



Ven. Ariyadhamma Mahathera (聖法大長老)，斯里蘭卡籍，生於 1937 年 4 月 24 日。
出家於 1956 年 (17 歲)，1959 年 7 月 15 日受比庫戒。

他的戒師，是 Ven. Kedevedduwa Jinawamsa (聖種大長老)，為斯里蘭卡.卡裡阿尼森林派的創立者 (1951 年.6.17)。

本派屬於斯里蘭卡三大派系之一的藍曼匿派。聖法長老跟隨 Ven. Matara Wri Banarama 及本派其他長老學習巴利三藏。

聖法長老威儀具足，德高望重，心性慈祥，博學強記，精通三藏、止觀禪法。1996 年 1 月 2 日，前往緬甸接受帕奧禪師的禪修指導。

聖法大長老現任斯里蘭卡.卡裡阿尼森林派總秘書，駐錫：Na Uyana Aranya Senasanaya (龍樹林僧院)。

聖法大長老開示《應做慈愛經》及問題回答：在佛陀時代，有五百位居士出家成為比庫，他們的修行很好。

有一天，他們請求佛陀允許，他們前往森林裡去禪修。在佛陀許可之後，他們就出發，從一個村莊到另一個村莊，以便尋找適合禪修的森林。

供養他們的村民們，詢問僧眾要去哪裡，比庫們就說，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。

村民們就邀請僧眾住在那座森林，並願意供養比庫們的生活所需。於是，比庫們就接受了村民的邀請。

比庫們在森林中討論後，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，樹神以為比庫們只是暫時住在那裡，

但是一天天的過去，比庫們沒有離開。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庫。

比庫們因此開始生病，沒辦法禪修。他們聚在一起討論，發現都遇到同樣的問題，於是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。先前比庫們在森林裡直接修行觀禪並不適合他們，

應該先以修習慈愛，來作為他們的基本業處，然後再轉修觀禪。於是，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。

比庫們完全地學習了《應做慈愛經》和慈心禪定之後，在回程的路上就持續念誦《慈愛經》。

樹神們感受到比庫們的慈愛，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庫們的慈愛，而開始幫助他們。從這時候開始，比庫們在禪修前都先修習慈愛，

他們都在短時間內證得慈心禪定，並於慈心禪那後轉修觀禪，觀察色法和名法的剎那生滅、苦、無常及其因緣。

有一天，佛陀以神通觀察到這五百位比庫的觀智都已經成熟，可證得聖道、聖果，就用他的光芒出現在比庫們面前，對他們說法。

在聽法的時候，五百位比庫都證得阿拉漢道果。他們在兩安居的第一個月就證得了阿拉漢道果，三個月兩安居結束後，他們回到舍衛城去禮敬佛陀。

這就是《應做慈愛經》的背景故事，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，是關於如何修習慈心禪定。最後一個偈頌，是關於修行觀禪的智慧。所以這部經包含了戒定慧三學。

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

有一個居士的工作是訓練員警的教官，有一天他被人起訴，但他並沒有犯任何過錯，是被冤枉的。

他來見尊者，尊者教他每天念誦《應做慈愛經》二十一遍，並散播慈愛給那些冤枉他的人，過了一段時間；

他對尊者報告說，他的問題已經解決了，他領回他的薪水並恢復他的工作，《應做慈愛經》對他而言是非常珍貴的。

另一個例子，是一位居士的家庭缺乏和諧，他受了很多苦，覺得生命很沒意義。他的姊妹們就來見尊者，告訴尊者他的問題，請求尊者幫助他。

尊者見到這位居士，就教他每天念誦《應做慈愛經》二十一遍，於是他每天念誦《應做慈愛經》二十一遍，有時候甚至念一百遍。

後來他去見尊者，並向尊者報告說，他的家庭問題已經解決了。他們以這個方法體驗到《應做慈愛經》的利益。

當我們要去一個新的地方時，我們都應該先散播慈愛給那個地方，到達那個地方之後，也要如此散播慈愛。

修習慈愛有十一種利益，包括人、天神、非人等會喜歡你，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，這裡也有許多的樹神，所以應當我們散播慈愛給他們，他們也會保護我們的。

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，或者等到有禪相時再請求老師指導？

聖法大長老回答：可以的，在佛陀時代也是有許多居士及比庫都是自己修習的，在印度及其他國家也有許多人這樣做，而且他們的禪修也是可以進步的。

但當他們遇到禪修上的問題時，就必須去找禪修導師。如果在禪修上沒有任何困難，則可以自修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。所以在家裡禪修，也是可能培育起定力的。

問題二：‘決意’在禪修上是不是很重要的關鍵？假如在禪修時習慣性緊張或者用力，應該怎麼辦？

聖法大長老回答：要培育禪修，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，就能夠培育起禪修。

如果一個禪修者沒有決意，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。’

關於習慣性緊張或用力，我們在禪修時，應當儘量放鬆、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。所以要以中道的方式，以平衡的精進力來禪修。

問題三：對於有心想修行的女眾，在邁向解脫的道路上，有什麼應該特別留意或是避免的呢？

聖法大長老回答：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，對佛法就會有信心。
- 2、在禪修或修習止禪時，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，要一直保持正知、正念。
- 3、要持續地把自己的心，安住在禪修的所緣（目標）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、要修習慈心，多散播慈愛，讓心保持在無瞋的狀態。假如在禪修時生起瞋心或情緒化，定力一定會掉下來，所以慈心非常重要。
- 6、要避免我慢，有些禪修者禪修進步，有了一些定力，就會去告訴其他禪修者自己的進步。但是，他在分享這些禪修經驗的時候，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到禪修。
- 7、其他還有很多的障礙要去克服，譬如五蓋的障礙等等，所以我們要時時保持善心，這樣的話禪修才會進步。

