



原始佛教會 Saddhammadīpa
ORIGINAL BUDDHISM SOCIETY

佛陀正覺後 2444 年
2012 年 1 月 8 日

正法之光

第 19 期
創刊於 2010 年 7 月 5 日



原始佛法
人間佛教

中道禪修營，是學習與實踐度越生命痛苦的方法，開啓 佛陀解脫之門的必由之徑！

感念當前確為生命中難能可貴之時光；

秉持正知正見，持守戒律，守護善念，常起慚愧心，精勤不放逸；

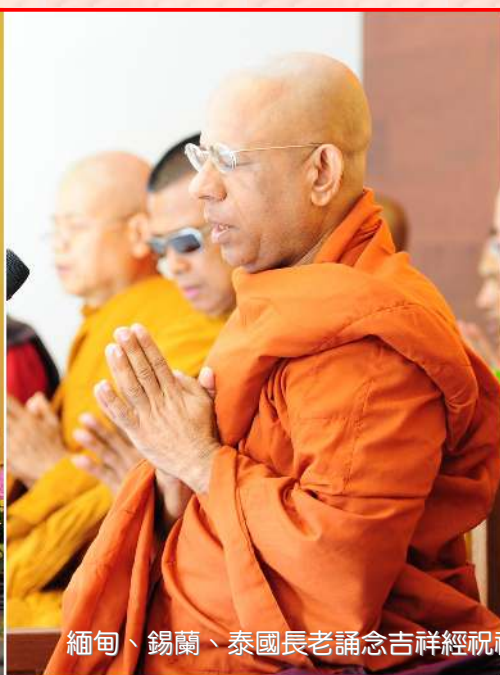
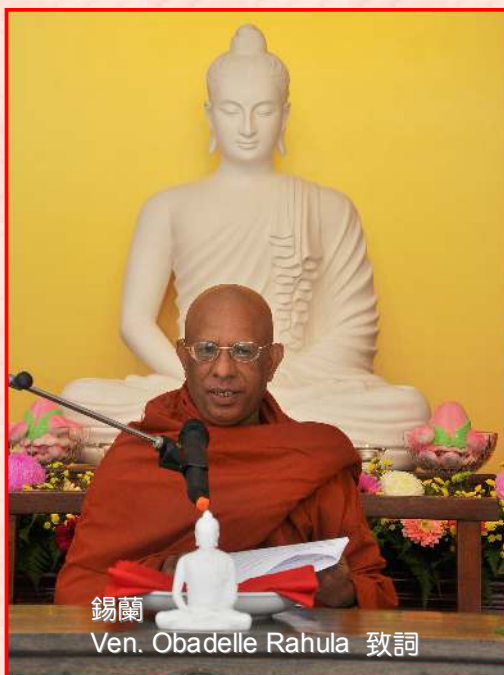
時時自我觀察，不隨便臆斷他人身口意，於沒必要處起煩惱。



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

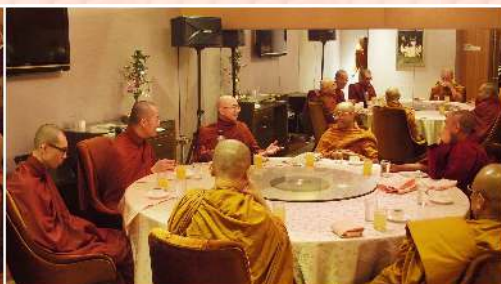
馬來西亞「四聖諦佛教」僧團交流留記



2011年12月11日馬來西亞四聖諦佛教聯合宣言當天，眾長老交流互動留記。



馬來西亞「四聖諦佛教」僧團交流留記



2011年12月12日長老尊者應供後留影



2011年12月13日長老尊者應供後留影

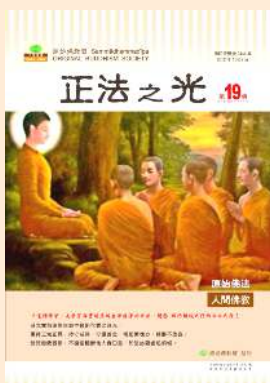


新加坡「中道禪覺營」暨剃度典禮與供僧留記



- 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 19 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
發行人：Ven. Bhikkhu Atticca

隨佛而行	重興 佛陀的教法	6
古老經說	貪愛五蘊則繫縛於苦	8
法義要旨	原始佛教之語詞及定義 (二)	10
道場點滴	雪地中的足跡	20
正法新聞	新加坡、馬來西亞、台灣聯合報導	21
特別報導	馬六甲 Asahan 中道十日禪覺營紀實	28
	馬六甲 Asahan 中道十日禪覺營法友心得分享	33
弘法花序	馬六甲 Asahan 中道十日禪覺營弘法花序	37
心得分享	北海禪修營暨短期出家心得分享	38
弘法側記	吉隆坡中道三日禪暨大眾弘法	51
活動剪影	2011 年第 20 期台北禪覺營活動剪影	54
	歡喜淨信施 必得滿足福	60
法友感言	我認識的隨佛法師	64
	如實觀	68
	學習佛法的基本態度	76
	現在就在家了	70
	螞蟻送終	71
	活在眼前	72
	聽聞正法	74
	紐約一元濟苦街頭勸募感言	75
護法利眾	敬邀十方善信 護法福佑人間	76

本期內容摘要

成就佛陀教導，需要聽聞正法、如理作意。且看【正法新聞】【弘法側記】了解僧團四處遊化說法，成就十方聽聞正法的因緣。而遍及台灣、北馬、南馬及新加坡，舉辦中道禪修營，則是教導眾生修習如理作意的基本功；本期有多篇禪修營的活動介紹，例如在台北中道禪林，已舉辦二十期的中道禪覺營【活動報導】；以及超過十位以上法友共同成就短期出家的，北海禪修營【特別報導】；還有歷經一番波折，更顯卓然的馬六甲 Asahan 中道十日禪【特別報導】；如果看到【正法新聞】中，關於新加坡中道禪覺營的報導，大家必有 佛陀教法是如膏春雨的讚嘆。

對於僧團導師的不辭辛勞，大家或者感到不捨，從【法友感言】中，由跟隨 尊者多年的法集師兄的觀察記述，更可以看到 尊者為道為人的傲然風骨。從『雪地中的足跡』文稿，見到持戒精嚴的僧團法師在寒冬深夜的紐約，如何與飢腸轆轆的浣熊進行心靈對話，而加入了 尊者，對話就更形精采了。

重興 佛陀的教法

中道僧團 隨佛比丘 Bhikkhu Vūpasama

引領原始佛教會 Original Buddhism Society 的中道僧團 Sambodhi Saṅgha 成員，原都是出自「（大乘）菩薩道」的修行者，也都是修學多年且深入佛法的老修行，可以說是教、行兼備的學人。這些學人都是經過多年的修學後，才轉入南傳銅鑼部佛教的學派體系，最後再進入原始佛教，或者是直接的轉入原始佛教的修證體系。

基於南傳佛教的傳承，是源自印度優波離師承分別說系分化於錫蘭銅鑼部的傳承，學派教說是出於佛滅後 116 年部派分裂以後的部派傳誦，也是印度、錫蘭佛教多達十八部（或說二十一部）當中的一個部派。由於印度部派佛教分為阿難系及優波離系兩大師承，共有阿難系上座部及優波離系分別說部、大眾部等三大部系，再分別輾轉分化出十八部（或說二十一部）。部派佛教以後的佛教教說是異常的紛雜，佛教是無法團結、相互對立、分崩離析。三大部派形成的地域及部族不同，採行的語言也不相同，這是在部派分裂之前，佛陀的時代就已是如此。因此，佛陀反對弟子用統一的語言傳法（如當時上層階級使用的雅語），反而要求弟子「隨諸方用語」來傳揚佛教，使佛法能夠沒有語言隔礙的融入當地的社會及族群裏。所以，佛世時的佛教，北印及東印、西印就已經是各自採行不同的語言傳承佛陀的教法，而佛陀時代的聖弟子們也不是使用同一種語言。不同地域的不同族群，用不同的語言傳承釋迦佛陀的教法，一直是佛教的傳統。

往後的阿育王時代，當時北印（阿難系僧團）使用「雅語（漢地通稱梵語）」，東印（優波離系毘舍離僧團）使用「俗語」，西印阿槃提（優波離系優禪尼僧團）一帶是用「鬼語（現今稱為巴利語）」¹。阿育王時部派初分，因為阿育王支持西印優禪尼的分別說部，造成使用西印巴利語傳揚佛教的分別說部，儼然為佛教的主導者，盛極一時。今日的南傳佛教，即是出自優禪尼的分別說部系分化於錫蘭的傳誦，才會主張巴利語的佛教傳誦，才是真正的「正統」。提倡這一說法的背景及部派心態是可以理解，但是畢竟只是分別說部的主觀看法而已，實在無法

說是事實。因為自佛陀時代起，流傳於各地的不同語言傳誦，都是出自佛陀的正傳，也同時傳誦著佛陀的教法，所以不管是雅語、俗語、鬼語（巴利語），或是雜語（後世犢子部所用），都不是「正統傳法語言」。事實是佛法的正統不在「傳法語言」的類型，而是在「教法內涵」。

今日會有認為「巴利語傳誦是正統佛法」的說法，只是因為印度部派佛教的三大部系中，阿難系及優波離系大眾部的教團傳承，都已經在人間消失，無有提倡用雅語、俗語傳誦才是正統的佛教教團，僅有優波離系分別說錫蘭銅鑼部的教團尚存世間，所以才會有「巴利語的經典」才可以依止、信受的說法流傳。然而，這一說法會得到南傳佛教及許多西方佛教學者支持的原因，應當是不了解在漢傳佛教的傳承中，除了出自部派佛教中期以後，為後世學者編集的「（大乘）菩薩道」典籍以外，還有錫蘭銅鑼部佛教以外的印度各部派典籍的傳誦。這些分別採用雅語、俗語及印度各地方言的傳誦，都是源自於佛陀時代各地聖弟子們的傳誦，「教法內涵」原本都是出自佛陀的正傳。然而，部派分裂以後，各方部派都有自部的主張及「義解」，也都會增新編集與融入古來的傳誦當中，使得原本「正統的教法內涵」，受到了後世部義的揉雜。不論是出自雅語（梵語）、俗語或鬼語（巴利語）的傳誦，都是如此。因此，對照諸方部派傳誦的經典，尋得各部派共同一致的古老傳誦內涵，顯現部派分裂以前諸方傳承的共傳，直指「佛陀教法的原說」，正是探求佛陀教法的必要作法。反之，若是純粹的相信單一語言的傳誦，只是緘默計較於語言用詞及翻譯上的問題，或是不經對照諸多傳誦當中的異同，不加以抉擇的一概信受採用，實際上還是無助於認識真實的佛法，還是會陷入部義紛雜的困境，難以出離。

公元 2002 年原本是修學南傳優波離師承分別說系銅鑼部佛教的中道僧團，依據「依經、依律、不依論（因為『論』是出自部派佛教各派的部義編集）」的學法宗旨，

轉變為「從阿難系傳誦及優波離系傳誦的對照中，尋得部派分裂以前「第一次經典結集」古老傳誦的共說」，成為探尋、依止、修學「佛陀原說」、「原始佛教」的僧團。公元 2008 年再進一步的還原佛陀親說的教法、禪法、菩提道次第的原貌，公元 2010 年，正式在中華台灣、美國、馬來西亞創立原始佛教會 Original Buddhism Society，公開的傳揚「佛陀的原說」、「佛陀的佛教」。

原始佛教的確立及顯現，主要的核心是在「十二因緣法」的還原，必需還原「十二因緣法」的原貌，才能完整及確當的呈現出 佛陀教說的生死輪迴及解脫途徑。除此以外，唯有透過「十二因緣法」原貌的呈現，古老經說當中的禪法，才能清楚無誤的明白何以如此、明見如何的運用修證、如何開展禪修的修證次第。如經法當中記載的「觀四念處集與滅」、「觀五陰集法與滅法」、「觀六觸入處集與滅」、「觀世間集與世間滅」、「觀有身集與有身滅」、「觀食之集與滅」、「觀三摩地勤行成就之神足」、「觀老死集與老死滅」、「觀四聖諦（初轉）的苦諦、苦集諦、苦滅諦」，都是修習「觀十二因緣的集與滅」。如果不知「十二因緣法」的佛說原貌，這些佛陀親教的禪法，都會因為無法和「十二因緣法」的原說對應，導致不知如何的修證，而無法成就正覺，或是採行後世部派自創而錯誤的禪法來修習，不知不覺的走向偏途。

公元 2003 年秋季，中道僧團已經將「十二因緣法」的原貌，完整的還原、顯現，但是只傳於親近的少數學人。這是因為「十二因緣法」的原說，是相當大不同於部派佛教以來的部義詮釋，冒然的宣說於佛教界，不僅不會啟信，反而招謗，更會讓無知的學眾，作出謗法、謗僧的惡業。

經過多年的努力，終於在公元 2008 年 7 月，完成了依據阿難系說一切有部傳誦的漢譯《相應阿含經》（誤譯名為《雜阿含經》）與優波離系分別說部傳誦的《相應部》當中，「第一次結集」集成的古老經法對照，而還原了佛陀原說的經法、禪法、菩提道次第。又依據原始的教說，兼及部派佛教發展史及各部義，編寫成『原始佛法的探究』及經說的『菩提道次第』，合編為《相應菩提道次第》，在 2008 年 8 月印行流傳於世。同時，將「十二因緣法」的原說，在美國歌倫比亞大學宗研所與諸方學者分

享研究的成果。

佛陀的佛教——原始佛教的顯現，包含了「十二因緣法」的原貌、「十二因緣觀」的正確禪觀法，這同步的還原、顯現了「觀四念處集與滅」、「觀五陰集法與滅法」、「觀六觸入處集與滅」、「觀世間集與世間滅」、「觀有身集與有身滅」、「觀食之集與滅」、「觀三摩地勤行成就之神足」、「觀老死集與老死滅」、「觀四聖諦（初轉）的苦諦、苦集諦、苦滅諦」等，原為佛陀親教的禪觀法，正確的指出「先見十二因緣法，得明、斷無明，再見八正道」的修證次第，導正了目前佛教界分歧、難解之種種教說及禪法的疑誤。

除了「十二因緣法」、「十二因緣觀」的還原以外，更進一步還原了念菩提支（觀四念處集與滅）、擇法菩提支、精進菩提支、喜菩提支、猗菩提支、定菩提支、捨菩提支等「七菩提支」的修證原說，完整無誤的顯現「七菩提支」與「四聖諦三轉、十二行」的相應、相契，呈現出兩者既是禪修次第，同時也是菩提道次第的正統禪法。依據「七菩提支」與「四聖諦三轉、十二行」的相應，顯現出無師自覺的 佛陀、依佛教法修習成就的聲聞弟子，都是循著「七菩提支」與「四聖諦三轉、十二行」的修證次第，究竟成就正覺、離貪斷嗔、慈悲喜捨、解脫、阿耨多羅三藐三菩提，圓滿的顯現出「佛說一乘菩提道」的真實義。

依止 佛陀原說——原始佛教的中道僧團，已將 佛陀原說的教法、禪法、菩提道次第正確完整的還原，並且廣傳於華人社會，如同明鏡遍照十方，映現出迷妄眾生的無明、虛妄，也顯現出真實之道。多年以來，臺灣的南傳佛教圈與「（大乘）菩薩道」的學人，對中道僧團多是貶謫、誣蔑、毀謗及排擠，無形當中造作了謗佛、謗法、謗僧的過失，並且失去學習正法的利益。

在此，誠心的呼籲十方善友，放下名利的貪執、高慢，忘卻學派的虛榮、權勢，棄捨爭長計短的個人心結，遠離猜疑、嫉妒的負面心緒，大家一起虛心的共同探究佛陀的原說法教，團結一致的興隆佛陀聖教、利澤世間。

註解：

1. 見印順《印度佛教思想史》p.59：臺灣 正聞出版社出版
傳說一切有部用雅語[梵文]，大眾部用俗語，正量部用雜語，上座（分別說）部用鬼語[巴利文]（註解：調伏天『異部次第誦論』）。

貪愛五蘊，則繫縛於苦

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
第四目 如實知「苦患」：貪愛五蘊，則繫縛於苦

1-4-2-2.4.1 不見五蘊緣生、無常、苦，則妄見五蘊是我，故於五蘊結縛、生貪欲

1. SĀ62 大正藏《雜阿含》62 經

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時、世尊告諸比丘：「有五受陰，謂色受陰，受、想、行、識受陰。愚癡無聞凡夫，無慧、無明，於五受陰生我見、繫著、使、心結縛而生貪欲。比丘！多聞聖弟子，有慧、有明，於此五受陰，不為見我、繫著、使、心結縛而起貪欲。

云何愚癡無聞凡夫，無慧、無明，於五受陰見我、繫著、使、心結縛而生貪欲？比丘！愚癡無聞凡夫，無慧、無明，見色是我，異我，相在；如是受、想、行、識，是我，異我，相在。如是愚癡無聞凡夫，無慧、無明，於五受陰說我、繫著、使、心結縛而生貪欲。

比丘！云何聖弟子，有慧、有明，不說我、繫著、使、心結縛而生貪欲？聖弟子不見色是我，異我，相在；如是受、想、行、識，不見是我，異我，相在。如是多聞聖弟子，有慧、有明，於五受陰不見我、繫著、使、心結縛而生貪欲。

若所有色，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若麤、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切正觀皆悉無常。如是受、想、行、識，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若麤、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切正觀皆悉無常」。

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

古老經說 白話摘要

台灣 編輯組

我是聽 佛陀這麼說的：有一段時間， 佛陀住在舍衛國祇樹給孤獨園。

當時， 佛陀對比丘們說：「有五種受陰，所謂：色、受、想、行、識。不曾聽聞因緣法的愚癡凡夫沒有智慧、沒有明見，對於五受陰生起了「我」的妄見、繫縛、驅使，心識有糾結繫縛而生起貪欲。比丘！聽聞過因緣法的聖弟子有智慧、有明見，對於這五受陰不會有「我」的妄見而被繫著、驅使，心識沒有糾結繫縛，故而不生起貪欲。

為何說不曾聽聞因緣法的愚癡凡夫會因為沒有智慧、沒有明見的緣故，對於五受陰生起了「我」的妄見、繫縛、驅使，心識有糾結繫縛而生起貪欲？比丘！不曾聽聞因緣法的愚癡凡夫沒有智慧、沒有明見，認為色是「我」、不是「我」而是「我的」、「我」在色中或色在「我」中；同樣地，認為受、想、行、識是「我」、不是「我」而是「我的」、「我」在識中或識在「我」中。同樣地，不曾聽聞因緣法的愚癡凡夫因為沒有智慧、沒有明見的緣故，對五受陰生起了「我」的妄見、繫縛、驅使，心識有糾結繫縛而生起

貪欲。

比丘！為何說，聽聞過因緣法的聖弟子有智慧、有明見，不會有「我」的妄見、繫縛、驅使，心識沒有糾結繫縛而生起貪欲？聖弟子不認為色是「我」、不是「我」而是「我的」、「我」在色中或色在「我」中；同樣地，也不會認為受、想、行、識是「我」、不是「我」而是「我的」、「我」在識中或識在「我」中。同樣地，聖弟子有智慧、有明見，對五受陰不會產生了「我」的妄見、繫縛、驅使，心識沒有糾結繫縛而生起貪欲。

凡是所有的色，不論是過去的、未來的、現在的，內在的、外面的，不論是粗、是細，是好、是醜，是遠、是近，依正確觀察，那一切都是緣生故無常。同樣地，受、想、行、識，不管是過去的、未來的、現在的，內在的、外面的，不論是粗、是細，是好、是醜，是遠、是近，依正確觀察，那一切都是緣生故無常。」

佛陀說完此經後，比丘們聽聞 佛陀的教導，恭敬歡喜的依法修行。

古老經說 讀後感言

台灣 法觀

SA62 大正藏《雜阿含》62 經讀後感言

世人最大的困惑在於無法確定「我」是否存在。十七世紀法國哲學家笛卡兒主張「我思故我在」。基於這個命題，他認為「我的存在」無庸置疑。

笛卡兒提出「有我」的見解，目的是要確立追求真理的出發點，盡可能排除任何懷疑，建立可長可久邏輯嚴密的學術知識體系。他的這種思維觀念，自文藝復興以來，對西方的文明，如科學、技術與人文發展，有著深遠影響。生於基督教國度的笛卡兒，對於

上帝的存在沒有懷疑，世人的種種痛苦，在他深信上帝完美的信念中，得以解決；所以笛卡兒畢生追求學術哲理上的完美，提出種種理論，尤其是在數學上的成就，舉世公認；然而他對老、病、死等人生痛苦的真正解決之道，著墨不多。

早於笛卡兒兩千年，東方印度有一位名叫 悉達多喬達摩的人，為了解決世人因生而有老、病、死的痛苦，經過了很長時間的探索，發現因不明見因緣而有「我」的妄見，「思」亦是因緣而生，若能如理作意的觀察，應當知道一切都是一種過程而已。悉達多指出，人生的生、老、病、死是真實，是無可迴避的苦，問題在於世人有「我」的妄見，並有貪愛欲念的繫縛。如能斷除「我」的妄見，漸次捨棄貪愛欲念，即能從生、老、病、死的痛苦中出脫，達到苦的止息（謂之「涅槃」）。這不僅是理論，悉達多進一步提出實踐的方法，任何人只要能理解這個準則，並照著方法在生活中實踐不輟，最後一定能達到苦的止息。這偉大的發現，吸引無數的追隨者，依法而行，證明確實無誤。悉達多喬達摩於是被世人尊稱為 佛陀，意思是無師自覺的圓滿解脫者；他發現的準則與實踐方法被稱為四聖諦，為人類文化的瑰寶。

惟佛陀正法經過兩千多年的流轉，滲入異教思想，早已變得支離破碎，有心追隨者，僅有崇佛之心，難握正法之據。所幸經過先輩們的努力，佛陀原始法教得以在東西文化匯流的台灣重現，我們何其有幸，有因緣聽聞奉行，應當珍惜。

以往研讀佛教不同教派的論述時，發現彼此矛盾，說法不一，當時不知如何排解，直到接觸到原始佛法，才確認 佛陀正教內容嚴整，前後貫通，心中感慨與感激之情，無以名狀。

臺中 中道禪林《都會宣法系列》

佛陀親傳之禪法

主法：隨佛法師 Ven. Bhikkhu Vūpasama

內容：開啟正覺之「十二因緣觀」

四念處的真實義

時間：2012/ 4/ 22 (週日) 9:00 ~ 16:30

◎上課地址：台中市南屯區文心路一段 378 號 11 樓之 1

◎報名方式：傳真：(02) 2896-2303

網站：<http://www.arahant.org>

親至台北中道禪林，台中中道禪林報名（費額名表 歡迎索取）

◎洽詢電話：台中 中道禪林 Tel：(04) 2320-2288

中華原始佛教會 Tel：(02) 2892-2505

*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

原始佛教之語詞及定義（二）

選錄自 隨佛法師 Bhikkhu Vūpasama 著《原始佛法與佛教之流變》© 2010

一、「名色」原義之釋疑

佛陀教法的核心是「十二因緣」，見「十二因緣」是為「見法」、「正覺」，也稱為「見佛」。在「十二因緣」中有「名色緣識（*nāmarūpa-paccaya viññāna*），識緣名色（*viññāna-paccaya nāmarūpa*）」的教導，而「十二因緣」提到的「名色」，指的是甚麼呢？這一問題，一直是佛教分裂以後，部派之間爭論的主要議題之一。在後世分化的各部派中，有將「名色」說為名聚及色聚¹，又有說是尚未長出六根的「受精胚胎」²，或者認為是「色、受、想、行、識」³等五陰，又有學者以為是「色、聲、香、味、觸、法」⁴，對於「名色」的解說是非常的分歧。如果要探究此一課題的真相，應當從各部派傳誦的古老經說中，依據當中共同的說法來勘定。

釋迦佛陀對於身心活動，是以六根、六境為緣而有六識（六觸入）來說明。見於大正藏《雜阿含》214經⁵、《相應部》『六處相應』93經：

SĀ214：「有二因緣生識，何等為二？謂眼、色，耳、聲，鼻、香，舌、味，身、觸，意、法。……眼、色因緣生眼識，彼無常，有為，緣生。……此三法和合觸……耳、鼻、舌、身、意，亦復如是。」

SN35.93：「諸比丘！緣二法而生識。諸比丘！如何緣二法而生識耶？以眼與色為緣而生眼識。……凡此等三法之合會、集結、和合，諸比丘！稱此為眼觸。……以耳與聲為緣而生耳識……以鼻與香為緣而生鼻識……以舌與味為緣而生舌識……以身與觸為緣而生身識……以意與法為緣而生意識。……凡此等三法之合會、集結、和合，諸比丘！稱此為意觸。」

將六根、六境為緣而有六識，因為根據古老經法的共說，眼、耳、鼻、舌、身、意等六根是色法，色、聲、香、味、觸等五外境也是色法，另為意根所緣的法境，是精神活動的受、想、行等非色的名法，

所以六根與六境總稱為「色、受、想、行」等四取陰。又因為受、想、行是非色的名法，所以「色、受、想、行」等四取陰又簡稱為「名、色」。在此之下，六識依六根、六境之緣而生，又有用五陰來表達說為「識依色、受、想、行住」。見大正藏《雜阿含》39經⁶、南傳《相應部》蘊相應 54經：

SĀ39：「地界者，譬四識住。水界者，譬貪喜四取（陰）攀緣識住。何等為四？於色中識住，攀緣色，喜貪潤澤，生長增廣；於受、想、行中識住，攀緣受、想、行，貪喜潤澤，生長增廣。比丘！識於（色、受、想、行）中，若來、若去、若住、若沒、若生長增廣。比丘！若離色、受、想、行，識有若來、若去、若住、若生者，彼但有言數，問已不知，增益生癡，以非境界故。」

SN22.54：「八 諸比丘！於色封滯而住識者，以色為所緣，止住於色，近依喜而住，生長、增廣。」

九 諸比丘！於受封滯而住識者，乃……近依喜而住，生長、增廣。

一〇 諸比丘！於想封滯……乃至……

一一 諸比丘！於行封滯而住識者，以行為所緣，而止住於行，近倚喜而住，生長、增廣。

一二 諸比丘！如說「我離於色、離於受、離於想、離於行，而施設於識之來往、死生、長益、廣大」者，無有是處。」

此外，因為六根與六境總稱為「色、受、想、行」等四取陰，而法境的受、想、行是為非色的名法，所以「色、受、想、行」簡稱為「名、色」。因此，六根、六境為緣而有六識的說法，又有說為「名色集則識集」，將六根、六境為緣，轉說為「名、色」。見於大正藏《雜阿含》41經⁷、《相應部》『蘊處相應』56經：

SĀ41：「云何識如實知？謂六識身，眼識身，耳、鼻、舌、身、意識身，是名為識身，如是識身如



實知。云何識集如實知？謂名色集是名識集，如是識集如實知。」

SN22.56：「諸比丘！以何為識耶？諸比丘！六識身是[謂]：眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識是。諸比丘！此名為識。依名色之集而有識之集，依名色之滅而有識之滅。」

由於緣六根、六境而有六識，根、境、識俱足名「觸（根、境、識三者具足）」，所以將六根、六境為緣，轉說為「名、色」的說法，在《雜阿含》又有「識」與「名色」生「觸」之說。見大正藏《雜阿含》294經⁸、《相應部》『因緣相應』19經：

SĀ294：「內有此識身，外有名色，此二因緣生觸。……云何為六？眼觸入處，耳、鼻、舌、身、意觸入處。」

SN12.19：「諸比丘！被無明所覆、渴愛所繫之愚夫，生如是之（識）身，依此（識）身與外之名色，如是依此二者，有觸、六觸處。」

由以上諸經可知，《雜阿含》及《相應部》中的「名色」，是指「六根、六境之緣」了。後世的部派佛教，有以為「名色」是受精胚胎，或如分別說部有主張是名聚及色聚，或說「名色」是色、受、想、行、識等五受陰，都是和傳統經說有著難以契合的差異。

二、意根是色或非色之釋疑

關於六根當中的意根，佛教諸部派中，有說是「色」，也有主張是「非色」，而意根是色或是非色，一直是佛教分裂以後，部派之間的爭論議題之一。若要探究此一課題的真相，應當從部派傳誦的古老經說中，依部派間的共同說法來勘定。

漢譯《雜阿含》是阿難系說一切有部的傳誦，而說一切有部對於「意根」的見解，有主張「意根」是「非色」的說法。見大正藏《雜阿含》322經：

「意內入處者，若心、意、識，非色，不可見，無對，是名意內入處。」

北方阿難系說一切有部傳誦的《雜阿含》322經，

又名為『別法處經』，此經是南方優波離師承分別說系銅鑠部傳誦的《相應部》所無有，經文內容中有「不可見，無對」的用語，如同論師論說的口吻，似是出於後世的增新。根據說一切有部傳誦的《阿毘達磨順正理論》⁹，可以見到公元二、三世紀時，轉變自阿難系師承的說一切有部的論師，還有出自阿難系師承堅決反對說一切有部「重論」的發展，提倡以阿難為師、「依經為量」的經部經師，雙方為了「六根」是色或非色的見解差異而起的論爭。

見《阿毘達磨順正理論》卷三¹⁰、卷六¹¹：

卷三：「（順正理）論曰：即六識身無間滅已，能生後識，故名境界。」

卷三：「如契經說：意及法為緣生於意識者。（如果）說一切法皆為意境，彼但有言，理教無故。若必爾者，何名決定立處相別，且不過立境及有境？過則同前。又（有部）上座說：諸法無非意所行故，皆法處攝。若爾！唯應立一法處，以一切法皆意境故。此但有言，無定量證。又彼所言：雖實一處，而於一中據差別相。立餘十一，謂初眼處亦名法處，乃至意處亦名法處，最後法處唯名法處。若爾！便越『順別處經』。如彼經說：苾芻當知，法謂外處，是十一處所不攝法。又處處說，法為意境，都無處言。眼等十一名為法處，故不可謂雖皆法處，而彼經中據別法處，說十一處所不攝法名為法處，是故彼言唯自計度。」

卷六：「彼謂如意根是內處攝，為意識所緣，復外處攝。如是所說品類言詞，皆率己情，不能遮過。有似比度，無真教理。所以者何？違契經故。如契經說：由此經中非如意處說無色故，彼宗唯執受想思蘊，名『別法處』，於中無色。」

經部的經師們提出說一切有部論師依據的『順別處經』，是出自後來增新的經篇，在初始結集時編集的集經攝頌中，並無有『順別處經』的記錄，認為『順別處經』是有部對法（論）諸師的主張，而以經為依歸的經部經師們，則不接受此經的說法。見《阿毘達磨順正理論》卷一¹²、卷四¹³：

