



原始佛教會 Saddhammadiipa
ORIGINAL BUDDHISM SOCIETY

佛陀正覺後 2444 年
2012 年 7、8 月合刊

正法之光

第 **24** 期
創刊於 2010 年 7 月 5 日



原始佛法
人間佛教

都會學院開辦，循序漸進深入學習 佛陀正法
托鉢化食於市，體現少欲知足度日 僧侶正行

頂著 佛陀的光環，接受大眾供養。當每位施者來到面前，見到虔誠恭敬的臉孔，感動到淚水盈眶，深深寄以祝福：平安吉祥！

在這普羅大眾中，生命樣態這般豐富，別別呈現的真實，如流水般歷歷在眼前，猛然體悟到原來是大眾在對我說法！



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

吉隆坡中道禪林開幕 暨 都會學院開訓典禮留記





廣傳法教 利澤世間

2012年6月24日，
隨佛尊者宣講：直顯正法 開證菩提 於龍山寺板橋文化廣場。



席間，
並由吳文成老師介紹初期佛教藝術。



隨佛尊者主法：第六期 正法研習課

尊者為了解釋五蘊是歸類性的表述，
請學眾上台展示其身上穿著，若只形容他身上穿的是：棉、聚酯纖維、皮革、金屬、塑膠，這樣你知道他穿的是什麼衣服嗎？



大眾恭敬合掌齊聲誦原始相應經法。



尊者講解“我見、常見”的形成前，
先請法友閉上眼睛，緩慢移動手掌...體會一下，
是否認為仍然一直都是剛剛的那一隻手？

中道僧團 佛陀弟子僧 攝於 2012 年雨安居前



- 一、我們不否認在此方、他方，過去、現在、未來有若一、若二甚或百、千、萬、億佛；但是為避免無謂的臆測與爭論、遠離偽說的揉雜，我們回歸歷史上的 釋迦佛陀為我們的根本大師。
- 二、我們承認在歷史的遞嬗中，佛教有各宗各派的教說；但是我們奉持由大迦葉所號召，經過五百位修行成就者—阿羅漢所認可的第一次結集之聖典作為修行的依據。雖然這可能沒有將 佛陀一生說法全然收集，但是作為顯明正法及修證菩提所需，必(已)然足夠。
- 三、經過兩千四百多年的傳承， 佛陀原始教法已然新舊交雜、真偽難分；我們以近 200 年來佛教學界的考據為依據，確認雜阿含經與南傳相應部當古老修多羅的共說，去除後世之增新與部派教義之混雜融涉部分，還原第一次聖典結集之原貌。
- 四、我們尊重任何端正信仰之教派；但是我們以奉行 佛陀真實教法之僧團為現前的依止。
- 五、我們尊重任何不違反法律與善良風俗的教說與信仰；我們謹守政教分離之原則，不參與任何政黨與政治活動。我們確認緣生法無從比較出絕對的勝劣平等，男女二眾皆能成就無上菩提，是應恪守分責分權之分際。



善知識語	突破困難的智慧與方法.....	6
古老經說	生乃有因，依其因滅，則知生已盡.....	20
佛史溯源	部派結集與傳誦的演變— 2.....	23
僧團介紹	中道僧團 佛陀弟子僧	28
正法新聞	馬來西亞、台灣 聯合報導	34
道場點滴	三十天短期出家暨禪修營回顧.....	41
短期出家	出家初體驗.....	43
	托的滿鉢 — 法.....	44
	短期出家的體驗.....	46
	尋找生命的真相與答案.....	48
正命托鉢	清淨乞食 正命而活.....	50
	中道僧團 7 月 21 日托鉢花絮.....	53
	托鉢花絮.....	54
都會學院	第一屆都會學院初級班招生與開訓紀實.....	55
	都會學院 先期開教	56
	都會學院招生、開學紀實.....	59
	都會學院心得報告.....	63
法友感言	於做中學學習.....	66
梅花映月	我們真的愛自己嗎？.....	68

近期活動海報：◎南洋商報（普渡眾生）： p.8 ◎ 法工培訓營： p.10 ◎ 怡保大眾弘法（普渡眾生）： p.19

本期內容摘要

本期七、八月合刊，內容豐富而精彩。首先刊載 隨佛尊者在南洋商報以「突破困難的智慧與方法」為題進行的全程記錄，教導所有面對困頓者，如何依於佛法而得濟渡。六月僧團遊化馬來西亞各地後回臺，又應各地求法之請，足跡及於板橋龍山寺文化廣場、高雄十方法界基金會、台中中道禪林，相關報導可參閱馬來西亞及臺灣各地【正法新聞】；都會學院正式開辦初級課程，提供有志 佛陀原說教法的學法者循序深入的管道，開辦過程與上課概況請參閱【都會學院】及【正法新聞】；今年僧團在內覺禪林結夏安居，【僧團介紹】一一介紹法師們德相，安居期間舉辦禪修營、托鉢等，相關訊息請看【正法新聞】的相關新聞及【短期出家】的心得分享、【托鉢正命】的化食紀實與花絮。【道場點滴】則記錄了三十日禪修的點點滴滴。

本期【梅花映月】專欄，主筆以『我們真的愛自己嗎』，以一位計程車司機的故事，陳述我們的妄想與煩惱，不能如實知、如實見，我們擁有了一件輾轉不休的痛苦的工作。這給了我們甚麼啟示呢？



突破困難的智慧與方法

隨佛尊者 講於馬來西亞 南洋商報
馬來西亞/佩伶繕打 台灣/月澄潤記

諸位來自諸方的朋友：大家平安吉祥。

很高興有這個機會來跟各界的朋友交流與分享 佛陀的智慧。我雖然是一個佛教的僧侶，但是今天的主要目的不是要跟大家宣傳佛教的信仰。所以，來自四面八方的朋友，不論你是信仰什麼樣的宗教，或者沒有宗教信仰，都竭誠的歡迎你們。

人類社會有形形色色的宗教信仰，這些宗教信仰，不論它是佛教、是回教、是基督教、是天主教、或者是一些民俗信仰，事實上對這個社會的安定，都盡了一份不可抹殺的、可貴的貢獻。

譬如我們走在紐約街頭、或吉隆坡的街頭，我們是受誰的保護呢？一般人會說：「我們受警察的保護！受法律的保護！或者說受國家的保護！」可是，各位朋友，我要告訴你，你的想法是對的，但卻是不夠的。我們的的確確受到警察、國家和法律的保護，這是真實。但是，我們還受到什麼樣的保護呢？當你走在黑暗的巷道裡，走在沒有人的街道上，請問這時

候警察在哪裡？所謂國家和法律又在哪裡呢？事實上，這個時候我們是很孤獨、很脆弱的；又譬如一個孤身女子，深夜走在街道，或者走在僻靜的小路上，卻沒有人對她做出任何侵犯的動作，你知道為什麼嗎？諸位朋友，這個社會上有形形色色的人，這些人亦有形形色色的宗教信仰，當我們孤獨的走在路上，這時候我們其實不是受到國家的保護，不是受到法律的保護，不是受到警察的保護，我們受到誰的保護？也許我們是佛教徒、是天主教徒、是基督徒、是回教徒，但我們同時受到佛教的保護、受到天主教的保護、受到基督教的保護、受到回教的保護、受到一般民俗信仰的保護，是這些形形色色的宗教在保護我們，這就是人類社會的現實跟實際。

然而，近一、二十年來，尤其這幾年，這個社會上的宗教彼此之間有一些誤解，氣氛有些緊張，帶給人類社會很緊繃的現象。你信的是什麼宗教，其實都沒關係，可是一般的信徒都很在意，總以為「只有我的宗教信仰才是對的，別的宗教信仰不好」，久而久之



之，在自己的虔誠信仰中，不知不覺的，非刻意的，會對其他的宗教信仰形成一種自己都難以克制的排斥心態。這樣的心態，讓我們人類的社會隱含了許多的裂痕，這是一件很遺憾的事。殊不知你所不樂的、所排斥的宗教，也正是保護你的力量之一。我們必須明白這件事。

宗教原本是要解決人在生活當中許多的困難跟問題，可是如果我們忘失了這個核心，忘失了這個真正的意義跟目的，那麼，最後我們可能會變成某一種宗教虔誠的信徒；而且，由於對自己所信仰的宗教充滿了虔誠，會不自覺的對其他的宗教或者宗教使徒產生不樂不悅之心，嚴重的甚至產生一種莫名的仇恨心態。這時候，我們就不再掌握住宗教是為了解決我們的痛苦跟問題這個重點，反而變成活著是為了宗教。

我們活著不是為了宗教，活著只是在宗教的學習裡，學會並且分享解決我們生命痛苦的方法和經驗。不同的宗教提供不同的解決人類痛苦的經驗，你可以分享基督教的經驗，可以分享天主教的經驗，可以分享回教的經驗，或分享各種不同的經驗，因為我們是生活在同一個世界。人類社會的可貴就是懂得互相幫助、互相分享。你是醫生，你分享你的醫術；你是建築師，你分享蓋房子的經驗；我是宗教師，我分享開展心靈的經驗。我們彼此分享彼此生命的可貴經驗，讓我們的生命在短暫的一生裡能夠活得更好、困難更少，並且能減少痛苦，這就是最可貴的事情。分享可貴的經驗，這正是人類崇高的美德。因此，我們珍惜所有分享可貴經驗的不同領域，不管他是基督教、是天主教、是回教、是佛教，或者沒有宗教信仰，我們都懂得珍惜。唯有這樣，我們才能夠從生命本身來看宗教的問題，來看我們所接觸、所發生的任何問題，而不是一直計較你、我是什麼宗教信仰。

佛陀到底教導我們什麼呢？佛陀是教我們成為一個宗教使徒嗎？如果你是一個曾經親近過佛教教法的人，我可以冒昧的請問你：你認為 佛陀是要幫助你我

解決我們生命的困難跟煩惱，還是讓我們成為一個宗教的信徒呢？佛陀是如何幫助你的，你想過嗎？如果我們認為 佛陀是要我們成為一個教徒，或者變成某個教派堅貞不二的信眾，那麼我想告訴你，你已經忘記了所謂宗教是為了解決人類的困難和痛苦這件有意義的事，你已不自覺的成為活著是為了宗教？而這其中最大的損失者是你自己。這就是今天的演講，一開始我想與大家分享的。

今天的講題就是《突破困難的智慧跟方法》。方才我就說過了，我不是來傳教的，雖然我穿著袈裟。有人看我們出家人把頭髮剃掉了，說：「師父，我很羨慕你們能出家喔！」我開玩笑的說：「你先別談這件事情，最可貴的不是在頭皮以上，可貴的是在頭皮以下。」我想諸位能了解我要表達的意思。在討論《突破困難的智慧跟方法》之前，我要特別聲明，我今天所陳述的，不是任何一種宗教信仰，乃是我們在現實人生裡的真實。請諸位耐著心一起來分享我在 佛陀的教育裡所學習到的事情。

第一個智慧是：有困難是當然，沒有困難是偶然。

為什麼說這是第一個智慧呢？華人到了過年的時候，都喜歡互相祝福：「恭喜你事事如意」，家裡也常喜貼幾張書寫「吉祥如意」的紅紙，還發明了一種用來抓背搔癢的如意造型。如意，就是如心所願，如意就是吉祥的一個象徵。諸位朋友，其實大家都希望生活更好，困難更少；當然最好的就是生活中沒困難，一切平安，一切如意，一切吉祥。但是，我想請問諸位，這個希望有沒有實現過呢？其實從來都沒有實現過。就是因為沒有實現過，才一直期待這件事情，期待事事如意，對不對？

為什麼「有困難是當然，沒有困難是偶然」是第一個智慧呢？釋迦牟尼佛在菩提樹下正覺的時候，他覺悟了一件重要的事情，這件重要的事情叫做因緣。我相信接觸過佛教的人，應該都聽過這兩個字。因緣

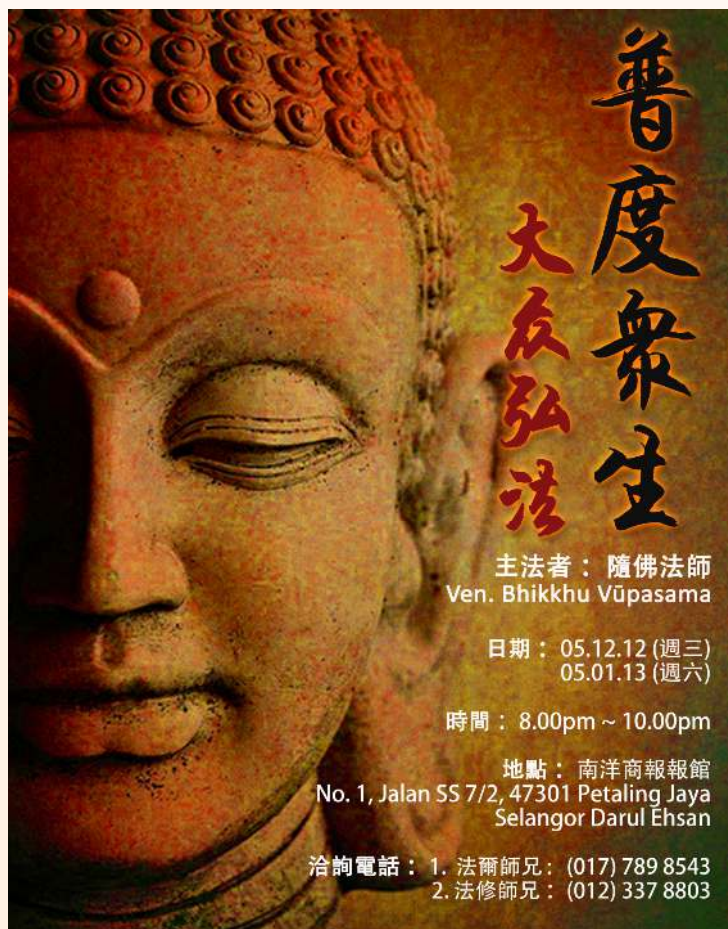
沒有教派之分，沒有分藏傳佛教、漢傳佛教，或者所謂南傳佛教。因緣是佛教特有的思想跟主張，這個主張跟其他的宗教信仰有極大的差異。因緣是什麼意思呢？當然就是事事物物都是因緣的顯現；我們佛教也講過一句話：因緣所生法。我相信很多接觸過佛教的人應該都聽過這句話。因緣生的意思是什麼呢？就是事事物物都是有因有緣。懂得這句話以後，就會看到一件事情：既然事事都是因緣生，那麼凡是因緣生的，就會受這個因緣的限制。舉例來說，在場的諸位女士，今天妳們是來聽一場所謂的心靈講座，或者叫做佛學講座。那麼妳今天來的時候，穿著肯定是樸素端莊的，不會打扮得妖妖豔豔的，為什麼呢？表示對法的一種尊重，對嗎？那麼，我想請問妳，妳今天的打扮會不會讓人覺得很性感、很豔麗呢？肯定就不會

了。我的意思就是什麼呢？事事物物既然是因緣所生，它就會被因緣所限制，限制在一個特定的、促成它發生的因緣裡面。既然有限制性，就不可能是這樣又是那樣。意思就是：能這樣，就是因為有這樣的因緣，所以它必然會受限於這個因緣的限約，它就不可能同時也是那樣。所以我們根本就沒有所謂的「事事如意」這件事。如果要「如意」，就是表示沒有被限制的意思，沒有受限才能如意啊！只要有受限制，肯定有所不如意。

一個人現在的生活處境安定，就有現在生活安定的因緣。那麼，在現在生活安定的因緣下，就會受現在因緣的限制；有這個因緣的限制，在面臨某種環境的時候，就一定「有所不能」。這「有所不能」對我們來說，就是在這個因緣底下的困難。當你從因緣來看，發現我們現實的人生，真的都是有所條件、有所因緣才能呈現眼前的狀態，那麼「有所不能」是不是當然呢？就是當然了。

所以，第一個智慧才告訴大家：有困難是當然，沒有困難是偶然。為什麼呢？因為你受限於這個因緣。社會環境變遷那麼大，你剛好碰到某件事情適合你現在的因緣條件，這個是偶然；絕大多數都跟你現在是不太合的，所以困難一定比順利來得多，這是當然。俗諺所說「人生困境十之八九」，就是這個意思。

為什麼說這是第一個智慧呢？因為人們都希望如意，一聽到困難頭就痛；一聽到困難，一些佛弟子就常常講“業障深重”這句話。但從佛陀所講的因緣來看人生，你就會明白：有困難是當然，沒有困難純屬偶然。這時候碰到困難，你就不會難過的說“業障深重”！你就會覺得這很正常啊！能這樣，我們在現實生活裡，才不會覺得自己是個倒楣鬼，覺得自己的人生好像一場糊塗，覺得自己的命運很困窘；在無形當中，內心就會變得很沒力量、很卑怯、很退縮、很鬱悶。所以，第一個智慧就是在導引我們對現實人生



普度眾生
大友弘法

主法者：隨佛法師
Ven. Bhikkhu Vūpasāma

日期：05.12.12 (週三)
05.01.13 (週六)

時間：8.00pm ~ 10.00pm

地點：南洋商報報館
No. 1, Jalan SS 7/2, 47301 Petaling Jaya
Selangor Darul Ehsan

洽詢電話：1. 法爾師兄：(017) 789 8543
2. 法修師兄：(012) 337 8803



中道僧團 主辦
馬來西亞原始佛教會暨中道禪林 協辦



有正確的認識，掃除內心不當的期待、妄想與苦悶的心緒，這第一個智慧，是大家應該要具備的。

第二個智慧是：怕困難就是大困難，面對困難才能解決困難。

如果把困難當作是一種障礙，不了解它是人生多數的當然，這時候我們就會很討厭困難，甚至害怕困難。可是當我們害怕困難的時候，就是大困難；唯有願意面對困難，才能解決困難。

我想告訴諸位，最大的困難，就是一遇到困難，你不想面對。若如此，你的心緒就產生了障礙。生活要靠我們自己，等待神的救度，那就是等待奇跡。奇跡是有的，但是等待奇跡的生活態度最好不要有，這是我給大家的建議。我們要努力的解決困難，但是怎麼努力呢？最起碼的條件是你願意面對。如果心裡不願意面對，或者不能夠以平常心坦然的面對，那就有大困難。

所以，怕困難就是一個大困難，面對困難才能解決困難。這就是我想跟大家講的人生的第二個智慧。

第三個智慧是：抱怨是無奈的表現，願意了解才會增加助力。

諸位在現實生活裡有沒有抱怨的經驗啊？有！在公司、或在家庭裡，如若有一件令人手足無措的事情突然發生了，這個時候，你就會看到有人開始發洩情緒、開始抱怨了。抱怨什麼？抱怨環境，或互相抱怨對方：「都是你，如果不是你，就不會這樣。」諸位，我們都有抱怨的經驗，請你靜靜的看看你自己的心緒。舉例來說，如果你家裡的小孩丟掉了十塊錢，你會不會抱怨？不會！你會教他以後小心一點；反之，如果你先生投資股票，這個星期股票損失了一百萬，你會不會抱怨？會！為什麼會抱怨？因為損失一百萬對你們來說，你真的不知道該怎麼辦。當不知道該怎麼辦的時候，內心就會很無奈，因為你不能拒絕，可是你又無法解決。這時候，那種無奈的心緒就

會浮現，在無奈的心緒下就會抱怨。抱怨本身，其實是無奈的表現。諸位只要靜靜的觀察，就會發現：當無奈的時候，人們就會開始抱怨。所以當你聽到別人在抱怨的時候，你別生氣，你要知道，對方現在正陷入他不知道該怎麼辦的心緒中。因為無奈，他才會抱怨，這時候，你生氣是沒有用的。靜靜地審視自己，不也是如此嗎？

你是否想過：抱怨的效果是什麼？當我們開始抱怨的時候，會把問題的難度擴大。這就好比你的文件上面突然被滴了一滴墨水，請問，你會怎麼做？是拿起文件來甩一甩呢？還是拿一張衛生紙，輕輕的把那滴墨水吸乾？你會怎麼做？墨水已經滴上去了，你再用一甩，髒的面積就更大了，對不對？抱怨的本身就是這樣，當抱怨的時候，會把那種無奈以及恐懼的心緒散發給周圍的人。而當周圍的人感覺到那種無奈、恐懼的壓力時，大家的助力跟腦筋反應的效率都會減低。事實上助力是出不來的。所以，當聽到別人抱怨時，你別生氣，你要去了解他的問題在哪裡。

如果是我們自己碰到困難，也別抱怨，因為抱怨會讓你周圍的人感覺更害怕。你得去了解你現在所面對的困難。只要你願意了解，那麼助力才會形成。

人活著的目的就是為了解決困難，因為我們一定會有困難。所以，人活著就是為了解決困難，而不是抱怨困難。這是很重要的一件事，對不對呢？抱怨困難，生活不會更好；解決困難，才是我們活著的重點。

第四個智慧是：解決困難的方法就在困難當中。

這是什麼意思呢？舉例來說，我們每人都有生病的經驗，也上過醫院，找過醫生。當我們到醫院時，醫生首先就要面對我們的病，然後他才有機會去了解這個病，才能找到治病的方法。如果不願意面對這個病，他就沒辦法了解這個病怎麼起，那麼治病的方法也就不了解了。所以，諸位朋友，我們想要解決困



難，解決困難的方法就在困難裡面。其方法有四個：

（一）得充分了解困難的現前實況。困難現在的實況如何，我們要 先知道。因為我們要解決的是現在的困難。我們要解決的不是一年前的困難，也不是未來的困難，因為未來還沒有發生，我們要解決的就是現在的困難，所以我們要了解現在的狀況。

（二）要發現引發困難現況的原因。佛教講因緣，指的就是事出必有因。什麼事情都有它的原因。所以，我們要發現引發困難、造成困難的原因是什麼。困難的原因在哪裡發現呢？得在困難的現況裡面去看清。譬如你的車子發生了故障，你送到汽車廠，修車廠的師傅會不會先將車子啟動看看？啟動之後，甚至要開到馬路上跑一跑，這時候他才會知道車子故障的原因可能在這裡。為什麼？當你把車子停下來熄了火以後，車子沒在開，引擎也沒在動，修車師傅不一定能知道問題是什麼。當車子啟動了以後，問題的狀況會發生，問題的原因就在問題的現況下可以找的到。如果問題的原因不在那裡，那麼問題就不會發生；如果困難的原因現在不在，那麼困難現在也不會發生。所以修車廠的師傅要修你的汽車，一定要先啟動車子，一定要知道車子在進行當中、引擎在運轉當中、冷氣在運轉當中，到底困難是什麼？並且在這種情形下去看清楚困難的原因。

（三）改變或消除困難的原因，就能改變或消除困難。如果我們發現了困難的原因，那麼我們一定明白，必須消除困難的原因，困難才會消除；如果困難的原因不消除，困難不會消除。所謂「解鈴人還需繫鈴人」，就是這個道理。釋迦牟尼佛在世時講過一句話：「此有故彼有，此無故彼無；此生故彼生，此滅故彼滅」，其實講的就是這個意思。有困難的原因，才有困難；消除困難的原因，困難才會消除。

或有人說：「我知道困難的原因；也知道消除困難的原因，困難才可以消除。但現在要消除困難的原

因，現在做不到啊！」如果你們有這樣的發現或這樣的想法，我要告訴你們，消除困難的原因，不會一步到位；不能消除，就改變它。改變了它以後，困難的方式、困難的內容也會跟著改變。諸位明白這個意思嗎？困難的原因現在是這樣，才有現在這個困難；現在這個困難如果沒辦法解決，就表示消除困難的原因你現在做不到。但是如果你因此停在那裡，就非常的可惜，因為消除原因有時候真的做不到，但改變困難的原因你一定做得到。為什麼說一定做得到呢？實則你只要做任何事，那原因都會改變。

舉例來說，在場的男士，假設昨天是你跟你太太結婚三十年的結婚紀念日，你太太很在乎這件事，可是很不幸的，你卻忘記了。三十年來，她跟著你，胼手胝足，開創了你們美滿的生活，幫你生了幾個小孩，很辛苦的養兒育女，她很在乎你有沒有重視這個



法工培訓營

日期：07.12.12 - 9.00am 報到
09.12.12 - 5.00pm 離營
(週五至週日)

地點：吉隆坡中道禪林
28, Jalan 16/5,
46350 Petaling Jaya, Selangor

參加方式 -
須先報名，錄取者請於週五9.00am報到，住於寺。

報名方式 -
1. 網站報名：<http://www.arahant.org>
2. 吉隆坡中道禪林報名 (備報名表)
* 法爾師兄 (017) 789 8543
* 法修師兄 (012) 337 8803

中道僧團 主辦
馬來西亞原始佛教會暨中道禪林 協辦



一生中只有一次的結婚三十周年紀念日。可是很不幸的，你就是少了一根筋，忘記了。怎麼辦？你太太整天寒著臉，家裡的氣氛如北極一般寒冷。你該怎麼辦呢？原因有沒有辦法消除？沒辦法了，因為昨天已經過去了，原因消除不了啦！該怎麼辦呢？改變啊！這個你會的啊！做任何事情來改變啊！到餐廳訂了一桌美食，帶你太太去吃，不是為了贖罪，因為罪已經不可贖。那怎麼辦呢？改變呀！改變你們今天的氣氛；要不然，就送個什麼東西吧！若沒錢送，就給個熱情的擁抱吧！反正想盡辦法做點什麼。

諸位朋友，只要有所作為就會有所改變；有所改變，困難的原因就會跟著改變；困難的原因只要改變，你就有機會消除、改變以後的原因。諸位聽明嗎？請你切記一件事，消除困難的原因不會一次到位。如果你現在沒辦法，千萬別放棄。做點什麼，就會改變。先改變一點點；再做一些，再改變一點點；再做一些，再改變一點點。改變了幾次以後呢，你就有機會可以解決困難啦！

再舉個例，我們華人吃的醬菜罐頭，你想要將蓋子轉開，如果很緊轉不開，在場的女士，廚房歸你管，你會怎麼做？拿菜刀在瓶蓋上敲一敲、打一打。為什麼這麼做？你不就是在改變因緣條件嗎？敲一敲，改變一下；再敲一敲，改變一下，然後一轉就轉開了。是不是這樣呢？要切記這件事情：消除困難的原因，才能消除困難；若不能消除，就先改變，改變以後就有機會消除。

（四）確立改變或消除困難原因的行動步驟。先要確立改變或者消除導致困難原因的行動步驟，這個確立了，才有所謂的行動指南。

諸位，以上這四個方法在佛教裡有個名詞，叫苦集滅道。困難的現況叫苦，引發困難現況的原因叫集，改變或消除困難的原因就能改變或消除困難，這個叫滅，確立改變或消除困難原因的行動步驟，這就是道。

