



原始佛教會 Saddhammadīpa
ORIGINAL BUDDHISM SOCIETY

正法之光

佛陀正觉后 2445 年
2013 年 1 月 30 日

第 **28** 期



原始佛法
人間佛教

大马北海八日禅修营 短期出家学众初尝为大丈夫事

- 修行必须落实在生活中，处理我们的人生与生活。佛法是生活的经验，不是知识。
- 真悟不是求取佛法知识，而是踏实的在生活中实践，懂得舍弃不需要的东西，断除不需要的贪爱。用因缘法去面对及解决生活中的问题，就能断贪爱，离苦。

双溪大年 中道禅林 启用法庆



威省中道禅林 禅修暨二周年庆典

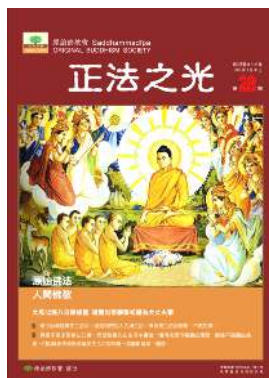


公元2013年1月1日
马来西亚 檳城 威省 中道禅林 两周年会庆

原始佛教教团宗旨：

本会以回归 释迦佛陀教导之原始教法，确立奉守「原始佛法与戒律」之僧团，体现「依经依律，尊僧和俗，性别平权，政教分离」之原始佛教教团。

第 **28** 期
创刊於 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 Vopasama
發行：原始佛教會
發行人：Ven. Bhikkhu Atticca

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

随佛而行 古老经说 正向菩提 正法新闻 大马弘法

- 远离忧苦 开展人生 **4**
- 五蕴、集、灭、味、过患、出离之明与无明 **5**
- 回首漫长与艰难的光明路（一） **7**
- 马来西亚、台湾 联合报导 **15**
- 吉隆坡《大众弘法》活动报导 **28**
- 吉隆坡《法工培训营》纪实 **30**
- 吉隆坡《法工培训营》心得分享 **33**
- 北海《中道八日禅修暨短期出家体验营》纪实 **35**
- 北海《中道八日禅修暨短期出家体验营》心得 **39**
- 双溪大年《中道禅林》启用法庆纪实 **55**
- 双溪大年《中道禅林》筹备心得 **58**
- 重要医学知识—停止直系血亲输血 **57**
- 都会学院在台中的点滴 **60**
- 都会学院学习感言 **63**
- 马六甲法工的澄清 **68**
- 我不恨此瓦 此瓦不自由 **70**
- 避免不当的继承 造成一生的伤害 **72**
- 联络我们 **74**
- 2013 年近期台湾弘法与共修活动预告 74**

公益讯息 都会学院 法友感言 梅花映月 五阴世间 传法法讯

近期活动海报：

- ◎ 檳城- 迎春纳福：p.6
- ◎ 高雄- 原始佛教禅法讲座：p.15
- ◎ 台北- 原始佛教确证及开展：p.27
- ◎ 台北- 《相应菩提道次第》研读：p.27
- ◎ 台北- 中道禅院周年纪念庆：p.71
- ◎ 台中- 初阶中道二日禅：p.73



远离忧苦 开展人生

随佛比丘 讲述于南洋商报 Jan/5/2013
讲述于 台北中道禅院 1/15~4/2

一、认识困境：

- (1) 在期待与期待失落的纠结中生起挫败。
- (2) 在挫败与无力改变的现实中生起忧伤。
- (3) 在期待失落、无力改变及忧伤中生起沮丧。
- (4) 在挫败、无力改变、沮丧中形成内外的困境。

二、认识困境的缘由：

- (1) 期待的建立与坚持。
- (2) 奋斗目标固定不移。
- (3) 实现方法不知因时制宜。
- (4) 过度在意自己的表现。

三、解决困境的要诀：

- (1) 耕耘现在胜于坚持期待。
- (2) 坚定方向胜于坚持目标。
- (3) 合乎现在的方法就是有用的方法。
- (4) 接纳现在就是最佳的表现。

四、转向光明之路：

- (1) 松开内心期待的死结。
- (2) 面向眼前的广大世界。
- (3) 试着成为另一个人。
- (4) 相信自己一定会是活在现在的快活人。

「五蘊、集、滅、味、過患、出離」之明與無明

节录自 随佛法师之《相应菩提道次第》

第四章「老病死」之缘由与灭尽 第二节 明、无明

第三品 如实知五蕴集、灭、味、患、离 第三目 明、无明

1-4-2-3.3.3 「五蘊、集、滅、味、過患、出離」之明與無明

SĀ74 大正藏《杂阿含》74 经；S22.117《相应部》蕴相应 117 经

如是我闻：一时，佛住舍卫国祇树给孤独园。

尔时、世尊告诸比丘：「有五受阴，何等为五？色受阴，受、想、行、识受阴。愚痴无闻凡夫，不如实知色，色集，色灭，色味，色患，色离；不如实知故，於色所乐，赞叹，系著，住。色缚所缚，内缚所缚，不知根本，不知津际，不知出离。是名愚痴无闻凡夫，以缚生，以缚死，以缚从此世至他世；於彼亦复以缚生，以缚死。是名愚痴无闻凡夫，随魔自在，入魔网中，随魔所化，魔缚所缚，为魔所牵。受、想、行、识，亦复如是。

多闻圣弟子，如实知色，色集，色灭，色味，色患，色离；如实知故，不贪喜色，不赞叹，不系著住。非色缚所缚，非内缚所缚，知根本，知津济，知出离。是名多闻圣弟子，不随缚生，不随缚死，不随缚从此世至他世。不随魔自在，不入魔手，不随魔所作，非魔所缚；解脱魔缚，离魔所牵。受、想、行、识，亦复如是」。

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。

古老經說 白話摘要

台湾 编辑组

大正藏《杂阿含》74 经

我曾经亲耳听 佛陀这么说的：有段时间，佛陀住在舍卫国祇树给孤独园。

当时，佛陀对在比丘开示：「有五受阴，是哪五个呢？色受阴、受受阴、想受阴、行受阴和识受阴。

一般未听闻正法的普通人，不能如实了知什么是色、色是如何发生、色是如何才能灭、对于色的味着、喜爱色的过患为何、对色应当远离；对这些都不了解的缘故，对色就会喜爱、称赞色的美好、念头就系缚在色上，被对色的贪爱所系缚、被内在的烦恼所系缚，不知这一切发生的缘由、不知苦的边际、不知道应出离苦，所以称未听闻正法的普通人因系缚而生、因系缚而死、因系缚而从此世至下一世，而下一世也是因系缚而生、

因系缚而死，这就叫做未听闻正法的普通人被魔所自由操纵，进入魔的网罗中，被魔所同化，遭魔的系缚，被魔牵着走；受、想、行、识都是如此。

至于听闻过正法的圣弟子，如实了知什么是色、色是如何发生、色是如何才能灭、对于色的味着、喜爱色的过患为何、对色应当远离；对这些都能了解的缘故，对色就不会喜爱、不会称赞色的美好、念头就不会系缚在色上，不会被对色的贪爱所系缚、不会被内在的烦恼所系缚，知道这一切发生的缘由、知苦的边际、知道应出离苦，所以称听闻过正法的圣弟子，不因系缚而生、不因系缚而死、不因系缚而从此世至下一世，不被魔所自由操纵，不被魔所掌握，不跟随魔所作为，不是魔所系缚，解脱魔的系缚，远离魔的牵引；受、想、行、识都是如此。

此时，比丘们听闻佛陀的教导，恭敬欢喜的依法修行。

古老經說 讀後感言

台灣 法源

SA74 大正藏《杂阿含》74 经

五受阴的集、灭、味、患、离，这是学南传并且研读相应阿含经的法友们所非常关注的一块。这些法友几乎都会问：如何观集、灭、味、患、离？

在学习过程中，大师父已然很明确的指导出这个答案。观因缘法就是观五受阴的集法，知道是因缘所生法就会明白是因缘灭则灭之法。不能对此集、灭法如实知见的众生，往往因错误的认知而贪着系缚于五受阴所发生的种种美好经验，希望美好经验能保有、能再来一次，这个就是味；但智见因缘法的圣弟子，则能明白缘生的五受阴，是一种不断受影响改变的过程，连刹那的停留都不曾有，是不断败坏的过程，这个就是患。知道因缘的真相后，才能远离不切实际的期待，远离期待永恒、保有、维持、能自由自在不受限约等这些与现实脱节的欲求。

佛陀指出：知道集、灭、味、患、离，就能脱离与现实的想脱节所造成的束缚，也就是苦的束缚。这样的脱离束缚是即于现前的，而不是要等到死后才兑现的。末学发现，面临生活中的困境时，如果心里不舒服觉得怪怪的，此时只要赶紧检视身心运作过程，几乎都能看到自己对眼前现实有所期待，而这个期待则是由于感官经验发生后，在联想的过程中，将以往相似的经验当成就是眼前的事实，进而预测眼前的事实「应该」发展的方向。如果这个既有经验预测失灵的时候，又不明白眼前已经是全新的因缘，应该重新认知和调整处理的方针，就会开始不舒服，这就是错将以往的经验抓着不放所致。

其实并不是我们自己会贪、会期待，而是引发快乐和成功的经验，以及拒绝痛苦发生的经验，那些过

程被牢牢的记住

了，一旦有相似的因缘发生，就会联想到那些经验，快速的联结那些经验，并采取行动，让愉悦的经验再来一次，而痛苦的经验能避免则避免。这就是相似行为模式不断发生的驱动力，而我们情感上若依赖这些过往经验所造成的行为模式，而化简或忽略因缘改变的事实，就会使眼前的困境难以突破，一直陷于困境中，寢食难安。

例如：曾经因特殊宗教经验而经历过奇迹，于是每次碰到困难之时，就期待奇迹再次出现，助其解决困难；如若奇迹没有出现时，就只能怨天尤人了。或者是：面对困难(考试、工作)压力大，用打电玩暂时纾解了压力，于是每次有压力的时候，就开始打电玩，导致该准备的工作都没准备，问题的迫切性越来越逼紧，导致压力越来越大，越来越痛苦。这些都是不知集、灭、味、患、离所导致的生活灾难。

其实，佛陀教说的重点，就是要我们时时刻刻重新认识眼前的因缘；面对不同的因缘，采取在不同因缘下的对应方式，离开既有经验的束缚。





回首漫长与艰难的光明路

（一）初心出离、转入佛门、亲近广钦

作者 随佛比丘

学法至今已过了四十个年头了，时间不能说不长，人生至此，在佛门的时间已占了一生的大部份。想一想，这一生好像是为了学法、求法、修行与传法利益世人，没有甚么其他的人生可言。这在一般的人看来或听来，似乎一生很贫乏。实则不然，学法、修行、求法及传法的人生，是非常的丰富，也很有深度。因为这是直接面对人生真相的道路，也是亲自面对世间现实面的道路，不仅要面对内在迷惑、贪欲的烦恼，也要面对由迷惑、贪欲、瞋怨交织而成的人间，即使在宗教的世界也是一样。

从修证佛法的层面来说，在这现实的世界里，

或者佛教说的「痴、贪、瞋」充斥的三毒世间里，不论任何层面都有迷惑、贪婪、欺瞒、对立、斗争及仇恨。这原本就是很平常，不需要感到诧异与愤怒，平怀看待就好。因为这是现实世间的当然，是众生的困难与障碍，而不是众生的罪过。

虽然世间许多伤天害理、互相戕害、逼迫的事，确实是相当的不当与不必要，但这也是在「痴、贪、瞋」的影响下，导致的作为与发展。若要止息世间的苦恼，应当要止息的是「痴、贪、瞋」，而不是对受到「痴、贪、瞋」逼迫的世间，感到忿怨不满。世间所谓的「人」，实则是迷惑、贪爱而缘生的

「色、受、想、行、识」等五阴，迷惑、无知才会将「缘生五阴」当成是各个独有自主的「我」、「人」、「众生」。平常面对的无非只是迷惑、贪爱而缘生的「五阴」，绝不是独有、自主且故意要欺瞒、对立、斗争、仇恨与戕害他人的「我」、「人」或「众生」。

从孩提时代起，我的人生就一直面对着世间的种种烦恼及痛苦，当然当中也有许多温馨而一生难忘的人与事，但绝大多数是烦恼与痛苦。如同一般的人，我曾深深的厌恶及不满这个无情、苦难的现实世间，对许多欺瞒、对立、斗争、仇恨与戕害他人的人与事，也无法予以平怀看待。因为总觉得这是不对、不当的烦恼及罪恶，许多贪婪、自私的人，毫不羞耻的作着伤天害理、戕害、逼迫他人的事。这些令人无法忍受的人与事，在这世间根本无法断绝，更无法拒绝于现实生活之外。因为如此，我不满于这个现实的世界，当然也想逃离这个世界，所以曾经念佛、求生净土，努力的寻求解脱，也至诚的发愿一定要「普救众生」。

然而，不论如何的至诚发愿要「普救众生」，至心的念佛、求生净土，或者努力的寻求解脱，都离不开对这烦恼、苦难世间的不满与怨怼，无法真正的平怀看待。面对现实的世间，内心还是无法真正的「平怀与平静」，因为「需要离苦、息苦」。

经过几十年的努力，努力的离开这个苦难的世间，努力的远离世间的苦难。最后，经过这个现实的世间，才体会到甚么是平常！甚么是当然！才懂得「平怀世间」！而如何才是「无忧的慈悲」。

回首走过的行迹，寻求光明与平安的路，是如此的漫常与艰难，却又恍如昨日般的迅速。想一想，如果个人的学法经历，可以有点滴的助力，能让许多人面对自己与苦难，那么就将这段路程说出来吧！

一、初心出离

在学生时代就进入佛门，原因不是受到任何的打击，而是在逛书局的时候，看了书架上的一本故事体的《七真史传》，那是一本描述宋代年间，道教王重阳度人修行的故事。虽然自小家中就有虔诚的宗教信仰，但是父母从没有贯输孩子任何的宗教信仰，注重的是人格的教育。《七真史传》是我第一次接触具有「宗教色彩」的书籍，其实也谈不上甚么真正的宗教色彩，也不过是一本有点像《济公传》的劝世、劝人修行的故事书，只是不像《济公传》有那么多的神怪情节。在《七真史传》中，最引我注意的内容，完全不是当中的神仙情节，而是书里面仿照中国章回小说的文笔，在每一章节前面写的诗句。诗句的内容多是劝世修行，这些劝世修行的诗句深深憾动了内心的世界。

学生时代的生活，就是为了升学、联考，其他都不是重点。我入中学时，遇到一位很认真、负责的班导师，他是我这一生当中第一位「启蒙恩师」。在入学的第一天，这位导师鼓励学生的话，深深的吸引与打动了，一辈子都没忘。他说：「同学们！你的将来由自己决定。你可以认真读书，也可以交女朋友，但要记住：你们不会有任何爱情的美满结局，你只是「先替别人照顾老婆」。年少不努力，一定后悔一辈子。同学们不要贪一时的快乐，痛苦一生。你们可以认真的学习，奋斗人生的前程、利益社会，作一个让父母、兄弟姐妹、妻子、儿女及社会都同感荣幸的人。反之，如果是只知玩乐、放荡，可能会变成一个「垃圾堆捡剩下的人」。你们是要自尊、自重的人生，还是要糟蹋自己的人生，自己决定。」这位恩师的开导，从入中学的第一天，即深深的影响了我。

因此，从中学时代起，我很认真的读书，即使在上下学时，目光也只注视着前方的路，目不斜视的向前走，绝不观看其他不相干的事，更不看女生。例



如：在补习班上课时，当时是男女合班，我的座位正紧临着隔桌的女生座位。但是上了一年的课，坐在座位旁边隔桌的女生，她的脸长得甚么样子，我连看都没看过。记得有一回和同班同学走在路上，这位同学对我说：「看！前方那一位女同学某某某。」我问这位同学：「你怎么会认识她？」这位同学回说：「她是补习班的同学，是我们班的班花啊！她坐在你的座位旁边，已经一年了，你不认得吗？」我当时的回答，是让这位同学张大嘴巴的连说「不可能」，可是我真的连看都没看过。

我的脑里只记得导师的话，要「认真的学习，奋斗人生的前程、利益社会」，不要「先替别人照顾老婆」，更不要「做一个垃圾堆捡剩下的人」。当年常有同学邀请参加与其他女校女学生的联谊活动，我是一律的回应：「书中自有颜如玉，书中自有黄金屋。」坚定的婉拒男女学生的联谊活动。除了读书以外，没参加过学生联谊活动，一生没跳过舞，也没有任何不良的嗜好。虽然在老师的眼中，是一个「品学兼优」的好学生，但是从现代年轻人的眼光来看，我应当是一个「怪人」吧！

然而，满脑子只知认真读书的「怪人」，却被一本《七真史传》当中劝世修行的诗句深深的憾动了。当时让我印象最深的劝世诗，是民间流传据说是明代悟空写的『万空歌』，内容是「天也空，地也空，人生渺渺在其中；日也空，月也空，东升西坠为谁功？金也空，银也空，死后何曾在手中！屋也空，地也空，换了多少主人翁！妻也空，子也空，黄泉路上不相逢！权也空，名也空，转眼荒郊土一封！」这一首诗的内容，虽然有些消极，却使我从只知「读书求取功名，开创人生前途」的想法当中，警觉、醒悟过来，开始认真的思索、看待生命内在的问题。

二、转入佛门

刚开始求法的目的，只是单纯的为了「远离老病死的逼迫」，完全没有其他宗教性的想法，也不懂甚么宗教。初接触的多是自以为是宗教，实际只是「民俗信仰」而已！又因为接触《七真史传》的关系，也就想学习道教的修行，所以拼命的阅读道教各种修行书籍，每天除了上学读书应付繁重的课业以外，必定早晚诵经禅坐，希望有一天真能够「成仙不死」。

直到有一天，有一位贩售宗教用品的老板对我说：「台北龙山寺旁有一位广定法师，他的精舍有流通佛教书籍，你可以前去求取经典。」当我得了这个消息，马上就依照地址前往求法。

寻到该精舍后，当时广定法师不在，我向精舍内的一位服务的居士问：「有道教的经典吗？」说实话，当时我只知道要修行，甚么宗教也不懂，才会作出到佛教的精舍寻求道教经典的妙事。我记得当时那位居士默默的看了看我，静静的回应说：「这里没有道教的经典，但有一本书可以先送给你看。」接着，就拿了一本书给我，我接手一看，书名是《暗路明灯》（作者是回明法师）。当时我也不知这书是甚么内容，但还是接受了。

当一回到住处，即迫不及待的阅读《暗路明灯》，等我读了内容以后，才知道这是针对当时民间新兴宗教一贯道（当时多数是称先天、龙华、天道）所写的书籍。书的内容是约略的将佛教与道教、民俗信仰之间的差异，还有一贯道提倡的种种伪乱佛、道、儒教的说法，如「释迦佛退位，弥勒掌道盘」、「红阳佛教已过，白阳佛教来临」等胡言乱语，一一的说了出来。真正的重点是呼吁世人不要被欺骗，误以为「先天、龙华、天道」是一种「新佛教」。这时我才明白，将书送给我的居士，八成是误以为我是「佛、道、神不分」的一贯道徒

