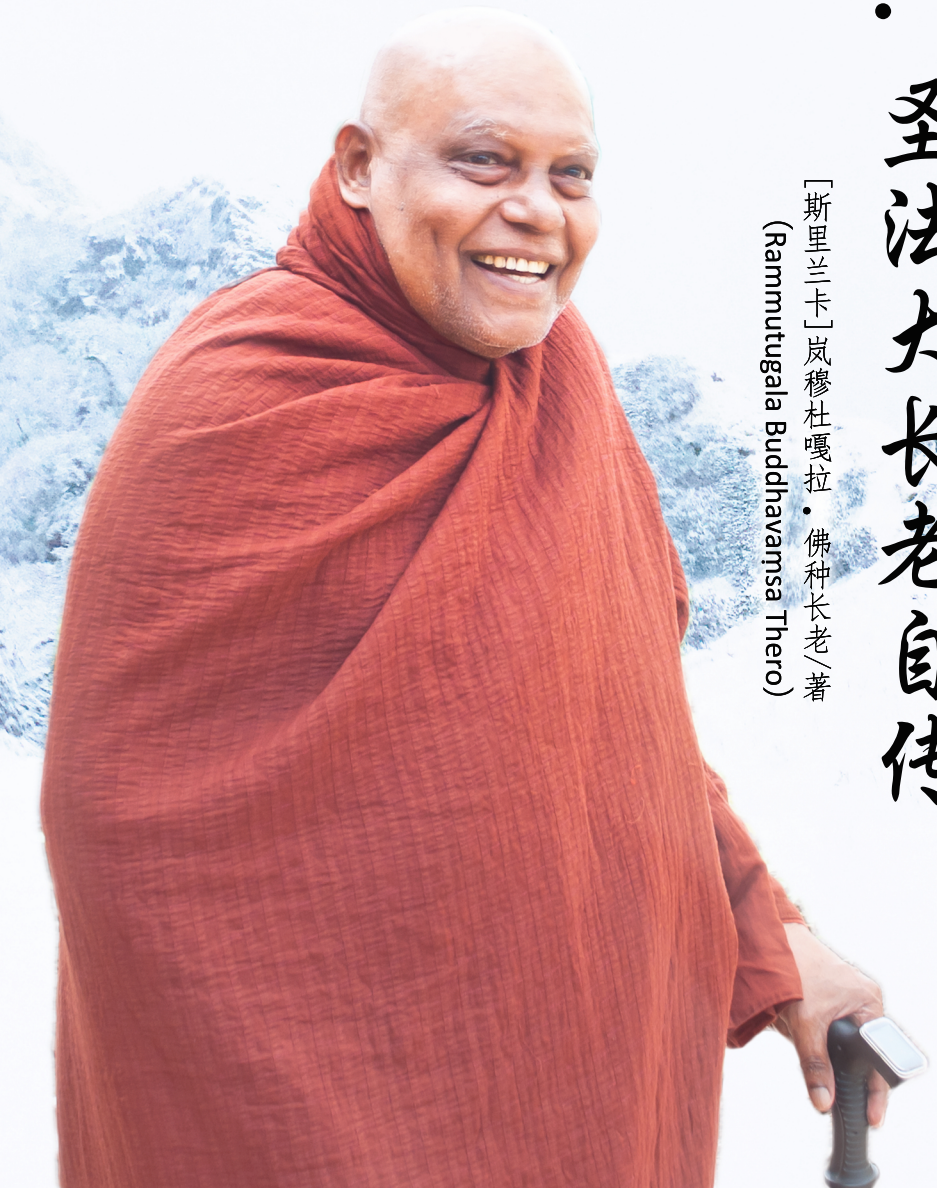
# 最受崇敬的斯里兰卡佛教瑰宝
# 龙树林·圣法大长老自传

[斯里兰卡]岚穆杜嘎拉·佛种长老/著
(Rammutugala Buddhavaṃsa Thero)



# 最受崇敬的斯里兰卡佛教瑰宝

## 龙树林・圣法大长老自传


锡兰文

Rammutugala Buddhavaṃsa 尊者 编写

Nāgapokune Ariyasīla 尊者 协助

英文

I.G. Pasadika 尊者 编译

D. J. Percy Silva 居士 翻译

中文

慈悦(Mettānanda) 尊者 翻译

许浩刚 居士 协助



中文版：2018 年 4 月 24 日

# 出版


**马来西亚法学会**
**Reg no: 543**
Lot 659, Block 9, Matang Land District, Sin San Tu A Road, Batu Kawa Matang Road, 93250 Kuching, Sarawak, Malaysia.
**电话：**+60 19 858 2666
**电邮：**malaysiadhammasocsiety@gmail.com

**马来西亚传法生态学会**
**Reg no: PPM-010-10-29072016**
No.2A, Jln Persona 25/116B, Persona Kemuning, Seksyen 25, 40400 Shah Alam, Selangor Malaysia.
**电话：**+60 17 977 9100
**电邮：**dhammaearthclub@gmail.com



©2018 兜率天修行林保留此书版权。

此书经中文译者稍作修改，以符合斯里兰卡以外的读者。

只要不增删或修改此书内容，任何组织或个人无需经过中文译者的同意而引用，复印或是翻印此书。

此书是佛法的赠礼，必须免费流通。
严禁以任何的商业模式流通此书。


编译与校对的过程难免出现错漏，如果您发现任何错漏，欢迎您联络慈悦尊者或是许居士
（email: tathagatassapacchimavaca@gmail.com ）。

如若您发心翻印此书，欢迎您向我们索取更新版本。

藉此书缅怀 2016 年 9 月 7 日离世的圣法大长老



致，敬爱的导师

圣法大长老

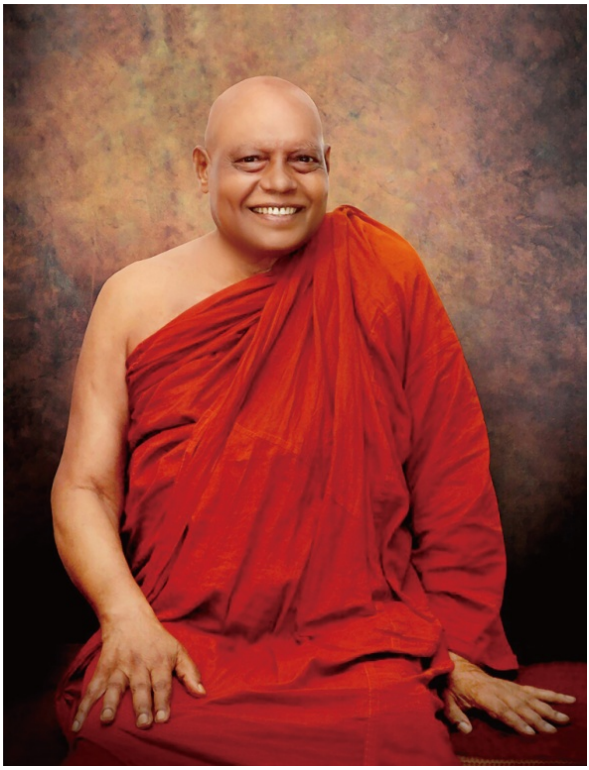
您立于群雄之首

我礼敬于您足下

# 目录


| | |
|---|---|
| 英编序 | I |
| 中文序 | II |
| 圣法大长老字迹原文 | VI |
| 圣法大长老字迹译文 | VII |
| 至善瑜伽行者院 – 斯里兰卡拉曼雅教派的属会 | 1 |
| 龙树林 • 圣法大长老自传 | 13 |
| 天神托梦 | 13 |
| 出生地 | 14 |
| 父母 | 15 |
| 大长老的诞生 | 15 |
| 童年与教育 | 15 |
| 导向出家 | 17 |
| 出家 | 19 |
| 龙树林森林道场 | 20 |
| 出家准备期 | 22 |
| 在佛陀的教法里出家 | 23 |
| 法脉传承 | 25 |
| 佛法训练 | 28 |
| 达上 – 受比丘戒 | 30 |
| 达上之后的教育路程 | 31 |
| 超强记忆力 | 32 |
| 执行教务 | 35 |
| 文字作品 | 42 |

侍奉老师 51
照顾父亲 58
印度朝圣 59
出访缅甸 59
海外传法 66
荣衔 68
修习禅修业处 70
生命里的奇迹 81
健康状况 86
狮子吼 90
副首领 92
祝福 93
进展的过程 96
大长老的每日作息表 101
大长老过雨安居的地方 102
侍者比丘的话 103



三藏师，大业处导师，佛陀教法之旗帜，
正法博学者
(Tripiṭakācārya, Mahā Kammaṭṭhānācarya, Srī Jinavaṃsa Ñānārāma Vaṃshāvataṃsa, Shāsanadhaja Saddharmavāgīsvara)

**最敬爱的龙树林•圣法大长老**
**斯里兰卡拉曼雅教派副首领**
**至善瑜伽行者院住持及首席顾问**

**生于：**1939 年 4 月 24 日　　**离世于：**2016 年 9 月 7 日

# 英编序

锡兰原文的《*龙树林・圣法大长老自传*》名为《*LAK BUDUSASUNEHI MUDUNMALKADA*》。此书由两位译者翻译成英文。第一位译者，是在 *Rammutugala Buddhavaṃsa* 长老的指示之下，由 *I. G. Pasadika* 长老执行。另一位译者则是在 *Digana Sugatavaṃsa* 长老的指示之下，由 D.J. Percy Silva 居士执行。

我们衷心的感谢*安古嘎穆威・圣喜*大长老（*Angulgamuwe Ariyananda*）与 *Rammutugala Buddhavaṃs*a 长老在翻译工作方面为我们提供了许多宝贵意见，同时也衷心感谢 *Digana Sugatavaṃsa* 长老为我们解说一些难懂的巴利文与锡兰文。

在翻译的过程中，我们取得原著的允许进行了一下删改。此书原为 *Rammutugala Buddhavaṃsa* 长老与*圣法*大长老的对话。对谈中所使用的语言多为旧式方言，我们将它改为现代语言。

英译者

# 中文序

2007 年 10 月 27 日，我在我的出家仪式上第一次遇见我的出家戒师，圣法大长老。那时跟大长老还不是很熟。第二次遇见大长老是在僧团诵完戒后，沙弥等待拿戒的时候。那时我正在与另一位沙弥讲话。突然有人把我拉到一旁。当我还在错愕到底发生什么事的时候，大长老带着无比的正念，缓慢地从我身边走过。我那时整个人简直就完全被大长老的正念和慈心慑服了。心里面想，“我服了！这位是值得我把生命交出去的一位伟大的师父！” 于是便开始了我的出家旅程。

虽然我对斯里兰卡文一窍不通。但是通过大长老的身教，就可以学到很多东西了。大长老虽为一派之长，但是他却是如此地谦虚恭敬每一位长辈。大长老对每一位弟子，不管是长老还是刚出家的弟子，都会给予他们关注与慈心。记得以前在龙树林的时候，僧团每天早上都会去顶礼大长老，并向大长老请法。我们外国人虽然不会斯里兰卡文，但是也跟着去顶礼大长老。结果大长老在给予僧团指导完毕后，有时都会叫一下外国弟子的名，表示他给予我们的祝福。那时虽然一句话都听不懂，但是静静地在大长老身边就可以体会到犹如整身沉浸在慈心的大海里，内心非常宁静与安详。

大长老的美德其实是一本书也写不完的。大长老为了延续正法而奉献了他的一生。这次我们翻译了英文版的大长老的自传成中文。希望这本书能够启发所有的读者来闻法，学法，修法，证法，护法，弘法，以实践法来回报佛陀及历代僧团大德们伟大的付出与牺牲。

这本传记是出于对我们的导师；圣法大长老的恭敬，为了纪念老人家的美德，所以在老人家冥诞之日发行。希望以这本书能够带起大家的善心，以善心来礼敬大长老。由于这是我们翻译的第一本书，所以可能还有很多不圆满。如果有任何错误，我在此请求所有读者的原谅。希望我们能够把大长老一生的内涵，带给大家，让大家都能够更了解大长老的为人和修行，也能够自己身体力行地去实践，灭尽一切的烦恼！

在这里要感谢

1） Digana Sugatavaṁsa 长老出于慈悲让我们有机会翻译这本圣法大长老的自传。

2） 寻法尊者试读及给予的意见。

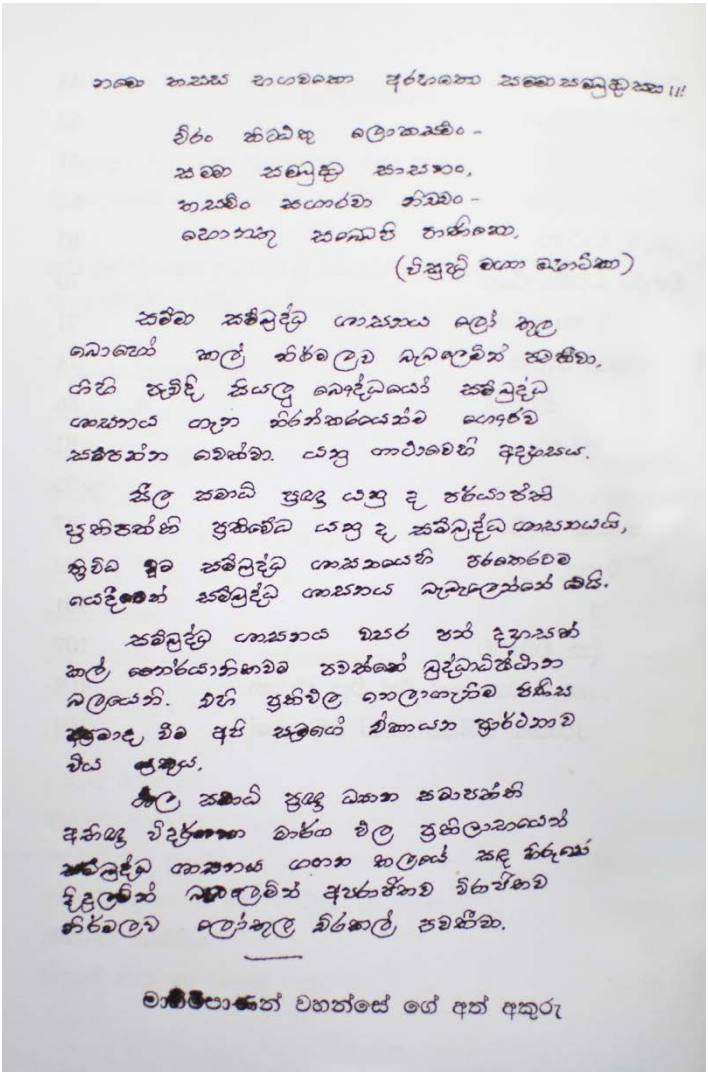
3） Pasadika 尊者在有问题的时候给予与斯里兰卡版的对照。

4） 浩刚居士帮助翻译及修正中文的文法。

愿大家能够以最快的速度，体证涅槃， 灭尽一切烦恼！

慈悦比丘
许浩刚居士
兜率天修行林（2018 年）

# 圣法大长老的字迹原文


නමො තස්ස භාගවතො අරහතො සම්මාසම්බුද්ධස්ස !!!

වීරං හිතධිතු ලොකස්සං -
සමා සම්බුද්ධ සාසනං,
හාසම්ං සගාරවා නිච්චං -
වොහරු සංඝසි තාණිකා.

(චිත්‍රපුටි ඔයා ඔබාවිකා)

සම්මා සම්බුද්ධ ශාසනය ඇති නැති
බොහෝ කල් නිර්මලව බැබඳුවත් සමහර
රහි තැවිදි සියලු බෞද්ධයෝ සම්බුද්ධ
ශාසනය තුන නිගණ්ඨයන්ට වෙන්ව
සඤ්ඤා වෙස්වා. යනු නාථාවෙහි අදහසය.

සීල සමාධි ප්‍රඥා යනු ද පර්යාප්ති
ප්‍රතිපත්ති ප්‍රතිවේධ යනු ද, සම්බුද්ධ ශාසනයයි,
කුවිධ වූව සම්බුද්ධ ශාසනයෙහි පරසෙවෙම
යෙදීමෙන් සම්බුද්ධ ශාසනය බැබළුවන්නේ ය.

සම්බුද්ධ ශාසනය වසර පත් දහසක්
කල් තෝරයානිකවම පවත්නේ බුද්ධාධිෂ්ඨාන
බලයෙනි. එහි ප්‍රතිඵල නොලැබීම නිසිය
අනුමාදී බව අප සතුගේ නිෂ්කාසන ස්වර්ථතාව
විය යුතුය.

සීල සමාධි ප්‍රඥා ධර්ම සමාපන්ති
අභිඥා විදර්ශනා මාර්ග ඵල ප්‍රතිලාභයෙන්
සම්බුද්ධ ශාසනය ගරන කල්හි සඳ හිරුඟ
දිළිලෙන් සතොළොස්වන් අහසින්ම වියාපිනව
නිර්මලව බැබළුනු නිරන්තර පවතීවා.

---

මාතිම්පාණන් වහන්සේ ගේ අත් අකුරු

# 圣法大长老的字迹译文

***Namō Tassa Bhagavatō Arahatō Sammāsambuddhassa***

*Ciraṃ tiṭṭhatu lōkasmiṃ-*
*Sammā sambuddha sāsanaṃ,*
*Tasmiṃ sagāravā niccaṃ-*
*Hontu sabbēpi pāṇino.*
*《清净道论》*

礼敬世尊，阿罗汉，圆满自觉者

*清净道论*巴利偈颂的意思是：愿佛陀的教法长存于世，僧俗两辈深敬佛法。

戒律，禅定与观智的实修和体证是佛陀教法的基础。佛教的兴盛完全仰仗于戒，定，慧三学的实践。

世尊正等正觉的教导指引我们趣向涅槃；体证涅槃道果应该作为我们唯一的目标。

愿正等正觉的教导长存不败，普照世间犹如日月光辉；这是实践戒律，禅定与观智，成就神通，道智与果智所带来的结果。

**Namō Tassa Bhagavatō Arahatō Sammāsambuddhassa**
礼敬世尊，阿罗汉，圆满自觉者

"***Atthikēhi upaññātō maggō***"
*涅槃的寻道者已经找到通往之路*

# 至善瑜伽行者院
# 斯里兰卡拉曼雅教派的属会

释迦摩尼佛创立佛教，入般涅槃距今已经是 2603 年。从佛陀入灭那一刻开始，如来的家业便由比丘，比丘尼，优婆塞，优婆夷这四众弟子们承担。四众弟子的美德源自于戒，定，慧的修学。《*增支部》四品第七经（AN4. 7）*说：

*Bhikkhu ca sīlasampannō*
*Bhikkhunī ca bahussutā*
*Upāsakō ca yo saddhō*
*Yā ca saddhā upāsikā*
*Ete khō Saṅghaṃ sōbhentī*
*Ētēhi Saṅgha sōbhanā.*

*比丘持净戒*
*比丘尼多闻*
*优婆塞净信*
*优婆夷亦然*

这偈颂说，比丘僧团，比丘尼僧团，优婆塞和优婆夷的美德建立于清净的戒律，多闻，与净信。

除了这些佛弟子们，还会有谁能以戒，定，慧的美德庄严佛教呢？

比丘僧团的法统由*阿罗汉憍陈如*（*Aññākoṇḍaññā*）开始，无间断的流传至今。比丘尼的法统则是由*阿罗汉大爱道瞿昙弥*（*Pajāpatī Gotamī*）延续至*斯里兰卡阿努拉德普勒*（*Anurādhapura*）王朝末期。护持佛教的优婆塞先驱有*给孤独长者*（*Anāthapiṇḍika*），*郁伽居士*（*Ugga*），*频婆裟罗王*（*Bimbisāra*）等等，而优婆夷则有*善生牧羊女*（*Sujātā*），*维沙卡*（*Vishākā*），*玛莉咖王后*（*Mallikā*），*那拘罗母*（*Nakula mātā*）等等。

佛教发源于阎浮提（印度），经过三次经典结集与保存，于佛灭 236 年由*阿罗汉马欣德*（*Arahat Mahinda*）带到*斯里兰卡*。当时，*阿努拉德普勒*是佛教在*斯里兰卡*的堡垒。有无数人在这地方成就阿罗汉道果；世世代代的比丘们在这地方背诵巴利三藏，编写注疏与复注疏。这个佛教首都在王族的拥护之下，以它静瑟的氛围孕育了无数的净信善男子与善女人；足以比拟佛陀时代的舍卫城。骁勇的僧伽罗人来自斯里兰卡这片土地，他们将守护佛陀的教法视为己任。

斯里兰卡佛教时不时的面临各种考验，其中一个主要的考验是侵略战争。各场的战争导致王朝更迭，首都从*阿努拉德普勒*迁移至*波隆纳鲁瓦*（*Polonnaruwa*），*檀巴德尼亚*（*Dambadeniya*），*迦巴忽瓦*（*Yāpahuwa*），*库鲁内革勒*（*Kurunegala*），*甘波罗*（*Gampola*），*科特*（*Kotte*）。在佛陀教法里，举足轻重的比丘僧团消失于*科特*王朝后期直到*康提*王朝(*Mahanuwara*)的初期，只剩下一群被称为善戒的沙弥僧团。这个情形在*歌迪*国王（*Kīrti Srī Nissanka Rājasinghe*）的统治之下才出现转机。三次的经典结集以及四众弟子的护持，都无法阻止佛陀的教法隐蔽于*斯里兰卡*；但是，*斯里兰卡*没有被遗弃。

