



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

正法流布，美国矽谷之都——圣荷西中道禅林成立了！

佛陀的教法，真实的佛法，在今日的功利社会，市场不大。

因为佛陀的原始教法，不热闹，不玄不怪，满足不了众生好奇的心理；

不弄虚做假，没有怪力乱神，所以不好玩；

对于喜欢深入浩瀚大海中精研学问的学者，又太简要了！

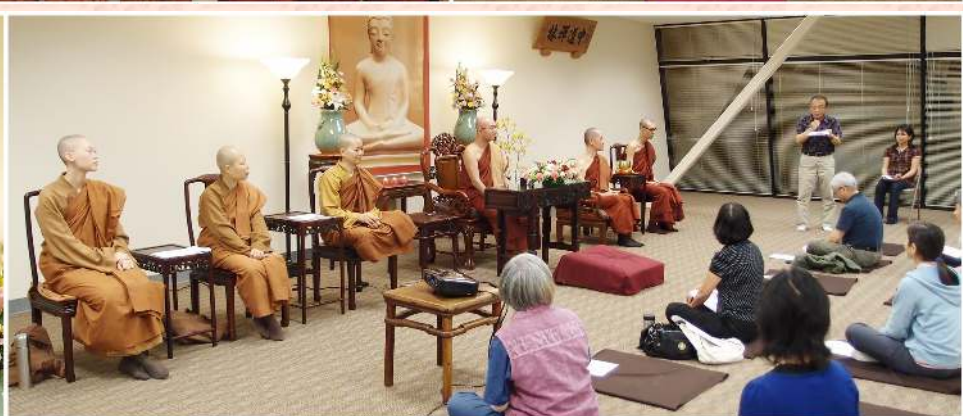


原始佛教會 發行

中華郵政台北雜字第 1681 號
執照登記為雜誌交寄

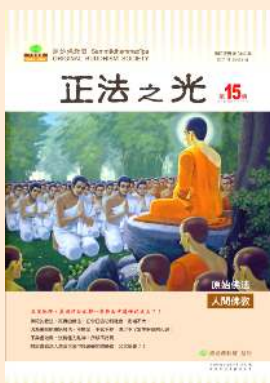
美國加州聖荷西中道禪林上匾啟用

佛陀正覺後 2443/2011 年 8 月 30 日



- 一、我们不否认在此方、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 15 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：以法為樂
發行人：Ven. Bhikkhu Atticca

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后感言.....	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
		舍命弘法 舍命聞法—中道僧團洛杉磯弘法之行點滴.....	20
		洛杉磯弘法行——法工趣事一箩筐.....	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—十方贊頌之一.....	28
		聖荷西中道禪林啟用法慶外一章.....	29
		中道禪林北加州聖荷西會所成立感言.....	30
廣結 善緣	心得分享	學佛感言.....	30
	特別報導	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 一同修法友心得分享.....	38
		斷愛.....	46
		略析「大乘、小乘」.....	48
		生氣要如何對治.....	49
	活動留影	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，可是由遠在美東一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】一報導。



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、朴質、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鑼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鑼部佛教或「（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资料，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鑼部的傳誦）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、中道僧团及原始佛教会的会众，既不是归属于阿难系传承，也不归属于优波离系传承，而是依止阿难系与优波离系在部派分裂以前的师法传承，包括 佛陀住世时的诸大阿罗汉，还有阿难系僧团的阿难陀 Ānanda、优波鞠多 Upagupta、商那和修 Śāṇakavāsi 与部派分裂初期坚守古老教法的提多迦 Dhīṭika；优波离系僧团的优波离 Upāli、驮索迦 Dāsaka（优禅尼系）、陀娑婆罗（毗舍离系）、苏那拘 Sonaka、悉伽婆 Siggava（优禅尼系）。这是重在「回归古老、真实的佛陀之教，赞扬法同一味、和合无争的声闻僧团」。

中道僧团及原始佛教会皈敬于古老的「佛法僧戒」，内容如下：

至心皈命 释迦佛陀 阿罗汉 正等觉者

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

至心皈命 因缘法、四圣谛 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.

至诚礼敬 双贤圣弟子 舍利弗 阿罗汉 正等觉者

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

至诚礼敬 双贤圣弟子 目犍连 阿罗汉 正等觉者

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

至诚礼敬 召集正法律 大迦叶 阿罗汉 正等觉者

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

至诚礼敬 结集正法律 五百阿罗汉 正等觉者

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

至诚礼敬 集正法藏 阿难陀 阿罗汉 正等觉者

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

至诚礼敬 集圣律藏 优波离 阿罗汉 正等觉者

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

至诚礼敬 传续正法 商那和修 圣弟子

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

至诚礼敬 传续圣戒 驮索迦、陀娑婆罗 圣弟子

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

至诚礼敬 传续正法 优波鞠多 圣弟子

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



至诚礼敬 传续圣戒 苏那拘 圣弟子

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

至诚礼敬 传续正法 提多迦 圣弟子

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

至诚礼敬 传续圣戒 悉伽婆 圣弟子

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 四双八士 解脱僧团

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 相应四圣谛 清净解脱戒

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

虽然中道僧团明白探究、传袭自「第一次结集」集成的法与律，在信仰、教说上有所不同于世部派佛教及「（大乘）菩萨道」的传承，但个人及僧团依旧是长期的「保持沉默」。过去除了为了止息南、北传学人针对「是否食肉」而起的论争，个人写过劝勉双方止争的文章以外，不曾公开的提出任何的批判，也不曾公开提出佛法上的见解。长期以来，中道僧团对于佛教界诸方学人，一直是守持「无争」的原则。

除此以外，在过往的十余年中，中道僧团的僧众，除了 2003 年起和已在 2009 年圆寂的明法法师略有往返，还有在 1999 年曾帮助过的两位八戒女与两位南传比丘以外，未参与任何的教界活动，也未和台湾本地的南传法师有所往来，中道僧团可说是台湾南传佛教的「圈外人」。虽然中道僧团关怀台湾的南传佛教，却因为实行不受取金钱、不用净人、不食鱼和肉等作法，而让许多南传学人不以为然的视为「异类」般的排斥，再加上有些许曾受恩于此地而难以适应此地规戒的学人，寡恩妄传于教界的「诋毁」和流言，造成台湾的佛教圈和中道僧团之间，有如隔着座高山，难以相通。

如上种种，又加上僧团的僧众，个个不擅攀缘交友，也不喜闲杂是非，又未参与教界的活动，长期性的疏隔，造成台湾教界对个人及中道僧团的不解、误解、诋毁和偏见，变成了传说中的「事实」。在这种被曲解的氛围中，中道僧团依然「保持沉默」。然而，忠实于「佛陀之教」的僧团，毕竟不应为不实的流言及毁谤所破坏，障碍了佛法传承的大事。

在此，恳切的呼吁台湾佛教界的长老、法师、大德、护法善信：如果对于随佛法师及中道僧团、原始佛教会，有任何的疑虑，欢迎坦率的前来探究、讨论、求证，增进彼此的了解，共进于菩提大道。更要建请诸方不满于个人或中道僧团的僧俗二众，不论诸位贤友的看法如何：若是因为信仰、见解不同者，则请多思「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」，何况佛教的学派分歧，有那一派的说法会同于其他派？若是过去有着恩义往来者，请不要行于「忘恩负义」的不实言行，造作无谓的苦业；如果是不曾往来的学人，而听闻诸多「是非传言」者，则请前来求证，更要深思「曾参杀人」、「三人市虎」的古训，应当避免妄信种种流言，而误解、诋毁了「老实修行」的僧团。

仰皈 佛陀，慈悯苦难的世间，此与诸方贤友共勉！

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，佛住毗舍離獼猴池側重閣讲堂。

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

我曾经亲自听 佛陀这么说的：有段时间， 佛陀住在毘舍離的獼猴池側的重閣讲堂。

此时，有一位比丘前往 佛陀住所，顶礼 佛陀双足后，退到一旁坐下，向 佛陀请教：「世尊！什么因，什么缘造成眼识的发生？什么因，什么缘造成耳识、鼻识、舌识、身识、意识的发生？」

佛陀对该比丘开示：「由眼、色的因緣，有眼识的发生，如何说呢？若有眼识的发生，一切都是眼、

色的因緣。由耳、声的因緣（，有耳识的发生）；由鼻、香的因緣（，有鼻识的发生）；由舌、味的因緣（，有舌识的发生）；由身、触的因緣（，有身识的发生）；由意、法的因緣，有意识的发生，如何说呢？所有意识，一切都是由意、法的因緣而发生。比丘！这就是眼识为因緣生，耳识、鼻识、舌识、身识，乃至于意识为因緣生。」

那位比丘听闻 佛陀的解说后，恭敬欢喜的依法修行，顶礼后离去。



古老經說 讀後感言

台灣 法源

什么样的因缘造成觉知的发生，这或许就是大家最贴切也最直接的疑惑了，因为这个问题直接牵涉到对「我」的一种存在感。在觉知发生后，众生直接的判断就是认定觉知在「何处」发生，那被认定的「觉知发生处」就被当成「这是我」，而与此觉知相关的感官或与之对应的环境，就被当成「我的」。

在生活上大家最熟悉的反应，就是当视觉发生时，就会认为「我看到某某」，或者「我的眼睛看到某某」，乃至「我想到某某」，或者「我的大脑想到某某」。但到底是「我看到」还是「我的眼睛看到」？是「我想到」还是「我的大脑想到」？仔细想想就会发现「我和我的」难以界定而且模糊不清。

于此，觉知被当成「我或我的」，感官被当成「我的」，环境种种被当成独立于我之外的存在。而那模模糊糊定义不清的「我」，被认知为能知、能感觉、能主导、能控制、能思考的一种独立存在，大家这么相信着，教育也依着这种认知传播下去，自然依着这种认知所衍生的种种疑惑和矛盾也被传播下去。例如：「我是什么？我是存在还是虚无？我从何而来？我死后往何处去？」等等哲思。

而世尊，在经过如实的长时间反复仔细观察身心运作后，所发现的事实，就在此经文中呈现。「有眼、色的因缘，才有眼识」，眼识觉知是不能独立于「眼、色」而自存的，乃至「有意、法的因缘，才有意识」，意识觉知是不能独立于「意、法」而自存的。这正是此有故彼有，缘生事实的阐述。世尊不会提到是「我的眼看到」或「你的眼看到」，而是直接说道，只要有「眼」和「色」的因缘，「眼识」就会生起。

于此可以认知为「眼识」生起时，在此因缘下

「眼」才是「眼」，「色」才是「色」，「眼、色、眼识」是在因缘的过程中发生，无一个别的存在。

如此，明见「眼、色、眼识」为因缘生，就不会把「眼识」当成是「我」，把「眼」当成「我的」，把「色」当成「独立于我之外的环境」。也不会像西方哲人笛卡尔所说「我思故我在」，因为不会把「意识」当成是「我」，把「意根」当成「我的」，把「思」当成「由我或我的意根所创造出来的产物」。

世尊教导众生「觉知」是由六根缘六境而发生，这种直接而可以观察的现实，能打破这众生由不仔细观察所产生的共同迷思，给有缘接触正法之众生指引真实之道，不再陷入由「有我」的迷思所衍生的种种疑惑，为离欲解脱之道开启了大门。

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：台北市酒廊路一段2-1號3樓

◎捷運：台大醫院站(後水新站續)

◎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) 2698-2303 網址：http://www.arahant.org

◎洽詢電話：(02) 2692-2505

止觀當日中午提供素食便當，教室座位有限，請預先報名，以方便法工事先準備。



中道僧團 主辦

中華原始佛教會暨中道禪林 協辦

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

佛陀灭后二个月，大迦叶号召「第一次结集」，复经三个月完成，优波离代表僧团集律之共识，将佛陀制定的律戒诵出。第一次结集时，有那些上座主持结集律藏会议？在优波离之传承中，南方分别说部之本部转化的化地部，其传诵的汉译《五分律》¹记载：

「集毗尼（律）法时，長老阿若憍陈如为第一上座，富兰那（即富楼那）为第二上座，昙弥为第三上座，陀婆迦叶为第四上座，跋陀迦叶为第五上座，大迦叶为第六上座，优波离为第七上座，阿那律为第八上座。凡五百阿罗汉不多不少，是故名为五百集法。」

在初始之律戒结集大会上，当律戒结集完成后，阿难提出：佛于临涅槃时，对于戒律曾说「小小戒听除」。因此，当时参与结集会议的大德长老，对于佛制之戒律中，「何为是小小戒？」的问题，各自提出了不同的见解及议论。大迦叶为此而问阿难，可曾问佛：「何为小小戒」？阿难回答大迦叶说：「时佛身痛，恐以恼乱」。当时阿难顾虑佛陀的精神体力，而不忍提问。这应是出于敬佛、护佛的心境，但大迦叶为此而诃责阿难。此见《五分律》「五百结集」²：

「阿难复白迦叶言：我亲从佛闻，吾般泥洹後，若欲除小小戒听除。迦叶即问：『汝欲以何为小小戒』？答言：不知。又问何故不知？答言：不问世尊。又问：何故不问？答言：时佛身痛恐以恼乱。迦

叶语言：汝不问此义犯突吉罗，应自见罪悔过。阿难言：大德！我非不敬戒不问此义，恐恼乱世尊，是故不敢。我于是中不见罪相，敬信大德今当悔过。」

此事亦见于北方上座阿难系说一切有部之古律《十诵律》³，而对于大迦叶的诃责，阿难并不以为然，但为了尊敬大迦叶，阿难还是表达了歉意。由于大迦叶既为了避免此一问题，引起僧团内部意见的分歧及争端，又为了避免诸外道及在家人等，对于僧众舍弃「小小戒」有所疑虑及轻慢，所以大迦叶作出「佛所不制不应妄制，若已制不得有违」的结论。此见分别说系化地部之汉译《五分律》⁴「五百结集」：

「迦叶复诃阿难言：若我等以众学法为小小戒，余比丘便言：至四波罗提提舍尼亦是小小戒。若我等以至四波罗提提舍尼为小小戒，余比丘便复言：至波逸提亦是小小戒。若我等以至波逸提为小小戒，余比丘便复言：至尼萨耆波逸提亦是小小戒。俄成四种何可得定（论）？迦叶复言：若我等不知小小戒相而妄除者，诸外道辈当作是语：沙门释子其法如烟，师在之时所制皆行，般泥洹後不肯复学。迦叶复于僧中唱言：我等已集法竟，若佛所不制不应妄制，若已制不得有违，如佛所教应谨学之。」

此说亦见于分别说系铜鑠部之《铜鑠律》⁵，另在他系诸部律中也都有类似的记载。如「我等不听舍微细戒」、「我等尽当受持不应放舍」，此见北方上座说一切有部传之《十诵律》⁶：

「長老摩訶迦叶集僧言：我等不听放舍微细戒。何以故？外道异学若闻是事，……外道异学有如是



言：大师在时释子沙门皆具持戒，师灭度後不能具持戒，便还放舍，释子法灭不久。譬如燃火烟出，火灭烟止。以是故，我等一心集会筹量，不听舍微细戒。

若我等听放舍微细戒者，诸比丘不知何者是微细戒，或如是言：微细戒非独是突吉罗，更有四波罗提提舍尼，亦名微细戒。……或有比丘。不知何者是微细戒，作如是言。非独突吉罗。四波罗提提舍尼。九十波夜提。亦名微细戒。……如是言。非独突吉罗。四波罗提提舍尼。九十波夜提。是微细戒。三十尼萨耆波夜提。亦名微细戒。……作如是言。非独突吉罗。四波罗提提舍尼。九十波夜提。三十尼萨耆波夜提。二不定法亦名微细戒。……作如是言。微细戒非独是突吉罗。四波罗提提舍尼。九十波夜提。三十尼萨耆波夜提。二不定法。十三僧伽婆尸沙。亦名微细戒。……或有比丘作如是言。我受持四戒余残戒放舍。以是故，我等一心集会筹量，不听舍微细戒，我等随佛结戒，若佛结戒一切受持。佛经中说，摩伽陀国中大臣婆罗沙迦婆罗门因缘，七不灭法中，若诸比丘佛不结戒不结，已结戒不舍，如说戒受持，诸比丘善法增益不灭。以是故，我等尽当受持不应放舍。」

可见对「微细戒」是否持守不异？佛陀与大迦叶是不同调，这是阿难系与优波离系的共说。当五百结集终了，富兰那⁷（巴 Puṇṇa-mantāni-putta）长老，率领五百比丘众从南山来，对于大迦叶主持的结集会议，一方面表达支持、赞许，同时对大迦叶集成之律的内容，提出些许不同的意见，富兰那长老认为自身从佛亲闻的教说，也应当受持传诵。此见优波离系化地部之『五分律』⁸记载：

