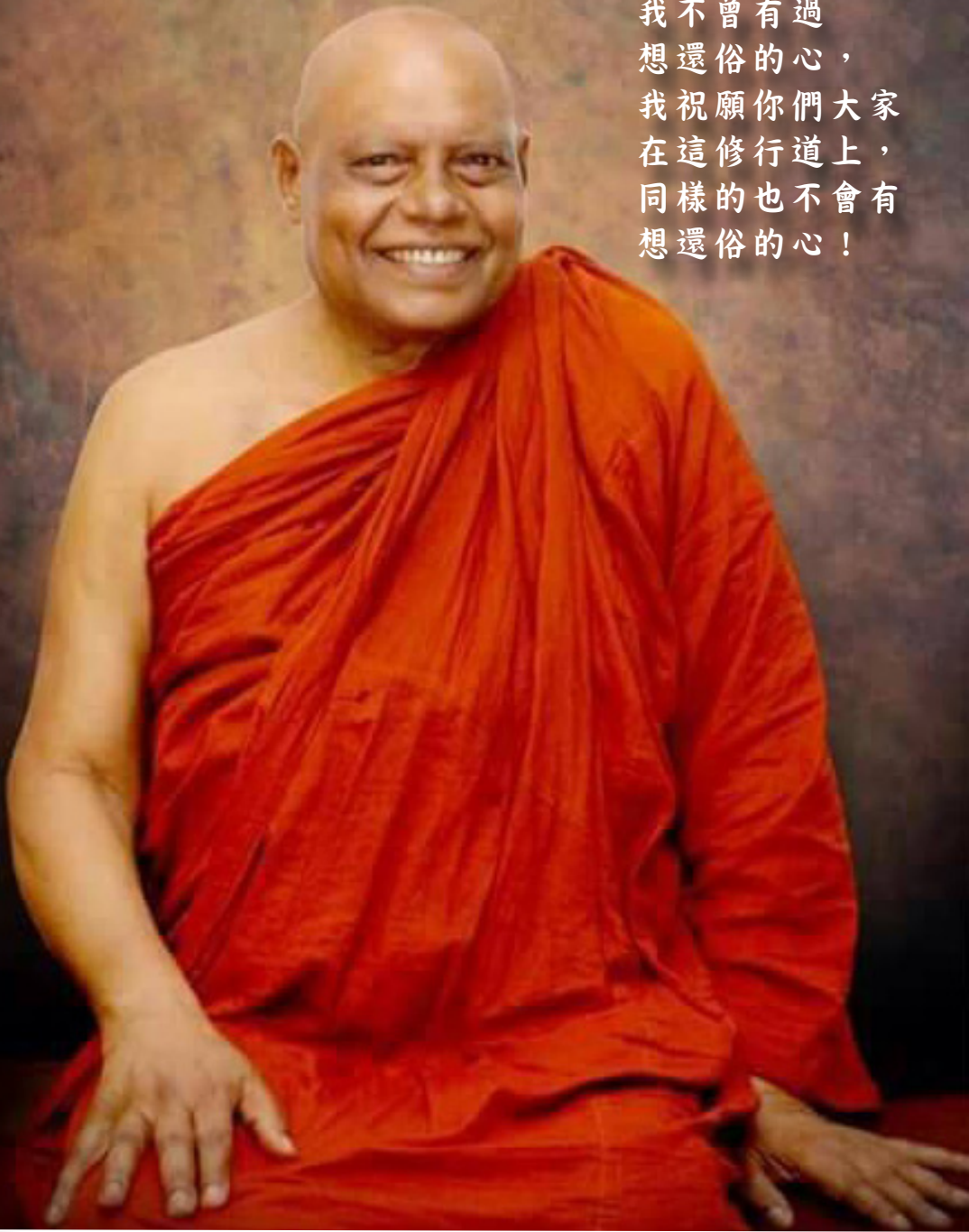
四、值得讚賞嘉許。五、說話睿智得宜。

六、接受他人忠告。

七、能解說深義，不會給予不正確的建議。

《增支部·七集·第二朋友經》

我不曾有過
想還俗的心，
我祝願你們大家
在這修行道上，
同樣的也不會有
想還俗的心！



我不曾對任何人生氣過，
我祝願你們要經常保持慈心！





眾悅大長老 1938-



眾悅大長老略傳

Pahalavitiyala眾悅大長老於1938年5月6日出生在斯里蘭卡南部省Pahalavitiyala村。大長老在自己的村子裡接受教育直到22歲時出家。大長老於1961年11月22日在南部省Kirinda地方的Puwakgahamaditta林野僧苑剃度，法名眾悅。

眾悅大長老在Godagama Vijayapāla（勝守）大長老和Batuwita僧苑住持Kakunewala Indagutta（帝護）大長老的教導下學法，為達上做準備。1964年8月20日，眾悅大長老於Ambalangoda的Madampa水上界場，在這兩位長老的座下達上。

之後，眾悅大長老加入Kadawedduwe吉祥勝種大長老所創立的吉祥至善禪修者教團。從此以後，在Kadawedduwe吉祥勝種大長老的指導和命令下，眾悅大長老先後被委任為多所僧苑的住持。他致力於為佛教服務，諸如指導禪修、誦經等修行活動。眾悅大長老大部分時間都在南部省Puhulwella祥升禪修僧苑和Allakanda（棕櫚山）僧苑，以及位於Diyathalawa的莊嚴智樂（該寺名稱似與智樂大長老有關）寺、康提的Dawagolla寺、位於Weliweriya的Danavikanda（此即Bodhidhamma大長老所住持之寺，似名為Danav Kanda（布施山））寺和龍樹林僧寺。目前眾悅大長老多駐錫於科隆坡的Śrī Kalyāṇī Dharma Ashrama（吉祥至善法苑）。

自從1970年起，眾悅大長老就開始在森林派傳承的達上儀式中擔任羯磨阿闍黎，而且肩負起在島內乃至馬來西亞、尼泊爾、台灣、中國大陸、烏干達等國作各種戒律羯磨的使命。



眾悅尊者在2010年當選為吉祥至善禪修者教團的副宗長，並於2013年當選為禪修者教團的宗長。之前擔任首席戒師的龍樹林聖法大長老於2016年9月7日逝世之後，眾悅大長老便擔負起首席戒師的職責。現在，眾悅大長老肩負着吉祥至善禪修者教團首席戒師、導師、資深長老的職責，領導着本教團在斯里蘭卡島內200餘座寺院的千餘僧眾。

眾悅大長老還被委任為斯里蘭卡羅曼那大派的Mahōpādhyāya（大戒師），主要負責本大派內僧團的相關管理事務。

眾悅 大長老今年79歲，54個瓦薩。



了澄比庫 中譯
於 龍樹林僧院
2017年6月2日

“諸比庫，我不見有其他一法如同
此心這樣不保護則導致大不利。
諸比庫，心不保護則導致大不利。”
諸比庫，我不見有其他一法如同
此心這樣保護則導向大利益。
諸比庫，心保護則導向大利益。
《增支部·第一集·第四不調伏品》

比庫已作應作、再無所作是第一。
同樣地，並非沒有業處、漫不經心地度日第二，
不與不應結交的俗人往來是第三。
不過早入村、午前即回是第四。
修習止觀不閒聊是第五。
《增支部·第二學經》

在此，諸比丘，入國信與（道友）相遇而聞法。
《中部·根本五十經·蠡山經》



聖法大長老與眾悅大長老合照



聖喜大長老 1964-



聖喜大長老略傳

聖喜大長老（Venerable Angulgamuve AriyaNanda Mahā Thera）於1964年2月27日出生在斯里蘭卡東北部（Angulgamuve, Melsiripura County, North Eastern Province）的美西利布拉鎮，安古噶木維村。此村離龍樹林僧寺不遠。尊者的家族是虔誠的佛教徒。他小時候在佛教學校上學。他的祖父常為他講解阿毗達摩（AbhiDhamma），而他的兄長則教導他閱讀（及課誦佛教）經典（Sutta）。高中畢業後，他進修專科，然後到社會工作。數年後，於1990年，獲得獎學金到新加坡專修博士學位。

他在28歲時，1992年6月18日那天，出家成為沙馬內拉（sāmaṇera）。一年後，1993年6月18日那天，他在最尊敬的卡達維都雨·斯里勝種大長老（Venerable Rājakīya Paṇḍita Kaḍavedduve Śrī JinaVaṁsa MahāThera，於2003年7月13日逝世）的座下達上為比庫。剛出家的（前幾年）尊者跟隨兩位緬甸馬哈西（Mahāsi）禪師，即Sayadaw Jagāro及Sayadaw Jatiro學習內觀禪（Vipassanā）。

在1998年1月，他跟隨聖法大長老（Venerable Nā-Uyane AriyaDhamma Mahā Kammatṭhānācariya）第一批帶領的僧團去緬甸帕奧禪林積極禪修。一年後，他與聖法大長老一起修完了帕奧禪修系統，回到斯里蘭卡。在1999年，他在10位尊者的隨同下來到龍樹林僧院（Nā-Uyana Āranya Senāsanaya），建立起吉祥至善禪修者教團協會（Śrī Kalyāṇī Yogāśrama Association）——斯里蘭卡一個屬於森林派系的佛教比庫組織的森林道場。聖喜大長老是這個道場的精神顧問，並且是僧團指定的禪修導師。



聖喜大長老經常伴隨聖法大長老到許多國家，如：馬來西亞、新加坡、台灣、中國、印尼、泰國、緬甸、澳洲、中東以及其他國家履行佛法義務。在教導方面，他總是最簡單，讓人易懂的英文作為佛法開示的言語。他是個很有善巧及充滿慈愛的導師。尊者座下有眾多弟子，當中不僅有許多是當地的禪修者，而且還有來自世界各地，如：台灣、新加坡、馬來西亞、中國、香港、澳洲、韓國、日本、瑞典、印尼、德國、緬甸、印度、尼泊爾、意大利等（國家）的比丘、北傳尼師、上座部尼師、優婆塞和優婆夷禪修者等。無論禪修者是來自任何的佛教背景，尊者都以平等心對待、教導（他們），並無有任何分別心。由於他的慈悲以及善巧教導，來自斯里蘭卡向尊者學禪的禪修者與日俱增。