佛教裡有許多人，把這四件事情誤以為是一種教派的修行法門，事實上這是一個天大的誤解。其實這四件事情，它不是修行的法門，它是四個真實。諸位朋友，你靜靜的想想，醫生治病要不要依照這四個事實？你要解決你公司經濟的困難，要不要依照這四個步驟來做？如果你是一個政府單位的首長，你要治理國家，要不要按照這四個方法來做呢？這四個步驟，在解決任何困難上，都是準則。所以，這四件事情，並不屬於任何宗教或學派，它不屬於佛教、基督教、天主教、回教，它也不屬於科學，它就是事實。事實就是在我們現實的人生，在每個人的生活裡，每個人都是這麼解決問題的，不是嗎？你從小到大解決問題，不也是這樣解決的嗎？所以，它不是宗教信仰，它是真實。

事實上，佛陀並不是在傳教，要我們去信仰一個宗教；祂是在教導、分享給我們一種務實有效、能解決困難、讓人生更好的方法，祂不是叫我們變成一個宗教信仰者。佛教裡有一句話叫做「覺者的教育」，覺的意思，不是去信仰某種他叫你必須信的東西，不是！覺的意思是：發現事實，然後依著所發現的事實，來改變跟解決生命的痛苦。我們必須服膺實際的事實，而不是服膺人類社會裡的哪一個偉大的大師。我再說一遍：佛陀要我們服膺的不是釋迦牟尼佛，佛陀要我們服膺的是事實，服膺生命中許許多多的事實。而這個事實，並不是屬於哪一個人或哪一個宗教的，這才是佛陀教育的真正的宗旨。

因此，這四個方法，諸位不需要把它當作佛教。我還要告訴你，如果這四個方法你不用，你沒有罪，但肯定你會有痛苦；若你用了這四個方法，也沒有功德，但是肯定會幫助你解決痛苦。重點不在於有沒有功德或有沒有罪，重點在於你能不能解決在人生、在現實生活裡，所導致的許許多多的痛苦跟煩惱。

這就是為什麼我一開始就強調「宗教的意義跟目的，是來幫助我們解決困難跟痛苦，而活著的目的不



是為了宗教。」的原因。因為，如果活著的目的為了宗教，那麼我們這個社會肯定就會有很多信仰上的衝突。

第五個智慧是：什麼都會改變，從現在改變起。

為什麼要講這一件事情呢？諸位朋友，我相信你們一定也曾經聽過心靈講座、教育講座，或者所謂的宗教講座，五花八門的道理，實在是聽得太多啦！然而聽了那麼多，有沒有用呢？有用！所謂的「用」，就是在聽的時候，好像在內心裡面點亮了一盞燈；但出了會場以後，那盞燈就越來越暗，可能還沒到家就已經熄滅了；或者亮了三天，就熄了。接著呢，就是再參加一個活動，再點亮一下囉！諸位朋友，為什麼我這麼說？因為三、四十年前，我也是這樣，到處聽，但過沒多久，心裡的燈就熄了。但每一次去聽，內心都抱著希望，可是過沒多久，又覺得好像沒用。

諸位朋友，今天我不是在你心裡點燈，我是告訴你，我們聽再多的道理都沒有用，改變才是最重要。我曾經聽人家這麼說過：「我就是不改，我決定不改，我不改怎麼樣？」如果剛好說到你，對不起，我不認識你；如果剛好說到你，那我就送給你一句話：「對不起，當你說不改的時候，其實也正在改。」為什麼呢？舉例來說，你在路上開車或走路，你不願改變速度，可是當別人的車速改了，請問你改不改？事實上你已經改了。當周圍的世界改變的時候，你就變了。我們總認為自己可以不改變，其實那是一個誤解，是錯誤的想法。

再舉個例，這幾年，對於台灣的政治前途，台灣各黨派間彼此都有意見。某個黨提倡獨立，但另一個黨不以為然；這個黨提倡統一，另一個黨又不以為然；還有些人主張保持現狀。就曾有人跟這些主張保持現狀的人講了一句話：「現狀是沒辦法保持的。」現狀是沒辦法保持的，為什麼？世界時時刻刻都在變，沒有可以保持的現狀啊！

我想告訴諸位的就是：改變！什麼都在改變，並且改變從現在開始改變起。即使你不想改變，也還是在改變啊！那麼，與其別人變你跟著變，不如你好好的變，你說是嗎？與其在那邊不變，別人變，然後你跟著變，不如你自己好好的變。這就是現實。

前幾年美國經濟風暴發生的時候，在台灣，就有人做過一個統計，算命、卜卦的行業比平常生意更好、更熱門；還有一種生意也特別好，就是錄影帶出租行業，因為很多人失業在家沒事做，就去租 DVD 看。

我要說什麼呢？諸位朋友，現實生活有困難，逃避是不可能解決任何事情的。許多宗教的信仰者碰到困難的時候，就著重禱告，向神禱告，向佛、菩薩、護法諸天禱告，或者誦經祈福，乃至有所謂的消災解厄的儀式，還有人努力的行善、布施、積德，希望能改變人生、改變現在的困境。事實上這些事情都很好，沒有什麼不對，也沒有什麼不可以。我相信在座多數都有宗教信仰，我想問一件簡單的事：「你禱告十次，應驗了幾次？你可以告訴我嗎？」我想你應該不止禱告十次吧！你可以告訴我應驗了幾次嗎？我想跟諸位講的是：禱告不是壞事，禱告是好事，因為禱告的時候，就表示你內心還有一個寄託；如果一個人內心沒有寄託，人生就會很黑暗。

人生有很多的困難，可能我們在家庭、在社會、在公司、在許多朋友裡面，找不到一個自己可以信賴、寄託的對象；但如果你內心裡還有一個可寄託的對象，不管他是天主、耶穌、觀音、地藏、釋迦牟尼佛，或者誰，我會很歡喜的恭喜你，因為這正表示你還不是生活在黑暗裡面。可是，我們得明白一件事情：禱告及奇跡，是不可以期待的；只能將它當作一種安慰，不可以作為期待的對象。當我們把它當作期待的對象時，我們會喪失正常的生活能力。我不反對禱告，也不會反對有奇跡的可能；可是，我們得先做我們自己可以做的事，並且做現在可以做的事情。



第六個智慧是：改變，正是解決困難的開始。

改變什麼呢？改變困難的原因，或改變你的現況，就是解決困難的一個開始。而這需要什麼呢？需要行動，不能只是心動。

諸位朋友，我無意冒犯宗教信仰，諸位也不要誤以為我在冒犯宗教信仰。剛剛我問諸位呢，我們禱告了十次，應驗了幾次呢？我並不是冒犯宗教信仰，我只是想提醒諸位，不要讓自己的能力喪失掉。我跟諸位講一件事情，我是一個出家人，我學習佛法已經滿四十年。在佛門裡面，藏傳佛教、漢傳佛教、南傳佛教，不管是哪一個學派，我算是一個精通三藏的人。但是，我已經有二十三年沒有禱告了，沒有跟佛禱告，沒有跟菩薩禱告，沒有跟護法諸天禱告。或許有人會問：「隨佛法師，你是不是已經沒有佛教的信仰呢？」不！我沒有離開佛教，沒有離開 佛陀的教導，就是因為沒有離開，所以我才可以二十三年不禱告。「不禱告」是佛陀的教育。佛陀說什麼呢？「弟子們，你應當依止佛法，以你自己做明燈，而不是向外找明燈。『自燈明，法燈明，法作依，自作依』。」這就是佛陀的教誨。

諸位朋友，我不是說你們禱告不可以，請不要誤解。我是說你可以禱告，但是別忘了從現在開始從改變行為做起。要改變什麼呢？就是前面所說的四個方法，要了解這四個現實，然後改變。改變導致困難與痛苦的原因，並且依著這個步驟，從現在開始改變起。當我們開始改變的時候，困難也就開始解決了。

當我們這麼做的時候，也許我們等不到撞上大樹的那隻兔子，可是我相信在你生活的那片田地裡，你會看到你所種的嘉禾，開始冒出翠綠的萌芽。

第七個智慧是：困難的核心是人，改變人就能改變困難。

人生有很多的困難，形形色色，經濟的困難、感情的困難、健康上的困難，還有很多說不完的苦難。

可是，困難的核心是什麼呢？困難的核心就是人。改變困難最重要的就是改變人，改變人也就能改變困難。

諸位朋友，我舉一個例子。出家人是不可以擁有金錢與受取金錢，這是 釋迦牟尼佛對出家人所制定的戒律。我是在緬甸出家，從出家的那天開始，我就不再跟錢有過任何接觸，我們中道僧團的出家人也都是如此。

我記得我從緬甸回到台灣的時候，一些出家以前的法友和俗家的親人就告訴我一件事情，他們跟我說：「你不持金銀的這個做法不合實際，也不合時代，落伍了。這是兩千多年前的戒律，現在這個時代不可能如此。」記得有一個居士跟我講了一些話，他是台灣一家金融公司的負責人。他說：「師父，你要持這個戒，我是很讚嘆啦！但是我不表同意。因為錢雖不是萬能，但沒錢卻萬萬不能。」那是我第一次聽到這句話。「錢不是萬能，沒錢萬萬不能」，這句話也沒說錯啊！真的是如此，對不對？他跟我講：「無論如何你要有錢，你不可以沒有錢。很多人都說這條戒已經過時了，持這條戒沒用，不切實際，脫節現實，不合時代。」他是愛護我，我知道他的關心，但我跟他說：「我在佛門那麼久，發現了一件事，所有修行最大的煩惱和障礙，都跟這個戒有關；一擁有或受取金錢，什麼修行人都會有煩惱。所以我一定要試試看，我不能不試就認為自己不行。」於是從我出家那一天開始，我就很認真地持這個戒，到現在為止，我完成了這件事情。我一直都是如此，沒有改變過。

後來，曾有學佛的居士跟我說：「師父，你為什麼要這麼做？你是想證明你比別人更好嗎？」我說：「不是啊！我沒有這個想法。我是個修行人，我又不認識世界上那麼多人，我跟他們比來比去做什麼。我就是在佛門很久，在世俗的時候也看過很多事情，發現很多人跟人之間的痛苦和煩惱，統統跟擁有金錢有關。既然我出了家，我就是想試試看，按照佛陀的戒



律，不持金錢，來遠離我看到的這些困難跟煩惱。我純粹只是這樣，並沒有想要證明我比別人更好，我沒有這個想法，很單純的。」

接著，我跟這個居士講了 佛陀為什麼要出家人不要擁有金錢呢？在這裡也講給大家聽，你做做參考。如果你聽明白了，你就了解智慧第七的意思。這世界上真的是「錢不是萬能，沒錢萬萬不能」。大家生活都需要錢，對不對？有一種人，他是用自己來賺錢，用自己的勞力、體力、精力、能力來賺錢，賺錢賺得很辛苦，一輩子都好像每天飛出去的小鳥，找到的食物剛好夠吃而已，這是第一種人。第二種人不是用自己的體力來賺錢，他是用人來賺錢，他找了幾個人，幫他賺錢，這就是老闆階級的人。找人來幫他賺錢，當然比自己賺錢賺更多啦！這個就似乎比第一種人高明了一點。等賺了多一點的錢以後又升級啦！為什麼呢？多賺了一些錢，有了一些多餘的錢，就開始拿錢投資，這時候就更高級一點，用錢來賺錢啊！這個就是金融家、投資者，他們用錢賺錢，以錢滾錢，轻轻松松就賺得更多錢，這是第三種人。第四種人既不是用自己來賺錢，也不是用人來賺錢，更不是用錢來賺錢，第四種人是用權力來賺錢。這就比用錢賺錢更厲害啦！用權來賺錢，在古代不是國王，就是大官，現在也是差不多啦！用權來賺錢，賺的錢就沒辦法計數啦！用權來賺錢，更有財富，也更有勢力。

這四種人，你想做哪一種？現在你是哪一種？你可能就是我所說的第一種，用自己來賺錢；可能是用人來賺錢的第二種人；可能是以投資來用錢滾錢、用錢賺錢的人。只有少數人是用權利來賺錢，也許諸位對第二種、第三種、第四種人都很羨慕，可是我想告訴你：這四種人都是凡夫俗子。

出家人是第五種人，什麼是第五種人呢？諸位朋友，請問世界上的財富和權力都在誰的手上？都在人的手上。如果你要爭權，或者你要爭錢，你一定要跟人爭。如果你不跟別人爭，你就爭不到權，也爭不到

錢。一定是這樣，爭來爭去就是爭權跟錢。我說的對吧！也因此你跟眾生就是一個相爭的局，離不開跟眾生相爭的人生。出家人不要權，也不要錢，所以出家人與眾生無爭。但是我想告訴你，唯有不跟眾生相爭，才可以走入眾生的生命；只要能走進眾生的生命，你根本不用錢，也不用權，因為你就有了全世界，因為世界在人的手裡。有了世界的目的是什麼呢？不是為了權跟錢，而是為了人，為了幫助生命，讓生命更好。諸位朋友，這就是能夠讓自己不與眾生相爭，也不讓眾生痛苦的辦法。權跟錢本來是你們拿來解決痛苦的工具，可是，為了這些解決痛苦的工具，卻讓自己一生更痛苦。出家人要解決痛苦，所以就不要這些東西，所以出家人是第五種人。

諸位朋友，這就是 佛陀的教育。 佛陀教我們出家人怎麼走進眾生的生命，這樣才可以幫助人。要權跟錢做什麼？我們要的是世界。諸位聽的懂我說的意思嗎？你手上握著權跟錢，但是你失去了世界。

諸位朋友，剛剛講的就是第七個智慧「困難的核心是人，改變人就能改變困難」。唯有改變人，才能改變困難。這是要明白的事情，也是我剛剛跟大家講的：「走進人的世界，走進人的生命，就能有了這個世界。有了這個世界，你要權跟錢做什麼呢？」「有了這個世界」是什麼意思呢？這不是擁有，而是你能夠貼近這個世界，這樣我們生命的寬度、廣度和深度就會更大。

第八個智慧是：人就是生活的歷程，改變生活的歷程，就能改變人。

人是什麼？人不是你，不是我，不是他，不是我們，不是你們，不是他們。人不是你我他，人就是生活的歷程。這一句話可能有些人聽不太懂，我們人常常講「我的一生」，這一生好像是我的。但我想問諸位一句話，當我們說「我的一生」的時候，什麼才是「我」呢？「我」可能只是一個概念，所謂我們觀念中的「我」，在實際的現實中，事實上就是這一生的



過程，對不對呢？所以所謂「人」，事實上就是人生的歷程，而不是我們觀念中的你、我、他，不是這樣。

那麼，我們如何改變人呢？諸位朋友，如果我們想要改變人，其實是一件很辛苦的事。你想改變你的太太，改變你的孩子，或者改變你的上司，改變下司，或者改變你自己，事實上你會陷在一個觀念裡面，在那邊打轉。你想改變你的太太，改變你的先生，改變你的兄弟姐妹，改變你的朋友，請問你會怎麼做呢？你會跟他溝通。怎麼溝通呢？你會說：「我覺得你那裡不好，我覺得什麼是對的」，對不對？我們想改變別人時都是這麼做。但我想請問諸位，這個方法效果怎麼樣？你可以告訴我嗎？事實上這個效果可能就是最沒效果的那種，對不對？「我跟你說我覺得你哪裡不好。」接著他也會反駁說：「你哪裡也不好。」當你想改變對方的時候，對方也正準備改變你。最有趣的就是，你不認為你有錯，他也不認為他有錯，最後彼此都沒什麼改變。我想告訴諸位的就是：你不妨換個角度來看，人不是你、我、他，人是什麼？人實際就是人生的歷程、生活的歷程。所以與其告訴對方「你哪裡不好，你哪裡應該改」，倒不如在生活當中，把你們相處的過程改變一下。

諸位朋友，請你仔細地聽我說啊！我說的不是改變所謂相處的品質，我說的是改變相處的過程。這是什麼意思呢？一般人不是都想要改變生活歷程的品質嗎？為什麼我不講品質講過程呢？諸位，品質就是在那個過程當中。其實只要改變生活的過程，品質就在裡面，這就是實際的事實。所以，只要改變生活的歷程，人就會改變，這就是現實。你想想看，當你跟你太太生了一個小 baby，從懷孕開始，請問你們每天生活的過程是不是開始改變？當孩子生下來的時候，你們生活的過程是不是開始改變？生活的步調是不是也開始改變？彼此談話的過程、內容是不是開始改變？那麼改變了許多年以後，請問你娶的那個人改變了沒

有？你嫁的那個人改變了沒有？全都改變了！諸位，這就是現實。

所以，如果你想改變你的下屬或上司，或想改變你的親人或朋友，改變過程就可以了。改變過程，品質就會改變，人就會改變。不要想著抽象的觀念——我、你、他，或者想著品質，實際做的就是那個過程。因此才說：人就是生活的歷程，改變生活的歷程，就能改變人。

第九個智慧是：改變生活的歷程應當從眼前的生活開始。

改變生活的歷程從什麼時候開始？從今天，從你現在的生活開始。生活的重心是什麼呢？或有人會說：「『改變生活的歷程，從改變眼前的生活開始。』」這一句話太抽象，好像只是個觀念，令人抓不到實際的邊際。」諸位朋友，你曾否想過「什麼叫做今天的生活」呢？也許你會回答：「我今天的生活就是我吃什麼，用什麼，到哪裡工作，跟誰相處，講什麼話，這就是我今天的生活。」諸位朋友，那是你今天的生活沒錯。簡單來講，你今天的生活就是：「你要什麼，你不要什麼；你怎麼要，怎麼不要。這就是你今天的生活。」如果你想改變眼前的生活，你就要好好的改變：「你要什麼，改變一下；不要什麼，改變一下；怎麼要，改變一下；怎麼不要，改變一下。」如此，你今天的生活就改變了。為什麼改變呢？因為你生活的過程就改變了；過程改變了，今天也改變了；而所謂今天的你，也改變了；那你周圍的環境，也會跟著改變。因為你要的不同，要的方式不同，過程也不同，不要的也有所改變，不要的方法、方式也有所改變，不要的過程也跟著改變。那麼在大家的眼裡，你已經是另外一個人了。這就是第九個智慧。

第十個智慧是：改變眼前的生活，其實就是改變自己。



要改變自己，怎麼改變呢？一般人所想的就是改變生活中一些瑣瑣碎碎、點點滴滴的缺點或毛病，好比先生一回家，鞋子、襪子、衣服、垃圾亂丟，太太整天對著先生嘮叨、疲勞轟炸；或者如我們佛教常講的「你要改變貪嗔癡」，這是個更大的題目，但說了一輩子就是沒改，也改變不了。因為題目太大，大到你不知道從哪裡下手，是不是這樣？諸位朋友，改變貪嗔癡，我們都同意，可是題目大到不知道怎麼辦，所以也就沒辦，對嗎？現在，我們講的就比較實際。改變眼前的生活，就是改變自己。至於這是不是斷貪嗔癡呢？先甬談那麼多。在這裡，我簡單的跟大家講五個改變眼前生活、改變自己的方法。

（一）耕耘好人緣、好事緣，讓生活更好。

世間有形形色色各種不同的宗教，不同的宗教間，信仰的對象不同，宗教教義不同，宗教的儀軌也不同，宗教之間彼此的差距好像很大。但是我剛剛已經跟大家講過了，宗教的意義跟目的應當是為了解決人們的痛苦跟困難，人活著的目的不是為了宗教。

當我們從這個角度來看、來學習宗教，那我們就會看到不同的宗教之間，有一個共同的重心，就是《讓我們的人生生活能夠更好》，這是最實際的。舉例來說，不管你信了什麼宗教，當你信了那個宗教以後，接著就是一直賠錢、家裡一直吵架、孩子一直出狀況、你一直生病……。這時，你會不會想：「我不是信錯了？」你內心會不會怕怕的、毛毛的？先甬管那是不是跟宗教有關，但是你會覺得怪怪的，對不對？如果反過來，你信了某一個宗教後，開始賺錢、家裡變和樂了、身體變健康了、人也升官發財了、孩子成績進步了……。請問，你會不會覺得這個宗教不錯？我要表達的是什麼呢？我要表達的是：不是宗教靈不靈，其實人的心理很直接，就是期待生活能夠更好，這就是人們信仰宗教的目的，對不對？生活不會更好，就不敢信了，是不是？所以，「現實的人生更好」，這是很要緊的一件事情。

如何讓我們現實的生活能夠更好呢？這個「生活更好」不是死了以後才更好，這太遙遠了。諸位朋友，如果信了某個宗教後，你一輩子不斷的付出、不斷的行善做好事，可是你的生活真的沒有更好，那你可能就會問你所信仰的所在：「為什麼我做了這麼多好事，為什麼我付出這麼多，生活卻沒有更好呢？」我們佛教最常聽到的一句回答就是業障深重。那是不是業障深重呢？我們先不談這個問題，因為太敏感了。我們也常聽到「你做了這麼多好事，將來一定會有好報，下一輩子會更好，可能往生西方極樂或者是天界。」可是，問題是你這一生實在過得很苦悶。我想問你一件事：「如果你行善有好報的話，如果你可以選擇，你願意好報是應在此生，還是下一世？」我相信你一定會選擇這一輩子，對不對？諸位朋友，我們最可信賴的方法，應該就是讓我們現在更好的方法，而不是下一輩子更好的方法。下一輩子確實是有，但是對現在來說，的的確確好像是比較遠了一點點。

如何讓我們這一輩子現在的生活過得更好呢？從實際的現實生活來講，我們都知道事出必有因。如果我們要让實際現實生活更好，比如你希望讓你的生意更好，希望讓你的工作更好，希望讓你的家庭更好，你就應該去耕耘你所要更好的、跟好有相關的緣由，你應該去耕耘這件事情才對。如果希望跟你太太的感情更好，那麼你應該好好的去耕耘你們相處的過程；如果希望你的事業更好，那你該好好的經營這個事業。萬事有因有緣，你應該務實實際的、認真地去耕耘與你所「希冀的、好的」相關的事，這才是最實際的，也符合佛教所講的因緣法，所謂「此有故彼有，此生故彼生」。

很多學習佛法的人常常會去布施行善，布施了以後，會說：「我迴向我的孩子更好，家庭更好，健康更好，事業更好……等等」。在這裡，我有兩件事告訴你，這也就是很多有宗教信仰的人做了一輩子的好



事，卻又不會好的主要原因。舉例來說，許多人誤以為「我只要行善，好事自然就會自己來敲我的門」，我稱之為是感應故事聽多的人常犯的毛病。感應故事聽太多，於是，他就以為只要行善，天神就會將好事送到家門口。可是，你有沒有想過，天神哪有空啊！他們很忙的，沒得空。

為什麼跟你講這件事情呢？你要懂一件事情，我們做好事，基本上像什麼呢？像你去買菜，你到超級市場買菜，你買牛奶、買雞蛋、買魚、買肉、買許多東西回來，這就是你行善積德所做的事情；這些行善積德你買回來以後，放在廚房，放在冰箱裡，這就是你的福田。我想請問你，到了吃飯的時候，你太太要不要從冰箱裡把那些菜拿出來，然後洗一洗，切一切，要不要？如果你喜歡吃紅燒豆腐，她要不要把那些要做紅燒豆腐的材料拿出來，然後按照做紅燒豆腐的方法跟步驟來煮紅燒豆腐給你吃？我再問你，你買豆腐、買醬油、買辣椒、買瓶油，放在廚房裡，等到你想吃飯的時候，你只要敲敲桌子，「紅燒豆腐」就會變出來嗎？肯定不會，對吧？這是什麼意思呢？這個意思就是說：行善積德像買菜。那麼你要怎麼樣讓你的生活更好呢？你要按照讓你生活更好的方法去做、去耕耘，在你的工作上，在你的家庭上，你得按照「要怎樣收穫，就要怎麼耕耘」的理則，務實的、就事論事的去做。那麼，你所做的所謂善行善舉，才會在這一餐變成紅燒豆腐讓你吃，聽的懂嗎？也就是「好報」這時候就會在你現在的生活呈現。如果你只將豆腐跟醬油等全部放在廚房，沒有做紅燒豆腐的動作，你就問人「為什麼我買了那麼多菜，卻沒有好報呢？」如果有人跟你講：「下個月才吃得到。」這我就不予置評啦！諸位聽明這個意思嗎？

諸位朋友，如果你是佛教徒，請你務必聽我說，我做一個出家人，我很關心我們信佛的朋友，當然我也關心對佛教有好感、還沒有信佛的人。我關心你們，關心你們現在的生活能不能更好。如果你們希望

現在的生活要更好，請你切記，不要只是行善就好，請你做一做「把菜下鍋炒一炒」的動作，要不然你會吃不到的，這就叫做福慧雙修。你行善積德叫福，怎麼樣把它炒成你要吃的菜叫慧，而這個慧是什麼呢？「此有故彼有，此生故彼生」，要按照因緣，你要怎樣的成果，就要耕耘怎樣的因緣，這就是因緣的智慧。你想吃荷包蛋，你得煎雞蛋，對不對？如果你想吃荷包蛋，你卻炒青菜，請問能不能吃到荷包蛋啊？不能啊！所以，有福也要有智慧，而這個智慧就是因緣的智慧。因緣的智慧就是「要怎麼收穫，就要怎麼栽；要怎麼收成，就要怎麼耕耘。」

你要工廠的生意好，你得改善你經營工廠的方式跟過程。不能只靠拿吃的東西來供養隨佛法師，對不對？「供僧有功德，這一回我工廠的訂單可能接得到。」我很誠懇的、很實在、很坦白的跟你講：我沒辦法跟你保證這件事。我不會跟你講：「來來來！來供僧，供僧了以後你就有生意。」這種話我說不出口；我會跟你講，；「來來來！來供，但是工作要照做。」然後我還會跟你講：「這就叫做福慧雙修，你才能實際的兌現你的願望。」

再者，別亂迴向。譬如有些拿菜來請師父吃，然後他就迴向：「我迴向我開悟。」我跟你講，保證不會開悟。為什麼呢？看這個迴向的方式，就知道你是一副迷痴的樣子。為什麼呢？拿東西或錢去布施，並不會幫助你開智慧的。同樣的道理，有人到廟裡聽經聞法，聽經聞法後，就迴向：「我的工廠生意興隆。」我跟你講，肯定生意不會興隆。為什麼？因為你聽經聞法是在修智慧，修智慧跟你工廠生意是否興隆沒有直接的關聯。你修了智慧後，還要付諸實際的行動，這個行動就是：你要去做讓你生意更好的方法。福田要修，經營工廠的方法也要改進，不會只靠聽法，生意就會興隆，哪有那麼神啊？太不切實際了。諸位聽明白我說的意思嗎？別亂迴向。這就好像買了一條香港腳藥膏，它的確是藥膏，可是不會治好

心臟病，因為藥不對症。

（二）遠離損友，不做惡事，讓困難更少。

首先，師父送你一句話：「一個損友可以將十個好朋友對你的幫助全部破壞掉。」我說的對不對呢？交十個好朋友有時候也抵不過一個壞朋友。所以，遠離損友，遠離不當的環境跟因緣，這是要讓生活的困難更少所必須做的事。再者，不要做不當的事情，不當的事情肯定會招來不當的影響，那麼人生的困難就會很多。

