



聖喜長老法語

開示錄 4



2019 New Year Blessings from Most Respected Rev Ariyananda Thero.

Dear Bhikkuni and sayalay

The beginning day year 2019, today is a remarkable day for worldly people. Year by year the world is changing and getting renew the world. Together these changes lives also maturing and aging getting closer to the ending.

The wise they determine for the new year as new wholesome qualities to bring up and evil qualities to reduce.

You all have done lots of wholesomes during the past year further. We wish you to bring up many wholesome qualities through out the year 2019 and have the prosperous new year.

May the blessings of the Triple Gems be with you for whole year 2019.

May the Devas protect you support you for whole year 2019.

May the loving kindness energy with you for whole year 2019.

May all the worldly beings be well and happy through out the year 2019.

Wish you everything smooth and success during the year 2019.

Wishes from the Nauyana.

With metta.

Rev Ariyananda.

2019 新年祝福 ~ 來自尊敬的聖喜長老

親愛的信衆們，

2019 年的開始，對世間的人們是個特別的一天。年復一年，世界一直在改變，世界一直在更新。與此同時生命也在成熟著以及年老也越來越靠近終點。

智者，他們會在新的一年裏決意提升新的善以及減少邪惡。你們在過去一年裏都累積了許多善行。

我們祝福你們在 2019 年裏能帶起更多善的素質以及有成就的一年。

在這 2019 年，願三寶護佑你們。

在這 2019 年，願天神守護你們。

在這 2019 年，願慈心的力量都與你們一起。

在這 2019 年，願世間所有的衆生平安、快樂。

在這 2019 年，願你們所有一切都順利與成就。

來自龍樹林的祝福，
聖喜長老

目錄

尊敬的聖喜長老簡介	1
如何度過每一天	3
稀有	5
生滅隨觀法的訓練	5
內心的治療	7
佛法的運用	7
不同的禪修指示	8
修行的過程	9
內心的適應	11
心的平衡	11
真正的捨心	12
新年	14
無常	16
轉換心	17
最偉大的佛陀	17
控制好自己的心	22

業的阻礙	24
身體的疼痛	25
修行的成長	27
渡河	28
業力	29
四十種思維	30
精進力	31
訓練	32
觀禪	33
至上的快樂	34
出家生命的初期以及後期	35
對治妄念	38
談論過去，影響現在	40
弱者，強者，智者	42
童心	44
禪修釋疑	46

尊敬的聖喜長老簡介

聖喜長老 (Ven. Angulgamuwe Ariyananda Thero)

於 1964 年 2 月 27 日出生。28 歲時，他在 1992 年 6 月 18 日那天出家成為沙彌 (sāmanera)。一年後，1993 年 6 月 18 日，在最尊敬的卡達維都維 · 斯里勝統大長老 Ven. Rājakīya Pandita Kaddavedduve Sī Jinavamsa Mahāthera^①(於 2003 年 7 月 13 日逝世) 的座下受具足戒。在 1996 年 1 月 2 日，跟隨聖法大長老親自帶領的僧團前往緬甸帕奧禪林，在最尊敬的帕奧禪師 (Most Ven. Pa-Auk Sayadaw U Ācinna Mahāthera, Aggamahākammathānācariya) 指導下禪修，成功完成了依照《清淨道論》所制定的禪修課程，在當時也被帕奧禪師授權指導禪修。同年 1996 年 12 月 20 日，他與聖法大長老一起回到斯里蘭卡。在 1997 年 11 月 10 日，聖喜長老在 10 位尊者的隨同下來到龍樹林，建立起了斯里卡里亞尼瑜卡斯拉瑪協會 (Shrī Kalyāni Yogāsrama Association -- 斯里蘭卡一個屬於森林派系的佛教比庫組織下的龍樹林森林道場。聖喜長老是這道場的住持以及主要禪修導師。)

聖喜長老常受多國邀請，而且也經常伴隨聖法大長老到許多國家，如馬來西亞、新加坡、台灣、印尼、中國、尼泊爾以及其他國家履行佛法義務。在教導方面，長老總是用簡單，讓人易懂的英文。聖喜長老的開示已有許多被筆錄下來，也被翻譯成中英文印刷出版免費流通。長老是個很有善巧的導師以及充滿着許多的慈愛。他衆多弟子當中包含許多當地禪修者以及來自世界各地，如台灣、新加坡、馬來西亞、中國、香港、澳洲、韓國、奧克蘭、俄羅斯、希臘、愛爾蘭、非洲、瑞典、印尼、德國、緬甸、印度等的僧衆、北傳尼師、上座部尼師、優婆塞以及優婆夷的禪修者。無論禪修者是來自任何的佛教背景，長老都是以平等心對待、教導，無有任何分別心。由於他慈悲以及善巧的教導，來斯里蘭卡向長老學禪的禪修者一直日漸增加。

① 其戒師尊敬的卡達維度維·斯里勝統大長老在 1951 年 6 月 18 日創立了森林善瑜伽行組織 Shri Kalyāni Yogāsrama Samsthā，此組織目前具有大概 200 所的分院，絕大部分隱居在鄉間、森林之中，派下約有上千位的比庫。此派持戒精嚴，不持金錢。在 1964 年，此組織加入了斯里蘭卡藍曼尼大派 Sri Lanka Ramañña Maha Nikaya, SLRMN 成為其旗下分院。（斯里蘭卡藍曼尼大派為斯里蘭卡當地上座部佛教三大傳承之一，以嚴謹持戒與堅持森林修持傳統的大型佛教比庫僧團組織）

如何度過每一天

我們的生命最多可以活到一百歲。以天數計算，一百歲就是三萬六千五百天。每一天的改變非常快，我們隨著這個改變來到生命的最後。

每一天，無論我們所做、所說、所想的是甚麼一天就過了。我們做不必要的事情、說不必要的事情、想不必要的事情，一天也就過了。

我們在這一天裏所說的是有用的、做的是有用的、想的是有用的，一天也是一樣的流逝了。如果我們以不必要的方式度過一天，我們就會把不必要的帶到明天，明天就會得到苦果。若我們繼續做一樣的事情，痛苦的結果就會延續。如果我們是與必要的事情在一起，那它就會被帶到明天，我們會把這珍貴（的力量）帶到明天。一天又一天的，我們的生命更加的明亮，更加的舒適以及更有智慧。

