



原始佛教會 Saddhammadīpa
ORIGINAL BUDDHISM SOCIETY

正法之光

佛陀正覺後 2445 年
2013 年 1 月 30 日

第 **28** 期



原始佛法 人間佛教

大馬北海八日禪修營 短期出家學眾初嚐為大丈夫事

- 修行必須落實在生活中，處理我們的人生與生活。佛法是生活的經驗，不是知識。
- 真悟不是求取佛法知識，而是踏實的在生活中實踐，懂得捨棄不需要的東西，斷除不需要的貪愛。用因緣法去面對及解決生活中的問題，就能斷貪愛，離苦。

雙溪大年中道禪林 啟用法慶



威省中道禪林 禪修暨二週年慶典

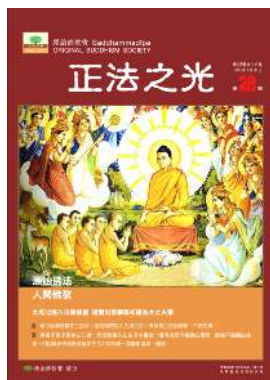


公元2013年1月1日
马来西亚 檳城 威省 中道禪林 兩周年會慶

原始佛教教團宗旨：

本會以回歸 釋迦佛陀教導之原始教法，確立奉守「原始佛法與戒律」之僧團，
體現「依經依律，尊僧和俗，性別平權，政教分離」之原始佛教教團。

第 **28** 期
創刊於 2010 年 7 月 5 日



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

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

隨佛而行 古老經說 正向菩提 正法新聞 大馬弘法

- 遠離憂苦 開展人生 **4**
- 五蘊、集、滅、味、過患、出離之明與無明 **5**
- 回首漫長與艱難的光明路（一） **7**
- 馬來西亞、台灣 聯合報導 **15**
- 吉隆坡《大眾弘法》活動報導 **28**
- 吉隆坡《法工培訓營》紀實 **30**
- 吉隆坡《法工培訓營》心得分享 **33**
- 北海《中道八日禪修暨短期出家體驗營》紀實 **35**
- 北海《中道八日禪修暨短期出家體驗營》心得 **39**
- 雙溪大年《中道禪林》啟用法慶紀實 **55**
- 雙溪大年《中道禪林》籌備心得 **58**
- 重要醫學知識—停止直系血親輸血 **57**
- 都會學院在台中的點滴 **60**
- 都會學院學習感言 **63**
- 馬六甲法工的澄清 **68**
- 我不恨此瓦 此瓦不自由 **70**
- 避免不當的繼承 造成一生的傷害 **72**
- 聯絡我們 **74**
- 2013 年近期台灣弘法與共修活動預告 **74**

公益訊息 都會學院

法友感言 梅花映月 五陰世間 傳法法訊

近期活動海報：

- ◎檳城- 迎春納福：p.6
- ◎高雄- 原始佛教禪法講座：p.15
- ◎台北- 原始佛教確證及開展：p.27
- ◎台北-《相應菩提道次第》研讀：p.27
- ◎台北- 中道禪院週年紀念慶：p.71
- ◎台中- 初階中道二日禪：p.73



遠離憂苦 開展人生

隨佛比丘 講述於南洋商報 Jan/5/2013
講述於 臺北中道禪院 1/15~4/2

一、認識困境：

- (1) 在期待與期待失落的糾結中生起挫敗。
- (2) 在挫敗與無力改變的現實中生起憂傷。
- (3) 在期待失落、無力改變及憂傷中生起沮喪。
- (4) 在挫敗、無力改變、沮喪中形成內外的困境。

二、認識困境的緣由：

- (1) 期待的建立與堅持。
- (2) 奮鬥目標固定不移。
- (3) 實現方法不知因時制宜。
- (4) 過度在意自己的表現。

三、解決困境的要訣：

- (1) 耕耘現在勝於堅持期待。
- (2) 堅定方向勝於堅持目標。
- (3) 合乎現在的方法就是有用的方法。
- (4) 接納現在就是最佳的表現。

四、轉向光明之路：

- (1) 鬆開內心期待的死結。
- (2) 面向眼前的廣大世界。
- (3) 試著成為另一個人。
- (4) 相信自己一定會是活在現在的快活人。

「五蘊、集、滅、味、過患、出離」之明與無明

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 第三目 明、無明

1-4-2-3.3.3 「五蘊、集、滅、味、過患、出離」之明與無明

SĀ74 大正藏《雜阿含》74 經； **S22.117**《相應部》蘊相應 117 經

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時、世尊告諸比丘：「有五受陰，何等為五？色受陰，受、想、行、識受陰。愚癡無聞凡夫，不如實知色，色集，色滅，色味，色患，色離；不如實知故，於色所樂，讚歎，繫著，住。色縛所縛，內縛所縛，不知根本，不知津際，不知出離。是名愚癡無聞凡夫，以縛生，以縛死，以縛從此世至他世；於彼亦復以縛生，以縛死。是名愚癡無聞凡夫，隨魔自在，入魔網中，隨魔所化，魔縛所縛，為魔所牽。受、想、行、識，亦復如是。

多聞聖弟子，如實知色，色集，色滅，色味，色患，色離；如實知故，不貪喜色，不讚歎，不繫著住。非色縛所縛，非內縛所縛，知根本，知津濟，知出離。是名多聞聖弟子，不隨縛生，不隨縛死，不隨縛從此世至他世。不隨魔自在，不入魔手，不隨魔所作，非魔所縛；解脫魔縛，離魔所牽。受、想、行、識，亦復如是」。

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

古老經說 白話摘要

台灣 編輯組

大正藏《雜阿含》74 經

我曾經親耳聽 佛陀這麼說的：有段時間， 佛陀住在舍衛國祇樹給孤獨園。

當時， 佛陀對在場比丘開示：「有五受陰，是哪五個呢？色受陰、受受陰、想受陰、行受陰和識受陰。

一般未聽聞正法的普通人，不能如實了知什麼是色、色是如何發生、色是如何才能滅、對於色的味著、喜愛色的過患為何、對色應當遠離；對這些都不了解的緣故，對色就會喜愛、稱讚色的美好、念頭就繫縛在色上，被對色的貪愛所繫縛、被內在的煩惱所繫縛，不知這一切發生的緣由、不知苦的邊際、不知道應出離苦，所以稱未聽聞正法的普通人因繫縛而生、因繫縛而死、因繫縛而從此世至下一世，而下一世也是因繫縛而生、

因繫縛而死，這就叫做未聽聞正法的普通人被魔所自由操縱，進入魔的網羅中，被魔所同化，遭魔的繫縛，被魔牽著走；受、想、行、識都是如此。

至於聽聞過正法的聖弟子，如實了知什麼是色、色是如何發生、色是如何才能滅、對於色的味著、喜愛色的過患為何、對色應當遠離；對這些都能了解的緣故，對色就不會喜愛、不會稱讚色的美好、念頭就不會繫縛在色上，不會被對色的貪愛所繫縛、不會被內在的煩惱所繫縛，知道這一切發生的緣由、知苦的邊際、知道應出離苦，所以稱聽聞過正法的聖弟子，不因繫縛而生、不因繫縛而死、不因繫縛而從此世至下一世，不被魔所自由操縱，不被魔所掌握，不跟隨魔所作為，不是魔所繫縛，解脫魔的繫縛，遠離魔的牽引；受、想、行、識都是如此。

此時，比丘們聽聞 佛陀的教導，恭敬歡喜的依法修行。

古老經說 讀後感言

台灣 法源

SA74 大正藏《雜阿含》74 經

五受陰的集、滅、味、患、離，這是學南傳並且研讀相應阿含經的法友們所非常關注的一塊。這些法友幾乎都會問：如何觀集、滅、味、患、離？

在學習過程中，大師父已然很明確的指導出這個答案。觀因緣法就是觀五受陰的集法，知道是因緣所生法就會明白是因緣滅則滅之法。不能對此集、滅法如實知見的眾生，往往因錯誤的認知而貪著繫縛於五受陰所發生的種種美好經驗，希望美好經驗能保有、能再來一次，這個就是味；但智見因緣法的聖弟子，則能明白緣生的五受陰，是一種不斷受影響改變的過程，連剎那的停留都不曾有過，是不斷敗壞的過程，這個就是患。知道因緣的真相後，才能遠離不切實際的期待，遠離期待永恆、保有、維持、能自由自在不受限約等這些與現實脫節的欲望。

佛陀指出：知道集、滅、味、患、離，就能脫離與現實的想法脫節所造成的束縛，也就是苦的束縛。這樣的脫離束縛是即於現前的，而不是要等到死後才兌現的。末學發現，面臨生活中的困境時，如果心裡不舒服覺得怪怪的，此時只要趕緊檢視身心運作過程，幾乎都能看到自己對眼前現實有所期待，而這個期待則是由於感官經驗發生後，在聯想的過程中，將以往相似的經驗當成就是眼前的事實，進而預測眼前的事實「應該」發展的方向。如果這個既有經驗預測失靈的時候，又不明白眼前已經是全新的因緣，應該重新認知和調整處理的方針，就會開始不舒服，這就是錯將以往的經驗抓著不放所致。

其實並不是我們自己會貪、會期待，而是引發快樂和成功的經驗，以及拒絕痛苦發生的經驗，那些過

程被牢牢的記住了，一旦有相似的因緣發生，就會聯想到那些經驗，快速的聯結那些經驗，並採取行動，讓愉悅的經驗再來一次，而痛苦的經驗能避免則避免。這就是相似行為模式不斷發生的驅動力，而我們情感上若依賴這些過往經驗所造成的行為模式，而化簡或忽略因緣改變的事實，就會使眼前的困境難以突破，一直陷於困境中，寢食難安。

例如：曾經因特殊宗教經驗而經歷過奇蹟，於是每次碰到困難之時，就期待奇蹟再次出現，助其解決困難；如若奇蹟沒有出現時，就只能怨天尤人了。或者是：面對困難(考試、工作)壓力大，用打電玩暫時紓解了壓力，於是每次有壓力的時候，就開始打電玩，導致該準備的工作都沒準備，問題的迫切性越來越逼緊，導致壓力越來越大，越來越痛苦。這些都是不知集、滅、味、患、離所導致的生活災難。

其實，佛陀教說的重點，就是要我們時時刻刻重新認識眼前的因緣；面對不同的因緣，採取在不同因緣下的對應方式，離開既有經驗的束縛。





回首漫長與艱難的光明路

(一) 初心出離、轉入佛門、親近廣欽

作者 隨佛比丘

學法至今已過了四十個年頭了，時間不能說不長，人生至此，在佛門的時間已占了一生的大部份。想一想，這一生好像是為了學法、求法、修行與傳法利益世人，沒有甚麼其他的人生可言。這在一般的人看來或聽來，似乎一生很貧乏。實則不然，學法、修行、求法及傳法的人生，是非常的豐富，也很有深度。因為這是直接面對人生真相的道路，也是親自面對世間現實面的道路，不僅要面對內在迷惑、貪欲的煩惱，也要面對由迷惑、貪欲、瞋怨交織而成的人間，即使在宗教的世界也是一樣。

從修證佛法的層面來說，在這現實的世界裏，

或者佛教說的「癡、貪、瞋」充斥的三毒世間裏，不論任何層面都有迷惑、貪婪、欺瞞、對立、鬥爭及仇恨。這原本就是很平常，不需要感到詫異與憤怒，平懷看待就好。因為這是現實世間的當然，是眾生的困難與障礙，而不是眾生的罪過。

雖然世間許多傷天害理、互相戕害、逼迫的事，確實是相當的不當與不必要，但這也是在「癡、貪、瞋」的影響下，導致的作為與發展。若要止息世間的苦惱，應當要止息的是「癡、貪、瞋」，而不是對受到「癡、貪、瞋」逼迫的世間，感到忿怨不滿。世間所謂的「人」，實則是迷惑、貪愛而緣生的

「色、受、想、行、識」等五陰，迷惑、無知才會將「緣生五陰」當成是各個獨有自主的「我」、「人」、「眾生」。平常面對的無非只是迷惑、貪愛而緣生的「五陰」，絕不是獨有、自主且故意要欺瞞、對立、鬥爭、仇恨與戕害他人的「我」、「人」或「眾生」。

從孩提時代起，我的人生就一直面對著世間的種種煩惱及痛苦，當然當中也有許多溫馨而一生難忘的人與事，但絕大多數是煩惱與痛苦。如同一般的人，我曾深深的厭惡及不滿這個無情、苦難的現實世間，對許多欺瞞、對立、鬥爭、仇恨與戕害他人的人與事，也無法予以平懷看待。因為總覺得這是不對、不當的煩惱及罪惡，許多貪婪、自私的人，毫不羞恥的作著傷天害理、戕害、逼迫他人的事。這些令人無法忍受的人與事，在這世間根本無法斷絕，更無法拒絕於現實生活之外。因為如此，我不滿於這個現實的世界，當然也想逃離這個世界，所以曾經念佛、求生淨土，努力的尋求解脫，也至誠的發願一定要「普救眾生」。

然而，不論如何的至誠發願要「普救眾生」，至心的念佛、求生淨土，或者努力的尋求解脫，都不離開對這煩惱、苦難世間的不滿與怨懟，無法真正的平懷看待。面對現實的世間，內心還是無法真正的「平懷與平靜」，因為「需要離苦、息苦」。

經過幾十年的努力，努力的離開這個苦難的世間，努力的遠離世間的苦難。最後，經過這個現實的世間，才體會到甚麼是平常！甚麼是當然！才懂得「平懷世間」！而如何才是「無憂的慈悲」。

回首走過的行跡，尋求光明與平安的路，是如此的漫常與艱難，卻又恍如昨日般的迅速。想一想，如果個人的學法經歷，可以有點滴的助力，能讓許多人面對自己與苦難，那麼就將這段路程說出來吧！

一、初心出離

在學生時代就進入佛門，原因不是受到任何的打擊，而是在逛書局的時候，看了書架上的一本故事體的《七真史傳》，那是一本描述宋代年間，道教王重陽度人修行的故事。雖然自小家中就有虔誠的宗教信仰，但是父母從沒有貫輸孩子任何的宗教信仰，注重的是人格的教育。《七真史傳》是我第一次接觸具有「宗教色彩」的書籍，其實也談不上甚麼真正的宗教色彩，也不過是一本有點像《濟公傳》的勸世、勸人修行的故事書，只是不像《濟公傳》有那麼多的神怪情節。在《七真史傳》中，最引我注意的內容，完全不是當中的神仙情節，而是書裏面仿照中國章回小說的文筆，在每一章節前面寫的詩句。詩句的內容多是勸世修行，這些勸世修行的詩句深深憾動了內心的世界。

學生時代的生活，就是為了升學、聯考，其他都不是重點。我入中學時，遇到一位很認真、負責的班導師，他是我這一生當中第一位「啟蒙恩師」。在入學的第一天，這位導師鼓勵學生的話，深深的吸引與打動了我，一輩子都沒忘。他說：「同學們！你的將來由自己決定。你可以認真讀書，也可以交女朋友，但要記住：你們不會有任何愛情的美滿結局，你只是「先替別人照顧老婆」。年少不努力，一定後悔一輩子。同學們不要貪一時的快樂，痛苦一生。你們可以認真的學習，奮鬥人生的前程、利益社會，作一個讓父母、兄弟姐妹、妻子、兒女及社會都同感榮幸的人。反之，如果是只知玩樂、放蕩，可能會變成一個「垃圾堆檢剩下的人」。你們是要自尊、自重的人生，還是要糟蹋自己的人生，自己決定。」這位恩師的開導，從入中學的第一天，即深深的影響了我。

因此，從中學時代起，我很認真的讀書，即使在上下學時，目光也只注視著前方的路，目不斜視的向前走，絕不觀看其他不相干的事，更不看女生。例



如：在補習班上課時，當時是男女合班，我的座位正緊臨著隔桌的女生座位。但是上了一年的課，坐在座位旁邊隔桌的女生，她的臉長得甚麼樣子，我連看都沒看過。記得有一回和同班同學走在路上，這位同學對我說：「看！前方那一位女同學某某某。」我問這位同學：「你怎麼會認識她？」這位同學回說：「她是補習班的同學，是我們班的班花啊！她坐在你的座位旁邊，已經一年了，你不認得嗎？」我當時的回答，是讓這位同學張大嘴巴的連說「不可能」，可是我真的連看都沒看過。

我的腦裏只記得導師的話，要「認真的學習，奮鬥人生的前程、利益社會」，不要「先替別人照顧老婆」，更不要「做一個垃圾堆檢剩下的人」。當年常有同學邀請參加與其他女校女學生的聯誼活動，我是一律的回應：「書中自有顏如玉，書中自有黃金屋。」堅定的婉拒男女學生的聯誼活動。除了讀書以外，沒參加過學生聯誼活動，一生沒跳過舞，也沒有任何不良的嗜好。雖然在老師的眼中，是一個「品學兼優」的好學生，但是從現代年輕人的眼光來看，我應當是一個「怪人」吧！

然而，滿腦子只知認真讀書的「怪人」，卻被一本《七真史傳》當中勸世修行的詩句深深的憾動了。當時讓我印象最深的勸世詩，是民間流傳據說是明代悟空寫的『萬空歌』，內容是「天也空，地也空，人生渺渺在其中；日也空，月也空，東昇西墜為誰功？金也空，銀也空，死後何曾在手中！屋也空，地也空，換了多少主人翁！妻也空，子也空，黃泉路上不相逢！權也空，名也空，轉眼荒郊土一封！」這一首詩的內容，雖然有些消極，卻使我從只知「讀書求取功名，開創人生前途」的想法當中，警覺、醒悟過來，開始認真的思索、看待生命內在的問題。

二、轉入佛門

剛開始求法的目的，只是單純的為了「遠離老病死的逼迫」，完全沒有其他宗教性的想法，也不懂甚麼宗教。初接觸的多是自以為是宗教，實際只是「民俗信仰」而已！又因為接觸《七真史傳》的關係，也就想學習道教的修行，所以拼命的閱讀道教各種修行書籍，每天除了上學讀書應付繁重的課業以外，必定早晚誦經禪坐，希望有一天真能夠「成仙不死」。

直到有一天，有一位販售宗教用品的老板對我說：「台北龍山寺旁有一位廣定法師，他的精舍有流通佛教書籍，你可以前去求取經典。」當我得了這個消息，馬上就依照地址前往求法。

尋到該精舍後，當時廣定法師不在，我向精舍內的一位服務的居士問：「有道教的經典嗎？」說實話，當時我只知道要修行，甚麼宗教也不懂，才會作出到佛教的精舍尋求道教經典的妙事。我記得當時那位居士默默的看了看我，靜靜的回應說：「這裏沒有道教的經典，但有一本書可以先送給你看。」接著，就拿了一本書給我，我接手一看，書名是《暗路明燈》（作者是回明法師）。當時我也不知這書是甚麼內容，但還是接受了。

當一回到住處，即迫不及待的閱讀《暗路明燈》，等我讀了內容以後，才知道這是針對當時民間新興宗教一貫道（當時多數是稱先天、龍華、天道）所寫的書籍。書的內容是約略的將佛教與道教、民俗信仰之間的差異，還有一貫道提倡的種種偽亂佛、道、儒教的說法，如「釋迦佛退位，彌勒掌道盤」、「紅陽佛教已過，白陽佛教來臨」等胡言亂語，一一的說了出來。真正的重點是呼籲世人不要被欺騙，誤以為「先天、龍華、天道」是一種「新佛教」。這時我才明白，將書送給我的居士，八成是誤以為我是「佛、道、神不分」的一貫道徒

了，才會送我這本書。我非常的感謝這位居士，也很感謝《暗路明燈》的作者，讓我分清楚佛教、道教與民俗信仰的基本差異，也讓我明白了「成仙永生不死」是不可能的事，更知道有一個混佛來滅佛的一貫道，了解唯有斷除「癡、貪、瞋」才能脫離生死繫縛。從那一刻起，我的內心歸向了釋迦佛陀，歸向了佛法，歸向了修學佛法的道路。

此後，每天早晚的誦經，改為誦佛教的經典，禪坐不再用有道教色彩的「四正時靜坐法」，而是採取了天台宗「六妙門」的禪修法。雖然還沒正式的皈依佛門，但是誦念佛經、禪坐成了每天的修行定課。經過一年，俗世學佛的兄長建議：何不依止提倡念佛的煮雲法師，正式的皈依佛門？剛好煮雲法師前來台北某寺，兄弟二人前往拜師，卻不知煮雲法師已在前一日離開了該寺。當時心想，既然要皈依佛門，也就不用計較依止那一位大德為師，遂請該寺主持為我見證皈依了。皈依後不久，我向師父問了一個問題，這問題就是「空」是甚麼意思？師父聽了這一問題，只隨口說：「空！有理上的空，也有事上的空。空！不易體會。」接著，送了一本天台教下斌宗法師寫的《般若波羅蜜多心經要釋》，讓我自己研究了。

雖然已經皈依了佛門，還是沒有真正親近那一位大德學習，依舊是處在自修的階段。我真正研究的第一本佛書，是斌宗法師的《般若波羅蜜多心經要釋》。當時自己的佛學底子，根本無法讀得懂這本書，書內的一大堆宗派佛教名相，更是聞所未聞。察閱佛學辭典，是用專有名相解釋專有名相，更是一團霧水。記得當時書本正文的第一、二頁，我是天天讀，整整讀了約一個月，才大約知道是說些甚麼，全本費了將近一年才讀完。雖然讀得很辛苦，但是這本書為我扎下了學習天台宗教說的因緣。

接著，我開始以天台宗的教說為本，開始學

習天台宗的一切，繼《小止觀六妙門》之後，再一步步的完成《天台四教儀》、《法華玄義》、《法華文句》、《摩訶止觀》等著作的修習。

三、親近廣欽老和尚

第一位真正親近的師父，是廣受念佛人尊敬的廣欽老和尚。

由於學習天台教說的關係，不免受到天台宗智者大師的影響，也學習智者大師兼及念佛往生的修法，所以除了研習天台教法、修習止觀以外，還兼持念彌陀名號。雖然念佛，但是個人和廣欽老和尚的親近因緣，卻不是「念佛」引發的關係。

廣欽老和尚與個人的因緣，是從朝山開始。當我皈依後隔兩年，聽說某佛教團體要辦朝山活動，當時我也不懂甚麼是朝山，遂請問了主辦團體的負責人。那位師兄為我簡單的介紹後，積極的邀我參加朝山，並請我幫忙當天的一些事宜。朝山當天約有十二輛大型遊覽車前往，參加人數約有八百多人，目的地是臺北縣土城承天寺，這也是我第一次參加的佛教活動。主辦的師兄看我年紀輕、體力好，要我及其他兩位師兄負責朝山步道兩旁的香燭。這份工作的內容，需要從山腳到寺門口長約三公里的石板步道，在每一步距的步道兩旁各插一支香，每四步距的步道兩旁各燃一支蠟燭，並且在朝山隊伍全部朝上山前，徹夜都要讓步道兩旁的香燭維持著不缺、不熄。

那一夜，我徹夜奔波於座落在寧靜的山間、沉睡在月光下的朝山步道，當時充斥在心中的是年輕人面對新鮮經驗的亢奮與助人的喜悅。除此以外，有的就是眼見不分男女老少，個個虔誠誦念著佛陀聖號，每三步一跪地頂禮，沉浸在宗教的神聖與虔敬中，無不一心的祈求光明世界、遠離苦難。朝山的莊嚴與虔敬，深深的憾動內心的深處，難以言喻！我在月光



明照的寧靜山道上，一面點燃、安置著步道兩旁的香、燭，一面省思生命的路。那一夜的月光，顯得特別的亮！

雖然這事已過了近四十年，但是當時的情境，卻恍如昨日般的清晰！

由於朝山的人多，隊伍拉得很長，三步一拜的前進，速度自然很慢。當最後一排的法友開始步上朝山步道時，已經是凌晨三點多了。走在最後的法友，是幾位八十歲上下的老居士，雖然人老體弱、步履蹣跚，更無法跪地叩拜，但還是虔敬的誦念佛號，踏著顛簸的腳步前進。我為了維持山道兩旁香燭的通明，已在山道上下奔波了好幾回，最後一趟是延著山道巡視兩旁香燭的走下山來。當下到山道口，看著走在最後的幾位老弱法友，內心被他們的虔敬感動，也感到很不捨。此時，我主動的將他們背在身上的背包及提袋，統統的背負在自己的身上，陪著這些老居士一步一步的「走」向山上的承天禪寺。

當最後一位老法友「走」進寺門的時候，已經是清晨六點多了。從前夜十一點到清晨六點多，整個朝山歷經了七個多小時。進了寺門，走上大殿旁的平臺，才發現此地是視野非常遼闊、環境優美的一處山林道場。此時整個平臺上，擠滿了朝山上來的法友，圍繞著一位盤坐在一張小籐椅上的老和尚，虔敬的頂禮。我站在人群旁邊，遠遠的看著這位老和尚，感覺到一份特別的親切感。當時既不知道這位老和尚是誰，也沒聽過「廣欽」的名號，更不知道這位老和尚是佛教界的一位特殊行者。除了親切以外，沒甚麼特別的心情。

看著大家圍著老和尚頂禮後，不久，我就繞過人群走向鐵皮搭建起來的簡易大殿，準備從大殿的側門進入大殿禮佛。但是，當我繞過人群走近大殿時，坐在大殿側門旁的廣欽老和尚，突然轉過頭來兩眼炯炯有神的看著我，並

且開口對我說：「我有話要對你說！但是現在人很多，不方便講，等一下你來找我。」接著，老和尚就逕自的轉過頭，繼續的面對那些朝山上來的善男信女。當時，我有點「錯愕」，也不知如何回應，只有靜靜的看著兩公尺外的老和尚，隨即轉過身進大殿禮佛。