「时长老富兰那在南方，闻佛于拘夷城般泥洹，诸长老比丘共集王舍城论比尼法。自与眷属如屈伸臂顷来到众中，语迦叶言：我闻佛泥洹，上座比丘皆共集此论比尼法，为实尔不？迦叶答言：大德！实尔。富兰那言：可更论之？迦叶即如上更论。论已，富兰那语迦叶言：我亲从佛闻，内宿；内熟；自熟；自持食、从人受；自取果食；就池水受；无净人净果除核

食之。迦叶答言：大德！此七条者，佛在毘舍离时，世饥谨乞食难得故权听之，後即於彼还更制四，至舍卫城复还制三。富兰那言：世尊不应制已还听，听已还制。迦叶答言：佛是法主于法自在，制已还听，听已还制，有何等咎？富兰那言：我忍餘事，於此七条不能行之。迦叶复於僧中唱言：若佛所不制不应妄制，若已制不得有违，如佛所教应谨学之。」

富兰那长老说：「我亲从佛闻：内宿；内熟；自熟；自持食、从人受；自取果食；就池水受；无净人净果除核食之」。依『五分律』说：「内宿」是寺院內藏隔宿饮食；「内熟」是在寺院內烹煮饮食；「自熟」是比丘们自己煮；「自持食，从人受」，是指自己可伸手受食，也可以从人受（依优波离集律，要从别人手授或口授才可以吃）；「自取果食」、「就池水受」，指坚果类及藕根、莲子、菱芡根等，都可以自己动手取食；「无净人净果除核食」，是指得到果实，如没有净人代为去皮除果核，可以自己处理后吃食。对于富楼那 Pūrṇamaitrāyaṇiputra 的异议，结集会议主席大迦叶提出，佛陀原制戒不许此七事，后来是因为毘舍离饥荒导致食物难得，佛陀顾虑僧众难以乞得食物，才方便允许行前七事，当饥荒过去后即已逐次恢复制。

对于大迦叶提出七事在饥荒后，已为佛复制如初的看法，富楼那回以「世尊不应制已还听，听已还制」，而大迦叶则答以「世尊是一切知见故，宜制已还开，开已复制」，此可见于分别说系法藏部之《四分律》⁹。最后富楼那提出「我忍余事，于此七条（《四分律》说八事），不能行之」的决定，还是坚持不同的意见。另在分别说系铜鑼部的『小品』「五百结集」¹⁰中，也提到富兰那长老说：

「结集法与律虽善，然而，我如世尊现前时所闻、所受而受持」。

这七事开制后再恢复重制的始末因缘，亦可见于优波离系分别说系法藏部之《四分律》¹¹：

「我於谷貴時，慇懃諸比丘故，放舍四事，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：我以谷貴時，慇懃諸比丘故聽此法，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』「藥犍度」¹²也說：

「爾時，毘舍離豐饒，谷物充足，而易乞食……世尊靜居宴默，心生思量：「飢饉谷乏而不易乞食時，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，於食時以前所受之物，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：「飢饉谷乏，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、是佛所制不應却」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，是重於回应当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「小小戒可舍」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「佛所已制不應却」，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」。若為了讓僧眾離于無謂的苦迫，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，凡已開者可复制；原未制者今可制，新制者亦可舍弃」。

「微細戒」當然不可能是四波羅夷、十三僧殘、三十舍墮……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」。依據犍子部系正量部傳誦的律來看，當中雖實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，依旧維持古來傳誦的「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，但又為了避免世人的讒嫌，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』「藥犍度」：

「諸比丘！知為己殺之肉不得食，食者墮惡作。」



诸比丘！许三种清净鱼肉，谓不见、不闻、不疑（为己所杀）。」

除三净肉外，佛又制定「人、象、马、狗、蛇、狮、虎、豹、熊、鬣」等十种肉不可食。这是出于善观时节因缘，在不违反菩提正道与离欲修行的前提下，得尊重善良风俗与国家法律，适切调整生活琐碎行仪的作法。在优波离系之南方分别说系化地部《五分律》¹⁷与法藏部《四分律》¹⁸都有此说：

《五分律》：「有优婆夷，字须卑，信乐佛法见法得果归依三宝。……见一比丘服吐下药，问言：大德今何所须？答言：我吐下虚乏思欲食肉。……于是归家晨朝遣人持钱买肉。尔日，波斯匿王有令，若有杀者当与重罪，买不能得。……优婆夷作是念，我昨已许，若不得者彼或命过，即持利刀入屋割脾里肉与婢，令煮送与比丘，比丘得便食之病即除差。时婿行还……妇具以事答。婿言：恐汝此病无复活理，及未死顷，可请佛及僧明设中食。……既见世尊疮即除愈，肉色如先，生希有心。……佛言：汝愚痴人！云何不问而食人肉？从今食肉不问犯突吉罗，若食人肉偷罗遮」。

《五分律》：「有诸比丘食象肉，波斯匿王象死辄送诸鬼神，以沙门食象肉故便杀诸象，比丘使净人取肉持还。诸居士见讥呵言：此沙门释子无肉不食，过於鷄鸟，云何噉此不净臭秽来入我家？无沙门行破沙门法。……佛种种呵责已告诸：比丘！从今食象肉突吉罗，马肉亦如是。诸比丘食师子肉、虎肉、豹肉、熊肉，诸兽闻气遂杀比丘。诸居士见问何故尔？有人言由食其类肉，便讥呵乃至告诸比丘亦如上，从今食此四种肉突吉罗。诸比丘食狗肉，诸狗闻气随後吠之。诸居士见问言：狗何以偏吠比丘？有人言由食狗肉，便讥呵乃至告诸比丘亦如上，从今食狗肉突吉罗。诸比丘食蛇肉，诸居士讥呵。善自在龙王化作人身，来诣佛所稽首白言：……诸比丘食蛇肉，或能是龙伤害比丘，愿佛制诸比丘不食蛇肉。……佛以是事集诸比丘，以善自在龙王语告诸比丘，从今食蛇肉突

吉罗。」

《四分律》：「有五种肉不应食：象肉、马肉、人肉、狗肉、毒虫兽肉，是为五。复有五：师子肉、虎肉、豹肉、熊肉、黑肉，是为五。」

这在优波离系之大众部传诵的《摩诃僧祇律》¹⁹中，也有十种肉不得食的记载：

「从今已後，不听食……一人肉、二龙肉、三象肉、四马肉、五狗肉、六乌肉、七鷲鸟肉、八猪肉、九獼猴肉、十师子肉。」

在但阿难系之北方上座说一切部《十诵律》唯说五种肉²⁰：

「是有优婆夷，字摩诃斯那，大富饶。……一比丘病，服下药须肉。……语诸比丘！从今日不应噉人肉。……从今不应噉象肉。……从今马肉不应噉。……从今不应噉狗肉。……从今不应噉蛇肉。」

在南方分别说系铜鑊部的《铜鑊律》²¹，则说世人虽布施人肉等十种肉予乞食之比丘，但僧亦不可食。如说：

「尔时，王之象死，时当饥馑，众人食象肉，以象肉与往乞食之诸比丘。诸比丘食象肉，众人忿怒、非难……世尊曰：『诸比丘！不得食象肉，食者堕恶作。』……王之马死。时当饥馑，众人食马肉，以马肉与往乞食之诸比丘，……世尊曰：『诸比丘！不得食马肉，食者堕恶作。』……时当饥馑，众人食狗肉，以狗肉与往乞食之诸比丘，……世尊曰：『诸比丘！不得食狗肉，食者堕恶作。』……时当饥馑，众人食蛇肉，以蛇肉与往乞食之诸比丘，……世尊曰：『诸比丘！不得食蛇肉，食者堕恶作。』……尔时，诸猎夫杀狮子而食其肉，以狮子肉与往乞食之诸比丘，……世尊曰：『诸比丘！不得食狮子肉，食者堕恶作。』……诸猎夫杀虎（……乃至……）杀豹（……乃至……）杀熊（……乃至……）杀鬣狗，而食其肉，以虎肉（……乃至）鬣狗肉与往乞食之诸比

丘，……虎（……乃至）鬣狗，循虎（……乃至）鬣狗之肉味而袭诸比丘。……世尊曰：『诸比丘！不得食虎肉，（豹肉、……熊肉、……乃至）鬣狗肉，食者堕恶作。』」

此外，关于是否食肉的见解，近代缅甸禅学大师雷迪西亚多²²（Ledi Sayadaw, Aggamahapandita, D.Litt., B.C.1846~1923）曾以缅文写《思考牛肉》（Go-mamsa-matika）、《牛 酒 手 册》（Gonasura Dipani）、《不吃牛排的公开信》（Open letter for abstention from taking beef）等书籍，鼓励人们远离肉食。缅甸是以农业立国的佛教国家，原即有对帮忙农务奉献一生的牛，深知感恩而不宰食的善良风俗，后来在英国的统治下，缅甸有些人受英国文化及宗教影响，也改吃起牛肉。当时雷迪大师为了保有缅甸原有的善良风俗与道德，才呼吁不要杀牛、吃牛肉。这正如佛陀住世时，为了发扬慈悲的精神，尊重世俗大众的善良风俗及观感，避免世人讥嫌以提升世人的敬信，在无碍于解脱正道之下，劝发僧众食「三净肉」，并远离引发讥嫌的种种肉食。

因此，佛弟子对于种种「不食肉」的作为，绝不可粗糙、轻率的讥嫌为「提婆达多的徒众」，应当理解许多是出自护生的人、天善行，无关于解脱正道的提倡。例如：主张「不食鱼、肉」的汉传菩萨道，虽然教说是相当不同于佛陀的教法，但是提倡善法的作为，依旧获得社会群众的支持。善法虽无助于正觉和解脱，但有益于人间的善行，也有助于一般世人对佛教及僧团生起净信，不应为了佛陀住世时无有，而拒绝现代社会中的有益善行。

第二分 從因緣法看肉食戒

远离肉食的作法，是戒禁取见吗？反对远离肉食的作法，有助于破除戒禁取见吗？远离肉食可增长慈悲心吗？

佛陀晚年，提婆达多为了争夺僧团领导权，在阿

闍世王的支持下，提出断肉食等五法，并宣称可「速证涅槃」。这是在佛陀教导的解脱正道以外，另立号称可速达解脱的五种异法、异道，作为吸引信众以破佛陀僧团的方法。此见说一切有部之《十诵律》²³：

「佛在王舍城。尔时，提婆达多，求破和合僧，受持破僧事。……我等云何能破沙门瞿昙和合僧坏转法轮？提婆达多语四人言：沙门瞿昙年少弟子，新入彼法出家不久，我等到边，用五法诱取。语诸比丘言：汝尽形寿受著纳衣、尽形寿受乞食法、尽形寿受一食法、尽形寿受露地坐法、尽形寿受断肉法。若比丘受是五法，疾得涅槃。」

提婆达多所提「尽形寿受著纳衣（或说粪扫衣，是指只穿缝补、粗劣的衣，而不受居士供养整洁的棉衣）、尽形寿受乞食法（唯托钵受食，而不受信士迎请供养）、尽形寿受一食法（唯日中一食）、尽形寿受露地坐法（即流浪居野，而不住兰若、精舍）、尽形寿受断肉法（终生不食肉）」等五种异法的问题，并不是这五法无有任何的好处，而是这五法虽有淬炼身心与不伤众生命的优点，但无关于正觉、断爱、解脱的修证，更不可能可以「疾得涅槃」。

正觉与解脱的修证，是经由对「老病死如何发生」的如实知见，也就是十二因缘的如实知，才能正见五受阴、生死是因缘生，而缘生法则无常、苦、非我我所，进而了知唯有离于五受阴的贪爱，才能断除生死轮回。因此，苦行与离于肉食，虽有益于身心的磨炼，并且增长善行，但对于正觉、断爱、解脱来说，则无有直接的关系。由于提婆达多主张此五法可以「疾得涅槃」，是将无助于正觉、解脱的方法，视为有益于正觉、解脱，而成为一种「戒禁取见」，所以受到佛陀的呵责与拒斥。

然而，如是为了尊重善良风俗，或劝世人行善以增上善德，并不将世间善法作为正觉、解脱的方法，则值得宣扬、尊重及守持。如「三净肉」与不可食之十种肉，即是如此。在汉传佛教地区，宗教教徒已有



尽量远离肉食的善良传统，动机是怜悯生命，而目的是减少杀生的恶行，这并不是提倡「离肉食可速证涅槃」。所以，将华人文化圈离于肉食的善良宗教风俗，视为「戒禁取见」或「提婆达多的徒众」而加以反对、批评，不仅是错误，同时也是极不友善、不厚道的作法，更会增加无谓的对立、仇恨。此外，现今世界暖化效应严重，造成地球生态与环境的浩劫，科学界的研究显示，人类的肉食习惯在商业形态下，进行大规模的畜养与捕杀，不仅浪费粮食生产的使用及珍贵的淡水资源，大量牲畜排泄物形成的甲烷，更是暖化效应的重大因素，而捕杀也造成物种数量的枯竭。因此，世界各地环保人士，竭力宣扬减少或远离肉食，是一种关怀环境与生命的正确作法，并无关于佛法当中解脱正道的提倡。现今的佛教需要重视此一问题，尊重与鼓励世人为保护生态环境、怜悯生命，增长关怀世界的善德，提倡尽量减少、远离肉食。

注释：

- 1.见《五分律》卷三十『第五分之九五百结集』：参大正藏 T22 p.192.1-20 ~ p.192.1-25
- 2.见《五分律》卷三十『第五分之九五百结集』：参大正藏 T22 p.191.2-3 ~10
- 3.见《十诵律》『五百比丘结集三法藏品』卷六十：参大正藏 T23 p.449.2-23 ~ 30
「我面从佛闻受是语。佛言：我般涅槃后，若僧一心和合，筹量放舍微细戒。摩诃迦叶答：阿难！汝从佛问不，何名微细戒，一心和合放舍？阿难答：大德不问。迦叶言：汝应当了了问，何名微细戒？僧一心和合而放舍此戒。长老阿难！汝若不问佛，汝得突吉罗罪，是罪汝当如法忏悔，莫覆藏。阿难答言：我不轻戒故不问，是时佛欲灭度，我心愁闷故不问。」
- 4.见《五分律》卷三十『第五分之九五百结集』：参大正藏 T22 p.191.3-7 ~18
- 5.见南传《铜鑠律》『小品』「五百犍度」(9)~(10)：参台湾元亨寺 南传大藏律藏(四) p.385-4 ~ p.386-9
「阿难！我灭度后，僧伽若欲者，小小戒可舍。……若我等舍小小戒，或有人言：『沙门瞿昙为弟子制戒，(不久)如烟矣！师在时学戒，今师般涅槃而不学戒。』……僧伽未制不得制，已制不得坏，随所制之戒而持住。……阿难！汝不问世尊何者为小小戒，是恶作，忏悔此恶

作！」

- 6.见《十诵律》『五百比丘结集三法藏品』卷六十：参大正藏 T23 p.449.3-18 ~ p.450.1-26
- 7.富楼那为佛陀的十大弟子之一，具称富楼那弥多罗尼子，意译满愿子、满慈子、满祝子、满见子、满足慈者等。依大正藏《杂阿含》261 经所载，富楼那常为年少初出家者讲说深法，令得知五蕴无常、苦、非我我所，亦以此化导四众；又大正藏《杂阿含》311 经、《摩诃僧祇律》卷二十三、《有部毗奈耶药事》卷三等记载，师闻西方输卢那(Sunāparanta，一作输那钵罗得伽)国人凶恶暴戾、好嘲骂，乃于佛陀允许后，前往该国，为五百优婆塞说法，建立五百僧伽蓝。一夏安居具足三明，后于该地入无余涅槃。依《大唐西域记》卷四(大正藏 51 册 p.890.2-9~12)所载，秣菟罗国之大都城有富楼那之遗身塔，每年之三长月及每月之六斋日，僧徒往往携带供具前往供养。
- 8.见《五分律》卷三十『第五分之九五百结集』：参大正藏 T22 p.191.3-19 ~ p.192.1-5
- 9.见《四分律》卷五十四：参大正藏 T22 p.968.2-26~p.968.3-16
「时長老富罗那，闻王舍城五百阿罗汉共集法毘尼，即与五百比丘俱，往王舍城。至大迦叶所……如上所说。彼言：大德迦叶！我尽忍可此事，唯除八事。大德！我亲从佛闻，忆持不忘。佛听内宿、内煮、自煮、自取食、早起受食、从彼持食来、若杂果、若池水所出可食者，如是皆听，不作余食法得食。大迦叶答言：实如汝所说。世尊以谷贵时，世人民相食乞求难得，慈愍比丘故，听此八事。时世还丰熟饮食多饶，佛还制不听。彼复作是言：大德迦叶！世尊是一切知见，不应制已还开，开已复制。迦叶答言：以世尊是一切知见故，宜制已还开，开已复制。富罗那！我等作如是制，是佛所不制不应制，是佛所制则不应却，如佛所制戒应随顺而学。」
- 10.见《铜鑠律》『小品』「五百犍度」一之(11)：参台湾元亨寺 南传大藏律藏(四) p.387-13~14
- 11.见《四分律》卷五十九：参大正藏 T22 p.1001.3-19~25
- 12.见《铜鑠律》『小品』第六「药犍度」三十二之(1)~(2)：参台湾元亨寺 南传大藏律藏(三) p.313~314
- 13.见《四分律》卷五十四：参大正藏 T22 p.968.3-24~25 (可参批注 104)
- 14.见印顺《原始佛教圣典之集成》第四节 戒经的集成与分流：参 台湾正闻出版社 1994 出版 p.180-9 ~13
公元前二〇〇——一〇〇年。这一时代的「戒经」，一般的特色是：波逸提法，自九二而倾向简化，成九一或九〇。九〇波逸提，更为普遍，为说一切有部、法藏部、饮