我們的佛陀清楚理解這兩者，佛陀鼓勵弟子們培

育正確的事情。就像你們在這裏，整天的都與法在一起，所說、所做、所想的都是與法在一起，這樣的我們隔天就會覺得很舒服。我們明天也是維持一樣的法，再隔一天也是會非常舒適。逐漸的，我們修行的力量，法的力量就會一直提升，有一天我們可以圓滿智慧，在這一天可以體證道果。

祝福大家順利的修行，和正確的言語、正確的行為、正確的思維一起修行。祝福整個宇宙祥和，都可以培育佛陀的教導，以佛陀的教導照亮整個宇宙。

2015.11.03 聖喜長老佛法開示

稀有

佛陀的出現是非常的稀有，佛法的出現是非常的稀有，可以修行是非常的稀有。我們都具足了這一切的稀有，佛陀告訴我們要不放逸的修行。不放逸就是一直維持善的心，好的心。我們有這個機會可以培育善行，我們要嘗試帶起善的修行。往後，我們的善的力量越來越強，修行就會越來越有力。

我們跟隨佛陀的話吧！

生滅隨觀法的訓練

修觀禪的禪修者在修生滅隨觀的時候，很重要的就是要專注兩種層面，概念法以及究竟法的方式。概念法的方式就是當你在走路、說話或睡覺時，基本的修習生滅。比如：當你在走路時，修這些所有的脚步都是生滅。呼吸的時候，每個呼吸都是生滅。當你可以深層專注的時候，可以以究竟法的方式修生滅。比

如：每一個脚步都有許許多多的名法，色法生滅。你在說話時也是許許多的名法，色法在生滅。在禪坐的時候，禪修者才依照功課的修行次第。重要的是，要時時刻刻的專注，那才會得到對於生滅的智慧。

這當中有幾個階段。第一就是學習如何修。第二就是我們依照書的方法訓練。第三就是當我們在修的時候，開始得到一些舒服的體驗。第四就是我們得到更深的正念、定力、智慧、很強的光亮。這些的能力會一直持續的出現，有時甚至可以維持許多天。在修生滅隨觀時，這些經驗是得要出現的。如果你修得正確，長時間的一直專注，十種的隨煩惱（巴利：*upakilesa*，亦作染）也會出現。

內心的治療

對於定力，止禪的修行是必須的。可是唯有止禪而已是不足夠的，它無法讓我們上路。如果我們的內心裏有任何的困擾，觀禪就是它的治療，可以讓我們克服這些困難。所以，所有的解決方案都在觀禪的心。

佛法的運用

我們得把法用在所有的事情上，當我們在做事情、服務工作、說話，我們都得嘗試盡可能的運用上法。我們的戒師（Jinavamsa 勝統大長老）曾經教誨，人們用一種東西製造許多東西。舉個例子：銅，可以用來製造出許多裝飾物品，像我們現在所看到的陶瓷，可以用來製造杯子，瓷磚。

尊者們卻用許多不同的東西來建造一樣東西。（這裏所指的）許多不同的東西就是不同的禪修目標，建

造的東西就是建造我們的心。我們所講的話都在建造我們的心。我們在工作，都是在建造著心。我們誦經也是在建造心。我們服務工作也是在建立著心。我們時時刻刻都在建造心。

2015.03.15 開示於法寂視訊小參

不同的禪修指示

在我們佛陀的教導裏，止禪有四十種的禪修目標。安般念是其中的一種，三十二身分也是其中的一種。有些禪修者修安般念對他來說是容易以及可以很快有成績的。這樣的禪修者，我們（導師）會鼓勵他開始修安般念。有些禪修者（大部份），如果他們開始先修一點點身體的身分，過後再修安般念，這對他們來說所帶來的進展是比較好的。這就是為什麼我們會鼓勵修三十二身分，這是得依靠禪修者個人（的能力）。有些禪修者，他可以先修五分鐘的身分，過後就可以

修安般念。而有些禪修者，他得在修身分後，又修五分鐘的慈心，然後修安般念才有效。所以，禪修指示會依靠每個人的狀況而有些不同。

修行的過程

這裏有個禪堂，一個蠻大的空間，給尼師們（禪修）的地方，現在大家可以很舒服的在這裏打坐。在這座完整的建築物存在前，首先必須得要有想建造這座建築物的想法，過後得開始尋找對的建築商，建築材料等。這些建築師、設計師、工人，他們的力量／素質就是代表著心。建築的材料就是代表著物質。因為他們的心，物質之所以可以建立起，然後完成，現在大家就可以很舒服的使用這個地方了。可是，在這之前早已經過許許多多的步驟，如設計、籌備、建造… 到今天我們所要做的就只是一些簡單的維持而已。

我們的修行也是一樣的，當我們圓滿了修行，定力穩定，觀智穩定了，我們就會感覺非常的舒服就有

如處在已完全建好的建築物一樣。我們可以隨意的去到這建築物的任何樓層，在修行上，我們也可以隨心所欲的去任何的定力或心境，這是因為修行圓滿了。可是在修行圓滿之前，是需要經過許許多的步驟的。

我們現在開始想要建立我們的心，我們就得要以正確的方式以及好素質的材料一起建造。當我們在建築時，不需要去想，「未來有一天我們會有這座建築物…」。我們的責任而是一直建造，我們的責任是有技巧的修行，早上、中午、晚上、今天、明天… 每天的維持直至某個程度時，最後我們就會到達舒服的時候了。所以，我們要每天的培育，融入進去我們的生活裏。任何負面的心出現時，我們嘗試的轉換它。我們的心總是喜歡看別人的缺點，我們嘗試的轉換這個心。當心想他人是不好的時候，我們應該轉換這個心，應該想，「不，不，他是好人，願他會改變…」。要不然，我們思維佛陀、佛法、僧伽及修行，所以我們得要持續地這樣得修行。除此，我們可以回想我們上個月的修行以及這個月的修行是否有不一樣。我們可以以五根或七覺支的提升來比較，這個月我的五根的

