



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

**「四圣谛佛教」僧团联合宣言，开启华人佛教新页！**

美国原始佛教会创立满周年，  
中道僧团将「佛陀原说」宏扬於美国，也已历四年有餘，现今正是开展新页的契机！

依据 释迦佛陀正觉及教导的「四圣谛」，作为思想、教说及信仰中心的佛教，至今已有二千四百年以上的传承，而自 释迦佛陀正觉以来的声闻解脱僧团的传承，更是传袭不绝于世。继续「四圣谛佛教」传承的荣耀，是过去二千多年来整体佛教的荣耀，也是现今每一位佛教徒的荣耀和使命。

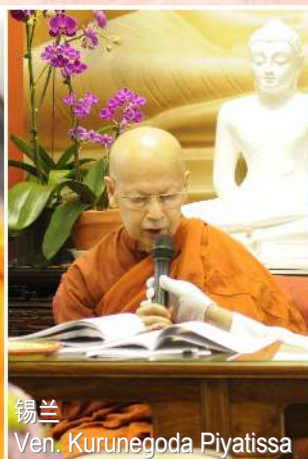
 原始佛教會 發行

中華郵政台北雜字第 1681 號  
執照登記為雜誌交寄



# 美国 原始佛教 南传佛教 联合宣言暨宣法留记

佛陀正覺後 2443/2011 年 8 月 6、7 日



锡兰  
Ven. Kurunegoda Piyatissa



缅甸  
Ven. Intaka



中道僧团  
Ven. Vipassana



锡兰  
Ven. K. Dhammaloka



泰国  
Ven. Choke Samornrit



柬埔寨  
Ven. Muni Ratna



锡兰  
Ven. Nandaratanahimi



泰国  
Ven. bintharik



各国长老一起展示  
四圣谛佛教僧团联合宣言文件



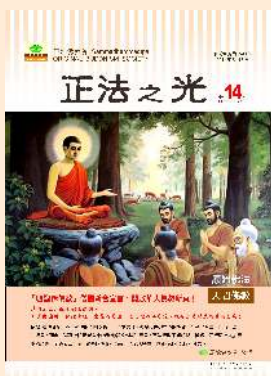
纽约 青年佛教通讯中心  
韦琪居士致词





- 一、我们否认在此方、他方，过去、现在、未来有若一、若二甚或百、千、万、亿佛；但是为避免无谓的臆测与争论、远离伪说的揉杂，我们回归历史上的 释迦佛陀为我们的根本大师。
- 二、我们承认在历史的递嬗中，佛教有各宗各派的教说；但是我们奉持由大迦叶所号召，经过五百位修行成就者一阿罗汉所认可的第一次结集之圣典作为修行的依据。虽然这可能没有将 佛陀一生说法全然收集，但是作为显明正法及修证菩提所需，必(已)然足够。
- 三、经过两千四百多年的传承， 佛陀原始教法已然新旧交杂、真伪难分；我们以近 200 年来佛教学界的考据为依据，确认杂阿含经与南传相应部当中古老修多罗的共说，去除后世之增新与部派教义之混杂融涉部分，还原第一次圣典结集之原貌。
- 四、我们尊重任何端正信仰之教派；但是我们以奉行 佛陀真实教法之僧团为现前的依止。
- 五、我们尊重任何不违反法律与善良风俗的教说与信仰；我们谨守政教分离之原则，不参与任何政党与政治活动。我们确认缘生法无从比较出绝对的胜劣平等，男女二众皆能成就无上菩提，是应恪守分责分权之分际。

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：以國地  
發行人：Ven. Bhikkhu Atticca

|                  |      |                                      |    |
|------------------|------|--------------------------------------|----|
| 佛法<br>彌<br>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 |
| 清<br>淨<br>三<br>寶 |      | 四無量心（梵住） .....                       | 33 |
|                  | 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<br>向<br>菩<br>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 |
|                  |      | 周年慶練唱花絮.....                         | 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 |
| 廣<br>結<br>善<br>緣 |      | 學佛的因緣.....                           | 63 |
|                  |      | 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 |
|                  | 法燈延續 | 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，也受邀在美東名校——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。

美國原始佛教會周年慶活動，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】。



# 美国 四圣谛佛教 宣言

## 原始佛教 南传佛教 僧团联合宣言

依据 释迦佛陀正觉及教导的「四圣谛」，作为思想、教说及信仰中心的佛教，至今已有二千四百年以上的传承，而自 释迦佛陀正觉以来的声闻解脱僧团的传承，更是传袭不绝于世，并兴隆于锡兰、缅甸、泰国、柬埔寨、寮国等东南亚地区，以及印度和欧美部份地区。继续「四圣谛佛教」传承的荣耀，是过去二千多年来整体佛教的荣耀，也是现今每一位佛教徒的荣耀和使命。近二十年来，经由南传佛教僧团和部份华人佛弟子的努力，使得有智慧、福德及虔诚信仰的华人世界，能够重新认识「四圣谛」的精义及伟大，肯定「四圣谛」声闻僧团传承的重要与价值，并且承担起传承「四圣谛」及声闻解脱僧团的荣耀和责任。

在此，传化于美国的锡兰、缅甸、泰国、柬埔寨等「四圣谛」声闻解脱僧团，谨代表南传佛教全体，至诚肯定及热切欢迎：中国大陆、台湾及世界各地华人社群之「四圣谛佛教」的兴起，归向 释迦佛陀的智慧及功德，共同分享「四圣谛佛教」的成就和荣耀，一起担当传扬、维护「四圣谛」及声闻解脱僧团的传承责任，并进一步的荣耀「四圣谛佛教」，成为「四圣谛佛教」当中坚定与可贵的传承。

华人的文化传统，对于佛教有着虔诚及深厚的信仰，这是传化于华人社会之「汉传菩萨道」的努力和贡献。虽然「四圣谛佛教」与「汉传菩萨道」在教说及信仰上，有相当大的不同，但是「汉传菩萨道」在社会及传扬 佛陀信仰上的贡献，依然需要肯定和赞叹。由于华人的宗教传统，对于「四圣谛佛教」有着相当程度的陌生和误解。因此，为了增进华人社会对于「四圣谛佛教」的认识及了解，促进佛教社会的尊重、和谐及团结，共同合作于社会的和谐发展及佛教的昌隆，我们慎重的向华人社群及社会大众提出以下的联合宣言及呼吁：

一、佛教的教说及信仰，是依据真实历史之 释迦佛陀及教导为中心。

二、佛教的传承，起于 释迦佛陀的正觉及解脱，内容就是「四圣谛之三转、十二行」，最初传于憍陈如等五比丘，开启了「四圣谛佛教」及声闻解脱僧团，至今长达二千四百年以上的传承。

三、健全、完整的佛教，必需包括对 释迦佛陀、四圣谛的依止及信仰，奉守、传承「四圣谛」及解脱律的声闻解脱僧团，还有依止 释迦佛陀、四圣谛，并皈信、护持声闻解脱僧团的居家信士。

四、释迦佛陀的教导，是以「四圣谛之三转、十二行」为圆满、究竟，总括 释迦佛陀教导的宗枢法要，包含了正觉、离贪、慈悲喜舍、解脱、阿耨多罗三藐三菩提等修证体验。「四圣



谛」是究竟、无上的佛法，既不是基础佛法，也不是不究竟的「小乘」佛法。

五、信仰 释迦佛陀、佛教及学习佛法，必需依据「四圣谛」为标准，怀疑「四圣谛」就是怀疑佛教，离弃「四圣谛」就等同离弃 释迦佛陀、佛法及僧团。

六、依止「四圣谛」的声闻解脱僧团，起自憍陈如等五比丘，是源自 释迦佛陀的亲传。释迦佛陀教法的结集及传续，是出自奉守「四圣谛」之声闻解脱僧团的贡献，此一僧团传承是真实、可信，可为佛弟子亲近、学习。

七、南传佛教出自「四圣谛佛教」传承的巴利圣典，是佛教古老而宝贵的传承，是认识及学习真实佛法的可贵依据。华人佛教社会翻译、传袭的汉译『阿含圣典』及解脱律藏，也是出自印度「四圣谛佛教」的传承，是华人佛教文化当中的瑰宝，同为佛教古老而宝贵的传承，是巴利圣典以外，探寻佛陀真实教法的重要依据。南传巴利圣典与汉译『阿含圣典』的对照，有助于了解佛教共通及古老的真实佛法。

八、佛教的传承久远，流传的过程必然会融摄不同时代、地域、民族的风俗文化及信仰，而发展为不同特色的地域佛教。虽然饶富不同时代、地域文化的佛教，不能完全代表 释迦佛陀启创的原始佛教，但我们相信「在各个不同特色的地域佛教之中，依然含有古老而彼此共通的真实佛法在内」，而这正是全体佛教世界所共同与宝贵的资产。不同地域的佛教经由相互尊重、了解，则能在「存异求同」之中，彼此合作及学习，促进真实佛法的显现。

九、佛法的显现与佛教的兴隆，必须立基在佛弟子的团结之上，不同学派、宗门的争竞与对立，只会减损佛教的光辉，无助于正法的流传及昌隆。佛弟子应当努力避免相互的歧视，促进和谐及团结，共同面对时代的困境与问题。

十、佛教的智慧与精神，在于务实的面对现实的世界，经由明见现实世界的缘生及缘灭，开展增上乐利及灭除众苦的正道，并体认缘生则无常、苦、非我的正见，以尊重生命、珍惜世间、少欲知足的人生观，共为人类的和谐、世间的安和息苦而努力。

最后，真诚祝福 华人社会安乐繁荣 华人佛教昌盛久长

（以上宣言内容，由中华、美国、马来西亚原始佛教会导师 Bhikkhu Vūpasama（随佛法师）拟稿，美国原始佛教会翻译，提由锡兰、缅甸、泰国、柬埔寨、寮国等南传佛教僧团长老审视、认可）

## 美国 四圣谛佛教僧团

南传佛教 锡兰、缅甸、泰国、柬埔寨等僧团长老、尊者

原始佛教 华人世界 中华、马来西亚、美国原始佛教会 **Original Buddhism Society**  
中道僧团 **Sambodhi Saṅgha**

佛正觉后 **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. Citta Sang Varo*

*Ven. Tissarā*

*Ven. Vimokha*

*Ven. Paññācakkhu*

*Ven. Dhammadisā*

*Ven. Ñānavatī*

*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

公元前约 432 年，释迦佛陀正觉、解脱、证得无上菩提于印度的菩提迦耶，在鹿野苑转无上「四圣谛」法轮，为憍陈如等五位苦行者教示「四圣谛之三转、十二行」，开显一乘菩提道次第。憍陈如等在数日内，次第的见法、离贪、解脱、证得三藐三菩提，佛陀弟子组成的解脱僧团形成。此时，释迦佛陀、四圣谛、憍陈如等五位阿罗汉僧团（佛、法、僧），在人间确立了「四圣谛佛教」的基础。接着，释迦佛陀引化良家子耶舍及其五十五位亲友出家，并得到诸多居家信士的支持，「四圣谛佛教」进一步的确立了。此后，释迦佛陀与六十一位修证「四圣谛」成就的解脱者，分化于印度的恒河平原，开启了「四圣谛佛教」广传于人间，普化苦难众生，接续不绝至今长达约 2443 年的神圣、伟大传承。（年代考证请参《正法之光》创刊号）

在 2443 年的伟大传承中，「四圣谛佛教」历尽了相当多的波折、阻碍和破坏。除了来自俗世政权的打击，不同宗教、学说的攻讦，最主要的还是佛教内部的对立和分化。不同的信仰、学说，渐进的、长期的揉杂于「佛陀的原说」当中，使得「佛法」逐渐的从量变而质变。因此，在印度婆罗门教及形上学说信仰的大环境影响下，原本依据「四圣谛之三转、十二行」为宗纲，以释迦佛陀、阿罗汉僧为「圣者典

范」，而得以确立的「四圣谛佛教」，遂从佛弟子内部的转变，渐次的扩大演转为佛教整体的改变。这些从「原始佛教」到各种不同类型的演变，主要约有：

- 1.根本佛教时代：佛灭百年内，教说增新及「神化佛陀」的故事传出。
- 2.初期部派佛教时代：佛灭 116 年，佛教的「圣者典范」，从人间佛陀转变为「神化佛陀」，新出向「神化佛陀」学习的新典范——菩萨，造成佛弟子典范的阿罗汉被贬抑、轻慢和被拒斥，原本是人间佛陀与阿罗汉同为「一乘菩提道」，被转变为「菩萨人」与「阿罗汉」的二乘说。信仰与教说的分歧，让佛教开始分裂了。
- 3.中期部派佛教时代：佛灭后二百年以后，从后世增新的「神化佛陀」故事中，发展出「菩萨人」的修学方法——波罗蜜多（部派各有四、六或八波罗蜜多等说法），为「菩萨人」修习的「菩萨道」确立，而原来以「四圣谛」为教法中心的佛教，先从信仰典范的转移，逐渐扩大为教法上的改变了。
- 4.「（大乘）菩萨道」的传出：佛灭后约三百五十年（公元前一世纪），融摄了向「神化佛陀」学习的「菩萨人、波罗蜜多」，又将「缘生『故』非我」改变成「缘生『即』非我（空、无自性）」，提出



「生死、涅槃『即』空，如梦如幻，无二无别」的「新智慧波罗蜜」传出于南印。「新智慧波罗蜜」认为「生死、涅槃」皆「如幻，不可得」，不再信受、皈依提倡远离生死、成就解脱的「四圣谛」，不同于部派佛教的「智慧波罗蜜」是以「四圣谛」为主轴，另外提出大乘（菩萨、新六波罗蜜）、中乘（缘觉、十二因缘）、小乘（阿罗汉、四圣谛）等新的教说标准。

5. 「（大乘）菩萨道」的演变：「（大乘）菩萨道」的教说，再次的从「缘生『即』非我（空、无自性）」的说法，向印度社会传统信仰的「梵性」、「大我」发展，转变为空性、空体、圆成实性、自性、如来藏等说法，还有各种「由天人转化的佛陀、菩萨信仰」，变成「信仰典范神教化」、「教说典范形上化」与「教派典范世俗化」的发展路线。

由 释迦佛陀正觉开创的「四圣谛佛教」传承，目前主要是以「部派佛教的信仰及教说形式」，流传于斯里兰卡、缅甸、泰国、柬埔寨、寮国及中国云南的西双版纳地区，而中国及日本、韩国等地，则是传承着「（大乘）菩萨道」的信仰和教说。此外，纯正与古老的「四圣谛佛教」，依据「四圣谛之三转、十二行」，仰信人间佛陀与阿罗汉同为「一乘菩提道」的神圣、伟大传承，目前正以「恢复佛陀亲说教法」的「原始佛教」面貌，由出自缅甸南传佛教律承的华人中道僧团，以及海内外有此共见、共识的华裔学人为主，宣扬、推展于台湾、马来西亚及美国东西两岸，共同为了复兴「释迦佛陀的佛教」而奋进不懈。

2010 年 5 月及 6 月，中道僧团在台湾及马来西亚，依法正式成立了中华原始佛教会 Original Buddhism Society in Taiwan 及马来西亚原始佛教会 Original Buddhism Society in Malaysia 和 Sambodhi World 等非营利宗教组织。2010 年 7 月，中道僧团向美国政府申请成立美国原始佛教会 Original Buddhism Society in America，9 月 18 日正式在纽约市举行成立大会，这是继 2006 年成立纽约内觉禅觉会（Original Buddhism Meditation Society of Enlightenment，现在改为 Original

Buddhism Society）以后，再新成立的宗教组织。转眼之间，美国原始佛教会已成立一周年，这一年间原始佛教会发行《正法之光 Sammādharmadīpa》，向十方大众宣扬「佛陀的原说」、「佛陀的佛教」。

虽然中道僧团是依据「第一次结集」的古老经说，公开的宣扬「佛陀的原说」，提倡 佛陀亲教的经法、禅法、菩提道次第。但是从复兴「原始佛教」以来，在以「部派佛教」与「（大乘）菩萨道」为主流的传统南、北传佛教圈，还是引起极大的争议与讨论。许多人误以为中道僧团提倡「原始佛教」是在「开立宗派」，却不知「复兴原始佛教」的重大意义之一，就是依循「依经依律」的学法准则，远离学派、宗门之分立对抗，复归于法同一味、和谐团结的「佛陀之教」。因此，中道僧团引领的原始佛教会绝不会是「开立宗派」，反而是提倡无有学派、宗门的「佛陀之教」。

虽然后世的宗门、学派对「四圣谛佛教」的「误解」是令人遗憾，可是只要说清楚也就没事了。然而，如果「误解」的发生，是有助于某些人获得尊严、地位和利益，那么「误解」是难有「清楚」的时候，更是不允许和不接受「澄清」。如果「误解」是出自嫉妒、对立与仇视的「创作」，那么「误解」更难有「清楚」和「消除」的一天。

「四圣谛」是 释迦佛陀亲说的无上法教，总括佛法的总纲及修证菩提次第，既不是「基础」，更不是「小乘」。在现代的佛教社会里，已有很多有智识的「（大乘）菩萨道」学人是「心知肚明」，但是为了维护师门、学派的尊严及利益，或是尊重传统的信仰，不便坦荡的承认及公诸于世。

自古以来，佛陀亲说的「四圣谛」及声闻解脱僧团的传承，一直被华人误解是不究竟的「小乘」。虽然公元后四、五世纪，汉地译出了阿难系僧团传承的《杂阿含》及其余初期佛教的圣典及律藏，却因为「误解」而不接触、不信仰、不学习，亦不护持，使得千百年来的华人，一直无法学习到真正的佛法。近二十多年来，感谢斯里兰卡、缅甸、泰国及美国等南传佛教的长老们，将南传佛教的教法及僧律传承，传

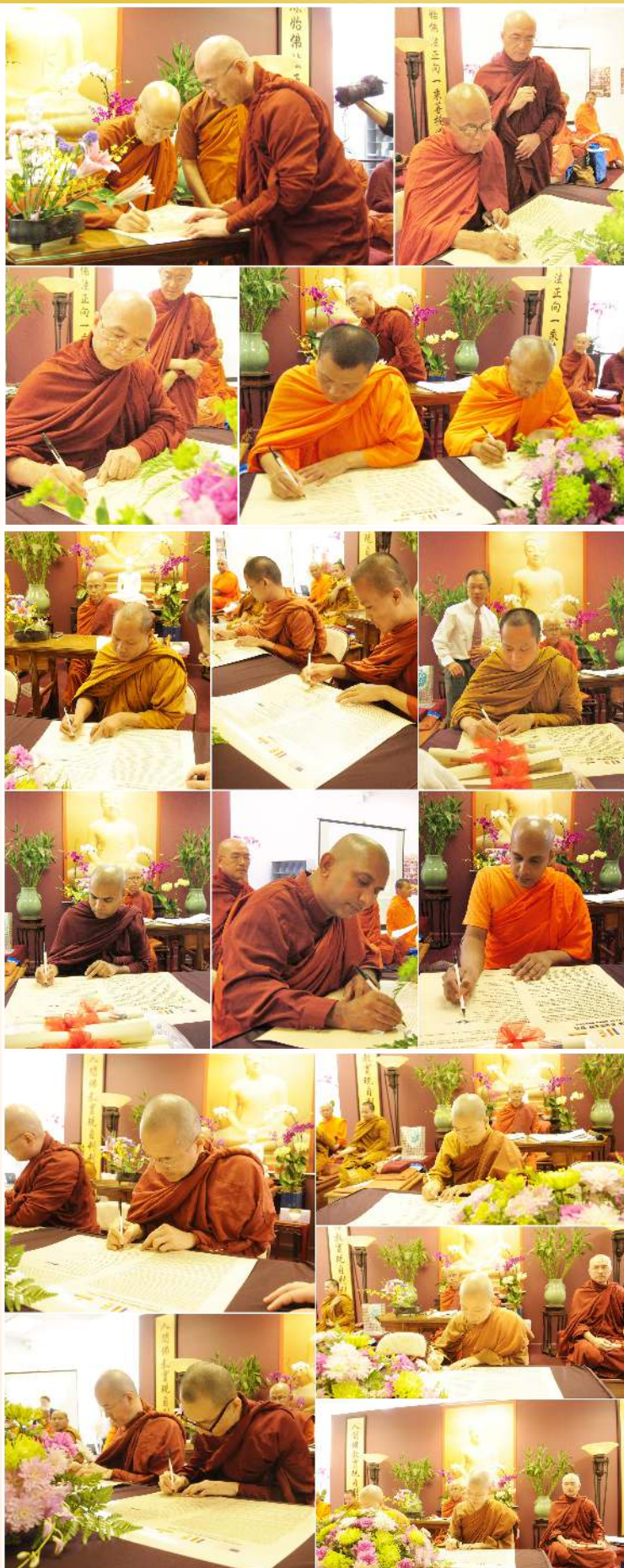


入华人世界，使华人有机会再次见到「法的光明」。然而，传续正法于华人世界，在传统宗教信仰的阻碍下，并非一件容易之事。但我们深信华人具有的智慧与福德，可以为「四圣谛」及声闻解脱僧团的传承，开创出新的辉煌时代，并成为「四圣谛佛教」的稳固基石，同时为奠定整体佛教的昌盛作出殊胜且可贵的贡献。

在 释迦佛陀的光明下，2011 年 8 月 6 日，美东地区来自斯里兰卡、缅甸、泰国、柬埔寨、寮国等南传佛教地区的诸位长老、尊者，悲悯华人长久误解、轻视「四圣谛」的迷惑，顾念华人对 佛陀的虔敬及信仰，肯定华人对世界与佛教的真诚及贡献，接受了美国原始佛教会的恳请。由原始佛教中道僧团与南传佛教诸长老，共同举行「四圣谛佛教」的僧团联合宣法，并且公开的以信受「四圣谛佛教」的僧团立场，联合签署「四圣谛佛教」宣言，共同呼吁华人社会重视「四圣谛」及声闻解脱僧团的传承，促进华人「四圣谛佛教」的形成，引导华人回归于 佛陀之道。

「四圣谛佛教」是依止 释迦佛陀教导的「四圣谛」，以「四圣谛」为名，即是以「佛说、佛法」为重，佛弟子在「法」之下，法同一味、和谐团结。这不是后世学派学人自称的大众、分别说、上座、正量、一说、经量等，也不是后世学人为了争竞佛教地位而自立、宣称的「大乘」、「金刚乘」。虽然，原始佛教与南传佛教有着信仰及教说上的差异，但是依止 释迦佛陀，承认「四圣谛」为最上的教法，是两者一致而无异的信念。在 释迦佛陀、四圣谛、解脱僧团的光明下，由华人世界中出自于南传僧团律承，而仰归原始佛教的中道僧团，还有承续部派佛教传承已二千二百余年的南传佛教僧团长老们，共同签署「四圣谛佛教」的联合宣言，正代表着「依止四圣谛，团结佛弟子，振兴真佛教，传承于现代」的重大意义，也为「四圣谛佛教」流传于华人世界作一支持和鼓励。

仰归 释迦佛陀的原说，必能让华人「四圣谛佛教」的传承日渐昌隆，再次的将正法传扬、显耀于世间！







## 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东地区南传佛教各国僧团长老、尊者的团结及合作，在纽约中道禅林举行两天的「四圣谛佛教」僧团的联合宣法活动。最主要的是，原始佛教与南传佛教僧团，不受外界的分化及挑拨，和谐、团结的共同发表「四圣谛佛教」的联合宣言，呼吁华人社会重新认识「四圣谛」的精义及价值，正确的了解「四圣谛佛教」的真实与可贵，重新归向 佛陀的正道。

近两百年来，虽然佛教界掀起了溯源思潮，但是在华人文化圈内，不论是原始佛教或南传佛教的传扬，都要面临来自「（大乘）菩萨道」的极大阻力和

压力。一向将「四圣谛」当作「小乘」的「（大乘）菩萨道」学人，是很难接受「四圣谛」是「无上道」的说法。可想而知，「（大乘）菩萨道」与「四圣谛佛教」如何相互了解、互相增上，是需要一段长时间的努力。台湾的南传佛教，经过二十余年的传扬岁月，也是举步艰难的走到今天，更何况是更为古老、纯正的「原始佛教」！信守原始佛教的随佛法师等中道僧团的僧众，要在华人世界公开发表回归「四圣谛佛教」的宣言，所要面对与承受的反对力量，是难以想象的大。如果没有清明的心智及坚定信念，深广的慈悲和勇气，有谁肯面对「千夫所指」？