光部、正量部等所通用。众学法的分别，更为详细。惟一例外的，是犍子部系的正量部，虽采用当代流行的九〇波逸提说，而众学法部分，维持古传的「五十学法」。

15.见印顺《原始佛教圣典之集成》第四节 戒经的集成与分流：参 台湾正闻出版社 1994 出版 p.180-13 ~ p.181-6

当时的「戒经」，『四分戒本』的众学法一〇〇，全部共二五〇戒。『五分戒本』，众学法也是一〇〇，共二五一戒。『解脱戒经』的学法，凡九六，全部共二四六戒。说一切有部，「戒本」众多，但本是一部。姑取『根有戒经』，众学法九九说，全部共二四九戒。一般传说的「二百五十戒」，只是略举大数，为这一时代（公元前一五〇年前后），「波罗提木叉经」条数的公论。

说一切有部，源出于摩偷罗 Madhurā。最初的「戒经」，当然只有一部。如以尼萨耆波逸提，波逸提的次第，更近于『优波离问经』来说，原本是更近于『十诵』的。后来发展于北印度、西域，教区最广，所以众学法的数目更多，而又极不一致。这都是以后的滋衍、分化，不能据此而论断为说一切有部的「戒经」为后出。实际上，众学法的条目，是从来没有一致的。

16.见《铜鑠律》『大品』第六「药犍度」三十一之（12）~（14）：参台湾元亨寺 南传大藏律藏（三）p.312~313

「私呵将军命一人言：『往视有存肉否？』……白世尊：『食时到，已调食』……有多数尼犍子徒……举手号泣：『今日私呵将军杀肥兽为瞿昙设食。沙门知为己杀，为己造业而食肉。』……世尊由此因缘说法，告诸比丘曰：『诸比丘！知为己杀之肉不得食，食者堕恶作。诸比丘！许三种清净鱼肉，谓不见、不闻、不疑（为己所杀）。』」

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

18.见《四分律》卷五十九：参大正藏 T22 p.1006.1-19~21

19.见《摩诃僧祇律》卷三十二：参大正藏 T22 p.487.1-21~28

「从今已后，不听食……一人肉、二龙肉、三象肉、四马肉、五狗肉、六鸟肉、七鸷鸟肉、八猪肉、九猕猴肉、十师子肉。蒜者，生熟皮叶，一切尽不听食，若须外用涂疮听用。若涂已不得众中住，当在边小房中住，差已应净洗浴还听入众。是名肉蒜法」

20.见《十诵律》卷二十六：参大正藏 T23 p.185.3-6 ~ p.187.1-3

有部律之古传《十诵律》说五种肉，另在新传之《根本说一切有部昆奈耶药事》卷一（参大正藏 T24 p.3.3-15 p.5.2-12），唯有说人肉、象肉、蛇肉不可食。

21.见《铜鑠律》『大品』「药犍度」二十三（1）~（15）苏卑供养人肉等，十种肉不应食：参台湾元亨寺 南传大藏律藏（三）p.287

22.见明法法师『雷迪西亚多略传』：参雷迪大师着《三十七道品导引手册》U Sein Nyo Tun 英译：蔡文熙 中译：台湾 法雨道场印行

雷迪西亚多 (Ledi Sayadaw, Aggaaha pandita, D.Litt.,1846~1923)是近代一位著名的大师，他出生于「上缅甸」雪布区.低胚音镇.散平村 (Saing-pyin Village, Dipeyin Township, Shwebo District--现归属 Monywa 区)。他 15 岁出家当沙弥，18 岁时曾不满传统佛学教育只局限巴利三藏的教育，曾还俗一次。半年后，他被一位老师劝回去向一位老师学吠陀（印度教经典），但是需要当沙弥，他才再回去。二十岁受比丘戒，他在多为老师的指导之下学习佛法，之后，受教于曼德里的仙较西亚多 (Sankyaung Sayadaw, Sudassana Dhaja Atuladhipati Siripavara Mahadhamma Rajadhi-raja-guru，曾翻译《清净道论》成缅文)。……明东明王 (King Min Don Min，统治期间 1853-1878)，曾赞助第五次结集 (1871 年)，当时把三藏经典刻在 729 块石板上，立在曼德里山 (Mandalay Hill)脚下的古托德塔 (Kuthodaw Pagoda)周围。当时雷迪西亚多曾帮助编辑及翻译阿毘达摩藏。……1882 年，雷迪西亚多 36 岁时，移居至摩尼瓦镇 (Monywa)之东北约 150 公里，青顿河 (Chindwin River)的东岸建一间雷迪森林寺 (Ledi-tawya Monastery)，之后，他就被称作「雷迪西亚多」 (Ledi Sayadaw)。他收了很多来至缅甸各地的比丘，并教导他们。……禅修主修呼吸法及受念处。……几年之后，他为了弘扬佛法，到缅甸各地游化，他所到之处讲说佛法，及开设阿毘达摩课程和建立禅修中心。……20 世纪之初，有一位乌波帖 (U Po Thet)的在家人来跟他（雷迪西亚多）学禅修，后来成为缅甸有名的禅修老师，他就是乌巴庆 (Sayagyi U Ba Khin)的老师（葛印卡老师 Goenkaji 即受学于乌巴庆）。

在 1911 年，印度政府颁授给雷迪西亚多「至上大智者」 (Aggamaha pandita)的头衔，稍后，仰光大学 (University of Rangoon)颁授给他文学博士学位 (D. Litt., Honoris Causa)。他是近代兼具通达教理 (pariyatti) 及实修 (patipatti)的著名大师，他将佛法的写作照顾到一般民众的理解，使他的教法能在缅甸普受欢迎，并流传久远。他的晚年居住在彬文那 (Pyinmana，仰光之北 350 公里)，其时，眼力渐衰，他在 73 岁时全盲，1923 年过世，享年 77 岁。他写了超过 70 本手册，其中有八本被译成英文。

23.见《十诵律》卷第四：参大正藏 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，一張色彩鮮艷，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打印出來。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术及GPS的引導，走到哪里都不必擔心迷路。

一天下來，雖然發現很多名單上的素食餐廳，都已經关门大吉，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里，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里又繼續工作呢？因為我睡戶外的帳篷，大概就在寮房的窗

下，房子里面有什麼動響，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里供養僧團，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，並與大家一起布置會場。

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。寺院里負責網絡的法友非常熱心，開車出去買相關的機器，我們無法確定他什麼時候回來，更不知道網絡何時可以保證運作，最後決定由法月留下來等候這位法友，並跟進網絡調試的進度，其餘的人去打印明天宣法的講義。於7點左右，兩隊人匯合。網絡已經可以保證運行，講義也已經打印出來，所有的一切都已经準備就緒，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，很讚嘆她的精進！

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。

宣法刚开始，随佛师父就先介绍道场的住持，并请他开示，住持法师结束精彩的演讲之后，宣法才正式开始。随佛师父开门见山，说明佛教和佛法的区别，以及佛教为何会演变和演变的历史等等。随佛师父热情洋溢（根本看不出来，师父前两天已经生病，说话都已经没有力气），一直讲到 **over** 了一小时才结束。下午的讲法也非常精彩。结束后，来自纽约的法工们都纷纷向随佛师父“抱怨”，说师父偏心，在洛杉矶讲解得比在纽约更仔细，更深入

晚上的时候，法工们留下来准备第二天的午斋。这时法顺师兄刚刚到洛杉矶，也一起过来帮忙做“家务”。

接下来的两天宣法，法友们来得更加踊跃，我们不得不增加座位。法友们越听越欢喜，越听越珍惜他们所听闻的佛法。第三天，随佛师父一直宣法到 6 点多。结束后，有一些法友留下继续与随佛师父讨论，如何能够继续跟着僧团听法、学法。讨论结束后，他们中有人发心送僧团回住锡地。三天在洛杉矶的宣法

就此圆满结束。

三天宣法中几则小故事：

一位 88 岁的泰国华侨，在宣法的前一天，就由女儿陪着来寺院报到，因为担心宣法当天会没有位置。我们在场的几位法工很开心的接待了他，并向他保证有座位给他，而且是最前排的（因为他的耳朵听力不好），还和他合照留念。宣法当天，他果然如约而至。后来和他女儿沟通时才知道，他虽然坐在最前排，但还听不清楚声音，不过因为虔诚的缘故，他一直坐在那里打坐。午斋过后，也并没有离开，而是坐在那里休息，希望下午能坚持到结束。不料，下午宣法才刚刚开始，老先生就因为血压的关系，身体突然不适，引发现场小小的骚动。最后他决定先回家休息，以免打扰到大家听法。离开时，还不忘向随佛师父问讯，并大声承诺，明天一定再来。Bhante Paññācakkhu 和法川师兄，想尽办法如何能让老先生清楚听到声音，他们最后决定用僧团的耳机给老先生试试。第二天，Bhante Paññācakkhu 特地安排靠着桌子的座位给老先生，方便他放耳机和相关器材。结果等到



尊者一到驻锡地立即随缘接众、开示。



尊者请法友现场示范，引导学众观察身心实际因缘并如何形成概念。





下午，也没有看到老先生。法川师兄致电问候他，他说他好了很多，只是还有一点头晕，所以不想给大家带来麻烦，就不过来听法了。第三天的早上，这位老先生就带着一大堆水果来供养僧团，因为身体的缘故，所以没有办法留下来听法。由 Bhante Aticca 接受他带来的水果并为他祝福，老先生很开心的说，他从离开泰国至今，已经几十年没听过法师在开始说法前，带领大家用巴利文念礼敬佛陀阿罗汉正等正觉者，第一天来听法时，听到师父带领大家念 **Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa** 内心很欢喜也很感动，他跟法师承诺明年僧团来的时候，一定要再过来听法。难得这位法友如此用心。

有位法友腰部有恙，不能久坐，于是在会场的后面，安置了一张椅子，坐一会儿，站一会儿，再坐一会儿，就如此这般轮流切换，还每天坚持听法长达 6, 7 个多小时，真的很不容易。记得第一天，她曾提到自己之后两天已经有其他的安排，不能来听法，没想到她将后两天的计划取消，坚持且艰难地听完三天的法，令人衷心赞叹！

有一位法友，一开始穿着短裤和人字夹脚托鞋来听法，坐姿也不端正，但可能听法的过程中生恭敬心，到了下午看到他回去换上长裤和鞋子再过来听法，且坐姿端正不靠椅背。听师父说到「戒律中不为穿鞋者说法」，马上脱了鞋，以示恭敬。让法工看在眼里，赞叹在心里。

有法友，听法结束后，一路问法到随佛师父的住锡地，到达之后继续问法到夜里 10 点多才离开。法友固然求法心切，不过他可能不知道，随佛法师宣法前两天生病，几乎没有办法讲话；宣法开始后，又像上了弦的机器没有松过，体力一直在透支。

僧团要离开美国的那天，所有法工都赶到尔湾集合，师父又对我们做了开示，中间也有新来的法友加入听法。午斋后，师父又给中午赶到刘师姐家的法友们做了这次洛杉矶之行的最后开示。

我们一行人送僧团到机场，和师父们合照留念后 ③，依依不舍地目送僧团进入 Security Point。





洛杉磯之旅

2443/2011年8月30日～9月5日

紐約 法儀

8月30日，我怀着忐忑的心情与法业、法月两位师姊启程到洛杉矶，因以前出门都由先生或儿子安排好，这一次要自己租车和开车确实有点担心。办好租车手续就开车上路了，原来洛杉矶的公路平均车速在70哩以上，与纽约大不相同。因为法业师姊在洛杉矶住过两年，她带我和法月师姊到不同的华人小区派宣传单。

9月1日下午，我们跟随师父一起到寺院拜见住持法师，两位法师相谈甚欢；稍后师父视察讲堂，选了白色的世尊像，接着大家一起打扫整理讲堂，排好座椅，并准备在隔天以花卉庄严讲堂。凌晨时分，法业师姊与她的儿子 Gary 去机场接法川师兄，回到住处已经约凌晨2点了。法川师兄上了一天班，下班后又赶到机场乘六个小时的飞机，如此奔波忙碌只为帮忙僧团弘法，其尽心尽力，令人赞叹。第二天的早上，与法川师兄碰面之后，我随即将车交给法川师兄开，让他试一试在洛杉矶开车。

活动前，副住持法师带我到洛杉矶的鲜花批发市场买花。法师巧手精心，把讲堂布置得庄严高雅。我们四人继续准备其他的事项，除了在不同的地方派宣传单，也跟素菜馆预订素食，安排三天里听法居士们的午餐。弘法前一天下午五时接到法师的来电，告知师父身体不适，发烧和上吐下泻，大家都非常担心，因为第二天早上师父就要说法了。经商议后决定先送药到居士家转交给师父，然后再到机场接一位特别从德州来听法的居士。另外，法顺师兄在到圣地亚哥出差之前，特别抽空赶来洛杉矶鼎力护持。

9月3日一早我们就到达寺院继续准备工作，大约8时多，我们看到师父到达，精神状况还好，我们这才放下心头的大石头。

从第一天到第三天，听法的居士越来越多，讲义加印再加印，眼看听法居士专注恭聆，法喜充满，法

工们内心也欣慰不已。到了第三天师父说法结束后，很多听法居士聚在一起，请求师父明年再来洛杉矶说法，师父用了大约半小时的时间与他们讨论明年的弘法事宜。这次洛杉矶的传法圆满达成，法的种子已在洛杉矶种下了。

这次在洛杉矶的弘法活动，我发觉法友们都相当安静有礼，比纽约法友上课的态度好多了，这令自己生起惭愧之心，以后在纽约上师父的课，我都要以洛杉矶的法友为学习对象。同时看到随佛师父为了弘扬佛陀教法，何等辛苦，在飞到洛杉矶的航程上已因着凉而胸闷，到了洛杉矶居士的家后，又发烧吐泻，但师父仍然不惜身命，打起精神，以无比的毅力，为弘扬佛法教，而鞠躬尽瘁。

此次的洛杉矶之行，我曾对师父抱怨说他很偏心，为甚么对洛杉矶的法友那么好，为他们说很好及精要的法。师父耐心的解释说他在洛杉矶说的法，其实在纽约已经完全说过了，只是我没有留心听而已。看来我以后听师父说法要更加注意，以免听漏。

此行师父到洛杉矶弘法，要感谢：

- 1) 法业师姊于8月30日前，安排了洛杉矶二大报纸和杂志刊登告示，使不同地区的法友知道随佛法师来洛杉矶弘法。
- 2) 法月师姊因为曾短期出家，对僧团的运作比较清楚，所以供养及礼仪方面能顺利行事。
- 3) 法川师兄在计算机联机及音响方面提供了很大的技术，并跟随照顾师父。
- 4) 法顺师兄提供法友原始佛教各方面的讯息，让他们对原始佛教能更了解。

最后，再次感谢所有洛杉矶的法友们，谢谢大家的发心帮忙，让师父能顺利的在洛杉矶弘法，利益大众。



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，我和法月师姐准时到达纽约肯尼迪机场，我们与抱病在身的法曦师姐会合，开始了洛杉矶之行。这一次洛杉矶弘法是起因于随佛师父的决心，而由我们这群纽约的法友从旁推助，而后加上洛杉矶的法师及诸方居士圆成。虽然这一次洛杉矶弘法之行，从商议到成行只有短短的十多天，并且是在没有认识当地的法友，也未安排接应的情形下促成。但由于事前师父已经给了我们明确的目标——只要有五人以上、十人以下来听法即可。所以我们就在没有压力的状态下，抱着一切尽力而为的心情踏上了旅途。在傍晚时分我们到达洛杉矶，并在次日就开始一连串的准备和布置工作。