了，才会送我这本书。我非常的感谢这位居士，也很感谢《暗路明灯》的作者，让我分清楚佛教、道教与民俗信仰的基本差异，也让我明白了「成仙永生不死」是不可能的事，更知道有一个混佛来灭佛的一贯道，了解唯有断除「痴、贪、瞋」才能脱离生死系缚。从那一刻起，我的内心归向了释迦佛陀，归向了佛法，归向了修学佛法的道路。

此后，每天早晚的诵经，改为诵佛教的经典，禅坐不再用有道教色彩的「四正时静坐法」，而是采取了天台宗「六妙门」的禅修法。虽然还没正式的皈依佛门，但是诵念佛经、禅坐成了每天的修行定课。经过一年，俗世学佛的兄长建议：何不依止提倡念佛的煮云法师，正式的皈依佛门？刚好煮云法师前来台北某寺，兄弟二人前往拜师，却不知煮云法师已在前一日离开了该寺。当时心想，既然要皈依佛门，也就不计较依止那一位大德为师，遂请该寺主持为我见证皈依了。皈依后不久，我向师父问了一个问题，这问题就是「空」是甚么意思？师父听了这一问题，只随口说：「空！有理上的空，也有事上的空。空！不易体会。」接着，送了一本天台教下斌宗法师写的《般若波罗蜜多心经要释》，让我自己研究了。

虽然已经皈依了佛门，还是没有真正亲近那一位大德学习，依旧是处在自修的阶段。我真正研究的第一本佛书，是斌宗法师的《般若波罗蜜多心经要释》。当时自己的佛学底子，根本无法读得懂这本书，书内的一大堆宗派佛教名相，更是闻所未闻。查阅佛学辞典，是用专有名相解释专有名相，更是一团雾水。记得当时书本正文的第一、二页，我是天天读，整整读了约一个月，才大约知道是说些甚么，全本费了将近一年才读完。虽然读得很辛苦，但是这本书为我扎下了学习天台宗教说的因缘。

接着，我开始以天台宗的教说为本，开始学

习天台宗的一切，继《小止观六妙门》之后，再一步步的完成《天台四教仪》、《法华玄义》、《法华文句》、《摩诃止观》等著作的修习。

三、亲近广钦老和尚

第一位真正亲近的师父，是广受念佛人尊敬的广钦老和尚。

由于学习天台教说的关系，不免受到天台宗智者大师的影响，也学习智者大师兼及念佛往生的修法，所以除了研习天台教法、修习止观以外，还兼持念弥陀名号。虽然念佛，但是个人和广钦老和尚的亲近因缘，却不是「念佛」引发的关系。

广钦老和尚与个人的因缘，是从朝山开始。当我皈依后隔两年，听说某佛教团体要办朝山活动，当时我也不懂甚么是朝山，遂请问了主办团体的负责人。那位师兄为我简单的介绍后，积极的邀我参加朝山，并请我帮忙当天的一些事宜。朝山当天约有十二辆大型游览车前往，参加人数约有八百多人，目的地是台北县土城承天寺，这也是我第一次参加的佛教活动。主办的师兄看我年纪轻、体力好，要我及其他两位师兄负责朝山步道两旁的香烛。这份工作的内容，需要从山脚到寺门口长约三公里的石板步道，在每一步距的步道两旁各插一支香，每四步距的步道两旁各燃一支蜡烛，并且在朝山队伍全部朝上山前，彻夜都要让步道两旁的香烛维持着不缺、不熄。

那一夜，我彻夜奔波于座落在宁静的山间、沉睡在月光下的朝山步道，当时充斥在心中的是年轻人面对新鲜经验的亢奋与助人的喜悦。除此以外，有的就是眼见不分男女老少，个个虔诚诵念着佛陀圣号，每三步一跪地顶礼，沉浸在宗教的神圣与虔敬中，无不一心的祈求光明世界、远离苦难。朝山的庄严与虔敬，深深的憾动内心的深处，难以言喻！我在月光



明照的宁静山道上，一面点燃、安置着步道两旁的香、烛，一面省思生命的路。那一夜的月光，显得特别的亮！

虽然这事已过了近四十年，但是当时的情境，却恍如昨日般的清晰！

由于朝山的人多，队伍拉得很长，三步一拜的前进，速度自然很慢。当最后一排的法友开始步上朝山步道时，已经是凌晨三点多了。走在最后的法友，是几位八十岁上下的老居士，虽然人老体弱、步履蹒跚，更无法跪地叩拜，但还是虔诚的诵念佛号，踏着颠簸的脚步前进。我为了维持山道两旁香烛的通明，已在山道上下奔波了好几回，最后一趟是延着山道巡视两旁香烛的走下山来。当下到山道口，看着走在最后的几位老弱法友，内心被他们的虔诚感动，也感到很不舍。此时，我主动的将他们背在身上的背包及提袋，统统的背负在自己的身上，陪着这些老居士一步一步的「走」向山上的承天禅寺。

当最后一位老法友「走」进寺门的时候，已经是清晨六点多了。从前夜十一点到清晨六点多，整个朝山历经了七个多小时。进了寺门，走上大殿旁的平台，才发现此地是视野非常辽阔、环境优美的一处山林道场。此时整个平台上，挤满了朝山上来的法友，围绕着一位盘坐在一张小藤椅上的老和尚，虔诚的顶礼。**我站在人群旁边，远远的看着这位老和尚，感觉到一份特别的亲切感。当时既不知道这位老和尚是谁，也没听过「广钦」的名号，更不知道这位老和尚是佛教界的一位特殊行者。除了亲切以外，没甚么特别的心情。**

看着大家围着老和尚顶礼后，不久，我就绕过人群走向铁皮搭建起来的简易大殿，准备从大殿的侧门进入大殿礼佛。但是，当我绕过人群走近大殿时，坐在大殿侧门旁的广钦老和尚，突然转过头来两眼炯炯有神的看着我，并

且开口对我说：「我有话要对你说！但是现在人很多，不方便讲，等一下你來找我。」接着，老和尚就径自的转过头，继续的面对那些朝山上来的善男信女。当时，我有点「错愕」，也不知如何回应，只有静静的看着两公尺外的老和尚，随即转过身进大殿礼佛。

这是我和广钦老和尚的「认识」的因缘！

广钦老和尚要对我说甚么呢？朝山当天的信众实在太多了！礼佛后，随即到餐厅用早斋，实在是饿了。随后，我约略的游览了寺院内外及周边环境，在参与大众的回向后，就随众下山了。当天，我没找广钦老和尚，没探问老和尚要对我说些甚么话。为甚么不问呢？因为当时的交通条件实在不容易，如果不随众下山，我就不知道要如何回台北了。

对一个年轻的学佛人来说，当时确实是无法体会累世的学法因缘正在逐步的显现。

过了几个月以后，在一个假日的午后，我自己朝山上了寺院，独自面见了广钦老和尚。当时老和尚静静的看着我有一会儿，慎重的说了他要对我说的话，话中的内容，目前还不宜公诸于世。当时，对话中的内容，既是半信半疑，也有着惊喜参半的心情。因为内容是多么的令人不知如何……。日后，经过多年的修行以后，验证了许多当年老和尚的私密提醒与关爱，不禁让人感到修行路上的因缘，是多么令人惊叹与不可忽视啊！

此事过后不久，我在广钦老和尚的座下，正式的皈依了佛、法、僧。这一生我成为老和尚的弟子，缘生法无常、非我，世间因缘是多么的奇妙啊！

自从参加了那一次的朝山以后，我喜欢上朝山的修行方式。因为在朝山的过程中，朝山者无法藉由对各种外境的攀缘来逃避内心的世界，必需独自面对

内心种种念想与烦恼，唯有不断的面对与调伏，归向专注与平静，朝山者才有办法继续的修行前进。否则，朝山者会因为受不了内在的沉闷、烦躁、欲念、妄想及劳累的煎熬，使得心不在焉、无法得益，或是难耐煎熬而中途放弃。**虽然朝山不会正觉、解脱，也不见得会获致圣灵的感应或救赎，但朝山确实是一种特殊的身心淬炼方式。往后，不论是独自朝山，或是法友们一起朝山，我历经约两百多次的朝山修行。**人多或人少，三步一拜或一步一拜，走承天寺旧有的朝山小道，或走日后另辟的环山通车大道，快一点约要两小时三十分，最久的要八个小时，可快、可慢，有着各自不同的修行经历。

从学法开始，内心就有了出家的念头，但一直下不了决定。原因无他，只是设想太多了，但是当时自己不能明白。譬如：想找一位有修、有证的师父，不想依止一位凡夫僧出家。问题是那一位真的有修、有证，不都是这些没有证悟的人，只凭自己的想法猜测的吗？又考虑同门出家的修行人，他们的品德与修为的好坏，因为同参道侣很重要。又要考量师门的道风及弘法方式，是否有助于自己的修证，也有助于利益世人？因为修行是需要自利他啊！又要求道场的环境，更顾虑师父的年纪会不会太老。因为环境不好会安住不舒适，师父太老会早早圆寂，作徒弟的会没师长的关照，增加很多修行及生活上的困难。还有……。很多、很多的万一，都认为要多加考量，不能随便的决定修行大事。这种看起来谨慎、认真的考虑方式，实际上是最为愚蠢的心态，因为世上那有这么完美的事情呢？

如果修行需要找一处完美的修行环境，那么就不是要修行，而是想要搬到一处好地方享受，是搬家，不是出家。

然而，当时自己不明白，也没有人提醒。最重要的是，提醒也不见得有用。因为内心还是需要安

全感，如果无法跨越内在的烦恼，出家也会烦恼而还俗，或是重新过着像俗人的「出家」生活。

因此，我曾为了下不了出家的决心，请问老和尚该如何？老和尚静静的看着我，只说：「等你放得下时才出家！」这一句话，大家都明白，却是不容易作到。

在承天寺里，除广钦老和尚以外，让我印象较为深刻的出家人，是后来继任承天寺住持的传悔法师。**每次深夜朝山到了寺院大殿外，总会看到安单在铁皮建造的简易大殿内的传悔法师，静静的、无怨无悔的作着一个出家人该承担的事，不高调、不张狂，也不贡高，老实忠厚的作一个出家人的本份事。**虽然我和传悔法师没说过几句话，但是总把他记在心里，把他和修行的念头放在一起。

在此，顺便提一下老和尚与个人些许朝山经验的奇特事迹。

记得有一回，我和两位虔诚念佛的法友，一位姓苏（此人已过世近三十年了），另一位姓刘，三人一起前往承天寺朝山。当时已是深夜十一点多，预定朝山到达寺院的时间是在二点多，可以顺便参加寺院的早课。那天是个不见月色的沉静夜晚，朝山途中只能依靠跪拜时摸着地上的石板，约略的猜测下一步的方向，摸黑前进（当年的朝山步道还未设置现有的路灯）。

当朝山到半途时，突然下起雨。三人看着雨是越下越大，事前又没有准备雨衣，只得加速的前进。后来，雨势实在大了，三人的衣服也越来越湿，有点受不了。此时，山道右侧山坡上，正有一块突出地面约有三公尺的山岩，山岩上头刻着『南无本师释迦牟尼佛』的圣号，白底红字的漆色在黑夜中若隐若现，山岩下方则稍为向里凹斜，可以略为避雨（这是一处承天寺的朝山者都有印象的地点）。三人离开步



道，在黑夜中走向刻着『南无本师释迦牟尼佛』的山岩底下避雨。在山岩下只能站着避雨，身上的衣服也大约湿透了，雨带来了风，三人在风雨中身体直打哆嗦，又冷、又累。

过了不久，刘姓法友问了一句：「师兄！我们朝山不知道有没有用？」他的话才刚说完不到十秒，我和苏姓法友都还没反应过来时，三个人不约而同的听到头顶上方，也正是避雨山岩的顶上，清晰的传出一声「咚」的大鼓声。那是敲击寺院大鼓的声音啊！这个地点附近那会有大鼓啊？而离承天寺也还有很长的距离，需要再转几个山弯才能到得寺院啊！并且离寺院的早课时间，也还要一小时多。此时、此地，怎会有寺院击大鼓的声音呢？

「大鼓声」响过以后，三个人沉静了一会儿，此时谁也没出声，也不敢出声。接着，三人不约而同的走向下着雨的黑夜，走向朝山步道，在滂沱的雨势中，不顾身上衣裤已经湿透，继续的朝山前进。

朝山不知道有没有用？在当时这问题似乎已经不用回答了。

另一件有关老和尚的奇异事件，是俗家一位远房亲友说的经历。虽然这位远房亲友是很远的关系，却是看着我长大，对我也很关心、疼爱，但是此人既不是佛教中人，也绝少接近佛门。

在一个假日的傍晚时分，我在承天寺参加当天的晚课，当诵经告一段落，正在念佛、绕佛的时刻，这位远房亲戚突然的出现在承天寺的大殿。当她看到我和一群出家人一起念佛、作课时，当场就哭了起来。晚课结束后，我过去打招呼，她还是不断的掉泪，并且问我：「你一个年轻人为什么要和一群出家人在一起？为甚么不和其他同学、朋友去玩，却要在寺院中参加诵经？」又说：「我看你这么年轻就这样远离世俗，内心很舍不得。」我回答：「我喜欢寺院

的宁静，不喜欢年轻人玩乐的生活。不要为我担心，我过得很好，也没有受到甚么刺激。」除了安慰这位远房亲戚，我又问她：「你怎么会到承天寺呢？」她说：「有位朋友提起承天寺的风景很美，建议到承天寺看风景，所以大家就上山来了。」

接着，这位亲友问了一个问题，她说：「这寺院的老和尚是不是个特别的人？我从来没有来过这个地方，我这些朋友也都不是佛门的信众。为甚么我一到寺院，老和尚一看到我，就对我说：『陈信女！虽然你的生活过得很好，但是你的一生有很多辛酸的事，内心很苦、很可怜。』」接着她又不断的问：「为甚么我没来过这寺院，也不认识这里的人，老和尚怎么会知道我姓陈？怎么会知道我生活好，却很苦呢？」关于这位亲友的问题，当时我是无法回答，也不知如何说。但是，我的内心是很佩服老和尚能够洞见人心，又能特别慈悲的点化这位亲友。

我与老和尚的师徒之缘，是在师徒静默的默契间，宁静、低调的进行着。我上山时，多数的时候是老和尚静静的坐在藤椅上，我则静静的盘坐在旁边的地上，在安宁、沉静的日光中，师徒无语的过一下午。其他，只有默默的帮忙寺里作法工，从不到处攀缘、结识寺里的师父，大多数是从未说过话的僧人。这样过了十余年！直到老和尚在高雄县六龟乡开辟新道场，移往六龟驻锡为止，这一段上山与师父过午的因缘才改变。

老和尚移住六龟妙通寺后，我只去过三次。第一次前去妙通寺，是老和尚住在六龟已有一段时间，我想念老和尚，遂从台北开了好几个小时的车程，前去拜见。印象特别深刻的是，汽车行经当时尚未修好而满布大小砾石的乡间道路时，整部车像是要震荡解体，身子骨更像要抖散分离，真是难以言喻啊！看到老和尚时，老和尚慈祥的望着我，虽然只有简单的

说：「你来啦！累吗？」但是在眼神当中，感到一份深沉的安慰，还有一份温馨的师徒之情。那一次的见面，我的内心是错综复杂，并且带着些许沉重的心绪及不安。因为老和尚年事已高，已经九十多岁了，弟子们都有老师父即将圆寂的心理准备。虽然有生就有死，人生不免一别，但有多少人能够免于不舍的哀伤？又有多少佛弟子能够坦然的面对有恩的师长自此永别？难啊！对当时的我来说，还做不到「平怀以对」。

第二次前去妙通寺，是在老和尚圆寂的当天晚上，从承天寺得到老和尚圆寂的消息后，当天深夜随即开车前往「奔丧」，内心犹如死了至亲一般的伤痛。隔日清晨约五点抵达妙通寺，寺里来了很多各地的法师、法友及信众，无不是前来礼座送驾及帮忙念佛。我问了寺里的法师，即前往法座前致上作为弟子的崇敬，在馨香缭绕的法堂中，在声声清亮虔敬的念佛声里，我静默的缅怀这一段师徒之情，永生难忘！

景物依旧在，故人已迁化，当知世间路，时不待吾欤！

老和尚的圆寂，我的内心是非常的沉痛与失落。我想：我还能在那里找到如此的善知识呢？

第三次前去妙通寺，是在老和尚荼毗的会上。在前往参加老和尚荼毗（火化）的前几天，我们几位法友决定为老和尚奉上最后的供养，这一份供养就是「用鲜花庄严荼毗场」。因此，在荼毗的前一天清晨，几位法友一起前往台北的花市，购买了很多的花材，准备隔天奉上供养。

荼毗的前一天深夜，几位法友连袂开车前往妙通寺，一路奔驰不敢耽误，终于在清晨近八点时分顺利的抵达。到达妙通寺时，寺里周围内外挤满了来自各地的长老、法师、大德、善信，目的就是为老和尚致上诚心的礼敬。这真是「大德虽逝，德馨

不远」！

一行人进入寺里，向当天主事的法师提出要「用鲜花庄严荼毗场」时，执事法师说：「非常好！寺院原本早已向高雄订了鲜花，但是不知甚么原因，今天花商无法将鲜花送来寺院，正缺鲜花布置荼毗场。」这事是如此的奇巧，为何早已订妥的鲜花会无法送达，却刚好由远在台下的弟子及信众送花来呢？是否老和尚有知，或是护法龙天安排，满足弟子奉上最后供养的心愿呢？

当天寺方为了信众过多，担心影响荼毗的进行，即要求除了工作人员以外，任何人不能进入荼毗场，只能在离荼毗场约五十公尺的周边地带，远远的观望。此时，我们这群准备「用鲜花庄严荼毗场」，向老和尚奉上最后供养的佛弟子们，才有机会在荼毗场内，忙碌将众多的新鲜花材，用各种手边拿得到的材料及工具，费心的将荼毗场布置妥当，圆成了「用鲜花庄严荼毗场」的心愿，奉上了最后的供养与礼敬。

因为这份发心，广钦老和尚进行荼毗的时刻，我和老和尚座下的众多出家法子，都在荼毗的现场，临近的参与及观看荼毗的进行，其余来自十方的学人及善友，都只能在荼毗场外，远远的观看及念佛。在大众齐诵的念佛声中，我的眼底默默的流下两行清泪。一团火焰烧化了老和尚缘生的身躯，也烧尽了我内心的犹豫，但却烧不掉弟子对恩师的怀念。在荼毗进行时，我内心念着：