這是我和廣欽老和尚的「認識」的因緣！

廣欽老和尚要對我說甚麼呢？朝山當天的信眾實在太多了！禮佛後，隨即到餐廳用早齋，實在是餓了。隨後，我約略的遊覽了寺院內外及周邊環境，在參與大眾的迴向後，就隨眾下山了。當天，我沒找廣欽老和尚，沒探問老和尚要對我說些甚麼話。為甚麼不問呢？因為當時的交通條件實在不容易，如果不隨眾下山，我就不知道要如何回臺北了。

對一個年輕的學佛人來說，當時確實是無法體會累世的學法因緣正在逐步的顯現。

過了幾個月以後，在一個假日的午後，我自己朝山上了寺院，獨自面見了廣欽老和尚。當時老和尚靜靜的看著我有一會兒，慎重的說了他要對我說的話，話中的內容，目前還不宜公諸於世。當時，我對話中的內容，既是半信半疑，也有著驚喜參半的心情。因為內容是多麼的令人不知如何……。日後，經過多年的修行以後，驗證了許多當年老和尚的私密提醒與關愛，不禁讓人感到修行路上的因緣，是多麼令人驚嘆與不可忽視啊！

此事過後不久，我在廣欽老和尚的座下，正式的皈依了佛、法、僧。這一生我成為老和尚的弟子，緣生法無常、非我，世間因緣是多麼的奇妙啊！

自從參加了那一次的朝山以後，我喜歡上朝山的修行方式。因為在朝山的過程中，朝山者無法藉由對各種外境的攀緣來逃避內心的世界，必需獨自面對

內心種種念想與煩惱，唯有不斷的面對與調伏，歸向專注與平靜，朝山者才有辦法繼續的修行前進。否則，朝山者會因為受不了內在的沉悶、煩躁、欲念、妄想及勞累煎熬，使得心不在焉、無法得益，或是難耐煎熬而中途放棄。**雖然朝山不會正覺、解脫，也不見得會獲致聖靈的感應或救贖，但朝山確實是一種特殊的身心淬煉方式。**往後，不論是獨自朝山，或是法友們一起朝山，我歷經約兩百多次的朝山修行。人多或人少，三步一拜或一步一拜，走承天寺舊有的朝山小道，或走日後另闢的環山通車大道，快一點約要兩小時三十分，最久的要八個小時，可快、可慢，有著各自不同的修行經歷。

從學法開始，內心就有了出家的念頭，但一直下不了決定。原因無他，只是設想太多了，但是當時自己不能明白。譬如：想找一位有修、有證的師父，不想依止一位凡夫僧出家。問題是那一位真的有修、有證，不都是這些沒有證悟的人，只憑自己的想法猜測的嗎？又考慮同門出家的修行人，他們的品德與修為的好壞，因為同參道侶很重要。又要考量師門的道風及弘法方式，是否有助於自己的修證，也有助於利益世人？因為修行是需要自利他啊！又要求道場的環境，更顧慮師父的年紀會不會太老。因為環境不好會安住不舒適，師父太老會早早圓寂，作徒弟的會沒師長的關照，增加很多修行及生活上的困難。還有……。很多、很多的萬一，都認為要多加考量，不能隨便的決定修行大事。這種看起來謹慎、認真的考慮方式，實際上是最為愚蠢的心態，因為世上那有這麼完美的事情呢？

如果修行需要找一處完美的修行環境，那麼就不是要修行，而是想要搬到一處好地方享受，是搬家，不是出家。

然而，當時自己不明白，也沒有人提醒。最重要的是，提醒也不見得有用。因為內心還是需要有安

全感，如果無法跨越內在的煩惱，出家也會煩惱而還俗，或是重新過著像俗人的「出家」生活。

因此，我曾為了下不了出家的決心，請問老和尚該如何？老和尚靜靜的看著我，只說：「等你放得下時才出家！」這一句話，大家都明白，卻是不容易作到。

在承天寺裏，除廣欽老和尚以外，讓我印象較為深刻的出家人，是後來繼任承天寺住持的傳梅法師。每次深夜朝山到了寺院大殿外，總會看到安單在鐵皮建造的簡易大殿內的傳梅法師，靜靜的、無怨無悔的作著一個出家人該承擔的事，不高調、不張狂，也不貢高，老實忠厚的作一個出家人的本份事。雖然我和傳梅法師沒說過幾句話，但是總把他記在心裏，把他和修行的念頭放在一起。

在此，順便提一下老和尚與個人些許朝山經驗的奇特事蹟。

記得有一回，我和兩位虔誠念佛的法友，一位姓蘇（此人已過世近三十年了），另一位姓劉，三人一起前往承天寺朝山。當時已是深夜十一點多，預定朝山到達寺院的時間是在二點多，可以順便參加寺院的早課。那天是個不見月色的沉靜夜晚，朝山途中只能依靠跪拜時摸著地上的石板，約略的猜測下一步的方向，摸黑前進（當年的朝山步道還未設置現有的路燈）。

當朝山到半途時，突然下起雨。三人看著雨是越下越大，事前又沒有準備雨衣，只得加速的前進。後來，雨勢實在大了，三人的衣服也越來越濕，有點受不了。此時，山道右側山坡上，正有一塊突出地面約有三公尺的山岩，山岩上頭刻著『南無本師釋迦牟尼佛』的聖號，白底紅字的漆色在黑夜中若隱若現，山岩下方則稍為向裏凹斜，可以略為避雨（這是一處承天寺的朝山者都有印象的地點）。三人離開步



道，在黑夜中走向刻著『南無本師釋迦牟尼佛』的山岩底下避雨。在山岩下只能站著避雨，身上的衣服也大約濕透了，雨帶來了風，三人在風雨中身體直打哆嗦，又冷、又累。

過了不久，劉姓法友問了一句：「師兄！我們朝山不知道有沒有用？」他的話才剛說完不到十秒，我和蘇姓法友都還沒反應過來時，三個人不約而同的聽到頭頂上方，也正是避雨山岩的頂上，清晰的傳出一聲「咚」的大鼓聲。那是敲擊寺院大鼓的聲音啊！這個地點附近那會有大鼓啊？而離承天寺也還有很長的距離，需要再轉幾個山彎才能到得寺院啊！並且離寺院的早課時間，也還要一小時多。此時、此地，怎會有寺院擊大鼓的聲音呢？

「大鼓聲」響過以後，三個人沉靜了一會兒，此時誰也沒出聲，也不敢出聲。接著，三人不約而同的走向下著雨的黑夜，走回朝山步道，在滂沱的雨勢中，不顧身上衣褲已經濕透，繼續的朝山前進。

朝山不知道有沒有用？在當時這問題似乎已經不用回答了。

另一件有關老和尚的奇異事件，是俗家一位遠房親友說的經歷。雖然這位遠房親友是很遠的關係，卻是看著我長大，對我也很關心、疼愛，但是此人既不是佛教中人，也絕少接近佛門。

在一個假日的傍晚時分，我在承天寺參加當天的晚課，當誦經告一段落，正在念佛、繞佛的時刻，這位遠房親戚突然的出現在承天寺的大殿。當她看到我和一群出家人一起念佛、作課時，當場就哭了起來。晚課結束後，我過去打招呼，她還是不斷的掉淚，並且問我：「你一個年輕人為甚麼要和一群出家人在一起？為甚麼不和其他同學、朋友去玩，卻要在寺院中參加誦經？」又說：「我看你這麼年輕就這樣遠離世俗，內心很捨不得。」我回答：「我喜歡寺院

的寧靜，不喜歡年輕人玩樂的生活。不要為我擔心，我過得很好，也沒有受到甚麼刺激。」除了安慰這位遠房親戚，我又問她：「妳怎麼會到承天寺呢？」她說：「有位朋友提起承天寺的風景很美，建議到承天寺看風景，所以大家就上山來了。」

接著，這位親友問了一個問題，她說：「這寺院的老和尚是不是個特別的人？我從來沒有來過這個地方，我這些朋友也都不是佛門的信眾。為甚麼我一到寺院，老和尚一看到我，就對我說：『陳信女！雖然妳的生活過得很好，但是妳的一生有很多辛酸的事，內心很苦、很可憐。』」接著她又不斷的問：「為甚麼我沒來過這寺院，也不認識這裏的人，老和尚怎麼會知道我姓陳？怎麼會知道我生活好，卻很苦呢？」關於這位親友的問題，當時我是無法回答，也不知如何說。但是，我的內心是很佩服老和尚能夠洞見人心，又能特別慈悲的點化這位親友。

我與老和尚的師徒之緣，是在師徒靜默的默契間，寧靜、低調的進行著。我上山時，多數的時候是老和尚靜靜的坐在藤椅上，我則靜靜的盤坐在旁邊的地上，在安寧、沉靜的日光中，師徒無語的過一下午。其他，只有默默的幫忙寺裏作法工，從不到處攀緣、結識寺裏的師父，大多數是從未說過話的僧人。這樣過了十餘年！直到老和尚在高雄縣六龜鄉開闢新道場，移往六龜駐錫為止，這一段上山與師父過午的因緣才改變。

老和尚移住六龜妙通寺後，我只去過三次。第一次前去妙通寺，是老和尚住在六龜已有一段時間，我想念老和尚，遂從台北開了好幾個小時的車程，前去拜見。印象特別深刻的是，汽車行經當時尚未修好而滿佈大小礫石的鄉間道路時，整部車像是要震盪解體，身子骨更像要抖散分離，真是難以言喻啊！看到老和尚時，老和尚慈祥的望著我，雖然只有簡單的

說：「你來啦！累嗎？」但是在眼神當中，感到一份深沉的安慰，還有一份溫馨的師徒之情。那一次的見面，我的內心是錯綜複雜，並且帶著些許沉重的心緒及不安。因為老和尚年事已高，已經九十多歲了，弟子們都有老師父即將圓寂的心理準備。雖然有生就有死，人生不免一別，但有多少人能夠免於不捨的哀傷？又有多少佛弟子能夠坦然的面對有恩的師長自此永別？難啊！對當時的我來說，還做不到「平懷以對」。

第二次前去妙通寺，是在老和尚圓寂的當天晚上，從承天寺得到老和尚圓寂的消息後，當天深夜隨即開車前往「奔喪」，內心猶如死了至親一般的傷痛。隔日清晨約五點抵達妙通寺，寺裏來了很多各地的法師、法友及信眾，無不是前來禮座送駕及幫忙念佛。我問了寺裏的法師，即前往法座前致上作為弟子的崇敬，在馨香繚繞的法堂中，在聲聲清亮虔敬的念佛聲裏，我靜默的緬懷這一段師徒之情，永生難忘！

景物依舊在，故人已遷化，當知世間路，時不待吾歟！

老和尚的圓寂，我的內心是非常的沉痛與失落。我想：我還能在這裏找到如此的善知識呢？

第三次前去妙通寺，是在老和尚荼毘的會上。在前往參加老和尚荼毘（火化）的前幾天，我們有幾位法友決定為老和尚奉上最後的供養，這一份供養就是「用鮮花莊嚴荼毘場」。因此，在荼毘的前一天清晨，幾位法友一起前往台北的花市，購買了很多的花材，準備隔天奉上供養。

荼毘的前一天深夜，幾位法友連袂開車前往妙通寺，一路奔馳不敢耽誤，終於在清晨近八點時分順利的抵達。到達妙通寺時，寺裏周圍內外擠滿了來自各地的長老、法師、大德、善信，目的就是為老和尚致上誠心的禮敬。這真是「大德雖逝，德馨

不遠」！

一行人進入寺裏，向當天主事的法師提出要「用鮮花莊嚴荼毘場」時，執事法師說：「非常好！寺院原本早已向高雄訂了鮮花，但是不知甚麼原因，今天花商無法將鮮花送來寺院，正缺鮮花布置荼毘場。」這事是如此的奇巧，為何早已訂妥的鮮花會無法送達，卻剛好由遠在臺北的弟子及信眾送花來呢？是否老和尚有知，或是護法龍天安排，滿足弟子奉上最後供養的心願呢？

當天寺方為了信眾過多，擔心影響荼毘的進行，即要求除了工作人員以外，任何人不能進入荼毘場，只能在離荼毘場約五十公尺的週邊地帶，遠遠的觀望。此時，我們這群準備「用鮮花莊嚴荼毘場」，向老和尚奉上最後供養的佛弟子們，才有機會在荼毘場內，忙碌將眾多的新鮮花材，用各種手邊拿得到的材料及工具，費心的將荼毘場布置妥當，圓成了「用鮮花莊嚴荼毘場」的心願，奉上了最後的供養與禮敬。

因為這份發心，廣欽老和尚進行荼毘的時刻，我和老和尚座下的眾多出家法子，都在荼毘的現場，臨近的參與及觀看荼毘的進行，其餘來自十方的學人及善友，都只能在荼毘場外，遠遠的觀看及念佛。在大眾齊誦的念佛聲中，我的眼底默默的流下兩行清淚。一團火燄燒化了老和尚緣生的身軀，也燒盡了我內心中的猶豫，但卻燒不掉弟子對恩師的懷念。在荼毘進行時，我內心念著：

師父啊！在生死輪迴中，我們再次的相逢與相度。不論過往宿世的因緣為何，至心的感謝您在這一生對弟子的提醒與囑咐。弟子終會出家修行，走向原本要走的路，不再猶豫！

這一段經歷十餘年的師生因緣，一直深藏在內心，難以忘懷。



【馬來西亞】隨佛尊者檳城中道禪林宣法

檳城大眾弘法：重新面對人生

佛正覺後 2444 年／2012 年 12 月 14 日

【檳城訊】檳城中道禪林於 2012 年 12 月 14 日晚上 7 點半，舉辦了一場大眾弘法。這場弘法活動吸引了眾多法友前來聆聽。

隨佛尊者在會中，簡略敘述人生從出世到現下，我們的這段人生是什麼？而多數人都是在「要」與「不要」的狀況下過一生。人都在想辦法「要什麼」和「不要什麼」，甚至期待一些根本不可能實現的事，因而招來生命的痛苦。如果明白：想要生活不變，不可能；想要人生怎麼變，也不可能；也就會明白：我們一定要面對什麼、接受什麼；我們一定不要拒絕什麼、逃避什麼；如此才不會招致不必要的煩惱及痛苦。

尊者強調，修行就是要改變生命，讓生活變得更好。至於要如何改變呢？隨佛尊者則以通俗譬喻，為大眾開示佛陀的治病原理，即四聖諦。

由於隔天就是二日禪修活動正式開跑，因此尊者在晚上大約 9 點就結束說法，讓禪修的學員能夠早點休息。

原始佛教禪法講座
通貫生活與解脫之佛陀禪法

高雄《都會宣法系列》
主講法師：隨佛法師

時間：03/16/2013 (週六) 09:00 ~ 16:30
地點：高雄市十方法界慈善事業基金會
高雄市新興區民生一路247號3樓
電話：(07)222-9665

網站報名：<http://www.arahant.org>
傳真報名：(02)2896-2303
親至報名：台北內覺禪林 & 高雄十方法界
(備報名表，歡迎索取)
洽詢專線：(02)2892-1038 & (02)2892-2505
(宣法當日中午提供素食便當，請預先報名，以便法工事先準備)

中道僧團 主辦
中華原始佛教會暨中道禪林 協辦

【馬來西亞】檳城中道二日禪

法友來自八方 齊聚檳城

佛正覺後 2444 年／2012 年 12 月 14～16 日

【檳城訊】隨著中道僧團到馬來西亞十二月的弘法行程，檳城中道禪林亦在 12 月 15 日至 16 日舉辦了中道二日禪。參加的法友有來自美國、臺灣、新加坡、吉隆坡、怡保、威省、檳島。學員們於 12 月 14 日下午 5 點開始報到。晚上 7 點，大師父為大眾開示說法。因隔天就是禪修營的開始，所以大師父的開示在晚上 9 點就結束。

隔天早晨，大師父開示並解答幾位新法友的疑問。大師父講解印度佛教發展史，及了解佛教發展史對學習佛法的重要性。大師父教導學員身為佛弟子應具備的學習態度，鼓勵學員積極的認清現實；還強

調：學佛要學習佛法的源頭，學習 佛陀所教導的佛法原貌。

大師父一針見血的闡明：佛陀所教導的是一乘菩提道，而非坊間所流傳的八萬四千法門。這是大師父花了多年的時間，依據古老的佛經，所釐清出來的世尊所教的佛法；而論藏是於佛滅後 116 年後才有的。第一次參與禪修的法友聽了大師父的講述後，想必是倍感震撼。

大師父亦親自指導禪法。師父們這一次到檳城僅停留短短 3 天，因此參與禪修的法友都非常用功，盡量把握機緣學習。大師父很慈悲，將下午 3 點的說法開放給於不能參加禪修的法友們旁聽，前來聽法的法友擠滿了禪堂。師父引經據典、善於取譬，希望來聽法的法友們都能理解 佛陀的教法，學習正法，守護正念，讓佛法的光明榮耀世間。





【馬來西亞】威省中道八日禪暨短期出家

19 位男女善信體驗出家生活

佛正覺後 2444 年／2012 年 12 月 17～25 日

【威省訊】2012 年 12 月 17 日至 25 日，中道僧團於馬來西亞北海佛教會，舉辦八日禪修及短期出家體驗營，非常多位來自全馬各地、及新加坡的法友報名參加。其中 19 位男女善眾，祈受十戒短期出家八天。適逢年底，許多虔誠求法的佛弟子感歎，因工作在身無法請假參與禪修營。有鑑於此，僧團慈悲大開方便之門，每晚七點半，開放給大眾前來聞法。大眾每晚回應踴躍，幾乎座無虛席。

本次活動由中道僧團主辦、馬來西亞原始佛教會暨威省中道禪林及北海佛教會協辦，被錄取的禪修者從青年至耆老皆有。短期出家之男眾有 6 位，女眾有 13 位，年齡層介於 24 歲至 80 歲之間。剃度儀式由中道僧團導師 隨佛尊者主持，在眾人的見證與祝福下，19 位男女善眾在 12 月 18 日上午剃度並受沙彌十戒，儀式簡單隆重。男眾短期出家者的戒師由隨佛尊者擔任；女眾短期出家者的戒師由 Ven. Tisara 法師擔任。

2011 年中道僧團首度在馬來西亞舉辦短期出家體驗營，深獲好評，今年再度舉辦短期出家活動，度化嚮往出家生活的善信們，親身體驗短期出家生活。禪修期間，隨佛尊者帶領僧團及戒子一行共 25 人，到北海區人聲鼎沸的阿波羅菜市場行腳托鉢，場面壯觀。戒子們走入人群，初次體驗行腳乞食，近距離與民眾結法緣。在人頭攢動、摩肩接踵的菜市場裡，前來供僧的民眾絡繹不絕，歡喜行施。

禪修營期間，約 20 位法友在聽聞 釋迦佛陀所教導的四聖諦之後，聽聞生信；在中道僧團導師 隨佛尊者的見證下皈依，正式成為 釋迦佛陀之聲聞優婆塞、聲聞優婆夷，在正法中獲得新生。



【馬來西亞】原始佛教會成立第七個共修道場

雙溪大年中道禪林 啟用法慶

佛正覺後 2444 年／2012 年 12 月 25 日

【雙溪大年訊】2012 年 12 月 25 日是雙溪大年中道禪林的啟用法慶，在此歡喜的日子，迎來了 隨佛尊者及中道僧團的 5 位尊者和 3 位尊尼。典禮在上午十時開始，司儀首先簡述了雙溪大年中道禪林成立的緣起。接著，上百名來賓在莊嚴的三寶歌響起時全體起立，一起讚頌，然後禮敬「佛、法、僧、戒」，念誦《轉法輪經》。

法慶開始，恭請原始佛教會導師 隨佛尊者為大眾開示。尊者表示，道場大小、佛像莊不莊嚴，並不重要，因為這些硬體，我們都帶不回去，也無關於我們的修行。只要道場有佛陀親說的法教，能引導我們在現實的生活中，困難更少、生活更好、遠離煩惱，才是最重要的。這是 佛陀的道場，是以宣揚「四聖諦」來引導眾生成就解脫的道場。心中只要有 佛陀的法教，佛像就會放光，道場就有無量的光明！尊者

讚歎此地法友的努力與付出，並說臺灣、美國等各地的法友，也會給予當地法友支援與鼓勵！

在 隨佛尊者及中道僧團法師們的主持之下，完成上匾揭幕儀式，此時現場響起熱烈的掌聲和彩炮聲，繽紛的彩片從空中灑落，象徵法雨的甘露將遍灑這片土地！在僧團的祝禱下，法佑居士帶領 7 名法工，將道場鑰匙交予僧團。為了感謝這一年半來提供共修場所的虔誠護持居士， 隨佛尊者致贈其感謝狀一紙，法工長法佑居士獻予水果禮籃，以表謝意。（相關照片請見封面裡頁&封底）

道場揭幕，十方讚頌：Ven. Tissarā 法師、Bhikkhu Citta Sang Varo 法師，表達了僧團的祝福與叮嚀。來自臺灣的法息居士、美國的法十居士、怡保的法慧居士、吉隆坡的法摩居士、威省的法直居士，也一一道出心中的法喜與個人的寶貴經驗。在各地區「法的兄弟姐妹」及大眾的見證下，啟用法慶在切蛋糕的欣喜中結束。中午，雙溪大年的法友們一家一菜，準備了豐盛的素食供僧，也令所有參加者大飽口福。



【馬來西亞】隨佛尊者威省中道禪林大眾弘法

尊者：世間、出世間通達無礙

佛正覺後 2444 年／2012 年 12 月 26、27 日

【威省訊】中道僧團在主持雙溪大年中道禪林開幕及宣法活動後，隨即展開在威省弘法的步伐。2012 年 12 月 26 ~ 27 日，在威省中道禪林舉辦弘法會，逾 70 位法友前來聞法。這次弘法的主題是：世間與出世間；輪迴與解脫。

在弘法會裡，隨佛尊者直言不諱，釐清大眾普遍對「世間」與「出世間」的誤解，並介紹古老經說對「世間」與「出世間」的解說。依據 釋迦佛陀的教導，世間與出世間可以通達無礙，兩者並非背道而馳。錯誤的觀念會導致現今的學佛人在面對現實生活時束手無策，出世修行又遙不可及，終歸陷入兩頭不到岸的困局。尊者一語點醒夢中人，法友們茅塞頓開。

隨佛尊者也中肯地講述出家的真義和使命，並坦言出家生活所要面臨的挑戰如排山倒海。隨佛尊者

笑言：「出家人要有十八般武藝，要處理的事情，不會比在家人少。」所謂在樹下打坐、在廟裡清修.....的印象，乃是受電視劇影響，對出家生活的憧憬和遐想而已。

此外，隨佛尊者亦道出許多學佛人的通病：每當遇到困難或問題，第一步往往是一頭栽進到處找，只找方法，卻忽略了要找緣由，對症下藥。尊者常常舉生動的譬喻及例子，引起聽法者的共鳴；或請法友上台示範表演，使聽眾的注意力集中。在尊者的用心引導下，聽法的過程趣味無窮，法喜充滿。尊者提醒法友：「人生的可貴不在於擁有什麼，在於經歷什麼；人生的重點不在於擁有更多的財產，在於覺悟什麼。在家人不要畏懼把事業做大，這是自利利他的途徑。要努力成為可以安頓自己的生活，又能利益社會的人。」

最後，隨佛尊者勉勵法友，在生活裡要致力讓困難更少、生活更好、遠離煩惱。確定人生努力的方向，方向定好後，盡全力射箭；箭掉在哪裡，就在那裡畫靶。精勤於現在，不把得失放在心上，就不會因為得失而七上八下。



【馬來西亞】威省中道禪林禪修暨二週年慶典

五日進階禪 舊法友大躍進

佛正覺後 2444 ~ 2445 年 / 2012 年 12 月 28 日 ~ 2013 年 1 月 1 日

【威省訊】中道僧團自 12 月初抵達馬來西亞之後，就馬不停蹄地弘法及指導禪修，歷經數星期，終於來到北馬區弘法行程的最後一站，也是眾多舊法友引頸期盼的一站。2012 年 12 月 28 日至 2013 年 1 月 1 日，中道僧團於威省中道禪林，舉辦為期五天的進階禪覺營。禪覺營期間，巧逢跨年迎接 2013 年，以及威省中道禪林成立二週年慶。

為了確保學員能有理想的學習進度，此次禪覺營只招收曾全程參加中道禪覺營兩次以上的學員參加。活動得到法友們的熱烈回應，報名參加的人數超過原本預定錄取名額。被錄取名者當中，佔多數的法友，多年來緊緊跟隨著中道僧團在馬來西亞各地弘法的步伐。因此，中道五日禪覺營提供了讓全馬各地舊法友聚集在一起精進學法、禪修的因緣，也宛如舊法友的大聚會。

此次禪覺營主要是以實修為主。因此，學員禪修的時間比較長，中道僧團導師 隨佛尊者開示的時間相對的比較少。禪覺營一開始，隨佛尊者告誡學員對教法的理趣要分明，並且要有「鐵杵磨成繡花針」的耐性，耐心地禪觀。禪觀最大的忌諱是不耐煩，最大的敵人是自己。由於有許多學員剛從忙碌的生活抽身，需要一些時間調適，因此禪覺營開始的前兩天，禪修的時間比較長，讓學員調和與沈澱身心。

在過去舉辦的禪覺營裡，隨佛尊者一貫引經據典，耐心地教導學員學習古老經說，引導學員回歸釋迦佛陀的真實教法，為學員打下深厚的基礎。由於參加此次禪覺營的學員都有基礎，隨佛尊者更專注於引導學員從實修中得利。隨佛尊者分享了许多在生活裡實際禪觀的要點、個人修行的實際經驗以及修行的心路歷程；學員獲益良多，如獲至寶。隨佛尊