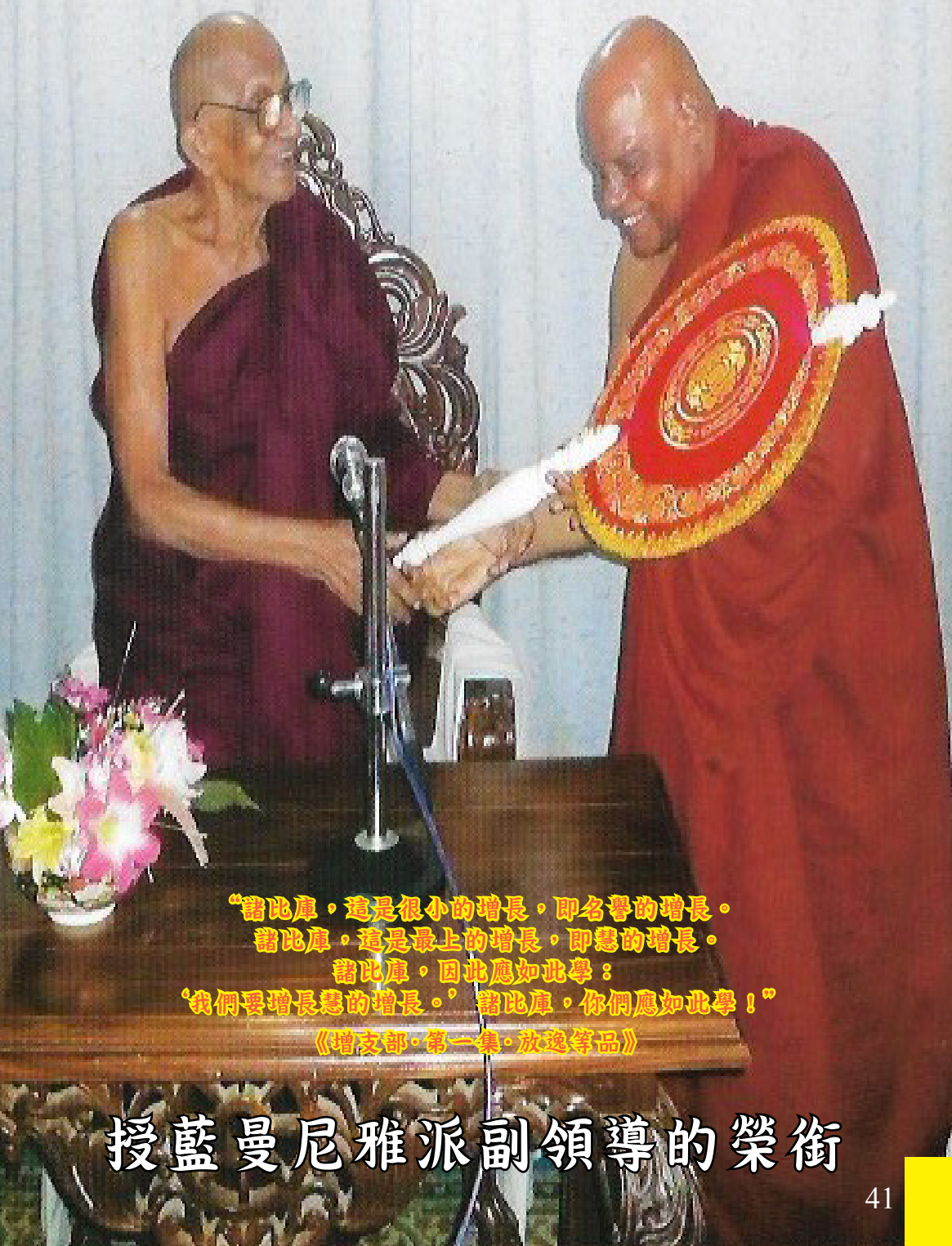
近幾年，尊者用新哈勒語（Sinhalese）講的佛法開示及禪修指導已被信眾錄製成光碟或上載到網站上廣泛流通。英語的開示部份則由尊者的華裔學生翻譯成華語並且彙集成書籍流通到中國大陸、台灣、馬來西亞及新加坡。其中已出版的書籍有《法句經開示錄》、《佛法開示錄》及《法句經開示錄·禪修指導語錄》。除此之外，尊者的英語及英譯的佛法開示亦被製作成光碟廣結善緣。



Sayalay Kalyāṇī 整理
於 斯里蘭卡 正直寺
2013年

“諸比庫，比庫修習慈心乃至如彈指傾，
諸比庫，此比庫也稱為住於不失禪那者，
行導師教導、遵教誨者，沒浪費國民糧食，
更何況說那些多作者？”

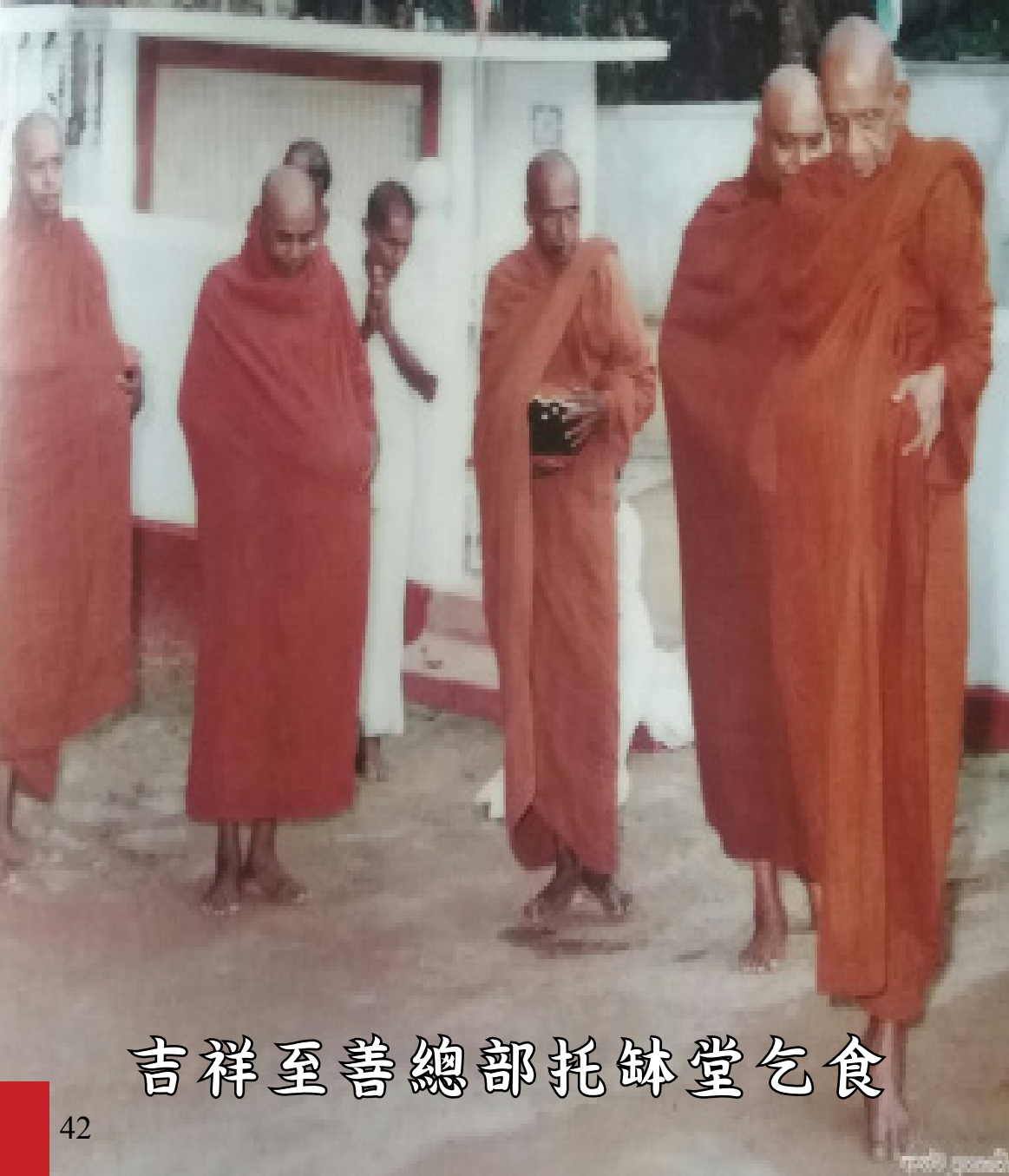
《增支部·第一集·第六彈指傾品》



“諸比庫，這是很小的增長，即名譽的增長。
諸比庫，這是最上的增長，即慧的增長。
諸比庫，因此應如此學：
‘我們要增長慧的增長。’ 諸比庫，你們應如此學！”
《增支部·第一集·放逸等品》

授藍曼尼雅派副領導的榮銜

內外皆離垢，淨如貝中珠。白法已圓滿，以此愛沙門。
《小部·長老尼偈·羅溪尼長老尼偈》



吉祥至善總部托鉢堂乞食



我們的邀請

願吉祥至善禪修者僧寺教團能為佛陀的教法（Sāsana）存續五千年有著宏偉的貢獻！

有功德的禪修僧侶們！

祝願你們所立下深刻且堅固的決心，由你們而光耀佛陀的教法；並且透過佛陀的教法，使你們散發光芒！仔細地思考，你們擁有了四種值得慶幸的事實：（1）生為殊勝的人身；（2）有純淨的佛陀教法；（3）親近善友（kalyaṇamitta）；（4）如理作意（yoniso manasikāra明智的省思）。而這些是被你們開展，而且是正在開展的。

由於已經在教法中出家，肯定你們已經獲得佛教的多方面殊勝恩惠，請持續地專注在你們的出家生命上。然而，不應僅此而滿足，應當努力使你們良好的特質更進步。

訂出「日常作息」及斯里·善·瑜珈者僧寺教團的「規約（Katikāvata）」，是以（幫助）增長你們良好的特質為目的。因此，請以堅強的信心、尊重與細心來奉行它們；而且以如此的方式奉行，你們將擁有佛教的聖遺產。

在佛教祝福你們的，

最尊敬的馬塔拉·斯里·智悅大長老
吉祥至善禪修者教團的主要導師和首要戒師
佛歷二五三五年——一九九一年六月十八日
覓寂尊者 中譯 於台灣 2011年



我們在教法中的旅程

光明與黑暗是存在世界上的兩種自然現象。在這兩種現象當中，光明對所有人是有利益，而且是一種合乎需求的現象。然而，我們應當記得一個事實，在世間上還是有些人喜歡黑暗，而且從中獲取利益的，例如：小偷。小偷是不喜歡光明的，他們只從黑暗來獲取利益。由於他們討厭光明，而且無法從光明獲取利益，所以他們總是致力於消滅光明。在正法（Dhamma正義的光明）與非法（Adhamma不公正的黑暗）之間的關係也是同樣的道理。

再者，正如光明和黑暗是不會結合的一般，正法與非法是不會結合在一起的。然而，很明顯地，由於有許多相關要素與非法結合而且支配著，使得非法的勢力佔得優勢。再者，很明顯的，例如：風，是對光明有害的力量，來自各個方向的風打擊並吹熄一盞正在燃燒的油燈之火焰，那（風）是一種與黑暗相聯盟的要素，而與光明相敵對的。以同樣的方式之勢力與非法相聯盟而增加其力量的，這種與非法相聯盟的軍隊勢力稱為魔羅（Māra破壞者；死亡）。他們群集勢力用各種偽裝和各種方式來攻擊和壓迫正法，最後將正法完全地消滅。

聖者能夠發現正法的堡壘。存活在正法堡壘裡的人稱為「聖者（優越的人）」，他能擊敗巨大的非法勢力，他散發著光明，而且發出無法抵抗的力量。然而，當這位大人（聖者）——眾生的庇護者、正法的支持者由於某些因素使得他的力量變弱、勢微或死亡之時，正法將變得沒有依靠和不穩固。當正法消失之時，世間將被非法的黑暗所圍繞。



你所擁有，就如我們所擁有的一樣，在此我們當排列成行來築成正法的堡壘。我們的目的是要成為強大的正法堡壘。應當記得你也是（正法）堡壘的一分子。請不要猶豫地將我們的生命獻身於正法。讓我們沿著被正法所征服的寂靜之道向前行，那是一條被正法的偉大英雄們所不動搖地行走的。即使有稱為魔羅的非法破壞勢力以數千個偽裝來逼近，請我們藉由佛陀的教誡而有鼓起勇氣，有勇往直前的魄力：

遣除死魔軍，如象摧蘆舍。《相應部》第一冊，第一五六頁。

就這點而言，偉人的人格是在防禦正法中開展出來的，而且將會在從遠離暴行和壓迫——「魔羅的危險」時被看見的，並且是逆流（*paṭisotaḡāmī*）向前行的。

同時請記住佛陀的開示：

欲正法者成功[生存]，敵正法者失敗[滅亡]。《經集》第九二偈。

沒有想要為了獲得物質的利養，而僅僅只是希望正法的純淨，以及護衛教法（*Sāsana*）使成為強壯與堅固，因此斯里（*Shrī*）·善（*Kalyāṇī*）·禪修者（瑜珈Yogi）僧院（的教團）開始建立與持續發展著，就好像一條河的流水連續不斷一樣，（我們這個部派的教團）重建和鋪平（正法的）道路，為教法的偉大奉獻已經持續了五十年之久，這將被視為是善思惟的奇跡。二〇〇一年六月十八日，（我們對）這教法的神聖進程已經五十年了，以上是對瑜珈者僧寺（教團）的介紹已經完畢。因此，我們（這個教團）在教法中的旅程已經有五十年了。

不是考慮物質利養的獲得，而是以實踐為優先，只為了佛陀所託付我們的——奉獻給教法，應當立即進行。（現在）我們應當回顧一下這教法的光榮隊伍已經向前進行五十年了，而且透過個人的省察正法之成果來檢視我們在（教法）中的成長，應該對我們所帶來最榮幸的情勢感到喜悅。



就如用線把珠寶們串聯在一起，使珠寶呈現其各種顏色並且閃耀著；同樣地，我確實見到我們善男子（sappurisa）的同伴們，就好像排成一行珍貴的寶石一般，由於我們在教法中的旅程，使得教法的隊伍榮耀著。

藉由正法所環繞，而呈現容忍（khanti）與慈愛（mettā）之德的本質〔容顏〕，我們在此正法的旅程中已經有五十年了。

願我們直至證悟涅槃都能親近善人¹。

Sataṃ samāgamo hotu-yāva nibbānapattiyaṃ.

