



原始佛教會 Saddhammadiipa
ORIGINAL BUDDHISM SOCIETY

佛陀正覺後 2443 年
2011 年 8 月 8 日

正法之光

第 14 期
創刊於 2010 年 7 月 5 日



原始佛法
人間佛教

「四聖諦佛教」僧團聯合宣言，開啟華人佛教新頁！

美國原始佛教會創立滿週年，
中道僧團將「佛陀原說」宏揚於美國，也已歷四年有餘，現今正是開展新頁的契機！

依據 釋迦佛陀正覺及教導的「四聖諦」，作為思想、教說及信仰中心的佛教，至今已有二千四百年以上的傳承，而自 釋迦佛陀正覺以來的聲聞解脫僧團的傳承，更是傳襲不絕於世。維續「四聖諦佛教」傳承的榮耀，是過去二千多年來整體佛教的榮耀，也是現今每一位佛教徒的榮耀和使命。

 原始佛教會 發行

中華郵政台北雜字第 1681 號
執照登記為雜誌交寄

美國 原始佛教 南傳佛教 聯合宣言暨宣法留記

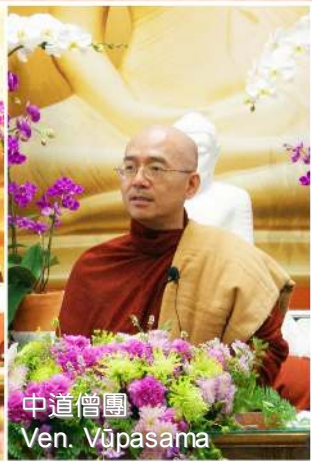
佛陀正覺後 2443/2011 年 8 月 6、7 日



錫蘭
Ven. Kurunegoda Piyatissa



緬甸
Ven. Intaka



中道僧團
Ven. Vūpasama



錫蘭
Ven. K. Dhammaloka



泰國
Ven. Choke Samornrit



柬埔寨
Ven. Muni Ratna



錫蘭
Ven. Nandaratanahimi



泰國
Ven. bintharik



各國長老一起展示
四聖諦佛教僧團聯合宣言文件

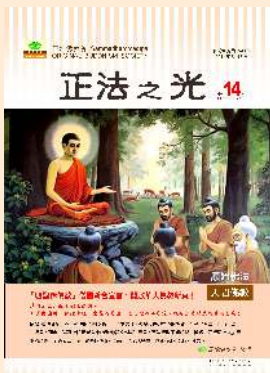


紐約 青年佛教通訊中心
韋琪居士致詞



- 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古古老修多羅的共說，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。

第 14 期
創刊於 2010 年 7 月 5 日



指導：中道僧團
導師：隨佛法師（烏帕沙瑪比丘）
Ven. Bhikkhu Vipassana
發行：原始佛教會
發行所：以因緣會
發行人：Ven. Bhikkhu Atticca

佛法驪珠	隨佛而行	美國 四聖諦佛教 宣言.....	4
		2011 美國「四聖諦佛教」宣言略說	8
	弘法側記	開啟華人佛教新頁—2011 美國「四聖諦佛教」僧團聯合宣言側記 ...	11
	善知識語	四聖諦.....	15
		真實之教說.....	22
		佛教.....	27
		四無量心（梵住）.....	33
清淨三寶	古老經說	如實知「味」.....	39
	弘法側記	中道僧團美國麻州弘法側記.....	41
		正覺五日禪側記.....	45
正向菩提		美國紐約上州十日禪.....	48
	正法新聞	正法新聞.....	50
	特別報導	2011 年原始佛法與人間佛教宣法—記者招待會側記	56
		週年慶練唱花絮.....	58
	活動報導	八戒淨修營.....	60
	心得分享	參加八戒淨修營的感想.....	62
		學佛的因緣.....	63
廣結善緣		內止言語—法壽加油.....	64
		2011 年紐約州禪修體驗報告	68
		一位北傳法師的尋法經歷訪談.....	72
	法燈傳續	一位年輕人對於佛法與佛教的看法.....	76
	心得分享	迷途知返.....	78
		一元助貧的法工經驗.....	79
		一元濟苦，利人利己.....	80

本期內容摘要

六月底中道僧團導師 隨佛尊者移駐美國，在加州、紐約、麻州等地接連舉辦宣法活動，也應邀在美東名校—哈佛大學發表佛學演說，這些活動在本期的【正法新聞】均有報導；而麻州的宣法活動，則有麻州書記組的『麻州弘法側記』詳細紀錄。在一系列的弘法活動中，七月二十四日開始舉辦兩期，為時十日的禪修活動，請參閱隨行書記在 p.41~49 的【弘法側記】報導，相信您也會深深的羨慕這些參與學員的福報。

美國原始佛教會週年慶活動，以聯合宣法方式進行，會中並發表「四聖諦佛教」僧團的聯合宣言，這是本期的報導重點，多篇長老宣法文稿（刊載於 p.15~38）可以讓未能蒞場的法友看到活動的重要內容。

積極精進的馬來西亞法友們，也在僧團駐錫法師的指導下，舉辦八戒淨修營，精采活動內容請看本期【正法新聞】、【活動報導】。



美國 四聖諦佛教 宣言

原始佛教 南傳佛教 僧團聯合宣言

依據 釋迦佛陀正覺及教導的「四聖諦」，作為思想、教說及信仰中心的佛教，至今已有二千四百年以上的傳承，而自 釋迦佛陀正覺以來的聲聞解脫僧團的傳承，更是傳襲不絕於世，並興隆於錫蘭、緬甸、泰國、柬埔寨、寮國等東南亞地區，以及印度和歐美部份地區。維繫「四聖諦佛教」傳承的榮耀，是過去二千多年來整體佛教的榮耀，也是現今每一位佛教徒的榮耀和使命。近二十年來，經由南傳佛教僧團和部份華人佛弟子的努力，使得有智慧、福德及虔誠信仰的華人世界，能夠重新認識「四聖諦」的精義及偉大，肯定「四聖諦」聲聞僧團傳承的重要與價值，並且承擔起傳承「四聖諦」及聲聞解脫僧團的榮耀和責任。

在此，傳化於美國的錫蘭、緬甸、泰國、柬埔寨等「四聖諦」聲聞解脫僧團，謹代表南傳佛教全體，至誠肯定及熱切歡迎：中國大陸、台灣及世界各地華人社群之「四聖諦佛教」的興起，歸向 釋迦佛陀的智慧及功德，共同分享「四聖諦佛教」的成就和榮耀，一起擔當傳揚、維護「四聖諦」及聲聞解脫僧團的傳承責任，並進一步的榮耀「四聖諦佛教」，成為「四聖諦佛教」當中堅定與可貴的傳承。

華人的文化傳統，對於佛教有著虔誠及深厚的信仰，這是傳化於華人社會之「漢傳菩薩道」的努力和貢獻。雖然「四聖諦佛教」與「漢傳菩薩道」在教說及信仰上，有相當大的不同，但是「漢傳菩薩道」在社會及傳揚 佛陀信仰上的貢獻，依然需要肯定和讚嘆。由於華人的宗教傳統，對於「四聖諦佛教」有著相當程度的陌生和誤解。因此，為了增進華人社會對於「四聖諦佛教」的認識及了解，促進佛教社會的尊重、和諧及團結，共同合作於社會的和諧發展及佛教的昌隆，我們慎重的向華人社群及社會大眾提出以下的聯合宣言及呼籲：

一、佛教的教說及信仰，是依據真實歷史之 釋迦佛陀及教導為中心。

二、佛教的傳承，起於 釋迦佛陀的正覺及解脫，內容就是「四聖諦之三轉、十二行」，最初傳於憍陳如等五比丘，開啟了「四聖諦佛教」及聲聞解脫僧團，至今長達二千四百年以上的傳承。

三、健全、完整的佛教，必需包括對 釋迦佛陀、四聖諦的依止及信仰，奉守、傳承「四聖諦」及解脫律的聲聞解脫僧團，還有依止 釋迦佛陀、四聖諦，並皈依、護持聲聞解脫僧團的居家信士。

四、釋迦佛陀的教導，是以「四聖諦之三轉、十二行」為圓滿、究竟，總括 釋迦佛陀教導的宗樞法要，包含了正覺、離貪、慈悲喜捨、解脫、阿耨多羅三藐三菩提等修證體驗。「四聖

諦」是究竟、無上的佛法，既不是基礎佛法，也不是不究竟的「小乘」佛法。

五、信仰 釋迦佛陀、佛教及學習佛法，必需依據「四聖諦」為標準，懷疑「四聖諦」就是懷疑佛教，離棄「四聖諦」就等同離棄 釋迦佛陀、佛法及僧團。

六、依止「四聖諦」的聲聞解脫僧團，起自憍陳如等五比丘，是源自 釋迦佛陀的親傳。釋迦佛陀教法的結集及傳續，是出自奉守「四聖諦」之聲聞解脫僧團的貢獻，此一僧團傳承是真實、可信，可為佛弟子親近、學習。

七、南傳佛教出自「四聖諦佛教」傳承的巴利聖典，是佛教古老而寶貴的傳承，是認識及學習真實佛法的可貴依據。華人佛教社會翻譯、傳襲的漢譯『阿含聖典』及解脫律藏，也是出自印度「四聖諦佛教」的傳承，是華人佛教文化當中的瑰寶，同為佛教古老而寶貴的傳承，是巴利聖典以外，探尋佛陀真實教法的重要依據。南傳巴利聖典與漢譯『阿含聖典』的對照，有助於了解佛教共通及古老的真實佛法。

八、佛教的傳承久遠，流傳的過程必然會融攝不同時代、地域、民族的風俗文化及信仰，而發展為不同特色的地域佛教。雖然饒富不同時代、地域文化的佛教，不能完全代表 釋迦佛陀啟創的原始佛教，但我們相信「在各個不同特色的地域佛教之中，依然含有古老而彼此共通的真實佛法在內」，而這正是全體佛教世界所共同與寶貴的資產。不同地域的佛教經由相互尊重、了解，則能在「存異求同」之中，彼此合作及學習，促進真實佛法的顯現。

九、佛法的顯現與佛教的興隆，必須立基在佛弟子的團結之上，不同學派、宗門的爭競與對立，只會減損佛教的光輝，無助於正法的流傳及昌隆。佛弟子應當努力避免相互的歧視，促進和諧及團結，共同面對時代的困境與問題。

十、佛教的智慧與精神，在於務實的面對現實的世界，經由明見現實世界的緣生及緣滅，開展增上樂利及滅除眾苦的正道，並體認緣生則無常、苦、非我的正見，以尊重生命、珍惜世間、少欲知足的人生觀，共為人類的和諧、世間的安和息苦而努力。

最後，真誠祝福 華人社會安樂繁榮 華人佛教昌盛久長

(以上宣言內容，由中華、美國、馬來西亞原始佛教會導師 Bhikkhu Vūpasama (隨佛法師) 擬稿，美國原始佛教會翻譯，提由錫蘭、緬甸、泰國、柬埔寨、寮國等南傳佛教僧團長老審視、認可)

美國 四聖諦佛教僧團

南傳佛教 錫蘭、緬甸、泰國、柬埔寨等僧團長老、尊者

原始佛教 華人世界 中華、馬來西亞、美國原始佛教會 **Original Buddhism Society**
中道僧團 **Sambodhi Saṅgha**

佛正覺後 2443 (or 2600) 年 / 公元 2011 年 8 月 6 日



Joint Declaration of “Buddhism of the Four Noble Truths” in America

By the Saṅgha of Theravada Buddhism and Original Buddhism

The Buddhism based on the “Four Noble Truths” as the core of its thought, doctrine and belief, taught by the Buddha Sakyamuni after his enlightenment, has a lineage of more than 2400 years. The lineage of the Sravaka Saṅgha for liberation since the time of the Buddha’s enlightenment has been also transmitted continuously in the world, especially prosperous in Southeastern Asian countries such as Sri Lanka, Myanmar, Thailand, Cambodia, and Laos, as well as in certain regions of India, Europe, and America. The glory to maintain the lineage of “Buddhism of the Four Noble Truths” is the glory of all Buddhists for the past two thousand years, and also the glorious mission for every Buddhist in modern times. For the past twenty years, through the effort of the Theravada Saṅgha and some Chinese Buddhists, the Chinese world with wisdom, merits and devout belief can understand again the essence and greatness of the Four Noble Truths, confirm the importance and value of the lineage of the Sravaka Saṅgha of the Four Noble Truths, and take the responsibility and honor to transmit the Four Noble Truths and the lineage of the Sravaka Saṅgha for liberation.

Here in America, the Sravaka Saṅgha of the Four Noble Truths from Sri Lanka, Myanmar, Thailand, Cambodia and Laos, on behalf of all the Theravada Buddhists, sincerely affirm and earnestly welcome the rise and development of Buddhism of the Four Noble Truths in Mainland China, Taiwan, and other Chinese communities in the world, and the inclination to the wisdom and merit of the Buddha Sakyamuni. They will share the success and glory of Buddhism of the Four Noble Truths, and take responsibility to maintain and propagate the Four Noble Truths and the lineage of the Sravaka Saṅgha for liberation, to further glorify the Buddhism of the Four Noble Truths to become a steady and valuable lineage of the Buddhism of the Four Noble Truths.

The Chinese cultural tradition has a devout and deep belief in Buddhism. It is the effort and contribution of the Chinese Bodhisattva Path in the Chinese Society. The Buddhism of the Four Noble Truths is very different from the Chinese Bodhisattva Path. But the contribution of the Chinese Bodhisattva Path in spreading the belief in the Buddha is still worthy of affirmation and praise. The Chinese religious traditions are quite unfamiliar with and have had misunderstandings in Buddhism of the Four Noble Truths. In order to assist the Chinese Society to understand Buddhism of the Four Noble Truths, and encourage mutual respect, harmony and union among Buddhist societies, and collaborate in the harmonious development in the society and the prosperity of Buddhism, we discreetly bring up the following joint declarations to the Chinese communities and the people in the society:

1. The doctrine and belief of Buddhism is based on the teaching of the Buddha Sakyamuni in the real history.
2. The lineage of Buddhism started from the enlightenment and liberation of the Buddha Sakyamuni. It is the three rounds and twelve aspects of the Four Noble Truths, taught to the first five Bhikkhus including Ven. Koṇḍañña. Since then, the lineage of the Buddhism of the Four Noble Truths and the Sravaka Saṅgha for liberation began and continued for more than two thousand four hundred years.
3. A robust and complete Buddhism must include the refuge and belief in the Buddha Sakyamuni, the Four Noble Truths, the Sravaka Saṅgha who abided by and transmitted along the Four Noble Truths and the liberation vinaya, and the lay devotees who believe in and support the Sravaka Saṅgha.
4. The teaching of the Buddha Sakyamuni is perfect and ultimate in the three rounds and twelve aspects of the Four Noble Truths that has all the essentials, including the practical methods for enlightenment, abandoning of craving, loving-kindness and compassion, liberation, and the unsurpassed supreme enlightenment. **The Four Noble Truths are ultimate and supreme, neither basic Buddhism nor Hinayana Buddhism.**
5. To believe the Buddha Sakyamuni and learn his teaching, we must rely on the Four Noble Truths as the standard. **To doubt the Four Noble Truths is to doubt the teaching of the Buddha. To discard the Four Noble Truths is to discard the Buddha Sakyamuni, his teaching, and the Saṅgha.**
6. Take refuge in the Sravaka Saṅgha of the Four Noble Truths that began from the first five Bhikkhus including Ven. Koṇḍañña, taught by the Buddha himself. The collection and maintenance of the Buddha’s teaching is the contribution of the Sravaka Saṅgha who abides by the Four Noble Truths. This Saṅgha lineage is true and trustworthy. All Buddhists should get associated with and learn from them.
7. The Pali scriptures of the Theravada Buddhism of the Four Noble Truths are the ancient and precious lineage, and the basis for

people to learn the true teaching of the Buddha. The Chinese scriptures of the four Agamas and the liberation vinaya are also translated from the Indian Buddhism of the Four Noble Truths. They are the gems in the Chinese Buddhist culture, and the ancient and precious lineage of Buddhism, the important basis to search for the true teaching of the Buddha beside the Pali scriptures. The comparison between the Theravada Pali scriptures and Chinese translated Agama scriptures will help people to understand the common doctrine in Buddhism and the ancient true teaching of the Buddha.

8. Buddhism has been propagated for a long time. During the process, it has absorbed the customs, cultures, and beliefs in various ages, regions, and races and developed into Buddhism schools with different characteristics. Although Buddhism schools with various regional cultures in various times cannot represent the original teaching of the Buddha Sakyamuni, we believe that there is still the ancient and common true teaching contained in those regional Buddhism with various characteristics. They are the common and valuable gems for the whole Buddhist world. Buddhism schools in various regions, through mutual respect and understanding in their common parts, can collaborate and learn from each other to promote the appearance of the true teaching.
9. The emergence of the Buddha's teaching and the prosperity of Buddhism must base on the joint forces of all Buddhists. The conflict and opposition among various schools and sects would only diminish the brilliance of Buddhism, and cannot help the propagation and prosperity of true teaching. All Buddhists should try their best to avoid discrimination against each other, to promote the harmony and union, and to face the difficulties and troubles in modern times.
10. The wisdom and spirit of Buddhism lies in the pragmatic attitude to face the realistic world. Through the insight into the arising and ceasing from correlative conditions of the realistic world, people can develop the right path to increase their joy and cease their sufferings. They can also understand the right view that everything arising from correlative conditions is therefore impermanent, suffering and has no self. With the view of life to respect living beings, cherish the world, and reduce one's desire, we can strive together for the harmony for the mankind and peace in the world.

Finally we wish the Chinese community peace and prosperity, and that Chinese Buddhism flourishes and lasts a long time.

(The above joint declaration is drafted by Ven. Bhikkhu Vūpasama who is the mentor and preceptor of Original Buddhism Society in America, Malaysia and Taiwan, translated by the staff of Original Buddhism Society in America, and brought up to the Maha thera of Theravada Buddhism from Sri Lanka, Myanmar, Thailand, Cambodia and Laos to review and approve.)

The Buddhist Saṅgha of the Four Noble Truths in America

Theravada Buddhism

From Sri Lanka New York Buddhist Vihara

Most Venerable Maha Thero Ven. Kurunegoda Piyatissa

Most Venerable Maha Thero Ven. K. Dhammaloka

Most Venerable Maha Thero Ven. Wekandawala Thusitha

Most Venerable Maha Thero Ven. Aregama Sirisumana

From Sri Lanka Mahāmevnawa Temple of New Jersey

Ven. Nandaratana himi

From Myanmar Loka Chanta Temple

Most Venerable Maha Thero Ven. Intaka

From Thailand Vajiradhammapadip Temple

Most Venerable Maha Thero Phra Maha Pradit Yanakitti

Most Venerable Maha Thero Phra Maha Choke Samornrit

Shaw karnsombot

From Thailand Wat Buddha Thai Thavorn Vanaram

Most Venerable Maha Thero Phra bintharik

Most Venerable Maha Thero Phra nakarintha

From Cambodia Preah Buddha Ransey Temple

Most Venerable Maha Thero Ven. Muni Ratna

Ven. Sambath

Original Buddhism

From Chinese World Original Buddhism Society in America of Sambodhi Saṅgha

Most Venerable Maha Thero Bhikkhu Vūpasama

Ven. Aticca

Ven. Paññācakkhu

Ven. Citta Sang Varo

Ven. Dhammadisā

Ven. Tissarā

Ven. Ñānavatī

Ven. Vimokha

Ven. Dhammadinnā

August 6 of 2011, 2600 (or 2443) years after the enlightenment of the Buddha



2011 美國「四聖諦佛教」宣言略說

中道僧團 隨佛比丘 Bhikkhu Vūpasama

公元前約 432 年，釋迦佛陀正覺、解脫、證得無上菩提於印度的菩提迦耶，在鹿野苑轉無上「四聖諦」法輪，為憍陳如等五位苦行者教示「四聖諦之三轉、十二行」，開顯一乘菩提道次第。憍陳如等在數日內，次第的見法、離貪、解脫、證得三藐三菩提，佛陀弟子組成的解脫僧團形成。此時，釋迦佛陀、四聖諦、憍陳如等五位阿羅漢僧團（佛、法、僧），在人間確立了「四聖諦佛教」的基礎。接著，釋迦佛陀引化良家子耶舍及其五十五位親友出家，並得到諸多居家信士的支持，「四聖諦佛教」進一步的確立了。此後，釋迦佛陀與六十一位修證「四聖諦」成就的解脫者，分化於印度的恆河平原，開啟了「四聖諦佛教」廣傳於人間，普化苦難眾生，接續不絕至今長達約 2443 年的神聖、偉大傳承。（年代考證請參《正法之光》創刊號）

在 2443 年的偉大傳承中，「四聖諦佛教」歷盡了相當多的波折、阻礙和破壞。除了來自俗世政權的打擊，不同宗教、學說的攻訐，最主要的還是佛教內部的對立和分化。不同的信仰、學說，漸進的、長期的揉雜於「佛陀的原說」當中，使得「佛法」逐漸的從量變而質變。因此，在印度婆羅門教及形上學說信仰的大環境影響下，原本依據「四聖諦之三轉、十二

行」為宗綱，以釋迦佛陀、阿羅漢僧為「聖者典範」，而得以確立的「四聖諦佛教」，遂從佛弟子內部的轉變，漸次的擴大演轉為佛教整體的改變。這些從「原始佛教」到各種不同類型的演變，主要約有：

1. 根本佛教時代：佛滅百年內，教說增新及「神化佛陀」的故事傳出。
2. 初期部派佛教時代：佛滅 116 年，佛教的「聖者典範」，從人間佛陀轉變為「神化佛陀」，新創出向「神化佛陀」學習的新典範——菩薩，造成佛弟子典範的阿羅漢被貶抑、輕慢和被拒斥，原本是人間佛陀與阿羅漢同為「一乘菩提道」，被轉變為「菩薩人」與「阿羅漢」的二乘說。信仰與教說的分歧，讓佛教開始分裂了。
3. 中期部派佛教時代：佛滅後二百年以後，從後世增新的「神化佛陀」故事中，發展出「菩薩人」的修學方法——波羅蜜多（部派各有四、六或八波羅蜜多等說法），為「菩薩人」修習的「菩薩道」確立，而原來以「四聖諦」為教法中心的佛教，先從信仰典範的轉移，逐漸擴大為教法上的改變了。
4. 「（大乘）菩薩道」的傳出：佛滅後約三百五十年（公元前一世紀），融攝了向「神化佛陀」學習的



「菩薩人、波羅蜜多」，又將「緣生『故』非我」改變成「緣生『即』非我（空、無自性）」，提出「生死、涅槃『即』空，如夢如幻，無二無別」的「新智慧波羅蜜」傳出於南印。「新智慧波羅蜜」認為「生死、涅槃」皆「如幻，不可得」，不再信受、皈依提倡遠離生死、成就解脫的「四聖諦」，不同於部派佛教的「智慧波羅蜜」是以「四聖諦」為主軸，另外提出大乘（菩薩、新六波羅蜜）、中乘（緣覺、十二因緣）、小乘（阿羅漢、四聖諦）等新的教說標準。

5. 「（大乘）菩薩道」的演變：「（大乘）菩薩道」的教說，再次的從「緣生『即』非我（空、無自性）」的說法，向印度社會傳統信仰的「梵性」、「大我」發展，轉變為空性、空體、圓成實性、自性、如來藏等說法，還有各種「由天人轉化的佛陀、菩薩信仰」，變成「信仰典範神教化」、「教說典範形上化」與「教派典範世俗化」的發展路線。

由 釋迦佛陀正覺開創的「四聖諦佛教」傳承，目前主要是以「部派佛教的信仰及教說形式」，流傳於斯里蘭卡、緬甸、泰國、柬埔寨、寮國及中國雲南的西雙版納地區，而中國及日本、韓國等地，則是傳承著「（大乘）菩薩道」的信仰和教說。此外，純正與古老的「四聖諦佛教」，依據「四聖諦之三轉、十二行」，仰信人間佛陀與阿羅漢同為「一乘菩提道」的神聖、偉大傳承，目前正以「恢復佛陀親說教法」的「原始佛教」面貌，由出自緬甸南傳佛教律承的華人中道僧團，以及海內外有此共見、共識的華裔學人為主，宣揚、推展於臺灣、馬來西亞及美國東西兩岸，共同為了復興「釋迦佛陀的佛教」而奮進不懈。

2010 年 5 月及 6 月，中道僧團在台灣及馬來西亞，依法正式成立了中華原始佛教會 Original Buddhism Society in Taiwan 及馬來西亞原始佛教會 Original Buddhism Society in Malaysia 和 Sambodhi World 等非營利宗教組織。2010 年 7 月，中道僧團向美國政府申請成立美國原始佛教會 Original Buddhism Society in America，9 月 18 日正式在紐約市舉行成立大會，這是繼 2006 年成立紐約內覺禪覺會（Original Buddhism Meditation

Society of Enlightenment，現在改為 Original Buddhism Society）以後，再新成立的宗教組織。轉眼之間，美國原始佛教會已成立一週年，這一年間原始佛教會發行《正法之光 Sammādharmadīpa》，向十方大眾宣揚「佛陀的原說」、「佛陀的佛教」。

雖然中道僧團是依據「第一次結集」的古老經說，公開的宣揚「佛陀的原說」，提倡 佛陀親教的經法、禪法、菩提道次第。但是從復興「原始佛教」以來，在以「部派佛教」與「（大乘）菩薩道」為主流的傳統南、北傳佛教圈，還是引起極大的爭議與討論。許多人誤以為中道僧團提倡「原始佛教」是在「開立宗派」，卻不知「復興原始佛教」的重大意義之一，就是依循「依經依律」的學法準則，遠離學派、宗門之分立對抗，復歸於法同一味、和諧團結的「佛陀之教」。因此，中道僧團引領的原始佛教會絕不會是「開立宗派」，反而是提倡無有學派、宗門的「佛陀之教」。

雖然後世的宗門、學派對「四聖諦佛教」的「誤解」是令人遺憾，可是只要說清楚也就沒事了。然而，如果「誤解」的發生，是有助於某些人獲得尊嚴、地位和利益，那麼「誤解」是難有「清楚」的時候，更是不允許和不接受「澄清」。如果「誤解」是出自嫉妒、對立與仇視的「創作」，那麼「誤解」更難有「清楚」和「消除」的一天。

「四聖諦」是 釋迦佛陀親說的無上法教，總括佛法的總綱及修證菩提次第，既不是「基礎」，更不是「小乘」。在現代的佛教社會裏，已有很多有智識的「（大乘）菩薩道」學人是「心知肚明」，但是為了維護師門、學派的尊嚴及利益，或是尊重傳統的信仰，不便坦蕩的承認及公諸於世。

自古以來， 佛陀親說的「四聖諦」及聲聞解脫僧團的傳承，一直被華人誤解是不究竟的「小乘」。雖然公元後四、五世紀，漢地譯出了阿難系僧團傳承的《雜阿含》及其餘初期佛教的聖典及律藏，卻因為「誤解」而不接觸、不信仰、不學習，亦不護持，使得千百年來的華人，一直無法學習到真正的佛法。近

二十多年來，感謝斯里蘭卡、緬甸、泰國及美國等南傳佛教的長老們，將南傳佛教的教法及僧律傳承，傳入華人世界，使華人有機會再次見到「法的光明」。然而，傳續正法於華人世界，在傳統宗教信仰的阻礙下，並非一件容易之事。但我們深信華人具有的智慧與福德，可以為「四聖諦」及聲聞解脫僧團的傳承，開創出新的輝煌時代，並成為「四聖諦佛教」的穩固基石，同時為奠定整體佛教的昌盛作出殊勝且可貴的貢獻。

在 釋迦佛陀的光明下，2011 年 8 月 6 日，美東地區來自斯里蘭卡、緬甸、泰國、柬埔寨、寮國等南傳佛教地區的諸位長老、尊者，悲憫華人長久誤解、輕視「四聖諦」的迷惑，顧念華人對 佛陀的虔敬及信仰，肯定華人對世界與佛教的真誠及貢獻，接受了美國原始佛教會的懇請。由原始佛教中道僧團與南傳佛教諸長老，共同舉行「四聖諦佛教」的僧團聯合宣法，並且公開的以信受「四聖諦佛教」的僧團立場，聯合簽署「四聖諦佛教」宣言，共同呼籲華人社會重視「四聖諦」及聲聞解脫僧團的傳承，促進華人「四聖諦佛教」的形成，引導華人回歸於 佛陀之道。

「四聖諦佛教」是依止 釋迦佛陀教導的「四聖諦」，以「四聖諦」為名，即是以「佛說、佛法」為重，佛弟子在「法」之下，法同一味、和諧團結。這不是後世學派學人自稱的大眾、分別說、上座、正量、一說、經量等，也不是後世學人為了爭競佛教地位而自立、宣稱的「大乘」、「金剛乘」。雖然，原始佛教與南傳佛教有著信仰及教說上的差異，但是依止 釋迦佛陀，承認「四聖諦」為最上的教法，是兩者一致而無異的信念。在 釋迦佛陀、四聖諦、解脫僧團的光明下，由華人世界中出自於南傳僧團律承，而仰歸原始佛教的中道僧團，還有承續部派佛教傳承已二千二百餘年的南傳佛教僧團長老們，共同簽署「四聖諦佛教」的聯合宣言，正代表著「依止四聖諦，團結佛弟子，振興真佛教，傳承於現代」的重大意義，也為「四聖諦佛教」流傳於華人世界作一支持和鼓勵。

仰歸 釋迦佛陀的原說，必能讓華人「四聖諦佛教」的傳承日漸昌隆，再次的將正法傳揚、顯耀於世間！





2011 美國原始佛教 南傳佛教 聯合宣法

美國原始佛教會 主辦 Original Buddhism Society in America



開啟華人佛教的新頁

2011 美國「四聖諦佛教」僧團聯合宣言側記

紐約 法古

2011年8月6日，原始佛教中道僧團促成了美東地區南傳佛教各國僧團長老、尊者的團結及合作，在紐約中道禪林舉行兩天的「四聖諦佛教」僧團的聯合宣法活動。最主要的是，原始佛教與南傳佛教僧團，不受外界的分化及挑撥，和諧、團結的共同發表「四聖諦佛教」的聯合宣言，呼籲華人社會重新認識「四聖諦」的精義及價值，正確的了解「四聖諦佛教」的真實與可貴，重新歸向 佛陀的正道。

近兩百年來，雖然佛教界掀起了溯源思潮，但是在華人文化圈內，不論是原始佛教或南傳佛教的傳揚，都要面臨來自「（大乘）菩薩道」的極大阻力和

壓力。一向將「四聖諦」當作「小乘」的「（大乘）菩薩道」學人，是很難接受「四聖諦」是「無上道」的說法。可想而知，「（大乘）菩薩道」與「四聖諦佛教」如何相互了解、互相增上，是需要一段漫長時間的努力。臺灣的南傳佛教，經過二十餘年的傳揚歲月，也是舉步艱難的走到今天，更何況是更為古老、純正的「原始佛教」！信守原始佛教的隨佛法師等中道僧團的僧眾，要在華人世界公開發表回歸「四聖諦佛教」的宣言，所要面對與承受的反對力量，是難以想像的大。如果沒有清明的心智及堅定信念，深廣的慈悲和勇氣，有誰肯面對「千夫所指」？



2006 年 7 月，中道僧團初次踏上美國的土地，當時傳法因緣尚未具足。2007 年 7 月，隨佛法師 Ven. Vūpasama 將純正與古老的「原始佛法」及「一乘菩提道」，初次宣揚於紐約的中國城，「四聖諦佛教」開始顯揚於美東的華人佛教圈。2007 年 12 月，隨佛法師再次將「原始佛教」傳於紐約的華人佛教圈。當時，絕大多數信受「（大乘）菩薩道」的華人學人及信眾，誤認為隨佛法師是傳揚「南傳佛教」或「小乘佛教」，多數是抱持質疑、排拒的態度。2008 年 7 月，隨佛法師經過多年的探究與努力，依據阿難系漢譯《雜阿含》及南傳《相應部》當中『因緣相應』、『食相應』、『聖諦相應』、『界相應』、『五陰（蘊）相應』、『六處相應』及『念相應』等道品，抉擇出當中古老經法的共說。依照經說整編出修證次第的《相應菩提道次第》，清礎、正確的還原了被曲解而隱沒於世間，將近二千三百年的正覺禪法——十二因緣法與十二因緣觀，還有「七覺分」及「四聖諦之三轉、十二行」的正統禪法，復歸於 佛陀親教的菩提道次第，重現自覺、利他的「一乘菩提道」。2008 年 8 月 8 日，中道僧團依據「第一次結集」的經說法教而整編完成的《相應菩提道次第》，第三次宣揚「原始佛法」於紐約及北加州，逐漸獲得有智學人及信眾的

