



原始佛教會 Saddhammadiipa
ORIGINAL BUDDHISM SOCIETY

佛陀正覺後 2443 年
2011 年 9 月 8 日

正法之光

第 15 期
創刊於 2010 年 7 月 5 日



原始佛法
人間佛教

正法流佈，美國矽谷之都——聖荷西中道禪林成立了！

佛陀的教法，真實的佛法，在今日的功利社會，市場不大。

因為佛陀的原始教法，不熱鬧，不玄不怪，滿足不了眾生好奇的心理；

不弄虛做假，沒有怪力亂神，所以不好玩；

對於喜歡深入浩瀚大海中精研學問的學者，又太簡要了！

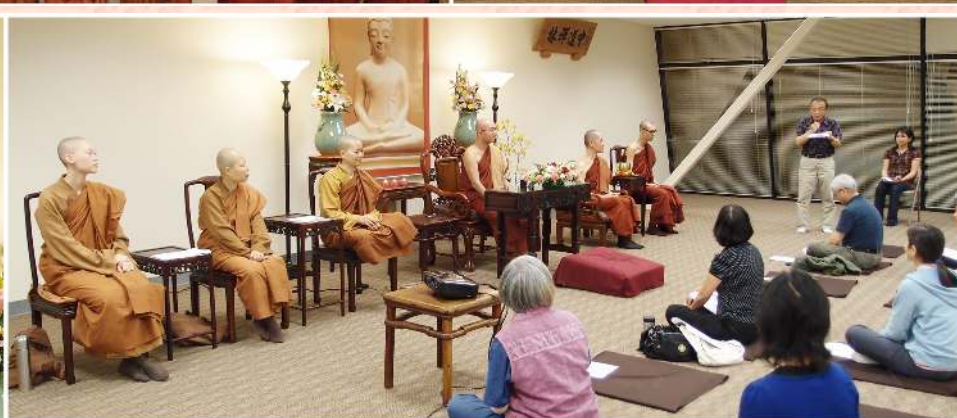


原始佛教會 發行

中華郵政台北雜字第 1681 號
執照登記為雜誌交寄

美國加州聖荷西中道禪林上區啟用

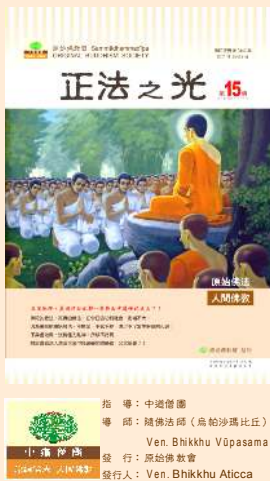
佛陀正覺後 2443/2011 年 8 月 30 日



師父們於聖荷西做短暫停留後，又在居士們護持下趕往機場，接續在洛杉磯的另一場弘法。

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

第 15 期
創刊於 2010 年 7 月 5 日



佛法驪珠	隨佛而行	中道僧團的傳承說明.....	4
	古老經說	如實知五蘊「患」.....	7
	古老經說	古老經說白話摘要與讀後感言.....	8
	佛史溯源	關於「第一次律戒的結集」.....	9
清淨三寶	弘法側記	中道僧團美西弘法側記.....	16
		洛杉磯之旅.....	19
		捨命弘法 捨命聞法—中道僧團洛杉磯弘法之行點滴.....	20
		洛杉磯弘法行——法工趣事—籬筐.....	22
正向菩提	正法新聞	正法新聞.....	23
	特別報導	聖荷西中道禪林啟用法慶—十方讚頌之一.....	28
		聖荷西中道禪林啟用法慶外一章.....	29
	心得分享	中道禪林北加州聖荷西會所成立感言.....	30
廣結善緣	特別報導	學佛感言.....	30
		檳城中道禪林《八戒淨修營》活動紀實.....	31
		八戒淨修營感言.....	33
	心得分享	學佛心得.....	34
活動留影		紐約一位中學生參與「一元濟苦」法工的心得.....	35
		2011 年衛塞節——同修法友心得分享.....	38
		斷愛.....	46
		略析「大乘、小乘」.....	48
		生氣要如何對治.....	49
		中道僧團 8、9 月美國弘法留記.....	51

本期內容摘要

結束為期兩個月的美東弘法，中道僧團轉飛美西，在華人聚集的加州舉辦多種活動，例如聖荷西中道禪林成立、洛杉磯的三日宣法活動等，【特別報導】有參加的法友的心得與紀實報導。

尤其洛杉磯的宣法活動，可是由遠在美東—紐約法友發動並護持的宣法活動，【弘法側記】中他們有詳實的報導，讀友也可以從中看到他們感人的發心。

馬來西亞各地的中道禪林舉辦包括讀經班、八戒靜修營、健康講座等等，不一而足請參考【正法新聞】—報導。



中道僧團的傳承說明

隨佛比丘 Bhikkhu Vūpasama 2011

2010 年 5 月中道僧團創立中華原始佛教會，7 月出版《正法之光》月刊，依據「第一次結集」集成的法與律，正式向世人介紹、推展「釋迦佛陀的原說」、「釋迦佛陀的佛教」，也就是闡揚古老、樸質、真實的「原始佛教」。自此，中道僧團在長達 16 年的潛沉靜修後，開始邁向「傳承聖教，宣法化世」的道路。

引領原始佛教會的中道僧團，律承出自優波離師承分別說系錫蘭銅鑊部發展於緬甸的僧團，法承則是依據佛滅後 116 年部派分裂以前，阿難系師承及優波離系師承的共同傳誦當中，出自「第一次結集」的經法傳承，而師承則以部派分裂以前，阿難系僧團及優波離系僧團的師承為師。中道僧團的師承，是重在「回歸釋迦佛陀的教法，承續四聖諦僧團傳承」，對於部派分裂後的任何師承宗法，是維持尊重而不作為依止的傳承。

然而，自 2010 年 5 月起，中華、美國、馬來西亞原始佛教會相繼的創立，中道僧團開始公開的宣揚「原始佛教」。許多原本學習南傳銅鑊部佛教或「（大乘）菩薩道」的學人，因為對於初期佛教的教法與史實，並未有實際上的深入研究，僅憑著許多流傳中的過時及不實的資料，粗糙的評論「原始佛教」的內涵及價值，妄解原始佛教會的立會精神及宗旨。甚至有些心態偏頗的學人，為了學派利益及個人的面子地位，刻意的歪曲中道僧團及原始佛教會的作為，散播不實的謠言，詆毀原始佛教會會眾的付出和貢獻，這都是出自煩惱所作出的無謂攻訐，也是自、他兩不得益的妄行。

在此，謹向教界諸方長老、法師及護法大德、善信等，慎重的聲明：

- 一、中道僧團及原始佛教會的會眾，以「奉行釋迦佛陀原說」為務，絕不會在 釋迦佛陀的教法之外，別立教法及宗門學派。
- 二、中道僧團及原始佛教會的會眾，是奉守阿難系與優波離系之古老傳承的共說，也就是「第一次結集」集成的法與律。「第一次結集」集成的經法共說，是目前漢譯《雜阿含》（阿難系說一切有部傳誦）與南傳巴利《相應部》（優波離師承分別說部系之錫蘭銅鑊部的傳誦）當中『因緣相應』、『食相應』、『聖諦相應』、『界相應』、『蘊相應』、『六處相應』及『念處等道品相應』等七事相應教（sutta）的古老共說。
- 三、現今傳承的漢譯《阿含》及巴利聖典，都是出自部派佛教時期傳誦的「部派誦本」。因此，在漢譯《雜阿含》與南傳巴利《相應部》當中的共說有三種：一、「第一次結集」集成的古老經法；二、「第一次結集」以後至佛滅後百年「第二次結集」間的增新傳誦；三、部派分裂以後，經由部派「部義」的相互融攝，而發展為相近共說的「新經義」。
- 四、中道僧團及原始佛教會依止傳誦之「第一次結集」的經說法教，是從漢譯《雜阿含》與南傳巴利《相應部》傳誦的七事相應教（sutta）中，藉由比對、整治出兩部的共說。其次，再參照部派佛教沿革始末，探究各部系的「部義」，以及各部派相互融攝、共說的「部義」。最後，依據七事相應教的共說，再去除共說當中實屬部派的「部義」經句，以及部派間依部義的相互融攝而共說的「新經說」，還原古老七事相應教的部份，進而整治出統貫一致、前後相應、完整確當、次第明確的教法，以此作為「佛陀之原說」、「佛陀之佛教」的根據，也就是「原始佛法」、「原始佛教」Original Buddhism。



五、中道僧團及原始佛教會的會眾，既不是歸屬於阿難系傳承，也不歸屬於優波離系傳承，而是依止阿難系與優波離系在部派分裂以前的師法傳承，包括 佛陀住世時的諸大阿羅漢，還有阿難系僧團的阿難陀 Ānanda、優波鞠多 Upagupta、商那和修 Śāṇakavāsi 與部派分裂初期堅守古老教法的提多迦 Dhīṭika；優波離系僧團的優波離 Upāli、駄索迦 Dāsaka（優禪尼系）、陀娑婆羅（毗舍離系）、蘇那拘 Sonaka、悉伽婆 Siggava（優禪尼系）。這是重在「回歸古老、真實的佛陀之教，讚揚法同一味、和合無爭的聲聞僧團」。

中道僧團及原始佛教會皈依於古老的「佛法僧戒」，內容如下：

至心皈依 釋迦佛陀 阿羅漢 正等覺者

Wholeheartedly I go to the Buddha Śākyamuni, the Arahant, the Fully Enlightened One as my refuge.

至心皈依 因緣法、四聖諦 三藐三菩提

Wholeheartedly I go to the Dhamma of correlative conditioning, the Four Noble Truth, and the perfect universal enlightenment as my refuge.

至誠禮敬 雙賢聖弟子 舍利弗 阿羅漢 正等覺者

Sincerely I revere Sariputta, one of the Buddha's noble couple disciples, the Arahant, the Fully Enlightened One.

至誠禮敬 雙賢聖弟子 目犍連 阿羅漢 正等覺者

Sincerely I revere Mahāmoggallāna, one of the Buddha's noble couple disciples, the Arahant, the Fully Enlightened One.

至誠禮敬 召集正法律 大迦葉 阿羅漢 正等覺者

Sincerely I revere Mahākāśyapa, who convened the First Council for the right Dhamma and Vinaya, the Arahant, the Fully Enlightened One.

至誠禮敬 結集正法律 五百阿羅漢 正等覺者

Sincerely I revere the five hundred Arahants, who collected the right Dhamma and Vinaya, the Fully Enlightened Ones.

至誠禮敬 集正法藏 阿難陀 阿羅漢 正等覺者

Sincerely I revere Ānanda, who recited the collection of the right Dhamma-pitaka, the Arahant, the Fully Enlightened One.

至誠禮敬 集聖律藏 優波離 阿羅漢 正等覺者

Sincerely I revere Upāli, who recited the collection of the sacred Vinaya-pitaka, the Arahant, the Fully Enlightened One.

至誠禮敬 傳續正法 商那和修 聖弟子

Sincerely I revere Śāṇakavāsi, the noble disciple who passed on the right Dhamma-pitaka.

至誠禮敬 傳續聖戒 駄索迦、陀娑婆羅 聖弟子

Sincerely I revere Dāsaka, the noble disciple who passed on the sacred Vinaya-pitaka.

至誠禮敬 傳續正法 優波鞠多 聖弟子

Sincerely I revere Upagupta, the noble disciple who passed on the right Dhamma-pitaka.



至誠禮敬 傳續聖戒 蘇那拘 聖弟子

Sincerely I revere Sonaka, the noble disciple who passed on the sacred Vinaya-pitaka.

至誠禮敬 傳續正法 提多迦 聖弟子

Sincerely I revere Dhītika, the noble disciple who passed on the right Dhamma-pitaka.

至誠禮敬 傳續聖戒 悉伽婆 聖弟子

Sincerely I revere Siggava, the noble disciple who passed on the sacred Vinaya-pitaka.

至心皈命 住持世尊正法律 四雙八士 解脫僧團

Wholeheartedly I go to the Sangha, the Four Pairs or the Eight Types of Sages who firmly hold to the Buddha's right Dhamma and Vinaya as my refuge.

至心皈命 相應四聖諦 清淨解脫戒

Wholeheartedly I go to the pure Vinaya for liberation corresponding to the Four Noble Truths as my refuge.

雖然中道僧團明白探究、傳襲自「第一次結集」集成的法與律，在信仰、教說上有所不同於後世部派佛教及「（大乘）菩薩道」的傳承，但個人及僧團依舊是長期的「保持沉默」。過去除了為了止息南、北傳學人針對「是否食肉」而起的論爭，個人寫過勸勉雙方止爭的文章以外，不曾公開的提出任何的批判，也不曾公開提出佛法上的見解。長期以來，中道僧團對於佛教界諸方學人，一直是守持「無爭」的原則。

除此以外，在過往的十餘年中，中道僧團的僧眾，除了 2003 年起和已在 2009 年圓寂的明法法師略有往返，還有在 1999 年曾幫助過的兩位八戒女與兩位南傳比丘以外，未參與任何的教界活動，也未和臺灣本地的南傳法師有所往來，中道僧團可說是台灣南傳佛教的「圈外人」。雖然中道僧團關懷台灣的南傳佛教，卻因為實行不受取金錢、不用淨人、不食魚和肉等作法，而讓許多南傳學人不以為然的視為「異類」般的排斥，再加上有些許曾受恩於此地而難以適應此地規戒的學人，寡恩妄傳於教界的「詆毀」和流言，造成臺灣的佛教圈和中道僧團之間，有如隔著座高山，難以相通。

如上種種，又加上僧團的僧眾，個個不擅攀緣交友，也不喜間雜是非，又未參與教界的活動，長期性的疏隔，造成臺灣教界對個人及中道僧團的不解、誤解、詆毀和偏見，變成了傳說中的「事實」。在這種被曲解的氛圍中，中道僧團依然「保持沉默」。然而，忠實於「佛陀之教」的僧團，畢竟不應為不實的流言及毀謗所破壞，障礙了佛法傳承的大事。

在此，懇切的呼籲臺灣佛教界的長老、法師、大德、護法善信：如果對於隨佛法師及中道僧團、原始佛教會，有任何的疑慮，歡迎坦率的前來探究、討論、求證，增進彼此的了解，共進於菩提大道。更要建請諸方不滿於個人或中道僧團的僧俗二眾，不論諸位賢友的看法如何：若是因為信仰、見解不同者，則請多思「見解、作法及信仰有所不同，是世間難免的必然及當然，但不要因為見解、作法、信仰的不同，而成為互相歧視、對立及仇恨的原因」，何況佛教的學派分歧，有那一派的說法會同於其他派？若是過去有著恩義往來者，請不要行於「忘恩負義」的不實言行，造作無謂的苦業；如果是不曾往來的學人，而聽聞諸多「是非傳言」者，則請前來求證，更要深思「曾參殺人」、「三人市虎」的古訓，應當避免妄信種種流言，而誤解、詆毀了「老實修行」的僧團。

仰皈 佛陀，慈憫苦難的世間，此與諸方賢友共勉！

如實知五蘊「患」

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
第三目 如實知五蘊「患」：緣生者，無常、苦

1-4-2-2.3.1 五蘊因緣生，故五蘊無常、苦、非我我所

1. SĀ238 大正藏《雜阿含》238 經

如是我聞：一時，佛住毘舍離獼猴池側重閣講堂。

時有異比丘，往詣佛所，稽首佛足，退坐一面。白佛言：「世尊！何因何緣眼識生？何因何緣耳、鼻、舌、身、意識生？」佛告比丘：「眼因、緣色眼識生。所以者何？若眼識生，一切眼、色因緣故。耳、聲因緣，鼻、香因緣，舌、味因緣，身、觸因緣，意、法因緣意識生，所以者何？諸所有意識，彼一切皆意、法因緣生故。是名比丘眼識因緣生，乃至意識因緣生」。

時彼比丘聞佛所說，歡喜隨喜，作禮而去。

古老經說 白話摘要

編輯組

SĀ238 大正藏《雜阿含》238 經

我曾經親自聽 佛陀這麼說的：有段時間， 佛陀住在毘舍離的獼猴池側的重閣講堂。

此時，有一位比丘前往 佛陀住所，頂禮 佛陀雙足後，退到一旁坐下，向 佛陀請教：「世尊！什麼因，什麼緣造成眼識的發生？什麼因，什麼緣造成耳識、鼻識、舌識、身識、意識的發生？」

佛陀對該比丘開示：「由眼、色的因緣，有眼識的發生，如何說呢？若有眼識的發生，一切都是眼、

色的因緣。由耳、聲的因緣(，有耳識的發生)；由鼻、香的因緣(，有鼻識的發生)；由舌、味的因緣(，有舌識的發生)；由身、觸的因緣(，有身識的發生)；由意、法的因緣，有意識的發生，如何說呢？所有意識，一切都是由意、法的因緣而發生。比丘！這就是眼識為因緣生，耳識、鼻識、舌識、身識，乃至於意識為因緣生。」

那位比丘聽聞 佛陀的解說後，恭敬歡喜的依法修行，頂禮後離去。



古老經說 讀後感言

台灣 法源

什麼樣的因緣造成覺知的發生，這或許就是大家最貼切也最直接的疑惑了，因為這個問題直接牽涉到對「我」的一種存在感。在覺知發生後，眾生直接的判斷就是認定覺知在「何處」發生，那被認定的「覺知發生處」就被當成「這是我」，而與此覺知相關的感官或與之對應的環境，就被當成「我的」。

在生活上大家最熟悉的反應，就是當視覺發生時，就會認為「我看到某某」，或者「我的眼睛看到某某」，乃至於「我想到某某」，或者「我的大腦想到某某」。但到底是「我看到」還是「我的眼睛看到」？是「我想到」還是「我的大腦想到」？仔細想想就會發現「我和我的」難以界定而且模糊不清。

於此，覺知被當成「我或我的」，感官被當成「我的」，環境種種被當成獨立於我之外的存在。而那模模糊糊定義不清的「我」，被認知為能知、能感覺、能主導、能控制、能思考的一種獨立存在，大家這麼相信著，教育也依著這種認知傳播下去，自然依著這種認知所衍生的種種疑惑和矛盾也被傳播下去。例如：「我是什麼？我是存在還是虛無？我從何而來？我死後往何處去？」等等哲思。

而世尊，在經過如實的長時間反覆仔細觀察身心運作後，所發現的事實，就在此經文中呈現。「有眼、色的因緣，才有眼識」，眼識覺知是不能獨立於「眼、色」而自存的，乃至於「有意、法的因緣，才有意識」，意識覺知是不能獨立於「意、法」而自存的。這正是此有故彼有，緣生事實的闡述。世尊不會提到是「我的眼看到」或「你的眼看到」，而是直接說道，只要有「眼」和「色」的因緣，「眼識」就會生起。

於此可以認知為「眼識」生起時，在此因緣下

「眼」才是「眼」，「色」才是「色」，「眼、色、眼識」是在因緣的過程中發生，無一個別的存在。

如此，明見「眼、色、眼識」為因緣生，就不會把「眼識」當成是「我」，把「眼」當成「我的」，把「色」當成「獨立於我之外的環境」。也不會像西方哲人笛卡爾所說「我思故我在」，因為不會把「意識」當成是「我」，把「意根」當成「我的」，把「思」當成「由我或我的意根所創造出來的產物」。

世尊教導眾生「覺知」是由六根緣六境而發生，這種直接而可以觀察的現實，能打破這眾生由不仔細觀察所產生的共同迷思，給有緣接觸正法之眾生指引真實之道，不再陷入由「有我」的迷思所衍生的種種疑惑，為離欲解脫之道開啟了大門。

原始佛教會 都會宣法系列

主法者：隨佛法師 Bhikkhu Vūpasāma

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、法喜、道智與三昧的修習
- 七、修七覺分、圓寂四無量心、解脫、阿羅漢三寶三菩提

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樓

◎捷運：台大站(淡水新站)站

◎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，被單座位有限，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



關於「第一次律戒的結集」

隨佛比丘 Bhikkhu Vūpasama 著

選錄自《原始佛法與佛教之流變》之第二章「第一次結集」的集成 2010 ©

第三品 「第一次結集」集成的律戒

第一目 集律的過程與異議

佛陀滅後二個月，大迦葉號召「第一次結集」，復經三個月完成，優波離代表僧團集律之共識，將佛陀制定的律戒誦出。第一次結集時，有那些上座主持結集律藏會議？在優波離之傳承中，南方分別說部之本部轉化的化地部，其傳誦的漢譯《五分律》¹記載：

「集毘尼（律）法時，長老阿若憍陳如為第一上座，富蘭那（即富樓那）為第二上座，曇彌為第三上座，陀婆迦葉為第四上座，跋陀迦葉為第五上座，大迦葉為第六上座，優波離為第七上座，阿那律為第八上座。凡五百阿羅漢不多不少，是故名為五百集法。」