力量是否比上個月好。上個月七覺支的力量好，這個月變得更加好了，這樣的省思。

內心的適應

由於我們目前的修行還是處在訓練的階段，所以心還是不太能適應。就好像你開始一樣新工作的訓練，如：加入兵役或警隊訓練，在最開始的階段都是比較困難適應的，當時的你總是會覺得待不住，想要離開。我們的修行也是一樣，在心還未適應之前，就有如剛開始訓練兵役一樣。可是，當心適應過後，我們就會開始覺得舒服，就會覺得比較容易了。在達到這之前，我們得要用功，那有一天我們會得到結果的。

心的平衡

我們內心的平衡能力是連同智慧一起的。智慧的出現來自於觀禪 - 既是專注名色法，專注因果關係。

必須得要專注在於兩種的層面，一般（概念法的目標）以及仔細（究竟法的目標）。如果我們這樣的培育，智慧就會出現，心就得以平衡。我們的心會達到某個程度的快樂以及放鬆。所以，智慧的訓練非常重要，我們一天得用上幾個小時在培育智慧的部分。

真正的捨心

捨心是當瞋的目標來的時候，心不去瞋，當貪的目標來的時候，心不去貪，所謂的捨就是與智慧一起的。舉個例子，世間的人們通常當他們告訴他人一些事情發生的時候，有人可能在當時也會跟著情緒，可是另外一個人在聽了過後，反而是放鬆的，他理解這是世間所有一切都是無常的，得要接受，這就稱之爲捨。

好的事情來到時，通常人們會緊抓著，可是我們卻無論好壞都接受。捨就是代表維持放鬆以及智慧同在。當貪的目標出現時，他減低貪心、當瞋的目標出現時，他減低瞋，這才是真正的捨心。當捨在，很自

然的智慧也會操作。舉個例子，我們都知道牛頓。一次，牛頓很放鬆的在花園裏，也沒有太多的貪。當時他看見了一顆蘋果從樹上掉下來。其實蘋果掉下來不是甚麼特別的事，也不是今天才有蘋果掉下來。別人看到蘋果掉下來時，第一時間就是去撿起來，然後想這個蘋果很好或是這個蘋果壞了。可是牛頓當時所專注卻是不一樣的。他想，爲甚麼蘋果是這樣掉下來的，爲甚麼不會掉到我的身上，爲甚麼不會掉到其他的方向，爲甚麼不會朝上掉‘上去’？這個智慧會操作是因爲捨心的關係。

佛陀的教導裏，我們要對自身以及世間的自然現象保持捨心。當我們看世間的災難時，我們要理解無常，我們可以想我們可以幫上甚麼忙，（然後）有智慧的去做。當貪的目標出現時，我們應該想我們應該怎麼做，有智慧的去思考，避開這個貪或者瞋。這才是真正的捨。

新年

這幾天（農曆新年），是大家的新年，到處有著不一樣的慶祝。這樣的傳統可以一直維持著是好的。如果人們在維持的同時也與法在一起，那會更好。

一般上，人的壽命最多可以活一百歲，最多可以過一百個新年。出生最初的幾年以及生命最後的幾年，我們都是處在不太清醒的狀態。我們每一年都慶祝來到新的一年。可是，我們來到新的一年，卻過了舊的一年。我們想想，若我們活一百年，現在已過了二十年，然後又過了二十一年…一年一年的，來到了最後的時刻。如果我們活一百歲，按月份來算就有一千兩百個月，按天數來算就有三萬六千五百天。所以，一天又一天的，我們的生存時間都在減少著。

智者們在新年時，他們會想起法的培育，善的培育。除此，他們會想到，「我在過去的一年是怎樣過的？我的修行在過去的一年是怎樣的？在過去的一年裏，我有甚麼樣的缺點？…」然後他們決意，「在新

的一年裏，我要培育更多的信心，我要培育更多的正念、智慧、精進、定力。我要把時間用在法上。我要減低自己的缺點…」或「在過去的一年，我有違反了戒，這一年裏我決意要守好戒，不要再犯。」這樣的話，這個新的一年力量會更強大，我們會更快樂，新的一年裏會有更大收穫。雖然我們的生命隨著一年又一年逐漸的衰壞，可是一年隨著一年的，我們的法卻是不斷的在提升，直到生命的最後，我們有很強的法可以帶到下一世。

在這裏，祝福大家在新的一年裏有很好的修行，可以得到深層的定力，正念以及智慧，祝福大家體證所有的道果，達到解脫。我們也把所有的功德分享於所有的天神以及衆生，願他們都快樂，可以培育善，培育法，體證所有的道果和解脫。

2015.02.22 法寂禪林視訊小參開示

無常

我們的身心都一直在變。我們剛才的心不在了，現在我剛講話的心也不在了。心一直在變，身體也一直在變，這就是為什麼我們得呼吸。因為身體在變，我們得吃飯。因為身體在變，我們得洗澡。因為身體在變，我們得喝水。因為身體在變……直到我們死之前，身心都一直在變著。唯有訓練，我們才會得到真正的理解。

轉換心

當不善的心出現時，我們得要把它轉換去好的。當我們轉換心去好的一邊的時候，我們的心就在培育著，特別是快樂的心、智慧的心、定力…所有重要的素質都在培育著。慈心、忍辱也在增長著。所以，我們嘗試的把這個修行融入進我們的日常生活裏，得要時時刻刻維持善心。當不善心出現時，把它轉換去善的，那我們在未來肯定的能達到穩定。

最偉大的佛陀

這世間上最偉大的人是我們的佛陀，因為我們的佛陀有著最寬大的心，我們稱之大悲心，在這世間上是無人能比的。原因是智慧高，悲心就高；智慧弱，悲心也不會高。如果任何人，有很多的修行，智慧很高，他的悲心也會很高。

所有衆生當中，佛陀的悲心是至上的，第二是舍

利弗尊者，第三是大目犍連尊者，過後是大伽葉尊者，阿難尊者…這樣的接下去。

在古時候有許多的尊者們都具有智慧的能力以及其它的能力，也因此他們有許多的悲心。他們之所以在佛陀的教法裏能擔任起許多的責任。像舍利弗尊者的幫助是我們難以想像的，目犍連也是一樣，他有許多的弟子，他要開示，要出外給予幫助…。這一切都是因為悲心。其實他們如果想要去修行，對他們來說是件多麼容易的事，他們具有神通，只要他們一想要去森林修行，就可以當下去到了。可是他們主要專注在於教法，因為要保護教法得透過修行的人來保護。他們幫助修行的人直至他們成長到某個程度，這樣佛陀的教法才能留存下來。比起其它的教法，佛陀的教法是比較困難的。因為佛陀教法的（體證）是得要透過修行才能達到的。至於其他的教法，是依靠於信心，如這個神、梵天神、太陽、月亮、火、大石…基本上這是世間人們所信仰的。可是佛陀的教法不是依靠這些，這些我們可以把它放在一邊。佛陀的教導是專注在於內心，內心的力量，理解的能力以及所有好的素