回應及信受，純正的「原始佛教」漸傳入於美國，逐步的立足於華人世界。2009 年 3 月及 11 月，中道僧團正式的將「原始佛教」傳於馬來西亞，在馬來西亞建立了「原始佛教」初步的基礎。

自從大師父 Ven. Vūpasama（隨佛尊者）依據「第一次結集」的古老經說，公開宣揚「佛陀的原說」，提倡原始佛教的經法、禪法、菩提道次第以來，即在傳統的南、北傳佛教圈，引起了極大的爭議與討論。大師父固然是遵循「依經依律」的僧團正統，不逾越「佛說」一步的闡演佛法，並且中道僧團的僧眾，多年以來更是「守律修行」，從不對教界的法師、大德等個人，有攻訐、不敬的言行。但是，大師父及中道僧團，依然承受來自教界的排擠、毀謗及攻訐，甚至「莫需有」的人身攻擊，少見理性探討、務實求證的對待。多年以來，師父們一直走得非常的辛勞，卻都是無怨無悔的埋首修行、默默耕耘。我們這些深受「法乳之恩」的弟子，也受到師父們的言教及身教的影響，對於佛教抱著深切的感恩及責任感，衷心的努力於「佛陀原說」的顯現及傳續。如大師父所說：「復歸於「依經依律」，無學派、宗門之分立對抗，法同一味、和合無爭的佛陀之教」。大師父常說：「見解、作法及信仰有所不同，是世間難免的必



然及當然，但不要因為見解、作法、信仰的不同，而成為互相岐視、對立及仇恨的原因。雖然見解、信仰不同，但人與人之間，還是要相互欣賞對方的品德及優點，承認及讚嘆對方的人格及貢獻，共同為世間的和諧與息苦而努力」。更一再的提醒我們「聖人可以作不成，但不要連正直的正常人都作不好」。

這幾年來，因為大師父根據古老的經說，舉證出原始佛教的教法，多所不同於南傳部派佛教及「（大乘）菩薩道」，有許多「（大乘）菩薩道」與南傳佛教的學人，對大師父懷著很大的不滿，甚至採取「莫需有」的人身攻擊，或是捏造無謂的是非，挑撥、分化大師父與南傳佛教僧團的關係。大師父為了 佛陀正法的興隆，解脫僧團的傳續，避免原始佛教與南傳佛教之間，受到惡意的分化而對立，障礙了「四聖諦」及解脫僧團在華人世界的傳承和發展，積極的呼籲在「四聖諦」的教法之下，「四聖諦學人」應當團結的傳承「四聖諦佛教」，共同榮耀「四聖諦佛教」的光輝。大師父提醒弟子們，在「四聖諦」與解脫僧團之下，不論是原始佛教或南傳佛教，都是「四聖諦佛教」的成員，雖是「同中有異」，但絕不可相互的對立。

當大師父及中道僧團的僧伽，提出依止「四聖諦佛教」，團結原始佛教及南傳佛教，避免無謂的學派

紛爭及對立，隨即獲得大家的認同和支持，深表極具教化意義和崇高的精神價值。由中道僧團引領的美國原始佛教會，隨即積極的推動團結「四聖諦佛教」僧團的聯合宣法及發表聯合宣言。在 Ven. Aticca 努力聯繫下，錫蘭僧團的大長老們，率先認同了「依止四諦，團結僧團」的觀點和立場；接著，緬甸、泰國的僧團長老也表達支持的立場；隨後，柬埔寨、寮國的僧團大德，也歡喜參與宣法及簽署聯合宣言。如此一來，美東南傳佛教圈的各國長老、大德，在「依止四聖諦」的準則下，解脫僧團和諧的團結在一起，許多居在遠地而未能親身參加的長老，也歡喜以影音的方式，表達了支持。

「四聖諦佛教」僧團的聯合宣法及聯合宣言，是在「中道十日禪」之後第三天舉行，但是許多重要的法工師兄、姐，又多參加了「十日禪」。當然，人力的吃緊是免不了，可是美國原始佛教會的法工們，還是在緊湊的時間內，盡心盡力的將這一深具意義的護法工作完成。例如：聯合宣言的文件印製，聯合宣法的後勤支助，都是相當不易又忙碌的事。感謝法業、法月、法壽、法十、法慈、法至、法川、法毓、法順、法力……等，紐約、紐澤西、麻州的法友們，你們的付出和支持，讓佛教的今天與明天有了更大的力量。

對於南傳佛教的僧團長老，我們深深的表達真摯的感謝，為了「四聖諦佛教」的傳承及昌隆，還有幫助華人佛教的健全發展，引領華人佛教徒歸向 佛陀之道，南傳佛教的僧團長老及原始佛教中道僧團，為人間的佛弟子，作了可貴、正確的示範。參與宣言大會的紐約青年佛教中心負責人韋琪居士，對於僧團的團結及宣言內容，即在致詞時表達了支持及尊敬的心意，深感到「猶如 佛陀時代的聖弟子，為了佛法的傳續，為了利益苦難的世間，共同努力的傳揚正法、教化世人」。美國原始佛教會護法代表的法方，也表達熱切、誠懇的感謝和祝福；擔任司儀的法十與法順，

翻譯的德雲居士，典座的眾師姊，還有擔任長老侍者的師兄們，皆具整齊、莊重的威儀。馬來西亞的吉隆坡、怡保、檳城等地的法友，都錄了一段錄影，各具莊重、感性、活潑的不同特色，放映時讓與會的來賓目光為之一亮。

我看到原始佛教中道僧團對佛教的虔敬，還有對其他學派的尊重，也見到南傳各國長老的慈悲和誠懇，相信在「四聖諦的光明」下，解脫僧團能夠團結，更能見到華人佛教學人的良知與光明。

Sādhu ! Sādhu ! Sādhu !

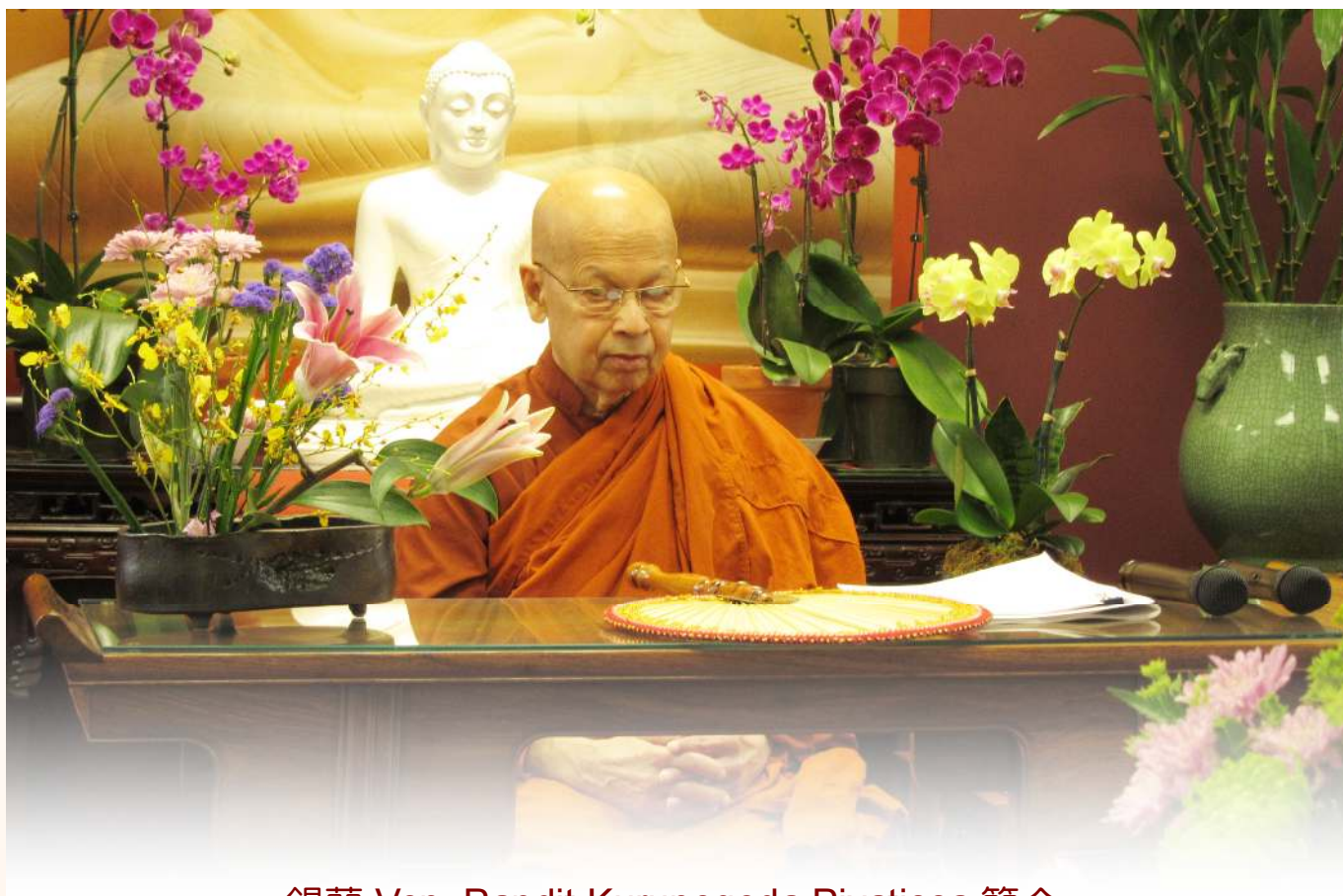


來自吉隆坡的祝賀



來自台北的祝賀





錫蘭 Ven. Pandit Kurunegoda Piyatissa 簡介

The chief in office of the vihara was born in 1928. Ordained in 1941, he received his higher ordination in 1950. After obtaining his Royal Pundit degree followed with a bachelor's and a master's degree, he served as a teacher at the Central College, Polgahawela and Ananda College, Colombo, Sri Lanka for several years before proceeding to the United Kingdom on Buddhist missionary work in 1972. He came to New York in 1981, being appointed as the President of the American-Sri Lanka Buddhist Association, Inc. He is the founder and President of New York Buddhist Council, President of Sri Lanka Sangha Council, Vice president of the World Sangha council of North America, Executive Committee Member of the World Conference on Religion and Peace and a Faculty Member of the New School University in Manhattan, New York City. He has authored several books in Sinhala and in English. He conducts regular group discussions on Dhamma and meditation at the vihara.

尊者 Kurunegoda Piyatissa 生於 1928 年，為本寺的首席。於 1941 年出家，受比丘戒於 1950 年。尊者在得到皇家大學者，以及學士，碩士學位後，就在斯里蘭卡的 Central, Polgahawela 和 Ananda 學院任教數年，然後在 1972 年繼續到英國倡導佛教。在 1981 年尊者來到紐約，被委派為美國斯里蘭卡佛教協會主席。尊者是紐約佛教公會的創辦人及會長，斯里蘭卡僧伽公會的會長，世界僧伽公會在北美的副會長，世界宗教與和平大會的執行委員，和紐約曼哈頓新學校大學的教授。尊者已有數本斯里蘭卡文及英文著作。平時尊者在寺帶領佛法討論組與禪修。資料來源：www.newyorkbuddhist.org



THE FOUR NOBLE TRUTHS

All beings in the universe are living in dissatisfaction or suffering. We are all seeking happiness or satisfaction in all our endeavors. To alleviate this suffering, the only way is to understand the Buddha's teaching and to live accordingly, since he was the teacher who saw the correct way and expounded it to all beings. This path is known as the Four Noble Truths.

In the universe there are beings known as Brahmas, deities, humans, animal and all other beings in heavens, hells and on earth. We all are seeking the right knowledge to understand the Four Noble Truths. Most of these ideas are found in many other religions and teachings, but Buddha is the only teacher who understood it thoroughly and expounded it to all other beings in a way they can understand. When someone asks us whether we know what Four Noble Truths are, we say yes we know. But we know it only superficially and do not have a deep understanding of it.

The Buddha explained it to us how to acquire this knowledge to understand the four noble truths. It is that we have to acquire merits through dana, sila and bhavana. (Generosity, morality and mental wisdom by developing knowledge through meditation)

The Buddha explained further that all hu-

Venerable Pandit, Kurunegoda Piyatissa.

man beings acquire merits as well as sins and at most times we tend to attract towards sinful behavior and because of this we must be vigilant at all times to be aware of our behavior. Most of us attend to Dana and Sila and not towards Bhavana or meditation. For example, there were some relatives and devotees of the Buddha who did not attain Nibbana due to lack of understanding of the Four Noble Truths. To name a few: King Pasenadi Kosala in whose kingdom the Buddha spent most of his lifespan, Venerable Devadatta who was the Buddha's cousin; Sunakkhatta was an attendant of the Buddha, Parileyya an elephant and a monkey who attended to the Buddha for three months during one rainy season and the King Suprabuddha. These beings are still travelling in the samsara (cycle of life). However, there were others who were outcasts from the society as sinful persons who were able to completely comprehend the Buddha's teaching and attained Nibbana, e.g. Suneetha, Sopaka, hell dwellers, Piyankara Matha and Uttramatha etc. If one has acquired sufficient merits to understand the Buddha's teaching it was sufficient to attain the ultimate happiness of Nibbana. These facts show us that it is very possible for us all to develop our wisdom to understand the Buddha's teaching.

These examples show us that it is neces-



sary for us to understand for ourselves the Four Noble Truths to attain Nibbana. To have the capacity for this knowledge we have to be born with the results of a three-rooted kamma. That is, a kamma generated without greed, hatred and delusion. Such a kamma will arise in the mind when someone performs a deed with the mindfulness of joy, wisdom and spontaneity.

If we see it as vanity it applies to unhappiness also. If we light an incense stick and move it in a circular movement we see it as a circle of light, but when we stop there is no circle. This is due to our inability to think clearly and we are disillusioned. This is how we trained ourselves to see things. When we take some bricks, cement and tiles etc and arrange them in a certain way, we call it a house. If we stack them separately there is no house to be seen with the same materials. That is our perception.

We are taught by the Buddha that all things in the universe are formed with the four elements; Earth, Water, Fire and Air (Pathavi, Apo, Tejo and Vayo). We see all these things as identifiable. But they are all the same, i.e. our body, our clothes and our houses etc.

These things we see have three characteristics. All these animate and inanimate things are impermanent, suffering and impersonal. Whether in the divine world, heaven, earth or hell, these are all made out of the same elements.

The Buddha has shown us that all things are impermanent and especially our body. Our body consists of five aggregates, i.e. form, feeling, perception, mental formation and consciousness. These bring us unhappiness constantly. The Buddha has expounded the way to understand

the reality of them. We see a flower in the morning blossoming with colors, and exuding fragrance. But in the evening we see the same thing in a different light. Wilted flower with faded colors and smelling sour.

The Four Noble Truths are:

- 1.The Truth of Suffering
- 2.The Truth of Cause of Suffering
- 3.The Truth of Absence of Suffering
- 4.The Truth of The path leading towards elimination of suffering

These noble truths are only available in the Buddha's teachings. Buddha had acquired unspeakable high state of knowledge of the Four Noble Truths by developing great energy for the sake of understanding these Four Noble Truths for a long time in the samsara. We do not see these noble truths in any other teaching in the world. We understand Buddha was fulfilling ten perfections for a long time in the samsara to approach and gain this knowledge for the sake of developing wisdom.

Ten fold perfections are; practice of generosity (dana), morality (sila), living in the homeless life with good thoughts of nekkhamma (nekkhamma), avyapada and avihimsa thoughts (ascetism), developing wisdom (viriya), controlling mind from poor deeds and fulfilling good thoughts (endeavor), without preventing wrong living (right)with effort, patience (khanti), being in truthfulness (sacca), determination (adhitthana), loving kindness (Metta), Equanimity (Upekkha). Buddha is spending his time and energy in life, acquired a great deal of merit to fulfill his energy and meritorious-ness for the purpose of attaining



enlightenment. Therefore, after his attainment of enlightenment, Bodhisatva the enlightened being was known as Ariya (Noble) and his teaching was also known as Ariya. In the teaching of achieving the goal of realization of the world Buddha spent most of his life fulfilling ten perfections. Buddha achieved enlightenment after his endeavor in the last birth as Siddhartha Gautama.

As earlier mentioned, five aggregates are present. All beings are not happy in the world. Therefore, throughout the universe we can see unhappiness. And thus our desires are not fulfilled. Therefore, in his teachings, the Buddha mentioned dukkha, the suffering as a certain hindrance to living beings.

How does this dukkha arise in the living being's mind? They all have cravings to see them as harmful to them. The Buddha found that the dukkha arise because of craving. If we do not have craving in the mind we will get away from suffering. This is why we will have to eradicate craving and suffering from our minds. Suffering becomes a major problem to overcome so as to let it to arise again in the mind. The followers of the Buddha's teachings must learn the way to get away from craving.

Living beings have a misunderstanding in their minds as they do not know who they really are. They think they have a certain sole or some living entity within them. Their misunderstanding sent them on the wrong path for a long time in samsara. This causes the living beings to suffer longer. And they fail to understand the reality of life. In reality there is no living entity but the combination of four elements act as somebody

or entity. A wise man can see there is no individual in the body. A man, a woman, a male, a female, a tree cloth or a book, and such words are merely empty and mislead the individual. Man's conceptualization brought them a wrong understanding. What is there inside the living being? What is there inside the male or female? When they realize the noble understanding there is nothing except a certain concept as an individual. This can be seen everywhere in the Buddhist teachings. So craving for these items of attachment bring wrong understanding. If there is no craving to these items in the minds of living beings, there is nothing to suffer. When there is no craving there is no dukkha, the suffering. Therefore, dukkha disappears from the place where there is no craving. Therefore, if somebody eradicates or destroys craving it can extinguish from the mind of a living being, there is no suffering. In the cause of suffering craving is the major factor. In the absence of craving we can see a truthful answer to eradicate the unhappiness by extinguishing craving. That is the Noble Truth as disappearance of suffering. So the enlightenment being the Bodhisattva was striving to understand how to extinguish craving and purify the mind. While he was thinking about this he found that he had been practicing through the Noble Eightfold Path, one can eradicate this dukkha the suffering. It is the only way to get rid of this samsaric dukkha by any living being.

By following the Noble Eightfold Path, anyone can gain the purity of their mind for the purpose of bringing everlasting happiness called Nibbana. Noble Eightfold Path is the practice of the following:



- 1.Right Vision (Samma Ditthi)
- 2.Right Thinking (Samma Samkappa)
- 3.Right Speech (Samma Vaca)
- 4.Right Action (Samma Kammanta)
- 5.Right Livelihood (Samma Ajiva)
- 6.Right Effort (Samma Vayama)
- 7.Right Mindfulness (Samma Sati)
- 8.Right Concentration (Samma Samadhi)

Practicing of Right Vision gives an understanding of the nature of the world. The nature of the world is not permanent and constantly changing. It is bringing duhkha the unhappiness to individual who practices this path because it does not have a power of an individual Therefore, right understanding means the nature of these things that we can see, hear, smell, taste, touch, and think . When we are used to think accordingly, we can understand in this conditioned body with five aggregates, there is nothing but the physical form, feeling, perception, mental formation, and consciousness. Because of these things, one will suffer as it is turmoil of changing pain.

Right Thinking is when we think as all feelings of living beings are feeling of one of five aggregates, and one can realize that is nothing but the changing nature of suffering. This way there is nothing in this body except these five aggregates.

Right Speech; when we speak with right understanding we can see it is not good to mislead others by using false words, hurtful words, obscene words, and frivolous words.

Right action; keep away from doing wrong things in life; killing, stealing, committing adultery

instead practice five precepts.

Right livelihood; one practices to avoid the wrong way of living refraining from selling deadly weapons, slavery, selling meat, liquor, poison and such way to make a living.

One always strives to develop by giving up all evil deeds by body, word, and thoughts.

Right effort; one leads a good life practicing meditation to get away from evil deeds from body words and mind.

Right Mindfulness; by practicing right mindfulness one develops calmness in the mind to develop the skill of attaining right concentration by practicing right mindfulness. This way one develops loving kindness, compassion, sympathetic joy and equanimity. One needs to be able to gain right mindfulness and knowledge of

vipassana, the insight and achieve his goal easily attaining the knowledge of Nibbanic happiness.

Right concentration; by concentrating he can spend his lifetime happily until he attains the goal of Nibbana.

The Buddhist who lives his life according to this Noble Eightfold Path can lead a happy life in this life and next life. Such a one's life brings happiness to him and to others. It is a calm, peaceful merit making life. He will be an example to life in this world and future worlds. I hope instead of living in a troublesome life it is good to lead a harmless life bringing in happiness to all.

May we all attain ultimate happiness of Nibbana!

New York Buddhist Vihara



四 聖 諦

Piyatissa 長老主講

宇宙間一切的生物都處在一種不圓滿甚或受苦的狀態，我們都努力的追求幸福美滿，為了減輕這份苦，唯一的辦法就是瞭解佛法並依教奉行。因為佛陀已明見解脫之道，並為一切有情演說，這個解脫道就是「四聖諦」。

在宇宙間有各種不同的有情，有婆羅門、神祇、人類、動物，以及天上、天下乃至地獄裡各種不同的生物。我們都希望學習到正確的四聖諦教法，在其他的宗教及教法裡，也可以找到類似的道理。但 佛陀是唯一在證悟後，能以受教者可以理解的方式，又和盤托出的老師。有人問我們是否知道四聖諦？我們都說知道。但是我們只知道表面，並沒有深入的體認。

佛陀指引了我們一套體認四聖諦的方法，我們必須藉由佈施、持戒累積福報，並經由禪修來啟發智慧。

佛陀更進一步的告訴我們，人類的業報是既可累積福德，也可以惡業昭彰，而大部份的時候，我們很容易被惡業所誘惑。正因為如此，我們必須時刻保持警覺、不放逸行為。我們大多數的人對佈施、持戒的興趣，又遠比禪修來的大。譬如說： 佛陀身邊的一些親戚和忠實的追隨者，都因為沒有瞭解四聖諦，而無法證得涅槃。舉例言之：拘薩羅國的波斯匿王， 佛陀一生大部份的時間都在他的國境佈教，他卻沒學到精要。 佛陀的堂弟提婆達多、侍者蘇那卡塔及外祖父善覺王，還有 某一年夏安居時照顧 佛陀的象王“賢善”和一隻猴子，他們都是累積了福報卻無法開智慧，都還在輪迴中來來去去。然而，一群被社會所唾棄的化外之民，卻能完全理解了 佛陀的教法，並證得涅槃。如須尼達尊者、觀淨尊者、夜叉童子、地獄眾生等。如果一個人有足夠的福報瞭解佛法，就有證得涅槃的福德。這些事實都告訴我們，要開智慧瞭解佛法是很可以達到的目標。

這些例子告訴我們，一定要親自體認四聖諦才能證得涅槃。若要證悟這道理，又必須有淨除貪、瞋、癡的業報

身，而這樣的業報唯有人們在喜悅的正念中，以智慧行動時才會在心中生起。

如果我們把它看成是虛幻的，則也可適用於不快樂的情況。這就像我們點根香在手上繞圈子，我們會看到光圈，但手一停下來，光環就沒有了。這是我們的思緒不清被錯覺所欺，因而感覺幻滅，但這就是我們學習認知的方式。我們把一堆磚塊、水泥、瓦片等堆積成某種特定的式樣，就把它叫做房子。但如果我們把他們分開來堆放，則同樣的物料卻看不到房子了，這就是我們的認知。

佛陀告訴我們宇宙形成的基本要素為地、水、火、風，我們隨處都可看到四大所行成的不同狀態，但其基本要素都是一樣的。如我們的身體、衣服和房子等。（PS.這是部派佛教中，分別說部的獨特見解，南傳佛教是分別說系銅鑊部的傳承，所以有此見解）

所有這些我們看到的事物都有三個特性，無論有沒有生命都是無常、無我、不圓滿的。無論在天界、神界、人間或地獄，其形成的基本要素都是一樣的。

佛陀已示現給我們諸法皆無常，尤其是我們所認同的這個人身。人身由五蘊所構成，也就是色、受、想、行、識。我們都不停的被此身所掛累， 佛陀演說的教法就是如何看出此身的真相。清晨我們看到的鮮花色澤鮮艷、吐露芬芳，但是到了黃昏，同樣的一朵花在不同的光影下，卻色澤退盡且散出腐味。

佛陀教示的「四聖諦」即 1.苦諦、2.集諦、3.滅諦、4.道諦。

這是只有在佛教中才有的教法。 佛陀為了深刻體認四聖諦，在輪迴中流轉了相當久的時間，累積了極大的福德，才對「四聖諦」證得了無上的慧見，這是世上絕無僅有的教法。我們知道 佛陀為了證得這樣的智慧，曾在輪迴



中花了很長的時間，精勤的修行十度（PS.十度即指十波羅蜜，是在公元後五世紀錫蘭覺音論師加以增修完成）。

十度的內容為（佈施）、（持戒）、出家離欲（出離）、以無惱害怨懟的心棄世絕俗（智慧）、善於調伏其心（精進）、力求避免惡行（忍辱）、（真實）、（決意）、慈與捨。佛陀為了證悟，是花了許多的時間與精力來累積福德、因緣（PS.這是在公元前約二世紀末，部派佛教完成的「菩薩道」教說）。因此在他證悟後，覺者也被尊為聖人，而他的教法也被尊為是聖道。佛陀以身作教為了世間的證悟，多生累劫都在修十度累積資糧，終於在最後身悉達多太子時悟道。

如前所述人有五陰之苦，世間有情皆不快樂，放眼環宇所見皆苦，而我們的欲望也無法滿足。因此，在佛法裡佛說苦是有情的一大障礙。

這個苦是怎樣從心中升起的呢？人皆喜「趨」吉避兇、離苦「得」樂。佛陀發現，正因為這種靠近與獲得的心態造就了苦，心中無欲則苦自離，這也是為甚麼我們要修心離欲。欲望升起，痛苦自然接踵而來，離苦就成了一大問題，所以佛弟子一定要學會離欲。

一般有情常缺自知之明，他們總以為身體裡有個靈魂或生命體之類的，這使得他們在輪迴裡，長久以來一直都誤入歧途。受苦的時間越來越長，卻一直不明白生命的真相。其實人的身體裡，並沒有一個主宰者，只是四大假合形成某人或某物而已。聰明人可以看出體內本無主宰，所謂的男人、女人、陽剛、陰柔、樹皮或書本等，這些字眼的本身都是空洞無義的，但卻能誤導人們。人類概念的形成也同時帶給了人類誤解，身體之內究竟有何物？所謂的男人或與女人之內，究竟有甚麼？一旦了知了聖道，就會明白這些其實都是對個體的一個概念而已。這在佛法裡俯首皆是例子，但是對這些個體產生了欲望後，就開始了虛妄執著。如果心中無所欲求，則無受苦者，亦無苦可受了，故無欲則無苦。因此，若有人能消除心中的欲愛，就可以離苦了。在苦集的過程裡，欲愛是最主要的因素，當欲念消失後，我們可以很清楚的看到煩惱也煙消雲散，這

就是滅諦。所以 佛陀在菩薩身時，即苦心研究斷愛淨心之法，他想到了八正道，這是輪迴眾生唯一的離苦之道。

只要遵行八正道，任何人都可以淨化其心，永得涅槃之樂。八正道分別為：正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

修習正見可以瞭解世界的本質，世界的本質不是固定，而是恆常變動的，修習正見者必可體驗到這種變動所帶來的苦，因為這是個人無法掌控。因此正見的對象就是我們眼見、耳聞、鼻嗅、舌嘗、身觸和意想之事。當我們習慣了這樣的思考，我們就會瞭解這個因緣所成的五蘊身心，只不過是色、受、想、行、識，而因為這些現象不停的變動，所以人就無法脫離五陰熾盛的煎熬。

正思維就是認清一切有情所受，其實就只是五蘊的作用，而其本質除了不斷變遷之苦外無他，也就是說這個身體只不過是五蘊而已。

正語就是在我們有了正確的瞭解之後，我們自己就可以看清說話時，妄語、惡言、謊語、空話的徒然。

正業指的是避免在生活上犯殺、盜、淫的惡行，並盡量持守五戒。

正命的修行，是盡量避免邪惡的維生方式，盡可能不要販賣軍火、人口，或操屠宰業、賣酒販毒等，也就是在身、口、意三方面，都努力的棄惡從善。

正精進是日常生活有度，勤修禪定，精勤守護身、語、意三業。

正念的修行可以使人心靜，進而修習正定，並開展慈悲喜捨，正念與禪觀是獲得涅槃的必修方法。

正定可以使修行者在入涅槃前，一直保持在離欲之愉悅的狀態。

佛弟子依八正道而行，必可享現世及來世的安樂，利己利人，且活的寧靜安祥福德增長，在此生與後世都為人所景仰。我希望大家都過的少煩、少惱，祥和的過著幸福快樂的日子。



緬甸 Ven. Sayadaw Ashin Intaka 簡介

Venerable Sayadaw Ashin Indaka was born in 1940, in Burma. He took his ordination in 1960. Sayadaw passed in higher grades the Elementary, Junior and Senior examination of the Dhammacariya (the teacher of Dhamma) and Paliparagu (the master degree in Pali Language) in 1962-63. They are the highest degrees in Pali and Theravada Buddhism in Burma.

In 1980, he underwent a long-term meditation retreat at the Mahasi Meditation Center in Rangoon under the most Venerable Mahasi Sayadaw. After taking the intense meditation training course, he was acknowledged as a meditation instructor by the Venerable Mahasi Sayadaw. From that time onwards, he has been teaching Buddhism and Buddhist way of meditation in his own meditation center at Tachileik as well as in other places. From Mahasi Meditation Center, he learned that true peace of mind could be achieved through meditation.

In 1982, as a Mahasi meditation missionary, he was sent to the United States of America by the most Venerable Mahasi Sayadaw to teach Vipassana meditation at the Buddhist Temple of Tennessee and to serve the Burmese community in Nashville, Tennessee.

In 1983, he moved to New York to serve the Burmese community in the tri-state area as a spiritual leader. Since then, he has lived in the New York by teaching people Buddhism. Supported by the America Burma Buddhist Association (A.B.B.A), Sayadaw established the Universal Peace Buddha Temple in New York in 1984 and the Mahasi Satipatthana Meditation Center in New Jersey in 1995. He is also the Chief Monk of the America Burma Buddhist Association.

尊者 Intaka 在 1940 年生於緬甸，受比丘戒於 1960 年。在 1962 ~ 1963 年尊者以高分通過佛法教授師的基礎級，初級和資深考試，以及巴利語碩士考試。這幾個學位為緬甸的巴利語和上座部佛教的最高學位。在 1980 年，尊者 Intaka 於仰光禪修中心接受尊者 Mahasi 的指導，做長期的禪修。經過密集禪修訓練後，尊者 Intaka 被尊者 Mahasi 認可為禪師。之後，尊者 Intaka 就一直在他自己的 Tachileik 禪修中心和他處教導佛教禪法。在 Mahasi 禪修中心，尊者 Intaka 學到了由禪修可以實現內心的真正平安。

在 1982 年，為了倡導 Mahasi 禪法，尊者 Intaka 被尊者 Mahasi 委派到美國，在田納西州寺院教導內觀禪法，以及幫助 Nashville 當地緬甸人社團。尊者在 1983 年來到紐約，成為鄰近三州緬甸人社團的精神領袖，之後就長住紐約教導佛法。藉著美國緬甸佛教徒協會的協助，尊者在 1984 年於紐約建立了全球和平佛寺，在 1995 年於新澤西州建立了 Mahasi 念處禪修中心。尊者也是美國緬甸佛教徒協會的住持。資料來源：www.mahasiusa.org



The Teaching of Truths

Today I would like to discuss the teaching of Truths (sacca). There are different types of Truths which are explained in the Theravadan Buddhism. Here in this meeting, I'll mention four kinds of them. They are Vacisacca, the Words of Truth, Sammutisacca— Conventional Truth, Paramatthasacca— Ultimate Truth and Ariyasacca—the Four Noble Truths.

Of the four, Vacisacca, the Word of Truth is that to asseverate the words of truth which is right or truthful, regardless of whether its in reference to good or evil. By asseverating the truth of what is a reason has done, his wish can be fulfilled. Some protection discourses are about the words of truth. Angulimala was a cold-blooded killer who became a Saint at the time of the Buddha. He helped a pregnant woman easily give birth by proclaiming that since he had been the Noble one, he has not harm any living beings. By this declaration of truth, may the woman be happy and well.