祝你們在佛法中找到酥息〔慰藉〕，

咖達威督威·斯里·勝種大長老
吉祥至善禪修者教團的最尊敬之創始者及首要導師

佛歷二五四三年——二〇〇一年六月十八日
斯里·古那瓦爾達那 禪修者僧院中心〔佛教道場〕

‘Ciraṃ tiṭṭhatu lokasmiṃ, sammāsambuddhasāsaṇaṃ.’

願正全自覺者教，得久住於世間！



“內結縛、外結縛，世代糾結在結縛中，
我問你這個，喬達摩！誰能解開這結縛？”
“人在戒上確立後，有慧的，修習著心與慧，
熱心、慎重的比庫，他能解能解開這結縛。”

《相應部·第一諸天相應·劍品·二十三結縛經》

¹依英文可直譯為：「願我們這聖伴侶能持續到我們證悟涅槃。」



禪修僧侶的日常作息

禮敬彼世尊、阿拉漢、全自覺者

1. 做為一位禪修的僧侶，既已奉獻自己的生命給佛教，而且希望藉由體證無上的涅槃之樂來找到慰藉〔酥息〕，為了證得同樣的目的（體證涅槃），應當經常謹記該目的。
2. 當禪修的僧侶未生病時，他應當保持在黎明之前就醒來的習慣。一旦醒來之後，應當立即從他的床起來，迅速地從事他的盥洗工作，念誦保護經，研讀（經典）或禪修，而不要浪費其寶貴的光陰。
3. 在適當的時候，他應當服侍佛陀（佛殿）、導師、生病（的比丘）或長老比丘們等等。如果想要的話，他可以到齋堂用早餐。應當依他的需要而立刻前往（用早餐），然後返回他的住處。
4. 然後應當處理他的例行事務，例如：研讀佛法，保持其身體潔淨，以及禪修。在托鉢的打板聲響之前，他應當用乾淨的水來洗他的鉢，接著把它放進鉢袋，並且適當地放在一旁。
5. 當在托鉢的打板聲響之時，他應當禮敬三寶，披著袈裟，並將其鉢背在（左）肩上，而且將心保持在他的禪修上；他應當在（出發托鉢的）五分鐘前，就到達指定的（排班）地點。他應當持續地專注在他的禪修上，與其他僧侶一起前進；當接近托鉢堂之時，他應當對其托鉢（堂）的周遭修習慈愛（Mettā）。當接受了食物，在返回之時，他不應忘失其禪修對象。
6. 在齋堂用完（午）餐，以及在佛殿禮敬之後，他應當對其常規的



修行法門禪修大約一個小時。假如他沒有研讀（經教）的功課，他應當把其餘時間用來禪修。

7.他應當在下午五點左右做其工作和義務，在做完了晚課等等，接著去頂禮並詢問有德行的長老等比庫。假如想要的話，他可以服〔飲〕用非時漿〔夜分藥〕和七日藥（gilampasa），然後應當以一顆清淨的心返回其住處。

8.除了念誦保護經外，他應當禪修到初夜的終了時刻。當在晚上十點就寢之時，他應當決意：我將在黎明之前醒來。

9.應當注意其所有的日常作息，將它寫在作息時間表上，並放在其面前，而且決意不要由於任何原因而破壞其（日常作息）。

10.不應該與施主們談論有關必需品的事宜¹。假如施主邀請，在取得其導師或其他長老比庫的允許之後，他可以（接受邀請），並講演一場佛法開示，在該場合期間，應當謹記與留意的是——他的身份是一位禪修者。

11.由於對外人談論內部的事務，或對裡面的人談論外面的事務，都可能引起紛爭，因此他應當完全地保護自己，不要做那樣的行為。

12.由於一個人的德行，通常會從走路等威儀表現出來，所以無論在私下或公開場合，他應當總是將自己顯現出沙門（samaṇa）的真實模式，使自己舉止得體；在講話的談吐方面也是一樣。

13.只要在他能力所及的範圍之內，瑜珈的僧侶親自做其所有的工作，那是適當的。然而，當在做如此的工作之前，應當先衡量的是——不應由於做如此的工作而破壞其內心的寧靜以及優雅的威儀，或者適合一位沙門的儀態。

14.做為一位瑜珈的僧侶，不允許過分的談話，更不用說參與無用的閒聊了。因此，除非絕對的必要，否則他不應當去他人的住處。

¹即不可以與施主直接乞求或暗示有關衣、食、住、藥等生活用品的事宜。



無論去（佛殿）禮佛或前往托鉢等等，當在前往和返回之時，應當以行為的清淨為目的。

15.（做為一位瑜珈的僧侶，）沒有必要自誇或在他人面前展示自己的戒行和聰明，因為那會影響自己的禪修，也會干擾他人²。

16.常規使用的日常用品，假如他有秩序地放在一個固定的位置，則將使他容易取用。如此則能使他工作迅速，並且保持一顆寧靜的心。

17.當由於所緣進入內心而生起貪著、瞋恚或其它煩惱之時，他應當警覺它們。因此，禪修者對其感官所生起的（心理現象），他應當熟練它們，而且避免掉入如此的陷阱。

18.他應當藉由每天省察幾次如《十法經》（*Dasadhammasutta*）³和《假如希望經》（*Ākaṅkheyyasutta*）⁴等經，來使他的外在經常保持潔淨，以及使他的內（心）經常保持清淨；而且透過省察悚懼事（*samvegavatthu*—能產生警惕感的事物）⁵，藉此以使自己在修行上經常保持進步。

19.他應當知道如何很好地執行僧團的主要和次要工作，而且如何去準備並講演一場至少大約十五分鐘的佛法開示。無論在他從事任何工作之時，他應當小心地從事，而且是有次序、適當和靈巧地進行。

20.他應當經常記得：圓滿為來訪客比庫服務的義務，會增長自己的戒德；與行為不適當的同住者〔比庫〕產生衝突，會損減自己的戒德。

21.假如該旅行是絕對必要的，他應當遵照在瑜珈者僧寺規約（*Yog*

² 或譯為：由於那是他所應當做的，即使會影響自己的禪修，也不要干擾他人。

³ 《增支部》第五冊，第八七頁。

⁴ 《中部》第一冊，第三三~三六頁。

⁵ 「八種悚懼事，即是生、老、病、死四種，以及惡趣之苦為第五，由於過去的輪迴苦，未來的輪迴苦及由於現在的求食之苦為第八。」《清淨道論》第一三五頁。



-āshramīya Katikāvata)⁶所記載的那樣而奉行。

22.在思考了瞭解如何完全、靈巧以及有次序地去從事自己的雜務和義務，能增長自己戒德（Sīla）的事實後，他應當致力於如此地盡責（奉行）。

23.他應當捨棄過度的信件往來。過度地與內部和外面的人員交往，會對一位瑜珈的僧侶生活造成妨礙。

24.由於沒有負擔的生活是導致比庫生活最容易的方式。即使是書本，也理應克制去貯藏它們。他更應當克制那些充滿猥褻（照片）的報紙，不要把它們放在自己的身旁。

25.依照瑜珈者僧寺規約（Yogāshramīya Katikāvata）以及個人僧寺的規約而從事自己的工作（禪修等等），會方便你和其他人在這裡居住。因此，這些規章是值得你把它們印記在你心裡的。

禪修僧侶的日常作息在此已經結束



覓寂尊者 中譯
於台灣
2011年

“諸比庫，有一法修習、多作，
能導向完全厭離、離貪、滅盡、
寂止、證智、正覺、涅槃。

哪一法呢？佛隨念。諸比庫，
乃此一法修習、多作，能導向完全厭離、
離貪、滅盡、寂止、證智、正覺、涅槃。

《增支部·第一集·第十六 一法巴利 第一品》

⁶ 請見下面的規約第四十一條。



禪修僧院共住規約

前言

梵行已善說，現見與實時；
證得最上義，出家方不虛；
依信而出家，有家至無家；
汝當增長信，莫被欲所牽。

1. 以此殊勝之邀，良家子已進入教法，深知入教之目的，得賞寂滅妙味，應策勵激發信心之聖願。
2. 佛陀如是說：“大名，聖者乃具信者，而非不具信者…”。依此，信、念、定、慧、精進均應被提升，以便於此法中獲大利。
3. 禪修僧院團體應由三部分組成：
 - a. 清淨的比庫僧團：
他們不違背教法之初心，遠離名聞利養；堅定學法目的；具信、品德高尚；策勵精進；將生命奉獻於教法。
 - b. 居士信施委員會：
他們以護持教法為核心宗旨；法心遵照全自覺者的教誨提升自身；是慷慨、持戒的智者。
 - c. 適宜的（修行）環境。
4. 此（比庫）僧團應平等持戒，威儀一致；共享共承擔；和合相處，不因師徒的修持而爭論，互相隨喜功德。
5. 只有優秀且具足功德者方可被允許加入此團體。選拔程序應全面、嚴格地依照歸定執行。



6.因著衣威儀、資具不均等輕重禮數會引發諸多紛爭，此時應以大局為重。團體內部應遵循平等處理、實踐（如有關儀式和資具共享等）、禁忌的原則。

7.此比庫僧團，不應牽涉任何以宗教為名義的“做功德”儀式，以彰顯自身地位和才能，無論由居士組織或僧人參與，均不應參加。

8.此比庫僧團不應參與任何功德儀式或慶典等活動，這違背此派傳承的訓導。

9.教學指導應涵蓋森林僧務的所有面向，禪修者培訓學院（經教道場）中的修學道風應與禪修僧院保持一致。

10.初心真誠清淨，方達涅槃之究竟位，故應策勵使身行清淨，斷除偽善、諂媚等。

11. “同樣地，太子，有五種精勤支。是哪五種呢？在此，王子，
a.比庫具信，他相信如來已證悟：“彼世尊是阿拉漢，……，世尊。”

b.他既無病，也無痛；他既不太冷，也不過熱，體質平衡，消化力強，能忍受精進產生的勞損。

c.他既不狡猾，也不奸詐，只是將自己如實地展現給導師、或具智的同梵行者。

d.他精勤穩固地舍斷不善、提升善，恆常守護已生之善不退轉。

e.他具慧，透過觀照諸行法得生滅隨觀智，殊勝觀智導向諸漏斷除。太子，這是五種精勤支。”

