

神聖的法教

聖法大長老 開示

神聖的法教

聖法大長老 開示

供養佛陀所獲得的最大益處，就是證得涅槃——從世間欲樂的繫縛中解脫。

龍樹林

001

神聖的法教

聖法大長老 開示

- | | |
|-----|--|
| 003 | 斯里蘭卡 聖法大長老
(Ariyadhamma Mahāthera) 略傳 |
| 015 | 《寶經》釋 |
| 049 | 念處禪修 |
| 099 | 2011 年聖法大長老來台弘法開示 |
| 185 | 心智的發展 |
| 225 | 佛陀的恩澤 |

斯里蘭卡 聖法大長老

（Ariyadhamma Mahāthera）略傳

聖法大長老在1939年4月24日出生於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一世，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丘，而是屬於城市派的比丘。他們城市派的寺院擁有很多財產。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，那位比丘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，我們要妳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，而且這個比丘是不注重戒律的比丘，喜歡在寺院裡發展他們的事

前言

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，聽到他母親的話，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）。

大長老在大約七、八歲時，就開始受持八戒，在布薩日會受持居家十戒；而且也在大約七、八歲時，就跟著父親開始學習修習慈心禪。當時他的母親已經去世了，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。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，大長老心裡想說：「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 Uyana）的維果達・菩提護（Ven. Wigoda Bodhirakkhita）大長老，龍樹林離大長老的家大約有三、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這裡，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分。大長老在這裡當了兩年的出離十戒居士。

前言

在斯里・善・禪修者僧寺教團（Shrī Kalyāṇī Yogāshrama Saṁsthā; Shrī Kalyāṇī Establishment of Yogi-Hermitage）這個森林派的傳統，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，是一種出家前的觀察期，在通過長老的考核後，再擇日出家，受沙彌戒；沙彌們在學習並通過比丘戒的考試後，才統一在總部受比丘戒。

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，生活非常的紮實，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，就有些人會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。

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。由於他的老師了解大長老很聰明，所以就將他交給嘎爾督瓦（Galdūva）總部的首要老師卡達維杜維・斯里・勝傳大長老（Ven. Kadawedduwe Sri Jinavaṃsa Mahāthera, 於 2003 年 7 月 13 日去世，享年 97 歲）。勝傳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，勝傳大長老就說：「他現在已經適合出家了。」因此，就馬上舉行出家儀式，而受沙彌戒的戒師是勝傳大長老（維基百科英文版，聖法大長老沙彌戒的戒師是馬塔拉・斯里・樂智大長老（Ven. Mātara Sri Ñāṇārāma Mahāthera）），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・離垢傳大長老（Ven. Getamanne Vimalavaṃsa Mahāthera）剛好來到嘎

前言

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彌說：「沙彌，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，離垢傳大長老就向勝傳大長老說：「我想帶這個沙彌到我的道場去，請您允許吧！」

勝傳大長老回答說：「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傳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，會到那個山洞禪修，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。

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，牠便慢慢地爬到旁邊。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日是大長老受比丘戒的日子，他的戒師是勝傳大長老（維基百科英文版，聖法大長老比丘戒的戒師是馬達瓦拉·法斑大長老（Ven. Madawala Dhammatilaka Mahāthera））。在斯里·善·禪修者僧寺教團（Shrī Kalyāṇī Yogāshrama Saṁsthā）森林派的傳統，為了遵照戒律及避免人為瑕疵，受比丘戒的儀式是在水界上舉行的。

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

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·樂智大長老（Ven. Mātara Sri Ñāṇārāma Mahāthera）學習。樂智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，大長老陸續地向碟維奴瓦拉·智傳大長老（Ven. Devinuwara Ñāṇavaṁsa Mahāthera）、雷魯卡內·

前言

離垢月大長老（Ven. Rerukāne Chandavimala Mahāthera）、
碟瓦果達・吉祥嚴大長老（Ven. Devagoda Maṅgalasiri
Mahāthera）等博學的長老們學習巴利語（Pāli）、
梵文及三藏教法。當時，善意・悲寶（Sumana
Karūṇaratana）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）學習阿毘達磨。

後來，大長老回到嘎爾督瓦（Galdūva）總部，與勝
傳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，斯里・善・禪修者僧寺教團指派大長老
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，大長老就曾跟樂智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，向帕奧禪師（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禪師十分敬重。

1996 年 12 月 20 日，聖法大長老回到斯里蘭卡後，便向斯里・善・禪修者僧寺教團（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禪師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禪師所教導的禪修法門。

從 1996 年以來，聖法大長老在 1996 年、1997 年和 2001 年等有幾年的雨安居是在緬甸的帕奧禪林度過的，除了親近帕奧禪師外，藉由在帕奧禪林的禪修來舒緩平日在斯里蘭卡法務的繁忙，以做休養。

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；由於他是斯里・善・禪修者僧寺教團的秘書長，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

前言

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（*Tripitaka Vāgīśvarācārya*）和大戒師（*Mahopādhyāya*, 這個字是梵文，相當於巴利的「*Mahā-upajjhāya*」，舊譯為大和尚）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、尼泊爾及中東等海外弘法及指導禪修。

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。

聖法大長老曾任斯里・善教團的秘書長，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。

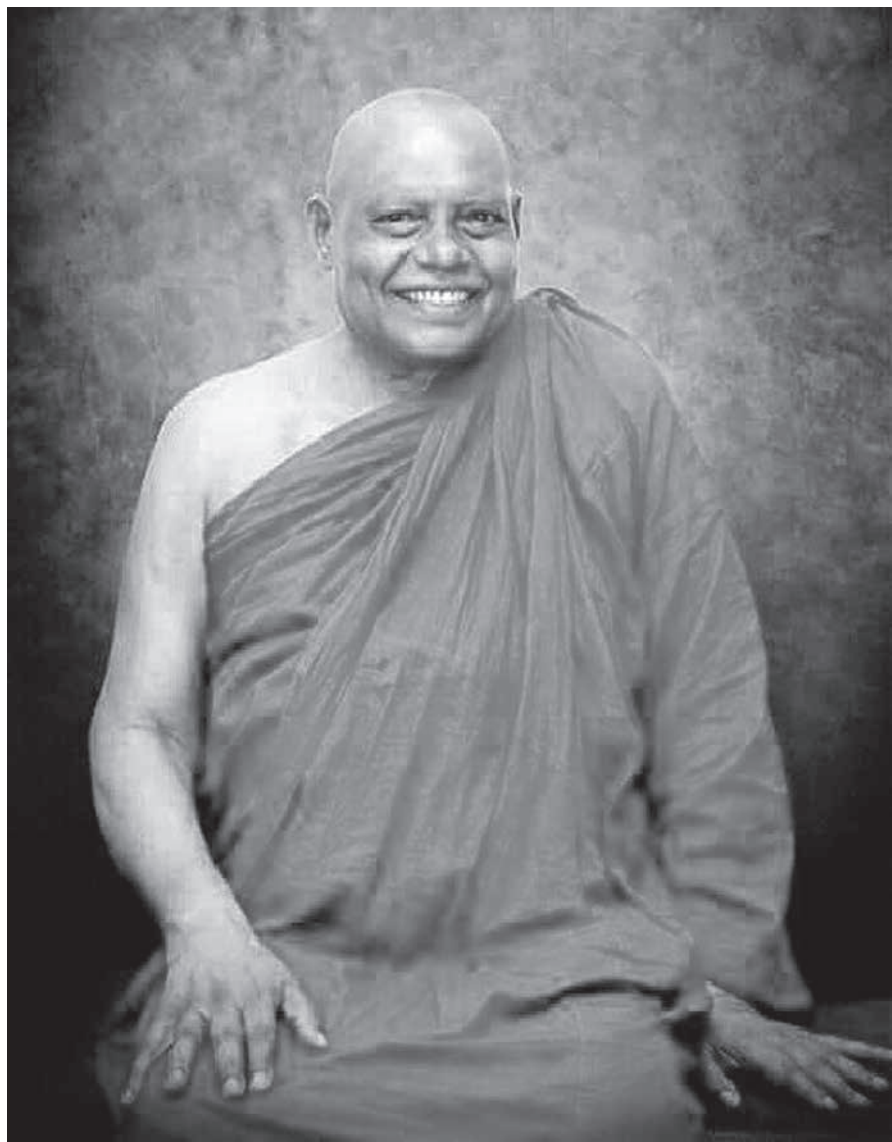
聖法大長老將慈心留在台灣，五年來帶著病痛千里迢迢來台灣弘法，於 2016 年 9 月 7 日凌晨捨報。秉持大長老的慈心教誨，願我們將大長老的慈心與禪修功德力，發揚到世界每個角落。

※ 註：聖法大長老隸屬於斯里・善・禪修者僧寺教團（Shrī Kalyāṇī Yogāshrama Saṃsthā; Shrī Kalyāṇī Establishment of Yogi-Hermitage），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。

覓寂比丘 翻譯、整理

2016 年 10 月 20 日

我不曾對任何人生氣過，
我祝願你們要常常保持慈心！
我不曾責備過任何人，
我也希望你們不要責備任何人！
而且，我對一切眾生都一直懷有慈心，
也希望你們一直懷有慈心！



《寶經》釋

鄭振煌 中譯

《寶經》
釋

Namo tassa bhagavato arahato sammā sambuddhassa.

Namo tassa bhagavato arahato sammā sambuddhassa.

Namo tassa bhagavato arahato sammā sambuddhassa.

禮敬彼世尊、阿羅漢、正等自覺者。

禮敬彼世尊、阿羅漢、正等自覺者。

禮敬彼世尊、阿羅漢、正等自覺者。¹

《寶經》

於有此他世財富

或於天界殊勝寶

無有等同如來者

此乃佛之殊勝寶

以此實語願安樂²

這是《寶經》（Ratana Sutta）的第三偈，是大阿羅漢、一切知智、三界之主、天賦十象力（Dasabaladāri）的佛陀證悟後第二年在毘舍離城所誦出。

《寶經》非常有威力，每位佛弟子都應該在家中唸

1 原文：Namo tassa bhagavato arahato sammā sambuddhassa.

2 依據《龍樹林正直寺課誦本·寶經》。原文：“Yaṃ kiñci vittaṃ idha vā huraṃ vā, Saggesu vā yaṃ ratanaṃ paṇītaṃ, Nano samaṃ atthi Tathāgatena, Idampi Buddhē ratanaṃ paṇītaṃ, Etena saccena suwatthi hotu.”

神聖的法教

誦。它是如實語，可以克服危險、麻煩和災難。

誦出此經的地點——毘舍離城，是歷史悠久的大城市。在佛陀誕生的時候，毘舍離城共有七千七百零七位國王，全是離車族（Licchavi）一位國王和王后的後裔³，因他們的皮膚非常細緻明亮，故此得名。他們首先生了十六對健康的雙胞胎，過後繁衍成離車族王室。當他們長大結婚生子之後，領土也需要隨之擴大。擴大三次之後，很快的佔地已變得很大——於是命名為毘舍離，意思是離車族之城。他們十分團結，每一位國王治理城池一個月，便交給下一位接任。每一位國王和平、友善地輪流登基和管治。雖然每一位國王輪值時都登上同一王座，每人卻有自己的宮殿、池塘、車乘、馬車、馬匹、大象和一切財物。毘舍離有龐大的財富、奢華品和享樂，恐懼和悲傷從未襲擊過這城市。人民健康、富有、善良。

但在佛陀降生後不久，這城市便遭遇了大災難！首先，出現了乾旱，使稻米和其他農作物受損。缺糧缺水，百姓生病。病情蔓延，人們束手無策。之後，魔鬼與妖怪等非人開始侵擾這城市，因為城中有許多病人；死屍橫山遍野。妖怪的來臨使得人心惶惶，造成更多的死亡。毘舍離現在被三種恐慌侵襲，那就是乾旱、疾病與食人

3 譯者按：Licchavi，漢言皮薄。詳見《善見律毘婆沙》，卷10，〈舍利弗品〉，大正24，頁743中。

妖怪。

諸王開始受到責難。

諸王都被認為有可能是罪魁禍首。從前，毘舍離城有善良和道德的統治者，因而一直都非常繁榮。當災難襲來，人們便開始想，現在的諸王或許不像從前那麼善良和道德。懷疑和流言傳開，諸王也聽在耳裡。

然後，諸王聚集在一起討論這個嚴重的問題，卻發現當中沒有任何一位做過不當的事。即使佛法還未傳來毘舍離，他們已經都守持五戒。然而，他們的風俗向來都是持守五戒，在月圓日則持守更高的戒律。他們亦依照十條好王應守持的王族規則來管治國家，因此他們宣稱這並非不虔誠的諸王所造成的，而是一時的不幸（*kāla vipaththi*）。他們相信如果能邀請一位聖者來毘舍離，對城池將會是一種庇佑，當前的災禍也許便可被克服。

那麼，該邀請誰便成了下一個問題。根據每個國王和大臣所信奉的神，有人建議邀請大自在天王（*God Ishvara*），也有人建議邀請毘濕奴天王（*God Vishnu*）和其他天王。甚至有人建議邀請苦行者如裸形外道，當時在印度是頗知名和被接受的。

當時，在他們之中，有一位信佛的大臣，他很了解佛法。他用了很多譬喻，詳細描述佛陀，主張佛陀才是

神聖的法教

最佳人選。他以此開場說：「佛陀，一切知智者，現正住在王舍城。頻婆娑羅王（King Bimbisāra）是佛陀的主要供養者。一切知智者歷經四大阿僧祇劫十萬大劫，修十波羅蜜，入胎於淨飯王（King Suddhodana）的王后摩訶摩耶（Queen Mahāmaya）。祂在二十九歲時離家修行，發誓嚴守多重戒律；祂堅定不移的全力苦修，但得不到效果。因此，祂放棄這種無義利的極端苦行，改修中道。於是在祂三十五歲時，於菩提迦耶的菩提樹下征服所有魔羅，證悟成佛。」

大臣繼續說：「佛色身從頭頂至腳趾每處皆有大人相（Mahā Purisa），或圓滿眾生，散發著紅、白、藍、黃、橘五色柔順光環。

「一萬世界感應到世尊的入胎、降生、成佛、初轉法輪（Dhammacakka），歡喜讚嘆這奇蹟。得目睹這一切的眾生，十分尊崇並皈依佛。

「佛已滅除一切雜染的根源，所以佛是阿羅漢（Arahant）。因為佛憑藉己力（沒有老師或指導）洞見所有宇宙中一切世界的無常如實本質，所以佛是正等自覺者（Sammā Sambuddha）。佛擁有三明、八通、十五種圓滿性格（十五行），所以佛是明行足（Vijjā Carāṇa Sampano）。因為佛走的道路既高尚又正確，經行威儀莊嚴，所以佛是善逝／善至（Sugato）。因為佛了知所

有宇宙中一切世界，又個別萬物之複雜和整體的自性，所以佛是世間解（Lokavidū）。因為佛之於解脫的戒、定、慧是無與倫比的，善說佛法，相好莊嚴，能調伏無人能使之向善的難纏頑固眾生，所以佛是無上調御丈夫（Anuttaro Purisadamma Sārathi）。

「佛陀教授指導凡夫提升精神層次、得福報、往生天（deva）界；幫助他們跨越輪迴，包括生、老、病、死、苦、憂、惱、大大小小的身心之苦；佛帶領眾生免除一切苦，證悟涅槃，所以佛是天人師（Satthā Deva Manussānaṃ）。

「因為佛自己覺悟四聖諦，也指導他人明白四聖諦、證入涅槃，所以祂是佛陀（Buddho）。佛陀已征服所有魔羅（Māra），最有資格接收供養，能觀一切法，具備最高尚人格，止息輪迴漫遊，證得涅槃，所以佛是世尊（Bhagavā）。

「這位一切知智者具足十力、四無礙智；依於事物本自的過去、現在、未來，佛陀了知宇宙一切，猶睹世界於掌中；佛普降法雨於人天。每天早晨，佛入大悲定（Mahākaruṇā Samāpatti Ñāṇa）中，彈指間 120 億次，觀察宇宙中所有的世界，觀那一天佛能幫助誰；晚上亦然，祂重複這個過程，幫助更多眾生。當佛走路時，蓮花冉冉升起承接佛足；沿路，坑洞會自然填平，土丘會

神聖的法教

移平，葛藤、沙石與樹枝會被吹走，道路會變得柔滑如同鋪上了地毯，塵土不會玷汙祂的腳。佛經行於定（samādhi）中。祂以梵天八音說法，悅耳暢心。祂說話無一字、無一音節虛發；任何人依祂教法修行，便會克服輪迴的哀苦，證得涅槃。

「具足並充滿這些殊勝素質的佛陀，如果來到我們的城市，我們現正面對的災難將會被征服，如同黎明破曉時的黑暗被驅散。」

當大臣結束他的滔滔雄辯後，眾口一致，決定馬上派出代表團到對岸去迎請佛陀。

因此，數位離車族的國王們與大臣便朝舍衛國而去。他們首先拜訪頻婆娑羅王，詳述他們的困境，希望他能提供協助。他們便與頻婆娑羅王一起去見一切知智者。供奉、頂禮過世尊，他們乞求佛移駕毘舍離。無上悲憫的佛陀應允了。

以很快的速度，頻婆娑羅王令人整治備妥從竹林精舍（Veluvana）至恒河岸邊的道路，以助佛陀的旅程；頻婆娑羅王命人整平道路，鋪上白沙，沿途用蕉樹樹幹搭起涼棚，幢幡飄揚，權杖威武，寶物嚴飾。從龍族世界來見佛陀的龍眾（Nāgā），更把恒河佈置得美侖美奐。

離車族諸王同樣地把他們這一邊從恒河岸至毘舍離

城會堂的道路裝飾好。

就這樣，人、天人、梵天和龍族以美妙裝飾一起把佛陀要經過的道路準備好。

受到人、天眾、龍族尊敬、皈依、頂禮的一切知智者，在大隊僧伽隨從下，來到了恒河岸邊。佛陀用鉢盛了濾過的河水，然後交給阿難尊者，說：「與離車族諸王順時針繞城走一圈，並沿途用這一小支花灑一點水在地上；於每一位生病受苦的眾生，便有一滴水會灑落，如此這位眾生的病痛便會消失。完成這件事後，請與諸王回來會堂。」

就在佛陀抵達恒河時，滂沱大雨清洗了整座城市，四處倒臥的腐爛死屍全被沖走。侵擾城市的乾旱消失了，取而代之的是傾盆大雨。

當佛進城時，躲藏在那裡的非人逃走了。在佛開始唱誦「所有此、他世財富……」時，其他非常惡毒、頑強的妖怪也受不了，從牠們自製的巢穴逃之夭夭，就如同魔羅與其眷屬被佛陀征服後四處逃竄一般。渴望聽聞佛法的諸天人則遍滿蒼穹。

佛陀來到了會堂。同時，阿難尊者與離車族諸王已同步攀行過所有三個露野平台，並於各處灑淨。沒有一滴水是枉費的，每滴水都落到患者身上，令他們馬上痊

神聖的法教

癒。到了早上，成千上萬恢復健康的男人、女子和孩童，尾隨阿難尊者湧進會堂。佛陀便開示了《寶經》。說畢，八萬四千人天證得聖果和涅槃。

八萬四千眾怎麼能夠在佛陀說法時和說法後證得入流果？

那是因為過去諸佛們也開示過《寶經》，這些眾生在過去世已聽聞過，更於往昔的生命中，如理思惟過此部經很多次。所以，當他們在毘舍離再聽到《寶經》時，善根馬上成熟。這是由於：

- 五根（Pañca Indriya Dhamma——信、念、勤、定、慧）的覺醒。
- 五力（Pañca Bala Dhamma）的覺醒。
- 七覺支（Satta Bojjhaṅga）的覺醒。
- 八支正道的覺醒。
- 四念住、四正勤、四神足（Iddhipāda）的覺醒。

當佛陀開示時，這三十七菩提分法（Bodhipakkhiya Dhamma）在他們心中不斷增長，越來越深廣，一階一階地提升並累積著道果智；當佛陀開示結束時，最終證得究竟寂樂——涅槃。

佛陀在毘舍離誦出《寶經》的那天，發生諸多妙事。佛陀在毘舍離七天，每天都有八萬四千眾證得涅槃。

《寶經》的功德威力實在很強大，不但我們的世界崇敬《寶經》，就是宇宙中的一萬個世界亦如此。天人也一樣接受它、頂禮它、持守它，因為這部經既是一種護衛，也是禪修方法。

從那時起，佛弟子便利用《寶經》來護衛自己和驅除邪惡。

有一天，一對年輕夫婦帶了獨生子去請求佛陀給予祝福。之前，他們已先見過一位修苦行的朋友。當那對夫婦禮敬過苦行者，苦行者祝福他們，並說他們當有長壽；但當同樣地為孩子向苦行者請求祝福時，他卻說那是沒有用的，因為這孩子僅剩下七天的壽命！他們聽後痛哭流涕，苦苦哀求著，肯定有什麼方法能避開這一劫。

「我無能為力，」那苦行者如此說。不過，他接著向這對夫婦提到佛陀，告訴他們哪裡可以找到祂。「尋求佛的建議，將會對你們有幫助。」夫婦倆連忙趕去謁見佛陀。禮完佛，佛也祝福他們：「願你們快樂，願你們長壽。」（*Sukhī hotu, dīghāyuko hotu*）但當父母請求佛陀以同樣的方式為孩子祝福時，佛陀重複苦行者所說的話。接著，悲慟欲絕的父母泣不成聲，乞求佛陀告訴他們有甚麼辦法可以避免對孩子生命的威脅，大悲憫者便教他們要這樣做。

「在你們家前面建造一座有平台和屋頂的圓形亭台

神聖的法教

（Mandapaya），」佛說：「然後準備八、十、十二或十六個僧座。亭台中央，設一嬰兒床給孩子躺，然後禮請僧侶來誦《寶經》七天。」

「世尊！我們會依指示準備，但我們如何請到僧侶呢？」

「我會派僧侶來。」佛陀回答。

夫婦倆馬上趕回家，刻不容緩地在鄰居協助下，按指示準備好一切後，又趕回佛陀那裡禮請僧侶。

他們請來八位僧人，日夜不停的誦讀《寶經》一連七天，僧眾所需的資具一應俱全。

第七天，佛陀親自來了，諸天王滿佈天空。亭台中央躺著小孩，被誦經的眾僧圍繞著。

原來有一夜叉（yakkhinī; yakshas）憎恨這孩子，出於憎恨想要取這孩子的命；夜叉已獲得他的王毘沙門天（Vessavaṇa）同意，來奪其性命。此時，方圓數哩內已被許多威武的天人們所佔滿，這當中也包含了帝釋天（Sakka）在內；夜叉根本無從靠近孩子。毘沙門天王所授權的七天過去了，夜叉再無權傷害孩子，唯有敗興而回。

隔日一早誦經結束，父母帶孩子禮佛，佛陀祝福孩子「願你快樂，願你長壽。」

高興得不得了的父母喜極而泣：「世尊啊！這孩子還可活多久？」

「一百二十歲。」佛陀回答。於是父母便把孩子改名為「長壽」（Āyuvaḍḍhana）。

孩子長大懂事後，受持五戒，並在月圓（uposatha; poya）日守持更高的八戒。有一天他聽到一句偈語：「好樂敬禮者……」（Abhivādana sīlissa.....），便成了須陀洹（入流聖者）。

我們必需了解，這個被死亡威脅（māraka）的孩子相當有福氣，是《寶經》的力量護衛著他。

我們尊敬的老師有一次告訴我們一件五十年前的往事。有一座屬於某大家族的平房，花園裡埋有毒咒，為住戶帶來莫名其妙的困擾。他們花費巨資，於不同的時間點，聘請各種不同的驅魔人，好去除毒咒，但都徒勞無功。每次驅魔後，只平靜幾天，老問題總會重複發生。經過多年的努力無效之後，他們便去禮請當地的一位尊者（Pathamulle Kemagavesi）為他們誦守護經。這位尊者總是一個人獨自誦經。

在約定的日子，他很早便來到那平房，指示放一張桌子在亭台中央，上面供燈、花、香。完成後，便點燈燃香。對大眾傳授五戒後，大約在黃昏六時左右，尊者

神聖的法教

便開始誦守護經；而這守護經，當然就是《寶經》了。

通常在這種情況下，他的做法是徹夜誦讀 108 遍。當他誦到午夜時，從花園傳來爆炸聲。僧人仍然緊閉雙眼，其他人走到外面查個究竟，發現地上某處出現一呎半的洞，從中浮現被下咒之物（*kodivinē*）。咒物被帶到放著花、燈、香等供品的桌上。守護經一直誦到隔天早晨，誦經結束，那咒物便被拿走丟進河裡隨水飄流。

就是這麼簡單。一般作法要剪青檸或錦葵，但他沒有，也不必花一毛錢，所求便圓滿。完全靠《寶經》的功德力。

大約十五年前，一位在迦勒卡區車里（*Galle Kachcheri*）工作的男士來見我們。他說：「《寶經》的力量真驚人！那是我親自體驗的。」他把住家附近的一幢豪宅出租，房客一家並非佛教徒，過著不如法的日子，甚至在屋內宰羊殺野禽，房租不繳又不肯搬走。

這屋主非常虔誠、溫和，不會惡語傷人。有一天，他和幾個朋友前往埃爾皮蒂耶（*Alpitiya*）拜訪悲寶（*Karuṇāratane*）女士；這幾位朋友需要悲寶女士的協助。當他在房間外等候朋友時，他無意間聽到這位女士說，只要虔誦《寶經》一千次，便可巧妙地解決疑難雜症。他並非為了自己而去諮詢拜訪悲寶女士，但當他聽到《寶經》的力量時，他便決定虔誦《寶經》來處理自己

的問題。盼著收回自己的房子，他開始每天下班後回家，誦此護衛經七、八遍。念茲在茲地，他決心誦經千部。但在兩個月內誦二百部之後，有一天發現，不知為何理由，房客帶著他們自己的東西搬走了，沒有人知道他們是什麼時候走的——甚至連是在白天或晚上離開的，也沒人知曉。

屋主驚嘆於無須對那些人惡言相向或對簿公堂，而擾亂自心的安寧，竟然藉由《寶經》的神奇力量便把事情處理好了！

這部守護經的奇蹟不勝枚舉，能夠克服種種問題，這只是其中一個例子而已。所以我們發現，這些奇事不單單在佛陀時代才發生，即使今日也可藉由誦此護衛經而獲得奇妙的結果。

現在，就讓我們來試著了解經文的大意。詳細解釋需要很多時間，所以我只略講。

此經共有十七偈，經文的開頭（兩偈）是邀請諸天鬼神，且規勸他們諦聽此經並保護人類；中間十二偈稱頌佛、法、僧三寶的素質，每一偈結束都是「以此實語」（真實的作為 **Act of Truth**——**Saccakiriya; Sathyakriya**）；最後三偈是諸天之王帝釋天所誦出，他代表所有集會的諸天下凡，以最後三偈來禮敬佛、法、僧。

神聖的法教

真實語的部分是經文中間的十二偈。

首兩偈是：

1. 凡會集此諸鬼神
無論地居或空居
願一切鬼神歡喜
請恭敬聽聞所說⁴

願諸天鬼神（bhūtā），無論聚集於天上或是在地面，都心懷善念以無比的專注來聆聽我（佛）所將述說的。

這是慣用於邀請諸天鬼神的偈（Devatārāadhanāva）。

2. 故一切鬼神傾聽
散波慈愛給人類
日夜持來獻供者
故應保護莫放逸⁵

因此，與會的諸天鬼神以正念散播慈愛給人類；人類早晚都迴向功德給你們；所以請總是善加照顧那些迴向功德給你們的人類。

稱頌佛陀素質的第三偈便是如實語。

3. 所有此他世財富

4 依據《龍樹林正直寺課誦本·寶經》。原文：“Yā nīdha bhūtā ni samāgatāni, Bhumma ni vā yā niva antalikkhe. Sabbēva bhūtā sumanā bhavanthu, athopi sakkacca sunantu bhā sitaṃ.”

5 依據《龍樹林正直寺課誦本·寶經》。原文：“Thasmā hi bhūtā ni sā mētha sabbē, Mettaṃ karotha mānusiya pajā ya. Divā ca ratto ca harantiye baliṃ, Tasmā hi ne rakkhatha appamattā.”

或於天界殊勝寶⁶

無有等同如來者⁷

此乃佛之殊勝寶

以此實語願安樂⁸

於此世界或是他方世界的寶物，於天人界、梵天界、或是龍界，沒有任何寶物可以與如來相比擬，這令佛陀成為至聖之寶，此為真實語；以此如實語的力量，願您們快樂。

珍貴的寶物必備五種條件或面向：

Cittīkatam mahagghañca, athulam dullabha dassanam

Anoma satta paribhogam, Ratanam tena vuccati.

Cittīkatam	值得尊敬禮拜者
------------	---------

Mahagghañca	價值斐然昂貴者
-------------	---------

Athulam	其大無與倫比者
---------	---------

Dullabha dassanam	非常難見難遇者
-------------------	---------

Anoma satta paribhogam	唯有帝王能用者
------------------------	---------

這是人或物被稱為珍貴之寶物的條件。

6 依據《龍樹林正直寺課誦本·寶經》。原文：“Yam kiñ ci vittam idha vā huraṃ vā, Saggasu vāyam ratanam pañītaṃ,”

7 依據《龍樹林正直寺課誦本·寶經》。原文：“Nano samaṃ atthi Tathāgatenā,”

8 依據《龍樹林正直寺課誦本·寶經》。原文：“Idampi Buddhē ratanam pañītaṃ, Etena saccena suwatthi hotu.”

神聖的法教

寶物有兩類：有情和無情——意謂有心的和不具備心的。後者是指那些在地上和海床找到的十種寶物。前者更勝後者，因為無情的寶物是被有情所使用的。再者，有情的寶物分為兩類：人寶與獸寶。諸天之主帝釋天有專屬的象和馬，這些便是獸寶。

勝於獸寶的人寶又可分為兩類：男寶和女寶。轉輪王的王后便是女寶，她在德行、善良、權力、光榮、美貌等一切方面都勝過其他女性。不過，男寶又勝女寶。

男寶又分兩類：在家（agārika）和出家（anagārika）；後者指僧人、牧師、修行者等，他們都比在家眾偉大。

放棄世間欲樂的出家人又可分為兩類：正在發心成就阿羅漢的有學（sekha）、還不是阿羅漢；學習成就證得阿羅漢果的無學（asekha）。

阿羅漢是佛陀的聖弟子，又可分為兩類：具備無礙解智（Paṭisambhidā Ñāṇa）者與不具備者。前者比後者偉大。具備無礙解智的聖弟子又分為兩類：有願者（pañihita; abinīhāra）、無願者（appañihita; anabinīhāra）。有願者歷經一大阿僧祇劫、十萬大劫（asaṅkheyya kappa lakshayak）修波羅蜜，才成為佛陀的大弟子，如尊者舍利弗等，他們比無願者偉大。

有願寶又分為兩類：弟子寶、佛寶。

佛寶又分兩類：辟支佛（Pacceka Buddha）、正等自

覺佛（Sammā Sambuddha）。正等自覺佛比辟支佛偉大。

討論過寶物的類別，我們了解正等自覺佛遠勝過宇宙內外的一切寶物，為什麼？

因為祂有無人能比的戒、定、慧；具備解脫與解脫知見；相好莊嚴、善說教法、波羅蜜等。一提到佛的名號，恐懼煙消雲散，人便能夠克服驚怖、缺乏自信、不安焦慮，並以充足的信心追求目標、志向和願望。世上沒有其他人如此有力、善良、善巧！因此，在內外世間的一切寶中，佛陀是最殊勝、寶中之寶。這就是本偈「於有此、他世財富……」的意思。此為真實語；以此如實語的力量，願您們快樂。

下一偈讚法寶，說的是涅槃。

4. 盡離貪不死殊勝
得定釋迦牟尼證
無有等同彼法者
此乃法之殊勝寶
以此實語願安樂⁹

Khayam

去除諸苦與執取

9 依據《龍樹林正直寺課誦本·寶經》。原文：“Khayaṃ virāgaṃ amataṃ paṇītaṃ, yadajjhagā sakyamunī samāhito, Na tena dhammena samatthi kiñci, Idampi dhamme ratanaṃ paṇītaṃ, Etena saccena suvatthi hotu.”

神聖的法教

Virāgaṃ	去除一切情慾愛
Amataṃ	存於究竟即不死
Paṇītaṃ	寂樂甘甜更勝欲
Yadajjhagā sakyamun Samāhito	如此的法，是佛陀於兩千五百多 年前，月圓衛塞節那天，於深定 中、坐菩提樹下所證得
Na tena dhammena samatthi kiñci	如此甚深正法是無比的
Idampi dhamme ratanam paṇītaṃ	因此法是至上無比的寶中寶
Etena saccena suvatthi hotu	此為真實；以此如實（語）的力 量，願您們快樂

5. 最勝佛所讚清淨

謂為無間三摩地

不見等同該定者

此乃法之殊勝寶

以此實語願安樂¹⁰

此偈首二句的涵義是佛陀所讚許的定、專注力，此

10 依據《龍樹林正直寺課誦本·寶經》。原文：“Yaṃ buddha seṭṭho parivaṇṇaī
suciṃ, Samādhī mānantarikaññamāhu. Samādhinā tena samo na vijjati, Idampi
dhamme ratanam paṇītaṃ. Etena saccena suvatthi hotu.”

定的果報稱作無間定（*Ānantarika*），因為其果定是隨即當下、必然的。

Samādhinā tena 此道定（*magga samādhi*）勝過所有一
samo na vijjati 切定，因為它是果定的先鋒

（略此偈末二句，與上一偈相同）

接下來的六偈讚嘆僧寶：

6. 為諸善士稱讚者
他們乃四雙八士
善至弟子應供養
佈施於此得大果
此乃僧之殊勝寶
以此實語願安樂¹¹

此偈首二句的涵義，讚賞的是一百零八種阿羅漢，對對分類後又四種。

Te dakkhiṇeyyā sugatassa	這些位佛陀的弟子乃值得、
sāvakā	應受供養者
Etesu dinnāni	微小的供養也能帶來極大福
mahapphalāni	報

11 依據《龍樹林正直寺課誦本·寶經》。原文：“Ye puggalā aṭṭha satam pasatthā, Cattāri etāni yugāni honti, Te dakkhiṇeyyā Sugatassa sāvakā. Etesu dinnāni mahapphalāni, Idampi saṅghe ratanam paṇītaṃ. Etena saccena suvatthi hotu.”

神聖的法教

Idampi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ	因此僧是至上無比的寶中寶
Etena saccena suvatthi hotu	此為真實；以此如實（語） 的力量，願您們快樂

7. 以堅固意善用者
果德瑪教中離欲
彼達利得入不死
無償獲得享寂滅
此乃僧之殊勝寶
以此實語願安樂¹²

具足信與決意的人們從家居生活中出離，加入僧團，精勤的行於解脫道上，一步步地開展證得禪（靜慮 Dhyāna）、定（Samādhi）、禪定（Samāpatti）、觀智（Vipassanā Ñāṇa）；恪守己願，證得涅槃究竟清淨。

（略此偈末二句，與上一偈相同）

8. 猶如帝柱依地立
四面來風不動搖
我說譬如善男子
決定見諸聖諦者

12 依據《龍樹林正直寺課誦本·寶經》。原文：“Ye suppayuttā manasā dāhena, Nikkamino gotama sā sanamhi. Te patti pattā amataṃ vigayha, Laddhā mudhā nibbutiṃ buñjamānā. Idampi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ. Etena saccena suvatthi hotu.”

此乃僧之殊勝寶
以此實語願安樂¹³

在本偈中，佛陀描述須陀洹聖者（Sotāpanna Ariya）好比帝柱（因陀羅柱子、帝釋天柱——Indakhīla; Indrakīla）。

帝柱（Indakhīla; Indrakīla 或 Indikadulle kanuwas），取材於鳳凰花樹（Ehala）、那數（Nā）或羅望子樹／酸豆樹（Siyambala）；柱大而高，一半深埋在地底，另一半屹立在地面，大而有力，用作支撐城門。這些木柱特別強硬（試想它們的功用），即使是最強壯的大象也拔不起來，最猛烈的風暴也無法動搖或使之鬆脫。

這就好比須陀洹從入流道智（Sotāpatti Magga Ñāṇa）生起的信心，即使魔天眾也無法動搖；如同樹立在城門的帝柱，無有能動搖或使之鬆脫者。這樣的人，我稱為聖者，他毫無疑問知見了四聖諦。

「此乃僧之殊勝寶，以此實語願安樂。」

9. 凡明瞭諸聖諦者
由深慧者所善說
即使他們屢放逸
亦不再受第八有

13 依據《龍樹林正直寺課誦本·寶經》。原文：“Ye puggalā aṭṭha satam pasatthā, Cattāri etāni yugāni honti, Te dakkhiṇeyyā Sugatassa sāvakā. Etesu dinnāni mahapphalāni, Idampi saṅghe ratanam paṇītaṃ. Etena saccena suvatthi hotu.”

