



原始佛教會 Saddhammadiipa
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！

感念当前确为生命中难能可贵之时光；

秉持正知正见，持守戒律，守护善念，常起惭愧心，精勤不放逸；

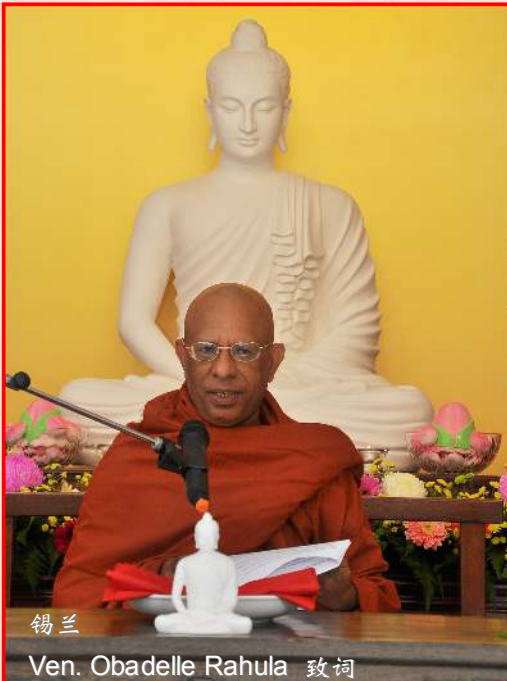
时时自我观察，不随便臆断他人身口意，于没必要处起烦恼。



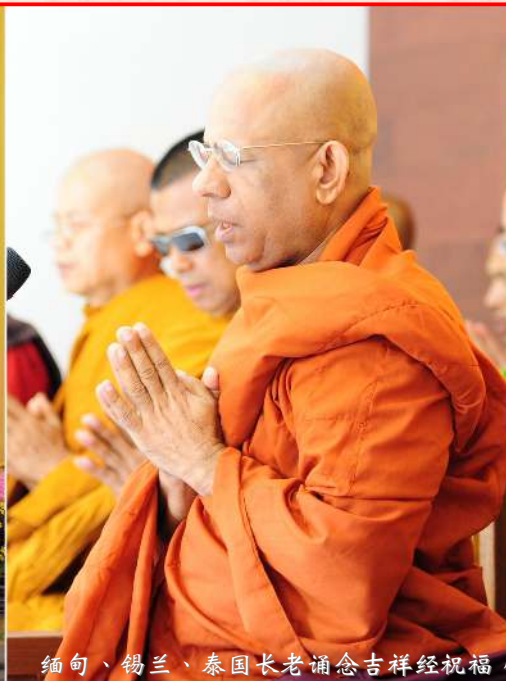
原始佛教會 發行

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



錫蘭
Ven. Obadelle Rahula 致詞



緬甸、錫蘭、泰國長老誦念吉祥經祝福，



并共同歡喜為吉隆坡中道禪林揭牌。



2011年12月10日緬甸、錫蘭、泰國長老尊者蒞臨吉隆坡道場主持開幕式



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。



錫蘭
Ven. Mahathera Madawela Punnaji 長老 (右)
Ven. Obadelle Rahula 長老 (左)



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

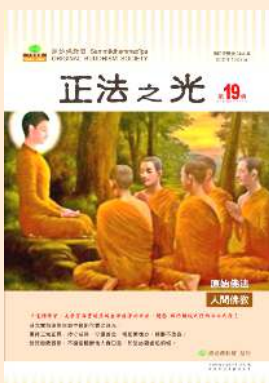


新加坡「中道禪覺營」暨剃度典禮與供僧留記



- 一、我们否认在此方、他方，过去、现在、未来有若一、若二甚或百、千、万、亿佛；但是为避免无谓的臆测与争论、远离伪说的揉杂，我们回归历史上的 释迦佛陀为我们的根本大师。
- 二、我们承认在历史的递嬗中，佛教有各宗各派的教说；但是我们奉持由大迦叶所号召，经过五百位修行成就者—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 19 期
創刊於 2010 年 7 月 5 日



指導：中道僧團
導師：隨佛法師 (烏帕沙婆比丘)
Ven. Bhikkhu Vipassana
發行：原始佛教會
發行所：以國傳書
發行人：Ven. Bhikkhu Atticca

隨佛而行	重興 佛陀的教法	6
古老經說	貪愛五蘊則系縛于苦	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
	听闻正法	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，需要听闻正法、如理作意。且看【正法新聞】【弘法側記】了解僧團四處游化說法，成就十方听闻正法的因緣。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歎。

對於僧團導師的不辭辛勞，大家或者感到不舍，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，學派教說是出於佛陀後 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，實行的語言也不相同，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閡的融入當地的社會及族群裡。所以，佛世時的佛教，北印及東印、西印就已經是各自實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，儼然為佛教的領導者，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（後世犍子部所用），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，所以才会有「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，显现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，只是緇珠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』是出自部派佛教各部的部義編集）」的學法宗旨，

转变为「从阿难系传诵及优波离系传诵的对照中，寻得部派分裂以前「第一次经典结集」古老传诵的共说」，成为探寻、依止、修学「佛陀原说」、「原始佛教」的僧团。公元 2008 年再进一步的还原佛陀亲说的教法、禅法、菩提道次第的原貌，公元 2010 年，正式在中华台湾、美国、马来西亚创立原始佛教会 Original Buddhism Society，公开的传扬「佛陀的原说」、「佛陀的佛教」。

原始佛教的确立及显现，主要的核心是在「十二因缘法」的还原，必需还原「十二因缘法」的原貌，才能完整及确当的呈现出 佛陀教说的生死轮回及解脱途径。除此以外，唯有透过「十二因缘法」原貌的呈现，古老经说当中的禅法，才能清楚无误的明白何以如此、明见如何的运用修证、如何开展禅修的修证次第。如经法当中记载的「观四念处集与灭」、「观五阴集法与灭法」、「观六触入处集与灭」、「观世间集与世间灭」、「观有身集与有身灭」、「观食之集与灭」、「观三摩地勤行成就之神足」、「观老死集与老死灭」、「观四圣谛（初转）的苦谛、苦集谛、苦灭谛」，都是修习「观十二因缘的集与灭」。如果不知「十二因缘法」的佛说原貌，这些佛陀亲教的禅法，都会因为无法和「十二因缘法」的原说对应，导致不知如何的修证，而无法成就正觉，或是实行后世部派自创而错误的禅法来修习，不知不觉的走向偏途。

公元 2003 年秋季，中道僧团已经将「十二因缘法」的原貌，完整的还原、显现，但是只传于亲近的少数学人。这是因为「十二因缘法」的原说，是相当大不同于部派佛教以来的部义诠释，冒然的宣说于佛教界，不仅不会启信，反而招谤，更会让无知的学众，作出谤法、谤僧的恶业。

经过多年的努力，终于在公元 2008 年 7 月，完成了依据阿难系说一切有部传诵的汉译《相应阿含经》（误译名为《杂阿含经》）与优波离系分别说部传诵的《相应部》当中，「第一次结集」集成的古老经法对照，而还原了佛陀原说的经法、禅法、菩提道次第。又依据原始的教说，兼及部派佛教发展史及各部义，编写成『原始佛法的探究』及经说的『菩提道次第』，合编为《相应菩提道次第》，在 2008 年 8 月印行流传于世。同时，将「十二因缘法」的原说，在美国哥伦比亚大学宗研所与诸方学者分

享研究的成果。

佛陀的佛教——原始佛教的显现，包含了「十二因缘法」的原貌、「十二因缘观」的正确禅观法，这同步的还原、显现了「观四念处集与灭」、「观五阴集法与灭法」、「观六触入处集与灭」、「观世间集与世间灭」、「观有身集与有身灭」、「观食之集与灭」、「观三摩地勤行成就之神足」、「观老死集与老死灭」、「观四圣谛（初转）的苦谛、苦集谛、苦灭谛」等，原为佛陀亲教的禅观法，正确的指出「先见十二因缘法，得明、断无明，再见八正道」的修证次第，导正了目前佛教界分歧、难解之种种教说及禅法的疑误。

除了「十二因缘法」、「十二因缘观」的还原以外，更进一步还原了念菩提支（观四念处集与灭）、择法菩提支、精进菩提支、喜菩提支、猗菩提支、定菩提支、舍菩提支等「七菩提支」的修证原说，完整无误的显现「七菩提支」与「四圣谛三转、十二行」的相应、相契，呈现出两者既是禅修次第，同时也是菩提道次第的正统禅法。依据「七菩提支」与「四圣谛三转、十二行」的相应，显现出无师自觉的 佛陀、依佛教法修习成就的声闻弟子，都是循着「七菩提支」与「四圣谛三转、十二行」的修证次第，究竟成就正觉、离贪断嗔、慈悲喜舍、解脱、阿耨多罗三藐三菩提，圆满的显现出「佛说一乘菩提道」的真实义。

依止 佛陀原说——原始佛教的中道僧团，已将 佛陀原说的教法、禅法、菩提道次第正确完整的还原，并且广传于华人社会，如同明镜遍照十方，映现出迷妄众生的无明、虚妄，也显现出真实之道。多年以来，台湾的南传佛教圈与「（大乘）菩萨道」的学人，对中道僧团多是贬谥、诬蔑、毁谤及排挤，无形当中造作了谤佛、谤法、谤僧的过失，并且失去学习正法的利益。

在此，诚心的呼吁十方善友，放下名利的贪执、高慢，忘却学派的虚荣、权势，弃舍争长计短的个人心结，远离猜疑、嫉妒的负面心绪，大家一起虚心的共同探究佛陀的原说法教，团结一致的兴隆佛陀圣教、利泽世间。

批注：

1. 见印顺《印度佛教思想史》p.59：台湾 正闻出版社出版
传说一切有部用雅语[梵文]，大众部用俗语，正量部用杂语，上座（分别说）部用鬼语[巴利文]（批注：调伏天『异部次第论』）。

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，佛住舍卫国只树给孤独園。

尔时、世尊告诸比丘：「有五受阴，谓色受阴，受、想、行、识受阴。愚痴无闻凡夫，无慧，无明，於五受阴生我见、系著、使、心结縛而生貪欲。比丘！多闻圣弟子，有慧、有明，于此五受阴，不为见我、系著、使、心结縛而起貪欲。

云何愚痴无闻凡夫，无慧、无明，于五受阴见我、系著、使、心结縛而生貪欲？比丘！愚痴无闻凡夫，无慧、无明，见色是我，异我，相在；如是受、想、行、识，是我，异我，相在。如是愚痴无闻凡夫，无慧、无明，於五受阴说我、系著、使、心结縛而生貪欲。

比丘！云何圣弟子，有慧、有明，不说我、系著、使、结縛心而生貪欲？圣弟子不见色是我，异我，相在；如是受、想、行、识，不见是我，异我，相在。如是多闻圣弟子，有慧、有明，于五受阴不见我、系著、使、结縛心而生貪欲。

若所有色，若过去、若未来、若现在，若内、若外，若麤、若细，若好、若丑，若远、若近，彼一切正观皆悉无常。如是受、想、行、识，若过去、若未来、若现在，若内、若外，若麤、若细，若好、若丑，若远、若近，彼一切正观皆悉无常」。

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。

古老經說 白話摘要

台灣 編輯組

我是听 佛陀这么说的：有一段时间， 佛陀住在舍卫国只树给孤独園。

当时， 佛陀对比丘们说：「有五种受阴，所谓：色、受、想、行、识。不曾听闻因缘法的愚痴凡夫没有智慧、没有明见，对于五受阴生起了「我」的妄见、系縛、驱使，心识有纠结系縛而生起貪欲。比丘！听闻过因缘法的圣弟子有智慧、有明见，对于这五受阴不会有「我」的妄见而被系著、驱使，心识没有纠结系縛，故而不生起貪欲。

为何说不曾听闻因缘法的愚痴凡夫会因为沒有智慧、沒有明见的缘故，对于五受阴生起了「我」的妄见、系縛、驱使，心识有纠结系縛而生起貪欲？比丘！不曾听闻因缘法的愚痴凡夫没有智慧、没有明见，认为色是「我」、不是「我」而是「我的」、「我」在色中或色在「我」中；同样地，认为受、想、行、识是「我」、不是「我」而是「我的」、「我」在识中或识在「我」中。同样地，不曾听闻因缘法的愚痴凡夫因为沒有智慧、沒有明见的缘故，对五受阴生起了「我」的妄见、系縛、驱使，心识有纠结系縛而生起

貪欲。

比丘！为何说，听闻过因缘法的圣弟子有智慧、有明见，不会有「我」的妄见、系縛、驱使，心识没有纠结系縛而生起貪欲？圣弟子不认为色是「我」、不是「我」而是「我的」、「我」在色中或色在「我」中；同样地，也不会认为受、想、行、识是「我」、不是「我」而是「我的」、「我」在识中或识在「我」中。同样地，圣弟子有智慧、有明见，对五受阴不会产生了「我」的妄见、系縛、驱使，心识没有纠结系縛而生起貪欲。

凡是所有的色，不论是过去的、未来的、现在的，内在的、外面的，不论是粗、是细，是好、是丑，是远、是近，依正确观察，那一切都是缘生故无常。同样地，受、想、行、识，不管是过去的、未来的、现在的，内在的、外面的，不论是粗、是细，是好、是丑，是远、是近，依正确观察，那一切都是缘生故无常。」

佛陀说完此经后，比丘们听闻 佛陀的教导，恭敬欢喜的依法修行。

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，尽可能排除任何懷疑，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，是無可回避的苦，問題在於世人有「我」的妄見，並有貪愛欲念的系縛。如能斷除「我」的妄見，漸次舍棄貪愛欲念，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，意思是无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 Vūpasāma

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（備錄名表 歡迎來取）

◎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，以方便法事準備。



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，增益生痴，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



集如实知。」

SN22.56：「诸比丘！以何为识耶？诸比丘！六识身是[谓]：眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识是。诸比丘！此名为识。依名色之集而有识之集，依名色之灭而有识之灭。」

由于缘六根、六境而有六识，根、境、识俱足名「触（根、境、识三者具足）」，所以将六根、六境为缘，转说为「名、色」的说法，在《杂阿含》又有「识」与「名色」生「触」之说。见大正藏《杂阿含》294经⁸、《相应部》『因缘相应』19经：

SA294：「内有此识身，外有名色，此二因缘生触。……云何为六？眼触入处，耳、鼻、舌、身、意触入处。」

SN12.19：「诸比丘！被无明所覆、渴爱所系之愚夫，生如是之（识）身，依此（识）身与外之名色，如是依此二者，有触、六触处。」

由以上诸经可知，《杂阿含》及《相应部》中的「名色」，是指「六根、六境之缘」了。后世的部派佛教，有以为「名色」是受精卵胎，或如分别说部有主张是名聚及色聚，或说「名色」是色、受、想、行、识等五受阴，都是和传统经说有着难以契合的差异。

二、意根是色或非色之释疑

关于六根当中的意根，佛教诸部派中，有说是「色」，也有主张是「非色」，而意根是色或是非色，一直是佛教分裂以后，部派之间的争论议题之一。若要探究此一课题的真相，应当从部派传诵的古老经说中，依部派间的共同说法来勘定。

汉译《杂阿含》是阿难系说一切有部的传诵，而说一切有部对于「意根」的见解，有主张「意根」是「非色」的说法。见大正藏《杂阿含》322经：

「意内入处者，若心、意、识，非色，不可见，无对，是名意内入处。」

北方阿难系说一切有部传诵的《杂阿含》322经，又名为『别法处经』，此经是南方优波离师承分别说

系铜鞮部传诵的《相应部》所无有，经文内容中有「不可见，无对」的用语，如同论师论说的口吻，似是出于后世的增新。根据说一切有部传诵的《阿毘达磨顺正理论》⁹，可以见到公元二、三世纪时，转变自阿难系师承的说一切有部的论师，还有出自阿难系师承坚决反对说一切有部「重论」的发展，提倡以阿难为师、「依经为量」的经部经师，双方为了「六根」是色或非色的见解差异而起的论争。

见《阿毘达磨顺正理论》卷三¹⁰、卷六¹¹：

卷三：「（顺正理）论曰：即六识身无间灭已，能生後识，故名意境。」

卷三：「如契经说：意及法为缘生于意识者。（如果）说一切法皆为意境，彼但有言，理教无故。若必尔者，何名决定立处相别，且不遍立境及有境？过则同前。又（有部）上座说：诸法无非意所行故，皆法处摄。若尔！唯应立一法处，以一切法皆意境故。此但有言，无定量证。又彼所言：虽实一处，而於一中据差别相。立餘十一，谓初眼处亦名法处，乃至意处亦名法处，最後法处唯名法处。若尔！便越『顺别处经』。如彼经说：苾刍当知，法谓外处，是十一处所不摄法。又处处说，法为意境，都无处言。眼等十一名为法处，故不可谓虽皆法处，而彼经中据别法处，说十一处所不摄法名为法处，是故彼言唯自计度。」

卷六：「彼谓如意根是内处摄，为意识所缘，复外处摄。如是所说品类言词，皆率己情，不能遮过。有似比度，无真教理。所以者何？违契经故。如契经说：由此经中非如意处说无色故，彼宗唯执受想思蕴，名『别法处』，於中无色。」

经部的经师们提出说一切有部论师依据的『顺别处经』，是出自后来增新的经篇，在初始结集时编集的集经摄颂中，并无有『顺别处经』的记录，认为『顺别处经』是有部对法（论）诸师的主张，而以经为依归的经部经师们，则不接受此经的说法。见《阿毘达磨顺正理论》卷一¹²、卷四¹³：

「又（经部）彼不以一切契经皆为定量，岂名经部？谓见契经，与自所执宗义相违，即便排拨；或随自执改作异文，言本经文传诵者失；或复一切皆不信受，如『顺别处等经』皆言非圣教摄，是对法者（即有部论

师)实爱自宗,制造安置阿笈摩内。」

「彼(经部)谓此经非入结集,越总颂故。如说,制造『顺别处经』立为异品。」

若审视汉译《杂阿含》,则可见到主张意根是色法的传诵。见大正藏《杂阿含》306经¹⁴说:

「眼、色缘,生眼识,三事和合触,触俱生受、想、思。此四无色阴,眼、色,此等法名为人。于斯等法,作人想,众生……。耳……。鼻……。舌……。身、触缘,生身识,三事和合触,触俱生受、想、思。此四无色阴,身根是色阴,此名为人……。缘意、法,生意识,三事和合触,触俱生受、想、思。此四无色阴、四大,士夫所依,此等法名为人。如上广说。」

从此经可知,根、境缘生识,三事和合触,触俱生受、想、思,对于「识」与「受、想、思」,都是说为非色的四无色阴,再加上根与境的色法,总说为五受阴,亦假名施设为「人」,众生不知而对五受阴作人想、众生想,这也就是「我见」、「众生见」。特别需注意的是,此经在「意、法缘生意识,三事合为触,缘触生受、想、思。此四无色阴、四大,士夫所依,此等法名为人」,当中除了提到意识及受、想、思等四无色阴之外,对于意根、法境是色或非色的判定上,除了认定心理活动的法境——受、想、行,是为非色的无色阴,已无庸置疑以外,是将「意」根说为「四大」,而「四大」在《杂阿含》中是判定为色法。见大正藏《杂阿含》41经¹⁵:

「云何色如实知?诸所有色,一切四大及四大造色,是名色,如是色如实知。」

如是可知,意根为四大之色阴,是色法,应是《杂阿含》与《相应部》的共同传诵,并且是出于古老之七事相应教之共同传诵。《杂阿含》322经不仅是《相应部》所无有,并且当中以「意根为非色」的说法,事实上是与《杂阿含》及《相应部》的众多经说相违不合,如是可见此经是后世的增新,并不可信。这在《阿毘达磨顺正理论》¹⁶中,见到公元二世纪时,北方上座有部论师与经部经师的论争,提出『顺别处

经』是后来增新的经篇,在初始结集时编辑的集经摄颂中,并无有此经的记录,并且此经是有部对法(论)诸师的主张,而以经为归的经部经师们,则不接受此经的说法。

因为眼、耳、鼻、舌、身、意等六根是色法,色、声、香、味、触等五外境也是色法,另为意根所缘的法境,是受、想、行等非色的名法,而六根与六境总合归纳为「色、受、想、行」等四取阴。因为受、想、行为非色,「色、受、想、行」又简称为「名、色」,所以《杂阿含》294经说「内有此识身,外有名色,此二因缘生触」。六识依六根、六境之缘(名色)而现起,所谓「名色集是识集」。如《杂阿含》41经¹⁷:

SĀ41 : 「云何识如实知?谓六识身,眼识身,耳、鼻、舌、身、意识身,是名为识身,如是识身如实知。云何识集如实知?谓名色集是名识集,如是识集如实知。」

SN22.56 : 「诸比丘!以何为识耶?诸比丘!六识身是[谓]:眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识是。诸比丘!此名为识。依名色之集而有识之集,依名色之灭而有识之灭。」

当六识依六根、六境之缘(名色)而现起,此等六触入处(十八界),即归纳为色、受、想、行、识等五受阴。关于六根当中的意根,在原始的教说中是为色法,但是在后世部派的教说中,被曲解为非色,并将错解增新于部派传诵的经说当中。

在佛陀的四念处禅观教导中,对于「身」的集起,是以观「识食」为因缘,证明识食为未来世「六入」之再有、再生之缘。此外,《杂阿含》与《相应部》又都说欲贪为系,令「名色缘识,识缘名色」而为识食,而「食集则有未来世生集」、「识食为未来之再有、再生之缘,因有识故有六处」,又依「依食之集而有色之集,依食之灭而有色之灭」。此可见南传《相应部》『念处相应』42经¹⁸、『因缘相应』12经¹⁹、『蕴相应』56经²⁰及大正藏《杂阿含》372经:

SN47.42：「我说四念处之集起与天坏，且谛听。诸比丘！以何为身之集起耶？依食集起，而身集起；依食灭坏，而身灭坏。」

SA372：「何因缘故有识食？我则答言：能招未来有令相续生，有有故有六入处……缘取故有有，能招当来有触生，是名有。有六入处，六入处缘触……」

SN12.12：「识食为未来之再有、再生之缘，因有识故有六处、缘六处而有触……。」

SN22.56：「诸比丘！四大种及四大种所造之色，名为色。依食之集而有色之集，依食之灭而有色之灭。」

如此可知，「识食」为未来世「六入」的再有、再生因缘，「六入」即是指「六入处」，也就是六根、六境为缘生六识，而当中首要再生的就是「内六入」的眼、耳、鼻、舌、身、意等六根，这六根在《杂阿含》306 经及《相应部》『因缘相应』12 经、『蕴相应』56 经中，都是说为「色法」。在古老经说当中，「观四念处」的「身观念处」，是「观（六入处）身的集与灭」。如《杂阿含》609 经说：「食集则身集，食灭则身没。如是随集法观身住，随灭法观身住，随集、灭法观身住，则无所依住，于诸世间永无所取。」当观「六入处身」时，也就是观六根、六境为缘生六识，而当中的六根就是「依食之集而有色之集」，有了六根的再生，才会有六根、六境为缘生六识，而依六根、六境、六识的具足，才有「六触」生「受、想、行」，而在每一入处起五受阴。如《杂阿含》306 经说：「眼、色缘，生眼识，三事和合触，触俱生受、想、思。此四无色阴，眼、色，此等法名为人。……缘意、法，生意识，三事和合触，触俱生受、想、思。此四无色阴、四大，士夫所依，此等法名为人。」

对于五受阴（有身）之集起的观察，也就是从六根、六境为缘生六识的六触入处观察起，这是 佛陀教导断无明的禅观根本。此可见于《杂阿含》68,209 经²¹、南传《相应部》『六处相应』107 经²²、『蕴相应』126 经：

SA68：「常当修习方便禅思，内寂其心，如实观察。云何如实观察？如实知此色，此色集，此色灭。此受……。想……。行……。此识，此识集，此识灭。」

云何色集？受、想、行、识集？缘眼及色眼识生，三事和合生触，缘触生受，缘受生爱，乃至纯大苦聚生，是名色集（，受、想、行、识集）。如是缘耳……。鼻……。舌……。身……。缘意及法生意识，三事和合生触，缘触生受，缘受生爱，如是乃至纯大苦聚生，是名色集，受、想、行、识集。」

SN35.107：「诸比丘！以何为世间之生起耶？以眼与色为缘，而生眼识，三者和合为触，依触之缘生受，依受之缘生爱，依爱之缘而取，依取之缘而有，依有之缘而生，依生之缘而有老死、忧悲苦恼绝望，此即世间之生起。……以耳与声为缘……以鼻与香为缘……以舌与味为缘……以身与触为缘……。以意与法为缘生意识，三者和合为触，依触之缘生受，依受之缘而爱，依爱之缘而取，依取之缘而有，依有之缘而生，依生之缘而有老死、忧悲苦恼绝望。此即世间之生起。」

SA209：「世尊告诸比丘：『有六触入处，云何为六？眼触入处，耳、鼻、舌、身、意触入处。沙门、婆罗门，於此六触入处，集、灭、味、患、离不如实知，当知是沙门、婆罗门去我法律远，如虚空与地。』」

SN22.126：「比丘！於此处有有闻之圣弟子。有色集法者，如实知有色集法。有色灭法者，如实知有色灭法。有色集、灭法者，如实知有色集、灭法。有受集法者……乃至……；有想集法者……乃至……；有行集法者……乃至……；有识集法者，如实知有识集法。有识灭法者，如实知有识灭法。有识集、灭法者，如实知有识集、灭法。比丘！说此为明，如是为明人。」