隔天傍晚，我们又来到洛杉矶的X机场，准备接应刚在圣荷西中道禅林主持过启用法庆，随即前来洛杉矶的随佛师父和僧团法师们会合。虽然交通安排有

些小波折，但也总算平安地把师父和法师们安顿下来。由于着凉及过度劳累，师父身体已违和，但为了让更多的洛杉矶佛友能够听到释迦佛陀的原说教法，师父们仍然马不停蹄地展开一连串的弘法活动。9月1日早上，师父就为安住处的法友开示，当天下午法师们不顾疲累，亲自到达弘法的会场，视察和安排各项事宜，经过师父的指示与安排，各项布置一切就绪。宣法所在的寺院副住持法师，热切真诚的给予很多宝贵的提议，并慈悲、贴心地帮忙插花来庄严会场。

9月1日清晨5点，为了准备花材及用品，法曦师姐来回接送副住持法师与我们，真的很辛劳，她的当仁不让确令我们感动、感恩。到达弘法会场后，大家赶紧分工做清洁等等事务。当我们个个忙得不亦乐乎，而洛杉矶弘法还未正式开始时，第一个听众——一位八十多岁的泰国老华侨，在女儿的陪同下，悄然



的出现在我们面前。老伯伯告诉我们，他是看到报纸上的介绍后，特地赶来报名参加。听到老伯伯的自我介绍，法工们的心情都为之一振，除了高兴之外，也更有信心，相信这次的洛杉矶之行会圆满成功。

9月2日凌晨，在小法友 Gary 的帮忙下，再次去洛杉矶 X 机场，接应向公司请假发心护法，下班后立即坐飞机赶来的法川师兄，回到住处已是凌晨快2点了。稍作休息，天亮后我们会合法曦、法月师姐赶到道场，继续各项整理布置工作，以及安排其他的事项，包括视讯联机的设备、印刷宣法本等等事宜。虽然是人生地不熟，但由于得到道场住持法师、副住持法师以及道场义工师姐们的大力协助，让我们超出意料之外，顺利地完成活动前的准备工作。但是到了傍晚时分，法川师兄接到僧团师父的来电，告知随佛师父生病，接下来的一些安排可能需要调整。当听无法川师兄转达后，大家的心情都往下沉，担心及不舍师父的辛劳。师父为了让我们更深入地学习 佛陀的原说教法，日夜不停的弘法，舍命为众生。我们是何其有福报，能于此生遇到随佛师父，能够重新学习佛陀的教导。感恩 随佛师父！

9月3日，我们一行四人，加上特别从德州坐飞机赶来洛杉矶听法的一位师姐，早上8时左右就来到寺院讲堂，怀着兴奋的心情等待正法初开于洛杉矶的历史时刻。当随佛师父和法师们到达后，看到师父虽然疲惫，仍然一如往常的精神抖擞，此时大家都安心了。约9时，陆续到达的人越来越多，我们的心情也随之生喜、悦。我们为了让前来听法的居士能够安心的闻法、学法，决定三天都提供免费午斋。师父听了我们的解释，也赞成这个安排。由于个人欠缺经验，还有不少的事情还未打理妥当，自己只能继续在会场外面打点其他的事宜。虽然未能在现场听闻和观看师父弘法的过程，但从师父与现场听法的居士们的互动情况中，心里很清楚地知道此行一定圆满成功。

中午时分用过午斋后，前来听法的居士们稍作休

息，就陆续回到原来位置上，耐心地等待师父的下午讲法。当师父上座开始讲法时，我们的第一位听众法友一泰国老华侨却突然晕倒，事出突然，自己刚巧就在附近，因此赶快协助他的女儿照顾老伯伯。幸好有惊无险，大概过了几分钟，老伯伯就悠然醒来，大家也放下心头大石。看到老伯伯舍命来闻法，让自己既难过而又更感动，自然而然地双膝下跪用真挚的心帮忙照顾，当下的感觉就像是在照顾自己的父亲一样亲切。

看着台上抱病在身，舍命弘法的随佛师父；转头又看着眼前高龄身弱，舍命闻法的老伯伯，让自己除了惭愧之外，还是惭愧。

感恩 释迦佛陀对我们指出解脱的菩提正道！感恩随佛师父让我们在佛灭后 2398 年，还能够重新面见佛陀的原说教法！感谢中道僧团法师们的无私奉献！感谢洛杉矶讲堂寺院的法师和义工的协助与帮忙！

我们大家一定要好好珍惜宝贵的法缘，努力朝向、正向菩提正道！





洛杉磯弘法行——法工趣事一籬筐

隨行書記

由美国东岸纽约的法友，来到了美国西岸南加州的洛杉矶，没有文化与语言的差异，但却因为母语的不同（广东话与普通话），而让辛劳的弘法行，增添了许多消除疲劳的笑声。选辑几则分享读者：

一日，在车上，大家讨论起师父最近在美东发的考试题，师姐趁机向师兄拉交情，某某师兄，你可要多帮帮我们啊！你是我们当中的「表表姐」哦！师兄一脸错愕：什么？「表表姐」？？（旁白：要拉关系的话，最多也是表哥、表兄，不至于连性别也换掉吧？）。另一位师姐：表表姐！是表姐的二次方吗？当再询问之后，大家才恍然大悟：原来师姐所说的「表表姐」，是在称赞师兄是我们法友当中的「佼佼者」（讲广东话的法友，因为不懂华语，所以自行揣摩华语的「可能」说法，自然有许多「意外」的效果）。

法工们提早到弘法的道场帮忙，在事前准备工作之中，道场的常住法师赞叹法工的发心。有一位师姐告诉法师：法师是不是觉得我们「现金」不够？我有很多「现金」，我一定要再好好培植「现金」。此时法师一脸莫名？直率的说：出家人不重视你们的现金，我是觉得你们的发心很好啊！当几经沟通与了解之后，才知道我们听师姐说的「现金」，原来是说「善根」，而不是我们所意会的「现金」！！

师父在到加州弘法时，因为太劳累又着凉，而发烧及上吐下泻，体力很差。这一位师姐关心的说：「我准备带一些「猪」去给师父吃，身体不适应该多吃「猪」。」众师兄、师姐又是一头雾水！心想师父们是不食鱼和肉，怎么可以要师父吃「猪」呢？这位师姐大概从大家的神色中，已经猜知大家又听不懂她自创的普通话了。在经过比手划脚及由会讲广东话的师姐帮忙翻译后，才明白这位师姐的意思。原来她说的是：身体不适时，吃「粥」（不是猪）是最好消化及吸收的，所以请师父要多吃「粥」。

最后，历经三日的弘法行程圆满，准备要离开洛杉矶时，五位法工一起将此次弘法行所有的支出，核对列表准备向僧团报告。大家推派这位屡次创新普通话的师姐，将表格呈给女众师父，再找时间向大师父报告。此时见到师姐走到师父旁边，准备将资料呈给师父时又往回走了！大家问这位师姐：师父们已经准备搭车前往机场了，为什么又走回来呢？这位师姐回答：因为「爱人」出现啊！大家既惊讶又茫然的看着她？？师姐又说：因为有「爱人」走过来，不好意思嘛！虽然已有前几次的「话语」经验了，但是大家还是不知所云。此时「瞎猜」也无法得知其意，只好请她用广东话说明白。这才得知原来这位师姐说的是：有「外人」走过来向师父们道别，所以不好意思把表格呈给师父，觉得不好意思嘛。天啊！「外人」说成「爱人」，这未免太……

生活美語～音樂篇

紐約 法倫

小轮子看见小兔子在听耳机，一副满足的样子。

小轮子：妳在听什么？

小兔子：我在听我最喜欢的 CD，其中有首歌的末二句歌词写得真好。「… there is no need to worry, love, will conquer all.」我觉得写得对极了，爱一定可以战胜一切，你说对不对？

小轮子：那我考考妳！上次我不过多拿了几根香蕉，结果妳怎么教训我的？

小兔子：我说「师父教我们要离贪断爱……」

小轮子：师父引导我们读经，常常提到「痴求欲名为爱。」妳一定听过不止三遍了，还不赶快去向师父忏悔！

正法新聞

2443/2011 年 8/5

檳城中道禪林雨安居誦經班

结夏安居（巴利语：vassa，梵语：varṣa），是佛教术语，也称为雨安居、夏安居、坐夏、坐夏安居、安居，指的是在三个月期间集结在一起修行的制度，在这期间僧侣不随意外出，梵语 varṣa 的字根是

由 vr̥ṣ 而来，意思是年，或雨。印度的雨季期间，佛陀为了避免僧团游行托钵的困难，不受蛇类蚊虫的侵袭，以及避免伤害到草木虫蚁，故参照印度当时修行者的习惯，而制定此一规定。

这段期间是马来西亚 3 位法师的第二年雨安居，为期 3 个月(2011/7/16 ~ 2011/10/15)。是让法友们种植福田的好因缘、随喜布施供僧，从中可以领悟学习布施喜舍的含义，祈愿法友常能自手施，福慧双修。

2011/8/5（星期五）晚间 8 点，檳城中道禪林举办了第一次的晚间诵经班。开始时，法师们先引领法友们礼佛，接着点灯供佛，就如同点亮心中慈爱之光，弥漫着祥和，喜乐，平安的气氛。接着法师们带领众法友诵经。为时 2 个小时，尔后解读经文。来参与的法友真是有福报！难得的因缘，亲近善知识与听闻佛法，除了可诵读经文还可听闻法师讲解经文的法义！

例如吉祥经有一位天人，以偈颂向世尊禀告说：许多天众与人们，希求于幸福，思惟着（有关如何才能获得）吉祥的事；恳请世尊慈悲教导，甚么是最上吉祥的事！其一是佛陀所说的：远避愚痴的人，亲近有智慧者，尊敬值得尊敬的人，这是最上吉祥的事。

法师详细的把经文解读，以让法友更轻易明了经文的含义。从中希望法友铭记以应用在日常生活上。凡事都有第一次，第一次读诵巴利文经文，对法友来说是陌生的，但读诵多次后必显得轻易和朗朗上口，而哼成慈悲的旋律。跟随着法师们的带领渐渐的投入其中。虽是 1 个小时半的读诵，可贵的是能把心静下来不胡思乱想，暂时把烦恼的思绪沉淀。

套句师父所说：法是最胜的依靠，修行就是要改变自己。简单物质生活，是实践离贪最实际的方法。有精神上的满足，也清楚人生的方向。听闻佛法后应实践于生活，老老实实的修，朝向正觉息苦的彼岸！希望法友能腾出时间参与为期 3 个月的诵经班，法喜充满！SĀDHU! SĀDHU! SĀDHU!





正法新聞

2443/2011 年 8/14

檳城中道禪林 八戒淨修營

每年农历七月，是神庙及寺庙最忙碌的日子，到处可见神庙举办「盂兰盆胜会」或「庆中元」，有些更是搭起歌舞台以酬神祭鬼，而寺庙则忙于举办超度法会荐拔亡者。2011 年 8 月 14 日在檳城举办的「八戒淨修營」，适逢农历七月十五日，由于家家户户忙着祭拜祖先、逝世的父母或至亲，所以许多法友无法参加；不过，仍有众多法友，把握这难得的机缘，踊跃参与。

晨观后，由 Ven. Citta Sang Varo、Ven. Dhammadisā 及 Ven. Dhammadinnā 三位法师，率先带领法友一起点灯、供花，然后诵早课、坐禅。

到了八点三十分，现游化于美国纽约弘法度众的随佛尊者 Ven. Bhikkhu Vūpasama 透过网络视讯联机的方式，亲自为我们檳城的法友传授八戒，并做简短的开示。

师父劝勉大家，除了行善、布施之外，也要守戒。因为行善布施，虽可让我们种福田、修福报，但是并不能确保我们不会堕入三恶道。只有持守五戒，才能保住人身，不堕三涂之苦；八戒最后的三条戒，是属于离欲解脱戒，让我们修习少欲知足。师父在开示中提到，能够在繁忙的生活中抽出宝贵的时间，一月一次受持八戒修福修慧，总比每天吃喝玩乐浪费宝贵的时间与生命，来得更有价值及意义。此外，Ven. Citta Sang Varo 及 Ven. Dhammadinnā 两位法师，也分别引经据典，为法友宣说法义，令法友获益匪浅。

活动结束前，法工长除了代表全体法友向三位师父忏悔外，也不忘提醒大家：回去时须继续持守八戒，至明日「明相」出现才算圆满。最后僧俗二众合照留念，为这项饶富意义的活动划下句点。（檳城书记组报导）



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

紐約華人作家协会与美国原始佛教会于 8 月 20 日下午 1 时 30 分至 4 时，假法拉盛台湾会馆合办第二次小区心灵讲座--「安乐人生与圆满智慧」，主讲者 随佛法师以三个子题「一、克服困境，安顿生活；二、增长智慧，美满人生；三、息灭诸苦，圆满菩提。」一一加以深入而详尽的阐释

信仰可给予人们一种支持的力量，但解决困难要有实际的作法与行动，佛法指出务实、实际利乐人生的方法，解决人生困境。真正的智慧不止是安顿现实的生活而已，更重要的是认识生命的本质，为生命找到澈底息苦的道路，而佛法正是指出生命的真相与灭苦的正道。

联席讲座的两位资深的华人作家，一是赵淑侠女士，赵女士著作等身，她创办欧洲华文作家协会，小说「赛金花」及近作「凄情纳兰」饮誉文坛，为海内外著名作家；另资深媒体人赵俊迈先生，曾任纽约华文作家协会会长，现任「世界日报」编辑部顾问。

主持人赵俊迈先生率先风趣地暖场。他先对场地和场合的区别做解释，说场地是晒谷子的空间；而场合是有交流，有人气。感谢到场的各位来宾把场地变成场合。

赵淑侠女士说明自己是一个有神论者，虽然尚未信仰任何宗教，但是也没有远离宗教。因为对自身感到渺小和无力感，对生命无法控制，感到宇宙间有一股强大的力量使我们谦卑，所以内心有一个不知名的神。她担心自己的这种感受与法师的演讲没有交集，随佛法师表示不仅有交集，简直就是同一轨道。

随佛法师说法真正的核心，虽然不是有神论，没有灵魂的信仰，但也不是无神论，佛法是因缘论。人生的一切是在相互影响中发生，每个事情都有特定

的影响结构，佛法是让我们超越迷惑，了解生命的真相。若要解决生活的痛苦，就要对困境的因缘加以改变或消除，才能克服困境。

要解决困难就要找到困难的缘由。「诸恶莫作，众善奉行」就是建立良好的人际关系，才能被社会接纳，肯定和尊重，也才会有好的福报。

在相互影响的因缘中，我们彼此需要对方，这是事实。如何分享彼此的经验相互帮助，让大家更好才是现实的重点。这不是为了道德和慈悲，而是明白与觉悟。生命本身就不会完美，人生必要面对的困苦，是要依因缘的智慧来处理。

今日的讲座圆满成功，参与的人数约有 165 人。

（其他相关照片请见封底里页）





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着利益眾生，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，甚至连服务业，都可以在这个法定假日有个休假。根据以往的经验，凡是遇到连续假期，常会有许多家长计划带孩子外出旅游，今年也不例外。加以近年来，檳島被列入世界古迹之

后，外地人士更是大量涌入檳島觀光。在这样特别的假期，市区塞车，来往车辆大排长龙，已经是常有的事了。今年适逢五十四周年国庆，国人大多回乡庆祝；加上正好也是马来人的新年；双节日碰在一起，学校更有长达一周的假期，因此整个檳島真是热闹到了极点。

马来西亚原始佛教會 檳城中道禪林的主辦單位，決定在國慶前夕—2011 年 8 月 30 日，提早迎接這极具意义的节日到来；同时也避开国庆当日街道的壅塞；更重要的是，让当地民众有多一点机会，接触佛陀之原始教法，并且因为对教法的了解，能够转而运用在个人生活上得到利益，解决当前的困苦与烦恼。当天的庆典活动是以点灯祈福、诵经、法义分享、以及布施供僧的仪式为内容，吸引了不少法友前来参与，现场亲切安适的气氛让法友感到非常温馨，也觉得身心特别宁静，一时之间，俗世的烦恼都好像已经不再能干扰我们了。