神聖的法教

此乃僧之殊勝寶
以此實語願安樂¹⁴

以入流道智了知佛的大智慧所親證之四聖諦者，或有所耽誤、或缺乏正念等原因，而無法證得更高果位，也不會有第八世（因第七生當再無後有）。

「此乃僧之殊勝寶，以此實語願安樂。」

10. 彼成就見之同時
實已斷除三種法
有身邪見與懷疑
戒禁取乃至其餘
他已解脫四惡趣
不可能造六逆罪
此乃僧之殊勝寶
以此實語願安樂¹⁵

以入流道智證見涅槃的同時，他解除了輪迴的三種枷鎖（繫綁眾生於輪迴）：不正見、疑、戒禁取。他克服了由於此而令墮落惡趣（apāya）或是地獄的雜

14 依據《龍樹林正直寺課誦本·寶經》。原文：“Ye arī yasaccāni vibhāvayanti, Gambhāra paññena sudesitāni, Kiñcāpi te honti bhusappamattā, Na te bhavaṃ aṭṭamaṃ ādiyaṃti, Idampi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ. Etena saccena suvatthi hotu.”

15 依據《龍樹林正直寺課誦本·寶經》。原文：“Sahāvassa dassana sampadāya, Tayassu dhammā jahitā bhavanti. Sakkāya diṭṭi vicikicchitaṃca, Sīlabbataṃ vā pi yadatthi kiñci, Catūhapāyehi ca vippamutto, Cha cābhiñhānāni abhabbo kāthum, Idampi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ. Etena saccena suvatthi hotu.”

染。任何可令投生地獄的往昔業也將會變弱和失去潛力，人將完全免於投生惡道，因為心中五雜染已消失殆盡，也不可能再犯五無間業（pañcānantariya karmas），不正見已滅；五逆和錯見，二者合稱六重罪（cha cābhiṭhānāni）。

「此乃僧之殊勝寶，以此實語願安樂。」

11. 即使他造作惡業

由身或語或心念

不可能將它覆藏

謂見道者不可能

此乃僧之殊勝寶

以此實語願安樂¹⁶

即使一時缺乏正念，須陀洹犯了非常微細的身、口、意惡業，他也會馬上感到慚愧。他不會選擇掩藏過錯，反之，他會坦承，並按（佛教徒的）律制俯首順從出罪。

猶如一個孩童伸手觸火，感到熾熱便馬上收手，或像一縷羽毛或一片橡膠遇熱便卷縮起來，須陀洹見惡亦是蜷捲退縮，皆由於道智（Magga Ñāṇa）證得的清淨境界所使然。

16 依據《龍樹林正直寺課誦本·寶經》。原文：“Kiñcāpi so kammaṃ karoti pāpakam, Kāyena vācā uda cetasā va, Abhabbo so tassa paṭicchādāya, Abhabbatā diṭṭha padassa vuttā, Idampi saṅghe ratanaṃ pañītaṃ. Etena saccena suvatthi hotu.”

神聖的法教

「此乃僧之殊勝寶，以此實語願安樂。」

12. 猶如熱季第一月

花開林中樹叢上

譬如所示最上法

導向涅槃至上利

此乃佛之殊勝寶

以此實語願安樂¹⁷

夏季的林野景色怡人，在長期的蕭索之後，新葉抽芽，百花爭豔芳香馥郁，引誘著成群蜜蜂快樂地吟唱，四處採蜜。

佛法也是如此，佛陀多彩的說法盛開燦爛，誘導著天、人、隱修者和在家人從中採集聖諦的甜美蜜糖，邁向涅槃的圓滿安樂。

「此乃佛之殊勝寶，以此實語願安樂。」

13. 最勝者知與持勝

無上者教示勝法

此乃佛之殊勝寶

以此實語願安樂¹⁸

17 依據《龍樹林正直寺課誦本·寶經》。原文：“Vanappagumbe yathā pussithagge, Gimhānamāse paṭ hamasmiṃ gimhe, Tathūpamaṃ dhammavaraṃ adesayi. Nibbāna gāmiṃ paramaṃ hitāya, Idampi Buddhē ratanaṃ paṇītaṃ. Etena saccena suvatthi hotu.”

18 依據《龍樹林正直寺課誦本·寶經》。原文：“Varo varaññū varado varāharo, Anuttaro dhammavaraṃ adesayi, Idampi Buddhē ratanaṃ paṇītaṃ. Etena saccena

Varo	具一切知智的佛陀在各方面都超勝一切
Varaṇṇū	佛了知所有最深奧無上的法（涅槃與正道）
Varado	領導並指導別人同證正道、道果、涅槃
Varāharo	與上同，猶又意指佛引領眾生證得道智、果智
Anuttaro dhammavaram adesayi	佛陀於戒、德行、定、與一切善都最殊勝超凡，教授甚深的法，為實踐的人帶來究竟寂樂。

「此乃佛之殊勝寶，以此實語願安樂。」

14. 已盡舊者新不生
於未來有心離染
彼盡種子不增欲
諸賢寂滅如此燈
此乃僧之殊勝寶
以此實語願安樂¹⁹

suvatthi hotu.”

19 依據《龍樹林正直寺課誦本·寶經》。原文：“Khīnaṃ purā naṃ naṃ natthi sambhavaṃ, Virattacittā ā yatike bhavasmim, Te khīnabīja avirulhicchandā, Nibbanti dhirā yathā yaṃ padīpo, Idampi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ. Etena saccena suvatthi hotu.”

神聖的法教

阿羅漢已滅盡舊業，不造新殃，他已無欲再生；因為這些聖者已滅盡任何會造成再次受生的業，已無欲再生，證得涅槃之圓滿寂樂，彷彿油枯燈盡。

「此乃僧之殊勝寶，以此實語願安樂。」

15. 凡會集此諸鬼神

無論地居或空居

天人敬奉如來佛

我等禮佛願安樂²⁰

16. 我等敬法願安樂

17. 我等敬僧願安樂

當佛陀說法完畢，帝釋天下降凡間行大禮拜，並代表十方聚集的諸天鬼神以如上的偈頌來禮敬佛陀。

此偈首兩句是帝釋天禮請所有來自天、地、天地間的諸天鬼神。

下一句接著說：

如來同為人天所禮敬，

諸天頂禮如來佛，以此祝願得安樂。

諸天頂禮法來法，以此祝願得安樂。

20 依據《龍樹林正直寺課誦本·寶經》。原文：“Yānīdha bhūtāni samāgatāni, Bhum māni vā yāniva antalikkhe, Tathāgatam deva manussa pūjitam, Buddham namassāma suvatthi hotu. Dhammam namassāma suvatthi hotu. Saṅgham namassāma suvatthi hotu.”(按：下橫間二句，聖法大長老原文有含括，但南傳大藏經缺。)

諸天頂禮如來僧，以此祝願得安樂。

帝釋天禮拜三寶之後，加了以上的總結。透過這精簡的《寶經》，八萬四千眾生在往昔輪迴中的修行（三十七菩提分），得以喚醒、持續地增上、積蓄道果智、最終取證涅槃。

一切知智者連續七天說完這部經，每天都有八萬四千眾生證得涅槃。

藉由這部經實有很多可讓我們去了解通透的。

讚佛的三偈是佛隨念禪（Buddhānussati Bhāvanā）。

讚僧的七偈是僧隨念禪（Saṅghānussati Bhāvanā）。

因此我們可以了解，這部經提倡三種隨念禪法（Anussati Bhāvanā），所以它本身就是一套禪修方法。

虔誠的人修習這種禪法會有什麼好處呢？

1. 睡得好。
2. 無噩夢。
3. 為天人所喜愛。
4. 為人們所喜愛。
5. 天王與天人護衛。
6. 定增強。
7. 臉龐光亮，整個人變得和藹可親。
8. 不論在何處、作何事，都會成功。

神聖的法教

9. 免於恐懼危難。
10. 不為猛獸（動物或蛇類）所傷害。
11. 惡毒的非人，如妖怪、鳩槃荼和惡鬼皆不加害。
12. 臨死能維持圓滿正念。
13. 投生與喜、悅相應。

在他們輪迴漫遊時，將保持正見（Sammāditṭhi; having right view），直到證得涅槃。

他們會生生世世生於有佛法的國度，常有善知識為友伴，指引他們向於正法（Saddhamma）。他們對於任何事物皆會如理作意（Yonisomanasikāra），了知事物無常的本質。他們會法隨法行。若生於佛在世時，一切知智者會尋覓他們，一旦聽聞佛的教導，他們福慧圓滿，證得道果智與涅槃。

這部經含攝三隨念禪法，修習者於生生世世當得大利益，直至證得涅槃。當然，這是對那些實修者而說的。

通過這幾種隨念法門，我們能夠進入禪法的四十業處——包括止禪與觀禪。因此，這部經實是通往禪定的特別途徑。

若以巴利語來讀誦，利益極大，以僧伽羅語來讀誦也有功德。不過，巴利語是最適合讀誦佛經的語言，遠勝僧伽羅或任何其他語言，因為它是佛的用語。巴利是

一切諸佛的用語，從散發水蓮花香的唇所誦出。巴利語經過佛牙（Holy Daladā）發出，更增加它的聖潔性。佛陀說過的巴利語，此語音具有梵音的八種功德，所以巴利語的價值不可思量。

而且，諸佛的語言，也為數十億身語意清淨的阿羅漢所讀誦過，可見，這種語言充滿了生命力。

它們是活力量——力量的泉源。

面對危險，只要誦出其中一偈，危險便會解決。面對迎面衝來的猛犬，只要誦出其中一偈，狗便會撤退。這對公牛、躁動的馬、任何野獸都管用。當聽到這些偈頌的聲音，憤怒的動物便會退去。沒有惡魔或精靈敢追逐你。這些便是這種佛陀的語言所擁有的力量！

所以，我們必須常常善用它們，熟記持誦。諸天眾會齊聚一堂以尊重和忠誠低首恭聽，因為佛語百千萬劫難遭遇，而這部經正是其中之一。

結束《寶經》的護衛品

Etena sacca vajjena dukkhā vūpasamentu me
Etena sacca vajjena bhayā vūpasamentu me
Etena sacca vajjena rogā vūpasamentu me
Etena sacca vajjena āyu me abhivaḍḍhatu
Etena sacca vajjena vaṇṇo me abhivaḍḍhatu
Etena sacca vajjena sukhaṃ me abhivaḍḍhatu
Etena sacca vajjena balaṃ me abhivaḍḍhatu
Etena sacca vajjena paññā me abhivaḍḍhatu
Etena sacca vajjena ārogyaṃ me abhivaḍḍhatu

Etena sacca vajjena imasmiṃ ca **gharasmim**, imasmiṃ
ca **ghara vatthusmim** bhikkhūnaṃ, bhikkhūnīnaṃ,
upāsakānaṃ, upāsikānaṃ, nevāsikānaṃ, appiyā, amanāpā,
anatthakāmā ahitakāmā, ayogakkhema kāmā, aphāsukha
kāmā, micchā diṭṭhikā, micchā paṭipannā, palibodha kārakā
ye te bhūta, pisācā, kumbhandā, yakkhā prtā, bheravā,
amanussā, cora āgucārino, pāpa mittā, dīgha jātino sirimsapā
daṃsā makasā, musikā ghargolika, kunthakipillilā, kukkura
sunakhā, bilāra mūsikā, satapadi unnānābhi, apāda, dipāda,
catuppāda bahuppāda. Tepi sabbe sadā ārogā abbyāpajjā
anīgha ciraṃ dīghamaddhānaṃ sukhi attānaṃ pariharantu.

Tathāpi te imamhā ca gharamhā imamhā ca gharavatthumhā
paṭikkamantu, palāyantu nassantu, vinassantu, dūre vasantu
ma punarāgaminsu

Etena sacca vajjena rakkhaṃ bandhāma sabbaso///

用粗體顯示的字可用‘ārāmasmiṃ’或
‘ārāmaṇasmiṃ’（精舍、道場）、‘Khetṭasmiṃ’或
‘Khetṭavattasmiṃ’（田地或房產）代替。餘此類推。

義譯

以此真實語，願你諸苦息！
以此真實語，願你怖畏息！
以此真實語，願你諸疾息！
以此真實語，願禮敬者長壽！
以此真實語，願禮敬者美貌！
以此真實語，願禮敬者快樂！
以此真實語，願禮敬者有力！
以此真實語，願禮敬者有慧！
以此真實語，願禮敬者無疾！

神聖的法教

願以《寶經》大力量，一切妖怪、精靈、鳩槃荼、夜叉、餓鬼、陪縛羅、其他非人，令人討厭的、不友善的、心術不正的、脾氣不好的；準備製造破壞的、製造麻煩的、製造困擾的；擁有邪見的、邪行的；準備騷擾比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷、乃至這寺廟、民居、田地、房產的住客；惡毒的敵人、盜賊、損友；蛇、昆蟲、蟲子、老鼠、壁虎、蜥蜴、紅蟻、黑蟻；狗、貓、蜈、毒蜘蛛；兩足的、四足的、多足的生物乃至無足的生物，能脫離悲傷和疾病；能好好地生活、得長壽；不再住於這寺廟、民居、田地、房產；遷離此處；從速離去。願牠們不再徘徊此處，飛往遙遠他方，永不回來。

以此，我將諸位與這區域賦予《寶經》的強力護衛。

此經是三寶的真理，能給特別護衛予正業正命卻難免遭遇苦難的僧俗二眾。



念處禪修

Sayalay Khemānandā 中譯

念處禪修

初版前言¹：解脫的哲學

「我們都是一樣的！」這句習慣性的用語，有時候會應用於禮貌性的談話中。然而，生命恆常處於無常之中。從此刻到下一刻，衰敗、老化步步走向死亡；將生命中理所當然被視為是「我們的」一切人事物，和我們與之分離。

這樣的事實隨時發生在每一個片刻裡。對所有有情生命而言，這是不可免除的生命共相。無從預防其發生：我們出生，我們衰老，我們死亡。所以，這生老死的生命共相，將永存於我們的生命苦旅中。當我們離開時，只是從這類型態的苦轉變成另外一種型式的苦。

這就是輪迴——憂悲哀苦的旅程。我們過去的生命旅程裡沒有光明，盲視自身生命中種種苦難與不幸，因此在生命長河的歷程中要遭受諸多巨大苦痛。但是現在，我們卻擁有了一絲撫慰的光明。這絲撫慰生命苦難的光明，正是佛陀的智慧之光——揭示真理與生命存有的實相。當智慧之光被點亮之後，所有生命中的活動完全變成與煩惱脫離。且願這智慧之光引領我們，從諸苦走向解脫。

今日，我們不再繼續這古老的哀苦之旅。對我們而

1 初版前言其原文最後一段由錫蘭語（Sinhala）譯成英語時，已在聖法大長老慈悲允許之下由英譯者於 1994 年 7 月 22 日初版潤飾改寫。

神聖的法教

言，應當瞭解如何在每一個片刻中培育自己更貼近涅槃。「多值得歡喜啊！」「多有福報啊！」

自古，聖者的喜悅並非生自於感官貪愉；相反地，清淨的喜悅溢滿心田，則來自於淨化官能歡悅。且讓我們記得，我們也已經加入了這清淨之樂的行列中。

禪修（修行）——心智培育的成就，是到達清淨之道其終點的唯一路徑。闡釋四種正念之處的修學，使得這條涅槃之路清晰明朗，是必定成功的哲學。儘管，為了要使修行容易些，禪修必須要經過一段時間的修習。成功的禪修，是不能夠估算一個明確的時間。禪修上的成功與否，僅能由成就來評估。

奢摩他²（止禪——寧靜內心的禪修）的力量是定力，即是一顆清淨無染的心，絕不迷失流連於禪修目標之外。「心獨住」³必定被視為是上上之味，是禪修之樂及其用。

波提拉尊者（Ven. Pothila）的故事對我們很具啟發性。波提拉尊者的禪修導師使用了一個開著六個洞口的蟻丘作為譬喻，彰顯如何能成就一顆寂靜安寧的心：意即我們必須關閉其中的五個開口，將毒蛇限制其中而無

2 Samatha（巴利文）音譯奢摩他，即止禪，寧靜內心的禪修。

3 Cittaviveka（巴利文），Citta 指「心」，Viveka 指「捨離」、「僻靜獨住」。通常譯為心遠離或心獨住。

法跑出蟻丘之外。

心習慣作用於所有六門感官之中。總是掉舉躁動，奔波跑動於六門所有目標。因此，這樣的心無法理解任何目標或經驗其真實性質。五門——眼睛、耳朵、鼻子、舌頭、身體必須關閉，它們絕不能被允許接觸任何感官目標。「心遠離」意謂著培育心準備好修行。假如無法培育「心獨住」，就無法期待禪修成果能緊隨著禪修的修習而立刻到來，即便是經過多年的禪修訓練也是如此。

在這個方向上，為了進步，必要的第一步是正念的修習訓練。任何人都應該在所有環境中訓練自己正念而作（正念行動），據此修習以揭示所有經驗的實相或其本質而收獲智慧。念、定、慧是禪修的前三項裨益之處，這當中沒有任何神秘或難以理解的地方。當三摩地（定力）成就時，將培育起對所有現象其本質（實相）的理解。

這段啟發人心的開示⁴，是由聖法尊者⁵在卡露塔拉菩提樹下（Kalutara Bodhi Tree）宣達，教導「念處禪修」的修習，即：將心導向無可動搖、解脫的惟一之道。

願本書的每一個話語都能成為支持「離苦解脫」的

4 指本文，開示大念處經之《念處禪修》。

5 龍樹林聖法大長老（NaUyane Ariyadhamma Mahāthera, 1939/04/24~2016/09/07）。

神聖的法教

哲學；且願所有已加入修習清淨之樂這行列中的所有行者，久住安穩涅槃之心能夠來臨其身。

悲心祝福世間及有情！

卡達瓦杜維・勝種長老⁶

育德瑜伽行道場⁷

6 Ven. Kadawadduwe Jinavamsa Mahāthera 卡達瓦杜維・勝種大長老（1907/04/01~2003/07/13）其名 Jina 是佛陀的另一敬稱，意為「勝利者」；Vamsa 為種姓、家族、傳承之意。其法名之意是繼承佛陀的種姓，是佛陀的兒子。因此，亦有譯作勝傳大長老，錫蘭語拼音也拼成 Jinawansa。

勝種大長老是龍樹林聖法大長老的戒師，斯里蘭卡森林善瑜伽行派倡議與創始人。1921 年（14 歲）出家成為沙彌，1927 年達上。1950 年開始森林禪修，1951 年 6 月 18 日於斯里蘭卡成立森林善瑜伽行派，得到藍曼尼大宗派（Sri Lanka Ramañña Maha Nikaya）支持，授權於該寺院聯盟內可依照藍曼尼宗派具戒傳承，傳授比丘戒。

勝種大長老生前忙於森林善瑜伽行派 150 間寺院聯盟內，組織相關聯繫事務。最終，長居於斯里蘭卡可倫坡以南的 Galduwa（地名）的育德瑜伽行道場，此寺院即是森林善瑜伽行派的總部。2003 年 7 月 11 日勝種大長老圓寂前二日，他自知二日後時之將至，因此召集所有弟子、信眾開始回述其一生。二日後果如其所言，7 月 13 日（布薩誦戒日）早上再度集眾。聖喜長老回憶當時，他說：勝種大長老說他是還可以活到百歲，但是那太苦了。而現在他要放下人世的生命，投生到兜率天（或譯喜足天），因為那裡有許多弟子與信眾，因此決定短暫投生到兜率天，然後再重新投生人間。說完話後，上午十點整，勝種大長老即以 96 歲高齡安詳離世，舍利安奉於此寺院聯盟總部塔下。

7 育德瑜伽行道場，斯里蘭卡森林善瑜伽行派總部，位於可倫坡以南的 Galaduwa。聖喜長老解釋：Guna 是德；Wardena 是培育；Yoga 音譯瑜伽，乃修行之意；Ashrama 道場、僧院之意。Gunawardena 是興建寺院供養人之名，依錫蘭傳統在竣工後題供養人之名為寺名，以茲紀念。

禮敬彼世尊阿羅漢全白覺者

**Ekāyano ayam bhikkave maggo sattānam visudhiyā soka
pariddavānaṃ samatikkamāya,
dukkha dommanassānaṃ atthangamāya ñāyassa
adhigamāya, Nibbānassa saccikiriyaṃ,
yadidaṃ cattaro satipathana.**

諸比丘，清淨之道只有一途。其目的，乃為了諸眾生之清淨；為了超越⁸所有憂愁悲傷；為捨棄身心諸惱；為得正道之智慧；為體證涅槃。

這惟一的一條道路，即是說四念處禪修。

8 Samatikkama, 英譯 overcome, passing beyond 戰勝、超越，古代中文經典譯之為「度」。

念處禪修——開啟通往涅槃之門

聖法大長老 開示

在《大念處經》中，提出了二十一種修習正念之處的禪修方式。假如個別討論這其中每一種禪修主題，將會花上數天乃至幾個月的時間。

這部經典向人們開啟了通往涅槃的二十一扇門，如前面經文所陳述，列舉了七項修習「正念禪修」所產生的利益。

在我們嘗試選擇不同的正念禪修方式，以及深入獲得正念禪修其二十一項個別修行細節之前，我們必須瞭解在經典中所論及的數項修行利益。

經文開示背景

在經文簡介的陳述中，這部《大念處經》是開示於古印度庫盧國（Kuru）⁹的市鎮卡瑪瑟曇（Kammāsaddhamma）¹⁰。

卡瑪瑟曇城原先是為紀念蘇塔娑摩王（King

9 古印度之小國名，舊譯俱盧國。

10 城名，有譯為「劍磨瑟曇」。註 10 與註 11 皆取當代中文發音，在本譯文中重新音譯。

Sutasōma¹¹) 不用一兵一卒，以高貴德行降服邪惡食人王（Pōrisāda¹²) 而建立的城市。蘇塔娑摩王即是我們菩薩的前生。即便是在他體證佛果的當時，這個城市依舊土壤肥沃，貿易興盛而繁榮。

此城天候及食物適宜，因此居民們皆健康良好，具有修學瞭解甚深法義的能力。我們的三藐三佛陀¹³ 在卡瑪瑟曇城開示了許多甚深法義與諸多修行主題，佛陀也選擇了此城作為教導的地點，宣示意蘊宏觀深廣的《大念處經》。

卡瑪瑟曇城的居民們習於聽聞這些法義與闡釋，而且每個人都是禪修者。不僅是諸比丘熱忱愛好禪修的修習，而且是所有居民們都願意將生命奉獻於禪修，如工匠、奴僕不分男女都熱愛修行。因此，世尊在此城教導了居民諸多關於以禪修為主題的開示。

11 有譯為順陀須摩王

12 蘇塔娑摩王是佛陀的前生，邪惡的食人王 Pōrisāda 是佛陀的弟子安吉利馬拉（Angulimāla, 舊譯：鴛掘摩羅）尊者的前生。食人王嗜肉，有天王宮的廚子因為無肉可煮而殺了人取肉煮食，食人王覺得是世間美味，因此命令廚子每天都要煮食人肉供其享用。廚子每天從監獄取囚犯之命，漸漸地監獄空了，只好埋伏在村落取村人性命。當人民知道這個惡行後試圖勸導食人王放棄惡行，未果，最後殃及到其它古印度百餘小王國。而賢良的蘇塔娑摩王，願意供養性命給食人王，在帝釋天幫助下以高貴德行及善法，勸服邪惡食人王放棄惡行，改邪歸正。這個故事可見於佛陀《本生經》Chulla Sutasōma 的故事。

13 Sammāsambuddha 全自覺者。

神聖的法教

以四種「念處」培育禪修的七項利益

這是為本經諸項修行利益¹⁴之簡要意涵：那即是四念處（Yadidam Cattāro Satipaṭṭhānā）。關於四種正念之處的修行方式，將在之後說明。

Ekāyano Maggo ——是惟一的一條道路

Sattānam Visuddhiyā ——為諸有情眾生之清淨

Sokapariddavānaṃ samatikkayāya ——是戰勝憂愁與哀痛的惟一之途

Dukkhadomanassānam atthangamāya ——是捨棄身心諸苦的惟一之道

Ñāyassa adhiḡamāya ——是透過得到智慧，體證聖道的惟一之路

Nibbānassa saccikiriya ——是徹底摧毀諸惱，滅除諸苦，體證涅槃的一乘道

上列經文陳述已包含了七項利益，其中四項為「捨離」的結果，其中三項為「體證」的成果。

14 nisaṃsa-desan

為諸有情眾生之清淨、獲得智慧，以及證入涅槃，此三項為「體證」的成果；能戰勝憂愁、超越悲痛、捨棄身體諸苦、捨離內心諸惱，此四項則為「捨棄」所帶來的利益。

念處禪修帶來的所有益處，皆已總結於上述七項之中。

各項利益之意涵

一、Sattānam Visuddhiy

——為諸有情眾生之清淨

所有偉大的生命，如諸佛、眾辟支佛、阿羅漢們，過去已經以正念禪修滌清諸煩惱者；以及諸佛、眾辟支佛、阿羅漢們，從現在盡未來際也已經以正念禪修滌清諸煩惱者，「念處禪修」是圓滿清淨的惟一之路。

即便是今日，凡是冀望能清淨被一千五百個煩惱染汙內在心靈者，必定要建立自身的道德生活（戒學），有效率地立足於正念完成禪修的修學訓練。以此正確地清淨內心，以修學「念處禪修」為起點，經歷七階段的淨化（七清淨），得以體證至善清淨的狀態——即來自涅槃圓滿的寂靜安穩。

二、Sokapariddavāṇaṃ samatikkamāya

——是戰勝憂愁與哀痛的惟一之途

痛失親屬、財富受損、道德淪喪、不具正見，以及失去健康等，這些是我們自出生到這個世界以來就要面對的一部份災難。這掙心之悲痛與哀傷，讓任何生命都會經歷形態不一的苦痛。乃至於在災難中失去意識、甚至失去性命。要戰勝「苦」，就必定要修習四種正念之處（四念處）。

就如同悅行長老尼（Patacāra¹⁵），這些曾經承受過重大災難的生命，立足於正念禪修透過修學訓練，最終克服超越了他們生命中所有的悲傷苦痛。通過四道四果，他們贏得了最上安穩之涅槃，成就了無憂聖者的生命姿態。在座的大眾凡是還活著的，一樣能戰勝苦（度苦厄）、克服憂（度憂愁），轉變成無憂的生命。要達成這個目標，必定要徹頭徹尾以《大念處經》開始修習正念。

三、Pariddavāṇaṃ Samatikkamāya

——流淚與哀傷慟哭是悲痛的外在表現

「以正念為足處而禪修」是使得生命不將再有哭泣

15 Patacāra 悅行長老尼，在世尊比丘尼僧團中持戒第一。其故事可見於《法句經》千品 113 頌：「若人壽百歲，不見生滅法，不如生一日，得見生滅法。」或散見於長老尼偈頌。故事講述悅行長老尼從家破人亡遭受巨大精神打擊，到體證涅槃，現證安穩無憂之生命歷程。

與哀痛的惟一之道。

四、 **Dukkhadomanassānam atthangamāya**

——是捨棄身心諸苦的惟一之道

Dukkha（苦）是指肉體之痛苦。我們的身體要遭受無數形態的苦受，種種苦受能經由「念處禪修」具正念地將苦受愉快地送走。

Domanassā（憂）是瀰漫於內心的苦受，雖然從外在表象上無法輕易看見。對於所有形態的心理壓力（苦受）而言，「立足正念而禪修」是最有效的治癒方式。在此世間，沒有任何療法能與之媲美。

五、 **Ñayassa adhigamāya**

——是透過得到智慧，體證聖道的惟一之路

有時智慧（**Ñaya**）是在談及「涅槃」時相關聯，有時則在論及「道智」時有關。而此句 **Nibbānassa saccikiriya**「是徹底摧毀諸惱，滅除諸苦，體證涅槃的一乘道」緊接其後，在此智慧（**Ñaya**）即意謂著四階段聖道之智。在修行上，四種念處禪修是達到聖道智的先決基礎。沒有修習四念處禪修，是絕無可能體證聖道。

六、 **Nibbānassa saccikiriya**

——徹底摧毀諸惱，滅除諸苦，體證涅槃的一乘道

當我們看見生命存有受到諸多宰制的危險，以及遍

神聖的法教

及三界之三重特相：無常——苦——無我，內心會生起：希望徹底從輪迴中解脫而自由。對生起如此希求的人們而言，「立足正念之處」的修行，是從五蘊、十二處、十八界中獲得自由的唯一道路；從這周而復始之存有，以及與生俱來之諸苦中解脫。「念處」的修習能培育八正道，是導向「涅槃」惟一的一條路。涅槃之處，完全寂靜安穩無憂，無出生、衰老、死亡，不再流淚哀傷，無身心苦痛，無愛別離，與不相喜愛之人能合諧與共（無怨憎會）。

如是體證之道，已由三藐三佛陀（全自覺者）親身宣示於世間。全自覺者，是透過四念處修習，經歷了四大阿僧祇劫耕耘心田所成；是達到完美覺悟，圓滿體證所有智慧的成就者。所有培育八正道的法，皆已涵納於此經典¹⁶之中。

為何四念處是「惟一」之道？

四種正念立足之處為：正念於身（身隨觀念處）¹⁷、正念於受（受隨觀念處）¹⁸、正念於心（心隨觀念處）¹⁹、

16 指《大念處經》。

17 巴利文 Kayānupassan

18 巴利文 Vedanānupassan

19 巴利文 Cittānupassanā

正念於法（法隨觀念處）²⁰。

四種正念修習的禪修訓練，稱之為「單一」、「惟一」之道（Ekāyana Magga）。這個詞義有幾種詮釋：

- 一、Ekāyana Magga ——稱之為「單一」之道。由於這項修行訓練，任何人皆必須透過自身精勤努力，來培育個人成就。
- 二、Ekocamaggo, na dvedhāpatho ——「念處」不是兩條路徑，只有此單一之路，沒有分割。因此，Ekāyana Magga 它是指「惟一」之道，是圓滿八正道的前行道，或者說是基礎修行。
- 三、在宇宙裡，惟一一位可堪稱無與倫比、無可媲美的導師，正是世尊、阿羅漢、圓滿證悟、三藐三佛陀（全自覺者：他自行發現此念處禪修之道而達證悟）。

沒有任何天神或梵天教導世尊這個修行方法，這是透過他過去在無數的生命長河中所累積的波羅蜜去培育念處禪修，並且在他證悟的這一刻進一步地完美圓滿了「念處禪修」。因此，這條念處禪修之道被稱為單一之道，因為是由世尊獨自發現的禪修方法。

- 四、「念處禪修」在世間上，已知是惟有佛陀才施予的教導。並沒有其他的宗教標指出這條證悟之道。因

20 巴利文 Dhammānupassan

神聖的法教

此，只有在佛陀施予的教導中，才能看到四種聖者的生命素質與姿態：入流者（須陀洹）、一來者（斯陀含）、不還者（阿那含）、阿羅漢。此外，四念處禪修絕不會誤導我們進入歧途，是肯定走向涅槃的正確之路。

大梵天王（Brahma Sahampati²¹）在世尊面前宣稱：

“Ekāyaṃ Jāti Khayanti dassī, Maggaṃ pajānati hitānukampi Etena maggena atamsu pubbe Tarissare yeva taranti oghaṃ.”

