

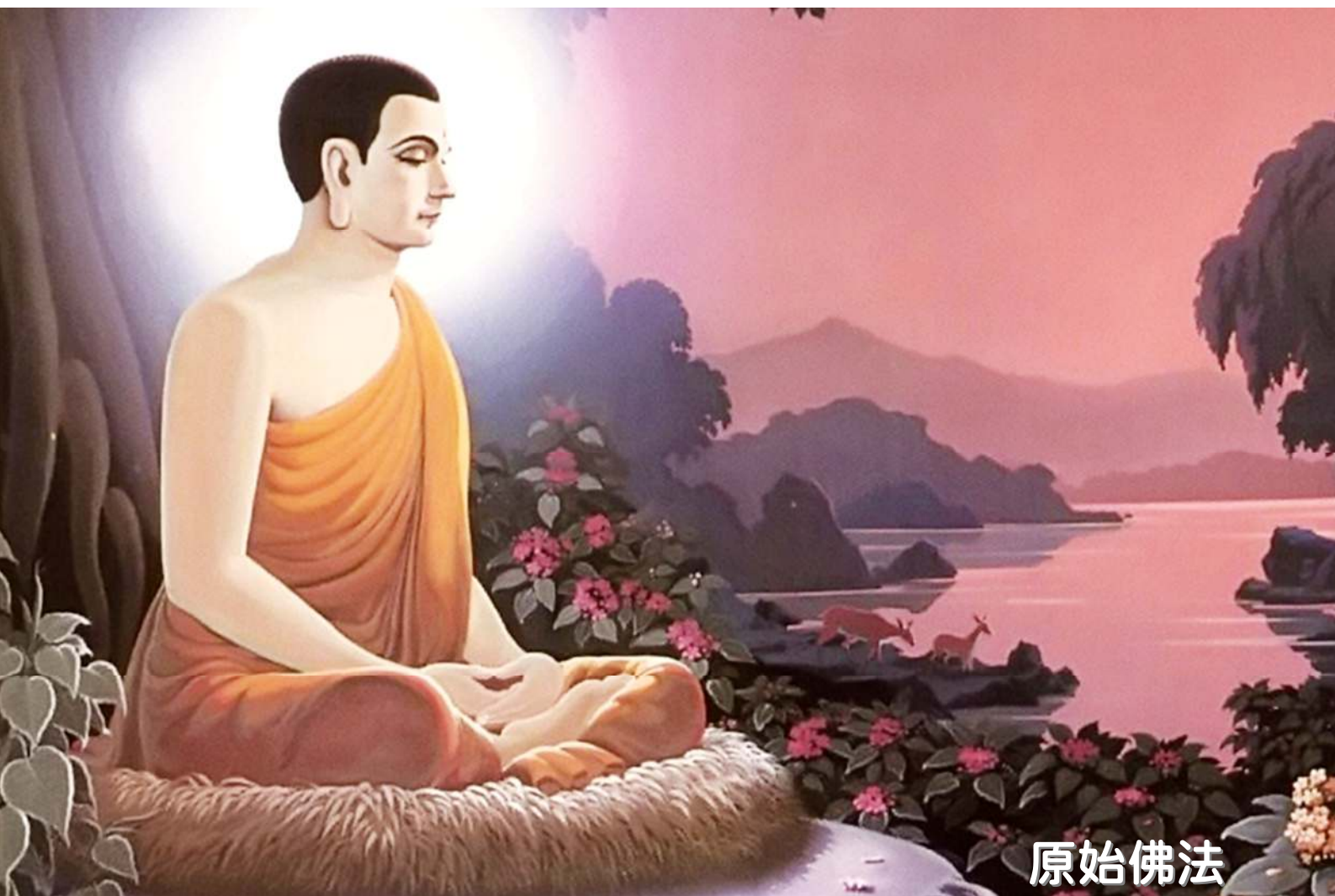


原始佛教會 Saddhammadīpa
ORIGINAL BUDDHISM SOCIETY

佛陀正覺後 2444 年
2012 年 3 月 8 日

正法之光

第 **20** 期
創刊於 2010 年 7 月 5 日



原始佛法
人間佛教

正法流佈，台北中道禪院啓用！

我們感念 佛陀開顯正法的功德，感念聲聞解脫僧團傳承正法的功德，由於三寶的光明加持，
我們才能明見離苦的道跡，正向菩提。法輪再轉法燈續明，必需僧俗齊心齊力。

台北禪院的成立，將進一步凝聚僧俗二眾的力量，推動原始佛法根植台灣。



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

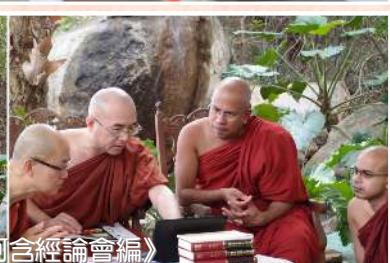
中道僧團錫蘭行留記



2月23日 隨佛尊者出席錫蘭摩訶曼夫那瓦道場慶典活動留記



Bhikkhu Nānadīpa、Bhikkhu Mokkhaḍīpa、Bhikkhu Vibhāvī
受具足戒後與摩訶曼夫那瓦道場僧團合影



尊者致贈印順導師編著的《雜阿含經論會編》
予摩訶曼夫那瓦道場僧團導師

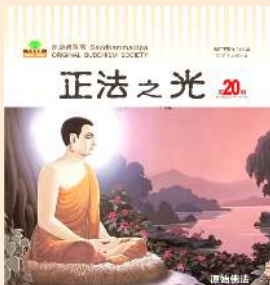


隨佛尊者致贈《相應菩提道次第》予錫蘭第二大長老
Ven. Dauldena Gnanissara Maha Nayaka Thero



- 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古古老修多羅的共說，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 20 期
創刊於 2010 年 7 月 5 日



隨佛而行	祝福緬甸的土地與人民.....	4
古老經說	如實知苦患.....	9
法義要旨	「誓願度無量眾生」的面面觀.....	12
善知識語	隨時節調整微細戒的守持法.....	19
	關於「離欲」與服務僧伽的「淨人」.....	26
僧團交流	中道僧團 錫蘭交流記	31
弘法紀實	吉隆坡中道禪林二日弘法紀實.....	38
弘法側記	師父應供後說法於吉隆坡 Nalanda café	43
正法新聞	馬來西亞、台灣、錫蘭聯合報導.....	45
特別報導	台北禪院成立特別報導.....	51
	隨佛法師開示略記.....	52
	台北禪院成立記事與採訪.....	56
禪覺筆記	諦觀因緣真實義 禪覺深處有智寶.....	60
法友感言	禪覺營法友感言.....	64
道場點滴	馬來西亞新春團拜話吉祥.....	71
	僧遊大山腳 法友修福慧.....	76
學佛 Q&A	聽到無明先斷 讓我很震撼.....	77
	希望安詳地走完這一生.....	78
	懂得在因緣中學習離苦.....	79
	苦與死 推我走向解脫道.....	80

本期內容摘要

中道僧團導師 隨佛尊者一行於二月二十二日搭機遠行錫蘭，感謝 Ven. Dauldena Gnanissara Maha Nayaka Thero 長老對中道僧團的支持以及進行僧團交流，並有三位僧團法師在錫蘭長老們的尊證下，如法如律受比丘解脫戒。在封面裡，有此行精采照片留記，而【僧團交流】可見錫蘭僧團的持戒精嚴，以及交流的過程；當然，僧團三位法師的受戒曲折更顯難能可貴，所謂：黯闇長夜生明珠，法王座下添龍象。

本期【弘法側記】記錄著 隨佛尊者錫蘭之行，回程經過馬來西亞，停錫於吉隆坡道場，進行二日弘法，看了報導咸信吉隆坡法友福報大。

而【正法新聞】的報導遍及台灣南部、台灣中部、台灣北部及吉隆坡各地的宣法活動，值得讀者一一翻閱；本期【特別報導】介紹台北中道禪院的成立，當天由法息師姐報告成立緣起，並有多位法友於會中發表感言，全天的詳細活動記實由法壁師姐主筆。而書記組法儼利用成立活動的中場，三位法友的採訪記錄『摸黑回家 總好過摸黑輪迴』、『佛法就在解決眼前的問題』、『找到正確方法 修行有信心』是否也勾起您心有戚戚？！！



祝福 緬甸的土地與人民

隨佛法師 Bhikkhu Vūpasama

我在緬甸出家時，緬甸還未對外開放，當時在臺灣可以找到的緬甸資料，只有稀少幾頁的舊資料，對於臺灣的一般民眾來說，緬甸只是一個比地理名詞還要清楚一點的地方而已！個人原本是要前往泰國森林道場出家，但在一位印度法師的建議下，就改為前往緬甸出家。改變的原因很簡單，因為我不是要找那一位高僧大德出家，只是單純的找一位正當的南傳比丘依止出家修行而已！只要能讓我回到 佛陀的僧團就好。

自從學法開始就有出家的念頭，可是學法多年卻難以跨入僧門，主要的原因是想要尋得良師的依止。在出家前，原已學法多年，佛教各派宗要及三藏，也還稱得上廣學多聞、深得法要，已經知道修行的方向，對佛法應當算是已有深入的學習和了解。但是當學法愈深入後，對教界種種就了解得愈清楚，尋覓良師的眼界就變得愈高，到最後變成難見有良師可作依止了。想出家，卻反而出不了家，想要尋得良師作依止，反而不得良師作依止。直到 1989 年，個人的學法

有了重大的突破後，這個困局才得以改變。最後是捫心自思，明白自己已經對塵俗世間無所需求，當自知已經無需求於塵俗，那麼居俗何用？這才真正的體驗到內在的平安，才是真正的良師依止，所以只要出家就好，只要是正當的南傳法師，那一位都好。最後終於在緬甸出家了，不是發願度眾而出家，不是為了解脫生死而出家，也不是喜歡出家而出家，更不是厭俗而出家。只是非常單純的，身心無需於塵俗，所以離俗修行，入佛僧團。

當時緬甸首都仰光多是幾十年前的舊建築，最高的建築物只有四層樓高，並且是英國統治緬甸時期的建設。晚上沒有甚麼燈光，街上有的只是燭光，或是少數華人自行設置發電機提供的簡易照明設施，國際機場也大約只有臺灣豐原火車站的規模而已，整個緬甸像是 1930 年左右的臺灣。當時塑膠製品尚未進入緬甸人的生活，既沒有化學肥料，也沒有使用農藥，市場賣的全都是有機無農藥的蔬果。街上沒有公車，私人汽車也非常少，但已有些人從國外進口近於報廢的



老舊機械三輪車、小貨車，從事著初階的交通運輸服務。當時常可以看到擠滿人的小貨車，在街上闌珊、漫行的載客接送，隨手付費、收錢，沒有任何形式的車票，有的人甚至像是特技表演，只憑著一手一腳的攀附在車外，怡然自得的隨車行進。雖然不舒適，但是怎麼也比走路方便。緬甸人民普遍善良、虔誠，待人熱誠、和善，社會相當的安定，佛教的信仰虔敬，熱切的行善，犯罪率相當的低，只是生活的資源條件，比起一般的國家來說，還有相當大的距離。可是到處都可以看到真誠、樸質與天真的笑臉，物質享受與快樂之間，原就不是成正比。我一到緬甸不久，那片土地與人民，就深深的感動了內在的心靈，讓我從心裏真切的關心這片美麗的土地及善良的人民。

我記得在 1995 年的夏天，我從仰光坐火車前往北方的曼德勒，目的是探望及幫助曼德勒的幾所孤兒院。在火車北上的沿途中，窗外的景象引起了我的注意，也令我深深的醒思良久。沿途見到的是農業社會的景象，一般民眾的住所是相當、相當、相當的簡陋。在沿途各地停靠站時，都可見到許多 5~10 歲的小

孩，頭上頂著粗厚的陶甕，甕裏裝滿水沿車叫賣，只見一只水杯千人嘗。當時一杯水的價格，還不到半分美元（不到 0.005 美元）。眼裏看著這些看來營養不良、發育不足的孩童，辛勞的賣水賺錢貼補生活，真是感慨萬千。然而，未受工業化污染的自然環境，還有農業時代的人文社會，則令人如同時光倒流般，彷彿再次的面見舊時代的美麗世界。

當時曼德勒市區少有供電，有電也只是晚上極短的時間而已！只能提供相當弱的電力，約可讓一盞五燭光或十燭光的燈泡發光，民眾還是以蠟燭或油燈為主要的照明工具。我第一次到達曼德勒，是由依止師在曼德勒的一位華人信徒接待和照顧，那是一位家世、家境良好的居家信士。在曼德勒的期間，我走訪了許多間的孤兒院，也務實提供了來自臺灣的幫助，這位居士隨旁協助交通及翻譯事宜。數日以後，這位居士從旁觀察許久，見我從未出門遊賞各地，真心的關懷孤苦兒童，遂向我提出願意布施一塊四英畝的土地，作為讓我辦孤兒院的用地。土地是在曼德勒古王宮的正對面，當時緊臨王宮四週道路正在施工擴寬，

是一處能見度高，往來方便的良好地點。但是，思之再三，慮及當時台灣對南傳佛教的態度是既陌生又排斥，作一孤兒院要有穩定的捐助收入才能成辦，沒有把握能在臺灣募到足夠的善款，怕耽誤信士真誠的發心，也就婉拒了。現在回想此事，一方面感念這位信士的善念，二方面也反省到當時可能顧慮太多了。因為只要沒有非要完成甚麼理想不可的想法，也沒有非要作多少不行的業績壓力，有一分力量就盡一份力，能作一分事就作一分事，不伎不求，何用思慮太過呢？

待在曼德勒的最後一晚，我和幾位法友在月夜下，漫步在燭光閃爍的街道上，體驗一種舊時代特有的樸質風華與寧靜，汲取著謐流在樸質、寧靜中的心靈甘泉。不久，在我的提議下，眾人一起走進了緊臨路旁的回教清真寺。這間清真寺見到有外國人來訪，又多是佛教徒及僧侶，清真寺的教長及執事經討論和考慮後，歡喜的接受我們的拜訪。僧俗一行數人，入境隨俗的先以水淨頭、臉、手與足，再進入淨堂。當時清真寺剛作完晚間的禮拜，一群為數近百人的穆斯林，團團的將我們幾位訪客圍在中間。雙方就在好奇又夾雜著些許緊張及亢奮的心緒中，善意的交流及分享信仰的心得。當時我發現了許多回教教徒的優秀特質，譬如回教教導信徒應當勤勞、勇敢、奮進、公義，不要輕易接受別人的幫助，這些都會讓穆斯林養成堅毅、勇健、剛強及忠於信仰的性格。反觀佛教過於強調忍辱、退讓及隨緣的生活哲思，多讓佛徒陷入壓抑、退縮，形成懦弱及進退失據的身心困境。中亞過去原為佛教信仰地區，現在卻成為回教堅定的信仰地域，原因應當有著佛教本身的問題在內。

個人出家的寺院，也是很貧窮。當時寺裏約有650個出家人，有相當一部份是未成年的沙彌。寺院窮困，居住環境相當的簡陋，公共衛生環境真的是無法言說，相當多的出家人都感染了皮膚病。記得第一次進緬甸出家前，已料想到當地肯定是相當的缺乏物資，特別是醫藥用品。在許多法友的共同參與下，準





備了一批醫藥送進了緬甸，經由出家寺院住持（即是出家的依止師）的特別安排，這批藥品順利的帶進了寺院，提供了相當的幫助，隨後也分送給仰光許多間孤、老院。從此以後，個人就開始了扶助緬甸孤兒的事宜至今，一晃眼已近二十年了。

緬甸貧窮，出家人也一樣的困苦。記得剛出家時，寺裏還喝著雨水，當時寺裏用錫板製的引水槽，將下在屋頂的雨水集中引導到空汽油桶裏，作為刷牙、洗臉、洗澡或飲用使用。在緬甸的出家生活，實在是難以忘懷的經驗。後來回到臺灣，臺灣的法友到機場接機，回到台北後，第一次的供養就是一杯平常的清水。當時我望著那一杯水許久，感慨一杯清水在出家的寺中是何其難得！更感念臺灣的幸福與富足。

記得出家的前十天，我先在寺院週遭漫行遊走，一方面認識環境，二方面親近鄰寺附近的窮苦居民，三方面了解一般民眾的生活情況。其實，最主要的是：想在離俗出家之前，對俗世作最後的回顧，回顧這充滿苦難與無奈的塵俗世間，這是一份猶如「我生將死」的最後回顧及關懷。那是相當不同於既往的心懷，在臨出家前的數日，在無念於自身，也無念於任何得失，唯念於法與苦難眾生中，深刻的體驗到與世無爭、光照生靈的寧和與無礙無際的心境，這一心境至今猶然。感謝出家前十天的寶貴經驗，感恩那些曾經交會的生命及心靈，讓我在出家前的十天裏，體會到塵俗人生中最美好的經歷及歲月。

出家時，一大早先受十戒，臨中午前受具足戒，一位法師幫忙作緬語及華語的對譯。比丘戒師是當時緬甸僧伽會的副主席（數年前已圓寂），緬甸僧伽會各地區的僧伽代表約三十餘位長老作尊證，當時有許多居家信士來供養護持。由於個人多年都維持不食魚、肉，剛好出家依止師為了生母過世，也進行長達兩年不食魚、肉的報恩修行，每天師徒兩人就一起用食。因為我是外國人，又是比丘，寺院附近的居民多知道，平日托鉢受得的食物較其他出家者豐富，剛好轉予營養不良的小沙彌。記的出家初期，有依止師的

俗家親眷來照顧，其中有一對二十多歲的夫妻——顧達與美拉，兩人都是大學畢業，從鄉下來到仰光，卻找不到甚麼好的工作。一家四口人，住在寺院附近一處搭在大排水溝上的簡單木屋中，大小約只有 90 平方呎（兩坪半）。這麼貧窮的一對夫妻，卻每天熱心來寺中照顧我，也依然要我清晨出外托鉢時，到他們家中接受供養。

特別需要一提的是，當時有一對二、三十歲的姊妹，也是依止師的俗眷，每天來寺中幫忙烹煮素食，給予相當多的關照。二人當中的大姊，名叫吉吉拉，得知個人熱心幫助孤兒，遂對我提出一事請求幫助。此女是仰光大學畢業，反應敏捷，在鄉下找不到甚麼工作，希望能在仰光公家單位謀得一職，但需要緬幣三萬（當時約美金三百元）作為安排費，這對緬甸的一般民眾來說，是一筆不小的數目，希望我能幫忙。因為個人在出家時已捨盡錢財，我嘗試找了一位願意護持我的華人來幫忙。但是，這位華人不想讓此女藉由別人的金錢幫助而得到工作，說來也算是有理，也不便勉強，此事遂作罷。未久，吉吉拉在仰光找不到工作，只好再回到鄉下。回到鄉下兩年沒甚麼發展，只好結婚生子。婚後的生活依然困苦，又生了三個孩子，生活真是困難。最後在無計可施下，此女為了改善家計，遂到緬甸與雲南交界地區，藉由女人天生的條件工作。一段時間以後，此女染上了愛滋病，最後回到鄉下度過人生最後的歲月，死時約四十歲，身後留下三個小孩。如果當初她能在仰光謀得公家的工作，人生應當就有不同的發展機會。

至今，我依然感念她所給予的幫助，也還記得剛受戒出戒堂時，吉吉拉與她的弟弟、妹妹恭敬的奉上一份虔誠的供養。現在緬甸的制度改變了，給予了那片土地的人民新的希望。

誠心的祝福 緬甸能在保有自身的優良文化、信仰與善良風俗的情況下，維護國家民族的尊嚴及地位，學習世界各地的長處，提昇民眾的生活水平，豐富緬甸的社會和心靈，分享佛教的光輝於世界，讓緬甸朝

向安和、富足及喜樂的大道前進。

本文送給個人居住在緬甸期間，給予幫助、分享的每個善良的人，特別是顧達、美拉夫妻，還有個人未能提供幫助的吉吉拉，以及那片美麗土地上的善良人民。

在此 致上最深切的祝福及感恩



如實知苦患

節錄自 隨佛法師之《相應菩提道次第》
第四章「老病死」之緣由與滅盡 第二節 明、無明
第二品 如實知集、味、患、離之次第
第四目 如實知「苦患」：貪愛五蘊，則繫縛於苦

1-4-2-2.4.2 欲貪是結法（又名取法），六根、六境及五蘊是結所繫法（又名所取法），斷結所繫法，長夜安樂。

1. SĀ239 大正藏《雜阿含》239 經； **S35.109**《相應部》六處相應 109 經

如是我聞：一時，佛住毘舍離獼猴池側重閣講堂。

爾時，世尊告諸比丘：「我今當說結所繫法及結法。云何結所繫法？眼、色，耳、聲，鼻、香，舌、味，身、觸，意、法，是名結所繫法。云何結法？謂欲貪是名結法」。

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

2. SĀ240 大正藏《雜阿含》240 經； **S35.110**《相應部》六處相應 110 經

如是我聞：一時，佛住毘舍離獼猴池側重閣講堂。

爾時，世尊告諸比丘：「我今當說所取法及取法。云何所取法？眼、色，耳、聲，鼻、香，舌、味，身、觸，意、法，是名所取法。云何取法？謂欲貪是名取法」。

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

3. SĀ19 大正藏《雜阿含》19 經； **S22.70**《相應部》蘊相應 70 經

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時、有異比丘從坐起，為佛作禮，而白佛言：「世尊！為我略說法要，我聞法已，當獨一靜處，專精思惟，不放逸住。不放逸住已，思惟所以，善男子正信家非家，出家乃至自知不受後有」。爾時、世尊告彼比丘：「善哉！善哉！汝今作是說：善哉世尊！為我略說法要，我聞法已，當獨一靜處，專精思惟，不放逸住，乃至自知不受後有耶」？比丘白佛言：「如是，世尊」！

佛告比丘：「諦聽、諦聽，善思念之，當為汝說。比丘！結所繫法，宜速除斷。斷彼法已，以義饒益，長夜安樂」。時彼比丘白佛言：「知己，世尊！知己，善逝」！佛告比丘：「汝云何於我略說法中廣解其義」？比丘白佛言：「世尊！色是結所繫法，是結所繫法，宜速除斷。斷彼法已，以義饒益，長夜安樂。如是受、想、行、識，（是）結所繫法；是結所繫法，宜速除斷。斷彼法已，以義饒益，長夜安樂。是故我於世尊略說法中，廣解其義」。佛告比丘：「善哉！善哉！汝於我略說法中廣解其義。所以者何？色是結所繫法，此法宜速除斷；斷彼法已，以義饒益，長夜安樂。如是受、想、行、識，是結所繫法，此法宜速除斷；斷彼法已，以義饒益，長夜安樂」。

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。

古老經說 白話摘要

台灣 編輯組

1. SĀ239 大正藏《相應阿含》239經

我曾經親耳聽 佛陀這麼說的：有段時間， 佛陀住在毘舍離的獼猴池側重閣講堂。

當時， 佛陀對在場比丘開示：「我今天要說纏結繫縛的法，以及纏結。什麼是纏結繫縛的法呢？眼根、色境，耳根、聲境，鼻根、香境，舌根、味境，身根、觸境，意根、法境，是稱為纏結繫縛的法。什麼是纏結呢？所謂『欲貪』就是纏結。」

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。

2. SĀ240 大正藏《相應阿含》240經

我曾經親耳聽 佛陀這麼說的：有段時間， 佛陀住在毘舍離獼猴池側重閣講堂。

當時， 佛陀對在場比丘開示：「我今天要說所執取的法，以及執取的法。」

什麼是所執取的法呢？眼根、色境，耳根、聲境，鼻根、香境，舌根、味境，身根、觸境，意根、法境，稱為所執取的法。什麼是執取的法呢？所謂欲貪就是執取的法。」

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。

3. SĀ19 大正藏《相應阿含》19經

我曾經親耳聽 佛陀這麼說的：有段時間， 佛陀住在舍衛國祇樹給孤獨園。

此時，有一位比丘從坐姿跪起，禮敬 佛陀，向 佛陀請教：「世尊！請為我簡略的說明法的要義，我聽法後，會獨自在靜處，專心精進的正思惟，住於不放逸；

住於不放逸的正思惟，善男子依著正信了知家並非安穩的而出家，乃至於自己知道不再受未來再有再生之因緣。」當時， 佛陀對該比丘開示：「很好！很好！你今天如此說：『很好！世尊！請為我簡略的說明法的要義，我聽法後，會獨自在靜處，專心精進的正思惟，住於不放逸，...乃至於自己知道不再受未來再有再生之因緣。』，是嗎？」這位比丘回答 佛陀：「是的，世尊！」

佛陀對該比丘開示：「真實聽好，真實聽好，好好思惟於此，現在要為你解說。比丘！纏結所繫縛的法，最好快速斷除；斷除纏結後，以法義助益身心，得長久的安樂。」此時，那位比丘告訴 佛陀：「我知道了，世尊！我知道了，善逝！」 佛陀對該比丘說：「在我簡略的說法中，你是怎麼廣泛的了解法義呢？」那位比丘告訴 佛陀：「世尊！色陰是被纏結繫縛的，既然是被纏結繫縛的，就應該快速斷除；斷除纏結後，以法義助益身心，得長久的安樂。同理，受陰、想陰、行陰及識陰都是被纏結繫縛的，既然是被纏結繫縛的，就應該快速斷除；斷除纏結後，以法義助益身心，得長久的安樂。所以，我才說在 世尊簡略的說法中，廣泛的了解法義。」 佛陀對該比丘說：「很好！很好！你在我簡略的說法中，廣泛的了解法義，是什麼呢？就是，色陰是被纏結繫縛的，既然是被纏結繫縛的，就應該快速斷除；斷除纏結後，以法義助益身心，得長久的安樂。同理，受陰、想陰、行陰及識陰都是被纏結繫縛的，既然是被纏結繫縛的，就應該快速斷除；斷除纏結後，以法義助益身心，得長久的安樂。」

此時，該比丘聽聞 佛陀開示後，心中非常歡喜，禮敬 佛陀後離開，獨自在靜處，專心精進的正思惟，住於不放逸，乃至心識解脫，成阿羅漢。

古老經說 讀後感言

台灣 法源

大正藏《雜阿含》239、240、19 經讀後感言

自己在生活觀察中曾有如此發現，越是在乎且抱以期待的事情，就很容易把思緒圍繞在這事情上一直反覆思考和擔心，很快的就會疲累和煩躁。聽聞 大師父開示，和從這三篇 佛陀的教誨經文，可以明白到，反覆思考和擔心就是結縛的現況，被綁著的是意根和那些想法，結縛就是對事情的在乎和期待。而這結縛很直接的就造成了內在的焦慮不安，以及疲累煩躁。

生活中內在的焦慮痛苦和不安，比生理性的痛苦更難受、更煎熬，影響也更深遠。世尊發現了內在焦慮痛苦和不安的發展模式，並由親自改變身心的認知模式，成功的消除內在焦慮痛苦和不安的原因，斷絕了其發展緣由，諸苦滅盡。接著才教導希望離苦的求法者，由看清身心運作

的因緣現實，了解苦發生的原因是繫縛所造成，被繫縛的正是五陰身心，真正該斷除的是結縛『欲貪』。

從其他經篇，可以看到『欲貪』的成因，是對五陰身心之因緣現實認知錯誤所造成。所以學法者應秉除既有的概念，精進於觀察五陰身心實況，產生合於現實的認知，從根本斷除結縛『欲貪』，欲貪斷則結縛不生，結縛不生則苦不生。

所以，若思緒圍繞在一件事情上反覆思考並擔心焦慮，以及希望如何如何時，就要警覺繫縛已經發生，此時可以試著將注意力移回現況，好好處理現況下該做的事。因為所擔心的過去，因緣已經改變；所擔心的未來，因緣尚未發生；踏實的精進於現況，內在的焦慮痛苦則無生起的因緣。世尊教導我們，這才是內在平安之道。

法語選萃

如果我們認為「佛法」是 佛陀說的法，那是學不好的，佛法不只是 佛陀說的法，佛法就是自己，自己就是佛法，佛法靠我們顯耀，每個人身上都有佛法，當即身觀察。修行不是做米蟲，不能呆呆笨笨地想：要有好的善知識教導我，還要有好的禪坐環境，只想禪坐，不想做事。修行不是禪坐可以坐很久，也不在於擅於誦經、讀書。如何避免自己障礙自己呢？關鍵就是改善我們的人格模式、思考模式、對周圍人事物的感覺模式。

若一個人只想我要什麼，別人不滿足他，心理就不高興，這對修行、做人的阻礙非常大。稍有不如意，心理就不高興，對人事不滿意，心理就會一直對他人不滿意，這不僅看不到自己的過失，他人的好也全看不到，這就是自己對自己的阻礙。

修行最重要的就是感恩，這會影響你對周圍的感覺。不懂得感恩，不會看到美好、一流的東西，只會看到負面、三流的東西；如果一個人常常負面思考，那即使是好的也會變成不好；沒有的事，也會變成有，會覺

得自己受委屈、不公平、心懷惡意、不得平安、覺得自己倒霉，增加許多煩惱與障礙。如同每個人剛學佛時，都像張白紙，什麼都不會，師兄、姐教我們什麼，內心都充滿光明與喜悅，心理很容易滿足，看到師兄姐都很開心；但過幾年後，就開始嫌東嫌西、怪東怪西，變得不懂感恩了。

學習注意周圍旁邊的人，了解他們為什麼這麼做；人活在世間，避免用自己觀點去評價別人，所謂諸法因緣生，任何一個人的行為，一定是在因緣中顯現，我們不如他就是我們不在那個因緣。「了解」與「評價」是不同的，不要吝嗇了解別人，願意去做這點，就是慈悲的表現；注意因緣的變動，這就是智慧的表現。評價別人的本身會變成自己的執見，形成固定不變的我執；眼前的現實是緣起的，可是評價卻形成個人內心的執見，將真實的世界（緣起的現況）與個人內心的世界（我見）分別開來。

記錄自 隨佛法師說法 台灣 法中



「誓願度無量眾生」的面面觀

選錄自 隨佛法師 Bhikkhu Vūpasama 《不食肉與慈心之道》©2004

一、超乎於事實的盼望與理想

「誓願度無量眾生」一向是菩薩道特有的修行思惟，這是強調於任何時間、地點為當前的人說「老病死苦的集起與滅盡」¹的傳統佛教所無有的觀點與信仰，若純從一般世俗道德的觀點與需求來看，菩薩道似乎比正統佛教來得更「崇高與偉大」，但深入的了解則並非如此。

首先要了解的，不論是因為「發願」故而積極的要度盡眾生，或者只是即於現前「心於慈俱」的弘法、利生，這二者在於現實實際可及的作為與效益上，都一樣的只能為現前所及的眾生作利益，並且只能作當前能力所及的事，也同樣的無法掌握所作的結果會是甚麼。所以，「誓願度無量眾生」固然是善法，但在現實實際可及的利益上，並沒有超越「即於現前，說法利生」的作為，而這也可從南傳佛教地區高達90%以上的民眾篤信佛教的事實得到證明。

除此以外，「誓願」的內在意涵，除了堅定「必

然要實現」的意志以外，是內心懷著某種在目前的現實中所無有的「理想境界」，因而在對當前的現實感到有所不足之下，產生一種「盼望可以實現於未來」的願求。因此，「誓願」所反應出的是一種不滿意於現狀的思惟與情感，以及將認同與滿足寄託於未來的人生態度，並且堅決的以為「非要實現不可」。這或許會為掙扎於現狀下的苦惱心靈帶來「希望的光輝」，但卻無法將處於現狀之下的不滿，以及不安、焦慮、失落與苦悶的情緒，在現前予以徹底的消除、不起。換句話說，「盼望於未來」雖可以讓現在的苦暫時的止痛，可是既無法真正的滅苦，也會增加面對當前現況的困難。若就人的心理層面而言，理想的高低與人在現實環境中的緊張程度成正比，所抱的期盼愈高，對現實的不滿就愈大，在現實中的失落感也愈深，當然焦慮、不安與憤怒的心緒也會更加的深刻與強烈。人處在現況中所呈現的不滿、焦慮與痛苦，或許正是一種刺激人們改變或脫離現況的內在動力，並讓人從現況朝向理想的進程中，逐漸的消滅不滿與苦悶，



直到理想實現且獲得情感的滿足為止，而在此時為焦慮、煩燥與苦悶所形成的內在動力也隨之消失。然而，換個角度來看，若理想無法實現時，則又會如何？

眾生的大苦是「老、病、死」，而 佛陀也說：「以世間有此三法，不可喜、不可愛、不可念故，如來、應、等正覺出於世間，世間知有如來說法，教誡教授」²，所以引導眾生出離「老病死的逼迫」，就成為佛法的教育宗旨與主要內容。由於「老病死」的發生，是緣於「生」，而「生」是緣於不知五蘊的集法及不知五蘊緣生的無明，導致不知緣生則無常的妄見與對五蘊的貪愛、妄取，而無明與貪愛則為眾生的「內在問題」，所以斷除無明與貪愛、妄取而通達解脫的修習，就必須依靠正確的方法與個人的努力，絕不是憑藉任何偉大聖靈的幫助、加庇及救度，就可以從「老病死的逼迫」中解脫。所以，對於如何解脫「老病死的逼迫」來說，不僅「他力救贖」是不可能的事情，「度他解脫」也不是一件可以辦得到的事，實際可及的只有即於現前、心與慈俱、說法利人，而學法者也是「覺法，度疑，不由他信，不由他度」³。

從緣生、無常的世間來看，一切無非是因緣生，緣生者變遷不定、不可掌握及預設，而任何「盼望可以實現於未來」的願求，無非是將「掌握現狀的發展與預設未來的結果」置放在「緣生則無常的必然」之上，試圖以人的心願與努力，來挑戰變遷不定的事實。若從「人定勝天」的思惟來看，或許在這裏頭所反應出的是眾生求生存、求發展與求滿足的澎湃生命力，但以務實的層面觀之，「盼望可以實現於未來」的心緒，不免夾雜著不知「世間緣生則無常」的迷惑與妄想。如果妄想中的「理想境界」相較於現實來說是「不可能的任務」，那麼懷抱此一理想的盼望者，就必然要在現狀之下，陷於無可止息的不滿、焦慮、哀傷、失落與苦悶中，並與現狀處在無可休歇的緊張與對立的關係之下，而這個結果卻會在人的內心激盪出「改造現實世界」的澎湃動力。

