

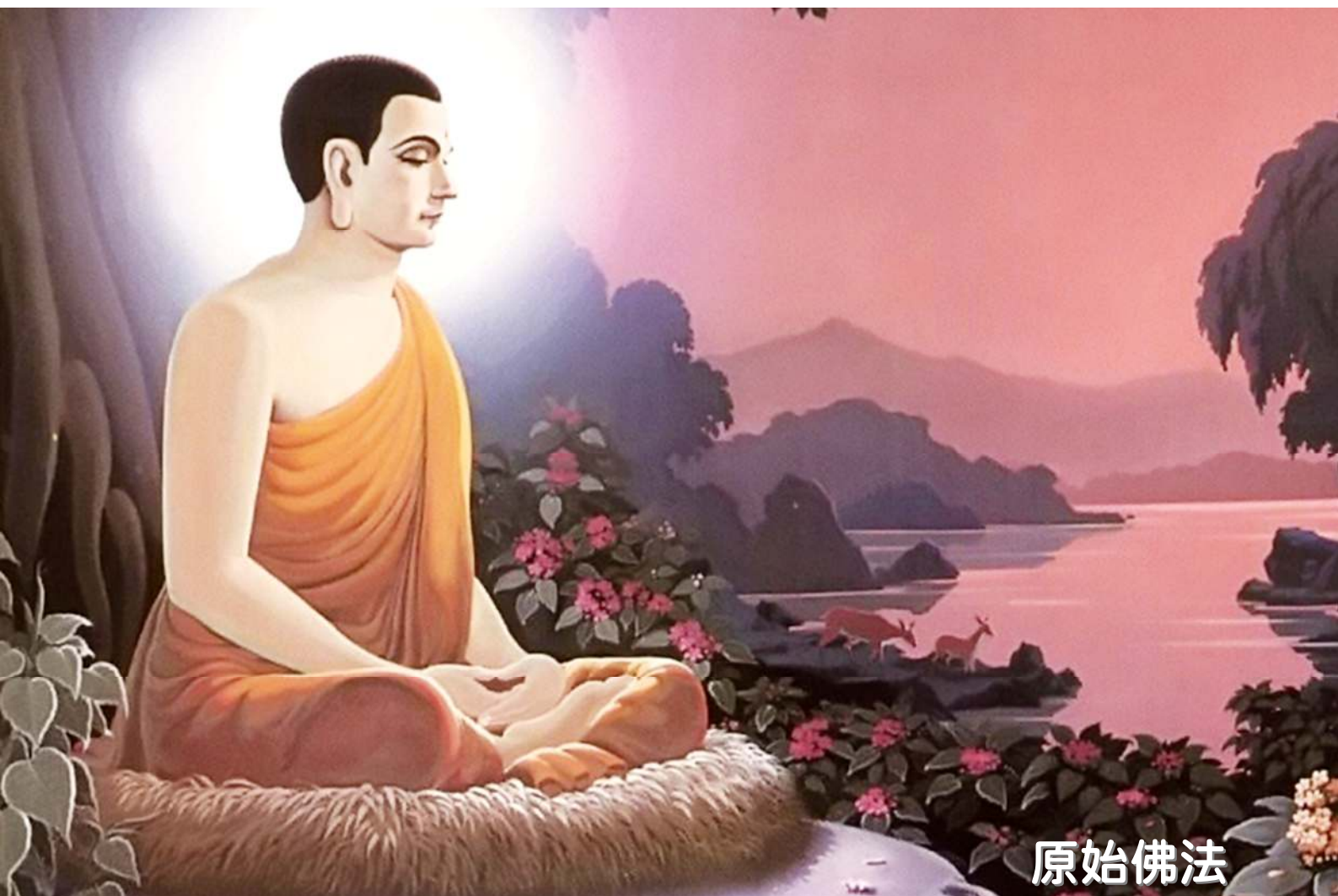


原始佛教會 Saddhammadiipa
ORIGINAL BUDDHISM SOCIETY

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

正法流布，台北中道禪院启用！

我们感念 佛陀开显正法的功德，感念声闻解脱僧团传承正法的功德，由于三宝的光明加持，我们才能明见离苦的道迹，正向菩提。法轮再转法灯续明，必需僧俗齐心齐力。

台北禅院的成立，将进一步凝聚僧俗二众的力量，推动原始佛法根植台湾。



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



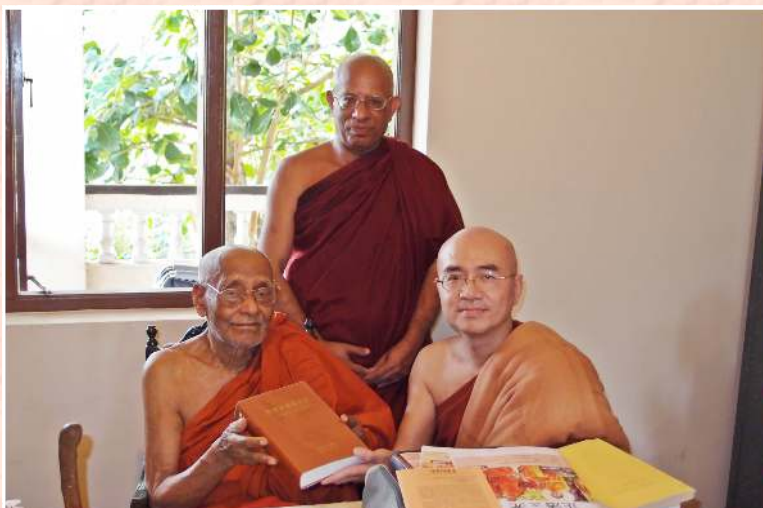
2月23日 随佛尊者出席 锡兰



摩诃曼夫那瓦道场庆典活动留记



Bhikkhu Nāṇadīpa、Bhikkhu Mokkhaḍḍipa、Bhikkhu Vibhāvī
受具足戒后与摩诃曼夫那瓦道场僧团合影



尊者致赠印顺导师编着的《杂阿含经论会编》
予摩诃曼夫那瓦道场僧团导师

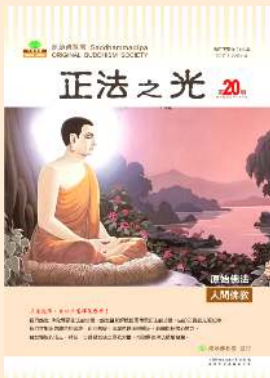


随佛尊者致赠《相应菩提道次第》予锡兰第二大长老
Ven. Dauldena Gnanissara Maha Nayaka Thero



- 一、我们否认在此方、他方，过去、现在、未来有若一、若二甚或百、千、万、亿佛；但是为避免无谓的臆测与争论、远离伪说的揉杂，我们回归历史上的 释迦佛陀为我们的根本大师。
- 二、我们承认在历史的递嬗中，佛教有各宗各派的教说；但是我们奉行由大迦叶所号召，经过五百位修行成就者—阿罗汉所认可的第一次结集之圣典作为修行的依据。虽然这可能没有将 佛陀一生说法全然收集，但是作为显明正法及修证菩提所需，必(已)然足够。
- 三、经过两千四百多年的传承， 佛陀原始教法已然新旧交杂、真伪难分；我们以近 200 年来佛教学界的考据为依据，确认杂阿含经与南传相应部当中古老修多罗的共说，去除后世之增新与部派教义之混杂融涉部分，还原第一次圣典结集之原貌。
- 四、我们尊重任何端正信仰之教派；但是我们以奉行 佛陀真实教法之僧团为现前的依止。
- 五、我们尊重任何不违反法律与善良风俗的教说与信仰；我们谨守政教分离之原则，不参与任何政党与政治活动。我们确认缘生法无从比较出绝对的胜劣平等，男女二众皆能成就无上菩提，是应恪守分责分权之分际。

第 20 期
創刊於 2010 年 7 月 5 日



指導：中道僧團
導師：隨佛法師 (烏帕沙瑪比丘)
Ven. Bhikku Vipassana
發行：原始佛教會
發行人：Ven. Bhikku Aticca

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
	僧游大山脚 法友修福慧.....	72
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。在封面里，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：黯暗長夜生明珠，法王座下添龍象。

本期【弘法側記】記錄着 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，看了報導感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璧師姐主筆。而書記組法伊利用成立活動的中場，三位法友的採訪記錄『摸黑回家 總好過摸黑輪回』、『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，當時在台灣可以找到的緬甸資料，只有稀少幾頁的舊資料，對於台灣的一般民眾來說，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，可是學法多年却難以跨入僧門，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学习和了解。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，却反而出不了家，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。最後是扪心自思，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台灣豐原火車站的規模而已，整個緬甸像是 1930 年左右的台灣。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



老旧机械三轮车、小货车，从事着初阶的交通运输服务。当时常可以看到挤满人的小货车，在街上阑珊、漫行的载客接送，随手付费、收钱，没有任何形式的车票，有的人甚至像是特技表演，只凭着一手一脚的攀附在车外，怡然自得的随车行进。虽然不舒适，但是怎么也比走路方便。缅甸人民普遍善良、虔诚，待人热诚、和善，社会相当的安定，佛教的信仰虔诚，热切的行善，犯罪率相当的低，只是生活的资源条件，比起一般的国家来说，还有相当大的距离。可是到处都可以看到真诚、朴质与天真的笑脸，物质享受与快乐之间，原就不是成正比。我一到缅甸不久，那片土地与人民，就深深的感动了内在的心灵，让我从心里真切的关心这片美丽的土地及善良的人民。

我记得在 1995 年的夏天，我从仰光坐火车前往北方的曼德勒，目的是探望及帮助曼德勒的几所孤儿院。在火车北上的沿途，窗外的景象引起了我的注意，也令我深深的醒思良久。沿途见到的是农业社会的景象，一般民众的住所是相当、相当、相当的简陋。在沿途各地停靠站时，都可见到许多 5~10 岁的小

孩，头上顶着粗厚的陶瓷，瓮里装满水沿车叫卖，只见一只水杯千人尝。当时一杯水的价格，还不到半分美元（不到 0.005 美元）。眼里看着这些看来营养不良、发育不足的孩童，辛劳的卖水赚钱贴补生活，真是感慨万千。然而，未受工业化污染的自然环境，还有农业时代的人文社会，则令人如同时光倒流般，仿佛再次的面见旧时代的美丽世界。

当时曼德勒市区少有供电，有电也只是晚上极短的时间而已！只能提供相当弱的电力，约可让一盏五烛光或十烛光的灯泡发光，民众还是以蜡烛或油灯为主要的照明工具。我第一次到达曼德勒，是由依止师在曼德勒的一位华人信徒接待和照顾，那是一位家世、家境良好的居家信士。在曼德勒的期间，我走访了许多间的孤儿院，也务实提供了来自台湾的帮助，这位居士随旁协助交通及翻译事宜。数日以后，这位居士从旁观察许久，见我从未出门游赏各地，真心的关怀孤苦儿童，遂向我提出愿意布施一块四英亩的土地，作为让我办孤儿院的用地。土地是在曼德勒古王宫的正对面，当时紧临王宫四周道路正在施工扩宽，

是一处能见度高，往来方便的良好地点。但是，思之再三，虑及当时台湾对南传佛教的态度是既陌生又排斥，作一孤儿院要有稳定的捐助收入才能成办，没有把握能在台湾募到足够的善款，怕耽误信士真诚的发心，也就婉拒了。现在回想此事，一方面感念这位信士的善念，二方面也反省到当时可能顾虑太多了。因为只要没有非要完成甚么理想不可的想法，也没有非要作多少不行的业绩压力，有一分力量就尽一份力，能作一分事就作一分事，不伎不求，何用思虑太过呢？

待在曼德勒的最后一晚，我和几位法友在月夜下，漫步在烛光闪烁的街道上，体验一种旧时代特有的朴质风华与宁静，汲取着湍流在朴质、宁静中的心灵甘泉。不久，在我的提议下，众人一起走进了紧临路旁的回教清真寺。这间清真寺见到有外国人来访，又多是佛教徒及僧侣，清真寺的教长及执事经讨论和考虑后，欢喜的接受我们的拜访。僧俗一行数人，入境随俗的先以水净头、脸、手与足，再进入净堂。当时清真寺刚作完晚间的礼拜，一群为数近百人的穆斯林，团团的将我们几位访客围在中间。双方就在好奇又夹杂着些许紧张及亢奋的心绪中，善意的交流及分享信仰的心得。当时我发现了许多回教徒的优秀特质，譬如回教教导信徒应当勤劳、勇敢、奋进、公义，不要轻易接受别人的帮助，这些都会让穆斯林养成坚毅、勇健、刚强及忠于信仰的性格。反观佛教过于强调忍辱、退让及随缘的生活哲思，多让佛徒陷入压抑、退缩，形成懦弱及进退失据的身心困境。中亚过去原为佛教信仰地区，现在却成为回教坚定的信仰地域，原因应当有着佛教本身的问题在内。

个人出家的寺院，也是很贫穷。当时寺里约有650个出家人，有相当一部份是未成年的沙弥。寺院穷困，居住环境相当的简陋，公共卫生环境真的是无法言说，相当多的出家人都感染了皮肤病。记得第一次进缅甸出家前，已料想到当地肯定是相当的缺乏物资，特别是医药用品。在许多法友的共同参与下，准





备了一批医药送进了缅甸，经由出家寺院住持（即是出家的依止师）的特别安排，这批药品顺利的带进了寺院，提供了相当的帮助，随后也分送给仰光许多间孤、老院。从此以后，个人就开始了扶助缅甸孤儿的事宜至今，一晃眼已近二十年了。

缅甸贫穷，出家人也一样的困苦。记得刚出家时，寺里还喝着雨水，当时寺里用锡板制的引水槽，将下在屋顶的雨水集中引导到空汽油桶里，作为刷牙、洗脸、洗澡或饮用使用。在缅甸的出家生活，实在是难以忘怀的经验。后来回到台湾，台湾的法友到机场接机，回到台北后，第一次的供养就是一杯平常的清水。当时我望着那一杯水许久，感慨一杯清水在出家的寺中是何其难得！更感念台湾的幸福与富足。

记得出家的前十天，我先在寺院周遭漫行游走，一方面认识环境，二方面亲近邻寺附近的穷苦居民，三方面了解一般民众的生活情况。其实，最主要的是：想在离俗出家之前，对俗世作最后的回顾，回顾这充满苦难与无奈的尘俗世间，这是一份犹如「我生将死」的最后回顾及关怀。那是相当不同于既往的心怀，在临出家前的数日，在无念于自身，也无念于任何得失，唯念于法与苦难众生中，深刻的体验到与世无争、光照生灵的宁和与无碍无际的心境，这一心境至今犹然。感谢出家前十天的宝贵经验，感恩那些曾经交会的生命及心灵，让我在出家前的十天里，体会到尘俗人生中最美好的经历及岁月。

出家时，一大早先受十戒，临中午前受具足戒，一位法师帮忙作缅甸语及华语的对译。比丘戒师是当时缅甸僧伽会的副主席（数年前已圆寂），缅甸僧伽会各地区的僧伽代表约三十余位长老作尊证，当时有许多居家信士来供养护持。由于个人多年都维持不食鱼、肉，刚好出家依止师为了生母过世，也进行长达两年不食鱼、肉的报恩修行，每天师徒两人就一起用食。因为我是外国人，又是比丘，寺院附近的居民多知道，平日托钵受得的食物较其他出家者丰富，刚好转予营养不良的小沙弥。记的出家初期，有依止师的

俗家亲眷来照顾，其中有一对二十多岁的夫妻——顾达与美拉，两人都是大学毕业，从乡下来到仰光，却找不到甚么好的工作。一家四口人，住在寺院附近一处搭在大排水沟上的简单木屋中，大小约只有 90 平方呎（两坪半）。这么贫穷的一对夫妻，却每天热心来寺中照顾我，也依然要我清晨出外托钵时，到他们家中接受供养。

特别需要一提的是，当时有一对二、三十岁的姊妹，也是依止师的俗眷，每天来寺中帮忙烹煮素食，给予相当多的关照。二人当中的大姊，名叫吉吉拉，得知个人热心帮助孤儿，遂对我提出一事请求帮助。此女是仰光大学毕业，反应敏捷，在乡下找不到甚么工作，希望能在仰光公家单位谋得一职，但需要缅币三万（当时约美金三百元）作为安排费，这对缅甸的一般民众来说，是一笔不小的数目，希望我能帮忙。因为个人在出家时已舍尽钱财，我尝试找了一位愿意护持我的华人来帮忙。但是，这位华人不想让此女藉由别人的金钱帮助而得到工作，说来也算是有理，也不便勉强，此事遂作罢。未久，吉吉拉在仰光找不到工作，只好再回到乡下。回到乡下两年没甚么发展，只好结婚生子。婚后的生活依然困苦，又生了三个孩子，生活真是困难。最后在无计可施下，此女为了改善家计，遂到缅甸与云南交界地区，藉由女人天生的条件工作。一段时间以后，此女染上了爱滋病，最后回到乡下度过人生最后的岁月，死时约四十岁，身后留下三个小孩。如果当初她能在仰光谋得公家的工作，人生应当就有不同的发展机会。

至今，我依然感念她所给予的帮助，也还记得刚受戒出戒堂时，吉吉拉与她的弟弟、妹妹恭敬的奉上一份虔诚的供养。现在缅甸的制度改变了，给予了那片土地的人民新的希望。

诚心的祝福 缅甸能在保有自身的优良文化、信仰与善良风俗的情况下，维护国家民族的尊严及地位，学习世界各地的长处，提升民众的生活水平，丰富缅甸的社会和心灵，分享佛教的光辉于世界，让缅甸朝

向安和、富足及喜乐的大道前进。

本文送给个人居住在缅甸期间，给予帮助、分享的每个善良的人，特别是顾达、美拉夫妻，还有个人未能提供帮助的吉吉拉，以及那片美丽土地上的善良人民。

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、六境及五蘊是結所系法（又名所取法），斷結所系法，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，佛住毗舍離獼猴池側重閣講堂。

爾時，世尊告諸比丘：「我今當說結所系法及結法。云何結所系法？眼、色，耳、聲，鼻、香，舌、味，身、觸，意、法，是名結所系法。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，佛住毗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，佛住舍卫国只樹給孤独園。

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，出家乃至自知不受后有」。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，乃至自知不受后有耶」？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！結所系法，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：「汝云何于我略說法中廣解其義」？比丘白佛言：「世尊！色是結所系法，是結所系法，宜速除斷。斷彼法已，以義饒益，長夜安樂。如是受、想、行、識，（是）結所系法；是結所系法，宜速除斷。斷彼法已，以義饒益，長夜安樂。是故我于世尊略說法中，廣解其義」。佛告比丘：「善哉！善哉！汝于我略說法中廣解其義。所以者何？色是結所系法，此法宜速除斷；斷彼法已，以義饒益，長夜安樂。如是受、想、行、識，是結所系法，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

我曾经亲耳听 佛陀这么说的：有段时间， 佛陀住在毘舍离的獼猴池侧重阁讲堂。

当时， 佛陀对在比丘开示：「我今天要说缠结系缚的法，以及缠结。什么是缠结系缚的法呢？眼根、色境，耳根、声境，鼻根、香境，舌根、味境，身根、触境，意根、法境，是称为缠结系缚的法。什么是缠结呢？所谓『欲贪』就是缠结。」

佛陀说完此经後，比丘们听闻 佛陀的教导，恭敬欢喜的依法修行。

2. SĀ240 大正藏《相應阿含》240經

我曾经亲耳听 佛陀这么说的：有段时间， 佛陀住在毘舍离獼猴池侧重阁讲堂。

当时， 佛陀对在比丘开示：「我今天要说所执取的法，以及执取的法。」

什么是所执取的法呢？眼根、色境，耳根、声境，鼻根、香境，舌根、味境，身根、触境，意根、法境，称为所执取的法。什么是执取的法呢？所谓欲贪就是执取的法。」

佛陀说完此经後，比丘们听闻 佛陀的教导，恭敬欢喜的依法修行。

3. SĀ19 大正藏《相應阿含》19經

我曾经亲耳听 佛陀这么说的：有段时间， 佛陀住在舍卫国只树给孤独园。

此时，有一位比丘从坐姿跪起，礼敬 佛陀，向 佛陀请教：「世尊！请为我简略的说明法的要义，我听法後，会独自在静处，专心精进的止思惟，住於不放

逸；住於不放逸的止思惟，善男子依著正信了知家并非安稳的而出家，乃至於自己知道不再受未来再有再生之因缘。」当时， 佛陀对该比丘开示：「很好！很好！你今天如此说：『很好！世尊！请为我简略的说明法的要义，我听法後，会独自在静处，专心精进的止思惟，住於不放逸，…乃至於自己知道不再受未来再有再生之因缘。』，是吗？」这位比丘回答 佛陀：「是的，世尊！」

佛陀对该比丘开示：「真实听好，真实听好，好好思惟於此，现在要为你解说。比丘！缠结所系缚的法，最好快速断除；断除缠结後，以法义助益身心，得长久的安乐。」此时，那位比丘告诉 佛陀：「我知道了，世尊！我知道了，善逝！」 佛陀对该比丘说：「在我简略的说法中，你是怎麼广泛的了解法义呢？」那位比丘告诉 佛陀：「世尊！色阴是被缠结系缚的，既然是被缠结系缚的，就应该快速断除；断除缠结後，以法义助益身心，得长久的安乐。同理，受阴、想阴、行阴及识阴都是被缠结系缚的，既然是被缠结系缚的，就应该快速断除；断除缠结後，以法义助益身心，得长久的安乐。所以，我才说在世尊简略的说法中，广泛的了解法义。」 佛陀对该比丘说：「很好！很好！你在我简略的说法中，广泛的了解法义，是什麼呢？就是，色阴是被缠结系缚的，既然是被缠结系缚的，就应该快速断除；断除缠结後，以法义助益身心，得长久的安乐。同理，受阴、想阴、行阴及识阴都是被缠结系缚的，既然是被缠结系缚的，就应该快速断除；断除缠结後，以法义助益身心，得长久的安乐。」

此时，该比丘听闻 佛陀开示後，心中非常欢喜，礼敬 佛陀後离开，独自在静处，专心精进的止思惟，住於不放逸，乃至心识解脱，成阿罗汉。

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

自己在生活观察中曾有如此发现，越是在乎且抱以期待的事情，就很容易把思绪围绕在这事情上一直反覆思考和担心，很快的就会疲累和烦躁。听闻 大师父开示，和从这三篇 佛陀的教诲经文，可以明白到，反覆思考和担心就是结缚的现况，被绑著的是意根和那些想法，结缚就是对事情的在乎和期待。而这结缚很直接的就造成了内在的焦虑不安，以及疲累烦躁。

生活中内在的焦虑痛苦和不安，比生理性的痛苦更难受、更煎熬，影响也更深远。世尊发现了内在焦虑痛苦和不安的发展模式，并由亲自改变身心的认知模式，成功的消除内在焦虑痛苦和不安的原因，断绝了其发展缘由，诸苦灭尽。接著才教导希望离苦的求法者，由看清身心运

作的因缘现实，了解苦发生的原因是系缚所造成，被系缚的正是五阴身心，真正该断除的是结缚『欲贪』。

从其他经篇，可以看到『欲贪』的成因，是对五阴身心之因缘现实认知错误所造成。所以学法者应秉除既有的概念，精进於观察五阴身心实况，产生合於现实的认知，从根本断除结缚『欲贪』，欲贪断则结缚不生，结缚不生则苦不生。

所以，若思绪围绕在一件事情上反覆思考并担心焦虑，以及希望如何如何时，就要警觉系缚已经发生，此时可以试著将注意力移回现况，好好处理现况下该做的事。因为所担心的过去，因缘已经改变；所担心的未来，因缘尚未发生；踏实的精进於现况，内在的焦虑痛苦则无生起的因缘。世尊教导我们，这才是内在平安之道。

法語選萃

如果我们认为「佛法」是 佛陀说的法，那是学不好的，佛法不只是 佛陀说的法，佛法就是自己，自己就是佛法，佛法靠我们显耀，每个人身上都有佛法，当即身观察。修行不是做米虫，不能呆呆笨笨地想：要有好的善知识教导我，还要有好的禅坐环境，只想禅坐，不想做事。修行不是禅坐可以坐很久，也不在于擅于诵经、读书。如何避免自己障碍自己呢？关键就是改善我们的人格模式、思考模式、对周围人事物的感觉模式。

若一个人只想我要什么，别人不满足他，心理就不高兴，这对修行、做人的阻碍非常大。稍有不如意，心理就不高兴，对人事不满意，心理就会一直对他人不满意，这不仅看不到自己的过失，他人的好也全看不到，这就是自己对自己的阻碍。

修行最重要的就是感恩，这会影响到对周围的感觉。不懂得感恩，不会看到美好、一流的东西，只会看到负面、三流的东西；如果一个人常常负面思考，那即使是好的也会变成不好；没有的事，也会变成有，会觉得

得自己受委屈、不公平、心怀恶意、不得平安、觉得自己倒霉，增加许多烦恼与障碍。如同每个人刚学佛时，都像张白纸，什么都不会，师兄、姐教我们什么，内心都充满光明与喜悦，心理很容易满足，看到师兄姐都很开心；但过几年后，就开始嫌东嫌西、怪东怪西，变得不懂感恩了。

学习注意周围旁边的人，了解他们为什么这么做；人活在世间，避免用自己观点去评价别人，所谓诸法因缘生，任何一个人的行为，一定是在因缘中显现，我们不如他就是我们不在那个因缘。「了解」与「评价」是不同的，不要吝啬了解别人，愿意去做这点，就是慈悲的表现；注意因缘的变动，这就是智慧的表现。评价别人的本身会变成自己的执见，形成固定不变的我执；眼前的现实是缘起的，可是评价却形成个人内心的执见，将真实的世界（缘起的现况）与个人内心的世界（我见）分别开来。

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、超乎於事实的盼望与理想

「誓愿度无量众生」一向是菩萨道特有的修行思维，这是强调于任何时间、地点为当前的人说「老病死苦的集起与灭尽」¹的传统佛教所无有的观点与信仰，若纯从一般世俗道德的观点与需求来看，菩萨道似乎比正统佛教来得更「崇高与伟大」，但深入的了解则并非如此。

首先要了解的，不论是因为「发愿」故而积极的要度尽众生，或者只是即于现前「心于慈俱」的弘法、利生，这二者在于现实实际可及的作为与效益上，都一样的只能为现前所及的众生作利益，并且只能作当前能力所及的事，也同样的无法掌握所作的结果会是甚么。所以，「誓愿度无量众生」固然是善法，但在现实实际可及的利益上，并没有超越「即于现前，说法利生」的作为，而这也从南传佛教地区高达90%以上的民众笃信佛教的事实得到证明。

除此以外，「誓愿」的内在意涵，除了坚定「必

然要实现」的意志以外，是内心怀着某种在目前的现实中所无有的「理想境界」，因而在对当前的现实感到有所不足之下，产生一种「盼望可以实现于未来」的愿望。因此，「誓愿」所反应出的是一种不满足于现状的思惟与情感，以及将认同与满足寄托于未来的人生态度，并且坚决的以为「非要实现不可」。这或许会为挣扎于现状下的苦恼心灵带来「希望的光辉」，但却无法将处于现状之下的不满，以及不安、焦虑、失落与苦闷的情绪，在现前予以彻底的消除、不起。换句话说，「盼望于未来」虽可以让现在的苦暂时的止痛，可是既无法真正的灭苦，也会增加面对当前现况的困难。若就人的心理层面而言，理想的高低与人在现实环境中的紧张程度成正比，所抱的期盼愈高，对现实的不满就愈大，在现实中的失落感也愈深，当然焦虑、不安与愤怨的心绪也会更加的深刻与强烈。人处在现况中所呈现的不满、焦虑与痛苦，或许正是一种刺激人们改变或脱离现况的内在动力，并让人从现况朝向理想的进程中，逐渐的消减不满与苦闷，

直到理想实现且获得情感的满足为止，而在此时为焦虑、烦躁与苦闷所形成的内在动力也随之消失。然而，换个角度来看，若理想无法实现时，则又会如何？

众生的大苦是「老、病、死」，而 佛陀也说：「以世间有此三法，不可喜、不可爱、不可念故，如来、应、等正觉出于世间，世间知有如来说法，教诫教授」²，所以引导众生出离「老病死的逼迫」，就成为佛法的教育宗旨与主要内容。由于「老病死」的发生，是缘于「生」，而「生」是缘于不知五蕴的集法及不知五蕴缘生的无明，导致不知缘生则无常的妄见与对五蕴的贪爱、妄取，而无明与贪爱则为众生的「内在问题」，所以断除无明与贪爱、妄取而通达解脱的修习，就必须依靠正确的方法与个人的努力，绝不是凭借任何伟大圣灵的帮助、加庇及救度，就可以从「老病死的逼迫」中解脱。所以，对于如何解脱「老病死的逼迫」来说，不仅「他力救赎」是不可能的事情，「度他解脱」也不是一件可以办得到的事，**实际可及的只有即于现前、心与慈俱、说法利人，而学法者也是「觉法，度疑，不由他信，不由他度」**³。