「所有透過修習『念處禪修』這惟一的一條道路已度過輪迴生死苦海，且從中解脫之過去諸佛、眾辟支佛，以及阿羅漢們；未來之諸佛、眾辟支佛，以及阿羅漢們也將依此惟一之道而解脫輪迴。在現在苟達瑪佛（Gautama Buddha²²）的時代裡，以及跟隨苟達瑪佛的聖弟子們，也以同樣方式，度過了輪迴苦海，進入永恆安穩的涅槃城。」如同前面引述的偈頌所言。

所以，「念處」——正念立足之處，是惟一之通途（Ekāyana Magga）；是直接導向涅槃的單一通道；是惟一之路；是筆直的直達道。

21 Sahampati 音譯薩漢巴帝，為初禪天第三地大梵天之主，是佛教的大護法。

22 舊譯喬達摩佛，即是指世尊（釋迦牟尼佛）。

四念處能橫度生命輪迴的洶湧暗流

我們現在正走在這條培育四種立足正念禪修（四念處）的路上：在戒律生活中立命、聽聞佛法、討論法義、力行我們的義務。這樣的修習，在我們要度過「欲」、「生有」、「邪見」、「無明」所構成之洶湧洪流時，必然會有最大助益，帶著我們脫離死亡、衰老、諸苦到達涅槃。

我們必須時刻省思這個事實，以及體驗法樂與法喜，必須要理解正念立足之處的禪修一共區分為四。

的確，是只有一種禪修形式。

「念處」，意謂著培育正念。在三十七個證悟要素裡（三十七道品），正念作用於八處。在四念處禪修中，八正道之正念（Sammāsati）涵蓋四處。更進一步去解釋，它是五根之一，是五力之一，是七覺支之一，是八正道之中的正念。

八正道之正念（Sammāsati）與念（sati）相同形構四念處禪修，這四種形態的正念是成就洞觀五蘊其本質的方式。

簡釋四重向度培育正念的方式

身隨觀²³（Kāyānupassanā）——身體的正念，是顯

23 或可譯：身隨念。意思是以身體為觀察覺照培植正念（止觀）的對象，藉此培定育慧了知實相。

神聖的法教

示內觀色蘊（色法積聚的形式——物質組合體）的修習方式；受隨觀（**Vedanānupassanā**），是洞觀感受的禪修訓練；心隨觀（**Cittānupassanā**），是內觀心意識（識蘊）的禪修方法；法隨觀（**Dhammānupassanā**），是洞觀想蘊與行蘊的禪修修習。

如是清楚顯示了認識所有五蘊形態其「無常」、「苦」、「無我」等特相的修習方式。

身隨觀（**Kāyānupassanā**）是第一個，因為色蘊其積聚形式在四種向度的修習中是最粗顯的，所以它也是最容易理解的。受隨觀（**Vedanānupassanā**），修習關於「感受」的內觀禪修，比起身念處它是更微細的，所以接在身念處之後。心隨觀（**Cittānupassanā**），以心意識為禪修對象的修習，比起受念處它又更深了，所以排在第三個，而最後一個法隨觀（**Dhammānupassanā**）則是四種念處修習當中最深的一個。

以四重向度培育正念的目的

佛陀教導「身隨觀」幫助眾生克服三種染汙。絕大多數的眾生將髒汙的色法（物質存有的形式），視為是可愛、合意、值得追求的。他們在髒汙不淨中見到的是淨美。這個結果呈現為：顛倒的錯見，有染汙顛倒的想，

具染汙帶著錯見的心。

世尊接著教導「受隨觀」。實際上，所以有情眾生都被具有貪染可意歡愉的感受欺騙，應當可以明瞭「受」的本質是「苦」。

「心」生起滅去一刻接著一刻，但是有情眾生被「恆常之想」、「恆常之見」和「恆常之心」所染汙，認為有什麼是恆久不變的。由佛陀所教導的「正念於心意識本質」——心隨觀（Cittānupassanā），揭露出「心」其迅速飛逝的本質。

最後，對想、思（行）曲解為「恆常自我」等具有顛倒錯見之眾生，佛陀教導「法隨觀」證明「無我」，即身心（名色法）現象皆無我。另一個將「正念禪修」區分為四的理由是，以適性於四類性格的行者。

四念處禪是適應於不同心性與能力的教學

有兩大類型的修行性格（心的傾向）：一是「貪愛」外顯為其行為或性格特徵的禪修者；一是「見解」外顯為其行為或性格特徵的禪修者。每一類可以再進一步細分為二，即：鈍慧者（Manda Pañña）與利慧者（Tikkha Pañña）

正念於身體（身念處）的禪修訓練，是對應於鈍慧

神聖的法教

且貪欲顯著的禪修者；正念於感受（受念處）的禪修訓練，則適性於利慧卻貪欲顯著的禪修者。正念於心意識（心念處）的禪修學習，適合鈍慧而見解顯著的禪修者；正念於法（法念處）的修習，則適宜性格傾向上為見解顯著的利慧禪修者。

此外，在輪迴裡過去生曾經禪修的行者，也同樣能得益於四念處禪修。

這一類的禪修者分為兩類：一是止行者（Samathayānika），即已修習過止禪；二是觀行者（Vipassanāyānika），即已修習過觀禪。在這兩類修行人中，也可以區分為鈍慧行者與利慧行者。

身念處，是鈍慧止禪行者通往涅槃之道；受念處，則是利慧止禪行者的涅槃之路。對於前生已修習過內觀禪修的行者而言，心念處與法念處則是最適合的。心念處，適性於鈍慧觀行者；法念處，則適合利慧觀行者。

我們的三藐三佛陀（全自覺者）以上述方式教導了念處禪修，以對應於各種不同心性與波羅蜜（修行經驗與能力）的禪修者，即止行者與觀行者；貪行者與見行者。而且，也以「無常、苦、無我、不淨」導正有情眾生曲解錯見一切為「常、樂、我、淨」。依據我們內心執取的傾向，無論我們選擇那一種念處修習，都會將我們導向涅槃。

這就像通過四個不同方位的城門進入同一個城市，無論是培育起身隨觀念處或受隨觀念處，心隨觀念處或法隨觀念處，都會抵達涅槃城——永恒安穩，不再有衰老、死亡，以及苦。因此，四重向度的念處修習是一乘道（Ekāyana Magga），意即朝向不二涅槃的單一途徑。

一、身念處

《大念處經》教導了十四種修習身念處（正念於身體）的方法。在這十四種禪修方式中，第一種即是正念於呼吸，也就是安那般那念。第二種是以正念於姿勢；第三則是四種正知的修習（明覺）；第四是不淨觀——如理作意：可厭與不淨；第五，如理作意於界分別觀，最後是九種墳場觀。以上加起來總共是十四種身念處的修習方式。

以上每一種禪修訓練都教導我們：觀外在物質的積聚（色蘊）為無常、苦、無我。

安般念與可厭作意（不淨觀），可以作為止禪訓練達到安止定（禪那）。其餘十二種是通過修習內觀來培育心的禪修方式，無法達到禪那。修習安般念可以直到色界第五禪。培育到五禪定力之後，即能培育內觀現證涅槃道果。

可厭作意（不淨觀禪修），只能達到初禪，立基於

神聖的法教

初禪定力，任何人皆可培育內觀，現證涅槃道果。

其餘的禪修修習，正念於姿勢、四正知（明覺）、界分別作意等，任何人皆可通過這些禪修訓練達到近行定之後（在降伏五種內心的禪修障礙（五蓋）之狀態下），能夠透過內觀禪修現證涅槃道果。

全自覺者（三藐三佛陀）具有十力，是惟一真正有能力透過教導業處修習，引導修習者完全解脫輪迴的禪修導師。透過正念於入出息念禪修，無與倫比的禪修導師，世尊、全自覺者，在菩提樹下圓滿證悟。這也是另一個在「念處」修習中首先教導安般念（入出息念）為禪修入手處的理由。

安般念禪修的目標是「入息」和「出息」。任何人皆從透過專注於「呼吸」開始訓練，當呼吸通過鼻孔「進入」與「出去」。

在「威儀路（姿勢）作意」（Iriyapatha Manasikāra）的修習中，每位行者應專注在坐著、站立、走路、躺臥等不同姿勢，在每一刻變換動作時如理作意，這是毘婆舍那（內觀）的修習。

四明覺（catusampajañña）——於四重向度修習清晰了知，也是另一種直觀的禪修方法。

所有身體的「動作」或者說「活動」被區分為七組，

並且依據四種觀察切入點觀照，修習正念，即：有益明覺（*Sāthaka Sampajañña*）——清楚了知目的；適宜明覺（*Sappāya Sampajañña*）——清楚明白適宜與否；行處明覺（*Gocara Sampajañña*）——清楚了知去處（地方）的禪修修習；無痴明覺（*Asammoha Sampajañña*）——清晰明瞭身心實相。

在可厭作意的修習中，有五種方式觀照身體的三十二個部份，視其為汙穢不淨。這種修習，能作為止禪修習，培育定力直到初禪。培育定力後，轉可厭作意為觀禪修習對象。

最後，是九種墳場觀。當火界由於心意識與生命力的業力竭盡時，死亡就出現了。九種墳場觀，修習身體在死亡之後九個階段的變化。在「無常、苦、無我」的光明中觀照：生命本身其無意義性，以及與生所俱之諸苦。這種禪修方式也直接導向內觀禪修。

另外，還有四種禪修是以十四種身念處的修習方式為基礎。那是另外四種身念處禪修，在《大念處經》中並沒有被提及。在中部尼柯耶《身至念經》（*Kayagatāsati sutta*²⁴）的註釋中，解釋了這另外四種修身念處的方式。身體的三十二個部分（三十二身分），從頭髮開始，依

24 *Kayagatāsati sutta* 英譯為 a discourse on “Mindfulness Immersed in Body”，意思是「通身正念」。身體是正念活動的場域（處所），全身浸盈著正念。

神聖的法教

照顏色劃分。

身體各部分一共分為四種顏色，即藍、黃、紅、白。藍色的部分是頭髮，而頭髮可以作為「藍遍」的目標。身體中只要是黃色的部分，可以作為「黃遍」的目標。凡是紅色的部分，可以作為「紅遍」的目標。只要是白色的，就可以作為「白遍」的目標。這修習四種色遍的禪修方式，可以修上所有色界五個禪那，這是《身至念經》註釋中所教導的。加上這四種遍禪，總共有十八種身念處的修習方法。

當我們從上述這些任一方式培育起身念處時，也同樣可以培育受念處、心念處，以及法念處。

禪修者的心經歷七個階段而淨化，無論男女都可以現證十個階段的觀智。其後，通過漸次清淨煩惱，體證須陀洹道果、斯陀含道果、阿那含道果，以及阿羅漢道果的大門敞開，次第體證涅槃。

二、受念處

第二個是「正念於受」。受念處是單一禪修主題，卻指示出九種觀照的方式。

有一類感受是享受、享有樂趣，以及產生快樂幸福的感覺；另一類感受是不喜歡而體驗到「難以容忍」；還有一種感受，它既非愉悅也非不愉悅。因此，感受分

成三種類型：樂受、苦受、介於兩者之間中性的感受（不苦不樂受）。

再進一步從身體和心理區分感受²⁵，則有樂受、苦受、憂受、悅受，以及捨受。身體上痛苦的感覺是苦根（*dukkha indriya*），而身體上愉悅的感受是樂根（*sukha indriya*）。心理層面痛苦的感覺是憂根（*domanassa indriya*），而心理上愉悅的感覺則是悅根（*somanassa indriya*）；身心上介於兩者之間中性的感受是捨根（*upekkhā indriya*）。

感受也分類如下：

1. 眼觸生受（*Cakkhusamphassajā*）：生起於視覺目標與眼睛接觸。
2. 耳觸生受（*Sotasamphassajā*）：生起於聲音與耳朵接觸。
3. 鼻觸生受（*Ghānasamphassajā*）：生起味道與鼻子接觸。
4. 舌觸生受（*Jivhāsamphassajā*）：生起味道與舌頭接觸。
5. 身觸生受（*Kāyasamphassajā*）：生起自身體上的接觸。

25 當受依「根」分析時，分類成五種受。

6. 意觸生受（Manosamphassajā）：生起於心與心理上的目標接觸。

世尊指出九種方式觀照諸受；當所有類型的感受生起時，皆可成為觀照的目標。無論是當痛苦的感受生起時，它必定能被如實觀照為「痛苦」；當一個愉悅的感覺生起時，它必定能被如實觀照為「愉悅」；而當介於愉悅與痛苦兩種感受間的中性感受生起時，它也必定能被如實觀照為「中性」。這三類感受的每一種，既能生起於有愛染的官能感受²⁶上（sāmisa），也能生起於善巧在禪修目標（業處）無愛染的善心上（nirāmisa²⁷）。

官能上的樂受²⁸（有愛染），來自於感官上的快樂與享受。而當這個貪愉的目標生起時，必定能即刻成為內觀禪修的目標。清淨的樂受（無愛染），是愉悅的知覺與內心的快樂，它們與善心連結；修習布施供養、戒律、禪修時生起，以及生起於善業完成時。這樣的感受，也必定能被無常、苦、無我之光觀照。

無論是有愛染的感官貪愉，還是無愛染的清淨樂受，一定不要執取它。兩者必然是毗婆舍那、內觀禪修觀照的目標。

26 Sāmisa 指生於肉體官能上的貪愉。或可譯為有愛染。

27 Nirāmisa 指從感官貪愉解脫而清淨，或指吃不到肉、非物質性的。或可譯為無愛。

28 巴利文 Sāmisa Sukkha Vedana。指有愛染樂受。

痛苦的感受也同樣落在上述這兩類範疇中。這是由於得不到五官貪愉的苦果，或者是透過失去感官上享受樂趣的目標。官能上具愛染的苦受，必定是即刻要被內觀禪修觀照的目標。當我們托鉢、持戒或禪修時，心理上與身體上的痛苦會生起。無愛染苦受²⁹——無常、苦、無我，也必定是被內觀禪修觀照的目標。

以同樣的方式將捨受分成兩個範疇：有愛染與無愛染，它們肯定也成為內觀禪修的觀照目標。因此，共有九種觀照感受的方式。通過受念處之門——觀照感受生起，觀照它為「無常、苦、無我」，九種方式任何一種都能進入禪修。

當培育起受念處時，身念處、心念處、法念處也全部都在內心裡被培育。心，通過七個淨化階段而清淨，毗婆舍那智（觀智）因此成熟；任何希望體證涅槃的人，如是得以進入四聖之初階——入流聖者（初果）。

三、心念處

在心念處中，佛陀教導我們十六種觀照「心」的方式。我們的「心」，或者說意識，是一條心流：是一個心接著一個心不斷生滅的過程。依照感官六門，佛陀將心分成六類，即生起於眼睛的眼識、耳朵的耳識、鼻子的鼻識、舌頭的舌識、身體的身識，以及心意識。

29 原英譯本以巴利文 *Nirāmisā dukkha vedana* 表達。

神聖的法教

這六類感官意識依據它生起時的狀態，成為內觀禪修時觀照的目標。因此，一共有八十一種世間心可以觀照無常、苦、無我。在心識生起的剎那間，禪修者可以培育心念處修習（心隨觀）。

心念處禪修（心隨觀），是覺知感官意識以幫助禪修者了解「心」。有愛染貪欲的，無愛染貪欲的心；有瞋心，也有無瞋的心；有愚癡的心（被迷惑顛倒），也有不愚癡的心；有心散亂，也有心不散亂；有「上」心，也有非「上」心；有廣大心，也有非廣大心；有專一的心，也有不專一的心；有解脫的心，也有未解脫的心。總共有十六種心可以是被觀照的目標。

當貪婪或是執取在心中生起時，應以正念如上述方式覺照。當貪欲從心中消失，也應以如上方式覺照它是無貪：此刻，這是無貪的心。同樣地，當憤怒在心中生起，任何人皆應覺知「瞋恨已生起」，然後觀照它為「瞋心、瞋心」。當瞋恨消失於心，慈心生起時，應觀照它「無瞋的心」。

當一個禪修者以此方式觀照心，那就是培育「心念處」、「身念處」、「受念處」及「法念處」。三重特相的觀智：無常——苦——無我，將會相應生起。心將由觀智的喜悅填滿，禪修者遲早能通過四個體證階段的起始點——入流，現證涅槃界的特相「不動搖的寂靜安穩」。

四、法念處

法念處（法隨觀）接在心念處（心隨觀）之後，分成五個主要部分。

第一個是內觀五種障礙（五蓋）；第二個是內觀五蘊；第三個是內觀根門（六個感官）；第四個是觀照覺悟的要素（覺支）；第五個是觀照四聖諦。

至此，佛陀顯示了五種「法」的內觀禪修。以「念」而言，假如跟第一個到第三個念處相比較，「法念處」是一個比較深的禪修課題。但是，當我們瞭解法念處時，就容易修習它了。

觀五蓋

有五種因素導致心潰散、阻擾、障蔽、妨礙「美德」生起。它們是諸蓋（Nivarnas），或者說是障礙。它們是：對貪欲的執取（Kāmacchanda）、有害意欲（Vyāpāda）、昏沉——睡眠（Thīna-middha）、躁動不安與擔憂（掉舉——追悔 Uddhacca-kukkucca），以及疑（Vicikicca）³⁰。由於長期缺乏正念，使得這些不善的心態強而有力的障蔽住我們的內心。假如具有正念，這些有害的心態與阻擾的力量將會即刻消逝。五蓋，必定要

30 亦通譯為貪欲蓋、瞋恚蓋、昏沉蓋、掉舉蓋、疑蓋。

神聖的法教

透過內觀，將他們視為觀禪修習的目標來克服。

當欲望生起時，應當馬上認知它：這是欲，是無常的——苦的——無我的。當瞋恨生起，就好像一個人手碰到了正燃燒著的炭，想要馬上把手挪開。這樣的瞋心應該馬上就要觀照它：這是瞋，是無常的——苦的——無我的。同樣地，對昏沉——睡眠、躁動——擔憂（追悔），以及對法（真理）、對佛教、對修行有疑惑，乃至於對三寶起了疑慮，以上諸種種煩惱都應該要認識它們，而且當它們在心中生起時必定要觀照它們為：無常——苦——無我。當五蓋消逝，也同樣必須觀照：無常——苦——無我。我們必須如此觀照五蓋，永遠捨斷它們。透過觀照五蓋的三重共相：無常——苦——無我可以降伏它們，直到禪那成就。

當諸蓋被一次又一次地觀照，那就是培育「法念處」，與此同時另外三個念處修習也得到成就，即「身念處」、「受念處」、「心念處」的成就也一樣完美圓滿了。

所有十種觀智，從最初的名色識別智（*nāma-rūpa pariccheda*）開始成長於心。從這開啟培育關於直觀（透視）四聖諦的理解與智慧，以及現證涅槃的四個階段：從初果（入聖者流）到四果阿羅漢。

觀五蘊

接下來，是關於五蘊的內觀禪修。物質形式（色蘊）由四種元素組成：地（堅固性）、水（流動性）、火（熱或冷）、風（移動），以上四種基本元素，再加上二十四種源自於這四種基本元素所生的色法（物質組合形式）。

我們觀照色法增生，以及其他諸蘊（聚合），如物質的聚合，以及心理活動的機制。這是內觀禪修觀照「蘊——聚合」的方式。我們說眼睛接觸到「顏色」，一個視覺目標，是一個外在於感官的形式。我們如此觀照它：這是物質（色）的組合，是積聚（蘊）的形式，而它是：無常——苦——無我。這就是內觀禪修觀照「蘊——聚合」的形式。

以同樣的方法，當聲音、香味、味道，或者接觸，或者硬、軟、冷、熱、流動、移動等，任何對應感官的相關目標，所有的自然現象當它們生起與感官（根門）接觸時，必定要被如此觀照：這是「蘊——聚合」的形態，是無常——苦——無我。以此方式觀察蘊的形態生起與滅去。這就是法念處——念住諸法實相的修習。

同時觀照受蘊、想蘊、行蘊及其生滅

受是感覺——知覺。我前面說到：「感覺（感受），

神聖的法教

依據它生起的感官（根門）：眼、耳、鼻、舌、身、意被區分為六類」。觀照正生起的感受，它生起的原因，以及感受的滅去，即：它生起的那一剎那觀照它，它滅去的那一剎那也觀照它，如是看到它們無常、苦、無我的本質。這就是同時修習「受念處」與觀照「受蘊」的內觀禪修的修習。

想，是觀念、認知，知道。這也有六重想蘊：聲音、香味、味道等諸法。這就是想蘊的形式，認知的積聚與聚合，而我們必須要覺察它，觀照它為無常、苦、無我。那也就是念住諸法——法念處。

行蘊，以思心所（*Cetanā*）為主體構成。除了與思心所同時生起的受、想、識，以及同生的其他所有心理活動的成份（心所），都歸屬於行蘊這一組。貪、厭惡（瞋）、見、疑、慢等諸煩惱如同信（*Saddhā*）、投向目標的心所——尋（*Vicāra*）、勝解（*Adhimokkha*）、念（*Sati*）、定、慧等諸心所，都屬於行蘊，是必須要被觀照為「無常、苦、無我」。

識，是心——心意識，是「心念處修習」中被觀照修習的目標。識的聚合（識蘊），或者說「心」，它也同樣是無常、苦、無我的，而且必定要以上述方式觀照。以此方式，所有五蘊：色、受、想、行、識全部都是內觀禪修的目標，觀照它們聚合的形式（蘊）為無常、苦、

無我是內觀禪修對於「蘊」的觀照，這是另一種總體觀照法隨念的念處修習。

當內觀禪修培育起「蘊——聚合」的觀照能力，十種內觀智慧將會圓滿成熟，禪修者得以階階相續現證涅槃，進入聖者之流（初果）。

觀照十二處

內六處³¹與外六處³²的禪修修習，真的是最安樂的一種內觀禪修。善巧嫺熟內觀修習是最安樂的，當它們接觸六個根門³³的時候，我們觀照目標生起。

現在當眼睛看到一個色法形態，簡單來說，這個色法是外在於對應感官的目標，它是：無常——苦——無我。眼睛，內在感知器官，它也同樣是：無常——苦——無我。而覺知視覺目標的心識，也同樣具有這三重共相，即：無常——苦——無我。觸、受、想、思、心一境性，這些在眼睛識知目標時，與眼識看見目標的那一剎那同時生起的心所，每一個也都是：無常——苦——無我。這個「看見」的過程，我們可以如是觀照。

31 指眼、耳、鼻、舌、身、意等六種感知器官。

32 指對應於六種感知器官生起的識知目標，如顏色（視覺目標）、聲音（聽覺目標）、香味（嗅覺目標）、味道（味覺目標），痛、硬、軟等觸覺目標，以及心意識所識知的目標。

33 六個感官。

神聖的法教

同樣的，十二處（內六處及外六處）必定要覺察，觀照它們為：無常——苦——無我。這就是內觀修習「處」——感知生起之處的方式，但是還有總體觀照法隨念的念處修習。

觀照七覺支

關於覺支³⁴的內觀修習，是培育七種美德（善）的成就，它們是：念、擇法、精進、喜、輕安、定，以及捨。當七種覺悟的要素生起，當我們能認知它們的時候，要觀照每一個覺悟的要素。假如當「念」在禪修時被充份地建立，就觀照它：這是「念」，是覺悟要素的其中之一，它迅速生起、滅去，是無常、苦、無我。

當我們禪修時，可以理解法的各種面向。這是覺悟要素中的擇法覺支，它也是：無常——苦——無我的。當我們禪修時，身心充滿源源不絕的新能量，那是覺悟要素中的精進覺支。然後，喜悅生起——那是覺悟要素中的喜；以及，禪修時身心持續著安寧，那是覺悟要素中的輕安。定力變得強大有力。

禪修者必然要認識這些覺悟的要素，當它們生起時觀照它們的三重特相：無常——苦——無我。當我們依

34 覺悟的成份或要素。

此以「念」和「慧」禪修時，一種平衡的靜謐祥和的心態——覺悟要素中的「捨」生起；當它生起時，必定要觀照：無常——苦——無我。

當所有七個覺悟要素依此觀照，就是完成了關於「覺支」的內觀禪修。

在覺悟要素方面的內觀修習，它完整了法隨觀念處禪修。法隨觀念處禪修的觀照修習，也培育了四念處全體的觀照訓練。通過七階段淨化，心漸次清淨，從禪那的修習進展到觀禪的學習，進而得以體證涅槃。

觀照四聖諦

最後，是關於四聖諦的內觀修習。心和相關的一切事都可以被四聖諦之光觀照。諸聖諦是：苦——苦的諸因——苦的熄滅——熄滅苦的道路。

在此，「苦」包含了八十一種世間心，五十一種心所³⁵，以及二十八種色法（物質形態）。這些全部是「苦蘊」，諸苦的積聚，即「苦聖諦」。貪愛是集聖諦（Samudaya Sacca）——苦生起的原因；涅槃界是滅聖諦（Nirodha Sacca）——苦熄滅的聖諦；八個聖道要素（八正道支），從正見開始，是導向苦熄滅之道的聖諦。

35 在心理活動中伴隨心生起的相關成份。

神聖的法教

以上這些，只有苦聖諦（果）與苦集聖諦（因）可以被觀照為無常、苦、無我的。

眼睛看見一個色法（物質形式），這個色法是苦聖諦的象徵，它是：無常——苦——無我。而眼睛「看」的本身，也是：無常——苦——無我，另一個苦聖諦的象徵。心意識與視覺目標同時生起，是接觸的結果；伴隨心識生起的觸³⁶、受³⁷、想³⁸、思³⁹、心一境性⁴⁰，名命根⁴¹、作意等，這些全都是苦聖諦，是無常、苦、無我的。在每一個感官（根門）接觸到它相應目標時以此方式修習，禪修者就是修習法隨觀念處，即正念於身心諸現象。

現在，假如「愛欲」（desire）生起於任一感官相應目標，如色、聲、香、味、觸、法（心理上內在目標），那是集聖諦；它是：無常——苦——無我。「愛欲」必定能被如實觀照在它生起的剎那間：這是「愛欲」，是苦的原因。

36 心所名。心所在心理活動中伴隨意識生起的性質，與意識同生同滅。觸的特相是接觸目標，作用是目標是識的撞擊。

37 心所名。受，是直接感受及體驗目標。

38 心所名。其特相是標誌或印記，以便再次體驗相同目標時能識知是一樣的。作用是識知認得曾作過標記的目標（所緣）。

39 實現識知過程的目的的心所，發動或催促組織起相應法朝向目標。作用是累積（業）。

40 心所名。心與目標結合為一境。其特相是穩定於目標不散亂，在禪那心裡尤為明顯。

41 在每一個心識剎那中，維持住心識與其伴隨生起的心所的一個心理成份，也就是維持住相應法。

假如「愛欲」生起於視覺目標，那是色貪愛，是集聖諦；它是：無常——苦——無我。假如「愛欲」生起於聽覺目標：認知它為聲貪愛，是集聖諦，然後觀照它的三重特相：無常——苦——我。當「愛欲」生起於香味，即刻要觀照它：「這是『香貪愛』，是無常——苦——無我。」當任何愛欲生起於任一感官識知的目標，假如修行人能正念觀照它為「集聖諦，是無常——苦——無我」，那即是洞觀諸聖諦的修習。

當愛欲離開，心中生起極大的祥和寧靜、清涼、舒暢。當貪愛熄滅的狀態來時，我們必能覺知它的止熄「愛欲已經離開，這是滅聖諦，是上善的愉悅和歡喜。」所以，我們能觀照心，那也是觀照聖諦的修習。

貪愛的熄滅是由八正道帶來的，即：正見（智慧）、正思惟、正語，正業、正命、正精進、正念、正定（心一境性）。

觀照八正道

逐一來理解八正道分，理解它的開端，應觀照：這是正見，是道支（道的要素），是上善的愉快喜悅；當識知正思惟時，它變成禪修觀照的目標：這是正思惟，是上善的愉快喜悅。

神聖的法教

同樣地，當識知其他的「善」，舉例來說「精進」，任何人如此觀照：這是正精進，是道支（道的要素），是上善的愉快喜悅。當任何人在諸法生起時，如此正念地觀照諸法，在四聖諦之光中，即是洞觀諸聖諦的修行。

法隨觀念處修習，經由洞觀諸聖諦而圓滿。

苦聖諦，換言之出生、衰老、疾病、死亡；苦集聖諦或貪愛之諸因聖諦；苦熄滅聖諦——涅槃，特相為寂靜；以及苦熄滅之道的聖諦——八正道，每一個都應如是修習，一一分別地以智慧及正念觀照。

培育起「法隨觀念處禪修」的修行者，如是修習，四重向度觀照「念處」。它猶如從四個不同方位的城門進入同一個城市，培育「四重念處的修習」全部導向涅槃——解脫出生、衰老、死亡、疾病、身心苦惱、憂悲哀痛，是無生死的永恆寂靜。

總結：依四念處修習能現證涅槃

世尊已經以「四念處禪修」在我們面前顯示了二十一條通往涅槃的道路。最後，世尊說道：

**Yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāna
evam bhāveyya satta-vassāni,**

**tassa dvinnaṃ phalānaṃ aññataraṃ
phalaṃpāṭikaṅkhaṃ diṭṭhe’va dhamme añña, sati
vā upādisese añagāmitā.**

「諸比丘，以我所教導的方式，假如任何持續修習以及培育四念處七年的人，他將必然體證最高成就阿羅漢果，即所有煩惱得以摧破；或者體證不還果（三果）。假如他毫不間斷修習培育四念處六年、五年、四年、三年、兩年、一年；或者七個月、六個月、五個月、四個月、三個月、兩個月、一個月、半個月、七天，以此相同方式；假如這位善者具有潛力，具有過去生所累積的福報，他絕對必然在此生體證阿羅漢果或斯陀含果（三果：不還果）。」

過去，世尊如是證言宣示（聖言量）。

在過去的時空中，《大念處經》中所教導的方式已依教宣達。所以，這個如此有威力的修行主題，是因為聽眾是比丘、比丘尼、近侍男、近侍女。當世尊教導此經接近尾聲，大眾正坐著聽法時，共有三萬比丘證得阿羅漢果。四念處所有的修習方式，培育了他們的心。他們建立了自身內心心智的七階段淨化（七清淨），階階相續，全部次第現證涅槃為入流聖者（初果）、一來聖者（二果）、不來聖者（三果），以及阿羅漢聖者（四

神聖的法教

果）。

這些尊者們收成了它們修習的果實，皆得到了七項利益：為諸眾生清淨；戰勝憂悲苦痛；捨離身心諸惱；證成聖道；現證涅槃。他們進入了永恆的寂靜：無出生（不再投生）、衰老、疾病、死亡，不再有任何重新投生的苦果。

禮敬生信

我們頂禮這些已經收獲道果的比丘，願我們也能體證大智慧，透過念處禪修和他們一樣成就。願我們也能透過修習四念處禪修，次第通過七階段淨化證得清淨；願我們也能如諸佛、眾辟支佛、阿羅漢們一樣證得涅槃，證得永恆的寂靜、快樂和幸福。

發願省思

藉此功德力，我們已經自然而然地獲得善業，有喜悅（喜）和理解（智）⁴²；願我們能培育四念處禪修、四正勤、四神足、五根、五力、七覺支，與八正道。

願我們的心能通過七階段淨化而清淨；願我們能培

42 悅俱（somanassa）智相應（ñāṇasampayutta）的心，是八大欲界善心（kāma-vācāra-kusalacittāni）之一，分為有行（受到慫恿）和無行（自動自發）。

育修行如高山，慧崇而德鉅，猶如「念處修習」一樣；願我們最終能證得涅槃寂靜；依我們所願成辦。

所有顯現在有情身上的名色法，當聽聞這部經時，在每個剎那間出現又消失；因此，它們是無常的。由於它們是持續受到生滅支配的，它們是苦的。我們無力依照我們所願去維持它們，所以它們是無我的。

苦聖諦：無常——苦——無我，這心理／物理學的過程，是沒有他者可相比擬。苦集聖諦，是對存有的貪愛渴求，帶著我們從前生到今生。熄滅兩者，是涅槃界，是滅聖諦。這單一旦惟一的修行之道，必定能被培育直到體證滅聖諦的，是八正道，道聖諦。

願我全部的善業，助我培育一切能夠體證四聖諦的修行。

Sādhū! Sādhū! Sādhū!

善哉！ 善哉！ 善哉！

神聖的法教

祝福（講經之後對大眾祝福）

Sabbītiyo vivajjantu sabbarogo vinassatu

願諸災免離，願諸疾消失；

Mā te bhavantvantarāyo sukhī dighāyuko bhava

願你無障礙，得快樂長壽！

Bhavantu sabbamaṅgalaṃ rakkhantu sabbadevatā

願得諸吉祥，願諸天守護；

Sabbabuddhānubhāvena sadā sotthi bhavatu te

依諸佛威力，願你常平安！

Abhivādana sīlisa-niccaṃ vuḍḍāpacāyino;

好樂禮敬及常尊敬長者的人，

Cattāro dhammā vaḍḍanti

將增長四法：

Āyu vaṇṇo sukhaṃ balaṃ

長壽、美貌、快樂、體力。

Āyurārogya-sampatti sagga sampatti me va ca

願你長壽、無病、投生於天界，

Atho nibbāna sampatti iminā te samijjhatu

體證涅槃，願一切成就。

附錄：

帕奧禪師祝讚詞

◎帕奧禪林西亞多——烏・阿欽那上首大長老

◎國際止觀禪修指導上首禪師，暨緬甸大業處阿闍梨

親愛的聖法大長老，諸比丘道友，及所有在家信眾們：供養這短篇祝讚詞給貴紀念刊⁴³，祝福聖法大長老，是我的榮幸。

我第一次遇到聖法大長老是 1995 年，於緬甸毛淡棉的帕奧禪林。那時候他來到緬甸，我的道場，接受我的指導進行個人閉關修持。他浩瀚的巴利三藏知識，真誠、謙遜，以及將生命奉獻給教法等種種特質，立刻打動我，給了我深刻的印象。基於他個人的波羅蜜，得以在禪修上有極快的進展。這初次的會面，毫無疑問的就是我們過去生的業果，透過它我們很快地而成為好朋友。

現在我得知聖法大長老即將在 2014 年 9 月 23 日，於米梯里喀拉禪林（Mithirigala⁴⁴）舉行的特別授銜典禮

43 聖法大長老獲頒「副導師」榮銜時，斯里蘭卡出版之紀念專刊。

44 聖法大長老現居地，位於可倫坡近郊。

神聖的法教

上，將被授予斯里蘭卡「藍曼尼大宗派⁴⁵ 副導師（Anu Nayaka⁴⁶）」的地位，就我個人認為比起「大長老」（Mahāthera⁴⁷），「副導師」（Anu Nayaka）這個榮銜他當之無愧，實至名歸。

對斯里蘭卡的佛教團體而言，他的貢獻已經讓他名列佛教史上諸大聖賢長老之中。上溯至第三次經典結集後的大摩伽利子帝須長老（Mahā-Moggaliputta tissa，又譯：目犍連子帝須），在西元前三世紀阿育王時代，派遣了九組比丘僧團到不同地方弘法，將古印度聖者——世尊・全自覺者的教法傳入印度鄰國，甚至傳到更遠的國家。其中一組僧團，由阿羅漢比丘索納尊者（Sona）及烏塔拉（Uttara）尊者為首被派到金地（Suvaṇṇa Bumi），也就是今日的東南亞地區（包含現在的緬甸、泰國、寮國、柬埔寨、馬來西亞、印尼）。另外一組比丘僧團，以阿羅漢馬欣德⁴⁸ 尊者為首，被派到斯里蘭卡。這兩件同時發生的歷史事件造就了緬甸和斯里蘭卡彼

45 Rāmañña Maha Nikāya 音譯為藍曼尼大宗派，是當代斯里蘭卡三大宗派之一。當代斯里蘭卡佛教自十六世紀中衰後藉由緬甸及泰國的力量中興上座部，因此依傳承分為：暹羅派、安摩羅普羅派，以及十一世紀由緬甸傳承的藍曼尼派（又音譯：藍曼匿或羅曼那）。由聖法大長老領導的森林善瑜伽行派（Sri Kalyāni Yogāshrama Samstha）隸屬於藍曼尼大宗派，是其中之一的寺院聯盟。

46 Nayaka：導師，指導者，或一個群體的領導者。所謂「導師」是指智德兼備的人天師範。在斯里蘭卡佛教的大宗派中，每一個宗派僅有一位導師，其次是副導師，稱為 Anu Nayaka，地位僅次於導師，協助綜理宗派內行政及指導僧團三學。

47 又可稱為大上座。

48 舊譯：摩哞陀

此之間的往來和聯繫，時至今日兩國仍然保持友好的邦交。友好交流的結果依然存在於不同國籍的比丘之間，並且在時代的需要裡相互支持彼此的僧團。

我們繼續回到上面所說的歷史事件中。當阿羅漢馬欣德尊者抵達斯里蘭卡時，不僅僅是帶著巴利三藏形式的「法」與「律」，同時還傳入古代諸大長老以解釋根本法義為形式的注疏（《根本注釋》，*Mūla-Aṭṭhakaṭṭha*⁴⁹）。當斯里蘭卡國王德瓦南皮亞·帝須（King Devānaṃpiya Tissa：或譯天愛帝須王）接受了佛教，並且以佛教作為斯里蘭卡國教時，阿羅漢馬欣德尊者主導將古代諸長老所寫的根本注釋翻譯成錫蘭文⁵⁰。《根本注釋》的錫蘭文版又稱為《大注釋》（*Maha-Aṭṭhakaṭṭha*）或《大義疏》。

《根本注釋》翻譯成錫蘭文版（稱大注釋）是深具意義的。因為當幾世紀之後《根本注釋》在印度及周邊鄰國遺失時，只有錫蘭文版的《大注釋》（又譯：《大義疏》）被保存下來，成為古代注疏的可靠記錄。

直到西元五世紀覺音尊者出現之前，儘管有許多比丘試著將《大注釋》（又譯：《大義疏》）重新譯回巴利文，但是始終無人能成功。

49 *Mūla-Aṭṭhakaṭṭha*：Mūla 是「根」；Aṭṭhakaṭṭha 指義疏，注釋。

50 斯里蘭卡當地語言，又譯：辛哈拉文。

神聖的法教

當大德阿闍梨・覺音尊者（Bhadantācariya Bhudhaghosa⁵¹）從印度來到斯里蘭卡之後，在他的導師要求之下，完成了這個珍貴文本的翻譯，拯救這些古代注疏免於毀滅。重新譯自錫蘭文版《大注釋》的巴利文本稱為《集義疏》（*Sangaha – Aṭṭhakaṭṭha*⁵²），是完全準確忠於原文本的。

除了附帶增加了當時斯里蘭卡大長老們所寫的注疏之外，以及刪減內容重覆的作品。

由於集結了自大摩伽利子帝須長老⁵³起，等等諸大長老的精進，當代佛教徒得以藉由諸多注疏而獲得博大精深的佛法教義。

當然，佛陀教法的目標非常簡單，而且依據諦相應的《申恕林經》（*Sīsapāvana Sutta*），可以用幾個字就總結：其目標就是徹底瞭解四聖諦以及體證涅槃。但是，要實踐這個目標，絕大多數人都需要持戒、習定、修慧。也就是跟隨八正道直到能成功地正確理解「法」與「律」。眾多注釋書裡的智慧可以幫助我們得以正確的理解「法」與「律」，但是更重要的是，要有一位合格而且深具智慧的老師來教導。換句話說，也就是：一位

51 Bhadantācariya Bhudhaghosa：Bhadanta 是法師，acariya 是教導者、指導者，或老師之意。Bhudhaghosa 有譯「佛音」，此處採葉均所譯《清淨道論》的翻譯。譯文中「大德阿闍梨」採自帕奧禪師其中文譯作《如實知見》。

52 Sangaha – Aṭṭhakaṭṭha：Sangaha 是集成之意。

53 巴利文 Mahā-Moggaliputta tissa

善友。

曾經有這樣一位我所說的老師，他就是古代斯里蘭卡十八部派⁵⁴的著名導師摩訶西瓦長老（Mahā-Sīva Thera），他以誦念巴利三藏及注釋書等而廣為人知。影響所及造就了許多比丘成功地修習止觀，達到體證。事實上他自己也說到：在他指導之下，大約有六萬比丘體證了阿羅漢道果。

同樣地，聖法大長老已經是公認精專巴利三藏的大德。他以巴利文本及諸多注釋書教導僧俗二眾的能力不但眾所周知，而且遍及斯里蘭卡及其他國家。在他弘法的同時，透過他的慈心與大悲心可以感受到他這種卓越的能力。因此大家都一致讚賞，推舉他作為一個聲譽日隆國際性的僧團領導人。

但是或許，大長老最大的個人特質是他被大家所看到的可貴榜樣——謙遜，以及純淨的正念與德行。如此的一位模範，是適合作為所有想修持聖潔生命的精神導師，如同一座燈塔一樣；而且在佛陀教法明顯地走向日漸衰微之時，他是僧團內部抵制貪腐清淨的希望。

最後，在這吉祥的時刻裡，我僅能夠給予聖法大長老最好的祝福：

54 原文 the leader of eighteen Nikāyas，nikaya 除了指「經」之外，也指派別、群體。

神聖的法教

願他圓滿所有的正願，願他所有修行上的決意與堅持得以成功，願諸吉祥降臨其身。

願他為發展中的斯里蘭卡藍曼尼派僧團建立適當的因與緣，引領僧團修習止觀直到他們體證涅槃。

同時，祝願他餘生健康、長壽、活躍，能繼續作大家的善友，為大家詳細解說世尊的正法。願他為教法久住，繼續利益人天有情。

善哉！ 善哉！ 善哉！

在這個歡欣喜慶的日子裡，對大眾送上最大的隨喜之意。

帕奧禪林西亞多

寫於美國加州「帕奧禪林內觀指導隱居林」

二〇一四年八月二十八日

中譯：Sayalay Khemānandā

淨化心智七階段（七清淨）

1. 美德淨化。（戒清淨）
2. 心淨化。（心清淨）
3. 見解淨化。（見清淨）
4. 戰勝疑慮得到淨化。（度疑清淨）
5. 透過知見：何謂「道」，何謂「非道」之智慧，得到淨化。（道非道智見清淨）
6. 透過知見修行之道的智慧得到淨化。（行道智見清淨）
7. 透過智慧與知見（洞觀）得到淨化。（智見清淨）



2011 年聖法大長老來台弘法開示
吉祥尊者、Sayalay santi 中譯

聖法大長老來台弘法開示

二〇一一年

修習入出息念

2011 年 11 月 18 日

“Ānāpānassati yassa, paripuṇṇā subhāvitā; anupubbaṃ paricitā, yathā buddhena desitā; so imaṃ lokam pabhāseti, abbhā muttova candimā”ti.