然而，若從菩薩道的宗教思惟出發，原本肇因於面對「理想與現況的落差」而有的不滿、苦悶與緊張，並因而生起「改造現實世界」的欲願與動力，卻只會被視為「建設理想淨土」的純淨道德與妥善作為而已，根本無法作內在的覺觀與超越。若就佛陀的教育而言，人在現實生活中所當有的努力，固然是要遠離虛妄不實與無益於現世安樂的愚蠢作為，但不能為了「不可能實現的理想」或無止盡的需求，而陷於無益的盼望、追逐，以及長久的失落。

靜靜的想一想，「誓願度無量眾生」是否就是出自迷惘於緣生、無常的心靈，所懷抱的道德理想與盼望呢？如果已念「應度無量阿僧祇眾生」了，卻又說「度眾生已，無眾生滅度者」⁴，那麼這是否可以說是一種將前後矛盾予以合理化的「自圓之詞」呢？

二、「誓願」的作用與內涵

如果從正面的角度看，個人以為：斷除「無明」、離貪愛、我取而展現的「慈心」，對於一般的人來說確實是深邃而高遠，因而無法在當前的現實中，實際體現不害他、不恐怖他及化世不倦、護他無礙的社群行為。因此，立足於世俗認知與我愛、我取之上的道德理想、博愛情操——誓願度無量的眾生，就成為世俗人所容易理解、實踐與接受的「修行」。雖然此一「修行」的內涵，無法真正的「度無量眾」及「利生無礙」、「滅苦」，但卻讓人在不滿、焦慮、失落、苦悶與緊張的逼迫下，能夠從「誓願」中產生「自我說服、自我督促及自我認同的作用」，然後讓人可以在「理想與現況的落差」所生起的苦悶中，繼續不斷與心甘情願的「利生」下去。

若進一步的覺觀「誓願」的內涵，它呈現的不僅是「非要實現不可」的堅決意志和願求而已，當中還有著某種為當事人所衷心信受與認同的事實、利益、價值、意義或典範。這些隱含於「誓願」之中的事實、利益……典範，是人們在確立誓願以前，從親人的

影響、情感的需求、生活的經驗、教育的內容、宗教與哲思的引導等諸多因素當中，經年累月的形塑出來，並且是一種為當事人所「確認」的事實或信念。如果人們從諸多形塑出「價值、意義與典範」的影響因素中，得到的「確定訊息」並未具有共同的交集，那麼關於事實、利益……典範的「認定」就難以確立。例如：學校教育人們應當「要誠實，不可虛假」、「要負責，不可推諉」，但生活中卻出現「誠實帶來困難及災厄，虛偽可以獲得安穩」、「坦誠負責者受到不當的傷害，諉責的人得到更大的成就與利益」的現實經驗。那麼「要誠實」、「要負責」會因為缺乏教育與經驗的交集，而難以成為當事人所「確認」的意義及典範，反之，「虛偽、諉責」也同樣的無法成為被「確認」的利益及價值。在此之下，人們會因為無法「確認」，而不知道應該相信甚麼？甚麼才是事實？因此，人們從各種經驗中得到的「確定訊息」，如果在諸多形塑出「價值、意義與典範」的影響因素中所得的交集面愈大，人們對於「訊息」的「確認度」就愈高愈堅定，並且也會成為人們所「確認」的「事實」，而交集面愈小則「確認度」就愈低落無力，甚至因為無法「確認」而形成不安、疑慮的心緒，乃至否定已有的經驗。

「確認」是由生活的內外經驗所形塑出來的一種「以為確實是如此的想法」，這個「想法」會讓人們自認為已經「看到」了「利益、價值、意義及典範的所在」，並且在當事者的衷心信受及認同下，自然的成為當事者所「認定」的一種「事實」，或是「應當體現的境界」。因此，生活的內外經驗愈接近的人，為他們所信受的「利益、價值、意義及典範的所在」就愈相近，而彼此所認定的「事實」與「理想的目標」也愈有一致性，所以在一個社會底下會有諸多基於「觀點、喜好、信仰、理想與行為的相近」而形成的次社會族群。然而，人們所認定的事實，絕大多數只是當事者從生活的內外經驗中，所形塑出來的一種以為「確實是如此」的「個人想法」而已！不見得就是

真正的事實與利益的所在，人們也會因此而受到「不當想法」的約制，所以 佛陀強調「如實正見」是通向解脫的樞紐。

當人們「認為」已經看到了利益、價值、意義及典範的所在，並且信受及認同它——是「事實」、是「值得奮鬥的目標」、是「必需體現的聖潔境界」——以後，就會激發出「予以實現的願求」，「確認度」愈高則「實現的意願」就愈強烈與堅定。當因「確認」而起的「實現願求」形成後，即會引發行動之前所必有的「預期心理」的形成。此時人們會先從「當前自身所有的條件與能力」與「利益或目標」之間的差距中，計量出「實現的可能性」及「代價和收穫之間的平衡」，並從中形成「預期成果」的心理，進而發展成實現「預期成果」的盼望和意願，而意願即激發出「實現預期成果」的行動。

由於實現的結果不必然符合預期的成果，人們又會從「預期成果」、「行動代價」及「實現結果」的交叉比量中，檢證行為績效及修改原有的認知與經驗，而種種喜、樂、憂、悲、惱、苦的心緒及自我評價也會形成。此時，人們會檢討原本已經「確認」的目標與事實，也會重新的評價自身能力與條件的實際極限，並且調整行為模式，而這也就是「重建自我」的過程。

「重建自我」是包含認知、情感與行為取向的改變，也是在行動以後所會發生的「修正機制」，它的作用在於讓有情眾生從實際的經驗當中，建構出「實際與有效的獲得生存利益」的行為，以符合安穩生存的目的，或者是確立一個可以遠離危險與哀傷的行為準則。所以，「重建自我」的修正機制，讓付諸行動後的改變，不一定是符合理性與事實的正面學習，也可能是從原有的「確認」、「實現意願」及「奮進行為」中，大幅度的退縮，甚至是直覺式的逃避或拒絕，以求得情感層面所需的安全感，而這多會在行動後的挫敗中發生。所以，挫敗——這個在付諸行動以後

可能發生的結果，會讓對理想深切仰信與盼望的人，在行動之前即懷著憂慮與試圖避免的想法。

人們為了避免自身在付之於「實現願求」的行動之後，因為達不到願求的目標而產生的挫敗感，讓「重建自我的修正機制」將原本已「確認」的利益、價值、意義與典範，予以改變或否定，進而失去「朝向理想前進」的意願與動力，所以會以「非實現不可」的意念，來防止「以為確實是如此」的想法與「實現理想」的意願，受到改變或否定。因此，「誓願」所要表達的意涵，是發予「誓願」的人，為了避免自身因為挫敗而從「實現理想」的意願中退縮，進而失去自身所「確認」的重大利益、價值、意義或崇高的典範，所以藉由「非……不可」的意念——誓，來強化「予以實現」的願和「實現行動」的力。

所以，「誓願」不僅會從「內在意念的自我暗示」中，形成自我說服的作用，讓人產生「我應當予以實現」的想法，也會產生自我督促的功能，使人對退卻的身心作為有所罪惡感，而有「我不可以退卻」的約制力量，並且形塑出「實現理想的行動即是正確與有益」的自我認同心理及自我接納的情感。

「誓願」在於宗教信仰中的主要作用和目的，是讓人在任何情況下，能從內心自發性的產生「不可從信仰上退卻」的約束力量，並使人從這當中形塑出和宗教信仰一致的自我認同，也就是培養出信仰熱切、身心忠誠不移的信徒，而不必然需要獨立的思考與判斷。

三、「誓念」形成的迷思與障礙

如果宗教信仰的使徒，是以「不可能實現的理想」作為「誓願」要達成的目標，那麼付諸行動以後的挫敗，以及漫長而茫然的追尋，應當是顯而易見的結果。如此的結果，原本會讓人在「身心重建」的修正機制中，可能獲得有助於學習與認識真相的內在覺醒和超越，並且產生破除「迷惑與妄取——以不可能的

理想為實現的目標」的如實知見，進而能夠把自身原已「確認」的事實和理想予以捨離，而實現此一「不可能的理想」的「意願」也就自然的消散無蹤，當然行動的取向也會因此而改變。最重要的是，人們會從漫長、茫然的追尋與挫敗所致的憂苦中解脫。

然而，此一經由實踐以後的檢證與修正機制，卻為「非……不可」的「誓念」所阻礙或破壞了，這是因為「誓念」強化了「予以實現」的願和「實現行動」的力。由於「誓念」有著心理暗示的說服作用，所以會形成「我應當予以實現」的自我認知與自我要求，進而產生對於實現行動予以「肯定」的「意念」，這會讓人在挫敗之後，對於因挫敗而導致的「自我懷疑」有所罪惡感與厭惡心理，而這種障礙「有益於修正錯誤」的固執心理，就是宗教世界所稱讚的「堅定信仰」。「誓念」不僅會在挫敗以後形成鞭策前進、不許後退的督促力量，也讓人們能夠在挫敗所形成的憂苦下，持續的付諸實現理想的行動。持續前進的行動與「我應當予以實現」的說服作用，兩者相輔相應的結果，一方面是讓人們從行動與意願的統合中，更加的深化「我應予以實現」的心願及強化持續前進的力量，而這分別是宗教世界所讚許的「深心切願」與「大精進行」；二方面讓人從內心的知見、信仰、意願與行動的一致中，對自身的所知、所信、所願與所行產生「合理化」，並且認為自身的妥善與確當是無可懷疑，進而獲得信、悅、喜、輕安及樂。如此結果，就會形塑出認同自我、接納自我的心理與情感，並進一步形成更堅定的自信，當然這當中有著對於實現理想——應度無量阿僧祇眾生——的「堅信、深願、力行」。所以，人們可以在諸多的挫敗中，調伏內在的不滿……苦悶，並得以不計一切的繼續「利生」。因此，若以善法聚的層面來看，「誓願度無量眾生」的修行，也不盡然不可行。從表面看起來，這頗有像「離於惑、愛、苦的逼迫，得於一切時、地，不計得失，即於現前無礙、無倦的慈心化世」之處，所以也

可說是一種「像法」。

人們會在「信、願、行」的實踐底下，深刻與真實的感受到——為自身所「確認」的利益、價值、意義與崇高典範，漸漸和自我契合一致的心靈體驗。這種結果對於當事者的影響，最基本的是宗教情操的顯現與昇華，並顯現出極為鮮明的宗教人格、堅定不移的信仰與安穩的心緒，且相信自己具有神聖的屬性。除此以外，這也會為宗教信仰者開啟一扇通往特殊宗教經驗的大門，因為當強大的宗教信仰結合了自我的信心，會形成悅、喜、輕安、樂及禪定，而禪定的生起，不僅會讓信仰者在專注而寧境的狀態下，經驗到「信仰中的世界」，也會開發出某些「非常態」的覺受及能力。在此之下，人除了相信自身的信仰以外，就是相信自己，喜樂自己，貪愛自己，肯定與接納自己。此時的修行者會產生一種「確認」，相信「我」即等於「信仰的法」，「法」和「我」沒有甚麼差別，而自覺是智者、先知的認同感也就漸漸的形成了。

在這些身心的內外經驗下，發予「誓願」的修學者只會感受到殊勝與神聖的宗教光輝，即使面對許多「因錯解而無法免除的挫折與失落」，也難以因「身心重建」的修正作用，而朝向內在的覺觀、醒悟與超越了。因為「誓念」固然可以為學法者在面對人生的挫敗時，提供一個「有效防止實踐意志崩解的支撐力量」，以維護學法者能在原來的道路中繼續前進，但卻會消滅修正機制所帶來的「避免錯誤的有效學習」。如果為「誓念」所要說服與督促的是一個「不適當的實現目標」與「行為規範」，那麼就會使人「極為固執」的陷於莫名的追尋，以及無有實益的作為中。當中最糟糕與根本的死結，是藉由錯誤知見而起的「誓念」，也會維護錯誤知見的合理性，使得無知、意願及實現行動的結合，因為「誓念」的維繫力量而成為堅固難破的「妄執」。

回想當年的 佛陀，原本修學於奧義書思潮下的解脫道路，由於虛妄的知見，而信受苦行、禪定與觀想

可獲致「獨存」的解脫，並身體力行的實踐了六年之久。當多年的戮力實踐卻空無所獲之後，「重建自我的修正機制」使得苦行中的悉達多，對於自身所信守與實踐的道路產生了懷疑，也就是在挫敗中得以「**適當的自我懷疑和正面的重新學習**」，才使得苦行的悉達多得由河邊調琴者的言語中，獲得啟發而開展出修行的新視野與新方向，並從而達致究竟的正覺與解脫。如果 佛陀當年以「誓念」堅守苦行、禪定而不移，則何來今日的佛法？

「誓念」並非全然無益的心念，真正需要注意的，是在發予「誓念」之前，先要對自身已「確認」的所在，如實觀察是否出於「迷惑與妄執」。因為不確實的目標，終究會讓「誓願要達成」的人，陷於無謂的束縛當中，而適當的目標，則會讓「誓願要達成」的人，獲得實際可及和可貴的利益。

特別要說明的一點，對於猶未「明見世間緣生、無常」的人來說，意願是付諸實踐行動之前的要素，如果無有意願的產生，即難有實際的行動，縱使是朝向解脫的修行，也是如此。因此， 佛陀不僅常說：「起增上欲學」，也教導「欲定斷行成就如意足」⁵。然而，這既有維護正行的作用，也能堅持妄執的「誓念」，雖然和欲願一樣的有助於正道或妄執的前進，但卻因為「誓念」有欲願所無有的「堅持力」，可因而產生為欲願所沒有的「堅固妄執而無法反省」的障礙作用，所以不為 佛陀所鼓勵及提倡。

這也就是說，因為「誓念」的本質，違反了對於任何可信的事物終需回歸「以務實實踐的結果來檢證真實性」的準則，反而以實現行動之前的「認知」與「信仰」，作為「確認事實所在」的依據，所以排除了任何對於「誓念所效忠的認知與信仰」的質疑反應，而這種質疑反應就是行動之後的修正機制。因此，當人們以「誓念」的方式，永久的放棄——在精神的意涵上是如此——對於某種人、事、物的質疑，同時也代表在可能的失敗中，放棄尋求「維護自身能確實

的學習以獲得安穩發展及生存」的機會。那麼為「誓念」所顯示的，應當是人們對於所知與所行的「毫無保留的信仰」，以及一種將自身「奉獻」出去的殉道精神。所以，以「誓念」作為策勵前進的力量及方法，一直都是「信仰取向」的宗教所必然採行的作為。若從現實面來看，「誓念」通常是對自身缺乏真正的信心，卻又要督促自己，或是希望、要求別人信受不移，所採行的手段。如婚姻中的誓約，可以說是眾多「誓念」中最為普遍的典型。

四、 佛陀教育的特質——以因緣法的明見為本

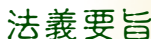
佛陀教育的特質，在於揭示一種「可以經由自身的具體實踐」以後，在務實與現實的檢證下，證明是「確實是如此」的事實——解脫，並提供妥善、確實與完整的達成「解脫——實踐行動所要達成的結果」的方法。如果確實是如此，那麼為此一教育所提供的應當是一種「如實知見」，而不是有辦法說服人們相信的「道理」。在於實現行動所前進的路上，是透過正確、實際及有效的作為以後，能夠真實與具體的獲致「預期的成果」，而不是層層不移的意外與挫敗。在行動之後的修正機制下，實踐正確之道所獲致的，是對於所知的「再確認」與「更貼近現實經驗的細密認識與務實調整」，從而產生更為清晰、完整的認識與堅定有力的信念和實踐意願，還有更有效的行動方法及強大的行動力。同時在「實現預期成果」之後的勝任感與信心中，可以開展出悅、喜、輕安、樂及禪定⁶，並且讓人更有智、有念、有信、有定、有願與有力的勇往直前（修習五根）⁷，絕不是在不可能的道路上，不斷的承受挫敗所帶來的折磨，以及從「誓念」而來的陣陣鞭策，最後卻是長久的深陷於「迷惑與妄執」的錯誤當中。

由於 佛陀對於自身所顯示的方法與道路，以及隨之而通達的成果，有著實踐確證之後的完全信心，所以除了重視「如實知見」的可貴，以及對正覺、離欲

之前而言，「實踐的欲願」是為不可或缺以外，其餘如淨信、精進、正念、正定皆視為隨著「如實知見」和付諸實踐的行動以後，自然會「漸次開展」出來的體驗，並不是最主要的重點⁸。在法的教導當中，即使是對於 佛陀、佛法、僧伽的淨信，也是出於智慧的引發與攝導的結果⁹，而效忠於 佛陀、佛法、僧伽的「誓念」，則從未被提倡與重視。這在佛滅後初始結集的『七事修多羅』中是如此，以及佛滅百年間傳出的『祇夜』、『記說』裏也還是如此。對於「盡形壽……」的作為，應當是在「成就真實法」以後，再從確證當中舒發出來當然行止，而不是出於「誓念」的說服與策勵¹⁰。

在 佛陀的教育團體中，只有對在居家與出家者付予律戒的教導與規範時，才有「當盡形壽……」這近於「誓念」的約束，可是這並不是要求絕對性的效忠與服從，而是一種「不受他人約束可自由決定是否要如此」的自我要求。所以，受持律戒者是自願如此，並且隨時可依照本身的意志而選擇捨戒或還俗，並且不用再「當盡形壽……」，當然此時也表示當事者已從 佛陀所教導的道路中向後退卻了。

即使如此，律戒的規範也是在僧團的成員大幅增加以後，由於素質不一才使佛陀開始制戒律僧，並且是以相應於「法」的形態出現。所以，戒律的信守，雖有如一般信仰型宗教需「獻身於道」的形態，但這一方面可以說是 佛陀為了讓人可以「從律戒的實踐中檢證法的真實性」，並在實踐以後的修正機制裏重新調整原有的認知與行為取向，也就是繼續前進或選擇還俗；二方面是 佛陀為了回應現實世間中的多數人是「既無有真實正見，也難有精勤實踐的意願」的事實，所以才會在已有的正見與「增上欲學（欲定斷行成就如意足）」以外，另在戒律裏面融入了「誓念」的約制，可是卻又同時賦予學習者可以「自由檢證是否要繼續持守」的機會和權力。這是 佛陀的教育，不同於世上其它宗教的所在。



「誓度無量的眾生」是通於世俗認知與道德情操的宗教思惟，當中的「誓念」雖有許多可慮的問題，但為「誓念」所說服與策勵的目的，確實有著良善與利益的光輝，依然有值得讚嘆、鼓勵與學習的所在。因為從現實的世間來看，人們在多數的時候是迷惑而貪婪、自私，對於身心與人生的覺察，還有道德的實

因此，若就智覺、慈悲、利生、滅苦的真實內涵與利益來看，以「誓念」來約制「應度無量眾生」的信仰倫理與實踐行為，不能說是確實與妥善。然而，它不僅是一種社會大眾易於信受的說法而已，同時也會使人對「離願」的真實佛法產生疑慮與輕視。

1. 見大正藏《雜阿含經》296,256,103 經；南傳《相應部》『因緣相應』20,21 經、『蘊相應』126 經
2. 見大正藏《雜阿含經》760,346,287 經；南傳《相應部》因緣相應 65 經
3. 見大正藏《雜阿含經》347 經；南傳《相應部》因緣相應 70 經
4. 見大正藏《摩訶般若波羅蜜經》（小品般若）初品 大正藏第八冊 539 頁上
參考《金剛般若波羅蜜經》
5. 見大正藏《雜阿含經》381,396,398~404,561 經；南傳《相應部》『諦相應』39,40,34,35,23,24,21,31 經、神足相應 15 經
6. 見南傳《相應部》因緣相應十力品 3 經
7. 見大正藏《雜阿含經》646 經；南傳《相應部》根相應 8 經
8. 見大正藏《雜阿含經》647,650,654~658,561 經；南傳《相應部》根相應 9,10,7,52,50,52 經、神足相應 15 經
9. 見大正藏《雜阿含經》657,658 經；南傳《相應部》根相應 50,52 經
10. 見大正藏《雜阿含經》1073 經；南傳《增支部》「三集」79 經

招生



隨時節調整微細戒的守持法

選錄自 隨佛法師 Bhikkhu Vūpasama 《不食肉與慈心之道》©2004

一、微細戒的守持法可以如法的隨機調整嗎？

佛陀入滅後，當初始經律結集時，阿難尊者曾傳佛陀遺教謂「小小戒可捨」，由於阿難尊者未曾問佛陀「何謂小小戒？」遂引起僧眾對此一遺教的爭議與分歧。身為結集會議召集人的大迦葉，遂主張以「**僧伽未制不得制，已制不得壞，隨所制之戒而持住**」¹的作法，避免調整律戒所引發的爭議及危機。然而，基於在佛制的眾多律戒裏，有些是根本而不可動搖，有些則是隨環境而可調整，如當年佛陀對某些戒也是制了又開，開了又制，所以佛陀的遺教與大迦葉的主張兩者並存的結果，是讓後世的佛弟子在律戒的問題上，陷於長久的爭議。

由於要證得須陀洹，成就佛、法、僧的淨信，斷除「戒禁妄取」，是必需先明見因緣法、後得見賢聖八正道（合稱為四聖諦）²之後，才能真正的遠離無益於正覺、解脫的「戒禁妄取」。所以，唯有善見四聖諦，才能在不違反解脫的內涵與方向下，將向於正覺解脫的行徑，依照不同時代、環境的特質，予以適宜合度的調整，並得以確當及妥善的修習正確的佛法。

但是，對於解脫僧與凡夫僧並存共處的僧團來說，「小小戒可捨」的議題，即可能讓佛滅後的僧團引發諸多的弊端與爭論，而這應當是當年大迦葉所顧慮的問題。可是看看印度時代的佛教，雖然強調不食魚、肉無助於解脫，但為了回應所處的環境，不僅約制

「見殺、聞殺、為己殺」的肉不得受食，為了避世譏嫌也約制比丘不可受食十種肉³——象肉、馬肉、人肉、狗肉、毒蟲獸肉、獅子肉、虎肉、豹肉、熊肉、羆肉。這不就是在「嚴守律戒的精神與內涵」的原則下，得隨環境的變遷，而嚴謹、妥善調整微細戒的守持法嗎？如果佛陀當年有審度時節而禁種種肉食的作法，那麼處於現代社會的學法者，是否也得為不殺生、關懷生態及避世譏嫌，而選擇不食魚、肉呢？

因此，將律戒守持不移的作法，在律戒的精神與內涵的層面來說是必需如此，絕對不可退後一步，否則律戒的精神、內涵與利益將逐漸的消失殆盡。但從律戒的作持層面來看，若要在多變的世間得以相對妥善的守持淨戒，則必需善觀時節因緣，並在極確當與嚴謹的思惟下，作出不離律戒的本懷且合於時節的「嚴謹調整」。當然這不代表任何一條律戒都有隨時調整的需要，更不是要把需要調整作持法的律戒，一律予以「捨除」的意思。

二、盲目死守則易成戒取

修習佛法者當知道在無常的世間裏，有許多生活層面的作法是會「昨是而今非」，若不問環境因緣的變遷，只知以死守不移的作法來處理「任何」戒律的作持，則容易陷於既不合時節也無從顯彰律持的困境，反而成為一種「戒禁上的妄取」。

在戒律的內容中⁴，有些是根本的——四波羅夷，不僅合於解脫者的行徑，也合俗世的道德律約與法律

規範，所以絕不可以改變或違犯，如不願意遵守，就只有自由的選擇離去——還俗。另外有些是重要的律戒——十三僧殘、二不定、三十捨墮法，對於遠離煩惱來說，是必須嚴謹遵守與謹慎對待，若違反了就必需嚴正的處理與深切的反省。還有些是嚴謹的律規——九十二波逸提、四提舍尼法，對於個人的習性煩惱、處世行為，以及社會的習慣、禮俗、輿論，需要詳加注意與小心防範，如違犯了就要認真的檢討及妥善處理。另外有些是微細的生活規約——七十五眾學法，近於現代社會的『國民生活須知』，主要的目的是培養良好、衛生的生活習慣，以及合於社會禮儀與出家身份的舉止行為，讓僧眾得以在生活中，修整個人的生活習性與舉止威儀，以避免因生活瑣碎細節而造成相互的困擾與不悅，也避免社會大眾對於僧伽的素質產生輕視與厭煩的心緒。這不僅有助於僧眾合悅相處，也有助於使世人生起敬信。如果違反了眾學法，就應當自我督促改進，認真學習，免於輕浮、無禮、散亂與隨便的習性。最後還有近乎近代民主社會中，處理眾人事物的立法與司法原則——七滅諍法，這是讓僧眾在現實的群體生活中，培養出民主精神與獨立判斷的能力，以及平等公正的舉罪及抗辯制度，並得以妥善與如實的尊重自他的權益，且善盡自身的責任。如果僧眾以違反滅諍法的方式來處理僧團的紛爭，即容易使公正、民主、和樂的僧團變質，甚至內鬥而分裂，所以七滅諍法是不可違反的準則。

在 佛陀所制的律戒當中，每一條戒在修學上都有著引導與啟發的教育功能，很難說要捨除那一條戒，對於佛滅後的佛弟子來說，律戒是出於 佛陀的制定，「守持不移」不僅有著修學上的重要性，同時也隱含著對 佛陀的崇高敬意與懷念，「捨戒」的作為，即使是針對「小小戒」，也都會引發學法者在修學上的不安心緒，以及對 佛陀的欠疚感。然而，個人以為：佛陀遺教「小小戒可捨」的真義，應當是指若干為了尊重與回應世俗社會的道德觀、風俗習慣、一般禮俗及輿論而施設的律戒，得隨社會與環境的變遷，在妥

善考量社會道德觀、風俗習慣、一般禮儀、輿論的形態和面向後，「可謹慎、確當的調整守持的內容與方法」。這不全然是指「可捨除不要」的作法，應當還包括了「可視情況而調節舊律或新制，達到有效遠離放逸欲求」的意思，但不論是捨除或制新，多是局限於為了回應世俗道德、社會禮俗、習慣而制的律戒。因為此一部份的律戒，不僅為數不多——如不可與著草履、革履者說法戒⁵，對於修證解脫也無有甚麼影響，但卻會影響佛教與僧團的「社會印象」，進而有益或障礙佛法的流佈，當年 佛陀制定十種不可受食的肉，即是出於如此的目的（參照【註2】）。

例如在 佛陀時代的古印度，以及許多貧困的時代與地域，一般的人民普遍無法穿鞋，所以穿鞋就成為優渥生活與崇高身份的一種「象徵」，在這種時空底下的僧伽，是應以廣大民眾為準，採行不穿鞋的律戒作持，因為只有如此，才能在精神與作為上，符合離欲與離慢的修習。但在現代的社會底下，一般的民眾都有穿鞋，即使是貧民、游民也有鞋可穿，而鞋是保持基本生活衛生與健康的低廉用品與必需品，已不再是生活享受與崇高身份的「象徵」了（稀少、花俏、珍貴、追求時尚及價格昂貴的鞋子例外）。若不是生活在人民普遍貧困的地域——如非洲或未開發的地區，僧伽採行不穿鞋的作持法，反而會招來「無謂的苦行」與「惺惺作態」的疑慮，這不僅無法適切的彰顯佛法的精神與內涵，反而讓人對佛法產生無謂的疑問。今日的南傳佛教僧侶在平時雖過著穿鞋的生活，但至今猶維持著「赤足托鉢」的傳統，主要的意義應當是透過此一近乎「儀典」的形式，讓後人得以「了解與緬懷 佛陀的行跡」，這是一種精神信仰上的意義與象徵，並不代表「赤足」是不可逾越的行為規範。

同樣的，由於 佛陀時代恆河流域的印度社會，並未有煙草與檳榔的飲食文化，所以在原始律戒中沒有禁止抽食煙草與檳榔的規範，因而造成目前的南傳佛教存在著抽食煙草與檳榔的作法，而這在北傳菩薩道是被歸為如同「不飲酒戒」般的禁止。這種對於律戒



的認知差異，使得彼此看對方不對眼，「（大乘）菩薩道」的行者認為抽食煙草與檳榔的南傳僧侶違犯律禁，而南傳僧侶不僅自認無犯律戒，更主張「不抽食煙草及檳榔」是無謂的戒禁，反而認為諸多「（大乘）菩薩道」行者有著喝茶、喝咖啡成癮的問題。喝茶、咖啡成癮就如同抽食煙草與檳榔一樣，都有「不迷亂心志但會成癮而拘束身心」的問題，何以「（大乘）菩薩道」只知禁食煙草與檳榔，卻不重視喝茶、喝咖啡成癮的問題呢？

因此，對於諸多生活上的作為，若是不從正覺與離欲、惡不善法的宗旨出發，並隨著時空變遷而嚴加審視如何「不離律戒的宗旨」來妥善守持，只是不問其所以然的自由調整或守持不移，那終究只落個「戒禁妄取」而已。

三、禁忌心理的誤置

在佛初滅時，對當時處於群龍無首且是新興宗教的佛教教團而言，若冒然採行「小小戒可捨」的作法，極容易使無有妥善而健全的「僧伽律戒研議會議」——如今日的立法機構——的僧團，在眾人觀點不同卻又無有「佛陀」可仲裁的情況下，陷於對立與分裂的困境。此外，更會讓不肖的僧伽以「小小戒可捨」為藉口，自行其是的過著無法可管的墮落生活。如佛滅後約百年，僧團因受持金錢等十事起了論爭，就是具體的事例⁶。所以，當年「第一次經律結集」時，大迦葉堅持「保持律戒的原貌，不得增新與捨除」的作法，應當是務實與妥善的決定。

可是對於「律戒的調整或更動，可能帶來佛教的紊亂或敗亡」的害怕心理，造成往後任何試圖對律戒作出調整的建議者，不論當事者的動機、方式與目的為何，都會因為觸犯了佛教社群所害怕發生的危險後果——佛教的紊亂或敗亡，而遭受到佛教社群集體的質疑、排斥與攻訐。這種「可怕的下場」更加深人們對於「律戒的調整或更動」的害怕心理，故而採取拒

絕與逃避的態度，終至無法正面的看待此一問題，最後成為一種「犯錯後無可彌補與解救」的心理設置，也就是「禁忌」的集體心理特質。依照英國宗教學者Fraser的看法，「禁忌」是人類行為引發危險後果後，因為無法妥善處理，而產生了「這麼作必然會引來無法解救的危險及傷害」的心理設置，這種心理設置導致人們相信與莫名的服從「不能這麼作，以免發生不幸」的禁忌原則。

這種禁忌心理的產生因素，主要是人們對行為的結果產生挫敗感，而在挫敗發生之後的「重建自我的修正機制」中，因為無法尋得一個可以解除困難以避免挫敗，或是逃避危險及消除傷害的有效方法，以致於為挫敗感所引發的傷痛、焦慮、害怕、憂鬱、苦悶、沮喪等情緒傷害，在當事者的心中形成「無法面對困難的逃避心理」，並且成為「自我修正」後為心理所「不當確認」的一種「解決困難以求得安穩的正確辦法」，因而阻礙了面對困難，以習得有效跨越、成長的經驗，這就是所謂的「禁忌心理的設置」。這種集體心理的特質經由長時間的傳襲，一代一代的往後影響，遂成為深植於社群集體內心中的怖畏。當此一為社群集體心理所怖畏的禁忌被挑起時，所引發的往往不是有助於解除心理設置的自我反省、正面思考，以及有益於解決問題的妥善作為，卻是害怕、焦慮、煩躁與憤怒的心緒，並夾雜著諸多拒絕與逃避性的思慮，而禁忌則會在人們的誤置心理中，繼續的維持下去。

靜下心來想一想，「受食魚、肉」與「不食魚、肉」不正是漢傳菩薩道與南傳佛教各自的「傳統禁忌」嗎？隱藏在飲食爭議背後的真相，除了教義的差異以外，是否就是佛教社會對此一議題的集體心理設置？

自佛陀入滅後，從未建立起妥善而健全的「律戒研議會議」的僧團，千百年來只好以當年大迦葉的決定——自今已去，應共立制：若佛先所不制，今不應

制，佛先所制，今不應卻，應隨佛所制而學⁷——來面對律戒的守持問題，而隨時節的變遷來妥善調整「小小戒」的作持法，也相對的成為佛教社群中的「禁忌」了。這種處理律戒的模式，經由二千四百餘年的實踐結果，若不是各自持守自認為對的作法，就是以當年的作法為「不可逾越」的真理，然後是不問所以然的相互批評與互相看不起對方，這麼作的結果是自行其是的各自分化與發展，而團結、和合的僧團也逐漸的因分化而弱化了。

學習佛法者當想一想，所謂「住持佛法，嚴持毗尼」，是否就是將佛陀當年所制的律戒放入「冷凍庫」中，使其雖歷經千萬年而得不變，就是妥善而無過患的作法？律戒的真實目的，畢竟是讓人在當前的現實生活中實踐，並且有助於身心的離欲與滅苦，而不是作為不能活用於現代社會的「千年化石」。

四、有待解決的千年課題

如何在環境與時節的變遷下，得以完整與妥善守持律戒的辦法，不僅是已傳承二千四百餘年的僧團尚未完善處理的問題，同時也是一個需要具備佛法的正見、真誠的信仰、堅定的意志與深刻人生智慧的事。這絕不是不問一切的「守持不移，堅持不變」就是妥善與確當的作法，因為保持律戒的原貌，不得增新與捨除的作法，只能說是「在佛初滅時的情況下，不得不如此的妥善作法」而已。當然，若比起不問一切的「守持不移，堅持不變」來說，輕忽隨便與自以為是的擅自「調整」或「捨除」律戒的守持及內容，確實是佛教的「大災難」。

最後，如果「隨時節與環境的變遷來調整小小戒的作持」是被視為一種不可逾越的禁忌，那麼學法者如何在心理誤置下免於「戒禁」的「妄取」呢？而佛教又如何在佛教社群集體心理誤置下作內在的省思與超越呢？