因此，《杂阿含》322 经提到的「若心、意、识，非色，不可见，无对」，是因为《杂阿含》为说一切有部的传诵。说一切有部的形成，是因为佛灭后约 250 年「重经不说论」的古阿难系僧团中，有迦旃延尼子受到优波离系分别说部提倡「新教义」之《舍利弗阿毘达磨》「论书」的影响缘故，而写出与传统经说不合的《发智论》，才造成重经的阿难系僧团，分裂为原阿难系的雪山部及迦旃延尼子学众的说一切有

部。

部派分裂初期，优波离师承分别说部提倡「新说」，宣称无常是「刹那生、刹那灭」，建立「有分识（心）」作为业报之所依，而大众部则提倡「根本识」为业报之所依。当时的阿难系僧团，是坚持古老经说教法为己任，反对优波离系分别说部及大众部的「新教义」，所以无有「有分识（心）」、「根本识」为业报所依的说法。日后，阿难系的迦旃延尼子受到分别说部「新教义」的影响，在无常及生死十二因缘的说法上，偏离了古老的经法，依「识」作为生死业报之先行。但是古阿难系原本无有「有分识（心）」、「根本识」的说法，当时新出的说一切有部只好从古经法的六识中，取「意识」代替「有分识（心）」、「根本识」为用。见《阿毘达磨顺正理论》卷三²³：

「论曰：即六识身无间灭已，能生後识，故名意识界。」

然而，意识需有意根与法境为缘，若无意根，何来「意、法为缘」而生意识？因此，新出的说一切有部为了合理「意识」为生死之先行，只好将色法的意根，改说是「不可见、无对的意根」，这才有了说一切有部诵本中，《杂阿含》322 经的出现，并且是其他部派无有的说法。因为优波离系分别说部及大众部，已创出非色、不可见的「有分识（心）」、「根本识」，作为业报所依的说法，所以还能保留「意根是色」的古说。古阿难系保留佛法原说的「六识」，无有离开六根、六境因缘（色、受、想、行）以外的「识」，当然也无有「有分识（心）」、「根本识」的说法。见大正藏《杂阿含》39 经²⁴、南传《相应部》蕴相应 54 经：

SĀ39：「比丘！若离色、受、想、行，识有若来、若去、若住、若生者，彼但有言数，问已不知，增益生痴，以非境界故。」

SN22.54：「诸比丘！如说「我离於色、离於受、离於想、离於行，而施設於识之来往、死生、长益、广大」者，无有是处。」

因此，出自阿难系的说一切有部就将意根加以改说，才能建立以意识与名色（受精卵胎）结生，作为生之始的新教说。

三、何為「無色界」？ 佛陀說「無色界」的生死業報嗎？

古代部派佛教与菩萨道的论师们，为了解释世间、出世间一切法，发展出众多的教说及理论，这当然是为了提高佛教的权威与地位，但不免陷于「以宗教信仰与哲学，从事实证科学之工作」的困境。古人无法理解精神运作的根据及详细机制，以为意根如同精神活动，是不可见的非色之法，或误以为循环器官的「肉团心」，是为精神活动（心法）的依据根本。

此外，因为古典奥义书主张众生有「神我（梵 ātman，巴 attan，又说命）」，为非色，为遍满之体、常乐我净，认为同于婆罗门教之宇宙大我——梵（梵 Brahman），故主张得依深禅与宇宙大我合一——梵我一如（Brahmā tmaikyam），或超越婆罗门教后来将梵予以拟人化的主神——色界大梵天 Brahman，得生于无色界诸天。又如印度胜论派（梵 Vaiśeṣika，巴 Visesikā）以「我」为体，意是活动作用，两者相合才能起智，广生诸法。由于奥义书思潮下引发的沙门文化，原本是印度部族，对雅利安信仰之婆罗门教的反动，目的是为了争取种族的平等地位，所以提倡「神我」，以取代婆罗门教之雅利安人独有的「灵魂」，并依禅定让「非色」之「神我」，越于色界大梵天而超生于「无色界」，这是反雅利安思潮下的信仰理论。

生死业报生于「无色界」的理论，必需依据生命的根据是为「非色」的某种特有，才能够建立。释迦佛陀的教说原貌，不仅不同于雅利安信仰的婆罗门教，也不同意奥义书思潮当中「常乐我净」的「神我（梵 ātman，巴 attan，又说命）」教说。佛陀对于生死业报说的是「色、受、想、行、识」的五受阴，而五受阴的发生，是从当生六根色为生之本。这是「依食之集而有色之集」，有了六根色法的生，才会有六根、六境为缘生六识，而依六根、六境、六识的

具足，才有「六触」生「受、想、行」，而在每一入处起五受阴。如果没有了六根色法的生起，何来六根、六境为缘生六识？又怎么会有六根、六境、六识具足才有的「六触」？又无有「六触」又何来「受、想、行」？如此一来，依据六根色而起五受阴的生死流转，不说有「常乐我净」之「神我」的佛教，在奥义书宣说的「无色界」，应当是无从说五受阴的生起了。

后世之佛徒不知，信受沙门文化底下之欲界（原印度本土部族之泛灵信仰）、色界（征服印度之雅利人的梵天信仰）、无色界（印度本土部族对雅利安文明之反动信仰）之宗教教说的影响，提倡异于传统经说的「非色的业报所依法」。如优波离系分别说部自部新创的「有分识（有分心）」²⁵、大众部自创的「根本识」，或是「（大乘）菩萨道」之「唯识系」的「阿赖耶识」。这都有如婆罗门教的「灵魂」、奥义书思潮的「神我」（梵 ātman, 巴 attan, 又说命）」，用来解说生死业报的依据，也正契合传统印度沙门文化的信仰及说法，得以圆融及解释受生于无色界的宗教思惟。由于说一切有部的思想是受到分别说部「论义」的影响，虽不讲非色的「有分识（有分心）」、「根本识」，难免也加入了自部的见解与主张，这就是将「色法」的意根，改为「非色」的见解，同样的作为生死业报的依据，也能圆融印度古典奥义书思潮主张的无色界信仰。

若审视 佛陀教导的「道品」，七觉分当中的定觉分，八正道的正定，还有五根、五力当中的定根及定力，都是指向色界四禅定，这岂是偶然？对于圣者修习的定学，只以色界四禅定为限，早期之阿含圣典中，不见有无色界定的修习方法。再者，佛陀是教导修四念处、七觉分，得成就「慈、悲、喜、舍」之四梵住，这是指出虽然佛弟子不修无色界定，但是依七觉分得成就「慈、悲、喜、舍」，也是等同四无色定的修行。见《相应部》觉支相应 46.54 经²⁶：

「诸比丘！云何修习慈心解脱？若修习者，则趣於何、以何为最胜、以何为果、究竟於何耶？诸比丘！于此有比丘，依远离、依离贪、依灭尽，回向於

舍，以修习慈俱行之念觉支……[择法觉支……精进觉支……喜觉支……轻安觉支……定觉支]……修习慈俱行之舍觉支。……诸比丘！慈心解脱，是以清净为其最胜，此比丘未通达更上解脱，而有此之慧。

诸比丘！云何修习悲心解脱？若修习者，则趣於何、以何为最胜、以何为果、究竟於何耶？诸比丘！于此有比丘，依远离、依离贪、依灭尽，回向於舍，以修习悲俱行之念觉支……[择法觉支……精进觉支……喜觉支……轻安觉支……定觉支]……以修习悲俱行之舍觉支。……诸比丘！悲心解脱，是以虚空无边处为其最胜，此比丘未通达更上解脱，而有此之慧。

诸比丘！云何修习喜心解脱？若修习者，则趣於何、以何为最胜、以何为果、究竟於何耶？诸比丘！于此有比丘，依远离、依离贪、依灭尽，回向於舍，以修习喜俱行之念觉支……[择法觉支……精进觉支……喜觉支……轻安觉支……定觉支]……修习喜俱行之舍觉支。……诸比丘！喜心解脱是以识无边处为其最胜，此比丘未通达更上解脱，而有此之慧。

诸比丘！云何修习舍心解脱？若修习者，则趣於何、以何为最胜、以何为果、究竟於何耶？诸比丘！于此有比丘，依远离、依离贪、依灭尽，回向於舍，以修习舍俱行之念觉支……[择法觉支……精进觉支……喜觉支……轻安觉支……定觉支]……依远离、依离贪、依灭尽，回向於舍，以修习舍俱行之舍觉支。……诸比丘！舍心解脱是以无所有处为其最胜，此比丘未通达更上解脱，而有此之慧。」

无色界定的修习法，原是出于佛教之前的奥义书思潮沙门诸师，后来为部派佛教论师们融摄在著作当中，传诵于后世。

四、何謂「涅槃」？「想受滅盡定」可以「體驗涅槃」嗎？

佛陀教导弟子们，苦行沙门开展的种种禅定，皆是缘生、无常法，是苦法，不是灭苦的依靠，所以教导贪、嗔、痴的断除，说此胜于色界定、无色界定及想受灭尽定。见大正藏《杂阿含》485 经²⁷：

「若有异学出家，作是说言：沙门释种子，唯说想受灭名为至乐，此所不应。所以者何？应当语言：

此非世尊所说受乐数。世尊说受乐数者，如说：优陀夷！有四种乐。何等为四？谓离欲乐，远离乐，寂灭乐，菩提乐。」

奥义书思潮沙门诸师，提倡的解脱生死及涅槃思想，是以体现「神我（梵 ātman, 巴 attan, 又说命）」的「永恒独存」的本。他们认为「常乐我净」的「神我」，受到「染污无知」的影响而造作诸业，因为「业」而有「生死业报」；如果要解脱生死，就要修苦行来消除旧业，并且修习「息除无知」的禅定，达到诸念不起的境界，就能不受「染污无知」的影响，体现「神我」的「永恒独存」，这就是解脱生死的「涅槃」。因此，奥义书思潮底下的苦行沙门，持以刻厉的苦行，兼及发展种种「伏止念想」的禅定，不论是色界四禅及无色之四禅，或是最后的「想受灭尽定」，都是苦行沙门重视及必要的修行内容。苦行沙门主张藉由「想受灭尽定」，可以体验到「息除无知」而让「神我独存」的「涅槃」。

这一种说法是不同于佛陀的教说，佛陀认为身心（色、受、想、行、识）的活动，都是因缘生，而缘生法则非常、苦、非我非我所，当中并没有「常乐我净」的「神我」可言，即使是修习「伏止念想」的色界四禅、无色之四禅及「想受灭尽定」，也都是缘生非常、苦。见大正藏《杂阿含》474经²⁸：

「佛告阿难：『我以一切行无常故，一切行变易法故，说诸所有受悉皆是苦。又复阿难！我以诸行渐次寂灭故说；以诸行渐次止息故说，一切诸受悉皆是苦。……佛告阿难：『初禅正受时，言语寂灭；第二禅正受时，觉、观寂灭；第三禅正受时，喜心寂灭；第四禅正受时，出、入息寂灭；空入处正受时，色想寂灭；识入处正受时，空入处想寂灭；无所有入处正受时，识入处想寂灭；非想非非想入处正受时，无所有入处想寂灭；想受灭正受时，想、受寂灭；是名渐次诸行寂灭。』」

佛陀教说的解脱，是指依靠见「五受阴的集法与灭法（十二因缘的集与灭法）」的「正觉」、「明」，生起对「缘生则无常、苦」的五受阴，应当「依远离，依无欲，依灭，向于舍」的正见。依明为

前导的正见，能次第开展离贪、断爱的八正道，最后依据离贪、断爱的正定，才能够「解脱贪欲、瞋恚、愚痴」。见大正藏《杂阿含》749,768经²⁹：

SĀ749：「若起明为前相，生诸善法时，惭、愧随生；惭愧生已，能生正见。正见生已，起正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定，次第而起。正定起已，圣弟子得正解脱贪欲、瞋恚、愚痴；如是圣弟子得正解脱已，得正知见：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。」

SĀ768：「我为善知识故，令诸众生修习正见，依远离，依无欲，依灭，向于舍；乃至修正定，依远离，依无欲，依灭，向于舍。」

佛陀教说的涅槃，是指「先解脱贪欲、瞋恚、愚痴」以后，此生灭已，不再有后世的六根生。六根不生，则无有六根、六境为缘生六识，也不会依六根、六境、六识的具足而有的「六触」，无有「六触」则无有「受、想、行」的生起，如是则为五受阴（有身）的灭尽、不起。如是达到后有不生，而不再有「缘生五受阴」，才说是「诸苦永尽的涅槃」，也就是「缘生法灭尽」，已是「无因缘可记说」。见大正藏《杂阿含》490-3, 253,71,105经³⁰：

SĀ490-3：「涅槃者，贪欲永尽，瞋恚永尽，愚痴永尽，一切诸烦恼永尽，是名涅槃。」

SĀ253：「优陀夷答言：『我今问汝，随意答我。婆罗门尼！一切眼一切时灭无余，犹有眼触因缘生受——内觉若苦、若乐、不苦不乐耶？』答言：『无也！沙门！』如 是 耳……。鼻……。舌……。身……。意一切时灭永尽无余，犹有意触因缘生受——内觉若苦、若乐、不苦不乐耶？』答言：『无也！沙门！』如是婆罗门尼！是为阿罗诃说因缘生苦、乐、不苦不乐灭。」

SĀ71：「云何有身？谓五受阴。云何为五？色受阴，受、想、行、识受阴，是名有身。」

SĀ105：「身坏命终，更不相续。仙尼！如是弟子，我不说彼舍此阴已，生彼彼处。所以者何？无因缘可记说故。欲令我记说者，当记说彼：断诸爱欲，永离有结，正意解脱，究竟苦边。」

「色、受、想、行、识」是因缘生，而缘生法则

是无常、苦、败坏法。因为「色、受、想、行、识」灭尽不起的「涅槃」，既不是无明众生妄想而根本无有的「常乐我净」，也不是缘生则无常、苦、败坏法。因此，佛陀说「涅槃」是「不坏法」。然而，「涅槃」是「不坏法」，这不是如沙门异道以为「涅槃」是「常乐我净」而不坏的意思，是说缘生而无常、败坏的「色、受、想、行、识」，已经灭尽不起的「涅槃」，就无有缘生、败坏了。见大正藏《杂阿含》51经³¹：

「诸比丘！色是坏法；彼色灭，涅槃是不坏法。受、想、行、识是坏法；彼（受、想、行、）识灭，涅槃是不坏法。」

后世部派佛教的论师，忘失了佛陀教说「涅槃」的本义，融摄沙门文化的主张，误以为藉由「想受灭尽定」可以体验「涅槃」。这种说法，已经彻底的背离了佛陀的教说！试问：如何能够藉由因缘生的「想受灭尽定」，体验「缘生的色、受、想、行、识已经灭尽不起」的「涅槃」？根据佛陀的教说，断尽贪欲、瞋恚、愚痴，已达致漏尽的佛陀、阿罗汉，当缘生五受阴尚未灭尽以前，是名为「解脱」，并且自知「不受后有」。这是说漏尽的圣者，已经自知苦因已断尽、无余，自知已经解脱生死的系缚，自知不再有后世的六根生，而不是已经体验「五受阴已灭、不起」的「涅槃」。见南传《相应部》『因缘相应』31,32经、根相应53经³²：

SN12.31：「大德！若如是问我：『友！舍利弗如何知、如何见、自得智、称说知生已尽、梵行已立、所作已办、不再有生。』大德！如是问我，应如是答：友！生乃有因，依其因灭，於其因尽，则知生已尽。於因之尽，知生已尽，而『知：生已尽，梵行已立，应作已办，更不有生。』大德！如是之问，我则如是作答。」

SN48.53：「诸比丘！复次，无学之比丘，知於六根，即眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根是。总此六根一切一切种，皆可灭於一切无餘，於任何他处不再生六根。此当知！」

部派佛教的论师，融摄印度的宗教文化信仰，以

推论的哲思建构万法的诠释体系，却深陷于哲思的陷阱当中，不仅不合于世尊的原意，更在实证科学发达的现代社会中，显得突兀与不可信。佛陀对于弟子的教导，重在掌握「法法为因缘」的主轴及深义，既不提倡玄虚而不实际的「形上学说」，也不费心于浩瀚宇宙的说明及诠释，这不仅无益于解决现实人生的苦难，更成为满足好奇与知识虚荣的追求，所以呵责弟子莫作「非梵行饶益」之「无益思惟」。

五、四聖諦是「小乘法」嗎？

佛陀教法的核心是「因缘法」，依「因缘法」而得正见五阴是缘生法，进而破除五阴是「常乐我净」的妄想、妄见，了知缘生法则无常、苦、非我亦非我所。若能见「因缘法」，就是正觉、得法眼。如是，依据明见因缘法、缘生法，即得进一步的得知「若能于缘生之色、受、想、行、识，离贪、断爱，则有生、老病死诸苦的灭尽」，这是得知「实有生死灭尽的寂灭涅槃」。这是佛说的「先知法住（因缘法），后知涅槃」，此时是已得法眼，但是尚未漏尽、解脱，当然更不是「已体验涅槃」。当已见了五受阴的集法（如何起）与灭法（如何灭），即能开展出对「缘生则无常、苦」的五受阴，应当「依远离，依无欲，依灭，向于舍」的正见。依「明」为前导的正见，能次第开展离贪、断爱的八正道，此时就是达成「四圣谛初转、四行」的正觉。对声闻弟子言，就是已经「得明、断无明」、「慧解脱」的须陀洹。见大正藏《杂阿含》845,846,846-2经³³：

「若比丘于五恐怖、怨对休息，三事决定不生疑惑，如实知见贤圣正道，彼圣弟子能自记说：地狱、畜生、饿鬼恶趣已尽，得须陀洹，不堕恶趣法，决定正向三菩提，七有天、人往生，究竟苦边。……何等名为圣道如实知见？谓此苦圣谛如实知，此苦集圣谛，此苦灭圣谛，此苦灭道迹圣谛如实知，是名圣道如实知见。」

最后，依据离贪、断爱的正见，次第修正思惟、正语、正业、正命、正方便、正念、正定等八正道，这是「四圣谛第二转、四行」。最后，已成就离贪、

断爱的正定，已解脱愚痴、贪欲、瞋恚，成就「断爱、心解脱」，得自知作证：「我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有」，已成就阿耨多罗三藐三菩提，正是「四圣谛第三转、四行」。见大正藏《杂阿含》710, 6, 18, 19 经³⁴、《相应部》谛相应 11 经³⁵：

SĀ710：「比丘离贪欲者，心解脱；离无明者，慧解脱。若彼比丘离贪欲，心解脱，得身作证；离无明，慧解脱。」

SĀ6：「於色若知、若明、若离欲贪，心解脱者，则能越生老病死怖。如是受、想、行、识，若知、若明、若离欲贪，心解脱者，则能越生老病死怖。」

SĀ18：「时彼比丘闻佛所说，心大欢喜，礼佛而退。独一静处，精勤修习，不放逸住，乃至自知不受后有。时彼比丘心得解脱，成阿罗汉。」

SĀ19：「时彼比丘闻佛所说，心大欢喜，礼佛而退。独一静处，专精思惟，不放逸住，乃至心得解脱，成阿罗汉。」

SĀ21：「若色动摇时，则为魔所缚；若不动者，则解脱波旬。如是受、想、行、识，动摇时则为魔所缚，若不动者，则解脱波旬」。乃至自知不受后有，心得解脱，成阿罗汉。」

SN56.11：「我於此四圣谛，如是三转、十二行相之如实智见已达悉皆清净故，诸比丘 我于天、魔、梵世、沙门、婆罗门、人、天众生中，称之为无上正等觉之现等觉。又，我智生与见，我心解脱不动，此为我最後之生，再不受後有。」

佛陀教导的四圣谛，内容是「四圣谛三转、十二行」，包含了种种明见及断贪的修证：「生、老病死苦」、「十二因缘法及缘生法（生死如何起）」、「无常、苦、非我亦非我所」、「涅槃寂灭（生死如何灭）」、「离贪八正道」、「修离贪八正道」、「断除愚痴、贪欲、瞋恚」、「慈悲喜舍」、「解脱生、老病死苦」、「成就阿耨多罗三藐三菩提」。因此，佛陀核心的教法是「因缘法」，圆满的教法是「四圣谛三转、十二行」，四圣谛不仅总含佛陀一切

法要，也清楚的显现「菩提道次第」。四圣谛绝对不是后世新兴学派误解的「小乘法」，误认四圣谛是「小乘法」，是对四圣谛的疑惑及不解，也是对佛、法、僧的误解。因为对四圣谛有疑惑，也对佛、法、僧有疑，当然就不会对宣扬四圣谛的僧团生起应有的敬信，甚至会毁谤、排斥或攻讦了。犹如大正藏《杂阿含》420 经说：

「若沙门、婆罗门，于苦圣谛有疑者，则于佛有疑，于法、僧有疑。若于集、灭、道圣谛疑者，则于佛有疑，于法、僧有疑。若于苦圣谛无疑者，则于佛无疑，于法、僧无疑。于集、灭、道圣谛无疑者，则于佛无疑，于法、僧无疑。」

如果有人以为提倡四圣谛，是忽视了「十二因缘法及缘生法」、「无常、苦、非我亦非我所」、「涅槃寂灭」、「八正道」，也无有「慈悲喜舍」、「成就阿耨多罗三藐三菩提」，认为会误导了佛教，也忽视了其他修学方法的重要。这种脱节于佛说经法的观点，是完全不合于经说记载的佛法，应当是对四圣谛缺乏正确及深入的认识，才会有偏差及错误的认识。这种偏差的误解，可说是「（大乘）菩萨道」学人的通病，既无助于自己及佛教，也无助于利世，只会引起无谓的学派冲突而已！

註釋：

1. 见婆薮盘豆造《俱舍论》卷四『分别根品第二之二』：参大正藏 T29 p.18.2-20~24；187.2-2~6

「色聚极细立微聚名，为显更无细於此者。此在欲界无声无根，八事俱生随一不减。云何八事？谓四大种及四所造色、香、味、触。无声有根诸极微聚，此俱生事或九或十。有身根聚，九事俱生。」

「何者为名聚等？偈曰：名句及字聚，号言文总集。释曰：此中名谓所立号，如色声等；句谓所立言，随量能成就所欲说义。如有为皆无常，如是等。」

2. 见《大毗婆沙论》卷二十三：参大正藏 T27 p.119.1-5~8

「云何名色？谓结生已未起眼等四种色根，六处未中间五位，谓羯刺蓝、頞部昙、闭尸、键南、钵罗奢佉，是名色位。」

3. 见《大乘义章》卷四：参大正藏 T44 p.547.2-5~8

「言名色者，心从谄目故号为名，身形质碍，称之为色。良以心法冥漠难彰，非谄不辨，故从谄目说以为名。故楞伽云：以名宣说无色四阴，故说为名；色相形现可以现见，当相名色。十二因缘通而论之，皆是名色，良以此支色心始具，名色相分段故偏名支。」

- 4.日本学者水野弘元《佛教要语的基础知识》一书所载。
- 5.参大正藏《杂阿含》**SĀ 214** 经；《相应部》『六处相应』**SN 35.93** 经
- 6.参大正藏《杂阿含》**SĀ 39** 经；《相应部》『蕴处相应』**SN 22.54** 经
- 7.参大正藏《杂阿含》**SĀ 41** 经；《相应部》『蕴处相应』**SN 22.56** 经
- 8.参大正藏《杂阿含》**SĀ 294** 经；《相应部》『因缘处相应』**SN 12.19** 经
- 9.见《阿毘达磨顺正理论》卷八十五：大正藏 T29 p.352.1-2 ~ 19；p.352.3-13 ~ 24
 「（有部质疑经部：）法处云何？汝宗法处虽有三法，而无积集。……又众盲喻，违彼自宗。（经部说：）一一极微非依缘体，众微和合成依缘论，彼对盲喻，极不相符。（有部反驳：）和集极微为依缘论，此对盲喻理不相违，许一一微是依缘故，执一一微非可见者，众微和合亦应不见。……如说：制造『顺别处经』立为异品。若尔便应舍弃一切违自部执圣教契经，如说制造二种空经，立为异品，亦越总颂。如是等类，互相非拨。若谓此经非圣所说违余经故，法处不说无色言故。如舍利子增十经中，唯作是言，有十色处。故知此经非入结集，但是对法诸师，爱无表色，制造安置阿笈摩中。若尔，对法诸师岂不亦能作如是说：譬喻部师，憎无表色，制造安置增十经中。如是展转，更相非拨，便为坏乱一切契经。然增十经，为显十种应遍知法，故但说言有十色处。」
- 10.见《阿毘达磨顺正理论》卷三：大正藏 T29 p.342.2-12~13；T29 p.344.2-11~24
- 11.见《阿毘达磨顺正理论》卷六：大正藏 T29 p.361.1-28 ~ p.361.2-7
- 12.见《阿毘达磨顺正理论》卷一：大正藏 T29 p.332.1-23~28
- 13.见《阿毘达磨顺正理论》卷四：大正藏 T29 p.352.3-12~13
- 14.参大正藏《杂阿含》**SĀ 41** 经；《相应部》『蕴处相应』**SN 22.56** 经
- 15.参大正藏《杂阿含》**SĀ 41** 经；《相应部》『蕴处相应』**SN 22.56** 经
- 16.见《阿毘达磨顺正理论》卷八十五：大正藏 T29 p.352.1-2 ~ 19；p.352.3-13 ~ 24
 「（有部质疑经部：）法处云何？汝宗法处虽有三法，而无积集。……又众盲喻，违彼自宗。（经部说：）一一极微非依缘体，众微和合成依缘论，彼对盲喻，极不相符。（有部反驳：）和集极微为依缘论，此对盲喻理不相违，许一一微是依缘故，执一一微非可见者，众微和合亦应不见。……如说：制造『顺别处经』立为异品。若尔便应舍弃一切违自部执圣教契经，如说制造二种空经，立为异品，亦越总颂。如是等类，互相非拨。若谓此经非圣所说违余经故，法处不说无色言故。如舍利子增十经中，唯作是言，有十色处。故知此经非入结集，但是对法诸师，爱无表色，制造安置阿笈摩中。若尔，对法诸师岂不亦能作如是说：譬喻部师，憎无表色，制造安置增十经中。如是展转，更相非拨，便为坏乱一切契经。然增十经，为显十种应遍知法，故但说言有十色处。」
- 17.参大正藏《杂阿含》**SĀ 41** 经；《相应部》『蕴处相