質。佛陀的教導是依靠於這些的，可是只有少部分的人可以理解，這些人都是在過去有修行的，其他的人可能只是把它當成宗教，膜拜而已。可是有些人他除了相信，在另一方面他具有理解，這樣的人他會修行法、保護法。因為這樣，佛陀的教法得以延續。比起其它的教法，佛陀的教法留存的時間只是短暫而已，佛陀教法的力量只能延續五千年，過後在許多個大劫裏都無法聽到佛陀，佛陀的話。當時基本的好與壞的想法還是有的，只是連同錯見一起。由於佛陀的教導（出現），人們的錯見才逐漸的矯正。

現在的我們都已開始修行，我們都在轉換著。一個月、兩個月，我們有一點點地轉變。一年、兩年，又有更多的轉換。往後的我們，舒服、正念、智慧、定力都會與我們在一起，這一切的提升都是因為修行佛陀的教導。佛陀的教導是基於去除我們的缺點或不好的素質、培育好的素質以及淨化內心。我們要去除不好的素質，如果我們的言語是僵硬的，我們要去除。如果言語是不必要的，我們去除。如果早前的我們責備他人，批評他人，我們去除。佛陀教我們要去除這些，

當然我們（導師）知道困難，即使如此我們還是嘗試。當這些弱點出現的時候，我們應該想，「不，不，我們不要這樣。」或貪，瞋，癡升起的時候，「不，不，我們不要」。這就是第一的步驟，避開不必要的。早前的我們或許會生氣，批評，看低他人，現在的我們嘗試減低它，當然最好的是停止它。外頭的人總是批評他人，與他人爭執。村落的人會與村落的人爭執，「你看，這戶人家這樣…這樣…這樣…」。寺院的人會「你看他這樣，你看這尼師這樣…這樣…這樣…」。作為學生的會「這個老師不好，那個老師才好…」。這樣的人是很難在佛陀的教法裏增長的。爭執有甚麼用？這只會減低我們的素質，是無用的。所以，這就是佛陀說的第一段偈子^②，避開不必要的。這是非常重要的，要不然我們很難培育好的素質。

② 這裏所提到的偈子就是法句經第 183，也是佛弟子衆所周知的 [諸惡莫作、衆善奉行、自淨其意]。

第二階段是培育好的素質。早前的我們的行為是比較僵硬的，我們現在則是比較柔和、有彈性的身行。這樣的話，我們自己會感覺舒服，他人也會感覺舒服，放鬆。好的身行以及言行對自身及他人是比較有幫助的。以前的我們不想禮敬佛陀、佛法、僧伽以及長者，可是現在的我們以身行去禮敬。這就是佛陀說的第二個步驟培育好的、培育善的素質、正面的素質。當這些素質在的時候，我們的心才可以放鬆，平靜，可以很容易專注、容易有正念，有理解。當心到達這個階段時，就可以很容易的拔除不必要的。早期如果我們想要移除，是很困難的，因為好壞混雜在一起，心一直都是躁動的。可是現在因為心平靜了、放鬆了，可以很容易理解了，就可以很容易的拔除不必要的。所以在佛陀的教導裏，這就是第三個階段（淨化心）。

如果第一個以及第二個階段做得不夠，那第三個階段是無法操作的。要到達第三個階段，第一以及第二個階段的達成是必須的。首先，要避開不好的身行與言行，那我們的身行與言行就會是放鬆的。然後我們做好的，正面的，我們的身心就會更加放鬆，就可

以很容易有正念，舒服以及理解。這個時候就可以很容易拔除不必要的，這就是淨化心。所以，在佛陀的教導裏我們要有次第的訓練這三個步驟。

控制好自己的心

當我們的心在面對好與不好的事情時，應該盡量的保持平穩，不極端。平衡內心的起伏是很不容易的，大部分的人都覺得很困難，但有一些人還是可以做到的。

誰（甚麼樣的人）在困難發生的時候仍然能平復他們的心？

佛陀說：「智者」。

在我們的修行上，這是一個非常重要的內心素質。大約十年前，有一位尊者來出家，當時的他並非佛教徒，而是信奉印度教。出家前的他是一個情緒很強的人，十分情緒化。有一次出門辦事，車子的輪胎壞了，

於是他即刻就責備司機沒有保養好車子，升起了很大的各種情緒。

有一次，他來到這裏（龍樹林僧院），發問了許多關於內心，情緒上的問題。尊者向他解釋內心是怎麼樣的。他說：「哦，我理解了」。

一兩年後，又發生同樣的情形，車子輪胎壞了。當時的他仍然有情緒的起伏，但只是一點點而已，起伏的程度比從前減少了一半以上，他已學會了如何控制他的心，不久後他出家了。

以上只是一個例子，我們必須學會控制好自己的心。好的事情會發生，不好的事情也會發生，我們不應該讓心躁動起來。

業的阻礙

有時一些禪修目標是適合我們的，但我們卻不想（不喜歡）修。為什麼？這是業在阻擋著我們。就像吃 Aralu 阿惹魯（斯里蘭卡的一種果實所磨成的粉）對我們的身體很好，但我們就是不想吃，這就是業阻撓。吃了，業（身體的不適）會減低。不吃，這惡業的力量不斷增長。

舍利弗尊者有一位弟子，這位尊者因為他過去生的一些因緣的關係，雖然舍利弗尊者給了他禪修目標，他還是無法體證。一段時間過後，他有機會見到佛陀，聽聞佛陀的開示後，他便證悟了。很多人都以為，這（他的體證）都是因為佛陀的緣故。