从缘生、无常的世间来看，一切无非是因缘生，缘生者变荡不定、不可掌握及预设，而任何「盼望可以实现于未来」的愿求，无非是将「掌握现状的发展与预设未来的结果」置放在「缘生则无常的必然」之上，试图以人的心愿与努力，来挑战变荡不定的事实。若从「人定胜天」的思惟来看，或许在这里头所反应出的是众生求生存、求发展与求满足的澎湃生命力，但以务实的层面观之，「盼望可以实现于未来」的心绪，不免夹杂着不知「世间缘生则无常」的迷惑与妄想。如果妄想中的「理想境界」相较于现实来说是「不可能的任务」，那么怀抱此一理想的盼望者，就必然要在现状之下，陷于无可止息的不满、焦虑、哀伤、失落与苦闷中，并与现状处在无可休歇的紧张与对立的关系之下，而这个结果却会在人的内心激荡出「改造现实世界」的澎湃动力。

然而，若从菩萨道的宗教思惟出发，原本肇因于面对「理想与现况的落差」而有的不满、苦闷与紧张，并因而生起「改造现实世界」的欲愿与动力，却只会被视为「建设理想净土」的纯净道德与妥善作为而已，根本无法作内在的觉观与超越。若就 佛陀的教育而言，人在现实生活中所当有的努力，固然是要远离虚妄不实与无益于现世安乐的愚蠢作为，但不能为了「不可能实现的理想」或无止尽的需求，而陷于无益的盼望、追逐，以及长久的失落。

静静的想一想，「誓愿度无量众生」是否就是出自迷惘于缘生、无常的心灵，所怀抱的道德理想与盼望呢？如果已念「应度无量阿僧祇众生」了，却又说「度众生已，无众生灭度者」⁴，那么这是否可以说是一种将前后矛盾予以合理化的「自圆之词」呢？

二、「誓愿」的作用与内涵

如果从正面的角度看，个人以为：断除「无明」、离贪爱、我取而展现的「慈心」，对于一般的人来说确实是深邃而高远，因而无法在当前的现实中，实际体现不害他、不恐怖他及化世不倦、护他无碍的社群行为。因此，立足于世俗认知与我爱、我取之上的道德理想、博爱情操——誓愿度无量的众生，就成为世俗人所容易理解、实践与接受的「修行」。虽然此一「修行」的内涵，无法真正的「度无量众」及「利生无碍」、「灭苦」，但却让人在不满、焦虑、失落、苦闷与紧张的逼迫下，能够从「誓愿」中产生「自我说服、自我督促及自我认同的作用」，然后让人可以在「理想与现况的落差」所生起的苦闷中，继续不断与心甘情愿的「利生」下去。

若进一步的觉观「誓愿」的内涵，它呈现的不仅是「非要实现不可」的坚决意志和愿求而已，当中还有着某种为当事人所衷心信受与认同的事实、利益、价值、意义或典范。这些隐含于「誓愿」之中的事实、利益……典范，是人们在确立誓愿以前，从亲人的

影响、情感的需求、生活的经验、教育的内容、宗教与哲思的引导等诸多因素当中，经年累月的形塑出来，并且是一种为当事人所「确认」的事实或信念。如果人们从诸多形塑出「价值、意义与典范」的影响因素中，得到的「确定讯息」并未具有共同的交集，那么关于事实、利益……典范的「认定」就难以确立。例如：学校教育人们应当「要诚实，不可虚假」、「要负责，不可推诿」，但生活中却出现「诚实带来困难及灾厄，虚伪可以获得安稳」、「坦诚负责者受到不当的伤害，谗责的人得到更大的成就与利益」的现实经验。那么「要诚实」、「要负责」会因为缺乏教育与经验的交集，而难以成为当事人所「确认」的意义及典范，反之，「虚伪、谗责」也同样的无法成为被「确认」的利益及价值。在此之下，人们会因为无法「确认」，而不知道应该相信甚么？甚么才是事实？因此，人们从各种经验中得到的「确定讯息」，如果在诸多形塑出「价值、意义与典范」的影响因素中所得的交集面愈大，人们对于「讯息」的「确认度」就愈高愈坚定，并且也会成为人们所「确认」的「事实」，而交集面愈小则「确认度」就愈低落无力，甚至因为无法「确认」而形成不安、疑虑的心绪，乃至否定已有的经验。

「确认」是由生活的内外经验所形塑出来的一种「以为确实是如此的想法」，这个「想法」会让人们自认为已经「看到」了「利益、价值、意义及典范的所在」，并且在当事者的衷心信受及认同下，自然的成为当事者所「认定」的一种「事实」，或是「应当体现的境界」。因此，生活的内外经验愈接近的人，为他们所信受的「利益、价值、意义及典范的所在」就愈相近，而彼此所认定的「事实」与「理想的目标」也愈有一致性，所以在一个社会底下会有诸多基于「观点、喜好、信仰、理想与行为的相近」而形成的次社会族群。然而，**人们所认定的事实，绝大多数只是当事者从生活的内外经验中，所形塑出来的一种以为「确实是如此」的「个人想法」而已！**不见得就是

真正的事实与利益的所在，人们也会因此而受到「不当想法」的约制，所以 佛陀强调「如实正见」是通向解脱的枢纽。

当人们「认为」已经看到了利益、价值、意义及典范的所在，并且信受及认同它——是「事实」、是「值得奋斗的目标」、是「必需体现的圣洁境界」——以后，就会激发出「予以实现的愿求」，「确认度」愈高则「实现的意愿」就愈强烈与坚定。当因「确认」而起的「实现愿求」形成后，即会引发行动之前所必有「预期心理」的形成。此时人们会先从「当前自身所有的条件与能力」与「利益或目标」之间的差距中，计量出「实现的可能性」及「代价和收获之间的平衡」，并从中形成「预期成果」的心理，进而发展成实现「预期成果」的盼望和意愿，而意愿即激发出「实现预期成果」的行动。

由于实现的结果不必然符合预期的成果，人们又会从「预期成果」、「行动代价」及「实现结果」的交叉比量中，检视行为绩效及修改原有的认知与经验，而种种喜、乐、忧、悲、恼、苦的心绪及自我评价也会形成。此时，**人们会检讨原本已经「确认」的目标与事实，也会重新评价自身能力与条件的实际极限，并且调整行为模式，而这也就是「重建自我」的过程。**

「重建自我」是包含认知、情感与行为取向的改变，也是在行动以后所发生的「修正机制」，它的作用在于让有情众生从实际的经验当中，建构出「实际与有效的获得生存利益」的行为，以符合安稳生存的目的，或者是确立一个可以远离危险与哀伤的行为准则。所以，「重建自我」的修正机制，让付诸行动后的改变，不一定是符合理性与事实的正面学习，也可能是从原有的「确认」、「实现意愿」及「奋进行为」中，大幅度的退缩，甚至是直觉式的逃避或拒绝，以求得情感层面所需的安全感，而这多会在行动后的挫败中发生。所以，挫败——这个在付诸行动以后

可能发生的结果，会让对理想深切仰信与盼望的人，在行动之前即怀着忧虑与试图避免的想法。

人们为了避免自身在付之于「实现愿求」的行动之后，因为达不到愿求的目标而产生的挫败感，让「重建自我的修正机制」将原本已「确认」的利益、价值、意义与典范，予以改变或否定，进而失去「朝向理想前进」的意愿与动力，所以会以「非实现不可」的意念，来防止「以为确实是如此」的想法与「实现理想」的意愿，受到改变或否定。因此，「誓愿」所要表达的意涵，是发予「誓愿」的人，为了避免自身因为挫败而从「实现理想」的意愿中退缩，进而失去自身所「确认」的重大利益、价值、意义或崇高的典范，所以藉由「非……不可」的意念——誓，来强化「予以实现」的愿和「实现行动」的力。

所以，「誓愿」不仅会从「内在意念的自我暗示」中，形成自我说服的作用，让人产生「我应当予以实现」的想法，也会产生自我督促的功能，使人对退却的身心作为有所罪恶感，而有「我不可以退却」的约制力量，并且形塑出「实现理想的行动即是正确与有益」的自我认同心理及自我接纳的情感。

「誓愿」在于宗教信仰中的主要作用和目的，是让人在任何情况下，能从内心自发性的产生「不可从信仰上退却」的约束力量，并使人从这当中形塑出和宗教信仰一致的自我认同，也就是培养出信仰热切、身心忠诚不移的信徒，而不必然需要独立的思考与判断。

三、「誓念」形成的迷思与障碍

如果宗教信仰的使徒，是以「不可能实现的理想」作为「誓愿」要达成的目标，那么付诸行动以后的挫败，以及漫长而茫然的追寻，应当是显而易见的结果。如此的结果，原本会让人在「身心重建」的修正机制中，可能获得有助于学习与认识真相的内在觉醒和超越，并且产生破除「迷惑与妄取——以不可能的理想为实现的目标」的如实知见，进而能够把自身原

已「确认」的事实和理想予以舍离，而实现此一「不可能的理想」的「意愿」也就自然的消散无踪，当然行动的取向也会因此而改变。最重要的是，人们会从漫长、茫然的追寻与挫败所致的忧苦中解脱。

然而，此一经由实践以后的检证与修正机制，却为「非……不可」的「誓念」所阻碍或破坏了，这是因为「誓念」强化了「予以实现」的愿和「实现行动」的力。由于「誓念」有着心理暗示的说服作用，所以会形成「我应当予以实现」的自我认知与自我要求，进而产生对于实现行动予以「肯定」的「意念」，这会让人在挫败之后，对于因挫败而导致的「自我怀疑」有所罪恶感与厌恶心理，而这种障碍「有益于修正错误」的固执心理，就是宗教世界所称赞的「坚定信心」。「誓念」不仅会在挫败以后形成鞭策前进、不许后退的督促力量，也让人们能够在挫败所形成的忧苦下，持续的付诸实现理想的行动。持续前进的行动与「我应当予以实现」的说服作用，两者相辅相应的结果，一方面是让人们从行动与意愿的统合中，更加的深化「我应予以实现」的心愿及强化持续前进的力量，而这分别是宗教世界所赞许的「深心切愿」与「大精进行」；二方面让人从内心的知见、信仰、意愿与行动的一致中，对自身的所知、所信、所愿与所行产生「合理化」，并且认为自身的妥善与确当是无可怀疑，进而获得信、悦、喜、轻安及乐。如此结果，就会形塑出认同自我、接纳自我的心理与情感，并进一步形成更坚定的自信，当然这当中有着对于实现理想——应度无量阿僧祇众生——的「坚信、深愿、力行」。所以，人们可以在诸多的挫败中，调伏内在的不满……苦闷，并得以不计一切的继续「利生」。因此，若以善法聚的层面来看，「誓愿度无量众生」的修行，也不尽然不可行。从表面看起来，这颇有像「离于惑、爱、苦的逼迫，得于一切时、地，不计得失，即于现前无碍、无倦的慈心化世」之处，所以也可说是一种「像法」。

人们会在「信、愿、行」的实践底下，深刻与真

实的感受到——为自身所「确认」的利益、价值、意义与崇高典范，渐渐和自我契合一致的心灵体验。这种结果对于当事者的影响，最基本的是宗教情操的显现与升华，并显现出极为鲜明的宗教人格、坚定不移的信仰与安稳的心绪，且相信自己具有神圣的属性。除此以外，这也会为宗教信仰者开启一扇通往特殊宗教经验的大门，因为当强大的宗教信仰结合了自我的信心，会形成悦、喜、轻安、乐及禅定，而**禅定的生起，不仅会让信仰者在专注而宁境的状态下，体验到「信仰中的世界」，也会开发出某些「非常态」的觉受及能力。**在此之下，人除了相信自身的信仰以外，就是相信自己，喜乐自己，贪爱自己，肯定与接纳自己。此时的修行者会产生一种「确认」，相信「我」即等于「信仰的法」，「法」和「我」没有甚么差别，而自觉是智者、先知的认同感也就渐渐的形成。

在这些身心的内外经验下，发予「誓愿」的修学者只会感受到殊胜与神圣的宗教光辉，即使面对许多「因错解而无法免除的挫折与失落」，也难以因「身心重建」的修正作用，而朝向内在的觉观、醒悟与超越了。因为「誓念」固然可以为学法者在面对人生的挫败时，提供一个「有效防止实践意志崩解的支撑力量」，以维护学法者能在原来的道路中继续前进，但却会消减修正机制所带来的「避免错误的有效学习」。如果为「誓念」所要说服与督促的是一个「不确当的实现目标」与「行为规范」，那么就会使人「极为固执」的陷于莫名的追寻，以及无有实益的作为中。当中最糟糕与根本的死结，是藉由错误知见而起的「誓念」，也会维护错误知见的合理性，使得无知、意愿及实现行动的结合，因为「誓念」的维系力量而成为坚固难破的「妄执」。

回想当年的 佛陀，原本修学于奥义书思潮下的解脱道路，由于虚妄的知见，而信受苦行、禅定与观想可获致「独存」的解脱，并身体力行的实践了六年之久。当多年的戮力实践却空无所获之后，「重建自我的修正机制」使得苦行中的悉达多，对于自身所信守

与实践的道路产生了怀疑，也就是在挫败中得以「**确当的自我怀疑和正面的重新学习**」，才使得苦行的悉达多得由河边调琴者的言语中，获得启发而开展出修行的新视野与新方向，并从而达致究竟的正觉与解脱。如果 佛陀当年以「誓念」坚守苦行、禅定而不移，则何来今日的佛法？

「誓念」并非全然无益的心念，真正需要注意的，是在发予「誓念」之前，先要对自身已「确认」的所在，如实观察是否出于「迷惑与妄执」。因为不确实的目标，终究会让「誓愿要达成」的人，陷于无谓的束缚当中，而确当的目标，则会让「誓愿要达成」的人，获得实际可及和可贵的利益。

特别要说明的一点，对于犹未「明见世间缘生、无常」的人来说，意愿是付诸实践行动之前的要素，如果无有意愿的产生，即难有实际的行动，纵使是朝向解脱的修行，也是如此。因此，佛陀不仅常说：「起增上欲学」，也教导「欲定断行成就如意足」⁵。然而，这既有维护正行的作用，也能坚持妄执的「誓念」，虽然和欲愿一样的有助于正道或妄执的前进，但却因为「誓念」有欲愿所无有的「坚持力」，可因而产生为欲愿所没有的「坚固妄执而无法反省」的障碍作用，所以不为 佛陀所鼓励及提倡。

这也就是说，因为「誓念」的本质，违反了对于任何可信的事物终需回归「以务实实践的结果来検証真实性」的准则，反而以实现行动之前的「认知」与「信仰」，作为「确认事实所在」的依据，所以排除任何对于「誓念所效忠的认知与信仰」的质疑反应，而这种质疑反应就是行动之后的修正机制。因此，当人们以「誓念」的方式，永久的放弃——在精神的意涵上是如此——对于某种人、事、物的质疑，同时也代表在可能的失败中，放弃寻求「维护自身能确当的学习以获得安稳发展及生存」的机会。那么为「誓念」所显示的，应当是人们对于所知与所行的「毫无保留的信仰」，以及一种将自身「奉献」出去的殉道

精神。所以，以「誓念」作为策励前进的力量及方法，一直都是「信仰取向」的宗教所必然采行的作为。若从现实面来看，「誓念」通常是对自身缺乏真正的信心，却又要督促自己，或是希望、要求别人信受不移，所采行的手段。如婚姻中的誓约，可以说是众多「誓念」中最为普遍的典型。

四、 佛陀教育的特质——以因缘法的明见为本

佛陀教育的特质，在于揭示一种「可以经由自身的具体实践」以后，在务实与现实的检证下，证明是「确实是如此」的事实——解脱，并提供妥善、确实与完整的达成「解脱——实践行动所要达成的结果」的方法。如果确实是如此，那么为此一教育所提供的应当是一种「如实知见」，而不是有办法说服人们相信的「道理」。在于实现行动所前进的路上，是透过正确、实际及有效的作为以后，能够真实与具体的获致「预期的成果」，而不是层层不移的意外与挫败。在行动之后的修正机制下，实践正确之道所获致的，是对于所知的「再确认」与「更贴近现实经验的细密认识与务实调整」，从而产生更为清晰、完整的认识与坚定有力的信念和实践意愿，还有更有效的行动方法及强大的行动力。同时在「实现预期成果」之后的胜任感与信心中，可以开展出悦、喜、轻安、乐及禅定⁶，并且让人更有智、有念、有信、有定、有愿与有力的勇往直前（修习五根）⁷，绝不是在不可能的道路上，不断的承受挫败所带来的折磨，以及从「誓念」而来的阵阵鞭策，最后却是长久的深陷于「迷惑与妄执」的错误当中。

由于 佛陀对于自身所显示的方法与道路，以及随之而通达的成果，有着实践确证之后的完全信心，所以除了重视「如实知见」的可贵，以及对正觉、离欲之前而言，「实践的欲愿」是为不可或缺以外，其余如净信、精进、正念、正定皆视为随着「如实知见」和付诸实践的行动以后，自然会「渐次开展」出来的

体验，并不是最主要的重点⁸。在法的教导当中，即使是对于 佛陀、佛法、僧伽的净信，也是出于智慧的引发与摄导的结果⁹，而效忠于 佛陀、佛法、僧伽的「誓念」，则从未被提倡与重视。这在佛灭后初始结集的『七事修多罗』中是如此，以及佛灭百年间传出的『祇夜』、『记说』里也还是如此。对于「尽形寿……」的作为，应当是在「成就真实法」以后，再从确证当中舒发出来当然行止，而不是出于「誓念」的说服与策励¹⁰。

在 佛陀的教育团体中，只有对在居家与出家者付予律戒的教导与规范时，才有「当尽形寿……」这近于「誓念」的约束，可是这并不是要求绝对性的效忠与服从，而是一种「不受他人约束可自由决定是否要如此」的自我要求。所以，受持律戒者是自愿如此，并且随时可依照本身的意志而选择舍戒或还俗，并且不用再「当尽形寿……」，当然此时也表示当事者已从 佛陀所教导的道路中向后退却了。

即使如此，律戒的规范也是在僧团的成员大幅增加以后，由于素质不一才使佛陀开始制戒律僧，并且是以相应于「法」的形态出现。所以，戒律的信守，虽有如一般信仰型宗教需「献身于道」的形态，但这一方面可以说是 佛陀为了让人可以「从律戒的实践中检证法的真实性」，并在实践以后的修正机制里重新调整原有的认知与行为取向，也就是继续前进或选择还俗；二方面是 佛陀为了回应现实世间中的多数人是「既无有真实正见，也难有精勤实践的意愿」的事实，所以才会已在已有的正见与「增上欲学（欲定断行成就如意足）」以外，另在戒律里面融入了「誓念」的约制，可是却又同时赋予学习者可以「自由检证是否要继续持守」的机会和权力。这是 佛陀的教育，不同于世上其它宗教的所在。

最后，有一例子可为此作注脚。如果「饮食可以解除饥渴」的事实，是在实践中可以「现前可及」、「确实有效」、「不会有挫败的例外」，并且人人可



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「小小戒可舍」，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里，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结果，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，「小小戒可舍」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，為了避世讖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、黑肉。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、關懷生態及避世讖嫌，而选择不食魚、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。但从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「舍除」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里，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彰顯律持的困境，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



规范，所以绝不可以改变或违犯，如不愿意遵守，就只有自由的选择离去——还俗。另外有些是重要的律戒——十三僧残、二不定、三十舍堕法，对于远离烦恼来说，是必须严谨遵守与谨慎对待，若违反了就必需严正的处理与深切的反省。还有些是严谨的律规——九十二波逸提、四提舍尼法，对于个人的习性烦恼、处世行为，以及社会的习惯、礼俗、舆论，需要详加注意与小心防范，如违犯了就要认真的检讨及妥善处理。另外有些是微细的生活规约——七十五众学法，近乎于现代社会的『国民生活须知』，主要的目的是培养良好、卫生的生活习惯，以及合于社会礼仪与出家身份的举止行为，让僧众得以在生活中，修整个人的生活习性与举止威仪，避免因生活琐碎细节而造成相互的困扰与不悦，也避免社会大众对于僧伽的素质产生轻视与厌烦的心绪。这不仅有助于僧众合悦相处，也有助于使世人生起敬信。如果违反了众学法，就应当自我督促改进，认真学习，免于轻浮、无礼、散乱与随便的习性。最后还有近乎近代民主社会中，处理众人事物的立法与司法原则——七灭诤法，这是让僧众在现实的群体生活中，培养出民主精神与独立判断的能力，以及平等公正的举罪及抗辩制度，并得以妥善与如实的尊重自他的权益，且善尽自身的责任。如果僧众以违反灭诤法的方式来处理僧团的纷争，即容易使公正、民主、和乐的僧团变质，甚至内斗而分裂，所以七灭诤法是不可违反的准则。

在 佛陀所制的律戒当中，每一条戒在修学上都有着引导与启发的教育功能，很难说要舍除那一条戒，对于佛灭后的佛弟子来说，律戒是出于 佛陀的制定，「守持不移」不仅有着修学上的重要性，同时也隐含着对 佛陀的崇高敬意与怀念，「舍戒」的作为，即使是针对「小小戒」，也都会引发学法者在修学上的不安心绪，以及对 佛陀的欠疚感。然而，个人以为：佛陀遗教「小小戒可舍」的真义，应当是指若干为了尊重与回应世俗社会的道德观、风俗习惯、一般礼俗及舆论而施设的律戒，得随社会与环境的变迁，在妥

善考量社会道德观、风俗习惯、一般礼仪、舆论的形态和面向后，「可谨慎、确当的调整守持的内容与方法」。这不全然是指「可舍除不要」的作法，应当还包括了「可视情况而调节旧律或新制，达到有效远离放逸欲求」的意思，但不论是舍除或制新，多是局限于为了回应世俗道德、社会礼俗、习惯而制的律戒。因为此一部份的律戒，不仅为数不多——如不可与着草履、革履者说法戒⁵，对于修证解脱也无有甚么影响，但却会影响佛教与僧团的「社会印象」，进而有益或障碍佛法的流布，当年 佛陀制定十种不可受食的肉，即是出于如此的目的（参照【注2】）。

例如在 佛陀时代的古印度，以及许多贫困的时代与地域，一般的人民普遍无法穿鞋，所以穿鞋就成为优渥生活与崇高身份的一种「象征」，在这种时空底下的僧伽，是应以广大民众为准，采行不穿鞋的律戒作持，因为只有如此，才能在精神与作为上，符合离欲与离慢的修习。但在现代的社会底下，一般的民众都有穿鞋，即使是贫民、游民也有鞋可穿，而鞋是保持基本生活卫生与健康的低廉用品与必需品，已不再是生活享受与崇高身份的「象征」了（稀少、花俏、珍贵、追求时尚及价格昂贵的鞋子例外）。若不是生活在人民普遍贫困的地域——如非洲或未开发的地区，僧伽采行不穿鞋的作持法，反而会招来「无谓的苦行」与「惺惺作态」的疑虑，这不仅无法适切的彰显佛法的精神与内涵，反而让人对佛法产生无谓的疑问。今日的南传佛教僧侣在平时虽过着穿鞋的生活，但至今犹维持着「赤足托钵」的传统，主要的意义应当是透过此一近乎「仪典」的形式，让后人得以「了解与缅怀 佛陀的行迹」，这是一种精神信仰上的意义与象征，并不代表「赤足」是不可逾越的行为规范。

同样的，由于 佛陀时代恒河流域的印度社会，并未有烟草与槟榔的饮食文化，所以在原始律戒中没有禁止抽食烟草与槟榔的规范，因而造成目前的南传佛教存在着抽食烟草与槟榔的作法，而这在北传菩萨道是被归为如同「不饮酒戒」般的禁止。这种对于律戒



的认知差异，使得彼此看对方不对眼，「（大乘）菩萨道」的行者认为抽食烟草与槟榔的南传僧侣违犯律禁，而南传僧侣不仅自认无犯律戒，更主张「不抽食烟草及槟榔」是无谓的戒禁，反而认为诸多「（大乘）菩萨道」行者有着喝茶、喝咖啡成瘾的问题。喝茶、咖啡成瘾就如同抽食烟草与槟榔一样，都有「不迷乱心志但会成瘾而拘束身心」的问题，何以「（大乘）菩萨道」只知禁食烟草与槟榔，却不重视喝茶、喝咖啡成瘾的问题呢？

因此，对于诸多生活上的作为，若是不从正觉与离欲、恶不善法的宗旨出发，并随着时空变迁而严加审视如何「不离律戒的宗旨」来妥善守持，只是不问其所以然的自由调整或守持不移，那终究只落个「戒禁妄取」而已。

三、禁忌心理的误置

在佛初灭时，对当时处于群龙无首且是新兴宗教的佛教教团而言，若冒然采行「小小戒可舍」的作法，极容易使无有妥善而健全的「僧伽律戒研议会议」——如今日的立法机构——的僧团，在众人观点不同却又无有「佛陀」可仲裁的情况下，陷于对立与分裂的困境。此外，更会让不肖的僧伽以「小小戒可舍」为借口，自行其是的过着无法可管的堕落生活。如佛灭后约百年，僧团因受持金钱等十事起了论争，就是具体的事例⁶。所以，当年「第一次经律结集」时，大迦叶坚持「保持律戒的原貌，不得增新与舍除」的作法，应当是务实与妥善的决定。

可是对于「律戒的调整或更动，可能带来佛教的紊乱或败亡」的害怕心理，造成往后任何试图对律戒作出调整的建议者，不论当事者的动机、方式与目的为何，都会因为触犯了佛教社群所害怕发生的危险后果——佛教的紊乱或败亡，而遭受到佛教社群集体的质疑、排斥与攻诘。这种「可怕的下场」更加深人们对于「律戒的调整或更动」的害怕心理，故而采取拒

绝与逃避的态度，终至无法正面的看待此一问题，最后成为一种「犯错后无可弥补与解救」的心理误置，也就是「禁忌」的集体心理特质。依照英国宗教学者Frazer的看法，「禁忌」是人类行为引发危险后果后，因为无法妥善处理，而产生了「这么作必然会引来无法解救的危险及伤害」的心理误置，这种心理误置导致人们相信与莫名的服从「不能这么作，以免发生不幸」的禁忌原则。

这种禁忌心理的产生因素，主要是人们对行为的结果产生挫败感，而在挫败发生之后的「重建自我的修正机制」中，因为无法寻得一个可以解除困难以避免挫败，或是逃避危险及消除伤害的有效方法，以致于为挫败感所引发的伤痛、焦虑、害怕、忧郁、苦闷、沮丧等情绪伤害，在当事者的心中形成「无法面对困难的逃避心理」，并且成为「自我修正」后为心理所「不当确认」的一种「解决困难以求得安稳的正确办法」，因而阻碍了面对困难，以习得有效跨越、成长的经验，这就是所谓的「禁忌心理的误置」。这种集体心理的特质经由长时间的传袭，一代一代的往后影响，遂成为深植于社群集体内心中的怖畏。当此一为社群集体心理所怖畏的禁忌被挑起时，所引发的往往不是有助于解除心理误置的自我反省、正面思考，以及有益于解决问题的妥善作为，却是害怕、焦虑、烦躁与愤怒的心绪，并夹杂着诸多拒绝与逃避性的思虑，而禁忌则会在人们的误置心理中，继续的维持下去。

静下心来想一想，「受食鱼、肉」与「不食鱼、肉」不正是汉传菩萨道与南传佛教各自的「传统禁忌」吗？隐藏在饮食争议背后的真相，除了教义的差异以外，是否就是佛教社会对此一议题的集体心理误置？

自佛陀入灭后，从未建立起妥善而健全的「律戒研议会议」的僧团，千百年来只好以当年大迦叶的决定——自今已去，应共立制：若佛先所不制，今不应



制，佛先所制，今不应却，应随佛所制而学⁷——来面对律戒的守持问题，而随时节的变迁来妥善调整「小小戒」的作持法，也相对的成为佛教社群中的「禁忌」了。这种处理律戒的模式，经由二千四百余年的实践结果，若不是各自持守自认为对的作法，就是以当年的作法为「不可逾越」的真理，然后是不问所以然的相互批评与互相看不起对方，这么作的结果是自行其是的各自分化与发展，而团结、和合的僧团也逐渐的因分化而弱化了。

学习佛法者当想一想，所谓「住持佛法，严持毗尼」，是否就是将佛陀当年所制的律戒放入「冷冻库」中，使其虽历经千万年而得不变，就是妥善而无过患的作法？律戒的真实目的，毕竟是让人在当前的现实生活中实践，并且有助于身心的离欲与灭苦，而不是作为不能活用于现代社会的「千年化石」。