*威礼位达•作依归尊者*（*Welivita Saranankara*）是一位拥有菩萨素质，有见识与勇气的善戒出家人。他的意愿与努力结合*歌迪*国王的领导，于 1753 年成功迎请十八位由*优波离尊者*（*Upāli*）为首的*暹罗国*（现今的*泰国*）僧团到*斯里兰卡*。僧团为*马瓦达*（*Malwatta*），*阿斯机利亚*（*Asgiriya*）善戒分会的沙弥们授比丘具足戒。这便是*暹罗派系*（*Shyāmōpālivaṃshika*）的开始。

*智无垢吉祥尊者*（*Ambagahapitiyē Ñāṇavimalatissa*）在*暹罗派*出家，却没有领受具足戒。后来他和几位出家人一起到*缅甸*的*阿摩罗普罗市*（*Amarapura*）参访，在那里领受具足戒。1803 年，他回到*斯里兰卡*成立*阿摩罗普罗派*（*Amarapura Nikāya*）。

随着时间的流逝，出现了不守戒律，不如法，不正命的行为。大家对具足戒和界堂（比丘受戒与诵戒的地方）的定义也有争论。*安巴嘎哈瓦德•作依归尊者*（*Ambagahawattē Saraṇaṃkara*）曾经在两个派系领受比丘戒。他对当时的情况不满意，于是出访*缅甸*南部的*拉曼雅省*（*Rāmañña*）。

第三次经典集结之后，*在阿罗汉目犍连子帝须*（*Arahat Moggalīputtatissa*）的指示之下将所集结的佛法传播到九个国家。这次的传法僧团是由*阿育王*（*Dharmāsōka*）所资助。由于这个因缘，*阿罗汉须那迦*（*Arahats Sōṇa*）与*阿罗汉郁多罗*（*Arahats Uttara*）带领的僧团去到*金地*（*Swarṇa bhūmi*），在此地开枝散叶弘扬佛陀的教导。*安巴嘎哈瓦德•作依归尊者*与随众们是在*须那迦-郁多罗（Sona-Uttara）*传承下领受比丘具足戒和复戒（*Dalhikamma*）；戒师则是当时的僧皇（*Saṅgharāja Ñeyyadhammābhi munivara Ñāṇakitti siri Pavara Dhamma Sēnāpati Mahā Dhammarājādhi Rājaguru*）。*安巴嘎哈瓦德•作依归尊者*与随众们在*慈界堂*（*Kalyāni Sīmā*）得戒，过后他们返回斯里兰卡。*安巴嘎哈瓦德•至坚胜•拥智尊者（Ambagahawattē Indrāsabhavara Ñāṇasāmi），瓦拉彼提页•善友尊者*（*Warāpitiyē Sumitta*）以及*补瓦单达威•慧喜尊者（Puvakdaṇḍāvē Paññānanda）*希望可以在*须那迦-郁多罗*传承之下建立清净无瑕的比丘僧团。13.07.1864，*瓦拉彼提页•善友尊者在嘎列*（*Galle*）的*水*

*上界堂*（*Udakukkhēpa Sīmā*）传授比丘具足戒，成立*斯里兰卡拉曼雅教派*（*Sri Lanka Rāmañña Mahā Nikāya*）。

*大寺派*（*Mahāviharavaṃshika*）的比丘戒传承由*阿罗汉马欣德*开启，在*拉曼雅省*复兴了四次。*须那迦-郁多罗*传承则在*斯里兰卡*岛复兴了三次。

历史印证了偈颂所说，比丘持净戒的重要性。拉曼尼雅传承的比丘非常重视持戒清净这美德。许多大长老舍弃原本的寺院与封号，选择加入拉曼雅教派；住在森林的比丘数量也随着增加。虔诚，有智慧的重要护持者也越来越多。这群将佛陀的法与律看得比自己生命更加重要的僧宝照亮了*斯里兰卡*。1992 年，尊敬的*巴兰构搭•难陀尊者*（*Aggamahāpaṇḍita Balangoda Ananda Maitree*）对*拉曼雅教派*的比丘作了这样的评述：“与其他两个教派做比较，很大部分的*拉曼雅*比丘依然保持初创时的原貌。他们乐于遵守*拉曼雅*创办人的理念。其他两个教派有许多的比丘参与政治，或是做了一些让在家净信失去信心的行为;拉曼雅的比丘只占少数。多数比丘依然坚守创办人的理念，依法修学。我个人觉得，*拉曼雅*教派的比丘依然非常的尊敬戒律。即使他们住在寺院或禅修中心，他们仍然实践头陀行。他们是我们的的典范。”这位受人敬重的大长老来自其他派系，却如实不讳的作出这样的评述。即使是一百二十年过后的今天，*拉曼雅*教派的比丘依然坚守传承，依法修学。

*拉曼雅*教派成立的第八十七年，衍生出另外一个严持净戒的群体；*至善瑜伽行者院*（*Sri Kalyāni Yōgāshrama Saṃsthā*）。她是*咖达威读威・胜种*尊者（*Kadawedduvē Jinavaṃsa*）奋力促成的产物。*胜种*尊者生逢国家，文化以及佛教皆面临各式考验的年代。他决心凝聚及培育瑜伽行比丘；那些以修学止禅与观禅为主，以涅槃为导向，以戒律为师，遵从佛陀制定的戒律，不舍弃小戒与小小戒的出家众。他辞去*德部瓦纳・柑达咖腊佛学院*（*Tebuvana Grantākara Pirivena*）院长的职位，捨去寺院的布施主，捨去名声，利益，与众人的赞美，谦恭的为*瑜伽行者院*寻找合适的导师。

此时，*胜种*尊者物色*瑜伽行者院*承担者的情景，犹如*至坚胜・拥智*尊者在*拉曼雅*教派初创时期寻找首任领导的情景如出一辙。

*瓦拉彼提页・善友*尊者与*补瓦单达威・慧喜*尊者接受*至坚胜・拥智*尊者的邀请，承担起*拉曼雅*教派领导的责任，培育了许多*拉曼雅*森林僧。*胜种*尊者则是邀请*玛搭拉・智悦*尊者（*Matara Ñāṇārāma*）承担这个责任。*智悦*尊者是寺院僧里很有名望的比丘，*也是蝶瓦勾达・胜利寺*（*Dēvagoda Vijayārāma*）的住持。他的心倾向于寂静少事，*胜种*尊者最初提出的邀请也被他推脱。在*胜种*尊者一再的恳请之下，他为了佛教未来的发展而接受这领导的职责。*瑜伽行者院*成立不久，*智悦*尊者在写给*胜种*尊者的信中提到：“对！

这是履行我们宣扬佛教的使命的开始。为了完成这个使命，即使是用上了我的性命也在所不惜。”*智悦*尊者决意为教捨身，这心念是崇高而值得敬佩。

两位佛法的守护者选择于 1951 年 6 月 18 日，*普桑节*（*Poson*）当天，*在德渡瓦•捨离寺*（*Deldūwa Vivēkārāma*）成立*至善瑜伽行者院*，期望藉此培育更多有戒德的僧众。这天举办了*瑜伽行者院*的第一个出家仪式，剃度十二人出家。仪式由*腊氏納卡威位•正法统*尊者（*Rasnakawevē Saddhammavaṃsa*）主持；他是拉曼雅教派的副首领，*维拉瓦达•法礼佛学院*（*Wellawatta Dharmōdaya Pirivena*）的院长，同时也是*胜种*尊者的老师。

*至善瑜伽行者院*的创办人，弘扬佛法的猛将，*胜种*尊者他当时的喜悦是如此记录着：“我们创办*瑜伽行者院*不为其他，只为佛教长远的利益着想。希望能够培育一群找寻真道的比丘，走在佛陀所开拓的古道上；领受佛法，实修与实证佛陀的教法。这是*瑜伽行者院*的精神，也是所有人应该充分理解和付出行动的事宜。”晚年的他常说，每当见到这些瑜伽行比丘们实践佛法，便让他觉得这里的每个人都能(在今生)成就涅槃道果。这位拥有菩萨素质的尊者把一生的心血交付于后代的手里。他为僧俗二众提供体证法味的机会。

*瑜伽行者*禅修以及学习两年的律藏之后便符合领受比丘戒的资格。*至善瑜伽行者院*于 1953 年 7 月 16 日在*德*

*渡瓦*•捨离寺附近的*马担巴河*（*Madampa*）*苏洒吉水上界堂*（*Susajjita Udakukkhēpa Sima*）举办第一个比丘戒仪式。有十四人领受比丘具足戒。由*拉曼雅*的高级秘书，*倪搭拉瓦*•*智随护*大长老（*Nitalava Ñāṇissarābhidhāna*）担任戒师。出席受戒仪式的二十六位比丘包括*卡达穆力贾纳*•*苏霸拉帝*（*Kaṭṭamuriccānē Subhāratī*）大长老，*穆勒嘎玛锡兰卡拉*（*Mullēgama Sēlalaṃkāra*）大长老，*阿虏伯穆勒*•*圣种*（*Alubōmullē Ariyavaṃsa*）大长老，*部杀列*•*达摩帝蜡加*（*Pussallē Dhammatilaka*）大长老，*纳拉纳比贡*•*辉无垢*（*Nāraṇāpitiyē Sirivimala*）大长老，导师*玛搭拉*•*智悦*大长老，首席顾问*胜种*大长老，*印都鲁威*•*至悦*（*Induruwē Uttarānanda*）大长老，*穆纳嘎玛*•*善意*（*Munagama Sumana*）大长老以及其他大长老。许多大长老很乐意为*至善瑜伽行者院*提供所需的协助。这个令诸天欢喜的佛教项目每日都在成长。数以千计的孩子们出家，领受比丘具足戒，研习三藏，注疏和复注疏。他们培育禅定与观智，引导在家净信趣向涅槃的道路。他们培育少欲知足的美德，实践头陀行。今日，有纪律的*瑜伽行*比丘分布在将近两百座寺院，每天在同样的三个时段礼敬佛陀。他们严格的遵守佛陀所制的戒律；日常起居遵循*瑜伽行者院*所立的守则。

1953 年第一届比丘戒仪式的二十五年之后，*智悦*尊者在*瑜伽行者院*的二十五周年纪念庆典上说：“此刻我意识到，这个被称为*至善瑜伽行者院*的佛教项目奠基于大菩萨心，由一群能够承担如来正等正觉家业的人所开启。今

日，这传承依然纯净地保持着。由几个人所开启的项目，此时不再局限于*斯里兰卡*，而是能够传播到国外，同时保持本质不变。名誉，权力，利益的诱惑无法动摇她。这一切都属于*瑜伽行者院*创办人的功劳，他的项目利益了许多生命。

我对我的生命感到欢喜与满足，有幸能够在这个项目开始的时候便参与其中，给予适当的协助和支持。”



*瑜伽行者院*的僧团成员，*班比贡•无垢种*（***Bambiyē Vimalavaṃsa***）大长老，*智悦*大长老，*胜种*大长老，*玛哈宫部威瓦。尚种*（***Mahakumbukweva Uttaravaṃsa***）尊者以及*龙树林•圣法*尊者。

经藏专家，*拉曼雅*第十一任领导人，*博叠维拉•慧心*（*Pottewela Paññāsāra*）大长老在*嘎督瓦•德育瑜伽行者院*（*Galdūwa Gunawardena Yōgāshrama*）时作出的评述：“当*斯里兰卡*比丘的戒法统没落的时候，我们从*缅甸*这些邻近的国家重新取得。如果将来有类似情况发生，我们不再需要去外国请戒。*至善瑜伽行者院*的僧团能够满足戒清净的要求。” *瑜伽行者院*僧团的戒德有能力承担这样的评述。

*拉曼雅*的第十二任领导人，*维威德霓贡•美达兰卡拉*（*Wēveldeniyē Mēdhālaṅkāra*）尊者在*瑜伽行者院*五十周年时说：“这个由*胜种*尊者开启和指导的森林僧传统照亮了*拉曼雅教派*。这个传统有将近一千位*瑜伽行*比丘，分布于一百二十所寺院。他们依律过活，为佛教所作出的贡献是值得赞叹的。五十年以来，他们的禅教导帮助了世界各地的禅修者，这让他们名扬海内外。”

*斯里兰卡*岛的三个教派，唯有*拉曼雅教派*没有分裂，在同一个传承之下延续了一百五十年。*瑜伽行者院*得到*拉曼雅*第七任领导，*咖拉多达•因达萨拉*（*Karatoṭa Siri Indasāra*）尊者的允许，于 1953 年个别举办比丘具足戒仪式。因此，*至善瑜伽行者院*依然在*拉曼雅教派*的旗帜之下。

*納巴纳•惜福*（*Nāpāna Pēmasiri*）尊者，*拉曼雅*的第十三任领导人说：“*拉曼雅教派*在*波隆纳鲁瓦*时代已经是

森林僧传统。这传统在*至善瑜伽行者院*得到很好的保护。*瑜伽行者院*是*拉曼雅教派*的一部分。当他们有任何的新的动向或是计划的时候，他们都会先请示总院。如此和睦的僧团非常难得。

这类的评述说明*至善瑜伽行者院*有能力护持佛陀教法长达五千年。

这简短的教派史，是为了要让大家明白比丘持净戒的殊胜意义。原因是什么呢？只为介绍这传记的主人，*龙树林・圣法*大长老；这位三藏师，大业处导师，佛陀教法之旗，正法博学者，*至善瑜伽行者院*的首席顾问，僧团成员。佛陀在*增支部四品第七经*（AN4.7）说：

*凡为聪明，有自信者，*
*凡为多闻，持法者，*
*凡为佛法，随法行者，*
*此人，他被称为增辉者。*

如若比丘博学多闻，承担佛法，依法修学戒，定，慧；如此，比丘让僧团增辉。

**此书经过*圣法*大长老的允许，简要地记录他的生平。他是一位有美德，领导僧团，让僧团在*斯里兰卡*增辉的领导者。**

# 龙树林•圣法大长老自传

## 天神托梦

这是 1938 年，位于*斯里兰卡*西北部*象石*省(*Kurunegala*) 一个充满乡野气息的*伊米哈名内*村(*Imihāminnēgama*)。*卡卢般答*居士（*Kalubanda*） 当时已经是三个孩子的父亲。为人忠诚的他与家人在这村子过着平静的生活。有一天，他感到心神不宁，于是便外出到*阿努拉德普勒*市的*卢湾威礼*佛塔（*Ruwanweli cētiya*）寻求内心的庇护。*卢湾威礼*佛塔是*斯里兰卡*佛教珍贵的遗产；过去有无数的佛与阿罗汉来过这里。

当时佛塔正在进行修整工作。树与藤蔓丛生，粗壮得需要使用特殊器具才能够清理。在这样的情况之下，搬运建材，砖块，砂石，还有维修工程的进行都非常困难。*卡卢般答*居士见到这一幕感到欣喜，于此他作意，“所发生的一切都会变得更好。”他便下手帮忙，从早上到傍晚搬运钢筋与砖块，傍晚直到破晓则绕塔忆念佛陀的美德。他如此度过六天。

第七天晚上，*卡卢般答*居士感到疲惫而睡着。在破晓前他做了一个梦，梦里有天人对他说：“*赶快回家吧！*

*有功德的孩子将要投生到你家里。*”说完天人便消失。他顶礼*卢湾威礼*佛塔之后便动身回家。

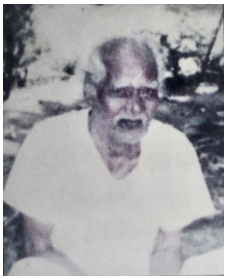
这位有功德的*卡卢般答*居士就是大长老的父亲。他的梦是大长老投生时天神预示的梦兆（*dēvatōpasaṅhāraya*）。

## 出生地

***在此，请允许我问您几个问题。***
***礼敬尊者，请问您在哪里出生？***

“我生于一个叫*伊米哈名内*的乡村。*康提*王朝的时候村里住了一位名为*固搭播啦*的长老比丘（*Kuḍāpola Thero*），因此这个乡村也被称为*固搭播啦*村。后来村子改名的时候使用前村长*伊米哈名内*的名字，改为*伊米哈名内*村。这个村子是位于*象石省伊哈劳多达*县，（*Ihalaōtoṭa*）*克垃兰卡达瓦拉*（*Keralankaḍawala*）区内。我出世的时候村里只有三十户人家。他们都是来自*帝三拿亚克*（*Dissanayake*），*威则昆*（*Wijekoon*），以及*伊利亚够拉*（*Iriyagolla*）家族。村民就像一家人一般的团结。这是健康，强壮与幸运的一群人。他们以务农为主。”

**尊者，谁是您的父母呢？**



“我的父亲是*库鲁内革勒*王朝，*帝三拿亚克•啊迪卡兰*（*Dissanayake Adhikāram*）的后裔。他的名字是*帝三拿亚克• 穆迪咽瑟拉格•卡卢般答*（***Disānāyake Mudiyansēlāgē Kalubanda***）。我母亲也是*帝三拿亚克•啊迪卡兰*后裔，名为*玛尼嘎母威格达拉•部及门尼卡*（*Māniṃgamuvēgedara Punchimeṇika*）。”

## 大长老的诞生

***尊者，请您回顾您的诞生和家庭背景。***

“我生于 1939 年 4 月 24 日，星期一。我的俗名是*帝三拿亚克•穆迪咽瑟拉格•兴•班达*（*Disānāyake Mudiyansēlāgē Heen Banda*）。我有两位哥哥，一位姐姐，一位弟弟和两位妹妹。我在家里排行第四。”

## 童年与教育

“在我还是婴孩时期，隐约记得我见到，“我要回去过去的地方（前一世）。依据我现在的条件是无法去到

那里的，我必须出家才行。”在还不懂什么是出家的年纪，我已经有出家的念头。过了一段时间，父母为哥哥选择吉日进行阅读字母的仪式，我也跟在仪式当天开始学习字母。（孩子们在这仪式开始人生第一次的阅读。）哥哥比我早一年上学。我在隔年开始上学。那时,我常把哥哥的课业记起来。我是在*尼拉伽玛国王*寺（***Nilagama Raja Mahā vihāra***）附近的*尼拉伽玛*小学（***Nilagama***）上学。这所学校的课程只有到初中程度，没有更高级的课程。我常得到师长的欢心，也很乖巧地学习。”

“我们上学的路途会经过*尼拉伽玛国王*寺。寺院的比丘对我们非常好，因此我们有机会向他们学习各种偈诵。在我们经过院子的时候，如果比丘刚好在在院子里，他就会把偈颂写在黑板上教导我们。在我小时候，村里的社区中心有一所佛法学校，有几位在家众长辈负责佛法教学。我们通过这学校学习诵念偈颂，例如 ***Buddhagajjaya***，***Sakaskaḍa*** 和 ***Nāmāshṭa shataka***。”

“我完成三年级的时候，因为成绩优越获准连升两级到五年级。完成八年级初中课程之后，老师说要让我进入其他高校继续升学。我拒绝了他们。为什么呢？这是因为想出家的念头已经强烈影响我。学校里其他的孩子叫我成为他们的老师，我对他们说，我不会成为教师。我会出家。这是我接受教育的历程。”

# 导向出家

***尊者，刚才您说，小时候您已经有出家的念头，是否可以说得更详细一些？***

“记得在我还没学会识字之前，村里有六位与我们家有亲戚关系的*暹罗*教派（*Siyam Nikāya*），*阿斯机利亚*分派（*Asgiriya*）的出家众。其中一位比丘来到我们村里，住在我家。母亲就很细心地照顾这位比丘。早餐后，在他离开之前，比丘问，“我们的寺院有很多稻田，茶与橡胶园；能否让这家里的其中一位小孩出家吗？”母亲立即回答，“尊者，不容许我的孩子投生到地狱去。”当时我听了之后感到非常害怕，如果我出家便会投生到地狱。但是，想出家的念头依然围绕在心里，日渐强烈。九岁的时候，我已习惯与祖母在*尼拉咖玛国王*寺持守八戒。祖母与父亲在所有的布萨日都持守八戒，而我只在月圆布萨日才受持八戒。那时的我已经非常喜欢分享佛法。母亲在我七年级的时候离世，这件事加强我出家的意愿。”

“后来，他们在村里成立了一所森林寺院，那便是*龙树林森林道场*（*Nāuyana Āranya*）。*威构达。菩提护*长老（*Vigoda Bōdhirakkhita*）于 1954 年开始居住在这所寺院。我们已习惯在寺院持戒。寺院里流通着由*胜种*长老所著的禅修手册。我们依据手册里的指示习禅，并且开始在家里打坐。我父亲通常在晚餐过后会修习两个小时的禅修。我将