在初始之律戒結集大會上，當律戒結集完成後，阿難提出：佛於臨涅槃時，對於戒律曾說「小小戒聽除」。因此，當時參與結集會議的大德長老，對於佛制之戒律中，「何為是小小戒？」的問題，各自提出了不同的見解及議論。大迦葉為此而問阿難，可曾問佛：「何為小小戒」？阿難回答大迦葉說：「時佛身痛，恐以惱亂」。當時阿難顧慮佛陀的精神體力，而不忍提問。這應是出於敬佛、護佛的心境，但大迦葉為此而訶責阿難。此見《五分律》「五百結集」²：

「阿難復白迦葉言：我親從佛聞，吾般泥洹後，若欲除小小戒聽除。迦葉即問：『汝欲以何為小小戒』？答言：不知。又問何故不知？答言：不問世

尊。又問：何故不問？答言：時佛身痛恐以惱亂。迦葉詰言：汝不問此義犯突吉羅，應自見罪悔過。阿難言：大德！我非不敬戒不問此義，恐惱亂世尊，是故不敢。我於是中不見罪相，敬信大德今當悔過。」

此事亦見於北方上座阿難系說一切有部之古律《十誦律》³，而對於大迦葉的訶責，阿難並不以為然，但為了尊敬大迦葉，阿難還是表達了歉意。由於大迦葉既為了避免此一問題，引起僧團內部意見的分歧及爭端，又為了避免諸外道及在家人等，對於僧眾捨棄「小小戒」有所疑慮及輕慢，所以大迦葉作出「佛所不制不應妄制，若已制不得有違」的結論。此見分別說系化地部之漢譯《五分律》⁴「五百結集」：

「迦葉復詰阿難言：若我等以眾學法為小小戒，餘比丘便言：至四波羅提提舍尼亦是小小戒。若我等以至四波羅提提舍尼為小小戒，餘比丘便復言：至波逸提亦是小小戒。若我等以至波逸提為小小戒，餘比丘便復言：至尼薩耆波逸提亦是小小戒。俄成四種何可得定（論）？迦葉復言：若我等不知小小戒相而妄除者，諸外道輩當作是語：沙門釋子其法如煙，師在之時所制皆行，般泥洹後不肯復學。迦葉復於僧中唱言：我等已集法竟，若佛所不制不應妄制，若已制不得有違，如佛所教應謹學之。」

此說亦見於分別說系銅鑄部之《銅鑄律》⁵，另在他系諸部律中也都有類似的記載。如「我等不聽捨微細戒」、「我等盡當受持不應放捨」，此見北方上座說一切有部傳之《十誦律》⁶：

「長老摩訶迦葉集僧言：我等不聽放捨微細戒。何以故？外道異學若聞是事，……外道異學有如是



言：大師在時釋子沙門皆具持戒，師減度後不能具持戒，便還放捨，釋子法減不久。譬如燃火煙出，火滅煙止。以是故，我等一心集會籌量，不聽捨微細戒。

若我等聽放捨微細戒者，諸比丘不知何者是微細戒，或如是言：微細戒非獨是突吉羅，更有四波羅提提舍尼，亦名微細戒。……或有比丘。不知何者是微細戒，作如是言。非獨突吉羅。四波羅提提舍尼。九十波夜提。亦名微細戒。……如是言。非獨突吉羅。四波羅提提舍尼。九十波夜提。是微細戒。三十尼薩耆波夜提。亦名微細戒。……作如是言。非獨突吉羅。四波羅提提舍尼。九十波夜提。三十尼薩耆波夜提。二不定法亦名微細戒。……作如是言。微細戒非獨是突吉羅。四波羅提提舍尼。九十波夜提。三十尼薩耆波夜提。二不定法。十三僧伽婆尸沙。亦名微細戒。……或有比丘作如是言。我受持四戒餘殘戒放捨。以是故，我等一心集會籌量，不聽捨微細戒，我等隨佛結戒，若佛結戒一切受持。佛經中說，摩伽陀國中大臣婆羅沙迦婆羅門因緣，七不減法中，若諸比丘佛不結戒不結，已結戒不捨，如說戒受持，諸比丘善法增益不減。以是故，我等盡當受持不應放捨。」

可見對「微細戒」是否持守不異？佛陀與大迦葉是不同調，這是阿難系與優波離系的共說。當五百結集終了，富蘭那⁷（巴 Puṇṇa-mantāni-putta）長老，率領五百比丘眾從南山來，對於大迦葉主持的結集會議，一方面表達支持、讚許，同時對大迦葉集成之律的內容，提出些許不同的意見，富蘭那長老認為自身從佛親聞的教說，也應當受持傳誦。此見優波離系化地部之『五分律』⁸記載：

「時長老富蘭那在南方，聞佛於拘夷城般泥洹，諸長老比丘共集王舍城論比尼法。自與眷屬如屈伸臂頃來到眾中，語迦葉言：我聞佛泥洹，上座比丘皆共集此論比尼法，為實爾不？迦葉答言：大德！實爾。富蘭那言：可更論之？迦葉即如上更論。論已，富蘭那語迦葉言：我親從佛聞，內宿；內熟；自熟；自持食、從人受；自取果食；就池水受；無淨人淨果除核

食之。迦葉答言：大德！此七條者，佛在毘舍離時，世飢饉乞食難得故權聽之，後即於彼還更制四，至舍衛城復還制三。富蘭那言：世尊不應制已還聽，聽已還制。迦葉答言：佛是法主於法自在，制已還聽，聽已還制，有何等咎？富蘭那言：我忍餘事，於此七條不能行之。迦葉復於僧中唱言：若佛所不制不應妄制，若已制不得有違，如佛所教應謹學之。」

富蘭那長老說：「我親從佛聞：內宿；內熟；自熟；自持食、從人受；自取果食；就池水受；無淨人淨果除核食之」。依『五分律』說：「內宿」是寺院內藏隔宿飲食；「內熟」是在寺院內烹煮飲食；「自熟」是比丘們自己煮；「自持食，從人受」，是指自己可伸手受食，也可以從人受（依優波離集律，要從別人手授或口授才可以喫）；「自取果食」、「就池水受」，指堅果類及藕根、蓮子、菱芡根等，都可以自己動手取食；「無淨人淨果除核食」，是指得到果實，如沒有淨人代為去皮除果核，可以自己處理後喫食。對於富樓那 Pūrṇamaitrāyaṇiputra 的異議，結集會議主席大迦葉提出，佛陀原制戒不許此七事，後來是因為毘舍離饑荒導致食物難得，佛陀顧慮僧眾難以乞得食物，才方便允許行前七事，當饑荒過去後即已逐次恢復原制。

對於大迦葉提出七事在饑荒後，已為佛復制如初的看法，富樓那回以「世尊不應制已還聽，聽已還制」，而大迦葉則答以「世尊是一切知見故，宜制已還開，開已復制」，此可見於分別說系法藏部之《四分律》⁹。最後富樓那提出「我忍餘事，於此七條（《四分律》說八事），不能行之」的決定，還是堅持不同的意見。另在分別說系銅鑄部的『小品』「五百結集」¹⁰中，也提到富蘭那長老說：

「結集法與律雖善，然而，我如世尊現前時所聞、所受而受持」。

這七事開制後再恢復重制的始末因緣，亦可見於優波離系分別說系法藏部之《四分律》¹¹：

「我於穀貴時，慈愍諸比丘故，放捨四事，內宿、內煮、自煮、自取食。今諸比丘故食耶？阿難白佛言：故食。佛言阿難：不應食，若食如法治。佛告阿難：我以穀貴時，愍諸比丘故聽此法，朝受小食，從彼持來，若胡桃果等及水中可食物。如是等故食耶？阿難答言：爾。佛言：不應食，若食如法治。」

另在分別說系銅鑠部《銅鑠律》『大品』「藥健度」¹²也說：

「爾時，毘舍離豐饒，穀物充足，而易乞食……世尊靜居宴默，心生思量：「饑饉穀乏而不易乞食時，我許諸比丘藏於屋內、煮於屋內、自煮，從他取而受（由供養者家）持來之物，于食時以前所受之物，林中所生之物，池中所生之物，許（食用之）」……世尊由此因緣說法，告諸比丘：「饑饉穀乏，不易乞食之時……我今日起，廢棄此等。諸比丘！藏於屋內、煮於屋內、自煮，從他取而受之物，不得食用，食者墮惡作。諸比丘！（由供養家）持來之物，食時以前所受之物，林中所生之物，池中所生之物，食訖已謝者，雖非餘食，亦不得食，食者應如法（如波逸提第35）治之。」」。

這七條飲食的規制（在《四分律》說為八事），依大迦葉及優波離代表集出的律，是禁止如此，而富蘭那長老代表的比丘眾，卻認為可以。對於富樓那的決定，大迦葉還是堅決的主張「是佛所不制不應制、是佛所制不應卻」¹³的原則，否決了富樓那的異議。然而，關於富樓那的異議，在阿難系說一切有部的《十誦律》中，並未見到。

大迦葉的決定，是重於回應當時僧團的因緣與困境，有著時節因緣中的必要及功德，而富蘭那長老的主張，則不同於大迦葉的意見。雖然兩者的作法，都不必然是正確無可移，並得到全體僧團的認可，但這不正顯示出佛遺教「小小戒可捨」的用意嗎？佛教僧團在佛滅後，佛陀遺教「微細戒聽除」與大迦葉「佛所已制不應卻」，兩種不同的作法流傳於僧團中，使

僧團在律戒上的爭議不少。但可貴的是，這些爭議多是生活瑣事而已，雖部派間的教法差異很大，但諸部傳誦的律制卻小有差別。

佛陀遺教「微細戒聽除」，是讓處於緣生、無常世間的僧團，得在不違越離欲、解脫的原則下，讓僧眾維持著正向離欲、解脫的修行，又能適應不同的環境、引眾信法。這是說可依照不同的時節、地域及民情的變遷，在尊重良善風俗與契合地域環境下，調整些許相關於一般生活起居、作息的律儀。如熱帶地區的僧眾有雨安居或夏安居，而溫、寒帶地區的僧眾則當因氣候的差異而行「冬安居」。若為了讓僧眾離於無謂的苦迫，而確當的行於離貪正道，凡「生活瑣碎微細戒」等，應當「原已制者亦可開，凡已開者可復制；原未制者今可制，新制者亦可捨棄」。

「微細戒」當然不可能是四波羅夷、十三僧殘、三十捨墮……等主要律戒，應是指佛陀住世時，作為生活須知性質的瑣碎規定，這是到佛入滅為止，規戒條目尚未完全固定不變的「眾學法」。依據犢子部系正量部傳誦的律來看，當中雖採行佛滅後三百年部派佛教流傳之九十波逸提的說法，但在眾學法的部分，依舊維持古來傳誦的「五十學法」¹⁴。從佛住世到部派佛教時代，適應生活的瑣碎戒——眾學法，因為不斷的隨環境而增制或開遮，是未曾一致過¹⁵。因此，若要國際化的佛教僧團既能和合一味，又可適應環境，還是多尊重、思憶 佛陀遺教才妥善。

第二目 關於食肉之律制

第一分 「三淨肉」與十種不可食肉

佛陀住世時雖未制離肉食戒，但又了避免世人的譏嫌，制定唯有「不見殺、不聞殺、不疑（為己所殺）」之三淨肉可食¹⁶。此見南方分別說系銅鑠部《銅鑠律》『大品』「藥健度」：

「諸比丘！知為己殺之肉不得食，食者墮惡作。」



諸比丘！許三種清淨魚肉，謂不見、不聞、不疑（為己所殺）。」

除三淨肉外，佛又制定「人、象、馬、狗、蛇、獅、虎、豹、熊、鬣」等十種肉不可食。這是出於善觀時節因緣，在不違反菩提正道與離欲修行的前提下，得尊重善良風俗與國家法律，適切調整生活瑣碎行儀的作法。在優波離系之南方分別說系化地部《五分律》¹⁷與法藏部《四分律》¹⁸都有此說：

《五分律》：「有優婆夷，字須卑，信樂佛法見法得果歸依三寶。……見一比丘服吐下藥，問言：大德今何所須？答言：我吐下虛乏思欲食肉。……於是歸家晨朝遣人持錢買肉。爾日，波斯匿王有令，若有殺者當與重罪，買不能得。……優婆夷作是念，我昨已許，若不得者彼或命過，即持利刀入屋割脾裏肉與婢，令煮送與比丘，比丘得便食之病即除差。時婿行還……婦具以事答。婿言：恐汝此病無復活理，及未死頃，可請佛及僧明設中食。……既見世尊瘡即除愈，肉色如先，生希有心。……佛言：汝愚癡人！云何不問而食人肉？從今食肉不問犯突吉羅，若食人肉偷羅遮」。

《五分律》：「有諸比丘食象肉，波斯匿王象死輒送諸鬼神，以沙門食象肉故便殺諸象，比丘使淨人取肉持還。諸居士見譏呵言：此沙門釋子無肉不食，過於鴟鳥，云何噉此不淨臭穢來入我家？無沙門行破沙門法。……佛種種呵責已告諸：比丘！從今食象肉突吉羅，馬肉亦如是。諸比丘食師子肉、虎肉、豹肉、熊肉，諸獸聞氣遂殺比丘。諸居士見問何故爾？有人言由食其類肉，便譏呵乃至告諸比丘亦如上，從今食此四種肉突吉羅。諸比丘食狗肉，諸狗聞氣隨後吠之。諸居士見問言：狗何以偏吠比丘？有人言由食狗肉，便譏呵乃至告諸比丘亦如上，從今食狗肉突吉羅。諸比丘食蛇肉，諸居士譏呵。善自在龍王化作人身，來詣佛所稽首白言：……諸比丘食蛇肉，或能是龍傷害比丘，願佛制諸比丘不食蛇肉。……佛以是事集諸比丘，以善自在龍王語告諸比丘，從今食蛇肉突

吉羅。」

《四分律》：「有五種肉不應食：象肉、馬肉、人肉、狗肉、毒蟲獸肉，是為五。復有五：師子肉、虎肉、豹肉、熊肉、羆肉，是為五。」

這在優波離系之大眾部傳誦的《摩訶僧祇律》¹⁹中，也有十種肉不得食的記載：

「從今已後，不聽食……一人肉、二龍肉、三象肉、四馬肉、五狗肉、六烏肉、七鷲鳥肉、八豬肉、九獼猴肉、十師子肉。」

在但阿難系之北方上座說一切部《十誦律》唯說五種肉²⁰：

「是中有優婆夷，字摩訶斯那，大富饒。……一比丘病，服下藥須肉。……語諸比丘！從今日不應噉人肉。……從今不應噉象肉。……從今馬肉不應噉。……從今不應噉狗肉。……從今不應噉蛇肉。」

在南方分別說系銅鑊部的《銅鑊律》²¹，則說世人雖布施人肉等十種肉予乞食之比丘，但僧亦不可食。如說：

「爾時，王之象死，時當饑饉，眾人食象肉，以象肉與往乞食之諸比丘。諸比丘食象肉，眾人忿怒、非難……世尊曰：『諸比丘！不得食象肉，食者墮惡作。』……王之馬死。時當饑饉，眾人食馬肉，以馬肉與往乞食之諸比丘，……世尊曰：『諸比丘！不得食馬肉，食者墮惡作。』……時當饑饉，眾人食狗肉，以狗肉與往乞食之諸比丘，……世尊曰：『諸比丘！不得食狗肉，食者墮惡作。』……時當饑饉，眾人食蛇肉，以蛇肉與往乞食之諸比丘，……世尊曰：『諸比丘！不得食蛇肉，食者墮惡作。』……爾時，諸獵夫殺獅子而食其肉，以獅子肉與往乞食之諸比丘，……世尊曰：『諸比丘！不得食獅子肉，食者墮惡作。』……諸獵夫殺虎（……乃至……）殺豹（……乃至……）殺鬣狗，而食其肉，以虎肉（……乃至）鬣狗肉與往乞食之諸比



丘，……虎（……乃至）鬣狗，循虎（……乃至）鬣狗之肉味而襲諸比丘。……世尊曰：『諸比丘！不得食虎肉，（豹肉、……熊肉、……乃至）鬣狗肉，食者墮惡作。』」

此外，關於是否食肉的見解，近代緬甸禪學大師雷迪西亞多²² (Ledi Sayadaw, Aggamahapandita, D.Litt, B.C.1846~1923) 曾以緬文寫《思考牛肉》(Gomamsa-matika)、《牛酒手冊》(Gonasura Dipani)、《不吃牛排的公開信》(Open letter for abstention from taking beef) 等書籍，鼓勵人們遠離肉食。緬甸是以農業立國的佛教國家，原即有對幫忙農務奉獻一生的牛，深知感恩而不宰食的善良風俗，後來在英國的統治下，緬甸有些人受英國文化及宗教影響，也改吃起牛肉。當時雷迪大師為了保有緬甸原有的善良風俗與道德，才呼籲不要殺牛、吃牛肉。這正如佛陀住世時，為了發揚慈悲的精神，尊重世俗大眾的善良風俗及觀感，避免世人譏嫌以提昇世人的敬信，在無礙於解脫正道之下，勸發僧眾食「三淨肉」，並遠離引發譏嫌的種種肉食。

因此，佛弟子對於種種「不食肉」的作為，絕不可粗糙、輕率的譏嫌為「提婆達多的徒眾」，應當理解許多是出自護生的人、天善行，無關於解脫正道的提倡。例如：主張「不食魚、肉」的漢傳菩薩道，雖然教說是相當不同於佛陀的教法，但是提倡善法的作為，依舊獲得社會群眾的支持。善法雖無助於正覺和解脫，但有益於人間的善行，也有助於一般世人對佛教及僧團生起淨信，不應為了佛陀住世時無有，而拒絕現代社會中的有益善行。

第二分 從因緣法看肉食戒

遠離肉食的作法，是戒禁取見嗎？反對遠離肉食的作法，有助於破除戒禁取見嗎？遠離肉食可增長慈悲心嗎？

佛陀晚年，提婆達多為了爭奪僧團領導權，在阿

闍世王的支持下，提出斷肉食等五法，並宣稱可「速證涅槃」。這是在佛陀教導的解脫正道以外，另立號稱可速達解脫的五種異法、異道，作為吸引信眾以破佛陀僧團的方法。此見說一切有部之《十誦律》²³：

「佛在王舍城。爾時，提婆達多，求破和合僧，受持破僧事。……我等云何能破沙門瞿曇和合僧壞轉法輪？提婆達多語四人言：沙門瞿曇年少弟子，新入彼法出家不久，我等到邊，用五法誘取。語諸比丘言：汝盡形壽受著納衣、盡形壽受乞食法、盡形壽受一食法、盡形壽受露地坐法、盡形壽受斷肉法。若比丘受是五法，疾得涅槃。」

提婆達多所提「盡形壽受著納衣（或說糞掃衣，是指只穿縫補、粗劣的衣，而不受居士供養整潔的棉衣）、盡形壽受乞食法（唯托鉢受食，而不受信士迎請供養）、盡形壽受一食法（唯日中一食）、盡形壽受露地坐法（即流浪居野，而不住蘭若、精舍）、盡形壽受斷肉法（終生不食肉）」等五種異法的問題，並不是這五法無有任何的好處，而是這五法雖有淬煉身心與不傷眾生命的優點，但無關於正覺、斷愛、解脫的修證，更不可能可以「疾得涅槃」。

正覺與解脫的修證，是經由對「老病死如何發生」的如實知見，也就是十二因緣的如實知，才能正見五受陰、生死是因緣生，而緣生法則無常、苦、非我我所，進而知唯有離於五受陰的貪愛，才能斷除生死輪迴。因此，苦行與離於肉食，雖有益於身心的磨煉，並且增長善行，但對於正覺、斷愛、解脫來說，則無有直接的關係。由於提婆達多主張此五法可以「疾得涅槃」，是將無助於正覺、解脫的方法，視為有益於正覺、解脫，而成為一種「戒禁取見」，所以受到佛陀的呵責與拒斥。

然而，如是為了尊重善良風俗，或勸世人行善以增上善德，並不將世間善法作為正覺、解脫的方法，則值得宣揚、尊重及守持。如「三淨肉」與不可食之十種肉，即是如此。在漢傳佛教地區，宗教教徒已有



