



原始佛教會 Saddhammadiipa
ORIGINAL BUDDHISM SOCIETY

佛陀正覺後 2443 年
2011 年 5 月 8 日

正法之光

第 11 期
創刊於 2010 年 7 月 5 日



原始佛法
人間佛教

今年靜修期結束，中道僧團秉承 師命，又將弘化四方，遊化各地。

隨佛尊者與中道僧團到處弘化宣法的目的是為了引攝世人，回歸 佛陀的本懷，
在信仰一致、教說統一、法同一味、和合無諍之下，傳續 佛陀的教法，令之光耀于世，
讓後世的佛弟子，得以親覲 佛陀真面目，這樣才能真正使佛教傳諸久長、利益眾生。

 原始佛教會 發行

佛陀正覺後 2443/2011 年 4 月 3 日～ 4 日

中道僧團行止



Bhante Paññacakkhu
為馬來西亞五個共修處說法



Bhante Aticca 為大馬法友講佛教歷史



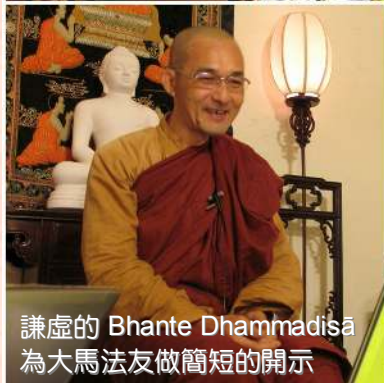
紐約的法友
與台北/僧團用視訊交流中



Bhante Citta Sang Varo
為大眾分享出家後的心境



紐約 / 一邊上課一邊看牆上投影的經文



謙虛的 Bhante Dhammadiṣa
為大馬法友做簡短的開示



紐約 vs 台北

佛陀正覺後 2443/2011 年 5 月 8 日

馬來西亞吉隆坡 禪林獻地



9:00 大眾恭迎 佛像、法寶及僧團入座



施者全家三代同堂親手將文件呈於僧團



法師們及法達夫婦共同揭開禪林淨地的銘文



禮敬佛法僧戒及同誦「佛陀初轉法輪經」
，接著由錫蘭法師們誦「大吉祥經」



- 一、我們不否認在此方、他方，過去、現在、未來有若一、若二甚或百、千、萬、億佛；但是為避免無謂的臆測與爭論、遠離偽說的揉雜，我們回歸歷史上的 釋迦佛陀為我們的根本大師。
- 二、我們承認在歷史的遞嬗中，佛教有各宗各派的教說；但是我們奉持由大迦葉所號召，經過五百位修行成就者—阿羅漢所認可的第一次結集之聖典作為修行的依據。雖然這可能沒有將 佛陀一生說法全然收集，但是作為顯明正法及修證菩提所需，必(已)然足夠。
- 三、經過兩千四百多年的傳承， 佛陀原始教法已然新舊交雜、真偽難分；我們以近 200 年來佛教學界的考據為依據，確認雜阿含經與南傳相應部當中古老修多羅的共說，去除後世之增新與部派教義之混雜融涉部分，還原第一次聖典結集之原貌。
- 四、我們尊重任何端正信仰之教派；但是我們以奉行 佛陀真實教法之僧團為現前的依止。
- 五、我們尊重任何不違反法律與善良風俗的教說與信仰；我們謹守政教分離之原則，不參與任何政黨與政治活動。我們確認緣生法無從比較出絕對的勝劣平等，男女二眾皆能成就無上菩提，是應恪守分責分權之分際。



佛 法 驪 珠	隨佛而行	对原始佛教的疑虑.....	4
		嫉妒的觉知与止息(下).....	6
	古老經說	明、无明.....	25
		古老经说白话摘要与读后感言.....	26
清 淨 三 寶	善知識語	师父的话.....	28
	特別報導	弘法利生 托钵化缘 随佛脚印 正向菩提.....	29
	正法新聞	正法新闻.....	30
	活動報導	二日禅侧记.....	33
正 向 菩 提		禅林侧记.....	34
	五陰世間	人生的一堂课.....	35
	活動報導	中道僧团北马弘法侧记.....	36
	心得分享	自净其意为那桩.....	38
廣 結 善 緣	心得分享	中道禅堂营花絮与感想.....	40
		欢喜行施.....	41
		由韩国白菜危机看身土不二.....	42
	活動留影	中道二日禅留记.....	43

2011 年 7 月 14 日 3 版

本期内容摘要

一系列二日禅的宣法，提供有缘法友们较为深入的了解 世尊的禅修教法的机会，这一期的四场二日禅宣法活动已于五月一日结束，如果您不及参与，请一读本期【特别报导】，其中有两则二日禅侧记的宣法报导。

结束最后一场二日禅后， 随佛尊者就带领中道僧团多位法师游化于马来西亚，在北马举办一系列宣法活动，这次游化并有来自台湾的三位法友随行，请一读随行法友的【正法新闻】报导。

本月八日吉隆坡的法友法达、法馨师兄姐，捐献土地给中道僧团作为吉隆坡中道禅林创建之用，由 随佛尊者代表僧团接受，当天捐赠仪式的盛况，请看本期【正法新闻】报导。

在大正藏《杂阿含》760 经中 佛陀开示老、病、死的不可喜、不可爱、不可念。面对这一课题，请一读马来西亚法相法友的『人生的一堂课』，再一次对自己的人生细细思量。



對原始佛教的疑慮

選自 隨佛尊者 Bhikkhu Vūpasama 『答楊居士問』 2009

問：請問只有『雜阿含』與『相應部』當中古老經法的共說，只有因緣法、四聖諦才是可信的佛法嗎？難道佛教中其它的經說及部派的主張，都不可信，都是錯嗎？既然因緣法不说「常、我」，那么主張「原始佛教」是唯一可信的佛法，不也是反緣起嗎？從因緣中來看，各有各的妥善性，无非都是「圓滿」，何以妄論偏正，豈不是將自說妄立為绝对的真理嗎？

答：

一、因緣中的事實

對與錯的觀點，往往是個人性的見解，而事實的確定，是從因緣的相應性中，了知是否有著一致性，是否有矛盾。如果既不違越「此有故彼有，此无故彼無」，並在此一因緣中有著一致性，而不矛盾，就是確實與妥善的事實。反之，若是不一致與矛盾，就不是事實。事實與無此事實，不等同「對」或「錯」，也不是「對」或「錯」可以代表與改變，正所謂事實勝於雄辯。但世人多習以「對」與「錯」來說明，於是產生「事實」、「不是事實」與個人觀點性的「對、錯」，混淆不清。在此之下，對於事實，容易產生只有這才是「對」的嗎？別人的作法就「錯」嗎？不免陷於不論事實與否，徒爭觀點之「對」、「錯」的無謂對立了。

此外，由於此因緣性的事實，也只是此因緣中的妥善，而不能遍及於一切事緣而妥善，所以此一妥善的事實，並不是「絕對、普遍」，而這也是事實。因此，用將來或其他事緣的妥善，質疑現前因緣中的妥善，是不合於因緣性的想法及作法，這也會產生只有這是事實，難道其它不是事實的莫名質疑。所以，因緣的妥善與事實，只是就此一事緣中，契合於「此有故彼有，此无故彼無」的因緣性及一致性而言，並且「在此一事緣中，此一事實為唯一」，這既不是絕對、普遍的事實，也不是絕對的唯一事實。如果明白

于此，對於提出的事實，就能審視是否真是如此，也能不徒論於「對」或「錯」的紛爭了。

二、佛法與佛教的分流與相成

佛法是真實說，是 佛陀正覺的教誨，是對於苦以契合於「此有故彼有，此无故彼無」的如實知，並指出解決苦的真实辦法。佛教是人間的，是眾生的，是呈現眾生百態的佛教，是在契合眾生的期待及需要中發展。因此，佛法虽真实，但相應者寡，佛教依世俗，而呼應者眾，不論個人的觀點如何，這是世間因緣中的現實。若將佛法以呼應眾生的期待為發展，佛法就不再是佛法；如把眾生的祈求自佛教中淨化純淨，佛教也就不再是佛教。佛法不等同佛教，佛教亦不即是佛法，不用相互為難、相互對立，應當是相輔相成。讓佛法保持為純正的佛法，佛教作為健全的佛教，純正的佛法，並无从否定「眾生事緣中，妥善回應眾生的佛教」，而健全的佛教，也无从否定「生死因緣中，真實滅苦的佛法」。各有因緣中的妥善、必然及限約。若佛弟子依此而行，不混淆不清，不妄自膨脹，就能夠「佛法不礙佛教，佛教不障佛法」。

三、務實與理想的各成

務實或理想的趣向，是認知層次與情感發展交涉而成的人格特質，現實中有着個人因緣中的妥善性，是世間既有的事實，不是教派理論或現實環境就可以主宰左右。因此，在佛教的長期發展中，佛弟子的兩種類型，不自覺的形成兩種不同形態的教派，也發展出各自的教義與典籍，而相契各自人格特質的信眾，亦分別聚集成眾。此後，各自主張自派是「無上義」，法門之內從此是非無邊，而許多旁觀者不樂見此，亦各有所見，分爭是非。然而，自問：個人是當中之其一嗎？如居士來信所言，似已將個人定位成此等無謂之「宗徒」了。又居士虽不樂見此無邊之是非，却不知此是非无从免，難免落个徒呼負負！

一切皆圆，不能变成一切皆「绝对的圆」，否则就会成为形上论，也不能以为一切皆契合因缘的一致性。若不论契合现前事实（如上说）否，都是妥善的，这是酱缸文化，会成为「改正」的障碍。一切皆圆，必需是契合因缘中的一致性，个自因缘中的妥善，否则亦不圆。这不是以此非彼，故彼不圆，是「以彼事缘审视彼事」，因为不契合、矛盾而不圆。若以彼事缘之相应而审视彼事，并不是破坏彼事，而是建立健全之彼事，不知者则以为是破坏彼事的论争。若以此事缘审视此事，说于因缘的相应，是建立于此事缘之妥善，不知者则误以为建立自我的「绝对之圆」。

此外，如果居士真以为「原始佛教」是对其他教派宣战，认为「原始佛教」只是主张「我是他非」，或是认为个人是企图建立自宗之人。如果真是如此，那么个人的建议是，何用关心如此庸碌之人？还是让如是之辈自取灭亡吧！当知学派的利益，并不能代表众生的利益。其余，请居士多学习、护持正法，多深入了解真实之道，许多今日的疑虑自然得解。请多劝勉周边学法的法友，不要再承袭轻法慢僧的传统，以止息无边的过失。

四、开放、尊重与求真求实并存

开放、尊重是基本的公民素养，不是科学与学界的要求而已！但在现代的民主社会中，基于社会的和谐共存，以及维护基本人权，开放、尊重是被作为最基本的要求。这也就是在不妨碍他人权益之下，必需接受个人的任何表现。这是为了和谐与个人权益的保障，应当尊重。虽然在学界、科学界，开放、尊重受到重视，但是求真求实才是真正的重点。开放、尊重不可抑制攸关群众公益之真相与事实的呈现，更不能将公益之事实真相的提出，视为对其他主张的不尊重或非理性攻击。有根有据的证明与辨正，是被允许与鼓励的事，因为这是为了全体社会的开展及利益所作的努力。学界、科学界既不是政治场所，更不是一般的公民社会。

佛法的探讨，纯粹是佛法的探究，而事实的提出，难免会受到佛教社会的疑虑，或认为是对传统佛

教信仰的不尊重、攻讦，而引起排斥或非难，甚至为了信仰利益而罗织「莫须有」的罪名，或是加害于人。虽然这是可以理解的事，但不能因此而怀疑、否定或贬谪追求事实真相的作为，为此停顿事实的探究及显现。用一般公民社会的需求及标准，限约公益事实的呈现，并不是妥善，但是要求公民社会全体朝向事实看齐，则既不可至，也很残忍。

不同的因缘及根器，各有不同的妥善，既不要自以为代表对方，或等同对方，或是绝对的胜于对方，更不需要将各自因缘的妥善，放在同一事缘中评断，否则就会无事生非。虽然世人不免于此，但是学法者还是远离于此吧！

事实的呈现，只是事实的呈现，对原来误认事实者而言，会有诸多心理上的不适，但不能将个人调适的问题，转移到他人的身上，而成为「如实说者的罪过」，并广为罗织种种「莫须有」的过失。如果无法度越此事，那么功德就成为罪过，而过失却视功德。

个人尊重一切不违反法律及约定俗成之善良风俗，也尊重世间诸多良善的宗教信仰。但是对于佛法的胜义而言，是有一定的标准，不会甚么都是。何是世俗？何为胜义？这原是依事实而确立的所在，但在世间佛教中，却变成各自的见地与体验的问题，而这正是「法门之内，是非无边」的症结所在。智者不与世间诤，是世间自起诤。

最后，务实与理想，是谁也改变不了谁，是非对错的论争也不会停止，既不要参与，也不要以为可以阻止。在此世间，走上真实与利他之路吧！对于需要救度的众生而言，要的不是相陪千生万劫的慈悲，而是获得真实救度之法。不论务实的实证主义者与感性的理想主义者，两者有多么的不同，却有一件事是相同。那就是对有益于世间之事，二者在现在都能奋不顾身，尽力而为，并且也同样的作不到「现在所达不到」的事，当事缘及障碍改变以后，二者也一样在新的事缘中，尽力于利生之事。如果真是如此，那么问题是甚么？而又需要改变的是甚么？或许问题只在于——事实是沉重无比的事。



嫉妒的覺知與止息（下）

本文接續《正法之光》第六、七期
隨佛尊者 Bhikkhu Vūpasama 原著於 May 15, 2001

前文提要（《正法之光》第七期 p.9）——

关于「正念」的修行即是念觉分，这是从六触入处观集法与灭法下手，次第的「随集法、灭法正观身、受、心、法」（见大正藏《杂阿含》第 609 经；南传《相应部》『念相应』42 经）。当观「四念处集法与灭法（念觉分）」成就于「明」，则能确立对于「苦如何起与如何灭」与「佛、法、僧」的净信（即依慧根成就信根；见大正藏《杂阿含》第 655 经；南传《相应部》『根相应』52 经），并能了知「五受阴是缘生法，缘生法则无常、苦法」，故「于缘生之五受阴」应当「离贪、断爱」而令苦灭。如是依念觉分（观「四念处集法与灭法」），次第开展出择法觉分、精进觉分、喜觉分、猗觉分、定觉分、舍觉分，也就是七觉分的体现（见大正藏《杂阿含》第 737,810 经；南传《相应部》『觉支相应』13-14 经）。念觉分的修行，让人对于身心内容得以专注觉察、明见，而择法、精进觉分则使人从身心的明见中，更进一步的确立「离贪得以灭苦」的如实正道，并精勤的实践「离欲、断爱」的作为。从「集法与灭法」的如实正见中，产生对于佛、法、僧的净信，精勤于离贪的正道，因有信而得以生悦，又因悦而能生喜，当成就喜觉分，即能使人更确定不移的稳固「灭苦的信念」与实践力量。依喜觉分而有猗觉分（轻安），依猗觉分（轻安）而有乐，依乐而有离贪的「正定」——定觉分（见南传《相应部》『因缘相应』23 经）。明见因缘法与正见、正信、实践离贪正行的力量，使得于六触入处远离贪爱的身心，达于离贪的初禅乃至四禅的正定（见大正藏《杂阿含》第 483 经）。若于六触入处离贪，使得六根不逐六境，六识不增长、现住于六根、六境之缘，身心的平稳与苦息得以深刻与确定，成为一种坚定不移的身心状态，这也就是「正定」（见南传《相应部》『道相应』9,8 经）。依定觉分则能达于舍觉分，就是舍除贪、瞋、痴的身心状态，正向于苦恼息止的解脱（见大正藏《杂阿含》第 749 经；南传《相应部》『道相应』1 经），得成就三藐三菩提（见大正藏《杂阿含》第 727 经；南传《相应

部》『觉支相应』16 经）。

本期接续：

依据「正念（念觉分）」，得如实见因缘法、缘生法的「正觉、明」，而开展离贪是灭苦正道的「正见」。依「相应因缘法、缘生法」而得正知「离贪得以灭苦」的「正见」，即能次第起正思惟、正语、正业、正命、正方便、正念、正定等（见大正藏《杂阿含》749 经；南传《相应部》『道相应』1 经），对缘生法离贪断爱的八正道。

正思惟（巴利 *sammāsaṅkappa*），唐朝玄奘译为正思惟，古译为「正志」或「正欲」，但原意并不是指「思惟」而已。巴利 *sammāsaṅkappa*, *sammā* 是正确、如实无误，*saṅkappa* 是意图、目的，*sammāsaṅkappa* 意为正确、如实无误的意图、目的。在明及正见摄引之下的 *sammāsaṅkappa*，就是指「契合于因缘的如实性，而追根究底的探究困苦何以发生，并以断除问题的缘由，作为判择、解决困苦的方法」（见大正藏《杂阿含》785 经；南传《中部》（117）「大四十法经」）。当中依据「追究、探觅、观察现前发生之根底缘由」的「如理作意（*yoniso manasikara*, 意为向根源作意）」，是经由实证探究的如实知见，进而确立的身心判断、人生方向及道路，约近似俗世的人生信念及期许（参大正藏《杂阿含》第 179、561 经，欲定、断行成就如意足，精进定、心定、思惟定，断行成就如意足；《相应部》神足相应 15 经）。当「正见」、「正思惟」与行为伦理的「正语」、「正业」、「正命」得以实证与契合，即会形成近似「知行合一」的胜任经验与情欲满足（此时是逐渐的离欲与息苦的体验）。在正见、正思惟、正语、正业、正命的契合体现下，知与行不仅更能够在生活中相应体现，也更确定如实知见下的信念，同时能够不断的重复已有的胜任经验（离欲息苦的体验），这就是「正勤」。如是，从「随集法、灭法正观身、受、心、法」的正念（念觉分），如实知见十二因缘法、得明（正觉）、断无明，起「离贪是灭苦

之道」的正见（择法觉分），进而在正思惟、正语、正业、正命、正勤（精进觉分）的次第生起与相应体现中，「知行合一」的正向于离欲、息苦，而能随喜欢喜于离欲、息苦（喜觉分），如此欢喜随顺于离欲则有轻安（猗觉分），依离欲的轻安则能起离欲的安乐，因离欲的安乐则有正定（定觉分），因离欲安乐的正定则能「离欲、灭苦、解脱」（舍觉分），此即仿佛于俗世的心理人格。

佛陀教导透过七觉分、八正道的修学，使人从俗世的「苦乐轮回（终究是苦）」中，转向彻底止息「因缘的迷惑（无明）」、「自我的妄见（我见）」与「构建自我的欲渴（贪爱）」的灭苦正道（即息止苦恼的道谛）。因为在现实人生中，若是「因缘的迷惑（无明）」得以断除，即可断除「自我的妄见（我见）」，进而正向「构建自我的欲渴（贪爱）」的灭尽，让「自我确定」与「自我挫败」的苦乐烦恼能够彻底的止息、不起，即身达至「苦恼息止的解脱」，并藉由贪欲的止息得以开展「慈悲喜舍」。因此，若是能够实践相契于「因缘法」的八正道（见南传《相应部》『蕴相应』126 经、『因缘相应』21 经、『道相应』1 经；大正藏《杂阿含》103,256,68,749 经），而因缘法与八正道的相应就是四圣谛，即可从现实人生的苦恼纠葛中，就「此生」而达到苦恼灭尽的「解脱」，这也正是所谓的「世尊正法律，现见法，灭炽然，不待时节，通达涅槃，即身观察，缘自觉知」（见南传《相应部》『预流相应』35 经；大正藏《杂阿含》第 848 经），而「解脱」也说为具足戒身、定身、慧身、解脱身、解脱知见身（见南传《相应部》『念处相应』13 经；大正藏《杂阿含》638 经），或说为「慧解脱、无漏心解脱」成阿罗汉（见南传《相应部》『蕴相应』126 经、『因缘相应』21 经、『道相应』1 经、『预流相应』28 经、『蕴相应』63-65,69,70,124-125,126 经；大正藏《杂阿含》103,256,68,749,846,846 之次，15～22 经）。

佛陀教导的菩提道，不是在苦恼的六触入处（五受阴）以外，另寻一套「殊于凡俗」的身心来修学，而是在人人相近的苦恼五受阴中，正觉苦的现实与如何生起，并进而发现苦如何灭尽与灭苦之道。同时也是在此「凡俗身心」上，透过对「灭苦之道」的实践，而体现「苦的解脱」，并且是在「凡俗的身心」

与「现世的人生」中实现，而得以令苦灭尽、不起。当中没有任何的神秘与想象，也不赋予任何超现实的理想或期待，更不带有任何形式的心灵慰藉，或是形上哲思与论辩。一言以蔽之，就是「即人正觉，现世灭苦」。

在此需特别说明的是，佛法中所谓的「涅槃」，是说「贪、瞋、痴灭尽，一切诸苦永尽」（见大正藏《杂阿含》490 经后阎浮车所问序四十经之第 2 经；南传《相应部》『阎浮车相应』1 经）。虽说是从贪、瞋、痴的息尽而灭苦，但苦尽的「涅槃（终结、息止之意）」是「缘生、苦法的五受阴已灭尽不起」，「涅槃」不是缘生法。五受阴犹如依于贪、瞋、痴而燃烧的苦焰，当贪、瞋、痴灭尽时，五受阴的苦焰也就熄灭了，此时不仅贪、瞋、痴灭尽，苦也灭尽、不起了，如此名为「涅槃」。因此，佛陀虽说涅槃，但涅槃并不是「因缘生的境界」，所以涅槃既非因缘生、无常、有为、有漏，也不是离因缘生、离因缘灭，超待独存的「常乐我净」的绝对存有。所以，涅槃既不是因缘生、无常性的「有」，也不是非因缘生、永恒性的「有」。然而，涅槃是否就是一种「无」的形态呢？若要了解此一问题，就不得不深思佛陀对苦与苦灭的说法了。