《应行慈爱经》记起来，然后学习慈心禅。我独自睡一间房，在睡前会修习半个小时的慈心禅。修习慈心禅带给我很大的利益；睡得非常安稳，完全没有梦，醒来的时候感到很舒服，接下来的一整天都觉得很开心，而且能够记得所学习的佛法。我曾经如此祈望，“如果这个年纪（在家）禅修就已经得到如此利益，若我能够在寺院禅修，那将会是多么的幸运呢？因此，我一定要出家！”我常分享功德给天神，并且发愿，“愿我能够到一个合适的地方修习这伟大的沙门法！”我每天早上就五点起床。禅修六到七个月之后，出家的因缘就成熟了。”

“在我十四岁那年，*智悦*大长老与两位随行的比丘从*龙树林森林寺院*前往*般巴拉嘎威瓦*村（*Bambaragasweva*）讲法中途，在我们村里的菩提树下歇脚。村民为他们准备座位，供养药食（*Gilanpasa*），礼敬尊者们，然后逗留在原地。我也高高兴兴的跟着留下。*智悦*大长老挺直上半身端坐着，视线停留在前方大约两码的地方。当时知识浅薄的我意识到，*智悦*尊者是一位中道追随者。当天我决意，有朝一日我也要成为一名追随中道的佛教沙门。”

“有一次，*胜种*大长老与七位随行比丘来到*龙树林森林寺院*。我们到寺院去礼敬尊者们。当天，*胜种*长老依据《*阿修罗经*》（*Pahārada sutta*）给了大约一个小时的佛法开示。我们聆听这有趣的佛法。类似这样的事让我的心更加倾向出家。”

# 出家

**尊者，请说说您出家的情形。**

“有一次我见到三位分别十岁，十一岁与十二岁的小孩，剃去了头发，穿上红褐色的衣着，受持十戒准备到*龙树林森林寺院*出家。他们路经我们的村子要到别的寺院。见到这样的情景，我思惟，“这些年纪比我小的孩子已经准备出家，我更不需要再拖延下去。”隔天用完午餐，我礼敬父亲，然后告诉他：“请您把我交给寺院。”父亲问：“为什么？”我说：“我要出家。”在这之前我从来没有对任何提起（我决定）出家这件事。父亲沉默了一会儿，然后答应我：“好。可以。”我说：“必须现在就去。”父亲问：“为什么现在就要去呢？”我说：“我的兄弟们会反对。所以，现在就走为妙。”父亲回答：“这些事我会处理。我们明天才去。”家里人非常疼爱我，为了不要造成阻碍，我出家的决定等到隔天早上才宣布。”

“隔天早餐后，我到村里礼敬长辈们。当时没有遇到任何阻碍，而且每个人都祝福我。之后我们去寺院；*菩提护*长老当时住在寺院里的一个山洞。父亲把我的手安置在*菩提护*长老手上，对他说：“尊者，请您让这孩子出家。”接着把我交给尊者。*菩提护*长老给了一段简短的开示，然后接受我的出家。那是 1956 年 10 月 27 日，佛陀入灭后两千五百年。第二天，父亲与大批村民到寺院里做供养。供养完毕父亲把我带到庭院尽头的山洞前问我：“孩

子，出家是你一时冲动的决定吗？你现在依然可以改变主意。出家后再还俗会让人非常的失望。若是如此，不如我们现在就回家。”我默默的顶礼父亲，接着回答：“走上这旅程来到这里，我没想过回头。”父亲说：“善哉。(*Sādhu*)”给我祝福。那天，我剃落头发，穿上红褐衣，领受十戒。”

## 龙树林森林道场

“阿育王向阿罗汉马欣德请了佛陀舍利，然后筑建许多塔用来供奉佛陀舍利。他建的每座塔之间相距一由旬（*Yojanā*），其中一座舍利塔就坐落在*龙树*林。以此推断，*龙树*林的历史可追溯到西元前三世纪。*龙树*林古佛塔的废墟中曾经发现存放着佛陀舍利的金棺，这座舍利塔最近已经被重建。古时阿罗汉们的戒德与*龙树花*香一定是遍布了整个国家。许许多多的信众就像蜜蜂追逐花香一般，让戒德吸引至此。*龙树林*是守护乔达摩正等正觉的教法的圣地，也是信众修习布施，持戒与禅修的圣地。”



*威构达。菩提护*长老
（***Ven.Vigoda Bōdhirakkhita thero***）

“*菩提护*长老于 1954 年的到来，*为龙树林森林寺院*现有的发展奠基。尊者是于 1952 年*至善瑜伽行者院*第二次的出家仪式出家。当时的仪式是在*维拉瓦达•法礼*佛学院（*Dharmodaya Pirivena Wellawatte*）进行，由教派的领导，*穆乐嘎玛•戒辉*大长老（*Mullegama Sīlālaṅkāra*）主持。*菩提护*尊者于 1954 年在*尼玛拉瓦*（*Nimalava*），*达波瓦纳*（*Tapōvana*）的*无等*水上界堂（*Aṭulla Jātassara Udakukkhēpa Sīmā Mālaka*）受比丘戒，戒师是*阿鲁波穆勒•圣种*大长老（*Alubōmullē Ariyavaṃsa*）。这是*至善瑜伽行者院*第二次的比丘戒仪式。*菩提护*长老在龙树林森林道场住了将近四十四年。”

# 出家准备期

## 尊者，您还记得持守在家十戒的那段日子吗？

“我在离家的第二天受持在家十戒。*菩提护*长老因为身体的病痛回到家乡接受*阿育吠陀*（*auruvedic*）医疗。长老的哥哥在他们位于*干巴哈区*（*Gampaha*）的*威构达*（*Vigoda*）家乡起了三间僧舍。我们在凌晨四点离开*龙树林*森林道场，与我同行的还有另外三位十戒居士以及一位净人。抵达*威构达*的时候刚好是午餐时间。在长老他哥哥的家用完午餐，我们就入住新的僧舍，开始我们长达四个月的佛法基础训练。长老协助我们安排了一个很充实的时间表，确保我们的时间都妥善度过。我们在凌晨三点五十分起床，四点到五点禅修。接着礼敬佛陀与念诵护卫经。念完护卫经我们再禅修十五分钟，之后就去执行职务与经行。九点洗澡，十点去托钵。长老在训练我们的时间使用了非常好的教学策略；例如，让我们重复一遍他在托钵路上为布施者做的简短开示。每天礼敬佛陀之后我们都会禅修十五分钟。第一个星期坐十五分钟，第二个星期二十分钟如此渐渐增加，训练我们长坐的腿力。”

“同时长老教导我们巴利语，介绍各种禅修方法，训练我们如何正确地执行职务与开示佛法。这些学习我们都掌握得很好。此时长老为我取名*慈爱*居士（*Maitree Upāsaka*），并且把我的名字写在笔记本。后来长老与其他

布施主去朝圣，我们与那位布施主一起到*嘎督瓦*总部。当时*智悦*大长老与*胜种*大长老在这里常住。”

“我们在总部会见两位大长老，顶礼他们以及向他们问安。交谈期间，大长老说：“这几位居士的行仪成熟，今天即刻出家也可以！”当时，未符合年龄的孩子是不应允出家的，但是我在三个星期内得到出家许可。我在 1957 年 3 月 2 日抵达*嘎督瓦*。3 月 3 日*各达满内•无垢种*长老（*Geṭamānnē Vimalavaṃsa thero*）与一位即将出家的年长居士到达*嘎督瓦*。他见我每天礼敬佛陀三次，机敏地执行职务给他留下深刻的印象。”

“*胜种*长老要求我建设一个经行的步道。我把砖块叠起，把沙铺在地上，建设了一条非常美好的经行步道。建设好之后我把步道供养给长老。我是这样度过了这个出家准备期。”

## 在佛陀的教法里出家

***尊者，您是如何实现出家的愿望？***

“那时，*胜种*长老决定于3月27日为我们举行出家仪式，因此我通知了父亲。他作好准备之后与其他四个人一起在仪式的一天抵达*嘎督瓦*。有许多比丘出席这个仪式，包括：*菩提护*长老，*那够拉*寺(*Nāgolla*)的*嘎男可•喜悦*长

老（*Kananke Mudita thero*），还有大约七位到八位已经在嘎督瓦住下的比丘；*喜悦*长老为我准备了袈裟以及其他的资具。3月27日破晓时分，*法衣*长老(*Dhammāvāsa thero*)剃除我的头，*林宝*长老（*Vanaratana thero*）则负责手染我的袈裟；大家都下手帮忙。出家仪式在8点30分开始，有三个人出家。我是三人当中年纪最小的；未满十八岁。有几位德高望重的长老也出席这仪式，包括：总戒师*智悦*大长老，*胜种*大长老,*给大满涅•无垢种*大长老（*Geṭamānnē Vimalavaṃsa*），*把哈大穆列•慈视*长老（*Pahatamullē Piyadassi*）以及*瓦拉穆列•*智力长老（*Walasmulle Ñāṇāvāsa*）。我的腰带是由总戒师*智悦*大长老给我系上。（根据斯里兰卡传统，出家的其中一环，老师会象征性的将袈裟的腰带暂时系在学生的颈项。）”

“仪式当天并没有很多布施主出席。*嘎督瓦*的主要护持者，*薩玛琳•威克玛拉内•瑟纳纳雅给*女士（*Samalin Wickremaratne Senanayake*）提议让她承担我们所有的教育所需。”

“几天后，我被赋予“*龙树林•圣法*”这个名字。这便是我在1957年3月27日的出家历程。”

# 法脉传承



最受尊敬的*智悦*大长老



最受尊敬的胜种大长老

最受尊敬的*智悦*大长老是*圣法*长老的戒师。最受尊敬的*胜种*大长老是*圣法*长老的导师。这两位长辈都是来自伟大的法脉传承。

*至坚胜 • 拥智*大长老是*拉曼雅教派*的创办人。他在*缅甸*的*拉曼雅*省达上受比丘具足戒。*至坚胜 • 拥智*大长老所领导的僧团恭请*善友*大长老为导师与戒师。*拉曼雅教派*首任总秘书，*智悦*大长老是*玛达列 • 法严*大长老（*Matalē Aggadhammālaṅkāra*）的学生。*法严*大长老则是*善友*大长老的学生。

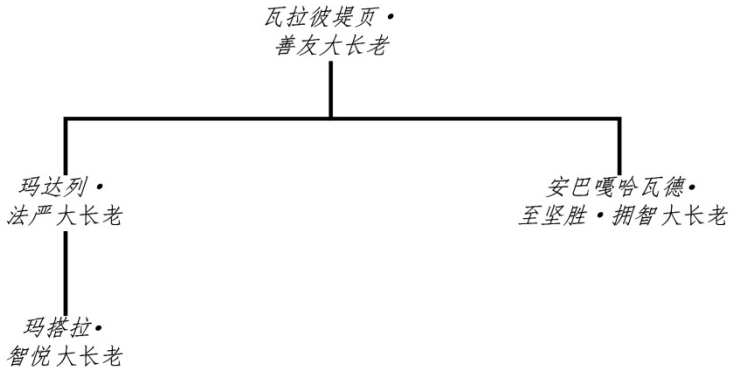
智悦大长老是至善瑜伽行者院的大戒师。

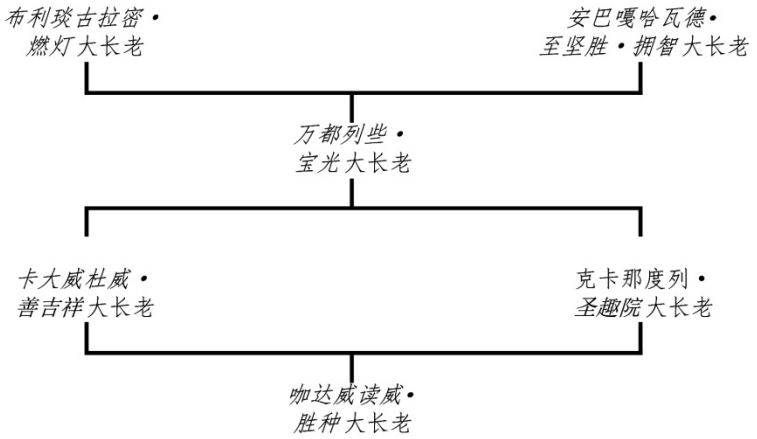
万都列些•宝光大长老（*Wanduresse Ratanajōti*）是头陀行者布利琰古拉密•燃灯大长老（*Puliyaṅkulame Dīpaṅkara*）与至坚胜•拥智大长老的学生。

卡大威杜威•善吉祥大长老（*Kadawedduvē Suguṇatissa*）与克卡那度列•圣趣院大长老（*Kekaṇadurē Ariyavilāsāsabha*）则是宝光大长老的学生。

至善瑜伽行者院创办人之一，最受尊敬的胜种大长老乃是善吉祥大长老与圣趣院大长老的学生。

胜种大长老在佛教界的领导才能被视为奇迹，甚至有人说胜种大长老是至坚胜•拥智大长老再生。


瓦拉彼提页•
善友大长老
玛达列•
法严大长老
安巴嘎哈瓦德•
至坚胜•拥智大长老
玛搭拉•
智悦大长老


布利琰古拉密•
燃灯大长老
安巴嘎哈瓦德•
至坚胜•拥智大长老
万都列些•
宝光大长老
卡大威杜威•
善吉祥大长老
克卡那度列•
圣趣院大长老
咖达威读威•
胜种大长老

# 佛法训练

***尊者，请您描述您的沙弥时期。***



“出家受沙弥戒之后我只在*嘎督瓦*住了三天，因为*无垢种*长老为我提供了一个美好的机会。出家仪式期间，*无垢种*长老与我们同住。3 月 29 日下午，长老问我：“如果这位年轻的出家人愿意去我的寺院，我可以教导你。”我回答：“如果戒师允许，我愿意去。”*胜种*长老如愿地应允我的要求。”

“隔日凌晨四点，*无垢种*长老，*威拉黑拉•教行*长老（*Wērahera Sāsanayōgī*），一位新比丘，*阿督鲁基立业•大法喜*长老(*Aturugiriyē Sudhammānanda*)以及我共五位出家众在一名净人的陪同下乘搭巴士去科伦坡。在科伦坡的城堡佛堂用了所携带的午餐之后，我们启程前往*納他嘎内*寺（*Nātagane*）。抵达*納他嘎内*寺的时候已经是傍晚五点。”

“在*无垢种*长老督导的一年里，他给我提供了很好的教导。我开始禅修，培育正念。因此，我的学习变得非常容易；帮助我记住整部的护卫经与大念处经，能够深入地学习与记住《*法句*》（*Dhammapada*）,《*Bālāvatāraya*》与《*Sutta Saṅgrahaya*》。长老教导我们清净道论与巴利语。当

时的学生只有我和*大法喜*长老。后来，寺院来了几位刚受比丘戒的比丘，大长老播时间教导他们。这安排减少我的上课时间，但是我使用剩余的时间做深入的学习。”

“我在寺院尾端一间名叫*安娜拉*（*Annara*）的僧舍住了六个月，在这里禅修累积到很好的经验。后来，我的禅修受到生病的影响而中断。寺院的住持比丘让我告知父亲，父亲把我带到*龙树林*养病。用药痊愈之后，住持比丘指示我再回去*納他嘎内*寺。1958 年 8 月 2 日，即是回到*納他嘎内*寺的隔一天，我前往*阿拉瓦*（*Raṅwala*）的*阿育王寺*（*Ashoka Āranya*）。在接下来的几年我都住在这里，继续领受*无垢种*长老的教导。当时那里没其他学生，我趁这个机会完成中部圣典（*Majjhima Nikāya*），*Bālāvatāraya* 与 *Rūpasiddhi* 的学习，同时训练书写，阅读与开示佛法。期间，我也会出席寺院以外的佛法开示。寺院的人手不多，我必须学会如何剪裁袈裟。此外，我做了达上及戒律相关的课业，学习《*Kankāvitāranī Mātikaṭṭhakatā*》，《*Sikhvaḷanda* 》与《*Sikavaḷanda vinisa* 》，用一个星期把所有的*波罗提木叉*(*Pātimokkha*)牢记于心。这期间我也向*尚种*长老学习阿毗达磨概要（*Abhidharmārtha Saṅgrahaya*）。这是我的沙弥时期。”

# 达上 – 受比丘戒

*尊者，可以讲述您达上受比丘戒的经过吗？*

“1958 年 11 月 25 日，*在尼玛拉瓦*的*阿努拉湖*（***Añulla Jātassara***）有一场达上受比丘戒的仪式，*无垢种*长老写为我写一封提名信。或许是信件延误，我的名字没有被列入受戒者名单内。长老的意愿没有兑现，他就不需要出席受戒仪式。不久，*无垢种*长老与*胜种*长老商讨，然后决定在我们住的地方举行一个达上比丘戒仪式。估达河（***Kuḍā oya***）流过*兰瓦拉*村（***Ranvala***），布施主们就在这里准备水上戒堂。”

“仪式当天下起大雨，*納他嘎内*寺的住持比丘与我到菩提树下供灯，礼敬，然后说：“现在即将要将举行一个重要的仪式。请立刻停止下雨。”之后，雨便停了。当时的河已接近泛滥，路上泥泞。”

“达上受比丘戒的仪式是在 1959 年 7 月 15 日，星期三举行。*尼玛拉瓦*寺的住持比丘，*玛达瓦拉 • 法迹*大长老（***Madawala Dhammatilaka***）是戒师。有五位比丘相继念诵羯磨（***Kamma vācā***）；这五位比丘有*智悦*长老，*胜种*长老，*无垢种*长老，*穆纳嘎玛 • 善意*长老与*蝶瓦勾达 • 吉晟*长老（***Devagoda Maṅgalasiri***）。有二十七位比丘出席这仪式，协助达到法定人数的要求。另外还有四名与我一同达上的比丘，他们是*布拉欣哈拉 • 无垢法*长老（***Bulatsinhala***

*Vimaladhamma*），勾大够达•胜悦长老（*Kōdāgoda Jinānanda*），阿函干•谦顺长老（*Ahangam Vinīta*）以及碟拉尼亚嘎拉•弥醯长老（*Deraniyagala Mēghiya*）。我在下午 3 点 50 分正式达上领受比丘戒。这是我达上受具足戒的经过。”

## 达上之后的教育路程

***尊者，您在达上之后有继续接受佛法教育吗？***

“当然有。达上四天之后我在*阿育王寺*过雨安居。我用这段时间向*无垢种*长老学习戒律及相关的注疏。我也看了一些能够帮助提升阅读水平的典籍，例如：《皈依佛》（*Butsaraṇa*），《皈依法》（*Damsaraṇa*），《皈依僧》（*Saṅgasaraṇa*）。*无垢种*长老受邀到*岚坝博古納*寺（*Rambapokuṇa*），于是他指示我去*补呼威拉*（*Puhulvella*）的*罗哈納瑜伽行者院*（*Srī Rohaṇa Yōgāshrama*）找*胜种*长老，请求他的督导我。*納他嘎内*寺的长老也受邀去*岚坝博古納*寺。我不能自己一个人独行去*补呼威拉*，因此我回去*龙树林*。当时*坝碟嘎玛•优行*长老（*Baddēgama Pēsala*）与他的净人住在龙树林。在他们的协助之下，我于 1960 年 1 月 9 日抵达*补呼威拉*。*胜种*长老欢迎我们的到来。我在他的座下学习了两年。当时的学生很少，只有*无悦*比丘（*Devānanda*）与其他几位。他们都是新人，于是在不影响

我学习与记诵经典的情形之下，我承担起佛法开示及其他日常职务。”

“有一天，总戒师来探望我们，给了一个很妙的提议：“让我们的比丘学生们记诵三藏，然后依照成绩给予奖励。”听了之后我开始记诵*巴拉基咖*（*Pārājikā*），在短时间内完成之后接着记诵*巴吉帝雅*（*Pācittiya*），然后用了将近四个月的时间完成律藏的*经分别部*（*Vibhaṅga*）。*胜种*长老会检视我们的学业。有的时候*胜种*长老出门，*蝶瓦勾达·吉晟长老*就接任代替。”

“瑜伽行者院于 1976 年 7 月 16 日至 18 日期间，在*尼玛拉瓦*寺举办十周年庆典。16 日是僧团大会，17 日决意界堂，18 日在*阿杜拉界堂*（*Aṭulla Sīma*）举行达上受比丘戒仪式。因为我能够完成记诵律藏的*经分别部*，在庆典期间被颁予 “经分别导师”（***Vibhaṅgācāriya***）的荣衔。”

## 超强记忆力

**吉晟长老曾说，“如果圣法比丘学习了一个小时，他会用超过一个小时来重复所学。”**
***尊者，您的忆力很好有什么秘诀吗？***

“我并没有使用很多精力去记。我的日程是这样的；每天 3 点 50 分起床。盥洗之后我习惯修习一个小时的出入息念。不过，我不会在早晨学习。接着，我会礼敬佛陀，诵念护卫经，禅修与执行职务直到早上七点才用早餐。接着我会学习一个小时，但是一个小时是不足以把所学的东西重复复习一遍。大长老就会说，“今天就到此为止。”修习正念帮助我记住更多的资料。我会追忆当天我所学的课业。有的时候不够时间背诵，我会在脑海里回想。”