其實我們只是看事情的表面，卻忘了每件事都有因和果。就以這位尊者的例子而言，當舍利弗尊者給於他禪修目標時，他過去生的業正在阻撓他體證。但同時，他的新的（善）業也在累積著，直到他見到佛陀的時候，佛陀有能力看見他過去生的因，也看到他

今生的善業，佛陀知道時機已成熟，於是給他開示，他就證悟了。我們看事情都只是看表面而已，看不見事情背後有許多的因果關係。事情會發生，都是因為其背後的因果關係。

也許你們現在正在修習著不喜歡的禪修業處，很難得定，以後當有機會聽聞帕奧禪師或聖法大長老的開示時，突然就明白了，證悟了，你可能就認為是因為他們的開示，你才得到定力的。其實這都是因為你之前的修行一直都在累積的緣故。

身體的疼痛

在禪修時出現的這些疼痛，不是我們自己的，但是它來的時候，我們便學習接受它。不論好壞的事情發生，都會讓我們受益，能使我們學到智慧。這個痛也是一個很好的目標，可以讓我們好好的上一課。

發生某一件事情是因為業力的關係，雖然我們不

喜歡，也得要學習接受，把它當做很好的一課來學習。所以，這是很好的，把它當成一個機會，你就可以（從中）學習。你也可以比較這疼痛的程度，其實現在的痛是很小的、短暫的、能夠康復的。比起老年的疼痛輕微多了，死亡發生的時候痛苦是更大的。

學生問：死亡會很痛嗎？

禪師答：如果心臟立即停止跳動，疼痛能較快的停止。但是，如果心臟還能跳動，而其他的器官慢慢死亡，那就會很大的痛苦。

所以，你們可以以這樣的方式思維，當疼痛來時，只是接受它、面對它。當手痛、腳痛來的時候，我們現在就要訓練。如果我們對疼痛有所學習的話，當死亡來臨，就不會那麼怕。

修行的成長

我們吃甚麼食物，身體就會獲得甚麼力量。其實我們不需要問太多問題，修行上有很多的疑惑都會在我們修行上的成長而自然的得到解答。

就好比當你還是個小孩子的時候，總是看不到更高更遠的風景，總會想叫父親把你高高的舉起來，讓你看到一些風景。一旦將你放下，你又哭了。

禪修也是一樣，當我們的智慧處在較低的時候，要看到更好的境界是不可能的。所以，如果我們想讓智慧快快長大，想讓智慧不斷的長高，再長高，那我們就要多吃無常、苦、無我的飯。當智慧越長越大時，你就能看到更高、更遠的風景了。

學生說：「尊者，您也像父親一樣強壯，請把我們舉起來看風景吧。」

導師答：「是，這就是為什麼有時在讓你們明白

常樂的過患時，會讓你們開心一下，透過給於一點點的風景，大家就會很開心。」可是，過後還是要靠我們自己把智慧帶起來，慢慢的學習長大。透過自己的努力、用功，自己把智慧帶起來，就像孩子長大了一樣。現在導師就不需要硬把你們拉高，逼你們長大。自己慢慢的 effort 後，念、定、慧也就自然存在我們心中了。持續的修行，你就會長大了。慢慢的，你們的孩子也會長大，你們的孩子就是念、定、慧。

渡河

導師問：在我們要跨越河岸之前，首先要看到河岸本身，也要看到水流，過後呢？

學生答：「學游泳。」

導師：是的，我們得要學習能帶我們渡河的方法，或者找一艘船讓我們渡河。或你也可以學習神通，飛越過去。但在學習神通之前，你要看清楚河流的危險，

過河的時候要很小心。

在我們還未圓滿法的修行以前，第一個部分就是要先能看到法，要先能看到戒、定、慧的珍貴。當我們理解了持戒、禪定、智慧的珍貴後，要小心的保護它們，依靠它們渡過輪迴的河流。有一天我們一定可以完全到達彼岸，完全的渡過這條河。

業力

我們的業力會變得越來越強是因為跟修行在一起，那我們業力會變得越來越弱是因為跟什麼在一起？煩惱！不善心！

修行時，當你憶念佛陀、佛法、僧伽，業力就會變得越來越強。可是當你想的是惡的，業力就好會越來越弱。

在一天的時間裏，我們大家那一者做得比較多？

當你比較好與壞，我們哪一者做比較多？

我們得要整天做善業，那隔天善業的力量就會變強。善的業力之所以會變強是因為善的修行。所以，大家要用功修行！

2018.08.15 正直寺小參

四十種思維

四十種思維是佛法的精髓，因為佛陀教法裏，較多智慧的部分就在這裏。智慧的培育得要依靠（理解）無常、苦、無我。當我們（在修觀禪時）修四十種思維的時候，就包括這所有。

精進力

在修行上，維持精進力是非常重要的。佛陀說透過精進力可以克服一切苦。如果精進力過少是不會有結果的，精進力過多也是一樣不會有結果的。就像我們生病，我們服用了一些藥，我們明白這藥對我們減輕病痛有幫助，長期服用也不會有壞處，那我們就得按照指示服用藥物直至康復為止。可是，如果我們知道這藥很好，明天開始服用雙倍的藥量，那就會過多，病痛沒法康復。相對的，（我們知道這藥好）可是有些人卻忘了吃或忽略它，那病痛也無法康復。

同樣的，今天的修行對我們有幫助，我們的心變得更放鬆，更平靜，專注力提升，正念提升，煩惱減低，那代表著你的修行方法是正確的，所以你就應該維持一樣的修行方法直至正念，定力以及快樂穩定為止。可是，如果你今天修得很好，明天嘗試增加更多的修行，那精進力就會過多，下一次快樂就會消失。或者是，我們今天的修行很好，明天我們又不修，把時間用在別的事情上，那也是不會有任何成績的。所

以，整天的維持精進力非常重要。

我們具有這修行的能力，有佛陀的教導，有修行的力量，又修行的環境，這是非常稀有的。

Ārabatha nikkhamatha – yuñjatha Buddha sāsane
以精進力開始，以精進力維持，以精進力克服所有的困難。

2015.10.25 開示

訓練

我們的佛陀用了四十萬個大劫圓滿其波羅蜜。在這段期間裏佛陀訓練十種的波羅蜜，佛陀以不同的方式培育這所有的波羅蜜。因為這樣，佛陀圓滿了所有的波羅蜜。這就是為什麼佛陀的智慧是至上的、佛陀的神通是至上的、佛陀的教法是至上的、佛陀的慈心是至上的、佛陀的悲心是至上的，其它的素質都是至上的。