個人以為律戒的「原型」確實是不可更動，因為

它不僅顯示出 佛陀教育的本懷，以及正向解脫的行止面貌，同時也是佛弟子在信仰上的依靠與心靈的歸屬之一。但對於時節環境的變遷，或許在奉守「律戒的原型」之餘，應當在嚴守律戒的內涵與精神的原則下，以僧團共議、共決的方式下，有共識的調整出合法、合律、合節、合度的守持法，而為因應時節才有的新作持法，當然也必需隨著環境的變遷而再次的捨去，並再次作出新的調整，或者是復古。但是，維護「律戒的原型」終需千古不易，這應當是遵循 佛陀的行跡，並讓後世了知「解脫律的原貌」，使後世不失解脫的道跡。

佛陀入滅已近二千四百年了，不知佛教的僧團，何時才能發展出如法如律、健全妥善的「律戒研議暨發展會議」？並致力讓律戒的內涵與面貌，不僅「代代常青」且「歷久彌新」。

五、遠離無謂的偏見與對立

佛陀的教育內涵是讓人從解脫的精神意涵——四聖諦，以及解脫的行為規範——解脫律——當中修習，如是修習的目的，一方面是在日常生活裏落實知與行的合一，避免認知與行為的脫節，以滅除愚癡、貪欲、瞋恚，正向於解脫；二方面是使行者在現實生活的淬煉下，不僅確立堅定不移的實踐意志，也能從變動不定的人生裏，深化內在的覺醒，進而豐富律持的智慧與生命力，免於死守教條而無法妥當的與時並進。因此，佛陀雖教導弟子們當嚴持律戒，卻也對本身已制定的律戒，在妥善適應人、事與環境且無礙於解脫的原則下，多次的作出合於時節與人事的調整。

若依照佛法的內涵來看，認為素食或不受取魚、肉的行為，有助於正覺與解脫的想法，確實是無知之下的妄執，所以說是一種「戒禁取」。然而，若將採取素食或不受取魚、肉主張的人，不論他們的動機是基於「減少殺生」、「遠離殺生」，或是為了「關懷



生命及生態環境」，或是為了個人生理保健的目的，都一律的視為無知的妄執、戒禁取見，那麼抱持這種想法的人，也只是在缺乏充分與確當的理解下，形成的偏執罷了。

這就如同看到有人拿刀殺人，因而把所有拿刀的人當成殺人犯看待，或以為刀就是殺人的工具一樣，終究只是「不知所以然」的偏見。如同當年提婆達多為了爭取佛教的領導權，藉由當時廣受敬重的尼乾子·若提子主張的「不食魚、肉可以速證涅槃」來毀佛，雖然尼乾子·若提子與提婆達多的說法確實不妥善，但不代表世上所有的素食或不食魚、肉者都是如此。

試想：如果遵守無關乎正覺、解脫的善行，是被視為「提婆達多的徒眾」及「戒禁妄取」，那麼是否善行都不用遵守呢？如果不是，那麼諸多南傳學人不計一切的反對「不食魚、肉」的作法，是否只是一種怕被排斥的焦慮下，所採取的自我合理化行徑呢？如果真是如此，那麼無論怎麼辨證，這些南傳佛教學人終究是要反對、攻訐「不受取魚、肉」。因為在這些人的心中，「不食魚、肉」已無關乎虛實與善惡，只是為了維護自我罷了！

佛法的核心在「因緣法」，從而確立「緣生法」的正見，也就現實的發生及妥善無不在因緣當中。佛陀時代的許多「生活微細戒」是依時節而制定，當時節改變時，這些「生活微細戒」的守持法，也當契應時節而作調整，否則就無法顯現妥善的一面，這就是不離因緣法、緣生法的正智善見。今日學習南傳佛教的學人，如不能看清此一事實，只知道將維護「正法律」的立場無限上綱，糊里糊塗的把為了健康而素食的人，或是為了「減少殺生」、「遠離殺生」、「關懷生命及生態環境」及生理保健，而選擇遠離受食魚、肉的人，一概予以污名化的當成「提婆達多的徒眾」或「外道」，那麼佛法的流佈，將會因此而多生無謂的障礙。因為輕意將他人「污名化」、「妖魔化

」的行為，不僅是一種傲慢，同時也有欠仁厚。這種作法既離於智見，更無以服眾，又讓自、他多生憂惱與對立的作法，必然要招來負面的後果啊！

反之，受食魚、肉的行為固然和殺生脫不開關係，但是受食魚、肉的人不必然就是參與殺生的人——確實是在不見殺、不聞殺、不為己殺的情況下受用魚、肉（如當年的 佛陀與僧伽），也不見得就是贊成殺生的人。例如現今諸多修學南傳佛教與藏傳菩薩道的人。漢傳菩薩道的信仰者及修習者，不宜把受食魚、肉的人，全然的視為故意違犯「不殺生戒」者，當知有些人是為了維護「飲食的類別與解脫無關」的原則，重視智慧、離貪與品德，更勝於食物種類的揀擇。如南傳羣腥經所說，才會堅定的拒絕不食魚、肉的作法。

雖然這些為了堅守原則，而拒絕「為減少殺生或不殺生，而不食魚、肉」的人，多少忽略了在這緣生、無常的世間裏，應在不違反佛法的精神與內涵的原則下，得對某些無礙於離欲、慈心與解脫的律持，作出嚴謹及妥善性的調整，俾使能如法、如律與合時、合度的守持律戒。但是，「為了減少殺生或不殺生，而不食魚、肉」的人，也應當以「重視不殺生者」，來對待這些堅持律戒原型的人，不應當將不食魚、肉的作法無限上綱，而把食魚、肉者一概視為殺生者，或是缺乏慈心的「小乘人」。畢竟不問一切的把「食肉者」視為殺生者，也只是一種偏見而已。

試想：若「素食或不食魚、肉者」與「非素食或食魚、肉者」，彼此不問所以的分為兩邊，並各自將對方污名化、妖魔化，那麼當中有誰會得到解脫的利益？又有那一個人是清明與正直？誰才是佛陀的弟子？而這能稱得上是「飲食的種類，無關乎品德與解脫」的表現嗎？這就有如 佛陀對禁法目犍連所說的「長夜久遠，種種異道、沙門、婆羅門、遮羅迦出家，競勝論議，相違反論議福利，迭相破壞」⁸一樣，只會令世人看輕彼此而已，最後得利的是佛教以



外的宗教。所謂的智者，並不在於了知他人的過失而稱為智，應是明白自己的過患才可謂之智。

結語

在許久的遊化生涯中，個人聽聞各地的善信與學法者不約而同的談及：見到許多修學南傳佛教的出家者（包含在漢傳菩薩道出世修行的人），自行拿錢購買魚、肉於市井街頭，而見到的人多對佛教與出家人生起懷疑、輕慢、恥笑與悲嘆的反應，更對南傳佛教抱著深刻的負面印象。從佛法的內涵來看，一般人或許有將素食與清淨修行劃上等號的錯誤見解，但多少是出自懷疑買魚、肉者的慈悲心。當中真正可議的是，這些自行拿錢買魚、肉的出世修行者，依著自己的欲求，選擇性的學習南傳佛教不拘魚、肉的飲食法，卻又不守持「不受取、不使用金錢」⁹的律戒。

這種自行拿錢買食魚、肉的行為，或者要求為出家人管理供養（指金錢形式）的「淨人」¹⁰，購買魚、肉供養僧伽的作法，不僅有著「為自己求魚、肉」的過患，更包括了受用金錢、不淨食及隨欲揀擇食物，即使在漢傳菩薩道出世修行者的眼裏，也不如他們雖受取金錢卻不買魚、肉的作法。這是既不利於自身的修行，也無助於世人對佛法與僧伽產生敬信的作法。更遺憾的是，這些既不如律又招人譏嫌的作法，竟然造成許多「（大乘）菩薩道」的修行者，以「為了享受魚、肉的人才會去學南傳佛教」的說法，來汙衊與貶謫南傳佛教的學習者，而南傳學法者為了維護佛法的原則及自身的尊嚴，也以「素食或不食魚、肉是提婆達多的主張」、「主張素食的漢傳菩薩道是外道」、「提婆達多的徒眾」來反唇相譏。如此一來一往的結果，所得到的只有對立、誤解、忿怒與怨懟，而彼此所作的，只是用各種冠冕堂皇的理由，來合理化自己與編排對方的不是，或是情緒性的醜化對方、輕慢對方、攻擊對方，但雙方卻都自認為是 佛陀的弟子，也都是要正向解脫與利益世間的人。

學習南傳上座部佛教的人，不需將學習「（大乘）」菩薩道」或其它宗教的人視為「妖魔」與「外道」，而「（大乘）」菩薩道」的修行者，也不必非要誤解學習原始佛法與南傳佛教者是「小乘」、「焦芽敗種」不可。因為信仰不同的宗教、思想，彼此之間不應該是「敵人」的關係，而是「提供不同的人生觀點與經驗，並在消除人間的困苦上，有著不同的辦法與貢獻」的朋友。朋友不一定要有共同的信仰、相近的人生觀點與價值標準，或是一致追尋的目標，只需要相互尊重、確當了解與彼此珍惜就可以了。

現代社會所重視與珍惜的價值，不是確立一種「真理」或不可懷疑的信仰，更不是一種「只許如此」的行為規範，也不是「只有如此才是美好」的價值標準。因為這些只會帶來思想與信仰的對立，形塑出偏執、自大與固執剛愎的性格，並造成人與人之間相互的箝制與壓迫，而對立、偏執與壓迫的結果只有苦難。所以，只有相互的尊重與了解，能夠堅持自己的道路，也懂得珍惜他人的信仰，不僅耕耘自身的收成，也欣賞他人的努力，才能遠離無謂的對立與壓迫。「或許」在多元的信仰與價值得以平等並陳，並且懂得相互的尊重與了解之下，才能使自、他都有妥善與發展的空間。

在諸多思想與信仰分陳並立的世間，個人未曾想要追尋或確立一個「真理之道」，只是單純的尋覓「止息老病死苦」的方法而已。面對原始佛法及南傳上座部佛教在思想與飲食的主張上，明顯有別於臺灣漢傳菩薩道的現況下，本文的主要意趣，並不是在「可否食用魚、肉？」這個為雙方所在意的尖銳議題上，挑起南傳佛教與漢傳菩薩道的對立，也不是要確立一個「飲食行為的標準」，更不是試圖在漢傳菩薩道興隆的臺灣，為南傳佛教尋得一個「向現實妥協而有益於發展」的新作法。真正為個人所關心的課題，是如何在產銷協調、分工嚴密的現代經濟形態下，既可以不違反佛法的內涵與解脫的方向，又得以維護社會既有的良善風俗，確當、嚴謹的守持律戒，並依此而可

以在原始佛法初萌的這片土地上，不模糊佛法的面貌及妥善的自利利人。

因此，個人所提「不食魚、肉」的主張，並不涉及「有助於解脫」的論點，僅止於在現代經濟形態下守持「不殺生戒」的作法而已！既未模糊「飲食的類別與解脫無關」的準則，也沒有將「不食魚、肉」予以絕對的法制化，更不是把「食用魚、肉」的行為加以「污名化」。任何排斥或歧視「受食魚、肉」的人，或是排斥或歧視「不受食魚、肉」的人，都不是個人認同及接受的作法。

最後，請學習佛法的諸方大德、賢友，能以清明的智慧、寬平的態度與慈悲的心，妥當的認識自己與對待眾生，而這就是個人從 佛陀的教育中，所學習到的事。

註解：

- 1.見大正藏《雜阿含》287,845,846,842-2 經；南傳《相應部》『因緣相應』65 經、『預流相應』28 經
- 2.見《銅鑠律》『小品』『五百犍度』：參考漢譯南傳大藏『律部』第 4 冊 381 頁
- 3.見《銅鑠律》『大品』之「藥犍度」第三誦（私呵將軍）、第二誦（蘇卑供養及肉食）：參考漢譯南傳大藏『律部』第 3 冊 307 頁、287 頁
見《五分律》卷 22：大正藏第 22 冊 148 頁下
見《四分律》卷 59：大正藏第 22 冊 1006 頁上
- 4.見《銅鑠律》『經分別』『大分別』：參考南傳大藏『律部』第 1、2 冊
- 5.見《銅鑠律》『大分別』『眾學法』61、62：參考南傳大藏『律部』第 2 冊
- 6.見《銅鑠律》『小品』『五百犍度』、『七百犍度』南傳大藏『律部』IV-381、393
- 7.見《四分律》卷五四集法毗尼五百人 大正藏第 22 冊 967 頁-2-24
- 8.見大正藏《雜阿含經》281 經
- 9.見《銅鑠律》『大分別』『捨墮法』18：參考漢譯南傳大藏『律部』第 1 冊 336～345 頁
- 10.在目前的南傳佛教中，信士欲供養「不捉持金錢」的出家人，則可將金錢託付予某位人士，請此人代為買辦物品供養法師，或是讓法師在有所需要時，可直接向此受託管金錢者要求所需事物的買辦與護持，而此受託者通常是由法師所信賴的男性專任，並被稱為「淨人」。由於此種方式，實近乎於法師有著專為其保管「錢財」的人，也不限受託金額的多寡，並且是專為法師的需求而服務與買辦的人，似乎已不同於「不受取、使用、蓄積金錢，隨欲而求」的離欲修行。

關於淨人的詳細內容請參照【附錄】中：「關於離欲與服務僧伽的淨人」。

2012 年 05/06 月 隨佛法師 弘法及指導禪修

顯正法藏

主法者：隨佛法師 Ven. Bhikkhu Vipassana



新加坡《中道三日禪》
24/05/12 (三) 8:00am 禪訓
26/05/12 (五) 10:00pm 禪修
主辦單位及地點：新加坡佛教青年弘法團 主辦/ 新加坡

新山《一茶一供供養暨大眾弘法》
27/05/12 (日) 11:00am-1:00pm (茶會)
27/05/12 (日) 2:00pm-10:00pm (大眾弘法)
地點：新山中道禪林/ 柔佛 新山

馬六甲《大眾弘法》
30/05/12 (三) 8:00pm-10:00pm
地點：馬六甲中道禪林/ 馬六甲

東甲《中道禪林開幕暨中道七日禪》
02/06/12 (六) 9:00am 禪訓
08/06/12 (五) 1:00pm 禪修
地點：東甲中道禪林/ 柔佛 東甲

吉隆坡《中道六日禪》
09/06/12 (六) 2:00pm 禪訓
15/06/12 (五) 8:00am 禪修
地點：吉隆坡中道禪林/ 雪蘭莪 八打靈再也

八打靈再也《大眾弘法》
13/06/12 (三) 8:00pm-10:00pm
地點：No. 1, Jalan SS 7/2, 47301 Persling Jaya, Seangang Estate Pk41
南洋佛教雜誌—檳城站/ 八打靈再也

吉隆坡《都市佛學院暨吉隆坡中道禪林開幕》
13/06/12 (三) 8:00pm 禪訓
17/06/12 (日) 8:00pm 禪修
地點：吉隆坡中道禪林/ 雪蘭莪 八打靈再也

怡保《大眾弘法》
18/06/12 (一) 8:00pm-10:00pm
地點：怡保中道禪林/ 霹靂 怡保

威省《大眾弘法》
19/06/12 (二) 8:00pm-10:00pm
20/06/12 (三) 8:00pm-10:00pm
地點：威省中道禪林/ 檳城 北海

檳城《大眾弘法》
21/06/12 (四) 8:00pm-10:00pm
地點：檳城中道禪林/ 檳城

總聯絡人：中智法師：04-2288100 法慧居士：012-4584080 法摩居士：019-3803520
網址：http://www.arahant.org E-mail: retreat.committee@gmail.com



中道僧團 主辦
馬來西亞原始佛教會暨中道禪林 協辦



關於「離欲」與服務僧伽的「淨人」

選錄自 隨佛法師 Bhikkhu Vūpasama 《不食肉與慈心之道》©2004

一、從僧俗的分際來看

出家僧伽與居家行者的分際，並不是在「佛法的認知」上有所不同，主要是在離欲的實踐程度上，出家僧伽比居家行者來得更直接與徹底，這個差異點可以簡要直接的從出家僧伽不可享有親情、情欲、權位、錢財與固定的個人住所，也不可蓄積多餘的四事供養、不揀擇供養、不得主動索求供養，只有過著三衣一鉢的流浪托鉢生涯，即可清楚了知僧俗間主要分際的所在。在這當中純就出家僧伽必須捨離親情、男女情欲與權位來說，是一般的人多能夠知道、明白與接受的事，但對於不可擁有固定的個人住所、不可受取錢財、不可積蓄多餘的供養、不揀擇供養、不得主動索求供養而言，不僅一般人是既不知道也不見得明白

何以需要如此，即使是出家的僧伽也不見得認同，或認為需要如此修行。

出家僧伽不可以擁有固定的個人住所，這麼作的原因，一方面是為了遠離貪愛的煩惱，不為取著與佔有的欲貪所繫縛，免於為了擁有而造作種種惡行；另一方面是為了使僧伽能從日常生活中，深化無常的體驗，養成堅毅、果敢的身心體魄，並在不定居一處的人生裏，將佛法傳播於廣大的人間。另外，出家僧伽既不受取、積蓄、使用錢財，也不受取及積蓄多餘的供養，更不揀擇供養與不主動索求供養的主要目的，是要在日常生活中能夠遠離「隨欲而求」的過患，以及息除「為了不可知的未來而妄計希求」與「面對失去與無有的恐懼」的煩惱，因為這些苦惱的因素在於貪欲，所以僧伽應當從日常的生活中朝向離貪的解脫。



「僧伽」的內涵所在，應該不只是一個善解經典義理，並能夠嫻熟、深入及確當的將佛法的內涵揭示出來的知識菁英，或是用優雅的言詞與善巧的方便來宣揚佛法的佈道家，更不是以種種社會福利工作為己任的道德家、慈善家而已！因為善解法義、善說法義與慈善事功都是居家佛弟子及世俗人士就能夠妥善完成的事。佛陀是個圓滿正覺、離欲、滅苦的人，佛法則是通達圓滿菩提的方法，而僧伽的內涵應當是「依循佛法徹底實踐於正覺、離欲之道，正向於滅苦的人」，如果僧伽不以徹底實踐滅苦為本，那麼佛法的真實性如何確證於世間？又如何在不同的時代與地域裏，為世人真實的顯現佛法的光明？

二、從法與律來看

在目前的南傳佛教中，多數的南傳僧伽是和北傳出家修行者一樣，並未守持不受取、積蓄、使用錢財的戒律，即使是守持這項律戒的南傳僧伽，也大多是依照託付「淨人」的傳統作法，來作為守持金錢戒的方式。在傳統律戒當中的「淨人」，指的是受人託付服務於僧伽的人，所謂「受人託付服務於僧伽」的意思，是指當「僧伽有著生活必需上的不足（非過度索求的不足）」時，因為僧伽不受取錢財，而布施護持者又無法親自採辦時，此時受布施者所託付，代替布施者採辦「僧伽所需事物」以護持僧伽的人，就被稱為「淨人」。在這當中，真正能同時符合「僧伽不受取金錢」、「不受取、積蓄過逾的供養」、「不隨欲而求」的作法，必須符合以下七項準則：

一、布施者清淨：

布施者的供養是出自於「自發性」的意願與作為，不是由僧伽主動索求於布施者，或是布施者曾主動向僧伽表示「可以主動告知所需要的幫助與供養」，而後才由僧伽將需要主動的告知布施者。

二、受施者清淨：

凡為僧伽所可以納受的供養，必需是「符合當前生活必需上的不足」，若不合於現在的需要，只是為了未來可能的不足而預作準備的供養，或是超過現前生活所需的供養，乃至是為滿足個人心理需求的供養，則不可以接受。

三、所施者清淨：

布施者的供養必須是符合僧伽「當前生活必需上的不足」，並且是以實物或服務的形式護持僧伽，而不是以錢財、實物、有價證券及信用卡或任何可以自由兌現所需的事物（如類似金錢的禮券）來供養僧伽。

四、受託者清淨：

可以接受布施者的託付，代替布施者採辦「已為僧伽所默許納受的供養」的人，必須是布施者親自尋求、託付的人，或是主動（自發性）的告知僧伽或布施者願意承擔代辦服務，並由布施者親自託付的人。此外，受託者必需是以受託為僧伽採辦某種「已確定是甚麼事物或服務」的作法，而不是以「受託金錢以後，再依據僧伽的心意及需要，提供採辦事物與服務」的方式，來為僧伽作服務。

五、了知清淨：

布施者必需是「親自與主動的」對所要布施的僧伽提出供養的意願，並且明確的告知所要供養的事物與供養的對象，而後在對方已確實了知下，布施者從所要布施的僧伽處明確的得到「接受布施」的訊息。

六、布施者所作清淨：

布施者將採辦「僧伽已默許的供養」所需，在親自託付予自身所尋得的受託者，或默許受施的僧伽所告知的受託者（此人必需是主動向僧伽表達服務意願者）之後，必需親自清楚的告知即將接受布施的僧伽



——已經將採辦供養的事宜清楚的託付予某人，並請即將接受布施的僧伽在甚麼時候、甚麼地方，或是在甚麼情況下，可以從受託者處受取「自身已默許納受的供養」，乃至可以主動向受託者委婉的暗示或表明「應將布施者所託付的供養或服務付予僧伽」。

七、受施者所作清淨：

當即將接受布施的僧伽，在受到布施者的告知：可於受託者處獲得「已默許接受的供養（必需已確定為何物及何種服務）」之後，才可以在布施者所告知的時間、地點或狀況下，向受託者委婉的暗示或表明：應將布施者已託付的供養或服務付予僧伽。然而，即將接受布施的僧伽，既不可以要求受託者改變布施者已託付的供養或服務內容，也不可以要求受託者將受布施者所託付的供養或服務，轉付予其他的人，更不可以要求受託者以錢財的形式交付供養。如果僧伽已從受託者處，獲得布施者所布施的供養或服務，那麼納受布施的僧伽必需主動、儘速與明確的告知布施者：「受託者已經將布施者的供養或服務交付予僧伽了」。

若即將接受布施的僧伽已向受託者暗示或表明若干次後（傳統律戒的說法是可以站立於受託者可見處六次，以及直接向受託者言明三次），受託付代為採辦供養或服務的人，未將布施者所託付的供養或服務付予僧伽，則原來「已默許接受供養或服務」的僧伽，不可以向受託者過度的索求，而應當主動的告知布施者：「僧伽並未獲得已默許接受的供養或服務」，並且不宜談論受託者的不當。若僧伽是經由向受託者過度索求或施壓的方式，才從受託者處獲得供養或服務，那麼僧伽必須將這些供養或服務捨棄。

若能符合以上七項準則的布施、所施、受託與受施，就是清淨與如法如律的作法，而這種布施、受施及受託的形式，也只是一種平常生活中的代辦事務而已！這種僧伽難免會遇上的受施經驗，既符合僧伽的

律戒，也無礙於離欲的修行，更是自然與平常的接受信眾的供養。在此之下，所謂如法受人託付代辦供養的「淨人」，不一定是受僧伽信賴的人，也不需要是親近僧伽的人，更不會是一種特別指定服務者的「專人服務」。

三、從南傳佛教的傳統作法來看

僧伽從居家布施者所託付的代辦供養者處，如法受取原本已默許接受的供養，就法與律的準則上來說，應當遵守以上七點原則。然而，在目前南傳佛教傳統的習慣作法中，有許多想要守持不受取錢財的僧伽，是讓布施者將布施——多數是用金錢的方式——交付予一個服務僧伽或寺院的居家信士，而此人通常是為僧伽所信賴及指定的人，同時也是依照僧伽的意願來處理金錢的保管者。這個受到僧伽與布施者所「託付」的人，習慣上也是被稱為「淨人」，並且多是由住於寺院中以「服務僧伽」為職務的信士擔任，而此人的生活所需也多由寺院供給，「淨人」平常除了接受託付為僧伽處理供養以外，也作一些雜役的工作，如司機、僕從、園丁、清潔……等瑣碎庶務。舉例來說，由於南傳的僧伽在傳統習慣上使用著「專職的服務者」，所以除了依律戒不坐人力車、畜力車以外，即使寺院有受用現代機動車的護持，僧伽也不自己開車，而是由一般信士與寺院淨人擔任開車的事務。南傳僧伽會採行這種作法的原因，除了在普遍貧窮的南傳佛教國家裏，僧伽開車容易招來奢華的譏嫌，必需避免社會輿論的質疑以外，或許絕大多數的寺院內有「專職服務的淨人」是個相當重要的因素。

此外，這種與寺院「相生共存」的專職服務者——淨人，似乎必需是在僧伽採行「定居生活」的情況下，才能有效的承擔「託付服務」，同時寺院也必需負擔淨人的日常生活所需，才可能會有「專職的淨人」來擔當服務僧伽的工作。因此，這種專職服務的淨人形態，有可能是佛教從開教期進展到穩定成長期以後，由於信仰佛法的人口多了起來，佛教逐漸成為普



及於各地的信仰，並且信仰佛法的居家信士，也普遍願意為了聽聞佛法而捐獻土地來「安僧弘法」。在此之下，或許是為了能夠長期與穩定的教化當地民眾，因而造成僧伽的生活從常行遊化、短期安住的形態，逐漸演變為長期定居於信士供養的僧舍。

當眾多僧伽共同定居於僧院，基於共同生活與法務發展上的需要，而逐漸發展出僧院事務的分工體系時，原本由信士託付予不特定人，為不特定的僧伽提供不特定服務的服務者——淨人，也隨著僧院的發展，漸漸演變成能夠充分配合僧伽及僧院事務的需要，且生活和寺院相互依存的「專職淨人」。這種經過演變而成的「專職性淨人」，在經過長時間的傳襲以後，遂成為南傳佛教道場的傳統與固定作法。這種作法固然有其發展與存在的背景，也有發展史上的諸多因素與需要，甚至已成為一種傳統的信仰風俗，應當予以尊重與了解，但學習佛法者應可以就「善意與關懷」的立場，提供其他角度的思考。

在目前多數的南傳佛教寺院內，有著似乎是「受社會大眾的託付代為辦理布施與供養」的服務者，但實際是聽命於僧伽，並以服務寺院僧眾需求為專職的「淨人」。佛教內會產生這種淨人形態的主要原因，似乎是「既要避免僧伽直接的接觸到錢財，讓僧伽免於受取錢財的違律過失與譏嫌，卻又要能滿足僧伽在生活上的方便性與需要性」。這種作法比起修行者親身受取、積蓄、使用錢財來看，不僅含蓄也「好看」多了（這也是讓北傳行者感到既不認同也最不滿的地方）。但是相對於如法如律的七項原則而言，是有許多需要反省的地方。

若是布施者以任何的表達方式，讓布施者要護持與供養的僧伽了解到：布施者已經將金錢及供養僧伽的意願託付予「受僧伽信任且以服務僧伽為專職的淨人」，並且可以在何時、何處、何種情況下，或者是隨時、隨處、隨僧伽的需要，布施者所要護持與供養的僧伽，可自行讓受託者採辦「依僧伽所指定的供養

或服務」。試想：如此方式的護持及供養（即使是在僧伽不曾觸及與談及金錢的情況下），是否符合法的方向與律的精神？僧伽是否可以默許與納受信施者的如此安排呢？

如果布施者未能把所要布施的事物與服務明確的告知僧伽，或是布施者本身未能明確的知道將來實際布施的事物與服務為何（這是因為布施者只交付金錢予受託者而已），那麼即使是辦理供養的金錢不曾經過僧伽的手，或是僧伽不曾對受託者談及「金錢」的情況下，這種在日後「依照僧伽的意願而自行決定從受託者處獲得何種供養與服務」的方式，必然會在「托付之時」造成布施者與受施者都有著「不知當前的供養為何？」的困惑。這不僅在「受取當前所必需的四事供養」的原則上，會使僧伽在受施上產生困難與弊端，並且也讓布施者與僧伽在供養與受施的認知上有所落差，進而可能造成布施者對於僧伽所自行指定辦理的供養，產生疑慮與不以為然的想法，甚至是不快與譏嫌。

目前南傳佛教的學人認為這是 佛陀允許的「淨人法」。但是試問：有誰聽過當年 佛陀及聖弟子們是採行這種淨人法？又有誰聽過及相信當年的 佛陀及聖弟子，會讓居家信士將錢財交與某一位信士，再讓這一位居家的「淨人」，依照 佛陀及聖弟子的不時需要作採辦服務？並且再將這些「資財」，隨著僧伽的遊化，不斷的轉予僧伽所在城鄉聚落的另一位信士來保管及服務？

四、從許多自行其是的作法來看

有些僧伽是將俗世時的私人錢財、產業，以及布施者所施予的錢財，自行託付予信賴的人保管，又擔心這些錢財會被侵佔，所以被選定為保管者的人通常是和僧伽有著特殊親近關係的人，如父母、兄弟姊妹、兒女、俗世的婚眷、極親近的護法或出家的法友等。當本身有所需要的時候，即要求保管錢財的人提供

僧伽所指定的需求與服務，並且將這種作法自稱為託付予「淨人」，聲稱這是如法如律的持守「不受取、不積蓄、不使用金錢」。

然而，這種作法適合稱為持守不受取金錢的律戒嗎？這種受託付保管錢財者，可以稱為如法如律的「淨人」？這種作法是最為人們所譏嫌的方式，即使是直接受取、積蓄、使用金錢的修行者，也對此深感不以為然。許多北傳出家修行者甚至是以「不如坦率的受取金錢」的心態，來輕視採取這種作法的人，同時它也被眾多的北傳菩薩道修行者譏諷為「自欺欺人」。

這種作法既不像南傳佛教傳統淨人法的「顧及輿論」，也不如北傳菩薩道修行者來得「坦蕩誠實」，同時也無法使聽聞者生起敬信，更會讓一般的人覺得莫名其妙，在這當中看不到修行與化他的絲毫利益。

五、「淨人」的起因與目的

若全然的如法遠離金錢的受取、蓄積及使用，對於離欲的修行而言，當然是絕對的相關且大有幫助。但「遠離金錢的受取、使用及蓄積」的律持，相對於日常生活的方便性與安全感來說是無法滿足，因為這個因素，才會讓諸多的僧伽不再守持「金錢戒」，當年「金錢十事論爭」的起因也是如此。然而，南傳佛教僧團會發展出以「淨人」的方式，來處理「信眾以金錢來表達供養」的問題，主要的原因與目的，應該是：如果僧伽既要維持住「不受取金錢」的形式，又要讓僧伽在日常生活中獲得如方便性與安全感，那麼原本符合七項原則的「如法淨人」，即無法滿足這個目的。在此之下，早期以不固定對象為「如法淨人」的方式，就隨著僧院形態的變遷，而逐漸的發展為目前的形態。

結語

雖然在南傳佛教傳統中，以服務僧伽為目的的「

淨人」，應是不全然符合僧伽「不受取、不使用、不蓄積金錢」、不隨欲而求的修行，但比起直接的收受、使用、蓄積金錢的作法來說，最起碼還有意識到「不受取金錢」的重要，終究是好多了，當然也比那些「自行其是的淨人法」是好得太多了。但是，目前南傳佛教傳統「淨人」的作法，實在難以免除許多無謂的疑慮與譏嫌。若是衷心實踐佛法及僧律的行者，還是盡量採取不違反七項原則的方式受施吧。

此外，對於「不受取、不使用、不蓄積金錢」的僧戒，僧伽是否要真實的持守，對於現今佛教的實際現況來說，只能憑個人自行決定，實際上是誰也管不了誰，也不需要為此而相互的對立、批判。因為受取、使用、蓄積金錢的僧眾，不代表就是不好的僧伽，好與不好是無法簡單從是否受取、使用、蓄積金錢一事來作絕對的判定。許多有受取、使用、蓄積金錢的北傳或南傳僧眾，事實上也還是為了佛教及眾生，不惜肝腦塗地的可貴修行人。任何對於僧律的探討，應當要「就事論事」，不應只想為自己的作法及立場作解，若是為了抬高、合理自己，而批判、排斥、歧視有受取、使用、蓄積金錢的僧眾，就不是應當鼓勵的事了。應當不要忘記，守持僧律是為了有助於「離貪斷苦」及「離貪利生」，不是為了貪愛自我、抬高自己，是要體諒眾生的苦，而不是要批判眾生的煩惱。

然而，如果是作不到「不受取、不使用、不蓄積金錢」，也不應漠視及扭曲僧律的原說，合理化受取、使用、蓄積金錢的作法，「理所當然」的否定、排斥、攻訐其他願意守持「不受取、不使用、不蓄積金錢」的僧伽。此外，更不應惡毒的挑起「受取、使用、蓄積金錢的僧眾」與「不受取、不使用、不蓄積金錢的僧伽」之間的爭端是非，企圖藉由不當鬥爭的作法，批鬥守律的僧伽。這種可議的不當心機及作法，才是真正毀律、毀僧的惡行。