“*胜种*大长老指示我去*达纳勘大*（***Danavkanda***）的*庄严吉祥寺*（*Sirimaṅgala*），因为那所寺院的大长老独居。我在 1961 年 7 月 24 日抵达，成为大长老的侍者。我依止大长老，深入地学习《*Rūpasiddhi*》（*一本关于巴利文法的书*），也学习了部分的阿毗达磨。1962 年 2 月 2 日，我完成记诵大品（*Mahāvagga*），小品（*Cullavagga*）与附随（*Parivāra*），如此我便完成律藏。我收到律藏的注疏作为奖励。接着，我开始记诵*阿毗达磨藏*（*Abhidhamma Piṭaka.*）。我记得在 1962 年 3 月 4 日到 3 月 25 日，用十九天（**附注：**英译原文是如此。）完成整本《*法集论*》（*Dhammasaṅganī*）的记诵。除了部分的经典，我已经能背诵整套三藏。”



“我接着学习《*Vyākaraṇa*》（*文法*），《*经分别论*》，《*界论*》（*Dhātukathā*）与《*双论*》（*Yamaka Pakaraṇa*）。在学习《*发趣论*》（*Paṭṭhāna Pakaraṇa*）之前我想增强我的正念，因此我去*米勒嘎啦瑜伽行者院*（*Mellegala Yogārāma*）。当时智悦长老住在那里。”

“取得*胜种*长老的允许之后，我过去*米勒嘎啦瑜伽行者院*。从 1963 年 4 月 8 日开始，接下来的两个月我向智悦长老学习以正念为基础的禅修业处。在这之后，我记诵完整套的《*发趣论*》。”

“*智悦*长老让我向*列鲁嘎内•无垢欲*长老（*Rērukāne Chandavimala*）进一步的学习《*阿毗达磨*》，并指示*阿督卢记列•无垢智*长老（*Aturugirye Ñāṇavimala*）协助安排。*无垢智*长老的安排为我带来深入学习《*阿毗达磨*》的良机。1963 年，我与*智悦*长老，还有九位比丘在*嘎啦巴鲁瓦瓦*（Kalapaluwāwa）的*乔达摩•达波瓦纳*寺（*Gōtama Tapōvanaya*）入雨安居。每个星期会我会去一次*波估努威达*（*Pokuṇuvita*）的*毗奈耶兰卡*寺（*Vinayalaṅkārārāma*）。在去之前，我会先阅读《*阿毗达磨*》，记下疑难，然后再向*无垢欲*长老请教。他能够在不必查阅典籍的情况下解释《*阿毗达磨*》疑难！我们的讨论时段是介于下午 3 点到 5 点之间。*无垢欲*长老对教学不太感兴趣，他喜欢著书。当时他正在写着《*二十四个大功德*》（*Sūvisi mahā guṇaya*）。回*塔波瓦亚那*寺的交通是由*苏玛纳•嘎卢納拉内*居士（*Sumana Karunaratne*）负责。因此，我能够在这三个月期

间通过一系列的讨论，更深入的了解《*阿毗达磨*》。在*塔波瓦亚那*的两年，我结识到缅甸籍的*智者*长老（*Ñāninda*）。他教我缅甸文，帮助我学习律藏的《*小学*》（*Kudusika*）。”

“之后，我向*蝶玛达勾大*（*Dematagoda*）*大清净*寺（*Mahā Visuddhārāma*）的*蝶威努瓦拉•智活*大长老（*Devinuvara Ñāṇāvāsa*）学习，每个星期四天。每次往返*塔波瓦亚与蝶玛达勾大*之间需耗车资价值十二卢比，全部由*嘎卢纳拉内*居士与*达巴列*居士（*Dabare*）所承担。当时所有相关的书籍都只是在简谈*阿毗达磨藏*，唯除六本讲得比较详细的，每一本讲解三个课题。*智活*大长老很乐意的仔细教导每个*阿毗达磨藏*课题。持续一年的学习，让我完成阅读与学习整套*阿毗达磨藏*以及相关注疏。这是我的学习过程。”

## 执行教务

***尊者，您为自己努力的当儿，也为佛教做出了非常大的贡献。您是如何兼顾呢？***

“我精进的守护戒行，致力圆满波罗蜜。记得 1962 年 3 月 27 日的一件事。在*胜种*长老生日当天分别在*嘎督瓦*，*尼玛拉瓦*以及*玛希衍嘎纳*（*Mahiyaṅgana*）为他的生日安排了三件善行。3 月 27 日也是我的出家，当时我在*嘎督瓦*。尽管我无法做大型的布施，但是我会习惯性的在我出家纪

念日行善累积功德，纪念自己的出家日。我将所收到的名贵剃刀供养给*胜种*长老，将一件坐具供养给*智悦*长老，对他们说："今天是我的出家日。"*胜种*长老回答："此后，这个很有功德的善行应该由你来办。"从那天开始，我们会在每年的 3 月 27 日做供养，供养任何我们所收到的资具，然后把功德回向于世间的一切众生，包括天神。我也会在 7 月 15 日达上受具足戒日，以及 4 月 24 日，生日的时候做类似的善行。"

"1962 年 3 月 27 日举办了一场殊胜的庆典。我得到许可为在场出席者讲示佛法，有很多的大长老出席这庆典。那个年代，嘎督瓦寺院的法堂很小，佛法开示时使用的法座却相对很大。尽管如此，我无惧地坐上为法师所准备的法座，凭着记忆宣说《*清净道论*》里的*戒品*（*Sīla Niddēsa*）。出席的长老们对此感到非常的赞赏。"

"1963 年我在*达波瓦纳*过雨安居。每个星期日，过雨安居的出家众以及附近的在家居士会来道场听*智悦*长老所开示的*七十三种佛智*，一般为时一个小钟。开示之前我会做*七十三种佛智*的相关学习，然后出席佛法开示。*智悦*长老讲完*无间断三摩地智*（*Anantarika samādhi Ñāṇa*）之后，指示我接手继续给大家开示其他的佛智。后来，我的开示受到更多的人欣赏。有一次，我在*达录嘎啦*（*Daluggala*）依据《传车经》（*Ratha Vinīta Sutta*）给了四个小时的开示。

胜种长老经常派我开示佛法，因此我已经给过数百场的佛法开示，有的甚至是一场长达几个小时。”

“后来，*納他嘎内*寺的长老邀请我到*勾嘎啦三藏法界佛学院*（*Koggala Tipiṭaka Dharmāyatana*）教学。这是我第一份以老师身份教学的任务，我教了六个月。接着，我到*帝雅他拉瓦*（*Diyatalawa*）的*智悦捨离寺*（*Ñāṇārāma Vivēkāshrama*）住一年又六个月。1967 年 3 月 25 日，*胜种*长老指示我回到*嘎督瓦*，教导*巴利文*，*经藏*，*律藏*和*论藏*，同时参与许多的教务工作。*尚种*长老是*嘎督瓦*的居民，他邀请我去*甘地利雅瓦*（*Gantiriyāwa*）。在这之后我便一直在*胜种*长老身旁。因此，有更多的法务分配给我。*胜种*长老走访许多寺院，我从中协调。这些任务是沉重的负担我邀请*尚种*长老（*Uttaravaṅsa*）协助分担一些职务。他抵达之后，我们分担教学的职务。”

“1969 年是我出家第十年。为了修头陀行与禅修，我取得*胜种*长老的允许之后前往*卢旺吉利勘达森林道场*（*Ruvangirikanda Āranya*）。我在森林道场修持种种头陀行与禅修，并且得到*玛达列•戒护*长老（*Matale Sīlarakkhita*）的指导。我住在山上的*农夫*山洞（*Kassaka*）。每天早上 9 点会下山托钵，接着洗澡和用餐，然后在住持长老的僧舍内礼敬佛陀。之后便带着我的棕叶伞，钵和饮水器皿回到山洞。这是一段怡人的时光，身体也很健康。在这里住的期间，*卢納吉利贡*长老（*Runagiriye*）与我们分享他的禅修

经验。这是非常宝贵的经验。后来，我回到嘎督瓦继续教学以及协助教务。我的时间是这样使用。”

“*瑜伽行者院*于 1972 年举行二十年周年纪念庆典。原本*瑜伽行者院*是在 1971 年进入二十年，由于受到一些阻碍，只好将庆典挪后至 1972 年。这庆典是在 6 月 16 日至 18 日期间，在*阿努拉德普勒*举行。16 日的庆典仪式在*西理玛·菩提*（*Sirima Bodhi*）。17 日我在*卢湾威力萨雅大佛塔*（*Swarnamāli Mahā cētiya*）主持*七十三种佛智*供养，晚上给佛法开示。18 日的庆典是在*杜坝拉玛亚佛塔*（*Thūpārāma*）以及*三摩地*佛像（*Samādhi Buddha*）举行。”

“我再次回到*嘎督瓦*，为僧俗二众办禅修班。禅修班的教学以修习四十种业处为主。我自己也是修习这些禅修方法，包括使用外在目标为业处的遍禅（*Kasina*）。我以这样的方式，把每时每刻填满善念。”

“1977 年 5 月份，*玛蒂黑·智狮*长老（*Madihē Paññāsīha*）与四位代表来到*嘎督瓦*。他向*胜种*长老要求：“*弥理嘎玛*（*Mirigama*）将会开办一所佛学师训学院，想请*圣法*比丘去协助禅修课程。”*胜种*长老考虑之后说：“让*圣法*去协助三个月。请在这段时间训练其他接棒人。”我与其他三位比丘一同承办这个课程，课程进展得非常的顺利。每两个星期我们就会指示学员们修习新的禅修业处。参与者都是在职的佛法老师。由于课程取得很好的成果，

他们再次邀请我协办第二季的课程。*胜种*长老也应允这个要求。通常，两个星期的禅修课期间我会住在*弥理嘎玛*，但是雨安居期间*艾贝尔·艾迪力欣给*居士（*Albert Edirisinghe*），*U.D.贾亚瑟克拉*教授（*U. D. Jayasekera*）与*穆搭利给*居士（*Mudalige*）到*嘎督瓦*参与一个星期的禅修课程，于是我便回*嘎督瓦*协助。第二季，为时三个月的禅修课程圆满结束，在年终的时候为学员们举办了结业仪式。隔年，我继续受到邀请，教导禅修课程。虽然我身担著述*瑜伽行者院*历史的重任，*胜种*长老生病需要看护，但是我继续协助课程，经常往返于学院与寺院之间。后来我无法再继续协助了。1978 年 5 月 11 日早晨我做了一个梦。梦里有位巨大的天神在空中示现祂的形象，然后对我说：“学院的两位院长会来邀请您继续协办禅修课程。请您务必接受。如果您不接受这邀请，我们不会允许其他人接手。”说完天神便消失。当时我不知道两位院长会来。他们在早上九点三十分抵达*嘎督瓦*，那时还没到托钵时间。他们来到之后，用了半个小时称赞禅修课程，接着提出邀请。我对他们说，我非常希望可以协助，但是*胜种*长老生病需要照顾。同时，*瑜伽行者院*二十五周年庆典有许多的筹备工作必须处理。于是，我带他们去见*胜种*长老，*胜种*长老也说了同样的话。后来这禅修课程就停办了。我以这方式处理职务，从不回避。”

对前来邀请*圣法*长老的人，*胜种*大长老给了这样的教诫。

**“*圣法*长老是*瑜伽行者院*的宝藏，无论你邀请他去到哪里，务必毫发无伤的把他带回来。”**

“还有另一项重要的传法活动。四位来自*哥伦坡*公务员佛教协会的代表来到*嘎督瓦*，请求*胜种*长老允许，让我去教导禅修。1984 年 6 月 6 日，星期三下午，来自各个不同单位的公务员休假半天，出席禅修课程。课程地点是在*哥伦坡*公共图书馆礼堂。接着下来的每一个月都会举办禅修课程。我的交通是由公务员*嘎乐*居士（*Galle*）提供。这个课程是全天的持戒与禅修。我以三种随念作为开始；佛随念，法随念，僧随念。接着教导慈心观，不净观与死随念。接着教导《*大念处经*》里提到的二十一种培育正念的方法，然后四十种业处。我把十种不净观分开，个别教导。接着是十种遍禅，四梵住的慈，悲，喜，舍，和其他止禅业处。在完成止禅业处之后我才开始教导观禅。我用了很长的时间，仔细地教导观禅。至于课程规划，我把它准备得浅显易懂，让普罗大众能够容易明白。课程内容依据《*清净道论*》，《*无碍解道*》（*Paṭisambhidā Magga*），《*经分别部*》，*无垢欲*长老的《*Vidharshaṇā Bhāvanā Kramaya*》注疏以及其他文献；同时也把*阿毗达磨*教法编进去。起初，课程由不同的比丘协助，后来只由*米达拉威•谦顺*大长老（*Mītalāvē Viṇīta*）*与达士瓦碟•善戒*大长老（*Dāswatte Sumanasīla*）协办。这课程持续进行了好长时间，直到 1989 年恐怖袭击事件的影响才暂停两个月；公路与图

书馆皆关闭。即使是这样的非常时期，*邦巴必帝耶*（*Bambalpitiya*）*的金刚寺*（*Vajirārāma*）与特氏坦学院（*Thurstan College*）的课程依然如期进行。到 2014 年为止，这课程已满三十年。由于健康原因，公务员佛教协会接手课程。这是我给*哥伦坡*居民所做的佛教服务，将法喜带给许多人。”

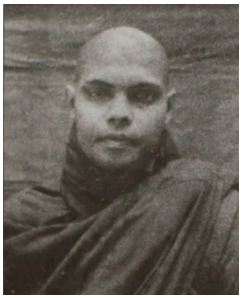
“我依然住在*嘎督瓦*总部。每年在*胜种*长老的生日前后，会举办一个为期七天的功德庆典。我会亲自负责大多数的活动，例如；供养与礼敬过去七佛，供养乳糜，佛法开示，给戒与禅修引导。我经常受委任主持各项僧事仪式，例如，达上受比丘戒仪式的时候带领念诵戒磨。雨安居三个月期间，我会负责佛法开示与禅修课程。*功德衣*（*Cīvara*）月，我会到各个道场开示供养*卡缇娜袈裟*（*Kaṭhina Cīvara*）的功德。与此同时，我也兼顾居士们守戒，禅修与佛法的修持。我剃度许多人出家。”

“这些活动不影响我的日常规律。平时除了生病，我不小睡。每天按时礼敬佛陀三次，诵念护卫经，执行僧务，托钵，禅修，侍奉戒师及老师。凌晨三点五十分起床到晚上十点睡觉期间，我的心一直保持正念及清明。每当我省思这一切，让我倍感欣喜。”

# 文字作品

***您著了许多书籍并且免费印发给大家。您可以介绍您的这些作品吗？***

**中译按：有些书名将保留原文，不翻译成中文。*



“是的，我写了很多本书。早前我曾提过，1963 年在*达波瓦纳*过雨安居的时候向缅籍比丘*智者*长老学习*缅甸文*。在*智者*长老的协助之下，我将三藏师*玛耆严*尊者（*Masoyein Sayāḍaw*）所汇编的《*Sūvisi Paṭṭhāna Naya Kramaya*》翻译成*锡兰文*，命名为《*Sūvisi Paṭṭhāna Pratya Naya Saṅgrahaya*》；此书是《发趣论》的概要。这个翻译得到首席，*悦友*大长老的认同。此书是免费分发的。”

“1964 年 8 月份，我将两本*缅甸文*的书籍翻译成*锡兰文*。一本是《 (*Vīthi Bhāshāṭīkā*) *Citta vīthi- Rūpa vīthi Vibhāgaya* 》，另一本是《(*Paṭṭhāna tunjesu*) *Paṭṭhāna trirāshiya*》。这两本书的作者是*缅甸*，*曼德勒*，*阿玛拉补拉*市（*Amarapura*）的千僧寺（*Mahāgandhāyuṃ pirivena*）的住持，*迦纳格阿毗旺萨*大长老（*Janakābhivaṃsa*）所著。译成*锡兰文*的书名为《*Vīthi vibhāgaya sahita Paṭṭhāna tri rāshiya*》。

此书能够协助初学者们学习*阿毗达磨*。这书于 2011 年出版与免费分发。”

“1978 年我完成《*至善瑜伽行者院的历史*》，记载着*瑜伽行者院*自创办以来的种种传法活动。此书由*尼玛拉瓦*一家佛教团体所（*Nimalava Āraṇya Sēnāsanārakshaka Sri Saddharma pracāraka Samitiya*）赞助，在第二十五届达上受比丘具足戒仪式当天发行。”

**注：***瑜伽行者院*联合创办人，*胜种*长老为此书祝福：“此书是*圣法*长老在受到僧团的邀请之下，以大信心及恭敬心所著。愿此书庄严佛陀的教法。愿教法在*圣法*长老的弘扬下更显耀眼。”

**注：***无垢种*长老为此书写序时赞赏道：“《*至善瑜伽行者院的历史*》由*瑜伽行者院*最出色的学生，*龙树林・圣法*长老编撰是对此书最恰当的尊敬。*圣法*长老恭敬的接受僧团委员会的邀请，细心妥善的完成任务值得僧团委员会成员们尊敬。”

“与此同时，我着手另一本重要的书《*比丘戒摘要*》（*Saṅkshipta Bhikkhu Sīla*）。此书由*东巴维拉・笈多正法*佛学院（*Dombavela Saddharmagupta Pirivena*）的院长，*苏瓦纳佐帝亚萨巴*大长老（*Siripavara Dharma Kīrthi Sri Udugampola Suvaṇṇajothyāsabha*）所编撰，于1893年印刷发行。我与*坝拉嘎玛・马欣德*长老（*Pallegama Mahinda*）联手重新整理此

书，让现代读者更容易明白其内容。此书也在1978年7月16日，*至善瑜伽行者院*第二十五届达上比丘具足戒仪式发行。所有印刷费由*塔波**W.L.**达巴尔*（***Tabbove W.L.Dabare***）居士赞助。

**注：**首席比丘为《*比丘戒摘要*》写下的序言，毫无保留地表达他在有德的人身上所见到的美德。“*在斯里兰卡拉曼雅教派，至善瑜伽行者院*出家的*龙树林·圣法*长老有着祥和而且适宜出家的天性；研读经藏与律藏累积渊博的知识，容易与人相处，修学止观禅法，将出家看得如自己性命般重要。他有*智悦*大长老教导他佛陀的法与律，有*胜种*大长老常年的指导。（*胜种*大长老是在*德育瑜伽行者院*（*Galdūwa Guṇawardena Yōgāshrama*）僧众们的佛法与戒律导师）。因此，他绝对有能力整理此书而不乖离原意。”

“同个时候，我在编辑《*Sārāṇīya Dharma Cintā*》。*胜种*大长老在*至善瑜伽行者院*成立以前，通过电台，杂志与报章发表了许多的佛法开示与文章。其中一篇比较特殊的文章，《*月圆日最适宜的供养*》刊登于 1949 年 5 月 1 日*西路敏纳*报（*Silumina paper*）头版。《*Sārāṇīya Dharma Cintā*》是通过收编这些文章而成。此书也在第二十五届达上比丘具足戒仪式当天分发给大众。我的序言是这么写道，“《*月圆日最适宜的供养*》是一篇经典文章。它出自佛陀传承下，一位认同佛陀教导的弟子。他是和蔼，有纪律的长老比丘，就犹如早晨的曙光点醒了许多具德的佛弟子，

让他们犹如池里的莲花，在曙光照耀下渐渐盛开。*至善瑜伽行者院*是为了让大家将视线重新转移到佛陀古道而创立；这条必定能够导向圣道圣果，获得涅槃法味的道路。这文章驱除黑暗，为蒙尘的教法带来曙光。”

“早前我曾提过，那个在佛学师训学院持戒禅修的课程。我为这课程的持戒与禅修写了《*四念处禅修手册*》。我想，此书到目前为止应该已经重印了二，三十次。”

**注：***智悦*戒师是如此赞叹此书：“当我看到这本手册，我就意识到它会对瑜伽行者们有很大的帮助。任何一位瑜伽行者都能够根据手册里的指示，有效率的在身和心下功夫。书里的方法适合长期修行的瑜伽行者，也适合密集禅修的行者。只需要根据书里的指示修禅就能够取得很好的成效。”

**注：***智狮*长老对*圣法*长老优越的禅修经验作出这样的评述：“*智悦*长老与*胜种*长老的学生，*龙树林•圣法*长老是当今所有禅修老师中最好的一位。”

“这是关于《*Yamaka Vācanā Mārgaya*》的准备过程。此书是本非常珍贵的*阿毗达磨*书籍。1980 年，缅甸籍的*智者*比丘在*基礼乌拉*（*Giriulla*）的*纳兰嘎穆瓦•瓦拉瓦*（*Nāraṇgamuva Walavva*）过雨安居。我受邀在雨安居期间去那里给佛法开示。每次去我都会在那里住上两，三天。

此时，我会请*智者*长老教我缅甸文单词，然后我再将单词的意思以锡兰文记录下来。我翻译了一本关于止禅的书。我也翻译了两本*马哈希*尊者（Mahāsi Sayadaw）自传，一本*马哈希*禅法的书。此书的印刷由*巴琳达·拉納欣给*法官（*Pārinda Ranasinghe*）赞助。他读了那本书之后，也希望有人能够翻译《*Yamaka Pakarana Sanna*》。