四、有待解决的千年课题

如何在环境与时节的变迁下，得以完整与妥善守持律戒的办法，不仅是已传承二千四百余年的僧团尚未完善处理的问题，同时也是一个需要具备佛法的正见、真诚的信仰、坚定的意志与深刻人生智慧的事。这绝不是不问一切的「守持不移，坚持不变」就是妥善与确当的作法，因为保持律戒的原貌，不得增新与舍除的作法，只能说是「在佛初灭时的情况下，不得不如此的妥善作法」而已。当然，若比起不问一切的「守持不移，坚持不变」来说，轻忽随便与自以为是的擅自「调整」或「舍除」律戒的守持及内容，确实是佛教的「大灾难」。

最后，如果「随时节与环境的变迁来调整小小戒的作持」是被视为一种不可逾越的禁忌，那么学法者如何在心理误置下免于「戒禁」的「妄取」呢？而佛教又如何佛教社群集体心理误置下作内在的省思与超越呢？

个人以为律戒的「原型」确实是不可更动，因为

它不仅显示出 佛陀教育的本怀，以及正向解脱的行止面貌，同时也是佛弟子在信仰上的依靠与心灵的归属之一。但对于时节环境的变迁，或许在奉守「律戒的原型」之余，应当在严守律戒的内涵与精神的原则下，以僧团共议、共决的方式下，有共识的调整出合法、合律、合节、合度的守持法，而为因应时节才有的新作持法，当然也必需随着环境的变迁而再次的舍去，并再次作出新的调整，或者是复古。但是，维护「律戒的原型」终需千古不易，这应当是遵循 佛陀的行迹，并让后世了知「解脱律的原貌」，使后世不失解脱的道迹。

佛陀入灭已近二千四百年了，不知佛教的僧团，何时才能发展出如法如律、健全妥善的「律戒研议暨发展会议」？并致力让律戒的内涵与面貌，不仅「代代常青」且「历久弥新」。

五、远离无谓的偏见与对立

佛陀的教育内涵是让人从解脱的精神意涵——四圣谛，以及解脱的行为规范——解脱律——当中修习，如是修习的目的，一方面是在日常生活里落实知与行的合一，避免认知与行为的脱节，以灭除愚痴、贪欲、瞋恚，正向于解脱；二方面是使行者在现实生活的淬炼下，不仅确立坚定不移的实践意志，也能从变动不定的人生里，深化内在的觉醒，进而丰富律持的智慧与生命力，免于死守教条而无法妥当的与时并进。因此，佛陀虽教导弟子们当严持律戒，却也对本身已制定的律戒，在妥善适应人、事与环境且无碍于解脱的原则下，多次的作出合于时节与人事的调整。

若依照佛法的内涵来看，认为素食或不受取鱼、肉的行为，有助于正觉与解脱的想法，确实是无知之下的妄执，所以说是一种「戒禁取」。然而，若将采取素食或不受取鱼、肉主张的人，不论他们的动机是基于「减少杀生」、「远离杀生」，或是为了「关怀



生命及生态环境」，或是为了个人生理保健的目的，都一律的视为无知的妄执、戒禁取见，那么抱持这种想法的人，也只是在缺乏充分与确当的理解下，形成的偏执罢了。

这就如同看到有人拿刀杀人，因而把所有拿刀的人当成杀人犯看待，或以为刀就是杀人的工具一样，终究只是「不知所以然」的偏见。如同当年提婆达多为了争取佛教的领导权，藉由当时广受敬重的尼干子·若提子主张的「不食鱼、肉可以速证涅槃」来毁佛，虽然尼干子·若提子与提婆达多的说法确实不妥善，但不代表世上所有的素食或不食鱼、肉者都是如此。

试想：如果遵守无关于正觉、解脱的善行，是被视为「提婆达多的徒众」及「戒禁妄取」，那么是否善行都不用遵守呢？如果不是，那么诸多南传学人不计一切的反对「不食鱼、肉」的作法，是否只是一种怕被排斥的焦虑下，所采取的自我合理化行径呢？如果真是如此，那么无论怎么辨证，这些南传佛教学人终究是要反对、攻讦「不受取鱼、肉」。因为在这些人的心中，「不食鱼、肉」已无关于虚实与善恶，只是为了维护自我罢了！

佛法的核心在「因缘法」，从而确立「缘生法」的正见，也就现实的发生及妥善无不在因缘当中。佛陀时代的许多「生活微细戒」是依时节而制定，当时节改变时，这些「生活微细戒」的守持法，也当契合时节而作调整，否则就无法显现妥善的一面，这就不离因缘法、缘生法的正智善见。今日学习南传佛教的学人，如不能看清此一事实，只知道将维护「正法律」的立场无限上纲，糊里糊涂的把为了健康而素食的人，或是为了「减少杀生」、「远离杀生」、「关怀生命及生态环境」及生理保健，而选择远离受食鱼、肉的人，一概予以污名化的当成「提婆达多的徒众」或「外道」，那么佛法的流布，将会因此而多生无谓的障碍。因为轻意将他人「污名化」、「妖魔化

」的行为，不仅是一种傲慢，同时也有欠仁厚。这种作法既离于智见，更无以服众，又让自、他多生烦恼与对立的作法，必然要招来负面的后果啊！

反之，受食鱼、肉的行为固然和杀生脱不开关系，但是受食鱼、肉的人不必然就是参与杀生的人——确实是在不见杀、不闻杀、不为己杀的情况下受用鱼、肉（如当年的 佛陀与僧伽），也不见得就是赞成杀生的人。例如现今诸多修学南传佛教与藏传菩萨道的人。汉传菩萨道的信仰者及修习者，不宜把受食鱼、肉的人，全然的视为故意违犯「不杀生戒」者，当知有些人是为了维护「饮食的类别与解脱无关」的原则，重视智慧、离贪与品德，更胜于食物种类的拣择。如南传犍经所说，才会坚定的拒绝不食鱼、肉的作法。

虽然这些为了坚守原则，而拒绝「为减少杀生或不杀生，而不食鱼、肉」的人，多少忽略了在这缘生、无常的世间里，应在不违反佛法的精神与内涵的原则下，得对某些无碍于离欲、慈心与解脱的律持，作出严谨及妥善性的调整，俾使能如法、如律与合时、合度的守持律戒。但是，「为了减少杀生或不杀生，而不食鱼、肉」的人，也应当以「重视不杀生者」，来对待这些坚持律戒原型的人，不应当将不食鱼、肉的作法无限上纲，而把食鱼、肉者一概视为杀生者，或是缺乏慈心的「小乘人」。毕竟不问一切的把「食肉者」视为杀生者，也只是一种偏见而已。

试想：若「素食或不食鱼、肉者」与「非素食或食鱼、肉者」，彼此不问所以的分为两边，并各自将对方污名化、妖魔化，那么当中有谁会得到解脱的利益？又有那一个人是清明与正直？谁才是佛陀的弟子？而这能称得上是「饮食的种类，无关乎品德与解脱」的表现吗？这就有如 佛陀对紫法目犍连所说的「长夜久远，种种异道、沙门、婆罗门、遮罗迦出家，竞胜论议，相违反论议福利，迭相破坏」⁸一样，只会令世人看轻彼此而已，最后得利的是佛教以



外的宗教。所谓的智者，并不在于了知他人的过失而称为智，应是明白自己的过患才可谓之智。

结语

在许久的游化生涯中，个人听闻各地的善信与学法者不约而同的谈及：见到许多修学南传佛教的出家者（包含在汉传菩萨道出世修行的人），自行拿钱购买鱼、肉于市井街头，而见到的人多对佛教与出家人生起怀疑、轻慢、耻笑与悲叹的反应，更对南传佛教抱着深刻的负面印象。从佛法的内涵来看，一般人或许会将素食与清净修行划上等号的错误见解，但多少是出自怀疑买鱼、肉者的慈悲心。当中真正可议的是，这些自行拿钱买鱼、肉的出世修行者，依着自己的欲求，选择性的学习南传佛教不拘鱼、肉的饮食法，却又不守持「不受取、不使用金钱」⁹的律戒。

这种自行拿钱买食鱼、肉的行为，或者要求为出家人管理供养（指金钱形式）的「净人」¹⁰，购买鱼、肉供养僧伽的作法，不仅有着「为自己求鱼、肉」的过患，更包括了受用金钱、不净食及随欲拣择食物，即使在汉传菩萨道出世修行者的眼里，也不如他们虽受取金钱却不买鱼、肉的作法。这是既不利于自身的修行，也无助于世人对佛法与僧伽产生敬信的作法。更遗憾的是，这些既不如律又招人讥嫌的作法，竟然造成许多「（大乘）菩萨道」的修行者，以「为了享受鱼、肉的人才会去学南传佛教」的说法，来污蔑与贬谪南传佛教的学习者，而南传学法者为了维护佛法的原则及自身的尊严，也以「素食或不食鱼、肉是提婆达多的主张」、「主张素食的汉传菩萨道是外道」、「提婆达多的徒众」来反唇相讥。如此一来一往的结果，所得到的只有对立、误解、忿怒与怨怼，而彼此所作的，只是用各种冠冕堂皇的理由，来合理化自己与编排对方的不是，或是情绪性的丑化对方、轻慢对方、攻击对方，但双方却都自认为是佛陀的弟子，也都是要正向解脱与利益世间的人。

学习南传上座部佛教的人，不需将学习「（大乘）」菩萨道」或其它宗教的人视为「妖魔」与「外道」，而「（大乘）」菩萨道」的修行者，也不必非要误解学习原始佛法与南传佛教者是「小乘」、「焦芽败种」不可。因为信仰不同的宗教、思想，彼此之间不应该是「敌人」的关系，而是「提供不同的人生观点与经验，并在消除人间的困苦上，有着不同的办法与贡献」的朋友。朋友不一定要有共同的信仰、相近的人生观点与价值标准，或是一致追寻的目标，只需要相互尊重、确当了解与彼此珍惜就可以了。

现代社会所重视与珍惜的价值，不是确立一种「真理」或不可怀疑的信仰，更不是一种「只许如此」的行为规范，也不是「只有如此才是美好」的价值标准。因为这些只会带来思想与信仰的对立，形塑出偏执、自大与固执刚愎的性格，并造成人与人之间相互的箝制与压迫，而对立、偏执与压迫的结果只有苦难。所以，只有相互的尊重与了解，能够坚持自己的道路，也懂得珍惜他人的信仰，不仅耕耘自身的收成，也欣赏他人的努力，才能远离无谓的对立与压迫。「或许」在多元的信仰与价值得以平等并陈，并且懂得相互的尊重与了解之下，才能使自、他都有妥善与发展的空间。

在诸多思想与信仰分陈并立的世间，个人未曾想要追寻或确立一个「真理之道」，只是单纯的寻觅「止息老病死苦」的方法而已。面对原始佛法及南传上座部佛教在思想与饮食的主张上，明显有别于台湾汉传菩萨道的现况下，本文的主要意趣，并不是在「可否食用鱼、肉？」这个为双方所在意的尖锐议题上，挑起南传佛教与汉传菩萨道的对立，也不是要确立一个「饮食行为的标准」，更不是试图在汉传菩萨道兴隆的台湾，为南传佛教寻得一个「向现实妥协而有益于发展」的新作法。真正为个人所关心的课题，是如何在产销协调、分工严密的现代经济形态下，既可以「不违反佛法的内涵与解脱的方向，又得以维护社会既有的良善风俗，确当、严谨的守持律戒，并依此而可

以在原始佛法初萌的这片土地上，不模糊佛法的面貌及妥善的自利利人。

因此，个人所提「不食鱼、肉」的主张，并不涉及「有助于解脱」的论点，仅止于在现代经济形态下守持「不杀生戒」的作法而已！既未模糊「饮食的类别与解脱无关」的准则，也没有将「不食鱼、肉」予以绝对的法制化，更不是把「食用鱼、肉」的行为加以「污名化」。任何排斥或歧视「受食鱼、肉」的人，或是排斥或歧视「不受食鱼、肉」的人，都不是个人认同及接受的作法。

最后，请学习佛法的诸方大德、贤友，能以清明的智慧、宽平的态度与慈悲的心，妥当的认识自己与对待众生，而这就是个人从 佛陀的教育中，所学习到的事。

注解：

1. 见大正藏《杂阿含》287, 845, 846, 842-2 经；南传《相应部》『因缘相应』65 经、『预流相应』28 经
2. 见《铜牒律》『小品』『五百犍度』：参考汉译南传大藏『律部』第 4 册 381 页
3. 见《铜牒律》『小品』之「药犍度」第三诵（私呵将军）、第二诵（苏卑供养及肉食）：参考汉译南传大藏『律部』第 3 册 307 页、287 页
见《五分律》卷 22：大正藏第 22 册 148 页下
见《四分律》卷 59：大正藏第 22 册 1006 页上
4. 见《铜牒律》『经分别』『大分别』：参考南传大藏『律部』第 1、2 册
5. 见《铜牒律》『大分别』『众学法』61、62：参考南传大藏『律部』第 2 册
6. 见《铜牒律》『小品』『五百犍度』、『七百犍度』南传大藏『律部』IV-381、393
7. 见《四分律》卷五四集法毗尼五百人 大正藏第 22 册 967 页-2-24
8. 见大正藏《杂阿含经》281 经
9. 见《铜牒律》『大分别』『舍堕法』18：参考汉译南传大藏『律部』第 1 册 336 ~ 345 页

10. 在目前的南传佛教中，信士欲供养「不捉持金钱」的出家人，则可将金钱托付予某位人士，请此人代为买办物品供养法师，或是让法师在有所需要时，可直接向此受托管金钱者要求所需事物的买办与护持，而此受托者通常是由法师所信赖的男性专任，并被称为「净人」。由于此种方式，实近乎于法师有着专为其保管「钱财」的人，也不限受托金额的多寡，并且是专为法师的需求而服务与买办的人，似乎已不同于「不受取、使用、蓄积金钱，随欲而求」的离欲修行。

关于净人的详细内容请参照【附录】中：「关于离欲与服务僧伽的净人」。

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. Bhikku Vipassana



新加坡《中道三日禪》
24/05/12 (四) 8:00am 靜修
26/05/12 (六) 10:00pm 靜修
主辦單位及地點：新加坡佛教青年弘法團 主場/ 新加坡

新山《一家一眾供僧暨大眾弘法》
27/05/12 (日) 11:00am-1:00pm (供僧)
27/05/12 (日) ~ 28/05/12 (二) 8:00pm-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) ~ 01/06/12 (五) 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 靜修
06/06/12 (三) 1:00pm 靜修
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 靜修
15/06/12 (五) 8:00am 靜修
地點：吉隆坡中道禪林/ 霹靂 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 7/7, 47301 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan
門牌四零四號一樓靜修/ 八打靈再也

吉隆坡《都市佛學院暨吉隆坡中道禪林開幕》
15/06/12 (五) 9:00pm 靜修
17/06/12 (日) 8:00pm 靜修
地點：吉隆坡中道禪林/ 霹靂 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/ 霹靂 北海

檳城《大眾弘法》
21/06/12 (四) 8:00pm-10:00pm
地點：檳城中道禪林/ 霹靂 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、从僧俗的分际来看

出家僧伽与居家行者的分际，并不是在「佛法的认知」上有所不同，主要是在离欲的实践程度上，出家僧伽比居家行者来得更直接与彻底，这个差异点可以简要直接的从出家僧伽不可享有亲情、情欲、权位、钱财与固定的个人住所，也不可蓄积多余的四事供养、不拣择供养、不得主动索求供养，只有过着三衣一钵的流浪托钵生涯，即可清楚了知僧俗间主要分际的所在。在这当中纯就出家僧伽必须舍离亲情、男女情欲与权位来说，是一般的人多能够知道、明白与接受的事，但对于不可拥有固定的个人住所、不可受取钱财、不可积蓄多余的供养、不拣择供养、不得主动索求供养而言，不仅一般人是既不知道也不见得明白

何以需要如此，即使是出家的僧伽也不见得认同，或认为需要如此修行。

出家僧伽不可以拥有固定的个人住所，这么作的原因，一方面是为了远离贪爱的烦恼，不为取着与占有的欲贪所系缚，免于为了拥有而造作种种恶行；二方面是为了使僧伽能从日常生活中，深化无常的体验，养成坚毅、果敢的身心体魄，并在不定居一处的人生里，将佛法传播于广大的人间。另外，出家僧伽既不受取、积蓄、使用钱财，也不受取及积蓄多余的供养，更不拣择供养与不主动索求供养的主要目的，是要在日常生活中能够远离「随欲而求」的过患，以及息除「为了不可知的未来而妄计希求」与「面对失去与无有的恐惧」的烦恼，因为这些苦恼的因素在于贪欲，所以僧伽应当从日常的生活中朝向离贪的解脱。



「僧伽」的内涵所在，应该不只是一个善解经典义理，并能够娴熟、深入及确当的将佛法的内涵揭示出来的知识菁英，或是用优雅的言词与善巧的方便来宣扬佛法的布道家，更不是以种种社会福利工作为己任的道德家、慈善家而已！因为善解法义、善说法义与慈善事功都是居家佛弟子及世俗人士就能够妥善完成的事。佛陀是个圆满正觉、离欲、灭苦的人，佛法则是通达圆满菩提的方法，而僧伽的内涵应当是「依循佛法彻底实践于正觉、离欲之道，正向于灭苦的人」，如果僧伽不以彻底实践灭苦为本，那么佛法的真实性如何确证于世间？又如何在不同的时代与地域里，为世人真实的显现佛法的光明？

二、从法与律来看

在目前的南传佛教中，多数的南传僧伽是和北传出家修行者一样，并未守持不受取、积蓄、使用钱财的戒律，即使是守持这项律戒的南传僧伽，也大多是依照托付「净人」的传统作法，来作为守持金钱戒的方式。在传统律戒当中的「净人」，指的是受人托付服务于僧伽的人，所谓「受人托付服务于僧伽」的意思，是指当「僧伽有着生活必需上的不足（非过度索求的不足）」时，因为僧伽不受取钱财，而布施护持者又无法亲自采办时，此时受布施者所托付，代替布施者采办「僧伽所需事物」以护持僧伽的人，就被称为「净人」。在这当中，真正能同时符合「僧伽不受取金钱」、「不受取、积蓄过逾的供养」、「不随欲而求」的作法，必须符合以下七项准则：

一、布施者清净：

布施者的供养是出自于「自发性」的意愿与作为，不是由僧伽主动索求于布施者，或是布施者曾主动向僧伽表示「可以主动告知所需要的帮助与供养」，而后才由僧伽将需要主动的告知布施者。

二、受施者清净：

凡为僧伽所可以纳受的供养，必需是「符合当前生活必需上的不足」，若不合于现在的需要，只是为了未来可能的不足而预作准备的供养，或是超过现前生活所需的供养，乃至是为满足个人心理需求的供养，则不可以接受。

三、所施者清净：

布施者的供养必须是符合僧伽「当前生活必需上的不足」，并且是以实物或服务的形式护持僧伽，而不是以钱财、宝物、有价证券及信用卡或任何可以自由兑现所需的事物（如类似金钱的礼券）来供养僧伽。

四、受托者清净：

可以接受布施者的托付，代替布施者采办「已为僧伽所默许纳受的供养」的人，必须是布施者亲自寻求、托付的人，或是主动（自发性）的告知僧伽或布施者愿意承担代办服务，并由布施者亲自托付的人。此外，受托者必需是以受托为僧伽采办某种「已确定是甚么事物或服务」的作法，而不是以「受托金钱以后，再依据僧伽的心意及需要，提供采办事物与服务」的方式，来为僧伽作服务。

五、了知清净：

布施者必需是「亲自与主动的」对所布施的僧伽提出供养的意愿，并且明确的告知所要供养的事物与供养的对象，而后在对方已确实了知下，布施者从所要布施的僧伽处明确的得到「接受布施」的讯息。

六、布施者所作清净：

布施者将采办「僧伽已默许的供养」所需，在亲自托付予自身所寻得的受托者，或默许受施的僧伽所告知的受托者（此人必需是主动向僧伽表达服务意愿者）之后，必需亲自清楚的告知即将接受布施的僧伽



——已经将采办供养的事宜清楚的托付予某人，并请即将接受布施的僧伽在甚么时候、甚么地方，或是在甚么情况下，可以从受托者处受取「自身已默许纳受的供养」，乃至可以主动向受托者委婉的暗示或表明「应将布施者所托付的供养或服务付予僧伽」。

七、受施者所作清淨：

当即将接受布施的僧伽，在受到布施者的告知：可于受托者处获得「已默许接受的供养（必需已确定为何物及何种服务）」之后，才可以在布施者所告知的时间、地点或状况下，向受托者委婉的暗示或表明：应将布施者已托付的供养或服务付予僧伽。然而，即将接受布施的僧伽，既不可以要求受托者改变布施者已托付的供养或服务内容，也不可以要求受托者将受布施者所托付的供养或服务，转付予其他的人，更不可以要求受托者以钱财的形式交付供养。如果僧伽已从受托者处，获得布施者所布施的供养或服务，那么纳受布施的僧伽必需主动、尽速与明确的告知布施者：「受托者已经将布施者的供养或服务交付予僧伽了」。

若即将接受布施的僧伽已向受托者暗示或表明若干次后（传统律戒的说法是可以站立于受托者可见处六次，以及直接向受托者言明三次），受托付代为采办供养或服务的人，未将布施者所托付的供养或服务付予僧伽，则原来「已默许接受供养或服务」的僧伽，不可以向受托者过度的索求，而应当主动的告知布施者：「僧伽并未获得已默许接受的供养或服务」，并且不宜谈论受托者的不当。若僧伽是经由向受托者过度索求或施压的方式，才从受托者处获得供养或服务，那么僧伽必须将这些供养或服务舍弃。

若能符合以上七项准则的布施、所施、受托与受施，就是清淨与如法如律的作法，而这种布施、受施及受托的形式，也只是一种平常生活中的代办事务而已！这种僧伽难免会遇上的受施经验，既符合僧伽的

律戒，也无碍于离欲的修行，更是自然与平常的接受信众的供养。在此之下，所谓如法受人托付代办供养的「净人」，不一定是受僧伽信赖的人，也不需要是亲近僧伽的人，更不会是一种特别指定服务者的「专人服务」。

三、从南传佛教的传统作法来看

僧伽从居家布施者所托付的代办供养者处，如法受取原本已默许接受的供养，就法与律的准则上来说，应当遵守以上七点原则。然而，在目前南传佛教传统的习惯作法中，有许多想要守持不受取钱财的僧伽，是让布施者将布施——多数是用金钱的方式——交付予一个服务僧伽或寺院的居家信士，而此人通常是僧伽所信赖及指定的人，同时也是依照僧伽的意愿来处理金钱的保管者。这个受到僧伽与布施者所「托付」的人，习惯上也是被称为「净人」，并且多是由住于寺院中以「服务僧伽」为职务的信士担任，而此人的生活所需也多由寺院供给，「净人」平常除了接受托付为僧伽处理供养以外，也作一些杂役的工作，如司机、仆从、园丁、清洁……等琐碎庶务。举例来说，由于南传的僧伽在传统习惯上使用着「专职的服务者」，所以除了依律戒不坐人力车、畜力车以外，即使寺院有受用现代机动车的护持，僧伽也不自己开车，而是由一般信士与寺院净人担任开车的事务。南传僧伽会采行这种作法的原因，除了在普遍贫穷的南传佛教国家里，僧伽开车容易招来奢华的讥嫌，必需避免社会舆论的质疑以外，或许绝大多数的寺院内有「专职服务的净人」是个相当重要的因素。

此外，这种与寺院「相生共存」的专职服务者——净人，似乎必需是在僧伽采行「定居生活」的情况下，才能有效的承担「托付服务」，同时寺院也必需负担净人的日常生活所需，才可能会有「专职的净人」来担当服务僧伽的工作。因此，这种专职服务的净人形态，有可能是佛教从开教期进展到稳定成长期以后，由于信仰佛法的人口多了起来，佛教逐渐成为普



及于各地的信仰，并且信仰佛法的居家信士，也普遍愿意为了听闻佛法而捐献土地来「安僧弘法」。在此之下，或许是为了能够长期与稳定的教化当地民众，因而造成僧伽的生活从常行游化、短期安住的形态，逐渐演变为长期定居于信士供养的僧舍。

当众多僧伽共同定居于僧院，基于共同生活与法务发展上的需要，而逐渐发展出僧院事务的分工体系时，原本由信士托付予不特定人，为不特定的僧伽提供不特定服务的服务者——净人，也随着僧院的发展，渐渐演变成能够充分配合僧伽及僧院事务的需要，且生活和寺院相互依存的「专职净人」。这种经过演变而成的「专属性净人」，在经过长时间的传袭以后，遂成为南传佛教道场的传统与固定作法。这种作法固然有其发展与存在的背景，也有发展史上的诸多因素与需要，甚至已成为一种传统的信仰风俗，应当予以尊重与了解，但学习佛法者应可以就「善意与关怀」的立场，提供其他角度的思考。

在目前多数的南传佛教寺院内，有着似乎是「受社会大众的托付代为办理布施与供养」的服务者，但实际是听命于僧伽，并以服务寺院僧众需求为专职的「净人」。佛教内会产生这种净人形态的主要原因，似乎是「既要避免僧伽直接的接触到钱财，让僧伽免于受取钱财的违律过失与讥嫌，却又又要能满足僧伽在生活上的方便性与需要性」。这种作法比起修行者亲身受取、积蓄、使用钱财来看，不仅含蓄也「好看」多了（这也是让北传行者感到既不认同也最不满的地方）。但是相对于如法如律的七项原则而言，是有许多需要反省的地方。

若是布施者以任何的表达方式，让布施者要护持与供养的僧伽了解到：布施者已经将金钱及供养僧伽的意愿托付予「受僧伽信任且以服务僧伽为专职的净人」，并且可以在何时、何处、何种情况下，或者是随时、随处、随僧伽的需要，布施者所要护持与供养的僧伽，可自行让受托者采办「依僧伽所指定的供养

或服务」。试想：如此方式的护持及供养（即使是在僧伽不曾触及与谈及金钱的情况下），是否符合法的方向与律的精神？僧伽是否可以默许与纳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与服务明确的告知僧伽，或是布施者本身未能明确的知道将来实际布施的事物与服务为何（这是因为布施者只交付金钱予受托者而已），那么即使是办理供养的金钱不曾经过僧伽的手，或是僧伽不曾对受托者谈及「金钱」的情况下，这种在日后「依照僧伽的意愿而自行决定从受托者处获得何种供养与服务」的方式，必然会在「托付之时」造成布施者与受施者都有着「不知当前的供养为何？」的困惑。这不仅在「受取当前所必需的四事供养」的原则上，会使僧伽在受施上产生困难与弊端，并且也让布施者与僧伽在供养与受施的认知上有所落差，进而可能造成布施者对于僧伽所自行指定办理的供养，产生疑虑与不以为然的想法，甚至是不快与讥嫌。

目前南传佛教的学人认为这是 佛陀允许的「净人法」。但是试问：有谁听过当年 佛陀及圣弟子们是采用这种净人法？又有谁听过及相信当年的 佛陀及圣弟子，会让居家信士将钱财交与某一位信士，再让这一位居家的「净人」，依照 佛陀及圣弟子的不时需要作采办服务？并且再将这些「资财」，随着僧伽的游化，不断的转予僧伽所在城乡聚落的另一位信士来保管及服务？

四、从许多自行其是的作法来看

有些僧伽是将俗世时的私人钱财、产业，以及布施者所施予的钱财，自行托付予信赖的人保管，又担心这些钱财会被侵占，所以被选定为保管者的人通常是和僧伽有着特殊亲近关系的人，如父母、兄弟姊妹、儿女、俗世的婚眷、极亲近的护法或出家的法友等。当本身有所需要的时候，即要求保管钱财的人提供

僧伽所指定的需求与服务，并且将这种作法自称为托付予「净人」，声称这是如法如律的持守「不受取、不积蓄、不使用金钱」。

然而，这种作法适合称为持守不受取金钱的律戒吗？这种受托付保管钱财者，可以称为如法如律的「净人」？这种作法是最为人们所讥嫌的方式，即使是直接受取、积蓄、使用金钱的修行者，也对此深感不以为然。许多北传出家修行者甚至是以「不如坦率的受取金钱」的心态，来轻视采取这种作法的人，同时它也被众多的北传菩萨道修行者讥讽为「自欺欺人」。

这种作法既不像南传佛教传统净人法的「顾及舆论」，也不如北传菩萨道修行者来得「坦荡诚实」，同时也无法使听闻者生起敬信，更会让一般的人觉得莫名其妙，在这当中看不到修行与化他的丝毫利益。

五、「净人」的起因与目的

若全然的如法远离金钱的受取、蓄积及使用，对于离欲的修行而言，当然是绝对的相关且大有帮助。但「远离金钱的受取、使用及蓄积」的律持，相对于日常生活的方便性与安全感来说是无法满足，因为这个因素，才会让诸多的僧伽不再守持「金钱戒」，当年「金钱十事论争」的起因也是如此。然而，南传佛教僧团会发展出以「净人」的方式，来处理「信众以金钱来表达供养」的问题，主要的原因与目的，应该是：如果僧伽既要维持住「不受取金钱」的形式，又要让僧伽在日常生活中获得如方便性与安全感，那么原本符合七项原则的「如法净人」，即无法满足这个目的。在此之下，早期以不固定对象为「如法净人」的方式，就随着僧院形态的变迁，而逐渐的发展为目前的形态。