今日的活动有两个方面，对我们来说特别殊胜与饶富意义。其一是读诵经文，在法师们悉心安排下，以两种不同语言带领法友读诵经文，首先恭诵中文版的阿含圣典，之后再读诵巴利圣典，大家用了整整一个小时才完成整个过程。再者是供养僧团，每位法友恭敬的捧着准备好的食物，在禅堂里围成一个大 U 字型，并排列跪。接着在僧团诵念布施供僧的福田之后，顺着法友依序托钵，接受虔敬的供养。当僧团经过面前的时候，大众无不充满法喜，感到分外的兴奋与亲切。仿佛已将时光倒流，回到了 佛陀当年托钵化缘的时代。

活动期间，Citta Sang Varo 法师为法友讲述佛法，并分享体验。最后由 Citta Sang Varo 法师带领诵念四皈依以及功德回向，并在 SĀDHU 的三称声中，圆满结束为时四个多小时的节庆活动。





正法新聞

2443/2011 年 8/30

聖荷西中道禪林上廬啟用

佛陀正覺 2443 年公元 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，让整个法慶增輝。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贊頌表達無遺。

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，與硅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。加州硅谷地區的聰明科技人，雖然能够接收原始佛法的教理，却因忙碌又舒適的生活，以致雖然心動但行動緩慢，有如老翁逛大街。

導師接著念出幾位居士的名字，舉出這些居住在硅谷的科技人，幾年來默默推動原始佛法的学习與護持，才有聖荷西中道禪林的成立。說明事在人为，開創需以堅毅難忍之心，虽遇困難還勇往直前。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廬、揭幕。接著，大眾觀看多年來僧團的宣法行迹，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，還有初次听闻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。

（相關照片請見封面里頁）

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系及推動，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够順利圓滿。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持與協助，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。

在這弘法的过程中，所得到法的利益者，絕不止於在洛杉磯三天听法的法友。专程从紐約到洛杉磯担任法工的五位法友，第一次跟随僧團到外州弘法，凡事战战兢兢深怕一有閃失，让人对原始佛法的弟子們造成错误的观感，因此应对进退都特别的戒慎恐惧。還有在背後幫忙推動、連系、宣傳的紐約法友們，當在听到担任法工的法友們，回到紐約后分享在洛杉磯的体验時，内心也一样的感动及欣喜。



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！師父來金山硅谷弘法，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》讲到《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，尽心竭力！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、佛像之挂位、橫匾之固位、通盤設計之一点一滴、以及開啟用日期鑑定……等事項，師父皆悉心咐囑，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**。法師身在美国東岸之紐約，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家具。

潘居士：協助道場尋址，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家具。

法立：負責音響設備和場地管理。

Frank Lee：負責放映機和屏幕。

法適：負責鮮花擺佈及总支援。

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

短短几个月的奔波，美国加州圣荷西硅谷地区的法印、法殊、潘居士等法友们，为了在大师父离开美国前确立共修道场，快马加鞭地寻找场地。由随佛导师来本地弘法时参观过的几处场地，还有从未来听法的杜女士介绍的办公楼，法友们经过几次的开会及意见调查，并联络驻锡纽约的导师及 Bhante Aticca，确定共修道场以后，正式提出签约、筹款计划、保险，当领到房屋钥匙时，距离正式启用日只剩三天的时间了。

三天之内，杜女士、法慧、冯女士等居士搬来家中最好的佛桌、古董家具、鲜花花器及蒲团，将道场布置得朴素又庄严；法立及李居士架设放映机和屏幕不输专业；而法适师姊虽说是总支援，却是跑腿大王，凡大小事及联络等杂事，都得她来帮忙，法庆当天还要当司仪主持法会程序。

最后，是最现实与实际的就是筹款。数年前就已退休的郑居士，一年前为了护持随佛师父在北加州成立共修中心、传布正法，就已发心一些款项，再加上几位法友率先发心参与，最后纽约的原始佛教会再补助一些款项，终于使得圣荷西中道禅林得以顺利的创立、启用。

法庆典礼中导师开示时提到，硅谷地区法友们的修行态度，有如「老爷晃大步，走路像散步」，成立了中道禅林后，师父将帮大家慢慢上紧发条了。在十方赞颂时，法殊师兄提到他从传统的汉传菩萨道转到原始佛教，靠的是对师父的教导、对佛陀原说法教的信心，还有大胆、求证的追寻，师父也许要钓的是「德学兼备，智勇双全」的大鱼，但他这条信心坚定、勇敢的「老鱼」也不错，总比死鱼好。言毕，让台上尊者、法师们，及台下的老鱼、小鱼等法友们，个个开怀大笑。

各位可以从启用的现场照片里，看到圣荷西逛了几条大街的老爷、老太们，还有在法海里游了许久的老鱼们，当然还有几条年轻的小鱼——未来的大鱼。老爷、老太们虽然逛了几年，脚程还是不错的，不然不会在短短几个星期内找到理想的场地，马上开始每周固定的共修课程。

今年的八月三十日圣荷西中道禅林的成立，可说是原始佛教在北加州传法的另一里程碑。跨过这一日，圣荷西的法友们就要向着佛陀正法急起直追了。我们的导师！圣荷西硅谷的老爷、老太们，大鱼、小鱼、老鱼们，奔向您来了！





特別報導

中道禪林 北加州聖荷西會所成立感言

加州 法殊

8月30日是个好日子，天气晴朗，风和日丽。经过师父六年来的耕耘，美国原始佛教会硅谷分会，在师父简单隆重的上匾、说法后，正式启用！

说来惭愧，比起马来西亚、纽约、台湾的法友，金山湾区的师兄弟们，的确太懈怠了！师父常以「家大业大的老大」形容我们——自视高，话一堆，做起事来软脚虾，你推我让的客气得很。师父只有忍耐再忍耐，摇头叹息「莫法度」。

今天的宗教现象，不外乎人们不满于现实世界无可奈何的苦，又没有方法解决，于是将离苦的心愿，寄托在一个完美的未来世界，相信那里有一位或多位具超能力又爱心满满的神明，能够救护我们，只要透过一定的仪式就可以和神明交流，死后可以往生到神明的理想世界，永享快乐！不仅愚夫愚妇，甚至高智识份子，一样跳脱不出这个模式。人生痛苦需要有所寄托，这也无可厚非，只要不沦为求名求利、骗财骗色的神棍的敛财对象，那就阿弥陀佛了！

可惜的是，佛陀的教法，真实的佛法，在今日的功利社会，市场不大。因为佛陀的原始教法，不热闹，不玄不怪，满足不了众生好奇的心理；不弄虚做假，没有怪力乱神，所以不好玩；对于喜欢深入浩瀚大海中精研学问的学者，又太简要了！所以四、五年以来，始终认定原始佛法者，唯有我们这几只小猫（老猫）耳！难怪师父大摇其头：亏本生意不划算！

虽然我们，不是师父心目中的法门龙象，也不是为法忘躯的「大鱼」，只是广东人俗称的「死蛇烂鳝」，但至少我们「识宝」，也珍惜原始佛法！我亲近佛门三十年，过去所学，总觉得似乎是佛法，却又不太对！托师父的福，才能听闻到佛陀的真实教法，明白人间佛法的真正意义。这一段下回再和法友们分享！

谢谢师父和众位法师，在百忙之中，奔波数千里，莅临分会启用法庆。又马不停蹄直奔洛杉矶说法，续佛慧命。师父辛苦了！法师们辛苦了！

學佛感言

檳城 心正

接触原始佛教，的确给了我一向的佛学思想当头棒喝。说实在的，我真的没想到现今佛教的教法竟然与释迦佛陀的教法差距如此之大。在此，我对以往力寻正法的修行者深感钦敬，同时也深深体会到正法的难能可贵。这更进一步的促使我更精进的遵循佛陀的教法。

聆听了随佛法师的开示，我了解到佛教其实是一个注重现实生活的宗教；佛陀的教法不是崇高的哲学研究、理论，也不是停留在修定而已。依据原始佛教的教法，佛陀常常教导他的弟子如实正观十二因缘法。因此，我们应当时常观察我们的身心实况。因为只有通过如实观察因缘法，我们才能

止息痴、贪、瞋。

此外，师父的开示也纠正了我对“无常”的错误见解。在未听闻随佛法师的开示前，我都把佛教的无常见解建立在时间性的刹那生灭。原来这种无常的见解是肤浅而不符合因缘观的。“无常”其实是明了因缘法、缘生法之后才能知道的，它是圣者的证量，是「无明凡夫所不能解」的。

希望各位法友在菩提道路上互相勉励。只有通过老实精进的修学，我们才有办法脱离轮回苦海；也才能维护佛陀的正法，以利益更多有情众生。我很感谢各位师父与法工们对原始佛教的付出与奉献，让我有机会聆听到佛陀的正法。



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，为原始佛教会 檳城中道禪林，第二次举办为期一日的「八戒淨修營」。由于当天即是月圆之日（七月十五日），晨觉后，法师们依照往常作息，带领法友供花、点灯，并以读诵阿含经圣典与巴利圣典作为早课的开始，而后法师将诵经的功德，回向给所有布施护持者。早课后，法工恭请僧团到斋堂用早斋。

早上八点整，法工长开始为法友解说活动的规则并介绍环境，再由 Ven. Dhammadisā 带领法友恭诵《转法轮经》，为「八戒淨修營」掀开序幕。接着，现游化于美国弘法利生的随佛尊者 Ven. Bhikkhu Vūpasama 透过网络视讯联机的方式，为法友传授八戒与宣法开示。随佛尊者教诫大家，修行不要只是行善或做布施而不持戒，因为行善与布施只是让我们种下福田而已，毕竟还是离不开三恶道。所以，能在百忙之中抽空前来参与一个月一次的八戒活动，为自己修福修慧，总比吃喝玩乐来得更有意义。而八戒，是佛陀为在家居士制订的出家前修行的方便法，让有心出家却因世俗种种因缘牵制而不能出家的在家信众，也能够体验一下出家的生活，并学习出家的戒法。八戒除了严守基本的五戒之外，并多加了三条离欲解脱戒，那就是：E 不坐卧高广大床。E 不涂香鬘抹，不

歌舞观听。E 不非时食。戒，其实不是一种束缚，而是一种保护，戒即是防非止恶，防止身、口、意种种不善行为的过患。

而后，由 Ven. Citta Sang Varo 指导基本止禅修习法，Ven. Citta Sang Varo 慢慢的阐述，以方便新来的法友能够轻易掌握止禅技巧与实修方法。行禅部份，则由 Ven. Dhammadinnā 为法友示范：慢行轻盈的动作、以及平稳扎实的步伐。

午斋后第一支香，对初学的法友来说，是件痛苦又煎熬的事，因为止禅本来就是枯燥又闷的修行法，要是没有耐心，是很难在止禅上有所成绩的。所以法友们还是乖乖地向「艰难」抗战，坚持不断地修习止禅。之后，Ven. Dhammadinnā 为法友开讲法义。Ven. Dhammadinnā 一边让法友读诵经文，一边为法友解释经文含义，依大正藏《杂阿含》931 经、《增支部》{六集} 10 经，为我们宣说「六随念」的功德——念佛、念法、念僧、念戒、念施、念天；再依大正藏《杂阿含》927 经、《相应部》预流相应 37 经，为大家开示「满足优婆塞事」——信、戒、闻、舍、慧具足。Ven. Dhammadinnā 强调，听闻佛法后，就要去实践，要把佛法应用在日常生活中，这样才能得到佛

法的真实利益与受用。

紧接着，Ven. Citta Sang Varo 引大正藏《杂阿含》758 经、《增支部》62 经，为法友讲解「有母子之怖畏，无母子之怖畏」是愚痴凡夫所说的。所谓兵灾、火灾、水灾，这是有母子之怖畏，因为母子虽因而失散，但还会有相见的一天，但愚痴众生却说这是无母子的怖畏。另三种无母子的怖畏，如：衰老、疾病、死亡，谁也无法避免和代替，惟有精进修习八正道，才能断除这六种恐怖与怖畏。缘生法是败坏之法，可是世间人却习以为常，由于不正思惟，产生贪爱、执着、提取，而痛苦纠缠不堪。最后 Ven. Citta Sang Varo 再三叮咛我们，今生能听闻到佛陀的正法，就要及时把握当下好好修行，勿蹉跎岁月，莫让宝贵的正法擦肩而过，这样才不会白走一趟，枉费此生。

记得师父曾在宣法时说过：「人生只有过程没有结果，并且在每次不同的因缘底下，都会呈现出不同的经验与过程」。在第二期的八戒活动里，最大的收获是：所有担任职务的法工深深体会到，何为「在不

同的因缘底下，都会呈现出不同的经验」。原本以为，法工们经历过第一次「八戒净修营」的筹备工作与经验后，应该会顺畅与轻松的进行接续的活动才对。可是，上天不作美，人算不如天算，就在活动来临的前几天，主办单位的电话，开始一通接着一通响个不停，原来是有不少法工与法友，以私事为由不克参与八戒活动而取消报名，导致一时之间人手流失，又无时间重新规划，法师及法工们唯有做好心里准备，依着现场所需，见机行事，同时保持内心的平稳，勇敢迎接挑战的到来。没想到经过此考验，不但使法工更加团结和合一味，并且加深了彼此的道谊，虽然大家都很担心与疲累，毕竟还是尽心尽力，互相协助，不分彼此地把工作完成了。

活动尾声，法工长代表全体法友向法师们忏悔、请求宽恕后，提醒法友们回去后还必须持八戒至明日早晨才算圆满。接着全体戒子和师父们拍大合照留念，作为他日珍贵的回忆与纪录。离开前，法友们各自清理环境后才道别。在法喜的气氛中，活动圆满落幕。



八戒淨修營(14/8/2011)感言

馬來西亞 法淨

时间飞驰，又到了八月第二个星期日天的八戒淨修营，这一天是农历七月十五，所谓的盂兰盆节，亦是民间祭拜祖先的节日，参加的法友人数比预期的更多。有来自檳城，威省，吉打和较远的是怡保的法友，其中最年长的八十多岁、最年少的十九岁。

Ven. Citta Sang Varo 带领法友修习止禅，当天很多是第一次来参与的法友。虽然是第一次参加，但都很用功的把握学习的因缘。法师用心的分享个人修止禅的经验，使法友能更进一步掌握学习的方法。

最近个人身体不适，静坐时比较难把心静下来，想起身到一旁行禅，就在起来行禅时，看到了让我感动的一幕，我的视线和思绪被一位行动不便的法友所牵引，她坐在轮椅上闭目静修，虽然行动不便，还是全程认真的用功，她求法的精神深深的感动了我，每当自己想偷懒时，她用心学习的那一幕就浮现、萦绕在脑海，鞭策自己要精进修习。在此衷心地祝福她身心安乐，远离痛苦。

虽有些法友亦觉得身体不适，但都不会干扰到其他法友的静修。当中有位第一次来参与的法友，因头痛的问题脸色都变了，向法工索取头痛药并继续用功；另一位手受伤包扎的法友，没有因为手伤而放弃修持，精神可嘉！其他的法友也都非常用功，第一次的参与有这般的成效都值得鼓励！

每个人修习佛法所抱持的态度都不尽相同，也有人把佛法当成学问来研究，而没有将所学的应用在生活上去实践。所谓修行，应是学了就要行，否则，只有增长知识而没有用处。要扎扎实实的一步一脚印，才不枉过此生。

在这期间 Ven. Dhammadinaā 亦和法友们分享

SĀ931 大正藏《杂阿含》931 经《增支部》『六集』10 经：「于佛、法、僧、戒、施、天，修六随念」；SĀ927 大正藏《杂阿含》927 经； S55.37 《相应部》预流相应 37 经：「信具足，戒具足，闻具足，舍具足，慧具足」。

法师苦口婆心的劝勉法友好好修习、多修习以朝向菩提之道。一日修，一日功，一日不修，一日空。时时守护正念。虽然未能舍弃三千烦恼丝，穿上袈裟，出家修行，但在家居士可以修习一日一夜的八戒以体验出家人的生活。就如 随佛师父在早上为法友受持八戒时，鼓励法友好好用功，难得大家舍弃和家人共处的时间，放下身边想完成的事，到中道禅林来修持，不要懊悔过往，不希冀未来，好好的把握当下，尽力于现前，那就是最圆满了。并勉励法友们：世间不是完美的，法友共处时，难免有意见不同的时候，只要时时守持正念，想想自己能帮什么忙，而不要妄加批评，尽自己的一份心，在护持正法的道路上一同携手延续 佛陀正法。最后祝福法友们在难能可贵的因缘参加一日一夜的八戒淨修营中，法喜充满！SĀDHU! SĀDHU! SĀDHU!