若人呼吸念，圓滿、善修習，

次第而積集，如佛之所說：

彼耀此世間，如月出雲翳。

（Vism.p.282.）《清淨道論》

大長老為我們誦出了一首偈頌，解釋修習入出息念的方法，如果一個人修習入出息念，他可以得到很明亮的心和很多的快樂，並且能夠得到佛陀的教法。無論是比丘或居士，任何人依照佛陀的教法修習，生命就會越來越明亮，就像月亮照亮世界一般的明亮和清涼。只要修習佛陀的教法，我們的光就會越來越亮。

我們的佛陀在成佛之前，有好幾世也修過了入出息念。在他的最後一世，當他才五個月大的時候，他也曾

神聖的法教

修習入出息念到了初禪。後來，在他出家後，在三十五歲的那年，他修習入出息念直到第四禪。他以入出息念第四禪的定力為基礎，也修了無色定及其他禪定，而且修了觀禪。當佛陀修習觀禪的時候，他的心非常的明亮，而且也幫助眾生的心越來越明亮，這是因為修習入出息念。

在佛陀的時代，有一個國王叫做庫古沙拉迪（Kukkusāradi），是頻婆娑羅王的好朋友。有一天，庫古沙拉迪王得到一塊很好的布料，在那個時代好的布料是非常珍貴的，他把這塊布料作為禮物送給頻婆娑羅王，並且寫了一封信，希望頻婆娑羅王在大眾面前打開這個禮物。當頻婆娑羅王打開禮物，見到如此特別的布料時，覺得很開心，便想要回送一份特別的禮物給庫古沙拉迪王。

於是頻婆娑羅王省思佛法僧的功德，並且將佛法僧的功德和入出息念的修習方法寫了下來，作為送給好朋友庫古沙拉迪王的禮物。他另外寫了一封信，希望庫古沙拉迪王能夠上到皇宮的頂樓，自己一個人的時候才打開這份禮物。

當庫古沙拉迪王收到禮物，便照著信上所說，一個人到了皇宮頂樓拆開禮物，當他讀到佛法僧的功德，他的內心立刻對三寶生起很強的信心，並且非常的喜悅。

接著他讀到入出息念的修習方法，就一個人自己開始練習，於是他得到了很強的喜悅及很好的定力，並修到第四禪。後來他在佛教中出家，並且在那一世中證得不來果，去世後投生到淨居天（**Suddhāvāsa**），並且在那裡證得阿羅漢果。從這個故事中，我們可以知道修習入出息念是非常殊勝的。

修習入出息念可以得到非常多的益處，如果我們修入出息念培育出穩定的定力，接下來可以繼續修十遍得到四禪八定，修習入出息念有以下五種利益：

1. 在現世可以得到禪定，並且可以很快樂的安住在定中。
2. 入出息念的定力可以幫助我們修習觀禪。
3. 可以修習神通。
4. 如果這一世證得三果或是阿羅漢果，有修習入出息念的人可以入滅盡定。
5. 如果這一世沒有證得道果，但還能夠維持禪定，就可以投生到梵天界。

對於佛教徒而言，修習入出息念其實最主要是為了要修習觀禪的。入出息念還有很多其他的利益，例如：晚上可以睡得好，早上起來也很舒服，不會做惡夢，天人會喜歡並保護我們，人類也會喜歡我們，並且我們會

神聖的法教

得到很好的福報。因為入出息念有這麼多的利益，我們應該努力修習，直到證得禪定。

初學者要修習入出息念，應該要做哪些準備工作呢？

我們要到樹下、森林或是空曠、安靜的地方，因為對於初學者而言，吵雜的地方是不利於修習入出息念的。在禪修營中，雖然有很多人，但也是一個寧靜的地方，因為沒有吵雜的聲音。修習的時候，首先要盤腿而坐，身體要直，放鬆身體。接下來要很專心的專注於鼻孔周圍的呼吸，很有正念的專注於吸氣和呼氣，保持正念。任何人修習入出息念時，隨著正念提升，他的定力也會慢慢的加深，可能一禪坐之內就可以得到定力，如果沒有那麼快得到定力的話，也要慢慢的努力，不要在乎結果，只是一直跟隨老師的指導，持續修習。在我們的許多過去世中，也都曾經修習過入出息念。

修習的時候，基礎的預備工作非常重要，一定要放下過去和未來，過去不管做過什麼，都不要去理它，也要放下未來的任何計畫，就只是把心安住在當下，安住在呼吸，而不是過去或未來。如果這樣做的話，就可以提升我們的定力，以至於得到禪定。修習入出息念得到禪定的目的是為了要修習觀禪，直到證得聖道聖果。

入出息念是非常殊勝的，所以大家在禪修營中要依

照時間表規律的打坐，在專注呼吸或進出禪堂的時候，都不要發出聲音，進出禪堂時要保持正念，不要發出吵雜的聲音。在禪修營的期間不要說話，因為說話會讓心有很多的目標，很多雜念。就算很重要的事情，也要盡量簡短的說，要把心安住在禪修的業處，如此一直持續的坐，也許下一禪坐就可以坐得很好。

佛陀在經典裡教導了很多種修習入出息念四方法。通常初學者的心都有很多妄念，沒辦法很直接的專注於出入息，為了減低我們的妄念，可以用數息的方法，在《清淨道論》中解釋了很多修習入出息念的方法，帕奧禪師教我們的是很簡單的數息，要怎樣做呢？當我們專注呼吸時，心要很單純，吸氣的時候，就數「入一」，呼氣時數「出一」，第二個吸氣的時候，就數「入二」，呼氣時數「出二」，如此一直數到八或十，數息的數目最少是五，最多是十，最好是數一到八，一到八，一直重複的數。如果能夠持續數 15 到 20 分鐘不間斷，就可以停止數息，直接專注呼吸。如果中間還會間斷，就持續練習數息，直到沒有間斷的專注為止。當一個禪修者能夠專注於呼吸的全息，就是從呼吸一開始進入到呼氣的最後都完全不間斷的專注，並且可以體驗到（分別出）長息或短息，這個階段對於禪修者而言是非常重要的，如果能夠很有正念的持續專注全息的話，我們的正念就會變得非常非常好。

神聖的法教

這時候禪修者可能會體驗到光，這時候的光叫做遍作相，逐漸地光會越來越亮，越來越強，像是白雲一樣，這時的定力叫做遍作定。接著持續練習，光會越來越亮，越來越強，這時我們要持續維持安住在呼吸，不要去看也不要去想那些光，就只是安住於呼吸，這時候的光叫做似相，定力叫做近行定。這時候我們要非常小心，不要想東西，也不要去想說：「喔，我的定力很好！」這是禪修者很普遍會發生的，但我們不應該去想任何事，應該只是持續的完全專注於業處（呼吸），這樣我們就可以逐漸地達到禪定的階段。

修習入出息念時，最重要的是要忘記一切，所有以前曾經學過的東西都不要去想它，也不要去想其他無關緊要的事，這樣我們才能夠提升我們的定力。祝願大家都能夠培育定力直到獲得禪定，直到證得道果。

【問答】

問題一：剛剛大長老說如果持續數息 15~20 分鐘不間斷，就可以練習觀察全息，但是打坐的時候怎麼知道自己專注了多久呢？

回答：時間，只是自己大概的知道，不需要睜開眼睛看手錶，心中大概明白就可以了。如果能夠沒有間斷的專注呼吸，就表示正念已經很強了，那就沒有問題。但是如果專注呼吸時有間斷，心還會跑掉，那就繼續數息，

15~20 分鐘、30 分鐘、一小時都可以的，如此持續數息，就可以培育出我們的正念。

問題二：如果禪修者可以直接專注於呼吸，能不能跳過數息的階段，直接專注於呼吸？

回答：如果能夠持續專注呼吸不間斷，就不需要使用數息的方法。

今天已經聽了一個多小時的開示，得到了很多功德。我們應該把這一切功德和已故的親戚朋友分享、與天神分享，也與所有的眾生和老師分享。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

善哉！ 善哉！ 善哉！

《法句經 · 心品》第 36 偈

2011 年 11 月 19 日

Suddhasaṃ sunipaṇaṃ, yatthakāmanipāṭinaṃ;
cittaṃ rakkhetha medhāvī , cittaṃ guttaṃ sukhāvahaṃ.

此心隨欲轉，微妙極難見；

智者當護心，心護得安樂。

（《法句經 · 心品》第 36 偈）

各位聽眾，佛陀開示了這首關於心的偈頌，這首偈頌是什麼意思呢？

「Suddhasaṃ」：很難看見。

「Sunipaṇaṃ」：極度微細。

「Yatthakāmanipāṭinaṃ」：隨著喜好的目標漂蕩停留。

「cittaṃ rakkhetha medhāvī , cittaṃ guttaṃ sukhāvahaṃ」：智者應當守護其心，如果防護其心的話，他就會帶來快樂。

所以，這首偈頌的意思是說，心是很微細、很難看見的，它隨著喜好的目標漂蕩停留。智者防護其心，就會在生命中得到快樂。

在佛陀時代，有一位尊者到街上托鉢集食，有一位富有的年輕人見到這位尊者托鉢集食的時候，眼簾低垂，很祥和的儀態，他看起來非常平靜並且很有啟發性。因為其他人走在街上時都是沒有自制的，這位年輕人可以看出尊者與其他人有所不同。於是他就想要請教尊者。有一天，他走到尊者的面前說：「尊者，我感覺您很寂靜、很快樂，我們在家人有很多財產，但是我們都不快樂，因為我們要保護財產，有時候要罵工人，所以我們的生命都是焦慮不安的。尊者能否教我一些法，讓我變得快樂呢？」

尊者知道這位年輕人有智慧，但不是佛教徒，如果教他很多佛法，他會無法學習，於是便只教導施捨，布施東西給別人，布施東西給窮人，並布施食物給僧眾。尊者並教導他要每天省思自己的所作所為。

年輕人明白後，就開始布施，並每天省思他的布施，一段時間後，他就得到了快樂。接著，他又去見尊者說：「尊者，我現在已經由於從事布施而得到快樂，如果尊者能再教我其他東西，我也願意學習的。」

尊者了解他的心已經逐漸傾向於佛法，就說：「居

神聖的法教

士，佛陀是這個世間最崇高的，他是完全證悟的，他是寂靜的、很有威力的，他是人類、天神和所有一切梵天中最崇高的，你現在每天念：『我皈依佛（**Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi**）』，來歸依世尊，每天省思佛陀的功德許多次。世尊的教法是很純淨的，如果你依照他的教法而行，一定會得到寂靜，了知苦的熄滅的。所以，你也應當皈依世尊的教法，並念：『我皈依法（**Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi**）』，每天重複地省思許多次。佛陀的弟子僧團也都依照著同樣的教法而行，並得到寂靜、快樂和智慧的。因此，你也應該皈依佛陀的僧團，並念：『我皈依僧（**Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi**）』，同樣的，你應該每天省思許多次。」

年輕人聽從尊者的教導，每天皈依並省思佛法僧的功德，就得到了很多的快樂。不久後，他又去找尊者，請求更多的法。尊者便教導他受持五戒，並省思自己的戒行。年輕人遵守五戒，並每天省思戒行，比以前更快樂。便又向尊者請求更多法，開始持守八戒，不久後，再受持了十戒，這已經是一位在家居士所能夠受持最崇高的戒律了，年輕人也因此得到比先前更多的快樂。

年輕人又問尊者：「我現在還能夠修習什麼，以得到更多的寂靜呢？」尊者說：「你現在可以出家。」年輕人便把他的責任交給他的家人，來到寺院出家。

出家後，他的戒師每天都教導他戒律，又有導師教導阿毘達磨，他每天都要學習很多學不完的東西，於是他的快樂開始減少，心理的負擔卻逐漸地增加。他想：「我怎麼能夠學習那麼多東西呢？出家前，我很快樂，現在反倒不像出家前那麼快樂了，現在我應該還俗了。」於是他請求還俗，他的導師就帶他去見佛陀說：「尊者，我的弟子想還俗，請尊者勸導他。」

世尊知道發生了什麼事，就說：「如果不是學習那麼多東西，只讓你做一件事，你可以做到嗎？」年輕比丘說：「可以，只讓我做一件事，那是很容易的。」世尊便教導他：「守住心念，把善的心和不善的心分開，去除掉所有不善的，你全部要學習的，就是如此。」年輕比丘說：「可以，那是很容易的。」

世尊誦出了今天開示一開始說的偈頌，意思是說，心是很微細、很難看見的，它隨著喜好的目標漂蕩停留。智者應當防護其心，守護之心會帶來快樂。

這位年輕比丘聆聽佛陀的開示，得到了定力和智慧，證得了阿羅漢。佛陀還做了許多關於心的開示：

“Vicittakaraṇā cittaṃ, attano cittatāya vā;

Citaṃ kammakilesehi, citaṃ tāyati vā tathā;

神聖的法教

Cinoti attasantānaṃ, vicittārammaṇanti cā”ti.¹

Cintetīti cittaṃ, ārammaṇaṃ vijānātīti attho.²

「vicittakaraṇā cittaṃ」，心可以製造很多美麗的事物，現代很多新創的產品，都是「心」計畫和設計的。

「attano cittatāya vā」，心會自己製造美麗的影像，它有時快樂、有時不快樂，有時善、有時不善，有時明白、有時又愚痴，這是相同的心，但是它有很多顏色。

「cittaṃ kammakilesehi」，藉由過去的業和現在的煩惱，產生這個心。

「citaṃ tīyati vā tathā」，這個心保護五蘊，所以它給我們的心食物，令他睡覺、走路、玩耍等等。

「cinoti attasantānaṃ」，造著好和壞，善和不善的業，心路過程一生又一生的繼續著。

「vicittārammaṇanti cā”ti」，經由見、聞、嗅、嚐、觸，它取得很多美麗的所緣。

「cintetīti cittaṃ」，因為它在想著所緣，所以叫做「心(cittaṃ)」。「vijānātīti attho」，它了知事物的意思。

1 Abhidhammatthavibhāvinīṭikā.p.74.

2 Abhidhammatthavibhāvinīṭikā.p.74.

在這裡，大長老又為我們誦了兩首偈頌

（《法句經・雙品》第 1、2 偈）：

Manopubbaṅgamā dhammā, manoseṭṭhā manomayā;

Manasā ce paduṭṭhena, bhāsati vā karoti vā.

Tato naṃ dukkhamanveti, cakkamva vahato padaṃ.

諸法意先導，意主．意造作。

若以染汙意，或語．或行業，

是則苦隨彼，如輪隨獸足。

Manopubbaṅgamā dhammā, manoseṭṭhā manomayā;

Manasā ce pasannena, bhāsati vā karoti vā. Tato naṃ

sukhamanveti, chāyā va anapāyinī.

諸法意先導，意主．意造作。

若以清淨意，或語．或行業，

是則樂隨彼，如影不離形。

神聖的法教

這首偈頌的意思是說：諸法以意作為前導，意是最為尊勝的，由意所造作；假如有人以汙染之心來說話或造作，從此痛苦跟隨他，猶如車輪跟隨拉車之牛的腳步。

由於做錯事，他將會受苦，有時是精神上的疾病或身體上的痛苦，例如：眼睛、耳朵、鼻子或身體上的疾病，各種各樣的疾病都會跟著他。

如果一個人以善心來做事，各種快樂就會跟隨著他，如同影子一般一直跟隨著他。

他得到健康、長壽、智慧和快樂，因為他以一顆善心來做好的事情。如果一個人能夠控制自己，並一直保持善心，他能得到戒行與快樂，這叫做「anavajja sukham（沒有過失的快樂）」。

當一個人控制他的心，維持正念守護六根門，他會得到快樂和智慧，記憶力也會提升。

接著，他可以前往一個閑靜的地方培育定力，在得到了初禪、第二禪、第三禪、第四禪及無色界定，因此他會得到很多的快樂。他也可以培育神通或觀智，再得到更多的快樂。

世尊還開示了另外一段話：

Nāhaṃ, bhikkhave, aññaṃ ekadhammam pi samanupassāmi yaṃ evaṃ bhāvitam bahulīkatam mahato atthāya saṃvattati yathayitam cittam bhikkhave, cittam. Cittam, bhikkhave, bhāvitam bahulīkatam mahato atthāya saṃvattatī ”ti.³

「諸比丘，我不見有其它一法修習、多作（修習）能導致如此大利益。諸比丘，這即是心。諸比丘，修習、多作（修習）心能導致大利益。」

任何人假如修習心，他就可以得到世間和出世間的快樂，沒有任何事情比修習心還能夠得到更多的利益，我們都可以培育心，並得到快樂。

剛才所講的那位尊者，他在聽聞了佛陀開示的當天，就證得阿羅漢果；所以我們也應該遵守五戒、八戒、十戒或比丘戒，並且時時省思自己的戒行，我們將從戒德中得到快樂；此外，我們也可以每天修習慈、悲、喜、捨，這也會帶來快樂。總之，如果你想要得到快樂，就持續地培育善心，你就會得到快樂。

因此，聽眾們！我們應該有智慧地多造善行，透過身語意來增長善業，試著時時刻刻帶給心好的法，未來，

3 A.i,p.5.

神聖的法教

你一定會得到快樂和智慧。

當我們的波羅蜜成熟時，就會得到不動搖的快樂——涅槃。在此祝願大家都培育心，並能得到最高的快樂——涅槃。

我們把今天受戒、供佛、布施、聽法等所有累積的功德，一起迴向給往生的親屬、一切親友、龍天護法及所有的眾生。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

善哉！ 善哉！ 善哉！

解釋入出息念及問答

2011 年 11 月 21 日

佛陀以許多不同的方式解釋入出息念的修習方法，為什麼呢？佛陀在還未覺悟之前，就修習入出息念。如果禪修者修習別的其他業處，例如：十遍（*kaṣiṇa*）或十不淨（*asubha*）等業處，一開始可能會面對許多困難，但對於初學者而言，修習入出息念是容易的，沒有什麼複雜性或障礙。當我們培育入出息念到禪定時，再轉修其他止禪業處就很容易了，例如：十遍、十不淨、四梵住、四無色定等。

佛陀鼓勵禪修者先修習入出息念，接著才修其他的止禪業處，因為入出息念能使我們的心變得非常平靜、舒適，所以入出息念對於初學者而言是非常殊勝的。

當我們修習入出息念時，有兩件事要特別注意：

第一個重要的是要有健康的身體，我們需要做些運動，不能只是一整天都在打坐。建議大家做一些簡單的運動來幫助血液循環。有些佛教徒及印度教徒會做「*parāyana*」的方法，也就是深呼吸的方法，一天做 2~3 次，每次 2~3 分鐘，這樣的呼吸運動對身體很好。

在休息的時間，我們也可以多經行或是做些義務或

神聖的法教

出坡的工作，當血液循環好時，對定力是會有幫助的。

第二個要注意的就是腸胃的健康。禪修者如果腸胃有問題，禪修就會很辛苦，所以我們也要多做些運動來照顧腸胃。

入出息念業處對於兩種性行的人特別適合而且有助益，即：比較愚痴和妄念較多的人。我們在外面的世界，會被很多事物所吸引，所以會有很多的妄念。妄念多的人就可以修習入出息念，在專注呼吸的時候要把每一個呼吸都當作是新的呼吸，心只是一直注意單一所緣，只注意一個呼吸，妄念就會減少，正念會提升，定力也會慢慢地提升。所以入出息念對我們是很好的，也希望大家都能保持身體健康。

【問答】

問題一：請問大長老，業（Kamma）與行（saṅkhāra）之間有什麼不同？

回答：我們常說無明緣行（avijjāpaccayā saṅkhārā）。事實上，行（saṅkhāra）是很廣的，它有很多種意思，其中一種意思是業。

行有很多意思，第一種意思是名法，即：欲界有 12 個不善心、8 個善心，色界有 5 個善心，無色界有 4 個

善心，加起來一共 29 個心。

行 (saṅkhāra) 也可以是指「思 (cetanā)」，即起心動念的意思，它也是有 29 個。

行 (saṅkhāra) 也可指行蘊 (saṅkhāra khandha)，是指 52 個心所中，去除掉「受」及「想」之外的 50 個心所。

行 (saṅkhāra) 的另一個意思是善或不善的身行 (kāya saṅkhāra) 和語行 (vacī saṅkhāra)，以及善或不善的心行 (citta saṅkhāra)。

當一位三果或四果聖者進入滅盡定時，行 (saṅkhāra) 又有另一種涵義，身行 (kāya saṅkhāra)：是指這個人當時是沒有呼吸的；語行 (vacī saṅkhāra)：是指這個人當時沒有尋和伺；心行 (citta saṅkhāra) 或意行 (mano saṅkhāra)：是指這個人當時的心路過程是停止的。當一位三果或四果聖者進入滅盡定前，他會先進入禪定，進入第二禪時，去除尋和伺；進入第四禪時，呼吸就會停止了。

所以，一個人進入滅盡定或沒有進入滅盡定，這時對身行、語行和心行的解釋是有所不同的。

行 (saṅkhāra) 還有四種意思：有為行 (saṅkhata saṅkhāra)、曾行作的行 (abhisāṅkhata saṅkhāra)、

神聖的法教

在行作的行（*abhisāṅkharāṇa saṅkhāra*）以及策勵行（*payogābhisāṅkhāra*，加行的行）⁴。

有為行（*saṅkhata saṅkhāra*）：在整個世間，除了涅槃和概念（*paññatti*，施設）外，所有的一切都是有為行（*saṅkhata saṅkhāra*）。

曾行作的行（*abhisāṅkhata saṅkhāra*）：包括所有善和不善的果報心。

在行作的行（*abhisāṅkharāṇa saṅkhāra*）：就是前面所講的 29 個思（*cetanā*），29 個心路過程。

策勵行（*payogābhisāṅkhāra*，加行的行）：我們的精進、努力，包括禪修和一般的活動、出門旅遊等，都需要努力或精進力，這種行是沒有果報的。

在此業（*kamma*）只是行（*saṅkhāra*）的一部分。

行（*saṅkhāra*）的另一種意思是善名法和不善名法。不善的名法有 20 個心和心所；善的名法則有 34 個心和心所。善名法的 34 個心和心所叫做業有（*kamma bhava*），其中有一個叫做「思（*cetanā*）」，思就是業（*kamma*）。在不善名法之中，其中的思也是業，在 20 個不善的心和心所，整體也叫做業有（*kamma bhava*）。

4 這四種行，請見《清淨道論》第十七說慧地品－（三）各緣起支的解釋－（1）無明緣行－（行）。Vism.p.526. (pg. 2.0158)

帕奧禪師在教導觀禪時，有教導這個部分⁵。所以業（kamma）只是行（saṅkhāra）的一部分。

問題二：行禪及行住坐臥時，如何保持專注呼吸？例如：刷牙、洗碗、上下樓梯等一些動作時，心就容易專注在動作上。

回答：在緬甸有一位韋布西亞多（Webu Sayadaw），他的名字叫庫瑪拉尊者（Ashin Kumāra，童子），他就有教導如何在行住坐臥都專注於入出息；在斯里蘭卡約 28 年前，也有一位尊者修習入出息念，並曾經教導個人（聖法大長老）如何修習出入息念，並時時把心安住在呼吸上，剛開始修習時可能比較難，需要一些訓練。

其實也是很簡單的，就只是把心放在入出息上，走路時也把心放在入出息上，慢慢地訓練，就會愈來愈熟悉，心力愈來愈強，無論做任何事情，都可以把心專注在入出息上。

問題三：請問大長老如何能夠看著手上的扇子背出三藏聖典？如何才能背誦全部的三藏聖典？

回答：如果我們訓練心，就能夠背出經典。

5 請見《智慧之光》第十章名業處。

神聖的法教

問題四：請問大長老的扇子有什麼用途？（大長老誦經及說法時常把扇子拿在面前）。

回答：扇子有五種利益：

1. 古時候沒有擴音器，扇子上的線可以把聲音散播出去（有麥克風的效果）。
2. 熱的時候可以搨風。
3. 講法時用扇子遮住，不會看到外面的東西，心就比較定。
4. 講法時如果有蒼蠅和蚊子來干擾，可以用扇子趕走。
5. 講法時要講很大聲，為了避免口水噴出去，用扇子擋住就不會噴到人。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

善哉！ 善哉！ 善哉！

《法句經 · 愛欲品》第 338 偈

2011 年 11 月 21 日

Yathāpi mūle anupaddave daḷhe, chinno pi rukkho punar eva
rūhati. Evampi taṇhānusaye anūhate,
nibbattati dukkhamidaṃ punappunaṃ.

不傷深固根，雖伐樹還生。

愛隨眠不斷，苦再生亦爾。

猶如未傷及深固的根，即使把樹砍倒了之後還是會生長的；同樣地，假如貪愛的隨眠不斷除，苦就會一再生起。

各位聽眾們，當佛陀進入王舍城托鉢集食時，誦出了這首偈頌，這是《法句經 · 愛欲品》第 338 品，意思是說：Yathāpi mūle anupaddave daḷhe, chinno pi rukkho punar eva rūhati.

如同大樹有很穩固的樹根深入土地並有很多分枝，假如有人砍斷分枝，樹還會有再生的能力。（這裡的大樹指的是森林裡那種大樹，不是棕櫚樹，因為棕櫚樹砍

神聖的法教

斷就不會有再生的能力了。)

Evampi taṇhānusaye anūhate,「貪愛的隨眠(taṇhānusaya 潛伏的貪愛)」是指隨眠煩惱，就如隨眠的貪愛還會生起。假如一個人培育定力達到禪那，死後就會投生到梵天界。如果隨眠煩惱還存在，他就還會投生為人或動物，就是因為有這隨眠煩惱。

nibbattati dukkhamidaṃ punappunaṃ. (凡是有隨眠煩惱的眾生)他們還必須要面對一再投生的痛苦。

佛陀在這一次的開示中，共教導了包含這一首的六首偈頌。當時佛陀正在托鉢集食，看到垃圾堆中有一隻小母豬，牠的全身都是垃圾並有一股臭味，佛陀看到後發出微笑。當佛陀微笑時，不像一般人的微笑，他的牙齒發出白色的光芒，全身也環繞著光芒。比丘們知道佛陀將會說法，就問佛陀說：「尊者，您為什麼微笑呢？」佛陀說：「諸比丘，你們有看見這隻小豬嗎？」比丘們回答：「有的，尊者。」

佛陀說：「在咖庫山達(Kakusandha)佛的時代，這隻小豬是一個女人，她死後投生為一隻母雞，那時牠經常聽到比丘們誦經，大部分的時候誦經的內容都與觀禪有關。有一天，當牠正在聽誦經時，有一隻老鷹飛下來捉住她，並把她吃掉。後來她投生在同一個地方成為一位公主，名叫伍跋莉(Ubbarī)，她很年輕就出家並

修習不淨業處。有一天，她看到很多蟲在廁所裡，她修習不淨業處並證得初禪。修習不淨業處最多只能證得初禪，她持續地修習，最後在初禪中去世，投生到梵天。她在梵天界有很長的時間，過了三尊佛的出世，她都還在那裡。後來，她投生為人，成為印度波羅奈（Bārāṇasī）一位富翁的女兒。雖然她做了一些功德，但是臨終時惡業成熟，就投生為一隻小豬。」接著，佛陀進一步地說：「她未來將會證得阿羅漢道果。」

當時佛陀便誦出今天一開始時所說的偈頌：猶如一棵大樹雖然被砍下，但樹的根深固而未受損，被砍下的樹還會生長；同樣地，假如潛伏的貪愛未斷除，還會一再地生起痛苦。

許多人在馬路上聽到佛陀的開示，都生起了悚懼心，並證得了聖道聖果。

不久後，小豬死了投生為一個公主，接著投生在波羅奈（Bārāṇasī）成為一個女人，接著投生在蘇巴拉卡（Suppāraka）港成為一個馬商的女兒，接著投生在卡維拉（Kāvīra）港成為一個船員的女兒，接著投生在斯里蘭卡阿奴拉達普拉（Anurādhapura）一個富有的家庭裡，接著投生在阿奴拉達普拉（Anurādhapura）南邊的柏堪搭（Bhokkanta）村，她的名字叫做善意（Sumanā）。當時這個村莊中住著一些叛亂者，所以她就去了另一個

神聖的法教

叫笛嘎瓦披拉（Dīghavāpīra）的村莊，並嫁給一個國王的臣子名叫督搭嘎瑪尼（Duṭṭhagāmaṇi），他們住在斯里蘭卡南部的大滿村（Mahāpuṇṇagāma），那裡有一座寺院叫做果提山（Koṭipabbata）寺，那座寺院的住持是大阿那律（Mahā Anuruddha）長老。有一天，這位尊者來到這位女子的家裡托鉢集食，她供養了食物給尊者。尊者告訴弟子們說：「佛陀開示中講到的那隻小豬，就是今天供養食物的這個女人。」

她聽到了感到很羞恥，但突然有能力知道自己的過去世，並生起了想要修行的悚懼心，她把這一切告訴她的丈夫，並且請求丈夫允許她出家成為比丘尼。她在五力長老尼（Pañcabalakattherī）的座下出家成為比丘尼，那裡有很多修行很好的比丘尼。有一次，她到提舍大寺（Tissamahāvihāra）聆聽佛法開示，那場開示講的是《大念處經》，她在那一場開示中證得初果。後來她回到自己的家鄉，住在一座叫做咖拉大寺（Kallamahāvihāra）的尼眾寺院，她在那裡聆聽了《毒蛇譬喻經（*Āsīvisopama Sutta*）》的開示，在聽開示時證得阿羅漢果。

在她即將入般涅槃時，她的身邊圍繞著許多比丘與比丘尼，她用自己過去十三世的經歷教導他們，並且進一步講解自己的體證，接著，她問大家有沒有任何疑問。大家都說明白她的教法。

接著，她作了一個簡短的開示，說：「你們看看我的生命，有時是人，有時是畜生，所以應當不放逸地努力來體證道果，以克服這可怕、無常的生死輪迴！」

當時許多出家眾都生起了悚懼心，勇猛地修行。就在那一天，她在非常有正念的狀況下，入了般涅槃。

所以，我們在這裡的許多人，都無法預測自己將來會投生到哪裡，除非我們能去除隨眠煩惱。這就是為什麼我們應當時時累積善業的緣故。我們應該要如何去除隨眠煩惱呢？我們應該以禪修來得到觀智。

那麼，又該如何禪修呢？例如，我們可以用入出息念來作為自己的基礎業處。首先，在修習觀禪之前，我們應當培育定力，把注意力放在鼻孔周圍的呼吸上，專注在呼吸的進與出。你也可以在心中默念：「進、出、進、出」。如果妄念很多，應當用數習的方法，吸氣時數一，呼氣時再數一，接下來吸氣時數二，呼氣時再數二，就這樣持續地數到八。如果一再地如此修習，我們的定力就會提升；當定力成熟時，就可以證得初禪、第二禪、第三禪、第四禪。

成就了入出息念後，可以轉修觀禪，首先辨識什麼是色法和名法，接著辨識它們的因果關係，從那裡辨識它們的生與滅，當我們無常、苦、無我的觀智成熟時，就可以逐步地證得聖道聖果，直到阿羅漢果。

神聖的法教

在阿羅漢的階段，隨眠煩惱已經斷除，禪修者將不再有投生。

我們已經簡短地講解了如何透過禪修來斷除隨眠煩惱。在此，祝願大家都能時時累積善業，修習佛法，直到證得聖道、聖果和涅槃！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

善哉！ 善哉！ 善哉！

修行次第及問答

2011 年 11 月 23 日

前面已經講解如何修習入出息念來培育定力的方法，今天要繼續講解如何修習入出息念直到禪定，以及如何修習其他的止禪業處。

修習入出息念可以獲得三種禪相，即：遍作相、取相、似相。把心專注在自然的出入息上，當定力達到某個程度時，出現的灰色禪相是遍作相。定力更深時，白如棉花的禪相是取相。這只是一般的說法，其他顏色或形狀的禪相也會出現，不同的人之所以出現不同的禪相，是因為「想」的緣故。

當定力進一步提升時，禪相會變得非常地清澈明亮，猶如夜晚的星星，這是似相，禪相也能以不同的形態出現，像是星星、圓形的紅寶石、珍珠、煙團、月輪等。一般來說，純白如同棉花的禪相叫做取相，當禪相變得透明、明亮，猶如夜星或是玻璃般透明時，叫做似相。

禪相有可能在較前面的步驟出現在禪修者面前，這時禪修者不應該注意這些禪相，因為禪相還不穩定。禪相應當只出現在鼻孔周圍入出息的接觸點上，當禪修的

神聖的法教

心能夠在每一次的禪坐都穩定地專注一小時、兩小時或更長的時間，禪相就會變得越來越穩固且明亮，當禪相非常透明且明亮時，這時的禪相就是似相。

當禪修者培育定力到能夠平靜且穩固地專注在透明、明亮的似相一小時、兩小時或更久的時候，禪相就會在安止定階段變得極為透明且明亮。從安止定出定後，可以把心轉而注意心臟裡的心所依處上，每次幾秒鐘，這樣檢查幾次，就能輕易地辨識心所依處生起的明亮意門，也能夠辨識出現在意門的似相。接著應當培育更強的定力，以同時辨識意門與似相，並檢查緣於似相為目標的五禪支。逐漸地將能夠輕易地辨識它們。

這裡講的五禪支為：尋、伺、喜、樂和心一境性。圓滿地培育了五禪支時，表示禪修者已經證得了初禪。接著就要培育初禪的五自在，即：轉向自在、入定自在、住定自在、出定自在和省察自在。

成就了初禪的五自在後，禪修者可以去除第一和第二個禪支「尋」與「伺」來培育第二禪；成就了第二禪的五自在後，禪修者可以去除第三個禪支「喜」來培育第三禪。同樣地，成就了第三禪的五自在後，禪修者可以去除第四個禪支「樂」以培育第四禪，透過觀察「捨」與「心一境性」禪支及第四禪的其他特相，來確定所證得的是第四禪。

以上所講的是入出息念的修習方法。佛陀所教導的四十種止禪業處都能夠產生正定，根據我們的觀察，入出息念適合許多禪修者培育定力直到第四禪，在入出息念第四禪的幫助下，禪修者就可以迅速地培育其他止禪業處。

在入出息念修到第四禪後，就可以修習三十二身分，禪修者以第四禪明亮的光逐一地辨識身體的三十二個部位，包括內在與外在的，當禪修者能夠熟練地辨識內外的三十二身分時，就可以學習三十二身分的不淨作意，例如白骨。經由作意內在與外在骨頭的不淨，禪修者能夠培育初禪。

接下來也能夠修習十遍達到第四禪，十遍包括：地遍、水遍、火遍、風遍、青遍、黃遍、紅遍、白遍、光明遍和限定虛空遍。

在諸遍處中，佛陀最重視的就是白遍，佛陀鼓勵大家從白遍開始修起。練習的時候應該專注坐在前面禪修者的全身白骨或頭蓋骨，取它的白色作為所緣，並且在心中默念「白、白……」。逐漸地白色會變得非常明亮，而且白骨或頭蓋骨的形狀就會消失，圓形的白相也會自然地呈現，繼續專注圓形的白相，就會變得非常明亮。再繼續專注一到兩小時，對於有深厚波羅蜜的人，白色圓形會自動地擴大；波羅蜜離今世較遠或較弱的人，白

神聖的法教

色圓形則不會改變。這時可持續地專注圓形的白相一到兩小時，並決意擴大三吋，擴大之後假如白色的圓形搖動，就在心中默念「白、白……」，使它穩定下來，穩定之後再逐漸地使它往十方擴大一呎、兩呎、兩碼、四碼……等等。如果在擴大之後，見到十方及自己都是一片白色，應當選擇白色遍相的某一處作為心的專注點，就好像把帽子掛在白色牆壁的某一處那樣。如果白色更為明亮並可持續專注一到兩小時，五禪支就會現起。先修初禪的五自在，然後以想要去除「尋」與「伺」之心來專注白色遍相，如此，就會去除「尋」與「伺」二禪支，證得只有「喜」、「樂」、「心一境性」三個禪支的第二禪。接著再修習第二禪的五自在。接下來，去除第三個「喜」禪支，就會證得只有「樂」與「心一境性」二個禪支的第三禪。然後再修習第三禪的五自在後，去掉「樂」，就會證得只有「捨」、「心一境性」二個禪支的第四禪，再修習第四禪的五自在後，就可以轉修其餘的遍禪。

