

2011年聖法大長老來台弘法開示

Ven. Ariyadhamma Maha Thera
Dhamma Talk





Sabba pāpassa akaraṇam
Kusalassa upasampadā
Sacitta pariyo dapanam
Etam Buddhāna sāsanam

諸惡莫作 衆善奉行
自淨其意 是諸佛教



目 錄

| | |
|-----------------------|----|
| 最尊敬的聖法大長老(簡傳) | i |
| 修習入出息念 | 1 |
| 法句經 心品第36偈 | 9 |
| 解釋入出息念及問答 | 18 |
| 法句經 愛欲品第338偈 | 24 |
| 修行次第及問答 | 29 |
| 相應部・第二因緣品・無始相應經 | 41 |
| 應做慈愛經及問答 | 47 |
| 教誡波提木叉 | 55 |
| 法句經 刀杖品第142偈 | 61 |
| 禪修問題與解答(一) | 70 |
| 禪修問題與解答(二) | 73 |

最尊敬的聖法大長老（簡傳）

尊敬的聖法大長老於 1939 年 4 月 24 日出生。

十七歲時，他在 1957 年 3 月 27 日那天出家成為沙彌 (sāmanera)。兩年後，在 1959 年 7 月 15 日那天，他在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丘組織——裡接受具足戒 (Upasampadà)。

他是最尊敬的卡達維都雨·斯里勝統大長老 (the Most Ven. Rājakīya Pandita Kaddavedduve Srī Jinavāmsa Mahāthera) (於 2003 年 7 月 13 日逝世) 的年長弟子。他向勝統大長老及包括馬達拉·斯里智愛大長老 (Ven. Rājakīya Pandita Mātara Sri Nānārāma Mahāthera (the late Abbot and the Meditation Master of Nissaranavanaya Forest Monastery, Meetirigala 米地里卡拉的出離禪林已故的住持兼禪修導師) 在內的其他斯里卡里亞尼瑜卡斯拉瑪協會 (Shrī Kalyāni Yogāsrama Association) 的年長比丘學習巴利文、梵文、三藏及緬甸已故最尊敬的馬哈西禪師 (the Late Most Ven. Mahāsī Sayadaw Sobhana Mahāthera, Aggamahāpandita) 所教的禪法。

後來，以諸位導師作為典範，他投入教導年小比丘，接受邀請弘法，以及繼續自己在佛法上的修持。

2011 年聖法大長老來台弘法開示

於 1996 年，他前往緬甸的帕奧禪林，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，而且被授權指導禪修。1997 年初回到斯里蘭卡後，他便向斯里卡里亞尼瑜卡斯拉瑪協會推介他在緬甸所學之法。因此緣故，在斯里蘭卡現在已有一些森林寺院依照這種禪法來修行。

雖然只會講一點點的英語，他已多次受到外國邀請去弘法及主持禪修營，包括馬來西亞、新加坡、澳洲、臺灣、印尼、乃至中東（兩次，以便利益在中東工作的斯里蘭卡人）。由於他是一位極具天賦的導師，因此他在斯里蘭卡時常接受許多邀請去弘法等等。他的開示已有許多被筆錄下來，再印刷出版免費流通，當中包括一兩本被翻譯成英文及中文的小冊子。他已經任職斯里卡里亞尼瑜卡斯拉瑪協會秘書長好幾年。在他的戒師於 2003 年逝世後，他也被選為斯里卡里亞尼瑜卡斯拉瑪協會的精神領導。

雖然他有許多的任務在身，但是任何人都能夠基於任何原因、包括請法益、頂禮等等而輕易的親近他。許多人都受到他那慈祥的性格、正直的行為、深廣的知識與智慧吸引。

修習入出息念

2011 年 11 月 18 日

聖法大長老

``Ānāpānassati yassa, paripuṇṇā subhāvitā;
anupubbaṁ paricitā, yathā buddhena desitā;
so imam̄ lokam̄ 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。

2011 年聖法大長老來台弘法開示

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

2011 年聖法大長老來台弘法開示

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（*Suddhāvāsa*）天，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

2011 年聖法大長老來台弘法開示

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 effort，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的。

修習的時候，基礎的預備工作非常重要，一定要放下

2011 年聖法大長老來台弘法開示

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 1”，呼氣時數“出 1”，第二個吸氣的時候，就數“入 2”，呼氣時數“出 2”，如此一直數到八或是十，數息的數目最

2011 年聖法大長老來台弘法開示

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 分鐘不間斷的話，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。

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，不要去看也不要去看那些光，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

2011 年聖法大長老來台弘法開示

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。祝願大家都能够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：時間只是大概的自己知道，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

2011 年聖法大長老來台弘法開示
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 !