我們要讓生活更好，一定要怎麼收穫就要怎麼栽，得按照你要收成的所在去耕耘那些事緣，而不是行善就會自然好。所以當你要解決什麼困難，你一定要了解困難的原因，而不是只靠所謂的持戒、拜懺，就好了。

舉例來說，你跟你的同事吵架，你把他罵得很難聽，跟你的同事結了很不好的因緣，他很氣你。你自己心裡也有點歉疚，覺得自己做錯了事，講錯了話，於是晚上做晚課的時候，你就在你家的佛堂點了香，然後跟觀音菩薩講：「菩薩，佛弟子懺悔，懺悔我今天對同事做了什麼不當之事。『往昔所造諸惡業，皆由無始貪嗔癡，從身語意之所生，一切我今皆懺悔。』菩薩啊！請祢做主，幫我們化解啊！」我想請問你，你的同事知不知道你懺悔了？他肯定不知道。或許你會問：「我不是已經跟觀音菩薩講了嗎？祂不幫我處理嗎？」觀音菩薩會跟你講祂很忙，祂沒空，這種小事你自己處理。諸位聽明白我說的意思嗎？許多人認為我只要行善，好事自然就進了我的家門，其他的事就不用再做了；也有些人以為：「我只要消災拜懺，在佛前懺悔，我所做的不當的事，自然有佛菩薩幫我解決，我什麼事都不用做了。」諸位朋友，這個觀念是錯的。這就好比你有香港腳，你到藥房買了一條香港腳藥膏，然後把藥膏攤在桌上。我請問你，這樣你的香港腳就會好嗎？你要不要把藥膏打開？要

不要把它塗在香港腳上？當然要啦！可不要把藥膏搽在肚臍眼，或塗在眼睛上喔！因為問題在哪裡，你就得在問題的原因上去解決，對不對？

很多學佛朋友的問題就在這裡。「師父，我很認真的行善，很認真的誦經，很認真的拜懺，為什麼我現在的生活沒有更好，困難沒有更少？」有的師父就跟你說：「因為你業障太重了。」我跟你講，你不是業障太重了，是你太糊塗了。諸位法友，請你聽我說：師父祝福你現在的生活能夠更好，也祝福你現在的困難能夠更少。如果佛弟子的生活沒有更好，困難沒有更少，出家人是很沒有面子的。天底下出家人這麼多，一天到晚都受你們供養，可是佛弟子沒有更好時，有些出家人只會說「業障很重」，我看這樣的宗教不能信，信了以後會「業障很重」。所以，諸位朋友，拜託啦！希望你針對問題的原因去解決問題，這樣生活才能更好、困難才能更少，好讓我們出家人有點面子。

（三）放棄完美的期待，接受有所不足才是正常。

方才說過：世間是因緣，凡是因緣一定受因緣的限制。能這樣就不能那樣，能那樣就不能那樣，所以一定有限制；有限制就會有困難，有限制就不是完美。所以，不管怎麼好，都不會完美。西方有一句諺語說得很好：「完美，是所有美好事物的敵人。」意思就是我們現在生活中林林種種的際遇其實已經很好，可是我們心裡卻一直抱著更完美的期待，於是，對現在的生活，總覺得不足，總忍不住嫌棄。在座的朋友，可能你的先生就已經很好了，你的太太就已經很賢淑了，你的女朋友就已經很不錯了，你就別嫌了，就別太期待完美了。要放棄完美的期待，接受有所不足才是正常。現實人生乃是因緣生，有因有緣，圓的就不會是方的，方的就不會是圓的；圓的能滾動但不能穩定，方的能穩定卻無法滾動。有什麼優點就一定有什麼不足，有什麼長處就一定有什麼限制。困難一定有，不足也是當然。所以，讓我們的心靈成熟



一點，也許只需要這一點點的成熟，本來你覺得黑白的人生就變成彩色啦！

（四）握緊手掌則萬萬不能，放鬆手掌則事事可能。

諸位，請你把掌握起來，當你握緊的時候，你能牽你太太的手嗎？你能牽你先生的手嗎？當你握緊了手就不能了，對不對？當你握緊手的時候，就有很多事不能做了。所以，握緊手掌則萬萬不能。當你稍微將手掌放鬆一點，就有很多事可以做了。這是什麼意思呢？

人，不要固執你現在認定的事，因為生活不斷在改變。真正可貴的是：在現在的過程裡，好好地做好妥善的事。這才是重點。不要一直為了完美的目標，而忘記了做好現在歷程中妥善的事情。這就好比你想登上山頂，看山頂的景色。你的眼睛、你的心裡，

只有山頂的風光。可是在爬山的過程裡，有麼多的可能，你卻完全不放在心上。諸位朋友，若是如此，你損失的會比得到的更多。所以我要告訴你的就是：放鬆你的手掌，好好在眼前做好你這個過程中妥善的事，那麼，你就有很多的可能啦！

（五）人生就是盡力在歷程，放棄沒有的「結果」。

人生是什麼呢？就是在這個過程當中盡力而為，有一份心意，就盡一份心意。盡力在這個過程裡，放棄從來就沒有的結果。這句話就是佛教所講的「緣生法無常」。無常的意思就是事事物物總是在改變當中，既然都在改變當中，那麼，所謂的現在也只是改變的過程而已。所以，諸位朋友，人生不要為了一個結果而煩惱，因為人生不會有結果，所有的結果只是我們的想法而已，事實上都只是過程。只要在過程當中盡力而為，心安理得，問心無愧；接受有所困難，接受有所不足；在這個改變的過程裡，不斷地改變困難的原因，那麼人生也就會很快樂。

諸位朋友，今天我們講的是解決困難的智慧跟方法。最後，我要再次強調的就是：接受人生有所困難，這就是第一個智慧；而最後一個智慧是：盡力在這過程就好，不管任何的順境或者逆境，都只是過程而沒有結果。當你明白了「有困難是當然，沒困難是偶然」，當你了解了「人生就是盡力在歷程，放棄根本就不會有的結果」，我問你，人生有真正的困難嗎？或許真正的困難就是我們內心的困難，而不是實際人生中的苦難。因為一切不都是在變嗎？不是嗎？

諸位朋友，今天的演講，我不是要跟大家傳播佛教的信仰，我是跟大家分享生活的經驗。祝福大家人生更好，苦難更少，遠離煩惱，經由務實的做法，改變生活的過程，就會改變你自己，也就是改變你的人生。祝福大家。




普度衆生

大眾弘法

主法者：隨佛法師 Ven. Bhikkhu Vūpasama

日期： 11.12.12 - 13.12.12 (週二,三,四)
時間： 8.00pm ~ 10.00pm
地點： 怡保中道禪林
 61A & 61B, Jalan Chung Ah Ming,
 31650 Ipoh, Perak
洽詢電話： 法立師兄 (019) 560 1910

中道僧團 主辦
馬來西亞原始佛教會暨中道禪林 協辦

生乃有因，依其因滅，則知生已盡

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
第三品 如實知五蘊集、滅、味、患、離
第一目 生乃有因，依其因滅，則知生已盡

1-4-2-3.1 五蘊是因緣生，凡依因緣而集起，即依其因緣滅而滅。

SĀ345 大正藏《雜阿含》345 經； **S12.31,32**《相應部》因緣相應 31,32 經

如是我聞：一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。

爾時，世尊告尊者舍利弗：「如我所說波羅延耶阿逸多所問：

『若得諸法數，若復種種學，具威儀及行，為我分別說。』

舍利弗！何等為學？何等為法數？」時尊者舍利弗默然不答。第二，第三，亦復默然。

佛言：「真實，舍利弗！」舍利弗白佛言：「真實，世尊！世尊！比丘真實者，厭，離欲，滅盡向，食集生。彼比丘以食故，生厭，離欲，滅盡向。彼食滅是真實滅，覺知已，彼比丘厭，離欲，滅盡向，是名為學。」「復次，真實，舍利弗！」舍利弗白佛言：「真實，世尊！世尊！若比丘真實者，厭，離欲，滅盡，不起諸漏，心善解脫。彼從食集生，若真實即是滅盡，覺知此已，比丘於滅，生厭，離欲，滅盡，不起諸漏，心善解脫，是數法。」佛告舍利弗：「如是！如是！如汝所說，比丘於真實生厭，離欲，滅盡，是名法數。」如是說已，世尊即起入室坐禪。

爾時，尊者舍利弗知世尊去已，不久，語諸比丘：「諸尊！我不能辯世尊初問，是故我默念住。世尊須臾復為作發喜問，我即開解如此之義。正使世尊一日一夜，乃至七夜，異句、異味問斯義者，我亦悉能乃至七夜，以異句、異味而解說之。」

時有異比丘往詣佛所，稽首禮足，退住一面。白佛言：「世尊！尊者舍利弗，作奇特未曾有說，於大眾中，一向師子吼言：我於世尊初問，都不能辯，乃至三問，默然無答。世尊尋復作發喜問，我即開解。正使世尊一日一夜，乃至七夜，異句、異味問斯義者，我亦悉能乃至七夜，異句、異味而解說之。」佛告比丘：「彼舍利弗比丘，實能於我一日一夜，乃至七夜，異句、異味所問義中，悉能乃至七夜，異句、異味而解說之。所以者何？舍利弗比丘善入法界故。」

佛說此經已，彼比丘聞佛所說，歡喜奉行。



古老經說 白話摘要

台灣 編輯組

SA345 大正藏《雜阿含》345 經

我曾經親耳聽 佛陀這麼說的：有段時間， 佛陀住在王舍城迦蘭陀竹園。

當時， 佛陀對尊者舍利弗說道：「如我在波羅延耶（經）對阿逸多所問的解說：『假若得各法次第，或是種種學，具足威儀和梵行，即為我的分別解說。』舍利弗！那什麼是學，什麼又是法的次第呢？」

此時，尊者舍利弗靜靜的沒回答，第二問，第三問時，依然如此。

佛陀說：「真實，舍利弗！」舍利弗告訴佛說：「真實，世尊！世尊！比丘真實正觀，即生起厭離，遠離欲愛，正向於滅盡。從如飲食般的滋養因緣而生，該比丘以五受陰是因緣所滋養的緣故，生起厭離，遠離欲愛，正向於滅盡。滋養因緣的滅盡才是真實的滅，覺知後，該比丘生起厭離，遠離欲愛，正向於因緣的滅盡，就叫作學。」

佛陀說：「再一次，真實，舍利弗！」舍利弗告訴 佛陀說：「真實，世尊！世尊！比丘真實正觀，即生起厭離，遠離欲愛，正向於滅盡，不起各種煩惱，識善解脫於欲貪束縛。從如飲食般的滋養因緣而生，真實正觀即是滋養因緣的滅盡，覺知到這個真實後，比丘向於因緣的滅盡，生起厭離，遠離欲愛，達到因緣的滅盡，不起各種煩惱，識善解脫於欲貪束縛，此是法的次第。」

佛陀告訴舍利弗：「正是如此！正是如此！正如你所說，比丘真實正觀即生起厭離，遠離欲愛，正向於因緣的滅盡，是叫作法的次第。」說完上述話後， 世尊就起身進入室內坐禪。

此時，尊者舍利弗知道世尊離開後，過不久就告訴在場的比丘們：「各位尊者！我不能答辯 世尊第一次的考問，於是我靜靜的安住正念不說話， 世尊稍後為了僧眾學習再問，我立即理解 世尊這些考問的意思。即使 世尊一天一夜，甚至七天七夜，用別種語句，別種問法來問此法義，我也都能在七天七夜以別種句子，別種回答方式來解說。」

之後，有一位比丘前往拜訪 佛陀所在之處，頂禮佛陀雙足後，退到一旁，向 佛陀說：「世尊！尊者舍利弗說了相當奇特且從來沒有過的言論，他向大眾無畏而確定的宣說：『對於 世尊第一次的考問，我不能答辯，甚至到第三次考問，我都靜靜的無法回答，世尊再次為了僧眾學習而考問，我即刻理解世尊的意思。即使世尊一天一夜，甚至七天七夜，用別種句子，別種問法來問此法義，我都能在七天七夜以別種句子，別種回答方式來解說。』」

佛陀告訴該比丘：「那位舍利弗比丘確實能夠對我一天一夜，甚至七天七夜，用別種句子，別種問法來問此法義時，都能以別種句子，別種回答方式來解說，為什麼呢？因為舍利弗比丘善巧於悟入因緣法界差別的緣故。」

佛陀開示後，那位比丘聽聞 佛陀的教導，恭敬歡喜的依法修行。



古老經說 讀後感言



台灣 法源

大正藏《雜阿含》345 經讀後感言

這是一篇相當有趣的經文，原來 佛陀還會隨堂即時測驗，竟然智慧第一的 舍利弗尊者一下子也無法會意過來。而 舍利弗尊者令末學敬佩的是，他不會在沒聽明話或沒明白用意前隨便答話。

在談話內容中提到「學」和「法數」，主要在說明五受陰的身心是以「食」為因而生，就是在說因緣生，而因緣生的真實現況就是一種消磨損耗的過程，只有不再貪愛這種消磨損耗的緣生現實，才能不滋養五受陰業報，而達五受陰的滅盡，不再受諸苦。

末學覺得以「食」來做比喻相當懇切，只要觀察最粗淺的身心經驗——「吃」的過程，就可以了解一件事，只要是吃，就無法避免破壞我們所正在吃的東西，無法避免牙齒的磨損。但是，要吃才能有體力，才能存活，我們是靠著吃才能活在這世上，滋養這物質性的生理，要活著就得不斷的吃。

深入一點觀察，不只是如此粗淺的吃才能活而已。我們全部的身心實況，如物質性的生理、情感性

的心理反應、記憶、聯想、意志行為的表現和種種覺知之發生，都脫不開種種類似「吃」的過程。

在看的時候，只要是正在看，眼睛就無法維持原本的狀態，瞳孔會調大小，水晶體會調焦距，看久了眼睛會酸會乾。而映入眼簾的光線，則被接收成為視覺成像的生理訊號，並不會原封不動的經過我們的大腦。在這種彼此相互影響改變狀況下才有視覺經驗，就是一種「吃」的過程。

在引起情感反應或想事情的過程中，可以觀察到隨著外在刺激而影響情緒的呈現和聯想，靜下來後還感覺得到腦部血管脈動的改變，而情感反應和所想之事，也在發生的過程中隨著刺激的改變而改變。

我們的身心就是在這「吃」的過程中如此呈現，如此的改變，如此的敗壞。記得大師父曾經說過一個對五受陰身心的形容，『在陽光下的一塊腐敗中的生肉』，若有如此的認知，也就不會再想要抓著這緣生、無常、敗壞的五受陰身心。

佛陀說「學」，就是學著觀察這緣生的事實，認知敗壞的現況，以及明白離貪斷愛才是解脫痛苦的道路。

而「法數」，就是學了該學的之後，解脫於因錯誤知見而貪求這五受陰身心的諸苦之因，解脫於諸苦之因後，才能夠不起種種煩惱。

這篇經文 佛陀藉由隨堂考試，引導大眾學習整個簡略的修行次第，而 舍利弗尊者事後也表現出他的智慧，不會讓人感到過度的謙虛，反而讓末學覺得真誠，更加親近。

真實、真實，在這經文中反覆出現的文句，在末學反覆閱讀，甚至請教大師父後，有這種感覺：沒聽懂時不會裝懂，回答問題如實而說，展現能力也毫不虛掩。這篇經文除了法義內容外，就是這真實，令末學感動。



部派分裂與論書的傳出

(二) 部派結集與傳誦的演變 -2

接《正法之光》第23期 p.7~p.18

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

2-2-2-4-1 依古老經說求證「菩薩」的傳出

(1) 關於釋迦佛陀

根據阿難系有部傳誦的《相應阿含》與優波離系分別說系銅鑠部傳誦的《相應部》中，「第一次結集」集成的『因緣』、『食』、『聖諦』、『界』、『陰』、『六處』及四念處等『道品』的七事相應教來看，分別說系銅鑠部的《相應部》，有將「釋迦佛陀過去尚未正覺時」尊稱為「菩薩」。見《相應部》『因緣相應』65 經¹、『六處相應』117 經、『蘊相應』26 經：

《相應部》12.65：「爾時，世尊曰：『諸比丘！昔我尚未得正覺，為菩薩時，曾作此念：此世間實陷於苦惱，生而奔向衰、老、死而又將再生。』」

《相應部》35.117：「諸比丘！余正覺以前，為未證正覺之菩薩[時]，起如是之心：『余心曾觸世間之欲念，於今，已成過去、滅盡、變壞。於此，余心或對現在之欲念有多動，或對未來之欲念

有少動。諸比丘！當時余起如是心，對余心曾有觸之世間欲念，於今已成過去、滅盡、變壞者，於此，余為自己應不放逸，常防護正念。』」

《相應部》22.26：「諸比丘！我昔做菩薩未現正等正覺時，作如是思惟：以何為色味？以何有過患？以何為出離耶？以何為受之……想之……行之……識之味，以何過患，以何為出離耶？」

然而，在阿難系有部傳誦的《相應阿含》（目前誤譯名為《雜阿含》）中，對應的同部經說中，則無有「菩薩」的說法。見漢譯《相應阿含》287,211,14 經：

《相應阿含》287：「爾時、世尊告諸比丘：『我憶宿命，未成正覺時，獨一靜處，專精禪思，作是念：何法有故老死有？何法緣故老死有？即正思惟，生如實無間等，生有故老死有，生緣故老死有。』」

《相應阿含》211：「世尊告諸比丘：我昔未成正覺時，獨一靜處，禪思思惟，自心多向何處？觀

察自心，多逐過去五欲功德，少逐現在五欲功德，逐未來世轉復微少。我觀多逐過去五欲心已，極生方便，精勤自護，不復令隨過去五欲功德。我以是精勤自護故，漸漸近阿耨多羅三藐三菩提。」

《相應阿含》14：「世尊告諸比丘：『我昔於色味，有求、有行，若於色味隨順覺，則於色味以智慧如實見。如是於受、想、行、識味，有求、有行，若於受、想、行、識味隨順覺，則於（受、想、行、）識味以智慧如實見。』」

如是可見，將「釋迦佛陀過去尚未正覺時」尊稱為「菩薩」，阿難系與分別說部是沒有共說。

（2）關於毘婆尸佛等過去六佛

此外，分別說系銅鑠部的《相應部》²中，提到過去的毘婆尸佛、尸棄、毘舍浮、拘留孫、拘那含、迦葉等過去六佛及釋迦牟尼佛，都可看到將「佛陀未正覺時」稱為「菩薩」，而出於同一傳誦經說，上座系說一切有部之《相應阿含》³則無此「菩薩」之說。見南傳《相應部》『因緣相應』4-10 經、阿難系漢譯《相應阿含》366 經：

《相應部》12.4：「諸比丘！毗婆尸世尊、應供、正等覺者正覺之前，尚未成正覺，為菩薩時，於正念而思念：『此世間實陷於苦；生、老、衰、歿、再生，然又不知出離此苦……此無明滅乃行滅，行滅乃識滅……如是此全苦蘊滅。諸比丘！是滅也、是滅也，』於是毗婆尸菩薩聞前所未聞之法，眼生、智生、慧生、明生、光生。」七佛之昭說，亦復如是。

《相應部》12.5-10：「諸比丘！尸棄世尊、應供、正等覺者[正覺前，未成正覺，為菩薩時]，……毗舍浮世尊、應供、正等覺者[正覺前，未成正覺，為菩薩時]，……拘留孫世尊、應供、正等覺者[正覺前，未成正覺，為菩薩時]，……拘那含世尊、應供、正等覺者[正覺前，未成正覺，為菩薩時]，……迦葉世尊、應供、正等覺者[正覺前，未成正覺，為菩薩時]，……諸比丘！我於正覺前，

未成正覺，為菩薩時，正念以生是思念：『此世間實陷於苦：生、老、衰、歿、再生，……』。

《相應阿含》366：「世尊告諸比丘：毘婆尸佛未成正覺時，獨一靜處，專精禪思……如實無間等起觀察：取法味著、顧念，緣觸愛所增長。當知緣愛取，緣取有，緣有生，緣生老病死、憂悲惱苦，如是純大苦聚集。……如毘婆尸佛，如是尸棄佛，毘濕波浮佛，迦羅迦孫提佛，迦那迦牟尼佛，迦葉佛，皆如是說」。

如是可見，將毘婆尸佛，如是尸棄佛，毘濕波浮佛，迦羅迦孫提佛，迦那迦牟尼佛，迦葉佛等，過去六佛「未正覺時」稱為「菩薩」，阿難系與分別說部也是沒有共說。

（3）探究過去六佛的傳出年代

經由《相應部》與《相應阿含》的對照，可以發現到阿難系傳誦的《相應阿含》，是無有將釋迦佛陀及過去六佛「未正覺時」稱為「菩薩」，而分別說系銅鑠部的《相應部》，是將釋迦佛陀及過去六佛「未正覺時」稱為「菩薩」。如此可見，將「佛陀未正覺時」稱為「菩薩」，並不是佛教僧團的共說。

此外，關於過去毘婆尸佛、尸棄佛，毘濕波浮佛、迦羅迦孫提佛、迦那迦牟尼佛、迦葉佛等過去六佛的傳出，是需要再進一步的探討。

佛滅後百年內的佛教，逐漸從恆河中游地區傳往周邊臨近未開化地域，當時的佛教傳教師為了啟蒙、教化眾生，多方的融攝各地的神話、傳說、信仰，再轉變成崇仰佛陀、聖弟子的事蹟，或是教導離惡、生善的寓言故事。在佛教宣教師的努力下，諸多有關於佛陀、佛弟子「過去世未正覺時」的『本生 jātaka』、『本事 itivṛttaka』，還有教導離惡、生善的『譬喻 avadāna』、『因緣 nidāna』故事，被編集出來，多傳於恆河中游週邊未開化的地域，如烏丈那、雪山、罽賓一帶。

根據公元後二世紀，阿難系說一切有部集成的

《阿毘達磨大毘婆沙論》記載，關於過去毘婆尸佛、尸棄佛，毘濕波浮佛、迦羅迦孫提佛、迦那迦牟尼佛、迦葉佛等過去六佛的傳出，是屬於『本事 itivṛttaka』。見《阿毘達磨大毘婆沙論》⁴ 卷一二六說：

「因緣云何？謂諸經中遇諸因緣而有所說。如義品等種種因緣，如毘奈耶作如是說：由善財子等最初犯罪，是故世尊集苾芻僧制立學處。譬喻云何？謂諸經中所說，種種眾多譬喻。如長譬喻、大譬喻等，如大涅槃持律者說。本事云何？謂諸經中宣說前際所見聞事。如說過去有大王都，名有香茅，王名善見；過去有佛，名毘鉢尸，為諸弟子說如是法；過去有佛，名為式企、毘濕縛浮、羯洛迦孫駄、羯諾迦牟尼、迦葉波（此即漢譯大正藏《雜阿含》366 及次經；南傳《相應部》「因緣相應」SN12.4~9 經），為諸弟子說如是法，如是等。本生云何？謂諸經中宣說過去所經生事。如熊、鹿等諸本生經，如佛因提婆達多說五百本生事等。」

在阿難系分出的說一切有部（又名薩婆多部），也是在傳誦的律戒註解書中，提出神化的『本生』、『因緣』等故事，既不是相應教（修多羅），也不是毘尼（律戒），是不可信從的說法。見說一切有部《薩婆多毘尼毘婆沙》卷一⁵：

「凡是本生、因緣，不可依也。此中說者，非是修多羅，非是毘尼，不可以定義。」

依照漢傳菩薩道近代的大德印順老法師的研究，佛滅後由後世學人編纂傳出的『本生 jāṭaka』，約分為「經師所傳，律師所傳」兩大類，『本事 itivṛttaka』也是屬『本生』一類。見印順著《原始佛教聖典之集成》⁶：

「『本生』，應分為經師所傳的，律師所傳的——二類。經師所傳的『本生』，不外乎『本事』，佛化的印度民族的先賢故事。這些過去事，一部分被解說為釋尊的前生。」

因此，目前佛教宣稱在 釋迦佛陀之前，有毘婆

尸佛、尸棄佛，毘濕波浮佛、迦羅迦孫提佛、迦那迦牟尼佛、迦葉佛等過去六佛，這一說法及信仰的傳出，應是出自佛滅後百年內的增新編集，不是 釋迦佛陀的親說。

（4）從四部聖典探究「菩薩」傳出的年代

除了《相應部》與《相應阿含》的對照以外，另在分別說系銅鑄部傳誦的《中部》⁷『雙想經 Dvedhavitakkasuttam』、『聖求經 Pasarasīsuttam』、『隨煩惱經 Upakkilesasuttam』中，都可看到將「佛陀未正覺時」稱為「菩薩」，而在阿難系說一切有部《中阿含》⁸中，同等對應的『念經』、『羅摩經』、『長壽王本起經』、『天經』，也只有「我本未（得）覺無上正真（或「盡」）道（或「覺」）時」而已，沒有見到「菩薩」的說法。

如此一來，經由《相應部》、《相應阿含》及《中部》、《中阿含》的對照，可以得知：

一、在「第一次結集」集成的『因緣』、『食』、『聖諦』、『界』、『陰』、『六處』及四念處等『道品』的七事相應教中，將 釋迦佛陀「未正覺時」稱為「菩薩」，阿難系與分別說系無有共說。可見在「第一次結集」時無有「菩薩」的說法，當然這也代表佛陀住世時，佛教沒有「菩薩」的語詞及觀念。

二、從佛滅百年內增新編集的『本事』，審視過去六佛的說法，得知將過去六佛「未正覺時」稱為「菩薩」，在《相應部》與《相應阿含》也無有共同的說法。可見在佛滅後百年內的佛教，雖然已有過去六佛的傳出，但是應當無有「菩薩」的說法。

三、經由銅鑄部傳誦的《中部》及說一切有部《中阿含》的對照，可以得知：在佛滅後百年「第二次結集」時，將古、新傳誦的『修多羅』、『祇夜』、『記說』，依照經篇的短長予以編纂集成的四部聖典中，將「佛陀未正覺時」稱為「菩

薩」，也是無有共同的說法。這代表佛滅後百年「第二次結集」時，佛教僧團還未分裂的時代，佛教沒有「菩薩」的語詞及觀念。

此外，除了分別說系銅鐸部傳誦的《相應部》、《中部》，提出了「菩薩」的說法，出自分別說系法藏部傳承的漢譯《長阿含》，還有優波離系大眾部傳誦的漢譯《增壹阿含》，也都有「菩薩」的說法。如下：