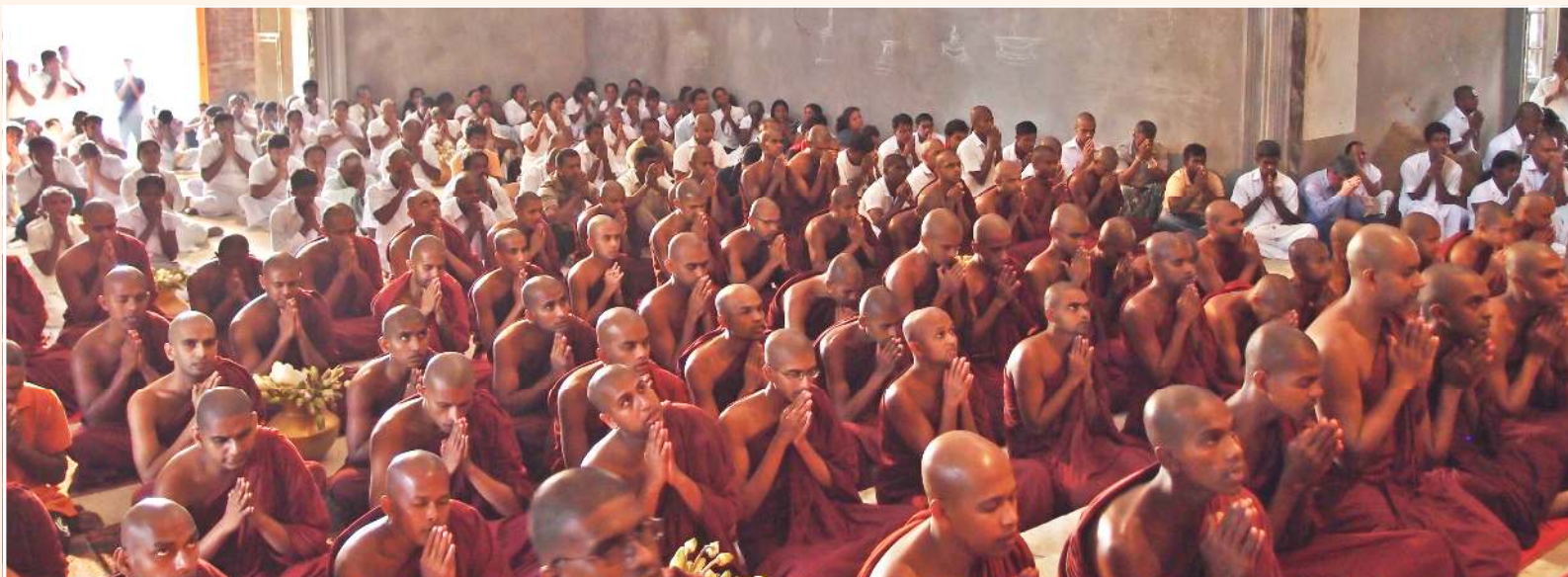


中道僧團 錫蘭交流記

台灣編輯組 報導

中道僧團導師隨佛尊者偕同僧團四位男眾法師，於 2 月 22 日清晨搭機離台出訪錫蘭。此行有兩大意義：一是帶領三位加入僧團的新法師至錫蘭摩訶曼夫那瓦道場受比丘戒；二是拜訪錫蘭摩訶曼夫那瓦道場僧團導師，以及錫蘭第二大長老 Ven. Dauldena Gnanissara Maha Nayaka Thero。僧團

抵達斯里蘭卡首都歌倫坡機場時，已是 23 日凌晨一時許。當時，須菩提尊者與道場另一位比丘早已在機場等候，一行人又經過一個半小時的車程，到達錫蘭摩訶曼夫那瓦道場時，已經凌晨兩點多。僧團略事休息，隨即展開首日活動。





• 受戒恭逢其盛，參與道場慶典

2月23日僧團抵達的第一天早上，適逢錫蘭摩訶曼夫那瓦道場舉辦慶典。為了接引眾生，該道場建造了一個很大的佛堂，預計6月2日落成。當天早上6點，道場舉行安放舍利子在大佛堂的慶祝儀式，於是僧團法師就跟著錫蘭僧團一起，先繞著道場裡的一棵菩提樹唸誦，唸誦完後一起進入大佛堂獻花供佛。隨佛尊者應邀持鮮花散於大佛頸項，以示對世尊的無限禮敬與尊崇。

慶典結束後，Bhikkhu Nāṇadīpa、Bhikkhu Mokkhaḍīpa、Bhikkhu Vibhāvī三位法師便開始找袈裟，準備受戒。Bhikkhu Mokkhaḍīpa描述當時的狀況說，「我們三位沙彌沒有帶比丘的袈裟去，他們臨時幫我們去找袈裟，因為是臨時準備的，所以我們三個人穿的袈裟顏色都不一樣，就連穿在身上的上衣、下衣及接眾衣，顏色也都不一樣。後來一切都準備好的時候，大約是上午9點左右，才進入戒壇。」

在戒壇內，為三位法師受戒的法師，就是錫蘭摩訶曼夫那瓦道場導師的戒師，年近八十。近六十位比丘進入戒壇觀禮，受戒過程約二小時。三位法師雖已在台灣受過沙彌戒，但是錫蘭道場堅持要重新受戒，所以僧團尊重錫蘭道場的意見。南傳佛教各國多有互不承認僧律傳承的不當習慣，不同的師承，或是不同的國家僧伽，在受持比丘戒的上頭，都會面臨不被其它傳承系統承認的問題，甚至有標榜沙彌十戒需一起受，破一戒等同十戒俱破的說法。這種各自為尊，無非是自居正統的宗門心態。南傳佛教不互相承認同出於佛陀的律承法脈，是一種由來已久的陋習，但也無法禁止改變。

Bhikkhu Mokkhaḍīpa說：「當時我們穿著沙彌僧衣去，但是他們認為必須重新授戒，要我們先捨之前所受的沙彌戒，穿上在家居士的白衣，從頭開始受三個戒：先受在家居士的五戒，再受沙彌十戒，最後才受比丘戒。三個戒都是在錫蘭道場由那位戒師授的。這

是一個波折。因為我們沒有想到會發生此事，我們本來以為過去直接就受比丘戒了。師父本來也覺得沒有必要，後來我們接受了他們的意見，尊重他們道場的儀式。」三位法師受完比丘戒後，由於時間已晚，所以僧團沒有跟著道場比丘一起出去托鉢，而是被邀請到道場的齋堂裡用齋。

• 具僧團規模，清新有朝氣

錫蘭摩訶曼夫那瓦道場算是一個新興的教團，雖然成立於十九年前，但也是這五、六年來才快速發展起來。該僧團的親教師，只有八年的比丘戒臘，但是他受沙彌戒已 23 年，由於他覺得自己還沒有找到法，對法還有很多疑惑，所以一直不敢受比丘戒。於是他一直深入經藏，探索研讀，直到他真正明白了佛法，他才去受比丘戒。這位親教師悟法之後，收了許多年輕弟子，目前僧團有近六百名比丘，由親教師的戒師為他們授戒。

錫蘭摩訶曼夫那瓦道場導師所帶領的僧團有四個特色：一、是僧團成員十分年輕，大多數比丘都是二十餘歲，年紀最大的戒子也只有三十五歲，富有年輕的氣息，看到此僧團時，對僧團的傳襲生起了希望。二、該僧團弘揚巴利五部尼柯耶：相應部、中部、長部、增支部、小部，重在「弘經、不弘論」。三、持戒認真，富有使命感，深刻的記住戒律最重要，不能毀戒。四、該僧團比丘雖然年輕，但是具弘法的熱誠，說法充滿自信。

Bhikkhu Mokkhaḍḍipa 印象深刻的提起，受戒當天上午，約六十位比丘進戒壇觀禮，戒壇坐滿了比丘。當他們要進戒壇前，依照僧律先向長老們懺悔自己作了那些不如法的事情，懺悔清淨之後才進戒壇。看到僧團的律規作持，對於戒壇也很尊重，不會因為自己不清淨犯戒而進入戒壇，令預備受戒者生起警策之心。

Bhikkhu Mokkhaḍḍipa 表示，「我們返台前夕，他

們慎重的勸誡我們，能到錫蘭去受比丘戒並不容易，比丘戒前四條『波羅夷戒』如果犯了就不能再當比丘了，而『十三僧殘戒』如果違犯了就必須有二十位比丘在一起羯磨才能懺悔，所以千萬不要犯這些戒，讓我們深記必需慎重的守律。」

• 兩位導師會談，分享修學經驗

2 月 23 日下午四點多，經由須菩提比丘的安排，隨佛尊者與錫蘭摩訶曼夫那瓦道場導師進行會談。尊者最主要的用意，是讓錫蘭摩訶曼夫那瓦道場導師知道，除了南傳佛教有三藏之外，北傳佛教也有三藏，而且在北傳佛教三藏中除了大乘經典之外，也有南傳的經典，並且這些經典是從不同部派集結來的，有大眾部的，有分別說部的，也有說一切有部的；尊者提到《大藏經》裡單單是南傳經典就有七部律藏，是從不同派別各自流傳下來的。錫蘭摩訶曼夫那瓦道場導師得知後，覺得很驚訝，原來還有這回事。

隨佛尊者贈送一套印順導師編著的《雜阿含經論會編》給錫蘭摩訶曼夫那瓦道場導師，並且告訴他，除了南傳優波離系傳誦的《相應部》之外，還有北傳阿難系傳誦的《相應阿含經》。雖然錫蘭摩訶曼夫那瓦道場導師也深入經藏，但因為北傳經藏是中文的，並未翻譯成英文或巴利文，所以他沒有機會接觸到北傳的經藏。尊者認為，錫蘭摩訶曼夫那瓦道場導師有了北傳阿難系的《相應阿含》經典之後，就能夠對照南北傳經典傳誦之異同，從而對佛法有更深入的了解。這也是尊者此行最主要的用意。由於錫蘭僧團是根據錫蘭島史的記錄來了解佛教史，尊者於是跟他分享印度佛教史兩大派系三大部派的演變過程，讓他更深入明白，錫蘭島史有些記載是與事實不符的。

在「重論、不重經」的南傳部派佛教界裡，「弘經、不弘論」的僧團，是不容易被理解及接受的作法。兩位尊者在分享時，都有很深的被孤立感。隨佛尊者在台灣南傳佛教界孤軍奮鬥，不但少有同參道友協助，反而經常受到造謠毀謗。摩訶曼夫那瓦道場導



師在錫蘭也是面臨相同的處境，所以他對隨佛尊者說，我不喜歡跟任何僧人及長老們合作，但是我看到你就很投緣，很喜歡跟你相處。隨佛尊者提出邀請，歡迎錫蘭摩訶曼夫那瓦道場導師有機會多到馬來西亞或台灣來交流。

• 培訓過程嚴謹，不輕易受眾出家

錫蘭摩訶曼夫那瓦道場培訓出家人自有一套流程，由於僧團注重修福慧，所以準備出家者，一開始要做「淨人」，也就是服務僧人的白衣居士。每天都要受八關齋戒，在此階段他們擔任護法的工作，護持道場，服務僧眾。凡是有關食物、交通或使用金錢等諸般事務，皆由這些八戒信士護持，而僧團比丘則持守淨戒，不捉持金銀。這些八戒子至少要親近僧團服務學習滿一年，才能受十戒成為沙彌。目前道場內大概有一百多位八戒信士，已經當「淨人」護持僧團一兩年了，等著受沙彌戒。而已經受了沙彌戒的戒子們，至少也要修持一兩年，才能受比丘戒。

多久能受沙彌戒？多久能受比丘戒？審核標準在於個人的品德、禮貌、工作表現、待人處事等基本原

則以及對佛法與戒律的認知。由於在準備出家的白衣階段，就開始親近善知識修學薰習，長期耳濡目染，經過二至四年成為比丘後，幾乎已經具備了清修梵行的知識、品格及善根。

• 兩名年輕法將，促成交流因緣

23 日下午的會談，為雙方留下進一步交流的可能。當天晚上，僧團離開錫蘭摩訶曼夫那瓦道場，前往須菩提尊者住持的歌倫坡道場過夜。年輕的須菩提尊者，將僧團法師安頓得十分妥適。

其實，促成僧團此次出訪的因緣，是兩名來自錫蘭的年輕比丘。第一位就是須菩提比丘。由於隨佛尊者近年經常至馬來西亞弘法，在一次機緣裡認識了他，幾經觀察，尊者覺得他很與眾不同，雖然年僅二十餘歲，但是做事條理分明，鉅細靡遺，而且說話充滿信心。僧團此次能夠前往錫蘭交流，即得力於須菩提尊者的安排。

第二位是須菩提比丘的師弟，只有三年戒臘，當時中道僧團在美國舉辦「四聖諦佛教僧團聯合宣言暨宣法」活動，原始佛教會邀請許多南傳法師聯合宣



法，也邀請他參加，安排在最後發言。當輪到他說法時，他很有勇氣的當眾指出，前面這些長老都講錯了，他們講的都是「依論、不依經」的說法，即使那些長老戒臘很高，他還是勇於批評。尊者覺得這名比

丘很有勇氣，敢於眾中作獅子吼。

也是因為看見這兩名年輕比丘的表現，所以引起隨佛尊者對兩名比丘依止的僧團及其親教師的注意，在前往參訪錫來第二大長老 Ven. Dauldena Gnanisara Maha Nayaka Thero 時，特別前往訪問。

• 拜訪錫蘭長老，感謝簽署宣言

2 月 24 日早上用完早齋後，隨佛尊者及僧團法師啟程拜訪六十餘歲的羅睺羅長老，以及長老的師父高齡九十七歲的錫蘭第二大長老 Ven. Dauldena Gnanisara Maha Nayaka Thero，感謝大長老支持及率先簽署「四聖諦佛教僧團聯合宣言」。尊者與兩位長老分享刊載於《正法之光》的相關活動報導，並致贈《相應菩提道次第》一書給大長老。

當天下午，僧團回到歌倫坡須菩提比丘的道場，須菩提比丘將道場中一尊相當大的佛像，供養給隨佛尊者。當晚尊者為道場內十餘位年輕比丘說法，讚歎該僧團及僧團導師，鼓勵他們跟隨導師多多學習，同時提醒他們要多注意調伏世俗的欲望。

尊者宣法之後，三位新戒法師即道別尊者，從歌



倫坡道場搭車到該僧團附屬的比丘訓練學院去學習。隨佛尊者及 Bhikkhu Paññācakkhu 稍後也搭機離開錫蘭，赴馬來西亞展開兩天的弘法行。

• 善信虔敬護持，僧眾安心辦道

經過三、四小時的車程，Bhikkhu Ñāṇadīpa、Bhikkhu Mokkhaḍīpa、Bhikkhu Vibhāvī 抵達比丘訓練學院時，已近 24 日晚間 12 點。比丘訓練學院位於斯里蘭卡南部的一座山上，是一供僧眾修行及訓練比丘的學院。所以在錫蘭摩訶曼夫那瓦道場出家受比丘戒的新戒子，都必須進比丘學院受訓半年。學院內樹木林立，環境非常優美，去哪裡都要穿梭山林。比丘們的寮房在山上，齋堂在山下，寮房至齋堂往返約有十幾層樓高。法師們要用齋時必須穿過林間順階而下，用完齋後再穿越林間拾級而上。每天早午齋有兩次上下山的托鉢行腳，僧眾行進間秩序井然，紀律分明。

學院內比丘每天吃的早午齋，都是在家信士輪流安排而且還要排隊進來供養。供養比丘用齋的在家眾，每餐至少有二十多人，有時達一百多人。他們重視修福，對僧眾也十分敬重。能到齋堂用齋的都是比丘約有五十多位，沙彌只能留在山上用餐不能進齋堂。供僧儀式是按照次序來供養，當比丘們下山走到齋堂附近時，在家信眾就開始供僧，將食物放進僧眾的鉢裡。齋堂座位排成兩個 U 字型，比丘依戒臘高低順序就座，拜佛誦經之後就開始用齋。

僧眾用齋期間信士會巡堂兩次，逐個問僧眾要不要添菜加水。Bhikkhu Mokkhaḍīpa 說，「他們對僧團的恭敬尊重之心，非華人社會所能想像。因為華人社會供養出家人習慣用『自助餐』的方式，買個飯盒給你吃了就算了。他們不是這樣，他們要親手供養，而且還兩次來問你要不要再添加飯菜，這是文化背景不同所造成的。當我們都用完齋之後，他們有一個習慣就是，當僧團吃飽飯之後每個人都不動，信士看到每個人都不動就知道僧團都吃飽了，這時他們就會拿一

個盤子過來，把我們鉢裡剩餘的食物取出拿去供養眾生，我們先倒些水清鉢，接著信士就逐個倒熱開水進鉢中去除油漬讓我們洗鉢。我們洗鉢之後，才開始取用放在碟內的水果，等我們吃完水果後，信士們會把桌面清理乾淨，然後就坐在地上準備聽法。」

信士供養之後，比丘們會為他們做二十分鐘的開示，每天都由不同的比丘輪流為信士說法。說法的比丘雖然非常年輕且出家不久戒臘不高，但是他們在大眾面前弘法時，講得非常投入。這樣的訓練，可以增長比丘的信心，日後出來弘法也不會害怕。

半年的養成訓練對於比丘非常重要，因為新戒子有時會犯某些戒律，犯戒之後能夠馬上懺悔，才能在修道生活中日益增上。比丘在此受訓六個月之後，就會被分派到不同道場去接眾，而且調動性很大，以此開闊視野，增加不同的接觸機會，豐富弘法的經驗。

• 交流備受禮遇，僧團和合無諍

五天的學習過程，Bhikkhu Ñāṇadīpa、Bhikkhu Mokkhaḍīpa、Bhikkhu Vibhāvī 巧遇該學院兩個重要慶典，一是 2 月 25 日傍晚舉行的供七佛，二是 2 月 26 日舉行的供舍利塔，三位法師在學院中備受禮遇。

Bhikkhu Mokkhaḍīpa 說，「他們對我們真是太好了，把我們當作貴賓來看待，我們雖是新戒子，但任何活動都禮讓我們先走，即使是去托鉢時亦然，除了八年戒臘的院長及另一位七年戒臘的比丘之外，接下來就是我們三個人走在前面，依照戒臘，托鉢時我們應該是排在最後的，但是他們把我們排在前面。在禮七佛時他們也特地請我們出來禮佛，給我們鮮花讓我們供七佛，也讓我們拿花去供舍利塔，在場沒有多少比丘能受此禮遇及尊重。」

在學院內，三位法師每天清晨四點起床，四點半第一柱香作早課到五點半結束，六點左右開始排隊下山至齋堂用早齋，早齋用完後約八點開始第二柱香，坐禪、行禪。十點半開始排隊準備下山用午齋，下午

則禪坐或研經。

由於三位法師停留時間不到五天，所以學院安排的課程內容，除了教導如何穿著袈裟外，著重在比丘戒律的教導，講解世尊制戒的因緣，尤其一再提醒不可違犯比丘戒前四條波羅儀戒以及十三僧殘戒；此外，依據增壹阿含《十法經》講解比丘應當注意的事項，例如，為什麼成為比丘，比丘與在家眾有何不同……，並且鼓勵三位法師依據 佛陀所說的經教修行。

Bhikkhu Nāṇadīpa 若有所感地說，「我們在比丘學院只受訓五天，他們則需要受訓半年，有些戒律不是讀書知道戒條內容就會了，他們在學院裡學戒並且共同生活半年，不是為了考試，主要目的在規範生活、調整習慣。我們來這裡，也是為了體驗這裡的僧團生活，並從中學習。」三位法師在此感受到僧團的和合，大家像兄弟般一團和氣地共同生活學習。

• 感恩師父提攜，此行獲益良多

3月1日三位法師賦歸返台，對於此次錫蘭受戒、交流行，內在頗有感觸。Bhikkhu Mokkhaḍḍīpa 說，「如果不是師父，我是無法進入這個僧團在那裡生活一個禮拜。他門不輕易接受其它地方的僧眾，真的不容易進去的！這都是師父的緣故，我們才有這樣的機緣。此行開闊了我的視野，了解在斯里蘭卡原來有這樣的一個僧團、這樣一群年輕有為的比丘們。」

Bhikkhu Nāṇadīpa 說，「我們用完齋後，白衣信士拿茶水來供養我們時，以欣慕之情祝福我們，覺得我們能夠受比丘戒是非常尊貴的。由於該僧團只收十八歲到三十五歲的出家眾，而他們審核的過程又是那麼嚴謹；所以我們能夠在師父座下順利出家，真的很幸運！很感恩師父給我們這麼好的機會，沒有設下年齡限制，不然我們就沒有機會了。」又，「師父把我們帶到這個道場來，他們也是「只弘經，不弘論」，雖然無法從巴利聖典及漢譯阿含聖典的對照中，找出

阿難系與優波離系的共說，確證真實的「佛陀原說，原始佛法」，但是持戒認真、富使命感，能夠到這樣的道場來受戒，也是很難得！這是我很感恩師父的地方，也很感恩該道場與大師父的善緣及法緣，所以該道場才會接受我們去受比丘戒。」

• 昌隆原始佛教，猶待僧俗攜手

隨佛尊者曾說，傳承正法續明法燈，必須具足三個要素：一是必須保持世尊的正法教，二是必須有見法的傳法者能夠「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。錫蘭摩訶曼夫那瓦道場僧俗之間以法相會輾轉增上之行誼，即是昌隆法脈之明例。

南傳巴利《長部》『大般涅槃經』第四誦品當中，教誡佛弟子們必須「依經、依律」的判擇四種不同來源的說法（四大教法），不隨他人的論說而行。一群真心跟隨 佛陀足跡、朝向離欲解脫的明眼行者，即使遭受其他教派的排擠與詆毀，仍勇於奉行 佛陀正法教，於大眾中作獅子吼，猶如黯夜明珠，不為黯夜所噬。隨佛尊者重新開顯的 佛陀原說「四聖諦三轉、十二行」聖法幢，如何高舉利世增益天人眾滅損阿修羅眾，猶待世尊座下聲聞四眾同心努力。





吉隆坡中道禪林二日弘法紀實

吉隆坡書記組

2012 年 2 月 25 日 隨佛尊者結束了為期兩天（2 月 23 ～ 24 日）的錫蘭交流行程，舟車勞頓的抵達馬來西亞吉隆坡中道禪林，展開兩天的弘法。將近四十個小時沒有休息的師父，依然不辭勞苦地為我們說法。對於師父的用心，弟子們看在眼里，感動在心。

• 期待更好的，卻失去眼前的

2 月 25 日星期六，是大馬道場例常連線的時段，所以當天晚上 8:00 ～ 10:00 大馬各道場也和吉隆坡道場連線，聆聽師父開示。師父首先簡述來馬來西亞弘法的因緣，並說明弘法的目的，就是要在人間各地尋找根基成熟的眾生傳授 佛陀的教法；來馬來西亞弘法的第一個五年，著重於廣為大眾介紹佛法；第二個五年，也就是從現在開始，要全力培養佛教人才。師父表示，自 2008 年開始，在馬來西亞一步一腳印，從北到南設立道場，就是為了方便各地眾生學法，勸勉弟子們學習佛法要趁早，並且要精進不懈怠，人生歲月甚短，必需善用時間，利人利己。師父強調，真實的佛法可以回應信眾的問題並給予真切的關懷，佛弟子應該不分學派互相幫忙，大家心胸大一點，傳法的道

路就會打開。

說到人們的普遍問題與煩惱時，師父用「撿石頭」的譬喻，指出人們總是追求完美，希望和期待更好的，反而失去眼前任何好的。人們一直會覺得目前的不夠好，所以不滿足。就像譬喻中的那個人，只被給予一個機會，在向前走的路途中撿起一顆他滿意的石頭，報酬是，將會得到一份與所撿到的石頭一樣大小的禮物，但條件是，不可走回頭，只可撿一次。譬喻中的那個人，每看到一顆石頭時，總認為前面應該還會有更大的石頭。就這樣，等待與無謂的期待（要更好的），讓那個人錯過了機會。

師父補充說，在「緣生法必受限於因緣」法則下，是沒有所謂「完美」的事物，追求「完美」是不可能的。既然是不可能的，就應該徹底放棄這種想法，以務實、踏實的態度來生活。這樣就可以避免無謂的失落與惆悵，也避免在期待與等待的同時，流失寶貴的時間。

最後，師父苦口婆心地勸勉大家：學佛的人應該在社會上成功，應該是社會上的精英分子，要做一個務

實、踏實、自強不息的學佛人。願與法友們共勉之。

• 修習無常想，從因緣觀入手

2012年2月26日早上9:00～下午6:00，師父在吉隆坡中道禪林舉行一日宣法課程。大清早，已有法工們在維持禪林內停車秩序，以免道路變狹窄而影響戶外原有的景致。陸續抵達的車子被引導停泊在禪林內的空草地。幾位法友充當指揮員，沒多久禪林的空地便停滿了車。

外頭忙，裡頭也忙。一些法友在廚房裡打點，因為今午有供僧和聚餐。入口的秘書處則忙著處理登記和供僧事務。另一群法友則聚滿大堂空間，等候師父開示。這次出席的法友當中，除了熟面孔，也多了幾張新面孔，同時來了一位山東新法友。

今天的宣法主題是「七菩提支與四聖諦三轉、十二行」。師父先從大正藏《相應阿含》262經（南傳《相應部》『蘊相應』90經），長老闍陀向阿難尊者問法的經過講起。一再強調經典：「愚癡凡夫所不能解，色無常、受、想、行、識無常，一切諸行無常，一切法無我，涅槃寂滅。……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。迦旃延！如來離於二邊，說於中道：……謂緣無明有行，乃至生老病死、憂悲惱苦集。……謂無明滅則行滅，乃至生老病死、憂悲惱苦滅」這段經文說明，如果沒有因緣法的基礎，凡夫是不能明白「無常、無我、涅槃」的。所以學習佛法的第一個要點，要從「諸法因緣生」入手，因為這是佛法的核心。一切現

狀皆由因緣所起，故明白緣生則無常、苦、無我。修行者依著這樣的正見修習，才能精進前進，通達諸苦不生的涅槃。

如果不依這樣的禪觀次第，修行者就會以為一切是無常、無我，而直接去觀察所有的變化皆「無常」所致，乃至一剎那之間有無數次的生、滅。這種不斷重複「現在有」的觀念，使修行者陷入「現實是假相」的迷惑中，並將「無我」理解成否定現實。師父不斷叮嚀大家要記住，修習無常想，要從因緣觀著手。這可從《相應部》蘊相應 102 經與《相應阿含》270 經去求證。

師父以因緣法的智慧道出了：你要成功之前，就先要避免失敗；同樣地，你要得到「佛法」的利益之前，就先不要成為「佛教」的受害者。真是一語驚醒夢中人！聽起來只是一句話，可是話裡卻蘊藏了深刻的感慨，這也是當今佛教界的寫照。是的，人們常常對現實產生錯解，而為了維護固有的見解，忘了再看清楚事實的真相；以為自己沒走錯，卻往往跟自己要達到的方向背道而馳！失敗與成功都有代價，我們該懂得避免無謂及我們承受不起的失敗。

• 一旦做錯事，趕快說對不起

師父說，修行人要切記：修行不要好面子。人要有骨氣，不要有賭氣；骨氣要用在志氣上面，不要用在賭氣上面。所以一旦做錯事情，我們要趕快說「對不起」，越早講越好。為什麼呢？因為受傷的經驗會加深。例如，對方誤解我，我受了傷；我自己沒說出



口，對方也不講；而受了傷第一個反應就是再去回想一遍，結果每繞一次就受傷一次，因為每一次的回想都是負面的，自己覺得很倒楣。每想一次都加重影響，形成越來越強大的心緒。過了一段時間，心已經打結了，對當事者而言變成了強大的傷害。因此，不趕快說對不起，就會形成心結，而且「越結越大」，進而促使這個因緣業報輾轉增上。所以有智慧的人，會趕快說對不起。

師父說，有兩種人不會說「對不起」：一是沒有智慧的人；二是心裡不健康的人，他自卑，但他其實是個好人，甚至心地善良，可是他覺得跟人家說對不起，自己會受傷和難過。導致這種障礙的原因，是沒有正念的經驗。另一種情況，則導因於有錯誤的印記。例如，某人可能曾經歷向對方說了對不起後，反而招來欺壓及侮辱，令創傷更嚴重。這種經驗會形成大腦的錯誤操作，就像紅燈變綠燈，綠燈變紅燈，而逐漸演變成障礙的第二個階段，即是：不說對不起，比說對不起好。這種人際關係的現象常會發生在相處越久、越親的人身上，因為摩擦的機會多，當中包括了朋友、親情與愛情。賭氣的那方不想承認、不敢承認，形成人際關係和諧的挫敗與絆腳石。

師父提到克服的方法有二：一是趕快說對不起，不要拖延。二是不吝嗇對別人表達你對他的「正向」的感覺，提起勇氣說「你這個（形容優點）我很喜歡／欣賞。」藉此給對方正向的鼓勵。通過鼓勵與讚美，建立良性的人際關係，對方將會在你面前，表現越來越好。人際關係的問題不但減輕，人與人之間的互動與良性發展也進而提升。如此，生活才能增上樂利，體現人間佛教。

• 善用因緣法，體現快樂人生

一般學佛人「感應」事蹟看太多，以為「行善積德」是學佛的目的。所謂「善有善報，惡有惡報」，這句話一旦無法在生活當中兌現，一般人就會以「不是不報，時機未到」來說服自己。師父舉例說，行善

積德如同買菜（雞蛋）回家，想吃水煮蛋，就把雞蛋直接放在瓦斯爐上燒。行不行呢？大家當然知道答案啦，因為完全沒有符合因緣的條件，是不可能吃到水煮蛋的，所以這叫做不了解諸法因緣生。90%的佛教徒就困在這裡！原因是沒有按照正確的方法來做。想吃水煮蛋，必須具足兩要件：一是要有蛋（即買菜，譬喻行善積德），二是要有水及烹飪方法（譬喻正確道路或專業技術），才能完成水煮蛋，兩者缺一不可，這叫做諸法因緣生。當中的因緣轉變，就是付出實際行動的過程。

師父又舉例說，為什麼演大戲的人，你一看就知道誰是好人、誰是壞人呢？因為他們透過上濃妝，凸顯五官對比及表情內容，來強化觀眾的視覺，以此傳達訊息，讓觀眾容易辨別。所謂「感應」也是同樣的道理，故事的演變也是在強化人們「善有善報，惡有惡報」的觀念。師父勸化我們，「感應故事」主要是在教人做好事，所以故事多是強調「只要行善作好事，就必然會有好報」。但不可聽故事入迷，因為實際上「只作好事」一定是不夠，還要有符合「此有故彼有」、「要如何收穫，就要如何栽」的因緣智慧。

在辦公室裡，常被同事佔便宜、被上司誤解的佛教徒，就是第一種人。把委屈帶回家裡，想不透：犧牲、付出最多的是自己，最不計較、最準時、最為人設想的也是自己，可是為什麼不快樂呢？想來想去，翻來覆去，還是認為一定是自己前世有怨業，行善不夠，所以要多做善事彌補，勤加誦經迴向，並且繼續委屈吞忍以消滅業障。長久以來，這種觀念，使佛教徒越學越笨！

師父說，佛陀不是這樣教弟子的！佛教本來是利益社會的，但是為什麼佛教徒不能快樂地立足社會呢？原因就是：傳統的佛教只教我們退讓、行善與做好人，而不是教我們要堅持或碰到壞人該怎麼辦！身為佛弟子的我們，當被別人欺壓時，應該要跟對方說：「你不能這樣對我，因為這樣做是不當的」。這

樣回應，是表現公義，是善盡你告知的責任。所以在社會上要勇敢地站起來，努力發揮自己的長處，不要太客氣，否則將是社會的損失！佛教徒要在社會上具有影響力，佛陀真實教法的利益才能落實在現實世間。這就是「正念」的力量！

· 從小事開始，去實踐四聖諦

師父接著說：諸法因緣生，所以諸法受因緣的限制。所謂限制，意即沒有「完美」與「圓滿」，如同魚與熊掌不能兼得。明白這個真相的人有三個口訣，就是：「快、狠、準」。這種人在社會上是成功的人，因為他會很快速地、很果斷地去除「不可能」的事情，不浪費時間去做「不可能」的事情。如果尚未這樣，想要成為這樣，可以從「小事」做起，去實踐四聖諦的智慧。因為在大腦裡，小事與大事是一樣的。學習佛法的人，才是社會的菁英，所以要能夠在社會上成功。實踐四聖諦，不僅可以了生脫死，還可以幫助你解決生活上的問題。希望大家謹記在心。

若說：「一切無常」，或說：「一切都會過去」，這是不對的說法，會造成一切就「算了」的生活態度。現實的真義，是在因緣及緣生，不是「無常、無我」，所以人生的重點，應當是在我們現在該做什麼、可以作甚麼。佛陀教導解脫的真義，不是什麼都不做，而是「常樂我淨」的妄見應當捨斷、貪愛應當遠離，順應因緣、緣生的善行、正行、自利利他則應當作。如同髒衣服卸下，淨衣服要穿上，而不是什麼都不穿！清涼，不等於荒涼！我們要用因緣法處理生活，同時教育身邊的人也用因緣法處理生活，並且記住那三個口訣：「快、狠、準」，不必想太多或讓太多。佛陀教我們不要妄執，不是教我們不要堅持，更沒有教你放棄在社會上發光發熱、利益自己利益眾生！倘若在公司裡，你真的表現最好、能力最好、品德最好，你一定要下決心排在他人的前面，因為機會由你取得會更好，你排在後面就是社會的損失。所以不要客氣，這跟貪執沒有關係。不當的，才

要放下，不要固執。

· 最近的道路，不一定最直接

師父一再強調，學佛的人要弄清楚，「定」不會開智慧，「正念」才可以開智慧。對生死輪迴追根究底的探尋，就是正念，內容就是修十二因緣觀。十二因緣是佛法的核心；四聖諦三轉十二行則是圓滿的佛法，希望大家牢記。在經法當中記載的念菩提支有九種說法：「觀四念處的集與滅」（參考《相應阿含》609 經；《相應部》念處相應 42 經）、「觀五陰的集與滅」（參考《相應部》因緣相應 21 經）、「觀六觸入處的集與滅」（參考《相應部》六處相應 107 經）、「觀世間的集與滅」（參考《相應阿含》262 經；《相應部》蘊相應 90 經）、「觀有身集與有身滅」（有身指的是五受陰／參考《相應阿含》71 經；《相應部》蘊相應 105 經）、「觀食之集與食之滅」（參考《相應阿含》371 經；《相應部》因緣相應 11 經）、「觀定斷行成就如意足」（「斷」是指斷無明、貪愛；「如意足」是指四神足，這是講給喜歡修神通的人聽的）、「觀十二因緣的集與滅」、「觀四聖諦第一轉的苦諦、集諦與滅諦」（參考《相應阿含》287, 379 經；《相應部》因緣相應 65 經、諦相應 11 經）。

提到《相應阿含》749 經和《相應部》道相應 1 經裡「八正道」的正見，師父告訴大家「正見」的內容是：解決問題的方法，就是要將問題的原因消除。而將正見解釋為「具有正確的見解」則是錯誤的。師父也將他認為有效解決問題的看法與經驗跟大家分享。師父要大家學會：最「近」的路，不一定是「直接」的路。如果問題的原因沒辦法馬上去除，就先改變原因，那麼問題就會隨著因緣的改變而解決。如果改變不了原因，可以嘗試去做新的事情，而新的事情就會改變原來問題的原因，從而產生新的機會。所以學因緣法腦筋要活，先得「明」就知道該怎麼做，而「道」就是擇法菩提支，瞭解緣生則無常、苦、無我，故依遠離、依無欲、依滅、向於捨。