佛陀給予我們的是教導我們如何培育這內心的素質，這就是為什麼我們在培育著戒、定以及慧。當我們持戒時，（其中）一邊的內心素質在培育著。當我們訓練定力時，另一邊的內心素質也在培育著。當訓練觀禪的時候，另外一邊內心的素質也在培育著。

現在的我們理解了這培育方法，就應該一直持續的訓練直至體證禪定、觀智以及道果為止。

觀禪

我們培育禪修以及所有內心的培育都是依靠於意門。外在的五門只是給予目標而已，所有的培育都發生在意門裏。我們用心學習一件事情，這也是在意門裏發生。舉個例子，我們學習數學，這也是在意門。我們想事情，這也是意門。我們訓練觀禪的思維，這也是在意門裏。

訓練觀禪的思維得透過念、定以及慧，與其相對的就是貪、瞋以及癡。禪修者必須得一再又一再的訓練，那貪、瞋、癡的力量就會一直減低。當觀禪的訓練完全成熟，穩定時，那就是貪、瞋、癡完全根除的時候。

所以，這內心的培育得一直持續直至貪、瞋、癡完全的止息。

至上的快樂

Nibbānam paramam sukham

佛陀說涅槃是至上的快樂。沒有證悟涅槃的人代表內心有著貪、瞋、癡，所以他的內心就會有躁動。一個已證悟涅槃的人代表著內心無貪、無瞋、無癡，他內心裏無躁動，他的心是穩定的、平靜的。

有著貪、瞋、癡的人跟隨佛陀的教導 --- 戒、定、慧或八正道，那貪、瞋、癡就會逐漸的減低戒、定、

慧逐漸的增長。這樣的修行，我們才說這是跟隨佛陀的。這樣的修行，我們才說是跟隨佛陀的教法。這樣的修行，我們才說是跟隨僧團的。我們得持續這樣的訓練直至我們所有苦的結束，意思是所有貪、瞋、癡的結束。

我們訓練禪修的意思就是在培育戒、定、慧。我們現在的修行就是在幫助我們培育著解脫之道。

出家生命的初期以及後期

佛陀的時代有一位尊者名位巴庫勒（Bakkula），他八十歲出家，幾天修行後，他體證了阿羅漢，他以阿羅漢尊者的身份繼續再活了八十歲。在這段期間，他沒有任何的病痛，只有極少的時候會有一些的咳嗽，就這樣的活到一百六十歲。

出家的生命（還是）會因為老而苦，可是在越老的時候對他人的利益越大。因為變得更老的時候，你

(戒臘) 更年長，他人會更加的恭敬你，因為戒的修持在成熟中。出家一年代表著戒的修持成熟一年。出家兩年、五年、十年代表著戒的修持成熟至兩年、五年、十年，這就是為什麼世間（的衆生）會更恭敬。

我們得要多修行以及得要持續地修行。持續修行的利益就是讓我們得到平靜的心、穩定的心、輕安的心、智慧的心、理解的心以及體證的心。對於他人，禮敬、供養以及聽法讓他們得到更大的利益，所以我們得要持續地修行直至我們達到穩定的修行。

在出家生命的最初階段修行是最多困難的時候，這在我們身上都是普遍發生的。是什麼原因？因為五蓋！在最初的時候，五蓋在我們的心中非常強，因此心不允許專注，心不允許得到平靜的心。一段時間過後，五蓋的力量減弱了，經驗變多了，就可以很容易的維持平靜的心。

在最初的階段，禪修、學法可以譬喻為我們要把球放在奔跑的馬背上，我們沒有辦法做到。這就是為

什麼在禪修的最初起階段，我們每個人都面對許多的困難，有時貪、有時瞋、有時癡、有時昏沉睡眠，有時掉舉、擔憂，這都是普遍的現象，因為我們把禪修目標放上（馬背）去，又掉了，嘗試的再放上去，又掉了。

在第二的階段，如果我們要把東西放在椅子上，很容易就放穩了。同樣的，當禪修穩定，五蓋變弱，就可以很容易的把禪修目標放在心裏。如果任何人經過了這最早期的階段以及在第二期時達到成熟，出家的生命就更珍貴，會有更多的經驗，對世間更珍貴。

所以，要維持信心以及持續地修行，我們必須得維持持續地修行來克服五蓋！

2016.03.30 龍樹林小參

對治妄念

當妄念出現的時候要嘗試的明白其因以及對這因採取行動，那妄念就會消失。如果我們去對抗妄念，這是不太有效的。若我們是對抗妄念的因，這才真正有效。舉個例子，我們有瞋的心，我們與這瞋心對抗，我們嘗試修慈心、嘗試修佛隨念，會有一點用，可是效果很少，因為我們嘗試要去除這瞋心。可是這瞋心（出現）是因為一些的原因，如果我們是直接打擊這因，瞋心就會很快消失。當我們有瞋心，我們去找出原因，為什麼我們有這個瞋心？我們對這因採取對治方法。

第一個原因是不如理作意，第二個原因是癡，再另外一個原因是「我見」（我、我的、你、她）。如果你我們是對治這其中一種的因，很快的所有的瞋心會消失。舉個例子：你有瞋心，有我見「她、她是不好的、她做不對的事情…」我們專注一些這樣的心，這是空的、空的、無所有。當我們專注空、無所有時，目標的力量就會一直不斷的下降，然後消失。這是一個方

法。

另外一個方法，專注這個心，這個瞋心「我對她起瞋心」，專注這個瞋心為無常。這個心之前不在，現在出現了，過後消失，這個心一直在變換，這心是無常的。

再另外一個方法，我們專注這個瞋心所產生的力量是苦。之前我沒有這燃燒的感覺，現在有了燃燒的感覺。為什麼會有這感覺？因為有因在那兒。我們專注這心是苦的，沒有一個人我，不是我。

我們專注這苦的心、無我的心，無常的心，空的心，瞋心就消失了。

另外一個例子，你頭痛。你嘗試醫頭痛，如拔罐或其它的方式。會有一點效果，可是不完全。其實頭痛出現是因為一些的因，有時是鼻竇緊繃、胃風或便祕，若你服用阿惹魯（ARALU^③），胃風減少，沒