「又（經部）彼不以一切契經皆為定量，豈名經部？謂見契經，與自所執宗義相違，即便誹撥；或隨自執改作異文，言本經文傳誦者失；或復一切皆不信受，如『順

別處等經』皆言非聖教攝，是對法者（即有部論師）實愛自宗，制造安置阿笈摩內。」

「彼（經部）謂此經非入結集，越總頌故。如說，製造『順別處經』立為異品。」

若審視漢譯《雜阿含》，則可見到主張意根是色法的傳誦。見大正藏《雜阿含》306經¹⁴說：

「眼、色緣，生眼識，三事和合觸，觸俱生受、想、思。此四無色陰，眼、色，此等法名為人。於斯等法，作人想，眾生……。耳……。鼻……。舌……。身、觸緣，生身識，三事和合觸，觸俱生受、想、思。此四無色陰，身根是色陰，此名為人……。緣意、法，生意識，三事和合觸，觸俱生受、想、思。此四無色陰、四大，士夫所依，此等法名為人。如上廣說。」

從此經可知，根、境緣生識，三事和合觸，觸俱生受、想、思，對於「識」與「受、想、思」，都是說為非色的四無色陰，再加上根與境的色法，總說為五受陰，亦假名施設為「人」，眾生不知而對五受陰作人想、眾生想，這也就是「我見」、「眾生見」。特別需注意的是，此經在「意、法緣生意識，三事合為觸，緣觸生受、想、思。此四無色陰、四大，士夫所依，此等法名為人」，當中除了提到意識及受、想、思等四無色陰之外，對於意根、法境是色或非色的判定上，除了認定心理活動的法境——受、想、行，是為非色的無色陰，已無庸致疑以外，是將「意」根說為「四大」，而「四大」在《雜阿含》中是判定為色法。見大正藏《雜阿含》41經¹⁵：

「云何色如實知？諸所有色，一切四大及四大造色，是名色，如是色如實知。」

如是可知，意根為四大之色陰，是色法，應是《雜阿含》與《相應部》的共同傳誦，並且是出於古老之七事相應教的共同傳誦。《雜阿含》322經不僅是《相應部》所無有，並且當中以「意根為非色」的說法，事實上是與《雜阿含》及《相應部》的眾多經說相違不合，如是可見此經是後世的增新，並不可信。這在《阿毘達磨順正理論》¹⁶中，見到公元二世紀時，

北方上座有部論師與經部經師的論爭，提出『順別處經』是後來增新的經篇，在初始結集時編集的集經攝頌中，並無有此經的記錄，並且此經是有部對法（論）諸師的主張，而以經為歸的經部經師們，則不接受此經的說法。

因為眼、耳、鼻、舌、身、意等六根是色法，色、聲、香、味、觸等五外境也是色法，另為意根所緣的法境，是受、想、行等非色的名法，而六根與六境總合歸納為「色、受、想、行」等四取陰。因為受、想、行為非色，「色、受、想、行」又簡稱為「名、色」，所以《雜阿含》294經說「內有此識身，外有名色，此二因緣生觸」。六識依六根、六境之緣（名色）而現起，所謂「名色集是識集」。如《雜阿含》41經¹⁷：

SĀ41：「云何識如實知？謂六識身，眼識身，耳、鼻、舌、身、意識身，是名為識身，如是識身如實知。云何識集如實知？謂名色集是名識集，如是識集如實知。」

SN22.56：「諸比丘！以何為識耶？諸比丘！六識身是[謂]：眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識是。諸比丘！此名為識。依名色之集而有識之集，依名色之滅而有識之滅。」

當六識依六根、六境之緣（名色）而現起，此等六觸入處（十八界），即歸納為色、受、想、行、識等五受陰。關於六根當中的意根，在原始的教說中是為色法，但是在後世部派的教說中，被曲解為非色，並將錯解增新於部派傳誦的經說當中。

在佛陀的四念處禪觀教導中，對於「身」的集起，是以觀「識食」為因緣，證明識食為未來世「六入」之再有、再生之緣。此外，《雜阿含》與《相應部》又都說欲貪為繫，令「名色緣識，識緣名色」而為識食，而「食集則有未來世生集」、「識食為未來之再有、再生之緣，因有識故有六處」，又依「依食之集而有色之集，依食之滅而有色之滅」。此可見南傳《相應部》『念處相應』42經¹⁸、『因緣相應』12經¹⁹、『蘊相應』56經²⁰及大正藏《雜阿含》372



經：

SN47.42：「我說四念處之集起與滅壞，且諦聽。諸比丘！以何為身之集起耶？依食集起，而身集起；依食滅壞，而身滅壞。」

SĀ372：「何因緣故有識食？我則答言：能招未來有令相續生，有有故有六入處……緣取故有有，能招當來有觸生，是名有。有六入處，六入處緣觸……」

SN12.12：「識食為未來之再有、再生之緣，因有識故有六處、緣六處而有觸……。」

SN22.56：「諸比丘！四大種及四大種所造之色，名為色。依食之集而有色之集，依食之滅而有色之滅。」

如此可知，「識食」為未來世「六入」的再有、再生因緣，「六入」即是指「六入處」，也就是六根、六境為緣生六識，而當中首要再生的就是「內六入」的眼、耳、鼻、舌、身、意等六根，這六根在《雜阿含》306 經及《相應部》『因緣相應』12 經、『蘊相應』56 經中，都是說為「色法」。在古老經說當中，「觀四念處」的「身觀念處」，是「觀（六入處）身的集與滅」。如《雜阿含》609 經說：「食集則身集，食滅則身沒。如是隨集法觀身住，隨滅法觀身住，隨集、滅法觀身住，則無所依住，於諸世間永無所取。」當觀「六入處身」時，也就是觀六根、六境為緣生六識，而當中的六根就是「依食之集而有色之集」，有了六根的再生，才会有六根、六境為緣生六識，而依六根、六境、六識的具足，才有「六觸」生「受、想、行」，而在每一入處起五受陰。如《雜阿含》306 經說：「眼、色緣，生眼識，三事和合觸，觸俱生受、想、思。此四無色陰，眼、色，此等法名為人。……緣意、法，生意識，三事和合觸，觸俱生受、想、思。此四無色陰、四大，士夫所依，此等法名為人。」

對於五受陰（有身）之集起的觀察，也就是從六根、六境為緣生六識的六觸入處觀察起，這是 佛陀教導斷無明的禪觀根本。此可見於《雜阿含》68,209 經²¹、南傳《相應部》『六處相應』107 經²²、『蘊相

應』126 經：

SĀ68：「常當修習方便禪思，內寂其心，如實觀察。云何如實觀察？如實知此色，此色集，此色滅。此受……。想……。行……。此識，此識集，此識滅。」

云何色集？受、想、行、識集？緣眼及色眼識生，三事和合生觸，緣觸生受，緣受生愛，乃至純大苦聚生，是名色集（，受、想、行、識集）。如是緣耳……。鼻……。舌……。身……。緣意及法生意識，三事和合生觸，緣觸生受，緣受生愛，如是乃至純大苦聚生，是名色集，受、想、行、識集。」

SN35.107：「諸比丘！以何為世間之生起耶？以眼與色為緣，而生眼識，三者和合為觸，依觸之緣生受，依受之緣生愛，依愛之緣而取，依取之緣而有，依有之緣而生，依生之緣而有老死、憂悲苦惱絕望，此即世間之生起。……以耳與聲為緣……以鼻與香為緣……以舌與味為緣……以身與觸為緣……。以意與法為緣生意識，三者和合為觸，依觸之緣生受，依受之緣而愛，依愛之緣而取，依取之緣而有，依有之緣而生，依生之緣而有老死、憂悲苦惱絕望。此即世間之生起。」

SĀ209：「世尊告諸比丘：「有六觸入處，云何為六？眼觸入處，耳、鼻、舌、身、意觸入處。沙門、婆羅門，於此六觸入處，集、滅、味、患、離不如實知，當知是沙門、婆羅門去我法律遠，如虛空與地。」

SN22.126：「比丘！於此處有有聞之聖弟子。有色集法者，如實知有色集法。有色滅法者，如實知有色滅法。有色集、滅法者，如實知有色集、滅法。有受集法者……乃至……；有想集法者……乃至……；有行集法者……乃至……；有識集法者，如實知有識集法。有識滅法者，如實知有識滅法。有識集、滅法者，如實知有識集、滅法。比丘！說此為明，如是為明人。」

因此，《雜阿含》322 經提到的「若心、意、識，非色，不可見，無對」，是因為《雜阿含》為說一切有部的傳誦。說一切有部的形成，是因為佛滅後約 250 年「重經不說論」的古阿難系僧團中，有迦旃延尼子受到優波離系分別說部提倡「新教義」之《舍利弗阿毘達磨》「論書」的影響緣故，而寫出與傳統經說不合的《發智論》，才造成重經的阿難系僧團，分裂

為原阿難系的雪山部及迦旃延尼子學眾的說一切有部。

部派分裂初期，優波離師承分別說部提倡「新說」，宣稱無常是「剎那生、剎那滅」，建立「有分識（心）」作為業報之所依，而大眾部則提倡「根本識」為業報之所依。當時的阿難系僧團，是堅持古老經說教法為己任，反對優波離系分別說部及大眾部的「新教義」，所以無有「有分識（心）」、「根本識」為業報所依的說法。日後，阿難系的迦旃延尼子受到分別說部「新教義」的影響，在無常及生死十二因緣的說法上，偏離了古老的經法，依「識」作為生死業報之先行。但是古阿難系原本無有「有分識（心）」、「根本識」的說法，當時新出的說一切有部只好從古經法的六識中，取「意識」代替「有分識（心）」、「根本識」為用。見《阿毘達磨順正理論》卷三²³：

「論曰：即六識身無間滅已，能生後識，故名意界。」

然而，意識需有意根與法境為緣，若無意根，何來「意、法為緣」而生意識？因此，新出的說一切有部為了合理「意識」為生死之先行，只好將色法的意根，改說是「不可見、無對的意根」，這才有了說一切有部誦本中，《雜阿含》322經的出現，並且是其他部派無有的說法。因為優波離系分別說部及大眾部，已創出非色、不可見的「有分識（心）」、「根本識」，作為業報所依的說法，所以還能保留「意根是色」的古說。古阿難系保留佛法原說的「六識」，無有離開六根、六境因緣（色、受、想、行）以外的「識」，當然也無有「有分識（心）」、「根本識」的說法。見大正藏《雜阿含》39經²⁴、南傳《相應部》蘊相應54經：

SĀ39：「比丘！若離色、受、想、行，識有若來、若去、若住、若生者，彼但有言數，問已不知，增益生癡，以非境界故。」

SN22.54：「諸比丘！如說「我離於色、離於受、離於想、離於行，而施設於識之來往、死生、長益、廣大」者，無有是處。」

因此，出自阿難系的說一切有部就將意根加以改說，才能建立以意識與名色（受精胚胎）結生，作為生之始的新教說。

三、何為「無色界」？ 佛陀說「無色界」的生死業報嗎？

古代部派佛教與菩薩道的論師們，為了解釋世間、出世間一切法，發展出眾多的教說及理論，這當然是為了提高佛教的權威與地位，但不免陷於「以宗教信仰與哲學，從事實證科學之工作」的困境。古人無法理解精神運作的根據及詳細機制，以為意根如同精神活動，是不可見的非色之法，或誤以為循環器官的「肉團心」，是為精神活動（心法）的依據根本。

此外，因為古典奧義書主張眾生有「神我（梵 ātman，巴 attan，又說命）」，為非色，為遍滿之體、常樂我淨，認為同於婆羅門教之宇宙大我——梵（梵 Brahman），故主張得依深禪與宇宙大我合——梵我一如（Brahmā tmaikyam），或超越婆羅門教後來將梵予以擬人化的主神——色界大梵天 Brahman，得生於無色界諸天。又如印度勝論派（梵 Vaiśeṣika，巴 Visesikā）以「我」為體，意是活動作用，兩者相合才能起智，廣生諸法。由於奧義書思潮下引發的沙門文化，原本是印度部族，對雅利安信仰之婆羅門教的反動，目的是為了爭取種族的平等地位，所以提倡「神我」，以取代婆羅門教之雅利安人獨有的「靈魂」，並依禪定讓「非色」之「神我」，越於色界大梵天而超生於「無色界」，這是反雅利安思潮下的信仰理論。

生死業報生於「無色界」的理論，必需依據生命的根據是為「非色」的某種特有，才能夠建立。釋迦佛陀的教說原貌，不僅不同於雅利安信仰的婆羅門教，也不同意奧義書思潮當中「常樂我淨」的「神我（梵 ātman，巴 attan，又說命）」教說。佛陀對於生死業報說的是「色、受、想、行、識」的五受陰，而五受陰的發生，是從當生六根色為生之本。這是「依食之集而有色之集」，有了六根色法的生，才會有六根、六境為緣生六識，而依六根、六境、六識的



具足，才有「六觸」生「受、想、行」，而在每一入處起五受陰。如果沒有了六根色法的生起，何來六根、六境為緣生六識？又怎麼會有六根、六境、六識具足才有的「六觸」？又無有「六觸」又何來「受、想、行」？如此一來，依據六根色而起五受陰的生死流轉，不說有「常樂我淨」之「神我」的佛教，在奧義書宣說的「無色界」，應當是無從說五受陰的生起了。

後世之佛徒不知，信受沙門文化底下之欲界（原印度本土部族之泛靈信仰）、色界（征服印度之雅利人的梵天信仰）、無色界（印度本土部族對雅利安文明之反動信仰）之宗教教說的影響，提倡異於傳統經說的「非色的業報所依法」。如優波離系分別說部自部新創的「有分識（有分心）」²⁵、大眾部自創的「根本識」，或是「（大乘）菩薩道」之「唯識系」的「阿賴耶識」。這都有如婆羅門教的「靈魂」、奧義書思潮的「神我」（梵 ātman, 巴 attan, 又說命），用來解說生死業報的依據，也正契合傳統印度沙門文化的信仰及說法，得以圓融及解釋受生於無色界的宗教思惟。由於說一切有部的思想是受到分別說部「論義」的影響，雖不講非色的「有分識（有分心）」、「根本識」，難免也加入了自部的見解與主張，這就是將「色法」的意根，改為「非色」的見解，同樣的作為生死業報的依據，也能圓融印度古典奧義書思潮主張的無色界信仰。

若審視 佛陀教導的「道品」，七覺分當中的定覺分，八正道的正定，還有五根、五力當中的定根及定力，都是指向色界四禪定，這豈是偶然？對於聖者修習的定學，只以色界四禪定為限，早期之阿含聖典中，不見有無色界定的修習方法。再者，佛陀是教導修四念處、七覺分，得成就「慈、悲、喜、捨」之四梵住，這是指雖然佛弟子不修無色界定，但是依七覺分得成就「慈、悲、喜、捨」，也是等同四無色定的修行。見《相應部》覺支相應 46.54 經²⁶：

「諸比丘！云何修習慈心解脫？若修習者，則趣於何、以何為最勝、以何為果、究竟於何耶？諸比丘！於此有比丘，依遠離、依離貪、依滅盡，迴向於捨，以修習慈俱行之念覺支……[擇法覺支……精進覺支……喜覺支……輕安覺支……定覺支]……修習慈俱行之捨覺支。……諸比丘！慈心解脫，是以清淨為其最勝，此比丘未通達更上解脫，而有此之慧。

諸比丘！云何修習悲心解脫？若修習者，則趣於何、以何為最勝、以何為果、究竟於何耶？諸比丘！於此有比丘，依遠離、依離貪、依滅盡，迴向於捨，以修習悲俱行之念覺支……[擇法覺支……精進覺支……喜覺支……輕安覺支……定覺支]……以修習悲俱行之捨覺支。……諸比丘！悲心解脫，是以虛空無邊處為其最勝，此比丘未通達更上解脫，而有此之慧。

諸比丘！云何修習喜心解脫？若修習者，則趣於何、以何為最勝、以何為果、究竟於何耶？諸比丘！於此有比丘，依遠離、依離貪、依滅盡，迴向於捨，以修習喜俱行之念覺支……[擇法覺支……精進覺支……喜覺支……輕安覺支……定覺支]……修習喜俱行之捨覺支。……諸比丘！喜心解脫是以識無邊處為其最勝，此比丘未通達更上解脫，而有此之慧。

諸比丘！云何修習捨心解脫？若修習者，則趣於何、以何為最勝、以何為果、究竟於何耶？諸比丘！於此有比丘，依遠離、依離貪、依滅盡，迴向於捨，以修習捨俱行之念覺支……[擇法覺支……精進覺支……喜覺支……輕安覺支……定覺支]……依遠離、依離貪、依滅盡，迴向於捨，以修習捨俱行之捨覺支。……諸比丘！捨心解脫是以無所有處為其最勝，此比丘未通達更上解脫，而有此之慧。」

無色界定的修習法，原是出於佛教之前的奧義書思潮沙門諸師，後來為部派佛教論師們融攝在著作當中，傳誦於後世。

四、何謂「涅槃」？「想受滅盡定」可以「體驗涅槃」嗎？

佛陀教導弟子們，苦行沙門開展的種種禪定，皆是緣生、無常法，是苦法，不是滅苦的依靠，所以教導貪、瞋、癡的斷除，說此勝於色界定、無色界定及想受滅盡定。見大正藏《雜阿含》485 經²⁷：

「若有異學出家，作是說言：沙門釋種子，唯說想受滅名為至樂，此所不應。所以者何？應當語言：此非世尊所說受樂數。世尊說受樂數者，如說：優陀

夷！有四種樂。何等為四？謂離欲樂，遠離樂，寂滅樂，菩提樂。」

奧義書思潮沙門諸師，提倡的解脫生死及涅槃思想，是以體現「神我（梵 ātman, 巴 attan, 又說命）」的「永恆獨存」的本。他們認為「常樂我淨」的「神我」，受到「染污無知」的影響而造作諸業，因為「業」而有「生死業報」；如果要解脫生死，就要修苦行來消除舊業，並且修習「息除無知」的禪定，達到諸念不起的境界，就能不受「染污無知」的影響，體現「神我」的「永恆獨存」，這就是解脫生死的「涅槃」。因此，奧義書思潮底下的苦行沙門，持以刻厲的苦行，兼及發展種種「伏止念想」的禪定，不論是色界四禪及無色之四禪，或是最後的「想受滅盡定」，都是苦行沙門重視及必要的修行內容。苦行沙門主張藉由「想受滅盡定」，可以體驗到「息除無知」而讓「神我獨存」的「涅槃」。

這一種說法是不同於 佛陀的教說，佛陀認為身心（色、受、想、行、識）的活動，都是因緣生，而緣生法則非常、苦、非我非我所，當中並沒有「常樂我淨」的「神我」可言，即使是修習「伏止念想」的色界四禪、無色之四禪及「想受滅盡定」，也都是緣生非常、苦。見大正藏《雜阿含》474 經²⁸：

「佛告阿難：『我以一切行無常故，一切行變易法故，說諸所有受悉皆是苦。又復阿難！我以諸行漸次寂滅故說；以諸行漸次止息故說，一切諸受悉皆是苦。……佛告阿難：『初禪正受時，言語寂滅；第二禪正受時，覺、觀寂滅；第三禪正受時，喜心寂滅；第四禪正受時，出、入息寂滅；空入處正受時，色想寂滅；識入處正受時，空入處想寂滅；無所有入處正受時，識入處想寂滅；非想非非想入處正受時，無所有入處想寂滅；想受滅正受時，想、受寂滅；是名漸次諸行寂滅。』」

佛陀教說的解脫，是指依靠見「五受陰的集法與滅法（十二因緣的集與滅法）」的「正覺」、「明」，生起對「緣生則無常、苦」的五受陰，應當「依遠離，依無欲，依滅，向於捨」的正見。依明為前導的正見，能次第開展離貪、斷愛的八正道，最後

依據離貪、斷愛的正定，才能夠「解脫貪欲、瞋恚、愚癡」。見大正藏《雜阿含》749,768 經²⁹：

SĀ749：「若起明為前相，生諸善法時，慚、愧隨生；慚愧生已，能生正見。正見生已，起正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定，次第而起。正定起已，聖弟子得正解脫貪欲、瞋恚、愚癡；如是聖弟子得正解脫已，得正知見：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」

SĀ768：「我為善知識故，令諸眾生修習正見，依遠離，依無欲，依滅，向於捨；乃至修正定，依遠離，依無欲，依滅，向於捨。」

佛陀教說的涅槃，是指「先解脫貪欲、瞋恚、愚癡」以後，此生滅已，不再有後世的六根生。六根不生，則無有六根、六境為緣生六識，也不會依六根、六境、六識的具足而有的「六觸」，無有「六觸」則無有「受、想、行」的生起，如是則為五受陰（有身）的滅盡、不起。如是達到後有不生，而不再有「緣生五受陰」，才說是「諸苦永盡的涅槃」，也就是「緣生法滅盡」，已是「無因緣可記說」。見大正藏《雜阿含》490-3, 253,71,105 經³⁰：

SĀ490-3：「涅槃者，貪欲永盡，瞋恚永盡，愚癡永盡，一切諸煩惱永盡，是名涅槃。」

SĀ253：「優陀夷答言：『我今問汝，隨意答我。婆羅門尼！一切眼一切時滅無餘，猶有眼觸因緣生受——內覺若苦、若樂、不苦不樂耶？』答言：『無也！沙門！』「如是耳……鼻……舌……身……意一切時滅永盡無餘，猶有意觸因緣生受——內覺若苦、若樂、不苦不樂耶？』答言：『無也！沙門！』「如是婆羅門尼！是為阿羅訶說因緣生苦、樂、不苦不樂滅。」

SĀ71：「云何有身？謂五受陰。云何為五？色受陰，受、想，行、識受陰，是名有身。」

SĀ105：「身壞命終，更不相續。仙尼！如是弟子，我不說彼捨此陰已，生彼彼處。所以者何？無因緣可記說故。欲令我記說者，當記說彼：斷諸愛欲，永離有結，正意解脫，究竟苦邊。」

「色、受、想、行、識」是因緣生，而緣生法則是無常、苦、敗壞法。因為「色、受、想、行、識」



滅盡不起的「涅槃」，既不是無明眾生妄想而根本無有的「常樂我淨」，也不是緣生則無常、苦、敗壞法。因此，佛陀說「涅槃」是「不壞法」。然而，「涅槃」是「不壞法」，這不是如沙門異道以為「涅槃」是「常樂我淨」而不壞的意思，是說緣生而無常、敗壞的「色、受、想、行、識」，已經滅盡不起的「涅槃」，就無有緣生、敗壞了。見大正藏《雜阿含》51經³¹：

「諸比丘！色是壞法；彼色滅，涅槃是不壞法。受、想、行、識是壞法；彼（受、想、行、）識滅，涅槃是不壞法。」

後世部派佛教的論師，忘失了佛陀教說「涅槃」的本義，融攝沙門文化的主張，誤以為藉由「想受滅盡定」可以體驗「涅槃」。這種說法，已經徹底的背離了佛陀的教說！試問：如何能夠藉由因緣生的「想受滅盡定」，體驗「緣生的色、受、想、行、識已經滅盡不起」的「涅槃」？根據佛陀的教說，斷盡貪欲、瞋恚、愚癡，已達致漏盡的佛陀、阿羅漢，當緣生五受陰尚未滅盡以前，是名為「解脫」，並且自知「不受後有」。這是說漏盡的聖者，已經自知苦因已斷盡、無餘，自知已經解脫生死的繫縛，自知不再有後世的六根生，而不是已經體驗「五受陰已滅、不起」的「涅槃」。見南傳《相應部》『因緣相應』31,32經、根相應53經³²：

SN12.31：「大德！若如是問我：『友！舍利弗如何知、如何見、自得智、稱說知生已盡、梵行已立、所作已辦、不再有生。』大德！如是問我，應如是答：友！生乃有因，依其因滅，於其因盡，則知生已盡。於因之盡，知生已盡，而『知：生已盡，梵行已立，應作已辦，更不有生。』大德！如是之問，我則如是作答。」

SN48.53：「諸比丘！復次，無學之比丘，知於六根，即眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根是。總此六根一切一切種，皆可滅於一切無餘，於任何他處不再生六根。此當知！」

部派佛教的論師，融攝印度的宗教文化信仰，以推論的哲思建構萬法的詮釋體系，卻深陷於哲思的陷

阱當中，不僅不合於世尊的原意，更在實證科學發達的現代社會中，顯得突兀與不可信。佛陀對於弟子的教導，重在掌握「法法為因緣」的主軸及深義，既不提倡玄虛而不實際的「形上學說」，也不費心於浩瀚宇宙的說明及詮解，這不僅無益於解決現實人生的苦難，更成為滿足好奇與知識虛榮的追求，所以呵責弟子莫作「非梵行饒益」之「無益思惟」。

五、四聖諦是「小乘法」嗎？

佛陀教法的核心是「因緣法」，依「因緣法」而得正見五陰是緣生法，進而破除五陰是「常樂我淨」的妄想、妄見，了知緣生法則無常、苦、非我亦非我所。若能見「因緣法」，就是正覺、得法眼。如是，依據明見因緣法、緣生法，即得進一步的得知「若能於緣生之色、受、想、行、識，離貪、斷愛，則有生、老病死諸苦的滅盡」，這是得知「實有生死滅盡的寂滅涅槃」。這是佛說的「先知法住（因緣法），後知涅槃」，此時是已得法眼，但是尚未漏盡、解脫，當然更不是「已體驗涅槃」。當已見了五受陰的集法（如何起）與滅法（如何滅），即能開展出對「緣生則無常、苦」的五受陰，應當「依遠離，依無欲，依滅，向於捨」的正見。依「明」為前導的正見，能次第開展離貪、斷愛的八正道，此時就是達成「四聖諦初轉、四行」的正覺。對聲聞弟子言，就是已經「得明、斷無明」、「慧解脫」的須陀洹。見大正藏《雜阿含》845,846,846-2經³³：

「若比丘於五恐怖、怨對休息，三事決定不生疑惑，如實知見賢聖正道，彼聖弟子能自記說：地獄、畜生、餓鬼惡趣已盡，得須陀洹，不墮惡趣法，決定正向三菩提，七有天、人往生，究竟苦邊。……何等名為聖道如實知見？謂此苦聖諦如實知，此苦集聖諦，此苦滅聖諦，此苦滅道跡聖諦如實知，是名聖道如實知見。」

最後，依據離貪、斷愛的正見，次第修正思惟、正語、正業、正命、正方便、正念、正定等八正道，這是「四聖諦第二轉、四行」。最後，已成就離貪、斷愛的正定，已解脫愚癡、貪欲、瞋恚，成就「斷

愛、心解脫」，得自知作證：「我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有」，已成就阿耨多羅三藐三菩提，正是「四聖諦第三轉、四行」。見大正藏《雜阿含》710,6,18,19 經³⁴、《相應部》諦相應 11 經³⁵：

SĀ710：「比丘離貪欲者，心解脫；離無明者，慧解脫。若彼比丘離貪欲，心解脫，得身作證；離無明，慧解脫。」

SĀ6：「於色若知、若明、若離欲貪，心解脫者，則能越生老病死怖。如是受、想、行、識，若知、若明、若離欲貪，心解脫者，則能越生老病死怖。」

SĀ18：「時彼比丘聞佛所說，心大歡喜，禮佛而退。獨一靜處，精勤修習，不放逸住，乃至自知不受後有。時彼比丘心得解脫，成阿羅漢。」

SĀ19：「時彼比丘聞佛所說，心大歡喜，禮佛而退。獨一靜處，專精思惟，不放逸住，乃至心得解脫，成阿羅漢。」

SĀ21：「若色動搖時，則為魔所縛；若不動者，則解脫波旬。如是受、想、行、識，動搖時則為魔所縛，若不動者，則解脫波旬」。乃至自知不受後有，心得解脫，成阿羅漢。」

SN56.11：「我於此四聖諦，如是三轉、十二行相之如實智見已達悉皆清淨故，諸比丘！我於天、魔、梵世、沙門、婆羅門、人、天眾生中，稱之為無上正等覺之現等覺。又，我智生與見，我心解脫不動，此為我最後之生，再不受後有。」

佛陀教導的四聖諦，內容是「四聖諦三轉、十二行」，包含了種種明見及斷貪的修證：「生、老病死苦」、「十二因緣法及緣生法（生死如何起）」、「無常、苦、非我亦非我所」、「涅槃寂滅（生死如何滅）」、「離貪八正道」、「修離貪八正道」、「斷除愚癡、貪欲、瞋恚」、「慈悲喜捨」、「解脫生、老病死苦」、「成就阿耨多羅三藐三菩提」。因此，佛陀核心的教法是「因緣法」，圓滿的教法是「四聖諦三轉、十二行」，四聖諦不僅總含佛陀一切法要，也清楚的顯現「菩提道次第」。四聖諦絕對不

是後世新興學派誤解的「小乘法」，誤認四聖諦是「小乘法」，是對四聖諦的疑惑及不解，也是對佛、法、僧的誤解。因為對四聖諦有疑惑，也對佛、法、僧有疑，當然就不會對宣揚四聖諦的僧團生起應有的敬信，甚至會毀謗、排斥或攻訐了。猶如大正藏《雜阿含》420 經說：

「若沙門、婆羅門，於苦聖諦有疑者，則於佛有疑，於法、僧有疑。若於集、滅、道聖諦疑者，則於佛有疑，於法、僧有疑。若於苦聖諦無疑者，則於佛無疑，於法、僧無疑。於集、滅、道聖諦無疑者，則於佛無疑，於法、僧無疑。」

如果有人以為提倡四聖諦，是忽視了「十二因緣法及緣生法」、「無常、苦、非我亦非我所」、「涅槃寂滅」、「八正道」，也無有「慈悲喜捨」、「成就阿耨多羅三藐三菩提」，認為會誤導了佛教，也忽視了其他修學方法的重要。這種脫節於佛說經法的觀點，是完全不合於經說記載的佛法，應當是對四聖諦缺乏正確及深入的認識，才會有的偏差及錯誤的認識。這種偏差的誤解，可說是「（大乘）菩薩道」學人的通病，既無助於自己及佛教，也無助於利世，只會引起無謂的學派衝突而已！

註釋：

1.見婆數盤豆造《俱舍論》卷四『分別根品第二之二』：參大正藏 T29 p.18.2-20~24；187.2-2~6

「色聚極細立微聚名，為顯更無細於此者。此在欲界無聲無根，八事俱生隨一不滅。云何八事？謂四大種及四所造色、香、味、觸。無聲有根諸極微聚，此俱生事或九或十。有身根聚，九事俱生。」

「何者為名聚等？偈曰：名句及字聚，號言文總集。釋曰：此中名謂所立號，如色聲等；句謂所立言，隨量能成就所欲說義。如有為皆無常，如是等。」

2.見《大毗婆沙論》卷二十三：參大正藏 T27 p.119.1-5~8

「云何名色？謂結生已未起眼等四種色根，六處未滿中間五位，謂揭刺藍、頰部曇、閉尸、鍵南、鉢羅奢佉，是名色位。」

3.見《大乘義章》卷四：參大正藏 T44 p.547.2-5~8

「言名色者，心從詮目故號為名，身形質礙，稱之為色。良以心法冥漠難彰，非詮不辨，故從詮目說以為名。故楞伽云：以名宣說無色四陰，故說為名；色相形現可以現見，當相名色。十二因緣通而論之，皆是名色，良以此支色心始具，名色相分段故偏名支。」