以同樣的方法，就可以培育其他九種遍處。在十種遍處中，有四種是色遍，即：青、黃、紅、白。青色可以是黑色或褐色，這四種色遍都可以採用身體不同身分的顏色來修習，以達到初禪到第四禪。根據阿毘達磨的註釋，髮、毛、黑眼球的顏色可以用來修習青遍，脂肪的顏色可以用來修習黃遍，血液與肌肉的紅色可以用來

修習紅遍，骨骼、牙齒、指甲的白色可以用來修習白遍。

地遍是取圓形的泥土作為禪修的所緣；水遍是取「水」的概念，禪修者可以看井裡或湖裡的水，觀想水相；火遍可取過去所看過的火作為禪修所緣，例如森林大火、火災之火或是任何的火；風遍是取吹在臉上或身體上的風來作為禪修所緣。

光明遍是取燭光或是透過樹葉的陽光來修習；限定虛空遍可以取圓形的鉢腳，在這個圓形的範圍內取「虛空」的遍相。以上是十遍的修法，十遍都可以修到色界禪那的第四禪，除了限定虛空遍之外，其餘九遍都可以進一步用來培育無色界定，即：空無邊處定、識無邊處定、無所有處定、非想非非想處定。

十遍是非常重要的，如果禪修者想要修神通的話，一定要修習十遍。然後再修習十四種御心法來培育五種世間的神通。

接下來，禪修者也可以培育四護衛禪並達到所要求的程度，獲得四護衛禪的一切利益；這四護衛禪包括：修慈、佛隨念、修習不淨及死隨念。這四種禪修業處是「一切處業處」，也就是所有的禪修者都應當修習的業處。修習四護衛禪可以保護禪修者免於內敵、煩惱，以及外在的危難。

神聖的法教

如果一個禪修者要修慈，應當先透過入出息念培育禪那直到第四禪。當禪定之光變得非常明亮且閃耀時，從第四禪出定，並專注於四種人：敬愛的人、親愛的人、中立者和敵人，然後以四種方式對他們培育慈愛：「願此善人沒有仇敵！願此善人沒有內心的痛苦！願此善人沒有身體的痛苦！願此善人幸福快樂！」當禪修者的心非常平靜輕安，能夠專注在這四種人的影像一小時、兩小時或更久時，應檢查意門中的禪支，如果五禪支都清楚地顯現，就證得了慈愛的初禪。接著修習初禪的五自在，再培育第二禪和第三禪，修慈只能修到第三禪。如果禪修者能夠對以上四種人平等地散播慈愛，並去除分別他們之間的界限，就達到了破除界限。接下來就能培育在《無礙解道》中所提到五百二十八種修慈的安止定。然後安住於向任何一方散播慈愛，其修行方法即對十二種眾生、十個方向散播慈愛，並以四種方式對他們培育慈愛：「願他們沒有仇敵！願他們沒有內心的痛苦！願他們沒有身體的痛苦！願他們幸福快樂！」每一種方式都從初禪修到第三禪。

佛隨念同樣是以入出息念第四禪的光明為助力，想起一尊敬愛的佛像，接著把注意力由佛像轉到佛陀的功德，一再重複地思惟佛陀的功德，如阿羅漢。如此定力提升時，佛像會消失，只專注於佛陀的功德，透過四禪定力的強大助緣，禪修者可以很快地證得佛隨念的近行

定。佛隨念只能證得近行定。證得佛隨念近行定的禪修者，會對佛陀充滿信心和恭敬，也會擁有良好的智慧、正念與喜樂，他感到自己就活在佛陀的面前，因此自然而然地避免不善行。

修習不淨受到佛陀高度的讚揚，因為這是降伏貪欲最有效的禪修業處。禪修者在入出息念第四禪的光非常明亮時，應回憶起以前見過最厭惡的同性屍體，並且以智慧之光觀想該屍體，重複地觀想該不淨相為厭惡、厭惡，當心平靜地專注於不淨相一小時、兩小時或更久時，該不淨相會從取相變成似相，觀想該似相，並重複該不淨相為厭惡、厭惡，當心平靜地專注於不淨相一小時、兩小時或更久時，檢查五禪支，若清楚地見到五禪支，便證得了初禪，接著修習初禪五自在。

根據《清淨道論》的教導，已經由修習不淨證得初禪的禪修者，能夠輕易地證得死隨念。首先禪修者進入不淨的初禪，從初禪出定後，應思維死亡的本質：我這身體也必然會毀壞，我肯定會死，我逃不過死亡。禪修者應持續地專注死亡的本質，激起對死亡的悚懼感，不久後禪修者將能夠以心眼觀照到自己可厭的屍體，並取代外在他人的屍體。接著，觀察自己的屍體及命根斷的本質，禪修者可以從以下四種方法選擇自己喜歡的方式來做思維：

神聖的法教

1. 我的死亡是確定的，我的生命是不確定的；
2. 我必然會死；
3. 我的生命將以死亡結束；
4. 死亡、死亡 。

把心專注於自己的屍體中「命根斷」的這個所緣一小時、兩小時或更久，如果成功，就會發現五禪支變得明顯；由於禪修所緣是可怕的死亡本質，激起死亡的悚懼感，因此只能達到近行定。死隨念的利益是對一切生命產生厭惡想或厭離想，斷除對生命與財富的執著，避免造惡或收藏太多物品，培育無常想、苦想和無我想，並可培育離欲及悚懼感，積極的禪修。如果一個人能夠正確、精勤地依照佛陀的教導修習止禪，他可以獲得巴利經典中提到的所有禪修利益。

入出息念是一個很好的禪修業處，能夠在較短的時間內培育定力到第四禪，有了第四禪後，禪修者就能夠輕易地培育其他的禪修業處。

【問答】

問題一：請問大長老，在色界梵天中的每一層天又分為幾個分界？為什麼每一層天有不同的分界？一個人要如何能投生到那裡去呢？

回答：色界的梵天有四層，即：初禪天、第二禪天、第三禪天、第四禪天。初禪天、第二禪天、第三禪天各有三層（，而第四禪天則有七層）。

在初禪天中有三層，即：梵眾天、梵輔天、大梵天。每一禪天的不同分界是取決於禪修者禪那的定力程度。如果他初禪的定力是較弱的，但在臨終前有入定，就會投生到較低的梵眾天；如果他初禪的定力是中等的，在臨終前有入定，就會投生到中等的梵輔天；如果他初禪的定力很強，在臨終前有入定，就會投生到最高的大梵天。這些區分取決於禪修者禪那的定力以及五自在為低等、中等或高等，如果禪修者初禪的五自在很熟練，要入定就入定，就是比較高的層次，就能投生到最高的大梵天；如果五自在是中等的，還是可以要入定就入定，但沒有那麼好，就會投生到梵輔天；如果五自在不是很好，但還是可以入定，就會投生到最低的梵眾天。

問題二：在三十三天和兜率天裡有禪修的天神，請問他們如何在那裡修行？那裡有沒有禪堂？誰是他們的老師？要怎麼樣才能夠投生到三十三天或兜率天成為禪修的天神？

回答：欲界天共有六層，天神大多的時間都在享受欲樂，只有少數的天神會想要禪修，這是因為他們過去世的經

神聖的法教

驗就有禪修，所以他們到了天界還是想要修行。

在天界有一些地方是空曠無人的，要禪修、打坐的天神就可以到這些空曠無人的地方，也有一些天神會到喜馬拉雅山的森林裡禪修。在天界是沒有禪堂的。

他們在天界有兩種獲得禪修指導的方法，第一種是來自於他們投生到天界前，過去世的修行經驗，他們憶起過去的修行經驗，就可以繼續在天界修行。第二種方式是天界有一些天神已經證得聖道聖果，由於這些經驗，他們可以教導佛法，這些天神就可以教禪，想學習的天神們就可以向這些天神學習。

此外，在淨居天中，也有一些梵天神會到欲界天來教導佛法，以及教導其他天神如何禪修。所以有些淨居天的梵天神與其他界已經證得聖道聖果的天神也可能來到欲界天，以他們的經驗來教導佛法，並教導其他天神禪修。

關於如何投生成為禪修的天神？如果他想要投生為禪修的天神，他在臨終之前要累積很多善業，例如一個人如果已經有了禪定，但臨終時沒有入安止定，而是入近行定，這個定力的力量就可以讓他投生到天界，成為一個禪修的天神。另一種方式，如果一個人已經累積了很多善業，也可以投生成為禪修的天神。

從前在印度有一個女子，名叫果彼卡近事女（Gopikā Upāsikā），她經常供養三位比丘並護持他們修行，這三位比丘都有證得初禪，但臨終前並沒有進入安止定，只進入近行定，後來就投生到四大王天。果彼卡近事女因為累積很多善業，並發願要投生為男性，臨終前她憶起自己的許多善業，由於這些功德的力量，她投生到更高的天界——三十三天名為果巴卡（Gopaka）男的天神。有一天，這位果巴卡（Gopaka）天子見到這三位比丘投生在四大王天，就想幫助他們，使他們生起悚懼心（saṃvega），希望他們快點禪修。因為他的幫助，他們憶起自己過去修過禪定，有其中兩位修行後很快證得初禪，並繼續修到三果，後來投生到淨居天。所以天界的天神也是可以修行的，但他們需要悚懼心才會修行。

問題三：請問大長老是否鼓勵學生禪修之前先去學習阿毘達磨、《清淨道論》等，如果一個人懂太多理論，是否會影響禪修？例如他們學的概念法讓他們不能如實知見。

回答：一個人學習阿毘達磨、《清淨道論》或經藏，如果不是在禪修的時候還一直繼續思維那些理論，一般上不會造成任何障礙。但是如果禪修的時候還一直思維那些理論，就會造成許多干擾。最好是在禪修的時候放下

神聖的法教

理論，只是專心安住在自己的禪修業處，就不會有干擾。

其實這些理論對於禪修者修到名色法時是非常有幫助的，但是對於有些禪修者只是思維理論，而不把心放在禪修業處，就會干擾禪修。如果一個人沒有學習那些理論，只是完全跟隨導師的教導，精進禪修，他的修行是不會有困難的。所以學習過理論的人，在禪修的時候必須要放下這些理論的思維。

問題四：上次開示中，大長老說腸胃問題會影響一個人的禪修，請大長老進一步解釋對治腸胃問題的方法。

回答：佛陀解釋培育禪修時有十種障礙，其中一種障礙就是生病。腸胃問題、頭痛等問題都會影響我們的禪修。在《清淨道論》中解釋，如果有生病，應該要先治好病再禪修，但是如果病治不好，禪修者的心就要很強，心理省思：「在過去生中，我也曾經生病、死去，在這一世，要決意精進地禪修，就算有病，仍然要繼續禪修。」

如果有生病，可以治就把它治好，如果不能治，也是要接受並決意努力修到證得禪定等有所成就。

問題五：常聽有人修行修到走火入魔或瘋掉，請問大長老，在我們未來修行生命裡，要如何避免掉進這種狀況呢？

回答：禪修時有兩種發瘋的情況：第一種是禪修者原本就有精神狀況，禪修時就發瘋了。第二種是因為禪修者沒有聽從導師的教導，以自己的方法、自己的想法去修行，當他得到定力時，可能不能控制他的定力，這稱為禪那的混亂（jhāna vibbhantika）。要避免這種問題，最重要的是要跟隨導師的教導，正確的修行。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

善哉！ 善哉！ 善哉！

《相應部 · 第二因緣品 · 無始相應經》

2011 年 11 月 23 日

在《相應部 · 第二因緣品 · 無始相應 · 第十五無始相應經》裡，佛陀是如此教導的：

“na so, bhikkhave, satto sulabharūpo yo namātā-bhūtapubbo iminā dīghena addhunā. Taṃ kissa hetu? Anamataggoyam, bhikkhave, saṃsāro ... pe ... alam vimuccitun”ti.

“na so, bhikkhave, satto sulabharūpo yo napitā-bhūtapubbo

“na so, bhikkhave, satto sulabharūpo yo nabhātā-bhūtapubbo

“na so, bhikkhave, satto sulabharūpo yo nabhagini-bhūtapubbo pe ... alam vimuccitun”ti.

「諸比丘，在此長時，很難找到〔不易獲得〕先前不是母親的有情。是什麼原因呢？諸比丘，此輪迴是無始的……足以解脫。」

「諸比丘，在此長時，很難找到〔不易獲得〕先前

不是父親的有情。……。」

「諸比丘，在此長時，很難找到〔不易獲得〕先前不是兄弟的有情。……。」

「諸比丘，在此長時，很難找到〔不易獲得〕先前不是姊妹的有情。……足以解脫。⁶」

在漫長的生死輪迴裡，很難找到一個眾生不曾當過我們的母親、父親或兄弟姊妹，我們在漫長的生死輪迴裡已經受過種種的苦，所以我們應當有悚懼心，來解脫這漫長的輪迴。佛陀如此地告誡弟子們，使他們能精進地修行並體證道果。

我們的周遭有許多眾生、動物，他們都曾經是我們的親屬，如今他們正在動物的世界裡，處在痛苦的狀態。同樣地，我們也曾經在這漫長的輪迴中受過種種的苦，因此我們應該培育善行，以善的生命來圓滿我們的波羅蜜。

在古代的斯里蘭卡，有一戶農家有五個成員：父親、母親、兩個兒子和一個女兒，長子出家成為比丘，他的修行非常好，並體證了阿羅漢道果。父親有一塊稻田，經常在田裡工作，他所有的時間都只是做這些農事，沒有什麼特別的善行。母親大多數的時間都只留在家裡煮

6 S.i.p.395.

神聖的法教

飯及做家務，也沒有什麼特別的善行。妹妹只顧著照顧自己的美貌，也沒有什麼特別的善行。弟弟則在田裡幫忙父親耕田。

經過一段時間，父親因為疾病而去世，投生為一隻豬，由於當農夫時很執著那塊稻田，所以投生為豬後，還是經常到田裡去吃稻米，這是他的習慣。母親死後投生為一條蛇，由於對房子的執著，也是經常在房屋的附近出現。妹妹也因為疾病而去世，投生為一隻青蛙，她也對房子相當地執著，所以也經常在房屋的附近出現。

有一天，蛇（母親）在房子附近看見青蛙（女兒），牠抓到青蛙就把青蛙吃掉了。不久，那隻豬（父親）看見蛇，也把蛇給吃了。後來弟弟因為豬每天來侵損他的稻田，便起了煩惱，並決定把豬給殺掉。殺死豬後，弟弟把豬帶回家，並想起哥哥，他想，如果哥哥來到家裡托鉢集食，就可以供養哥哥豬肉。

哥哥用神通觀照，知道弟弟殺死豬並想要供養給他，就到家裡托鉢集食。弟弟見到哥哥，便說：「尊者，我想做一些供養。」尊者指示弟弟先把豬的肚子剖開，當豬的肚子剖開後，見到裡面有一條蛇。尊者又指示弟弟把蛇拿出來並把蛇的肚子剖開，當蛇的肚子剖開後，他們見到裡面有一隻青蛙。

尊者問弟弟：「你是否知道這些動物是誰？」弟弟

說不知道。尊者便說：「這隻豬是你的父親，蛇是你的母親，青蛙是你的妹妹。你的父親因為沒做什麼善行，只是一直在稻田裡，所以投生為稻田附近的一隻豬。你的母親也因為沒做什麼善行，所以投生為蛇；你的妹妹也投生為一隻青蛙。現在你想要先吃你父親、你母親還是你妹妹的肉呢？」

當時弟弟生起了恐懼心，了解漫長的輪迴是苦的，並且想要出家。他先恭敬地把豬、蛇和青蛙的屍體埋好，就到寺院出家了，他的修行非常好，體證了阿羅漢道果。

另外還有一個關於舍利弗尊者的故事，舍利弗尊者觀照自己的過去世，發現自己曾經培育了四種非常重要的素質：第一、他決意不會對任何人起妒忌心；第二、他決意不會對任何人起瞋恨心；第三、他決意不再飲酒；第四、他決意不會執著任何人。

第一個決意，是因為過去有一世，他是一位國王，菩薩（佛陀的前世）是他的宰相。有一次，王后試圖要引誘這位宰相，但是宰相拒絕了王后，王后很生氣，就在國王面前誣謗宰相，說宰相試圖強暴她。國王沒有經過調查，就下令要殺宰相。當時，宰相宣稱他的清白，說：「現在我表明我的清白，如果你要，你可以殺了我。」後來，國王明白他是清白的，便下令釋放宰相。隨後，他觸碰大地並且決意，未來將不會妒忌任何人。

神聖的法教

第二個決意，在輪迴裡不對任何人起瞋恨心。原因是因為過去有一世，他修習慈愛七年，直到證得禪那。後來投生在梵天界長達八阿僧祇劫，後來又投生為帝釋天王三百次，過後又投生為轉輪王五百次，這都是因為慈心的善業。當他觀照過去世，見到慈禪善業的果報時，他做了決意，不再對任何人起瞋恨心，直到證得阿羅漢道果。

第三個決意是因為有一世，他是一位國王，有一天在喝醉酒後失去了理智，殺死了親生兒子，這是因為酒而失去正念。後來他觸碰大地並且決意，未來將不再飲酒。

第四個決意是因為有一世，他是一位國王，有一個兒子因為某些強大的惡業，在很年輕時就去世了。當國王聽到這個消息時，非常地傷心。但是當他省思後，他發現自己的悲傷是來自於執著，於是他作了決意，不再執著任何人。

佛陀教導我們，要到四個聖地去禮拜，以幫助我們生起悚懼心。

第一個聖地是佛陀出生的地方——藍毗尼園（Lumbinī）；

第二個聖地是佛陀成佛的地方——菩提迦耶

（Bodhgaya）；

第三個聖地是佛陀初轉法輪的地方——鹿野苑（Sarnath）；

第四個聖地是佛陀入般涅槃的地方——拘尸那羅（Kusinārā）。到這些地方朝聖是很好的，至少一生之中要去過一次。

所有過去和未來諸佛，都在同一個地方成佛，就是菩提迦耶；也都在同一個地方初轉法輪，就是鹿野苑。所以到聖地朝聖也可以支持我們的禪修，例如禪修時回憶自己曾經到菩提迦耶朝聖，就好像自己就在菩提迦耶禪修一樣。有些願望也可能在聖地實現，例如有些生病的人，願望可能會實現。

有一個故事是關於一個在家居士，他的女兒是個啞巴，不會說話。有一天他到聖地朝聖，並為他的女兒祈福，希望以到菩提迦耶朝聖的功德，能讓女兒復原，當他還在印度的時候，就收到訊息，他的女兒會說話了，直到今天，她還會說話。

有些願望能實現，有些則無法實現，這決定於個人過去的業、信心和其他原因。

佛陀在拘施那羅入般涅槃，但他的威力和美德依然存留在世間。這就是我們還可以培育善的素質並依循佛

神聖的法教

陀教法的原因，因為佛陀的威力依然存在世間。

在此，祝願大家都能培育善法，直到證得聖道聖果！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

善哉！ 善哉！ 善哉！

《應做慈愛經》及問答

2011 年 11 月 25 日

Karaṇīyamatthakusalena, yantaṃ santaṃ padaṃ
abhisamecca; sakko ujū ca sūjū ca,
suvaco c’assa mudu anatiṃānī.

對於證知了寂靜的境界，善於利益者
應當做的是：堪能、正直與端正，
易受勸、柔和、不驕慢。

《小誦 9》《經集 1.8》

在佛陀時代，有五百位居士出家成為比丘，他們的修行很好。有一天，他們請求佛陀允許他們前往森林裡禪修，佛陀許可之後，他們就出發，從一個村莊到另一個村莊，尋找適合的森林。

供養他們的村民們問僧眾要去哪裡，比丘們就說要尋找一個適合修行的森林，這個村莊附近有一片很大的樹林。村民們就邀請比丘們住在那座森林，他們願意供

神聖的法教

養比丘的生活所需，於是比丘們就接受了村民的邀請。

比丘們在森林中討論後，決意要在森林中精進禪修，那是他們出家的真正目的。他們開始在森林中修習觀禪，當他們修習時，由於他們的戒行和美德，使得樹神們無法留在樹上，紛紛下到地面上來。一開始樹神以為比丘們只是暫時住在那裡，但是一天天的過去，比丘們沒有離開。於是這些樹神們在晚上把自己變成可怕的相貌，並發出恐怖的聲音和臭味來驚嚇這些比丘，比丘們因此開始生病，沒辦法禪修。

比丘們聚在一起討論，發現大家都遇到同樣的問題，於是他們決定回去舍衛城請教佛陀，看他們應該去哪裡修行？

佛陀用他的神通力觀察什麼地方最適合他們修行，發現還是同樣那一座森林。先前比丘們在森林裡直接修行觀禪並不適合他們，應該以修習慈愛來作為他們的基本業處，再轉修觀禪。佛陀便教導他們《應做慈愛經》的十首偈頌，並教他們如何修習慈愛，囑咐他們回到原先的森林，在回到森林的路上要念誦《應做慈愛經》，並時時散播慈愛。

比丘們完全地學習了《應做慈愛經》和慈禪後，在回程的路上就持續念誦《慈愛經》。樹神們感受到比丘們的慈愛，就從樹上下來，變成人的樣子，幫他們拿鉢

並帶他們去寮房，拿水送到他們的寮房並做一些其他的服務。這些樹神因為感受到比丘們的慈愛而開始幫助他們。

從這時候開始，比丘們在禪修前都先修習慈愛，他們都在短時間內證得慈心禪那，並於慈心禪那後轉修觀禪，觀察色法和名法及其無常。

有一天，佛陀以神通觀察到五百位比丘的觀智都已經成熟，可證得聖道聖果，就用他的光芒出現在比丘們面前，對他們說法。在聽法的時候，五百位比丘都證得阿羅漢道果。他們在雨安居的第一個月就證得了阿羅漢道果，三個月雨安居結束後，他們回到舍衛城去禮敬佛陀。

這就是《應做慈愛經》的故事，如果我們念誦《應做慈愛經》並修習慈心禪，是很殊勝而且很有利益的修持。如果知道這部經的意義，會有更多的利益。這部經共有十首偈頌，前面二個半偈頌是關於我們應當培育的戒德和美德，接下來的六個半偈頌是關於如何修習慈禪，最後一個偈頌是關於觀禪的智慧。所以這部經包含了戒定慧三學。

我的老師曾教導弟子們，每天念誦這部經二十一遍，這是很有利益的，許多比丘及居士這麼試過，並得到了利益。

神聖的法教

有一位居士的工作是訓練警察的教官，有一天他被人起訴，但他並沒有犯任何過錯，是被冤枉的。他來見尊者，尊者教他每天念誦《應做慈愛經》二十一遍，並散播慈愛給那些冤枉他的人，過了一段時間，他對尊者報告說他的問題已經解決了，他領回他的薪水並恢復他的工作，《應做慈愛經》對他而言是非常珍貴的。

另一個例子是一位居士的家庭缺乏和諧，他受了很多苦，覺得生命很沒意義。他的姊妹們就來見尊者，告訴尊者他的問題，請求尊者幫助他。尊者見到這位居士，就教他每天念誦《應做慈愛經》二十一遍，於是他每天念誦《應做慈愛經》二十一遍，有時候甚至念一百遍。後來，他去見尊者並向尊者報告說他的家庭問題已經解決了。他們以這個方法體驗到《應做慈愛經》的利益。

當我們要去一個新的地方時，我們都應該先散播慈愛給那個地方，到達那個地方後也要散播慈愛。

修習慈愛有十一種利益，包括：人會喜歡你、非人會喜歡你、天神也會保護你等等。如果我們散播慈愛並念誦《慈愛經》，也會獲得這十一種利益。

以這個地方為例，這裡也有許多樹神，所以當我們散播慈愛給他們，他們也會保護我們。所以你們應該散播慈愛給護法神。

【問答】

問題一：修習入出息念時，從開始覺知呼吸直到禪相的這個階段是否可以自行修習，等到有禪相時再請求老師指導？

回答：可以的，在佛陀時代也是有許多居士及比丘都是自己修習的，在印度及其他國家也有許多人這樣做，而且他們的禪修也是可以進步的。但是當他們遇到禪修上的問題時，就必須去找老師。如果沒有任何困難，可以自己修習到禪相的階段或是更深的定力。當自己在家裡修習時，假如有任何的害怕或恐懼，只要憶念佛陀，害怕就會消失。所以在家裡修習，也是可能培育起定力的。

問題二：「作意」在禪修上是不是很重要的關鍵？假如在禪修時習慣性用力，應該怎麼辦？

回答：要培育禪修，作意或決意是很有用的，我們應該有決意，這個決意是一種善的欲，如果有善的欲，就能夠培育禪修。如果一個禪修者沒有作意就無法繼續禪修至止觀的成就。所以，禪修者心裡一定要決意：「我要持續禪修直到達到目標。」

關於習慣性用力的問題，我們禪修時不應該太用力。佛陀教導我們以中道修行，精進力太多或精進力不

神聖的法教

足都是不適合的，如果太用力，會造成很多干擾，禪修會進步很慢；如果精進力不足也無法培育起定力。應該以中道的方式，以平衡的精進力來禪修。

問題三：對於有心想修行的十戒尼或女性修行者，在邁向解脫的道路上，有什麼應該特別留意或是避免的呢？

回答：不只是女眾，男眾也必須注意：

1. 持戒必須清淨，如果持戒清淨，對佛法就有信心。
2. 禪修或修習止禪時要避開吵雜的地方，避免講話或聽他人講話，避開外在的事緣，要一直保持善心。
3. 要持續地把心安住在禪修的所緣上。
4. 保持自己身體的潔淨及周圍環境的乾淨。這對於禪修者而言很重要，因為當自己的身體及周圍的環境乾淨，心也會自然的平靜。
5. 要修習慈愛，散播慈愛，讓心保持在無瞋的狀態，假如在禪修時生起瞋心或是情緒化，定力一定會掉下來。所以慈愛非常重要。
6. 要避免我慢，有些禪修者禪修進步，有一些定

力，就會去告訴其他禪修者自己的進步，但他在講的時候，沒有注意到自己的慢心已經生起來了，這樣的慢心就會影響禪修。

7. 其他還有很多的障礙要去克服，並時時保持善心，我們的禪修才會進步。

問題四：是否可以了解大長老的生平故事？

回答：佛陀曾經教導我們不應該講自己生平的故事，因為會增加我們的煩惱。不過有一些事情是可以說的。

首先是關於為什麼會出家？當我很小，不會走路，還在母親懷抱的時候，就記得自己是從一個很高的地方來的，而且還要回到那個地方去，所以是要出家的。但是那時候還不明白什麼是出家，直到九歲時，就開始和家人、親戚一起受持八戒，那時家裡附近有一座森林道場，就去那裡和裡面的尊者學禪修，當時尊者教導的是慈愛。於是我就開始修習慈愛，打坐很舒服，有時打坐 5 到 10 分鐘，就感覺好像飛在天空般的舒服。當時心裡想：「我也不懂佛法，就可以感到這麼舒服，如果出家的話，一定可以得到更多，所以我應該出家。」

從那時候開始，就一直有出家的念頭，直到十六歲的時候有機會可以出家，戒師是一個非常好的森林比

神聖的法教

丘，持戒很清淨，也有教導禪修。當時就跟著戒師開始過著沙彌的生活，也向其他的森林比丘們學習。

後來，受了比丘戒，就開始學習更多佛法。當時的老師們都教導我很多佛法。受了比丘戒兩年後，就開始學習並背誦三藏，當時已經懂巴利語，對背誦三藏很有興趣，也很開心，打坐也很好，相當的快樂。

當時和戒師及其他老師學習時，都非常遵從老師的教導，老師開示什麼，我都很聽話，遵照老師的教導去做，所以每一個老師都很疼愛我。因為懂巴利三藏，所以也開始對信眾開示佛法。

在自己比丘的生命中，35 年的時間都有教導禪修及開示佛法。禪修是依據《清淨道論》教導止禪及觀禪的。在 1994 年時，聽說緬甸有位帕奧禪師，於是在 1996 年 1 月 2 日前往帕奧禪林學習，當時就緊緊的跟隨帕奧禪師學習，非常的開心。1997 年我們邀請帕奧禪師等九到十位尊者到斯里蘭卡，開始傳授帕奧禪法，當時是由尚智尊者（Ven. Aggañña）在斯里蘭卡教導帕奧禪法的。當時由於教導帕奧禪法，我原本是住在其他地方的，但從那時候開始，就到龍樹林僧寺，把道場建立了起來。

在出家的生命中，因為一向都非常聽從戒師及導師的教導，所以心裡一直都非常開心的學習。在整個出家的生命中，都沒有什麼覺得懊悔、遺憾或是需要懺悔的

事，從來沒有被投訴，從來不曾責備任何人或是對其他比丘做過任何的壞事，經常都安住在慈愛中，和其他人接觸時經常都在培育忍辱。經常祝願其他的禪修者們也都能培育慈愛及忍辱，並成就禪修。

在此，希望所有的出家眾們，包括十戒尼們，也都能培育慈愛及忍辱，好好地修習佛陀的教法，直到嚐到法味，直到體證涅槃。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

善哉！ 善哉！ 善哉！

教誡波提木叉

2011 年 11 月 26 日

於 法雨道場

Sabbapāpassa akaraṇaṃ, kusalassa upasampadā,
sacittapariyodapanaṃ, etaṃ Buddhāna sāsanaṃ.

(cf. D ii49)

一切惡莫作，具足於諸善，
清淨其自心，此是諸佛教。⁷

一切諸佛都曾經教導這首偈頌，這是教誡波提木叉（ovāda pātimokkha）的一部分。教誡波提木叉共有三首偈頌（《法句經》183-185），其中第一首的教導是非常重要的，因為所有三藏裡的教法，都含攝在這首偈頌裡面。

在有一尊佛時代，那時人類的壽命是幾十萬歲，這首偈頌就當成教誡波提木叉來念誦，因為在那個時代沒有必要制定任何戒律。

在我們的佛陀時代，佛陀成佛的九個月之後，也決

7 本偈一般流傳為：「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。」原意為：不要做一切惡，應當具足諸善法，淨化自己的心，這是一切諸佛所教導的。

定念誦這三首偈頌來作為教誡波提木叉。在還沒制定戒律前，就以這三首偈頌來作為教誡波提木叉，長達二十年的時間。

這首偈頌的意思是：

“Sabbapāpassa akaraṇaṃ, etaṃ Buddhāna sāsanaṃ.”

一切惡莫作，此是諸佛教。

（不做一切身語意的惡行，這是諸佛的教法）

“kusalassa upasampadā, etaṃ Buddhāna sāsanaṃ.”

具足於諸善，此是諸佛教。

（應當累積善的身語意行為，這是諸佛的教法）

“sacittapariyodapanam, etaṃ Buddhāna sāsanaṃ.”

清淨其自心，此是諸佛教。

這也說明了，佛陀教法的開端是很殊勝，中間也很殊勝，結尾也是很殊勝的。

這首偈頌的開端部分指的是遠離和避免兩種過失：

1. 世間罪（lokavajja）：世間罪是真正的不善，世

間人都知道的不善，如殺生、偷盜等。

2. 制罪（paññatti vajja）：在佛陀制定的戒律中，有些並不是真的不善，但如果比丘犯了戒就是不善，因為他們對佛陀不敬，這稱為制罪，這個部分主要是針對出家眾而已。

在斯里蘭卡有一個故事，從前有一位尊者名叫褐佛護（Piṅgala Buddhārakkhita），他是一位阿羅漢。有一天他教導一位農夫受持五戒，以及如何省思他的戒德。那時候的生活是非常簡單的，有時候需要到森林裡去找一些必需品。有一天，農夫拿了一把刀，到森林裡找東西。在森林裡，他被一隻大蟒蛇纏住了，他想用鋒利的刀把大蟒蛇砍成兩半，但他省思自己的戒德：「不，我不應該這麼做，我在持守五戒。」不久後，他又第二次生起想要殺蟒蛇的念頭，但又想起自己的戒德。不久後，他又第三次生起想要殺蟒蛇的念頭，他發現自己會生起這樣的念頭，是因為手裡握著一把刀，他想：「因為我有一把刀，所以才會想要殺蟒蛇。」於是便把刀丟掉並省思自己的戒德。那時蟒蛇感覺自己好像纏著一塊很燙的鐵，就立刻把農夫釋放了。農夫隨後便去見尊者，並且把剛剛發生的事情告訴尊者。

尊者說，遵守戒律的方式就是如此，我們不論遇到任何危險，都應該憶起自己的戒德，過後再省思自己的

戒德，那將會給我們帶來更多的利益⁸。

另一個故事是發生在古代的斯里蘭卡，有一位母親有兩個兒子，他們都過著簡單的農耕生活。有一天母親得了嚴重的疾病，醫生說她必須吃兔子肉才能復原，於是哥哥就命令弟弟去田裡設陷阱，那裡有很多兔子。弟弟沒有做過這樣的事，但還是依照哥哥的命令去做陷阱，陷阱做好後，弟弟躲在旁邊，有一隻兔子掉進了陷阱。弟弟想：「這隻兔子也是一個母親的孩子，就像我一樣，如果我發生什麼事，我的母親也會很難過的。」

他同情那隻兔子並放了兔子，他對兔子說：「回去你的家裡，我不要再抓你。」

弟弟回到家，哥哥問他有沒有抓到兔子。弟弟就說有抓到，但放掉了，並解釋為什麼放掉兔子。哥哥罵弟弟說：「是媽媽比較重要，還是兔子比較重要？」

弟弟到母親的房間，禮敬了母親並說：「從出生以來，我沒有故意殺過生，以此真實語，願您健康！」過後母親的病痊癒了，主要是因為當她知道自己兒子的美德，她的心就變得很強⁹。

還有一個關於七百個商人的故事，他們坐船到另一

8 DhsA(Atthasālinī).p.146.

9 DhsA(Atthasālinī).p.146.

神聖的法教

個國家經商，由於超重，船在半途便開始下沉，大家都叫喊著哭泣，除了一個抱住船的桅杆的人，其他人問他為什麼沒有哭，他說：「因為我有一些東西，所以不需要哭。」眾人問說：「那是什麼呢？」那人說：「我持有五戒，這是好的東西，所以我知道自己不會墮到惡道，而會往上投生到天界去。」眾人又問：「你可以教我們嗎？」於是他就教導眾人五戒，以及省思自己的戒德。

當眾人全部學了五戒後，船就慢慢沉了，他們全都死了，並投生到天界，因為他們都有傾向戒德的心。後來這些天神聚集在一起省思，因為他們都學習了持守五戒，所以都投生為天神，他們稱讚教導他們五戒的天神，他回答說：「我會懂得五戒，是因為佛陀教導的。」

天神們到人間來見佛陀，並對佛陀說，因為他們有一個善友教導他們五戒，所以都投生到天界。佛陀就開示、勸告眾人要與善友交往，當一個人與善友交往，他將在現世及來世獲得利益，並培育很多美德。也因為與善友交往，一個人能夠離苦。當佛陀開示結束時，七百位天神都證得初果。

所以你們應當持守五戒，以獲得持戒的利益。為了現在及未來的快樂，你們應當一再地省思戒德，戒德對現世及未來世都是很好的。

“kusalassa upasampadā”的意思是「培育善行」，

當我們持守五戒時，就是在培育善行。當我們省思戒德時，也是善的。所以只要心裡記得任何善的目標，我們都是在培育善行。培育善的素質可以幫助我們在接下來的階段培育定力。當我們培育善的素質時，也能夠加強定力。當我們的善業增強時，例如當一個人從早到晚嘗試培育善行，就會增加善業，並幫助他提升定力到更高的層次。所以定力可以藉由培育善行來支持。

至於心的淨化，培育善行只能幫助心淨化到某一個程度，因為有些煩惱暫時沒有顯現。當禪修者修習止禪，如果能時時保持定力，心也可以藉由暫時性的去除煩惱來淨化。其實在全部的三個階段中，心都可以淨化到某種程度。例如培養戒行並省思時，心暫時得以淨化，有定力是很強的善行，煩惱會暫時平息。觀禪的智慧也會暫時淨化心，當觀智成熟而證得聖道聖果時，就能斷除或消滅煩惱達到心的淨化。

所以，當我們有戒德，在那個當下就可以去除錯誤的行為。當我們有定力，在那個時刻可以去除貪愛。當我們有智慧，則會去除邪見。

在此祝願大家能夠培育智慧，遠離不善，達到心的清淨！

Sādhū! Sādhū! Sādhū!