③ 斯里蘭卡的一種天然果粉，有許多的效用，如：腸胃問題、便祕、發燒、喉嚨痛、牙痛等。

有便祕，頭痛就消失了。我們不對頭痛做任何事情，可是我們對頭痛之因做對治。

所以，我們要嘗試的找出它的因以及對治其因。

2016.03.30 龍樹林小參

談論過去，影響現在

不去取過去的回憶對我們的禪修是比較有幫助的。早前的記憶裏有著貪、瞋、癡。如果過去的回憶出現，所有的這些貪、瞋、癡都會出現於（我們）當下的心，當下的心就受到破壞。因為過去所有（貪、瞋、癡）的力量來到當下的心，這就是為什麼會很難禪修。我們談論著過去，以前你曾這樣做…以前我曾這樣做…。所有的這些目標把以前的力量帶到現今，當下心的力量就會變弱，我們幾天裏都無法禪修。

因此，在五蓋還未消失前，我們最好忘掉所有過去的回憶。當他人來找你說話，談到過去時，你就告訴他：我不能談論這些，我的五蓋會出現，我不想談。這是比較有幫助的。

往後當你的心穩定了，五蓋不再出現了，這時若你要以過去的事情作為例子，那是可以的。

我們在爬著很滑的山，我們必須得非常謹慎小心的爬，得要抓緊一些可以支撐東西，一點點地爬上去，又再握住一些東西，又一點點地爬上去。如果當下放手，我們就會掉到底下。

我們的禪修也是一樣的，當我們握住禪修目標，一點點地爬了上來。又再握住禪修目標，又一點點地爬了上來。可是我們忘了自己處在危險，很滑的山上，我們放手了。別人來跟你說話時，我們忘了自己還在扶著東西，我們放手了，就掉了下來，接下來的兩三天我們就會很苦。為什麼會這樣？因為我們忘了握住！

2016.03.30 龍樹林小參

弱者，強者，智者

在 2016 年 4 月 10 日禮敬佛足朝聖的路上，我（導師）得到了非常重要的法。這三句話，進入到了我心坎裏。這是佛陀的教導，我們可以（從中）理解到人的自然現象。

第一句是**弱者會報復**。

弱者他會對付他人。

第二句是**強者會原諒**。

我們曾經也見過一些人當他人與他們相違的時候，他們保持沉默，不做任何行動，過後對方還會回來找他幫忙。

第三句是**智者會放棄**。

無論外在或內在發生任何事情，他們都可以放棄。佛陀的弟子、佛陀的跟隨者，他們許多人都放棄了財產，放棄了其它一切，最終他們放棄了煩惱，體證涅槃。我們也是一樣，會面對不好的事情。如果可以我們幫助，不然就放棄。

這三句話非常珍貴。我們見過太多的人，我們明白都有著這三種人。我們在這裏（寺院）還是比較好的，在外頭會有更多。

有些人，他是強者，遇到與他對抗的人，他們會保持沉默，會原諒他們，也會給予幫助，他們是強者。

大多數好的修行人也會放棄，好的以及不好的都可以放棄。他們以不執著保持放鬆的心，他們放掉世間。

我們應把這三句話謹記於心中。

2016.04.15 正直寺小參

童心

年輕非常容易修行，因為心是清靜的，很少五蓋。像佛陀時代的維薩卡（Visakkha）母親，在七歲的時候就證得初果。還有班迪德（Pandita）沙彌，素克（Sukha）沙彌，叟帕克（Sopaka）沙彌以及素尼德（Sunita）沙彌，他們都是在七歲就證得阿羅漢。

年輕的時候很容易淨化心，可是越來越長大後，心就不再清淨了。像二十歲的時候，新的煩惱一再又一再的累積，如：在意漂亮或其他的，擁有了更多的東西。在三十歲的時候呢？又更多，越來越多的目標，習氣以及五蓋一起操作。

當我們（聖喜長老）出家的時候已是二十八歲。我們非常用功的禪修，可是還是有許多的困難，許多的五蓋困擾著。當時我們思考，在佛陀的時代，很多人在七歲的時候就證果了。我們現在二十八歲，卻有很多的煩惱。我們思維著為什麼會這樣？原因是「這個我懂…這個我懂…這個我懂…」，這些心干擾著我

們的內心，這就是五蓋。好，我們現在認出了這些煩惱。（當時我們）就想，我什麼事情都不懂！就有如七歲（的孩子）一樣。任何事情出現，我們都訓練自己的心有如七歲一樣。一段時間以後，我們變了，忘掉了所有一切，忘掉世間的一切，就如七歲的孩子一樣。有時（習氣）還是會出現，又會「你懂這個…你懂…」，當時就告訴自己，「不，我什麼都不懂！」把我們的心帶到七歲。

我們的身體無法帶回到七歲，可是心是可以的。我們要訓練自己就有如孩子一樣的那般謙虛、服從、聽從導師，這樣的話就可以很容易的控制五蓋。祝福大家都有力量繼續修行，訓練謙虛，體證道果與涅槃。

禪修釋疑

問 1：請示禪師，我雖然持守止語，可是內心裏的說話卻停止不了，弟子應如何做到真正的聖默然呢？

答 1：這世間所有的事情，在剛開始起步的時候都是需要一些經驗的。在我們剛開始止語的時候，其實也不是真正的止語，由於我們的習氣，內在還是會一直講話，這是很正常的。可是一段時間後，這個內心的談話會越來越減少的。只是我們需要經驗，在得到這經驗之前，我們得一再又一再的嘗試止語。

問 2：請示禪師如何維持對禪修的欲(chanda)？如何把禪修的欲放在第一位，而不是讓其它的欲佔據第一？

答 2：如果你的手裏拿著一個杯子，無論你當時在做甚麼事，你都會一直留意著你手中的杯子。或如果你手上有一顆寶石，你會一直握著它，用手蓋住它。我們的禪修也是一樣的，我們要握著禪修。當你在做