师父啊！在生死轮回中，我们再次的相逢与相度。不论过往宿世的因缘为何，至心的感谢您在这一生对弟子的提醒与嘱付。弟子终会出家修行，走向原本要走的路，不再犹豫！

这一段经历十余年的师生因缘，一直深藏在内心，难以忘怀。



【马来西亚】随佛尊者槟城中道禅林宣法

槟城大众弘法：重新面对人生

佛正覺後 2444 年／2012 年 12 月 14 日

【槟城讯】槟城中道禅林于 2012 年 12 月 14 日晚上 7 点半，举办了一场大众弘法。这场弘法活动吸引了众多法友前来聆听。

随佛尊者在会中，简略叙述人生从出世到现下，我们的这段人生是什么？而多数人都是在「要」与「不要」的状况下过一生。人都在想办法「要什么」和「不要什么」，甚至期待一些根本不可能实现的事，因而招来生命的痛苦。如果明白：想要生活不变，不可能；想要人生怎么变，也不可能；也就会明白：我们一定要面对什么、接受什么；我们一定不要拒绝什么、逃避什么；如此才不会招致不必要的烦恼及痛苦。

尊者强调，修行就是要改变生命，让生活变得更好。至于要如何改变呢？随佛尊者则以通俗譬喻，为大众开示佛陀的治病原理，即四圣谛。

由于隔天就是二日禅修活动正式开跑，因此尊者在晚上大约 9 点就结束说法，让禅修的学员能够早点休息。

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

【马来西亚】槟城中道二日禅

法友来自八方 齐聚槟城

佛正覺後 2444 年 / 2012 年 12 月 14 ~ 16 日

【槟城讯】随着中道僧团到马来西亚十二月的弘法行程，槟城中道禅林亦在 12 月 15 日至 16 日举办了中道二日禅。参加的法友有来自美国、台湾、新加坡、吉隆坡、怡保、威省、槟岛。学员们于 12 月 14 日下午 5 点开始报到。晚上 7 点，大师父为大众开示说法。因隔天就是禅修营的开始，所以大师父的开示在晚上 9 点就结束。

隔天早晨，大师父开示并解答几位新法友的疑问。大师父讲解印度佛教发展史，及了解佛教发展史对学习佛法的重要性。大师父教导学员身为佛弟子应具备的学习态度，鼓励学员积极的认清现实；还强

调：学佛要学习佛法的源头，学习 佛陀所教导的佛法原貌。

大师父一针见血的阐明：佛陀所教导的是一乘菩提道，而非坊间所流传的八万四千法门。这是大师父花了多年的时间，依据古老的佛经，所厘清出来的世尊所教的佛法；而论藏是于佛灭后 116 年后才有的。第一次参与禅修的法友听了大师父的讲述后，想必是倍感震撼。

大师父亦亲自指导禅法。师父们这一次到槟城仅停留短短 3 天，因此参与禅修的法友都非常用功，尽量把握机缘学习。大师父很慈悲，将下午 3 点的说法开放给于不能参加禅修的法友们旁听，前来听法的法友挤满了禅堂。师父引经据典、善于取譬，希望来听法的法友们都能理解 佛陀的教法，学习正法，守护正念，让佛法的光明荣耀世间。





【马来西亚】威省中道八日禅暨短期出家

19 位男女善信体验出家生活

佛正覺後 2444 年 / 2012 年 12 月 17 ~ 25 日

【威省讯】2012 年 12 月 17 日至 25 日，中道僧团于马来西亚北海佛教会，举办八日禅修及短期出家体验营，非常多位来自全马各地、及新加坡的法友报名参加。其中 19 位男女善众，祈受十戒短期出家八天。适逢年底，许多虔诚求法的佛弟子感叹，因工作在身无法请假参与禅修营。有鉴于此，僧团慈悲大开方便之门，每晚七点半，开放给大众前来闻法。大众每晚回应踊跃，几乎座无虚席。

本次活动由中道僧团主办、马来西亚原始佛教会暨威省中道禅林及北海佛教会协办，被录取的禅修者从青年至耆老皆有。短期出家之男众有 6 位，女众有 13 位，年龄层介于 24 岁至 80 岁之间。剃度仪式由中道僧团导师 随佛尊者主持，在众人的见证与祝福下，19 位男女善众在 12 月 18 日上午剃度并受沙弥十戒，仪式简单隆重。男众短期出家者的戒师由随佛尊者担任；女众短期出家者的戒师由 Ven. Tissara 法师担任。

2011 年中道僧团首度在马来西亚举办短期出家体验营，深获好评，今年再度举办短期出家活动，度化向往出家生活的善信们，亲身体验短期出家生活。禅修期间，随佛尊者带领僧团及戒子一行共 25 人，到北海区人声鼎沸的阿波罗菜市场行脚托钵，场面壮观。戒子们走入人群，初次体验行脚乞食，近距离与民众结法缘。在人头攒动、摩肩接踵的菜市场里，前来供僧的民众络绎不绝，欢喜施食。

禅修营期间，约 20 位法友在听闻 释迦佛陀所教导的四圣谛之后，听闻生信；在中道僧团导师 随佛尊者的见证下皈依，正式成为 释迦佛陀之声闻优婆塞、声闻优婆夷，在正法中获得新生。



【马来西亚】原始佛教会成立第七个共修道场

双溪大年中道禅林 启用法庆

佛正覺後 2444 年／2012 年 12 月 25 日

【双溪大年讯】2012 年 12 月 25 日是双溪大年中道禅林的启用法庆，在此欢喜的日子，迎来了 随佛尊者及中道僧团的 5 位尊者和 3 位尊尼。典礼在上午十时开始，司仪首先简述了双溪大年中道禅林成立的缘起。接着，上百名来宾在庄严的三宝歌响起时全体起立，一起赞颂，然后礼敬「佛、法、僧、戒」，念诵《转法轮经》。

法庆开始，恭请原始佛教会导师 随佛尊者为大家开示。尊者表示，道场大小、佛像庄不庄严，并不重要，因为这些硬体，我们都带不回去，也无关于我们的修行。只要道场有佛陀亲说的法教，能引导我们在现实的生活中，困难更少、生活更好、远离烦恼，才是最重要的。这是 佛陀的道场，是以宣扬「四圣谛」来引导众生成就解脱的道场。心中只要有 佛陀

的法教，佛像就会放光，道场就有无量的光明！尊者赞叹此地法友的努力与付出，并说台湾、美国等各地的法友，也会给予当地法友支援与鼓励！

在 随佛尊者及中道僧团法师们的主持之下，完成上廬揭幕仪式，此时现场响起热烈的掌声和彩炮声，缤纷的彩片从空中洒落，象征法雨的甘露将遍洒这片土地！在僧团的祝祷下，法佑居士带领 7 名法工，将道场钥匙交予僧团。为了感谢这一年半来提供共修场所的虔诚护持居士，随佛尊者致赠其感谢状一纸，法工长法佑居士献予水果礼篮，以表谢意

道场揭幕，十方赞颂：Ven. Tissarā 法师、Bhikkhu Citta Sang Varo 法师，表达了僧团的祝福与叮咛。来自台湾的法息居士、美国的法十居士、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与个人的宝贵经验。在各地「法的兄弟姐妹」及大众的见证下，启用法庆在切蛋糕的欣喜中结束。中午，双溪大年的法友们一家一菜，准备了丰盛的素食供僧，也令所有参加者大饱口福。



【马来西亚】随佛尊者威省中道禅林大众弘法

尊者：世间、出世间通达无碍

佛正覺後 2444 年／2012 年 12 月 26、27 日

【威省讯】中道僧团在主持双溪大年中道禅林开幕及宣法活动后，随即展开在威省弘法的步伐。2012 年 12 月 26 ~ 27 日，在威省中道禅林举办弘法会，逾 70 位法友前来闻法。这次弘法的主题是：世间与出世间；轮回与解脱。

在弘法会里，随佛尊者直言不讳，厘清大众普遍对「世间」与「出世间」的误解，并介绍古老经说对「世间」与「出世间」的解说。依据 释迦佛陀的教导，世间与出世间可以通达无碍，两者并非背道而驰。错误的观念会导致现今的学佛人在面对现实生活时束手无策，出世修行又遥不可及，终归陷入两头不到岸的困局。尊者一语点醒梦中人，法友们茅塞顿开。

随佛尊者也中肯地讲述出家的真义和使命，并坦言出家生活所要面临的挑战如排山倒海。随佛尊者笑

言：「出家人要有十八般武艺，要处理的事情，不会比在家人少。」所谓在树下打坐、在庙里清修.....的印象，乃是受电视剧影响，对出家生活的憧憬和遐想而已。

此外，随佛尊者亦道出许多学佛人的通病：每当遇到困难或问题，第一步往往是一头栽进到处找，只找方法，却忽略了要找缘由，对症下药。尊者常常举生动的譬喻及例子，引起听法者的共鸣；或请法友上台示范表演，使听众的注意力集中。在尊者的用心引导下，听法的过程趣味无穷，法喜充满。尊者提醒法友：「人生的可贵不在于拥有什么，在于经历什么；人生的重点不在于拥有更多的财产，在于觉悟什么。在家人不要畏惧把事业做大，这是自利利他的途径。要努力成为可以安顿自己的生活，又能利益社会的人。」

最后，随佛尊者勉励法友，在生活里要致力让困难更少、生活更好、远离烦恼。确定人生努力的方向，方向定好后，尽全力射箭；箭掉在哪里，就在那里画靶。精勤于现在，不把得失放在心上，就不会因为得失而七上八下。



【马来西亚】威省中道禅林禅修暨二周年庆典

五日进阶禅 旧法友大跃进

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

【威省讯】中道僧团自 12 月初抵达马来西亚之后，就马不停蹄地弘法及指导禅修，历经数星期，终于来到北马区弘法行程的最后一站，也是众多旧法友引颈期盼的一站。2012 年 12 月 28 日至 2013 年 1 月 1 日，中道僧团于威省中道禅林，举办为期五天的进阶禅觉营。禅觉营期间，巧逢跨年迎接 2013 年，以及威省中道禅林成立二周年庆。

为了确保学员能有理想的学习进度，此次禅觉营只招收曾全程参加中道禅觉营两次以上的学员参加。活动得到法友们的热烈回应，报名参加的人数超过原本预定录取名额。被录取者当中，占多数的法友，多年来紧紧跟着中道僧团在马来西亚各地弘法的步伐。因此，中道五日禅觉营提供了让全马各地旧法友聚集在一起精进学法、禅修的因缘，也宛如旧法友的大聚会。

此次禅觉营主要是以实修为主。因此，学员禅修的时间比较长，中道僧团导师 随佛尊者开示的时间相对的比较少。禅觉营一开始，随佛尊者告诫学员对教法的理趣要分明，并且要有「铁杵磨成绣花针」的耐性，耐心地禅观。禅观最大的忌讳是不耐烦，最大的敌人是自己。由于有许多学员刚从忙碌的生活抽身，需要一些时间调适，因此禅觉营开始的前两天，禅修的时间比较长，让学员调和与沉淀身心。

在过去举办的禅觉营里，随佛尊者一贯引经据典，耐心地教导学员学习古老经说，引导学员回归释迦佛陀的真实教法，为学员打下深厚的基础。由于参加此次禅觉营的学员都有基础，随佛尊者更专注于引导学员从实修中得利。随佛尊者分享了许多在生活里实际禅观的要点、个人修行的实际经验以及修行的心路历程；学员获益良多，如获至宝。随佛尊

者不厌其烦地强调：「学习佛法的重点，是要能够解决现实人生里形形色色的痛苦，不只是解决生死轮回的问题，更重要的是解决当前的烦恼。如果当前的烦恼不能解决，度越生死轮回就遥不可及。」可惜，言者谆谆，听者藐藐。尊者发现一些法友精进于闻法，可是听法多年，却没有把所学实践在生活里，令人惋惜。尊者勉励禅修者，要时时刻刻观察身心，观察身心的发生及运作，发现当前的烦恼怎么发生、怎么运作？断除烦恼，是在现前的人生、当前的身心活动、现下的事。

2013 年 1 月 1 日，中道五日禅觉营的最后一天，也是威省中道禅林成立二周年的庆典。威省有众多法友，前来参与此盛会，场面温馨。最后，随佛尊者为这几天的学习做了总结，也为中道五日禅觉营划下美丽的句点。（相關照片請見封面裡頁）



【马来西亚】吉隆坡南洋商报报馆弘法会

峰回路转 走出哀伤

佛正覺後 2445 年 / 2013 年 1 月 5 日

【吉隆坡讯】2013 年 1 月 5 日晚间，中道僧团导师随佛尊者，应吉隆坡「南洋商报」的邀请，与李志祥心理辅导学博士，一同为大众举办一场《峰回路转，走出哀伤》的座谈会。座谈会吸引了非常多的听众，现场几乎座无虚席。

座谈会先由 随佛尊者为大家掀开序幕。随佛尊者从佛法的角度，剖析哀伤的缘由及哀伤如何产生，破解人们对于哀伤的错误理念与想法，接着提供大家解决哀伤与困境的要诀，并作生动有趣的譬喻与解说。当谈到绝望的课题时，随佛尊者表示：绝望是

人们心里的困境，缘生法是故无常，改变原有的期待，重新设定方向，世界是没有「绝望」的。

李志祥博士则以心理学的观点，讲解如何有效的帮助一个人走出哀伤。当某个人陷入极度哀伤的时候，我们惯用的「安慰」话，在这时是使不上力的，这时最好的帮助，就是给予陪伴与聆听。此外，李博士分享个人在辅导过程的经验，并给予绝望者两项建议：(一)寻求他力，即寻找善知识、接受辅导、广结善缘等；(二)好好的学习佛法与修行，因为佛法学得好的，是不会绝望的。

座谈会尾声，随佛尊者送给在场听众一段话：日日有新局，时局日日新，今天不行，不代表明天不行。天行健，君子自强不息。晚上十点钟，座谈会在众人法喜的掌声中，圆满结束。



【马来西亚】吉隆坡禅修营暨剃度仪式

中道三日禅 喜见佛门添法将

佛正覺後 2445 年 / 2013 年 1 月 4 ~ 6 日

【吉隆坡讯】2013 年 1 月 4 ~ 6 日举办的吉隆坡中道三日禅，是随佛法师在马来西亚最后一站的禅修指导。1 月 4 日早上 8 : 30 ~ 10 : 00，学员陆续报到。早上 10 点，大师父为学员授八戒，接着就开始讲课。这次参加禅修者，半数以上都是新学员，大师父勉励大家以认真的态度来学习佛陀的因缘法。大师父要学员们听闻正法建立正见，了解正统的十二因缘法，导向得「明」断「无明」。

大师父幽默地说，马来西亚的法友因为中文程度有限，导致师父所说的法义，常被扭曲或误解，例如教导「念」住出入息，被误解为「观」呼吸。因此，大师父提醒学员们要仔细聆听，绝不可因自己的误解

而产生邪见，因为邪见与妄见，比破戒更可怕！破戒通常是个人的事，而邪见会祸害好几代的人。午斋前，大师父再次苦口婆心地提醒学员们，现下的佛教已经很严重的混杂了各不相同的说法，劝诫学员们别以为任何的法门都是佛法，紧抱枯木当佛法，而失去搭上正法「法船」的机会。

中午，Ven. Tissarā 法师指导学员学习安那般那念。学员们很努力地学习。Ven. Tissarā 师父也提醒学员在练习时，要注意调整禅坐的姿势及时间的长短，不要给自己太大的压力，以免日后对坐禅产生恐惧。晚上，大师父讲解「禅定」与「正定」的分别。强调唯有正定，才能够回应现实生活中形形色色的状况。

第二日早课后，大师父以《相应阿含》296 经，深入探讨因缘法及缘生法，为大家解说十二因缘的详细内容，并用各种譬喻与示范让学员明白。



早上十点钟，为来自美国的法平师姐举办出家受戒仪式，法平师姐在 Ven. Tissarā 法师座下剃度出家。学员们很高兴能够见证法平师姐出家授戒，Ven. Tissarā 师父为大家述说法平师姐学习佛法的经历及出家的因缘。大师父勉励法平师姐勇敢出家，同时为大众开示：出家人不是某个人的弟子，而是僧团的一份子。出家修行不可攀缘，对戒长们要保持恭敬。大师父提醒说，出家人不可高高在上，出家人亦不应该有「自己」。出家人是以大众的福祉为重，要帮助在家弟子解决困难与烦恼。晚上的时段，大师父到「南洋商报」视听室为大众弘法，学员们则留在道场，观看大师父在威省的录影弘法短片。

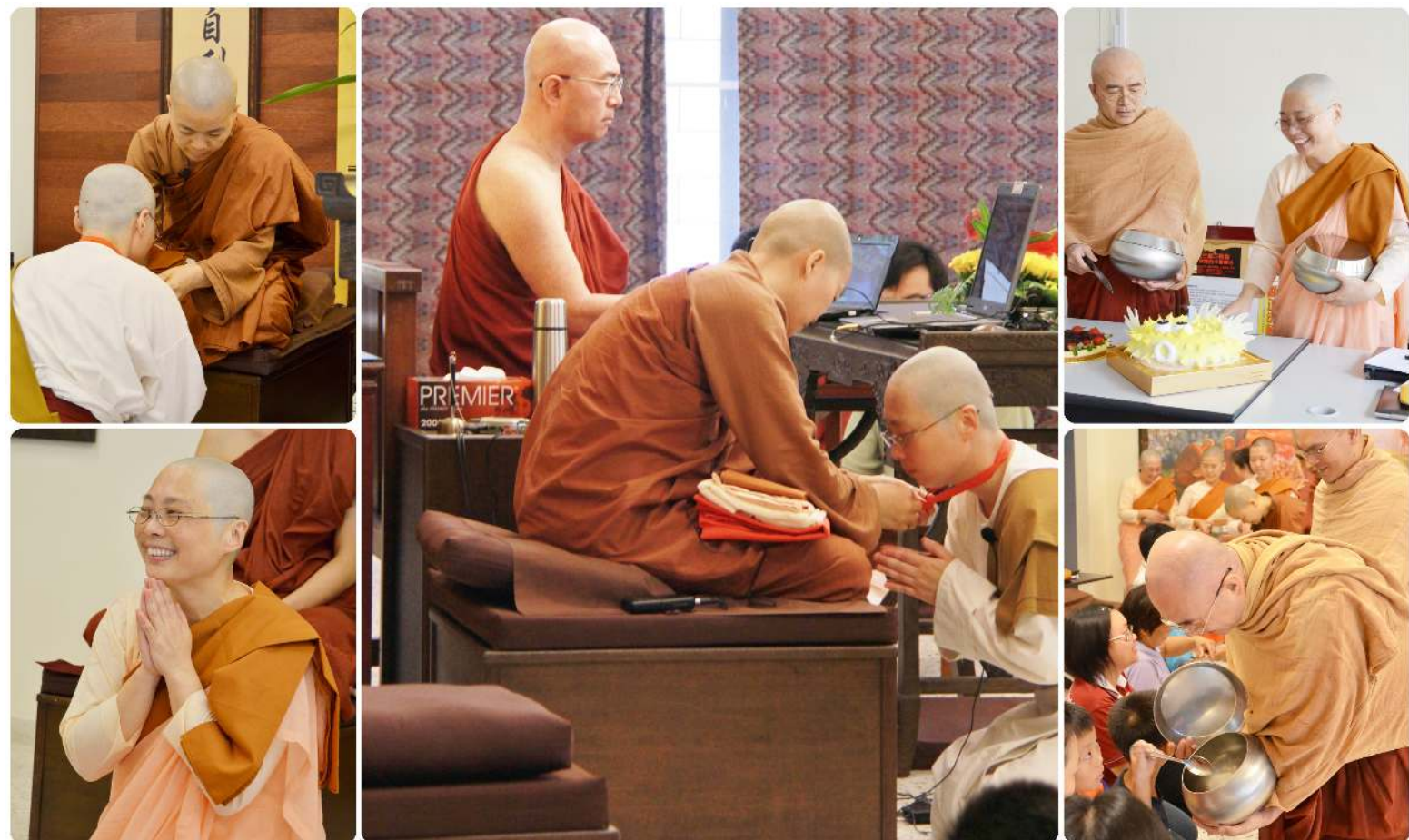
第三日，师父谈到「出世间」的课题。世人误解出世间就是躲避，跑到深山里不问世事就是出世间。这是错误的见解。出世间是息除苦恼，远离忧苦。佛陀与阿罗汉证得解脱，还是在人间度众生，