《長阿含》⁹：「比丘！當知諸佛常法：毗婆尸菩薩從兜率天降神母胎，從右脅入，正念不亂。當於爾時，地為震動，放大光明，普照世界。」

《增壹阿含》¹⁰：「我本未成佛道為菩薩行，坐道樹下，便生斯念：欲界眾生為何等所繫？」

如是可見，在佛教分裂初期的兩大師承、三大部系、五部僧團中，優波離師承的分別說部系及大眾部系，都有「菩薩」的說法，而阿難系僧團應是無有「菩薩」的說法。經由佛教各部派經說的比對得知，在佛滅後百年僧團還未分裂的時代，佛教沒有「菩薩」的語詞及觀念，在佛教分裂初期的五部僧團中，阿難系僧團沒有「菩薩」的信仰及教說，優波離系的分別說部系及大眾部系則有「菩薩」的信仰及教說。

關於阿難系僧團對於「菩薩」說法的立場，在此需要提出釋疑的部份。目前的漢譯《相應阿含》（誤譯經名《雜阿含》），是阿難系說一切有部的誦本，在漢譯《相應阿含》的 1177 經中（此經又稱為『灰河喻經』¹¹），有「菩薩摩訶薩」的說法。見《相應阿含》1177 經：

「菩薩摩訶薩。……觀四方者，謂見四真諦；大石山者，謂正見；八分水者，謂八聖道；七種華者，謂七覺分；四層堂者，謂四如意足；五柱帳者，謂信等五根；正身坐者，謂無餘涅槃。」

說一切有部《相應阿含》1177 經的傳誦，是《相應阿含》獨有的經篇，這一經篇是主張菩薩信仰的分別說系銅鐸部的《相應部》所無有，在阿難系傳誦的

《相應阿含》中反而有之，可見這是屬於接受「菩薩」信仰的說一切有部的自部增新。從漢譯《相應阿含》的 287,211,14,366 經來看，這些經篇都沒有將釋迦佛陀及過去六佛「未正覺時」稱為「菩薩」，反而在《相應阿含》獨有的 1177 經，才有提到「菩薩摩訶薩」的說法。

由於現今漢譯《相應阿含》（誤譯經名《雜阿含》）是說一切有部的誦本，說一切有部的傳出，是在佛滅後約 250 年時，有原阿難系學人迦旃延尼子受到分別說部《舍利弗阿毘曇》影響，接受了「菩薩」及「五上分結」的新教義，寫出《發智論》。迦旃延尼子及其學眾依《發智論》宣教，違反阿難系僧團「依經為量」、「不弘毘曇（論）」的傳統立場，造成阿難系分裂為原阿難系學眾的雪山部、迦旃延尼子學派的說一切有部。

因此，目前《相應阿含》的 287,211,14,366 經，是保有阿難系僧團傳誦的經說古義，無有「菩薩」的說法，而《相應阿含》獨有的 1177 經，應當是佛滅後約 250 年說一切有部自古阿難系分出以後，才為說一切有部依照《發智論》的部義編集出來。由於《發智論》是受分別說部《舍利弗阿毘曇》的影響，當然就有「菩薩」的信仰及見解了。

依此可見，分別說部與大眾部都是主張「阿羅漢的證量不如佛陀」，而當時的阿難系僧團則反對此一說法，所以後來分化自原阿難系僧團的說一切有部，在傳誦的《雜阿含》、《中阿含》當中無有「菩薩」。

由於古來的傳誦一向是「增新不去古」，可見「菩薩」不是古來的共同傳誦，是出自優波離系分別說部及大眾部的增新。分別說部將「佛陀過去未正覺時」稱為「菩薩」的作法，是將「佛陀未正覺處於生死時」認定為聖者，據此再進一步將佛滅百年內增新的『佛陀本生』故事當中，「佛陀過去尚未正覺時」加以神格化、理想化，而得確立「阿羅漢的證量不如

佛陀」的見解。此後，原本未有「菩薩」稱謂及語詞的『本生』、『本事』、『譬喻』、『因緣』，在部派分裂以後就有「菩薩」語詞的融入。

近代學術界針對印度佛教史蹟的考證，也已經確認「菩薩」不是早期佛教所有，實是出自後世的證明，無可否認。近代漢傳菩薩道大德印順法師，在著作的《初期大乘佛教之起源與開展》¹²中，也承認這一個事實：

「未成佛以前，如釋尊的誕生、出家……，一般佛傳都稱之為「菩薩誕生」，「菩薩出家」。然今發見 Bhārhut 佛塔¹³，欄楯上所有的雕刻中，有釋尊從兜率天 Tuṣita 下降，入母胎；及離家以後，自己割去髮髻，為三十三天 Trāyastriṃśa 所接去供養的圖像。銘文作「世尊入胎」、「世尊的髻祭」。Bhārhut 塔的這部分雕刻，為西元前二世紀作品；在西元前二世紀，對於成佛以前的釋尊，沒有稱之為菩薩，正與『雜阿含經』等所說相合。」

「菩薩」的信仰，是出於後世佛弟子對理想性佛陀的崇仰與期待，再加上印度部派的競爭與對立，從而發展出來的新信仰與新教說，並不是佛陀的教法，也不合於佛陀過去生的真實內涵。部派分裂以後的後世佛弟子，不知佛教史實的真相，只知崇仰神話中的「聖者」，錯誤的謫毀真實的聖者——阿羅漢。可嘆！

總結來說，「菩薩」的語詞、見解及信仰，既不是佛滅當年「第一次結集」的集成，也不是佛滅百年間的增新，同樣不是佛滅後百年「第二次結集」的集成。「菩薩」的傳出，應是「第二次結集」以後，當佛滅後 116 年佛教發生部派的分裂，各部派才依照自部的主張、立場，予以編集出來。無論在語詞、見解及信仰上，「菩薩」都是屬於「部派」的創新。不同的部派，對「菩薩」的解說及信仰地位，都有不同的「部義」，莫衷一是。（未完待續）

註解：

1. 見南傳《相應部》『因緣相應』12.65 經；大正藏《雜阿含》287 經
見南傳《相應部》『六處相應』35.117 經；大正藏《雜阿含》211 經
見南傳《相應部》『蘊相應』22.26 經；大正藏《雜阿含》14 經
2. 參照 南傳《相應部》『因緣相應』12.4-10 經；大正藏《雜阿含》366 經
3. 參照 大正藏《雜阿含》Ā14、287、366 及次經
4. 見《阿毘達磨大毘婆沙論》卷一二六：大正藏 T27 p.660.1-13~26
5. 見《薩婆多毘尼毘婆沙》卷一：參 大正藏 第 23 冊 p.509.2-5
6. 見印順《原始佛教聖典之集成》p.559-14~15：參照 正聞出版社 1992 年七版
7. 見南傳《中部》第 19『雙想經』：參照 臺灣元亨寺出版 南傳大藏 9・p.160-4
見南傳《中部》第 26『聖求經』：參照 臺灣元亨寺出版 南傳大藏 9・p.227-3
見南傳《中部》第 128『隨煩惱經』：參照 臺灣元亨寺出版 南傳大藏 12・p.149-10
8. 見《中阿含》卷二五『念經』：參大正藏 T1 p.589.1-13
見《中阿含》卷五六『羅摩經』：參大正藏 T1 p.776.1-26
見《中阿含》卷一七『長壽王本起經』：參大正藏 T1 p.536.3-19
見《中阿含》卷一八『天經』：參大正藏 T1 p.539.2-20
9. 見大正藏《長阿含》卷一：參大正藏 T1 p.3.3-18~21
「比丘！當知諸佛常法。毗婆尸菩薩從兜率天降神母胎，從右脅入，正念不亂。當於爾時，地為震動，放大光明，普照世界。」
10. 見大正藏《增壹阿含》卷三十四之（三）：參大正藏 T2 p.739.1-12~14
「我本未成佛道為菩薩行，坐道樹下，便生斯念：欲界眾生為何等所繫。」
11. 見大正藏《雜阿含》1177 經：「菩薩摩訶薩。……觀四方者，謂見四真諦。大石山者，謂正見。八分水者，謂八聖道。七種華者，謂七覺分。四層堂者，謂四如意足。五柱帳者，謂信等五根。正身坐者，謂無餘涅槃」。
12. 見印順著《初期大乘佛教之起源與開展》p.126：臺灣正聞出版社出版
干潟龍祥《本生經類の思想史的研究》p.66~67：日本東京都：東洋文庫，昭和 29
13. Bhārhut 毘盧佛塔，西元前二世紀中葉印度巽伽(Sunga)王朝時期的雕刻，位於印度中央邦瑟德納(Satna)縣的村落，在安拉哈巴德(Allahabad)西南約 190 公里(120 哩)。



中道僧團 佛陀弟子僧

有一群人
循著 佛陀的足跡
踏循隱沒於人性的路徑
回溯二千四百多年前
那人類心靈啟蒙的傳承
如迴游的魚
接續了失落於歷史潛流
通達人性的源泉
有一群人
立足於菩提樹下的光輝

滅苦的法音
藉著孺慕之情傳續
生命的真諦
在實踐中深耕
在眾苦煎逼的世態中
這一群人
透過佛法的智慧濾淨人間的愛苦
謹以有限的生命化作堅實的種子
播撒那失落於人間
人性覺醒的奧秘

中道僧團導師 隨佛尊者簡介



隨佛法師為華人，出家於優波離師承分別說系錫蘭銅鑠部傳化於緬甸的南傳僧團，為緬甸承續及傳揚雷迪大師 (Ven. Ledi Sayadaw 1846-1923) 禪法及道場系統之 BADDANTA ZAGARA BHIWUNTHA 長老的弟子。現為中華、馬來西亞、美國原始佛教會及臺灣、馬來西亞、紐約等地中道禪林的導師，相近共學為奉守原始佛法的「中道僧團」。

隨佛法師修學佛法至今已四十年，不僅熟習漢傳佛教各宗宗義，以及印度菩薩道之「般若」、「瑜伽」與「如來藏」等三系思想，特別是對『般若經』、『中論』的思想與「禪宗」的禪法，有著深入的體會與教學經驗。除了後期「(大乘)菩薩道」的教義以外，隨佛法

師相當深入原始佛法及部派佛教的探究，不僅完成了阿難系漢譯《雜阿含》及優波離系南傳《相應部》的比對研究，更「依經證經」的還原了 佛陀親教的「菩提道次第」及「十二因緣法」的原貌，更重新顯現了「修七覺分，圓滿四聖諦三轉、十二行，成就正覺、離貪、慈悲喜捨、解脫、阿耨多羅三藐三菩提」的「中道禪法」。此外，在佛教部派分裂史的考證研究，還有部派佛教在教法上的演變始末，部派佛教與原始佛教的差異，都有極為深入及確實的發現、證驗。

隨佛法師對於佛教教法的探究與修行，主要的義旨是「從佛教傳承的最古老教義中，探尋佛教初始時期的教法，並致力於 釋迦佛陀教法、禪法及菩提道次第原貌的探究、闡揚與實踐」。根據佛滅當年「第一次結集」的集成，即漢譯《雜阿含》及南傳《相應部》之『因緣相應』、『食相應』、『聖諦相應』、『界相應』、『五陰(蘊)相應』、『六處相應』及『念相應』等道品，經過多年的探究與努力，已經清礎、正確的還原被曲解而隱沒於世近二千三百年的正覺禪觀法——十二因緣法與十二因緣觀，復歸於 佛陀之菩提道次第，重現自覺、利他之「一乘菩提道」。

隨佛法師常年教導「原始佛法」及止觀，宣揚「十二因緣法」、「四聖諦三轉、十二行」，體現「自利利他、自覺覺他」之「一乘菩提道」，落實世間、出世間等齊並進之「人間佛教」。目前已出版的著作有《相應菩提道次第》(2008 出版)、《原始佛教之確證及開展》(2010 出版)、《嫉妒的覺知與止息》(2011 出版)、《原始佛法與佛教之流變》(即將出版)、《因緣法之原說及奧義》(將出版)，又致力於《中道禪法》、《因緣觀與三三昧》、《解脫與三藐三菩提》、《四無量心之修證》、《正覺之道與空之探究》等著作，還有將阿難系師承漢譯《雜阿含經》還原為原始佛教傳誦的整編。

隨佛法師強調「遠離俗念，戮力實踐，老實修行」的學風，弘法化眾唯以經教、禪法，既不受取、不使用、不積蓄錢財，也無有「專為僧人管理金錢供養、買辦事宜的『淨人』」，遵守華人佛教「不受食魚及肉」的善法。教導原始佛法及禪觀，除坐禪、行禪及臥禪等方法外，另有諸多調身、調氣的善方便。常年遊化十方，在美國、台灣、馬來西亞開辦原始佛法及禪法的共修禪林，致力於興隆佛陀的真實教法，確立原始佛教僧團的傳承。

一、明至尊者簡介



明至比丘 Bhikkhu Aticca 為華人，篤實忠厚，做人中直，少欲慈悲，謹守恩情道義，俗時在美國取得電子工程博士學位。

年少即有善根，深感人生多苦，親近佛門修習佛法。學習佛法約三十年，曾修學過漢傳菩薩道、藏傳菩薩道、南傳佛教多年，但深感未得佛法真義。

最後，依止隨佛尊者 (Bhikkhu Vūpasama) 學習原始佛法，出家受戒於台灣內覺禪林，以隨佛尊者為依止師，正式成為中道僧團的僧伽，堅守終生不受取、不積蓄、不使用金錢，不使用「專為僧人處理財物供養及採辦事宜的淨人」，遵守華人佛教「不受食魚及肉」的善法。受比丘具足戒於緬甸

仰光臥龍寺 (Nagahailgu Kalaywatawya)。

2006 年侍師前往美國紐約，協助隨佛尊者成立原始佛教內覺禪覺會 (縮寫 O.B.M.S.E.，2010 年改名為原始佛教會 Original Buddhism Society)，擔任第一任會長。此後多年，隨侍隨佛尊者宣教於美國東、西兩岸，傳法於馬來西亞及新加坡，宣化於臺灣各地。

2010 年中華原始佛教會在臺灣成立後，擔任第一任會長至今。2010 年 9 月美國原始佛教會紐約中道禪林成立後，即擔任住持，平日帶領佛法共修與討論。目前擔任美國原始佛教會 Original Buddhism Society in America 會長，馬來西亞原始佛教會理事。

二、中儼尊者簡介

中儼比丘 Bhikkhu Paññācakkhu 出生於臺灣，為人端良正直，信念堅定，富公義心，守律精進，俗世時擔任知名電子產業集團的工程師。

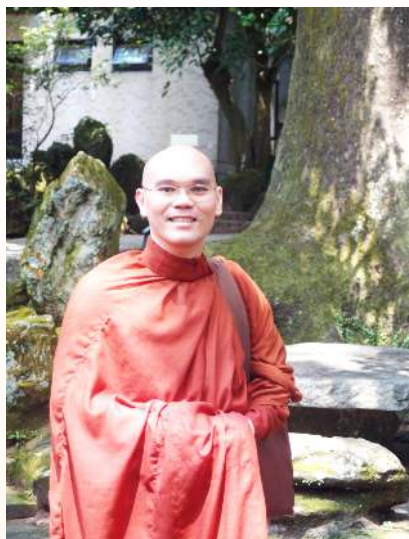
學習佛法至今已有二十幾年，曾經修漢傳菩薩道、南傳佛教，但是依然不得佛法真義。當接觸隨佛尊者教導的「原始佛法」後，不久

即捨棄世俗，依止隨佛尊者 (Bhikkhu Vūpasama) 出家於臺北內覺禪林，正式成為中道僧團的僧伽。堅守終生不受取、不積蓄、不使用金錢，不使用「專為僧人處理財物供養及採辦事宜的淨人」，遵守華人佛教「不受食魚及肉」的善法，後受比丘具足戒於緬甸仰光臥龍寺 NĀGALAIGU KALAYWATAWYA STUDY CENTER。

目前擔任社團法人中華原始佛教會常務理事、美國原始佛教會於加州的執行長、馬來西亞原始佛教會主席。2012 年 4 月起，每個星期一在原始佛教中道禪院，依據漢譯『相應阿含』及南傳『相應部』，為大眾教授「安那般那」禪法。目前在原始佛教會的「都會學院」負責教授「初階禪法」的課程。



三、中智尊者簡介



中智比丘 (Bhikkhu Citta Sang Varo) 出生於馬來西亞，稟性善良，聰明善巧，慈悲精進。從小修學佛學班至小學畢業，中學時參加佛學社團，就讀專科時期正式接觸佛教的寺院活動，參加佛學青年團。2005 年開始淨住於檳城的北傳寺院近學，服務大眾兩年；2007 年學習南傳佛教，2009 年淨住馬來西亞的南傳道場。雖學法多年，但是深感到有疑，依然到處尋覓真實的佛法。

2009 年冬季正式接觸到佛陀的原說教法，親近原始佛教會導師隨佛尊者學習原始佛法。2009 年底依止隨佛尊者 (Bhikkhu Vūpasama) 出家受戒，正式成為中道僧團僧眾的一員。堅守終生不受

取、不積蓄、不使用金錢，不使用「專為僧人處理財物供養及採辦事宜的淨人」，遵守華人佛教「不受食魚及肉」的善法。受比丘具足戒於緬甸仰光臥龍寺 Nagalaigu Kalaywatawya。

2010 年擔任馬來西亞原始佛教會理事，原始佛教會在檳城中道禪林的住持法師，承擔在馬來西亞宣揚原始佛法的工作。

四、度明尊者簡介



度明比丘 (Bhikkhu Dhammadisā) 出生在馬來西亞，對佛法信念堅定，接觸學習南傳佛法二十餘年。

1988 年即接觸南傳佛教，並在泰國短期出家四個月，2009 年在馬來西亞某南傳道場受持六個月的八戒。2009 年冬季開始接觸

「佛陀原說」，依止隨佛尊者 (Bhikkhu Vūpasama) 學習原始佛法。2010 年初前往台灣學法，依止隨佛尊者出家受戒，正式成為中道僧團的僧伽。受比丘具足戒於緬甸仰光臥龍寺 Nagalaigu Kalaywatawya。堅守終生不受取、不積蓄、不使用金錢，不使用「專為僧人處理財物供養及採辦事宜的淨人」，遵守華人佛教「不受食魚及肉」的善法。

2010 年擔任馬來西亞原始佛教會理事，擔任怡保中道禪林住持，承擔在馬來西亞原始佛法的工作。

五、生覺尊者簡介



生覺比丘 (Bhikkhu Mokkhaḍḍipa) 為新加坡人，正直忠厚、恭敬柔和，重恩情道義、守律精進，俗世

時在英國取得管理學博士學位，擔任組織管理運籌的工作。

從小就在天主教與基督教的學校上課，但是無法信受基督教義而沒有接受洗禮。接觸過華人的道教，但多只在養生之道而已！1993年面對父親的逝世，內心深有接觸，而開始尋求宗教的信仰及生命的出路。初時先學習初級與中級佛學班的課程，約略明白佛教的教義。之後，經由公開講座、網絡開示、VCD/DVD 的學習，參予淨空老法師在新加坡、澳洲、馬來西亞與香港的道場活動，向淨空老和尚學習淨土宗與基本人倫道德。每逢初一、十五日及觀音誕，即到觀音廟流通法寶。在 1998 年親近了印度一位精神導師，並在他的中心住了十天，對人生的目的有所體悟，因而決定有生之年要了脫生死。

2008 年 7 月 27 日在澳洲悉尼福龍舍利尊者 (Bhikkhu Buddha Dhatu) 的座下受出家沙彌戒。跟隨尊者在澳洲、新加坡、馬來西亞、泰國、老撾、越南、柬埔寨、英國等地從事弘法、領眾，過著不持金錢、日中一食、三衣一鉢、赤腳苦行的生涯。2011 年接觸到隨佛尊者的佛法開示，深有感悟。2012 年 1 月 20 日到臺灣親近隨佛尊者學習原始佛法，並正式的依止修學，成為中道僧團的僧伽。堅守終生不受取、不積蓄、不使用金錢，不使用

「專為僧人處理財物供養及採辦事宜的淨人」，遵守華人佛教「不食魚及肉」的善法。2012 年 2 月隨師前往錫蘭參訪，2 月 23 日在錫蘭的大法雨寺 (Mahāmevnaa Buddhist Monastery) 依戒師受比丘具足戒。

2012 年 3 月 5 日到美國紐約、麻州、洛杉磯等地，協助隨佛尊者弘法。2012 年 4 月起，每個星期五在原始佛教中道禪院，依據隨佛尊者編著的『相應菩提道次第』，為大眾教授「原始經教研讀」的課程。目前在原始佛教會的「都會學院」負責講授「佛法真義」的課程。

六、生諦尊者簡介



生諦法師 (Ven. Bodhidipa) 出生於馬來西亞的華人，家境小康，信仰傳統佛教。熱誠正直、善良忠厚、反應敏捷、重恩情道義，饒富犧牲奉獻的精神。十一歲時因為鄰居介紹佛法，對佛法生起無比的興趣，而開始學習佛法。在童年學佛的時間裡，曾經參加佛學班及馬來西亞佛教總會舉辦的佛學考試，精進佛七及禪修。1999 年學院畢業後，繼續熱心參與佛教團體活動，如做義工、參與法會及辦禪修營等。樂於服務、奉獻，長年關心佛教的發展。

雖然曾學習漢傳菩薩道多年，但還是無法解決內心的疑問及困難。2008 年接觸南傳佛教，親近馬來西亞南傳佛教長老學法，繼續探討佛陀的教法，並在南傳佛教森林道場短期出家修行，守律精進。但是，對於佛教流傳的種種教說，還是有著深切的疑慮，無法得解。依然到處尋覓 佛陀的真實教法。

2009 年經由聽聞隨佛尊者宣法 CD 講述的『生死輪迴的集起與滅盡』，受到啟發。之後，在馬來西亞一處南傳道場直接聽聞隨佛尊者三天的宣法，對「原始佛法」有了信心。2010 年初到臺灣內覺禪林參加十日禪修，進一步學習中道禪法，從此信受「原始佛法」，仰慕中道僧團的修持行止，出家之念縈迴不去。

2010 年開始全力護持中道僧團的宣法，擔任馬來西亞原始佛教會的法工，負責吉隆坡的共修事務，並參與馬六甲、新山、吉隆坡等地中道禪林的成立，為馬來西亞原始佛教的推展貢獻良多，深受各方法友的支持。

2010 年冬漸感塵俗沉浮，不是生命的依靠，認真省思出世修行的路。2011 年秋季，初步決定出家修行的人生方向，著手結束世俗的事業，斷除俗世的繫著，準備捨俗出家。2012 年 6 月捨盡俗世的一切，在吉隆坡中道禪林依止隨佛尊者出家受戒，正式成為中道僧團僧眾的一員。堅守終生不受取、不積蓄、不使用金錢，不使用「專為僧人處理財物供養及採辦事宜的淨人」，遵守華人佛教「不受食魚及肉」的善法。出家後，隨即前往臺灣內覺禪林修學佛法。

七、生光尊者簡介

生光法師為華人，出生於台灣。善良堅定，端正耿直，饒富善根，沉默寡言。

由於在人生的成長過程中，常覺得人生在世苦多樂少，於是想往宗教信仰上，尋求內心的安寧和快樂。公元 2000 年，因同事的關係，開始接觸一般的宗教，對一般

的民俗信仰及佛教有了初步的認識，於是經常到廟裡拜拜，以祈求護佑，特別喜歡拜佛、菩薩。這除覺得佛、菩薩法像莊嚴外，也是景仰佛、菩薩的慈悲度眾及神通廣大。

在偶然的機會下，在書櫃找到釋迦牟尼佛傳，閱讀後即對佛陀的人格及智慧產生特別的感動與敬重。當時內心第一次有了出家的念頭，並覺得能當佛陀的出家弟子是件很光榮的事。因此，想找一間正統的佛教道場求受三皈依。

公元 2006 年末，離工作地點不遠的地方，有佛教精舍在教禪修課程，決定在工作之餘前往參加。自此開始進入佛教道場學習佛法，隔年正式受三皈和五戒，成為一位優婆塞。此後常參與道場所舉辦的消災祈福法會，祈求自己的人生更加順利光明。

在公元 2009 年有幸參加原始佛教內覺禪林舉辦的七日禪，在禪修期間聽聞了失傳兩千多年的「十二因緣法的原說」，內心的震撼和法喜無法言喻。對隨佛尊者的智慧及人品，也深感讚歎和佩服，內心想出家的念頭更加堅定。當時唯恐家人反對，不敢提出，但經過幾年與家人的溝通，並在自己的堅持下，終於踏上出家修行之路。

公元 2012 年依止隨佛尊者

(Bhikkhu Vūpasama) 出家，正式成為中道僧團的僧伽。堅守終生不受取、不積蓄、不使用金錢，不使用「專為僧人處理財物供養及採辦事宜的淨人」，遵守華人佛教「不受食魚及肉」的善法。

目前擔任中道僧團「弘法部」及中華原始佛教會「文書組」的法務，負責教會的出版事務。



【馬來西亞、台灣】都會學院聯合開學典禮

第一屆都會學院初級班開學

佛正覺後 2444 年／2012 年 6 月 16 日～12 月 1 日

【吉隆坡、台北訊】原始佛教會主辦之都會學院，第一屆初級班招生考試的正取生、預修生，在臺灣與馬來西亞兩區參加並通過者合計超過百人，接獲錄取通知後，於 2012 年 6 月 16 日至各區上課地點報到，當天隨即開訓及進行第一天的課程。由於僧團導師 隨佛尊者遊化於吉隆坡，當天臺灣地區是以視訊方式進行。首先，由原始佛教會導師 隨佛尊者就學院教育目標與內容，對學員進行說明。尊者指出：學院課程內容之設計，主要在呈現經史兼備、禪教相應的特色與方針，期使學員建立對原始佛教的正確認識與不可撼動的信心。接著，一一介紹擔綱學院課程的講師、助教，隨後就正式開始第一次兩天的上課課程。

本屆為期一學期，上課時間分別為 6 月 16~17 日、7 月 14~15 日、8 月 18~19 日、9 月 15~16 日、10 月 13~14 日、11 月 17~18 日，預計於 12 月 1~2 日舉行期末課程、考試及結業式。

第二次課程於 7/14 上午開始，先由大師父親自講述原始佛教傳承的重點在於「經法」。說明台灣近幾十年來佛教發展的歷程，以及這種發展模式對佛教發展的影響。

大師父由佛教發展將來可能遭遇的處境，強調原始佛教重現的重要性，以及略說原始佛教的核心教義——七事相應教：因緣、食、諦、陰、界、六處、道品。並解說「緣」是動態的影響之現實，而非我們所習慣的靜態歸納思考。以及使用豆漿、醋和豆花來解說緣生和自生、他生、共生、無因生之間的差異。

到了下午，Bhikkhu Paññācakkhu 指導止禪課程，接著由 Ven. Lokadīpa 講述原始佛教的流變與確證，而內容除了提到 佛陀的教法須以自己的身心來實

踐確證，也提到相當多的佛教歷史中著名大德的求法艱辛歷程，用以勉勵在場學法者，莫輕忽好不容易習得的原始佛法。

第二天，早上僧團於市場托鉢。由資深居士法正師兄上「佛教發展史」的課程。下午是生覺法師講述『相應菩提道次第』的經法內容，並用《雜阿含》346 經的「三十法」內容，來檢視自己的弱點，並改進之。