此段記載於《中部·菩提王子經》，此經對於禪修僧人至關重要。比庫省思五精勤支後，應努力掌握全部要領。

12. “只有在經過考核之後，才可為其授與出家戒。”。嚴格考核欲出家者，以求對其全面瞭解，考核通過後為其授予十戒，令其安住在合適的寺院作紅衣（俗家出離者），為其傳授佛法聖典，指導其瞭解沙馬內拉階段的義務等。只有成功通過以上考核的欲出家者方可有資格剃度。



13.欲出家者不具備出家條件，或不幸欠缺福報、戒、智、信、精進等，都不應授予其剃度，應將其從沙馬內拉培訓中開除。

14.無論老師或弟子，都不得持有種族或階級等歧視。

15.佛陀如是說：“若與某人相處能使自己善法退失，不善法增長，應遠離此人。”此種人在僧團做淨人或出家會為僧團造成損失，故僧團應對其考核後予以接受。

16.對於外部前來求戒的沙馬內拉和具足戒比丘，應徹底詢問原因，他需要一名推薦人等（戒師或老師），只有具備此條件才可批准。外部人員重受沙馬內拉戒和比丘具足戒甘馬應報告森林派協會總部首席顧問長老，並由長老負責審核通過。

17.佛陀如是說：“諸比丘，我不見有任何一法，像結交惡友一樣會導致如此大不利。”因此，與惡友結交，只有壞處，應如躲避毒蛇般避免。依法住于謙卑：“願清淨者與清淨者共處，並具足正念”，精神與物質層面的交往對象，均應限于謙卑之人。

18.遵守經由五百結集的僧團所表白決議（ñatti）後結集的巴帝摩卡律儀戒（pāṭimokkha-saṃvara-sīla）；不得以任何因緣肆意違犯戒律。沒有任何大戒、小戒可以捨。

19.應通曉根律儀戒(indriya-saṃvara-sīla)、活命遍淨戒(ājīva-pārisuddhi-sīla)，和資具依止戒(paccaya-sannissita-sīla)。善護戒律，如（《清淨道論》所說）“母雞護蛋”。

20.佛陀教誡：“不履行義務之人，無法圓滿戒。”無論上座、中座，還是下座，均應憶念（佛陀教誡）。其次，無論大小僧務，均應善加掌握；做事時態度謙卑、不拖拉。

21.應通達正行和不正行（適當和不適當的行為），行處和非行處（適當和不適當行訪的處所），和詭詐的行為¹。遠離頑固及偽善

¹甚麼是詭詐？即為利養、恭敬、名譽所執著的惡欲者、為欲所敗者，所謂以拒絕資具，或以迂回之說，或以威儀的裝束，做作，矯飾，顰眉，蹙額，詭詐，虛偽，欺詐，是名詭詐。——《清淨道論》說戒品。



善，保持平靜安詳的“正命”而住。

22.應知曉行動是否需經允許，如入村或開示等，得到戒師允許後方可參與，不應任意行事。

23.不樂於睡眠、交談、聚會等活動，這只會引向佛法沒落。戒除三十二種畜生論，只在適當的場合談論少欲等十種如法話題。

24.熟讀《十法經》（*DasadhammaSutta*）和《思量經》（*Anumānasutta*）裡所提到的要點，用於日常省思。

25.不以教理學習(*pariyatti*)為基礎，實修(*paṭipatti*)和通達(*paṭivedha*)無法實現。應學習並背誦聖典，直到精通法與律。

26.如受邀唸誦護衛經或說法等，應對其慎重考慮。與施主互動時應行為如法，不得有“污家”²行為。

27.人心善變。無論與出家人還是居士，不應以世俗情感締結不良友誼。

28.不應私下與異性談話，也不應私下與同性孩童共處。

29.“無論走或坐，皆不應笑，若有可笑事，只應微笑。”因此，無論於寺院或村莊，皆不應高聲大笑；一旦有發笑因緣，僅應微笑而已。

30.“比庫不放逸，未舍煩惱行，即使是允許，不應貪名利。”因此，即使是合理的四資具也僅取少許。

31.打掃佛塔和菩提樹台階時、供香、供花、供油燈時不應交談；刷牙或托鉢時不應交談。

32.不應於村莊談論欠缺資具等言論及其它不得體的言論。

33a.與上座交談時，應當先禮敬上座，坐下，恭敬真誠地與上座交談。

²「灰污俗家」者，以花、果、粉藥、粘土、楊枝、竹、藥、作使者，以穢污俗家之〔淨信〕。——《律藏·經分別》



- b.不應以觸碰的方式表達對孩童的喜愛。
- c.以不干擾他人的音量誦經。

34.不因持有“這是我的弟子”或“這是我的好友”等觀念而做出威脅其他同修的行為。而應尋求上座指導，瞭解何為該做，何為不該做，並遵照執行。

35.不以任何理由對外界談論內部事務，也不因外界評論而引起內部紛爭。其次，不應以起訴人身份出席訴訟。

36.除上座指派外，不參與教理與教法的爭論。

37.不應挑起無端紛爭，這會使更多人攪入其中。

38.《清淨道論》說：“國王雖盛飾，珍珠與摩尼；其光輝不如，僧侶戒莊嚴。故而僧人以戒為莊嚴，而非（袈裟等）資具。

39.遠離自我折磨的苦行，如忍痛訓練和高難度動作。但為保持身體康健，瑜伽操並無不妥。

40.除生病外，不以任何理由違背日常作息。

41.停止旅行。如有絕對外出必要，應有護戒者同去後速返。

42.心力減弱導致修行品質降低，應仔細省察心力減弱的原因，並採取對治措施。

43.自身修行和持守頭陀支只應報告導師或戒師，而非他人。

44.佛陀如是說：“諸比庫，我不說有任何方法（你們）可以接受（或）尋求金、銀（錢）。 ” 故僧人應當完全遠離任何形式的金錢往來，包括接受金、銀或錢；籌款；售賣袈裟及其他資具或書籍等；默認金錢供養；銀行存款；投保險等。

45.此僧團眾弟子不應於外界教育機構接受教育，如佛學院 (pariveṇas)或大學等。未經許可擅自入學者，不應允許其重新加入本團體。



46. 只有在事先經過森林派執行委員會核准後方可建造或接受新的寺廟。未經許可私自建造的寺院不予併入禪修僧團。
47. 不允許內定住持。其次，寺院、寺院用地、建築、建築用地或土地，均不應歸屬私人所有，或作為師父個人財產傳給弟子。
48. 弟子應得到上座允許後方可離開本寺院參訪他處，任意閒逛或不聽從管教者，應告知執行委員會，將其逐出僧團，並上報至SLRMN（斯里蘭卡羅曼那大派）首席執行長。
49. 必須在本年的最後一個月向SLRMN協會首席執行長提交僧團內部比庫和沙馬內拉人數表格。其次，完整的達上者與尚未達上者資料表必須在其受戒後1個月以內提交登記（至宗教事務部）。每座寺院應及時上報新受戒比庫和沙馬內拉、還俗者、死亡者、被開除者情況至執行委員會。
50. 舉行至關重要的具足戒甘馬前，應通知SLRMN協會首席執行長，具足戒甘馬執行時間應遵循禪修僧院協會的傳統。不允許外部比庫和沙馬內拉參加具足戒甘馬儀式。
51. 關乎佛教重要甘馬存續的重點儀式，如結界、剃度等，應在得到禪修僧院總部允許後方可執行。
52. 所有禪修僧院成員，須每隔半月溫習一次《禪修僧院日行義務》及《禪修僧院共住規約》，牢記重點內容。
53. 弟子不願服從，違犯本規約者，應對其警告三次，將過錯記錄於手冊內。一旦再犯，諮詢委員會應將其逐出僧團。
54. 大長老違犯規則應自我懲戒。

《森林派僧院共住規約》終



英譯：智見大長老（希臘）龍樹林僧院
中譯：至賢光（中國）正直寺

“諸比丘，這必定有所得。即：
為林野住者……為集食者…為塵堆衣者…
為三衣者…為說法者…為持律者…多聞者…
堅定者…威儀成就者…隨眾成就者…
有大隨眾者…良家子…為容顏俊美者…
為善妙言語者…為少欲者…為少病者。
《增支部·第一集·作淨信之法品》

吉祥至善總部水界達上

“棄除惡業者，是名婆羅門。
行為清淨者，則稱為沙門，
自除垢穢者，是名出家人。
《法句經·第388偈》

龍樹林僧院下院白塔



龍樹林國際禪修中心簡介



龍樹林

龍樹林僧院，坐落於神聖的佛法之島—斯里蘭卡，其西北省庫魯內格勒地區、馬塔雷山脈山腳下的馬蒂提亞勾拉村附近。此山脈佈滿以鐵木（在僧伽羅語中稱作“Na”）為主的各種巨樹和清涼的溪流。寺中那些由懸垂的岩石形成的古代洞窟，即使只是看一眼，也能令人的心感到安詳。

龍樹林對禪修者來說是一片宜人之地，它於1954年7月16日被供養給禪修僧院聯盟。此處過去肯定曾有阿拉漢居住。

當代龍樹林僧院的創始人是維果達·菩提護大長老，主要的在家護持者是安瑪拉辛格先生 (M.P. Amarasinghe)。

這些優美的古代洞窟那時住著許多危險的熊，然而菩提護大長老卻將這座寺院變成了一個僧眾用來與煩惱戰鬥的適宜居所。

應安瑪拉辛格先生之邀 (M.P. Amarasinghe，一位管理不動產的政府委員)，菩提護大長老來到龍樹林勘察，以決定是否適合禪修。

見到龍樹林的那時候起，他就決定居住在此，這使得同行勘察之人十分震驚。儘管他是一位少欲知足的僧人，人們請他在信眾們將寺院整理好、適宜居住、並舉行供養儀式之前先不要入住。



菩提護大長老非常幸運於此地度過餘生。

他努力達成自己的修行目標，也協助他人培養信心讓他們自己在修行之路上成長。在那段日子中，他宏博的內修外弘是龍樹林未來發展的基石。

當他住在叢林中，看到自己心中的煩惱時，尊者感到它們確實比自己在外面看到的熊群更加可怕。因此，當他在洞中入定時，離他不遠處的熊看起來就像他最好的朋友一般。

就這樣，大長老和熊群雙雙圓滿自己的義務。他們彼此之間毫無畏懼。

即使在今天，村民們仍然記得菩提護大長老的無數德行，他們說這些德行與阿拉漢的德行等同。

這位偉大的大長老精通三藏，並且具足智慧修行度日。他後來也成為了龍樹林・聖法大長老的第一位導師。

聖法大長老在童年就已經展現出像菩薩一樣的本性，他去菩提護大長老那裡請求出家。他一到來，菩提護大長老就教他佛法的基礎知識，並授予他十戒。不久後他把聖法大長老送到勝種大長老那裡。這也許是為了給他一次積累更多巴拉密的機會，以實現他的目標——成佛。

菩提護大長老四十七年的出家生涯之中，其中黃金般的四十年是在龍樹林的獨自靜修中度過的。對於供養他的信眾們既不執著也沒有衝突，即使信眾們在面對生活中成千上萬的困難之時，他們還是協助他。他幫助信眾們獲得此生的幸福，也為他們後世證悟涅槃培育根基。