2011 年聖法大長老來台弘法開示

法句經 心品第 36 倬

2011 年 11 月 19 日

聖法大長老 開示

Sududdasam sunipuṇam, yatthakāmanipātinam;
cittam rakkhetha medhāvī, cittam guttam sukhāvaham.

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 倬)

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？

「Sududdasam」：很難看見。

「Sunipuṇam」：極度微細。

「Yatthakāmanipātinam」：隨著喜好的目標漂蕩停留。

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

2011 年聖法大長老來台弘法開示

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？」

尊者知道這個年輕人有智慧，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

2011 年聖法大長老來台弘法開示

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 (Buddham saraṇam 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 (Dhammam saraṇam 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 (Saṅgham saraṇam 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

2011 年聖法大長老來台弘法開示

持了十戒，這已經是一個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 he 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。

2011 年聖法大長老來台弘法開示

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 cittam, attano cittatāya vā;
Citam kammakilesehi, citam tāyati vā tathā;
Cinoti attasantānam, vicittārammaṇanti cā”ti.¹
Cintetīti cittam, ārammaṇam vijānātīti attho.²

「vicittakaraṇā cittam」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。

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

「citam tāyati 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 attasantānam」造著好和壞，善和不善的業，

¹ Abhidhammatthavibhāvinīṭīkā.p.74.

² Abhidhammatthavibhāvinīṭīkā.p.74.

2011 年聖法大長老來台弘法開示

心路過程一生又一生的繼續著。

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

「*cintetīti cittam*」因為它在想著所緣，所以叫做「心（*cittam*）」。

「*vijānātīti attho*」它了知事物的意思。

在這裡，大長老又為我們誦了兩首偈頌
(法句經雙品第 1,2 倶)：

Manopubbaṅgamā dhammā, manoseṭṭhā manomayā;

Manasā ce paduṭṭhena, bhāsatī vā karoti vā.

Tato naṁ dukkhamanveti, cakkāñvā vahato padam

諸法意先導，意主。意造作。

若以染污意，或語。或行業，

是則苦隨彼，如輪隨獸足。

Manopubbaṅgamā dhammā, manoseṭṭhā manomayā;

Manasā ce pasannena, bhāsatī vā karoti vā.

Tato naṁ sukhamanveti, chāyā va anapāyinī.

諸法意先導，意主。意造作。

若以清淨意，或語。或行業，

2011 年聖法大長老來台弘法開示

是則樂隨彼，如影不離形。

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；假如有人以污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：

Nāham, bhikkhave, aññam ekadhammam pi
samanupassāmi yam evam bhāvitam bahulīkatam mahato

2011 年聖法大長老來台弘法開示

atthāya saṃvattati yathayitam cittaṃ bhikkhave, cittam.
Cittam, bhikkhave, bhāvitam bahulīkataṃ mahato atthāya
saṃvattati”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，你一定會得到快樂和智慧。當我們的波羅蜜成熟時，就

³ A.i.p.5.

2011 年聖法大長老來台弘法開示

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 !

解釋入出息念及問答

2011 年 11 月 21 日
聖法大長老 開示

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（*kasiṇa*）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

2011 年聖法大長老來台弘法開示

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

2011 年聖法大長老來台弘法開示

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 (*cittā 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 (*cittā 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 (*abhisaṅkhata saṅkhāra*)、在行作的行 (*abhisaṅkharaṇa saṅkhāra*) 以及策勵行 (*payogābhisaṅkhāra*，加行的行)⁴。

⁴ 這四種行，請見《清淨道論》第十七 說慧地品 – (三) 各緣起

2011 年聖法大長老來台弘法開示

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 (*abhisaṅkhata saṅkhāra*)：包括所有善和不善的果報心。

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

策勵行 (*payogābhisaṅkhāra*，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*)。

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

支的解釋—（1）無明緣行—（行）。Vi sm.p.526. (pg. 2.0158)

⁵ 請見《智慧之光》第十章 名業處。

2011 年聖法大長老來台弘法開示

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。

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. 熱的時候可以搧風。

2011 年聖法大長老來台弘法開示

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 !

法句經 愛欲品第 338 偎

2011 年 11 月 21 日
聖法大長老 開示

Yathāpi mūle anupaddave daļhe, chinno pi rukkho punar
eva rūhati.

Evampi taṇhānusaye anūhate, nibbattati dukkhamidam
punappunaṁ.

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，苦就會一再地生起。

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 daļhe, 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

2011 年聖法大長老來台弘法開示

指的是森林裡那種大樹，不是棕櫚樹，因為棕櫚樹砍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 dukkhamidam punappunam.