盡量遠離肉食的善良傳統，動機是憐憫生命，而目的是減少殺生的惡行，這並不是提倡「離肉食可速證涅槃」。所以，將華人文化圈離於肉食的善良宗教風俗，視為「戒禁取見」或「提婆達多的徒眾」而加以反對、批評，不僅是錯誤，同時也是極不友善、不厚道的作法，更會增加無謂的對立、仇恨。此外，現今世界暖化效應嚴重，造成地球生態與環境的浩劫，科學界的研究顯示，人類的肉食習慣在商業形態下，進行大規模的畜養與捕殺，不僅浪費糧食生產的使用及珍貴的淡水資源，大量牲畜排泄物形成的甲烷，更是暖化效應的重大因素，而捕殺也造成物種數量的枯竭。因此，世界各地環保人士，竭力宣揚減少或遠離肉食，是一種關懷環境與生命的正確作法，並無關於佛法當中解脫正道的提倡。現今的佛教需要重視此問題，尊重與鼓勵世人為保護生態環境、憐憫生命，增長關懷世界的善德，提倡盡量減少、遠離肉食。

註釋：

- 1.見《五分律》卷三十『第五分之九五百結集』：參大正藏 T22 p.192.1-20 ~ p.192.1-25
- 2.見《五分律》卷三十『第五分之九五百結集』：參大正藏 T22 p.191.2-3 ~ 10
- 3.見《十誦律》『五百比丘結集三法藏品』卷六十：參大正藏 T23 p.449.2-23 ~ 30

「我面從佛聞受是語。佛言：我般涅槃後，若僧一心和合，籌量放捨微細戒。摩訶迦葉答：阿難！汝從佛問不，何名微細戒，一心和合放捨？阿難答：大德不問。迦葉言：汝應當了了問，何名微細戒？僧一心和合而放捨此戒。長老阿難！汝若不問佛，汝得突吉羅罪，是罪汝當如法懺悔，莫覆藏。阿難答言：我不輕戒故不問，是時佛欲減度，我心愁悶故不問。」

- 4.見《五分律》卷三十『第五分之九五百結集』：參大正藏 T22 p.191.3-7 ~ 18
- 5.見南傳《銅鐸律》『小品』「五百犍度」(9) ~ (10)：參臺灣元亨寺南傳大藏律藏(四) p.385-4 ~ p.386-9

「阿難！我減度後，僧伽若欲者，小小戒可捨。……若我等捨小小戒，或有人言：『沙門瞿曇為弟子制戒，(不久)如煙矣！師在時學戒，今師般涅槃而不學戒。』……僧伽未制不得制，已制不得壞，隨所制之戒而持住。……阿難！汝不問世尊何者為小小戒，是惡作，懺悔此惡

作！」

- 6.見《十誦律》『五百比丘結集三法藏品』卷六十：參大正藏 T23 p.449.3-18 ~ p.450.1-26
- 7.富樓那為佛陀的十大弟子之一，具稱富樓那彌多羅尼子，意譯滿願子、滿慈子、滿祝子、滿見子、滿足慈者等。依大正藏《雜阿含》261 經所載，富樓那常為年少初出家者講說深法，令得知五蘊無常、苦、非我我所，亦以此化導四眾；又大正藏《雜阿含》311 經、《摩訶僧祇律》卷二十三、《有部毗奈耶藥事》卷三等記載，師聞西方輸盧那(Sunāparanta，一作輸那鉢羅得伽)國人兇惡暴戾、好嘲罵，乃於佛陀允許後，前往該國，為五百優婆塞說法，建立五百僧伽藍。一夏安居具足三明，後於該地入無餘涅槃。依《大唐西域記》卷四(大正藏 51 冊 p.890.2-9~12)所載，秣菟羅國之大都城有富樓那之遺身塔，每年之三長月及每月之六齋日，僧徒往往攜帶供具前往供養。
- 8.見《五分律》卷三十『第五分之九五百結集』：參大正藏 T22 p.191.3-19 ~ p.192.1-5
- 9.見《四分律》卷五十四：參大正藏 T22 p.968.2-26~p.968.3-16

「時長老富羅那，聞王舍城五百阿羅漢共集法毘尼，即與五百比丘俱，往王舍城。至大迦葉所……如上所說。彼言：大德迦葉！我盡忍可此事，唯除八事。大德！我親從佛聞，憶持不忘。佛聽內宿、內煮、自煮、自取食、早起受食、從彼持食來、若雜果、若池水所出可食者，如是皆聽，不作餘食法得食。大迦葉答言：實如汝所說。世尊以穀貴時，世人民相食乞求難得，慈愍比丘故，聽此八事。時世還豐熟飲食多饒，佛還制不聽。彼復作是言：大德迦葉！世尊是一切知見，不應制已還開，開已復制。迦葉答言：以世尊是一切知見故，宜制已還開，開已復制。富羅那！我等作如是制，是佛所不制不應制，是佛所制則不應卻，如佛所制戒應隨順而學。」

- 10.見《銅鐸律》『小品』「五百犍度」一之(11)：參臺灣元亨寺南傳大藏律藏(四) p.387-13~14
- 11.見《四分律》卷五十九：參大正藏 T22 p.1001.3-19~25
- 12.見《銅鐸律》『小品』第六「藥犍度」三十二之(1) ~ (2)：參臺灣元亨寺南傳大藏律藏(三) p.313~314
- 13.見《四分律》卷五十四：參大正藏 T22 p.968.3-24~25 (可參註解 104)
- 14.見印順《原始佛教聖典之集成》第四節 戒經的集成與分流：參臺灣正聞出版社 1994 出版 p.180-9 ~ 13

西元前二〇〇——〇〇年。這一時代的「戒經」，一般的特色是：波逸提法，自九二而傾向簡化，成九一或九〇。九〇波逸提，更為普遍，為說一切有部、法藏部、飲光

部、正量部等所通用。眾學法的分別，更為詳細。惟一例外的，是犢子部系的正量部，雖採用當代流行的九〇波逸提說，而眾學法部分，維持古傳的「五十學法」。

15.見印順《原始佛教聖典之集成》第四節 戒經的集成與分流：參臺灣正聞出版社 1994 出版 p.180-13 ~ p.181-6

當時的「戒經」，『四分戒本』的眾學法一〇〇，全部共二五〇戒。『五分戒本』，眾學法也是一〇〇，共二五一戒。『解脫戒經』的學法，凡九六，全部共二四六戒。說一切有部，「戒本」眾多，但本是一部。姑取『根有戒經』，眾學法九九說，全部共二四九戒。一般傳說的「二百五十戒」，只是略舉大數，為這一時代（西元前一五〇年前後），「波羅提木叉經」條數的公論。

說一切有部，源出於摩偷羅 Madhurā。最初的「戒經」，當然只有一部。如以尼薩耆波逸提，波逸提的次第，更近於『優波離問經』來說，原本是更近於『十誦』的。後來發展於北印度、西域，教區最廣，所以眾學法的數目更多，而又極不一致。這都是以後的滋衍、分化，不能據此而論斷為說一切有部的「戒經」為後出。實際上，眾學法的條目，是從來沒有一致的。

16.見《銅鐸律》『大品』第六「藥健度」三十一之（12）~（14）：參臺灣元亨寺 南傳大藏律藏（三）p.312~313

「私呵將軍命一人言：『往視有存肉否？』……白世尊：『食時到，已調食』……有多數尼犍子徒……舉手號泣：『今日私呵將軍殺毘舍為瞿曇設食。沙門知為己殺，為己造業而食肉。』……世尊由此因緣說法，告諸比丘曰：『諸比丘！知為己殺之肉不得食，食者墮惡作。諸比丘！許三種清淨魚肉，謂不見、不聞、不疑（為己所殺）。』」

17.見《五分律》卷二十二：參大正藏 T22 p.148.2-10 ~ p.149.1-3；p.148.3-24~25

18.見《四分律》卷五十九：參大正藏 T22 p.1006.1-19~21

19.見《摩訶僧祇律》卷三十二：參大正藏 T22 p.487.1-21~28

「從今已後，不聽食……一人肉、二龍肉、三象肉、四馬肉、五狗肉、六烏肉、七鷲鳥肉、八豬肉、九獼猴肉、十師子肉。蒜者，生熟皮葉，一切盡不聽食，若須外用塗瘡聽用。若塗已不得眾中住，當在邊小房中住，差已應淨洗浴還聽入眾。是名肉蒜法」

20.見《十誦律》卷二十六：參大正藏 T23 p.185.3-6 ~ p.187.1-3

有部律之古傳《十誦律》說五種肉，另在新傳之《根本說一切有部毘奈耶藥事》卷一（參大正藏 T24 p.3.3-15 p.5.2-12），唯有說人肉、象肉、蛇肉不可食。

21.見《銅鐸律》『大品』「藥健度」二十三（1）~（15）蘇卑供養人肉等，十種肉不應食：參臺灣元亨寺 南傳大藏律藏（三）p.287

22.見明法法師『雷迪西亞多略傳』：參雷迪大師著《三十七道品導引手冊》U Sein Nyo Tun 英譯；蔡文熙 中譯；台灣法雨道場印行

雷迪西亞多 (Ledi Sayadaw, Aggaaha pandita, D.Litt.,1846~1923)是近代一位著名的大師，他出生於「上緬甸」雪布區低胚音鎮散平村 (Saing-pyin Village, Dipeyin Township, Shwebo District--現歸屬 Monywa 區)。他 15 歲出家當沙彌，18 歲時曾不滿傳統佛學教育只侷限巴利三藏的教育，曾還俗一次。半年後，他被一位老師勸回去向一位老師學吠陀(印度教經典)，但是需要當沙彌，他才再回去。二十歲受比丘戒，他在多為老師的指導之下學習佛法，之後，受教於曼德里的仙較西亞多 (Sankyaung Sayadaw, Sudassana Dhaja Atuladhipati Siripavara Mahadhamma Rajadhi-raja-guru, 曾翻譯《清淨道論》成緬文)。……明東明王 (King Min Don Min, 統治期間 1853-1878)，曾贊助第五次結集(1871 年)，當時把三藏經典刻在 729 塊石板上，立在曼德里山(Mandalay Hill)腳下的古托德塔(Kuthodaw Pagoda)周圍。當時雷迪西亞多曾幫助編輯及翻譯阿毘達摩藏。……1882 年，雷迪西亞多 36 歲時，移居至摩尼瓦鎮(Monywa)之東北約 150 公里，青頓河(Chindwin River)的東岸建一間雷迪森林寺 (Ledi-tawya Monastery)，之後，他就被稱作「雷迪西亞多」(Ledi Sayadaw)。他收了很多來至緬甸各地的比丘，並教導他們。……禪修主修呼吸法及受念處。……幾年之後，他為了弘揚佛法，到緬甸各地遊化，他所到之處講說佛法，及開設阿毘達摩課程和建立禪修中心。……20 世紀之初，有一位烏波帖(U Po Thet)的在家人來跟他（雷迪西亞多）學禪修，後來成為緬甸有名的禪修老師，他就是烏巴慶(Sayagyi U Ba Khin)的老師(葛印卡老師 Goenkaji 即受學於烏巴慶)。

在 1911 年，印度政府頒授給雷迪西亞多「至上大智者」(Aggamaha pandita)的頭銜，稍後，仰光大學(University of Rangoon)頒授給他文學博士學位(D. Litt., Honoris Causa)。他是近代兼具通達教理 (pariyatti) 及實修 (patipatti) 的著名大師，他將佛法的寫作照顧到一般民眾的理解，使他的教法能在緬甸普受歡迎，並流傳久遠。他的晚年居住在彬文那(Pyinmana, 仰光之北 350 公里)，其時，眼力漸衰，他在 73 歲時全盲，1923 年過世，享年 77 歲。他寫了超過 70 本手冊，其中有八本被譯成英文。

23.見《十誦律》卷第四：參大正藏 T23 p.24.2-22；p.24.3-2~8



中道僧團美西弘法側記

2443/2011年8月30日～9月5日

紐約 法月

中道僧團將赴美西弘法，紐約的幾位法友比僧團提早一天來到陽光明媚的洛杉磯，準備諸多弘法事宜及張貼海報、發放傳單。

駕車來到洛杉磯某一個華鋪聚集的商業廣場，準備慰勞一下自己。剛點完菜，法業師姐已經開始問店家，是否可以張貼我們的弘法海報。離開餐館的時候，一張色彩鮮豔，醒目的宣法海報已經貼在餐館的牆上——初戰告捷！隨後大家便分開行動，看看是否還有其他的店家願意讓我們結緣放傳單。一路下來，法業師姐的成功率最高。

第二天，我們先到弘法的道場，拜見住持法師，住持法師將發放海報的經驗提供給我們，並且幫我們把洛杉磯素食店的名單列印出來。儘管我們在洛杉磯人生地不熟，但是有了法曦師姐優良的駕車技術及GPS的引導，走到哪裡都不必擔心迷路。

一天下來，雖然發現很多名單上的素食餐廳，都已經關門大吉，但是在華人高密集區的素菜館，都已經被我們成功張貼了，內心也因此安定下來了。之後，就向飛機場一路飛奔，因為僧團會在今晚到達洛杉磯。由於法月的疏忽，讓本來已經疲憊不堪的僧團法師們，在機場等待許久，內心感到非常慚愧。

接到僧團後，法月隨僧團到劉居士提供的住所，法業和法曦則回市區，準備明天再和僧團會合。到達劉居士提供的住所後，法月發現師姐已經為她在院子裏，搭好了帳篷，還準備了溫暖舒適的睡袋，非常感恩。隨佛師父到達住錫地之後，並沒有馬上休息，先為劉居士開示；劉居士離開後，師父再對弟子們開示，回到寮房還繼續工作。我是如何知道師父在寮房裏又繼續工作呢？因為我睡戶外的帳篷，大概就在寮房的窗下，

房子裏面有什麼動響，都聽得蠻清楚的呢。

隔天早上，劉居士的朋友們，陸陸續續前來聽法。中午大家恭恭敬敬地跪在地上，將食物放到出家人的鉢裡供養僧團，如此方式的供僧，是這些法友們第一次的經驗。午齋結束，稍作休息，僧團就啟程前往弘法的寺廟與主持法師會面，並與大家一起佈置會場。

由師父們帶領，會場很快就初具規模，待僧團離開後，我們法工們略做打掃，開始分配下一步的工作：法業師姐凌晨去機場接法川師兄，法曦師姐第二天早上5點與副主持碰面，一起去置辦鮮花莊嚴會場，而法月則負責替她們多睡兩個小時的覺，很幸福哦。

弘法的前一天，我們（包括剛到的法川師兄）在會場做最後的布置工作。寺院裏負責網路的法友非常熱心，開車出去買相關的機器，我們無法確定他什麼時候回來，更不知道網路何時可以保證運作，最後決定由法月留下來等候這位法友，並跟進網路調試的進度，其餘的人去列印明天宣法的講義。於7點左右，兩隊人匯合。網路已經可以保證運行，講義也已經列印出來，所有的一切都已經準備就緒，就差明天的東風——洛杉磯有緣的法友們的出現了。會合之後，我們就趕到機場接一位從德州趕來聽法的法友，很讚歎她的精進！

星期六一早，大家在寺院講堂會合，一進入會場便精神抖擻，佛像兩邊的蘭花，講桌兩側的植物以及桌面的插花，把會場妝點得莊嚴萬分，感謝副主持的用心。

法工們有的跑前跑後，檢查是否有什麼事情遺漏；有的站在接待台後，緊張又興奮地等待有緣法友

的出現。終於，法友們陸續出現，簽名，入座，一切井然有序。

宣法剛開始，隨佛師父就先介紹道場的住持，並請他開示，住持法師結束精彩的演講之後，宣法才正式開始。隨佛師父開門見山，說明佛教和佛法的區別，以及佛教為何會演變和演變的歷史等等。隨佛師父熱情洋溢（根本看不出來，師父前兩天已經生病，說話都已經沒有力氣），一直講到 over 了一小時才結束。下午的講法也非常精彩。結束後，來自紐約的法工們都紛紛向隨佛師父“抱怨”，說師父偏心，在洛杉磯講解得比在紐約更仔細，更深入

晚上的時候，法工們留下來準備第二天的午齋。這時法順師兄剛剛到洛杉磯，也一起過來幫忙做“家務”。❶

接下來的兩天宣法，法友們來得更加踴躍，我們不得不增加座位。法友們越聽越歡喜，越聽越珍惜他們所聽聞的佛法。第三天，隨佛師父一直宣法到 6 點多。結束後，有一些法友留下繼續與隨佛師父討論，如何能夠繼續跟著僧團聽法、學法。討論結束後，他

們中有人發心送僧團回住錫地。三天在洛杉磯的宣法就此圓滿結束。

三天宣法中幾則小故事：

一位 88 歲的泰國華僑，在宣法的前一天，就由女兒陪著來寺院報到，因為擔心宣法當天會沒有位置。我們在場的幾位法工很開心的接待了他，並向他保證有座位給他，而且是最前排的（因為他的耳朵聽力不好），還和他合照留念。宣法當天，他果然如約而至。後來和他女兒溝通時才知道，他雖然坐在最前排，但還聽不清楚聲音，不過因為虔誠的緣故，他一直坐在那裏打坐。午齋過後，也並沒有離開，而是坐在那裏休息，希望下午能堅持到結束。不料，下午宣法才剛剛開始，老先生就因為血壓的關係，身體突然不適，引發現場小小的騷動。最後他決定先回家休息，以免打擾到大家聽法。離開時，還不忘向隨佛師父問訊，並大聲承諾，明天一定再來。Bhante Paññācakkhu 和法川師兄，想盡辦法如何能讓老先生清楚聽到聲音，他們最後決定用僧團的耳機給老先生試試。第二天，Bhante Paññācakkhu 特地安排靠著桌子的座位給老



尊者一到駐錫地立即隨緣接眾、開示。



尊者請法友現場示範，引導學眾觀察身心實際因緣並如何形成概念。



先生，方便他放耳機和相關器材。結果等到下午，也沒有看到老先生。法川師兄致電問候他，他說他好了很多，只是還有一點頭暈，所以不想給大家帶來麻煩，就不過來聽法了。第三天的早上，這位老先生就帶著一大堆水果來供養僧團，因為身體的緣故，所以沒有辦法留下來聽法。由 Bhante Aticca 接受他帶來的水果並為他祝福，老先生很開心的說，他從離開泰國至今，已經幾十年沒聽過法師在開始說法前，帶領大家用巴利文念禮敬佛陀阿羅漢正等正覺者，第一天來聽法時，聽到師父帶領大家念 Namō Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa 內心很歡喜也很感動，他跟法師承諾明年僧團來的時候，一定要再過來聽法。難得這位法友如此用心。

有位法友腰部有恙，不能久坐，於是在會場的後面，安置了一張椅子，坐一會兒，站一會兒，再坐一會，就如此這般輪流切換，還每天堅持聽法長達 6、7 個多小時，真的很不容易。記得第一天，她曾提到自己之後兩天已經有其他的安排，不能來聽法，沒想到她將後兩天的計畫取消，堅持且艱難地聽完三天的

法，令人衷心讚歎！

有一位法友，一開始穿著短褲和人字夾腳托鞋來聽法，坐姿也不端正，但可能聽法的過程中生恭敬心，到了下午看到他回去換上長褲和鞋子再過來聽法，且坐姿端正不靠椅背。聽師父說到「戒律中不為穿鞋者說法」，馬上脫了鞋，以示恭敬。讓法工看在眼裏，讚歎在心裏^②。

有法友，聽法結束後，一路問法到隨佛師父的住錫地，到達之後繼續問法到夜裏 10 點多才離開。法友固然求法心切，不過他可能不知道，隨佛法師宣法前兩天生病，幾乎沒有辦法講話；宣法開始後，又像上了弦的機器沒有鬆過，體力一直在透支。

僧團要離開美國的那天，所有法工都趕到爾灣集合，師父又對我們做了開示，中間也有新來的法友加入聽法。午齋後，師父又給中午趕到劉師姐家的法友們做了這次洛杉磯之行的最後開示。

我們一行人送僧團到機場，和師父們合照留念後^③，依依不捨地目送僧團進入 Security Point。



尊者引導學眾即身觀察身心運作。

②

③



洛杉磯之旅

2443/2011 年 8 月 30 日～9 月 5 日

紐約 法議

8 月 30 日，我懷著忐忑的心情與法業、法月兩位師姊啟程到洛杉磯，因以前出門都由先生或兒子安排好，這一次要自己租車和開車確實有點擔心。辦好租車手續就開車上路了，原來洛杉磯的公路平均車速在 70 哩以上，與紐約大不相同。因為法業師姊在洛杉磯住過兩年，她帶我和法月師姊到不同的華人社區派宣傳單。

9 月 1 日下午，我們跟隨師父一起到寺院拜見住持法師，兩位法師相談甚歡；稍後師父視察講堂，選了白色的世尊像，接著大家一起打掃整理講堂，排好座椅，並準備在隔天以花卉莊嚴講堂。凌晨時分，法業師姊與她的兒子 Gary 去機場接法川師兄，回到住處已經約凌晨 2 點了。法川師兄上了一天班，下班後又趕到機場乘六個小時的飛機，如此奔波忙碌只為幫忙僧團弘法，其盡心盡力，令人讚嘆。第二天的早上，與法川師兄碰面之後，我隨即將車交給法川師兄開，讓他試一試在洛杉磯開車。