佛陀说「因缘法」，所谓：「无明缘行、行缘识、识缘名色、名色缘六入、六入缘触、触缘受、受缘爱、爱缘取、取缘有、有缘生、生缘老病死忧悲苦恼」（见大正藏《杂阿含》296 经。），若因缘生者则无常、非我，既不是「独自の有」，也不是「恒常不坏的有」，所以苦是无法以「自有、常有」的认知而得到正确的了解，必需从「缘生是苦」而得到苦的明见。在于佛陀的说法中，苦为因缘生，所以依因缘灭则有苦灭，谓「有集法者，悉皆有灭法」（见南传《相应部》『谛相应』11 经），也就是说「此有故彼有，此起故彼起；此无故彼无，此灭故彼灭」，如是能从苦是「无明缘行……生缘老病死忧悲苦恼」，而得知「无明灭则行灭、行灭则识灭、识灭则名色灭、名色灭则六入灭、六入灭则触灭、触灭则受灭、受灭则爱灭、爱灭则取灭、取灭则有灭、有灭则生灭、生灭则老病死忧悲苦恼灭」，正知于「苦应当如何灭尽」。若是依「苦因已灭」而达「苦已灭」，此苦灭则是寂灭、不生、涅槃（见大正藏《杂阿含》260



隨佛而行

经；南传《相应部》『蕴相应』21 经）。诸苦已灭尽、不生，称为寂灭、涅槃，既不是缘生法，也不是无常，更不是非因缘性的独自、真实、不坏的存有，或是绝对的「虚无」，所以苦灭涅槃是无法以「虚无」的认知，而予以正确的认识。如舍利弗涅槃后，虽已见法而尚未断尽贪爱的阿难，心有不忍及忧愁，当时 佛陀为阿难说：「彼舍利弗持所受戒身涅槃耶？定身、慧身、解脱身、解脱知见身涅槃耶？」阿难答以：「不也，世尊！……不持所受戒身（定身、慧身、解脱身、解脱知见身），乃至道品法而涅槃」（见南传《相应部》『念处相应』13 经；大正藏《杂阿含》638 经）。因此，苦为因缘生，因缘灭则有苦灭，苦生与苦灭是无法以「独自存有」、「绝对虚无」的认知而得到正确认识。苦灭的涅槃，不是「缘生法」，是无法以常、无常的认知予以确当的了解及说明，并且「缘生、苦法已灭尽」的涅槃，既不是「自作、他作、自他共作、无因作」及「缘生」，更无法说「得、入、住」于涅槃，所以只能说「苦为因缘而生，故因缘已灭则苦灭」（见大正藏《杂阿含》300、301、302、343、104 经）。

涅槃必需从「苦因的息灭而苦灭」来认识与理解，才能得知 佛说涅槃的义趣。若能够如此，就会明白涅槃是「缘生、苦法的灭尽」，不是一种「相对于生、有的灭、无」。因此，涅槃不是在相对于生死忧苦之外，而另外「存在」或「缘生」的一种「寂灭」、「静乐」的受用境界，涅槃也不是不离生死忧苦，而得以发生的境界与受用，涅槃更不是绝对性的「无」的形态，所以不是离于生死忧苦的因缘灭，而得以自灭的「无」。简单得说，涅槃不是「相对于常有的虚无」，也不是「绝对的存有或虚无」，更不是「缘生的有或无」，而是「缘生、苦法的灭尽」。由于涅槃是「缘生、苦法的灭尽」，而「缘生、苦法」则非我我所，所以 佛陀说「如来死后有、无、有亦无、非有亦非无，不可记说」（见南传《相应部》『蕴相应』86 经；大正藏《杂阿含》106 经），又说五受阴灭尽是「无因缘可记说」（见大正藏《杂阿含》105 经）、「色是坏法；彼色灭，涅槃是不坏法。受、想、行、识是坏法；彼（受、想、行、）识灭，涅槃是不坏法」（见大正藏《杂阿含》51 经；南传《相应部》『蕴相应』32 经）。此外，若有人知生死

是缘生、败坏法，却误以为涅槃是「相对于生死败坏法的不坏法」来看，则必将涅槃视为超待于生死与世间之外，是一种永恒不坏的存有。这多见于公元三世纪后传出的「（大乘）菩萨道」诸经，多以「常乐我净之如来藏」的真实显现来说涅槃。由于涅槃原本是指「缘生、苦法的灭尽」，所以涅槃当然不是缘生法，既然涅槃不是缘生、无常、败坏法，这才说「涅槃是不坏法」，这绝不是认为涅槃为「永恒不坏」的意思。

举例来说：在世上一般人的见识里，世间的一切是相对且相反而无法并存的个别存在，譬如生死、明暗、黑白、对错、善恶、高低、大小、长短、内外、有无……等，也就是说生即非死、黑即非白、善不是恶、对不是错，相互间是水火不容、个自存有的二元相对世界。在这种认识论底下，认为在二元相对的世界外，还有一种超越二元相对的「绝对存有」。这种哲理思惟的说法，是认为现实世界的一切，无不是相对状态的存在，因而有着败坏与毁灭的可能，如暗会为明所坏、生为死所毁，而善与恶也是相互的对立与破坏，所以认为现实的一切不仅只是相对的存在，更是一种对立、不安定及虚假的存在。依据这种哲理思惟而建立的人生观点，会使让人感到现实世界的不安及虚假，进而期盼脱离「既对立、不安且虚假的现实世界」，追寻现实以外的「绝对存有」。因此，这种哲理思惟认为，在现实的一切之外，有着超越一切相对与不安定的「绝对性存在」，而此一绝对的存在，不仅超越了「相对与虚假」的现实世界，同时也是永恒、安稳、绝对的自主与自由、纯净的一种真实境界。这种说法是立足于一般人对于世界是「相对认识论」上，另外再安立出一个超乎现实的「理想的境界」。若将此一境界予以意志化，就是一种「神」或「灵」；如予以真实化，就成为一种「境界」；若予以抽象化，就成为一种法则、定律、秩序、本性，或是纯粹的理性。这不仅大大的满足了世人面对「世间是缘生、苦法」的心理需求，同时也能够满足宗教信仰上的需要，并且安抚了理性思惟的知识份子。然而，如就思辨结构而言，这种「超越」的绝对真实论，终究也只是一种「相对认知」于现实世界的「相对想法」而已！同时也是一种「明明处在现实中，却又虚拟、悬设于现实外」的「虚幻与推论的理想」罢

了！有些人就是将「涅槃」当作这一类属性的存有。

此外，又有将「生老死苦如何灭（灭法）」的「无明灭则行灭、行灭则识灭……有灭则生灭、生灭则老病死忧悲恼苦灭」，误以为是指「缘生、苦法已灭尽不起」的涅槃，妄认涅槃是相对于生死的「缘生法」。不知 佛陀说：「色（、受、想、行、识）是无常、有为、缘起所生，为尽法、坏法、离法、灭法者，彼之灭故说是灭」（见南传《相应部》『蕴相应』21 经；大正藏《杂阿含》260 经），这是说「凡因缘生之法，也就是因缘灭则灭之法」，而缘生法已灭者，才说是「灭」。简单的说，老病死是「无明缘行……生缘老病死忧悲恼苦」的因缘现起，所以老病死也是顺于因缘法的「无明灭则行灭……生灭则老病死忧悲恼苦灭」而灭尽之法（灭法），当老病死「已经灭尽」才说是「灭」。后世的学说，将因缘法则性的灭法——「无明灭则行灭……生灭则老病死忧悲恼苦灭」，误认为是「生死已灭」的寂灭涅槃，提出涅槃是不离生死因缘而安立的缘起，如同生死一般，也是缘生法，又认为「缘生法（色、受、想、行、识……）即空、如幻」的现起，所以说「生死、涅槃，如梦、如幻，无二无别」，是「不可得」。此一主张，可见于公元前一世纪新传出的《般若经》（见《小品摩诃般若波罗蜜经》卷一『释提桓因品』），这是融摄了部派佛教大众系一说部主张的「世、出世法皆无实体，唯有假名」的部义，发展为「（大乘）菩萨道」的根本思想。

《般若经》是一种新出而特殊的哲思，自成一套「唯破不立」的办证法，不仅吸收了佛法的「因缘说」及「无我」，并且加以融合成另一套新的哲理思维。它认为一切的一切，不仅都是因缘而生、因缘而灭，当下也即是「无我（空、无自性）」的显现。

《般若经》的论证核心理论，是将「因缘生」的现实世界，以及破除「我之妄见」的「无我（空）」，两者视为同等不二，又将「缘生、苦法已灭尽」的涅槃，误以为就是顺着因缘法则而确立「缘生法如何灭尽」的灭法，而主张生死、涅槃都是依因缘法则而有的缘生法。如是，提出生死、涅槃、空皆同等不二，并且将「空、无我、无自性」，转为「空、无实体、无实有」，而提出「一切法即空、如幻、不可得」的见解，反斥传统佛教提倡现证涅槃的「四圣谛」。主

张一切是缘生即空的现起，故说缘生「即」非实有（空），是谓「因缘不坏空，空不坏因缘」（见大正藏《大般若波罗蜜经》卷三八九『不可动品』）；又认为一切是对应世俗而安立，是不违反世俗所见、所说而「假名施設」，如说「菩萨摩訶萨但有假名施設言说，菩提及萨埵俱不可得故」（见大正藏《大般若波罗蜜经》卷四十九『摩訶萨品』）。因此，「缘起即空」与「假名施設」，即成为《般若经》的认知与表达的主轴。

然而，不论误以为涅槃是「常住不坏法」，或妄见涅槃是「缘生法」，这两种说法都是对 佛陀教说的涅槃，有着根本上的不解与谬误（见大正藏《杂阿含》62、408、301、393 经；南传《相应部》『谛相应』8 经、『因缘相应』15 经）。此外，诸苦永尽的涅槃，并不是「见集法、灭法，知八正道」就已经达至。应当先见集法（十二因缘故），名为见法、正觉，后知「有灭法」（生死如何灭，不是已灭），得明、断无明，断身见、疑、戒禁取（见南传《相应部》『因缘相应』20,21 经、『蕴相应』126 经、『预流相应』28 经；大正藏《杂阿含》296,256,846 之次经），又名具足「七十七种智」（见南传《相应部》『因缘相应』34 经；大正藏《杂阿含》357 经）。依「明」为前相，进而正见「八正道」，也就是见「老死智，老死集智，老死灭智，老死灭道迹智。如是生……。有……。取……。爱……。受……。触……。六入处……。名色……。识……。行智，行集智，行灭智，行灭道迹智」，又名具足「四十四种智」，成就四圣谛初转、四行的正觉（见大正藏《杂阿含》749,287,356,379 经；南传《相应部》『道相应』1 经、『因缘相应』65,33 经、『谛相应』11 经）。

虽见法、悟道者已知有涅槃，却尚未尽诸苦而涅槃（见大正藏《杂阿含》103、351、347 经；南传《相应部》『蕴相应』89 经、『因缘相应』68,34 经）。因此，明见因缘法、八正道者，虽已入于法流，已于佛、法、僧不坏净信，圣戒成就，但尚未尽诸漏（见大正藏《杂阿含》843、844、845 经；南传《相应部》『预流相应』5,13,4,28 经）。佛陀说应不放逸，依七觉分精进修习，成就「离贪之正定」者，则能离于贪、喜、忧、苦、乐，进而达成舍断贪、瞋、痴（见大正藏《杂阿含》855、483 经、749



经；南传《相应部》『预流相应』40 经、『受相应』29 经、『道相应』1 经）。当七觉分修习满足，得正觉、尽于诸苦、具慈悲喜舍、解脱、成就阿耨多罗三藐三菩提（见大正藏《杂阿含》810,743,727 经；南传《相应部》『入出息相应』13,14 经、『觉支相应』54,16 经）。若现生已得尽诸漏的人，虽然现前犹有身的苦患，但已灭尽贪、瞋、痴的苦患，所谓于诸苦受是「唯生身受，不生心受」（见大正藏《杂阿含》107、470；南传《相应部》『蕴相应』1 经、『受相应』6 经），复当于身坏命终，不生相续，不生彼彼处，亦无因缘可记说——涅槃，此即「断诸爱欲，永离有结，正意解脱，究竟苦边」（见大正藏《杂阿含》105 经）。

七、嫉妒的息止之道

甲、总说

如果不了解嫉妒的内容，以及延生的问题与苦恼，还有对人的束缚与逼迫，人如何会想要远离或息止嫉妒呢？如果不了解嫉妒的内容，也不想要息止嫉妒，那人又如何会有探索嫉妒的意愿，并因而了解嫉妒的发生因素呢？如果不明白嫉妒的发生因素，人又如何得知嫉妒是否可以息止？又如何能够明白息止嫉妒的办法呢？

嫉妒的因素，如第三节「嫉妒」的发生因素与形态所说，『嫉妒生起次第』的次第与内容有：

（一）在现实生活中，眼、色相缘起眼识，眼、色、眼识三事为眼触（有乐触、苦触、喜触、忧触、舍触），缘触而生受、想、思（行），眼、色与眼识、受、想、行则为五受阴。如是耳、声……；鼻、香……；舌、味……；身、触……；意、法相缘起意识（识），意、法、意识缘生触，缘触而生受、想、思（行）。彼六触入处，即为五受阴。（见大正藏《杂阿含》第 41、305、306、289、290 经）。

（二）在日常经验中，于眼触入处、……意触入处等六触入处（五受阴）不如实观察（不正思惟）。如于六触入处不如实观察者，即于六触入处（五受阴）不如实见因缘法、缘生法，不得正见六触入处是缘生，故无常、苦、非我我

所。如是不如实见者则生于痴，彼痴者是谓「无明」，而于六触入处（五受阴）生喜贪、渴爱，因爱而有诸大苦生。（见大正藏《杂阿含》第 334,68,103,257,57,306, 210,245,1170, 251,298,1144；南传《相应部》『蕴相应』102,126 经、『六入相应』107 经、『因缘相应』21 经）。

（三）于身心内涵（名五受阴，又称六触入处）不见无常、苦、非我、非我所，则于五受阴（六触入处）不生厌离，不生厌离者则生乐着，乐著者则生喜贪，即于眼入处、……意入处所起的愉悦、欢喜与忿怨、忧苦的感受（有乐受、苦受、喜受、忧受、舍受），产生生化反应性的身心约制。当人对于色、声、香、味、触、法的日常经验，有所生化反应性的身心约制，即因而产生心理性的自我情感，并经由种种愉悦、喜乐的感受经历，形塑出个人经验上的自我胜任经验、情欲满足，并将理智认知转化为信受的价值。（见大正藏《杂阿含》第 210、245、306、311、1170 经）

（四）个人对于胜任经验、情欲满足或信受的价值，有着相当愉悦、喜乐的感受与缘着，从而形成坚执其中的贪爱、欲求，引起满足欲求的期盼及动力。（见大正藏《杂阿含》第 311 经，谓「见可爱、可乐、可念……，见已欣悦……系着已欢喜，欢喜已乐着，乐着已贪爱，……去涅槃远」；298 经）

（五）满足欲求的期盼及动力，激发实现欲求的想象与臆测。在实现欲求的想象与臆测中，经由「现实实况、行动代价、利益回馈」的损益计量、思考，而规划出将来的「欲求的实现内容与步骤」，也就是在未来的「自我期许」、愿望、理想。

（六）依着「自我期许」的内容，形成了「自我接纳」与「自我认同」的面向与标准，并且依着欲求的实现步骤，而有不同实现阶段的自我认同标准。对于努力实现「自我期许」的人来说，阶段性的自我认同标准就是引发「胜任感」与「挫败感」的当下临界尺度。例如：立

志成为总统的人，规划四十岁前作立委，五十岁前当县、市长，六十岁左右当上总统，这三段式的实现步骤，形成三个不同阶段的自我认同标准，也是引发「胜任感」与「挫败感」的三个阶段性临界点。

(七) 从现实的经验中，面临了现阶段自我期许、愿望的「在他实现」与「自我挫败」，形成了「自我认同」的障碍，引发了情欲的期待及失落的内在冲突。

(八) 对同一「自我期许及认同标准」的所在，在既欣赏又愤拒、既认同又对立的两极情欲冲突中，影响、关涉而现起自相矛盾与错乱的情欲，也就是「嫉妒」。

(九) 伴随「嫉妒」而起的，是因「自我认同」的挫败而起的慌乱、焦虑、愤怒情绪，还有为了寻求自我肯定所引发的妄想，因强烈拒绝挫败与维护自我，而不自觉的合理化、美化自己的自大心理。

(十) 实现欲求的迫切感与慌乱、焦虑、幻想、自大、愤怒的心绪，交织成思虑与情欲为之错乱的狂迷，而有着背离常态的身心表现及作为。

如果我们已经了知「嫉妒」的生起，不是单独的自己发生，也不是由他人或某种心绪与行为而生起，更不是无有因由的自然发生，而是由平常的生活经验所形成的诸多一般心理与情感，以及某种平常现实经验的关连，所相关而起的情欲问题。那么我们就可以明确的了知嫉妒是可以息止，并且息止嫉妒的方法，也能够「嫉妒」的原因当中，得以正确与充分的发现。因此，息止嫉妒的作法，在于必须先深刻的认识「嫉妒的内容，延生的问题与苦恼，以及对人的束缚与逼迫」后，再深细的探知嫉妒的生起因由，进而了知去除与息止「嫉妒的生起缘由」，即可息止嫉妒的生起，具足如是的「正见」，即是开展灭除嫉妒之道的先决要件。依着如是的「正见」，则能次第起息除嫉妒的苦恼与逼迫的信念，并付诸务实、精勤的实践息止「嫉妒的生起缘由」的行动步骤，因而正向嫉妒的息止。

若要深刻、确实的觉察嫉妒的内容、问题、束缚

与逼迫，以及察觉嫉妒的生起因素，就要修习于念觉分，当安住于身心，专注的觉察身心生起的实况，觉知嫉妒的生起缘由与关连所在，即可明见嫉妒的内涵与缘由次第，进而了知如何息止嫉妒的缘由，以及灭除嫉妒的实践步骤，再精勤实践息止嫉妒的缘由，而达成嫉妒的息止、不起。如是完整的修行方法，就是依「四圣谛三转、十二行」的准则与次第，修习正觉、离贪、断苦的七觉分（见大正藏《杂阿含》305、306、1173、13、263 经）。

修习七觉分之前，当先修安那般那（入出息法），远离于散乱与昏沉，专住摄念、无需达至初禅以上，再从观六触入处入手，随集法、灭法而观，次第的观身、受、心、法的集法与灭法（见大正藏《杂阿含》第 810,855,609 经；南传《相应部》『入出息相应』13,14 经、『预流相应』40 经、『念相应』42 经）。如是先专注不移的觉察现前身心的实况，依序的从嫉妒的内涵与伴随的诸多心绪、苦恼觉察起（见『嫉妒生起次第』之第八、九、十），并得以如实正见「嫉妒」的苦恼——苦谛。依如是正见，能生起远离嫉妒与断苦的意欲——增上欲，从而在嫉妒的内涵中，再觉察与发现引发嫉妒的原因（集法）——集谛（『嫉妒生起次第』之第一至七），再进而觉知灭除嫉妒与诸多苦恼的根本办法，在于息止引发嫉妒的原因（灭法）——灭谛（灭除『嫉妒生起次第』之第一至第七）。

灭除嫉妒的实践方法、步骤，先要透过身心的觉察，具足「嫉妒的集法与灭法」的明见，明见嫉妒的现起，既不是由自己所作（自作），也不是由他人、外境所作（他作），或是由自己与他人、外境所共作（自他共作），更不是离自、他而无有缘由的发生或本有（无因作），而是依着特定的因素关连而「缘生」（见大正藏《杂阿含》第 302 经；南传《相应部》『因缘相应』17 经）。所以，嫉妒是「缘生法」，不会是坚固不移、恒久长存（无常），是败坏、逼迫、苦，也不是本有（非我、非我所）。灭除嫉妒，不会想灭除嫉妒，就可以自主而随心所欲的息除嫉妒（非自作自觉），更无法依靠任何外力的介入就可以决定远离嫉妒（非他作他觉），或是采取不理不睬的办法就会使嫉妒自然的息止（非无因觉）。只有引发嫉妒的「特定的因素关连性」得以息止，才可



以让嫉妒不再生起，当获得如是如实正见时，才具足如何息止嫉妒的智慧（见大正藏《杂阿含》第 300 经；南传《相应部》『因缘相应』46 经）。依着嫉妒如何生起与息止的智慧，能正见灭除嫉妒的方法及实践次第——道谛。如是依嫉妒的「四圣谛」，而能摄导、具足远离嫉妒的信心，强化灭尽嫉妒的增上欲，进而实践远离嫉妒之缘由的种种作为（见大正藏《杂阿含》749,654,655,382 经；南传《相应部》『道相应』1 经、『根相应』52 经、『谛相应』29 经）。

依于正见嫉妒、嫉妒之集法、嫉妒之灭法、嫉妒灭尽之道的「明」，当精勤不懈的深入觉察、禅思，实践息除嫉妒的离贪正道，则能离于六触入处的贪爱，得离欲、离恶、离不善法，乃至远离喜、忧、乐、苦，达至舍、净念、一心，获致「离贪的正定」，完成嫉妒的灭尽（见大正藏《杂阿含》749,768 经；南传《相应部》『道相应』1,2 经）。

乙、觉知息止嫉妒的次第

（一）息止嫉妒，必需远离挫败感

具足正见「息止嫉妒之正道」，即能如实了知要息止嫉妒，就必需灭除引发嫉妒的缘由——挫败感（见『嫉妒生起次第』之第七），将息止挫败感的坚定信念付于实际的行动。息除挫败感的修行方法，也是依「四圣谛」的准则与次第，修习七觉分。先修安那般那（入出息法），远离于散乱与昏沉，专住摄念（无需达至初禅以上）。再专注不移的觉察现前身心，随集法、灭法而观，依序观察挫败感的内容、障碍、束缚与逼迫——（见『嫉妒生起次第』之第七、八、九、十），并得以如实的正见于「挫败感」的苦恼——苦谛。如是正见能生起要远离挫败感与断苦的意欲——增上欲，从而在挫败感的内涵中，觉察与发现引发挫败感的原因（集法）——集谛，是「自我期许、愿望、理想」（『嫉妒生起次第』之第六），而后觉知灭除挫败感的根本方法，在于息止引发挫败感的「自我期许、愿望、理想」（灭法）——灭谛。