2006 年 7 月，中道僧团初次踏上美国的土地，当时传法因缘尚未具足。2007 年 7 月，随佛法师 Ven. Vūpasama 将纯正与古老的「原始佛法」及「一乘菩提道」，初次宣扬于纽约的中国城，「四圣谛佛教」开始显扬于美东的华人佛教圈。2007 年 12 月，随佛法师再次将「原始佛教」传于纽约的华人佛教圈。当时，绝大多数信受「（大乘）菩萨道」的华人学人及信众，误认为随佛法师是传扬「南传佛教」或「小乘佛教」，多数是抱持质疑、排拒的态度。2008 年 7 月，随佛法师经过多年的探究与努力，依据阿难系汉译《杂阿含》及南传《相应部》当中『因缘相应』、『食相应』、『圣谛相应』、『界相应』、『五阴（蕴）相应』、『六处相应』及『念相应』等道品，抉择出当中古老经法的共说。依照经说整编出修证次第的《相应菩提道次第》，清础、正确的还原了被曲解而隐没于世间，将近二千三百年的正觉禅法——十二因缘法与十二因缘观，还有「七觉分」及「四圣谛之三转、十二行」的正统禅法，复归于佛陀亲教的菩提道次第，重现自觉、利他的「一乘菩提道」。2008 年 8 月 8 日，中道僧团依据「第一次结集」的经说法教而整编完成的《相应菩提道次第》，第三次宣扬「原始佛法」于纽约及北加州，逐渐获得有智学人及

信众的回应及信受，纯正的「原始佛教」渐传入于美国，逐步的立足于华人世界。2009 年 3 月及 11 月，中道僧团正式的将「原始佛教」传于马来西亚，在马来西亚建立了「原始佛教」初步的基础。

自从大师父 Ven. Vūpasama（随佛尊者）依据「第一次结集」的古老经说，公开宣扬「佛陀的原说」，提倡原始佛教的经法、禅法、菩提道次第以来，即在传统的南、北传佛教圈，引起了极大的争议与讨论。大师父固然是遵循「依经依律」的僧团正统，不逾越「佛说」一步的阐演佛法，并且中道僧团的僧众，多年以来更是「守律修行」，从不对教界的法师、大德等个人，有攻讦、不敬的言行。但是，大师父及中道僧团，依然承受来自教界的排挤、毁谤及攻讦，甚至「莫需有」的人身攻击，少见理性探讨、务实求证的对待。多年以来，师父们一直走得非常的辛劳，却都是无怨无悔的埋首修行、默默耕耘。我们这些深受「法乳之恩」的弟子，也受到师父们的言教及身教的影响，对于佛教抱着深切的感恩及责任感，衷心的努力于「佛陀原说」的显现及传续。如大师父所说：「复归于「依经依律」，无学派、宗门之分立对抗，法同一味、和合无争的佛陀之教」。大师父常说：「见解、作法及信仰有所不同，是世间难免的必



然及当然，但不要因为见解、作法、信仰的不同，而成为互相歧视、对立及仇恨的原因。虽然见解、信仰不同，但人与人之间，还是要相互欣赏对方的品德及优点，承认及赞叹对方的人格及贡献，共同为世间的和谐与息苦而努力」。更一再的提醒我们「圣人可以作不成，但不要连正直的正常人都作不好」。

这几年来，因为大师父根据古老的经说，举证出原始佛教的教法，多所不同于南传部派佛教及「（大乘）菩萨道」，有许多「（大乘）菩萨道」与南传佛教的学人，对大师父怀着很大的不满，甚至采取「莫需有」的人身攻击，或是捏造无谓的是非，挑拨、分化大师父与南传佛教僧团的关系。大师父为了 佛陀正法的兴隆，解脱僧团的传续，避免原始佛教与南传佛教之间，受到恶意的分化而对立，障碍了「四圣谛」及解脱僧团在华人世界的传承和发展，积极的呼吁在「四圣谛」的教法之下，「四圣谛学人」应当团结的传承「四圣谛佛教」，共同荣耀「四圣谛佛教」的光辉。大师父提醒弟子们，在「四圣谛」与解脱僧团之下，不论是原始佛教或南传佛教，都是「四圣谛佛教」的成员，虽是「同中有异」，但绝不可相互的对立。

当大师父及中道僧团的僧伽，提出依止「四圣谛

佛教」，团结原始佛教及南传佛教，避免无谓的学派纷争及对立，随即获得大家的认同和支持，深表极具教化意义和崇高的精神价值。由中道僧团引领的美国原始佛教会，随即积极的推动团结「四圣谛佛教」僧团的联合宣法及发表联合宣言。在 Ven. Aticca 努力联系下，锡兰僧团的大长老们，率先认同了「依止四谛，团结僧团」的观点和立场；接着，缅甸、泰国的僧团长老也表达支持的立场；随后，柬埔寨、寮国的僧团大德，也欢喜参与宣法及签署联合宣言。如此一来，美东南传佛教圈的各国长老、大德，在「依止四圣谛」的准则下，解脱僧团和谐的团结在一起，许多居在远地而未能亲身参加的长老，也欢喜以影音的方式，表达了支持。

「四圣谛佛教」僧团的联合宣法及联合宣言，是在「中道十日禅」之后第三天举行，但是许多重要的法工师兄、姐，又多参加了「十日禅」。当然，人力的吃紧是免不了，可是美国原始佛教会的法工们，还是在紧凑的时间内，尽心尽力的将这一深具意义的护法工作完成。例如：联合宣言的文件印制，联合宣法的后勤支助，都是相当不易又忙碌的事。感谢法业、法月、法寿、法十、法慈、法至、法川、法毓、法顺、法力……等，纽约、纽泽西、麻州的法友们，你



们的付出和支持，让佛教的今天与明天有了更大的力量。

对于南传佛教的僧团长老，我们深深的表达真挚的感谢，为了「四圣谛佛教」的传承及昌隆，还有帮助华人佛教的健全发展，引领华人佛教徒归向 佛陀之道，南传佛教的僧团长老及原始佛教中道僧团，为人间的佛弟子，作了可贵、正确的示范。参与宣言大会的纽约青年佛教中心负责人韦琪居士，对于僧团的团结及宣言内容，即在致词时表达了支持及尊敬的心意，深感到「犹如 佛陀时代的圣弟子，为了佛法的传续，为了利益苦难的世间，共同努力的传扬正法、教化世人」。美国原始佛教会护法代表的法方，也表达

热切、诚恳的感谢和祝福；担任司仪的法十与法顺，翻译的德云居士，典座的众师姊，还有担任长老侍者的师兄们，皆具整齐、庄重的威仪。马来西亚的吉隆坡、怡保、檳城等地的法友，都录了一段录像，各具庄重、感性、活泼的不同特色，放映时让与会的来宾目光为之一亮。

我看到原始佛教中道僧团对佛教的虔敬，还有对其他学派的尊重，也见到南传各国长老的慈悲和诚恳，相信在「四圣谛的光明」下，解脱僧团能够团结，更能见到华人佛教学人的良知与光明。

Sādhu ! Sādhu ! Sādhu !



来自吉隆坡的祝贺



来自台北的祝贺







## 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 生于 1928 年，为本寺的首席。于 1941 年出家，受比丘戒于 1950 年。尊者在得到皇家大学者，以及学士，硕士学位后，就在斯里兰卡的 Central, Polgahawela 和 Ananda 学院任教数年，然后在 1972 年继续到英国倡导佛教。在 1981 年尊者来到纽约，被委派为美国斯里兰卡佛教协会主席。尊者是纽约佛教公会的创办人及会长，斯里兰卡僧伽公会的会长，世界僧伽公会在北美的副会长，世界宗教与和平大会的执行委员，和纽约曼哈顿新学校大学的教授。尊者已有数本斯里兰卡文及英文著作。平时尊者在佛寺带领佛法讨论组与禅修。数据源：[www.newyorkbuddhist.org](http://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 individ-

ual 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

宇宙间一切的生物都处在一种不圆满甚或受苦的状态，我们都努力的追求幸福美满，为了减轻这份苦，唯一的办法就是了解佛法并依教奉行。因为佛陀已明见解脱之道，并为一切有情演说，这个解脱道就是「四圣谛」。

在宇宙间有各种不同的有情，有婆罗门、神祇、人类、动物，以及天上、天下乃至地狱里各种不同的生物。我们都希望学习到正确的四圣谛教法，在其他的宗教及教法里，也可以找到类似的道理。但 佛陀是唯一在证悟后，能以受教者可以理解的方式，又和盘托出的老师。有人问我们是否知道四圣谛？我们都说知道。但是我们只知道表面，并没有深入的体认。

佛陀指引了我们一套体认四圣谛的方法，我们必须藉由布施、持戒累积福报，并经由禅修来启发智慧。

佛陀更进一步的告诉我们，人类的业报是既可累积福德，也可以恶业昭彰，而大部份的时候，我们很容易被恶业所诱惑。正因为如此，我们必须时刻保持警觉、不放逸行为。我们大多数的人对布施、持戒的兴趣，又远比禅修来的大。譬如说：佛陀身边的一些亲戚和忠实的追随者，都因为没有了解四圣谛，而无法证得涅槃。举例言之：拘萨罗国的波斯匿王，佛陀一生大部份的时间都在他的国境布教，他却没学到精要。佛陀的堂弟提婆达多、侍者苏那卡塔及外祖父善觉王，还有某一年夏安居时照顾佛陀的象王“贤善”和一只猴子，他们都是累积了福报却无法开智慧，都还在轮回中来来去去。然而，一群被社会所唾弃的化外之民，却能完全理解了佛陀的教法，并证了涅槃。如须尼达尊者、观净尊者、夜叉童子、地狱众生等。如果一个人有足够的福报了解佛法，就有证得涅槃的福德。这些事实都告诉我们，要开智慧了解佛法是很可以达到的目标。

这些例子告诉我们，一定要亲身体认四圣谛才能证得涅

盘。若要证悟这道理，又必须有净除贪、嗔、痴的业报身，而这样的业报唯有人们在喜悦的正念中，以智慧行动时才会心中生起。

如果我们把它看成是虚幻的，则也可适用于不快乐的情况。这就像我们点根香在手上绕圈子，我们会看到光圈，但手一停下来，光环就没有了。这是我们的思绪不清被错觉所欺，因而感觉幻灭，但这就是我们学习认知的方式。我们把一堆砖块、水泥、瓦片等堆积成某种特定的式样，就把它叫做房子。但如果我们把他们分开来堆放，则同样的物料却看不到房子了，这就是我们的认知。

佛陀告诉我们宇宙形成的基本要素为地、水、火、风，我们随处都可看到四大所行成的不同状态，但其基本要素都是一样的。如我们的身体、衣服和房子等。（PS.这是部派佛教中，分别说部的独特见解，南传佛教是分别说系铜牒部的传承，所以有此见解）

所有这些我们看到的事物都有三个特性，无论有没有生命都是无常、无我、不圆满的。无论在天界、神界、人间或地狱，其形成的基本要素都是一样的。

佛陀已示现给我们诸法皆无常，尤其是我们所认同的这个人。人身由五蕴所构成，也就是色、受、想、行、识。我们都不停的被此身所挂累，佛陀演说的教法就是如何看出此身的真相。清晨我们看到的鲜花色泽鲜艳、吐露芬芳，但是到了黄昏，同样的一朵花在不同的光影下，却色泽退尽且散出腐味。

佛陀教示的「四圣谛」即 1.苦谛、2.集谛、3.灭谛、4.道谛。

这是只有在佛教中才有的教法。佛陀为了深刻体认四圣谛，在轮回中流转了相当久的时间，累积了极大的福德，才对「四圣谛」证得了无上的慧见，这是世上绝无仅



有的教法。我们知道 佛陀为了证得这样的智慧，曾在轮回中花了很长的时间，精勤的修行十度（PS.十度即指十波罗蜜，是在公元后五世纪锡兰觉音论师加以增修完成）。

十度的内容为（布施）、（持戒）、出家离欲（出离）、以无恼害怨怼的心弃世绝俗（智慧）、善于调伏其心（精进）、力求避免恶行（忍辱）、（真实）、（决意）、慈与舍。佛陀为了证悟，是花了许多的时间与精力来累积福德、因缘（PS.这是在公元前约二世纪末，部派佛教完成的「菩萨道」教说）。因此在他证悟后，觉者也被尊为圣人，而他的教法也被尊为是圣道。佛陀以身作教为了世间的证悟，多生累劫都在修十度累积资粮，终于在最后身悉达多太子时悟道。

如前所述人有五阴之苦，世间有情皆不快乐，放眼环宇所见皆苦，而我们的欲望也无法满足。因此，在佛法里佛说苦是有情的一大障碍。

这个苦是怎样从心中升起的呢？人皆喜「趋」吉避凶、离苦「得」乐。佛陀发现，正因为这种靠近与获得的心态造就了苦，心中无欲则苦自离，这也是为甚么我们要修心离欲。欲望升起，痛苦自然接踵而来，离苦就成了一大问题，所以佛弟子一定要学会离欲。

一般有情常缺自知之明，他们总以为身体里有个灵魂或生命体之类的，这使得他们在轮回里，长久以来一直都误入歧途。受苦的时间越来越长，却一直不明白生命的真相。其实人的身体里，并没有一个主宰者，只是四大假合形成某人或某物而已。聪明人可以看出体内本无主宰，所谓的男人、女人、阳刚、阴柔、树皮或书本等，这些字眼的本身都是空洞无义的，但却能误导人们。人类概念的形成也同时带给了人类误解，身体之内究竟有何物？所谓的男人或与女人之内，究竟有甚么？一旦了知了圣道，就会明白这些其实都是对个体的一个概念而已。这在佛法里俯首皆是例子，但是对这些个体产生了欲望后，就开始了虚妄执着。如果心中无所欲求，则无受苦者，亦无苦可受了，故无欲则无苦。因此，若有人能消除心中的欲爱，就可以离苦了。在苦集的过程里，欲爱是最主要的因素，当欲念消失后，我们可以很清楚的看到烦恼也烟消云散，这就是灭谛。所以 佛陀在菩萨身时，即苦心研究断爱净心之

法，他想到了八正道，这是轮回众生唯一的离苦之道。

只要遵行八正道，任何人都可以净化其心，永得涅槃之乐。八正道分别为：正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。

修习正见可以了解世界的本质，世界的本质不是固定，而是恒常变动的，修习正见者必可体验到这种变动所带来的苦，因为这是个人无法掌控。因此正见的对象就是我们眼见、耳闻、鼻嗅、舌尝、身触和意想之事。当我们习惯了这样的思考，我们就会了解这个因缘所成的五蕴身心，只不过是色、受、想、行、识，而因为这些现象不停的变动，所以人就无法脱离五阴炽盛的煎熬。

正思维就是认清一切有情所受，其实就只是五蕴的作用，而其本质除了不断变迁之苦外无他，也就是说这个身体只不过是五蕴而已。

正语就是在我们有了正确的了解之后，我们自己就可以看清说话时，妄语、恶言、绮语、空话的徒然。

正业指的是避免在生活上犯杀、盗、淫的恶行，并尽量持守五戒。

正命的修行，是尽量避免邪恶的维生方式，尽可能不要贩卖军火、人口，或操屠宰业、卖酒贩毒等，也就是在身、口、意三方面，都努力的弃恶从善。

正精进是日常生活有度，勤修禅定，精勤守护身、语、意三业。

正念的修行可以使人心情平静，进而修习正定，并开展慈悲喜舍，正念与禅观是获得涅槃的必修方法。

正定可以使修行者在入涅槃前，一直保持在离欲之愉悦的状态。

佛弟子依八正道而行，必可享现世及来世的安乐，利己利人，且活的宁静安祥福德增长，在此生与后世都为人们所景仰。我希望大家都过的少烦、少恼，祥和的过着幸福快乐的日子。

祝福 我们大家都能证得究竟的涅槃之乐





### 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 年生于缅甸，受比丘戒于 1960 年。在 1962 ~ 1963 年尊者以高分通过佛法教授师的基础级，初级和资深考试，以及巴利语硕士考试。这几个学位为缅甸的巴利语和上座部佛教的最高学位。在 1980 年，尊者 Intaka 于仰光禅修中心接受尊者 Mahasi 的指导，做长期的禅修。经过密集禅修训练后，尊者 Intaka 被尊者 Mahasi 认可为禅师。之后，尊者 Intaka 就一直在他自己的 Tachileik 禅修中心和他处教导佛教禅法。在 Mahasi 禅修中心，尊者 Intaka 学到了由禅修可以实现内心的真正平安。

在 1982 年，为了倡导 Mahasi 禅法，尊者 Intaka 被尊者 Mahasi 委派到美国，在田纳西州寺院教导内观禅法，以及帮助 Nashville 当地缅甸人社团。尊者在 1983 年来到纽约，成为邻近三州缅甸人社团的精神领袖，之后就长住纽约教导佛法。借着美国缅甸佛教徒协会的协助，尊者在 1984 年于纽约建立了全球和平佛寺，在 1995 年于新泽西州建立了 Mahasi 念处禅修中心。尊者也是美国缅甸佛教徒协会的住持。数据源：[www.mahasiusa.org](http://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 grasp-



ing 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

08/06/11

## 真實之教說

今天我要谈真实，在南传佛教有不同说法。在此我将说明四种：真实语，世俗真实，究竟真实，与四圣谛。

这四种中，真实语就是去对事实的正确诚实的断言，无论是关于善或恶。藉由断言已完成之事的真实，愿望就可以实现。有些护卫经是有关真实语。佛陀在世时，央掘魔罗曾是冷血杀人魔，后来成为圣者。他曾协助一位孕妇顺利生产，藉由声明自从他成为圣者后，从未伤害过任何生命，藉由这真实声明，愿此孕妇快乐健康。

世俗真实就是多数人习惯用语的真实，譬如自我，灵魂，人，天神，天王，象，头等等。这世俗真实与虚谬相反，而可用于破斥它。当人们说：「在存在的过程中，或许有一个既非瞬间生起或消逝的永恒相续不变的自我或灵魂」。这句话并非谎言或虚谬，

只是多数人的习惯用语方式，并无意欺骗他人。但依据究竟真实，这被认为是妄见，错误地以无常为常，以苦为乐，以无我为我，以丑为美，只要这错误知见不断，就不能从生死痛苦轮回中脱离。然而，我们应该履行社会责任，比如扶养父母老师，行善布施，禅修，这些善行会带给他世俗的快乐和成功。假如他不行善，他会在轮回中受苦。因此，我们不可忽视世俗真实，世俗快乐取决于我们对它的了解。

究竟真实就是对什么是符合实际、基本的根本要素的绝对断言或否定。以形而上学去理解现实，就只有识、心理状态、物质、与涅槃。当说到：有坚固、延伸、凝聚、运动、色、受、想、行、识的元素，我们肯定究竟真实。

同样地，在表述如无我，灵魂，人，众生，象，手、腿时，就是说只有物质与心理元素。离开元素就





没有个别的众生或人，正如离开引擎、方向盘、刹车、轮子、窗与车厢，就没有车。好比此字「车」，人只是一个概念，不是指任何根本的究竟真实的心物现象。究竟真实与妄见是截然相反，因而可以破斥它。能断除这些妄见就能从险恶的生死轮回中脱离。

有四种相反于真实的思想、认知或观念的妄见：以无常为常，以苦为乐（或能生乐），以无我为我，以不净（丑）为净或美（增支部 4.49）。

对于这些妄见，具第一道智（须陀洹智）时能断除：思想，认知或观念的妄见，以无常为常，以无我为我；具第三道智（阿那含智）时能断除：以不净（丑）为净；具第四道智（阿罗汉智）时断除：以苦为乐的妄见。（清净道论 12.68）。

要断除妄见，必须修习内观。禅修者必须以五取蕴为内观对象：即色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、识蕴。在修练内观的过程中，会经验到地大的坚固，火大的热，水大的凝聚或流动，风大的运动，有时会有乐，苦，或中性感受。另一方面，会有漫无边际的想法，所有经验都是生起和灭去，出现和消失，来和去。这些都是缘生法，无常。因而了解到，五蕴是究竟真实，无常法，可做为内观对象。经由内观智，对真实的颠倒妄见可渐次断除，而终能悟得四圣谛。

第四个是四圣谛：在 佛陀第一次说法的转法轮经中所阐明的四种佛教根本主张。第一是苦圣谛，常被译为苦痛，但其意义上较接近缺陷或不满足，表示一切存在是痛苦沮丧，又解释苦的集起是因贪渴于愉悦的感受和经验。第三是苦灭圣谛，表示苦能灭尽（涅槃），第四圣谛是八圣道，包括向于涅槃的八个因素。

对四圣谛的解说（《相应部》 谛相应 56.11）

诸比丘！苦圣谛者，即是此，谓：生苦、老苦、病苦、死苦、愁悲忧恼苦、遇怨憎者苦、与所爱者别离苦、所求不得苦，略说为五取蕴苦。

诸比丘！苦集谛者，即是此，谓：后有起、喜贪

俱行、随处欢喜之渴爱，谓：欲爱、有爱、无有爱 是。

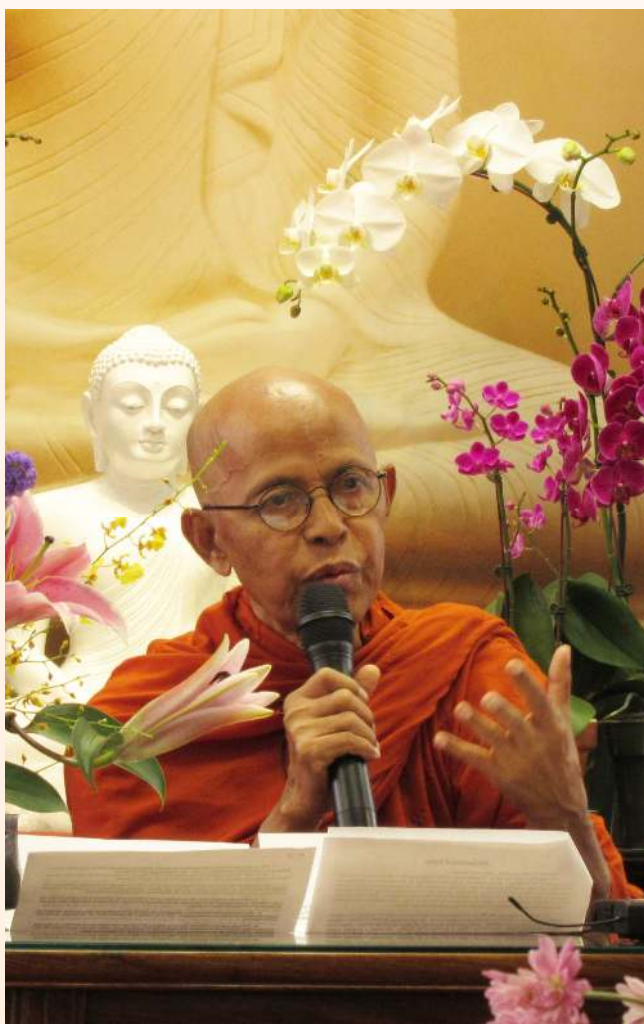
诸比丘！苦灭圣谛者，即是此，谓：于此渴爱无余、离灭、弃舍、定弃、解脱而无执着。

诸比丘！顺苦灭道圣谛者，即是此，所谓八支圣道是。谓：正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定是。

觉音论师在解脱道论中以医疗的譬喻说明四圣谛：苦圣谛如病，苦集圣谛如病因，苦灭圣谛如病愈，顺苦灭道圣谛如药。

祝你们都能证得涅槃之最终安宁

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, courtesy 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 South-east 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 bodhi-sattva 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 Vūpasama

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、安那般那之修法及修證目的
- 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*

佛教的教法常被归类于宗教。但严格的来说，佛教并不完全符合宗教的定义。有一种看法认为这些教法只是受到释迦牟尼佛教诲影响的哲学，另一种看法则认为佛教是指引世人直接体验真实的教法。许多近代的学者都认为佛教实为一套多元化的宗教与哲学而不仅仅只是一个宗教信仰。佛教有时也被称为佛法，或简称法。在古代的梵文或巴利文经典里，「法」的意思用现代的语言来说就是「觉者的教诲」。佛教起源于约公元前五世纪 悉达多乔达摩太子证悟后的教诲，以后即以「佛陀」尊称之。