者不厭其煩地強調：「學習佛法的重點，是要能夠解決現實人生裡形形色色的痛苦，不只是解決生死輪迴的問題，更重要的是解決當前的煩惱。如果當前的煩惱不能解決，度越生死輪迴就遙不可及。」可惜，言者諄諄，聽者藐藐。尊者發現一些法友精進於聞法，可是聽法多年，卻沒有把所學實踐在生活裡，令人惋惜。尊者勉勵禪修者，要時時刻刻觀察身心，觀察身心的發生及運作，發現當前的煩惱怎麼發生、怎麼運作？斷除煩惱，是在現前的人生、當前的身心活動、現下的事。

2013 年 1 月 1 日，中道五日禪覺營的最後一天，也是威省中道禪林成立二週年的慶典。威省有眾多法友，前來參與此盛會，場面溫馨。最後，隨佛尊者為這幾天的學習做了總結，也為中道五日禪覺營劃下美麗的句點。（相關照片請見封面裡頁）



【馬來西亞】吉隆坡南洋商報報館弘法會

峰迴路轉 走出哀傷

佛正覺後 2445 年／2013 年 1 月 5 日

【吉隆坡訊】2013 年 1 月 5 日晚間，中道僧團導師隨佛尊者，應吉隆坡「南洋商報」的邀請，與李志祥心理輔導學博士，一同為大眾舉辦一場《峰迴路轉，走出哀傷》的座談會。座談會吸引了非常多的聽眾，現場幾乎座無虛席。

座談會先由 隨佛尊者為大家掀開序幕。隨佛尊者從佛法的角度，剖析哀傷的緣由及哀傷如何產生，破解人們對於哀傷的錯誤理念與想法，接著提供大家解決哀傷與困境的要訣，並作生動有趣的譬喻與解說。當談到絕望的課題時，隨佛尊者表示：絕望

是人們心裡的困境，緣生法是故無常，改變原有的期待，重新設定方向，世界是沒有「絕望」的。

李志祥博士則以心理學的觀點，講解如何有效的幫助一個人走出哀傷。當某個人陷入極度哀傷的時候，我們慣用的「安慰」話，在這時是使不上力的，這時最好的幫助，就是給予陪伴與聆聽。此外，李博士分享個人在輔導過程的經驗，並給予絕望者兩項建議：一尋求他力，即尋找善知識、接受輔導、廣結善緣等；二好好的學習佛法與修行，因為佛法學得好的人，是不會絕望的。

座談會尾聲，隨佛尊者送給在場聽眾一段話：日日有新局，時局日日新，今天不行，不代表明天不行。天行健，君子自強不息。晚上十點鐘，座談會在眾人法喜的掌聲中，圓滿結束。



【馬來西亞】吉隆坡禪修暨剃度儀式

中道三日禪 喜見佛門添法將

佛正覺後 2445 年／2013 年 1 月 4～6 日

【吉隆坡訊】2013 年 1 月 4～6 日舉辦的吉隆坡中道三日禪，是隨佛法師在馬來西亞最後一站的禪修指導。1 月 4 日早上 8：30～10：00，學員陸續報到。早上 10 點，大師父為學員授八戒，接著就開始講課。這次參加禪修者，半數以上都是新學員，大師父勉勵大家以認真的態度來學習佛陀的因緣法。大師父要學員們聽聞正法建立正見，了解正統的十二因緣法，導向得「明」斷「無明」。

大師父幽默地說，馬來西亞的法友因為中文程度有限，導致師父所說的法義，常被扭曲或誤解，例如教導「念」住出入息，被誤解為「觀」呼吸。因此，大師父提醒學員們要仔細聆聽，絕不可因自己的

誤解而產生邪見，因為邪見與妄見，比破戒更可怕！破戒通常是個人的事，而邪見會禍害好幾代的人。午齋前，大師父再次苦口婆心地提醒學員們，現下的佛教已經很嚴重的混雜了各各不同的說法，勸誡學員們別以為任何的法門都是佛法，緊抱枯木當佛法，而失去搭上正法「法船」的機會。

中午，Ven. Tissarā 法師指導學員學習安那般那念。學員們很努力的學習。Ven. Tissarā 師父也提醒學員在練習時，要注意調整禪坐的姿勢及時間的長短，不要給自己太大的壓力，以免日後對坐禪產生恐懼。晚上，大師父講解「禪定」與「正定」的分別。強調唯有正定，才能夠回應現實生活中形形色色的狀況。

第二日早課後，大師父以《相應阿含》296 經，深入探討因緣法及緣生法，為大家解說十二因緣的詳細內容，並用各種譬喻與示範讓學員明白。



早上十點鐘，為來自美國的法平師姐舉辦出家受戒儀式，法平師姐在 Ven. Tissarā 法師座下剃度出家。學員們很高興能夠見證法平師姐出家受戒，Ven. Tissarā 師父為大家述說法平師姐學習佛法的經歷及出家的因緣。大師父勉勵法平師姐勇敢出家，同時為大眾開示：出家人不是某個人的弟子，而是僧團的一份子。出家修行不可攀緣，對戒長們要保持恭敬。大師父提醒說，出家人不可高高在上，出家人亦不應該有「自己」。出家人是以大眾的福祉為重，要幫助在家弟子解決困難與煩惱。晚上的時段，大師父到「南洋商報」視聽室為大眾弘法，學員們則留在道場，觀看大師父在威省的錄影弘法短片。

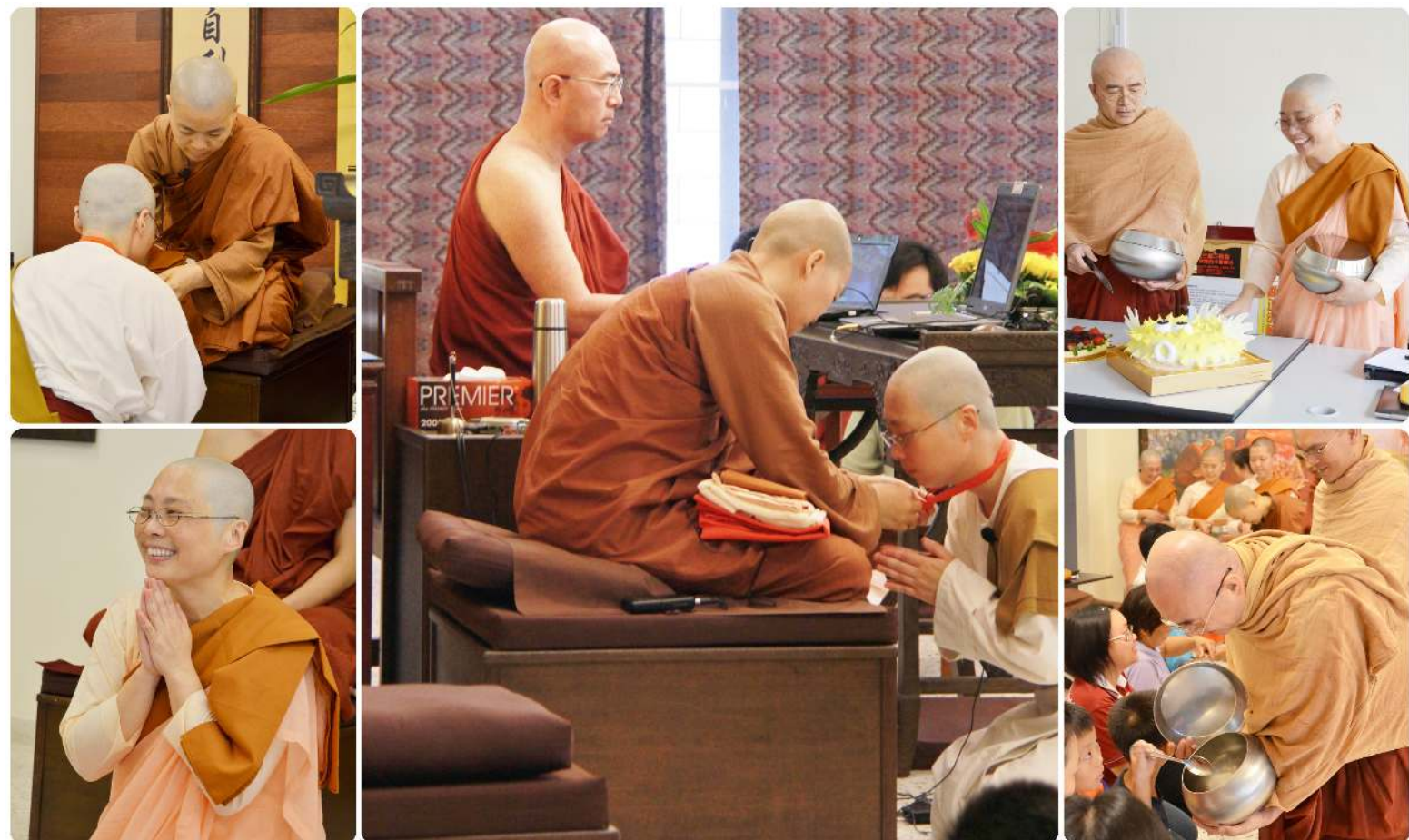
第三日，師父談到「出世間」的課題。世人誤解出世間就是躲避，跑到深山裡不問世事就是出世間。這是錯誤的見解。出世間是息除苦惱，遠離憂苦。佛陀與阿羅漢證得解脫，還是在人間度眾生，

關懷眾生。

當日午齋是一家一菜供僧活動。前來參與的法友很多，把道場擠得滿滿的，場面非常熱鬧。

下午時段，大師父以一連串經典對照，為學員開示。在「修行百問」時段裡，大師父為大眾解答一些重要的問題，其中有一則問題是：「佛陀涅槃了，是否沒有了？」大師父回答：懷念比見面更珍貴！雖然佛陀已經入滅了，我們懷念佛陀的功德，珍貴的是佛法還留在人間，利澤苦難的蒼生。學習佛法的真義是：「困難更少，生活更好，遠離苦惱」。

在三日禪裡，大師父非常用心的為學員們講解佛法的重點，學員們也很主動提問。有幾位學員下課了還留在道場與法工交流，法工們講解後還鼓勵大家多來學習。大約下午六點鐘，學員們全部離營了，中道三日禪也圓滿結束。



【馬來西亞】吉隆坡弘法 為學眾解開佛教疑點

修行百問 近二百人擠滿道場

佛正覺後 2445 年／2013 年 1 月 6 日

【吉隆坡訊】2013 年 1 月 6 日下午，吉隆坡中道禪林舉辦「中道三日禪」的最後一天，隨佛尊者特別開放讓大眾隨喜聽法，並回應大眾對佛教的一些疑問。

是日中午，大眾扶老攜幼參加一家一菜供僧活動，場面熱鬧而溫馨。下午一時左右，禪堂裡已經擠滿了近兩百位來自各方的學眾，有依止南傳佛教、北傳佛教、藏傳佛教、道教等等的修行人士，也有初次聽聞佛法的好奇人士，還有來自美國、台灣、新加坡、及馬來西亞各地的護法居士，當中絕大多數是年輕人及知識分子，濟濟一堂，座無虛席。隨佛尊者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，並深入原始佛教及部派佛教的探究。尊者對佛教教法的探究與實踐，主要是「依佛教最古老的經法傳承，還原釋迦佛陀教法、禪法及菩提道次第之原貌」。2008 年已正確還原「第一次結集」的教法，重現隱沒二千三百餘年佛陀的禪法及菩提道次第。

當日，尊者引領大眾由現今佛教界的盲點切入，並引經據典點出佛陀的真實教法。尊者觀機逗

教，時而深入解說，時而用譬喻讓大家思考，時而指示學眾即身觀察，深入淺出地直顯正法。全場學習氣氛輕鬆流暢。尊者引《相應阿含》296 經，精簡闡釋佛陀正覺之主軸「十二因緣法」，指出佛陀是依「因緣法」、「緣生法」，先覺悟生、老、病、死苦的集起（生法），隨後明白依生、老、病、死的因緣滅（滅法），開展八正道，而有生死的滅盡不起（滅）。尊者指出，佛陀說世間緣生，一切因緣生，意即現實的一切現象皆是緣生，緣生故無常，此「無常」是建立在「十二因緣」之集法的正見上，是聖者的知見。一般修行人誤解「無常、無我」，是直接「觀無常」、「觀無我」，導致修習禪觀時成大問題！因為「無常、無我」非現實，沒辦法觀，最終是虛耗歲月，無所成就。對此盲點，尊者引述《相應阿含》262 經及《相應部》蘊相應 90 經，阿難尊者教導闡陀尊者知法的對話，舉出許許多多的譬喻，並指導學眾即身觀察，覺知身心的變化，以揭開大家心中對於「無常、無我」的迷惑。

接著，尊者一一回答許多問題，例如：「吃素」是戒嗎？何謂「八戒」？「sādhu」何解？「八戒」之一的「不殺生戒」，遇到蚊蟲、蟑螂等害蟲時要如何處置？最後，尊者總結說，佛法是務實的教育，它可達成人生的三大目標：（一）現實人生困難更少，（二）生活更好，（三）遠離苦惱。要達成這些目標，不是靠禱告、加持，而是必須依「諸法因緣生，諸法因緣滅」的理念，隨正念、隨正見、行於正道。所謂「有佛法（因緣法），就有辦法」，只要以「正念」改變困難的因緣，困難就會減少。任何事發生，皆有特定的因緣，隨機應變，生活就有轉機。凡事不能主宰、不能擁有，只有過程。盡力在過程，則能導向遠離苦惱。

「修行百問」於傍晚六時左右告一段落，接著尊者親自頒發原始佛教會「都會學院」初級班首屆結業證書給學員，並當場為尋求正法的學眾辦皈依儀式。



【台灣】台北中道禪院第七期正法研習營

遠離憂苦 開展人生的方法

佛正覺後 2445 年／2013 年 1 月 15 日～4 月 2 日

【台北訊】許多學法者聽了很多的佛法，卻覺得跟實際生活有很大的距離，不能受用。尊者指出學習佛法一定要有受用，第七期正法研習課程的主要目的就是要將佛法用在生活，在現實的生活中運用禪觀。

本期課程內容的綱要是：一、認識困境～苦諦如實知。二、認識困境的緣由～苦如何起。三、解決困境的要訣～苦如何滅。四、轉向光明之路～苦滅道跡。

在日常生活中時刻警醒觀察，不要先預設『見法開悟』，而是從「我怎麼看？怎麼想？怎麼感受？我做甚麼回應？」去觀察我們的五蘊身心是怎麼回事。要先從 佛陀的教法受益，幫助現實的生活，先把民生問題解決，才能處理信仰的問題。

學習佛法的目的是解決問題，先解決人與人之間的問題，好好用佛法的智慧。修行人是看痛苦怎麼發生，如實正觀世間集。不以『對、錯』看世間，只看苦惱怎麼起、苦惱怎麼滅。

這期的課程，師父精闢的闡述我們的五蘊身心是如何運作的實況，很多人聽了會感覺像『心靈講座』。師父特別強調不是『心靈講座』，而是實際有用的佛法。聞法者莫不法喜充滿，受用無窮。



【台灣】台中中道禪林宣法暨一家一菜供僧

尊者講述 息苦無憂妙法

佛正覺後 2445 年／2013 年 1 月 20 日

【台中訊】法友們殷殷期盼的隨佛尊者台中弘法之行，終於在西元 2013 年 1 月 20 日舉辦。事前，台中駐錫法師及法工積極用心的進行各項宣傳、場地佈置，當天到場人數眾多，創台中禪林聽法人數新高，結下殊勝法緣。

隨佛尊者此次宣法主題是『息苦無憂』，尊者詳述一般人慣用的息苦方法，及所造成的影響及傷害；再講述息苦妙法。法友皆聽得津津有味，不少人下課後繼續討論。課程結束前，隨佛尊者為已信受、且將四聖諦做為生命依歸的法友授三皈五戒，因緣殊勝，甚是難得！

隔日中午，台中禪林首次舉辦一家一菜的供僧活



動，參與的法友相當踴躍，帶著自家做的精緻料理前來供僧，忙裡忙外，好不熱鬧。供僧後，法友們彼此分享美味佳餚，交流製作的經驗，氣氛歡愉。

午齋用畢，隨佛尊者為在場法友開示。經過兩天的課程及活動，台中法友獲益匪淺。正法因緣在台中深耕、廣佈，實乃台中法友之福。

【台灣】台北內覺禪林 為學眾解開佛教疑點

修行百問與一家一菜供僧

佛正覺後 2445 年／2013 年 1 月 26 日

【台北訊】2013 年 1 月 26 日，中道僧團在北投內覺禪林舉行修行百問及一家一菜的供僧活動。當天上午，除了隨佛尊者的開示外，最亮眼的就是 Ven. Vijadīpa 尊者分享其修行經驗，並點出中道僧團的修行，是不共世間的息苦之道。

中午的一家一菜，一如往常般豐盛，許多法友用心的準備菜餚，令僧團和參與法友有個溫飽的午餐。

下午開始修行百問的活動，這次修行百問，回答問題的師父不再限於隨佛尊者，法友們可以就修行的問題和生活的困難，向在場的法師提問。這樣的方



式，可以讓法友聆聽中道僧團其他法師的修行和智慧，增進了法友們的學習信心和學法動力。

【台灣】台北中道禪院都會系列課程

台北禪院開辦系列弘法教育課程

佛正覺後 2445 年／2013 年 1 月 30 日

【台北訊】位於台北市伊通街 58 號 2 樓的台北中道禪院，開幕至今已一年。期間舉辦多項宣法、弘法活動與課程，提供台北都會地區學法者許多便利。繼第一期都會課程結束，台北中道禪院將於二月份陸續開辦一系列課程。

本期課程包含（一）原始佛教之確證與開展：本課程由 Bhikkhu Paññācakkhu 法師主講，於二月二十二日（週五）開始上課，為期三個月，每周上課一次。（二）「相應菩提道次第」研讀—「雜阿含經」與「相應部」經法對照探討：本課程由 Bhikkhu Mokkhaḍḍipa 法師主講，於二月二十七日（週三）開

始上課，每周上課一次，約有三十堂課。

其中，原始佛教之確證與開展乃依據中道僧團導師 隨佛尊者之同名著作，為上課教材；從歷史考證、當前宗教環境等確認原始佛教之意義與價值。而「相應菩提道次第」研讀則依 隨佛尊者所著「相應菩提道次第」為經，由南、北共傳之經文比對為緯，從而梳理出 佛陀之原始教法，由原始教法中確立 佛陀教導之修行道次第以為修行之宗本。

中道僧團導師 隨佛尊者曾經指出：佛陀教法的核心是十二因緣法，此甚深教法已於歷史傳承中隱沒，現今佛教界對此教法是無知而輕視。如何引導尋法者、學法者親近 佛陀真實教法，回歸 佛陀本懷？唯有開辦教育課程以引領新進，才能廣度有情、大開法門。台北中道禪院的系列課程就在這樣的指示下開辦，不僅師資陣容堅強；參與學員亦得體認用心，積極參與，認真學習。

原始佛教之確證及開展

授課法師：中道法師

課程單元：第一章 原始佛教之內涵
第二章 原始佛教之探究與闡說
1. 近代佛教之溯源與闡說——回歸 佛陀本懷
2. 近代種亞佛教圖之提與運動——人間佛教
3. 復歸於 佛陀正法之原始佛教

研讀大要：以隨佛尊者著《原始佛教之確證及開展》

上課方式：研讀、講解
開課日期：2013 年 2 月 22 日
上課時間：星期五，7:30 pm - 9:30 pm (預計為期三個月)
上課地點：台北中道禪院 台北市伊通街 58 號 2 樓

網路報名：http://www.arahant.org
傳真報名：(02)2896-2302
傳入報名：請至台北中道禪院報名
(備報名表，歡迎索取) (可現場報名)
諮詢電話：(02)2515-2505；(02)2892-2505

中道僧團 主辦
中華原始佛教會暨中道禪林 協辦

《相應菩提道次第》研讀《雜阿含經》與《相應部》經法對照探研

指導法師：生覺法師

研讀大要：依 隨佛尊者著《相應菩提道次第》第二篇，菩提道次第
(學員除了學習阿含經的經義外，還能在有結構性的章節中明瞭菩提道次第)

課程單元：
第一單元
第一章 菩提道次第
第二章 聖前資糧
第三章 親近善知識
第二單元
第四章 體證正法
第五章 不捨、住律儀、學戒
第三單元
第六章 正念、正知、住不亂心
第四單元
第七章 正思惟、習近正道

上課方式：1. 講經 2. 講解
開課日期：2013 年 2 月 27 日
(預計共有二十五至三十堂課，根據學員的學習程度而調整。)
上課時間：每週三 19:30 ~ 21:30
地點：台北中道禪院
台北市中山區伊通街 58 號 2 樓
捷運：松江南京站 4 號出口
報名方式：學員可報全程的課程或各個單元分別報名

傳真報名：(02)2896-2303
網路報名：http://www.arahant.org
或親至台北中道禪院、台中中道禪林報名(備報名表)
諮詢電話：台北 內線電話 Tel: (02) 2892-1038
中華原始佛教會 Tel: (02) 2892-2505
台北中道禪院 Tel: (02) 2515-2505

中道僧團 主辦
中華原始佛教會暨中道禪林 協辦

首場—吉隆坡《大眾弘法》活動報導

依法為師 越早學法越好

吉隆坡 書記組

隨佛尊者及僧團法師，以及美國和臺灣的法友，蒞臨馬來西亞進行一系列大眾弘法及禪修指導。活動首日，即在吉隆坡中道禪林舉辦大眾弘法。晚上 8 點正開始，上百位的聽法學眾，有來自馬來西亞、中國與台灣各地的法友，把會場擠得水洩不通。

師父讚揚馬來西亞法友在臺灣當法工時，表現優良，很虔誠、認真與負責任。這給臺灣法友留下深刻的印象。

接著，師父邀請到臺灣當法工的法友們分享當法工的心得：

法曇師姐表示很榮幸能到內覺禪林學法，護法是學法者當然的職責，大家都有共同的信念，只能盡力做能力所及的工作。她

被臺灣的法友護持僧團的用心與精神深深感動。也稱讚 Ven. Tis-sarā 師父非常慈悲，與美國、臺灣法友相處得非常愉快。

法泳師姐表示在臺灣 3 個月的法工生活裡，讓她發現生活中隨處都可以拾到寶。在山上，師父提供她空間、自由，不加以管束，好像沒幹什麼，卻有回到家的感覺。你有多大的容量，就會有多大的成長，這得看你個人怎麼學。只要方向、目標對了，學習也可以很簡單。法泳師姐感性地說道。

變成美男子的法斌師兄只說了一句話：「在結夏安居時，有參與，亦有體會！」

師父笑稱：「這是法斌的至



理名言。」順便將法斌師兄在臺灣的趣事與大家分享。內覺禪林山上種滿了樹。其中龍柏長得密。法斌認為人高可及的地方最好不要有枝葉遮擋，於是擅自把人高可及的枝葉通通都砍了。師父慈悲地告誡法斌：「無論在任何寺院或地方，要做任何事都得先得到當地負責人的同意。」





接著師父又說：「你一片熱心，就不怪你。畢竟人比樹重要，只要你在這裡學到法，哪怕賠上一片林，師父也在所不惜。」師父的用心，法斌體會到了。

來自美國的法平表示：很高興到馬來西亞，雖有習慣、文化上的差異，但從馬來西亞法工身上學到對生命的尊重，真誠的彼此對待。

來自臺灣的法藏表示：高興與大家見面，感受到馬來西亞法友的熱情，大家好像一家人。透過這樣的體驗，學習到在生活上彼此生命的互動。來馬來西亞就是馬來西亞人！

來自臺灣的法萱表示：在暑假期間看到馬來西亞華人的確很熱情，希望通過學習把馬來西亞的熱情帶回臺灣。

最後，師父勸勉大家：越早學法越好。了脫生死證菩提固然很好，但是，並非每個人都這麼想。師父勸勉大家好好務實耕耘人生的三件事：

1. 困難越來越少
2. 生活越來越好
3. 遠離生命的苦惱

師父勸誡大家依法為師，務實實際地將因緣法落實在生活中，自立自強！





吉隆坡《法工培訓營》紀實

開啟學員們的覺醒能力

馬來西亞 詩詩

7-8/12/2012

法工營第一天清晨，來自雙溪大年、檳城、威省、怡保、吉隆坡、麻六甲、柔佛及新加坡的法友都聚集到了中道禪林，大家懷抱著不一樣的心情準備到這裡學習與體驗，小小的空間人氣鼎盛，幾乎沒有一處是敞空的，好不熱鬧，就因為這樣的靠近，拉攏了彼此的距離，也增進了相互的關係。

法工營是由 大師父引導大家做內在的探索，一開始， 大師父就說：「你們來參加法工營，不是來洗腦的，也不是來做工的。此次培訓的目的是要我們從身心的發現裡去看清楚，藉由對『法』的明見來選擇人生的道路，而不是一味的追隨社會體制與個人的習氣。」

大師父首先問我們：「人活著到底是為了什麼？有些人認為是要做有意義的事；有些則會說是為了想

要賺錢。」「如果賺錢是為生活，那生活又是為了什麼？」諸如此類的問題，多數人都不曾想過。接著又要我們思考：「是否明白什麼是人家要你做的？什麼才是你自己真正想要的？」舉個例子來說：「人一生下來就不自覺的掉落到社會的體制裡，從幼齡入學受教育，自小學、中學、乃至大學，直到畢業後投入社會工作，賺錢生活、繳稅；結婚生了孩子，又同樣的將孩子送到學校，如此一代又一代地接續，幾乎難免於類似的過程，對於從未審視過生命的自己，其實也不知道到底是為了什麼，那不是很可悲嗎？」