活動前，副住持法師帶我到洛杉磯的鮮花批發市場買花。法師巧手精心，把講堂布置得莊嚴高雅。我們四人繼續準備其他的事項，除了在不同的地方派宣傳單，也跟素菜館預訂素食，安排三天裡聽法居士們的午餐。弘法前一天下午五時接到法師的來電，告知師父身體不適，發燒和上吐下瀉，大家都非常擔心，因為第二天早上師父就要說法了。經商議後決定先送藥到居士家轉交給師父，然後再到機場接一位特別從德州來聽法的居士。另外，法順師兄在到聖地牙哥出差之前，特別抽空趕來洛杉磯鼎力護持。

9 月 3 日一早我們就到達寺院繼續準備工作，大約 8 時多，我們看到師父到達，精神狀況還好，我們這才放下心頭的大石頭。

從第一天到第三天，聽法的居士越來越多，講義

加印再加印，眼看聽法居士專注恭聆，法喜充滿，法工們內心也欣慰不已。到了第三天師父說法結束後，很多聽法居士聚在一起，請求師父明年再來洛杉磯說法，師父用了大約半小時的時間與他們討論明年的弘法事宜。這次洛杉磯的傳法圓滿達成，法的種子已在洛杉磯種下了。

這次在洛杉磯的弘法活動，我發覺法友們都相當安靜有禮，比紐約法友上課的態度好多了，這令自己生起慚愧之心，以後在紐約上師父的課，我都要以洛杉磯的法友為學習對象。同時看到隨佛師父為了弘揚佛陀教法，何等辛苦，在飛到洛杉磯的航程上已因著涼而胸悶，到了洛杉磯居士的家後，又發燒吐瀉，但師父仍然不惜身命，打起精神，以無比的毅力，為弘揚佛陀法教，而鞠躬盡瘁。

此次的洛杉磯之行，我曾對師父抱怨說他很偏心，為甚麼對洛杉磯的法友那麼好，為他們說很好及精要的法。師父耐心的解釋說他在洛杉磯說的法，其實在紐約已經完全說過了，只是我沒有留心聽而已。看來我以後聽師父說法要更加注意，以免聽漏。

此行師父到洛杉磯弘法，要感謝：

- 1) 法業師姊於 8 月 30 日前，安排了洛杉磯二大報紙和雜誌刊登告示，使不同地區的法友知道隨佛法師來洛杉磯弘法。
- 2) 法月師姊因為曾短期出家，對僧團的運作比較清楚，所以供養及禮儀方面能順利行事。
- 3) 法川師兄在電腦連線及音響方面提供了很大的技術，並跟隨照顧師父。
- 4) 法順師兄提供法友原始佛教各方面的訊息，讓他們對原始佛教能更了解。

最後，再次感謝所有洛杉磯的法友們，謝謝大家的發心幫忙，讓師父能順利的在洛杉磯弘法，利益大眾。



捨命弘法 捨命聞法

中道僧團洛杉磯弘法之行點滴

紐約 法業

8月30日中午，我和法月師姐準時到達紐約甘迺迪機場，我們與抱病在身的法曦師姐會合，開始了洛杉磯之行。這一次洛杉磯弘法是起因於隨佛師父的決心，而由我們這群紐約的法友從旁推助，而後加上洛杉磯的法師及諸方居士圓成。雖然這一次洛杉磯弘法之行，從商議到成行只有短短的十多天，並且是在沒有認識當地的法友，也未安排接應的情形下促成。但由於事前師父已經給了我們明確的目標——只要有五人以上、十人以下來聽法即可。所以我們就在沒有壓力的狀態下，抱著一切盡力而為的心情踏上了旅途。在傍晚時分我們到達洛杉磯，並在次日就開始一連串的準備和布置工作。

隔天傍晚，我們又來到洛杉磯的X機場，準備接應剛在聖荷西中道禪林主持過啟用法慶，隨即前來洛

杉磯的隨佛師父和僧團法師們會合。雖然交通安排有些小波折，但也總算平安地把師父和法師們安頓下來。由於著涼及過度勞累，師父身體已違和，但為了讓更多的洛杉磯佛友能夠聽到釋迦佛陀的原說教法，師父們仍然馬不停蹄地展開一連串的弘法活動。9月1日早上，師父就為安住處的法友開示，當天下午法師們不顧疲累，親自到達弘法的會場，視察和安排各項事宜，經過師父的指示與安排，各項布置一切就緒。宣法所在的寺院副住持法師，熱切真誠的給予很多寶貴的提議，並慈悲、貼心地幫忙插花來莊嚴會場。

9月1日清晨5點，為了準備花材及用品，法曦師姐來回接送副住持法師與我們，真的很辛勞，她的當仁不讓確令我們感動、感恩。到達弘法會場後，大家趕緊分工做清潔等等事務。當我們個個忙得不亦樂乎，而洛杉磯弘法猶未正式開始時，第一個聽眾——



一位八十多歲的泰國老華僑，在女兒的陪同下，悄然的出現在我們面前。老伯伯告訴我們，他是看到報紙上的介紹後，特地趕來報名參加。聽到老伯伯的自我介紹，法工們的心情都為之一振，除了高興之外，也更有信心，相信這次的洛杉磯之行會圓滿成功。

9月2日凌晨，在小法友 Gary 的幫忙下，再次去洛杉磯 X 機場，接應向公司請假發心護法，下班後立即坐飛機趕來的法川師兄，回到住處已是凌晨快2點了。稍作休息，天亮後我們就會合法儀、法月師姐趕到道場，繼續各項整理布置工作，以及安排其他的事項，包括視訊連線的設備、印刷宣法法本等等事宜。雖然是人生地不熟，但由於得到道場住持法師、副住持法師以及道場義工師姐們的大力協助，讓我們超出意料之外，順利地完成活動前的準備工作。但是到了傍晚時分，法川師兄接到僧團師父的來電，告知隨佛師父生病，接下來的一些安排可能需要調整。當聽完法川師兄轉達後，大家的心情都往下沉，擔心及不捨師父的辛勞。師父為了讓我們更深入地學習 佛陀的原說教法，日夜不停的弘法，捨命為眾生。我們是何其有福報，能於此生遇到隨佛師父，能夠重新學習佛陀的教導。感恩 隨佛師父！

9月3日，我們一行四人，加上特別從德州坐飛機趕來洛杉磯聽法的一位師姐，早上8時左右就來到寺院講堂，懷著興奮的心情等待正法初開於洛杉磯的歷史時刻。當隨佛師父和法師們到達後，看到師父雖然疲憊，仍然一如往常的精神抖擻，此時大家都安心了。約9時，陸續到達的人越來越多，我們的心情也隨之生喜、悅。我們為了讓前來聽法的居士能夠安心的聞法、學法，決定三天都提供免費午齋。師父聽了我們的解釋，也贊成這個安排。由於個人欠缺經驗，還有不少的事情還未打理妥當，自己只能繼續在會場外面打點其他的事宜。雖然未能在現場聽聞和觀看師父弘法的過程，但從師父與現場聽法的居士們的互動情況中，心裡很清楚地知道此行一定圓滿成功。

中午時分用過午齋後，前來聽法的居士們稍作休息，就陸續回到原來位置上，耐心地等待師父的下午講法。當師父上座開始講法時，我們的第一位聽眾法友—泰國老華僑卻突然暈倒，事出突然，自己剛巧就在附近，因此趕快協助他的女兒照顧老伯伯。幸好有驚無險，大概過了幾分鐘，老伯伯就悠然醒來，大家也放下心頭大石。看到老伯伯捨命來聞法，讓自己既難過而又更感動，自然而然地雙膝下跪用真摯的心幫忙照顧，當下的感覺就像是在照顧自己的父親一樣親切。

看著台上抱病在身，捨命弘法的隨佛師父；轉頭又看著眼前高齡身弱，捨命聞法的老伯伯，讓自己除了慚愧之外，還是慚愧。

感恩 釋迦佛陀對我們指出解脫的菩提正道！感恩 隨佛師父讓我們在佛滅後 2398 年，還能夠重新面見 佛陀的原說教法！感謝中道僧團法師們的無私奉獻！感謝洛杉磯講堂寺院的法師和義工的協助與幫忙！

我們大家一定要好好珍惜寶貴的法緣，努力朝向、正向菩提正道！





洛杉磯弘法行——法工趣事一羅筐

隨行書記

由美國東岸紐約的法友，來到了美國西岸南加州的洛杉磯，沒有文化與語言的差異，但卻因為母語的不同（廣東話與普通話），而讓辛勞的弘法行，增添許多消除疲勞的笑聲。選輯幾則分享讀者：

一日，在車上，大家討論起師父最近在美東發的考試題，師姐趁機向師兄拉交情，某某師兄，你可要多幫幫我們啊！你是我們當中的「表表姐」哦！師兄一臉錯愕：什麼？「表表姐」？？？（旁白：要拉關係的話，最多也是表哥、表兄，不至於連性別也換掉吧？）。另一位師姐：表表姐！是表姐的二次方嗎？當再詢問之後，大家才恍然大悟：原來師姐所說的「表表姐」，是在稱讚師兄是我們法友當中的「佼佼者」（講廣東話的法友，因為不懂華語，所以自行揣摩華語的「可能」說法，自然有許多「意外」的效果）。

法工們提早到弘法的道場幫忙，在事前準備工作之中，道場的常住法師讚嘆法工的發心。有一位師姐告訴法師：法師是不是覺得我們「現金」不夠？我有很多「現金」，我一定要再好好培植「現金」。此時法師一臉莫名？直率的說：出家人不重視你們的現金，我是覺得你們的發心很好啊！當幾經溝通與了解之後，才知道我們聽師姐說的「現金」，原來是說「善根」，而不是我們所意會的「現金」！！！

師父在到加州弘法時，因為太勞累又著涼，而發燒及上吐下瀉，體力很差。這一位師姐關心的說：「我準備帶一些「豬」去給師父吃，身體不適應該多吃「豬」。」眾師兄、師姐又是一頭霧水！心想師父們是不食魚和肉，怎麼可以要師父吃「豬」呢？這位師姐大概從大家的神色中，已經猜知大家又聽不懂她自創的普通話了。在經過比手劃腳及由會講廣東話的師姐幫忙翻譯後，才明白這位師姐的意思。原來她說的是：身體不適時，吃「粥」（不是豬）是最好消化

及吸收的，所以請師父要多吃「粥」。

最後，歷經三日的弘法行程圓滿，準備要離開洛杉磯時，五位法工一起將此次弘法行所有的支出，核對列表準備向僧團報告。大家推派這位屢次創新普通話的師姐，將表格呈給女眾師父，再找時間向大師父報告。此時見到師姐走到師父旁邊，準備將資料呈給師父時又往回走了！大家問這位師姐：師父們已經準備搭車前往機場了，為什麼又走回來呢？這位師姐回答：因為「愛人」出現啊！大家既驚訝又茫然的看著她？？？師姐又說：因為有「愛人」走過來，不好意思嘛！雖然已有前幾次的「話語」經驗了，但是大家還是不知所云。此時「瞎猜」也無法得知其意，只好請她用廣東話說明白。這才得知原來這位師姐說的是：有「外人」走過來向師父們道別，所以不好意思把表格呈給師父，覺得不好意思嘛。天啊！「外人」說成「愛人」，這未免太……

生活美語～音樂篇

紐約 法倫

小輪子看見小兔子在聽耳機，一副滿足的樣子。

小輪子：妳在聽什麼？

小兔子：我在聽我最喜歡的 CD，其中有首歌的末二句歌詞寫得真好。「...there is no need to worry, love, will conquer all.」我覺得寫得對極了，愛一定可以戰勝一切，你說對不對？

小輪子：那我考考妳！上次我不過多拿了幾根香蕉，結果妳怎麼教訓我的？

小兔子：我說「師父教我們要離貪斷愛……」

小輪子：師父引導我們讀經，常常提到「癡求欲名為愛。」妳一定聽過不止三遍了，還不趕快去向師父懺悔！

正法新聞

2443/2011 年 8/5

檳城中道禪林雨安居誦經班

結夏安居（巴利語：vassa，梵語：varṣa），是佛教術語，也稱為雨安居、夏安居、坐夏、坐夏安居、安居，指的是在三個月期間集結在一起修行的制度，在這期間僧侶不隨意外出，梵語 varṣa 的字根是

由 vr̥ṣ 而來，意思是年，或雨。印度的雨季期間，佛陀為了避免僧團遊行托鉢的困難，不受蛇類蚊蟲的侵襲，以及避免傷害到草木蟲蟻，故參照印度當時修行者的習慣，而制定此一規定。

這段期間是馬來西亞 3 位法師的第二年雨安居，為期 3 個月(2011/7/16 ~ 2011/10/15)。是讓法友們種植福田的好因緣、隨喜佈施供僧，從中可以領悟學習佈施喜捨的含義，祈願法友常能自手施，福慧雙修。

2011/8/5（星期五）晚間 8 點，檳城中道禪林舉辦了第一次的晚間誦經班。開始時，法師們先引領法友們禮佛，接著點燈供佛，就如同點亮心中慈愛之光，瀰漫著祥和，喜樂，平安的氣氛。接著法師們帶領眾法友誦經。為時 2 個小時，爾後解讀經文。來參與的法友真是有福報！難得的因緣，親近善知識與聽聞佛法，除了可誦讀經文還可聽聞法師講解經文的法義！

例如吉祥經有一位天人，以偈頌向世尊稟告說：許多天眾與人們，希求於幸福，思惟著（有關如何才能獲得）吉祥的事；懇請世尊慈悲教導，甚麼是最上吉祥的事！其一是佛陀所說的：遠避愚癡的人，親近有智慧者，尊敬值得尊敬的人，這是最上吉祥的事。

法師詳細的把經文解讀，以讓法友更輕易明瞭經文的含義。從中希望法友銘記以應用在日常生活上。凡事都有第一次，第一次讀誦巴利文經文，對法友來說是陌生的，但讀誦多次後必顯得輕易和朗朗上口，而哼成慈悲的旋律。跟隨著法師們的帶領漸漸的投入其中。雖是 1 個小時半的讀誦，可貴的是能把心靜下來不胡思亂想，暫時把煩忙的思緒沉澱。

套句師父所說：法是最勝的依靠，修行就是要改變自己。簡單物質生活，是實踐離貪最實際的方法。有精神上的滿足，也清楚人生的方向。聽聞佛法後應實踐於生活，老老實實的修，朝向正覺息苦的彼岸！希望法友能騰出時間參與為期 3 個月的誦經班，法喜充滿！SĀDHU！SĀDHU！SĀDHU！





正法新聞

2443/2011 年 8/14

檳城中道禪林 八戒淨修營

每年農曆七月，是神廟及寺廟最忙碌的日子，到處可見神廟舉辦「盂蘭盆勝會」或「慶中元」，有些更是搭起歌舞臺以酬神祭鬼，而寺廟則忙於舉辦超度法會薦拔亡者。2011 年 8 月 14 日在檳城舉辦的「八戒淨修營」，適逢農曆七月十五日，由於家家戶戶忙著祭拜祖先、逝世的父母或至親，所以許多法友無法參加；不過，仍有眾多法友，把握這難得的機緣，踴躍參與。

晨觀後，由 Ven. Citta Sang Varo、Ven. Dhammadisā 及 Ven. Dhammadinnā 三位法師，率先帶領法友一起點燈、供花，然後誦早課、坐禪。

到了八點三十分，現遊化於美國紐約弘法度眾的隨佛尊者 Ven. Bhikkhu Vūpasama 透過網路視訊連線的方式，親自為我們檳城的法友傳授八戒，並做簡短的開示。

師父勸勉大家，除了行善、佈施之外，也要守戒。因為行善佈施，雖可讓我們種福田、修福報，但是並不能確保我們不會墮入三惡道。只有持守五戒，才能保住人身，不墮三塗之苦；八戒最後的三條戒，是屬於離欲解脫戒，讓我們修習少欲知足。師父在開示中提到，能夠在繁忙的生活中抽出寶貴的時間，一月一次受持八戒修福修慧，總比每天吃喝玩樂浪費寶貴的時間與生命，來得更有價值及意義。此外，Ven. Citta Sang Varo 及 Ven. Dhammadinnā 兩位法師，也分別引經據典，為法友宣說法義，令法友獲益匪淺。

活動結束前，法工長除了代表全體法友向三位師父懺悔外，也不忘提醒大家：回去時須繼續持守八戒，至明日「明相」出現才算圓滿。最後僧俗二眾合照留念，為這項饒富意義的活動劃下句點。（檳城書記組報導）



正法新聞

2443/2011 年 8/20

紐約華人作家協會、美國原始佛教會合辦： 「安樂人生與圓滿智慧」講座

紐約華人作家協會與美國原始佛教會於 8 月 20 日下午 1 時 30 分至 4 時，假法拉盛台灣會館合辦第二次社區心靈講座--「安樂人生與圓滿智慧」，主講者 隨佛法師以三個子題「一、克服困境，安頓生活；二、增長智慧，美滿人生；三、息滅諸苦，圓滿菩提。」一一加以深入而詳盡的闡釋

信仰可給予人們一種支持的力量，但解決困難要有實際的作法與行動，佛法指出務實、實際利樂人生的方法，解決人生困境。真正的智慧不止是安頓現實的生活而已，更重要的是認識生命的本質，為生命找到澈底息苦的道路，而佛法正是指出生命的真相與滅苦的正道。

聯席講座的兩位資深的華人作家，一是趙淑俠女士，趙女士著作等身，她創辦歐洲華文作家協會，小說「寶金花」及近作「淒情納蘭」飲譽文壇，為海內外著名作家；另資深媒體人趙俊邁先生，曾任紐約華文作家協會會長，現任「世界日報」編輯部顧問。

主持人趙俊邁先生率先風趣地暖場。他先對場地和場合的區別做解釋，說場地是曬穀子的空間；而場合是有交流，有人氣。感謝到場的各位來賓把場地變成場合。

趙淑俠女士說明自己是一個有神論者，雖然尚未信仰任何宗教，但是也沒有遠離宗教。因為對自身感到渺小和無力感，對生命無法控制，感到宇宙間有一股強大的力量使我們謙卑，所以內心有一個不知名的神。她擔心自己的這種感受與法師的演講沒有交集，隨佛法師表示不僅有交集，簡直就是同一軌道。

隨佛法師說佛法真正的核心，雖然不是有神論，沒有靈魂的信仰，但也不是無神論，佛法是因緣論。人生的一切是在相互影響中發生，每個事情都有特定

的影響結構，佛法是讓我們超越迷惑，瞭解生命的真相。若要解決生活的痛苦，就要對困境的因緣加以改變或消除，才能克服困境。

要解決困難就要找到困難的緣由。「諸惡莫作，眾善奉行」就是建立良好的人際關係，才能被社會接納，肯定和尊重，也才會有好的福報。

在相互影響的因緣中，我們彼此需要對方，這是事實。如何分享彼此的經驗相互幫助，讓大家更好才是現實的重點。這不是為了道德和慈悲，而是明白與覺悟。生命本身就不會完美，人生必要面對的困苦，是要依因緣的智慧來處理。

今日的講座圓滿成功，參與的人數約有 165 人。

（其他相關照片請見封底裡頁）





正法新聞

2443/2011 年 8/21

原始佛教會 怡保中道禪林醫藥健康講座

原始佛教會怡保中道禪林本著利益眾生，回饋社會的宗旨，在禪林進行了一場醫藥健康講座。本會有幸邀請到來自吉隆坡的明錦芳中醫師，前來怡保中道禪林主講。講座時間是從下午一點半到四點整，講題為“慢性病的防治法”。

已過七旬的明醫師真是中氣十足，不用麥克風也能持續講演近兩個半小時，並同時為在座人士解答了許多醫藥上的問題。接著還現場示範刮痧，讓患者親身體驗刮痧之功效。明醫師研究中醫已有超過 50 年的經驗，並不鼓勵吃藥，主張順從自然療法和食物營養，做為防治疾病與保健的方法。

這一場健康講座，成功的吸引了將近六十位社會人士出席聆聽，深獲佳評。本會為了答謝明醫師，在百忙中抽空前來怡保主持這場講座，由總務法濤師兄代表贈送禮籃，表達怡保中道禪林誠摯的謝意

2443/2011 年 8/30

馬來西亞 檳城中道禪林 - 國慶日前夕 8 月 30 日節慶活動

馬來西亞成為獨立的國家，時至今日已有五十四個年頭了。每年的 8 月 31 日，全馬各地除了旅遊業、美食中心與購物廣場之外，甚至連服務業，都可以在這個法定假日有個休假。根據以往的經驗，凡是遇到連續假期，常會有許多家長計畫帶孩子外出旅遊，今年也不例外。加以近年來，檳島被列入世界古蹟之