Sammuti sacca, Conventional Truth is the truthfulness of the customary terms used by the great majority of people, such as self, soul, men, Devas, Sakkas (king of Deva), elephants, head, and so on. This conventional truth is the opposite of untruth, and so can be used to overcome it. It is not a lie or an untruth when people say: "There probably exists an immutable, permanent one, continuous self or living soul which is neither momentarily rising nor passing away throughout one existence", for this is the custom-

ary manner of speech of the great majority of people who have no intention whatever of deceiving others. But according to ultimate truth, it is reckoned a vippalasa or hallucination which erroneously regards impermanent as permanent, suffering as happiness, non-self as self and ugly as beautiful. So long as this erroneous view remains undestroyed, one can never escape from the wheel of life and suffering, known as Sam-sara, the wheel of life. However, should a person fulfill social duties such as supporting his parents and teachers, doing charity and practicing meditation, his good deeds will bring worldly happiness and success to him. If he fails to do meritorious deeds, he will suffer in the cycle of life. Therefore, conventional reality should not be ignored. The cause of worldly happiness depends on our understanding of it.

Ultimate Truth is the absolute of assertion or negation in full and complete accordance with what is actual, the elementary, fundamental elements of phenomena. In this metaphysical understanding of reality there exist only consciousness, mental states, matter, and Nibbana. By saying, "The element of solidity, extension, cohesion, kinetic energy, matter, feeling, perception, mental formation and consciousness exist, we are affirming what is ultimately real.

Similarly, in the expressions such as no self, living soul, person, being, an elephant, hands, legs exist, we are saying nothing exists but physical and mental elements. There is no separate being or person apart elements from



the elements just as there is no car apart from the engine, steering wheel, brakes, wheels, window and other compartments. Like the word “car”, a “Person” is only a concept, not referring to any fundamental physical or mental phenomenon that is ultimately real. Ultimate truth is diametrically opposite to the hallucinations and therefore can confute it. One who is able to reject these hallucinations can escape from the vicious cycle of rebirth and death.

“There are four inversions of truth which may be either of perception, consciousness or view. What are the four? To regard what is impermanent (anicca) as permanent; what is painful (dukkha) as pleasant; (or happiness-yielding); what is without self (anatta) as a self; what is impure (ugly; asubha) as pure or beautiful” (A.IV 49)

“Of the inversions, the following are eliminated by the first Path-knowledge (sotapatti): the inversion of perception, consciousness and views, that the impermanent is permanent and what is not-self is a self. By the third Path-knowledge (anagamita) are eliminated: the inversion of perception and consciousness that the impure is pure. By the fourth Path-knowledge (arahatta) are eliminated: the Perversion of perception and consciousness that the painful is pleasant” (Vis. XXII,68).

One has to practice Insight (Vipassana) in order to be free from hallucinations. The practitioner must observe five aggregates of grasping which are the object of Insight. They are the aggregate of body, feeling, perception, mental formation and consciousness. In the course of insight training, he experiences the earth element of hardness, the fire element of heat, water ele-

ment of cohesion or fluidity, wind element of motion. Sometimes, he feels happy, unhappy and neutral. Alternately, he encounters rambling thoughts. All these experiences are constantly arising and falling, appearing and disappearing and coming and going. They are all conditioned things bounded by impermanence. We are learned that the five aggregates, which are ultimate truth serving as object of Insight meditation are impermanent phenomena. Through Insight knowledge the inversions of truth are eliminated by degrees and four Noble Truths are finally realized.

The third Truth is Four Noble Truths. The four foundational proposition of Buddhist doctrine enunciated by the Buddha in his first sermon (Dhammacakka pavatana Sutta). The first Noble Truth (ariyasacca) is dukkha (Pali dukkha), usually translated as ‘suffering’ but often closer in meaning to ‘flawed’ or ‘unsatisfactory’. This states that all existence is painful and frustrating’, and explains that suffering arises due to craving (tanha) for pleasurable sensations and experiences. The third Noble Truth is that of ‘ceasing’ (nirodha), which states that suffering can have an end (this is Nibbana), and the fourth Noble Truth is the Noble Eightfold Path, which consists of eight factors collectively leading to nibbana.

Exposition of the Four Noble Truths

I. But what, O Monks, is the Noble Truth of Suffering? Birth is suffering, sickness is suffering, old age is suffering, death is suffering; pain, grief, sorrow, lamentation, and despair are suffering. Association with what is unpleasant is suffering, disassociation from what is pleasant is



suffering. In short, the five aggregates of grasping are suffering.

II. This, O Monks, is the Truth of the Arising of Suffering. It is this thirst or craving (tanha) which gives rise to rebirth which is bound up with passionate delight and which seeks fresh pleasure now here and now there in the form of thirst for sensual pleasure, thirst for existence, and thirst for non-existence.

III. This, O Monks, is the Truth of the Cessation of that craving (tanha), the withdrawal from it, the renouncing of it, the rejection of it, liberation from it, non-attachment to it.

IV. This, O Monks, is the Truth of the Path that leads Eightfold Path, which consists of (1)

Right View, (2) Right thought (3) Right Speech, (4) Right Action, (5) Right Livelihood, (6) Right Effort, (7) Right Mindfulness, (8) Right Concentration.

In the Visuddhimagga, Buddhagosa, the great commentator uses an analogy with medical treatment to explain the four Truths: The Truth of Suffering is to be compared with a disease, the truth of the Origin of Suffering with the cause of the disease, the truth of cessation with the cure of the disease the truth of the Path with the medicine.

May you all attain ultimate Peace of Nibbana

Bhante Indaka

真實之教說

今天我要談真實，在南傳佛教有不同說法。在此我將說明四種：真實語，世俗真實，究竟真實，與四聖諦。

這四種中，真實語就是去對事實的正確誠實的斷言，無論是關於善或惡。藉由斷言已完成之事的真實，願望就可以實現。有些護衛經是有關真實語。佛陀在世時，央掘魔羅曾是冷血殺人魔，後來成為聖者。他曾協助一位孕婦順利生產，藉由聲明自從他成為聖者後，從未傷害過任何生命，藉由這真實聲明，願此孕婦快樂健康。

世俗真實就是多數人習慣用語的真實，譬如自我，靈魂，人，天神，天王，象，頭等等。這世俗真實與虛謬相反，而可用於破斥它。當人們說：「在存在的過程中，或許有一個既非瞬間生起或消逝的永恆

相續不變的自我或靈魂」。這句話並非謊言或虛謬，只是多數人的習慣用語方式，並無意欺騙他人。但依據究竟真實，這被認為是妄見，錯誤地以無常為常，以苦為樂，以無我為我，以醜為美，只要這錯誤知見不斷，就不能從生死痛苦輪迴中脫離。然而，我們應該履行社會責任，比如扶養父母老師，行善布施，禪修，這些善行會帶給他世俗的快樂和成功。假如他不行善，他會在輪迴中受苦。因此，我們不可忽視世俗真實，世俗快樂取決於我們對它的了解。

究竟真實就是對什麼是符合實際、基本的根本要素的絕對斷言或否定。以形而上學去理解現實，就只有識、心理狀態、物質、與涅槃。當說到：有堅固、延伸、凝聚、運動、色、受、想、行、識的元素，我們肯定究竟真實。

同樣地，在表述如無我，靈魂，人，眾生，象，手、腿時，就是說只有物質與心理元素。離開元素就沒有個別的眾生或人，正如離開引擎、方向盤、剎車、輪子、窗與車廂，就沒有車。好比此字「車」，人只是一個概念，不是指任何根本的究竟真實的心物現象。究竟真實與妄見是截然相反，因而可以破斥它。能斷除這些妄見就能從險惡的生死輪迴中脫離。

有四種相反於真實的思想、認知或觀念的妄見：以無常為常，以苦為樂(或能生樂)，以無我為我，以不淨(醜)為淨或美(增支部 4.49)。

對於這些妄見，具第一道智(須陀洹智)時能斷除：思想，認知或觀念的妄見，以無常為常，以無我為我；具第三道智(阿那含智)時能斷除：以不淨(醜)為淨；具第四道智(阿羅漢智)時斷除：以苦為樂的妄見。(清淨道論 12.68)。

要斷除妄見，必須修習內觀。禪修者必須以五取蘊為內觀對象：即色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊。在修練內觀的過程中，會經驗到地大的堅固，火大的熱，水大的凝聚或流動，風大的運動，有時會有樂，苦，或中性感受。另一方面，會有漫無邊際的想法，所有經驗都是生起和滅去，出現和消失，來和去。這些都是緣生法，無常。因而了解到，五蘊是究竟真實，無常法，可做為內觀對象。經由內觀智，對真實的顛倒妄見可漸次斷除，而終能悟得四聖諦。

第四個是四聖諦：在 佛陀第一次說法的轉法輪經中所闡明的四種佛教根本主張。第一是苦聖諦，常被譯為苦痛，但其意義上較接近缺陷或不滿足，表示一切存在是痛苦沮喪，又解釋苦的集起是因貪渴於愉悅的感受和經驗。第三是苦滅聖諦，表示苦能滅盡(涅槃)，第四聖諦是八聖道，包括向於涅槃的八個因素。

對四聖諦的解說(《相應部》諦相應 56.11)

諸比丘!苦聖諦者，即是此，謂：生苦、老苦、病苦、死苦、愁悲憂惱苦、遇怨憎者苦、與所愛者別離

苦、所求不得苦，略說為五取蘊苦。

諸比丘!苦集聖諦者，即是此，謂：後有起、喜貪俱行、隨處歡喜之渴愛，謂：欲愛、有愛、無有愛是。

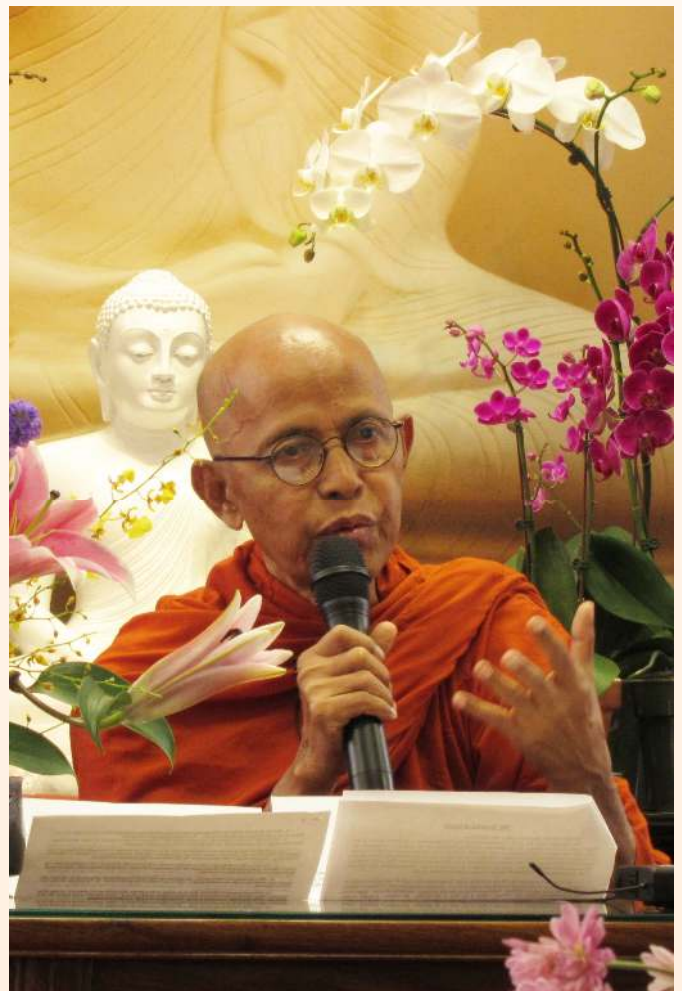
諸比丘!苦滅聖諦者，即是此，謂：於此渴愛無餘、離滅、棄捨、定棄、解脫而無執著。

諸比丘!順苦滅道聖諦者，即是此，所謂八支聖道是。謂：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定是。

覺音論師在解脫道論中以醫療的譬喻說明四聖諦：苦聖諦如病，苦集聖諦如病因，苦滅聖諦如病癒，順苦滅道聖諦如藥。

祝你們都能證得涅槃之最終安寧

Indaka 尊者 08/06/11





BUDDHISM

泰國 Ven. Phra Maha Pradit Yanakitti 長老

*Most Venerable Maha Thero Phra Maha Pradit Yanakitti
From Thailand*

Buddhism is a set of teachings often described as a religion. However, some definitions of religion would exclude it, or some forms of it. One point of view says it is a body of philosophies influenced by the teachings of Siddhartha Gautama, known as Gautama Buddha. Another point of view says it is teachings to guide one to directly experiencing reality. Many recent scholars regard it as a plurality rather than a single entity. Buddhism is also known as Buddha Dharma or Dhamma, which means roughly the "teachings of the Awakened One" in Sanskrit and Pali, languages of ancient Buddhist texts. Buddhism began around the 5th century BCE with the teachings of Siddhartha Gautama, hereafter referred to as "the Buddha".

Buddhism in the Modern World

The entire concept of Buddhism lies in the teachings of Lord Buddha, that He preached to His disciples after attaining enlightenment in 528 BCE in BodhGaya. After the mahaparinirvana of Gautama Buddha(483 BCE), the whole phase of the timeline of Buddhist history went through various ups and downs. The division of Buddhism into various sects, arrival of Islam in India and other parts of the world, the revival of Hinduism and the Bhakti movement - whatever it had to be, though slowed down the pace of Buddhism for a time being, but could not put an end

over it permanently. The existence of Buddhism in today's stage of life proves that the Buddha's teachings still have relevance in our lives.

The Dhamma and Theistic Religions

The term, 'Theism' essentially means the service of an unseen God. Hinduism, Islam and Christianity - all three major religions of the world affirm the existence of an all-powerful creator God, whereas the Buddha had long ago repudiated the notion of a supreme God.

It has been widely agreed upon the fact that Buddhism emerged as an offshoot of Hinduism. But, still it does not accept the notion of a supreme deity as followed in Hinduism. Similarly, the Buddhist doctrine do not agree with other two religions - Islam and Christianity, which have been fundamentally intolerant religions dedicated to the goal of converting others, and persecuting those of different faiths.

The Buddhist Dhamma could not serve for a longer term in its birthplace, India because the revival of Hinduism in the 8th century CE and the arrival of Islam due to the Arab's invasion of India in the 12th century CE worked against Buddhism. However, it is another point that there are a number of Buddhists in India, curtesy to the Buddhist religious leader, the Dalai Lama, who has been in India for more than four decades



after his exile from Tibet. Similarly, The Buddhist philosophy of Dhamma could not establish its root in the Islamic and Christian countries, because these two religions and their believers have always been stuck up with their idea of a supreme deity, thereby not accepting the doctrine of Dhamma.

Buddhism and Humanism

The Dhamma or the Buddhist doctrine primarily appeals to the dignity of human beings rather than glorifying the God's notion, His free will and His superiority over the nature - unlike the way the theists define humanism. Thus, Dhamma is a humanistic philosophy, which in today's world is gaining significance because it makes an individual the master of his own destiny.

According to Buddhism, the human form is the only form in the entire universe, which is most conducive to deliverance. The Buddhist concept therefore believes in the fundamental idea of self-reliance and humanism rather than that of an external agency.

The Dhamma and Materialism

Today's world is a materialistic world as people (even those who call themselves 'religious') believe that the physical matter is the only reality and worldly possessions constitute the greatest good and highest value in life. Such a materialistic view clearly denies the existence of an absolute and objective moral standard.

But the Dhamma, as per the Buddhist school of thought, do not accept the materialistic view, which is based on the worldly desires and insists on the existence of moral conduct, goodness, truth and justice. However, Buddhism is

not against the growth of material possessions unless and until it goes against the principles of right livelihood.

According to Buddhism, this material gain and crave for more and more has been the root cause of the seriously heightening conflict or rivalry not only among societies and nations, but even among the members of the same family, which is a major concern today, and that's why, as per the Buddhist ethics, one should follow the pursuit of a middle policy.

The Dhamma and Science

The Dhamma closely relates to what is today understood by Science. The myths of nature and life that had captivated the humans have not only been proved wrong by science but also resembles to what the Buddha's Dhamma mentions.

While other religions and the theists turn their backs to the scientific discoveries, Buddhism on the other hand, always reconcile the scientific discoveries with its basic laws for Dhamma believes that logic should be the centre of a man's knowledge and he should not accept anything blindly. Even the Buddha is believed to have said to His followers that nobody should accept blindly what He said, rather they should rationalized and then decided themselves what is to be believed or followed and what not!

But, Science also has a self-imposed limitation as it has no procedure to move from positive to normative, but the Dhamma fills this gap as it has the ability to transcend Science. It is also in this sense that the Dhamma can be considered a Philosophy.



The Relevance Of Buddhism In The Modern World

Today everybody seems to be under the influence of external pressure and stressful life. The Dhamma provides ways to free our mind from mental defilement through meditation and concentration, coupled with the true understanding of the world, man's role in it and practice of the Buddha's path.

The Spread Of Buddhism In The Modern World

In the modern world, the total number of the Buddhists vary between 230 millions and 500 millions, and even is increasing as the Buddhist ideology, which is based on logic and science, is appealing modern man with modern thoughts.

Buddhism in Asia

The concept of Buddhism is familiar to the parts of Asia, as it was in an Asian country, India where Buddhism had evolved and from this place had spread to other parts of the world. Almost all the major sects of Buddhism are prevalent in different parts of the Asian continent. While Tantrayana or Vajrayana is predominant in Tibet, Mongolia and parts of India, Theravada Buddhism is being followed in most of the Southeast Asian countries such as Myanmar, Cambodia, Thailand and Sri Lanka. Similarly, Mahayana Buddhism remains the most common form in the northern Asian countries like China, Vietnam, Singapore, China(Chan) and Japan(as Zen Buddhism). The Buddhist flag that was designed to celebrate the revival of Buddhism in Sri Lanka, later was accepted as the International Buddhist flag, indicating peace, harmony and love for all beings.

Buddhism In Other Parts of The World

In the later half of the 19th century, Buddhism as a religion was accepted by a number of European and American people, who were inspired by the teachings of Lord Buddha. The translation of the Asian texts (most of the Pali canons) into English and other western languages further facilitated the spread of Buddhist ideologies into the western nations.

The presence of the Buddhist temples, monasteries and stupas in countries like Cambodia, Bangkok, United States of America and states of United Kingdom proves that Buddhism is being accepted as one of the major religions throughout the world, thus returning its glorious rhythm.

The Basic Points in Buddhism

Since the time Buddhism made entry into the religious scene of the world, a number of schools and sub-schools associated with it have also come up. These schools and sub-schools have their own sets of beliefs, practices, rituals and customs but what joins all them is an important unity centered around the teachings of the Buddha.

In 1967, the First Congress of the World Buddhist Sangha Council (WBSC) was convened in Sri Lanka. Prominent Mahayana and Theravada monks from around the world gathered and created a statement that was meant to unify all the different Buddhist traditions. This statement was then approved by the Council without any objection.

The Nine Points Meant To Unify Different Schools of Buddhism



1.The Buddha is the sole Master, teacher and guide for all Buddhists.

2.We all take refuge in the three jewel of Buddhism – the Buddha, the Dharma and the Sangha.

3.We do not believe that this world is made and governed by a God.

4.As similar to the Buddha, who is a personification of compassion and wisdom, we also consider development of compassion for all living being with fairness the purpose of our life. The purpose also is to gain wisdom for the attainment of ultimate truth.

5.We accept the four noble truth – suffering, the cause of suffering, the cessation of suffering is achievable and the path leading to the cessation of suffering. We also accede to the universal law of cause and effect as given in pratiitya-samutpaada (Conditioned Genesis or Dependent Origination).

6.We understand that as per the teachings of the Buddha, all conditioned things are momentary and dukkha while all unconditioned things are without self.

7.We recognize the thirty seven qualities useful for enlightenment as different aspect of path preached by the Buddha that leads to enlightenment.

8.There are three options to attain enlightenment as per the ability and capacity of each individual – as a disciple, as a pratyeka-Buddha and as a Samyak-sam-Buddha. We acknowledge that it is most appropriate to opt for the career of a bodhisattva and to become a Samyak-sam-Buddha in order to safeguard others.

9.We agree that in different countries there are contradictions as regards to the life of Buddhist monks, popular Buddhist beliefs and practices, rites and ceremonies, customs and habits. However, we should not confuse these external forms and expressions with the essential teachings of the Buddha.

The above stated Nine Point formula unifying the different schools of Buddhism was created by Ven. Walpola Sri Rahula. In 1981, he reworked on his original formula and expanded it a bit. The basic points, in the new formula, remained the same; however, explanations attached with each point were enhanced

原始佛教會 都會宣法系列

主法者：隨佛法師 Bhikkhu Vipassana

臺中 中道禪林

時間：2011/ 9/ 10 (週六)
9:00am ~ 4:30pm

主題：原始佛教之定慧次第
一、安那般那之修持及修持目的
二、原始佛教對無色界的觀點
三、如理作意之前的禪定深度
四、禪觀之入手及開展

時間：2011/ 10/ 8 (週六)
9:00am ~ 4:30pm

主題：七覺分與四聖諦的修證關係
一、因緣觀與分別觀的差異
二、原始佛教的“名色”與部派佛教的“名色”演變
三、四念處與十二因緣觀
四、七覺分與四聖諦

◎上課地址：台中市南屯區文心路一段378號11樓之1

◎報名時間：9/10 課程—即日起至2011年9月6日止
10/8 課程—即日起至2011年10月4日止

◎報名方式：傳真：(02) 2896-2303 網誌：<http://www.arahant.org>

◎洽詢電話：(04) 2320-2288

*上課當日中午提供素食便當，台中中道禪林座位有限，請預先報名，以方便法工事先準備。



中道僧團 主辦

中華原始佛教會暨中道禪林 協辦



佛 教

Most Venerable Maha Thero Phra Maha Pradit Yanakitti 泰語講述

From Thailand

Venerable Choke Samornrit 尊者英譯

佛教的教法常被歸類於宗教。但嚴格的來說，佛教並不完全符合宗教的定義。有一種看法認為這些教法只是受到釋迦牟尼佛教誨影響的哲學，另一種看法則認為佛教是指引世人直接體驗真實的教法。許多近代的學者都認為佛教實為一套多元化的宗教與哲學而不僅僅只是一個宗教信仰。佛教有時也被稱為佛法，或簡稱法。在古代的梵文或巴利文經典裡，「法」的意思用現代的語言來說就是「覺者的教誨」。佛教起源於約西元前五世紀 悉達多喬達摩太子證悟後的教誨，以後即以「佛陀」尊稱之。

現代的佛教

整個佛教思想就在於 佛陀於西元前 528 年在菩提迦耶成道後對其弟子所演說的教法。釋迦牟尼佛於西元前 483 年大般涅槃後，佛教史上紛紛擾擾，發生了不少的大事。其中包括佛教的分裂，回教入侵印度及其他佛教興盛的地區，印度教的復興和「虔誠派」的改革運動，這些雖然延緩了佛教的傳佈，但也並沒有使佛教滅絕。佛教今日在世界舞台上的存在證明了 佛陀的教法還是和我們的生活息息相關的。

佛法與神教

「一神論」的基本意義就是有一個看不見但人格化的神存在。印度教、回教和基督教這世界上的三大宗教都肯定了有一個全能的造物主存在。但 佛陀卻早在遠古時代就破斥了這種至高無上的一神論。

一般人咸認為佛教是印度教的分支。但佛教顯然沒有接受印度教裡這種至尊之神的想法。同樣的，佛教教義也大不同於另外的回教與基督教，這兩大宗教的基本教義是十分無法容忍異教徒的，必盡全力改變他人之信仰，如無法改變則迫害之。

佛法在其發源地印度慢慢消失，主要是因為西元八世紀時印度教的復興，以及十二世紀時阿拉伯人入侵印度，帶進了回教並傾軋佛教。但在另一方面印度還是有很多的佛教徒，這主要是對宗教領袖達賴喇嘛的禮遇，自逃出西藏後即在印度流亡了四十多年。同樣的，佛法哲學也很難在回教與基督教國家植根，因為這兩個宗教及其信徒滿腦子的一神論，很難再有餘地接受佛法。

佛教與人本主義

佛法訴求人類的尊嚴，而非神學家對人本主義的定義：榮耀上帝、祂的旨意與祂的優越。佛法是講人本的哲學，在今日的世界裡，這點尤其重要，因為這樣才能讓個人成為自己的命運的主人。

根據佛教的理論，人身在整個宇宙的六道中，是最利於解脫的。因此佛教徒基本上是相信自力的人本主義而不靠他力的。

佛法與唯物論

現代的社會是一個唯物的世界，因為人們相信只有實質的存在才是真實的，對財物的擁有成為生活中的首要價值，即使自稱相信宗教的人亦作如是觀。像這樣一個崇尚物質的觀點自然會否定一個絕對與客觀的道德標準。

但無論是那一派的佛法學說都不會接受唯物思想，因為唯物的觀點就是奠基於世俗的欲望，而佛教是堅持道德水準和崇尚善行，真理和正義的。只要是在不違反正命的原則之下，佛教也並不反對積聚財物。

根據佛教，物質的獲取和永無止盡的渴望不僅在國家社會間造成對立與紛爭，即使在家人之間也常導至反目成仇。這是現今社會上一個嚴重的問題。因此佛教倫理是鼓



勵人們遵循中道的。

佛法與科學

佛法所呈現的是非常接近於今日科學所能夠理解的。長久以來使人類茫然臆測的大自然與生命的奧秘，不僅因科學的探索而脫下神秘的外衣，且越來越趨向於佛法所揭示的。

當其他的宗教與神學家藐視科學的發現時，佛教卻總是能從科學新知裡找到與佛理相通之處。因為佛法相信人類的知識應建立在合乎邏輯的理性上，不可盲從，就連 佛陀自己據說都曾告誡過弟子，不可盲從佛所說的，應理性的判斷再自己決定何者可信或不可行。

但科學也有自身的限制，即無法從實證的論述導向規範性的論述。而佛法在這一點上則超越了科學，正可以補其不足。也因為如此，佛法常被視為哲學。

佛教與現代社會的關連

活在今日的世界似乎每個人都受到很多外在壓力與緊張生活的影響。佛法藉由禪觀、專注、對世間的真知灼見、人類在世間之地位、與佛陀之道的修習提供了些遠離內心煩惱的方法。

佛教在現代社會的傳播

現今全世界的佛教徒總人數約在兩億三千萬到五億之間，而且還在持續增加中。因為佛教的意識形態是根據邏輯且科學的，對於具先進思想的現代人而言是深具吸引力的。

佛教在亞洲

佛教發源於亞洲的印度，再傳到世界各國，大部分的亞洲都熟悉佛教的觀念。幾乎幾個主要的佛教教派在亞洲皆有龐大的勢力。金剛乘盛行於西藏、蒙古及部分印度地區。南傳佛教則為大部分東南亞國家的主要信仰，如緬甸、柬埔寨、泰國和錫蘭。北亞則多奉行大乘佛教，如中國、越南和新加坡，中國和日本更是禪宗的重鎮。佛教的教旗原本是為了慶祝佛教在錫蘭復興而設計，後來就沿用為國際佛教旗，即表示和平，和諧與博愛。

佛教在在其他各國的發展

十九世紀下半葉，佛教開始被一些歐美人士接受，他們被佛陀的教法所啟發。亞洲經典（多數是巴利語聖典）的英譯或其他語言的翻譯更是促進了佛教往西方國家傳播的速度。

在柬埔寨、曼谷、美國及大英國協各地越來越多寺廟與佛塔的建築出現，可以看出佛教已被視為世界上的主要宗教之一，並逐漸恢復往日的榮耀。

佛教的重點

從佛教在世界的宗教舞台上出現開始，就有許多的分支派別相繼成立，各有其信仰、修法、規矩與習慣，但中心思想都是佛法。

1967 第一屆世界佛教僧伽大會於錫蘭召開，全世界德高望重的大乘及南傳法師共聚一堂並發表聲明要團結各個教派，此一共識聲明立刻被全體僧伽無異議通過。

各佛教團體聯合發表的九大共識：

- 一、佛陀是所有佛教徒唯一的導師
- 二、我們皈依三寶—佛、法、僧
- 三、我們不相信這個世界是上帝創造與統治的
- 四、正如同佛陀是悲智的化身，我們也認為生命的目標是發展對所有有情眾生的慈悲心，也為了證悟勝義諦的智慧
- 五、我們相信四聖諦—苦、苦集、苦滅、苦滅道跡，也接受宇宙的因緣定律（因緣法）
- 六、我們瞭解 佛陀的教法：一切緣生法故無常，苦，無我
- 七、我們理解三十七道品是 佛陀所教的不同的正向菩提之法
- 八、依各人的能力與性向有三種成就菩提的方式：以聲聞弟子，以獨覺辟支佛，或像佛陀一樣。我們也認知為利他成佛而選擇菩薩道是很好的。
- 九、我們同意在不同的國家，僧伽的生活方式，一般佛教徒的信仰與修行方式，律儀、風俗習慣會有衝突。但我們不可把這些表相與佛陀的教法混為一談。

以上聯合各佛教團體的九大共識是由 Walpola Sri Rahula 尊者所擬。1981 年他又重新修改潤色演繹了一些，但基本精神並沒有改變，只是作更了更詳盡的闡述。



The Four Immeasurables (Brahma vihāra Dhamma)

By Venerable Muni Ratana (From Cambodia)

Venerable Thera and Bhante, Ladies and gentlemen, I am very pleased and proud to be here with you to joint declaration of Theravadin monks. I am happy to see all of you and hope that you feel as proud as I do to be part of this great event host by Original Buddhism Society in American.

First, I would like to take this opportunity to introduce a little bit more about myself and about where I am living. My name is Rath, Muni and my Buddhist name is Viriyapandito and I am originally from Cambodia. I became a monk when I was 12 year old. Presently I am living at Preah Buddha Rangsey Temple in Philadelphia. At Preah Buddha

Rangsey Temple, We provide spiritual teaching, counsel members, preside over traditional ceremonies, and help preserve the Buddhist religion. The Temple was designed to look like a traditional Cambodian Buddhist temple.

Temple membership has grown over the last nine years – today it is the largest Buddhist temple in the city with over 20,000 members. Although predominantly Cambodian, members are also from the Chinese, Laotian, and Vietnamese communities. We are not just a place for religion, but offer important community services. For example, previously in South Philadelphia, there were many



gangs and increased violence. Over the years, the Temple has helped to reduce this. We offer classes in classical and folk dance and music, chanting, worship services, and monk training. We also provide space for town hall meetings, outreach events, and classes such as English as a second language. We have become an important part of Philadelphia's Buddhist community and host widely attended festivals, such as Cambodian New Year.

As some of you may know that Cambodia is a Buddhist country. There are nearly all Cambodian are Buddhists. Buddhism has existed in Cambodia for almost two thousand years. The temples and the monks are part of Cambodia's cultural and educational heritage in Cambodia as well as oversea. Buddhism has existed in Cambodia since at least the 5th century CE, with some sources placing its origin as early as the 3rd century BCE. Theravada Buddhism has been the Cambodian state religion since the 13th century CE (excepting the Khmer Rouge period), and is currently estimated to be the faith of 95% of the population. Monks have an important role in Buddhist culture. They perform religious and traditional ceremonies at Temple's and at peoples' homes upon invitation. These ceremonies include birthdays, weddings, funerals, memorial services, and house warmings. Buddhist Monks provide blessings and counsel community members.

As an evidence of what I have said above I want to introduce to you one of the Buddhist tower decorated with the four faces at Bayon Temple which constructed in the late 12th century by king Jayavarman VII in Angkor Thom, Cambodia, was the last and most enduring capital city of the Khmer empire. It covers an area of 9 km², within which are located several monuments from earlier eras as well as those established by Jayavarman and his successors. Bayon has a meaning in Khmer the

Magic. They designed with 49 towers and in each tower decorated with the four faces representing the four immeasurable of the Buddha which are Loving-kindness, Compassion, Appreciative Joy and Equanimity. From this monument we can learn a lot about Buddhism in Cambodia and especially about the four immeasurable.

The four immeasurable may also be called "Brahma vihara Dhamma."