師父又舉一個例子：臺灣有一種叫「母雞生蛋」的親子遊戲，是把一顆汽球套進救生圈中央的圓洞裡。救生圈代表窩巢，汽球則表示雞蛋。玩法是由家長扶著小孩朝汽球用力坐上去，最先坐爆汽球的，便是破殼的勝利者。競賽過程中，可以看得出小孩們玩得很開心，其間讓我們驚然發現：孩子的快樂原來是



被群體的氛圍塑造出來的。這與生產蘿蔔乾工廠的例子一樣，群體的體制一直在影響著我們，只是身在其中有否察覺而已。

這次法工營的重點在於開啟學員們的覺醒能力，同時還須尊重並珍視自我生命的價值。有一個很普通但又嚴肅的問題你是否想過：「生命到底發生了什麼，你清楚嗎？」時下年輕人多抱持不知所以然的輕浮態度，開口閉口總是回答：「隨便吧，無所謂啦！」實在令人感慨。因此 大師父慎重教誡：「當以嚴謹的態度對待生命，能活著並不是容易的事，怎可隨便視之。」因為人們總是沒弄清楚自己的人生又不曾覺醒，常常為滿足別人的要求而活，一味順應社會上多數人的好惡與習氣，所以毫無方向，一輩子忙到最後還不知道發生了什麼事。好似從一出世，就跳上了一個大轉盤，輪盤一轉便沒停下來過，不管願不願意、快不快樂，就這麼無奈而不由自主的活著。在這個不能盡如人意的世間，大家都盼望奇蹟，到底奇蹟又是什麼呢？大師父說：「『活著』其實就是一種奇蹟，充滿了改變、啟發與驚喜，又何必到天外去尋求呢！」

9/12/2012

凡是緣起就有因緣的限制性，因此現實人生要活得實實在在，至於所謂的「自在」是不可能有的；講到「自由」是因為認知上有這個「自我」的存在，才會需要去爭取，事實上，在緣生「無我」的世間，一切在因緣的影響中呈現，是「絕對不可能自在」的，更何談自由？

現今佛教宣導「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意」，可是一旦有了不如意，就說是 Kamma（業障之意，屬宿命論的說法）在作祟，除了懺悔、行善、持戒與佈施之外別無他法。佛教一直在教導我們做個好人，可是碰到問題時就說是宿命的安排，等著 Kamma 來決定，事實上我們的確是好人，但對困境卻一愁莫展！感慨認知上的問題對人生做了錯誤的引

導，使度越困難的智見與能力打了折扣，才會讓佛弟子成為懦弱的好人，因此 師父以個人為例現身說法，鄭重的提醒大家：「師父只做一件事，『幫助人們離苦』的事！」並勸勉法友：「遠離對生命無謂的錯解，以『因緣法』的智見看待現前，朝向菩提正道，讓自己在人生的旅途上成為無懼的人！」除此之外，大師父還諄諄叮嚀，要我們常親近僧團學習，務實的實事求是解決問題，遠離無謂的欲求，並以「四諦」的明見正向而行…幫助法工成為社會的優良典範。

一棵樹的種子在土地上長出幼苗；幼苗的根吸收水分與養分逐漸成長；樹茁壯了結成的果實掉落；又回到土地上，就這樣周而復始的進行著。我們一直向佛菩薩求取，以便滿足我們的需求，那麼牠們應向誰去求呢？如果樹苗是「你」，水土與養分就如同佛菩薩，你始終在期待父母、朋友、宗教、社會為你付出，那他們能期待誰呢？如果這是你的人生態度，你會向 佛陀禱告，沒有回應，就換成觀音菩薩、文殊菩薩、王母娘娘，如果這樣，心裡絕對得不到安寧的。你期待觀音菩薩給你一棟洋房，那誰給觀音菩薩蓋廟？你一味的要先生照顧你，那麼誰來照顧你先生呢？假使能從這種以自我中心為滿足的思考模式醒轉過來，就會明白：「助人當需懂得自助，自助始有能力助人；助人者人恆助之，而承人點滴施惠，則應知恩報德。」

說到這裡，師父當即請法培，法斌，法策三位法友出來分享，問他們在臺灣得到誰的照顧？他們都說：「是人的照顧」，那麼「佛陀在哪裡呢？」他們都說是：「在心裡」，這就說明：與其禱告，不如實際去做！接著，師父督促法工們對於不當的事，應相互提醒並善待對方；面對他人的困難得盡力支援協助解決，才能做彼此的貴人；在這當中，懂得欣賞他人不同的優點，才是最重要的，這也就是人間佛教！並懇切的告訴我們：「教友們需要相互幫助，令好人有好報，師父要做的，就是讓佛弟子堂堂正正

的在這世界上站起來！不需要再怪罪業障、祈求福報、或是迷惑於種種感應，不必等著向神明祈求，那樣太慢了，這也正是我們新的生活態度」。佛陀在我們心中，道路在自己腳下，世尊的原始教法正在教導一批新的、懂得面對問題、積極生活的佛教徒，這個新轉型就這樣從法工開始，逐漸影響法友，再擴及廣大的佛弟子，讓佛教在人間找到希望。

在這次的法工培訓營，由法修師兄帶領，添加了一些有趣的遊戲，大家參與的熱忱很高，整個活動真是和樂融融。大師父更藉此機會呼籲我們，來到佛

教會就要在法的道路上精進不懈、自強不息，彼此尊重就像兄弟姐妹一樣相互扶持，有了和善互助的原動力，教會才能茁壯。至於現實生活裡，不管在家或出家，都要依著「四聖諦」的教導經營家庭、事業與人際關係，讓「困難更少，生活更好，遠離苦惱」。感恩大師父的慈悲開示，這次又上了寶貴的一課，彷彿人生找到了新的方向。有了這群法工的相伴、教會的扶助以及自己的積極參與，在人生中培養解決困難的能力，讓苦惱逐步遠離，「生活更好」會是指日可待的。





吉隆坡《法工培訓營》心得分享

赴一場生命成長之約

馬來西亞 法澄

也不知要如何敘說這三天的心情；與其說參加了一趟法工培訓營，倒不如說是來赴了一場生命成長之約。

從「當法工是來工作的嗎？」；「你真的覺得自己業障深重嗎？」；「聆聽是如何發生的？又如何在聆聽中瞭解到對方的語意，甚或真正的心思？」；「說話的目的到底是為了什麼？」；「既然實際上彼此都很需要對方，為什麼不敢說出來？」；一直到面對人生最重要的課題：「你活著到底是為了什麼？」，這些問話一個個的逼近，輾轉在心中久久不去，而大師父就像暗夜裏的明燈，把我過去一向不願看、迴避著不去想的問題全都暴露了出來。

驚然發現，長時以來曾那麼熱切的想探尋生命的心，早已經塵封，又有多久了？得過且過的活著，隨波逐流任歲月吞噬。曾幾何時？已經不敢，也不再擁有勇氣正視這些心思。而今大師父的每一句話、每一次的教誨，就像用一塊沾濕清水的棉布，一層層地為我擦拭，濯拭著仿佛早已不懂感動，不願表露關愛，不敢信任他人而近乎麻木的心。碰觸到那真實而脆弱的自己，我開始融化了，這短短的三天，仿佛受到甘露的滋潤，堅執的心逐漸打開，淚水就這樣不由自主的流著。

當感受到擁抱的溫暖與感動，那一刻起我開始明白，長久閉鎖的心終於找到了出口。不管是傷心難過、愉悅興奮或最難度越的無奈，都會在生活的歷程當中，如流水般遷流轉變，面對這個時刻，你能做的又是什麼呢？大師父說：「如果已經明白，生命的歷程只有遷流不息的過程，是不會有結果的，而所有的過程也不可能不是你單獨營造出來的，這些都不能主宰、也無法決定。在這樣的生命歷程裏，只要面對當



前因緣盡力去做，也就可以了無遺憾了。」講到什麼是幸福，大師父悠然的說：「最幸福的，是我們還能夠懷念！」當中深意，只有自己能體會吧！

對於擔任法工需要具備的認知，大師父教導我們：修行要從身心的內容以及人我互動中去檢證自己。如果想讓佛法在生活得到受用，需先明白何者於現前是必要的，而何者僅是個人需求中想要的。做為法工，當要清楚個人的責任與義務，學會照顧自己；遇到困難不推說業障深重，不逃避也不迷信，更不是放下就可以解脫；並用因緣法的明見，務實的面對問題，探討根源、積極承擔；盡力於當前付諸行動，去發現內在的苦惱並努力止息它。而當面對自己的不足，則要有勇氣承認與接納。也就是說，依因緣法則來開創人生，一切的作為必須切合實際所發生，始足以解決問題、利人利世！

在法的光明底下，我們都是法的兄弟姐妹，在這裏我們學會了關懷、給予、體諒與感恩；學會了實



事求是，忠於自己的生命道路；學會了如實的言語；學會了話不必多說，只要適時的給予對方溫暖的擁抱；也學會把肩膀借給別人靠一靠；更不怕告訴身邊的法友：「我需要你們！」生命的內容變得何其豐富，何其難得！

這三天裡，大師父慈悲開示，句句引人深思，其言教與身教讓我們不由自主的省視自己，發現自己經常處於矛盾與虛浮當中，才導致埋怨、指責不斷。

吉隆坡《法工培訓營》心得分享

生命成長營——得到法的利益

「難得馬來西亞各地的法工能聚集在一起相互認識，師父們當會在觀念與技能上培訓我們，並給予一些工作的方針與任務，這樣的話，一齊做起事來就會更有力量。」這是初到法工營的想法。然而，在參與的那一刻，聽到大師父對我們明示：「法工營並非想灌輸某種思想；或要法工們對組織作出某些貢獻；更不是要為原始佛教會建構什麼偉大的使命與理想讓我們去執行。」才知道自己想得太遠了。這次的法工聚會，主要目的其實很簡單，只是讓來自馬來西亞各地的法工聚一聚，有機會彼此認識，將來在生命的道路上能夠相互扶持；而且，也希望藉由這次的聚會，讓法工們對中道僧團能有更深一層的認識。

從大師父的提醒讓我了解到：與人相處是一件非常重要的事，如能良好地掌握「聆聽與表達」的技巧；就會少了許多溝通上的誤解；不但事情處理起來較為圓融；相對的阻力也會減少；彼此自然也就更加的融洽。對我而言，不但點出了個人以往的盲點，所教導的方法，更能務實地應用在生活上，可謂受益匪淺。

傳統的佛教徒，一般都出於善心與人進行溝通，因而忽略了同時也需要覺察個人身、心與外境

誠然「生命本身就不輕鬆，而是件很嚴肅的事！我們應當在生活中覺醒，以身心為師，以解決苦惱與焦慮為道，才能具備出離痛苦的經驗，幫助需要幫助的人。」感恩大師父的教導；感恩僧團無私的付出；感恩身邊法友們的陪伴與支持；感恩法的力量，讓我重新認識自己，開始走向人生的另一道里程，做個「眼睛會動，用心看待一切」的正常人，讓佛法點亮自己，也照亮別人！

馬來西亞 法澈

相互影響的變化。當慈悲善待被人利用，不但沒有看清並適當的回應，卻還一味的持續用悲心冥想，給予對方祝福，到了最後可能讓自己受傷，弄不好還助長惡行。這樣會使自己向善的意志與信念變得薄弱，在人際關係上感到沮喪且對信仰絕望，對於個人身心則更不健康。

這次的課程對我個人來說，與其說是法工培訓營，不如說是生命成長營更為貼切。我深刻體會到：師父所提倡的人間佛教，真的能實際幫助我們。因為在學習當下就得到了「法」的利益，進而能一步步讓生活更好、困難減少、遠離煩惱，並帶著喜悅的心持續往前精進。

為了弘揚世尊的教法，中道僧團不辭辛勞到世界各地宣法。其實真的很希望，師父們能為法珍重，可以的話，偶爾好好休息一下調養身體，法體安康才能廣度有情，正法住世方能久長。

希望今後時刻依循佛陀的教導，謹記師父的訓誨，如實知、如實行。但願諸位兄弟姐妹，也能持續的相互扶持，為原始佛教的重現世間、利益人群而盡一分力量！



北海《中道八日禪修暨短期出家體驗營》紀實

慈悲與智慧

馬來西亞 威省 書記組報導

北海中道八日禪覺營暨短期出家活動，於 2012 年 12 月 17 日～ 25 日，在威省北海佛教會登場，由大師父 隨佛尊者帶領大家開展 佛陀的因緣觀與個人新生活，實屬珍貴。為了讓無暇參與禪修營的法友們也能夠共霑法露，大師父將每天晚間的開示，開放給大眾隨喜聽法，弘法主題為「普度眾生」。

17 日下午 2 時至 5 時，錄取的學員報到後，開始盥洗，法工也準備了簡單的晚餐，供學員享用。晚間 7 時，大家聚集在禪堂，聆聽法工長的叮嚀，包括全程禁語；監香法師 Ven. Bodhidipa 再次強調「守默」的重要。法師解說，禁語能減少散亂的念頭，幫助學眾專注於息入息出，因為修習止禪是修習觀禪的重要助緣，入寶山欲有所獲，必須守好這條規則。

當晚 8 時，大師父講了第一堂課：中道禪覺營與

其他禪修營的差別。中道禪覺營不修假想觀，也不盡是攝心一境的打坐；而是依七菩提支，次第成就「四聖諦三轉十二行」。大師父是指路明燈，但要有所成就，當然還是得靠自己在生活中精進實踐。

◎法友跨國界，耕耘善因緣

本次禪覺營法務處理得非常順利，得力於眾多法友的護持：法直師兄與法實師姐夫婦是禪覺營的法工長，師兄穩定兼具親和力的領導風格、及師姐俐落的決策力與靈巧心思，搭配無間；法吉夫婦的鼎力幫助；還有來自各地的熱心法工前來支援，包括吉隆坡、怡保、檳城的師兄師姐們，以及許多的無名英雄。來自台灣的法息師姐與法虔師姐、以及來自美國的法十師姐與法平師姐，在這次禪修營中，不但協助大寮準備早齋及早午齋的行堂事務，也在僧團出外托鉢時陪同在旁，協助處理相關事宜。法的兄弟姐妹們跨越國界，在弘揚正法的道路上，攜手同行互相支持，令人感到十分溫馨。

值得一提的是，前幾次在北海佛教會舉辦的禪覺營，所有蔬菜都是由大山腳某善心蔬菜批發商免費供應，此人為善不欲人知，多次婉拒副總務法原師姊的邀請，堅持不公開露面。鑑於近年通貨膨脹，法原師姊感恩這位善友的堅定護持，這次主動請他減半供應，以讓這善法緣繼續循環。雙方的美意，誠如大師父所說：「順境時，要懂得繼續耕耘善的因緣；逆境時，要懂得改變因緣。」

大寮烹煮工作，依舊由北海佛教會的義工們歡喜承擔。這批熟悉的身影，奉獻多年從不言累，著實減輕了法工們的擔子。在此，對所有無私付出的法工及義工，表達內心無限的感恩！因為，感恩，要及時！



感恩，要讓對方知道！

◎依法而行，學習利益眾生

18日上午8點30分，大師父與 Ven.Tissarā 尊尼，分別為短期出家的6位男眾與13位女眾剃度。新戒子三次請求出家後，大師父與 Ven.Tissarā 尊尼分別把袈裟的一頭，繫在男眾及女眾新戒子的脖子上，意即「依法而行」，必需慎重的、好好的照顧慧命。大師父提醒短期出家者，即使是只當一天的出家人，也不可輕忽看待，不能只把它當成一個活動。穿著這件袈裟，走在路上就代表佛教，是很沉重卻神聖的任務。大師父教誡新戒子們，出家人應該：一、學習聖者的行徑。二、學習利益眾生，做眾生的表率。三、幫助佛教維繫正法的傳承。

接著，大師父與尊尼傳授禪修業處，指導新學者如何修因緣觀，在日常生活的待人接物、起心動念裡，實際感受到與佛陀同行。整個出家儀式，在請求四法皈依、出家十戒及請求依止後，於上午10時左右圓滿結束。最後，大師父以佛陀入滅前最後的教誡，勉勵新戒子們：當勤精進，慎勿放逸！（Appamadena sampadetha!）

22日上午8點30分，大師父帶領一行出家人共25人，到北海阿波羅菜市場托鉢，法工們亦隨行在側，守護僧團。舉辦托鉢活動的用意，一方面是讓新戒子體驗托鉢修行的清淨生活，另一方面，北海佛教會的彭會長，秉持正見，也希望師父們透過托鉢來教育當地民眾：「出家人只受食，不受取金錢。」

進入市場托鉢時，僧團莊嚴的威儀、如法如律又隨緣度眾的行止，獲得沿途民眾的隨喜讚歎及豐盛的供養。法師們的鉢裡雖然早已裝滿食物，但本著與民眾結緣及教化的目的，依舊接受陸續前來的民眾的供養。甚至在法師們結束托鉢、搭車回道場的路上，還有熱情的民眾，拿著食物在後追趕，請護法居士停下車來，讓他們有機會佈施供養法師們。回到禪覺營會





場用午齋時，法師們只取所需，把剩餘的供養全捨了，讓義工們拿去濟助老弱孤貧，讓這份善緣，潤澤十方。

◎任何一刻，都要好好珍惜

24 日下午，6 位短期出家的沙彌與 11 位短期出家的沙彌尼，捨戒還俗。大師父感慨的說：「雖是短期出家活動，但看到有人還俗，還是覺得惋惜；就好像在大海上，這些人才上了船，卻又下船。生死輪迴很苦矣！」

大師父開示說，「出家」是正信非家，所以出家學道，期待被保護，就不必出家了。如果找師父像找爸爸、找戒長像找兄弟姐妹、找道場像找家，這不是出家，是搬家。出家人是一群流浪者，沒有家，處處無家處處家。出家有什麼好處？絕大多數的出家人，是開悟、了生脫死皆無；但是，可以講真心話，依良知而行，依道德生活，而非依他人的期待過活。學習這樣做人，不是為了自在，是了無遺憾、心無牽掛。任何一刻，都可能是人生的最後一刻，所以要好好珍惜。大師父鼓勵大家要繼續修習，自立自強，好好表現，好好生活，佛教才會得到世人的仰信。學法切記：不要向外找聖者。許多人用自己的想法及需要來找善知識，但是沒有分辨的能力。如果聽了一堆佛法，但是煩惱依舊，這就是大問題了。聖者，在苦惱止息處。把因緣法的智慧用在生活中，便能世間、出世間通達無礙。

24 日晚間大師父開示結束時，已是夜裡十點。由於大師父在馬來西亞弘法行程馬不停蹄，過度操勞，感冒咳嗽一直沒有痊癒，所以開示結束之後，便先回寮房休息。在這美麗的夜晚，大師父允許我們盡興的交流，大家在輕鬆的氣氛下，互相分享，僧團法師也慈悲地陪在一旁。才一會兒，關心學員的大師父，又施施然走進來，坐在講台邊與學眾互動，陪伴著學員，專心傾聽學員們或流暢或頓挫或詞不達意

地，發表感言至凌晨 1 點。這一夜，沒有你、我、他。啊！赤誠的心好美！一個不小心，我們又掉進了蓮花池……。

◎永恆，不是經驗中的事實

八天的禪覺營，法友們經歷了豐富的內在之旅，內容包括：早課，受八戒，修習止禪、觀禪，聽聞正法，以及修行百問。Ven.Tissarā 師父指導我們：如何正確的修習止禪，如何坐禪、行禪、臥禪，如何對治昏沉和預防禪病，如何在日常生活裡修習「內離言語」。小技巧有大作用，能在擾擾攘攘的日子裡安定身心，繼而協助在生活中觀因緣法，讓學員覺得很受用。Ven. Tissarā 師父也教導學員禪坐前後的調身運動，有學員經過適當的練習後，從中受益，陳年傷疾因而獲得調整。

在八天的開示中，大師父從佛教史的溯源，談到原始佛教與部派佛教的分殊；從安那般那念的修習技巧，引導到因緣觀的修習要訣。開示內容精奧深廣，無法在此詳加報導，尤以各種善巧譬喻，詳細解說因緣觀的要義，令學員印象深刻。

大師父為學員們釐清，佛陀所說的菩提道次第，是先斷無明；但是部派佛教為了配合「菩薩信仰」，將「無明」改成最後斷，並且更改了十二因緣法的分位，使佛陀親傳的十二因緣禪觀法隱沒於世，令「一乘菩提道」無從修證。大師父強調，菩提道是佛陀教的，菩薩道是部派佛教祖師所開創的。佛陀所教的菩提道，本來就是「自利、利他」、「自覺、覺他」同步並進，是同一條路。但是後世祖師卻一分为二，妄自詮釋為：「以自利為主者，為解脫道；以利他為先者，為菩薩道」，這個改變，影響後世佛弟子甚鉅。

針對時下流行的「無常觀」的禪法，大師父表示，一般人有「永恆」的想法，卻沒有「永恆」的實際經驗；「永恆」是我們的想法，但不是我們經驗中



的事實。「永恆」是人類的想法、信仰、期待、推測、盼望，卻不是我們的經驗。無常，只是表達，一般人心目中的「永恆」的想法是錯誤的，不能作為禪觀的對象。

◎真誠，生命中寶貴的一堂課

禪覺營裡，大師父觀機逗教，為所有學法者上了寶貴的一堂課——「真誠」。大師父提醒大家，學到佛法及禪修的知識，不會幫助你了生脫死。如果你內在，缺乏對生命的一份真誠，你學到的只是技術，學不到精髓。

大師父問大家：你的家人跟你相處得真誠嗎？公司同事跟你相處得真誠嗎？商場上的朋友跟你相處得真誠嗎？左鄰右舍、同參道友跟你相處得真誠嗎？而你，對他們真誠嗎？客氣、有禮、樂於助人，不代表真誠對人。

人活著，每天最常想的，就是保護自己、維護自己，怎樣獲得各種好處，讓自己好過一些。人本來就有為自己爭取權益的權利，這並沒有錯。那些對你不真誠的人，只是在做維護自己利益的事，在做跟你一樣的事。

跟什麼人相處最好？大師父說，跟真誠對你的人相處最好。大師父提醒大家：要學會真誠的過日子！修行，要先掌握精神，不能只修技術。

中道僧團坦蕩真誠的道風，讓我們上了一課，學習到：一、不要期待完美。二、必須坦然面對自己的缺失，並在此處下功夫。三、坦誠，是了解的不二法門；而了解，能減少痛苦。

◎對眾生有利的事，就做！

禪覺營裡，有法友問到因緣業報的問題。大師父說，做了不當的事，不會因為你的懺悔及改過，這個惡因緣就不見了。你所做的不當因緣，必須付諸好的行動，用善因緣來改變惡因緣，不能只靠心理的調整，必須改變行為。大師父說，符合現實、對眾生

有利的事，就做！不符合現實、對眾生不利的事，就不做！努力耕耘有益於眾生生起「正念正智、自他兩利」的因緣，精進止息無益於眾生的作為。在過程中努力，不生貪愛繫著，即是解脫清涼。菩提道是自利、利他同時並進，不討厭也不貪愛，平懷看待世間。如是，「慈悲喜捨」才能顯現。

大師父同時建議為人父母者，教孩子懂得寬恕謙讓，但是面對不當之事時，應該懂得維護自己並且有公義。把孩子教成比壞人更能生存下去的好人，並且有能力防範壞人。教導孩子如何思考及判斷，培養多元思考、多元應對的能力，而不是替孩子做決定。

◎多懷感恩，以行動維護世尊教法

中道禪覺營常讓學員百味雜陳，這堂課感動得淚眼未乾，下堂課卻笑得人仰馬翻，有時隨著大師父的嚴格教誡而自省沈思。禪覺營的內容，豐富得讓人禁不住讚歎大師父的攝眾力、大智慧與慈悲心。從中也看到：得從因緣法、緣生法下手，才能破我見、離貪執。落入我見，一片荒涼。智慧，一片清涼。大師父說：「修行人要清涼，不要荒涼。」

誠如大師父所說的，今天我們能夠學習到珍貴的原始佛教，要感謝的人太多了！盡形壽，依止如來法教精進修行，才能報答師恩、以及許多善知識努力打下基礎的功德。佛門非常重視師生倫理，沒有師長教導我們，我們找不到這條路。學法者必須將恩情道義放在心裡，多懷感恩之念，不要忘恩負義！

師父們在禪覺營中的教導，我們在生活中十分受用。大師父及中道僧團的每位法師，為法忘軀的精神和辛勞，也令我們銘感在心！感恩大師父及僧團的每位法師，各盡其能的幫助眾生，他們是獨一無二、無從比較的。祝願每位法師道業增長、心安喜悅、自利利他。深深感恩！我們這一群原始佛教的學法者，除了努力學習佛陀的教法之外，更應當將感恩化為具體的行動，積極參與法務的推動，為維護 佛陀的教法，盡一份心力！



北海《中道八日禪修暨短期出家體驗營》心得分享

出家乃大丈夫之事 非將相所能為

短期出家 律體（法政）

我是新加坡人。首先談我與中道禪林的因緣，有一段期間，我參加新加坡西部青年弘法團所舉辦的九日禪修，Bhikkhu Nāṇadīpa 法師剃度出家，我正好躬逢其盛，那一幕讓我十分感動，知「出家者乃大丈夫之事，非將相所能為」，是趣向苦惱滅盡的道路。Bhikkhu Nāṇadīpa 法師為了學習 佛陀的原始教法，願意捨棄俗世的逸樂，兩相比較之下，自覺不足與慚愧。

過後不久，我前往 Bhikkhu Nāṇadīpa 法師住處拜訪，並與法師詳談，有關法師出家的因緣，至今印象深刻。在我還沒有遇到原始佛法之前，曾參加過北傳的佛教團體，修過念佛法門，但不知何故，總不得力；學禪宗打坐參話頭，亦不能理入。我自覺學佛該是漸次的離苦得樂才對，但日子卻仍是迷迷茫茫，一點都樂不起來，內心也依然忐忑不安。我常想，可能我是劣根者吧！在那段摸索與學習的日子中，對靜坐產生了興趣，經常參加禪修，也因此與中道禪林結上因緣，並且皈依有了法名——法政。