後，外地人士更是大量湧入檳島觀光。在這樣特別的假期，市區塞車，來往車輛大排長龍，已經是常有的事了。今年適逢五十四週年國慶，國人大多回鄉慶祝；加上正好也是馬來人的新年；雙節日碰在一起，學校更有長達一週的假期，因此整個檳島真是熱鬧到了極點。

馬來西亞原始佛教會 檳城中道禪林的主辦單位，決定在國慶前夕—2011 年 8 月 30 日，提早迎接這極具意義的節日到來；同時也避開國慶當日街道的壅塞；更重要的是，讓當地民眾有多一點機會，接觸佛陀之原始教法，並且因為對教法的了解，能夠轉而運用在個人生活上得到利益，解決當前的困苦與煩惱。當天的慶典活動是以點燈祈福、誦經、法義分享、以及佈施供僧的儀式為內容，吸引了不少法友前來參與，現場親切安適的氣氛讓法友感到非常溫馨，也覺得身心特別寧靜，一時之間，俗世的煩惱都好像已經不再能干擾我們了。

今日的活動有兩個方面，對我們來說特別殊勝與饒富意義。其一是讀誦經文，在法師們悉心安排下，以兩種不同語言帶領法友讀誦經文，首先恭誦中文版的阿含聖典，之後再讀誦巴利聖典，大家用了整整一個小時才完成整個過程。再者是供養僧團，每位法友恭敬的捧著準備好的食物，在禪堂裡圍成一個大 U 字型，並排列跪。接著在僧團誦念布施供僧的福田之後，順著法友依序托鉢，接受虔敬的供養。當僧團經過面前的時候，大眾無不充滿法喜，感到分外的興奮與親切。彷彿已將時光倒流，回到了 佛陀當年托鉢化緣的時代。

活動期間，Citta Sang Varo 法師為法友講述佛法，並分享體驗。最後由 Citta Sang Varo 法師帶領誦念四皈依以及功德回向，並在 SĀDHU 的三稱聲中，圓滿結束為時四個多小時的節慶活動。





正法新聞

2443/2011 年 8/30

聖荷西中道禪林上匾啟用

佛陀正覺 2443 年西元 2011 年 8 月 30 日，美國原始佛教會在加州聖荷西成立的中道禪林正式啟用。法慶於晚間七點開始隆重莊嚴的典禮。此次蒞臨指導的僧團長老與尊者，是由台灣中道僧團導師隨佛比丘領導座下五位法師，特地從紐約至洛杉磯途中，特別安排主持啟用事宜，讓整個法慶增輝。當天出席的約三十位法友同生法喜，對師父的感恩之心藉由十方讚頌表達無遺。

典禮由法適居士主持。先由大眾唱起三寶歌，禮敬佛法僧戒，恭誦「佛陀初轉法輪經」，隨後恭請導師隨佛尊者開示。

導師先從 2006 年來美國弘法的艱難歷程說起，與矽谷高科技專業人士的對話，和盤托出因緣的不可思議，反而在美東紐約地區法緣鼎盛，成立了美國原始佛教會。之後在來回台灣與美國紐約之間經過加州時，陸續與聖荷西的法友結法緣，六年間又接著成立了馬來西亞等地區數個中道禪林。加州矽谷地區的聰明科技人，雖然能夠接收原始佛法的教理，卻因忙碌又舒適的生活，以致雖然心動但行動緩慢，有如老爺逛大街。

導師接著念出幾位居士的名字，舉出這些居住在矽谷的科技人，幾年來默默推動原始佛法的學習與護持，才有聖荷西中道禪林的成立。說明事在人為，開創需以堅毅難忍之心，雖遇困難還勇往直前。最後，導師祝福聖荷西法友護持正法自利利他、正向菩提。

導師開示後，同行的五位尊者、尊尼為聖荷西中道禪林主持上匾、揭幕。接著，大眾觀看多年來僧團的宣法行跡，美國原始佛教會會長 Bhante Aticca 尊者說明原始佛教會的宗旨及法務開展。隨後，與會的法友們逐個上台分享學法心得，如過往學法的困境、法

的疑惑、對佛教的質疑，還有初次聽聞隨佛法師說法的震撼，心中的猶豫，深入求證到恍然大悟，歸心於原始佛法的種種歷程。大眾分享了這些可貴又深切的學法經驗，無不感受深刻，心有戚戚焉！

最後，在法工們向大眾報告會務事宜及說明禪林的共修方式後，大眾合影留念留下「原始佛教初植於美國加州」的可貴歷史記錄，為此次啟用法慶寫下句號。（相關照片請見封面裡頁）

正法新聞

2443/2011 年 9/3、4、5

洛杉磯弘法

2011 年 9 月初，由紐約法友發起，各地法友的關心與幫忙，促成了中道僧團第一次正式傳法於洛杉磯的因緣。

從 8 月下旬開始籌劃，短短二個星期之間連繫及推動，無論是弘法地點、海報文宣、交通、乃至僧眾住宿的安排等等，透過紐約及台灣的法友們合力的安排，使得師父在洛杉磯的第一次傳法能夠順利圓滿。其中隨佛法師宣揚原始佛法的勞心勞力，是最主要的核心所在；中道僧團法師們隨時的支援與協助，也是讓法友們在沒有經驗之下，能無後顧之憂的策劃及執行的動力來源；當中最不可或缺的是法友們齊心、努力、合作護法的真切行動表現。雖然過程因為對環境的不熟悉，行動效率倍加辛勞，但這些都是可貴及值得讚嘆的經驗。

在這弘法的過程中，所得到法的利益者，絕不僅止於在洛杉磯三天聽法的法友。專程從紐約到洛杉磯擔任法工的五位法友，第一次跟隨僧團到外州弘法，凡事戰戰兢兢深怕一有閃失，讓人對原始佛法的弟子們造成錯誤的觀感，因此應對進退都特別的戒慎恐懼。還有在背後幫忙推動、連繫、宣傳的紐約法友們，當在聽到擔任法工的法友們，回到紐約後分享在洛杉磯的體驗時，內心也一樣的感動及欣喜。



聖荷西中道禪林啓用法慶——十方讚頌之一

加州 法印

前天深夜，師父匆匆忙忙從紐約趕來北加，為今天揭幕的聖荷西「中道禪林」主持啟用儀式。時光迢迢，回想師父來金山灣區弘法，悠悠已過五載！師父來金山矽谷弘法，每次約停留八、九日，實際說法時數約四、五十小時；五年來，總計在此世界第一科技發展中心，弘法將近二、三百小時，從《相應菩提道次第》講到《原始佛教之確證及開展》。今年七月間，又深論「中道禪法略要、次第及實踐」，並特別教授「中道禪法」。真是日以繼夜，不停不息，盡心竭力！如此辛勞，為的是什麼？師父慈悲，為的是法友們的生死大事，願的是法友們能早日解脫！

以這次道場啟用的籌備事宜為例：舉凡道場地址之選擇、租或買？道場室內，一座一椅之安置、佛像之掛位、橫匾之固位、通盤設計之一點一滴、以及開啟用日期鑒定……等事項，師父皆盡心咐囑，百般開示，直到法友們轉心並且發心照辦，才有今晚之開啟用盛事。對師父真是感恩不盡！所以今晚不但是開啟用大喜之日，亦是弟子們知恩、念恩、謝恩之時。

第二位我要深深道謝的是，美國原始佛教會會長—Bhikkhu Aticca。法師雖身在美國東岸之紐約，但他萬般盡力配合此次的選場及開啟用，例如簽約等事項。因為

Bhikkhu Aticca 的充分支持且及時完成相關事宜，今晚的啟用大典方能實現！

最後，不可不提的是，很多法友發大心，出錢、出力，竟在短短的一個禮拜內，完成選定道場……乃至今晚有如此莊嚴的「中道禪林」啟用法慶，實在是不可思議！這也給了我們最好的啟示，亦即在師父的領導下，只要我們發心，提起信心去實踐，任何難事都能順利克服並有所成就！

此外，我還要向以下幾位居士表達謝意：

法殊：負責總籌策劃道場並發心裝飾傢俱。

潘居士：協助道場定址，配合 Bhikkhu Aticca 及時簽約並取得鑰匙，使我們有三天時間進行室內裝飾。

法慧：負責蒲團設計並發心裝飾傢俱。

法立：負責音響設備和場地管理。

Frank Lee：負責放映機和螢幕。

法適：負責鮮花擺飾及總支援。

還有幾位發心支援財務者，如：鄭居士、潘居士、法殊、法慧、法涸、法印等居士，在此一併致謝！

現在我們有了如此莊嚴的道場，願法友們發心精進、不懈不息、共修聖道、道業有成！

聖荷西中道禪林啓用法慶外一章

加州 法盈

短短幾個月的奔波，美國加州聖荷西矽谷地區的法印、法殊、潘居士等法友們，為了在大師父離開美國前確立共修道場，快馬加鞭地尋找場地。由隨佛導師來本地弘法時參觀過的幾處場地，還有從未來聽法的杜女士介紹的辦公樓，法友們經過幾次的開會及意見調查，並聯絡駐錫紐約的導師及 Bhante Aticca，確定共修道場以後，正式提出簽約、籌款計畫、保險，當領到房屋鑰匙時，距離正式啟用日只剩三天的時間了。

三天之內，杜女士、法慧、馮女士等居士搬來家中最好的佛桌、古董家具、鮮花花器及蒲團，將道場佈置得樸素又莊嚴；法立及李居士架設放映機和螢幕不輸專業；而法適師姊雖說是總支援，卻是跑腿大王，凡大小事及聯絡等雜事，都得她來幫忙，法慶當天還要當司儀主持法會程序。

最後，是最現實與實際的就是籌款。數年前就已退休的鄭居士，一年前為了護持隨佛師父在北加州成立共修中心、傳佈正法，就已發心一些款項，再加上幾位法友率先發心參與，最後紐約的原始佛教會再補助一些款項，終於使得聖荷西中道禪林得以順利的創立、啟用。

法慶典禮中導師開示時提到，矽谷地區法友們的修行態度，有如「老爺晃大步，走路像散步」，成立了中道禪林後，師父將幫大家慢慢上緊發條了。在十方讚頌時，法殊師兄提到他從傳統的漢傳菩薩道轉到原始佛教，靠的是對師父的教導、對佛陀原說法教的信心，還有大膽、求證的追尋，師父也許要釣的是「德學兼備，智勇雙全」的大魚，但他這條信心堅定、勇敢的「老魚」也不錯，總比死魚好。言畢，讓台上尊者、法師們，及台下的老魚、小魚等法友們，個個開懷大笑。

各位可以從啟用的現場照片裏，看到聖荷西逛了幾條大街的老爺、老太們，還有在法海裏游了許久的老魚們，當然還有幾條年輕的小魚——未來的大魚。老爺、老太們雖然逛了幾年，腳程還是不錯的，不然不會在短短幾個星期內找到理想的場地，馬上開始每週固定的共修課程。

今年的八月三十日聖荷西中道禪林的成立，可說是原始佛教在北加州傳法的另一里程碑。跨過這一日，聖荷西的法友們就要向著佛陀正法急起直追了。我們的導師！聖荷西矽谷的老爺、老太們，大魚、小魚、老魚們，奔向您來了！





中道禪林 北加州聖荷西會所成立感言

加州 法殊

8月30日是個好日子，天氣晴朗，風和日麗。經過師父六年來的耕耘，美國原始佛教會矽谷分會，在師父簡單隆重的上匾、說法後，正式啟用！

說來慚愧，比起馬來西亞、紐約、台灣的法友，金山灣區的師兄弟們，的確太懈怠了！師父常以「家大業大的老大」形容我們——自視高，話一堆，做起事來軟腳蝦，你推我讓的客氣得很。師父只有忍耐再忍耐，搖頭嘆息「莫法度」。

今天的宗教現象，不外乎人們不滿於現實世界無可奈何的苦，又沒有方法解決，於是將離苦的心願，寄託在一個完美的未來世界，相信那裡有一位或多位具超能力又愛心滿滿的神明，能夠救護我們，只要透過一定的儀式就可以和神明交流，死後可以往生到神明的理想世界，永享快樂！不僅愚夫愚婦，甚至高智識份子，一樣跳脫不出這個模式。人生痛苦需要有所寄託，這也無可厚非，只要不淪為求名求利、騙財騙色的神棍的斂財對象，那就阿彌陀佛了！

可惜的是，佛陀的教法，真實的佛法，在今日的功利社會，市場不大。因為佛陀的原始教法，不熱鬧，不玄不怪，滿足不了眾生好奇的心理；不弄虛作假，沒有怪力亂神，所以不好玩；對於喜歡深入浩瀚大海中精研學問的學者，又太簡要了！所以四、五年來，始終認定原始佛法者，唯有我們這幾隻小貓（老貓）耳！難怪師父大搖其頭：虧本生意不划算！

雖然我們，不是師父心目中的法門龍象，也不是為法忘軀的「大魚」，只是廣東人俗稱的「死蛇爛鱸」，但至少我們「識寶」，也珍惜原始佛法！我親近佛門三十年，過去所學，總覺得似乎是佛法，卻又不太對！託師父的福，才能聽聞到佛陀的真實教法，明白人間佛法的真正意義。這一段下回再和法友們分享！

謝謝師父和眾位法師，在百忙之中，奔波數千里，蒞臨分會啟用法慶。又馬不停蹄直奔洛杉磯說法，續佛慧命。師父辛苦了！法師們辛苦了！

學佛感言

檳城 心正

接觸原始佛教，的確給了我一向的佛學思想當頭棒喝。說實在的，我真的沒想到現今佛教的教法竟然與釋迦佛陀的教法差距如此之大。在此，我對以往力尋正法的修行者深感欽敬，同時也深深體會到正法的難能可貴。這更進一步的促使我更精進的遵循佛陀的教法。

聆聽了隨佛法師的開示，我瞭解到佛教其實是一個注重現實生活的宗教；佛陀的教法不是崇高的哲學研究、理論，也不是停留在修定而已。依據原始佛教的教法，佛陀常常教導他的弟子如實正觀十二因緣法。因此，我們應當時常觀察我們的身心實況。因為只有通過如實觀察因緣法，我們才能止息

癡、貪、瞋。

此外，師父的開示也糾正了我對“無常”的錯誤見解。在未聽聞隨佛法師的開示前，我都把佛教的無常見解建立在時間性的剎那生滅。原來這種無常的見解是膚淺而不符合因緣觀的。“無常”其實是明瞭因緣法、緣生法之後才能知道的，它是聖者的證量，是「無明凡夫所不能解」的。

希望各位法友在菩提道路上互相勉勵。只有通過老實精進的修學，我們才有辦法脫離輪迴苦海；也才能維護佛陀的正法，以利益更多有情眾生。我很感謝各位師父與法工們對原始佛教的付出與奉獻，讓我有機會聆聽到佛陀的正法。



2443/2011 年 8 月 14 日

檳城 中道禪林《八戒淨修營》活動紀實

檳城 書記組

2011 年 8 月 14 日，為原始佛教會 檳城中道禪林，第二次舉辦為期一日的「八戒淨修營」。由於當天即是月圓之日（七月十五日），晨覺後，法師們依照往常作息，帶領法友供花、點燈，並以讀誦阿含經聖典與巴利聖典作為早課的開始，而後法師將誦經的功德，迴向給所有佈施護持者。早課後，法工恭請僧團到齋堂用早齋。

早上八點整，法工長開始為法友解說活動的規則並介紹環境，再由 Ven. Dhammadisā 帶領法友恭誦《轉法輪經》，為「八戒淨修營」掀開序幕。接著，現遊化於美國弘法利生的隨佛尊者 Ven. Bhikkhu Vūpasama 透過網路視訊連線的方式，為法友傳授八戒與宣法開示。隨佛尊者教誡大家，修行不要只是行善或做佈施而不持戒，因為行善與佈施只是讓我們種下福田而已，畢竟還是離不開三惡道。所以，能在百忙之中抽空前來參與一個月一次的八戒活動，為自己修福修慧，總比吃喝玩樂來得更有意義。而八戒，是佛陀為在家居士制訂的出家前修行的方便法，讓有心出家卻因世俗種種因緣牽制而不能出家的在家信眾，也能夠體驗一下出家的生活，並學習出家的戒法。八戒除了嚴守基本的五戒之外，並多加了三條離欲解脫戒，

那就是：E 不坐臥高廣大床。Ė 不塗香鬘抹，不歌舞觀聽。⌘ 不非時食。戒，其實不是一種束縛，而是一種保護，戒即是防非止惡，防止身、口、意種種不善行為的過患。

而後，由 Ven. Citta Sang Varo 指導基本止禪修習法，Ven. Citta Sang Varo 慢慢的闡述，以方便新來的法友能夠輕易掌握止禪技巧與實修方法。行禪部份，則由 Ven. Dhammadinnā 為法友示範：慢行輕盈的動作、以及平穩紮實的步伐。

午齋後第一支香，對初學的法友來說，是件痛苦又煎熬的事，因為止禪本來就是枯燥又悶的修行法，要是沒有耐心，是很難在止禪上有所成績的。所以法友們還是乖乖地向「艱難」抗戰，堅持不斷地修習止禪。之後，Ven. Dhammadinnā 為法友開講法義。Ven. Dhammadinnā 一邊讓法友讀誦經文，一邊為法友解釋經文含義，依大正藏《雜阿含》931 經、《增支部》{六集}10 經，為我們宣說「六隨念」的功德——念佛、念法、念僧、念戒、念施、念天；再依大正藏《雜阿含》927 經、《相應部》預流相應 37 經，為大家開示「滿足優婆塞事」——信、戒、聞、捨、慧具

足。Ven. Dhammadinnā 強調，聽聞佛法後，就要去實踐，要把佛法應用在日常生活中，這樣才能得到佛法的真實利益與受用。

緊接著，Ven. Citta Sang Varo 引大正藏《雜阿含》758 經、《增支部》62 經，為法友講解「有母子之怖畏，無母子之怖畏」是愚癡凡夫所說的。所謂兵災、火災、水災，這是有母子之怖畏，因為母子雖因而失散，但還會有相見的一天，但愚癡眾生卻說這是無母子的怖畏。另三種無母子的怖畏，如：衰老、疾病、死亡，誰也無法避免和代替，惟有精進修習八正道，才能斷除這六種恐怖與怖畏。緣生法是敗壞之法，可是世間人卻習以為常，由於不正思惟，產生貪愛、執著、捉取，而痛苦糾纏不堪。最後 Ven. Citta Sang Varo 再三叮嚀我們，今生能聽聞到佛陀的正法，就要及時把握當下好好修行，勿蹉跎歲月，莫讓寶貴的正法擦肩而過，這樣才不會白走一趟，枉費此生。

記得師父曾在宣法時說過：「人生只有過程沒有結果，並且在每次不同的因緣底下，都會呈現出不同的經驗與過程」。在第二期的八戒活動裡，最大的收

穫是：所有擔任職務的法工深深體會到，何為「在不同的因緣底下，都會呈現出不同的經驗」。原本以為，法工們經歷過第一次「八戒淨修營」的籌備工作與經驗後，應該會順暢與輕鬆的進行接續的活動才對。可是，上天不作美，人算不如天算，就在活動來臨的前幾天，主辦單位的電話，開始一通接著一通響個不停，原來是有不少法工與法友，以私事為由不克參與八戒活動而取消報名，導致一時之間人手流失，又無時間重新規劃，法師及法工們唯有做好心裡準備，依著現場所需，見機行事，同時保持內心的平穩，勇敢迎接挑戰的到來。沒想到經過此考驗，不但使法工更加團結和合一味，並且加深了彼此的道誼，雖然大家都很擔心與疲累，畢竟還是盡心盡力，互相協助，不分彼此地把工作完成了。

活動尾聲，法工長代表全體法友向法師們懺悔、請求寬恕後，提醒法友們回去後還必須持八戒至明日早晨才算圓滿。接著全體戒子和師父們拍大合照留念，作為他日珍貴的回憶與紀錄。離開前，法友們各自清理環境後才道別。在法喜的氣氛中，活動圓滿落幕。





八戒淨修營(14/8/2011)感言

馬來西亞 法淨

時間飛馳，又到了八月第二個星期日天的八戒淨修營，這一天是農曆七月十五，所謂的盂蘭盆節，亦是民間祭拜祖先的節日，參加的法友人數比預期的更多。有來自檳城，威省，吉打和較遠的是怡保的法友，其中最年長的八十多歲、最年少的十九歲。

Ven. Citta Sang Varo 帶領法友修習止禪，當天很多是第一次來參與的法友。雖然是第一次參加，但都很用功的把握學習的因緣。法師用心的分享個人修止禪的經驗，使法友能更進一步掌握學習的方法。

最近個人身體不適，靜坐時比較難把心靜下來，想起身到一旁行禪，就在起來行禪時，看到了讓我感動的一幕，我的視線和思緒被一位行動不便的法友所牽引，她坐在輪椅上閉目靜修，雖然行動不便，還是全程認真的用功，她求法的精神深深的感動了我，每當自己想偷懶時，她用心學習的那一幕就浮現、縈繞在腦海，鞭策自己要精進修習。在此衷心地祝福她身心安樂，遠離痛苦。