## 现代的佛教

整个佛教思想就在于 佛陀于公元前 528 年在菩提迦耶成道后对其弟子所演说的教法。 释迦牟尼佛于公元前 483 年大般涅槃后，佛教史上纷纷扰扰，发生了不少的大事。其中包括佛教的分裂，回教入侵印度及其他佛教兴盛的地区，印度教的复兴和「虔诚派」的改革运动，这些虽然延缓了佛教的传布，但也并没有使佛教灭绝。佛教今日在世界舞台上的存在证明了 佛陀的教法还是和我们的生活息息相关的。

## 佛法与神教

「一神论」的基本意义就是有一个看不见但人格化的神存在。印度教、回教和基督教这世界上的三大宗教都肯定了有一个全能的造物主存在。但 佛陀却早在远古时代就破斥了这种至高无上的一神论。

一般人咸认为佛教是印度教的分支。但佛教显然没有接受印度教里这种至尊之神的想法。同样的，佛教教义也大不同于另外的回教与基督教，这两大宗教的基本教义是十分无法容忍异教徒的，必尽全力改变他人之信仰，如无法改变则迫害之。

佛法在其发源地印度慢慢消失，主要是因为公元八世纪时印度教的复兴，以及十二世纪时阿拉伯人入侵印度，带进了回教并倾轧佛教。但在另一方面印度还是有很多的佛教徒，这主要是对宗教领袖达赖喇嘛的礼遇，自逃出西藏后即在印度流亡了四十多年。同样的，佛法哲学也很难在回教与基督教国家植根，因为这两个宗教及其信徒满脑子的一神论，很难再有余地接受佛法。

## 佛教与人本主义

佛法诉求人类的尊严，而非神学家对人本主义的定义：荣耀上帝、祂的旨意与祂的优越。佛法是讲人本的哲学，在今日的世界里，这点尤其重要，因为这样才能让个人成为自己的命运的主人。

根据佛教的理论，人身在整个宇宙的六道中，是最利于解脱的。因此佛教徒基本上是相信自力的人本主义而不靠他力的。

## 佛法与唯物论

现代的社会是一个唯物的世界，因为人们相信只有实质的存在才是真实的，对财物的拥有成为生活中的首要价值，即使自称相信宗教的人亦作如是观。像这样一个崇尚物质的观点自然会否定一个绝对与客观的道德标准。

但无论是那一派的佛法学说都不会接受唯物思想，因为唯物的观点就是奠基于世俗的欲望，而佛教是坚持道德水平和崇尚善行，真理和正义的。只要是在不违反正命的原则之下，佛教也并不反对积聚财物。

根据佛教，物质的获取和永无止境的渴望不仅在国家社会间造成对立与纷争，即使在家人之间也常导致反目成仇。这是现今社会上一个严重的问题。因此佛教伦理是鼓励人们遵循中道的。





## 佛法与科学

佛法所呈述的是非常接近于今日科学所能够理解的。长久以来使人类茫然臆测的大自然与生命的奥秘，不仅因科学的探索而脱下神秘的外衣，且越来越趋向于佛法所揭示的。

当其他的宗教与神学家藐视科学的发现时，佛教却总是能从科学新知里找到与佛理相通之处。因为佛法相信人类的知识应建立在合乎逻辑的理性上，不可盲从，就连佛陀自己据说都曾告诫过弟子，不可盲从佛所说的，应理性的判断再自己决定何者可信或不可行。

但科学也有自身的限制，即无法从实证的论述导向规范性的论述。而佛法在这一点上则超越了科学，正可以补其不足。也因为如此，佛法常被视为哲学。

## 佛教与现代社会的关连

活在今日的世界似乎每个人都受到很多外在压力与紧张生活的影响。佛法藉由禅观、专注、对世间的真知灼见、人类在世间的地位、与佛陀之道的修习提供了些远离内心烦恼的方法。

## 佛教在现代社会的传播

现今全世界的佛教徒总人数约在两亿三千万到五亿之间，而且还在持续增加中。因为佛教的意识形态是根据逻辑且科学的，对于具先进思想的现代人而言是深具吸引力的。

## 佛教在亚洲

佛教发源于亚洲的印度，再传到世界各国，大部分的亚洲都熟悉佛教的观念。几乎几个主要的佛教教派在亚洲皆有庞大的势力。金刚乘盛行于西藏、蒙古及部分印度地区。南传佛教则为大部分东南亚国家的主要信仰，如缅甸、柬埔寨、泰国和锡兰。北亚则多奉行大乘佛教，如中国、越南和新加坡，中国和日本更是禅宗的重镇。佛教的教旗原本是为了庆祝佛教在锡兰复兴而设计，后来就沿用为国际佛教旗，即表示和平，和谐与博爱。

## 佛教在在其他各国的发展

十九世纪下半叶，佛教开始被一些欧美人士接受，他们

被佛陀的教法所启发。亚洲经典（多数是巴利语圣典）的英译或其他语言的翻译更是促进了佛教往西方国家传播的速度。

在柬埔寨、曼谷、美国及大英国协各地越来越多寺庙与佛塔的建筑出现，可以看出佛教已被视为世界上的主要宗教之一，并逐渐恢复往日的荣耀。

## 佛教的重点

从佛教在世界的宗教舞台上出现开始，就有许多的分支派别相继成立，各有其信仰、修法、规矩与习惯，但中心思想都是佛法。

1967 第一届世界佛教僧伽大会于锡兰召开，全世界德高望重的大乘及南传法师共聚一堂并发表声明要团结各个教派，此一共识声明立刻被全体僧伽无异议通过。

各佛教团体联合发表的九大共识：

- 一、佛陀是所有佛教徒唯一的导师
- 二、我们皈依三宝—佛、法、僧
- 三、我们不相信这个世界是上帝创造与统治的
- 四、正如同佛陀是悲智的化身，我们也认为生命的目标是发展对所有有情众生的慈悲心，也为了证悟胜义谛的智慧
- 五、我们相信四圣谛—苦、苦集、苦灭、苦灭道迹，也接受宇宙的因缘定律（因缘法）
- 六、我们了解 佛陀的教法：一切缘生法故无常，苦，无我
- 七、我们理解三十七道品是 佛陀所教的不同的正向菩提之法
- 八、依各人的能力与性向有三种成就菩提的方式：以声闻弟子，以独觉辟支佛，或像佛陀一样。我们也认知为利他成佛而选择菩萨道是很好的。
- 九、我们同意在不同的国家，僧伽的生活方式，一般佛教徒的信仰与修行方式，律仪、风俗习惯会有冲突。但我们不可把这些表相与佛陀的教法混为一谈。

以上联合各佛教团体的九大共识是由 Walpola Sri Rahula 尊者所拟。1981 年他又重新修改润色演绎了一些，但基本精神并没有改变，只是作更了更详尽的阐述。



## 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 km<sup>2</sup>, 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）

柬埔寨 尊者 Muni Ratana 著 / Aticca 譯 2011

各位长老和尊者，女士先生，我能在这里与南传僧侣做共同宣言，感到非常高兴和荣幸。我很高兴看到你们，也希望你们和我感到自豪，因为我们是美国原始佛教会主办的这件大事的一份子。

首先，我想藉此机会介绍有关我和我的生活处所。我名叫 Rath Muni，法号是 Viriyapandito，来自柬埔寨。我 12 岁出家。目前我住在费城的 Preah Buddha Rangsey 寺。那里提供精神教学，会员咨询，主持传统仪式，并帮助维护佛教。圣殿的设计看起来像一个传统的柬埔寨佛教寺庙。

在过去九年，本寺成员一直成长，今天它是费城最大的佛教寺院，已超过两万名，虽然主要是柬埔寨人，也有来自中国，寮国和越南的成员。本寺不只是一个宗教地，也提供了重要的小区服务。例如，以前在费城南边有许多帮派和很多的暴力事件，多年来，本寺已帮助减少这类事件。我们提供古典、民间舞蹈和音乐的课程，诵经，礼拜，和僧侣训练。我们还提供空间给市政厅开会，宣传活动，和英语作为第二语言的课程。我们已经成为费城佛教界的重要的一部分，广泛地参加例如柬埔寨新年的节日。

你们有一些人或许知道，柬埔寨是一个佛教国家。几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。无论在柬埔寨以及海外，寺庙和僧侣是柬埔寨文化和教育遗产的一部分。佛教在柬埔寨的存在，至少起源于 5 世纪，有些说法将最早的起源定于公元前 3 世纪。自 13 世纪起，上座部佛教一直是柬埔寨的国教（除红色高棉时期外），目前是约 95% 的人民的信仰。僧侣在佛教文化中很重要，他们在寺庙和邀请的民众家中举行宗教和传统仪式，包括生日，婚礼，葬礼，缅怀仪式，祈福房屋。僧侣给予祝福并提供小区咨询。

为了证明以上我说的，我想介绍 Bayon 寺庙一个有四面装饰的佛塔，在 12 世纪后期，由国王 Jayavarman 第七

世建于柬埔寨吴哥，吴哥是高棉帝国的最后和最持久的首府。它占地 9 平方公里，其内有几个早期的纪念塔，以及那些由 Jayavarman 和他的继承者所建。Bayon 的高棉语有一个意义：「奇幻」。他们设计了 49 塔，每个塔都有四面装饰，代表 佛陀的四无量心：慈、悲、喜、舍。从这个佛塔，能学到很多关于柬埔寨佛教的事，特别是关于四无量心。

四无量心也可称为四梵住。

印度教的「梵」指印度教的创造之神，与毗湿奴、湿婆并称三神一体。根据梵天往世书，祂是摩奴 (Mānu) 之父，由 Mānu 生出所有人类—维基百科。

有一则故事，一群婆罗门请问 佛陀，他们如何能见到梵天，请 佛陀指示方法。佛陀问他们是否有人见过梵天，他们回答没有，因为只有死后才能见到祂。佛陀又问他们的老师是否见过梵天，他们也回答没有。于是 佛说：与其试着想见到梵天的色身，不如在内心与祂相遇。在佛教中的婆罗门是指四无量心—Paulette Sun Davis

法句经 396 偈：「只因他从婆罗门族的母胎中出生，我不会即称他为婆罗门。若还未脱离烦恼，他只算是个低下的婆罗门。只有对无污垢与无妄执的人，我才称他为婆罗门。」

法句经 405 偈：「他已舍弃对一切众生使用武力，扰动以及不动（即阿罗汉），自己不杀生，也不叫人杀生，我称此人为婆罗门。」和在 411 偈：「他已无贪欲，已觉悟四圣谛而断疑，已证悟不死的涅槃，我称此人为婆罗门。」

佛教学人对四无量心的解释如下：

身为佛教徒，我们相信行善，也明白我们不是孤立的，而是相依的。我们都希望生活快乐，但快乐不能由孤立而获得。个人的快乐依于所有人的快乐，所有人的快乐也依





于个人的快乐，因为一切生命皆是相依的。为了快乐，需要对社会大众与一切众生培养善意。

对一切众生，培养善意的最好方法是修禅观。在佛陀所教的许多禅法中，有四种特别与慈、悲、喜、舍的修习有关的，称为四无量心，因为是向无量众生，而修习所获的善业也是无量。这四无量心也称为四种崇高的精神状态，因为好比天神的非凡精神状态。

借着修习慈、悲、喜、舍的善意，我们能渐渐远离瞋心、冷酷、嫉妒、欲望。这样我们就会在当下及未来获得快乐。未来的福报来自于再生于善道。当你的言语行动能利益自己与他人，幸福就会来到。

### （一）慈

慈，第一无量心是愿一切众生都快乐。慈调伏瞋心，这就像是慈母对她的新生儿一样。她愿他能健康，有好朋友，聪明，一切都成功。总之她真诚地希望他快乐。某人可能对特定朋友，自己班级，小区或国家有类似的慈心。在所有这些情况下，某人发愿让某人或相关人群也能快乐。

在上述例子，慈心仅限于那些与某人相关的人群。在慈心观中，不仅向那些感觉亲近的人，也向其他只稍微认识或完全不认识的人发展慈心。最后，慈心是扩大到所有众生。然后，在日常生活中的普通的慈善心，才升华到崇高的心境或无量心。

### （二）悲

悲，第二无量心是愿所有众生免受痛苦。悲调伏冷酷。人们可以在周围的世界观察悲心的自然流露。例如，当母亲看到她的儿子患了重病，她自然会生起悲心，认真的愿他可以摆脱病苦。同样的，多数人都经历过见到亲戚，同学，甚至是宠物受苦的悲悯感受。这些都是普通悲心的例子。要成为崇高的心境，悲心必须超越个人所喜爱或关心的有限群体。悲心要扩大到所有众生，才升华成为无量心。

### （三）喜

第三无量心，随喜，是为众生的幸福和美德而庆幸的善

意，能调伏嫉妒，减少自我中心的想法。

人们在日常生活中可能已有随喜的经验，就像母亲对她儿子的成功幸福的喜悦。同样的，几乎每个人都会有一次对朋友的好运气的喜悦经验，这些都是随喜的一般经验。当观想喜悦和感激扩大到所有众生，而不只是所爱的人，才能经验到喜心升华为崇高的心境或无量心。

### （四）舍

舍，第四无量心，视众生为平等，不论它目前与自己的关系。舍心调伏执着、厌恶。

我们在日常生活中经历过舍。当一个成年儿子与他的家人安居下来，他开始负责任的过自立的生活。虽然他的母亲对他仍有慈、悲、喜，现在又有一个舍心的新感受，她认可他在生活中的自立和负责任的立场，而不固守住他。

但是，要成为崇高的心境，舍心必须扩大到所有众生。为了做到这一点，我们需要记住，我们与亲戚朋友，甚至敌人的特殊关系，都是往昔业力造成的。因此，人们不应该固守住亲戚和朋友，而以仇恨与冷漠对待其他人。此外，我们今生的亲戚朋友，可能是前生的敌人，并可能在未来再次成为敌人，而今生的敌人，可能是过去的亲戚朋友，也可能在未来再次成为亲戚朋友。

借着四无量心的观想而发展善良的社群观念，能改变个人的自己和社会生活，远离瞋心，冷酷，嫉妒和欲望，对于自己和与自己相关的人群感到更快乐。在家里、学校和娱乐中，可以体验与一切和谐的新感受。接着，这些善意，将帮助人们成功地与在职业生涯和社会生活的他人相关联。即使过了今生，培养四无量心所获得的善业会让人们在善趣中重生。

毕竟，Bayon 寺的建筑，是以巨大的石面献给佛教徒已知的菩萨，代表四无量心扩大到世界各地。今日，它已成为世界遗产。

好了，愿在座的各位充满慈爱。愿每个人都得到很好的慈爱，和平和放心，愿大家很高兴。



## 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、无常、苦，故於六入处生喜乐，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、贊嘆、系著住；愛樂、贊嘆、系著住已，心轉歡喜，歡喜已深樂，深樂已貪愛，貪愛已厄碍。歡喜、深樂、貪愛、厄碍者，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，不贊嘆，不系著住；不喜樂、不贊嘆、不系著住已不歡喜，不歡喜故不深樂，不深樂故不貪愛，不貪愛故不厄碍。不歡喜、深樂、貪愛、厄碍者，是名一一住。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、贊嘆、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，乃至不得解脫魔系。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，知喜不贊嘆、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，乃至解脫魔系。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，入於魔系。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，不入魔系」。

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

### SA309 大正藏《雜阿含》309 經

我是听 佛陀這麼说的：有一段时间，佛陀住在瞻婆国的揭伽池旁边。

那时，尊者鹿纽来到 佛陀住处，顶礼佛足之後，退到一旁坐下，问 佛陀说：「世尊，如您所说的，有第二住，有一一住，请问怎样才算是第二住？怎样才算是一一住？」

佛陀回答鹿纽说：「很好！很好！鹿纽你能请问 如来这些法义。」

佛陀告诉鹿纽说：「有眼所识的色境，可爱，可乐、可思念、合意，持续滋养欲爱，那比丘见到时，喜乐、赞叹、心念系缚住於色；爱乐、赞叹、系缚住於色之後，内心转为欢喜，欢喜後加深喜乐；加深喜乐後生贪爱，生贪爱後即障碍修行。有欢喜、深乐、贪爱而障碍修行的，叫做第二住；耳缘声、鼻缘香、舌缘味、身缘触、意缘法，也是如此。鹿纽！像这类的比丘，即使他在空闲处单独生活，还是叫做第二住，为何這麼说呢？因为他没有断除、灭尽爱喜的缘故。这种不能断除爱欲而又不自知的，就是诸佛如来所说的第二住<sup>1</sup>。

如果有比丘，對於可愛，可樂、可思念、合意，会持续滋养欲爱的色境，那比丘见到後，不喜乐、不赞叹、心念不系缚住於色；不喜乐、不赞叹、心念不系缚住於色就不会欢喜，因不欢喜，就不会加深喜乐，既然不会加深喜乐，就不会贪爱，不会贪爱就不会障碍修行。没有欢喜、深乐、贪爱而障碍修行的人，叫做一一住；耳缘声、鼻缘香、舌缘味、身缘触、意缘法，也是如此。鹿纽！像这类的比丘，即使住在高楼重阁内，还是称为一一住。为何這麼说呢？因为他已经灭尽贪爱、而能自知；这类已断除贪爱、而能自知的人，就是诸佛如来所说的一一住<sup>2</sup>。」

那时，尊者鹿纽听到 佛陀的解说，心中欢喜、感谢，向 佛陀行礼後离开。

#### 注释：

1. 第二住：（cf.《相应部》六处相应 35.63）：「...渴爱为彼之第二友伴者，彼於此尚未除灭故，彼仍称随伴住者。」
2. 一一住：（cf.《相应部》六处相应 35.63）：「...渴爱为彼之第二友伴者，彼已除灭此故，彼称为单独住者。」

## 古老經說 讀後感言

台灣 法觀

在大正藏《杂阿含》309 经中，尊者鹿纽问佛陀關於单独住(一一住)与有伴住(第二住)的意义。

對於这个问题， 佛陀的回答可做为修行人生活的准则：修行生活方式重点不在於是否自己独居或者住於高楼重阁；而是修行者是否於六触入处远

离贪爱。

根据《杂阿含》经文的记载， 佛陀有时与僧团一起生活，有时则入林独处不接见访者，或单独游化它地，毫无罣碍，解脱者的境界是何等洒脱！



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

相隔一年的时间，中道僧团第四次来到了美国麻州佛教会弘法，跟随 随佛尊者修学的弟子们无不欢欣鼓舞。大家原本希望师父可以在麻州普贤讲堂接着去年的十日禅修再举办一次十日禅，但是因为师父们此次来美的时间比较短，只能安排两天半的讲座，于是对这短暂的机缘，大家更加珍惜。

### 2011年7月15日

根据往年的经验，本以为纽约的师兄会开车送师父们过来，我们在麻州恭候即可。不过为了保险起见，我们还是有一位师兄留在家里，等待万一师父来电话要求接应时，可以马上赶过去接应。

这是一个夏季的星期五，意味着很多上班族会为了度周末而奔驰在高速公路上。所以，师父们理所当然的遭遇到周末大塞车，好在师父们中午不到十二点就出了门，到达麻州佛教会普贤讲堂的时候也不过五点多，还算是比较顺利的。

几位跟随随佛尊者修学的师兄师姐早已恭候在讲

堂，帮忙师父把行李安置好，向师父顶礼后，本想让师父在晚上开示前先稍微休息一下的，不料师父上座后马上进行了开示。师父说自己在弘法的过程中，经历了从开示不引经据典，到开示引经据典的过程。前一种方法会让一般人觉得容易接受，但是对开示的内容会有疑问，觉得师父讲出来的法是不是师父自己发明的。针对这种情况师父采用了第二种方法，弘法引经据典，让众生生信。中道僧团连续到美国弘法已经五年，也经历了这样的两个阶段，现在要进入一个新的阶段了，即教导那些对原始佛法已经有基础的信众开始在生活中修行。

这次随佛尊者在麻州普贤讲堂的讲座主轴是无上菩提，分别以正觉的内涵，解脱的生活和人间的佛陀展开细说。师父特别指出，此次在麻州普贤讲堂的讲座不但对听法时间不长，而没有耐心去了解佛教教法的人有帮助，对学佛多年，并已经了解经法的人也有帮助。





晚上七点，随佛尊者开始了在普贤讲堂的第一堂讲座——正觉的内涵。师父说佛陀正觉的法要就是了解苦如何生起。任何事情都不离眼耳鼻舌身意的经验，人们想离苦，但是因为苦的过程都在眼耳鼻舌身意的经验里面，所以，就想象有外在的一个什么地方可以去，而离开现实经验的苦，这是一种不切实际的想象。另外还有人察觉到自己无法离开苦的现实，于是就采取自我催眠的做法，把实际的苦的经验看成是假的空的，以为这样的思考，会减少痛苦。然而，佛陀的正觉是离开这些不切实际的想法，在对身心的实际观察中发现苦是如何产生的，并且通过这个发现来找到灭除苦的方法。这种正觉的方法必须由我们自己来实践，因为正觉是对苦的经验，无法描述，只能从我们的六识去了解。

2011年7月16日

早上的讲座安排在九点开始，但是因为随佛尊者八点钟要与马来西亚的法友们联机，麻州的佛友舍不得任何可以听法的机会，于是也在八点到达讲堂，参

加听课。而师父索性就此开始了第二天的讲座——解脱的生活。师父首先提出了我们要解脱什么问题，把解脱从我们平时的高谈阔论引导到现实中的痛苦与烦恼，把遥远抽象的宗教性的生死轮回，引导到我们每天早上不得不起来上班这个现代人真正的轮回之苦。即使对于不上班的人来说，也有其必须烦恼和担心的事情。但是，当人们在感觉快乐的时候，往往不去思考在快乐的背后，我们付出了什么以及想维持快乐的痛苦。所以，十二因缘重要的不是生死轮回，而是苦的根源，重点在于此有故彼有，诸法因缘生。现实人生中人们最想解脱的就是苦，而明白因缘法就是对苦的觉悟。这就是正觉的核心。解脱苦是建立在对苦的觉醒之下的。

师父们匆忙地结束了中午的应供后，直接从餐厅赶至哈佛大学，以便两点钟开始对哈佛大学和波士顿的学生学者们进行一场《佛学与当代社会和当下人生》的讲演。因为正值暑假，举办单位原本预计不会有太多的学生参加，不料未到两点，会场大门尚未打





开，已经有很多年轻人聚集在门外等候，听众人数远远超过了预估。原本准备好的讲义被一取而空，不得已，只得赶紧派人去附近的复印店加印，却依然不够分发，只好请普贤讲堂前去的法友们不要拿。由于参加的学生远远超过估计，椅子早已不够坐，很多人只好席地而坐，与会者把教室挤得满满的。面对这些未来的科学家、文学家和社会活动家，随佛尊者用极为通俗的语言阐述了原始佛教的教义，让学子们了解悉达多是谁，什么是悉达多的思想，以及悉达多思想对当代社会的意义，对当下人生的意义。这些年轻的学子们虽然大多数不是佛教徒，却对师父的讲演表示出极大的兴趣，纷纷对现代佛教的现象以及如何在生活和学习中运用佛法接二连三地提出了问题。师父针对他们的提问给予了详细准确的回答，一时会场你来我往交流气氛热烈，张力十足。师父妙语连珠的回答使得这些常春藤校的佼佼学子们深感钦佩，认为师父的亲力和回答问题时表现出来的智慧是前所未有的。在问答的你来我往之间，时间竟然过了三个半小时，

远远超出了预定的一个半小时。由于会场交流踊跃，主持人不得不把时间一延再延，直至工作人员前来关门。但是，听众们在与师父合影后，依然舍不得离开，很多人更是拿着刚刚拿到手的《原始佛教之确证及开展》和《嫉妒的知觉与止息》请师父题词签名。也有人继续就个人的一些问题向师父请教。等到师父离开时已经是近傍晚六点钟。由于师父们急于赶回普贤讲堂，以便不耽误晚上七点的讲座，虽然讲演场地距离哈佛大学的主校区非常近，却也未能见到哈佛大学主校区与哈佛先生的铜像见上一面。这个遗憾只能等明年师父们再来时补上了。