结语

虽然在南传佛教传统中，以服务僧伽为目的的「

净人」，应是不全然符合僧伽「不受取、不使用、不蓄积金钱」、不随欲而求的修行，但比起直接的收受、使用、蓄积金钱的作法来说，最起码还有意识到「不受取金钱」的重要，终究是好多了，当然也比那些「自行其是的净人法」是好得太多了。但是，目前南传佛教传统「净人」的作法，实在难以免除许多无谓的疑虑与讥嫌。若是衷心实践佛法及僧律的行者，还是尽量采取不违反七项原则的方式受施吧。

此外，对于「不受取、不使用、不蓄积金钱」的僧戒，僧伽是否要真实的持守，对于现今佛教的实际现况来说，只能凭个人自行决定，实际上是谁也管不了谁，也不需要为此而相互的对立、批判。因为受取、使用、蓄积金钱的僧众，不代表就是不好的僧伽，好与不好是无法简单从是否受取、使用、蓄积金钱一事来作绝对的判定。许多有受取、使用、蓄积金钱的北传或南传僧众，事实上也还是为了佛教及众生，不惜肝脑涂地的可贵修行人。任何对于僧律的探讨，应当要「就事论事」，不应只想为自己的作法及立场作解，若是为了抬高、合理自己，而批判、排斥、歧视有受取、使用、蓄积金钱的僧众，就不是应当鼓励的事了。应当不要忘记，守持僧律是为了有助于「离贪断苦」及「离贪利生」，不是为了贪爱自我、抬高自己，是要体谅众生的苦，而不是要批判众生的烦恼。

然而，如果是作不到「不受取、不使用、不蓄积金钱」，也不应漠视及扭曲僧律的原说，合理化受取、使用、蓄积金钱的作法，「理所当然」的否定、排斥、攻讦其他愿意守持「不受取、不使用、不蓄积金钱」的僧伽。此外，更不应恶毒的挑起「受取、使用、蓄积金钱的僧众」与「不受取、不使用、不蓄积金钱的僧伽」之间的争端是非，企图藉由不当斗争的作法，批斗守律的僧伽。这种可议的不当心机及作法，才是真正毁律、毁僧的恶行。



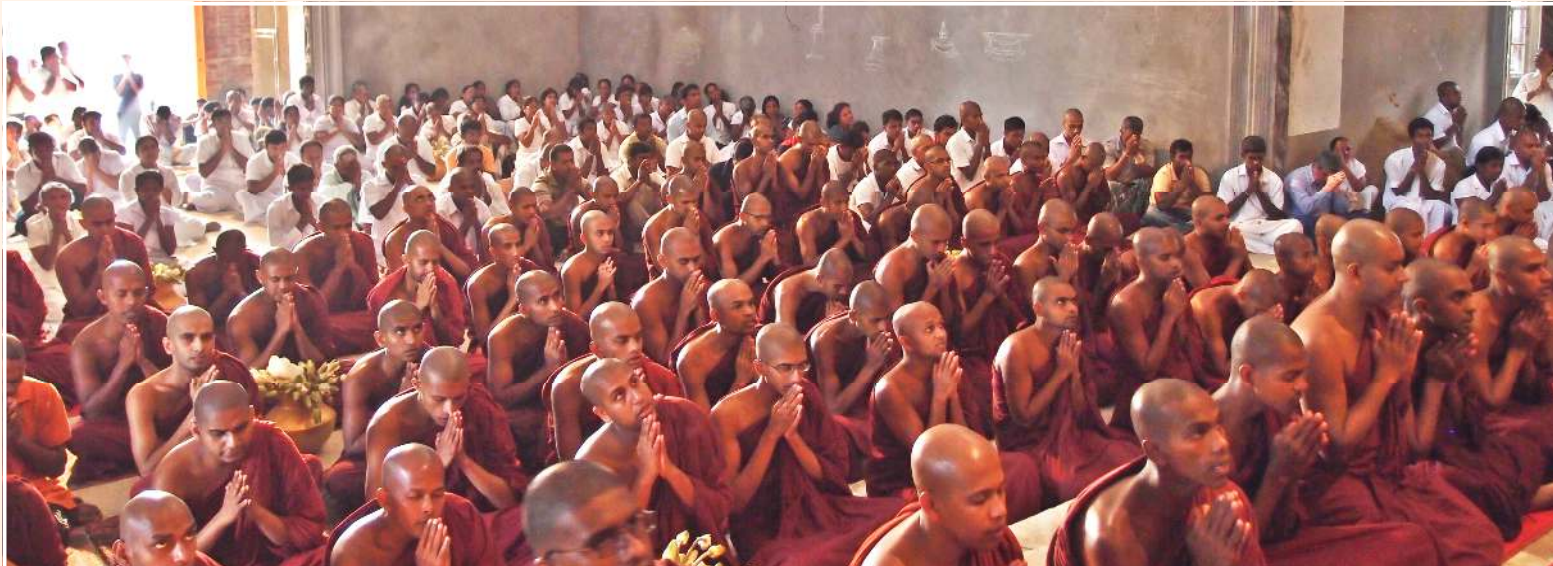


中道僧團 錫蘭交流記

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，已經凌晨兩点多。僧團略事休息，隨即展開首日活動。





· 受戒恭逢其盛，参与道场庆典

2月23日僧团抵达的第一天早上，适逢锡兰摩诃曼夫那瓦道场举办庆典。为了接引众生，该道场建造了一个很大的佛堂，预计6月2日落成。当天早上6点，道场举行安放舍利子在大佛堂的庆祝仪式，于是僧团法师就跟着锡兰僧团一起，先绕着道场里的一棵菩提树念诵，念诵完后一起进入大佛堂献花供佛。随佛尊者应邀持鲜花散于大佛颈项，以示对世尊的无限礼敬与尊崇。

庆典结束后，Bhikkhu Ñāṇadīpa、Bhikkhu Mokkhaḍīpa、Bhikkhu Vibhāvī 三位法师便开始找袈裟，准备受戒。Bhikkhu Mokkhaḍīpa 描述当时的状况说，「我们三位沙弥没有带比丘的袈裟去，他们临时帮我们去找袈裟，因为是临时准备的，所以我们三个人穿的袈裟颜色都不一样，就连穿在身上的上衣、下衣及接众衣，颜色也都不一样。后来一切都准备好的时候，大约是上午9点左右，才进入戒坛。」

在戒坛内，为三位法师受戒的法师，就是锡兰摩诃曼夫那瓦道场导师的戒师，年近八十。近六十位比丘进入戒坛观礼，受戒过程约二小时。三位法师虽已在台湾受过沙弥戒，但是锡兰道场坚持要重新受戒，所以僧团尊重锡兰道场的意见。南传佛教各国多有互不承认僧律传承的不当习惯，不同的师承，或是不同的国家僧伽，在受持比丘戒的上头，都会面临不被其它传承系统承认的问题，甚至有标榜沙弥十戒需一起受，破一戒等同十戒俱破的说法。这种各自为尊，无非是自居正统的宗门心态。南传佛教不互相承认同出于佛陀的律承法脉，是一种由来已久的陋习，但也无法禁止改变。

Bhikkhu Mokkhaḍīpa 说：「当时我们穿着沙弥僧衣去，但是他们认为必须重新授戒，要我们先舍之前所受的沙弥戒，穿上在家居士的白衣，从头开始受三个戒：先受在家居士的五戒，再受沙弥十戒，最后才受比丘戒。三个戒都是在锡兰道场由那位戒师授的。」

这是一个波折。因为我们没有想到会发生此事，我们本来以为过去直接就受比丘戒了。师父本来也觉得没有必要，后来我们接受了他们的意见，尊重他们道场的仪式。」三位法师受完比丘戒后，由于时间已晚，所以僧团没有跟着道场比丘一起出去托钵，而是被邀请到道场的斋堂里用斋。

• 具僧团规模，清新有朝气

锡兰摩诃曼夫那瓦道场算是一个新兴的教团，虽然成立于十九年前，但也是这五、六年来才快速发展起来。该僧团的亲教师，只有八年的比丘戒腊，但是他受沙弥戒已 23 年，由于他觉得自己还没有找到法，对法还有很多疑惑，所以一直不敢受比丘戒。于是他一直深入经藏，探索研读，直到他真正明白了佛法，他才去受比丘戒。这位亲教师悟法之后，收了许多年轻弟子，目前僧团有近六百名比丘，由亲教师的戒师为他们授戒。

锡兰摩诃曼夫那瓦道场导师所带领的僧团有四个特色：一、是僧团成员十分年轻，大多数比丘都是二十余岁，年纪最大的戒子也只有三十五岁，富有年轻的气息，看到此僧团时，对僧团的传袭生起了希望。二、该僧团弘扬巴利五部尼柯耶：相应部、中部、长部、增支部、小部，重在「弘经、不弘论」。三、持戒认真，富有使命感，深刻的记住戒律最重要，不能毁戒。四、该僧团比丘虽然年轻，但是具弘法的热诚，说法充满自信。

Bhikkhu Mokkhaḍḍipa 印象深刻的提起，受戒当天上午，约六十位比丘进戒坛观礼，戒坛坐满了比丘。当 they 要进戒坛前，依照僧律先向长老们忏悔自己作了那些不如法的事情，忏悔清净之后才进戒坛。看到僧团的律规作持，对于戒坛也很尊重，不会因为自己不清净犯戒而进入戒坛，令预备受戒者生起警策之心。

Bhikkhu Mokkhaḍḍipa 表示，「我们返台前夕，他

们慎重的劝诫我们，能到锡兰去受比丘戒并不容易，比丘戒前四条『波罗夷戒』如果犯了就不能再当比丘了，而『十三僧残戒』如果违犯了就必须有二十位比丘在一起羯磨才能忏悔，所以千万不要犯这些戒，让我们深记必需慎重的守律。」

• 两位导师会谈，分享修学经验

2 月 23 日下午四点多，经由须菩提比丘的安排，随佛尊者与锡兰摩诃曼夫那瓦道场导师进行会谈。尊者最主要的用意，是让锡兰摩诃曼夫那瓦道场导师知道，除了南传佛教有三藏之外，北传佛教也有三藏，而且在北传佛教三藏中除了大乘经典之外，也有南传的经典，并且这些经典是从不同部派集结来的，有大众部的，有分别说部的，也有说一切有部的；尊者提到《大藏经》里单单是南传经典就有七部律藏，是从不同派别各自流传下来的。锡兰摩诃曼夫那瓦道场导师得知后，觉得很惊讶，原来还有这回事。

随佛尊者赠送一套印顺导师编着的《杂阿含经论会编》给锡兰摩诃曼夫那瓦道场导师，并且告诉他，除了南传优波离系传诵的《相应部》之外，还有北传阿难系传诵的《相应阿含经》。虽然锡兰摩诃曼夫那瓦道场导师也深入经藏，但因为北传经藏是中文的，并未翻译成英文或巴利文，所以他没有机会接触到北传的经藏。尊者认为，锡兰摩诃曼夫那瓦道场导师有了北传阿难系的《相应阿含》经典之后，就能够对照南北传经典传诵之异同，从而对佛法有更深入的了解。这也是尊者此行最主要的用意。由于锡兰僧团是根据锡兰岛史的记录来了解佛教史，尊者于是跟他分享印度佛教史两大派系三大部派的演变过程，让他更深入明白，锡兰岛史有些记载是与事实不符的。

在「重论、不重经」的南传部派佛教界里，「弘经、不弘论」的僧团，是不容易被理解及接受的作法。两位尊者在分享时，都有很深的被孤立感。随佛尊者在台湾南传佛教界孤军奋斗，不但少有同参道友协助，反而经常受到造谣毁谤。摩诃曼夫那瓦道场导



师在锡兰也是面临相同的处境，所以他对随佛尊者说，我不喜欢跟任何僧人及长老们合作，但是我看到你就很投缘，很喜欢跟你相处。随佛尊者提出邀请，欢迎锡兰摩诃曼夫那瓦道场导师有机会多到马来西亚或台湾来交流。

• 培训过程严谨，不轻易受众出家

锡兰摩诃曼夫那瓦道场培训出家人自有一套流程，由于僧团注重修福慧，所以准备出家者，一开始要做「净人」，也就是服务僧人的白衣居士。每天都要受八关斋戒，在此阶段他们担任护法的工作，护持道场，服务僧众。凡是有关食物、交通或使用金钱等诸般事务，皆由这些八戒信士护持，而僧团比丘则持守净戒，不捉持金银。这些八戒子至少要亲近僧团服务学习满一年，才能受十戒成为沙弥。目前道场内大概有一百多位八戒信士，已经当「净人」护持僧团一两年了，等着受沙弥戒。而已经受了沙弥戒的戒子们，至少也要修持一两年，才能受比丘戒。

多久能受沙弥戒？多久能受比丘戒？审核标准在于个人的品德、礼貌、工作表现、待人处事等基本原

则以及对佛法与戒律的认知。由于在准备出家的白衣阶段，就开始亲近善知识修学熏习，长期耳濡目染，经过二至四年成为比丘后，几乎已经具备了清修梵行的知识、品格及善根。

• 两名年轻法将，促成交流因缘

23 日下午的会谈，为双方留下进一步交流的可能。当天晚上，僧团离开锡兰摩诃曼夫那瓦道场，前往须菩提尊者住持的歌伦坡道场过夜。年轻的须菩提尊者，将僧团法师安顿得十分妥当。

其实，促成僧团此次出访的因缘，是两名来自锡兰的年轻比丘。第一位就是须菩提比丘。由于随佛尊者近年经常至马来西亚弘法，在一次机缘里认识了他，几经观察，尊者觉得他很与众不同，虽然年仅二十余岁，但是做事条理分明，巨细靡遗，而且说话充满信心。僧团此次能够前往锡兰交流，即得力于须菩提尊者的安排。

第二位是须菩提比丘的师弟，只有三年戒腊，当时中道僧团在美国举办「四圣谛佛教僧团联合宣言暨宣法」活动，原始佛教会邀请许多南传法师联合宣



法，也邀请他参加，安排在最后发言。当轮到他说法时，他很有勇气的当众指出，前面这些长老都讲错了，他们讲的都是「依论、不依经」的说法，即使那些长老戒腊很高，他还是勇于批评。尊者觉得这名比

丘很有勇气，敢于众中作狮子吼。

也是因为看见这两名年轻比丘的表现，所以引起随佛尊者对两名比丘依止的僧团及其亲教师的注意，在前往参访锡来第二大长老 Ven. Dauldena Gnanissara Maha Nayaka Thero 时，特别前往访问。

• 拜访锡兰长老，感谢签署宣言

2月24日早上用完早斋后，随佛尊者及僧团法师启程拜访六十余岁的罗睺罗长老，以及长老的师父高龄九十七岁的锡兰第二大长老 Ven. Dauldena Gnanissara Maha Nayaka Thero，感谢大长老支持及率先签署「四圣谛佛教僧团联合宣言」。尊者与两位长老分享刊载于《正法之光》的相关活动报导，并致赠《相应菩提道次第》一书给大长老。

当天下午，僧团回到歌伦坡须菩提比丘的道场，须菩提比丘将道场中一尊相当大的佛像，供养给随佛尊者。当晚尊者为道场内十余位年轻比丘说法，赞叹该僧团及僧团导师，鼓励他们跟随导师多多学习，同时提醒他们要多注意调伏世俗的欲望。

尊者宣法之后，三位新戒法师即道别尊者，从歌



伦坡道场搭车到该僧团附属的比丘训练学院去学习。随佛尊者及 Bhikkhu Paññācakkhu 稍后也搭机离开锡兰，赴马来西亚展开两天的弘法行。

• 善信虔敬护持，僧众安心办道

经过三、四小时的车程，Bhikkhu Ñāṇadīpa、Bhikkhu Mokkhaḍīpa、Bhikkhu Vibhāvī 抵达比丘训练学院时，已近 24 日晚间 12 点。比丘训练学院位于斯里兰卡南部的一座山上，是一供僧众修行及训练比丘的学院。所以在锡兰摩诃曼夫那瓦道场出家受比丘戒的新戒子，都必须进比丘学院受训半年。学院内树木林立，环境非常优美，去哪里都要穿梭山林。比丘们的寮房在山上，斋堂在山下，寮房至斋堂往返约有十几层楼高。法师们要用斋时必须穿过林间顺阶而下，用完斋后再穿越林间拾级而上。每天早午斋有两次上下山的托钵行脚，僧众行进间秩序井然，纪律分明。

学院内比丘每天吃的早午斋，都是在家信士轮流安排而且还要排队进来供养。供养比丘用斋的在家众，每餐至少有二十多人，有时达一百多人。他们重视修福，对僧众也十分敬重。能到斋堂用斋的都是比丘约有五十多位，沙弥只能留在山上用餐不能进斋堂。供僧仪式是按照次序来供养，当比丘们下山走到斋堂附近时，在家信众就开始供僧，将食物放进僧众的钵里。斋堂座位排成两个 U 字型，比丘依戒腊高低顺序就座，拜佛诵经之后就开始用斋。

僧众用斋期间信士会巡堂两次，逐个问僧众要不要添菜加水。Bhikkhu Mokkhaḍīpa 说，「他们对僧团的恭敬尊重之心，非华人社会所能想象。因为华人社会供养出家人习惯用『自助餐』的方式，买个饭盒给你吃了就算了。他们不是这样，他们要亲手供养，而且还两次来问你要不要再添加饭菜，这是文化背景不同所造成的。当我们都用完斋之后，他们有一个习惯就是，当僧团吃饱饭之后每个人都不动，信士看到每

个人都不动就知道僧团都吃饱了，这时他们就会拿一个盘子过来，把我们钵里剩余的食物取出拿去供养众生，我们先倒些水清钵，接着信士就逐个倒热开水进钵中去除油渍让我们洗钵。我们洗钵之后，才开始取用放在碟内的水果，等我们吃完水果后，信士们会把桌面清理干净，然后就坐在地上准备听法。」

信士供养之后，比丘们会为他们做二十分钟的开示，每天都由不同的比丘轮流为信士说法。说法的比丘虽然非常年轻且出家不久戒腊不高，但是他们在大众面前弘法时，讲得非常投入。这样的训练，可以增长比丘的信心，日后出来弘法也不会害怕。

半年的养成训练对于比丘非常重要，因为新戒子有时会犯某些戒律，犯戒之后能够马上忏悔，才能在修道生活中日益增上。比丘在此受训六个月之后，就会被分派到不同道场去接众，而且调动性很大，以此开阔视野，增加不同的接触机会，丰富弘法的经验。

• 交流备受礼遇，僧团和合无诤

五天的学习过程，Bhikkhu Ñāṇadīpa、Bhikkhu Mokkhaḍīpa、Bhikkhu Vibhāvī 巧遇该学院两个重要庆典，一是 2 月 25 日傍晚举行的供七佛，二是 2 月 26 日举行的供舍利塔，三位法师在学院中备受礼遇。

Bhikkhu Mokkhaḍīpa 说，「他们对我们真是太好了，把我们当作贵宾来看待，我们虽是新戒子，但任何活动都礼让我们先走，即使是去托钵时亦然，除了八年戒腊的院长及另一位七年戒腊的比丘之外，接下来就是我们三个人走在前面，依照戒腊，托钵时我们应该是排在最后的，但是他们把我们排在前面。在礼七佛时他们也特地请我们出来礼佛，给我们鲜花让我们供七佛，也让我们拿花去供舍利塔，在场没有多少比丘能受此礼遇及尊重。」

在学院内，三位法师每天清晨四点起床，四点半第一柱香作早课到五点半结束，六点左右开始排队下山至斋堂用早斋，早斋用完后约八点开始第二柱香，

坐禅、行禅。十点半开始排队准备下山用午斋，下午则禅坐或研经。

由于三位法师停留时间不到五天，所以学院安排的课程内容，除了教导如何穿着袈裟外，着重在比丘戒律的教导，讲解世尊制戒的因缘，尤其一再提醒不可违犯比丘戒前四条波罗仪戒以及十三僧残戒；此外，依据增壹阿含《十法经》讲解比丘应当注意的事项，例如，为什么成为比丘，比丘与在家众有何不同……，并且鼓励三位法师依据佛陀所说的经教修行。

Bhikkhu Nāṇadīpa 若有所感地说，「我们在比丘学院只受训五天，他们则需要受训半年，有些戒律不是读书知道戒条内容就会了，他们在学院里学戒并且共同生活半年，不是为了考试，主要目的在规范生活、调整习惯。我们来这里，也是为了体验这里的僧团生活，并从中学习。」三位法师在此感受到僧团的和合，大家像兄弟般一团和气地共同生活学习。

· 感恩师父提携，此行获益良多

3月1日三位法师赋归返台，对于此次锡兰受戒、交流行，内在颇有感触。Bhikkhu Mokkhaḍḍīpa 说，「如果不是师父，我是无法进入这个僧团在那里生活一个礼拜。他们不轻易接受其它地方的僧众，真的不容易进去的！这都是师父的缘故，我们才有这样的机缘。此行开阔了我的视野，了解在斯里兰卡原来有这样的一个僧团、这样一群年轻有为的比丘们。」

Bhikkhu Nāṇadīpa 说，「我们用完斋后，白衣信士拿茶水来供养我们时，以欣慕之情祝福我们，觉得我们能够受比丘戒是非常尊贵的。由于该僧团只收十八岁到三十五岁的出家众，而他们审核的过程又是那么严谨；所以我們能够在师父座下顺利出家，真的很幸运！很感恩师父给我们这么好的机会，没有设下年龄限制，不然我们就没有机会了。」又，「师父把我们带到这个道场来，他们也是「只弘经，不弘论」，

虽然无法从巴利圣典及汉译阿含圣典的对照中，找出阿难系与优波离系的共说，确证真实的「佛陀原说，原始佛法」，但是持戒认真、富使命感，能够到这样的道场来受戒，也是很难得！这是我很感恩师父的地方，也很感恩该道场与大师父的善缘及法缘，所以该道场才会接受我们去受比丘戒。」

· 昌隆原始佛教，犹待僧俗携手

随佛尊者曾说，传承正法续明法灯，必须具足三个要素：一是必须保持世尊的正法教，二是必须有见法的传法者能够「正直舍方便，但说无上道」的传承法教，三是必须具有正知见且信念坚定的护法居士护持法教。锡兰摩诃曼夫那瓦道场僧俗之间以法相会辗转增上之行谊，即是昌隆法脉之明例。

南传巴利《长部》『大般涅槃经』第四诵品当中，教诫佛弟子们必须「依经、依律」的判择四种不同来源的说法（四大教法），不随他人的论说而行。一群真心跟随佛陀足迹、朝向离欲解脱的明眼行者，即使遭受其他教派的排挤与诋毁，仍勇于奉行佛陀正法教，于大众中作狮子吼，犹如黯夜明珠，不为黯夜所噬。随佛尊者重新开显的佛陀原说「四圣谛三转、十二行」圣法幢，如何高举利世增益天人众减损阿修罗众，犹待世尊座下声闻四众同心努力。





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 随佛尊者结束了为期两天（2 月 23 ～ 24 日）的锡兰交流行程，舟车劳顿的抵达马来西亚吉隆坡中道禅林，展开两天的弘法。将近四十个小时没有休息的师父，依然不辞劳苦地为我们说法。对于师父的用心，弟子们看在眼里，感动在心。

• 期待更好的，却失去眼前的

2 月 25 日星期六，是大马道场例常连线的时段，所以当天晚上 8:00 ～ 10:00 大马各道场也和吉隆坡道场连线，聆听师父开示。师父首先简述来马来西亚弘法的因缘，并说明弘法的目的，就是要在人间各地寻找根基成熟的众生传授 佛陀的教法；来马来西亚弘法的第一个五年，着重于广为大家介绍佛法；第二个五年，也就是从现在开始，要全力培养佛教人才。师父表示，自 2008 年开始，在马来西亚一步一脚印，从北到南设立道场，就是为了方便各地众生学法，劝勉弟子们学习佛法要趁早，并且要精进不懈怠，人生岁月甚短，必需善用时间，利人利己。师父强调，真实的佛法可以回应信众的问题并给予真切的关怀，佛弟子应该不分学派互相帮忙，大家心胸大一点，传法的

道路就会打开。

说到人们的普遍问题与烦恼时，师父用「捡石头」的譬喻，指出人们总是追求完美，希望和期待更好的，反而失去眼前任何好的。人们一直会觉得目前的不够好，所以不满足。就像譬喻中的那个人，只被给予一个机会，在向前走的路途中捡起一颗他满意的石头，报酬是，将会得到一份与所捡到的石头一样大小的礼物，但条件是，不可走回头，只可捡一次。譬喻中的那个人，每看到一颗石头时，总认为前面应该还会有更大的石头。就这样，等待与无谓的期待（要更好的），让那个人错过了机会。

师父补充说，在「缘生法必受限于因缘」法则下，是没有所谓「完美」的事物，追求「完美」是不可能的。既然是不可能的，就应该彻底放弃这种想法，以务实、踏实的态度来生活。这样就可以避免无谓的失落与惆怅，也避免在期待与等待的同时，流失宝贵的时间。

最后，师父苦口婆心地劝勉大家：学佛的人应该在社会上成功，应该是社会上的精英分子，要做一个务

实、踏实、自强不息的学佛人。愿与法友们共勉之。

• 修习无常想，从因缘观入手

2012年2月26日早上9:00～下午6:00，师父在吉隆坡中道禅林举行一日宣法课程。大清早，已有法工们在维持禅林内停车秩序，以免道路变狭窄而影响户外原有的景致。陆续抵达的车子被引导停泊在禅林内的空草地。几位法友充当指挥员，没多久禅林的空地便停满了车。

外头忙，里头也忙。一些法友在厨房里打点，因为今午有供僧和聚餐。入口的秘书处则忙着处理登记和供僧事务。另一群法友则聚满大堂空间，等候师父开示。这次出席的法友当中，除了熟面孔，也多了几张新面孔，同时来了一位山东新法友。

今天的宣法主题是「七菩提支与四圣谛三转、十二行」。师父先从大正藏《相应阿含》262经（南传《相应部》『蕴相应』90经），长老阐陀向阿难尊者问法的经过讲起。一再强调经典：「愚痴凡夫所不能解，色无常、受、想、行、识无常，一切诸行无常，一切法无我，涅槃寂灭。……如实正观世间集者，则不生世间无见；如实正观世间灭，则不生世间有见。迦旃延！如来离于二边，说于中道：……谓缘无明有行，乃至生老病死、忧悲恼苦集。……谓无明灭则行灭，乃至生老病死、忧悲恼苦灭」这段经文说明，如果没有因缘法的基础，凡夫是不能明白「无常、无我、涅槃」的。所以学习佛法的第一个要点，要从「诸法因缘生」入手，因为这是佛法的核心。一切现

状皆由因缘所起，故明白缘生则无常、苦、无我。修行者依着这样的正见修习，才能精进前进，通达诸苦不生的涅槃。

如果不依这样的禅观次第，修行者就会以为一切是无常、无我，而直接去观察所有的变化皆「无常」所致，乃至一刹那之间有无数次的生、灭。这种不断重复「现在有」的观念，使修行者陷入「现实是假相」的迷惑中，并将「无我」理解成否定现实。师父不断叮咛大家要记住，修习无常想，要从因缘观着手。这可从《相应部》蕴相应 102经与《相应阿含》270经去求证。

师父以因缘法的智慧道出了：你要成功之前，就先要避免失败；同样地，你要得到「佛法」的利益之前，就先不要成为「佛教」的受害者。真是一语惊醒梦中人！听起来只是一句话，可是话里却蕴藏了深刻的感慨，这也是当今佛教界的写照。是的，人们常常对现实产生错解，而为了维护固有的见解，忘了再看清楚事实的真相；以为自己没走错，却往往跟自己要达到的方向背道而驰！失败与成功都有代价，我们该懂得避免无谓及我们承受不起的失败。

• 一旦做错事，赶快说对不起

师父说，修行人要切记：修行不要好面子。人要有骨气，不要有赌气；骨气要用在志气上面，不要用在赌气上面。所以一旦做错事情，我们要赶快说「对不起」，越早讲越好。为什么呢？因为受伤的经验会加深。例如，对方误解我，我受了伤；我自己没说出



口，对方也不讲；而受了伤第一个反应就是再去回想一遍，结果每绕一次就受伤一次，因为每一次的回想都是负面的，自己觉得很倒楣。每想一次都加重影响，形成越来越强大的心绪。过了一段时间，心已经打结了，对当事者而言变成了强大的伤害。因此，不赶快说对不起，就会形成心结，而且「越结越大」，进而促使这个因缘业报辗转增上。所以有智慧的人，会赶快说对不起。