“*娑玛瓦帝·穆纳欣给*女士（*Somavathi Munasinghe*）是*巴琳达·拉納欣给*法官的岳母。她是一位很有美德的慈善家。她曾经学习过*烈炉伽内·愿无垢*长老（*Rērukāne Chandavimale*）所著的《*Abhidhamma Sapta Pakaraṇa*》。她也曾经独资助印*愿无垢*长老所翻译的《*Paṭṭhāna Mahā Pakaraṇa*》。*愿无垢*长老受邀将《*Yamaka Pakaraṇa*》翻译成锡兰文，但是由于他无法抽出时间执行，因此翻译工作一再展延。后来*巴琳达·拉納欣给*法官征询*缅甸*长老的应允，要求将翻译责任交给我。*智者*长老同意将这责任分配给我。*巴琳达·拉納欣给*法官邀请*智者*长老到*娑玛瓦帝·穆纳欣给*女士的故居，*三帝居*（*Shanti house*）过雨安居。我也受到邀请，但是由于*胜种*大长老严禁弟子们在居士家过雨安居，于是我推辞了。我每个星期会过去一次。*嘎卢納拉内*居士为我提供交通。当时我在读着*缅甸文*的《*Yamai ayā kaw*》。此书是*缅甸*籍长老，*难陀美舵*长老（*Rājaguru Bhadanta Nandamedho*）所著；这是一本值得记起来的书。我在 1984 年 7 月 17 日开始读，用了二十二天将它读完。1985 年我在*尼玛拉瓦寺*将它翻译成锡兰文，成

品总共是七百多页。*巴琳达・拉納欣给*法官的岳母特地为这本书准备了一笔印书资金。*愿无垢*长老审阅之后，*巴琳达・拉納欣给*法官将它交给印务商印刷。他们还送了一本给我。当时印刷这本书的印刷费很便宜，这与我并没有直接的关系。这书是在 1990 年印刷。”

**注：**《*Yamaka Vācāna Mārgaya*》的序言是由缅甸籍*难陀玛拉阿毗旺萨*大长老（***Nandamālābhivaṃsa***）以巴利文所撰写。他的序言如此描述*圣法*长老：“*龙树林・圣法*长老向他的老师学习三藏，注疏及复注疏，再通过*斯里兰卡・瑞景教派*（*Sri Lanka Shwejin Nikāya*）的老师，*德威努瓦拉・智者*长老（*Devinuwara Ñāṇāvāsa*）以及*愿无垢*长老学习《*阿毗达磨藏*》（论藏）。他也曾经向*智者*长老学习*缅甸文*。*圣法*长老他今年五十岁，已经完成了三十个戒腊。他在佛陀的教法里绽放光芒，传授所学的佛法，注疏以及复注利益了许许多多的比丘。”

“《*Karmasthāna Pradīpa*》收编了各种禅修文章。1987 年 6 月 17 日，在僧团委员会的年度会议里，委员会决定让所有的寺院使用同样的禅修指南。于是*出离*森林道场（*Nissaraṇa Vanaya*）的两位年轻比丘，*巴纳杜瓦・安稳悦*比丘（*Pānadūwa Khēmānanda*）*与西嘎杜威・法戒*比丘（*Hikkaduwe Dhammasīla*）在戒师的指导下写了禅修指南。他们将文稿交给我过目。经过重要的增删之后，我将它交给印务，然后每个月分发给各个分院。在 1987 年 12 月 4

日到 1990 年 5 月 19 日期间总共发行了二十期的指南手册。内容从禅修前行，止禅的四十种业处到观禅指示都含括在内。这些手册集成《*Karmasthāna Pradīpa*》。”

“同样的，我在公务员佛教协会所教导的禅修指示也被编撰成书。佛随念，法随念与僧随念的禅修指示组成一本书。慈心观，不净观与死随念的禅修指示则组成另一本书。上述的六种禅修方法我教导了四年。”

“接着，我编辑《*培育正念*》。书里记载了出入息念，界作意等二十一种禅修方法。此书的内容取自二十五堂的教程；内容有*巴利经文*，*锡兰文*翻译，禅修指示以及*三法印*（无常，苦，无我）的观禅修习。当时，这为时两年，每个月举办一次的课程有很多人参与。此书的第一版印刷于 1990 年 2 月 15 日。”

**注：***智悦*戒师在《培育正念》的序言写道：

**“在《*培育正念*》这本书里面，我们能够明确的见到*龙树林・圣法*长老如何运用智慧与禅修经验来解说念处的禅修。”**

“后来，我又相继准备了几本书。四十种禅修业处的课程于 1991 年 12 月 4 日结业。1992 年就出版了《*四十种禅修业处*》。”

**注：**首席比丘*智狮*长老褒奖《四十种禅修业处》，对*圣法*长老赞言：

**“我认为*龙树林・圣法*长老是当今所有禅修老师之中最为优秀一位。他精通三藏，著了许多佛教的禅修书籍。这善行是非常殊胜的法布施。”**

“我完成止禅的课程之后，我编写了《*Vipassanā Bhāvanāva*》，集成本二十五堂观禅教学的书。于 1995 年出版。此书也是公务员佛教协会最期盼的书籍之一。”

“我写了一套《*阿毗达磨业处*》（*Abhidhamma Bhāvanā*），分为两本。第一本解释二十种*阿毗达磨三法论母*（*Abhidhamma tika mātikā*）。第二本解释*阿毗达磨二法论母*（*duka mātikā*）。我依据*阿毗达磨*教导观禅。”

“《*Vishēshābhidharma Bhāvanāva*》有二十四章，是一个为期两年的禅修课程的指南书。它是依据古时候的*阿毗达磨*专家，*阿那律*尊者所编辑的《*阿毗达磨概要*》写成。《*阿毗达磨概要*》概述了七部*阿毗达磨*论典的精要。《*Vishēshābhidharma Bhāvanāva*》是禅修系列的第十本。由国家印务局为公务员佛教协会出版，然后再做法布施广发给大众。”

**注：**首席比丘*智狮*大长老致力为公务员佛教协会带来佛法利益，他是背后主要的动力。公务员佛教协会在1976 年才有机会接触到这位学识渊博，充满美德的上座比丘 – *龙树林 • 圣法*大长老。从那时起，许许多多的人从这位善友身上得到善法的利益。

“1993 年，*卢旺吉利*大长老（*Ruvangirikandē*）离世十周年。我写了《*Guṇa Miṇi Pahana*》，一本记载大长老他清净的出家生命的传记。由*卢旺吉利勘达森林道场*的理事会出版，然后做法布施分发给信众。同样的，1996 年*无垢种*长老离世五周年，我为他写了《*Sithumiṇi Guṇa ruvana*》，记载长老的一生。由*納踏嘎納*森林道场的信众助印。”

“我为多家杂志社与相关单位撰写了无数的文章。许多的佛法开示被信众们转录成文字，印刷流通。这些开示在国内流通，也在海外流传。我笔下的每一个粒字都是出于慈悲心以及对佛陀教法的热忱而写。我能够如此为佛教服务让我感到愉悦。”

# 侍奉老师

**注：“*圣法*是佛教瑰宝，活生生的佛法百科全书。我们把他从梵天界请下来。”*胜种*大长老是如此形容他的这位学生。**

*龙树林·圣法*大长老是少数的幸运儿，能够长时间在戒师与导师座下学习，这是多数人所没有的机会。为*圣法*大长老系上袈裟腰带的戒师，*智悦*大长老于 1992 年 4 月 2 日离世。当时*圣法*大长老已经出家三十五年，有三十三年戒腊。

*圣法*大长老的佛法老师，*无垢种*大长老于 1991 年 8 月 3 日离世。那年*圣法*大长老出家三十四年，有三十二年戒腊。*无垢种*大长老见到这位学生使用他所教授的佛法与戒律为佛教服务，必定感到欣慰。

*圣法*大长老在*胜种*大长老的助缘下，成为弘扬经教与禅法的佛法司库。*胜种*大长老于 2003 年 7 月初转法轮（*Esala full moon day*）月圆日，给学生们做最后的叮嘱，分享功德，宣布他想投生兜率天的意愿之后安然离世，享年九十六岁。



*与胜种*大长老合照

点亮佛教的灯火，已熄灭，
散播法香的花朵，已枯萎。
雷云安静了，
敬爱的长老，长眠了。

上生兜率天界，
您的心，依然导向正觉。
我会忆念您。
您归来之前，
这教法，我会善护。

*至善瑜伽行者院*的联合创始人，*胜种*大长老离世的时候，*圣法*大长老已出家四十六年，有了四十四年戒腊。在老师的庇荫下度过四十四年的出家生命是难能可贵的事。*胜种*大长老对这位才德兼备的学生应该会感到满意。我们的*圣法*大长老从不回避任何照顾戒师与导师的机会。他每天会去向戒师与导师问安，同时照顾他们的日常所需。圣法大长老描述他如何看护戒师*智悦*长老：

“我日食一餐，导致我进食困难，并且引发头疼。于是，*胜种*长老允许我到*嘎哈苟拉*寺（*Kahagolla*）修养两个星期再回来。后来，预期会到那家寺院长住的人没来，我就留在那里入雨安居；那是 1970 年。雨安居结束后我收一通电报，电报里说身在*米帝里嘎啦*的*智悦*戒师因心脏病发，被进入*哥伦坡*医院，指示我即刻过去看护戒师。他住院一个月期间由我照顾。出院回到*嘎督瓦*进行疗养，我也跟着回去，在那里照顾他一个月。他康复之后回去*米帝里嘎啦*。”

“戒师于 1991 年病危被送进*贾亚瓦德纳普拉*医院（*Jayawardenapura*）的加护病房，是由我看护。”

*圣法*大长老形影不离的看护戒师，直到戒师离开人世。还另一件事，

“1962 年 4 月 1 日，一群为数八十人的僧团从*尼玛拉瓦*前往*玛希衍嘎纳*的路上。那是一项特别仪式的最后一天。当时的仪式分别在三个地方举行，依次序首先是在*嘎督瓦*，接着是*尼玛拉瓦*，最后在*玛希衍嘎纳*。戒师当时有严重的肠胃病，但是依然坚决参与这趟行程。依照原定行程，路过*嘎达拉于玛*（*Kataragama*）时，我们会去礼敬*基礼威哈拉*佛塔（*Kirivehera*）。为了节省时间，我们在*门拟*河（*Menik*）附近下巴士，步行到*基礼威哈拉*佛塔。戒师带着虚弱的身体，缓缓的跟着我们走向佛塔。然而，其他成员已经走的很远。戒师与我在佛塔附近的一间小店歇脚，净人为我们处理药食。我们四顾，只剩戒师与我俩人。仪式结束，回到*大挠勘达*（*Danaukanda*）之后，戒师说，“他走在前往佛塔的路上，其他成员已经走得很远。当他觉得落单的时候，发现身旁只有*圣法*守在左右。*圣法*会在他临终时照顾他。”这事在三十年后应验。戒师在他的笔记本里写上他的嘱咐，在他临终时要求*至悦*长老或是*圣法*长老为他开示佛法。但是，那个时候*至悦*长老已经离世。”

“1992 年 4 月 15 日，在我前往*阿努拉德普勒*途中得知戒师生病，于是我就赶往*米帝里嘎啦*探望他。他当时已经病重无法进食，因此我安排医生照顾他，然后继续前往*阿努拉德普勒*。我回来的时候，他已经被送去*納瓦罗咖*的医院（*Navaloka*）。我留下来照顾他。戒师不喜欢那家医院，要求转去*贾亚瓦德纳普拉*医院，但是医生拒绝了我们

的要求。那段时间，他的体温起伏不定。医生根据病症诊断为疟疾，开疟疾药片给他服用。22 日*僧伽速八达*比丘（*Saṅghasubadra*）前来代替我照顾戒师，让我得以前往*嘎睿瓦*参加一个庆典活动。24 日活动结束，我深夜冒着大雨赶回医院，结果我生病。那时戒师已服用疟疾药片，病情不见好转，后来甚至被转移到加护病房。*法命*比丘（*Dhammajīva*）前来帮忙，*胜种*长老也来了。我与戒师没有太多的交谈，也不敢接近戒师，因为当时我生病。戒师吩咐，“*圣法*，过来。”稍后我来到他身边，戒师问我，“你还好吗？已经痊愈了吗？”我回答：“好多了。已经退烧。”接着戒师问，“这些人很吵。我无法忍受这些吵杂声。这是什么声音？”我回答，“尊者，我没有听到任何吵杂声。”总戒师又说：“不是的。真的有很大声的吵杂声。”于是我请示，“既然如此，让我为您诵念护卫经。您希望听哪一部护卫经？”戒师说，“*Ithi pī sō* 佛随念。”我以佛随念为依据，为他念诵特别的护卫经。之后他说，“吵杂声已经消失。”接着，我与*法命*比丘为戒师诵念《*宝经*》，从下午两点开始诵念了六个小时。戒师的身体状况还是不稳定，身体灼热烫手，肤色发黄。诵念护卫经的时候，我一边手持佛像的照片，另一边手轻抚戒师的头部。在这个时候供氧机停止操作，机器显示‘零’。*法命*比丘即刻为戒师按摩胸口，但是无效。在戒师生命的最后关头，能为他献上绵薄之力，我感到欣慰。”

**注：**《*Amā bindu*》是一本为了纪念*智悦*大长老的德行，于他离世一周年纪念日发行的书。*拉曼雅教派*的副领导*八度威达•难陀拉玛*大长老（*Baṭuvita Nandārāma*）在书中，对戒师作出这样评述。

在三宝的护佑下，智悦大长老藉着为佛教以及*瑜伽行者院*的服务，取得精神上的成就（*Nirāmisa Suka*）。这成就也源自他座下数百位以三大次第（经教，实修与体证）来实践佛法的学生，例如，*圣法*长老。

“我曾经照顾*胜种*长老几次。1975 年*胜种*长老在*尼玛拉瓦*入雨安居。后来他病重，我们带他回*嘎督瓦*进行治疗，同时为他念诵以佛陀功德为主的护卫经。*胜种*长老因此康复。”

**注：***胜种*长老在《*佛德护卫经*》这本册的序言赞叹这部护卫经的力量：“弟子们为我念诵这部涵括佛陀十种功德及四种信心的护卫经所带来的慰籍是无法言喻的。”

“1989 年 7 月，*胜种*长老病重送往*嘎列*医院进行治疗，但是病情却越来越严重。院方拒绝我们把他转送去其他的医院，因为长老的病情不适合长途跋涉。我们无法坐视不理，于是就为他念诵《*Sūvisi Paṭṭhāna Niddēsa Paritta*》，然后决意长老能够转移*哥伦坡*医院，事情如决意一般发生。在*贾亚瓦德纳普拉*医院的时候，医生们都觉得长老的病已

经无法治疗。我虔诚专注的为他诵念护卫经，伴随他大概一个半月，直到他完全康复。”

“2003 年，*胜种*长老的身体非常虚弱，而且卧床不起。我照顾他，有时侯会为他诵念护卫经，直到他离世。”

“1991 年 7 月，*无垢种*长老病重住进*哥伦布*医院，承受病苦的折磨。我从*尼玛拉瓦*赶到医院之后，为他念诵《*Sūvisi Paṭṭhāna Niddēsa Paritta*》。听了护卫经他的疼痛即刻就平息，之后他与我们分享功德。”

“2012 年，首席比丘*美达兰卡拉*大长老病重，送往*贾亚瓦德纳普拉*医院接受治疗。我去探望他，当时*马谷乐为•无垢*比丘（*Makulēvē Vimala*）也在场。我们为他念诵护卫经。长老他起初还无法辨识，后来他问：“这是什么？”*无垢*比丘回答：“是*圣法*长老在诵念护卫经。”他聆听念诵。诵念结束之后，我把手轻放在他的胸口，对他说：“尊者，您明天就会康复了。”他隔天就好起来，自己上厕所与洗澡。后来，他住到*弥立嘎玛*寺，我送了一件电热毯给他保暖，他一直用到他离世。我做了一件善业。”

“*菩提护*长老在他还没去世前被送到*哥伦拔，娜拉很必达*（*Narahenpita*）的比丘看护中心。我安排时间去看护他。我以样的方式去照顾我的长辈们。”

# 照顾父亲

*尊者，您有照顾您的父亲吗？*

“有。医生通知我，说我的父亲得了脑虐（一种疟疾）病情危急，已经在*库鲁内革勒*的*嘎杜鲁嘎斯*私人医院（*Kadurugas Junction Private Hospital*）昏迷了十天。我与*信乐*比丘（*Saddhāsumana*）一起去，然后为他诵念《*Jvara Paritta*》。父亲竟然能够手里拿着念诵用的白线，坐起来聆听护卫经。医生与护士们感到非常惊讶。他们对父亲说：“您今天就能够出院了。”父亲隔天出院回家。“

“1991 年，父亲从床上摔下伤及脊椎，传统与西方医疗都不见起色。当时为他治疗的是*哥蝶拉瓦拉*医师（Kotelawala），但是他还未度过危险期。后来，三十五位僧众以及其他居士为他做了很大的功德，他才完全康复。他健康的活了两年多。”

“同样的，我也为父亲做了一件很殊胜的事。父亲九十一岁那年，我把他带到*嘎瞥瓦*，请求*胜种*长老让他出家。我为他安排了两名看护。在他圆满两个月的出家生命之后，因为不食用晚餐导致他身体虚弱而还俗。他临终的时候，我一直为他念诵护卫经。父亲于 1993 年 12 月 10 日

去世。能够照顾父亲直到他的生命结束，是我生命里非常珍贵的一段记忆。”

## 印度朝圣

### 尊者，您第一次到印度是什么时候？

我第一次到印度是 1981 年，与另外四位比丘同行。*穆搭利给*居士是当时的净人，旅费则是由*艾贝尔•艾迪力欣给*居士供养。目前为止我已经去了九次印度。

## 出访缅甸

### *尊者，可以说一些您出访缅甸的经历吗？*

“完成《*Vācanā mārgaya*》的工作之后，*巴琳达•拉納欣给*法官为我安排*缅甸*行程。我们于 1991 年 12 月 16 日启程。这旅程有五位僧团成员，*智者*长老，我，和另外三位比丘，还有五位在家居士。这是我第一次到*泰国*和*缅甸*。在*泰国*逗留一个星期之后，我们于 21 日，*瓮杜瓦布萨日*（*Unduvap Poya*）抵达*缅甸*。*智者*长老的净人，*迷敏苏*女士（*Mimiṅsu*）为我们提供*缅甸*的交通。这次的参学旅程长达五个星期。我们也到*尚达摩兰溪*（*Saddhammaraṅsi*）禅修中心参加他们的禅修课。不久我便生病，我们因此回*斯里*

*兰卡*。这次的旅程让我意识到*缅甸*在教育方面的价值。*缅甸*当时有两所只接纳出家人的国营大学，分别坐落于*曼德勒*和*仰光*。这里的教学人员不受薪，但是三藏教学却非常出色。我与*智者*长老商讨后，决定送十位比丘到这里留学，认为这是让他们受益的最佳方式。1993 年 3 月 19 日，他们在*智者*长老的陪同下抵达*缅甸*。但是，*智者*长老却没有让他们入学选定的大学，而是将分配他们于五所寺院，每家寺院两人。由于寺院的戒律问题，他们纷纷向我表达离开的意愿。”

“为此，我必须到*缅甸*一趟。1993 年 7 月 28 日，*谦顺*比丘，*僧伽速儿达*比丘，*僧伽速儿达*的父亲和我一起去*缅甸*。这次的旅费是由 *N.G.P. 班迪达拉内*先生（*N.G.P.Panditharatne*）供养。在我抵达的时候，*阿那律*比丘（*Anuruddha*）已经到*马哈希禅修中心*（*Mahāsi meditation centre*）。我们一起商讨之后，有五位比丘决定报读*仰光*的比丘大学。大学课程是在一月份开课，他们就乘这段空档参加两期的禅修课程。禅修课程分别是在*马哈希禅修中心*与*班迪达*寺（*Paṇḍitārāma*）进行。他们都修得很好。他们的入学安排就绪过后我就回去，*谦顺*比丘与*僧伽速儿达*比丘留下。他们在那里学习了两年，我便接他们回来，避免他们长期住下去会沾染不好的习惯（例如：持有或使用金银）。我决定留在*缅甸*参学三个月，*马哈希禅修中心*是我的其中一个选项。

“早前与我一起到*缅甸*的*僧伽速八达*比丘到处寻访禅修道场。他逗留九个月后就回去*斯里兰卡*。*谦顺*比丘则逗留七个月就回去。*僧伽速八达*比丘说：“这里只有一家禅修道场与*瑜伽行者院*的原则相符。目的地的路程艰辛遥远，距离*仰光市*大约两百英哩。这所位于*毛淡棉*（*Mawlamine*）的*帕奥*禅修道场非常有纪律，他们所使用的钵与袈裟都是根据戒律而制。禅林的*习行*尊者（*Ū-Ācinnā*）也是非常有纪律。禅修教学以《*清净道论*》为依据，许多禅修者在那里成功培育很好的止禅与观禅。然而，那里的环境比较恶劣，还有疟疾。”我对自己说，我一定要去*毛淡棉*的*帕奥*禅修道场。”