师父回到麻州普贤讲堂后，稍事休息，七点钟又继续《解脱的生活》的讲座，一口气又讲了三个多小时。听着师父嘶哑的声音，心里真是又心疼又感恩。师父为正法的延续不辞辛劳，我们这些弟子唯有勇猛精进，把追求世俗的成就转为追求对苦的正觉，在现实生活中依明依正觉而行，远离苦恼，才是回报师父的最好供养。





2011 年 7 月 17 日

师父们来麻州的这几天正是热浪向美东移动的时间，前两天还不觉得太热，可是今天却是感到越来越热。

早上九点，随佛尊者开始了此次讲座的最后一章——人间的佛陀。师父详细地解说了“人间佛陀”的由来以及佛教史上关于“无我”定义的演变，和两者之间的关系。依阿含经的因缘法建立人间佛教，才能导正后世佛教所出现知脱离现实的问题，如此才能解决众生在现实中的痛苦与烦恼，佛法才能真正的利益人间。

由于此次师父们只在麻州停留两天，所以，两次午斋都是由弟子们在餐馆供养师父。相对于我们只知道在餐馆里面享受美食，师父更是细心的观察到餐馆墙壁上挂着的老照片，并在后来的开示中指出：那些老照片中的人都已经不在人世了，但他们的照片还挂

在墙上，有谁能记住他们呢？所以，不要以我来看生命，要从因缘来看生命。

下午一点半开始，师父用了三个小时的时间引经据典向大家开示了五蕴与十二因缘的关系，以及如何在六触入处观因缘。

虽然天气炎热，连空调都无法把室内温度降低，听师父讲法的法友们仍然坐满了普贤讲堂，并拼命地想记住师父的每句话。

师父在讲课的最后还鼓励大家精进努力，真心办道，祝福大家成就菩提。

两天的时间一晃而过，在夕阳的映照下，师父结束了在麻州的课程，收拾行李趁着天黑前赶回纽约。弟子们都围绕在师父们的车旁帮忙把一件件行李安放整齐，怀着依依惜别的心情，看着车缓缓开离普贤讲堂的停车场。大家向师父们挥手告别，盼望明年能再次在麻州与师父们聚会。





2443/2011年7月24日～29日

## 正覺五日禪側記

### 隨行書記

此次有别于过往的殊胜禅修，侧记也有别于过往的形式，内容仅就 随佛尊者提点法友，修行时应特别注意的地方着手，深奥及禅修关键法钥，则不是侧记里所要记录的内容。宝贵的法义需择人而教，这次参与十日禅的法友，都是尊者传法于美国，一步一脚印跟随尊者学习的法友，由于名额的限制，录取者也都是经过特别审慎的考虑。所以，此次禅修尊者也说：

「这是我很重视的一次禅修，以往都是得向北传道场，借场地来办禅修，所受的限制与阻碍很多。然而，这次是在一处完全可发挥的场地办理……」。尊者有别于以往所办禅修形式，以直指人心，指出实际身心可以用上工夫的方法，让来参与的法友不论程度高低，都有亲自经验自己身心实用的方法，并且从第三天起，整天都有小参时间，尊者依法友们各自在修行上，所遇之问题与瓶颈做及时指导，让法友们都有近乎于——向须陀洹的法喜与觉悟中。

### 禅修第一天 (7/25)

晨起第一支香，尊者开宗明义说到：「在这十天的禅修里，法友们要好好督摄六根用功，别忙着看风景，将念头专注在入出息……。大家的福报很大，昨天纽约的天气还是高达华氏 100 度以上，不过临来之前就下了一场雨，让懊热的天气降温不少。所以，今天清晨的天气很舒适、宁静，有自然的凉风、鸟叫

声，真是一处相当好的禅修环境，大家要好好把握，别闲杂话语（违规不遵守禁语者迁单，避免影响用功者）、别心散了！不然就可惜了这么好的一个地方。好好将心静下来；好好看看自己……。将这十天留给你自己，别管其他的人、事……。」

紧接着几支香里，尊者为法友们开示：「菩提道次第总纲、禅观法要及次第，并教导初禅的修行方法以及因缘观。传统佛教所讲的戒、定、慧三学，原始佛教如何说呢？以及如何修？尊者都有精辟的开示，并且指出实际身心实修之道……。而后，尊者也提醒法友们——坐一、二天后你们会开始觉得无聊、焦虑，内心需要自我肯定的欲渴，寻求别人认同……会浮现。此时得从身触入处下手，将念头放下，只要注意……。熬不住前面的无聊，就没有后面如石火电光般的醒悟与喜悦……。」

### 禅修第二天 (7/26)

午后第一支香，Ven. Tissarā 教导法友们修卧禅，由于禅堂的空间不大，以至于大家必须紧邻相靠在一起，虽是如此，反倒是能更加体会，并观察到尊者所教导的因缘观……。当 Ven. Tissarā 教导完毕，法友们一起坐后，个个精神为之抖擞。有言道：「休息是为了走更远的路」。此语正恰如其分的表达到达法友们为下一支香准备的心情。



第八支香，尊者提醒法友们，禅修的静要自己努力，既来之，则安之。尊者将自己早年第一次及第二次参加大专精进佛七的体验，分享予诸位法友们，当时一进三门后，和尚就将三门锁上，参加者中途想走是不让走。每天除了十支香外，一天得利用一支香与一支香休息十分钟的时间，选择拜佛一千拜或念佛二万声。此时心理的建设「立意」很重要，认定我绝对可以，就一定可以做得好。尊者依靠对自己的立意，克服在修法上的障碍，致使能成就于在定中见佛广大身的殊胜体验。

### 禅修第三天 (7/27)

昨晚由于聆听尊者开示，忆及当年参加精进佛七的体验历程，对于尊者初入佛门，所发的勇猛精进心，法友们都相当震撼与感动，也想学习尊者的精进。首先从克服对食物的渴求做起，于是早斋、午斋都减少些许用量。紧接着可看到法友们，开始收摄晃动与不安的念头，将心念专注于息出、息入。不再会看到闲晃或发呆的法友，触目所及映入眼帘里，到处都是法友们专注用功的身影，或在林间行禅，或在佛堂、树下坐禅，所有人皆为了生死大事而努力着……

### 禅修第四天 (7/28)

早上，尊者向法友们开示：「诸位来自四面八方，有点年纪的人，对人生没抱什么希望。碰到宝贵佛法，盼望能早日见法，面见世尊的因缘现在已展开来，可以满足大家的愿。此时修行上的立意就很重要，【立意】就是确定方向，下定决心确定自己要怎么做，才可为自己身、口、意下强大的规范，不然是做不来的。人生在世谈修行方法，也许有一天全都具足在你面前，但就独缺一个——不相信自己真的可以得到【意志颓废】。生命不要轻忽以对，要认真以对。把自己脚步走好，才可对周围世界有帮助，众生就是贪、瞋、痴，你能指望他们怎么样？那对你自己的贪、瞋、痴，你又想怎么样？年轻人可以晃十年再打起精神来，而年纪不小的人，要比年轻人更打起精

神来用功修行才是。唯有立意，才可精神向前，所谓【天行健，君子以自强不息】。从现在对自己身、口、意改变起，而不是只学一堆知识却什么都不做。从对自己立意——做一个怎样的身、口、意，按自己的良知去做，不管世间如何黑暗，自己是亮的就行，全力以赴，年纪不是问题，立意才是最重要。」

第三支香，昨晚安板前，Ven. Tissarā 特别向法友们解说搭伞帐的方法，因此法友们现在就一一背起头陀伞帐，再配上绳子，各自去寻觅好风水。就在彼此互相协助下，于树下搭起伞帐来，当将地板的塑料布铺好，再将蒲团铺上，修行者就可在里头，日夜精勤用功了。这头陀伞帐是新加坡的一位居士，订自泰国，空运来美。为让法友们体会，于林间昼夜精进、不放逸，专精禅思……好好修行，发心订了七十套给禅林，以利美国的法友，真是功德无量！

### 禅修第五天 (7/29)

上午，尊者提点法友们，第一梯次今天是最后一天，在倒数几个小时的时间里，大家更要加紧用功，要让今天的禅观能有寸进，尊者再次指导法友们从止禅如何进入观禅，如何直接契入因缘观？法友们在尊者的引导下，都略有所悟，接下来就是各自的努力与用功……

下午结营前，尊者不忘提醒法友们，回到现实人间，如何将所学的佛法用在生活中？佛法是要变成生命来改变的，届时就不是佛法怎么用？而是佛法就是你自己……

- ◎ 避免让自己苦恼，是要让自己人生好过些。要学会看透什么是可避免、什么是不可避免的事，可避免的要尽量避免；不可避免的要学会如何去面对。
- ◎ 在许多人生不可免的事情上，就在那历程里引发的所谓「不调适」心境，一定要有今天过了就算，刚刚过了就算，不要浪费记忆空间。过了就算，没有叫你原谅谁，因为太累了，只为了放过你自己！这个是没有谁对谁错的问题，这种人与人之间、自己



与自己、刚刚与过去之间所形成的落差，如走路，每走一步都要保持平衡，每一步都不同，调适过了就算，丢了就好。任何努力调适就是现在，若这种小事一辈子都不能度越，就会是人生的大事。【没有谁原谅谁，谁对谁错，只有在当前如何让自己更好】

- ◎ 正常人相处，不是谁好谁坏的问题，只有适合不适合的问题。
- ◎ 人千万不要有一个「我就怎样」的想法。
- ◎ 别把生活中的事，非得论谁是谁非，这是很痛苦事。我们得自己调适，自己能明白并学会调整，人生就会比较好过些。在生活中的点点滴滴，过了就算，不要因为一句话的不快就变成一辈子的仇人。
- ◎ 「不要期待这个世界上，有另外一个人合你的需要」莫失了这个正念。如此与人相处则能大事化小，小事化无。



◎ 人要学会在现实状况下，即使有不合你意，也要懂得接受。生活中要学会将内心的需求放下，则现实中许多不美好的事就会不见，就能接受、欢喜。所以，烦恼与欢喜常在一念之间，修行不是只懂得打坐，而是要懂得「改变」。

在结束的此刻，脑海中不断浮现尊者提到：他这一生的修行方法，只有【当真】二字，没有其它了。对师长所教导的开示，就**依教奉行，认真去做**。虽只有二个字，但要终生奉行不悖，若没有坚定不移的信念，是无法持久。反观我们，在聆听尊者的开示后，我们真的有把尊者，苦口婆心提点大家注意的话记在心里面吗？还是只当是不错的人生哲理，想到时拿来用一用而已，对自己依然**固守不化**呢？若是这样，我们岂非辜负尊者，用生命殷切地教导；不也同时辜负自己，这一生可贵的得度因缘乎？不可不慎啊！以此与法友们共勉之。

【后记】此次禅修得以如此殊胜与顺利，最要感谢的当然是 随佛尊者，以及中道僧团的法师们。还有也要感谢许多法工的护持，诸如：禅修前帮忙法友们准备食物及用品。也要感谢法毓、法谛二位典座法工长，有法友事前先做好一些食物，将其冰冻，待禅修期间就可取出退冰、加热即可食用，既方便又省时间，并在禅修期间帮忙分配食物。还有法通居士也做了一些超级大馒头及一百多个包子，让法友们的早餐既方便又可吃得饱。也感谢法月居士在禅修期间承担法工长之职，此职事常会因分心而无法专注用功，感谢她牺牲自己，成就大众。也感谢法进居士，负责打板，这份职事看似轻松却是压力很大的职事，因为所有人一天的行持，全靠板声在进行，若稍有差迟，就会因一人而误了大众修行。就因如此，夜里休息时常无法安心入睡，总是得提心吊胆，深怕睡过头而误了大家，辛劳了！活动能进行顺利，当中最要感谢，莫过于一些无名英雄在后面默默地承担与付出，感谢所有护持此次禅修因缘的人、事、物。**至诚礼谢！**





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

五天进阶禅修紧接着先前的五天基础禅修班之后展开下来，由于名额仅限 30 名，可说是，集合了各种善因善缘，才能把来自各方的学佛老参与精英凑在一起。放下身边的万缘，努力成就无上道。除了来自美国的康州，麻州，和纽约的学子之外，其中更有包括有来自中国的上海，马来西亚的禅修者。每天各个禅修者都按师父的提醒与鼓励，努力地修止禅，完全禁语，唯恐在不经意之下，一句言语蹦出来，而坏了个人与其他法友的生死大事。

在这片绿意盎然的农场别墅，有池塘、野鸭、野兔、梅花鹿、大小松鼠，有虫鸣鸟叫，有高耸大树遮蔽的林荫大道，让禅修者行禅，不仅安全舒适，更富诗意与禅境。加上带有神秘感的头陀伞，在清风中摇曳飘荡着，宛如古仙人道隐隐的呈现眼前，令人不禁生起，心向往之的悠悠情怀。

很幸运的，这十天的天气一点炎热的酷暑味都没有，让我们这群心向解脱的原始佛教的弟子们，在这

完美因缘下，勤修安那般那与止观。已修了前五天禅修的同修们，多接着另五天的进阶禅。我们这群后来才到的学员，虽在刚开始报到时，有点骚乱，影响了道场，但很快的，大家也很自爱与警觉，深知“宁动千江水，勿扰道人心”的个中三昧，也都马上进入了精进的状况。但这样的骚乱，对看似颇有修为的第一批学子，一点也不以为意，果然不为所动，继续在菩提正道上精进努力，真是不简单啊！原因无他，原来大家都是老老实实的紧抓着，师父对四念处禅修行法的独门精湛的引导。师父的解说，清晰可行，有在佛门二、三十年的师兄，如获至宝地赞叹说：“讨论四念处的书多如天上的星星，唯有今天才找到，真正可以入手实践禅观四念处的方法”。

当在要求法友们分享宝贵的心得时，十之八九都是满怀欢喜地回答着说：“好开心”，尤其是法曦师姐连三次打从心眼地赞叹着。麻州的法至师姐收获匪浅，嚷着以前跟着师父，总觉得在外面绕圈子，不得



其门而入。现在，有了钥匙，就看自己能否把内心言语止息的功夫，掌握到随时能像闸门般的开与关。如果可以把个人批评的言语，能像水坝的水，瞬间就阻隔干净，如此便能登堂入室了。更多的师兄师姐，恍然大悟地了知，在这以前，自己以为已去无明，原来那只是像鹦鹉学人说话，把师父所教的十二因缘法运用记忆，流畅地，用言说想象套入禅观而已。现在更清楚地知道，自称见法的傲慢，不是见佛陀的法，而是有我见的缘生法。所以，禅修之后，只得老实修行，重新乖乖地放下万缘，禁语练功，亲身去验证。也有些师兄师姐，很惶恐地以为，这次打禅因为散漫心太强，完全没有收获，殊不知所有发生的都在改变，如何能有所得呢？而他们的没收获，正是自己真实的亲身体验，怎能说没收获呢？而那些自以为收获颇多的人，或许也只是得到个人的价值和自我的肯定而已罢了。缘生是苦，你说，那里不是缘生呢？知道了，还不赶紧修！仿佛听见师父说：“别让自己故意的失念啊！”。

这次参加禅修的人同时也兼法工，轮流煮两餐，你吃我煮的饭，我吃你煮的菜，大伙比一家人还亲，刚开始坐在大殿打禅，厨房传来大厨师们的吱吱喳喳声，外加此起彼落的切菜“叩叩叩…”声，内心总是嘀咕数落着，轮到自己下厨时，才惊觉到切菜能不出刀碰板之声，炒菜不出炒炸吱吱声，何其难也。更何况，掌厨时，七八个兄弟姐妹在前一晚领命，隔天早上五点准备早餐，十点准备午餐，时间紧迫，加上刀叉放哪儿也分不清，这才恍然地明白，所有法工的天才智慧和劳苦功高。自然，也不再有人，心里指着别人鼻子，内心说三道四啦（因为禁语不能出声）。也更了解到，把眼睛往下往内看，脚踏实地亲身验证的重要性。虽说各个均辛苦掌厨，但全部都欢喜布施，来共襄此一禅修胜举，学佛美事与因缘。再好的宴席也有散场的时候，大家离情依依，赫然发现，不再嫌脚酸，不再怪邻座的干扰，不再怕 tick 的偷袭，不再畏惧群蚊的攻击，内心只想着，能延长几天该有多好。您想知道有多好吗？下次请跟我们来。





## 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 中道禅林举办的八戒一日修活动 ---『八戒淨修營』，虽然活动只是短短的一日，但也能令法友在繁忙的生活当中，让自己有一个沉淀心境与静修的机会。



凡是前一日来报到的法友，在活动当天的黎明 6:30 左右，都必须依照道场所安排的日程表进行晨观，随后再由安居于马来西亚原始佛教会中道禅林的三位法师率先带领法友一同点灯、供花及读诵早课。接近清晨 7:00 左右，法友早已准备好健康养生料理做为早斋供僧，同时法工们也各自于自己的岗位上等候学员前来报到。由于法工们的团结与合作，当时在二楼及三楼同一时间进行的活动并无受到任何障碍与干扰，相反地还很顺利的完成。上午 8:00 前，法工长为法友讲解活动的规则内容与道场状况。过后，Ven. Bhikkhu Citta Sang Varo 再次带领法友一起诵经做为活动的开始。目前游化于美国的 随佛尊者透过网络联机，还亲自为法友授戒，并且依大正藏《杂阿含》Ā931 经之“修习六随念”，开示说法，同时也勉励法友要努力精进修习，正向于三藐三菩提的修证，接着又通过网络联机的方式，礼请 Ven. Tissarā 为法友解说与引导修习止禅的方法。

午斋时间上午 11:15，法友们献出自己最拿手的厨艺料理来供养布施，用斋后开始午休。直到下午 1:00 时，听到「叮叮、当当」的声响，法友们才各自排队进入禅堂继续用功静修。此刻，活动除了静坐与行禅的修习以外，Ven. Bhikkhu Citta Sang Varo 与 Ven. Dhammadinnā 也轮流为法友分享法义。首先是由 Ven. Dhammadinnā 为法友宣说『远离悭贪、施者得福』，大正藏《杂阿含》Ā1041 经与故事比喻。之后再由 Ven. Bhikkhu Citta Sang Varo 依大正藏《杂阿含》Ā760 经「佛陀为灭除『老、病、死』而正觉」来为法友开示。

黄昏 6:30 时，钟声轻轻地响起，这时晚课时间已悄悄的到来，也意味着活动已来到了尾声。晚课结束后，由于天色渐暗，大众快速地拍了大合照之后，紧接着又迅速地把环境清理后才欢喜归去，离开前师父再次提醒法友要好好修持八戒至隔天早晨才算持戒圆满。



## 正法新聞

2443/2011 年 7/15 ~ 17

### 美國麻州普賢講堂宣法——乘菩提道

乌帕沙玛尊者，应普贤讲堂原始佛法共修班学员们的邀请，与 Bhante Aticca 和 Bhante Paññācakkhu 一行三人，于公元 2011 年 7 月 15 日星期五，从美国纽约市法拉盛中道禅林，开车前往麻州普贤讲堂，约于下午五点左右抵达，展开为期三天的弘法活动。

当晚七点半至十点半，尊者乌帕沙玛比丘在普贤讲堂，以二十一世纪忙碌的现代人，易于接受与领会的方式，为没空研读佛经（新学）与深研佛法（老参）诸方法友，重新阐述已埋没了约二千三百年，悉达多太子所证的「正觉的内涵」。

7 月 16 日早晨与晚上，继续为麻州及邻近它州的法友，在普贤讲堂开演「解脱的人生」，以时下的口吻，阐述从追求世俗快乐日子到解脱苦的生活的定义，及其与十二因缘法和缘生法不可分割的影响。午餐时，中道僧团此行三位比丘，在麻州勒星顿市的中餐厅，接受了普贤讲堂原始佛法班学众的供养。

7 月 17 日早上，尊者以「人间的佛陀」作为三天弘法的结尾。中午则接受原始佛法学众供僧之请，应供于麻州勒星顿市的西餐厅。下午，尊者更大开了义之门，将埋没了二仟三百年的十二因缘观，依第一次圣弟子们集结共说，即阿难系传承的《杂阿含经》及优波离系传承的巴利文圣典《相应部》七事相应教的经典，引经据典地投影于银幕上，为大众一一解释如何观十二因缘、及如何了断生死轮回。

最后，尊者并勉励所有讲堂法友，在方便法存在的同时，应提醒与鼓励自己向实相念佛（十二因缘法、八正道、四圣谛）迈进，进而为十二因缘观宝贵法灯的重现及其延续，付出一分力量，作出一分贡献，让世间有智慧的当来众生，皆有得度的因缘，也可避免佛教重蹈古印度正法隐没所造成的质变与量变，终而消减于外道的不幸。（法盛于美国麻州报导）



2443/2011 年 7/16

### 美國哈佛大學宣法

7 月 16 日下午，乌帕沙玛尊者一行三人，驱车前往位于麻州剑桥市的哈佛大学，为邀请此次学术讨论的哈佛大学留美中国同学会，探讨「佛学与当代社会与当下人生」。

原本预计一小时三十分钟的学术性研讨会，从严肃的气氛，变成了四个小时既生动又活泼的答、问、辩过程。乌帕沙玛尊者在会中，欣然接受了该会主持人以及参与此会的听众，以学术界辩论性的挑战方式，探讨了许多问题：从原始佛教能否令中国大陆成为首强，到禁欲是否必要的切身问题，尊者以平实而又有深度的分析，精辟地回答了大家的疑问，并适度地反挑战当机众。此次与会大众人数，远远超过原有的预估，立体式的教室走道及入口处，甚至任何空处，皆可见席地而坐的同学与社会朋友。

尊者以悉达多太子独一无二的十二因缘法思想，用大众所能明了的言语，提出了三项可以实践的步骤：一、要怎么收获就怎么栽（此有故彼有）。二、如何实际解决世间问题（此无故彼无）。三、在精神上，如何远离不必要的贪求、断除虚妄的欲爱，以免除任何因追求快乐所可能遗留下来的副作用。依此三步骤，而成就「世间」与「出世间」诸法。

会后，尊者并以弘法的 CD、《正法之光》杂志、及其它著作，赠予与会大众，并合影、签名留念。主办单位亦以一个具有象征意义的哈佛校徽袖珍相框一只，赠予尊者以表谢意。（法盛于美国麻州报导）





## 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，由美国原始佛教会举办，随佛尊者主持，在纽约州举办了兩梯次、为期十天的精进禅修。

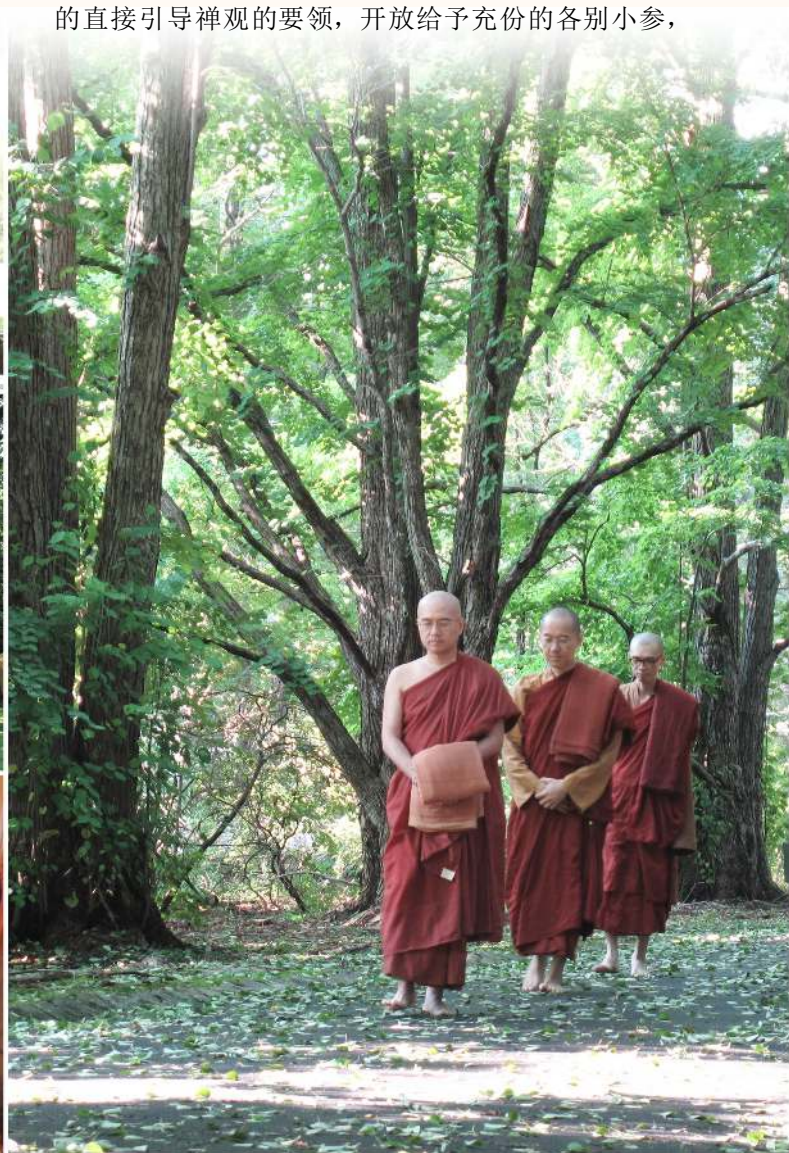
禅修的地点，兼具有宁静、自然及足够禅修空间的场地，占地二十英亩，有小湖、树林、步道、草地、林荫大道，相当的适合禅修。护法居士热心的帮忙规划参加人数及经费等等，向僧团报告得到同意后，促成了此次精进十日禅的因缘。