- 应』**SN 22.56** 经
- 18.参《相应部》念处相应 **SN 47.42** 经；大正藏《杂阿含》**SĀ 609** 经
- 19.参《相应部》因缘相应 **SN 12.12** 经；大正藏《杂阿含》**SĀ372** 经
- 20.参《相应部》蕴相应 **SN 22.56** 经
- 21.参大正藏《杂阿含》**SĀ 68** 经；《相应部》六处相应 **SN 35.107** 经
 参大正藏《杂阿含》**SĀ 209** 经；《相应部》六处相应 **SN 35.71** 经
- 22.参《相应部》念处相应 **SN 47.42** 经；大正藏《杂阿含》**SĀ 609** 经
- 23.见《阿毘达磨顺正理论》卷三：大正藏 T29 p.342.2-12~13
- 24.参大正藏《杂阿含》**SĀ 39** 经；南传《相应部》『蕴处相应』**SN 22.54** 经
- 25.参《相应部》蕴相应 **SN22.54** 经；大正藏《杂阿含》**SĀ39** 经
- 26.参《相应部》觉支相应 **SN46.54** 经；大正藏《杂阿含》**SĀ743** 经
- 27.参大正藏《杂阿含》**SĀ485** 经；南传《相应部》受相应 **SN36.19** 经
- 28.参大正藏《杂阿含》**SĀ 474** 经；南传《相应部》受相应 **SN 36.11** 经、**SN 36. 15-18** 经后分
- 29.参大正藏《杂阿含》**SĀ 749** 经；南传《相应部》道相应 **SN45.1** 经
 参大正藏《杂阿含》**SĀ 768** 经；南传《相应部》道相应 **SN45.2** 经
- 30.参大正藏《杂阿含》**SĀ 490-3** 经；南传《相应部》阎浮车相应 **SN 38.1** 经
 参大正藏《杂阿含》**SĀ 253** 经；南传《相应部》六处相应 **SN 35.133** 经
 参大正藏《杂阿含》**SĀ 71** 经；南传《相应部》蕴相应 **SN 22.105** 经
 参大正藏《杂阿含》**SĀ 105** 经；南传《相应部》阎浮车相应 **SN 38.1** 经
- 31.参大正藏《杂阿含》**SĀ51** 经；南传《相应部》蕴相应 **SN22.32** 经
- 32.参《相应部》根相应 **SN48.53** 经
- 33.参大正藏《杂阿含》**SĀ845,846,846-2** 经；南传《相应部》预流相应 **SN55.28** 经
- 34.参大正藏《杂阿含》**SĀ6** 经；南传《相应部》谛相应 **SN56.11** 经
 参大正藏《杂阿含》**SĀ18** 经；南传《相应部》蕴相应 **SN 22.69** 经
 参大正藏《杂阿含》**SĀ19** 经；南传《相应部》蕴相应 **SN 22.70** 经
 参大正藏《杂阿含》**SĀ21** 经；南传《相应部》蕴相应 **SN 22.63~65** 经
- 35.参南传《相应部》谛相应 **SN56.11** 经；大正藏《杂阿含》**SĀ379** 经

雪地中的足跡

中道僧團 Ven.Tissarā



纽约最近下雪了，驻锡纽约中道禅林的 Bhikkhu Aticca 寄了道场的照片，写了些生活感言给台湾的僧团。如下：

师父们！纽约在 1/21 星期六凌晨开始下雪，子时前回来寮房时还没看到任何足迹。

在 1/22 星期日早上出门前，却看到车库前的雪地中有动物足迹，是浣熊在夜间觅食的足迹？

1/23 星期一，大年初一早上出门前，看到寮房周围的雪地中，有更多的动物足迹，似乎还有浣熊以外的动物前来觅食？星期一口气转温，子时前回来住所时，积雪已消融了。

浣熊的腹饥是苦，在夜阑人静时，四处走动觅食，走到穷僧的寮房周围却找不到食物。凡走过的必留下足迹，但足迹亦是缘生法，在积雪消融之后，亦找不到踪影了。

1/26 大师父看了 Bhikkhu Aticca 寄来纽约道场的照片，还有写的文句，当下随手回了几首偈子：

雪地熊迹回旁僧	无食那堪度寒冬
咫尺相伴两无语	共度一夜清冷灯
世人莫言徒寂寥	此中自有深密宝
苦焰尘嚣当清冷	旁僧不贫有智宝
无言慈悲双手垂	不计冬霜与夏炎
万籁清寂离忧恼	法眼洞彻万古觉

旁师写予旁僧



大师父写了偈子后，在旁的学众看了，说道：「大师父！您们师徒真的是惺惺相惜！看了感触良深，心中得到鼓励。Bhikkhu Aticca 远在美国，离师较远，大师父好像比较用心教导。」大师父听了学众作如是语，即说：「不要羡慕它方」，接着随手写了几句偈子：

莫谓眼前无些子，当知尽在不需言；明者自知心自适，迷者万般总无途。

春夏秋冬四季明，夏去秋来则无明；若问当前来时路？默言适应无去处！

千秋万古话当前，当前云何谓是前？笑答世人无意趣！提饮甘泉在当前。

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后，於 12 月 14 日～21 日隨佛尊者又再度受邀前往主持 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，厘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 Paññācakkhu 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 的母亲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 佛陀時代的僧團行迹，僅以飲食、衣服、卧具、湯藥等四事供養出家人。詳細相關照片請見本期封面里 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，並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】原訂于 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。而原訂于 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、場地布置，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台灣法工的加入，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。并由 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》）



禪修者經行于 Asahan 禪林柳蔭間
（其他相關照片請見封底里頁）



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/公元 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。新山位於馬來半島最南端，也是歐亞大陸最南端的城市，與鄰國新加坡隔着柔佛海峽相對，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。

正在為馬六甲 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新山，為新山中道禪林主持上區啟用儀式。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. Ñāṇadīpa 前往新山中道禪林，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--新山，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，新山中道禪林上區啟用儀式正式開始。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里頁）

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办的「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「忏悔、救贖、信靠」作為響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，着重教導學法者，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台灣視訊聯機說法。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，應遠離無謂的貪欲，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. Mokkhaḍḍipa 与緬甸華僑 Ven. Vibhāvī，2012 年 1 月 20 日在台北市內覺禪林，依止僧團剃度出家。法隱居士亦于当日短期出家，法号生明。三人剃度后，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 日禪林晨覺后，Ven. Mokkhaḍḍipa、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 Paññācakkhu 以及甫于新加坡出家的 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。典禮之后，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，也讓人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 点多，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。

由于隨佛尊者近期忙于海外弘法，已有一段時日未至市場托鉢，曾因布施而与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，由于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，舍沙彌戒還俗，重授三皈五戒，體驗了十余天的原始佛教出家生活。



台灣【中道禪林舉辦十日禪】

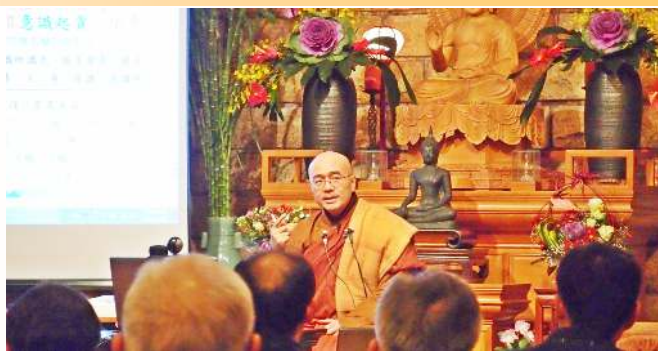
第 21 期禪覺營圓滿結束

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办的「中道禪法第 21 期禪覺營」，2012 年 1 月 21 日至 30 日在台北市北投区内覺禪林舉行，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 兩日先行進駐禪林着手相關籌備事宜，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，精進辦道除旧布新，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「正直舍方便，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，隨佛尊者着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，為學員厘清法義、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，已上網流布。歡迎法友進入「中華原始佛教會」網站下載听法。

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旧馬不停蹄、奮勵不懈，續于 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 号台大校友會館 3 樓舉辦都會二日禪，這次的主题是「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，透過視訊聯機與台北法友同步听法。

首日的課程里，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，必須具備透視的心灵，以成熟的态度，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、向於舍修七覺分，如是於五受陰、離欲、滅、不起、解脫、解脫智生，慈悲喜舍心俱，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，痛苦也于焉如影隨形，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。

尊者於元宵節合家團圓的前一天，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。兩日法的飨宴中，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聯機團拜，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。（相關照片請見封底里）





雨后，于禅堂前的莲花池

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《中道十日禅觉营》原订于 2011 年 12 月 24 日至 2012 年 1 月 2 日假莎阿南佛学会举办，但由于一些人事干扰，造成许多善意者和护法的诸多不便，筹委会决定改换到马六甲 Asahan 的一个禅林举办。由于场地空间有限，原已报名参加禅修近 180 名的学员及法工中，我们只能录取约 140 名参加。此外，原订于 2011 年 12 月 24 日至 29 日间 6 个晚上的大众弘法也取消了。为此，一些法友因而错失了听闻正法的因缘，可说是这次禅觉营的一大遗憾。

由于临时改换地点，筹委会只有四、五天的时间筹备。大家都忙得人仰马翻，因为要做的事情可不少，安排交通、膳食、规划场地、通知学员和确定学员出席与否等工作，法工们每天都忙到半夜才回家，第二天还需上班，所以几天下来，大家都累得惨兮兮的，幸好有些法工在这之前已经请假了，才能全天候赶工；另外，几位跟随僧团到大马和新加坡弘法

的台湾法工，也加入了我们的筹备行列，多亏他们鼎力相助，许多工作才得以顺利进行。此外，马六甲的法庄师姐帮忙安排膳食，Asahan 禅林的吴居士找人帮忙打扫场地，都帮了大忙；再者，禅林的拥有者慷慨地惠借场地让我们举办禅修，更是促成此次禅觉营的重要因缘。在这里一并致上最深切的谢意。

经过几天的密集筹备，终于赶在举办禅觉营的前一晚，完成了大部分的工作。不过，大家心里有数，仓促中筹备的工作肯定会有些许不足的地方。果然，禅觉营的前几天，就陆续发现问题了。例如：年尾这个时候，苍蝇特别多，它们聚集在准备食物和分配食物的地方，所以大家得一边拿食物，一边赶苍蝇，这确实很干扰也很不卫生。后来，法觉师兄和法界师兄帮忙在这些地方围上纱网后才得以解决问题。其他的问题在法工群策群力下，也逐一改善了。

禅觉营的主法禅师是 随佛法师。师父为大家开



示因缘法和禅观法要。Bhante Paññacakkhu 和 Ven. Tissarā 则负责教导大家止禅的修习和坐禅前后的运动。

《中道十日禅》犹如佛学“速成班”，在短短十天内，随佛法师用心良苦，详尽讲授四圣谛三转十二行、十二因缘法、七菩提支等等宝贵的法义，也包括了佛教历史和法义的演变……虽然内容多到令一些学员感到有点“消化不良”，但这全都是世尊宝贵的法教，及经东西方学者考证的可靠的资料，也是佛弟子修学上的有力依据。能有如此难能可贵的殊胜因缘，接触隐没世间近 2300 多年 佛陀亲说的宝贵法教“十二因缘法”，除了感恩，还是感恩。感恩 师父以苦难众生的利益作为大前提，纵使个人面对种种障碍与批判，也誓要让 世尊的正法重现人间。

在此摘录一些 随佛法师开示的一些要点和大家分享：

● “無明”如何發生和如何斷

无明生起的因缘是众生于根和境为缘的当下，对所生起的识及缘识所生的受、想、行，不如理作意（追根究柢的探寻），不知此是缘生无常，因而起贪爱，执取是我、我所。

因此，佛陀教导断无明的禅观方法就是在六触入处如实观察集法和灭法。观察集法就是观察六根缘六境所生起的识及缘识所生的受、想、行，是如何发生。当我们明白了六触入处如何发生和导致痛苦的原因后，我们因此会明白灭除这个痛苦的原因就不会痛苦，如是而明白了灭法——凡依因缘所生之法，就会依因缘之灭而灭。

当然，修习禅观需要先修习止禅为基，就如经典所说的内寂其心。止禅的入手处就是“安那般那”念，专注出入息，内心“内离言语”，修至初禅。当专注达到初禅后，就可以修习观禅了。而在六触入处如实观察集法和灭法，其实就是“十二因缘观”的禅





观法。

十二因缘法是佛法的基础和核心，佛陀成就正觉的根本。明见因缘法就会明白缘生法无常、无我，是苦法、灭法、应当离贪之法。接下来就会精进修行，离贪断爱而有喜、轻安、定，最后解脱、成就阿耨多罗三藐三菩提、具足慈悲喜舍四无量心。

● 四圣谛是 修行道次第

四圣谛三转十二行就是简要的修行道次第。四圣谛的第一转是见（因缘）法悟道（八正道）。四圣谛的第一转是了知生死轮回（老病死）是苦、明见苦（老病死、生死轮回）的原因（集）是无明与贪爱、进而明白只要灭除苦因就有生死轮回的灭尽（还没证灭），最后依着灭除苦因的方法来设计灭苦的方法，就是悟八正道。四圣谛的第二转就是依所悟的八正道，精进修行来灭除苦因而断苦。而四圣谛的第三转就是修道完成，已灭除苦因，解脱，也自知不再有下一次的生死轮回了。

之前，也许有些法友在学习四圣谛曾经有过疑问，为何四圣谛会是苦、集、灭、道，而不是苦、集、道、灭（即修道了后才解脱证灭）呢？明白了四圣谛三转十二行后，就会了解苦集灭道只是四圣谛的第一转的排序，接下来还有修道的第二转和修道完成后解脱的第三转。

● 佛陀教導的禪法—七菩提支

释迦佛陀的正统菩提禅法是先由“安那般那念”入门，修习于初禅定，及四种息障禅法，后依“观四念处集与灭”修十二因缘观，而得觉见缘生法无常、苦、非我我所，明见五蕴是缘生法、败坏法、苦法、患法、离欲法、灭法，故得正知“若于五蕴生贪爱，则有生死苦的系缚”，“若于五蕴当生厌、离欲、灭尽，则有生死苦的灭尽”，如是如实智见五蕴生法与灭法，也就是如实明见十二因缘之集法与灭法。此即佛陀所说：“先知法住，后知涅槃”，如是七菩提支之“念菩提支”的修习满足，已得正觉，成就法眼净。若已觉见“生死缘起与生死灭尽”者，当如实正见“当于缘生、无常、苦之五受阴，依远离、依无欲、依离贪、向于舍”，是为生死灭尽之道迹——八正道，如是“择法菩提支”修习满足，已具足四圣谛的明见，是谓：“圣道如实知见”，断无明及三结，成须陀洹。若已于“圣道如实知见”者，当依八正道精进而行（精进菩提支），住不放逸，于胜妙出离饶益随喜，随喜已生欢喜（喜菩提支），欢喜已生轻安（猗菩提支），轻安已觉受乐，乐已其心则定（定菩提支），正定生已，圣弟子得解脱贪、瞋、痴（舍菩提支）。此则当“于四念处善系心，住七觉分”，次第圆满择法、精进、喜、猗、定（成就四禅）、舍觉分，修习“七菩提支”满足。如是修习“七菩提支”、八正道满足者，具足五根、五力，慈悲喜舍四无量心满足，得诸漏永尽，生死永尽、解脱、成就阿



耨多罗三藐三菩提。

七菩提支和四聖諦的關係表：

四聖諦 第一轉	念菩提支	-于六触入处观集、灭法 -明见因缘法
	择法菩提支	-于六触入处起正见、知道 缘生法无常、苦、无我 -见八正道
四聖諦 第二轉	精进菩提支	当于缘生、无常、苦之五 受阴，依远离、依无欲、 依离贪、向于舍，精进向 生死轮回的灭尽
	喜菩提支	住不放逸，于胜妙出离饶 益随喜，随喜已生欢喜
	轻安菩提支	欢喜已生轻安
	定菩提支	-轻安已觉受乐，乐已其心 则定 -在六触入处不因贪欲生系 缚，不贪着六识
四聖諦 第三轉	舍菩提支	愚痴、贪欲、瞋恚断，解 脱，具备解脱知见，慈悲 喜舍四无量心满足，成就 阿耨多罗三藐三菩提。

课堂上，师父一再叮咛学员：学习佛法得在生活上受用；人生懂得运用佛法，解脱、印证就在当前。

● 因緣法教大家繼續“談戀愛”

对于一切人事物，一般世间人喜欢“占为己有”。殊不知，一旦占为己有，烦恼即接踵而来，这等于于是“为了喝奶而去开牧场”，结果搞得自己身心疲惫不堪。很多时候，我们可能就是因为喜欢什么而去做什么。想占为己有者，烦恼必定因此而衍生；没想着要占为己有的，反而天地辽阔。

例如，你因喜欢路边某一株花，而将它挖回家，种在盆里，摆在客厅供自家观赏，你天天浇水、施肥、修剪枝桠等，但，再怎么看，它就是不像长在外头时那般鲜艳美丽。这正是因为你要占为己有，导致它缺乏阳光，缺乏清风雨露，以及来自大自然的种种滋润。结果，你因此而累得半死，这株花也却逐渐枯萎，彼此互不得利。

其实，结婚就是这样啊！但，大家取其义就好，这只是一个玩笑的譬喻。

恋爱时很甜蜜，婚后却甜蜜不再。师父不是教你们“只谈恋爱结婚”，要懂得正确解读个中原意。恋爱之所以甜蜜，主要是彼此给对方留空间，若即若离的，没想着要控制对方；然而，结婚后心态即改变，认为丈夫是“我的”、太太是“我的”，想占为己有，设法控制对方，让对方的喜怒哀乐配合自己的喜怒哀乐，于是，原本甜蜜美好的关系褪色了，以为这样将得到更多，岂料却失去更多。这如同盛满水的纸杯，我们即使不动它，水也会慢慢渗漏；若紧握它，水将漏得更多更快。

在婚姻关系上，大部分人总是惯性地想紧紧操控对方，殊不知这将适得其反，导致彼此关系紧张，最后反而会失去更多。若有一点智慧，不强求操控对方，这样，彼此相处才不痛苦。

切记，不要让对方的七情六欲，跟着你的七情六欲起起落落；也不要把对方的期望，当作是自己的义务要协助实现。两人相处的关键是：只要尽一分心就好。结婚，要彼此结一段清净的好缘，结后续之缘，结一段可以“留下好印象”之缘，彼此岁月月共同生活，如果握得太紧，你的手不疼，对方的手也会疼。

学习因缘法，就是要在生活上灵活运用。诸位下课后回家，好好的继续“谈恋爱”吧！

● 做個“聰明的自私”人



我们都活在现实的人生，也就是生死大海里，跟社会大众共处一起，彼此唇齿相依，共存共荣。人活着本来就不能仅是为自己着想而已，脑子里不要只满载个人的欲望念头，应时刻关爱他人，因为他人若不好，我们必然也不会好。也就是说，外在的世界也得好，自己才会好，这是生命的重点，也是现实真相。

我们如果要“自私”的让自己生活过得好，何不选择做个“聪明的自私”人呢？那就是你要好的同时，家庭成员、亲朋戚友，乃至社会、国家也要好，这样才能达到“我要好”之自私目的。唯有愚笨的自私人才会只顾自己好而已。

我们也应做个务实的利他者，而不是理想型、不切实际地，只不断奉献自己、牺牲自己，不考虑自己的能力极限。例如你想布施利益别人，却全然不顾及个人的能力及利益，若如此，最后很可能轮到别人来给你布施！但是，这可不是“从右口袋搬到左口袋，不增不减”哦！同理，我们也不能一天到晚只照顾别人的家庭，却忽略自己的家庭。务实的布施者，必定是在利他的同时，自己也能得利。因此，聪明的自私及智慧的利他者，自利利他是同步进行的。

这也是缘生法的现实情况。缘生，就是自他交错的不断相互影响和改变，只要能走在学习因缘法、缘生法这条修行路上，所有人都会明智地选择做个自利利他的“聪明自私”人。大家切记：拳头不能握得太紧，也不要放得太松。

● 得與失只是個想法

虽然，生命很短，我们也都经历了很多事情，这些事情可能让我们觉得遗憾或可贵，或不想再回忆，或一生都在怀念……这是我们人生旅途上普遍发生的经历，在你、我、他身上都有着如此大同小异的心境。

在现实生活里，令我们最难过的并不是失去，而是你会被很多曾经接触过的人忘记，同时你也会忘记许多曾经经历过的事。

我们不用谈死亡，现在活着就是这样。往往，对方会忘记你曾对他好、关心他，忘记你曾为他做过什么，甚至忘记你这个人；反过来，你也会忘记曾经对你好的人，曾认识、接触过的事情。

得与失，其实只是一个想法。在人生旅途中，我们会有如是的想法：「我曾经得到，或我曾经失去。」过后，又自然的将这些想法中的事情忘记。这就是缘生的人生。

大家不妨深入想想，真正让我们难过的并不是得到或失去。如果不明白，就会误以为是得到或失去让我们痛苦，殊不知那是其他的因素所导致的。

人生很短，短得让我们觉得痛苦不够多；人生也算长，长得让我们觉得快乐太少。

学习佛法到最后，就是要拒绝现实人生的苦。很多人误以为所谓的“灭苦”，是苦灭尽不起，是灭现在和未来的苦。其实，已发生的苦，当下就改变了。现在的苦已发生，灭它没什么意义；未来的苦还未发生，哪来未来的苦让我们去灭？若想要灭现在和未来的苦，必定摸不到边际，且不切实际。真正不是灭苦，而是息除苦因。

凡是苦，都已成为现实。大乘菩萨道说：菩萨畏因，众生畏苦。实际修行是为了灭除苦因。苦因是现在的，让现在的苦因灭而不起。

这真的很重要，若体会得来，比读一大堆经文更受用；在生活中修行，必需抓对重点，实现印证就在当前。

年尾适逢雨季，禅林四周显得清爽幽静，非常适宜禅修，禅众们皆能安顿身心地禅修。十日的禅觉营让禅众们受益良深，更重要的是 佛陀的因缘法是切切实实地能够用在生活中。随佛法师尽心尽力地宣扬佛陀正法，为的只是留一盏明灯，让众生有得度的因缘。感恩法师们的劳心劳力，感恩一切的因缘成就，让十日禅觉营得以顺利进行。



法的禮物

馬來西亞 法泳

今年的圣诞节，我收到了一份意义超凡、珍贵无比的礼物——佛法。送礼之人，是一位在佛法的道路上耕耘了近四十年，追随着 佛陀足迹之比丘——随佛法师。他的礼物，犹如黑暗中的一盏明灯，能为众行者照明，直至究竟解脱之境。

我是个念佛人，为了实现了生脱死、往生净土的愿望而拼命念佛之人，几年来跟随一个僧团过着半隐居的日子，生活极其简朴，行住坐卧之间，就专注力于一声佛号之中，因为深信菩萨所言：“忆佛念佛，必定见佛。”

几年下来，发现“止易而观难”，虽然在内心安静时会有所开窍或体悟，但总觉得距离往生、解脱似乎还有一段很大的距离。这中间肯定遗漏或欠缺了什么重要的元素，绝对不是因为我学资太浅的缘故而已。

参加这次的禅觉营，纯属意外。本来一早表态不参加、没兴趣，但 Ven. Dhammaddinā 和法德师姐一再的邀我参加，终于结下了这个殊胜的法缘。之前我曾听闻 随佛法师三次的大众弘法，听完后脑袋差点“爆炸”，心想：「修行的人怎么弘起法来，还“惨”过大学的教授，说得那么多那么快，还讲一大堆历史。我要的是单刀直入的修行法要，或经典的法义，文献和文字就留给学者们去研究好了，况且法师

所谓的原始佛教，不知会不会是其个人“学术研究”后的“新产品”？」

果然不出所料，十天的课，十天的震撼、十天的“惊吓”。那些天，我不断的告诉自己，假如法师说的都是真实的事实，我为什么要抗拒？我到底在恐惧什么？我不是一直都在找寻真理吗？我不是一直都在自我祝福、自我回向“看到正法、见到真理、往生净土”吗？然法师所言，通通都源自于经典，而且还是最原始的 佛陀所言说，是自古以来大家所一直承认的经典，要想辩驳也无从下手。

终于，经过法师多日来由浅入深，再由深出浅，多方面的、持续不断的解释之下，终于明白这“从天而降”的礼物，可不是一般的礼物，它可是一张精确完整的地图，一条通往灭苦之道的最佳指南。这张地图，拿在手中，足以省却一位行者十年甚或二十年的黑暗摸索时光，我，没有任何拒绝的理由。

上完课后，内心只有无限的感恩。感恩所有一切为法奉献的僧众和行者，感恩还原 佛陀教法原貌的“勇士”，感恩成就这一场接着一场的禅觉营的法友及护法们，但愿我们大家能够借助这一盏明灯，欢喜的依教奉行，并于这一生中见法、证法。修行这条路，可谓艰难而又漫长，祝福大家早日成就菩提道业，饶益苦难的众生。Sādhū! Sādhū! Sādhū!