佛法格言

- ◇ 若比丘诸恶不善法生，一切皆以无明为根本，无明集，无明生，无明起。(SĀ 750)
- ◇ 若诸善法生，一切皆以明为根本，明集，明生，明起。(SĀ 750)
- ◇ 于此六触入处如实知、见、明、觉、悟、慧、无间等，是名为明。(SĀ 251)



學佛心得

檳城 海樂

一般的世俗佛教，常可以听到两种说法：业障深重或福报很大。这样的说法，会让悲观或贪婪的人，渐渐地陷入消极、被动、宿命，脱离现实的人生。

往往面对困难时，我们都会有这样的观念：这是我们的业障；抑或不断鞭策自己要谅解，要包容，要忍让。却常忽略了很重要的一点，那就是如实观照。

接触原始佛教，敝人最大的收获是学会了一个很关键的观念，那就是：如实观照。勇敢面对现实，从现实中，认清我们的障碍；亦从现实中，解决我们的障碍。

我们要看清人、事、物的问题根源，然后从问题的根源解决，这样才是解决问题的良策，而不是一味自认业障深重。

记得师父曾提出对“福报很大”的看法。通常，我们碰着很好的机遇时，例如有机会在很好的环境听闻正法，一般的见解是：自己的福报很大。但这样的见解很容易让我们陷入贡高我慢的心态。师父说：难道我们真的认为自己的福报有这么大吗？其实是背后有人愿意默默的付出来成就我们的。师父的解说真的很有教育性，很真实，很现实，令人震撼，更令人深思。

一般世俗也常流传着这样的说法：就是做布施能赚大钱；要赚大钱，就要做布施。因为世俗的佛教徒，看到别人成功、赚大钱，都会说「他好有福报」，或是说「因为他前世做了很多很多布施」；却很少人会说「他成功是因为他的处世能力很好，他做事态度认真勤奋」…等等。听久了，还真的相信「要赚大钱，什么都不用做，只做布施即可。」这样的想法、作法会导致人们不踏实的过生活，与现实生活脱节，不愿意认真工作，只想拼命布施，以换取更大的利益。当然，会被这种说法影响，皆是根源于内心的

贪婪。我不是反对布施，不可否认的，慷慨布施可以利益许多普罗大众；我反对的是想借着布施而获取更大利益的心态。学了因缘法，我了解每件事情的背后都是有原因、有条件的，想获取成功，除了肯无私地分享外，也必须具足许多成功的条件，如：勤劳，有效的经营、管理，不断的求新、求进步等等，皆是必备的要件。如果以为「单纯布施就能赚大钱」，却不力求改善自己的现状，不就好比相信「不用读书，只要拜拜，就会考好成绩」一般的无有是处？

学习因缘法，让我能如实关照生活中的事事物物，颇觉受益良多。今后当更精进，期许自己更了解因缘法，更能踏实、勇敢、积极、乐观的过生活。

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，以方便送工事先準備。



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

在参加这个活动之前，我的父母总是努力的劝我到原始佛教会纽约道场，并与在那里的人一起参加所办的活动。我从一开始就想：“哟！都是一群老人。”我又进一步想：我们之间有太多的经验代沟，因此，对彼此不可能会有共同的兴趣的。所以，纵使我的父母有时带着我和妹妹一起到纽约法拉盛的原始佛教会道场，我们俩姐妹总是尽量坐到很遥远的边边，碰到礼佛时，也都假装着很欢喜的礼佛。但说实在的，对我们这样的美国青少年来说，那真是蛮尴尬的时刻。我们父母每天鼓励我们尽可能帮忙道场的每一个人，也都因为感觉老少两代之间言语与文化的隔阂，似乎对我们完全无效，不起任何作用。

直到 2011 年 8 月 16 日这一天，我被妈妈强拉到众目睽睽的法拉盛市中心，站在人来人往极端繁忙的街头，穿起了非常鲜艳的大黄色义工背心，手里提携着“壹元济贫（\$1.00 to Compassion for Children）”的醒目广告牌，不时的要接受千百双陌生路人鄙倪的眼睛。这样的恐怖情景，在一开始的早上，令人困窘的程度，比我在道场礼佛的情境，简直是更糟，不可同日而语，不知如何脱身才好，真希望自己可以立刻隐身消失于人群中。

在此同时，也看着道场的阿姨、叔叔、伯伯大家忙东忙西的给路人结缘的书与 CD。后来，他们竟然把我和妹妹，也一起拉下水，去做街头劝募“壹元济贫救孤儿”的艰难任务。在没有得到一句鼓励的话来协助我们克服早已尴尬不自在的情况下，我和妹妹已不自觉地被推入了无法脱身的情境中，成了过河卒子，只好向前啦。我鼓起勇气，对着前来的过路人开口说话，并用一些好点子建议他们行善助人。渐渐的，我积极地移动自己的位置，不让任何一个可以募款的机会错过。事实上，真正持续让我积极勇敢向前并克服我原来尴尬的动力，乃是这种非常有趣的与陌生人交谈和应对的经验。就在某一瞬间，我突然体会到：这种被别人需要并去做好事的感觉，真的很好！平常非常害羞的妹妹也觉得参与这个活动很有趣，纵使被路人拒绝或故意不理，我自己也从路人各式各样的脸部的表情回应中学到了好多。当时，我仿佛觉得，在路人还没走到我面前时，我大概已经可以预测到这个人是否会被我成功劝募的机率。

到了此刻，我已不再觉得不自在或尴尬了，甚至我见到我的一位男同





学，向我迎面走来并在我面前投下了一块钱，我也没有觉得不好意思。更有趣的是，这位男同学在投完钱后，竟没有认出是我，一意要离我而去，连向我打一声招呼都没有，直到我喊了他的名字，他才回神过来认出是我。到此我才体认到，在街上来往的人，根本就没人管你到底是谁或管你到底在做什么。这就像对于愿意发心投下一元的人来说，他们是在为自己认为可以拥有的希望，参与一份股权的投资。就在他们对“一元济贫救孤儿”募款活动做出正面响应的当下，他们也在内心同时产生「我是好人，我正在帮助这个世界」等等难得的善念。这也就像原始佛教会藉由举办“一元济贫救孤儿”这样的募款活动，来转化与传递纽约法拉盛的善心善念及正面希望，使它们可以转化成缅甸人的希望。这样的一元募款活动，可以让每一个人感觉：我虽然很渺小而不重要，但我仍然可藉由施舍微薄并负担得起的一元来帮助别人。

来参加这次活动的各位阿姨、

叔叔、伯伯，他们不厌其烦的去应对各式各样的路人并努力劝募的精神，我真的对他们报以无限的敬仰。我相信随佛师父与其他法师们，也会有同样的感受的，因为我发现，当在观察各位阿姨、叔叔、伯伯毫不灰心持续不停的在劝募的时候，随佛师父与各位法师们的面容是充满着喜悦与快乐的。甚至到活动的最后，随佛师父也亲自积极加入分送 CD 与书卡给手中已捧着很多由阿姨、叔叔、伯伯所分享的杂志传单而似乎有点不知所措的人们。当然，人们看到一位慈眉善目又堆满笑容的出家师父，亲手递送结缘品给他们，当然满心感激与欢喜，这一当下的因缘，也让随佛师父感到很开心。我认为道场来的各位阿姨、叔叔、伯伯，真的很棒，很了不起。除了做慈善公益活动之外，他们更展现了他们的楷模与榜样，来带动其它较害羞或在大庭广众之下会紧张的人，一起来完成今天这个非常有意义的活动。

完成了活动回到了道场，师父对参与的所有人开示，在说法结束

时，师父特别直接并很认真的感谢我和妹妹对参与今天募款活动的努力付出。但是我却要指出，是那些精力充沛的各位阿姨、叔叔、伯伯他们的努力，成就了今天活动的圆满，不是我和妹妹。是他们的热诚与能量，驱使我们加入活动的行列。我尊敬这些阿姨、叔叔、伯伯们，他们不只对街头劝募具有经验与知识，更可以和陌生的路人分享佛法的功德，我打从心里头敬仰他们，我真的觉得他们才是比我和妹妹更需要被感谢与接受鼓励的人，尤其是那些从头到尾都一直在街上辛勤劝募的人。



生活美語

紐約 法倫

刚下完课，小轮子有在教室外遇到小兔子。

小轮子：昨天有个同事说了一句” you are in the la la land.”妳知道他在说什么吗？

小兔子：他是说你不专心，不知道你的心跑到那里去了。

小轮子：怎么会呢？我上班都很努力的啊！

小兔子：那我问你！刚才上课的时候，师父有说：一定要先修到四禅才能见法吗？

小轮子：好像是啊！大家不是都说一定要修到四禅吗！？

小兔子：枉费师父这么努力教你。重要的修行道次第，你也不认真听清楚，” you must be in the la la land.”
赶快去向师父忏悔。



心得分享



2443/2011年5月15日

2011年衛塞節——同修法友心得分享

台灣 法璧整理

* 释○修法师：

感恩随佛尊者，Ven. Nānavati、Ven. Vimokha 两位法师。

我学佛有段时间，在这里做个简短的分享。其中历经好几个宗派，以及南、北、藏传，不断的在寻找 佛陀正法在说什么。在宗派中学习时，心中充满了疑问与不解，甚至怀疑 佛陀教法修不起来，直到自己变成一个不受欢迎的人物。当时心情跌落谷底，心想我会尽力，难道别人不会尽力吗？在无望中，常常不停的问：「世尊，您的正法到底在哪里？」直到遇见 随佛尊者。由于历经这一段寻找正法的困顿，知道『法』的珍贵，每次 尊者开示，常都感觉心有戚戚焉。有历练过才会真明白，这段心路历程，是有心求法的有缘人才会碰触到的，现在我一点也不怀疑，而且可以放下心来决志努力向上。

能遇到像 尊者这样的善知识，真如凤毛麟角。有天 尊者问

我：「听法两个月来，有帮助吗？」心中直是感恩，实在是踏破铁鞋无觅处，得来所费的功夫真有如人饮水的感叹，感恩 尊者为我成就这么好的因缘。可以听闻到正法，现在我心里感觉很轻松。真羡慕你们福报那么大，我不但一宗宗，一派派的学，而且是跌跌撞撞的。如今知道修学不只在教义上的明白，六根对六境的觉知中，自己的起心动念要了了分明，当起不善的念头时，一定要立即清楚见到才重要。

也许自己根基差，在将心路历程分享的同时，也勉励自己要把握得遇善知识的好因缘，将各宗派的差异；直观无常的问题究竟在哪里；刹那生灭所衍生一连串的误导；以及佛教分裂对后世的影响，一一引经据典，至今能分析得这么明白的，实在是寥寥无几。现在的我正努力在学习，感谢在这里得到教导，让我日日增上，也感恩 尊者在我学习与成长的过程中，给予我这么好的机会。

* 法霖：

今天早上的活动，让我感触良深。我们敬仰的 世尊，真的很伟大，为世人脱离生死苦海所教说的法，真实不虚，是现实上度越生活苦恼，如实可用的智慧。然而，佛法却在长远的历史流变中，不经意的流失了，可幸的是中道僧团 随佛尊者，历经多年努力，将 佛陀正法整理出来。所以我们今天才得以听闻 世尊正觉的内容以及对世人的教导，而且实际的在生活中得到法的利益。对于有益于人类的贡献，要让众人得利，并获得认同与肯定，持续信心不失的在人间一代代的受到维护，长久流传，是很困难的事。有创意的新发明是这样，佛法更是如此。可是，佛法的珍贵是不共世间的无上智慧，带领我们解脱生死苦海的道路，必须要长长久久传续下去，利益后世寻法的人，让众苦煎逼的人生有一线希望。随佛尊者，我们的 师父，这么多年来努力实在很伟大。他认真的将花费数十年所寻得的正法，



有条理、有次第的对世人揭示开来。中道僧团成员不多，能一路追随护持的法友也不像大道场那么兴盛，他仍然秉持着对法的信念，坚持不懈，一心一意带领着我们，教导我们从修持佛法的利益中成长，并坚守弘扬正法、传续佛灯为其心志。虽然我在北传、藏传都修学过，可是因个人学法有限，没有办法和各位谈论较细腻深入的佛法。在这里托同修的福，表达我的意见和感想，无论如何，我们还是要一起努力，好不容易才找回 佛陀正法，一定要想办法在这世间发扬光大，才不辜负这一生与 佛陀相遇的因缘。

* 法澄：

记得 师父以前说过，在这一生每个人都要出「枷」，许愿自己也要努力出「枷」。来这里，对师父和同修觉得非常感动，大家都努力的为道场付出，尤其是《正法之光》，每期都能圆满出刊，真是令人惊喜与赞叹，可以看得出来同修们都在认真的做、默默的付出。能够在这里修学，尤其是得以遇见像 师父那么好的大善知识，以及相互扶持、勤勉精进的好同

修，真是很难得的因缘，让我们大家一起努力吧！

* 法海：

接触到「内觉禅林」让我觉得很幸运，而且还有这样的好缘分，与诸位共同学习 佛陀的原始教法，真是我这一生最难得的机遇。自己有段时间，很认真的在学佛，但对佛法的了解，是由东剪西贴所拼凑出来的，对于实际生活与烦恼的改善，又似乎没有办法在法义与现实之间找到更务实可用的关联，以便把佛法应用在上生活上，那时的机缘与身体状况都和现在有所不同。直到最近身体不适，由于生病的压迫，对佛法的学习与感受会特别的深刻。接触到 师父的教法，给了我强烈的希望，让我有重生的感觉。知道自己终于找到真正的道路，心中踏实多了，也觉得在人生道上，走得很安心。感谢 师父、法师们，与师兄、师姐一路来的提携，法的道路上有你们相伴，是我今生最大的福报。

* 法承：

两年前，大年初一开始，参加禅修一个星期，听到 世尊殊胜的法之后，才明白这是真正的原始佛

法。后来有个因缘请回了 释迦牟尼佛的法像，便藉这机会整顿了佛堂，觉得自己今生真是很有福报。我住在红树林，每每看见夕阳西下，会感慨自己老了，人生已近黄昏，可是昨天听 师父开示时提醒我们，不要说自己老，人只要还没有死就不算老，仍然还是很年轻的，该努力找机会做些有意义的事。真感谢有这个道场，让我还是可以「很年轻」的为法付出，真觉得自己不知是几世修来的福报。

* 法崇：

因为对佛法很是崇仰，所以皈依时， 师父给了我这个法名，觉得非常感恩。在座师兄师姐，应当比我更有人生经验，也智慧得多，一定会了解那样的心情。我从小就开始吃素，在一贯道的环境长大，心中有蛮多的问题解不开，也找不出答案。为了求法，从法鼓山到藏传，在各个宗教团体里不断的寻访，最后才遇见 师父。从对因缘法的了解中，开始清楚的认识到自己，感觉好像从重担解脱下来一样，佛法真是切实而殊胜。

想想今生，是不是能在咽下最



后一口气时，也可以大声唱诵：
「我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。」无论如何，至少要以证得『须陀洹』果为目标才好，藉此与大家共勉。

* 法禅：

我学佛的因缘，是由于妹妹在北传出家，常去看她的原故，才和佛法有较深入的接触，或许是因为妹妹的关系，就开始对佛法产生好感。有一次在护持的时候，听闻到佛法，受了感动，觉得人生应该走这样的解脱道路，便开始参加禅修。一段时间之后，发现自己的修行一直停顿在那儿，没有特别的进步，感觉只是吸收了很多佛学知识而已。要想再深一层进入禅观，走向解脱的道路，却实在找不到方法契入，禅观好像「观」不起来。有段时间，认识了南传法师，就到南传学习帕奥和马哈希的禅法。也到过缅甸修学帕奥禅法，发现要进入禅观，禅定的要求很高。对于在家居士来说，没有那么多时间专心修定，因此对我变得很困难；至于马哈希的禅法，也感觉不相应；对于藏传，又看到很多不同样式的护法

神，觉得气氛很怪异，所以并没再深入接触；接着认识了内观的朋友，还和他们一起学习了四、五年。这样在佛教里绕了十多年，由一直好奇的寻找；渐渐变得越想走解脱的道路；但却越是找不到法；越是修不进去。因此到了内观之后，我的修学就停住了。觉得自己都已经找遍了，为什么找不到真正能契入的佛法，不知道问题出在那里？想想，也许佛法的流传经历了二千多年，其中一定在某个地方发生了问题。所以最后也只能停下脚步，等待较好的因缘再说。

九年前到北投内觉禅林参访之后，因缘一直没有好的发展。上网探访，想寻求更相应的法，很特别的，又联机到禅林。因此我打了个电话到山上，是 Ven. Tissarā 师父接的。她将 师父即将在元旦开的课程内容从网络传给我。我看了一下，觉得 师父要在三天之内，将佛法的中心思想、佛教在历史中的流变、以及如何禅观的方法，一次讲清楚，真是太棒的课程了，并且觉得这位 师父真是很慷慨。上课第一天，第一次听到真正的佛法，心里非常震撼，久久无法平