• 現實沒有的，不要期待發生

師父進一步解釋「無常」的涵義，因為如果弄不懂，生活就會產生問題。無常，是捨除「常」的妄見，而不是捨除「現實」的意義。比如，我現在提供食物給他吃，以便他不會餓死；但是不能說成：「『不會餓死』不是永恆的，所以什麼都不用做。」錯誤的認知，是不能在現實中應用的。因為現實的意義，在於「現在必須這麼做」，而不是什麼都不做。同樣的，如果弄懂了「無常」是捨棄錯誤的常見，就不會去做無益與不可能的事，因為明白了緣生無「常」故不能強求的事實。

師父教導我們，「現實」是因緣，「經驗」就是改變的過程。人生真正可貴的，以及可以達成的事就是：經驗有益的過程，並導向離苦與利己利人！人生可貴的事，並不在於有沒有實現或擁有，而是過程中的經驗。在大多數人身上，每天發生的痛苦就是：期待與現實有了落差。這是沒有必要的痛苦，因緣當中本來就沒有主宰者，又如何找到期待的事物呢？這是佛法帶給我們的智慧。那什麼又是佛法呢？答案是：「現實沒有的，不要期待發生！」就是這麼簡單。

師父說，許多人習慣說「隨緣」，其實「隨緣」是宿命論，是源自印度《奧義書》主張的「上梵不變，下梵隨緣」的思想。既然五蘊是因緣生，那如何隨緣？連起心動念都是緣生，又如何說隨緣呢？正確的說法應該是：「隨正念，隨正見，就是不隨緣。」在眼前做正念、正見、正行之事。

佛教界有一個問題，就是把「圓滿」套在佛陀身上，這是不符合因緣法則。從諸法因緣生來看，緣生法必受限於因緣，所以既無有「完美、圓滿」的法，也沒有圓滿的佛。若說：「佛是圓滿」，其實是「謗因緣法」，佛說「見因緣法即是見佛」，那麼「謗因緣法即是謗佛」。正確的說法是：「佛是無漏」。「無漏」的意思是沒有苦、沒有煩惱。所以學佛的目的，就是要滅苦與止息煩惱。

師父再次提醒大家牢記：時時刻刻保持正念（即念菩提支），一切在影響中發生，也在影響中改變；要依著正念，依著正見，「快、狠、準」地做有用的事情，做現在該做、現在能做到的事情。

• 三轉四聖諦，即一乘菩提道

師父最後回到今天的主題，宣說「七菩提支與四聖諦三轉、十二行」，歸納如下：

• 四聖諦第一轉就是：

（一）念菩提支：在六觸入處住於「集法與滅法」的如理作意（追根究底的探尋如何發生與如何滅）。

（二）擇法菩提支：知道緣生故無常、苦、無我，依遠離、依無欲、依滅、向於捨，見八正道。

• 四聖諦第二轉就是：

（三）精進菩提支：不放逸地斷貪，朝向解脫。快、狠、準——快速地、狠而不留情且果斷的遠離貪愛，準確、務實的在現前做必要及能力可及的正行。

（四）喜菩提支：與四聖諦的明見相應，對於斷五蘊欲貪、朝向菩提解脫，能夠隨喜歡喜。

（五）輕安（猗）菩提支：因精勤於六觸入處離貪，能於六處入處離於繫縛、憂惱，而令身心輕安。

（六）定菩提支：在六觸入處住於正念（集法與滅法）、正智（對緣生法得遠離、離貪、滅盡、向於捨），已得於六識不生貪，六根不逐於六境，斷「五受陰的結、使」，在六觸入處不生貪愛、繫縛，成就離貪、斷愛的正定。於此，聖弟子已得斷除癡、貪、瞋。

• 四聖諦第三轉就是：

（七）捨菩提支：已經捨斷無明、貪愛及苦的繫縛。生死苦已出，苦集的無明、貪愛已斷，苦滅的解脫已證，苦滅的菩提正道已修成。成就四聖諦的第三轉、四行。

時間，就在聞法的過程中流逝，一轉眼已是下午六點。雖然大家都還想向師父學習許多寶貴的法義，但是天色已晚，師父也需要休息了！師父在吉隆坡兩天的弘法，就在大家意猶未盡的情況下結束了。



師父應供後說法於吉隆坡 Nalanda cafe

吉隆坡書記組

2011 年 11 月 14 日，11 點鐘到達 Nalanda cafe 後，法師們在 Cafe 的靜修室安坐，Cafe 參加供僧的法友們一一入室頂禮師父們，並遞上熱毛巾。之後就開始行堂，準備了品種豐富的馬來西亞料理，一切就緒之後，大家恭敬合掌在一邊等候。

午齋結束，僧團在靜修室休息片刻後，法友們恭請 隨佛尊者為大家開示。師父分享第一次到馬來西亞的時候，並沒有機會講很深奧的法義，但是發現馬來西亞的居士很虔誠，卻學不到太多的法，所以當時就想以後一定要再來馬來西亞，就有了這幾年在馬

弘法的足跡。之後，師父便直接了當地建議以問答的方式進行互動，以便在這有限的午後時間裡，能夠回答到大家最想瞭解內容。

一位法友疑問定業是否就不可轉？

師父很感謝這位法友問題，並且借這個問題澄清了因緣業報和宿命論的區別，更鼓勵大家努力精勤於最重要的當前，通過當下身口意的改變，來改變過去對現在影響的強度和方式。

另一個法友對於吃食物時所產生的喜愛，不知道要怎麼處理才能契合修行。

師父回答：好好去吃好吃的東西。故意吃好吃的不對，那故意去吃難吃的也有問題。我們喜歡的不是食物，而是味覺。問題不在好吃，難吃，而是不要迷茫於這個味覺的捆綁。明白之後，繼續吃，慢慢從這個捆綁中解脫出來。

最後一個問題是在家居士該如何修。

師父回答有三件事，一定需要。1，現實的人生能更好。2，生活中的困難可以減少。3，生命的內涵能夠得到提升，甚至跨越生命根本的煩惱。善學善修因緣法，便可以滿足這三件事。

供僧小花絮：午齋之後，法友們便一起幫忙收拾整理，進入廚房的時候，看見一位師兄緊緊捧著師父的鉢，手忙腳亂地樣子，忍不住問他是否在家裡都不太洗碗，結果師兄訴苦說，很緊張。這就讓我好奇了，繼續追問，才知道師兄幾年前，短期出家，第一次出去托鉢時，法相頗為莊嚴，不巧這時衝來一隻不懂恭敬三寶的狗狗，凶巴巴的樣子著實驚倒師兄，鉢摔在了地上，還在地上翻滾不止，噪音不斷，場面頗為尷尬。所以現在有輕微「僧鉢遭遇症」，拿著鉢，都要格外小心翼翼，以免「重蹈覆轍」。難為師兄在有「僧鉢遭遇症」之下，還敢碰鉢，洗鉢，擦鉢，而且還笑臉滿面哦。





馬來西亞【檳城中道禪林】一日禪活動

檳城舉辦 2 月份八戒淨修營

佛正覺後 2444 年／2012 年 2 月 12 日

【檳城訊】由於隨佛尊者及僧團法師們在 2011 年 11 月至 2012 年的 1 月初期間，蒞臨馬來西亞舉辦一系列大眾弘法及禪修營活動，因此檳城中道禪林原本每個月舉辦的八戒淨修營暫時停辦。此一方便在家佛弟子實修一日一夜清淨梵行成就道業的殊勝活動，在 2012 年 2 月 12 日（星期日）恢復舉辦。

當天早上 7:50，活動開始前的十分鐘，法工長仔細講解八戒活動的細節與規則，接著 Ven. Citta Sang Varo 和 Ven. Dhammadisa 兩位法師率領法友們一起供香花及點燈祈福。而後由 Ven. Dhammadisa 帶領讀誦《相應阿含》聖典。

9:00 整，遠在臺灣的隨佛師父開始透過網絡視訊與馬來西亞各地的中道禪林道場同步進行一整天的連線宣法。師父在 9:20 特別為檳城的法友們傳授八戒。師父當天宣法內容豐富，主要闡述十二因緣法的修證方式，依「七菩提支」修習成就「四聖諦三轉、十二行」。由於是一整天的宣法活動，慈悲的 Ven. Citta Sang Varo 儘量把握時機，善用午齋後的休息時間，教導法友們臥禪的修習方法，讓大家能夠好好躺下來休息片刻，舒解疲憊的身體。

當日活動尾聲，法工長代表全體法友們向兩位法師祈求懺悔、寬恕後，提醒大家回去後必須繼續持守八戒直至明日「明相」出來後，才算功德圓滿。



法語選萃

- ◇ 論斷錯、對，只會讓人產生批判性的思考，將他人拒絕、排除在外，產生對立的情緒、焦慮不安，以及排斥、不滿、鄙視、瞧不起的心態，在那瞬間，負面的心緒一古腦全都出來了。
- ◇ 學習佛法是要利樂世間的人，你是要解決問題？還是製造問題？從因緣觀來看世間，不是只有黑白、對立。要從因緣的認識來了解、化解，不是製造問題而是解決問題，更不可以逃避問題。

- ◇ 「人」本來就不同；人與人的認識與了解，需不需要妥善的機緣？需不需要時間相互了解？人家了解你需要時間，你了解人家也需要時間。
- ◇ 我們應該學著從批判、對錯、仇恨的思維—這種黑白的人生，轉變為寬容、體諒、關心、包容、友誼、建設性的心理與行為，這樣的人生才會是彩色的，藉由正面的行為、改變、化解這些問題，讓人與人相處之間喜悅、妥善而沒有遺憾！

記錄自 隨佛法師說法 台灣 法中

台灣【都會宣法】僧團南下弘法

高雄二日講座開顯中道禪法

佛正覺後 2444 年／2012 年 2 月 11 日、3 月 3 日

【高雄訊】為滿足南台灣學法者的殷切期盼，延續大眾學習原始佛教的法緣，中道禪林及中華原始佛教會繼去年在高雄舉辦的宣法活動之後，又在今年 2 月 11 日及 3 月 3 日，假高雄十方法界基金會舉辦兩場佛學講座，由中道僧團導師 隨佛尊者主持，講題為「隱沒兩千兩百多年的中道禪法」。

2 月 11 日第一場講座的說法內容為佛教的菩提道次第。隨佛尊者在會中說明，流傳於現今佛教界的菩提道次第，包含：南傳佛教覺音論師寫就《清淨道論》的戒、定、慧三學，北傳唯識系無著論師作品《瑜伽師地論》的聲聞、緣覺、菩薩三地，秘密乘的宗喀巴大師依於『般若中觀』所作《菩提道次第廣論》的下士、中士、上士三道，以及近代顯教印順老法師於上世紀中葉所著《成佛之道》所揭櫫的五乘共法、三乘共法、大乘不共法；不過，這些都只是祖師們的意見，而不是 佛陀親說的菩提道次第。在『第一次經典結集』的聖典裡，現存北傳《雜阿含經》和南傳大藏的《相應部》共傳的『轉法輪經』中，記載了佛陀親說的菩提道次第——「四聖諦三轉、十二行」。

3 月 3 日所舉辦的第二場講座，隨佛尊者繼續開演「原始佛法的一乘菩提道」，首先以印度初期佛教歷史及南北傳佛教共傳經典相互比對，說明現有「菩薩信仰」與「無明最後斷」都是後世祖師為滿足無明眾生的期待而發展出的部派思想，結果改變了 佛陀原說「一乘菩提道」的原貌，造成菩提道次第錯亂。所以要成正覺證菩提，必須恢復十二因緣的禪觀法，依照四聖諦三轉十二行的次第來修行。尊者接著依據現傳 佛陀親說的經典，為學眾釐清佛教教法核心——因緣法，並引導學員進入六觸入處、五受陰、四念處乃至完美配合四聖諦三轉十二行的七覺支禪法，這也就是



佛陀親教的中道禪法。尊者呼籲高雄法友協助廣傳正法，自利利他，讓原始佛法在高雄地區弘傳開來，利澤南台灣眾生。

當日講座至下午五點多圓滿結束。經過一日的緊湊宣法，僧團與護法居士還要趕著北上，準備隔日在台中的全日宣法講座呢！

台灣【都會宣法】台中二日講座

尊者開示轉凡成聖之道

佛正覺後 2444 / 2012 年 2 月 12 日及 3 月 4 日

【台中訊】台中中道禪林成立一年多來，經過多次佛法講座及每周六例行的連線聽法共修活動，中部地區信樂奉行原始佛法的法友們愈益穩定。中道禪林及中華原始佛教會導師 隨佛尊者，為了協助中部法友早日見法，又在今年 2 月 12 日及 3 月 4 日 9:00 ~ 17:30，假台中中道禪林舉辦兩日講座，慈悲教授正覺之道。新啟用的台北禪院，3 月 4 日全天與台中道場連線，讓台北法友亦能透過視訊與台中法友同步聽法。

「開悟見法，正覺見佛」向為學佛者心之所嚮。2 月 12 日第一場講座，隨佛尊者以「見法即見佛」為主題，先為新法友簡述原始佛教之分革與流變；繼而以歷史考據所得之客觀真實的經教原說，直指正覺之核心即世尊於菩提樹下發現的十二因緣法，依明見因緣法而了知緣生法；進而說明菩提道之修證次第七菩提支及四聖諦三轉十二行。尊者提醒，要解脫煩惱繫縛，必須對症下藥：知苦現起→觀照苦因→找到滅苦的方法→實踐滅苦之道，如果不循序檢視、尋找、觀照讓自己深陷煩惱痛苦的因，找出滅苦的方法，實踐滅苦之道，那麼煩惱痛苦的繫縛是不會自動鬆脫的。知因緣法，見八正道，精進修行七菩提分，即能見法、見佛。某些習於其他教乘的法友們，於此本所未曾聞法，聞已震撼不已。



諸法是因緣生；
而「我」則是無有的，是別為想，是則為誌……

3 月 4 日第二場講座，隨佛尊者再以「原始佛教的教乘」為題，對台中法友講述「依因緣法轉凡成聖」的一乘菩提道。尊者從部派佛教發展史說明「經」消「論」長的因緣，並且比對南北傳阿含經典之傳誦，說明原始佛教並沒有「菩薩」、「無明最後斷」等說法，此二說法最早見於南傳優波離系分別說部論師所著的《舍利弗阿毗達摩》，所以是佛入滅百年之後，部派佛教論師新增的意見。南傳分別說部論師為了創造出符合眾生期待的「理想聖者」，把「無明」改成最後斷，稱末正覺之佛陀為「菩薩」，留下「無明」以輪迴度眾。而「無明最後斷」的說法，在佛入滅後三百年，已經成為印度當時 90% 僧團的同意見，佛陀原說的原始教乘「一乘菩提道」，迄今已經隱沒及被誤解了兩千多年。

尊者語重心長地指出，部派佛教更改 佛陀原教，提出菩薩思想，令後世佛弟子付出了菩提道次第錯亂、禪修次第錯亂、錯把真正的聖者視為小乘人的代價。修行第一步「先斷無明，再斷身見」，被改成「先斷身見」，導致禪觀方法第一步，變成從「剎那生、剎那滅」觀五陰無常，而非觀十二因緣法。因為修行次第的錯亂，以致佛弟子如何修都無法得利、證悟。

尊者表示，自己經過多年探究，已於 2003 年重新還原世尊所說一乘菩提道次第，並於 2008 年赴美弘法時開始廣宣於世。世尊所說菩提道，無「大中小」乘之分，亦無「聲聞道」與「菩薩道」之別；想證菩提，唯有一乘，即「修七菩提支，次第成就四聖諦三轉、十二行」。離此，即無佛法。

3 月 4 日傍晚尊者宣法結束時，三位台中法友請求尊者見證，如法如律皈依三寶及四聖諦。尊者及僧團法師返回台北內覺禪林，已是晚間十點多。隔日（3/5）尊者及僧團法師又不辭辛勞啟程赴美，展開月餘的弘法行程。

【中道僧團】三位法師赴錫蘭受比丘戒

隨佛尊者錫蘭暨大馬弘法行

佛正覺後 2444 年/2012 年 2 月 23 日～3 月 1 日

【錫蘭訊】2012 年 2 月 22 日清晨，中道禪林導師隨佛尊者帶領僧團四位男眾法師訪問錫蘭。此行目的，一是帶三位新加入僧團的法師至錫蘭摩訶曼夫那瓦道場受比丘戒；二是拜訪摩訶曼夫那瓦道場僧團導師，以及錫蘭第二大長老 Ven. Dauldena Gnanissara Maha Nayaka Thero。

尊者一行人於 2 月 23 日凌晨抵達錫蘭摩訶曼夫那瓦道場，並於上午 6 時許受邀參與道場慶典。慶典結束後，中道僧團三位法師 Ven. Nāṇadīpa、Ven. Mokkhaḍīpa、Ven. Vibhāvī 經由莊嚴隆重的受戒儀式，得比丘分。下午 4 時許，隨佛尊者與該僧團導師進行會談，互相分享修學心得，尊者贈與印順導師編著的《雜阿含經論會編》，並邀請該僧團比丘到馬來西亞或台灣中道禪林交流。

2 月 24 日上午，隨佛尊者及僧團法師拜訪羅睺羅長老以及錫蘭第二大長老 Ven. Dauldena Gnanissara Maha Nayaka Thero，感謝大長老支持四聖諦佛教僧團聯合宣言活動，並致贈《相應菩提道次第》一書。

2 月 24 日晚間，三位新戒法師道別隨佛尊者，搭車到該僧團附屬的比丘訓練學院參與 5 天的學習課程，於 3 月 1 日返台。隨佛尊者及 Ven. Paññācakkhu 則搭機離開錫蘭，前往馬來西亞吉隆坡中道禪林展開兩天的弘法行程，於 2 月 27 日返台參與隔日的台北禪院啟用法慶。

（詳情請見【僧團錫蘭交流】P. 31）

【吉隆坡訊】2012 年 2 月 25 日，隨佛尊者從錫蘭來到馬來西亞吉隆坡中道禪林為大眾說法。法友們帶著恭敬與期待的心情，出席這場佛法的盛宴。由於 2 月 25 日適逢周六，是大馬道場例常連線聽法的時段，所以當天晚上 8:00～10:00 大馬各道場一同連線，聆聽

師父開示。只見已經四十個小時未休息的師父依然帶著親切的笑容向大家問好，並為馬來西亞的法友捎來一則好消息：今後將會流通師父在各地弘法的影音記錄。大家聽了無不歡喜異常，更加打起精神來聆聽接下來的課。

在此次弘法中，師父也宣告了接下來的弘法計畫。經過了五年原始佛法基礎的介紹與紮根的過程，現已適時進入第二個階段。接下來的第二個五年，原始佛教會將著重培育弘法人才。師父也不忘重提：來馬來西亞的目的，並不為找信徒或為供養，而是在尋找根基成熟的眾生來傳揚佛陀的教法。

師父勉勵大家，身為佛陀座下的弟子，不應有門派之見而分學派。學佛法的人心胸應該放大一點，修行的道路自然也會比較寬。歲月瞬間即逝，所以修行、修功德要趁早，要精進用功，別因懈怠而錯失得度的因緣。要知道，今世只要六根健全、家世清白、不生於富貴家庭（因太享受而不易起道心）、不沉迷男女間的感情，就已經具備了修行的好條件。

2 月 26 日師父在吉隆坡中道禪林舉辦一日宣法，開示「七菩提支」——佛陀教導的禪法。除了闡明七菩提支和四聖諦三轉十二行的關係，亦不忘一再叮嚀大家：把佛法應用在生活中，在生活中體現解脫。

（詳情請見【吉隆坡二日弘法紀實】P. 38）





台灣【中道禪林台北道場】正式成立

原始佛教中道禪院上匾啟用

佛正覺後 2444 年／2012 年 2 月 28 日

【台北訊】中道僧團及原始佛教會為了廣宣 佛陀原說，方便忙碌的都會民眾學法修禪，經歷一年尋訪籌備，終於在台北市伊通街覓得合適場所，設立「原始佛教中道禪院」，並於 2012 年 2 月 28 日上午舉行啟用法慶，正式揭匾運作。一百餘位法友到場觀禮，歡喜同慶！

慶典於上午 9:30 正式開始，恭請中道僧團導師隨佛尊者主法。首先由法息居士簡述成立緣起為儀式揭序，而後大眾同誦「三寶歌」、「禮敬佛法僧戒」及「轉法輪經」，憶念三寶功德。隨佛尊者於法慶中致詞表示，原始佛法未曾從人間消失，只是被佛教給遺忘；感謝北傳及南傳佛教行者，將南北傳阿含聖典保留下來，讓我們得以還原佛法的原貌。成立台北中道禪院，是為了將隱沒及被誤解了近兩千三百年的「一乘菩提道」重新開顯傳承於世，利益廣大眾生。台灣眾生能否重回 佛陀的光明，需要僧俗二眾一起努力。籲請在家居士堅定心志，護持三寶，循著 佛陀足跡而行，將 佛陀教法推廣至家庭及社會中。

尊者致詞之後，隨即與僧團法師們共同主持揭匾儀式，現場法友報以熱烈掌聲。尊者稍後透露租下此處作為道場的考量：一是交通便利能廣利眾生；二是過去僧團曾經歷過一段道糧不濟的歲月，必須靠托鉢維生，而此處靠近市場，僧團托鉢容易。揭匾儀式後，原始佛教會特別放映了 25 分鐘的「中道僧團宣教足跡照片回顧」以饗法友，一張張投影在布幕上的行者身影，盡是僧團法師十餘年來自覺覺他的人間慈悲行。駐錫美國的 Bhikkhu Aticca 以及美國法友、馬來西亞法友，透過視訊發表賀詞，慶賀台北中道禪院開幕啟用。法霖居士、法正居士、法隱居士、法藏居士，則於會場代表台灣法友發表感言。原始佛教會為了慶賀道場啟用，準備了一個大蛋糕，在禮成之後送

進會場，請 隨佛尊者切開分享給在場的法友們。僧俗二眾於上午慶典結束時合影留念，以誌此一大事因緣。

隨佛尊者一生追尋 佛陀法教，數十年如一日，終於在 2003 年明見 佛陀的原始教法，還原十二因緣法及七菩提支修證法，重新點亮 佛陀法燈。當天下午，尊者引經據典傳授中道禪法，詳細解說 佛陀原說的「因緣觀」及「修七菩提支而次第成就四聖諦三轉、十二行」的一乘菩提道。尊者表示，原始佛法的顯現從十二因緣開始， 佛陀知見十二因緣的集法而成就正覺，這就是禪觀實務。「七菩提支」與「四聖諦三轉、十二行」相應相契，兩者既是禪修次第，也是菩提道次第。然而，原始佛法精要又高深，必定曲高和寡，不可能取代其他宗教學說。推動「原始佛教」的現代意義是，為 佛陀的教法留下一盞法燈，為苦難眾生續留得度的因緣，讓根基成熟的眾生能夠依法依教正向菩提，所以必須盡力維護 佛陀的原說法教。

宣法結束前，尊者特別勉勵在場法友，把台北中道禪院當作「解脫的家」，跟隨 佛陀的足跡正向菩提，也希望法友們廣為介紹，讓迷途的佛子重回 佛陀光明。任何宗教信仰人士，只要具有真誠求法的心，都歡迎來此以法相會，隨喜護持。

當日活動於下午六點結束。一名參與法慶的年輕法友，於會後請求尊者見證，如法如律皈依「四聖諦」，成為世尊座下聲聞優婆塞。（法慶相關照片請見封底裡頁）



台灣【中道禪林台北道場】加入宣法行列

台北中道禪院 3 月開課囉

佛正覺後 2444 年／2012 年 3 月 5 日

【台北訊】台北地區的法友有福了！台北市伊通街 58 號 2 樓的「原始佛教中道禪院」，於 3 月 5 日起免費開設系列講座，課程內容包括：禪修指導、正法研習、佛教歷史、心靈成長、經教研讀及共修。歡迎有興趣學習原始佛法的法友們，善加運用，踴躍報名選修。

原始佛教會表示，自今年 3 月起，中道僧團在台北的宣法重心，將由山林走向都會，新設立的伊通街「台北中道禪院」，著重於佛法課程教授，由僧俗二眾一同指導。原座落於北投區登山路內覺禪林，將作為禪修及僧團靜住之用，預定每月第 1 周周日 9:00～16:30 舉辦「修行百問 & 一家一菜供僧」活動，每月第 2、4 周的周六及周日舉辦二日禪（周五晚間報到），並不定期舉辦十日精進禪修，由隨佛尊者指導。

台北禪院周一至周五晚間 7:30～9:30 之系列課程為：周一『禪修指導』由 Bhikkhu Paññācakkhu 法師指導「安那般那止觀修證法」，周二『正法研習』由隨佛尊者指導「一乘菩提道次第」，周三『佛教歷史』由法正居士主講「原始佛教之發展始末」，周四『心靈成長』由法隱居士主講「如何度越現實人生困境、體現滅苦與解脫」，周五『經教研讀』由 Bhikkhu Aticca 及 Bhikkhu Paññācakkhu 法師指導「相應阿含經與相應部經法的對照探研」。周六（每月第 1、2、4 周）『共修』課程，時間為 9:00～16:00，由隨佛尊者指導。每月第 3 周的周六周日 9:00～16:30，台北中道禪院將開設「都會學院」兩日課程，由隨佛尊者主法。此外，周一至周五下午 2:00 至 4:30，另安排『個案法談』時間，幫助法友解決學法疑惑。

台北中道禪院位居南京東路二段及伊通街交會

口，距離建國北路二段及松江路不遠，交通便利，停車方便。搭乘捷運新蘆線至『松江南京站 4 號出口』步行僅約 5 分鐘，亦可搭乘「南京東路線」公車至『南京建國路口』站下車，或「松江路線」公車至『捷運松江南京站』下車。開車前往，可泊車於建國高架橋下收費停車場。內覺禪林及台北禪院近期課程訊息，歡迎法友隨時至「中華原始佛教會」網站查詢，或洽詢電話：(02) 2892-2505。

台北禪院週一至週六系列課程，亦將同步與台中中道禪林連線聽法，歡迎中部地區法友至台中道場參與共修、共結法緣，詳細內容請洽 (04) 2320-2288 或 0922-876621 法洲師兄。



台北市 原始佛教中道禪院 系列課程 3/5 陸續開課

週一：禪法共修 19:30～21:30 -- 中儼法師指導
週三：佛教歷史 19:30～21:30 -- 法正居士指導
週四：心靈成長 19:30～21:30 -- 法隱居士指導
週五：經法研讀 19:30～21:30 -- 明至法師 & 中儼法師指導
週六：共修 9:00～16:30 -- 隨佛尊者指導

◎ 地點：原始佛教中道禪院
台北市中山區伊通街 58 號 2 樓
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





中道僧團 主辦
中華原始佛教會暨中道禪林 協辦



為 佛陀教法留下一盞法燈

台北中道禪院成立緣起

台灣 編輯組

2007 年 6 月，中道僧團導師隨佛尊者，為了將佛陀正法顯耀世間，應美國法友之邀赴美弘法，開始宣法開教。2010 年中道僧團在台灣、美國、馬來西亞等三地，正式創立原始佛教會。從 2007 年至 2011 年的五年間，中道僧團在美國紐約、加州聖荷西，成立兩所道場；在馬來西亞的吉隆坡、怡保、檳城、威省、馬六甲、新山，成立了六所道場，兩座禪林。五年來，中道僧團辛勞弘法，已經讓原始佛法在美國及馬來西亞奠定根基，但原始佛教在台灣的發展則相形遲緩。而台灣的佛教發展，雖經歷數十載的各宗各派及修行法門的洗禮，許多佛弟子仍苦於不知正覺之要、不見古佛道跡。所以自 2012 年起，中道僧團及原始佛教會，將著重於台灣的宣法工作，除了已於前年 10 月啟用的台中禪院，以及今天啟用的台北禪院之外，中道僧團也將接續在高雄、台東等地成立都會禪院，福利更多樂聞正法的台灣法友。

十多年來，中道僧團在台北的宣法中心，是在陽明山上的內覺禪林。因為位處山林，交通不便，所以平時不方便接引有心學法的都會人士。兩年前，原始佛教會為了讓都會區民眾，有機會親近善知識聽聞原始佛法，所以開始在台大校友會館以及民權東路三段的民有里活動中心租借場地，開辦都會二日禪以及正法研習課程，獲得法友的熱烈迴響。由於台北法友持

續學法的意願越來越迫切，大家需要有一個長期性的台北中心，作為心靈的安歇處，能夠平時聽法、禪修、請法、解惑。所以原始佛教會經過一年尋訪，終於在台北市伊通街找到合適場地，成立「原始佛教中道禪院」，作為都會宣法及法友共修之處，方便忙碌的台北人學法及禪修。原位處陽明山的內覺禪林，將作為週末二日禪修、十日精進禪修、僧團靜住修行之用，讓 佛陀正法，在大臺北地區深耕茁壯。

2003 年秋，中道僧團隨佛尊者完整還原 佛陀原說的「十二因緣法」，開顯正覺之鑰。又經多年默行潛修，深入經藏，終於 2008 年對照完成阿難系傳誦的《相應阿含經》與優波離系傳誦的《相應部》當中的古老共說，正確還原 佛陀入滅後五百阿羅漢「第一次經典結集」的原始教法，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，將已經隱沒近兩千三百年的 佛陀教法、正覺禪法及一乘菩提道次第，重新還原顯現人間！我們感念 佛陀開顯正法的功德，感念聲聞解脫僧團傳承正法的功德，由於三寶的光明加持，我們才能明見離苦的道跡，正向菩提。法輪再轉法燈續明，必需僧俗齊心齊力。台北禪院的成立，將進一步凝聚僧俗二眾的力量，推動原始佛法根植台灣。



隨佛法師開示略記

記於台北中道禪院啟用

台灣 法璧記錄

佛陀正覺後 2440 年（公元 2008 年），隨佛尊者依據 世尊親教，業已還原經法之傳承，重現 佛陀住世時僧團的傳續，並確立「修七覺分，次第成就四聖諦三轉、十二行」的中道禪法，開顯隱沒二千二百餘年之「一乘菩提道」。

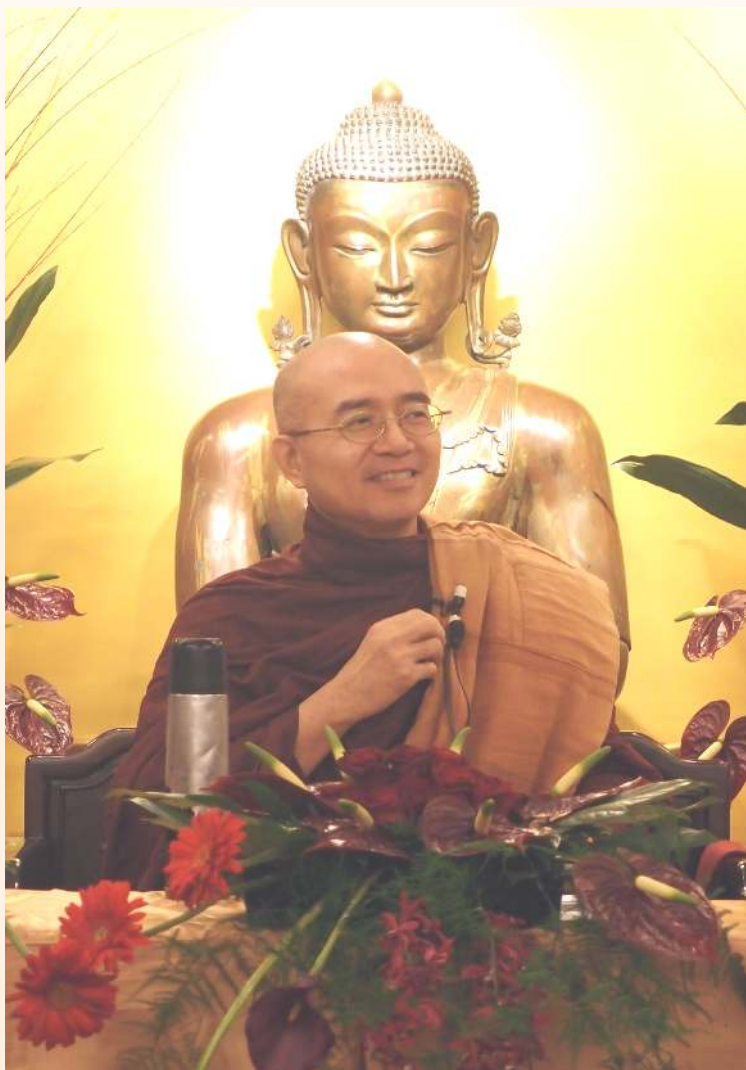
歷經 2007 至 2011 長達五年之開法宣教，在美國、台灣、馬來西亞所創立之原始佛教會、共修中心

及禪林，正法的傳揚已有初步成效。考慮到陽明山內覺禪林弘法中心位處山林，雖利於靜住潛修，然平日接眾不易，在台北市中心設立傳法道場確有其必要。因此決定在南京東路與伊通街交會口設立「原始佛教會都會禪林」，做為修學正法及禪修之橋樑，方便接引忙碌之都會人士，讓 世尊正法的傳承在大台北都會區能穩固的確立與開展。

2012 年 2 月 28 日（佛陀正覺後 2444 年），「台北中道禪院」啟用儀式正式展開，門側的「社團法人中華原始佛教會台北分會」長匾，正向世人傳達了正法進駐的訊息。佛堂雖不宏偉，卻令肅穆端坐的 世尊法相尤顯高大莊嚴；法座兩側，高聳著祥瑞鮮麗的花飾，令佛堂倍增喜氣；與會的學眾座無虛席，內心的虔敬喜悅溢於言表。誠如 隨佛尊者所言：「當內心準備好，就是天地交泰之良辰吉時。」如今，相隔佛世二千多年之原始佛教會弟子們，確已準備好起步踏上一個新的里程。

慶典開始後，依序由司儀法息師姐講述設立「原始佛教會都會禪林」之緣起及宗旨；接著大眾合唱「三寶歌」；隨後三度齊誦「佛法僧戒」文；並讀誦世尊開教初始所宣說之第一經—「轉法輪經」；在歸依四法後，大眾恭請原始佛教會導師 隨佛尊者開示，同時為大家作禪法的傳授。