都會學院的課程，是集合中道僧團各法師和資深法友的特長，教導原始佛法修習的方法，以及分享他們在修行上的心得，對法友們有在解經及實修上有著莫大的助益。

【馬來西亞】吉隆坡中道禪林搬家囉！

道業日隆 吉隆坡中道禪林遷址

佛正覺後 2444 年／2012 年 6 月 17 日

【吉隆坡訊】由於原始佛教在吉隆坡開教順利，法友人數日漸增多，吉隆坡中道禪林舊址，因面積太小已不敷使用。馬來西亞原始佛教會因而決定擇址接眾，在 28 Jalan 16/5, 46350 Petaling Jaya Selangor, Malaysia 覓得適合會所，並於 6 月 17 日完成遷址行動。

另，吉隆坡某位護法居士，為讓原始佛教順駐吉隆坡東南方，利澤當地法友，發心提供大樓一層空間，作為吉隆坡原始佛教佈教所，讓更多眾生得聞佛陀真實教法「一乘菩提道」。



【馬來西亞】怡保中道禪林

隨佛法師於怡保弘法

佛正覺後 2444 年／2012 年 6 月 18 日

【怡保訊】隨佛尊者及中道僧團的法師於 5 月 23 日抵達新加坡，主法禪修營後，即馬不停蹄地從南往北行奔波於大馬各地，從柔佛巴魯到麻六甲再到阿沙漢、吉隆坡，在各道場弘法之餘，復在阿沙汗和吉隆坡主法兩場禪修營。

尊者為新遷入的吉隆坡中道禪林揭幕後，終於在 6 月 18 日抵達怡保，與望穿秋水、引頸企盼的怡保法友們會面。當天跟隨 隨佛尊者蒞臨怡保中道禪林的法師有 Ven. Tissarā 法師，Bhikkhu Dhamma-disā，Bhikkhu Nānadīpa，Bhikkhu Mokkhaḍīpa。

隨佛尊者說怡保是大馬原始佛教的發源地，與其他中道禪林道場相比的確是規模最小的一個，但因為怡保道場的“風水”好，所以原始佛教能在大馬“一路順風”地開展下去，這都是怡保法友的功德啊！在場的怡保法友聽了師父這一番話後，心裏頭肯定是樂

滋滋的！

當晚 8 時正，隨佛尊者在馬佛總霹靂州分會進行一場大眾弘法會，主題為“正覺與菩提”。尊者一開始就語重心長地告訴在場的法友：「今晚所宣說的教法是失傳了兩千三百多年 世尊所宣說的正法，希望出席者都能認真的聆聽。」尊者接著引用《相應阿含》第 296 經及 287 經來解說正覺的內涵與修證的方法。此外，尊者亦引用《相應阿含》第 379 經闡明菩提道次第及如何成就三藐三菩提。當晚將近百人出席聆聽佛陀正法，個個聽後都法喜充滿。當晚大部分的出席者都是第一次聽到出家法師如此直接、坦誠的轉達 佛陀殊勝的教法。

翌日用過早齋後，隨佛尊者與法師們即前往威省中道禪林，繼續下一站的弘法會。尊者與法師們蒞臨怡保，前後不到 24 小時，在法師們離開時，法友們心中有許多的不捨。但，我們都明白，為了弘揚 佛陀正法，隨佛尊者與中道僧團的法師們不曾閑著，都辛勞地為此全力以赴。我們惟有默默祝福尊者與法師們平安，健康。



【馬來西亞】中道僧團弘法行

隨佛法師威省、檳城弘法行

佛正覺後 2444 年／2012 年 6 月 19 日～20 日

【吉隆坡訊】2012 年 6 月 19 日（星期二），隨佛法師與僧團的師父們來到了威省中道禪林，並於當天晚上八點在中道禪林弘法。晚上七點多，法工已佈置好場地，準備好大眾的座位和蒲團，師父們也忙著準備弘法時所需的電子設備。這時，一些老法友已陸陸續續的來到會所，彼此寒暄問候，為現場增添了幾許溫馨的氣氛。慢慢地，前來聽法的人越來越多，現場挺熱鬧的。當中有一些是初次來聞法的法友。這次弘法的反應相當熱烈，大約有 100 多人出席。

當晚，隨佛法師為大眾講解因緣法，並引用了一些生動及有趣的例子來為我們解說，讓大家比較容易吸收和理解。師父亦引了幾篇經文讓我們讀，然後對這些經文作了一番解說，引導我們瞭解正確的修行次第，依正確的方向精進修行，將佛法實踐於現實生活當中，自利利他。讓生活更好、問題更少，乃至証得菩提。從大師父饒富趣味、深入淺出的解說中，我們逐漸瞭解佛法的深意，且對經藏也有了更深一層的認識。這場弘法，讓我們上了愉快又寶貴的一課。

雖然這次師父在威省中道禪林停留的時間不長，但卻為威省法友們開展了修慧及修福的機緣。我們應把握此殊勝的因緣，耕植福田，福慧雙修，讓生活變得更好。

濃厚的煙霾籠罩大馬多座城市已多日，而檳州也曾達致不健康的危險水準。煙霾緊鎖檳島，檳州人民個個深鎖眉頭，到底幾時才能重現久違的藍天白雲呢？這時，我們期待已久的隨佛尊者與法師們於 2012 年 6 月 20 日到達了檳城中道禪林，見到尊者和中道僧團的法師們，法友心中好比下了一場急時雨，洗淨大地的塵埃，內心一陣清涼。

早上 8 點左右，會所早已有幾位法工在那等候著。有的忙著場地安排，有的準備供僧的食物，大家分工合作。大約 10 點左右，Ven. Tissarā 法師，Bhikkhu Dhamma-disā 乘坐威省法工的車先到達了檳城中道禪林。接著一位又一位的法友也陸續抵達，法友們帶來了許多供僧的食物。

大約 11 點左右，隨佛尊者與法師們也蒞臨會所。法友們都到樓下迎接。這時，廚房開始熱鬧了起來，大家忙著準備供僧的食物。法友們分工合作把一碟一碟的食物分配到齋堂。大約 11 點 30 分，大家在齋堂集合等待 隨佛尊者及法師們前來，供僧的食物實在太豐盛了，擺滿了桌子。

下午 1 點 15 分，隨佛尊者為大眾開示。雖然只短短的一小時，大家都聽得非常法喜。

晚上 8 點，禪堂已坐滿了將近七十多位法友。隨佛尊者為大眾講經說法，Bhikkhu Mokkhaḍīpa 現場翻譯成英文，讓聽不懂華語的法友受益良多。於晚上 11 點正結束。



【台灣】都會宣法列車開進板橋

尊者於龍山寺文化廣場宣法

佛正覺後 2444 年／2012 年 6 月 24 日

【台北訊】中華原始佛教會暨中道僧團導師 隨佛尊者，應主辦單位「龍山寺板橋文化廣場」之邀請，於 6 月 24 日在新北市板橋區文化路二段 242 號 6 樓大型演講廳，舉辦一日宣法活動。尊者以「直顯正法，開證菩提」為主題，精彩闡釋因緣法及禪觀次第，吸引近百位法友參加。午齋由明和講堂提供素食便當，下午由吳居士介紹一小時的原始佛教藝術。講座當日，龍山寺板橋文化廣場副董事長黃書瑋博士，亦到場聆聽。

龍山寺文化廣場，常年舉辦各類漢傳、南傳佛法講座及禪修活動；尊者本次應邀宣法，是龍山寺文化廣場首次舉辦的原始佛法講座。不少民眾雖是慕名而來，但對原始佛教卻十分生疏。面對現場多數以信仰為主的聽法者，尊者一開始便善巧提醒大眾：傳承佛教是我們的義務，佛弟子應當了解佛陀到底教了什麼？佛陀說的是身心實況，「探究真實」是佛陀的教導，佛弟子應當遠離宗教學派糾結的葛藤，直探佛陀本懷。

隨佛尊者表示，「隨佛」是提醒佛弟子「隨佛而行」，佛弟子應當時時自問：「我真的隨佛了嗎？」尊者表示，佛入滅後，五百阿羅漢第一次結集出來的「七事相應教」，是為了記憶方便而分類集編的，但卻造成修行次第不明，猶如把法船拆解分類保存，卻令各個零件失去原位。尊者感歎言道，自己花了六、七年時間，每天從清晨工作到深夜，已於數年前恢復法船原貌，當時的心境是：「眾裡尋它千百度，驀回首，卻在燈火闌珊處」，因為世尊在『轉法輪經』裡，就已經說明了菩提道次第，即「四聖諦三轉、十二行」。正覺是修行的第一步，核心是十二因緣法；證菩提是修行的最後一步，成就解脫、阿耨多羅三藐

三菩提。

板橋區是新北市行政中心及三鐵共構區，工商薈萃人口眾多，近年已成為大台北地區的文教盛地。講座結束後，現場反應熱烈，龍山寺文化廣場熱情邀請隨佛尊者暨中道僧團，再度蒞臨弘法，並且定期開設原始佛教課程，利益新北市法友。



【台灣】2012年中道僧團於內覺禪林再安居

原始佛教中道僧團閉關進修

佛正覺後 2444 年／2012 年 7 月 1 日～10 月 30 日

【台北訊】中道僧團於 2012 年 7 月 1 日起，在台北內覺禪林結夏安居四個月；結夏期間，依於佛制，中道僧團遊化於馬來西亞、新加坡、美國等地的僧眾，均回到根本道場——臺北內覺禪林，在僧團導師 隨佛

尊者嚴謹的教誡教授下，進行為期四個月的精進修行，倚仗 佛陀親傳教說、戒律與禪法作為度越苦海之舟筏。透過親身實踐，讓如法如律原始佛教僧團行止重現人間。預計於 10 月 27 日夏安居的最後一個星期六舉行卡提那慶典，為今年夏安居的修行進行總結。

夏安居期間有來自馬來西亞、美東、美西等各地在家居士護夏，一方面護持僧眾精進修行，二方面親近僧團學習，如實呈現 佛陀教導的僧俗進退行持。



【台灣】隨佛尊者宣講 佛陀親教中道禪法與一乘菩提道

第六期正法研習開課了

佛正覺後 2444 年／2012 年 7 月 3 日～10 月 23 日

【台北訊】隨佛尊者在第六期的正法研習課程中，內容主軸為闡揚佛陀所教導的禪法，並且針對「中道」的定義，以經說為證加以講述。依經說解釋，「中道」有三個說法，第一是離苦行、欲愛兩邊的中道。第二是離有見、無見兩邊的中道。第三則是指八正道。

中道禪法是指七菩提支，從離苦行、欲愛兩邊，

進而到觀十二因緣，因而見八正道，見八正道後努力實行，捨斷欲貪，證智等覺。

在確證佛陀所闡述的「中道」後，大師父則依此正說比較以般若、唯識和如來藏思想所解釋的中道，令在場聽法法友能明辨箇中差異。

後續幾堂課程則陸續講述了對「苦」的定義，因緣生的智見，四神足，七菩提支，以及禪觀實務，還有比對各種禪法差異。期間師父也教導佛法運用於改善家庭互動。這期的正法研習課程，除了有滿滿的法義分享，更有在你我現實人生中如何使用佛法的智見，令每次上課的法友都能法喜充滿，智慧增長。



【台灣】隨佛尊者南下高雄、台中弘法

闡揚 佛陀經教於南台灣

佛正覺後 2444 年／2012 年 7 月 7 日～9 月 23 日

【高雄、台中訊】上半年隨佛尊者在高雄十方方法界基金會與台中中道禪林的弘法活動，深化了臺灣中、南部法友對 佛陀正法的信心，也延續高雄十方方法界基金會對中華原始佛教會宣法活動的支持。因此再一次的促成(2012)年 7 月 7 日在十方方法界基金會，7 月 8 日在台中中道禪林的宣法機緣。本次宣法，隨佛尊者以「佛陀親教中道禪法與一乘菩提道」為題，闡揚南、北共傳記載於『雜阿含經』與南傳『相應部』的「七菩提支禪法」與「四聖諦三轉、十二行」的教法。

首先，尊者闡述十二因緣法的正說，糾正錯解已經兩千多年的因緣法，並強調 佛陀是基於明見因緣法而成就正覺。如對因緣法的有錯見，就與正覺、解脫無緣，再多的修持法門都只是緣木求魚。尊者指出「十二因緣法」與「八正道」合稱「四聖諦」；修學佛陀教導的菩提道，首先必須先對因緣法有正確的認識，進而修學「十二因緣觀」而得明見因緣法，並依因緣法的明見得見「八支正道」，再修行「八支正道」才得離苦、解脫，成就阿耨多羅三藐三菩提。

尊者在宣法的最後，呼籲台中、高雄當地法友，應該挺身而出協助正法的宣揚。唯有如此，才能讓 佛陀正法根植生命成長的這塊土地，利樂此地的眾生，成就自利利他行。

【台灣】中道僧團記短期出家僧眾化食於市

僧團正命托鉢 市場弘化施福

佛正覺後 2444 年／2012 年 7 月 10 日～8 月 11 日

【台北訊】為令社會大眾親近僧團，令原始佛教普宣世間，中道僧團導師 隨佛尊者，於 2012 年 7 月 10 日、7 月 15 日、7 月 21 日、7 月 29 日、8 月 11 日上午，帶領男女出家僧眾 30 餘人，前往台北市北投市場、士東市場、石牌市場、金崙市場等處，繞行托鉢，弘化施福。

當僧團莊嚴地行近市集時，已有許多聞訊而來的法友，帶著清早準備好的清淨蔬食，守候在路旁。見到僧團蒞臨，立即恭敬稽首頂禮，親手供養，將食物一一放入法師們的鉢具中，接受僧團法師所贈與的法寶，隨後接受 隨佛尊者的祝福。

托鉢，是僧人的日常修行。僧眾藉由托鉢遊化，體驗出世間行者之律儀，並與十方大眾結緣，利澤蒼生。陪同僧團托鉢的護法居士，一方面守護僧團的安

全，一方面幫忙分送結緣品，還要適時告訴民眾「僧團不受取金錢供養」的緣由。在漢傳菩薩道盛行的華人社會裡，出家人托鉢，只受食物，不受金錢，是很稀有的事。中道僧團的持戒清淨，得到民眾的熱烈護持與肯定。（托鉢紀實相關報導，請見 P.58 ～ P.62）



【台灣】內覺禪林擴大舉辦精進禪

三十日短期出家暨禪覺營圓滿

佛正覺後 2444 年／2012 年 7 月 13 日～8 月 12 日

【台北訊】為使原始佛教根植台灣，中華原始佛教會與中道禪林，今夏在台灣內覺禪林，擴大舉辦「短期出家暨禪修之三階、三十天精進修行」，以「修習『七菩提支』正覺禪法，次第開展『四聖諦三轉、十二行』一乘菩提道」為主題，使男女二眾藉由短期出家，體驗出家律行生活。

三階「短期出家暨精進禪修」的時程為：第一階 7 月 13 日～7 月 22 日，第二階 7 月 24 日～8 月 2 日，第三階 8 月 3 日～8 月 12 日。指導法師包括：導師 隨佛尊者、Bhikkhu Paññācakkhu、Ven. Lokadīpa、Ven. Tissarā 法師。教授內容涵括：安那般那念的修習，十二因緣法的原說奧義，十二因緣觀的修習法要，原始佛教的止觀次第，佛說一乘菩提道的修證次第及方法，法智、道智、與三三昧的修習，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。

一至三階的精進禪，共有 24 名男女二眾參與短期出家，由 隨佛尊者擔任男眾的依止師，道一法師擔任女眾的依止師，另有 60 名居士參加禪修。禪修期間，僧團導師 隨佛尊者，四度帶領僧團常住暨短期出家新戒子全體，至北投市場、士東市場、石牌市場、金崙市場等處托鉢弘化，並允諾數名禪修者隨行，使大家有機會體驗到原始佛教僧人的托鉢修行生活。

三十日禪覺營，修學重點綜貫佛教歷史、經法、止禪、觀禪，範圍深廣，內容豐富，學法眾獲益良多。隨佛尊者尤其點醒禪修者，應當善加思惟：禪修，是為了生活？或生活，是為了禪修？禪修是為了提昇個人內在的品質，一個禪修者，在對身心有所明見之後，要回到生活中以慈悲對待眾生，做一個生活中的修行人。修行不是修「我」，修行是修「生活中

的過程」，生活的過程管理好，生活的品質就會好。

本次活動，適逢中道僧團全體僧眾，在台灣內覺禪林舉行長達四個月的結夏安居；因此禪修者，除了台灣法友之外，尚有美國、新加坡、馬來西亞的法友報名參加。多位馬來西亞的法友，發心來台參與法工，與僧團共住修行，在禪修期間幫了許多忙。據悉，過去數年，僧團於馬來西亞開教時，台灣法友曾隨同僧團至馬來西亞協助籌辦禪修事宜，令許多馬來西亞法友得到正法的利益。今夏，馬來西亞法友來台協助禪修庶務圓滿進行，不但實踐「自利、利他」的原始佛教精神，也為台、馬兩地法友的交流，立下良好典範。

台灣菩提伽耶內覺禪林，常年宣揚「菩提修證次第」與內覺禪修，除了開放予四眾聞法、禪修之外，不舉辦任何法會與社團活動。近年來，僧團前往美國、馬來西亞、新加坡等各地道場弘法度眾，舉辦精進禪修及短期出家營，讓想要「離苦」的十方信眾，得緣修習菩提正道。想參加內覺禪林禪修活動的法友，敬請密切關注禪林各項活動訊息。



隨佛尊者依據 古老經說，開演 佛陀十二因緣法的原說奧義，並善用道具教導學眾如何見法！



三十天短期出家暨禪修營回顧

生覺比丘 Bhikkhu Mokkhaḍīpa

在今年的結夏安居前，內覺禪林從七月十三日開始辦了三階、三十天短期出家暨禪修。法友的反應非常的好。大約有十多位全程參加三十天短期出家暨禪修，十多位參加全程的禪修，其餘的學員多是參與十天或二十天的短期出家、禪修。由於參與的人不少，原本廣闊的禪堂讓人覺得有擠迫感！

師父在活動還沒有開始前，就安排好了僧眾的職責。在男眾法師中 Bhikkhu Paññācakkhu、Ven. Bodhidīpa 負責禪堂的一切法務； Bhikkhu Aticca 與 Bhikkhu Paññācakkhu 負責短期出家眾的「羯磨」（檢討會議）與律儀； Bhikkhu Citta Sang Varo、Bhikkhu Dhammadisā 與 Ven. Bodhidīpa 負責教導短期出家眾的袈裟穿著與托鉢律儀，Bhikkhu Ñāṇadīpa 負責攝影。原本大師父安排末學擔任師父開示的複講，可是因為自己學法的時間太短，對於師父高深的法義和禪修的體驗不夠深入，並且要多花時間準備每個星期五的經法研讀課程，所以不敢承擔這份職務。

在整個三十天短期出家暨禪修期間，自己好像是一個事務不多的「局外人」。因為這個緣故，大師父吩咐末學為三十天短期出家暨禪修的活動寫一篇短文。

在這期間，我看到了各個法師都很負責、努力，為這次的短期出家暨禪修做出了貢獻。大師父非常注意僧眾的穿著是否整齊，所以每天一早 Bhikkhu Citta Sang Varo、Bhikkhu Dhammadisā 與 Ven. Bodhidīpa 就要忙著幫助短期出家的僧眾穿袈裟。若要問短期出家最傷腦筋的事，應該就是穿袈裟這一件事。一般上，在道場裏，僧眾只需要「偏袒右肩」的穿法就可以了。如果離開道場到市集托鉢，就要採取比較複雜的「通肩式」穿法。所以在托鉢之前，三位法師都要用上一小時的時間，來為短期出家的戒子穿袈裟。真是一件不容易的差事！關於最讓戒子們感到挫敗的事，應該就是穿袈裟這回事。有好幾位戒子為了這件事，甚至想要提早捨戒。還好 Bhikkhu Citta Sang Varo、Bhikkhu Dhammadisā 與 Ven. Bodhidīpa 多方面的鼓勵與協助，才取消了提早離營的念頭，能夠安心辦道。希望將來要出家的法友能夠做好足夠的心理準備，不要因小失大。

禪修的課程時間表也是蠻緊湊的，除了大師父外，Bhikkhu Paññācakkhu、Ven. Bodhidīpa 與 Ven. Vijjadīpa 都要輪流上陣領眾。除了要注意來參學的法友的學習狀況外，Bhikkhu Paññācakkhu、Ven. Bo-

dhidīpa 還要照顧大家的身心及感受。這真不是一件容易的事！譬如在第一階禪修時，道場有部份的寮房還沒有裝修好，施工的嘈雜聲音影響了清幽的禪寺；在第二階禪修時，遇到颱風襲擊造成道場局部積水，極不方便；在第三階禪修時，導引山泉的水管爆裂，導致山泉水不能進入水塔而缺水，使大眾無法每天沐浴、洗衣服等，種種狀況都要更費心、費力的打理。

又為了把寶貴的佛法與禪修的實況拍攝下來，每位法師開示時，Bhikkhu Ñāḍadīpa 都要長時間的站在攝影機前關注攝影的進行。往往到了晚上安板時，才能夠躺下鬆鬆筋骨。勞累不堪！

整天的課程結束後，Bhikkhu Aticca 與 Bhikkhu Paññācakkhu 還要為短期出家眾的僧眾舉行「羯磨」（檢討會議）。

不單單尊者們忙得不可開焦，尼眾法師與法工們也是忙得團團轉。特別是幾位來自馬來西亞的法工，除了自己要掏腰包出錢買來臺灣的機票外，還要每天一早就起身為大眾準備早齋，一直忙到晚上安板收拾乾淨後才能入寢。不只是學員敬佩，連出家法師們也是對他們感佩不已。

三十天禪修期間，大師父安排短期出家的學員前往市集體驗托鉢的生活，體驗托鉢時的內在身心與外在種種人、事、物的經歷，這是一般人無法感受的體驗。三十多位出家僧人一齊托鉢，目的當然不是為了「化食」，因為成群結隊的托鉢化食是佛制所不許，原因是怕造成施者過度的負擔。但是為甚麼大師父讓三十多位僧人齊步成隊、聲勢浩蕩的托鉢呢？目的是為了引起社會大眾的注意，才能產生較大的宣教效果，讓俗世信士印象深刻，達到教化世人的大用。相信有這麼多的僧人同時托鉢，在臺灣也是難得一見的景象。

臺灣信眾的熱忱及供養，真是讓人深感於心，特別是當人們得知這些僧人是「只受食，不受金錢」

時，對於僧人的護持及敬重，更是明顯的顯露出來。每當僧人的鉢已滿後，還是有許多信眾想要供養食物。可見一個托鉢僧與一群僧人一齊托鉢，引發的影響是多麼的不同。很多人看到這麼多僧人托鉢都不接受金錢，卻只接受食物的供養，都難以置信，有許多佛弟子是流著眼淚又充滿法喜的供養，更有許多不信佛教或是對佛教印象不佳的人，直接的在街上大聲說出：「這才是真正的出家人！」

短期出家的修行者，經歷托鉢的修行後，都深感不安。因為自問：自己何德何能堪受大眾的供養、禮拜呢？如遇到一位七、八十歲的老人家，誠心跪下來供養時，內心真的是忐忑不安，慚愧之心油然而生。試問：自己對家中的父母都沒有這樣的孝心，哪有資格接受他人這般隆重的禮敬呢？這是因為他們不知道信眾供養的對象，是三寶中的僧寶，而不是當事者個人。在佛滅後兩千多年，佛法還能夠流傳於世，都是因為僧團的奉獻及努力。出家僧人對社會的影響及貢獻，是極為重要，責任相當的重大。可惜有些僧人披上袈裟，卻做出僧人不應做的事，使得人們毀謗僧眾。這真是害人害己！

由於禪修期間的天氣過於炎熱，禪堂的空調設施如未能適時的啟動，大家就會像在熱鍋上的螞蟻，苦不堪言！由於人數太多，十二間廁所就顯得不敷使用，短期出家的學人如廁時，也要等上不短的時間，真是急苦！苦集！大師父原本想要帶短期出家的學人前往陽明山區的第一公墓，體驗塚間過夜的修行。幸好因緣不具足，無法嘗試這個體驗，否則真的是「苦諦」如實知！

最令我們感到慚愧的事，是在禪修營要結束時，有一位法友分享心得時，認為法師們對待學員過於「嚴厲」；還有一位短期出家的學人，在禪修營結束數星期後，對大師父說幾位法師對他們太「嚴苛」了，試問：出家人的慈悲之心何在？這真的是「阿彌陀佛！」



出家初體驗

台灣 法藏 短期出家 律正

這次原始佛教中道僧團舉辦了三十天短期出家暨禪修營，原本我已報名了第一期，目的是想擔任法工幫忙法務。但在開營的前幾天，我有事上山遇到了 Ven. Tissarā 法師，法師告訴我：「你前幾次參加禪修都有職務在身，沒有專心的體驗過禪修，這次要讓你什麼職務都不擔任，就好好體驗十日的禪修。」為此就改為參加第三期禪修。結果，在旁的師父看到我已光著頭，就說：「你頭既然都剃了，就乾脆參加短期出家。」……。真是承蒙大師父及 Ven. Tissarā 法師的慈悲指引，我才有殊勝的機緣參加短期十天的出家修行，內心充滿感恩。另外，我也非常感謝法工長法息師姊，還有一群默默付出的法工們，這是來自馬來西亞的生力軍，熱情盡心地大力幫忙。我就在少事、少務的情況下，身心體驗到以往未有的安穩與平靜。

出家的第一天，午齋托鉢時，覺得要拿這個鉢還真不容易。受了眾生的供養，該怎麼辦呢？這個問題到了第三天，才有了發現：雖是短期出家，但還是要如法如律的行持，做好一個僧人的本分，在佛法的學習上，更要精進不懈怠。所以，我在下課休息時間，走在禪林的小徑上，獨一靜處，專精禪思，練習師父教授的禪觀方法。藉由蟬鳴觀察——耳、聲為緣耳識生；藉七里花香觀察——鼻、香為緣鼻識生，覺觀緣生的現況，是如何在影響當中發生，又如何地流轉不息？透過親身的觀察與體驗，明白師父還原這隱沒二千多年的 佛陀法教及禪法。真是真實不虛，是可驗可證的佛陀教導。

某天早上淨務，戶外打掃，庭院、小徑上落葉遍地。拿著掃帚，掃著、掃著……，想到愚笨的周利槃陀伽尊者證

得聖果的故事。周利槃陀伽依著 佛陀的教導，努力搓揉布塊，並複誦「去除污垢」，終於在灑掃中體悟而見法。又思惟著：眼前落葉有如人們的煩惱，掃除之後又出現，掃之不盡，為何如此呢？是否因為我們喜歡欣賞美麗的花朵？抑或貪食甜美的果實……？才必須付出的代價呢？師父說過：想過舒適的生活，那是感情的需要，是與理智是有一段距離。需要必定要付出代價，要想清楚，付出的代價像漣漪一樣，影響著明天，影響著未來……。嗯！真的要隨時的如理作意（修因緣觀）。於是，當下就專注地把滿地落葉的庭院打掃乾淨，做好我現前該做的事。