关怀众生。

当日午斋是一家一菜供僧活动。前来参与的法友很多，把道场挤得满满的，场面非常热闹。

下午时段，大师父以一连串经典对照，为学员开示。在「修行百问」时段里，大师父为大众解答一些重要的问题，其中有一则问题是：「佛陀涅槃了，是否没有了？」大师父回答：怀念比见面更珍贵！虽然佛陀已经入灭了，我们怀念佛陀的功德，珍贵的是佛法还留在人间，利泽苦难的苍生。学习佛法的真义是：「困难更少，生活更好，远离苦恼」。

在三日禅里，大师父非常用心的为学员们讲解佛法的重点，学员们也很主动提问。有几位学员下课了还留在道场与法工交流，法工们讲解后还鼓励大家多来学习。大约下午六点钟，学员们全部离营了，中道三日禅也圆满结束。



【马来西亚】吉隆坡弘法 为学众解开佛教疑点

修行百问 近二百人挤满道场

佛正覺後 2445 年／2013 年 1 月 6 日

【吉隆坡讯】2013 年 1 月 6 日下午，吉隆坡中道禅林举办「中道三日禅」的最后一天，随佛尊者特别开放让大众随喜听法，并回应大众对佛教的一些疑问。

是日中午，大众扶老携幼参加一家一菜供僧活动，场面热闹而温馨。下午一时左右，禅堂里已经挤满了近两百位来自各方的学众，有依止南传佛教、北传佛教、藏传佛教、道教等等的修行人士，也有初次听闻佛法的好奇人士，还有来自美国、台湾、新加坡、及马来西亚各地的护法居士，当中绝大多数是年轻人及知识分子，济济一堂，座无虚席。随佛尊者熟习汉传佛教各宗宗义，以及印度菩萨道之「般若」、「瑜伽」与「如来藏」等三系思想，并深入原始佛教及部派佛教的探究。尊者对佛教教法的探究与实践，主要是「依佛教最古老的经法传承，还原释迦佛陀教法、禅法及菩提道次第之原貌」。2008 年已正确还原「第一次结集」的教法，重现隐没二千三百余年佛陀的禅法及菩提道次第。

当日，尊者引领大众由现今佛教界的盲点切入，并引经据典点出佛陀的真实教法。尊者观机逗教，

时而深入解说，时而用譬喻让大家思考，时而指示学众即身观察，深入浅出地直显正法。全场学习气氛轻松流畅。尊者引《相应阿含》296 经，精简阐释佛陀正觉之主轴「十二因缘法」，指出佛陀是依「因缘法」、「缘生法」，先觉悟生、老、病、死苦的集起（生法），随后明白依生、老、病、死的因缘灭（灭法），开展八正道，而有生死的灭尽不起（灭）。尊者指出，佛陀说世间缘生，一切因缘生，意即现实的一切现象皆是缘生，缘生故无常，此「无常」是建立在「十二因缘」之集法的正见上，是圣者的知见。一般修行人误解「无常、无我」，是直接「观无常」、「观无我」，导致修习禅观时成大问题！因为「无常、无我」非现实，没办法观，最终是虚耗岁月，无所成就。对此盲点，尊者引述《相应阿含》262 经及《相应部》蕴相应 90 经，阿难尊者教导阐陀尊者知法的对话，举出许许多多的譬喻，并指导学众即身观察，觉知身心的变化，以揭开大家心中对于「无常、无我」的迷惑。

接着，尊者——回答许多问题，例如：「吃素」是戒吗？何谓「八戒」？「sādhu」何解？「八戒」之一的「不杀生戒」，遇到蚊虫、蟑螂等害虫时要如何处置？最后，尊者总结说，佛法是务实的教育，它可达成人生的三大目标：（一）现实人生困难更少，（二）生活更好，（三）远离苦恼。要达成这些目标，不是靠祷告、加持，而是必须依「诸法因缘生，诸法因缘灭」的理念，随正念、随正见、行于正道。所谓「有佛法（因缘法），就有办法」，只要以「正念」改变困难的因缘，困难就会减少。任何事发生，皆有特定的因缘，随机应变，生活就有转机。凡事不能主宰、不能拥有，只有过程。尽力在过程，则能导向远离苦恼。

「修行百问」于傍晚六时左右告一段落，接着尊者亲自颁发原始佛教会「都会学院」初级班首届结业证书给学员，并当场为寻求正法的学众办皈依仪式。



【台湾】台北中道禅院第七期正法研习营

远离忧苦 开展人生的方法

佛正覺後 2445 年 / 2013 年 1 月 15 日 ~ 4 月 2 日

【台北讯】许多学法者听了很多的佛法，却觉得跟实际生活有很大的距离，不能受用。尊者指出学习佛法一定要有受用，第七期正法研习课程的主要目的就是要将佛法用在生活，在现实的生活中运用禅观。

本期课程内容的纲要是一、认识困境~苦谛如实知。二、认识困境的缘由~苦如何起。三、解决困境的要诀~苦如何灭。四、转向光明之路~苦灭道迹。

在日常生活中时刻警醒观察，不要先预设『见法开悟』，而是从「我怎么看？怎么想？怎么感受？我做甚么回应？」去观察我们的五蕴身心是怎么回事。要先从 佛陀的教法受益，帮助现实的生活，先把民生问题解决，才能处理信仰的问题。

学习佛法的目的是解决问题，先解决人与人之间的问题，好好用佛法的智慧。修行人是看痛苦怎么发生，如实正观世间集。不以『对、错』看世间，只看苦恼怎么起、苦恼怎么灭。

这期的课程，师父精辟的阐述我们的五蕴身心是如何运作的实况，很多人听了会感觉像『心灵讲座』。师父特别强调不是『心灵讲座』，而是实际有用的佛法。闻法者莫不法喜充满，受用无穷。



【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、場地布置，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，忙里忙外，好不熱鬧。供僧後，法友們彼此分享美味佳肴，交流制作的經驗，氣氛歡愉。

午齋用畢，隨佛尊者為在場法友開示。經過两天的課程及活動，台中法友獲益匪淺。正法因緣在台中深耕、廣布，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. Vijjadipa 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，一如往常般丰盛，許多法友用心的準備菜肴，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，增進了法友們的学习信心和學法動力。

【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

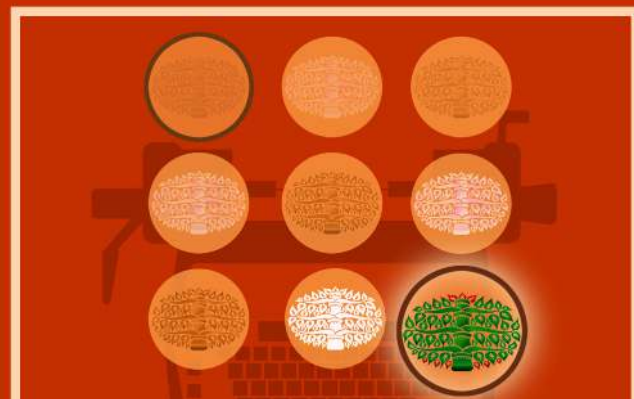
【台北訊】位於台北市伊通街 58 號 2 樓的台北中道禪院，開幕至今已一年。期間舉辦多項宣法、弘法活動與課程，提供台北都會地區學法者許多便利。繼第一期都會課程結束，台北中道禪院將於二月份陸續開辦一系列課程。

本期課程包含（一）原始佛教之確證與開展：本課程由 Bhikkhu Paññācakkhu 法師主讲，于二月二十二日（周五）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 法師主讲，于二月二十七日（周三）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据中道僧團導師 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，此甚深教法已于歷史傳承中隱沒，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：中嚴法師

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. 近代佛教之溯源與漸—回歸 佛陀本懷
2. 近代釋迦佛教圖之復興運動—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，歡迎來函，可親臨報名)
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 聖道八支
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. 讀經 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：每周三 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：學員可報全期的課程或各個單元分別報名

傳真報名：(02)2896-2303
網站報名：<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 內線禪林 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

首场—吉隆坡《大众弘法》活动报导

依法为师 越早学法越好

吉隆坡 书记组

随佛尊者及僧团法师，以及美国和台湾的法友，莅临马来西亚进行一系列大众弘法及禅修指导。活动首日，即在吉隆坡中道禅林举办大众弘法。晚上 8 点正开始，上百位的听法学众，有来自马来西亚、中国与台湾各地的法友，把会场挤得水泄不通。

师父赞扬马来西亚法友在台湾当法工时，表现优良，很虔诚、认真与负责任。这给台湾法友留下深刻的印象。

接着，师父邀请到台湾当法工的法友们分享当法工的心得：

法昙师姐表示很荣幸能到内觉禅林学法，护法是学法者当然的职责，大家都有共同的信念，只能尽力做能力所及的工作。她

被台湾的法友护持僧团的用心与精神深深感动。也称赞 Ven. Tissarā 师父非常慈悲，与美国、台湾法友相处得非常愉快。

法泳师姐表示在台湾 3 个月的法工生活里，让她发现生活中随处都可以拾到宝。在山上，师父提供她空间、自由，不加以管束，好像没干什么，却有回到家的感觉。你有多大的容量，就会有多大的成长，这得看你个人怎么学。只要方向、目标对了，学习也可以很简单。法泳师姐感性地说道。

变成美男子的法斌师兄只说了一句话：「在结夏安居时，有参与，亦有体会！」

师父笑称：「这是法斌的至



理名言。」顺便将法斌师兄在台湾的趣事与大家分享。内觉禅林山上种满了树。其中龙柏长得密。法斌认为人高可及的地方最好不要有枝叶遮挡，于是擅自把人高可及的枝叶通通都砍了。师父慈悲地告诫法斌：「无论在任何寺院或地方，要做任何事都得先得到当地负责人的同意。」





接着师父又说：「你一片热心，就不怪你。毕竟人比树重要，只要你在这里学到法，哪怕赔上一片林，师父也在所不惜。」师父的用心，法斌体会到了。

来自美国的法平表示：很高兴到马来西亚，虽有习惯、文化上的差异，但从马来西亚法工身上学到对生命的尊重，真诚的彼此对待。

来自台湾的法藏表示：高兴与大家见面，感受到马来西亚法友的热情，大家好像一家人。透过这样的体验，学习到在生活上彼此生命的互动。来马来西亚就是马来西亚人！

来自台湾的法萱表示：在暑假期间看到马来西亚华人的确很热情，希望通过学习把马来西亚的热情带回台湾。

最后，师父劝勉大家：越早学法越好。了脱生死证菩提固然很好，但是，并非每个人都这么想。师父劝勉大家好好务实耕耘人生的三件事：

1. 困难越来越少
2. 生活越来越好
3. 远离生命的苦恼

师父劝诫大家依法为师，务实际地将因缘法落实在生活中，自立自强！





吉隆坡《法工培訓營》紀實

开启学员们的觉醒能力

马来西亚 诗诗

7-8/12/2012

法工营第一天清晨，来自双溪大年、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禅林，大家怀抱着不一样的心情准备到这里学习与体验，小小的空间人气鼎盛，几乎没有一处是敞空的，好不热闹，就因为这样的靠近，拉拢了彼此的距离，也增进了相互的关系。

法工营是由 大师父引导大家做内在的探索，一开始， 大师父就说：「你们来参加法工营，不是来洗脑的，也不是来做工的。此次培训的目的是要我们从身心的发现里去看清楚，藉由对《法》的明见来选择人生的道路，而不是一味的追随社会体制与个人的习气。」

大师父首先问我们：「人活着到底是为了什么？有些人认为是要做有意义的事；有些则会说是为了想

要赚钱。」「如果赚钱是为生活，那生活又是为了什么？」诸如此类的问题，多数人都不曾想过。接着又要我们思考：「是否明白什么是人家要你做的？什么才是你自己真正想要的？」举个例子来说：「人一生下来就不自觉的掉落到社会的体制里，从幼龄入学受教育，自小学、中学、乃至大学，直到毕业后投入社会工作，赚钱生活、缴税；结婚生了孩子，又同样的将孩子送到学校，如此一代又一代地接续，几乎难免于类似的过程，对于从未审视过生命的自己，其实也不知道到底是为了什么，那不是很可悲吗？」

师父又举一个例子：台湾有一种叫「母鸡生蛋」的亲子游戏，是把一颗汽球套进救生圈中央的圆洞里。救生圈代表窝巢，汽球则表示鸡蛋。玩法是由家长扶着小孩朝汽球用力坐上去，最先坐爆汽球的，便是破壳的胜利者。竞赛过程中，可以看得出小孩们玩得很开心，其间让我们惊然发现：孩子的快乐原来是



被群体的氛围塑造出来的。这与生产萝卜干工厂的例子一样，群体的体制一直在影响着我們，只是身在其中有否察觉而已。

这次法工营的重点在于开启学员们的觉醒能力，同时还须尊重并珍视自我生命的价值。有一个很普通但又严肃的问题你是否想过：「生命到底发生了什么，你清楚吗？」时下年轻人多抱持不知所以然的轻浮态度，开口闭口总是回答：「随便吧，无所谓啦！」实在令人感慨。因此 大师父慎重教诫：「当以严谨的态度对待生命，能活着并不是容易的事，怎可随便视之。」因为人们总是没弄清楚自己的人生又不曾觉醒，常常为满足别人的要求而活，一味顺应社会上多数人的好恶与习气，所以毫无方向，一辈子忙到最后还不知道发生了什么事。好似从一出世，就跳上了一个大转盘，轮盘一转便没停下来过，不管愿不愿意、快不快乐，就这么无奈而不由自主的活着。在这个不能尽如人意的世间，大家都盼望奇迹，到底奇迹又是什么呢？大师父说：「『活着』其实就是一种奇迹，充满了改变、启发与惊喜，又何必到天外去寻求呢！」

9/12/2012

凡是缘起就有因缘的限制性，因此现实人生要活得实实在在，至于所谓的「自在」是不可能有的；讲到「自由」是因为认知上有这个「自我」的存在，才会需要去争取，事实上，在缘生「无我」的世间，一切在因缘的影响中呈现，是「绝对不可能自在」的，更何谈自由？

现今佛教宣导「诸恶莫作，众善奉行，自净其意」，可是一旦有了不如意，就说是 Kamma（业障之意，属宿命论的说法）在作祟，除了忏悔、行善、持戒与布施之外别无他法。佛教一直在教导我们做个好人，可是碰到问题时就说是宿命的安排，等着 Kamma 来决定，事实上我们的确是好人，但对困境却一愁莫展！感慨认知上的问题对人生做了错误的引

导，使度越困难的智见与能力打了折扣，才会让佛弟子成为懦弱的好人，因此 师父以个人为例现身说法，郑重的提醒大家：「师父只做一件事，『帮助人们离苦』的事！」并劝勉法友：「远离对生命无谓的错解，以『因缘法』的智见看待现前，朝向菩提正道，让自己在人生的旅途上成为无惧的人！」除此之外， 大师父还谆谆叮咛，要我们常亲近僧团学习，务实的实事求是解决问题，远离无谓的欲望，并以「四谛」的明见正向而行...帮助法工成为社会的优良典范。

一棵树的种子在土地上长出幼苗；幼苗的根吸收水分与养分逐渐成长；树苗壮了结成的果实掉落；又回到土地上，就这样周而复始的进行着。我们一直向佛菩萨求取，以便满足我们的需求，那么祂们应向谁去求呢？如果树苗是「你」，水土与养分就如同佛菩萨，你始终在期待父母、朋友、宗教、社会为你付出，那他们能期待谁呢？如果这是你的人生态度，你会向 佛陀祷告，没有回应，就换成观音菩萨、文殊菩萨、王母娘娘，如果这样，心里绝对得不到安宁的。你期待观音菩萨给你一栋洋房，那谁给观音菩萨盖庙？你一味的要先生照顾你，那么谁来照顾你先生呢？假使能从这种以自我中心为满足的思考模式醒转过来，就会明白：「助人当需懂得自助，自助始有能力助人；助人者人恒助之，而承人点滴施惠，则应知恩报德。」

说到这里， 师父当即请法培，法斌，法策三位法友出来分享，问他们在台湾得到谁的照顾？他们都说：「是人的照顾」，那么「佛陀在哪里呢？」他们都说：「在心里」，这就说明：与其祷告，不如实际去做！接着， 师父督促法工们对于不当的事，应相互提醒并善待对方；面对他人的困难得尽力支援协助解决，才能做彼此的贵人；在这当中，懂得欣赏他人不同的优点，才是最重要的，这也就是人间佛教！并恳切的告诉我们：「教友们需要相互帮助，令好人有好报， 师父要做的，就是让佛弟子堂堂正正

的在这世界上站起来！不需要再怪罪业障、祈求福报、或是迷惑于种种感应，不必等着向神明祈求，那样太慢了，这也正是我们新的生活态度」。佛陀在我们心中，道路在自己脚下，世尊的原始教法正在教导一批新的、懂得面对问题、积极生活的佛教徒，这个新转型就这样从法工开始，逐渐影响法友，再扩大广大的佛弟子，让佛教在人间找到希望。

在这次的法工培训营，由法修师兄带领，添加了一些有趣的游戏，大家参与的热忱很高，整个活动真是和乐融融。大师父更藉此机会呼吁我们，来到佛

教会就要在法的道路上精进不懈、自强不息，彼此尊重就像兄弟姐妹一样相互扶持，有了和善互助的原动力，教会才能茁壮。至于现实生活里，不管在家或出家，都要依着「四圣谛」的教导经营家庭、事业与人际关系，让「困难更少，生活更好，远离苦恼」。感恩 大师父的慈悲开示，这次又上了宝贵的一课，仿佛人生找到了新的方向。有了这群法工的相伴、教会的扶助以及自己的积极参与，在人生中培养解决困难的能力，让苦恼逐步远离，「生活更好」会是指日可待的。





吉隆坡《法工培訓營》心得分享

赴一场生命成长之约

马来西亚 法澄

也不知要如何叙说这三天的心情；与其说参加了一趟法工培训营，倒不如说是来赴了一场生命成长之约。

从「当法工是来工作的吗？」；「你真的觉得自己业障深重吗？」；「聆听是如何发生的？又如何在聆听中了解到对方的语意，甚或真正的心思？」；「说话的目的到底是为了什么？」；「既然实际上彼此都很需要对方，为什么不敢说出来？」；一直到面对人生最重要的课题：「你活着到底是为了什么？」，这些问话一个个的逼近，辗转在心中久久不去，而 大师父就像暗夜里的明灯，把我过去一向不愿看、回避着不去想的问题全都暴露了出来。