息。而 师父所讲的『因缘法』又是如此真实，一点也不谈玄说妙。我感觉已经找到了，我终于找到了佛陀真正的教法，内心真的有说不出的高兴与感恩。

由于寻访了很久才终于找到，所以对 师父所教说的 佛陀正法，感到非常珍惜。此刻的心情正像这首偈颂一样：「无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，我今见闻得受持，愿解如来真实义。」代表着宝贵的佛法，在我这一生生命里的重要性，以及内心对佛法的仰望与珍惜。谨记 佛陀的教诲，并且时刻勉励自己，加油用功。

* 法璧：

想分享现前观察到的自己，总好像始终没有很确定，不管怎样，都发现「自己」一直在改变当中。可是心中却有个方向，最近有段时间可以自处，正好练习放开来，做想做的自己，并在生活中尝试另一番的探索。认真一点，该可以很清楚觉察，究竟自己的问题出在什么地方。师父说过：「今天做不到，并不代表明天也不行；这一刻没办法，并不表示下一刻也做不



来，要努力的在现前经营自己，作必要的改变，让人生往更好的方向走。」这些话一直给我很大的鼓励，在这里与大家分享。

* 法通：

我觉得自己福报很大，能够接触 师父这么久，听 师父为我们讲解深奥的法。为了要我们实实在在的明白，每次说法时的譬喻都深入浅出，不但是身心可以碰触得到的经验，而且其中充满了趣味，让我们在生活中可以好好应用，解决无形的压力与烦恼。我常把别人的问题当成自己的烦恼，一直希望别人所做的符合我自己的想法。现在明白了，自己只能尽力于当前，努力认真的做，不要期待结果，这样一想，心中的压力就变小了。在修行的道业上我正像学步的小孩，感恩佛陀，感恩道场的 师父对我们慈悲包容。所以，今天唱「赞僧颂」，感触特别深刻。

* 春樱：

感谢跟 师父学佛的这段时间，也感谢法禅师姐打电话给我，不厌其烦的为我解析，并且让我带回了 师父最重要的法音。当聆听

光盘时，思惟跟着法义在走，感觉起来很顺、心中也很认同。之后，一直想了解更多，甚至睡觉时，都不停的在脑海中绕。有这样的感觉之后，就开始有了挑战，很想明白其中究竟是什么。跟随 师父学习之后，变得聪明了，处理起事情来，懂得用因缘法的智慧来观察，问题的解决就会比较圆满。其实，现实的世界里，没有甚么事情会是圆满的，也不需要期待事情会有圆满的结果。我只知道，当心中没有负担时，就比较容易将事情处理得更贴切，更符合自己的想法，也更近于事实。

* 法晃：

我自从年轻时孩子在国小，就开始学佛到现在，真的很不容易，现在我不是老参而已经是老人了。

其实，学法不在年纪，法义要对，要修得正确才重要。过去对佛教很有信心，也可以说是很迷，加上当时身体好，不但对法务很是投入，而且还拼得很，一直到后来对宗教失去信心，好像心已死了一样。到 师父这里的道场才又找回希望，有勇气持续走下去。 师父

很用心，很慈悲的为我们说法，常常问我们听得懂的举手，理论上虽懂，但实际在生活中六触入处修行，却有点难。在道场，发现出家师父很了不起，远离俗世的贪爱，对我来说是很不容易做到的。真诚的感谢 师父们给我机会，让我可以在这里和大家一起修行。

* 法辰：

从小就喜欢学佛这条路，十几岁就接触一贯道，学到了一些礼节，却不曾听到有人跟我说法。至于修行方面，我不喜欢当傲慢的人，父亲教导我，做人要像稻谷，越饱满得要越低垂。我常说在这里我是笨徒弟，感谢 师父不嫌弃，我从小就不爱学习， 师父一直鼓励我，让我有受宠的感觉。到现在还是一样，有没有来参加，都不忘记关心我，感恩 师父，也感谢大家给我机会。

* 法怡：

感恩 师父，用大无畏的精神，将 佛陀教法找出来，让我们能听闻到正法；也谢谢介绍我来的法俨师姐；更感谢金融海啸，帮我下定决心退休，以致现在可以专心



学法。我到过北传修习，那时以为南传小乘是焦芽败种，所以失去学法的机会，不过现在能在这里接触到正法，真是非常感恩。

当时是亲人生病，见生命无法掌握，人生非常无奈，才开始学习佛法。很虔诚的拜拜乞求，没有得到解答；接着参加某知名佛教慈善团体，烦恼仍然不能解决；阅读经典，知道有世间法与出世间法；所以开始接触北传，发现仍是世间法；遇见师父才知出世间法的要义。四年前，认真研读经典，就开始有了疑惑，感觉佛典太多，而佛法法义又很纷杂。更难以接受的是，发现这样的事实时，我已经是五十多岁了，心中很是茫然。

能到这里的因缘，是在金融海啸那年，让我彻悟该开始好好学佛了。想到法俨师姐已有十几年的学佛经历，如果报名参加某知名禅修道场的禅修营，她也许可以帮助我。没想到她已离开该道场，也不参加该道场活动了。她告诉我：现在每周六到中道禅林共修，问我有兴趣一起共修。当时心想，还有比该知名禅修道场更好的禅法，就下决心试试。第一次来的时候，

师父在国外，联机时针对原始佛法教学。以前看过 佛陀成道的故事，以及圣弟子学法的历程，要找到原始 佛陀的法教，应从历史着手，我想是没错的。一直到今天，已经可以确定，这就是我要找的出世间法。这里的 法师、师兄、师姐与一般道场不同，能学到 佛陀真实的法义，要感谢 师父，师父是今世的『法宝』，让我们在生死轮回流转不息的众生，可以有个机会与希望，并引导我们顺着 佛陀教导的道路前行。感恩 师父，感恩这一生这么珍贵的因缘。

*法三：

大部分的法友都说，第一次听师父说法，觉得很震撼，我反而是在开心的「偷笑」。听起来有点不恭敬，其实当时的原因，是由于我正在寻找修学原始佛法的道场，心里却不敢抱任何期待。经过前三天听完开示之后，当晚就因为觉得自己太幸运，而开心的笑了起来，竟然第一次就发现真正可以理解原始佛法的道场，我真是大有福报啊！而当 师父慢慢的仔细为我们讲解，我从欢喜开始变成惊讶；从原本对法的「不知」，逐次建立正

见，条理清晰，次第分明；尤其讲到因缘法的时候，更是倍觉震撼。遇见正法的三部曲，就这样的在我身上发生了一因幸运得遇正法而欢喜「偷笑」；由于一一明白而忍不住「惊讶」；当听见『因缘法』的真实义时，更是感到「震撼」。

听闻到正法，也就是 佛陀亲讲的十二因缘法，与身心的运作是如此地相应与真实，那种震撼真是无以言说。师父将隐没两千多年的『因缘法』重新开示、显发在世人面前，真是非常可贵。自己知道要真的深入体会『因缘法』，应该在修行上多加用功，所谓的「修习多修习」，因为如果不认真观察，日常生活可能不会注意到，就过去了。现在已经得遇好的善知识，我的学法功课还是会持续下去的。

『因缘法』改变了我认识世界的方式，以现在的职务「摄影」为例，以前拍照时，为了寻找好的构图，自己总是先有一一分别的观念，以求在照片上将主体突显出来。学习因缘法后，便懂得从因缘法的角度切入来看待摄影的问题，在拍照的当下体会因缘的显现，而不只是追求公式般的构图。从前总



是希望拍出满足自己想法的照片，拍不到想要的照片时，难免有些瞋心，在开始体会因缘法后，拍照的心境也与从前不同。我明白：「不是自己想拍什么，而是在因缘显现的当下，自己能拍什么。」事实上，在拍照的时候，自己唯一能做的，就是珍惜当前的因缘，拍下自己能拍的画面，多余的期待，只是徒增不必要的烦恼罢了。

对因缘法的认识，不断地改变了我对事情的看法，减轻了许多无谓的妄想与负担。我有幸在这里与大家一起学法，希望与大家一起共勉，努力修习多修习，让正法时时显现在我们的身、口、意当中，让佛陀正法在现实人间永远流传，生生不息。

* 法严：

听到 师父为我们开示正法，是要我们离贪、断爱。我觉得日常生活中，随时要发现，并且清清楚楚看见自己的贪、瞋、痴，并不是一件很容易的事。

* 法因：

这几天正好有时间，将 师父在杂志上所刊载的《佛史溯源》，

再连贯性的认真研究一遍。再仔细深入的了解部派法义的流变之后，脉络已很清楚。想到 师父那么辛苦，关于佛史的数据，以及佛教义理辗转的演变，经过他严密的探究之后，不但整理得非常完备，而且条理分明。我们做弟子的，真要好好珍惜，在这条正法的解脱道路上，努力加紧用功，才是对 师父表达感恩最实际的方式。读了佛史之后，不禁感叹：从古到今，人的欲贪都是一样的，而 佛陀正觉的因缘法，正是空前绝后的良药，也是放诸四海皆准的法要。

* 法勤：

听完大家的心得，真是很有感触。一路走来，总是见到一批同修，很热切的说：「听到 佛陀正法，感觉很震撼。」但很少看到能够持续不断用功的人，许多人还是放逸，不能精勤持续的修行。我觉得这几年 师父讲的，才是精华的部份，也是真正的重点。看起来，你们是最幸运的一群。真不希望过几年，又看到眼前的面孔放逸去了。像我，打死不退，一直到现在。所以要奉劝大家，没开悟、证果或见法，就不要离开学法的行

列，难得遇到好师父，不是吗？虽然每个人都有个人的学法历程，但别忘记生命是我们自己的，师父只是为我们提供良好的教育与途径，我们应当要如何走自己的路，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，千万不要忘记，时时要往自己的内在观察。

* 法净：

师父说法说得好，大家都知道，而且有所领会。但是一定不要忘了，要善用 师父教导我们的佛法，来解决自己的问题。

* 法源：

印象中很深刻的，在正法之光第三期中，Ven. Ñāṇavāsi 师父提到过：「学法学久的人，要小心不要像吸饱的海绵一样，再也吸取不了任何的法义了」。小时候在传统佛教家庭长大，对佛教很有兴趣，隋唐八宗、南传、藏传都有涉猎。以前有个习惯，喜欢看宗派间彼此指出对方的问题，再看看各宗派有什么问题，最后累积了很多佛学知识。

也参加过南、北传的禅修，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确定感；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帮助？

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象空間。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里印證，實在很令人震撼。

我是因為妹妹邀我才來聽法的，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，公元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寻觅觅了。

* 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 法師認真籌劃，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，我却昏昏欲睡，真的對兩位法師實在很不恭敬。平日我有点没大没小的，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。

我從平时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。我覺得能在團體里做個人的貢獻，是很慶幸的事。有些同修可能會擔心做得不够好，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，



也真的很感谢大家，对我很照顾。现在的我，不知从何说起，真的只能在内心自己体会。身心的感受随着时间在改变，对于每一个当下的想法，也只是当下的念头会生起而已，念头一起就过了，不是用控制的。

* 法正：

四月在台大校友会馆举办的二日禅期间，有位学佛多年而第一次听闻 师父说法的精进学员问我对师父所说的原始佛法看法，我当时表达这样的看法：「法义本身，我不去讨论，对法义有任何看法疑问，请跟随佛师父讨论，不要问道于盲。但是，如果问我对『法』的感想，我的感想是：『离此半步，解脱无路』。」引述这一段来跟法友们分享我的感想。

今生有幸听闻 佛陀正法，我们都是生死道上努力的朋友，虽然还没见法，总有我爱、我执，不能舍离，请看在大家都在努力的份上，相处当中如有言语、行为冒犯了，请用一句「愚痴凡夫」多包涵。总之佛法不是知识，亲身实践比较重要，学习不只在法义的理解，而「震撼或赞叹」只是对所听闻到的法义的粗浅感受而已，师父说过「三分法义，七分实修」，就让我们在务实修行上共同勉励。

* 法住：

卫塞节早上听 师父开示提及佛陀教法无坚不摧，任何「异说邪

见」皆终会为 佛陀法轮辗碎。这让我联想到今年参加春节禅修期间的类似经验。

这次禅修，我参加后面两个阶段的七日禅。因为来参加禅修的女众人数较多，报到安单后，Ven. Tissarā 希望改由女众来担当女众的法工长，并给了我两天的时间观摩学习，之后我便接下五天的女众法工长。依照惯例，离营当天会有大扫除，而在这之前的清洁工作，多半是由老学员自动发心做好，但大扫除时就须请所有参加学众一起分担，因此我希望在第九天晚上，能分配隔日的大扫除工作。当晚 师父在大堂开示前，适时的给了我们一番教诫：「修行是知行合一！禅修不是只管听法、打坐、吃饭与睡觉，这样的禅修是没有用的，听法与担任法工要并重，禅修结束回到家之后，还不是什么都要自己做，师父不希望大家只取一边一只想专心禅修或是只是担任法工，既能担任法工也能专心听法、禅修才是真修行…」感恩 师父的教诫与所有参加禅修的法友，最后一天的大扫除出奇地顺利，大家都抢着做事，很快完成了所有的工作，用过的物品几乎都复归原位。

禅修结束后，因为出差而无法参加禅修的法正师兄问我，禅修期间担任法工还顺利吗？我回答：「我觉得很顺利啊！」并略述过程。他就笑着说：「师父在前面已经用坦克车辗过了，你跟在后面当

然很顺利啰！」他的形容还真贴切，让我印象深刻，故将这一段故事说出来分享法友。

衷心期望无明妄见的“我”为佛陀的法轮辗过，也祝福大家，皆能经由 佛陀的法轮令“我”辗碎！

* 法缘：

师父教导我们 佛陀的正法，不是只在法义上的了解，必须要实际的在现实生活里，一切事物物上加以应用才是。

还未遇见 师父之前，自己真是愚蠢得什么都不懂，亦即所谓的「愚痴无闻凡夫」，直到有幸得遇师父，我的人生才开始改观。时常想起 师父送给我们的一句话：「不正思惟即生无明，若无明还未断者，仍然是“抱着痴、贪、瞋在睡眠，在生死之流里筑梦而不自知”」，想想自己真是无明睡眠人，一瞋已过了四十多个年头。眼看发已半白，回首此生，最幸福、最值得珍惜的事，就是能有机缘遇见 佛陀，适时的“服用一帖良药”，从睡梦中逐渐苏醒过来，而慢慢对眼前的朦胧世间，观察到一点轮廓。透过善知识的引导，善巧的服用“因缘法以及缘生法”的良药，得以医治『五受阴』的轮回宿疾，是自己从梦中醒来时，最切身要学习与实践之功课。非常感念佛陀的教法，仍在世间；更感恩随佛尊者—我们的大师父，不畏艰辛，弘扬正法，为苦难人间，留住一线希望。（善哉、善哉、善哉）



斷 愛

美國 法倫

还记得多年以前，在一个偶然的机缘下，我开始学习佛法，听了几堂金刚经后，第一次觉得法喜充满，有种未曾有过且难以形容的感觉。从彼时起，我就期待着每周二晚上的讲经，想更深入的了解经中深奥无比的义理，期盼有朝一日，能找到灭除苦恼的方法。

很快的，讲经的课程结束了，经文并没有讲完，却引发了我诸多疑问，由于没有善知识的引导，只好自己到处寻找解经的书籍，在那个时候，几乎读完了每一本到手的佛书，也接触到许许多多的「名相」，其中印象最深刻的就是「离贪断爱」。

贪欲是不好的，应当远离，这是大家都知道也都同意的，但是爱呢？在人的社会里，爱是受到普世的赞扬和称许的，有许多人还把培养爱心，散发爱心当成拯救世间的不二方法。爱是如此的深入人心，有多少人渴望着爱的滋润，有谁敢提出这样的说法，要大家断爱？奇怪的是，我没有升起一丝一毫对佛陀说法的怀疑，有的只是不解和些许的好奇，我想知道为什么佛陀如是说？

在往后的日子里，又接触了更多佛教的讯息和说法，听过法师在电视上讲经，也看过其它经书的论述，「断爱」可以称得上是大家的共说，我感受到这在佛法里应该是相当重要的事，但举目所见，只是一些「人」的浅解，我知道佛陀绝对没有把答案自己藏起来，可是，我还是找不到一点蛛丝马迹。

更糟的是，几年下来，在诸多不同的经说和解经书籍之下，学法这件事，对我而言，几乎已经停滞不前，到底那一个法门可以行得通呢？没人知道，好像大家都只想往生西方极乐世界，根本看不到正觉解脱的可能。平心而论，有些教说看似玄奥，但是多次细