8 月 10 日早上，一行三十位內心平靜的托鉢僧，走進了熱鬧吵雜的北投傳統市場，每個攤商都賣力的叫賣著商品，聲音此起彼落不絕於耳。在市場裏，人們見到這一群僧團出現時，有的表露出虔誠的護持與讚嘆，有的覺得很稀奇，沒看過此種穿著又不收錢的出家人，也有安靜或冷淡的望著……。世間如此形形色色的人們，交雜在這小小的天地裡面。10:30 時僧團將結束托鉢，但是在離市場出口不到 10 公尺處，突然出現很多信受者前來供養。大家排隊著布施，這一停就停了近 30 多分鐘，走都走不開。在這個過程中，有一婦人供養後，接受大師父教說法偈、回向施福時，情不自禁的一直哭著，見到这一幕為之鼻酸。

世人的心中隱藏著旁人不知的苦痛，面對心中仰信的對象，得到無私真誠的關懷時，那份歸向與被理解、被認同的心境，讓心中的苦楚像洪水般找到了出口，傾瀉而出，無法自抑……。試問：這世間的苦誰能知道？又有誰能止息與出離呢？



托的滿鉢——法

台灣 法因 短期出家 律殊

2012年7月13日至8月12日，本人參加中華原始佛教會中道僧團所舉辦的三十天短期出家暨禪修活動。

三十天的短期出家期間，安排有四次的托鉢活動。在這四次托鉢的日子，都是風和日麗。晨間，一行僧侶靜謐安步，走入公園，穿過馬路，行於騎樓。路上行人熙來攘往，有駐足觀看、有合掌、有視若無睹擦身而過。行至市集，販聲四起，人潮洶湧，這裡，似乎是很多人一天生活寄望、追求的開始。

當僧眾寧靜安祥，步入市場，周遭頓時肅穆，有販者好像見到親人一樣（觀之對僧團應該很熟悉了），立刻就取自家營生的水果、素料歡喜供僧。有一位賣水果的中年婦人，將櫻桃一把一把抓，恭敬放入每個僧人鉢裡，我看到前面 Ven. Nānavati 師父用手示意，請她不用抓那麼多，卻聽到她說：「沒關係，我還有一箱。」

隨著供養人多，行列駐足不前，就在我左手邊有

一攤位賣素熟食，各式各樣的菜餚排列整齊。這時，匆匆走來一位看起來有些滄桑的中年婦人，以喜悅質樸但不小的音量說：「阿月啊！快！再幫我多包幾袋素菜，等一下一起付。」商家很俐落包好秤好，又建議她買素鬆，一共 920 元（將近一千元，可能她要用一天的收入去付帳？），婦人擰起食物，邊走邊轉頭說：「阿月啊！我回頭來付妳錢。」一會兒供僧完畢，只見她急忙回到素食攤位前悅聲的說：「阿月啊，我來付妳錢囉！」

有一位矮小瘦弱的老婦人，手拿一盒櫻桃，一邊供養一邊唸：「歹勢啦！歹勢啦！（因為她只夠供養每位出家師父一粒）」身邊的法工跟她說：「不會的，這樣很好！」並引領她到前面由大師父為她祝福。也有原本出來買菜的家庭主婦，把買好的整籃菜一樣一樣拿出來供養。有些對僧團了解者，還主動為不知如何供養的人介紹解說：「他們不受取金錢，只受素食。」許多人直接就近買食物供僧，整個市場因為這場供僧，買賣活絡了起來。

在這場供僧盛會裡，來來往往，有主動者、有遲疑者、有羞澀者、有被感動者……，男女老少共襄盛舉，虔敬之心表露無餘。法工們忙前忙後，發結緣品，隨機講解中道僧團的道風，引領施者——到大師父那裡接受祝福，讓他們知道：供僧的意義、功德，應該用怎樣的心態來供僧。見到他們個個受祝福後喜形於色，或許，說不定在他們內心裡，有某種程度的確定，或明白了什麼！

怎麼站這麼久了還沒前進？原來在排隊等候師父祝福的人很多，聽法工說：師父的聲音都沙啞了。因為有僧團出來托鉢這個行動，許多人因而引發一念善心，並付之行動，親手供養；也藉由親眼所見、親身體驗，改變千年來對傳統僧人托鉢的偏差印象，無形中接受了正確的教育。當如法如律的中道僧團與大眾交會時，這不可思議的因緣，其正面的影響將無遠弗屆，輾轉增上！

我頂著 佛陀的光環，接受大眾供養。當每位施者來到我面前，見到他們虔誠恭敬的臉孔，我感動到淚水盈眶，深深鞠以祝福：平安吉祥！此時身心五陰迅速翻滾，五味雜陳，想自己內心裡常有無謂的憂苦，相形之下，真是受之有愧。在這普羅大眾中，生命樣態這麼豐富，別別呈現的真實，如流水般歷歷在眼前，我猛然體悟到原來是大眾在對我說法！是他們施予我滿鉢的佛法！親歷到這寶貴的體驗，覺受到一股強化身心、面對生命的力量正在體內串聯漫延；更依

稀看到一條清明、寧靜而平安的道路。眼前真實，親身體驗，即身觀察，真是神奇！感恩有這四場托鉢活動！感恩眼前虔敬的普羅大眾！

師父嘗說：「只要起而行，因緣就會轉變。」我是想改變一下心境，因此，報名短期出家，當然還是會瞻前顧後左思右想一番掙扎，最後是閉著眼睛送件的，當送出時內心反而平靜下來。這次能夠完成三十天的短期出家，要感謝幾位同門好友的鼓勵與支持，謝謝妳們！

剛開始禪修，自覺性不高，時而念住，時而鬆懈，雖起慚愧心，也還是不夠專注，打坐時妄想紛飛；到第二階段禪修時漸入狀況，第三階段禪修時嚴格執行全面禁語，師父們苦口婆心，耳提面命，有一種緊鑼密鼓的氣氛。在警策之下，心不敢怠忽，隨息自然安止，內離言語，也才能做到初步的禪觀。當有一點體驗時，其實內心是高興的，也會給自己鼓勵。但一會兒就聽到師父呵斥說：不要有一點發現，就急著找我印證。我想師父的意思，是要我們繼續來回操作到夠熟練才有辦法進入下一步的禪觀。所以，這是一個警戒點，不要得意忘形，更要小心觀察自己起了甚麼心緒。

這次大師父慈悲憐憫我們，直接告訴我們魔鬼（腦袋）慣常做的、而我們已習慣它的作為而不自覺之事。我稱之為：殿堂的金鑰匙。師父將一扇門、一扇門的打開，一而再、再而三的講解，無非要我們充分明白，趕快上手，具備因緣觀的能力，不要再浪費有限的生命，用在生活上能自利利他。最後更 Nice 的是：還教我們分組，像遊戲般但不是遊戲，直接做快速觀察五陰身心輪轉不得自主（下圖），大家都獲益良多。

感恩師父用生命重顯 世尊真實教法和禪觀道次第，感恩僧團師父們的陪伴和守護，感恩大眾和法工們的護持，感恩您們的用心成全和造就！





短期出家的體驗

短期出家 律天

這次有機會參加短期出家，因緣非常殊勝。感謝同修看到網上的公告，並鼓勵參加。最重要的是感恩師父錄取。等到公司批准一個月的假期，已經很逼近禪修開始的日子。

對於短期出家的次序與內涵，我真的是「蒙查查」。因為機票及簽證的問題，晚了一天報到。師父慈悲，用過午齋後便給剃度。隨後 Bhikkhu Citta Sang Varo 法師發給我兩套僧衣，並教導如何穿著袈裟。不出一小時，已由在家相變成出家相，有如作夢，突然進入一個陌生的世界。

袈裟有相否？

這套袈裟還真的不容易穿。早上第一件事就得好像小孩學穿衣一樣，慢慢學，幸好有法師們的幫忙。一塊長方布，加上五支別針，居然在有方法、有技巧

中展現出它莊嚴的一面。晚上脫下來，用簡單的方法披在身上，方便出入盥洗。睡覺時，也可以作被子，坐禪時，可以摺起來當作披肩，以免冷氣吹到肩膀。出外托鉢，則需要把袈裟穿得密密實實，不得坦露右肩。只是一塊布，卻可以在不同的因緣中，呈現出不同的形相與功用，到底那一個才是它的實相呢？袈裟有相嗎？布有相嗎？其實都是看當下的因緣而定。因緣在變，「相」、「用」與「屬性」也都在穿衣的因緣歷程中，不斷的影響轉變。30 天前（前際），這套僧衣如何來？30 天後僧衣歸還道場（後際），這套僧衣又是誰穿？是衣？非衣？都是因緣的呈現，都不是能預料，又何必記掛？

脫節現實

學佛多年，深知自己顛倒夢想。除了想法顛倒

外，看物象是否顛倒，對我來說，亦是一個疑團。六根之中，眼睛看東西帶給我們錯誤的資訊最多。

曾經看到一個光學實驗及眼睛結構的圖片，開始生疑：如果我們的眼球只是一個凸透鏡，那麼我們看到的東西都應該倒過來才對。那為什麼不會呢？曾經請教過幾位眼科醫生，他們都同意，在視膜上，形象應該是倒轉的才是（猶如以前照相的底片）。問他們：為什麼我們看到的仍然是正立？有的答案是「上帝的安排」，有的說可能是自我的調整。對許多人來說，這種自我調整是自然的、與生俱來的本能。但是對我來說，我認為是視覺顛倒的一個實例。再者，眼睛結構的侷限性，讓我們只能看到光譜中的小部份，視野也侷限在 180 度左右。基於這種侷限，我們看東西是沒法看到全部的，既不能看太遠，亦無法看得深入。那麼「我親眼看到」這個命題是很值得思考。

這次禪修，師父曾開示：「我們眼睛一睜開，「看到」的東西全是錯的。」這句話對我的衝激很大。師父指出，問題出在我們大腦（意根），這套裝備不完善的緣故，眼睛看到的與大腦所詮釋的，兩者差距很大。大腦是把感官訊息分別識知、對比歸納認知、去繁就簡化，造成事物單獨存有的認知，別別的

認知感官的訊息。這套分別識知、對比歸納認知、去繁就簡的判知模式，帶來了自我存在感，也方便依需要尋得索求的重點，有了安全感，這是動物求生的本能。常、樂、我、淨等等的錯誤概念亦源出於此。

大師父隨手拿任何一樣東西來問我們，我們很自然的落入「分別識知，分別解說」的陷阱。這種慣性的思維模式，實在是離開「如實知」太遠了。所謂：「差之毫釐，失之千里」。用這個思維模式來做禪觀，是絕對不會見法。一張紙、一支筆、一瓶水、一盆花等等，無不是活生生的教材，都能幫助打破我們慣性的判知模式。

30 天下來，對因緣法有更深一步的認知與理解，知識層面的正知見，也增加不少。其實，「知道」只是初步，最重要的是持之以恆，按部就班依循《轉法輪經》的步驟：從「當知、當修、當證」到「已知、已修、已證」。唯有老實地去做，做到那裡算那裡，否則都是紙上談兵而已。

30 天的禪修，以為很長，卻是一下子就過去了。非常感謝大師父的用心良苦、法師們的督促，以及法工們的無私付出。只有老實的「依法改變自己」，邁向菩提大道，才能報答師恩及眾生恩。

美國 87 歲老醫師看診只收五美元 30 年不變

本文取材自 中廣新聞網 2012 年 8 月 20 日

醫療保險是美國今年大選攻防最激烈的議題，小老百姓愈來愈看不起醫生，已經成了一個嚴重的社會問題，伊利諾州有個 87 歲的老醫生，看診只要五美元，三十年來都沒漲過價，他被當地人當成活菩薩。

（道納）醫生 57 年前搬到伊利諾的（路希維爾），診所開張時，診療費就是五美元，到現在還是一樣，診所到現在還在用三十年前的老電話，放病歷的檔案櫃、診察用的桌子，都沒換過，老醫生把所有錢都用在刀口上，對病人的關心，從不縮水。雖然年近九旬，身體日益衰弱，他並不打算退休，怕只怕他走後，不會再有人看顧窮老病苦的人。



尋找生命的真相與答案

新加坡 法捷 (律融)

內覺禪林 2012 年夏季短期出家暨禪修心得報告

第三梯次：2012 年 8 月 3 日-2012 年 8 月 12 日

我帶著法友們的祝福，第一次踏足台灣，目的除了想要體驗出家律行生活是如何之外，還有就是想要解開心中對法的疑惑。

第一次短期出家，面對的就是生活上的不習慣。譬如：一、不習慣穿袈裟：花比較多時間把袈裟穿好，走動或坐下來的時候需要調整袈裟、放慢速度與調整坐勢等等；二、不習慣勞動：由於習慣使用洗衣機，當需要動手洗袈裟和衣物時，看到洗衣板也不會用，還真慚愧，唯有多學習了。

這次授短期出家女眾十戒的戒師是 Ven. Tissarā。在一次晚上的羯磨會議中，尊尼的一席話讓我有所省思，那一席話大概是這樣的：「出家人就是團體，而不是個人」。對！出家人代表的就是僧伽，過的就是群體生活，言行舉止都會影響眾人對僧伽的看法，務必要以僧伽為重而且要很注意行為，不能放逸。

至於記憶深刻的出家體驗，算是在禪修營第九天的戶外托鉢了。由於沒有經驗，第一次出外托鉢還真

的很緊張，深怕會出錯而小心翼翼地持鉢。剛開始聽到法工們敲打法器引路時，就聯想到以前曾經準備布施托鉢僧團的情景，緊張又興奮的心情。然而，這次卻是出家眾的身份，面對眾人的施食了。幸好，當時得到 Ven. Dhammadinna 教導有關托鉢時，會面對的情況和需要注意的事項，緊張的心情才得以舒緩。

這次在戶外托鉢的時間約有兩個多小時，上午的太陽把頭頂曬得很痛，身體熱得汗流狹背。加上受到的食物不少，導致手和背部都很酸，人也很累，這才體會到當出家眾的不容易。雖然如此，在市集托鉢卻讓我感受到——自己是無比的幸運與幸福。當看到市集許多的攤販，為了生計而努力地工作時，想到自己的工作環境真的是很好，也很慶幸能學習與修證 佛陀原說的教法，是多麼難得的事！當看到施者滿懷歡喜與虔誠地佈施時，心裡多麼希望他們也能夠學習與修證佛陀的教法！因為如此，當時即設法把攜帶的結緣品分給施者，也努力保持威儀，讓更多人能夠透過布

施和接觸僧團，而接觸及學習到 佛陀圓滿的教法，並得植無上的福田。

還有，體驗最深刻的是禪修及短期出家期間，平日早、午餐在內覺禪林舉行的內托鉢。當看到法工們虔誠地跪在地上，準備布施食物給僧團時，心裡想到自己何德何能接受此佈施？自己又能夠如何幫助，回報他們呢？慚愧心頓時升起，想到唯有精進努力地修證，才不負當一位出家眾的責任，也不枉費他們對僧團的信賴，護持與付出。

在十天的禪修營裡，舉凡學習與修證，真是誠如隨佛尊者說的「我們掉進蓮花池了」。這怎麼說呢？

首先，在禁語方面相當嚴謹，學員們的筆記本和法本統統放在信封裡被保管，只有隨佛尊者說法時才能做筆記。在其它時段，學員們唯有精勤練習止禪，以達到內離言語的初禪正受和修觀十二因緣。

其次，尊者比較少講解佛教部派演變史與教義變革史，而著重在解釋與教導如何修因緣觀。

第三，尊者除了以鞭策與提醒的方式讓學員們「思己過患，不放逸地修證」之外，也運用互動的教學方式，讓學員們更加容易了解與觀察身心發生的過程。

無明、我見、常見、貪愛怎麼發生？五陰怎麼運作？大腦的認知模式是怎樣的？怎樣在六觸入處觀察身心的現況呢？尊者藉用日常生活發生的事件，轉化為不同的譬喻來講解因緣觀時，猶如上了生物學與物理學的課程。經過尊者的一番解釋後，才猛然發現：啊！原來是這樣的！知道答案了。心裡暗喜是因為修證上的疑問已經解開，並透過練習止禪和觀禪，發現許多平時生活上沒有察覺的事。隨佛尊者已經教導我們失傳兩千多年的三三昧禪法！自己又何其幸運地親聞與修證無上的寶貴教法啊！真的很感激隨佛尊者與中道僧團，用心良苦和善巧地引導，讓我們有機會親身修證佛陀的原始教法。辛苦中道僧團了！

十天的禪修營即將結束，而捨十戒儀式則在第十天舉行。在捨戒前夕，內心沒有覺得不捨得，相反地，感覺即將餘下身為出家眾的重擔，也想到捨戒後重當在家人時，可以做不同的事情，興奮的心情也就隨之浮現了。這時察覺到：在家人時時升起貪愛與追逐五陰的慾念，相較於僧伽受持離欲戒來說，修持離欲梵行的殊勝與可貴，真是無法言說。

很慶幸能夠參加這次短期出家暨禪修，雖然參加禪修營前，已知道可能會遇到颱風。但是抱著求法、尋找生命的真相與答案，只要盡力了，無論如何也值得，也就不需要後悔。如此這般，在臺灣遇上了雙颱風，但卻掉進七寶池、八功德水的蓮花淨池，也就是世尊住世時真實的教法——息苦之路。



原始佛教會

都會學院

第一屆初級班

結業典禮

原始佛教會 Original Buddhism Society

時間：2012年12月1日～2日
9:00～16:30

地點：台北 內覺禪林
台北市北投區登山路 139-3 號

電話：(02)2892-1038 (02)2892-2505 網站 www.arahant.org



清淨乞食 正命而活

【中道僧團暨短期出家僧眾 市場托鉢紀實】

台灣 編輯組報導

為了讓社會大眾親近守戒清淨的僧團，如法護僧、增長福慧，並令「原始佛教」得以普世廣宣；中華原始佛教會中道僧團，於 2012 年 7 月 10 日、7 月 15 日、7 月 21 日、7 月 29 日、8 月 11 日清晨 8 時許，在僧團導師 隨佛尊者的帶領下，由護法居士陪同，前往台北市北投市場、土東市場、石牌市場、金崙市場等地，繞行托鉢，弘化施福，受到市場攤商及買菜市民的熱烈歡迎及熱情供養。由於中道僧團奉持「不受取金銀戒」，並尊重華人關懷生命、慈悲護生的善法，故不接受任何葷食。所以僧眾托鉢時，只隨緣接受民眾歡喜佈施的蔬食，而不受取任何肉食。

7～8 月五次托鉢施福活動，適逢中道僧團在內覺禪林結夏安居，又逢禪林擴大舉辦短期出家活動，因此僧團常住暨短期出家男女二眾，共計三十餘位僧人參與。當僧團寂靜、莊嚴地行近市集時，已有許多聞訊而來的法友，帶著清早準備好的清淨素食，守在路旁等候。見到僧團蒞臨，立即恭敬稽首頂禮，親手供養，將食物一一放入法師們的鉢具中，並接受僧團法師所贈與的弘法法寶，隨後接受 隨佛尊者的祝福。

由於 7 月 10 日的托鉢弘化，是 隨佛尊者暨中道僧團結束美國、馬來西亞的夏季弘法行程後，首次在台北市場托鉢。當僧團進入熙來攘往的北投市場時，



許多攤商見到睽違多時的大師父及僧團法師們，歡喜之情溢於言表，紛紛趨前問候，並且拿起攤架上的熟食或蔬果供養法師，隨佛尊者也親切的向攤商們一一問好。某些因緣巧會的買菜民眾，對僧團投以既好奇又尊重的眼光，忍不住向攤商探問僧團及道場，攤商亦熱心地向顧客們介紹中道僧團的行持風範。

托鉢，是僧人修行的日常功課之一。僧眾藉由托鉢遊化，僧人能與十方大眾結緣，一能體驗出世間行者之律儀；二能接近一般民眾，讓佛法得以傳佈十方；三則教導眾生捨離慳貪，增長福德。7月8月正值台灣盛暑，法師們穿著通肩式的袈裟，頂著烈陽，走進喧鬧的市弄間，整體僧團散發出慈悲寂靜的力量，深深感動市場內的民眾，絡繹不絕的前來親近僧團。數名參與禪修的法友，不願錯過難得的機會，自願陪同僧團到市場托鉢。隨行的護法居士們，一路忙個不

停，一方面盡力守護僧團的安全，一方面幫忙分送結緣品、回答民眾的詢問，還要適時告訴民眾如何如法如律的佈施。

托鉢行列的最前方，有身著無染衣的護法善士為前導，沿路擊磬，稍來法的訊息。清澈迴繞的磬聲，在鼎沸的人聲車聲、此起彼落的叫賣聲中，異常醒目。在北投市場及士東市場，發生了兩件趣事，有些不知情的民眾，把銅板和紙鈔投到白衣善士的大磬裡，然後又「為善不欲人知」的轉身就走。護法善士立即追上前去，把銅板和紙鈔還給這些民眾，並且向佈施者說明「不受金錢供養」的緣由。

菜市場，藏不住眾生的辛勞。進入市場托鉢，尤能體會到世間的苦難。一位短期出家的男眾，痛哭流涕的表示：「我看到那些恭敬供養我的菜販，曾經是我看不起的一群人，我覺得好慚愧！」另一位短期出

家的男眾說：「我們一群平凡的托鉢僧，走入繁雜的市場時，我看到一位前來供養的婦女，臉上佈滿憂苦的神情。當大師父給她祝福時，她壓抑在內心的憂傷即刻從內心湧現。啊！人生的苦難，其實就在日常生活中。生活裡的爭執及痛苦，多在不自覺的自我投射及習性反應中呈現出來。」

令人印象深刻的是，一對夫婦恰好帶著孩子出來採買，看到僧團，立即將手中的食物拿給孩子，教導孩子親手佈施供僧，全家人開心地站在僧團面前，接受僧團贈與的法寶，當大師父說法偈給予教誨與祝福時，夫婦眼眶裡泛著感動的淚光。還有一位四十餘歲的先生帶著兒子來市場，看到大師父，便拿出錢，要兒子放在師父的鉢裡，隨行護法居士立即告知僧團不受金錢，這位先生一時找不到適宜的食物供僧，而略顯尷尬。此時尊者慈悲勸慰，贈與法寶利益對方，並為父子二人說法、施福，二人欣喜不已。

在漢傳菩薩道盛行的華人社會裡，出家人托鉢謹守「只受食物，不受金錢」，在一般民眾的心目中，是很稀有的事。在北投市場、土東市場、石牌市場、金崙市場等地，遇見許多不明究裡的民眾，對僧團有尊崇信樂之心，卻不知中道僧團不受金錢，多是想供養金錢。此時隨行的法工立即趨前解釋：「依照戒律，僧團不得受取金錢」。當民眾得知「只受食物，不受金錢」後，多能歡喜真誠的改買蔬果素食供養。民眾及市集攤商的熱忱供養，一個接著一個的佈施，常令僧團寸步難行，短短十公尺的距離，便能讓僧團走上半小時。民眾將青菜、水果、包子、饅頭、葡萄……供到每位尊者、尊尼的鉢裡，尊敬的眼神，不僅透露出對佛、法、僧三寶的虔誠信仰，也是面對如法如律、正命而活的僧團時，內心流露出的信任與護持。

一群佛陀的弟子僧，奉行世尊的教導，帶著清涼的智寶，走入炎熱的市集，清淨乞食，正命而活，為苦難的世間，灑下離苦的甘露，為廣大的眾生，作得度的因緣。Sāddu! Sāddu! Sāddu!