馬六甲 ASAHAN 中道禪修營有感

馬來西亞 法詮

首先，我得感恩几位师兄、师姐的耐心，一年多来，不断地和我分享原始佛法的法义和修学心得。因为他们的耐心，感动了原本修习藏系禅法的我。参加了中道僧团在 Hilltop Buddhist Centre (MAHA KARUNA BUDDHIST SOCIETY) 的四天弘法活动，而连续四天听了 随佛师父的弘法后，内心起了变化，非常法喜，便决定参加后来在马六甲举办的《中道十日禅营》。本来只能参加三天的禅修，但在因缘具足下，最后顺利地参加十天的禅修。

虽然我们各自在修学佛法路上可能有不同的因缘，但大家都是为了想更深一层了解和解决人生中所不断生起的苦。

这是我生平初次参加户外的禅修，难免担心有长期胃痛的自己会不适应。但因为求法心切，想把之前在藏传所修的种种禅法做个整理和厘清，所以也就不考虑那么多，心想走一步算一步。因为我深知要遇到可贵的 佛陀原始教法是难得的机缘。

这次的禅修经验，和我以往参加的禅修很不一样，真是笔墨难以形容。随佛师父对经典和律典的教法学说之精通，深深地让佛弟子们敬佩。并且，师父所依据的经典，都是从古老阿难系的《相应阿含》和优波离系的《相应部》加以对照、探究和确证后的共

说。这得花上漫长的岁月来进行许多考证的工作，谢谢 师父长久以来的不畏艰难和慈悲，在二千多年后的现代，令 佛智续明，法轮再转。

师父说法，能深入浅出地把很难用逻辑思维法则阐述的因缘观，用很科学且符合生化学说的例子譬喻，让很多禅修的佛弟子都能体会“因缘法”的事实。也让我以往的“我执和法执”不攻自破，因为明白了「一切事物都在影响中呈现」，不能执着于用某一种固定的观想去修“无常、无我”。

在过去的学佛历程里，我所听闻到的十二因缘法是不明确的，所以无论如何起观都是分别作意。如今听闻 师父所还原的“十二因缘法”，我这才恍然明见缘生法和因缘法的关系和运作，也对以往内心的“苦”有了答案。内心的感动是难以形容的，有如法露沐浴了全身，泪水在眼眶里打转，那是法喜。

林间的禅修有别于室内禅修，绿色树木的清新味道容易让身心放松，在听闻佛法的当下，也听到了大自然界的“法语”——林中潺潺的流水声和虫鸣鸟叫声。

有幸听闻到失传已久的 佛陀教法，感恩尊贵的随佛尊者，感恩中道僧团的全部师父，感恩一切善知识，感恩所有法工和大护法们，感恩这个殊胜因缘。





我的禪修心得

馬來西亞 法建

这是我第一次参加原始佛教会举办的禅修。曾经参加过其他佛教团体所举办的禅七。不过，这一次的时间是最长的。之前的经验告诉我，往往当身心慢慢地调整适应了禅修的生活作息，禅修营也结束了。所以很期待这一次的禅修。

眼看禅修营的日期越来越接近，一切因缘应是具足了，可是却发生了一些状况，本以为这次禅修营举办不成了，因为期待所以失望。就在禅修营开始的前几天，却接到法工的来电，告知禅修营继续办，只是改变地点。很开心也很佩服法工们的坚持与应变能力。

禅修营改在一个郊外的地点，风光明媚，更适合禅修。唯一遗憾的是场地有限，不能容纳那么多学员，一部分的学员被拒绝了。

禅修开始后两天，身心还未适应，睡不好，又得早起。可能自己又控制了呼吸，开始头疼，心里起了一个念头，想随参加三日营的学员提早回家。到了第三天，身体慢慢地适应了，也就这样待了下来。一转眼，十天就过去了。最后的几天，比较能熟练地运用安那般那法，感觉很棒！师父叫我们要“内离言语”，这是我的新体验；师父要我们去感觉耳根与身根对境的接触，我惊讶的发现原来听觉可以那么的敏锐，听到了很多大自然的交响曲，享受片刻的宁静与喜悦。当专注在嗅觉与触觉时，腿疼也可以不去理会它，仿佛腿已变成被观察的对象。

师父的开示让我获益良多。除了讲解法义外，师父对我们的叮咛，也给了我很大的启发。之前心里的一些疑问，在此一一得到了解答。我下定决心要护持中道僧团，让更多人能在师父的引导下，息止心中烦恼的火焰。

恍如隔世

馬來西亞 法明

无明缘行、行缘识、识缘名色、名色缘六入、六入缘触、触缘受、受缘爱、爱缘取、取缘有、有缘生、生缘老死……记得在大学期间，每回听闻『十二缘起』这堂课，都觉得很摄受，因为很想知道到底苦的原因在哪里？

从自己听课学习，到后来自己有机会分享这堂课，本人都会把『十二因缘』停留在圆圈的思维框框中，然而，却一直卡在一处，即是『名色缘六入』，名色是『父精母血』，这到底是怎么回事？

自己精进不足、学养不深，虽知道不通，却不知道问题出在哪里？在课堂上分享时，干脆就不提圆圈，把『十二因缘』分两段讲。一段是从『无明缘行、行缘识、识缘名色……』另一段是从『六入缘触、触缘受、受缘爱、爱缘取、取缘有、有缘生、生缘老死……』。这样讲，其实也讲不出一个所以然，但是，至少，自己认为有点『通』。现在

想想，还真是惭愧，没有学懂，却好为人师。

几年前，第一次听随佛法师讲『十二因缘』，心里觉得震撼，只是余震不足，后来又把它搁在一旁。这些年，也断断续续地跟师父上课、闻法，只是还是没有办法抓到重点。

等了两年，终于有机会参与十日禅，这一次全心全意、专精地学习，当师父把『十二因缘』的运行开示一遍，心里突然有一种恍如隔世的感觉。就好比 佛陀在前，正宣说失传了二千多年的经要。

佛经里有一个譬喻——『盲龟浮木』，而自己，就好比那只盲龟，找寻了这么久，终于遇上了浮木。

心里有无限的感恩！我知道，只要依循着这一条 佛陀走过的路，确实实地把『因缘观』用在生活中，我就会朝向灭苦之道。



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，获益良多。所以去年就一直密切注意着 尊者何时会再来檳城办禅修营。

2011 年底，尊者在马新两地主持一系列的禅修与弘法活动，我原本打算报名参加最靠近檳城的威省禅修营，但因为工作而无法请假。几经波折，最终获得录取参加沙亚南佛教会协办的，也是尊者这一趟禅修活动的最后一场十日禅觉营。

本来高高兴兴的买了南下吉隆坡的车票，打算到沙亚南去听法禅修，却不料禅修营在开始之前数日，因为某些未可预见的因素而临时更换地点，改在马六甲东甲附近一个森林禅修中心进行活动。由于当时正值旺季，临时无法购得适当的双程车票，我又极不愿意放弃得来不易的机会，只好铤而走险，驾着陪伴了我十五年的老爷车，来回共跑了一千一百多公里路，参加这个禅修营。

坐落在 Asahan 的 Forest Breeze 禅修中心，处于山脚下，周围是种植园地，除了苍蝇特多需要适应之外，其环境具幽静、凉爽、宽敞、舒适的特点，充满浓郁的大自然气息，非常适合用来进行灵修活动。该中心的主人真是名副其实的“及时雨”—— 大好人，是我们 lucky（幸运），不是因为福报好（那是必须抛弃的传统佛教习惯语），我们才有这个难得的机会在如此殊胜的环境中进行难忘的十天听法禅修活动，Sādhu! Sādhu! Sādhu!

禅修营的日常活动主要是禅修与听闻佛法。由于无法好好盘坐，有过多次痛苦经历，这次我学乖了，大多数的时间都选择坐在椅子上修习安那般那，并伴以行禅及卧禅。也许是因为曾经动过心脏大手术的缘故，我的呼吸有些问题。平时不注意它时，并不觉得怎么样；但是一旦把注意力放在呼吸上，就会有呼吸不顺畅之感，心就无法静下来。Ven. Tissarā 教我别理呼吸，只管把全身放松；然后内离言语，在这个状态下去观六根缘六境生六识。

观了几天，没什么收获。后来听 随佛尊者教我们暂时别管「识」，只观察「根」和「境」如何互相影响的因缘改变之过程。我遵照指示，不论走路、吃饭、上厕所……，任何时候只要一记得就观。却发觉无法按照尊者教的那样观，因为只要一观「根和境」，便落入思维，不再内离言语了；而只要能够保持内离言语，我观到的当下便只有「感觉」，是一种有点“恍兮惚兮”的「感觉」，没有「根」和「境」或「什么感觉」的概念。如果内离言语的时间稍微长些，就可以清楚地看到「感觉」的变化；但是始终没有观到「根」和「境」之间的关系。

这样的观法，没能让我看到「某根缘某境生某识」——离开言语止息则另当别论。我开始怀疑，是否专注力太差所致？又有一回，坐在禅堂后边的椅子上，眼睛盯着正在前方远处行禅的一位同修，视线紧随着他缓慢的动作，想要观察眼根与色境如何互相影响。观着观着，忽然从心中冒出“一句话”：“观”在哪里？是那一根在观呢？”——没有答案。

尔后我回忆那次“观”的过程，眼根观的是色境，当时遵照尊者说的不理「识」，但是要观根和境的因缘变化。换句话说，「根和境的因缘变化」就是境，观的时候必有根所缘，当时就是突然生起“是那一根在观呢？”的疑问。回想的时候，答案是意根。可是又好像不对，意根所缘是法境，而“根和境的因缘变化”应该是色境——如果没弄错的话。……还是没有答案。

我又记起，每次内离言语时的“第一印象”总是“一种感觉”——无法将它概念化的“感觉”。会不会从头到尾根本就没有所谓「观」呢？心里狐疑了一阵，“唉！想太多啦！”我告诉自己。归根究底应该是我在日常作息中的「内离言语」都只有极短的时间，还无法将点连成线，更遑论「成片」？当然不可能如「正常」的禅修者那样观，必也不可能像他们那样得到应有的成就。

我不敢再往下「探索」，因为我一向学东西都是浅尝



即止，所以说出来的往往是让内行人笑掉老牙的似是而非的言论。不过，世事无绝对，若往好的一面想，在以往还没遇到正法之前，学东西浅尝即止，也未必不是一件好事，起码中毒未深——如果有毒的话，要‘归零’也相对容易得多。

心中有疑问，本来应该向 师父们请法。无奈禅修营已至尾声，指导我们基本禅修的 Ven. Tissarā 与 Bhante Paññācakkhu 又要忙着为初参法友们释疑解惑，我不该给他们添加麻烦。何况，我既然已经自己确定问题的根源出自禅定，唯一的解决办法除了建立扎实的基本功——较长时间的‘内离言语’之外，别无他途。

这次参加禅修营，最大的收获是听 随佛尊者讲因缘法；再来就是前年的禅修营，因为中途离营两天回去工作

而错过观禅修法的指导，这回补足了。但是最重要的是我从这次禅修活动中看清了一个事实，那就是我还没具备修观禅的资格。此后必须以「内离言语」作为行住坐卧中用功的项目，为观禅的修习准备条件。

无论如何，这个从 2011 年 12 月 24 日至 2012 年 1 月 2 日的十日禅觉营能够顺利的举办，是因为我们遇到了太多的好人。随佛尊者和台湾中道僧团的法师们，不辞劳苦奔波的从老远到来教导我们；法工们无怨无悔、尽心尽力的付出；Forest Breeze 禅修中心主人的慷慨协助；以及所有和这个活动有关系的人、事、物，都是在互相影响与改变的过程中，呈现出《中道禅林马六甲十日禅觉营》。除了感恩一切善因缘之外，也要为自己的“幸运”感到高兴。Sādhū! Sādhū! Sādhū!

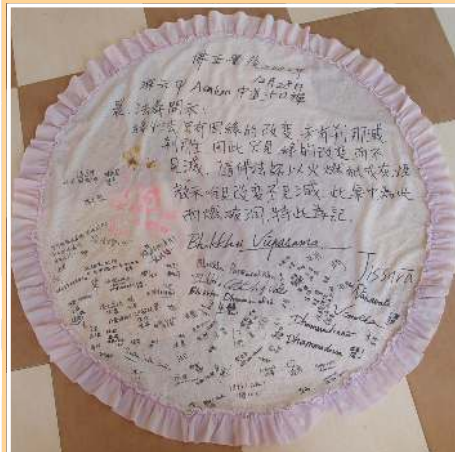
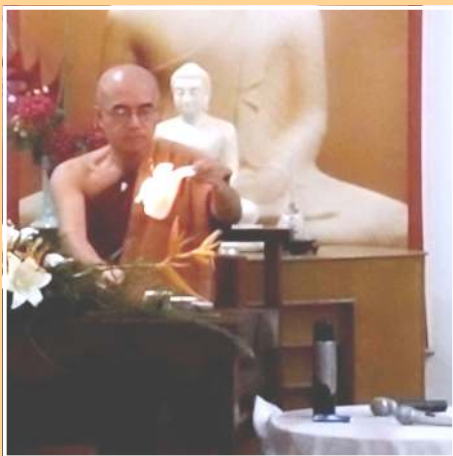


弘法花絮

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

缘生法只有因缘的改变，未有刹那天、刹那生，因此只见“缘”的改变，而不见天。

随佛法师以纸燃火成灰、烟，教示唯见改变，不见天。此桌巾为此而燃破洞，特此为记。





柳暗花明見歸途

馬來西亞/短期出家 律光

我是吉打州双溪大年吉中佛教会首任主席兼创始人之一。曾于 2009 年在该会听过 师父开示，当时临时出席讲座，不知 师父曾花多年努力钻研 佛陀原始法教，而且已经确认因缘法原貌，与当今流传佛法有所不同。我竟以一般法师的身分对待 师父，并对 师父当时的开示有反感，尤其对 师父那句话：「只有我才能救你」感到纳闷。

对不起！师父，当时我误会您了。请您原谅。

之后一直注意 师父多次来马来西亚各地弘法，听到了 师父开示的因缘法实有过人之处，所以这次决心前来认真学习，并参与出家行列以示尊重。

经过十天禅修课程后，我卅多年的学佛经历，初次尝到原始因缘法的法义。虽然 师父为了适应学员的根基，没有把深奥的部分讲完，但我好像已经领略到原始佛教因缘法的法味。

原来原始因缘法不但解开了十二因缘的原貌，更能解读令人不易了解和接受的时间和空间实像，并把二千多年来对佛法的许多错误见解纠正过来。我相信这是一

条更易理解和易行的见法、解脱之正途。真是佛教之幸，佛徒之福！

这次出家闻法的决定是对的，虽然 师父说法有时太快，吸收不到完整的法义，只知其轮廓和大意。学佛必须有耐心，我会继续努力向 师父讨教，直到有成果。

卅年岁月空流过，柳暗花明见归途。感恩 师父，感恩两百多年来和 师父一样默默耕耘的同道前辈，不惜身命、付出一生，找回原始佛法，利益苍生。





學習遠離對五陰的貪愛

馬來西亞/短期出家 律渡

感恩师父接受我的申请，让我参加这次殊胜的短期出家，有机会体验出家人的生活。

听了 师父的开示，我才恍然大悟，对任何一件事都是以因缘观去观察。过去、现在和未来，是在因缘的相互影响，改变而形成的，并非有前世的业报带到今世，又带往后世去。这也让我的疑问「我从何来？要往何去？」给解开了。每一件事的形成都不是单一的，都是在当前的因缘下互相影响而发生的。根本就没有对与错可分，自己过往的认知都是建立于我见上。

现在想起来也真惭愧，自己一直以来都是活的那么糊涂，难怪痛苦不能离，又哪能了生脱死呢？

真正想了生脱死，真要在 随佛师父的教导下学习，一定要从集法和灭法，也就是问题的起因去看，在事情上追根究柢，才能了解如何灭苦，这样才能增长我们的智慧。

感恩 师父的细心、慈悲与耐心的教导。我一定要好好的学习，远离对五受阴的贪爱。



出家生活大不易

馬來西亞/短期出家 律成

北海威省中道禅林所举办的中道十月禅觉营，让我有机会第一次短期出家，体验出家佛弟子的生活。

在 随佛师父替我们这群短期出家众举行出家仪式及剃度后，Bhante Citta Sang Varo 就领我等刚出家的沙弥往禅堂后隅，分派每人一套的沙弥袈裟。在他费尽一番唇舌讲解如何穿戴此袈裟后，愚钝的我们也还搞不清楚如何穿戴，最后还得劳烦师父帮我们穿上。

最让我们印象深刻的是出家三天后，师父教我们

如何穿上前往托钵的袈裟，我们在连续试了二天后，依然抓不到诀窍！最后，三天的托钵所穿的袈裟皆是在 Bhante Paññācakkhu、Bhante Citta Sang Varo 及 Bhante Dhammadisā 的慈悲护持下，才得以圆满穿戴完成。

这十日的禅修期间，让我感受到出家生活的不容易，怪不得古人有说：出家乃大丈夫行径，非将相所能为！



像孩子一樣重新開始

馬來西亞/短期出家 律顯

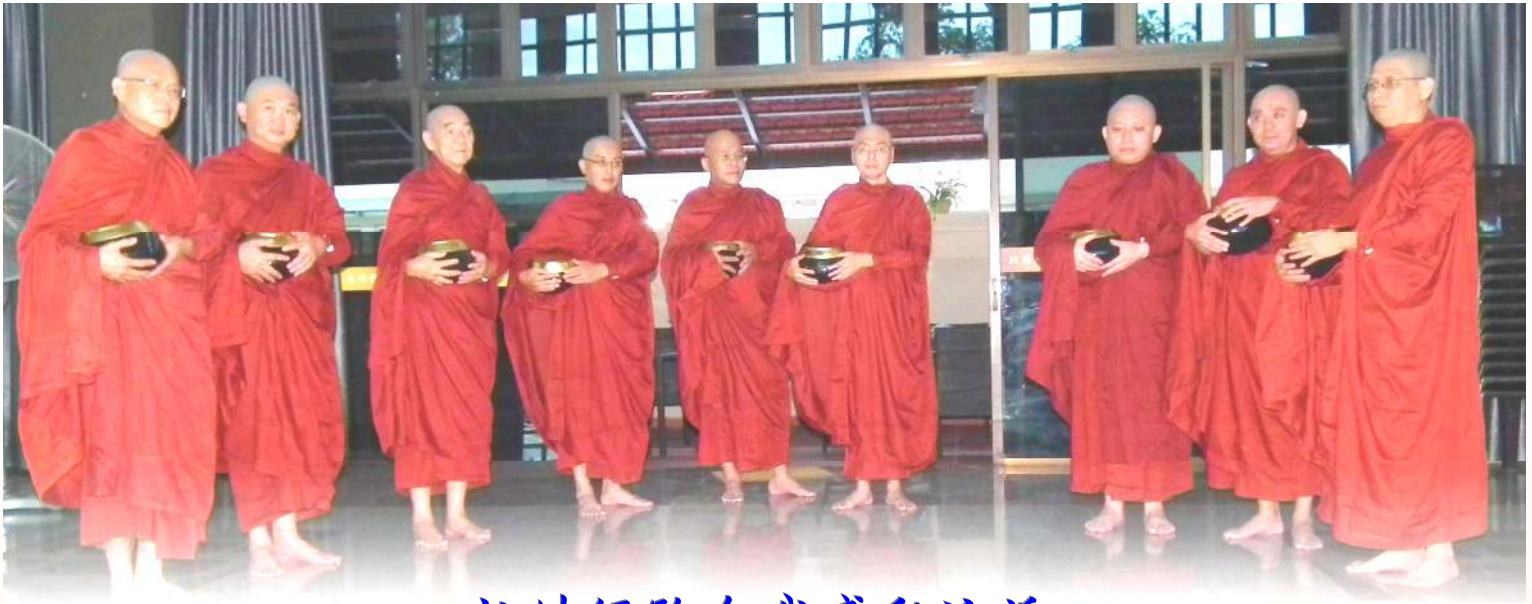
这是我第一次参加中道禅觉营短期出家。11月21日早上，师父为我们剃度，授十戒，然后把袈裟给我们，从此开始过沙弥的生活。一切从新开始，好像小孩子一样，学穿衣、吃饭、走路和坐卧，做个称职的沙弥。虽然是短期出家，却不可以抱着玩玩的态度，否则出家人的形象被我毁了，那可是罪过啊！

托钵的那三天，每天早上四点就起床，虽然很累，但很欢喜，因为我们在教育信众：原始佛教的出家人在托钵时不可收受金钱，也不能东张西望寻找目标。托钵时，看到那么多善男信女恭恭敬敬的合掌，很诚恳的供养，心中甚是感动，眼泪都要流出来了。

在这十天禅修过程，师父苦口婆心的重复又重复讲解因缘法、缘生法，目的是要我们把根基打好，因为这是学佛的基础，不然就很难入佛门。先要了解缘生法，才知一切法无常、无我。虽然师父讲的法，我还是一知半解，但我会精勤努力，不负师恩。

最后，在此感谢诸位法师，在禅修这段期间，努力教导和照顾我们，目的是让我们知道 佛陀的原始教法，希望我们别走错路。这是我目前遇到的稀有僧团，不为名、不为利、不求回报、只有付出，真是难能可贵。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

接触中道禅林 随佛法师后，就很想知道中道禅观法。在六月三日至七日的中道五日禅营中所学到的止观方法和修证次第的略要，乃是修行止观的前方便。于是，我报名参加十日禅，希望能够更上层楼，学习完整详细的中道禅观法修证次第。

十一月二十日下午，与二位法友来北海佛教会报到，二十一日早上受沙弥十戒。沙弥的第一项功课，即是把袈裟穿得整齐，且行止要柔。但这是蛮难的，要把袈裟（一块布）通过折折安放在身上，可不是那么容易。在 Bhante Citta Sang Varo 悉心的教导下，总算把袈裟穿整齐了。但把袈裟脱下后，又要花很多的时间把袈裟重新穿上，并调整至整齐。这项繁复的工作，导致我错失参与禅觉和听禅法开示的活动，心里很苦恼。但因缘法的呈现，哪有十全十美的，只好接受现实，好好的把握当下的因缘，能学习多少就满足多少吧！

禅修的第五、六、七日三天，僧团到附近市集托钵。出外托钵，僧众需把袈裟穿得密密实实的（不得把右肩外露），即是通肩式的穿著。这种穿著十分困难，我们三人一组的互相帮对方穿都不成功。高难度的是如何把左手包裹好，在移动时又不能使袈裟掉落下来。因此，我们凌晨三点半就起床，在 Bhante Citta

Sang Varo 和 Bhante Dhammadisā 的帮助之下，才把袈裟穿整齐，这过程可花了将近三个小时，真辛苦。但僧众的团结、齐心、合力，感觉很好。

托钵的第一天，在居士们的安排下，我们一行二十三、四位僧众，去阿波罗市场托钵。托钵的本意是使僧人主动的接触大众，大众在供养时，僧人随机开示佛法，利益大众。但因僧众人数太多，此次托钵，没有随机开示。此市集大约有 500 个摊位，大多数是华人。市场里充斥着各式各样的声音和气味。僧人必须摄心正念的托钵，只接受素食的供养，金钱则不可以接受，因僧人持「不捉金银」之戒。此次托钵，也在教育大众不要把金钱布施于假的僧人，以免破坏僧团的形象。

托钵的第二天，我们去大山脚市集托钵。托钵时，看到众人虔诚地跪着，恭敬的把食物放进钵里，我好感动，眼泪几乎夺眶而出，我强忍着，完成当天的托钵。在回程途中，再也控制不了感动的心情，就让眼泪自然的涌出吧！心里想着：「我如何回报施主的供养？应当好好的听闻正法、修持正法、宣扬正法，利益众人，这是僧人的责任。」

托钵的第三天，安排去 Baga Ajam 的市集，托钵



北海禪覺營暨短期出家心得分享

时，心情还是很激动，布施者有华人和印度人。晚上，随佛师父说托钵三日已足够让我们体会托钵的意义，借着托钵，僧人与施主能互动，佛法得以传布，利益众生。

随着托钵的结束，心头大石（穿通肩式袈裟）也放下了，终于有机会好好的专注修习禅观。回想前七天，因学习穿袈裟，错失了听 Ven. Tissarā 开示有关禅观的内容，真可惜！禅坐前后的运动也只是学了二、三式而已，只好请教其他懂得的法友了。

随佛师父的开示，以 佛陀正法（因缘法）为本，配合当今科学与医学的认知，引领大众去明白因缘法的深义。师父博学多闻，说法时，除了引经据典外，还会穿插生动活泼的生活实例，真是精采无比！

中道禅法的修证次第与方法，完全是依据第一次结集的经典，是已失传了二千二百多年的 佛陀正法！它的显现，自然能显正破邪！随佛师父开示 佛陀正法，引导大众接近解脱的大门，证菩提果。「师父引进门，修行在个人」，感谢 师父慈悲与智慧的开示，而今而后，个人将精进的依次第的修习，踏上「一乘菩提道」。