惊然发现，长时以来曾那么热切的想探寻生命的心，早已经尘封，又有多久了？得过去过的活着，随波逐流任岁月吞噬。曾几何时？已经不敢，也不再有勇气正视这些心思。而今 大师父的每一句话、每一次的教诲，就像用一块沾湿清水的棉布，一层层地为我擦拭，濯拭着仿佛早已不懂感动，不愿表露关爱，不敢信任他人而近乎麻木的心。碰触到那真实而脆弱的自己，我开始融化了，这短短的三天，仿佛受到甘露的滋润，坚执的心逐渐打开，泪水就这样不由自主的流着。

当感受到拥抱的温暖与感动，那一刻起我开始明白，长久闭锁的心终于找到了出口。不管是伤心难过、愉悦兴奋或最难度越的无奈，都会在生活的历程当中，如流水般迁流转变，面对这个时刻，你能做的又是什么呢？大师父说：「如果已经明白，生命的历程只有迁流不息的过程，是不会有结果的，而所有的过程也不可能是你单独营造出来的，这些都不能主宰、也无法决定。在这样的生命历程里，只要面对当



前因缘尽力去做，也就可以了无遗憾了。」讲到什么是幸福， 大师父悠然的说：「最幸福的，是我们还能够怀念！」当中深意，只有自己能体会吧！

对于担任法工需要具备的认知， 大师父教导我们：修行要从身心的内容以及人我互动中去验证自己。如果能让佛法在生活得到受用，需先明白何者于现前是必要的，而何者仅是个人需求中想要的。做为法工，当要清楚个人的责任与义务，学会照顾自己；遇到困难不推说业障深重，不逃避也不迷信，更不是放下就可以解脱；并用因缘法的明见，务实的面对问题，探讨根源、积极承担；尽力于当前付诸行动，去发现内在的苦恼并努力止息它。而当面对自己的不足，则要有勇气承认与接纳。也就是说，依因缘法则来开创人生，一切的作为必须切合实际所发生，始足以解决问题、利人利世！

在法的光明底下，我们都是法的兄弟姐妹，在这里我们学会了关怀、给予、体谅与感恩；学会了实事



求是，忠于自己的生命道路；学会了如实的言语；学会了话不必多说，只要适时的给予对方温暖的拥抱；也学会把肩膀借给别人靠一靠；更不怕告诉身边的法友：「我需要你们！」生命的内容变得何其丰富，何其难得！

这三天里，大师父慈悲开示，句句引人深思，其言教与身教让我们不由自主的省视自己，发现自己经常处于矛盾与虚浮当中，才导致埋怨、指责不断。

诚然「生命本身就不轻松，而是件很严肃的事！我们应当在生活中觉醒，以身心为师，以解决苦恼与焦虑为道，才能具备出离痛苦的经验，帮助需要帮助的人。」感恩 大师父的教导；感恩僧团无私的付出；感恩身边法友们的陪伴与支持；感恩法的力量，让我重新认识自己，开始走向人生的另一道里程，做个「眼睛会动，用心看待一切」的正常人，让佛法点亮自己，也照亮别人！

吉隆坡《法工培训营》心得分享

生命成长营 得到法的利益

马来西亚 法澈

「难得马来西亚各地的法工能聚集在一起相互认识，师父们当会在观念与技能上培训我们，并给予一些工作的方针与任务，这样的话，一齐做起事来就会更有力量。」这是初到法工营的想法。然而，在参与的那一刻，听到 大师父对我们明示：「法工营并非想灌输某种思想；或要法工们对组织作出某些贡献；更不是要为原始佛教会建构什么伟大的使命与理想让我们去执行。」才知道自己想得太远了。这次的法工聚会，主要目的其实很简单，只是让来自马来西亚各地的法工聚一聚，有机会彼此认识，将来在生命的道路上能够相互扶持；而且，也希望藉由这次的聚会，让法工们对中道僧团能有更深一层的认识。

从 大师父的提醒让我了解到：与人相处是一件非常重要的事，如能良好地掌握「聆听与表达」的技巧；就会少了许多沟通上的误解；不但事情处理起来较为圆融；相对的阻力也会减少；彼此自然也就更加的融洽。对我而言，不但点出了个人以往的盲点，所教导的方法，更能务实地应用在生活上，可谓受益匪浅。

传统的佛教徒，一般都出于善心与人进行沟通，因而忽略了同时也需要觉察个人身、心与外境

相互影响的变化。当慈悲善待被人利用，不但没有看清并适当的回应，却还一味的持续用悲心冥想，给予对方祝福，到了最后可能让自己受伤，弄不好还助长恶行。这样会使自己向善的意志与信念变得薄弱，在人际关系上感到沮丧且对信仰绝望，对于个人身心则更不健康。

这次的课程对我个人来说，与其说是法工培训营，不如说是生命成长营更为贴切。我深刻体会到：师父所提倡的人间佛教，真的能实际帮助我们。因为在学习当下就得到了「法」的利益，进而能一步步让生活更好、困难减少、远离烦恼，并带着喜悦的心持续往前精进。

为了弘扬 世尊的教法，中道僧团不辞辛劳到世界各地宣法。其实真的很希望，师父们能为法珍重，可以的话，偶尔好好休息一下调养身体，法体安康才能广度有情，正法住世方能久长。

希望今后时刻依循 佛陀的教导，谨记 师父的训诲，如实知、如实行。但愿诸位兄弟姐妹，也能持续的相互扶持，为原始佛教的重现世间、利益人群而尽一分力量！

北海《中道八日禅修暨短期出家体验营》纪实

慈悲与智慧

马来西亚 威省 书记组报导

北海中道八日禅觉营暨短期出家活动，于 2012 年 12 月 17 日～25 日，在威省北海佛教会登场，由大师父 随佛尊者带领大家开展 佛陀的因缘观与个人新生活，实属珍贵。为了让无暇参与禅修营的法友们也能够共沾法露，大师父将每天晚间的开示，开放给大众随喜听法，弘法主题为「普度众生」。

17 日下午 2 时至 5 时，录取的学员报到后，开始盥洗，法工也准备了简单的晚餐，供学员享用。晚间 7 时，大家聚集在禅堂，聆听法工长的叮咛，包括全程禁语；监香法师 Ven. Bodhidīpa 再次强调「守默」的重要。法师解说，禁语能减少散乱的念头，帮助学众专注于息入息出，因为修习止禅是修习观禅的重要助缘，入宝山欲有所获，必须守好这条规则。

当晚 8 时，大师父讲了第一堂课：中道禅觉营与

其他禅修营的差别。中道禅觉营不修假想观，也不尽是摄心一境的打坐；而是依七菩提支，次第成就「四圣谛三转十二行」。大师父是指路明灯，但要有所成就，当然还是得靠自己在生活中精进实践。

◎法友跨国界，耕耘善因缘

本次禅觉营法务处理得非常顺利，得力于众多法友的护持：法直师兄与法实师姐夫妇是禅觉营的法工长，师兄稳定兼具亲和力的领导风格、及师姐俐落的决策力与灵巧心思，搭配无间；法吉夫妇的鼎力帮助；还有来自各地的热心法工前来支援，包括吉隆坡、怡保、檳城的师兄师姐们，以及许多的无名英雄。来自台湾的法息师姐与法虔师姐、以及来自美国的法十师姐与法平师姐，在这次禅修营中，不但协助大寮准备早斋及早午斋的行堂事务，也在僧团出外托钵时陪同在旁，协助处理相关事宜。法的兄弟姐妹们跨越国界，在弘扬正法的道路上，携手同行互相支持，令人感到十分温馨。

值得一提的是，前几次在北海佛教会举办的禅觉营，所有蔬菜都是由大山脚某善心蔬菜批发商免费供应，此人为善不欲人知，多次婉拒副总务法原师姊的邀请，坚持不公开露面。鉴于近年通货膨胀，法原师姊感恩这位善友的坚定护持，这次主动请他减半供应，以让这善法缘继续循环。双方的美意，诚如大师父所说：「顺境时，要懂得继续耕耘善的因缘；逆境时，要懂得改变因缘。」

大寮烹煮工作，依旧由北海佛教会的义工们欢喜承担。这批熟悉的身影，奉献多年从不言累，着实减轻了法工们的担子。在此，对所有无私付出的法工及义工，表达内心无限的感恩！因为，感恩，要及时！



感恩，要让对方知道！

◎依法而行，学习利益众生

18日上午8点30分，大师父与 Ven.Tissarā 尊尼，分别为短期出家的6位男众与13位女众剃度。新戒子三次请求出家后，大师父与 Ven.Tissarā 尊尼分别把袈裟的一头，系在男众及女众新戒子的脖子上，意即「依法而行」，必需慎重的、好好的照顾慧命。大师父提醒短期出家者，即使是只当一天的出家人，也不可轻忽看待，不能只把它当成一个活动。穿着这件袈裟，走在路上就代表佛教，是很沉重却神圣的任务。大师父教诫新戒子们，出家人应该：(一)、学习圣者的行径。(二)、学习利益众生，做众生的表率。(三)、帮助佛教维系正法的传承。

接着，大师父与尊尼传授禅修业处，指导新学者如何修因缘观，在日常生活的待人接物、起心动念里，实际感受到与佛陀同行。整个出家仪式，在请求四法皈依、出家十戒及请求依止后，于上午10时左右圆满结束。最后，大师父以佛陀入灭前最后的教诫，勉励新戒子们：当勤精进，慎勿放逸！（Appamadena sampadetha!）

22日上午8点30分，大师父带领一行出家人共25人，到北海阿波罗菜市场托钵，法工们亦随行在侧，守护僧团。举办托钵活动的用意，一方面是让新戒子体验托钵修行的清净生活，另一方面，北海佛教会的彭会长，秉持正见，也希望师父们透过托钵来教育当地民众：「出家人只受食，不受取金钱。」

进入市场托钵时，僧团庄严的威仪、如法如律又随缘度众的行止，获得沿途民众的随喜赞叹及丰盛的供养。法师们的钵里虽然早已装满食物，但本着与民众结缘及教化的目的，依旧接受陆续前来的民众的供养。甚至在法师们结束托钵、搭车回道场的路上，还有热情的民众，拿着食物在后追赶，请护法居士停下车来，让他们有机会布施供养法师们。回到禅觉营会





场用午斋时，法师们只取所需，把剩余的供养全舍了，让义工们拿去济助老弱孤贫，让这份善缘，润泽十方。

◎任何一刻，都要好好珍惜

24 日下午，6 位短期出家的沙弥与 11 位短期出家的沙弥尼，舍戒还俗。大师父感慨的说：「虽是短期出家活动，但看到有人还俗，还是觉得惋惜；就好像在大海上，这些人才上了船，却又下船。生死轮回很苦矣！」

大师父开示说，「出家」是正信非家，所以出家学道，期待被保护，就不必出家了。如果找师父像找爸爸、找戒长像找兄弟姐妹、找道场像找家，这不是出家，是搬家。出家人是一群流浪者，没有家，处处无家处处家。出家有什么好处？绝大多数的出家人，是开悟、了生脱死皆无；但是，可以讲真心话，依良知而行，依道德生活，而非依他人的期待过活。学习这样做人，不是为了自在，是了无遗憾、心无牵挂。任何一刻，都可能是人生的最后一刻，所以要好好珍惜。大师父鼓励大家要继续修习，自立自强，好好表现，好好生活，佛教才会得到世人的仰信。学法切记：不要向外找圣者。许多人用自己的想法及需要来找善知识，但是没有分辨的能力。如果听了一堆佛法，但是烦恼依旧，这就是大问题了。圣者，在苦恼止息处。把因缘法的智慧用在生活中，便能世间、出世间通达无碍。

24 日晚间大师父开示结束时，已是夜里十点。由于大师父在马来西亚弘法行程马不停蹄，过度操劳，感冒咳嗽一直没有痊愈，所以开示结束之后，便先回寮房休息。在这美丽的夜晚，大师父允许我们尽兴的交流，大家在轻松的气氛下，互相分享，僧团法师也慈悲地陪在一旁。才一会儿，关心学员的大师父，又施施然走进来，坐在讲台边与学众互动，陪伴着学员，专心倾听学员们或流畅或顿挫或词不达意

地，发表感言至凌晨 1 点。这一夜，没有你、我、他。啊！赤诚的心好美！一个不小心，我们又掉进了莲花池……。

◎永恒，不是经验中的事实

八天的禅觉营，法友们经历了丰富的内在之旅，内容包括：早课，受八戒，修习止禅、观禅，听闻正法，以及修行百问。Ven. Tissarā 师父指导我们：如何正确的修习止禅，如何坐禅、行禅、卧禅，如何对治昏沉和预防禅病，如何在日常生活里修习「内离言语」。小技巧有大作用，能在扰扰嚷嚷的日子里安定身心，继而协助在生活中观因缘法，让学员觉得很受用。Ven. Tissarā 师父也教导学员禅坐前后的调身运动，有学员经过适当的练习后，从中受益，陈年伤疾因而获得调整。

在八天的开示中，大师父从佛教史的溯源，谈到原始佛教与部派佛教的分殊；从安那般那念的修习技巧，引导到因缘观的修习要诀。开示内容精奥深广，无法在此详加报导，尤以各种善巧譬喻，详细解说因缘观的要义，令学员印象深刻。

大师父为学员们厘清，佛陀所说的菩提道次第，是先断无明；但是部派佛教为了配合「菩萨信仰」，将「无明」改成最后断，并且更改了十二因缘法的分位，使佛陀亲传的十二因缘禅观法隐没于世，令「一乘菩提道」无从修证。大师父强调，菩提道是佛陀教的，菩萨道是部派佛教祖师所开创的。佛陀所教的菩提道，本来就是「自利、利他」、「自觉、觉他」同步并进，是同一条路。但是后世祖师却一分为二，妄自诠释为：「以自利为主者，为解脱道；以利他为先者，为菩萨道」，这个改变，影响后世佛弟子甚巨。

针对时下流行的「无常观」的禅法，大师父表示，一般人有「永恒」的想法，却没有「永恒」的实际经验；「永恒」是我们的想法，但不是我们经验中



的事实。「永恒」是人类的想法、信仰、期待、推测、盼望，却不是我们的经验。无常，只是表达，一般人心目中的「永恒」的想法是错误的，不能作为禅观的对象。

◎真诚，生命中宝贵的一堂课

禅觉营里，大师父观机逗教，为所有学法者上了宝贵的一堂课——「真诚」。大师父提醒大家，学到佛法及禅修的知识，不会帮助你了生脱死。如果你内在，缺乏对生命的一份真诚，你学到的只是技术，学不到精髓。

大师父问大家：你的家人跟你相处得真诚吗？公司同事跟你相处得真诚吗？商场上的朋友跟你相处得真诚吗？左邻右舍、同参道友跟你相处得真诚吗？而你，对他们真诚吗？客气、有礼、乐于助人，不代表真诚对人。

人活着，每天最常想的，就是保护自己、维护自己，怎样获得各种好处，让自己好过一些。人本来就有为自己争取权益的权利，这并没有错。那些对你不真诚的人，只是在做维护自己利益的事，在做跟你一样的事。

跟什么人相处最好？大师父说，跟真诚对你的人相处最好。大师父提醒大家：要学会真诚的过日子！修行，要先掌握精神，不能只修技术。

中道僧团坦荡真诚的道风，让我们上了一课，学习到：(一)、不要期待完美。(二)、必须坦然面对自己的缺失，并在此处下功夫。(三)、坦诚，是了解的不二法门；而了解，能减少痛苦。

◎对众生有利的事，就做！

禅觉营里，有法友问到因缘业报的问题。大师父说，做了不当的事，不会因为你的忏悔及改过，这个恶因缘就不见了。你所做的不当因缘，必须付诸好的行动，用善因缘来改变恶因缘，不能只靠心理的调整，必须改变行为。大师父说，符合现实、对众生

有利的事，就做！不符合现实、对众生不利的事，就不做！努力耕耘有益于众生生起「正念正智、自他两利」的因缘，精进止息无益于众生的作为。在过程中努力，不生贪爱系着，即是解脱清凉。菩提道是自利、利他同时并进，不讨厌也不贪爱，平怀看待世间。如是，「慈悲喜舍」才能显现。

大师父同时建议为人父母者，教孩子懂得宽恕谦让，但是面对不当之事时，应该懂得维护自己并且有公义。把孩子教成比坏人更能生存下去的好人，并且有能力防范坏人。教导孩子如何思考及判断，培养多元思考、多元应对的能力，而不是替孩子做决定。

◎多怀感恩，以行动维护世尊教法

中道禅觉营常让学员百味杂陈，这节课感动得泪眼未干，下堂课却笑得人仰马翻，有时随着大师父的严格教诫而自省沈思。禅觉营的内容，丰富得让人禁不住赞叹大师父的摄众力、大智慧与慈悲心。从中也看到：得从因缘法、缘生法下手，才能破我见、离贪执。落入我见，一片荒凉。智慧，一片清凉。大师父说：「修行人要清凉，不要荒凉。」

诚如大师父所说的，今天我们能够学习到珍贵的原始佛教，要感谢的人太多了！尽形寿，依止如来法教精进修行，才能报答师恩、以及许多善知识努力下基础的功德。佛门非常重视师生伦理，没有师长教导我们，我们找不到这条路。学法者必须将恩情道义放在心里，多怀感恩之念，不要忘恩负义！

师父们在禅觉营中的教导，我们在生活中十分受用。大师父及中道僧团的每位法师，为法忘躯的精神和辛劳，也令我们铭感在心！感恩大师父及僧团的每位法师，各尽其能的帮助众生，他们是独一无二、无从比较的。祝愿每位法师道业增长、心安喜悦、自利利他。深深感恩！我们这一群原始佛教的学法者，除了努力学习佛陀的教法之外，更应当将感恩化为具体的行动，积极参与法务的推动，为维护佛陀的教法，尽一份心力！



北海《中道八日禅修暨短期出家体验营》心得分享

出家乃大丈夫之事 非将相所能为

短期出家 律体（法政）

我是新加坡人。首先谈我与中道禅林的因缘，有一段期间，我参加新加坡西部青年弘法团所举办的九日禅修，Bhikkhu Nāṇadīpa 法师剃度出家，我正好躬逢其盛，那一幕让我十分感动，知「出家者乃大丈夫之事，非将相所能为」，是趣向苦恼灭尽的道路。Bhikkhu Nāṇadīpa 法师为了学习 佛陀的原始教法，愿意舍弃俗世的逸乐，两相比较之下，自觉不足与惭愧。

过后不久，我前往 Bhikkhu Nāṇadīpa 法师住处拜访，并与法师详谈，有关法师出家的因缘，至今印象深刻。在我还没有遇到原始佛法之前，曾参加过北传的佛教团体，修过念佛法门，但不知何故，总不得力；学禅宗打坐参话头，亦不能理入。我自觉学佛该是渐次的离苦得乐才对，但日子却仍是迷迷茫茫，一点都乐不起来，内心也依然忐忑不安。我常想，可能我是劣根者吧！在那段摸索与学习的日子中，对静坐产生了兴趣，经常参加禅修，也因此与中道禅林结上因缘，并且皈依有了法名——法政。