（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

2011 年聖法大長老來台弘法開示

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叫笛嘎瓦披拉（Dīghavāpīra）的村莊，並嫁給一個國王的臣子

2011 年聖法大長老來台弘法開示

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！」

2011 年聖法大長老來台弘法開示

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。

成就了入出習念後，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。

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 !

修行次第及問答

2011 年 11 月 23 日

聖法大長老 開示

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

2011 年聖法大長老來台弘法開示

應當只出現在鼻孔周圍入出息的接觸點上，當禪修的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。

2011 年聖法大長老來台弘法開示

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，對於有深厚波羅密的人，白色圓形會自動地擴大；波羅密離今世較遠或較弱的人，白色圓形則不會改變。這時可持續地專注圓形的白相一到兩小

2011 年聖法大長老來台弘法開示

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，去除掉「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」

2011 年聖法大長老來台弘法開示

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舖腳，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。

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

2011 年聖法大長老來台弘法開示

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、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。

2011 年聖法大長老來台弘法開示

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：

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

2011 年聖法大長老來台弘法開示

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。

出入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

2011 年聖法大長老來台弘法開示

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

2011 年聖法大長老來台弘法開示

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以及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（*samvēga*），希望他們快點禪修。因為他的幫助，他們

2011 年聖法大長老來台弘法開示

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。

2011 年聖法大長老來台弘法開示

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 !

相應部・第二因緣品・無始相應經

2011 年 11 月 23 日

聖法大長老 開示

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. Taṁ kissa hetu?
Anamataggo�am, bhikkhave, saṁsāro ... pe ... alaṁ
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 ... alaṁ 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

2011 年聖法大長老來台弘法開示

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

⁶ S.i,p.395.

2011 年聖法大長老來台弘法開示

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

2011 年聖法大長老來台弘法開示

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？」

當時弟弟生起了悚懼心，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。

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

2011 年聖法大長老來台弘法開示

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

2011 年聖法大長老來台弘法開示

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 !

應做慈愛經及問答

2011 年 11 月 25 日
聖法大長老 開示

Karaṇīyamatthakusalena, yantaṁ santam̄ padam̄
abhisamecca;sakko ujū ca sūjū ca, suvaco c'assa mudu
anatimānī.

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，他們願意供養比丘的生活所需，於是比丘們就接受了村民的邀請。

2011 年聖法大長老來台弘法開示

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。

2011 年聖法大長老來台弘法開示

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，這是很有趣益的，許多比丘及居士這麼試過，並得到了利益。

有一個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

2011 年聖法大長老來台弘法開示

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，於是她每天念誦《應做慈愛經》二十一遍，有時候甚至念一百遍。後來，她去見尊者並向尊者報告說她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

2011 年聖法大長老來台弘法開示

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。

2011 年聖法大長老來台弘法開示

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，有時打坐五到十分鐘，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

2011 年聖法大長老來台弘法開示

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，好好的修習佛陀的教法，直到嚐到法味，直到體證涅槃。

Sādhu ! Sādhu ! Sādhu !

教誡波提木叉

2011 年 11 月 26 日
聖法大長老 法雨道場開示

Sabbapāpassa akaraṇam, kusalassa upasampadā,
sacittapariyodapanam, etam Buddhāna sāsanam.

(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。

2011 年聖法大長老來台弘法開示

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 akaraṇam, etam Buddhāna sāsanam.*”

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, etam Buddhāna sāsanam.*”

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, etam Buddhāna sāsanam.*”

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 Buddharakkhita），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，有一個母親有兩個兒子，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

⁸ DhsA(Atthasālinī).p.146.

2011 年聖法大長老來台弘法開示

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。

⁹ DhsA(Atthasālinī).p.146.

2011 年聖法大長老來台弘法開示

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

2011 年聖法大長老來台弘法開示

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！

Sādhu ! Sādhu ! Sādhu !

法句經 刀杖品第 142 儻

2011 年 11 月 27 日

聖法大長老 高雄淨心開示

Yam pubbe tam visosehi, pacchā te māhu kiñcanam;

Majhe 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？

「yam pubbe tam 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。

「majhe ce no gahessasi」是指對現在諸行所生起的

¹⁰ 《經集·執杖經（Attadandasutta）》第 955〔949〕偈。

2011 年聖法大長老來台弘法開示

任何貪愛或瞋恨等煩惱也不應執著，應當捨棄它們。

「*upasanto carissasi*」的意思是你將會過得很平靜。

這首偈頌的意思是說，你應當捨棄對過去、現在及未來的貪愛，它糾纏著你所謂的「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。阿難尊者問佛陀為什麼微笑，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。那些對佛陀沒有信心

2011 年聖法大長老來台弘法開示

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。

2011 年聖法大長老來台弘法開示

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。他很深入的觀照無常、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。」

2011 年聖法大長老來台弘法開示

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密，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，他成為橋薩羅王的大臣，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。佛陀吩咐人在地上舖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。

2011 年聖法大長老來台弘法開示

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 倬：

Alaṅkato cepi samaṇa careyya, santo danto niyato brahmacārī.