善哉！ 善哉！ 善哉！

《法句經・刀杖品》第 142 偈

2011 年 11 月 27 日

於 高雄淨心

Yaṃ pubbe taṃ visosehi, pacchā te māhu kiñcanam;
Majjhe ce no gahessasi, upasanto carissasi'ti.

你應當捨棄過去，及任何未來之事，
不執著現在之事，你將平靜地遊蕩。¹⁰

各位聽眾，憍薩羅王的大臣（Mahāmatta）名叫山達帝（Santati），在聽聞這首偈頌後，證得了阿羅漢果。這首偈頌的教法中包含了觀禪，這首偈頌是什麼意思呢？

“yaṃ pubbe taṃ visosehi”的意思是假如你對過去的諸行有生起任何貪愛或瞋恨等煩惱，應當捨棄它們。

“pacchā te māhu kiñcanam”是指對未來諸行所生起的任何貪愛或瞋恨等煩惱也應該放下。

“majjhe ce no gahessasi”是指對現在諸行所生起的

10 《經集・執杖經（Attadaṇḍasutta）》第 955〔949〕偈。

任何貪愛或瞋恨等煩惱也不應執著，應當捨棄它們。

“*upasanto carissasi*”的意思是妳將會過得很平靜。

這首偈頌的意思是說，妳應當捨棄對過去、現在及未來的貪愛，它糾纏著妳所謂的「我」、「我自己」、「我的生命」。當人們捨棄了貪愛，他的心就會很寂靜。假如根除了貪愛和邪見，他就解脫所有的痛苦，熄滅所有的燃燒，他的心得到了寂靜，即證得了阿羅漢果。

當佛陀在開示的時候，會觀察聽眾的諸根、定力及觀智，並以所開示的佛法來培育聽眾的諸根。佛陀在清晨及傍晚都會進入很深的大悲定（*Mahākaruṇa samāpatti*），散播悲心到整個世間，並觀察當天有沒有眾生能夠證得聖道聖果。

有一天，佛陀以他的心觀看到山達帝（*Santati*）大臣，接著佛陀從給孤獨園走出來托鉢集食，路上見到喝醉的山達帝大臣及他的隨從們正要去河邊沐浴，便對著他們微笑。阿難尊著問佛陀為什麼微笑，佛陀回答說：「阿難，今天山達帝大臣會在嚴飾下來到我的面前，在聽聞了四行的偈頌後就會證得阿羅漢果，接著他會飛到七棵棕櫚樹的高度，坐在天空中展現他的神通，然後般涅槃。」

阿難尊者告訴其他人這個消息。那些對佛陀沒有信

神聖的法教

心的人想：「這山達帝酒鬼怎麼可能證悟道果呢？」他們對佛陀的預言有所懷疑；而那些對佛陀有信心的弟子們信心變得更強，他們對佛陀的預言有信心。

佛陀做出此預言，並不是為了顯示他的知識，而是為了利益眾生。

山達帝大臣及隨從們沐完浴後回到公園，當他在欣賞舞蹈表演時，他的女舞者突然間倒地暴斃。這位女舞者在過去的七天裡都在為山達帝跳舞，並且只吃很少的食物。為此，山達帝感到非常的驚訝與悲傷，他省思：「在過去的七天裡，她為了逗我開心，每天都很賣力的跳舞。」省思後，他更加的悲傷，這時，他過去的功德成熟了，他很想見佛陀。

山達帝大臣來到給孤獨園見佛陀，佛陀問他為何如此悲傷。雖然佛陀已經知道所發生的一切，但他還是如此問，以便讓山達帝大臣自己說出來。

接著佛陀說：「過去，你為了同樣的處境而流下的眼淚，比四大洋的海水還要多。」接著，佛陀進一步解釋生死輪迴：「在生死輪迴中，人們都曾經互為親屬，父親、母親、兒子或女兒，那位舞者在過去的許多世中，也都曾經是舞者。」

在聽聞佛陀開示的時候，山達帝的痛苦減少了，他

的智慧生起，心變得專注，他明白名色法的本質、五蘊及它們之間的因果關係。他很深入地觀照無常、苦、無我，並證得了阿羅漢果及神通。

佛陀說：「山達帝，現在你應該用你的神通來展示你的成就，以端正人們的邪見，並引導那些沒有信心的人培育正道。」

山達帝飛到一棵棕櫚樹的高度，再降下來禮敬佛陀。接著又飛到兩棵棕櫚樹的高度，再降下來禮敬佛陀。第三次飛到三棵棕櫚樹的高度，他持續這般禮敬佛陀七次。接著，他在空中盤腿而坐，述說他在生死輪迴中的經歷。

在九十一劫之前，在觀慧佛（Vipassī）的時代，他鼓勵人們去見佛陀並聽聞佛法，他走過一條街又一條街，不斷地鼓勵人們。他同時也解說佛陀的功德、法的功德及僧團的功德。觀慧佛（Vipassī）的父親是曼督瑪提王（Bandhumati），他知道之後便叫山達帝進王宮，問他在做什麼。山達帝說，他在解釋佛陀的教法，並鼓勵人們去實踐，國王就送他一匹馬，告訴他說：「你可以騎著馬，就不用以步行來宣揚佛法了。」

過一段時間，國王又叫山達帝進王宮，問他最近在做什麼，山達帝回答說他還是在做同樣的事情。國王說：「很好！」，並給他四匹馬和馬車來做同樣的事情。過

神聖的法教

後，國王又問他在做什麼，他說還是一樣的事情，國王很高興的給他很多財富、一頭大象和很多隨從來做同樣的事情。

那時候人類的壽命是八萬歲，山達帝在一整世中都做同樣的事情。由於他那段時間所累積的功德威力，使他不曾投生到地獄。後來，他也在其他佛陀的座下做了許多功德並累積波羅蜜，以成就阿羅漢果。由於他宣揚佛法的功德，每一世他的身體都有像檀香一樣的香味，嘴也有像百合的香味。

最後這一世，他成為憍薩羅王的大臣，由於邊境有許多叛亂者，國王就派他去平亂。山達帝到了邊境，很快且很有智慧地平定了叛亂。國王很高興，就把整個王國給山達帝統治七天，並給他很好的舞者及很多隨從。

山達帝說了他的故事給現場全部的人聽，並且在很短的時間內進入火遍，再進入阿羅漢果定，然後入般涅槃。佛陀吩咐人在地上鋪一塊白布來收集他的舍利，全部的舍利都自動地落在那塊白布上。人們建了一座塔來供奉他的舍利，以供人們禮敬。

比丘們問佛陀，以山達帝的例子，他是一個聖者，大家應該稱呼他比丘或是居士呢？佛陀開示了《法句經》第 142 偈：

Alaṅkato cepi samaṃ careyya,
santo danto niyato brahmacārī.
Sabbesu bhūtesu nidhāya daṇḍaṃ,
so brāhmaṇo so samaṇo sa bhikkhu.

嚴身住寂靜，調御而克制，
必然修梵行，不以刀杖等，
加害諸有情，彼即婆羅門，
彼即是沙門，彼即是比丘。

這首偈頌的意思是說，即使莊嚴其身，假如他平靜地生活，寂靜、已調伏、已確立、完全清淨，捨棄對眾生的一切傷害，他就是婆羅門，他是沙門，他即是比丘。

雖然山達帝穿著國王的服飾，但他遵守戒德，這是他的生活，並證得阿羅漢果。體證後，我們就可以說他是婆羅門、沙門，或是比丘。他被稱為婆羅門是因為他去除了煩惱，他被稱為沙門是因為他止息了貪愛，他被稱為比丘是因為他摧毀了煩惱。所以佛陀說，我們可以稱呼他是婆羅門、沙門，或是比丘。

在場許多的比丘及居士們聽聞佛法後，生起悚懼心，並精進地修行，最後也證得阿羅漢果。

神聖的法教

在這個教法裡，佛陀要我們去除對過去、現在及未來所緣的貪愛及邪見。雖然在這首偈頌裡只有很短的文字，但裡面卻有很深的觀智教法。

要培育觀智，首先要先培育戒清淨，第二要培育心清淨，也就是要克服五蓋、培育正定。第三要培育對究竟名色法的了解，也就是見清淨。第四是對因果的了解，這個階段是度疑清淨。第五要觀照所有的究竟名色法為無常、苦、無我。第六個階段是辨識究竟名色法的生滅，當禪修者培育了對生滅的了知，他對究竟名色法會有更深的正念和智慧，他可能會生起觀的十種隨煩惱（Upakilesa），如果進一步修行，就能克服這些隨煩惱。

接下來培育行道智見清淨，他的觀智會更進一步提升，當他的壞滅隨觀智成熟時，就會支持更高的觀智生起，如怖畏智、過患智、厭離智、欲解脫智、省察智和行捨智。在行捨智時，能夠觀照究竟名色法並去除對名色法的貪愛和邪見，當行捨智成熟時，就能證得隨順智，接著道智和果智將會生起，省察智也會隨即生起，藉由省察智，他可以看到還有什麼煩惱未斷，什麼煩惱還存在。當他的觀智成熟時，他將斷除所有的貪愛及邪見，證得阿羅漢果。

在前面故事所講解的，山達帝在當天就證得阿羅漢果。在這之前，他培育了九十一劫的波羅蜜，因為他的

波羅蜜已經成熟，所以他只要聽聞一首偈頌，就能證得阿羅漢果。

經典中提到，有三種能證得阿羅漢的人。第一種人叫做敏知者（Ugghāṭitaññū，略開知者），這種人擁有很強的過去波羅蜜，在圓滿他的波羅蜜後，他只需聽聞教法的重點，就能證得聖道聖果。第二種人叫做廣演知者（Vipaṇcitaññū），這種人的波羅蜜成熟後，他只需聽聞完整的開示，就能證得聖道聖果。

第三種人叫做所引導者（Neyya），他聽聞佛陀的教法後依法修行，等到他的波羅蜜成熟時，就能證得聖道聖果。還有一種人叫做文句為最者（Padaparama），雖然他能聽聞佛法並依法修行，但他無法在這一世證得聖道聖果，直到他的波羅蜜在未來世成熟時，就能在那時證得聖道聖果。

山達帝曾經對佛法做了很大的貢獻，在觀慧佛的時代，他把法宏揚到全國，但那時候他的波羅蜜還不成熟，無法證果。由於對佛法的貢獻，他能夠一劫又一劫地培育他的波羅蜜，在我們這尊佛的時代，他能夠證得所有的聖道聖果，因為他已經經過很長的時間來圓滿他的波羅蜜了。

在佛陀時代，很多人聽聞佛陀的教法後，就能證得阿羅漢果。如果了解他們的過去世，就會知道他們已經

神聖的法教

用很長的時間來圓滿他們的波羅蜜，到最後一世，他們遇見佛陀，聽聞了一小段佛法開示，就能證得聖道聖果。

如今我們培育戒德、定力和觀智，這些將成為我們的波羅蜜，在未來，當我們的波羅蜜圓滿成熟時，我們將能夠證得聖道聖果。

在此，祝願大家都能培育波羅蜜，證得所有的聖道聖果，體證涅槃。願今天大家供養、聽聞佛法的功德，直到體證涅槃之時，你們得以健康、長壽！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

善哉！ 善哉！ 善哉！

禪修問題與解答（一）

2011 年 11 月 30 日

於 圓光

問題一：請大長老解釋要如何修習行禪？

回答：行禪有五種利益：

1. 行禪能讓身體有力量，使禪修者可以走很長的路。
2. 會有比較好的打坐能力，可以坐比較長的時間。
3. 能夠使身體健康。
4. 可以幫助消化。
5. 可以提升禪修者的定力，可以入定比較長的時間。

行禪有很多種方式，在此解釋以行禪來修習入出息念的方法。修習入出息念時，要專注在呼吸上。當禪修者站立開始行走前，要先專注入出息，如果無法清楚地專注出息和入息，也可以只是注意在呼吸上。

接著從右腳先開始走，平靜且慢慢的走。走的時候要注意鼻孔周圍的呼吸，就只是專注呼吸，而不是專注其他東西。到了走道盡頭時要注意呼吸，轉身前可以先

神聖的法教

站一下，這時看禪修者的心有多平靜，可以站著專注呼吸一分鐘、兩分鐘、三分鐘、五分鐘，一直注意呼吸。

接著慢慢轉身，最好是往右轉，若是剛好旁邊有尊者走過，也可以往左邊轉。轉身後開始往回走之前先站一下，專注呼吸一下再走。

站的姿勢取決於禪修者自己的狀況，以行禪來修習入出息念的時間則是可以 20 分鐘、半小時到一小時。

行禪時，血液受到淨化，所以身體會得到很好的能量，坐下來打坐時會感覺比較舒服，姿勢可以坐得比較好，也比較耐久，因此定力會比較容易提升。對於初學者而言，一禪坐可以坐一小時到兩小時是比較有利的，因為初學者坐下來之後大約需要一小時才能讓身心平靜下來。

如果有行禪，會比較容易打坐，心也容易平靜下來修習入出息念。

問題二：修習入出息念時，如果禪修者呼吸太微細感覺不到呼吸，也感覺不到身體，也沒有山河大地的概念時，該怎麼辦？

回答：當禪修者修習入出息念時，身心越來越平靜，呼吸也越來越微細，這是很自然的現象。當定力生起時，身體

自然會感覺很寧靜。這時候雖然呼吸較微細，但還是有呼吸的。先前因為呼吸較粗，禪修者較容易感覺到呼吸，但是當呼吸變得微細時，就比較不容易感覺到呼吸了，然而還是有呼吸的。註釋書提到，這時候仍然要把心安住在呼吸或是鼻孔周圍，直到呼吸的感覺再度出現。如果一直把心保持在那裡，禪修者的專注力就會提升，正念提升，定力也就提升了。當定力提升後，禪相就會出現，等禪相越來越明亮後，就可以把心安住在禪相上。

在還無法安住在禪相之前，就一定要把心安住在呼吸或是鼻孔的周圍。

問題三：練習觀禪是在入定後作觀還是出定後才作觀呢？

回答：入定時，在禪定中心只是專注於禪定的所緣，在禪定中是無法修觀的。如果要修觀禪的話，一定要先出定。在出定時，似相的光還是會很明亮的，藉由這個明亮的光，禪修者可以修觀禪，這時候還可以維持在近行定的定力，並以近行定的定力來修觀禪。

Sādhū! Sādhū! Sādhū!

善哉！ 善哉！ 善哉！

禪修問題與解答（二）

2011 年 12 月 01 日

問題一：若有人在修習入出息念之中死去，是否會投生到善趣？他未來世是否會傾向於修習息入出息念及尋找同樣的修行方式？

回答：由於臨終的心是修入出息念的善行，所以投生時會依此善業結生，在下一世中，整世的有分心都以此善行為主。所以下一世還會修入出息念，這個善行在整世中都有效，會投生在善趣。

在註釋中提到一個故事，有一位女士的鸚鵡一直重複說：「白骨、白骨」，到臨終之時便依此親依止緣（upanissaya）而投生為人，下一世做人的時候就修習白骨直到證得初禪。

問題二：如何在走每一步路時都保持正知正念？

回答：我在出家前和出家後有學過馬哈希的禪修方法，那時就是一直訓練正念，從那時開始，我就一直保持正念。現在行禪時我都是以修習慈愛、佛隨念、32 身分為主，只要持續的練習，就能很自然的保持正念。

在經典中記載，修習佛法的時候要有四種正知，即：有益正知（*sāttḥaka sampajañña*，有益明覺）、適宜正知（*sappāya sampajañña*）、行處正知（*gocara sampajañña*，在禪修業處上保持正知）、不癡正知（*asammoha sampajañña*，有智慧的正知）。如果做一件事情要成功，必須要有這四種正知，其中最重要的是第三種正知，假如能夠在禪修業處上保持正知，其餘的三種正知也會成就的。所以假如一個人能夠時時守住業處，他所做的就是有益、適宜、有智慧的。尤其對於比丘、尼師或禪修者，維持正知是有利益的。

問題三：有很多人發願要成菩薩，他們在過去世曾發願，並且在此世持續累積波羅蜜，但假如有一天他們決定要證涅槃，他們所累積的波羅蜜是否仍然有效？

回答：所累積的波羅蜜都是不會白費的，一個人所做的善行，對於未來的體證都是有幫助的。

例如有一個人想要過河，他想要到最前面第一個碼頭，但真正在過河時，他沒有達到第一個碼頭，只有達到第二或第三個碼頭。同樣道理，如果一個人原本想要成佛（第一個碼頭），後來改變主意想要早一點證入涅槃，就像是到達第二或第三個碼頭。所有的善業都是不會白費的，對於體證都有幫助的。

神聖的法教

在幾阿僧祇劫之前，我們的菩薩和提婆達多是很好的朋友，他們兩個本來都想要成佛，並累積了許多波羅蜜。後來有一世，菩薩投生得比較好，他的名字叫伽恰普塔瓦尼佳（Kacchapuṭavāṇija），他的工作是把貨物扛在肩上賣東西的商人。提婆達多在那一世是一個名叫謝利瓦瓦尼佳（Serivavāṇija）的商人，他對菩薩生起很強的瞋恨心，導致他後來沒辦法繼續累積成佛的波羅蜜¹¹。但是他先前累積的波羅蜜還是有效的，所以他未來能夠證得獨覺佛。

問題四：為什麼思心所就等於是業？

回答：我們做任何事情都需要思（cetanā），就是心要去做這件事情的意志，也就是起心動念。所以思就是業，因為有這個意志、推動力，我們才會去做一件事情。

佛陀在《增支部》裡提到：「諸比丘，我說思即是業。思已而以身、語、意來造業。（Cetanāhaṃ, bhikkhave, kammaṃ vadāmi. Cetayitvā kammaṃ karoti- kāyena vācāya manasā.）¹²」我們做任何事情必須要有意志、推動力，所以思就是我們的業。

11 兩個商人的故事，詳見：《本生註》JA.i,p.127.

12 A.ii,p.363.

問題五：若是一個人沒有禪定，臨終時該怎麼做才能投生到善趣？

回答：臨終時決定投生的業有四種，即：

1. 重業（garuka-kamma）：善的重業包括禪定和如實的禪那與觀禪（yathābhūtā-jhāna-vipassanā，一般性的觀禪）；不善的重業會導致直接投生惡趣。
2. 臨死業（āsanna-kamma，近業；瀕死業）：接近臨終時的善業或不善業。
3. 慣行業（āciṇṇa-kamma，慣習業）：例如禪修者每天打坐、誦經。
4. 已作業（katattā-kamma）：以前曾經造過的業。

假如一個人沒有第一種重業，第三種慣行業是最普遍決定投生的業，對於禪修者而言，每天持續的持戒、誦經、禪修等是很好的，這很容易成為決定投生的業。

問題六：請問要如何降低慢心？

回答：佛陀教導過許多降低慢心的方法，例如，所謂的「animittañce parehi mānaṃse bhujaha.」。在《大教誡羅睺羅經（Mahārāhulovāda Sutta）》裡，佛陀就教導他的

神聖的法教

兒子羅睺羅尊者如何降低慢心，即一直省思無常，所有的身、心、內、外、過去、現在、未來一切都做無常觀。

另一種方式就是觀照自己身體的三十二身分，如此也可以降低慢心。雖然這些方法主要是針對出家眾，但是在家居士也可以用來禪修以降低慢心。而修習佛隨念、修慈等禪修業處，此禪修的力量本身就能夠降低人們的慢心。

問題七：請問在日常生活中要如何禪修？

回答：以前在斯里蘭卡有一個在家的禪修者長期持守八戒，他的名字叫做護法（Dhammapāla），那時菩提迦耶是屬於印度的，他花了很多年的時間證明菩提迦耶應該是屬於所有佛教徒，而不是只是屬於印度，後來他成功了，使得佛教徒也都可以使用菩提迦耶。

當時印度是英國統治的，有一次護法（Dhammapāla）去美國參加一個國際會議，他在那裡遇到一位來自夏威夷的女人，她遇到護法並在聽到他演講時，對他生起很強的信心。她的瞋心很強，員工只要犯了錯，就把他給開除，有新人進來也是同樣的瞋心對新員工。她問護法要怎麼樣去除瞋心？

護法就建議她每天持續省思「願我沒有瞋恨！」因

為這樣的重複省思，她發現自己的瞋心越來越少，也變得比以前快樂。後來她告訴護法說自己的瞋心減少了，兩個人也成了好朋友，並在印度大力支持菩提迦耶的行動。後來護法出家為僧，法名叫天智（Devaveda）。

我們在生活中碰到任何困難，都可以透過省思來減少。例如瞋心重，就每天省思「願我沒有瞋心！願我沒有瞋心！願我沒有瞋心！」慢心重，就省思「願我沒有慢心！願我沒有慢心！願我沒有慢心！」同樣的，也可以對所有的眾生祝願，不但可以減少自己的不善，心也會很平靜。

問題八：如果一個人發願行菩薩道，他要經過這麼多的輪迴，他要如何堅定自己的心一直在這條路上，以達到最後的目標？

回答：每一個菩薩需要有四神足（iddhipāda）來達到目標，即：

1. 欲（chanda）；
2. 精進（virīya，勤）；
3. 心（citta）；
4. 智慧（vīmaṃsā，觀）。

神聖的法教

每一個菩薩都需要這四種條件才能達到目標。作為一個菩薩，每天都要累積很多善行，當他做了任何善行時，都要發願，願這個善行助我達到成佛的目標，也願我能夠去除貪欲（abhiijhāvisamalobho）、瞋（byāpādo）、忿（kodho）、恨（upanāho）、覆（makkho）、惱害（paḷāso）、嫉（issā）、慳（macchariyaṃ）、幻（māyā，欺瞞）、誑（sātheyyaṃ）、頑迷（thambho）、激憤（sārambho，忿怒；激情）、慢（māno）、過慢（atimāno）、驕（mado）及放逸（pamādo）等十六種隨煩惱（upakkilesa）¹³。如此持續的發願並累積功德，就能達到目標。

除此之外，菩薩也要每天如理作意，省思菩薩的德行，以及《本生經》中菩薩如何在生生世世中累積波羅蜜。

問題九：當一個人造善業時，有時不善心也會生起，當這個業成熟時，他會不會同時面對快樂和痛苦呢？

回答：善心和不善心都會產生業的果報，然而一個人臨終時假如是善業成熟所導致的投生，如果這個投生結生心的善業力量是強的，在他下一世一整世的生命中，善

¹³ 十六種隨煩惱（upakkilesa）請見：《中部·布喻經》M.i,p.43.

業的力量會很強，不善的力量會比較弱。

問題十：要怎樣培育對入出息念的興趣？

回答：要經常省思修習入出息念的利益，佛陀曾經教導他的兒子羅睺羅尊者說，修習入出息念可以培育正念，若是在臨終時維持正念，心就可以保持很寧靜。所以我們要經常省思修習入出息念的利益，在臨終時維持正念，我們的心就可以保持很寧靜。除此之外，修習入出息念還有五種利益，即：

1. 寂靜（santo）——身心會寂靜；
2. 殊勝（paṇīto，勝妙；微細）——身心會變得殊勝；
3. 純粹（asecanako，不雜）——身心會感到滿足。就如茶要加糖才會感覺甜，但心如果修習入出息念，不用加糖就會很滿足；
4. 樂住（sukho vihāro）——身心會安住在快樂中；
5. 會生起許多善心，並能鎮伏一再生起的諸惡不善法。

這五種修習入出息念的利益也是要經常省思的。



心智的發展

《法句經・心品》十一偈釋

南陀斯麗・沙瑪拉斯克拉
(Nandaseeli Samarasekera) 博士 英譯
鄭振煌 中譯

《法句經・心品》十一偈釋

心智的發展

前言

皈依敬世尊¹///

諸法意為導，

意主意造作。

人若清淨意，

或語或身行，

樂事則隨彼，

如影之隨形。²

一切身語意業，不管善惡，都是以心為前導、領袖，都是心所造。如理作意（Yonisomanasikāra）和清淨心所造的一切，即是善業。以此方式累積福德的人，身心輕安，直至證得涅槃，（樂）就如同影子緊隨人身一樣。這便是以上偈文的意思。

佛陀開示我們應淨化內心：「自淨之己意，此為諸佛教。」³心有眾多性格，因此淨心的開示亦無以計數。

¹ 巴利原文：“Namo tassa bhagavato [arahato sammāsambuddhassa].”

² 依據《法句經》卷1，南傳大藏經26，頁13。巴利原文：“Manopubbaṅgamā dhammā, Manosetṭhā manomayā, Manasā ce pasannena, Bhāsati vā karoti vā, Tato nam sukhamanveti, Chāyā’va anapāyinī.”

³ 依據《法句經》卷1，南傳大藏經26，頁31。巴利原文：“Sacitta pariyaḍapanam etam Buddhānasāsana.”

神聖的法教

其中有一些便記載於《法句經・心品》。〈心品〉共有十一偈，是佛陀在九個場合中所說的。這些偈說明心的本質、心所招感的苦樂（sukha 和 dukkha）、淨心的結果。

〈心品〉的偈文和含義，可以幫助我們深入了解心的本質和淨心的指導。佛的開示涵蓋三善業、十善業、十善法（Dasa kusala dhamma）、十波羅蜜（Pāramī）應作慈愛法（Karaṇīya dhamma）、大吉祥法（Mahāmaṅgala dhamma）、三十七菩提分（Bodhipakkhiya dhamma）、四念住（Cattāro brahmavihārā; sivubamba viharana）、四攝法（Cattārimāni saṅgahavatthūni; sathara sangraha wasthu）、止禪（Samatha bhāvanā）、觀禪（Vipassanā Bhāvanā）。

親近聖者與善友（Kalyaṇamitta）、聽聞佛法、如理作意、守戒清淨、正命梵行，是淨心的基礎。於應供後，本開示講於斯里蘭卡可倫坡公園路 12 號，是為了迴向功德予三年前往生的一位母親——荷瑪・普里瑪達莎（Hema Premadasa）女士。

本書由南陀斯麗・沙瑪拉斯克拉女士（Nandaseeli Samarasekera Māniyo）謄稿及刊行，免費結緣。

這是她所印行的第十五本書了。信仰、智慧、敬佛、三寶功德力成就了此一法布施，願以此功德迴向南陀斯

麗・沙瑪拉斯克拉博士、她的丈夫總統顧問阿瑟・沙瑪拉斯克拉（Arthur Samarasekera）、他們的子女、孫子及其他家人，生生世世健康幸福，最終證得涅槃寂靜。

滿懷慈悲

聖法大長老

引言（英譯後所撰）

聖法大長老的開示以僧伽羅文（Sinhala）結集成書，其中第十五本的第二十六篇開示，便是英譯的底本（中文譯者註：中文譯自英文）。僧伽羅文本則是根據我所錄音的原來開示完整謄寫而成。

我的英譯也許不十分精準，但已盡了最大努力貼近原文。

儘管錄音有些瑕疵，但當我聆聽開示時，我便知道它的價值，覺得有必要將它刊印發行。我設法把錄音整理好，而聖法大長老更是仁慈地閱讀整篇譯文，並視需要的部分來做修正。

這篇開示包括了《法句經・心品》的全部十一偈。除了偈文深具意義和教法的價值之外，更有偈文相關背景的有趣故事。因為我認為這些教法有趣又有價值，所以在得到外子的協助下，我說服自己嘗試這項艱鉅的翻譯工作，希望每位讀者都能夠滿意。

某些詞彙，尤其是巴利語詞彙的英譯，也許尚待斟酌。讀者若有疑問，請查證僧伽羅文本。

南陀斯麗・沙瑪拉斯克拉博士

《法句經·心品》偈釋

諸世界天神，敬請來聽受，
聖中王善法，超凡登涅槃！⁴
諸君當聞法，於今正是時⁵///
皈依並禮敬，世尊阿羅漢⁶///
善非父母作，亦非親屬作；
若心住正道，善業更為大。⁷

各位善信：

佛陀乃三界大導師、阿羅漢，具足十力（bala），聲如梵天，聲觸牙齒發白光，音淳如荷，宣揚八萬四千法門。當中，就有現在要說的開示，它屬於經藏《法句經·心品》。上面引述的便是該品第十一偈。

這次開示的殊勝因緣，是要為一位母親——荷瑪·

⁴ 譯者譯，原文：“Samantā cakkavālesu-atrāgacchantu devatā, saddhamam munirājassa, suṇantu saggamokkhaḍam.”

⁵ 譯者譯，原文：“Dhammasavaṇa kālo ayam bhadantā.”

⁶ 譯者譯，原文：“Namo tassa bhagavato arahato [sammāsambuddhassa].”

⁷ 依據《法句經》卷1，南傳大藏經26，頁17。原文：“Na taṃ mātā pitā kayirā, aññe vāpi ca nātakā, Sammāpaṇihitaṃ cittaṃ, seyyaso naṃ tato kare.”並參考塔尼薩羅比丘的英文版本與明法比丘的中文版本。

神聖的法教

普里瑪達莎女士舉行功德迴向的祈福法會。三年前逝世的她，一生精嚴真誠，布施、持戒、禪修，積累大量福德。

偈文以迎請「諸世界天神」(Samantā Cakkavālesu) 開始，同時也是以慈心迎請普里瑪達莎夫人、普里瑪達莎先生、所有其他已故親屬，同來聆聽這次開示。

我這次選取了非常簡單易懂的偈文來作開示。

佛陀示寂（般涅槃 Parinibbāna）後第三個月圓日，阿羅漢首次集會，結集佛陀的開示，加以分類。

結集當日正是阿難長老證得阿羅漢果的日子。結集大會宣佈開始時，大地震動。

就在那次大會中，佛法被編成三藏：經藏（Suttapiṭaka）、律藏（Vinayapiṭaka）、和論藏（Abhidhammapiṭaka）。

經藏包含十九本，其中四本長篇的書分別是《長部》（Dīghanikāya）、《中部》（Majjhimanikāya）、《相應部》（Saṃyuttanikāya）、《增支部》（Aṅguttaranikāya）。其他十五本屬於《小部》（Khuddakanikāya）。以上加總起來共有十九本。《法句經》便是《小部》的一本，分成二十六品（vagga），第三品就是與心相關聯的〈心

品〉。《法句經》共有 423 偈。

古時候，佛教徒都把偈文背下來，並善加利用。即使今天，人們仍能從偈文的文字之美、內涵與聲韻欣賞它們的巨大價值。《法句經》是以簡單的偈頌構成的，因而簡單明了。現在，我將逐一解釋〈心品〉的十一偈。頭二偈和彌醯（Meghiya）比丘有關。

（第一、二偈）

搖動變易心，難護難制服；

智者令調直，如匠矯直箭。

水中魚離棲，棄投陸地上；

如是心戰慄，離脫魔世界。⁸

這故事⁹是這樣的：佛陀有一位侍者叫彌醯，有一次他隨佛外出。一如平日，他拿著佛的衣鉢跟在後面。後來他見到芒果園，他覺得他可以在芒果園禪修。世尊叫他不要往園裡去。他請示了三次，但世尊三次都沒有批准，並告知他切莫前往。遺憾的是當時彌醯比丘心力薄

⁸ 依據《法句經》卷 1，南傳大藏經 26，頁 16。原文：“Phandanam Capalam Cittam- durakkam dunnivārayam, Ujum karoti medhāvī - Usukāro’va tejanam. Vārijo’va thale khitto- okamokata ubbhato, Pariphandati’dam cittam-Māradheyyam pahātave.”

⁹ 譯者按：本故事可同時參考《增支部經典》卷 9，南傳大藏經 24，頁 5；和漢譯《中阿含經》，大正藏 1，頁 491。

神聖的法教

弱，只想禪修，並沒有聽從佛陀的忠告。他試著將佛陀的衣鉢放在地上，不過佛陀將衣鉢接回手中。彌醯比丘不顧佛陀反對，進入芒果園禪修。儘管他再怎麼努力，都無法使心專注，即使一念頃也辦不到。內心的雜染，諸如欲念（kāma vitakka）、恚念（vyāpāda vitakka）、害念（vihimsā vitakka）紛至沓來，因此他的心便越來越散亂、越不善，不論如何都無法平復下來。懷著非常羞愧的心情，他來到佛陀跟前說：「世尊！我白跑了。」

佛陀於是回答：「我對你說過不只一次，而是三次的了，你卻沒有聽從我的忠告。你應該聽從長老的話。」然後，佛陀便誦出上面的二偈，來解釋心的本質。「搖動變易心」（phandanam capalam cittam），心是不定和搖動的，它時時刻刻都在搖擺顫動。「不定」（capalam），它追逐各種欲樂的目標。「難制服」（dūrakkham），心是很難管束的東西。「難護」（dunnivārayam），難以看護。「智者令調直」（ujum karoti medhāvī），智者當令這個搖動、難護難制服難管束的心，變得穩定質直，就「如匠矯直箭」（usukāro'va tejanam），好比製箭者會把森林的木材砍斷帶回家，曬乾調直以便製箭。

佛陀在第二偈解釋，「水中魚離棲，棄投陸地上」（vārijo'va thale khitto, okamokata ubbhato），魚一被

撈出水，便會這邊跳那邊跳，因為牠希望留在水裡。但從水裡被撈出來，牠便會不斷這邊跳那邊跳。「棄投陸地上」（*okamokata ubbhato*），當從水裡被拿出來，牠便不能保持安靜，會不斷地跳。「如是心戰慄，離脫魔世界」（*pariphandati'daṃ cittaṃ, māradheyyaṃ pahātave*），相同地，當我們的心遠離善念和善所緣，便會追逐不同的對象，不斷跳動戰慄，變得混亂。「離脫魔世界」（*māradheyyaṃ pahātave*），但智者必須超越魔境。若要逃離魔境，就必須要能控制並安頓這顆不斷躁動和四處亂跑的心，令它專注。

這是給彌醯比丘的教誡。這位比丘的心，在芒果園無法專注，搖擺不定和顫動，受到惡念的困擾；但在他變得謙卑和懷著極度的羞愧心來見佛陀時，便被調順了。他向佛陀禮敬，聽了佛的教誡，依著佛陀的話，證得須陀洹果，現見涅槃之樂。

我們從這段教誨可以學到幾點功課：其一是服從長輩。如果我們的父母、師長、家族長輩告訴我們不可以做那些不應做的事，而我們卻做了，毫無疑問地某些部分便會出錯、發生問題。但如果長輩告訴你不要再走某條路或不要做某件事，你聽進去了，便是幸運的。這種人便是有智慧，必將進步。這是可以學到的第一個功課。其次，我們需要明白心的本質。當我們稍稍想著某件事，

神聖的法教

心便往四面八方飛馳。譬如，修出入息念時，便很難專注。心這邊跑那邊跑，各種事情不斷湧現於心中，因此無法專注。結果只好放棄打坐，失望離開。這就是心的本質。

「智者令調直」（*Medhāvī ujaṃ karoti*），不過智者會保護好那顆上下飛奔、顫動、搖擺不定和不受控制的心。心通過眼耳鼻舌身意六根門，不斷遊走於六塵。它就像一頭桀驁不馴的公牛或水牛，四處亂跑不受控制，你需要用堅韌的粗繩來捉住牠和馴服牠。同理，你需要控制你的心，為此你需要正念、正精進和智慧。三者都是必要條件。如果你集合這三要素來保護你的心，今生便能夠取得進展；如此，你能夠開展智慧、有進展、能夠致富、成名、成為幸運的人，不斷進步。今生你就能夠出類拔萃，事事興隆，今生你就能夠成為大人物。

心只要能穩定下來加以調伏，下一世的投生便是與喜相應。在輪迴（*saṃsāra*）之中將是從光明到光明（*āloka*）¹⁰，最終證得寂靜與涅槃之樂。

為了要調伏這顆躁動不安的心，必須早晚都借助於善行，諸如早晚禮佛、誦《守護經》（*Piṛitta*）、對父母晨昏定省、培養慈心、禪修。讓我們決心點點滴滴地修

¹⁰ 依據《增支部・四法集・從黑暗到黑暗經》。原文：“*Tamo tamaparāyaṇo, tamo jotiparāyaṇo, joti tamaparāyaṇo, joti jotiparāyaṇo.*”

習這些德目，來開展鍛鍊心的紀律。在已經降伏內心的偉人當中，佛陀是第一人、最偉大、最崇高和最受尊敬的。既然我們時常皈依三寶，就讓我們在佛陀偉大且心智圓熟的祝福下，也能夠控伏我們的心。

（第三偈）

第三偈帶出另一個重要故事：

心輕隨欲轉，躁動難制服；

善哉心調御，調御得安樂。¹¹

這是對一位不甚知名的比丘說的開示。當時有六十位佛法學得很好的比丘，獲得佛陀的准許後，前往憍薩羅國一座偏僻的森林習禪。靠近森林旁邊有一個村莊名為瑪蒂迦（*Mātika gāma*）。當比丘到村莊托鉢時，村民便集合起來，為他們建造住處和提供其他所需設施。村裡有一位德高望重的女長老名叫瑪蒂迦奶奶（*Mātika mātā*），她一直以來是村裡的領袖。她指導村民，調配供養比丘的物品。

一天，她攜帶有助益的酥油、蜂蜜、粗糖和輕飲料去見比丘。當她抵達禪林時，除了見到一名侍者外，其他人都不在。鐘聲響起，比丘們從不同的地點走過來，依分配好的座位坐下。然後，她便供上飲料和其他物品，

¹¹ 依據《法句經》卷1，南傳大藏經26，頁17。原文：“Dunniggaḥassa lahu-no-Yattha kāmanipātino, Cittassa damatho sadhu-Cittam dantam sukhāvaham.”