此次禅修真所谓是集合了天时、地利与人和等众

多善因缘，犹如在大正藏《杂阿含》801 经中所说：

「有五法多所饶益，修安那般那念。住于净戒，波罗提木叉律仪，威仪、行处具足，于微细罪能生怖畏，受持学戒；少欲、少事、少务；饮食知量，多少得中，不为饮食起求欲想；初夜后夜，不着睡眠，精勤思惟；空闲林中，离诸烦闹」。在生活步调紧凑的大纽约环境中，能够具足这五项条件，可真是难得而且可贵的机会。

随佛尊者在此次的禅修中，不同于以往可随喜参加的半开放式禅修，由于中心的人数规定，所录取者均是已有听法两年以上之学员，在教史及教理上皆有基础，尊者切要的教导止禅的摄心之法，并且不赘言的直接引导禅观的要领，开放给予充份的各别小参，





依个人之体验观机逗教，多数法友都在第一天即进入尊者所引导的禅法体验中。

每天晨修读经、受八戒；在禅堂坐禅、在林荫大道赤脚行禅；并且严格的要求禁语，在在处处皆让学员们沉浸于内在心境、外在环境的宁静体验里。尊者除了在禅堂为大众禅法开示外，亦带领大家在湖边、树下说法、还有止禅、观禅的引导。由于事先的安排与准备，每天轮流法工们，多可不耽搁用功时间，即可为大众准备两餐简单的饮食。从泰国空运来美的头陀伞帐，更让法友们体验到空闲林中、离诸烦闹树下坐的寂止，晚上更有法友初、中、后夜，精勤禅思于头陀伞帐中。

经由这两梯次、十日的禅修，法友们的禅定基础

变得更扎实，但禅定不是重点，更重要是大家对于禅观的方法，从定式语句的经文中，转为实际身心实况的观察。随佛尊者开始教导以往在美国未曾教过的禅法，依据古老经文指向的禅观次第为准，直接以身心实况为师，这才了解到经法与禅观的配合，才能真正一窥正觉之道。

随佛尊者在禅修中，说到：大家都以为依据经文说法，不离经一字是随佛的教学特色，却不知「依经不拘于经，直以实况为路」，才是随佛真正擅长的教学法。在此次禅修中，渐渐发现随佛尊者具有另一种更直接、深入的指导能力及风格，不但不离「佛说」，更让学人从实际的禅观中，丰富了经法的内容。直让参与者感未曾有，法喜充满。







## 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.

由美国原始佛教會 Compassion for Children 发起的「一元助贫，扶助孤童」，目前以救助缅甸孤童为主。原始佛教會以「美金一元」作为向社会大众劝募的基准，是因为劝募的重点是在「广劝世人行善」、「让施者、受者都能够欢喜得利」，而不是只重在募得金额的多少，避免「欢喜的善心善行」变质为「慈善的业绩压力」，并让更多人可以容易行善，进而「利人利己」。当然，「美金一元」以上的布施，Compassion for Children 还是接受捐助者的善心布施。

随佛法师说：「佛陀教法的精髓在『四圣谛』，『四圣谛』的主轴就是正觉、度苦和解脱。度苦的内涵，虽然重在远离无明、贪欲及老病死苦，但依据『因缘法』的智慧，远离『世间的困厄』及『生死的系缚』，让世人能够获得现世乐及后世乐，也是佛教化世的大用。度苦的广度，除了自身得现法乐以外，还是要依『正觉、离贪』而开展『慈悲喜舍』，在实际可行的基础上，利益苦难的众生」。

传统「四圣谛佛教」的僧团，因为守持「不受取、不使用、不积蓄金钱戒」，所以「四圣谛佛教」的僧人，除了守持净戒、学习经法、禅修、宣法化世以外，就是让世俗人护法、护僧的植培福田，是不亲自从事「世俗的慈善工作」，这是为了避免「接触金钱」及不让世俗人产生「僧人是以服务世俗为福田」的错误认识。南传佛教的传统，一向是不鼓励僧人参与「世俗的慈善工作」，但是这在现代的社会底下，是会让一般不解僧律及精神的社会大众，产生无谓的误解，甚至相信「小乘」的不当贬谪及诋毁。在印度



的初期佛教时期，来自世俗社会对僧人的期待——无尽的福佑世人，就是促成另一种修行典范发生的动力之一。

随佛法师等中道僧团的僧伽，严格的遵行「四圣谛佛教」僧团的修行准则，避免「接触金钱」及「僧人是以服务世俗为福田」的误解，尽力的宣法化世，并且另外用原始佛教会的力量，劝化参与教会的俗世护法弟子，推动俗世的「善心善行」，让居家信士既能学法、护法、护僧，也可以行善助世。同时避免一般的社会大众，对「四圣谛佛教」的僧人产生「无益

世间」或「小乘」的误解。

原始佛教会的法工们，不分年少与年老，不畏街上熙来攘往的喧嚣及目光，也无视烈日或雨淋的逼迫，怀着「四圣谛」的智慧及慈心，在充斥着各种不同族裔、语言、宗教信仰的纽约街头，正念离执及欢喜无量的劝化世人的善心及善行，为远在地球另一端的缅甸孤童，一元、二元、三元……的募集扶助善款。在这一刻，我见到了「善行虽小，慈心无量」的佛陀弟子们，现身在世间身影。

随佛尊者接受曼哈顿 CWCB 中华电台黄维义主持人的专访，向广东人说明「原始佛教」，以及「一元助贫 扶助孤童」活动的意义。



ICN 纽约侨声电台徐主持人徐闻专访随佛法师







## 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 日美国原始佛教会于纽约中道禅林，举办「原始佛法与人间佛教宣法讲座」的记者招待会。受邀请并出席的纽约各报社及知名电台有：世界日报、明报、星岛日报、纽约小区报、侨报、侨声电台。(以上排列次序依各大报及知名电台之华文繁体笔划，由少至多依序排列)

随佛师父首先欢迎各报社记者的光临，感谢她们在炎炎夏日的午后专程采访。师父亲切地和各报名记者话家常，并简要的说明美国原始佛教会及纽约中道禅林的成立宗旨与经过。师父强调「原始佛教」的语词、定义及内容，是立基近二百余年东、西方学术界的考证成果，依据佛教「第一次结集」的经说集成，宣扬佛陀在世时的教说，提倡「佛陀的原说、佛陀的佛教」。以历史学术考证为依据，坚持真实与朴素的佛法，并要与人间现实生活贴近，更要能为世人指出解决苦恼与问题的方法。

在倾听师父的解说当中，明报年轻有为的吉希记者提问：如何定义「原始佛教」一词？并质疑：既是

原始是否就无法符合现代人的需要？师父耐心的先从历史的角度详细分析与说明，诉说英、法、德、美、日及中国大陆、台湾等各国的考证，还有许多学术界及佛教界大师们的努力，才能打开探究「佛陀原说」的路径。再加上随佛师父根据前人的考证、研究，厘清佛教很多的教理矛盾，并完成了最后一步的经史对照、厘清，以及原始经法的整编、确认。多年以来，师父是「寂研古经史，默对千夫指，无人知其志，焕然照今古」，更以「千山我独行」的毅力，埋首极具枯燥深涩的经法史献的探究及验证中，终于在二十世纪初将正法再度的显现在世间。让 佛陀正觉 2443 年后的世人，有机缘如亲临 佛陀在世的现场，一尝纯正无伪的法味，再续 佛陀在世所说，由五百位亲教的阿罗汉所传的真实法教。

师父点出「原始佛教」翻译成英文是 Original Buddhism，意思就是指纯正的、朴质的佛教，是由佛陀开展的、原来的佛教，而不是古老、落后、简陋的佛教。佛法是用来度越烦恼、解决痛苦，不是建立



一种寄托、慰藉的宗教信仰，也不是提供一种「让生活感觉好过的哲思」。面对现实人生的困难和痛苦时，人类的七情六欲，不管古今皆然，舞台虽不同，剧情却差不多。所以原始佛法不仅在过去适用，现在也合宜，即使在未来，只要是人的苦恼，就有「灭苦之法」的需要。

师父拿出 2001 年完稿，却在今年六月才付印的著作《嫉妒的觉知与止息》，送给在场的记者朋友，捧着刚出版的新书，记者们踊跃地讨论与提问。师父明白指出嫉妒不是罪，也不是道德性的问题。它是有情众生，即使是多数的善人及宗教界之间，也有的烦恼和问题。只要是尚未见法、度越贪欲，就无法避免。大家对这个话题相当关心，师父不厌其烦地举例并说明。让大家了解到，嫉妒的近缘是胜任经验及实现自我期许的渴求，导致自以为是，并对与自己差距无几的他人，不愿见其胜于自己，而产生的情欲冲突。当大家听得津津有味时，前一位记者提出「原始佛法会不会太深难懂？」的问题，师父已不着痕迹的解答了。显然，佛法的真实大用，乃源自于对真实问题的了解和度越，绝对不是信仰的慰藉，或是人生哲理的清谈，更不是偏于神秘的庇佑加持。这点让现场的年轻记者朋友明白到「佛教不是拿香拜拜」而已啰！

师父更进一步解释，人类的需要约有两种，一是务实的解决现实问题的需要，二是希望的需要。一般的众生，就如临死的人，总盼望医生说「康复有希望」，而一般的宗教信仰就是「给予人们无限的希望」。因此，甚么宗教信仰都有人相信，也是出于「需要希望」的缘故。佛陀的原说——原始佛教，重于务实的解决现实问题，反而破斥种种不可能、不切实际、脱离现实、纯属理想的「希望」，理性、求实而不迷信，但多数的人是难以接受事实，无法放下「不切实际的理想和希望」。因此，世上的佛教徒，往往背弃真实的佛法，发展出种种满足希望和慰藉的佛教信仰。在历史的长流里，「佛陀的佛教（原始佛教）」随着不同的时代、地域、种族、文化、风俗，而逐渐的呼应各种「希望及理想」，渐渐转变成现今的通俗佛教，原来务实、纯正、朴质的佛陀教法也被隐没与忘却啦！

最后师父再次的感谢各报的记者朋友，在百忙中能够抽空来帮忙，不管是否相信原始佛法，不妨参考并用于生活。试着在繁忙焦虑的生活中，注入内觉的清涼。当天除了各报及电台记者的出席，总务组的法寿、法慈、法映、法曦、法宗、法业等居士也到场帮忙，最后在师父的祝福声中，法喜、欢喜的划下句点。

## 法語選萃

- 诸法随因缘生而生，所以也必随因缘灭而灭，解决问题必须从灭除“问题的缘由”下手，改变问题发生的原因，按照因缘准则来解决事情（困难）的因缘。
- 所有的一切都在影响中呈现，没有固定不变（无常），没有自己就能主宰（无我），所以不能保有、拥有（因为不定），依此明见，才能度越内在的迷惑与贪欲，同时度越因贪求不得所引发的瞋恨，进而息止因瞋恨所造成的人与人相互对立、折磨、伤害……种种世间的罪恶与苦难。
- 了解没有个别的自我，才能度越内在的贪求，进而开展四无量心，在现实生活中不是关心个体，而是对生命缘

生无我的关怀。

- 人活着要做什么？人就是朝你要的结果在做，但你不一定做得到，所以重点是，做你现在可以做的事就好，方向确定后，当前什么因缘，尽力就是，明天、明年会怎样，怎么能预知？所以当你设了既定目标，不是臆想吗？
- 人最重要不是我们信什么教，而是：什么对你真正有用与帮助。学到的法要用在生活上，自己要有所增上，不要每个礼拜来寺里拜拜——没来觉得怪怪的，来了也没改变什么。

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

纽约修学原始佛教的法友们，为了庆祝意义非凡的「美国纽约原佛会周年庆」，还有「美国原始佛教、南传佛教联合宣法」，决定要以一首感人的歌曲作为周年庆末后代表大众的心声，用以表达对 佛陀、佛法、僧团以及随佛师父和所有持正法律、守护正法的僧伽的感激。感恩他们不辞辛劳，为十方大众说法。由于原来的歌词，不太适合表达佛法的意义与精神，师父指示大众要稍作修改才唱。但经几位师兄师姐的集思广益之后，改出来的歌词，总觉得不太能够既可契合佛法的深义，同时又能感动唱者与听众。隔

天，当大家担心时间不够练习，正费神不知如何处理的时候，Ven. Tissarā 告诉大家终于有了优美妥当的版本啦！因为前一天她将不怎么好的版本请师父亲自过目，师父的精深智能，在很短时间里，就修改完成了既有优美词藻，又极富佛法深意的优美版本。

因为时间紧凑，大家得到师父修改的版本之后，马上召集任何有空的师兄、姐们，在 7 月 21 日晚上七点练唱，直到十一点才结束。回想其间的历程，大家虽然累，但都法喜充满。刚开始，还蛮有趣的，因为这一群纽约原始佛法的学法弟子，说话南腔北调，





沟通时的困难，有如鸡同鸭讲。因为要成就盛会，只得捐弃各人的方便，互相搭配的一起合作，为了同一目标而努力，只见大家勤快地练唱着，真是令人感动。刚开始大家不知所措，音调不齐，五音不全，前后放炮的状况频出，经多次练习后，大家慢慢地建立了默契。秉着了解自身的状况，并知道有必要及时修改的决心，先由独唱，再运用筑墙堵水的精神，同心协力的一一找出，每个人错误的发音与不合节拍的唱法。之后，再男女分组练唱，务必做到「协调」及「合节」。男、女组交替的练习，一遍，两遍，三、四遍……再周而复始的练习。我们这群「老」小孩，练唱如弹钢琴的仔细，分秒不放过，而且还毫不留情的立下「军令状」：「没练好，就不准吃西瓜，也不准回家」。我心里一想，不妙，早知道就不来了（罪过！罪过！）。

然而，情况却没有那么糟，这群原本自我意识坚强，不易合作并聒噪的「老」孩子们，却能识大体的发挥见过世面的智慧，不觉得有被为难的感觉，反倒觉得责任所在，内心甘之如饴，同时也与法友们，共同努力成就美事的善缘。师父们对人、对事的认真，

还有对真诚奉献时间的师兄、姐们的关心和慈悲，也在这样的因缘际会下，展露无遗。刚开始，从如同混杂着锅碗瓢盆的七零八落、铿铿锵锵，又如刀叉碰撞磨擦般嘶嘶轧轧的难以入耳。逐渐地，一切宛如佛力加持，进入佳境，声声悦耳，有如天籁，绕梁不已。此时，不管是男是女，不管是老是少，南腔北调一起融入大合唱中，彷彿一群拥有天籁之声的赤子，真诚的表达内心对佛、法、僧的感恩。最后，大家在真诚柔美的歌声萦绕中，踏入夜色，法喜充满的离去。当天晚上，感恩三宝赞咏声竟也自然的进入了睡梦中，次日清晨醒来，内心欣喜的呐喊着；学正法的弟子，果然不同凡响，下次类似的机缘，可不能让它错过，一定还要跟上才好。

参与此次殊胜练唱因缘的有：法曦、法宗、法梵、法慈、法仁、法业、Stella、法映、吴家乐、吴千羽两位小师姐，还有法川、法道、法见、法寿、法顺等师兄出席。这一切的一切，大家欢喜、法喜的赞咏对佛、法、僧的感恩，姑且不论练习的成果如何，真正令人难忘的是其间的过程。当中涌现的法喜，则是：只能意会，不能言传的啰！

## 生活美語



紐約 法倫

小轮子有一天向小兔子请教英文会话。

小轮子：妳可以告诉我“throw someone under the bus”是什么意思吗？为什么要把人丢到公交车底下呢？

小兔子：别傻了！这句话和公交车没关系，这是说要让某人去承担事情的后果，有陷害和不好的意思。

小轮子：那妳可以举例吗？

小兔子：我问你！上次有个异道来问，说我们学的是谁的法，你是怎么回答的？

小轮子：我说我们学的是 随佛法师的法。

小兔子：师父再三交代，他是“转达” 佛陀的法教，我们学的都是 佛陀的教法。你这样回答就是“throw someone under the bus！”赶快去向师父忏悔。



2443/2011 年 7 月 10 日

## 八戒淨修營

檳城 書記組

『人身难得今已得，佛法难闻今已闻；此身不向今生度，更待何生度此身』。人生在世是很短暂的，世人经常为了预备急用之需而常时省吃俭用，有所余力则用来布施、贡献社会，为自己的将来积些福德。人为万物之灵，要如何才能自利利他呢？尤其在这文明开放却生活紧张的环境里，许多聪慧的学法者，在学佛的道路上不仅精通经论学说、道法教理，甚至可以倒背如流表达出来，可惜的就是缺乏实修上的用功。事实上，受持八戒是在家佛弟子实际修行的一个基础。『八戒净修营』里，修行者受持一日一夜清净戒行，守护身心，住正律仪，正念、正智，令法的清明源源流入身心，获得实际的受用。八戒是一切戒行的根本，其内容为：不杀生；不偷盗；不淫欲；不妄语；不饮酒；不非时食；不坐卧高广大床；以及不涂香鬘抹、歌舞观听。

2011 年 7 月 10 日。马来西亚原始佛教会、檳城中道禅林，首次举办一日的『八戒净修营』活动，并由现今游化于美国的 随佛尊者 Ven.Vūpasama 透过网

络视讯联机，亲自主持说法并为法友传授戒律，而住锡于马来西亚原始佛教会，中道禅林的三位法师（Ven. Bhikkhu Citta Sang Varo、Ven. Bhikkhu Dhammadisā 及 Ven. Dhammadinnā）也在现场协办此项活动。

虽然正式活动上午八时才开始，有些前一日就来报到的法友，黎明时分即已随着道场作息开始用功。清晨禅观之后，三位中道僧团的法师带领法友点灯  
①、供花并读诵早课，接着法工们也准备了清淡而营养丰富的早斋供养僧团。此时，学员们开始陆续前来报到，虽然这是初次举办八戒营的活动，但法友们各个抱着真诚求法的心前来，气氛显得非常热络。活动开始前，法工长仔细讲解活动规则并介绍道场环境。上午八时整，Ven. Bhikkhu Citta Sang Varo 即按时间表的安排，再度带领法友读诵经文，作为活动的开端。

大约十五分钟之后，藉由网络科技之助，我们的导师 随佛尊者即跨越黑夜与白天的隔障，于地球的另一端，现场为法友们传授戒律并宣说 佛陀殊胜的法义。第一堂课，随佛尊者即针对大正藏《杂阿含》





SĀ931 经里『修习六随念』的教示为主题，宣说经义旨趣，内容深入，精辟而实用，许多法友聆听时仍不忘随时记下重点，甚至有的还睁大双眼，如同定了格一样，目不转睛的听讲，摄念专注的程度，的确是被正法的力量吸引住了。而我们尊敬的导师 随佛尊者，以无比的慈悲与热忱在关注众生，依据 佛陀在世的古老经说，搭配实际生活的体验，法味十足且逸趣横生，让初入门的我们自然的契入，一点也不觉得枯燥。接下来，第二支香是由 Ven. Tissarā 为法友讲解止禅，并引导止观修习的细节与重点。随后，就是学员们依法而行，精进修习、多修习的时候了。

午斋之后，除了坐禅、行禅与静修之外，Ven. Bhikkhu Citta Sang Varo 与 Ven. Dhammadinnā 并轮流为法友讲解法义与分享学法心得。首先由 Ven. Dhammadinnā 依大正藏《杂阿含》SĀ1041 经，为法友开示 佛陀所教说：『远离悭贪、施者得福』的教诫。当时 Ven. Dhammadinnā 让法友读诵经文，并一边解释内容，同时也以『在生死轮回里因于众苦所流的泪水，远远多于四大海洋之水；以及得遇正法有如盲龟

遇浮木的难得与殊胜』来启发法友们精进并常怀出离心。而 Ven. Bhikkhu Citta Sang Varo 则是让法友读诵大正藏《杂阿含》SĀ760 经：「佛陀出世与说法的缘由皆是为灭除『老、病、死』等三法」的一大事因缘。经文阅读之后，再为法友详细讲解其中的内容。有些法友对这次活动的过程感觉好像很熟悉，彷彿又回到往年『八斋正觉营』的情境里。真的感到非常可贵难得的是：能听闻到这么多位法师，轮流为法友开示，宣说 佛陀正法与譬喻的内涵，让我们一整天不但过得充实有意义，而且还有大大的收获。

活动最后，大众读诵晚课并功德回向，然后全体一起合照，还不忘向法师们祈求忏悔。结束前法师还苦口婆心的一再提醒：『返家后，仍要好好守护戒律的清静，务必切记：『当得经过一日一夜的持受之后，才算功德圆满!』』自此以后，槟城中道禅林每月又多了一项，可供法友共聚与精进用功的实修课程。这实应感谢我们尊敬的导师 随佛尊者与师父们的慈悲敦促与圆成，更由衷感恩 师父们用心造就平凡生命成就佛道的机缘！





## 參加《八戒淨修營》的感想

馬來西亞 法寂

檳城中道禪林从 10/7/2011 开始,将在每个月的第二个星期天举办「八戒净修营」,这是多么令人兴奋雀跃的事。这是我首次参加原始佛教受持八戒的净修活动,有师父开示佛法,打坐和行禅。不同于过去所参加的北传八关斋,它的仪式较冗长,行程项目也颇多,如拜佛、念佛(有时还规定要拜多少拜及念多少声佛名号)、绕佛、拜忏、跑香,有些甚至要三步一拜,又要穿海青。如果寺庙没冷气,真的又喘、又热、又累...

受持八戒,虽仅一日一夜,从当天晨清到隔日天明为止。时间虽短,但身心的体会及获得的功德都非常的殊胜,不但可以让我们植「出离世间苦恼」的正因,而且获得正向涅槃之利益。

八戒的内容:(1) 不杀生;(2) 不偷盗;(3) 不淫欲;(4) 不妄语;(5) 不饮酒;(6) 不涂香、不戴花蔓、不化妆抹粉、不歌舞观听;(7) 不坐卧高广大床;(8) 不非时食(即过午不食)。

Bhante Citta Sang Varo 在开示当中引用大正藏《杂阿含》760 经, 佛陀提到世间有三法不可喜、不可爱、不可念,三法就是世间的「老、病、死」三件事。这的确是令人不欢喜,不爱乐也不愿想起的三件事。佛陀就是因为这一大事因缘而出于人间。

世间的一切皆为缘生,缘生就没有恒常不变,永恒不灭,就算我们拥有再多的财富、名利、地位、事业、亲情、爱情、婚姻...等等又如何?生命短暂,不

管我们愿不愿意,最终还是会一一失去,就算心不甘情不愿也必须放下。我们到底能带走些甚么?忙忙碌碌的一生,我们到底真正要追求些甚么?一切的苦,无非是缘自无明,对生命的无知,迷惑、贪爱和无谓的欲求,唯有舍下才能真正止息苦。

「人身难得今已得,佛法难闻今已闻,此身不向今生度,更向何生度此身」,此生既已得人身,如不好好善用这短暂有限的生命,努力的修行,让生命白白空度过,岂不可惜?「生不息,苦不尽,生死相续,流转不息」,我们岂能摆脱生死的束缚与苦的枷锁呢?