师父说，有两种人不会说「对不起」：一是没有智慧的人；二是心里不健康的人，他自卑，但他其实是个好人，甚至心地善良，可是他觉得跟人家说对不起，自己会受伤和难过。导致这种障碍的原因，是没有正念的经验。另一种情况，则导因于有错误的印记。例如，某人可能曾经历向对方说了对不起后，反而招来欺压及侮辱，令创伤更严重。这种经验会形成大脑的错误操作，就像红灯变绿灯，绿灯变红灯，而逐渐演变成障碍的第二个阶段，即是：不说对不起，比说对不起好。这种人际关系的现象常会发生在相处越久、越亲的人身上，因为摩擦的机会多，当中包括了朋友、亲情与爱情。赌气的那方不想承认、不敢承认，形成人际关系和谐的挫败与绊脚石。

师父提到克服的方法有二：一是赶快说对不起，不要拖延。二是不吝啬对别人表达你对他的「正向」的感觉，提起勇气说「你这个（形容优点）我很喜欢／欣赏。」籍此给对方正向的鼓励。通过鼓励与赞美，建立良性的人际关系，对方将会在你面前，表现越来越好。人际关系的问题不但减轻，人与人之间的互动与良性发展也进而提升。如此，生活才能增上乐利，体现人间佛教。

• 善用因缘法，体现快乐人生

一般学佛人「感应」事迹看太多，以为「行善积德」是学佛的目的。所谓「善有善报，恶有恶报」，这句话一旦无法在生活当中兑现，一般人就会以「不是不报，时机未到」来说服自己。师父举例说，行善

积德如同买菜（鸡蛋）回家，想吃水煮蛋，就把鸡蛋直接放在瓦斯炉上烧。行不行呢？大家当然知道答案啦，因为完全没有符合因缘的条件，是不可能吃到水煮蛋的，所以这叫做不了解诸法因缘生。90%的佛教徒就困在这里！原因是没有按照正确的方法来做。想吃水煮蛋，必须具足两要件：一是要有蛋（即买菜，譬喻行善积德），二是要有水及烹饪方法（譬喻正确道路或专业技术），才能完成水煮蛋，两者缺一不可，这叫做诸法因缘生。当中的因缘转变，就是付出实际行动的过程。

师父又举例说，为什么演大戏的人，你一看就知道谁是好人、谁是坏人呢？因为他们透过上浓妆，凸显五官对比及表情内容，来强化观众的视觉，以此传达讯息，让观众容易辨别。所谓「感应」也是同样的道理，故事的演变也是在强化人们「善有善报，恶有恶报」的观念。师父劝化我们，「感应故事」主要是在教人做好事，所以故事多是强调「只要行善作好事，就必然会有好报」。但不可听故事入迷，因为实际上「只作好事」一定是不够，还要有符合「此有故彼有」、「要如何收获，就要如何栽」的因缘智慧。

在办公室里，常被同事占便宜、被上司误解的佛教徒，就是第一种人。把委屈带回家里，想不透：牺牲、付出最多的是自己，最不计较、最准时、最为人设想的也是自己，可是为什么不快乐呢？想来想去，翻来覆去，还是认为一定是自己前世有怨业，行善不够，所以要多做善事弥补，勤加诵经回向，并且继续委屈吞忍以消减业障。长久以来，这种观念，使佛教徒越学越笨！

师父说，佛陀不是这样教弟子的！佛教本来是利益社会的，但是为什么佛教徒不能快乐地立足社会呢？原因就是：传统的佛教只教我们退让、行善与做好人，而不是教我们要坚持或碰到坏人该怎么办！身为佛弟子的我们，当被别人欺压时，应该要跟对方说：「你不能这样对我，因为这样做是不当的」。这

样回应，是表现公义，是善尽你告知的责任。所以在社会上要勇敢地站起来，努力发挥自己的长处，不要太客气，否则将是社会的损失！佛教徒要在社会上具有影响力，佛陀真实教法的利益才能落实在现实世间。这就是「正念」的力量！

· 从小事开始，去实践四圣谛

师父接着说：诸法因缘生，所以诸法受因缘的限制。所谓限制，意即没有「完美」与「圆满」，如同鱼与熊掌不能兼得。明白这个真相的人有三个口诀，就是：「快、狠、准」。这种人在社会上成功的人，因为他会很快速地、很果断地去除「不可能」的事情，不浪费时间去做「不可能」的事情。如果尚未这样，想要成为这样，可以从「小事」做起，去实践四圣谛的智慧。因为在头脑里，小事与大事是一样的。学习佛法的人，才是社会的菁英，所以要能够在社会上成功。实践四圣谛，不仅可以了生脱死，还可以帮助你解决生活上的问题。希望大家谨记在心。

若说：「一切无常」，或说：「一切都会过去」，这是不对的说法，会造成一切就「算了」的生活态度。现实的真义，是在因缘及缘生，不是「无常、无我」，所以人生的重点，应当是在我们现在该做什么、可以作甚么。佛陀教导解脱的真义，不是什么都不做，而是「常乐我净」的妄见应当舍断、贪爱应当远离，顺应因缘、缘生的善行、正行、自利利他则应当作。如同脏衣服卸下，净衣服要穿上，而不是什么都不穿！清凉，不等于荒凉！我们要用因缘法处理生活，同时教育身边的人也用因缘法处理生活，并且记住那三个口诀：「快、狠、准」，不必想太多或让太多。佛陀教我们不要妄执，不是教我们不要坚持，更没有教你放弃在社会上发光发热、利益自己利益众生！倘若在公司里，你真的表现最好、能力最好、品德最好，你一定要下决心排在他人的前面，因为机会由你取得会更好，你排在后面就是社会的损失。所以不要客气，这跟贪执没有关系。不当的，才

要放下，不要固执。

· 最近的道路，不一定最直接

师父一再强调，学佛的人要弄清楚，「定」不会开智慧，「正念」才可以开智慧。对生死轮回追根究底的探寻，就是正念，内容就是修十二因缘观。十二因缘是佛法的核心；四圣谛三转十二行则是圆满的佛法，希望大家牢记。在经法当中记载的念菩提支有九种说法：「观四念处的集与灭」（参考《相应阿含》609 经；《相应部》念处相应 42 经）、「观五阴的集与灭」（参考《相应部》因缘相应 21 经）、「观六触入处的集与灭」（参考《相应部》六处相应 107 经）、「观世间的集与灭」（参考《相应阿含》262 经；《相应部》蕴相应 90 经）、「观有身集与有身灭」（有身指的是五受阴 / 参考《相应阿含》71 经；《相应部》蕴相应 105 经）、「观食之集与食之灭」（参考《相应阿含》371 经；《相应部》因缘相应 11 经）、「观定断行成就如意足」（「断」是指断无明、贪爱；「如意足」是指四神足，这是讲给喜欢修神通的人听的）、「观十二因缘的集与灭」、「观四圣谛第一转的苦谛、集谛与灭谛」（参考《相应阿含》287,379 经；《相应部》因缘相应 65 经、谛相应 11 经）。

提到《相应阿含》749 经和《相应部》道相应 1 经里「八正道」的正见，师父告诉大家「正见」的内容是：解决问题的方法，就是要将问题的原因消除。而将正见解释为「具有正确的见解」则是错误的。师父也将他认为有效解决问题的看法与经验跟大家分享。师父要大家学会：最「近」的路，不一定是「直接」的路。如果问题的原因没办法马上去除，就先改变原因，那么问题就会随着因缘的改变而解决。如果改变不了原因，可以尝试去做新的事情，而新的事情就会改变原来问题的原因，从而产生新的机会。所以学因缘法脑筋要活，先得「明」就知道该怎么

做，而「道」就是择法菩提支，了解缘生则无常、苦、无我，故依远离、依无欲、依灭、向于舍。

· 现实没有的，不要期待发生

师父进一步解释「无常」的涵义，因为如果弄不懂，生活就会产生问题。无常，是舍除「常」的妄见，而不是舍除「现实」的意义。比如，我现在提供食物给他吃，以便他不会饿死；但是不能说成：「『不会饿死』不是永恒的，所以什么都不用做。」错误的认知，是不能在现实中应用的。因为现实的意义，在于「现在必须这么做」，而不是什么都不做。同样的，如果弄懂了「无常」是舍弃错误的常见，就不会去做无益与不可能的事，因为明白了缘生无「常」故不能强求的事实。

师父教导我们，「现实」是因缘，「经验」就是改变的过程。人生真正可贵的，以及可以达成的事就是：经验有益的过程，并导向离苦与利己利人！人生可贵的事，并不在于有没有实现或拥有，而是过程中的经验。在大多数人身上，每天发生的痛苦就是：期待与现实有了落差。这是没有必要的痛苦，因缘当中本来就没有主宰者，又如何找到期待的事物呢？这是佛法带给我们的智慧。那什么又是佛法呢？答案是：「现实没有的，不要期待发生！」就是这么简单。

师父说，许多人习惯说「随缘」，其实「随缘」是宿命论，是源自印度《奥义书》主张的「上梵不变，下梵随缘」的思想。既然五蕴是因缘生，那如何随缘？连起心动念都是缘生，又如何说随缘呢？正确的说法应该是：「随正念，随正见，就是不随缘。」在眼前做正念、正见、正行之事。

佛教界有一个问题，就是把「圆满」套在佛陀身上，这是不符合因缘法则。从诸法因缘生来看，缘生法必受限于因缘，所以既无有「完美、圆满」的法，也没有圆满的佛。若说：「佛是圆满」，其实是「谤因缘法」，佛说「见因缘法即是见佛」，那么「谤因

缘法即是谤佛」。正确的说法是：「佛是无漏」。

「无漏」的意思是没有苦、没有烦恼。所以学佛的目的，就是要灭苦与止息烦恼。

师父再次提醒大家牢记：时时刻刻保持正念（即念菩提支），一切在影响中发生，也在影响中改变；要依着正念，依着正见，「快、狠、准」地做有用的事情，做现在该做、现在能做到的事情。

· 三转四圣谛，即一乘菩提道

师父最后回到今天的主题，宣说「七菩提支与四圣谛三转、十二行」，归纳如下：

· 四圣谛第一转就是：

（一） 念菩提支：在六触入处住于「集法与灭法」的如理作意（追根究底的探寻如何发生与如何灭）。

（二） 择法菩提支：知道缘生故无常、苦、无我，依远离、依无欲、依灭、向于舍，见八正道。

· 四圣谛第二转就是：

（三） 精进菩提支：不放逸地断贪，朝向解脱。快、狠、准——快速地、狠而不留情且果断的远离贪爱，准确、务实的在现前做必要及能力可及的正行。

（四） 喜菩提支：与四圣谛的明见相应，对于断五蕴欲贪、朝向菩提解脱，能够随喜欢喜。

（五） 轻安（猗）菩提支：因精勤于六触入处离贪，能于六处入处离于系缚、烦恼，而令身心轻安。

（六） 定菩提支：在六触入处住于正念（集法与灭法）、正智（对缘生法得远离、离贪、灭尽、向于舍），已得于六识不生贪，六根不逐于六境，断「五受阴的结、使」，在六触入处不生贪爱、系缚，成就离贪、断爱的正定。于此，圣弟子已得断除痴、贪、瞋。

· 四圣谛第三转就是：

（七） 舍菩提支：已经舍断无明、贪爱及苦的系缚。生死苦已出，苦集的无明、贪爱已断，苦灭的解脱已证，苦灭的菩提正道已修成。成就四圣谛的第三转、四行。



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 点钟到达 Nalanda cafe 后，法师们在 Cafe 的静修室安坐，Cafe 参加供僧的法友们一一入室顶礼师父们，并递上热毛巾。之后就开始行堂，准备了品种丰富的马来西亚料理，一切就绪之后，大家恭敬合掌在一边等候。

午斋结束，僧团在静修室休息片刻后，法友们恭请 随佛尊者为大家开示。师父分享第一次到马来西亚的时候，并没有机会讲很深奥的法义，但是发现马来西亚的居士很虔诚，却学不到太多的法，所以当时就想以后一定要再来马来西亚，就有了这几年在大马

弘法的足迹。之后，师父便直接了当地建议以问答的方式进行互动，以便在这有限的午后时间里，能够回答到大家最想了解内容。

一位法友疑问定业是否就不可转？

师父很感谢这位法友问题，并且借这个问题澄清了因缘业报和宿命论的区别，更鼓励大家努力精勤于最重要的当前，通过当下身口意的改变，来改变过去对现在影响的强度和方式。

另一个法友对于吃食物时所产生的喜爱，不知道要怎么处理才能契合修行。

师父回答：好好去吃好吃的东西。故意吃好吃的不对，那故意去吃难吃的也有问题。我们喜欢的不是食物，而是味觉。问题不在好吃，难吃，而是不要迷茫于这个味觉的捆绑。明白之后，继续吃，慢慢从这个捆绑中解脱出来。

最后一个问题是在家居士该如何修。

师父回答有三件事，一定需要。1，现实的人生能更好。2，生活中的困难可以减少。3，生命的内涵能够得到提升，甚至跨越生命根本的烦恼。善学善修因缘法，便可以满足这三件事。

供僧小花絮：午斋之后，法友们便一起帮忙收拾整理，进入厨房的时候，看见一位师兄紧紧捧着师父的钵，手忙脚乱的样子，忍不住问他是否在家里都不太洗碗，结果师兄诉苦说，很紧张。这就让我好奇了，继续追问，才知道师兄几年前，短期出家，第一次出去托钵时，法相颇为庄严，不巧这时冲来一只不懂恭敬三宝的狗狗，凶巴巴的样子着实惊倒师兄，钵摔在了地上，还在地上翻滚不止，噪音不断，场面颇为尴尬。所以现在有轻微「僧钵遭遇症」，拿着钵，都要格外小心翼翼，以免「重蹈覆辙」。难为师兄在有「僧钵遭遇症」之下，还敢碰钵，洗钵，擦钵，而且还笑脸满面哦。





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】由于随佛尊者及僧团法师们在 2011 年 11 月至 2012 年的 1 月初期间，莅临马来西亚举办一系列大众弘法及禅修营活动，因此檳城中道禅林原本每个月举办的八戒净修营暂时停办。此一方便在家佛弟子实修一日一夜清净梵行成就道业的殊胜活动，在 2012 年 2 月 12 日（星期日）恢复举办。

当天早上 7:50，活动开始前的十分钟，法工长仔细讲解八戒活动的细节与规则，接着 Ven. Citta Sang Varo 和 Ven. Dhammadisa 两位法师率领法友们一起供香花及点灯祈福。而后由 Ven. Dhammadisa 带领读诵《相应阿含》圣典。

9:00 整，远在台湾的随佛师父开始透过网络视讯与马来西亚各地的中道禅林道场同步进行一整天的连线宣法。师父在 9:20 特别为檳城的法友们传授八戒。师父当天宣法内容丰富，主要阐述十二因缘法的修证方式，依「七菩提支」修习成就「四圣谛三转、十二行」。由于是一整天的宣法活动，慈悲的 Ven. Citta Sang Varo 尽量把握时机，善用午斋后的休息时间，教导法友们卧禅的修习方法，让大家能够好好躺

下来休息片刻，舒解疲惫的身体。

当日活动尾声，法工长代表全体法友们向两位法师祈求忏悔、宽恕后，提醒大家回去后必须继续持守八戒直至明日「明相」出来后，才算功德圆满。



法語選萃

- ◇ 论断错、对，只会让人产生批判性的思考，将他人拒绝、排除在外，产生对立的情绪、焦虑不安，以及排斥、不满、鄙视、瞧不起的心态，在那瞬间，负面的心绪一古脑全都出来了。
- ◇ 学习佛法是要利乐世间的人，你是要解决问题？还是制造问题？从因缘观来看世间，不是只有黑白、对立。要从因缘的认识来了解、化解，不是制造问题而是解决问题，更不可以逃避问题。

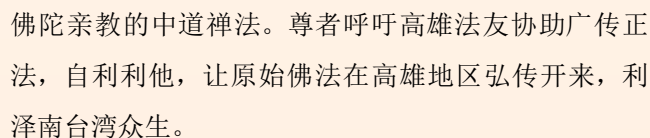
- ◇ 「人」本来就不同；人与人的认识与了解，需不需要妥善的机缘？需不需要时间相互了解？人家了解你需要时间，你了解人家也需要时间。
- ◇ 我们应该学着从批判、对错、仇恨的思维一这种黑白的人生，转变为宽容、体谅、关心、包容、友谊、建设性的心理与行为，这样的人生才会是彩色的，藉由正面的行为、改变、化解这些问题，让人与人相处之间喜悦、妥善而没有遗憾！

記錄自 随佛法師說法 台灣 法中

高雄二日講座開顯中道禪法

【高雄訊】为满足南台湾学法者的殷切期盼，延续大众学习原始佛教的法缘，中道禅林及中华原始佛教会继去年在高雄举办的宣法活动之后，又在今年 2 月 11 日及 3 月 3 日，假高雄十方世界基金会举办两场佛学讲座，由中道僧团导师 随佛尊者主持，讲题为「隐没两千两百多年的中道禅法」。

3月3日所举办的第二场讲座，随佛尊者继续开演「原始佛法的一乘菩提道」，首先以印度初期佛教历史及南北传佛教共传经典相互比对，说明现有「菩萨信仰」与「无明最后断」都是后世祖师为满足无量众生的期待而发展出的部派思想，结果改变了佛陀原说「一乘菩提道」的原貌，造成菩提道次第错乱。所以要成正觉证菩提，必须恢复十二因缘的禅观法，依照四圣谛三转十二行的次第来修行。尊者接着依据现传佛陀亲说的经典，为学众厘清佛教教法核心——因缘法，并引导学员进入六触入处、五受阴、四念处乃至完美配合四圣谛三转十二行的七觉支禅法，这也就是



当日讲座至下午五点多圆满结束。经过一日的紧凑宣法，僧团与护法居士还要赶着北上，准备隔日在台中的全日宣法讲座呢！

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听法共修活動，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听法。

「開悟見法，正覺見佛」向為學佛者心之所向。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，要解脫煩惱系縛，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，那麼煩惱痛苦的系縛是會自動鬆脫的。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。

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，稱未正覺之佛陀為「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%僧團的常見意見，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无法得利、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于世。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，唯一一乘，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。

諸法是因緣生，
而「我」則是無有的，是則為想，是則為志……

【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. Ñāṇadīpa、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启用法慶。

（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听法的時段，所以當天晚上 8:00 ～ 10:00 大馬各道場一同連線，聆听

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。大家听了无不欢喜异常，更加打起精神来聆听接下来的课。

在此次弘法中，師父也宣告了接下来的弘法計畫。經過了五年原始佛法基礎的介紹與扎根的過程，現已適時進入第二個階段。接下來的第二個五年，原始佛教會將着重培育弘法人才。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 日上午舉行启用法慶，正式揭匾運作。一百余位法友到場觀禮，歡喜同慶！

典禮於上午 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」重新開顯傳承于世，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。吁請在家居士堅定心志，護持三寶，循着 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启用。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启

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，以志此一大事因緣。

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，原始佛法的显现從十二因緣開始， 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够依法依教正向菩提，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里頁）



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】台北地区的法友有福了！台北市伊通街 58 号 2 楼的「原始佛教中道禪院」，于 3 月 5 日起免费开设系列讲座，课程内容包括：禅修指导、正法研习、佛教历史、心灵成长、经教研读及共修。欢迎有兴趣学习原始佛法的法友们，善加运用，踊跃报名选修。

原始佛教会表示，自今年 3 月起，中道僧团在台北的宣法重心，将由山林走向都会，新设立的伊通街「台北中道禪院」，着重于佛法课程教授，由僧俗二

众一同指导。原座落于北投区登山路的内觉禅林，将作为禅修及僧团静住之用，预定每月第 1 周周日 9:00 ~ 16:30 举办「修行百问&一家一菜供僧」活动，每月第 2、4 周的周六及周日举办二日禅（周五晚间报到），并不定期举办十日精进禅修，由 随佛尊者指导。

台北禅院周一至周五晚间 7:30 ~ 9:30 之系列课程为：周一『禅修指导』由 Bhikkhu Paññācakkhu 法师指导「安那般那止观修证法」，周二『正法研习』由 随佛尊者指导「一乘菩提道次第」，周三『佛教历史』由法正居士主讲「原始佛教之发展始末」，周四『心灵成长』由法隐居士主讲「如何度越现实人生困境、体现灭苦与解脱」，周五『经教研读』由 Bhikkhu Aticca 及 Bhikkhu Paññācakkhu 法师指导「相应阿含经与相应部经法的对照探研」。周六（每月第 1、2、4 周）『共修』课程，时间为 9:00 ~ 16:00，由 随佛尊者指导。每月第 3 周的周六周日 9:00 ~ 16:30，台北中道禪院将开设「都会学院」两日课程，由 随佛尊者主法。此外，周一至周五下午 2:00 至 4:30，另安排『个案法谈』时间，帮助法友解决学法疑惑。

台北中道禪院位居南京东路二段及伊通街交会口，距离建国北路二段及松江路不远，交通便利，停车方便。搭乘捷运新芦线至『松江南京站 4 号出口』步行仅约 5 分钟，亦可搭乘「南京东路线」公车至『南京建国路口』站下车，或「松江路线」公车至『捷运松江南京站』下车。开车前往，可泊车于建国高架桥下收费停车场。内觉禅林及台北禅院近期课程讯息，欢迎法友随时至「中华原始佛教会」网站查询，或洽询电话：(02) 2892-2505。

台北禅院周一至周五周六系列课程，亦将同步与台中中道禪林连线听法，欢迎中部地区法友至台中道场参与共修、共结法缘，详细内容请洽 (04) 2320-2288 或 0922-876621 法洲师兄。



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：台北中道禪院 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、不見古佛道迹。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，獲得法友的熱烈回响。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，能够平時聽法、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。原位於陽明山的內覺禪林，將作為周末二日禪修、十日精進禪修、僧團靜住修行之用，讓 佛陀正法，在大台北地區深耕茁壯。

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，重新還原显现人間！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迹，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，開顯隱沒二千二百余年之「一乘菩提道」。

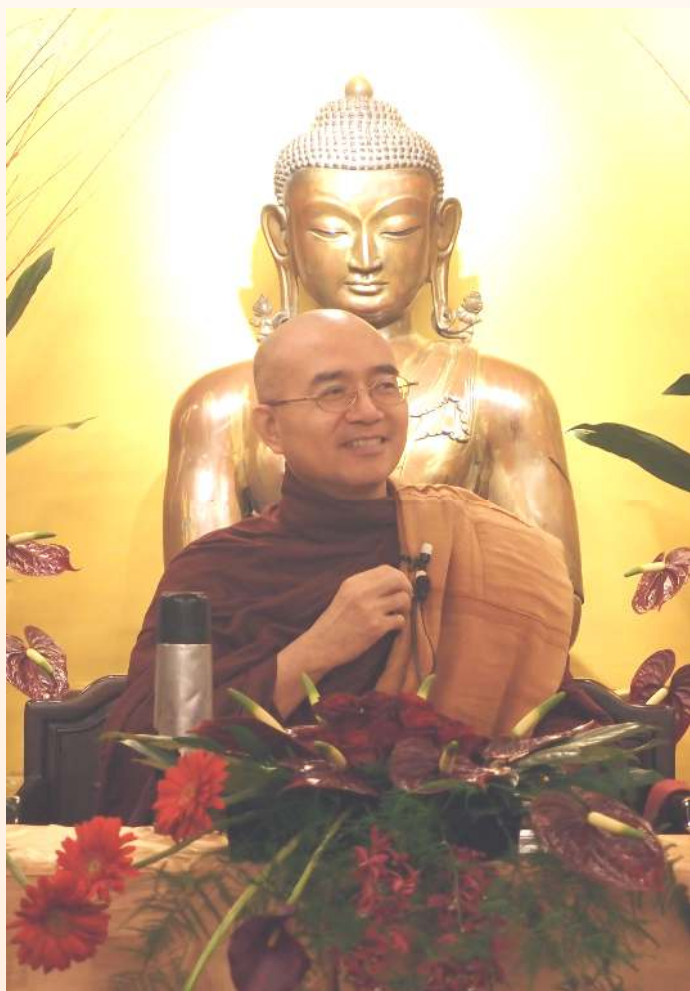
歷經 2007 至 2011 長達五年之開法宣教，在美國、台灣、馬來西亞所創立之原始佛教會、共修中心及禪林，正法的傳揚已有初步成效。考慮到陽明山內

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梁，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」；在皈依四法後，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显现完成，數年來藉由原始佛教會的努力，正傳揚遠播，利益廣大世間。





尊者语重心长的表示：「『佛陀之佛法』需要出家人住持，也极需在家人的护持，为师生命有限，故得仰赖十方方法友，秉持对佛法之信心，辗转从台湾、及至全世界，来利益这片土地。在此谨代表僧团呼吁大家，持续依循 佛陀足迹坚定的走下去；将佛法的光辉，藉由佛弟子如实的生命体验，散布到各个家庭与社会；不仅利益亲人；更协助继续正法的僧众广为传扬；进而增长在家人对教法的信心，感谢你们信受、护持三宝，原始佛教才能在华人社会及广大世间开展。」

谈到对世间的看法，尊者表示：佛教并不以罪恶的观点来看待众生。而是人们由迷惑而生欲贪，所求不得顺遂，就起烦恼瞋恚，于是将痛苦加诸他人，彼彼相煎造成自他两不得利。然而面对众生这些烦恼，佛教的立场皆以慈心看待。但愿「佛陀的佛法」再度显耀光辉，藉由华人在此世的努力探究与追寻，一起将隐没二千二百余年的「四圣谛」法水智慧，流传于世界各地，让佛弟子能和谐团结与共荣。

法庆程序在皈依四法与功德回向之后，僧俗二众一起合照留念。为了庆贺台北市初始开教新道场的成立，法工们准备了一个大蛋糕并有素食餐点招待。切蛋糕前 随佛尊者表示：「感谢过程中，许多法友点滴布施，不管来自何方，都是源于对佛法的信心。」

尊者一再叮咛：「做为一个佛弟子，让 佛陀光辉在你身心显现是非常重要的，因为你一生的身、口、意所行所为，都影响到别人对佛教的看法。当如实以身语意行来庄严佛法。」在切蛋糕时，尊者还应机说了一段意义深长的话：「看起来这么漂亮的蛋糕，一定要拿来吃，要吃就得切，但切了就不会好看，这正是真相。人们始终在追求完美，然而一旦回到了实际生活，就必要拿来使用，用了也就不能完整保持原样。比如你将自己打扮得非常美丽，主要在吸引别人

欣赏的目光，但一走出户外，就会蒙上风尘。这就在告诉我们：现实是缘生，缘生就不会圆满；想保住圆满，就不可能用得到；不圆满才可真正用得到。众生一向所执着的圆满只是一种想象。」

午斋之后，谈及过去的弘法岁月，尊者坦言：大多偏重在介绍佛教历史与佛法的认知概念，对于法义真实内容的切入，则说得不多。原因在于众生根基未稳，与时节因缘未臻成熟，故隐而不谈。盖弘法有如搭建桥梁，需得一步步耐心修筑。如今 2012 年，桥已坚固，当可为大众宣说如实法教。

甚多人认为：「世尊教法无边，法门无量、法海无涯，此生何望？又因生不逢时，业障深重，高深的佛法修不起来，唯有专心念佛，仍可带业往生。」学法者认为研读经典或修学佛法，在末法时代是无用的。面对这种境况，当可想象五十年后就再也没人会讲经，如此，不是末法也变末法了。毕竟佛弟子要学会心胸宽广，将眼光放远，替佛教想想，允执厥中、行于中道才是上策。佛陀教法真的有无量无边这么多吗？锲而不舍学佛四十多年的尊者，分享其面见真实法教的心情，正有如「众里寻他千百度，蓦然回首，却在灯火阑珊处」那么的惊喜直接。世尊教法虽高深精要，却并不如想象中复杂。从这里可以了解 佛陀在世时，弟子们可在短短时间中就证得解脱，当是确然无疑之事。

佛教学派多，说法差异大。尊者表示：多年弘法，见到许多法友，面对与自己不同意见的看法，喜欢相互论争，让情绪性的说法影响了认知，造成现代的佛教，只要和自己所学门派不同的，都说成是别人的错见。请大家平心静气地想想：做为佛弟子的我们，是否应当先听听 佛陀到底是怎么说的？

传统佛教经历过时代演变，揉杂了许多地域性宗教的色彩，即使「佛陀的佛法」最为究竟，事实上在



这人间却是最没有市场的。因为人们爱的是「能够拥有」，但真实的佛法却说「现实的真相毕竟败坏无常，不可能圆满，所以拥有是办不到的」，听了这些，怎么能够信受呢？这就是为什么在历史的演变过程中，佛法会向众生的需要靠拢，成为「众生的佛教」。

在这时代重新显现原始佛教，真正的意义并不在取代「众生的佛教」，或南、北、藏传佛教，实际上那也是完全不可能的。原因是人们选择信仰，并非依据真相去信受，而是按照个人的需要。这就是何以原始佛法的市场小，盖曲高和寡之故。