The word Brahma in Hinduism refer to "the Hindu god (deva) of creation and one of the Trimurti, the others being Vishnu and Shiva. According to the Brahma Purana, he is the father of Mānu, and from Mānu all human beings are descended." – Wikipedia

There was an old tale of the Buddha has told that the Buddha was asked by a group of Brahmins how they could see lord Brahma, and if the Buddha could show them the way. The Buddha asked them if they had ever seen the lord Brahma, and they said no, because you only see lord Brahma when you die. Then the Buddha asked them if their teachers had ever seen lord Brahma, and they responded no, once again. So the Buddha said, instead of trying to see lord Brahma in the physical, meet him in the heart. Brahmins or Brahmana in Buddhism refer to the four immeasurable.- Paulette Sun Davis

In Dhammapada, Verse 396: The Buddha has said, "I do not call him a brahmana just because he is born from the womb of a brahmana mother. He is just a bhovadi brahmin if he is not free from moral defilements. Him I call a brahmana, who is free from moral defilements and from attachment."

Verse 405 of Dhammapada: The Buddha has said, "Him I call a brahmana, who has laid aside the use of force towards all beings, the perturbed as well as the unperturbed (i.e., arahats), and who



does not kill or cause others to kill.” And in Verse 411, the Buddha also said, “Him I called a brahmana, who has no craving, who through knowledge of the Four Noble Truths is free from doubt, and has realized Nibbana the Deathless.”

The four immeasurable have explained by the Buddhist Study Group as follow:

As a Buddhist we belief in doing good and we know that we are not independent but interdependent and we all want to live happy, but happiness cannot be achieved in isolation. The happiness of one depends upon the happiness of all and the happiness of all depends upon the happiness of one. This is because all life is interdependent. In order to be happy, one needs to cultivate wholesome attitudes towards others in society and towards all sentient beings.

The best way of cultivating wholesome attitudes towards all sentient beings is through meditation. Among the many topics of meditation taught by the Buddha, there are four specifically concerned with the cultivation of loving-kindness, compassion, appreciative joy and equanimity. These four are called the Four Immeasurable because they are directed to an immeasurable number of sentient beings, and because the wholesome karma produced through practicing them is immeasurable. The four are also called the sublime states of mind because they are like the extraordinary states of mind of the gods.

By cultivating the wholesome attitudes of loving-kindness, compassion, appreciative joy and equanimity, people can gradually remove ill will, cruelty, jealousy and desire. In this way, they can achieve happiness for themselves and others, now and in the future. The benefit in the future may come through rebirth in the fortunate realms. “Happiness comes when your work and words are of benefit to yourself and others.”

(a) Loving-kindness

Loving-kindness, the first immeasurable, is the wish that all sentient beings, without any exception, be happy. Loving-kindness counters ill will. The attitude of loving-kindness is like the feeling which a mother has for her newborn son. She wishes that he may enjoy good health, have good friends, be intelligent and successful in all that he attempts. In short, she wishes sincerely that he be happy. One may have the same attitude of loving-kindness for a particular friend or for others in one's class, community or nation. In all these cases, one wishes that the person or persons concerned enjoy happiness.

The extent of loving-kindness in the instances mentioned above is limited to those for whom one has some attachment or concern. The meditation on loving-kindness, however, requires one to extend loving-kindness not only towards those whom one feels close to, but also to others whom one may know only slightly or not know at all. Finally, one's loving-kindness is extended to all sentient beings in all the realms of existence. Then only does the ordinary wholesome attitude of loving-kindness found in daily life reach the state of the sublime or the immeasurable.

(b) Compassion

Compassion, the second of the immeasurables, is the wish for all sentient beings to be free from suffering. It counters cruelty. People can observe the natural attitude of compassion in the world around them. When a mother, for example, sees her son seriously ill, she will naturally be moved by compassion and earnestly wishes that he may be free from the suffering of his sickness. In the same way, most people have experienced the feeling of compassion upon seeing the suffering of a relative, a schoolmate or even a pet. All these are examples of the ordinary feeling of compassion. To become a sublime state of mind, compassion has



to reach beyond the limited group of individuals or beings whom one loves or cares for. Compassion has to be extended to all sentient beings in all the realms of existence before it becomes an immeasurable.

(c) Appreciative Joy

The third immeasurable is appreciative joy. It is the wholesome attitude of rejoicing in the happiness and virtues of all sentient beings. It counters jealousy and makes people less self-center.

People in their daily lives may experience appreciative joy. It is like a mother's joy at her son's success and happiness in life. In the same way, almost everyone will have at one time or another experienced the feeling of joy at the good fortune of a friend. These are the commonly experienced forms of appreciative joy. When one meditates on appreciative joy and extends it to all sentient beings and not just to loved ones only, one then experiences appreciative joy as a sublime state of mind and as an immeasurable.

(d) Equanimity

Equanimity, the last of the four immeasurables, is the attitude of regarding all sentient beings as equals, irrespective of their present relationship to oneself. The wholesome attitude of equanimity counters clinging and aversion.

Equanimity can be experienced in common forms in daily life. When a grown-up son settles down with his own family, he begins to lead an independent life with responsibilities of his own. Although his mother still has her feelings of loving-kindness, compassion and appreciative joy towards him, they are now combined with a new feeling of equanimity. She recognises his new independent and responsible position in life and does not cling to him.

To become a sublime state of mind, however, the attitude of equanimity has to be extended to all sentient beings. In order to do this, one needs to remember that one's particular relationships with one's relatives, friends and even enemies, are the result of previous karma. Thus one should not cling to relatives and friends while regarding others with indifference or hatred. Moreover, one's relatives and friends in this life may have been one's enemies in a past life and may again become enemies in the future, while one's enemies in this life may well have been one's relatives and friends in the past, and may again become one's relatives and friends in the future.

Developing wholesome social attitudes through practising the meditation on the Four Immeasurables will bring about a change in one's personal and social life. To the extent that one can free oneself of ill will, cruelty, jealousy and desire, one will experience greater happiness with regard to oneself and in one's relations with others. One will find that at home, at school and at play, one can experience a new sense of harmony with all. Later, these wholesome attitudes will help one to relate successfully to others both in one's career and in one's social life. Even after this life, the wholesome karma gained by cultivating the Four Immeasurables will lead one to rebirth in more fortunate circumstances.

After all, The Bayon Temple was constructed in dedicated to Buddhist known for its huge stone faces of the bodhisattva built out in representing and spreading the four immeasurable of loving kindness to the world. Today it became the World Heritage.

Well, may everyone here and all being be filled with loving kindness. May everyone be well, peaceful and at ease and may everyone be happy



四無量心（梵住）

各位長老和尊者，女士先生，我能在這裡與南傳僧侶做共同宣言，感到非常高興和榮幸。我很高興看到你們，也希望你們和我感到自豪，因為我們是美國原始佛教會主辦的這件大事的一份子。

首先，我想藉此機會介紹有關我和我的生活處所。我名叫 Rath Muni，法號是 Viriyapandito，來自柬埔寨。我 12 歲出家。目前我住在費城的 Preah Buddha Rangsey 寺。那裡提供精神教學，會員諮詢，主持傳統儀式，並幫助維護佛教。聖殿的設計看起來像一個傳統的柬埔寨佛教寺廟。

在過去九年，本寺成員一直成長，今天它是費城最大的佛教寺院，已超過兩萬名，雖然主要是柬埔寨人，也有來自中國，寮國和越南的成員。本寺不只是一個宗教地，也提供了重要的社區服務。例如，以前在費城南邊有許多幫派和很多的暴力事件，多年來，本寺已幫助減少這類事件。我們提供古典、民間舞蹈和音樂的課程，誦經，禮拜，和僧侶訓練。我們還提供空間給市政廳開會，宣傳活動，和英語作為第二語言的課程。我們已經成為費城佛教界的重要的一部分，廣泛地參加例如柬埔寨新年的節日。

你們有一些人或許知道，柬埔寨是一個佛教國家。幾乎所有柬埔寨人都是佛教徒。佛教在柬埔寨已存在近二千年。無論在柬埔寨以及海外，寺廟和僧侶是柬埔寨文化和教育遺產的一部分。佛教在柬埔寨的存在，至少起源於 5 世紀，有些說法將最早的起源定於公元前 3 世紀。自 13 世紀起，上座部佛教一直是柬埔寨的國教（除紅色高棉時期外），目前是約 95% 的人民的信仰。僧侶在佛教文化中很重要，他們在寺廟和邀請的民眾家中舉行宗教和傳統儀式，包括生日，婚禮，葬禮，緬懷儀式，祈福房屋。僧侶給予祝福並提供社區諮詢。

為了證明以上我說的，我想介紹 Bayon 寺廟一個有四面裝飾的佛塔，在 12 世紀後期，由國王 Jayavarman 第七

柬埔寨 尊者 Muni Ratana 著 / Aticca 譯 2011

世建於柬埔寨吳哥，吳哥是高棉帝國的最後和最持久的首府。它佔地 9 平方公里，其內有幾個早期的紀念塔，以及那些由 Jayavarman 和他的繼承者所建。Bayon 的高棉語有一個意義：「奇幻」。他們設計了 49 塔，每個塔都有四面裝飾，代表 佛陀的四無量心：慈、悲、喜、捨。從這個佛塔，能學到很多關於柬埔寨佛教的事，特別是關於四無量心。

四無量心也可稱為四梵住。

印度教的「梵」指印度教的創造之神，與毗濕奴、濕婆並稱三神一體。根據梵天往世書，祂是摩奴(Mānu)之父，由 Mānu 生出所有人類—維基百科。

有一則故事，一群婆羅門請問 佛陀，他們如何能見到梵天，請 佛陀指示方法。 佛陀問他們是否有人見過梵天，他們回答沒有，因為只有死後才能見到祂。 佛陀又問他們的老師是否見過梵天，他們也回答沒有。於是 佛陀說：與其試著想見到梵天的色身，不如在內心與祂相遇。在佛教中的婆羅門是指四無量心—Paulette Sun Davis

法句經 396 偈：「只因他從婆羅門族的母胎中出生，我不會即稱他為婆羅門。若還未脫離煩惱，他只算是個低下的婆羅門。只有對無污垢與無妄執的人，我才稱他為婆羅門。」

法句經 405 偈：「他已捨棄對一切眾生使用武力，擾動以及不動（即阿羅漢），自己不殺生，也不叫人殺生，我稱此人為婆羅門。」和在 411 偈：「他已無貪欲，已覺悟四聖諦而斷疑，已證悟不死的涅槃，我稱此人為婆羅門。」

佛教學人對四無量心的解釋如下：

身為佛教徒，我們相信行善，也明白我們不是孤立的，而是相依的。我們都希望生活快樂，但快樂不能由孤立而獲得。個人的快樂依於所有人的快樂，所有人的快樂也依於個人的快樂，因為一切生命皆是相依的。為了快樂，需



要對社會大眾與一切眾生培養善意。

對一切眾生，培養善意的最好方法是修禪觀。在 佛陀所教的許多禪法中，有四種特別與慈、悲、喜、捨的修習有關的，稱為四無量心，因為是向無量眾生，而修習所獲的善業也是無量。這四無量心也稱為四種崇高的精神狀態，因為好比天神的非凡精神狀態。

藉著修習慈、悲、喜、捨的善意，我們能漸漸遠離瞋心、冷酷、嫉妒、慾望。這樣我們就會在當下及未來獲得快樂。未來的福報來自於再生於善道。當你的言語行動能利益自己與他人，幸福就會來到。

（一）慈

慈，第一無量心是願一切眾生都快樂。慈調伏瞋心，這就像是慈母對她的新生兒一樣。她願他能健康，有好朋友，聰明，一切都成功。總之她真誠地希望他快樂。某人可能對特定朋友，自己班級，社區或國家有類似的慈心。在所有這些情況下，某人發願讓某人或相關人群也能快樂。

在上述例子，慈心僅限於那些與某人相關的人群。在慈心觀中，不僅向那些感覺親近的人，也向其他只稍微認識或完全不認識的人發展慈心。最後，慈心是擴大到所有眾生。然後，在日常生活中的普通的慈善心，才昇華到崇高的心境或無量心。

（二）悲

悲，第二無量心是願所有眾生免受痛苦。悲調伏冷酷。人們可以在周圍的世界觀察悲心的自然流露。例如，當母親看到她的兒子患了重病，她自然會生起悲心，認真的願他可以擺脫病苦。同樣的，多數人都經歷過見到親戚，同學，甚至是寵物受苦的悲憫感受。這些都是普通悲心的例子。要成為崇高的心境，悲心必須超越個人所喜愛或關心的有限群體。悲心要擴大到所有眾生，才昇華成為無量心。

（三）喜

第三無量心，隨喜，是為眾生的幸福和美德而慶幸的善意，能調伏嫉妒，減少自我中心的想法。

人們在日常生活中可能已有隨喜的經驗，就像母親對她兒子的成功幸福的喜悅。同樣的，幾乎每個人都會有一次對朋友的好運氣的喜悅經驗，這些都是隨喜的一般經驗。當觀想喜悅和感激擴大到所有眾生，而不只是所愛的人，才能經驗到喜心昇華為崇高的心境或無量心。

（四）捨

捨，第四無量心，視眾生為平等，不論它目前與自己的關係。捨心調伏執著、厭惡。

我們在日常生活中經歷過捨。當一個成年兒子與他的家人安居下來，他開始負責任的過自立的生活。雖然他的母親對他仍有慈、悲、喜，現在又有一個捨心的新感受，她認可他在生活中的自立和負責任的立場，而不固守住他。

但是，要成為崇高的心境，捨心必須擴大到所有眾生。為了做到這一點，我們需要記住，我們與親戚朋友，甚至敵人的特殊關係，都是往昔業力造成的。因此，人們不應該固守住親戚和朋友，而以仇恨與冷漠對待其他人。此外，我們今生的親戚朋友，可能是前生的敵人，並可能在未來再次成為敵人，而今生的敵人，可能是過去的親戚朋友，也可能在未來再次成為親戚朋友。

藉著四無量心的觀想而發展善良的社群觀念，能改變個人的自己和社會生活，遠離瞋心，冷酷，嫉妒和慾望，對於自己與自己相關的人群感到更快樂。在家裡、學校和娛樂中，可以體驗與一切和諧的新感受。接著，這些善意，將幫助人們成功地與在職業生涯和社會生活的他人相關聯。即使過了今生，培養四無量心所獲得的善業會讓人們在善趣中重生。

畢竟，Bayon 寺的建築，是以巨大的石面獻給佛教徒已知的菩薩，代表四無量心擴大到世界各地。今日，它已成為世界遺產。

好了，願在座的各位充滿慈愛。願每個人都得到很好的慈愛，和平和放心，願大家很高興。



如實知「味」

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
第二品 如實知集、味、患、離之次第
第二目 如實知「味」：於五蘊生歡喜、樂著

1-4-2-2.2 因不見五蘊緣生、無常、苦，故於六入處生喜樂，而於五蘊生貪愛

1. SĀ309 大正藏《雜阿含》309經； S35.63《相應部》六處相應 63經

如是我聞：一時，佛住瞻婆國揭伽池側。

爾時、尊者鹿紐來詣佛所，稽首禮足，退坐一面。白佛言：「世尊！如世尊說，有第二住，有一一住，彼云何第二住？云何一一住？」佛告鹿紐：「善哉！善哉！鹿紐！能問如來如是之義」。

佛告鹿紐：「若眼識色，可愛、（可）樂、（可）念、可意、長養於欲，彼比丘見已，喜樂、讚歎、繫著住；愛樂、讚歎、繫著住已，心轉歡喜，歡喜已深樂，深樂已貪愛，貪愛已阨礙。歡喜、深樂、貪愛、阨礙者，是名第二住。耳、鼻、舌、身、意，亦如是說。鹿紐！有如是像類比丘，正使空閑獨處，猶名第二住。所以者何？愛喜不斷、不滅故；愛欲不斷、不知者，諸佛如來說第二住。」

若有比丘，於可愛、（可）樂、（可）念、可意、長養於欲色，彼比丘見已，不喜樂，不讚歎，不繫著住；不喜樂、不讚歎、不繫著住已不歡喜，不歡喜故不深樂，不深樂故不貪愛，不貪變故不阨礙。不歡喜、深樂、貪愛、阨礙者，是名為一一住。耳、鼻、舌、身、意，亦如是說。鹿紐！如是像類比丘，正使處於高樓重閣，猶是一一住者。所以者何？貪愛已盡、已知故；貪愛已盡、已知者，諸佛如來說名一一住」。

爾時、尊者鹿紐聞佛所說，歡喜隨喜，作禮而去。

2. SĀ245 大正藏《雜阿含》245經

如是我聞：一時，佛住拘留搜調伏駁牛聚落。

爾時、世尊告諸比丘：「我今當為汝等說法，初語亦善，中語亦善，後語亦善。善義，善味，純一滿淨，清白梵行，謂四品法經。諦聽，善思，當為汝說。何等為四品法經？有眼識色，可愛、可念、可樂、可著；比丘見已，歡喜、讚歎、樂著、堅住。有眼識色，不可愛、不可念、不可樂著、苦厭；比丘見已，瞋恚、嫌薄。如是比丘，於魔不得自在，乃至不得解脫魔繫。耳、鼻、舌、身、意，亦復如是。有眼識色，可愛、可念、可樂、可著，比丘見已，知喜不讚歎、不樂著、堅實。有眼識色，不可愛、念、樂、著，比丘見已，不瞋恚、嫌薄。如是比丘，不隨魔自在，乃至解脫魔繫。耳、鼻、舌、身、意，亦復如是。是名比丘四品法經」。

2. SĀ243 大正藏《雜阿含》243經； S35.115《相應部》六處相應 115經

爾時，世尊告諸比丘：「若諸比丘，於眼味著，當知是沙門、婆羅門不得自在脫於魔手，魔縛所縛，入於魔繫。耳、鼻、舌、身、意，亦復如是。若沙門、婆羅門於眼不味者，當知是沙門、婆羅門不隨於魔，脫於魔手，不入魔繫」。

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。



古老經說 白話摘要

台灣 編輯組

SĀ309 大正藏《雜阿含》309 經

我是聽 佛陀這麼說的：有一段時間，佛陀住在瞻婆國的揭伽池旁邊。

那時，尊者鹿紐來到 佛陀住處，頂禮佛足之後，退到一旁坐下，問 佛陀說：「世尊，如您所說的，有第二住，有一一住，請問怎樣才算是第二住？怎樣才算是一一住？」

佛陀回答鹿紐說：「很好！很好！鹿紐你能請問如來這些法義。」

佛陀告訴鹿紐說：「有眼所識的色境，可愛，可樂、可思念、合意，持續滋養欲愛，那比丘見到時，喜樂、讚嘆、心念繫縛住於色；愛樂、讚嘆、繫縛住於色之後，內心轉為歡喜，歡喜後加深喜樂；加深喜樂後生貪愛，生貪愛後即障礙修行。有歡喜、深樂、貪愛而障礙修行的，叫做第二住；耳緣聲、鼻緣香、舌緣味、身緣觸、意緣法，也是如此。鹿紐！像這類的比丘，即使他在空閑處單獨生活，還是叫做第二住，為何這麼說呢？因為他沒有斷除、滅盡愛喜的緣故。這種不能斷除愛欲而又不自知的，就是諸佛如來所說的第二住¹。」

如果有比丘，對於可愛，可樂、可思念、合意，會持續滋養欲愛的色境，那比丘見到後，不喜樂、不讚嘆、心念不繫縛住於色；不喜樂、不讚嘆、心念不繫縛住於色就不會歡喜，因不歡喜，就不會加深喜樂，既然不會加深喜樂，就不會貪愛，不會貪愛就不會障礙修行。沒有歡喜、深樂、貪愛而障礙修行的人，叫做一一住；耳緣聲、鼻緣香、舌緣味、身緣觸、意緣法，也是如此。鹿紐！像這類的比丘，即使住在高樓重閣內，還是稱為一一住。為何這麼說呢？因為他已經滅盡貪愛、而能自知；這類已斷除貪愛、而能自知的人，就是諸佛如來所說的一一住²。」

那時，尊者鹿紐聽到 佛陀的解說，心中歡喜、感謝，向 佛陀行禮後離開。

註釋：

1. 第二住：（cf.《相應部》六處相應 35.63）：「...渴愛為彼之第二友伴者，彼於此尚未除滅故，彼仍稱隨伴住者。」
2. 一一住：（cf.《相應部》六處相應 35.63）：「...渴愛為彼之第二友伴者，彼已除滅此故，彼稱為單獨住者。」

古老經說 讀後感言

台灣 法觀

在大正藏《雜阿含》309 經中，尊者鹿紐問 佛陀關於單獨住（一一住）與有伴住（第二住）的意義。

對於這個問題， 佛陀的回答可做為修行人生活的準則：修行生活方式重點不在於是否自己獨居或者住於

高樓重閣間；而是修行者是否於六觸入處遠離貪愛。

根據《雜阿含》經文的記載， 佛陀有時與僧團一起生活，有時則入林獨處不接見訪者，或單獨遊化它地，毫無罣礙，解脫者的境界是何等灑脫！



2443/2011 年 7 月 15 日～17 日

中道僧團美國麻州弘法側記

麻州 書記組

相隔一年的時間，中道僧團第四次來到了美國麻州佛教會弘法，跟隨 隨佛尊者修學的弟子們無不歡欣鼓舞。大家原本希望師父可以在麻州普賢講堂接著去年的十日禪修再舉辦一次十日禪，但是因為師父們此次來美的時間比較短，只能安排兩天半的講座，於是對這短暫的機緣，大家更加珍惜。

2011 年 7 月 15 日

根據往年的經驗，本以為紐約的師兄會開車送師父們過來，我們在麻州恭候即可。不過為了保險起見，我們還是有一位師兄留在家裡，等待萬一師父來電話要求接應時，可以馬上趕過去接應。

這是一個夏季的星期五，意味著很多上班族會為了度週末而奔馳在高速公路上。所以，師父們理所當然的遭遇到週末大塞車，好在師父們中午不到十二點就出了門，到達麻州佛教會普賢講堂的時候也不過五點多，還算是比較順利的。

幾位跟隨隨佛尊者修學的師兄師姐早已恭候在講堂，幫忙師父把行李安置好，向師父頂禮後，本想讓師父在晚上開示前先稍微休息一下的，不料師父上座後馬上進行了開示。師父說自己在弘法的過程中，經歷了從開示不引經據典，到開示引經據典的過程。前一種方法會讓一般人覺得容易接受，但是對開示的內容會有疑問，覺得師父講出來的法是不是師父自己發明的。針對這種情況師父採用了第二種方法，弘法引經據典，讓眾生信。中道僧團連續到美國弘法已經五年，也經歷了這樣的兩個階段，現在要進入一個新的階段了，即教導那些對原始佛法已經有基礎的信眾開始在生活中修行。

這次隨佛尊者在麻州普賢講堂的講座主軸是無上菩提，分別以正覺的內涵，解脫的生活和人間的佛陀展開細說。師父特別指出，此次在麻州普賢講堂的講座不但對聽法時間不長，而沒有耐心去瞭解佛教教法的人有幫助，對學佛多年，並已經瞭解經法的人也有



幫助。

晚上七點，隨佛尊者開始了在普賢講堂的第一堂講座——正覺的內涵。師父說佛陀正覺的法要就是瞭解苦如何生起。任何事情都不離眼耳鼻舌身意的經驗，人們想離苦，但是因為苦的過程都在眼耳鼻舌身意的經驗裏面，所以，就像想像有外在的一個什麼地方可以去，而離開現實經驗的苦，這是一種不切實際的想像。另外還有人察覺到自己無法離開苦的現實，於是就採取自我催眠的做法，把實際的苦的经验看成是假的空的，以為這樣的思考，會減少痛苦。然而，佛陀的正覺是離開這些不切實際的想法，在對身心的實際觀察中發現苦是如何產生的，並且通過這個發現來找到滅除苦的方法。這種正覺的方法必須由我們自己來實踐，因為正覺是對苦的经验，無法描述，只能從我們的六識去瞭解。

2011年7月16日

早上的講座安排在九點開始，但是因為隨佛尊者

八點鐘要與馬來西亞的法友們連線，麻州的佛友捨不得任何可以聽法的機會，於是也在八點到達講堂，參加聽課。而師父索性就此開始了第二天的講座——解脫的生活。師父首先提出了我們要解脫什麼的問題，把解脫從我們平時的高談闊論引導到現實中的痛苦與煩惱，把遙遠抽象的宗教性的生死輪迴，引導到我們每天早上不得不起來上班這個現代人真正的輪迴之苦。即使對於不上班的人來說，也有其必須煩惱和擔心的事情。但是，當人們在感覺快樂的時候，往往不去思考在快樂的背後，我們付出了什麼以及想維持快樂的痛苦。所以，十二因緣重要的不是生死輪迴，而是苦的根源，重點在於此有故彼有，諸法因緣生。現實人生中人們最想解脫的就是苦，而明白因緣法就是對苦的覺悟。這就是正覺的核心。解脫苦是建立在對苦的覺醒之下的。

師父們匆忙地結束了中午的應供後，直接從餐廳趕至哈佛大學，以便兩點鐘開始對哈佛大學和波士頓



的學生學者們進行一場《佛學與當代社會和當下人生》的講演。因為正值暑假，舉辦單位原本預計不會有太多的學生參加，不料未到兩點，會場大門尚未打開，已經有很多年輕人聚集在門外等候，聽眾人數遠遠超過了預估。原本準備好的講義被一取而空，不得已，只得趕緊派人去附近的複印店加印，卻依然不夠分發，只好請普賢講堂前去的法友們不要拿。由於參加的學生遠遠超過估計，椅子早已不夠坐，很多人只好席地而坐，與會者把教室擠得滿滿的。面對這些未來的科學家、文學家和社會活動家，隨佛尊者用極為通俗的語言闡述了原始佛教的教義，讓學子們瞭解悉達多是誰，什麼是悉達多的思想，以及悉達多思想對當代社會的意義，對當下人生的意義。這些年輕的學子們雖然大多數不是佛教徒，卻對師父的講演表示出極大的興趣，紛紛對現代佛教的現象以及如何在生活和學習中運用佛法接二連三地提出了問題。師父針對他們的提問給予了詳細準確的回答，一時會場你來我

往交流氣氛熱烈，張力十足。師父妙語連珠的回答使得這些常春藤校的佼佼學子們深感欽佩，認為師父的親和力和回答問題時表現出來的智慧是前所未有的。在問答的你來我往之間，時間竟然過了三個半小時，遠遠超出了預定的一個半小時。由於會場交流踴躍，主持人不得不把時間一延再延，直至工作人員前來關門。但是，聽眾們在與師父合影後，依然捨不得離開，很多人更是拿著剛剛拿到手的《原始佛教之確證及開展》和《嫉妒的覺知與止息》請師父題詞簽名。也有人繼續就個人的一些問題向師父請教。等到師父離開時已經是近傍晚六點鐘。由於師父們急於趕回普賢講堂，以便不耽誤晚上七點的講座，雖然講演場地距離哈佛大學的主校區非常近，卻也未能請師父們到哈佛大學主校區與哈佛先生的銅像見上一面。這個遺憾只能等明年師父們再來時補上了。

師父回到麻州普賢講堂後，稍事休息，七點鐘又繼續《解脫的生活》的講座，一口氣又講了三個多小



時。聽著師父嘶啞的聲音，心裡真是又心疼又感恩。師父為正法的延續不辭辛勞，我們這些弟子唯有勇猛精進，把追求世俗的成就轉為追求對苦的正覺，在現實生活中依明依正覺而行，遠離苦惱，才是回報師父的最好供養。

2011年7月17日

師父們來麻州的這幾天正是熱浪向美東移動的時間，前兩天還不覺得太熱，可是今天卻是感到越來越熱。

早上九點，隨佛尊者開始了此次講座的最後一章——人間的佛陀。師父詳細地解說了“人間佛陀”的由來以及佛教史上關於“無我”定義的演變，和兩者之間的關係。依阿含經的因緣法建立人間佛教，才能導正後世佛教所出現知脫離現實的問題，如此才能解決眾生在現實中的痛苦與煩惱，佛法才能真正的利益人間。

由於此次師父們只在麻州停留兩天，所以，兩次午齋都是由弟子們在餐館供養師父。相對於我們只知道在餐館裏面享受美食，師父更是細心的觀察到餐館

牆壁上掛著的老照片，並在後來的開示中指出：那些老照片中的人都已經不在人世了，但他們的照片還掛在牆上，有誰能記住他們呢？所以，不要以我來看生命，要從因緣來看生命。

下午一點半開始，師父用了三個小時的時間引經據典向大家開示了五蘊與十二因緣的關係，以及如何在六觸入處觀因緣。

雖然天氣炎熱，連空調都無法把室內溫度降低，聽師父講法的法友們仍然坐滿了普賢講堂，並拼命地想記住師父的每句話。

師父在講課的最後還鼓勵大家精進努力，真心辦道，祝福大家成就菩提。

兩天的時間一晃而過，在夕陽的映照下，師父結束了在麻州的課程，收拾行李趁著天黑前趕回紐約。弟子們都圍繞在師父們的車旁幫忙把一件件行李安放整齊，懷著依依惜別的心情，看著車緩緩開離普賢講堂的停車場。大家向師父們揮手告別，盼望明年能再次在麻州與師父們聚會。



2443/2011 年 7 月 24 日～ 29 日

正覺五日禪側記

隨行書記

此次有別於過往的殊勝禪修，側記也有別於過往的形式，內容僅就 隨佛尊者提點法友，修行時應特別注意的地方著手，深奧及禪修關鍵法鑰，則不是側記裏所要記錄的內容。寶貴的法義需擇人而教，這次參與十日禪的法友，都是尊者傳法於美國，一步一腳印跟隨尊者學習的法友，由於名額的限制，錄取者也都是經過特別審慎的考量。所以，此次禪修尊者也說：

「這是很重視的一次禪修，以往都是得向北傳道場，借場地來辦禪修，所受的限制與阻礙很多。然而，這次是在一處完全可發揮的場地辦理……」。尊者有別於以往所辦禪修形式，以直指人心，指出實際身心可以用上工夫的方法，讓來參與的法友不論程度高低，都有親自經驗自己身心實用的方法，並且從第三天起，整天都有小參時間，尊者依法友們各自在修行上，所遇之問題與瓶頸做及時指導，讓法友們都有近乎於——向須陀洹的法喜與覺悟中。

禪修第一天 (7/25)

晨起第一支香，尊者開宗明義說到：「在這十天的禪修裏，法友們要好好督攝六根用功，別忙著看風景，將念頭專注在入出息……。大家的福報很大，昨天紐約的天氣還是高達華氏 100 度以上，不過臨來之前就下了一場雨，讓懊熱的天氣降溫不少。所以，今天清晨的天氣很舒適、寧靜，有自然的涼風、鳥叫

聲，真是一處相當好的禪修環境，大家要好好把握，別閒雜話語（違規不遵守禁語者遷單，避免影響用功者）、別心散了！不然就可惜了這麼好的一個地方。好好將心靜下來；好好看看自己……。將這十天留給你自己，別管其他的人、事……。」

緊接著幾支香裏，尊者為法友們開示：「菩提道次第總綱、禪觀法要及次第，並教導初禪的修行方法以及因緣觀。傳統佛教所講的戒、定、慧三學，原始佛教如何說呢？以及如何修？尊者都有精闢的開示，並且指出實際身心實修之道……。而後，尊者也提醒法友們——坐一、二天後你們會開始覺得無聊、焦慮，內心需要自我肯定的欲渴，尋求別人認同……會浮現。此時得從身觸入處下手，將念頭放下，只要注意……。熬不住前面的無聊，就沒有後面如石火電光般的醒悟與喜悅……。」

禪修第二天 (7/26)

午後第一支香，Ven. Tissarā 教導法友們修臥禪，由於禪堂的空間不大，以至於大家必須緊鄰相靠在一起，雖是如此，反倒是能更加體會，並觀察到尊者所教導的因緣觀……。當 Ven. Tissarā 教導完畢，法友們一起坐後，個個精神為之抖擻。有言道：「休息是為了走更長遠的路」。此語正恰如其分的表達到法友們為下一支香準備的心情。



第八支香，尊者提醒法友們，禪修的靜要自己努力，既來之，則安之。尊者將自己早年第一次及第二次參加大專精進佛七的體驗，分享予諸位法友們，當時一進三門後，和尚就將三門鎖上，參加者中途想走是不讓走。每天除了十支香外，一天得利用一支香與一支香休息十分鐘的時間，選擇拜佛一千拜或唸佛二萬聲。此時心理的建設「立意」很重要，認定我絕對可以，就一定可以做得好。尊者依靠對自己的立意，克服在修法上的障礙，致使能成就於在定中見佛廣大身的殊勝體驗。

禪修第三天 (7/27)