世间的一切只不过过眼烟云,何须太过于妄着,贪取,做五欲、六境的奴隶?外在的物质与环境,虽能刺激感官欲望,那又如何?这只不过是「因缘中的现起」,缘生终究不能安定分毫。快乐不在外求,内在的法喜才是最平稳,离贪的知足才是最踏实的富足。佛法犹如一盏明灯,时刻照耀并指引着我们正向菩提。总觉得没有佛法的人生,才是真正可怜、可悲的人生。

我们这一辈子努力的修行,虽然并不能保证一定可以解脱,但只要不放弃肯努力,把佛法应用在生活中,融入生命里,就算这一生没见法、解脱,只是在认识上了解,并建立起生活的正知、正见,也能在日常生活产生莫大利益与受用。

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开始，在每个月的第二个星期日举办一整日的『八戒淨修營』活动。

小时候参与『八关斋戒』的特殊经验是带领我进入佛门的因缘。大约十岁左右，母亲就因为担心我待在家中没人看顾，而带着我和姊姊到佛学院一起受『八关斋戒』。当时由于年纪小只会模仿大人，寺院里环境清幽、空气又好，虽然没有晚餐可吃也还不会乱吵，只是在心里觉得奇怪而已，其中当然也包括对「禁语」的规定。想不到这些经验对我往后的禅修起了很大的助力，一直还未曾因过午不食或「禁语」而起烦恼或觉得不能适应。

参加过十天的『中道禅觉营』和一天的『八戒淨修营』，其间的感觉，就有如喝一杯水与喝一口水那么不同。相较之下我更喜欢十日的禅修，真觉外在的因缘对禅修者是非常重要的，尤其是像我这样的初学者。我自认修行功力仍然不足，得靠外境的助缘来调伏身心，所以还需常时参加禅

修来学习帮助自己。因为在禅堂里，会记得时常提醒自己，随时观察身心，加以禁语的助缘，让自己更能心无旁骛，也较容易摄心调伏。但一回到家，情境改变了，这样的修学就变成相当困难的事了。

这次的『八戒淨修营』共有四位师父教导我们：我们尊敬的导师 随佛师父为我们授戒并说法开示；Ven. Tissarā 引导禅修；同时还有 Bhante Citta Sang Varo 和 Ven. Dhammadinnā 也教导佛法在生活上的修行。非常感谢僧团为我们说法，开示人生的真谛，听闻之后，发现解脱的道路让现前生活减轻了许多无谓的烦恼。可是我仍然觉得很惭愧，因为在禅修时做得到的修持情境，一回到平常生活里就又退步了。不过起了惭愧之后，让我决心要在往后的每一天拨出时间研读佛经、参阅佛法书籍，平日静坐修持的时间也在适时的延长。以免对自己难以交代；也不愿愧对 师父们的悉心教导。在得遇 佛陀正法之此生，但愿经过这样的决心与努力能不再虚度空过。

## 學佛的因緣

馬來西亞 法原

我学佛的因缘是从 2000 年开始的，那时参与了包括南传、汉传、藏传佛教的活动，而当时我并没有深入了解其中的不同，亦没有很认真的学习，但几年的佛教活动中认识了一些很好的佛友。

2008 年我和几位佛友发心建立一间佛堂，以方便各宗派的师父在此弘法时有个地方可挂单。当我开始有这念头时，几天后就有一位朋友（现已往生）委托我把他的一间屋子卖掉，于是我和另一位佛友就合买下这屋子，这就是大山脚“灵山精舍”成立的因缘。当时这里有很多活动，各宗派的法师都会到此弘法，参与的佛友很多，法务非常兴旺，大家也法喜充满，这期间我接触到很多的师父。

2009 年我认识了 随佛法师，法师在大山脚补习中心弘法期间就是挂单于灵山精舍。那几天的闻法令我感到非常欢喜，我告诉自己这就是我要找的 佛陀正法。从灵山精舍到目前的“威省中道禅林”，每逢星期六晚上八点，在法师网络

联机说法之前，我都会带柬埔寨与越南的法工和一群佛友去打扫会所，让他们有机会累积功德。有时，我叫女儿载我到会所，她会因而起烦恼，问为何要做这么多而不分给别人做？我还得向她解释：我们有机会为大家付出，做对众生有益的事，必须感恩一切因缘；如这次我们有机会接触到佛陀的正法，要庆幸我们有这种因缘。经我一番解释，她随即生起感恩之心，也很支持我，还叫我要继续努力，加油！

我默默的付出是希望给自己累积更多证悟菩提的资粮与福报，也希望今世和来世可以有个健康的身体，可以好好修行而不必劳烦他人，因在我患病的二十多年以来，我也亲身体会到生死轮回、无常的种种痛苦，所以很恳切的希望可以透过用心的修行以解脱于轮回之苦。目前我希望有个健康的身体可以做更多利益众生的事；我告诉自己：我的人生要过得很精彩、有意义，每过一天都要感恩，我的人生是美好的。 Sādhū ! Sādhū ! Sādhū !



## 内止言語——法壽加油

美國 法壽

法壽听闻正法三载有余，但却很少参加禅修活动，今年 7 月份下定决心随内子法慈报名参加十日禅其中的首梯次五日禅，希望能真正了解正法的真义。

为了应付这次禅修，法壽已经有备而来，随身收藏了秘密武器--安眠药；目的是专用来对付那些入睡前三「呼啦，噜啦，」不停地拉风琴骚扰同房室友的法友们！

由于法谛、法通、法觀、法力诸师兄对法壽大方礼让，他们愿意每二人合住一房，法壽因而有福独居一室，不养足精神好好修行，怎对得起他们的一片苦心呢？

师父比拟我等为佛陀时代求法的五比丘，这四位仁兄的修行已具备不同的成就，唯独法壽自问懈怠愚钝，态度轻率，佛法既不精、禅修又不行，那有资格与诸位大德相比呢？

禅修地点离纽约市区约 45 分钟车程，郊区环境的确清静优雅，湖光山色，鸟语花香，绿草如茵，设备齐全，算是一个不错的修行中心了。

报到当晚，我们五男众被安排至远离中心外另一处宿舍，与师父们安住的精舍为邻，在禅堂、居所间来回，要走过湖泊旁一片草地，需时约五分钟左右。深夜安板后摸黑而归对胆小鬼来说也是一种心理压力。漆黑行走是一种新的经验，迎面凉风阵阵，脚下水珠处处，身处寂寞冷酷的荒野中，却是内心修行的好道场。

次日凌晨四时半旦觉，五时正就要回到禅堂上早课，从此刻始，法友们都得遵守全程禁语的规定，大家缴出手机，断绝与外界的任何接触，大家明白，了却生死轮回大事当下已开始了。

法壽入营前办了一个活动，邀请主要媒体小区记者们来到禅林，让师父向他们宣布原始佛教会将举办二件事，包括邀请南传法师来中道禅林宣法，暨参加周年法庆活动，及师父将与美国中文作家协会合办人间佛学讲座等。

记者会虽然开过了，可惜法壽总觉得大会包装不够完美，深感遗憾，入营后显露出泄气浮躁，失落懈怠而闹情绪。师父有见及此，慈悲开导说：既来之则







安之，因缘法无常、无我，做事不求完美，只求尽力为之，问心无悔即可。师父又语重心长地举例指出，如果不幸被人家骂了脏话 1 次，心中却来回多想了 10 次，无形中等同被人家共骂了 11 次，故只要自我检讨，及时修正，才是解脱烦恼痛苦的最佳方法。

法寿老糊涂不知天高地厚，明知禅修期间要禁语及内止言语，却斗胆递纸条请 师父提供周年庆布置道场之意见，Ven. Tissarā 请示后二话不说掷回给法寿，只见纸上写着「专心用功」四个字。当晚第七支香时，师父老实不客气直接向大众点出法寿之名，开示「内止言语——法寿加油」的一段说法，此文命题的起因是如此。

法寿爱吹牛皮，早已闻名天下，入营后深受到禁语之苦，唯从内心深处自寻对话对象及自编对话内容，剧本倍数增多，多至可重写大话西游记了。

太多内心对话，再加上不专注修安那般那是修行者修初禅最大的绊脚石。

熬过三天，因痛楚不能坐蒲团，午供前法寿走近厨房旁边的凳子上坐下，独自坐在那继续练习禅定，专注息入息出，虽想守护根门，调伏妄想，调匀呼吸。不幸的是内在对话仍然滚滚而生，耳根不断地追逐那抽油烟机发出的嗡鸣声，内心产生了所谓的翳闷压迫感觉，鼻根不停地搜索那香喷喷米饭味，影响肚子产生饥饿感，口腔也因此产生了大量唾液，想要有吃的反应，骨痛不停在增强，在六入处所呈现的眼、耳、鼻、舌、身、意各自的受、想、行、识彼此互相拉扯影响，就像拔河一样胶着纠缠，法寿在身触处渐渐失去了控制，而且一旦不能定下来，内心崩溃的念头会升起，正念一掉，七觉支就很难修起来了。

法寿平时就察觉到眼、鼻、舌三根相互影响的关系非常奥妙，例如当人们眼见到美食，鼻闻到香味时，舌就会有想要的反应，假如能闭眼，阻断了视觉系统对美食讯息与记忆系统的交流，香觉知、舌觉知的贪执会逐渐的败坏或瓦解，此起彼亦起。

法寿学艺不精，入营前不敢侈望将指标定得太高（只求定四分钟），知道期望越高失望就越大，遇到挫折，自信心就会堕下，放逸心趁机生起，当精神变得颓废时，恐怕连六根也守护不住了。由此可见，微小的进步也算是成功的了。

法寿在散乱及话多中度过半个时辰，发觉丝毫没有一点改善。古语有云：穷则变，变则通。决定开一剂禁内语的药方给自己试用，希望药到病除。

法寿联想汽车欲上斜坡时，油门一定要加大，车内各机件在不同岗位上彼此合作无间地做同一件事，目标是无论如何要把车子冲上斜坡去，入平路后油门转为正常状态，这一放一拉，一紧一松随着因缘流转而流转。

法寿明白后，观察鼻腔内呼与吸的现有实况，对比内语生起的次数，适宜地调整了呼与吸力度和速度，通过节奏快慢调息，准备当内语一生起时，就截停其带头字，强制性地压下去，阻隔其窜流的机会，当思惟减弱时，呼吸就针对性地慢下来调成自然，此有故彼有，此生故彼生，如此这般居然在二分钟内止了言语，目标只完成了一半，成绩算不错了，此权宜之计，于日后当技巧成熟时，安那般那就会养成自然呼吸的，重病下重药是无可厚非的，病愈就好。

来回数次后，鼻子对气味敏感度降低（是闻太久麻木之故？），唾液减弱了（是流干之故？），肚鸣声消失了（是饿过头之故？），遗憾的最难调服的是痛楚感。法寿初次参禅有此经验，觉得份外开心，特提出与读者分享。

\*\*\*\*\*

午休过后，法友们各自拿着塑料席去户外，躺在草地上练习卧禅，有些法友眼睛紧闭，左右双手上下挥动，暗示修行正在进行，不要误会在昏睡状态中。

法寿阅历浅薄，如老鼠拉龟般不知从何入手，只好眼巴巴瞪着空中对流层凝视，以色境为禅定所缘，



直望蔚蓝色的天际，观察内身和外身间相互影响的对比关系，目不转睛地盯住某一区域是入定前一个必备动作。

躺下前早发现天空左边有面积一堆灰云群，右边则分别有一堆白云群及一堆乌云群。未学因缘法前心目中的 1，往往误解它是实际拥有对象的数量值，现在才知道 1 是数学上的一种概念而已，云的显现乃是数万亿微小的水气珠在空中不停地互相结合或分离而呈现出来所谓的称为云，雨水受到大自然间风向、比重、高度、密度、温度、湿度等因素不停地流转改变而呈现出另一种不同的状态所谓的冰，那么水气、云、雨、冰是否属同一种物质，它们的改变形状其中又有什么连系呢？物理学里的气体、液体、固体又作何解释呢？

法寿躺着不敢乱动，小心守护根门，眼根不追逐眼色而眼识不起，任由小鸟或飞机穿过视野止贪不起，此时天空中的白云群、乌云群纷纷飘移至左边大灰云群里，融合在一起，难分你我，景象和十分钟前完全不同了，卧禅可了解缘生法真义，真的不可思议。

法寿对师父以前曾提出的以下二问题此时也明白了其中的奥秘处：

1、三堆云融和在一起，以前各自呈现的形状都不同了，那么融合后原来的云去了那里？

2、白云由 A 点移到 B 点，它在起点和终点间来回前后表现出来的状况是否相同？

通过禅观，以前对所谓生死轮回中的前生、今生、来生三世流转的模糊概念，在今次实证修行中逐渐明朗起来。从前学佛老是瞎修盲练，胡乱拜拜觉得成效不彰，此乃有信仰少智慧之故也，佛法在人间灵活运用才能证明它的实用性，生死大事在此而修，佛法和生活息息相关才显出它强大的真实，二千多年来屹立不倒，每个众生树立大志向善处，善业就会呈现，自利利他，此乃悉达多留在人间最殊胜的法宝藏。

\*\*\*\*\*

该日第五支香时，法寿跟着大伙去屋舍旁马路中练习行禅，乍见其中一位师姐闭着眼睛，一本正经地双手交叉背后，慢步前进，此时汽车在身旁擦过也来不及闪避，惊险百出，可能她已经入定，危险也顾不及了！法寿视命如珍珠，不敢闭目瞎走，故睁开双眼望着前面长长的柏油路，准备吸收人生第一次的行禅经验。

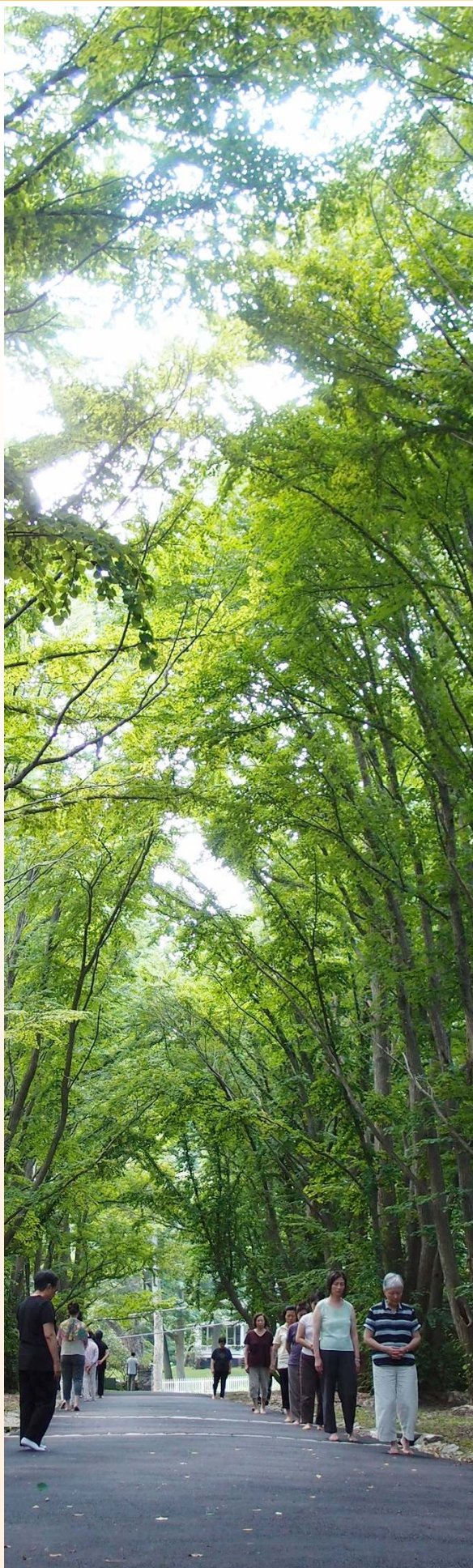
法寿选择双脚作为身念处对象，用呼吸或眼根作为对象而行禅并不适合，因为走动时速度有快与慢，呼吸会相对地加快或减慢所以定不下来，眼睛随目标摇晃到处飘移也毫无意义。利用双脚在地上行走的触觉，直接观察脚触及地面时与它相互影响的关系。行禅中去体会身、受、心、法的真实情况。

主意既定，法寿开始双目盯着马路前方，专注留意地面对当下情形，双脚开始慢慢移动。走动期间发觉路面高低不平而且到处布满落叶，有红色、有黄色、有棕啡色各种形状，各种姿态。每当脚步加快时，映入眼中的叶片像河水一般急速流动，走得越快，流转得越快，加快行走会使身体出汗，呼吸心跳都加快，脚步慢时，眼中的叶子流动就减慢了，这表示步速在其中起了作用，此即所谓彼有故此有，此起故彼起的缘生法。

行走期间偶然看见有些古怪的红色枫叶树片，根境识三事具足产生触，贪念起，原来简单的走路也如此复杂的，马路上躺着一只少见的红蚱蜢引起法寿的喜爱，贪爱又在六入处生起，如果这时候停下来去追逐欣赏它，表示定力已被瓦解，法寿不想事败，故若无其事地快速通过，不敢逗留片刻，避免了一劫。

要重回原路再绕走一圈，感到十分枯燥无味，心惦着地面上不是躺着那些同一批树叶吗？重复观察也必是如斯又何必白白浪费生命和时间？事实证明每次经过，细心察觉自己的步速，心情，行走的方位角度，叶子数量的增减，光暗度及气温的变迁，脚步的





步距、力度等都在改变中，整个环境也不停地迁移中。行走任何多少圈观察，当下情况都不会绝对相同！

说时迟那时快，迎面走来内子法慈熟悉的身形，我知道她学佛比自己精进万倍，她一定会禁语专注行禅的，预料她一定瞧也不会瞧我一眼的，理智上明白彼此都正在参禅中，不理睬是理所当然的，情感上却接受不了彼此如陌生人冷漠感觉，不知怎的一感触，泪水刷的一下涌出，充满泪水的视觉开始模糊起来，无奈中发觉她的脚根已逐渐离开我的视线，想抓也抓不住，陪伴进入眼帘的仍然是那些叶流，感慨彼此在一起到底是什么关系？我是她的谁？她是我的谁？什么是爱？什么叫情？有今生有来世吗？走着瞧着那些映入眼帘无言与对的树叶流，仿佛已经告诉法寿其中的道理。人与人之间的关系只不过是因缘迁流中偶然黏在一起相处在不断改变中呈现出暂时的状况，不是所谓前生姻缘早注定的宿命想法。师父常说：关系只不过是因缘流转中呈现的一种过程而非流转的结果，既不是我拥有它，也不是它拥有我，愚痴的众生不知缘生法故无常、苦、非我、非我所，故执着不放而苦起，法慈留下的步印给我很大的启示。

学习禅修增长智慧，茅塞大开，一生受用，真是不可思议呀！第一梯次终于完成了，许多法友留下参加第二梯次的五日禅。

我离开日刚巧轮到我负责供养师父及为其他法友负责早、午二餐的法工工作，这天早上我起床特别早，代法通师兄执行叫人起床的职务，5 点前就急急回到厨房等待其他法工的到来，为大众准备了早、午二餐，之前之后的我自己也觉得判若两人，现在精神面貌改变了，懈怠改变了，尊师重道改变了，与人相处改变了，学佛信念改变了。

所谓：五日小禅踏小步，生死大事迈大步。

法寿藉此机会向法梵、法文、法莲、法谛、法毓、法慈等法友们致谢，有了您们的存在，这世界会变得更美丽，更温馨，更和谐，更有希望！

我临走时法谛师兄站在厨房中默默地向我送别，举起右手臂用力地向下一挫，静默的空气中再次传来了他那熟悉的鼓励声音：法寿加油！





## 2011 年紐約州禪修體驗報告

麻州 法至

本来以为这次没有机缘可以去纽约参加十日禅修了，但是因缘的不确定性，让人始终不知道下一刻会发生什么事情。妈妈为了参加禅修，急匆匆的从大陆飞过来以后，我们母女有幸一同经历了这次得之不易的禅修体验。特以此记录这次特殊的人生经历，与在佛法的实践过程中，身心的改变。

首先要感谢几位师姐，为大家找到这么好的禅修地点，僧团师父们慈悲的策划与安排，还有所有法友们共同的努力与付出，让这次的禅修体验不仅很圆满、很有收获，又格外增添了大家对当下这难得因缘的珍惜。这次禅修的地点坐落在依山傍水的幽静林园，是一个环境俱佳的林修处。有适合行禅的林荫道，有适合挂头陀伞来坐禅的结实大树及平坦的草坪，更有许多小动物、小虫子叽叽喳喳的相伴，让我们在大自然中，更好的体验六触入处的流转与不一样的当下。

这次师父比较严格，大家不但全程禁语，连手机都要交出来。几天下来，其实我非常感激师父这样的决定，因为这样的氛围让自己的念头没有涣散，也没有想家里俗事和关心其他人的种种。我深知自己在目前的阶段，其实是比较脆弱的，因为没有很深的功底，所以需要以勤来补拙。之前也从来没有打坐的功夫跟经历，盘腿的功力也是非常薄弱。总之，禅修开始前的心态其实蛮好的，很轻松也很认真，抱着什么也不懂的心态，一切从零开始。因为不知道该期盼自

己有什么样的收获或是成就，只是想脚踏实地、按部就班的遵循师父的教导，反而可以很专注的细细体验师父说的方法。

就个人的前几天的禅修经验，安那般那念（止禅）的修行，其实就是一个硬功夫。我不厌其烦的重复着师父的话：持续的专注在由呼吸所引起腹部起伏的触觉上；内止言语，不做思惟。刚开始的时候不是很得要领，一直在找肚皮松紧的感觉，一门心思放在了呼吸与腹部触觉的配合上，刻意的去感受吸气的时候要感受鼓起肚皮，呼气的时候肚皮松弛下来。还会自己对自己评价配合的怎么样。然后马上意识到，其实自己的这种判断，就已经在自己与自己对话。又接着把念头拉回到持续的专注上面来。虽然枯燥乏味，但是这样拉拉扯扯没有间断，也不知道自己会“修炼”到个什么境界与阶段。总之，我算是个比较听话的学生，师父让怎么做就怎么做，自己也不是很有创造力去尝试其他方法。因为我相信师父所讲，只要持续不放弃、不放逸就会有成效。抱着这样的心境，我从来没这么认真的去对待过我的专注力。而我从以前的经验也得出个结论，那就是坚持。往往走出一条路的过程是漫长，艰辛而又乏味的，但是只要坚持，却有意想不到的发现与收获。回头看过所走的路，会常常惊叹，就差那么一点点就放弃了，如果我当初放弃了，就没有今天得到的这个受益，所以我深知坚持的重要性。这样的想法配合着师父告诫我们的做事态度与方法，给我前几天的禅修打下了个好基础。又配合





着禅修前道一师父教导我的，禅坐前，让自己先静下来。我在心里默默提醒自己，心里要静！静！静！之后，发现自己的心静静的沉到下面，不浮现飘忽不定，跳来跳去的状态。也为修止禅奠定了基础。

枯燥的、反复的、持续的、专注的练习，终于在第三、四天的时候有了收获与成效。不知不觉中突然发现，摸索到了内止言语的窍门与开关。在静坐的时候，自己跟自己开了几个玩笑，然后当我意识到的时候，马上内心“闭嘴”。竟然发现马上可以闭嘴，而且不用费力去强迫念头专注就能做到“闭嘴”，然后又自己跟自己讲话，又“闭嘴”。这样反反复复，发现原来想开启讲话，想关闭讲话都是可以自如的。有了这样的发现很是高兴，知道自己前几天的功夫没有白费，有了成效。只不过“闭嘴”的时间持续的时间有限，不久就又开始讲话。但是知道自己已经在进步了，只要继续按照师父的教导一定会还有进步。想着这次的天时地利都已具足，就差人和，那么又提醒自己不能松懈，要继续努力！