4.日本學者水野弘元《佛教要語的基礎知識》一書所載。

5.參大正藏《雜阿含》**SĀ 214** 經；《相應部》『六處相應』**SN 35.93** 經

6.參大正藏《雜阿含》**SĀ 39** 經；《相應部》『蘊處相應』**SN 22.54** 經

7.參大正藏《雜阿含》**SĀ 41** 經；《相應部》『蘊處相應』**SN 22.56** 經

8.參大正藏《雜阿含》**SĀ 294** 經；《相應部》『因緣處相應』**SN 12.19** 經

9.見《阿毘達磨順正理論》卷八十五：大正藏 T29 p.352.1-2 ~ 19；p.352.3-13 ~ 24

「（有部質疑經部：）法處云何？汝宗法處雖有三法，而無積集。……又眾盲喻，違彼自宗。（經部說：）一一極微非依緣體，眾微和合成依緣論，彼對盲喻，極不相符。（有部反駁：）和集極微為依緣論，此對盲喻理不相違，許一一微是依緣故，執一一微非可見者，眾微和合亦應不見。……如說：製造『順別處經』立為異品。若爾便應棄捨一切違自部執聖教契經，如說製造二種空經，立為異品，亦越總頌。如是等類，互相非撥。若謂此經非聖所說違餘經故，法處不說無色言故。如舍利子增十經中，唯作是言，有十色處。故知此經非入結集，但是對法諸師，愛無表色，製造安置阿笈摩中。若爾，對法諸師豈不亦能作如是說：譬喻部師，憎無表色，製造安置增十經中。如是展轉，更相非撥，便為壞亂一切契經。然增十經，為顯十種應遍知法，故但說言有十色處。」

10.見《阿毘達磨順正理論》卷三：大正藏 T29 p.342.2-12~13；T29 p.344.2-11~24

11.見《阿毘達磨順正理論》卷六：大正藏 T29 p.361.1-28 ~ p.361.2-7

12.見《阿毘達磨順正理論》卷一：大正藏 T29 p.332.1-23~28

13.見《阿毘達磨順正理論》卷四：大正藏 T29 p.352.3-12~13

14.參大正藏《雜阿含》**SĀ 41** 經；《相應部》『蘊處相應』**SN 22.56** 經

15.參大正藏《雜阿含》**SĀ 41** 經；《相應部》『蘊處相應』**SN 22.56** 經

16.見《阿毘達磨順正理論》卷八十五：大正藏 T29 p.352.1-2 ~ 19；p.352.3-13 ~ 24

「（有部質疑經部：）法處云何？汝宗法處雖有三法，而無積集。……又眾盲喻，違彼自宗。（經部說：）一一極微非依緣體，眾微和合成依緣論，彼對盲喻，極不相符。（有部反駁：）和集極微為依緣論，此對盲喻理不相違，許一一微是依緣故，執一一微非可見者，眾微和合亦應不見。……如說：製造『順別處經』立為異品。若爾便應棄捨一切違自部執聖教契經，如說製造二種空經，立為異品，亦越總頌。如是等類，互相非撥。若謂此經非聖所說違餘經故，法處不說無色言故。如舍利子增十經中，唯作是言，有十色處。故知此經非入結集，但是對法諸師，愛無表色，製造安置阿笈摩中。若爾，對法諸師豈不亦能作如是說：譬喻部師，憎無表色，製造安置增十經中。如是展轉，更相非撥，便為壞亂一切契經。然增十經，為顯十種應遍知法，故但說言有十色處。」

17.參大正藏《雜阿含》**SĀ 41** 經；《相應部》『蘊處相應』**SN 22.56** 經

18.參《相應部》念處相應 **SN 47.42** 經；大正藏《雜阿含》**SĀ 609** 經

19.參《相應部》因緣相應 **SN 12.12** 經；大正藏《雜阿含》**SĀ372** 經

20.參《相應部》蘊相應 **SN 22.56** 經

21.參大正藏《雜阿含》**SĀ 68** 經；《相應部》六處相應 **SN 35.107** 經

參大正藏《雜阿含》**SĀ 209** 經；《相應部》六處相應 **SN 35.71** 經

22.參《相應部》念處相應 **SN 47.42** 經；大正藏《雜阿含》**SĀ 609** 經

23.見《阿毘達磨順正理論》卷三：大正藏 T29 p.342.2-12~13

24.參大正藏《雜阿含》**SĀ 39** 經；南傳《相應部》『蘊處相應』**SN 22.54** 經

25.參《相應部》蘊相應 **SN22.54** 經；大正藏《雜阿含》**SĀ39** 經

26.參《相應部》覺支相應 **SN46.54** 經；大正藏《雜阿含》**SĀ743** 經

27.參大正藏《雜阿含》**SĀ485** 經；南傳《相應部》受相應 **SN36.19** 經

28.參大正藏《雜阿含》**SĀ 474** 經；南傳《相應部》受相應 **SN 36.11** 經、**SN 36. 15-18** 經後分

29.參大正藏《雜阿含》**SĀ 749** 經；南傳《相應部》道相應 **SN45.1** 經

參大正藏《雜阿含》**SĀ 768** 經；南傳《相應部》道相應 **SN45.2** 經

30.參大正藏《雜阿含》**SĀ 490-3** 經；南傳《相應部》閻浮車相應 **SN 38.1** 經

參大正藏《雜阿含》**SĀ 253** 經；南傳《相應部》六處相應 **SN 35.133** 經

參大正藏《雜阿含》**SĀ 71** 經；南傳《相應部》蘊相應 **SN 22.105** 經

參大正藏《雜阿含》**SĀ 105** 經；南傳《相應部》閻浮車相應 **SN 38.1** 經

31.參大正藏《雜阿含》**SĀ51** 經；南傳《相應部》蘊相應 **SN22.32** 經

32.參《相應部》根相應 **SN48.53** 經

33.參大正藏《雜阿含》**SĀ845,846,846-2** 經；南傳《相應部》預流相應 **SN55.28** 經

34.參大正藏《雜阿含》**SĀ6** 經；南傳《相應部》諦相應 **SN56.11** 經

參大正藏《雜阿含》**SĀ18** 經；南傳《相應部》蘊相應 **SN 22.69** 經

參大正藏《雜阿含》**SĀ19** 經；南傳《相應部》蘊相應 **SN 22.70** 經

參大正藏《雜阿含》**SĀ21** 經；南傳《相應部》蘊相應 **SN 22.63~65** 經

35.參南傳《相應部》諦相應 **SN56.11** 經；大正藏《雜阿含》**SĀ379** 經

雪地中的足跡

中道僧團 Ven.Tissarā



紐約最近下雪了，駐錫紐約中道禪林的 Bhikkhu Aticca 寄了道場的照片，寫了些生活感言給台灣的僧團。如下：

師父們！紐約在 1/21 星期六凌晨開始下雪，子時前回來寮房時還沒看到任何足跡。

在 1/22 星期日早上出門前，卻看到車庫前的雪地中有動物足跡，是浣熊在夜間覓食的足跡？

1/23 星期一，大年初一早上出門前，看到寮房周圍的雪地中，有更多的動物足跡，似乎還有浣熊以外的動物前來覓食？星期一氣溫轉溫，子時前回來住所時，積雪已消融了。

浣熊的腹飢是苦，在夜闌人靜時，四處走動覓食，走到窮僧的寮房周圍卻找不到食物。凡走過的必留下足跡，但足跡亦是緣生法，在積雪消融之後，亦找不到蹤影了。

1/26 大師父看了 Bhikkhu Aticca 寄來紐約道場的照片，還有寫的文句，當下隨手回了幾首偈子：

雪地熊跡迴窮僧	無食那堪度寒冬
咫尺相伴兩無語	共度一夜清冷燈
世人莫言徒寂寥	此中自有深密寶
苦餓塵囂當清冷	窮僧不負有智寶
無言慈悲雙手垂	不計冬霜與夏炎
萬籟清寂離憂惱	法眼洞徹萬古覺
窮師寫予窮僧	



大師父寫了偈子後，在旁的學眾看了，說道：「大師父！您們師徒真的是惺惺相惜！看了感觸良深，心中得到鼓勵。Bhikkhu Aticca 遠在美國，離師較遠，大師父好像比較用心教導。」大師父聽了學眾作如是語，即說：「不要羨慕它方」，接著隨手寫了幾句偈子：

莫謂眼前無些子，當知盡在不需言；明者自知心自適，迷者萬般總無途。
春夏秋冬四季明，夏去秋來則無明；若問當前來時路？默言適應無去處！
千秋萬古話當前，當前云何謂是前？笑答世人無意趣！提飲甘泉在當前。

原始佛教中道僧團新加坡弘法行

中道禪覺營暨剃度典禮與供僧

佛正覺後 2443 年／2011 年 12 月 14～21 日

【新加坡訊】繼 2011 年一月份，中道僧團應新加坡佛教青年弘法團之邀前往新加坡六天弘法後，於 12 月 14 日～21 日隨佛尊者又再度應邀前往主持 8 天的中道禪覺營。

禪覺營期間，尊者慈悲應允更多因為工作無法參加禪覺營的一般大眾於晚間隨喜聽法，讓這繁忙大都市的佛友們也能把握機緣聽聞 佛陀正法，尊者教導大眾貼近生活的身心現前觀察，釐清我們許多背離現實的錯誤知見，以期法友於日常生活中能減少因為不必要錯誤知見所帶來的痛苦。

Bhante Paññacakkhu 則協助尊者指導學員安那般那、行禪與臥禪的修習方法、基本觀念與注意事項，讓學眾能於禪修期間得到充分熟練，以達到身心的寧靜與輕安。

12 月 18 日上午 隨佛尊者親自為新加坡籍的 Ven. Ñāṇadīpa 舉行剃度並擔任戒師，授予沙彌十戒。現場見證者除了中道僧團法師們、禪修營的學眾之外，Ven. Ñāṇadīpa 的母親與兄姐等眾親友也一同觀禮，再加上數十位新加坡青年弘法團的法友也一同出席此一盛會。典禮之後，新加坡佛教青年弘法團安排供佛與供僧，目的是讓與會者能有機會參與並緬懷 佛陀時代的僧團行跡，僅以飲食、衣服、臥具、湯藥等四事供養出家人。詳細相關照片請見本期封面裡 p.4，與第 18 期《正法之光》p.51。



剃度典禮暨供僧



金刀剃下娘生髮 法王座下又添孫

由台灣中道禪林 隨佛尊者主持剃度、隨機說法，并接受佛友供養食物與用品，歡迎佛友踴躍出席，共沾法義與祝福！

時間：本周日 12 月 18 日上午 9：00

剃度典禮上午 9：30，供僧時間：上午 11：00

地點：新加坡佛教青年弘法團（四樓大殿）

主辦單位：中道僧團

協辦單位：新加坡佛教青年弘法團

馬六甲【Asahan 中道十日禪覺營】

在曲折中圓滿馬六甲十日禪覺營

佛正覺後 2443 年／2011 年 12 月 24～2012 年 1 月 2 日

【馬六甲訊】原訂於 2011 年 12 月 24 日至 2012 年 1 月 2 日假莎亞南佛學會舉辦，由於某些突發事故，籌備委員會臨時決定改換到馬六甲 Asahan 的一個禪林舉辦。

基於後者的場地限制，此次禪覺營只能錄取約 140 名學員。而原訂於 2011 年 12 月 24 日至 29 日共 6 天晚上可以讓大眾隨喜的大堂開示，也由於禪林對外交通不便而取消，這可說是這次禪覺營的一大遺憾。

臨時變更地點，讓原已準備就緒的籌備工作，頓時有了天翻地覆的改變。籌委們必須在剩下的四、五天內，重新安排交通、食宿、場地佈置，還要通知學員地點之變更及確認其參加的意願……等等的工作。參與這次籌備工作的法工們，在這四、五天期間，天天都得忙到半夜才能回家，有些法工第二天還得照常上班工作呢！多虧幾位跟隨僧團到大馬和新加坡弘法的臺灣法工的加入，才讓大部分的籌備工作在禪覺營前完成。

此次中道十日禪覺營是由 隨佛尊者主法。尊者在禪修期間，詳細為學員開演十二因緣法和 佛陀教導之禪觀法要。並由 Bhante Paññācakkhu 教導大家止禪的修習，而 Ven.Tissarā 則教導學員們上座與下座的調氣運動。

禪修期間適逢大馬年末雨季，午後的陣雨令禪林四周顯得清爽，非常適宜禪修用功。學員們在這十日的禪覺營中，可謂受益良深。也由於 隨佛尊者盡心盡力地教導，讓 佛陀正法，得以在大馬開枝散葉，作得度之因緣。（詳細報導請見 p.28～p.37 之《馬六甲中道十日禪特別報導》）



禪修者經行於 Asahan 禪林柳蔭間
（其他相關照片請見封底裡頁）



馬來西亞第六所道場成立

新山中道禪林掛牌啟用

佛正覺後 2443 年／2012 年 1 月 1 日

【新山訊】 佛陀正覺 2444 年/ 西元 2012 年 1 月 1 日，馬來西亞原始佛教會第六所中道禪林在柔佛新山正式成立並啟用。柔佛新山位於西馬最南端，也是歐亞大陸最南端的城市，與鄰國新加坡隔著柔佛海峽相對，有“大馬南方門戶”之稱，是馬來西亞繼吉隆坡之後人口第二多的大城市。

正在為麻六甲 Asahan 中道十日禪主法的中道僧團導師 隨佛尊者慈悲的特意前來柔佛新山，為柔佛新山中道禪林主持上匾啟用儀式。啟用儀式前一天，由法慧、法覺、法界和法修載送 隨佛尊者及座下四位法師—Bhante Citta Sang Varo、Ven. Vimokha、Ven. Dhammadinnā 和 Ven. Nāṇadīpa 前往柔佛新山中道禪林，乘坐了約 2 個小時的車程。抵達道場後，尊者還為新道場的裝潢修飾辛勞至深夜。



告別了 2011 年，2012 年的降臨為柔佛新山法友捎來新氣象，寶貴的 佛陀正法之燈已傳續至大馬第二大城市 -- 柔佛新山，柔佛新山中道禪林於 2012 年 1 月 1 日正式成立了！

當天早上九點半，柔佛新山中道禪林上匾啟用儀式正式開始。首先大眾起立合掌齊唱“三寶歌”，接著 隨佛尊者帶領大眾齊誦《禮敬佛法僧戒文》和《轉法輪經》。隨後是 隨佛尊者的致詞與開示。

尊者表示這是他第二次蒞臨柔佛新山，第一次是在 2011 年 5 月間來到新山民德佛學會主持三天的弘法會。而今時隔半年，為了弘揚 佛陀正法，接引當地法友修學正法，故柔佛新山中道禪林得以成立。目前此道場只完成了第一階段的裝修工程，而第二階段的工程將會在今年逐步地完成以容納更多修學正法的法友。

隨佛尊者闡明，中道僧團前來馬來西亞的主要目的是傳揚 佛陀的教法，讓大馬人也能聽聞 世尊真實法教，猶如 佛陀還在世說法一樣。尊者也勸勉柔佛新山法友盡力去護持道場，無須為未來的發展擔憂太多。尊者再三強調，只要我們正正當當和真心的護持佛法，自有天人八部會加以護持的。中道僧團的道風是要接引根機成熟、歡喜學法與護持的信眾，從不勉強法友捐錢，也不接受不樂之捐或只是找錢蓋道場。最重要的是法友能心生高興，此生能聽聞正法，並看到離苦的正道，而能實際務實的走上解脫之道。

聽聞 尊者開示後，接著是供養道場儀式，由柔佛新山全體法友一起供養道場予中道僧團用來弘法利眾。大眾都非常歡喜，也共同大聲三稱“Sādhu”。接著是柔佛新山中道禪林的揭匾儀式；這是一個簡單但不失莊嚴，意義深遠的揭牌儀式，這意味著 世尊真實法教已在柔佛新山奠基，法燈已點燃。法友們一起見證了這深具意義的一刻，並開心的與僧團合照。當天出席的二十多位法友同生法喜，感恩師父們的用心與奉獻。（其他相關照片請見封底裡頁）

台北【民有里都會宣法】活動

第四期正法研習課程登場

佛正覺後 2443 年／2012 年 1 月 17 日

【台北訊】由中道僧團主辦、原始佛教會暨中道禪林協辦的「正法研習課程」，在中道僧團結束兩個月的馬來西亞弘法行程返抵國門之後，隨即展開第四期課程。首場講座，1 月 17 日周二晚間 7：30 登場，講題為「真實法的再現」，恭請中道僧團導師隨佛尊者主法。闊別兩個多月的法友們再次齊聚一堂，聆聽世尊原始教法，現場洋溢法喜之情。

本場講座，由於有不少新法友參與，尊者觀機逗教，不談深奧難解的佛法名相，改以淺白易解之人生經驗，引領法友契入「真實法」之要義。尊者首先分析一般「神教化宗教」與「原始佛教」之不同。一般宗教是將經驗範圍以外的推想當作事實來相信，以「懺悔、救贖、信靠」作為回應現實問題以及解決痛苦的方法。原始佛教則不討論經驗範圍以外的事情，而是在已有的經驗中談論經驗世界的四種真相：承認人生有痛苦，看見痛苦的原因，知道將導致痛苦的原因消除便能斷除痛苦，依了解諸法因緣生之「明見」開啟人生的正道，最後在現實經驗中經驗到痛苦的止息。這四個人生經驗中的真實，就是佛法中的「苦、集、滅、道」四聖諦。所以原始佛教的禪觀內容，絕對不離禪觀者的身心現況形成的因緣。

隨佛尊者宣法，著重教導學法者，如何活用因緣法的智見，圓滿世間生活。讓學佛不再流於佛學哲理之爬梳，而能積極落實在真實身心中受用。第四期都會宣法，尚有後續四場講座，分別於 1 月 31 日、2 月 7 日、2 月 14 日、2 月 21 日每周二晚間 7：30～9：30，在台北市民權東路三段 140 巷 15 號 4 樓民有里活動中心（捷運中山國中站旁）舉行，隨佛尊者將詳述原始佛法的「一乘菩提道」、「因緣法的古老原說」、「正覺、離貪、慈悲喜捨、解脫、及三藐三菩提的修證法」，歡迎十方法友踴躍報名，到場聆聽。

隨佛尊者年度宣法行程及禪林活動訊息，請隨時進入「中華原始佛教會」網站搜尋。



檳城【中道禪林】活動

檳城中道禪林新春開節法慶

佛正覺後 2444 年／2012 年 1 月 23 日

【檳城訊】大年初一新春佳節，檳城中道僧團特別舉辦新春活動。當天除了檳城法友還有來自吉隆坡、威省法友，甚至一位來自緬甸的法友也參與其盛。除了法友點燈、供花、供僧及誦經祈福之外，也特別安排隨佛法師遠從臺灣視訊連線說法。隨佛師父指出人生只是一個歷程不是一個結果，所以要以平常心來看待每件事。要有好的未來，就要改變現在。現在的改變我們稱之未來。改變並沒有所謂的消失而是因緣的改變而已。師父也提到所謂的放下，不是一切都放下，而是不必要的就不要，應遠離無謂的貪慾，這樣才不會迷失在工具及手段上，也不會造成心理負擔。

而後，Bhante Citta Sang Varo 及 Bhante Dhammadisā 也為新來的信眾講解佛法，同時也為他們解開法義上的一些疑惑。





台灣【中道禪林】舉行剃度典禮

二位法師依止僧團出家學道

佛正覺後 2443 年／2012 年 1 月 20 日

【台北訊】中道僧團又添新法將！Ven. Mokkhaḍīpa 與緬甸華僑 Ven. Vibhāvī，2012 年 1 月 20 日在台北市內覺禪林，依止僧團剃度出家。法隱居士亦於當日短期出家，法號生明。三人剃度後，隨即參加 1 月 21 日～1 月 30 日在台北內覺禪林舉辦的中道十日禪覺營。

1 月 20 日禪林晨覺後，Ven. Mokkhaḍīpa、Ven. Vibhāvī 及法隱居士三人，即開始為剃度儀式作準備，除了備妥生活資具之外，還要學習如何穿著袈裟。袈裟設計十分簡單，穿著可是一大學問，三人在 Bhante Paññacakkhu 以及甫於新加坡出家的 Ven. Ñāṇadīpa 的指導之下，才逐漸上手。上午 10 時許，在隨佛尊者及僧團法師的見證下舉行剃度典禮，隨佛尊者親自為三位新戒子剃度並擔任戒師，授予沙彌十戒。剃度儀式莊嚴隆重，梵音繚繞，人天歡喜。典禮之後，僧團法師合照留念，數名法友亦至禪林供養僧團。

1 月 30 日台北中道禪覺營圓滿。隨佛尊者為了讓新加入僧團的法師們體驗托鉢生活，也讓世人有親近善知識聽聞正法的因緣，2 月 2 日上午 9 時許，帶領僧團五位男眾法師，前往台北市北投市場行腳托鉢。當日早上 8 點多，早有聞訊而來的法友們帶著淨美素食恭候路旁，當僧團 6 人抵達北投市場時，法友們立即迎上前去，親手將食物放入鉢中，並接受隨佛尊者的祝福。

由於隨佛尊者近期忙於海外弘法，已有一段時日未至市場托鉢，曾因布施而與僧團結下法緣的市場攤商，看見隨佛尊者及僧團法師前來托鉢，咸歡喜問訊並以水果素食供養師父們，尊者亦親切地與他們問好。許多不明戒律的民眾，熱情地想以金錢布施僧團，尊者即表明「只接受食物，不接受金錢」，並且贈送結緣品，為布施者祝福。上午 11 時，由於法師們的鉢皆已裝滿食物，僧團奉行「鉢滿即不再接受食物

供養」的律則，結束托鉢返回禪林。2 月 2 日下午 2 時許，短期出家的生明法師，在隨佛尊者的主持以及僧團的見證之下，捨沙彌戒還俗，重授三皈五戒，體驗了十餘天的原始佛教出家生活。



台灣【中道禪林舉辦十日禪】

第 21 期禪覺營圓滿結束

佛正覺後 2443 年／2012 年 1 月 21～31 日

【台北訊】由中道僧團主辦、原始佛教會暨中道禪林協辦的「中道禪法第 21 期禪覺營」，2012 年 1 月 21 日至 30 日在台北市北投區內覺禪林舉行，分為「初階」、「進階」及「中道禪」三階。初階三日禪、進階三日禪，開放法友隨喜參加；最後四日精進中道禪，僅開放給全程參與者。中華原始佛教會法工組，為了讓參與本次禪覺營的法友們能夠安心禪修，提前於 1 月 19、20 兩日先行進駐禪林著手相關籌備事誼，令禪修者得以順利於 1 月 20 日晚間報到安單。由於報名法友人數眾多，寮房不敷使用，只能酌量錄取，難免遺珠之憾。對於向隅的法友們，禪林特表歉意。

本期禪修，由中道僧團導師 隨佛尊者主法，Bhante Paññācakkhu 擔任禪堂首座，Ven. Tissarā 擔任法持，生明法師擔任行持。僧團於禪修期間以「內托鉢」方式應供。十日禪修適逢農曆春節，法友們能與僧團法師團圓於 世尊座下，精進辦道除舊佈新，咸感殊勝難得！

隨佛尊者告訴禪修者，傳承正法續明法燈，必須具足三要素：一是世尊的正法教必須保持，二是必須有見法的傳法者（僧團）能夠「正直捨方便，但說無上道」的傳承法教，三是必須具有正知見且信念堅定的護法居士護持法教。因為「見法」之後，才有內在的力量堅持傳承正法，不隨俗將純淨的正法異化成眾生的佛教。因此本次禪修，隨佛尊者著重引領禪修者實修實證，詳細指導：禪坐前的作意次第、如何依「安那般那念」修習止禪達到「內離言語」的初禪、一乘菩提道的禪修次第、因緣觀的正確次第與禪觀要點，以及如何克服昏沈散亂、避免禪病。尊者數度於禪堂親自帶領禪修者實際體驗「內在平靜、覺知清明」的初禪定，而後在當前身心轉觀十二因緣法，全心全力引導禪修者走向見法入流，從而身證原始佛教「因緣觀」禪法之殊勝，及其與部派佛教所傳「分別



觀」禪法之不同。Bhante Paññācakkhu、Ven. Tissarā、生明法師亦鼎力協助禪修者收攝身心，除了指導學員行禪、坐禪、臥禪之要領以及健身調氣法之外，並適時開示，為學員釐清法義、解惑釋疑。

1 月 29 日上午，13 位禪修法友請求皈依。隨佛尊者先為法友開示皈依的意義及內容，而後在僧團見證及眾法友之隨喜中，授予三皈五戒，成為世尊正法律之下的聲聞優婆塞、聲聞優婆夷。

1 月 30 日禪覺營圓滿。當日解除「禁語」，法友們歡喜分享十日來的修習心得，僧團法師也與法友們分享出家修行的體會。下午禪修結束前，法工長帶領全體法友，為十日來住寺期間不當的身語意行，向僧團師父請求懺悔，並蒙尊者慈悲接受。

隨佛尊者於禪修期間的精彩開示，已上網流佈。歡迎法友進入「中華原始佛教會」網站下載聽法。

台灣【都會宣法】台大校友會館二日禪

尊者宣說 佛陀的修證道次第

佛正覺後 2444 年／2012 年 2 月 4、5 日

【台北訊】2012 年 1 月 21 日～30 日的（中道十日禪）才剛圓滿結束，這段期間，適逢農曆春節假期，人們仍沉浸在迎接新年的歡樂氣氛中。然而，為了顯揚 佛陀正法，接引更多想息苦的學眾，中華原始佛教會暨中道禪林依舊馬不停蹄、奮勵不懈，續於 2012 年 2 月 4 日～5 日早上 9:00 到下午 4:30，在台北市濟南路一段 2-1 號台大校友會館 3 樓舉辦都會二日禪，這次的主題是「佛陀的修證道次第」，恭請中道僧團導師 隨佛尊者主法。法友報名極為踴躍，現場氣氛熱絡，座無虛席。馬來西亞吉隆坡、威省、新山、怡保、雙溪大年、馬六甲、檳城等道場的法友，以及美國聖荷西、紐約道場的法友們，亦不願錯過難得的聞法機緣，透過視訊連線與台北法友同步聽法。

首日的課程裡，隨佛尊者語重心長的期勉法友，佛陀的教法是究竟的、崇高的，學習 佛陀的原始教法，必須具備透視的心靈，以成熟的態度，從寬廣的角度去追本溯源。只談法不論人，「談法」是為了顯揚真義、利益蒼生；「不論人」是不偏激批判任何人，亦不標榜自己。對不斷隨時代隨眾生需要而改變的佛教，應以平常心看待，畢竟那是一種文化的必然現象。

尊者指出：佛陀所說的菩提道次第就是四聖諦三轉十二行。也就是從六觸入處先明見因緣法、緣生法，知「此有故彼有，此生故彼生」，亦知「有集法者，悉皆有此滅法」；之後，明為前相，生諸善法，慚、愧隨生已，能生正見，正見生已，起八正道；再依遠離、依無欲、依滅、向於捨修七覺分，如是於五受陰厭、離欲、滅、不起、解脫、解脫智生，慈悲喜捨心俱，成就阿耨多羅三藐三菩提。此即是 如來施設之法次法向。惟此一條，別無他道。

尊者亦鼓勵法友：佛法不是一門學問或理論，佛法必須實際運用在生活中，方能真正受益。人的一生難免會碰到一些恩怨情仇，以致生活中的許多認知、決斷總是如影隨形的受到過往經驗的影響，痛苦也於焉如影隨形，這是人生的一大困境。必須於此困境中如理作意，追根究柢的重新認識，超越原有經驗的束縛，作出符合實際的決斷。畢竟諸法因緣生，因緣不斷地在影響中改變，眼前的經驗與過去只可能相似而不相同；何況所有的恩怨情仇皆是有因有緣，不是「誰」作，而是因緣如此，因此，所有的恩怨情仇皆沒有可生氣怨瞋的對象。如是觀，則能看得到真實，貼近實際的因緣世界。

尊者於元宵節闔家團圓的前一天，送給法友這份法的大禮，相信甚多法友內心一定若有所悟，歡喜奉行。兩日法的饗宴中，出現一段溫馨的插曲。2月5日中午，馬來西亞六個道場的法友們，喜氣洋洋地透過視訊舉行新春連線團拜，向目前駐錫在台北的隨佛尊者、僧團法師及台北法友賀歲。台北法友也在隨佛尊者的帶領之下，透過螢幕「面對面」地，祝賀馬來西亞的法友們吉祥如意。（相關照片請見封底裡）





雨後，位於禪堂前的蓮花池

馬六甲 Asahan 中道十日禪覺營紀實

法昕 & 吉隆坡書記組 整理

吉隆坡《中道十日禪覺營》原訂於 2011 年 12 月 24 日至 2012 年 1 月 2 日假莎阿南佛學會舉辦，但由於一些人事干擾，造成許多善意者和護法的諸多不便，籌委會決定改換到馬六甲 Asahan 的一個禪林舉辦。由於場地空間有限，原已報名參加禪修近 180 名的學員及法工中，我們只能錄取約 140 名參加。此外，原訂於 2011 年 12 月 24 日至 29 日間 6 個晚上的大眾弘法也取消了。為此，一些法友因而錯失了聽聞正法的因緣，可說是這次禪覺營的一大遺憾。

由於臨時改換地點，籌委會只有四、五天的時間籌備。大家都忙得人仰馬翻，因為要做的事情可不少，安排交通、膳食、規劃場地、通知學員和確定學員出席與否等工作，法工們每天都忙到半夜才回家，第二天還需上班，所以幾天下來，大家都累得慘兮兮的，幸好有些法工在這之前已經請假了，才能全天候趕工；另外，幾位跟隨僧團到大馬和新加坡弘法

的臺灣法工，也加入了我們的籌備行列，多虧他們鼎力相助，許多工作才得以順利進行。此外，麻六甲的法莊師姐幫忙安排膳食，Asahan 禪林的吳居士找人幫忙打掃場地，都幫了大忙；再者，禪林的擁有者慷慨地惠借場地讓我們舉辦禪修，更是促成此次禪覺營的重要因緣。在這裡一併致上最深切的謝意。

經過幾天的密集籌備，終於趕在舉辦禪覺營的前一晚，完成了大部分的工作。不過，大家心裡有數，倉促中籌備的工作肯定會有些許不足的地方。果然，禪覺營的前幾天，就陸續發現問題了。例如：年尾這個時候，蒼蠅特別多，它們聚集在準備食物和分配食物的地方，所以大家得一邊拿食物，一邊趕蒼蠅，這確實很干擾也很不衛生。後來，法覺師兄和法界師兄幫忙在這些地方圍上紗網後才得以解決問題。其他的問題在法工群策群力下，也逐一改善了。