“我们于 1995 年 12 月的最后一个星期离开。我们到比丘大学，以*巴利*语和院长协商让我们的学生提早结业。学生们决定参与我们，一起踏上*毛淡棉*的参学旅程。我们一辆巴士，十八个人，早晨六点三十分带着午餐启程。抵达的时候已经是晚间八点。我们到*帕奥*之前，*阿达拉嘎列•桑基札*（*Ataragalle Saṅkicca*）比丘与*纳瓦集兰大业•护戒*（*Navazīlantayē Guttasīla*）比丘已经在这里住。*乌渡甘博拉•达摩兰溪*（*Udugampola Dhammaransi*）比丘是依据我的指示来到这里，他已经适应环境。我们拜见*帕奥*禅师，然后礼敬他。在这里禅修的六个星期，有些人在刚开始那段时间病倒了。禅修期结束后，我把学生委托给*帕奥*长老。他嘱咐我再回去，当时我想：“愿我能够再来。””

“在斯里兰卡完成嘎督瓦的宗教仪式后，我要求再次回到缅甸，接着便为行程做准备。这次与我一起去缅甸的是喜多嘎玛•辉无垢（Hidōgama Sirivimala）比丘。帕奥禅师对我的食物下达特别指示。他也让我不必去托钵。辉无垢比丘根据医疗建议，为我安排不油腻食物。1996 年 7 月 10 日直到十二月份离开之前，我一直接受各式的业处训练。我离的时候，早前与我一起来的憍陈如比丘与圣喜比丘依然留在那里。他们俩后来染上疟疾，幸好得以康复，继续禅修。”

“圣喜比丘是我哥哥的儿子。他在 1992 年出家，1993 年达上受比丘戒。他现在在照顾着龙树林森林寺院。”



*与帕奥禅师的相遇*

“这位缅甸比丘，帕奥禅师，是一位让人敬仰的老师。他根据清净道论，教导禅修者培育定力，再以这专注

力转修观禅。他时常称赞*斯里兰卡*，他说：“*缅甸*僧团的比丘戒传承是源自于*斯里兰卡*，*巴利*三藏与禅修方法也是。我们应该把这些禅修方法回流给他们。我还没去过*斯里兰卡*。愿我能在那里度过我生命的最后一天。”藉此，我邀请他来*斯里兰卡*。*在札那嘎•德•西瓦（Chanaka De Silva）*先生与其他*斯里兰卡*信众的护持之下，*帕奥*禅师带领十位*缅甸*比丘到访*斯里兰卡*。他们于 1997 年 1 月 27 日抵达。在禅师到来之前，我在*嘎督瓦*举办一个禅修营，有八十位营员比丘恭迎禅师的到来。禅修营开始几天之后，禅师便抵达*嘎督瓦*。当时大家正在禅修，他就静静的进入禅堂，然后坐在后面。他是如此的谦虚！我们特地为他安排，参访各个圣地。他在 3 月 15 日回*缅甸*。”

“大家觉得*帕奥*禅师所教导的禅法非常有用，大家对此感到非常欢喜。1997 年我再次到缅甸入雨安居，修学禅修业处。2000 年我们在*缅甸*做了一个界堂。这个时候，*帕奥*禅师病得很严重，在*缅甸*的日本医院治疗了三个月病情不见好转。于是他被带到台湾就医，三个月后病情依然不见起色。后来，禅师被带到*新加坡*接受治疗。*新加坡*的信徒告诉我：“*帕奥*禅师病得很重，无法说话，无法自己进食或是起床走动。”我们准备就绪，通过*圣喜*比丘向他们取得联络，于 2000 年 11 月 9 日抵达*新加坡*。禅师当时已经病得很严重，但是在两位居士的协助之下他依然坚持来到机场迎接我们。我们顶礼禅师，然后对他说：“尊者，我们是来为您诵念护卫经。”禅师听了很高兴。后来，我

们做决意与诵念护卫经。接下来的十二天，我们每天为他诵念三遍护卫经。他的身体状况也一天一天逐渐的改善，逐渐能够自己进食。十二天后，在我们准备离开之前，禅师要求："请将这护卫经录起来，给我们一份。"这是完整的护卫经：对三宝一天礼敬三次，佛陀七十三智，佛陀美德护卫经等等。出乎我们的预料，这护卫经的录音流传到许多国家，甚至可以在互联网找到。*帕奥*禅师在*新加坡*康复之后直接去台湾主持两个月的禅修课程，这显示他已经完全恢复。*帕奥*禅师邀请我再次回到的*帕奥*禅林。这次与我一同行去*帕奥*修行林禅修的有*米内利耶·戒无垢*（*Minnēriye Sīlavimala*）比丘，*辉无垢*比丘（*Sirivimala*）还有几位在家居士。知道目前为止我已经去*帕奥*禅林五次，都能够很好的培育禅修业处。"

"由于*缅甸*的因缘，*斯里兰卡*也开始举办这类的禅修课程。1997 年，我们在*米帝里嘎啦*的*智悦法界寺*（*Srī Ñāṇārāma Dharmāyatana*）举办了一年的禅修课程，禅师是缅籍比丘，*尚智*尊者（*Aggaññа*）。2001 年，我们再次邀请*尚智*尊者来*斯里兰卡*教导禅修。早前与我们一起到*缅甸*的*憍陈如*比丘在*缅甸*生病了，那时他已经在禅修上已经取得很好的进展。有一天他来到*龙树林*，对我们表示："如果能够安排，我可以在这里教导禅修课程。"当时我在缅甸，他们把这个消息告诉我。我对他们说我可以协助相关的安排。*龙树林*的禅修课程进行了六个月，*憍陈如*比丘再次生病，回去*智悦法界*寺。*圣喜*比丘当时参加*智悦法界寺*的禅

修课程。*龙树林*的禅修课程面临停办，*圣喜*比丘对我说："尊者，如果课程停办很可惜。如果您能够协助，我可以承担起这个责任。"我对他说："好吧。"于是，每个月我会过去一次，协助他处理所需的事务。"

"我们在*龙树林*兴建了一座多用途托钵堂。开幕典礼当天，*圣喜*比丘与十位比丘出席。当时我在照顾生病的*胜种*大长老，无法离开*嘎督瓦*出席典礼。*胜种*大长老不鼓励我在*龙树林*长住。他指示："在有需要的时候过去帮忙就好了。"有一天，*圣喜*比丘写信给我，要求我帮助。*胜种*大长老了解情况之后，我于 1999 年 7 月，我带着背伤来到*龙树林*入雨安居。雨安居的三个月期间我无法站立起来。納踏嘎纳寺（Nāthagana）的成员，包括*禅达旺裟*比丘（*Chandavaṃsa*）都很热心的帮助我康复。我服用了*勾达亚瓦他*（*Kōttāyāwatta*）医师的药之后康复。"

"在*圣喜*比丘的协助下，我们组织并向国家注册局注册了一所协会。有许多善信，包括哥伦坡的善信都随喜参与，建筑禅堂与僧舍。我二哥负责监督这次的建筑工程。他工作很有效率。他在寺院里生病，于 2001 年去世。我每年会为这个协会主持一次活动。*胜种*大长老的身体状况不稳定，我时常会回去*嘎督瓦*，在那里过雨安居。"

“2003 年，*龙树林*寺院派了二十位比丘到*缅甸*的*帕奥*禅林参学。我也随行到*缅甸*，协助安顿他们，然后再回*斯里兰卡*。同年十月份，我再次去到*缅甸*，逗留了几天。迄今为止，我已经去了*缅甸*十一次。2009 年，我出席*缅甸*北部*锡答估*大学（*Sītagu* University）的一项研讨会。我使用巴利语为与会者讲说僧众的行持，演说的时间是三十分钟。与会者对我的讲说感到欢喜。*缅甸*之行为*斯里兰卡*带来丰硕的利益；建立有次第的止禅与观禅系统。我们也从中得到很大的利益。”

## 海外传法

**尊者，请问您去过哪一些国家传法？**

“2000 年，我遵循*帕奥*禅师的吩咐去*马来西亚*，在当地许多地方开示佛法与教导禅修课程。*圣喜*比丘协助翻译的工作。同一年，我们到*新加坡*为*帕奥*禅师诵念护卫经。2009 年，我们五位比丘到泰国，参加一项为僧皇的生日而举办的研讨会，研讨会以巴利语进行。参与者是来自*缅甸*，*泰国*，*新加坡*，*柬埔寨*等佛教国的出家与在家佛法老师。我的讲题是关于出家戒律的原理，取得与会者的共鸣。当时，九十六岁的僧皇身体不适，我们在研讨会的尾声为僧

皇祝福。我们也为僧皇录制了护卫经的念诵，并且把录音供养给他。后来他康复了。2014 年，僧皇以一百零一岁高龄辞世。我们到泰国朝圣两次。2011 年十二月，我们十三人组团到*阿姜查*的森林道场。”

“其他我曾经去传法与教禅的地方有印尼的爪哇，苏门答腊，中国大陆，香港，台湾，澳洲，纽西兰与尼泊尔等等。”



**诵戒日 – 大长老诵戒**
**马来西亚**

# 荣衔

**尊者，可否简短的谈谈您被授予的荣衔？**

“我不追求任何荣衔。他们给什么，我就接受什么，然后继续以善心为佛教服务。”

“1964 年 7 月 18 日，*马担巴河*的*水上界堂*举办一场达上仪式，有十九位出家人达上受比丘戒，戒师是*法迹*大长老。我在这个仪式的任务是诵念比丘受戒的羯磨（*Karmavāgācārya*）。接下来的四十五年我一直执行这项任务，直到我受委任为戒师为止。”

“1965 年，*无垢种*长老指示我到*勿嘎啦三藏佛法学院*教学。1967 年，我开始在*嘎督瓦*教导僧众。直到今天，我仍然会在必要的时候执行法师（*Dharmācārya*）的教学责任。”

“*瑜伽行者院*僧团委员会在*胜种*长老的建议之下，成立于 1968 年 7 月 4 日。我受委任为助理秘书。*瑜伽行者院*所有的比丘证书以及相关记录，从一开始就由*无垢种*长老管理。后来，这些事务都委托我处理，委任我为高级秘书（*Saññālekhakā*）。在处理这个职责的事宜，我都尽心尽力的执行。1997 年，首席秘书*尚种*长老去世。我在 1998 年受委任为首席秘书（*Mahā Lekhakādhikārī*）。由于我的健康

出状况，高级秘书的职责由当时的副秘书*嘎哈勾烈•索玛旺裟*比丘（*Kahagolle Somavaṃsa*）接手。”

“*胜种*长老于 2003 年去世，僧团委任我为*瑜伽行者院*的首席顾问。”

“2006 年，*缅甸*政府颁发“*大业处导师*”（*Mahā Kammaṭṭhānācariya*）荣衔给我。*斯里兰卡*驻*缅甸*大使，*马欣德•拉納拉惹*先生（*Mahinda Ranaraja*）协助我安排相关的事宜。我与*圣喜*比丘，*阿利雅腊内*夫妇（*Ariyaratne*）以及*阿那律*医生（*Anuruddha*）一同前往*缅甸*。*缅甸*主办方向我索取我所编写的禅修书籍，我把它邮寄给他们。*缅甸*的禅师荣衔分为三类；业处导师（*Kammaṭṭhānācariya*），大业处导师（*Mahā Kammaṭṭhānācariya*）以及上首大业处导师（*Aggamahākammaṭṭhānācariya*）。这些荣衔会在隆重的颁发典礼进行颁发。这次颁发典礼的地点是位于*仰光市*的*世界和平大石窟*（*Kabāe Chaṭṭhasaṅgāyanā*）。”

“由于健康状况，*玛瓦达嘎玛•德庆*戒师（*Mawatagama Guṇānanda*）无法主持 2009 年的比丘受戒仪式，于是我代为戒师。2009 年 6 月 18 日是我第一次执行戒师的事务。”



从*美达兰卡拉*大长老手上接过戒师委任信。

2012 年，*斯里兰卡•拉曼雅教派*颁发戒师，*三藏博学者*（*Tipiṭakavāgīshvara*），*以及佛陀教法之旗帜*（*Sāsanadhaja*）的荣衔给我。这些荣衔由已故的首席比丘，*美达兰卡拉*大长老，于*弥立嘎玛*的*佛教昌荣学佛学院*（*Shāsanavardhana Pirivena*）颁发。

我不曾使用这些荣衔，但是如实的执行相关的职务。我守护我出家的戒律 – 比丘戒律。这才是我真正的荣衔。

# 修习禅修业处

**尊者，可以告诉我们您到现为止所修习过的禅修业处吗？**

“禅修是一个篇幅很广的话题，在这里无法细说。我九岁，三年级那年开始守戒。母亲与祖母教导我如何诵念佛随念；忆念佛陀的九种功德。当时我还不了解偈颂的意思，但是我时常诵念。他们给我一串念珠，教导我如何拨动珠子数诵念。我依然保持着这样的习惯。”

“1960 年 2 月 4 日，我达上受比丘具足戒第二年，戒师，*胜种*长老与十位僧团成员到印度朝圣。他们回来的时候带回檀香木念珠，送给我们这些学生。*胜种*大长老给我那串念珠的时候，我还是刚受戒的新比丘，正在*补呼威拉*的*罗哈納瑜伽行者院*学习。他建议我诵念十万遍的佛随念。我在进修学院的课程当儿，每天诵念 300 遍佛随念。我在 1964 年 7 月 4 完成十万遍的念诵。1961 年，*尼玛拉瓦*寺举办盛大的宗教庆典，庆祝*瑜伽行者院*成立十周年。当时受邀参加庆典的*卢旺吉利大长老*住在大石洞，离我的住处不远。因此我有机会亲近他，得到许多宝贵的禅修知识与经验。他还教我如何修佛随念。（按：我们相信*龙树林·圣法*大长老已经完成数百万遍的佛随念）。”

“让我们回溯到我的少年时期。*龙树林*刚成立不久，我们收到一些禅修书籍。在佛陀日期间，我们收到*至上种*

长老（*Atulavaṃsa thero*）以巴利文写的慈心禅，书中记载着散播慈心到十个方向的方法。我将它记起来。我习惯在布萨日持守活命八戒之后，我开始长期受持活命八戒。十五岁那年，我根据戒师所著的书学会莲花姿势的双盘坐姿。我能够以这个坐姿禅修半个小时。每天晚餐过后我会温习功课，然后回到房间睡觉。在床上，我会盘起双盘，持守活命八戒，念诵《*应行慈爱经*》，然后依据书中所描述的方法修习慈心禅。大约十到十五分钟过后，我感觉自己轻轻漂浮于空中，不觉得自己是坐在床上。闭着双眼，眼部却有月光般柔和的光环绕。禅修半个小时后我就去睡觉。每天我把闹钟调在早上五点响，但是闹钟还没响我已经醒来。同龄的孩子通常在睡觉的时候会更换睡姿，然而我睡觉的时候身体，手脚都不动。隔天醒来仍然保持着入睡前的姿势，床单依然整齐。接下来的一整天我都感到愉悦。这是我少年时期的禅修，修习慈心禅。有的时候我会诵念《*应行慈爱经*》，或是诵念我记起来的经典，或是《*法句*》偈颂。我也会阅读父亲的书籍，例如：《*清净道论*》，《*优婆塞手册*》（*Upāsaka Jinālaṅkāra*）与其他内观禅修的书籍。当我阅读《*清净道论*》或是听父亲与其他人的讨论的时候，我会想：“这些（书里所记载的方法）是能够实践的。”就是这个时期我体验到禅修的益处，生起强烈的出家念头。这个念头也在后来得以实现。”

“我的出家准备期（*paṇḍupalāsa*）是在*菩提护*长老的家乡度过。这里，我们修习*马哈希禅法*（观察腹部的起

伏）与入出息念。修习这两种禅法，让我能够保持一个小时的专注力。集体打坐的时段，*菩提护*长老会为我们把时。通常在他刚好要给下坐指示的时候我就睁开眼睛，时间与预设的一样。长老问我：“你如何会知道时间？”我回答：“我感觉时间已经到了。”出家准备期的一个*度鲁图*布萨日（*Durutu poya*），我因应需求为信众开示佛法。说法时，我以单一的音声，不变的坐姿演说佛法。开示结束后信众们感到愉悦，纷纷向我致谢。有一天，我们去*玛蝶荀达*（*Mattegoda*）的*善意*寺（Sumanārāma）见证出家仪式，在那里小住两天。布萨日，我受邀为信众开示佛法。我以专注的心，为信众们讲述一个小时的佛法。这个时候我已经接受禅修训练，正在修习止禅，并且能够专注一个小时。虽然我还不知道什么是安止定，却体验到身体的消失，与月亮般柔和的光。学生时代我长时间禅修，对我的学习起了很大的帮助。禅修让我能够很好的把课程记起来。在开示佛法的时候，我会合上双眼，让心处于专注而宁静的状态。我是如此训练自己。”

“住在*嘎督瓦*的时侯，我与一群同学一起研习四十种禅修业处。在没有老师指导与参与之下，我们研读《清净道论》，然后尝试理解论典上的禅修方法。这是一个非常好的训练，我们从中修了十种遍禅。1963 年，在戒师的指示下我来到*玛拉嘎拉*（*Mallagala*）的*德嘎哈石*洞僧舍（*Delgaha kuti*），在这里的一个月半我修习*马哈希*禅法。每天以双盘的坐姿，从傍晚五点坐到晚上十一点，连续禅修

六个小时没有感到任何困难。心感觉好像到了梵天界，没有任何其他的觉知。*马哈希*禅法没提到安止定。”

“这些禅修训练成为禅法教学的基石。在师训学院教导的禅修课程以四护卫禅（佛随念，慈心禅，不净观与死随念）以及入出息念为主。有一天，我正在教学，首席比丘*智狮*长老走进来，听了我的教学之后赞叹：“对！这就是正确的禅修方法！”后来，这教程也使用于哥伦坡的禅修课程。”

“就在这时期开始了缅甸的参学行程。刚开始，我们参访*缅甸*的*马哈希*禅修中心，在这里禅修十天。这禅法是我们之前所修过。”

“我们到*帕奥*禅林参学之后，才能够很有系统的培育止禅与观禅。我在*帕奥*禅林修得很好，之后回*斯里兰卡*。”

**尊者，您首选的禅修方式是哪一种？**

“我喜欢*帕奥*禅林所学到的方法，先培育止禅，然后再培育观禅，这方法非常舒服。纯内观行者的历程很艰辛，我的以前的经历也一样。*帕奥*禅林的修法却不一样。培育定力的时候，身和心会变得非常宁静。因此，这修法很容易。”

**尊者，请问*帕奥*禅林依据以什么样的禅修次第？**

“*帕奥*禅师会以入出息念为基础，教导禅修行者以入出息念修到四禅成就。接着禅师会指示行者修学三十二身分（*dvattiṅsākāra*），以禅定力观照三十二身分。然后指示他们转修*白骨观*（*Aṭṭhika ōdāta*）。修白骨观的时候，会以白骨的概念为禅修目标，尤其是颅骨。如此修习直到你可以从八到十位活着的人或者是去世的人身上取得骨的概念。接着，舍弃骨的概念，将专注力集中在骨的白色（*Ōdāta manasikāra*）或是白光。对于修入出息念已经达到四禅的行者来说，这并不困难。这些是依据入出息念四禅的定力，出定之后再转修。当行者专注白色或者是白光的时候，取相（*Uggaha nimitta*）与似相（*Patibhāga nimitta*）会接着升起。依此次第能够成就四禅。”

“之后，修学慈心禅。禅修行者以十位自己所敬爱的师长或平辈作为散播慈爱的对象，然后将慈爱慢慢地遍及那些你对他们无好恶感的对象。接着，以区域距离来区分散播慈爱的对象，例如：僧舍周围，村落，城市，国家，地球，直到宇宙的尽头。如此，慈爱遍及十方，再将十方慈爱遍及十二类众生。依此，对每一类众生，每一个方向以四种方式散播慈爱，可以培育出 528 种禅定。然后，便修学悲心观，培育 132 种禅定；喜心观培育 132 种禅定，

捨心观也是培育 132 种禅定。四梵住的每一个字能够成为培育定力的目标。”

“接着，将白遍所产生的光散播向尸体，想象尸体腐烂败坏的十个阶段，依此生起十种厌恶心然后入禅。”

“修佛随念与死随念能够成就近行定。以佛陀的九种功德为依据修习佛随念，或是以几个合适的情景修习死随念，依此如实的修便能够成就近行定。”