这样持续的练习又过了几日，慢慢渐入佳境。小参的时候，把自己修行上的体验跟疑问向师父报告及询问。师父慈悲有耐心的指导，并鼓励我继续这样练习下去，心里登时自信心生起，不像以前对自己那么没信心了。当然还有一个顾虑就是，会不会是自己的错觉，自己根本就没有达到师父解释的那个境界？在后来的练习里，再重复的反复验证，发现真的是这样的情形。放下心来，告诉自己要继续前进，不能这样停滞不前荒废掉。慢慢的有了更深的体验，发现在内止言语持续时间延长以后，慢慢进入到很舒服的一个境界。感觉很温暖、很明亮。呼吸变的又细又长了，甚至有时候没有注意到呼吸。由于自己肺功能不是很好，所以一般平时呼吸时会喘蛮重的气，但是在内止言语专注呼吸以后，发现气息变得非常轻柔，很舒服，不需要过度的去喘气。慢慢进入一种像是要睡着，但是很清醒而且对周围发生的一切都熟知的感觉。进而发现六根在与六境接触的当下，感官比以前

更敏锐，更容易专注于感受上的体验。这时候更深的感觉到，原来定的功夫是如此的重要，没有定力，想要观是很困难的。定与观是一体两面的，定到了一定的阶段就会起观，有了这样的经验，心里当下欢喜。

第八日有了很奇妙的禅修体验。在一次禅坐过程中，发现自己进入一种好像是入定的阶段。那种感觉很难用言语去解释，总之是一步一步一层一层的靠近里面的感觉。非常和谐，非常舒服，非常宁静，非常专注，越来越喜欢这种感觉，不想出来。让我想到师父以前提到的，很多外道修禅定修的也很好，不愿意出定，但是因为没有因缘观的正见，所以只能止步于此，出了定还是烦恼丛生，没有解决问题。我知道自己这点小体验，跟那些高人不可相提并论，但是似乎理解了定中的欢喜与舒适。在这过程中还出现了，自己的两只前臂好像不见了的感觉，两只手握在一起，我有感觉到温暖，但是很奇怪，这感觉不是来自于手，因为当时对手竟然感觉很陌生，感觉只是来自于一种对触觉的觉知，而前臂完全没有了，没有跟手有任何关联，也没有感受到与盖在身上的毛巾的摩擦感。自己下意识动了一下手臂好像也没什么感觉。只有手与手相握传来的热度。但是这热度却不知从何而来。此次的经验，我还有一个疑问，我是可以慢慢摇动身体的，还可以自己跟自己对话，好像什么事都可以做，而且不像以前想象中，高僧入定那样动也不动，那为什么我在定中，还是可以把坐的酸麻的腿伸直，而自己还在定中？我自己百思不得其解。心想也许自己功夫不够的原因吧！要更高深的禅定，就不能这样动来动去了吧？总之，心中疑团未解。还有一个体验就是在一层一层进入那种好像是定中的感觉以后，我有一种预感有事情要发生，因为当下的境界开始转变，所以我可以预见到要进入一种状态。由于心中有了这样的期盼，就有了焦虑的产生，伴随了不安，彷徨，着急，等等不安定不确定的情绪，最后功亏一篑，不但什么都没有见到，反而很挫败。



第九天的小参我把我的经验跟师父解释了，师父告诉我这是一个进步，持续专注，不需要期盼，这样的期盼会让自己焦虑，不确定感会浮现，并引发疑虑、紧张，紧张的情绪一产生，容易激促理性思考，会去考虑如何实现这种期待，这样不但不会平静及实现，反而很辛苦。所谓「此有故彼有」，这些情绪也都是缘生的产物，甚至理性思考也像流水一样，不间断的，我们做不了主的被牵扯着不停歇的向前跑。这时候过去的种种经验，经历，记忆，过去的、现在的情感统统跑出来参与，所以才说是缘生，因为根本就没有「我」的意见在当中。师父总之还是鼓励我持续性的专注，提醒说专注力是大家都有能力，但是持续的专注力就需要下功夫练习了。听过师父的开示，我心里很欢喜，放下了功利心（我觉得自己最大的优点是知道自己的不足，不怕自己说自己的不是，有羞耻心跟惭愧心，知道自己人性上的缺点），想继续持续的观察。不过这个时候对于师父所讲的持续的止，时候到了就会起观，还是不能太理解。想着反正继续持续的止就对了。

晚上的经历简直就是一场梦。当天色渐渐要变暗的时候，师父让大家把打坐的必需品带到外面操场上，让大家在外面绿油油的草地上练习止禅。由于我盘腿坐的功夫太差了，腿都会抽筋，这么硬的地一定会更不舒服。我就索性抱着双腿改变坐姿，觉得真正的止禅的实践，未必一定要盘腿坐吧？就在这样的准备下，由师父带领着，大家都静静的开始打坐了。外面蛙鸣虫叫的声音甚是洪亮，但是有了几天比较定的经验，我没有一点觉得刺耳或是烦躁，相反的，这内止言语的方法，可以帮我虚化那些周遭的声响。我慢慢悠悠的坐好，静下来，慢慢进入了那美妙的境界（其实我也不确定那到底是不是定。总之，跟平常的感觉很不相同，我自己判断是初级禅定）。有了师父白天的开示，我提醒自己不能急功近利，应该脚踏实地，做到现在能做的就好。随着越来越专注，越来越专注，我发现自己慢慢进入一种深层的定中，呼吸非

常微弱，一点一点有一种靠近真相的感觉，这时候偶尔有自己跟自己对话：不要急，慢慢观察。就在这持续不间断，专注呼吸的练习中，我发现外面的蛙鸣声音尤其的响亮，我就把内止言语这件事放下，其实没有说放下一件事，提起另一件事，只是重点有转移罢了。心里还是在内止言语，只不过更专注在用耳朵去听那洪亮的声音（当时没有去下定义那是蛙叫，就知道是一个很悦耳辽阔的声响），我就不做任何思考，一直去听，不下定义，一直听。突然我有了一种跨越了什么的境界，好像一下转变到另一种境界的神奇感觉，耳根、大脑感觉像过电一样，一下子仿佛周围没了声响，进入一个极静的状态。然后的事情可怕了。那个境界马上就是如滚滚涛水，又如滚滚烟雾似的什么东西，不停的，飞快的在眼前闪过，我有一种想插上一脚都无能为力的感觉。根本没法进入，然后心脏跳的飞快，怖畏之心油然而生。下意识的我想继续待下去，看看到底还能发生什么事，接下来还是不停的有东西快速闪过，不给我任何机会去参与，而我也没有任何力量可以让他停下来。最后忍无可忍，我只能逃出来。出来以后就是想大哭、大叫。但我发现天色已经黑到不行，周围的大家跟师父们都还在打坐中。我好委屈，觉得怎么像梦一样，为什么那些东西那么快？那是什么？而我为什么没有由来的要这么恐惧。

待到最后，等大家都回去寮房的时候，我来到师父的身旁坐下，合十把我的经历告诉了师父。这时还是害怕，以至于跟师父解释的时候语无伦次的，也遗漏了很多重要的东西没有提。比如我觉得我就是在自然而然中，由止转为观的，是那么的自然，就开始用耳根去接触蛙鸣（声）了，而这其中只是注意的；持续的去注意，没有说话，没有在以前破旧的记忆力翻动去找老数据，所以我后来回想的时候，发现原来这时候已经在观了。只是还没有意识到，而且还不知道那境界里出现的到底是什么。师父说那就是五受阴的流转，我们的生命是那么的短暂，那么的脆弱，我们还傻傻的，以为今天这个是「我」，明天那个是



「我」，以为「我」有大把时间。其实一切的一切在影响里，早已面目全非，一切的一切是那样快的流过，五受阴充其量是牺牲品，在这其中受影响着，不能自己！没有自己！

带着复杂的心情回到了寮房，很难入眠。回想晚上发生的一切，突然有一种很苦很苦的感觉。觉得好像是要死掉了，等待着被宣判。然后有一种切切实实的不想轮回了，现在死了就算了，但是再继续想下去，「死」不能截住生命之轮，就如同傍晚那境界，根本截不住那色、受、想、行、识的流转。那么一旦这「生」之轮开启，苦就不会尽。只有断了生，才能不受苦。那么现在想死也没意义，因为新的缘起色、受、想、行、识还会在其中。那个晚上很难熬，是我这一生切切实实体验到的，除了缘生则无常、苦（包括，生病，爱恨，求不得，怨别离等等无关大碍的苦）之外，真实感受了，生的苦。想远离，想尽办法

离开。但是我当时知道，只要没有断除生的根源，就是野火烧不尽，春风吹又生。现在回想以前有法友跟我说，没有感觉人生很苦啊！那个晚上，我真实的感受了，一种畏惧的痛苦，一种超越平时生病以外的惧怕生的苦。

接下来的日子还是按照师父说的去做，不过偶尔也有偷懒一下。这时才知道自己惰性真强。不过内止言语的功夫很是受益，可以至少在烦恼生起的当下，用这不究竟有漏法去对治烦恼，内在不起思维，诚不想这烦恼就真的被实实的压了下去。心很轻安。

我给这次禅修体验做了几个重点的总结：

- 1) 师父的教法我是真实不虚的有受益，让我更坚定了下功夫去好好修止禅，慢慢训练修观的信心。
- 2) 师父所讲的持之以恒，坚持不懈可以经常督促自己来更上一层楼。
- 3) 止禅的功夫非常重要，是一个辅助工具，即使尚未修观，也对自己当下烦恼的生起达到调伏的作用。所以与大家共勉在止禅上好好下功夫，大家都能做到的。
- 4) 在止到一定的阶段，对于观就会现起。所以很多东西，方法掌握了，具体必须要走到那一步才知道要怎么做。如人饮水，冷暖自知。
- 5) 佛陀的道路，我会毅然的走下去，即使天生愚钝，也要努力当前，不让自己有任何借口与遗憾。
- 6) 学会了跟个性迥异的法友相处。互相体谅，包容，莫要以我意见为主要意见，不听他人为何如此有此想法意见。当下知道感恩一切在因缘中促成此的人与事。

最后，感激中道僧团所有恩师们的辛勤奉献与安排，跟对大家不厌其烦的孜孜不倦的指导与教导，让我受益匪浅，使我从此找到了要前进的动力跟方向。感激所有法友与法工们互相关心，互相体谅跟无私的奉献，促成了这么难得可贵的学法因缘。



**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、阿賴多羅三藐三菩提

◎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

本文是中华原始佛教会的《正法之光》书记组，向释○修法师（以下简称法师）采访的记录文稿。

**采访书记：**请问法师是多久之前开始接触原始佛法？

**法师：**我是透个一个佛友的介绍，在今年二月到四月份间，参加原始佛教会在台北松山区民有里举办的一系列演讲开始。在上第一堂课的时候，我一听就法喜充满。没想到下课之后，在电梯间里碰到大师父（随佛法师），大师父知道我是某人介绍，我也藉这个机会进一步介绍自己的背景，没想到师父在电梯口，就帮我回答了一些疑难的问题，并且告诉我我可以从『杂阿含经』的哪一部份开始研读。因为我自己本身研读过《杂阿含经》，也研究过印顺导师的作品及思想，摸索、探讨了一段好长的时间。当介绍自己学法过程的候，不知怎么的，我冲口而出的说：「印顺导师的思想、研究和主张，不同于《杂阿含经》的内容及早期的佛教，似乎有点问题。」大师父听后即说：「不是印顺导师的思想和主张有问题，是两千三百年前的印度佛教，就已经开始偏离传统经说的内容了。」我听到这一句话时，觉得大师父好慈悲。因为在寻觅佛法的路上，我摸索、探讨了很长的时间。

**采访书记：**您提到经历了一段漫长且曲折的摸索过程，是否可以谈一谈这么多年来，这条学法的路是怎样转过弯度过去的？

**法师：**我在民国七十几年开始接触佛法，民国 79 年出家，不过追溯到更早，应该在小时候。八岁的时候，就常常站在断崖往下看，不断地问自己：「我来到这世界要干什么？要做什么？」十岁的时候，我自己种玫瑰花，花开得很大朵，可是三天后，看到花瓣一片一片掉落，我感受到美好不能长存。有一天又看到我同学的母亲，前一天还跟他有说有笑，没想到，说死

就死了。那时候我妈妈住院，我被送到奶奶家住，住的地方后面是墓地，看到一些好好的人，过几天却被送到那里埋葬。我就问自己一个问题，生从何处来？死往何处去？

**采访书记：**那时候才多大啊？

**法师：**十岁。那时候在学校，黑板上都会写「中华民国几年几月天气晴（或阴雨）」。每一次擦掉，就是一个过去，再填上去，又是一个未来，过去、未来，过去、未来……。我想到，我只要这句话一讲出去，就成为一个过去。在我内心还没讲出来，是未来。那么，现在在哪里？小时候，我就探讨这个问题，直到我接触佛法，才明白，原来这是佛教讲的「无常」。我一开始出家，接触的是净土法门，事实上，出家前学的也是净土法门。学来学去，大家都说要「花开见佛悟无生」。我却认为：我并不想「见佛」，我想见的是「法」。因为『阿弥陀经』里讲三十七道品，讲无生，到底这些是什么？佛到底在讲什么？我就这样子卡住解不开。

后来，我想从其他的宗派找答案。因为我在律学的道场出家，所以就从律学开始，然后从禅宗、从天台、从华严、从中观、唯识，各方面去探索。甚至到国外，也到大陆去，到处参访善知识，包括大师父曾提到晚年时大为赞叹、深究《阿含经》的能海上师。能海上师正是我的师公，我曾跟他们学习藏密的佛法。包括南传的，我也学过。所以北传、藏传、南传，我都钻研过，像安那般那、清净道论……等。我不只是听老师教，我回去一定要还自己修。例如为了修「安那般那」，我就闭关了一个月。闭关出来后，我发现这只是在修「止」，没有「观」。后来也学习四念处的禅修，却发现不是缺少什么，就是有什么不能串连起来。往后这几年，我发现好像都在大众部、分别说





部、说一切有部的教说里绕圈子，走不出去，深深感到一定有问题。

**采访书记：**在学习南传及藏传的时候，有什么具体的事情让你觉得在绕圈子？

**法师：**那就是南传的善知识为什么多只是在教安那般那念，这只是修「止」，根本没有办法解决真正的问题。这是十几年前就有的想法。因为走不出路来，于是我又转回密法，因为一般人认为密法是佛法中最高超深奥。但是，我却在其中栽了一个大……跟斗。说起来，都是因为我这个人太直了，不懂得转弯。我曾经直接问仁波切、法王，好像是向他挑战一样。我问：「佛有活佛，既然佛有活的，就应有死的，那么佛还有分活佛和死佛吗？」结果是他哑口无言，但是我的下场就很惨了。因为我不是乖弟子，没有办法全盘接受，他们就找了一个名义，让我离开。当时，我刚开完刀，突然间被「fire」，身心顿觉跌到谷底。这件事让我沈寂蛮长的一段时间，才重新走了出来。

**采访书记：**你会恨他们，唾弃他们吗？

**法师：**我不是用恨。我告诉自己，我会遇到这种问题，别人一定也会遇到，我一定要把问题与答案找出来。经过不断的探索，我豁然开朗。因为我明白那是因为我对密法传承的不了解，对佛教史的不了解，以及对部派分裂后所衍生的问题的不了解。我遇到了，别人也会遇到。一般的人对密法特别推崇，通常会用远来的和尚会念经，密法是最高无上的，可以即身解脱，这类的说法来解释。可是我弄到后来却发现，很多密法的思想与仪轨，其实都采用唯识（瑜伽）的思想，表面讲的是中观，却夹杂着唯识（瑜伽）。而且他们的中观，也是后期的中观……所以，我就这样一直的探索，也就豁然开朗了。

**采访书记：**在你一路探讨的过程中，有没有了解为什么当初仁波切、法王要排斥你？他是因为个人不能被挑战？还是因为没有办法回答你的问题？

**法师：**密法中很重要的一件事，就是要相信上师，不能怀疑。一旦怀疑，就违背了他们的规矩。

**采访书记：**是不是都不能问问题？

**法师：**可以问问题，但是，不能直接挑战他。

**采访书记：**听起来好像只是问问题。

**法师：**从那次挑战之后，后续还有几件事。所以，我从那里栽了个大跟斗后，才开始研究整个佛教史。从印度佛教史开始，包括印度佛教的渊源、印度佛教本身的变化，如何进入中国，在印度又怎么被灭掉。后来的密法是如何形成？密法整个的教派学说……等等。涉猎研究后，发现到密法是后期的，传到现在也才不过是一千二、三百年的事情，而佛陀的教法却是已经传二千四百多年了。

我越清楚之后，就越开朗。发现很多的疑难，是部派分裂后造成的矛盾与问题，难怪各宗教派串连不起来。所以当我遇到大师父后，我非常赞叹，也非常感恩。真的！在台大校友会馆上课的时候，我真的跪下来向师父感恩。因为一直到现在，在北传、藏传、南传的圈圈里，我绕了 20 年，这是多少的光阴！有谁能够像大师父能够这样清楚的把整个佛教史，从部派分裂到隋唐八宗、到藏传，整个渊源都讲得清清楚楚、淋漓尽致，连印顺导师晚年呼吁而未有机会作的《杂阿含经》与《相应部》的对照及探究，大师父都讲得十分深入、清楚、精彩，我真的是相当赞叹。因为我没有学巴利文，所以《相应部》这一块，我相当的无力，但是师父却能从《杂阿含经》与《相应部》当中众多经说的角度来阐释。我若是依照以前的方式，靠自己土法炼钢，恐怕再一个 20 年，也理不清楚。所以我现在只要遇到正在找寻或探索『阿含』的人，我马上打电话给他，东西寄给他，很多都是听得非常法喜。我曾经听过四位讲师讲解《杂阿含经》，我真的是非常感慨。一位是从天台的思想套进去，因为我读过印度佛教史，我知道阿含的时代，天台根本还没有出现，他竟然用天台的思想套进去。还有两位从禅宗的思想套入，另一位是从大乘的思想套进去。

**采访书记：**所以说，如果你不了解佛教史，你就不根本不知道哪里出了问题！

**法师：**对！因为我除了知道佛教史外，还涉猎了隋唐八宗，所以当他们一讲，我就知道哪里出问题，自然



听不下去。我会反问讲者，一直问，问到有人传字条给我，叫我不要再问了，否则老师会下不了台。所以就有人说我贡高我慢，当然我也变得不受欢迎。

我常常在想，我只是一心想要追求 世尊教导的正法，为什么当初他一讲，弟子们很快就得法眼；而我们为什么拼了老命的学，却还吊在半空中？我问：我们会比当时 世尊的弟子还笨吗？还呆吗？我们现在有这么高科技的优势，为什么还会这样进度落后？难道是现在的师父没有办法为我们指出一条明路吗？又因为个人对法会、经忏不喜欢，所以这么多年来，这条摸索探询的路，更是走得跌跌撞撞。

**采访书记：**身为一个在台湾的汉传出家众，如果对法会、经忏没有兴趣，会如何？

**法师：**那就很格格不入，会被排挤，所以我才要离开。

**采访书记：**在参加民有里一系列的课程后，法师觉得每天所思、所想、所行，接触的人、事、物和六入处有什么不一样？

**法师：**对于大多数人修不上去的原因，如对无常，无我，空的误解，大师父能够对照原始的经典，依据《杂阿含经》与《相应部》，将不一样的地方一一的指正出来。还有「无明」是最后断，还是最先断这个问题，也是阻碍修行的原因之一，师父都能清楚的分析与解答。我自己在这个问题与「十二因缘」上探讨了很久，西藏的『菩提道次第广论』是用三世、两重因果来论，还有其他的经典是用其他方式来谈。大师父能把十二因缘的真相揭开，到目前为止，我还没有碰到有人能够这般清楚、实际的阐述、讲解。

**采访书记：**有了这些新的理解之后，你每天想做的事情，有没有不一样？

**法师：**我认为这么多事情为什么串不起来，一定是修行的次第有误。根据《杂阿含经》与《相应部》，世尊的教导是「见十二因缘，即见法」。我一开始看『杂阿含』，这教导就落在我的心里。所以说，一旦次第错误，就没有办法观，没有办法再修上去。我一直问：世尊所讲的因缘法，到底是怎么个讲法？唯识

中所讲的因缘，不是佛所讲的因缘，因为他离题太远。所以当大师父把因缘法、缘生法及「此有故彼有」等，一一说明的时候，我听了真的是嵌在我心里头。我终于知道为什么修不上去了。这些观念没有弄清楚，不可能进步，而且根本不知道应该要先弄清楚这些才行。这些核心问题不弄清楚，去谈无常、无我、空，根本是不可能。大师父这么有耐心，一而再，再而三的反复解释，让我们明白、了解，光是这点，我真的是很感谢大师父。

**采访书记：**身为一个不喜做法事，不爱许多法务缠身，又接触了因缘法的出家师父，可否请你举例说说你的一天？例如：打坐？或是常修习禅观吗？

**法师：**因为之前车祸过几次，在国外又从楼梯上摔下来，我现在无法盘腿。但这不是重点，重点是观念要厘清，我接触大师父并不是很久，所以现在我用比较多的时间阅读大师父的书与杂志，听大师父的法音，大师父出的 CD 我全部听过了。从中不断的学习，让自己能更清楚的将佛法的法义及次第连贯起来，了解实修的次第。

**采访书记：**大师父在上课时讲到，我们修行不力，很多时候是因为在六根接触六境的时候，没有追根究底。像我们一天当中总有些喜怒哀乐，当这种境界、情绪来的时候，你会将学来的佛法拿来用吗？有用吗？例如：我们在生活中对某些事物会有些贪着，可能是喜欢吃某种东西，这时候要怎样的禅观？我们有个年轻的同修原来很喜欢玩电动，经大师父再三关照及教诫后，他就认真的追究喜欢玩电动的原因及束缚。因为我们先要找出生活中哪些问题及地方，需要追根究底。你有真实的用佛法吗？

**法师：**我还没有接触大师父说法之前，对于自己起心动念些什么就很清楚，现在是更明确与肯定。当更明确肯定之后，就能从眼、耳、鼻、舌、身、意对待境的时候，如看到、听到的时后，会回过头来反观是因缘、缘生的现起，而且是在影响当中，不是单一呈现，不是一法，是多方、同时的现起。有了这些觉察后，心就比较落实。

**采访书记：**为什么比较落实？是因为一切都一直





变……

**法师：**对，不会一直固定一个样子，会不断转变。

**采访书记：**对于不好的事情，你会希望他会转变，对于好的事情，你会希望他转变吗？

**法师：**甚么都会转变。

**采访书记：**没错！是这样的。当知道好的也会转变，心里会觉得踏实。

**法师：**你会发现以前都是落在自己的妄见，听到别人在说什么的时候，会很清楚那都是我见、妄见，都是用我见去批判事情。这个时候，我会马上反问他：你有看到吗？你有听到吗？你有在现场吗？

**采访书记：**所以你现在更清明，当听到或看到他人在言语动作的时候，看到是六根与六境在交互影响。其实，刚才我问您一天都做些什么，这问题问得不好。因为观察六根、六境的影响，就是在做功课了，并不一定限于读经之类的功课。我们学了现观因缘法之后，从早上起来，就一直在做功课。

**法师：**像昨天早上来上课，我们有两部车上来，约好七点半，另外一部迟到了。因为他没有带手机，我们这部车跟他就联络不上。这个是谁对？谁错？我们等不到，也联络不到，只好自己先走了。迟一点，他也到了，却不高兴。我告诉他，没有谁对、谁错！虽然你没有带手机，可是同车的人，还有人有带手机呀！想想你原本可以做什么？那人听了连忙说，师父！是我错了，是我迟到。我告诉他们，会产生这种现象一定是做了什么，或少做了什么，就是「此有故彼有」，要找出问题的症结在哪里。

我平日听大师父的法音后，一定做笔记。大师父讲得这么好，但是每个人的因缘不同。有些人是从禅门切入，我就知道要给他听师父的什么法音；有些人对十二因缘不清楚，我会给他『因缘的集起与灭尽』；有人对净土法门起了疑问，我就会请他听『净土真义』……。我目前是这样做。