尊者首先歡迎十方法友到此參與原始佛教會台北中道禪院啟用法慶，同時向大眾宣告：睽違二千多年，世尊親授之中道禪法已再度顯現完成，數年來藉由原始佛教會的努力，正傳揚遠播，利益廣大世間。





尊者語重心長的表示：「『佛陀之佛法』需要出家人住持，也極需在家人的護持，為師生命有限，故得仰賴十方方法友，秉持對佛法之信心，輾轉從台灣、及至全世界，來利益這片土地。在此謹代表僧團呼籲大家，持續依循 佛陀足跡堅定的走下去；將佛法的光輝，藉由佛弟子如實的生命體驗，散布到各個家庭與社會；不僅利益親人；更協助維繫正法的僧眾廣為傳揚；進而增長在家人對教法的信心，感謝你們信受、護持三寶，原始佛教才能在華人社會及廣大世間開展。」

談到對世間的看法，尊者表示：佛教並不以罪惡的觀點來看待眾生。而是人們由迷惑而生欲貪，所求不得順遂，就起煩惱瞋恚，於是將痛苦加諸他人，彼此相煎造成自他兩不得利。然而面對眾生這些煩惱，佛教的立場皆以慈心看待。但願「佛陀的佛法」再度顯耀光輝，藉由華人在此世的努力探究與追尋，一起將隱沒二千二百餘年的「四聖諦」法水智慧，流傳於世界各地，讓佛弟子能和諧團結與共榮。

法慶程序在皈依四法與功德迴向之後，僧俗二眾一起合照留念。為了慶賀台北市區初始開教新道場的成立，法工們準備了一個大蛋糕並有素食餐點招待。切蛋糕前 隨佛尊者表示：「感謝過程中，許多法友點滴布施，不管來自何方，都是源於對佛法的信心。」

尊者一再叮嚀：「做為一個佛弟子，讓 佛陀光輝在你身心顯現是非常重要的，因為你一生的身、口、意所行所為，都影響到別人對佛教的看法。當如實以身語意行來莊嚴佛法。」在切蛋糕時，尊者還應機說了一段意義深長的話：「看起來這麼漂亮的蛋糕，一定要拿來吃，要吃就得切，但切了就不會好看，這正是真相。人們始終在追求完美，然而一旦回到了實際生活，就必要拿來使用，用了也就不能完整保持原樣。比如你將自己打扮得非常美麗，主要在吸引別人

欣賞的目光，但一走出戶外，就會蒙上風塵。這就在告訴我們：現實是緣生，緣生就不會圓滿；想保住圓滿，就不可能用得到；不圓滿才可真正用得到。眾生一向所執著的圓滿只是一種想像。」

午齋之後，談及過去的弘法歲月，尊者坦言：大多偏重在介紹佛教歷史與佛法的認知概念，對於法義真實內容的切入，則說得不多。原因在於眾生根基未穩，與時節因緣未臻成熟，故隱而不談。蓋弘法有如搭建橋樑，需得一步步耐心修築。如今 2012 年，橋已堅固，當可為大眾宣說如實法教。

甚多人認為：「世尊教法無邊，法門無量、法海無涯，此生何望？又因生不逢時，業障深重，高深的佛法修不起來，唯有專心念佛，仍可帶業往生。」學法者認為研讀經典或修學佛法，在末法時代是無用的。面對這種境況，當可想像五十年後就再也沒人會講經，如此，不是末法也變末法了。畢竟佛弟子要學會心胸寬廣，將眼光放遠，替佛教想想，允執厥中、行於中道才是上策。佛陀教法真的有無量無邊這麼多嗎？鍥而不捨學佛四十多年的尊者，分享其面見真實法教的心情，正有如「眾裡尋他千百度，驀然回首，卻在燈火闌珊處」那麼的驚喜直接。世尊教法雖高深精要，卻並不如想像中複雜。從這裡可以了解 佛陀在世時，弟子們可在短短時間中就證得解脫，當是確然無疑之事。

佛教學派多，說法差異大。尊者表示：多年弘法，見到許多法友，面對與自己不同意見的看法，喜歡相互論爭，讓情緒性的說法影響了認知，造成現代的佛教，只要和自己所學門派不同的，都說成是別人的錯見。請大家平心靜氣地想想：做為佛弟子的我們，是否應當先聽聽 佛陀到底是怎麼說的？

傳統佛教經歷過時代演變，揉雜了許多地域性宗教的色彩，即使「佛陀的佛法」最為究竟，事實上在



這人間卻是最沒有市場的。因為人們愛的是「能夠擁有」，但真實的佛法卻說「現實的真相畢竟敗壞無常，不可能圓滿，所以擁有是辦不到的」，聽了這些，怎麼能夠信受呢？這就是為什麼在歷史的演變過程中，佛法會向眾生的需要靠攏，成為「眾生的佛教」。

在這時代重新顯現原始佛教，真正的意義並不在取代「眾生的佛教」，或南、北、藏傳佛教，實際上那也是完全不可能的。原因是人們選擇信仰，並非依據真相去信受，而是按照個人的需要。這就是何以原始佛法的市場小，蓋曲高和寡之故。

許多宗派雖明白：回歸 佛陀的教說，的確講出了真相。卻不免對自身的說法感到憂慮，擔心有朝一日會被取而代之。其實那種焦慮是多餘的，今日全世界信仰人口數最多、市場佔有率最大的宗教，傳承了二千多年的佛教卻並未將其打垮，因為那樣的宗教就是在滿足迷惑眾生的需要，尤其是標榜「付出極小化，收穫極大化」，甚或「只要一句簡單的祝禱，就能將災殃化為塵灰，獲得永生」的宗教最受歡迎。如果你還有智慧，便會明白世間「如是因，如是果」的道理，所以面對龐大的宗教市場，我們仍然是少數。雖然如此，唯有讓 佛陀法燈續明，留住一盞不熄的傳承，才能為人間續留得度的因緣，後世佛子當可依法依教得證菩提。

對於「排斥其他教派」的質疑，尊者如是說：一旦從佛法找到內心的光明，就會明白眾生都有需要，只要回應需要的學說哲理，其教育方式不違反法律、道德，或約定俗成之風俗習慣，都有其價值與存在世間的意義，應對其心存尊重，要點在回應的方式是否能給予真正的幫助和教導。佛陀講「四正勤」是謂：「已生惡令斷，未生惡令不生，未生善令生，已生善令增長」。善的植根對於當前眾生來說，正有如農夫種田，有其次第，秧苗成熟是不會一步到位的。現實

人間「眾生的佛教」，相較於「佛陀之佛法」，有所漏失或落差，是理所當然的事，卻並不必要為此引起爭端。只要秉持信念，認真維護 佛陀教法的原貌，即使現前未能信受，有朝一日，或有根基成熟之機緣，可尋求佛法的引導。藉由這樣的理解，保持清明之心，用寬大的胸懷，以平常心看待人間種種現況，接受並尊重其信仰的部分，不但不忘維護法教，對宗派哲理更無不滿心緒，如此就有方向、有道路可走，而不致迷失。秉持這樣不違背現實與契合真相的態度，才能得到內心的平安。仰歸 佛陀如日明照之引導，請給自己與別人一個機會，讓探尋真理的道路永遠存留人間，有如在書桌上留個置放法燈的空間，也許有一天你會用得到。「佛陀之佛法」與「眾生的佛教」，若能相輔相成、相互輝映，共同成就苦難的世間，將是最實際可行的道路。

開示法義時 隨佛尊者指出：「佛陀初轉法輪所宣說之第一經，已順序鋪展出四聖諦三轉十二行之菩提道修證次第，其核心教說，不離十二因緣法。自古以來，由於十二因緣法失傳，以致從念菩提支開展、順序操作七菩提支的修證，也跟著隱沒於世；而七菩提支之禪觀法，實際在對應四聖諦三轉十二行之菩提道修證次第，亦被忘失二千三百多年，變成了佛教界不為人知的祕密，也被認為是最高深的佛法。實際上，『七菩提支』是禪修次第，『四聖諦三轉十二行』為菩提道次第。正統禪法以觀十二因緣為正覺之首，亦即七菩提支中念菩提支的修習，並由此次第開展七菩提支，成就四聖諦三轉十二行。」

佛陀許多說法都圍繞在「集」與「滅」，而十二因緣之集法就在說明生死輪迴如何起。以水槽不通為例，當觀察問題時，就能覺見苦與造成苦的緣由，於是腦海裡明白，將淤塞挖開就能暢通。與禪觀有關之重點就在這裡，現觀時僅能覺察到苦與集，並未能親



見苦滅，滅法就像影子，只在觀察到苦與苦因之後，心中對如何解決問題之明白而已。所以因緣法、緣生法只談到「集」，這也就是禪觀的真正重點。故說：「先觀『集』法，後明白有『滅』法」，隨之明白如何將緣由消除，就能達到苦的滅盡，也才知有生死之滅盡，這即是經典上「先知法住，後知涅槃」之意。當親眼見到集法如何起，如實明見諸法因緣生，就能覺見苦是在因緣中呈現的狀態，也是一種緣生的狀態；於是了解因緣中之一切，僅在此因緣狀態裡才會這般呈現；並覺察到因緣法的內涵，是在特定影響關聯機制中所形成之一種轉化現象，其間既有轉化，就會有所改變；法的現況，也必會在因緣機轉中不斷的進行遷流。這樣的緣生法，其間唯有過程，是不會有結果，也沒有任何成果的。

然而對於一向將世事視為堅固不壞、忙於追求成就、意圖執掌人生的眾生，面對緣生這樣的事實，必會感到痛苦。如能了解 世尊的教導，懂得遠離迷惑，捨除欲貪，面見真實，看清現況，並適時的用因緣法的智慧解決問題，或許問題的解決目前仍無法辦得到，卻還是有方法可循，那就是持續改變其因由，只要在現前有任何正面的行事，都能轉化過去已造成的原由，並影響到整個發生的狀況，如此問題的解決將逐漸展露曙光。以這樣積極的態度生活，就會發現諸法因緣生，一切都不可能固定不變，時時都有改變現況、獲得轉圜的機會，這麼做，就會發現世間一切都不難處理，遠離生活中之憂、喜、苦、樂，解脫煩惱，則指日可待。

凡依因緣所現起之法，皆會受到因緣的限制，不會十全十美。我們所認定的圓滿無瑕，在現實裡從不曾存在過，所以說是有漏法。所以，當講求圓滿時，生活中實際的美好都變成了不能接受的缺失；拼命找尋幸福，以為家庭不圓滿，那是因為追求圓滿的心緒遮蔽了它。如果明見「因緣法即是敗壞之法」，原來

的不圓滿又有何不足？幸福是要去發現而不是用尋找的，發現了之後，幸福就在你面前。況且，現實既是緣生法，即為離貪之法。當愛得海枯石爛的同時，就將心目中理想的對象與我們牽綁一起了。婚後一旦發現與當初期待有所落差，滿心追求的有如夢幻泡影，即將那人也一併拋棄。實際真正造成痛苦的，在於：當你從自身的利益為切入點，想望著不切實際的完美，於是乎所盼望的一切美好，都變成了衝突與對立，當對一切失望之後，現實便開始打起死結。佛陀教導我們要離貪，並非將心目中不愛的那個丟棄，而是將迷惘與不切實際的貪求丟棄。想想平日生活已蠻不錯，若幻想太多，造成反差性太大，莫名其妙的對立情緒，將會帶來無謂的焦慮和現前生活的緊張關係。人的一生常在為某個成果而努力，因達不到而遺憾，其實吸引你的往往是臧害你的。如能了解「緣生的一切都只是過程，唯有遷流不息，是滅盡之法，亦是苦法，現實裡沒有成果、也不會有什麼結果」，就能遠離對緣生、無常、敗壞之法的欲貪。且讓我們面對現實，從智慧出發，坦蕩看待眼前生活，如此既不需要入山遁世，也不非得怎樣不可，在世俗的生活中，因為擁有智慧而光明無限。

中道禪院啟用的當天，隨佛尊者為聆法者饗以甚深法義，引領我們在學法道路上跨出了一大步；同時懇切叮囑：「藉由對 世尊教法的深入理解，佛弟子當重新審視世俗生活中習以為常的慣性認知和言行」。教導我們如何捨離無知盲點與不合實際的看法，得以免於偏執所帶來的痛苦。因緣法與緣生法是對治焦慮、恐慌與躁鬱之良藥，面對生活上的困難和逼迫，因緣法的智慧能幫助我們，用建設性的態度積極改變因緣，並轉變隨後的影響方式，藉以解脫苦惱的牽纏，得到身心的安適與平穩，並為自己與家人帶來平安。



台北禪院成立記事

台灣 法藏

師父掛念如何讓更多學法者，能夠親近 佛陀的真實法教，讓正法顯耀於台灣這塊寶地。原始佛教會2010年開始在台北市區租借場地，辦理都會二日禪及社區弘法講座，聽法人數逐漸增多，然而當師父赴美及馬來西亞弘法時，熱度就漸漸冷卻了，等師父回國又要開始起鍋加熱，這樣下去不是辦法，師父就交代法友們，在台北市區租一間交通便利的房子來做道場，好讓學法者有固定處所可以親近。

我就利用假日騎著機車，沿著台北市區大馬路兩側的大樓，盡量詢問、查看，累積幾件看似可以的，請師父利用空檔下山審視，看了好幾回、好多間，都不大適合。有一天，法純師姐在網站上看到伊通街2樓有一間不錯的房子，通知我去看看。我看了覺得很好，但是師父那時在馬來西亞，要一個多月才回國，結果屋主喜歡租給我們，願意等師父回國看了再確定，師父回國了卻又忙著十日禪修。等禪修結束後，師父帶領僧團再看了好幾間，隔天，又再次到伊通街仔細評估，最後認為伊通街位於商業繁榮區域，有捷運站和十幾線公車方便到達，最重要的是房租還勉強付得起。

接下來找了三個裝潢包商估價，房子要整個翻修，並且要有六個衛浴設備，師父很重視學法者使用的方便及品質，所以費用當然是把我們嚇了一大跳，最後商請裝潢老闆以幾乎成本價幫忙，而且要在二星期內完工，壓力實在不小。施工期間，師父常抽空下山來看看，並明確指示內部格局、外部招牌、佛像背牆等，或是我和裝潢老闆上山向師父報告進度，請師父挑選油漆顏色、地板樣式、燈光等；師父出國期間也利用視訊方式觀察現況，提出一些修正和加強的地

方。終於趕在啟用前兩天完成，還有時間讓法友們清潔、佈置。

道場要供奉 釋迦佛陀佛像，師父說：房子小，要找尊大佛。就在晚上店家要關門了，還打電話請他們等我們趕下山去，隔天，師父又帶領僧團到店家位於新店的展示場，左看看、右瞧瞧，就在最後一間的一堆佛像裡，選中一尊古銅大佛。真巧，我們一位法友跟店家老闆熟識，他們正好在市區的店裡，與他們聯繫後，店家老闆馬上表達護持師父及僧團的心意，供養這尊價值不菲的古銅大佛。師父慈悲的替大眾接受這份佈施及功德。

由衷感謝 佛陀及師父給了我這次機會參與，此生有此機緣為正法的傳續做點事，真是千載難逢。在這段過程裡，每以誠惶誠恐的心情去面對所接觸的人、事、物，有些人表面講得冠冕堂皇，心理頭卻不是那樣；有的人為了賺錢就便宜行事。有時內心有點受傷的感覺，有時也會心生懊惱。當禪院啟用時，突然之間覺得好累，好想休息；但是，看到師父為了傳續正法、利益眾生，不計個人毀譽，不辭辛勞地衝過來、衝過去的奔波不息，身為弟子的我，著實愧疚不已。

在現今社會要蓋個寺院、廟宇或教堂，是非常容易的，這是一般人對現前傳教團體的印象；但對於原始佛教會、中道僧團來說，卻是非常不容易的事。不招攬信徒、不辦法會、僧團不受取金錢，所以來自十方的護持，我們都非常珍惜地運用。成立一個道場雖然不容易，卻是給予大眾參與、護持及學習佛法的機會。師父辦道場，不是為了個人的名聞利養，而是為了苦難的眾生，在這苦難的人間點燃一盞燈，讓人們得以依著亮光，尋得 佛陀的光輝。



摸黑回家 總好過摸黑輪迴

台灣書記組/法儼

受訪者：參與台北禪院啟用法慶的洪○玲居士

採訪書記（以下簡稱 訪）：您是什麼因緣接觸原始佛教的？

洪居士（以下簡稱 洪）：最初的因緣，是去斯里蘭卡旅遊的時候，在某位南傳尊者的開示下發覺原來佛法是很慈悲的。接著接觸到法隱居士的心靈成長課程，法隱居士極力建議我們聽聞隨佛師父說法。彼時適逢原始佛教會成立暨《正法之光》創刊一周年法慶，那時才真正聽到師父說法。

洪：師父說法很容易懂，由淺入深，即便是初學者也很容易明瞭。

訪：所以您就參加了過年期間的十日禪修？

洪：是的。

訪：您參加十日禪修有什麼心得（或感想）？

洪：法喜充滿，感動也滿滿。

洪：之前參加民有里正法研習課程，通常都是下班後急匆匆趕過去，其實身心是有點疲累的；上課過程中若注意力稍不集中，就會跟不上進度；一旦跟不上進度，師父又O.T.時(over time)，就會起瞋心，心裡開始埋怨：「怎麼還不下課啊？我等不到車了啦！」因為家裡住得比較遠，車子不好搭。

洪：這次的「十日禪」是在身心完全放鬆的狀態下去接觸，真的是法喜充滿。不光是師父說法好，自己也能完全聽得進去，獲益匪淺。

訪：您以前有接觸過其他的佛法嗎？

洪：沒有！

訪：所以這是您第一次接觸佛法？

洪：是的。真的是大殊勝，一開始就能聽聞正法。曾聽過一些前輩們說在學法的路上走了很多冤枉路，卻

還不一定能遇到正法。

訪：您覺得佛法跟心靈成長課程有何不同？

洪：心靈成長課程，我大致上能聽懂，可是法隱居士用了很多的名相，對我這初學者來說是很辛苦的，因為不懂名相。正確來說應該是”似懂非懂”。能夠理解的充其量只是個”概念，沒辦法體會箇中真義。師父說法比較沒有名相，很容易接受，很容易懂。很容易知道是怎麼回事，比較像是超越（自我）的感覺，而不是壓抑。

訪：您覺得學習佛法對您的生活上有沒有幫助？

洪：接觸過師父說的法後，知道”諸法因緣生”，生活上變得比較輕鬆，很多事似乎沒那麼「有所謂」了。對於不合心意的人或事比較能夠坦然善待；合心意的也不再非得要抓緊；也比較不堅持自我。當然瞋心還是會有，只能督促自己再加油，繼續精進。

訪：您現在在民有里聽法時，還會因為擔心趕不上車子而起瞋心嗎？

洪：經過「十日禪」的洗禮之後，就覺得聽兩個半鐘頭的法不過癮，還想繼續恭聆。師父曾經說過：「摸黑回家，總好過摸黑輪迴」，我已能深切體會其中之意涵。「十日禪」的修習之後，對於師父說的法會更認真去聽，不再起瞋心，至少到現在為止，聽法的時候，還不曾有瞋心生起。

訪：謝謝您今天接受採訪！





佛法就在解決眼前的問題

台灣書記組/法儼

受訪者：參與台北禪院啟用法慶的張○海居士

採訪書記（以下簡稱 訪）：師兄您是因為什麼因緣接近中道禪林的？

張居士（以下簡稱 張）：我有一個非常好的朋友，1981 年的時候就認識，一起學佛。他跟我介紹中道禪林。

訪：這樣算來您學佛已有 30 幾年囉？

張：是！我們兩人常常到處去學法，我從 1981 年開始參加朝山、佛七、...等等，到處跑。後來朋友跟我介紹中道禪林，我認為他學的「法」已換了十幾個了，一定撐不到一年就會離開。於是兩人就擊掌打賭，我賭他一年就會落跑！否則，我請他吃飯。

有一天，朋友跟我說中道禪林在台大校友會館有二日禪，我沒把它當回事。但很湊巧，那一天我女兒把我的車開走，剛好公司有位同事，打電話過來問我要不要去台大校友會館聽法，他要帶我去。於是我就來了。

聽了 隨佛法師講了第一堂課，感覺非常好。下課後，我過去跟我那位朋友說：「走！請你吃飯去！」

訪：今天是您第幾次來聽法？

張：今天是我第二次來。

訪：您看過禪林的書籍、雜誌或聽過 CD 嗎？

張：《原始佛教之確證及開展》這本書放在桌上一年我都沒去動它，聽 隨佛法師講課後，我這才開始翻閱。

說來慚愧，學佛多年了，也聽了很多經，佛學常識應該都沒問題了，但是這本書我卻看得非常慢，花

了好幾個禮拜時間，卻沒看幾頁；也才發現我這位朋友，已經幫我把重點都標出來了，覺得很不好意思。

學佛多年，聽法的那份衝動已經慢慢消失，想不到聽 隨佛法師的講法以後，內心卻興奮不已，發現原來 佛陀的法是既清楚明瞭又單純，完全沒有灰色地帶，可以解決當下世間的煩惱。因緣、緣生的道理，解開了我很多關於法的疑問，我知道我已經找到落腳處。

訪：可否請問您學習佛法的心路歷程。

張：從年輕開始學佛，現在快 60 歲了，離死更近了，雖然學佛多年，但對解除世間的煩惱上卻一點也使不上力，於是仔細反省，發現對眷屬、父母...等，似乎被一個情字給綁住了，且越老越執著。

現在知道原來 佛陀說的法就是在解決眼前世間的問題，眼前的問題解決了，以後的問題以後再說。

有人說，某人修行很好但是脾氣不好，你會覺得他是在修行嗎？修行好，脾氣就好，待人處世就好，應該是這樣。

訪：您想在這邊學到什麼嗎？

張：我只想解決我內心的煩惱，就是解決我的憂悲惱苦。怎麼透過因緣、緣生的道理，讓我面對這變化多端的人生，更能夠用因緣緣生的道理去觀照。而隨著年華老去，身體逐漸敗壞，讓自己只有「身苦」，卻沒有「心苦」。

訪：您覺得接觸到現在，有沒有幫助到您？

張：是有幫助，比如說，夫妻吵架以前是每天吵，現在大概一個禮拜吵個四、五次，比人家都不會吵的還差很遠。



以前是忍著，效果不彰，現在是用因緣緣生的道理，去觀照，效果好像還不錯。

訪：隨佛法師說的法，哪一部份讓您最有感觸？

張：師父在對因緣，緣生的看法，及其而衍生的一些說法，讓我對佛法有新的認識，尤其是「因緣所生法，所緣即是空」的錯解，剛好中了師父的第三個斧頭「空無自性論」，所謂不求前際，不求後際，內不猶豫。

訪：您所說的「三個斧頭」是指...？

張：第一個「神造論」、第二個「本靈淨性論」、第三個「空無自性論」。大多數人都會落入這三種思

維，尤其是老參來學更是這樣。

訪：非常感謝您今天接受採訪！

張：感恩！



找到正確方法 修行有信心

台灣書記組/法儼

受訪者：參與台北禪院啟用法慶的廖○木居士

採訪書記（以下簡稱 訪）：請問廖師兄您是什麼因緣接近中道禪林的？

廖居士（以下簡稱 廖）：早期我是學漢傳菩薩道。後來是因為一位朋友懂巴利語，最近在翻譯《阿含經》，由於他的引導，我開始接觸南傳佛教。我經常在登山路附近爬山，經過禪林，請了很多書、雜誌回去看；最近又因為我的一位姪女也在學南傳佛教，又介紹我一些雜誌、書讓我看看，看了後就很有興趣，覺得師父講的是比較正確的方法。我想，找到正確的方法修行，遲早總是會離貪斷愛，這世若不行，總是有機會，這是很重要的事。

以前我在台北市上班，現在退休搬到宜蘭去，有位朋友很熱心，經常給我雜誌看，我就看雜誌跟上網，根據網站上的訊息知道師父在台北弘法，只要我有空，我就會來。

訪：所以今天中道禪林舉辦的這個活動訊息，您是上網看到的？

廖：對！

訪：您今天是第幾次來？

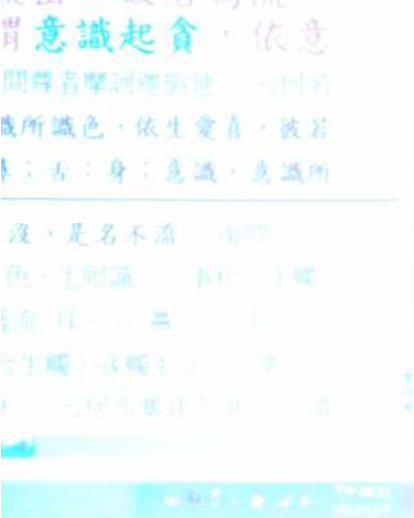
廖：第二次！第一次是2月4、5日二日禪。我參加白天的活動比較方便，晚上的活動要回宜蘭比較不方便。我希望禪林在宜蘭也能找到一個分院，造福宜蘭人。

訪：您參加二日禪後，有沒有什麼心得？

廖：我信漢傳菩薩道已經30幾年，現在才覺得找到正確的方法，開始有信心，覺得有機會離貪斷愛！

訪：非常感謝您今天接受採訪！





諦觀因緣真實義 禪覺深處有智寶

【第 21 期禪覺營筆記】

台灣 法源

• 可以不原諒但要放過自己

1 月 25 日，師父在下午的開示中，提到以因緣的智見解決與人相處的問題。當師父說道：「我們討厭的是那個因緣的經歷，而不是那個人」時，有位法友忍不住發言問道：「可是那個人的行為一再重複，所以還是會很討厭啊！」師父針對這個問題講到了因緣的現況會改變，但是並不是一下子就發生重大改變。更重要的是，對方的行為一樣受我方行為之牽動，所以他改得不多，我也改得不多，就會形成一個難解的結。重點是，要不要放過你自己，放過憂惱的束縛，而不必說原諒他，因為他也沒求你原諒，也沒有可以被原諒的那個人。如果鎖死概念中的那個人是「同一個人」，一直使用相似的回應對他，這就是輪迴，並且沒放過自己。

師父勉勵大家，善用因緣法改變人生，善用「有

因緣的經歷而沒有那個人」的認知，對現況做出正確的回應，不要變成仇恨，這不是忍耐，因為忍久了會爆炸的。

• 多注意現在正在做什麼

1 月 26 日上午，師父教導禪修的次序，法友們多能感到可以快速上手。此時，師父再傳授內止言語的秘訣，在場幾乎九成以上法友都能體驗到內止言語的經驗，令許多法友豁然開朗，歡喜奉行。

下午，有法友問道：老年失智，要如何修行來避免和預防，又其面臨死亡時要如何幫忙？癌末病患面對死亡，要如何幫忙？

師父答道：善惡業報和生死輪迴是兩回事，並不會臨終一念就決定下一生。而且老人失智時，不知善惡，沒有太大惡報，因為沒有惡念故。至於預防老人



失智，則應多注意現在在做什麼，多修禪觀，多正思惟。其臨終之時，可以問他，將其資財布施做善事好不好。若其答言同意，則能助其生起善念。

另外對於癌末病患，因為他此時內心恐懼，極需肯定和依靠，這時提醒他想想對人間的貢獻、善德，必向善趣。這分別為念施、念戒、念天。再進一步告訴他佛功德、僧功德，最後告知他法的利益。

師父叮嚀道，其實臨終的眾生若無正見，幾乎都是怕死，這時應該告訴他：「你保證死不了！」意會過來的法友當場笑聲連連。

師父接著說：「應該好好準備生的事，因為欲貪未斷必受後有。『死不了』才是大問題，該擔心的是『生』。所以惡的未止，快止；善的未立，快立。憶念佛功德，來生和佛法有緣。」

這段問答，對在場的許多法友而言，非常受用。

• 孫悟空最好配上沙悟淨

1月27日，師父在講解因緣的時候，談到法的珍貴，並以佛法的角度來闡明《西遊記》的深意。孫悟空代表意志、警覺和理智；豬八戒代表欲望和渴求；沙悟淨代表行動；觀音菩薩代表有佛法就有辦法；唐三藏在故事中的優柔寡斷以及一事無為的性格，代表現實中從未存在過的「我」之概念。途中的妖怪譬喻愚痴眾生，妖怪想吃唐僧肉而長生不死，是根本不可能吃得到的，這代表「『我』之不可得。」同時講到人蔘果乃物外之物，五行不能碰，只能親手摘，代表「修行之成果」，暗喻為「修行得靠自己親手做」。

豬八戒吃人蔘果，因為吃太急，囫圇吞下去，完全不識滋味。師父在此強調，這正是比喻「貪欲重的人，無法得識解脫滋味！」又勉勵大家，雖然孫悟空的決定，經常會受到豬八戒的干擾，但是如果能讓孫悟空的意見勝出，並和沙悟淨搭配，則事情容易往好的方向發展。

• 調整認知避免重覆傷害

1月28日，大師父講述了十二因緣觀的實際操作流程方向，指出實證觀察應有的態度和反覆求證的重要性，並細講四念處的內容。

下午，由法隱居士複講。有法友問到：能夠有貪，同時也不受後有嗎？法隱居士回答，對因緣法未明見，會有此類想法，有欲貪，就會促使六根追逐六境，產生六識，而新的六根就在此時呈現，是無法不受後有的。

大師父傍晚開示時，講述如何用因緣法來處理情緒傷害。師父先談到發生內心傷害時，人們的運作模式，就是反覆去想已經發生的那件傷心事，結果每想一次就再傷一次。所以師父強調，如果不小心在言語或行為上傷害了別人，必須在第一時間趕緊說「對不起」，越晚表達，傷害越深，這猶如熄滅火災，一刻都不能等。因為事件當時或許沒有那麼嚴重，但是後續處理不當，反而會嚴重加深傷害，演變成難解的死結。

若自己情感受傷時，避免重覆傷害最快的方法就是調整認知，而非調整情緒。因為情緒的調整牽涉到生理狀況，是較為緩慢的。緊接著在不可避免的回想中，要導向成熟的思考，並且創造機會建立「勝任經驗」，獲取支持和認同，跨越失敗經驗。

• 願意改變才能過得更好

1月29日早上，師父講述正定的次第後，就帶領大家實際禪觀，當大家坐定用功後，開始一句一句導引禪觀。

下午，師父提到禪觀的兩大難點：一是正統十二因緣的解讀方式被隱沒，二是當前因緣現況如何進行禪觀的禪法未傳下來。並且講了目前佛教界所傳之禪法是如何運作，以及問題在哪裡。

晚上講到，禪觀並不是只講求經驗，因為那會變成經驗主義。只講經驗只能說是沒有說謊，必須加以



確證，才是說真實的話。佛法有如科學，須持驗證的態度，看清人生的真實，處理人生中種種痛苦。

緊接著師父講到：出家人並不是教授佛法的身分，而是自我反省並實踐苦的止息之人。當出家人，放下了照顧父母的責任、捨棄了家庭生活、捨斷了名聞利養，過著孤獨的生活。這需要勇氣和冒險，代價很大。如果只是為了權力，或為了說佛法，為了獲得掌聲和供養，這代價未免太大，簡直不成比例。師父隨即問末學：「如果每個月給你十幾二十萬，但是不能結婚，不能跑去逛商場買東西，不能打電動，中午過後不能吃東西，這樣好不好？」我心想，這代價真的還蠻大的。(笑)師父緊接著說道，代價如此大，必定有所回報，否則豈不是白忙一場？出家是為了親自體驗並實踐 佛陀的法教。學習佛法也是人格之養成，成為端正的正常人。

師父贈送大家一句話：「人生要過得更好，就必須願意改變。」多數人知道應該要改變，卻不打算改變。可是世間一直持續的在改變中，我們的想法不願意改變，當然會痛苦。

後來，師父強調了善惡業報的現實與嚴重性。說明傳統民間信仰為何靈驗，以及他道眾生的生活運作方式。之後，師父提醒我們，現在所作所為，報應在現前，但不是一種結果，而是進行式，所以應當小心謹慎。需要做的事，今天趕快做；感謝該感謝的人；對該道歉的人道歉；努力做有意義的事，不要放逸。

• 時時處處新機盡在當前

1月30日，是十日禪的最後一天，師父在早上開示說，一般人認為遠貪離執是很消極的想法，這是對因緣法只知其一、不知其二。換個角度看，因緣的現實，不正是時時處處是新機嗎！師父比喻：農夫農忙收成後，將農地整平，剔除了原有的作物，這是不執著；但這樣的認知仍不夠深刻，必須剔除原有的作物才能種新的作物，這就是積極的另一面。

因此，不必靠忍耐過日子，不必忍事情、人、環境，因為一切隨時都是新的。不滿的因緣已經改變，恩怨情仇只在當前對過去的回憶中呈現，並且受當前的種種影響而改變。如果只知「一切都會過去」，那是荒涼；知道「改變的一切都是全新的」，這才是清涼！因緣法就是要用在這裡。

禪修結束前，師父贈送大家幾句話：「沒有誰回家，是見到全新的人事物」，「清涼，不會自在，你想要自由，就更不自由；想要自在，就更不自在。」

• 感恩師父善巧導引因緣觀

以下是法友心得分享，末學僅將記錄擇要分享：

有位張師兄分享道，學佛三、四十年，直到此次才經歷內止言語，明白十二因緣，不再有疑惑。此時師父回答道，這位法友是自作記為須陀洹。(祝福這位法友了^_^)

另一位張師兄說道，現在更明白十二因緣觀，但是十二因緣觀只能坐著禪修嗎？師父回答道，佛陀所教「十二因緣觀」日常之中就能修，但是做危險工作時除外。

一位林師姐分享，這是第一次來到中道禪林參加禪修，感覺像回到 佛陀時代，此禪修活動和其他禪修營真的很不同。此處教導上座前的運動很有用，終於在今天早上體驗內心平靜的經驗。另外，昨天聽生明法師帶領之行禪，說道：「有走路，但沒有走路的那個人。」非常受用。