“这样修习之后，可以转修遍禅。以蓝色，黄色，赤色，白色培育色界初禅到四禅，接着修地遍，水遍，火遍，风遍，光明遍与虚空遍。遍禅需要借助不同的物件作为所缘，不能以禅相的光芒来成就遍禅。地遍需要借助地上的东西作为所缘，或者是以自己制作的地遍禅修物件作为所缘。水遍使用器皿内的水作为所缘。风遍使用移动的物件作为所缘。光明遍取光源的光芒作为所缘。空遍则取缝隙之间的空间作为所缘。当行者在这些色界禅能够成就四禅之后，他可以接着修学无色界禅法。行者以地遍进入四禅，思维五蕴种种色法的过患；它是病源，终将毁坏，是争夺的目标，受欲望所染浊，同时充斥着杀戮与其他的不善。因此，色法是不善的，厌恶它，思维它所带来的过患。接着，思维无色界禅与无色界定是更加的宁静，更加的殊胜。行者向上方，下方，平行方向散播白遍的光芒，让光芒照遍无量无边的空间与世界。这是“*空无边处*”

（*Anantō ākāso*）。如此修学，所成就的*捨*心四禅（*Upekkhā*）和心一境性（*ekaggatā*）与色界四禅是相等的；接着训练禅修自在。这便是*空无边处*（***ākāsanañ̃ñāyatana***）的*空无边处定*。”

“能够自在地掌握*空无边处定*，禅修行者便专注自身的*识*，进而修学*识无边处定*（ *Viññāṇañcāyatana Samāpatti*）。禅修者以*识无边之相*（*Anantaṅ viññāṇaṅ*）为禅修目标而住，第二个无色界定，*识无边处定*（*Viññāṇañcāyatana Jhāna*）便可以依此成就。当行者能够自在地掌握*识无边处定*，接着作意*识*是没有开始，也没有结尾。”

“依此作意它消失。禅修者以*无所有之相*（*Natthi Kiñci*）为禅修目标而住，便可以成就第三个无色界定 – *无所有处*（*ākiñcañ̃ñāyatana*）的*无所有处定*。当*无所有处定*能够自在掌握，禅修者思虑*非想非非想之相*的宁静与美妙（*ētan santan ētan panītan*）而住，便可以体证第四个无色界定 – *非想非非想处*（*Nēvasañ̃ñānāsañ̃ñāyatana*）的*非想非非想定*。禅修者必须可以自在地掌握*非想非非想定*。这四个无色界定是从每一个遍禅所开发，除了空遍。空遍是不能作为体证无色界定的依据。”

“伟大的*瑜伽行者*培育所有的禅修业处，之后再转向观禅。有些*瑜伽行者*在修学遍禅时会有阻碍，这类行者在成就入出息念之后会直接开始修学观禅。无论是什么样

的修法，他们都必须培育四护卫禅；佛随念，慈心观，不净观与死随念。”

**礼敬尊者，接着会培育神通（*Abhiññā*）吗？**

“培育神通应该在完成观禅训练之后，绝对不可以在修学观禅之前。为什么呢？如果没有妥当的引导，培育神通会有风险。若有人培育天眼通见到不应该见的东西，或者见到不适合的东西会导致杂染的生起。这可能会产生恐惧，惊吓或者是贪欲。*瑜伽行者*唯有在修习观禅之后才允许他们培育神通，如此他们就不会迷失。修学观禅的目的是为了成就圣道圣果，不是神通。因此，*瑜伽行者*不应该期待培育神通，而是应当把目光转向观禅。”

**尊者，请您讲述观禅的修学。**

“观禅初步的修学以四大为目标。观察地元素，水元素，火元素与风元素的十二种特像。过后，行者便能清楚地辨识*纯八法聚*（*Suddhāshṭaka*）。这些都是通过使用白遍的光明来辨识。下一步，行者辨识业生色聚，辨识八种心生色聚，辨识四种时节生色聚，还有辨识两种食生色聚。行者进而修学三十二身分色法，例如：头发，体毛等等。行者应该熟练地辨识所有内在的色法。修学到这里观禅并还未结束，这些只是观禅的前行，学习如何分辨色法。”

“下一步，禅修者学习分辨名法。如果行者已经成就禅定，他应当进入禅定，出定过后观察与辨识所有的禅支与相关名法。禅修者观察与辨识六门生起的善与不善的心路过程，同时他应当牢记意门及其他五门所生起的（善与不善）心路过程；辨识它们的心识与心所。接着，禅修者应当辨识外在无生命体的色法，例如我们所食用的食物，所坐的椅子，所住的僧舍内外，树木，攀藤等等；辨识外在有生命的色法的时候也是依照这样的次序修习。下一步，禅修者应当以同样的次序辨识（外在生命的）名法。当我们能够熟练地辨识内在与外在的名色法，我们会进一步的分析名色法的相，作用，现起与近因。”

“下一个步骤，禅修者将心导向名色相继流，省察他过去世是否曾经修学过观禅。从辨识当下的名色流开始，接着延伸到今天的名色流，昨天的名色流，前天的名色流，一个星期前的名色流，一个月前的名色流，一年前的名色流，一直的回溯到处于母亲的子宫，受孕当时的名色流。在这个阶段，行者进入白遍四禅， 决意要见到过去世的临终时刻。如果看不到，行者必须再次决意。此时，他应该能够见到他过去世的临终时刻。禅修者省察临终时刻临终速行心的业（*kamma*），或是业相（*Kamma nimitta*），或者是趣相（*Gati nimitta*）。接着，他回溯那一世结生时的名色流。如此省察之后，他会回溯去省察过去世的禅修时段。如果他有修习观禅，禅修者可以辨识当时是以哪一种方法，

是以*蕴*，*处*或者是*界*来修观禅。省察过去世是否有修过观禅，当时是如何修观禅；如此省察并不是为了开发神通。有些行者会回溯到过去的三十至四十个过去世，甚至更多世。省察过去世之后，他们会省察未来的名色流。从今天的名色流，明天的名色流，后天的名色流，一直到这一世死亡时的名色流，然后省察下一世的名色流。如此地省察未来几世投生的名色流，一直到体证涅槃。禅修者也许会因为未来体证涅槃之前的生命期太长而无法省察到涅槃。若他在未来几世的生命期就会体证涅槃，他便能够省查到涅槃。禅修者省察了许多的过去，现在与未来世的生命，只是为了了解是什么“因”让他投生到下一世。他必须使用缘起法来省察无明，爱，取，行和业，是如何导致他投生下一世。然后省察名色，六处，触，受，贪爱，取，生老死是如何在结生之后发展。这样修习，便可以清楚了知因与果的关系，生起七清净之一的*度疑清净*（*Kaṅkhāvitāraṇa visuddhi*）。如此，禅修行者便成就思维智（*Sammassana ñāṇa*）。”

“禅修行者做内观省察的时候，所取的名色法有四十种法相。这四十种法相分为；十种无常相，二十五种苦相以及五种无我相。行者必须省察每一个名色法的法相。对于没有培育安止定的行者，如此省察会非常的困难，成就安止定的行者却比较容易办到。例如，禅师会指示行者观察每一根头发是如何梳理。辨识名色法的智慧是*生灭随观智*（*Udayavya ñāṇa*）。*生灭随观智*能夠通過省察五十种

相，以七色法和七名法来培育。当行者如此修习，下一步的成就是*坏灭随观智*。”

“培育*坏灭随观智*的时候，名色法必须观照得比之前的观照更加微细，而且必须能够个别地分辨它。如此修习，*过患随观智*（*ādīnava ñāṇa*），*厌离随观智*（*Nibbidā ñāna*），欲解脱智（*Muñcitukamyatā ñāṇa*），*审查随观智*（*Paṭisaṅkhānupassanā ñāṇa*）*与行捨观智*（*Sankhārupekkhā ñāṇa*）也会随着生起。在这个阶段，行者即使没有禅修，观智也会依随秩序自行显现。一位体证*行舍智*的*瑜伽行者*会一直安住于四禅的境界，此时他已经完成所有的禅修功课。*行捨智*成就的禅修者也会一直安住于*行捨智*的*捨心*。*因缘*具足的行者能够进一步的迈向圣道与圣果。还没有具足资粮体征圣道圣果的行者则必须继续修习观禅，培育*生灭随观智*。他们必须重复的修习，让五根五力与七觉支强稳。发愿成就无上菩提（或辟支菩提）的*瑜伽行者*则会停留于*行舍智*阶段。这是*帕奥*禅师（依据经典）所教导的禅修方法，让许多生命从中受益。”

## 生命里的奇迹

**尊者，您的人生当中，有遇过难忘的奇迹事件吗？**

“有。我还记得 1970 年在*嘎督瓦*教导比丘们《*阿毗达磨*》的时候发生的一件事。这是一件与修习*佛随念*有关

的事迹。《*阿毗达磨藏*》是以佛陀在忉利天对天神们所说的*阿毗达磨*为基础。佛陀用人界的三个月时间讲解*阿毗达磨*。我藉此问学生们：“人界的三个月时间，相等于天界多长时间？”人界一百年是忉利天界的一天。我问了一个我心里也没底的问题。学生们都无法回答，身为老师的我就必须给答案。我闭上双眼忆念佛陀的功德，很奇妙的，“九分钟”立刻浮现在我脑海里。我把答案给他们，事后我再去计算。这个答案正确。迄今为止，我已经修习了好多遍佛随念。”

“1992 年 1 月 16 日，我在*缅甸达摩兰溪*（*Dhammaraṃsi*）禅修中心生病，藉着持戒清净的力量克服了这个难关。”

“2003 年一月，我去*澳洲墨尔本*的*基斯布落•皈依法*寺（*Keysburough Dhammasaraṇa Vihāra*）主持二十五天的禅修营与佛法开示。当时*墨尔本*附近发生森林火灾，消防队无法控制火势。我为此诵念《鹌鹑护卫经》（*Vaṭṭaka Paritta*），并录制送人，后来火被扑灭了。还有一件事迹。当时发生大旱，平均温度高达四十八度。我们住的寺院里的空调都融化了。我也因此病倒。隔天，我们诵念《*转法轮经*》（*Dhammacakka pavattana sutta*）与（*Maccharāja Paritta*）或《*雨护卫经*》。半夜时分便下雨。这就是佛陀的力量。”

“在*澳洲*，从*悉尼*到*堪培拉*路上，我为*曼达侬*寺（*Maṇḍanūn*）一位患了癌症末期的百岁老比丘诵念护卫经。诵念之后他有能力起身，让大家感到讶异。”

“2003 年 4 月 29 日发生了一件可怕的事。我遭遇严重车祸。在我座位这边的车厢完全损坏，幸好我只伤脚部，没有骨折。在妥善的照顾之下，伤口很快就复原。”

“2004 年，我从*杜拜*回国途中，血压突然降低导致我陷入昏迷状况，呼吸困难。庆幸的是，飞机上刚好有两名僧伽罗籍的医生，他们为我做急救治疗。同样的，我忆念佛陀的功德，还没下飞机我就康复了。

“2004 年 12 月 26 日是*瓮杜瓦布萨日*，一年里最后的布萨日。我们计划凌晨四点钟离开*嘎督瓦*，到*补呼威拉*的*罗哈納瑜伽行者院*接受午餐供养。但是，我们延迟到早上七点才启程。我们的队伍有十位比丘；五位来自*嘎督瓦*，四位来自*勾嘎啦*，还有我。我们共乘一辆箱型货车。这两天我都连续做相似的梦。25 日凌晨，在梦境里我见到*补呼威拉*的路被大水淹没，但是我能够轻松涉水而过。26 日凌晨，在我三点三十分起床之前，梦里见到我一个人走在路上。这时发生洪灾，海水一直涌进，把许多的房子和车子淹没。当水涌到我面前的时候，我说：“我不怕。我善护戒律，侍奉导师，戒师与父亲。我有能力跳到对面的小山丘上。”结果我就在山丘上面了。梦境里所见的事就在当

天发生。八点二十分我们接了四位比丘之后，离开*勾嘎啦*。*弥理沙*（***Mirissa***）不远处有一座桥，桥的左侧有一座小山丘。我们在这里看到，海水在我们不远处往涌过来，前方的一辆卡车与小货车已经被海水吞噬。我对司机说：“赶快把车调回头。”还没来得及调回头，车子已经被海水给掀起，漂浮在水上。”

“我对其他的比丘说：“不用害怕。你们应当诵念佛随念以及*诸恶莫作*偈颂（***Sabbapāpassa***）。”洪水的声音掩盖了我给大家的提醒。我持续诵念佛随念。车子正漂向桥的边缘，眼看就要往外坠落。佛随念与持戒清净的功德力，保护漂浮的车子，避免它坠到桥外。接着，它好像被树枝卡住一般停了下来。海水轰轰巨响，忽然间，一堵很高的浪涌过来，摧毁对面的建筑物。飞过来的碎片击中我们的车子，打破风挡玻璃。有一位年仅十六岁的出家众很害怕地惊叫。我不受影响。我突然说：“如果*玛尼美嘎拉*海神（***Muhudu Maṇimēkalā***）真实存在，请她看看现在正在发生的一切，持守净戒的人正面临危难。请即刻停止这浪。立刻停止。”那道往我们方向涌来的海浪即刻消退，小货车因此没有被推翻，我们安然无恙。海水依然从破裂的风挡玻璃涌进。”

“不久，洪水缓和下来。有人提议，“赶快下车，赶快下车。”我说：“不用急。”有人就说：“也许下一波洪水就要到了。”我说：“不用怕，我们等洪水退了才

下车。”当时水深及肩膀，有些人下车游到对面的高处。我没有下车。他们把门打开，涌进来的海水把我装有药物与热水瓶的僧袋冲走。洪水退了，我才缓缓的下车。其中一位比丘从山上下来。当时的情景惨不忍睹，有些人死了，有巴士坠入谷底，这是场大灾难。我并不感到害怕；手只是受了轻伤。那位比丘对我说：“我们一起到山上去吧。”于是我们一起走上山。*弥理沙*的寺院就在山顶，那里有人持午。我们在寺院那边把弄干袈裟。有人邀请我们去接受午餐供养，我问：“这些食物是从哪里来的?”有两辆车载了一千份食物往*咖特拉嘎玛*（***Katragama***）路过这里，一辆被水冲走，另一辆卡在我们的车附近。后来，这些食物被带到山上，供养我们与其他的戒子。那天也是诵戒日，我们在那所寺院诵戒。不久，*补呼威拉*寺院派一辆车来接我们。很奇妙，不是吗？”

“2005 年五月，我在*中国*主持一个月的禅修营。因为气候关系，在那里住上十天后我就得了感冒，无法进食。他们把我送到一所大医院就医。布施主为我耗了庞大的医疗费用，但是我的病情依然不见好转，继续腹泻，无法进食。这样持续了两三天，我的身体变得很虚弱，开始看见临终趣相。我的意识依然清醒，我想：“我不可以死在这里。如果我在这里死了，邀请我到中国传法的布施主会被人谴责。我必须回到龙树林。愿回去的障碍消除。”我作了这个决意，事情也依决意而发生。中国的医生告诉*圣喜*比丘：“请向*斯里兰卡*的医生询问医疗建议。”*斯里兰卡*

的医生得知我的病情，他们要求，“请即刻把他送回来，不能再拖延。”我们很快就回到*斯里兰卡*，入院就医，然后我就康复了。”

“*帕奥*禅师要求我们僧团诵念护卫经，祈愿即将在2010 年 4 月 20 日过境*缅甸*的飓风平息。诵念过后，*缅甸*下了场雨，驱散环绕在那个地区的热气。飓风在海上消散了。”

## 健康状况

**尊者，您是否时常生病？**

“是的。我这身体是病矿，也是病痛的家。有时甚至病到连未来世投生的趣相都出现了，但是，到目前为止我都能够安然度过。2004 年，在龙树林的时候就发生过一次。当时我的身体开始颤抖，我以为我会死掉。我说：“我说话开始感到困难，脚部开始失去知觉。”我要求在场的人：“给我一些*般那基瓦*油（*Prānajīva*）（一种*斯里兰卡*的传统药油）。”他们都不敢碰我。*纳嘎波谷内•圣戒*比丘（*Nāgapokuṇē Ariyaseela*）见状赶快拿了一汤匙药油递进我嘴里，病情就好转了。那是我的心率跳得太快所造成。后来，他们把我送去医院，但是服食药油已经让我痊愈了。经过此事，*圣喜*比丘委托*圣戒*比丘为我的长期侍者。在这

之前我都没有固定的侍者。我能够处理僧务是因为没有什么病痛，但是现在我需要有人身旁看护。”

“当我在*嘎督瓦*，僧团成员们包括*威威给打蜡•索玛难陀*比丘（*Wewegedara Sōmānanda*）为我提供帮助。同样的，*納他嘎内*僧团成员*禅达旺裟*比丘；*龙树林*僧团成员*圣喜*比丘与*索玛旺裟*比丘都乐意为我提供帮助。整体上，所有*瑜伽行者院*的僧团成员都非常乐意在需要的时候协助我。许多在家信众也是如此。”

“*圣戒*比丘从 2005 年开始成为我固定的侍者。有几次，当我命在旦夕的时候，是他救了我。这是其他人难以办到的事。我所需要的医疗也是由他一手安排。他的服务非常值得珍视。我病危的时候，他不眠不休地照顾我。*圣喜*比丘也时常为我提供协助和咨询。我没有见到他们俩有任何的过失。”

“由于心脏虚弱，我的胸膛装置了心脏起搏器。我时常晕倒。有一次晕倒的时候摔裂了胯骨，治疗好长一段时间才康复。*康提*（Kandy）医院的医生诊断我的心脏有问题，于是他们为我装置心脏起搏器。手术后，我住在加护病房。医生与医护人员指示*圣戒*比丘不要太接近我，但是他坚持看护。每晚留在病房到午夜十二点。有一天晚上，心脏监护仪显示我的心跳停止。这位比丘发现了即刻通知医护人员。我没察觉，因为我已经陷入昏迷状态。在这情

况下如果有任何拖延，我的心脏也许就永远不再跳动了。全托*圣戒*比丘我才得以保住性命。”

“从*嘎达拉干玛*到*尼玛拉瓦*寺途中，我忽然感到晕眩。我说：“我看不见。”*圣戒*比丘赶快把我扶着，为我按摩胸口。后来医生说，如果当时没有这么做，我可能就已经死了。”

“2011 年，从*泰国*回来的时候我生病。听从*圣喜*比丘的建议，我去*库鲁内革勒*的*納威娜*医院（*Navinna*）验血。验血过后病情恶化，我发高烧，无法进食。傍晚六点，我告诉*圣戒*比丘我想洗把脸，之后我只记得进入浴室刷牙的那一部分。幸好*圣戒*比丘搂住我的腹部，防止我摔伤。恢复意识的时候，我坐在地板上，颈项往前倾。我的双脚完全不听使唤，无法站起来。过了一阵子，他把我扶回床上。”

“最近，在龙树林行禅的时候我摔倒，导致右手骨折。治疗之后才慢慢复原。我被带到新加坡接受医疗检查，医生发现我的身体无法制造足够的血液。病痛从那时候开始一直与我纠缠，压迫这身体，让我无法出席一些特别的佛法开示。”

“然而，我的心没有受苦。*米帝里嘎啦・智悦法界*寺（*Meetirigala Dharmāyatana*）以我的戒师命名。我于 2012

年 8 月 2 日来到这个逐渐被人遗忘的地方入雨安居。在这里执行僧务很舒适。我指示一起过雨安居的僧众们持头陀行。我的身体感到不适，但是依然继续在这里教导禅修。”

“有一位星相学家以我的生日日期作出预言，以它为根据写了一本书关于我的一生的书。书里说，我应该向其他星相学家询问 2002 年之后的事。*计都*星（*Kētu*）将会在 2002 年之后影响我的生命，而且是负面的影响。他预言我不会活过 2002 年。在*计都*星七年的影响期，有许多事故发生在我身上。经历了这些事故还能够活着，都是因为我过着有戒律的生活。但是，我必须承受这些事故所带来的后果。有人说，这是因为有人对我下了恶咒术。我对他们说，“被施予恶咒术也是业力的果报，造业的人必须自己承受。只能通过耐心去克服它。”未来我还有一段不好的时期。”

“现在，我诵经与礼敬佛陀半个小时，这身体便会感到不舒。最近这些日子连进食都困难。我依然过着守护佛法与戒律的生活。只要我们一息尚存，就必须累积证悟涅槃所需的资粮。这件事应该成为我们唯一的目标与期盼。我时常保持正念以及心的清明。有些时候，病痛还是会让我忘事。以前，我的日常作息跟着固定的时间表，现在跟起来非常吃力。凌晨三点五十分醒来，禅修一个小时。晚上也禅修。住在*帕奥*禅林期间，我严格地跟随作息表，凌晨三点钟起床。现在我得保护自己的健康。如果在凌晨三

点钟起床，我的血压会飙升，也许还会晕倒。在我睡醒之后，我会躺在床上修习，不允许自己放逸。”

## 狮子吼

**尊者，可以对您这充满功德的生命有什么感想吗？**

“回顾我的人生让我感到喜悦。我不曾做过任何让自己感到遗憾的事。”

“有许多的人称赞我，同时也有许多的人诋毁我。对于称赞，我并没有生起傲慢的心。对于诋毁和找茬的人，我不曾对他们生起嗔恨的心。我都一律对他们散播慈爱心。有的人事后察觉自己的过错，会请求原谅。”