最后，感谢一切因缘促成禅觉营的圆满——北海佛教会提供场地，众法工们无私的付出安排课程，膳食组的配合，中道禅林法师们默默的协助，营友们的参与和合作，最主要的是 随佛师父珍贵的 佛陀正法的开示！



第二次短期出家更充實

馬來西亞/短期出家 律明

这是我第二次短期出家。以下是我在这十天所看到、听到和想到的事：

1. 追根究柢，智慧就来，没有所谓的「一点就通」。
2. 任何人、事、物的出现，都会影响事情的改变。要明白事情不可能永远不变，改变是必然的。
3. 不管是直接、间接、有意、无意，错就是错，做错就要认错，认错是一种智慧。
4. 你面对的事，你真的清楚吗？明白吗？还是只是听人说你就相信了？
5. 有太多的想法，就像一个装满水的水杯，再也容不下外来的水。要想法去除杂念。
6. 不要烦恼以前的事，不要烦恼以后的事，坦然面对眼前的事。

这次修行，受益匪浅。比起第一次短期出家，学得更多、更充实。



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，就在北海佛教会。这是一个匆忙的决定，因为我刚从印度朝圣回来，都还没收拾心情，就有佛友叫我来参加 随佛师父中道禅修营。我带着愉快的心情前来，但也夹杂着一丝伤感，因为第一次把头发剪光，只留一个「V」字母让 师父剃度。听说「V」字母还上了报，真好笑！

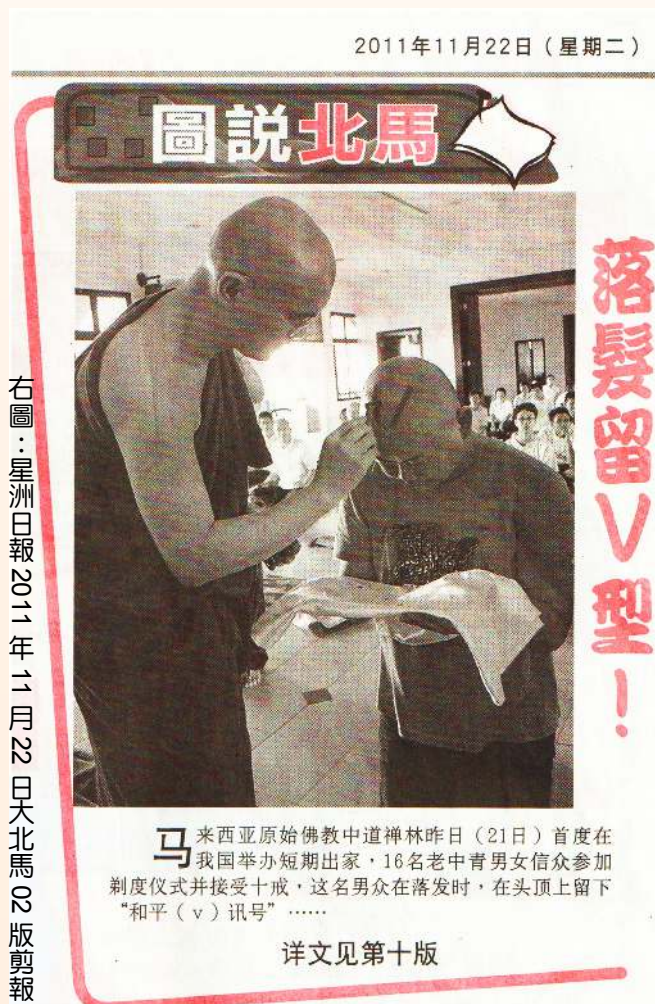
出了家，师父说会让我们了解什么是真正的原始佛陀教法，比如：因缘法（缘生 / 缘起）、禅观法、四圣谛和八正道等。我真是太期待了，因为这就是 佛陀真正自利利他的解脱生死之法呀。

经过几天长时间的坐禅，并聆听 师父的讲解，对佛陀原始教法，觉得十分奇妙和不可思议，因为 师父

用一张图就可以说清楚了脱生死之法，不难懂，比起坊间宗教所流传的了脱生死之法，更容易了解，也容易做到。只是几天禅修下来，腰背疼痛，但却不曾想放弃，实修嘛！哪有那么容易？

在托钵的那三天里，让我感觉到在家人的支持对出家人很重要。托钵也让我体会到当年 佛陀和弟子们出外托钵的深一层感受，以及带给众生有机会种福田的慈悲。

在 随佛师父的身上，我们听到了 佛陀当年的无上甚深微妙法，也看到了慈悲喜舍的无上智慧，师父！您的坚持和努力，定能让 佛陀之光再度照耀在这苦难的人世间。Sādhu! Sādhu! Sādhu!





學會用因緣法看待每件事

馬來西亞/短期出家 律一

在十天短期出家与禅修当中，对于佛法的学习观点和出家人的修行观念，我有很大的领悟。

这是我人生中第二次短期出家，这次的短期出家和以往在别的道场的出家修行有很大的差异。以往的修行大抵是从因果报应和身心的苦行方式来入手；但随佛师父却引导我们于「因缘法、缘生法、正智善见」，从六触入处禅观，如实知五蕴集与灭，正见五蕴无常。二者迥然不同。

当一位出家人，真的很不容易，有很多威仪与戒律，必须要守护得很好，要不然会让法友和非佛教徒对僧团和佛陀的教法起疑虑、乏信心。每一位短期出

家者都要学会把一条长长的布给穿起，变成一件很庄严的袈裟。这真是把我们给考倒了，因为我们都穿得东倒西歪的。感恩 Bhante Paññācakkhu、Bhante Citta Sang Varo 和 Bhante Dhammadisā，他们一直帮我们的忙，以致在托钵和上课时，我们看起来很庄严。禅修静坐的课，Ven. Tissarā 的教法很明确，让我学到了不一样的坐禅方法，能静心禅修。

十天的禅修生活，我学到了好多好多，让我的思想和观念，会以因缘法、缘生法的见解去看待每一件事物。这是前所未有的学习。有这么好的因缘与福报，上那么尊贵的原始佛法，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聯線弘法時，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护法居士們的供養。

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（有心或无心），然後忏悔及警惕自己

不再犯；也真正發現，其實有很多坏习惯，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

第一次剃头时，心里有一丝不知名的感受，应是不舍吧，但仅此而已，也没什么大波动。既已决定了，就坦然的面对与承受！

但第一次接受法工们供养果汁时，心里却有很大的震撼，尤其是两名法工跪在地上时，我真的不知如何是好。除了我孩子在婚礼的敬茶仪式外，从来没有人向我下跪。如今我何德何能，受此大礼？一时心中百感交集，惭愧极了，简直想躲开。但如我拒绝了，又辜负法工们的心意及辛劳。见到其他的法师接受，我也接受了。但心里督促自己：一定要努力地持戒及学法，才不白受供养。

从寮房到禅堂的走廊有几面玻璃，我走过时不经意地瞄了几眼。进入眼帘的影像竟是陌生的，那是我吗？随着就记起师父所教的——那只是五受阴在因缘影响改变中的呈现，秃头，老，丑，蹒跚又有什么关系呢？

我们是在禅修期间出家的，有很多法工们的护持，佛友们也持八戒，静语。在这样清净的环境中持出家戒律生活并不难。除了头几日，女众法师们还不清楚什么可作什么不应作，而有犯一些小威仪的过错外，大致上都没有大错。大师父还称赞我们如法如律呢！

因为顾忌我的老母亲不能接受我的光头，我是在禅修前的三天才决定「先斩后奏」，但是我觉得很开心，心里很踏实，尝到了法味。希望在有生之年，我还可以再次出家。

在禅修期间的第五、六、七日三天，大师父带领出家众到三个不同地区的菜市场托钵。目的是要让我们亲身体验托钵的生活。女众的戒师有告诫我们，要摄心念住，眼睛不可四处瞄，我只好乖乖地盯着前面师父的脚跟着走（当然也有失正念时，眼睛不自觉地往上望，但很快就警觉了）。



托钵过程中，耳朵听到的是市井的嘈杂声，此起彼落，好不热闹；鼻子嗅到的是各种食物的香味、汽油味、鱼腥味、垃圾味等等。让我印象最深刻的是焚香味，脑子判别出是印度人常烧的一种香，很浓、很呛鼻、很不舒服，但很快就走过了，空气中的香味又改变了。市集的另一边播放着响亮的旧歌，听在耳中很熟悉，应该是我小时候的流行歌曲吧。第一天去的菜市场，遇见的人大部分是华人，说福建语；第二天则是印度语渗杂了华语；第三天到比较靠近北海佛教会的菜市场，则说马来语、印度语、华语者皆有。这三个市集都有一个共同点，就是大多数的人都很友善，很虔诚。我们一到，就有人排队跪着供养，也有好多人是听到介绍后，匆匆忙忙地去买食品供养。我听到有人说：「他们不收钱的，只收食物。」也有人说：「不收金钱的才是真修行人啊！」但也有听到：「剃个头就可以收就么多东西。」供品中有糕点、水果、饭、原子笔及蜡烛等。有好几位印度友族也参与供养，更有好多父母及婆婆趁机教小朋友供敬僧人及种福田。

三天的托钵经验让我体会到托钵真的不容易，手好酸唷！如果不是佛友们帮忙提东西，我们也不可能让每一位发心的众生有机会结缘。大师父告诉我们出家众本来是在钵满或得到足够受用的食物后就不能再接受供养，但这次的活动是配合北海佛教会以推广大众对佛教僧人的认识，让大众了解：「僧人托钵是只接受食物，不接受金钱」，用以杜绝假僧人在马来西亚讨钱的风气，因此破例接受每一位发心的众生供养，让他们皆有种福田的机会。

师父们也趁这次活动把 大师父开示的CD送给众人，希望他们听后，会更进一步地来向 大师父请法。大多数的马来西亚华人对佛法都是不很了解，更不会分别南传、北传、藏传的法有什么不同，只是随机遇到哪一位法师就学什么法。我庆幸我遇到了 大师父，能学习 佛陀的真实法教，也希望每一位华人都像我这么幸运。





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，听到 师父说：「这次举办的短期出家，实则不叫短期出家，而是出家。」蓦然间，如醍醐灌顶，心中充满难以言喻的感触。原本剪掉了三千烦恼丝，不仅整个头变轻了，更是充满清凉舒服的感觉；如今又听 师父如是说，内心终于多少体会到出家离贪、少欲的清涼自在。Ven. Tissarā 说，如果我们在这十天里，万一往生的话，就是以出家的身分往生，而不是在家的俗人呢！你看这是不是大幸？

第三天早上八点，我们有机会出去 Raja Ude 的早市托钵。到那边时，已经有很多人等着供养出家僧众；第四天早上，我们又到大山脚 Kawpuey Bara 的巴刹托钵，发现印度人也会来供养；第五天，我们到

Bagaa Ajaar 的巴刹托钵，这里有比较多不同种族的法友来供养，有些法友还带着小孩一起来，真是很好的教育方式。其实，做一位僧人并不容易，戒律要守得好，出去托钵时两手捧着钵，钵里放满东西时手会很酸，还被太阳晒得头昏昏的。托钵时，面对五花八门的世界，还要时时刻刻收摄自己的身、口、意，不然就会妄念纷飞。

很感恩 师父在禅修期间，教我们很多在现实生活当中实用的法，教我们如何时时刻刻观察自己的身心，在缘生之中清楚明了它的改变与无法掌握的事实。很感恩 师父、法师们，以及法工和法友们，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头，但还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聯機說法，在車上麗美提起出家的事情，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，我满怀感恩，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。Sādhū Sādhū Sādhū





初聞因緣法 猶如獲新生

檳城/學員 法織

感恩朋友的劝说，我才参加了在北海佛教会举行的十天禅觉营。这是我第一次接触中道禅林，也是第一次认识什么是原始佛教。

第一次在禅觉营听到从未听过的因缘法，一听之下立刻明白，其实没有一个「我」的存在。恍然大悟的当下，第一个念头就是：原来我是这么愚痴的过了这么多年。还好有这个宝贵的机缘，听到随佛法师亲口阐述佛陀的真实教法。我想起朋友劝我参加这次禅修营时，提到莫错过机缘，应当好好珍惜。幸亏我参加了。

亲耳听到这么宝贵的佛法，而且最重要的是，随佛法师很有耐心、很仔细的以一个比喻又一个比喻的方式来表达佛法，以期我们能够明白。这是我第一次听到佛陀的正法，讲得那么详细清楚。当明白了以

后，我已感觉到法师用心良苦所传授的佛陀正法。

闻法后，整个人很轻松，犹如开展了新生命，重新出发，真是太好了！太好了！有好的东西，当然要告诉好朋友。我随后带了一位朋友来听师父的大众弘法，她的感觉跟我一样。第二天晚上，她就带了她的老师、师母和另一位朋友来闻法，大家都有同感，都觉得听了从来未曾听闻的佛法——「因缘法」。

感恩我的朋友法寂居士的引介。感恩随佛法师和其他的法师们，为了传达佛陀的正法，他们都很辛劳，心里真是感恩再感恩。还有所有法工和义工们的护持，让我们在无烦恼事之下安心禅修，真是功德无量。 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

欧盟执行委员会今天(21日)呼吁，全面禁止在海上猎捕鲨鱼割取鱼翅的残忍作法。执委会指出，这种行为是把鲨鱼活生生割取鱼翅之后，丢回海中，任其自生自灭。

由于亚洲人喜欢吃鱼翅汤，被视为对鲨鱼的最大威胁。海上保育团体指出，每年有7,300万尾鲨鱼被杀，以满足亚洲老饕的口腹之欲。其中，欧盟国家捕获的鲨鱼量占14%，名列世界第二大。

欧盟执委会的这项提案，还必须获得欧洲议会和欧盟27个成员国通过，才能够成为法律。

执委会呼吁，所有在欧盟海域捕鱼的渔船，以及在任何地方捕鱼的所有欧盟船只，捕获的鲨鱼必须全尸，也就是上岸时，鱼翅还要留在鲨鱼身上。

执委会誓言，他们要根除这种猎鲨取翅的残忍方式，善加保护鲨鱼。

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

随佛师父 2011 年末在马来西亚的弘法行程就在吉隆坡 Hilltop Buddhist Center (Maha Karuna Buddhist Society) 掀开序幕, 开始一连七天 (11/11/2011 至 17/11/2011) 的弘法。

师父先讲解佛教历史, 让第一次到来闻法的信众对佛教历史的流传以及派系的传承有基础的认识。师父讲解了印度的几个大城市-毘舍离、王舍城和华氏城在佛教传播时代的背景。佛灭百年内, 僧团和合一味, 一直到佛灭 116 年, 僧团才分裂成两大师承三大僧团, 还有过后分成许多部派, 其中的许多历史典故。

接下来的几天, 师父为大家开示修行、学习佛法的态度、禅观的一些要点和对现实人生应该抱有的态度。

1. 如何修行呢? 这应从了解因缘法和缘生法开始。

2. 禅观有两个要点:

a. 要弄清楚禅观的入手和次第, 建立禅修基础的知见。

b. 禅观要观什么呢? 观如何发生, 缘生怎么观? 缘生的明见要怎么观? 当下的因缘生是怎么发生? 发生的本质, 发生的真相, 如果不知、不解, 烦恼、我见不能断。

3. 无常是什么? 为什么会无常? 人们对无常的概念是自己想出来的无常。通常都是知其然不知其所以然。就像人们都知道人死了不会回来, 但会不会因此而不贪心呢? 不会, 反而有些人想享受多一点。要修习无常想应从色受想行识 (五受阴也是指生死的业报) 的集与灭入手。它的内容还是十二因缘 (因缘法和缘生法)。了解无常之前, 要先为明人。要观十二因缘, 从六触入处入手, 而不是直接观无常无我, 也

不是观刹那生、刹那灭。这是严重的错误, 是我见凡夫的见解。

例如: 拳头, 事实上没有一个拳头发生, 只有指头跟手掌的因缘改变, 没有手指的灭和拳头的生。也没有那一法生, 那一法灭, 因为只有因缘的改变。从六触入处观因缘。无常是因缘的转变, 不是因缘的生生灭灭, 是依因缘的转变而转变。

《杂阿含》296 经只讲集法没讲灭法, 集法是现在正发生的, 是事实。现实的发生, 只有集法, 没有灭法。灭法是 (圣者) 心中明白的事。凡事在现实因缘的转变不断的改变, 并以不同因缘的形式在呈现着。现实的集法是如实观察生死轮回怎么起, 然后明白、知道有灭法, 有生死轮回的灭尽 (涅槃)。

4. 师父以十二因缘的列表把四念处、十二因缘和四食连贯说明了修学禅观的步骤和次第以及七菩提支的修行次第。

5. 师父还更加仔细的教导如何观察身心色、受、想、行、识如何发生, 然后去发现这里面有没有“我”?

6. 学习佛法的方法要有科学的精神和有根有据的考证。例: 你为什么会相信三法印? 因为很多人都这么讲。如果你这么回答, 那是你的基础有问题。你必须考证, 请问从那一部经典出来? 谁讲? 我们需要通过经, 律, 论三藏和对佛教史的考证来判断。考证是佛法发展的总源头。你们应该这么问, 你这么讲, 请问你的根据是什么? 我们不能因为不喜欢而反对别人的意见。

7. 世间一切的好与不好的, 都不是你、我、他。我见与众生见是无尽的是非, 恩怨情仇的源头。有爱有

恨，却不是我作。有恩有仇，却不是他作。

我们不可说没有恩怨情仇，没有痛苦伤悲，没有生老病死。这些都有，可是没有我、你或他。那恩怨情仇，痛苦伤悲，生老病死怎么有呢？依因缘而有。那要怎么离呢？世间任何的生成都伴随着破坏，世间任何的善都伴随着恶。什么叫因缘？因缘是在影响中发生，在受影响以及影响中发生。世间一切的一切都在影响中发生，并在影响的改变中伴随着破坏。

那现在要怎么做呢？人生要有信念，但最好不要有期待。有期待就会很痛苦。有信念则是确定了方向是对的，并坚守坚定的走下去。现在做你现在做得到的，并认真的去做，内心就会很踏实。

修行人就像水。譬喻：把水倒进纸杯，虽然纸杯暂时因为有蜡所以水没办法渗透。但水会不断往蜡渗透，直到把杯子穿透为止。我们应依着信念前进，而这个信念依智慧来建立，并以智慧引导精进。这是一种智慧信念、远离痛苦的生活。

8. 师父以本身的经验为例子，人生要心怀感恩：

- a. 感谢生命大半段在二次大战以后，因为战争时代生活真的很艰苦，哪还谈的上修行呢？
- b. 感谢台湾土地人民善良。记得当年戒严时期，虽然生活辛苦但人民对宗教虔诚，心地善良。
- c. 感谢父母生我六根健全。
- d. 感谢过去佛教界的师长，前辈所给予的帮助和警惕。要找好师父/老师之前应先找好学生，这个好学生也就是自己；当学生准备好了，老师就会出现。
- e. 还好比较年轻学法，不然没时间让我浪费。
- f. 因为学了很多，所以才知道什么是冤枉路。
- g. 感谢那段苦日子的生活。人生有困难是理所当然，问题只是如何解决。人生如果没困难，那只是偶然。

现代的生活给人一种错觉，认为一切都很容易。以为其他人都要迁就他，投其所好。这其实是品德不



良/不端，娇纵，习以为常，让人们不会，不懂得感谢，不懂珍惜，对其他生命也不懂得尊重。这是不正常的，也是教养的问题。

学法的目的：根本的改变是如何看待自己以及如何对待别人，重新认识看待这个生命。并且对生命的了解重新认识并对待别人。一生的烦恼和世间的罪恶不都在这里吗？改变对生命的态度就是一般人对我与他的态度。

我们常说人定胜天，真是天真，这是错误的影响，现实的人生没有主宰者。那些只想珍惜自己而不懂得造福社会是行不通的。但只想奉献世界而不会珍惜自己的是笨蛋。我们应该自利利他，自他俱利，同步并进。

9.在这生命里，你要的是什么？其实你要的只是以下几点：

- a. 在现实的人生里，生活能过得好一点。身体健康，经济不愁，和和乐乐。
- b. 在现实里有很多困难：家庭、工作、朋友（人际关系）、身体生病的各种困难。希望生活中的困难能少一点，能够解决。
- c. 可否跨越生命的极限和完成生命的理想，让生命有意义、有光明。基督徒叫永生，佛教徒叫解脱。
- d. 伟大的要求。希望全世界的人都好，广大的生命都能得到安稳。

不管信仰什么宗教，大都差不多。任何一个宗教

都在回应这四件事，只是做方法不同而已。为什么回应的方法都不相同呢？原因是治理病因的观点不同。由于对病因的看法不同，所以解决问题的方法也就不同。

佛教不像基督教和回教。基督教只有一个上帝，回教只有一个真主，而你不可能成为上帝或真主。你可以是教宗，在神的底下我们不可能分裂。教徒全都誠服在上帝或真主面前。可是佛教呢？佛教有机会成为多头马车，因为每个人都有机会成就正觉。如何让佛弟子不对立呢？你的办法是什么？

佛教是一笔糊涂账。佛教的学派众多，绝对不是一件福气的事。最怕的是说法不一样，就会分裂。所以我们应该听大家共同的老师，释迦牟尼佛怎么说，还是听我们各自的祖师所说？

修行人之间的距离最远，每个人都想成为佛。师父说：当我入佛门第五年开始有一个梦。那就是佛教界不管来自哪一个角落的佛教徒都能团结，不要面和心不和。我们都希望跟随圣贤的足迹。佛陀教导远离贪、嗔、痴，慈悲喜舍四无量心。为什么教得那么好，现实却差那么远？问题在于我们的学问太好了。佛陀与佛弟子应法同一味。学习佛法不只是教学问。佛弟子之间，修行人之间应该团结一致，让佛陀的教法能渊远流传在这个世间。你有这个梦吗？还是你不会做梦了？

祝福马来西亚的佛弟子，愿大家彼此之间不要建造城墙。请不要忘记我们大家的老师是 释迦牟尼佛。





【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

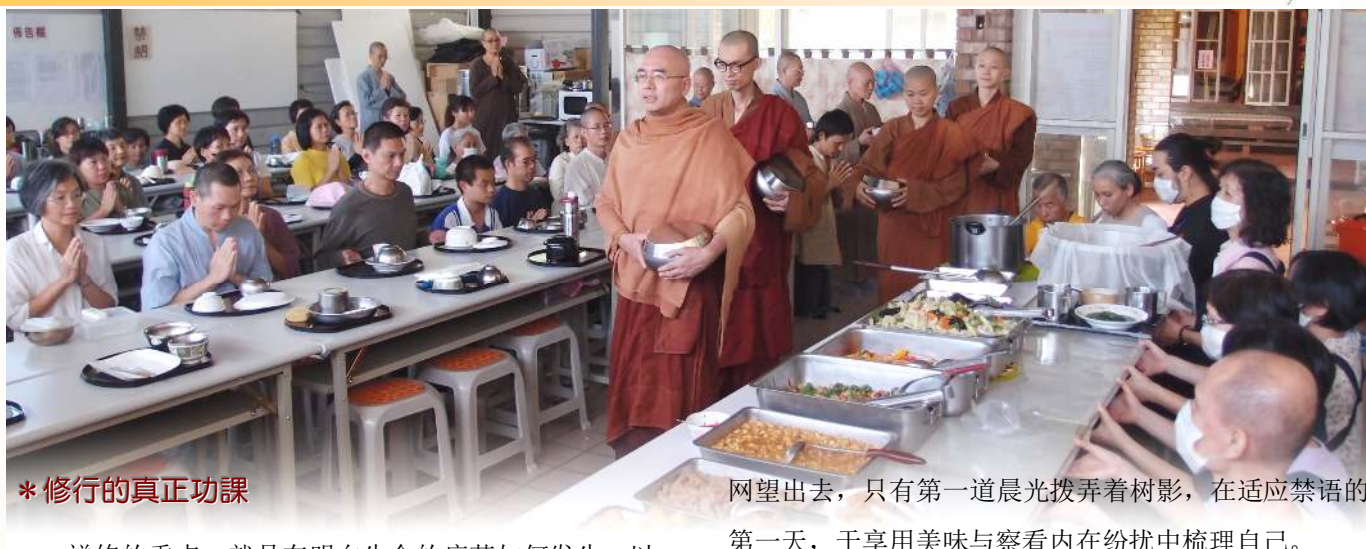
2011 年 10 月 21 日 禪修前一晚，禪林灯火通明，法因、法通与法俨三位师姐，已坐镇在报到柜台等待同修。远道的法友陆续抵达，除了分配床位，这回还让大家将手机留下来，由禅林统筹保管；法工长耐心讲解禅修注意事项之后，即分别将个人物品整理就绪；大寮里，有同修在准备第二天早斋；早到的法友，有的已提早收拾先行就寝；有的协助招呼新来的学友。似乎大家都有事在做，但是，整个禅林却散发着一股禅修前特有的凝静。

* 為法而來的行者

2011 年 10 月 22 日清晨四时许，天还未亮就听到打板的声音，赶忙匆匆漱洗。大寮里已有典座的同修与行堂法工在忙着，佛堂外阳台上，站着几位法友，望向远处山下灯火点点的台北夜景。深深吸了口气，让山里的清气浸润心肺。倏然，云板沈厚的声响敲醒山林的寂静，佛堂点起大灯，禅者恭敬礼佛，在法师带领下，开始一天的早课。随即，禅者收摄身心，把握一天中最精神饱满的时光专注禅修。晨间的凉意，浸透了山林，新鲜的气息飘散过来，让禅坐中的行者