中道僧團 7 月 21 日托鉢花絮

編輯組

僧團還在山下托鉢的時候，有一位姓周的法友打電話來，一接起來就很婉轉地向我「審訊」：「請問一下哦，你們怎麼可以這樣？」

電話這邊的我是一頭霧水？

他繼續道：「怎麼可以讓師父們這麼辛苦？三十位出家人在大太陽下托鉢，好辛苦！看了讓人好心疼啊！」

我還沒有來得及反應，他繼續說：「難道不可以讓師父們，在下午涼快一點的時候再出來嗎？」

說得我心好虛，彷彿真的是我做錯了什麼。只得老老實實地答覆：「可是師父們是過午不食，不可能傍晚的時候出去托鉢啊！」

這位居士說：「那我們可以上山供養師父們，不能讓師父們這麼辛苦，夏天好熱！」

聽明白對方的關心及善意後，我說：「不會讓師父們天天去托鉢啦！我們的護法居士也會上山供養食物。」

聽完我這樣解釋之後，他才比較放心，開始詢問道場的地址，準備上來供養。原來這位法友是在僧團托鉢時，供養了食物後，心疼師父們的辛苦，直接打電話上來，抱怨我們居士做的不好。雖然他不太了解居士們是不會插手僧團的事宜，但是恭敬僧團，體恤僧團的心意讓我們聽了都很感動。歡迎他上來供養僧團，聽法、學法。

薩度！薩度！薩度！



護法法工在隨中道僧團法師外出托鉢時，面對好奇的民眾，常被詢問：「你們是什麼團體？來自何方？師父們正在做什麼？要如何供養僧團呢？」所以法工最常需要幫忙解釋的就是：「中道僧團托鉢，僅受取食物，不受金錢！」於是，法工特別製作了二幅看板！

為何需要兩幅？

禪修期間多位短期出家沙彌與十戒女也隨僧團外出托鉢，陣容頗為龐大（31 位法師），因而分成兩組，分別到不同市集托鉢。一面寫著「中道僧團 原始佛教」，另一面則是「只受食 不受金錢」當中道僧團師父們托鉢，靜默地走過吵雜、熱鬧的市集，卻能讓一般大眾了解到：「僧人托鉢是只接受食物，不接受金錢」





第一屆都會學院初級班招生與開訓紀實

台灣 書記組

去年（2011）年底，法務組進行年度工作計畫時，隨佛尊者就指示，應該在今年活動的規劃中，將都會學院的開辦規劃在裏面。導師指出：「成立都會學院是多年來念茲在茲的工作，經過多年弘法佈教，現今已經有一群認同，而跟隨學習 佛陀原說法教的法友。現在應該正式開辦由淺入深的系列課程，教育原始佛教的學法者。除了建立對原始佛教的正確認識，並進而深入 佛陀法教，這樣才可以利益學法者。」

法務組因此積極提案規劃，原預計於今（2012）年 4 月 28、29 日開始上課。由於籌備不及，乃延後招生作業，於 5 月在網站公告招生，並在多處佈告欄張貼招生通告。學院以『傳承釋迦佛陀親傳的教法、禪法及一乘菩提道次第，開顯利樂世間，息止世間苦惱，實現人間佛教為根本』作為設立之宗旨，因此報名相當踴躍。

原始佛教會所開辦的都會學院是採取學期制，以六個月為一學期，本次舉辦的第一屆初級課程為期一學期，入學筆試於 6 月 3 日下午舉行，筆試考場分別設於台北中道禪院、台中禪林，及馬來西亞各地的中道禪林，台灣一地參與考試的考生近百人，兩個考場因此顯得壅擠。

筆試內容包含印度佛教史、經法與禪法兩部分，涵蓋範圍相當廣泛。如非熟悉於初期佛教歷史，並對『雜阿含經』及『相應部』等初期聖典嫻熟，要得高分實非易事。經過筆試的考生，安排於 6 月 10 日舉行口試。口試是由中儼尊者(Bhikkhu Paññācakkhu)主持，口試委員則由中華原始佛教會成員遴選組成，接受口試的考生共分六組進行。口試的目的，不在測試應考考生反應機智、口才，而在近身觀察了解學法動

機，因為都會學院課程，並不在高深學術之研究，乃在將 佛陀教說普及有情。正如隨佛尊者在陳述開辦課程的目時，指出：「讓現代都會人士有機會在忙碌的工商社會中，可以經由佛教史的據實考證，有系統的學習『佛陀的原說法教』。將佛陀親傳的教法，實際的落實在現實的生活中，既能自利利人，也能助成佛法的傳承，讓 佛陀的親說教法能夠穩固的傳承於華人世界。」當天的口試，持續進行到下午六點才告結束，由於進出動線與流程規劃完善，口試進行得相當順利。

由於本期初級班學區橫跨臺灣、馬來西亞、新加坡，上課方式就得借助於當今科技之便，以視訊方式進行。聯合開訓典禮於口試後一周的 6 月 16 日舉行，由於當天僧團導師 隨佛尊者遊化於馬來西亞，在吉隆坡中道禪林主持上牌起用及開訓，臺灣地區則以視訊連線參與。隨佛尊者勉勵錄取學員善用機緣、努力學習，才不辜負十方護持與原始佛教會籌設的苦心。尊者並於開訓致詞中，重申學院課程中經史兼備、禪教相應的重要性。惟有透過對歷史的了解、對 佛陀原說的認識，才能建立對「原始佛教」正確而堅定的信心，也才能開展自覺覺他、自利利人的菩提道。

開訓後，立即開始第一次課程。本次學院課程包含「原始佛教之確證與開展」、「初級禪法」、「相應經法」、「初期佛教史」以及「中道禪法之禪修次第」。其中「中道禪法之禪修次第」乃是 佛陀教法之核心，由 隨佛尊者親自講授。學院課程預計每月第三周上課，為期六個月，於 12 月 2 日進行都會學院初級班第一屆結業式。屆時，將有一群對原始佛教具有正確認識的善男子、善女人，從中道禪林的三門，昂首大步的走入社會引化眾生。



都會學院 先期開教

隨佛尊者 開示於佛正覺 2444 年/公元 2012/5/19、20

台灣 書記組/法璧記錄

以「傳承 釋迦佛陀親傳的教法、禪法及一乘菩提道次第，開顯利樂世間，息止世間苦惱，實現人間佛教」為宗旨，而開辦的「都會學院」課程，主要是針對現代工商社會忙碌的都會人士，使其有機會經由佛教史獻的據實考證，有系統的學習「佛陀的原說法教」，並實際的落實在現實生活當中。法教的學習既在自利利人，一方面並助成佛法的傳襲，讓 佛陀寶貴的親說原教，能穩固承傳於華人世界，不僅於現世自覺得利，更利澤後世之學法者。

課程的特色在於經說、律教及史學兼備；教乘、禪觀相應；自覺與利世等齊，並直探 釋迦佛陀本懷。內容包括：印度佛教史，「第一次結集」所傳承的經法、禪法與菩提道次第。進而深入探討原始佛法的思想根源及實踐特質；藉以對華人佛教產生啟發及利益。同時經由這樣的學習，親切體證於實際人生，廣而印證原始法教在現代社會的實用性及開創性，以展現原始佛法與人間佛教相應並行之根本內涵。

一、時節因緣已至，正法將在華人世界廣為弘開

時至今日，原始佛法已逐漸的傳揚開來，可惜一般大眾因為缺乏機會完整理解，致使法的傳播受到了種種疑難。然而教法的復歸原說，一方面需要時間輾轉廣為流布，一方面也要引導修學者次第漸進的薰習，才足以在人間凝聚起一股化導的力量。值得欣慰的是，經由這幾年 隨佛尊者公開弘法，同時明確的將原始教法的內涵廣為宣揚，加以紐約、美國與馬來西亞，已為聖教之傳布預先立下了根基。

回顧過去六十年來，各方人文思想與才學之士匯聚，此刻時節因緣已至，正法弘開當值其時！從今往後，原始佛教在華人世界的開展，將依循 世尊住世時的教導，光耀華人世界。

二、盡今生因緣，培育菩提根苗，傳襲法教，為後世之導向

基於社會現代化的結果，近年來生活上的便利與安逸，致使「引攝大眾求法學道」一事，益顯艱難。然面對聖道心存嚮往之護法大德，乃亟需 世尊法教之相承與薰習。有鑑於此！都會學院採取既定學程而非隨機聽法，目的在圓成社會人士有條理、有次第的透徹理解，融會貫串並通達佛法的機會。 世尊之法教，重點不在硬體，而是教法的傳揚，至於傳襲法教則以培育人才為主軸。因此之故，都會學院之設立，除了針對原始佛法有信心的人士，能有穩當扎實之修學基礎外，更在培養有志、有信、有義之人才為菩提之根苗，並期於未來適當的錘鍊出僧才，令其具備足夠之條件，為維繫原始 佛陀法教之傳承盡一分心力。另一方面又可同時造就深入了解原始佛法的在家居士，當有了親獲法益的堅定學眾，對於法教的住持與顯揚，必將成為確切的助力。

都會學院教育的成辦，旨在人群的教化，對於佛教在社會上之貢獻與功能將極具意義。目前雖只是華人佛教圈裡的小浪花，卻仍猶如百年種樹之第一代，至少需歷經三代薪火相傳，後世學人始能有法可循，也才足以澤被代代佛子，因此面對當前，吾等僅能就此因緣做一分因緣之事，盡其在我。

三、都會學院之學風

民初太虛大師曾說：「人成即佛成」。佛法的修學重視人品，而不在學識、能力、口才，因為學識、能力、口才是教得出來，而人品卻不是教出來的。人品需要引導甚且透過親自體察改正而付諸實踐，並藉由當事者本身在生活裏慢慢薰修而成。人品的利益，是一生受用不盡。修習佛法原在自我省覺，如能有此



體悟，必時時不吝改變自己，進而以增進人格內涵的養成，做為修學的根本。

原始佛教都會學院以佛學知識之傳授、禪坐技術訓練，以及契入身心實際內容的帶領，內外兼修。不但教導修學者做個堂堂正正有精神的人，讓佛法對「個人」產生真正之影響，在面對人生挑戰時，更懂得務實實際解決問題，以致成為能軟能硬、能文能武，不僅可以利己、且足以利人的佛弟子。

四、佛教徒的三顆毒丸：忍辱、隨緣、放下

自古以來佛教徒飽受錯誤認知的禍害，其中以「忍辱、隨緣、放下」毒害最深，造成今日佛教界極大的問題。「忍辱」之說或含「宿命業障」的思維，令一般善良的學佛人遇事只會忍讓，對不當、不義之行普遍姑息養奸，處世懦弱不敢務實面對的結果，致使隨後產生的問題變得更加棘手。此外，不僅對變化不定的情勢隱忍承受，還用「隨緣」不計較的態度迴避處理。猶有甚者，更毫不考慮的慰藉自己，用「該放下了，不要執著」來求得一時的心安，誤以為這麼做就是一種寬宏大量，以致造成種種閃避的藉口。這樣一來，不但面對人生困境沒有能力改變，逆境更是無法度越，佛弟子在現實生活中就此節節敗退、毫無進展，變得益加退卻、鬱悶難當。

久而久之，造成佛教充斥著名為忍讓，實是鄉愿、姑息養奸的風氣；處世講求事事「隨緣」，卻是事事「消極隨俗」；面對現實人生的種種困境，在不當的「忍辱」、「隨緣」態度下，變成鄉愿、姑息養奸與消極隨俗，必然是無法解決困難，此時又強調要「放下」，這種無知、無能的「放下」，會讓人變得「自我放棄」或需要「過度壓抑」。長久下來，人生變得困厄不堪，心理也扭曲不正常。這對個人、家庭、社會、國家及民族，都會形成極大的傷害。這些思想及生活態度，都不是出自 佛陀的教導。

五、隨正念、隨正見、行於正道，盡力在當前！

佛陀依十二因緣，成就四聖諦，修三十七道品。道品中以觀十二因緣的智慧最為先啟，並用四聖諦的

慧根攝導成就其他四根，三十七道品中沒有「忍辱」的說法。謙讓雖是美德，但並非忍辱，何況君子應有所讓、有所不讓，對於不義之事不得姑息，才是真實的慈悲。

至於「隨緣」之說，原本來自《奧義書》思想，其主要觀點在於：現前際遇既屬宿命所招感，故而只能隨緣。佛教說「諸法因緣生」，現實人生中身、口、意的作為，都由因緣而起。凡有所行、所思都在改變因緣，即使毫無作為，也都會造成因緣的變動。這情況正好比站立溪流之中，不論有所行動，或隨波逐流，甚或屹立不移，都會影響水流，現前一切都是緣生，也即是「緣」。試問：如何能夠「隨緣」呢？更何況「隨緣」就是無所為作的隨順既定的因緣，倘使如此，本身必然不是「因緣生」，不會影響現有的因緣，才能說「隨緣」。

凡是「因緣生」，必會影響現前因緣，「隨緣」實是不可得。反觀 世尊的教導就更切合實際：現實的一切都依因緣而起，必然會在交互影響的變動中，形成錯綜不定的過程狀態。因此，面對難以掌握之緣生法，應當離於「擁有與結果」的妄想、貪愛，務實實際的面對現實人生。若要有何收穫，必得依「此有故彼有，此生故彼生」的因緣趨勢，耕耘出人間善法；若要解決困難，必要依循「此無故彼無，此滅故彼滅」的因緣趨勢，改變或消除困難的緣由，才能度越困難。如此一來，這才能讓生活更好，困難更少，人生增上樂利。

再說，現實人生最重要的，無非是遠離苦惱，不是只有改善生活的品質而已。因此實際該放下的，唯有導製苦惱的「貪、瞋、癡」而已！其他人生的種種現實，必要務實的面對，隨正念、隨正見、行於正道的處理。否則，生活的現實是既不能擁有、卻也無法脫離，又如何能夠「放得下」？秉持這種明智的態度，對於生活現實是「應該放下無知與放逸」，不論生活的順逆都必須一肩承擔，提起「務實面對的智見，精勤於自他的生善、息惡、度苦」。如此隨正念、隨正見，行於正行，盡力於當前，才是安穩之



道，更是世、出世間都能通達無礙的作法。

六、正覺解脫前，首要解決之大事

基於凡事「忍辱、隨緣、放下」的結果，長久壓抑後不知警覺，表面看來善於隱忍，實際卻顯得愛抱怨、好批判，像個憤世嫉俗的人。佛弟子何以會發生這樣的人生困境呢？現就以此為例，點出修行人格養成中，最重要的一環，那就是「正視個人在現實生活中身心失衡的問題」。

有人說不怕與驕傲者相處，卻擔心遇到自卑的人。因為自卑者缺乏自信、敏感多疑、猜忌，又思慮過於負面的緣故吧！由於沒有安全感，對現實人生所發生的事，多耐受度極差，稍有風吹草動就好像面臨千軍萬馬般，不但情緒起伏大，不易相處，還常用負面思考，不成比例的往最壞處作回應。因為這樣，才衍生出許多不必要的問題。其實，自卑者多屬沒有安全感的人，多會表現出過度的固執，不但堅執自己的想法，更不喜歡別人提出反對的意見，而且還會合理化的自我辯解，即使個人錯了，也是錯得有道理。面對他人的意見，不僅很難甘心的接納，更是難以溝通，種種反對及抗拒的行為特質，不外乎是為了維護脆弱的自尊心。

人生本來就有很多難處，任何人在團體中都會受到兩極化的評價，這是緣生法的必然。假使經不起負面的意見，難以面對又易生反感；當得到些微讚許，又竟自得意忘形；對於不好不壞的觀點，卻又會覺得索然無味。平實的看，此種人的確難以適應群體的生活。環顧世間，一切為緣生，不用過於在乎世人的評價，正常人面對掌聲，自然感覺受用；偶或受到些許不被認同的噓聲，也應當知道「人各有見」，才能平實看待、處之泰然。若是過度抓緊自己，必然會帶來痛苦的。實在說來，對於這種情況，打坐是一點幫助也沒有，明明心中還抱著千般煩惱處理不來，卻執意以為只要認真禪坐，有朝一日開悟之後，就都一切解決，那才是一種錯誤的認知。

放眼望去，世間眾生百態皆從自我的身、口、意

而起，一個人由「我見」出發，端視他如何看待自己，就會影響到他為人的傾向，究竟是往哪一類型去發展。自卑者常因深感人生苦悶而寄情於宗教、慈善布施與哲學領域的研究，或是趨向藝術境界的追求。由於缺乏自信、倍感壓力，容易覺受到痛苦，從而將現實的苦悶轉化成理想的追求，並且表現在藝術、哲學與宗教上。這種身心品質即使相當投入，想要成為覺悟者，終究還是有段距離。依此看來，不論你屬於哪種人，必然很清楚，一般人尋求宗教、藝術或哲思，大多止於求取寄託。假使發現自己過於熱衷，應當省思這多少與缺乏自信有關。請認真看待這件事，好好面對處理，那麼即使今生尚未能到達解脫，人生也會因此而有番新景象。

試試抓緊拳頭再攤開，就會發現手掌中什麼也沒有。如果過度在乎自己，拼命想保有，握得太緊的手必會痛，在一起生活的人也會覺得很苦。那麼我們得到了什麼呢？一般人與自卑者相處，壓力是很大的，而且對自己身心的發展也不會很健康。若是想學習慈悲，就要先認真改變自己，這樣就能改善與人的關係，不但讓身邊的人活得好一些，自己也可以喘一口氣。一個人如果好相處，不讓人難受，不需要討好別人，朋友也會多起來，生命也更加的豐富。反之，若是身旁一片荒涼，就要對自己的生活態度有所警覺，這一切都有賴自己去體悟了。

世間所謂的學識，並非每天生活的必須，而人品卻是時刻都在呈現。人與人之間，是是非非根源於此，許多人的困擾也在於此。因此，要懂得在當前自我發現，多花點時間處理身心問題帶來的人際障礙。顯然的，正覺解脫之前，人格的調整畢竟是修行當中最重大的一環，而佛法正在幫助我們解決這類的問題，這也正是學佛的重點所在。如果此生此世不能在解脫前，務實面對現實人生，那何以捨近求遠的想開悟以後的事呢？如果自知有「身心失衡」的問題，就當用因緣的智慧，走出內在的障礙，才能從佛法中得到現世的利益，成為一個健全的人。（下期待續）



都會學院招生、開學紀實

吉隆坡 書記組

都會學院招生和考試

自從 隨佛尊者公佈原始佛教會的都會學院公開招生後，各地法友的反應都相當積極。大家都希望通過有系統的課程，可以對 佛陀原始教法的學習，有更完整的認識及於生活運用。吉隆坡、檳城、怡保、威省、馬六甲、新山、雙溪大年、新加坡各地法友均踴躍報名參加。

參加都會學院課程的學員，需要通過筆試和口試。法友們知道要考試後，都很緊張，因為大家都很久沒有讀書考試了，同時也擔心考試不及格沒辦法參加課程。因此，法友都很認真根據考試範圍，溫習《正法之光》雜誌和教史、經法和法義相關的文章。一些法友還組織了討論小組，一起讀書。

學務組安排在 2012 年 5 月 20 日，下午 2 點至 5 點進行筆試。由於法友分佈在全馬各地，因此筆試就根據法友的區域，安排在就近的道場考試。學務組安排了吉隆坡中道禪林、檳城中道禪林、怡保中道禪林和新山中道禪林作為考場。筆試是以開卷的考試方式進行，所以各道場有提供《正法之光》1 ~ 19 期雜誌讓法友參考來回答問題。

口試則是在 2012 年 6 月 15 日，晚上 7 點至 10 點在吉隆坡中道禪林。面試分成 3 組同時進行，由 5

位面試委員分成 3 組負責面試。晚上七點鐘，報名的法友陸續到來吉隆坡中道禪林。口試在禪堂進行，學員們被安排在行政室等候。在等待的當兒，大家彼此交換心得，氣氛非常熱鬧，也緩和了大家緊張的心情。禪堂裡，負責面試的法師及法工依據所定的問題提問，並且非常有耐心地聆聽學員們的意見及「心聲」，口試在大約 10 點結束。

都會學院開學典禮和開課（2012 年 6 月 16 日）

都會學院正式開辦，是原始佛教會的一個重要里程碑，是原始佛法傳續的重要因緣。現代的社會，都會人士生活忙碌，開辦都會學院，讓他們有機會在忙碌的工商社會中，可以經由佛教史獻的據實考證，有系統的學習「佛陀的原說法教」，將佛陀親傳的教法，實際的落實在現實的生活中，既能自利利人，也能助成佛法的傳承，讓 佛陀的親說教法能夠穩固的傳承於華人世界。

2012 年 6 月 16 日，早上 9 點，都會學院舉行開學典禮。台灣和馬來西亞兩地的學員眾多，大家分別在吉隆坡中道禪林和臺北內覺禪林一起連線參與開學典禮。另外，遠在美國的 Bhikkhu Aticca 和 Ven. Dhammadeva 法師也和吉隆坡連線參加典禮。開學典禮開始，由原始佛教會暨都會學院導師 隨佛尊者為學員開訓，述說都會學院開辦的目的和因緣。



隨佛尊者向學員開示：都會學院不是為了培養佛教的讀書人，而是讓佛弟子有機會重新認識 釋迦佛陀寶貴的教法，在生活中實踐，擺脫苦的束縛，以及能夠在苦難的世間利澤眾生。

尊者又說：都會學院安排口試，是要瞭解大家的心態和意願、人格和人品的表現，學習佛法的動機和心態要正確。原始佛教會辦學院的重點是教育，帮助大家學習佛法。尊者提醒學員：要嚴守五戒，不可攻訐他派的學人，彼此的意見可以不同，但是要彼此尊重。佛弟子不要勾心鬥角，為了名利你爭我奪。大家要做個端端正正的佛弟子，坦坦蕩蕩的大丈夫，心胸要虛懷若谷。要像新參一樣虛心學習。當學生準備好了，老師就會出現。

開訓後，尊者請都會學院的教師和助教致詞。Bhikkhu Aticca、Bhikkhu Paññācakkhu、Bhikkhu Citta Sang Varo、Bhikkhu Mokkhaḍīpa、Ven. Tis-sarā 法師和法正居士，發表感想和對學員的鼓勵。

在開學典禮結束前，隨佛尊者最後開示：我們不是來做學問，而是實踐和體會。每個人都有長處和短處，但學習和努力才重要。都會學院初級班是重要的基礎。雖然 6 個月的課程只有短短的 12 天而已，時間很短，但是要學的東西會很多，所以大家不要缺課。

開學典禮後，下午就是正式上課了。我們當場派發課本：《原始佛教的確證及開展》和《嫉妒的覺知和止息》給學員。第一堂課是由 隨佛尊者為我們講解《嫉妒的覺知和止息》。尊者說《嫉妒的覺知和止息》的內容包含了對身心的觀察、經法、禪法——七菩提支，這是一本可貴的書。嫉妒是很普遍的心緒，而且有很多的面向，以嫉妒為主題來教導禪法，大家會比較能夠體會。上完這堂課後，就結束了第一天的課程。

星期六晚上，是隨佛尊者為大馬和美國各道場連線開示的時間，所以，都會學院學員就和大家一起聆聽尊者的開示。當晚，恰巧有 3 位來馬工作的斯裡蘭

卡籍勞工（他們在吉隆坡中道禪林隔壁的房子工作），知道他們的鄰居是佛教道場和法師駐錫，就過來禮佛點燈和禮敬僧團。尊者就非常慈悲的請 Bhikkhu Mokkhaḍīpa 現場英譯開示，以便他們也能同沾法益。

尊者為了讓那 3 位勞工能更容易體會，便以講故事的方式為大眾開示。但是故事裡包涵了佛法的智慧，深入淺出，大家都有所體會。

其中，隨佛尊者提到多數人的人生都面臨三件事：

- （1）行善了老半天，沒感覺得到什麼好報。有好報，也好像不明顯。
- （2）禱告了老半天，祈求好像沒有被聽到。要繼續禱告呢？還是繼續等待下一輩子呢？
- （3）我們都想要更好的生活，大家都在找更好的生活。那怎麼找呢？在那裡找？

尊者接著說，更好的生活在三個地方：

- （1）發現你現在已經在很好的地方了。為什麼很好呢？因為滿足和知足就是最好的地方。
- （2）在肯努力耕耘的地方。
- （3）有智慧的地方。什麼樣子的智慧？不要等待，要以正確方法來耕耘。

人們想要更好的生活，但人們為什麼會覺得需要更好的生活呢？這是因為他覺得現在的生活很痛苦。但更好的生活不是向外或在其他地方找，而是在現在的地方找，找現在生活中的痛苦是什麼。實際上，人們有兩種痛苦：（i）現實不足的痛苦，（ii）精神上的痛苦。

生活中的痛苦就有其因，不能只靠禱告來解決問題。你只負責禱告而不做任何事，行嗎？有人以為聽了佛法就會開智慧，但是如果沒有實踐，你的生活會不會變得更好呢？行善就像買菜。有了材料，但沒拿去煮或不會煮（沒正確的努力），好吃的菜不會這樣就出現的。我們想吃什麼菜就要怎麼煮，要用正確的方法烹煮，才能煮出好吃的菜餚。



為了生活更好，我們要認真的工作，要是不明白這點，我們就會到處都有煩惱。我們要用因緣法的智慧，努力做該做的事，要怎麼收穫就怎麼耕耘。雖然現在努力當中，但要接受你現在所擁有的。我們要福慧雙修，**依因緣法的智慧來行善積德也是必要的**，雖然還沒有了生脫死，**但目前能生活得安樂。**

有七件事為人們帶來精神上的痛苦：生、衰老、病痛、死亡、想要的得不到（求不得）、喜愛的卻要離散（愛別離）、不喜愛的卻無法避免（怨憎會）。這些都是生命的必經歷程，無法迴避和拒絕，但是我們應該如何止息它們帶來的痛苦呢？**佛陀告訴我們一切因緣而起。如果導致痛苦的因緣不改變，我們就會繼續痛苦。**

那何謂痛苦的因緣呢？由於不了解這生命現況是怎麼現起的，有了錯誤的認知。對於身心的現況，我們把它叫做「我」。當別人抓住你的手，你會說：為什麼你抓住「我」？此時「手」變成是「我」！當在想父母、兒子、故鄉等，會說「我」在想父母等，此時「想」變成是「我」。傷心或快樂時，情緒變成是「我」——我快樂或傷心。當在想要不要做一件事時，「決定」變成是「我」——我決定做這件事。在烹飪菜餚時，「身體行動」變成是「我」——我在煮菜。「我」到底是什麼呢？**「我」在是現況當中形成的「概念」，並且一直隨著現況的改變而調整「想法」。**

生命是什麼呢？實際的狀況是身心與環境在影響中呈現，有六個感官的覺知——視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺和意覺。六個感官活動與情慾、覺知，這就是身心的活動，一直不斷的在現況中改變，生命只是改變的過程而已。舉例來說：早上起床後刷牙，當前對水龍頭形成判知，促成把它打開的決定，進而發生行動；在洗臉刷牙當中，配合觸覺的覺知，依觸覺形成了判知模式，回饋、比量於目的的想法，再促成決定及下一個行為，再輾轉重複的進行下一個行為……。這是一個身心交錯影響的過程，是身心與環

境在影響當中的歷程呈現，當中無有真正的主動者、被動者、決定者及行動者，或是孤立者，都只是因緣（影響）中的歷程而已。但我們會認為是「我」在刷牙……。另一個例子：男生走在路上，在眼與週遭環境的交錯影響下，每一刻的視覺經驗都不同。當看到了一個美麗的女孩，想找這樣的女孩做女朋友。視覺及記憶影響了「判知」的發生，再進而影響下一個行動的「決定」。雖然我們在觀念上清楚此事，但感情上卻不一定能夠接受。

如何瞭解生命到底是什麼呢？生命的因緣沒有一個不變的「我」在裡面。生命不會因為沒有「我」變得沒有價值。因為價值不在生命的本身，而是在過程。「生命」不是什麼，是把現在該做的事做好，主要是避免造成痛苦，那麼現在就沒有遺憾了。存在的價值是什麼？這個就是讓我們痛苦的重要原因。

佛陀的教導就如一間屋子的基本架構，如果要住在裡邊，則需要裝潢才適合居住。如同懂了佛法後，人生還是需要「生活的過程」來充實，才能體現人生的美好。我們可用生命的體驗來豐富過程，但卻是藉由「生活的過程」來確立生命的體驗。如同架構與要裝潢，裝潢離不開架構，我們不能只談經驗（裝潢）而不談架構（佛法），或只架構就是實際可住的房舍，兩者必須相應才可以安住。

最後，隨佛尊者說了一個許多年前和幾位法友的對答典故。這幾位法友的學問都很不錯，當中甚至有人自認為已經「開悟」。隨佛尊者見此等學人恐會偏離正道，所以伺機點化這些人。在一月夜下，問他們：「如何分辨真花和假花？」這幾位法友個個都說出深廣的佛理，但最後尊者只說了一句：「真的花會香。」幾位法友聽後猶如遭受電擊，個個啞口無語，當中有位信士隨後說：「原本我以為已經不用再聽法學習了，現在才知道不然！」

尊者提醒大家，讀書、聞法只能像真花的假花，虛而不實沒有著力點。最後花香不香，就看大家了。

真花自會香，一直如此！

吉隆坡中道禪林啟用和都會學院開幕（2012 年 6 月 17 日）

2012 年 6 月 17 日，是吉隆坡中道禪林既熱鬧又充滿法喜的日子，除了是吉隆坡禪林搬遷新道場後啟用法慶，也是都會學院正式開幕。吉隆坡、北馬、南馬以及新加坡各地的學員和法友們都歡聚此地。當天還有中道僧團接受大眾一家一菜供僧，法友們攜帶了許多食物來，擺滿桌面。法友們坐滿了禪堂，真是非常熱鬧。另外，台灣和美國也連線參與了這個意義深遠的法慶。