我讀書不多，今年五十八歲，曾參加過佛教團體當義工，對於僧團的六和敬有些理解。我喜愛寧靜，研讀《雜阿含經》時，有些經文很深很艱澀，實在難懂。我常到住家附近的瓜園裡，獨一靜處，精進禪修。平日生活簡樸，身心開朗，準備跟隨中道僧團好好的禪修與學習。

感謝北海佛教會法工大德，八日短期出家期間，給予我及同修們無微不至的照顧，讓我們能在這八天裡好好的修學 佛陀的原始教法，我內心充溢著感恩。





北海《中道八日禪修暨短期出家體驗營》心得分享

盡力而為但不期待成果

短期出家 律平

2012 年 12 月 17 日至 25 日，是我人生中第一次嘗試短期出家。認真的在各道場學習佛法數年之後，開始萌起短期出家的念頭，一來是想了生脫死，二來是想學習 佛陀聖潔的精神弘法利生。因為以前自己是憂鬱症者，透過學習佛法，才慢慢把這病症治好；再加上 49 歲的大姐近期因為肝癌才往生不久，這起突發事件更加強了自己想要嘗試短期出家的滋味，以便奠定往後出家的基礎。

對於這次的短期出家，我抱著平常心看待，因為心裡還記得 隨佛尊者說過：「做事情要盡力而為，但不要期待成果」，這帖藥在日常生活中還真受用。因為不帶著期待的妄想，每一個生活過程，反而得到預想不到的效果。

這八天的學習過程，有太多的收獲。其中對止觀息入息出，配合十二因緣觀的認知與技巧得到了突破。因為我終於明白，如何觀察根與境為緣生起識，如何在相互影響的過程發生變化。尊者也教導法友們，如何把佛法靈活的應用在生活上，真誠對待自己及家人、同事與親友。

學習穿袈裟，對我來說真是一件苦差事，尤其是上衣。因為要把一塊布折成一件衣服形狀穿在身上，真的不簡單。從另一個角度來看，更佩服「發明者」

的智慧。我們這班菜鳥，經過師父們幾次的指導，還是穿得一塌糊塗。最後有勞師父他們，每天都來幫助新戒子們穿袈裟。本來以為短期出家，用餐時需要托鉢，只會吃些粗茶淡飯，也許餐餐就如我平日早餐一樣吃點餅，而午餐就二菜一飯。怎知餐餐都是那麼豐盛，真還有點不習慣。

第四天早上大約八點半，我們第一次體驗出外托鉢，由白衣居士敲著引磬為前導，大師父帶著 23 位比丘和比丘尼，浩浩蕩蕩的往阿波羅（BaganAjam）市場出發，兩個小時托到各種食物、水果、飲料、文具等。受到許多熱情虔誠男女老幼信徒的供養，還得須勞煩許多義工把帶回來的東西分門別類。

八天的短期出家，的確讓我內心領受到數不完的豐收，而且留下美好的回憶。有機會長時間的與 隨佛尊者相處，讓我更深一層的了解尊者的魅力、人格與智慧。尊者是一位作事果斷、堅定、外嚴內慈，同時又能夠扮演多重角色的聖者。能夠跟隨著尊者學習的法師們和法工們，真是有無上的福報與福氣。對尊者、師父們、法工們、信眾的付出與供養，我無限感激。也只能用更精進的心態修行，來感恩每一位師父與法工無悔的犧牲與奉獻。願每個人平安喜樂，法喜充滿。願正法早日茁壯，以便更多普羅大眾受到正法的滋養。無限感恩！Sādhu！Sādhu！Sādhu！



北海《中道八日禪修暨短期出家體驗營》心得分享

將佛法用在生活中

短期出家 律祇

初來報到短期出家禪修，心裡戰戰兢兢，怕的是不能適應環境，果然不出所料，俗家習氣太重了，這不是我家的床，那不是我家的廁所，心裡起了煩惱，但是想了想，我是來學習出家生活，學做大丈夫的事，為什麼還對這些芝麻小事起煩惱呢？這是不該有的，於是把心理調整起來，反正又不會死，來吧！

接著到了學習穿著袈裟，就是一塊布，竟然能夠穿出家人莊嚴的相貌，把我考倒了。學習又學習，但又做不好，明天受戒就要穿了，可是還學不會，心裡壓力愈來愈大，頭上開始冒汗了。有一位法友，真的緊張到一夜失眠，到了第二天早上，吃早餐還出了狀況。

第二天，在傳受戒法時，心裡感受到，長老就像一位慈父，把做人最有用的法則，傳給了我，能讓我往後的人生歲月中不會行岔路踏錯步。

接著就開始學習過七天短期出家修行的生活，穿衣要學，吃飯也要學，長幼有分，互相尊重，把佛法用在生活中。

在聽聞長老佛法開示中，能夠了解到從 佛陀入滅開始，經典的結集，到佛法的傳承，及部派佛教的興起，加入許多的詮釋，影響後世人們對佛法的學習。長老也付出很大的精神、時間與毅力，重新把佛教最原始最純正的經說，重新整理出來，讓現世的眾生，有機會再見到 佛陀的原說。我想這對整個佛教的世界，應當有很大的影響與幫助。

在我所理解長老的教法中，緣生法故無常、無我，是在事物相互影響中發生，沒有常住不變，也沒有一個主導和能控制的存在；而不是一般所說的，世

間一切都是無常的，無我的。長老說：那只是改變我們的想法而已，是不能看見整個真實狀況，這是很大的分別。長老說法，深入淺出，以經解經，完全講的有憑有據，世間稀有，讓我獲益良多。雖然我無法完全吸收，但對我人生的改變應當是很大的。對長老的大慈大悲，感恩不盡。

這一次短期出家修行，長老也帶了學員們到戶外托鉢，長老告訴我們，托鉢是為了教育為生活忙碌的眾生，出家人是不拿錢的，也讓大家體驗到了 佛陀時代出家人的生活。在八天的學習當中，感恩僧團的付出與教導，還有法工長及法工們默默的在背後付出，你們都好偉大。





北海《中道八日禪修暨短期出家體驗營》心得分享

踏實的在生活中實踐

短期出家 律至

首先，我要感恩長老、尊尼及各位師父的教導，讓我有這個因緣對 佛陀所教導的十二因緣法、四聖諦菩提道次第，有正確的認識與了解。我也要感恩北海佛學會提供這樣好的環境，做為我們的禪修營。感恩所有參與籌劃與護持這次禪修營的義工及法工，謝謝你們！這次短期出家，我有幾點心得，在這裡與大家分享：

- 一、學習安那般那的禪修法，並將它用於生活，觀察生活中的因緣。
- 二、學習中道禪法的因緣觀，修七菩提分，次第圓滿四聖諦三轉十二行，成就三藐三菩提。
- 三、體驗托鉢的意義：在托鉢時，當我接到普羅大眾虔誠地把食物放進鉢內時，心中流露出無法描述的懺悔與感恩，我為他們做了什麼？我有什麼資格接受他們的下跪與施捨？我也只有稍微彎曲上身，回唸“Sādhu!Sādhu!Sādhu!”答謝他們的佈施，祝福他們吉祥，希望他們種下了福田，植下了善根，正向於菩提。
- 四、隨佛長老告訴我們出家的真實意義，導正了一般人對佛教教育的錯誤觀念及處理方式。參加這次短期出家之後，讓我更積極地面對自己的生活問題，認識到修行的道路是很寬闊的。在家居士同樣可以通過正確的修行方法及實踐而見法、解脫。
- 五、修行必須落實在生活中，處理我們的人生與生活。佛法是生活的經驗，不是知識。真悟不是求取佛法知識，而是踏實的在生活中實踐，懂得捨棄不需要的東西，斷除不需要的貪愛。用因緣法去面對及解決生活中的問題，就能斷貪愛，離苦。

六、我們在家居士也可以好好修行身、口、意，讓普羅大眾對佛教有信心，有正確的認識。在生活中懂得禮尚往來，懂得謙虛，不迷信，不談玄門怪道，關心周圍的人，幫助真正有需要幫助的人，多做公益事業。在因緣許可的情況下，盡量協助周遭的人釐清對佛教及佛教教育的誤解。雖然我們佛教徒不一定要長期吃素，但我們還是應該在因緣許可下多吃素，少吃魚肉，不浪費天然資源，保護地球，因為地球也是我們的父母。

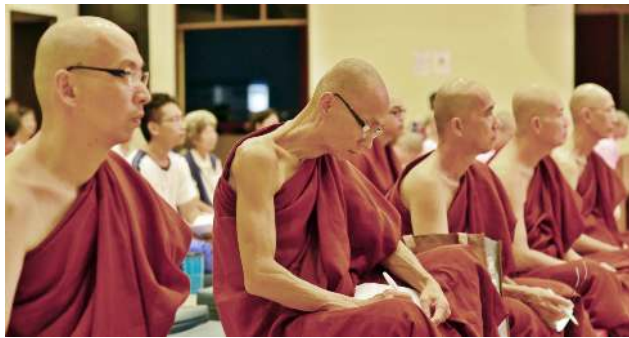
最後，我願將這次短期出家所累積的功德，迴向一切眾生正向於菩提。





北海《中道八日禪修暨短期出家體驗營》心得分享

初次出家



短期出家 律悟

在這八天當中，最讓我難忘的是托鉢的那天，我發現了世間的眾生形形色色，有些人非常誠心的供養我們出家人，我也很誠心的迴向祝福他們，當然也有很多人在旁邊說三道四。隨佛法師帶領我們及熱心幫助的法工們，順利的完成了托鉢。也讓我體驗到了做一位出家人並不是那麼容易的事情。

對於這次的禪覺營活動，讓我真正的學習到了佛陀之道。能夠深入的去了解世間是一直在受因緣影響而改變的，要用因緣法及緣生法去了解每件事情，而做出正確的判斷。在禪觀方面，要觀十二因緣如何集起，不可以直接觀無常與無我。

最後，我深深的感謝隨佛法師、僧團的教導以及法工的熱心幫助下，才能夠讓這次的活動圓滿完成。更要感謝和我一起入門出家的幾位師兄們的照顧和合作，誠心的感謝。Sādhu Sādhu Sādhu

初次出家的我，穿上了袈裟，向隨佛法師唸了請求出家文，法師為我取了法號為「律悟」，就開始了我出家的生活了。受持了十戒的我，在隨佛法師的教導之下，慢慢的瞭解了佛陀之道，也了解到如何解脫生死輪迴的方法，那就是修好十二因緣法之集法和滅法。隨佛法師在這短短的八天內，用了很多方法和最簡單的譬喻向我們解釋，目的是為了讓我們了解，而不要用錯方法去修鍊。至於修禪的方面，我也清楚的明白如何在修禪時，要依安那般那念去修。如何修因緣觀，用心的去好好學習及體驗。

我感覺到生命的脈動

短期出家 法鞠

出家守持清淨戒，處於非家，過著簡單、平凡、清淨的生活，並安住在正法裡，是一件值得歡喜的事。是的，我歡喜地過了七天的出家生活，心裡充滿喜悅與感恩。

我很感謝世尊 佛陀的教導，感謝正法與聖戒的光明，感謝僧團的庇護，感謝眾生的護持。我

能夠平安的出家修行，歸功於三寶與十方的護持，也要謝謝生養我的父母，謝謝愛護我陪伴我的兄姐們，謝謝栽培我的師長們和愛護我支持我的朋友們。

這七天，我感覺我活過來了，生命的脈搏是跳動的。我不曉得這是因為，出家對我是新鮮的經驗，還是我真的對出家的涵

義有所領會，總之我很感動。也許是因為，出家這行動，是我長久以來，最真誠的一次決定。

要求捨戒的那一刻，我捨，不捨持戒清淨的生活，簡單平淡的生活。在這之後，不曉得會發生什麼事，不曉得自己會轉到那裏去……



北海《中道八日禪修暨短期出家體驗營》心得分享

體會身無分文的流浪生活

短期出家 鈺廷（法若）

在正式短期出家的前一天晚上，就開始忙著學習如何穿袈裟及瞭解一些有關細節。剛開始時需要花很長的時間才能把袈裟穿上，有些時候甚至需要請師姐來幫忙整理才得以把袈裟穿好。

在禪修第一堂課程裡，瞭解了很多關於禪修的知識。短期出家的第二天，生活上還是有些不適應，但每天都學習到新的知識。也許是太累的緣故，早上禪修的時候沒辦法坐禪。到了早齋的時候，眾多短期出家的戒子們到大殿向長老、比丘、尊尼及戒長們頂禮。這是每天早齋前必須做的事。早齋後，又到了禪坐的時間。或許是第一次學習臥禪，心情思緒有點緊張，沒辦法投入。但是，在多次練習之後，接下來修習臥禪時，終於可以放輕鬆了，當時差點睡著了。臥禪結束後，感覺整個人比較有精神了。午齋前，戒長告訴大家，長老說法的時間一天為六個小時。長老減少自己的休息時間來向大家說法，目的就是為了能夠

讓大家更瞭解佛法。真的非常感恩長老的用心。

其中一天的早齋是湯圓。看著這些圓潤的湯圓讓我想起家人，尤其是去世多年的母親。我做湯圓的手藝來自母親。但遺憾的是：第一次煮湯圓卻不是在家裡。還沒接觸佛法前，我還是非常在意未能親自為母親煮湯圓。接觸佛法後，對事物的看法漸漸改變，也學會如何放下了。

短期出家期間有機會出外體驗托鉢。前一晚，師父告知我們需注意的細節及重點。雖然是以短期出家的身份到外頭向大眾們托鉢，但過程中用心去體會身無分文，以及在陌生環境過著流浪的生活，還是深深感覺這是很大的考驗。鉢裡拿著是大眾所供養的食物，心裡感到很慚愧。聽了長老說關於出家須懂經、律，再來必須合眾，與僧團同甘共苦，也就是說，這是個人生活的磨練吧。瞭解因緣法後，在接下來的日子裡會善加運用在生活上。



北海《中道八日禪修暨短期出家體驗營》心得分享

苦的止息處

短期出家 律融（法捷）

自從 8 月第一次在臺灣短期出家到這次 12 月在馬來西亞北海短期出家的時間已相隔了 4 個月。第二次短期出家比起第一次時，比較能夠適應，無論是身心的調整或平日穿袈裟和托鉢都比較鎮定和自如，不過仍然還有許多地方需要學習。

至於這次短期出家不習慣的地方就是平日早齋前，我們需要禮敬 佛陀，接著是禮敬 隨佛尊者、比丘僧團、Ven. Tissarā 尊尼和戒長們。剛開始時，真的很不習慣要禮敬那麼多次，而且氣氛很嚴肅和莊嚴，彷彿來到了紀律嚴謹的“軍隊”裡，感到很有壓力和不自在。不過，在聽了 隨佛尊者的開示後，才發覺自己還有機會禮敬 佛陀和這可敬與可貴的四聖諦僧團是多麼難得和慶幸的事。

這八天的禪修營裡學習到很多很寶貴與殊勝的佛法，但是心情卻是複雜的，為什麼呢？隨佛尊者在解釋大腦錯誤的認知和現實是如何發生時，尊者就舉出大量不同的例子，來說明我們的大腦認知的“我見”、“常見”的形成。更可貴的是，尊者以其生動、活潑和風趣地解釋與表達“因緣法”與“緣生法”的差別、“有這個因緣，沒有這個人”時，就同時動用了多位營員向我們示範，讓我們能夠透過視覺與聽覺經驗更加容易觀察與瞭解現實是如何發生的。每次尊者以這樣的方式開示，都讓營員們更加積極與踴躍地參與觀察和思惟，並在這個學習與瞭解的過程中獲得了無限的法喜。

這八天的禪修營中，體驗最深刻的是 隨佛尊者要我們時時觀察“現實到底是如何發生”，不過聽了之

後，在觀察現實時，還是一直用錯誤的認知去瞭解事實。要不是尊者用心地引導我們發現這大腦錯誤的知見，相信我們一直都不自知。

在晚上對外開放的開示中，尊者問我們：“阿羅漢在那裡？”，並引用阿姜查尊者的說法，對我們說：“阿羅漢在苦的止息處。”，也告誡我們“以法為洲”，應當依法而不依人。讓我想起了“無母子畏，有母子畏”〔大正藏《相應阿含》758 經；南傳《增支部》『三集』62 經〕這篇經文的內容。想到這篇經文講得真的很正確，感受到對老、病、死與所愛的人分離的無奈與無助，心情也越來越低落與失落。“以法為依靠！”腦海突然浮現這句話，是出自佛陀對阿難尊者說的“自洲以自依，法洲以法依，不異洲不異洲依”〔大正藏《相應阿含》638 經；南傳《相應部》『念處相應』13 經〕，並想到做現在能做的事，在過程中盡力就好了。

在最後一晚的分享活動中，我也分享了對這次短期出家暨禪修的心得。雖然因緣法不能夠掌控，但是盡我們目前能夠做的事就不再擔憂與後悔。

謝謝尊者傾盡生命的開示，經過這次的禪修讓我更加瞭解“因緣法”及“緣生法”的差別、“只有過程，沒有結果”、“有這個因緣，沒有這個人”和所發生的事其實是“影響”。而要達到苦的止息處，就必須遠離對現實錯誤的認知，斷除對緣生法的貪愛，才能超越內在的痛苦。阿羅漢——就在此處。

禮敬 釋迦佛陀、隨佛尊者 與 修證四聖諦之解脫僧團。



北海《中道八日禪修暨短期出家體驗營》心得分享

出家的三大好處

短期出家 律化（法沅）

報到的第一天，必須將錢包及手機交由報到處保管，接著大約瞭解周遭的生活環境及住宿。近傍晚時，法工長安排某些有參與短期出家的學員們到戶外的理髮店，事先剃好鬚髮，只保留一小部分的鬚髮由授戒師剃。由於已經將錢包交給報到處保管了，此時又被安排要去理髮店剃髮，必須支付理髮費，但又身無分文。當時，只好麻煩報到處的法工，幫我取出錢包解決。但由於時間的緊湊，有位發心的師姐自願自掏錢包，先借錢給我以解決當時的狀況。並說好離營時才歸還。

次日，原以為一切準備就緒，可以安然剃度出家了，包括理髮費的問題也交代好了。孰不知，在出家的第一晚羯磨會議中，授戒師 Ven. Tissarā 法師讓大家更清楚瞭解有關十戒的戒律時，我請示師父，有關「受持不使用金錢戒」的戒律，「可以欠錢嗎？」師父回應我說：「有負債是不可以出家的」。當時，我的心情開始慌了，要如何還清債務？之前交給報到處的錢包也已經改變了，不再屬於我的。當晚，承蒙師父的慈悲指引，建議我次日再向師姐討論，是否願意佈施有關費用。

於是，翌日用完早齋後，第一件事就是趕緊解決犯下的錯誤。即刻向師姐說明，出家人不可以有負債的。所幸，師姐深明大義又慈悲，且自願的說：「那我“捨”咯！」。當時真的非常慚愧要回應說：「好」。只好請她再次請示師父，就這樣在師父的指導下，解決了問題而接受了師姐的護持。內心非常感激師父及師姐幫我解決了這個煩惱。但是心中始終耿耿於懷及慚愧。因此，在晚上羯磨時，再請示師父內心的感受。師父反問我，「那你覺得該怎麼辦？」我

回答：「等我還俗後，再歸還錢給師姐。」師父就說：「你現在就想以後的事了，如果你現在死了呢！怎麼辦？」師父的提醒，敲醒了我，所謂期待未知。我再次回答：「只好隨著現在的因緣！」。師父說：「對呀！有些事情，有時是沒得要求的。」。接著，師父也同時勉勵我，最重要的是要用功就好。感恩師父的適時開導，心中也就釋懷了。從這件事情的過程當中，學習到師父是如何在當下解決事情的困難。往往在聆聽大師父開示時，好像都明白，例如：明白恐懼感來自於因為我們有所期待，然而在現實生活中，不知不覺的沒有覺察到，而有所期待，導致恐懼、不安的負面狀態。所以大師父經常提醒我們，不要期待保護自己、不要期待「未知」變「已知」。感恩以此因緣，有所啟發，讓生活更好、困難減少、遠離苦惱。其中，大師父教誨大家要「真誠」對待自己。一般世俗的愛，是會有期待對方回應你的期待，有別於真誠，而真誠是沒有期待的。如同父母對子女的愛，是出自於真誠的。大師父亦告訴大家，出家有三大好處：（一）可以講真心話、（二）可以按著良知做事、（三）可以依著道德過活，心無牽掛，沒有遺憾。因此，在這短短的短期出家當中，體會到大師父所說的三大好處的出家生活。

大師父總結依「安那般那念」的修持，主要原因是集中注意力。是斷五蓋的第一及第二的次第，是必要修習、多修習的。因為散亂與昏沉，亦是修行上的大障礙，必須克服。謹記大師父的提醒，的確很受用。比較不會散亂與昏沉，很快就可以觀周遭環境的聲音起落之過程。現實是因緣法，無常、無我不是事實，所以不能「觀」。當中，大師父舉例了好多的例子，破除大家的常見與我見。



雖然聽了好些次大師父的講解，明白正覺在前（斷無明），解脫證菩提在後（斷貪愛），但始終有疑惑要如何斷貪愛，自知還不能成就。不過，在最後一天，大師父告訴大家，佛陀說：須陀洹最多七次生死，無明的根已斷、貪愛的餘勢漸斷。有如大樹的根

已斷、只剩小樹葉漸枯。聽了這個比喻，心生歡喜亦增加了我學法的信心。

大師父在為我們短期出家眾捨戒後，說了一番話：「我們上了船，現在又從船上走下來！」，聽了感觸良深，為何執迷不悟！

北海《中道八日禪修暨短期出家體驗營》心得分享

行腳托鉢的感動

短期出家 律洲（法得）

早上八時左右，在大殿禮敬佛陀後，我們一行出家人就在法工們的協助下乘車到北海阿波羅市場托鉢。這時候的阿波羅市場人潮洶湧。在隨佛尊者的帶領下，我們這些短期出家修行者就和其他的師父們列隊走入攤販之間的人行道，準備向眾生托鉢。市場裡的眾生形形色色。我們這一些以古代衣著打扮的出家人，彷彿是穿越時空，從古代走進了 21 世紀的人間，顯得格外引人注目。隊伍是以隨佛尊者為首，並以阿拉伯數字“1”排列法。隨佛尊者先為前來的佈施者祈福。過後，才讓供養者陸續地把素食佈施到僧眾們的鉢子裡。

短期出家是我第一次經驗。不管是在禪修道場或現今街道托鉢，對供養者的佈施總是有難以描述的心情，深深為他們對出家人的虔誠供養而感動。尤其是一些在家眾在發現供養的食物不足夠分配給所有的出家人而滿臉歉疚的表情，實在令我感動不已。供養者都不分種族、年齡及階層。有虔誠跪著的泰裔小販、口裡一邊念誦“阿彌陀佛”的婦孺、熟悉對出家人做供養的青年人和小孩們。我讚歎他們對出家人這麼虔誠的護持。

在禪修期間，隨佛尊者安排我們這些短期出家的修行者隨僧團去托鉢的目的是要借這個因緣教育眾生如何維護佛教，護持僧團。隨佛尊者希望透過托鉢的方式來讓眾生瞭解佛陀的弟子是不接受金錢的

供養。同時，我們也以隨佛尊者講述正法的 CD 及 DVD 光碟來與大眾結緣，為他們播下親近善知識和聽聞正法的因緣。

托鉢其實對出家人來說是不容易的。除了行腳的辛勞，有時候甚至可能托空鉢。在因緣影響的狀況下，托鉢也受制於時間、空間、氣候及所面對的供養者。我們這一趟的托鉢成績還相當不錯，食物相當豐盛而多樣化。在法工們善心地安排下，行腳和提攜食物的勞苦已被法工們熱心地幫忙而減輕負擔。他們對出家人這種敬仰愛護的方式也令我心裡感到安慰而生起喜悅。

托鉢回來後，隨佛尊者即時以當下托鉢的因緣，繼續為大家說法。當時，除了不僅僅托鉢時得到了豐盛的食物，還有迴盪在萬般難以敘述的心情。只想再說，唯有不停地淨化自己，提升個人的人格，這樣才是真正了知佛法的真義。





北海《中道八日禪修暨短期出家體驗營》心得分享

Reflection of short term ordination

短期出家 律迦

Introduction

Before I began, I would like to introduce my background in Buddhism.

My father and mother are both very devoted in Buddhism, and I have been exposed to Buddhism since young. However, during that time, my impression about Buddhism is about praying, chanting, and worshipping statues with incense. Hence, during that time, I have not much interest in Buddhism as I find that religion is a very troublesome thing.

As time goes by, I like to think of myself as a free-thinker as I find many religions have flaws that I do not agree with. The religion ideas that I used to be involved with were Buddhism, Catholicism, and Christianity. However, those ideas I was exposed to were just the tip of an iceberg.

When I was 18 years old, I fell in to depression and lost my direction in life. As I recovered from depression, I began to notice that I had lost faith in many things, became more of an introvert, and lack of force to strive in life. I really wanted to push myself, but I cannot find any energy to do so.

The reasons I wanted to try short term ordination

During 2012 Chinese New Year, my whole family and me went to Myanmar to do Dana-offering at one monastery. We stayed there for a few days. I

noticed the life there is very simple and one Bhikkhu we conversed with had convinced me to try short term ordination. When we left Myanmar, I made a resolution that someday I shall try short term ordination to experience the renounced life.

Other than the aforementioned resolution, I have another reason to try short term ordination. Since young, my emotions have always been unstable and unable to control my anger no matter what I tried. So, I would really like to take that opportunity to improve my emotional-stability, to improve myself, and learn to be a happier person.