禪覺營的主法禪師是 隨佛法師。師父為大家開



示因緣法和禪觀法要。Bhante Paññacakkhu 和 Ven. Tissarā 則負責教導大家止禪的修習和坐禪前後的運動。

《中道十日禪》猶如佛學“速成班”，在短短十天內，隨佛法師用心良苦，詳盡講授四聖諦三轉十二行、十二因緣法、七菩提支等等寶貴的法義，也包括了佛教歷史和法義的演變……雖然內容多到令一些學員感到有點“消化不良”，但這全都是世尊寶貴的法教，及經東西方學者考證的可靠的資料，也是佛弟子修學上的有力依據。能有如此難能可貴的殊勝因緣，接觸隱沒世間近 2300 多年 佛陀親說的寶貴法教“十二因緣法”，除了感恩，還是感恩。感恩 師父以苦難眾生的利益作為大前提，縱使個人面對種種障礙與批判，也誓要讓 世尊的正法重現人間。

在此摘錄一些 隨佛法師開示的一些要點和大家分享：

● “無明”如何發生和如何斷

無明生起的因緣是眾生於根和境為緣的當下，對所生起的識及緣識所生的受、想、行，不如理作意（追根究柢的探尋），不知此是緣生無常，因而起貪愛，執取是我、我所。

因此，佛陀教導斷無明的禪觀方法就是在六觸入處如實觀察集法和滅法。觀察集法就是觀察六根緣六境所生起的識及緣識所生的受、想、行，是如何發生。當我們明白了六觸入處如何發生和導致痛苦的原因後，我們因此會明白滅除這個痛苦的原因就不會痛苦，如是而明白了滅法——凡依因緣所生之法，就會依因緣之滅而滅。

當然，修習禪觀需要先修習止禪為基，就如經典所說的內寂其心。止禪的入手處就是“安那般那”念，專注出入息，內心“內離言語”，修至初禪。當專注達到初禪後，就可以修習觀禪了。而在六觸入處如實觀察集法和滅法，其實就是“十二因緣觀”的禪



雨過天青，禪堂後的山巒重現

觀法。

十二因緣法是佛法的基礎和核心，佛陀成就正覺的根本。明見因緣法就會明白緣生法無常、無我，是苦法、滅法、應當離貪之法。接下來就會精進修行，離貪斷愛而有喜、輕安、定，最後成就解脫、阿耨多羅三藐三菩提、具足慈悲喜捨四無量心。

● 四聖諦是 修行道次第

四聖諦三轉十二行就是簡要的修行道次第。四聖諦的第一轉是見（因緣）法悟道（八正道）。四聖諦的第一轉是了知生死輪迴（老病死）是苦、明見苦（老病死、生死輪迴）的原因（集）是無明與貪愛、進而明白只要滅除苦因就有生死輪迴的滅盡（還沒證滅），最後依著滅除苦因的方法來設計滅苦的方法，就是悟八正道。四聖諦的第二轉就是依所悟的八正道，精進修行來滅除苦因而斷苦。而四聖諦的第三轉就是修道完成，已滅除苦因，解脫，也自知不再有下一次的生死輪迴了。

之前，也許有些法友在學習四聖諦曾經有過疑問，為何四聖諦會是苦、集、滅、道，而不是苦、集、道、滅（即修道了後才解脫證滅）呢？明白了四聖諦三轉十二行後，就會瞭解苦集滅道只是四聖諦的第一轉的排序，接下來還有修道的第二轉和修道完成後解脫的第三轉。

● 佛陀教導的禪法—七菩提支

釋迦佛陀的正統菩提禪法是先由“安那般那念”入門，修習於初禪定，及四種息障禪法，後依“觀四念處集與滅”修十二因緣觀，而得覺見緣生法無常、苦、非我所，明見五蘊是緣生法、敗壞法、苦法、患法、離欲法、滅法，故得正知“若於五蘊生貪愛，則有生死苦的繫縛”，“若於五蘊當生厭、離欲、滅盡，則有生死苦的滅盡”，如是如實智見五蘊生法與滅法，也就是如實明見十二因緣之集法與滅法。此即佛陀所說：“先知法住，後知涅槃”，如是七菩提支之“念菩提支”的修習滿足，已得正覺，成就法眼淨。若已覺見“生死緣起與生死滅盡”者，當如實正見“當於緣生、無常、苦之五受陰，依遠離、依無欲、依離貪、向於捨”，是為生死滅盡之道跡——八正道，如是“擇法菩提支”修習滿足，已具足四聖諦的明見，是謂：“聖道如實知見”，斷無明及三結，成須陀洹。若已於“聖道如實知見”者，當依八正道精進行（精進菩提支），住不放逸，於勝妙出離饒益隨喜，隨喜已生歡喜（喜菩提支），歡喜已生輕安（猗菩提支），輕安已覺受樂，樂已其心則定（定菩提支），正定生已，聖弟子得解脫貪、瞋、癡（捨菩提支）。此則當“於四念處善繫心，住七覺分”，次第圓滿擇法、精進、喜、猗、定（成就四禪）、捨覺分，修習“七菩提支”滿足。如是修習“七菩提支”、八正道滿足者，具足五根、五力，慈悲喜捨四無量心滿足，得諸漏永盡，生死永盡、解脫、成就阿



稱多羅三藐三菩提。

七菩提支和四聖諦的關係表：

四聖諦 第一轉	念菩提支	-於六觸入處觀集、滅法 -明見因緣法
	擇法菩提支	-於六觸入處起正見、知道 緣生法無常、苦、無我 -見八正道
四聖諦 第二轉	精進菩提支	當於緣生、無常、苦之五 受陰，依遠離、依無欲、 依離貪、向於捨，精進向 生死輪迴的滅盡
	喜菩提支	住不放逸，於勝妙出離饒 益隨喜，隨喜已生歡喜
	輕安菩提支	歡喜已生輕安
	定菩提支	-輕安已覺受樂，樂已其心 則定 -在六觸入處不因貪欲生繫 縛，不貪著六識
四聖諦 第三轉	捨菩提支	愚癡、貪欲、瞋恚斷，解 脫，具備解脫知見，慈悲 喜捨四無量心滿足，成就 阿耨多羅三藐三菩提。

課堂上，師父一再叮嚀學員：學習佛法得在生活上受用；人生懂得運用佛法，解脫、印證就在當前。

● 因緣法教大家繼續“談戀愛”

對於一切人事物，一般世間人喜歡“占為己有”。殊不知，一旦占為己有，煩惱即接踵而來，這等於是“為了喝奶而去開牧場”，結果搞得自己身心疲憊不堪。很多時候，我們可能就是因为喜歡什麼而去什麼。想占為己有者，煩惱必定因此而衍生；沒想著要占為己有的，反而天地遼闊。

例如，你因喜歡路邊某一株花，而將它挖回家，種在盆裡，擺在客廳供自家觀賞，你天天澆水、施肥、修剪枝桠等，但，再怎麼看，它就不像長在外頭時那般鮮豔美麗。這正是因為你要占為己有，導致它缺乏陽光，缺乏清風雨露，以及來自大自然的種種滋潤。結果，你因此而累得半死，這株花卻逐漸枯萎，彼此兩互不得利。

其實，結婚就是這樣啊！但，大家取其義就好，這只是一個玩笑的譬喻。

戀愛時很甜蜜，婚後卻甜蜜不再。師父不是教你們“只談戀愛不結婚”，要懂得正確解讀個中原意。戀愛之所以甜蜜，主要是彼此給對方留空間，若即若離的，沒想著要控制對方；然而，結婚後心態即改變，認為丈夫是“我的”、太太是“我的”，想占為己有，設法控制對方，讓對方的喜怒哀樂配合自己的喜怒哀樂，於是，原本甜蜜美好的關係褪色了，以為這樣將得到更多，豈料卻失去更多。這如同盛滿水的紙杯，我們即使不動它，水也會慢慢滲漏；若緊握它，水將漏得更多更快。

在婚姻關係上，大部分人總是慣性地想緊緊操控對方，殊不知這將適得其反，導致彼此關係緊張，最後反而會失去更多。若有一點智慧，不強求操控對方，這樣，彼此相處才不痛苦。

切記，不要讓對方的七情六欲，跟著你的七情六欲起起落落；也不要把對方的期望，當作是自己的義務要協助實現。兩人相處的關鍵是：只要盡一分心就好。結婚，要彼此結一段清淨的好緣，結後續之緣，結一段可以“留下好印象”之緣，彼此歲歲月月共同生活，如果握得太緊，你的手不疼，對方的手也會疼。

學習因緣法，就是要在生活上靈活運用。諸位下課後回家，好好的繼續“談戀愛”吧！

● 做個“聰明的自私”人

我們都活在現實的人生，也就是生死大海裡，跟



社會大眾共處一起，彼此唇齒相依，共存共榮。人活著本來就不能僅是為自己著想而已，腦子裡不要只滿載個人的欲望念頭，應時刻關愛他人，因為他人若不好，我們必然也不會好。也就是說，外在的世界也得好，自己才會好，這是生命的重點，也是現實真相。

我們如果要“自私”的讓自己生活過得好，何不選擇做個“聰明的自私人”呢？那就是你要好的同時，家庭成員、親朋戚友，乃至社會、國家也要好，這樣才能達到“我要好”之自私目的。唯有愚笨的自私人，才會只顧自己好而已。

我們也應做個務實的利他者，而不是理想型、不切實際地，只不斷奉獻自己、犧牲自己，不考慮自己的能力極限。例如你想佈施利益別人，卻全然不顧及個人的能力及利益，若如此，最後很可能輪到別人來給你佈施！但是，這可不是“從右口袋搬到左口袋，不增不減”哦！同理，我們也不能一天到晚只照顧別人的家庭，卻忽略自己的家庭。務實的佈施者，必定是在利他的同時，自己也能得利。因此，聰明的自私人及智慧的利他者，自利利他是同步進行的。

這也是緣生法的現實情況。緣生，就是自他交錯的不斷相互影響和改變，只要能走在學習因緣法、緣生法這條修行路上，所有人都會明智地選擇做個自利利他的“聰明自私人”。大家切記：拳頭不能握得太緊，也不要放得太鬆。

● 得與失只是個想法

雖然，生命很短，我們也都經歷了很多事情，這些事情可能讓我們覺得遺憾或可貴，或不想再回憶，或一生都在懷念……這是我們人生旅途上普遍發生的經歷，在你、我、他身上都有著如此大同小異的心境。

在現實生活裡，令我們最難過的並不是失去，而是你會被很多曾經接觸過的人忘記，同時你也會忘記許多曾經歷過的事。

我們不用談死亡，現在活著就是這樣。往往，對

方會忘記你曾對他好、關心他，忘記你曾為他做過什麼，甚至忘記你這個人；反過來，你也會忘記曾經對你好的人，曾認識、接觸過的事情。

得與失，其實只是一個想法。在人生旅途中，我們會有如是的想法：「我曾經得到，或我曾經失去。」過後，又自然的將這些想法中的事情忘記。這就是緣生的人生。

大家不妨深入想想，真正讓我們難過的並不是得到或失去。如果不明白，就會誤以為是得到或失去讓我們痛苦，殊不知那是其他的因素所導致的。

人生很短，短得讓我們覺得痛苦不夠多；人生也算長，長得讓我們覺得快樂太少。

學習佛法到最後，就是要拒絕現實人生的苦。很多人誤以為所謂的“滅苦”，是苦滅盡不起，是滅現在和未來的苦。其實，已發生的苦，當下就改變了。現在的苦已發生，滅它沒什麼意義；未來的苦還未發生，哪來未來的苦讓我們去滅？若想要滅現在和未來的苦，必定摸不到邊際，且不切實際。真正不是滅苦，而是息除苦因。

凡是苦，都已成為現實。大乘菩薩道說：菩薩畏因，眾生畏苦。實際修行是為了滅除苦因。苦因是現在的，讓現在的苦因滅而不起。

這真的很重要，若體會得來，比讀一大堆經文更受用；在生活中修行，必需抓對重點，實現印證就在當前。

年尾適逢雨季，禪林四周顯得清爽幽靜，非常適宜禪修，禪眾們皆能安頓身心地禪修。十日的禪覺營讓禪眾們受益良深，更重要的是 佛陀的因緣法是切切實實地能夠用在生活中。隨佛法師盡心盡力地宣揚佛陀正法，為的只是留一盞明燈，讓眾生有得度的因緣。感恩法師們的勞心勞力，感恩一切的因緣成就，讓十日禪覺營得以順利進行。



法的禮物

馬來西亞 法泳

今年的耶誕節，我收到了一份意義超凡、珍貴無比的禮物——佛法。送禮之人，是一位在佛法的道路上耕耘了近四十年，追隨著 佛陀足跡之比丘——隨佛法師。他的禮物，猶如黑暗中的一盞明燈，能為眾生照明，直至究竟解脫之境。

我是個念佛人，為了實現了生脫死、往生淨土的願望而拼命念佛之人，幾年來跟隨一個僧團過著半隱居的日子，生活極其簡樸，行住坐臥之間，就專注力於一聲佛號之中，因為深信菩薩所言：“憶佛念佛，必定見佛。”

幾年下來，發現“止易而觀難”，雖然在內心安靜時會有所開竅或體悟，但總覺得距離往生、解脫似乎還有一段很大的距離。這中間肯定遺漏或欠缺了什麼重要的元素，絕對不是因為我學資太淺的緣故而已。

參加這次的禪覺營，純屬意外。本來一早表態不參加、沒興趣，但 Ven. Dhammadinnā 和法德師姐一再的邀我參加，終於結下了這個殊勝的法緣。之前我曾聽聞 隨佛法師三次的大眾弘法，聽完後腦袋差點“爆炸”，心想：「修行的人怎麼弘起法來，還“慘”過大學的教授，說得那麼多那麼快，還講一大堆歷史。我要的是單刀直入的修行法要，或經典的法義，文獻和文字就留給學者們去研究好了，況且法師

所謂的原始佛教，不知會不會是其個人“學術研究”後的“新產品”？」

果然不出所料，十天的課，十天的震撼、十天的“驚嚇”。那些天，我不斷的告訴自己，假如法師說的都是真實的事實，我為什麼要抗拒？我到底在恐懼什麼？我不是一直都在找尋真理嗎？我不是一直都在自我祝福、自我迴向“看到正法、見到真理、往生淨土”嗎？然法師所言，通通都源自於經典，而且還是最原始的 佛陀所言說，是自古以來大家所一直承認的經典，要想辯駁也無從下手。

終於，經過法師多日來由淺入深，再由深出淺，多方面的、持續不斷的解釋之下，終於明白這“從天而降”的禮物，可不是一般的禮物，它可是一張精確完整的地圖，一條通往滅苦之道的最佳指南。這張地圖，拿在手中，足以省卻一位行者十年甚或二十年的黑暗摸索時光，我，沒有任何拒絕的理由。

上完課後，內心只有無限的感恩。感恩所有一切為法奉獻的僧眾和行者，感恩還原 佛陀教法原貌的“勇士”，感恩成就這一場接著一場的禪覺營的法友及護法們，但願我們大家能夠借助這一盞明燈，歡喜的依教奉行，並於這一生中見法、證法。修行這條路，可謂艱難而又漫長，祝福大家早日成就菩提道業，饒益苦難的眾生。Sādhū! Sādhū! Sādhū!



馬六甲 ASAHAN 中道禪修營有感

馬來西亞 法詮

首先，我得感恩幾位師兄、師姐的耐心，一年多來，不斷地和我分享原始佛法的法義和修學心得。因為他們的耐心，感動了原本修習藏系禪法的我。參加了中道僧團在 Hilltop Buddhist Centre (MAHA KARUNA BUDDHIST SOCIETY) 的四天弘法活動，而連續四天聽了 隨佛師父的弘法後，內心起了變化，非常法喜，便決定參加後來在麻六甲舉辦的《中道十日禪覺營》。本來只能參加三天的禪修，但在因緣具足下，最後順利地參加十天的禪修。

雖然我們各自在修學佛法路上可能有不同的因緣，但大家都是為了想更深一層瞭解和解決人生中所不斷生起的苦。

這是我生平初次參加戶外的禪修，難免擔心有長期胃痛的自己會不適應。但因為求法心切，想把之前在藏傳所修的種種禪法做個整理和釐清，所以也就不考慮那麼多，心想走一步算一步。因為我深知要遇到可貴的 佛陀原始教法是難得的機緣。

這次的禪修經驗，和我以往參加的禪修很不一樣，真是筆墨難以形容。 隨佛師父對經典和律典的教法學說之精通，深深地讓佛弟子們敬佩。並且， 師父所依據的經典，都是從古老阿難系的《相應阿含》和優波離系的《相應部》加以對照、探究和確證後的共

說。這得花上漫長的歲月來進行許多考證的工作，謝謝 師父長久以來的不畏艱難和慈悲，在二千多年後的現代，令 佛智續明，法輪再轉。

師父說法，能深入淺出地把很難用邏輯思維法則闡述的因緣觀，用很科學且符合生化學說的例子譬喻，讓很多禪修的佛弟子都能體會“因緣法”的事實。也讓我以往的“我執和法執”不攻自破，因為明白了「一切事物都在影響中呈現」，不能執著於用某一種固定的觀想去修“無常、無我”。

在過去的學佛歷程裡，我所聽聞到的十二因緣法是不明確的，所以無論如何起觀都是分別作意。如今聽聞 師父所還原的“十二因緣法”，我這才恍然明見緣生法和因緣法的關係和運作，也對以往內心的“苦”有了答案。內心的感動是難以形容的，有如法露沐浴了全身，淚水在眼眶裡打轉，那是法喜。

林間的禪修有別於室內禪修，綠色樹木的清新味道容易讓身心放鬆，在聽聞佛法的當下，也聽到了大自然界的“法語”——林中潺潺的流水聲和蟲鳴鳥叫聲。

有幸聽聞到失傳已久的 佛陀教法，感恩尊貴的隨佛尊者，感恩中道僧團的全部師父，感恩一切善知識，感恩所有法工和大護法們，感恩這個殊勝因緣。





我的禪修心得

馬來西亞 法建

這是我第一次參加原始佛教會舉辦的禪修。曾經參加過其他佛教團體所舉辦的禪七。不過，這一次的時間是最長的。之前的經驗告訴我，往往當身心慢慢地調整適應了禪修的生活作息，禪修營也結束了。所以很期待這一次的禪修。

眼看禪修營的日期越來越接近，一切因緣應是具足了，可是卻發生了一些狀況，本以為這次禪修營舉辦不成了，因為期待所以失望。就在禪修營開始的前幾天，卻接到法工的來電，告知禪修營繼續辦，只是改變地點。很開心也很佩服法工們的堅持與應變能力。

禪修營改在一個郊外的地點，風光明媚，更適合禪修。唯一遺憾的是場地有限，不能容納那麼多學員，一部分的學員被拒絕了。

禪修開始後兩天，身心還未適應，睡不好，又得早起。可能自己又控制了呼吸，開始頭疼，心裡起了一個念頭，想隨參加三日營的學員提早回家。到了第三天，身體慢慢地適應了，也就這樣待了下來。一轉眼，十天就過去了。最後的幾天，比較能熟練地運用安那般那法，感覺很棒！師父叫我們要“內離言語”，這是我的新體驗；師父要我們去感覺耳根與身根對境的接觸，我驚訝的發現原來聽覺可以那麼的敏銳，聽到了很多大自然的交響曲，享受片刻的寧靜與喜悅。當專注在嗅覺與觸覺時，腿疼也可以不去理會它，彷彿腿已變成被觀察的對象。

師父的開示讓我獲益良多。除了講解法義外，師父對我們的叮嚀，也給了我很大的啟發。之前心裡的一些疑問，在此一一得到了解答。我下定決心要護持中道僧團，讓更多人能在師父的引導下，息止心中煩惱的火焰。

恍如隔世

馬來西亞 法明

無明緣行、行緣識、識緣名色、名色緣六入、六入緣觸、觸緣受、受緣愛、愛緣取、取緣有、有緣生、生緣老死……記得在大學期間，每回聽聞『十二緣起』這堂課，都覺得很攝受，因為很想知道到底苦的原因在哪裡？

從自己聽課學習，到後來自己有機會分享這堂課，本人都會把『十二因緣』停留在圓圈的思維框框中，然而，卻一直都卡在一處，即是『名色緣六入』，名色是『父精母血』，這到底是怎麼一回事？

自己精進不足、學養不深，雖知道不通，卻不知道問題出在哪裡？在課堂上分享時，乾脆就不提圓圈，把『十二因緣』分兩段講。一段是從『無明緣行、行緣識、識緣名色……』另一段是從『六入緣觸、觸緣受、受緣愛、愛緣取、取緣有、有緣生、生緣老死……』。這樣講，其實也講不出一個所以然，但是，至少，自己認為有點『通』。現在

想想，還真是慚愧，沒有學懂，卻好為人師。

幾年前，第一次聽隨佛法師講『十二因緣』，心裡覺得震撼，只是餘震不足，後來又把它擱在一旁。這些年，也斷斷續續地跟師父上課、聞法，只是還是沒有辦法抓到重點。

等了兩年，終於有機會參與十日禪，這一次全心全意、專精地學習，當師父把『十二因緣』的運行開示一遍，心裡突然有一種恍如隔世的感覺。就好比 佛陀在前，正宣說失傳了二千多年的經要。

佛經裡有一個譬喻——『盲龜浮木』，而自己，就好比那隻盲龜，找尋了這麼久，終於遇上了浮木。

心裡有無限的感恩！我知道，只要依循著這一條 佛陀走過的路，確確實實地把『因緣觀』用在生活中，我就會朝向滅苦之道。



參加中道禪林馬六甲十日禪覺營

檳城 法昆

前年（2010 年）11 月有幸參加 隨佛尊者在檳城中道禪林主持之十日禪覺營，獲益良多。所以去年就一直密切注意著 尊者何時會再來檳城辦禪修營。

2011 年底，尊者在馬新兩地主持一系列的禪修與弘法活動，我原本打算報名參加最靠近檳城的威省禪修營，但因為工作而無法請假。幾經波折，最終獲得錄取參加沙亞南佛教會協辦的，也是 尊者這一趟禪修活動的最後一場十日禪覺營。

本來高高興興的買了南下吉隆坡的車票，打算到沙亞南去聽法禪修，卻不料禪修營在開始之前數日，因為某些未可預見的因素而臨時更換地點，改在馬六甲東甲附近一個森林禪修中心進行活動。由於當時正值旺季，臨時無法購得適當的雙程車票，我又極不願意放棄得來不易的機會，只好鋌而走險，駕著陪伴了我十五年的老爺車，來回共跑了一千一百多公里路，參加這個禪修營。

坐落在 Asahan 的 Forest Breeze 禪修中心，處於山腳下，周圍是種植園地，除了蒼蠅特多需要適應之外，其環境具幽靜、涼爽、寬敞、舒適的特點，充滿濃鬱的大自然氣息，非常適合用來進行靈修活動。該中心的主人真是名副其實的“及時雨”——大好人，是我們 lucky（幸運），不是因為福報好（那是必須拋棄的傳統佛教習慣語），我們才有這個難得的機會在如此殊勝的環境中進行難忘的十天聽法禪修活動，Sādhu！Sādhu！Sādhu！

禪修營的日常活動主要是禪修與聽聞佛法。由於無法好好盤坐，有過多次痛苦經歷，這次我學乖了，大多數的時間都選擇坐在椅子上修習安那般那，並伴以行禪及臥禪。也許是因為曾經動過心臟大手術的緣故，我的呼吸有些問題。平時不注意它時，並不覺得怎麼樣；但是一旦把注意力放在呼吸上，就會有呼吸不順暢之感，心就無法靜下來。Ven. Tissarā 教我別理呼吸，只管把全身放鬆；然後內離言語，在這個狀態下去觀六根緣六境生六識。

觀了幾天，沒什麼收穫。後來聽 隨佛尊者教我們暫時別管「識」，只觀察「根」和「境」如何互相影響的因緣改變之過程。我遵照指示，不論走路、吃飯、上廁所……，任何時候只要一記得就觀。卻發覺無法按照 尊者教的那樣觀，因為只要一觀「根和境」，便落入思維，不再內離言語了；而只要能夠保持內離言語，我觀到的當下便只有「感覺」，是一種有點“恍兮惚兮”的「感覺」，沒有「根」和「境」或「什麼感覺」的概念。如果內離言語的時間稍微長些，就可以清楚地看到「感覺」的變化；但是始終沒有觀到「根」和「境」之間的關係。

這樣的觀法，沒能讓我看到「某根緣某境生某識」——離開言語止息則另當別論。我開始懷疑，是否專注力太差所致？又有一回，坐在禪堂後邊的椅子上，眼睛盯著正在前方遠處行禪的一位同修，視線緊隨著他緩慢的動作，想要觀察眼根與色境如何互相影響。觀著觀著，忽然從心中冒出“一句話”：“觀”在哪裡？是那一根在觀呢？”——沒有答案。

爾後我回憶那次“觀”的過程，眼根觀的是色境，當時遵照 尊者說的不理「識」，但是要觀根和境的因緣變化。換句話說，“根和境的因緣變化”就是境，觀的時候必有根所緣，當時就是突然生起“是那一根在觀呢？”的疑問。回想的時候，答案是意根。可是又好像不對，意根所緣是法境，而“根和境的因緣變化”應該是色境——如果沒弄錯的話。……還是沒有答案。

我又記起，每次內離言語時的“第一印象”總是“一種感覺”——無法將它概念化的“感覺”。會不會從頭到尾根本就沒有所謂「觀」呢？心裡狐疑了一陣，“唉！想太多啦！”我告訴自己。歸根究底應該是我在日常作息中的「內離言語」都只有極短的時間，還無法將點連成線，更遑論「成片」？當然不可能如「正常」的禪修者那樣觀，必也不可能像他們那樣得到應有的成就。

我不敢再往下「探索」，因為我一向學東西都是淺嘗



即止，所以說出來的往往是讓內行人笑掉老牙的似是而非的言論。不過，世事無絕對，若往好的一面想，在以往還沒遇到正法之前，學東西淺嘗即止，也未必不是一件好事，起碼中毒未深——如果有毒的話，要‘歸零’也相對容易得多。

心中有疑問，本來應該向 師父們請法。無奈禪修營已至尾聲，指導我們基本禪修的 Ven. Tissarā 與 Bhante Paññācakkhu 又要忙著為初參法友們釋疑解惑，我不該給他們添加麻煩。何況，我既然已經自己確定問題的根源出自禪定，唯一的解決辦法除了建立紮實的基本功——較長時間的‘內離言語’之外，別無他途。

這次參加禪修營，最大的收穫是聽 隨佛尊者講因緣法；再來就是前年的禪修營，因為中途離營兩天回去工作

而錯過觀禪修法的指導，這回補足了。但是最重要的是我從這次禪修活動中看清了一個事實，那就是我還沒具備修觀禪的資格。此後必須以「內離言語」作為行住坐臥中用功的專案，為觀禪的修習準備條件。

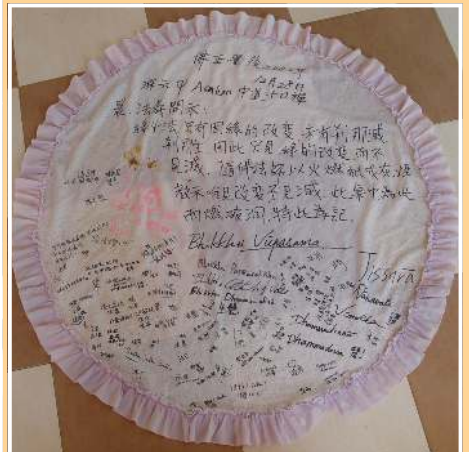
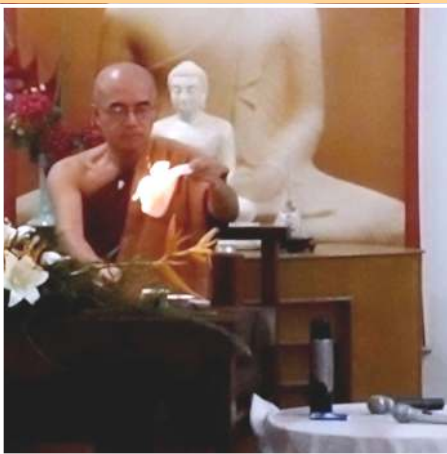
無論如何，這個從 2011 年 12 月 24 日至 2012 年 1 月 2 日的十日禪覺營能夠順利的舉辦，是因為我們遇到了太多的好人。隨佛尊者和臺灣中道僧團的法師們，不辭勞苦奔波的從老遠到來教導我們；法工們無怨無悔、盡心盡力的付出；Forest Breeze 禪修中心主人的慷慨協助；以及所有和這個活動有關係的人、事、物，都是在互相影響與改變的過程中，呈現出《中道禪林麻六甲十日禪覺營》。除了感恩一切善因緣之外，也要為自己的“幸運”感到高興。Sādhū ! Sādhū ! Sādhū !