昨晚由於聆聽尊者開示，憶及當年參加精進佛七的體驗歷程，對於尊者初入佛門，所發的勇猛精進心，法友們都相當震撼與感動，也想學習尊者的精進。首先從克服對食物的渴求做起，於是早齋、午齋都減少些許用量。緊接著可看到法友們，開始收攝晃動與不安的念頭，將心念專注於息出、息入。不再會看到閒晃或發呆的法友，觸目所及映入眼簾裏，到處都是法友們專注用功的身影，或在林間行禪，或在佛堂、樹下坐禪，所有人皆為了生死大事而努力著……

禪修第四天 (7/28)

早上，尊者向法友們開示：「諸位來自四面八方，有點年紀的人，對人生沒抱什麼希望。碰到寶貴佛法，盼望能早日見法，面見世尊的因緣現在已展開來，可以滿大家的願。此時修行上的立意就很重要，【立意】就是確定方向，下定決心確定自己要怎麼做，才可為自己身、口、意下強大的規範，不然是做不來的。人生在世談修行方法，也許有一天全都具足在你面前，但就獨缺一個——不相信自己真的可以得到【意志頹廢】。生命不要輕忽以對，要認真以對。把自己腳步走好，才可對周圍世界有幫助，眾生就是貪、瞋、癡，你能指望他們怎麼樣？那對你自己的貪、瞋、癡，你又想怎麼樣？年輕人可以晃十年再打起精神來，而年紀不小的人，要比年輕人更打起精

神來用功修行才是。唯有立意，才可精神向前，所謂【天行健，君子以自強不息】。從現在對自己身、口、意改變起，而不是只學一堆知識卻什麼都不做。從對自己立意——做一個怎樣的身、口、意，按自己的良知去做，不管世間如何黑暗，自己是亮的就行，全力以赴，年紀不是問題，立意才是最重要。」

第三支香，昨晚安板前，Ven. Tissarā 特別向法友們解說搭傘帳的方法，因此法友們現在就一一背起頭陀傘帳，再配上繩子，各自去尋覓好風水。就在彼此互相協助下，於樹下搭起傘帳來，當將地板的塑膠布鋪好，再將蒲團鋪上，修行者就可在裏頭，日夜精勤用功了。這頭陀傘帳是新加坡的一位居士，訂自泰國，空運來美。為讓法友們體會，於林間晝夜精進、不放逸，專精禪思……好好修行，發心訂了七十套給禪林，以利美國的法友，真是功德無量！

禪修第五天 (7/29)

上午，尊者提點法友們，第一梯次今天是最後一天，在倒數幾個小時的時間裏，大家更要加緊用功，要讓今天的禪觀能有寸進，尊者再次指導法友們從止禪如何進入觀禪，如何直接契入因緣觀？法友們在尊者的引導下，都略有所悟，接下來就是各自的努力與用功……

下午結營前，尊者不忘提醒法友們，回到現實人間，如何將所學的佛法用在生活中？佛法是要變成生命來改變的，屆時就不是佛法怎麼用？而是佛法就是你自己……

- ◎ 避免讓自己苦惱，是要讓自己人生好過些。要學會看透什麼是可避免、什麼是不可避免的事，可避免的要儘量避免；不可避免的要學會如何去面對。
- ◎ 在許多人生不可免的事情上，就在那歷程裏引發的所謂「不調適」心境，一定要有今天過了就算，剛剛過了就算，不要浪費記憶空間。過了就算，沒有叫你原諒誰，因為太累了，只為了放過你自

己！這個是沒有誰對誰錯的問題，這種人與人之間、自己與自己、剛剛與過去之間所形成的落差，如走路，每走一步都要保持平衡，每一步都不同，調適過了就算，丟了就好。任何努力調適就是現在，若這種小事一輩子都不能度越，就會是人生的大事。【沒有誰原諒誰，誰對誰錯，只有在當前如何讓自己更好】

- ◎ 正常人相處，不是誰好誰壞的問題，只有適合不適合的問題。
- ◎ 人千萬不要有一個「我就怎樣」的想法。
- ◎ 別把生活中的事，非得論誰是誰非，這是很痛苦事。我們得自己調適，自己能明白並學會調整，人生就會比較好過些。在生活中的點點滴滴，過了就算，不要因為一句話的不快就變成一輩子的仇人。
- ◎ 「不要期待這個世界上，有另外一個人合你的需要」莫失了這個正念。如此與人相處則能大事化小，小事化無。



- ◎ 人要學會在現實狀況下，即使有不合你意，也要懂得接受。生活中要學會將內心的需求放下，則現實中許多不美好的事就會不見，就能接受、歡喜。所以，憂惱與歡喜常在一念之間，修行不是只懂得打坐，而是要懂得「改變」。

在結束的此刻，腦海中不斷浮現尊者提到：他這一生的修行方法，只有【當真】二字，沒有其它了。對師長所教導的開示，就**依教奉行，認真去做**。雖只有二個字，但要終生奉行不悖，若沒有堅定不移的信念，是無法持久。反觀我們，在聆聽尊者的開示後，我們真的有把尊者，苦口婆心提點大家注意的話記在心裏面嗎？還是只當是不錯的人生哲理，想到時拿來用一用而已，對自己依然**固守不化**呢？若是這樣，我們豈非辜負尊者，用生命殷切地教導；不也同時辜負自己，這一生可貴的得度因緣乎？不可不慎啊！以此與法友們共勉之。

【後記】此次禪修得以如此殊勝與順利，最要感謝的當然是 隨佛尊者，以及中道僧團的法師們。還有也要感謝許多法工的護持，諸如：禪修前幫忙法友們準備食物及用品。也要感謝法毓、法諦二位典座法工長，有法友事前先做好一些食物，將其冰凍，待禪修期間就可取出退冰、加熱即可食用，既方便又省時間，並在禪修期間幫忙分配食物。還有法通居士也做了一些超級大饅頭及一百多個包子，讓法友們的早餐既方便又可吃得飽。也感謝法月居士在禪修期間承擔法工長之職，此職事常會因分心而無法專注用功，感謝她犧牲自己，成就大眾。也感謝法進居士，負責打板，這份職事看似輕鬆卻是壓力很大的職事，因為所有人一天的行持，全靠板聲在進行，若稍有差遲，就會因一人而誤了大眾修行。就因如此，夜裏休息時常常無法安心入睡，總是得提心吊膽，深怕睡過頭而誤了大家，辛勞了！活動能進行順利，當中最要感謝，莫過於一些無名英雄在後面默默地承擔與付出，感謝所有護持此次禪修因緣的人、事、物。至誠禮謝！



2443/2011 年 7 月 24 日～ 8 月 3 日

美國紐約上州十日禪

書記組 報導

五天進階禪修緊接著先前的五天基礎禪修班之後展開下來，由於名額僅限 30 名，可說是，集合了各種善因善緣，才能把來自各方的學佛老參與精英湊在一起。放下身邊的萬緣，努力成就無上道。除了來自美國的康州，麻州，和紐約的學子之外，其中更有包括有來自中國的上海，馬來西亞的禪修者。每天各個禪修者都按師父的提醒與鼓勵，努力地修止禪，完全禁語，唯恐在不經意之下，一句言語蹦出來，而壞了個人與其他法友的生死大事。

在這片綠意盎然的農場別墅，有池塘、野鴨、野兔、梅花鹿、大小松鼠，有蟲鳴鳥叫，有高聳大樹遮蔽的林蔭大道，讓禪修者行禪，不僅安全舒適，更富詩意與禪境。加上帶有神秘感的頭陀傘，在清風中搖逸飄盪著，宛如古仙人道隱隱的呈現眼前，令人不禁生起，心嚮往之的悠悠情懷。

很幸運的，這十天的天氣一點炎熱的酷暑味都沒有，讓我們這群心向解脫的原始佛教的弟子們，在這

完美因緣下，勤修安那般那與止觀。已修了前五天禪修的同修們，多接著另五天的進階禪。我們這群後來才到的學員，雖在剛開始報到時，有點騷亂，影響了道場，但很快的，大家也很自愛與警覺，深知“寧動千江水，勿擾道人心”的個中三昧，也都馬上進入了精進的狀況。但這樣的騷亂，對看似頗有修為的第一批學子，一點也不以為意，果然不為所動，繼續在菩提正道上精進努力，真是不簡單啊！原因無他，原來大家都是老老實實的緊抓著，師父對四念處禪修行法的獨門精湛的引導。師父的解說，清晰可行，有在佛門二、三十年的師兄，如獲至寶地讚嘆說：“討論四念處的書多如天上的星星，唯有今天才找到，真正可以入手實踐禪觀四念處的方法”。

當在要求法友們分享寶貴的心得時，十之八九都是滿懷歡喜地回答著說：“好開心”，尤其是法曦師姐連三次打從心眼地讚嘆著。麻州的法至師姐收穫匪淺，嚷著以前跟著師父，總覺得在外面繞圈子，不得

其門而入。現在，有了鑰匙，就看自己能否把內心言語止息的功夫，掌握到隨時能像開門般的開與關。如果可以把個人批評的言語，能像水壩的水，瞬間就阻隔乾淨，如此便能登堂入室了。更多的師兄師姐，恍然大悟地了知，在這以前，自己以為已去無明，原來那只是像鸚鵡學人說話，把師父所教的十二因緣法運用記憶，流暢地，用言說想像套入禪觀而已。現在更清楚地知道，自稱見法的傲慢，不是見佛陀的法，而是有我見的緣生法。所以，禪修之後，只得老實修行，重新乖乖地放下萬緣，禁語練功，親身去驗證。也有些師兄師姐，很惶恐地以為，這次打禪因為散漫心太強，完全沒有收穫，殊不知所有發生的都在改變，如何能有所得呢？而他們的沒收穫，正是自己真實的親身體驗，怎能說沒收穫呢？而那些自以為收穫頗多的人，或許也只是得到個人的價值和自我的肯定而已罷了。緣生是苦，你說，那裡不是緣生呢？知道了，還不趕緊修！彷彿聽見師父說：“別讓自己故意的失念啊！”。

這次參加禪修的人同時也兼法工，輪流煮兩餐，你吃我煮的飯，我吃你煮的菜，大夥比一家人還親，剛開始坐在大殿打禪，廚房傳來大廚師們的吱吱喳喳聲，外加此起彼落的切菜“叩叩叩...”聲，內心總是嘀咕數落著，輪到自己下廚時，才驚覺到切菜能不出刀碰板之聲，炒菜不出炒炸吱吱聲，何其難也。更何況，掌廚時，七八個兄弟姐妹在前一晚領命，隔天早上五點準備早餐，十點準備午餐，時間緊迫，加上刀叉放哪兒也分不清，這才恍然地明白，所有法工的天才智慧和勞苦功高。自然，也不再有人，心裡指著別人鼻子，內心說三道四啦（因為禁語不能出聲）。也更瞭解到，把眼睛往下往內看，腳踏實地親身驗證的重要性。雖說各個均辛苦掌廚，但全部都歡喜佈施，來共襄此一禪修勝舉，學佛美事與因緣。再好的宴席也有散場的時候，大家離情依依，赫然發現，不再嫌腳酸，不再怪鄰座的干擾，不再怕 tick 的偷襲，不再畏懼群蚊的攻擊，內心只想著，能延長幾天該有多好。您想知道有多好嗎？下次請跟我們來。



正法新聞

2443/2011 年 7/10

檳城-八戒淨修營

2011 年 7 月 10 日（星期日），由檳城 中道禪林舉辦的八戒一日修活動 ---『八戒淨修營』，雖然活動只是短短的一日，但也能令法友在繁忙的生活當中，讓自己有一個沉澱心境與靜修的機會。



凡是前一日來報到的法友，在活動當天的黎明 6:30 左右，都必須依照道場所安排的日程表進行晨觀，隨後再由安居於馬來西亞原始佛教會中道禪林的三位法師率先帶領法友一同點燈、供花及讀誦早課。接近清晨 7:00 左右，法友早已準備好健康養生料理做為早齋供僧，同時法工們也各自於自己的崗位上等候學員前來報到。由於法工們的團結與合作，當時在二樓及三樓同一時間進行的活動並無受到任何障礙與阻擾，相反地還很順利的完成。上午 8:00 前，法工長為法友講解活動的規則內容與道場狀況。過後，Ven. Bhikkhu Citta Sang Varo 再次帶領法友一起誦經做為活動的開始。目前遊化於美國的 隨佛尊者透過網路連線，還親自為法友授戒，並且依大正藏《雜阿含》Ā931 經之“修習六隨念”，開示說法，同時也勉勵法友要努力精進修習，正向於三藐三菩提的修證，接著又通過網路連線的方式，禮請 Ven. Tissarā 為法友解說與引導修習止禪的方法。

午齋時間上午 11:15，法友們獻出自己最拿手的廚藝料理來供養佈施，用齋後開始午休。直到下午 1:00 時，聽到「叮叮、噹噹」的聲響，法友們才各自排隊進入禪堂繼續用功靜修。此刻，活動除了靜坐與行禪的修習以外，Ven. Bhikkhu Citta Sang Varo 與 Ven. Dhammadinnā 也輪流為法友分享法義。首先是由 Ven. Dhammadinnā 為法友宣說『遠離慳貪、施者得福』，大正藏《雜阿含》Ā1041 經與故事比喻。之後再由 Ven. Bhikkhu Citta Sang Varo 依大正藏《雜阿含》Ā760 經「佛陀為滅除『老、病、死』而正覺」來為法友開示。

黃昏 6:30 時，鐘聲輕輕地響起，這時晚課時間已悄悄的到來，也意味著活動已來到了尾聲。晚課結束後，由於天色漸暗，大眾快速地拍了大合照之後，緊接著又迅速地把環境清理後才歡喜歸去，離開前師父再次提醒法友要好好修持八戒至隔天早晨才算持戒圓滿。



正法新聞

2443/2011 年 7/15 ~ 17

美國麻州普賢講堂宣法——乘菩提道

烏帕沙瑪尊者，應普賢講堂原始佛法共修班學員們的邀請，與 Bhante Aticca 和 Bhante Paññācakkhu 一行三人，於西元 2011 年 7 月 15 日星期五，從美國紐約市法拉盛中道禪林，開車前往麻州普賢講堂，約於下午五點左右抵達，展開為期三天的弘法活動。

當晚七點半至十點半，尊者烏帕沙瑪比丘在普賢講堂，以二十一世紀忙碌的現代人，易於接受與領會的方式，為沒空研讀佛經（新學）與深研佛法（老參）諸方法友，重新闡述已埋沒了約二千三百年，悉達多太子所證的「正覺的內涵」。

7 月 16 日早晨與晚上，繼續為麻州及鄰近它州的法友，在普賢講堂開演「解脫的人生」，以時下的口吻，闡述從追求世俗快樂日子到解脫苦的生活的定義，及其與十二因緣法和緣生法不可分割的影響。午餐時，中道僧團此行三位比丘，在麻州勒星頓市的中餐廳，接受了普賢講堂原始佛法班學眾的供養。

7 月 17 日早上，尊者以「人間的佛陀」作為三天弘法的結尾。中午則接受原始佛法學眾供僧之請，應供於麻州勒星頓市的西餐廳。下午，尊者更大開了義之門，將埋沒了二千三百年的十二因緣觀，依第一次聖弟子們集結共說，即阿難系傳承的《雜阿含經》及優波離系傳承的巴利文聖典《相應部》七事相應教的經典，引經據典地投影於銀幕上，為大眾一一解釋如何觀十二因緣、及如何了斷生死輪迴。

最後，尊者並勉勵所有講堂法友，在方便法存在的同時，應提醒與鼓勵自己向實相念佛（十二因緣法、八正道、四聖諦）邁進，進而為十二因緣觀寶貴法燈的重現及其延續，付出一分力量，作出一分貢獻，讓世間有智慧的當來眾生，皆有得度的因緣，也可避免佛教重蹈古印度正法隱沒所造成的質變與量變，終而消滅於外道的不幸。（法盛於美國麻州報導）



2443/2011 年 7/16

美國哈佛大學宣法

7 月 16 日下午，烏帕沙瑪尊者一行三人，驅車前往位於麻州劍橋市的哈佛大學，為邀請此次學術討論的哈佛大學留美中國同學會，探討「佛學與當代社會與當下人生」。

原本預計一小時三十分鐘的學術性研討會，從嚴肅的氣氛，變成了四個小時既生動又活潑的答、問、辯過程。烏帕沙瑪尊者在會中，欣然接受了該會主持人以及參與此會的聽眾，以學術界辯論性的挑戰方式，探討了許多問題：從原始佛教能否令中國大陸成為首強，到禁欲是否必要的切身問題，尊者以平實而又有深度的分析，精闢地回答了大家的疑問，並適度地反挑戰當機眾。此次與會大眾人數，遠遠超過原有的預估，立體式的教室走道及入口處，甚至任何空處，皆可見席地而坐的同學與社會朋友。

尊者以悉達多太子獨一無二的十二因緣法思想，用大眾所能明瞭的言語，提出了三項可以實踐的步驟：一、要怎麼收穫就怎麼栽（此有故彼有）。二、如何實際解決世間問題（此無故彼無）。三、在精神上，如何遠離不必要的貪求、斷除虛妄的欲愛，以免除任何因追求快樂所可能遺留下來的副作用。依此三步驟，而成就「世間」與「出世間」諸法。

會後，尊者並以弘法的 CD、《正法之光》雜誌、及其它著作，贈予與會大眾，並合影、簽名留念。主辦單位亦以一個具有象徵意義的哈佛校徽袖珍相框一只，贈予尊者以表謝意。（法盛於美國麻州報導）



正法新聞

2443/2011 年 7/24 ~ 8 月 3 日

紐約精進十日禪

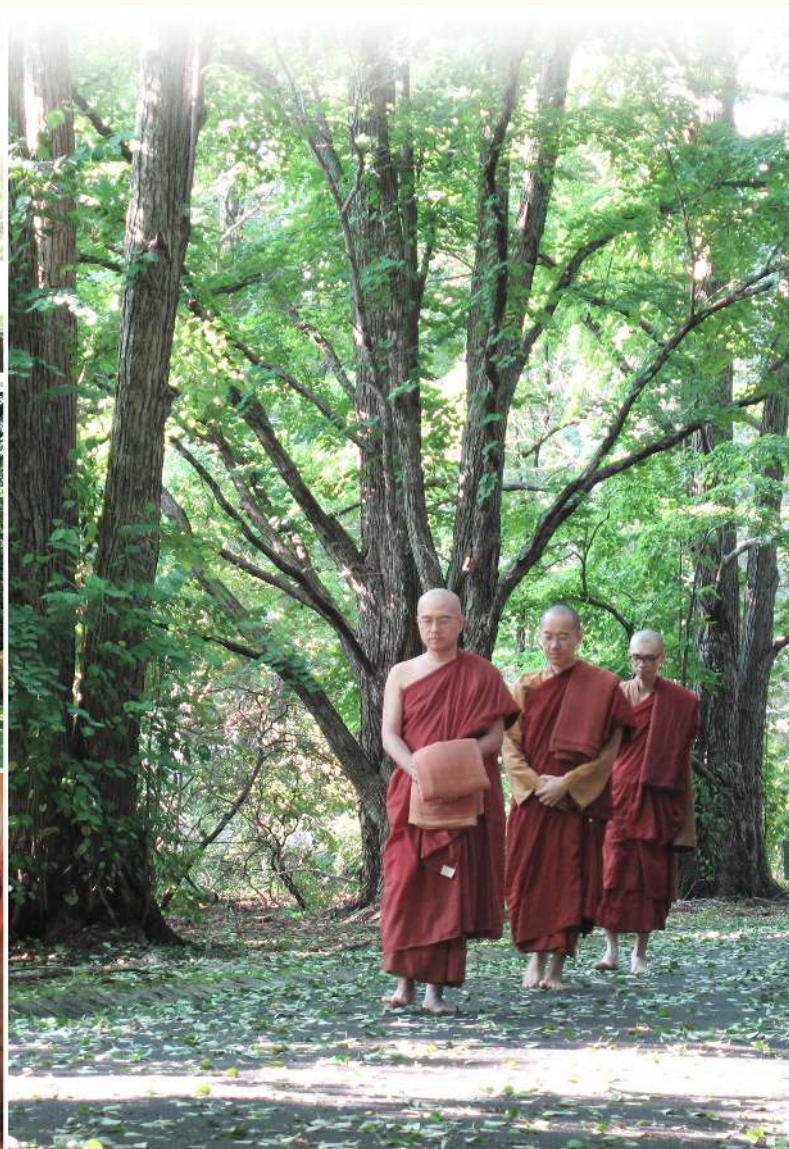
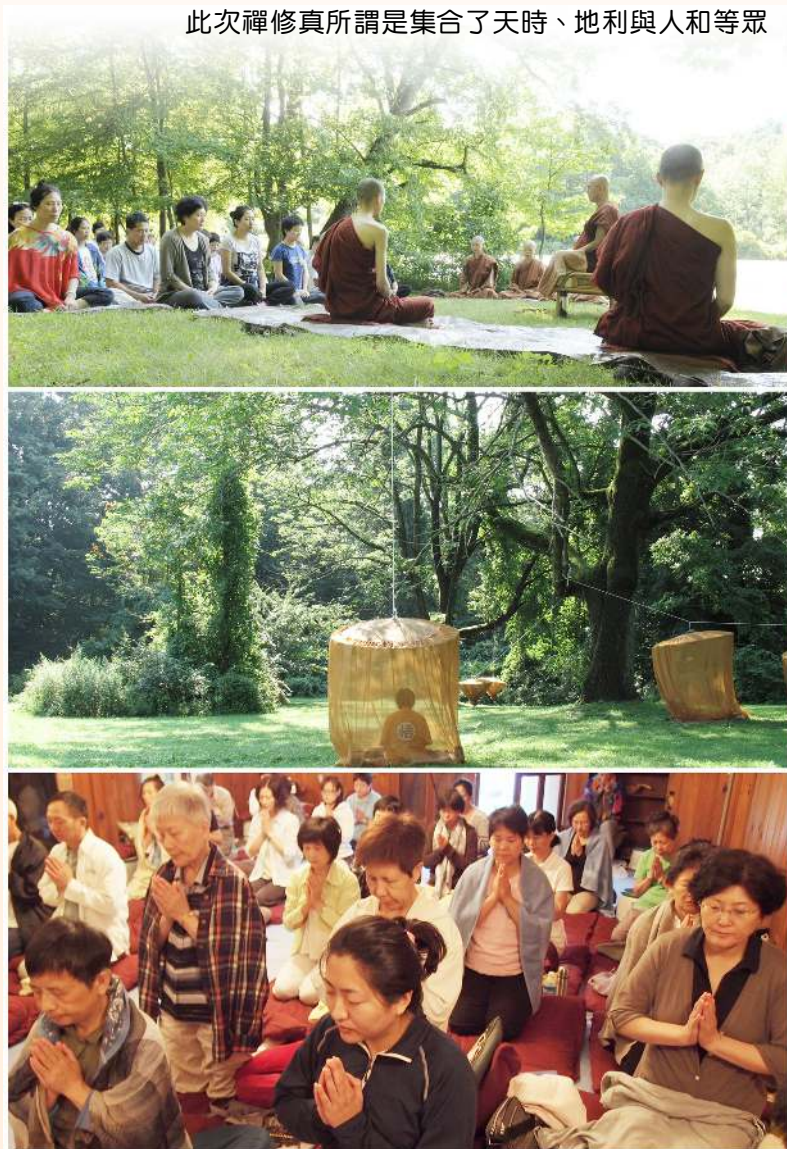
2011 年 7 月 24 ~ 8 月 3 日，由美國原始佛教會舉辦，隨佛尊者主持，在紐約州舉辦了兩梯次、為期十天的精進禪修。

禪修的地點，兼具有寧靜、自然及足夠禪修空間的場地，佔地二十英畝，有小湖、樹林、步道、草地、林蔭大道，相當的適合禪修。護法居士熱心的幫忙規劃參加人數及經費等等，向僧團報告得到同意後，促成了此次精進十日禪的因緣。

此次禪修真所謂是集合了天時、地利與人和等眾

多善因緣，猶如在大正藏《雜阿含》801 經中所說：「有五法多所饒益，修安那般那念。住於淨戒，波羅提木叉律儀，威儀、行處具足，於微細罪能生怖畏，受持學戒；少欲、少事、少務；飲食知量，多少得中，不為飲食起求欲想；初夜後夜，不著睡眠，精勤思惟；空閑林中，離諸憤鬧」。在生活步調緊湊的大紐約環境中，能夠具足這五項條件，可真是難得而且可貴的機會。

隨佛尊者在此次的禪修中，不同於以往可隨喜參加的半開放式禪修，由於中心的人數規定，所錄取者均是已有聽法兩年以上之學員，在教史及教理上皆有基礎，尊者切要的教導止禪的攝心之法，並且不贅言的直接引導禪觀的要領，開放給予充份的各別小參，



依個人之體驗觀機逗教，多數法友都在第一天即進入尊者所引導的禪法體驗中。

每天晨修讀經、受八戒；在禪堂坐禪、在林蔭大道赤腳行禪；並且嚴格的要求禁語，在在處處皆讓學員們沈浸於內在心境、外在環境的寧靜體驗裡。尊者除了在禪堂為大眾禪法開示外，亦帶領大家在湖邊、樹下說法、還有止禪、觀禪的引導。由於事先的安排與準備，每天輪流的法工們，多可不耽擱用功時間，即可為大眾準備兩餐簡單的飲食。從泰國空運來美的頭陀傘帳，更讓法友們體驗到空閑林中、離諸憤鬧樹下坐的寂止，晚上更有法友初、中、後夜，精勤禪思於頭陀傘帳中。

經由這兩梯次、十日的禪修，法友們的禪定基礎

變得更紮實，但禪定不是重點，更重要是大家對於禪觀的方法，從定式語句的經文中，轉為實際身心實況的觀察。隨佛尊者開始教導以往在美國未曾教過的禪法，依據古老經文指向的禪觀次第為準，直接以身心實況為師，這才了解到經法與禪觀的配合，才能真正一窺正覺之道。

隨佛尊者在禪修中，說到：大家都以為依據經文說法，不離經一字是隨佛的教學特色，卻不知「依經不拘於經，直以實況為路」，才是隨佛真正擅長的教學法。在此次禪修中，漸漸發現 隨佛尊者具有另一種更直接、深入的指導能力及風格，不但不離「佛說」，更讓學人從實際的禪觀中，豐富了經法的内容。直讓參與者感未曾有，法喜充滿。





正法新聞

2443/2011 年 8 月

美國原始佛教會 Compassion for Children
教會法工群在法拉盛街頭勸募「扶助孤童」
Volunteers of Compassion for Children
raised funds for orphans in Flushing, NY.

由美國原始佛教會 Compassion for Children 發起的「一元助貧，扶助孤童」，目前以救助緬甸孤童為主。原始佛教會以「美金一元」作為向社會大眾勸募的基準，是因為勸募的重點是在「廣勸世人行善」、「讓施者、受者都能夠歡喜得利」，而不是只重在募得金額的多少，避免「歡喜的善心善行」變質為「慈善的業績壓力」，並讓更多人可以容易行善，進而「利人利己」。當然，「美金一元」以上的布施，Compassion for Children 還是接受捐助者的善心布施。

隨佛法師說：「 佛陀教法的精髓在『四聖諦』，『四聖諦』的主軸就是正覺、度苦和解脫。度苦的內涵，雖然重在遠離無明、貪欲及老病死苦，但依據『因緣法』的智慧，遠離『世間的困厄』及『生死的繫縛』，讓世人能夠獲得現世樂及後世樂，也是佛教化世的大用。度苦的廣度，除了自身得現法樂以外，還是要依『正覺、離貪』而開展『慈悲喜捨』，在實際可行的基礎上，利益苦難的眾生」。

傳統「四聖諦佛教」的僧團，因為守持「不受取、不使用、不積蓄金錢戒」，所以「四聖諦佛教」的僧人，除了守持淨戒、學習經法、禪修、宣法化世以外，就是讓世俗人護法、護僧的植培福田，是不親自從事「世俗的慈善工作」，這是為了避免「接觸金錢」及不讓世俗人產生「僧人是以服務世俗為福田」的錯誤認識。南傳佛教的傳統，一向是不鼓勵僧人參與「世俗的慈善工作」，但是這在現代的社會底下，是會讓一般不解僧律及精神的社會大眾，產生無謂的誤解，甚

至相信「小乘」的不當貶謫及詆毀。在印度的初期佛教時期，來自世俗社會對僧人的期待——無盡的福佑世人，就是促成另一種修行典範發生的動力之一。

隨佛法師等中道僧團的僧伽，嚴格的遵行「四聖諦佛教」僧團的修行準則，避免「接觸金錢」及「僧人是以服務世俗為福田」的誤解，盡力的宣法化世，並且另外用原始佛教會的力量，勸化參與教會的俗世護法弟子，推動俗世的「善心善行」，讓居家信士既能學法、護法、護僧，也可以行善助世。同時避免一般的社會大眾，對「四聖諦佛教」的僧人產生「無益

世間」或「小乘」的誤解。

原始佛教會的法工們，不分年少與年老，不畏街上熙來攘往的喧囂及目光，也無視烈日或雨淋的逼迫，懷著「四聖諦」的智慧及慈心，在充斥著各種不同族裔、語言、宗教信仰的紐約街頭，正念離執及歡喜無量的勸化世人的善心及善行，為遠在地球另一端的緬甸孤童，一元、二元、三元……的募集扶助善款。在這一刻，我見到了「善行雖小，慈心無量」的佛陀弟子們，現身在世間身影。

隨佛尊者接受曼哈頓 CWCB 中華電台黃維義主持人的專訪，向廣東人說明「原始佛教」，以及「一元助貧 扶助孤童」活動的意義。



ICN 紐約僑聲電台徐主持人徐聞專訪隨佛法師





2011 原始佛法與人間佛教 宣法 記者招待會側記

紐約書記組 法仁

2011年7月21日美國原始佛教會於紐約中道禪林，舉辦「原始佛法與人間佛教宣法講座」的記者招待會。受邀請並出席的紐約各報社及知名電台有：世界日報、明報、星島日報、紐約社區報、僑報、僑聲電台。(以上排列次序依各大報及知名電台之華文繁體筆劃，由少至多依序排列)

隨佛師父首先歡迎各報社記者的光臨，感謝她們在炎炎夏日的午後專程採訪。師父親切地和各報名記者話家常，並簡要的說明美國原始佛教會及紐約中道禪林的成立宗旨與經過。師父強調「原始佛教」的語詞、定義及內容，是立基近二百餘年東、西方學術界的考證成果，依據佛教「第一次結集」的經說集成，宣揚佛陀在世時的教說，提倡「佛陀的原說、佛陀的佛教」。以歷史學術考證為依據，堅持真實與樸素的佛法，並要與人間現實生活貼近，更要能為世人指出解決苦惱與問題的方法。

在傾聽師父的解說當中，明報年輕有為的吉希記

者提問：如何定義「原始佛教」一詞？並質疑：既是原始是否就無法符合現代人的需要？師父耐心的先從歷史的角度詳細分析與說明，訴說英、法、德、美、日及中國大陸、臺灣等各國的考證，還有許多學術界及佛教界大師們的努力，才能打開探究「佛陀原說」的路徑。再加上隨佛師父根據前人的考證、研究，釐清佛教很多的教理矛盾，並完成了最後一步的經史對照、釐清，以及原始經法的整編、確認。多年以來，師父是「寂研古經史，默對千夫指，無人知其志，煥然照今古」，更以「千山我獨行」的毅力，埋首極具枯燥深澀的經法史獻的探究及驗證中，終於在二十一世紀初將正法再度的顯現在世間。讓 佛陀正覺 2443年後的世人，有機緣如親臨 佛陀在世的現場，一嚐純正無偽的法味，再續 佛陀在世所說，由五百位親教的阿羅漢所傳的真實法教。

師父點出「原始佛教」翻譯成英文是 Original Buddhism，意思就是指純正的、樸實的佛教，是由

佛陀開展的、原來的佛教，而不是古老、落後、簡陋的佛教。佛法是用來度越煩惱、解決痛苦，不是建立一種寄托、慰藉的宗教信仰，也不是提供一種「讓生活感覺好過的哲思」。面對現實人生的困難和痛苦時，人類的七情六欲，不管古今皆然，舞台雖不同，劇情卻差不多。所以原始佛法不僅在過去適用，現在也合宜，即使在未來，只要是人的苦惱，就有「滅苦之法」的需要。