灭除「挫败感」的实践方法、步骤，需先透过身心的觉察，具足「挫败感的集法与灭法」的明见。如此能够明见挫败感的现起，既不是由自己所作（自作），也不是由他人、外境所作（他作），或是由自

己与他人、外境所共作（自他共作），更不是离自、他而无有缘由的发生或本有（无因作），而是依着特定的因素关连而「缘生」（见大正藏《杂阿含》第 302 经；南传《相应部》『因缘相应』17 经）。所以，挫败感是「缘生法」，挫败感不会是坚固不移、常住不变（无常），是败坏、逼迫、苦，也不是本有（非我、非我所）。因此，挫败感的灭除，不是自己想要灭除挫败感，就可以随心所欲的息除（非自作自觉），更无法依靠任何外力的介入就可以远离挫败感（非他作他觉），也不是对挫败感予以置之不理就会自然的息止（非无因觉）。只有引发挫败感的「特定的因素关连性」得以息止，才可以让挫败感不再生起，当获得如是如实正见时，就具足如何息止「挫败感」的智慧（见大正藏《杂阿含》第 300 经；南传《相应部》『因缘相应』46 经）。依着挫败感如何生起与息止的智慧，能正见灭除挫败感的方法及实践次第——道谛。如是依挫败感的「四圣谛」，而能摄导、具足远离挫败感的信心，强化灭尽挫败感的增上欲，进而坚定的实践远离挫败感的缘由——「自我期许、愿望、理想」（见大正藏《杂阿含》749,654,655,382 经；南传《相应部》『道相应』1 经、『根相应』52 经、『谛相应』29 经）。

依于正见挫败感、挫败感之集法、挫败感之灭法、挫败感灭尽之道的「明」，当精勤不懈的深入觉察、禅思，实践息除「挫败感」的离贪正道，而离于六触入处之「自我期许、愿望、理想」的贪爱，得离欲、离恶、离不善法，乃至远离喜、忧、乐、苦，达至舍、净念、一心，获致远离「自我期许、愿望、理想」的正定，完成挫败感的灭尽（见大正藏《杂阿含》749,768 经；南传《相应部》『道相应』1,2 经）。

（二）止息「挫败感」，必需远离「自我认同标准」及「自我期许」

具足正见息止「挫败感」之正道，即能如实了知要息止「挫败感」，就必需灭除引发「挫败感」的缘由——「自我认同标准」（见『嫉妒生起次第』之第六），并生起息止「自我认同标准」的坚定信念与行动。息除「自我认同标准」的修行方法，是依「四圣谛」的准则与次第，修习七觉分。先修安那般那（入



出息法），远离于散乱与昏沉，专住摄念（无需达至初禅以上）。再专注不移的觉察现前身心，随集法、灭法而观，依序观察「自我认同标准」的内容、障碍、束缚与逼迫——（见『嫉妒生起次第』之第六与七、八、九、十），并得以如实的正见于「自我认同标准」的苦恼——苦谛。如是正见能生起要远离「自我认同标准」与断苦的意欲——增上欲，从而在「自我认同标准」的内涵中，觉察与发现引发挫败感的原因（集法）——集谛——是「自我期许、愿望、理想」（『嫉妒生起次第』之第五），而后觉知灭除「自我认同标准」的根本方法，在于息止引发挫败感的「自我期许、愿望、理想」（灭法）——灭谛。

灭除「自我认同标准」的实践方法、步骤，需先透过身心的觉察，具足「自我认同标准的集法与灭法」的明见。如此能够明见「自我认同标准」的现起，既不是由自己所作（自作），也不是由他人、外境所作（他作），或是由自己与他人、外境所共作（自他共作），更不是离自、他而无有缘由的发生或本有（无因作），而是依着特定的因素关连而「缘生」（见大正藏《杂阿含》第 302 经；南传《相应部》『因缘相应』17 经）。所以，「自我认同标准」是「缘生法」，「自我认同标准」不会是坚固不移、常住不变（无常），是败坏、逼迫、苦，也不是本有（非我、非我所）。因此，「自我认同标准」的灭除，不是想要灭除「自我认同标准」，就可以随心所欲的息除（非自作自觉），更无法依靠任何外力的介入就可以远离「自我认同标准」（非他作他觉），也不是对「自我认同标准」予以置之不理就会自然的息止（非无因觉）。只有引发「自我认同标准」的「特定的因素关连性」得以息止，才可以让「自我认同标准」不再生起，当获得如是如实正见时，就具足如何息止「自我认同标准」的智慧（见大正藏《杂阿含》第 300 经；南传《相应部》『因缘相应』46 经）。依着「自我认同标准」如何生起与息止的智慧，能正见灭除「自我认同标准」的方法及实践次第——道谛。如是依见远离「自我认同标准」的「四圣谛」，而能摄导、具足远离「自我认同标准」的信心，强化灭尽「自我认同标准」的增上欲，进而坚定的实践远离「自我认同标准」的缘由——「自我期许」、愿望、理想（见大正藏《杂阿含》749,654,655,382 经；南传

《相应部》『道相应』1 经、『根相应』52 经、『谛相应』29 经）。

依于正见「自我认同标准」的内涵及苦、「自我认同标准」之集法、「自我认同标准」之灭法、「自我认同标准」灭尽之道的「明」，精勤不懈的深入觉察、禅思，实践息除「自我认同标准」的离贪正道，而离于六触入处之「自我期许」、愿望、理想的贪爱，得离欲、离恶、离不善法，乃至远离喜、忧、乐、苦，达至舍、净念、一心，获致远离贪爱「自我期许」、愿望、理想的正定，完成「自我认同标准」的灭尽（见大正藏《杂阿含》749,768 经；南传《相应部》『道相应』1,2 经）。

（三）息止「自我期许」，必需远离「满足欲求的期盼及动力」

具足正见息止「自我期许」之正道，即能如实了知要息止「自我期许」，就必需灭除引发「自我期许」的缘由——「满足欲求的期盼及动力」（见『嫉妒生起次第』之第五），并生起息止「满足欲求的期盼及动力」的坚定信念与行动。息除「自我期许」的修行方法，是依「四圣谛」的准则与次第，修习七觉分。先修安那般那（入出息法），远离于散乱与昏沉，专住摄念（无需达至初禅以上）。再专注不移的觉察现前身心，随集法、灭法而观，依序观察「自我期许」的内容、障碍、束缚与逼迫（见『嫉妒生起次第』之第六与七、八、九、十），并得以如实的正见于「自我期许」的苦恼——苦谛。如是正见能生起要远离「自我期许」与断苦的意欲——增上欲，从而在「自我期许」的内涵中，觉察与发现引发「自我期许」的原因（集法）——集谛——是「满足欲求的期盼及动力」（『嫉妒生起次第』之第五），而后觉知灭除「自我期许」的根本方法，在于息止引发「自我期许」的「满足欲求的期盼及动力」（灭法）——灭谛。

灭除「自我期许」的实践方法、步骤，需先透过身心的觉察，具足「自我期许的集法与灭法」的明见。如此能够明见「自我期许」的现起，既不是由自己所作（自作），也不是由他人、外境所作（他作），或是由自己与他人、外境所共作（自他共作），更不是离自、他而无有缘由的发生或本有（无



因作），而是依着特定的因素关连而「缘生」（见大正藏《杂阿含》第 302 经；南传《相应部》『因缘相应』17 经）。所以，「自我期许」是「缘生法」，「自我期许」不会是坚固不移、常住不变（无常），是败坏、逼迫、苦，也不是本有（非我、非我所）。因此，「自我期许」的灭除，不是想要灭除「自我期许」，就可以随心所欲的息除（非自作自觉），更无法依靠任何外力的介入就可以远离「自我期许」（非他作他觉），也不是对「自我期许」予以置之不理就会自然的息止（非无因觉）。只有引发「自我期许」的「特定的因素关连性」得以息止，才可以让「自我期许」不再生起，当获得如是如实正见时，就具足如何息止「自我期许」的智慧（见大正藏《杂阿含》第 300 经；南传《相应部》『因缘相应』46 经）。依着「自我期许」如何生起与息止的智慧，能正见灭除「自我期许」的方法及实践次第——道谛。如是依「自我期许」的「四圣谛」，而能摄导、具足远离「自我期许」的信心，强化灭尽「自我期许」及断苦的增上欲，进而坚定的实践远离「自我期许」的缘由——「满足欲求的期盼及动力」（见大正藏《杂阿含》749,654,655,382 经；南传《相应部》『道相应』1 经、『根相应』52 经、『谛相应』29 经）。

依于正见「自我期许」的内涵及苦、「自我期许」之集法、「自我期许」之灭法、「自我期许」灭尽之道的「明」，精勤不懈的深入觉察、禅思，实践息除「自我期许」的离贪正道，而离于六触入处「满足欲求的期盼及动力」的贪爱，得离欲、离恶、离不善法，乃至远离喜、忧、乐、苦，达至舍、净念、一心，获致远离「满足欲求的期盼及动力」的正定，完成「自我期许」的灭尽（见大正藏《杂阿含》749,768 经；南传《相应部》『道相应』1,2 经）。

（四）息止「满足欲求的期盼及动力」，必需远离「胜任经验、情欲满足、信受价值的坚执、贪爱及欲求」

具足正见息止「自我期许」之正道，即能如实了知要息止「自我期许」，就必需灭除引发「自我期许」的缘由——「满足欲求的期盼及动力」（见『嫉妒生起次第』之第五），并生起息止「满足欲求的期盼及动力」的坚定信念与行动。息除「满足欲求的期

盼及动力」的修行方法，是依「四圣谛」的准则与次第，修习七觉分。先修安那般那（入出息法），远离于散乱与昏沉，专住摄念（无需达至初禅以上）。再专注不移的觉察现前身心，随集法、灭法而观，依序观察「满足欲求的期盼及动力」的内容、障碍、束缚与逼迫——（见『嫉妒生起次第』之第五与六、七、八、九、十），并得以如实的正见于「满足欲求的期盼及动力」的苦恼——苦谛。如是正见能生起要远离「满足欲求的期盼及动力」与断苦的意欲——增上欲，从而在「满足欲求的期盼及动力」的内涵中，觉察与发现引发「满足欲求的期盼及动力」的原因（集法）——集谛——是「胜任经验、情欲满足、信受价值的坚执、贪爱及欲求」（『嫉妒生起次第』之第四），而后觉知灭除「满足欲求的期盼及动力」的根本方法，在于息止引发「满足欲求的期盼及动力」的「胜任经验、情欲满足、信受价值的坚执、贪爱及欲求」（灭法）——灭谛。

灭除「满足欲求的期盼及动力」的实践方法、步骤，需先透过身心的觉察，具足「满足欲求的期盼及动力的集法与灭法」的明见。如此能够明见「满足欲求的期盼及动力」的现起，既不是由自己所作（自作），也不是由他人、外境所作（他作），或是由自己与他人、外境所共作（自他共作），更不是离自、他而无有缘由的发生或本有（无因作），而是依着特定的因素关连而「缘生」（见大正藏《杂阿含》第 302 经；南传《相应部》『因缘相应』17 经）。所以，「满足欲求的期盼及动力」是「缘生法」，「满足欲求的期盼及动力」不会是坚固不移、常住不变（无常），是败坏、逼迫、苦，也不是本有（非我、非我所）。因此，「满足欲求的期盼及动力」的灭除，不是想要灭除「满足欲求的期盼及动力」，就可以随心所欲的息除（非自作自觉），更无法依靠任何外力的介入就可以远离「满足欲求的期盼及动力」（非他作他觉），也不是对「满足欲求的期盼及动力」予以置之不理就会自然的息止（非无因觉）。只有引发「满足欲求的期盼及动力」的「特定的因素关连性」得以息止，才可以让「满足欲求的期盼及动力」不再生起，当获得如是如实正见时，就具足如何息止「满足欲求的期盼及动力」的智慧（见大正藏《杂阿含》第 300 经；南传《相应部》『因缘相应』

46 经)。依着「满足欲求的期盼及动力」如何生起与息止的智慧，能正见灭除「满足欲求的期盼及动力」的方法及实践次第——道谛。如是依「满足欲求的期盼及动力」的「四圣谛」，而能摄导、具足远离「满足欲求的期盼及动力」的信心，强化灭尽「满足欲求的期盼及动力」及断苦的增上欲，进而坚定的实践远离「满足欲求的期盼及动力」的缘由——「胜任经验、情欲满足、信受价值的坚执、贪爱及欲求」（见大正藏《杂阿含》749,654,655,382 经；南传《相应部》『道相应』1 经、『根相应』52 经、『谛相应』29 经）。

依于正见「满足欲求的期盼及动力」的内涵及苦、「满足欲求的期盼及动力」之集法、「满足欲求的期盼及动力」之灭法、「满足欲求的期盼及动力」灭尽之道的「明」，精勤不懈的深入觉察、禅思，实践息除「满足欲求的期盼及动力」的离贪正道，而离于六触入处之「胜任经验、情欲满足、信受价值」的贪爱，得离欲、离恶、离不善法，乃至远离喜、忧、乐、苦，达至舍、净念、一心，获致远离「胜任经验、情欲满足、信受价值的坚执、贪爱及欲求」的正定，完成「满足欲求的期盼及动力」的灭尽（见大正藏《杂阿含》749,768 经；南传《相应部》『道相应』1,2 经）。

（五）息止「胜任经验、情欲满足、信受价值的坚执、贪爱及欲求」，必需远离「六触入处生喜贪」

具足正见息止「胜任经验、情欲满足、信受价值的坚执、贪爱及欲求」之正道，即能如实了知要息止「胜任经验、情欲满足、信受价值的坚执、贪爱及欲求」，就必需灭除引发「胜任经验、情欲满足、信受价值的坚执、贪爱及欲求」的缘由——「六触入处生喜贪」（见『嫉妒生起次第』之第三），并生起息止「六触入处生喜贪」的坚定信念与行动。息除「胜任经验、情欲满足、信受价值的坚执、贪爱及欲求」的修行方法，是依「四圣谛」的准则与次第，修习七觉分。先修安那般那（入出息法），远离于散乱与昏沉，专住摄念（无需达至初禅以上）。再专注不移的觉察现前身心，随集法、灭法而观，依序观察「胜任经验、情欲满足、信受价值的坚执、贪爱及欲求」的内容、障碍、束缚与逼迫（见『嫉妒生起次第』之第

四与五、六、七、八、九、十），并得以如实的正见于「胜任经验、情欲满足、信受价值的坚执、贪爱及欲求」的苦恼——苦谛。如是正见能生起要远离「胜任经验、情欲满足、信受价值的坚执、贪爱及欲求」与断苦的意欲——增上欲，从而在「胜任经验、情欲满足、信受价值的坚执、贪爱及欲求」的内涵中，觉察与发现引发「胜任经验、情欲满足、信受价值的坚执、贪爱及欲求」的原因（集法）——集谛——是「六触入处生喜贪」（『嫉妒生起次第』之第三），而后觉知灭除「胜任经验、情欲满足、信受价值的坚执、贪爱及欲求」的根本方法，在于息止「六触入处生喜贪」（灭法）——灭谛。

灭除「胜任经验、情欲满足、信受价值的坚执、贪爱及欲求」的实践方法、步骤，需先透过身心的觉察，明见「胜任经验、情欲满足、信受价值的坚执、贪爱及欲求」的集法与灭法。如此能够明见「胜任经验、情欲满足、信受价值的坚执、贪爱及欲求」的现起，既不是由自己所作（自作），也不是由他人、外境所作（他作），或是由自己与他人、外境所共作（自他共作），更不是离自、他而无有缘由的发生或本有（无因作），而是依着特定的因素关连而「缘生」（见大正藏《杂阿含》第 302 经；南传《相应部》『因缘相应』17 经）。所以，「胜任经验、情欲满足、信受价值的坚执、贪爱及欲求」是「缘生法」，不会是坚固不移、常住不变（无常），是败坏、逼迫、苦，也不是本有（非我、非我所）。因此，「胜任经验、情欲满足、信受价值的坚执、贪爱及欲求」的灭除，不是想要灭除，就可以随心所欲的息除（非自作自觉），更无法依靠任何外力的介入就可以远离（非他作他觉），也不是予以置之不理就会自然的息止（非无因觉）。只有引发「胜任经验、情欲满足、信受价值的坚执、贪爱及欲求」的「特定的因素关连性」得以息止，才可以不再生起，当获得如是如实正见时，就具足如何息止「胜任经验、情欲满足、信受价值的坚执、贪爱及欲求」的智慧（见大正藏《杂阿含》第 300 经；南传《相应部》『因缘相应』46 经）。依着「胜任经验、情欲满足、信受价值的坚执、贪爱及欲求」如何生起与息止的智慧，能正见灭除的方法及实践次第——道谛。如是依「胜任经验、情欲满足、信受价值的坚执、贪爱及欲求」的



「四圣谛」，而能摄导、具足远离的信心，强化灭尽「胜任经验、情欲满足、信受价值的坚执、贪爱及欲求」及断苦的增上欲，进而精勤远离其缘由——「六触入处生喜贪」（见大正藏《杂阿含》749,654,655,382 经；南传《相应部》『道相应』1 经、『根相应』52 经、『谛相应』29 经）。

依于正见「胜任经验、情欲满足、信受价值的坚执、贪爱及欲求」的苦、集法、灭法、灭尽之道的「明」，精勤不懈的深入觉察、禅思，实践息除「胜任经验、情欲满足、信受价值的坚执、贪爱及欲求」的离贪正道，而离于六触入处的贪爱，得离欲、离恶、离不善法，乃至远离喜、忧、乐、苦，达至舍、净念、一心，获致六触入处离贪喜的正定，完成「胜任经验、情欲满足、信受价值的坚执、贪爱及欲求」的灭尽（见大正藏《杂阿含》749,768 经；南传《相应部》『道相应』1,2 经）。

（六）息止「六触入处生贪爱」，必需「六触入处正见缘生、无常、苦」

具足正见「胜任经验、情欲满足、信受价值的坚执、贪爱及欲求」者，即能如实了知要息止「胜任经验、情欲满足、信受价值的坚执、贪爱及欲求」，就必需灭除「胜任经验、情欲满足、信受价值的坚执、贪爱及欲求」的缘由——「六触入处生贪爱」（见『嫉妒生起次第』之第三），并生起「当于六触入处断贪爱」的坚定信念与行动。

「六触入处断贪爱」的修行方法，是依「四圣谛」的准则与次第，修习七觉分。先修安那般那（入出息法），远离于散乱与昏沉，专住摄念（无需达至初禅以上）。再专注不移的觉察现前身心，随集法、灭法而观，依序观察「六触入处生贪爱」的内容、障碍、束缚与逼迫——（见『嫉妒生起次第』之第三与四、五、六、七、八、九、十），并得以如实的正见于「六触入处生贪爱」的苦恼——苦谛。如是正见能生起「六触入处离贪爱」与断苦的意欲——增上欲，从而在「六触入处生贪爱」的内涵中，觉察与发现「六触入处生贪爱」的原因（集法）——集谛——是「不正见六触入处为缘生，故不知无常、苦」（『嫉妒生起次第』之第五），而后觉知灭除「六触入处生贪爱」的根本方法，在于息止引发「六触入处生贪

爱」的「不正见六触入处为缘生，故无常、苦」（灭法）——灭谛。

灭除「六触入处生贪爱」的实践方法、步骤，需先透过身心的觉察，具足「六触入处生贪爱的集法与灭法」的明见。如此能够明见「六触入处生贪爱」的现起，既不是由自己所作（自作），也不是由他人、外境所作（他作），或是由自己与他人、外境所共作（自他共作），更不是离自、他而无有缘由的发生或本有（无因作），而是依着特定的因素关连而「缘生」（见大正藏《杂阿含》第 302 经；南传《相应部》『因缘相应』17 经）。所以，「六触入处生贪爱」是「缘生法」，「六触入处生贪爱」不会是坚固不移、常住不变（无常），是败坏、逼迫、苦，也不是本有（非我、非我所）。因此，「六触入处生贪爱」的灭除，不是想要灭除「六触入处生贪爱」，就可以随心所欲的息除（非自作自觉），更无法依靠任何外力的介入就可以远离「六触入处生贪爱」（非他作他觉），也不是对「六触入处生贪爱」予以置之不理就会自然的息止（非无因觉）。只有引发「六触入处生贪爱」的「特定的因素关连性」得以息止，才可以让「六触入处生贪爱」不再生起，当获得如是如实正见时，就具足如何息止「六触入处生贪爱」的智慧（见大正藏《杂阿含》第 300 经；南传《相应部》『因缘相应』46 经）。依着「六触入处生贪爱」如何生起与息止的智慧，能正见灭除「六触入处生贪爱」的方法及实践次第——道谛。如是依见远离「六触入处生贪爱」的「四圣谛」，而能摄导、具足远离「六触入处生贪爱」的信心，强化灭尽「六触入处生贪爱」的增上欲，进而坚定的实践远离「六触入处生贪爱」的缘由——「不正见六触入处为缘生，故不知无常、苦」（见大正藏《杂阿含》749,654,655,382 经；南传《相应部》『道相应』1 经、『根相应』52 经、『谛相应』29 经）。

依于如实知「六触入处生贪爱」是苦、「六触入处生贪爱」之集法、「六触入处生贪爱」之灭法、「六触入处生贪爱」灭尽正道的「明」，精勤不懈的深入觉察、禅思，实践「六触入处离贪爱」的正道，而离于「不正见六触入处为缘生，故不知无常、苦」，正见六触入处为缘生，故无常、苦，而得离欲、离恶、离不善法，乃至远离喜、忧、乐、苦，达

至舍、净念、一心，得于「六触入处断贪爱」（见大正藏《杂阿含》749,768 经；南传《相应部》『道相应』1,2 经）。

（七）若要「六触入处正见缘生、无常、苦」，应当「如实观察六触入处」

具足正见息止「六触入处生贪爱」之正道，即能如实了知要息止「六触入处生贪爱」，就必需灭除引发「六触入处生贪爱」的缘由——「不正见六触入处为缘生，故不知无常、苦」（见『嫉妒生起次第』之第三），并生起「如实正见六触入处为缘生，得正见无常、苦」的坚定信念与行动。