弘法花絮

佛正覺 2443 年 12 月 28 日 馬六甲 Asahan 中道十日禪 晨 法義開示：

緣生法只有因緣的改變，未有剎那滅、剎那生，因此只見“緣”的改變，而不見滅。隨佛法師以紙燃火成灰、煙，教示唯見改變，不見滅。此桌巾為此而燃破洞，特此為記。





柳暗花明見歸途

馬來西亞/短期出家 律光

我是吉打州雙溪大年吉中佛教會首任主席兼創始人之一。曾於 2009 年在該會聽過 師父開示，當時臨時出席講座，不知 師父曾花多年努力鑽研 佛陀原始法教，而且已經確認因緣法原貌，與當今流傳佛法有所不同。我竟以一般法師的身分對待 師父，並對 師父當時的開示有反感，尤其對 師父那句話：「只有我才能救你」感到納悶。

對不起！師父，當時我誤會您了。請您原諒。

之後一直注意 師父多次來馬來西亞各地弘法，聽到了 師父開示的因緣法實有過人之處，所以這次決心前來認真學習，並參與出家行列以示尊重。

經過十天禪修課程後，我卅多年的學佛經歷，初次嘗到原始因緣法的法義。雖然 師父為了適應學員的根基，沒有把深奧的部分講完，但我好像已經領略到原始佛教因緣法的法味。

原來原始因緣法不但解開了十二因緣的原貌，更能解讀令人不易了解和接受的時間和空間實像，並把二千多年來對佛法的許多錯誤見解糾正過來。我相信這是一

條更易理解和易行的見法、解脫之正途。真是佛教之幸，佛徒之福！

這次出家聞法的決定是對的，雖然 師父說法有時太快，吸收不到完整的法義，只知其輪廓和大意。學佛必須有耐心，我會繼續努力向 師父討教，直到有成果。

卅年歲月空流過，柳暗花明見歸途。感恩 師父，感恩兩百多年來和 師父一樣默默耕耘的同道前輩，不惜身命、付出一生，找回原始佛法，利益蒼生。





學習遠離對五陰的貪愛

馬來西亞/短期出家 律渡

感恩師父接受我的申請，讓我參加這次殊勝的短期出家，有機會體驗出家人的生活。

聽了 師父的開示，我才恍然大悟，對任何一件事都是以因緣觀去觀察。過去、現在和未來，是在因緣的相互影響，改變而形成的，並非有前世的業報帶到今世，又帶往後世去。這也讓我的疑問「我從何來？要往何去？」給解開了。每一件事的形成都不是單一的，都是在當前的因緣下互相影響而發生的。根本就沒有對與錯可分，自己過往的認知都是建立於我見上。

現在想起來也真慚愧，自己一直以來都是活的那麼糊塗，難怪痛苦不能離，又哪能了生脫死呢？

真正想了生脫死，真要在 隨佛師父的教導下學習，一定要從集法和滅法，也就是問題的起因去看，在事情上追根究柢，才能了解如何滅苦，這樣才能增長我們的智慧。

感恩 師父的細心、慈悲與耐心的教導。我一定要好好的學習，遠離對五受陰的貪愛。



出家生活大不易

馬來西亞/短期出家 律成

北海威省中道禪林所舉辦的中道十月禪覺營，讓我有機會第一次短期出家，體驗出家佛弟子的生活。

在 隨佛師父替我們這群短期出家眾舉行出家儀式及剃度後，Bhante Citta Sang Varo 就領我等剛出家的沙彌往禪堂后隅，分派每人一套的沙彌袈裟。在他費盡一番唇舌講解如何穿戴此袈裟後，愚鈍的我們也還搞不清楚如何穿戴，最後還得勞煩師父幫我們穿上。

最讓我們印象深刻的是出家三天後， 師父教我們如何穿上前往托鉢的袈裟，我們在連續試了二天後，依然抓不到訣竅！最後，三天的托鉢所穿的袈裟皆是在 Bhante Paññācakkhu、Bhante Citta Sang Varo 及 Bhante Dhammadisā 的慈悲護持下，才得已圓滿穿戴完成。

這十日的禪修期間，讓我感受到出家生活的不容易，怪不得古人有說：出家乃大丈夫行徑，非將相所能為！



像孩子一樣重新開始

馬來西亞/短期出家 律顯

這是我第一次參加中道禪覺營短期出家。11月21日早上，師父為我們剃度，授十戒，然後把袈裟給我們，從此開始過沙彌的生活。一切從新開始，好像小孩子一樣，學穿衣、吃飯、走路和坐臥，做個稱職的沙彌。雖然是短期出家，卻不可以抱著玩玩的態度，否則出家人的形象被我毀了，那可是罪過啊！

托鉢的那三天，每天早上四點就起床，雖然很累，但很歡喜，因為我們在教育信眾：原始佛教的出家人在托鉢時不可收受金錢，也不能東張西望尋找目標。托鉢時，看到那麼多善男信女恭恭敬敬的合掌，很誠懇的供養，心中甚是感動，眼淚都要流出來了。

在這十天禪修過程，師父苦口婆心的重複又重複講解因緣法、緣生法，目的是要我們把根基打好，因為這是學佛的基礎，不然就很難入佛門。先要了解緣生法，才知一切法無常、無我。雖然師父講的法，我還是一知半解，但我會精勤努力，不負師恩。

最後，在此感謝諸位法師，在禪修這段期間，努

力教導和照顧我們，目的是讓我們知道 佛陀的原始教法，希望我們別走錯路。這是我目前遇到的稀有僧團，不為名、不為利、不求回報、只有付出，真是難能可貴。感恩！感恩！再感恩！





托鉢經驗令我感動流淚

馬來西亞/短期出家 律德

接觸中道禪林 隨佛法師後，就很想知道中道禪觀法。在六月三日至七日的中道五日禪營中所學到的止觀方法和修證次第的略要，乃是修行止觀的前方便。於是，我報名參加十日禪，希望能夠更上層樓，學習完整詳細的中道禪觀法修證次第。

十一月二十日下午，與二位法友來北海佛教會報到，二十一日早上受沙彌十戒。沙彌的第一項功課，即是把袈裟穿得整齊，且行止要柔。但這是蠻難的，要把袈裟（一塊布）通過折摺安放在身上，可不是那麼容易。在 Bhante Citta Sang Varo 悉心的教導下，總算把袈裟穿整齊了。但把袈裟脫下後，又要花很多的時間把袈裟重新穿上，並調整至整齊。這項繁複的工作，導致我錯失參與禪覺和聽禪法開示的活動，心裡很苦惱。但因緣法的呈現，哪有十全十美的，只好接受現實，好好的把握當下的因緣，能學習多少就滿足多少吧！

禪修的第五、六、七日三天，僧團到附近市集托鉢。出外托鉢，僧眾需把袈裟穿得密密實實的（不得把右肩外露），即是通肩式的穿著。這種穿著十分困難，我們三人一組的互相幫對方穿都不成功。高難度的是如何把左手包裹好，在移動時又不能使袈裟掉落下來。因此，我們凌晨三點半就起床，在 Bhante Citta

Sang Varo 和 Bhante Dhammadisā 的幫助之下，才把袈裟穿整齊，這過程可花了將近三個小時，真辛苦。但僧眾的團結、齊心、合力，感覺很好。

托鉢的第一天，在居士們的安排下，我們一行二十三、四位僧眾，去阿波羅市場托鉢。托鉢的本意是使僧人主動的接觸大眾，大眾在供養時，僧人隨機開示佛法，利益大眾。但因僧眾人數太多，此次托鉢，沒有隨機開示。此市集大約有 500 個攤位，大多數是華人。市場裡充斥著各式各樣的聲音和氣味。僧人必須攝心正念的托鉢，只接受素食的供養，金錢則不可以接受，因僧人持「不捉金銀」之戒。此次托鉢，也在教育大眾不要把金錢布施於假的僧人，以免破壞僧團的形象。

托鉢的第二天，我們去大山腳市集托鉢。托鉢時，看到眾人虔誠地跪著，恭敬的把食物放進鉢裡，我好感動，眼淚幾乎奪眶而出，我強忍著，完成當天的托鉢。在回程途中，再也控制不了感動的心情，就讓眼淚自然的湧出吧！心裡想著：「我如何回報施主的供養？應當好好的聽聞正法、修持正法、宣揚正法，利益眾人，這是僧人的責任。」

托鉢的第三天，安排去 Baga Ajam 的市集，托鉢



北海禪覺營暨短期出家心得分享

時，心情還是很激動，布施者有華人和印度人。晚上，隨佛師父說托鉢三日已足夠讓我們體會托鉢的意義，藉著托鉢，僧人與施主能互動，佛法得以傳布，利益眾生。

隨著托鉢的結束，心頭大石（穿通肩式袈裟）也放下了，終於有機會好好的專注修習禪觀。回想前七天，因學習穿袈裟，錯失了聽 Ven. Tissarā 開示有關禪觀的內容，真可惜！禪坐前後的運動也只是學了二、三式而已，只好請教其他懂得的法友了。

隨佛師父的開示，以 佛陀正法（因緣法）為本，配合當今科學與醫學的認知，引領大眾去明白因緣法的深義。師父博學多聞，說法時，除了引經據典外，還會穿插生動活潑的生活實例，真是精采無比！

中道禪法的修證次第與方法，完全是依據第一次結集的經典，是已失傳了二千二百多年的 佛陀正法！它的顯現，自然能顯正破邪！隨佛師父開示 佛陀正法，引導大眾接近解脫的大門，証菩提果。「師父引進門，修行在個人」，感謝 師父慈悲與智慧的開示，而今而後，個人將精進的依次第的修習，踏上「一乘菩提道」。

最後，感謝一切因緣促成禪覺營的圓滿——北海佛教會提供場地，眾法工們無私的付出安排課程，膳食組的配合，中道禪林法師們默默的協助，營友們的參與和合作，最主要的是 隨佛師父珍貴的 佛陀正法的開示！



第二次短期出家更充實

馬來西亞/短期出家 律明

這是我第二次短期出家。以下是我在這十天所看到、聽到和想到的事：

1. 追根究柢，智慧就來，沒有所謂的「一點就通」。
2. 任何人、事、物的出現，都會影響事情的改變。要明白事情不可能永遠不變，改變是必然的。
3. 不管是直接、間接、有意、無意，錯就是錯，做錯就要認錯，認錯是一種智慧。
4. 你面對的事，你真的清楚嗎？明白嗎？還是只是聽人說你就相信了？
5. 有太多的想法，就像一個裝滿水的水杯，再也容不下外來的水。要想辦法去除雜念。
6. 不要煩惱以前的事，不要煩惱以後的事，坦然面對眼前的事。

這次修行，受益匪淺。比起第一次短期出家，學得更多、更充實。



原始佛法果真不可思議

馬來西亞/短期出家 律泉

生平第一次短期出家，就在北海佛教會。這是一個匆忙的決定，因為我剛從印度朝聖回來，都還沒收拾心情，就有佛友叫我來參加 隨佛師父中道禪修營。

我帶著愉快的心情前來，但也夾雜著一點傷感，因為第一次把頭髮剪光，只留一個「V」字母讓 師父剃度。聽說「V」字母還上了報，真好笑！

出了家，師父說會讓我們瞭解什麼是真正的原始佛陀教法，比如：因緣法（緣生／緣起）、禪觀法、四聖諦和八正道等。我真是太期待了，因為這就是 佛陀真正自利利他的解脫生死之法呀。

經過幾天長時間的坐禪，並聆聽 師父的講解，對佛陀原始教法，覺得十分奇妙和不可思議，因為 師父

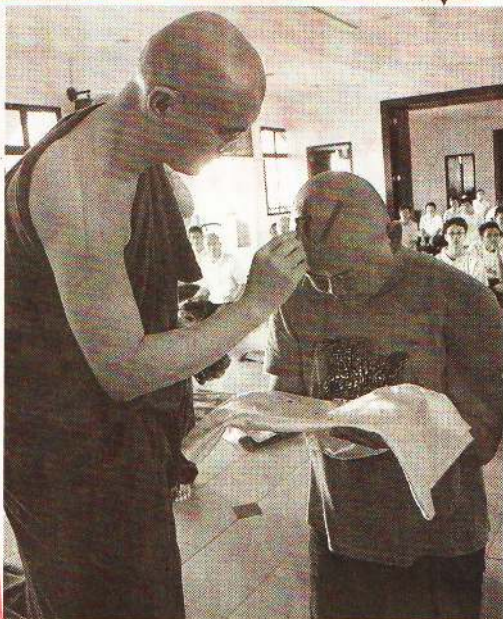
用一張圖就可以說清楚了脫生死之法，不難懂，比坊間宗教所流傳的了脫生死之法，更容易瞭解，也容易做到。只是幾天禪修下來，腰背疼痛，但卻不曾想放棄，實修嘛！哪有那麼容易？

在托鉢的那三天裡，讓我感覺到在家人的支持對出家人很重要。托鉢也讓我體會到當年 佛陀和弟子們出外托鉢的深一層感受，以及帶給眾生有機會種福田的慈悲。

在 隨佛師父的身上，我們聽到了 佛陀當年的無上甚深微妙法，也看到了慈悲喜捨的無上智慧，師父！您的堅持和努力，定能讓 佛陀之光再度照耀在這苦難的人世間。Sādhu！Sādhu！Sādhu！

2011年11月22日（星期二）

圖說北馬



落髮留V型！

馬來西亞原始佛教中道禪林昨日（21日）首度在我國舉辦短期出家，16名老中青男女信眾參加剃度儀式并接受十戒，這名男眾在落髮時，在頭頂上留下“和平（v）訊號”……

詳文見第十版

右圖：星洲日報2011年11月22日大北馬版剪報





學會用因緣法看待每件事

馬來西亞/短期出家 律一

在十天短期出家與禪修當中，對於佛法的學習觀點和出家人的修行觀念，我有很大的領悟。

這是我人生中第二次短期出家，這次的短期出家和以往在別的道場的出家修行有很大的差異。以往的修行大抵是從因果報應和身心的苦行方式來入手；但隨佛師父卻引導我們於「因緣法、緣生法、正智善見」，從六觸入處禪觀，如實知五蘊集與滅，正見五蘊無常。二者迥然不同。

當一位出家人，真的很不容易，有很多威儀與戒律，必須要守護得很好，要不然會讓法友和非佛教徒對僧團和 佛陀的教法起疑慮、乏信心。每一位短期出

家者都要學會把一條長長的布給穿起，變成一件很莊嚴的袈裟。這真是把我們給考倒了，因為我們都穿得東倒西歪的。感恩 Bhante Paññācakkhu、Bhante Citta Sang Varo 和 Bhante Dhammadisā，他們一直幫我們的忙，以致在托鉢和上課時，我們看起來很莊嚴。禪修靜坐的課，Ven. Tissarā 的教法很明確，讓我學到了不一樣的坐禪方法，能靜心禪修。

十天的禪修生活，我學到了好多好多，讓我的思想和觀念，會以因緣法、緣生法的見解去看待每一件事物。這是前所未有的學習。有這麼好的因緣與福報，上那麼尊貴的原始佛法，我一定要精勤不放逸。





第一次聽到別人叫我「師父」

馬來西亞/短期出家 律曇

大師父在兩個月前的一次連線弘法時，曾提到十一月，師父來馬主辦禪修及弘法時，會兼辦短期出家的活動。我聽了之後，就決定報名參加。前來禪修前，除了向度仁法師請教一些事前該準備的穿著問題外，就跟平時來參加禪修一樣，沒什麼特別安排。當禪修營開始，舉行出家的儀式後，師父們幫我們剃度。之後，大師父開示說：「出家就是出家，沒有所謂短期出家，佛陀在世時是沒有短期出家這回事。」這讓我警覺：既然出家，這期間就得在身心上盡量認真學習及遵守出家的規律。

第二天早上，到廚房拿水時，一位當廚師的居士合掌請安，叫聲「師父早」，第一次聽到別人叫我師父，真有點錯愕。但也告訴自己，要在行為舉止正律儀，才對得起師父們的教導及護法居士們的供養。

每天晚上的羯磨，戒師都要我們細心檢討當天自己在身口意的過患（有心或無心），然後懺悔及警惕自

己不再犯；也真正發現，其實有很多壞習慣，平時自己都不以為然。往後須在六觸入處更努力觀察、改過。

跟隨師父兩年來多次的禪修及聽法，越來越覺得師父在說法方面，對大馬的法友，真是用盡了苦心，盡量把經法及修證道次第，不厭其煩的講得越來越明白，越來越詳細。這點真要感恩師父的辛勞及對我們的愛護，內心除了感恩之外，也期許自己往後多精進，在修行路上早日有成就，能自利利他，以報師恩及佛恩。

三天的托鉢，是人生的一大體驗。但，因為有大師父及法師們的帶領，所以還能安心的跟著走。能做的只是盡量專注在心念與腳步，以及帶著感恩的心，對每位供養者感恩祝福。內心也很清楚明白，我們是在佛光的照耀下才能得到如此的恩惠。

禪修營幾天後就結束，但卻不是禪修的結束，修行是一條不能停止的道路，息苦才是真正的目標。願與法友共勉之。



托鉢修行真的不容易

馬來西亞/短期出家 律智

第一次剃頭時，心裡有一絲不知名的感受，應是不捨吧，但僅此而已，也沒什麼大波動。既已決定了，就坦然的面對與承受！

但第一次接受法工們供養果汁時，心裡卻有很大的震撼，尤其是兩名法工跪在地上時，我真的不知如何是好。除了我孩子在婚禮的敬茶儀式外，從來沒有人向我下跪。如今我何德何能，受此大禮？一時心中百感交集，慚愧極了，簡直想躲開。但如我拒絕了，又辜負法工們的心意及辛勞。見到其他的法師接受，我也接受了。但心裡督促自己：一定要努力地持戒及學法，才不白受供養。

從寮房到禪堂的走廊有幾面玻璃，我走過時不經意地瞄了幾眼。進入眼簾的影像竟是陌生的，那是我嗎？隨著就記起師父所教的——那只是五受陰在因緣影響改變中的呈現，禿頭，老，醜，蹣跚又有什麼關係呢？

我們是在禪修期間出家的，有很多法工們的護持，佛友們也持八戒，靜語。在這樣清淨的環境中持出家戒律生活並不難。除了頭幾日，女眾法師們還不清楚什麼可作什麼不應作，而有犯一些小威儀的過錯外，大致上都沒有大錯。大師父還稱讚我們如法如律呢！

因為顧忌我的老母親不能接受我的光頭，我是在禪修前的三天才決定「先斬後奏」，但是我覺得很開心，心裡很踏實，嚐到了法味。希望在有生之年，我還可以再次出家。

在禪修期間的第五、六、七日三天，大師父帶領出家眾到三個不同地區的菜市場托鉢。目的是要讓我們親身體驗托鉢的生活。女眾的戒師有告誡我們，要攝心念住，眼睛不可四處瞄，我只好乖乖地盯著前面師父的腳跟著走（當然也有失正念時，眼睛不自覺地往上望，但很快就警覺了）。



托鉢過程中，耳朵聽到的是市井的吵雜聲，此起彼落，好不熱鬧；鼻子嗅到的是各種食物的香味、汽油味、魚腥味、垃圾味等等。讓我印象最深刻的是焚香味，腦子判別出是印度人常燒的一種香，很濃、很嗆鼻、很不舒服，但很快就走過了，空氣中的香味又改變了。市集的另一邊播放著響亮的舊歌，聽在耳中很熟悉，應該是我小時候的流行歌曲吧。第一天去的菜市場，遇見的人大部分是華人，說福建語；第二天則是印度語滲雜了華語；第三天到比較靠近北海佛教會的菜市場，則說馬來語、印度語、華語者皆有。這三個市集都有一個共同點，就是大多數的人都很友善，很虔誠。我們一到，就有人排隊跪著供養，也有好多人是聽到介紹後，匆匆忙忙地去買食品供養。我聽到有人說：「他們不收錢的，只收食物。」也有人說：「不收金錢的才是真修行人啊！」但也有聽到：「剃個頭就可以收就麼多東西。」供品中有糕點、水果、飯、原子筆及蠟燭等。有好幾位印度友族也參與供養，更有好多父母及婆婆趁機教小朋友供敬僧人及種福田。

三天的托鉢經驗讓我體會到托鉢真的不容易，手好痠痛！如果不是佛友們幫忙提東西，我們也不可能讓每一位發心的眾生有機會結緣。大師父告訴我們出家眾本來是在鉢滿或得到足夠受用的食物後就不能再接受供養，但這次的活動是配合北海佛教會以推廣大眾對佛教僧人的認識，讓大眾了解：「僧人托鉢是只接受食物，不接受金錢」，用以杜絕假僧人在馬來西亞討錢的風氣，因此破例接受每一位發心的眾生供養，讓他們皆有種福田的機會。

師父們也趁這次活動把 大師父開示的CD送給眾人，希望他們聽後，會更進一步地來向 大師父請法。大多數的馬來西亞華人對佛法都不是很了解，更不會分別南傳、北傳、藏傳的法有什麼不同，只是隨機遇到哪一位法師就學什麼法。我慶幸我遇到了 大師父，能學習 佛陀的真實法教，也希望每一位華人都像我這麼幸運。





體會到離貪少欲的清涼

馬來西亞/短期出家 律仁

短期出家的第一天，聽到師父說：「這次舉辦的短期出家，實則不叫短期出家，而是出家。」驀然間，如醍醐灌頂，心中充滿難以言喻的感觸。原本剪掉了三千煩惱絲，不僅整個頭變輕了，更是充滿清涼舒服的感覺；如今又聽師父如是說，內心終於多少體會到出家離貪、少欲的清涼自在。Ven. Tissarā 說，如果我們在這十天裡，萬一往生的話，就是以出家的身分往生，而不是在家的俗人呢！你看這是不是大幸？

第三天早上八點，我們有機會出去 Raja Ude 的早市托鉢。到那邊時，已經有很多人等著供養出家僧眾；第四天早上，我們又到大山腳 Kawpuey Bara 的巴剎托鉢，發現印度人也會來供養；第五天，我們到

Bagaa Ajaar 的巴剎托鉢，這裡有比較多不同種族的法友來供養，有些法友還帶著小孩一起來，真是很好的教育方式。其實，做一位僧人並不容易，戒律要守得好，出去托鉢時兩手捧著鉢，鉢裡放滿東西時手會很酸，還被太陽晒得頭昏昏的。托鉢時，面對五花八門的世界，還要時時刻刻收攝自己的身、口、意，不然就會妄念紛飛。

很感恩師父在禪修期間，教我們很多在現實生活中實用的法，教我們如何時時刻刻觀察自己的身心，在緣生之中清楚明瞭它的改變與無法掌握的事實。很感恩師父、法師們，以及法工和法友們，大家辛苦啦！



感恩發心供養的佛弟子

馬來西亞/短期出家 律殊

師父提早通知我們年底會來馬來西亞辦禪修及短期出家，當時我完全沒有出家的打算，直到日子迫近了，腦子裡自然萌起出家的念頭，但還是保持冷靜沒有行動。某個星期六，我和麗敏、麗美兩姊妹一起到檳城聽 師父連線說法，在車上麗美提起出家的事，當下我就作了決定。雖然麗美後來因緣不具足而放棄了，我則被錄取了。

21 日禪修開始後，Ven. Tissarā 替我們把頭剃得光禿禿的，出家的生活也正式開始。首先，大師父為我們傳授出家戒，開示說：「出家就是出家，佛陀時代並沒有短期出家。」同時教誡我們在十天裡，必須守好我們的出家戒條，身、口、意要如法如律。

11 月 25、26、27 是我們出家托鉢的日子，第一天有點緊張，早上四點就起身，用了早餐後就到大殿集合，師父教導我們托鉢的規矩後，大家安住在「安

那般那念」，一步一步跟著 師父走，眼睛不可亂瞟，以免讓別人沒有莊嚴的形象。三天的托鉢都很順利，對於那一群發心的供養者，我懷著非常感恩的心。北海和大山腳都是小地方，有那麼多發心的佛弟子，能把他們度進來修行該多好啊！

十天的禪修中，每個晚上結束後，都會有羯磨，檢視自己一整天的身、口、意，有過錯就求懺悔。我覺得這樣很不錯，能警惕自己以後不再犯，也會在往後的日子裡時時保持警覺的生活態度。

十天中，大師父不間斷的在教導我們如何從六觸入處觀察十二因緣的集與滅。大師父慈悲，以各種譬喻來引導我們，希望這群鈍根的佛弟子能開智慧。對於師父的用心，我滿懷感恩，對自己說：我一定會在這條菩提道上不斷精進，用功、再用功。希望能和佛弟子共勉之。 Sādhu Sādhu Sādhu





初聞因緣法 猶如獲新生

檳城/學員 法織

感恩朋友的勸說，我才參加了在北海佛教會舉行的十天禪覺營。這是我第一次接觸中道禪林，也是第一次認識什麼是原始佛教。

第一次在禪覺營聽到從未聽過的因緣法，一聽之下立刻明白，其實沒有一個「我」的存在。恍然大悟的當下，第一個念頭就是：原來我是這麼愚癡的過了這麼多年。還好有這個寶貴的機緣，聽到 隨佛法師親口闡述 佛陀的真實教法。我想起朋友勸我參加這次禪修營時，提到莫錯過機緣，應當好好珍惜。幸虧我參加了。

親耳聽到這麼寶貴的佛法，而且最重要的是，隨佛法師很有耐心、很仔細的以一個比喻又一個比喻的方式來表達佛法，以期我們能夠明白。這是我第一次

聽到 佛陀的正法，講得那麼詳細清楚。當明白了以後，我已感覺到 法師用心良苦所傳授的 佛陀正法。

聞法後，整個人很輕鬆，猶如開展了新生命，重新出發，真是太好了！太好了！有好的東西，當然要告訴好朋友。我隨後帶了一位朋友來聽 師父的大眾弘法，她的感覺跟我一樣。第二天晚上，她就帶了她的老師、師母和另一位朋友來聞法，大家都有同感，都覺得聽了從來未曾聽聞的佛法—「因緣法」。

感恩我的朋友法寂居士的引介。感恩 隨佛法師和其他的法師們，為了傳達 佛陀的正法，他們都很辛勞，心裡真是感恩再感恩。還有所有法工和義工們的護持，讓我們在無煩惱事之下安心禪修，真是功德無量。 SĀDHU！ SĀDHU！ SĀDHU！

歐盟呼籲：全面禁止殘忍的獵鯊取翅

在現代經濟的供需結構下，消費使用主導了供應及生產的作為

取材自 網路 新聞/中央廣播電台 黃啟霖 2011/11/21

歐盟執行委員會今天(21 日)呼籲，全面禁止在海上獵捕鯊魚割取魚翅的殘忍作法。執委會指出，這種行為是把鯊魚活生生割取魚翅之後，丟回海中，任其自生自滅。

由於亞洲人喜歡吃魚翅湯，被視為對鯊魚的最大威脅。海上保育團體指出，每年有 7,300 萬尾鯊魚被殺，以滿足亞洲老饕的口腹之慾。其中，歐盟國家捕獲的鯊魚量占 14%，名列世界第二大。

歐盟執委會的這項提案，還必須獲得歐洲議會和歐盟 27 個成員國通過，才能夠成為法律。

執委會呼籲，所有在歐盟海域捕魚的漁船，以及在任何地方捕魚的所有歐盟船隻，捕獲的鯊魚必須全屍，也就是上岸時，魚翅還要留在鯊魚身上。

執委會誓言，他們要根除這種獵鯊取翅的殘忍方式，善加保護鯊魚。

吉隆坡中道三日禪暨大眾弘法

佛正覺後 2443 年／2011 年 11 月 11～17 日

吉隆坡 書記組/報導

隨佛師父 2011 年末在馬來西亞的弘法行程就在吉隆坡 Hilltop Buddhist Center (Maha Karuna Buddhist Society) 掀開序幕，開始一連七天(11/11/2011 至 17/11/2011)的弘法。

師父先講解佛教歷史，讓第一次到來聞法的信眾對佛教歷史的流傳以及派系的傳承有基礎的認識。師父講解了印度的幾個大城市-毘舍離、王舍城和華氏城在佛教傳播時代的背景。佛滅百年內，僧團和合一味，一直到佛滅 116 年，僧團才分裂成兩大師承三大僧團，還有過後分成許多部派，其中的許多歷史典故。

接下來的幾天，師父為大家開示修行、學習佛法的態度、禪觀的一些要點和對現實人生應該抱有的態度。

1.如何修行呢？這應從瞭解因緣法和緣生法開始。

2.禪觀有兩個要點：

a. 要弄清楚禪觀的入手和次第，建立禪修基礎的知見。

b. 禪觀要觀什麼呢？觀如何發生，緣生怎麼觀？緣生的明見要怎麼觀？當下的因緣生是怎麼發生？發生的本質，發生的真相，如果不知、不解，煩惱、我見不能斷。

3.無常是什麼？為什麼會無常？人們對無常的概念是自己想出來的無常。通常都是知其然不知其所以然。就像人們都知道人死了不會回來，但會不會因此而不貪心呢？不會，反而有些想享受多一點。要修習無常想應從色受想行識（五受陰也是指生死的業報）的集與滅入手。它的內容還是十二因緣（因緣法和緣生法）。瞭解無常之前，要先為明人。要觀十二因緣，從六觸入處入手，而不是直接觀無常無我，也不

是觀剎那生、剎那滅。這是嚴重的錯誤，是我見凡夫的見解。

例如：拳頭，事實上沒有一個拳頭發生，只有指頭跟手掌的因緣改變，沒有手指的滅和拳頭的生。也沒有那一法生，那一法滅，因為只有因緣的改變。從六觸入處觀因緣。無常是因緣的轉變，不是因緣的生滅，是依因緣的轉變而轉變。

《雜阿含》296 經只講集法沒講滅法，集法是現在正發生的，是事實。現實的發生，只有集法，沒有滅法。滅法是（聖者）心中明白的事。凡事在現實因緣的轉變不斷的改變，並以不同因緣的形式在呈現著。現實的集法是如實觀察生死輪回怎麼起，然後明白、知道有滅法，有生死輪回的滅盡（涅槃）。

4.師父以十二因緣的列表把四念處、十二因緣和四食連貫說明了修學禪觀的步驟和次第以及七菩提支的修行次第。

5.師父還更加仔細的教導如何觀察身心色，受，想，行，識的如何發生，然後去發現這裡面有沒有“我”？

6.學習佛法的方法要有科學的精神和有根有據的考證。例：你為什麼會相信三法印？因為很多人都這麼講。如果你這麼回答，那是你的基礎有問題。你必須考證，請問從那一部經典出來？誰講？我們需要通過經，律，論三藏和對佛教史的考證來判斷。考證是佛法發展的總源頭。你們應該這麼問，你這麼講，請問你的根據是什麼？我們不能因為不喜歡而反對別人的意見。

7.世間一切的好與不好的，都不是你、我、他。我見與眾生見是無盡的是非，恩怨情仇的源頭。有愛有

恨，卻不是我作。有恩有仇，卻不是他作。

我們不可說沒有恩怨情仇，沒有痛苦傷悲，沒有生老病死。這些都有，可是沒有我、你或他。那恩怨情仇，痛苦傷悲，生老病死怎麼有呢？依因緣而有。那要怎麼離呢？世間任何的生成都伴隨著破壞，世間任何的善都伴隨著惡。什麼叫因緣？因緣是在影響中發生，在受影響以及影響中發生。世間一切的一切都在影響中發生，並在影響的改變中伴隨著破壞。

那現在要怎麼做呢？人生要有信念，但最好不要有期待。有期待就會很痛苦。有信念則是確定了方向是對的，並堅守堅定的走下去。現在做你現在做得到的，並認真的去做，內心就會很踏實。

修行人就像水。譬喻：把水倒進紙杯，雖然紙杯暫時因為有蠟所以水沒辦法滲透。但水會不斷往蠟滲透，直到把杯子穿透為止。我們應依著信念前進，而這個信念依智慧來建立，並以智慧引導精進。這是一種智慧信念、遠離痛苦的生活。

8. 師父以本身的經驗為例子，人生要心懷感恩：

- a. 感謝生命大半段在二次大戰以後，因為戰爭時代生活真的很艱苦，哪還談的上修行呢？
- b. 感謝臺灣土地人民善良。記得當年戒嚴時期，雖然生活辛苦但人民對宗教虔誠，心地善良。
- c. 感謝父母生我六根健全。
- d. 感謝過去佛教界的師長，前輩所給予的幫助和警惕。要找好師父/老師之前應先找好學生，這個好學生也就是自己；當學生準備好了，老師就會出現。
- e. 還好比較年輕學法，不然沒時間讓我浪費。
- f. 因為學了很多，所以才知道什麼是冤枉路。
- g. 感謝那段苦日子的生活。人生有困難是理所當然，問題只是如何解決。人生如果沒困難，那只是偶然。