我读书不多，今年五十八岁，曾参加过佛教团体当义工，对于僧团的六和敬有些理解。我喜爱宁静，研读《杂阿含经》时，有些经文很深很艰涩，实在难懂。我常到住家附近的瓜园里，独一静处，精进禅修。平日生活简朴，身心开朗，准备跟随中道僧团好好的禅修与学习。

感谢北海佛教会法工大德，八日短期出家期间，给予我及同修们无微不至的照顾，让我们能在这八天里好好的修学 佛陀的原始教法，我内心洋溢着感恩。





北海《中道八日禅修暨短期出家体验营》心得分享

尽力而为但不期待成果

短期出家 律平

2012 年 12 月 17 日至 25 日，是我人生中第一次尝试短期出家。认真的在各道场学习佛法数年之后，开始萌起短期出家的念头，一来是想了生脱死，二来是想学习 佛陀圣洁的精神弘法利生。因为以前自己是忧郁症者，透过学习佛法，才慢慢把这病症治好；再加上 49 岁的大姐近期因为肝癌才往生不久，这起突发事件更加强了自己想要尝试短期出家的滋味，以便奠定往后出家的基础。

对于这次的短期出家，我抱着平常心看待，因为心里还记得 随佛尊者说过：「做事情要尽力而为，但不要期待成果」，这帖药在日常生活中还真受用。因为不带着期待的妄想，每一个生活过程，反而得到预想不到的效果。

这八天的学习过程，有太多的收获。其中对止观息入息出，配合十二因缘观的认知与技巧得到了突破。因为我终于明白，如何观察根与境为缘生起识，如何在相互影响的过程发生变化。尊者也教导法友们，如何把佛法灵活的应用在生活上，真诚对待自己及家人、同事与亲友。

学习穿袈裟，对我来说真是一件苦差事，尤其是上衣。因为要把一块布折成一件衣服形状穿在身上，真的不简单。从另一个角度来看，更佩服「发明者」

的智慧。我们班菜鸟，经过师父们几次的指导，还是穿得一塌糊涂。最后有劳师父他们，每天都来帮助新戒子们穿袈裟。本来以为短期出家，用餐时需要托钵，只会吃些粗茶淡饭，也许餐餐就如我平日早餐一样吃点饼，而午餐就二菜一饭。怎知餐餐都是那么丰盛，真还有点不习惯。

第四天早上大约八点半，我们第一次体验出外托钵，由白衣居士敲着引磬为前导，大师父带着 23 位比丘和比丘尼，浩浩荡荡的往阿波罗（BaganAjam）市场出发，两个小时托到各种食物、水果、饮料、文具等。受到许多热情虔诚男女老幼信徒的供养，还得须劳烦许多义工把带回来的东西分门别类。

八天的短期出家，的确让我内心领受到数不完的丰收，而且留下美好的回忆。有机会长时间的与 随佛尊者相处，让我更深一层的了解尊者的魅力、人格与智慧。尊者是一位作事果断、坚定、外严内慈，同时又能够扮演多重角色的圣者。能够跟随着尊者学习的法师们和法工们，真是有无上的福报与福气。对尊者、师父们、法工们、信众的付出与供养，我无限感激。也只能用更精进的心态修行，来感恩每一位师父与法工无悔的牺牲与奉献。愿每个人平安喜乐，法喜充满。愿正法早日茁壮，以便更多普罗大众受到正法的滋养。无限感恩！Sādhu！Sādhu！Sādhu！



北海《中道八日禅修暨短期出家体验营》心得分享

将佛法用在生活中

短期出家 律祇

初来报到短期出家禅修，心里战战兢兢，怕的是不能适应环境，果然不出所料，俗家习气太重了，这不是我家的床，那不是我家的厕所，心里起了烦恼，但是想了想，我是来学习出家生活，学做大丈夫的事，为什么还对这些芝麻小事起烦恼呢？这是不该有的，于是把心理调整起来，反正又不会死，来吧！

接着到了学习穿着袈裟，就是一块布，竟然能够穿出出家人庄严的相貌，把我考倒了。学习又学习，但又做不好，明天受戒就要穿了，可是还学不会，心里压力愈来愈大，头上开始冒汗了。有一位法友，真的紧张到一夜失眠，到了第二天早上，吃早餐还出了状况。

第二天，在传受戒法时，心里感受到，长老就像一位慈父，把做人最有用的法则，传给了我，能让我往后的人生岁月中不会行岔路踏错步。

接着就开始学习过七天短期出家修行的生活，穿衣要学，吃饭也要学，长幼有分，互相尊重，把佛法用在生活中。

在听闻长老佛法开示中，能够了解到从 佛陀入灭开始，经典的结集，到佛法的传承，及部派佛教的兴起，加入许多的诠释，影响后世人们对佛法的学习。长老也付出很大的精神、时间与毅力，重新把佛教最原始最纯正的经说，重新整理出来，让现世的众生，有机会再见到 佛陀的原说。我想这对整个佛教的世界，应当有很大的影响与帮助。

在我所理解长老的教法中，缘生法故无常、无我，是在事物相互影响中发生，没有常住不变，也没有一个主导和能控制的存在；而不是一般所说的，世

间一切都是无常的，无我的。长老说：那只是改变我们的想法而已，是不能看见整个真实状况，这是很大的分别。长老说法，深入浅出，以经解经，完全讲的有凭有据，世间稀有，让我获益良多。虽然我无法完全吸收，但对我人生的改变应当是很大的。对长老的大慈大悲，感恩不尽。

这一次短期出家修行，长老也带了学员们到户外托钵，长老告诉我们，托钵是为了教育为生活忙碌的众生，出家人是不拿钱的，也让大家体验到了 佛陀时代出家人的生活。在八天的学习当中，感恩僧团的付出与教导，还有法工长及法工们默默的在背后付出，你们都好伟大。





北海《中道八日禅修暨短期出家体验营》心得分享

踏实的在生活中实践

短期出家 律至

首先，我要感恩长老、尊尼及各位师父的教导，让我有这个因缘对 佛陀所教导的十二因缘法、四圣谛菩提道次第，有正确的认识与了解。我也要感恩北海佛学会提供这样好的环境，做为我们的禅修营。感恩所有参与筹划与护持这次禅修营的义工及法工，谢谢你们！这次短期出家，我有几点心得，在这里与大家分享：

- 一、学习安那般那的禅修法，并将它用于生活，观察生活中的因缘。
- 二、学习中道禅法的因缘观，修七菩提分，次第圆满四圣谛三转十二行，成就三藐三菩提。
- 三、体验托钵的意义：在托钵时，当我接到普罗大众虔诚地把食物放进钵内时，心中流露出无法描述的忏悔与感恩，我为他们做了什么？我有什么资格接受他们的下跪与施舍？我也只有稍微弯曲上身，回念“Sādhu!Sādhu!Sādhu!”答谢他们的布施，祝福他们吉祥，希望他们种下了福田，植下了善根，正向于菩提。
- 四、随佛长老告诉我们出家的真实意义，导正了一般人对佛教教育的错误观念及处理方式。参加这次短期出家之后，让我更积极地面对自己的生活问题，认识到修行的道路是很宽阔的。在家居士同样可以通过正确的修行方法及实践而见法、解脱。
- 五、修行必须落实在生活中，处理我们的人生与生活。佛法是生活的经验，不是知识。真悟不是求取佛法知识，而是踏实的在生活中实践，懂得舍弃不需要的东西，断除不需要的贪爱。用因缘法去面对及解决生活中的问题，就能断贪爱，离苦。

六、我们在家居士也可以好好修行身、口、意，让普罗大众对佛教有信心，有正确的认识。在生活中懂得礼尚往来，懂得谦虚，不迷信，不谈玄门怪道，关心周围的人，帮助真正有需要帮助的人，多做公益事业。在因缘许可的情况下，尽量协助周遭的人厘清对佛教及佛教教育的误解。虽然我们佛教徒不一定要长期吃素，但我们还是应该在因缘许可下多吃素，少吃鱼肉，不浪费天然资源，保护地球，因为地球也是我们的父母。

最后，我愿将这次短期出家所累积的功德，回向一切众生正向于菩提。





北海《中道八日禅修暨短期出家体验营》心得分享

初次出家



短期出家 律悟

在这八天当中，最让我难忘的是托钵的那天，我发现了世间的众生形形色色，有些人非常诚心的供养我们出家人，我也很诚心的回向祝福他们，当然也有很多人在旁边说三道四。随佛法师带领我们及热心帮助的法工们，顺利的完成了托钵。也让我体验到了做一位出家人并不是那么容易的事情。

对于这次的禅觉营活动，让我真正的学习到了佛陀之道。能够深入的去了解世间是一直在受因缘影响而改变的，要用因缘法及缘生法去了解每件事情，而做出正确的判断。在禅观方面，要观十二因缘如何集起，不可以直接观无常与无我。

最后，我深深的感谢随佛法师、僧团的教导以及法工的热心帮助下，才能够让这次的活动圆满完成。更要感谢和我一起入门出家的几位师兄们的照顾和合作，诚心的感谢。Sādhu Sādhu Sādhu

初次出家的我，穿上了袈裟，向随佛法师念了请求出家文，法师为我取了法号为「律悟」，就开始了我出家的生活了。受持了十戒的我，在随佛法师的教导之下，慢慢的了解了佛陀之道，也了解到如何解脱生死轮回的方法，那就是修好十二因缘法之集法和灭法。随佛法师在这短短的八天内，用了很多方法和最简单的譬喻向我们解释，目的是为了让我们了解，而不要用错方法去修炼。至于修禅的方面，我也清楚的明白如何在修禅时，要依安那般那念去修。如何修因缘观，用心的去好好学习及体验。

我感觉到生命的脉动

短期出家 法鞠

出家守持清净戒，处于非家，过着简单、平凡、清净的生活，并安住在正法里，是一件值得欢喜的事。是的，我欢喜地过了七天的出家生活，心里充满喜悦与感恩。

我很感谢世尊佛陀的教导，感谢正法与圣戒的光明，感谢僧团的庇护，感谢众生的护持。我

能够平安的出家修行，归功于三宝与十方的护持，也要谢谢生养我的父母，谢谢爱护我陪伴我的兄姐们，谢谢栽培我的师长们和爱护我支持我的朋友们。

这七天，我感觉我活过来了，生命的脉搏是跳动的。我不晓得这是因为，出家对我是新鲜的经验，还是我真的对出家的涵

义有所领会，总之我很感动。也许是因为，出家这行动，是我长久以来，最真诚的一次决定。

要求舍戒的那一刻，我很不舍，不舍持戒清净的生活，简单平淡的生活。在这之后，不晓得会发生什么事，不晓得自己会转到那里去.....



北海《中道八日禅修暨短期出家体验营》心得分享

体会身无分文的流浪生活

短期出家 钇廷（法若）

在正式短期出家的前一天晚上，就开始忙着学习如何穿袈裟及了解一些有关细节。刚开始时需要花很长的时间才能把袈裟穿上，有些时候甚至需要请师姐来帮忙整理才得以把袈裟穿好。

在禅修第一堂课程里，了解了很多关于禅修的知识。短期出家的第二天，生活上还是有些不适应，但每天都学习到新的知识。也许是太累的缘故，早上禅修的时候没办法坐禅。到了早斋的时候，众多短期出家的戒子们到大殿向长老、比丘、尊尼及戒长们顶礼。这是每天早斋前必须做的事。早斋后，又到了禅坐的时间。或许是第一次学习卧禅，心情思绪有点紧张，没办法投入。但是，在多次练习之后，接下来修习卧禅时，终于可以放轻松了，当时差点睡着了。卧禅结束后，感觉整个人比较有精神了。午斋前，戒长告诉大家，长老说法的时间一天为六个小时。长老减少自己的休息时间来向大家说法，目的就是为了能够

让大家更了解佛法。真的非常感恩长老的用心。

其中一天的早斋是汤圆。看着这些圆润的汤圆让我想起家人，尤其是去世多年的母亲。我做汤圆的手艺来自母亲。但遗憾的是：第一次煮汤圆却不是在家里。还没接触佛法前，我还是非常在意未能亲自为母亲煮汤圆。接触佛法后，对事物的看法渐渐改变，也学会如何放下了。

短期出家期间有机会出外体验托钵。前一晚，师父告知我们需注意的细节及重点。虽然是以短期出家的身份到外头向大众们托钵，但过程中用心去体会身无分文，以及在陌生环境过着流浪的生活，还是深深感觉这是很大的考验。钵里拿着是大众所供养的食物，心里感到很惭愧。听了长老说关于出家须懂经、律，再来必须合众，与僧团同甘共苦，也就是说，这是个人生活的磨练吧。了解因缘法后，在接下来的日子里会善加运用在生活上。

北海《中道八日禅修暨短期出家体验营》心得分享

苦的止息处

短期出家 律融（法捷）

自从8月第一次在台湾短期出家到这次12月在马来西亚北海短期出家的时间已相隔了4个月。第二次短期出家比起第一次时，比较能够适应，无论是身心的调整或平日穿袈裟和托钵都比较镇定和自如，不过仍然还有许多地方需要学习。

至于这次短期出家不习惯的地方就是平日早斋前，我们需要礼敬佛陀，接着是礼敬随佛尊者、比丘僧团、Ven. Tissarā 尊尼和戒长们。刚开始时，真的很不习惯要礼敬那么多次，而且气氛很严肃和庄严，仿佛来到了纪律严谨的“军队”里，感到很有压力和不自在。不过，在听了随佛尊者的开示后，才发觉自己还有机会礼敬佛陀和这可敬与可贵的四圣谛僧团是多么难得和庆幸的事。

这八天的禅修营里学习到很多很宝贵与殊胜的佛法，但是心情却是复杂的，为什么呢？随佛尊者在解释大脑错误的认知和现实是如何发生时，尊者就举出大量不同的例子，来说明我们的大脑认知的“我见”、“常见”的形成。更可贵的是，尊者以其生动、活泼和风趣地解释与表达“因缘法”与“缘生法”的差别、“有这个因缘，没有这个人”时，就同时动用了多位营员向我们示范，让我们能够透过视觉与听觉经验更加容易观察与了解现实是如何发生的。每次尊者以这样的方式开示，都让营员们更加积极与踊跃地参与观察和思惟，并在这个学习与了解的过程中获得了无限的法喜。

这八天的禅修营中，体验最深刻的是随佛尊者要我们时时观察“现实到底是如何发生”，不过听了

之后，在观察现实时，还是一直用错误的认知去了解事实。要不是尊者用心地引导我们发现这大脑错误的知见，相信我们一直都不自知。

在晚上对外开放的开示中，尊者问我们：“阿罗汉在那里？”，并引用阿姜查尊者的说法，对我们说：“阿罗汉在苦的止息处。”，也告诫我们“以法为洲”，应当依法而不依人。让我想起了“无母子畏，有母子畏”[大正藏《相应阿含》758经；南传《增支部》『三集』62经]这篇经文的内容。想到这篇经文讲得真的很正确，感受到对老、病、死与所爱的人分离的无奈与无助，心情也越来越低落与失落。“以法为依靠！”脑海突然浮现这句话，是出自佛陀对阿难尊者说的“自洲以自依，法洲以法依，不异洲不异洲依”[大正藏《相应阿含》638经；南传《相应部》『念处相应』13经]，并想到做现在能做的事，在过程中尽力就好了。

在最后一晚的分享活动中，我也分享了对这次短期出家暨禅修的心得。虽然因缘法不能够掌控，但是尽我们目前能够做的事就不再担忧与后悔。

谢谢尊者倾尽生命的开示，经过这次的禅修让我更加了解“因缘法”及“缘生法”的差别、“只有过程，没有结果”、“有这个因缘，没有这个人”和所发生的事其实是“影响”。而要达到苦的止息处，就必须远离对现实错误的认知，断除对缘生法的贪爱，才能超越内在的痛苦。阿罗汉 - 就在此处。

礼敬释迦佛陀、随佛尊者与修证四圣谛之解脱僧团。



北海《中道八日禅修暨短期出家体验营》心得分享

出家的三大好处

短期出家 律化（法沅）

报到的第一天，必须将钱包及手机交由报到处保管，接着大约了解周遭的生活环境及住宿。近傍晚时，法工长安排某些有参与短期出家的学员们到户外的理发店，事先剃好须发，只保留一小部分的须发由授戒师剃。由于已经将钱包交给报到处保管了，此时又被安排要去理髮店剃发，必须支付理发费，但又身无分文。当时，只好麻烦报到处法工，帮我取出钱包解决。但由于时间的紧凑，有位发心的师姐自愿自掏钱包，先借钱给我以解决当时的状况。并说好离营时才归还。

次日，原以为一切准备就绪，可以安然剃度出家了，包括理发费的问题也交代好了。孰不知，在出家的第一晚羯磨会议中，授戒师 Ven. Tissarā 法师让大家更清楚了解有关十戒的戒律时，我请示师父，有关「受持不使用金钱戒」的戒律，「可以欠钱吗？」师父回应我说：「有负债是不可以出家的」。当时，我的心情开始慌了，要如何还清债务？之前交给报到处的钱包也已经改变了，不再属于我的。当晚，承蒙师父的慈悲指引，建议我次日再向师姐讨论，是否愿意布施有关费用。

于是，翌日用完早斋后，第一件事就是赶紧解决犯下的错误。即刻向师姐说明，出家人不可以有负债的。所幸，师姐深明大义又慈悲，且自愿的说：「那我“舍”咯！」。当时真的非常惭愧要回应说：「好」。只好请她再次请示师父，就这样在师父的指导下，解决了问题而接受了师姐的护持。内心非常感激师父及师姐帮我解决了这个烦恼。但是心中始终耿耿于怀及惭愧。因此，在晚上羯磨时，再请示师父内心的感受。师父反问我，「那你觉得该怎么办？」我

回答：「等我还俗后，再归还钱给师姐。」师父就说：「你现在就想以后的事了，如果你现在死了呢！怎么办？」师父的提醒，敲醒了我，所谓期待未知。我再次回答：「只好随着现在的因缘！」。师父说：「对呀！有些事情，有时是没得要求的。」。接着，师父也同时勉励我，最重要的是要用功就好。感恩师父的适时开导，心中也就释怀了。从这件事情的过程中，学习到师父是如何在当下解决事情的困难。往往在聆听大师父开示时，好像都明白，例如：明白恐惧感来自于因为我们有所期待，然而在现实生活中，不知不觉的没有觉察到，而有所期待，导致恐惧、不安的负面状态。所以大师父经常提醒我们，不要期待保护自己、不要期待「未知」变「已知」。感恩以此因缘，有所启发，让生活更好、困难减少、远离苦恼。其中，大师父教诲大家要「真诚」对待自己。一般世俗的爱，是会有期待对方回应你的期待，有别于真诚，而真诚是没有期待的。如同父母对子女的爱，是出自于真诚的。大师父亦告诉大家，出家有三大好处：（一）可以讲真心话、（二）可以按着良知做事、（三）可以依着道德过活，心无牵挂，没有遗憾。因此，在这短短的短期出家当中，体会到大师父所说的三大好处的出家生活。