息止「不正见六触入处为缘生，故无常、苦」的修行方法，是依「四圣谛」的准则与次第，修习七觉分。先修安那般那（入出息法），远离于散乱与昏沉，专住摄念（无需达至初禅以上）。再专注不移的觉察现前身心，随集法、灭法而观，依序观察「不正见六触入处为缘生，故无常、苦」的内容、障碍、束缚与逼迫——（见『嫉妒生起次第』之第三与四、五、六、七、八、九、十），并得以如实的正见于「不正见六触入处为缘生，故无常、苦」的苦恼——苦谛。如是正见能生起灭尽「不正见六触入处为缘生，故无常、苦」与断苦的意欲——增上欲，从而在「不正见六触入处为缘生，故无常、苦」的内涵中，觉察与发现「不正见六触入处为缘生，故无常、苦」的缘由（集法）——集谛——是「六触入处不如实知因缘生」（『嫉妒生起次第』之第二），而后觉知灭除「不正见六触入处为缘生，故无常、苦」的根本方法，在于「六触入处如实知因缘生」，则能息止「不正见六触入处为缘生，故无常、苦」（灭法）——灭谛。

灭除「不正见六触入处为缘生，故无常、苦」的实践方法、步骤，需先透过身心的觉察，明见「不正见六触入处为缘生，故无常、苦」的集法与灭法。如此能够明见「不正见六触入处为缘生，故无常、苦」的现起，既不是由自己所作（自作），也不是由他人、外境所作（他作），或是由自己与他人、外境所共作（自他共作），更不是离自、他而无有缘由的发生或本有（无因作），而是依着特定的因素关连而「缘生」（见大正藏《杂阿含》第 302 经；南传《相

应部》『因缘相应』17 经）。所以，「不正见六触入处为缘生，故无常、苦」是「缘生法」，不是坚固不移、常住不变（无常），而是败坏、逼迫、苦，也不是本有（非我、非我所）。因此，「不正见六触入处为缘生，故无常、苦」的灭除，不是想要灭除，就可以随心所欲的息除（非自作自觉），更无法依靠任何外力的介入，就可以远离「不正见六触入处为缘生，故无常、苦」（非他作他觉），也不是予以置之不理就会自然的息止（非无因觉）。只有引发「不正见六触入处为缘生，故无常、苦」的「特定的因素关连性」得以息止，才可以让「不正见六触入处为缘生，故无常、苦」不再生起，当获得如是如实正见时，就具足如何息止「不正见六触入处为缘生，故无常、苦」的智慧（见大正藏《杂阿含》第 300 经；南传《相应部》『因缘相应』46 经）。依着「不正见六触入处为缘生，故无常、苦」如何生起与息止的智慧，则能正见灭除「不正见六触入处为缘生，故无常、苦」的方法及实践次第——道谛。如是依见远离「不正见六触入处为缘生，故无常、苦」的「四圣谛」，而能摄导、具足远离「不正见六触入处为缘生，故无常、苦」的信心，强化灭尽的增上欲，进而坚定的实践远离「不正见六触入处为缘生，故无常、苦」的缘由——「六触入处不如实知因缘生」（见大正藏《杂阿含》749,654,655,382 经；南传《相应部》『道相应』1 经、『根相应』52 经、『谛相应』29 经）。

依如实知「不正见六触入处为缘生，故无常、苦」是苦、「不正见六触入处为缘生，故无常、苦」之集法、「不正见六触入处为缘生，故无常、苦」之灭法、「不正见六触入处为缘生，故无常、苦」灭尽正道的「明」，精勤不懈的深入觉察、禅思，实践「六触入处如实知因缘生」的正道，而「正见六触入处为缘生，故无常、苦」，得离欲、离恶、离不善法，乃至远离喜、忧、乐、苦，达至舍、净念、一心，得于「六触入处离贪爱，解脱于苦」（见大正藏《杂阿含》749,768 经；南传《相应部》『道相应』1,2 经）。

（八）若要「如实观察六触入处」，应当「如实观察六触入处集法与灭法」

具足正见息止「不正见六触入处为缘生，故无



常、苦」之正道，即能如实了知要息止「不正见六触入处为缘生，故无常、苦」，就必需灭除引发「不正见六触入处为缘生，故无常、苦」的缘由——「六触入处不如实知因缘生」（见『嫉妒生起次第』之第二），并生起「当于六触入处如实知因缘生」的坚定信念与行动。

息止「六触入处不如实知因缘生」的修行方法，是依「四圣谛」的准则与次第，修习七觉分。先修安那般那（入出息法），远离于散乱与昏沉，专住摄念（无需达至初禅以上）。再专注不移的觉察现前身心，随集法、灭法而观，依序观察「六触入处不如实知因缘生」的内容、障碍、束缚与逼迫——（见『嫉妒生起次第』之第二、三、四、五、六、七、八、九、十），并得以如实的正见于「六触入处不如实知因缘生」的苦恼——苦谛。如是正见能生起「六触入处如实知因缘生」与断苦的意欲——增上欲，从而在「六触入处不如实知因缘生」的内涵中，觉察与发现「六触入处不如实知因缘生」的原因（集法）——集谛，是「六触入处不如实观察集法与灭法」，必然导致「无明」的生起，而「无明」是苦（见大正藏《杂阿含》第 334,209,251 经；南传《相应部》『六处相应』71-73 经）『嫉妒生起次第』之第二），而后觉知灭除「六触入处不如实知因缘生」的根本方法，在于「六触入处如实观察集法与灭法」，则能「正见六触入处因缘生」（灭法）——灭谛。

灭除「六触入处不如实知因缘生」的实践方法、步骤，需先透过身心的觉察，具足「六触入处如实观察集法与灭法」的明见。如此能够明见「六触入处不如实知因缘生」的现起，既不是由自己所作（自作），也不是由他人、外境所作（他作），或是由自己与他人、外境所共作（自他共作），更不是离自、他而无有缘由的发生或本有（无因作），而是依着特定的因素关连而「缘生」（见大正藏《杂阿含》第 302 经；南传《相应部》『因缘相应』17 经）。所以，「六触入处不如实知因缘生」是「缘生法」，「六触入处不如实知因缘生」不会是坚固不移、常住不变（无常），是败坏、逼迫、苦法，也不是本来即有（非我、非我所）。因此，「六触入处不如实知因缘生」的灭除，不是想要灭除，就可以随心所欲的息

除（非自作自觉），更无法依靠任何外力的介入就可以远离「六触入处不如实知因缘生」（非他作他觉），也不是置之不理，「六触入处不如实知因缘生」就会自然的息止（非无因觉）。只有引发「六触入处不如实知因缘生」的「特定的因素关连性」得以息止，才可以让「六触入处不如实知因缘生」不再生起，当获得如是如实正见时，就具足如何息止「六触入处不如实知因缘生」的智慧（见大正藏《杂阿含》第 300 经；南传《相应部》『因缘相应』46 经）。依着「六触入处不如实知因缘生」如何生起与息止的智慧，能正见灭除「六触入处不如实知因缘生」的方法及实践次第——道谛。如是依正见「六触入处不如实知因缘生」的「四圣谛」，而能摄导、具足远离「六触入处不如实知因缘生」的信心，强化灭尽「六触入处不如实知因缘生」的增上欲，进而坚定的实践远离「六触入处不如实知因缘生」的缘由——「六触入处如实观察集法与灭法」（见大正藏《杂阿含》334,68,749,654,655,382,209,251 经；南传《相应部》『六处相应』107,71-73 经、『道相应』1 经、『根相应』52 经、『谛相应』29 经）。

依于如实知「六触入处不如实知因缘生」是苦、「六触入处不如实知因缘生」之集法、「六触入处不如实知因缘生」之灭法、「六触入处不如实知因缘生」灭尽正道的「明」，精勤不懈的深入觉察、禅思，实践「六触入处如实观察集法与灭法」的正道，而离于「无明」，得于六触入处如实知因缘生，缘生者则是无常、苦法（见南传《相应部》『蕴相应』126,102 经），而于六触入处离欲、离恶、离不善法，乃至远离喜、忧、乐、苦，达至舍、净念、一心，得于「六触入处断贪爱、灭苦」，乃至六触入处、灭尽不起、解脱（见大正藏《杂阿含》749,768 经；南传《相应部》『道相应』1,2 经）。

（九）如何「如实观察六触入处集法与灭法」

1. 何为如实观察「六触入处集法与灭法」

在佛陀的教说中，如实观察「六触入处集法与灭法」，也就是「五受阴的集法、灭法」。古老经法教导「观察五受阴的集法、灭法」的禅观方法，也就是「观察世间集法与灭法」，应当是从「观六触入处

集法与灭法」入手。见大正藏《杂阿含》68,1307,230 经、南传《相应部》『蕴相应』94 经、『六入相应』107,68 经、『因缘相应』45 经¹：

《杂阿含》68 经：「世尊告诸比丘：常当修习方便禅思，内寂其心，如实观察。云何如实观察？如实知此色，此色集，此色灭。此受……。想……。行……。此识，此识集，此识灭。」

云何色集？受、想、行、识集？缘眼及色眼识生，三事和合生触，缘触生受，缘受生爱，乃至纯大苦聚生，是名色集（受、想、行、识集）。如是缘耳……。鼻……。舌……。身……。缘意及法生意识，三事和合生触，缘触生受，缘受生爱，如是乃至纯大苦聚生，是名色集，受、想、行、识集。」

《杂阿含》1307 经：「何等为世间？谓五受阴。何等为五？色受阴，受受阴，想受阴，行受阴，识受阴，是名世间。」

《杂阿含》230 经：「世尊！所谓世间者，云何名世间？」佛告三弥离提：「谓眼，色，眼识，眼触，眼触因缘生受——内觉若苦、若乐、不苦不乐。耳……。鼻……。舌……。身……。意，法，意识，意触，意触因缘生受——内觉若苦、若乐、不苦不乐，是名世间。所以者何？六入处集则触集，如是乃至纯大苦聚集。三弥离提！若无彼眼，无色，无眼识，无眼触，无眼触因缘生受——内觉若苦、若乐、不苦不乐。无耳……。鼻……。舌……。身……。意，法，意识，意触，意触因缘生受——内觉若苦、若乐、若不苦不乐者，则无世间，亦不施設世间。所以者何？六入处灭则触灭，如是乃至纯大苦聚灭故。」

《相应部》『蕴相应』94 经：「诸比丘！色是世间之世间法。如来现等觉现观于此，而说现等觉现观、示教、立说、开显、分别、显发。……受是世间之世间法……想是世间之世间法……行是世间之世间法……识是世间之世间法。如来现等觉现观于此，而说现等觉现观、示教、立说、开显、分别、显发。」

《相应部》『六入相应』68 经：「大德！世间、所称世间者，如何为世间、或世间之名义耶？三弥离提！凡有眼，有色，以眼识所识知之法，则为世间或

世间之名义。有耳……有鼻……有舌……有身……有意……则为世间或世间之名义。三弥离提！凡无眼，无色，无眼识，无眼识所识知之法，则无世间或世间之名义。无耳……无鼻……无舌……无身……无意……则无世间或世间之名义。」

《相应部》『六入相应』107 经：「诸比丘！以何为世间之生起耶？以眼与色为缘，而生眼识，三者和合为触，依触之缘生受，依受之缘生爱，依爱之缘而取，依取之缘而有，依有之缘而生，依生之缘而有老死、忧悲苦恼绝望，此即世间之生起。以耳与声为缘……以鼻与香为缘……以舌与味为缘……以身与触为缘……以意与法为缘……依生之缘而有老死、忧悲苦恼绝望。此即世间之生起。」

《相应部》『因缘相应』45 经：「世尊，独自宴坐，而宜说此法门曰：依于眼与色生眼识，三之和合乃有触，缘触而有受，缘受而有爱，缘爱而有取……。如是乃此全苦蕴之集。依耳与声……依鼻与香……依舌与味……依身与触……依于意与法而生意识，三之和合乃有触，缘触而有受，缘受而有爱，缘爱而有取……如是乃此全苦蕴之集。依眼与色生意识，三之和合乃有触，缘触而有受，缘受而有爱，依彼爱之无余、离贪、灭而有取灭，依取灭而有有灭……。如是，此乃全苦蕴之灭。……比丘！汝应受持此法门。比丘！汝应善知此法门。比丘！具足此法门之义，是乃梵行之初。」

2. 如实知见「六触入处集法与灭法（五受阴的集法、灭法）」，得明、断无明，成须陀洹

如实观察「六触入处集法与灭法」，也就是观察「五受阴的集法、灭法」，而实际的观察内容，就是如实观察「十二因缘法」，能够明见者即是得明、断无明。见大正藏《杂阿含》256 经；南传《相应部》『蕴相应』126 经、『因缘相应』21 经：

《相应部》『蕴相应』126 经：「比丘！于此处有有闻之圣弟子。有色集法者，如实知有色集法。有色灭法者，如实知有色灭法。有色集、灭法者，如实知有色集、灭法。有受集法者……乃至……。有想集法者……乃至……。有行集法者……乃至……。有识集法者……乃至……。比丘！说此为明，如是为明



人。」

《杂阿含》256经：「色生、灭法，色生、灭法如实知；色无常，色无常如实知；色磨灭法，色磨灭法如实知。（受……；想……；行……；）识生、灭法，识生、灭法如实知；识（无常），识无常如实知；识磨灭法，识磨灭法如实知。拘絺罗！于此五受阴如实知，见，明，觉，慧，无间等，是名为明。成就此法者，是名有明。」

《相应部》『因缘相应』21经：「色如是如是，色之集如是如是，色之灭如是如是；（受……；想……；行……；）识如是如是，识之集如是如是，识之灭如是如是。此有时即彼有，此生时即彼生；此无时即彼无，此灭时即彼灭。即缘无明有行，缘行有识……如是此是全苦蕴之集；依无明之无余，依离贪灭乃行灭，依行灭乃识灭……如是此为全苦蕴之灭。」

3.如实观察「五受阴的生、灭」，不是观察「刹那生，刹那灭」

在阿难系与优波离系共传的禅法传承中，教导应当「观察五受阴的生、灭（即如实观察六触入处集法与灭法）」，部派共传经法教导的「观生、灭法」，不是观察「刹那生，刹那灭」，是观「观察集法、灭法」，这也就是「观十二因缘法，得明、断无明」的禅观法。见大正藏《杂阿含》103经、南传《相应部》89经²：

《杂阿含》103经：「于五受阴，增进思惟，观察生、灭：此色，此色集，此色灭；此受……。想……。行……。此识，此识集，此识灭。于五受阴如是观生、灭已，我慢、我欲、我使一切悉除，是名真实正观。」

《相应部》『蕴相应』89经：「于五取蕴观生、灭而住。〔谓：〕此是色，此是色集，此是色灭，此是受……想……行……识，此是识集，此是识灭。彼若于此五取蕴观生、灭而住者，随伴五取蕴之我慢、我欲、我睡眠之未断者，达永断。」

4.如实知见「六触入处集法与灭法（五受阴的集法、灭法、十二因缘法）」，得明、断无明，成须

陀洹

如实知见「六触入处集法与灭法（五受阴的集法、灭法）」，也就是如实知「十二因缘法」，即是得明、断无明，成就须陀洹。见南传《相应部》『蕴相应』126经、『因缘相应』21经、『预流相应』28经；大正藏《杂阿含》845,846-2经：

《相应部》『预流相应』28经：「圣弟子当止息五种怖畏、怨讎，成就四种预流，以慧善观圣理，善通达时，若心欲者，则自得记别，而曰：「于我地狱灭尽、畜生灭尽、饿鬼趣灭尽、恶生、恶趣、堕处灭尽，而得预流，堕法灭、决定、趣向等觉。……以何为慧善观圣理，善通达之耶？居士！于此有圣弟子，对缘善作意，而曰：「彼有故此有，彼生故此生，彼无故此无，彼灭故此灭。」谓：缘无明生行，缘行生识，缘识生名色，缘名色生六处，缘六处生触，缘触生受，缘受生渴爱，缘渴爱生取，缘取生有，缘有生有，缘生有老死愁悲苦忧恼。如是，此为一切苦蕴之集起。又：无明无余离灭故行灭，行灭故识灭……有灭故生灭，生灭故老死愁悲苦忧恼灭。如是，此为一切苦蕴之灭。」

《杂阿含》845,846-2经：「若比丘于五恐怖、怨对休息，三事决定不生疑惑，如实知见贤圣正道，彼圣弟子能自记说：地狱、畜生、饿鬼恶趣已尽，得须陀洹，不堕恶趣法，决定正向三菩提，七有天、人往生，究竟苦边。……何等为圣道如实知见？谓十二支缘起如实知见。如所说：是事有故是事有，是事起故是事起，如缘无明行，缘行识，缘识名色，缘名色六入处，缘六入处触，缘触受，缘受爱，缘爱取，缘取有，缘有生，缘生老病死、忧悲恼苦，是名圣弟子如实知见。」

5.先如实知见「六触入处集法与灭法（五受阴的集法、灭法、十二因缘法）」，才得以正见无常、无我

佛陀的教导，是依据如实知见「六触入处集法与灭法（五受阴的集法、灭法）」，也就是如实知「十二因缘法」，才能正见「六触入处（五受阴）是缘生法」，而依据「六触入处（五受阴）是缘生法」的正见，才能断除「六触入处（五受阴）是常、乐、我、

净」的妄见，所谓「六触入处（五受阴）是缘生法，故无常、苦、非我我所」。见南传《相应部》『蕴相应』102,90 经、『因缘相应』20 经；大正藏《杂阿含》256,296, 262 经：

《相应部》『蕴相应』102 经：「诸比丘！如何修习无常想？如何多修习者，永尽一切欲贪……乃至……永断一切我慢耶？此是色，此是色之集，此是色之灭，此是受……想……行……识之集，此是识之灭。诸比丘！如是修习无常想，如是多习者，永尽一切欲贪……永断一切我慢。」

《相应部》『因缘相应』20 经：「何为缘生之法耶？诸比丘！老死是无常、有为、缘生、灭尽之法，败坏之法，离贪之法，灭法。生……。有……。取……。爱……。受……。触……。六 入……。名色……。识……。行……。无明……。」

《杂阿含》256 经：「色生、灭法，色生、灭法如实知；色无常，色无常如实知；色磨灭法，色磨灭法如实知。（受……；想……；行……；）识生、灭法，识生、灭法如实知；识（无常），识无常如实知；识磨灭法，识磨灭法如实知。拘絺罗！于此五受阴如实知，见，明，觉，慧，无间等，是名为明。成就此法者，是名有明。」

《杂阿含》296 经：「多闻圣弟子，于此因缘分、缘生法，正智善见。……若沙门、婆罗门，起凡俗见所系，谓说「我见」所系，说「众生见」所系，说「寿命见」所系，「忌讳吉庆见」所系，尔时悉断、悉知，断其根本，如截多罗树头，于未来世成不生法。」

《杂阿含》262 经：「愚痴凡夫所不能解，色无常，受、想、行、识无常，一切诸行无常，一切法无我，涅槃寂灭。……迦旃延！如实正观世间集者，则不生世间无见；如实正观世间灭，则不生世间有见。迦旃延！如来离于二边，说于中道：所谓此有故彼有，此生故彼生，谓缘无明有行，乃至生老病死、忧悲恼苦集。所谓此无故彼无，此灭故彼灭，谓无明灭则行灭，乃至生老病死、忧悲恼苦灭。」

《相应部》『蕴相应』90 经：「迦旃延！此世间多依二边，或有，或无。迦旃延！若以正慧如实观世

间之集者，于世间不生无见。迦旃延！若以正慧如实观世间之灭者，于世间不生有见。……现生者则苦生、现灭者则苦灭、不疑惑、不犹豫、无其他缘而智生。迦旃延！如是为正见。迦旃延！一切是有者，此是一边：一切是无者，此是一边。迦旃延！如来离此二边，依中而说法。谓：缘无明而有行，缘行而有识，……乃至……如是而有此一切苦蕴之集。然而，无余离灭无明，则行灭……乃至……如是而有此一切苦蕴之灭。」

6.若要「如实观察六触入处集法与灭法」，应当「先如实观察六触入处集法」

佛陀的教导，若要如实知见「六触入处集法与灭法（五受阴的集法、灭法）」，也就是如实知「十二因缘集法、灭法」，先要如实知见「十二因缘集法」，才能正见「六触入处（五受阴）是缘生法」，并依据「六触入处（五受阴）是缘生法」的正见，断除「六触入处（五受阴）是常、乐、我、净」的妄见，了知「六触入处（五受阴）是缘生法，则无常、苦」。如是，如实知：若于「六触入处（五受阴）」起无明与贪爱，则有生死的集起；若于「六触入处（五受阴）」断无明与贪爱，则有生死的灭尽。这正是佛陀教导的「先知法住（生死集起的十二因缘法），后知涅槃（知有生死的灭尽）」。见南传《相应部》『因缘相应』70 经；大正藏《杂阿含》347 经：

《杂阿含》347 经：「佛告须深：彼先知法住，后知涅槃。彼诸善男子，独一静处，专精思惟，不放逸住，离于我见，不起诸漏，心善解脱。……如是，世尊！有生故有老死，不离生有老死。如是生、有、取、爱、受、触、六 入 处、名 色、识、行、无明。……如是，世尊！无生故无老死，不离生灭而老死灭……如是，世尊！无无明故无行，不离无明灭而行灭。佛告须深：「作如是知、如是见者，为有离欲恶不善法，乃至身作证具足住不」？须深白佛：不也！世尊！佛告须深：是名先知法住，后知涅槃。彼诸善男子，独一静处，专精思惟，不放逸住，离于我见，不起诸漏，心善解脱。」

八、嫉妒与诸苦的灭尽、不起



如是精勤不懈的深入六触入处觉察、正思惟与实践，所谓正观于眼、色，缘眼、色生眼识，三事和合触，缘触生受、想、思（行）。受者，若苦、若乐、不苦不乐；想者，我想、众生想、寿命想、世间吉凶想、贪想、想、害想；思（行）者，贪觉、悲觉、害觉、众生觉、我卑觉、我胜觉、我等觉。若能对「六触入处」如实观察因缘，而正思惟、如实见「六触入处是缘生法」，则能如实见眼无常、色无常，无常因、无常缘故，则依眼、色缘生之眼识为无常；若眼、色、眼识无常，则缘眼、色、眼识而有的眼触为无常，眼触无常则缘触而起的受、想、思（行）为无常。缘生者则无常，无常者故是苦法，苦者则非我、非我所。如是知见者，则具足明、断无明，复能于六触入处正观缘生，正知见六触入处无常、苦、非我，则能于六触入处不生贪爱，离于眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识的系着，能于六触入处，离欲、恶不善法，获得喜、乐，远离喜、乐与忧、苦，舍、净念、一心，达于离贪、断爱的四禅正定，就是息除生活当中「种种喜、乐的生起」与「诸苦束缚」的正道。