倍觉清醒。待从座起，天已大亮，正是 我们的导师—随佛尊者，为大家授戒的时刻。由于禅者参与时日有所不同，故每日早课，尊者就为学众授一日一夜的八戒。

禅修第一天，尊者做了意义不凡的开示。提醒我们：「此行非为衣食住行而来，而是为法而来」。并语重心长的说道：此地一切为十方大众护持所成就，环境空间有限，在此团体生活虽不如在家宽敞舒适，盼能心怀感恩欢喜接受。即使有所不便，应体念十方圆成资助，多所爱惜才是。此处所有设施，都来自于前人的护持。诸方禅者在这里的发心，将持续利益十方学众，为后来学法者所用。即使此刻，诸位也在承领僧俗二众之护法，应自觉警惕，勿轻忽我慢。感念当前确为生命中难能可贵之时光；秉持正知正见，持守戒律，守护善念，常起惭愧心，精勤不放逸；时时自我观察，不随便臆断他人身口意，于没必要处起烦恼。在见法之前，努力跨越贪、瞋、痴，学习做一个端正与正常之人，方不辜负十方之付出，以及请假来此与大家共同修行的难得机缘。倘能如此，十天禅修才能过得平静、欢喜与充实。



* 修行的真正功課

禅修的重点，就是在明白生命的痛苦如何发生，以及找寻度越的方法，到这里是在学习与实践，因此更应放下对外界之期待与要求。禅觉的修习主要不在盘腿，真正功课在于念住六触入处时刻清楚了知，谨慎守护身口意，调伏妄念、正念正观、专注觉察，才能洞彻身心真实面貌；如此，于禅坐时，念起仍能安定不受打扰；睁眼起座之后，确实干扰你的，是在六根缘六境当下，放逸、失念、不知惭愧、没有警策，十天的修行障碍就在这里。切记！起座时，重头戏才开始，也就在检验禅坐时的修习，如何运用于起座后的身行语行意行。日常生活若能于此有所发现，则能生惭愧心、起增上欲，远离贪求、瞋恚所带来之痛苦，寻得灭苦正道。

禅修第一步并不在练习安那般那念，而是专注于六触入处，当眼在看、耳在听，并非留意所见所闻，而是观察当下身口意到底发生了什么事！如此守护六根，在六触入处精进不放逸，才是禅修者之戒行。一般来说，身口意放逸失念五分钟，坐在那里练习三小时都没办法静得下来。在这里每位禅者都一样有十天，修得好不好，端看如何调御自己。十天并不很长，应善观察念住，这就是你的修行。最后，尊者还不忘一再嘱咐：「禅修有严格规约，切记全程禁语，无论新旧同修都应善加遵守，不要因为对环境熟悉而放逸。」语气的郑重，当场警醒学众慎思而行。

早斋的响板领着禅者进入大寮，恭敬跪立静待僧团，在诵念布施供养福田之后，法师们持钵行过，大家合掌与行堂法工一起虔敬供养。斋堂里安静无声，从纱

网望出去，只有第一道晨光拨弄着树影，在适应禁语的第一天，于享用美味与察看内在纷扰中梳理自己。

之后，就是每日出坡的时间。由于报到时就已将责任区域分配妥当，因此大家都能静默行事。有的同修甚是用心的，不仅不会匆忙敷衍，必要时还能随时支持关切主动帮忙，真可谓是一种实际的修行！静态的内觉，配以松弛筋骨的劳动，格外有劲，不一会儿，禅林上下就已清理洁净。

云板响起，催促着法友一一回到佛堂。庭院里阳光普照，晨间的禅堂一片静寂，唯有户外园中雀鸟清脆鸣唱。在和纽约、麻州和加州联机时，尊者从第一次集结说起，将历史变迁影响经教的传承完整叙说。

* 發現內心的牽纏

在此安静的空间练习禅修，才发现真正的扰动是来自内心对俗情的牵缠。一旦有机会暂时放下生活的责任，也不再过问外界种种，原本生活里犹未完成的工作、平日所牵念、或是无由的难解情怀…，仍会以不同的面貌呈现眼前。在禅修中，藉由禁语，减少与他人的沟通，避免牵动彼此心绪；接着逐渐将注意力朝向内在的觉知；继而内离言语，随息而念住，省觉调伏；修习安那般那念，让内心纷杂的念头当下远离得于宁定。

感谢严守禁语的规定，当外界不再有所干扰，就是学习面对内在启动觉察与负责的时候了。禅修期间，或有时稍不留神，将注意力往外伸展，碰到的总是学众的无言以对、不加理睬，令人随时警醒；同时也自我警惕，谨守分寸切勿打扰他人修行；外缘已断，当往内观

察时，又发现纷扰不休；正是摄导心念、自我调伏之时。就这样在静默的氛围里，常能看见禅者或独处角落沉思，或出神望向窗外，或静坐庭园一隅专注观察，或低头缓步默默行经面前，或随时都在行禅……。用功方式千奇百态，但皆依循尊者教导，努力开拓内在觉知，摄念一心，专注观察。

* 靜心咀嚼千般味

午斋诵念布施福田时，僧团特别为供养世尊弟子僧之信众给予祝福，祝福他们能获世间无上福田。承领餐食之余，守默的禅者，在美味与舌识间细嚼慢咽，静心观察，进食过程这么的不同，滋味却是变化千般，点滴在心。

用完午斋，除了行堂法工在清洗装置食物的大型锅具，和负责清理斋堂的法工在忙碌之外，其余都把握时间回寮房小歇、再度充电，期盼下一支香能精神奕奕的进入状况。

一进禅堂，对安般念的引导已很熟稔的 Ven. Tissarā，已在准备教止禅了。她风趣的提醒我们：

「今天看起来精神不错，明天开始显露疲态，后天则会更累。」想来应该是经验谈吧！并对我们明示：修息止观，守持八戒只是前方便，少事、少务、饮食知量之外，听闻正法，对止禅都有帮助。止禅修定必须搭配十二因缘观，才可朝向解脱，而真正高深处却在十二因缘的观察。修行，定的功夫是很重要的，尊者引导我们的方法最为简洁单纯，因为呼吸随时都在，只要无时无刻随息念住，摄心专注就可以，重要的是

实际去做，才是真功夫。

Ven. Tissarā 接着亲切的与我们分享她的体验：蒲团的高低当视个人体型调整，直到感觉平稳舒适为要。并一再详细解说正确的坐姿，以及如何对治身体酸麻痛痒的反应…等等。谈到摄心专注入、出息的技巧，为我们点出摄念时注意力觉知的部位；在将近昏沈的一刻，得如何交互运用；在念头生起时，如何免于干扰的方法。

* 修正全靠下功夫

之后，Ven. Tissarā 顺序的教导禅者禅坐前后的运动，目的在调节久坐引起的腰背疲劳，一方面也让气的充足与运行更加顺畅；同时也指出造成禅病的错误运作。为了避免长时间坐禅，导致腰椎的疾病，还请同修示范卧禅，并让大家实际体验直到熟练为止。课堂里，Ven. Tissarā 依旧不忘鼓励我们，熟习安般念之后，只要有机会就用功，时间不一定要很长，三、五分钟也可以，养成习惯每天做，止禅有进步则效用会很大。跟着也提醒大家：修行当得靠自己下功夫，从日常生活里认真去发现。有所体会之后，在既有认知上加以改变，进而调整生活态度和行为，才是最实际的。

接着随佛尊者开示时，也持续提到：整天禅坐，身体会负荷过大，禅坐在五十分钟到一小时半，应适时转换成五到十分钟的卧禅才好。身体太劳累，修禅不能成就于定，要用很多精神处理过劳，因此除了坚持不放逸，精进也需要智能。并教诫学众：十天很快



就过去，要收摄身心把握时间用功。不论以前学的是南传、北传或藏传，都是世尊的弟子，到此修学就是进入释迦佛陀的道场，共同禀承世尊为导师，并以断除贪、瞋、痴烦恼，自利利他作为修行的重心。

随后是同修清理自己、恢复疲劳的净务时间，浴间开始热闹了起来；或到寮房安歇；或研读笔记；或静默禅思。大寮里，新轮值的行堂已在开始切洗食材的工作，大家分别调理个人事务，尽量在下一支香前完成。

窗外天色已暗，随着云板的醒钟轻步踏入佛堂，除了法座灯盏之外，堂里光线暗淡，正是静坐专注禅思的好时刻。那也是此生以来从未好好关注，涉及生命痛苦最深奥难解的课题。

* 正覺唯修因緣法

晚间尊者从总说止观谈起，举《杂阿含》与《相应部》经典的共说为例，指出佛陀转梵轮，讲的是五受阴的集灭法，也就是十二因缘法，应从六触入处下手起修。并阐明正觉的禅法唯有修因缘观。不净观只是对治的禅法，是假想观的一种。生命的实际现况，皆在因缘关联下迁流不息，所以因缘观是不与现实脱节的。修习因缘观能令如实知见，觉见现实无有任何短暂安住，不可能安乐，也无法主宰，为我所有。接着更明白点出：世尊所教导的禅法是另一种思惟，不同于佛教界一般无量无边的法门。因缘法并不是法门，是在说明众生所经历的生命痛苦，与生死轮回发生的真相。众生贪爱缘生之五受阴，从生命一开始，五受阴的因缘一直在改变；后世又跟着追逐五受阴，在生死轮回里轮转不

休。能真正明白，就知道唯有离贪才是正道。接着，尊者根据古老禅法，说明禅修的次第与重点：依修七觉分成就圣道的次第，也就是在圆满四圣谛三转十二行。所有的道品，不论四念处、四正勤…都要回到十二因缘、八正道之架构上来，才能与生死轮回的真相如实契合。总而言之，修行应与正觉离贪之四圣谛相应，否则即为无用的方法。

* 修證次第先弄清

第一天禅修，大家心思仍然散乱，因此尊者先将观念厘清，并对我们谆谆教诫，说明到这里是要将方法学会，练习纯熟之后，回家就能依法实修。大家学习佛法已历经这么多年岁月，重点不在未遇到善知识，也不是没心修行，亦非不用功力求广学多闻，是因为一开始基本观念就没弄清楚。现在应实实在在重新出发，持戒观禅了生脱死重点，只有回到世尊的教导：从因缘分了解生死轮回如何起、如何灭；明见缘生法、无常、苦、非我；并得如实知见，知唯有离贪、断爱才是灭苦正道。

经过一整天的聆法，为了遵照教导实际运作，禅者须得时时收摄身心，谨守禁语的规定，精勤修习止禅，就这样逐步的进入状况。夜里的山气有些凉意，静默中，从容整理自己及早就寝，开始宁定下来的心思，也为禅修的第一天带来了一夜好眠。

* 修安般念得初禪

2011年10月23日寂静的山林里，云板的声响起了回音，仿佛向沉睡中的大地宣告：趣向正觉之路的力



道，在禅觉中正一步步的凝聚。

清晨 随佛尊者开示时提到，在修七觉分之前，应修因缘观；而观四念处之前，首要在修习安那般那念，安般念是禅定修学最为简要殊胜之法。课堂中，尊者仔细讲解修习安般念得初禅最易进入的技巧，还特别提出念住入、出息的重点，以及该当留意的事项；并一再告诫几个止禅修习急需避开的问题。最重要的，在辨明静态的守意只是想象出来的，虽成就的定较深，但不易转因缘观；实际修习安般念却是动态的，不以禅定之修习为目标，而是对当前身心所发生之现况实际的契入观察。入手处的不同即造成两条迥然相异的途径，决定成就圣道或仅为世间凡人的修行，就从这里开始有所分别。经过 尊者这么明确而详细的讲解之后，以往不曾留意的错见，和习以为常可能造成问题的运作，都在这时清楚明白了。感谢 尊者慈悲恩德，为我们做了这么细微的分析与指点，让禅者及时修正，并避开许多意想不到，也可能是一辈子无解的坐禅困扰和问题。在修行的道路上，让我们调整到正确道路如实运作，减少许多摸索，免于错误修法所造成的伤害。

守默的第二天，突然静止下来的心思依旧挂心俗务，心绪飘荡难收，疲惫攻陷了身子，就在这样的拉扯当中，度过了这一支香。

晨间 随佛尊者对我们开示：无明众生不知身心为因缘所生，迷惑故心思容易散乱，因而观禅之前需先修学安般念，不过禅修实际重点却在修习禅观，而不是定的功夫。《毘尼母经》卷第四：「阿难。若人见十二因缘。是为见法亦得见我。」世尊所教导之十二因缘，直指生死轮回真相，导向无明的断尽，开启正见，直接契入八正道，解脱贪、瞋、痴，是为灭苦正道，也是了生脱死之法钥。

尊者也提醒我们，若经验到与修行相关的宗教体验时，应有正知正见，让自己保持清醒。了解到：特殊经验的发生并没有想象中的不可思议，若丧失警

觉，追求境界而忘失正念，就会让学佛变成一条美丽而又危险的道路。

下午开示时，尊者正色的谈到：修证成就解脱、得法眼、证菩提、开展四无量心，并没想象中的难；但如果一开始的方向没弄清楚，不依圣教如法修行，就会变得很难。佛陀所教导的因缘法之所以深邃难懂，是因为有违常态思考之故。无常、苦、空、无我，是圣者的证量，不可用来观察；必须先观因缘，自然便能断除妄见而知无常。因缘法不解，就想直观当下五受阴「空」，是无法成就的，若是如此观，佛法就变得很难了。所有的禅观法都要回到因缘观来，回到因缘观，以前打不通的环节，就一次贯串了。

* 明見緣生法無常

晚间开示时，尊者提到佛弟子现实生活中「苦」的因由，以及面对生活应有的态度。他郑重的说：当我们谈到因缘法时，就是在告诉你这世间并非虚无。知五受阴为因缘生是「正见」。

具足明见的佛弟子，除了安住世间，作为端正良善的风范，仍必须依因缘法，按「此有故彼有」的准则来踏实耕耘，建设人生。当知：心想事未必成，心动得配合行动才能成就；明见缘生法无常，未来犹未决定，努力不一定能从心所愿，一切唯有尽在当前；至于现前只是过程而不是结果，重点不在掌握什么而是经历与参与。佛弟子只要依循正见，保持内在良善、积德布施、奉守净戒、恭敬三宝，精进而行，务实的依循因缘法则，度越内在烦恼解决痛苦，一样可以成功的在现实生活中增上乐利，并以智慧正行影响利益众生，让茫茫人世向于光明。

这世界是真的不是假的，必须认真面对，千万不要逃避；勿以为仅凭诸恶莫作、众善奉行，守株待兔等待奇迹就有好报，困难自会消除。世间有不可预期的天灾、人祸和罪恶，消除生活中的困难，应按「此无故彼无」的智慧从其因由来探讨，而且还得自行动手解决，因为问题的来龙去脉你个人最清楚。该放下

的是烦恼、妄想、迷惑与贪执，而不是用「一切都是假相」的认知，希求避开所有的问题，最后必然连正确生活之道和解决生活的能力也一并放下了。

大正藏《相应阿含》262 经：「如实正观世间集者，则不生世间无见；如实正观世间灭，则不生世间有见。」世间是真实的，依因缘法在运作；而常、乐、我、净、为我所有才是假的。如果想得法眼，就在生脱死之前，先让生活比以前更好，不能因为知见上之颠倒、偏邪而让生活更糟。佛弟子认真行善、懂得布施、善良牺牲、以德报怨，足以当社会的良心，理当成为社会上有力的力量，不应活得很痛苦。

若能依缘生法的正见让世间、出世间通达无碍，才能具足影响力成为引导世界的主要力量。如此「诸恶莫作」便是关心芸芸众生，能否过着身心端正的生活；「众善奉行」则是历练佛弟子成为健全有力量的领导者；而「自净其意」乃是针对主导社会、成就世间安乐者，度越内在烦恼的方法。学法人要有智慧，不放逸、常精进；离贪不是遁世；不争夺并非放弃；弟子们不应一味的往后退缩，在不同因缘的人生过程里，勿因拥有某种地位而沾沾自喜，事实上所谓的地位只不过是分担某种责任而已，应倾全力而为才是。

* 智行慈悲濟蒼生

2011 年 10 月 24 日赶着比太阳早起的禅者，正倾现前之力，认真把握难得的生命时光，探索出离生死之道。此刻风和日丽，秋意正浓，众鸟和着禅堂的法音啁啾，点缀着竟日深观的寂止心境。杂念的扰动减少了，沉淀下来的心思使脑中一片寂静，宁定与轻安带来松弛和舒畅，让人获得了极大的休息与从未有过的轻灵。

此时 随佛尊者举出《杂阿含》276 经所提及的禅观重点：「于五受阴当观生、灭，于六触入处当观集、灭，于四念处当善系心住七觉分」。面对仍在无明迷惑中的弟子，随佛尊者慈言蔼语，为弟子们释疑

解难，进而一步步导引实观；学众们亦是满含虔敬、正襟危坐的恭聆法义。师生的互动，呈现着一种难以言喻的默契与祥和。其中不仅是正法的慑服力，还有尊者本身对佛法深切的理解与体悟。尊者深刻理解无明凡夫的习性与招致忧苦的问题所在，故能不辞辛劳、辨证无碍的细细道来。这一切皆肇因于尊者悲悯众生的慈心，以及自身对佛法的净信，方能具足如许力道，毫不犹豫的担负起这一世代回归世尊法教、住持正法、续转法轮，利益世间有情的新契机。

起风了，长帘下的垂板，拨打着窗台，日暮时分，阳光褪得特别快速，凉意带来了夜幕，却也无能扰动宁定的心思。又是一天的逝去，在这里，毋须算计时日，只是活着，清清明明的活着，此刻的身心即已因此而安顿。在这俗世难得的安适与平稳里，觉到生命是这般的珍贵，虽挡不住光阴的流逝，也握不着任何执取，却能安然以对。就这样，把持住这分心念，凝聚力道，汇向内在觉知如实省悟，让所有一切的发生，于流转不息缘缘相续的牵动里，在寂静的身心现起。

在此幽静的林荫山间，伴随清晨雾霭、日暮霞光，星夜远眺，都会灯火点缀天际，犹如离世脱俗的生活里，清修的气息，随着禅觉的体验，一步步卸下缠绕于心的俗情，朝向烦恼的止息…。今生何幸于此当前领受失落二千多年世尊真实的禅法，感念善于引导的师父—随佛尊者，时时提振精神的敦促与教诲，为我们辨明认知上的精微差异，教导如何深细觉察疏忽的盲点。感谢那么多法友虔诚的发心与布施，以及来自十方的禅者参与。禅觉的体验，实际是生活里活生生的一部分，以我们身心有限的机制与既有的认知来面对这世界，若不能明白现实运作中的因缘机转，是看不到实际现况的。世尊的法为我们带来光明的人生，教导我们学习用因缘观看待世间的一切，借着尊者善巧的引导，宝贵的因缘智见虽精深难懂，却似乎仍能窥见一二。进一步要做的，就是努力跨前一步，在生活中实践，让人生因为明见而有所改观。

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

禪修前的准备工作，从场地清理；餐厨食物的料理，菜单设计；报到后卧铺床位的配置；禅修的作息、时控，学员督导…等等，全由僧团主导，在家居士配合执行，并且在师父的教导鼓励下，尊崇三宝，勤恳精进行。

禅修还未开始，法工们即相约至道场，做洁净整理的工作。当天下午，陆续进场的各路人马，一一卷起衣袖，打算好好奋斗一番。为了把握时间，法正师兄已事先列下该进行的工作，交由法住师姐分配给大家个别完成。由于常年共修所培养出的默契，同修们都懂得合作共事需要彼此互补不足，事情才能顺利进行。法住师姐率先领着大家洗刷大片窗户，有的用冲洗、再刮亮，有的直接擦拭，女众师姐各个使出看家本领，弄得全身湿答答；男众师兄整理鞋柜和伞架，将拖鞋洗净排列整齐；也有法友自动清理庭院的杂草与树枝；楼上阳台的绿色垫子已被掀起，连地面也一并刷洗；同修们分批行事，同时完成自己负责的部分工作之外，也及时相互协助，因此效率奇佳。

这次准备工作，最令人印象深

刻的是，需在大寮三面透空的上方部位，围上纱网防蚊。在其他工作将近完成时，法正师兄匆匆赶了过来。他虽人高马大，却有想象不到的细心，好不容易带来的用品，几乎都已备齐了工作所需。几个师兄、师姐围过来，随即跟从他的想法配合处理。往上望去，大小空隙到处都是，看来不是个简单任务。然而，对于追随师父座下学习正法的弟子来说，心中都很明白：「有了想法与计划，就得先跨出第一步，才找得到路。」男众师兄身体力行，即刻架上高梯，里外相互搭配的铺设、并同时固定纱网。刚开始想出的办法，也许显得笨拙了一些，有点像土法炼钢，效率也不够好；从初步想法不断改进，仍觉



作业有点繁杂，进度缓慢；想不到当随佛师父关心的走进来瞧我们，却给了实时而有用的指点；于是扛来了长条木质角料当压条，塞入C型钢一次固定纱网，施工状况顿觉顺当许多。进度有了妥善的发展，同修们得到极大的鼓励。正应了师父开示里的一句话：「踏出第一步之后，就看得到路了。」

「眺望前路，纵使依旧辛苦，需得披荆斩棘，才能一步步前进；然而，往后望向行经的路径，就会发现这期间的努力，竟意外的走出了一条道路。」在一次次的修正当中，改变了因缘现况，往更适切的方向发展，慢慢型塑出的成果，也就逐渐指引出下一步途径了。找到方法的我们，开始信心满满，面对即将完成的大寮，法工们想在星夜持续赶工，师父们却担心时候已晚，大家太累，而让我们搁下尚未完成的工作，分别下山返家。

心中虽仍记挂着未完的任务，大家毕竟还是发挥了最大效率，将禅修的准备做到了一个程度。难得有这么多发心的法友自动上山，能同心协力不计辛苦的合作，果然应验了团结的力量，感谢大家的发心与付出。

禅修前一晚报到之后，首先想到的是两天前大寮里尚未完工的部份，赶忙进去瞧瞧，竟意外发现所有的空隙都已钉贴妥当，白色轻纱网覆的空间清新洁净，新到的桌椅也排列整齐，餐厨用的大寮整个焕然一新。未完成的任务，在这么紧凑的时间里，居然一一补足了，在惊喜与感恩之余，心中还有几许说不出的惭愧！

*發心護持篇

禅修的成办，给予初学者亲身体验的机会；也令已经修习者，有更上层楼的精进空间。不仅如此，修学者之身行语意，在禅修后，辗转利益世间。如是，禅修前的发心或是禅修中的参与付出，其护持功德当极殊胜。

由于禅修期间过午不食，所以早、午斋的准备变得极为重要。感谢法海师兄一家人发心护持每日午斋，扛来大包米粮之外；还每天采购、将新鲜食材运送上山；法经、

法言及法海师兄的同修更为大家亲手作羹汤。一道道美味的餐点，不仅供养僧团，更为禅者提供了每日必需的营养和能量。法海师兄的母亲，担心不够食用，除了预计的菜单之外，还发心每日特别多加一道菜。师兄一家人，于佛法中得到利益而生信心，不忘亲近善知识，同时也协助圆成禅修的成办，感恩赞叹欢喜行施之功德，实为世间无上福田。

南部的法照师姐和家人，发心运来二十多张崭新的长桌以及六十多张椅凳，在大寮排列起来，供参与禅修者早、午斋所用，使这次禅修样样齐备。禅者不仅利用桌子的间隔抽屉放置个人用品，享用餐点之余，还可静心作身口意的观察。感谢师姐一家的发心，祝祷行施者得于善利与满足的福报。

禅修前，有法纯与法澄师姐，分别至迪化街购置杂粮干货，到山下订购素食面包，并提供包子馒头

等，供大家早餐使用；法参、法育…等师姐，也共同带来食材和一些需用品，以及供佛的兰花；除此之外，还有许多默默护持的法友、居士，在必要时，及时补上了不足，成就这次的十日禅修。感念敬信之护持，以及让这一切布施辗转成就之无量功德。

*禪修法工篇

禅修十日，前六天的早斋典座，由法纯师姐主厨，法辰、法忍、法云三位师姐在旁协助；后四天则是法云师姐主厨，搭配法通、法忍两位师姐；忙不过来时，法住师姐与法因师姐也会适时加入；还有每日轮值的行堂法工们，在前一晚与当天早斋前，都会固定参与作业。禅修期间，也时常看到法隐师兄和罗师兄，一人一边提着大汤锅的锅把，一桶桶送来干净的过滤水，不仅准备餐厨料理所用；也供应大家需要的冷、热开水，提供了毫无间断的支持。



年轻的法皈师兄难得趁着学校假期，从中部北上，一路陪伴大家，在餐厨与临时应变的需要时刻，提供适时的协助。为了接应他返家，法皈师兄的母亲法明师姐，带着法皈师兄的妹妹法暄来帮忙，备来一些自家种的果菜之外，还带领子女投入第八天午斋的典座，当天午餐被吃得精光。来不及道谢，他们一行已搭车回乡了。感激法明师姐一家人对法的净信与护持，每回的禅修，都有他们发心的身影，不仅令人感动，也为他们所种的福田，衷心予以祝福。

禅修期间的时控由法因师姐掌理，因此时间一到，就能听到打板的声音。天还未亮，从佛堂到寮房一一行过，唤醒熟睡中的我们，仿如时钟一刻也不曾差池；晨间早

课，大木槌敲击云板的声音，让人警醒，睡意全消；午斋的响板，又带来阵阵饭香，告知大家可稍做休息…。如是精准的提掣，使大众作息正常，令十日的禅修顺利进行，法因师姐的辛苦照护，功不可没。