Around October 2012, my elder sister came back home from Taiwan and she was still a sameneri at that time. She asked me whether I would like to participate a 9 days ordination at the end of the year. So I agreed and she helped me to sign up. I did not know what to expect, but I just thought that this is something I must do in life.

My Experience during Short Term Ordination

This was my first time to participate in the retreat of Original Buddhism Society retreat. My first impression was that the retreat was not what I expected from the ordinary retreat. Although we do practice meditations, we also have dharma classes every day. I have only been in another retreat previously, and that retreat focuses on meditations every day.

Thus, during this retreat, I find that I was able to understand and learn a lot of things about Buddha's teachings and the history of Buddhism. I was glad that it is not just about sitting down and meditating all day. Although I was not able to understand even a half of what the Master taught as I was new to many terms and an English-educated person, the things that I understood sound logical and I can easily accept the ideas that has been taught. The Master also made many interesting examples to allow us to understand the contents that he was trying to convey. The things that he taught can be easily related to our daily life and can be easily fit into my logical thinking. At that point, I realized that I had finally found a teacher that I can really follow and learn with.

When learning and practicing Anapanasati, initially, I had difficulties as I was unable to relax easily, and find focusing on breathing and tummy area very forceful and hard. But Ven. Tissarā was very patient with me and taught me to learn to relax myself before practicing Anapanasati. And within 2-3 days, I found myself made good improvements during meditation. I even can feel the 'qi' flowing through my body and felt my body moved. I was very happy and excited, but after I got used to the technique some time later, I find that my thoughts tend to stray away and tend to notice more of my body movements. Nevertheless, it is alright as Anapanasati is a training to allow the mind to learn to focus. Thus, I still and will have to work hard on that.

Another memorable experience that I had was during 'bowl-holding' (for almsgiving or mendicancy). We had to 'bowl-holding' at a market, and the place was very crowded and the walk-way was very narrow. While we were waiting for the Master to accept offerings at the front line, in the midst of the crowd, I found the opportunity to observe my surroundings and myself as well as practicing Anapanasati. During the self-observation, I felt very calm and managed to relax, and noticed that I felt more peaceful. Thus, after got back from 'bowl-holding' and during meditation session, I tried to use that method of self-observation to relax and calm myself before Anapanasati. I find that I was able to calm down and relax better. In addition, I was able to focus better during Anapanasati and sat through the whole session. I felt very glad and happy to be able to make another improvement in meditation through outside experiences.

One of the great experiences that I had was that my

relationship with my sister had improved tremendously. Previously, since childhood until before the short term ordination retreat, I felt like I never had an elder sister even-though I have a sister. But during the retreat, I had the chance to interact with my sister and I find that my sister had made many great improvements ever since she gets involved in Original Buddhism Society. She made many efforts to care about me and was very gentle to me, which she had never done in my memory. That was the first time I was very touched and glad to have an elder sister.

In addition to all the experience I had experienced and improved from, I had learnt a new technique to control my anger. I have been an emotional person and easily driven by anger. Ven. Tissarā taught me to learn to divert my emotions before it turned into anger. Although until now I still have not mastered my emotions, I am still learning. And if my emotions ever fall into anger, I need to apologize to the person I was angry with. Thus, in near future, I shall remind myself not to fall into anger easily with that kind of experiences. And most importantly, anger is actually a habit caused by old experiences. Hence, it is important to create new experiences to allow our mind to react in different ways other than anger or other negative emotions.

Conclusion

After the short term ordination, I found myself to have an unexplainable force to strive in life again. I felt like I have new meanings and purposes to continue in life. And I really felt the changes and improvements I had made over the short period of time. When I returned home, the feelings I have with my family and home were totally different. I felt more peaceful and calm and I had a clearer mind to face things around me. Also, I realized I became more gentle; it is as if I will automatically know how to be more caring towards the people around me. Still, my care for others was not that great, but it is still some kindness that I am able to give to others.

The Master, Ven. Tissarā and my sister have been very kind and caring toward me. Also, Ven. Tissarā has been very patience to answer my questions, and her patience had helped me improved a lot. I am very glad and grateful that and I had found the right path to follow in life, will continue to put effort to make more improvements.

(中文翻譯請見次頁)



北海《中道八日禪修暨短期出家體驗營》心得分享

找到生命正確方向與道路

短期出家 律迦

引言

首先，我想要談談我與佛教之淵源。

我的父母親都是虔誠的佛教徒，我從年輕之時就開始接觸佛教。然而，在那段時間裡，我對佛教的印象就是祈禱、誦經、燃香、崇拜偶像。因此，我對佛教沒有多大的興趣，我喜歡把自己當成「自由的思想家」，因為我發現很多宗教有我無法認同的弊病。

十八歲時，我得了憂鬱症。當我從憂鬱症康復過來，我開始注意到我對許多事情都失去了信心，失去了奮鬥的原動力，變得更加的內向。我真的很想強迫自己改變，但我無法找到任何原動力來推動改變。

參加短期出家的原因

西元 2012 年的新年期間，我們全家去緬甸的一個寺院做布施與供養。在那裡待了幾天，我發覺那裡的生活非常簡單，其中有一個比丘說服我嘗試短期出家。當我離開緬甸時，我做了一個決定：總有一天，我要參加短期出家來體驗出家生活。

另一個參加短期出家的原因是：打從我年輕開始，我的情緒一直不穩定，並且不管如何嘗試，就是無法控制憤怒。所以我想藉這樣的機會去學習改善自我的情緒，提昇自己，成為一個比較快樂的人。

2012 年的十月，我姐姐從台灣回來，那時她還是一個沙彌尼。她問我是否想要參加在年底時為期九天的短期出家，就這樣，我同意了，她也幫我報名了。我不知道該期待什麼，我只是想這是我人生當中必須要做的一件事。

短期出家經驗

這是我第一次參加原始佛教會的禪修。我的第一個印象是這個禪修並不是我所期待中的一般禪修。雖然有練習禪坐，但每天也都有佛法開示。也因此，在禪修期間，我可以學習到很多有關 佛陀的教導與佛教歷史。雖然大師父所教的法我理解不到一半，因為有許多名相，而且我受的是英文教育，但我很容易就能接受大師父所教的觀念。大師父也舉了許多好玩的例子，引導我們明白他要教我們的內容。大師父的教



法很容易與日常生活連接，我的邏輯思考亦能與之相應。我明白我終於找到了我可以跟隨與學習的老師。

在練習安那般那時，一開始因為無法放鬆，並且專注在腹部的出入息非常的辛苦，所以有一些困難。但是道一法師對我非常的有耐心，教我在練習安那般那之前學習如何放鬆。在兩三天內，我發現自己有很好的改善，甚至可以感覺到「氣」在身體內流轉，感覺到氣動。我非常的興奮。但在我習慣使用這樣的技巧一段時間後，我發現我的念頭會偏離，而且會想要注意更多的氣動。由於安那般那是一種讓自己學會專注的訓練，因此，我仍然必須努力練習。

另一個令人難忘的經驗就是托鉢。我們必須到市集拖鉢，市集人潮擁擠，步道狹窄。當我們在等待前面的大師父接受供養之時，在熙攘的人群中，我找到了機會觀察周遭的環境與自己，以及練習安那般那。在自我觀察之中，我感到非常的平靜與放鬆，內心更加的平和。因此，在托鉢之後的禪修期間，我試著在練習安那般那之前運用自我觀察方法來放鬆自己，使自己平靜。我發現效果甚佳；另外，在練習安般念時，我也比較能夠專注，並且能夠坐整柱香。我很高興能透過外在的經驗在禪修上有另一層的進步。

另一個很好的經驗之一，是我與姐姐的關係有很大的改善。從孩提時代到她參加短期出家之前，我感覺自己好像從來沒有姐姐般，彼此有些冷漠生

疏。但在禪修期間，我有機會與姐姐互動；而且我發現自從姐姐接觸原始佛教會後，她有很大的進步與改變。她做了很多的努力來關心我，溫柔的對待我，這是在我記憶中所不曾有過的。這是令我很感動很高興的一件事。

此外，我學會了新的技巧來控制和管理自己的情緒。我一直是個很情緒化的人，很容易受到憤怒的驅使。道一法師教會我在情緒變成憤怒之前轉移它。雖然到現在我還無法運用自如，可是我仍在學習：如果我生氣了，我要向那個令我生氣的人道歉。

結論

短期出家之後，我發現自己有一股無法解釋的動力，再度驅動著自己的生命；覺得在生活中有新的意義和目標。我真實的感覺到在短期內自己所做的改變和進步。當我回家時，我對家及對家人的感覺與以往完全不同，我感到更加的平和與寧靜，能以更清晰的心態去面對我周遭的事物。此外，我發現我的個性變得更加和善，我會自動的去關懷我周遭的人。

大師父、道一師父與我姐姐對我非常親切，而且非常關心我。尤其道一法師一直非常有耐心的回答我的問題，幫助我，讓我進步良多。我非常的感恩在生命之中找到了正確的方向與道路，我也將繼續努力使自己更進步。

【北海中道八日禪暨短期出家花絮】

慶冬至 吃湯圓

2012年12月21日，在法的光明底下，法友們一同慶冬至，吃湯圓！



每逢冬至，闔家搓湯圓、吃湯圓，是華人的傳統習俗。在馬來西亞，這個四季如夏的國度，氣候炎熱，民眾熱情；雖然只有夏天，沒有冬天，但是這裡

的華人，依然遵循傳統習俗—慶冬至，吃湯圓。

禪修營期間，巧逢冬至，北海佛教會的義工們，精選天然食材，巧心準備了五彩湯圓，完全不含人工色素，讓法友們吃得安心，吃得健康。湯圓盛在碗裡，法友吃在嘴裡，溫暖送進心裡。在法的光明底下，法友們隨正見，隨正念，內心平安，深懷感恩地，吃著湯圓……



北海《中道八日禪修暨短期出家體驗營》心得分享

回 家

馬來西亞 法為

首先，讓我們以現有的認知，想像視野放在遙遠的外太空。這時眺望著地球，它是平靜而美麗的。然後，當我們漸漸降落越接近地面時，我們看見天空，白雲，地平線，大海，陸地，山川，澤林，動物，植物，更有國家，地域，種族，有你，有我，有他，從前，現在，未來等等。一直以來，我們就是以這樣分別歸納的方式去標籤，去認知周遭。事實上從小到大我們就是這樣被教育著，分別與分類來理解事物。不幸的是，這樣的認知模式並不符合現實。但是，多數的人就是在這樣的認知模式中度過其忙碌，苦惱的一生。試想，我們的人生要是活在被這樣切割得支離破碎的世界裡，我們會活得安樂美滿嗎？這樣的模式，讓我們的生活有了缺口；所以生活總是缺了什麼，總是不美滿。這樣的模式讓我們在顛倒的世界裡迷了路，走不出來。

距今約 2500 年前，我們的導師—釋迦佛陀，在這個顛倒世界中，憑著正覺的智慧，走出了這片荒地。慈悲的 佛陀為後世的我們指明了這一條可以遠離顛倒苦惱的道路。然而，多年以後的今天在無常變幻的人間裡，人們逐漸模糊了當年 佛陀的慈悲指示，記不清當年無私的奉告與叮嚀。道路再次被無明的雜草遮掩了起來。又一次，許多人生就這樣在這片荒野中徘徊而不得出離。

今天，卻有一群人緩緩地沿著這一條滅苦古道。他們走過了我們的面前，也像當年的 佛陀一樣，為迷途中的我們伸出了援手，並邀請大家一起走

上這條古道。大師父就像是在苦夜裡挑著正法燈的慈父，讓我們這些迷途的孩子可以看清道路，然後走上這條回家的路。

在北海佛教會的八天裡，看見大師父就是這樣每天無私奉獻他的生命。除了每天至少 6 個小時的開示以外，還得要寫書以及和其他師父一起忙於各種利益眾生的法務。心無所求，為的就是要讓我們這些在輪迴生死中的愚癡凡夫可以得度。試問這樣的恩澤，我們又何以回報呢？儘管不能想像大師父的身體有多勞累，但當開始對著麥克風時，他就像上了發條的機器任誰也停不了。當時坐在講臺下的我，除了深深的感激之外，就是心疼以及愧疚，內心一邊吶喊，希望師父多休息，另一邊卻渴望可以聽聞更多寶貴的正法。到底要有多麼大的福份才能坐在講臺下，聽聞這麼寶貴的正法呢？我看見了苦惱不息的人生，不外乎太多的妄執。放下對自我的執著，人生頓時開闊。因為拋棄自我的執著而當融入了巨大的因緣裡時，這才發現自己既不渺小也不巨大。接下來就該在這不斷改變的因緣裡，好好的以法為依，去做該做的事。猶如流星一閃而過的人生，我們什麼都留不住，與其讓它這樣的過去，不如好好的用它；不管影響有多少，只希望可以在往後的人生裡，讓正法的燈得以點燃。

經過八天的禪修，大師父一手挑著燈，一邊牽著我們的手，跨越泥濘穿越險地。我和法的兄弟姐妹，一步一步的跟著僧團的腳步走回到了法的家，看見了佛法，也遇見了 佛陀。



北海《中道八日禪修暨短期出家體驗營》心得分享

找到開啟寶藏的鑰匙

馬來西亞 法以

參加禪覺營是希望能找回自己，最起碼能先解決生活上的痛苦，知道事情基本的應對方式，不再隨波逐流。這次有機會參加八日禪，讓我如願以償，有如找到了開啟寶藏的鑰匙。

聽隨佛法師的開示，就像上了腦力激盪的課程，讓我的視野突然開闊，煩惱了很多年的事情也比較有頭緒了。因為我認識到，從一開始我就把錯誤的想法合理化而不斷去相信它。隨佛法師在解說佛法時所引用的譬喻也很生動、活潑和生活化，最重要是實用。當知道只管打坐，是不能開悟後，有點失望，但知道有更明確和實際的途徑後，反而更踏實。能於六觸入處如實知現實是如何發生，就知道身體的功能不是用在吃喝玩樂或喜怒哀樂上，而是用於觀察因緣的集起，就能安於現在，妥善的處理好現在該做的事，就不會造成後患。久而久之，就可以更熟練而出離世間的苦。當貪、瞋、癡都斷盡，就能成就正定和達到解脫。

非常感謝 Ven. Tissarā 法師和 Ven. Bodhidīpa 法師在止觀上詳細及耐心的教導和提醒，幫我減輕了坐禪的障礙，讓我得以掌握好坐禪的技巧。可以坐更長的時間，腳也較不容易酸痛。也感謝 Bhikkhu Ñāṇadīpa 法師讓我們能借媒體的方便來聽聞佛法 and 複習功課。感謝 Bhikkhu Citta Sang Varo 法師、Bhikkhu Dhammadisā 法師和 Bhikkhu Makkhadīpa 法師帶領我們做早課和作為我們在戒律上學習的榜樣。

看到僧團真實的一面，他們和敬、坦誠、謙虛、精進、持戒和認真的態度，尤其是透明化的相處方

式，真正體現了佛法的精神。看到僧團的法師們不辭辛勞，甚至抱病上陣都要盡力來幫助我們，而且用心良苦，有種務必讓我們非把正法搞清楚不可的責任，以免讓許多人無法突破自己的障礙，而停滯不前或多走幾十年的冤枉路，真是感激不盡。雖然知道我們對佛法的認識不夠，法師們還是不厭其煩地對學員的疑問重複的講解很多遍，這對我在學習上產生很大的推動力，讓我超感動的。雖然必要時也有嚴厲的呵責，理論上，我寧可聽真實的話，也不希望草草了事，讓自己還搞不清楚發生什麼事情。

我斷斷續續地在尋找著什麼是真正的生存價值和意義，找尋平等的、合乎自己理想又不違反現實的生活方式；也就是不需要靠金錢維生，不牽涉到交易，又可以教育及回饋社會和保護大自然的方法。不知道這是否和中道僧團的理念相同，但覺得蠻接近的，讓我找到了前進的方向。我們可以用自己的能力去利益更多的人，盡對社會的責任。在瞭解到世界上是沒有平等的事實後，就知道能做的是：主動去改變、減少，或在適當的情況下消除形成因緣的影響方式。

總的來說，我對智慧生活的課題感到非常受用，因為它幫我釐清了許多在衡量自己與他人的生活需要、社會的責任、金錢的觀念和現在要面對的事。對事情上的見解雖然和過去有巨大差異，希望能儘快調到和大家相同的頻道。萬事俱備，只欠東風！現在只差把佛法實踐在生活中。

藉此機會，也要感謝法工們精心為我們打點和安排一切食、住、行上的事物，讓我們能安心學法。

北海《中道八日禪修暨短期出家體驗營》心得分享

真誠的對待生命

馬來西亞 法筏

在未參加八日禪之前，生活處於低潮期，負面思緒逼得我喘不過氣來。負面思緒一直困擾著我。在報名參加《中道八日禪》時，依舊沒有減少。當時的我在想：“八日禪好漫長，又要到北海這麼遠，每天要早起、打坐很累人，又沒有自己的私人房間與廁所等等。”一堆合理化自己的藉口全都跑了出來，這就是放逸太久的自己。

為了逼自己精進，知道不能再懈怠下去了，最終還是硬著頭皮參加了禪覺營。在禪修的八天裡，自己好像離開了人間，因為不得聯繫家人，家人也不得在無重要事情下聯繫自己，這時觀察到自己的內心非常的不安，內心不安時，緊接著焦慮隨之而來，這不就是大師父所說的大腦會服務自己的感情需要嗎？雖然知道大師父所說，但內心依然無法平靜下來。

禪修幾天後，內心的情緒也漸漸平靜，這幾天也聽了許多大師父的開示，真讓我受益不淺。其中，讓我印象深刻的是大師父說：“人活著每天都在盤算自己，如何讓自己得到更多好處、如何保護自己、如何讓自己更好。這無形中讓自己不自覺地學會了隱瞞、欺騙、偽裝、說謊，甚至做出傷害別人的事，這一切都是為了保護自己。”就拿我自己做例子，在禪修期間，營員們都必須承擔一些淨務的工作，我當然也不例外，當工作尚未分配給我時，內心就期待被分配到輕鬆的工作，緊接著又去觀察其他營員的工作是否比我輕鬆？是否有對自己不公平等等，保護自己的思緒不曾停止。於是大腦又為自己不平衡的情緒而忙碌了，煩惱也隨之生起，不知不覺又陷入了苦海。

慈悲的大師父，知道我們都沉溺苦海，總是苦口婆心的勸導我們要學會真誠的對待自己，真誠的對

待生命，如無法真誠的對待一切，那修行只是學到了技術而沒學到精髓。師父說：“世上沒有公平的事，更沒有完美的事情，要好好做一個不完美的人。”

最後，引用大師父的一句話，作為心得報告的總結：“任何一刻，都是人生的最後一刻。”這句話讓我感觸良多，看見大師父用生命來弘法，一天說六小時的法，來到馬來西亞，便馬不停蹄一站接一站的弘法與主持禪覺營，還要忙著寫書及接引信眾等，不禁讓我這‘老爺晃大步，走路像散步’的懈怠者慚愧不已。感念大師父的身教、言教，感恩僧團默默的努力，感恩法工們的辛勞，感恩一切一切，我真的是遇到了好人。

S ā d h u S ā d h u S ā d h u !





雙溪大年《中道禪林》啟用法慶

隨佛而行 肯定錯不了

馬來西亞 法中

雙溪大年中道禪林啟用法慶當天，由四面八方前來參與盛會的法友，一進入雙溪大年南部收費站，沿途就有小佛旗和箭頭在指引著方向，大家都知道，“隨佛而行”肯定是不會錯的了！

雙溪大年中道禪林雖是個小小的道場，卻令人倍感溫馨。師父說：「有 佛陀的法，道場就有無量的光明！法也可以帶回家，讓生活中困難更少、生活更好、遠離煩惱！」多麼擲地有聲的一段話。

法工長—法佑的家就在道場隔壁，他特地把籬笆拆了，讓大家“方便”，也可以借爐子熱熱湯。

門簾的顏色經 Bhikkhu Citta Sang Varo 法師指

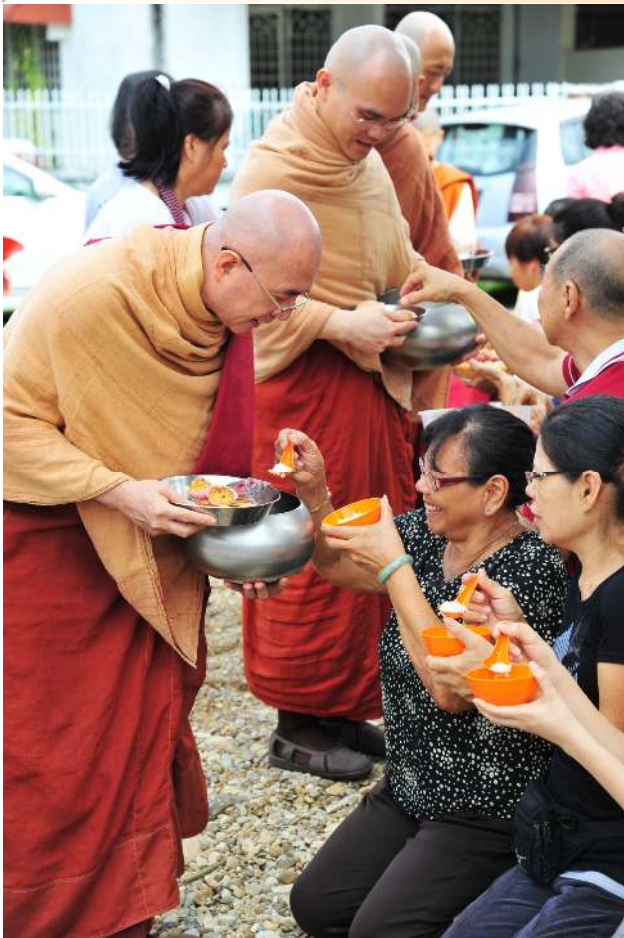
點後，劉居士一直在尋覓合適的布。無意間發現她幾個月前買來的一塊布一直閑擱著，正好派上用場。因緣不可思議，原來是早已為道場準備好了！

從大山腳來幫忙的官居士，在忙亂中見到了在北海禪修營當了幾次師父的助教的羅居士，官居士印象深刻，出口就叫他：“Lemon juice，趕快來幫忙！”

十方讚頌時，來自各地的法工長一一的致辭，大眾掌聲連連，禪林內洋溢著熱鬧歡喜的氣氛。

上匾揭幕禮成時，彩炮一拉，轟的一聲，彩片落到從尊者們的身上，尊者們也不煩碎片沾身，任其自然落下，片彩不沾！





隨佛尊者在雙溪大年禪林啟用法慶當天下午，為大眾宣法，講述《轉法輪經》。《轉法輪經》是佛教第一經；是 佛陀成正覺後，在鹿野苑為五比丘說的法。五位比丘在聽聞 佛陀所教導的四聖諦三轉十二行後，七天之內，個個成就正覺、解脫。佛陀的弟子舍利弗後來得度的因緣，也是因為五比丘當中的尊者阿說示比丘為其講述因緣法而成就的。舍利弗最早是跟從外道出家，後來遇到尊者阿說示比丘，見其儀表莊嚴、寧靜，便向他請法。尊者阿說示比丘轉告 佛陀所說的“諸法因緣生，諸法因緣滅”的教導，舍利弗聽已，大為讚歎，便轉而向 佛陀學習。

佛陀所說的因緣法即“此有故彼有，此生故彼生；此無故彼無，此滅故彼滅。”知道有苦（苦諦）、苦的原因（集諦）、苦的滅盡（滅諦），及實踐去苦的修行（道諦）。此乃四諦、三轉十二行，是修證菩提道的次第。知苦，當出離；知苦

重要醫學知識—停止直系血親輸血

因部分朋友寫信來問此消息是否為真？所以寫 mail 至馬偕醫院詢問。答案 是"YES"以下報告確實為馬偕醫院林媽利醫師所發表的，林媽利醫師目前是國內輸血醫學之個中翹楚。輸血時許多人都不願意接受外來的血液，認為這可能會造成疾病的傳染。可是根據輸血專家的研究，如果體內輸入直系血親的血液，有極高機率引發移植抗宿主疾病，而且發病後就無藥可解，死亡率達99%以上，是一項極危險的輸血行為。

第十屆國際輸血學會亞太大會今日在國際貿易會議中心舉辦，其中在國內常被忽略的近親輸

血議題，在會場引發熱烈討論，馬偕醫院醫事檢驗科主任林媽利建議國內應停止直系血親輸血的行為。

林媽利表示，由於遺傳因子的因素，如果父親血中含有雜合子，他的父親、孩子血液（上、下一層）的直系親屬，血液中就含有純合子。如果雜、純合子都以輸血方式，混合在



集，當斷；知苦滅，當作證；知苦滅道跡，當修。佛陀覺知“苦”與“苦因”；先明見苦的集起—因緣法；其次明見苦的滅法—“依苦因的滅盡，而有苦的滅盡”。後依此正見，而得見“苦滅之正道”。因此而生眼、智、明、覺。

在日常的生活裡，要學會坦然面對生活中的經驗，從生活中去覺悟，在生活中努力的耕耘，讓生活更好，苦惱越少。明白人生只有過程，沒有結果；沒有甚麼可以抓取的，但要認真去做眼前正確的事，遠離非份的期待。

好比家庭主婦每天認真的煮好三餐，讓家人溫飽、安樂，這在廚房就可以做到。人生的經歷如流水，在人生的課堂上，盡力在眼前，但要有非份的盼望。從因緣法中去領略生活的智慧，遠離非份的貪愛，於現實身心中，便能遠離苦惱，讓困難更少、生活更好。如是，世間、出世間都能成功！就像五比丘，聽聞因緣法、緣生法而正覺、得解脫。