若要息止嫉妒的苦恼，就先要息止「挫败感」的发生；若要息止「挫败感」的苦恼，就先要息止「自我期许」与「自我认同标准」的生起；若要息止息止「自我期许」与「自我认同标准」的生起，就先要息止「满足欲求的期盼」；若要息止「满足欲求期盼」的苦恼，就先要息止「六触入处的喜贪、乐着」；若要息止「六触入处的喜贪、乐着」，就先要息止「六触入处不知无常、苦」；若要息止「六触入处不知无常、苦」，就先要「正见六触入处是缘生法」；若要「正见六触入处是缘生法」，就先要「如实观察六触入处的集法与灭法」，得明、断无明。当已如实知「六触入处的集法与灭法」，则能正见六触入处（五受阴）是缘生法，正见六触入处（五受阴）无常、苦，得以如实知见「六触入处（五受阴）离贪、断爱」是灭苦的正道。如是，先以「如实知见六触入处集法与灭法」的「明」为前相，能起「离贪是灭苦正道」的正见，再次第起正思惟、正语、正业、正命、正方便、正念、正定，次第而起。正定起已，圣弟子得正解脱贪欲、瞋恚、愚痴；如是圣弟子得正解脱已，得正知见：我生已尽，梵行已立，所作已作，自

知不受后有（见大正藏《杂阿含》第 749,768 经；南传《相应部》『道相应』1,2 经）。

如此可知，从部派共传之古老经法传承的「中道禅法」中，佛陀教导的是「观五受阴生、灭」，从「观六触入处集与灭」入手。这在禅法的道品中，就是「七觉分」当中的「念觉分」，也正是「四念处」，所谓「观四念处即与灭」，而得明见「十二因缘法」，成就正觉、断无明。其次，依「明」得见「灭苦正道——八正道」，再次第起择法、精进、喜、猗、定、舍觉分，完成四圣谛三转、十二行，成就解脱、阿耨多罗三藐三菩提。见大正藏《杂阿含》276,609,262,737,727,810 经、南传《相应部》《中部》第五品 146『教难陀迦经 Nandakovadasuttam』、《相应部》『念相应』42 经³、『觉支相应』13,16 经、『入出息相应』13,14 经：

《杂阿含》276 经：「于五受阴当观生、灭，于六触入处当观集、灭，于四念处当善系心住七觉分。修七觉分已，于其欲漏，心不缘着，心得解脱；于其有漏，心不缘着，心得解脱；于无明漏，心不缘着，心得解脱。」

《中部》『教难陀迦经』：「此等有七觉支，修习、广修其等，由灭尽诸漏、而比丘于现世之间，无漏之心解脱、慧解脱，具足自证智、作证而住。何者为七？诸姊！兹有比丘，修念等觉支、[此]远离之依止、离欲之依止、灭之依止、以归结舍遣。修择法等觉支，修精进等觉支，修喜等觉支，修轻安等觉支，修定等觉支，修舍等觉支。[此]远离之依止，离欲之依止，灭之依止，以归结舍遣。」

《杂阿含》609 经：「何等为四念处集，四念处没？食集则身集，食灭则身没。如是随集法观身住，随灭法观身住，随集、灭法观身住，则无所依住，于诸世间永无所取。如是触集则受集，触灭则受没。如是随集法观受住，随灭法观受住，随集、灭法观受住，则无所依住，于诸世间都无所取。名色集则心集，名色灭则心没。随集法观心住，随灭法观心住，随集、灭法观心住，则无所依住，于诸世间则无所取。忆念集则法集，忆念灭则法没。随集法观法住，随灭法观法住，随集、灭法观法住，则无所依住，于



诸世间则无所取。」

《相应部》『念相应』42 经：「诸比丘！我说四念处之集起与灭坏，且谛听。诸比丘！以何为身之集起耶？依食集起，而身集起；依食灭坏，而身灭坏。……依触集起，而受集起；依触灭坏，而受灭坏。……依名色集起，而心集起；依名色灭坏，而心灭坏。……依作意集起，而法集起；依作意灭坏，而法灭坏。」

《相应部》『觉支相应』13 经：「生起七觉支时之先驱、前相者，为如理作意。……诸比丘！于如理作意具足之比丘，以期修习七觉支、多修七觉支。诸比丘！如理作意具足之比丘，云何修习七觉支、多修七觉支耶？诸比丘！于此有比丘，依远离、依离贪、依灭尽，回向于舍，以修习念觉支……〔择法觉支……精进觉支……喜觉支……轻安觉支……定觉支〕……依远离、依离贪、依灭尽，回向于舍，以修习舍觉支。」

《杂阿含》737 经：「七觉分者，谓七道品法。诸比丘！此七觉分渐次起，渐次起已，修习满足。」

《杂阿含》810 经：「佛告阿难：「有一法，多修习已，乃至能令二法满足。何等为一法？谓安那般那念，多修习已，能令四念处满足。四念处满足已，七觉分满足。七觉分满足已，明、解脱满足。」

《杂阿含》727 经：「世尊！所谓念觉分，世尊自觉成等正觉说，依远离，依无欲，依灭，向于舍；择法、精进、喜、猗、定、舍觉分，世尊自觉成等正觉说，依远离，依无欲，依灭，向于舍」。佛告阿难：「汝说精进耶」？阿难白佛：「我说精进，世尊！说精进，善逝」！佛告阿难：「唯精进修习、多修习，得阿耨多罗三藐三菩提。」

如是先见「十二因缘法」，得明、断无明，成就慧解脱，得须陀洹，而后断贪欲，成就漏尽、心解脱，成阿罗汉。慧解脱、无漏心解脱的阿罗汉，则不再有后世的眼、耳、鼻、舌、身、意的六根生，不再有后世「眼、色缘生眼识的眼触；……意、法缘生意识的意触」，如是此世六根灭已，不再有后世的六入、六触生起，此即苦灭、寂灭、涅槃。见大正藏《杂阿含》710,17-22,645,211 经、南传《相应部》

『蕴相应』70 经、『谛相应』11 经、『根相应』53 经、『六处相应』117 经：

《杂阿含》710 经：「若彼比丘离贪欲，心解脱，得身作证；离无明，慧解脱。是名比丘断爱缚、结，慢无间等，究竟苦边。」

《杂阿含》22 经：「劫波！如是比丘心善解脱者，如来说名心善解脱。所以者何？爱欲断故，爱欲断者，如来说名心善解脱。……尔时、劫波比丘受佛教已，独一静处，专精思惟，不放逸住，乃至自知不受后有。心善解脱，成阿罗汉。」

《相应部》『蕴相应』70 经：「比丘！色是止住于所染，汝于此应断欲，受……想……行……识是止住于所染，汝于此应断欲。……时……乃至……彼比丘得成阿罗汉。」

《杂阿含》19 经：「佛告比丘：色是结所系法，此法宜速除断；断彼法已，以义饶益，长夜安乐。如是受、想、行、识，是结所系法，此法宜速除断；断彼法已，以义饶益，长夜安乐。时彼比丘闻佛所说，心大欢喜，礼佛而退。独一静处，专精思惟，不放逸住，乃至心得解脱，成阿罗汉。」

《杂阿含》645 经：「于此五根如实观察者，不起诸漏，心得离欲解脱，是名阿罗汉：诸漏已尽，所作已作，离诸重担，逮得己利，尽诸有结，正智、心善解脱。」

《相应部》『谛相应』11 经：「我于此四圣谛，如三转、十二行相之如实智见已达悉皆清净故，诸比丘！我于天、魔、梵世、沙门、婆罗门、人、天众生中，称之为无上正等觉之现等觉。又，我智生与见，我心解脱不动，此为我最后之生，再不受后有。」

《相应部》『根相应』53 经：「诸比丘！复次，无学之比丘，知于六根，即眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根是。总此六根一切一切种，皆可灭于一切无余，于任何他处不再生六根，此当知。」

《杂阿含》211 经：「眼见色因缘生内受——若苦，若乐、不苦不乐；耳……。鼻……。舌……。身……。意、法因缘生内受——若苦、若乐、不苦不



乐。是故比丘！于彼入处当觉知！若眼灭，色想则离；耳、鼻、舌、身、意灭，（声想、香想、味想、触想、）法想则离。」

《相应部》『六处相应』117 经：「诸比丘！此为须知之境，眼之灭，离色想之欲，此为须知之境。耳之……鼻之……舌之……身之……意之灭，离法想之欲，此为须知之境。……诸友！于此，世尊乃说示六处⁴之灭尽也。」

后记

传统的佛教学人，多以为「嫉妒」是缘于「我慢」，但不知「我慢」是根源自「我见」，而「我见」则缘于「不如实知五受阴集法与灭法（因缘法）」的「无明」。在阿难系与优波离系共传之古老经法的共说中，「无明」是最先断而非最后断，见因缘法、断无明者，才得以断我见（身见）、疑、戒禁取的烦恼。但是断无明者，情欲烦恼则尚未同时断尽，所以「情欲冲突」的「嫉妒」，一时之间还无法

断。因此，需要先「如实知五受阴集法与灭法（因缘法）」，断「无明」及我见、疑、戒禁取，再依于「五受阴是缘生法，故无常、苦、非我我所」的正见，在六触入处离于贪欲。当断贪欲时，瞋恚与情欲性的「嫉妒」才得以不起，此时即是「心解脱」的阿罗汉。「嫉妒」的断除，既不是出于后世传诵的教说所言，以为「随喜」可以消除「嫉妒」，也绝不是后世优波离系大众部与分别说部提倡之「无明最后断」的教说思考，以为断除了「嫉妒」，还不能断「无明」，无助于解脱生死；或是以为断除情欲属性的「嫉妒」，只是断尽五下分结的阿那含，不是十结尽断的阿罗汉（五下分结、五上分结，共为十结的说法，是出自优波离系的部义，古阿难系无有此说）。此外，「嫉妒」不是根源自「我胜、我卑、我等」的「我慢」，「我慢」只是引起胜任感、挫败感的缘由当中的「认知因素」而已，并不是引发「嫉妒」的因缘。

本文的主旨，在唤起人们对于生活中常见的「嫉妒」心理与行为，有所自觉与警惕，以避免陷于苦恼而不自觉，即使具有崇高的道德与人格的宗教人士，也难以免除于外，何况通俗的大众与一般的学法者。善人与善人、宗教教师与宗教教师之间的事端，往往不是见解差异或是非、对错、好坏的问题，多数是出自嫉妒心理的纷争。若从人心的内涵与变迁，看人间的问题与苦恼，往往会有不同于过往的认识，也会重新审视过往的生活态度与处世之道。此与诸方贤友共勉之！

注释：

1. 见台湾元亨寺出版 汉译南传大藏经第 14 册：南传大藏《相应部》第二册 p.29 ~ p.32；参大正藏《杂阿含》Ā296 经
2. 见台湾元亨寺出版 汉译南传大藏经第 14 册：南传大藏《相应部》第二册 p.29 ~ p.32；参大正藏《杂阿含》Ā296 经
3. 见台湾元亨寺出版 汉译南传大藏经第 14 册：南传大藏《相应部》第二册 p.29 ~ p.32；参大正藏《杂阿含》Ā296 经
4. 六处(处于上面译为境，同一原语)之灭尽谓涅槃。

原始佛教會 Sammādharmadīpa
ORIGINAL BUDDHISM SOCIETY

中華原始佛教會成立
暨《正法之光》創刊
週年法慶

開教化世 仰歸世尊
十方同慶 法燈續明

佛陀的光輝 穿越二千餘年的隔礙 重新顯耀於世間
佛陀的原說 是古今中外佛弟子共同仰望的依歸
中道僧團 為世人指出亙古不移的古佛之道
原始佛教會 將正法傳承 植根於日出之地
正法之光 經由佛弟子的傳續 遍照十方

歡迎十方法友參與同慶法益
時間：2011 年 6 月 19 日上午 9 點至下午 4 點半
地點：內覺禪林 台北市北投區登山路 139-3 號
網址：http://www.arahant.org Tel: 02-28921038
● 當天早上 8:10、8:40 在北投捷運站有中道禪林專車接送新法友
● 是日中午歡迎十方法友，準備素食餐點供僧團

明、無明

節錄自隨佛法師之《相應菩提道次第》

第四章 「老病死」之緣由與滅盡

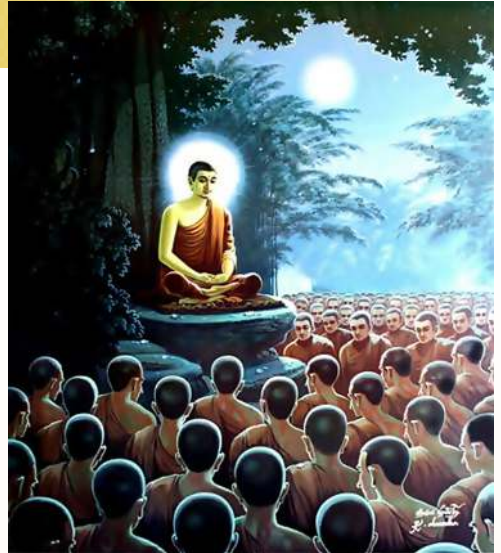
第二節 明、無明

第一品 當先如實知五蘊及五蘊集（因）、味、患、離

1-4-2-1 五種如實知：五蘊、五蘊集、味、患、離如實知

SĀ41 大正藏《雜阿含》第 41 經； **S22.56** 《相應部》蘊相應 56 經

如是我聞：一時，佛住舍卫国只树给孤独園。



尔时、世尊告诸比丘：「有五受阴：色受阴，受、想，行、识受阴。我於此五受阴，五种如实知。色如实知，色集、色味、色患、色离如实知。如是受……。想……。行……。识如实知，识集、识味、识患、识离如实知。

云何色如实知？诸所有色，一切四大及四大造色，是名色，如是色如实知。云何色集如实知？於色喜爱，是名色集，如是色集如实知。云何色味如实知？谓色因缘生喜乐，是名色味，如是色味如实知。云何色患如实知？若色无常、苦、变易法，是名色患，如是色患如实知。云何色离如实知？若於色调伏欲贪，断欲贪，越欲贪，是名色离，如是色离如实知。

云何受如实知？有六受身：眼触生受，耳、鼻、舌、身、意触生受，是名受，如是受如实知。云何受集如实知？触集是受集，如是受集如实知。云何受味如实知？缘六受生喜乐，是名受味，如是受味如实知。云何受患如实知？若受无常、苦、变易法，是名受患，如是受患如实知。云何受离如实知？於受调伏欲贪，断欲贪，越欲贪，是名受离，如是受离如实知。

云何想如实知？谓六想身。云何为六？谓眼触生想，耳、鼻、舌、身、意触生想，是名想，如是想如实知。云何想集如实知？谓触集是想集，如是想集如实知。云何想味如实知？想因缘生喜乐，是名想味，如是想味如实知。云何想患如实知？谓想无常、苦、变易法，是名想患，如是想患如实知。云何想离如实知？若於想调伏欲贪，断欲贪，越欲贪，是名想离，如是想离如实知。

云何行如实知？谓六思身，眼触生思，耳、鼻、舌、身、意触生思，是名为行，如是行如实知。云何行集如实知？触集是行集，如是行集如实知。云何行味如实知？谓行因缘生喜乐，是名行味，如是行味如实知。云何行患如实知？若行无常、苦、变易法，是名行患，如是行患如实知。云何行离如实知？若於行调伏欲贪，断欲贪，越欲贪，是名行离，如是行离如实知。

云何识如实知？谓六识身，眼识身，耳、鼻、舌、身、意识身，是名为识身，如是识身如实知。云何识集如实知？谓名色集是名识集，如是识集如实知。云何识味如实知？识因缘生喜乐，是名识味，如是识味如实知。云何识患如实知？若识无常、苦、变易法，是名识患，如是识患如实知。云何识离如实知？谓於识调伏欲贪，断欲贪，越欲贪，是名识离，如是识离如实知。

比丘！若沙门、婆罗门，於色如是知、如是见；如是知、如是见，离欲向，是名正向，若正向者我说彼入。受、想、行、识，亦复如是。若沙门、婆罗门，於色如实知、如实见，於色生厌、离欲，不起诸漏，心得解脱。若心得解脱者，则为纯一，纯一者则梵行立，梵行立者离他自在，是名苦边。受、想、行、识，亦复如是」。

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。



古老經說 白話摘要

台灣 編輯組

我曾经亲耳听 佛陀这么说的：有段时间，佛陀住在舍卫国的只树给孤独园。

那时，佛陀告诉在场的众位比丘们说：「有五受阴：色受阴，受、想、行、识受阴。我对于这五受阴，有五种如实的了知。对于色受阴的如实了知，色受阴的集起、色受阴的熄灭、色受阴的味著、色受阴的过患、色受阴应该远离，有如实的正知。像这样对于受受阴…。想受阴…。行受阴…。识受阴有如实的了知，识受阴的集起、识受阴的熄灭、识受阴的味著、识受阴的过患、识受阴应该远离，有如实的了知。

什么是对于色受阴的如实的了知呢？是指所有色法，一切地、水、火、风四大以及这四大所造就的色法，这就称为色受阴，这就是对于色受阴的如实的了知。什么是对于色受阴的集起的如实的了知呢？对于色法生起喜爱，这就称为色受阴的集起，这就是对于色受阴的集起的如实的了知。什么是对于色受阴的味著的如实的了知呢？因为色法的因缘而生起喜爱乐著，这就称为色受阴的味著，这就是对于色受阴的味著的如实的了知。什么是对于色受阴的过患的如实的了知呢？如果见到色法的无常、苦、变易，这就称为色受阴的过患，这就是对于色受阴的过患的如实的了知。什么是对于色受阴应该远离的如实的了知呢？如果能够调伏对色法的欲贪，断除对色法的欲贪，超越对色法的欲贪，这就称为对于色受阴的远离，这就是对于色受阴应该远离的如实的了知。

什么是对于受受阴的如实的了知呢？有六受身：眼触而生感受，耳、鼻、舌、身、意触而生感受，这就称为受受阴，这就是对于受受阴的如实的了知。什么是对于受受阴的集起的如实的了知呢？缘触的集起而有受的集起，这就是对于受受阴的集起的如实的了知。什么是对于受受阴的味著的如实的了知呢？依著六种感受的因缘而生起喜爱乐著，这就称为受受阴的

味著，这就是对于受受阴的味著的如实的了知。什么是对于受受阴的过患的如实的了知呢？如果见到感受的无常、苦、变易，这就称为受受阴的过患，这就是对于受受阴的过患的如实的了知。什么是对于受受阴应该远离的如实的了知呢？如果能够调伏对感受的欲贪，断除对感受的欲贪，超越对感受的欲贪，这就称为对于受受阴的远离，这就是对于受受阴应该远离的如实的了知。

什么是对于想受阴的如实的了知呢？有六想身：眼触而生想，耳、鼻、舌、身、意触而生想，这就称为想受阴，这就是对于想受阴的如实的了知。什么是对于想受阴的集起的如实的了知呢？缘触的集起而有想的集起，这就是对于想受阴的集起的如实的了知。什么是对于想受阴的味著的如实的了知呢？依著六种想的因缘而生起喜爱乐著，这就称为想受阴的味著，这就是对于想受阴的味著的如实的了知。什么是对于想受阴的过患的如实的了知呢？如果见到想的无常、苦、变易，这就称为想受阴的过患，这就是对于想受阴的过患的如实的了知。什么是对于想受阴应该远离的如实的了知呢？如果能够调伏对想的欲贪，断除对想的欲贪，超越对想的欲贪，这就称为对于想受阴的远离，这就是对于想受阴的远离的如实的了知。

什么是对于行受阴的如实的了知呢？有六思身：眼触而生思，耳、鼻、舌、身、意触而生思，这就称为行受阴，这就是对于行受阴的如实的了知。什么是对于行受阴的集起的如实的了知呢？缘触的集起而有行的集起，这就是对于行受阴的集起的如实的了知。什么是对于行受阴的味著的如实的了知呢？依著六种决行的因缘而生起喜爱乐著，这就称为行受阴的味著，这就是对于行受阴的味著的如实的了知。什么是对于行受阴的过患的如实的了知呢？如果见到决行的无常、苦、变易，这就称为行受阴的过患，这就是对于行受阴的过患的如实的了知。什么是对于行受阴应该远离的如实的了知呢？如果能够调伏对决行的欲

貪，斷除對決行的欲貪，超越對決行的欲貪，這就稱為對於行受陰的遠離，這就是對行受陰應該遠離的如實的了知。

什麼是對於識受陰的如實的了知呢？有六識身：眼識身，耳、鼻、舌、身、意識身，這就稱為識身，這就是對於識身的如實的了知。什麼是對於識受陰的集起的如實的了知呢？緣名色的集起而有識的集起，這就是對於識受陰的集起的如實的了知。什麼是對於識受陰的味著的如實的了知呢？依著識的因緣而生起喜愛樂著，這就稱為識受陰的味著，這就是對於識受陰的味著的如實的了知。什麼是對於識受陰的過患的如實的了知呢？如果見到識的無常、苦、變易，這就稱為識受陰的過患，這就是對於識受陰的過患的如實的了知。什麼是對於識受陰應該遠離的如實的了知

呢？如果能夠調伏對識的欲貪，斷除對識的欲貪，超越對識的欲貪，這就稱為對於識受陰的遠離，這就是對於識受陰應該遠離的如實的了知。

比丘們啊！如果沙門、婆羅門，對於色受陰有這樣的了知、這樣的明見；能夠這樣的了知、這樣的明見，向於遠離貪欲，這就稱為正向，如果是正向的修行者，我說他就入於法。對於受、想、行、識受陰，也是這樣。如果沙門、婆羅門，對於色受陰有如實的了知、如實的明見，對於色受陰生起厭離、遠離貪欲，不起諸種煩惱，心得到解脫不受系縛。如果心得到解脫者，則是純然一致，純然一致者則是清淨修行的確立，清淨修行確立者則離於系縛而得自在，這就稱為到達苦盡的邊際。受、想、行、識受陰，也是這樣。」