法住师姐是女众的法工长，每次见她行色匆匆，穿梭于工作场所与道场之间，忽而现身，忽而隐遁。厨房、大寮、禅堂或浴间，只要有需要，都能见到她的身影。还有男众法工长法藏师兄，无时不在帮忙维持作息秩序，解决各种问题。难得假日抽空与大家一起共同参加禅修的法正师兄，不仅接手法工长的职务，也帮忙看前看后的。偶尔经过庭院，发现他利用休息时，在角落里将禅林所有刀具，包括修剪树枝的大剪，都一一磨利，

这是平日他一向默默在做的事。难怪轮值的同修，做起餐厨的法工，使用刀具这么得心应手。他对道场的关心与付出，真是有目共睹。

一方面禅修，又兼做法工，会不会分心呢？实际来说，应是会受到些许影响的！然而，若是少了这些付出，参与禅修的法友实在难以获得身心的安然与宁定，并借着这份不受打扰的安稳，全程凝聚心力毫无旁骛的深入禅观。

想来这一切的成办，都不是一人所能，而是志节道行相投者合力所成就。亲身领受并享用这一切资源与付出的禅者，当更精勤以报。感恩为这一切奉献的同修，禅修殊胜的因缘里，有你们的身影与布施，分享你们福报的同时，也成全了这么多人在此生此世难得的法



缘。

* 行堂篇

为了让大家在禅修期间，不仅承受别人的付出与服务，还能参与并有所贡献，在十天之中，每人都有机会担任行堂的职务。轮值者，得在前一天帮忙准备第二天早斋；并于担任行堂当天的清早与晨间帮忙早、午斋的切洗工作；以及用完斋之后大众餐具的刷洗。对于每日安静禅修的行者，换个方式与别人互动，也可藉此观察自己的身口意以及内在的起伏，并在行事时实际操作，深细觉察六触入处因缘相关所引发的变化，可说是最务实的修行方式。想来真得佩服带领的法师以及负责典座的法友，交代得简洁而又明白，让配合的法工执行起来

不但利落且容易成事。

其实，来自各处的法友，也都是卧虎藏龙。甚至连高大的男众，也能一刀刀细心切出所需大小、适切合用的形状，并毫无捡择的扛起重物与大家合作无间。女众同修更是使出看家本领，不仅时时留意烹煮的洁净，且在必要时，将自家的经验拿出来切磋。大家就这样分工合作，相互协助的打成一片。如果从每一家的厨艺传承来看，行堂真可以说是一种文化交流吧！

除了帮忙洗、切，在主厨需要之前准备好之外，早、午斋时，行堂都需参与供养与打菜的任务。而每一回轮值的行堂都很是慷慨，深恐大家吃得不够，让我们一餐下来，也同时装下了满满的饱足感，

虽过午不食，仍是精神百倍。

诚如我们所认知，禅修并非静静端坐在蒲团上用功，对外界不加闻问，自行享受禅悦，让大家为维护个人的修行环境与需要忙碌不堪，当个遗世独立的自了汉，真正的重点，也就在起座之后。此次禅修能藉由参与法工实际融入，在日常生活处处体验禅觉，确是最为务实的修行。一般来说，禅修静坐是以内觉之力自我省视与洞察；当与外缘互动之际，更是检测自我觉察的敏锐度，锻炼内在收摄力，并在身口意抉择进退，完全是实际应对的功夫。心怀感恩大家的护持，能藉由参与和付出尽一分力，让大家共同合作、一起成长，也成为修行的一部分了。

典座花絮—印度脆餅篇

Ven. Vimokha 側記

在律典里曾记载着佛世时，居士供养僧团印度饼，佛陀请尊者阿难将饼平均分给安居此处的僧众。此次台北十日禅修营，由于槟城的法澄法友曾购买在印度本地既传统又普遍的印度饼（Papadam）与台湾法友结缘。

典座法工们第一次看到印度饼，都觉得相当新鲜、好奇，在厨房「煎」的不亦乐乎。我们遥想两

千多年前阿难尊者所分的印度饼，或许禅修营所食用的印度饼与当时僧众们所吃的饼雷同，想起来就格外亲切呢！

没想到这两大盆充满异国风情的食物，在午斋开始没多久就大受欢迎，当法友们回头想要再次品尝印度风味时，剩下的只有两个空空的菜盆让大家回味了……。



我認識的隨佛法師

台灣 法集

末学在 随佛尊者座下修学多年，以下是个人多年经验、眼见及发现的点滴，只能代表随佛尊者修行体验的一小部份。诚如随法尊者说的，缘生法是不会「十全十美」，也不可能「完美」，又说「真实的不完美，完美的不真实」。随法尊者常说自己有很多不足和缺点，也有很多优点及特色，并且每个人都是如此。虽然话是这么说，但是修行人毕竟有和一般人不同的地方。末学只能从个人已有的近学经验中，忠实的分享发现的好事，分享好事是为人间提供美好宝贵的经验，目的不是想要提高任何人的声望及地位。

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

随佛法师是依据「法」、「律」及「德行」来摄众，不离开佛法的准则，也不否定佛教任何学派大德、法师的个人修行及贡献，更不会像许多南传佛教学人严厉批判「（大乘）菩萨道」的宗教信仰。随佛法师说法重在真实教法的显现，兼容不同学说的比较说明，但还是尊重各种不同宗教与民俗信仰。随佛法师曾说：「论法而不论人者，其志在显现真实；论法而论人者，其志终在显现自我。凡学习佛法者，当知五受阴是因缘生，有因缘业报事而无其人，不论是我、人、众生都是妄见臆想，所以可以学法论法，不议论人的高低贤愚。」

随佛法师说法时，绝不批判教界任何大德、法师，也肯定各种学派的贡献，更是提醒学人不要「只想尊敬见法、开悟的人」，常要学众尊敬任何有德的学人，不是佛教徒也无妨。例如：最近有位刚信了基督教的年轻人上山拜访，这位年轻人的父母，是认识随佛法师已多年的佛教徒。年轻人因为女朋友信仰基

督，在女朋友的要求下，接受了洗礼。这件事让身为佛教徒的父母颇不以为然，但也尊重年轻人的决定。这位青年一直和大师父很要好，为了受女朋友影响而受洗的缘故，不好意思见大师父，后来在父母的鼓励下，上山拜访大师父。

当大师父见了这位年轻人时，还是关心年轻人的工作及生活，对于「受洗」一事，则幽默、轻松的对年轻人说：「请向你的女朋友说，待人不要在意是基督徒、天主教徒、回教徒或是佛教徒，只要不是赌徒、匪徒就好；不用争论信仰基督教比较好，还是信仰天主教、回教或佛教比较好，如果生活没有比较好、烦恼没有比较少，那就只是『万教归睡觉』，甚么教都不好。有空上山来和法师作朋友。」面对随佛法师的开明、接纳和提醒，受洗的年轻人离开时，还是虔诚的向大师父顶礼告辞。真的！不要在意是基督徒、天主教徒、回教徒或佛教徒，只要不是赌徒、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，有位基督徒质疑佛教的信仰，问：「你相信上帝吗？」，打算辩论教派的优劣。随佛法师对他说：「佛教不参与讨论「上帝」是有、或是无的问题。因为世上没有活过二百岁的人，是个现实的事实，却有许多的宣称有「永恒、万能的神」。试想：生命不足二百岁的人类，有谁够资格讨论「永恒、万能的神」的有、无？不足二百岁的人，谈论有或无「永恒、万能的神」，犹如「夏虫语冰」，实际上只是「猜想」而已！「猜想」的信仰，谈不上有甚么「可信度」，只能予以尊重。因此，佛教不讨论

「上帝」是有、或是无。佛教既不同意或反对「有上帝」的说法、信仰，也不认同或反对「无有上帝」的说法、信仰，佛教认为无人够资格讨论「永恒、万能的神」是有或无。」这位基督徒听了后沉默许久，接着问：「你相信甚么？」随佛法师对他说：「佛教相信实际的现实，不谈飘渺、空洞、脱节现实的事情。我们发现世上的一切都是在「影响及关连迁动中发生」，所以现实的一切事物，都是「在影响及关连迁动中，不定的现起（无常），既没有独立、自主性可言（无我），也无法拥有及被拥有（非我所有）。没有任何事物的发生及现况，是纯粹由「自发」，或是由「外在（他）引发」，或是由「自、他共同作用而发生」，或是「不受影响、无因而发生」。佛教相信生命是在彼此影响中，不断的发生及改变，人类需要在相互关怀及帮助当中，一起面对及解决生命的困难及痛苦。活着！虽然无法掌握、拥有甚么，但仍然要懂得珍惜现在。因为只有珍惜与努力在现前，才能藉由现在的努力，改变过去在现前的影响，同时确立「影响未来的良好趋势」。」接着，随佛法师又对他说：「其实佛教与任何的一神教都有着共同的信仰，那就是世上的生命都不是『自己的主人』，没有独立、自主性可言，所有的一切也都不是「自己的财富」，无法拥有及被拥有。因为一神教认为一切由神创造、主宰，佛教认为一切皆缘生，缘生则非我、非我所。佛教与一神教的差异，是一神教相信「永恒、万能的神」是真实存在，是一切的创造者和主宰者，而佛教则认为这在现实经验无从确证，对此「不予讨论」，也「无法讨论」，佛教与一神教没有对立。佛教只有发现及相信实际的现实，是在影响及关连迁动中，不定的现起（无常），既没有独立、自主性可言（无我），也无法拥有及被拥有（非我所有）。」接着，随佛法师又说：「宗教的目的，是解决生命的问题及痛苦，不是让生命为了宗教而有了更多的问题与痛苦。」

事后，这一位原本充满戒心及距离的基督徒，欢喜的要求要和随佛法师合照留念，法师也随喜他的要求。这一件事看到了随佛法师的明见、善巧及心怀的

宽阔，不受宗教信仰及「意识形态」的影响，智慧及开明的引导世人回到实际的现实人生，并提醒世人要相互增上，共同解决生命的困难及苦恼，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。

随佛法师与已故明法法师的相处因缘，又是一段难见的道谊。已在 2009 年圆寂的法雨道场开山住持明法法师，生前曾在「（大乘）菩萨道」出家修行，后来还俗改为追寻「原始佛法」，最后在泰国南传佛教僧团出家。再出家后的明法法师（Bhikkhu Metta）原是「原始佛教」的探寻者，1997 年曾经和台湾弘印法师、大愿法师在慈莲寺开办「原始佛教学院」，也曾用心在汉译『阿含圣典』与南传『巴利圣典』的比较研究。但是经由多年对初期佛教各学派经律史献的比较探究后，还是无法确定、整理出「原始佛教」的内涵，才转为「南传佛教」的信仰者，生前最后专在『阿毘达磨论』的整理。

随佛法师和明法法师是很少往来，两人也没什么合作上的利害关系，随佛法师对佛法的认识和见解，是极大不同于明法法师，并且两人的修行、处事风格也大不相同。虽然随佛法师对两人的差异，已经是「了然于心」，但是明法法师对随佛法师的种种，却没什么真正的了解。因为随佛法师原本就很少和明法法师往来接触，更从未和明法法师谈论、辩证法义的观点，理由是不愿影响朋友之间的道谊。两人的交往，纯粹是「君子之交」。

特别要提的一点，是在明法法师的生前，随佛法师每次出国弘法前，都会预立『遗嘱』，『遗嘱』的内容是将道场所有房舍、土地及自身担任的权责，无条件的转给明法法师，每一次也都会让明法法师知道『遗嘱』的内容及托咐的对象。当时道场内的出家法师及几位重要护法，都有问到：「明法法师是修学、护持、信仰南传佛教，不是修学原始佛教，见解和中道僧团有着相当的差距和不同，为甚么要让明法法师

接手道场及法务？」随佛法师则认真的向众人说：

「不管原始佛教或南传佛教的学人，都是弘扬四圣谛的修行人，不要相互排斥，要以整体佛教为重。虽然明法法师是有点「固执」，却是个「择善固执」的君子，修学及信仰的虽是南传佛教，却是个「慈心有量」的人，明法法师是台湾南传佛教圈难得的修行人。」

2005 年 11 月到 2006 年 12 月间，台湾内觉禅林受到南台湾两位北传菩萨道的尼师破坏，又有疑似罹患躁郁症的一位黄姓女居士，诬陷、毁坏僧团，不仅伪造文书、诬蔑僧人、破僧和合，更捏造、虚构是非的挑拨、离间明法法师及随佛法师的道谊。她向明法法师谎称：「随佛法师在上禅修课程时，向学员提起，曾和明法法师一起拜访各地宣传『阿含经』及南传佛教的法师，但是看到明法法师为了法雨道场的贷款未还清，一副可怜样处处向各法师祈求捐钱。」这个捏造的「谎言」，破坏了两位法师的道谊，明法法师相当的不快，但是未主动向随佛法师求证。2007 年 1、2 月间，中道僧团的数字尼僧，进行环岛游化修行，依随佛法师的吩咐，经过嘉义要前去法雨道场向明法法师请安、求开示。当几位尼僧见了明法法师以后，直心快语的明法法师才当面提出这件不快的事，几位尼僧听后，即表明这是「无事生非」，并且说明真相是「随佛法师在上禅修课程时，向学员提起，曾和明法法师一起拜访各地宣传『阿含经』及南传佛教的法师。途中曾到过慈莲寺，听到大愿法师主动向明法法师问及法雨道场的情况，才知道法雨道场的贷款未还清。大愿法师很大量，主动捐了两万元帮助法雨道场。接着，随佛法师呼吁学员，要多体谅明法法师的辛劳和贡献，多多护持明法法师和法雨道场。」随佛法师知道这件事情后，随即主动和明法法师通了电话，再次求证误会的发生始末后，反问明法法师：

「你相信一个诚心立『遗嘱』，主动将道场土地和权责托咐给你的出家法师，会在大众面前捏造你的不是吗？」接着向明法法师说：「我以出家的僧格作担保，天地鬼神护法作证，没有诋毁明法法师的僧誉。出家人不要轻信世人的闲言闲语，僧团有事要当面求

证，并验证虚实，不要随众生的苦恼而烦恼。」经此一事，随佛法师与明法师间的误解，才得以冰释。俗人破僧和合的恶行，真是无知、罪过。后来，明法法师多次主动向随佛法师表达关怀的善意，也是知道误解随佛法师有所不宜，才会直率的表明善意。即使明法法师对随佛法师有许多不解及误解，随佛法师也多是一笑置之，不多加计较。随佛法师在明法法师圆寂以后，真诚的为明法法师写了篇『故明法法师功德述记』，也是为两人的「君子之交」作一个纪念吧！

随佛法师重视人品，不重视信仰及「意识形态」的差异，不乐学派的论辩、纷争，厌倦教界争名夺利的是非，心为佛教，有器量、无私心，可以从这件事得到证明。

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。

随佛法师与明法法师的相处因缘，让我想起僧团在台湾各地游化时的一件往事。中道僧团是以游化各地、不定居一处的方式修行，少则居住一、天，长则住个两、三个月。事情大约发生在 2001 年间，当时僧团游化到台湾的花莲。僧团初次游化到花莲时，不认识任何人，僧众是在花莲美仑山上的公园，挂着头陀伞休息、禅观、睡觉过夜，大约待几天后，就离开前往他地游化。经过数次游化以后，才有居士提供空屋作为短期净住的居处，也一样只净住几天后，就继续游化他方。2001 年间，花莲的居士请随佛法师帮忙一件事，这件事是有位资深的慈济委员，要从佛教改信基督教。改宗的原因，是家里的孩子处于少年叛逆期，离家出走流浪花东地区长达数个月，后来这位女孩受到一位牧师的帮助，才结束了流浪的生活，住在教会里，并且受洗为基督徒，更准备读神学院。这位资深的慈济委员，原本是信一贯道，再改信佛教，当时又为了孩子的缘故，想要改信基督教。这位慈济委员的许多学佛的法友，屡次劝说不要改宗，还是无法改变他们的心意，就想请随佛法师劝阻此人改宗。

在居士的安排下，随佛法师与这位参与慈济的居士见了面，此人是花莲当地的营造商，家道可说是殷实，当然是各宗教极力争取的对象。随佛法师先听这位居士的抱怨，抱怨佛菩萨没有保佑，是上帝的力量救了他们的孩子，认为信上帝比信佛有用。随佛法师听了以后，即指出人生的痛苦与种种问题，是许多因素造成，不是由佛菩萨或上帝安排，也不是藉由佛菩萨或上帝就可以解决。真正帮助他们的孩子是牧师，不见得是上帝。信仰佛陀，学习佛法，是学习观察苦恼的生起因缘，并懂得经由苦恼因缘的转变及消除，来解决人生的困苦，绝不是妄想通过菩萨或上帝，解决自己应当面对和解决的问题。不论是佛教徒、基督徒或是任何教徒，都有贫穷、病苦、苦恼及困难难解的问题，这些问题的发生及难解，也绝不是圣人、上帝不庇佑，应当是自己还不具备解决问题的智慧与能力，或者是目前问题的发生因素，一时之间还无法有效的改变及消除。人不要将烦恼及问题，都归咎是宗教信仰的问题。

然而，随佛法师的教说及劝勉，还是无法转变他们为了孩子改信基督教的心愿。可是，在这对夫妻的心中，却有着改信基督教以后，即等同背叛佛教，可能会遭受天谴的隐忧和畏惧。两天后，这对夫妻主动邀请随佛法师前往居家受供，随佛法师在居士的陪同下前去应供。但是到了以后，才知道邀约的真正目的，并不是要供养出家人，是事先安排了六位牧师等着和随佛法师论辩。当时，随佛法师才刚入座，已坐在现场的牧师，随即不客气的问：「先生！你们已经准备要信仰基督耶稣吗？」随佛法师回答说：「知道！」这位带头问难的牧师随即质问：「既然知道，你来这里作甚么？」随佛法师即对牧师说：「我来这里的目的是，要送一份基督教没办法给他们的礼物。」牧师随问：「是甚么礼物，基督教没办法给？」随佛法师对牧师说：「他们信仰佛教多年，原来是虔诚的佛教徒。因为你们帮助了他们的孩子，他们为了已经信仰基督教的孩子，不想和孩子有对立的情形，刺激孩子的情绪，才想要改信基督教。但是，

他们毕竟是佛教徒，改信基督教以后，担心背叛佛教会遭受天谴，无法完全打开心怀的接受基督教的信仰。这份背离佛教的隐忧和畏惧，又无法真心拥抱基督信仰的心理障碍，是基督教无法帮忙的事。」接着，随佛法师又对牧师说：「我是佛教的出家僧伽，我来这里是要了解他们的问题及需要，并提供可以帮忙的助力，让他们人生更好。既然他们为了孩子，已经决定改信基督教，心里又担心会遭受天谴。我在这里是要给予祝福，祝福他们能在基督教的信仰里，找到他们平安的路。既然决定了，就要好好的作一个基督徒，不要辜负了基督的信仰。只有来自佛教的祝福，才能消减他们心中的罪恶感，帮助他们安定心境，开展美好的家庭生活。」听了这一番真诚的话语，六位牧师无言以对。

但是带头的牧师又强硬的说：「他们要从佛教改信基督教，就证明基督教比佛教好。」随佛法师笑着对牧师说：「这世界每天都有人改变原来的宗教信仰，从基督教改信佛教，从佛教改信基督教，从基督教改信天主教，从天主教改信回教，从回教改信基督教，或从有宗教信仰变成没有宗教信仰，或无宗教信仰变成有宗教信仰。如果依照你的推断方式，最后是证明所有的宗教都不好，有信仰与无信仰都不好。但是，事实上是甚么宗教都好，只有人的念头有不好。」接着，随佛法师严肃的对这些牧师说：「宗教的目的是关怀人类的痛苦，而不是为了宗教的发展，为了增加教派的信徒数量。如果今天我们为了争取这对夫妻的信仰，不顾他们的感受及需要，那就像两匹狼争夺一头羊，双方都不放嘴，即使羊被扯裂了身体、痛苦不堪，也不在乎。在乎的，只有谁得到了羊！如果作为宗教的传教者，只在乎信徒归于何人，那么最需要忏悔及救赎的人，就是传教的人。」

经过一番对谈，不仅牧师们对立、辩争的气势尽去，现场的气氛也从剑拔弩张转变为互相尊重及赞叹，六位牧师发现辩争无益于事，也就先行离开了。最后，随佛法师对准备离开的牧师们说：「祝你们平安吉祥。哈利路亚！」

如實觀

美國 法原

每次读大正藏《杂阿含》(262) 阇陀比丘经，就觉得心有戚戚焉！

经中记载长老阇陀到处找其他长老比丘，问他们说：「长老比丘！请教导我吧！请为我说法，让我能知法、见法，依法修学。」长老比丘都教导他说：「色无常，受、想、行、识无常，一切行无常，一切法无我，涅槃寂灭。」阇陀长老听了以后心想：「所有他们说的，我早已思惟过了。我不喜欢听这样的说法，到底还有谁能给我正确的教导呢？」

想来想去，想到了尊者阿难。阇陀长老将他求法，但却不满意的困境，坦白地告诉了尊者阿难。尊者阿难安慰他说，我来为你转述 佛陀教导摩诃迦旃延的话：「世间一般人，常常颠倒而依于两种边见：不是执著实有的妄见，就是执著虚无的妄见，世间人妄取各种境界，便思量执著。如果能够不领受、不妄取、不恋住、不思量于我见，这苦是因缘生而生起、因缘灭而坏灭。迦旃延！对于这若不疑、不惑，不需要他人指点而自己能够知道，这就是如来所说的正见了。为何如此，迦旃延！能如实正观世间的集起，则对世间不生起虚无的妄见；能如实正观世间的坏灭，则对世间不生起实有的妄见……」阇陀长老听了尊者阿难对于「中道」的说法以后，远尘离垢，得法眼清净。

读到这里总难免要掷笔三叹！何以阇陀长老听了阿难尊者一番「中道」的说法，就得法眼清净；而有人学了几十年，却还在名相文字中打转？相信卡在这样的困境的弟子一定也相当不少，十二因缘顺著看、倒著看都看到了，但就是没见法！

要如实观，必须正思维。也就是必须先达到初禅

具足住，「言语止息」的地步后再现观。现观是一种直接的体验，一定是当下的因缘情境和相关涉的呈现；这不是经过大脑搜寻记忆，比较衡量后所做的抉择。如果将所观察到的现象，一一套进十二因缘的公式里，就已经掉入记忆思惟的陷阱，这又如何能明白真相呢？

我想到阇陀长老见法前的疑惑。一般人处理事务时，在脑里的「过去」、「现在」与「未来」，是想阴的作用。现在，其实不是针对「过去」与「未来」的那个现在，因为严格的讲，因缘瞬息迁流，如果不面对因缘，那就如阿难尊者所开示，心中就起了妄执，这也就是「我见」。当世界在苟日新，日日新，又日新，不停的流转之时，如果还抱著魂萦旧梦的老印象，或明天会更好的新希望来看世界，难免产生差距。所以，不能如实观，正是造成一切苦的根源。而让人更苦上加苦的则是当苦现前时，大部份的人仍拒绝接受事实，而企图以螳臂挡车式的否认，或困兽犹斗以满足自我的需求。这样的二度伤害也就是所谓的「第二箭」，皆源于不能认清如实观是唯一的契机。

言语止息和即身观察，是如实观的两项重要前行，因为所有的思惟都会让我们产生「我见」。学了这么多年，只有做的事，没有做的人。但从世俗层面来看，则是凡走过必留下痕迹，凡有因缘必有影响。生命的一开始，人类就因为缺乏安全感，恐惧而寻求认同，渴望肯定自己。无论是那一种的认同，都是一种「我见」，对家庭、学校、社团、国家甚至宗教，都是给自己的定位。当我们在抽丝剥茧，试图看清「我见」究竟是如何形成的同时，也必须彻底的看清这所有大大小小如同文字标签一般的角色认同！

學習佛法的基本態度

台灣 法源

在网络上曾有法友讨论到「学习佛法的基本态度是什么？」而我看到这个论题后，回想起大师父曾经在 2009 年教诫我学习佛法之基本态度，在此分享给法友们。

印象中，我听大师父如此说道：「尊重说法者，尊重法，尊重听法者。」实际的内容已经难以还原，只能凭着记忆，尽可能的还原，大致上的说法内容大意就在下文叙述出来：

「尊重说法者：他人在上座说法时，应专心听讲，即便理念不同，也应尊重其发言，自己可以记录下不同的观点，适时与其直接讨论，而非私下诋毁。

若有觉得不错，想分享于他人时，应明确说明此法是由何人何时何地所说，以示尊重。」

「尊重法：佛法是能求证且依于现实的，不能在表达时随着自己的想象毫无根据随意编故事或加油添醋，乃至加以改编。并且在适当时机（听法方、说法方都已准备好的情况场合）才说法，以示尊重。

「尊重听法者：若自己为说法者时，应该了解听法者之问题所在，说其需要的法义，而不是单单迎合听法者，说其想听的。而且需据实以告，不能将听法者引往想象之途而脱离现实。若同为听法者时，为他人及自身的利益，应专心听讲，尽可能不作干扰他人之言行举止，以示尊重。」