作為佛陀教法中的偉大弟子，菩提護大長老在他八十三歲生日的前三個月時圓寂。

願這簡短的追憶短文能夠作為一種榮譽供養這位偉大僧人：龍樹林僧院創建人——最尊貴的尊者 維果達・菩提護大長老。



暗黑陰影

菩提護大長老圓寂後，先後有數位尊者來到龍樹林居住，但都沒住多久就離開了。這種狀況一再發生，有些時候僧院裡一個居住的僧人都沒有。

人們傳說龍樹林受一個夜叉的干擾，儘管我們不能確知此事的起因。由此這個傳言在本地群眾中廣泛傳揚。最後，吉祥至善禪修僧院聯盟開會討論，有人提議禪修僧院聯盟成員的每一位僧人應至少在龍樹林住一週時間，以保護這個寺院。



以精勤驅逐黑暗

1997年兩安居開始時，那蘭格斯皮提耶·袞丹雅大長老告知他的在家信眾其內心的意願：他想要在龍樹林辦一期帕奧禪修營。

在這些信眾支持下，袞丹雅大長老努力在龍樹林營造合適的環境，驅逐暗黑陰影，為世界開創一片福田，並且幫助想要培育禪修的僧眾們。

有些來訪龍樹林僧院的客僧們，涉入太多與禪修無關的活動。這種情況對禪修者不利。然而在袞丹雅大長老的斡旋調停之下，這些活動減少了，環境變得寧靜、有益於培育定力，身遠離、心遠離，減少煩惱。儘管袞丹雅大長老在龍樹林取得了成功，卻因重病被迫回到米提里格拉法處森林禪修研修中心。他告訴僧眾：「我去龍樹林清理了那裡的樹叢，整平了地面，並做好了預防野生動物的籬笆。現在你們僅僅需要去播種和收穫。」



崇高的想法



聖喜尊者一直想，對於米提里格拉法處森林禪修研修中心的僧眾來說，若有一個更僻靜的地方禪修會更加有益。這種想法已經在他心中持續了一段時間。

聽了袞丹雅大長老的話之後，聖喜長老認識到龍樹林是實現他目標的最佳去處。

他向聖法大長老請求在龍樹林舉辦禪修營。聖法大長老同意了，五年之後（2002年）他回憶道：

「那時他在米提里格拉法處禪修研修中心，他說假如我能給予支援，他將協助我指導龍樹林的禪修營課程。我接受了他的請求，並且給予祝福。然後他與另外十位尊者一起去了龍樹林。居於法處禪修研修中心期間，我們也一直給予聖喜尊者護持。由於在宿世中積累了大量的巴拉密，他從別人那裡得到許多幫助。他甚至得到了天上諸天神的幫助。憑藉著他夜以繼日的努力，從這座僧院（龍樹林）獲益的僧眾人數在五年之內增長到六十人。」

我們在此願意真誠地提及，今日之所以會有許多來自不同地方充滿信心的人們在此鍛鍊德行、廣修功德福報，是由於聖喜尊者以堅強決意長年修持的結果。這全都源自於他對教法無比的榮譽感，以及對於教法的熱愛。不僅如此，還有他的勇氣和智慧。

龍樹林一路走來如此成功，是令人驚喜的。但是我們的動機並不是要談這些。我們不如來描述一點昂古爾格木瓦尊者（聖喜長老）作為一位僧人二十五年的生命，以及他在龍樹林二十年的弘教生涯。



光耀龍樹林

如同聖法大長老在談話中所說的那樣，聽到了龍樹林狀況的消息之後，聖喜長老把握了重建中興僧院的機會為佛陀教法服



務。也就是說，如同自古老時代起就已經在龍樹林培育禪修偉大的禪修者及證悟者，為了教法，聖喜尊者想要透過恢復這座寺院，來保持這個體證的傳承不中斷。儘管當時聖喜長老的戒臘僅滿五夏(年)，他已不需依賴他人¹。

他毫不猶豫地移錫龍樹林，如同一切處皆無所畏懼的獅子一般。他於1997年11月10日與僧俗一起來到龍樹林。

看到這樣一大群尊者突然來到龍樹林這樣一座完全荒廢的寺院，實在令人驚異。這體現了無論聖喜尊者的計畫如何，總會有人跟隨他，這是由於他的巴拉密的緣故。

這些尊者對聖喜尊者有著深厚的信心，因為他們知道他承擔的任何責任從不會失敗。許多有情——包括人、天神、梵天——在漫長的輪回中一直與聖喜長老同行，許多生中一起做功德。這時他們也為建立龍樹林送上了祝福以及提供協助。這實在是一件奇事。



僧團的壯大

從1997年起，由十二位修習帕奧禪修系統的尊者們組成團隊陪同，聖喜長老在龍樹林開始他的教法工作。

1998年超過十位以上的國內外尊者加入了僧團。每年的禪修活動都迅速地開展。

這些尊者們清楚明白龍樹林的艱苦處境，還是決定離開更舒適的環境，是因為深深地讚賞聖喜長老本人和他所籌劃的禪修活動。他們選擇來此是出於自願，也許因為他們看到了加入禪修活動對心靈成長的潛在利益。對於龍樹林未來的發展，這些尊者的加入是吉祥的預兆。

當尊者們居於龍樹林僧院時，聖喜尊者不僅僅只是提供物資需求的資助，也同時給予個人忠告和禪修指導，以引導居住在禪林裡的

¹ 編譯按：五個兩安居以下的出家比丘不應離開依止戒師教誡。



所有尊者們能邁向心靈的最終目標。尊者細想過他今生的責任，要努力傳續佛陀教法與戒律和阿欽那大長老（帕奧禪師）的教導。

尋求如是指導的尊者數目每年不斷增長：

1997年 - 十位

2000年 - 三十五位

2005年 - 六十位

2010年 - 九十位

2011年 - 一百位

在寫作本書時（二〇一七年一月）僧團已成長到有一百五十二位尊者。



帕奧禪修方法

雖然在世界上有很多的導師、宗教、哲學，但唯有佛陀的教導才能完全導向涅槃。

佛陀的出世是那麼的稀有，其闡釋著關於三相（無常、苦、無我）和四聖諦及八正道的教導。唯一回報我們導師的方式，就是遵循這些有關戒定慧的教導，而不是秉持各種對於法的錯誤觀念。對於任何想按照佛陀教導來修習的人來說，這些教誨都至關重要。

龍樹林過去和現在的住眾，按照帕奧禪修方法得到禪修指導。

帕奧禪修系統是很普及並更加符合佛陀的純粹教導，只要勤勉修習，它能提供很顯著的結果。聖喜尊者的希望是能以純淨聖潔的佛陀教法為世界指路，以此讓佛陀欣慰。因此，尊者將珍貴的帕奧禪修方法無私分享，並且清楚地、循序漸進地以之指導禪修者。

在這個世界上，人們有著各種不同的品德與性格，並非每



個人都具有相同的智力、德行或習氣。然而，帕奧禪修次第是一個非常稀有的教法傳承，使所有類型的人都能在邁向戒定慧的聖道之途取得成就的無價之寶。因為這個禪法契合大眾不同的根性，所以禪修者們都很積極遵循聖喜尊者的禪修指導。

在修習止禪的階段，禪修者應首先鎮伏煩惱以培養定力。一旦定力培養到禪那階段，禪修者就可以去修習觀禪。從一開始起，禪修者若能恰當地修習，就可以培養起明亮和集中的專注力，以洞見究竟法。由於智慧如是不斷增長，觀智逐漸成熟，他們獲得一種在任何一個剎那中，對每個究竟法深邃洞見的能力。通過持續不斷地修觀，其得以提升後，伴隨著正見而過得很祥和。

這一禪修次第的實踐，貫穿于禪林的整體修行中，僧俗二眾都遵守著行禪、坐禪、誦經，以及毫無虛度光陰的日常作息表。



內在環境（修行作息）

所謂內在環境就是指禪修者的心。為了正確修行，尊者幫助禪修者一步步培養起（四）神足和（五）根，如下：

1. 給予禪修指導。
2. 每週三在靜默區(中院)開示，指導出家生活中的禪修和正確心態。
3. 在下院以僧伽羅語（週五）和英語（周日）開示法句經，鼓勵禪修者並且增加他們的信心和精進力。
4. 根據個別情況提醒禪修者，對於懈怠的禪修者給予特別的關心。
5. 舉行一些活動如：通宵的護衛經念誦，整夜的佛法開示,朝禮佛舍利塔(聖物), 供養油燈鮮花等等。



外在環境（硬體設備）



禪修者所需的外在設施，被妥善得安置著，例如孤邸、禪堂、經行道。外來人員來來往往的地方被聖喜尊者劃為公共區域（例如托鉢堂），建築物與森林環境細細相融。以下所提及的事項描述出龍樹林的現況：

袈 裟

在禪林所穿用的袈裟是依據律藏和義注而如法割截。鼓勵任何人持守關於衣（袈裟）的頭陀行。其他必需品，例如肥皂牙膏等，應按自己需求量從僧團的庫房領取，而不是存儲佔用孤邸空間。雜亂的物品不利于禪修，然而騰空的孤邸有利於提供平靜祥和的環境，以幫助禪修和避免骯髒。

鉢 食

允許精通教法與戒律的僧人前往村莊托鉢，他們也被允許持守關於食物的頭陀支。儘管如此，也不應妨礙到自己的禪修。由於外國人不適應當地的食物，在禪林有特別為他們準備食物。考慮到禪修者的健康，精心準備著食物，因此更有助於順利修行。僧院裡為了維持環境整潔，並不允許在孤邸內用餐。

住 宿

孤邸是適合嚴格修行的助緣。在森林裡建造的孤邸，可以將干擾降到最低。簡樸的家居設施，僅僅提供生活必要條件。住在洞窟裡也是可以，另外不需要孤邸又想住在森林則需要特別的允許。

非時藥（漿）齋堂

腐尿藥（泡在牛尿裡的五倍子果）、訶子（aralu）、各類阿育吠陀草藥和西藥在非時藥齋堂都能找到，斯里蘭卡及其他國家的草本茶、傳統醫藥在這裡都可以使用。

桑拿房（蒸汽浴室）

有一間桑拿房，讓身心保持健康。



醫藥設施

這裡有一間臨時診所和藥房，用以治療常見疾病。定期來訪的醫生會提供治療，對於嚴重的疾病會護送到醫院去。

洗染房

洗染房是一處適用於洗染袈裟，熏鉢、製作棕櫚傘的地方。

縫紉間

提供腳踩和電動的縫紉機，用以縫紉袈裟、腰帶、肩袈裟等。

寺中尚有如下規約：

◎外緣（如念誦護衛經和去俗家應供）應減少到最低程度。如遇到緊急事項，如家中父母生病或去世，僧人可與寺院的淨人一同外出，然後儘快返回。

◎禁止使用電話等電子設備，不允許上網。如有需要可使用寺院的電話。

◎要求未離依止的僧眾向彌勾達·僧美尊者求受依止教誡。

◎本僧院專修帕奧禪法。

◎禪修者必須定期向合格的禪修導師作禪修報告。

從上述規約可以看出，聖喜尊者為了給寺院營造一個寧靜的環境付出了巨大的努力。

下列資訊與禪修者有關：

◇每週三在中院（靜默區）有佛法開示，此開示旨在給予禪修方面的指導並說明出家生活的正確態度。

◇以僧伽羅文和英文開示法句經，分別安排在每週五和週日，以激勵禪修者的信心和精進力。

◇鼓勵禪修者將閱讀減少到最低限度，因其可成為禪修的障礙。



有關戒律的問題，可與寺中任一教授戒律的導師討論。

山區止語禪修營

在移錫龍樹林之後不久，聖喜尊者將位於山上的中院保留作特殊的“止語區”，以為僧眾提供更加隔絕的環境。最初住在山上的僧眾每天早晨仍需來下院托鉢。

2005年該區域的禪堂開始啟用。自2008年起山區開始組織特別的禪修營。在得到了聖喜尊者的許可之後，希望能在禪修上更加精進的約三十位尊者加入了禪修營。自那時起，（該區僧眾的）食物被帶到山上，要求山上僧眾僅在必要時下山。這是為了使得他們能夠嚴格遵守禪修時間表。