雖有些法友亦覺得身體不適，但都不會干擾到其他法友的靜修。當中有位第一次來參與的法友，因頭痛的問題臉色都變了，向法工索取頭痛藥並繼續用功；另一位手受傷包紮的法友，沒有因為手傷而放棄修持，精神可嘉！其他的法友也都非常用功，第一次的參與有這般的成效都值得鼓勵！

每個人修習佛法所抱持的態度都不盡相同，也有人把佛法當成學問來研究，而沒有將所學的應用在生活上去實踐。所謂修行，應是學了就要行，否則，只有增長知識而沒有用處。要紮紮實實的一步一腳印，才不枉過此生。

在這期間 Ven. Dhammadinaā 亦和法友們分享

SĀ931 大正藏《雜阿含》931 經《增支部》『六集』10 經：「於佛、法、僧、戒、施、天，修六隨念」；SĀ927 大正藏《雜阿含》927 經；S55.37《相應部》預流相應 37 經：「信具足，戒具足，聞具足，捨具足，慧具足」。

法師苦口婆心的勸勉法友好好修習、多修習以朝向菩提之道。一日修，一日功，一日不修，一日空。時時守護正念。雖然未能捨棄三千煩惱絲，穿上袈裟，出家修行，但在家居士可以修習一日一夜的八戒以體驗出家人的生活。就如 隨佛師父在早上為法友受持八戒時，鼓勵法友好好用功，難得大家捨棄和家人共處的時間，放下身邊想完成的事，到中道禪林來修持，不要懊悔過往，不希冀未來，好好的把握當下，盡力於現前，那就是最圓滿了。並勉勵法友們：世間不是完美的，法友共處時，難免有意見不同的時候，只要時時守持正念，想想自己能幫什麼忙，而不要妄加批評，盡自己的一份心，在護持正法的道路上一同攜手延續 佛陀正法。最後祝福法友們在難能可貴的因緣參加一日一夜的八戒淨修營中，法喜充滿！SĀDHU！SĀDHU！SĀDHU！

佛法格言

- ◇ 若比丘諸惡不善法生，一切皆以無明為根本，無明集，無明生，無明起。(SĀ 750)
- ◇ 若諸善法生，一切皆以明為根本，明集，明生，明起。(SĀ 750)
- ◇ 於此六觸入處如實知、見、明、覺、悟、慧、無間等，是名為明。(SĀ 251)

學佛心得

檳城 海樂

一般的世俗佛教，常可以聽到兩種說法：業障深重或福報很大。這樣的說法，會讓悲觀或貪婪的人，漸漸地陷入消極、被動、宿命，脫離現實的人生。

往往面對困難時，我們都會有這樣的觀念：這是我們的業障；抑或不斷鞭策自己要諒解，要包容，要忍讓。卻常忽略了很重要的一點，那就是如實觀照。

接觸原始佛教，敝人最大的收穫是學會了一個很關鍵的觀念，那就是：如實觀照。勇敢面對現實，從現實中，認清我們的障礙；亦從現實中，解決我們的障礙。

我們要看清人、事、物的問題根源，然後從問題的根源解決，這樣才是解決問題的良策，而不是一味自認業障深重。

記得師父曾提出對“福報很大”的看法。通常，我們碰著很好的機遇時，例如有機會在很好的環境聽聞正法，一般的見解是：自己的福報很大。但這樣的見解很容易讓我們陷入貢高我慢的心態。師父說：難道我們真的認為自己的福報有這麼大嗎？其實是背後有人願意默默的付出來成就我們的。師父的解說真的很有教育性，很真實，很現實，令人震撼，更令人深思。

一般世俗也常流傳著這樣的說法：就是做佈施能賺大錢；要賺大錢，就要做佈施。因為世俗的佛教徒，看到別人成功、賺大錢，都會說「他好有福報」，或是說「因為他前世做了很多很多佈施」；卻很少人會說「他成功是因為他的處世能力很好，他做事態度認真勤奮」…等等。聽久了，還真的相信「要賺大錢，什麼都不用做，只做佈施即可。」這樣的想法、作法會導致人們不踏實的過生活，與現實生活脫節，不願意認真工作，只想拼命佈施，以換取更大的利益。當然，會被這種說法影響，皆是根源於內心的

貪婪。我不是反對佈施，不可否認的，慷慨佈施可以利益許多普羅大眾；我反對的是想藉著佈施而獲取更大利益的心態。學了因緣法，我瞭解每件事情的背後都是有原因、有條件的，想獲取成功，除了肯無私地分享外，也必須具足許多成功的條件，如：勤勞，有效的經營、管理，不斷的求新、求進步等等，皆是必備的要件。如果以為「單純佈施就能賺大錢」，卻不力求改善自己的現狀，不就好比相信「不用讀書，只要拜拜，就會考好成績」一般的無有是處？

學習因緣法，讓我能如實關照生活中的事事物物，頗覺受益良多。今後當更精進，期許自己更瞭解因緣法，更能踏實、勇敢、積極、樂觀的過生活。

原始佛教會 都會宣法系列

主法者：隨佛法師 Ven. Bhikkhu Vūpasama

臺中 中道禪林

主題：

七覺分與四聖諦的修證關係

- 一、正覺斷無明的方法
- 二、因緣觀與分別觀的差異
- 三、原始佛教的“名色”與部派佛教的“名色”演變
- 四、四念處與十二因緣觀
- 五、止觀次第及正定的開展
- 六、七覺分與四聖諦之三轉十二行

時間：

2011年10月8、9、10日

(週六～週一，共三天)

上午9:00～11:30，下午1:30～4:30

◎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：即日起至2011年10月4日止

◎報名方式：傳真：(02) 2896-2303 網站：<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

How do I feel about participating in the OBS fundraising activity: “\$1.00 to Compassion for Children”?

Gloria Wu (吳家樂)

Before appearing at this activity, my parents always urged me to come and participate in events with the group of people in Original Buddhism Society. At first, I thought, “ew, old people,” and I thought that there was just too much of a gap between their experiences and mine for having our interest in each other. So, whenever my parent took us to OBS in Flushing, my younger sister and I always sat on the side of the temple and pretending like every prostration. That was an awkward moment for teens like us. My parents always encouraged us every day to help everyone in the temple (dao-chang) but it had almost no effect on us because our cultural and language barriers to both sides.

It wasn't until today (8/16/2011), where I was forced to be put on the spot, in one of the busiest places in Flushing downtown, wearing bright and nice yellow shirt and carrying presentation gear, at an intersection where people actually pay attention to what you are doing. In the morning, I felt just as embarrassed as I did on the days when I was urged to stay at the dao-chang, but only more intense today. Everyone else was rush around in grabbing books and CDs and eventually they started asking us to do the dollar fund-raising on the street together. Without hearing encouragement to put off my embarrassing feeling, I started speaking out and suggesting ideas to the passing-by adults to do good deed and looking around the places for donation opportunity. It was the interesting interaction with strangers that gave me constant encouragement to go on. At one flash moment, I realized that it was really good to be needed to do good things. Even my younger sister, Susan, said it was fun even when you were rejected or ignored by the street people. I learned a lot from each of their faces and responses. I was able to read people from their faces even from distance and to predict the successful rate for my donation with them before they came to me.

There was no more embarrassment even as I saw my friends walking over to me and dropping a dollar to my hand. It turned out they didn't even recognize me until I

called them by name. I realized nobody even cares who you are or what you are doing with it. It was almost like every dollar they put in, they were marking a share of the hope they thought they owned. It was an idea they created in their mind at that moment they dropped the dollar, an idea that they are good people, and they are helping the world. It was like our organization was transforming and transferring Flushing's hope into Burmese hope. It made everyone feel that: Although I am small and unimportant, I am still helpful.

I admired how those aunts and uncles from OBS tirelessly dealt with so many different types of people. I'm sure that Shifu and Fashis felt the same way because I saw happy expressions on their faces as they were observing everyone trying so positively. Toward the end, Shifu started aggressively giving cards and CDs to the people who were half stunned by the amount of information the aunts and uncles gave to them. People were authentically happy to have a smiling Shifu giving them stuff and that made Shifu happy too. I think those aunts and uncles from OBS who reached out to the public were really amazing. Besides doing charity, they also demonstrated as role models to those who are shy or feel pressure in the public situation.

At the end, Shifu directly and seriously thanked my sister and I for being there today, but I wanted to point out that these energetic men and women from OBS actually made everything happen not us. Their energy caused me to start participating. I look up to these wonderful aunts and uncles with so much knowledge and experience in doing street fundraising and sharing merit with people. I admired them from the bottom of my heart. I felt they needed more encouragement and appreciation, especially for those who have stayed on the street for a long time, than my sister and I.

We can conquer all kinds of difficulty if we are resonating with people's hearts. And the world will become better if people's hidden wholesomeness is unveiled. Will I participate in similar meaningful activities in the future? The answer is for sure “YES.”

紐約一位中學生參與 “一元濟苦”法工的心得

Gloria Wu (吳家樂 15歲) 法順 翻譯

在參加這個活動之前，我的父母總是努力的勸我到原始佛教會紐約道場，並與在那裡的人一起參加所辦的活動。我從一開始就想：“喲！都是一群老人。”我又進一步想：我們之間有太多的經驗代溝，因此，對彼此不可能會有共同的興趣的。所以，縱使我的父母有時帶著我和妹妹一起到紐約法拉盛的原始佛教會道場，我們倆姐妹總是盡量坐到很遙遠的邊邊，碰到禮佛時，也都假裝著很歡喜的禮佛。但說實在的，對我們這樣的美國青少年來說，那真是蠻尷尬的時刻。我們父母每天鼓勵我們盡可能幫忙道場的每一個人，也都因為感覺老少兩代之間言語與文化的隔閡，似乎對我們完全無效，不起任何作用。

直到 2011 年 8 月 16 日這一天，我被媽媽強拉到眾目睽睽的法拉盛市中心，站在人來人往極端繁忙的街頭，穿起了非常鮮艷的大黃色義工背心，手裡提扶著“壹元濟貧 (\$1.00 to Compassion for Children)”的醒目看板，不時的要接受千百雙陌生路人鄙視的眼睛。這樣的恐怖情景，在一開始的早上，令人困窘的程度，比我在道場禮佛的情境，簡直是更糟，不可同日而語，不知如何脫身才好，真希望自己可以立刻隱身消失於人群中。

在此同時，也看著道場的阿姨、叔叔、伯伯大家忙東忙西的給路人結緣的書與 CD。後來，他們竟然把我和妹妹，也一起拉下水，去做街頭勸募“壹元濟貧救孤兒”的艱難任務。在沒有得到一句鼓勵的話來協助我們克服早已尷尬不自在的情況下，我和妹妹已不自覺地被推入了無法脫身的情境中，成了過河卒子，只好向前啦。我鼓起勇氣，對著前來的過路人開口說話，並用一些好點子建議他們行善助人。漸漸的，我積極地移動自己的位置，不讓任何一個可以募款的機會錯過。事實上，真正持續讓我積極勇敢向前並克服我原來尷尬的動力，乃是這種非常有趣的與陌生人交談和應對的經驗。就在某一瞬間，我突然體會到：這種被別人需要並去做好事的感觉，真的很好！平常非常害羞的妹妹也覺得參與這個活動很有趣，縱使被路人拒絕或故意不理，我自己也從路人各式各樣的臉部的表情回應中學到了好多。當時，我彷彿覺得，在路人還沒走到我面前時，我大概已經可以預測到這個人是否會被我成功勸募的機率。

到了此刻，我已不再覺得不自在或尷尬了，甚至我見到我的一位男同



學，向我迎面走來並在我面前投下了一塊錢，我也沒有覺得不好意思。更有趣的是，這位男同學在投完錢後，竟沒有認出是我，一意要離我而去，連向我打一聲招呼都沒有，直到我喊了他的名字，他才回神過來認出是我。到此我才體認到，在街上來往的人，根本就沒人管你到底是誰或管你到底在做什麼。這就像對於願意發心投下一元的人來說，他們是在為自己認為可以擁有的希望，參與一份股權的投資。就在他們對“一元濟貧救孤兒”募款活動做出正面回應的當下，他們也在內心同時產生「我是好人，我正在幫助這個世界」等等難得的善念。這也就像原始佛教會藉由舉辦“一元濟貧救孤兒”這樣的募款活動，來轉化與傳遞紐約法拉盛的善心善念及正面希望，使它們可以轉化成緬甸人的希望。這樣的一元募款活動，可以讓每一個人感覺：我雖然很渺小而不重要，但我仍然可藉由施捨微薄並負擔得起的一元來幫助別人。

來參加這次活動的各位阿姨、叔叔、伯伯，他們不厭其煩的去應對各式各樣的路人並努力勸募的精神，我真的對他們報以無限的敬仰。我相信隨佛師父與其他法師們，也會有同樣的感受的，因為我發現，當在觀察各位阿姨、叔叔、伯伯毫不灰心持續不停的在勸募的時候，隨佛師父與各位法師們的面容是充滿著喜悅與快樂的。甚至到活動的最後，隨佛師父也親自積極加入分送 CD 與書卡給手中已捧著很多由阿姨、叔叔、伯伯所分享的雜誌傳單而似乎有點不知所措的人們。當然，人們看到一位慈眉善目又堆滿笑容的出家師父，親手遞送結緣品給他們，當然滿心感激與歡喜，這一當下的因緣，也讓隨佛師父感到很快樂。我認為道場來的各位阿姨、叔叔、伯伯，真的很棒，很了不起。除了做慈善公益活動之外，他們更展現了他們的楷模與榜樣，來帶動其它較害羞或在大庭廣眾之下會緊張的人，一起來完成今天這個非常有意義的活動。

完成了活動回到了道場，師父對參與的所有人開示，在說法結束時，師父特別直接並很認真的感謝我和妹妹對參與今天募款活動的努力付出。但是我卻要指出，是那些精力充沛的各位阿姨、叔叔、伯伯他們的努力，成就了今天活動的圓滿，不是我和妹妹。是他們的熱誠與能量，驅使我們加入活動的行列。我尊敬這些阿姨、叔叔、伯伯們，他們不只對街頭勸募具有經驗與知識，更可以和陌生的路人分享佛法的功德，我打從心裏頭敬仰他們，我真的覺得他們才是比我和妹妹更需要被感謝與接受鼓勵的人，尤其是那些從頭到尾都一直在街上辛勤勸募的人。



生活美語

紐約 法倫

剛下完課，小輪子有在教室外遇到小兔子。

小輪子：昨天有個同事說了一句“you are in the la la land.”妳知道他在說什麼嗎？

小兔子：他是說你不專心，不知道你的心跑到那裡去了。

小輪子：怎麼會呢？我上班都很努力的啊！

小兔子：那我問你！剛才上課的時候，師父有說：一定要先修到四禪才能見法嗎？

小輪子：好像是啊！大家不是都說一定要修到四禪嗎！？

小兔子：枉費師父這麼努力教你。重要的修行道次第，你也不認真聽清楚，“you must be in the la la land.”趕快去向師父懺悔。



2443/2011 年 5 月 15 日

2011 年衛塞節——同修法友心得分享

台灣 法壁整理

* 釋○修法師：

感恩 隨佛尊者，Ven. Nānavati、Ven. Vimokha 兩位法師。

我學佛有段時間，在這裡做個簡短的分享。其中歷經好幾個宗派，以及南、北、藏傳，不斷的在尋找 佛陀正法在說什麼。在宗派中學習時，心中充滿了疑問與不解，甚至懷疑 佛陀教法修不起來，直到自己變成一個不受歡迎的人物。當時心情跌落谷底，心想我會盡力，難道別人不會盡力嗎？在無望中，常常不停的問：「世尊，您的正法到底在哪裡？」直到遇見 隨佛尊者。由於歷經這一段尋找正法的困頓，知道『法』的珍貴，每次 尊者開示，常都感覺心有戚戚焉。有歷練過才會真明白，這段心路歷程，是有心求法的有緣人才會碰觸到的，現在我一點也不懷疑，而且可以放下心來決志努力向上。

能遇到像 尊者這樣的善知識，真如鳳毛麟角。有天 尊者問我：

「聽法兩個月來，有幫助嗎？」心中直是感恩，實在是踏破鐵鞋無覓處，得來所費的功夫真有如人飲水的感嘆，感恩 尊者為我成就這麼好的因緣。可以聽聞到正法，現在我心裡感覺很輕鬆。真羨慕你們福報那麼大，我不但一宗宗，一派派的學，而且是跌跌撞撞的。如今知道修學不只在教義上的明白，六根對六境的覺知中，自己的起心動念要了了分明，當起不善的念頭時，一定要立即清楚見到才重要。

也許自己根基差，在將心路歷程分享的同時，也勉勵自己要把握得遇善知識的好因緣，將各宗派的差異；直觀無常的問題究竟在哪裡；剎那生滅所衍生一連串的誤導；以及佛教分裂對後世的影響，一一引經據典，至今能分析得這麼明白的，實在是寥寥無幾。現在的我正努力在學習，感謝在這裡得到教導，讓我日日增上，也感恩 尊者在學習與成長的過程中，給予我這麼好的機會。

* 法霖：

今天早上的活動，讓我感觸良深。我們敬仰的 世尊，真的很偉大，為世人脫離生死苦海所教說的法，真實不虛，是現實上度越生活苦惱，如實可用的智慧。然而，佛法卻在長遠的歷史流變中，不經意的流失了，可幸的是中道僧團 隨佛尊者，歷經多年努力，將 佛陀正法整理出來。所以我們今天才得以聽聞 世尊正覺的內容以及對世人的教導，而且實際的在生活中得到法的利益。對於有益於人類的貢獻，要讓眾多人得利，並獲得認同與肯定，持續信心不失的在人間一代代的受到維護，長久流傳，是很困難的事。有創意的新發明是這樣，佛法更是如此。可是，佛法的珍貴是不共世間的無上智慧，帶領我們解脫生死苦海的道路，必須要長長久久傳續下去，利益後世尋法的人，讓眾苦煎逼的人生有一線希望。隨佛尊者，我們的 師父，這麼多年來的努力實在很偉大。他認真的將花



費數十年所尋得的正法，有條理、有次第的對世人揭示開來。中道僧團成員不多，能一路追隨護持的法友也不像大道場那麼興盛，他仍然秉持著對法的信念，堅持不懈，一心一意帶領著我們，教導我們從修持佛法的利益中成長，並堅守弘揚正法、傳續佛燈為其心志。雖然我在北傳、藏傳都修學過，可是因個人學法有限，沒有辦法和各位談論較細膩深入的佛法。在這裡托同修的福，表達我的意見和感想，無論如何，我們還是要一起努力，好不容易才找回 佛陀正法，一定要想办法在這世間發揚光大，才不辜負這一生與 佛陀相遇的因緣。

* 法澄：

記得 師父以前說過，在這一生每個人都要出「枷」，許願自己也要努力出「枷」。來這裡，對 師父和同修覺得非常感動，大家都很努力的為道場付出，尤其是《正法之光》，每期都能圓滿出刊，真是令人驚喜與讚嘆，可以看得出來同修們都在認真的做、默默的付出。能夠在這裡修學，尤其是得以遇見像師父那麼好的大善知識，以及相互

扶持、勤勉精進的好同修，真是很難得的因緣，讓我們大家一起努力吧！

* 法海：

接觸到「內覺禪林」讓我覺得很幸運，而且還有這樣的好緣分，與諸位共同學習 佛陀的原始教法，真是我這一生最難得的機遇。自己有段時間，很認真的在學佛，但對佛法的了解，是由東剪西貼所拼湊出來的，對於實際生活與煩惱的改善，又似乎沒有辦法在法義與現實之間找到更務實可用的關聯，以便把佛法應用在生活上，那時的機緣與身體狀況都和現在有所不同。直到最近身體不適，由於生病的壓迫，對佛法的學習與感受會特別的深刻。接觸到 師父的教法，給了我很強烈的希望，讓我有重生的感覺。知道自己終於找到真正的道路，心中踏實多了，也覺得在人生道上，走得很安心。感謝 師父、法師們，與師兄、師姐一路來的提攜，法的道路上有你們相伴，是我今生最大的福報。

* 法承：

兩年前，大年初一開始，參加

禪修一個星期，聽到 世尊殊勝的法之後，才明白這是真正的原始佛法。後來有個因緣請回了 釋迦牟尼佛的法像，便藉這機會整頓了佛堂，覺得自己今生真是很有福報。我住在紅樹林，每每看見夕陽西下，會感慨自己老了，人生已近黃昏，可是昨天聽 師父開示時提醒我們，不要說自己老，人只要還沒有死就不算老，仍然還是很年輕的，該努力找機會做些有意義的事。真感謝有這個道場，讓我還是可以「很年輕」的為法付出，真覺得自己不知是幾世修來的福報。