神聖的法教

並且詢問了一些問題：「尊者們！為何你們從不同的地方來這裡？」

他們回答說：「我們正依據教導在習禪。」瑪蒂迦奶奶接著問：「尊者們！您所謂習禪是什麼意思？」他們把她當母親般的回答：「我們觀三十二身分，如頭髮（kesā）、體毛（lomā）、指甲（nakhā）、牙齒（dantā），依次的隨觀各個部位，從第一項到最後一項，再從最後一項到第一項（順觀 anuloma, 逆觀 paṭiloma）。」女士又問：「尊者們！我們也可以這樣習禪嗎？還是不適合？」他們回答：「你們也可以。」「如此，請指導我如何習禪！」她這樣說。於是比丘們便教她如何觀三十二身分（Dvattiṃsākāro Bhāvanā）。正巧於輪迴的過程中（saṃsāric journey），她在過去生中也曾修過這種禪法，僅僅兩天，她便意識到三十二身分的不淨，藉由每一個身分證入初禪（paṭhamajhāna）。她接著透過十遍禪中與顏色相關的業處，證得八定（aṭṭha samāpattiyo; ashtasamāpatti）。

之後，她透過對界的作意（dhātumanasikāra）來修習觀禪，如此，她依序證得入流聖者（須陀洹果 sotāpannā; sōvan）、一來聖者（斯陀含果 sakadāgāmi; sakkadāgāmi）和不來聖者（阿那含果 anāgāmi），也得到神通（abhiññabala），包括他心通、天眼通、天耳通。

當下瑪蒂迦用她的天眼發現沒有一位比丘證得須陀洹或更高的果位。然後她又審察他們是否戒行不淨，但發現他們持戒精淨、自律甚嚴。她進一步觀是什麼障礙著比丘的進步？結果發現比丘來自不同村落，得不到他們習慣的食物。她用天眼觀到不同比丘所適宜的食物，於是一一準備相應的食物。

沒多久，一個月內，全部六十位比丘都遠離了塵垢，證得阿羅漢。三個月雨季安居（*vassa*）結束，比丘們的駐留也告一段落。他們感謝並祝福瑪蒂迦奶奶和她的幫手，啟程前往舍衛國，向佛陀報告一切經過。

另一位比丘無意間聽到這段話，心想他也必須去那村莊修證阿羅漢果。他得到允許後就啟程。當他到達村莊時天色已暗，他想他已很疲倦，如果有人帶路便好了。瑪蒂迦奶奶用天眼看到這個情形，就派遣一個人去帶路。之後這位比丘覺得口渴，心想如果能有輕飲料解渴，該有多好！才動念頭，飲料也送來了。當晚他睡得很甜，第二天醒來後便想：「我已累到沒法去托鉢了，如能有粥便好了！」結果他亦得到了。之後，他想他仍然很累，若能收到午餐便好了，他又獲得了。無論他要什麼，瑪蒂迦奶奶都給了他。於是他感到害怕了：「我還未得到任何禪定（*jhāna*），也沒有得到神通（*iddhi; iridi*）。如果我碰巧有一念不善，這位奶奶便會看到，我便會像個

神聖的法教

小偷被逮個正著。」他想這會是很丟臉的事，便離開那裡，回到佛陀處稟報一切。

佛陀告訴他：「比丘，快回到那地方吧！那是你的成功之地，沒有什麼好害怕的。」他便回去。瑪蒂迦奶奶照樣以神通檢視一切，並提供必要協助。後來，她去他的跟前坐下，恭敬地說：「尊者！不用感到恐懼，只管修行。照顧你的需要是我們的責任。尊者！什麼都不要擔心，靜下心來禪修！」

佛陀要他回去之前，其實給了他前面說過的那個偈。現在重複那一偈：

心輕隨欲轉，躁動難制服；

善哉心調御，調御得安樂。

這顆心是很難加以羞辱進而受到控制，心並非可以用羞辱便控制得住的東西。心有時快樂，有時生氣，有時又充滿慈悲。它經常改變，猶疑不定，總是在追逐它喜愛的對象，「心輕隨欲轉」(yattha kāmanipātino)。「善哉心調御」(cittassa damatho sādhu)，馴服這顆心很重要。「調御得安樂」(cittaṃ dantaṃ sukhāvahaṃ)，如果這顆心受到調伏，便有安樂。

給予這些開示後，佛陀便要求那位比丘回去。回去後，這位比丘便靜下心來習禪。馬蒂迦奶奶供應一切所

需。幾天後，他便遠離塵垢，證得圓滿，成就阿羅漢果。上面的偈，就是佛陀對這位比丘的開示。

因為我們在輪迴旅程中做了一長串、系列的善行，才出生為人，尤其是成為具有正見（*sammādiṭṭhi*; *sammāditṭika*）的佛教徒。這並非偶然發生的，而是大善行的結果。我們生而有顆具正見的心，是很有福的。具正見的心是無價之寶，連黃金也比不上。我們必須多多善用這顆心。擁有金礦的人，若能善用它，好好洗滌，好好淨化，就能把埋藏其中的黃金取出，然後用這些取得的黃金，打造大大小小的寶物。如果他把金礦用作廁所，那金礦便變得沒用了。相同地，經過一長系列善行而獲得具正見的心，價值遠高於金礦。我們必須依著佛陀的教導淨化這顆心，把心洗淨後，便能從中取之不盡。藉此，我們可以往生欲界天，我們可以往生梵天，我們可以培育喜樂的禪定境界（*jhāna*），我們可以培育觀智（*vipassanā*; *viparsanā*）。藉此，我們能夠獲得出世間的道果（*magga and phala*），如入流（須陀洹 *sōvan*），或諸佛與阿羅漢所成就的最高境界——涅槃寂靜。我們應該好好照顧這顆偉大具正見的心。

願佛陀的大智慧法教，讓我們具足福報和能力培育我們的心更臻圓滿。

神聖的法教

（第四偈）

此心隨欲轉，微妙猛難見；

智者當護心，護心得安樂。¹²

本偈的對象，是一位很幸運、富商出身的年輕比丘。他起初並不學佛。僧侶經常會在他豪宅前面的街上托鉢，有一位路過豪宅的僧人引起他的注意。一天，他走向那僧人對他說：「尊者！你看起來很安祥，威儀莊嚴，你一定是因為心定才這麼安祥了。尊者！我缺乏如此的安祥，雖然我被尊稱為『長者』（sīta），財產很多，卻沒有心靈的安寧。日夜我都有公務要處理，我需要監督男女傭人的工作，諸如此類的工作無邊無量，使我的心負荷很重，壓力很大，痛苦不堪。尊者！請教導我怎樣變得如您這般的安祥？」那位僧人知道他不是佛教徒，因此不想馬上要他受戒。僧人問他：「學習布施如何？把你的東西施捨出去，雨季為聖者們提供食物和住處，平時救濟他人。如此點點滴滴地學習布施吧！」不久之後，他再與那僧人見面，對他說：「我真的很享受布施，這點小事我能做。我因布施而感到很放鬆，心很靜。請教導我下一步吧！」

僧人說：「既然如此，學習守五戒吧！你事業照做，

¹² 依據《法句經》卷1，南傳大藏經26，頁17。原文：“Suddhasam sunipunam-Yattha kāmanipātinam, Cittam rakkhetha medhāvi-Cittam guttam sukhāvaham.” 並參考葉均居士，明法比丘，與塔尼薩羅比丘的版本。

心中常唸五戒。」他接受了這個建議。

又過了幾天後，他遇到僧人並說：「尊者！現在我經常修習五戒，我猶如習禪地修習它，我從中獲得很大的心靈解脫，因此我很滿足。同時，我獲得別人的同情、慈愛、友誼、幫助和關懷。」

僧人便說：「那麼，開始固定地持守十戒吧！」這樣他便開始持守十戒（*dasa sīla*）。現在，他修梵行，又過午不食。他放下性愛，比起從前，心更靜因為心自在。

有一天他遇到僧人便說：「尊者！我感到微妙的解脫，請再教我多些，使我達到更大的解脫。」僧人回答，那麼，他應該出家。於是他放棄所有財物出家。過後，每每他去拜見剃度師，剃度師總是向他解說阿毗達磨（*Abhidhamma*），又每回去拜見戒師時，戒師總是向他解釋律藏（*vinaya*）；但持戒卻變成他的嚴重負擔。他喜歡具德行的生活，然而現有一大堆的戒條要守，卻不知如何守，因此他想還俗，重過在家人的生活。

就這樣地幾天過去了，他沒有剃髮，也沒有洗袈裟。同修僧侶問他：「朋友！為何你有這麼大的轉變？是否有什麼原因？」「是啊！我想還俗了。出家前，我沒有守戒的困難；出家後，守戒卻變成須彌山（*Sumeru*; *Mohameru*）般的沉重。」於是他們帶他去見佛陀。佛陀問他為什麼想還俗，他便說：「世尊！我懷著莫大的

神聖的法教

信念出家，放棄在家的一切享受。出家後，我需要持守為數可觀的戒條，這造成了負擔。我連記都記不得，怎能持得好？」佛陀回答說：「好的，只要你能夠守好一個項目，所有的戒便自然就守好了。你能守好此一項目嗎？」「可以。」於是，佛陀解釋只要小心保護好這顆心，其他戒條就可以保護好。佛陀也指示如何保護這顆心，那便是上偈的開示。

再重複一遍偈文：

此心隨欲轉，微妙猛難見；

智者當護心，護心得安樂。

心是很「難見」到的（*sududdasam*），四周沒有保護線。它是非常「微妙」的東西，世上沒有任何東西比心更微妙的了。

「此心隨欲轉」（*yattha kāmanipātinam*），心到處遊蕩，走走停停。「護心得安樂」（*cittam guttaṃ sukhāvaham*），保護好那顆心便會得安樂。聽過開示，他就繼續留在僧團，小心翼翼地護心、習禪。

不多久，他遠離塵垢，並以四無礙解智（*catupaṭisambhidā; sivupilisimbiya gnāna*），證得阿羅漢果。這簡要的開示讓他獲得無比的解脫！

我們還可以從中學到更多。心是很難控制的，護

心的能力關乎許多層面，亦即感官的所緣（ārammaṇa; aramunu）、受（vedanā）、想（saññā）。從色受想三蘊，來了解心。當我們了解了這些層面，便能依佛陀所解釋的方法來護心。因此，我們應發願藉由遵行佛陀教法，加上佛陀的智慧法教，以期獲得力量與智慧，來調這顆不停奔跑、跳動不安的心。佛已全然了解這顆心的本質，並證得究竟覺悟。我們應當發這種願。

（第五偈）

下一偈是這樣的：

遠行與獨動，無形隱胸窟；

若誰制彼心，脫出魔繫縛。¹³

這是個有趣的故事。那時有一位名叫僧護（Saṅgharakkhita）的阿羅漢，他的外甥也叫僧護，依他薙髮，受具足戒，學習佛陀的教法和戒律。雨季期間，年輕的僧護在一間村莊寺廟度過。

雨季結束時，他獲得一件相當於七個前臂長短的（Riyana）袈裟和一件較大的相當於八個前臂長短的袈裟。就在他收到這二衣後，便決定把較大的一件供養他

¹³ 依據《法句經》卷1，南傳大藏經26，頁17。原文：“Dūrangamam ekacaram-Asariram guhāsayaṃ, Ye cittam saññāmessanti-mokkhanti mārabandhanā.”

的師父。他回到老師的寺院並至誠頂禮師父，獻上供品然後說道：「這是在雨季安居的地方所收到的供養，兩件衣對我來說太多了。師父！讓我把較大的一件獻給您吧！」接著便把衣放在師父的腳邊。阿羅漢師父說：「我已經有三件了，你還是留著用吧！」他獻供三次，但三次都被拒絕。結果，年輕的僧護心生煩惱了，他的心十分混亂，開始打妄想：

師父不滿我了，為何我這麼恭敬地供養，他卻不接受？一切對我都沒意義了，我的師父導師不滿我，不如回家吧！回家後要做什麼呢？我要做一些事。我起碼要割草來賣，並用那些錢買一頭母牛。母牛生小牛，我會賣掉小牛，然後用那些錢起一所房子。有了房子，我會娶個媳婦。隨著時間過去，我的生意會做得越來越大，我也會生一個孩子。那時候，我將帶著小孩和他媽媽，乘車來見師父，他必然會接見我。途中，父親抱孩子一會兒，再由媽媽抱一下，我們會不時交手。然而，因為媽媽的疏忽，孩子掉到地上，被車子輾過。我情緒失控，想著為什麼媽媽會掉了孩子釀成大禍，卻不把孩子交給我？我於是用駕車的竹條打了她。

跟著發生了什麼事？他在做白日夢，做夢的當兒，他正站在師父後面搧風。他手中沒有竹條，只有一把扇

子，就以這把扇子打在師父背上。

正以天眼看著弟子內心的師父說：「你竟然打不著老婆就來打我！」弟子這才意識到剛才自己在打妄想。他羞愧得拔腿就跑，其他僧人追他，把他抓回來。他頂禮了師父，請求原諒。師父原諒了他，並帶他去見佛陀，把經過說了一遍。佛陀用上偈為他解釋心的本質，教他不要激動，也不要傷心。

「遠行與獨動」（*dūrangamam ekacaram*），心走了很遠，總是獨行、沒有伴。「無形」（*asariram*）它沒有形體，沒有色彩。「隱胸窟」（*guhāsayam*），心深藏在心所依處，而心所依處又藏在五蘊形體中。「若誰制彼心，脫出魔繫縛」（*ye cittam saññamessanti-mokkhanti mārabandhanā*），誰能控制心，便解脫魔掌。

那位年輕僧人從這個開示得到的利益何其大！「遠行」並非表示心走到遠方，而是想到遠方的事物，它連一吋都動不了呢。這裡的意思是說想到遙遠地方的事物，心沒有能力自己移動，這一點沒有人能夠做得到。

在欲界（*Kāmāvacara*）和色界（*Rūpavacara*）都屬於五蘊地（*pañca-vokāra-bhava*）當中，若無實質的心臟便不能夠有心識的存在。心識必須依附於心臟，無法憑空存在；但是，心識卻能夠感知遠方的事物。因此，它能夠感知遙遠的地方，然後回來。人坐在家裡，心卻能

神聖的法教

夠剎那間感知英國的事物，然後回來。心沒有出門，雖然駐留於原處，卻能感知遠物。心就是有這樣的特質。那位年輕僧人不知道心的本質，他對師父不滿，在妄想之後，終於發生這個事件。

當他傾聽這個開示時，他的心變清晰了，明白到底發生什麼事。就在那一剎那，他證得須陀洹果，嚐到涅槃的快樂，後來更成為阿羅漢。

我們可以從中學到幾件事。如果我們正在讀書，心卻跑到農場、學校或市場，那麼，心既在這裡，也在其他地方。這就是心的本質。因此，如果有人要定下來工作、習禪或做甚麼事，首先要做的就是適切的讓心專注。最少花十五分鐘去觀察你的心、觀察你的呼吸，讓心定下來，然後才開始工作。如果你的心仍未安定，就必須繼續觀呼吸，心便會變得集中了。這是佛陀自己也用的方法。每當佛陀解釋完一項道理後，如有聽眾歡呼「善哉！善哉！」在這一頃刻，佛陀就會專注出入息，讓心集中。這是佛陀把心帶到定境（等至、三摩鉢底 *Samāpatti*）的方法；這是佛陀教我們令散亂不安的心變得集中的方法。因此，不用懊悔！提供一個善所緣讓心專注吧！這裡的教訓是，必須引導心向於一個善所緣，令它專注。佛陀是三界中最專注的人天教主，依佛陀的護佑與祝福，願我們有能力控制這顆四處奔跑和飄遊遠

處的心，迫使它安定下來，邁向涅槃這個最美好、最安寧的綠洲。希望我們能夠鼓起勇氣、精力、正念和正定攀登高峰！

（第六、七偈）

下面二偈也是非常重要：

若心不安定，不辨於正法，

信念不堅者，智慧不成滿。

若得心無惱，亦無思慮惑；

超脫善與惡，覺者無恐怖。¹⁴

這個背景故事很重要，上兩偈是佛陀為了助益質多哈塔（Cittahattha）比丘所做的開示。這位比丘因為不滿意在家生活而出家，後來他的體格變強壯了，他想還俗。然而，在出家的期間，他對同修僧眾照顧有加，對份內的工作亦多盡心力，一直以來都是位恭敬謙遜的佛子。

每當他身體強壯起來後，他便還俗了。不斷的艱苦工作讓他又再度垮了下來，於是又出家。如此這般地，他還俗了六次。但每次長老們都接受他，因為他循規蹈

¹⁴ 依據《法句經》卷1，南傳大藏經26，頁17。原文：“Anavatthitacittassa-saddhammam avijānato, Pariplavapasādassa-paññā na paripūrati. Anavassuta cittassa-ananvāhatacetaso, Puññapāpa pahīnassa-natthi jāgarato bhayam.”

神聖的法教

矩、好學而工作勤奮。在第七次的時候，怎樣啦？原來在第六次還俗後，他再度回到家中繼續苦幹。這時，他的妻子懷孕了，變胖了，不舒服。甚至睡覺時，衣服不歸定位，散亂不整，還會打鼾；後來變得像腫脹的死屍一樣。

他羞辱這顆心說：「噁心！噁心！」想著這段日子自己已經淪為心的奴隸。他接著說：「無常！無常！」之後便離家而去，喃喃自語再不回這個家了。

當他一邊走著一邊反覆說「無常」時，以觀智證得須陀洹道果（Sotāpanna magga phala; Sōvan mārگا phala）。不久，通過不斷禪修，證得阿羅漢四無礙解智（catupatisambhidā; sivupilisimbiya nāna）。其他僧侶們問他：「現在豈不是你要回家的時候了！你不是要離開了？」他回答說：「不是啊！我不會離開的，我沒地方想去，不會再還俗了！」

其他僧人們回到佛陀那裡，提及這位僧人說話的語氣好像阿羅漢一樣。佛陀回答說：

是的，比丘們！他現在是我的法子，他現在是阿羅漢和佛子了。仍是有漏凡人時，他無法控制自己的心，於是還俗。現在他的心已受控制，不會再還俗了，甚至死後也不會去任何一個家，因為，透過控制自己的心，他現在已克服雜染，成就阿羅漢。

佛陀朗誦上面二偈：「若心不安定，不辨於正法」（*anavatṭhitacittassa, saddhammaṃ avijānato*），一位心不專注、不安住，一無所知的人，「信念不堅者」（*pariplavapasādassa*），驟然有信但又無法堅持的人，「智慧不成滿」（*paññā na paripūrati*），智慧無法在這種人的心裡面長成的。換言之，此人的心不專注、信心不堅固、教法不明白，就無法培育智慧！「若得心無惱，亦無思慮惑」（*anavassutacittassa, ananvāhatacetaso*），一位無渴求、不急惱的人，「超脫善與惡」（*puññapāpaphīnassa*），這個不造善惡的人，（因為阿羅漢果是以四智證得，不是以善惡業證得的），「覺者無恐怖」（*natthi jāgarato bhayaṃ*），從此，不論睡與醒，他都不再恐懼。以上描述阿羅漢的特質。

那位僧人現在已是阿羅漢，無所貪著，無所瞋恚或急惱，不造善惡，一切僅是唯作（*kiriyaṃ; kriyā*）。他沒有什麼需要害怕的，因為他已再無後有，已證得涅槃寂靜。

我們可以從中學到幾件重要的事。我們必須控制散亂心，同樣的，我們也該學習佛陀的教法。現在佛法可得可聞，也有佛書可讀。你可以一天一天學習，甚至一字一字閱讀。「餘處無皈依」（*natthi me saraṇaṃ aññaṃ*），於別處再沒有我可以依止的，「我皈依於

神聖的法教

佛」(Buddho me saraṇaṃ varam)，我以佛陀這位聖友(kalyaṇa mitta)為依止，我需要佛陀的幫助。以此方法，你必須對三寶(佛、法、僧)建立堅固的信心。同樣地，如果我們專心聽聞佛法，依教奉行，必能證得佛陀與大阿羅漢們所成就的最終目標——涅槃寂靜。

佛以智慧照亮三界，願佛弟子心常專注！願我們有力量學習佛法！願我們信心堅固！願我們此生能進步、來生得善趣！願我們證得涅槃之樂！

(第八偈)

下一則是另一重要偈頌的故事背景：

知身如瓦甕，心安如城廓；

慧劍擊魔王，守勝莫染著。¹⁵

這是一則重要背景故事。當時有五百名出了家、受了具足戒的比丘。他們學習了五年的教義、戒律和禪修方法，這些都在老師的指導下進行。後來，他們獲得佛陀的准許，轉到另一個森林寺院修禪。這個森林中心天氣較冷，風景美麗，那兒有純淨的冷水、遮蔭的樹木、

¹⁵ 依據《法句經》卷1，南傳大藏經26，頁17。原文：“Kumbhupamam Kāyam-imam veditvā-nagarupamam cittamidan thapetvā. Yodetha maram paññāvudhena-jitan ca rakkhe anivesano siyā.” 並參考葉均居士與明法比丘的中譯本；聖法長老、佛護長老與塔尼薩羅比丘的英譯本。

廣闊的沙地，各方面都很怡人。森林裡住有天人。這五百名比丘住的道場，旁邊有兩個村莊可以托鉢，他們準備雨季在那裡安居。因為這些比丘戒行精嚴，天人都從牠們居住的樹木下到地面。這些天人在地上等待了兩三天，看看比丘會不會離去。但比丘即使在晚上也禪修、不睡覺。天人們便開始製造可怕的幻影，發出可怕的聲音，又做了很多恐怖事情。比丘們討論他們親身經驗的恐怖事物和所面對的障礙，便再來見佛陀。佛陀說：「你們沒有帶防禦的武器吧！我會給你們一樣護衛的武器。」佛陀就講了《慈經》（*Karaṇīya Mettā Sutta*）。比丘們學了經中的十偈，回到森林的途中，一步步誦著這十偈；佛陀還交代他們，走入森林時，要大聲齊誦《慈經》。天人被經中的慈愛語句馴服了，牠們從樹上跑下來迎接眾比丘。牠們代為攜帶衣鉢和其他行李，又接他們到個自的禪修茅篷，又打掃庭園，敷設座位，替比丘洗腳，照料所需。之後，牠們前往附近的村莊，告訴村民這些比丘已經回來了，並指示村民要照顧他們。

從此，無論是坐在廣闊的沙地上，在岩石上，在樹下，或在茅篷裡禪修，或經行，比丘們依著《慈經》為前導開始禪修。

沒幾天，他們的心從慈心禪（*mettā jhāna*; *maître jhāna*）入定，接下來，轉修觀禪（*vipassanā bhāvanā*）。

神聖的法教

佛陀悉見一切，並把佛光照向五百名比丘，使他們聽到上面所說的偈文。

知身如瓦甕，心安如城廓；

慧劍擊魔王，守勝莫染著。

觀想身是易碎的陶甕，觀想心是充滿饒沃富裕需要被保護的城市。把心裡的 1500 種煩惱交給觀禪所生出的智慧，安住禪定（jhāna）中，不要執著任何事物。

修慈心止禪和習觀禪的五百名比丘，耳中一響起佛陀的這句偈文，頃刻間，煩惱盡除，獲得四無礙解智（catupaṭṭisambhidā; sivupilisimbiya nāna），成就阿羅漢果。如此依教奉行的比丘，回到佛陀的住處祇園精舍，細說了一切經過。佛陀認可所發生的事，希望僧團中所有比丘和比丘尼每天早晚都修《慈經》。

從這部經可以學到很多事：在我們所處的世界裡，有為數眾多的眾生，有些是動物，有些是天人，有些是鬼，也有一些是其他種類的眾生。我們都能夠得到他們的護持。但要得到這些眾生的護持，我們需要具備資格。因此，我們必須向眾生散發慈愛。即使一無所解，甚至不懂《慈經》的意思，只要每日持誦多過 21 遍，心中便會建立起慈愛，四周環境會變得祥和，每個你接觸的人都會給你體恤憐憫。

最近，庫魯內格勒（Kurunegala）區內某主要森林禪修中心的一位在家護法告訴我：「我正經歷一段非常艱難的日子，因此我需要一些建議。我現在有很多敵人，他們給我很多麻煩，這是我的障礙，不論我做什麼都失敗。尊者！請給我建議吧！」因為他無法習禪，我便叫他最少每天默念《慈經》21遍，就是乘坐公車或其他交通工具的途中也這樣做。數個月後，他回來見我說：「尊者！我一天不只誦21遍而是上百遍，我每天都做。結果是神奇的，不論我到什麼地方做什麼事，都會完成。以前是敵對的人，現在都到我的辦公室恭敬我，他們體恤我。尊者！我不會停止誦《慈經》，我會一生都誦。」

即便你沒有很多時間，而佛陀的教誨就在那裡，只要持續修習，我們便會得到法益。譬如，即使你家裡有藥，除非你把藥吃下，否則你的病絕不會好。我們餓了，那裡有食物，如果不吃，還是無法排除飢餓。同樣地，你能親近佛法，唯有依法實踐才能解脫。

願在佛陀的慈心波羅蜜和禪定威力祝福下，我們跟隨佛陀的指導，一天天、一點點、一步步地修習慈心觀。

（第九偈）

我將簡略地說明下面幾偈。

此身實不久，當置於地上，

被棄無意識，無用如木片。¹⁶

這是一則向菩提迦陀（Pūtigatta Tissa）比丘說的開示，他出身舍衛城一個世家。

他滿懷信心出家，受具足戒，學教理，修禪定，可是深受病苦。起初，皮膚長了芥子般的小水泡，水泡越長越大，最後長到像內莉果（nelli fruit, 大如彈子）那般大，而且擴散全身。這些水泡後來爆裂開來，全身都是傷。這使得他人，即使是同住僧侶，也不可能全面清理。水泡的膿汁流注全身，無論如何清理，都會因氣味難聞，沒有人敢接近他。他被當成絕症病患而棄之不顧。佛以天眼看見一切，有一晚，天色未全黑前，佛陀在寺院中經行，來到他的住處探望。佛陀叫人燒了熱水，用溫水慢慢敷在黏住身體的袈裟上，再小心翼翼地將袈裟脫下。佛陀把袈裟洗乾淨，吊起來風乾。然後，佛陀清理比丘身體的一部份，以乾爽的僧衣遮蓋，再把身體的其餘部份洗乾淨。佛陀也以同樣的方式處理比丘的內衣（antara; andane）。僧人全身都是傷，但當佛陀以最大的同情心和慈心來照顧他時，他感到無比的舒緩。在替他披上袈裟時，佛陀問他是否好些？比丘回答：「師尊啊！我感

¹⁶ 依據《法句經》卷1，南傳大藏經26，頁17。原文：“Aciram vat’ayam kayo-pathavim adhisessati, Chuddhō apetaviññano-nirattham’va kalingaram.”

到無比的舒緩！」站在比丘前面的佛陀，便吟出上偈：

此身實不久，當置於地上，
被棄無意識，無用如木片。

在心離開身體的瞬間，在身體被棄置於墓塚時，它會像木柴一樣歸於塵土。「當置於地上」（*pathaviṃ adhisessati*），現在，身體被置於地上的時間快到了。同樣地，「被棄無意識」（*chuddho apetaviññāṇo*），心也將離開身體。「無用如木片」（*niratthaṃva kaliṅgaram*），身體將變得像木片一樣。如此解說後，佛陀更補充說：「帝須（Tissa）！這不是任何人向你的造作，這是你前生所作的惡業所致。你前生是個獵鳥人，總是以投網方式捕捉大量鳥類，然後把牠們賣了換錢，買飲食養妻育兒。另外，對那些晚出的鳥兒，你就弄斷牠們的腿和翅膀，再把牠們綁在不同的地方，其中就有一些死了腐爛。因為你對待動物如此殘忍，你曾墮入地獄無量世。但同時，你往昔多生也做過很多善事，使你今世生在這裡，並有足夠的功德成就阿羅漢果。帝須！因此不要為你的情形難過，輪迴旅程便是如此。」佛陀解釋了一切，並且以有為法的三個特相來說明，也就是所謂無常（*anicca*）、苦（*dukkha*）、無我（*anatta*）。這位重病僧人聽到佛陀的一番話後，明白了真相，並成就涅槃解脫，證得阿羅漢。

神聖的法教

從這裡我們能夠明白輪迴（saṃsāra）的本質，在這個旅程中，即使我們已行善、漸次邁向終極的解脫，但我們無量世以來也已做過惡事。釋迦牟尼佛說，於每次行善的當下便決意，只要我們仍處於輪迴的旅程，在證得涅槃、究竟解脫之前，再不造作惡業。大家切莫做十不善法（dasa akusala），即使在夢中也不做五無間業（pañcānantariya kamma），免得死後馬上墮落到阿鼻地獄。也願大家心無瞋恚。願大家於輪迴中的生生世世都有正見（sammādiṭṭhi）、不犯五戒、不做十不善法、修十功德業（dasapuññakiriyā; dasapunyakriyā），諸如慷慨布施、具德行（持戒）、習禪（dāna、sīla、bhāvanā），如此，我們才有福報持續行十善業（dasakusala kamma）。願每一世都有機會成就涅槃（paramī 波羅蜜）。

（第十偈）

下一則開示與牧人難陀（Nanda gopāla）有關。這不是對他說的，而是對比丘們說的。

仇敵對仇敵，怨家對怨家，

若心住邪行，惡業更增大。¹⁷

¹⁷ 依據《法句經》卷1，南傳大藏經26，頁17。原文：“Diso disam yam tam kay-irā-veri va pana verinam, Micchāpanihitam cittam-pāpiyō nam tatō kare.”

你們都知道那位富商給孤獨長者（Situ）吧！他擁有龐大的牛群和大片的土地。他的牛由難陀照料，後者也相當富有，負責供應牛乳、酥油、起司、凝乳等等給給孤獨長者的宅第。

這些物品讓給孤獨長者能夠供養食物，並時常親近佛陀。牧人難陀的家離得比較遠，他親自邀請佛陀到他家應供。佛陀正在等待合適的時機，有一天終於成行了。當天，所有人都聚集起來十分恭敬地迎接佛陀，並安排了一切所需，供佛，而後聽聞開示。牧人難陀聽完開示後，便證得了須陀洹果。

佛陀回程中，牧人難陀恭敬地隨佛陀身後走了一段路，便轉頭回家，卻在途中被獵人的箭射中當場喪命。比丘們見到此事，便問佛陀為何這種慘劇會發生在如此虔誠的護法身上？是否因為祢的拜訪而能免除此厄運？佛陀回答說：「不是的，比丘們！無論我來訪與否，或當時他身在何處，他的死是無法避免的。今天是他的最後一天，所以我今日來。不過有件事確實與我的到訪有關，他成就須陀洹聖者，他必然往生善趣。」比丘沒問為何他必死於箭下，佛也沒有解釋。佛陀便是在這種情況下誦出上面的偈子：

「仇敵對仇敵」（diso disaṃ），惡棍會向惡棍找碴。「怨家對怨家」（verī vā pana verinaṃ），仇

神聖的法教

家會危害仇家，有時甚至造成死亡。「若心住邪行」（micchāpaṇihitaṃ cittaṃ），如果心轉往邪惡的方向，「惡業更增大」（pāpiyo naṃ tato kare），如果心轉向邪惡，那麼，即使賢士也會被毀滅，即使國王也會被毀滅。這就是為什麼即使你活在梵天的世界，但當邪惡轉盛，你便以地獄告終；甚至，當邪惡生起，你甚至有可能墮入地獄。這顆心在轉向邪惡時，便會帶領我們朝向滅亡，就如同惡棍會為惡棍製造問題一樣。就如同佛陀與阿羅漢已經馴服和控制住這顆危險的心，我們也不要讓心朝錯誤的方向走，必須經常發善心，從事仁慈和善良的行為，以便來世往生善趣、欲界天與梵天，最終證得不死之涅槃。願我們得到佛陀的祝福圓滿成就。

（第十一偈）

現在只剩下一偈，那是一開始時便已列出的：

善非父母作，亦非親屬作；

若心住正道，善業更為大。¹⁸

一顆訓練良好和引導正確的心，能夠帶來父母親也不能給予的繁盛，那便是這偈文的意思。

¹⁸ 依據《法句經》卷1，南傳大藏經26，頁17。原文：“Na tam māta pitā kayira-aññē vā pi ca nātakā, Sammā paṇihitaṃ cittaṃ-seyyaso naṃ tatō kare.” 並參考塔尼薩羅比丘的英文版本與明法比丘的中文版本。

梭瑞亞（Soreyya）城內有一位英俊瀟灑的年輕商人，他帶著很多隨從到河裡澡浴，他坐在車上，朋友與親信跟隨在後。一天，他去沐浴的途中，碰巧見到阿羅漢迦旃延準備去托鉢，正要披上外衣。

就在迦旃延尊者即將披上外衣時，梭瑞亞看見尊者全身金色，相好莊嚴。這個商人當時已結婚，育有二子。他被沖昏了頭，心想如果這比丘是他的妻子，該有多好！又想如果妻子的膚色像這樣子，就再好不過了。他的心上下翻騰，染著不堪，對阿羅漢生起不善與邪念。再來發生什麼事？英俊瀟灑的商人梭瑞亞變成身材姣好的美女。他意識到這個改變，羞愧不已，卻不能向別人提及自己的遭遇。他偷偷下車，混在人群中，東躲西藏的逃遁而去。無人能找到他，雖然大家傾盡全力尋找，卻尋不到他的蹤影。

最後，他渡河來到西大亞市（Setavyā）。他在城中踱步，即使現在已變成女身，依舊風采迷人。當他走過城中時，一位十分富有的商人看見他，便把他帶到大宅來。這女人就與那商人同住，生下兩個孩子。

一天，梭瑞亞的一位舊識，也是位商人，因商務來到這座城市。他乘坐的馬車走在前面，其他車乘跟著他。梭瑞亞見到他，認得他就是自己的舊識，便命隨從送信請他稍停。她走出大宅與他見面，問他是從哪裡來的？

神聖的法教

舊識回答說，自己是從梭瑞亞城來的。接著，她詢問梭瑞亞城、梭瑞亞富商的媽媽、妻子和兩個孩子的情況，舊識回應說他們都很好，但是商人梭瑞亞卻失蹤了。他的父母找過他，但沒成功，痛哭流涕，以供僧紀念他。一聽到這些，她便說：「我就是那個商人。」這位朋友無法相信，因為眼前是一位美艷的女人。那女人重複說了三次：「我就是那個商人梭瑞亞。」一五一十地描述細節之後，朋友才說：「真是橫禍一場啊！我會請阿羅漢摩訶迦旃延原諒你。」她回答：「善哉！善哉！請替我邀請他來我家。」當時，阿羅漢摩訶迦旃延正好住在同一城市的森林中，這森林叫新沙巴（Sinsapā），香氣馥郁的阿特里亞（Atteriya）花盛開著。

那朋友送出供僧的邀請。阿羅漢摩訶迦旃延問道：「你是外地人，如何籌備應供？」朋友回答說：「我欲供僧。」他便禮請阿羅漢去到那大宅，那裡的女主人已安排好供品。在供養殊勝的供品之後，她禮敬了阿羅漢並說：「尊者！某日在河邊我對您生起邪念，因此受盡苦頭，請原諒我吧！」阿羅漢摩訶迦旃延馬上原諒了她，又說：「善哉！善哉！我原諒你。」當下，梭瑞亞恢復了男兒身，這真是非常奇妙！

感到大解脫的梭瑞亞轉向現在的丈夫說：「現在我已不願過居士的生活了。」丈夫央求說：「請不要走，

讓我們一起照顧孩子，在此生活吧！」「不了！我如今已明白生命的本質，我不想再經歷生死輪迴了。」

他成為阿羅漢摩訶迦旃延的弟子，之後，他克服了所有煩惱，成就阿羅漢果。

現在解釋上列的偈文。

「善非父母作」(na taṃ mātā pitā kayirā)，沒有一位母親能使一個人成就阿羅漢，也沒有一位父親能使一個人成就阿羅漢。「亦非親屬作」(aññe vāpi ca ñātakā)，同樣，親屬也不能使一個人成就阿羅漢或斷除別人的煩惱。「若心住正道，善業更為大」(sammāpaṇihitaṃ cittaṃ, seyyaso naṃ tato kare)，將心安住教法便能成為天人、梵天；獲得禪地(jhāna)、神通；成為須陀洹、斯陀含（一來聖者）、阿那含（不來聖者）、阿羅漢、辟支佛，甚至圓滿覺悟的正等自覺的佛陀(Sammā Sambuddha)。因此，安住正法是至高無上的。只要將心保護好並安住正法，便能獲得法益、繁盛、威望、祝福、積累功德，那是無人能夠給予的。

就像梭瑞亞的例子，心向惡便有惡報，心向善便有善報。

因此，我們此生必須皈依三寶、經常的持守五戒、於月圓日(poya days)奉行八戒、培育慈、悲、喜、捨

神聖的法教

（mettā、karuṇā、muditā、upekkhā）四梵行。此外，也要孝順父母、聽聞佛法、每日都有定課、終生如法生活。

如此，我們這一生、下一生、生生世世都會有所成就，都會克服所有的不淨與煩惱，無往而不利；也能於佛陀、辟支佛、阿羅漢所親證的法義中有所成就，於最終得證不死的涅槃。

願大家在佛、法、僧，父母親、聖友，仁慈的天人與梵天的祝福下，獲得心靈的力量與勇氣成就這一切。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

善哉！ 善哉！ 善哉！



法布施為一切布施之最

佛陀的恩澤

鄭振煌中譯

佛陀的恩澤

法布施為一切布施之最

致謝

這項法布施是我兒子、女兒和筆者三重努力所成就的。

我們深深感激龍樹林道場的聖法大長老恩准這次的翻譯。

我們也要衷心感謝 M. Sanghasobhana 大長老撥冗為我們的初稿作校對和修正；還有 Yogananda 尊者，因為他的仁慈、忍耐和不斷指導，做了必要的修改。若無他們的幫助，本書實難以完成。

願他們的聖願早日成就。

（英）譯者敬白

序

諸佛的降生是眾生的福氣——福澤宏廣！祂們帶給世界和平與喜悅！佛入胎、成道、初轉法輪（法輪第一經）時所發生的奇蹟，傳遍一萬個輪圍，為無數眾生帶來安寧與平靜。見到佛、見到佛奇蹟、聽聞佛法，已令無數眾生往生天界、梵天、甚至證得涅槃。不可計算的天人、梵天、僧眾、俗眾在聽聞和明白佛法後，獲得了四種清淨果位並證入涅槃——「無上安詳寂靜的覺照：最終解脫繫縛與痛苦的圓滿寂靜之樂。」

釋迦牟尼佛的降世，對世界是不可言說的福氣。只要安住在佛的素質中，眾生便達到殊勝的喜悅和解脫。

這次有關佛陀德行的開示是 2006 年 9 月 7 日（月圓日）應馬欣達・拉賈帕克薩總統（H.E. Mr.Mahinda Rajapakse）之邀，在總統府官邸（Temple Trees）所講的，由 Nâgahapokune Ariyaseela Himi 法師負責記錄。後來有一些好心的佛教徒，為全世界生起慈悲，將之印行和免費贈閱。

這些慷慨解囊將佛法布施供養大眾的出版者們，希望讀者也能修習這禪法，獲得法益；以此方式，令其布施的善業、仁慈厚意所積聚的福德，得以強化、增長，

並且帶給他們無窮的安寧與平靜。

願他們心想事成。

這是一種禪法（佛隨念 **Buddhānussathi**），也是佛說的四護衛禪的第一個。

法布施是一切布施之最，宣揚佛的素質就是最高的布施。願流通佛書的善行和三寶的無量威德祝福大家健康快樂。

聖法大長老

佛陀功德的利益

禮敬彼世尊、阿羅漢、正等自覺者。

禮敬彼世尊、阿羅漢、正等自覺者。

禮敬彼世尊、阿羅漢、正等自覺者。

如是世尊：阿羅漢、正等自覺者、明行足、善逝、世間解、無上調御丈夫、天人師、佛陀、世尊。¹

在對的時機聽聞佛法，會帶給人們巨大的利益，現世得安寧自在，來世得生善趣，諸如投生天界；最重要的是，臻至涅槃。因此，三界導師在《大吉祥經》（*Mahā Maṅgala Sutta*）說：在對的時機聽聞佛法，此為最吉祥。今天是九月的月圓日，亦即經過了兩個月的雨季。久遠前，遵循雨安居（*Vassāna*）律儀的佛弟子們便是在這個時候（雨安居開始過後兩個月），證得禪那、道果智（*Maggaphala Ñāṇa*）和阿羅漢果。在此殊勝的日子，諸位在佛歡喜日供僧，我特地選了〈如是偈〉（*Iti'piso gāthā*）做簡短的開示。

1 原文：Namo Tassa Bgagavato arahato sammā sambuddhassa. Namo Tassa Bgagavato arahato sammā sambuddhassa. Namo Tassa Bgagavato arahato sammā sambuddhassa. Itipiso Bhagavā Arahaṃ Sammā Sambuddho, Vijjācarana Sampanno, Sugato, Lokavīdu, Anuttaro Purisadamma Sārathi, Satthā Devamanussā naṃ Buddhō Bhagavā ti.