古老經說 讀後感言

台灣 法正

在這一經（SĀ41）之中，佛陀一再的教導我們，在五受陰之中（套句現代的用語：五受陰就是外在環境與生理的反應變化及內在精神活動），應該詳細的覺知並觀察其發生原因、五受陰令我們產生喜愛之處（味著）、看到其中的遷流不止而不能保有（過患），進一步得以了解所有的現起无一不是依於因緣而現起，故應該厭離並棄舍。我們如果可以這樣的了知，為何而起味著、明見其中的過患，由此而生厭離，佛陀說這稱為「正向」，是為入於佛陀法教，依此努力則能有煩惱的滅盡。

也就是說，我們要入於佛法之流，既非日日忏悔、夜夜祝禱，更不是上窮碧落下黃泉般的追尋佛陀的神迹妙應，應該在色、受、想、行、識五受陰中觀察再觀察，正確的了知五受陰、對五受陰生喜愛而有五受陰的現起，進一步發覺令我們生喜愛的是甚么（由於我們未能明見因緣生，以為有一法可以為我們所擁有而生貪愛），而當我們了知一切都是因緣所生故無常、遷流不息、無法擁有而能明見過患，乃能生厭離。

由此，我們可以了解，佛陀的教導，都在「即身觀察」，就我們六種感官之所及用功努力，來了解世間的真實。其中一點也沒有渺不可及的高超哲思，更沒有幻化玄奇的神通變化，一切都是這麼的平實，却不肤淺，探尋又探尋的向於事實的源頭用功夫，在根境相緣生識之中，而得正知見，得見苦、苦集、苦滅、苦滅道迹四種真實。由於對事實的了知，而有遠離、生離欲，得以正向解脫不起諸漏，心得解脫，達到苦邊。努力的过程中，需要佛陀教導的指引，却不需要超能力的庇佑，只有「緣自覺知」才是度越內在忧苦，達於清涼彼岸。

由於這樣的教導，是出於人人具足的六種感官經驗；因此，可以說是人人能及，而且自己就能勘驗，無有論爭的空間，也沒有論爭的必要，就好像吃饱或者没吃饱自己很清楚，既不需要聖人的授記也無需超能力的安排，一切都是自己的努力，所謂「自依止，法依止，不異依止」，在佛陀的教導下，我們一起來努力吧！



師父的話

Ven. Dhammadinnā

农历新年时，前往台湾阳明山的菩提伽耶内觉禅林，与僧团的师父、师长、戒长及同修们相处了三个月，在这段时间经历了僧团的生活，体会到僧团的重要，这种经验是难能可贵的。很庆幸能有机会在这种环境中学习，在这期间我学会了「观察」是种大学问。有观察才有发现，有发现才有检讨、反省及改变。

在这里一切是自律，不依靠别人管，而自己用心去做好自己，时时刻刻住于正念向内、向外观察。向内观察当下的起心动念、心绪反应，以正见去处理不妥善的受、想、行。虽然现在离开了台湾，前往马来西亚净住于怡保中道禅林，但师父给弟子开示的一些金玉良言还一直在我耳边回响。

生活中的因缘观

师父常提醒弟子：每个人都不完美，但是大家都努力求进步。如果对自己或对别人的要求、期望太高，就会造成别人的痛苦和自己的烦恼。因为不当的期望，除了带来不当的痛苦及失落之外，毫无其他益处。因为世间的一切黑白对错，应该要懂得从因缘中去谅解与宽容。因此，在当下做合于现前的妥善，并尽力作当前当作、能作的事。不但如此，大家还必须重新做心理建设，要清楚人间没有理想中的净土，所以无论那个地方或环境，所谓理想中的净土，是不存在的「期待」。因为现实是「缘生」的世界，不是「非缘生」的世界。

内容大意是，当我们看一个人做事时总会产生「他是怎样...」，把他的身、口、意三业当作这个人，却忽略掉他是在这个因缘底下才这样，进而想要改变他。但我们是不能改变这个人的，因为没有「这个人」。「这个人」在你的观念里罢了，但我们可以改变这个业报的趋势。因此，应该如是想：「我们应该如何转变因缘。」

人活着是必要去面对问题、解决问题，不可以逃避现实。我们要知道问题，明白问题发生的原因来解决问题，也就是『四圣谛』的方法。

一向以来，都内向又怕多事的我，现今把因缘法活用在生活中，发觉到自己开朗了很多。不再像以往在乎别人怎样想！怎样看！明白了因缘法后每当知道有问题，就即刻的去追究问题发生的原因来解决问题。只要改变因缘，问题也能解决，所以烦恼也少了，看事情也有改变，身心也轻松多了。现在是学会当下做最妥善的事，也不期待他人，尽力而为的对人温和、宽容、关心、体谅和了解，所以导致天天日子很好过。

在因缘法的观点上，没有开始，也没有结束，只有变迁而已！因此，没有任何一法是固定不变。

如果明白了这一点，有了这个正见，无论目前人、事、物的状况，是如何糟糕或美好，也不需太绝望或过分的喜悦。理解了因缘法会给人带来希望，处事也比较积极、乐观。

大师父千里迢迢、用心良苦的把千载难逢的「因缘法的原说」，传来了马来西亚。如果不好好珍惜、努力实践、体认及反省，并将「因缘法的原说」传扬于世，不管大师父教多少修行的方法，说了多少因缘法的深入譬喻，我们还是无法获得真实的利益。由此认清必须「为自己负责」。

身为一个出家弟子，除了如法如律的护持三宝，同时内修外弘，自利利他、自他俱利之外，更加必须珍惜此生的学法因缘，改变人生，不然是浪费生命。感恩师父的启发！

法語選萃

- ◆ 人们的理性思考常常是为需求(我见)服务、合理化自己的想法。
- ◆ 慈悲不可以为别人设计蓝图。
- ◆ 现实是一种状态，不是一种存在。
- ◆ 缘由的现况称「集」，所有缘由的现况都是不定的，是条件相关影响的呈现，所以「无我」。
- ◆ 用已知的经验观察现况是不可能成就的，因为是我见。

記錄自 隨佛法師說法 台灣 法中

弘法利生 托鉢化緣

隨佛腳印 正向菩提

紐約 法業

2007 年 8 月 11 日那天，凉风习习、清爽怡人，空气中弥漫着初秋的气习。周末的法拉盛缅街，人流扰攘，一片热闹。

晨间九点半，繁忙的缅街出现了七位庄严的出家僧尼。穿着南传僧服，肩上斜挂着钵，排列整齐的迈着轻缓的步伐，自图书馆附近，平静的向着北方大道前行。他们的出现，为的是要替忧苦众生解疑释难、宣说佛法、赐予祝福，缔结殊胜的佛缘。

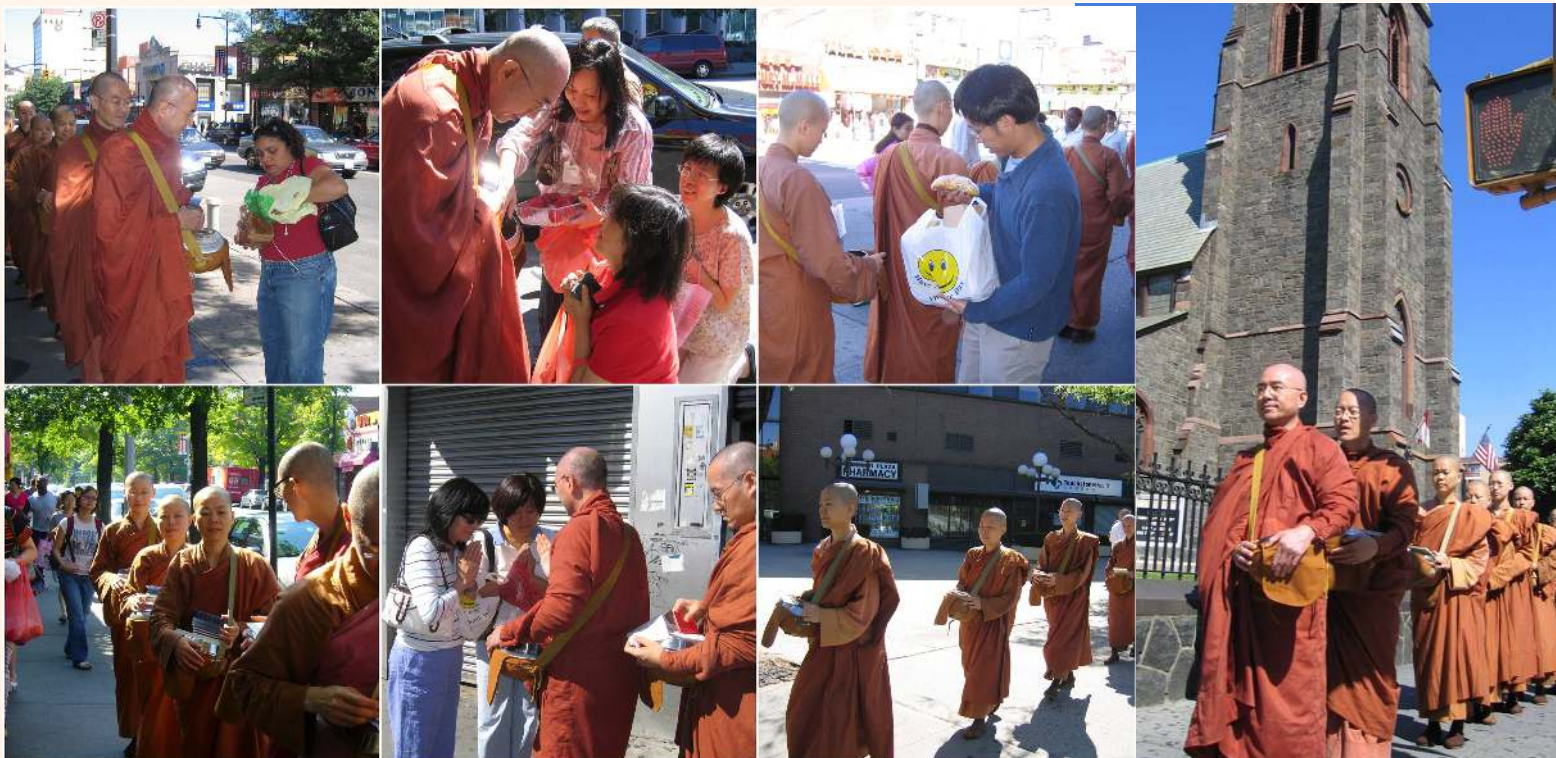
当有信众前来，就停下脚步，随佛尊者会询问布施者姓名，和悦地接受供养，并慈悲的为施者说僧的福田及祝福。一路行来，亲近护持的，不仅华裔居士，还见有位路过的外籍女士，即时在附近购买面包，虔敬供养，并满心欢喜的接受法师的祝福。

这一群由随佛尊者带领，来自于台湾的中道僧团，秉持着「引化众生」的慈悲力量，千里迢迢来到美东弘扬正法；不辞辛劳，躬亲力行、谆谆教导，只为能让海外游子亲聆世尊圣教法义，趣向解脱。他

们都是受持『原始佛教』律法的僧众，谨守释迦佛陀的出家律仪，奉行『不受取、不积蓄金钱，只接受食物』的律戒。秉持的宗旨则是：『循着佛陀足迹，正向灭苦解脱的道路』。在此物欲横流、尔虞我诈的世间，无疑是股直指人心的清流。

在物质供给多元丰富的这个时代，让我们的生活条件，维持着相当现代化的水准，却也不时在人间带来竞争和压力。生活在紧张当中的人们，所遇到的难题，有时甚至现代的科技也无法解决；找不到出路的当前，内心深处，总有着莫名的落寞与无奈；因此而造成忧郁、癌病等各样的病症，甚或找不出原因的疼痛，比比皆是。这种情形之下，宗教法义的引导和修行理念的实践道路，往往成为人们精神上的另一种寄托与出口。由于中道僧团的努力，正法的重临带来世间的希望。在此祝福天下苍生，能有幸追随世尊的教导，智觉与修学并进，朝向正觉之道而！

（思闻 2007 年于纽约）





正法新聞

2443/2011 年 4/23 ~ 4/24

台北中道禪林二日禪

2011 年 4 月 23 日及 24 日兩天，中道僧團導師隨佛尊者于內覺禪林主持二日禪；這是在台大校友會館舉辦兩個周末二日禪活動後，尊者慈悲度眾而繼續深入闡揚 佛陀禪法的對外宣法活動，多數學法者來自台灣北部地區，其中也不乏來自全台各地的學員，有高雄的熱切學法者，乘坐超過五六小時的火車北上就為了參與這一場宣法活動。

兩天的說法里，尊者一再強調在佛陀教法下，實修才是度越生死苦海的舟楫；到處參學、挑剔道場或法師的不是，對苦惱的止息沒有幫助。修行的分配應該是三分佛法的学习，七分親身的實踐；尊者並強調學習佛法時，名相少一點，名相堆裡不會有解脫，要努力的是身心的觀察。兩天的宣法在學員的熱切問法及尊者詳細解釋後圓滿結束。相關照片請見封底里頁

2443/2011 年 4/28

中道僧團結束冬季靜修期

中道僧團今年為期三個月的靜修期于 2011 年 4 月 28 日結束，中道僧團的法師們也將秉于師命，游化四方，為當世眾生做得度因緣。

來自馬來西亞的三位法師 Bhikkhu Citta Sang

Varo、Bhikkhu Dhammadisā 和 Ven.Dhammadinnā 一早就由法洲師兄開車恭送至桃園機場前往馬來西亞，迎接他們的是未來一年馬來西亞的繁忙法務。臨行前，三位法師還都分別攝錄了一段懇切賅要的開示，與台灣法友結緣。

而台灣法友最為熟悉的 Ven. Tissarā 也將於近期游化紐約。

2443/2011 年 4/30 ~ 5/1

台北中道禪林二日禪

2011 年 4 月 30 日及 5 月 1 日兩天，中道僧團在內覺禪林舉辦今年春季最後一場二日禪宣法活動；這場宣法活動，由隨佛尊者全程主持，參與的學員許多是跟隨尊者學法多年的法友，把握尊者今年春季在台灣的最後一場宣法，為自己的菩提種子灌注甘露，當然也不乏新學法友，其中還有多位來自北傳菩薩道的法師全程參加。

兩天時間，說法重心放在 佛陀教法的實用性，尊者強調學習 佛陀的因緣觀要用在日常生活上，不是上座修習因緣觀，下座面貌又是另一番，要在生活中善用因緣觀的智慧；而且修習因緣觀是應該時時刻刻于六觸入處精勤用功，只要方法得當，即使生活忙碌一樣也能修行。尊者並且懇切的勸勉學員，不要做一個到處求藥簽，却不用心服藥的病人，只有在六觸入處努力不懈，才有解脫的清涼。相關照片請見封底里頁



僧團於靜修期間共同整理《雜阿含經》



台北中道二日禪

正法新聞

2443/2011 年 5/3 ~ 5/6

中道僧团与锡兰僧众北马弘法行

檳城

五月三日下午，远从斯里兰卡而来的八位年轻比丘刚抵达吉隆坡机场，随即与中道僧团比丘们搭机前往檳城中道禅林，当晚八点的宣法活动进行到十点半，同时请锡兰法师 Subodhi 尊者说法，十三位比丘的威仪与慈悲为整个过程注入一股难以言喻的力量与信心！翌日清晨与午时，供养的法友与信众、老少妇孺约有四十人，在锡兰法师与中道僧团的偈诵祝福下，欢喜行施！午斋后，随佛尊者提醒学众不断地增上与改变是学习的必然历程，因此毋须排斥不同信仰的人，大家都是生死轮回里的朋友，彼此尊重、相互关怀，持续地进步即可，这一生可以不做圣人，但不要连正常人都做不好。随后锡兰法师 Shanthabodhi 尊者也做了一个简短的开示，临行前，锡兰法师们为法友绑吉祥结，表达祝福之意。

威省

五月四日晚上七点四十分，僧团来到威省中道禅林，即便一路舟车劳顿，但八点的说法持续到十一点才落幕。Subodhi 尊者的英文开示，条理分明，互动上的善巧，营造出一股清新活力的氛围。随佛尊者坦言于大马的弘法唯辛劳尔，强调自己既非外国人亦非本地人，而是心无所求的出家人！面对纷至沓来、莫须有的毁谤与攻讦深感遗憾。五月五日上午静修园的住持法师与英国 Anadajoti 尊者莅临，午斋后简短地开示，随佛尊者则提醒法友，修行立志可以高远，但实践的道路得从眼前做起，生活中若只看别人的不是，却很少发现本身的问题，只会犹如活在地狱般的可怜，明白世间没有完美，待人接物才能转为体谅与了解，进而息止追求完美与无谓欲求。

怡保

五月五日下午五点僧团搭游览车离开威省，约两

小时后，抵达怡保中道禅林。随佛尊者坦言三年多来弘化于大马，发现此地的佛弟子真诚、善良、虔敬，因此即使辛劳、承受非议，也甘之如饴！同时表示僧团的责任之一是将居士们的信赖与护法的善行转化为利益世间的功德，因此实际受益者仍是十方的众生，中道僧团不受取金钱，只接受四事供养，并藉由不断地游化，让僧众远离贪染系缚，不将道场与信众当做自己的，如此不仅能相互分享教化十方的经验，也能让世人仿佛看到佛陀当年游化的行迹。随后 Subodhi 尊者与 Shanthabodhi 尊者先后开示，最后随佛尊者特地再为现场的法友简单扼要地阐述甚深的法义，活动接近尾声时，意外来了净修于隔壁精舍的三位缅甸法师，可谓难逢的机缘，隔天清晨一同接受应供后，中道僧团与锡兰僧众即前往吉隆坡。



檳城中道禪林



威省中道禪林



怡保中道禪林



正法新聞

2443/2011 年 5/8

马来西亚吉隆坡 禅林献地

Sambodhi World 禅林献地缘起于 佛陀正觉后 2440 年 / 公元 2008 年 2 月，中道僧团将原始佛教（释迦佛陀的原说）传扬于马来半岛，将正法正式的根植于这片土地。

佛陀正觉后 2443 年 / 公元 2011 年 5 月 8 日，在 佛陀、佛法、僧团的功德庇护下，由中道僧团随佛法师 Ven. Bhante Vūpasama 等九位僧伽、锡兰 Ven. Bhante B. Sri Saranankara Nayaka 三位弟子及 Ven. Bhikkhu Subodhi 等八位僧伽众，泰国 Ven. Ajahn Siri Teepago 等二位僧众的见证下，吉隆坡虔敬有智之护法弟子：法达、法馨夫妻二人，真诚勇健的护助 释迦佛陀原说的传承，奉献 Ulu yam 将近六英亩土地，作为由中道僧团主持的净地，在此建立传承原始佛教之 Sambodhi World 禅林。

献地仪式在早上 9:00 恭迎 佛像、法宝及僧团入座后，司仪简述缘起、大众唱三宝歌中揭开序幕，礼敬「佛法僧戒」及同诵「佛陀初转法轮经」后，接着由锡兰法师们诵『大吉祥经』。法达、法馨居士与僧团代表签嘱献地之法律文件，法达夫妇并说明其捐献土地予中道僧团创建禅林的意愿。中道僧团导师 随佛尊者代表接受，由施者全家三代同堂亲手将文件呈于尊者，现场响起热烈的掌声。11:20 由锡兰法师们唱诵巴利文祝福及回向，并在法师们及法达夫妇共同揭开禅林净地的铭文后，结束早上的程仪，进行供僧及大家享用午斋。

由北马及南马各地前来参与见证的法友约 170 位，大家欢喜随喜、赞叹法达夫妇带领子、女们献地的发心，活动于下午 2:00 在僧团带领功德回向，大家一起拍大合照后圆满结束。

原始佛教中道僧团，将在此净施与原始佛教中道僧团的功德宝地，建立马来西亚第一座原始佛教禅修林园道场，广纳十方佛弟子修习原始佛法，成就阿耨多罗三藐三菩提。相关照片请见封面里页





2443/2011年4/23～4/24

二日禪側記

台灣 法中

缘起

由于近期中道僧团尚有重要法务亟待完成，以致原订第十九期(2011/4/21-4/30)禅修营延期举办。因此，台北中道禅林另举行两梯次周末二日禅(4/23, 4/24, 4/30, 5/1)，以弥此憾。

4月23日清晨微风徐徐，气候怡人，八点左右，中道僧团与台中、美国、马来西亚中道禅林同步连线说法，当天有众多法友参加。随佛尊者首先针对「事务繁忙如何修行」的议题解惑，强调只要修行就是出家，出家是正觉、离贪、解脱的一个过程，并非一个时间点，断贪、解脱才是真正的出家。虽然在家人也能正觉，向于离贪，但唯有出家人才能成就断贪解脱。随佛尊者以幽默风趣的譬喻，阐述因缘的智见下没有好、坏之分，只有合适与否。合适不代表「好」，不合适不代表「坏」，若能深谙此理，许多烦恼便可舍离。

随佛尊者教诫行者，当知修行是个人的事，他人没有当然的义务护持、帮助、教导与服务我们。莫以验收者的姿态，只看缺点而不学优点的四处参访。恳切建议学法者，当以三分理趣为基础，七分实践为核心，钻研名相无助于了解真实实况。同时，提醒行者学习佛法是为寻求出离之道，而非「出人头地」，更勿凭恃佛法收摄徒众，沉缅在受徒众拥护的迷梦当中。再三的强调修行的重点是舍弃贪执、断烦恼、灭苦，而非获得尊崇，当秉着良知与智慧而行。又当体

认佛法的慈悲是「当行则行，不当则拒」，并非只是「难舍能舍，难行能行」，做为一个佛弟子当关心众生能否出离生死轮回，不是只在乎自己的道场与留住信众。最后 尊者勉励学人要有宽大的胸怀，深广的智慧，深远的眼光，引摄世人回归世尊的正法律，让佛教的教说与信仰趋向一致，佛教徒团结无诤。