* 法崇：

因為對佛法很是崇拜，所以皈依時， 師父給了我這個法名，覺得非常感恩。在座師兄師姐，應當比我更有人生經驗，也智慧得多，一定會了解那樣的心情。我從小就開始吃素，在一貫道的環境長大，心中有蠻多的問題解不開，也找不出答案。為了求法，從法鼓山到藏傳，在各個宗教團體裡不斷的尋訪，最後才遇見 師父。從對因緣法的了解中，開始清楚的認識到自己，感覺好像從重擔解脫下來一



樣，佛法真是切實而殊勝。

想想今生，是不是能在嚥下最後一口氣時，也可以大聲唱誦：「我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」無論如何，至少要以證得『須陀洹』果為目標才好，藉此與大家共勉。

* 法禪：

我學佛的因緣，是由於妹妹在北傳出家，常去看她的原故，才和佛法有較深入的接觸，或許是因為妹妹的關係，就開始對佛法產生好感。有一次在護持的時候，聽聞到佛法，受了感動，覺得人生應該走這樣的解脫道路，便開始參加禪修。一段時間之後，發現自己的修行一直停頓在那兒，沒有特別的進步，感覺只是吸收了很多佛學知識而已。要想再深一層進入禪觀，走向解脫的道路，卻實在找不到方法契入，禪觀好像「觀」不起來。有段時間，認識了南傳法師，就到南傳學習帕奧和馬哈希的禪法。也到過緬甸修學帕奧禪法，發現要進入禪觀，禪定的要求很高。對於在居士來說，沒有那麼多時間專心修定，因此對我變得很困難；至於馬

哈希的禪法，也感覺不相應；對於藏傳，又看到很多不同樣式的護法神，覺得氣氛很怪異，所以並沒再深入接觸；接著認識了內觀的朋友，還和他們一起學習了四、五年。這樣在佛教裡繞了十多年，由一直好奇的尋找；漸漸變得越想走解脫的道路；但卻越是找不到法；越是修不進去。因此到了內觀之後，我的修學就停住了。覺得自己都已經找遍了，為什麼找不到真正能契入的佛法，不知道問題出在那裡？想想，也許佛法的流傳經歷了二千多年，其中一定在某個地方發生了問題。所以最後也只能停下腳步，等待較好的因緣再說。

九年前到北投內覺禪林參訪之後，因緣一直沒有好的發展。上網探訪，想尋求更相應的法，很特別的，又連線到禪林。因此我打了個電話到山上，是 Ven. Tissarā 師父接的。她將 師父即將在元旦開的課程內容從網路傳送給我。我看了一下，覺得 師父要在三天之內，將佛法的中心思想、佛教在歷史中的流變、以及如何禪觀的方法，一次講清楚，真是太棒的課程了，並且覺得這位 師父真是很懷

慨。上課第一天，第一次聽到真正的佛法，心裡非常震撼，久久無法平息。而 師父所講的『因緣法』又是如此真實，一點也不談玄說妙。我感覺已經找到了，我終於找到了 佛陀真正的教法，內心真的有說不出的高興與感恩。

由於尋訪了很久才終於找到，所以對 師父所教說的 佛陀正法，感到非常珍惜。此刻的心情正像這首偈頌一樣：「無上甚深微妙法，百千萬劫難遭遇，我今見聞得受持，願解如來真實義。」代表著寶貴的佛法，在我這一生生命裡的重要性，以及內心對佛法的仰望與珍惜。謹記 佛陀的教誨，並且時刻勉勵自己，加油用功。

* 法璧：

想分享現前觀察到的自己，總好像始終沒有很確定，不管怎樣，都發現「自己」一直在改變當中。可是心中卻有個方向，最近有段時間可以自處，正好練習放開來，做想做的自己，並在生活中嘗試另一番的探索。認真一點，該可以很清楚覺察，究竟自己的問題出在什麼地方。師父說過：「今天做不到，



並不代表明天也不行；這一刻沒辦法，並不表示下一刻也做不來，要努力的在現前經營自己，作必要的改變，讓人生往更好的方向走。」這些話一直給我很大的鼓勵，在這裡與大家分享。

* 法通：

我覺得自己福報很大，能夠接觸 師父這麼久，聽 師父為我們講解深奧的法。為了要我們實實在在的明白，每次說法時的譬喻都深入淺出，不但是身心可以碰觸得到的經驗，而且其中充滿了趣味，讓我們在生活上可以好好應用，解決無形的壓力與煩惱。我常把別人的問題當成自己的煩惱，一直希望別人所做的符合我自己的想法。現在明白了，自己只能盡力於當前，努力認真的做，不要期待結果，這樣一想，心中的壓力就變小了。在修行的道業上我正像學步的小孩，感恩佛陀，感恩道場的 師父對我們慈悲包容。所以，今天唱「讚僧頌」，感觸特別深刻。

* 春櫻：

感謝跟 師父學佛的這段時間，也感謝法禪師姐打電話給我，不厭

其煩的為我解析，並且讓我帶回了 師父最重要的法音。當聆聽光碟時，思惟跟著法義在走，感覺起來很順、心中也很認同。之後，一直想了解更多，甚至睡覺時，都不停的在腦海中繞。有這樣的感覺之後，就開始有了挑戰，很想明白其中究竟是什麼。跟隨 師父學習之後，變得聰明了，處理起事情來，懂得用因緣法的智慧來觀察，問題的解決就會比較圓滿。其實，現實的世界裡，沒有甚麼事情會是圓滿的，也不需要期待事情會有圓滿的結果。我只知道，當心中沒有負擔時，就比較容易將事情處理得更貼切，更符合自己的想法，也更近於事實。

* 法晃：

我自從年輕時孩子在國小，就開始學佛到現在，真的很不容易，現在我不是老參而已經是老人了。

其實，學法不在年紀，法義要對，要修得正確才重要。過去對佛教很有信心，也可以說是很迷，加上當時身體好，不但對法務很是投入，而且還拼得很，一直到後來對宗教失去信心，好像心已死了一

樣。到 師父這裡的道場才又找回希望，有勇氣持續走下去。 師父很用心，很慈悲的為我們說法，常常問我們聽懂的舉手，理論上雖懂，但實際在生活中六觸入處修行，卻有點難。在道場，發現出家師父很了不起，遠離俗世的貪愛，對我來說是很不容易做到的。真誠的感謝 師父們給我機會，讓我可以在這裡和大家一起修行。

* 法辰：

從小就喜歡學佛這條路，十幾歲就接觸一貫道，學到了一些禮節，卻不曾聽到有人跟我說法。至於修行方面，我不喜歡當傲慢的人，父親教導我，做人要像稻穀，越飽滿得要越低垂。我常說在這裡我是笨徒弟，感謝 師父不嫌棄，我從小就不愛學習， 師父一直鼓勵我，讓我有受寵的感覺。到現在還是一樣，有沒有來參加，都不忘記關心我，感恩 師父，也感謝大家給我機會。

* 法怡：

感恩 師父，用大無畏的精神，將 佛陀教法找出來，讓我們能聽聞到正法；也謝謝介紹我來的法儼師



姐；更感謝金融海嘯，幫我下定決心退休，以致現在可以專心學法。我到過北傳修習，那時以為南傳小乘是焦芽敗種，所以失去學法的機會，不過現在能在這裡接觸到正法，真是非常感恩。

當時是親人生病，見生命無法掌握，人生非常無奈，才開始學習佛法。很虔誠的拜拜乞求，沒有得到解答；接著參加某知名佛教慈善團體，煩惱仍然不能解決；閱讀經典，知道有世間法與出世間法；所以開始接觸北傳，發現仍是世間法；遇見師父才知出世間法的要義。四年前，認真研讀經典，就開始有了疑惑，感覺佛典太多，而佛法法義又很紛雜。更難以接受的是，發現這樣的事實時，我已經是五十多歲了，心中很是茫然。

能到這裡的因緣，是在金融海嘯那年，讓我徹悟該開始好好學佛了。想到法嚴師姐已有十幾年的學佛經歷，如果報名參加某知名禪修道場的禪修營，她也許可以幫助我。沒想到她已離開該道場，也不參加該道場活動了。她告訴我：現在每週六到中道禪林共修，問我有沒有興趣一起共修。當時心想，還

有比該知名禪修道場更好的禪法，就下決心試試。第一次來的時候，師父在國外，連線時針對原始佛法教學。以前看過 佛陀成道的故事，以及聖弟子學法的歷程，要找到原始 佛陀的法教，應從歷史著手，我想是沒錯的。一直到今天，已經可以確定，這就是我要找的出世間法。這裡的 法師、師兄、師姐與一般道場不同，能學到 佛陀真實的法義，要感謝 師父，師父是今世的『法寶』，讓我們在生死輪迴流轉不息的眾生，可以有個機會與希望，並引導我們順著 佛陀教導的道路前行。感恩 師父，感恩這一生這麼珍貴的因緣。

* 法三：

大部分的法友都說，第一次聽師父說法，覺得很震撼，我反而是在開心的「偷笑」。聽起來有點不恭敬，其實當時的原因，是由於我正在尋找修學原始佛法的道場，心裡卻不敢抱任何期待。經過前三天聽完開示之後，當晚就因為覺得自己太幸運，而開心的笑了起來，竟然第一次就發現真正可以理解原始佛法的道場，我真是大有福報啊！而當 師父慢慢的仔細為我們講解，

我從歡喜開始變成驚訝；從原本對法的「不知」，逐次建立正見，條理清晰，次第分明；尤其講到因緣法的時候，更是倍覺震撼。遇見正法的三部曲，就這樣的在我身上發生了一因幸運得遇正法而歡喜「偷笑」；由於一一明白而忍不住「驚訝」；當聽見『因緣法』的真實義時，更是感到「震撼」。

聽聞到正法，也就是 佛陀親講的十二因緣法，與身心的運作是如此地相應與真實，那種震撼真是無以言說。師父將隱沒兩千多年的『因緣法』重新開示、顯發在世人面前，真是非常可貴。自己知道要真的深入體會『因緣法』，應該在修行上多加用功，所謂的「修習多修習」，因為如果不認真觀察，日常生活可能不會注意到，就過去了。現在已經得遇好的善知識，我的學法功課還是會持續下去的。

『因緣法』改變了我認識世界的方式，以現在的職務「攝影」為例，以前拍照時，為了尋找好的構圖，自己總是先有一一分別的觀念，以求在照片上將主體突顯出來。學習因緣法後，便懂得從因緣法的角度切入來看待攝影的問題，



在拍照的當下體會因緣的顯現，而不只是追求公式般的構圖。從前總是希望拍出滿足自己想法的照片，拍不到想要的照片時，難免有些瞋心，在開始體會因緣法後，拍照的心境也與從前不同。我明白：「不是自己想拍什麼，而是在因緣顯現的當下，自己能拍什麼。」事實上，在拍照的時候，自己唯一能做的，就是珍惜當前的因緣，拍下自己能拍的畫面，多餘的期待，只是徒增不必要的煩惱罷了。

對因緣法的認識，不斷地改變了我對事情的看法，減輕了許多無謂的妄想與負擔。我有幸在這裡與大家一起學法，希望與大家一起共勉，努力修習多修習，讓正法時時顯現在我們的身、口、意當中，讓佛陀正法在現實人間永遠流傳，生生不息。

* 法懺：

聽到 師父為我們開示正法，是要我們離貪、斷愛。我覺得日常生活中，隨時要發現，並且清清楚楚看見自己的貪、瞋、癡，並不是一件很容易的事。

* 法因：

這幾天正好有時間，將 師父在雜誌上所刊載的《佛史溯源》，再連貫性的認真研究一遍。再仔細深入的了解部派法義的流變之後，脈絡已很清楚。想到 師父那麼辛苦，關於佛史的資料，以及佛教義理輾轉的演變，經過他嚴密的探究之後，不但整理得非常完備，而且條理分明。我們做弟子的，真要好好珍惜，在這條正法的解脫道路上，努力加緊用功，才是對 師父表達感恩最實際的方式。讀了佛史之後，不禁感嘆：從古到今，人的欲貪都是一樣的，而 佛陀正覺的因緣法，正是空前絕後的良藥，也是放諸四海皆準的法要。

* 法勤：

聽完大家的心得，真是很有感觸。一路走來，總是見到一批同修，很熱切的說：「聽到 佛陀正法，感覺很震撼。」但很少看到能夠持續不斷用功的人，許多人還是放逸，不能精勤持續的修行。我覺得這幾年 師父講的，才是精華的部份，也是真正的重點。看起來，你們是最幸運的一群。真不希望過幾年，又看到眼前的面孔放逸去了。像我，打死不退，一直到現在。所

以要奉勸大家，沒開悟、證果或見法，就不要離開學法的行列，難得遇到好師父，不是嗎？雖然每個人都有個人的學法歷程，但別忘記生命是我們自己的，師父只是為我們提供良好的教育與途徑，我們應當要如何走自己的路，或好好修行，就完全要看自己了。在法的道路上，大家共同扶持，千萬不要忘記，時時要往自己的內在觀察。

* 法淨：

師父說法說得好，大家都知道，而且有所領會。但是一定不要忘了，要善用 師父教導我們的佛法，來解決自己的問題。

* 法源：

印象中很深刻的，在正法之光第三期中，Ven. Nānavati 師父提到過：「學法學久的人，要小心不要像吸飽的海綿一樣，再也吸取不了任何的法義了」。小時候在傳統佛教家庭長大，對佛教很有興趣，隋唐八宗、南傳、藏傳都有涉獵。以前有個習慣，喜歡看宗派間彼此指出對方的問題，再看看各宗派有什麼問題，最後累積了很多佛學知識。



也參加過南、北傳的禪修，其中葛印卡的內觀非常嚴格，所以有很多宗教禪修體驗。然而，經過的時間一久，雖然獲得一些知識與經驗，但當要面對實際生活，解決自己的問題時；或者面對內心的空虛和不確定感；又再重新細細省思許多的知識與經驗，對解脫生死是不是真的有幫助？

之後上網瀏覽時，由於法友推薦，才有機會來到這裡聽法。2008年聽 師父講的法，感到很震撼；2009年決定參加禪修；一直到現在，覺得學了許多以前不曾聽到過的佛法；以及對佛教歷史的了解；內心的疑惑和問題也適當的得到了解決。不過，總感覺到佛教的知識已經懂得了很多，不再有新鮮感，變得有點疲乏，也不再像以前那麼有興趣了。終於明白，從前一直在知識上打轉，事實上，佛陀的教法，並不在教我們獲得知識上的武器，是要我們如實觀察內在的感覺如何發生。對佛法這種新的認知，讓我開始探索自己心理情感面的東西，比如現前正在運作的五蘊，為什麼會有這樣的呈現。

我修學佛法的歷程，一開始就

是這樣，所以內心一直很焦慮痛苦，一旦從知識的追尋突破出來，就更加的海闊天空了。佛法其實是很務實的，真切的貼近我們內在身心的活動，一點也沒有虛幻的想像空間。現在覺得自己應該更加努力，和同修一起相互增上，跟隨 師父往離苦解脫的道路前行。

* 法帛：

曾經聆聽過電視上的說法節目，以及顯教的十二因緣法，發覺和 師父講的完全不同，真實的佛法，居然可以在現前的經驗裡印證，實在很令人震撼。

我是因為妹妹激我才來聽法的，可是一聽之下，覺得很好奇，難道只有 師父教導這樣的佛法嗎？想到以前參訪過許多道場，而且外面的道場也都在教禪修，更聽過各種不同的說法，怎麼和 師父教導的這麼不一樣？現在終於明白，從前學的都受到誤導了，有句話說：「以盲牽盲」，這樣下去終究只會「相牽入火坑」而已。

我一心求法，西元 1994 年開始學佛，就很熱心的到各個道場當義工，一直到今天。感謝我這位妹

妹，老天實在也待我不薄，讓我找到 佛陀真正的法，從此以後，不用再不停的到各個道場尋尋覓覓了。

* 法藏：

感謝禪林舉辦衛塞節，我生平第一次參加。這次活動的成辦，非常感謝 Ven. Nānavati 法師及 Ven. Vimokha 法師認真籌畫，以及同修們各盡所能的把事情做好。在做的當中，真的感受很多。那天兩位法師找我們討論時，正好是午休時間，我卻昏昏欲睡，真的對兩位法師實在很不恭敬。平日我有點沒大沒小的，只有對 大師父恭敬，想來真是慚愧。該學學馬來西亞的法友，對 僧團師父們的恭謹虔敬，這是我一直還沒有做到的。

我從平時的實踐當中體會 大師父的開示，有時候領會就在某一個點上。我覺得能在團體裡做個人的貢獻，是很慶幸的事。有些同修可能會擔心做得不夠好，或做錯，所以比較不敢嘗試的去做。其實我的做法是：「有事時，就主動的去參與，做了再說」，因為目前禪林需要更多的人幫忙。

同修們相互間的感情都很



好，也真的很感謝大家，對我很照顧。現在的我，不知從何說起，真的只能在內心自己體會。身心的感受隨著時間在改變，對於每一個當下的想法，也只是當下的念頭會生起而已，念頭一起就過了，不是用控制的。

* 法正：

四月在台大校友會館舉辦的二日禪期間，有位學佛多年而第一次聽聞 師父說法的精進學員問我對師父所說的原始佛法的看法，我當時表達這樣的看法：「法義本身，我不去討論，對法義有任何看法疑問，請跟隨佛師父討論，不要問道於盲。但是，如果問我對『法』的感想，我的感想是：『離此半步，解脫無路』。」引述這一段來跟法友們分享我的感想。

今生有幸聽聞 佛陀正法，我們都是生死道上努力的朋友，雖然還沒見法，總有我愛、我執，不能捨離，請看在大家都在努力的份上，相處當中如有言語、行為冒犯了，請用一句「愚痴凡夫」多包涵。總之佛法不是知識，親身實踐比較重要，學習不只在法義的理解，而「震撼或讚嘆」只是對所聽聞到的法義的粗淺感受而已，師父說過「三分法義，七分實修」，就讓我們在務實修行上共同勉勵。

* 法住：

衛塞節早上聽 師父開示提及佛陀教法無堅不摧，任何「異說邪

見」皆終會為 佛陀法輪輾碎。這讓我聯想到今年參加春節禪修期間的類似經驗。

這次禪修，我參加後面兩個階段的七日禪。因為來參加禪修的女眾人數較多，報到安單後，Ven. Tissarā 希望改由女眾來擔當女眾的法工長，並給了我兩天的時間觀摩學習，之後我便接下五天的女眾法工長。依照慣例，離營當天會有大掃除，而在這之前的清潔工作，多半是由老學員自動發心做好，但大掃除時就須請所有參加學眾一起分擔，因此我希望在第九天晚上，能分配隔日的大掃除工作。當晚 師父在大堂開示前，適時的給了我們一番教誡：「修行是知行合一！禪修不是只管聽法、打坐、吃飯與睡覺，這樣的禪修是沒有用的，聽法與擔任法工要並重，禪修結束回到家之後，還不是什麼都要自己做，師父不希望大家只取一邊—只想專心禪修或是只是擔任法工，既能擔任法工也能專心聽法、禪修才是真修行…」感恩 師父的教誡與所有參加禪修的法友，最後一天的大掃除出奇地順利，大家都搶著做事，很快完成了所有的工作，用過的物品幾乎都復歸原位。

禪修結束後，因為出差而無法參加禪修的法正師兄問我，禪修期間擔任法工還順利嗎？我回答：「我覺得很順利啊！」並略述過程。他就笑著說：「師父在前面已經用坦克車輾過了，你跟後面當

然很順利囉！」他的形容還真貼切，讓我印象深刻，故將這一段故事說出來分享法友。

衷心期望無明妄見的“我”為佛陀的法輪輾過，也祝福大家，皆能經由 佛陀的法輪令“我”輾碎！

* 法緣：

師父教導我們 佛陀的正法，不是只在法義上的了解，必須要實際的在現實生活裡，一切事事物物上加以應用才是。

還未遇見 師父之前，自己真是愚蠢得什麼都不懂，亦即所謂的「愚癡無聞凡夫」，直到有幸得遇師父，我的人生才開始改觀。時常想起 師父送給我們的一句話：「不正思惟即生無明，若無明還未斷者，仍然是“抱著癡、貪、瞋在睡眠，在生死之流裡築夢而不自知”」，想想自己真是無明睡眠人，一瞋已過了四十多個年頭。眼看髮已半白，回首此生，最幸福、最值得珍惜的事，就是能有機緣遇見 佛陀，適時的“服用一帖良藥”，從睡夢中逐漸甦醒過來，而慢慢對眼前的朦朧世間，觀察到一點輪廓。透過善知識的引導，善巧的服用“因緣法以及緣生法”的良藥，得以醫治『五受陰』的輪迴宿疾，是自己從夢中醒來時，最切身要學習與實踐之功課。非常感念 佛陀的教法，仍在世間；更感恩 隨佛尊者—我們的大師父，不畏艱辛，弘揚正法，為苦難人間，留住一線希望。（善哉、善哉、善哉）