現代的生活給人一種錯覺，認為一切都很容易。以為其他人都要遷就他，投其所好。這其實是品德不



良/不端，嬌縱，習以為常，讓人們不會，不懂得感謝，不懂珍惜，對其他生命也不懂得尊重。這是不正常的，也是教養的問題。

學法的目的：根本的改變是如何看待自己以及如何對待別人，重新認識看待這個生命。並且對生命的瞭解重新認識並對待別人。一生的煩惱和世間的罪惡不都在這裡嗎？改變對生命的態度就是一般人對我與他的態度。

我們常說人定勝天，真是天真，這是錯誤的影響，現實的人生沒有主宰者。那些只想珍惜自己而不懂得造福社會是行不通的。但只想奉獻世界而不會珍惜自己的是笨蛋。我們應該自利利他，自他俱利，同步並進。

9.在這生命裡，你要的是什麼？其實你要的只是以下幾點：

- a. 在現實的人生裡，生活能過得好一點。身體健康，經濟不愁，和和樂樂。
- b. 在現實裏有很多困難：家庭、工作、朋友（人際關係）、身體生病的各種困難。希望生活中的困難能少一點，能夠解決。
- c. 可否跨越生命的極限和完成生命的理想，讓生命有意義、有光明。基督徒叫永生，佛教徒叫解脫。
- d. 偉大的要求。希望全世界的人都好，廣大的生命都能得到安穩。

不管信仰什麼宗教，大都差不多。任何一個宗教

都在回應這四件事，只是做方法不同而已。為什麼回應的方法都不相同呢？原因是治理病因的觀點不同。由於對病因的看法不同，所以解決問題的方法也就不同。

佛教不像基督教和回教。基督教只有一個上帝，回教只有一個真主，而你不可能成為上帝或真主。你可以是教宗，在神的底下我們不可能分裂。教徒全都誠服在上帝或真主面前。可是佛教呢？佛教有機會成為多頭馬車，因為每個人都有機會成就正覺。如何讓佛弟子不對立呢？你的辦法是什麼？

佛教是一筆糊塗賬。佛教的學派眾多，絕對不是一件福氣的事。最怕的是說法不一樣，就會分裂。所以我們應該聽大家共同的老師，釋迦牟尼佛怎麼說，還是聽我們各自的祖師所說？

修行人之間的距離最遠，每個人都想成為佛。師父說：當我入佛門第五年開始有一個夢。那就是佛教界不管來自哪一個角落的佛教徒都能團結，不要面和心不和。我們都希望跟隨聖賢的足跡。佛陀教導遠離貪、瞋、痴，慈悲喜舍四無量心。為什麼教得那麼好，現實却差那麼遠？問題在於我們的學問太好了。佛陀與佛弟子應法同一味。學習佛法不只是教學問。佛弟子之間，修行人之間應該團結一致，讓佛陀的教法能淵遠流傳在這個世間。你有這個夢嗎？還是你不會做夢了？

祝福馬來西亞的佛弟子不要開始建造城牆。請不要忘記我們大家的老師是釋迦牟尼佛。





【2011 年第 20 期台北禪覺營活動剪影】

雲板輕喚山林醒 佛前燈明照禪覺

台灣書記組 法璧

2011 年 10 月 21 日 禪修前一晚，禪林燈火通明，法因、法通與法嚴三位師姐，已坐鎮在報到櫃檯等待同修。遠道的法友陸續抵達，除了分配床位，這回還讓大家將手機留下來，由禪林統籌保管；法工長耐心講解禪修注意事項之後，即分別將個人物品整理就緒；大寮裡，有同修在準備第二天早齋；早到的法友，有的已提早收拾先行就寢；有的協助招呼新來的學友。似乎大家都有事在做，但是，整個禪林卻散發著一股禪修前特有的凝靜。

* 為法而來的行者

2011 年 10 月 22 日清晨四時許，天還未亮就聽到打板的聲音，趕忙匆匆漱洗。大寮裡已有典座的同修與行堂法工在忙著，佛堂外陽台上，站著幾位法友，望向遠處山下燈火點點的台北夜景。深深吸了口氣，讓山裡的清氣浸潤心肺。倏然，雲板沈厚的聲響敲醒山林的寂靜，佛堂點起大燈，禪者恭敬禮佛，在法師帶領下，開始一天的早課。隨即，禪者收攝身心，把握一天中最精神飽滿的時光專注禪修。晨間的涼意，浸透了山林，新鮮的氣息飄散過來，讓禪坐中

的行者倍覺清醒。待從座起，天已大亮，正是 我們的導師—隨佛尊者，為大家授戒的時刻。由於禪者參與時日有所不同，故每日早課，尊者就為學眾授一日一夜的八戒。

禪修第一天，尊者做了意義不凡的開示。提醒我們：「此行非為衣食住行而來，而是為法而來」。並語重心長的說道：此地一切為十方大眾護持所成就，環境空間有限，在此團體生活雖不如在家寬敞舒適，盼能心懷感恩歡喜接受。即使有所不便，應體念十方圓成資助，多所愛惜才是。此處所有設施，都來自於前人的護持。諸方禪者在這裡的發心，將持續利益十方學眾，為後來學法者所用。即使此刻，諸位也在承領僧俗二眾之護法，應自覺警惕，勿輕忽我慢。感念當前確為生命中難能可貴之時光；秉持正知正見，持守戒律，守護善念，常起慚愧心，精勤不放逸；時時自我觀察，不隨便臆斷他人身口意，於沒必要處起煩惱。在見法之前，努力跨越貪、瞋、癡，學習做一個端正與正常之人，方不辜負十方之付出，以及請假來此與大家共同修行的難得機緣。倘能如此，十天禪修才能過得平靜、歡喜與充實。



* 修行的真正功課

禪修的重點，就是在明白生命的痛苦如何發生，以及找尋度越的方法，到這裡是在學習與實踐，因此更應放下對外界之期待與要求。禪覺的修習主要不在盤腿，真正功課在於念住六觸入處時刻清楚了知，謹慎守護身口意，調伏妄念、正念正觀、專注覺察，才能洞徹身心真實面貌；如此，於禪坐時，念起仍能安定不受打擾；睜眼起座之後，確實干擾你的，是在六根緣六境當下，放逸、失念、不知慚愧、沒有警策，十天的修行障礙就在這裡。切記！起座時，重頭戲才開始，也就在檢驗禪坐時的修習，如何運用於起座後的身行語行意行。日常生活若能於此有所發現，則能生慚愧心、起增上欲，遠離貪求、瞋恚所帶來之痛苦，尋得滅苦正道。

禪修第一步並不在練習安那般那念，而是專注於六觸入處，當眼在看、耳在聽，並非留意所見所聞，而是觀察當下身口意到底發生了什麼事！如此守護六根，在六觸入處精進不放逸，才是禪修者之戒行。一般來說，身口意放逸失念五分鐘，坐在那裡練習三小時都沒辦法靜得下來。在這裡每位禪者都一樣有十天，修得好不好，端看如何調御自己。十天並不很長，應善觀察念住，這就是你的修行。最後，尊者還不忘一再囑咐：「禪修有嚴格規約，切記全程禁語，無論新舊同修都應善加遵守，不要因為對環境熟悉而放逸。」語氣的鄭重，當場警醒學眾慎思而行。

早齋的響板領著禪者進入大寮，恭敬跪立靜待僧團，在誦念布施供養福田之後，法師們持鉢行過，大家合掌與行堂法工一起虔敬供養。齋堂裡安靜無聲，從紗

網望出去，只有第一道晨光撥弄著樹影，在適應禁語的第一天，於享用美味與察看內在紛擾中梳理自己。

之後，就是每日出坡的時間。由於報到時就已將責任區域分配妥當，因此大家都能靜默行事。有的同修甚是用心，不僅不會匆忙敷衍，必要時還能隨時支援關切主動幫忙，真可謂是一種實際的修行！靜態的內覺，配以鬆弛筋骨的勞動，格外有勁，不一會兒，禪林上下就已清理潔淨。

雲板響起，催促著法友一一回到佛堂。庭院裡陽光普照，晨間的禪堂一片靜寂，唯有戶外園中雀鳥清脆鳴唱。在和紐約、麻州和加州連線時，尊者從第一次結集說起，將歷史變遷影響經教的傳承完整敘說。

* 發現內心的牽纏

在此安靜的空間練習禪修，才發現真正的擾動是來自於內心對俗情的牽纏。一旦有機會暫時放下生活的責任，也不再過問外界種種，原本生活裡猶未完成的工作、平日所牽念、或是無由的難解情懷...，仍會以不同的面貌呈現眼前。在禪修中，藉由禁語，減少與他人的溝通，避免牽動彼此心緒；接著逐漸將注意力朝向內在的覺知；繼而內離言語，隨息而念住，省覺調伏；修習安那般那念，讓內心紛雜的念頭當下遠離得於寧定。

感謝嚴守禁語的規定，當外界不再有所干擾，就是學習面對內在啟動覺察與負責的時候了。禪修期間，或有時稍不留神，將注意力往外伸展，碰到的總是學眾的無言以對、不加理睬，令人隨時警醒；同時也自我警惕，謹守分寸切勿打擾他人修行；外緣已斷，當往內觀

察時，又發現紛擾不休；正是攝導心念、自我調伏之時。就這樣在靜默的氛圍裡，常能看見禪者或獨處角落沉思，或出神望向窗外，或靜坐庭園一隅專注觀察，或低頭緩步默默行經面前，或隨時都在行禪……。用功方式千奇百態，但皆依循 尊者教導，努力開拓內在覺知，攝念一心，專注觀察。

* 靜心咀嚼千般味

午齋誦念布施福田時，僧團特別為供養 世尊弟子僧之信眾給予祝福，祝福他們能獲世間無上福田。承領餐食之餘，守默的禪者，在美味與舌識間細嚼慢嚥，靜心觀察，進食過程這麼的不同，滋味卻是變化千般，點滴在心。

用完午齋，除了行堂法工在清洗裝置食物的大型鍋具，和負責清理齋堂的法工在忙碌之外，其餘都把握時間回寮房小歇、再度充電，期盼下一支香能精神奕奕的進入狀況。

一進禪堂，對安般念的引導已很熟稔的 Ven. Tissarā，已在準備教止禪了。她風趣的提醒我們：「今天看起來精神不錯，明天開始顯露疲態，後天則會更累。」想來應該是經驗談吧！並對我們明示：修息止觀，守持八戒只是前方便，少事、少務、飲食知量之外，聽聞正法，對止禪都有幫助。止禪修定必須搭配十二因緣觀，才可朝向解脫，而真正高深處卻在十二因緣的觀察。修行，定的功夫是很重要的，尊者引導我們的方法最為簡潔單純，因為呼吸隨時都在，只要無時無刻隨息念住，攝心專注就可以，重要的是實際

去做，才是真功夫。

Ven. Tissarā 接著親切的與我們分享她的體驗：蒲團的高低當視個人體型調整，直到感覺平穩舒適為要。並一再詳細解說正確的坐姿，以及如何對治身體痠麻痛癢的反應...等等。談到攝心專注入、出息的技巧，為我們點出攝念時注意力覺知的部位；在將近昏沈的一刻，得如何交互運用；在念頭生起時，如何免於干擾的方法。

* 修正全靠下功夫

之後，Ven. Tissarā 順序的教導禪者禪坐前後的運動，目的在調節久坐引起的腰背疲勞，一方面也讓氣的充足與運行更加順暢；同時也指出造成禪病的錯誤運作。為了避免長時間坐禪，導致腰椎的疾病，還請同修示範臥禪，並讓大家實際體驗直到熟練為止。課堂裡，Ven. Tissarā 依舊不忘鼓勵我們，熟習安般念之後，只要有機會就用功，時間不一定要很長，三、五分鐘也可以，養成習慣每天做，止禪有進步則效用會很大。跟著也提醒大家：修行當得靠自己下功夫，從日常生活裡認真去發現。有所體會之後，在既有認知上加以改變，進而調整生活態度和行為，才是最實際的。

接著 隨佛尊者開示時，也持續提到：整天禪坐，身體會負荷過大，禪坐在五十分鐘到一小時半，應即時轉換成五到十分鐘的臥禪才好。身體太勞累，修禪不能成就於定，要用很多精神處理過勞，因此除了堅持不放逸，精進也需要智慧。並教誡學眾：十天很快



就過去，要收攝身心把握時間用功。不論以前學的是南傳、北傳或藏傳，都是 世尊的弟子，到此修學就是進入 釋迦佛陀的道場，共同稟承 世尊為導師，並以斷除貪、瞋、癡煩惱，自利利他作為修行的重心。

隨後是同修清理自己、恢復疲勞的淨務時間，浴間開始熱鬧了起來；或到寮房安歇；或研讀筆記；或靜默禪思。大寮裡，新輪值的行堂已在開始切洗食材的工作，大家分別調理個人事務，儘量在下一支香前完成。

窗外天色已暗，隨著雲板的醒鐘輕步踏入佛堂，除了法座燈盞之外，堂裡光線暗淡，正是靜坐專注禪思的好時刻。那也是此生以來從未好好關注，涉及生命痛苦最深奧難解的課題。

* 正覺唯修因緣法

晚間 尊者從總說止觀談起，舉《雜阿含》與《相應部》經典的共說為例，指出 佛陀轉梵輪，講的是五受陰的集滅法，也就是十二因緣法，應從六觸入處下手起修。並闡明正覺的禪法唯有修因緣觀。不淨觀只是對治的禪法，是假想觀的一種。生命的實際現況，皆在因緣關聯下遷流不息，所以因緣觀是不與現實脫節的。修習因緣觀能令如實知見，覺見現實無有任何短暫安住，不可能安樂，也無法主宰，為我所有。接著更明白點出： 世尊所教導的禪法是另一種思惟，不同於佛教界一般無量無邊的法門。因緣法並不是法門，是在說明眾生所經歷的生命痛苦，與生死輪迴發生的真相。眾生貪愛緣生之五受陰，從生命一開始，五受陰的因緣一直在改變；後世又跟著追逐五受陰，在生死輪迴裡輪轉不

休。能真正明白，就知道唯有離貪才是正道。接著，尊者根據古老禪法，說明禪修的次第與重點：依修七覺分成就聖道的次第，也就是在圓滿四聖諦三轉十二行。所有的道品，不論四念處、四正勤...都要回到十二因緣、八正道之架構上來，才能與生死輪迴的真相如實契合。總而言之，修行應與正覺離貪之四聖諦相應，否則即為無用的方法。

* 修證次第先弄清

第一天禪修，大家心思仍然散亂，因此 尊者先將觀念釐清，並對我們諄諄教誡，說明到這裡是要將方法學會，練習純熟之後，回家就能依法實修。大家學習佛法已歷經這麼多年歲月，重點不在未遇到善知識，也不是沒心修行，亦非不用功力求廣學多聞，是因為一開始基本觀念就沒弄清楚。現在應實實在在重新出發，持戒觀禪了生脫死重點，只有回到 世尊的教導：從因緣法了解生死輪迴如何起、如何滅；明見緣生法、無常、苦、非我；並得如實知見，知唯有離貪、斷愛才是滅苦正道。

經過一整天的聆法，為了遵照教導實際運作，禪者須得時時收攝身心，謹守禁語的規定，精勤修習止禪，就這樣逐步的進入狀況。夜裡的山氣有些涼意，靜默中，從容整理自己及早就寢，開始寧定下來的心思，也為禪修的第一天帶來了一夜好眠。

* 修安般念得初禪

2011年10月23日寂靜的山林裡，雲板的聲響起了回音，彷彿向沉睡中的大地宣告：趣向正覺之路的力



道，在禪覺中正一步步的凝聚。

清晨 隨佛尊者開示時提到，在修七覺分之前，應修因緣觀；而觀四念處之前，首要在修習安那般那念，安般念是禪定修學最為簡要殊勝之法。課堂中，尊者仔細講解修習安般念得初禪最易進入的技巧，還特別提出念住入、出息的重點，以及該當留意的事項；並一再告誡幾個止禪修習急需避開的問題。最重要的，在辨明靜態的守意只是想像出來的，雖成就的定較深，但不易轉因緣觀；實際修習安般念卻是動態的，不以禪定之修習為目標，而是對當前身心所發生之現況實際的契入觀察。入手處的不同即造成兩條迥然相異的途徑，決定成就聖道或僅為世間凡人的修行，就從這裡開始有所分別。經過 尊者這麼明確而詳細的講解之後，以往不曾留意的錯見，和習以為常可能造成問題的運作，都在這時清楚明白了。感謝 尊者慈悲恩德，為我們做了這麼細微的分析與指點，讓禪者及時修正，並避開許多意想不到，也可能是一輩子無解的坐禪困擾和問題。在修行的道路上，讓我們調整到正確道路如實運作，減少許多摸索，免於錯誤修法所造成的傷害。

守默的第二天，突然靜止下來的心思依舊掛心俗務，心緒飄盪難收，疲憊攻陷了身子，就在這樣的拉扯當中，度過了這一支香。

晨間 隨佛尊者對我們開示：無明眾生不知身心為因緣所生，迷惑故心思容易散亂，因而觀禪之前需先修學安般念，不過禪修實際重點卻在修習禪觀，而不是定的功夫。《毘尼母經》卷第四：「阿難。若人見十二因緣。是為見法亦得見我。」世尊所教導之十二因緣，直指生死輪迴真相，導向無明的斷盡，開啟正見，直接契入八正道，解脫貪、瞋、癡，是為滅苦正道，也是了生脫死之法鑰。

尊者也提醒我們，若經驗到與修行相關的宗教體驗時，應有正知正見，讓自己保持清醒。了解到：特殊經驗的發生並沒有想像中的不可思議，若喪失警

覺，追求境界而忘失正念，就會讓學佛變成一條美麗而又危險的道路。

下午開示時，尊者正色的談到：修證成就解脫、得法眼、證菩提、開展四無量心，並沒想像中的難；但如果一開始的方向沒弄清楚，不依聖教如法修行，就會變得很難。佛陀所教導的因緣法之所以深邃難懂，是因為有違常態思考之故。無常、苦、空、無我，是聖者的證量，不可用來觀察；必須先觀因緣，自然便能斷除妄見而知無常。因緣法不解，就想直觀當下五受陰「空」，是無法成就的，若是如此觀，佛法就變得很難了。所有的禪觀法都要回到因緣觀來，回到因緣觀，以前打不通的環節，就一次貫串了。

* 明見緣生法無常

晚間開示時，尊者提到佛弟子現實生活中「苦」的因由，以及面對生活應有的態度。他鄭重的說：當我們談到因緣法時，就是在告訴你這世間並非虛無。知五受陰為因緣生是「正見」。

具足明見的佛弟子，除了安住世間，作為端正良善的風範，仍必須依因緣法，按「此有故彼有」的準則來踏實耕耘，建設人生。當知：心想事未必成，心動得配合行動才能成就；明見緣生法無常，未來猶未決定，努力不一定能從心所願，一切唯有盡在當前；至於現前只是過程而不是結果，重點不在掌握什麼而是經歷與參與。佛弟子只要依循正見，保持內在良善、積德布施、奉守淨戒、恭敬三寶，精進而行，務實的依循因緣法則，度越內在憂惱解決痛苦，一樣可以成功的在現實生活中增上樂利，並以智慧正行影響利益眾生，讓茫茫人世向於光明。

這世界是真的不是假的，必須認真面對，千萬不要逃避；勿以為僅憑諸惡莫作、眾善奉行，守株待兔等待奇蹟就有好報，困難自會消除。世間有不可預期的天災、人禍和罪惡，消除生活中的困難，應按「此無故彼無」的智慧從其因由來探討，而且還得自行動手解決，因為問題的來龍去脈你個人最清楚。該放下

的是煩惱、妄想、迷惑與貪執，而不是用「一切都是假相」的認知，希求避開所有的問題，最後必然連正確生活之道和解決生活的能力也一併放下了。

大正藏《相應阿含》262 經：「如實正觀世間集者，則不生世間無見；如實正觀世間滅，則不生世間有見。」世間是真實的，依因緣法在運作；而常、樂、我、淨、為我所有才是假的。如果想得法眼，就在生脫死之前，先讓生活比以前更好，不能因為知見上之顛倒、偏邪而讓生活更糟。佛弟子認真行善、懂得布施、善良犧牲、以德報怨，足以當社會的良心，理當成為社會上有力的力量，不應活得很痛苦。

若能依緣生法的正見讓世間、出世間通達無礙，才能具足影響力成為引導世界的主要力量。如此「諸惡莫作」便是關心芸芸眾生，能否過著身心端正的生活；「眾善奉行」則是歷練佛弟子成為健全有力量的領導者；而「自淨其意」乃是針對主導社會、成就世間安樂者，度越內在煩惱的方法。學法人要有智慧，不放逸、常精進；離貪不是遁世；不爭奪並非放棄；弟子們不應一味的往後退縮，在不同因緣的人生過程裡，勿因擁有某種地位而沾沾自喜，事實上所謂的地位只不過是在分擔某種責任而已，應傾全力而為才是。

* 智行慈悲濟蒼生

2011 年 10 月 24 日趕著比太陽早起的禪者，正傾現前之力，認真把握難得的生命時光，探索出離生死之道。此刻風和日麗，秋意正濃，眾鳥和著禪堂的法音啁啾，點綴著竟日深觀的寂止心境。雜念的擾動減少了，沉澱下來的心思使腦中一片寂靜，寧定與輕安帶來鬆弛和舒暢，讓人獲得了極大的休息與從未有過的輕靈。

此時 隨佛尊者舉出《雜阿含》276 經所提及的禪觀重點：「於五受陰當觀生、滅，於六觸入處當觀集、滅，於四念處當善繫心住七覺分」。面對仍在無明迷惑中的弟子，隨佛尊者慈言藹語，為弟子們釋疑

解難，進而一步步導引實觀；學眾們亦是滿含虔敬、正襟危坐的恭聆法義。師生的互動，呈現著一種難以言喻的默契與祥和。其中不僅是正法的懾服力，還有尊者本身對佛法深切的理解與體悟。尊者深刻理解無明凡夫的習性與招致憂苦的問題所在，故能不辭辛勞、辨證無礙的細細道來。這一切皆肇因於尊者悲憫眾生的慈心，以及自身對佛法的淨信，方能具足如許力道，毫不猶豫的擔負起這一世代回歸世尊法教、住持正法、續轉法輪，利益世間有情的新契機。

起風了，長簾下的垂板，撥打著窗檯，日暮時分，陽光褪得特別快速，涼意帶來了夜幕，卻也無能擾動寧定的心思。又是一天的逝去，在這裡，毋須算計時日，只是活著，清清明明的活著，此刻的身心即已因此而安頓。在這俗世難得的安適與平穩裡，覺到生命是這般的珍貴，雖擋不住光陰的流逝，也握不著任何執取，卻能安然以對。就這樣，把持住這分心念，凝聚力道，匯向內在覺知如實省悟，讓所有一切的發生，於流轉不息緣緣相續的牽動裡，在寂靜的身心現起。

在此幽靜的林蔭山間，伴隨清晨霧靄、日暮霞光，星夜遠眺，都會燈火點綴天際，猶如離世脫俗的生活裡，清修的氣息，隨著禪覺的體驗，一步步卸下纏繞於心的俗情，朝向憂惱的止息...。今生何幸於此當前領受失落二千多年世尊真實的禪法，感念善於引導的師父—隨佛尊者，時時提振精神的敦促與教誨，為我們辨明認知上的精微差異，教導如何深細覺察疏忽的盲點。感謝那麼多法友虔誠的發心與布施，以及來自十方的禪者參與。禪覺的體驗，實際是生活裡活生生的一部分，以我們身心有限的機制與既有的認知來面對這世界，若不能明白現實運作中的因緣機轉，是看不到實際現況的。世尊的法為我們帶來光明的人生，教導我們學習用因緣觀看待世間的一切，藉著尊者善巧的引導，寶貴的因緣智見雖精深難懂，卻似乎仍能窺見一二。進一步要做的，就是努力跨前一步，在生活中實踐，讓人生因為明見而有所改觀。

歡喜淨信施 必得滿足福

2011年中道禪法第二十期禪修營幕後花絮

台灣書記組 法壁

*禪修前法工篇

禪修前的準備工作，從場地清理；餐廚食物的料理，菜單設計；報到後臥鋪床位的配置；禪修的作息、時控，學員督導...等等，全由僧團主導，在家居士配合執行，並且在師父的教導鼓勵下，尊崇三寶，勤懇精進行。

禪修還未開始，法工們即相約至道場，做潔淨整理的工作。當天下午，陸續進場的各路人馬，一一捲起衣袖，打算好好奮鬥一番。為了把握時間，法正師兄已事先列下該進行的工作，交由法住師姐分配給大家個別完成。由於常年共修所培養出的默契，同修們都懂得合作共事需要彼此互補不足，事情才能順利進行。法住師姐率先領著大家洗刷大片窗戶，有的用沖洗、再刮亮，有的直接擦拭，女眾師姐各個使出看家本領，弄得全身溼答答；男眾師兄整理鞋櫃和傘架，將拖鞋洗淨排列整齊；也有法友自動清理庭院的雜草與樹枝；樓上陽台的綠色墊子已被掀起，連地面也一併刷洗；同修們分批行事，同時完成自己負責的部分工作之外，也及時相互協助，因此效率奇佳。

這次準備工作，最令人印象深

刻的是，需在大寮三面透空的上方部位，圍上紗網防蚊。在其他工作將近完成時，法正師兄匆匆趕了進來。他雖人高馬大，卻有想像不到的細心，好不容易帶來的用品，幾乎都已備齊了工作所需。幾個師兄、師姐圍過來，隨即跟從他的想法配合處理。往上望去，大小空隙到處都是，看來不是個簡單任務。然而，對於追隨師父座下學習正法的弟子來說，心中都很明白：「有了想法與計畫，就得先跨出第一步，才找得到路。」男眾師兄身體力行，即刻架上高梯，裡外相互搭配的鋪設、並同時固定紗網。剛開始想出的辦法，也許顯得笨拙了一些，有點像土法煉鋼，效率也不夠好；從初步想法不斷改進，仍覺作



業有點繁雜，進度緩慢；想不到當隨佛師父關心的走進來瞧我們，卻給了即時而有用的指點；於是扛來了長條木質角料當壓條，塞入 C 型鋼一次固定紗網，施工狀況頓覺順當許多。進度有了妥善的發展，同修們得到極大的鼓勵。正應了師父開示裡的一句話：「踏出第一步之後，就看得路了。」「眺望前路，縱使依舊辛苦，需得披荊斬棘，才能一步步前進；然而，往後望向行經的路徑，就會發現這期間的努力，竟意外的走出了一條道路。」在一次次修正當中，改變了因緣現況，往更適切的方向發展，慢慢型塑出的成果，也就逐漸指引出下一步途徑了。找到方法的我們，開始信心滿滿，面對即將完成的大寮，法工們想在星夜持續趕工，師父們卻擔心時候已晚，大家太累，而讓我們擱下尚未完成的工作，分別下山返家。

心中雖仍記掛著未完的任務，大家畢竟還是發揮了最大效率，將禪修的準備做到了一個程度。難得有這麼多發心的法友自動上山，能同心協力不計辛苦的合作，果然應驗了團結的力量，感謝大家的發心與付出。

禪修前一晚報到之後，首先想到的是兩天前大寮裡尚未完工的部份，趕忙進去瞧瞧，竟意外發現所有的空隙都已釘貼妥當，白色輕紗網覆的空間清新潔淨，新到的桌椅也排列整齊，餐廚用的大寮整個煥然一新。未完成的任務，在這麼緊湊的時間裡，居然一一補足了，在驚喜與感恩之餘，心中還有幾許說不出的慚愧！

*發心護持篇

禪修的成辦，給予初學者親身體驗的機會；也令已經修習者，有更上層樓的精進空間。不僅如此，修學者之身行語意，在禪修後，輾轉利益世間。如是，禪修前的發心或是禪修中的參與付出，其護持功德當極殊勝。

由於禪修期間過午不食，所以早、午齋的準備變得極為重要。感謝法海師兄一家人發心護持每日午齋，扛來大包米糧之外；還每天採購、將新鮮食材運送上山；法經，

法言及法海師兄的同修更為大家親手作羹湯。一道道美味的餐點，不僅供養僧團，更為禪者提供了每日必需的營養和能量。法海師兄的母親，擔心不夠食用，除了預計的菜單之外，還發心每日特別多加一道菜。師兄一家人，於佛法中得到利益而生信心，不忘親近善知識，同時也協助圓成禪修的成辦，感恩讚嘆歡喜行施之功德，實為世間無上福田。

南部的法照師姐和家人，發心運來二十多張嶄新的長桌以及六十多張椅凳，在大寮排列起來，供參與禪修者早、午齋所用，使這次禪修樣樣齊備。禪者不僅利用桌子的間隔抽屜放置個人用品，享用餐點之餘，還可靜心作身口意的觀察。感謝師姐一家的發心，祝禱行施者得於善利與滿足的福報。

禪修前，有法純與法澄師姐，分別至迪化街購置雜糧乾貨，到山下訂購素食麵包，並提供包子饅頭

等，供大家早餐使用；法參、法育...等師姐，也共同帶來食材和一些需用品，以及供佛的蘭花；除此之外，還有許多默默護持的法友、居士，在必要時，及時補上了不足，成就這次的十日禪修。感念敬信之護持，以及讓這一切布施輾轉成就之無量功德。

*禪修法工篇

禪修十日，前六天的早齋典座，由法純師姐主廚，法辰、法忍、法雲三位師姐在旁協助；後四天則是法雲師姐主廚，搭配法通、法忍兩位師姐；忙不過來時，法住師姐與法因師姐也會適時加入；還有每日輪值的行堂法工們，在前一晚與當天早齋前，都會固定參與作業。禪修期間，也時常看到法隱師兄和羅師兄，一人一邊提著大湯鍋的鍋把，一桶桶送來乾淨的過濾水，不僅準備餐廚料理所用；也供應大家需要的冷、熱開水，提供了毫無間斷的支援。



年輕的法皈依師兄難得趁著學校假期，從中部北上，一路陪伴大家，在餐廚與臨時應變的需要時刻，提供適時的協助。為了接應他返家，法皈依師兄的母親法明師姐，帶著法皈依師兄的妹妹法暄來幫忙，備來一些自家種的果菜之外，還帶領子女投入第八天午齋的典座，當天午餐被吃得精光。來不及道謝，他們一行已搭車回鄉了。感激法明師姐一家人對法的淨信與護持，每回的禪修，都有他們發心的身影，不僅令人感動，也為他們所種的福田，衷心予以祝福。

禪修期間的時控由法因師姐掌理，因此時間一到，就能聽到打板的聲音。天還未亮，從佛堂到寮房——行過，喚醒熟睡中的我們，仿如時鐘一刻也不曾差池；晨間早

課，大木槌敲擊雲板的聲音，讓人警醒，睡意全消；午齋的響板，又帶來陣陣飯香，告知大家可稍做休息…。如是精準的提掣，使大眾作息正常，令十日的禪修順利進行，法因師姐的辛苦照護，功不可沒。