Sabbesu bhūtesu nidhāya daṇḍam, 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。

2011 年聖法大長老來台弘法開示

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。

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。

2011 年聖法大長老來台弘法開示

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密，因為他的波羅密已經成熟，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），這種人擁有很多強的過去波羅密，在圓滿他的波羅密後，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（*Vipañcitaññū*），這種人的波羅密成熟後，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，等到他的波羅密成熟時，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，直到他的波羅密在未來世成熟時，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，但那時候他的波羅密還不成熟，無法證果。由於對佛法的貢獻，他能夠一劫又一劫地培

2011 年聖法大長老來台弘法開示

育他的波羅密，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密了。

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，就會知道他們已經用很長的時間來圓滿他們的波羅密，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密，在未來，當我們的波羅密圓滿成熟時，我們將能夠證得聖道聖果。

在此，祝願大家都能培育波羅密，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 !

禪修問題與解答(一)

2011 年 11 月 30 日
聖法大長老 圓光開示

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

2011 年聖法大長老來台弘法開示

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

2011 年聖法大長老來台弘法開示

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。

Sādhu ! Sādhu ! Sādhu !

禪修問題與解答(二)

2011 年 12 月 01 日
聖法大長老 開示

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，

2011 年聖法大長老來台弘法開示

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 (*sātthaka 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

2011 年聖法大長老來台弘法開示

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。

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，他的名字叫迦恰普塔瓦尼佳 (*Kacchapaṭavāṇīja*)，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 (*Serivavāṇīja*) 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。(*Cetanāham, bhikkhave, kammaṁ vadāmi. Cetayitvā kammaṁ karoti- kāyena vācāya*

¹¹ 兩個商人的故事，詳見：《本生註》JA.i, p.127.

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。

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. 已做業 (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？

¹² A.i i, p.363.

回答：佛陀教導過許多降低慢心的方法，例如，所謂的「*animittañce parehi mānamse bhujaha.*」。在《大教誡羅睺羅經（Mahārāhulovāda Sutta）》裡，佛陀就教導他的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，他在那裡遇到一個來自夏威夷的女人，她遇到護法並在聽到他演講時，對他生起很

2011 年聖法大長老來台弘法開示

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*）。

我們在生命中碰到任何困難，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 (viriya, 勤)；
3. 心 (citta)；
4. 智慧 (vīmamsā, 觀)。

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 (abhijjhāvisamalobho)、瞋 (byāpādo)、忿 (kodho)、恨 (upanāho)、覆 (makko)、惱害 (paṭāso)、嫉 (issā)、慳 (macchariyam)、幻 (māyā, 欺瞞)、誑 (sāttheyyam)、頑迷 (thambho)、激憤 (sārambho, 怨怒；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

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

2011 年聖法大長老來台弘法開示

心的善業力量是強的，在他下一世一整世的生命中，善業的力量會很強，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（*pañīto*，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。

《2011 年聖法大長老來台弘法開示》

著作者 — 聖法大長老

譯 者 — 吉祥尊者、Sayalay santi

巴利校對—覓寂尊者

錄音抄寫 — 胡怡芳居士

發行者 — 法寂禪林

地 址 — 台南市左鎮區榮和里 106 之 1 號

電 話 — (06) 5732987

傳 真 — (06) 5731629

網 址 — <http://www.buddhadipa.tw>

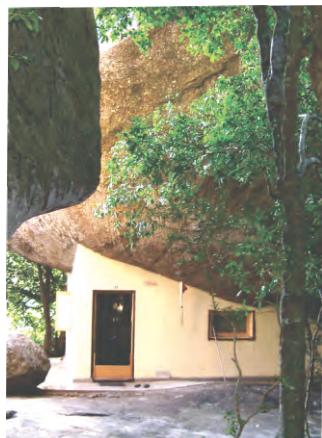
Email — buddhadipa@gmail.com

西元 2014 年 4 月 第一版 恭印 1000 冊



願一切眾生修習八正道體證涅槃！

Sādhu ! Sādhu ! Sādhu !



2014年編譯

Free Distribution Not For Sale 非賣品