一位楊師姐分享，之前聽過師父說法，覺得學一次是不夠的。此次禪修對於禪觀的操作更加清晰，而且更能上手，真的覺得要滅苦沒有別條路了。

一位丁師兄分享，他有耳背的問題，所以必須一直戴著助聽器，但在昨天皈依時電池居然沒電，師父唸的他都聽不到。想想自己真的已經老了，雖然此次禪觀尚未掌握，但也學會了七、八成，回去會加緊用功。



法霖師兄分享道，師父此次導引的那一小時禪觀，非常受用，從來沒有如此深入過。大師父有如此好的法，回想 8 年多前，來禪林拜訪時，不知為何當時師父不說法？師父則回答，現在說法有現在的因緣，與現在整個學法環境相應。

再來，輪到末學分享，末學講出當初是在網路上，經法月居士（現為 Ven. Dhammadeva 法師）的介紹而來到中道禪林，初見師父時所提出的問題「貪慾為何無法減少」，現今已得到解決。但是此次又發生新的問題，就是竟然會嫉妒生明法師有出家因緣。以前看《嫉妒的覺知與止息》只是旁觀者無關痛癢的閱讀而已，但現在變成當事人身歷其境，滋味完全不同了，可以重新禪觀整個嫉妒的發生歷程，是這次禪

修的重要插曲。師父回答道：「才解決一個問題，又來一個問題。如果是嫉妒生明法師出家，那 OK，想出家就來！」（笑）

一位陳師姐問，受八戒期間如果擦保養品算不算犯戒？師父答道，如果是天氣乾燥時作為藥品，防止皮膚裂開的話，就不算犯戒。

還有法友說道，現在發現佛法真的能在生活中使用，而且有《正法之光》月刊後，更能明白 大師父的說法內容。

老友友怡燕師姐則分享，此次全程禁語，能更深度自省、自覺。

行堂長法格師姐分享，以往是完美主義者，學法後慢慢改變了，現在發現了幸福，躺下能立刻睡著。相當感謝法藏師兄把喇叭放在大寮，讓行堂做菜時亦能聽法。且將因緣法用在生活上，對法體認更深，比起 20 日剛到山上時氣色更好，身心更輕安。

法信師姐分享道，以前常常聽不懂師父在講什麼，但現在師父用的譬喻多了，變得更容易理解，自己要好好努力在生活中使用。

法息師姐分享自己學了十多年的阿含經，雖見寶山卻不得其門而入，但在友人分享師父的 MP3 後，就看到門了。之前一直很想推廣阿含經，但是能力不足。現在要努力把因緣法用在生活上離苦。

法璧師姐分享，此次禪修和以往不同，這次帶了一堆筆記本，不過卻沒用多少（全場笑），師父此次帶領的禪修很有用，好像就能進入因緣觀了，很感恩師父。

十日禪結束後，許許多多的參加法友都討論起這次經驗，此次導引令禪修者相當受用，還有人認為這是大師父的加持……。末學確實也感到此次觀察確實相當清晰，因為師父導引的時機恰到好處，師父真的是毫無保留的超級大放送。



法友求受皈依



法友心得分享





禪行驀回首 幸福在當前

台灣 法言

2012 年的春節假期，是一段非常值得懷念的特別時光！

為了參加禪修活動，今年春節，我提早一周請假返鄉陪伴父母，而後來到北投內覺禪林參加十日禪活動。1 月 20 日晚間報到後，法工親切地提醒，記得跟家人報平安，之後手機要關機並且統一收集保管。在了解禪林環境後，即回寢室休息。對於從未使用過睡袋睡覺的我，感覺似乎把自己裹成「木乃伊」裝進小小的空間裡，徹夜難眠。

年輕時不懂佛法，生命過程裡遇到了挫折、不順遂的時候，總會想去寺廟裡拜拜，祈求萬能的神明賦予平安、遠離痛苦。在祭拜的同時，也從其他眾生的臉龐中，看到了無助與徬徨、無奈與絕望、堅忍與剛毅、虔敬與期待。由於看到了生命的煩惱與痛苦，所以祈求能夠滿足欲求、解決痛苦。

剛開始接觸佛教，是參加一個佛教藝術團體，從藝術、文化的角度出發，了解佛教從印度傳到中國後，各時代的造像風格與歷史背景，也讀過佛陀的生平及本生故事。接觸佛教藝術以後，特別喜歡看佛像，佛像慈悲的面容，似乎能撫慰我受創的心靈。隨著藝文團體去了幾個地方（緬甸的蒲甘、仰光的大金塔；柬埔寨的吳哥窟；中國的敦煌石窟、麥積山、炳靈寺石窟；斯里蘭卡的佛牙寺...等），看到佛法流傳過程中，各個國家宏偉壯觀的佛塔、石窟建築，精緻的佛像雕刻及壁畫，感受到人民的虔誠及信仰的偉大，心裡非常地感動。

真正開始接觸佛法，是去年（公元 2011 年）從

斯里蘭卡回來後，團員到臺灣某南傳道場拜訪該道場的尊者表達感謝之意（斯里蘭卡之旅由於該位尊者的安排而備受禮遇）。之後得知該道場有開辦「心靈成長課程」，由法隱居士主講，因此報名參加，從此開始學習佛法，陸續開了一些課程，講的都是雜阿含經的經文內容，配合生活中的實例來說明，原始佛法教導我們從自己的身心做觀察，非常的實用。學習原始佛法後，生命似乎變得海闊天空、無限遼闊。對於自己以往的情感不再執著，原來所愛的早已不存在，存在心裡的只是一個虛構的、假想的實體，期待落空是必然，卻渾然不知苦苦地守候，在了解緣生法無常、苦、無我後，心頓時開朗起來。在家庭關係中，對於從小母親重男輕女，致使成長歲月中備嘗艱辛所產生的埋怨與疏離感，在了解「她」也只是在這五陰（色、受、想、行、識）之中不斷流轉受苦的眾生後，多了份包容與體諒。在工作中與老闆意見相左，與同事起爭執時，也常常想起上課時法隱居士的提醒，自我沒有那麼重要，入境而心不隨轉，當下即苦滅的道理。

同年六月中旬左右，法隱居士推薦了一位對佛法教義的探究與修行都非常優秀的尊者——隨佛法師，建議法友有機會多跟隨佛法師學習真正的佛法，也因此開始接觸「中華原始佛教會」，參加週年法慶、民有里的宣法活動及台大校友會館都會二日禪，每次聆聽都很震撼與感動，隨佛法師的慈悲、耐心，不厭其煩地一次又一次講解四聖諦與十二因緣法，由淺入深地一步步帶領法友進入原始佛法的真實教義，真是受益匪淺。後來得知有十日禪活動，隨即報名參加。並邀



請妹妹也一起報名參加。

十日禪修分成三個階段：初階、進階及中道禪。對於能被錄取參加十日禪修活動，心情是開心的、雀躍的。之前只參加過兩次一日禪，並不得要領，只覺得坐久了腿酸腳麻而心浮氣躁，心還無法安定下來。

禪修要守持禁語，對於不愛說話的我來說並不是太大的問題，但想到自己坐不住，不免擔心起來。還好初階禪的第一天上午即被分配到大寮幫忙早齋及午齋的庶務工作，稍微緩和了緊張的情緒，下午 Ven. Tissarā 教導安那般那念，入息、出息要攝心專注，當時只覺得念頭很多，根本靜不下來，一整天下來腿酸不已。

禪修第二天，寫了字條給妹妹說「加油！」彼此勉勵，「既來之，則安之！」更何況我們是來聽聞佛法、學習禪觀的、更要精進才是。說也奇怪，有了這個念頭後，接下來的幾天，原本浮動不安、妄念紛飛的心，忽然變得容易寂靜下來，之後其他師父們也帶領著大家一起練習，還有行禪、臥禪，起坐、下坐的舒緩運動配合著交互練習，讓打坐不再是件苦差事。

除了禪修、打坐之外，隨佛法師每天上、下午及晚上各有一次講經說法，據師父說，此次的禪修是有始以來讀的經文最少的一次，說法的內容也比較生活化，禪修的重點會放在實修的練習與操作上。聽師父說法是一件有趣的事情，字字珠璣，看似簡單的故事，背後其實隱藏著深厚的人生哲理，法友們聽了頻頻點頭，有開心、有喜悅、有歡笑，更有感動得淚流滿面，我想，師父講到大家心坎裡去了。師父也提到他的學佛歷程，建設禪林、成立僧團的艱辛，這一磚一瓦、一牆一柱、這水源、這優美的禪林環境，都是僧團師父們親力親為的辛勞付出與法友們發心贊助慢慢建設而成的，而我們卻平白無故地享用這一切，感動之餘更珍惜此次的殊勝因緣。

幾天下來的練習，慢慢能掌握內離言語訣竅，後來經由隨佛法師教導，對於言語止息的技巧更容易上

手。春節前後幾天，氣溫偏低，又逢下雨，山上又濕又冷，但心裡卻是暖暖的、法喜充滿的感覺，禪坐時念住於入出息，內離言語一段時間後，只聽見聲音來來去去，此起彼落，不去判別，漸漸能體會師父說的「內在平靜，覺知清明」的境界。這已是禪修的第六天（進階禪的第三天）。

最後階段是中道禪，感覺好像越來越難，禪修過程中隨佛法師不斷強調：禪觀的次第不能錯亂；禪觀的重點，在於解決經驗中的困難、問題與痛苦，如果禪法的學習不是導向於困難、痛苦的滅除，也是無濟於事。要學習禪觀，要從十二因緣法入手，了解十二因緣法後，得明斷無明見八正道，並在四念處（身、受、心、法），次第起修七覺分，七覺分滿足已，得阿耨多羅三藐三菩提。原來佛陀講的佛法，是真正可以實修驗證的，並不是遙不可及的一套理論而已。

十日禪修是辛苦的，每日早上四點半起床，晚上約十點左右才就寢，要守持禁語，學習安那般那念、內離言語，要聽師父講經說法，還要做庶務工作，但整個過程是充實而滿足的，聽其他法友提起，參加這裡的禪修活動，收穫最多。天冷，隨佛師父怕法友在齋堂用齋會冷，把辦公室挪出來做為用齋的場所，並請法工們煮熱薑茶讓法友暖身，Ven. Tissarā 騰出自己空間做為法友寢室，自己卻睡在更冷的場所，更不辭辛勞、不畏病痛地教導我們、陪伴我們，中道僧團師父們的慈悲與嚴守戒律，更讓人敬佩與感動。

師父說，幸福是找不到的，幸福要靠自己「發現」，對於經歷過的感到滿足，就有「幸福」。在這十天的禪修過程裡，找到了安心的方法，是「幸福」；可以聽隨佛師父說法，法師們教導止禪及禪觀方法，法工們辛勞的付出，感覺到非常的「幸福」。對於才剛開始接觸佛法，就能學習到世尊真正教導的佛法，感到非常幸運，也非常感恩。了解了「無常、苦、無我、無我所」，更能夠把握、珍惜每一個當下，也期勉自己在學佛的道路上，更精進，更用功，永不退轉。



世尊說正法律 現見法滅熾燃

台灣 法然

2011 年是從聽聞佛法的歷程以來一個重要的轉捩點。一個偶然機緣下看到《正法之光》，明白師父講法所依據的是經由二百多年來專家學者精嚴考證下最接近 佛陀的原始教說。而 師父更將其說法限於兩系（阿難系之經說與優波離系之律誦傳承）共說之相應七事教。我內心深切明白：這正是 佛陀教法長河的源頭。這也是我決定無論如何都要參加十日禪修的緣起。

禪修期間，恰逢農曆新年假期，在傳統習俗上這是與家人團圓的節日，但我選擇在清淨佛寺與中道僧團法師及其他法友們一起團聚在 佛陀的光輝下學習如何滅苦，進而希望解脫生死輪迴的死結，深覺此舉更具意義。

正如 師父所言：我們應該畏生不畏死。因此，如何使下一生五蘊不起的有結斷盡，便是努力修行的目標。然而達成這個目標的方法，得先從修習十二因緣觀，明白緣生法無常、無我、我所。因此，修習十二因緣觀的入門，即是每個人於當前的六根對六境生起的六識能否如理作意，止其所當止，不任欲求、妄想等諸不善法廣大增長。心中生起正念：“依遠離、依無欲、依滅、向於捨”。明白了煩

惱痛苦的集法與滅法，便不會讓識食得到滋養，提供下一生五蘊再生的機會。所謂“明相在前”，這與以前聽聞的「斷一分無明，證一分法身，最後一分無明斷盡，便證得阿耨多羅三藐三菩提無上正等正覺」的說法，實在是大相逕庭。

非常感恩 師父慈悲。師父盡心費力地依據 佛陀修行菩提道次第為法友們仔細講解，並隨時觀機逗教，舉了很多例子來帮助大家了解法意，以及禪觀的正確次第。在練習止禪--專注於安那般那念的同時，對於身觸保持覺知，進而要求能做到內止言語，於是在初禪的基礎下修習多修習十二因緣觀、四念處、依次起正念修八正道，直至七菩提分修行滿足，亦即是圓滿四聖諦的修行。

師父多次開示為人處世的道理。例如：「幸福是去發現，而痛苦卻是去找到的。」因為所追尋的，往往不符合自己的預期，因此便覺得失望、失落，產生煩惱痛苦。實則，平日裡為我們輕忽的生活點滴，處處可以發現幸福的蹤跡，只因輕忽而不能覺知，徒呼奈何？

這次十日禪修是個寶貴的經驗。禪修結束後，心中洋溢的是知

足、感恩與慚愧。謹以「世尊說正法律、現見法滅熾然、不待時節通達涅槃。即身觀察緣自覺知」自勉，並供養大眾。感恩 佛陀、感恩 師父、感恩 Ven. Tissarā、感恩 Bhikkhu Paññācakkhu 及其他大眾法師。亦藉此對發心護持禪修及中道僧團、禪林及原始佛教會的所有法工致上最誠摯謝意。



終於找到修行的路

台灣書記組/法源採訪整理

受訪者：台灣第 21 期禪覺營學員 蔡居士

訪：請問蔡師姐這次十日禪是全程參加嗎？

蔡：大約是參加了 8 天半，由於最後一天有事，所以在 1 月 29 日先回去台中。

訪：請問這次參加十日禪最有印象心得的部分是？

蔡：是師父帶的止禪「內離言語」的方法，在這部分相當成功。雖然之後由止轉觀的禪法，自己比較練習不來，但是這次的經歷，卻讓自己感覺到修行又有希望了。

訪：聽師姐這麼說，之前是有相當的學佛經歷的樣子，方便分享一下嗎？

蔡：我在十多年前開始學，學過唸佛、唯識、中觀、密宗等，幾年前有一位法師來台中教了一次阿含經，當時聽了感到很相應，但是那次之後就沒有再來接續講習。後來對佛教灰心，打了一年多的電動遊戲，也去接觸天主教等，還參加一些心理輔導和心靈成長課程，但是多不相應。後來是因為接觸到法隱居士，他寄師父的 CD 給我聽，聽了很有感觸。

後來法隱居士有寄師父要到台中宣法的海報給我，我才參加去年台中三日禪。再來就是請法洲師兄幫我報名參加這次十日禪。

訪：這次十日禪還有其他印象深刻的部分嗎？

蔡：皈依時很感動。

訪：為什麼呢？

蔡：因為想找到修行之路，真的很辛苦！很多人花了一輩子，都找不到正確的方法，所以當聽到師父所講，就知道是這個了！以前下了很多功夫在找尋，甚至曾經唸過密宗的四皈依咒十萬遍；現在找到了，所以很感動！

訪：那師姐回去後的禪觀是如何練習的？

蔡：現在每天都在練習。這次在修習止禪，才發現自己竟有自言自語的情形，就如師父所說，像尼加拉瓜大瀑布一樣。由於打了一年多的電動，這次十日禪過程幾乎是在練腿，相當酸痛。但現在又恢復打坐習慣，不再打電玩了，很感恩師父。（訪：OS：還好沒被電玩荼毒太深，否則要根除還真困難）

訪：謝謝，今天就採訪到此，祝師姐持續精進。

蔡：也祝師兄更好。

高雄《都會宣法系列》



宣說 佛陀親教
中道禪法與一乘菩提道

主法：隨佛法師 Ven. Bhikkhu Vūpasama
時間：2012 年 7/7、8/25、9/22 (週六) 9:00 ~ 16:30

◎ 地點：高雄市十方法界慈善事業基金會
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（餐券名表 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



航向彼岸的地圖

台灣 法長

感恩這次參加十日禪的因緣，雖然止禪方法並沒有很純熟，對緣生法也還未理解透徹，但仍將一點點不成熟的心得寫出，與法友們分享，並藉此表達對隨佛師父、僧團法師們以及法工們的無盡感恩。

師父指導止禪，也就是安那般那念，告訴我們重點放在覺知肚子起伏的觸覺。以前我慣於注意呼吸，常不由自主的控制呼吸，造成打坐一段時間就會感覺胸悶，後來學太極拳將注意力轉到丹田，情況好很多。但如師父說的，偶爾會在吐氣時非常放鬆，結果忽略了吸氣，有時隔一段時間又得大口吸氣。我像個孩子般，新鮮又好玩地重新學習感覺肚子的觸覺，第二天下午正在摸索著這方法時，覺察到自己一輩子不僅對呼吸想掌控，對經歷的人事物也都想掌控，當下感覺非常挫敗與難過，就告訴自己要放下對一切的掌控，突然間就感覺自己放下對「呼吸」的掌控權，把呼吸還給呼吸本身，多年胸悶的問題就此不見了。

呼吸問題解決，接著就是練習師父教導止禪的訣竅。我因為腳痛，常會換姿勢抱著兩腳而坐。當沒有腳痛的干擾時，就能輕鬆地將注意力放在大腿與腹部接觸的感覺上，我也很喜歡臥禪，當兩手貼著腹部，藉由手掌感覺肚皮起伏，很快就能專注於身觸。但是要停止內心的對話真是不容易！

師父勉勵我們說：止禪的練習是死工夫，只要努力，「很簡單的啦！」當我學會放下對呼吸的掌控，專心於肚子起伏的感覺之後，有時候還是會注意到周圍的聲音或動靜，但慢慢地轉為努力於不讓話語生起時，好像才不斷地知道自己話語一再浮現，怎麼一支香一下子就過去了。

第五天行禪時，突然了解到沒有任何一個當下的

「我」從這一步走到下一步。想到今年二月開始聽師父說法，從第一堂課的想不通，到慢慢能從理論上認同；而在那天行禪的當下，透過對自己身心的觀察，較深刻地體會到，因為對相互影響的五受陰有妄執而成的「我見」，才有每一步的相續。是「我」的妄見，帶著此步到彼步、從此處到彼處、從此世到彼世，真的如師父上課所說的，沒有一個「我」從這裡走向那裡，因此也沒有中間的「距離」。而這當中只有無法停止的逼迫、無奈，以及當下因緣的敗壞之苦！

第六天晚上，師父舉了一個譬喻：在大樹根部施肥，大樹長得茁壯茂密，花開簇簇、果實纍纍，但是大樹依賴肥料，所以樹根短淺，颶風一吹，整棵樹就連根拔起。我聽了非常感動。我想，凡夫都在苦中作樂，努力地趨吉避凶來營造世間的美滿成就，其實只是根源於對自我的貪執愛戀。學習佛法如果不是為了想滅除生死輪迴的大苦，那就可能流於只想藉由任何形式的佛法，來提升精神與物質層面的美好經驗，「我見」「眾生見」「壽者見」「忌諱吉慶見」更會伴隨而生，輪迴就無止盡了。

第七天早上師父列了一個簡要的公式解釋因緣法。聽完師父解說這個公式，一時之間，我好像懂了什麼，彷彿依稀看到了生死輪迴的那張地圖，我知道如果我依此而努力，終能滅盡輪迴的大苦。當下內心澎湃異常，無法跟隨大眾念迴向文，強忍著情緒沒有放聲痛哭，但已是泣不成聲。內心對師父有無比的感恩！

回想自己學佛二十多年，感恩諸多善知識一路的教導與指引。但是很慚愧自己在佛法上沒有太大的進步。除了資質驚鈍又不精進外，主要是自己對佛法有一些根本上的迷惘。我對唯識、唯心的觀念無法相



應，認為「一切皆空、無我」才是正宗。但是到底如何達到空、無我，好像每天誦《金剛經》仍是參不透，有時還會覺得似乎要掉入虛無主義的想法。當我把佛法作為形上的知識參究時，隨著年歲增長，體會到眾生的苦卻無從幫忙，於是想從心理學的輔助來解決生命部份的苦難，便參加了張老師的訓練，但是發現心理學雖然較有技巧，但只能治標無法治本。爾後為了對治自己「無法深切相信淨土」的心態，參加助念團，讓自己每星期能幫助一位亡者，慢慢從心裡接受淨土宗是很大的方便導引眾生的法門。而這當中摸索的歷程，誠如 隨佛師父所說，有很多的挫敗與自責。今年二月開始聽聞 師父的授課，對自己嚮往中模糊的佛法突然有了清楚的輪廓，彷彿黑夜大海中看到

指引的燈塔。而這次禪修能密集地聽聞 師父不厭其煩地解說，不斷的用身心實況做譬喻，讓驚鈍的我稍稍能懂因緣法，也解決了多年內心的迷惘與疑惑，當下的心情真是無法以言語形容！

第八天想試著運用 師父所說的，在六觸入處觀察因緣法，也就是先將練習多天的身根緣身觸所起的身識，觀察這其中五受陰的集法，但只能一個步驟一個步驟地套用師父所教導的語言，想的成份比較多。師父說，禪修是來學方法，回去才是用功的開始。這次有這麼殊勝的因緣能親聽 師父密集的指導，能與諸位精進的法友們共聚一堂，能受法工們盡心地護佑，無盡的感恩！

腦波控制 新型機器臂造福癱者

佛說意根是色法。應知：心法的依據不是肉團心，更不會是血液。

取材轉載自 網路新聞

全身癱瘓的病人雖然意識清醒，但因為四肢無法移動，生活起居必須完全仰賴他人照顧，不過美國科學家研發出完全由腦波控制的機器義肢，使用者可以隨心所欲操縱，如果將來能獲准應用於醫療上，將可造福癱瘓病人。

海梅斯的臉上泛起一抹微笑，全身癱瘓的他，正在復建中心人員指導下，學習操作機器義肢，接著他把練習對象換成女友，只不過是彼此掌心輕輕接觸，外人很難了解海梅斯的女友為何這麼激動，原來這是海梅斯 7 年來第一次握女友的手，雖然不是用他自己的手，而是透過義肢進行，但女友還是很感動。

海梅斯原是曲棍球選手，但 7 年前的一場車禍導致他全身癱瘓，接受治療一年多後，他獲准出院回家，但全身無法動彈的他，生活起居完全必須仰賴別

人照顧，剛好匹茲堡大學醫學中心有一組科學家，正在研發由腦波控制的機器義肢，在猴子身上完成動物實驗後，需要進行人體實驗，於是海梅斯志願擔任受測者。

研究人員在海梅斯的大腦表面，植入迷你電腦晶片，收集海梅斯大腦發出的控制訊號，轉化成一連串的微弱電極，傳送到電腦，再透過電腦操控機器手臂，換句話說，機器義肢是透過海梅斯的意志控制。

海格斯學會用意念操作電腦游標後，接著學習如何操控義肢，不過美國食品藥物管理局 FDA 只允許電腦晶片在患者大腦停留 30 天，所以 30 天一到，海梅斯被迫停止參與實驗，不過他希望有朝一日，這款由意念操控的機器義肢，能幫助他再度享有不需由他人照料的獨立生活自由。



十日禪小扎

台灣 法格

2011年10月21日下午，我一身輕裝，攜帶著簡單行囊，在呷哩岸捷運站搭乘法海師兄的便車，一路直驅內覺禪林，清風徐來，內心的輕鬆、自在及快樂所未曾有！承蒙 師父慈悲成全，讓從未曾修學 佛陀正法的我，得以參加第20期台北中道十日禪的共修活動，實為幸甚！以一介新學者而言，初次參加十日禪修，內心難免有忐忑不安之感，可是，我內心不但絲毫未曾畏縮，反而更浸潤於興奮、法喜的氛圍中。

一進山門，便看到法師、法工們忙進忙出的在張羅有關禪修的前置作業，看到大家很有默契、熟稔地、且充滿敬業與熱誠的處理各自負責之工作，內心的感恩與感動油然而生，也暗自慶幸自己在禪修前曾主動回禪林參與淨務，那也算是略盡棉薄之力吧！

次日清晨五點，由中道僧團帶領學眾禮佛，恭誦《轉法輪經》後，「中道十日禪」正式揭開序幕。隨即由 隨佛師父親自為學眾傳授八戒並開示弘法。能有幸恭聆 隨佛師父宣揚失傳近兩千四百年的 佛陀原始教法，實是殊勝法緣俱足！

禪修期間，隨佛師父將佛滅後佛教的分裂及演變始末，娓娓詳述，不但立場客觀、言必有據，且絲絲入扣，不夾雜任何個人之情緒；並一再語重心長、諄諄教誨學眾，務必切記：「莫成為忘恩負義之徒，否則學佛者勢必成為欺師滅祖之輩。」師父一本尊師重道、宅心仁厚之本懷與宏觀，我不禁肅然起敬。

隨佛師父明示「安那般那」入、出息法，是佛陀教導修習禪定之主要方法，亦是修行因緣觀之前行法。但亦特別強調修習佛法並非著重於攝念專住的「禪定」，而是著重於八正道之「正定」，「正定」

才是真正離貪、斷愛的修行。師父教學眾念住於入、出息，進而在修「因緣觀」之當下，止、觀並行。師父授法後，繼之，由 Ven. Tissarā 法師領眾將「安那般那」念運用於行、坐、臥禪之修習中。部分學眾在修習臥禪時真正放鬆身心，瞬間傳出此起彼落的打鼾聲，增添不少的笑料題材。

「四聖諦三轉十二行」是解脫成就三藐三菩提的道次第，亦是自、他俱利的佛法核心。隨佛師父深諳經藏，深入淺出的解說「十二因緣法」，並引領學眾從當下六入處著手觀察五陰身心，因不如實知，以為「有我、我所、常」，不斷追逐，貪愛與執取，故沉淪生死輪迴中不得解脫，這都是未正見「因緣、緣起」所致。

十日的禪修活動，學眾在 師父傾力的傳法，在行、住、坐、臥的修習中，於10月31日下午，在法工長~法藏師兄，代表全體學眾向 隨佛師父及中道僧團師父們請求懺悔後，於充滿法喜的氛圍中圓滿落幕。法格在此誠摯感謝 隨佛師父不遺餘力傾囊傳法，感謝中道僧團師父慈悲將禪房讓出給學眾使用，謝謝十方發心護持，當然，更要對默默付出的法工們說聲謝謝！尤其是禪修期間負責採購的法海師兄，還有法璧、法言、文玲師姐、蔡媽媽等精湛廚藝的愛心護持等等，衷心銘感！

在年近耳順之際，有幸能恭聆 隨佛師父宣揚佛陀正法，對法格而言猶如醍醐灌頂、如飲甘露。定當謹遵 師命，專精禪思、如理作意。盼能自廣增上，朝向了生脫死的菩提道邁進。再度感謝 師父慈悲成全，並誠摯祝福一乘菩提道昌盛永續！



馬來西亞新春團拜話吉祥

怡保、檳城、威省、吉隆坡書記組／聯合報導

新年到，燈籠俏，快樂的新年又來到！新年伊始，萬象更新，馬來西亞原始佛教會中道禪林法友，在喜迎壬辰年當兒，亦不忘向隨佛尊者、中道僧團法師及台灣法友賀歲拜年。

◎ 怡保道場新春賀歲活動

2012 年 2 月 5 日在怡保中道禪林，當天有 26 位法友參與活動。從早上 9 點開始，我們與在台大校友會館為《都會二日禪》主法的隨佛尊者連線，和台灣法友一起聽聞佛陀正法，一起內觀各自的心路過程，一起領受隨佛尊者送給大家的新年禮物——佛法的甘露。

當天早上 11:30 是馬來西亞法友向隨佛尊者及中道僧團拜年時段，從北馬的雙溪大年道場開始，一直到南馬的新山道場，七處道場的法友逐一向隨佛尊者、中道僧團的法師們及台灣法友賀年。怡保法友們各持紅彤彤的賀歲春聯向隨佛尊者、僧團及台灣法友獻上至誠的祝福，祝賀大家吉祥如意、身體健康，更祝福原始佛教會「飛龍在天」，大展宏圖，正法昌明，利澤更多蒼生。

賀歲完畢，怡保法友共聚一堂，歡喜分享各自帶來的食物。首先大家一齊享用由淨皈師兄的師姐所準備的「七彩撈生」（註）。大伙兒圍擠在一張小圓桌

旁，一起舉起雙筷，將五顏六色的菜蔬、酥餅、醬汁撈勻，一邊撈，一邊高聲地說著祝福的話語，道場裡頓時洋溢著一片溫馨、祥和、喜氣洋洋的氣氛。

下午 1:30 法友們繼續與台灣連線聽法，一直到下午 5:30 才結束。隨佛尊者將因緣法、菩提道次第、生死輪迴闡述完畢後，勸勉法友好好珍惜現前的一切，不要把自己桎梏在過往痛苦的經驗裡，那是已經改變了、寫完了好久的故事。尊者說，趁著明天的元宵節，嘗試好好的與家人、與你曾有恩怨情仇的親戚朋友相聚團圓；我們所面對的是「現下」的現實，不再是面對過往想法中的「他」，每一個「現下」都是一個新的開始，而且只有「過程」沒有「結果」。尊者語重心長地說，現下就改變，不要等到死後才改變。在場法友無不被師父的話深深打動，有的法友還紅了眼眶。今年是馬來西亞法友第一次舉行新春團拜，除了聽聞正法，法友們還可以聯誼感情。

（註）「撈生」為星馬一帶華人在新春期間享用的美食，把各式五顏六色的菜蔬切成絲，與酥餅、生魚片（怡保法友吃的撈生當然沒有這一項，純素的！）整齊的排列在一個大盤子上，再淋上香油、酸梅汁、甜醬等香料，一般會邀請親戚朋友一齊把這盤菜肴撈勻，大家口裡會不斷說些吉祥祝福的話，意味著有福同享。

◎ 檳城道場新春賀歲活動

2012 年 1 月 29 日（年初七），檳城中道禪林舉辦新春聯誼，法友們在早上 9:30 分就開始唱頌「三寶歌」。Bhante Citta Sang Varo 與 Bhante Dhammadisā 在法友們唱頌「三寶歌」後，帶領大家一起點燈、獻花，而後讀誦巴利《慈經》。

接著，我們透過投影布幕，觀賞隨佛尊者在「法界衛視新聞台」所開示的佛法錄影片段。午齋時分，法友們端出自己準備好的各式佳肴，恭敬的在禪堂跪著並圍成一個大 U 型，等待兩位師父托鉢，依序接受法友們的虔誠供養。

午齋後，大家先來個大合照。之後幾位法工開始討論：要講些什麼賀詞？並以何種形式來向師父們拜年？經過協商，大家都同意採用輕鬆的，以一邊唱一邊講的模式，進行春節團拜。於是就開始著手錄制約三分鐘的新春賀歲影片，準備在年初十四（編註：當天中道僧團於台北台大校友會館舉辦全日宣法活動）向隨佛尊者、僧團法師及海內外各地的法友們拜年。

約下午兩點左右，活動在喜氣洋洋充滿歡樂的氣氛中結束。

2012 年 2 月 5 日（年初十四），檳城道場安排了法友們點燈、供花、供僧、誦經祈福、及視訊連線聆聽隨佛尊者說法。11:30 馬來西亞各中道禪林道場與台灣同步進行新春團拜，各道場的法友們透過投影布幕以各種風格向隨佛尊者、中道僧團法師們及海內外法友拜年。檳城中道禪林的法友們恭祝隨佛尊者及中道僧團法師們，法體康泰，常住於世，常轉法輪，廣度有情。也祝福海內外的法友們，新的一年，好運連連，闔家平安，內外吉祥。

下午連線頻出狀況，師父的聲音時而清晰時而模糊；幸虧大部分法友都曾聽過師父講解禪觀修習法，能夠大略猜到聽不清楚的部分內容。原訂 5 點結束的宣法，慈悲的師父不怕辛勞為了讓我們更能夠掌握說法的內容，所以繼續為我們開示。我們也聚精會神地聽，絲毫不覺得時間的流逝，直到傍晚 6 點活動才正式結束。



◎ 威省道場新春賀歲活動

1月28日（正月初六）早上，Bhante Citta Sang Varo 在檳城中道禪林法友陪同下，到達威省中道禪林主持新春供燈獻花儀式。在儀式開始前，所有出席者都響應了「一元助貧，扶助孤童」活動。新春儀式從唱誦「三寶歌」開始，Bhante Citta Sang Varo 在唱誦聲中，帶領二十多位法友進行供燈獻花儀式，場面簡單但莊嚴。隨後，Bhante Citta Sang Varo 再次帶領法友們誦經。

午齋時間是上午 11:30 分，法原師姐提供很豐富的火鍋料理，其他法友也展現廚藝帶來料理供養布施。法友們吃得不亦樂乎，互相交流。新春的喜氣，一時充滿齋堂中。

餐後法友們回到禪堂，與台灣連線聆聽導師開示。下午連線結束後，Bhante Citta Sang Varo 帶領大眾做晚課。

晚上八點半，法友們再次回到禪堂，與台灣連線聆聽導師開示。連線結束後，由於天色已晚，大眾清理環境後，就充滿法喜的回家了。

2012年2月5日（年初十四）早上9時，威省二十多位法友參與新春團拜與聯線聽法活動。大家在禪堂與台灣連線聽隨佛師父開示。11:30分聽到師父宣佈馬來西亞各區中道禪林新春團拜活動開始，威省中道禪林的法友們透過連線，向正駐錫在台灣的隨佛尊者、中道僧團法師及各地法友們拜年，感恩佛法僧三寶之慈悲，同時更感激勞苦功高、為法為眾生奉獻自己的隨佛師父。

因為師父的智慧，將隱沒了兩千三百多年的正覺禪法、四聖諦、十二因緣、菩提正法，重新發揚光大。因為師父的無畏精神，勇敢的讓四聖諦、十二因緣正法在藏傳北傳佛教的領域中，得到平反。並高聲疾呼四聖諦才是一乘菩提正道，絕對不是所謂的小乘之教！

因為師父的慈悲大願，在馬來西亞各區成立了中道禪林，讓我們有機會聽聞到已失傳兩千多年的正法。我們真的很慶幸，很幸運，謝謝師父！所以在此壬辰年龍運春節之喜日，我等弟子虔誠祝福師父：法體常安康，原始佛教正法廣傳在世間，願師父之大願皆得成就！Sādhu! Sādhu! Sādhu!