問題四：是否可以瞭解大長老的生平故事？

聖法大長老回答：佛陀曾經教導我們，不應該講自己的生平故事，因為會增加我們的煩惱，不過有些事情是可以說的。

首先是關於為什麼會出家？當我很小，不會走路，還在母親懷抱的時候，就記得自己是從一個很高的地方來的，而且還要回到那個地方去，所以是要出家的。

但是，那時候還不明白什麼是出家，直到九歲時，就開始和家人、親戚一起受持八戒，那時家裡附近有一座森林道場；

我就經常去森林道場那裡，和裡面的尊者們學習禪修，當時尊者教導的是慈心禪。

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。’

從那個時候開始，我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庫，持戒很清淨，也有教導禪修。

當時，我就跟著戒師開始過著沙彌的生活，也向其他的森林比庫們學習。後來，我受了比庫戒，就開始學習更多的佛法。

當時的比庫老師們，都教導我很多佛法。受了比庫戒兩年之後，我就開始學習並背誦巴利三藏。

當時，我已經懂得了巴利語，所以對背誦三藏很有興趣，也很開心，打坐禪修也很好，相當的快樂。

當時，我跟隨戒師及其他老師學習時，都非常遵從老師的教導。老師們開示什麼，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。

因為懂得《巴利三藏》，所以我也開始對信眾們開示佛法。在自己比庫的生命中，35年的時間都有教導禪修及開示佛法。

我的禪修開示，是依據《清淨道論》去教導止禪及觀禪的。在 1994 年時，聽說緬甸有一位帕奧禪師，於是在 1996 年 1 月 2 日，我前往緬甸的帕奧禪林學習。

當時，我就緊緊的跟隨著帕奧禪師學習，非常的開心。1997 年，我們邀請帕奧禪師等九到十位尊者來到斯里蘭卡，開始傳授帕奧禪法。

當時是由尚智尊者，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，但從那時候開始，就到龍樹林僧寺，把道場建立了起來。

在出家的生涯中，因為一直都非常聽從戒師及導師的教導，所以我心裡一直都非常開心的學習。

在整個出家的生命中，我都沒有什麼覺得懊悔、遺憾或是需要懺悔的事，從來沒有被投訴過，也從來不曾責備任何人；

我從來不曾對其他人或其他的比丘，做過任何不好的事；經常都安住在慈愛之中，和其他的人接觸時，經常都在培育忍辱。

我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，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，直到嘗到法味，直到體證涅槃。——聖法大長老 2011 年 11 月開示 胡怡芳居士抄寫 覓寂比丘校對

大長老之在家弟子感言：2012 年 7 月 15 日的這一天，是斯里蘭卡‘龍樹禪林’聖法大長老，受具足戒 53 年的日子。

每一年的今天，都是聖法大長老供養僧團的特別日子，大長老在一年裡有幾天都做類似這樣的供養。

記得在當天的一大早，我們去龍樹林拜見聖法大長老。大家把大長老的寮房擠得滿滿的。當時的寮房，也堆滿了滿滿的，即將要供養於僧團的四種如法資具。

聖法大長老，給了我們一個簡短的佛法開示。其中最令人印象深刻、感動的是，聖法大長老說：



“今天，是我出家的第 56 年；也是我完成受具足戒 53 年的日子，這將是第 54 年的開始。在這段出家的期間，我不曾有過想要還俗的心。

我祝福你們大家，在這修行的解脫道上，同樣的也不會有想要還俗的心。我不曾生氣過任何人，我祝福你們要常常保持慈心。

我不曾責備過任何人，我也希望你們不要責備任何人。以及我對一切眾生，都一直保有慈心，也希望你們一直保有慈心。”

啊！以上的這番話，深深地打動了我們每一個人的心！在龍樹禪林的這段期間，曾聽過許許多多關於大長老的故事，聖法大長老的美德多不勝數。

我們的導師，聖喜尊者說，聖法大長老的戒師曾經提及，聖法大長老有如此好的性格，在很小的時候，就已經是如此的了，現在都沒有改變過。

這裡的村民也曾說到，聖法大長老在很小的時候，就已經會說佛法了。當時的村民們都認為，這個孩子往後將會出家。

除此之外，在聖法大長老還是年輕人，是一位優婆塞（準備出家）的時候，**Jinavasa** 大長老，就稱聖法大長老為 **Maitri Upasaka**，意思是慈愛的優婆塞。

所以我們可以想像，當時聖法大長老的慈心，就已經是眾所周知了。每當我們去拜見大長老時，他老人家總是那麼的慈祥、和藹可親。

記得有一次，聖法大長老剛剛作完了一個心臟手術，在靜修了一段時間之後，大長老才公開會見信眾。

當我們去頂禮大長老時，大長老告訴我們，他在逐漸地康復中。除此，大長老也問及在這段期間，我們在正直寺的禪修生活，還好嗎？

當他聽到，我們有許多人在這段期間瀉肚子時，他老人家慈悲的告訴我們，應該要小心什麼食物，什麼樣的水果不能吃太多...

這就有如慈祥的爺爺，叮嚀著他的孩子們一般。導師聖喜尊者曾說過，帕奧禪師和聖法大長老，就像我們解脫路上的兩棵大樹。

是的！除了緬甸的帕奧禪師，聖法大長老就有如我們的大樹。有著他們慈悲的庇護，我們就有如擁有了茂密大樹，

不斷給予我們遮蔭、乘涼、護佑一樣。我們這些佛陀的孩子，是多麼的幸福啊！—— 學生 Kalyani 記於 2012 年 7 月

舉報