人體內，這個人將有極高比例因組織抗原半型的因素，引發輸血後移植物抗宿主疾病，99% 以上發病的人，平均會在輸血後的兩個月內死亡。移植物抗宿主疾病的患者，多是因疾病或意外，才接受輸血。

可是若體內再輸入與自己血液相左的純合子或雜合子，將使這個人免疫力更加降低，出現的反應有禿禿 X 小疹子、貧血、腸胃、肺等臟器功能被破壞，患者會在短時間內死亡。

林媽利表示，一旦血液輸入到人體內，就會流竄至全身，根本無法再完全地抽取來，一旦引發輸血後移植物抗宿主疾病時，國內醫師只能束手無策，因為根本沒有藥物，可以去救這個人。而且當病人因血液純合子、雜合子混合，使免疫力下降

時，很多病人甚至可能會被誤認為是因先前疾病所導致，隨著身體機能降低、慢慢死亡。至於輸入直系血親的血液，究竟有多少比例的人，會引發類似的抗宿主疾病，由於國內一直忽略近親輸血的高危險議題，因此，有多少人因為捐輸親人血液而死，沒有類似的調查報告，但在日本先前至少已有 5,600 人確定是因被捐輸直系血親血液，引發不良反應而死亡。

若直系血親間捐、輸血，要避免引發移植物抗宿主疾病，就必須將血袋先經放射線的照射，以期破壞血液中的純合子或雜合子，可是因為太麻煩了，她還是建議民眾，接受捐血中心內非直系親屬的血袋，反而較為安全。林媽利強調，國人還存有接受至親血液是最安全的錯誤觀念。



雙溪大年《中道禪林》籌備心得

在過程中自利利他

馬來西亞 法中

2012 年的 6 月間，法中參加阿沙漠的禪修，回來後，與同修張居士就積極的尋覓適合的房子作為雙溪大年的道場。雖然我們住在離雙溪大年十公里之外，但不足以阻礙我們做這件事，或許這就是法的力量使然。

接二連三的看房子、找仲介。皇天不負苦心人，法工長--法佑家的隔壁就有一間空的屋子，位於角落、有庭院。大廳的空間雖不是很大，但作為初始的道場，足矣！怡保的法慧看過同意後，法佑便開始積極與屋主聯絡。屋主由不肯出租到點頭，法佑的磨勁可不是一般！租下一間空房子，萬事起頭難。屋子要維修，需要不少費用，經法友熱心護持後，開始翻

修屋子，終於踏出了第一步。誰料維修工發現屋頂的支柱有問題，當下，有人慌了，不想繼續做了。最後還是法佑又拍照、又報告，請屋主支付了這筆費用。道場所需的櫥櫃、書櫥等大件物品，由心音居士把舊居內的所有都捐出來！邱居士也發心幫忙眾多。這令我感受到三寶的庇佑，只要是佛弟子，都會義不容辭的出錢出力，為護法、弘法而盡一份心力！

硬體的維修、粉刷，基本都落實了，難的就在佛桌、法座的製作上遇到了阻礙。法佑在這方面費盡了苦心，眼看開幕日期快逼近了，終於在啟用的前二週完成！在添購道場的設備方面，籌委們也斟酌了許久。最後決定不購買那麼多的桌椅，以租借一批進來就夠用





了。周邊的整地由阿祥一手包辦，他把地整平，鋪上石頭，費了不少力氣！張居士連夜在街上掛上小佛旗、路標，讓開車進來的人士，可以直驅抵達。

整個籌備過程，最讓人頭痛的不是硬體方面，而是人的合作、溝通問題。師父常說：「每個人都要面對生命中的困境。生命是經驗的過程，我們會經驗許多不同的人、事、物。有些你喜歡，有些會令你格格不入。『諸法因緣生』的理論，要在生活中活用。困難是因緣生，有困難是天經地義的事。我們應好好想想，該怎樣來改變困境的因緣。重點是：你要怎麼做？怎麼處理？怎麼改變？否則永遠也逃不過貪愛五受陰的繫縛！」多麼令人警醒的至理名言呀！有困難時，一想起師父的這番話，心境就會恢復平和！

最後的關頭，終於等到 Bhikkhu Citta Sang Varo 法師從國外回來，連忙請他過來指導。法師一一的指點我們，讓我們在籌備的最後階段服了定心丸。十二月二十五日早上一切就緒，師父等眾人於九

點多抵達，啟用法慶在十點開始，一切順利進行。

事後檢討起來，有待改善的環節，就是廚房與供養方面，幾乎亂成一鍋粥！這是因為事先沒有好好溝通與策劃之故，臨時加入幫忙的工作人員也乏人帶領。本來以為只有食物供養，臨時多了一些物品供養，大包小包，令工作人員手忙腳亂。這是一個寶貴的臨場經驗。不要忽視任何小環節，這是我們得到的教訓！

師父常說：「我們不是在搞活動，而是在修行。人生的一切也只是個過程，沒有結果。主要的是在這個過程中，你學到了甚麼？你做到自利利他行嗎？你要去觀察這種種的因緣，因緣中相互的影響。在困難重重中觀察，在人事繁雜中觀察，在錯綜複雜中理出一條自己應走的路，隨正念，隨正見，行於正行！」此次從尋覓道場、裝修道場、到籌畫中道禪林的啟用開幕，師父的這些話帶給我莫大的鼓舞和力量。





都會學院在台中的點滴

台中 書記組

去年（2012）五月，原始佛教會在台中中道禪林發布第一屆都會學院招生的海報。當時，在台中禪林近學的學眾，很有意願想參與、學習。但是，因為部份的法友已經是髮蒼蒼、視茫茫的年紀了，想到還得讀書，並參加筆試、面試等種種「過五關斬六將」的「挑戰」，不免有些望而卻步。

後來，經過一番鼓勵後，這些法友還是提振道心的報名，準備參加考試。在考試準備期間，還有法友的小孫子，頑皮的跟長輩開玩笑說：「爺爺、奶奶，你們都這麼老了，還要再當學生去考試喔！」法友們聽了不禁莞爾一笑！

除了層層考試以外，有些法友每月必須南北往返，或提早一天淨住道場，準備隔日的課程。想到體力的勞損，不少法友還是想打退堂鼓。

由於參加都會學院的台中法友為數不多，所以想要在台中同步連線上課，恐怕機會不大。因此，在駐錫法師的鼓勵，與法友間「善巧表達」（軟硬兼施的向考慮中的法友提醒，錯失課程將遺憾終生、終生遺憾！），以及「電話招生」之下，報名人數日益增

多，在台中同步連線聽課的機會，出現了一抹曙光！

招生考試的前一週，法友從禪林請了一堆參考書籍回去，駐錫法師笑說：「從未看過法友這麼認真讀經、讀佛教歷史和複習考題。」6月3日筆試當天，法友們臉上有著備戰的神情，也有的在桌前深深「苦思惟」。數小時過後，大眾陸續交卷，表情才略顯「解脫」，但也已經眼花撩亂、直呼苦哉！然而，隔一週的面試過程卻相當溫馨。許多法友將學法多年埋藏在心裏的話，直接跟面試的法師與法工分享，也期許自己能在原始佛法的修學上，更上一層樓。承蒙僧團的慈悲，法友們幾乎都通過入學考試。

六月中旬終於開課了，來自四面八方的學員，每個月固定聚在一起兩天，用視訊連線上課，雖然透過視訊教學，有時突如其來的斷訊會干擾聽法，有時影像會定格在某個位置……，難免與授課法師及講師有距離感；但是，台中的法友已經很感恩僧團的慈悲，願意給我們機會一同學習。

還記得開學的第一週，台中的「年紀資深」法友們坐在蒲團上一整天，腳麻、腿酸、腰痛各種症狀通



通出現，坐一下就得到旁邊走動，或是像毛毛蟲般的在座位上不得安寧。睿智的隨佛師父肯定是從螢幕上看到了這般情景，特別慈悲的允許台中的法友能使用書桌椅上課，讓聽法的學員感動不已！駐錫於台中的法師課後還鼓勵我們：「在大馬，都會學院的地點一律選在吉隆坡，從北馬、南馬來的各地法友，都必須驅車前往吉隆坡才能上課。而且，除了台中學員以外，其他兩處聽法的學員，無論男女老少，一律都是坐蒲團上課。如今，大師父允許台中學員可坐椅子及使用桌子，學員們要更加認真上課，才不枉費大師父與僧團的用心。」

一個月兩天的學習日，有諸多法師及講師為我們細心的講述佛法及佛教歷史，雖然在短短的週末兩天假期，要學那麼多不同的課程，對新進的法友來說，還挺吃力的。不過，上課的出席率還是相當的高，全勤的法友佔了大多數。來自高雄、雲林、彰化、南投的法友，也幾乎從未缺席，甚至還有來自吉隆坡與住在嘉義、台南地區的學院學員，偶而也前來台中同步學習。另外，在駐錫法師的鼓勵下，學院法友輪流當值日生，讓大家在受用法工們服務的同時，也能為其他法友服務。受他人服務，也服務他人，自利利人不正是學佛的精神嗎？因此，在這一學期裏，每位法友都有機會輪流當報到組法工，並且為大眾訂便當及午齋的善後事宜。當兩天學院的課程結束後，法友們還需要做大掃除，每個人都有固定負責的清潔區域，必需整理清潔後才能離開。

雖然招生海報所寫的課程是「初級課程」，但實質

上，上課內容是相當艱深。隨佛師父教導「中道禪法之禪修次第」，Bhikkhu Paññācakkhu 與 Ven. Tissarā 法師指導「初級禪法_安那般那」，Bhikkhu Mokkhaḍīpa 教導「相應經法之菩提道次第講述」，Ven. Vijjadīpa 法師分享「心靈成長」的課程，還有由 Bhikkhu Aticca 及法正居士所整理「印度佛教史」的研究，這些豐富的課程，讓台中法友可以了解原始佛法的綱領與面貌。不過只上一學期的課程，是無法完全的消化與吸收所教授的全部內容。因此，許多學院法友都紛紛反應，若下次有再開初級課程，他們還想要再「留級重讀」，再次複習與補足自己還不了解的部份。

一學期的課程很快接近了尾聲，大師父在課程中宣佈在結業式前，學院會舉辦一場期末考，了解及幫助學眾學習的情況。這對台中禪林上課的學員來說，又是一枚「震撼彈」！接著，台中禪林似乎又重現招生考試時的情景，學眾們手上捧著參考資料和筆記，認真的「抱佛腳」。考試當天早上，禪林一片寧靜，充斥著緊張的氛圍，也可看到「學員百態」。如：有些法友「閉關」苦讀，專心的沉浸在自己的書香世界；有些法友則是相互研討可能會出現的考題，為更困難的申論題做準備；有些法友則是努力的練習禪定，準備著安那般那念的評量檢測。

學院考試一共進行了三小時，有多數的法友竟然寫不完考題。雖然大家都考得暈頭轉向，但在交卷後，皆讚嘆試題能啟發、利益學眾。雖然舉辦考試會讓學員有壓力，但是也讓大家有加深印象及自我檢測的機會。



在台中中道禪林參與都會學院課程的學員，一向是藉著連線的方式輕鬆學習，不需往返勞頓，就可以學到寶貴的佛法。這是大師父對多數「年紀已大」的中部法友，特別慈悲的關照。記得十一月下旬時，在一學期的課程結束後，所有上課的學眾們，慎重的北上參加 12 月 2 日的結業典禮，一同領取結業證書。當然也藉此機會，讓許多未曾去過臺北內覺禪林的學眾，有機會前往參訪，親近得利。

中部地區的法友為了和北部法友廣結善緣，經過事前的熱烈討論，熱誠的準備許多結緣的小禮物，包括有名的台中鳳梨酥、法捨提供特別的麻糬等。另外，法用教導女眾法友製作菩提子吊飾，從編製、置入菩提子、打結、燒線，法友們接力而完成，誠心都貫注在每一件禮物上，真可說是「千里送鵝毛，禮輕情義重」。雖然學員分散在不同的地方學習，但不應當分彼此，因為大家都是「尋求 佛陀原說」的第一屆「同班同學」。很可惜！台中法友沒機緣將菩提子吊飾送給在馬來西亞的都會學院學員。

12 月 2 日，台中學員為了參加可貴難得的「原始佛教都會學院第一屆結業典禮」，天還沒亮就已經坐上前往台北的巴士。雖然，法工熱心的備妥了營養的早餐，讓大家能夠如同參與郊遊般的輕鬆心境，前往台北參加結業典禮。但是在路途中，法友們還是談論掛在心中的問題，就是會不會考不好期末評量，造成無法領到結業證書？或是領證書時，師父們是否會看到自己的成績，而當頭棒喝？

在正式、隆重的結業典禮進行中，來自各地的學員一一上台，從僧團手中領取了具有歷史意義與價值的『原始佛教都會學院第一屆結業證書』及紀念品。

中部的法友也藉著心得分享的機會，紛紛表達對 隨佛師父、僧團、台中駐錫法師與台北法工的感謝。這次北上參與結業典禮，讓中部的法友帶著溫暖、愉悅及感恩的心回到台中，並且期待都會學院再次的舉辦。





真切感受到息苦的道路確實存在

馬來西亞 法依

「生死輪迴的滅盡」，是許多佛弟子孜孜以求的出路。一開始，我就是被這個講題所吸引，到佛教會聽法。那是此生最殊勝的因緣，見到大師父，聽到因緣法，釋懷了學佛多年來心中很多的疑惑，那正是佛法的核心啊！心裡無比的震撼感動，亦夾雜著一絲悲哀，我恍然警覺，原來自己多年所學的，跟 佛陀的佛法，有很大的一段落差呀！

就在那一年年終，為了追尋 佛陀的足跡，我直奔 佛陀的故鄉－印度，希望藉此能一探佛法的原貌。在整個朝聖旅程中，有一條路，我特別有感覺。離開菩提迦耶不遠，有一條尼連禪河，河岸附近就是供養佛陀乳糜的牧羊女蘇嘉塔當年居住的房子，現在已成為了一堆土丘。在一個風和日麗的早晨，我沿著田埂路，踏著 佛陀踏過的土地，一步步的走著，世界突然安靜，一種穿越時光隧道的感覺，我彷彿走在 佛陀的身邊，與 佛同行，走著 佛陀走的路，懷想著 佛陀的心情－無依，但堅毅、寂靜的心情。在這之前， 佛陀成道這件事，在我的意識中仍只是很模糊、遙不可及的一種想像，然而彼時，在那一方土地中，我真真切切的感受到 佛陀的存在，真真切切的感受到息苦的道路確實存在。

朝聖回來，滿心喜悅，只因為內心還有一個期待－大師父說過他會再到來馬來西亞辦禪修營。但是那個期盼在一年後，才在梳邦佛教會實現。好不容易再跟 佛陀的佛法銜接上，心中除了倍加珍惜外，還有更多的感動與感恩。感念大師父、中道僧團和無數法友，為了正法的傳布，不畏艱難的堅持、努力與付出。那次禪修之後，我愈加堅定跟大

師父學佛的信心。

今年六月，開辦了都會學院課程。回想起來，還真懷念入學考試的過程。法友共聚，一起複習，互相鼓勵，彼此督促，那一分法情很窩心。再次憶起，腦海裡都是大家愉悅的笑臉。研讀經文時，讀著讀著，常會熱淚盈眶，原來， 佛陀一直都在，就在字裡行間，諄諄的教誨他的弟子。

都會學院的課程內容豐富，不是知識上的填充，而是教史、佛法、經法、禪法環環相扣，有系統的教導佛陀的原始法教，務實的落實在生活中。每次上課，我都會有處在 佛陀光環中的幸福感。連很沉悶的歷史，在 Bhikkhu Aticca 及法正居士的用心下，也上得趣味盎然。

Bhikkhu Mokkhaḍḍipa 法師開示《相應阿含》經法之菩提道次第。 佛陀深邃的智慧盡藏在經文裡，經中散發的真實感和親切感是那麼的人間。佛法深但不難學，因為它合乎當前生活中的一切。在原始佛教之確證及開展的這一個環節，Ven. Vijadīpa 法師引導大家真誠地面對生命，從中去超達，去實踐 佛陀的教法。師父的開示引發我內心很多的共鳴，求道的內在意志很自然地日漸增盛。

大師父親教禪觀，深刻闡述禪觀的修習次第後，用簡潔而直接的方法，引領大家轉換認知方法，一點點扭轉原有的錯誤知見，如實觀察大腦的運作方式與內在的心理機轉。課後我都會把師父的提示印在心上，以嶄新的觀察思路，在自己日常的身心內容入手努力，嘗試從因緣去看生命、看世界。



佛陀的真實教法 帶領我們脫離痛苦循環

台灣 旭榮

在開始談對「原始佛教都會學院」的心得以前，我想先談談兩、三年前，與一位同學的對話。

那時我還未接觸原始佛教，對佛教的了解也不多，所以對於佛教的認識，僅止於一般的印象，認為佛教就是一個尋求神佛保佑與心靈寄托的宗教，經由誦經、念佛、持咒、拜懺、做功德等等方式，尋求神佛庇佑今生或來世。那時的我，以為佛教與其他一般宗教殊途同歸，大概就是認定在冥冥的世界中有一些神，祂的稱呼可能叫上帝、阿拉或觀音菩薩，藉由禱告以及不同的儀式，依據教義而行的善行或戒律，來祈求神的幫助，讓今生能夠順利，或來世能夠去更好的地方，這地方可能稱作天堂或西方極樂世界。那時我還試著用科學的角度，來解釋這大概是一種尋求心靈寄托的安慰作用，藉由對未知力量的期待，讓現在的心靈能夠在面對生活困境時，還保有一個正面生存的動力。

我將我的見解及疑惑，告訴我這位老同學。這

位同學全家茹素，也信仰佛教多年，並且多有參與佛教的活動。我問他：「為何靠念佛或去念我們不理解意思的各種咒文，就可以讓我的下輩子更好？」我記得他那時回答我說：「我們師父說像你這樣的人，是得了『知識障』，因為讀過一些書，反而對有些東西不容易去接納，因而錯失一些讓自己增長的機會。」

當然，他的回答還是無法解除我的疑惑，總之，那時我想，這大概就是所謂的宗教信仰吧！毋需什麼驗證，只要你心裡先百分之百相信就是了。信仰基督教的，無需先見過或感應過基督，信仰佛教的，也不會懷疑西方極樂世界存在。反正先要打從心裡完全的深信，無庸置疑，我稱此為「信仰」。而且要先相信了，之後才能有機會驗證。如果你有所懷疑，你大概也不會成為這個宗教的虔誠信仰者了。

一年多前，一個難得的機緣，我接觸到原始佛教，聽到隨佛師父闡述佛陀所說的教法，至此讓我對佛教完全改觀，那時我才知道，原來這才是佛教，



而且這根本不是我所以為的宗教信仰，佛陀所傳的法，根本就是很實證很科學的，它沒有任何的玄虛，也沒有要我們去相信任何無法解釋的神，當然也沒有強調經由儀式或禱告而得到冥冥世界的庇佑。一切的一切，都要回歸到審視自我的身心與外在環境的互動影響中，最重要的是，這些都可以在我們的日常生活中得到驗證。

舉一個科學實驗為例，自願的受試者必須報告，施加於他們手臂上的熱所引發的痛覺強度和不適程度，同時這些受試者的鼻腔內充滿聞起來或怡人或噁心的氣體。實驗結果顯示，受試者所報告的痛覺強度，不會因為他們所聞到的氣味而有所不同、或有所改變，但他們的心情對氣味卻非常敏感，當受試者的精神受到怡人氣味的振奮時，他們所報告的不適程度遠比他們聞到噁心味道時低許多¹。受到即使如痛覺這種具有生理基礎的知覺，也會受到情緒心情的影響，而情緒又輕易的受到外在環境的影響，研究顯示即使我們專注於身體的不適時，怡人香氣所引發的愉快心情，確實有降低痛苦的功效²。

對人類心理、生理、行為關係的探索研究，一直是科學界的重要領域，也有越來越多的研究顯示，人的感官、情緒、行為表現是極其複雜綿密，並且很多已超越人的意識所能知覺與控制。最近在看一些這方面的書籍，有許多科學實驗所證實的，往往跟佛陀在兩千多年前所傳的因緣法不謀而合。我們一直處在過去經驗、與現在的身心狀況、以及現在的外在環境，三者相互影響的過程中，只是我們被習慣性的生理機制與思考方法所侷限而不自知，任由六根追逐六境而去尋求得到身心的滿足。

驚嘆 佛陀在兩千多年前即已發現世間運作的本質，用樸實的方法闡述這存在於你我真實生活中運行的法則，並且告訴我們方法，帶領我們脫離因身心本能的追求而造成的痛苦循環。所以原始佛教是宗教信仰嗎？我的心得是，原始佛教是很實際的科學，你無

需先相信它，因為它一直都在我們的生活經驗中，並且可以得到驗證。

當然，這只是我初淺學習者現今的心得，離真正了解 佛陀教法仍有一大段的距離，但是這已經讓我震撼不已、又受用不淺了。

誠心的感謝 隨佛師父讓兩千多年前的 佛陀教法重現世間，並且舉辦都會佛學院，以有系統的方式傳述 世尊的教法，讓我們這些幸運之輩，不經代價即可以學習這遠古的智慧。也感謝僧團師父們與所有法工，在都會佛學院裡的傳授與付出。學習只是一個開始，經由都會佛學院的學習，也讓自己多了一份責任，爾後應該竭力護持，讓 世尊的教法傳承世間。

註解：

1. Villemure, C., Slotnick, B. M. & Bushnell, M. C (2003). Effects of odors on pain perception: deciphering the role of emotion and attention. Pain 106:101-108.
2. Cordelia fine 著，饒偉立譯（2007）：〈住在大腦裡的八個騙子〉，台北市，大塊文化。





正法重現於世 利益蒼生

馬來西亞 法世

有機會參加都會學院的課程，心裡覺得很榮幸、很感恩。2012 年曾參加 Asahan 八日禪修，之後，對原始佛法更加有信心了。尋尋覓覓了二十年，總算找到了正法了。

聽聞正法一陣子，對於佛教的歷史也逐步的瞭解？其實佛教的歷史是非常重要的一課，從過去種種演變至今，我發現歷史的各種事件一直不斷地重演著，為何我這麼說呢？當今佛教的現況不就是 佛陀滅後百餘年所呈現的各種現象嗎？名聞利養的盜法者，權力鬥爭不斷，種種摻雜著外道思想的教說，在現今佛教圈裡不斷地流傳，而且越演越烈。這是多麼的可悲呀！

原始佛法就是要釐清以往的諸多錯謬，讓正法重現於世以利益蒼生。上歷史課的確有點悶，Bhikkhu Aticca 法師與法正居士也瞭解這點，偶爾會說些笑話讓我們輕鬆下，可真是用心良苦。

Bhikkhu Mokkhaḍḍīpa 法師為我們講解經典的對照再加以解說，使我們更瞭解經典的內涵。美中不足的就是網路有時訊號不良，而且 Bhikkhu Mokkhaḍḍīpa 法師講解的速度也比較快，大多數的要

義，我們都來不及抄寫。希望下次再開課時，能得到這些講義，我們也能夠完整地記錄下來。

Ven. Tissarā 法師與 Bhikkhu Paññācakkhu 法師的安般念課程，對我來說確實很受用。在短短的課程裡，我更深入地瞭解修安那般那念的要點，因為之前所用的方法是錯的。現在修安般念也比較容易了。

Ven. Vijadīpa 法師的心靈講座，能幫助我們解除內心的困擾。必須很專注地聽，一不留神或打瞌睡，就會錯過要點了。

我非常感激大師父的苦心，成立中道僧團，還原原始佛法，我們才有這樣良好的機緣學習正法。大師父的演說開示全都有根有據，擲地有聲，決不含糊。在這課程中，我最大的收穫學會解決生活中的困難，讓自己活得更好。現在知道那些事物會使我產生困擾，我會預先做好防備以減少不必要的煩惱；而那些已經發生的困難，就想辦法改變眼前的因緣條件。因為學法，心裡變得安祥；有苦難時，就會想起大師父說的因緣法，用於生活，的確很受用。

在此，我虔誠的祝福大師父與中道僧團的法師們，吉祥安康。



都會學院—人生加油站

馬來西亞 法中

這輩子從年輕開始學佛，覺得自己佛緣非淺，慶幸自己有一個心靈的歸屬。三年來，聽聞隨佛法師講述佛陀的原說——中道禪法之後，才真正的認識佛法的真實義。在聞法與禪修中不斷的修正自己過去幾十年對佛法的錯誤認知。隨佛法師慈悲，今年六月開辦了都會學院，讓我等有心人能夠循序漸進的學習佛陀的原始法教。

初級班的課程包括禪修次第、印度佛教史、菩提道次第之相應經法、原始佛教之確證及開展、初級禪法。學員們每個月有兩天聚集在吉隆坡中道禪林連線密集上課。來自北馬的我們，搭車往返得 12 小時；有的還得半夜就搭車，徹夜難眠。然而，大家仍是求法心切，覺得為了學習佛陀的正法，一切代價在所不惜！

隨佛法師上的禪修次第，師父善巧的引導，循序漸進，加上人手一本《相應菩提道次第》寶典，學習更加方便！Bhikkhu Mokkhaḍḍīpa 法師講述《雜阿含》與《相應部》的經法對照，講解詳盡，易於學習。初級禪法讓大家得以沈澱身心、靜觀根境，加深

體驗。佛教史資料繁雜，令人眼花撩亂，但 Bhikkhu Aticca 與法正居士總是不厭其煩、深入淺出的講解，學員無不了然於心！最令我印象深刻的是 Ven. Vijadīpa 法師的心靈囑咐，絲絲入扣，就像是生命與內心的對話。