“有一次，有人写了一封十六页的信指责我，并且希望我下地狱。阅读这封信的时候，我内心没有丝毫的不快，隔天还回信祝福他。别人批判我，为我指出过失，比一千个赞叹更加值得高兴。我愿意纠正任何的过失，我对自己所拥有的美德感到欢喜。给他的回信里我是这么样的写：“您信里所写的内容没有对我造成伤害。您信里所说的内容帮助我检测我自己的心。在这之前我并不认识您，但是今后您会是我散播慈爱的对象之一。”在信里，我也

感谢他成为让我检视自己的善友。后来，他回了一封十六页的信来称赞我。我妥善的处理了这件事。”

“我从未对任何人起嗔心，也不曾与人吵架。有一次我动手打了一个人，阻止他为自己增添更多的麻烦。这个行为并没有生起嗔恨心。那个被打的人事后也因此冷静下来。”

“沙弥时期我就决意，绝对不犯任何重戒（僧残戒以上的重戒）。到目前为止，我还不曾犯过任何重戒，也不需要做忏悔。但是，我做了两次*别住*（*Mānata*）。我做*别住*并不是因为犯戒，只是为了让僧团安心，确保我的戒是清净的。受用四资具的时候，我会使用将近一个小时做省思，不浪费任何的受用资具。我时常修持慈心禅；散播慈爱给那些受到烦恼所扰，心里常处于炙热燃烧的状态的人。我也时常修持观禅，观照无常，苦，无我。即使是生病，我也不违背这些原则。所以，每当我省察自己的行为的时候，我发自内心感到欢喜。我不曾违背出家修行人的原则。不从寺院住到村子，村子住到城市。我们一直住在寺院里。”

# 副首领

**尊者，拉曼雅教派决定委任您为副首领。可以谈一谈您的感想吗？**



**首席比丘参访*嘎睿瓦*寺院**

“是的。他们已经通知我。由首席比丘所领导的*拉曼雅教派*僧团委员会决定颁发副首领这个职衔給我，以表示對我的尊敬。*拉曼雅教派*的首席比丘与其他理事给了我们很大的支持与鼓励。*胜种*大长老去世之后，我们能够延续*瑜伽行者院*的传法工作，让他们感到非常满意。这些都是*瑜伽行者院*的学生们支持。只要还活着，我们就会一直守护佛陀的教法。最近有人问：“在禅修期可以简化每日的诵经与礼敬佛陀吗？”我回答：“贤友，老师们教导，

要我们一字不漏地遵从这些原则。如果我们省略了一个字，就会造成放逸。所以，我们应该一切依旧。”*拉曼雅教派*因而赞叹我们。”

“但是，我提醒他们：“我的老师，*胜种*长老曾经指示，我们应该避开*拉曼雅教派*或是其他教派所颁发的领导职衔。领导是不善的职衔。”我接受戒师这职称是因为它能够利益僧团，但是副首领是个奢侈的职衔。到访的代表团团员回答：“副首领这个职衔只颁发给您，也许以后没机会再颁发给*瑜伽行者院*了。而且，您不需要参与*拉曼雅教派*的活动。生活不会受到干扰。我们是为了感激您对教派所作出的贡献，趁教派的一百五十周年庆典颁发这职衔给您。”我听了之后保持缄默。”

备注：已故的首席比丘*美达兰卡拉*大长老在一次的僧团会议上说：“比丘们，你们应当向*圣法*尊者学习，以*圣法*尊者作为你们的榜样。”

## 祝福

“在我的日常修持（例如：礼敬佛陀）之后，我会散播慈爱心。我把慈爱散播给所有的僧团成员。从首席比丘开始，到*拉曼雅教派*的所有在职比丘，然后散播给其他

教派以及*瑜伽行者院*所的比丘。愿他们远离痛苦。愿他们平安，健康，快乐。愿他们能够成就佛法与禅修智慧。愿他们会耻于犯错，能够持守好戒律。愿他们能够很好的守护四种戒。愿他们能够以戒律捍卫佛陀的教导。”

“我也会散播慈爱给在家众。愿他们生活在一个慈爱社会，断除五逆十恶。愿他们平日持守五戒，培育四梵住，能够在布萨日持守梵行八戒。愿所十方世界的大力天神们在寿命结束之后能够投生到这里，护持佛陀教法，保护*斯里兰卡*与所有佛教国，圆满他们的波罗蜜。愿成就禅定与观智的人早日体证圣道圣果！我也散播慈爱给基督徒与穆斯林。愿他们远离痛苦，愿他们健康，平安与快乐。愿他们建立正见，修持正道，早日解脱轮回的束缚，体证涅槃。每每思维堕入恶趣的众生，都让我感到难过。佛陀以慈心对待一切众生，怜悯走在一切众生。我们应当跟随这教导。”

**原一切众生平安，快乐！**

*******



# 进展的过程

**大业处导师，三藏师，佛陀教法之旗帜，正法博学者，最敬爱的龙树林・圣法大长老，*拉曼雅教派*副首领及*瑜伽行者院*首席顾问。**

- 犹如度过多生出家生命的阿罗汉大弟子*憍陈如*尊者（*Aññākaṇḍaññā*），*圣法*大长老度过多世的出家生命。
- 犹如阿罗汉大弟子*舍利弗*尊者（*Sāriputta*），*圣法*长老他培育智慧。
- 犹如神通第一的阿罗汉大弟子*目犍连*尊者（*Mahā Moggallāna*），*圣法*长老培育神通。
- 犹如头陀行第一的阿罗汉大弟子*迦叶*尊者（*Kassapa*），*圣法*长老实践头陀行。
- 犹如拥有美妙的声音的阿罗汉大弟子*罗婆那跋提*尊者（*Lakuṇṭaka Bhaddiya*），*圣法*长老以美妙的音声开示佛法。
- 犹如以戒律为狮子吼的阿罗汉大弟子*宾度罗跋罗堕阇*尊者（*Piṇḍōlabhāradvāja*），*圣法*长老以圆满戒为狮子吼。
- 犹如说法第一的阿罗汉大弟子*富楼那*尊者（*Mantāniputta Puṇṇa*），*圣法*长老演说殊胜的佛法。
- 犹如阿罗汉大弟子*摩诃迦旃延*尊者（*Mahākaccāyana*）详细的开示佛法故事，*圣法*长老给信众非常仔细而深入的佛法开示。
- 犹如色界禅定第一的阿罗汉大弟子*周利槃陀伽*尊者（*Culla Panthaka*），*圣法*长老培育所有的色界禅定。

- 犹如无色界禅定第一的阿罗汉大弟子*摩诃槃陀伽*尊者（*Mahā Panthaka*），*圣法*长老培育所有的无色界禅定。
- 犹如折服烦恼及接受供养第一的阿罗汉大弟子*须菩提*尊者（*Subhūti*），*圣法*长老他无时无刻努力克服烦恼。因此，他是布施者适合的供养对象。
- 犹如常住森林的阿罗汉大弟子*堪帝拉瓦尼亚•雷瓦达*尊者（*Khadiravaniya Rēvata*），*圣法*长老偏向住在寺院。
- 犹如喜爱寂静的阿罗汉大弟子*柑咖雷瓦达*尊者（*Kaṅkhārēvata*），*圣法*长老喜欢心灵的宁静。
- 犹如精进第一的阿罗汉大弟子，*拘利耶维萨*尊者（*Soṇa Kōḷivīsa*），圣法长老在行，住，坐，卧，这四种威仪都在克服烦恼。
- 犹如善语第一的阿罗汉大弟子，*苏那•俱胝耳*尊者（*Soṇa Kuṭikaṇṇa*），圣法长老常常用好听和善良的话来沟通。
- 犹如福报第一的阿罗汉大弟子，尸婆罗尊者（*Sīvalī*），圣法长老有大福报。
- 犹如信心第一的阿罗汉大弟子，*跋迦梨*尊者（*Vakkalī*），圣法长老对三宝有着非常大的信心。
- 犹如戒律严谨第一的阿罗汉大弟子，*罗睺罗跋陀罗*尊者（*Rāhulabhadra*），圣法长老对戒律很严，以谦卑的心开发美德。

- 犹如出家第一的阿罗汉大弟子，*护国*尊者（*Raṭṭhapāla*），圣法长老带着非常虔诚的心出家和修法，并且一心想着出离。
- 犹如了解佛法第一的阿罗汉大弟子，*汪积撒*尊者（*Vaṅgīsa*），圣法长老对佛法有完全的了解。
- 犹如能让众生升起信心第一的阿罗汉大弟子，*乌罢谢纳*尊者（*Upasēna*），圣法长老以四种威仪，穿袈裟和持钵的威仪让许多信众生起信心。
- 犹如安排住宿第一的阿罗汉大弟子，*达霸*尊者（*Dabba*），圣法长老有很好的服务能力。
- 犹如得到天神喜爱第一的阿罗汉大弟子，*比林陀瓦加*尊者（*Piḷindavaccha*），圣法长老开发了种种让天神喜爱的美德。
- 犹如体证法第一的阿罗汉大弟子，*婆醯*尊者（*Bāhiya Dārucīriya*），圣法长老能够很快地掌握三藏。
- 犹如讲法多种第一的阿罗汉大弟子，*古玛拉·迦叶*尊者（*Kumāra Kassapa*），圣法长老给信众们多样化的佛法开示。
- 犹如无碍解智第一的阿罗汉大弟子，*摩诃勾迪达*尊者（*Mahā Koṭṭhita*），圣法长老训练四无碍解。
- 犹如多闻第一，记忆第一，有智慧的佛陀侍者阿罗汉大弟子，*阿难陀*尊者（*Ananda*），圣法长老多闻，强记，有智慧，精进及时常常礼敬佛陀。
- 犹如信众人数最多但是却不执着于信众而过着隐居生活的阿罗汉大弟子，*优楼频螺迦叶*尊者（*Uruvela*

*Kassapa*），圣法长老有很多的信众，却不执着于他们，一直过着隐居生活。

- 犹如以美德能让家庭生起信心第一的阿罗汉大弟子，*迦留陀夷*尊者（*Kāludāyi*），圣法长老以美德让各个家庭生起信心。
- 犹如戒律第一的阿罗汉大弟子，*优波离*尊者，圣法长老严格持守戒律。
- 犹如劝导第一的阿罗汉大弟子，*摩诃阙宾那*尊者（*Mahā Kappina*），圣法长老精于给予劝导及以身作则。
- 犹如律仪第一的阿罗汉大弟子，*难陀*尊者（*Nanda*），圣法长老守护自己的诸根。
- 犹如讲法最契机第一的阿罗汉大弟子，*拉达*尊者（*Rādha*），圣法长老讲法符合契机。
- 犹如穿粗布袈裟第一的阿罗汉大弟子，牟格拉迦尊者（*Mogharāja*），圣法长老对四种资具少欲知足。

## 大长老的美德：

- 善于行道，因为他走在正确的道上。
- 正直行道，因为他走在正直的道上。
- 真实行道，因为他实践唯一能够通往涅槃的法。
- 正当行道，因为他走在条佛陀，辟支佛以及阿罗汉们曾经走过的路。
- 应该被供养，因为他是十方所应供养的对象。

- 应该被供奉，因为他有资格接受那些为国王，大臣，天神与梵天神而准备的物品。
- 应当被施予，因为他是合适的供养对象，让施者得到现世与未来世的利益。
- 应当被礼敬，因为他的美德值得我们稽首礼敬。
- 他是这世间无上的福田，六界众生能够在他身上栽种世间与出世间福业。

*我们以身，口，意礼敬这位拥有无限美德的长老！*
*愿这位拥有无限美德与信心的菩萨长老，早日圆满三十种波罗蜜，降伏魔罗以及魔罗的随从，早日成就正等正觉！*

***Sādhu! Sādhu! Sādhi!***
**萨度！萨度！萨度！**

# 大长老的每日作息表

| | | |
|---|---|---|
| 凌晨 | 03:30 a.m. | 起身，盥洗，如厕，省思 |
| 04:00 a.m. | 05:00 a.m. | 禅修 |
| 05:00 a.m. | 06:00 a.m. | 礼佛，诵念护卫经，慈心禅 |
| 06:00 a.m. | 07:00 a.m. | 执行职务 |
| 07:00 a.m. | 08:00 a.m. | 早餐 |
| 09:00 a.m. | 09:30 a.m. | 记诵，教学 |
| 09:30 a.m. | 10:30 a.m. | 托钵 |
| 11:00 a.m. | 12:00 p.m. | 午餐 |
| 12:30 p.m. | 01:00 p.m. | 学习 |
| 01:00 p.m. | 05:00 p.m. | 教学 |
| 05:00 p.m. | 06:00 p.m. | 执行职务 |
| 06:00 p.m. | 07:30 p.m. | 礼佛，诵念护卫经，佛随念，<br>佛法开示，侍奉长老 |
| 07:30 p.m. | 08:00 p.m. | 药食 |
| 08:00 p.m. | 10:00 p.m. | 行禅，禅修，诵经，省思，休息 |

**以上是大长老担任导师，身体还健康时的作息表**

# 大长老过雨安居的地方

| 年 | 地方 |
|---|---|
| 1957 | 納他嘎内寺（沙弥） |
| 1958 | 阿瓦拉•阿育王寺 （沙弥） |
| 1959 | 阿瓦拉•阿育王寺 （达上） |
| 1960 | 补呼威拉•罗哈納瑜伽行者院 |
| 1961 | 达纳勘大•庄严吉祥寺 |
| 1962 | 嘎督瓦•德育瑜伽行者院 |
| 1963 | 嘎啦巴鲁瓦瓦•乔达摩•达波瓦纳寺 |
| 1964 | 帝雅他拉瓦•智悦捨离寺 |
| 1965 | 勾嘎啦三藏法界佛学院 |
| 1966 | 帝雅他拉瓦•智悦捨离寺 |
| 1967-1968 | 嘎督瓦•德育瑜伽行者院 |
| 1969 | 卢旺吉利勘达森林道场 |
| 1970 | 帝雅他拉瓦•智悦捨离寺 |
| 1971-1976 | 嘎督瓦•德育瑜伽行者院 |
| 1977 | 弥立嘎玛•佛教师训学院 |
| 1978- 1995 | 嘎督瓦•德育瑜伽行者院 |
| 1996-1997 | 帕奥禅林 – 缅甸 |
| 1998 | 嘎督瓦•德育瑜伽行者院 |
| 1999-2000 | 龙树林森林道场 |
| 2001 | 帕奥禅林 – 缅甸 |
| 2002 | 龙树林森林道场 |
| 2003 | 嘎督瓦•德育瑜伽行者院 |
| 2004-2011 | 龙树林森林道场 |
| 2012-2014 | 米帝里嘎啦•智悦法界寺 |

# 侍者比丘的话

## 您是如何受委任为大长老的侍者？

“未出家前，我在森林里的一个山洞过了一年半的隐士生活。这森林位于*基礼搭列-地亚北杜玛*（*Giritale-Diyabeduma*）的三哩亭。我二十三岁那年，*马哈先森林道场*（*Mahasen āraṇya*）的*伊利比西耶。戒净*长老（*Elibicciyē Sīlavimala*）找我，他说：“为何在这个佛法住世的黄金年代过着隐士生活？你可以在佛陀的教法里累积善业。”我认同他所说，我应该到寺院出家。接着，我到*马哈先森林道场*准备出家。”

“1997 年卫塞节，*马哈先森林道场*的居士们将一块白布覆盖在法师的座椅，恭敬的把收音机放在椅子上，听闻佛法开示的广播。佛法开示是由*龙树林*大长老所说。这场佛法开示让我生起大信心。这是我第一次听到*龙树林*大长老的声音。我感到欢喜，世上竟然还有如此美好素质的人。隔天，1997 年 5 月 22 日我出家。我向*马哈先森林道场*的大长老学习佛法基础。有一天起床的时候，我生起一个念头：“若外面还有戒律清净，拥有美德与大智慧，实修实证禅法的老师，愿我能亲近他！”这愿望一直围绕在我脑海里。在*马哈先森林道场*住上一段日子之后，我向大长老取得允许，于 2004 年与*威蝶倪贡•悦戒*长老（*Wēdeṇiye Nandasīla*）一起去*龙树林*禅修参学。”

“*圣喜*长老慈悲地接纳我。当时并没有足够的僧房，只好住在医疗室，在那里修禅。后来我得到一间僧房。十一月份期间，我常去*圣法*大长老的僧房为他按摩脚部。我非常恭敬的为他服务。在大海啸时割伤的手也是我为他护理的。有一次，大长老病得很严重，*圣喜*长老察觉我平时为大长老服务的时候非常用心，就对我说：“请照顾大长老，协助他的日常所需。”我就是这样受委任为大长老的侍者。

## 从*圣法*大长老的日常生活，你得到什么启示呢？

“我在他身上学到许多东西。此时的大长老比当初我见他的时候更有美德。没有人曾经见他故意犯戒。他的正念很敏锐，即使病危的时候也能保持得很好。有一次，大长老与我们一群人从*嘎达拉于玛去尼玛拉瓦*。途中，他在座位上晕过去，其他人都不敢碰他。我赶紧为他按摩胸口，直到他恢复意识。车子当时已在前往*帝沙玛哈拉玛*医院（*Tissamahārāma*）的路上。他回复意识的时候，说：“这不是去*尼玛拉瓦*的路。”我感到很惊讶：“即使是在这个病危的时刻，大长老的心依然能够保持这么敏锐。”

“大长老在处理事务的时候，都会很妥善的把事情完成，绝不马虎。即使来请问佛法的是一位小孩，他也会以简单易懂的方式仔细的回答。他对大人或小孩都一视同仁。如果有人问阿毗达磨的问题，他会花上一个多小时，耐心而仔细的解答疑问。他给的答案都很圆满。”

“每次禅修之后，大长老一定会对一切众生散播慈爱心。他习惯每天礼佛三次，即使是卧病在床的时候，依然风雨不改的进行。有时他感到很痛苦，他会说：“我们应当明白，在轮回里所承受的苦难，是无常，是苦，是无我的。”在承受病苦折磨的时候，我不曾见他埋怨，吵闹，挣扎或是做出任何不当的行为。他只是默默的做一些念诵。”

“大长老在修佛随念的时候会使用念珠。即使是当他昏迷，念珠不在手上的时候，他的手指也会像拨动念珠般的拨动着。这说明他在心里忆念佛陀。有一次出国的时候，他在飞机上他感到身体不适。他将专注力放在佛法，以此抑制身体上的痛。如果是在水上或是陆地上遇见同样的情形，他也是用这方法来克服问题。无论在哪里，大长老都无间断地忆念佛陀的功德。有幸能够伺候大长老，成为他的侍者是我的福报。”

“大长老生病的时候，我需要耗费很大的精力才能让他能够好好地休息。医生会吩咐：“请不要让任何人与他交谈。”但是，只要有人问他问题，他就会慈悲的回答，从不觉得烦扰。这个时候的我比较严格。这样的行为让一些人感到不满，并且责怪我。但是，我必须以大长老的健康为重。这个佛教资产必须被维护，让他可以延续得更久。我并没有对任何人感到不满。我决意不为名利，以我的生

命保护大长老。他生命延续得越久，意味着佛陀的教法能够彰显更久。”



与侍者比丘合影

# 《最受崇敬的斯里兰卡佛教瑰宝》
# 龙树林 • 圣法大长老自传

印赠单位：


马来西亚法学会
Reg no: 543

Lot 659, Block 9, Matang Land District, Sin San Tu A Road, Batu Kawa Matang Road, 93250 Kuching, Sarawak, Malaysia.

电话：+60 19 858 2666

电邮：
malaysiadhammasociety@gmail.com

网址：www.tusitainternational.net

脸书：facebook.com/Tusita.Hermitage/

**YouTube:** Tusita Studio

马来西亚传法生态学会
Reg no: PPM-010-10-29072016

Lot 1304, Jalan Sungai Lalang, Mukim Ulu Semenyih, 43500
Semenyih Selangor, West Malaysia

电话：+60 17 977 9100

电邮：
dhammaearthclub@gmail.com

网址：www.tusitainternational.net

脸书：facebook.com/dhammaearth /

**YouTube:** Tusita Studio


Tusita Website | Tusita Studio | FB/Tusita | FB/DECOM

如果您想参与我们的印佛书计划，可以联络我们：


马来西亚法学会
Sis. 晓明
+60198582666

Sis. 秀芳
+601125182609 (只限 whatsapp )

马来西亚传法生态学会
Bro. Tan
+60176701818

Bro. Lawrence
+60122259109

# 时代巨人
# 当代斯里兰卡佛教的国宝

亲近过大长老的人都可以深深地体会到大长老的慈心与智慧。

大长老虽然为一派之长，却能够谦虚地带着徒弟们到缅甸向上首大业处导师；最尊敬的帕奥禅师学习禅法。这是需要多么深厚的修为和修行才能做到的啊！

大长老是怎么做到的呢？

我们可以从这本书中看到大长老传奇的一生及大长老脚踏实地，老老实实的修行生命。

马来西亚法学会
t: +60 19 858 2666 e: jongjyi@gmail.com
http://www.tusitainternational.net
http://www.facebook.com/Tusita.Hermitage

马来西亚传法生态学会
t: +60 17 977 9100 e: dhammaearthclub@gmail.com
http://www.tusitainternational.net
http://www.facebook.com/dhammaearth/

赠阅