務的時候，你也維持你的禪修目標，一直憶念著禪修目標。當你在做其它事情的時候，也是要一直握住你的禪修目標。時時刻刻的握住這個欲 (Chanda) 對於修行的培育是很重要的。我們得要一直這樣的維持直至五蓋破除。我們得訓練，每天的回憶起，「爲甚麼我要來到這裏（斯里蘭卡）？是爲了要培育禪修。爲甚麼我要出家？是爲了要培育禪修。願我可以禪修，願我持續的禪修…。」我們這樣的一再又一再的憶念，早上醒來、托鉢時、早餐時、中餐時… 許多次的憶念，告訴自己要禪修，要不然無法得到定力…。漸漸的，它會變成了習慣，很自然的這個欲就會提醒你，你現在沒有禪修，你現在應該禪修…。

問 3：請問禪師，修行到甚麼樣的程度，苦才會減低？

答 3：你必須得清楚的理解生命的系統（過程）以及來到觀禪的訓練（特別是修無我相經，11法 - 內、外、過去…）。你必須得清楚的理解這些的自然現象是無常、苦、無我的。當你能清楚的明白的時後，幾乎百

分之九十五的苦會減低，這是因為我們接受自然的現象。如果我們不理解，我們就無法接受這個自然現象，就會痛苦。這就是為什麼我們需要很多的訓練來理解這世間的一切都是無常、苦、無我的。

問 4：學生雖然理解世間一切都是無常的，可是在面對著身邊親愛的人往生時，還是難免會難過。請導師慈悲指引。

答 4：我們要嘗試的思維生命。這個自然現象（死亡）是屬於我們，屬於整個世界的，全部都是生、老、病、死，是無法避免的。過去的人們也是在這樣的自然現象之下、現在的人們也是一樣在這樣的自然現象之下，未來的人們也是一樣在這樣的自然現象之下。在過去可能一百年前的衆生，有些人有很強大的力量，有些很富有，有些智慧很高，等…。可是這些人，現在都不在了，所以死亡是很正常的。無論我們喜歡與否，都得要接受。我們也會老，也會死，無論我們喜歡或不喜歡，都得要面對。如果我們喜歡，心是正面的。如果不喜歡，心是負面的。所以，我們要讓心維持在

正面上，知道這一切都是自然現象。那理解就會出現，智慧就會出現。如果當時還是可以幫助對方的，那我們可以給於幫助。如果已經是過去了，那我們現在能做的就是把功德與他分享，希望他得到好的生命，修行的生命。

問 5：我有光亮出現，可是卻無法看見、理解色聚，請禪師慈悲引導。

答 5：色聚是一回事，光亮是另外一回事。光亮的出現是基於心的活躍度，而看見色聚的依靠於訓練。有光亮不代表一定會看見色聚。有光亮，且多訓練思維，那才能看見色聚，光亮也強。這兩者都具足，我們才能理解。

問 6：在禪修上有時無法避免一些交談或聆聽。請問禪師，有甚麼是禪修者當時應該注意，才不會因此而影響打坐？

答 6：如果對方的交談是有用的，那我們就正念的聆

聽。如果是不必要的話題，或者我們因為這交談，心起了些變動，那我們最好邀請對方轉移話題。告訴他，談這些是不必要，我們還是談關於佛陀、佛法、僧伽。當他們轉移話題後，我們聆聽時要有正念且同時保持善心。過後我們去打坐，就不會受影響。如果我們沒有正念的聆聽，那我們接下來去打坐是困難的。在打坐時，剛才所談或所聽到的就會有如影片般的來去浮現，影響禪修。所以正念的聆聽是比較好。

問 7：身為出家眾依靠信徒們的供養，使用四資具時應如何省思？若沒有省思又會有什麼樣的果報？

答 7：當我們使用四資具時，如果我們是有修行法的，那即使我們不省思所用的四資具，也不會有太大的影響。可是，如果我們沒有修行，那佛法裏說這是欠他人債，我們使用着他人的東西。如果我們爲了體證而修行，我們使用四資具，這就沒有欠債。佛陀說，要不然我們至少一定得要短暫的對供養的信徒們修慈心，那也不會欠債。

我們的佛陀鼓勵使用四資具的四種省思方法。第一就是使用四資具的目的。我們使用四資具的目的是爲了法。第二到第四的省思有一個共同點就是思維身體。第二的方式是我們省思這資具是用在我們的身上，我們的身體是四大組合。第三是我們思維這是無我的。第四是省思這身體是不淨的。所以，在省思身體的方面是思維其是四大、是無我、是不淨的。就如我們常念誦的食物省思文的意思。

Yathā paccayam pavattamānam dhātumattam.ev'
etam, yadidam piṇḍapāto tad-upabhuñjako ca puggalo
dhātumattako nissatto nijjīvo suñño.
Sabbo panāyam piṇḍapāto ajigucchanīyo, imam pūtikāyam
patvā ativiya jigucchanīyo jāyati.

此鉢食及食用的人都只是種種元素的組合體，都依靠諸因而存在，非有情、無命、空。這一切鉢食還不可厭，但是在接觸這不淨的身體之後，它變得非常可厭。

《聖喜長老法語開示錄 4》

著作者：聖喜長老

發行者：財團法人台灣佛教龍樹林基金會

地址：23442 新北市永和區中山路一段 168 號 3 樓

電話：02-2920-7500

網址：<http://www.nauyana.org.tw>

西元 2019 年 01 月 第一版 恭印 500 冊



願一切眾生修習八正道體證涅槃！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

財團法人臺灣佛教龍樹林基金會 入會申請表

申請人		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	出生年月日	
婚姻	<input type="checkbox"/> 已婚 <input type="checkbox"/> 未婚	學歷	<input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 高中/職 <input type="checkbox"/> 專科 <input type="checkbox"/> 大學 <input type="checkbox"/> 碩士 <input type="checkbox"/> 博士		
經歷					
現職				專長	
興趣					
戶籍地址					
通訊住址					
連絡方式	電話： E-mail:				
介紹人					
申請人簽名			申請日期		
是否願意收到龍樹林僧團法訊？ <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否					
備註	本會擁有核准會員是否入會的權利				
審查結果		會員編號			
會址：新北市永和區中山路一段 168 號 3 樓 電話：0910-866-798 網址： www.nauyana.org.tw 帳戶資料：財團法人臺灣佛教龍樹林基金會 玉山銀行 台東分行（銀行代碼：808） 帳號 0716-940-002072					