许多宗派虽明白：回归 佛陀的教说，的确讲出了真相。却不免对自身的说法感到忧虑，担心有朝一日会被取而代之。其实那种焦虑是多余的，今日全世界信仰人口数最多、市场占有率最大的宗教，传承了二千多年的佛教却并未将其打垮，因为那样的宗教就是在满足迷惑众生的需要，尤其是标榜「付出极小化，收获极大化」，甚或「只要一句简单的祝祷，就能将灾殃化为尘灰，获得永生」的宗教最受欢迎。如果你还有智慧，便会明白世间「如是因，如是果」的道理，所以面对庞大的宗教市场，我们仍然是少数。虽然如此，唯有让 佛陀法灯续明，留住一盏不熄的传承，才能为人间续留得度的因缘，后世佛子当可依法依教得证菩提。

对于「排斥其他教派」的质疑，尊者如是说：一旦从佛法找到内心的光明，就会明白众生都有需要，只要回应需要的学说哲理，其教育方式不违反法律、道德，或约定俗成之风俗习惯，都有其价值与存在世间的意义，应对其心存尊重，要点在回应的方式是否能给予真正的帮助和教导。佛陀讲「四正勤」是谓：

「已生恶令断，未生恶令不生，未生善令生，已生善令增长」。善的植根对于当前众生来说，正有如农夫

种田，有其次第，秧苗成熟是不会一步到位的。现实人间「众生的佛教」，相较于「佛陀之佛法」，有所漏失或落差，是理所当然的事，却并不必要为此引起争端。只要秉持信念，认真维护 佛陀教法的原貌，即使现前未能信受，有朝一日，或有根基成熟之机缘，可寻求佛法的引导。藉由这样的理解，保持清明之心，用宽大的胸怀，以平常心看待人间种种现况，接受并尊重其信仰的部分，不但不忘维护法教，对宗派哲理更无不满心绪，如此就有方向、有道路可走，而不致迷失。秉持这样不违背现实与契合真相的态度，才能得到内心的平安。仰归 佛陀如日明照之引导，请给自己与别人一个机会，让探寻真理的道路永远存留人间，有如在书桌上留个置放法灯的空间，也许有一天你会用得到。「佛陀之佛法」与「众生的佛教」，若能相辅相成、相互辉映，共同成就苦难的世间，将是最实际可行的道路。

开示法义时 随佛尊者指出：「佛陀初转法轮所宣说之第一经，已顺序铺展出四圣谛三转十二行之菩提道修证次第，其核心教说，不离十二因缘法。自古以来，由于十二因缘法失传，以致从念菩提支开展、顺序操作七菩提支的修证，也跟着隐没于世；而七菩提支之禅观法，实际在对应四圣谛三转十二行之菩提道修证次第，亦被忘失二千三百多年，变成了佛教界不为人知的秘密，也被认为是最高深的佛法。实际上，『七菩提支』是禅修次第，『四圣谛三转十二行』为菩提道次第。正统禅法以观十二因缘为正觉之首，亦即七菩提支中念菩提支的修习，并由此次第开展七菩提支，成就四圣谛三转十二行。」

佛陀许多说法都围绕在「集」与「灭」，而十二因缘之集法就在说明生死轮回如何起。以水槽不通为例，当观察问题时，就能觉见苦与造成苦的缘由，于是脑海里明白，将淤塞挖开就能畅通。与禅观有关之



重点就在这里，现观时仅能觉察到苦与集，并未能亲见苦灭，灭法就像影子，只在观察到苦与苦因之后，心中对如何解决问题之明白而已。所以因缘法、缘生法只谈到「集」，这也就是禅观的真正重点。故说：「先观『集』法，后明白有『灭』法」，随之明白如何将缘由消除，就能达到苦的灭尽，也才知有生死之灭尽，这即是经典上「先知法住，后知涅槃」之意。当亲眼见到集法如何起，如实明见诸法因缘生，就能觉见苦是在因缘中呈现的状态，也是一种缘生的状态；于是了解因缘中之一切，仅在此因缘状态里才会这般呈现；并觉察到因缘法的内涵，是在特定影响关联机制中所形成之一种转化现象，其间既有转化，就会有所改变；法的现况，也必会在因缘机转中不断的进行迁流。这样的缘生法，其间唯有过程，是不会有结果，也没有任何成果的。

然而对于一向将世事视为坚固不坏、忙于追求成就、意图执掌人生的众生，面对缘生这样的事实，必会感到痛苦。如能了解世尊的教导，懂得远离迷惑，舍除欲贪，面见真实，看清现况，并适时的用因缘法的智慧解决问题，或许问题的解决目前仍无法办得到，却还是有方法可循，那就是持续改变其因由，只要在现前有任何正面的行事，都能转化过去已造成的原由，并影响到整个发生的状况，如此问题的解决将逐渐展露曙光。以这样积极的态度生活，就会发现诸法因缘生，一切都不可能固定不变，时时都有改变现况、获得转圜的机会，这么做，就会发现世间一切都不难处理，远离生活中之忧、喜、苦、乐，解脱烦恼，则指日可待。

凡依因缘所现起之法，皆会受到因缘的限制，不会十全十美。我们所认定的圆满无瑕，在现实里从不曾存在过，所以说是漏法。所以，当讲求圆满时，生活中实际的美好都变成了不能接受的缺失；拼命找寻幸福，以为家庭不圆满，那是因为追求圆满的心绪

遮蔽了它。如果明见「因缘法即是败坏之法」，原来的不圆满又有何不足？幸福是要去发现而不是用寻找的，发现了之后，幸福就在你面前。况且，现实既是缘生法，即为离贪之法。当爱得海枯石烂的同时，就将心目中理想的对象与我们牵绑一起了。婚后一旦发现与当初期待有所落差，满心追求的有如梦幻泡影，即将那人也一并抛弃。实际真正造成痛苦的，在于：当你从自身的利益为切入点，想望着不切实际的完美，于是乎所盼望的一切美好，都变成了冲突与对立，当对一切失望之后，现实便开始打起死结。佛陀教导我们要离贪，并非将心目中不爱的那个丢弃，而是将迷惘与不切实际的贪求丢弃。想想平日生活已蛮不错，若幻想太多，造成反差性太大，莫名其妙的对立情绪，将会带来无谓的焦虑和现前生活的紧张关系。人的一生常在为某个成果而努力，因达不到而遗憾，其实吸引你的往往是减害你的。如能了解「缘生的一切都只是过程，唯有迁流不息，是灭尽之法，亦是苦法，现实里没有成果、也不会有任何结果」，就能远离对缘生、无常、败坏之法的欲贪。且让我们面对现实，从智慧出发，坦荡看待眼前生活，如此既不需要入山遁世，也不非得怎样不可，在世俗的生活中，因为拥有智慧而光明无限。

中道禅院启用的当天，随佛尊者为聆法者饕以甚深法义，引领我们在学法道路上跨出了一大步；同时恳切叮嘱：「藉由对世尊教法的深入理解，佛弟子当重新审视世俗生活中习以为常的惯性认知和言行」。教导我们如何舍离无知盲点与不合实际的看法，得以免于偏执所带来的痛苦。因缘法与缘生法是对治焦虑、恐慌与躁郁之良药，面对生活上的困难和逼迫，因缘法的智慧能帮助我们，用建设性的态度积极改变因缘，并转变随后的影响方式，藉以解脱苦恼的牵缠，得到身心的安适与平稳，并为自己与家人带来平安。



台北禪院成立記事

台灣 法藏

师父挂念如何让更多学法者，能够亲近 佛陀的真实法教，让正法显耀于台湾这块宝地。原始佛教会2010年开始在台北市租借场地，办理都会二日禅及社区弘法讲座，听法人数逐渐增多，然而当师父赴美国及马来西亚弘法时，热度就渐渐冷却了，等师父回国又要开始起锅加热，这样下去不是办法，师父就交代法友们，在台北市租一间交通便利的房子来做道场，好让学法者有固定处所可以亲近。

我就利用假日骑着机车，沿着台北市大马路两侧的大楼，尽量询问、查看，累积几件看似可以的，请师父利用空档下山审视，看了好几回、好多间，都不大适合。有一天，法纯师姐在网站上看到伊通街2楼有一间不错的房子，通知我去看看。我看了觉得很好，但是师父那时在马来西亚，要一个多月才回国，结果屋主喜欢租给我们，愿意等师父回国看了再确定，师父回国了却又忙着十日禅修。等禅修结束后，师父带领僧团再看了好几间，隔天，又再次到伊通街仔细评估，最后认为伊通街位于商业繁荣区域，有捷运站和十几线公车方便到达，最重要的是房租还勉强付得起。

接下来找了三个装潢包商估价，房子要整个翻修，并且要有六个卫浴设备，师父很重视学法者使用的方便及品质，所以费用当然是把我们吓了一大跳，最后商请装潢老板以几乎成本价帮忙，而且要在二星期内完工，压力实在不小。施工期间，师父常抽空下山来看看，并明确指示内部格局、外部招牌、佛像背景墙等，或是我和装潢老板上山向师父报告进度，请师父挑选油漆颜色、地板样式、灯光等；师父出国期间也利用视讯方式观察现况，提出一些修正和加强的地

方。终于赶在启用前两天完成，还有时间让法友们清洁、布置。

道场要供奉 释迦佛陀佛像，师父说：房子小，要找尊大佛。就在晚上店家要关门了，还打电话请他们等我们赶下山去，隔天，师父又带领僧团到店家位于新店的展示场，左看看、右瞧瞧，就在最后一间的一堆佛像里，选中一尊古铜大佛。真巧，我们一位法友跟店家老板熟识，他们正好在市区的店里，与他们联系后，店家老板马上表达护持师父及僧团的心意，供养这尊价值不菲的古铜大佛。师父慈悲的替大众接受这份布施及功德。

由衷感谢 佛陀及师父给了我这次机会参与，此生有此机缘为正法的传续做点事，真是千载难逢。在这段过程里，每以诚惶诚恐的心情去面对所接触的人、事、物，有些人表面讲得冠冕堂皇，心理头却不是那样；有的人为了赚钱就便宜行事。有时内心有点受伤的感觉，有时也会心生懊恼。当禅院启用时，突然之间觉得好累，好想休息；但是，看到师父为了传续正法、利益众生，不计个人毁誉，不辞辛劳地冲过来、冲过去的奔波不息，身为弟子的我，着实愧疚不已。

在现今社会要盖个寺院、庙宇或教堂，是非常容易的，这是一般人对现前传教团体的印象；但对于原始佛教会、中道僧团来说，却是非常不容易的事。不招揽信徒、不办法会、僧团不受取金钱，所以来自十方护持，我们都非常珍惜地运用。成立一个道场虽然不容易，却是给予大众参与、护持及学习佛法的机会。师父办道场，不是为了个人的名闻利养，而是为了苦难的众生，在这苦难的人间点燃一盏灯，让人们得以依着亮光，寻得 佛陀的光辉。



摸黑回家 總好過摸黑輪迴

台灣書記組/法儼

受訪者：參與台北禪院启用法庆的洪○玲居士

采访书记（以下简称 访）：您是什么因缘接触原始佛教的？

洪居士（以下简称 洪）：最初的因缘，是去斯里兰卡旅游的时候，在某位南传尊者的开示下发觉原来佛法是很慈悲的。接着接触到法隐居士的心灵成长课程，法隐居士极力建议我们听闻随佛师父说法。彼时适逢原始佛教会成立暨《正法之光》创刊一周年法庆，那时才真正听到师父说法。

洪：师父说法很容易懂，由浅入深，即便是初学者也能容易明了。

访：所以您就参加了过年期间的十日禅修？

洪：是的。

访：您参加十日禅修有什么心得（或感想）？

洪：法喜充满，感动也满满。

洪：之前参加民有里正法研习课程，通常都是下班后急匆匆赶过去，其实身心是有点疲累的；上课过程中若注意力稍不集中，就会跟不上进度；一旦跟不上进度，师父又 O. T. 时 (over time)，就会起瞋心，心里开始埋怨：「怎么还不下课啊？我等不到车了啦！」因为家里住得比较远，车子不好搭。

洪：这次的「十日禅」是在身心完全放松的状态下去接触，真的是法喜充满。不光是师父说法好，自己也能完全听得进去，获益匪浅。

访：您以前有接触过其他的佛法吗？

洪：没有！

访：所以这是您第一次接触佛法？

洪：是的。真的是大殊胜，一开始就能听闻正法。曾听过一些前辈们说在学法的路上走了很多冤枉路，却

还不一定能遇到正法。

访：您觉得佛法跟心灵成长课程有何不同？

洪：心灵成长课程，我大致上能听懂，可是法隐居士用了很多的名相，对我这初学者来说是很辛苦的，因为不懂名相。正确来说应该是“似懂非懂”。能够理解的充其量只是个“概念”，没办法体会个中真义。师父说法比较没有名相，很容易接受，很容易懂。很容易知道是怎么回事，比较像是超越（自我）的感觉，而不是压抑。

访：您觉得学习佛法对您的生活上有没有帮助？

洪：接触过师父说的法后，知道“诸法因缘生”，生活上变得比较轻松，很多事似乎没那么「有所谓」了。对于不合心意的人或事比较能够坦然善待；合心意的也不再非得要抓紧；也比较不坚持自我。当然瞋心还是会有，只能督促自己再加油，继续精进。

访：您现在在民有里听法时，还会因为担心赶不上车子而起瞋心吗？

洪：经过「十日禅」的洗礼之后，就觉得听两个半钟头的法不过瘾，还想继续恭聆。师父曾经说过：「摸黑回家，总好过摸黑轮回」，我已能深切体会其中之意涵。「十日禅」的修习之后，对于师父说的法会更认真去听，不再起瞋心，至少到现在为止，听法的时候，还不曾有瞋心生起。

访：谢谢您今天接受采访！





佛法就在解決眼前的問題

台灣書記組/法儼

受訪者：參與台北禪院启用法慶的張○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、雜誌或听过 CD 嗎？

張：《原始佛教之確證及開展》這本書放在桌上一年我都没去動它，聽 隨佛法師講課後，我這才开始翻閱。說來慚愧，學佛多年了，也聽了很多經，佛學常識應該都没問題了，但是這本書我却看得非常慢，花了好幾個禮拜時間，却沒看幾頁；也才发现我這位朋

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了又單純，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，解开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却一點也使不上力，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。



以前是忍着，效果不彰，现在是用因缘缘生的道理，去观照，效果好像还不错。

访：随佛法师说的法，哪一部份让您最有感触？

张：师父在对因缘，缘生的看法，及其而衍生的一些说法，让我对佛法有新的认识，尤其是「因缘所生法，所缘即是空」的错解，刚好中了师父的第三个斧头「空无自性论」，所谓不求前际，不求后际，内不犹豫。

访：您所说的「三个斧头」是指…？

张：第一个「神造论」、第二个「本灵净性论」、第三个「空无自性论」。大多数人都会落入这三种思

维，尤其是老参来学更是这样。

访：非常感谢您今天接受采访！

张：感恩！



找到正確方法 修行有信心

台灣書記組/法儼

受访者：参与台北禅院启用法庆的廖○木居士

采访书记（以下简称 访）：请问廖师兄您是什么因缘接近中道禅林的？

廖居士（以下简称 廖）：早期我是学汉传菩萨道。后来是因为一位朋友懂巴利语，最近在翻译《阿含经》，由于他的引导，我开始接触南传佛教。我经常在登山路附近爬山，经过禅林，请了很多书、杂志回去看；最近又因为我的一位侄女也在学南传佛教，又介绍我一些杂志、书让我看，看了后就很有兴趣，觉得师父讲的是比较正确的方法。我想，找到正确的方法修行，迟早总是会离贪断爱，这世若不行，总是有机会，这是很重要的事。

以前我在台北市上班，现在退休搬到宜兰去，有位朋友很热心，经常给我杂志看，我就看杂志跟上网，根据网站上的讯息知道师父在台北弘法，只要我有空，我就会来。

访：所以今天中道禅林举办的这个活动讯息，您是上网看到的？

廖：对！

访：您今天是第几次来？

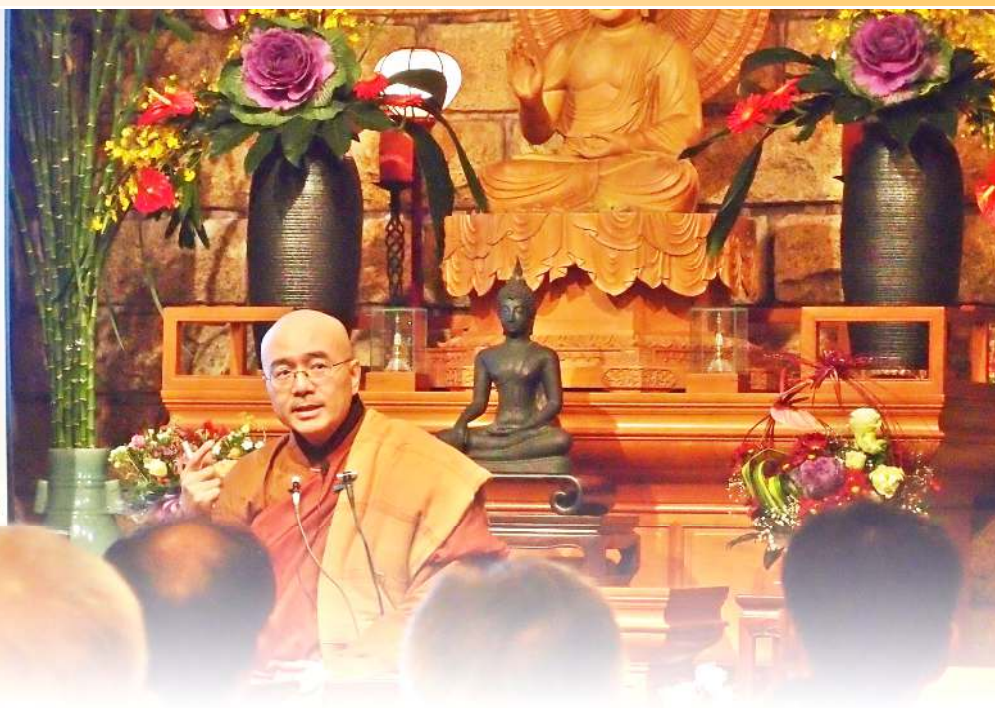
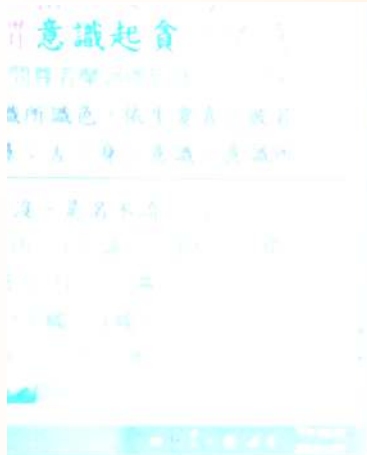
廖：第二次！第一次是2月4、5日二日禅。我参加白天的活动比较方便，晚上的活动要回宜兰比较不方便。我希望禅林在宜兰也能找到一个分院，造福宜兰人。

访：您参加二日禅后，有没有什么心得？

廖：我信汉传菩萨道已经30几年，现在才觉得找到正确的方法，开始有信心，觉得有机会离贪断爱！

访：非常感谢您今天接受采访！





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经历，而不是那个人」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发生重大改變。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。重点是，要不要放過你自己，放過煩惱的束縛，而不必說原諒他，因為他也没求你原諒，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，這就是輪回，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

因緣的经历而沒有那個人」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么

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经验，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：善惡業報和生死輪回是兩回事，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么，多修禪觀，多正思



惟。其临终之时，可以问他，将其资财布施做善事好不好。若其答言同意，则能助其生起善念。

另外对于癌末病患，因为他此时内心恐惧，极需肯定和依靠，这时提醒他想想对人间的贡献、善德，必向善趣。这分别为念施、念戒、念天。再进一步告诉他佛功德、僧功德，最后告知他法的利益。

师父叮咛道，其实临终的众生若无正见，几乎都是怕死，这时应该告诉他：「你保证死不了！」意会过来的法友当场笑声连连。

师父接着说：「应该好好准备生的事，因为欲贪未断必受后有。『死不了』才是大问题，该担心的是『生』。所以恶的未止，快止；善的未立，快立。忆念佛功德，来生和佛法有缘。」

这段问答，对在场的许多法友而言，非常受用。

• 孙悟空最好配上沙悟净

1月27日，师父在讲解因缘的时候，谈到法的珍贵，并以佛法的角度来阐明《西游记》的深意。孙悟空代表意志、警觉和理智；猪八戒代表欲望和渴求；沙悟净代表行动；观音菩萨代表有佛法就有办法；唐三藏在故事中的优柔寡断以及一事无为的性格，代表现实中从未存在过的「我」之概念。途中的妖怪譬喻愚痴众生，妖怪想吃唐僧肉而长生不死，是根本不可能吃得到的，这代表「『我』之不可得。」同时讲到人蔘果乃物外之物，五行不能碰，只能亲手摘，代表「修行之成果」，暗喻为「修行得靠自己亲手做」。

猪八戒吃人蔘果，因为吃太急，囫圇吞下去，完全不识滋味。师父在此强调，这正是比喻「贪欲重的人，无法得识解脱滋味！」又勉励大家，虽然孙悟空的决定，经常会受到猪八戒的干扰，但是如果能让孙悟空的意见胜出，并和沙悟净搭配，则事情容易往好的方向发展。

• 调整认知避免重覆伤害

1月28日，大师父讲述了十二因缘观的实际操作流程方向，指出实证观察应有的态度和反复求证的重要性，并细讲四念处的内容。

下午，由法隐居士复讲。有法友问到：能够有贪，同时也不受后有吗？法隐居士回答，对因缘法未明见，会有此类想法，有欲贪，就会促使六根追逐六境，产生六识，而新的六根就在此时呈现，是无法不受后有。

大师父傍晚开示时，讲述如何用因缘法来处理情绪伤害。师父先谈到发生内心伤害时，人们的运作模式，就是反复去想已经发生的那件伤心事，结果每想一次就再伤一次。所以师父强调，如果不小心在言语或行为上伤害了别人，必须在第一时间赶紧说「对不起」，越晚表达，伤害越深，这犹如熄灭火灾，一刻都不能等。因为事件当时或许没有那么严重，但是后续处理不当，反而会严重加深伤害，演变成难解的死结。

若自己情感受伤时，避免重复伤害最快的方法就是调整认知，而非调整情绪。因为情绪的调整牵涉到生理状况，是较为缓慢的。紧接着在不可避免的回想中，要导向成熟的思考，并且创造机会建立「胜任经验」，获取支持和认同，跨越失败经验。

• 愿意改变才能过得更好

1月29日早上，师父讲述正定的次第后，就带领大家实际禅观，当大家坐定用功后，开始一句一句导引禅观。

下午，师父提到禅观的两大难点：一是正统十二因缘的解读方式被隐没，二是当前因缘现况如何进行禅观的禅法未传下来。并且讲了目前佛教界所传之禅法是如何运作，以及问题在哪里。

晚上讲到，禅观并不是只讲求经验，因为那会变



成经验主义。只讲经验只能说是没有说谎，必须加以确证，才是说真实的话。佛法有如科学，须持验证的态度，看清人生的真实，处理人生中种种痛苦。

紧接着师父讲到：出家人并不是教授佛法的身分，而是自我反省并实践苦的止息之人。当出家人，放下了照顾父母的责任、舍弃了家庭生活、舍断了名闻利养，过着孤独的生活。这需要勇气和冒险，代价很大。如果只是为了权力，或为了说佛法，为了获得掌声和供养，这代价未免太大，简直不成比例。师父随即问末学：「如果每个月给你十几二十万，但是不能结婚，不能跑去逛商场买东西，不能打电动，中午过后不能吃东西，这样好不好？」我心想，这代价真的还蛮大的。（笑）师父紧接着说道，代价如此大，必定有所回报，否则岂不是白忙一场？出家是为了亲自体验并实践 佛陀的法教。学习佛法也是人格之养成，成为端正的正常人。

师父赠送大家一句话：「人生要过得更好，就必须愿意改变。」多数人知道应该要改变，却不打算改变。可是世间一直持续的在改变中，我们的想法不愿意改变，当然会痛苦。

后来，师父强调了善恶业报的现实与严重性。说明传统民间信仰为何灵验，以及他道众生的生活运作方式。之后，师父提醒我们，现在所作所为，报应在现前，但不是一种结果，而是进行式，所以应当小心谨慎。需要做的事，今天赶快做；感谢该感谢的人；对该道歉的人道歉；努力做有意义的事，不要放逸。

• 时时处处新机尽在当前

1月30日，是十日禅的最后一天，师父在早上开示说，一般人认为远贪离执是很消极的想法，这是对因缘法只知其一、不知其二。换个角度看，因缘的现实，不正是时时处处是新机吗！师父比喻：农夫农忙收成后，将农地整平，剔除了原有的作物，这是不执着；但这样的认知仍不够深刻，必须剔除原有的作物才能种新的作物，这就是积极的另一面。

因此，不必靠忍耐过日子，不必忍事情、人、环境，因为一切随时都是新的。不满的因缘已经改变，恩怨情仇只在当前对过去的回忆中呈现，并且受当前的种种影响而改变。如果只知「一切都会过去」，那是荒凉；知道「改变的一切都是全新的」，这才是清凉！因缘法就是要用在这里。

禅修结束前，师父赠送大家几句话：「没有谁回家，是见到全新的人事物」，「清凉，不会自在，你想要自由，就更不自由；想要自在，就更不自在。」

• 感恩师父善巧导引因缘观

以下是法友心得分享，末学仅将记录择要分享：

有位张师兄分享道，学佛三、四十年，直到此次才经历内止言语，明白十二因缘，不再有疑惑。此时师父回答道，这位法友是自作记为须陀洹。（祝福这位法友了^_^）

另一位张师兄说道，现在更明白十二因缘观，但是十二因缘观只能坐着禅修吗？师父回答道，佛陀所教「十二因缘观」日常之中就能修，但是做危险工作时除外。

一位林师姐分享，这是第一次来到中道禅林参加禅修，感觉像回到 佛陀时代，此禅修活动和其他禅修营真的很不同。此处教导上座前的运动很有用，终于在今天早上体验内心平静的经验。另外，昨天听生明法师带领之行禅，说道：「有走路，但没有走路的那个人。」非常受用。

一位杨师姐分享，之前听过师父说法，觉得学一次是不够的。此次禅修对于禅观的操作更加清晰，而且更能上手，真的觉得要灭苦没有别条路了。

一位丁师兄分享，他有耳背的问题，所以必须一直戴着助听器，但在昨天皈依时电池居然没电，师父念的他都听不到。想想自己真的已经老了，虽然此次禅观尚未掌握，但也学会了七、八成，回去会加紧用功。



法霖师兄分享道，师父此次导引的那一小时禅观，非常受用，从来没有如此深入过。大师父有如此好的法，回想 8 年多前，来禅林拜访时，不知为何当时师父不说法？师父则回答，现在说法有现在的因缘，与现在整个学法环境相应。

再来，轮到末学分享，末学讲出当初是在网路上，经法月居士（现为 Ven. Dhammadeva 法师）的介绍而来到中道禅林，初见师父时所提出的问题「贪欲为何无法减少」，现今已得到解决。但是此次又发生新的问题，就是竟然会嫉妒生明法师有出家因缘。以前看《嫉妒的觉知与止息》只是旁观者无关痛痒的阅读而已，但现在变成当事人身历其境，滋味完全不同了，可以重新禅观整个嫉妒的发生历程，是这次禅

修的重要插曲。师父回答道：「才解决一个问题，又来一个问题。如果是嫉妒生明法师出家，那 OK，想出家就来！」（笑）

一位陈师姐问，受八戒期间如果擦保养品算不算犯戒？师父答道，如果是天气干燥时作为药品，防止皮肤裂开的话，就不算犯戒。

还有法友说道，现在发现佛法真的能在生活中使用，而且有《正法之光》月刊后，更能明白 大师父的说法内容。

老法友怡燕师姐则分享，此次全程禁语，能更深度自省、自觉。

行堂长法格师姐分享，以往是完美主义者，学法后慢慢改变了，现在发现了幸福，躺下能立刻睡着。相当感谢法藏师兄把喇叭放在大寮，让行堂做菜时亦能听法。且将因缘法用在生活上，对法体认更深，比起 20 日刚到山上时气色更好，身心更轻安。

法信师姐分享道，以前常常听不懂师父在讲什么，但现在师父用的譬喻多了，变得更容易理解，自己要好好努力在生活中使用。

法息师姐分享自己学了十多年的阿含经，虽见宝山却不得其门而入，但在友人分享师父的 MP3 后，就看到门了。之前一直很想推广阿含经，但是能力不足。现在要努力把因缘法用在生活上离苦。