4月24日艳阳高照，气温骤升，早上八点多便有法友报到，九点开始与各地法友同步连线宣法。随佛尊者带领学员研读《原始佛教之确证与开展》中，《杂阿含》与《相应部》之共说经文，逐一厘清教说，还原 佛陀亲说的经法、禅法、菩提道次第，并对整个佛教史与教法的沿革巨细靡遗地剖析。同时勉励行者需经史兼通，引经据典之余，总以简单易明的譬喻阐述深邃的法义，并且要求学员「即身观察，缘自觉知」。对于因缘观与分别观、禅定与正定之差异，以及禅病警示提出丰富的实修经验与佐证，令闻法者如获至宝，豁然开朗，雀跃不已！

课程尾声，法友各自发问。在此概括引述两项开示：(1)佛法的修行，无法满足无明底下的期待，佛法的学习只有发现诸多期待是不可能实现的「妄想贪执」，进而离贪断爱。世间没有十全十美，圣者也不可能事事圆满；(2)生命是缘生，不是死亡就没有，缘生生命之流，不会因为死亡就画上句点。

此次的二日禅活动，在大家分工清扫环境后，划下圆满的句点。



禪林側記

台灣 書記組

4月28日法洲送 Bhikkhu Citta Sang Varo、Bhikkhu Dhammadisā 和 Ven. Dhammadinnā 三位法師至桃園機場，搭機前往馬來西亞，台北中道禪林頓然少了些熟悉的身影。4月30日一整天天色灰蒙，悶熱無風，正法在困難艱辛的气息中煥發着不息的光輝，远眺着这群实践「佛陀原說」的出家人，个个秉持着堅毅的信念，满怀热忱地默默牺牲与奉献，仰敬与惭愧之情，油然而生。当天中午用完斋，法师们无有休歇的继续说法与处理法务。法师与几位法工讨论着庆祝五月份卫塞节的活动事宜，许多法友们也牺牲午休时间，一同帮忙《正法之光》的邮寄事务，由衷盼望正法的根苗能不断成长茁壮！

中道僧团预计二日禅结束后，将前往马来西亚弘法与缅甸近一个月，临别在即，大师父（随佛法师）殷切地提醒法友勿忘「息除痛苦，利益世间」的学法初衷，莫将人生岁月陪葬在追逐虚幻的宗教荣耀与宗

派利益上，并对因缘法有非常精辟清晰的阐释，令闻法者受益匪浅，法喜充满。大师父强调修行重于明见事实，以「明」为本，开展离贪的正见，依此正见起离贪的八正道，在六触入处精勤不放逸，而能舍断贪爱、系缚。只要修行得法，确当无误，即使生活忙碌也能修行。此外，大师父也介绍常年游化的修行体验，由于中道僧团游化只在每个地方停驻几天，因此熟悉下的归属感与安全感难以增广，长期内化下，对任何人事物便不多生染着、系缚，也无有长久拥有信徒的想法，而当前就只是认真地对待眼前的因缘。在说法之余，大师父诉说着近四十年来台湾社会与佛教的变迁，对于现今的形态感慨万千，缅怀昔日纯朴善良端直之风，修行人难以适应功利斗争浮华的风气。勉励学人戮力修行，息苦清凉，别作只抓药方，而不服药的病人！

2443/2011 年 4/30 ~ 5/1

二日禪側記

台灣 法崇

今天（5/1）是台北中道禪林举办二日禅修营的第二天，明天一早 随佛尊者又将带领僧团，前往马来西亚做为期一个月的弘法。从去年原始佛教会成立暨公开弘法以来，中道僧团及导师 随佛尊者即马不停蹄地在许多国家来回辛劳奔波，为了让众生有机会听闻修学佛陀正法，并期望能传续佛陀正法于未来而努力。

随佛尊者开示 佛陀教法在佛教发展的历史中，约略可以分为四个阶段：从佛陀住世到 佛陀入灭后第一次经典结集期间的七事相应教，其内容的特色是非常简洁朴实；其次为佛灭百年内以至第二次经典结集期间，教法的内容有增新，只要传诵的内容不违背原始经说，皆纳为佛说，如是增新发展为四部圣典；再来是部派分裂后，各自部义明显假托为佛说，并附会到四部圣典中；最后，各部的修行内涵，变成以部义论说为主，佛经为辅了，教说内容已经混杂太多似法非

法的教法了。如今佛教典籍浩瀚如大海，其内容更是新旧混杂、真伪难分，若无法从历史的演化当中追根探源兼具检择的智慧，而认为「如是我闻」皆是佛说，则迷失于茫茫大海之中是必然的结果。

最后， 随佛尊者并鼓励大众，努力修习因缘观，从而产生面对生活的智慧；从因缘观的修习去认识到：每个人的因缘都不同，所以要站在别人的因缘角度去思考，而非只用自己的因缘角度去解读，这样学习佛法才有益处。随佛尊者强调，自己与中道僧团到处弘化宣法的目的只是为了引摄世人，回归佛陀的本怀，在信仰一致、教说统一、法同一味、和合无诤之下，传续佛陀的教法，令之光耀于世，让后世的佛弟子，得以亲觐 佛陀真面目，这样才能真正使佛教传诸久长、利益众生。

人生的一堂课

馬來西亞 法相

三月十五日，随佛师父和 Bhikkhu Aticca 前往印度之前，在马来西亚停留了三天，以处理吉隆坡法务事宜。第二天午斋后，法摩师兄礼请师父到一位法友的家，请师父为这一位病重的法友开示说法。师父慈悲的答应了！这位法友是吉隆坡我们这群年轻法工所认识的朋友，也是大学时期在佛学社一起担任法工相当活跃的一位法侣。不幸的，他患了癌症，病情已经相当严重。

大师父见到这位法友，保持一贯坦率真诚的作风，说到：「我来这里，不是要对你说些安慰的话，而是让你准备好面对所谓的「死亡」。这是不久之后，你即将面对的一件事。其实，没有所谓的「死亡」，生命没有一个结束，只有一直不断的生……生……生……，所以不用害怕「死亡」。这一句话，深深的烙印在我的脑海里，直到他临终前，这位法友的太太，在他耳朵旁边提醒他的话，也是这一些话。师父接着为这位法友开示 佛陀的原说教法，大概的意思是，当于六触入处正思维，保持正念，正观眼和色为缘生眼识；耳和声缘生耳识；鼻和香缘生鼻识；舌和味缘生舌识；身和触缘生身识；意和法缘生意识。当身心发生这六种觉知，需要保持正观，了知觉知是在因缘中呈现的历程，所以感觉疼痛时，不要慌张害怕，不要贪逐眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识……。

慈悲的师父，接着为他授持三皈五戒，并予他法名：法来。叮嘱这位法友要能依正法为念，在正法中，而他在来生的因缘，能听闻正法，依佛陀法教走向正觉解脱之路。

四月十七日，接获他太太的通知，告之法来师兄随时会离开我们了。收到短讯的那一刻，只能对生老病死感叹无奈。我一早到了医院，刚好碰到医生来巡房，法来当时意识清楚，对医生的询问依然用力回答。呼吸，对于健康的我们来说，是一件自然容易得

不行的事，但对于垂危病重的病人，每吸进一口气，是那么的费力与珍贵；到了中午，我再次到医院去。不久后，法来师兄的呼吸开始不正常，时而快、时而慢，当时他身边除了家属以外，就只有我一位法友了。眼前的他，知道这一期生命即将结束，我没能做什么，只能伪装保持镇定，在他耳边转告深深烙印在我心里的师父那一些话，然后念诵 namo tassa……，一直到测心跳仪器显示零，眼睛从此盖下了，呼吸再也没有了。

我上了人生宝贵的一堂课。看着生命在眼前逝去，其实是感觉不安、害怕、慌张，心里不愿意接受这一生命（为自己所熟悉的人）不再活动于世界的事实。但是，缘生得人生原就无法常恒不易，睡一觉醒来了，可能下一次就再也不会醒过来了。这一刻呼吸那么容易，可能在下一刻呼吸就突然变得困难了。现实由不得我们掌控，也没办法由我们来主宰，即使是简单的呼吸也是如此。对于六触入处，我们不断的妄执、贪恋、攀缘，即使是呼吸。生命的最后一刻，凡夫的我们，依然贪着六触入处，拼命的吸每一口气，拼命的感觉「我」的「存在」。但是现实的真相，是「依因缘而生之法，也必是依因缘灭而灭之法」，既不值得贪恋，更无法拥有。在这一世的生命里，于当前现实的六根缘六境生六识，就是我们修行最好的入手处，最贴近我们的真实生活。简单如呼吸，也可以是修行的地方，而不是用虚幻想象出来的方法，才是最真实可靠。

佛法格言

◇ 愚痴凡夫、无闻众生，於无畏处而生恐惧。愚痴凡夫、无闻众生，怖畏无我、无我所，二俱非当生，攀缘四识住。何等为四？谓色识住，色攀缘，色爱乐，增进，广大，生长；於受、想、行识住，攀缘，爱乐，增进，广大生长。(SĀ 64)

2443/2011 年 5 月 3 日～4 日

中道僧團檳城弘法側記

檳城 書記組

久违的 Bhante Citta Sang Varo 和 Bhante Dhammadisā，随中道僧团到台湾三个月安居静修后，终于在 2011 年 4 月 28 日再从台湾前往马来西亚檳城中道禅林。2011 年 5 月 3 日中道僧团随佛尊者、Bhante Aticca、Bhante Paññācakkhu、及 3 位居士，还有来自锡兰的 8 位比丘和 1 位居士，也到达了檳城中道禅林，展开 5 月份在大马第一站的弘法行程。

2011 年 5 月 3 日（星期二）

由于今天是工作日，许多法友都得上班，因此当天道场就只有 Bhante Citta Sang Varo、Bhante Dhammadisā 和几位法友忙着打扫及整理一切。Bhante Dhammadisā 更是从回来即开始忙着环境的整理，法师勤奋的态度让大家感佩及学习。

当一切时间安排就序，却接到通知班机将会提早到达檳城，法工们紧张得有点手忙脚乱，因要重新安排接机事宜，下午 3 时左右，两位法师和法友们就出发到机场等待接机了。接机的法友在半途中，再接到通知班机延迟了，法友只好折返将两位法师载回道场等待，而有些法友则在附近停留休息。班机延迟至 7 时 10 分才到达檳城。法友和两位法师仍提早出发到机场，在道场的法友忙完准备的工作后，静心等待法师们的到来，时间耽搁了几个小时候，法师们真是辛苦了！

将近 8 时左右人潮纷纷涌进，道场也开始热闹起来，有些甚至还拍起照来呢！法工见状后，就向大家解释禅堂里：不准拍照，不准用电话，不准录音，不准喧闹，希望大家能合作，同时告诉大家班机延迟了，请大家耐心等待。另外，法工籍此机会向大家宣布卫塞节活动的流程。8 时 15 分左右，随佛尊者及诸位法师也到达了道场。大家恭敬迎接礼敬法师们后，坐下静心聆听随佛尊者开示。

随佛尊者先向大众说抱歉，因为让大家久等了。接下来，随佛尊者向大众开示，而 Bhante Aticca 则以英语翻译，随后锡兰 Bhikkhu Subodhi 以英语向大家开示。开示后，锡兰法师请大家闭上眼睛，法师们

诵经为大家祝福，锡兰法师并将从锡兰带来的一尊佛像，交给随佛尊者与中道僧团结缘，最后在法师们与大家合照中结束了今天的行程，法工即到二楼斋堂准备第二天的供养及活动安排。

2011 年 5 月 4 日（星期三）

清晨 6 时左右，道场已有虔诚的法友正在准备早斋。大家有如平日一样把准备好的各种各样食物摆放在桌上供养法师们。用完早斋后，大家一齐跪在地上，聆听锡兰法师们的诵经祝福。

到了上午 10:30 分，就有法友带了水果及食物来准备午斋的供养。虔诚的法友除了准备清淡食物，也很细心地准备咖哩食物供养法师们。午斋后锡兰法师也利用少许时间为大家开示和诵经祝福。每次早、午斋前后，随行的台湾法友都会主动的来帮忙清理和擦拭碗碟。

下午 1:30 分，随佛尊者与 1 位锡兰法师在 3 楼禅堂为大家开示约 1 小时。大约下午 3:15 分，由法星师兄安排 3 位台湾居士，8 位锡兰法师和锡兰法师的净人到檳城旅游胜地——极乐寺去参观一尽地主之谊。中道僧团的法师们则留在道场休息。将近傍晚法友们就将 13 位比丘及 4 位居士，载送到威省中道禅林，至此檳城的弘法行程就告一段落了。



臨行前，錫蘭法師們為法友綁吉祥結，表達祝福之意。

2443/2011 年 5/5 ~ 5/6

中道僧團怡保弘法紀實

怡保 書記組



5月5日晚上7点15分，随佛尊者、4位中道僧团比丘、8位斯里兰卡比丘及3位台湾居士和1位斯里兰卡居士，乘坐旅行巴士从威省抵达怡保中道禅林。

12位比丘在随佛尊者的带领下进入禅堂礼佛，护法居士礼敬法师们后，随佛尊者随即慰问当地护法，并向8位斯里兰卡比丘们介绍，怡保中道禅林的成立过程及当时的护法居士。由于该日晚上8点将会有一场公开于大众的弘法会，法师们无法与当地护法居士长谈。过后，法慧师兄就带领8位斯里兰卡法师到住宿处歇息。

在弘法会里，随佛尊者再次向法友回溯原始佛教会在马来西亚成立的点滴与艰辛，希望法友们好好珍惜学习正法的机缘。接着尊者请斯里兰卡 Bhikkhu Subodhi 为怡保法友开示，Bhikkhu Subodhi 慈悲地引用《南传增支部》3.22 经为法友解说存于世间的三种人：

第一种是得见如来，或不得见如来。得听如来所教法、律，或不得听如来所教法、律。[无论如何]于诸善法，不入于正性决定性。

第二种人是得见如来，或不得见如来。得听如来所教法、律，或不得听如来所教法、律。[无论如何]于诸善法，入于正性决定性。

第三种人，得见如来，并非不能得。得听如来所

教法、律，并非不能得。于诸善法入于正性决定性。

Bhikkhu Subodhi 希望大家都是第三种人，就因为我们第三种人，随佛尊者才千里迢迢的从台湾前来这里说法，希望法友能在听闻佛法后能忆持并实践佛法，法师也吁请法友好好珍惜听闻佛法的机遇与善缘，不要像放在汤水里的勺子，浸在汤水里却不知其味；前来听闻佛法，就要把所听闻的法铭记于心并实践于生活中，不然就像把糖果交给你，你却把糖果放在腿上，站起来离开道场时，糖果就这样掉在地上了，根本无法尝到糖果的滋味。Bhikkhu Subodhi 生动地以各种不同的譬喻为法友开示，法友们都法喜充满！

随佛尊者在弘法会结束前的最后十分钟，慈悲地为出席的法友宣说因缘法；虽是短短的十分钟，但已向法友透露因缘法的精髓，感恩随佛尊者的慈悲。

弘法会结束后，隔邻缅甸佛教道场的4位比丘到访，还和众法师、法友们合照。缅甸法师诚邀随佛尊者及斯里兰卡的法师们，前往缅甸佛教会参观。该道场的缅甸居士热情招待法师，还布施袈裟给众法师们，结下了善缘。但诸位法师离开缅甸佛教会前，依律戒将多余的袈裟舍回予缅甸佛教会，随佛尊者及法师们回到道场歇息时，已是将近凌晨1点钟了。

翌日清晨7时，除了13位比丘，怡保法友也邀请了4位缅甸比丘前来受供早斋。17位比丘用了早斋后，斯里兰卡法师带领诵念慈经，慈悲地祝福法友平安吉祥。早上8点钟13位比丘及4位在家居士乘坐旅行巴士前往吉隆坡。

13位比丘们旋风式的莅临怡保，虽不足24小时就离开了，但也为怡保中道禅林印下了历史性的足迹。自怡保中道禅林成立以来，还是第一回同时供养17位来自台湾、马来西亚、斯里兰卡及缅甸的比丘，怡保法工及法友亦欢喜布施供养，忙得不亦乐乎。最后，在此我们也不忘感谢霹雳怡保佛教福利社，不分彼此地慷慨借出他们的会所，让8位斯里兰卡法师住宿一个晚上。Sādhu! Sādhu! Sādhu!



自淨其意為那椿？

紐約 小妮子

佛家的自净其意，不仅其他宗教的外道不知或曲解，就连大多数当今的佛门，庙宇中的僧俗二众，对其真意与为何应当要知道，应当要修，以及如何修自净其意，也早已被人放于次要位置而不受重视，因为它没有“诸恶莫作”，“众善奉行”两句那样容易讨喜众生。唯恐若因为要求众生自净其意，则极可能引来信众的不愉悦，因而，为顾全自己受信徒接纳、尊敬、供养的地位，而少说，甚至不说。以至于使现今的任何以标榜清静纯朴，表面上和平可靠的宗教团体，最终沦落为各种贪欲所驱使，或做出以贪欲为因的社会恶行。以各类宗教之名来行诈财、骗色，侵犯人权的事件。使得世人对宗教失去信赖，进而认定宗教也非人类苦难的避难所，因为它也不免被人的欲流所扰，无法完全自清自律。因此，人间才注定要继续充满无奈，使得每一个人都还要不停的在寻寻觅觅，似乎永远无法得到心灵痛苦的息止。有智者在其中尚能选择自制，然而，“无明”的众生，则往往失去主见，随波而流转，于无尽的欲海和痛苦之洪流当中，时时抱着“等待他力救度”的错误期盼，也就因为这样的社会群众心态，有形无形地在社会中鼓励并制造出各形各色，自称是问题解决者的超人、高人、奇人、救世主，甚至鬼神的化身来欺骗众生。对此社会现象，大家应是耳熟能详不陌生的，这何需高深的学问才能看穿呢？原因何在呢？上下交相利，大家都不知，不修，或不行“自净其意”是也！

然而，中道僧团的随佛法师以其近四十年对佛法老实探究与修行的经验，告诉我们 佛陀的真实教法，是确实可以让我们在世间出世间，息止痛苦与安顿身心的。同时，学法者必须要是品德高尚的，是勇于直率向内探究自己，并愿意自我持续不断净化，更正与息贪的人。他不一定要有世间的顶级知识与能力，但却一定要具备能于茫茫大海中识得与拾得珍珠的慧眼与耐性。随佛法师不惜忍受承担各方无明的批评与恶意的曲解，矢志尽形寿，努力教授十方众生，如何直指修行核心，依正法修行，渐渐达成“自净其

意”的境界。当今世上，正直清明的人，能于此生听闻 佛陀的真实教法，可谓拥有了无上的大幸运与大福报，着实难能可贵。

然而，世上众多的知识份子，知识顶级，能力超强，却往往是一群自以为聪明，而陷入迷思的人，善于利用社会需要，无限上纲的运用其所谓的「俗世智慧」，炉火纯青的来使用文字游戏，无所不用其极的滥用充满煽动性的“概括性语句”，诸如：心灵上的无穷无尽，一切唯心造（唯心论），或宇宙万物都是原子，分子等基本粒子所组成（唯物论），将世间本各有不同因缘的人，事，物的真实缘生现象，归纳化与一般化，并赋予最终或最极限的意义，诸如「空」，「一切如梦如幻，了不可得」（此是一边）；甚至归诸一切为神格化的个人所造作（此又是另一边）。而且，这一切所说，都不是任何一个，“使用”此概括性语句的人，穷其一生所能完全经验的，并能检验其真实性的。因而也就不能为人提出有效的证明的。然而，他们却自认自己聪慧过人，将其所学所见的那些业已偏颇的知识，拿来对苦难的世人宣说。这种种杂染着人类贪欲动机的创新与好奇，想比别人好，想说服别人，想领导别人，想扬名立万，想拥有权与利，想出人头地，深怕时不我与的发挥他们天马行空的想象力，到死仍无法放下，等等不可胜数，想东想西，想这想那，想前想后，唯独就是不想老实做人。正是佛陀所说，世人的毛病与世间苦痛的根源。

除却你习惯性的以自己的好处为依归的任何贪念，代之以因缘法的正念，正智为圭臬的正行，积极努力，在当下的因缘里，作利益众生的事，则福慧自然双至，道路自然呈现，断无明见道，也因此是可行可证，那里会了不可得呢？因此，吾人当努力断贪爱，寡欲知足，心安理得。如何才能断贪爱呢？关键的法门，就要植根于自净其意。而要如何自净其意呢？就要了知因缘法。要如何了知因缘法呢？就要去芜存菁，回归 佛陀的原始教法。然而，在哪里可以学

得佛陀所教的因缘法呢？在遍布美国、台湾、马来西亚的原始佛教会，都有传续佛陀原始教法的中道僧团，来带领世人在每日生活中努力落实因缘法。能自净其意，自然能诸恶莫作，众善奉行，世间和平。反之，则口号意义大于实际，“诸恶莫作，众善奉行”喊得再响，也不必然导致自净其意的效果。君不见以“诸恶莫作，众善奉行”为口号鼓吹别人发慈心的人，也常是诈财骗色的主角，这样的新闻不也是层出不穷吗！因此，是该把次第修正一下才是啊！

另一个也以不能自净其意为根本原因，以致误解应有修行次第，而导致世人，错误的盲修瞎练，浪费时日，不得其门而入的例子，也顺便在此一提，以供参考。按照佛陀的说法，要先“解脱”，才会有“解脱知见”，因此要努力不懈的依循正确的道次第自修，亲近善知识（说因缘法，四圣谛的佛弟子），听闻正法（佛陀的原始教说），内正思惟（依于因缘法，四圣谛，修以四念处入手的七觉支来反复禅观达到缘自觉知的自证），法次法向（依远离，依无欲，依灭，向于舍，次第渐次无间等的不懈修行）直通断贪与漏尽的解脱，一旦能达到老实自证的解脱，自然就会有解脱的知见。而不是如很多迷失的学佛者，因不能自净其意，而错误的执持凡夫我见，以为要努力将解脱的知见（法门，秘笈，神通力等凡夫妄想与期待）掌握在手里，才能有解脱。不老实依正法修行，耐心脚踏实地的从日日增上中，渐得启发，断除无明，甚而达至漏尽解脱。却要固执凡夫的智慧，自以为是，本末倒置，岂不可惜？也无怪乎大多数的人，总要不断寻法求道，纵令已接触了正法，也因对次第的错见，而仍在寻觅，永远无法安顿其业已劳碌的身心，而使生命中的苦痛不得息止。更有愚昧者，经过上穷碧落下黄泉的寻觅，竟得到附佛的异说，但却以为自己已得解脱知见，更“故”作圣者样，急“欲”展现其所谓无量无边的慈悲心，而勇敢的“自己”选择不要解脱，而要以“个人的意志”发愿，来抵挡因努力正确修行之后，水到渠成而有的解脱，“故意”“留惑”来继续轮回，陪伴苦难众生。殊不知，达到解脱，并得解脱知见的次第，乃是不可逆的修行。如此，不合逻辑的，自认可以在得到解脱知见之后，还