每一期禪修營為時長達兩週，自烏波薩他日（布薩日）後的第一日早晨開始。禪修營開始時有一個會議，禪修者有機會討論過去兩週中發生的任何事情。在烏波薩他日前一天禪修營結束時有佛法開示和功德分享。至今禪修營仍持續進行。

聖喜長老特地為願意按照時間表密集止語禪修的僧眾們籌劃了這個禪修營。每位禪修者皆有責任利用此環境克服障礙，使修行生活有所成就，而不在任何對於培育心靈有干擾的活動中尋找娛樂。



龍樹林走向世界

在禪修僧院聯盟草創初期，僅有數名僧眾。當聖法大長老在緬甸接受帕奧西亞多的禪修指導之後，大批的外國僧俗開始來到龍樹林。隨著阿欽納大長老（帕奧西亞多）第一次訪問蘭卡以及聖法大長老和聖喜尊者海外弘教工作的開展，來龍樹林禪修的趨勢驟增。

來自美國、中國、日本、加拿大、德國、希臘、臺灣、馬來西亞、新加坡、泰國、緬甸、印尼、越南、奧地利、愛爾蘭、



俄羅斯、伊朗、印度、尼泊爾、韓國、阿根廷、烏克蘭、捷克、南非、荷蘭和法國等國的僧俗二眾目前在龍樹林修行。在網際網路上出現了龍樹林的資訊之後，更多國家的人們被吸引到了這座僧院。

儘管他們之中很多人之前修習過種種不同禪修方法，來龍樹林後他們均熱忱修習帕奧禪修課程。他們無比的關注和精勤值得尊敬。由此可見只要有正確的指導，來自不同國家和宗教信仰的人們均可嘗到法味。

當人們禮敬尊者甚於禮敬自己的雙親時，尊者看起來僅僅只是面容安然祥和，他觀照著萬事萬物浮現皆由過去因所成。

這些禪修者在自己品嚐到了法味之後，也將這裡的情況告訴了自己的祖國的人們。有些人雖然自己不能來到斯里蘭卡，卻邀請其他人來訪。

如是行法者，於法善成就；此世及他生，恒住于法樂。

《小部·譬喻》

透過在龍樹林的修學，許多外國人獲得了對禪修、出家生活以及教法和戒律的良好智識。他們就這樣成為了上述偈頌所說的“行法者”。外國僧尼能夠根據帕奧禪修系統修習禪修，開設其它禪修中心，在戒律考試中表現出色，並且學習說僧伽羅語。

禪修設施

辦公室

對在龍樹林修行的僧俗來說，辦公室扮演著重要的角色。在禪修者抵達不久，他們就被安排住處，並依次填寫各項檔。辦公室根據斯里蘭卡法律保管護照、出家證明、具足戒證明以及身份證。

辦公室還提供如下重要服務：申請護照，安排交通工具，整理必要的移居檔，在緊急情況下安排醫療服務，以及收發電子郵件。



其他設施

僧院為禪修者提供簡單的孤邸，並為僧眾提供必需的資具，如衣鉢等。此外還免費結緣帕奧禪法的相關書籍。禪修者還可使用禪堂、戒堂、桑拿房、圖書館和電腦室。圖書館還有聽法用的電子設備。如求得聖喜尊者的許可，禪修者可在這個廣闊的森林寺院的不同區域居住。龍樹林為在家禪修者提供的設施與僧眾類似。

心靈指導與宗教活動

聖喜尊者以對教法和戒律的無限尊重承擔了教禪的工作。除禪修指導外，如有必要，尊者也給予個人其他方面的指導。

另外，尊者每週三在山上禪堂開示禪修經驗。他每週五和周日分別以僧伽羅語和英語在下院開示法句經。

在龍樹林，依據帕奧禪修教學體系指導國內外禪修者。尊者也定期送僧眾去緬甸繼續禪修。

此外還有去印度朝聖，以及在斯里蘭卡的古蹟舉行慶典等特殊活動。按期舉辦迦提那功德衣慶典等特殊節日，慶典中另有不同的尊者為僧俗作佛法開示。

尼眾的學習機會

正直寺是龍樹林的姊妹寺廟。該寺距龍樹林2.5公里，容納和接收尼眾和女性禪修者。這座寺廟有如下設施：孤邸、禪堂、法堂、齋堂，全部位於森林環境中。此外還提供辦公室、醫藥設施和交通工具。

正直寺的佛法開示、禪修指導和問答在必要時會現場翻譯成其他語言。寺中有一女性淨人負責安排活動並幫助尼眾。



龍樹林的結構



龍樹林僧院的規劃在精神上設定二個目標：一是給予禪修者機會依據帕奧禪林教學系統習禪；二是研讀教法。

為達成這兩個目標，寺院劃分為七個部分。

完全用來禪修的部分

下院

這個區域是龍樹林最大的分區，龍樹林的管理機構位於該區。此處有古老的森林，美麗的洞窟。僧眾、在家禪修者以及準備出家者均可居住於此。這裡有寺院所有的主要建築，包括主界場、兩個小界場、一個禪堂、主齋堂、托鉢堂、管理辦公室和115座孤邸。

中院

此區域位於山上，距下院有相當距離，這是為了營造僻靜而有益於禪修的環境。自開始時該區就被安排為“靜默禪修區”，專為欲密集禪修者而設，包括一座禪堂、一座齋堂、一間茶水室和約七十間孤邸。此處的常住禪師定期提供禪修指導。為保證隔絕的環境，寺院淨人每日從下院將食物送達。本區域較下院高出250米，故須用纜車運送食物。

科斯珀特區域（馬塔雷）

科斯珀特區域座落于中區以東兩公里。下院和中區屬於庫魯內格勒地區，但本區域歸馬塔雷地區管轄。本區的主入口在科斯珀特村，位於下院所處的山地背面。本區有單獨的齋堂、禪堂、茶水間和約二十間孤邸。這裡的村民也非常樂於幫助，已經建造了一座塔，並對現存的建築物進行了擴建。

安達格拉區域

自科斯珀特區域北行3.5公里，越過一座矮山，即可抵達安達格拉區域。本區域僅有幾座簡單的孤邸，三面圍牆且不通電。在此處禪修的僧眾必須進村托鉢，過著簡樸的生活。



以上四個區域供男性禪修者使用。下院僧俗禪修者均可使用，其餘三個區域僅限僧眾使用。

正直寺

正直寺是為尼眾及女性禪修者分配的區域。該區距龍樹林2.5公里，靠近一個密林山區。本區設施包括一座禪堂、一座法堂、一座托鉢堂和約八十間孤邸。這裡的環境適合禪修，現今約有近一百名本地籍和外國籍尼師在此修行。

教育用區域

以下區域主要用於教育目的，然而也給予禪修以一定程度的重視。

龍樹林法處僧院

龍樹林法處僧院距龍樹林約2.5公里，位於一片七十五英畝的椰子種植園上。此處有十間孤邸和一個界場，其他建築目前仍在建設中。此僧院用於學習和禪修。

新中心

為了給尼眾提供學習佛法的機會，目前正在建設一個新中心。該中心距龍樹林法處學院約1.5公里遠，占地八英畝。



發展年表

1997年11月10日—聖喜長老與比庫們來到龍樹林時，此處僅有一座托鉢堂，一間桑拿房和廁所。這些建築集中在主洞窟周圍的小區域內。由於這座舊托鉢堂已不敷當下的需求，已經建的一座新托鉢堂不久後完成並於1997年12月供養給僧團。

1998年—十名新的僧眾抵達龍樹林。聖喜尊者細心地為他們安排合適的環境。

不滿足己妻，廝混娼妓中；
勾搭他人妻，彼為衰敗門。

Nā-Uyana Meditation Center



1999年—為重建舊托鉢堂的工程埋下地基。因為舊建築給現在的僧院供齋已不夠用。新建一座雙層界場，用作禪修及僧團戒律甘馬²。

2000年—重建的托鉢堂減輕了僧俗面對的困難。新托鉢堂的建築工程開始，因為此時已經有三十五名住眾，且數目仍在增長。

2001年—新托鉢堂啟用。聖喜尊者決定為聖法大長老建一間新孤邸，因為這時大長老已經長期住在本僧院了。

2002年—為了給中院的建設運輸建築材料，開始建造纜車。此時在中院止語禪修的僧眾只有簡單的孤邸，必須不時來下院。

2003年—由於聖喜長老在工程方面的技藝，他親自參加了纜車建設項目。在建設期間他遭遇一次嚴重事故，但他最終康復。纜車於四月投入使用。在克服了重重困難後，中院的第一批四座孤邸投入使用。中院禪堂建設開始籌建。設立正直寺，這對於本地和外國的尼眾及女性禪修者的修學之路來說是一個轉捩點。

2004年—中院禪堂及孤邸建設仍在繼續。

2005年—為滿足數目日益增長之住眾的居住需要，科斯珀特區域開始建設孤邸。中院禪堂於五月正式供養給僧團。

2006年—為了容納前來參訪僧院日益增加的在家信眾，亭臺式建築（稱作sīla sāla “戒堂”）開始動工建設。

2007年2月27日—阿姜布拉姆來訪，亭臺式戒堂啟用。為了便利僧俗，科斯珀特區域托鉢堂於11月25日動工。科斯珀特區域禪堂於11月26日啟用。

2008年—建築工程加速進行。

2009年—新食堂與新托鉢堂的建設工程動工。

2010年—隨著住眾人數增長到90人，開始在下院籌建新界場工程。

² Vinayakammā：僧團正式的集會活動。



該建築包括一座綜合圖書館和一間管理行政事務的辦公室。新齋堂和新托鉢堂竣工。為將參加活動的數千信眾的不便降低到最小限度，建設了一座水井。

2011年—為了方便向中院運送建築材料，特別新建了一條車用道。

2012年—為了方便僧團做戒律甘馬（Saṅgha Vinaya-kammā 僧團懺罪羯摩），小界場工程動工。

2013年—界場和孤邸的建設仍在繼續。

2014年—為方便建設新孤邸，在山區南側新修了兩條吉普車車用道。

2015年7月5日—龍樹林法處僧院和尼眾教學中心啟用。

2016年2月7日—龍樹林法處僧院界場開始動工。

聖喜尊者將他的生命完全奉獻給傳承教法和饒益眾生。他運用自己的巴拉密、他的智慧以及受過訓練的心，他高瞻遠矚、見地深遠，善巧於規劃和建築工程以達到結果。所以，今天數以千計的人們，正在收穫著他在龍樹林種下的果實。龍樹林，是尊者克服重重困難為世界建設的一座燈塔。



政府的貢獻

政府方面給予的部分支援如下：

- * 允許在森林保護區建設孤邸。
- * 林業部協助在荒地上重建森林。
- * 說明修整通向寺院道路的某些部分。
- * 向寺院供電提供變壓器。
- * 為龍樹林所有外國僧尼提供免費簽證。
- * 為正直寺建設捐款八十萬盧比。