在听完师父这段教诫后，回想自身言行举止，确实有不尊重说法者、法和听法者的问题。记得师父曾经说道，如果不是为了解决众生之苦而说法，则非清净说法。同样的，在不恰当的场合和状况下与人讨论分享佛法，不但不能帮助别人，反而容易使对方厌烦反抗，甚至误解诋毁。如果发生这种状况，那对方真的就难以接触 佛陀的法教了，对其利益损伤之大难以评估。更有甚者，自己在分享法义的同时，若不慎藉佛法作为获取他人重视和依赖之工具时，则对离苦正道更是背道而驰，因为此时正念俱失，长养了对情感需求的欲贪之故，所以我自己对此必须相当小心。

大师父说法已经数年，许许多多的法友在法义上已经能充分理解，大师父也说「原始佛法的老参们」要开始带领新参，这对原始佛法的弘传开拓是相当有益，同时也能减轻大师父的身体负担。就在这因缘下，末学分享大师父曾经对我的教诫，让法友们能有所裨益。感恩师父！

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 Vipassana

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」。

4/24
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：高雄市十方境界慈善事業基金會
高雄市新興區民生一路 247 號 3 樓
電話：(07) 222-9665

◎ 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(轉製名表 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

接到法仁师姐的电话，代表编辑组请我写篇文章。前几天刚好有人寄给我一位医师写的一篇脸书(请看下文)。我感触很深，以下是柯医师所写的脸书，以及我回应的内容。

柯医师所写的脸书：

我的人生太顺利了，35岁就当上主治兼外科加护病房主任，台大一百年来找不到第二个。以世俗的眼光来看，我好像什么都有了，成就、名利、妻贤子孝。但我不快乐，连家都不想回。

这辈子我从没做过自己想做的事。我念台大医学系，不是因为想当医生，是爸爸帮我填的志愿，结婚是我妈替我相亲，至于要生几个孩子，我太太做的主。但我问自己到底想做什么，却想不出来。

真可笑，一个45岁的男人，还在领压岁钱。我没有养过父母，爸爸比我还会赚钱，到台大上班的第一天，他对我说：「工作不要失去人格，放手去做，反正你的退休金我都为你准备好了。」我确实很认真工作，年轻时还有救人的热情，曾经有着「地狱不空，誓不成佛」的热忱，后来发现地狱实在太太，救不完。巡视一趟病房，30秒内要决定病人的生死，情感就成了奢侈品，现在我对人完全无感，人的心在想什么，我不知道、不想知道也不用知道。

10年来，我花太多时间在工作上，突然渴望家人的拥抱时，家已经不是个家了。我儿子三岁前没看过我，因为我回到家都在睡觉，太太指着我跟儿子说：「这是爸爸。」后来小孩还以为爸爸就是睡觉的意思。我太太勤俭持家，但我们很少说话，孩子是她的全部，我总觉得我在家是多余的。是恶性循环吧，我更不想回家了。每天在医院超过14小时，撑不住才回家洗澡睡觉，有时还故意不回家。在小小的办公室

里，我寂寞到发疯，甚至想干脆出家好了。最可悲的是，我跟老爸说我想出家，他竟回我：「那我盖一座庙给你。」不想依循别人为我设计好的模式而活，看来我是永远都甬想了。还是回家吧，可是回家的路好漫长啊。

我的回应：

哪里是家呢？其实现在就在家了。我有一个眼科医生的弟弟，二十多年专心看病养家，照顾孩子太太，生活一成不变，因为这样对大家都好。也有一个脑神经外科医生的弟弟，他非常聪明，可是一直寻觅，做什么都不满意，其实对家人和自己都造成很大伤害。而我丈夫天天上班按时回家，少跟人交往。现在孩子上了大学，都住在外边。现在他下班后，就天天唱歌下棋，梦想要参加世界棋赛，或是在歌唱比赛中崭露头角。而我呢！孩子离家后，天天面对空荡荡的家，感受一个人独处的孤寂。由于现代人有车，少走路，拜访朋友要先电话预约，在美国郊区居住，空间较宽广，又没什么亲人，如果不打开电视或看书，又有耐心可以忍受寂寞的话，真的可以整个月都单独面对自己，好好地将佛陀所讲的因缘法、缘生法、四圣谛，在我们身心做深刻的禅观。

想想我们的人生，每个人在六根缘六境而六识生起时，觉知、触、受和评估，形成了这时刻对生存价值的定义。身心健康，财富满满，亲友围绕，并不能保证我们会因此快乐，除了肉体的生理现象与情绪相互影响外，过往的经验习性或个性，也会有影响，再加上外在环境的力量，不管有形和无形的，对五受阴也有很强的导引…。如果我们对于无常、非我、非我所的人生，能如实接受，知其无法掌控。而能对这有因有缘世间集的身心，做深刻的观察，不再对五受阴生贪爱，则可断生死轮回。



螞蟻送終

美國 法澤

读高中时，有一次上厕所，我看到一群蚂蚁（至少上千只以上），为一只濒死的蚂蚁送终。那时那只蚂蚁还活着，就停在我身旁的一堵墙上。上千只的蚂蚁，从一边的墙脚列队往上爬，爬到那只濒死蚂蚁停留的地方，我看着牠和每一只蚂蚁头对头互碰，然后其他蚂蚁从另一边离开，消失在另一个墙脚…大家列队一只接着一只，这样的行列大约进行了二十几分钟。等到我警觉到蚁队没有了，再看那只蚂蚁已经死在那儿，那时我又惊讶又感动。活了五十几年，发现在人间要找到一个饱受爱戴、自知死至却能如此安详的走的人，好像非常稀有。所以当大家说人是上帝的得意成品，我一直不相信。

这几年跟着中道僧团学习第一次经典结集的法教，才真正了解 佛陀所说的真实，六根缘六境而生起了六识的觉知，这就是世间了。由于对这识觉知的喜贪，我们会盼望重复过去的舒适的经验，但是这世界是因缘生的，因缘是处在相互影响，又在影响中相互改变的状态，这就是为什么 佛说生命的一切只有过程，想要回到从前是不可能的，因为因缘条件已改变。过去不可能重现。如不能接受这真实，而有不可能实现的盼望，苦就生起了。

「祇夜」是佛灭百年第二次经典结集的增新，内容是鬼神问法于 佛陀的经文。其实这对佛法能传播至今是非常重要的，因为一想到诸天善神，都护持佛法教，一个尚未见法的众生，也就较易行走在这一条艰难的修行道路上。至于这些是否是佛弟子为了传法的方便说，我对此有我的观点。大家都知道信神的是靠求神问卜的，他们不会相信一般人的说词。如果神明不显灵，要对他们传法，说破嘴也没用。而且 佛陀、佛弟子又是持戒清净的出家人，不可能把没有说成有，自己捏造一段说词的。因此，我认为「祇夜」有其流传的必要性。

其实 佛陀的法教这么好，真的是人天都护持的。

我有一段不可思议的经验。我娘家的宗教信仰是多元的，我是虔诚的佛教徒，我二姐是拿了两个神学位想当牧师的基督徒，所以多年来，我们常为宗教争得面红耳赤，互挂电话。几年前，我孩子还在念小学和初中，有一段时间我先生失业在家，我们都知道在美国的中国家庭，作兴让小孩学琴，不管他们有无天赋，即使家里已近断炊，只要孩子不叫停，还是会咬紧牙关给付学费的。而大部分的教琴老师，每年也会租个场地办个演奏会，让每个小孩有表现的机会。那年，我孩子的钢琴老师借用一个她家附近的教堂办演奏会，很多年不进教堂的我，也只好从善如流，进了教堂。由于早到，坐在椅子上没事干，我就跟耶稣基督祷告，我说：「祢是知道我的，我不相信圣经，我觉得那些说的都是错的，我认为佛法讲的才是对的，祢今天也死了，知道死后世界如何，如果祢也相信 佛陀讲的是对的，相信佛法，护持 佛陀的法教，请祢明天就让威廉（我先生）找到工作，如此我就知道祢是佛教的护法者，那我以后就不再骂祢了。」你知道吗？隔天我姐姐和姐夫打了二十多通电话到我家，说我姐夫上班的公司有个缺，要我先生去，因为在加州我先生不肯去，所以他们急着拼命打，其实那个缺已经空在那儿半年了，我姐夫曾经跟我提过，只是他认为那工作只要大学毕业，有一两年经验的就可以了 我先生去那儿，有点大才小用。我是觉得我先生会喜欢那个工作，只是他不打算搬迁加州，所以也就因此打住。那天我姊夫和二姐拼命打电话，后来我儿子放学回家，接到电话，就打电话给我，叫我快点打给二阿姨和姨丈，说他们有个工作要给爸爸，可是爸爸不去，他们已经打了二十多通了。我一听也傻了，基督有这么慈悲，怪不得到处都是教堂，后来我回电我二姐，告诉她我前一天的祷告，所以结论是耶稣基督也相信佛法。这真是一个奇妙的经验。

我一直坚信佛法真好，真的是人天共赞的。

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

从小，所有的教育都告诉我们：要有高瞻远瞩的胸襟，要有海阔天空的怀抱，要做个有理想、有抱负的人。于是乎，对人生，我们从小就规画出理想的蓝图；在遥远的未来或他方，更有美丽的香格里拉在向我们招手。我们都相信「明天会更好」，我们也好努力好努力的在工作，期待明天会更好。我们都以为明天会比今天更好，这就是积极、勤奋、努力向上、有开创性的人生；反之，则是消极、颓唐、退缩、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，一样很努力的工作，依旧希望明天比今天更好；人生所有的岁月中，都很努力的工作，也都抱着「明天比今天更好」的希望。换句话说，这不就表示，「不管再如何的努力，今天始终不够好，非得让明天比今天更好」方是正途？

如果一个人一辈子都很努力的在奋斗，可是，却活在「每一个今天都不够好」的状况之下，那么，这个人不管再怎么努力，他都是一个失败的人，都是一个穷人，都是一个身心不能平稳知足的人。这个人一生都活在不满足中，也将死在不能满足当中。因为没有一个人会在明天死亡，每一个死亡的人都是在今天死亡。这样的人，生与死又如何呢？

譬如爬山，如果一个人将目标悬在山巅，而后，他从山谷努力的往上爬、往上爬，他的眼睛紧紧的盯住了山巅，每一跨步都是为了抵达山巅而努力，每一跨步都只是迈向山巅的一个过程。或许，他顺利的抵达了山巅，内心甚是喜悦，但是，从山谷到山巅的过程中，他却是有眼若盲，有耳若聋，视而不见，听而不闻；或许他体力不继，半途而废，此时，他必定沮

丧万分、痛苦莫名，不仅来时路一片荒凉，更因预设一个希望在前方，他如何能不失望？

反之，如果一个人一样努力的爬山，但不同的是，他没有一定要爬到山巅的执着，他只是很努力的迈步，很努力的去感受迈步时血液轻快的奔窜，感受脉搏温柔的跃动，体会周遭空气的甜美，欣赏不断呈显的美丽风光，聆听四周虫鸟欢愉的歌唱，每一步对他而言，都是充满着喜悦，洋溢着美好。或许这个人亦能抵达山巅，或许不能，但这又何妨？因为对他而言，每一个过程都是完成，每一个完成也都只是过程，他很努力的活着，活在现在；很努力的让「活」像活的本身。如此，您如何看待这两个人的人生呢？

盛开的玫瑰固然漂亮，但是，刚冒出土的新芽亦有含蕴不尽的生气；含苞待放的蓓蕾亦有其欣欣向荣的可爱；即使是凋谢委尘的花瓣，亦散发出其生命的庄严，「落红不是无情物，化作春泥更护花」，诸位难道不知道吗？它岂曾凋谢？它从头到尾都是活的，没有一刻是死的。

美国的好莱坞曾拍过一部名为「睡人」的电影，大意是叙述一个罹患嗜睡毛病的病人，在十几岁时发病，从此一睡就睡了三十年，不曾醒过。后来，医生发明了某种药物，这个人醒来了；醒来后，有人问他：「你现在最想做的事是什么？」他说：「我只想到街上散散步，看看人群，吹吹风，晒晒太阳。」可是，这种药物服用不久，病人身上却又产生了抗药性，他清醒的时间愈来愈短了。在他即将进入长睡状态之前，他跟医生有过一段发人深省的对话，他说：

「大家都以为我是睡着了，其实，你们才是睡着的人。」意思是「你们可以很正常的生活，却完全不懂得珍惜、欣赏自己身边很平常，但却非常美好的世界。」我们不也如此吗？所谓的「朝闻道，夕死可

矣」，我们不妨将其解读为：如果我们迷迷糊糊的过着漫长的岁月，还不如感受很清醒、很真切的、认真的活一天。或许我们学习任何事，总是高瞻远瞩，眼光都看得很远、很崇高，可是当我们仰望崇高的圣境之前，是不是先看看我们现在身边平常的岁月是多么的美好，我们难道一定要拥有像心目中所要的那么多，才叫幸福吗？

能够很自然的呼吸，能够很自然的散散步，能够很自然的上厕所，能够很自然的睡觉...，这是一件多么美好的事啊！难道这不是大自然所给予我们最美好的礼物吗？有多少的人想要正常的举一下手都没有办法；有多少的人只想跟我们一样平常的在路上走一走，却没有机会；有多少的人想跟我们一样喝了水、吃了东西后能自然的上厕所，可是却无能为力...，这些很平常的事情你觉得它一点都不可贵吗？如果你觉得这些平常的生活点滴并不可贵，你愿意把它拿来交换吗？既然你不愿意，你何以不觉得可贵呢？所以，我们是不是睡着了，并且在睡觉的当中，作着恶梦，不是吗？置身于这么美好的世界，我们不觉得它可贵，这不是睡着了，是什么？尤其在睡觉的当中，我们还不断的怨天尤人，抱怨这、抱怨那，这不是作恶梦，是什么？况且这个恶梦不晓得还会不会醒，这难道不是虽生犹死吗？所以，当我们看着遥远的圣境之前，请先珍惜我们身边很平常的世界。

认清楚现在的环境，认清楚自己现在的能力，认清楚什么是人生健康的道路，然后做现在能做的就好，这即是承担、接受眼前的现实人间。不要只看着我们的理想，因为理想让我们现在的世界变得黯然无光、索然无味。

活在眼前，在每一个眼前倾全力以赴，做我们能做的事，不一定要比昨天更好，只要现在很好就好。如果我们能这样的话，那一样是一个勤奋的人生，并且每一个今天都是美好的一天，都是知足平稳的一天。我们也必然在今天死亡，但我们却是生而无忧、死而无憾。

活在眼前，呼吸时好好的呼吸，体会生命和大自然密不可分的互动；吃饭时好好的咀嚼，吃出它真正的味道；做事时好好的做，做出它的意义；睡觉时好好的睡，没有无谓的梦。

活在眼前，对过去不再追忆，因为过去已然过去；对未来不生欣乐，因为未来无法臆测；对眼前不生染着，因为我们掌握不了任何人、事、物。

活在眼前，努力做好眼前能做的事，因为眼前的事最重要；活在眼前，真诚的面对眼前的人，因为眼前的人最重要；活在眼前，眼前的时间最重要，因为就在这一刻，你才是一个活生生的人；活在眼前，眼前的地点最重要，因为就在此处，你与大地一同呼吸。

活在眼前，你没有太多的愿望，没有「明天会更好」的期待，但你知道：今天做今天的事，明天做明天的事，后天做后天的事。因为你已明了「虽行一步，能致万里；虽行万里，眼前一步」的真谛，于每个现前努力即是。

活在眼前，因为眼前是过程，更是完成——成为一个活生生的人。

活在眼前，你必能了知「人不因生活的际遇而得庄严，因能坦然承担而庄严」，因此，你的生活中不再有顺逆之分、祸福之别，你会「如临深渊，如履薄冰」，谨谨慎慎的迈出每一步，并且勇敢、坦然的承担眼前任何际遇。

活在眼前，你将了解世间的万物尽是「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缘下，恰到好处的呈显他该呈显的面貌。因此，对人对事，你再无贵贱之分、尊卑之别，你会普同尊重，普同欣赏。眼前的一切，于你将无限的美好，而这样的美好，并不是因为它相应于你内心的欲求，而是因为它恰到好处的呈显。

总之，活在眼前，你将能真诚的活，活出死的意义；你亦会坦然的死；死出生的庄严。

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

采访书记（以下简称 访）：法昌师兄，请问您是如何得知 随佛师父的弘法活动呀？

法昌居士，以下简称法昌：因为法纯居士知会我们说师父要来弘法。

法善居士，以下简称法善：恰巧我们那几天有空，因缘俱足就来了。

访：您和法纯居士是怎么认识的呢？

法善：很早就认识了，她之前也在美国，他姊姊的住家离我们很近。

法昌：法纯居士极力推荐，说有一位 随佛比丘要来说法，一定要来听。

访：你们去弘法的会场远不远？

法昌：不远，开车大概 20~30 分钟就到了。

法昌：我们第一次去，不知道师父是不收红包的，一去就供养师父红包。

法昌：法师不收受金钱供养，我第一次碰到。我心里想：哪有这种师父？师父看起来很慈悲，很健谈，他讲的佛法很好。

访：请问你们和师父结缘多久了？

法昌：差不多四年左右。

法昌：师父都是先到加州再转机到纽约，或者要从美国回台湾时，也会来加州停留个一两天，每次都是这样子。

访：是师父说的硅谷吗？

法昌：硅谷就是我们那里。现在那边的道场还是用租的，师父大概半年会来一次。

访：所以师父不管是要去纽约或是回台湾，一定都会来硅谷，所以你们听的法比纽约的居士还多。

法昌：因为有地利之便。（笑）

访：这段时间的听法有没有特别深刻的心得，请法善师姐先分享好吗？

法善：我听师父讲这个法很好、很受用，这是正法，教你怎么解脱，听其他法师讲没有这么详细深入。

访：是生活化的部分吗？

法善：不是，是解脱法的部分。

访：十二因缘和四圣谛的部分？

法善：是，我们听了才能断无明，能了脱生死。

访：请法昌师兄也分享一下。

法昌：以往我太太大部分时间都在家里看书，很少去听法，可是自从大师父来说法后，她七天去了六天，破纪录了。而且她想要去的话，我就要开车载他去。我一开始只是去旁听，听了觉得很不错，因为从没有听过这种的。

法善：这个法可以断烦恼，明白人生是怎么一回事，不然就糊里糊涂的。

法善：这个因缘分，不是在说大家都知道的缘起性空，而是在说因缘都在变动没有独立存在的。

法昌：过去的业、现在的身口意、环境，都会改变我们的想法，没有结果，会继续影响我们下半辈子。

访：印象中师父是说，在我们行为的当下，果报就报了，但是那不是一种结果，而是一种影响，继续迁流下去。

法善：只要有身体在，就得继续修下去啦，师父说要看我们修行的成果。

访：师父对硅谷的法友说，要大家在生活上实际的受持，这样才对得起师父。（笑）

法昌：我从不曾听过有哪一个法师这样讲，除了随佛师父外。

访：一般法师不太敢得罪居士的。

法昌：对对对。

访：现在加州那边有多少法友呢？

法昌：不多，大概 3、40 个而已，而且有些还是那种每个道场都去的那种。

法善：因为加州才开始不久啦。

法昌：别的地方都有道场了，就加州还没有。

访：师父为什么每次都会停留在加州呢？

法昌：因为这是个高科技人才汇聚的地方。

访：师兄之前有什么学佛经历吗？

法昌：我没有啦。

法善：人家叫他帮忙他就去啦。法师叫你(指法昌师兄)要深入经藏你都没有，忙着做义工就没有时间了。

访：很发心。

法昌：跟师父(随佛法师)学习，他不给我们录音，这个很头痛，回去都忘掉啦。

访：还有一个办法，就是阅读正法之光，那里面都会有每次活动的侧记，可以让我们每次都回忆一点点。

法昌：现在记忆力很差。

访：那就把握师父说法的机缘，常来听法就好了。

法昌：对对对。

访：谢谢师兄，占用你们那么多时间，今天采访就先到这里。



紐約「一元濟苦」街頭勸募感想

紐約 法擇

每次出外募款，看到那么多人不理我，难免难过。可是想想以前我不也常是这样的吗？有时是基于对那团体不清楚、不信任，有时是不想掏腰包，有时是没心情…种种理由。想想我并不比那些不理我的人好，这样心理就舒畅多了。另外知道劝募人的心态后，现在我看到有人劝募，也不再不给钱。多少也要



丢个铜板。

我第一次出外劝募，是参加参加某个慈善团体为南斯拉夫的募款。刚开始大家默默站在那边，根本没人理我们，心理很不自在。后来来了位师兄，开始教大家喊话，发现效果不错。从此出外劝募，我一定叫喊。也可能是有点自我表演的心绪，注意力转移，从此也就比较不在乎别人给不给钱了，街头劝募不再被我视为畏途。

以前募款时，心里对捐款的钱数，总觉得应该是十元以上才合理。可是现在的一元济贫，真的体会到像师父说的，重点不在于钱数的多寡，一元让对方有发善心的机会，也可给孤儿一天的饭钱，我们本身可以为大家搭这条线也是一件好事，所以我现在真的会为每一元欢喜赞叹。

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、台灣、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，特別是在台灣。

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梁。原位處陽明山的內覺禪林，將作為平時周末二日禪修、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台北。

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。

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（南京東路二段交會口）
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

十道僧團
原始佛教 弘法利眾

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



2011年12月31日黄昏
在 Asahan 禅修营的僧团法师与学众
一齐至园门恭送 师父前往新山主持开幕



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日台大校友会館都會二日禪
與馬來西亞6處道場正在連線中

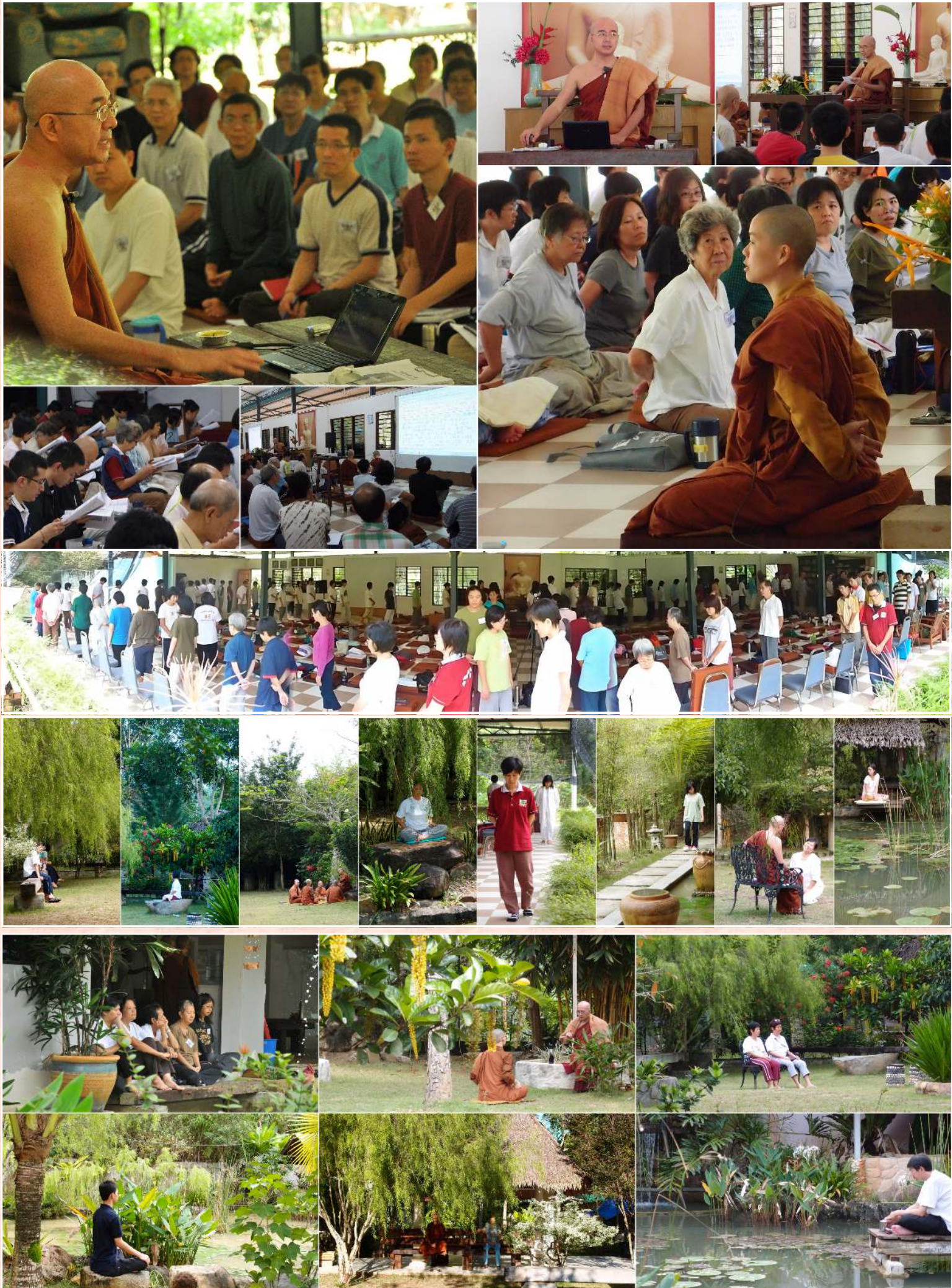


午齋時 與會法友一齊供僧



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！開顯正義入于佛法，得生法眼，离貪解脫，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
弟子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



几位學友向 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
行于禪堂前的小徑



結營當天多位法友求受皈依
大家也不忘合影留念





中道僧團

原始佛法 人間佛教

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 1

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 #1B, 41 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。

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 體現天苦與解脫	
	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.如何息天 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，圓滿四禪三轉 十二行，成就阿耨多羅三藐三菩提	