法慶一開始 隨佛尊者帶領大家一齊禮敬佛陀和諸聖弟子及皈依佛、法、僧、戒，然後信士們同唱三寶歌。過後，大眾禮請 隨佛尊者開示。尊者詢問在場的法友們，都會學院是幾時開始呢？尊者說：不是今天，是早就開始了。因為在因緣中沒有所謂「開始點」，所有的發生都只是影響改變中的過程，無法單獨區分出「開始點」與「結束點」。

尊者又說：這些年來，漢傳佛教圈都在高喊「末法時代來臨」，搞得廣大佛教信徒憂心不已，進而尋求他方世界與宗教儀式的依靠，佛教界逐朝向念佛與拜懺的風氣發展，企圖求佛力加持以安頓世間。然而，這是非常不幸的！這種風潮才正是造成「末法時代」的助力。對於所謂「末法時代」此等言行，不但是在唱衰佛教，也會造成滅亡佛教的趨勢，更明顯是一種退縮的心理，是消極而無知的說法！只要學習正法的佛弟子還在人間，就是正法時代。現在是正法重現的時代，二千多年來被扭曲的佛法終究還原了，這正是復興佛法的最佳時機。佛陀的弟子應當齊心宣揚正法、自他俱利，讓佛陀的真實教法廣傳於世間，利益苦惱的眾生。所以必需停止宣揚所謂的「末法時代」了。因為那樣不僅無法使佛教興隆，反而令佛教更快的滅亡。

正法重興，需要心態的建設和調整。佛弟子要心

胸廣闊，因為我們都是在生死輪迴之中。佛教從部派分裂以來，一代不如一代。我們不要再分宗門法派，除了造成僧團分裂、佛教的紛亂以外，那能團結佛教、興隆佛法呢？我們學習原始佛法，不是要開宗立派，而是一心一意跟隨 佛陀的足跡，傳續正法。

在興隆正法的道路上，面對現世諸多宗教與信仰，輕慢之心不可有，只要是良善端正，不違反法律之信仰與教說，都應該多加讚歎！對於不正當的宗教作為，譬如不實的批評、攻擊與仇視敵對需要制止，因為這無益於正法的昌興，反而徒增忿怨與衝突。所以以不正當的要以正法導正，這才是重要的。

在歷史的遺憾中，脫俗、崇高而理想化的佛教，已經成為一般佛教信仰者的仰賴，這包括了空乏與虛無的哲理思想。從實際的意義來看，哲理思想多在於陶冶人心，這對實際解決現實問題來說，是頗有偏差。受到空乏、虛無思想薰陶的信受者，往往無法適應於社會的現實而處於弱勢，久而久之被形塑成壓抑與退縮的個性。這明顯會為社會帶來極大的傷害，是社會的不幸！我們以正法加以導正，也許這群人將來會有得度的機緣。

隨佛尊者開示後就是揭匾儀式。大家移步到禪林的正門觀禮，感動與雀躍的心情交集。法工還把電腦拿到現場，和臺北以及美國的法友們連線分享。當一切準備就緒，隨佛尊者帶領中道僧團，在眾人的見證下，把覆在匾上的紅布拉下，大眾鼓掌歡慶，非常歡喜。隨佛尊者還隨機開示勉勵大眾。接著，大家拍了大合照，記錄這歷史性的一刻。

揭匾儀式結束後，回到禪堂，在法工的安排下，僧團進行切蛋糕儀式。蛋糕上的三支蠟燭，象徵著中道僧團將正法傳入馬來西亞三年了。接下來，隨佛尊者邀請了 4 位法友分享經驗，以表祝賀。這 4 位法友分別是法馨居士、法慧居士，法如居士和法穎居士。他們個別為這新道場祝賀，分享自己的學佛心得，場面非常感人。



法慶結束後，雖然離午餐時間只有半小時，但都會學院還是繼續上課，由 Bhikkhu Mokkhaḍḍipa 為大家講課。Bhikkhu Mokkhaḍḍipa 為大家講解研讀阿含經的要點，又簡要的介紹經典結集歷史。

午齋時，法友們在禪堂圍成一圈，每人手上捧著食物，跪在地上供養僧團。僧團 9 位法師，托著鉢慢慢的經過法友面前，接受法友的供養。法友們都因為能夠親手供養僧團而倍感欣喜，午餐後，由法隱居士為學員講課，內容為「佛陀的正覺之於人間的啟示」和「究竟等正覺之於人類文明的意義」。接下來就是法正居士的佛教史課程，為大家講解中國佛教的判教之說。

都會學院開幕、開學典禮和上課，吉隆坡中道禪林啟用法慶，滿滿的活動行程，這是非常忙碌的兩天，一晃就過去了。但是，得聞正法的緣故，生命有所啟發，法工和法友們雖然忙碌，大家還是很開心，笑容滿臉。這是一個可貴的生命歷程。

正法重新顯現人間，都會學院的成立和開辦課程，為學法者開啟學習正法的因緣，學法者因而得利，也成為正法傳續之因緣。無論如何，千里之行，始於足下，能做唯有眼前，願大家把握、珍惜和維護此殊勝的因緣，奠下正法久住的基石，讓它延續久遠，利澤有情。（相關照片請見封面裡頁）

都會學院心得報告

馬來西亞 法琛

當獲知隨佛師父要開辦都會學院課程，心中是憂喜參半。喜的是可深入探研原始佛教之法義，憂的是路途遙遠，將讓疲憊的身軀無法專注於課程之中。但為了求習無上菩提，於是毅然決然的報考都會學院課程。

慈悲的大師父考慮到工作繁忙的我們，一定無法抽空溫習學過的教法，首肯讓我們考試時可以參閱《正法之光》作答。臨時抱佛腳的我，雖硬著頭皮上考場，但心中也鬆了一口氣。因為不需背記許多深奧的名詞與法義。口試方面，大師父只是想瞭解我們的學佛心態及動機，所以壓力不大。

第一堂課是上《嫉妒的覺知與止息》。隨佛法師引導大家對身心的覺察，以因緣法、四聖諦為準則，開展息苦之正道。又為了增加我們對甚深法義的理解，大師父都去繁從簡及就地取材的運用譬喻。這堂課讓我們洞見內心世界、人生之根本，明瞭心緒是不斷地影響著、改變著其他心緒。從中學習以平靜與穩

重的心境去面對現實，這不同於現代心理學只是解析人生之表面。

Bhikkhu Mokkhaḍḍipa 法師則給我們上了一堂經教研讀，法師用心良苦地開示，讓我們更明白學習漢譯《相應阿含》與南傳《相應部》的經法對照，對探研「佛陀原說」的重要性有多大。接下來的課程是《佛陀傳》，在佛陀的故事裡，知道當時社會的解脫風潮，讓悉達多太子萌起探求人生真義的想法。從中，也讓我們省思人生的意義與價值，人們對生命的迷惑都可從因緣觀中破除。最後一堂課是「佛史」，在這堂課中，可知道中國佛教的判教，也是一種佛史的解讀法。例如：天臺宗智顗大師之判教，即五時八教說；華嚴賢首之判教，即五教十宗說；近代的太虛大師和印順導師則是大乘三系之判教。

雖然只有短短兩天的課程，但讓我發掘很多珍貴的法寶，真是獲益匪淺。感恩師父們及老師們的教導。

都會學院心得報告

新加坡 法捷

2012年6月16日，都會學院終於在臺灣和馬來西亞，以網路同步連線的授課方式正式開班！在新加坡工作，馬來西亞國籍的我，很幸運地搭上第一班列車——參加原始佛教會都會學院的第一屆初級課程。

當被通知有關課程即將在馬來西亞吉隆坡中道禪林開辦，得知有關考試的日期、時間和考試的內容（《正法之光》第1期到19期）時，由於正籌備著五月份在新加坡進行的「中道三日禪」，所以也沒有把《正法之光》考試範圍內的文章閱讀完畢。很慶幸的是，隨佛尊者考慮到我們這些馬來西亞及新加坡的法友，中文底子不是很好，很慈悲地在考試前一天，透過網路連線開示時「提示」一些考題的方向及內容，並且允許我們參考《正法之光》作答。這真的是讓我不必「臨時抱佛腳」的忙著閱讀《正法之光》內所有文章，算是暫時解決了「燃眉之急」。由於這慈悲的「提示」，對所要考試範圍內的容要有所準備了。

雖然考試時可以參考《正法之光》，但在尋找資料上還是有一定程度的困難。在參加筆試的過程，也察覺到自己對原始佛法的認識與瞭解，依然相當的不足，而反省自己應當要更加努力地多學習、實踐與瞭解。隨後的口試，更瞭解到自己學習原始佛法不深入，面對提問的問題，也只能用目前「有限」的瞭解給予臨場回答。

參加都會學院的體驗，除了瞭解自己對於印度佛教歷史和原始佛法所學不足，需要多加努力學習以外，都會學院開辦的課程包括：印度佛教史、「第一次結集」傳承的經法、「第一次結集」傳承的禪法與菩提道次第、原始佛法與人間佛教的相應及體現，都讓我們能夠有次第、有系統地學習，深入地探究「佛陀的原始法教」，瞭解「佛陀的本懷與思想」。往後在生活上，能夠充分運用學到的佛法，解決人生與生

活上的問題，並與人分享解決問題與困難的智慧。這就是原始佛法在「自利利他、實現人間佛教」上，對社會貢獻和生命意義的表現，是相當值得推動與落實的事情！

另外值得一提的是，在都會學院中認識了來自馬來西亞各地的學員們，通過互相分享學習處理法務、聆聽彼此學習「佛陀的原始法教」的心得與想法，從而加深彼此之間的瞭解、培養默契，使大家更加珍惜建立起來的法情，這也是參加此課程極為可貴的經驗和歷程。

在此，很感謝新加坡法工們協助處理新加坡的法務，讓我得以回馬來西亞參加此課程。也很感激各地法工們的付出，以及中道僧團和臺灣居士教授的教導。在各方共同的用心與努力護持之下，我們才有機會參加這麼難得的課程。因此，個人在此勉勵都會學院的學員們，要好好努力學習與珍惜難得的因緣，才不枉費各方的辛勞與護持。希望新加坡將來能夠開辦此課程，廣為利益想要學習正法的人士。

願正法流布十方，利益苦難的眾生，延續正法之光！ Sādhu! Sādhu! Sādhu!



6月16日 吉隆坡中道禪林 都會學院開學典禮

都會學院心得報告

馬來西亞 法伽

當初我是從網站得知原始佛教會將開辦都會學院課程。閱讀招生簡章後，便覺得此機會難逢，希望可以把握此難得的機會，有系統的學習原始佛法。一開始，我是在網路上報名。後來，才知道需要參加筆試和面試方能入學。心裡想：“哇！那麼嚴格。”想必這一次，師父們和原始佛教會可是認真的想教導我們，希望把寶貴的佛法傳承給有心學法的人，才會嚴格篩選學員，提高入學門檻。所以，我們更要把握和珍惜此機會。

在招生期間，由於我還在臺灣實習，所以在臺灣參加了筆試和面試。我覺得參與筆試和面試讓我獲益良多。除了考驗我們是否真心想參與都會學院課程，還有考驗我們對原始佛法的瞭解。筆試當天報到後，得知筆試是翻書考試，可以參考《正法之光》和法本，當時覺得還好師父們慈悲。在筆試作答時，我發現有很多題目不會回答，對答案的印象模糊。當翻閱《正法之光》尋找答案時，才發現原來《正法之光》裡有很多很好的內容，尤其是佛教史學。這一些都是

自己平時忽略的部份。平常在閱讀《正法之光》時，往往都會先翻閱“弘法側記”和“心得分享”因為覺得這部份比較生動有趣。至於佛教史學則覺得太過深澀，往往只是略略翻閱而已。筆試作答後，心裡默許以後要好好閱讀《正法之光》，無論是有趣的內容或是深澀的內容都要珍惜，以免錯失學習的機會。筆試一個星期後便是面試。由於筆試和面試剛好是在我實習結束前的最後兩個週末，實習那邊需要完成實驗和呈報，時間有一些倉促，還好最後可以兼顧。此外，也要感謝師父們慈悲錄取，不計較筆試分數是否合格。實習結束後，我便回來馬來西亞參與在吉隆坡中道禪林舉辦的都會學院。

都會學院的師資實力雄厚，課程充實且豐富。在短短的兩天課程裡，可以學習到很多寶貴的法義。至於佛教史學的部份，自己還需要多加努力和預習，以便有好的學習效果。老師只是指引方向，自己還得多加努力和用功。希望在這一個學期裡，可以好好的學習，把基礎紮穩，自利利他。



7月15日 隨佛尊者教授：
中道禪法之禪修次第



中儼法師教導：
初級禪法 安那般那念



道一法師教導：
初級禪法 安那般那念



生覺法師教授：
相應經法之「菩提道次第」



台灣 法住

2007 年五月，我第一次到北投中道禪林恭聆 烏帕沙瑪比丘說法，至於今，掐指算來，跟著中道僧團學習已滿五年。這段期間中道僧團的師父們不計辛勞，遠赴海外，大開「原始佛法」法教之門，鮮少停錫台灣。2009 年六月，僧團前往美國弘法，臨行之前，師父慈悲指示台北一些法友組成一個臨時、簡單的法工組織，輪流承擔師父出國期間每週六法友共修時的法工，這樣一來，師父們雖然遠在異地，藉著現代網路科技的發達，台北的法友們每週六得以有一次聽聞正法與共修的機會。就在這樣的機緣下，一晃眼我擔任法工也歷經三年，這段期間，共事的法友在磨合過程中逐漸建立起深厚的革命情感與默契，除了從他（她）們身上學到很多做人處世的方法與長處，也因為彼此熟悉，會不吝提出諍言，提醒對方所忽視察覺的缺點而不致惱羞成怒。

想起師父多年前針對“放下”的主題開示時，曾舉過一個例子，我抄下的片段：「放下是看清了真相。...依因緣法所見，所有事物的呈現都是偶然，因此，若走在路上，有某人對我們笑一下，或願意關心、幫助我們，這時，恭喜你中獎了！一個充滿貪瞋癡的眾生竟然願意幫你的忙。人生的可貴！在於與人

交往中，能經驗到什麼！學習到什麼！有經驗的過程，也有學習的過程；感謝經歷過的一切，珍惜緣份，有耐性地去學習、相互了解、分享，才會放得下...。」在擔任法工三年一路跌跌撞撞中，身歷其境明白了這個真實道理。尤其是去年追隨僧團到吉隆坡、新加坡擔任一個多月法工，在馬來西亞，從一大群法工身上真實看到他（她）們的幸運！因為他們各個都是百萬富翁！他們還讓我也成為他們的一員，天天都有中獎的感覺，大獎、小獎，獎（講）不完。猶記得我才決定前往大馬當天，法摩就非常有效率的幫忙刷卡預訂由吉隆坡往返新加坡參加禪修的機票；一抵達吉隆坡機場，二位法師和我就被法祥師姊動員二位家人和兩台車接往各自的臨時住處。A-Chrisa 是職業婦女，他們夫婦一早滿頭大汗提著早餐來供僧；法曇師姊不顧前一個月追隨師父弘法的疲憊身軀，才回到吉隆坡，就負責準備午餐供養僧眾，連我這個來自臺灣的法工肚子也被她倆照顧得飽飽的；yuejan 與她的朋友多次到餐廳供僧或到道場供養僧團，亦都不忘邀請台灣來的法工一同品嚐；yuejan 並在繁忙的工作時間外陪著 Ven. Tissarā 師父和我採購新道場家具，並載我去採購早午齋供僧食物；法相也在課業壓力



中，盡力幫忙添購新鮮食材、準備早齋；四聖諦佛教聯合宣言的前一天佈置會場時，更讓我見識到法工們彼此的合作無間及動員的力量。之後舉辦的禪修營，因為臨時發生一些變故，法工們在很短的時間內應變，將報名禪修者（接近 160 位）有效率地轉移到另一禪修地點如期舉辦，當時他（她）們各個工作到深夜、人仰馬翻，卻沒有聽到他（她）們有任何的抱怨，疲憊的臉上仍掛著笑容，惟是盡力而為。至今，那一群可愛、可敬的大馬法工們仍讓我深深感動，在他們身上我學習到很多。去年歲末 Asahan 的禪修營，我坐在那些法工群中，不時傳來他們聞法時會心、開懷的笑聲，我忍不住拿起相機捕捉他們美善的身影。

這一次三十日短期出家暨禪修營，我在一個月前就知道大馬地區會有一批法友要組團來台參與這一盛會，或短期出家、或參加禪修、或純當護法...，我打定主意，這次只報名法工，回報從他們身上得到的各式各樣照顧，再加上臺灣幾位熟識的法工也決定短期出家，更讓我堅定、安住於此一決定，盡可能上山幫忙。

這三十幾天對我們這些全職法工來說，只有這樣的話可以形容：白天熱鬧滾滾！晚上法工寮房卻異常安靜，因為大伙都累壞啦！倒頭就睡（有一、二位法工為了張羅那麼多人的早午齋緊張到失眠多日）。原本駐錫美國、馬來西亞各地道場的法師都來台參加雨安居，加上參與短期出家與禪修學眾的人數很多，既定課程的都會學院學員於 7 月 14、15 日這二天也加入學習行列，小小的禪林一時之間擠進一百餘人，這二天的午齋只好訂便當解決啦。第二期離營當天與第三期的報到日適逢颱風，室外下著大雨、室內下著小雨，停水、停電.....，都被我們碰上了。

這三十天中，僧團帶領短期出家的沙彌、十戒女外出市集托鉢四次，也讓法工們隨行護法，台灣民眾熱情供僧，除了讓法工們為之動容，當然也忙得不亦樂乎！我已經很久沒在烈日下狂奔啦—只為了捕捉感人影像。我們這一群來自台灣各地及馬來西亞（其中有一對母女法工二度搭飛機趕來）的專職法工，經歷了筆墨所難以形容的過程，內心很快樂、很難忘！

法語選萃

- ◇ 就如在水中撈月，人們期待不要水、只要月亮，明白的人知道這是一件永遠不會有結果的工作，只有失望與懊惱，不知的人看到大家都在撈，心想：「有那麼多人要跟我搶月亮！」所以無知者會在水中撈月並且你爭我奪...；當明白時並非捨棄水面上的月亮，而是清楚知道水面上根本不是月亮。
- ◇ 禪觀是要觀察明白「理性歸納思考」與現實是不符的。但是現實當中仍要做歸納性思考，但要知道這是工具，是我們處世、回應、提高生存效率的工具，念念分明

『歸納性思考』只是『虛像』，例如：菜刀是切菜器具還是武器？高爾夫球杆是運動器具還是武器？要知道我們可依需要而歸類，但卻不是真實。

- ◇ 有一種錯見，將「名色減損」說成「色、受、想、行具體的越來越少」，有一減損的『標準、樣子』存在了。事實是六根、六境之緣減損，而非根、境（名色）減損；是「識的現起」減損，而非「識」減損；是貪愛減損故，六觸入處之緣減損；例如：看到一朵花，不是眼減損、眼識減損或者花減損，那就成了笑話！誤以為佛法不能修啊！修了會變成殘廢呢！

記錄自 隨佛法師說法 台灣 編輯組



我們真的愛自己嗎？

月澄

聽過這樣一個「鬼」故事，印象很深刻。內容大要如下：

一計程車司機，晚上在台北火車站排班，一老婦提著大包小包走了過來，先把東西放在地上，然後打開一計程車的後門，問司機：「六張犁載不載？」司機回以：「載呀！上車！」只聽後門碰的一聲，司機就把車子開走了。

開呀開，終於開到六張犁了，司機邊開邊問：「老太太，你要在六張犁的哪個地點下車？」咦！奇怪！老太太怎麼沒有回應？大概是睡著了吧！於是司機把車停在路旁，回頭想叫醒老太太時，卻發現後座一個人影也沒有；再往窗外一瞄，竟然是一大片公墓區。

司機嚇壞了，手腳全不聽使喚了，好不容易才將車子開回家，之後足足病了一個多月……。

一個多月後，因家計逼迫，只好拖著病體繼續到火車站排班，他的同僚們走過來關切，問他：「怎麼這麼久都沒來上班？」司機回以：「甬說了，運氣太

背了，竟然碰到那種不乾淨的東西。」同僚們個個睜大眼睛，急切地問：「怎麼一回事？說來聽聽！」司機說：「你們記得嗎？一個多月前，有個老太太打開我車子的後門，要我載她到六張犁，我把她載到六張犁的公墓區時，她突然就不見了。」

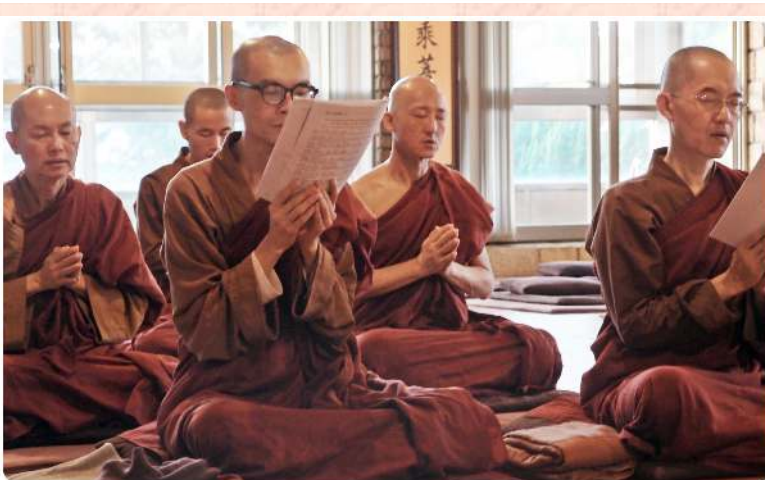
司機的話一說完，所有的同僚已經笑得東倒西歪了。司機丈二金剛摸不著頭，說：「你們笑什麼？你們是幸災樂禍嗎？」同僚告訴他：「還說呢！那一天，你答應載老太太後，她把車門關上，回頭去拿行李時，你已經把車子開走了，當時老太太站在原地，生氣得邊罵邊跺腳呢！」

這個故事十分發人深省。那位司機因為沒有看清楚眼前真相，於是衍生了甚多的妄想與煩惱，白白的承受了一個多月的恐懼與病苦。其實我們也如那位司機一樣，在六根緣六境生六識的當下，沒有如理作意、追根究柢的觀察，不如實知六觸入處集法、滅法、味、患、離，以此無明，而於六觸入處生貪愛，因貪愛六識而六根復逐於六境，如是「喜貪而識住名色之緣，因名色之緣而識住，喜貪潤澤，輾轉增廣」；也因此「識食」，而在生老病死苦中輪轉不休。

人的一生，總是努力的、堅執的在追逐著幸福。我們不斷的想掌控、想擁有、怕失去，我們一直都好愛好愛自己呀！然而眼前如流水，惟是因緣不斷的遷變、流轉，我們能掌控什麼呢？能擁有什麼呢？隨佛尊者嘗言：「在海邊堆沙堡，海浪不斷的侵蝕沙堡，我們也不斷的修復，如是如是輾轉不休。我們以為擁有了沙堡，實則我們只是擁有了一件痛苦的工作。」誠然！

我們真的愛自己嗎？《相應阿含》5經如是言：「於色愛喜者，則於苦愛喜；於苦愛喜者，則於苦不得解脫、不明、不離欲。如是，受……想……行……識愛喜者，則愛喜苦；愛喜苦者，則於苦不得解脫。」我們真的愛自己嗎？我們是在追逐幸福，抑或傷害自己？

中道僧團結夏安居錄記



中道僧團托鉢錄記



短期出家錄記



7/21 隨佛尊者與中道僧團二度帶領第一梯短期出家僧眾托鉢於土東市場



8/2 中道僧團與第二階短期出家僧眾合影留記



7/13 生光尊者出家



短期出家僧眾羯磨



7/23 生寂尊者出家



中道僧團與短期出家僧眾托鉢於禪修營



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

(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。

* 台灣助印劃撥：50159965 戶名：中華原始佛教會

* 美國護持帳戶：

1. Original Buddhism Society (弘法、助印)

Citibank Savings Account 9930260993

2. Compassion for Children (扶助孤童)

Citibank Savings Account 9946841178

* 馬來西亞護持帳戶：Sambodhi World Berhad

HSBC Bank：202-124475-101

* 版權聲明：有著作權 如為宣法，非為買賣，
不修改、增減內容，歡迎翻印流通。



說法結緣與布施結緣

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

中道僧團謹守 佛陀戒律，不受取、不積蓄、不使用金錢，除接受信眾上山四事（飲食、衣服、醫藥、臥具）供養；並不定時托鉢遊化，歡迎大眾隨緣供養。

邀稿

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



中道僧團
原始佛法 人間佛教

開顯法眼 正向菩提

中道僧團 主辦 原始佛教會暨中道禪林 協辦

2012 年近期 美國弘法活動 報名網址：<http://www.arahant.org> Tel: 1-718-666-9540 Fax: 1-718-445-2562

日期	時間	主題	內容	活動場所
11月3日~11月7日	守八戒、過午不食。 (週五 18:30-20:00 報到)	《中道五日禪》	傳佛法教 入真實智	紐約 原始佛教中道禪院
11月3日	14:00-17:00	專題講座	原始佛教及禪修方法	耶魯大學
11月9日~11月11日	19:30-21:30 (11/9) 09:00-17:00 (11/10-11)	普世救度 正向菩提	1.正覺解脫法要 2.度苦之妙法	麻州 普賢講堂 319 Lowell St., Lexington, MA 02421, U.S.A.
11月18日~11月25日	住於活動場所， 守八戒、過午不食。 (18日上午 9:30-12:00 報到)	《中道八日禪》	傳佛法教 入真實智	Joshua Tree Retreat Center 59700 Twentynine Palms Hwy, Joshua Tree, CA 92252

2012 年近期 台灣弘法活動 報名網址：<http://www.arahant.org> 傳真報名專線：(02)2896-2303 洽詢專線：(02)2892-2505

12月1日~12月2日	09:00-16:30 (週六、日)	《都會學院》結業	都會學院初級班 結業典禮	台北 內覺禪林
-------------	--------------------	----------	--------------	---------

2012 年近期 馬來西亞弘法活動 報名網址：<http://www.arahant.org> E-mail: reatreat.committee@gmail.com

12月4日、12月6日	20:00-22:00	《大眾弘法》	普渡眾生	吉隆坡 中道禪林
2012年12月5日 2013年1月5日	20:00-22:00	《大眾弘法》	普渡眾生	吉隆坡 南洋商報報館 No. 1, Jalan SS 7/2, 47301 Petaling Jaya, Selangor Darul Ehsan,
12月7日~12月9日	12/7 9:00 報到 12/9 17:00 離營	《法工培訓營》		吉隆坡 中道禪林
12月11日~12月13日	20:00-22:00	《大眾弘法》	普渡眾生	怡保 中道禪林
12月14日~12月16日	19:30-21:30 (12/14) 12/16 16:30 離營	《大眾弘法》 《中道二日禪》	普渡眾生	檳城 中道禪林
12月17日~12月25日	12/17 14:00 報到 12/25 8:00 離營	《中道八日禪》及 短期出家		北海佛教會