帕奧沙亞多來訪

帕奧沙亞多應聖法大長老之邀多次訪問龍樹林，實為幸事。沙亞多是如此地樂見於龍樹林僧團致力於遵循帕奧禪修教學，可能是因此而來吧。

帕奧沙亞多前世曾住在斯里蘭卡南部的西圖爾·包瓦寺。所以他將自己的第一個禪修中心命名為莊嚴山寺。但這並非沙亞多對斯里蘭卡印象深刻的唯一原因；另一原因是，沙亞多對他的弟子聖法大長老的修行所成而深感悅意。

帕奧沙亞多在2003、2006和2010年三次到訪龍樹林，其中2006年的訪問一直持續到2008年2月11號沙亞多才返回緬甸，期間2007年的雨安居是在龍樹林山上靜默區的孤邸度過的。聖喜長老熱忱恭敬地接待了沙亞多，隨時供給所需。沙亞多的訪問總是致力於禪修，龍樹林的僧俗大眾都因此深獲法喜。

沙亞多的蒞臨，令龍樹林所有禪修者都熱衷於修行帕奧禪修教學，對於禪修者而言，能直接向西亞多禪修報告實乃機會難得。沙亞多於佛陀教法深生恭敬，善巧義理且親嘗法味，是饒益世間的當代著名佛教大師，他的到訪激勵著聖喜長老，令龍樹林蓬華生輝。能接待如是虔誠清淨之導師，乃龍樹林之幸也。

願尊者帕奧沙西亞多長壽平安，恆常饒益一切有情。



摘自《25年無與倫比的弘法使命》

業處導師

昂古爾格木瓦·聖喜大長老
的弘教生涯

眾弟子 整理與翻譯



导至苦之灭尽——涅槃的八圣道

慧學

7. 智见清净

(Nāṇadassanavisuddhi)

* 种姓智既非行道智见
清净，也非智见清净

6. 行道智见清净

(Paṭipadāñāṇadassana-

visuddhi)

从强大的生天智开始
到随顺智

5. 道非道智见清净

(Maggāmaggañāṇa-

dassanavisuddhi)

4. 度疑清净

(Kaṅkhāvitarāṇa-

visuddhi)

3. 见清净

(Dīṭṭhivisuddhi)

(16) 省察智

(Paccavekkhaṇaṇāṇa)

(15) 果智

(Phalaṇāṇa)

(14) 道智

(Maggāṇāṇa)

(13) 种姓智

(Gotrabhūtiṇāṇa)

(12) 随顺智

(Anulomaṇāṇa)

(11) 行舍智

(Saṅkharupekkhāṇāṇa)

(10) 审察智

(Paṭisaṅkhāṇāṇa)

(9) 欲解脱智

(Mucitukamyatāṇāṇa)

(8) 厌离智

(Nibbidaṇāṇa)

(7) 过患智

(Ādinavaṇāṇa)

(6) 怖畏智

(Bhayaṇāṇa)

(5) 坏灭智

(Bhaṅgaṇāṇa)

(4b) 强大的(balava)生天智

(Udayabbayaṇāṇa)

(4a) 弱小的(taruṇa)生天智

(Udayabbayaṇāṇa)

(3) 思维智 (Sammasanaṇāṇa)

(2) 缘摄受智

(Paccayapariggahaṇāṇa)

(1) 名色识别智

(Nāmarūpaparicchedaṇāṇa)

断遍知

(Pañāna-pariñña)

审察遍知

(Tirāṇa-pariñña)

知遍知

(Nātapariñña)

Nibbāna

四种道智和果智

修观

(Vipassanā-bhāvanā)

(3-12)

特相、作用、现起、近因

缘起 (Paṭicca-samuppāda)

第一 / 第五法

名色差别 (Nāmarūpa-vavatthāna)

色非色摄受 (Rūparūpa-pariggaha)

非色摄受 (Arūpa-pariggaha)

色摄受 (四界差别)

(Rūpa-pariggaha)

四保护业处

(Caturārakkha kammaṭṭhāna)

10. 虚空遍 (Ākāsa kasiṇa)

9. 光明遍 (Āloka kasiṇa)

8. 白遍 (Oḍāta kasiṇa)

7. 红遍 (Lohita kasiṇa)

6. 黄遍 (Pīṭa kasiṇa)

5. 青遍 (Nīla kasiṇa)

4. 风遍 (Vāyo kasiṇa)

3. 火遍 (Tejo kasiṇa)

2. 水遍 (Āpo kasiṇa)

1. 地遍 (Pāṭhavi kasiṇa)

(十遍)

8. 非想非非想处定

(Nevasaññānāgāṇīyātana)

7. 无所有处定

(Ākincanāyātana)

6. 识无边处定

(Viññāṇañcāyātana)

5. 空无边处定

(Ākāśañcāyātana)

4. 第四禅

3. 第三禅

2. 第二禅

1. 初禅

(八定)

白遍 (Oḍāta kasiṇa) (初、二、三、四禅)

厌恶作意 (patikūḷamanasikāra) (白骨想) (初禅或近行定)

三十二身分 (dvattimsakāra)

四界差别

(近行定)

入出息念

(初、二、三、四禅)

巴帝摩卡律仪戒

(Patimokkhasaṃvarasīla) (227比丘学处)

根律仪戒

(Indriyasamvarasīla)

活命遍净戒

(Ajivapārisuddhisīla)

资具依止戒

(Paccayasamussittasīla)

上座部戒尼：出家十戒 (dassapabbajjāsīla)

居士：五戒 (pañcasīla) / 八戒 (aṭṭhasīla) / 九戒 (navasīla) / 十戒 (dassasīla)



帕奧大禪師

辨识过去世、现在世和未来世每一世的因与果的特相(lakkhaṇa)、作用(rasa)、现起(paccupatthāna)和近因(padatthāna)。

辨识每种色法(rūpadhamma)和名法(nāmadhamma)的特相(lakkhaṇa)、作用(rasa)、现起(paccupatthāna)和近因(padatthāna)。

辨别除了名色(nāma-rūpa)之外，并没有所谓的有情(satta)、灵魂(jīva)、自我(atta)、女人、男人、天人、梵天人等。

辨识五门和欲界意门、色界、无色界各种心路(citta-vīthi)中的每个心所(cetasika)与心(citta)。

辨识六门与四十二身分中的各类色聚(kalāpa)，并辨识每个色聚中的各种究竟色法。

- 1) 慈(mettā)、悲(karuṇā)、喜(muditā)、舍(upekkhā)四梵住(Brahma-vihāra)
- 2) 佛随念(Buddhānussati)
- 3) 死随念(Maraṇānussati)
- 4) 不净修习(Asubha-bhāvanā)

定學

2. 心清净

(Cittavisuddhi)

八定(Samāpatti)

及近行定(Upacāra-samādhi)

戒學

1. 戒清净

(Sīlavasuddhi)

四遍净戒

(catupārisuddhisīla)

三學次第修習圖表

應時得友樂，適時滿足樂，命終善業樂，離一切苦樂。
世中敬母樂，敬父親亦樂，世敬沙門樂，敬聖人亦樂。
至老持戒樂，正信成就樂，獲得智慧樂，不作諸惡業。

《法句經·第331～333偈》



阿難，某作如是說，梵行之全分皆依於善友。
《相應部·道相應·半經》

諸佛出現樂，演說正法樂，
僧伽和合樂，修士和合樂。

《法句經·第194偈》

DHAMMAJĀTA VIHĀRA

法錦精舍



智者修禪定，喜出家寂靜，正念正覺者，天人所敬愛。
得生人道難，生得壽終難，得聞正法難，遇佛出世難。
一切惡莫作，一切善應行，自調淨其意，是則諸佛教。

《法句經·第181~3偈》



DHAMMAJĀTA ARANYA
法錦禪苑



DHAMMAJĀTA ARANYA

法錦禪苑

土地位置與範圍

**Lot 327, Kampung Wellesley,
14200 Sungai Jawi
Penang, MALAYSIA.**

5.544 英畝； 241,496.64 方尺

No.	Bearing	Jarak
1	277° 15' 30"	14,000
2	277° 15' 30"	4,400
3	277° 15' 30"	32,380
4	277° 15' 30"	17,540



法錦修行社簡介

法錦修行社（DhammaJāta Dhamma Group）成立於2006年，最初以線上發布上座部網頁和Apps（應用），線下編輯出版上座部佛法書籍、光碟、多媒體多語種資料硬盤為宗旨（至今已向海內外流通多媒體多語種法寶300餘項），之後逐漸舉辦佛學入門與基礎禪修課程，現在已發展為每天都有授五戒或八戒、供佛、供僧、誦經、靜坐、法談，每周1次外出托鉢，每月4次烏波薩塔（Uposatha Day）早晚共修，每年舉辦1次龍樹林短期出家營（從2008年開始迄今已圓滿10期），每年舉辦1次或2次海外朝聖（曾經前往泰國、緬甸、斯里蘭卡、柬埔寨、印度、尼泊爾、印尼、越南、日本等國朝聖、供僧、禪修、贈送法寶）。

2016年4月16日法錦修行社接受信眾供養2棟別墅的長期使用權；2棟別墅建築內各種硬體設備一應俱全，旁邊是爪夷高爾夫球場（Jawi Golf Villa），周邊環境幽靜怡人，適於禪修。法嚴比庫（DhammaSiri Bhikkhu）將這兩棟別墅建築命名為法錦精舍（DhammaJāta Vihāra），從此法錦修行社有了具規模的活動場所來舉辦固定的修行活動，亦得以開始在家出家弘法人才的培訓。之後法錦修行社成立了理事會（管理委員會），於2016年7月20日正式註冊為佛教團體Persatuan Penganut Buddha DhammaJāta Pulau Pinang，導師是法嚴比庫。

從2017年兩安居開始，法錦理事會將不斷邀請斯里蘭卡吉祥至善禪修者教團的大長老、長老和比庫們前來弘法教禪，讓馬來西亞的佛子們有更多機會親近供養森林派僧團，更好地接受上座部林居派的熏陶。



法錦修行社目前已經如法獲得一塊5.544英畝的土地，該地塊位於馬來西亞·檳城州·南部·偉思麗華人村果嶺（Lot 327, Kampung Wellesley, 14200 Sungai Jawi, Penang, MALAYSIA.），距離法錦精舍4.5公里（該土地被命名為DhammaJāta Araṇya 法錦禪苑）。法錦修行社已將此地塊供養給斯里蘭卡吉祥至善禪修者教團，用以建設教團的馬來西亞分支道場，來成就馬來西亞佛子們出家。

2017年3月27至30日，聖喜大長老應法錦修行社之邀，率領2位長老比庫和2位戒尼蒞臨指導，期間除了舉辦托鉢、開示、短期禪修營等一系列弘法活動之外，還視察審核了上述地塊，對如何在該地塊上規劃建設吉祥至善禪修者教團的馬來西亞分支道場，聖喜大長老向法錦修行社的理事們指明了宗旨目標，給予了具體建議。該地塊已開始動工，鋪路、通電、通水、圍籬笆、建孤邸，以便能接待2018年5月到來結界的僧團。



了澄比庫 筆錄
法嚴比庫 口述
於 龍樹林僧院
2017年6月3日

“有四輪與九門，被貪欲充滿與連結，
泥沼所生，大英雄！要如何逃離？”
“切斷皮帶與皮繩，及邪惡的欲望與貪欲垢，
連根拔除了渴愛，要這樣逃離。”