在觀賞了其他各區中道禪林法友向師父賀年後，大家前往齋堂享用由法原師姐提供的豐富火鍋料理。餐後法友們回到禪堂，繼續與台灣連線聽導師開示。連線結束，大家清理環境後便愉快地回家了。



◎吉隆坡道場新春賀歲活動

2012 年 2 月 5 日，在清晨暖和的陽光照射下，樹木茂密與綠意盎然的吉隆坡中道禪林，顯得分外清幽。車輛陸續停泊在林外兩側的路旁，走進禪林的法友們手中都帶著食物。一進大門，原本寧靜的禪林，已洋溢著溫騰的人氣，大伙準備歡慶這別具意義的一天——吉隆坡中道禪林新春團拜。有的法友已坐在佛堂靜待師父連線開示，有的寒暄閒聊，有的法工忙於裝置網絡系統。走進後堂，眼前幾張餐桌幾乎擺滿了食物與水果，從廚房裡進進出出的法友們，歡喜準備用餐器皿與餐具，另一些法友則處理食物的衛生與保鮮。年長的法友們就像家中的媽媽般，再忙，也非把廚房弄得端整不可。

擺放食物後，大家陸續回到佛堂端坐，靜候師父連線開示。勞累的年長法友倚靠後牆支撐身軀，這種傾力而為的精神實在令人讚歎。雖然師父不在現場，但大家依然恭敬地坐滿整個佛堂，大馬另外 6 個道

場：雙溪大年、威省、檳城、怡保、馬六甲與柔佛的法友們，也與台灣連上線，共聚歡度這個輕鬆又精進的新春節日。

師父開示到中午，特地留下一小段時間，讓各道場的法友，透過連線相互祝賀，氣氛好不溫馨！聽說這是中道禪林成立以來，頭一回的特別體驗呢！每個道場都不落人後，各展「法寶」全力祝賀，有的念賀語、有的唱歌、更有的展示對聯，逗得彼此捧腹大笑，氣氛沸騰。午餐時段，大伙湧聚後堂餐桌前，手持筷子，圍繞著盛放“素魚生”的大盆，按照大馬華人吃年餐的習俗來個集體“撈生”……1、2、3 開始：「新年快樂、吉祥如意、正向菩提、身體健康、早日見法……」此起彼落的吉祥話，隨順手上筷子不停夾動盆上的七彩魚生，讓新年氣氛澎湃不已。多樣化的食物、手工精緻的食材、加上多種健康湯飲，讓人食慾大振，大家吃得不亦樂乎，也拉近了法友間的友誼。





用完午餐後，法友們回到禪堂休息。大約下午 2 點，師父繼續為大家開示，講解修行道次第內容：

（一）依因緣法、緣生法知道無常、苦、無我。
（二）斷無明得明，成就正覺。（三）於色、受、想、行、識依「生厭、離貪」朝向滅苦的解脫。師父還為大家開示禪觀的步驟：如何如實觀察色、受、想、行、識的因緣。許多老學員都專心聆聽，勤做筆記，因為知道這是「見法」的鑰匙，「得明、斷無明」的關鍵就在此。

最後，師父依然苦口婆心的勉勵大家努力修行，正向菩提。新春團拜暨連線聽法活動 5：30pm 結束，度過充實的一天，法友們都帶著法喜的心情離開道場。

◎新春賀歲師父以“法”為贈禮

師父 2 月 5 日的說法，概要整理如下：

對於佛教的流變，師父表示需用平常心看待，因為不同教派，有其適應於不同眾生需求的階段性。師父舉實例而言：剛剛才過年，但「生老病死」是沒有假期的，你要請哪一位師父來回應眾生這方面的需求呢？法師當中，有品茶論法的文人雅士，有深入三藏的佛學院學者，有修菩薩行的出家人，也有與老人、死人結一個風俗文化緣的法師。沒有一位法師是「全包」的，因為有情眾生需要尋求內在的安穩，藉而求助於宗教儀式的寄託。雖然這不是究竟滅苦，但對他而言，不也是讓他和佛教結個緣嗎？在這條道路上，不同的法師一棒接一棒地，將有情眾生接引朝向更切實的滅苦道次第，每一站所扮演的就是該站的角色。有些眾生花了 30 年，有些人卻只用了 5 年。不管快或慢，都值得慶幸。而法師們的角色是分工合作的，從方便法到真實法，各有迎合不同眾生根基的貢獻。

師父深知許多人對因緣法還是不甚了解，只是習慣把「因緣」二字掛在嘴邊；對於「智慧」、「無明」、「貪瞋癡」的具體認知更是模糊不清，所以師

父再次說明這三者皆是因緣顯現的，不是會跑來跑去，也不是如如不動，也不是從過去生帶過來的。舉個例子，若問：「你心目中的好人在哪裡？」符合現實的回答是：「在你的妄想裡。在現實世界裡只有因緣。」例如，同事 A，平時覺得他人品不錯，就把他歸類為好人。但有一天，同事 A 做了一件不好的事，令你跌破眼鏡，之前那個你心目中的好人已不存在。所以「好人」是自己的妄見。世界沒有好人與壞人，只有因緣的現實。既然如此，師父要我們思考一個問題：你是跟真實的世界相處呢？還是跟你想法中或需求中的世界相處呢？

另一種對因緣不解的看法是「一切都會過去」，師父以正見的智慧點破道：在因緣的現實中根本就沒有旁觀者，所以不是什麼都不用做，也不是用一句「放下」自我說服就可以了。脫離現實的人無法受用因緣法的智慧。

提到南傳部派佛教對「心」的論點，師父說明「心」只是籠統的說法，看不到也無從經歷，從禪觀看到的只有「色、受、想、行、識」。例如，若問：「你心裡開不開心？」這心是指法境的「受」，若問：「他心裡會怎麼想？」這心是指法境的「想」。色、受、想、行、識是影響中進行的過程，是因緣顯現的狀況。

許多人對緣生法存有不實的見解，今天師父也清楚地舉例說明「分別觀」與「因緣觀」的差別。若說：「甲、乙為因，丙為果」，是認為丙裡還有甲、乙，丙是甲、乙和合而有，所以丙是虛假的。這是「分別論者」的觀點。但在現實的因緣裡，當甲、乙在一起或稱關係，甲會改變，乙也會改變，甲、乙的改變也會形成關係的改變，所以這是不斷改變的進行式，從現實的洞察裡，沒有所謂單獨的、固定不變的甲、乙，所以才說緣生法則無常、苦、非我、非我所。因此，「分別論者」否定現實的丙，而「因緣論者」則不否定現實的丙。

僧遊大山腳 法友修福慧

威省 / 書記組



2011 年 10 月 28 日，Bhante Citta Sang Varo 到大山腳中道禪林來掛單，為威省區的法友們帶來了修福慧的機緣。

Bhante Citta Sang Varo 在威省掛單期間，早上都會到附近市場去托鉢。而一些法友也很有心，在近中午時分會到道場為 Bhante Citta Sang Varo 供午齋。Bhante Citta Sang Varo 在這段期間患了感冒，因此有些法友亦提供醫藥予法師。除此之外，由於 Bhante Citta Sang Varo 在道場住了幾天，察覺道場的一些不足之處，例如某盞燈出了狀況、某些用具收拾得不夠妥當等等事項。於是，Bhante Citta Sang Varo 便將發現的種種情形告知法友們，再加以指導法友們如何妥善的處理這些事

情，以便道場看起來更美觀，事物擺置得更妥當，以後處理各種用具會更方便。法友們聽了 Bhante Citta Sang Varo 的指導後，便花了一些時間，依著 Bhante Citta Sang Varo 的指導去做。結果許多用具都得到妥善的擺置，佛像兩旁多了兩瓶漂亮的花，佛像前也燃起了幾盞可愛的小蠟燭，佛堂看起來更莊嚴美觀；而參與的法友們也學會如何妥善處理某些事物的方法，獲益匪淺。

法友們用心到道場供僧，給予 Bhante Citta Sang Varo 醫藥上的援助，以及參與處理道場裡的種種事項，這都是法友們種福田的好例子。誠心種福田的人們都能得到心靈上某種層次的慰藉。就我自身而言，供僧時內心會升起一種謙卑感；提供醫藥時心裡則多了一份關懷；而在整理道場時心裡也會有付出的喜悅。這物質與精神上的供養，都為我帶來了踏實的感覺，也為參與的法友們拓植美好的福田。

Bhante Citta Sang Varo 在威省這段的时间，遇著星期三晚間，有大師父在臺灣的連線，會和法友們一起恭聆大師父連線說法。平常的日子裡，若有法友向 Bhante

Citta Sang Varo 請法，Bhante Citta Sang Varo 都很用心的為法友解惑。聽完法後，法友們都有「在黑暗中找到一盞明燈」的欣喜。於是法友們便請求 Bhante Citta Sang Varo 在威省這段的期間，為法友們說法。有鑒於此，Bhante Citta Sang Varo 便安排幾個晚上的時間為法友們講解佛陀的十種功德、優婆塞的戒律、修行的道次第等等，也分享了一些對治生活中某些問題的經驗。那幾天的聽法，令人法喜充滿，獲益不淺。

除了為法友們說法外，Bhante Citta Sang Varo 亦指導法友們錄製祝賀短片，為馬六甲及吉隆坡的新道場開幕捎去溫暖的祝福。參與的法友皆齊力合作，大展才華，終於完成祝賀短片。過程輕鬆愉快，同時也增進了參與者的感情，實在是件令人開心的事。

Bhante Citta Sang Varo 在威省的道場住了大約十天左右，於 11 月 9 日下午返回檳城道場。在那短短幾天裡，法友們受益良多。我們十分感恩 Bhante Citta Sang Varo 的用心，真希望 Bhante Citta Sang Varo 能夠常到威省的道場來，我們將予以誠摯的歡迎。

【學佛 Q&A】新加坡法友專訪

聽到無明先斷 讓我很震撼

馬來西亞書記組 法碩／採訪整理

書記：聽說你是從新加坡坐夜車，特地趕來聽法。我們非常感興趣，是什麼動力讓你從另外一個國家趕來聽法？雖然新加坡和馬來西亞毗連，但是到吉隆坡的路程也不短啊！

法友：因為覺得很難得，很殊勝。之前在新加坡的時候，就有法友介紹 隨佛尊者的 CD 和關於佛法的小冊子。接觸之後覺得很好。雖然當時沒有很用功，但是覺得可以朝這個方向去學習。後來在某個寺院的佛學班上，有一位法友向我強烈推薦一位南傳比丘，發現原來就是 隨佛尊者。然後就一直跟著新山法友們連線聽法。這次有機會親自面見尊者，並且能密集聽法，所以就覺得一定要抓住機會。之後尊者在馬六甲和新山的說法，我也會趕來參加。

書記：真是精進啊！你聽法到現在，有什麼特別的感受嗎？

法友：有，聽到尊者點出「無明先斷」，就很震撼，因為從前學到的都是「無明最後斷」。

書記：沒有懷疑可能是尊者講錯嗎？

法友：沒有辦法懷疑，因為經典鐵證如山啊！

書記：確實如此，我也有同感。你在發現之前所學「無明最後斷」的說法有問題後，是否讓你開始懷疑，之前學習到的其他佛法內容，也可能有問題？

法友：其實早先學習的時候，就已經有疑問了。不同的宗派有不同的講法，道次第都相差好遠，不知道要走哪一條道路？所以都有拜託朋友推薦精通南北傳的善知識。

書記：那你學法的因緣很順利啊，才開始尋找就遇到了一位符合條件的法師。另外我很好奇，你是否出生

在佛化家庭？

法友：其實也不能算是，只是外婆為唸佛人，很虔誠。我並沒有很嚴肅地對宗教感興趣過，最多會好奇「為什麼我是人，而不是螞蟻」，也有祈禱過世界和平之類的，但是長大之後，就顧著考慮自己的前途，很少想這些了。直到大學二年級的時候，得了一場病，幾乎死去，七天七夜，躺在床上，不能自理。那時候才發現家人對我有多好。因為自己從來都是我行我素，有時間就想著到處走，趁年輕多看看，沒有留時間陪家人。那些日子躺在床上，想了很多很多。之後就開始向宗教探索生命的問題。

書記：在接受佛教之前，沒有向其他宗教探尋過嗎？

法友：有接觸過基督教，那個時候他們請外國牧師來佈道，由於我是學科學的，覺得基督教好像違反科學，很多回答都無法讓我滿意。同時，也有朋友介紹北傳的資料，覺得蠻好的，可以接受。慢慢又接觸到南傳，覺得他們的儀式很淳樸，很喜歡，就跟著學習。

書記：之前你覺得基督教不科學，那你接觸到傳統佛教後，心裡感覺如何？比如說，拜懺、寫牌位……諸如此類的宗教內容。

法友：感覺佛教比基督教更能讓我接受，很多說法也較符合邏輯。剛才你提到的這些我也曾做過，現在知道這些不能真正解決問題，不過還是尊重。

書記：很好，謝謝你接受採訪。希望你能繼續深入探討 佛陀的原始教法。

法友：謝謝你們用心整理採訪記錄，這裡有一本關於佛法的書，送給你們作為紀念。

書記：非常感謝你的心意！



【學佛 Q&A】台灣法友專訪

希望安詳地走完這一生

台灣書記組/法儼

採訪書記（以下簡稱 訪）：您是什麼因緣來禪林聽法？

許居士（以下簡稱 許）：是從法隱居士那裡得到的訊息。但之前曾經來過這裡，請法師教我禪坐，但我不是很用功。

先前都在寺院拜佛，那時我服務於榮總裡面的郵局，身為駐在大醫院裡的郵局主管，找醫生、找病床比較容易。所以常常會有同事請託，起初覺得非常困擾，無法全心工作，後來發現幫助別人是那麼的快樂！一段時間後調到他局，有時郵局警鈴觸動，三更半夜都要趕過去處理。為求心安，每個月都會到寺院拜大悲懺，祈求內心平靜，工作順利。我覺得不管是菩薩道，或是現在的原始佛教對我都很有幫助。

九十二年因為常常失眠必須靠藥物，很辛苦。一進辦公室，就像是個小廟，自己像一個廟公，很多事情都要自己承擔，後來剛好郵局改制，就退休了。在職時，為了拜大悲懺，一下班就趕去寺院排隊拿牌子，在前面執香爐、繞壇、唸咒。退休以後，反而沒跑寺院。當時 53 歲更年期，睡眠不好，要靠安眠藥，一段時間不吃又會發作，幾乎有三個月不能入睡。

其實失眠不是只有貪、瞋、癡的問題，是因為身體老化、敗壞了。我希望學習佛法、修行、少欲知足，讓自己學會身苦心不苦。我們凡夫對死亡都會有恐懼，我一直告訴自己，如何不恐懼？如何很高興、心甘情願、安詳地走完這一生。因為我知道解脫道實在太難了。

訪：所以是希望臨終能夠很安祥？

許：臨終能夠很安祥，然後對我的痛苦能夠減到最低。因為看過家裡長輩臨終的過程是很苦的，所以希望臨終的過程不會很長，就是學習能夠承擔這個苦。

訪：以前如何學法？

許：以前心目中只有大悲懺、梁皇寶懺、金剛經，唸心經、唸大悲咒唸得很熟，看彌陀經、誦普門品、看六祖壇經，又聽了法隱居士講阿含經、身心靈成長的課程受惠很多，後來聽 師父說法感覺又進階了。這是一個生命的過程，每個階段遇見的善知識都是上天賜予的恩典。

退休後有一段時間沒有接觸佛法，交朋友跟做一些事情也是成長，讓我改變。之前在上班時容易會胡

言亂語，因為我們的顧客是各式各樣的人，但接觸佛法以後，就不想去說那些亂七八糟的話，有時候稍不小心，馬上會覺察到，要守護六根，不要去攀緣，持戒真的很好。以前一有煩惱就會打電話跟人家訴苦，後來發現打電話只是情緒的發洩，因為講了也沒用，而且聽的人會以自己的想法傳出去。可是有時真的需要發洩，就要看對象。有人說，不說話腦筋會癡呆，因為說話會讓頭腦思考。不過我真的改變了。

訪：您認為是聽法以後讓你變得不亂說話？

許：是持戒的規範，因為講人家的事情對你一點好處也沒有，而且對方又會用他的方式去講，九十七年我就受害過。從此以後我跟人相處就盡量少說話，可是

又覺得與人格格不入，因為這個社會就是這樣，你不說話好像很冷漠不能融入人群。

訪：您覺得現在聽法跟以前拜懺有什麼不同？

許：我非常敬重 聖嚴師父，也是他的忠實讀者。師父曾說過：「空花佛事水月道場，啟建『水月道場』，因為眾生有需要」。安住那顆心多麼重要啊！利益眾生，心安才能平安！而今我有幸遇見 隨佛師父，師父說法的「法水」，不是給小草的露水，而是給大樹的大水，我進階了，我何其榮幸！

訪：非常感謝您今天的受訪，讓我感覺上了一課，謝謝！

【學佛 Q&A】台灣法友專訪

懂得在因緣中學習離苦

採訪書記（以下簡稱 訪）：您是從何處得知禪林的說法訊息？

吳居士（以下簡稱 吳）：之前聽法隱居士講阿含經，透過法隱居士介紹到民有里聽 師父說法，當時已是最後兩堂。

訪：您以前曾在別處學習佛法嗎？

吳：以前都在寺院拜拜而已。

訪：您聽 師父說法後在生活上有沒感覺有什麼不一樣的地方？

吳：聽 師父講十二因緣感覺很震撼，以前遇事會陷在裡面，跳脫不出來，現在知道是因緣相互影響，就不會在裡面轉。

訪：會感覺豁然開朗？

吳：我有時會靜坐，但不知從何下手。知道苦很難過，境一來很難過，不知如何去解決，覺得自己智慧不夠，當下不能明白為什麼，現在知道要從當中去學習，就會一次比一次明白，在因緣中、生活中去學習。以前是一直在那邊轉，很苦。

訪：您會想參加十日禪修嗎？

吳：很想，可是要上班。看《正法之光》中，很多人有實證，很嚮往。

訪：可否分享您今天聽法的心得？

吳：讓我釐清佛教跟佛法的不同，以前唸經根本不知道經裡面的意思是什麼，只是一直唸，心經裡面說五蘊，現在才知原來色、受、想、行、識是這樣的意思。以前以為唸經可以消災解厄，其實唸完苦惱還在，事情根本沒有解決。很佩服 師父對於佛法的探尋、印證的精神。我認識一位師兄他也花了很多功夫去尋找最原始的佛法，但他找不到。

訪：您對禪林有什麼建議之處？

吳：覺得這裡很嚴肅，不像一般道場的溫馨，因為很多人剛剛接觸這裡，很陌生，很多東西不懂，但不敢問，好像每個人都很嚴肅，感覺這裡較冷漠，沒有很親切的感覺。現在感覺比較親切了。

訪：謝謝您今天接受我的採訪！

【學佛 Q&A】馬來西亞法友專訪

苦與死 推我走向解脫道

馬來西亞書記組 法碩／採訪整理

書記：首先謝謝你接受採訪。請問你是怎樣的因緣接觸到 隨佛尊者？

法友：我是今年 5 月由跟 隨隨佛尊者學法的法友介紹過來聽法，一直到今天。其實兩年前在印度時，接觸到一位在北傳出家的法師，從他那裡得知印度佛教歷史，開始對以前學習到的佛法產生懷疑。

書記：請問你以前學習的佛法是什麼？

法友：淨土宗和密宗。我也算是老實修行，每天有空閒就會唸佛，比如開車的時候。後來修行遇到瓶頸，就改學密宗，也喜歡唸咒和它的宗教文化，雖然在修「定」的時候心是平靜的，比如開車的時候唸佛號，心是平靜的，但還是覺得生活中有很多煩惱，開始問自己「不是說『修戒定慧』嗎？那麼我的『定』要修到什麼時候才會開啟『慧』？」向朋友訴苦，朋友也只是安慰我說慢慢來。

書記：這些疑問，有從 隨佛尊者的宣法中得到解答嗎？

法友：有。原來以前學習到的佛法，和 佛陀的教法差距太大，怪不得怎麼修都沒有用。更發現之前修行的教法，很多是對現實的逃避；而 佛陀的真實教導卻是非常務實，可以解決問題。

書記：這是你最近幾年的學佛經歷。請問是否可以分享一些最初學佛的因緣？

法友：我就是覺得苦。事業上雖然不順利，更多是來自家庭的苦。我父親嗜賭，我們家一度連米都沒有，與父親的關係很僵。因為我母親的緣故，才感覺到來自家長的親情，並且對家庭有強烈的責任感。本來在遇到 隨佛尊者時，我就想要跟隨僧團出家修行，但因為最近家裡發生一些事，我必須要幫助處理解決後，

才能再考慮出家的事情。同時也乘機觀察自己想要出家的動機，是否摻雜逃避現實的成分。

書記：對苦的體會，真的可以讓學法者勇猛精進啊！我很好奇，如果你的生活環境改善之後，不知道是否還會如此勇猛精進？

法友：即便是這樣，我也不會放逸。因為我一想到死時，因為不知道去往何處而迷茫無助，就特別想要解脫。在我還沒有學佛時，大概中學期間，我就時常有個想法，就是不要再輪迴了，太苦。

書記：除了體會到生活中的苦，還感受到死的逼迫，所以不敢懈怠。苦和死，真的是最強的動力。跟隨中道僧團學法後，你本身有什麼變化嗎？

法友：剛剛開始學習，還有很多不懂的地方，似乎沒有感覺到太大的改變，不過好像很多東西能放開了，而且開始想要了解自己，也有看到自己有時候還是在逃避現實。

書記：起碼你在觀察自己，並且面對自己的問題。改變也不是一下子的事情。你將來還打算出家修行嗎？

法友：我當然還是想要精進修行，只是學習到因緣法之後，感覺做好當下，比較實際。將來的事情很難講，因緣一直在改變，所以沒有去想太多。

書記：其實這也是學法的受用啊！最後，你對我們在美國和台灣的法友有什麼共勉嗎？

法友：用心聽法，因緣難得，其實是撈到寶了。好好珍惜，錯過一次，以後不見得能再遇，下世的事情，誰都沒有把握。

書記：再次謝謝你，也希望你能繼續保持學法的精進心。



靈魂出竅？原來是大腦作怪

佛說：五陰為緣生，五陰非我，離五陰無我，五陰與我不相在。

許多經歷瀕死經驗的人，會有「靈魂出竅」的體驗：意識到自己懸浮在肉體之上，或迎向一道光。但科學家最新研究指出，靈魂出竅的現象，其實是大腦體驗或解讀死亡的「技巧」，並未確實發生。

瀕死見到一道光 大腦創造幻境

英國愛丁堡與劍橋醫學研究中心（Medical Research Council in Cambridge）的科學家，研究和瀕死經驗類似的腦部活動，認為靈魂出竅只是大腦理解死亡的過程。人們會看到自己走向一道光，是因為大腦用來處理亮光的細胞死亡而產生的影像，並不是靈魂進入另一個境界，只是大腦想要搞清楚身體感受到的不尋常體驗。

研究團隊在「認知科學趨勢學刊」（Trends in Cognitive Sciences）發表論文指出，大腦試圖「合理化」不尋常的經驗，造成所謂的「靈魂出竅」。研究結果顯示，所有瀕死經驗都有生理原因。研究人員之一的瓦特表示，所謂的瀕死經驗，是大腦在「愚弄」我們。仔細分析所有的瀕死經驗，可發現大腦感受到死亡創傷與威脅時，會引發與平時不同的感覺，創造出虛幻的情境。

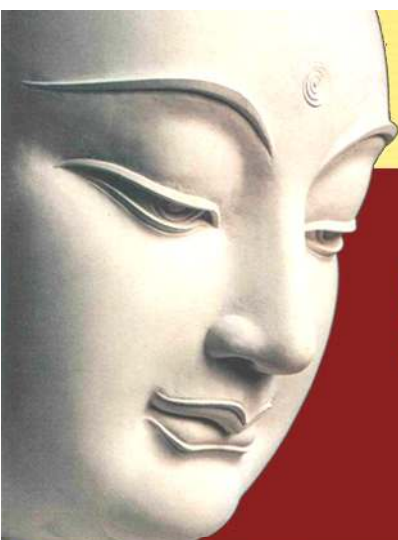
取材轉載自 自由時報／編譯陳維真／2011年11月

如果戴上虛擬實境的耳機，讓受試者看到自己的影像出現在三英尺外，就能讓大腦誤以為三英尺外的那個影像就是自己，產生靈魂出竅的幻覺。科學家也指出，人在瀕死時會感到安詳平和，是因人在承受壓力和受傷時，會分泌去甲腎上腺素（noradrenaline），讓人感受到愛與關懷。這些研究證明，所有的瀕死經驗都能以生理現象解釋。

英科學家新發現 有人不以為然

不過，也有科學家認為不該驟下結論。南安普頓大學的帕尼亞教授便認為，不管是瀕死或其他經驗，都是由腦部活動產生的，但這不代表這些經驗不是真的。許多經驗的感受都是由同一個腦部區域產生，即使發現如何重現瀕死經驗，也不令人意外。帕尼亞表示，人的頭腦同樣可以感受到愛、幸福或沮喪，「但我們不會說這些感受不是真的。」

帕尼亞以三年時間追蹤有瀕死經驗的人，發現許多有瀕死經驗的人都說，在心臟停止跳動、腦部不運作的這段時間，還能「看到」發生的事情。



《中道禪法》

短期出家暨禪修 三階、三十天精進修行

主法：隨佛禪師 Ven. Bhikkhu Vūpasama

主題：修習「七菩提支」的正覺禪法，

次第開展「四聖諦三轉、十二行」的一乘菩提道。

內容：一、安那般那念的修習
二、佛說「十二因緣法」的原說奧義
三、十二因緣觀的修習法要
四、原始佛教的止觀次第
五、佛說一乘菩提道的修證次第及方法
六、法智、道智與三三昧的修習
七、修七覺分，成就正覺、離貪、四無量心、解脫、阿耨多羅三藐三菩提
八、男女二眾出家律行生活體驗（真能相應者，可在道場靜修三個月或長期出家）

活動時間：2012年7月13日～8月12日（共三十天）

第一階：2012年7月13日～7月22日

第二階：2012年7月24日～8月2日

第三階：2012年8月3日～8月12日

錄取資格：身心健康的男女皆可

◎ 報名網址：<http://www.arahant.org> 傳真報名：(02)2896-2303

◎ 地址：台北市北投區登山路139-3號

◎ 洽詢專線：(02)2892-1038

◎ 交通：捷運北投站下，再轉搭小7（登山路小店下），小9、小26（十八份下）

◎ 費用：免費（十方可隨喜護持）

◎ 法工：歡迎報名護持法工



原始佛教 中道僧團 主辦

社團法人 中華原始佛教會、中道禪林 協辦



恭請原始佛教會導師 隨佛尊者致詞與揭匾啟用



放映「中道僧團宣教足跡照片回顧」以饗法友



台北中道禪院啟用法慶

佛正覺後 2444 年 / 2012 年 2 月 28 日



恭請原始佛教會導師 隨佛尊者開示：原始佛教 中道禪法





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 內覺禪林

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 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 Tel: 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, 46350 Petaling Jaya,
Selangor, Malaysia
Tel: 6-03-79318122

❖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。

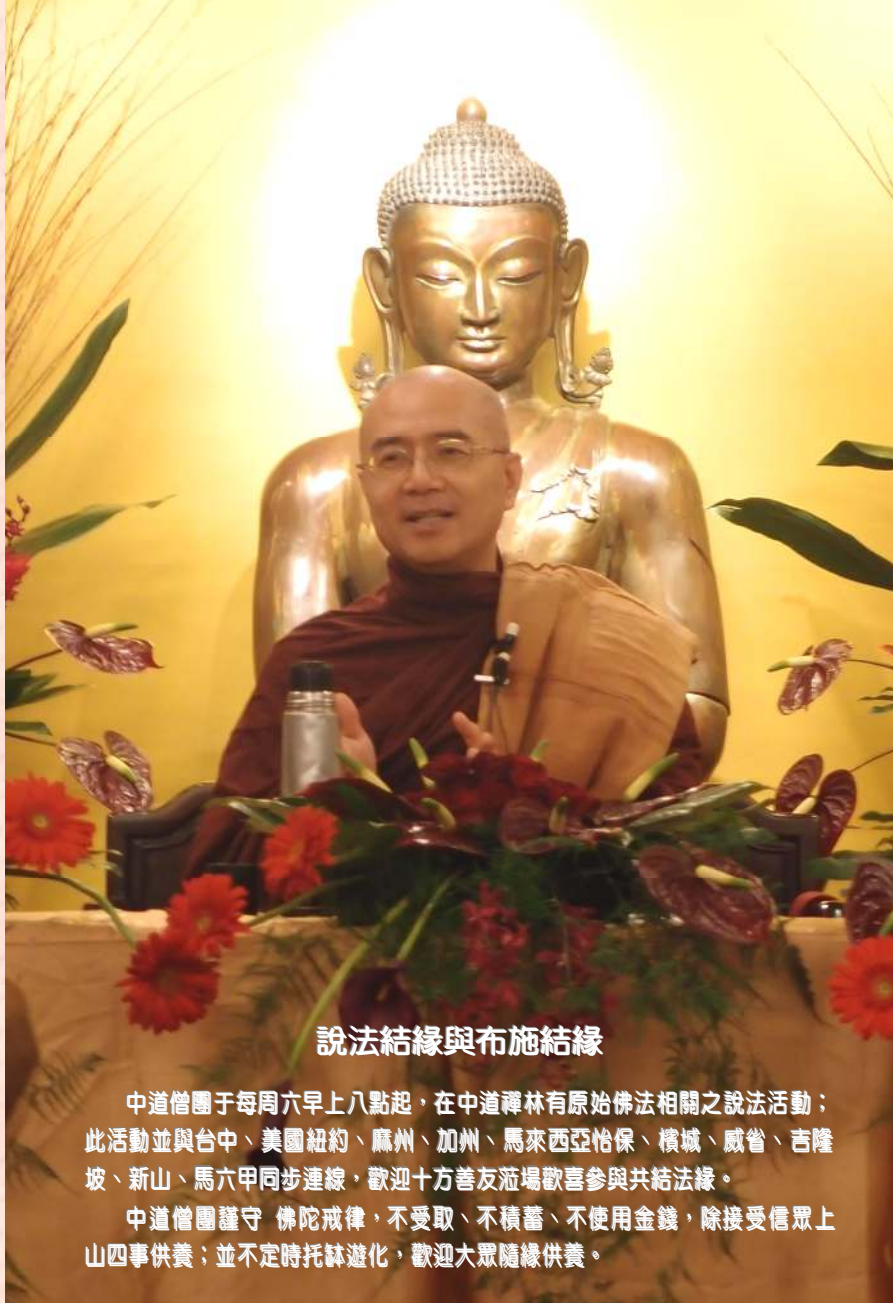
*台灣助印劃撥：50159965 戶名：中華原始佛教會

*美國護持帳戶：

1. Original Buddhism Society (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。



說法結緣與布施結緣

中道僧團於每周六早上八點起，在中道禪林有原始佛法相關之說法活動；
此活動並與台中、美國紐約、麻州、加州、馬來西亞怡保、檳城、威省、吉隆坡、新山、馬六甲同步連線，歡迎十方善友蒞場歡喜參與共結法緣。

中道僧團謹守 佛陀戒律，不受取、不積蓄、不使用金錢，除接受信眾上山四事供養；並不定時託鉢遊化，歡迎大眾隨緣供養。

2012 年 05/06 月 隨佛法師蒞臨馬、新弘法及指導禪修 行程表

顯正法藏

中道僧團 主辦 馬來西亞原始佛教會暨中道禪林 協辦

日期	時間	弘法活動/禪修	活動場所	州屬/城市
24/05/12 (四) 至 26/05/12 (六)	8.00 am 報到 10.00pm 離營	《中道三日禪》	新加坡佛教青年弘法團	新加坡
27/05/12 (日)	11:15am-1:00pm 8.00pm-10.00pm	“一家一菜”供僧 大眾弘法 大眾弘法 大眾弘法	新山中道禪林	柔佛/新山
28/05/12 (一) 29/05/12 (二)	8.00pm-10.00pm 8.00pm-10.00pm	大眾弘法 大眾弘法 大眾弘法	馬六甲中道禪林	馬六甲
30/05/12 (三) 31/05/12 (四) 01/06/12 (五)	8.00pm-10.00pm 8.00pm-10.00pm 8.00pm-10.00pm	東甲禪林開幕 暨《中道七日禪》	中道禪林（東甲）	柔佛/東甲
02/06/12 (六) 至 08/06/12 (五)	9.00am 報到 1.00pm 離營	《中道六日禪》	吉隆坡中道禪林	雪蘭莪/八打靈再也
09/06/12 (六) 至 15/06/12 (五)	2.00pm 報到 8.00am 離營	大眾弘法	南洋商報報館 No. 1, Jalan SS 7/2, 47301 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan,	雪蘭莪/八打靈再也
13/06/12 (三)	8.00pm-10.00pm	都市佛學院及 吉隆坡中道禪林開幕	吉隆坡中道禪林	雪蘭莪/八打靈再也
15/06/12 (五) 至 17/06/12 (日)	5.00pm 報到 5.00pm 離營	大眾弘法	怡保中道禪林	霹靂/怡保
18/06/12 (一)	8.00pm-10.00pm	大眾弘法	威省中道禪林	檳城/北海
19/06/12 (二) 20/06/12 (三)	8.00pm-10.00pm 8.00pm-10.00pm	大眾弘法	檳城中道禪林	檳城
21/06/12 (四)	8.00pm-10.00pm	大眾弘法	檳城中道禪林	檳城

總聯絡人：中智法師：04-2288100 法慧師兄：012-4584080 法摩師兄：019-3803520