法住師姐是女眾的法工長，每次見她行色匆匆，穿梭於工作場所與道場之間，忽而現身，忽而隱遁。廚房、大寮、禪堂或浴間，只要有需要，都能見到她的身影。還有男眾法工長法藏師兄，無時不在幫忙維持作息秩序，解決各種問題。難得假日抽空與大家一起共同參加禪修的法正師兄，不僅接手法工長的職務，也幫忙看前看後的。偶爾經過庭院，發現他利用休息時間，在角落裡將禪林所有刀具，包括修剪樹枝的大剪，都一一磨利，

這是平日他一向默默在做的事。難怪輪值的同修，做起餐廚的法工，使用刀具這麼得心應手。他對道場的關心與付出，真是有目共睹。

一方面禪修，又兼做法工，會不會分心呢？實際來說，應是會受到些許影響的！然而，若是少了這些付出，參與禪修的法友實在難以獲得身心的安然與寧定，並藉著這份不受打擾的安穩，全程凝聚心力毫無旁騖的深入禪觀。

想來這一切的成辦，都不是一人所能，而是志節道行相投者合力所成就。親身領受並享用這一切資源與付出的禪者，當更精勤以報。感恩為這一切奉獻的同修，禪修殊勝的因緣裡，有你們的身影與布施，分享你們福報的同時，也成全了這麼多人在此生此世難得的法





緣。

* 行堂篇

為了讓大家在禪修期間，不僅承受別人的付出與服務，還能參與並有所貢獻，在十天之中，每人都有機會擔任行堂的職務。輪值者，得在前一天幫忙準備第二天早齋；並於擔任行堂當天的清早與晨間幫忙早、午齋的切洗工作；以及用完齋之後大眾餐具的刷洗。對於每日安靜禪修的行者，換個方式與別人互動，也可藉此觀察自己的身口意以及內在的起伏，並在行事時實際操作，深細覺察六觸入處因緣相關所引發的變化，可說是最務實的修行方式。想來真得佩服帶領的法師以及負責典座的法友，交代得簡潔而又明白，讓配合的法工執行起來

不但俐落且容易成事。

其實，來自各處的法友，也都是臥虎藏龍。甚至連高大的男眾，也能一刀刀細心切出所需大小、適切合用的形狀，並毫無撿擇的扛起重物與大家合作無間。女眾同修更是使出看家本領，不僅時時留意烹煮的潔淨，且在必要時，將自家的經驗拿出來切磋。大家就這樣分工合作，相互協助的打成一片。如果從每一家的廚藝傳承來看，行堂真可以說是一種文化交流吧！

除了幫忙洗、切，在主廚需要之前準備好之外，早、午齋時，行堂都需參與供養與打菜的任務。而每一回輪值的行堂都很是慷慨，深恐大家吃得不夠，讓我們一餐下來，也同時裝下了滿滿的飽足感，

雖過午不食，仍是精神百倍。

誠如我們所認知，禪修並非靜靜端坐在蒲團上用功，對外界不加聞問，自行享受禪悅，讓大家為維護個人的修行環境與需要忙碌不堪，當個遺世獨立的自了漢，真正的重點，也就在起座之後。此次禪修能藉由參與法工實際融入，在日常生活處處體驗禪覺，確是最為務實的修行。一般來說，禪修靜坐是以內覺之力自我省視與洞察；當與外緣互動之際，更是檢測自我覺察的敏銳度，鍛鍊內在收攝力，並在身口意抉擇進退，完全是實際應對的功夫。心懷感恩大家的護持，能藉由參與和付出盡一分力，讓大家共同合作、一起成長，也成為修行的一部分了。

典座花絮—印度脆餅篇

Ven. Vimokha 側記

在律典裡曾記載著佛世時，居士供養僧團印度餅，佛陀請尊者阿難將餅平均分給安居此處的僧眾。此次台北十日禪修營，由於檳城的法激法友曾購買在印度本地既傳統又普遍的印度餅（Papadam）與臺灣法友結緣。

典座法工們第一次看到印度餅，都覺得相當新鮮、好奇，在廚房「煎」的不亦樂乎。我們遙想兩

千多年前阿難尊者所分的印度餅，或許禪修營所食用的印度餅與當時僧眾們所吃的餅雷同，想起來就格外親切呢！

沒想到這兩大盆充滿異國風情的食物，在午齋開始沒多久就大受歡迎，當法友們回頭想要再次品嚐印度風味時，剩下的只有兩個空空的菜盆讓大家回味了……。



我認識的隨佛法師

台灣 法集

末學在 隨佛尊者座下修學多年，以下是個人多年經驗、眼見及發現的點滴，只能代表隨佛尊者修行體驗的一小部份。誠如隨法尊者說的，緣生法是不會「十全十美」，也不可能「完美」，又說「真實的不完美，完美的不真實」。隨法尊者常說自己有很多不足和缺點，也有很多優點及特色，並且每個人都是如此。雖然話是這麼說，但是修行人畢竟有和一般人不同的地方。末學只能從個人已有的近學經驗中，忠實的分享發現的好事，分享好事是為人間提供美好可貴的經驗，目的不是想要提高任何人的聲望及地位。

1. 不要在意是基督徒、天主教徒、回教徒或是佛教徒，只要不是賭徒、匪徒就好。

隨佛法師是依據「法」、「律」及「德行」來攝眾，不離開佛法的準則，也不否定佛教任何學派大德、法師的個人修行及貢獻，更不會像許多南傳佛教學人嚴厲批判「（大乘）菩薩道」的宗教信仰。隨佛法師說法重在真實教法的顯現，兼容不同學說的比較說明，但還是尊重各種不同宗教與民俗信仰。隨佛法師曾說：「論法而不論人者，其志在顯現真實；論法而論人者，其志終在顯現自我。凡學習佛法者，當知五受陰是因緣生，有因緣業報事而無其人，不論是我、人、眾生都是妄見臆想，所以可以學法論法，不議論人的高低賢愚。」

隨佛法師說法時，絕不批判教界任何大德、法師，也肯定各種學派的貢獻，更是提醒學人不要「只想尊敬見法、開悟的人」，常要學眾尊敬任何有德的學人，不是佛教徒也無妨。例如：最近有位剛信了基督教的年輕人上山拜訪，這位年輕人的父母，是認識隨佛法師已多年的佛教徒。年輕人因為女朋友信仰基

督，在女朋友的要求下，接受了洗禮。這件事讓身為佛教徒的父母頗不以為然，但也尊重年輕人的決定。這位青年一直和大師父很要好，為了受女朋友影響而受洗的緣故，不好意思見大師父，後來在父母的鼓勵下，上山拜訪大師父。

當大師父見了這位年輕人時，還是關心年輕人的工作及生活，對於「受洗」一事，則幽默、輕鬆的對年輕人說：「請向你的女朋友說，待人不要在意是基督徒、天主教徒、回教徒或是佛教徒，只要不是賭徒、匪徒就好；不用爭論信仰基督教比較好，還是信仰天主教、回教或佛教比較好，如果生活沒有比較好、煩惱沒有比較少，那就只是『萬教歸睡覺』，甚麼教都不好。有空上山來和法師作朋友。」面對隨佛法師的開明、接納和提醒，受洗的年輕人離開時，還是虔誠的向大師父頂禮告辭。真的！不要在意是基督徒、天主教徒、回教徒或佛教徒，只要不是賭徒、匪徒就好。

2. 佛教與任何的一神教都有著共同的信仰，那就是世上的生命都不是「自己的主人」！

又有一回，有位基督徒質疑佛教的信仰，問：「你相信上帝嗎？」，打算辯論教派的優劣。隨佛法師對他說：「佛教不參與討論「上帝」是有、或是無的問題。因為世上沒有活過二百歲的人，是個現實的事實，卻有許多人宣稱有「永恆、萬能的神」。試想：生命不足二百歲的人類，有誰夠資格討論「永恆、萬能的神」的有、無？不足二百歲的人，談論有或無「永恆、萬能的神」，猶如「夏蟲語冰」，實際上只是「猜想」而已！「猜想」的信仰，談不上有甚麼「可信度」，只能予以尊重。因此，佛教不討論



「上帝」是有、或是無。佛教既不同意或反對「有上帝」的說法、信仰，也不認同或反對「無有上帝」的說法、信仰，佛教認為無人夠資格討論「永恆、萬能的神」是有或無。」這位基督徒聽了後沉默許久，接著問：「你相信甚麼？」隨佛法師對他說：「**佛教相信實際的現實，不談飄渺、空洞、脫節現實的事情。我們發現世上的一切都是在「影響及關連遷動中發生」，所以現實的一切事物，都是「在影響及關連遷動中，不定的現起（無常），既沒有獨立、自主性可言（無我），也無法擁有及被擁有（非我所有）。沒有任何事物的發生及現況，是純粹由「自發」，或是由「外在（他）引發」，或是由「自、他共同作用而發生」，或是「不受影響、無因而發生」。佛教相信生命是在彼此影響中，不斷的發生及改變，人類需要在相互關懷及幫助當中，一起面對及解決生命的困難及痛苦。活著！雖然無法掌握、擁有甚麼，但仍然要懂得珍惜現在。因為只有珍惜與努力在現前，才能藉由現在的努力，改變過去在現前的影響，同時確立「影響未來的良好趨勢」。**」接著，隨佛法師又對他說：「**其實佛教與任何的一神教都有著共同的信仰，那就是世上的生命都不是『自己的主人』，沒有獨立、自主性可言，所有的一切也都不是「自己的財富」，無法擁有及被擁有。因為一神教認為一切由神創造、主宰，佛教認為一切皆緣生，緣生則非我、非我所。佛教與一神教的差異，是一神教相信「永恆、萬能的神」是真實存在，是一切的創造者和主宰者，而佛教則認為這在現實經驗無從確證，對此「不予討論」，也「無法討論」，佛教與一神教沒有對立。佛教只有發現及相信實際的現實，是在影響及關連遷動中，不定的現起（無常），既沒有獨立、自主性可言（無我），也無法擁有及被擁有（非我所有）。」**接著，隨佛法師又說：「**宗教的目的，是解決生命的問題及痛苦，不是讓生命為了宗教而有了更多的問題與痛苦。**」

事後，這一位原本充滿戒心及距離的基督徒，歡喜的要求要和隨佛法師合照留念，法師也隨喜他的要求。這一件事看到了隨佛法師的明見、善巧及心懷的

寬闊，不受宗教信仰及「意識形態」的影響，智慧及開明的引導世人回到實際的現實人生，並提醒世人要相互增上，共同解決生命的困難及苦惱，才是真正重要的事。

3. 不論原始佛教或南傳佛教的學人，都是弘揚四聖諦的修行人。

隨佛法師與已故明法法師的相處因緣，又是一段難見的道誼。已在 2009 年圓寂的法雨道場開山住持明法法師，生前曾在「（大乘）菩薩道」出家修行，後來還俗改為追尋「原始佛法」，最後在泰國南傳佛教僧團出家。再出家後的明法法師（Bhikkhu Metta）原是「原始佛教」的探尋者，1997 年曾經和臺灣弘印法師、大願法師在慈蓮寺開辦「原始佛教學院」，也曾用心在漢譯『阿含聖典』與南傳『巴利聖典』的比較研究。但是經由多年對初期佛教各學派經律史獻的比較探究後，還是無法確定、整理出「原始佛教」的內涵，才轉為「南傳佛教」的信仰者，生前最後專心在『阿毘達磨論』的整理。

隨佛法師和明法法師是很少往來，兩人也沒什麼合作上的利害關係，隨佛法師對佛法的認識和見解，是極大不同於明法法師，並且兩人的修行、處事風格也大不相同。雖然隨佛法師對兩人的差異，已經是「了然於心」，但是明法法師對隨佛法師的種種，卻沒什麼真正的了解。因為隨佛法師原本就很少和明法法師往來接觸，更從未和明法法師談論、辯證法義的觀點，理由是不願影響朋友之間的道誼。兩人的交往，純粹是「君子之交」。

特別要提的一點，是在明法法師的生前，隨佛法師每次出國弘法前，都會預立『遺囑』，『遺囑』的內容是將道場所有房舍、土地及自身擔任的權責，無條件的轉給明法法師，每一次也都會讓明法法師知道『遺囑』的內容及托咐的對象。當時道場內的出家法師及幾位重要護法，都有問到：「明法法師是修學、護持、信仰南傳佛教，不是修學原始佛教，見解和中道僧團有著相當的差距和不同，為甚麼要讓明法法師

接手道場及法務？」隨佛法師則認真的向眾人說：「**不管原始佛教或南傳佛教的學人，都是弘揚四聖諦的修行人，不要相互排斥，要以整體佛教為重。**雖然明法法師是有點「固執」，卻是個「擇善固執」的君子，修學及信仰的雖是南傳佛教，卻是個「慈心有量」的人，明法法師是臺灣南傳佛教圈難得的修行人。」

2005 年 11 月到 2006 年 12 月間，台灣內覺禪林受到南台灣兩位北傳菩薩道的尼師破壞，又有疑似罹患躁鬱症的一位黃姓女居士，誣陷、毀壞僧團，不僅偽造文書、誣蔑僧人、破僧和合，更捏造、虛構是非的挑撥、離間明法法師及隨佛法師的道誼。她向明法法師謊稱：「隨佛法師在上禪修課程時，向學員提起，曾和明法法師一起拜訪各地宣傳『阿含經』及南傳佛教的法師，但是看到明法法師為了法雨道場的貸款未還清，一副可憐樣處處向各法師祈求捐錢。」這個捏造的「謊言」，破壞了兩位法師的道誼，明法法師相當的不快，但是未主動向隨佛法師求證。2007 年 1、2 月間，中道僧團的數位尼僧，進行環島遊化修行，依隨佛法師的吩咐，經過嘉義要前去法雨道場向明法法師請安、求開示。當幾位尼僧見了明法法師以後，直心快語的明法法師才當面提出這件不快的事，幾位尼僧聽後，即表明這是「無事生非」，並且說明真相是「隨佛法師在上禪修課程時，向學員提起，曾和明法法師一起拜訪各地宣傳『阿含經』及南傳佛教的法師。途中曾到過慈蓮寺，聽到大願法師主動向明法法師問及法雨道場的情況，才知道法雨道場的貸款未還清。大願法師很大量，主動捐了兩萬元幫助法雨道場。接著，隨佛法師呼籲學員，要多體諒明法法師的辛勞和貢獻，多多護持明法法師和法雨道場。」隨佛法師知道這件事情後，隨即主動和明法法師通了電話，再次求證誤會的發生始末後，反問明法法師：「你相信一個誠心立『遺囑』，主動將道場土地和權責託咐給你的出家法師，會在大眾面前捏造你的不是嗎？」接著向明法法師說：「我以出家的僧格作擔保，天地鬼神護法作證，沒有詆毀明法法師的僧譽。出家人不要輕信世人的閒言閒語，僧團有事要當面求

證，並驗證虛實，不要隨眾生的苦惱而煩惱。」經此一事，隨佛法師與明法師間的誤解，才得以冰釋。俗人破僧和合的惡行，真是無知、罪過。後來，明法法師多次主動向隨佛法師表達關懷的善意，也是知道誤解隨佛法師有所不宜，才會直率的表明善意。即使明法法師對隨佛法師有許多不解及誤解，隨佛法師也多是一笑置之，不多加計較。隨佛法師在明法法師圓寂以後，真誠的為明法法師寫了篇『故明法法師功德述記』，也是為兩人的「君子之交」作一個紀念吧！

隨佛法師重視人品，不重視信仰及「意識形態」的差異，不樂學派的論辯、紛爭，厭倦教界爭名奪利的是非，心為佛教，有器量、無私心，可以從這件事得到證明。

4. 如果作為宗教的傳教者，只在乎信徒歸於何人，那麼最需要懺悔及救贖的人，就是傳教的人。

隨佛法師與明法法師的相處因緣，讓我想起僧團在台灣各地遊化時的一件往事。中道僧團是以遊化各地、不定居一處的方式修行，少則居住一、天，長則住個兩、三個月。事情大約發生在 2001 年間，當時僧團遊化到臺灣的花蓮。僧團初次遊化到花蓮時，不認識任何人，僧眾是在花蓮美崙山上的公園，掛著頭陀傘休息、禪觀、睡覺過夜，大約待幾天後，就離開前往他地遊化。經過數次遊化以後，才有居士提供空屋作為短期淨住的居處，也一樣只淨住幾天後，就繼續遊化他方。2001 年間，花蓮的居士請隨佛法師幫忙一件事，這件事是有位資深的慈濟委員，要從佛教改信基督教。改宗的原因，是家裏的孩子處於少年叛逆期，離家出走流浪花東地區長達數個月，後來這位女孩受到一位牧師的幫助，才結束了流浪的生活，住在教會裏，並且受洗為基督徒，更準備讀神學院。這位資深的慈濟委員，原本是信一貫道，再改信佛教，當時又為了孩子的緣故，想要改信基督教。這位慈濟委員的許多學佛的法友，屢次勸說不要改宗，還是無法改變他們的心意，就想請隨佛法師勸阻此人改宗。



在居士的安排下，隨佛法師與這位參與慈濟的居士見了面，此人是花蓮當地的營造商，家道可說是殷實，當然是各宗教極力爭取的對象。隨佛法師先聽這位居士的抱怨，抱怨佛菩薩沒有保佑，是上帝的力量救了他們的孩子，認為信上帝比信佛有用。隨佛法師聽了以後，即指出人生的痛苦與種種問題，是許多因素造成，不是由佛菩薩或上帝安排，也不是藉由佛菩薩或上帝就可以解決。真正幫助他們的孩子是牧師，不見得是上帝。信仰佛陀，學習佛法，是學習觀察苦惱的生起因緣，並懂得經由苦惱因緣的轉變及消除，來解決人生的困苦，絕不是妄想通過菩薩或上帝，解決自己應當面對和解決的問題。不論是佛教徒、基督徒或是任何教徒，都有貧窮、病苦、苦惱及困難難解的問題，這些問題的發生及難解，也絕不是聖人、上帝不庇佑，應當是自己還不具備解決問題的智慧與能力，或者是目前問題的發生因素，一時之間還無法有效的改變及消除。人不要將煩惱及問題，都歸咎是宗教信仰的問題。

然而，隨佛法師的教說及勸勉，還是無法轉變他們為了孩子改信基督教的心願。可是，在這對夫妻的心中，卻有著改信基督教以後，即等同背叛佛教，可能會遭受天譴的隱憂和畏懼。兩天後，這對夫妻主動邀請隨佛法師前往居家受供，隨佛法師在居士的陪同下前去應供。但是到了以後，才知道邀約的真正目的，並不是要供養出家人，是事先安排了六位牧師等著和隨佛法師論辯。當時，隨佛法師才剛入座，已坐在現場的牧師，隨即不客氣的問：「先生！你知道他們已經準備要信仰基督耶穌嗎？」隨佛法師回說：「知道！」這位帶頭問難的牧師隨即質問：「既然知道，你來這裏作甚麼？」隨佛法師即對牧師說：「我來這裏的目的，是要送一份基督教沒辦法給他們的禮物。」牧師隨問：「是甚麼禮物，基督教沒辦法給？」隨佛法師對牧師說：「他們信仰佛教多年，原來是虔誠的佛教徒。因為你們幫助了他們的孩子，他們為了已經信仰基督教的孩子，不想和孩子有對立的情形，刺激孩子的情緒，才想要改信基督教。但是，他們畢竟是佛教徒，改信基督教以後，擔心背叛佛教

會遭受天譴，無法完全打開心懷的接受基督教的信仰。這份背離佛教的隱憂和畏懼，又無法真心擁抱基督信仰的心理障礙，是基督教無法幫忙的事。」接著，隨佛法師又對牧師說：「我是佛教的出家僧伽，我來這裏是要了解他們的問題及需要，並提供可以幫忙的助力，讓他們人生更好。既然他們為了孩子，已經決定改信基督教，心裏又擔心會遭受天譴。我在這裏是要給予祝福，祝福他們能在基督教的信仰裏，找到他們平安的路。既然決定了，就要好好的作一個基督徒，不要辜負了基督的信仰。只有來自佛教的祝福，才能消滅他們心中的罪惡感，幫助他們安定心境，開展美好的家庭生活。」聽了這一番真誠的話語，六位牧師無言以對。

但是帶頭的牧師又強硬的說：「他們要從佛教改信基督教，就證明基督教比佛教好。」隨佛法師笑著對牧師說：「這世界每天都有人改變原來的宗教信仰，從基督教改信佛教，從佛教改信基督教，從基督教改信天主教，從天主教改信回教，從回教改信基督教，或從有宗教信仰變成沒有宗教信仰，或無宗教信仰變成有宗教信仰。如果依照你的推斷方式，最後是證明所有的宗教都不好，有信仰與無信仰都不好。但是，事實上是甚麼宗教都好，只有人的念頭有不好。」接著，隨佛法師嚴肅的對這些牧師說：「宗教的目的是關懷人類的痛苦，而不是為了宗教的發展，為了增加教派的信徒數量。如果今天我們為了爭取這對夫妻的信仰，不顧他們的感受及需要，那就像兩匹狼爭奪一頭羊，雙方都不放嘴，即使羊被扯裂了身體、痛苦不堪，也不在乎。在乎的，只有誰得到了羊！如果作為宗教的傳教者，只在乎信徒歸於何人，那麼最需要懺悔及救贖的人，就是傳教的人。」

經過一番對談，不僅牧師們對立、辯爭的氣勢盡去，現場的氣氛也從劍拔弩張轉變為互相尊重及讚嘆，六位牧師發現辯爭無益於事，也就先行離開了。最後，隨佛法師對準備離開的牧師們說：「祝你們平安吉祥。哈利路亞！」

如實觀

美國 法原

每次讀大正藏《雜阿含》(262) 闍陀比丘經，就覺得心有戚戚焉！

經中記載長老闍陀到處找其他長老比丘，問他們說：「長老比丘！請教導我吧！請為我說法，讓我能知法、見法，依法修學。」長老比丘都教導他說：「色無常，受、想、行、識無常，一切行無常，一切法無我，涅槃寂滅。」闍陀長老聽了以後心想：「所有他們說的，我早已思惟過了。我不喜歡聽這樣的說法，到底還有誰能給我正確的教導呢？」

想來想去，想到了尊者阿難。闍陀長老將他求法，但卻不滿意的困境，坦白地告訴了尊者阿難。尊者阿難安慰他說，我來為你轉述 佛陀教導摩訶迦旃延的話：「世間一般人，常常顛倒而依於兩種邊見：不是執著實有的妄見，就是執著虛無的妄見，世間人妄取各種境界，便思量執著。如果能夠不領受、不妄取、不戀住、不思量於我見，這苦是因緣生而生起、因緣滅而壞滅。迦旃延！對於這若不疑、不惑，不需要他人指點而自己能知道，這就是如來所說的正見了。為何如此，迦旃延！能如實正觀世間的集起，則對世間不生起虛無的妄見；能如實正觀世間的壞滅，則對世間不生起實有的妄見……」闍陀長老聽了尊者阿難對於「中道」的說法以後，遠塵離垢，得法眼清淨。

讀到這裡總難免要擲筆三嘆！何以闍陀長老聽了阿難尊者一番「中道」的說法，就得法眼清淨；而有人學了幾十年，卻還在名相文字中打轉？相信卡在這樣困境的弟子一定也相當不少，十二因緣順著看、倒著看都看到了，但就是沒見法！

要如實觀，必須正思維。也就是必須先達到初禪

具足住，「言語止息」的地步後再現觀。現觀是一種直接的體驗，一定是當下的因緣情境和相關涉的呈現；這不是經過大腦搜尋記憶，比較衡量後所做的抉擇。如果將所觀察到的現象，一一套進十二因緣的公式裡，就已經掉入記憶思惟的陷阱，這又如何能明白真相呢？

我想到闍陀長老見法前的疑惑。一般人處理事務時，在腦裡的「過去」、「現在」與「未來」，是想陰的作用。現在，其實不是針對「過去」與「未來」的那個現在，因為嚴格的講，因緣瞬息遷流，如果不面對因緣，那就如阿難尊者所開示，心中就起了妄執，這也就是「我見」。當世界在苟日新，日日新，又日新，不停的流轉之時，如果還抱著魂縈舊夢的老印象，或明天會更好的新希望來看世界，難免產生差距。所以，不能如實觀，正是造成一切苦的根源。而讓人更苦上加苦的則是當苦現前時，大部份的人仍拒絕接受事實，而企圖以螳臂擋車式的否認，或困獸猶鬥以滿足自我的需求。這樣的二度傷害也就是所謂的「第二箭」，皆源於不能認清如實觀是唯一的契機。

言語止息和即身觀察，是如實觀的兩項重要前行，因為所有的思惟都會讓我們產生「我見」。學了很多年，只有做的事，沒有做的人。但從世俗層面來看，則是凡走過必留下痕跡，凡有因緣必有影響。生命的一開始，人類就因為缺乏安全感，恐懼而尋求認同，渴望肯定自己。無論是那一種的認同，都是一種「我見」，對家庭、學校、社團、國家甚至宗教，都是給自己的定位。當我們在抽絲剝繭，試圖看清「我見」究竟是如何形成的同時，也必須徹底的看清這所有大大小小如同文字標籤一般的角色認同！

學習佛法的基本態度

台灣 法源

在網路上曾有法友討論到「學習佛法的基本態度是什麼？」而我看到這個論題後，回想起大師父曾經在 2009 年教誡我學習佛法之基本態度，在此分享給法友們。

印象中，我聽大師父如此說道：「尊重說法者，尊重法，尊重聽法者。」實際的內容已經難以還原，只能憑著記憶，盡可能的還原，大致上的說法內容大意就在下文敘述出來：

「**尊重說法者**：他人在上座說法時，應專心聽講，即便理念不同，也應尊重其發言，自己可以記錄下不同的觀點，適時與其直接討論，而非私下詆毀。

若有覺得不錯，想分享於他人時，應明確說明此法是由何人何時何地所說，以示尊重。」

「**尊重法**：佛法是能求證且依於現實的，不能在表達時隨著自己的想像毫無根據隨意編故事或加油添醋，乃至於加以改編。並且在適當時機（聽法方、說法方都已準備好的情況場合）才說法，以示尊重。

「**尊重聽法者**：若自己為說法者時，應該了解聽法者之問題所在，說其需要的法義，而不是單單迎合聽法者，說其想聽的。而且需據實以告，不能將聽法者引往想像之途而脫離現實。若同為聽法者時，為他人及自身的利益，應專心聽講，盡可能不作干擾他人之言行舉止，以示尊重。」

在聽完師父這段教誡後，回想自身言行舉止，確實有不尊重說法者、法和聽法者的問題。記得師父曾經說道，如果不是為了解決眾生之苦而說法，則非清淨說法。同樣的，在不恰當的場合和狀況下與人討論分享佛法，不但不能幫助別人，反而容易使對方厭煩反抗，甚至誤解詆毀。如果發生這種狀況，那對方真的就難以接觸 佛陀的法教了，對其利益損傷之大難以評估。更有甚者，自己在分享法義的同時，若不慎藉佛法作為獲取他人重視和依賴之工具時，則對離苦正道更是背道而馳，因為此時正念俱失，長養了對情感需求的欲貪之故，所以我自己對此必須相當小心。

大師父說法已經數年，許許多多的法友在法義上已經能充分理解，大師父也說「原始佛法的老參們」要開始帶領新參，這對原始佛法的弘傳開拓是相當有益，同時也能減輕大師父的身體負擔。就在這因緣下，末學分享大師父曾經對我的教誡，讓法友們能有所裨益。感恩師父！

高雄《都會宣法系列》

正覺之法眼
與
佛陀親傳之禪法

主法者：隨佛法師
Ven. Bhikkhu Vinasama

3/3
主題：正覺之法眼
內容：重現隱沒二千餘年的「十二因緣法之原說及奧義」。

4/21
主題：佛陀親傳之禪法(一)
內容：開啟正覺之「十二因緣觀」
四念處的真實義

5/12
主題：佛陀親傳之禪法(二)
內容：開啟正覺、圓滿菩提。
依七覺分，成就四諦三轉十二行。

◎ 地點：高雄市十方淨慈慈善事業基金會
高雄市新興區民生一路 247 號 3 樓
電話：(07) 222-9685

◎ 報名方式：傳真：(02) 2896-2303
網站：http://www.arahant.org
親至台北中道禪林，台中中道禪林報名（費報名表 歡迎索取）

◎ 洽詢電話：台北 中道禪林 Tel:(02)2892-1038
中華原始佛教會 Tel:(02)2892-2505

◎ 宣法當日中午提供素食便當，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

現在就在家了

美國 法澤

接到法仁師姐的電話，代表編輯組請我寫篇文章。前幾天剛好有人寄給我一位醫師寫的一篇臉書(請看下文)。我感觸很深，以下是柯醫師所寫的臉書，以及我回應的內容。

柯醫師所寫的臉書：

我的人生太順利了，35 歲就當上主治兼外科加護病房主任，台大一百年來找不到第二個。以世俗的眼光來看，我好像什麼都有了，成就、名利、妻賢子孝。但我不快樂，連家都不想回。

這輩子我從沒做過自己想做的事。我念台大醫學系，不是因為想當醫生，是爸爸幫我填的志願，結婚是我媽替我相親，至於要生幾個孩子，我太太做的主。但我問自己到底想做什麼，卻想不出來。

真可笑，一個 45 歲的男人，還在領壓歲錢。我沒有養過父母，爸爸比我還會賺錢，到台大上班的第一天，他對我說：「工作不要失去人格，放手去做，反正你的退休金我都為你準備好了。」我確實很認真工作，年輕時還有救人的熱情，曾經有著「地獄不空，誓不成佛」的熱忱，後來發現地獄實在太大，救不完。巡視一趟病房，30 秒內要決定病人的生死，情感就成了奢侈品，現在我對人完全無感，人的心在想什麼，我不知道、不想知道也不用知道。

10 年來，我花太多時間在工作上，突然渴望家人的擁抱時，家已經不是個家了。我兒子三歲前沒看過我，因為我回到家都在睡覺，太太指著我跟兒子說：「這是爸爸。」後來小孩還以為爸爸就是睡覺的意思。我太太勤儉持家，但我們很少說話，孩子是她的全部，我總覺得我在家是多餘的。是惡性循環吧，我更不想回家了。每天在醫院超過 14 小時，撐不住才回家洗澡睡覺，有時還故意不回家。在小小的辦公室

裡，我寂寞到發瘋，甚至想乾脆出家好了。最可悲的是，我跟老爸說我想出家，他竟回我：「那我蓋一座廟給你。」不想依循別人為我設計好的模式而活，看來我是永遠都甬想了。還是回家吧，可是回家的路好漫長啊。