《相應部·第三劍品·第二九 四輪經》

“什么是善的，直到衰老？什么是善的，當已住立時？
什么是人人的寶物？什么是難被盜賊拿走的？”
“戒是善的，直到衰老，信是善的，當已住立時，
慧是人人的寶物，福德是難被盜賊拿走的。”

《相應部·第六衰老·第五一 衰老經》



建設吉祥至善禪修者教團 馬來西亞分支道場之通啟

法錦修行社（註冊宗教團體）目前已經如法獲得一塊5.544英畝的土地，該地塊位於檳城州·南部·偉思麗華人村果嶺，距離法錦精舍4.5公里。地塊的費用已付清，政府所註冊的地塊所有權已變更為法錦修行社。法錦修行社的理事們已以書面形式將此地塊正式供養給斯里蘭卡羅曼那大派吉祥至善禪修者教團，用以建設吉祥至善禪修者教團的馬來西亞分支道場。法錦修行社的法嚴尊者赴斯里蘭卡，於2017年6月4日向聖喜大長老呈遞了法錦修行社理事們的供養函，聖喜大長老代表僧團接受了供養函，並許諾2018年6月帶領僧團赴馬來西亞舉行結界儀式。吉祥至善禪修者教團乃斯里蘭卡上座部森林派，重在教理和禪修，並弘揚完善的戒律和阿毘達摩。

法錦修行社期望在此地塊上建設一座禪修僧苑，以令吉祥至善禪修者教團紮根馬來西亞，共襄繁盛大馬上座部佛教之盛舉。此地乃作為斯里蘭卡吉祥至善禪修者教團的馬來西亞分部，從建築規劃到制度管理，全依教團之指示，接受教團之領導，百年之後，此禪苑仍可在吉祥至善禪修者教團的領導下繼續運轉。此禪修僧苑既非個人之精舍、也非法錦修行社之場所，非依個人之理念，而是奉行吉祥至善禪修者教團的宗旨。該禪修僧苑將會成就馬來西亞佛子們出家持戒和密集禪修的善願，志在培育弘法與出家人才，並為廣大信眾提供適怡的禪修環境。禪苑將成為聯接在馬來西亞佛子們和斯里蘭卡吉祥至善禪修者教團之間的橋



樑，既讓那些在斯里蘭卡龍樹林國際僧院長期出家的男女禪修者們在馬來西亞有安身修行之地，也讓發願前往斯里蘭卡出家的馬來西亞佛子們能先在本土打下必要的基礎。

住持法錦精舍的法嚴比庫已延請眾喜大長老作法錦修行社的精神導師，眾喜大長老將於2018年6月初率17位大長老和3位比庫以及1位翻譯戒尼蒞臨法錦精舍，舉行接受土地供養和戒堂結界的儀式，並舉辦首期禪修暨短期出家營。

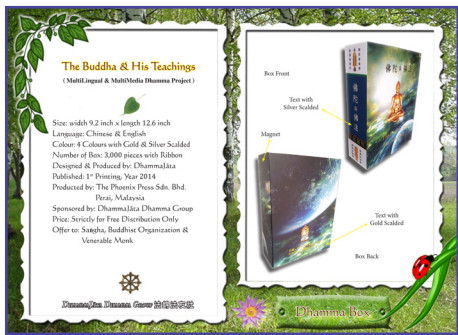
歡迎各界善士共襄盛舉，令釋迦聖教久住、饒益有情眾生，善哉！善哉！善哉！



了澄比庫 筆錄
法嚴比庫 口述
於 龍樹林僧院
2017年6月6日

“什么衰退、什么不衰退？什么被稱為‘邪道’？
什么是（正）法的障礙？什么日夜減盡？
什么是梵行的垢穢？什么是無水的沐浴？
世間中有多少縫隙，在那裡心不住立？
我們來問世尊，我們應該如何理解它？”
“不免一死的人之色衰退、姓名不衰退，貪被稱為‘邪道’，
貪欲是（正）法的障礙，生命日夜減盡。
女人是梵行的垢穢，在這裡人們執著，
鍛煉與梵行，那是無水的沐浴。
世間中有六個縫隙，在那裡心不住立：
懶惰與放逸，不奮起、不自制，
睡眠、懈怠這六個縫隙，應該回避這全部。”

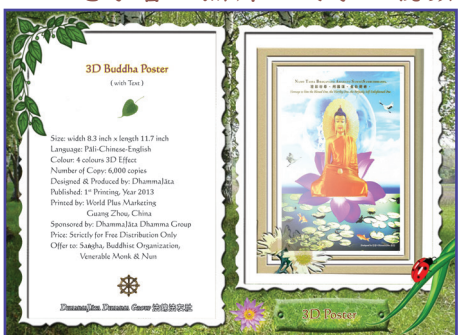
《相應部·第六衰老·第七六 不衰退經》



精裝彩色佛法概要與禪修全集



DVD電子書、照片、開示、視頻



3D法語與佛像海報

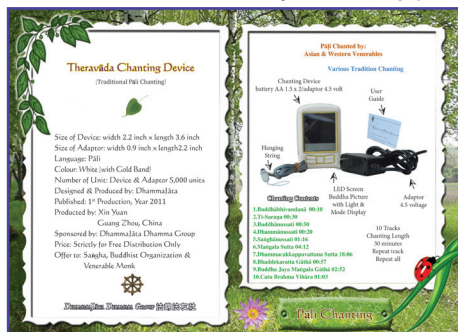


DVD唸誦視頻、紀錄片、有聲書

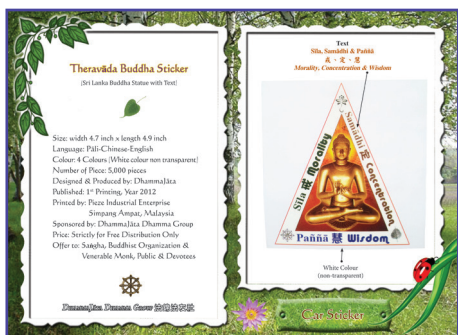
法錦社出版流通三百多項多媒體法寶



佛旗、十波羅蜜等彩色書籤



泰國、緬甸、錫蘭巴利唸誦機



多種粘貼車佛像



硬盤多媒體多語種上座部電子圖書館

法錦修行社十週年斯里蘭卡出家禪修



2011年 第4期 出家修行營



2011年 第4期 出家修行營



2014年 第7期 出家修行營



2014年 第7期 出家修行營



2016年 第9期 出家修行營



2016年 第9期 出家修行營



2017年 第10期 出家修行營



2017年 第10期 出家修行營



2013年柬埔寨·昂古塔



2014年印尼·布如波圖塔



2015年泰國·烏汶·巴蓬寺



2016年越南·萬行禪院與佛教大學

法
錦
修
行
社
十
週
年
每
年
一
期
海
外
朝
聖



2013年柬埔寨·馬德萬省·唐來少寺



2014年緬甸·帕奧禪林大供僧



2015年泰國·烏隆·巴般達寺



2016年越南·真原竹林禪院

法錦修行社今幾年所舉辦的弘法活動



2016年青少年領導學講座



2017年衛塞節舍利子遊巡



2017年入雨安居供修會



2017年孝親感恩日供修會



2017年春節修福慧供修會



2017年敬法日供修會



2017年聖喜大長老三天弘法之旅



2017年隨喜子女出家供修會



Spiritual Advisor of DhammaJāta
Ven. Pahalavitiyala JanaNanda MahāThera
Chief Advisor of
Śrī Kalyāṇī Establishment of Yogi-Hermitages



Spiritual Advisor of DhammaJāta
Ven. Bootawatte Saraṇaṅkara MahāThera
Chief Adhikarana
Śaṅgha Nāyaka of Malaysia



Meditation Teacher of DhammaJāta
Ven. Angulgamuve AriyaNanda MahāThera
Abbot & Spiritual Advisor of
Nā-Uyana Forest Meditation Center



Abbot of DhammaJāta Meditation Society
DhammaSiri Bhikkhu
Founder of
DhammaJāta Dhamma Group

DHAMMAJĀTA Śaṅgha Administration Board Members



**The path is known
only to those who seek**

一位瑜伽行者的決意

- 1.我當如是努力，於自相續數數修習信敬三寶，我今決意，願此努力能為修習守護佛陀法律之聖依處。
- 2.我今決意時時處處凡有所作勤提覺照。
- 3.我今決意常具正念而活，為令於諸律儀皆無違犯之意。
- 4.我今決意善護身語意門。
- 5.我今決意：雖於無人知處亦無下劣鄙穢身語意行。
- 6.我今決意修習少欲聖行，非但自修亦勸他修。
- 7.我今決意唯親近諸善行沙門。我今決意：無論眾中私下，我所修法非請不說。
- 8.我今決意：不急於建造塔寺、不急於召集施主、不急於收蓄僧俗徒眾。
- 9.我今決意：不觀他人過失，不論他人長短，為防諸煩惱流瀰染污自心故。
- 10.我今決意：雖常以自智力資具助他為樂，而不於彼等前彰顯己能。
- 11.我今決意於收他禮贈慎之又慎。
- 12.我今決意安身栖心於佛法律稀有聖性之中。
- 13.我今決意：當系自命於諸善性，善性若無，此命於佛法無用無義，於世於自無用無義；故我決意：守護自內善性是我本分。
- 14.我今決意：於諸惡人，若現在前、若在周遭，不起嗔憤、不懷仇恨、不生嫌厭，尚不出辛辣苦害之言，何況有行。
- 15.我今決意：於自實有之善妙功德，尚不顯露炫耀，何況炫耀非自實有之功德。
- 16.我今決意修習簡單、知足、易養、寂靜等德，不與眾染處不狎近於他，修習十聖正語常無懈怠。
- 17.我今決意遠離一切無義身語意行。
- 18.我今決意：唯近能修自心諸善德性，不觀能染自心他諸惡性。
- 19.我今決意恒常修習、喜樂修習慈悲之性。
- 20.我今決意：願我傾心勝上諸德，於具勝上諸德之聖者，傾心恭敬、親近追隨。



智悅大長老 編輯

摘自大長老1962年3月20日的日記

書名：吉祥至善禪修者教團簡介

中 譯：眾佛弟子

編輯者：法嚴比庫 DhammaSiri Bhikkhu

版 次：2017年9月7日出版 紀念 聖法大長老圓寂 一周年

出版者：法錦修行社 DhammaJāta Dhamma Group

電 話：主席 012 470 7637 ；署理主席 012 492 7511

法施勝過一切施。

Sabba-dānaṃ Dhamma-dānaṃ jīnāti.

《法句經·第354偈》

法錦修行社
建立十週年

Contact.: +6012 470 7637
WeChat: Dhammajata Vihara
Email: dhammajata@gmail.com
WebSite: www.dhammajata.org
www.facebook.com/Dhammajata



“所謂律者佛教壽命，律住立時教法則住。”

(VinA.i,p.13)



勤修戒定慧
煖滅貪嗔癡

以此之所做，凡我所得者，該福德威力，世間主教法。
潛入而清淨，戒等之行道，願施與一切，解脫味之分！
願正自覺教，久住於世間！願一切眾生，常尊敬此教！
願天適時雨！願諸王國主，善樂於正法，依法治世間！

印度

吉祥至善禪修者教團兩百多分支道場
遍布在地圖裡的城市與市鎮周圍

斯里蘭卡 吉祥至善禪修者教團 分支道場位置圖

	總計
總部	1
禪林	20
總廟	30
鄉村寺	138
城寺	10
病室	1
共計	200

瑪納海灣

孟加拉灣

印度海洋