读之后，却一直觉得格格不入，但又说不上为什么。

有一天晚上，我的亲密战友看到一则法师讲经的广告，问我要不要去，我问了法师的僧号和讲题，心想：在这个末法时代，竟然有人敢说「菩提道次第」，那我一定要去听。于是那个周末，我第一次接触到师父及中道僧团，「断爱」这件事，也开始有了着落。

一开始师父说：因缘法是正觉之本，并翻出经说给我们看，我看到在相应部 S12.20 是这样说的：「诸比丘！缘无明而有行，诸比丘！于此有如不虚妄性、不异如性、相依性者，诸比丘！此谓之缘起。」虽然不太清楚这段经文的实义，但觉得像是摸到了边，有个开头，于是再往下看，「诸比丘！何为缘生之法耶？诸比丘！老死是无常、有为、缘生、灭尽之法，败坏之法，离贪之法，灭法。爱为无常、有为、缘生、灭尽之法，败坏之法，离贪之法，灭法……诸比丘！此等谓之缘生法。」

寻觅了将近三千个日子之后，佛陀开始告诉我答案了！虽然有些疑问，但是我已经知道理由了。因为「爱」是因缘所生法，所以是无常法、不定、也会败坏，自然应该断除。

在接下来的几堂课里，我继续聆听师父的解说，然后翻到了以下的几篇经文，如《杂阿含》366经所说：「如实无间等起观察：取法味着、顾念，缘触爱所增长。当知缘爱取，缘取有，缘有生，缘生老病死、忧悲恼苦，如是纯大苦聚集。…」

什么？爱增长之后而有生、老、病、死？经上没有说是父母的爱、兄弟姐妹的爱，还是男女之间的爱，表示都是一样的，那……那我怎么还爱得下去？惊吓之余，还有着不甘心，所以再往下看，翻到《杂阿



含》283经：「尔时、世尊告诸比丘：「若于结所系法，随生味着，顾念，心缚则爱生；爱缘取，取缘有，有缘生，生缘老病死、忧悲恼苦，如是如是纯大苦聚集。如人种树，初小软弱，爱护令安，壅以粪土，随时溉灌，冷暖调适，以是因缘，然后彼树得增长大。如是比丘结所系法，味着将养则生恩爱；爱缘取，取缘有，有缘生，生缘老病死、忧悲恼苦，如是如是纯大苦聚集。」这一经不仅所说相同，连恩爱二字都出现了。再看到同一页下面《相应部》S12.60：「阿难！于所取之法，住于味观者，增长于爱。缘爱而有取、缘取而有有、缘有而有生、缘生而有老死、愁、悲、苦、忧、恼。如是，此乃全苦蕴之集。」

完了，连相应部说的也是一样，从来没有想过爱和苦居然是如此直接的串连在一起，当然，师父没时间等我的思绪，带着大家往下看，我坐在课堂里，心已经不知道去了那里了，一直到下课。

晚上洗完澡，觉得有点对不起师父，师父这样认真的说法，我居然还不专心，于是把师父的书拿出来，翻到同一篇经文再看一次，这次的感觉更彻底，很像在比赛棒球，忽然在第九局下半被对方击出满垒全垒打，一下子输掉了，因为在同一篇经文的下半部写着：「阿难！同此，于所取之法，住患观者，是爱灭。由爱灭而有取灭，由取灭而有有灭，由有灭而有生灭，由生灭而有老死、愁、悲、苦、忧、恼之灭。如是，此乃全苦蕴之灭。」

接着下面是《杂阿含》7经：「尔时、世尊告诸比丘：于色爱喜者，则于苦爱喜；于苦爱喜者，则于苦不得解脱。」

合上书，想起了刚学佛时，心里浮现的许多问题，答案出现的速度，快得令我招架不住，不但直接，而且彻底，我不只是找到了断爱的答案，而且还找到了另一个问题的答案，那就是：为什么经上总说：一般人是「愚痴无闻凡夫」——因为我就是那个「于色爱喜者」，死拖着苦不放不是愚痴是什么？又

怎么可能谈什么解脱呢？

隔天上课，师父回答一些法友的提问，要我们看《杂阿含》266经，经上写着：「诸比丘！无明所盖，爱结所系，众生生死轮回，爱结不断，不尽苦边。」看到这里，「断爱」这件事，已无需辩白，也许在情感上一时无法接受，但却是明摆着的事实，在这个大家都爱，既歌颂又称赞，还努力的想把爱扩大再扩大，从家人、情人、爱到社会、国家，一层比一层更深、更广，结果呢？我真的不敢想「苦到无边无际、没完没了」是什么滋味，难道大家苦得还不够吗？

突然警觉自己又分神，赶快拉回现实，此时师父正在讲起增上欲学，是《杂阿含》561经，说到阿难回答婆罗门，为何在佛陀教导下修梵行，阿难尊者的回答非常直接，就一个「断」字，但是更惊人的还在后面。经上说：「尊者阿难语婆罗门：『为断故。』复问：『尊者！何所断？』答言：『断爱。』复问：『尊者阿难！何所依而得断爱？』答言：『婆罗门！依于欲而断爱。……圣弟子修欲定断行成就如意足，依离，依无欲，依出要，依灭，向于舍，乃至断爱。爱断已，彼欲亦息。』」

不容我有任何喘息的余地，又翻到《杂阿含》752经：「迦摩比丘白佛言：『世尊！宁有道、有迹断此爱欲不？』佛告比丘：『有八正道，能断爱欲，谓正见，正志，正语，正业，正命，正方便，正念，正定。』」

终于有松了一口气的感受，我已经不再为「断爱」二字困扰。世尊说得明明白白，只是众生不知不解，断爱已经从我的疑问转变成我的目标，连达成目标的方法也有了。长久的追寻，终将告一段落。

我看着台前的师父和僧团的法师们，他们为了我这个愚痴的凡夫，所做的努力，不是三言两语可以说完的，但我还是要说：感谢师父，善巧而绵密的「轰炸」着「我的」愚痴。我，似乎开始有点明白了。



略析「大乘、小乘」的說法

紐約 Johnson

当今在佛教界经常可以听到“大乘、小乘”的议论，一种说法是：凡先度众生，然后再度自己是属于大乘，代表了大公无私的精神；反之，先度自己，然后再度众生是小乘，代表了自私自利。而另一种说法则与之不同，争论不休。事实究竟如何？首先在现实生活上哪一种说法符合实际情况。

如果你要教别人学游泳，前提是你必须会游泳，这是简单的生活常识。可是，有人尽管自己不会游泳，却偏偏要先去教会别人游泳，然后自己再去学习游泳，以示大公无私。如果你是被教者，你对这位不会游泳的游泳教师感觉如何？

游泳池要聘请教练员、救生员，首先要考核你的游泳技术，检查你游泳水平的合格证明。如果你光有大公无私的精神，却无法表现你的游泳技能，岂不令人怀疑是否会误人子弟和在水中救人性命的能力。

现在我们回到佛教界来，看能证明了什么？

佛教发展至今已有二千多年的历史，在历代的高僧大德中，你能找出一位先度他人，然后再度自己的例子吗？在理论上很佩服这种崇高的精神，在实际上，很怀疑他是否有这个能力？如果没有现实的可能性，岂不是一句空话，毫无实际意义。

众所周知，当年 世尊是在菩提树下得道，成就无上正觉，然后 世尊对憍陈如、额鞞、跋提、大迦叶、摩诃俱男等五比丘说法：四圣谛三转、十二行，最终度他们成就正觉。这也就是说，释迦牟尼佛是先成就解脱、三藐三菩提，然后再度众生。

由此可见，所谓「小乘」的说法是何等荒唐，它将 佛陀置于何地？

本文无意向任何观点挑战，在这里仅仅在说明一

个事实，同样也希望每一个 佛陀弟子都能尊重这个事实。任何人不管是有意还是无意，对 佛陀的攻击都是不能容忍的！

如果我们在过去曾经嘲笑过「先度自己，再度众生」是小乘，是自私自利，现在明白了真相，我们还能继续嘲笑吗？

长期以来，所谓的“大乘、小乘”的争论，对佛教的团结和发展有害无益，若要把时间和精力浪费在无谓的争论上，不如认真的修行，早日脱离轮回之苦，成就正觉、利生、度苦，这不是每个 佛陀弟子所祈求的吗？

凡是人总会犯错。在人生的道路上，应该不断地修正错误，按照 佛陀教导的正确修行方法，逐步达到解脱，走向菩提正道。最可怕的是，误解或是犯了错误而不自觉，不思悔改，在错误的路上愈走愈远，最终将偏差、堕落到万劫不复的地步，悔之晚矣！慎之！慎之！！

佛法格言

- ◇ 愚痴无闻凡夫，见色是我，色异我，色中我，我中色。受...。想...。行...。识...。长者！是名身见。(SĀ 570)
- ◇ 愚痴无闻凡夫，计色是我，异我，相在；受、想、行、识是我，异我，相在。多闻圣弟子，不见色是我，异我，相在；不见受、想、行、识是我，异我，相在。(SĀ 64)
- ◇ 若离色、受、想、行，识有若来、若去、若住、若生者，彼但有言数，问以不知，增益生痴，以非境界故。(SĀ 39)



生氣要如何對治

台灣 法源

最近有法友讨论到，生气要如何对治？

大家最直接想到的，是「慈悲对治瞋恚」。

但是什么是「瞋恚的因缘」呢？

又什么是「慈悲的因缘」呢？

综合末学听法的心得和观察经验，诱发瞋的缘因为「所贪不成」，而导致不愉悦的心理反应，就是「苦受」。又这种「苦受」是如何发生的？

人们能观察到的是，在感官和周遭环境相互影响产生视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉和意觉时，短暂记忆这些觉知，并且联想以往相似经验，并将过去经验和刚刚记忆的经验加以比对，其中最为明显的经验在情感上取得主导。

如果对上述「六触入处」过程「没有如实观察」，误以为这种在情感上最为明显的经验是「我的想法」，就会依着「我的想法」去「期待现况应如何发展」，而「期待现况应如何发展」就是「贪」的运作实况。

但是，现况是依因缘影响呈现，随时受影响而改变，不是能够「期待」的，当现况发展变化越是远离所期待的方向，情感上的失落和焦虑以及压迫感就越加强烈。这种强烈的情感压力在逐渐胜过其他与之对比的想法和经验后，行为就会受此情感压力明显的影响，产生出「瞋怒」的情形。

经此观察可以了解，「瞋恚」的缘由是「期待」的失败，「期待」的缘由是将对对比后明显的想法「当成我的想法」，「当成我的想法」的缘由是对「六触入处」没有如实观察为「缘生」，不知现况和六触入处都是「受影响而改变的过程」。

知道造成「瞋恚」的因缘后，就能知道如何对治「瞋恚」。而 佛陀对「慈悲喜舍」四无量心的修证方

法，在《相应部》觉支相应 54 经（『杂阿含 743 经』）中指出，「慈悲喜舍」是依「七觉分」为生起的因缘。

「四念处」正是对「六触入处集与灭」如实正观，正观六触入处实是缘生，是「受影响而改变的过程」，不是「我，或我的」。

如明白于此，就不会将「缘生的想法」当成是「我的想法」，从而不会固执此一想法而「期待现况应如何发展」，没有「期待」则无「随着期待的失落」，而衍生出「情感上的失落和焦虑」，从而没有「瞋恚」的生起。

最后，祝诸方法友能在实现中受益！

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(淡水新店線)
◎ 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.sarahant.org
◎ 查詢電話：(02) 2892-2505
◎ 當天中午提供素食齋點，歡迎十方信眾參加聞法。

中道僧團 主辦
中華原始佛教會暨中道禪林 協辦

臺灣原始佛教、南傳佛教聯合宣法



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

根据近期一项国际调查统计显示，农场、交通工具、工业和废物处理所排放的氮污染，每年可能需耗掉欧盟高达 2800 亿英镑成本。且有一份由 200 名欧盟专家所做的研究中还指出，活性氮不但会造成空气污染而加速气候变化，并使人类减短 6 个月的平均寿命。

另依相关报导阐述，农牧业之发展是造成氮污染的主要原因之一，呼吁要修改农业及控制汽车和工业污染，且劝告人们应该减少吃肉类。

氮是地球大气层中最常见元素之一，虽然其然对人体无害，但是经由人类活动所制造出的活性氮，则会引发一连串的环境相关问题。

这篇长达 600 页的报告由 21 个国家 89 个组织的专家执笔；指出农牧业产生的活性氮因其排放是来自四面八方，所以对环境造成的破坏也就最大。报告中说明，欧盟需要氮肥作为粮食的肥料来源，但是很多农场业主却都滥用肥料而污染水源。此外，若以动物粪便作为肥料，其溢出物亦会污染水源，且动物粪便堆肥也能排放出一氧化氮而污染空气。

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

美国科学家最新研究发现，人类大脑「正中前额叶皮质」演化时，揉杂生理与文化因素，因此在做决策时，出现仁爱、悲悯等情绪凌驾完全唯理算计的现象。

这项实验共有卅名志愿者参加，其中六名的正中前额叶皮质有受损。他们被要求回答道德上两难的问题，比如杀掉一名无辜的人，以拯救其他一样无辜的多数人。如果纯粹唯理算计，要下决定并不困难，但大多数人都会迟疑，甚至拒绝杀一人而救多人。

唯有那六名正中前额叶皮质受损的志愿者，比较没有同理心与悲悯心，做出不带情绪的决策比其他廿四人容易得多。他们表示，愿意伤害无辜的一人而造福于多数。这种情形通常会衍生出「强烈的厌憎」。

但科学家很惊奇地发现，如果要做出道德等级较低的决定，如摧毁价值不菲的雕像而拯救某个人

的生命时，受测者不论正中前额叶皮质有无受损，做出来决定相同一致。这项研究成果发表在最新一期《自然》周刊。

哈佛大学教授豪瑟表示，他们的这项研究首次说明，人类要做出道德决策时，情绪实扮演动因的角色。专家们另结论说，实验成果发现，针对一整组经过挑选的道德两难情境，要正常地判断何为对错，大脑正中前额叶皮质至关重要；实验成果也左证，要下判断时，必须带有情绪，或者说，「用心而非用脑」。

南卡罗莱纳大学专家达玛席欧表示，研究成果发现，如果说要下道德判断时，纯粹出于唯理算计，无法道尽人类面临的多种处境；情绪显然影响某些道德判断。人类拒绝极端的实用算计，而拒绝的动机与合群的情绪有所关连。他同时认为，道德判断的形式并不单纯，揉合理智与情绪，实彰显出人类随着演化而慢慢累积的智慧。



作家：趙俊迈先生



作家：趙淑俠女士



8 月 20 日 紐約華人作家协会、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 隨佛尊者于美國洛杉磯弘法，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

响应绿色环保，减少纸张，欢迎提供 email，索取电子文件。

* 台湾助印划拨：50159965 户名：中华原始佛教会

* 美国护持账户：

1. O.B.S. (弘法、助印)

Citibank Savings Account 9930260993

2. Compassion for Children (扶助孤童)

Citibank Savings Account 9946841178

* 马来西亚护持账户：Sambodhi World Berhad

HSBC Bank: 202-124475-101

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



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)	《都会宣法系列》	原始佛教之「止观」与「一乘菩提道」	台北-民有里禮堂 台北市民權東路三段 140 巷
9月24、25日 10月15、16日	09:00-16:30 (週六、日)	《都会二日禅》	原始佛教之「止观」与「一乘菩提道」 原始佛教之正觉、解脱、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)	台湾 原始佛教 南传佛教 联合宣法	悉达多的原创发现及思想探究 原始佛教与现代社会的发展	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)	原始佛教之止观次第 七觉分与四圣谛的修证关系	一、正觉断无明的方法 二、因缘观与分别观的差异 三、原始佛教的“名色” 与部派佛教的“名色”演变 四、四念处与十二因缘观 五、止观次第及正定的开展 六、七觉分与四圣谛之三转十二行	台中 中道禪林
10月22~31日		《中道十日禅》		台北 中道禪林

马来西亚弘法活动 报名表格的下载网址：<http://www.arahant-mas.org> 报名电邮:retreat.committee@gmail.com

日期	时间	弘法活动/禅修	活动场所	联络/询问
2011年7月10日起, 每个月第二个星期天。	07:00-07:30 报到 08:00-19:00	《八戒净修营》	檳城 中道禪林	询问电话：04-228 8100 016-510 0511 012-429 1978
11月21日(周一)~ 11月30日(周三)	08:00-9:00 (11/21 报到) ~ (11/30 离营) 13:00	《中道十日禅觉营》	北海佛教会	法萱 012-567 2169 法原 012-486 8687