大师父总结依「安那般那念」的修持，主要原因是集中注意力。是断五盖的第一及第二的次第，是必要修习、多修习的。因为散乱与昏沉，亦是修行上的大障碍，必须克服。谨记大师父的提醒，的确很受用。比较不会散乱与昏沉，很快就可以观周遭环境的声音起落之过程。现实是因缘法，无常、无我不是事实，所以不能「观」。当中，大师父举例了好多的例子，破除大家的常见与我见。



虽然听了好些次大师父的讲解，明白正觉在前（断无明），解脱证菩提在后（断贪爱），但始终有疑惑要如何断贪爱，自知还不能成就。不过，在最后一天，大师父告诉大家，佛陀说：须陀洹最多七次生死，无明的根已断、贪爱的余势渐断。有如大树的根

已断、只剩小树叶渐枯。听了这个比喻，心生欢喜亦增加了我学法的信心。

大师父在为我们短期出家众舍戒后，说了一番话：「我们上了船，现在又从船上走下来！」，听了感触良深，为何执迷不悟！

北海《中道八日禅修暨短期出家体验营》心得分享

行脚托钵的感动

短期出家 律洲（法得）

早上八时左右，在大殿礼敬佛陀后，我们一行出家人就在法工们的协助下乘车到北海阿波罗市场托钵。这时候的阿波罗市场人潮汹涌。在随佛尊者的带领下，我们这些短期出家修行者就和其他的师父们列队走入摊贩之间的人行道，准备向众生托钵。市场里的众生形形色色。我们这一些以古代衣着打扮的出家人，仿佛是穿越时空，从古代走进了 21 世纪的人间，显得格外引人注目。队伍是以随佛尊者为首，并以阿拉伯数字“1”排列法。随佛尊者先为前来的布施者祈福。过后，才让供养者陆续地把素食布施到僧众们的钵子里。

短期出家是我第一次经验。不管是在禅修道场或现今街道托钵，对供养者的布施总是有难以描述的心情，深深为他们对出家人的虔诚供养而感动。尤其是一些在家众在发现供养的食物不足够分配给所有的出家人而满脸歉疚的表情，实在令我感动不已。供养者都不分种族、年龄及阶层。有虔诚跪着的泰裔小贩、口里一边念诵“阿弥陀佛”的妇孺、熟悉对出家人做供养的青年人和小孩们。我赞叹他们对出家人这么虔诚的护持。

在禅修期间，随佛尊者安排我们这些短期出家的修行者随僧团去托钵的目的是要借这个因缘教育众生如何维护佛教，护持僧团。随佛尊者希望透过托钵的方式来让众生了解佛陀的弟子是不接受金钱的

供养。同时，我们也以随佛尊者讲述正法的 CD 及 DVD 光碟来与大众结缘，为他们播下亲近善知识和听闻正法的因缘。

托钵其实对出家人来说是不容易的。除了行脚的辛劳，有时候甚至可能托空钵。在因缘影响的状况下，托钵也受制于时间、空间、气候及所面对的供养者。我们这一趟的托钵成绩还相当不错，食物相当丰盛而多样化。在法工们善心地安排下，行脚和提携食物的劳苦已被法工们热心地帮忙而减轻负担。他们对出家人这种敬仰爱护的方式也令我心里感到安慰而生起喜悦。

托钵回来后，随佛尊者即时以当下托钵的因缘，继续为大家说法。当时，除了不仅仅托钵时得到了丰盛的食物，还有回荡在万般难以叙述的心情。只想再说，唯有不停地净化自己，提升个人的人格，这样才是真正了知佛法的真义。





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.

(中文翻译请见次页)



北海《中道八日禅修暨短期出家体验营》心得分享

找到生命正确方向与道路

短期出家 律迦

引言

首先，我想要谈谈我与佛教之渊源。

我的父母亲都是虔诚的佛教徒，我从年轻之时就开始接触佛教。然而，在那段时间里，我对佛教的印象就是祈祷、诵经、燃香、崇拜偶像。因此，我对佛教没有多大的兴趣，我喜欢把自己当成「自由的思想家」，因为我发现很多宗教有我无法认同的弊病。

十八岁时，我得了忧郁症。当我从忧郁症康复过来，我开始注意到我对许多事情都失去了信心，失去了奋斗的原动力，变得更加的内向。我真的很想强迫自己改变，但我无法找到任何原动力来推动改变。

参加短期出家的原因

西元 2012 年的新年期间，我们全家去缅甸的一个寺院做布施与供养。在那里待了几天，我发觉那里的生活非常简单，其中有一个比丘说服我尝试短期出家。当我离开缅甸时，我做了一个决定：总有一天，我要参加短期出家来体验出家生活。

另一个参加短期出家的原因是：打从我年轻开始，我的情绪一直不稳定，并且不管如何尝试，就是无法控制愤怒。所以我想藉这样的机会去学习改善自己的情绪，提升自己，成为一个比较快乐的人。

2012 年的十月，我姐姐从台湾回来，那时她还是一个沙弥尼。她问我是否想要参加在年底时为期九天的短期出家，就这样，我同意了，她也帮我报名了。我不知道该期待什么，我只是想这是我人生当中必须要做的一件事。

短期出家经验

这是我第一次参加原始佛教会的禅修。我的第一个印象是这个禅修并不是我所期待中的一般禅修。虽然有练习禅坐，但每天也都有佛法开示。也因此，在禅修期间，我可以学习到很多有关 佛陀的教导与佛教历史。虽然大师父所教的法我理解不到一半，因为有许多名相，而且我受的是英文教育，但我很容易就能接受大师父所教的观念。大师父也举了许多好玩的例子，引导我们明白他要教我们的内容。大师父的教



法很容易与日常生活连接，我的逻辑思考亦能与之相应。我明白我终于找到了我可以跟随与学习的老师。

在练习安那般那时，一开始因为无法放松，并且专注在腹部的出入息非常的辛苦，所以有一些困难。但是道一法师对我非常的有耐心，教我在练习安那般那之前学习如何放松。在两三天内，我发现自己有很好的改善，甚至可以感觉到「气」在身体内流转，感觉到气动。我非常的兴奋。但在我习惯使用这样的技巧一段时间后，我发现我的念头会偏离，而且会想要注意更多的气动。由于安那般那是一种让自己学会专注的训练，因此，我仍然必须努力练习。

另一个令人难忘的经验就是托钵。我们必须到市集拖钵，市集人潮拥挤，步道狭窄。当我们在等待前面的大师父接受供养之时，在熙攘的人群中，我找到了机会观察周遭的环境与自己，以及练习安那般那。在自我观察之中，我感到非常的平静与放松，内心更加的平和。因此，在托钵之后的禅修期间，我试着在练习安那般那之前运用自我观察方法来放松自己，使自己平静。我发现效果甚佳；另外，在练习安般念时，我也比较能够专注，并且能够坐整柱香。我很高兴能透过外在的经验在禅修上有另一层的进步。

另一个很好的经验之一，是我与姐姐的关系有很大的改善。从孩提时代到她参加短期出家之前，我感觉自己好像从来没有姐姐般，彼此有些冷漠生

疏。但在禅修期间，我有机会与姐姐互动；而且我发现自从姐姐接触原始佛教会后，她有很大的进步与改变。她做了很多的努力来关心我，温柔的对待我，这是在我记忆中所不曾有过的。这是令我很感动很高兴的一件事。

此外，我学会了新的技巧来控制和管理自己的情绪。我一直是个很情绪化的人，很容易受到愤怒的驱使。道一法师教会我在情绪变成愤怒之前转移它。虽然到现在我还无法运用自如，可是我仍在学习：如果我生气了，我要向那个令我生气的人道歉。

结论

短期出家之后，我发现自己有一股无法解释的动力，再度驱动着自己的生命；觉得在生活中有新的意义和目标。我真实的感觉到在短期内自己所做的改变和进步。当我回家时，我对家及对家人的感觉与以往完全不同，我感到更加的平和与宁静，能以更清晰的心态去面对我周遭的事物。此外，我发现我的个性变得更加和善，我会自动的去关怀我周遭的人。

大师父、道一师父与我姐姐对我非常亲切，而且非常关心我。尤其道一法师一直非常有耐心的回答我的问题，帮助我，让我进步良多。我非常的感恩在生命之中找到了正确的方向与道路，我也将继续努力使自己更进步。

【北海中道八日禅暨短期出家花絮】

庆冬至 吃汤圆

2012年12月21日，在法的光明底下，法友们一同庆冬至，吃汤圆！

每逢冬至，阖家搓汤圆、吃汤圆，是华人的传统习俗。在马来西亚，这个四季如夏的国度，气候炎热，民众热情；虽然只有夏天，没有冬天，但是这里



的华人，依然遵循传统习俗一庆冬至，吃汤圆。

禅修营期间，巧逢冬至，北海佛教会的义工们，精选天然食材，巧心准备了五彩汤圆，完全不含人工色素，让法友们吃得安心，吃得健康。汤圆盛在碗里，法友吃在嘴里，温暖送进心里。在法的光明底下，法友们随正见，随正念，内心平安，深怀感恩地，吃着汤圆.....



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，让我们以现有的认知，想象视野放在遥远的外太空。这时眺望着地球，它是平静而美丽的。然后，当我们渐渐降落越接近地面时，我们看见天空，白云，地平线，大海，陆地，山川，泽林，动物，植物，更有国家，地域，种族，有你，有我，有他，从前，现在，未来等等。一直以来，我们就是这样分别归纳的方式去标签，去认知周遭。事实上从小到大我们就是这样被教育着，分别与分类来理解事物物。不幸的是，这样的认知模式并不符合现实。但是，多数的人就是在这样的认知模式中心度过其忙碌，苦恼的一生。试想，我们的人生要是活在被这样切割得支离破碎的世界里，我们会活得安乐美满吗？这样的模式，让我们的生活有了缺口；所以生活总是缺了什么，总是不美满。这样的模式让我们在颠倒的世界里迷了路，走不出来。

距今约 2500 年前，我们的导师—释迦佛陀，在这个颠倒世界中，凭着正觉的智慧，走出了这片荒地。慈悲的佛陀为后世的我们指明了这一条可以远离颠倒苦恼的道路。然而，多年以后的今天在无常变幻的人间里，人们逐渐模糊了当年佛陀的慈悲指示，记不清当年无私的奉告与叮咛。道路再次被无明的杂草遮掩了起来。又一次，许多人生就这样在这片荒野中徘徊而不得出离。

今天，却有一群人缓缓地沿着这一条灭苦古道。他们走过了我们的面前，也像当年的佛陀一样，为迷途中的我们伸出了援手，并邀请大家一起走

上这条古道。大师父就像是在苦夜里挑着正法灯的慈父，让我们这些迷途的孩子可以看清道路，然后走上这条回家的路。

在北海佛教会的八天里，看见大师父就是这样每天无私奉献他的生命。除了每天至少 6 个小时的开示以外，还得要写书以及和其他师父一起忙于各种利益众生的法务。心无所求，为的就是要让我们这些在轮回生死中的愚痴凡夫可以得度。试问这样的恩泽，我们又何以回报呢？尽管不能想象大师父的身体有多劳累，但当开始对着麦克风时，他就像上了发条的机器任谁也停不了。当时坐在讲台下的我，除了深深的感激之外，就是心疼以及愧疚，内心一边呐喊，希望师父多休息，另一边却渴望可以听闻更多宝贵的正法。到底要有多么大的福份才能坐在讲台下，听闻这么宝贵的正法呢？我看见了苦恼不息的人生，不外乎太多的妄执。放下对自我的执着，人生顿时开阔。因为抛弃自我的执着而当融入了巨大的因缘里时，这才发现自己既不渺小也不巨大。接下来就该在这不断改变的因缘里，好好的以法为依，去做该做的事。犹如流星一闪而过的人生，我们什么都留不住，与其让它这样的过去，不如好好的用它；不管影响有多少，只希望可以在往后的人生里，让正法的灯得以点燃。

经过八天的禅修，大师父一手挑着灯，一边牵着我们的手，跨越泥泞穿越险地。我和法的兄弟姐妹，一步一步的跟着僧团的脚步走回到了法的家，看见了佛法，也遇见了佛陀。



北海《中道八日禅修暨短期出家体验营》心得分享

找到开启宝藏的钥匙

马来西亚 法以

参加禅觉营是希望能找回自己，最起码能先解决生活上的痛苦，知道事情基本的应对方式，不再随波逐流。这次有机会参加八日禅，让我如愿以偿，有如找到了开启宝藏的钥匙。

听随佛法师的开示，就像上了脑力激荡的课程，让我的视野突然开阔，烦恼了很多年的事情也比较有头绪了。因为我认识到，从一开始我就把错误的想法合理化而不断去相信它。随佛法师在解说佛法时所引用的譬喻也很生动、活泼和生活化，最重要是实用。当知道只管打坐，是不能开悟后，有点失望，但知道有更明确和实际的途径后，反而更踏实。能于六触入处如实知现实是如何发生，就知道身体的功能不是用在吃喝玩乐或喜怒哀乐上，而是用于观察因缘的集起，就能安于现在，妥善的处理好现在该做的事，就不会造成后患。久而久之，就可以更熟练而出离世界的苦。当贪、瞋、痴都断尽，就能成就正定和达到解脱。

非常感谢 Ven. Tissarā 法师和 Ven. Bodhidīpa 法师在止观上详细及耐心的教导和提醒，帮我减轻了坐禅的障碍，让我得以掌握好坐禅的技巧。可以坐更长的时间，脚也较不容易酸痛。也感谢 Bhikkhu Nāṇadīpa 法师让我们能借媒体的方便来听闻佛法和复习功课。感谢 Bhikkhu Citta Sang Varo 法师、Bhikkhu Dhammadisā 法师和 Bhikkhu Mokkhaḍīpa 法师带领我们做早课和作为我们在戒律上学习的榜样。

看到僧团真实的一面，他们和敬、坦诚、谦虚、精进、持戒和认真的态度，尤其是透明化的相处方

式，真正体现了佛法的精神。看到僧团的法师们不辞辛劳，甚至抱病上阵都要尽力来帮助我们，而且用心良苦，有种务必让我们非把正法搞清楚不可的责任，以免让许多人无法突破自己的障碍，而停滞不前或多走几十年的冤枉路，真是感激不尽。虽然知道我们对佛法的认识不够，法师们还是不厌其烦地对学员的疑问重复的讲解很多遍，这对我在学习上产生很大的推动力，让我超感动的。虽然必要时也有严厉的呵责，理论上，我宁可听真实的话，也不希望草草了事，让自己还搞不清楚发生什么事情。

我断断续续地在寻找着什么是真正的生存价值和意义，找寻平等的、合乎自己理想又不违反现实的生活方式；也就是不需要靠金钱维生，不牵涉到交易，又可以教育及回馈社会和保护大自然的方法。不知道这是否和中道僧团的理念相同，但觉得蛮接近的，让我找到了前进的方向。我们可以用自己的能力去利益更多的人，尽对社会的责任。在了解到世界上是没有平等的事实后，就知道能做的是：主动去改变、减少，或在适当的情况下消除形成因缘的影响方式。

总的来说，我对智慧生活的课题感到非常受用，因为它帮我厘清了许多在衡量自己与他人的生活需要、社会的责任、金钱的观念和现在要面对的事。对事情上的见解虽然和过去有巨大差异，希望能尽快调到和大家相同的频道。万事俱备，只欠东风！现在只差把佛法实践在生活中。

藉此机会，也要感谢法工们精心为我们打点和安排一切食、住、行上的事物，让我们能安心学法。



北海《中道八日禅修暨短期出家体验营》心得分享

真诚的对待生命

马来西亚 法筏

在未参加八日禅之前，生活处于低潮期，负面思绪逼得我喘不过气来。负面思绪一直困扰着我。在报名参加《中道八日禅》时，依旧没有减少。当时的我在想：“八日禅好漫长，又要到北海这么远，每天要早起、打坐很累人，又没有自己的私人房间与厕所等等。”一堆合理化自己的借口全都跑了出来，这就是放逸太久的自己。

为了逼自己精进，知道不能再懈怠下去了，最终还是硬着头皮参加了禅觉营。在禅修的八天里，自己好像离开了人间，因为不得联系家人，家人也不得在无重要事情下联系自己，这时观察到自己的内心非常的不安，内心不安时，紧接着焦虑随之而来，这不就是大师父所说的大脑会服务自己的感情需要吗？虽然知道大师父所说，但内心依然无法平静下来。

禅修几天后，内心的情绪也渐渐平静，这几天也听了许多大师父的开示，真让我受益不浅。其中，让我印象深刻的是大师父说：“人活着每天都在盘算自己，如何让自己得到更多好处、如何保护自己、如何让自己更好。这无形中让自己不自觉地学会了隐瞒、欺骗、伪装、说谎，甚至做出伤害别人的事，这一切都是为了保护自己。”就拿我自己做例子，在禅修期间，营员们都必须承担一些净务的工作，我当然也不例外，当工作尚未分配给我时，内心就期待被分配到轻松的工作，紧接着又去观察其他营员的工作是否比我轻松？是否有对自己不公平等等，保护自己的思绪不曾停止。于是大脑又为自己不平衡的情绪而忙碌了，烦恼也随之生起，不知不觉又陷入了苦海。

慈悲的大师父，知道我们都沉溺苦海，总是苦口婆心的劝导我们要学会真诚的对待自己，真诚的

待生命，如无法真诚的对待一切，那修行只是学到了技术而没学到精髓。师父说：“世上没有公平的事，更没有完美的事，要好好做一个不完美的人。”

最后，引用大师父的一句话，作为心得报告的总结：“任何一刻，都是人生的最后一刻。”这句话让我感触良多，看见大师父用生命来弘法，一天说六小时的法，来到马来西亚，便马不停蹄一站接一站的弘法与主持禅觉营，还要忙着书写及接引信众等，不禁让我这‘老爷晃大步，走路像散步’的懈怠者惭愧不已。感念大师父的身教、言教，感恩僧团默默的努力，感恩法工们的辛劳，感恩一切一切，我真的是遇到了好人。

S a d h u S a d h u S a d h u !