可以决定是否要解脱，乃是不折不扣的凡夫妄见，也因此必定随其凡夫的因缘继续轮回，那里会有解脱知见呢？佛陀说：“食（爱喜）集则身集，食（爱喜）灭则身灭；触集则受集，触灭则受灭；名色集则识集，名色灭则识灭；作意集则法集，作意灭则法灭。”

（杂阿含 609 经；相应部念处相应 47.42 经）不如理作意者无善无益，佛弟子岂能不时时谨言慎行，努力效法佛陀，也做一个真语者，实语者，不妄语者呢？能依远离，依无欲，依灭，向于舍，次第无间等地如理作意，与不懈修行，直向正向断贪与漏尽解脱的行者，才是佛陀真弟子与宝贵正法的明灯。

生死事大，无常迅速，大家赶紧依循佛陀的正法前进，别再浪费时光在无用的妄论上啦！时时不放逸，信靠正念，正智，正行，耐住性子如此修行，宁静平安与顺心才能与你同在。「取法乎上，仅得其中；取法乎中，必得其下」。“自净其意”才是道，才是修行的重点与核心！与所有佛弟子共勉。

法語選萃

◇ 人生有困难是理所当然（缘生法即苦法），没困难是偶然。造成困难的原因，一定是此有故彼有的发生，故也能此无故彼无而消失。当下除了可以积极参与改变，也要懂得避开恶因缘，因为所有问题之缘由，一定在问题之中，改变缘由，问题就会变形、被撼动，虽然有些问题不会一次就可解决，付诸努力后的改变不会一下就到位，但千万不要一事无为，缘生法皆是开放性的，做一些良性的改变，做目前可以做到并有影响的作为，问题一定会改变。

◇ 人类多数的理性思考，不是在探寻真相，而是在忙著合理化自己，人们喜欢将现实事务的资讯串接起来，以「个人情感上需要」来加以解释，并将「讯息」合理化以配合「情感上反应与需要」，肯定自我的需要、想法、作法，让这些说得通（解释成好像说得通），以符合自己的需要，又将自我合理化的概念当成真的（自以为是）。

記錄自 隨佛法師說法 台灣 法住



中道禪覺營 花絮與感想

馬來西亞 法中

排錯隊

随佛法師說：他在紐約游化時，曾經有人帶他到大都會博物館參觀。由於博物館里面典藏非常豐富，有很多的古埃及文物，所以每天都有很多參觀的人潮，排隊進場的隊伍往往排得很長，在長長的人龍前面，有人就擺起小攤做生意。如果不依循佛陀的原說而行，就會如同排隊進博物館，有的人傻乎乎的跟着前面的人前進，最後才發覺自己排隊，竟排到買熱狗的队伍去了！

一樣的，我們學佛的目的就是離苦、斷無明、貪愛，但到後來我們却走上了甚么道，自己也不知！

惱苦滅

這是我第二次參加 随佛法師主持的禪覺營，這次收獲更豐盛，心中充滿法喜，久久不能自己。這次禪覺營參加者多是老參，已多次聽聞 随佛法師宣講的正法，感覺大家都很用功，整個禪覺營充滿了專注修行的氣氛。禪訓的前六個夜晚，附近可能是廟會的關係，天天都有高分貝的歌舞秀，直到午夜才結束。但是，每位同修法友都能專注在聽法和禪修上，可謂心靜耳不聞。每天十點回到寢室，每個人倒頭就睡一覺到天明，鄰近的夜夜笙歌似乎都沒吵到法友們，也沒聽到法友們為這吵雜的歌舞聲發牢騷，真是了不起！随佛法師還幽默的說：「真熱鬧啊！」法友們的耳邊只有 随佛法師說法的声音：「耳緣聲生耳識，三事和合生觸，觸生受、想、思…」「耳緣聲不正思惟，生無明…」看來大家都已參透因緣法的集與滅。「無明滅則行滅，…乃至忧悲惱苦滅。」

自我毀滅

随佛法師一直在課堂上說修行要生厭、離欲、滅盡。有一位同參驚訝的問師父：「那修行到最後，不就是自我毀滅嗎？！」師父說：「是的！但請不要慌，因為只有五陰的集與滅，根本沒有我啊！」

舍不得

随佛法師說：在中國桂林這如詩般美麗的地方，

漁民會豢養一種鳥（鸛鵒）幫忙捕魚，他們在鸛鵒的脖子上套上繩圈，只要看到水中有魚，鸛鵒就會認真而快速的鑽進水里，張開那張大嘴巴，很狠的把魚吞進去。但是等到鸛鵒認為魚已經入肚而飛回船上後，漁夫只要輕輕的把繩子一拉，鸛鵒的脖子一緊縮，就會把吞到嘴里的魚又給吐了出來，一點也吃不到。我們一生所有的努力追求，就如鸛鵒看到水里的魚一般，認真而快速，手脚快到不能再快，就怕稍縱即逝那條魚跑了，但是含在嘴里自認為擁有的，到頭來又得到甚么了呢？！

一般相愛的夫妻同修，又想配偶學佛，減少煩惱；又怕配偶太認真，修得太好，來世就做不了夫妻了！其實此世的因緣結束了，如何能盼得來世的七世夫妻緣呢！？更何況此生此世又能擁有甚么呢？這就是 随佛法師常說：眾生嘴里說着想要涅槃，其實只是口是心非的幌子而已，心理還真怕得很呢！

盲龜遇浮木

随佛法師對我說：「you are so lucky！」是啊！學了三十多年的佛法，真庆幸這一生還能夠如盲龜遇浮木般，聽聞到 佛陀的正法！聽 随佛法師不厭其煩的反复解說因緣法，一连講了三天，我心理一直在納悶，随佛法師嗓子都快沙啞了，為甚么還要一而再的重复的講呢？到了第四天，随佛法師的嗓子真的啞了，我才知道他的用心與苦心，為了讓聽法者明白因緣法，不厭其煩的用各種角度與譬喻來宣說，即使自己的喉嚨受不了也不停歇。「師父引进门，修行在个人」。師父啊！您打開了我的雙眼，指出了一條明路。即使是跌跌撞撞的，我也要自己「摸着石頭過河」。

當我聽到 師父講的「十二因緣的現起與流轉」時，我的心里在涕淚悲泣，那是聽聞正法的感動與法喜！感謝 師父的慈悲教導，使慧命重生！要如何回報？師父只是一再叮嚀：「要利己利人、要護持 佛陀正法律僧團、要護持 佛陀正法。」這是佛弟子的責任，我等都要頂戴奉行！

歡喜行施

台灣 法藏

帮忙「原始佛教会」找一辆八人座车已有二个月，终于找到一辆可供使用的座车。1999 年份福斯厢型自排八人座，原是个人用车只行驶 82000 公里，但加上后续整理汰旧的费用后，还没有达到师父们的俭约实用原则。经由这一次的经验，看似内心的渴望减少了一些，还是希望能再有机缘，帮忙禅林找一辆安全性高的五人座轿车，汰换目前非常老旧的小车。虽然师父们说：「不急」。

对在家居士来说，要买一辆车很容易。因为有钱，我们就可以随心所欲购买想要的东西，只要喜欢就好。虽然居士护持的意愿，可以找到更好的车子，但是「不受取、不积蓄、不使用金钱」的师父们是非常有原则，考虑的层面也相当多，师父还是认为不要让护法花费那么多，也可以找到安全实用的座车。由于受限条件越多，难度就越高，所以让护法居士无法马上买到，无法随心所欲了。因为这样，才有现在的心得与大家分享。

刚开始时，心里好急，想尽快找到一辆好的车子，脑袋想的都是车子，路上看的也是车子。上网找、车行看，车子越看越多，几乎不知道要怎么买了。好希望车行老板能如同我们的心意，少赚一点钱将车卖给我们。但是，生意人就是要赚钱，他们还能想到甚么呢？而且大部份人讲的都不诚实，还教你虚报价钱（将多报少，多者自付），只想赚你的钱，所以一直没有成交。

这次是在嘉义的车行购买这辆车，老板说是车主自卖，以他的专业及经验，认为这辆车车况良好，所以车价比行情还高。大师父特别交代要确保车子没问题，就请在嘉义的妹妹，央请当地保养厂的老板帮忙做检查及试车。回台北后，进保养厂做彻底的检修，发现车子根本没甚么照顾，太多的零件需要更换。虽然知道又要被保养厂敲竹杠，但是为了使车子的状况维持良好，并确保行车安全，也只好忍痛花这笔钱

了。

事情的成就，是与他人及众多因素一起进行，没有绝对的「谁」好、「谁」坏，没有欺骗的「人」、没有被骗的「人」，而只是有「不真实的事」，一切皆是在相互影响中进行着。在经历过程里，正见是重点。虽然没办法如愿求的那么美好，但在过程中能尽心尽力就是好。用诚恳的念与态度，对待相遇的人，让对方有机会了解佛法、亲近三宝，并且让他们了解布施、供养，不是给了佛教、师父们甚么，而是经由具备智见及戒律严谨的僧团，将供养转化为利益世人的福泽功德。所以，要不要做就看自己啰！回馈社会的机会难得，真的要好好把握人生的机缘，唯有心存善念、利益他人，内心才得有所喜悦。欢喜行施者，当得于喜乐，离欲而行施，必得满足福。

法語選萃

◇ **学习的目的是为了什麼？为了解决问题。**如果我们的学习不能解决问题，那麼你的学习就变成个人的问题了，表示你在浪费时间、金钱、体力，只是多增加一份技能与知识罢了。我们关心的是佛法能否帮助众生解决问题与痛苦，我们应该找回 佛陀教导我们的真实之道。

◇ **佛法要解决什麼问题？**

对佛弟子而言：

现实生活中的痛苦与生死轮回的问题。

对一般人而言：

(1)现实生存的问题。

(2)现实生活品质的问题—解决生存问题的过程中，会有许多的煎熬与痛苦的问题。

◇ **修行的重点在於「生活的内容」—待人接物、起心动念。**若不在此努力、超越生命，就只是空谈。

記錄自 隨佛法師說法 台灣 法中

由韓國白菜危機看「身土不二」

台灣 編輯組

去年底今年初全球气候异常，韩国、日本相继陷入「白菜危机」，「高丽菜断粮」跃上新闻版面。需要到中国与台湾来采买白菜与高丽菜，将这二个国家推行的「身土不二」理念受到挑战，看到这个名词，乍听之下感觉不知所云。简单的来说，它要表达的是“人类”与其土生土长的“环境”有着密切关联与影响。

「身土不二」这个名词已被日本、韩国广泛地应用，意思是：自己家乡土地上生长出来的东西，最适合当地的人。就是说“身”与“土”不能截然分割，每一个人与生养自己的水土无法绝对的划分。反之就会造成我们常听到的“水土不服”。我们离开自己的家乡跑到外地，一段时间后便会出现水土不服的现象。

孰不知，这一观念与中国「天人合一」的思想是一脉相承的。佛法的古老经说中有这样的讲法：「有四食、资益众生，令得住世，摄受长养。」、「食集则身集」，色身得靠食物滋养才得以维持，两者是有密切影响的。近代，「身土不二」为日本大正时代的「食养会」提出，作为提倡：「进食本地生产的应节食物和传统食品有益身体。」的一个口号。「身土不二」在韩国大街小巷也随处可见，韩国民间组织「农协」于 1950 年以后也提出这一口号，目的是号召韩国人消费本国的农产品：「韩国土地上生长的东西，当然最适合韩国人的身体」，意思是韩国人应当吃韩国的农畜产品。在当地超市货架上，看到米袋上印着「身土不二」字样，它的价格一定比进口米贵上许多，衍生至韩国各行各业中，爱用国货的现象也十分明显。推动这个理念的韩国受益匪浅，农民的收入增加，国货的质量提高，国内市场得到保护，更为韩国工业进步奠定基础。

在台湾，大家对「身土不二」这一名词还相当陌生，也很少人有这种观念。现今台湾的食品也几乎无地域、季节时令之分。每到超市看到琳琅满目的食物，俨然就是全世界食物的集散地。人们也很勇于尝

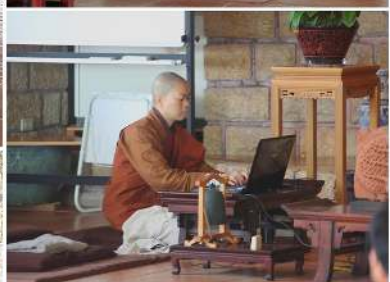
鲜，各国、各地的美食餐厅几乎都在台北街头林立；我们可以看到炎炎夏日开着很强的冷气吃着火锅，在身穿重裘的冬天也啃着西瓜，同一场合有人穿着 T 恤，却也有人穿着西装…，这一切违反自然的事已不再被视为奇闻怪事…。

当然人活着必定有赖食物才能维生，但是现代人却吃太多奇奇怪怪、非必要的食物，完全不理睬身体的需要也是要跟着节气来走的。中医治病都会先望、闻、问、切，也很注重病人所吃的食物，认为食物与中药都具有相同特性，跟养身、治病有着密切的关联与影响，战国时代名医扁鹊这么说：「为医者，当洞察病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后用药。」将来，一旦我们没有出远门、人在家中坐，却有水土不服（生病）的现象时，那时就该多少思考一下「身土不二」这一观念及其影响了。



佛陀正覺後 2443/2011 年 4 月 23、24、30 日 & 5 月 1 日

中道二日禪留記





指導：中道僧團
導師：隨佛法師（烏帕沙瑪比丘）
Ven.Bhikkhu Vūpasama
發行：原始佛教會
發行人：明至法師

❖ 台北 中道禪林 O.B.S.T.-Taipei

台北市北投區登山路 139 之 3 號
電話：(02) 2892-1038 傳真：(02) 2896-2303
http://www.arahant.org

❖ 台中 中道禪林 O.B.S.T.-Taichung

台中市南屯區文心路一段 378 號 11 樓之 1
電話：(04) 2320-2288

❖ 紐約 中道禪林 O.B.S.A.-New York

136-31 #1B, 41Ave. Flushing, NY 11355
Tel: 718-445-2562 Fax: 718-445-2562
http://www.arahant-usa.org Cell: 718-666-9540

❖ 怡保 中道禪林 O.B.S.M.-Ipoh

61A & 61B, Jalan Chung, Ah Ming, 31650 Ipoh, Perak, Malaysia
Tel: 05-2410216

❖ 檳城 中道禪林 O.B.S.M.-Penang

77-3 Lorong Selamat, 10400 Pulau Pinang, Malaysia
Tel: 04-2288100

❖ 威省 中道禪林 O.B.S.M.-S.Prai

269, 1st & 2nd floor, Jalan Kulim, 14000 Bukit Mertajam, Pulau Pinang, Malaysia
Tel: 04-5309100
http://www.arahant-mas.org

歡迎索閱《正法之光》結緣流通

email: pucchati@gmail.com Tel: (02) 2892-2505

响应绿色环保，减少纸张，欢迎提供 email，索取电子档。

* 台湾助印划拨：50159965 户名：中华原始佛教会

* 美国护持帐户：

1. O.B.S. (弘法、助印)

Citibank Savings Account 9930260993

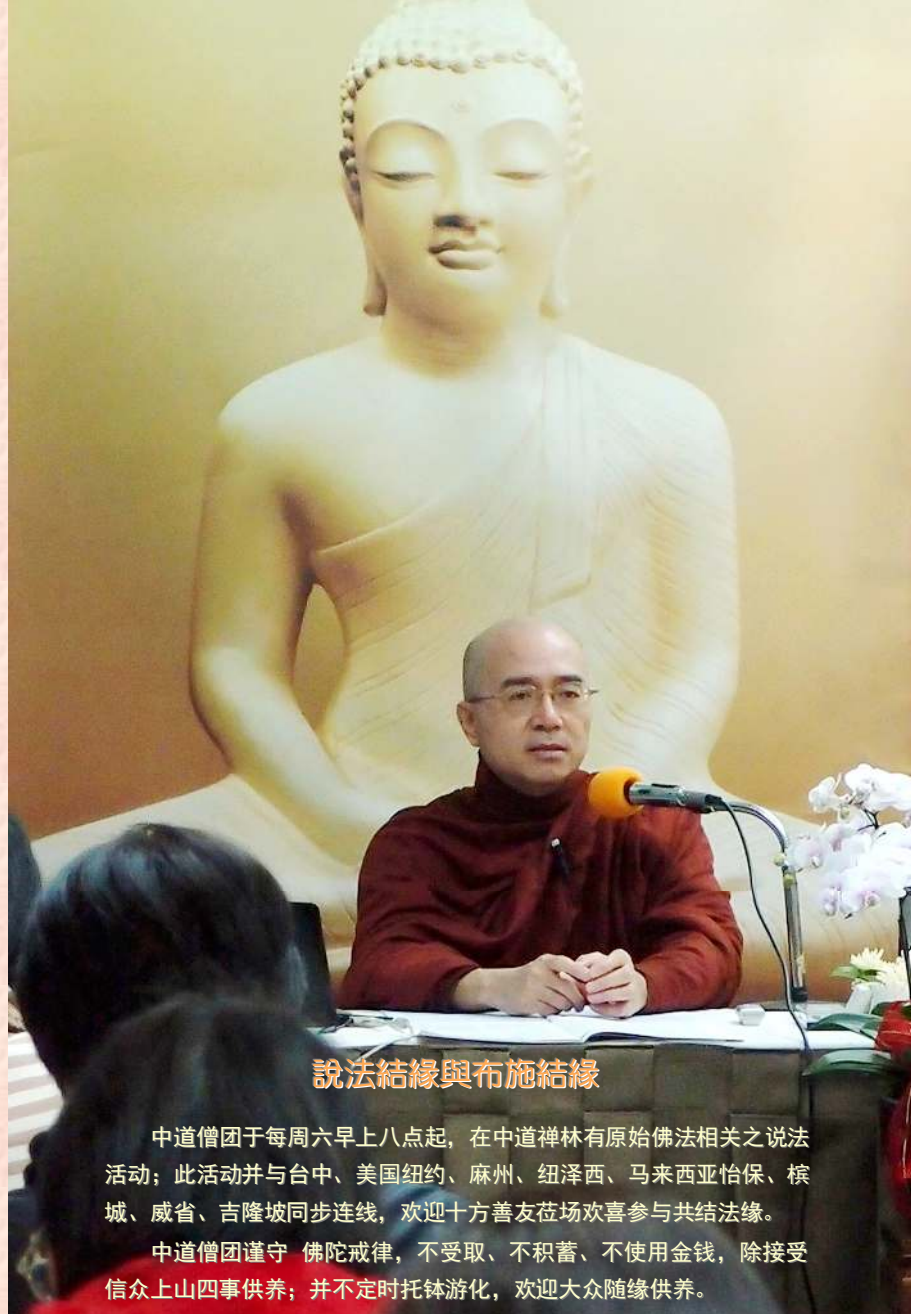
2. Compassion for Children (扶助孤童)

Citibank Savings Account 9946841178

* 马来西亚护持帐户：Sambodhi World Berhad

HSBC Bank : 202-124475-101

* 版权声明：有著作权 如为宣法，非为买卖，
不修改、增减内容，欢迎翻印流通。



說法結緣與布施結緣

中道僧团于每周六早上八点起，在中道禅林有原始佛法相关之说法活动；此活动并与台中、美国纽约、麻州、纽泽西、马来西亚怡保、檳城、威省、吉隆坡同步连线，欢迎十方善友蒞场欢喜参与共结法缘。

中道僧团谨守 佛陀戒律，不受取、不积蓄、不使用金钱，除接受信众上山四事供养；并不定时托钵游化，欢迎大众随缘供养。



中道僧團
原始佛法 人間佛教

開顯法眼 正向菩提

中道僧團 主辦 原始佛教會暨中道禪林 協辦

日期	時間	主題	內容	活動場所
5月28日	20:00-22:00	大眾弘法	中道与一乘菩提	吉隆坡 中道禪林
6月3~6月7日		中道五日禪	中道禪法 指導禪師-中平法師	威省 中道禪林
馬來西亞 總聯絡人——中智法師：04-2288100 或法慧师兄、法摩师兄				
以上活動報名網址：http://www.arahant-mas.org E-mail: retreat.committee@gmail.com				
6月4、5日 (周六、日)	09:00-16:30	中道禪法 —十二因緣觀	原始佛法的无我、部派佛教的无我、大乘菩薩道的无我	台大校友會館 3A 台北市濟南路一段 2-1 号
6月07日~6月28日	每周二 19:30-21:30	《正法研習課程》 (第二期)	1. 正覺法鑰 2. 四無量心 3. 菩提道次第 4. 一乘菩提道	台北-民有里禮堂 台北市民權東路三段 140 巷 15 号 4 樓禮堂
6月18日(周六)	09:00-16:30	因緣觀之正說 部派佛教的空有之爭		台中分院
6月19日(周日)	09:00-16:30	周年法慶	詳情請見 P. 24	台北 中道禪林
以上活動報名網址：http://www.arahant.org 傳真報名專線：(02) 2896-2303 洽詢專線：(02) 2892-1038				
7月24日~7月29日		正覺五日禪	美國 中道禪覺營： 只錄取全程五天參與者， 不得早退及提前離營	距紐約市約 40 分鐘
7月29日~8月3日		正覺五日禪		

136-31 41st Ave Flushing, NY 11355 電話：1-718-666-9540 Fax: 1-718-445-2562

以上活動報名網址：http://www.arahant-usa.org 報名時間：2011 年 6 月 30 日，以前報名