學習佛法不是在堆積知識，而是在進行內在的超越。佛陀所教導的是滅苦的智慧，令眾生遠離生命的憂苦。學法者在自己當前的身心經驗中，得如實觀察五陰的機轉運作；看到生命內在的逼迫，無法止息的饑渴與欲求；觀察因緣的集與滅，然後依遠離、依無欲、依滅、向於捨，才是正道。就是這樣不斷的向內觀察、修正。隨佛法師說過：「縱然學得再多，如果不去實踐，還是等於零！」是的，佛法得融入生命中去體會、觀察、實踐。這正是 佛陀指引眾生的離苦之道呀！

衷心的感謝中道僧團的教導，感謝吉隆坡中道禪林的協辦，亦感謝廚房裡不辭辛勞的法工們，讓我們飽餐法味之餘，還可品嚐色香味俱全的美味！

法友求法心切 不畏勞苦

馬來西亞 法伽

都會學院結業典禮的前兩天，我接到法迦的電話，詢問是否參加結業典禮，希望一同前往吉隆坡中道禪林。我原本已暗下決心缺席，照顧家裡的小狗-Coco。母親出國旅遊前，也千叮萬囑要我好好照顧 Coco，注意安全，沒重要的事就不要到處走。

後來，經過一番考慮，還是決定參加結業典禮。典禮的前一晚，我就驅車前往吉隆坡。我發現原來全馬各地的法友，可以在吉隆坡中道禪林集聚一堂上課，是一件非常不容易的事。法友們都是排除萬難，才得以完成都會學院的課程。為了求法，一些法

友漏夜乘搭巴士，縱使在顛簸的巴士上難以入眠，但是為了求法，法友們都不畏勞苦，精神可嘉。

在結業典禮上，法師們分享了很多寶貴的法義和修學佛法的心路歷程。法師們無私的分享讓我們受益無窮。最讓我印象深刻的是在結業典禮上，大師父藉著一部電影解說因緣法的內容，引導法友們融會貫通。感恩都會學院裡的師長諄諄不倦的教導，學習佛法要在身心和生活裡能夠受用。在生活裡，致力於讓困難更少，生活更好，遠離煩惱。

馬六甲法工們的澄清

馬六甲 法莊

當我被通知這位十戒女 Dhammadi~~造謠、譏謗的事件，心中感到一陣陣的痛心。回想當時，馬六甲中道禪林成立後不久，隨佛尊者為了讓馬六甲法友，有更多機會接近善知識聽聞正法，便安排了這位十戒女 Dhammadi~~淨住在馬六甲禪林。

2012 年一月十七日，她還沒到達馬六甲禪林之前，法工們將道場樓上的每個房間再徹底的打掃清潔。當時大家都感到自豪，馬六甲道場才剛開始成立不久，就有位十戒女淨住這裏，法工們個個臉上都帶著笑容，非常歡喜的心迎接她。

我還常讚揚，馬來西亞難得有位十戒女能親近原始佛法，將來能夠把 佛陀珍貴的佛法傳達給苦難的眾生，成就自己也能利益馬來西亞人。私底下常常交待馬六甲的法工及信眾，要好好的護持她。

雖然大師父說，十戒女可以自己準備早餐，但我們都儘量不讓她勞動，只為了讓她有更多的時間修行，同時讓信眾上門請教佛法。開始時，每天的早、午餐，都由我們幾位法工輪流下廚。菜色多樣，還有新鮮水果。自己也常自製乳酸奶、益菌、酵素，因為她常說有胃的問題，所以在飲食方面，特別照顧她的營養、健康。母親與我也常買有機十穀米、糖蜜、水果、糕點、乾糧等，來供養她，其中有位法工也常買有機菜供她煮早餐，食物實在是很豐盛。但讓大家意想不到的，她常常打國際電話給僧團，抱怨法友提供的調味料沒有了，也沒有人理。她有一位護法，說要提供附近餐廳的食物來供養，只因她是外坡人沒下廚也不方便。

但我不同意她這種供養方式，我向她解釋：中道僧團的師父們用早、午餐時，一定要有信眾來供

養，他們才可如法受施，更何況她也不可一個人到餐廳買食物。其實，當初她也是拒絕了這種供養方式，但為何到頭來變成我們委屈了她？好像我們沒有供養她，而讓她自己去餐廳吃。據實來說，道場已安排好 2012 年全年供養的時間表，每天都有十方的法友前來供養。而我負責確定法友及信眾的供養，偶而有些供養者因為生活忙碌，而常有忘了時間、日期或臨時有緊急的事件發生。碰到這種情形，我則親自下廚，從來沒有讓她餓肚子。每天我都有做不完的工作，但多麼的忙碌、勞累，每天都會撥出一點點的時間去問候她，問她有沒有缺什麼？不曾對她有任何抱怨，只有一顆真誠的心供養她，照顧她，只望她能無憂慮地淨住道場，安心自修與度眾。

此位十戒女在馬六甲道場六個多月的這段法緣，原以為修行人與法工們之間，能夠互相幫忙，把法務做得更圓滿，宏揚 佛陀真實的法教，讓更多的麻六甲區的居民能聽聞到正法。雖然是不容易的事，但法工們都盡心盡力，全力以赴。每次在舉辦活動時，大家都很尊重她的意見，也邀請她參與會議，漸漸發現在這過程中，有了很多障礙，大家都照她的指示去做，但往往做後卻被責罵，自己常落入困惑。但自認為還是如法如律的護持與供養。

在開始的過程中，充滿了感恩心和熱情，在做的當下，自認為自己可以做到最好。但一段日子跟她接觸之後，自己開始感到身心耗竭，有時會生起強烈的無力感，身心很累很累，心中常盤旋著幾個問題：

1.是不是我無能？

2.是不是我有問題？



3.還是有什麼做不好？

4.下一步如何繼續走下去呢？

法務是越做越喜悅，但自己清楚感覺到內心深處，累積越來越多的無力感。然而，另一種自責的內在聲音：「她是一位勇敢的母親，為了追尋生命的解脫，放下安穩的生活，放下心愛的丈夫與兒女，放下家庭責任，獨自一人到這裏淨修。」我不斷跟內心對話，既安慰自己，也包容她、接納她，訓練強化我的邏輯思考和自我批判，把無奈、無助、無力，壓抑下來，去接受她的缺點。

每個人都有感覺，有情緒，有苦悶，所有的起

起伏，都是緣生法，需要在這過程中找到平衡點，需要一次又一次的調整。這段因緣所發生的不美好經驗，不想再提起，並且衷心的希望 Dhammadi~~與人往來，一定要坦誠的面對自己，面對自己心中的害怕、擔心、煩躁不安與沮喪，因為壓抑會變成疾病。不要羞於對人，不要逃避問題。因為不是誰的錯，不要封閉自己，要及時的求援或求醫，愈鑽牛角尖，會讓自己再度跌入谷底。心懷感激的人會知足與快樂，用感恩的心珍惜所擁有的，同時也能讓身心一起健康。多年的努力學習佛法、禪修，也只為了尋求內心的安穩。世間眾生苦海無邊，領悟 佛陀的智慧，回頭是岸！

外國記者讚台灣 3 方式救地球

本文取材自 中央社/1/6/2013

英文報紙「日本時報」專欄記者艾美·查維斯（Amy Chavez）最近在台灣待了 1 個月後，執筆舉出 3 例，她認為台灣正朝正確方向邁進，致力打造對生態友好的環境。

根據「哈芬登郵報」（The Huffington Post）網站轉載，艾美·查維斯列出以下 3 種台灣正在努力救地球的方式：

1. 捷運走環保風

台灣充滿現代感、外觀又亮眼的捷運系統，採用電子塑膠代幣以及悠遊卡。對於不持悠遊卡的乘客，塑膠代幣成為可重複使用的媒介，減少紙質車票所產生的不必要廢料。想到鐵路每天要賣出的紙票數量，以代幣取代豈不是環保多了嗎？

2. 塑膠袋要付費

在台灣便利商店購物時要用塑膠袋裝沒關係，

但得出錢買袋子。這種方式能迫使民眾決定是否真的需要袋子不可。塑膠袋不再唾手可得，能減少民眾拿到塑膠袋後，回到家就順手丟掉的習慣。

3. 吃素

受道教和佛教影響，許多台灣人每週至少會吃 1 次素食，坊間的素食餐廳愈開愈多，而且台灣的素食很好吃，色香味俱全，不像一般認為的單調、乏味。

台灣人不認為吃素就一定是素食主義者。他們甚至能做出「假」牛肉和魚肉，讓民眾吃素又仍能嚐到很像肉的味道。因為素食相當普及，在台灣無論到哪裡都能找到很多素食餐廳。

艾美·查維斯認為，台灣決定讓相關政策成為規範，從而提升民眾環保意識，讓環保不再只是選項之一，而是成為一種生活方式。



我不恨此瓦 此瓦不自由

月澄

俗話說：「勺子總會碰鍋沿，腳板總要擦地皮。」在滾滾紅塵中生活，人和人之間常有太多的矛盾和摩擦，或為了利益的爭奪，或為了情感的占有，或為了自尊的維護，或為了權力的掌控……，恩怨情仇的戲碼總是不停的在上演。

面對恩怨情仇，一般人的反應大略有三種。一種人是以眼還眼、以牙還牙，睚眦必報；一種人是隱忍，就如寒山與拾得的對答：「世間謗我、欺我、辱我、笑我、輕我、賤我、惡我、騙我、如何處治乎？」「只是忍他、讓他、由他、避他、耐他、敬他、不要理他、再待幾年，你且看他。」另一種人則選擇寬恕。

睚眦必報者，因為不能忍一時之氣，或施以惡語，或以強烈對抗的方式來證明自己並非軟弱可欺，結果一場龍虎相鬥，因而招來百日之憂，使自己長期生活在不快之中；隱忍者，雖選擇忍耐壓抑，不與之抗衡，但若無法紓解內心的不滿，為別人的過錯耿耿於懷，怒氣長期在胸中燃燒，亦會灼傷自己；選擇寬容者，乃是三者中最讓人稱道的，蓋寬容能融化人與人之間的冰霜，能驅散生活中的痛苦和眼淚，能傳播心靈的快樂和微笑。寬容一個人，就是卸下心裡的包

袱，將這個人造成的傷害從心底裡淡忘，不再與以前的傷害發生牽連。沒有了這傷害和牽連，心靈就獲得自由和快樂。

歷史上有甚多寬容的事蹟值得我們省思和學習。好比：楚莊王有一次歡宴群臣，正當日暮酒酣之時，燈燭忽然被一股強風吹滅了，其中有一人趁漆黑之際調戲宮女，牽扯一宮女的衣服。那女子當即將調戲之人的帽纓帶摘了下來，並將此事暗中告訴楚莊王，請王趕快點燈，看看是誰的帽子上沒有纓帶，就可找出此人。楚莊王聽了，不以為然，認為宴會是他設的，酒醉而致失禮，也是難免之事，豈可加以責罪呢？於是便傳令說：「今晚在此飲酒，不取下帽纓不歡。」大家都遵命將自己的帽纓摘下，繼續盡興而飲，最後狂歡而散。後來晉國與楚國發生戰爭，晉國人馬竟將楚莊王圍困，當此千鈞一髮之際，有一臣子，身先士卒，奮不顧身，衝殺敵人，以致解危，使楚莊王得以脫險。事後經過詢問，始知那位臣子，乃是在宴會中牽扯美人衣服，被摘下帽纓帶的人。因楚莊王沒有追究他的過犯，存心感謝，藉此機會報恩。

又劉秀大敗王郎，攻入邯鄲，檢點前朝公文時，發現大量奉承王郎、侮罵劉秀甚至謀劃誅殺劉秀的信



件。可劉秀對此視而不見，不顧眾臣反對，全部付之一炬。他不計前嫌，化敵為友，壯大自己的力量，終成帝業。這把火，燒毀了嫌隙，也鑄煉堅固的事業之基。寬容是光武帝焚燒投敵信劄的火炬。

寬容確實是一種胸懷，一種睿智，一種樂觀面對人生的勇氣，也是利人利己的法寶。寬容的受益者不僅僅是被寬容的人，寬容別人就是解放自己，還自己心靈一份純淨快樂。當我們抓起泥巴想拋向別人時，首先弄髒的是我們自己的手；當我們拿鮮花送給別人時，首先聞到花香的也是自己。寬容別人一次，自己的精神得到一次昇華；被別人寬容一次，自己的心靈也就得到一次洗滌。

我一向很讚嘆寬容之人，更期許自己能做個寬宏大量、豁達大度之人。然而，學習因緣法緣生法之後，對所謂的「寬容」卻有了和以往迥然有異的看法。

北宋時期，因舊勢力反對致變法失敗的王安石，坦然以詩表明心志：「風吹屋簷瓦，瓦墜破我頭，我不恨此瓦，此瓦不自由。」王安石了解打他頭的不是瓦的過錯，所以他不怨恨朝中反對改革的傳統勢力。不知王安石是否懂得因緣法、緣生法的深意，但「我不恨此瓦，此瓦不自由」的胸懷，卻是雷霆萬鈞，令人深深折服。

打破王安石的頭的是誰呢？是瓦嗎？是風嗎？是風和瓦共同合作的嗎？或是沒有緣由的嗎？不！皆不是！《相應阿含》39 經中有言：「有五種種子，何等為五？謂：根種子、莖種子、節種子、自落種子、實種子。此五種子不斷、不壞、不腐、不中風，新熟堅實，有地界而無水界，彼種子不生長增廣。若彼種新熟堅實，不斷、不壞、不腐、不中風，有水界而無地界，彼種子亦不生長增廣。若彼種子新熟堅實，不斷、不壞、不腐、不中風，有地、水界，彼種子生長增廣。」世間從不曾有獨立之一法，或有可以隨心所欲、能主宰、可自由之法。事事物物都在關

係當中相互影響且相互改變，而這個改變的本身也會導致這個關係的改變，形成一個不能停止的變化的過程。是故，當風吹瓦、瓦破頭的當下，「風」已非原來之風，「瓦」已非原來之瓦，「王安石」亦已非原來的王安石。

因此，對人世間的恩怨情仇，我們只能經驗，經驗其「不停變化的經驗」，但卻找不著恩怨情仇的對象，也找不著經驗之人。如是，何來「寬容」之事？何需寬容？明見於此，對所有經歷過的恩怨情仇，不談寬容，自然寬容。

所謂的寬容，雖然甚是難能可貴，但內心依然是有壓抑、有忍耐、有委屈的。它是一種人格修養，是透過道德說服後的不得不然，是造作，不是真正的平懷。「唯見因緣，不見人我」，這樣的不恨，才是一種明白；這樣的不恨，才是真正的平懷；這樣的不恨，才是一種解除愛染繫縛後的真正自由。讓我們一起努力，解除愛染繫縛，學會「不恨」吧！



台北中道禪院週年紀念慶

日期：2013年2月28日
 地點：台北中道禪院
 台北市伊通街58號2樓
 電話：02-2515-2505
 時間：9:00 am - 4:00 pm
 活動內容：早上 - 慶祝與分享
 中午 - 供僧(一家一菜)
 下午 - 隨佛法師為大眾說法

中道僧團 主辦
 中華原始佛教會暨中道禪林 協辦

避免不當的繼承 造成一生的傷害

取材自 網路文章

親人往生，請辦「限定繼承」而不是只辦「拋棄繼承」！

最近相驗一個案子，死者被地下錢莊逼上絕路，燒炭自殺身亡，他的遺書上還寫到：「當我離開後……，只需草蓆捲起即可，火化後，骨灰入海，不必供奉，我選擇這條路，才能讓你們好好過日，才不連累你們，不必為我流淚，我沒資格為人父，為人夫，不可原諒的人絕筆。」但是死者是否知道，他死後債務是由他的太太、兒女，父母，祖父母，甚至是由「兄弟姐妹」來承擔？

最近 2 年值外勤時，發現案件有增多的趨勢，尤其是自殺案件增加最多，例如最近兩次值外勤，相驗 9 件，6 件是自殺，尤其是小年夜那天，大家歡欣的要與親人圍爐團聚，單我這一班外勤（本署每天有 3 班外勤）就報驗 7 件，4 件是自殺，可見轄區內民眾生活過的很不好！

很多人都被銀行、地下錢莊或暴力討債集團逼的走投無路，但是他們自殺後，發生繼承的效力，往生者的債務，由他的繼承人「概括承受」，反而讓他們配偶、兒女、父母或兄弟姐妹等親人，淪落成為暴力討債的對象。

有很多死者生前吸毒或家暴，非但不務正業、積欠大量債務，造成家裡時時有人上門討債，還常常對親人施暴；他死後，家人本來以為『終於解脫了』，沒想到還要概括承受他生前的債務，成為被暴力討債的對象。

尤其是這些人常常會將自己的身分證件或帳戶賣給詐騙集團，詐騙集團就利用他們的名義辦很多張信用卡後，在短期內一一刷爆、或辦理信用貸款後故意不還，而家屬根本不知道有這些事，想說死者生前沒欠人錢，直到 2、3 個月後，自己的房子、存款被銀行聲請法院查封，或有人上門暴力討債時，才知道死者生前有欠人錢，但為時已晚！常常會釀成另一次自殺的原因。

自殺，反而連累家屬！

有的家屬還想到要到法院辦理「拋棄繼承」。但是拋棄繼承只有對有辦理的人產生效力，沒有辦理的人還是要概括承受死者債務。

如果同順序的繼承人都辦理拋棄繼承，也只是由下順序的繼承人來承擔而已，除非全部的親屬（包含配偶、直系血親卑親屬（如兒女、孫子女）、直系血親尊親屬（如父母、祖父母），還有最常被忽略的「兄弟姐妹」），都辦拋棄繼承，否則自己辦理拋棄繼承，只是加重其他親人的負擔而已！

尤其是，有誰會想到自己會因繼承關係而要替不務正業，久不聯絡的兄弟姐妹揹債務，或是嫁出去的女兒要替娘家的兄弟還錢？

有時兒子會以父母之名義向銀行借錢，或讓父母替自己做保，而老一輩的人認為：嫁出去的女人不能繼承娘家的財產，當受到娘家的兄弟寄來拋棄繼承的通知書時，往往以為「我本來就沒有繼承權」，所以



不以為意，沒和娘家的兄弟一樣去辦拋棄繼承，結果就變成兄弟借錢，姐妹扛債的情形。

像我以前辦過一個案子，當事人是一個「童養媳」，從3歲被送到養家後，就與本生家沒有聯絡，20歲後就與養家的男丁結婚，本生家的兄弟用爸爸的名義向銀行借錢，爸爸死後，全部兄弟姐妹都辦拋棄繼承，只有她沒辦，所以債務都由她一個人來擔。

她是直到銀行聲請法院強制執行，將她名下所有不動產、存款都查封後，才知道要去辦拋棄繼承，但為時已晚！一夕之間，突然負債上千萬，全家財產都沒了，情何以堪，怎會不想自殺！

所以驗屍時，我實在看了很不忍，常常提醒死者家屬：要趕快到法院辦「限定繼承」（而不是只辦

「拋棄繼承」），一人辦限定繼承，對全部繼承人都生限定繼承之效力，才不會被死者拖累到，進而造成繼承人自殺的慘劇！

例如不久前，在基隆發生一家六口，有五口在短短的幾個月內，先後跳河自殺。如果在爸爸跟一位兒子跳河時，有人提醒家屬去辦限定繼承，讓家屬僅在死者遺產範圍內承擔債務，不需要用自己的財產來替死者償債，或許幾個月後，就不會發生媽媽再帶其他兩個兒子跳河自殺的悲劇！

尤其是，人會刻意隱藏外面的負債，怕親人知道，如果不是很確定死者生前沒有欠人錢，且「確定死者的證件從來沒有離開身體過」，去法院辦限定繼承，比較保險。

目前只能這樣驗一個死者，提醒一次，救一家人！最終能徹底解決問題的方法，還是要立法院趕快修正民法繼承篇，將以「概括繼承」為原則，修正為以「限定繼承」為原則。

因此懇請各位立法諸公，儘快修法，以解救苦難蒼生！在此之前，也懇請各位，將這個訊息告知每個往生者的家屬，或許您的一念善心，可以解救一家人，阻止多場自殺悲劇的發生！感恩您！

親人往生，請辦「限定繼承」而不是只辦「拋棄繼承」，以免遭死者拖累！

也許你知道，也許你不知道，無論如何，無知與貧窮一樣可怕。讓自己有保護自己的能力，並保護家人，再告知週遭的親朋好友也是好事一樁！

這些案例的存在，都是政府沒有盡到保護人民的職責。如果政府能主動通知受害人，並告知他們法律上的權利與義務，就不會發生這類的情事。受害者如有到警局報案，執法單位有無積極主動出擊來保護善良的百姓，法律是用來保護人民的權益，而不是幫助惡性的討債。



中道禪林初階二日禪

日期：2013年3月2 & 3日

地點：台中中道禪林

台中市南屯區文心路一段378號11樓之1

電話：(04)2320-2288

網路報名：<http://www.arahant.org>

傳真報名：(02)2896-2303

個人報名：請至台北內覺禪林、台北中道禪院

或台中中道禪林報名

(備報名表，歡迎索取)

參加者可住宿亦可當日往返

洽詢電話：(02)2892-1038 或 (04)2320-2288

報名截止日期：2月26日



中道僧團 主辦

中華原始佛教會暨中道禪林 協辦



指導：中道僧團
導師：隨佛法師
Ven. Bhikkhu Vūpasama (烏帕沙瑪比丘)
發行：原始佛教會 (<http://www.arahant.org>)
發行人：Ven. Bhikkhu Aticca

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。<http://www.arahant.org>

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。

(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 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

❖ 雙溪大年 中道禪林 O.B.S.M.-Sungai Petani

21, Lorong Emas 2, Taman Emas Suria, 08000 Sungai Petani, Kedah, Malaysia



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

2013 年 台灣每週共修活動 報名網址：<http://www.arahant.org> 傳真報名專線：(02)2896-2303 洽詢專線：(02)2892-2505

日期	時間	主題	內容	活動場所
1月15日~4月2日	19:30-21:30 (每週二)	正法研習(七)	原始佛教的禪法與生活的統貫	台北 原始佛教中道禪院 台北市伊通街 58 號 2 樓
2月27日起 (約 25-30 堂課)	19:30-21:30 (每週三)	經法研讀	雜阿含與相應部的經法對照探研	
2月22日起 (約三個月)	19:30-21:30 (每週五)	原始佛教之 確證及開展	1. 原始佛教之內涵 2. 原始佛教之探究與顯現	台中 中道禪林 台中市南屯區文心路一段 378 號 11 樓 之一
每月第一、二、四週	09:00-16:30 (週六)	共 修	正法研習與禪修靜坐	

2013 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

2月9日~2月18日 初階：2/9~2/11 (可隨喜) 進階：2/12~2/14 (可隨喜) 中道禪：2/15~2/18 (需全程參加，不接受隨喜)	住於寺， 守八戒、過午不食。 (2/8週五 18:30-20:00 報到)	《中道十日禪》 22 期	1. 安那般那念的修習 2. 佛說「十二因緣法」的原說奧義 3. 十二因緣觀的修習法要 4. 原始佛教的止觀次第 5. 佛說一乘菩提道的修證次第及方法 6. 法智、道智與三三昧的修習 7. 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	台北 中道禪林 台北市北投區登山路 139-3 號
2月28日(週四)	09:00-16:00	台北中道禪院 《週年紀念慶》	1. 週年紀念慶典 & 分享 - 上午 2. 隨佛尊者說法 - 下午	台北 原始佛教中道禪院 台北市伊通街 58 號 2 樓
3月2日~3日	09:00-16:30	《初階二日禪》 台中	佛陀親教之中道禪法與一乘菩提道	台中 中道禪林 台中市南屯區文心路一段 378 號 11 樓 之一
3月16日	09:00-16:30	《都會宣法系列》 高雄	通貫生活與解脫之佛陀禪法	十方方法界慈善事業基金會 高雄市新興區民生一路 247 號 3 樓 (07) 222-9665

威省中道八日禪暨短期出家



週末週日巴利托鉢 19人短期出家



子们主持剃度仪式。
中学习佛法。下图为随佛法师为男众戒
70名佛友将在8天的「中道禅觉营」

（北海18日讯）威省中道禅林今早在北海佛教会举办8天短期出家，19名戒子接受剃度，体验出家人生活。

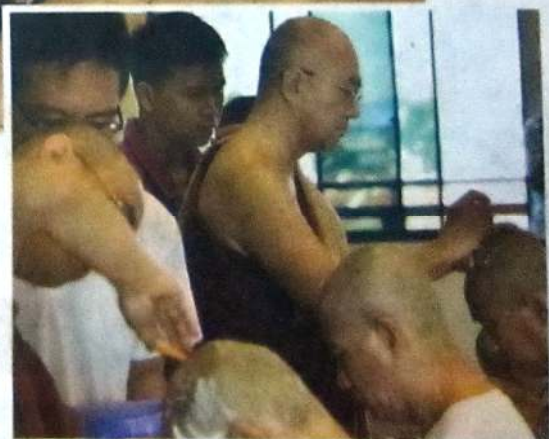
台湾内觉禅林导师随佛法师亲自为19名戒子主持剃度仪式，场面庄严肃穆。

上述活动的法工长陈绍中说，“中道禅觉营”从12月17日开始至12月25日，共有70名佛友参与，而其中19名信众则接受8天的短期出家。

19名的短期出家众中，有6名为男众，13名为女众。

“他们将在22日及23日在北海区内的巴利进行托钵，体验出家人生活。”

陈绍中也透露，该中心将于12月26日及27日，一连两晚在大山脚居林路的威省中道禅林中心举行随佛法师的弘法，讲题为《普度众生》。





說法結緣與布施結緣

中道僧團於每周六早上九點起，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。



中道僧團

原始佛法 人間佛教