**采访书记：**如果有人生活上有问题，过来请示您，请问您现在的开示会有什么不一样吗？

**法师：**我不会告诉他们谁对、谁错，我会帮助他们自己看到问题在哪里，而且我从来就不认为我是在开示。我有三个原则：没有见法绝不上台；不当住持；不收徒弟。否则会害死众生，会误导众生。

**采访书记：**你怎么知道自己有没有见法呢？

**法师：**自己吃了几分饱，应该知道，否则明觉度都没有出来。

**采访书记：**万一碰到很谦虚的人呢？见了法，但是很谦虚不愿意承认？或者是标准很高，觉得学无止境呢？

**法师：**世尊在经典有讲，我们自己有没有达到那里，有没有做到那里，这个自己要很清楚。自己吃了几分饱都不知道，恐怕观察力太差了吧！

**采访书记：**是不是有法友来向你请示呢？

**法师：**我到现在为止，都还是一直扮演努力学习的学生角色。我自己知道，还没有达到可以为人师的程度。

**采访书记：**法师你太谦虚了，像昨天坐车的情况，你不是随时随地在帮周围的人解决问题吗？谢谢你接受访谈。

## 歡 慶

馬來西亞 法應

佛弟子 法应 于 2011  
年六月十七日清晨有感  
将要庆祝原始佛教会成  
立暨正法之光创刊一周  
周年纪念：  
佛陀原说重现世，  
众生得度正此时；  
正法之光得普照，  
精勤传法不延迟。

复教传世一周年，  
孜孜宣法不疲厌；  
随佛而行为领航，  
四众同心共向前。  
原始佛教传亚美，  
来日当遍于世界；  
莘莘佛子齐欢庆，  
喜迎正法还人间。



## 一位年輕人對於佛法與佛教的看法

台灣 Wizer Liu

编者按：本专栏开放给年轻族群（约 20-30 岁），他们是怎么接触、认识佛教与佛法？并得以抒发自己对佛教一些“看法与建言”的园地。欢迎踊跃投稿。

### 一、对于佛教与佛法的认识历程

小时候，家父的宗教信仰较接近佛道混合，家母则较相信广义的菩萨信仰；有时假期与父母到郊外踏青出游时参拜寺庙，偶尔亲族长辈过世时接触佛事，一直到高中甚至上大学以前，对佛教的认识，始终停留在吃斋念佛、焚香拜佛、念咒祝愿等刻板印象上，也只概略性的知道有禅、净、密等不同的派别，对佛教与佛法，谈不上有什么认识。

一直到上大学后，源于对哲学的兴趣，重新接触佛法与佛教，在研究所未毕业之前，因拜读过网络上某些法师与居士之文章，末学个人对于佛法与佛教的看法，开始受到影响与改变。

在学校未毕业前，末学仅约略知道，四部阿含（尤其是北传《杂阿含》与南传《相应部》）为初始之佛法法义之源本，只知道《相应部》与《杂阿含》内容有少部份出入，可惜当时末学只是将这两部经典，视为各种不同的哲学学说之一，对于法义与修行之道次第，皆未有任何称得上扎实的初步认识。虽然当时对佛教与佛法只有粗浅的认识，但已经足以让末学在亲友们不尽相同的信仰冲击下，感受到世尊可能的真实教法（相应部/杂阿含之共说）与亲友信仰（大乘/菩萨/附佛外道等）的冲突与矛盾之处。

毕业后，在某个机缘条件下，论及婚嫁的未婚女友的一席话，让末学开始能够放下个人某些强烈执见，承认自己的看法与作法可能是错的。真正放下部分强烈己见的结果是，末学那一整天都感到不曾有过的轻松舒适安乐（有趣的是，没有什么其他值得高兴的事情）。

那一天，就算只是走在吵杂的马路上，进入书店恣意浏览，还是能够保持轻松安适的感受，而不是因为眼、耳、鼻、舌、身尝到了什么东西；当然，这感受不久后就慢慢淡化消失了。但是，末学愿意再次努力去感受它。这件事的体验，让我相信人的个性、心念、想法、执念，是可能因为因缘条件的改变而改变的，即使要重大改变强烈的我执并不容易，但并不是不可能。

为了这个目的，之后末学开始（自 2010 年 7 月到现在）较认真的去翻阅找寻佛教初期佛典与禅定的相关书籍，也以「原始佛教」为关键词从网络搜寻，而知道有一些原始佛教相关社团组织。

### 二、对于佛教与佛法的看法

末学对于佛教与佛法的看法，源自当初对于哲学的态度与方法：认为真正的哲学应该要能确实医治人类的痛苦，如果没有这种功能的，就称不上真正的哲学；认为哲学并非提出各种理想的模式（model），试图但无法完善解释与解决实际的人生经验问题（如柏拉图的理型……等）。回想哲学家笛卡尔（René Descartes）与休谟（Hume）的共同问题：是否能将



「持续不断在思考怀疑」与「意图去思考怀疑」的「思考与意图」视为真实的并 / 或视为真实的「我」？是否能将电子讯号给大脑的感官经验视为真实的并 / 或视为真实的「我」？当末学无法在哲学上找到以上问题的最佳解答时，却让我看到，佛教可能就是解决以上诸多问题与痛苦的答案所在。

无论大脑知觉到的电子讯号是来自实物或虚拟的，只要贪着执取乐受，就会导致痛苦。即使哲学上有真实知识构成要件的退后问题（亦即怀疑论的可攻击之处），世尊对于真实的知识，提出了十个极为严谨而健康的判断标准，告诉末学应该如何看待知识真实性的判断标准，让末学对于哲学永无止尽的知识基础与怀疑，有了肯定的答案：

- 「1. 不可只因口口相传就信以为真
2. 不可只因奉行传统就信以为真
3. 不可只因流传广远就信以为真
4. 不可只因引经据典就信以为真
5. 不可只因合乎逻辑就信以为真
6. 不可只因根据哲理就信以为真
7. 不可只因引证常识就信以为真
8. 不可只因符合先入为主的观念就信以为真
9. 不可只因说者的威信就信以为真
10. 不可只因他是导师就信以为真

from: Kalama Sutta Anguttara Nikaya III, 65 / 《中阿含经》十六《伽蓝经》」

故目前末学会用健康的假设怀疑法（假如是世尊所说的皆是真的），并试图以历史知识/文献考古的角度判别经文中世尊的教法。除了七事相应（因缘、食、谛、界、蕴、处、道品）以外的经文暂时先搁置，认为对南北传相应部/杂阿含有出入之处，应爬梳出部派法义，而从修多罗经文拣择出正法。因此，末

学尊敬那些进行上述南北传经文比对与精修实证的法师与居士，尊敬那些尊重世尊原始教诲的正法律的双八士与僧俗二众。

至于目前南北传、大乘菩萨道与禅、净、密等不同宗派，念经、持咒、拜佛像……等不同仪轨的问题，末学个人的愚见是：皆可视为修行前的方便法门，但却不可因此忽略了未入法流有学者的「四预流支」——亲近善知识、听闻正法、内正思惟、法次法向的精修实证，才不至于「方便当究竟」而本末倒置。

感谢随佛师父的教导，希望能有机缘持续向师父学习并分享交流学习心得；感谢各位先进学友使末学有机缘能听闻正法。感谢 世尊释迦牟尼佛，让末学在2400多年后的今天，依然能够有机缘听闻正法。

## 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、阿耨多羅三藐三菩提

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(淡水新站線)

◎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

红尘滚滚近 60 载，42 余载职场职场生涯，一路披荆斩棘历尽沧桑、更看尽世态炎凉。行至于此，时时刻刻面对的，除了无止尽的烦恼与痛苦之外，还是无止尽的烦恼与痛苦。

我不是宿命论者，对宗教信仰一直选择保持一种尊重态度，并保持并行线的方式对待。因为对我而言，宗教信仰只是抚慰人心，暂时性的让人们不去面对忧苦，但却无法真正让人众生了生脱苦。虽然我从未学习佛法，但这种意念却深植脑海并有疑情，尤其看到人们热衷于赶经拜忏、做法会，但在现实人间却又是苦海无止境，不免心中有疑，但除了不解、还是不解。

终于，在一次特殊因缘中，巧遇生平第一位引导学佛的老师，也就是现在的法隐师兄，分享学习佛法的心得，他以精湛生动譬喻的手法，将原始佛法精要生活化，并引领学众带入生活中体会。霎那间，让我这从未尝到「法味」的门外汉身心均摄住，并迫不及待的趋前请益。俗话说：「来得早，还不如来得巧」，当时个人正适逢陷于人生谷底之际，由于因缘俱足有幸巧遇法隐师兄、法息师姐，承蒙二位善知识慈悲，时时在修学『阿含经』上悉心指引与关照，一次又一次地耐心指导，深重的习气我，才能逐渐自我瓦解并学习增上。

除此，我还有一至今记忆犹新的特别经验：约半年前，在梦中出现身行威仪具足的出家师父，频频向我招手示意，并用闽南话一再耳提面命：不可放逸！并嘱咐要紧随前行的法师，万万不可跟丢。梦中一脸狐疑正想发问时，倏间师父却消失踪影。此时，前行法师则缓慢前行，并频频回头关照，梦境中的我，居然也默默亦步亦趋的紧紧跟随。随后行至一间乳白色寺院前，前行法师双手推开大门之际，再次的回头示意即进入寺院。当我行至寺院前亦如法推开大门时，当下愣住，因为见到寺内坐满众多出家僧众在听法的情境，瞬间梦醒而不解其意，但也未刻

意放在心坎上。

今年 6 月上旬，老师（法隐师兄）在读书会的分享中，极力推崇随佛法师是位慈悲睿智的大善知识，同时表示自己与法息师姐将依止随佛法师为导师。为了慎重起见，6/12 下午将带领学众上山谒见随佛法师。是日，法隐师兄、法息师姐、法海师兄依约前往，引领十余名学众初次踏进中道禅林时，我心中是寂止，并未有任何预设想法。但当随佛法师身行出现时，突然间，有似曾相识的印痕，当随佛法师以华语开示后，继之以简短的闽南语开示时，我整个身心完全被摄住了，梦中示现的大师父居然在现世当下为学众说法。此时内心的波动，再也无法抑止、更难以言喻，豆大的眼泪不听使唤的直流，我无意擦泪、更无意止泪，因为这是法喜啊！

大师父慈悲怜悯众生，6 月在民有里活动中心为众法友讲述十二因缘法——生死轮回的集起与灭尽，当大众齐诵『开经偈』声一起，我浑身居然布满鸡皮疙瘩，当下身心犹如所谓「清凉地」的境界。心是寂止，且能紧随着大师父慈悲引领下进入法境，当下才真正领悟到原来 佛陀的正法，是如此贴切并能真实的受用。清澈真诚的道心与佛法相印，眼泪再度奔堤衣襟尽湿，感恩又感动的心油然而生。这真是很不可思议的亲身验证，尤其对一个从未真正学习佛法的人而言，这种体验几乎是天方夜谭，今日终于能体会到与佛法相应的甘甜法味，真是何其有幸啊！在学佛路上，我是一张透明的纸，也许诚如法隐师兄所言，我绝对有强大善业现前，方能此世有缘听闻佛陀正法，并能依止三宝，在大师父及中道僧团座下，跟随、学习 佛陀正法教。我想这应该是 佛陀慈悲、十方善知识助缘、学法因缘俱足，才会让四处漂泊的迷途羔羊找到回家的路。突然间，过往的迷惘都通透了。原来自己一直默默的寻寻觅觅，一直坚持想回到 佛陀正法的怀抱，因此与其他非法均不相应。我终于了悟，更信服了，也乖乖回家了。



## 一元助貧的法工經驗

紐約 法月

中道僧团到美国弘法的这几年，也陆陆续续带来了缅甸孤童的讯息，让我们了解到这些孩童的困境，发现仅仅我们的一杯咖啡，就可以变成他们的一日三餐。在去年的时候，我们中华原始佛教会就已经在美国设立了专门为救助缅甸孤儿的账户，让远在美国的善心人士也可以随时奉献他们的爱心。今年救助缅甸孤儿的行动，更是提到日程上来，最后我们决定以「一元助贫」为主题，正式开展这项活动。中华原始佛教会的导师 随佛比丘，指出救助缅甸孤童是三方面都得到真实受用的事，第一让缅甸孤童得到帮助，第二引发人们的善念，第三自己因做正确的事而欢喜，所谓「自利利他，自他共利」。

这么好的事情，法友们都欢喜踊跃地参与，也欣乐地和身边的亲朋好友分享，让他们也有机会种植福田，并且希望更多的人可以参与进来。大家决定 8 月 15 日，在法拉盛街头简单的设了说明展示的台子，作劝募的善功，地点选在法拉盛图书馆边，几位法友在展台的周围散开，分别行动。

活动中的几个亮点：一个小男孩，大约 12，13 岁的样子，拿着传单经过展台，这时法寿师兄见他虽然拿着传单，但似乎并不太知道我们在做什么，就上前确认疑虑。男孩老实地回答：不清楚。于是法寿师兄耐心的向他解释缅甸孤童的情况，并且不忘将他们的情况与在美国出生的小孩做对比，显然通过对比后让男孩发了恻隐之心，在离开展台两三步后，又走回来不好意思地问是否可以接受硬币，因为他没有纸钱。哦！原来他是在犹豫这个啊！离开之前，法寿师兄又给他一张传单，说是给他的朋友，这位法寿师兄真是一个机会都不放过啊！

另一个小插曲是一位大婶，因为认识法寿师兄，所以就问我们在做什么。法寿师兄向她解释「一元救济缅甸孤童」的活动，她听了之后说一块钱又不算多，她可以做的。然后还不忘开法寿师兄的玩笑，问他是正信佛弟子，只要是正信的佛弟子她都支持。法寿师兄回到：你看

我的样子觉得特不正派是吗？大家听后哈哈大笑。

中间还有一个感动的故事。我在周围发传单的时候，注意到从小巴士下来的五个华人壮汉，当时没有把他们当作可以分享、劝募的对象。但是人真的不可貌相哦！后来我又在展台遇到这五个人，他们的穿著不像汉人，讲的语言有一点点中文，但是大部分听不懂，五个人经过展台的时候都停了下来，好奇的问我们在做什么。法寿师兄反应很快地指着海报，并用英语图解，其中一个会点英语，马上翻译给其余的人听，他们听后全都忙着在兜里找现金，每个人都捐献了他们的爱心。其中一个人用英语说他们来自西藏，很了解缅甸，知道那里是什么样的状况，说着给了一张五元钞。因为是「一元助贫」，我们正要找钱给他，他伸出了手掌挥动着指头，想要告诉我们要捐五块钱。

我当时在现场，看见他伸出的手掌只有四个指头，而且非常的粗糙，一看就是一双经历过很多、很多艰辛的手，可能看遍了世间炎凉。这样的人却对其他人的生命，仍然怀着热切的心，让我很感动。还有一些善心人士也都乐意解囊相助，就不一一详述了。活动结束后，在回道场的路上，又遇到赶来捐款的一对夫妇，他们是代表某公司的全体员工来捐款。我们欢喜代收，他们欢喜代捐，大家皆大欢喜！今天的活动就这样圆满结束。





# 一元济苦，利人利己

## US\$1.00 to Compassion for Children

### 慈悲救济缅甸孤童

缅甸是佛教国家，人口约有两千三百万，有 89%的缅甸人是佛教徒，善良而热诚。由于过去三十年，缅甸受到许多因素的影响，造以，乡村儿童因为贫穷，不仅受教家庭支助的孤童，每日生活不到

绝大多数的民间救助团体，是苦的佛教精神，寺院办理的孤儿院 1000 呎的空间里，白天是大殿，下的孤童睡觉，而寺院住持也无个童。除此以外，这种小区服务性质义工，所以也是作为义务提供当地



成社会封闭且人民普遍贫穷。所育的机会不普及，更有相当多缺乏 0.3 美元。

由南传佛教僧侣创办，基于慈悲救多是超收大量的孤儿，多见到在晚上则挤了 100 到 150 个 10 岁以人房间的挤在一起睡，同时照顾孤的寺院，由于可以找到大学程度的贫童接受基础教育的场所。

在过去的十七年中，中道僧团的随佛法师 (Ven. Bhikkhu Vūpasama) 在信众的支持下，长期关怀、帮助缅甸孤儿，创建**中华、马来西亚、美国原始佛教会 Original Buddhism Society**，并成立公益的慈善组织「扶助孤儿」**Compassion for Children**，持续性的关怀、救助缅甸孤儿。

**美金一元！可以作什么？**  
**可提供一位缅甸孤儿一天或二天的基本饮食照护**

**请您伸出热诚的双手，参加救济缅甸孤童的行列！捐款账户：**

**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](http://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](http://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，歡迎十方法友參加聞法。



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 Piyaṭissa



中道僧團  
Ven. Vūpasama



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 &amp; 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 &amp; 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: puchati@gmail.com Tel: (02) 2892-2505

響應綠色環保，減少紙張，歡迎提供 email，索取電子文件。

\* 台灣助印劃撥：50159965 戶名：中華原始佛教會

\* 美國護持賬戶：

1. O.B.S. (弘法、助印)

Citibank Savings Account 9930260993

2. Compassion for Children (扶助孤童)

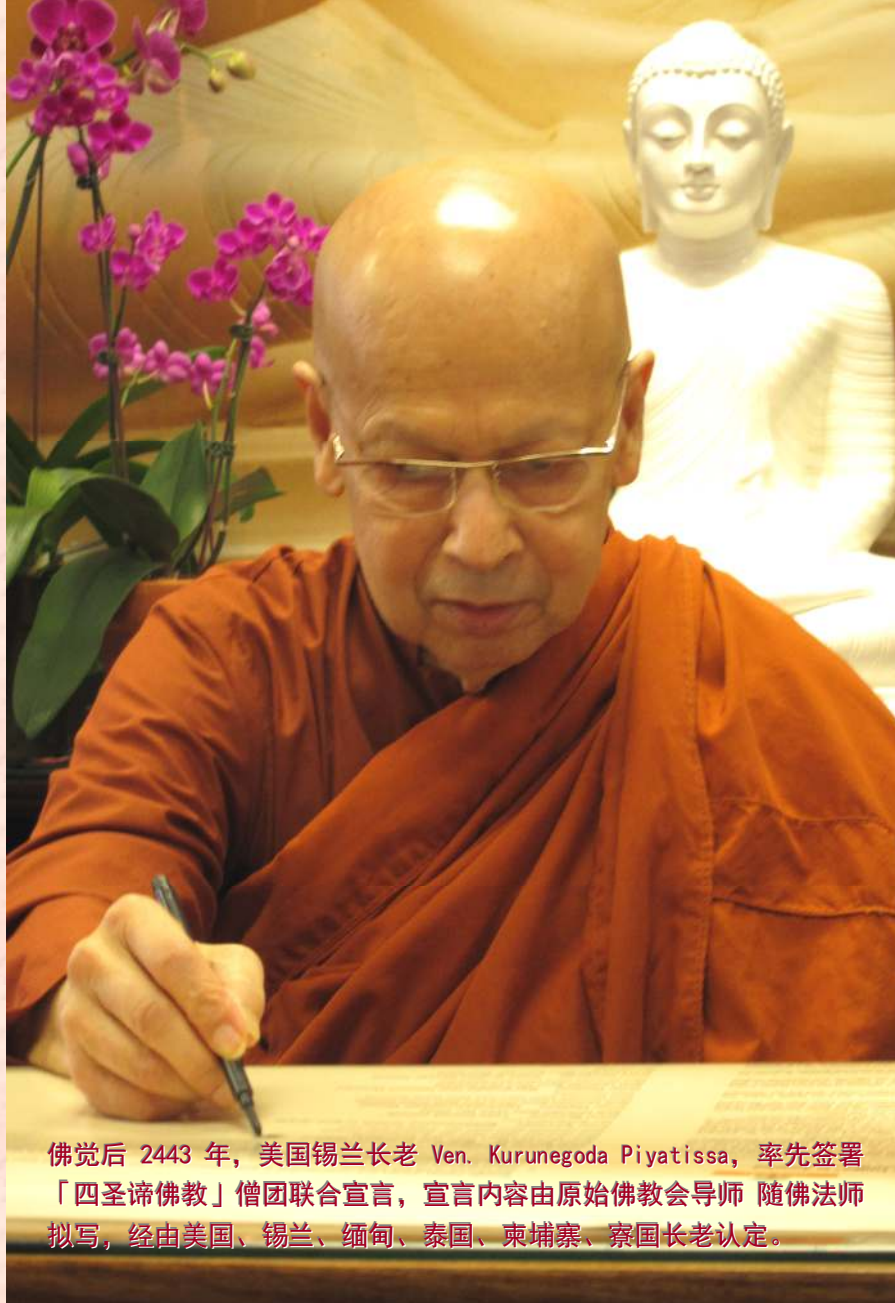
Citibank Savings Account 9946841178

\* 馬來西亞護持賬戶：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。



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<br>(週五) | 19:00-21:30        | 一乘菩提道                            |                                                                                                           | 紐約 青年佛教通訊中心<br>59 Chrystie Street Suite B101,<br>NY, NY, 10002 |
| 8月13、14日         | 09:00-16:30        | 福慧菩提：<br>八戒、誦經、<br>供僧、施貧、禪修      | 一、一日一夜受持八戒<br>二、讀誦佛陀親說「一乘菩提道」修證道次第的古老經文<br>三、一家一葉聯合供養各國長老、法師<br>四、一元濟貧（每人施美金 1.00-救濟緬甸孤兒）<br>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<br>紐約華人作家协会 美國原始佛教會 合辦 | 1. 克服困境，安頓生活<br>2. 增長福慧，美滿人生<br>3. 息滅苦，圓滿菩提                                                               | 紐約 華僑文教中心<br>133-32 41st Road, Flushing,<br>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<br>10月8日        | 09:00-16:30 (週六)   | 原始佛教之止觀次第<br>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<br>如理作意之前的禪定深度、禪觀的入手及開展<br>因緣觀與分別觀的差異<br>原始佛教的「名色」與部派佛教的「名色」演變<br>四念處與十二因緣觀、七覺分與四聖諦 | 台中 中道禪林<br>(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」<br>(詳細內容請見 p.71)                                                                            | 台北-民有里禮堂<br>台北市民權東路三段 140 巷<br>15 號 4 樓禮堂 |
| 9月24、25日<br>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」<br>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<br>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(周一)~<br>11月30日(周三) | 08:00-9:00 (11/21 報到)<br>~ (11/30 離營) 13:00 | 《中道十日禪覺營》 | 北海佛教會 | 法萱 012-567 2169<br>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——

根据阿难系与优波离系之古老传诵共说，还原「第一次结集」之经法、禅法及菩提修证次第，显现佛陀教法之核心——十二因缘的真实义，重现十二因缘的禅观次第与智见，确立七菩提支的修证内涵，圆满四圣谛之三转、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. 内容：止观正见、安那般那念、止禅修证
2. 止观正见：认识止观、止观次第及正行
3. 安那般那念：安那般那的修习，坐、行、卧禅修法，止禅禅病警示
4. 止禅的修证：初禅的修习法与正受
5. 健身调气法：十行调气禅法
6. 修证功德：离诸掉悔，离欲、恶不善法，得初禅乐，利益观禅成就

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

1. 内容：禅观正见、息障禅法
2. 禅观正见：「因缘、无常、无我」之修证次第、菩提道之禅修次第
3. 息障禅：安那般那念、十不净、无常观、四梵住、观禅禅病警示
4. 世间禅观之八种观智的修证及次第
5. 修证功德：调制贪爱、增长有漏之「慈悲喜舍」、出离染爱心增上

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

1. 内容：因缘法正见、因缘观修证、七菩提分
2. 因缘法正见：因缘法正义、因缘观之正确次第、因缘观之正与误
3. 如实正观：观因缘之「七净智」、观四念处集与灭、观十二因缘之集法与灭法
4. 如实知见：正见老死、生、有……行、无明等为缘生法，故知「无常、苦、无我」，如是於十二支缘生法，起生厌、离贪、灭尽、舍之正见，乃至正思惟……正定。
5. 中道禅的修证—安般念、四念处、七菩提支
6. 菩提圣道之如实智见
7. 道证：当生断无明及三结，得法眼净，乃至漏尽，得成就菩提

### ※ 参加方式——

1. 全程参加：住于寺，守八戒、过午不食。
2. 分阶参加：初阶及进阶禅修可分阶参加，但「中道禅」不能分阶参加。
3. 凡参与禅修者于禅修期间需「一律禁语」。

### ※ 报名与禅修地点——

1. 报名时间：即日起至 2011 年 10 月 15 日止
2. 报名方式：传真报名 (02) 2896-2303 网站报名 <http://www.arahant.org>  
中道禅林报名(备报名表) \*中华原始佛教会洽询电话：(02) 2892-2505
3. 禅修地点：中道禅林 台北市北投区登山路 139-3 号



中道僧團 主辦

中華原始佛教會暨中道禪林 協辦