我的回應：

哪裡是家呢？其實現在就在家了。我有一個眼科醫生的弟弟，二十多年專心看病養家，照顧孩子太太，生活一成不變，因為這樣對大家都好。也有一個腦神經外科醫生的弟弟，他非常聰明，可是一直尋覓，做什麼都不滿意，其實對家人和自己都造成很大傷害。而我丈夫天天上班按時回家，少跟人交往。現在孩子上了大學，都住在外面。現在他下班後，就天天唱歌下棋，夢想要參加世界棋賽，或是在歌唱比賽中嶄露頭角。而我呢！孩子離家後，天天面對空蕩蕩的家，感受一個人獨處的孤寂。由於現代人有車，少走路，拜訪朋友要先電話預約，在美國郊區居住，空間較寬廣，又沒什麼親人，如果不打開電視或看書，又有耐心可以忍受寂寞的話，真的可以整個月都單獨面對自己，好好地將 佛陀所講的因緣法、緣生法、四聖諦，在我們身心做深刻的禪觀。

想想我們的人生，每個人在六根緣六境而六識生起時，覺知、觸、受和評估，形成了這時刻對生存價值的定義。身心健康，財富滿滿，親友圍繞，並不能保證我們會因此快樂，除了肉體的生理現象與情緒相互影響外，過往的經驗習性或個性，也會有影響，再加上外在環境的力量，不管有形和無形的，對五受陰也有很強的導引...。如果我們對於無常、非我、非我所的人生，能如實接受，知其無法掌控。而能對這有因有緣世間集的身心，做深刻的觀察，不再對五受陰生貪愛，則可斷生死輪迴。



螞蟻送終

美國 法澤

讀高中時，有一次上廁所，我看到一群螞蟻(至少上千隻以上)，為一隻瀕死的螞蟻送終。那時那隻螞蟻還活著，就停在我身旁的一堵牆上。上千隻的螞蟻，從一邊的牆腳列隊往上爬，爬到那隻瀕死螞蟻停留的地方，我看著牠和每一隻螞蟻頭對頭互碰，然後其他螞蟻從另一邊離開，消失在另一個牆腳...大家列隊一隻接著一隻，這樣的行列大約進行了二十幾分鐘。等到我警覺到蟻隊沒有了，再看那隻螞蟻已經死在那兒，那時我又驚訝又感動。活了五十幾年，發現在人間要找到一個飽受愛戴、自知死至卻能如此安祥的走的人，好像非常稀有。所以當大家說人是上帝的得意成品，我一直不相信。

這幾年跟著中道僧團學習第一次經典結集的法教，才真正了解 佛陀所說的真實，六根緣六境而生起了六識的覺知，這就是世間了。由於對這識覺知的喜貪，我們會盼望重覆過去的舒適的經驗，但是這世界是因緣生的，因緣是處在相互影響，又在影響中相互改變的狀態，這就是為什麼 佛說生命的一切只有過程，想要回到從前是不可能的，因為因緣條件已改變。過去不可能重現。如不能接受這真實，而有不可能實現的盼望，苦就生起了。

「祇夜」是佛滅百年第二次經典結集的增新，內容是鬼神問法於 佛陀的經文。其實這對佛法能傳播至今是非常重要的，因為一想到諸天善神，都護持佛陀法教，一個尚未見法的眾生，也就較易行走在這一條艱難的修行道路上。至於這些是否是佛弟子為了傳法的方便說，我對此有我的觀點。大家都知道信神的是靠求神問卜的，他們不會相信一般人的說詞。如果神明不顯靈，要對他們傳法，說破嘴也沒用。而且 佛陀、佛弟子又是持戒清淨的出家人，不可能把沒有說成有，自己捏造一段說詞的。因此，我認為「祇夜」有其流傳的必要性。

其實 佛陀的法教這麼好，真的是人天都護持的。

我有一段不可思議的經驗。我娘家的宗教信仰是多元的，我是虔誠的佛教徒，我二姐是拿了兩個神學位想當牧師的基督徒，所以多年來，我們常為宗教爭得面紅耳赤，互掛電話。幾年前，我孩子還在唸小學和初中，有一段時間我先生失業在家，我們都知道在美國的中國家庭，作興讓小孩學琴，不管他們有無天賦，即使家裡已近斷炊，只要孩子不叫停，還是會咬緊牙關給付學費的。而大部分的教琴老師，每年也會租個場地辦個演奏會，讓每個小孩有表現的機會。那年，我孩子的鋼琴老師借用一個她家附近的教堂辦演奏會，很多年不進教堂的我，也只好從善如流，進了教堂。由於早到，坐在椅子上沒事幹，我就跟耶穌基督禱告，我說：「祢是知道我的，我不相信聖經，我覺得那些說的都是錯的，我認為佛法講的才是對的，祢今天也死了，知道死後世界如何，如果祢也相信 佛陀講的是對的，相信佛法，護持 佛陀的法教，請祢明天就讓威廉（我先生）找到工作，如此我就知道祢是佛教的護法者，那我以後就不再罵祢了。」你知道嗎？隔天我姐姐和姐夫打了二十多通電話到我家，說我姐夫上班的公司有個缺，要我先生去，因為在加州我先生不肯去，所以他們急著拼命打，其實那個缺已經空在那兒半年了 我姐夫曾經跟我提過，只是他認為那工作只要大學畢業，有一兩年經驗的就可以了 我先生去那兒，有點大才小用。我是覺得我先生會喜歡那個工作，只是他不打算搬遷加州，所以也就因此打住。那天我姊夫和二姐拼命打電話，後來我兒子放學回家，接到電話，就打電話給我，叫我快點打給二阿姨和姨丈，說他們有個工作要給爸爸，可是爸爸不去，他們已經打了二十多通了。我一聽也傻了，基督有這麼慈悲，怪不得到處都是教堂，後來我回電我二姐，告訴她我前一天的禱告，所以結論是耶穌基督也相信佛法。這真是一個奇妙的經驗。

我一直堅信佛法真好，真的是人天共讚的。

活在眼前

台灣 法澄

「雖行一步，能致萬里；雖行萬里，眼前一步」

——隨佛尊者

從小，所有的教育都告訴我們：要有高瞻遠矚的胸襟，要有海闊天空的懷抱，要做個有理想、有抱負的人。於是乎，對人生，我們從小就規畫出理想的藍圖；在遙遠的未來或他方，更有美麗的香格里拉在向我們招手。我們都相信「明天會更好」，我們也好努力好努力的在工作，期待明天會更好。我們都以為明天會比今天更好，這就是積極、勤奮、努力向上、有開創性的人生；反之，則是消極、頹唐、退縮、懈怠之代表。

然而，今天很努力的工作，希望明天比今天更好；到了明天，一樣很努力的工作，依舊希望明天比今天更好；人生所有的歲月中，都很努力的工作，也都抱著「明天比今天更好」的希望。換句話說，這不就表示，「不管再如何的努力，今天始終不夠好，必得讓明天比今天更好」方是正途？

如果一個人一輩子都很努力的在奮鬥，可是，卻活在「每一個今天都不夠好」的狀況之下，那麼，這個人不管再怎麼努力，他都是一個失敗的人，都是一個窮人，都是一個身心不能平穩知足的人。這個人一生都活在不滿足中，也將死在不能滿足當中。因為沒有一個人會在明天死亡，每一個死亡的人都是在今天死亡。這樣的人，生與死又如何呢？

譬如爬山，如果一個人將目標懸在山巔，而後，他從山谷努力的往上爬、往上爬，他的眼睛緊緊的盯住了山巔，每一跨步都是為了抵達山巔而努力，每一跨步都只是邁向山巔的一個過程。或許，他順利的抵達了山巔，內心甚是喜悅，但是，從山谷到山巔的過程中，他卻是有眼若盲，有耳若聾，視而不見，聽而不聞；或許他體力不繼，半途而廢，此時，他必定沮

喪萬分、痛苦莫名，不僅來時路一片荒涼，更因預設一個希望在前方，他如何能不失望？

反之，如果一個人一樣努力的爬山，但不同的是，他沒有一定要爬到山巔的執著，他只是很努力的邁步，很努力的去感受邁步時血液輕快的奔竄，感受脈膊溫柔的躍動，體會周遭空氣的甜美，欣賞不斷呈顯的美麗風光，聆聽四周蟲鳥歡愉的歌唱，每一步對他而言，都是充滿著喜悅，洋溢著美好。或許這個人亦能抵達山巔，或許不能，但這又何妨？因為對他而言，每一個過程都是完成，每一個完成也都只是過程，他很努力的活著，活在現在；很努力的讓「活」像活的本身。如此，您如何看待這兩個人的人生呢？

盛開的玫瑰固然漂亮，但是，剛冒出土的新芽亦有含蘊不盡的生氣；含苞待放的蓓蕾亦有其欣欣向榮的可愛；即使是凋謝委塵的花瓣，亦散發出其生命的莊嚴，「落紅不是無情物，化作春泥更護花」，諸位難道不知道嗎？它豈曾凋謝？它從頭到尾都是活的，沒有一刻是死的。

美國的好萊塢曾拍過一部名為「睡人」的電影，大意是敘述一個罹患嗜睡毛病的病人，在十幾歲時發病，從此一睡就睡了三十幾年，不曾醒過。後來，醫生發明了某種藥物，這個人醒來了；醒來後，有人問他：「你現在最想做的事是什麼？」他說：「我只想到街上散散步，看看人群，吹吹風，曬曬太陽。」可是，這種藥物服用不久，病人身上卻又產生了抗藥性，他清醒的時間愈來愈短了。在他即將進入長睡狀態之前，他跟醫生有過一段發人深省的對話，他說：「大家都以為我是睡著了，其實，你們才是睡著的人。」意思是「你們可以很正常的生活，卻完全不懂得珍惜、欣賞自己身邊很平常，但卻非常美好的世界。」我們不也如此嗎？所謂的「朝聞道，夕死可



矣」，我們不妨將其解讀為：如果我們迷迷糊糊的過著漫長的歲月，還不如感受很清醒、很真切的、認真的活一天。或許我們學習任何事，總是高瞻遠矚，眼光都看得很遠、很崇高，可是當我們仰望崇高的聖境之前，是不是先看看我們現在身邊平常的歲月是多麼的美好，我們難道一定要擁有像心目中所要的那麼多，才叫幸福嗎？

能夠很自然的呼吸，能夠很自然的散散步，能夠很自然的上廁所，能夠很自然的睡覺……，這是一件多麼美好的事啊！難道這不是大自然所給予我們最美好的禮物嗎？有多少的人想要正常的舉一下手都沒有辦法；有多少的人只想跟我們一樣平常的在路上走一走，卻沒有機會；有多少的人想跟我們一樣喝了水、吃了東西後能自然的上廁所，可是卻無能為力……，這些很平常的事情你覺得它一點都不可貴嗎？如果你覺得這些平常的生活點滴並不可貴，你願意把它拿來交換嗎？既然你不願意，你何以不覺得可貴呢？所以，我們是不是睡著了，並且在睡覺的當中，作著惡夢，不是嗎？置身於這麼美好的世界，我們不覺得它可貴，這不是睡著了，是什麼？尤其在睡覺的當中，我們還不斷的怨天尤人，抱怨這、抱怨那，這不是作惡夢，是什麼？況且這個惡夢不曉得還會不會醒，這難道不是雖生猶死嗎？所以，當我們看著遙遠的聖境之前，請先珍惜我們身邊很平常的世界。

認清楚現在的環境，認清楚自己現在的能力，認清楚什麼是人生健康的道路，然後做現在能做的就好，這即是承擔、接受眼前的現實人間。不要只看著我們的理想，因為理想讓我們現在的世界變得黯然無光、索然無味。

活在眼前，在每一個眼前傾全力以赴，做我們能做的事，不一定要比昨天更好，只要現在很好就好。如果我們能這樣的話，那一樣是一個勤奮的人生，並且每一個今天都是美好的一天，都是知足平穩的一天。我們也必然在今天死亡，但我們卻是生而無憂、死而無憾。

活在眼前，呼吸時好好的呼吸，體會生命和大自然密不可分的互動；吃飯時好好的咀嚼，吃出它真正的味道；做事時好好的做，做出它的意義；睡覺時好好的睡，沒有無謂的夢。

活在眼前，對過去不再追憶，因為過去已然過去；對未來不生欣樂，因為未來無法臆測；對眼前不生染著，因為我們掌握不了任何人、事、物。

活在眼前，努力做好眼前能做的事，因為眼前的事最重要；活在眼前，真誠的面對眼前的人，因為眼前的人最重要；活在眼前，眼前的時間最重要，因為就在這一刻，你才是一個活生生的人；活在眼前，眼前的地點最重要，因為就在此處，你與大地一同呼吸。

活在眼前，你沒有太多的願望，沒有「明天會更好」的期待，但你知道：今天做今天的事，明天做明天的事，後天做後天的事。因為你已明瞭「雖行一步，能致萬里；雖行萬里，眼前一步」的真諦，於每個現前努力即是。

活在眼前，因為眼前是過程，更是完成——成為一個活生生的人。

活在眼前，你必能了知「人不因生活的際遇而得莊嚴，因能坦然承擔而莊嚴」，因此，你的生活中不再有順逆之分、禍福之別，你會「如臨深淵，如履薄冰」，謹謹慎慎的邁出每一步，並且勇敢、坦然的承擔眼前任何際遇。

活在眼前，你將了解世間的萬物盡是「此有故彼有，此生故彼生」的相依相成，事事物物都是在各自的因緣下，恰到好處的呈顯他該呈顯的面貌。因此，對人對事，你再無貴賤之分、尊卑之別，你會普同尊重，普同欣賞。眼前的一切，於你將無限的美好，而這樣的美好，並不是因為它相應於你內心的欲求，而是因為它恰到好處的呈顯。

總之，活在眼前，你將能真誠的活，活出死的意義；你亦會坦然的死；死出生的莊嚴。

聽聞正法

法昌居士與法善居士的學法因緣採訪記

台灣 採訪書記

採訪書記（以下簡稱 訪）：法昌師兄，請問您是如何得知隨佛師父的弘法活動呀？

法昌居士，以下簡稱法昌：因為法純居士知會我們說師父要來弘法。

法善居士，以下簡稱法善：恰巧我們那幾天有空，因緣俱足就來了。

訪：您和法純居士是怎麼認識的呢？

法善：很早就認識了，她之前也在美國，他姊姊的住家離我們很近。

法昌：法純居士極力推薦，說有一位隨佛比丘要來說法，一定要來聽。

訪：你們去弘法的會場遠不遠？

法昌：不遠，開車大概 20~30 分鐘就到了。

法昌：我們第一次去，不知道師父是不收紅包的，一去就供養師父紅包。

法昌：法師不收受金錢供養，我第一次碰到。我心裡想：哪有這種師父？師父看起來很慈悲，很健談，他講的佛法很好。

訪：請問你們和師父結緣多久了？

法昌：差不多四年左右。

法昌：師父都是先到加州再轉機到紐約，或者要從美國回台灣時，也會來加州停留個一兩天，每次都是這樣子。

訪：是師父說的矽谷嗎？

法昌：矽谷就是我們那裏。現在那邊的道場還是用租的，師父大概半年會來一次。

訪：所以師父不管是要去紐約或是回台灣，一定都會來矽谷，所以你們聽的法比紐約的居士還多。

法昌：因為有地利之便。(笑)

訪：這段時間的聽法有沒有特別深刻的心得，請法善師姐先分享好嗎？

法善：我聽師父講這個法很好、很受用，這是正法，教你怎麼解脫，聽其他法師講沒有這麼詳細深入。

訪：是生活化的部分嗎？

法善：不是，是解脫法的部分。

訪：十二因緣和四聖諦的部分？

法善：是，我們聽了才能斷無明，能了脫生死。

訪：請法昌師兄也分享一下。

法昌：以往我太太大部分時間都在家裡看書，很少去聽法，可是自從大師父來說法後，她七天去了六天，破紀錄了。而且她想要去的話，我就要開車載他去。我一開始只是去旁聽，聽了覺得很不錯，因為從沒有聽過這種的。

法善：這個法可以斷煩惱，明白人生是怎麼一回事，不然就糊里糊塗的。

法善：這個因緣法，不是在說大家都知道的緣起性空，而是在說因緣都在變動沒有獨立存在的。

法昌：過去的業、現在的身口意、環境，都會改變我們的想法，沒有結果，會繼續影響我們下半輩子。

訪：印象中師父是說，在我們行為的當下，果報就報了，但是那不是一種結果，而是一種影響，繼續遷流下去。

法善：只要有身體在，就得繼續修下去啦，師父說要看我們修行的成果。

訪：師父對矽谷的法友說，要大家在生活上實際的受持，這樣才對得起師父。(笑)

法昌：我從不曾聽過有哪一個法師這樣講，除了隨佛師父外。

訪：一般法師不太敢得罪居士的。

法昌：對對對。

訪：現在加州那邊有多少法友呢？

法昌：不多，大概 3、40 個而已，而且有些還是那種每個道場都去的那種。

法善：因為加州才開始不久啦。

法昌：別的地方都有道場了，就加州還沒有。

訪：師父為什麼每次都會停留在加州呢？

法昌：因為這是個高科技人才匯聚的地方。

訪：師兄之前有什麼學佛經歷嗎？

法昌：我沒有啦。

法善：人家叫他幫忙他就去啦。法師叫你(指法昌師兄)要深入經藏你都沒有，忙著做義工就沒有時間了。

訪：很發心。

法昌：跟師父(隨佛法師)學習，他不給我們錄音，這個很頭痛，回去都忘掉啦。

訪：還有一個辦法，就是閱讀正法之光，那裡面都會有每次活動的側記，可以讓我們每次都回憶一點點。

法昌：現在記憶力很差。

訪：那就把握師父說法的機緣，常來聽法就好了。

法昌：對對對。

訪：謝謝師兄，占用你們那麼多時間，今天採訪就先到這裡。



紐約「一元濟苦」街頭勸募感想

紐約 法擇

每次出外募款，看到那麼多人不理我，難免難過。可是想想以前我不也常是這樣的嗎？有時是基於對那團體不清楚、不信任，有時是不想掏腰包，有時是沒心情...種種理由。想想我並不比那些不理我的人好，這樣心理就舒暢多了。另外知道勸募人的心態後，現在我看到有人勸募，也不再不給錢。多少也



要丟個銅板。

我第一次出外勸募，是參加參加某個慈善團體為南斯拉夫的募款。剛開始大家默默站在那邊，根本沒人理我們，心理很不自在。後來來了位師兄，開始教大家喊話，發現效果不錯。從此出外勸募，我一定叫喊。也可能是也有點自我表演的心緒，注意力轉移，從此也就比較不在乎別人給不給錢了，街頭勸募不再被我視為畏途。

以前募款時，心裡對捐款的錢數，總覺得應該是十元以上才合理。可是現在的一元濟貧，真的體會到像師父說的，重點不在於錢數的多寡，一元讓對方有發善心的機會，也可給孤兒一天的飯錢，我們本身可以為大家搭這條線也是一件好事，所以我現在真的會為每一元歡喜讚嘆。

敬邀十方善信 護法福佑人間

釋迦佛陀的弟子、善信護法大德：

佛陀正覺後 2444 年（公元 2012 年），春節中道十日禪修，在十方法友的關心及支持下，順利的進行且圓滿的完成。

原始佛教會的創會精神及宗旨，是在回歸釋迦佛陀的原說教法，依據「佛陀原說的原始佛法」，確立「修七覺分而次第成就四聖諦三轉、十二行」的中道禪法，重新還原及開顯隱沒二千二百餘年的「一乘菩提道」。佛陀正覺後 2440 年（公元 2008 年），隨佛尊者再次重現佛陀教法、禪法及僧團的傳承，引化世

人度越諸苦，利澤世人，正向無上菩提。

2007~2011 年間，中道僧團經過長達五年的開法宣教後，在美國、臺灣、馬來西亞創立了原始佛教會，傳揚佛法也有了初步的成效。在 2012 年，原始佛教會的宣法工作，將再向前開展出新的前景，特別是在臺灣。

中道僧團、中華原始佛教會為了將「佛陀原說」的真實教法，傳予更多的人，決定在台北市南京東路、伊通街交會口設立「原始佛教中道禪院」，傳授真實的佛法及禪法，廣為都會大眾建立學習正法的橋樑。原位處陽明山的內覺禪林，將作為平時週末二日禪修、十日精進禪修、僧團靜住潛修的用途，讓佛陀的傳承穩固的確立在臺北。

十多年來，中道僧團在台北的宣法中心，是靜立在陽明山上的內覺禪林。因為位處山林，雖利於靜住潛修，但是平時不易接眾。因此，台北市中心設立傳法道場是有必要，才能方便忙碌的都會人士學法及禪修。

請十方善信、護法大德，能夠支持中道僧團的傳法，參與、護持「原始佛教中道禪院」的設立，能有十方大德的支持、護持及參與，必能讓佛陀正法顯耀人間、利澤眾生。

護持帳戶：社團法人中華原始佛教會

郵政劃撥帳號：50159965

或 護持 內覺禪林（弘法基金）

聯絡電話：02-28922505

Original Buddhism Society in Taiwan

社團法人中華原始佛教會 全體合十

台北市

原始佛教中道禪院
啟用法慶



禪院啟用 禪法傳授

主法：隨佛法師
Ven. Bhikkhu Vūpasama

時間：2012 年 2 月 28 日（週二）
9:00 ~ 11:15, 13:00 ~ 17:00



◎ 地點：原始佛教中道禪院
台北市中山區伊通街 58 號 2 樓（南京東路「民衆書局」對面）
電話：(02) 2515-2505

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

◎ 洽詢電話：台北中道禪林 Tel: (02) 2892-1038
中華原始佛教會 Tel: (02) 2892-2505

◎ 法慶當日中午備有素食餐點，歡迎十方法友踴躍參與。

中道僧團 主辦
中華原始佛教會暨中道禪林 協辦





2011年12月31日黃昏
在 Asahan 禪修營的僧團法師與學眾
一齊至園門恭送 師父前往新山主持開幕



2012 年元旦



馬來西亞「新山中道禪林」開幕



2012 年 2 月 5 日



2月4、5日台大校友會館都會二日禪
與馬來西亞6處道場正在連線中



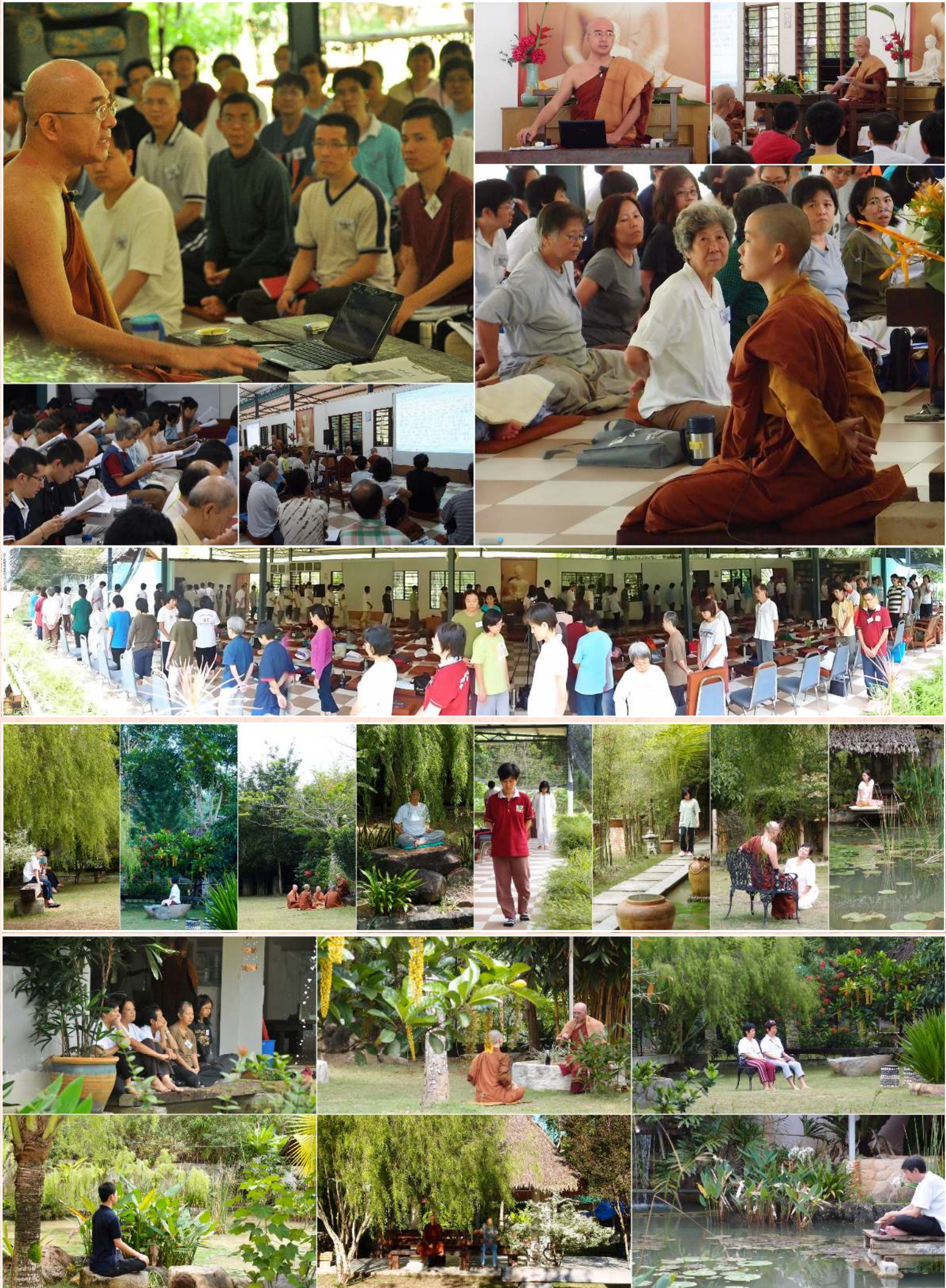
午齋時 與會法友一齊供僧



新春賀歲 連線團拜：台北 vs 馬來西亞

祝福 原始佛教 中道禪林 十方法友：
身體健康、身心吉祥！開顯正義入於佛法，得生法眼，離貪解脫，利澤世間，正向菩提。

馬來西亞「Asahan 中道禪覺營」留記



馬來西亞「Asahan 中道禪覺營」留記



大家合掌恭敬跪立，在僧團誦念布施供養福田聲中與行堂法工一起虔敬供養



行堂法工準備師父們用齋
並於學眾用齋完清理善後



守默的禪者在禪林的美景樹蔭間安靜用齋



幾位學友向 Ven. Tissara 請益
不一會吸引了眾多法友在一旁專注聆聽



禪者在守靜中 隨著引磬聲的引領
行於禪堂前的小徑



結營當天多位法友求受皈依
大家也不忘合影留念





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

(1)台灣教區(Taiwan)

http://www.arahant.org
E-mail: arahant.tws@gmail.com

❖ 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：886-(02) 2892-1038

傳真：886-(02) 2896-2303

❖ 台北 原始佛教中道禪院

台北市伊通街 58 號 2 樓

電話：886-(02) 2515-2505

❖ 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 樓之一

電話：886-(04) 2320-2288

(2)美國教區(U.S.A.)

http://www.arahant-usa.org

E-mail: arahant.usa@gmail.com

❖ 紐約 中道禪林

O.B.S.A.-New York

136-31 1st Ave. Flushing, NY

11355 Cell: 718-666-9540

Tel: 718-445-2562

Fax: 718-445-2562

❖ 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

(3)馬來西亞教區(Malaysia)

http://www.arahant-mas.org

E-mail: arahant.mas@gmail.com

❖ 吉隆坡 中道禪林

O.B.S.M.-Kuala Lumpur

28, Jalan 16/5, Section 16, 46350

Petaling Jaya, Selangor, Malaysia

Tel: 6-03-79317527

❖ 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

❖ 馬六甲 中道禪林

O.B.S.M.-Malacca

No 30, Jalan Kota Laksamana, Taman

Kota Laksamana, 75200 Melaka, Malaysia

❖ 新山 中道禪林

O.B.S.M.-Johor Bahru

No 20, Jalan Undan 6, Taman Perling,

81200 Johor Bahru, Johor, Malaysia

歡迎索閱《正法之光》結緣流通

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

響應環保，減少紙張，請提供 email，索取電子檔；或自行上網下載。

* 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

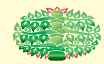
* 版權聲明：有著作權 如為宣法，非為買賣，

不修改、增減內容，歡迎翻印流通。



邀稿

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



中道僧團

原始佛法 人間佛教

開顯法眼 正向菩提

中道僧團 主辦 原始佛教會暨中道禪林 協辦

2012 年 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
2月28日	09:00-16:30 (週二)	原始佛教中道禪院 啟用暨禪法傳授	禪院啟用 禪法傳授 (詳細內容請見 p.76)	台北 原始佛教中道禪院 台北市伊通街 58 號 2 樓
3月3日、4月21日、5月12日	09:00-16:30 (週六)	《都會宣法系列》 高雄	正覺之法眼 (3/3) 佛陀親傳之禪法 (4/21、5/12) (弘法詳細內容請見 p.69)	高雄市 十方世界慈善事業基金會 高雄市新興區民生一路 247 號 3 樓
3月4日、4月22日	09:00-16:30 (週日)	《都會宣法系列》 台中	原始佛教的教乘 (3/4) 佛陀親傳之禪法 (4/22)	台中 中道禪林 台中市南屯區文心路一段 378 號 11 樓之一
3、4月陸續開始，詳情公布於 http://www.arahant.org 或直接預約報名即可	19:30-21:30 (每週一)	禪法共修	安那般那念、止觀修證指導	台北 原始佛教中道禪院 台北市伊通街 58 號 2 樓
	19:30-21:30 (每週二)	正法研習	一乘菩提道次第	
	19:30-21:30 (每週三)	佛教歷史	原始佛教歷史發展之始末	
	19:30-21:30 (每週四)	心靈成長	度越現實世間困境 體現滅苦與解脫	
	19:30-21:30 (每週五)	經法研讀	雜阿含與相應部的經法對照探研	
每月第一、二、四週 (詳情見網站)	09:00-16:30 (週六)	共修	啟化人心、利益人生	台北 中道禪林 台北市北投區登山路 139-3 號
每月第三週 (詳情見網站)	09:00-16:30 (週六、日)	都會學院	正法研習與禪修靜坐	
每月第一週 (詳情見網站)	09:00-16:30 (週日)	修行百問&供僧	原始佛法、人間佛教	
每月第二、四週 (詳情見網站)	週五晚報到 週日下午五點繼續	中道二日禪	修行百問&一家一菜供僧 (午齋) 禪觀正見、內覺禪	
2012 年 美國弘法活動 報名網址：http://www.arahant-usa.org Tel: 1-718-666-9540 Fax: 1-718-445-2562				
3月9、10、11、17、18日		活佛—生活中的佛陀	1.如何增上樂利 2.如何度越困難 3.如何息滅苦惱，成就菩提 4.度世利生，同向菩提	詳情公布於 http://www.arahant-usa.org
3月23日~3月25日		中道禪法	佛陀的禪法 修七菩提支，圓滿四諦三轉十二行，成就阿耨多羅三藐三菩提	