斷 愛

美國 法倫

還記得多年以前，在一個偶然的機緣下，我開始學習佛法，聽了幾堂金剛經後，第一次覺得法喜充滿，有種未曾有過且難以形容的感覺。從彼時起，我就期待著每周二晚上的講經，想更深入的了解經中深奧無比的義理，期盼有朝一日，能找到滅除苦惱的方法。

很快的，講經的課程結束了，經文並沒有講完，卻引發了我諸多疑問，由於沒有善知識的引導，只好自己到處尋找解經的書籍，在那個時候，幾乎讀完了每一本到手的佛書，也接觸到許許多多的「名相」，其中印象最深刻的就是「離貪斷愛」。

貪欲是不好的，應當遠離，這是大家都知道也都同意的，但是愛呢？在人的社會裡，愛是受到普世的讚揚和稱許的，有許多人還把培養愛心，散發愛心當成拯救世間的不二方法。愛是如此的深入人心，有多少人渴望著愛的滋潤，有誰敢提出這樣的說法，要大家斷愛？奇怪的是，我沒有升起一絲一毫對佛陀說法的懷疑，有的只是不解和些許的好奇，我想知道為什麼佛陀如是說？

在往後的日子裡，又接觸了更多佛教的訊息和說法，聽過法師在電視上講經，也看過其它經書的論述，「斷愛」可以稱得上是大家的共說，我感受到這在佛法裡應該是相當重要的事，但舉目所見，只是一些「人」的淺解，我知道佛陀絕對沒有把答案自己藏起來，可是，我還是找不到一點蛛絲馬跡。

更糟的是，幾年下來，在諸多不同的經說和解經書籍之下，學法這件事，對我而言，幾乎已經停滯不前，到底那一個法門可以行得通呢？沒人知道，好像大家都只想往生西方極樂世界，根本看不到正覺解脫的可能。平心而論，有些教說看似玄奧，但是多次細

讀之後，卻一直覺得格格不入，但又說不上為什麼。

有一天晚上，我的親密戰友看到一則法師講經的廣告，問我要不要去，我問了法師的僧號和講題，心想：在這個末法時代，竟然有人敢說「菩提道次第」，那我一定要去聽。於是那個周末，我第一次接觸到師父及中道僧團，「斷愛」這件事，也開始有了著落。

一開始師父說：因緣法是正覺之本，並翻出經說給我們看，我看到在相應部 S12.20 是這樣說的：「諸比丘！緣無明而有行，諸比丘！於此有如不虛妄性、不異如性、相依性者，諸比丘！此謂之緣起。」雖然不太清楚這段經文的實義，但覺得像是摸到了邊，有個開頭，於是再往下看，「諸比丘！何為緣生之法耶？諸比丘！老死是無常、有為、緣生、滅盡之法，敗壞之法，離貪之法，滅法。愛為無常、有為、緣生、滅盡之法，敗壞之法，離貪之法，滅法……諸比丘！此等謂之緣生法。」

尋覓了將近三千個日子之後，佛陀開始告訴我答案了！雖然有些疑問，但是我已經知道理由了。因為「愛」是因緣所生法，所以是無常法、不定、也會敗壞，自然應該斷除。

在接下來的幾堂課裡，我繼續聆聽師父的解說，然後翻到了以下的幾篇經文，如《雜阿含》366經所說：「如實無間等起觀察：取法味著、顧念，緣觸愛所增長。當知緣愛取，緣取有，緣有生，緣生老病死、憂悲惱苦，如是純大苦聚集。…」

什麼？愛增長之後而有生、老、病、死？經上沒有說是父母的愛、兄弟姐妹的愛，還是男女之間的愛，表示都是一樣的，那……那我怎麼還愛得下去？驚嚇之餘，還有著不甘心，所以再往下看，翻到《雜阿



含》283經：「爾時、世尊告諸比丘：「若於結所繫法，隨生味著，顧念，心縛則愛生；愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老病死、憂悲惱苦，如是如是純大苦聚集。如人種樹，初小軟弱，愛護令安，壅以糞土，隨時溉灌，冷暖調適，以是因緣，然後彼樹得增長大。如是比丘結所繫法，味著將養則生恩愛；愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老病死、憂悲惱苦，如是如是純大苦聚集。」這一經不僅所說相同，連恩愛二字都出現了。再看到同一頁下面《相應部》S12.60：「阿難！於所取之法，住於味觀者，增長於愛。緣愛而有取、緣取而有有、緣有而有生、緣生而有老死、愁、悲、苦、憂、惱。如是，此乃全苦蘊之集。」

完了，連相應部說的也是一樣，從來沒有想過愛和苦居然是如此直接的串連在一起，當然，師父沒時間等我的思緒，帶著大家往下看，我坐在課堂裡，心已經不知道去了那裡了，一直到下課。

晚上洗完澡，覺得有點對不起師父，師父這樣認真的說法，我居然還不專心，於是把師父的書拿出來，翻到同一篇經文再看一次，這次的感覺更徹底，很像在比賽棒球，忽然在第九局下半被對方擊出滿分全壘打，一下子輸掉了，因為在同一篇經文的下半部寫著：「阿難！同此，於所取之法，住患觀者，是愛滅。由愛滅而有取滅，由取滅而有有滅，由有滅而有生滅，由生滅而有老死、愁、悲、苦、憂、惱之滅。如是，此乃全苦蘊之滅。」

接著下面是《雜阿含》7 經：「爾時、世尊告諸比丘：於色愛喜者，則於苦愛喜；於苦愛喜者，則於苦不得解脫。」

閣上書，想起了剛學佛時，心裡浮現的許多問題，答案出現的速度，快得令我招架不住，不但直接，而且徹底，我不只是找到了斷愛的答案，而且還找到了另一個問題的答案，那就是：為什麼經上總說：一般人是「愚癡無聞凡夫」——因為我就是那個「於色愛喜者」，死拖著苦不放不是愚癡是什麼？又

怎麼可能談什麼解脫呢？

隔天上課，師父回答一些法友的提問，要我們看《雜阿含》266 經，經上寫著：「諸比丘！無明所蓋，愛結所繫，眾生生死輪迴，愛結不斷，不盡苦邊。」看到這裡，「斷愛」這件事，已無需辯白，也許在情感上一時無法接受，但卻是明擺著的事實，在這個大家都愛，既歌頌又稱讚，還努力的想把愛擴大再擴大，從家人、情人、愛到社會、國家，一層比一層更深、更廣，結果呢？我真的不敢想「苦到無邊無際、沒完沒了」是什麼滋味，難道大家苦得還不夠嗎？

突然警覺自己又分神，趕快拉回現實，此時師父正在講起增上欲學，是《雜阿含》561 經，說到阿難回答婆羅門，為何在佛陀教導下修梵行，阿難尊者的回答非常直接，就一個「斷」字，但是更驚人的還在後面。經上說：「尊者阿難語婆羅門：『為斷故。』復問：『尊者！何所斷？』答言：『斷愛。』復問：『尊者阿難！何所依而得斷愛？』答言：『婆羅門！依於欲而斷愛。……聖弟子修欲定斷行成就如意足，依離，依無欲，依出要，依滅，向於捨，乃至斷愛。愛斷已，彼欲亦息。』」

不容我有任何喘息的餘地，又翻到《雜阿含》752 經：「迦摩比丘白佛言：『世尊！寧有道、有跡斷此愛欲不？』佛告比丘：『有八正道，能斷愛欲，謂正見，正志，正語，正業，正命，正方便，正念，正定。』」

終於有鬆了一口氣的感受，我已經不再為「斷愛」二字困擾。世尊說得明明白白，只是眾生不知不解，斷愛已經從我的疑問轉變成我的目標，連達成目標的方法也有了。長久的追尋，終將告一段落。

我看著台前的師父和僧團的法師們，他們為了我這個愚癡的凡夫，所做的努力，不是三言兩語可以說完的，但我還是要說：感謝師父，善巧而綿密的「轟炸」著「我的」愚癡。我，似乎開始有點明白了。



略析「大乘、小乘」的說法

紐約 Johnson

當今在佛教界經常可以聽到“大乘、小乘”的議論，一種說法是：凡先度眾生，然後再度自己是屬於大乘，代表了大公無私的精神；反之，先度自己，然後再度眾生是小乘，代表了自私自利。而另一種說法則與之不同，爭論不休。事實究竟如何？首先在現實生活上看哪一種說法符合實際情況。

如果你要教別人學游泳，前提是你必須會游泳，這是簡單的生活常識。可是，有人盡管自己不會游泳，卻偏偏要先去教會別人游泳，然後自己再去學習游泳，以示大公無私。如果你是教者，你對這位不會游泳的游泳教師感覺如何？

游泳池要聘請教練員、救生員，首先要考核你的游泳技術，檢查你游泳水平的合格證明。如果你光有大公無私的精神，卻無法表現你的游泳技能，豈不令人懷疑是否會誤人子弟和在水中救人性命的能力。

現在我們回到佛教界來，看能證明了什麼？

佛教發展至今已有二千多年的歷史，在歷代的高僧大德中，你能找出一位先度他人，然後再度自己的例子嗎？在理論上很佩服這種崇高的精神，在實際上，很懷疑他是否有這個能力？如果沒有現實的可能性，豈不是一句空話，毫無實際意義。

眾所週知，當年 世尊是在菩提樹下得道，成就無上正覺，然後 世尊對憍陳如、額鞞、跋提、大迦葉、摩訶俱男等五比丘說法：四聖諦三轉、十二行，最終度他們成就正覺。這也就是說，釋迦牟尼佛是先成就解脫、三藐三菩提，然後再度眾生。

由此可見，所謂「小乘」的說法是何等荒唐，它將 佛陀置於何地？

本文無意向任何觀點挑戰，在這裡僅僅在說明一

個事實，同樣也希望每一個 佛陀弟子都能尊重這個事實。任何人不管是有意還是無意，對 佛陀的攻擊都是不能容忍的！

如果我們在過去曾經嘲笑過「先度自己，再度眾生」是小乘，是自私自利，現在明白了真相，我們還能繼續嘲笑嗎？

長期以來，所謂的“大乘、小乘”的爭論，對佛教的團結和發展有害無益，若要把時間和精力浪費在無謂的爭論上，不如認真的修行，早日脫離輪迴之苦，成就正覺、利生、度苦，這不是每個 佛陀弟子所祈求的嗎？

凡是人總會犯錯。在人生的道路上，應該不斷地修正錯誤，按照 佛陀教導的正確修行方法，逐步達到解脫，走向菩提正道。最可怕的是，誤解或是犯了錯誤而不自覺，不思悔改，在錯誤的路上愈走愈遠，最終將偏差、墮落到萬劫不復的地步，悔之晚矣！慎之！慎之！！

佛法格言

- ◇ 愚癡無聞凡夫，見色是我，色異我，色中我，我中色。受...。想...。行...。識...。長者！是名身見。(SĀ 570)
- ◇ 愚癡無聞凡夫，計色是我，異我，相在；受、想、行、識是我，異我，相在。多聞聖弟子，不見色是我，異我，相在；不見受、想、行、識是我，異我，相在。(SĀ 64)
- ◇ 若離色、受、想、行，識有若來、若去、若住、若生者，彼但有言數，問以不知，增益生癡，以非境界故。(SĀ 39)



生氣要如何對治

台灣 法源

最近有法友討論到，生氣要如何對治？

大家最直接想到的，是「慈悲對治瞋恚」。

但是什麼是「瞋恚的因緣」呢？

又什麼是「慈悲的因緣」呢？

綜合末學聽法的心得和觀察經驗，誘發瞋的因緣為「所貪不成」，而導致不愉悅的心理反應，就是「苦受」。又這種「苦受」是如何發生的？

人們能觀察到的是，在感官和週遭環境相互影響產生視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺和意覺時，短暫記憶這些覺知，並且聯想以往相似經驗，並將過去經驗和剛剛記憶的經驗加以比對，其中最為明顯的經驗在情感上取得主導。

如果對上述「六觸入處」過程「沒有如實觀察」，誤以為這種在情感上最為明顯的經驗是「我的想法」，就會依著「我的想法」去「期待現況應如何發展」，而「期待現況應如何發展」就是「貪」的運作實況。

但是，現況是依因緣影響呈現，隨時受影響而改變，不是能夠「期待」的，當現況發展變化越是遠離所期待的方向，情感上的失落和焦慮以及壓迫感就越加強烈。這種強烈的情感壓力在逐漸勝過其他與之對比的想法和經驗後，行為就會受此情感壓力明顯的影響，產生出「瞋怒」的情形。

經此觀察可以了解，「瞋恚」的緣由是「期待」的失敗，「期待」的緣由是將對比後明顯的想法「當成我的想法」，「當成我的想法」的緣由是對「六觸入處」沒有如實觀察為「緣生」，不知現況和六觸入處都是「受影響而改變的過程」。

知道造成「瞋恚」的因緣後，就能知道如何對治「瞋恚」。而 佛陀對「慈悲喜捨」四無量心的修證方

法，在《相應部》覺支相應 54 經（『雜阿含 743 經』）中指出，「慈悲喜捨」是依「七覺分」為生起的因緣。

「四念處」正是對「六觸入處集與滅」如實正觀，正觀六觸入處實是緣生，是「受影響而改變的過程」，不是「我，或我的」。

如明白於此，就不會將「緣生的想法」當成是「我的想法」，從而不會固執此一想法而「期待現況應如何發展」，沒有「期待」則無「隨著期待的失落」，而衍生出「情感上的失落和焦慮」，從而沒有「瞋恚」的生起。

最後，祝諸方法友能在實觀中受益！

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
◎ 地 址：台大校友會館（台北市濟南路一段2-1號4樓）
◎ 捷 徑：台大醫院站（淡水新店裡）
◎ 報名時間：即日起至2011年9月20日止
◎ 報名方式：傳真：(02) 2896-2303 網站：http://www.zarahant.org
◎ 諮詢電話：(02) 2892-2505
◎ 當天中午提供素食餐點，歡迎十方友友參加問法。



中道僧團 主辦
中華原始佛教會暨中道禪林 協辦



活性氮平均減少人類 6 個月壽命

取材自台灣新生報 王柏楊報導 2011/04/13

根據近期一項國際調查統計顯示，農場、交通工具、工業和廢物處理所排放的氮污染，每年可能需耗掉歐盟高達 2800 億英鎊成本。且有一份由 200 名歐盟專家所做的研究中還指出，活性氮不但會造成空氣污染而加速氣候變化，並使人類減短 6 個月的平均壽命。

另依相關報導闡述，農牧業之發展是造成氮污染的主要原因之一，呼籲要修改農業及控制汽車和工業污染，且勸告人們應該減少吃肉類。

氮是地球大氣層中最常見元素之一，雖然其然對人體無害，但是經由人類活動所製造出的活性氮，則會引發一連串的環境相關問題。

這篇長達 600 頁的報告由 21 個國家 89 個組織的專家執筆；指出農牧業產生的活性氮因其排放是來自於四面八方，所以對環境造成的破壞也就最大。報告中說明，歐盟需要氮肥作為糧食的肥料來源，但是很多農場業主卻都濫用肥料而污染水源。此外，若以動物糞便作為肥料，其溢出物亦會污染水源，且動物糞便堆肥也能排放出一氧化氮而污染空氣。

大腦情緒影響理智

本文取材自 中時電子報 / 記者 潘勛 報導 2007/03/23

美國科學家最新研究發現，人類大腦「正中前額葉皮質」演化時，揉雜生理與文化因素，因此在做決策時，出現仁愛、悲憫等情緒凌駕完全唯理算計的現象。

這項實驗共有卅名志願者參加，其中六名的正中前額葉皮質有受損。他們被要求回答道德上兩難的問題，比如殺掉一名無辜的人，以拯救其他一樣無辜的多數人。如果純粹唯理算計，要下決定並不困難，但大多數人都會遲疑，甚至拒絕殺一人而救多人。

唯有那六名正中前額葉皮質受損的志願者，比較沒有同理心與悲憫心，做出不帶情緒的決策比其他廿四人容易得多。他們表示，願意傷害無辜的一人而造福於多數。這種情形通常會衍生出「強烈的厭憎」。

但科學家很驚奇地發現，如果要做出道德等級較低的決定，如摧毀價值不菲的雕像而拯救某個人

的生命時，受測者不論正中前額葉皮質有無受損，做出來決定相同一致。這項研究成果發表在最新一期《自然》周刊。

哈佛大學教授豪瑟表示，他們的這項研究首次說明，人類要做出道德決策時，情緒實扮演動因的角色。專家們另結論說，實驗成果發現，針對一整組經過挑選的道德兩難情境，要正常地判斷何為對錯，大腦正中前額葉皮質至關重要；實驗成果也佐證，要下判斷時，必須帶有情緒，或者說，「用心而非用腦」。

南卡羅萊納大學專家達瑪席歐表示，研究成果發現，如果說要下道德判斷時，純粹出於唯理算計，無法道盡人類面臨的多種處境；情緒顯然影響某些道德判斷。人類拒絕極端的實用算計，而拒絕的動機與合群的情緒有所關連。他同時認為，道德判斷的形式並不單純，揉合理智與情緒，實彰顯出人類隨著演化而慢慢累積的智慧。



作家：趙俊邁先生



作家：趙淑俠女士



8月20日 紐約華人作家協會、美國原始佛教會合辦：「安樂人生與圓滿智慧」講座



會場一隅
一元助貧・利人利己，獲得熱烈響應



9月3～5日 隨佛尊者於美國洛杉磯弘法，寺院住持致詞。



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, 41Ave. Flushing, NY 11355
Tel: 718-445-2562 Fax: 718-445-2562
<http://www.arahant-usa.org> Cell: 718-666-9540
- ❖ 加州聖荷西 中道禪林 O.B.S.A.-San Jose
1879 Lundy Avenue, Suite 229, San Jose, CA 95131
Tel: (408) 922-0565
- ❖ 怡保 中道禪林 O.B.S.M.-Ipoh
61A & 61B, Jalan Chung Ah Ming, 31650 Ipoh, Perak, Malaysia
Tel: 05-2410216
- ❖ 檳城 中道禪林 O.B.S.M.-Penang
77-3 Lorong Selamat, 10400 Pulau Pinang, Malaysia
Tel: 04-2288100
- ❖ 威省 中道禪林 O.B.S.M.-S.Prai
269, 1st & 2nd floor, Jalan Kulim, 14000 Bukit Mertajam, Pulau Pinang, Malaysia
Tel: 04-5309100
<http://www.arahant-mas.org>

歡迎索閱《正法之光》結緣流通

email: pucchati@gmail.com Tel: (02) 2892-2505
響應綠色環保，減少紙張，歡迎提供 email，索取電子檔。

* 台灣助印劃撥：50159965 戶名：中華原始佛教會

* 美國護持帳戶：

1. O.B.S. (弘法、助印)

Citibank Savings Account 9930260993

2. Compassion for Children (扶助孤童)

Citibank Savings Account 9946841178

* 馬來西亞護持帳戶：Sambodhi World Berhad

HSBC Bank: 202-124475-101

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



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

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

日期	時間	主題	內容	活動場所
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」	台北-民有里禮堂 台北市民權東路三段 140 巷 15 號 4 樓禮堂
9月24、25日 10月15、16日	09:00-16:30 (週六、日)	《都會二日禪》	原始佛教之「止觀」與「一乘菩提道」 原始佛教之正覺、解脫、涅槃	台大校友會館 3A 台北市濟南路一段 2-1 號
9月25日	09:00-16:30 (週六)	臺灣 原始佛教 南傳佛教 聯合宣法	悉達多的原創發現及思想探究 原始佛教與現代社會的發展	台大校友會館 4 樓 台北市濟南路一段 2-1 號
10月8、9、10日	09:00-16:30 (週六～一)	原始佛教之止觀次第 七覺分與四聖諦的修證關係	一、正覺斷無明的方法 二、因緣觀與分別觀的差異 三、原始佛教的「名色」 與部派佛教的「名色」演變 四、四念處與十二因緣觀 五、止觀次第及正定的開展 六、七覺分與四聖諦之三轉十二行	台中 中道禪林
10月22～31日		《中道十日禪》		台北 中道禪林

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
2011年7月10日起， 每個月第二個星期天。	07:00-07:30 報到 08:00-19:00	《八戒淨修營》	檳城 中道禪林	詢問電話：04-228 8100 016-510 0511 012-429 1978
11月21日(週一)～ 11月30日(週三)	08:00-9:00 (11/21 報到) ～ (11/30 離營) 13:00	《中道十日禪覺營》	北海佛教會	法萱 012-567 2169 法原 012-486 8687