法璧师姐分享，此次禅修和以往不同，这次带了一堆笔记本，不过却没用多少（全场笑），师父此次带领的禅修很有用，好像就能进入因缘观了，很感恩师父。

十日禅结束后，许许多多的参加法友都讨论起这次经验，此次导引令禅修者相当受用，还有人认为这是大师父的加持……。末学确实也感到此次观察确实相当清晰，因为师父导引的时机恰到好处，师父真的是毫无保留的超级大放送。



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 年的春节假期，是一段非常值得怀念的特别时光！

为了参加禅修活动，今年春节，我提早一周请假返乡陪伴父母，而后来到北投内觉禅林参加十日禅活动。1 月 20 日晚间报到后，法工亲切地提醒，记得跟家人报平安，之后手机要关机并且统一收集保管。在了解禅林环境后，即回寝室休息。对于从未使用过睡袋睡觉的我，感觉似乎把自己裹成「木乃伊」装进小小的空间里，彻夜难眠。

年轻时不懂佛法，生命过程里遇到了挫折、不顺遂的时候，总会想去寺庙里拜拜，祈求万能的神明赋予平安、远离痛苦。在祭拜的同时，也从其他众生的脸庞中，看到了无助与彷徨、无奈与绝望、坚忍与刚毅、虔敬与期待。由于看到了生命的烦恼与痛苦，所以祈求能够满足欲求、解决痛苦。

刚开始接触佛教，是参加一个佛教艺术团体，从艺术、文化的角度出发，了解佛教从印度传到中国后，各时代的造像风格与历史背景，也读过佛陀的生平及本生故事。接触佛教艺术以后，特别喜欢看佛像，佛像慈悲的面容，似乎能抚慰我受创的心灵。随着艺文团体去了几个地方（缅甸的蒲甘、仰光的大金塔；柬埔寨的吴哥窟；中国的敦煌石窟、麦积山、炳灵寺石窟；斯里兰卡的佛牙寺…等），看到佛法流传过程中，各个国家宏伟壮观的佛塔、石窟建筑，精致的佛像雕刻及壁画，感受到人民的虔诚及信仰的伟大，心里非常地感动。

真正开始接触佛法，是去年（公元 2011 年）从斯里兰卡回来后，团员到台湾某南传道场拜访该道场

的尊者表达感谢之意（斯里兰卡之旅由于该位尊者的安排而备受礼遇）。之后得知该道场有开办“心灵成长课程”，由法隐居士主讲，因此报名参加，从此开始学习佛法，陆续开了一些课程，讲的都是杂阿含经的经文内容，配合生活中的实例来说明，原始佛法教导我们从自己的身心做观察，非常的实用。学习原始佛法后，生命似乎变得海阔天空、无限辽阔。对于自己以往的情感不再执着，原来所爱的早已不存在，存在心里的只是一个虚构的、假想的实体，期待落空是必然，却浑然不知苦苦地守候，在了解缘生法无常、苦、无我后，心顿时开朗起来。在家庭关系中，对于从小母亲重男轻女，致使成长岁月中备尝艰辛所产生的埋怨与疏离感，在了解“她”也只是在这五阴（色、受、想、行、识）之中不断流转受苦的众生后，多了份包容与体谅。在工作中与老板意见相左，与同事起争执时，也常常想起上课时法隐居士的提醒，自我没有那么重要，入境而心不随转，当下即苦灭的道理。

同年六月中旬左右，法隐居士推荐了一位对佛法教义的探究与修行都非常优秀的尊者——随佛法师，建议法友有机会多跟随佛法师学习真正的佛法，也因此开始接触“中华原始佛教会”，参加周年法庆、民有里的宣法活动及台大校友会馆都会二日禅，每次聆听都很震撼与感动，随佛法师的慈悲、耐心，不厌其烦地一次又一次讲解四圣谛与十二因缘法，由浅入深地一步步带领法友进入原始佛法的真实教义，真是受益匪浅。后来得知有十日禅活动，随即报名参加。并邀请妹妹也一起报名参加。

十日禅修分成三个阶段：初阶、进阶及中道禅。

对于能被录取参加十日禅修活动，心情是开心的、雀跃的。之前只参加过两次一日禅，并不得要领，只觉得坐久了腿酸脚麻而心浮气躁，心还无法安定下来。

禅修要守持禁语，对于不爱说话的我来说并不是太大的问题，但想到自己坐不住，不免担心起来。还好初阶禅的第一天上午即被分配到大寮帮忙早斋及午斋的庶务工作，稍微缓和了紧张的情绪，下午 Ven. Tissarā 教导安那般那念，入息、出息要摄心专注，当时只觉得念头很多，根本静不下来，一整天下来腿酸不已。

禅修第二天，写了字条给妹妹说「加油！」彼此勉励，「既来之，则安之！」更何况我们是来听闻佛法、学习禅观的、更要精进才是。说也奇怪，有了这个念头后，接下来的几天，原本浮动不安、妄念纷飞的心，忽然变得容易寂静下来，之后其他师父们也带领着大家一起练习，还有行禅、卧禅，起坐、下坐的舒缓运动配合着交互练习，让打坐不再是件苦差事。

除了禅修、打坐之外，随佛法师每天上、下午及晚上各有一次讲经说法，据师父说，此次的禅修是有始以来读的经文最少的一次，说法的内容也比较生活化，禅修的重点会放在实修的练习与操作上。听师父说法是一件有趣的事情，字字珠玑，看似简单的故事，背后其实隐藏着深厚的人生哲理，法友们听了频频点头，有开心、有喜悦、有欢笑，更有感动得泪流满面，我想，师父讲到大家心坎里去了。师父也提到他的学佛历程，建设禅林、成立僧团的艰辛，这一砖一瓦、一墙一柱、这水源、这优美的禅林环境，都是僧团师父们亲力亲为的辛劳付出与法友们发心赞助慢慢建设而成的，而我们却平白无故地享用这一切，感动之余更珍惜此次的殊胜因缘。

几天下来的练习，慢慢能掌握内离言语诀窍，后来经由随佛法师教导，对于言语止息的技巧更容易上手。春节前后几天，气温偏低，又逢下雨，山上又湿又冷，但心里却是暖暖的、法喜充满的感觉，禅坐时

念住于入出息，内离言语一段时间后，只听见声音来来去去，此起彼落，不去判别，渐渐能体会师父说的「内在平静，觉知清明」的境界。这已是禅修的第六天（进阶禅的第三天）。

最后阶段是中道禅，感觉好像越来越难，禅修过程中随佛法师不断强调：禅观的次第不能错乱；禅观的重点，在于解决经验中的困难、问题与痛苦，如果禅法的学习不是导向于困难、痛苦的灭除，也是无济于事。要学习禅观，要从十二因缘法入手，了解十二因缘法后，得明断无明见八正道，并在四念处（身、受、心、法），次第起修七觉分，七觉分满足已，得阿耨多罗三藐三菩提。原来佛陀讲的佛法，是真正可以实修验证的，并不是遥不可及的一套理论而已。

十日禅修是辛苦的，每日早上四点半起床，晚上约十点左右才就寝，要守持禁语，学习安那般那念、内离言语，要听师父讲经说法，还要做庶务工作，但整个过程是充实而满足的，听其他法友提起，参加这里的禅修活动，收获最多。天冷，随佛师父怕法友在斋堂用斋会冷，把办公室挪出来做为用斋的场所，并请法工们煮热姜茶让法友暖身，Ven. Tissarā 腾出自己空间做为法友寝室，自己却睡在更冷的场所，更不辞辛劳、不畏病痛地教导我们、陪伴我们，中道僧团师父们的慈悲与严守戒律，更让人敬佩与感动。

师父说，幸福是找不到的，幸福要靠自己「发现」，对于经历过的感到满足，就有「幸福」。在这十天的禅修过程里，找到了安心的方法，是「幸福」；可以听随佛师父说法，法师们教导止禅及禅观方法，法工们辛劳的付出，感觉到非常的「幸福」。对于才刚开始接触佛法，就能学习到世尊真正教导的佛法，感到非常幸运，也非常感恩。了解了「无常、苦、无我、无我所」，更能够保握、珍惜每一个当下，也期勉自己在学佛的道路上，更精进，更用功，永不退转。



世尊說正法律 現見法滅熾燃

台灣 法然

2011 年是从听闻佛法的历程以来一个重要的转折点。一个偶然机缘下看到《正法之光》，明白 师父讲法所依据的是经由二百多年来专家学者精严考证下最接近 佛陀的原始教说。而 师父更将其说法限于两系（阿难系之经说与优波离系之律诵传承）共说之相应七事教。我内心深切明白：这正是 佛陀教法长河的源头。这也是我决定无论如何都要参加十日禅修缘起。

禅修期间，恰逢农历新年假期，在传统习俗上这是与家人团圆的节日，但我选择在清净佛寺与中道僧团法师及其他法友们一起团聚在 佛陀的光辉下学习如何灭苦，进而希望解脱生死轮回的死结，深觉此举更具意义。

正如 师父所言：我们应该畏生不畏死。因此，如何使下一生五蕴不起的有结断尽，便是努力修行的目标。然而达成这个目标的方法，得先从修习十二因缘观，明白缘生法无常、无我、我所。因此，修习十二因缘观的入门，即是每个人于当前的六根对六境生起的六识能否如理作意，止其所当止，不任欲求、妄想等诸不善法广大增长。心中生起正念：“依远离、依无

欲、依灭、向于舍”。明白了烦恼痛苦的集法与灭法，便不会让识食得到滋养，提供下一生五蕴再生的机会。所谓“明相在前”，这与以前听闻的「断一分无明，证一分法身，最后一分无明断尽，便证得阿耨多罗三藐三菩提无上正等正觉」的说法，实在是大相径庭。

非常感恩 师父慈悲。师父尽心费力地依据 佛陀修行菩提道次第为法友们仔细讲解，并随时观机逗教，举了很多例子来帮助大家了解法意，以及禅观的正确次第。在练习止禅--专注于安那般那念的同时，对于身触保持觉知，进而要求能做到内止言语，于是在初禅的基础下修习多修习十二因缘观、四念处、依次起正念修八正道，直至七菩提分修行满足，亦即是圆满四圣谛的修行。

师父多次开示为人处世的道理。例如：「幸福是去发现，而痛苦却是去找到的。」因为所追寻的，往往不符合自己的预期，因此便觉得失望、失落，产生烦恼痛苦。实则，平日里为我们轻忽的生活点滴，处处可以发现幸福的踪迹，只因轻忽而不能觉知，徒呼奈何？

这次十日禅修是个宝贵的经验。禅修结束后，心中洋溢的是知足、感恩与惭愧。谨以「世尊说正法律、现见法灭熾然、不待时节通达涅槃。即身观察缘自觉知」自勉，并供养大众。感恩 佛陀、感恩 师父、感恩 Ven. Tissarā、感恩 Bhikkhu Paññācakkhu 及其他大众法师。亦藉此对发心护持禅修及中道僧团、禅林及原始佛教会的所有法工致上最诚挚谢意。



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：請問蔡师姐这次十日禅是全程参加吗？

蔡：大约是参加了 8 天半，由于最后一天有事，所以在 1 月 29 日先回去台中。

訪：請問这次参加十日禅最有印象心得的部分是？

蔡：是师父带的止禅「内离言语」的方法，在这部分相当成功。虽然之后由止转观的禅法，自己比较练习不来，但是这次的经历，却让自己感觉到修行又有希望了。

訪：听师姐这么说，之前是有相当的学佛经历的样子，方便分享一下吗？

蔡：我在十多年前开始学，学过念佛、唯识、中观、密宗等，几年前有一位法师来台中教了一次阿含经，当时听了感到很相应，但是那次之后就没有再来接续讲习。后来对佛教灰心，打了一年多的电动游戏，也去接触天主教等，还参加一些心理辅导和心灵成长课程，但是多不相应。后来是因为接触到法隐居士，他寄师父的 CD 给我听，听了很有感触。

后来法隐居士有寄师父要到台中宣法的海报给我，我才参加去年台中三日禅。再来就是请法洲师兄帮我报名参加这次十日禅。

訪：这次十日禅还有其他印象深刻的部分吗？

蔡：皈依时很感动。

訪：为什么呢？

蔡：因为想找到修行之路，真的很辛苦！很多人花了一辈子，都找不到正确的方法，所以当听到师父所讲，就知道是这个了！以前下了很多功夫在找寻，甚至曾经念过密宗的四皈依咒十万遍；现在找到了，所以很感动！

訪：那师姐回去后的禅观是如何练习的？

蔡：现在每天都在练习。这次在修习止禅，才发现自己竟有自言自语的情形，就如师父所说，像尼加拉瓜大瀑布一样。由于打了一年多的电动，这次十日禅过程几乎是在练腿，相当酸痛。但现在又恢复打坐习惯，不再打电玩了，很感恩师父。（訪：OS：还好没被电玩荼毒太深，否则要根除还真困难）

訪：谢谢，今天就采访到此，祝师姐持续精进。

蔡：也祝师兄更好。

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：高雄市十方世界慈善事業基金會
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（隨報名表 歡迎索取）

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

宣法當日中午提供素食便當，請預先報名，以方便法工事先準備。

中道僧團 主辦
中華原始佛教會暨中道禪林 協辦



航向彼岸的地圖

台灣 法長

感恩这次参加十日禅的因缘，虽然止禅方法并没有很纯熟，对缘生法也还未理解透彻，但仍将一点点不成熟的心得写出，与法友们分享，并藉此表达对 随佛师父、僧团法师们以及法工们的无尽感恩。

师父指导止禅，也就是安那般那念，告诉我们重点放在觉知肚子起伏的触觉。以前我惯于注意呼吸，常不由自主的控制呼吸，造成打坐一段时间就会感觉胸闷，后来学太极拳将注意力转到丹田，情况好很多。但如师父说的，偶尔会在吐气时非常放松，结果忽略了吸气，有时隔一段时间又得大口吸气。我像个孩子般，新鲜又好玩地重新学习感觉肚子的触觉，第二天下午正在摸索着这方法时，觉察到自己一辈子不仅对呼吸想掌控，对经历的人事物也都想掌控，当下感觉非常挫败与难过，就告诉自己要放下对一切的掌控，突然间就感觉自己放下对「呼吸」的掌控权，把呼吸还给呼吸本身，多年胸闷的问题就此不见了。

呼吸问题解决，接着就是练习师父教导止禅的诀窍。我因为脚痛，常会换姿势抱着两脚而坐。当没有脚痛的干扰时，就能轻松地将注意力放在大腿与腹部接触的感觉上，我也很喜欢卧禅，当两手贴着腹部，藉由手掌感觉肚皮起伏，很快就能专注于身触。但是要停止内心的对话真是不容易！

师父勉励我们说：止禅的练习是死工夫，只要努力，「很简单的啦！」当我学会放下对呼吸的掌控，专心于肚子起伏的感觉之后，有时候还是会注意到周围的声音或动静，但慢慢地转为努力于不让话语生起时，好像才不断地知道自己话语一再浮现，怎么一支香一下子就过去了。

第五天行禅时，突然了解到没有任何一个当下的

「我」从这一步走到下一步。想到今年二月开始听师父说法，从第一堂课的想不通，到慢慢能从理论上认同；而在那天行禅的当下，透过对自己身心的观察，较深刻地体会到，因为对相互影响的五受阴有妄执而成的「我见」，才有每一步的相续。是「我」的妄见，带着此步到彼步、从此处到彼处、从此世到彼世，真的如师父上课所说的，没有一个「我」从这里走向那里，因此也没有中间的「距离」。而这当中只有无法停止的逼迫、无奈，以及当下因缘的败坏之苦！

第六天晚上，师父举了一个譬喻：在大树根部施肥，大树长得茁壮茂密，花开簇簇、果实累累，但是大树依赖肥料，所以树根短浅，飓风一吹，整棵树就连根拔起。我听了非常感动。我想，凡夫都在苦中作乐，努力地趋吉避凶来营造世间的美满成就，其实只是根源于对自我的贪执爱恋。学习佛法如果不是为了想灭除生死轮回的大苦，那就可能流于只想藉由任何形式的佛法，来提升精神与物质层面的美好经验，「我见」「众生见」「寿者见」「忌讳吉庆见」更会伴随而生，轮回就无止尽了。

第七天早上师父列了一个简要的公式解释因缘法。听完师父解说这个公式，一时之间，我好像懂了什么，仿佛依稀看到了生死轮回的那张地图，我知道如果我依此而努力，终能灭尽轮回的大苦。当下内心澎湃异常，无法跟随大众念回向文，强忍着情绪没有放声痛哭，但已是泣不成声。内心对师父有无比的感恩！

回想自己学佛二十多年，感恩诸多善知识一路的教导与指引。但是很惭愧自己在佛法上没有太大的进

步。除了资质驽钝又不精进外，主要是自己对佛法有一些根本上的迷惘。我对唯识、唯心的观念无法相应，认为「一切皆空、无我」才是正宗。但是到底如何达到空、无我，好像每天诵《金刚经》仍是参不透，有时还会觉得似乎要掉入虚无主义的想法。当我把佛法作为形上的知识参究时，随着年岁增长，体会到众生的苦却无从帮忙，于是想从心理学的辅助来解决生命部份的苦难，便参加了张老师的训练，但是发现心理学虽然较有技巧，但只能治标无法治本。尔后为了对治自己「无法深切相信净土」的心态，参加助念团，让自己每星期能帮助一位亡者，慢慢从心里接受净土宗是很好的方便导引众生的法门。而这当中摸索的历程，诚如 随佛师父所说，有很多的挫败与自责。今年二月开始听闻 师父的授课，对自己向往中模

糊的佛法突然有了清楚的轮廓，仿佛黑夜大海中看到指引的灯塔。而这次禅修能密集地听闻 师父不厌其烦地解说，不断的用身心实况做譬喻，让驽钝的我稍稍能懂因缘法，也解决了多年内心的迷惘与疑惑，当下的心情真是无法以言语形容！

第八天想试着运用 师父所说的，在六触入处观察因缘法，也就是先将练习多天的身根缘身触所起的身识，观察这其中五受阴的集法，但只能一个步骤一个步骤地套用师父所教导的语言，想的成份比较多。师父说，禅修是来学方法，回去才是用功的开始。这次有这么殊胜的因缘能亲听 师父密集的指导，能与诸位精进的法友们共聚一堂，能受法工们尽心地护佑，无尽的感恩！

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

全身瘫痪的病人虽然意识清醒，但因为四肢无法移动，生活起居必须完全仰赖他人照顾，不过美国科学家研发出完全由脑波控制的机器义肢，使用者可以随心所欲操纵，如果将来能获准应用于医疗上，将可造福瘫痪病人。

海梅斯的脸上泛起一抹微笑，全身瘫痪的他，正在复建中心人员指导下，学习操作机器义肢，接着他把练习对象换成女友，只不过是彼此掌心轻轻接触，外人很难了解海梅斯的女友为何这么激动，原来这是海梅斯 7 年来第一次握女友的手，虽然不是用他自己的手，而是透过义肢进行，但女友还是很感动。

海梅斯原是曲棍球选手，但 7 年前的一场车祸导致他全身瘫痪，接受治疗一年多后，他获准出院回家，但全身无法动弹的他，生活起居完全必须仰赖别

人照顾，刚好匹兹堡大学医学中心有一组科学家，正在研发由脑波控制的机器义肢，在猴子身上完成动物实验后，需要进行人体实验，于是海梅斯志愿担任受测者。

研究人员在海梅斯的大脑表面，植入迷你电脑晶片，收集海梅斯大脑发出的控制讯号，转化成一连串的微弱电极，传送到电脑，再透过电脑操控机器手臂，换句话说，机器义肢是透过海梅斯的意志控制。

海格斯学会用意念操作电脑游标后，接着学习如何操控义肢，不过美国食品药品监督管理局 FDA 只允许电脑晶片在患者大脑停留 30 天，所以 30 天一到，海梅斯被迫停止参与实验，不过他希望有朝一日，这款由意念操控的机器义肢，能帮助他再度享有不需由他人照料的独立生活自由。



十日禪小扎

台灣 法格

2011年10月21日下午，我一身轻装，携带着简单行囊，在哄哩岸捷运站搭乘法海师兄的便车，一路直驱内觉禅林，清风徐来，内心的轻松、自在及快乐所未曾有！承蒙 师父慈悲成全，让从未曾修学 佛陀正法的我，得以参加第20期台北中道十日禅的共修活动，实为幸甚！以一介新学者而言，初次参加十日禅修，内心难免有志忑不安之感，可是，我内心不但丝毫未曾畏缩，反而更浸润于兴奋、法喜的氛围中。

一进山门，便看到法师、法工们忙进忙出的在张罗有关禅修的前置作业，看到大家很有默契、熟稔地、且充满敬业与热诚的处理各自负责之工作，内心的感恩与感动油然而生，也暗自庆幸自己在禅修前曾主动回禅林参与净务，那也算是略尽绵薄之力吧！

次日清晨五点，由中道僧团带领学众礼佛，恭诵《转法轮经》后，「中道十日禅」正式揭开序幕。随即由 随佛师父亲自为学众传授八戒并开示弘法。能有幸恭聆 随佛师父宣扬失传近两千四百年的 佛陀原始教法，实是殊胜法缘俱足！

禅修期间，随佛师父将佛灭后佛教的分裂及演变始末，娓娓详述，不但立场客观、言必有据，且丝丝入扣，不夹杂任何个人之情绪；并一再语重心长、谆谆教诲学众，务必切记：「莫成为忘恩负义之徒，否则学佛者势必成为欺师灭祖之辈。」师父一本尊师重道、宅心仁厚之本怀与宏观，我不禁肃然起敬。

随佛师父明示「安那般那」入、出息法，是佛陀教导修习禅定之主要方法，亦是修行因缘观之前行法。但亦特别强调修习佛法并非着重于摄念专住的「禅定」，而是着重于八正道之「正定」，「正定」

才是真正离贪、断爱的修行。师父教学众念住于入、出息，进而在修「因缘观」之当下，止、观并行。师父授法后，继之，由 Ven. Tissarā 法师领众将「安那般那」念运用于行、坐、卧禅之修习中。部分学众在修习卧禅时真正放松身心，瞬间传出此起彼落的打鼾声，增添不少的笑料题材。

「四圣谛三转十二行」是解脱成就三藐三菩提的道次第，亦是自、他俱利的佛法核心。随佛师父深谙经藏，深入浅出的解说「十二因缘法」，并引领学众从当下六入处着手观察五阴身心，因不如实知，以为「有我、我所、常」，不断追逐，贪爱与执取，故沉沦生死轮回中不得解脱，这都是未正见「因缘、缘起」所致。

十日的禅修活动，学众在 师父倾力的传法，在行、住、坐、卧的修习中，于10月31日下午，在法工长~法藏师兄，代表全体学众向 随佛师父及中道僧团师父们请求忏悔后，于充满法喜的氛围中圆满落幕。法格在此诚挚感谢 随佛师父不遗余力倾囊传法，感谢中道僧团师父慈悲将禅房让出给学众使用，谢谢十方发心护持，当然，更要对默默付出的法工们说声谢谢！尤其是禅修期间负责采购的法海师兄，还有法璧、法言、文玲师姐、蔡妈妈等精湛厨艺的爱心护持等等，衷心铭感！

在年近耳顺之际，有幸能恭聆 随佛师父宣扬佛陀正法，对法格而言犹如醍醐灌顶、如饮甘露。定当谨遵 师命，专精禅思、如理作意。盼能自广增上，朝向了生脱死的菩提道迈进。再度感谢 师父慈悲成全，并诚挚祝福一乘菩提道昌盛永续！



馬來西亞新春團拜話吉祥

新年到，灯笼俏，快乐的新年又来到！新年伊始，万象更新，马来西亚原始佛教会中道禅林法友，在喜迎壬辰年当儿，亦不忘向随佛尊者、中道僧团法师及台湾法友贺岁拜年。

◎ 怡保道场新春贺岁活动

2012 年 2 月 5 日在怡保中道禅林，当天有 26 位法友参与活动。从早上 9 点开始，我们与在台大校友会为《都会二日禅》主法的随佛尊者连线，和台湾法友一起听闻佛陀正法，一起内观各自的心路过程，一起领受随佛尊者送给大家的新年礼物—佛法的甘露。

当天早上 11:30 是马来西亚法友向随佛尊者及中道僧团拜年时段，从北马的双溪大年道场开始，一直到南马的新山道场，七处道场的法友逐一向随佛尊者、中道僧团的法师们及台湾法友贺年。怡保法友们各持红彤彤的贺岁春联向随佛尊者、僧团及台湾法友献上至诚的祝福，祝贺大家吉祥如意、身体健康，更祝福原始佛教会「飞龙在天」，大展宏图，正法昌明，利泽更多苍生。

贺岁完毕，怡保法友共聚一堂，欢喜分享各自带来的食物。首先大家一齐享用由净皈师兄的师姐所准备的“七彩撈生”（注）。大伙儿围挤在一张小圆桌

怡保、檳城、威省、吉隆坡書記組／聯合報導

旁，一起举起双筷，将五颜六色的菜蔬、酥饼、酱汁捞匀，一边捞，一边高声地说着祝福的话语，道场里顿时洋溢着一片温馨、祥和、喜气洋洋的气氛。

下午 1:30 法友们继续与台湾连线听法，一直到下午 5:30 才结束。随佛尊者将因缘法、菩提道次第、生死轮回阐述完毕后，劝勉法友好好珍惜现前的一切，不要把自己桎梏在过往痛苦的经验里，那是已经改变了、写完了好久久的故事。尊者说，趁着明天的元宵节，尝试好好的与家人、与你曾有恩怨情仇的亲戚朋友相聚团圆；我们所面对的是「现下」的现实，不再是面对过往想法中的「他」，每一个「现下」都是一个新的开始，而且只有「过程」没有「结果」。尊者语重心长地说，现下就改变，不要等到死后才改变。在场法友无不被师父的话深深打动，有的法友还红了眼眶。今年是马来西亚法友第一次举行新春团拜，除了听闻正法，法友们还可以联谊感情。

（注）“撈生”为星马一带华人在新春期间享用的美食，把各式五颜六色的菜蔬切成丝，与酥饼、生鱼片（怡保法友吃的撈生当然没有这一项，纯素的！）整齐的排列在一个大盘子上，再淋上香油、酸梅汁、甜酱等香料，一般会邀请亲戚朋友一齐把这盘菜肴捞匀，大家口里会不断说些吉祥祝福的话，意味着有福同享。

◎ 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，然後讀誦巴利《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，恭敬的在禪堂跪着並圍成一個大 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。於是就開始着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，活動在喜气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，常住于世，常轉法輪，廣度有情。也祝福海內外的法友們，新的一年，好运连连，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；幸亏大部分法友都曾听过 师父讲解禅观修习法，能够大略猜到听不清楚的部分内容。原定 5 点结束的宣法，慈悲的师父不怕辛劳为了让我们更能够掌握说法的内容，所以继续为我们开示。我们也聚精会神地听，丝毫不觉得时间的流逝，直到傍晚 6 点活动才正式结束。



◎ 威省道场新春贺岁活动

1月28日（正月初六）早上，Bhante Citta Sang Varo 在檳城中道禅林法友陪同下，到达威省中道禅林主持新春供灯献花仪式。在仪式开始前，所有出席者都响应了「一元助贫，扶助孤童」活动。新春仪式从唱诵「三宝歌」开始，Bhante Citta Sang Varo 在唱诵声中，带领二十多位法友进行供灯献花仪式，场面简单但庄严。随后，Bhante Citta Sang Varo 再次带领法友们诵经。

午斋时间是上午 11:30 分，法原师姐提供很丰富的火锅料理，其他法友也展现厨艺带来料理供养布施。法友们吃得不亦乐乎，互相交流。新春的喜气，一时充满斋堂中。

餐后法友们回到禅堂，与台湾连线聆听导师开示。下午连线结束后，Bhante Citta Sang Varo 带领大众做晚课。

晚上八点半，法友们再次回到禅堂，与台湾连线聆听导师开示。连线结束后，由于天色已晚，大众清理环境后，就充满法喜的回家了。

2012年2月5日（年初十四）早上9时，威省二十多位法友参与新春团拜与连线听法活动。大家在禅堂与台湾连线听随佛师父开示。11:30 分听到 师父宣布马来西亚各区中道禅林新春团拜活动开始，威省中道禅林的法友们透过连线，向正驻锡在台湾的随佛尊者、中道僧团法师及各地法友们拜年，感恩佛法僧三宝之慈悲，同时更感激劳苦功高、为法为众生奉献自己的随佛师父。

因为 师父的智慧，将隐没了两千三百多年的正觉禅法、四圣谛、十二因缘、菩提正法，重新发扬光大。因为 师父的无畏精神，勇敢的让四圣谛、十二因缘正法在藏传北传佛教的领域中，得到平反。并高声疾呼四圣谛才是一乘菩提正道，绝对不是所谓的小乘之教！

因为 师父的慈悲大愿，在马来西亚各区成立了中道禅林，让我们有机会听闻到已失传两千多年的正法。我们真的很庆幸，很幸运，谢谢 师父！所以在此壬辰年龙运春节之喜日，我等弟子虔诚祝福 师父：法体常安康，原始佛教正法广传在世间，愿 师父之大愿皆得成就！ Sādhu! Sādhu! Sādhu!