師父拿出 2001 年完稿，卻在今年六月才付印的著作《嫉妒的覺知與止息》，送給在場的記者朋友，捧著剛出版的新書，記者們踴躍地討論與提問。師父明白指出嫉妒不是罪，也不是道德性的問題。它是有情眾生，即使是多數的善人及宗教師之間，也有的煩惱和問題。只要是尚未見法、度越貪欲，就無法避免。大家對這個話題相當關心，師父不厭其煩地舉例並說明。讓大家瞭解到，嫉妒的近緣是勝任經驗及實現自我期許的渴求，導致自以為是，並對與自己差距無幾的他人，不願見其勝於自己，而產生的情欲衝突。當大家聽得津津有味時，前一位記者提出「原始佛法會不會太深難懂？」的問題，師父已不著痕跡的解答了。顯然，佛法的真實大用，乃源自於對真實問題的了解和度越，絕對不是信仰的慰藉，或是人生哲理的清談，更不是偏於神秘的庇佑加持。這點讓現場的年

輕記者朋友明白到「佛教不是拿香拜拜」而已囉！

師父更進一步解釋，人類的需要約有兩種，一是務實的解決現實問題的需要，二是希望的需要。一般的眾生，就如臨死的人，總盼望醫生說「康復有希望」，而一般的宗教信仰就是「給予人們無限的希望」。因此，甚麼宗教信仰都有人相信，也是出於「需要希望」的緣故。佛陀的原說——原始佛教，重於務實的解決現實問題，反而破斥種種不可能、不切實際、脫離現實、純屬理想的「希望」，理性、求實而不迷信，但多數的人是難以接受事實，無法放下「不切實際的理想和希望」。因此，世上的佛教徒，往往背棄真實的佛法，發展出種種滿足希望和慰藉的佛教信仰。在歷史的長流裡，「佛陀的佛教（原始佛教）」隨著不同的時代、地域、種族、文化、風俗，而逐漸的呼應各種「希望及理想」，漸漸轉變成現今的通俗佛教，原來務實、純正、樸實的佛陀教法也被隱沒與忘卻啦！

最後師父再次的感謝各報的記者朋友，在百忙中能夠抽空來幫忙，不管是否相信原始佛法，不妨參考並用於生活。試著在繁忙焦慮的生活中，注入內覺的清涼。當天除了各報及電台記者的出席，總務組的法壽、法慈、法映、法曦、法宗、法業等居士也到場幫忙，最後在師父的祝福聲中，法喜、歡喜的劃下句點。

法語選萃

- 諸法隨因緣生而生，所以也必隨因緣滅而滅，解決問題必須從滅除“問題的緣由”下手，改變問題發生的原因，按照因緣準則來解決事情（困難）的因緣。
- 所有的一切都在影響中呈現，沒有固定不變（無常），沒有自己就能主宰（無我），所以不能保有、擁有（因為不定），依此明見，才能度越內在的迷惑與貪欲，同時度越因貪求不得所引發的瞋恨，進而息止因瞋恨所造成的人與人相互對立、折磨、傷害……種種世間的罪惡與苦難。
- 了解沒有個別的自我，才能度越內在的貪求，進而開展四無量心，在現實生活中不是關心個體，而是對生命緣

生無我的關懷。

- 人活著要做什麼？人就是朝你要的結果在做，但你不一定做得到，所以重點是，做你現在可以做的事就好，方向確定後，當前什麼因緣，盡力就是，明天、明年會怎樣，怎麼能預知？所以當你設了既定目標，不是臆想嗎？
- 人最重要不是我們信什麼教，而是：什麼對你真正有用與幫助。學到的法要用在生活上，自己要有所增上，不要每個禮拜來寺裡拜拜——沒來覺得怪怪的，來了也沒改變什麼。

記錄自 隨佛法師說法 台灣 法中



2443/2011 年 7 月

週年慶練唱花序

紐約 書記組

紐約修學原始佛教的法友們，為了慶祝意義非凡的「美國紐約原佛會週年慶」，還有「美國原始佛教、南傳佛教聯合宣法」，決定要以一首感人的歌曲作為週年慶末後代表大眾的心聲，用以表達對 佛陀、佛法、僧團以及隨佛師父和所有持正法律、守護正法的僧伽的感激。感恩他們不辭辛勞，為十方大眾說法。由於原來的歌詞，不太適合表達佛法的意義與精神，師父指示大眾要稍作修改才唱。但經幾位師兄師姐的集思廣益之後，改出來的歌詞，總覺得不太能夠既可契合佛法的深義，同時又能感動唱者與聽眾。隔

天，當大家擔心時間不夠練習，正費神不知如何處理的時候，Ven. Tissarā 告訴大家終於有了優美妥當的版本啦！因為前一天她將不怎麼好的版本請師父親自過目，師父的精深智慧，在很短時間裡，就修改完成了既有優美詞藻，又極富佛法深意的優美版本。

因為時間緊湊，大家得到師父修改的版本之後，馬上召集任何有空的師兄、姐們，在 7 月 21 日晚上七點練唱，直到十一點才結束。回想其間的歷程，大家雖然累，但都法喜充滿。剛一開始，還蠻有趣的，因為這一群紐約原始佛法的學法弟子，說話南腔北調，

溝通時的困難，有如雞同鴨講。因為要成就盛會，只得捐棄各人的方便，互相搭配的一起合作，為了同一目標而努力，只見大家勤快地練唱著，真是令人感動。剛開始大家不知所措，音調不齊，五音不全，前後放砲的狀況頻出，經多次練習後，大家慢慢地建立了默契。秉著了解自身的狀況，並知道有必要及時修改的決心，先由獨唱，再運用築牆堵水的精神，同心協力的一一找出，每個人錯誤的發音與不合節拍的唱法。之後，再男女分組練唱，務必做到「協調」及「合節」。男、女組交替的練習，一遍，兩遍，三、四遍……再週而復始的練習。我們這群「老」小孩，練唱如彈鋼琴的仔細，分秒不放過，而且還毫不留情的立下「軍令狀」：「沒練好，就不准吃西瓜，也不准回家」。我心裡一想，不妙，早知道就不來了（罪過！罪過！）。

然而，情況卻沒有那麼糟，這群原本自我意識堅強，不易合作並聒噪的「老」孩子們，卻能識大體的發揮見過世面的智慧，不覺得有被為難的感覺，反倒覺得責任所在，內心甘之如飴，同時也與法友們，共同努力成就美事的善緣。師父們對人、對事的認真，

還有對真誠奉獻時間的師兄、姐們的關心和慈悲，也在這樣的因緣際會下，展露無遺。剛開始，從如同混雜著鍋碗瓢盆的七零八落、鏗鏘鏘鏘，又如刀叉碰撞磨擦般嘶嘶軋軋的難以入耳。逐漸地，一切宛如佛力加持，進入佳境，聲聲悅耳，有如天籟，繞樑不已。此時，不管是男是女，不管是老是少，南腔北調一起融入大合唱中，彷彿一群擁有天籟之聲的赤子，真誠的表達內心對佛、法、僧的感恩。最後，大家在真誠柔美的歌聲裊繞中，踏入夜色，法喜充滿的離去。當天晚上，感恩三寶讚詠聲竟也自然的進入了睡夢中，次日清晨醒來，內心欣喜的吶喊著；學正法的弟子，果然不同凡響，下次類似的機緣，可不能讓它錯過，一定還要跟上才好。

參與此次殊勝練唱因緣的有：法曦、法宗、法梵、法慈、法仁、法業、Stella、法映、吳家樂、吳千羽兩位小師姐，還有法川、法道、法見、法壽、法順等師兄出席。這一切的一切，大家歡喜、法喜的讚詠對佛、法、僧的感恩，姑且不論練習的成果如何，真正令人難忘的是其間的過程。當中湧現的法喜，則是：只能意會，不能言傳的囉！

生活美語

紐約 法倫

小輪子有一天向小兔子請教英文會話。

小輪子：妳可以告訴我“throw someone under the bus”是什麼意思嗎？為什麼要把人丟到公車底下呢？

小兔子：別傻了！這句話和公車沒關係，這是說要讓某人去承擔事情的後果，有陷害和不好的意思。

小輪子：那妳可以舉例嗎？

小兔子：我問你！上次有個異道來問，說我們學的是誰的法，你是怎麼回答的？

小輪子：我說我們學的是 隨佛法師的法。

小兔子：師父再三交代，他是“轉達” 佛陀的法教，我們學的都是 佛陀的教法。你這樣回答就是“throw someone under the bus！”趕快去向師父懺悔。



2443/2011 年 7 月 10 日

八戒淨修營

檳城 書記組

『人身難得今已得，佛法難聞今已聞；此身不向今生度，更待何生度此身』。人生在世是很短暫的，世人經常為了預備急用之需而常時省吃儉用，有所餘力則用來佈施、貢獻社會，為自己的將來積些福德。人為萬物之靈，要如何才能自利利他呢？尤其在這文明開放卻生活緊張的環境裡，許多聰慧的學法者，在學佛的道路上不僅精通經論學說、道法教理，甚至還可以倒背如流表達出來，可惜的就是缺乏實修上的用功。事實上，受持八戒是在家佛弟子實際修行的一個基礎。『八戒淨修營』裡，修行者受持一日一夜清淨戒行，守護身心，住正律儀，正念、正智，令法的清明源源流入身心，獲得實際的受用。八戒是一切戒行的根本，其內

容為：不殺生；不偷盜；不淫欲；不妄語；不飲酒；不非時食；不坐臥高廣大床；以及不塗香鬘抹、歌舞觀聽。

2011 年 7 月 10 日。馬來西亞原始佛教會、檳城中道禪林，首次舉辦一日的『八戒淨修營』活動，並由現今遊化於美國的 隨佛尊者 Ven. Vūpasama 透過網路視訊連線，親自主持說法並為法友傳授戒律，而住錫於馬來西亞原始佛教會，中道禪林的三位法師（Ven. Bhikkhu Citta Sang Varo、Ven. Bhikkhu Dhammadisā 及 Ven. Dhammadinnā）也在現場協辦此項活動。

雖然正式活動上午八時才開始，有些前一日就來報到的法友，黎明時分即已隨著道場作息開始用

功。清晨禪觀之後，三位中道僧團的法師帶領法友點燈①、供花並讀誦早課，接著法工們也準備了清淡而營養豐富的早齋供養僧團②。此時，學員們開始陸續前來報到③，雖然這是初次舉辦八戒營的活動，但法友們各個抱著真誠求法的心前來，氣氛顯得非常熱絡。活動開始前，法工長仔細講解活動規則並介紹道場環境④。上午八時整，Ven. Bhikkhu Citta Sang Varo 即按時間表的安排，再度帶領法友讀誦經文，作為活動的開端。

大約十五分鐘之後，藉由網路科技之助，我們的導師 隨佛尊者即跨越黑夜與白天的隔障，於地球的另一端，現場為法友們傳授戒律並宣說 佛陀殊勝的法義。⑤第一



堂課，隨佛尊者即針對大正藏《雜阿含》SĀ931 經裡『修習六隨念』的教示為主題，宣說經義旨趣，內容深入，精闢而實用，許多法友聆聽時仍不忘隨時記下重點，甚至有的還睜大雙眼，如同定了格一樣，目不轉睛的聽講，攝念專注的程度，的確是被正法的力量吸引住了。而我們尊敬的導師隨佛尊者，以無比的慈悲與熱忱在關注眾生，依據佛陀在世的古老經說，搭配實際生活的體驗，法味十足且逸趣橫生，讓初入門的我們自然的契入，一點也不覺得枯燥。接下來，第二支香是由 Ven. Tissarā 為法友講解止禪，並引導止觀修習的細節與重點。⑥隨後，就是學員們依法而行，精進修習、多修習的時候了。

午齋之後，除了坐禪、行禪與

靜修之外，Ven. Bhikkhu Citta Sang Varo 與 Ven. Dhammadinnā 並輪流為法友講解法義與分享學法心得。

⑦⑧首先由 Ven. Dhammadinnā 依大正藏《雜阿含》SĀ1041 經，為法友開示佛陀所教說：『遠離慳貪、施者得福』的教誡。當時 Ven. Dhammadinnā 讓法友讀誦經文，並一邊解釋內容，同時也以『在生死輪迴裡因於眾苦所流的淚水，遠遠多於四大海洋之水；以及得遇正法有如盲龜遇浮木的難得與殊勝』來啟發法友們精進並常懷出離心。而 Ven. Bhikkhu Citta Sang Varo 則是讓法友讀誦大正藏《雜阿含》SĀ760 經：「佛陀出世與說法的緣由皆是為滅除『老、病、死』等三法」的一大事因緣。經文閱讀之後，再為法友詳細講解其中的內容。有些法友對這次活動的過程感覺好像很

熟悉，彷彿又回到往年『八齋正覺營』的情境裡。真的感到非常可貴難得的是：能聽聞到這麼多位法師，輪流為法友開示，宣說佛陀正法與譬喻的內涵，讓我們這一整天不但過得充實有意義，而且還有大大的收穫。

活動最後，大眾讀誦晚課並功德迴向，然後全體一起合照，還不忘向法師們祈求懺悔。結束前法師還苦口婆心的一再提醒：「返家後，仍要好好守護戒律的清淨，務必切記：『當得經過一日一夜的持受之後，才算功德圓滿！』」自此以後，檳城中道禪林每月又多了一項，可供法友共聚與精進用功的實修課程。這實應感謝我們尊敬的導師隨佛尊者與師父們的慈悲敦促與圓成，更由衷感恩師父們用心造就平凡生命成就佛道的機緣！





參加《八戒淨修營》的感想

馬來西亞 法寂

檳城中道禪林從 10/7/2011 開始，將在每個月的第二個星期天舉辦「八戒淨修營」，這是多麼令人興奮雀躍的事。這是我首次參加原始佛教受持八戒的淨修活動，有師父開示佛法，打坐和行禪。不同於過去所參加的北傳八關齋，它的儀式較冗長，行程項目也頗多，如拜佛、唸佛（有時還規定要拜多少拜及唸多少聲佛名號）、繞佛、拜懺、跑香，有些甚至要三步一拜，又要穿海青。如果寺廟沒冷氣，真的又喘、又熱、又累...

受持八戒，雖僅一日一夜，從當天晨清到隔日天明為止。時間雖短，但身心的體會及獲得的功德都非常的殊勝，不但可以讓我們植「出離世間苦惱」的正因，而且獲得正向涅槃之利益。

八戒的內容：(1) 不殺生；(2) 不偷盜；(3) 不淫欲；(4) 不妄語；(5) 不飲酒；(6) 不塗香、不戴花蔓、不化妝抹粉、不歌舞觀聽；(7) 不坐臥高廣大床；(8) 不非時食(即過午不食)。

Bhante Citta Sang Varo 在開示當中引用大正藏《雜阿含》760 經，佛陀提到世間有三法不可喜、不可愛、不可念，三法就是世間的「老、病、死」三件事。這的確是令人不歡喜，不愛樂也不願想起的三件事。佛陀就是因為這一大事因緣而出於人間。

世間的一切皆為緣生，緣生就沒有恆常不變，永恆不滅，就算我們擁有再多的財富、名利、地位、事業、親情、愛情、婚姻...等等又如何？生命短暫，不

管我們願不願意，最終還是會一一失去，就算心不甘情不願也必須放下。我們到底能帶走些甚麼？忙忙碌碌的一生，我們到底真正要追求些甚麼？一切的苦，無非是緣自無明，對生命的無知，迷惑、貪愛和無謂的欲求，唯有捨下才能真正止息苦。

「人身難得今已得，佛法難聞今已聞，此身不向今生度，更向何生度此身」，此生既已得人身，如不好好善用這短暫有限的生命，努力的修行，讓生命白白空度過，豈不可惜？「生不息，苦不盡，生死相續，流轉不息」，我們豈能擺脫生死的束縛與苦的枷鎖呢？

世間的一切只不過過眼雲煙，何須太過於妄著，貪取，做五欲、六境的奴隸？外在的物質與環境，雖能刺激感官慾望，那又如何？這只不過是「因緣中的現起」，緣生終究不能安定分毫。快樂不在外求，內在的法喜才是最平穩，離貪的知足才是最踏實的富足。佛法猶如一盞明燈，時刻照耀並指引著我們正向菩提。總覺得沒有佛法的人生，才是真正可憐、可悲的人生。

我們這一輩子努力的修行，雖然並不能保證一定可以解脫，但只要不放棄肯努力，把佛法應用在生活中，融入生命裡，就算這一生沒見法、解脫，只是在認識上了解，並建立起生活的正知、正見，也能在日常生活產生莫大利益與受用。

SĀHDU！SĀHDU！SĀHDU！

八戒淨修營心得分享

檳城 法忍

檳城中道禪林由七月份開始，在每個月的第二個星期日舉辦一整日的『八戒淨修營』活動。

小時候參與『八關齋戒』的特殊經驗是帶領我進入佛門的因緣。大約十歲左右，母親就因為擔心我待在家中沒人看顧，而帶著我和姊姊到佛學院一起受『八關齋戒』。當時由於年紀小只會模仿大人，寺院裡環境清幽、空氣又好，雖然沒有晚餐可吃也還不會亂吵，只是在心裡覺得奇怪而已，其中當然也包括對「禁語」的規定。想不到這些經驗對我往後的禪修起了很大的助力，一直還未曾因過午不食或「禁語」而起煩惱或覺得不能適應。

參加過十天的『中道禪覺營』和一天的『八戒淨修營』，其間的感覺，就有如飲一杯水與喝一口水那麼不同。相較之下我更喜歡十日的禪修，真覺外在的因緣對禪修者是非常重要的，尤其是像我這樣的初學者。我自認修行功力仍然不足，得靠外境的助緣來調伏身心，所以還需常時參加禪

修來學習幫助自己。因為在禪堂裡，會記得時常提醒自己，隨時觀察身心，加以禁語的助緣，讓自己更能心無旁騖，也較容易攝心調伏。但一回到家，情境改變了，這樣的修學就變成相當困難的事了。

這次的『八戒淨修營』共有四位師父教導我們：我們尊敬的導師 隨佛師父為我們授戒並說法開示；Ven. Tissarā 引導禪修；同時還有 Bhante Citta Sang Varo 和 Ven. Dhammadinnā 也教導佛法在生活上的修行。非常感謝僧團為我們說法，開示人生的真諦，聽聞之後，發現解脫的道路讓現前生活減輕了許多無謂的煩惱。可是我仍然覺得很慚愧，因為在禪修時做得到的修持情境，一回到平常生活裡就又退步了。不過起了慚愧之後，讓我決心要在往後的每一天撥出時間研讀佛經、參閱佛法書籍，平日靜坐修持的時間也在適時的延長。以免對自己難以交代；也不願愧對 師父們的悉心教導。在得遇 佛陀正法之此生，但願經過這樣的決心與努力能不再虛度空過。

學佛的因緣

馬來西亞 法原

我學佛的因緣是從 2000 年開始的，那時參與了包括南傳、漢傳、藏傳佛教的活動，而當時我並沒有深入瞭解其中的不同，亦沒有很認真的學習，但幾年的佛教活動中認識了一些很好的佛友。

2008 年我和幾位佛友發心建立一間佛堂，以方便各宗派的師父在此弘法時有個地方可掛單。當我開始有這念頭時，幾天後就有一位朋友（現已往生）委託我把他的一間屋子賣掉，於是我和另一位佛友就合買下這屋子，這就是大山腳“靈山精舍”成立的因緣。當時這裡有很多活動，各宗派的法師都會到此弘法，參與的佛友很多，法務非常興旺，大家也法喜充滿，這期間我接觸到很多的師父。

2009 年我認識了 隨佛法師，法師在大山腳補習中心弘法期間就是掛單於靈山精舍。那幾天的聞法令我感到非常法喜，我告訴自己這就是我要找的 佛陀正法。從靈山精舍到目前的“威省中道禪林”，每逢星期六晚上八點，在法師網路

連線說法之前，我都會帶柬埔寨與越南的法工和一群佛友去打掃會所，讓他們有機會累積功德。有時，我叫女兒載我到會所，她會因而起煩惱，問為何要做這麼多而不分給別人做？我還得向她解釋：我們有機會為大家付出，做對眾生有益的事，必須感恩一切因緣；如這次我們有機會接觸到佛陀的正法，要慶幸我們有這種因緣。經我一番解釋，她隨即生起感恩之心，也很支持我，還叫我要繼續努力，加油！

我默默的付出是希望給自己累積更多證悟菩提的資糧與福報，也希望今世和來世可以有個健康的身體，可以好好修行而不必勞煩他人，因在我患病的二十多年以來，我也親身體會到生死輪迴、無常的種種痛苦，所以很懇切的希望可以透過用心的修行以解脫於輪迴之苦。目前我希望有個健康的身體可以做更多利益眾生的事；我告訴自己：我的人生要過得很精彩、有意義，每過一天都要感恩，我的人生是美好的。 Sādhū ! Sādhū ! Sādhū !

內止言語——法壽加油

美國 法壽

法壽聽聞正法三載有餘，但卻很少參加禪修活動，今年 7 月份下定決心隨內子法慈報名參加十日禪其中的首梯次五日禪，希望能真正瞭解正法的真義。

為了應付這次禪修，法壽已經有備而來，隨身收藏了祕密武器--安眠藥；目的是專用來對付那些入睡前「呼啦，嚕啦，」不停地拉風琴騷擾同房室友的法友們！

由於法諦、法通、法觀、法力諸師兄對法壽大方禮讓，他們願意每二人合住一房，法壽因而有福獨居一室，不養足精神好好修行，怎對得起他們的一片苦心呢？

師父比擬我等為佛陀時代求法的五比丘，這四位仁兄的修行已具備不同的成就，唯獨法壽自問懈怠愚鈍，態度輕率，佛法既不精、禪修又不行，那有資格與諸位大德相比呢？

禪修地點離紐約市區約 45 分鐘車程，郊區環境的確清靜優雅，湖光山色，鳥語花香，綠草如茵，設備齊全，算是一個不錯的修行中心了。

報到當晚，我們五男眾被安排至遠離中心外另一處宿舍，與師父們安住的精舍為鄰，在禪堂、居所間來回，要走過湖泊旁一片草地，需時約五分鐘左右。深夜安板後摸黑而歸對膽小鬼來說也是一種心理壓力。漆黑行走是一種新的經驗，迎面涼風陣陣，腳下水珠處處，身處寂寞冷酷的荒野中，卻是內心修行的好道場。

次日凌晨四時半旦覺，五時正就要回到禪堂上早課，從此刻始，法友們都得遵守全程禁語的規定，大家繳出手機，斷絕與外界的任何接觸，大家明白，了

卻生死輪迴大事當下已開始了。

法壽入營前辦了一個活動，邀請主要媒體社區記者們來到禪林，讓師父向他們宣佈原始佛教會將舉辦二件事，包括邀請南傳法師來中道禪林宣法，暨參加周年法慶活動，及師父將與美國中文作家協會合辦人間佛學講座等。

記者會雖然開過了，可惜法壽總覺得大會包裝不夠完美，深感遺憾，入營後顯露出洩氣浮躁，失落懈怠而鬧情緒。師父有見及此，慈悲開導說：既來之則



安之，因緣法無常、無我，做事不求完美，只求盡力為之，問心無悔即可。師父又語重心長地舉例指出，如果不幸被人家罵了髒話 1 次，心中卻來回多想了 10 次，無形中等同被人家共罵了 11 次，故只要自我檢討，及時修正，才是解脫煩惱痛苦的最佳方法。

法壽老糊塗不知天高地厚，明知禪修期間要禁語及內止言語，卻斗膽遞紙條請 師父提供週年慶佈置道場之意見，Ven. Tissarā 請示後二話不說擲回給法壽，只見紙上寫著「專心用功」四個字。當晚第七支香時，師父老實不客氣直接向大眾點出法壽之名，開示「內止言語—法壽加油」的一段說法，此文命題的起因是如此。

法壽愛吹牛皮，早已聞名天下，入營後深深受到禁語之苦，唯從內心深處自尋對話對象及自編對話內容，劇本倍數增多，多至可重寫大話西遊記了。

太多內心對語，再加上不專注修安那般那是修行者修初禪最大的絆腳石。

熬過三天，因痛楚不能坐蒲團，午供前法壽走近廚房旁邊的凳子上坐下，獨自坐在那繼續練習禪定，專注息入息出，雖想守護根門，調伏妄想，調勻呼吸。不幸的是內在對語仍然滾滾而生，耳根不斷地追逐那抽油煙機發出的嗡嗡聲，內心產生了所謂的翳悶壓迫感覺，鼻根不停地搜索那香噴噴米飯味，影響肚子產生饑餓感，口腔也因此產生了大量唾液，想要有吃的反應，骨痛不停在增強，在六入處所呈現的眼、耳、鼻、舌、身、意各自的受、想、行、識彼此互相拉扯影響，就像拔河一樣膠著糾纏，法壽在身觸處漸漸失去了控制，而且一旦不能定下來，內心崩潰的念頭會升起，正念一掉，七覺支就很難修起來了。

法壽平時就察覺到眼、鼻、舌三根相互影響的關係非常奧妙，例如當人們眼見到美食，鼻聞到香味時，舌就會有想要的反應，假如能閉眼，阻斷了視覺系統對美食訊息與記憶系統的交流，香覺知、舌覺知的貪執會逐漸的敗壞或瓦解，此起彼亦起。

法壽學藝不精，入營前不敢侈望將指標定得太高（只求定四分鐘），知道期望越高失望就越大，遇到挫折，自信心就會墮下，放逸心趁機生起，當精神變得頹廢時，恐怕連六根也守護不住了。由此可見，微小的進步也算是成功的了。

法壽在散亂及話多中度過半個時辰，發覺絲毫沒有一點改善。古語有云：窮則變，變則通。決定開一劑禁內語的藥方給自己試用，希望藥到病除。

法壽聯想汽車欲上斜坡時，油門一定要加大，車內各機件在不同崗位上彼此合作無間地做同一件事，目標是無論如何要把車子衝上斜坡去，入平路後油門轉為正常狀態，這一放一拉，一緊一鬆隨著因緣流轉而流轉。

法壽明白後，觀察鼻腔內呼與吸的現有實況，對比內語生起的次數，適宜地調整了呼與吸力度和速度，通過節奏快慢調息，準備當內語一生起時，就截停其帶頭字，強制性地壓下去，阻隔其竄流的機會，當思惟減弱時，呼吸就針對性地慢下來調成自然，此有故彼有，此生故彼生，如此這般居然在二分鐘內止了言語，目標只完成了一半，成績算不錯了，此權宜之計，於日後當技巧成熟時，安那般那就會養成自然呼吸的，重病下重藥是無可厚非的，病癒就好。

來回數次後，鼻子對氣味敏感度降低（是聞太久麻木之故？），唾液減弱了（是流乾之故？），肚鳴聲消失了（是餓過頭之故？），遺憾的最難調服的是痛楚感。法壽初次參禪有此經驗，覺得份外開心，特提出與讀者分享。

午休過後，法友們各自拿著塑膠蓆去戶外，躺在草地上練習臥禪，有些法友眼睛緊閉，左右雙手上下揮動，暗示修行正在進行，不要誤會在昏睡狀態中。

法壽閱歷淺薄，如老鼠拉龜般不知從何入手，只好眼巴巴瞪著空中對流層凝視，以色境為禪定所緣，



直望蔚藍色的天際，觀察內身和外身間相互影響的對比關係，目不轉睛地盯住某一區域是入定前一個必備動作。

躺下前早發現天空左邊有大面積一堆灰雲群，右邊則分別有一堆白雲群及一堆烏雲群。未學因緣法前心目中的 1，往往誤解它是實際擁有物件的數量詞，現在才知道 1 是數學上的一種概念而已，雲的顯現乃是數萬億微小的水氣珠在空中不停地互相結合或分離而呈現出來所謂的稱為雲，雨水受到大自然間風向、比重、高度、密度、溫度、濕度等因素不停地流轉改變而呈現出另一種不同的狀態所謂的冰，那麼水氣、雲、雨、冰是否屬同一種物質，它們的改變形狀其中又有什麼連繫呢？物理學裡的氣體、液體、固體又作何解釋呢？

法壽躺著不敢亂動，小心守護根門，眼根不追逐眼色而眼識不起，任由小鳥或飛機穿過視野止貪不起，此時天空中的白雲群、烏雲群紛紛飄移至左邊大灰雲群裡，融合在一起，難分你我，景象和十分鐘前完全不同了，臥禪可瞭解緣生法真義，真的不可思議。

法壽對師父以前曾提出的以下二問題此時也明白了其中的奧秘處：

1、三堆雲融和在一起，以前各自呈現的形狀都不同了，那麼融合後原來的雲去了那裏？

2、白雲由 A 點移到 B 點，它在起點和終點間來回前後表現出來的狀況仍是否相同？

通過禪觀，以前對所謂生死輪迴中的前生、今生、來生三世流轉的模糊概念，在今次實證修行中逐漸明朗起來。從前學佛老是瞎修盲練，胡亂拜拜覺得成效不彰，此乃有信仰少智慧之故也，佛法在人間靈活運用才能證明它的實用性，生死大事在此而修，佛法和生活息息相關才顯出它強大的真實，二千多年來屹立不倒，每個眾生樹立大志向善處，善業就會呈現，自利利他，此乃悉達多留在人間最殊勝的法寶藏。

該日第五支香時，法壽跟著大夥去屋舍旁馬路中練習行禪，乍見其中一位師姐閉著眼睛，一本正經地雙手交叉背後，慢步前進，此時汽車在身旁擦過也來不及閃避，驚險百出，可能她已經入定，危險也顧不及了！法壽視命如珍珠，不敢閉目瞎走，故睜開雙眼望著前面長長的柏油路，準備吸收人生第一次的行禪經驗。

法壽選擇雙腳作為身念處對象，用呼吸或眼根作為對象而行禪並不適合，因為走動時速度有快與慢，呼吸會相對地加快或減慢所以定不下來，眼睛隨目標搖晃到處飄移也毫無意義。利用雙腳在地上行走的觸覺，直接觀察腳觸及地面時與它相互影響的關係。行禪中去體會身、受、心、法的真實情況。

主意既定，法壽開始雙目盯著馬路前方，專注留意地面上當下情形，雙腳開始慢慢移動。走動期間發覺路面高低不平而且到處佈滿落葉，有紅色、有黃色、有棕啡色各種形狀，各種姿態。每當腳步加快時，映入眼中的葉片像河水一般急速流動，走得越快，流轉得越快，加快行走會使身體出汗，呼吸心跳都加快，腳步慢時，眼中的葉子流動就減慢了，這表示步速在其中起了作用，此即所謂彼有故此有，此起彼起的緣生法。

行走期間偶然看見有些古怪的紅色楓葉樹片，根境識三事具足產生觸，貪念起，原來簡單的走路也如此複雜的，馬路上躺著一隻少見的紅蚱蜢引起法壽的喜愛，貪愛又在六入處生起，如果這時候停下來去追逐欣賞它，表示定力已被瓦解，法壽不想事敗，故若無其事地快速通過，不敢逗留片刻，避免了一劫。

要重回原路再繞走一圈，感到十分枯燥無味，心惦著地面上不是躺著那些同一批樹葉嗎？重複觀察也必是如斯又何必白白浪費生命和時間？事實證明每次經過，細心察覺自己的步速，心情，行走的方位角

度，葉子數量的增減，光暗度及氣溫的變遷，腳步的步距、力度等都在改變中，整個環境也不停地遷移中。行走任何多少圈觀察，當下情況都不會絕對相同！

說時遲那時快，迎面走來內子法慈熟悉的身形，我知道她學佛比自己精進萬倍，她一定會禁語專注行禪的，預料她一定瞧也不會瞧我一眼的，理智上明白彼此都正在參禪中，不理睬是理所當然的，情感上卻接受不了彼此如陌生人冷漠感覺，不知怎的一感觸，淚水刷的一下湧出，充滿淚水的視覺開始模糊起來，無奈中發覺她的腳根已逐漸離開我的視線，想抓也抓不住，陪伴進入眼簾的仍然是那些葉流，感慨彼此在一起到底是什麼關係？我是她的誰？她是我的誰？什麼是愛？什麼叫情？有今生有來世嗎？走著瞧著那些映入眼簾無言與對的樹葉流，彷彿已經告訴法壽其中的道理。人與人間的關係只不過是因緣遷流中偶然黏在一起相處在不斷改變中呈現出暫時的狀況，不是所謂前生姻緣早註定的宿命想法。師父常說：關係只不過是因緣流轉中呈現的一種過程而非流轉的結果，既不是我擁有它，也不是它擁有我，愚癡的眾生不知緣生法故無常、苦、非我、非我所，故執著不放而苦起，法慈留下的步印給我很大的啟示。