有人或許會問，為何我會在數以千計的佛經中挑選這個偈頌？那是因為它具有深層的意思有待了解。你們是十分有福的聽眾，必然知道這偈頌完整地呈現佛陀的功德，涵蓋三藏中所說的一切素質，所以這偈頌是無價之寶。它不只在上百的，而是上千的佛經中出現。譬如，它在《守護經》（*Piritta*）裡的《旗尖經》（*Dhajagga Sutta*）也有記載。這偈頌概述了佛陀無盡、無限、深不可測的德行——那是無盡、無限、深不可測的善。大地有其限，海洋亦然；太陽、月亮、星星皆有限。但是佛陀的偉大卻是無限、深不可測、無盡的。

當大阿羅漢黑佛護尊者（Ven. Kālabuddharakkhita）開示時，娑達帝須王（King Saddha Tissa）也在傾聽著。當天，國王持守八戒。開示由傍晚開始，歷經整晚延續到第二天日出時，國王一直都站在聽眾的後面。當開示完畢，國王大聲叫：「善哉！善哉！善哉！」聽到國王的聲音，阿羅漢尊者便問：「陛下是什麼時候來的？」

「尊者！你一開始唱經名偈時，我就站在這裡了。」

「大王！徹夜站著豈不很難受？」

「有人能如此開示佛陀的素質，我就可以一生站著聆聽。尊者！你開示佛陀無盡的善，還有沒有其他可說的？」

「我所說的素質，比起未說的僅是九牛一毛。」

「尊者！你能否打個比喻？」

「就如同在一片能夠收成四萬籃（bushel）² 穀物的廣大田地上，有人只取一耳孔多的稻米。一耳孔穀物的份量，比起四萬籃甚至更多的收成自然是少得多了。故此，大王！關於佛陀的素質，我說的相較於我未說的，只不過是極小部份。那猶如一耳孔的穀物，比較四萬籃甚至更多的穀物，是如此的少。」

「尊者！請再給我一個比喻吧！」

「比方說一條大河的河水暴漲，沖向下游時淹浸了兩岸，人若拿著一根針向著水流，流過針眼的河水自然是比其餘的流水少得多了。同樣地，佛陀的素質，我只提到一點點，我未說的部份有如泛濫的河水，廣大無量，直把堤岸淹浸。」

「尊者！再來一則比喻吧！」

「大王！在天際中飛翔的小鳥，羽翼遮蓋的空間很小，未被遮蓋的天空卻無邊無際。同樣地，我只說了佛陀很少的素質，我未說的部份有如小鳥羽翼無法遮蓋的虛空那樣廣闊。」

「善哉！善哉！善哉！」大王讚歎著。除了自己的

2 bushel；一蒲式耳的單位約莫三十六公升

王國領土之外，他找不到更合適的可以供養阿羅漢，因為阿羅漢剛才的開示無比殊勝。因此，國王便把自己的王國供養給阿羅漢黑佛護。

阿羅漢尊者的開示引自《卡拉瑪經》（*Kālāma Sutta*），內容就是〈如是偈〉。這偈頌包括九項非常深遠的意涵，以「阿羅漢」開始，以「世尊」結束。每一項都是無價、深不可測的。每一項德行都遍滿整個宇宙，因此這偈頌所帶來的力量、強度、福澤是不可思議的。在解釋這九項素質的涵義之前，我認為應適度的為你們說說這偈頌帶給無數人的美妙、神奇利益。

大概二十八年前，澳洲有一位心理治療師，僅僅利用〈如是偈〉裡面的「阿羅漢」這項佛陀素質，便醫好了一名嚴重精神病人。

同樣地，於某些事件中，有人只因誦〈如是偈〉而免於火災的傷害。我們小時候，父母也教我們在閃電時誦〈如是偈〉，故沒有人被電擊過，這是真實的。

當有一次海嘯襲擊我們的國家時，我們都沉浸在海水裡——溺斃似乎是無可避免的。我們虔誦〈如是偈〉，以此如實語，海浪就退了，真的退了，真是奇蹟！這些奇蹟來自〈如是偈〉的力量。我們只需要想到它，一切難題就解決了。有一次，我們尊敬的老師病得很厲害，醫生說這個罕見疾病恐怕要很多個月才可痊癒。我們特

神聖的法教

別持誦〈如是偈〉，以此如實語，迴向給他。

我們的老師一個月內便痊癒了。直到現今，它被稱為「佛功德守護」。

這〈如是偈〉已經帶來很多這樣的奇蹟。各位佛弟子一定聽過，有一個不是佛教徒的小孩子，在經過森林中的墳墓時，如何只用「阿羅漢」這項佛陀的功德，就馴服了兩個惡魔。這孩子後來還加入僧團，證得阿羅漢果。這就是這偈頌的美妙之處：充滿奇蹟、力量、真實、效益。它是通往「道果智」與「涅槃」之道。在佛陀的教法（sāsana）裡，禪修有四十種業處：十遍（kasiṇa）、十不淨（asubha; repulsiveness of the body）、十隨念（anussati）、四梵住（brahmavihārā）、四無色（arūpa 中譯者註：英文本缺此項，應補上）、食厭想（repulsiveness of food）、四界（dhātu）差別。

在修習以上任何一業處之前，必須思惟佛陀的功德，修習佛陀功德的業處，就可以定下心來，亦有助於成就其他業處。如果有人修習其他禪法而被誤導或迷惑，就必須憶念佛的功德。它能解決這類問題，讓禪者回歸正途。因此，我們不只要虔誦〈如是偈〉一千遍，數千遍將更好，而且要多少知道它的意思。

「彼世尊亦即是」（Iti'pi so Bhagavā）意謂「以此，祂是具有祥瑞尊貴者」。世尊（Bhagavā）有「祥瑞、

有德、能破、諸福德、尊貴」等多義。Bhagavā 這個詞飽含了高度複雜的層面，用來解釋佛陀是何等祥瑞。不單是「世尊」，連「阿羅漢」等其餘八項，也都有複雜而甚深的意義，都是佛的別號。這偈頌列出佛陀的九項素質，都是真實、有力、散發著恩澤。

你們應該聽過迦梵帝須王（King Kavan Tissa）時期發生的一件事，那時正在建造帝迦瓦匹大佛塔（Digavapi Dagaba）。當佛塔已建得頗高的時候，青年僧侶仍然繼續沿著階梯把石頭、磚塊和泥沙等材料搬到塔頂。其中一人把材料搬上去然後下來時，不慎在佛塔的中間滑了腳步，勢將掉下粉身碎骨。

「快唸《旗尖經》啊！」下面的僧侶叫嚷著。

那時《旗尖經》是廣為僧侶所使用的，他們都非常虔誠。

滑倒的僧人說：「《旗尖經》保護我啊！」就在說出求救的當下，兩塊磚頭從佛塔突出來，形成他的立足點。這算不算奇蹟！他因此能夠踏上一個階梯，安全地爬下來。只要經常運用這個守護經，我們自己便也能體驗到這類奇蹟。

「阿羅漢」（Arahām）的意思，簡略說就是「有資格的、值得的」。佛陀有資格或是值得什麼呢？祂值得

神聖的法教

最高的供養。佛陀又如何值得最大、最高的供養？佛陀是絕對清淨的，罪惡的念頭從來沒有在祂心中出現過。祂的心已經清除一切罪惡，罪惡的根源：貪欲（lobha）、瞋恚（dosa）和愚癡（moha）已被佛陀徹底根除。清淨的是祂的心——清淨猶如純金。因為道果智（Maggaphala Ñāṇa）的原故，佛陀克服了所有由於慾望或憤怒的塵垢而令心再度被汙染的可能性。故此祂值得最高和最恭敬的供養。

佛陀以最高和最尊貴的方式到達輪迴漫遊的終點，根除了大概一千五百種雜染並證得正等自覺，也因此祂值得、應獲得最高的供養。佛陀的思想清淨，因而祂的言語清淨，行為亦清淨，福德甚多；由於佛陀身口意業清淨且功德甚多，帶給供養佛陀這位具福者、阿羅漢、清淨者，能夠積聚到豐厚的益處。

供養佛陀的人所獲得的最大益處，就是證得涅槃——從世間欲樂的繫縛中解脫。

因此，佛陀值得一切物質和法的供養。

正等自覺者（Sammā Sambuddho）

佛陀，這位正遍知者，以祂的圓滿智慧悉見悉知一切因緣合和（有為法）的本質，以祂的慧眼悉見世間和

眾生的緣起本質。依於事物本自的過去、現在、未來，佛陀知悉一切，並且能觀世界猶睹掌中的小彈子，佛以其無與倫比的圓滿智慧來觀見世界。祂無師自通。佛陀從深觀、究竟的層面，知悉緣起法與非緣起法。佛陀知見到四聖諦涵蓋一切事理，祂見到世間的（1）苦諦、（2）苦集諦；也見到出世間的（3）苦滅諦、（4）導向滅苦的道諦。佛陀以親證自覺的智慧悉知這一切，因而祂被稱為正等自覺者或正遍知者。

明行足（Vijjā Carāṇa Sampanno）

巴利文 vijjā 意謂智慧，而 carāṇa 則指佛陀人格特質中的高尚品德。在佛陀的大智慧中，大智慧（Mahā Prajñā）與大悲（Mahā Karuṇa）是兩大心理力量。

大悲是佛陀對一切眾生的無限同情心，也是祂早晚各觀世界一次的心理力量，看看當日祂能夠幫助誰。

大智慧含有八支，而以觀智（Vipassanā Ñāṇa）為首，此智可如實知見一切緣起法的無常壞滅性，趣向出離與寂靜。第二項是意所成神變智（意生力智）（Manomaya Iddhi Ñāṇa），其中一個例子是，佛陀有能力製造自己、他人、或任何事物的影像。祂以天眼觀到眾生需要幫助，就施以援手幫助那些苦惱的人，如佛陀幫助梭巴卡

神聖的法教

（Sopāka）童子，或指導一位正在禪修的比丘。當視覺上的輔助有利於傳達法義或馴服難調眾生，佛陀也會視情況而製造不同的影像。凡此佛都以大悲為出發點，只想到眾生的利益。

其次是種種神變智（如意智）（Iddhividha Ñāṇa），於此佛陀能在一瞬間升上天空，或在電光石火間來去自如。祂用此來幫助遠方有需要但無法步行而至的人，否則那人或會喪命。若非這理由，祂一般會步行前往目的地，沿途教化並幫助他人。

宿住隨念智（宿命智）（Pubbe Nivāsānussati Ñāṇa）是世尊悉見自己與他人過去生的能力，祂在說法時也常使用。

佛陀也能夠知曉他人的心思，稱為他心智（Paracitta Vijānana Ñāṇa）。

天耳智（Dibba Sota Ñāṇa），佛陀的心理力量，能夠隨意聽到甚至是他方世界的對話和聲音。

然後是漏盡智（Āsavakkhaye Ñāṇa），這是已脫離世間一切纏縛的智慧，使祂心淨、平定、安詳和和平。

這些力量和智慧，都是佛陀根據聽眾的不同根機、長處、弱點，於闡述法義時，在必要時才使用，目的是為了幫助四眾弟子獲得觀智（Vipassanā Ñāṇa），從而邁

向解脫與涅槃。

行 (Cāraṇa)

行法 (Cāraṇa Dhamma)，佛性最高尚的品德共有十五項，它們是戒律儀 (Sīla Saṃvara——在言語和行為上守紀律)、根律儀 (Indriya Saṃvara——在眼耳鼻舌身感官上守紀律)、飲食知足 (不飲食過量)、睡眠節制／實行警寤 (不睡眠過量)、信、慚、愧、多聞、精進、正念、智慧、初禪的二十四支、二禪的十四支、三禪的十四支、四禪的十六支。這十五支行法和八支大智慧 (八明) 彼此互攝，佛陀被尊稱為為明行足。

善逝／至 (Sugato)

善逝／至意謂：

1. 已行過正道，也就是八正道。
2. 已體證涅槃。
3. 已究竟地征服心中所有汙染 (表示雜染永不復生)。
4. 已堅持中道，從無數劫以前燃燈佛 (Buddha Dīpaṅkara) 授記開始，從不迷失。

神聖的法教

5. 具備經行威儀莊嚴。
6. 具備相好圓滿，人天欽羨。

世間解（Lokavidū）

已徹底了知一切世間與其甚深緣起：世間指色（rūpa）、受（vēdana）、想（saññā）、行（sankāra）、識（viññāna）五蘊（skandas）構成的有情世間、行世間、空間世間。佛陀了解宇宙中的一切世界，包括宇宙外的世界：

1. 色界的梵天世界
2. 無色界的梵天世界
3. 有想的梵天世界
4. 無想的梵天世界
5. 非想非非想的梵天世界

佛陀了解它們的所有一切細節，這一切都涵蓋在四聖諦之內，隸屬於無常的法則、不可貪著。

因此，三界主的佛陀，被稱為世間解。

無上調御丈夫（Anuttaro Purisadamma Sārathi）

在調御眾生的大師中，佛陀是無上的。祂以無邊的慈悲智慧，輕易地馴服最難教化、固執、倔強的眾生，包括天人（deva）、梵天人（brahma）、藥叉（yakkhinī; yakshas）、羅剎（rakkhasa; rakshas）、迦樓羅（garuḷa; garudas）、乾達婆（gandhabba; gandarvas）。一旦經過佛陀和藹的教誡後，他們變成謙卑、熱誠的佛弟子。

天人導師（Satthā Devamanussānaṃ）

佛陀這位人天導師，以悲智雙運的獨特教育方法，教化眾生提升心性、寂靜之樂、證悟涅槃。因此佛陀是天人導師。

佛陀（Buddho）

佛陀以一切知智證得四聖諦與涅槃，也教導其他眾生取證道果。約在 24 個阿僧祇劫中，令 90 億 6 千萬眾生，不論天人與人，皆依這路徑證得涅槃。基於此，祂被稱為佛陀。

神聖的法教

世尊（Bhagavā）

佛陀被稱為世尊，因為祂有無與倫比的美德，也因為祂征服了五種魔（Māra）或死亡；也因為祂能夠在開示中，分析複雜的三個世間，讓佛弟子們了知這一切並證悟智慧；因此，佛陀被稱為世尊。

佛陀從過往到現在依然是最具資格受到供養者，於佛的素質使然，他的身口意業最是如法，實謂世尊。

要詳盡解釋佛陀的功德，即使億萬年也無法說得盡。佛的善沒有界限，深不可測，力量無窮。因此，我們必須經常思維這些殊勝善妙的素質，它們會保護我們。

或許你們聽過四十年前的一件事，那是在比丘們抵達古丁比迦拉（Kudimbigala）森林道場之前。一名非佛教外國人士一直住在這裡，過著安祥、寧靜、與世隔絕的日子。他也知道一點點佛法。

有一天晚上，他睡得很甜、很安詳，從夢裡收到一則訊息，這訊息就是〈如是偈〉，而且叫他去學會它和使用它。隔天早上，他回憶起夢境，便記得那偈語，那是他很熟悉的偈頌，但「這偈頌對我有何用處？」他想：「這偈語是給佛教徒的，關於佛陀的素質。」然後他就沒有再想它了。

同日，他在森林中漫步，必須涉溪走到對岸。當他爬上對岸時，一隻兇猛的巨熊伸爪準備向他撲過來。他記起夢境，連忙誦出〈如是偈〉。你們猜想一下發生了什麼事？那隻熊向右轉身，快速離去。這不是奇蹟嗎？這不是表示這偈頌的非常力量嗎？那是如何巨大的保護能力？那隻熊就要撲向他了，他唯一要做的便是誦出這〈如是偈〉。

因此，我們佛弟子應盡量利用這個偈頌的無價保護功能；當坐下來進食時（尤其是現今的食物充滿有害的化學物），我們應該憶念這偈頌。每日工作之前或者做任何事之前，我們應該在心裡憶念這偈頌，持誦它。

若持誦成為習慣，我們便會獲得勇氣、力量和信心，輕鬆而無障礙地來做任何要做的事，並且會有不凡的成果。

因此，為了保護我們自己、保護我們的國家、人民和政府，我們必須修習這個偈頌，並且把我們善意的念波，向四面八方散播開去。從我們所在的這裡開始，把我們的念波散播到世界每個角落。我們必須憶念佛陀的種種功德，並且傳遞善願，以此真實的作為，給周圍遠近的一切眾生。我們從個人經驗或於他處聽聞，證明這種修行會帶來神奇的結果，即使叛徒也可以降伏。這便是我們所應做的了。「阿羅漢的功德無量無邊。藉此功

神聖的法教

德力，願我沒有仇恨、沒有憤怒、沒有痛苦。願我身心健康。」

可以如此的說，願我（某某）沒有仇恨、沒有憤怒、沒有痛苦。願我身心健康。（複誦）

接著以下一項素質「正等自覺者」做如上複誦。如此方式，以佛陀的每一項素質，願自己和他人沒有仇恨、沒有憤怒、沒有痛苦。願……身心健康。

以佛陀的功德為基礎，散播慈愛念波，可令病者康復。

這方法也能馴服醉漢。

佛陀每日觀察世間二次，把需要祂幫助的眾生，攝取在祂的「慈悲網」內。祂早晚進入「大悲定」（大悲等至智）（*Mahākaruṇā Samāpatti Nāṇa*）內，彈指間 120 億次，觀察一萬個宇宙，看看那一天誰可能需要祂的幫助。挑選好對象，佛便出發去見這個「幸運的有漏之人」。首先，祂會憶念佛陀自身的素質，再散播慈愛的念波，正念分明地一步步走向祂所挑選的人。

央掘摩羅（*Aṅgulimāla*）是大家所熟悉的「幸運的有漏之人」，他在佛陀的慈悲感化下轉成聖，斷除一切煩惱，證得阿羅漢果。

佛陀擁有無與倫比的智慧，能夠見到眾生累世積聚

的業力、長處弱點，乃至過去他們所培育過的覺支，和心念中善惡根性潛伏或顯現的程度。簡言之，祂能夠十分清楚地見到眾生的複雜本質，而且，若要幫助他們，應該以怎樣的言語才有最佳的反應。

只有佛陀才有這樣的智慧，並曾經向迷惘的眾生帶來奇蹟。

那是某個清晨，央掘摩羅出現在佛陀大悲定中。

當時，央掘摩羅已殺死千餘名男女了（但卻從未殺過一隻動物），他如此做是因為他的老師不滿意於別的供養，所以他便去殺人以此供養老師。過了一段時間，央掘摩羅忘記自己殺了多少人，於是乎他便從每具屍體取下一隻手指來記數，並把它們掛在自己的頸項上，所以得名央掘摩羅（指鬘）。那天，他只要再殺一人便足以完成這迫切需要的一千之數（他在開始記數之前已殺了幾百人，但全部不算，這是由於他要非常確切無疑自己已滿數一千）。不負責任的老師過去喜歡他，現在卻討厭他，要求他以殺人來供養老師。

所以，央掘摩羅躺在地上，等待他的最後殺戮。本當是他的母親受難，但為了挽救心肝寶貝免遭王軍追緝之際，央掘摩羅也出現於佛陀的大悲定中。佛陀以其無與倫比的慧眼，見到央掘摩羅的波羅蜜已然具足，可以成就阿羅漢，那是無量劫以來努力積聚所致。於是乎，

神聖的法教

佛陀懷著無限的悲憫去解救這個未來的阿羅漢，免於弑母之罪和地獄的定業，並引導他證得無量劫努力所追求的清淨阿羅漢果。

當佛陀以優雅而聖潔的腳步，一步步走向這個只要給予正確引導，便有機會成聖的無情殺手時，祂對央掘摩羅充滿著慈愛。

央掘摩羅看見佛陀走近，便高高舉起劍向前跳，叫囂著惡毒的死亡威脅，這正是他的第一千次和最後的殺戮。但無論他跑得多快，始終無法靠近總是如此緩慢步行的佛陀——這正是佛陀的力量！最後，追趕到完全力盡，央掘摩羅吼叫佛陀停下來。而佛陀唯一要說的是：「我已停下了，央掘摩羅！你也要停下嗎？」只有佛陀準確地知道該用什麼字句，才能夠喚醒埋藏在這個無情殺手之內的潛伏智慧。這句話正中要害！它們猶如咒語地對他產生功效。央掘摩羅明白字句所深藏的意義，而且突然驚覺到只有一切知智者才能說出如此的話。他謙卑地稽首於佛陀跟前，並且乞求皈依和引導。像央掘摩羅這樣被國王重視追緝的殺人犯，被接受成為僧團的一份子。他放下屠刀，皈依三寶，把指鬘放在一旁，變成一個毫無傷害的人。他即便是為了維護自己的性命，也不會打蒼蠅。

就這樣的，央掘摩羅隨時會被捕！曾幾何時是最危

險、最難逮捕的殺人犯，如今竟成了唾手可得的獵物。

不過，現在即使整支王軍和所有的王臣加起來，也難將他逮捕。他已經是無人能勝的佛子。這正是佛陀的功德（**Buddhaguna**）力！

佛陀教央掘摩羅修慈心禪，他精進地練習，很快便證得清淨的阿羅漢果及相關的神通，成為佛陀的八十大弟子之一！是不是很奇妙！當了知如何以慈心讓奇蹟取代不幸，並帶來和平、自在、喜樂，甚至從輪迴的漫遊中解脫。

央掘摩羅並非佛陀唯一以這種方式馴服的人，阿羅婆伽夜叉（**Ālawaka**）、佉羅夜叉（**Kharaloma**）、針毛夜叉（**Suciloma**）³、婆伽梵天（**Baka Brahma**）⁴和很多難纏的眾生，他們擁有著適當的潛能但卻行於歧途，佛陀皆以散播慈心來度化，喚醒他們各自的覺支。佛陀把他們每一個都帶到正途，帶領他們皈依三寶，讓他們證得不同程度的清淨與阿羅漢果。

因此，我們看到佛陀的功德威力無比。我們必須善用它們，以此讓自己得到解脫，也必須幫助他人獲得相同的法益。

思維佛陀的德行素質有許多利益：

3 譯者按：SN10.12。

4 譯者按：SN6.4。

神聖的法教

1. 能得安睡 —— 無惡夢。
2. 人、神、非人所喜歡。
3. 天人護衛。
4. 火、毒或武器不能傷害。
5. 膚色明亮怡人。
6. 心易獲得寧靜。
7. 安祥往生。
8. 死後生天。

他將永不生於此宇宙以外的世界，而且來世投生亦無雜染的根性，諸如貪、瞋、癡；他將有好父母和好師長，能教導他什麼是正確與美善；即使他生於邪見家，仍然會明白佛法；如果生於有佛時代，佛陀會找到他，他便可從佛陀處直接聞法，並且證得道果智和阿羅漢果。

因此，不要以為這〈如是偈〉只是短篇，它是三藏（Tipitaka）一切佛法的核心。三藏包含佛陀的所有開示，是三界的大學。這是我們這個宇宙內外別無分號的大學，記載了僧俗四眾任何時候需要的一切建議和輔導、戒律、典範與證據。學習三藏的人，終生依法而行，得勝於今生，得勝於來世，征服所有煩惱，解脫生死輪迴

的漫遊，並證入涅槃這個最高的目標。

所以，衷心希望大家要善用這個〈如是偈〉，作為你們有朝一日學習三藏的踏腳石。請大家要盡可能常常善用它，這偈頌所呈現的佛陀素質，是無量的、深不可測的、無限的。因此，大家必須特別憶持於心，以這些素質為基礎，把慈愛的思想散播和傳送到國土、國家、政府，以此來利益一切眾生，為自己積累善業。

為何我們從這偈頌會獲得那麼多利益？因為只要憶念這偈頌的當下，便會心清淨、思想清淨；能淨化心臟和輸送到全身的血液；能療癒體內的每個細胞，令我們變得強壯、健康、有助於長壽。即使無藥可治的癌症也會消失，膚色變明亮，身心健康強壯，智慧增長。

這種修持，接著會傳給鄰居，令他們一樣的幸福。這就是為何我們必須每日、每星期或每月憶念〈如是偈〉百次、千次或百千次。如是，便有如與佛陀同在。

我必須再告訴你們另一件發生在七十年前的事。當時有一位非常尊貴的比丘住在森林茅篷，作夢見到某個地方，因而四出尋覓。找過林中的好幾個山洞後，便在杜土迦牟努王（King Dutugamunu）所建的比提卡（Bheethika）古精舍停了下來，準備待一至兩個星期。之後，有一天他正準備去托鉢時，一個高挑、身材均等、外表高貴、一身白色衣、留著長白鬚子的中年紳士走上

神聖的法教

前來，很有禮貌地致敬後便說：「尊者！我是來見你們的，但現在你們剛好要去托鉢；那麼，我希望知道，你們將在這裡停留多久和用什麼方法禪修？」

「我們會在這裡停留兩週，然後往別處去。」他們如此回答：「我們修出入息念（*Ānāpānasati*）、念處（*Satipaṭṭhāna*）和慈心觀（*Mettā Bhāvanā*）。」

那紳士說：「當佛陀住世時，僧眾直接從祂那兒得到適合個別根機的禪修業處和指導。他們以此證得道果智和涅槃。即使現在去佛已遠，佛陀的功德（*Buddhaguna*）卻依然盛行，它們的強大威力仍然瀰漫在宇宙之中。佛功德隨同祂的降生而生，並會一直存在，直至祂的舍利消失為止。尊者！這〈如是偈〉總攝諸佛功德，任何人在二十一日內虔誦此偈十萬遍，佛陀的影像便會顯現，猶如親眼目睹世尊一樣。那時候，此人應該靜靜地禮拜佛，請求給予禪修指引，所得到的業處就是適合他的根機，能夠以此證得道果智和涅槃。」

說完後，紳士回入森林深處，以後再也沒有出現過。僧人原先在托鉢，所以忘記詢問紳士的住處，便向村中的施主打聽這位紳士是誰。村民回答都說不知道有這麼一個人，他們從沒見過僧人所描述的紳士。

只有一個可能——他必定是高貴的天神（*devatā*）下凡為他們帶來這訊息。

僧人們先是找到之前所欲尋找的森林道場，開始修學紳士所建議的〈如是偈〉禪法。你猜怎樣？原來是百分百真實的！

當其中五人將要完成十萬次時，佛陀便如同活著一樣出現在他們面前了！

當佛陀出現時，禪修者必須冷靜，不可以喜出望外地叫嚷：「善哉！善哉！」或急於五體投地禮拜；必須安靜和正念分明地請求禪修指導。只有那些如如不動的人，才可以得到所欲獲得的指導。你見到〈如是偈〉的威力了嗎？

你必須經常憶念它；工作前，不論是公教、醫療或任何行業，都必常憶念〈如是偈〉，決心獲得它的最大法益。

這對學校孩童非常有用。每天早上起床，梳洗完畢，喝過水，就必須受五戒，然後盤腿做幾分鐘入出息念。之後，應憶念〈如是偈〉，希望藉助佛陀的功德力，使他們的學習能夠成功。成果將是非凡的。

因此，希望總統閣下、總統夫人、各位部長、各位國會議員、教師、學生、其他官員、斯里蘭卡全體佛教徒、世上正在聆聽這個佛法講座的眾生，一起來善用〈如是偈〉，為自己求解脫，並傳遞給其他人，使此生獲得

神聖的法教

喜樂自在，來世隨願往生天界，最重要的是證得涅槃。

時間飛逝，我們應該憶念佛陀的功德：

佛陀的功德無量無邊。願以佛完好素質的功德力、法的功德力、僧的功德力、父母師長戒師的功德力、菩薩僧、尊天、尊梵的功德力、三寶的功德力、三寶的二十四種功德力、我持戒的功德力，讓與會大眾無苦無病；願他們快樂、健康、長壽、色身明亮；願他們於自在、力量、智慧、善行名利有所增長。

願他們增長信仰、德行、學習、布施、智慧、慈悲喜捨、止禪（*Samatha Bhāvanā*）、觀禪（*Vipassanā Bhāvanā*）、佛法的理解與證悟。

願大家世間善業成功、此生勝利、來世得生天界、淨除煩惱、解脫輪迴、證得諸佛、辟支佛、阿羅漢的究竟寂滅涅槃。

願大家快樂！願大家快樂！願大家快樂！

讓我們一起用以下的方式修慈心觀：

願以持戒、聽聞正法所累積的善業力，讓為我們帶來和平、喜悅、解脫的佛陀教法（*Buddha Sāsana*），如日月普照眾生般，無暇地發光興隆五千年。

願我們的福慧資糧，所累積的善業令僧眾增長戒定慧、三摩地（*Samādhi*）、證得道果智，以相隨而生的

心力，讓他們能夠把佛法的光明傳遍三界。

願我們的善行力，能讓自阿羅漢瑪興德（阿育王時代）以來統治我國的諸王、王族、各位部長、現任總統、閣員與國會成員增長健康、財富、力量、和平、喜悅、長壽——活到一百二十歲。

願所有已故逝去的王族、部長、居士大德與女士、父母師長、兄弟姊妹、兒女、親朋好友隨喜一切功德，往生善趣，最終證得涅槃之樂。

同樣地，願下至地居天人、上至最高梵天、以及住於一萬世界的天人們——佛陀教法的守護者——以慈悲喜捨、和平、祥睦，分享我們的善業功德。願天人們增長神通力、壽命、福報，色身明亮，並守護斯里蘭卡這個已獻給佛陀僧團九次的島國，免於戰亂、洪水海嘯等天災的威脅，確保守護。

願諸天人令本國成為佛法、大僧伽、佛弟子、文武百官的天堂，佛法興盛的淨土。

以至誠慈心迴向一切功德給諸天人，依著各自證悟的願，成就涅槃寂靜。

願以此功德迴向總統官邸（Araliyagaha Mandhiraya）的眾生，不論他們是友善的、不友善的、非友善亦非不友善的；也迴向給可倫坡、鄰近城市村莊、斯里蘭卡、

神聖的法教

印度（Jambudweepa）、這個宇宙和所有的宇宙、十方法界的眾生。

願以此善行的力量令一切眾生得生善趣。願非佛子轉為佛子，邪見之人得生正見，受苦的人得脫苦海。願怖畏者免於怖畏，悲傷者離於悲傷。願偏離正道者回歸正道，邪惡的人變得善良。願所有眾生皆有信心、德行、正知、布施與智慧。願諍訟衝突中的人遠離諍訟衝突，變成和睦友善。願奸邪轉為美善，衰病轉為健康。

願所有眾生不懈怠、正念正知。願他們修習波羅蜜，證得涅槃無上妙樂。

Ākāsaṭṭhā ca bhummaṭṭhā,
Devā nāgā mahiddhikā;
Puññantaṃ anumoditvā,

Ciraṃ rakkhantu sāsanaṃ
Ciraṃ rakkhantu desanaṃ
Ciraṃ rakkhantu maṃ paraṃ ti.

地居與空居，大力諸天龍，
隨喜功德後，恆守護佛教！
地居與空居，大力諸天龍，
隨喜功德後，恆守護佛法教說！
地居與空居，大力諸天龍，
隨喜功德後，恆守護我與他人！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!
善哉！ 善哉！ 善哉！

神聖的法教

聖法大長老 開示

發行者：財團法人台灣佛教兜率天基金會

地址：新北市永和區中山路一段 168 號 3 樓

電話：02-2920-7106

護持帳號：0716-940-002072 玉山銀行 台東分行

戶名：財團法人臺灣佛教兜率天基金會

流通處：中華維鬘學會

地址：台北市新生南路三段 2 號 14 樓

電話：02-2369-3998

西元 2016 年 11 月初版

恭印 1000 冊



佛陀多彩的說法盛開燦爛
誘導著天、人、隱修者和在家人
從中採集聖諦的甜美蜜糖
邁向涅槃的圓滿安樂



神聖的法教

聖法大長老 開示

台灣佛教兜率天基金會

☎ 02-2920-7106

中華維鬘學會

☎ 02-2369-3998

📍 台北市新生南路三段2號14樓