在观赏了其他各区中道禅林法友向师父贺年后，大家前往斋堂享用由法原师姐提供的丰富火锅料理。餐后法友们回到禅堂，继续与台湾连线听导师开示。连线结束，大家清理环境后便愉快地回家了。



◎吉隆坡道场新春贺岁活动

2012年2月5日，在清晨暖和的阳光照射下，树木茂密与绿意盎然的吉隆坡中道禅林，显得分外清幽。车辆陆续停泊在林外两侧的路旁，走进禅林的法友们手中都带着食物。一进大门，原本宁静的禅林，已洋溢着温腾的人气，大伙准备欢庆这别具意义的一天——吉隆坡中道禅林新春团拜。有的法友已坐在佛堂静待师父连线开示，有的寒暄闲聊，有的法工忙于装置网络系统。走进后堂，眼前几张餐桌几乎摆满了食物与水果，从厨房里进进出出的法友们，欢喜准备用餐器皿与餐具，另一些法友则处理食物的卫生与保鲜。年长的法友们就像家中的妈妈般，再忙，也非把厨房弄得端整不可。

摆放食物后，大家陆续回到佛堂端坐，静候师父连线开示。劳累的年长法友倚靠后墙支撑身躯，这种倾力而为的精神实在令人赞叹。虽然师父不在现场，

但大家依然恭敬地坐满整个佛堂，大马另外6个道场：双溪大年、威省、檳城、怡保、马六甲与柔佛的法友们，也与台湾连上线，共聚欢度这个轻松又精进的新春节日。

师父开示到中午，特地留下一小段时间，让各道场的法友，透过连线相互祝贺，气氛好不温馨！听说这是中道禅林成立以来，头一回的特别体验呢！每个道场都不落后人后，各展「法宝」全力祝贺，有的念贺语、有的唱歌、更有的展示对联，逗得彼此捧腹大笑，气氛沸腾。午餐时段，大伙涌聚后堂餐桌前，手持筷子，围绕着盛放“素鱼生”的大盆，按照大马华人吃午餐的习俗来个集体“捞生”... 1、2、3 开始：

「新年快乐、吉祥如意、正向菩提、身体健康、早日见法...」此起彼落的吉祥话，随顺手上筷子不停夹动盆上的七彩鱼生，让新年气氛澎湃不已。多样化的食物、手工精致的食材、加上多种健康汤饮，让人食欲





大振，大家吃得不亦乐乎，也拉近了法友间的友谊。

用完午餐后，法友们回到禅堂休息。大约下午 2 点，师父继续为大家开示，讲解修行道次第内容：

（一）依因缘法、缘生法知道无常、苦、无我。

（二）断无明得明，成就正觉。（三）于色、受、想、行、识依「生厌、离贪」朝向灭苦的解脱。师父还为大家开示禅观的步骤：如何如实观察色、受、想、行、识的因缘。许多老学员都专心聆听，勤做笔记，因为知道这是「见法」的钥匙，「得明、断无明」的关键就在此。

最后，师父依然苦口婆心的勉励大家努力修行，正向菩提。新春团拜暨连线听法活动 5:30pm 结束，度过充实的一天，法友们都带着法喜的心情离开道场。

◎新春贺岁师父以“法”为赠礼

师父 2 月 5 日的说法，概要整理如下：

对于佛教的流变，师父表示需用平常心看待，因为不同教派，有其适应于不同众生需求的阶段性。师父举实例而言：刚刚才过年，但「生老病死」是没有假期的，你要请哪一位师父来回应众生这方面的需求呢？法师当中，有品茶论法的文人雅士，有深入三藏的佛学院学者，有修菩萨行的出家人，也有与老人、死人结一个风俗文化缘的法师。没有一位法师是「全包」的，因为有情众生需要寻求内在的安稳，藉而求助于宗教仪式的寄托。虽然这不是究竟灭苦，但对而言，不也是让他和佛教结个缘吗？在这条道路上，不同的法师一棒接一棒地，将有情众生接引朝向更切实的灭苦道次第，每一站所扮演的就是该站的角色。有些众生花了 30 年，有些人却只用了 5 年。不管快或慢，都值得庆幸。而法师们的角色是分工合作的，从方便法到真实法，各有迎合不同众生根基的贡献。

师父深知许多人对因缘法还是不甚了解，只是习惯把「因缘」二字挂在嘴边；对于「智慧」、「无明」、「贪瞋痴」的具体认知更是模糊不清，所以师

父再次说明这三者皆是因缘显现的，不是会跑来跑去，也不是如如不动，也不是从过去生带过来的。举个例子，若问：「你心目中的好人在哪里？」符合现实的回答是：「在你的妄想里。在现实世界里只有因缘。」例如，同事 A，平时觉得他人品不错，就把他归类为好人。但有一天，同事 A 做了一件不好的事，令你跌破眼镜，之前那个你心目中的好人已不存在。所以「好人」是自己的妄想。世界没有好人与坏人，只有因缘的现实。既然如此，师父要我们思考一个问题：你是跟真实的世界相处呢？还是跟你想法中或需求中的世界相处呢？

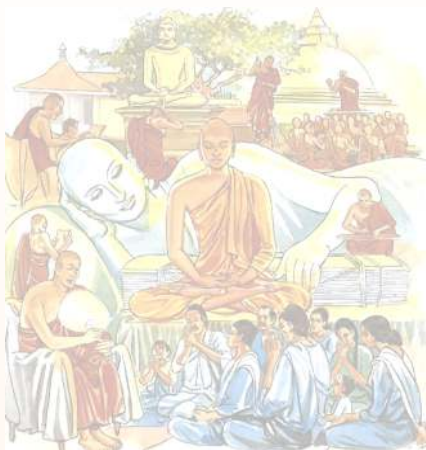
另一种对因缘不解的看法是「一切都会过去」，师父以正见的智慧点破道：在因缘的现实中根本就没有旁观者，所以不是什么都不用做，也不是用一句「放下」自我说服就可以了。脱离现实的人无法受用因缘法的智慧。

提到南传部派佛教对「心」的论点，师父说明「心」只是笼统的说法，看不到也无从经历，从禅观看到的只有「色、受、想、行、识」。例如，若问：「你心里开不开心？」这心是指法境的「受」，若问：「他心里会怎么想？」这心是指法境的「想」。色、受、想、行、识是影响中进行的过程，是因缘显现的状况。

许多人对缘生法存有不实的见解，今天师父也清楚地举例说明「分别观」与「因缘观」的差别。若说：「甲、乙为因，丙为果」，是认为丙里还有甲、乙，丙是甲、乙和合而有，所以丙是虚假的。这是「分别论者」的观点。但在现实的因缘里，当甲、乙在一起或称关系，甲会改变，乙也会改变，甲、乙的改变也会形成关系的改变，所以这是不断改变的进行式，从现实的洞察里，没有所谓单独的、固定不变的甲、乙，所以才说缘生法则无常、苦、非我、非我所。因此，「分别论者」否定现实的丙，而「因缘论者」则不否定现实的丙。

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 到大山腳中道禅林来挂单，为威省区的法友们带来了修福慧的机缘。

Bhante Citta Sang Varo 在威省挂单期间，早上都会到附近市场去托钵。而一些法友也很有心，在近中午时分会到道场为 Bhante Citta Sang Varo 供午斋。Bhante Citta Sang Varo 在这段期间患了感冒，因此有些法友亦提供医药予法师。除此之外，由于 Bhante Citta Sang Varo 在道场住了几天，察觉道场的一些不足之处，例如某盏灯出了状况、某些用具收拾得不够妥当等等事项。于是，Bhante Citta Sang Varo 便将发现的种种情形告知法友们，再加以指导法友们如何妥善的处理这些事

情，以便道场看起来更美观，事物摆置得更妥当，以后处理各种用具会更方便。法友们听了 Bhante Citta Sang Varo 的指导后，便花了一些时间，依着 Bhante Citta Sang Varo 的指导去做。结果许多用具都得到妥善的摆置，佛像两旁多了两瓶漂亮的花，佛像前也燃起了几盏可爱的小蜡烛，佛堂看起来更庄严美观；而参与的法友们也学会如何妥善处理某些事物的方法，获益匪浅。

法友们用心到道场供僧，给予 Bhante Citta Sang Varo 医药上的援助，以及参与处理道场里的种种事项，这都是法友们种福田的好例子。诚心种福田的人们都能得到心灵上某种层次的慰藉。就我自身而言，供僧时内心会升起一种谦卑感；提供医药时心里则多了一份关怀；而在整理道场时心里也会有付出的喜悦。这物质与精神上的供养，都为我带来了踏实的感觉，也为参与的法友们拓植美好的福田。

Bhante Citta Sang Varo 在威省这段时间，遇着星期三晚间，有大师父在台湾的连线，会和法友们一起恭聆大师父连线说法。平常的日子里，若有法友向 Bhante

Citta Sang Varo 请法，Bhante Citta Sang Varo 都很用心的为法友解惑。听完后，法友们都有「在黑暗中找到一盏明灯」的欣喜。于是法友们便请求 Bhante Citta Sang Varo 在威省这段的期间，为法友们说法。有鉴于此，Bhante Citta Sang Varo 便安排几个晚上的时间为法友们讲解佛陀的十种功德、优婆塞的戒律、修行的道次第等等，也分享了一些对治生活中某些问题的经验。那几天的听法，令人法喜充满，获益不浅。

除了为法友们说法外，Bhante Citta Sang Varo 亦指导法友们录制祝贺短片，为马六甲及吉隆坡的新道场开幕捎去温暖的祝福。参与的法友皆齐力合作，大展才华，终于完成祝贺短片。过程轻松愉快，同时也增进了参与者的感情，实在是件令人开心的事。

Bhante Citta Sang Varo 在威省的道场住了大约十天左右，于 11 月 9 日下午返回檳城道场。在那短短几天里，法友们受益良多。我们十分感恩 Bhante Citta Sang Varo 的用心，真希望 Bhante Citta Sang Varo 能够常到威省的道场来，我们将予以诚挚的欢迎。

【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：听说你是从新加坡坐夜车，特地赶来听法。我们非常感兴趣，是什么动力让你从另外一个国家赶来听法？虽然新加坡和马来西亚毗连，但是到吉隆坡的路程也不短啊！

法友：因为觉得很难得，很殊胜。之前在新加坡的时候，就有法友介绍 随佛尊者的 CD 和关于佛法的小册子。接触之后觉得很好。虽然当时没有很用功，但是觉得可以朝这个方向去学习。后来在某个寺院的佛学班上，有一位法友向我强烈推荐一位南传比丘，发现原来就是 随佛尊者。然后就一直跟着新山法友们连线听法。这次有机会亲自面见尊者，并且能密集听法，所以就觉得一定要抓住机会。之后尊者在马六甲和新山的说法，我也会赶来参加。

書記：真是精进啊！你听法到现在，有什么特别的感受吗？

法友：有，听到尊者点出「无明先断」，就很震撼，因为从前学到的都是「无明最后断」。

書記：没有怀疑可能是尊者讲错吗？

法友：没有办法怀疑，因为经典铁证如山啊！

書記：确实如此，我也有同感。你在发现之前所学「无明最后断」的说法有问题后，是否让你开始怀疑，之前学习到的其他佛法内容，也可能有问题？

法友：其实早先学习的时候，就已经有疑问了。不同的宗派有不同的讲法，道次第都相差好远，不知道要走哪一条道路？所以都有拜托朋友推荐精通南北传的善知识。

書記：那你学法的因缘很顺利啊，才开始寻找就遇到了一位符合条件的法师。另外我很好奇，你是否出生

在佛化家庭？

法友：其实也不能算是，只是外婆为念佛人，很虔诚。我并没有很严肃地对宗教感兴趣过，最多会好奇「为什么我是人，而不是蚂蚁」，也有祈祷过世界和平之类的，但是长大之后，就顾着考虑自己的前途，很少想这些了。直到大学二年级的时候，得了一场病，几乎死去，七天七夜，躺在床上，不能自理。那时候才发现家人对我有多好。因为自己从来都是我行我素，有时间就想着到处走，趁年轻多看看，没有留时间陪家人。那些日子躺在床上，想了很多很多。之后就开始向宗教探索生命的问题。

書記：在接受佛教之前，没有向其他宗教探寻过吗？

法友：有接触过基督教，那个时候他们请外国牧师来布道，由于我是学科学的，觉得基督教好像违反科学，很多回答都无法让我满意。同时，也有朋友介绍北传的资料，觉得蛮好的，可以接受。慢慢又接触到南传，觉得他们的仪式很淳朴，很喜欢，就跟着学习。

書記：之前你觉得基督教不科学，那你接触到传统佛教后，心里感觉如何？比如说，拜忏、写牌位……诸如此类的宗教内容。

法友：感觉佛教比基督教更能让我接受，很多说法也较符合逻辑。刚才你提到的这些我也曾做过，现在知道这些不能真正解决问题，不过还是尊重。

書記：很好，谢谢你接受采访。希望你能继续深入探讨 佛陀的原始教法。

法友：谢谢你们用心整理采访记录，这里有一本关于佛法的书，送给你们作为纪念。

書記：非常感谢你的心意！



【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

采访书记（以下简称 访）：您是什么因缘来禅林听法？

许居士（以下简称 许）：是从法隐居士那里得到的讯息。但之前曾经来过这里，请法师教我禅坐，但我不是很用功。

先前都在寺院拜佛，那时我服务于荣总里面的邮局，身为驻在大医院里的邮局主管，找医生、找病床比较容易。所以常常会有同事请托，起初觉得非常困扰，无法全心工作，后来发现帮助别人是那么的快乐！一段时间后调到他局，有时邮局警铃触动，三更半夜都要赶过去处理。为求心安，每个月都会到寺院拜大悲忏，祈求内心平静，工作顺利。我觉得不管是菩萨道，或是现在的原始佛教对我都很有帮助。

九十二年因为常常失眠必须靠药物，很辛苦。一进办公室，就像是个小庙，自己像一个庙公，很多事情都要自己承担，后来刚好邮局改制，就退休了。在职时，为了拜大悲忏，一下班就赶去寺院排队拿牌子，在前面执香炉、绕坛、念咒。退休以后，反而没跑寺院。当时 53 岁更年期，睡眠不好，要靠安眠药，一段时间不吃又会发作，几乎有三个月不能入睡。

其实失眠不是只有贪、瞋、痴的问题，是因为身体老化、败坏了。我希望学习佛法、修行、少欲知足，让自己学会身苦心不苦。我们凡夫对死亡都会有恐惧，我一直告诉自己，如何不恐惧？如何很高兴、心甘情愿、安祥地走完这一生。因为我知道解脱道实在太难了。

访：所以是希望临终能够很安祥？

许：临终能够很安祥，然后对我的痛苦能够减到最低。因为看过家里长辈临终的过程是很苦的，所以希望临终的过程不会很长，就是学习能够承担这个苦。

访：以前如何学法？

许：以前心目中只有大悲忏、梁皇宝忏、金刚经，念心经、念大悲咒念得很熟，看弥陀经、诵普门品、看六祖坛经，又听了法隐居士讲阿含经、身心灵成长的课程受惠很多，后来听 师父说法感觉又进阶了。这是一个生命的过程，每个阶段遇见的善知识都是上天赐予的恩典。

退休后有一段时间没有接触佛法，交朋友跟做一些事情也是成长，让我改变。之前在上班时容易会胡

言乱语，因为我们的顾客是各式各样的人，但接触佛法以后，就不想去说那些乱七八糟的话，有时候稍不小心，马上会觉察到，要守护六根，不要去攀缘，持戒真的很好。以前一有烦恼就会打电话跟人家诉苦，后来发现打电话只是情绪的发泄，因为讲了也没用，而且听的人会以自己的想法传出去。可是有时真的需要发泄，就要看对象。有人说，不说话脑筋会痴呆，因为说话会让头脑思考。不过我真的改变了。

访：您认为是听法以后让你变得不乱说话？

许：是持戒的规范，因为讲人家的事情对你一点好处也没有，而且对方又会用他的方式去讲，九十七年我就受害过。从此以后我跟人相处就尽量少说话，可是

又觉得与人格格不入，因为这个社会就是这样，你不说话好像很冷漠不能融入人群。

访：您觉得现在听法跟以前拜忏有什么不同？

许：我非常敬重 圣严师父，也是他的忠实读者。师父曾说过：「空花佛事水月道场，启建『水月道场』，因为众生有需要」。安住那颗心多么重要啊！利益众生，心安才能平安！而今我有幸遇见 随佛师父，师父说法的「法水」，不是给小草的露水，而是给大树的大水，我进阶了，我何其荣幸！

访：非常感谢您今天的受访，让我感觉上了一课，谢谢！

【學佛 Q&A】台灣法友專訪

懂得在因緣中學習離苦

采访书记（以下简称 访）：您是从何处得知禅林的说法讯息？

吴居士（以下简称 吴）：之前听法隐居士讲阿含经，透过法隐居士介绍到民有里听 师父说法，当时已是最后两堂。

访：您以前曾在别处学习佛法吗？

吴：以前都在寺院拜拜而已。

访：您听 师父说法后在生活上有没感觉有什么不一样的地方？

吴：听 师父讲十二因缘感觉很震撼，以前遇事会陷在里面，跳脱不出来，现在知道是因缘相互影响，就不会在里面转。

访：会感觉豁然开朗？

吴：我有时会静坐，但不知从何下手。知道苦很难过，境一来很难过，不知如何去解决，觉得自己智慧不够，当下不能明白为什么，现在知道要从当中去学习，就会一次比一次明白，在因缘中、生活中去学习。以前是一直在那边转，很苦。

访：您会想参加十日禅修吗？

吴：很想，可是要上班。看《正法之光》中，很多人有实证，很向往。

访：可否分享您今天听法的心得？

吴：让我厘清佛教跟佛法的不同，以前念经根本不知道经里面的意思是什么，只是一直念，心经里面说五蕴，现在才知原来色、受、想、行、识是这样的意思。以前以为念经可以消灾解厄，其实念完苦恼还在，事情根本没有解决。很佩服 师父对于佛法的探寻、印证的精神。我认识一位师兄他也花了很多功夫去寻找最原始的佛法，但他找不到。

访：您对禅林有什么建议之处？

吴：觉得这里很严肃，不像一般道场的温馨，因为很多人刚刚接触这里，很陌生，很多东西不懂，但不敢问，好像每个人都很严肃，感觉这里较冷漠，没有很亲切的感觉。现在感觉比较亲切了。

访：谢谢您今天接受我的采访！

【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

书记：首先谢谢你接受采访。请问你是怎样的因缘接触到 随佛尊者？

法友：我是今年 5 月由跟 随随佛尊者学法的法友介绍过来听法，一直到今天。其实两年在印度时，接触到一位在北传出家的法师，从他那里得知印度佛教历史，开始对以前学习到的佛法产生怀疑。

书记：请问你以前学习的佛法是什么？

法友：净土宗和密宗。我也算是老实修行，每天有空闲就会念佛，比如开车的时候。后来修行遇到瓶颈，就改学密宗，也喜欢念咒和它的宗教文化，虽然在修「定」的时候心是平静的，比如开车的时候念佛号，心是平静的，但还是觉得生活中有很多烦恼，开始问自己「不是说『修戒定慧』吗？那么我的『定』要修到什么时候才会开启『慧』？」向朋友诉苦，朋友也只是安慰我说慢慢来。

书记：这些疑问，有从 随佛尊者的宣法中得到解答吗？

法友：有。原来以前学习到的佛法，和 佛陀的教法差距太大，怪不得怎么修都没有用。更发现之前修行的教法，很多是对现实的逃避；而 佛陀的真实教导却是非常务实，可以解决问题。

书记：这是你最近几年的学佛经历。请问是否可以分享一些最初学佛的因缘？

法友：我就是觉得苦。事业上虽然不顺利，更多是来自家庭的苦。我父亲嗜赌，我们家一度连米都没有，与父亲的关系很僵。因为我母亲的缘故，才感觉到来自家长的亲情，并且对家庭有强烈的责任感。本来在遇到 随佛尊者时，我就想要跟随僧团出家修行，但因为最近家里发生一些事，我必须帮助处理解决后，

才能再考虑出家的事情。同时也乘机观察自己想要出家的动机，是否掺杂逃避现实的成分。

书记：对苦的体会，真的可以让学法者勇猛精进啊！我很好奇，如果你的生活环境改善之后，不知道是否还会如此勇猛精进？

法友：即便是这样，我也不会放逸。因为我一想到死时，因为不知道去往何处而迷茫无助，就特别想要解脱。在我还没有学佛时，大概中学期间，我就时常有个想法，就是不要再轮回了，太苦。

书记：除了体会到生活中的苦，还感受到死的逼迫，所以不敢懈怠。苦和死，真的是最强的动力。跟随中道僧团学法后，你本身有什么变化吗？

法友：刚刚开始学习，还有很多不懂的地方，似乎没有感觉到太大的改变，不过好像很多东西能放开了，而且开始想要了解自己，也有看到自己有时候还是在逃避现实。

书记：起码你在观察自己，并且面对自己的问题。改变也不是一下子的事情。你将来还打算出家修行吗？

法友：我当然还是想要精进修行，只是学习到因缘法之后，感觉做好当下，比较实际。将来的事情很难讲，因缘一直在改变，所以没有去想太多。

书记：其实这也是学法的受用啊！最后，你对我们在美国和台湾的法友有什么共勉吗？

法友：用心听法，因缘难得，其实是捞到宝了。好好珍惜，错过一次，以后不见得能再遇，下世的事情，谁都没有把握。

书记：再次谢谢你，也希望你继续保持学法的精进心。



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。

许多经历濒死经验的人，会有「灵魂出窍」的体验：意识到自己悬浮在肉体之上，或迎向一道光。但科学家最新研究指出，灵魂出窍的现象，其实是大脑体验或解读死亡的「技巧」，并未确实发生。

濒死见到一道光 大脑创造幻境

英国爱丁堡与剑桥医学研究中心（Medical Research Council in Cambridge）的科学家，研究和濒死经验类似的脑部活动，认为灵魂出窍只是大脑理解死亡的过程。人们会看到自己走向一道光，是因为大脑用来处理亮光的细胞死亡而产生的影像，并不是灵魂进入另一个境界，只是大脑想要搞清楚身体感受到的不寻常体验。

研究团队在「认知科学趋势学刊」（Trends in Cognitive Sciences）发表论文指出，大脑试图「合理化」不寻常的经验，造成所谓的「灵魂出窍」。研究结果显示，所有濒死经验都有生理原因。研究人员之一的瓦特表示，所谓的濒死经验，是大脑在「愚弄」我们。仔细分析所有的濒死经验，可发现大脑感受到

取材轉載自 自由時報／編譯陳維真／2011年11月

死亡创伤与威胁时，会引发与平时不同的感觉，创造出虚幻的情境。

如果戴上虚拟实境的耳机，让受试者看到自己的影像出现在三英尺外，就能让大脑误以为三英尺外的那个影像就是自己，产生灵魂出窍的幻觉。科学家也指出，人在濒死时会感到安详平和，是因人在承受压力和受伤时，会分泌去甲肾上腺素（noradrenaline），让人感受到爱与关怀。这些研究证明，所有的濒死经验都能以生理现象解释。

英科学家新发现 有人不以为然

不过，也有科学家认为不该骤下结论。南安普顿大学的帕尼亚教授便认为，不管是濒死或其他经验，都是由脑部活动产生的，但这不代表这些经验不是真的。许多经验的感受都是由同一个脑部区域产生，即使发现如何重现濒死经验，也不令人意外。帕尼亚表示，人的头脑同样可以感受到爱、幸福或沮丧，「但我们不会说这些感受不是真的。」

帕尼亚以三年时间追踪有濒死经验的人，发现许多有濒死经验的人都说，在心脏停止跳动、脑部不运作的这段时间，还能「看到」发生的事情。



《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 (<http://www.arahant.org>)

發行人：Ven. Bhikkhu Aticca

(1)台灣教區(Taiwan)

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 原始佛教中道禪院

Sambodhi World-Taipei

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.)

E-mail: arahant.usa@gmail.com

❖ 紐約 中道禪林

O.B.S.A.-New York

136-31 #1B, 41 Ave. Flushing, NY

11355 Cell: 718-666-9540

Tel: 718-445-2562 Fax: 718-445-2562

❖ 紐約 原始佛教中道禪院

Sambodhi World-New York

30-20 Parsons Blvd, Flushing, NY 11354

❖ 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)

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。

* 台灣助印劃拔：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)

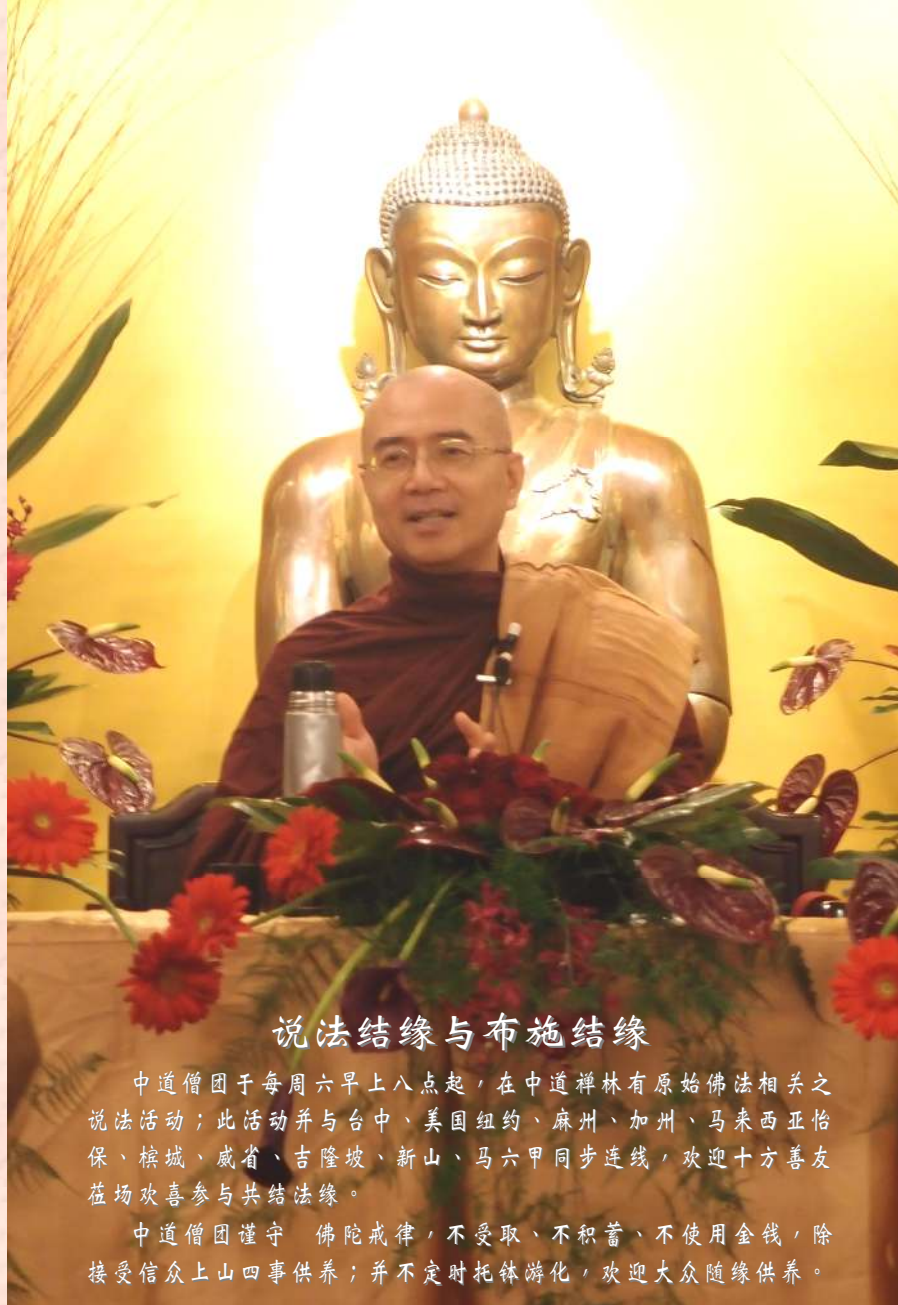
Citibank Savings Account 9946841178

* 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

中道僧團于每周六早上八点起，在中道禪林有原始佛法相关之说法活动；此活动并与台中、美国纽约、麻州、加州、马来西亚怡保、檳城、威省、吉隆坡、新山、马六甲同步连线，欢迎十方善友蒞场欢喜参与共结法缘。

中道僧團謹守 佛陀戒律，不受取、不积蓄、不使用金钱，除接受信众上山四事供养；并不定时托钵游化，欢迎大众随缘供养。



中道僧團

原始佛法 人間佛教

2012年 05/06月 随佛法師蒞臨馬、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

網址：<http://www.arahant.org> E-mail: retreat.committee@gmail.com