學習禪修增長智慧，茅塞大開，一生受用，真是不可思議呀！第一梯次終於完成了，許多法友留下參加第二梯次的五日禪。

我離開日剛巧輪到我負責供養師父及為其他法友負責早、午二餐的法工作，這天早上我起床特別早，代法通師兄執行叫人起床的職務，5 點前就急急回到廚房等待其他法工的到來，為大眾準備了早、午二餐，之前之後的我自己也覺得判若兩人，現在精神面貌改變了，懈怠改變了，尊師重道改變了，與人相處改變了，學佛信念改變了。

所謂：五日小禪踏小步，生死大事邁大步。

法壽藉此機會向法梵、法文、法蓮、法諦、法毓、法慈等法友們致謝，有了您們的存在，這世界會變得更美麗，更溫馨，更和諧，更有希望！

我臨走時法諦師兄站在廚房中默默地向我送別，舉起右手臂用力地向下一挫，靜默的空氣中再次傳來了他那熟悉的鼓勵聲音：法壽加油！



2011 年紐約州禪修體驗報告

麻州 法至

本來以為這次沒有機緣可以去紐約參加十日禪修了，但是因緣的不確定性，讓人始終不知道下一刻會發生什麼事情。媽媽為了參加禪修，急匆匆的從大陸飛過來以後，我們母女有幸一同經歷了這次得之不易的禪修體驗。特以此記錄這次特殊的人生經歷，與在佛法的實踐過程中，身心的改變。

首先要感謝幾位師姐，為大家找到這麼好的禪修地點，僧團師父們慈悲的策劃與安排，還有所有法友們共同的努力與付出，讓這次的禪修體驗不僅很圓滿、很有收穫，又格外增添了大家對當下這難得因緣的珍惜。這次禪修的地點坐落在依山傍水的幽靜林園，是一個環境俱佳的林修處。有適合行禪的林蔭道，有適合掛頭陀傘來坐禪的結實大樹及平坦的草坪，更有許多小動物、小蟲子嘰嘰喳喳的相伴，讓我們在大自然中，更好的體驗六觸入處的流轉與不一樣的當下。

這次師父比較嚴格，大家不但全程禁語，連手機都要交出來。幾天下來，其實我非常感激師父這樣的決定，因為這樣的氛圍讓自己的念頭沒有渙散，也沒有想家裏俗事和關心其他人的種種。我深知自己在目前的階段，其實是比較脆弱的，因為沒有很深的功底，所以需要以勤來補拙。之前也從來沒有打坐的功夫跟經歷，盤腿的功力也是非常薄弱。總之，禪修開始前的心態其實蠻好的，很輕鬆也很認真，抱著什麼也不懂的心態，一切從零開始。因為不知道該期盼自

己有什麼樣的收穫或是成就，只是想腳踏實地、按部就班的遵循師父的教導，反而可以很專注的細細體驗師父說的方法。

就個人的前幾天的禪修經驗，安那般那念（止禪）的修行，其實就是一個硬功夫。我不厭其煩的重復著師父的話：持續的專注在由呼吸所引起腹部起伏的觸覺上；內止言語，不做思惟。剛開始的時候不是很得要領，一直在找肚皮鬆緊的感覺，一門心思放在了呼吸與腹部觸覺的配合上，刻意的去感受吸氣的時候要感受鼓起肚皮，呼氣的時候肚皮鬆弛下來。還會自己對自己評價配合的怎麼樣。然後馬上意識到，其實自己的這種判斷，就已經在自己與自己對話。又接著把念頭拉回到持續的專注上面來。雖然枯燥乏味，但是這樣拉拉扯扯沒有間斷，也不知道自己會“修煉”到個什麼境界與階段。總之，我算是個比較聽話的學生，師父讓怎麼做就怎麼做，自己也不是很有創造力去嘗試其他方法。因為我相信師父所講，只要持續不放棄、不放逸就會有成效。抱著這樣的心境，我從來沒這麼認真的去對待過我的專注力。而我從以前的經驗也得出個結論，那就是堅持。往往走出一條路的過程是漫長，艱辛而又乏味的，但是只要堅持，卻有意想不到的發現與收穫。回頭看過所走的路，會常常驚嘆，就差那麼一點點就放棄了，如果我當初放棄了，就沒有今天得到的這個受益，所以我深知堅持的重要性。這樣的想法配合著師父告誡我們的做事態度

與方法，給我前幾天的禪修打下了個好基礎。又配合著禪修前道一師父教導我的，禪坐前，讓自己先靜下來。我在心裏默默提醒自己，心裡要靜！靜！靜！之後，發現自己的心靜靜的沉到下面，不浮現飄忽不定，跳來跳去的狀態。也為修止禪奠定了基礎。

枯燥的、反覆的、持續的、專注的練習，終於在第三、四天的時候有了收獲與成效。不知不覺中突然發現，摸索到了內止言語的竅門與開關。在靜坐的時候，自己跟自己開了幾個玩笑，然後當我意識到的時候，馬上內心“閉嘴”。竟然發現馬上可以閉嘴，而且不用費力去強迫念頭專注就能做到“閉嘴”，然後又自己跟自己講話，又“閉嘴”。這樣反反覆覆，發現原來想開啟講話，想關閉講話都是可以自如的。有了這樣的發現很是高興，知道自己前幾天的功夫沒有白費，有了成效。只不過“閉嘴”的時間持續的時間有限，不久就又开始講話。但是知道自己已經在進步了，只要繼續按照師父的教導一定會還有進步。想著這次的天時地利都已具足，就差人和，那麼又提醒自己不能鬆懈，要繼續努力！

這樣持續的練習又過了幾日，慢慢漸入佳境。小參的時候，把自己修行上的體驗跟疑問向師父報告及詢問。師父慈悲有耐心的指導，並鼓勵我繼續這樣練習下去，心裏登時自信心生起，不像以前對自己那麼沒信心了。當然還有一個顧慮就是，會不會是自己的錯覺，自己根本就沒有達到師父解釋的那個境界？在後來的練習裏，再重複的反覆驗證，發現真的是這樣的情形。放下心來，告訴自己要繼續前進，不能這樣停滯不前荒廢掉。慢慢的有了更深的體驗，發現在內止言語持續時間延長以後，慢慢進入到很舒服的一個境界。感覺很溫暖、很明亮。呼吸變的又細又長了，甚至有時候沒有注意到呼吸。由於自己肺功能不是很好，所以一般平時呼吸時會喘蠻重的氣，但是在內止言語專注呼吸以後，發現氣息變得非常輕柔，很舒服，不需要過度的去喘氣。慢慢進入一種像是要睡著，但是很清醒而且對周圍發生的一切都熟知的感覺。進而發現六根在

與六境接觸的當下，感官比以前更敏銳，更容易專注於感受上的體驗。這時候更深的感覺到，原來定的功夫是如此的重要，沒有定力，想要觀是很困難的。定與觀是一體兩面的，定到了一定的階段就會起觀，有了這樣的經驗，心裏當下歡喜。

第八日有了很奇妙的禪修體驗。在一次禪坐過程中，發現自己進入一種好像是入定的階段。那種感覺很難用言語去解釋，總之是一步一步一層一層的靠近裏面的感覺。非常和諧，非常舒服，非常寧靜，非常專注，越來越喜歡這種感覺，不想出來。讓我想到師父以前提到的，很多外道修禪定修的也很好，不願意出定，但是因為沒有因緣觀的正見，所以只能止步於此，出了定還是煩惱叢生，沒有解決問題。我知道自己這點小體驗，跟那些高人不可相提並論，但是似乎理解了定中的歡喜與舒適。在這過程中還出現了，自己的兩只前臂好像不見了的感覺，兩只手握在一起，我有感覺到溫暖，但是很奇怪，這感覺不是來自於手，因為當時對手竟然感覺很陌生，感覺只是來自於一種對觸覺的覺知，而前臂完全沒有了，沒有跟手有任何關聯，也沒有感受到與蓋在身上的毛巾的摩擦感。自己下意識動了一下手臂好像也沒什麼感覺。只有手與手相握傳來的熱度。但是這熱度卻不知從何而來。此次的經驗，我還有一個疑問，我是可以慢慢搖動身體的，還可以自己跟自己對話，好像什麼事都可以做，而且不像以前想像中，高僧入定那樣動也不動，那為什麼我在定中，還是可以把坐的酸麻的腿伸直，而自己還在定中？我自己百思不得其解。心想也許自己功夫不夠的原因吧！要更高深的禪定，就不能這樣動來動去了吧？總之，心中疑團未解。還有一個體驗就是在一層一層進入那種好像是定中的感覺以後，我有一種預感有事要發生，因為當下的境界開始轉變，所以我可以預見到要進入一種狀態。由於心中有了這樣的期盼，就有了焦慮的產生，伴隨了不安，彷徨，著急，等等不安定不確定的情緒，最後功虧一簣，不但什麼都沒有見到，反而很挫敗。



第九天的小參我把我的經驗跟師父解釋了，師父告訴我這是一個進步，持續專注，不需要期盼，這樣的期盼會讓自己焦慮，不確定感會浮現，並引發疑慮、緊張，緊張的情緒一產生，容易激促理性思考，會去考慮如何實現這種期待，這樣不但不會平靜及實現，反而很辛苦。所謂「此有故彼有」，這些情緒也都是緣生的產物，甚至理性思考也像流水一樣，不間斷的，我們做不了主的被牽扯著不停歇的向前跑。這時候過去的種種經驗，經歷，記憶，過去的、現在的情感統統跑出來參與，所以才說是緣生，因為根本就沒有「我」的意見在當中。師父總之還是鼓勵我持續性的專注，提醒說專注力是大家都有能力，但是持續的專注力就需要下功夫練習了。聽過師父的開示，我心裏很歡喜，放下了功利心（我覺得自己最大的優點是知道自己的不足，不怕自己說自己的不是，有羞恥心跟慚愧心，知道自己人性上的缺點），想繼續持續的觀察。不過這個時候對於師父所講的持續的止，時候到了就會起觀，還是不能太理解。想著反正繼續持續的止就對了。

晚上的經歷簡直就是一場夢。當天色漸漸要變暗的時候，師父讓大家把打坐的必需品帶到外面操場上，讓大家在外面綠油油的草地上練習止禪。由於我盤腿坐的功夫太差了，腿都會抽筋，這麼硬的地一定會更不舒服。我就索性抱著雙腿改變坐姿，覺得真正的止禪的實踐，未必一定要盤腿坐吧？就在這樣的準備下，由師父帶領著，大家都靜靜的開始打坐了。外面蛙鳴蟲叫的聲音甚是洪亮，但是有了幾天比較定的經驗，我沒有一點覺得刺耳或是煩躁，相反的，這內止言語的方法，可以幫我虛化那些周遭的聲響。我慢慢悠悠的坐好，靜下來，慢慢進入了那美妙的境界（其實我也不確定那到底是不是定。總之，跟平常的感覺很不相同，我自己判斷是初級禪定）。有了師父白天的開示，我提醒自己不能急功近利，應該腳踏實地，做到現在能做的就好。隨著越來越專注，越來越專注，我發現自己慢慢進入一種深層的定中，呼吸非

常微弱，一點一點有一種靠近真相的感覺，這時候偶爾有自己跟自己對話：不要急，慢慢觀察。就在這持續不間斷，專注呼吸的練習中，我發現外面的蛙鳴聲音尤其的響亮，我就把內止言語這件事放下，其實沒有說放下一件事，提起另一件事，只是重點有轉移罷了。心裏還是在內止言語，只不過更專注在用耳朵去聽那洪亮的聲音（當時沒有去下定義那是蛙叫，就知道是一個很悅耳遼闊的聲響），我就不做任何思考，一直去聽，不下定義，一直聽。突然我有了一種跨越了什麼的境界，好像一下轉變到另一種境界的神奇感覺，耳根、大腦感覺像過電一樣，一下子仿佛周圍沒了聲響，進入一個極靜的狀態。然後的事情可怕了。那個境界馬上就是如滾滾濤水，又如滾滾煙霧似的什麼東西，不停的，飛快的在眼前閃過，我有一種想插上一腳都無能為力的感覺。根本沒法進入，然後心臟跳的飛快，怖畏之心油然而生。下意識的我想繼續待下去，看看到底還能發生什麼事，接下來還是不停的有東西快速閃過，不給我任何機會去參與，而我也沒有任何力量可以讓他停下來。最後忍無可忍，我只能逃出來。出來以後就是想大哭、大叫。但我發現天色已經黑到不行，周圍的大家跟師父們都還在打坐中。我好委屈，覺得怎麼像夢一樣，為什麼那些東西那麼快？那是什麼？而我為什麼沒有由來的要這麼恐懼。

待到最後，等大家都回去寮房的時候，我來到師父的身旁坐下，合十把我的經歷告訴了師父。這時還是害怕，以至於跟師父解釋的時候語無倫次的，也遺漏了很多重要的東西沒有提。比如我覺得我就是在自然而然中，由止轉為觀的，是那麼的自然，就開始用耳根去接觸蛙鳴（聲）了，而這其中只是注意的；持續的去注意，沒有說話，沒有在以前破舊的記憶力翻動去找老資料，所以我後來回想的時候，發現原來這時候已經在觀了。只是還沒有意識到，而且還不知道那境界裏出現的到底是什麼。師父說那就是五受陰的流轉，我們的生命是那麼的短暫，那麼的脆弱，我們還傻傻的，以為今天這個是「我」，明天那個是

「我」，以為「我」有大把時間。其實一切的一切在影響裏，早已面目全非，一切的一切是那樣的流過，五受陰充其量是犧牲品，在這其中受影響著，不能自己！沒有自己！

帶著複雜的心情回到了寮房，很難入眠。回想晚上發生的一切，突然有一種很苦很苦的感覺。覺得好像是要死掉了，等待著被宣判。然後有一種切切實實的不想輪迴了，現在死了就算了，但是再繼續想下去，「死」不能截住生命之輪，就如同傍晚那境界，根本截不住那色、受、想、行、識的流轉。那麼一旦這「生」之輪開啟，苦就不會盡。只有斷了生，才能不受苦。那麼現在想死也沒意義，因為新的緣起色、受、想、行、識還會在其中。那個晚上很難熬，是我這一生切切實實體驗到的，除了緣生則無常、苦（包括，生病，愛恨，求不得，怨別離等等無關大礙的

苦）之外，真實感受了，生的苦。想遠離，想盡辦法離開。但是我當時知道，只要沒有斷除生的根源，就是野火燒不盡，春風吹又生。現在回想以前有法友跟我說，沒有感覺人生很苦啊！那個晚上，我真實的感受到了，一種畏懼的痛苦，一種超越平時生病以外的懼怕生的苦。

接下來的日子還是按照師父說的去做，不過偶爾也有偷懶一下。這時才知道自己惰性真強。不過內止言語的功夫很是受益，可以至少在煩惱生起的當下，用這不究竟有漏法去對治煩惱，內在不起思維，誠不想這煩惱就真的被實實的壓了下去。心很輕安。

我給這次禪修體驗做了幾個重點的總結：

- 1) 師父的教法我是真實不虛的有受益，讓我更堅定了下功夫去好好修止禪，慢慢訓練修觀的信心。
- 2) 師父所講的持之以恆，堅持不懈可以經常督促自己來更上一層樓。
- 3) 止禪的功夫非常重要，是一個輔助工具，即使尚未修觀，也對自己當下煩惱的生起達到調伏的作用。所以與大家共勉在止禪上好好下功夫，大家都能做到的。
- 4) 在止到一定的階段，對於觀就會現起。所以很多東西，方法掌握了，具體必須要走到那一步才知道要怎麼做。如人飲水，冷暖自知。
- 5) 佛陀的道路，我會毅然的走下去，即使天生愚鈍，也要努力當前，不讓自己有任何藉口與遺憾。
- 6) 學會了跟個性迥異的法友相處。互相體諒，包容，莫要以我意見為主要意見，不聽他人為何如此有此想法意見。當下知道感恩一切在因緣中促成此的人與事。

最後，感激中道僧團所有恩師們的辛勤奉獻與安排，跟對大家不厭其煩的孜孜不倦的指導與教導，讓我受益匪淺，使我從此找到了要前進的動力跟方向。感激所有法友與法工們互相關心，互相體諒跟無私的奉獻，促成了這麼難得可貴的學法因緣。



原始佛教會 都會宣法系列

主法者：隨佛法師 ven. Bhikkhu Vūpasama

臺北 民有里（活動中心）

時間：2011/ 9/ 13 ~ 10/ 25（週二）7:30pm ~ 9:30pm

主題：原始佛教之「止觀」與「一乘菩提道」

- 一、原始佛教的定學及慧學
- 二、原始佛教的一乘菩提道
- 三、十二因緣法的如實知見
- 四、止觀次第
- 五、禪觀法要
- 六、法智、道智與三三昧的修習
- 七、修七覺分，圓滿四無量心、解說、阿耨多羅三藐三菩提

◎上課地址：台北市民權東路三段 140 巷 15 號 4F（與松青超市同棟）
（設公用汽機車地下停車場）

◎捷運：中山國中站（文湖線）

◎報名時間：即日起至 2011 年 9 月 9 日止

◎報名方式：傳真：(02) 2896-2303 網站：<http://www.arahant.org>

◎洽詢電話：(02) 2892-2505

*請預先報名，以方便法工事先準備，萬不得已現場報名亦可。

中道僧團 主辦
中華原始佛教會暨中道禪林 協辦



一位北傳法師的尋法經歷訪談

台灣書記組 法育

本文是中華原始佛教會的《正法之光》書記組，向釋○修法師（以下簡稱法師）採訪的記錄文稿。

採訪書記：請問法師是多久之前開始接觸原始佛法？

法師：我是透過一個佛友的介紹，在今年二月到四月份間，參加原始佛教會在台北松山區民有里舉辦的一系列演講開始。在上第一堂課的時候，我一聽就法喜充滿。沒想到下課之後，在電梯間裡碰到大師父（隨佛法師），大師父知道我是某人介紹，我也藉這個機會進一步介紹自己的背景，沒想到師父在電梯口，就幫我回答了一些疑難的問題，並且告訴我可以從『雜阿含經』的哪一部份開始研讀。因為我自己本身研讀過《雜阿含經》，也研究過印順導師的作品及思想，摸索、探討了一段好長的時間。當介紹自己學法過程的候，不知怎麼的，我衝口而出的說：「印順導師的思想、研究和主張，不同於《雜阿含經》的內容及早期的佛教，似乎有點問題。」大師父聽後即說：「不是印順導師的思想和主張有問題，是兩千三百年前的印度佛教，就已經開始偏離傳統經說的內容了。」我聽到這一句話時，覺得大師父好慈悲。因為在尋覓佛法的路上，我摸索、探討了很長的時間。

採訪書記：您提到經歷了一段漫長且曲折的摸索過程，是否可以談一談這麼多年來，這條學法的路是怎樣轉過彎度過去的？

法師：我在民國七十幾年開始接觸佛法，民國 79 年出家，不過追溯到更早，應該在小時候。八歲的時候，就常常站在斷崖往下看，不斷地問自己：「我來到這世界要幹什麼？要做什麼？」十歲的時候，我自己種玫瑰花，花開得很大朵，可是三天後，看到花瓣一片一片掉落，我感受到美好不能長存。有一天又看到我同學的母親，前一天還跟他有說有笑，沒想到，說死就死了。那時候我媽媽住院，我被送到奶奶家住，住

的地方後面是墓地，看到一些好好的人，過幾天卻被送到那裡埋葬。我就問自己一個問題，生從何處來？死往何處去？

採訪書記：那時候才多大啊？

法師：十歲。那時候在學校，黑板上都會寫「中華民國幾年幾月天氣晴（或陰雨）」。每一次擦掉，就是一個過去，再填上去，又是一個未來，過去、未來，過去、未來……。我想到，我只要這句話一講出去，就成為一個過去。在我內心還沒講出來，是未來。那麼，現在在哪裡？小時候，我就探討這個問題，直到我接觸佛法，才明白，原來這是佛教講的「無常」。我一開始出家，接觸的是淨土法門，事實上，出家前學的也是淨土法門。學來學去，大家都說要「花開見佛悟無生」。我卻認為：我並不想「見佛」，我想見的是「法」。因為『阿彌陀經』裡講三十七道品，講無生，到底這些是什麼？佛到底在講什麼？我就這樣子卡住解不開。

後來，我想從其他的宗派找答案。因為我在律學的道場出家，所以就從律學開始，然後從禪宗、從天臺、從華嚴、從中觀、唯識，各方面去探索。甚至到國外，也到大陸去，到處參訪善知識，包括大師父曾提到晚年時大為讚嘆、深究《阿含經》的能海上師。能海上師正是我的師公，我曾跟他們學習藏密的佛法。包括南傳的，我也學過。所以北傳、藏傳、南傳，我都鑽研過，像安那般那、清淨道論……等。我不只是聽老師教，我回去一定要還自己修。例如為了修「安那般那」，我就閉關了一個月。閉關出來後，我發現這只是在修「止」，沒有「觀」。後來也學習四念處的禪修，卻發現不是缺少什麼，就是有什麼不能串連起來。往後這幾年，我發現好像都在大眾部、分別說部、說一切有部的教說裡繞圈子，走不出去，深深感

到一定有問題。

採訪書記：在學習南傳及藏傳的時候，有什麼具體的事情讓你覺得在繞圈子？

法師：那就是南傳的善知識為什麼多只是在教安那般那念，這只是修「止」，根本沒有辦法解決真正的問題。這是十幾年前就有的想法。因為走不出路來，於是我又轉回密法，因為一般人認為密法是佛法中最高超深奧。但是，我卻在其中栽了一個大……跟斗。說起來，都是因為我這個人太直了，不懂得轉彎。我曾經直接問仁波切、法王，好像是向他挑戰一樣。我問：「佛有活佛，既然佛有活的，就應有死的，那麼佛還有分活佛和死佛嗎？」結果是他啞口無言，但是我的下場就很慘了。因為我不是乖弟子，沒有辦法全盤接受，他們就找了一個名義，讓我離開。當時，我剛開完刀，突然間被「fire」，身心頓覺跌到谷底。這件事讓我沈寂蠻長的一段時間，才重新走了出來。

採訪書記：你會恨他們，唾棄他們嗎？

法師：我不是用恨。我告訴自己，我會遇到這種問題，別人一定也會遇到，我一定要把問題與答案找出來。經過不斷的探索，我豁然開朗。因為我明白那是因為我對密法傳承的不瞭解，對佛教史的不瞭解，以及對部派分裂後所衍生的問題的不瞭解。我遇到了，別人也會遇到。一般的人對密法特別推崇，通常會用遠來的和尚會念經，密法是最高無上的，可以即身解脫，這類的說法來解釋。可是我弄到後來卻發現，很多密法的思想與儀軌，其實都採用唯識（瑜伽）的思想，表面講的是中觀，卻夾雜著唯識（瑜伽）。而且他們的中觀，也是後期的中觀……所以，我就這樣一直的探索，也就豁然開朗了。

採訪書記：在你一路探討的過程中，有沒有瞭解為什麼當初仁波切、法王要排斥你？他是因為個人不能被挑戰？還是因為沒有辦法回答你的問題？

法師：密法中很重要的一件事，就是要相信上師，不能懷疑。一旦懷疑，就違背了他們的規矩。

採訪書記：是不是都不能問問題？

法師：可以問問題，但是，不能直接挑戰他。

採訪書記：聽起來好像只是問問題。

法師：從那次挑戰之後，後續還有幾件事。所以，我從那裡栽了個大跟斗後，才開始研究整個佛教史。從印度佛教史開始，包括印度佛教的淵源、印度佛教本身的變化，如何進入中國，在印度又怎麼被滅掉。後來的密法是如何形成？密法整個的教派學說……等等。涉獵研究後，發現到密法是後期的，傳到現在也才不過是一千二、三百年的事情，而 佛陀的教法卻是已經傳二千四百多年了。

我越清楚之後，就越開朗。發現很多的疑難，是部派分裂後造成的矛盾與問題，難怪各宗教派串連不起來。所以當我遇到大師父後，我非常讚嘆，也非常感恩。真的！在台大校友會館上課的時候，我真的跪下來向師父感恩。因為一直到現在，在北傳、藏傳、南傳的圈圈裡，我繞了 20 年，這是多少的光陰！有誰能夠像大師父能夠這樣清楚的把整個佛教史，從部派分裂到隋唐八宗、到藏傳，整個淵源都講得清清楚楚、淋漓盡致，連印順導師晚年呼籲而未有機會作的《雜阿含經》與《相應部》的對照及探究，大師父都講得十分深入、清楚、精彩，我真的是相當讚嘆。因為我沒有學巴利文，所以《相應部》這一塊，我相當的無力，但是師父卻能從《雜阿含經》與《相應部》當中眾多經說的角度來闡釋。我若是依照以前的方式，靠自己土法煉鋼，恐怕再一個 20 年，也理不清楚。所以我現在只要遇到正在找尋或探索『阿含』的人，我馬上打電話給他，東西寄給他，很多都是聽得非常法喜。我曾經聽過四位講師講解《雜阿含經》，我真的是非常感慨。一位是從天台的思想套進去，因為我讀過印度佛教史，我知道阿含的時代，天台根本還沒有出現，他竟然用天台的思想套進去。還有兩位從禪宗的思想套入，另一位是從大乘的思想套進去。

採訪書記：所以說，如果你不瞭解佛教史，你就不根本不知道哪裡出了問題！

法師：對！因為我除了知道佛教史外，還涉獵了隋唐八宗，所以當他們一講，我就知道哪裡出問題，自然



聽不下去。我會反問講者，一直問，問到有人傳字條給我，叫我不再問了，否則老師會下不了台。所以就有人說我貢高我慢，當然我也變得不受歡迎。

我常常在想，我只是一心想要追求 世尊教導的正法，為什麼當初他一講，弟子們很快就得法眼；而我們為什麼拼了老命的學，卻還吊在半空中？我問：我們會比當時 世尊的弟子還笨嗎？還呆嗎？我們現在有這麼多科技的優勢，為什麼還會這樣進度落後？難道是現在的師父沒有辦法為我們指出一條明路嗎？又因為個人對法會、經懺不喜歡，所以這麼多年來，這條摸索探詢的路，更是走得跌跌撞撞。

採訪書記：身為一個在台灣的漢傳出家眾，如果對法會、經懺沒有興趣，會如何？

法師：那就很格格不入，會被排擠，所以我才要離開。

採訪書記：在參加民有里一系列的課程後，法師覺得每天所思、所想、所行，接觸的人、事、物和六入處有什麼不一樣？

法師：對於大多數人修不上去的原因，如對無常，無我，空的誤解，大師父能夠對照原始的經典，依據《雜阿含經》與《相應部》，將不一樣的地方一一的指正出來。還有「無明」是最後斷，還是最先斷這個問題，也是阻礙修行的原因之一，師父都能清楚的分析與解答。我自己在這個問題與「十二因緣」上探討了很久，西藏的『菩提道次第廣論』是用三世、兩重因果來論，還有其他的經典是用其他方式來談。大師父能把十二因緣的真相揭開，到目前為止，我還沒有碰到有人能夠這般清楚、實際的闡述、講解。

採訪書記：有了這些新的理解之後，你每天想做的事情，有沒有不一樣？

法師：我認為這麼多事情為什麼串不起來，一定是修行的次第有誤。根據《雜阿含經》與《相應部》，世尊的教導是「見十二因緣，即見法」。我一開始看『雜阿含』，這教導就落在我的心裡。所以說，一旦次第錯誤，就沒有辦法觀，沒有辦法再修上去。我一直問：世尊所講的因緣法，到底是怎麼個講法？唯識

中所講的因緣，不是佛所講的因緣，因為他離題太遠。所以當大師父把因緣法、緣生法及「此有故彼有」等，一一說明的時候，我聽了真的是嵌在我心裡頭。我終於知道為什麼修不上去了。這些觀念沒有弄清楚，不可能進步，而且根本不知道應該要先弄清楚這些才行。這些核心問題不弄清楚，去談無常、無我、空，根本是不可能。大師父這麼有耐心，一而再，再而三的反覆解釋，讓我們明白、了解，光是這點，我真的是很感謝大師父。

採訪書記：身為一個不喜做法事，不愛許多法務纏身，又接觸了因緣法的出家師父，可否請你舉例說說你的一天？例如：打坐？或是常修習禪觀嗎？

法師：因為之前車禍過幾次，在國外又從樓梯上摔下來，我現在無法盤腿。但這不是重點，重點是觀念要釐清，我接觸大師父並不是很久，所以現在我用比較多的時間閱讀大師父的書與雜誌，聽大師父的法音，大師父出的 CD 我全部聽過了。從中不斷的學習，讓自己能更清楚的將佛法的法義及次第連貫起來，瞭解實修的次第。

採訪書記：大師父在上課時講到，我們修行不力，很多時候是因為在六根接觸六境的時候，沒有追根究底。像我們一天當中總有些喜怒哀樂，當這種境界、情緒來的時候，你會將學來的佛法拿來用嗎？有用嗎？例如：我們在生活中對某些事物會有些貪著，可能是喜歡吃某種東西，這時候要怎樣的禪觀？我們有個年輕的同修原來很喜歡玩電動，經大師父再三關照及教誡後，他就認真的追究喜歡玩電動的原因及束縛。因為我們先要找出生活中哪些問題及地方，需要追根究底。你有真實的用佛法嗎？

法師：我還沒有接觸大師父說法之前，對於自己起心動念些什麼就很清楚，現在是更明確與肯定。當更明確肯定之後，就能從眼、耳、鼻、舌、身、意對待境的時候，如看到、聽到的時後，會回過頭來反觀是因緣、緣生的現起，而且是在影響當中，不是單一呈現，不是一法，是多方、同時的現起。有了這些覺察後，心就比較落實。

採訪書記：為什麼比較落實？是因為一切都一直變……

法師：對，不會一直固定一個樣子，會不斷轉變。

採訪書記：對於不好的事情，你會希望他會轉變，對於好的事情，你會希望他轉變嗎？

法師：甚麼都會轉變。

採訪書記：沒錯！是這樣的。當知道好的也會轉變，心裡會覺得踏實。

法師：你會發現以前都是落在自己的妄見，聽到別人在說什麼的時候，會很清楚那都是我見、妄見，都是用我見去批判事情。這個時候，我會馬上反問他：你有看到嗎？你有聽到嗎？你有在現場嗎？

採訪書記：所以你現在更清明，當聽到或看到他人在言語動作的時候，看到是六根與六境在交互影響。其實，剛才我問您一天都做些什麼，這問題問得不好。因為觀察六根、六境的影響，就是在做功課了，並不一定限於讀經之類的功課。我們學了現觀因緣法之後，從早上起來，就一直在做功課。

法師：像昨天早上來上課，我們有兩部車上來，約好七點半，另外一部遲到了。因為他沒有帶手機，我們這部車跟他就聯絡不上。這個是誰對？誰錯？我們等不到，也聯絡不到，只好自己先走了。遲一點，他也到了，卻不高興。我告訴他，沒有誰對、誰錯！雖然你沒有帶手機，可是同車的人，還有人有帶手機呀！想想你原本可以做些什麼？那人聽了連忙說，師父！是我錯了，是我遲到。我告訴他們，會產生這種現象一定是做了什麼，或少做了什麼，就是「此有故彼有」，要找出問題的癥結在哪裡。

我平日聽大師父的法音後，一定做筆記。大師父講得這麼好，但是每個人的因緣不同。有些人是從禪門切入，我就知道要給他聽師父的什麼法音；有些人對十二因緣不清楚，我會給他『因緣的集起與滅盡』；有人對淨土法門起了疑問，我就會請他聽『淨土真義』……。我目前是這樣做。

採訪書記：如果有人生活上有問題，過來請示您，請

問您現在的開示會有什麼不一樣嗎？

法師：我不會告訴他們誰對、誰錯，我會幫助他們自己看到問題在哪裡，而且我從來就不認為我是在開示。我有三個原則：沒有見法絕不上台；不當住持；不收徒弟。否則會害死眾生，會誤導眾生。

採訪書記：你怎麼知道自己有沒有見法呢？

法師：自己吃了幾分飽，應該知道，否則明覺度都還沒有出來。

採訪書記：萬一碰到很謙虛的人呢？見了法，但是很謙虛不願意承認？或者是標準很高，覺得學無止境呢？

法師：世尊在經典有講，我們自己有沒有達到那裡，有沒有做到那裡，這個自己要很清楚。自己吃了幾分飽都不知道，恐怕觀察力太差了吧！

採訪書記：是不是有法友來向你請示呢？

法師：我到現在為止，都還是一直扮演努力學習的學生角色。我自己知道，還沒有達到可以為人師的程度。

採訪書記：法師你太謙虛了，像昨天坐車的情況，你不是隨時隨地在幫周圍的人解決問題嗎？謝謝你接受訪談。

歡 慶

馬來西亞 法應

佛弟子 法應 於 2011
年六月十七日清晨有感
將要慶祝原始佛教會成
立暨正法之光創刊一週
年紀念：
佛陀原說重現世，
眾生得度正此時；
正法之光得普照，
精勤傳法不延遲。

復教傳世一週年，
孜孜宣法不疲厭；
隨佛而行為領航，
四眾同心共向前。
原始佛教傳亞美，
來日當遍於世界；
莘莘佛子齊歡慶，
喜迎正法還人間。



一位年輕人對於佛法與佛教的看法

台灣 Wizer Liu

編者按：本專欄開放給年輕族群（約 20-30 歲），他們是怎麼樣接觸、認識佛教與佛法？並得以抒發自己對佛教一些“看法與建言”的園地。歡迎踴躍投稿。

一、對於佛教與佛法的認識歷程

小時候，家父的宗教信仰較接近佛道混合，家母則較相信廣義的菩薩信仰；有時假期與父母到郊外踏青出遊時參拜寺廟，偶爾親族長輩過世時接觸佛事，一直到高中甚至上大學以前，對佛教的認識，始終停留在吃齋念佛、焚香拜佛、唸咒祝願等刻板印象上，也只概略性的知道有禪、淨、密等不同的派別，對佛教與佛法，談不上有什麼認識。

一直到上大學後，源於對哲學的興趣，重新接觸佛法與佛教，在研究所未畢業之前，因拜讀過網路上某些法師與居士之文章，末學個人對於佛法與佛教的看法，開始受到影響與改變。

在學校未畢業前，末學僅約略知道，四部阿含（尤其是北傳《雜阿含》與南傳《相應部》）為初始之佛經法義之源本，只知道《相應部》與《雜阿含》內容有少部份出入，可惜當時末學只是將這兩部經典，視為各種不同的哲學學說之一，對於法義與修行之道次第，皆未有任何稱得上紮實的初步認識。雖然當時對佛教與佛法只有粗淺的認識，但已經足以讓末學在親友們不盡相同的信仰衝擊下，感受到世尊可能的真實教法（相應部 / 雜阿含之共說）與親友信仰（大乘 / 菩薩 / 附佛外道等）的衝突與矛盾之處。

畢業後，在某個機緣條件下，論及婚嫁的未婚女

友的一席話，讓末學開始能夠放下個人某些強烈執見，承認自己的看法與作法可能是錯的。真正放下部分強烈己見的結果是，末學那一整天都感到不曾有過的輕鬆舒適安樂（有趣的是，沒有什麼其他值得高興的事情）。

那一天，就算只是走在吵雜的馬路上，進入書店恣意瀏覽，還是能夠保持輕鬆安適的感受，而不是因為眼、耳、鼻、舌、身嚐到了什麼東西；當然，這感受不久後就慢慢淡化消失了。但是，末學願意再次努力去感受它。這件事的體驗，讓我相信人的個性、心念、想法、執念，是可能因為因緣條件的改變而改變的，即使要重大改變強烈的我執並不容易，但並不是不可能。

為了這個目的，之後末學開始（自 2010 年 7 月到現在）較認真地去翻閱找尋佛教初期佛典與禪定的相關書籍，也以「原始佛教」為關鍵字從網路搜尋，而知道有一些原始佛教相關社團組織。

二、對於佛教與佛法的看法

末學對於佛教與佛法的看法，源自當初對於哲學的態度與方法：認為真正的哲學應該要能確實醫治人類的痛苦，如果沒有這種功能的，就稱不上真正的哲學；認為哲學並非提出各種理想的模式（model），試圖但無法完善解釋與解決實際的人生經驗問題（如柏拉圖的理型……等）。回想哲學家笛卡爾（René Descartes）與休謨（Hume）的共同問題：是否能將「持續不斷在思考懷疑」與「意圖去思考懷疑」的「思考與意圖」視為真實的並 / 或視為真實的

「我」？是否能將電子訊號給大腦的感官經驗視為真實的並 / 或視為真實的「我」？當末學無法在哲學上找到以上問題的最佳解答時，卻讓我看到，佛教可能就是解決以上諸多問題與痛苦的答案所在。

無論大腦知覺到的電子訊號是來自實物或虛擬的，只要貪著執取樂受，就會導致痛苦。即使哲學上有真實知識構成要件的退後問題（亦即懷疑論的可攻擊之處），世尊對於真實的知識，提出了十個極為嚴謹而健康的判斷標準，告訴末學應該如何看待知識真實性的判斷標準，讓末學對於哲學永無止盡的知識基礎與懷疑，有了肯定的答案：

- 「1. 不可只因口口相傳就信以為真
2. 不可只因奉行傳統就信以為真
3. 不可只因流傳廣遠就信以為真
4. 不可只因引經據典就信以為真
5. 不可只因合乎邏輯就信以為真
6. 不可只因根據哲理就信以為真
7. 不可只因引證常識就信以為真
8. 不可只因符合先入為主的觀念就信以為真
9. 不可只因說者的威信就信以為真
10. 不可只因他是導師就信以為真

from: Kalama Sutta Anguttara Nikaya III, 65 / 《中阿含經》十六《伽藍經》」

故目前末學會用健康的假設懷疑法（假如是世尊所說的皆是真的），並試圖以歷史知識 / 文獻考古的角度判別經文中世尊的教法。除了七事相應（因緣、食、諦、界、蘊、處、道品）以外的經文暫時先擱置，認為對南北傳相應部 / 雜阿含有出入之處，應爬梳出部派法義，而從修多羅經文揀擇出正法。因此，末學尊敬那些進行上述南北傳經文比對與精修實證的法師與居士，尊敬那些尊重世尊原始教誨的正法律的四雙八士與僧俗二眾。

至於目前南北傳、大乘菩薩道與禪、淨、密等不同宗派，念經、持咒、拜佛像……等不同儀軌的問題，末學個人的愚見是：皆可視為修行前的方便法門，但卻不可因此忽略了未入法流有學者的「四預流支」——親近善知識、聽聞正法、內正思惟、法次法向的精修實證，才不至於「方便當究竟」而本末倒置。

感謝隨佛師父的教導，希望能有機緣持續向師父學習並分享交流學習心得；感謝各位先進學友使末學有機緣能聽聞正法。感謝 世尊釋迦牟尼佛，讓末學在 2400 多年後的今天，依然能夠有機緣聽聞正法。

原始佛教會 都會宣法系列

主法者：隨佛法師 ven. Bhikkhu Vūpasama

臺北 台大校友會館 (3A)

時間：2011/ 9/ 24 ~ 25 (週六、日)

9:00am ~ 4:30pm

主題：原始佛教之「止觀」與「一乘菩提道」

- 一、原始佛教的定學及慧學
- 二、原始佛教的一乘菩提道
- 三、十二因緣法的如實知見
- 四、止觀次第
- 五、禪觀法要
- 六、法智、道智與三三昧的修習
- 七、修七覺分、圓滿四無量心、解脫、阿羅漢三三菩提

時間：2011/ 10/ 15 ~ 16 (週六、日)

9:00am ~ 4:30pm

主題：原始佛教之正覺、解脫、涅槃

- 一、正覺之本
- 二、解脫之次第
- 三、苦之永盡
- 四、傳誦之誤

◎上課地址：台北市濟南路一段 2-1 號 3、4 樓

◎捷運：台大醫院站(淡水新店線)

◎報名時間：9/24 ~ 25 課程一即日起至 2011 年 9 月 20 日止

10/15 ~ 16 課程二即日起至 2011 年 10 月 11 日止

◎報名方式：傳真：(02) 2896-2303 網站：<http://www.arahant.org>

◎洽詢電話：(02) 2892-2505

◎上課當日中午提供素食便當，教室座位有限，請預先報名，以方便法工事先準備。



中道僧團 主辦

中華原始佛教會暨中道禪林 協辦



迷途知返

台灣 法格

紅塵滾滾近 60 載，42 餘載職場職場生涯，一路披荊斬棘歷盡滄桑、更看盡世態炎涼。行至於此，時時刻刻面對的，除了無止盡的煩惱與痛苦之外，還是無止盡的煩惱與痛苦。

我不是宿命論者，對宗教信仰一直選擇保持一種尊重態度，並保持平行線的方式對待。因為對我而言，宗教信仰只是撫慰人心，暫時性的讓人們不去面對憂苦，但卻無法真正讓人眾生脫苦。雖然我從未學習佛法，但這種意念卻深植腦海並有疑情，尤其看到人們熱衷於趕經拜懺、做法會，但在現實人間卻又是苦海無止盡，不免心中有疑，但除了不解、還是不解。

終於，在一次特殊因緣中，巧遇生平第一位引導學佛的老師，也就是現在的法隱師兄，分享學習佛法的心得，他以精湛生動譬喻的手法，將原始佛法精要生活化，並引領學眾帶入生活中體會。霎那間，讓我這從未嚐到「法味」的門外漢身心均攝住，並迫不及待的趨前請益。俗話說：「來得早，還不如來得巧」，當時個人正適逢陷於人生谷底之際，由於因緣俱足有幸巧遇法隱師兄、法息師姐，承蒙二位善知識慈悲，時時在修學『阿含經』上悉心指引與關照，一次又一次地耐心指導，深重的習氣我，才能逐漸自我瓦解並學習增上。

除此，我還有一至今記憶猶新的特別經驗：約半年前，在夢中出現身行威儀具足的出家師父，頻頻向我招手示意，並用閩南話一再耳提面命：不可放逸！並囑咐要緊隨前行的法師，萬萬不可跟丟。夢中一臉狐疑正想發問時，倏間師父卻消失蹤影。此時，前行法師則緩慢前行，並頻頻回頭關照，夢境中的我，居然也默默亦步亦趨的緊緊跟隨。隨後行至一間乳白色寺院前，前行法師雙手推開大門之際，再次的回頭示意即進入寺院內。當我行至寺院前亦如法推開大門時，當下愣住，因為見到寺內坐滿眾多出家僧眾在聽法的情境，瞬間夢醒而不解其意，但也未刻

意放在心坎上。

今年 6 月上旬，老師（法隱師兄）在讀書會的分享中，極力推崇隨佛法師是位慈悲睿智的大善知識，同時表示自己與法息師姐將依止隨佛法師為導師。為了慎重起見，6/12 下午將帶領學眾上山謁見隨佛法師。是日，法隱師兄、法息師姐、法海師兄依約前往，引領十餘名學眾初次踏進中道禪林時，我心中是寂止，並未有任何預設想法。但當隨佛法師身行出現時，突然間，有似曾相識的印痕，當隨佛法師以華語開示後，繼之以簡短的閩南語開示時，我整個身心完全被攝住了，夢中示現的大師父居然在現世當下為學眾說法。此時內心的波動，再也無法抑止、更難以言喻，豆大的眼淚不聽使喚的直流，我無意擦淚、更無意止淚，因為這是法喜啊！

大師父慈悲憐憫眾生，6 月在民有里活動中心為眾法友講述十二因緣法——生死輪迴的集起與滅盡，當大眾齊誦『開經偈』聲一起，我渾身居然佈滿雞皮疙瘩，當下身心猶如所謂「清涼地」的境界。心是寂止，且能緊隨著大師父慈悲引領下進入法境，當下才真正領悟到原來 佛陀的正法，是如此貼切並能真實的受用。清澄真誠的道心與佛法相印，眼淚再度奔堤衣襟盡濕，感恩又感動的心油然而生。這真是很不可思議的親身驗證，尤其對一個從未真正學習佛法的人而言，這種體驗幾乎是天方夜譚，今日終於能體會到與佛法相應的甘甜法味，真是何其有幸啊！在學佛路上，我是一張透明的紙，也許誠如法隱師兄所言，我絕對有強大善業現前，方能此世有緣聽聞佛陀正法，並能依止三寶，在大師父及中道僧團座下，跟隨、學習 佛陀正法教。我想這應該是 佛陀慈悲、十方善知識助緣、學法因緣俱足，才會讓四處漂泊的迷途羔羊找到回家的路。突然間，過往的迷惘都通透了。原來自己一直默默的尋尋覓覓，一直堅持想回到 佛陀正法的懷抱，因此與其他非法均不相應。我終於了悟，更信服了，也乖乖回家了。

一元助貧的法工經驗

紐約 法月

中道僧團到美國弘法的這幾年，也陸陸續續帶來了緬甸孤童的訊息，讓我們瞭解到這些孩童的困境，發現僅僅我們的一杯咖啡，就可以變成他們的一日三餐。在去年的時候，我們中華原始佛教會就已經在美國設立了專門為救助緬甸孤兒的帳戶，讓遠在美國的善心人士也可以隨時奉獻他們的愛心。今年救助緬甸孤兒的行動，更是提到日程上來，最後我們決定以「一元助貧」為主題，正式開展這項活動。中華原始佛教會的導師 隨佛比丘，指出救助緬甸孤童是三方面都得到真實受用的事，第一讓緬甸孤童得到幫助，第二引發人們的善念，第三自己因做正確的事而歡喜，所謂「自利利他，自他共利」。

這麼好的事情，法友們都歡喜踴躍地參與，也欣樂地和身邊的親朋好友分享，讓他們也有機會種植福田，並且希望更多的人可以參與進來。大家決定 8 月 15 日，在法拉盛街頭簡單的設了說明展示的檯子，作勸募的善功，地點選在法拉盛圖書館邊，幾位法友在展臺的周圍散開，分別行動。

活動中的幾個亮點：一個小男孩，大約 12，13 歲的樣子，拿著傳單經過展臺，這時法壽師兄見他雖然拿著傳單，但似乎並不太知道我們在做什麼，就上前確認疑慮。男孩老實地回答：不清楚。於是法壽師兄耐心的向他解釋緬甸孤童的情況，並且不忘將他們的情況與在美國出生的小孩做對比，顯然通過對比後讓男孩發了惻隱之心，在離開展臺兩三步後，又走回來不好意思地問是否可以接受硬幣，因為他沒有紙錢。哦！原來他是在猶豫這個啊！離開之前，法壽師兄又給他一張傳單，說是給他的朋友，這位法壽師兄真是一個機會都不放過啊！

另一個小插曲是一位元大孀，因為認識法壽師兄，所以就問我們在做什麼。法壽師兄向她解釋「一元救濟緬甸孤童」的活動，她聽了之後說一塊錢又不算多，她可以做的。然後還不忘開法壽師兄的玩笑，問他是不是正信佛弟

子，只要是正信的佛弟子她都支持。法壽師兄回到：你看我的樣子覺得特不正派是嗎？大家聽後哈哈大笑。

中間還有一個感動的故事。我在周圍發傳單的時候，注意到從小巴士下來的五個華人壯漢，當時沒有把他們當作可以分享、勸募的對象。但是人真的不可貌相哦！後來我又在展臺遇到這五個人，他們的穿著不像漢人，講的語言有一點點中文，但是大部分聽不懂，五個人經過展臺的時候都停了下來，好奇的問我們在做什麼。法壽師兄反應很快地指著海報，並用英語圖解，其中一個會點英語，馬上翻譯給其餘的人聽，他們聽後全都忙著在兜裏找現金，每個人都捐獻了他們的愛心。其中一個人用英語說他們來自西藏，很瞭解緬甸，知道那裏是什麼樣的狀況，說著給了一張五元鈔。因為是「一元助貧」，我們正要找錢給他，他伸出了手掌揮動著指頭，想要告訴我們要捐五塊錢。

我當時在現場，看見他伸出的手掌只有四個指頭，而且非常的粗糙，一看就是一雙經歷過很多、很多艱辛的手，可能看遍了世間炎涼。這樣的人卻對其他生命，仍然懷著熱切的心，讓我很感動。還有一些善心人士也都樂意解囊相助，就不一一詳述了。活動結束後，在回道場的路上，又遇到趕來捐款的一對夫婦，他們是代表某公司的全體員工來捐款。我們歡喜代收，他們歡喜代捐，大家皆大歡喜！今天的活動就這樣圓滿結束。





一元濟苦，利人利己

US\$1.00 to Compassion for Children

慈悲救濟緬甸孤童

緬甸是佛教國家，人口約有兩千三百萬，有 89%的緬甸人是佛教徒，善良而熱誠。由於過去三十年，緬甸受到許多因素的影響，造以，鄉村兒童因為貧窮，不僅受教家庭支助的孤童，每日生活不到

絕大多數的民間救助團體，是苦的佛教精神，寺院辦理的孤兒院 1000 呎的空間裏，白天是大殿，下的孤童睡覺，而寺院住持也無個童。除此以外，這種社區服務性質義工，所以也是作為義務提供當地



成社會封閉且人民普遍貧窮。所育的機會不普及，更有相當多缺乏 0.3 美元。

由南傳佛教僧侶創辦，基於慈悲救多是超收大量的孤兒，多見到在晚上則擠了 100 到 150 個 10 歲以人房間的擠在一起睡，同時照顧孤的寺院，由於可以找到大學程度的貧童接受基礎教育的場所。

在過去的十七年中，中道僧團的隨佛法師（Ven. Bhikkhu Vūpasama）在信眾的支持下，長期關懷、幫助緬甸孤兒，創建**中華、馬來西亞、美國原始佛教會 Original Buddhism Society**，並成立公益的慈善組織「扶助孤兒」**Compassion for Children**，持續性的關懷、救助緬甸孤兒。

美金一元！可以作什麼？
可提供一位緬甸孤兒一天或二天的基本飲食照護

請您伸出熱誠的雙手，參加救濟緬甸孤童的行列！捐款帳戶：

Compassion for Children Citibank Savings Account 9946841178



Original Buddhism Society in America
Compassion for Children

136-31 #1B, 41 Ave. Flushing, NY 11355 U.S.A. TEL: 1-718-666-9540 1-718-445-2562 www.arahant-usa.org

US\$1.00 Donations to Compassion for Children



Relief funds for Myanmar orphans



Myanmar is a Buddhist country with about twenty three million people in which 89% of them are kindhearted and sincere Buddhists. In the past three decades, Many factors in Myanmar result in its social closure and widespread poverty. Because of poverty, children in the rural area not only cannot have general education opportunities, even a considerable number of orphans without families have less than US\$0.3 for their daily needs.

Most private relief organizations are founded by monks of Theravada Buddhism.

Based on their Buddhist spirit of compassion, **many orphanages managed by Theravada temples take a large number of orphans more than allowed. In many cases, a room of 1000 to 1200 square feet is used as the main hall during the days and at nights as a sleeping area for 100 to 150 orphans with less than 10 years old.** The abbot without an individual room sleeps with crowded orphans to take care of them. Because those temples with community services can find volunteers with university levels, they are also places to provide basic education to local poor children as an obligation. Myanmar people have devout religious beliefs and naive cultures. **They are kindhearted folks who are enthusiastic to help others.**

In the past seventeen years, Ven. Bhikkhu Vūpasama of the Sambodhi Saṅgha In support of the buddhist who has helped and cared for orphans in Myanmar. He founded **Original Buddhism Society in America, Malaysia and Taiwan.** He also established **Compassion for Children** that is a public charitable organization to help and care for orphans in Myanmar continuously.

What can you do with US\$1.00?

You can give an orphan in Myanmar basic food supply for one or two days.

Please extend your warm arms for orphans in Myanmar.

Join us to give donations to help them! The bank account :

Compassion for Children Citibank Savings Account 9946841178



Original Buddhism Society in America
Compassion for Children

136-31 #1B, 41 Ave. Flushing, NY 11355 U.S.A. TEL:1-718-666-9540 1-718-445-2562 www.arahant-usa.org

臺灣
原始佛教、
南傳佛教
聯合宣法

傳承四聖諦 宣揚菩提道

Joint Declaration of "Buddhism of Four Noble Truths"

錫蘭、泰國、緬甸長老、尊者
中道僧團長老、尊者聯合宣法

主題：一、悉達多的原創發現及思想探究
二、原始佛教與現代社會的發展

- A. 錫蘭長老：講題：釋迦佛陀的原創發現——因緣法
- B. 泰國長老：講題：釋迦佛陀正覺的核心——緣生及無常、苦、無我
- C. 緬甸長老：講題：佛教的解脫及菩提
- D. 中道僧團：講題：a. 釋迦佛陀的禪觀法及一乘菩提道
b. 原始佛法與人間佛教的開展

◎ 時間：2011年9月25日（週日）上午9點～下午4點30分
（原第四梯次日禪擴大舉辦）

◎ 地址：台大校友會館（台北市濟南路一段2-1號4樓）

◎ 捷運：台大醫院站（淡水新店線）

◎ 聯絡洽詢：傳真：（02）2896-2303 網站：<http://www.arahant.org>

◎ 洽詢電話：（02）2892-2505

◎ 當天中午提供素食餐點，歡迎十方道友參加聞法。



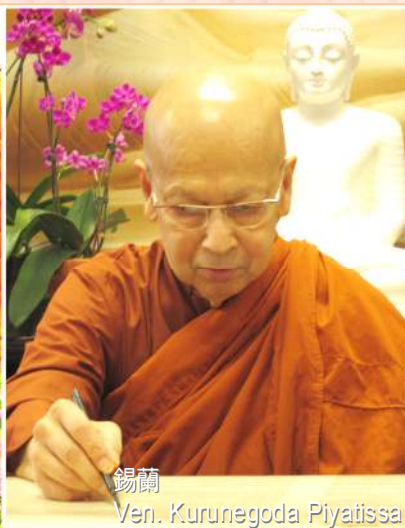
中道僧團 主辦

中華原始佛教會暨中道禪林 協辦

佛陀正覺後 2443/2011 年 7、8 月
中道僧團美國弘法留記



緬甸
Ven. Intaka



錫蘭
Ven. Kurunegoda Piyatissa



中道僧團
Ven. Vūpasāma



7月9、10日中道二日禪、供僧



7月16日哈佛大學宣法



7月15～17日麻州普賢講堂宣法



7月24～8月3日 十日精進禪





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：Ven. Bhikkhu Aticca

- ❖ **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, 41 Ave. 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
響應綠色環保，減少紙張，歡迎提供 email，索取電子檔。

* 台灣助印劃撥：50159965 戶名：中華原始佛教會

* 美國護持帳戶：

1. O.B.S. (弘法、助印)

Citibank Savings Account 9930260993

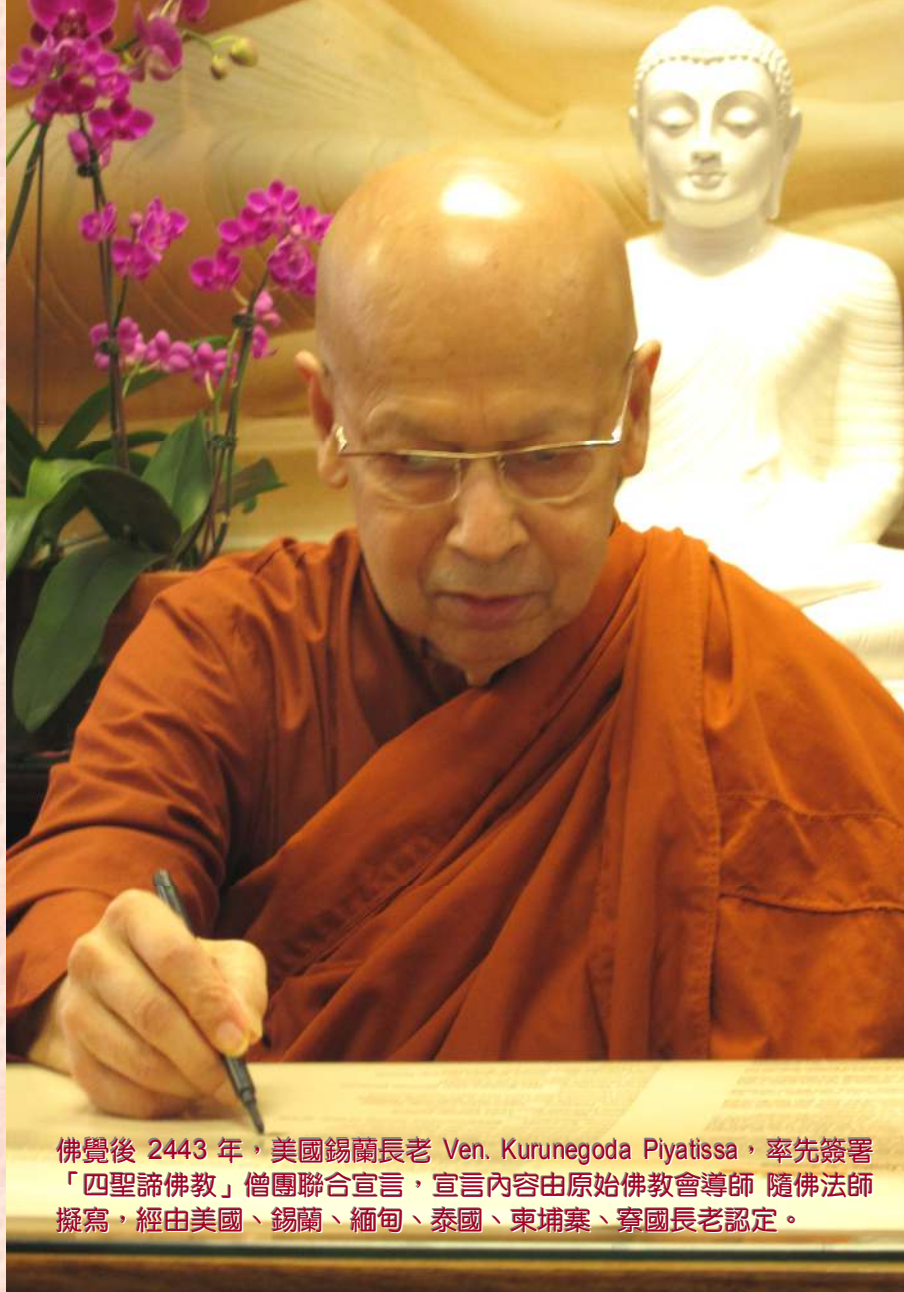
2. Compassion for Children (扶助孤童)

Citibank Savings Account 9946841178

* 馬來西亞護持帳戶：Sambodhi World Berhad

HSBC Bank: 202-124475-101

* 版權聲明：有著作權 如為宣法，非為買賣，
不修改、增減內容，歡迎翻印流通。



佛覺後 2443 年，美國錫蘭長老 Ven. Kurunegoda Piyatissa，率先簽署
「四聖諦佛教」僧團聯合宣言，宣言內容由原始佛教會導師 隨佛法師
擬寫，經由美國、錫蘭、緬甸、泰國、柬埔寨、寮國長老認定。

邀稿

這是一片闡揚 佛陀教法的園地，我們需要您的關懷與灌溉，讓它萬紫千紅百花齊放。如果您認同我們的發行立場，您對 佛陀的教說有話要說，或者有问题要詢問，歡迎您投稿，或者投書。編輯部



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

美國弘法活動 報名網址：http://www.arahant-usa.org Tel: 1-718-666-9540 Fax: 1-718-445-2562

日期	時間	主題	內容	活動場所
8月12、19日 (週五)	19:00-21:30	一乘菩提道		紐約 青年佛教通訊中心 59 Chrystie Street Suite B101, NY, NY, 10002
8月13、14日	09:00-16:30	福慧菩提： 八戒、誦經、 供僧、施貧、禪修	一、一日一夜受持八戒 二、讀誦佛陀親說「一乘菩提道」修證次第的古老經文 三、一家一眾聯合供養各國長老、法師 四、一元濟貧（每人施美金 1.00 救濟緬甸孤兒） 五、安止禪與慈心禪的念住	紐約 中道禪林
8月20日	13:00-16:00	安樂人生與圓滿菩提 紐約華人作家協會 美國原始佛教會 合辦	1. 克服困境，安頓生活 2. 增長福慧，美滿人生 3. 息滅諸苦，圓滿菩提	紐約 華僑文教中心 133-32 41st Road, Flushing, NY 11355, U.S.A.
8月20、21、27、28日	09:00-16:30 (週六、日)	《中道二日禪》		紐約 中道禪林

台灣弘法活動 報名網址：http://www.arahant.org 傳真報名專線：(02) 2896-2303 洽詢專線：(02) 2892-2505

9月10日 10月8日	09:00-16:30 (週六)	原始佛教之止觀次第 七覺分與四聖諦的修證關係	安那般那之修法及修證目的、原始佛教對無色界定的觀點 如理作意之前的禪定深度、禪觀的入手及開展 因緣觀與分別觀的差異 原始佛教的「名色」與部派佛教的「名色」演變 四念處與十二因緣觀、七覺分與四聖諦	台中 中道禪林 (詳細內容請見 p.28)
9月13日~10月25日	19:30-21:30 (週二)	《都會宣法系列》	原始佛教之「止觀」與「一乘菩提道」 (詳細內容請見 p.71)	台北-民有里禮堂 台北市民權東路三段 140 巷 15 號 4 樓禮堂
9月24、25日 10月15、16日	09:00-16:30 (週六、日)	《都會二日禪》	原始佛教之「止觀」與「一乘菩提道」 原始佛教之正覺、解脫、涅槃 (詳細內容請見 p.77)	台大校友會館 3、4 樓 台北市濟南路一段 2-1 號

馬來西亞弘法活動 報名表格的下載網址：http://www.arahant-mas.org 報名電郵：retreat.committee@gmail.com

日期	時間	弘法活動/禪修	活動場所	聯絡/詢問
11月21日(週一)~ 11月30日(週三)	08:00-9:00 (11/21 報到) ~ (11/30 離營) 13:00	《中道十日禪覺營》	北海佛教會	法萱 012-567 2169 法原 012-486 8687

原始佛教會 中道禪法 禪修營

第二十期

禪修指導：隨佛法師 Ven. Bhikkhu Vūpasama

以經為量——

根據阿難系與優波離系之古老傳誦共說，還原「第一次結集」之經法、禪法及菩提修證次第，顯現佛陀教法之核心——十二因緣的真實義，重現十二因緣的禪觀次第與智見，確立七菩提支的修證內涵，圓滿四聖諦之三轉、十二行，成就三藐三菩提。

中道禪法 禪修營 20 期 (2011 年 10 月 22 日～10 月 31 日)

一、初階 三日禪：2011 年 10 月 22 日 4：30 AM 至 10 月 24 日 9：00PM

1. 內容：止觀正見、安那般那念、止禪修證
2. 止觀正見：認識止觀、止觀次第及正行
3. 安那般那念：安那般那的修習，坐、行、臥禪修法，止禪禪病警示
4. 止禪的修證：初禪的修習法與正受
5. 健身調氣法：十行調氣禪法
6. 修證功德：離諸掉悔，離欲、惡不善法，得初禪樂，利益觀禪成就

二、進階 三日禪：2011 年 10 月 25 日 4：30 AM 至 10 月 27 日 9：00PM

1. 內容：禪觀正見、息障禪法
2. 禪觀正見：「因緣、無常、無我」之修證次第、菩提道之禪修次第
3. 息障禪：安那般那念、十不淨、無常觀、四梵住、觀禪禪病警示
4. 世間禪觀之八種觀智的修證及次第
5. 修證功德：調制貪愛、增長有漏之「慈悲喜捨」、出離染愛心增上

三、中道禪：2011 年 10 月 28 日 4：30 AM 至 10 月 31 日 4：30PM

1. 內容：因緣法正見、因緣觀修證、七菩提分
2. 因緣法正見：因緣法正義、因緣觀之正確次第、因緣觀之正與誤
3. 如實正觀：觀因緣之「七淨智」、觀四念處集與滅、觀十二因緣之集法與滅法
4. 如實知見：正見老死、生、有……行、無明等為緣生法，故知「無常、苦、無我」，如是於十二支緣生法，起生厭、離貪、滅盡、捨之正見，乃至正思惟……正定。
5. 中道禪的修證—安般念、四念處、七菩提支
6. 菩提聖道之如實智見
7. 道證：當生斷無明及三結，得法眼淨，乃至漏盡，得成就菩提

※ 參加方式——

1. 全程參加：住於寺，守八戒、過午不食。
2. 分階參加：初階及進階禪修可分階參加，但「中道禪」不能分階參加。
3. 凡參與禪修者於禪修期間需「一律禁語」。

※ 報名與禪修地點——

1. 報名時間：即日起至 2011 年 10 月 15 日止
2. 報名方式：傳真報名(02)2896-2303 網站報名 <http://www.arahant.org>
中道禪林報名(備報名表) * 中華原始佛教會洽詢電話：(02)2892-2505
3. 禪修地點：中道禪林 台北市北投區登山路 139-3 號



中道僧團 主辦

中華原始佛教會暨中道禪林 協辦