双溪大年《中道禅林》启用法庆

随佛而行 肯定错不了

马来西亚 法中

双溪大年中道禅林启用法庆当天，由四面八方前来参与盛会的法友，一进入双溪大年南部收费站，沿途就有小佛旗和箭头在指引着方向，大家都知道，“随佛而行”肯定是不错了！

双溪大年中道禅林虽是个小小的道场，却令人倍感温馨。师父说：「有 佛陀的法，道场就有无量的光明！法也可以带回家，让生活中困难更少、生活更好、远离烦恼！」多么掷地有声的一段话。

法工长—法佑的家就在道场隔壁，他特地把篱笆拆了，让大家“方便”，也可以借炉子热热汤。

门帘的颜色经 Bhikkhu Citta Sang Varo 法师指

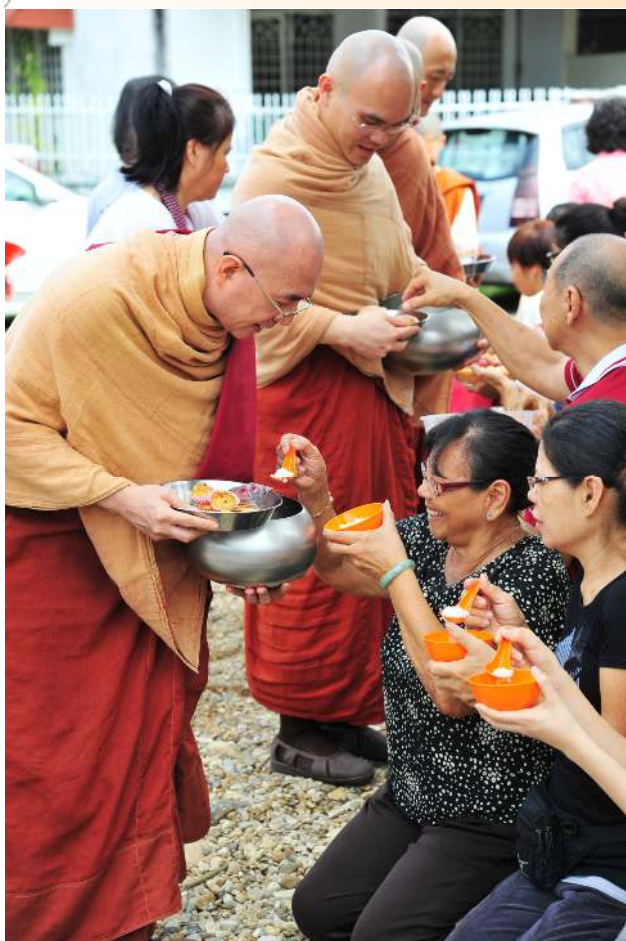
点后，刘居士一直在寻觅合适的布。无意间发现她几个月前买来的一块布一直闲搁着，正好派上用场。因缘不可思议，原来是早已为道场准备好了！

从大山脚来帮忙的官居士，在忙乱中见到了在北海禅修营当了几次师父的助教的罗居士，官居士印象深刻，出口就叫他：“Lemon juice，赶快来帮忙！”

十方赞颂时，来自各地的法工长——的致辞，大众掌声连连，禅林内洋溢着热闹欢喜的气氛。

上匾揭幕礼成时，彩炮一拉，轰的一声，彩片落下到从尊者们的身上，尊者们也不烦碎片沾身，任其自然落下，片彩不沾！





随佛尊者在双溪大年禅林启用法庆当天下午，为大众宣法，讲述《转法轮经》。《转法轮经》是佛教第一经；是 佛陀成正觉后，在鹿野苑为五比丘说的法。五位比丘在听闻 佛陀所教导的四圣谛三转十二行后，七天之内，个个成就正觉、解脱。佛陀的弟子舍利弗后来得度的因缘，也是因为五比丘当中的尊者阿说示比丘为其讲述因缘法而成就的。舍利弗最早是跟从外道出家，后来遇到尊者阿说示比丘，见其仪表庄严、宁静，便向他请法。尊者阿说示比丘转告 佛陀所说的“诸法因缘生，诸法因缘灭”的教导，舍利弗听已，大为赞叹，便转向 佛陀学习。

佛陀所说的因缘法即“此有故彼有，此生故彼生；此无故彼无，此灭故彼灭。”知道有苦（苦谛）、苦的原因（集谛）、苦的灭尽（灭谛），及实践去苦的修行（道谛）。此乃四谛、三转十二行，是修证菩提道的次第。知苦，当出离；知苦

重要医学知识—停止直系血亲输血

因部分朋友写信来问此消息是否为真？所以写 mail 至马偕医院询问。答案是“YES”以下报告确实为马偕医院林妈利医师所发表的，林妈利医师目前是国内输血医学之中翘楚。输血时许多人都不愿意接受外来的血液，认为这可能会造成疾病的传染。可是根据输血专家的研究，如果体内输入直系血亲的血液，有极高机率引发移植抗宿主疾病，而且发病后就无药可解，死亡率达99%以上，是一项极危险的输血行为。

第十届国际输血学会亚太大会今日在国际贸易会议中心举办，其中在国内常被忽略的近亲输

血议题，在会场引发热烈讨论，马偕医院医事检验科主任林妈利建议国内应停止直系血亲输血的行为。

林妈利表示，由于遗传因子的因素，如果父亲血中含有杂合子，他的父亲、孩子血液（上、下一层）的直系亲属，血液中就含有纯合子。如果杂、纯合子都以输血方式，混合在



集，当断；知苦灭，当作证；知苦灭道迹，当修。佛陀觉知“苦”与“苦因”；先明见苦的集起—因缘法；其次明见苦的灭法—“依苦因的灭尽，而有苦的灭尽”。后依此正见，而得见“苦灭之正道”。因此而生眼、智、明、觉。

在日常的生活里，要学会坦然面对生活中的经验，从生活中去觉悟，在生活中努力的耕耘，让生活更好，苦恼越少。明白人生只有过程，没有结果；没有甚么可以抓取的，但要认真去做眼前正确的事，远离非份的期待。

好比家庭主妇每天认真的煮好三餐，让家人温饱、安乐，这在厨房就可以做到。人生的经历如流水，在人生的课堂上，尽力在眼前，但要有非份的盼望。从因缘法中去领略生活的智慧，远离非份的贪爱，于现实身心中，便能远离苦恼，让困难更少、生活更好。如是，世间、出世间都能成功！就像五比丘，听闻因缘法、缘生法而正觉、得解脱。



人体内，这个人将有极高比例因组织抗原半型的因素，引发输血后移植物抗宿主疾病，99% 以上发病的人，平均会在输血后的两个月内死亡。移植物抗宿主疾病的患者，多是因疾病或意外，才接受输血。

可是若体内再输入与自己血液相左的纯合子或杂合子，将使这个人免疫力更加降低，出现的反应有桃坏 X 小疹子、贫血、肠胃、肺等脏器功能被破坏，患者会在短时间内死亡。

林妈利表示，一旦血液输入到人体内，就会流窜至全身，根本无法再完全地抽取来，一旦引发输血后移植物抗宿主疾病时，国内医师只能束手无策，因为根本没有药物，可以去救这个人。而且当病人因血液纯合子、杂合子混合，使免疫力下降

时，很多病人甚至可能会被误认为是因先前疾病所导致，随着身体机能降低、慢慢死亡。至于输入直系血亲的血液，究竟有多少比例的人，会引发类似的抗宿主疾病，由于国内一直忽略近亲输血的高危险议题，因此，有多少人因为捐输亲人血液而死，没有类似的调查报告，但在日本先前至少已有 5,600 人确定是因被捐输直系血亲血液，引发不良反应而死亡。

若直系血亲间捐、输血，要避免引发移植物抗宿主疾病，就必须将血袋先经放射线的照射，以期破坏血液中的纯合子或杂合子，可是因为太麻烦了，她还是建议民众，接受捐血中心内非直系亲属的血袋，反而较为安全。林妈利强调，国人还存有接受至亲血液是最安全的错误观念。



双溪大年《中道禅林》筹备心得

在过程中自利利他

马来西亚 法中

2012 年的 6 月间，法中参加阿沙汉的禅修，回来后，与同修张居士就积极的寻觅适合的房子作为双溪大年的道场。虽然我们住在离双溪大年十公里之外，但不足以阻碍我们做这件事，或许这就是法的力量使然。

接二连三的看房子、找仲介。皇天不负苦心人，法工长--法佑家的隔壁就有一间空的屋子，位于角落、有庭院。大厅的空间虽不是很大，但作为初始的道场，足矣！怡保的法慧看过同意后，法佑便开始积极与屋主联络。屋主由不肯出租到点头，法佑的磨劲可不是一般！租下一间空房子，万事起头难。屋子要维修，需要不少费用，经法友热心护持后，开始翻

修屋子，终于踏出了第一步。谁料维修工发现屋顶的支柱有问题，当下，有人慌了，不想继续做了。最后还是法佑又拍照、又报告，请屋主支付了这笔费用。道场所需的橱柜、书橱等大件物品，由心音居士把旧居内的所有都捐出来！丘居士也发心帮忙众多。这令我感受到三宝的庇佑，只要是佛弟子，都会义不容辞的出钱出力，为护法、弘法而尽一份心力！

硬体的维修、粉刷，基本都落实了，难的就在佛桌、法座的制作上遇到了阻碍。法佑在这方面费尽了苦心，眼看开幕日期快逼近了，终于在启用的前二周完成！在添购道场的设备方面，筹委们也斟酌了许久。最后决定不购买那么多的桌椅，以租借一批进来就够用





了。周边的整地由阿祥一手包办，他把地整平，铺上石头，费了不少力气！张居士连夜在街上挂上小佛旗、路标，让开车进来的人士，可以直驱抵达。

整个筹备过程，最让人头痛的不是硬体方面，而是人的合作、沟通问题。师父常说：「每个人都要面对生命中的困境。生命是经验的过程，我们会经验许多不同的人、事、物。有些你喜欢，有些会令你格格不入。“诸法因缘生”的理论，要在生活中活用。困难是因缘生，有困难是天经地义的事。我们应好好想想，该怎样来改变困境的因缘。重点是：你要怎么做？怎么处理？怎么改变？否则永远也逃不过贪爱五受阴的系缚！」多么令人警醒的至理名言呀！有困难时，一想起师父的这番话，心境就会恢复平和！

最后的关头，终于等到 Bhikkhu Citta Sang Varo 法师从国外回来，连忙请他过来指导。法师一一的指点我们，让我们在筹备的最后阶段服了定心丸。十二月二十五日早上一切就绪，师父等众人于九

点多抵达，启用法庆在十点开始，一切顺利进行。

事后检讨起来，有待改善的环节，就是厨房与供养方面，几乎乱成一锅粥！这是因为事先没有好好沟通与策划之故，临时加入帮忙的工作人员也乏人带领。本来以为只有食物供养，临时多了一些物品供养，大包小包，令工作人员手忙脚乱。这是一个宝贵的临场经验。不要忽视任何小环节，这是我们得到的教训！

师父常说：「我们不是在搞活动，而是在修行。人生中的一切也只是个过程，没有结果。主要的是在这个过程中，你学到了甚么？你做到自利利他行吗？你要去观察这种种的因缘，因缘中相互的影响。在困难重重中观察，在人事繁杂中观察，在错综复杂中理出一条自己应走的路，随正念，随正见，行于正行！」此次从寻觅道场、装修道场、到筹画中道禅林的启用开幕，师父的这些话带给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發蒼蒼、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！」法友們听了不禁莞爾一笑！

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，报名人数日益增

多，在台中同步連線听课的机会，出现了一抹曙光！

招生考试的前一周，法友从禅林请了一堆参考书籍回去，驻锡法师笑说：「从未看过法友这么认真读经、读佛教历史和复习考题。」6月3日笔试当天，法友们脸上有着备战的神情，也有的在桌前深深「苦思惟」。数小时过后，大众陆续交卷，表情才略显「解脱」，但也已经眼花撩乱、直呼苦哉！然而，隔一周的面试过程却相当温馨。许多法友将学法多年埋藏在心里的话，直接跟面试的法师与法工分享，也期许自己能在原始佛法的修学上，更上一层楼。承蒙僧团的慈悲，法友们几乎都通过入学考试。

六月中旬终于开课了，来自四面八方的学员，每个月固定聚在一起两天，用视讯连线上课，虽然透过视讯教学，有时突如其来的断讯会干扰听法，有时影像会定格在某个位置……，难免与授课法师及讲师有距离感；但是，台中的法友已经很感恩僧团的慈悲，愿意给我们机会一同学习。

还记得开学的第一周，台中的「年纪资深」法友们坐在蒲团上一整天，脚麻、腿酸、腰痛各种症状通



通出现，坐一下就得到旁边走动，或是像毛毛虫般的在座位上不得安宁。睿智的随佛师父肯定是从萤幕上看到了这般情景，特别慈悲的允许台中的法友能使用书桌椅上课，让听法的学员感动不已！驻锡于台中的法师课后还鼓励我们：「在大马，都会学院的地点一律选在吉隆坡，从北马、南马来的各地法友，都必须驱车前往吉隆坡才能上课。而且，除了台中学员以外，其他两处听法的学员，无论男女老少，一律都是坐蒲团上课。如今，大师父允许台中学员可坐椅子及使用桌子，学员们要更加认真上课，才不枉费大师父与僧团的用心。」

一个月两天的学习日，有诸多法师及讲师为我们细心的讲述佛法及佛教历史，虽然在短短的周末两天假期，要学那么多不同的课程，对新进的法友来说，还挺吃力的。不过，上课的出席率还是相当的高，全勤的法友占了大多数。来自高雄、云林、彰化、南投的法友，也几乎从未缺席，甚至还有来自吉隆坡与住在嘉义、台南地区的学院学员，偶而也前来台中同步学习。另外，在驻锡法师的鼓励下，学院法友轮流当值日生，让大家在受用法工们服务的同时，也能为其他法友服务。受他人服务，也服务他人，自利利人不正是学佛的精神吗？因此，在这一学期里，每位法友都有机会轮流当报到组法工，并且为大众订便当及午斋的善后事宜。当两天学院的课程结束后，法友们还需要做大扫除，每个人都有固定负责的清洁区域，必需整理清洁后才能离开。

虽然招生海报所写的课程是「初级课程」，但实质

上，上课内容是相当艰深。随佛师父教导「中道禅法之禅修次第」，Bhikkhu Paññācakkhu 与 Ven. Tissarā 法师指导「初级禅法-安那般那」，Bhikkhu Mokkhadīpa 教导「相应经法之菩提道次第讲述」，Ven. Vijadīpa 法师分享「心灵成长」的课程，还有由 Bhikkhu Aticca 及法正居士所整理「印度佛教史」的研究，这些丰富的课程，让台中法友可以了解原始佛法的纲领与面貌。不过只上一学期的课程，是无法完全的消化与吸收所教授的全部内容。因此，许多学院法友都纷纷反应，若下次有再开初级课程，他们还想要再「留级重读」，再次复习与补足自己还不了解的部份。

一学期的课程很快接近了尾声，大师父在课程中宣布在结业式前，学院会举办一场期末考，了解及帮助学众学习的情况。这对台中禅林上课的学员来说，又是一枚「震撼弹」！接着，台中禅林似乎又重现招生考试时的情景，学众们手上捧着参考资料和笔记，认真的「抱佛脚」。考试当天早上，禅林一片宁静，充斥着紧张的氛围，也可看到「学员百态」。如：有些法友「闭关」苦读，专心的沉浸在自己的书香世界；有些法友则是相互研讨可能会出现考题，为更困难的申论题做准备；有些法友则是努力的练习禅定，准备着安那般那念的评量检测。

学院考试一共进行了三小时，有多数的法友竟然写不完考题。虽然大家都考得晕头转向，但在交卷后，皆赞叹试题能启发、利益学众。虽然举办考试会让学员有压力，但是也让大家有加深印象及自我检测的机会。



在台中中道禅林参与都会学院课程的学员，一向是借着连线的方式轻松学习，不需往返劳顿，就可以学到宝贵的佛法。这是大师父对多数「年纪已大」的中部法友，特别慈悲的关照。记得十一月下旬时，在一学期的课程结束后，所有上课的学众们，慎重的北上参加 12 月 2 日的结业典礼，一同领取结业证书。当然也藉此机会，让许多未曾去过台北内觉禅林的学众，有机会前往参访，亲近得利。

中部地区的法友为了和北部法友广结善缘，经过事前的热烈讨论，热诚的准备许多结缘的小礼物，包括有名的台中凤梨酥、法舍提供特别的麻糬等。另外，法用教导女众法友制作菩提子吊饰，从编制、置入菩提子、打结、烧线，法友们接力而完成，诚心都贯注在每一件礼物上，真可说是「千里送鹅毛，礼轻情义重」。虽然学员分散在不同的地方学习，但不应当分彼此，因为大家都是「寻求 佛陀原说」的第一届「同班同学」。很可惜！台中法友没机缘将菩提子吊饰送给在马来西亚的都会学院学员。

12 月 2 日，台中学员为了参加可贵难得的「原始佛教都会学院第一届结业典礼」，天还没亮就已经坐上前往台北的巴士。虽然，法工热心的备妥了营养的早餐，让大家能够如同参与郊游般的轻松心境，前往台北参加结业典礼。但是在路途中，法友们还是谈论挂在心中的问题，就是会不会考不好期末评量，造成无法领到结业证书？或是领证书时，师父们是否会看到自己的成绩，而当头棒喝？

在正式、隆重的结业典礼进行中，来自各地的学员一一上台，从僧团手中领取了具有历史意义与价值的『原始佛教都会学院第一届结业证书』及纪念品。

中部的法友也借着心得分享的机会，纷纷表达对 随佛师父、僧团、台中驻锡法师与台北法工的感谢。这次北上参与结业典礼，让中部的法友带着温暖、愉悦及感恩的心回到台中，并且期待都会学院再次的举办。





真切感受到息苦的道路确实存在

马来西亚 法依

「生死轮回的灭尽」，是许多佛弟子孜孜以求的出路。一开始，我就是被这个讲题所吸引，到佛教会听法。那是此生最殊胜的因缘，见到大师父，听到因缘法，释怀了学佛多年来心中很多的疑惑，那正是佛法的核心啊！心里无比的震撼感动，亦夹杂着一丝悲哀，我恍然警觉，原来自己多年所学的，跟 佛陀的佛法，有很大的一段落差呀！

就在那一年年终，为了追寻 佛陀的足迹，我直奔 佛陀的故乡 - 印度，希望藉此能一探佛法的原貌。在整个朝圣旅程中，有一条路，我特别有感觉。离开菩提迦耶不远，有一条尼连禅河，河岸附近就是供养佛陀乳糜的牧羊女苏嘉塔当年居住的房子，现在已成为了一堆土丘。在一个风和日丽的早晨，我沿着田埂路，踏着 佛陀踏过的土地，一步步的走着，世界突然安静，一种穿越时光隧道的感觉，我仿佛走在佛陀的身边，与 佛同行，走着 佛陀走的路，怀想着 佛陀的心情 - 无依，但坚毅、寂静的心情。在这之前， 佛陀成道这件事，在我的意识中仍只是很模糊、遥不可及的一种想象，然而彼时，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确实存在。

朝圣回来，满心喜悦，只因为内心还有一个期待 - 大师父说过他会再到来马来西亚办禅修营。但是那个期盼在一年后，才在梳邦佛教会实现。好不容易再跟 佛陀的佛法衔接上，心中除了倍加珍惜外，还有更多的感动与感恩。感念大师父、中道僧团和无数法友，为了正法的传布，不畏艰难的坚持、努力与付出。那次禅修之后，我愈加坚定跟大

师父学佛的信心。

今年六月，开办了都会学院课程。回想起来，还真怀念入学考试的过程。法友共聚，一起复习，互相鼓励，彼此督促，那一分法情很窝心。再次忆起，脑海里都是大家愉悦的笑脸。研读经文时，读着读着，常会热泪盈眶，原来， 佛陀一直都在，就在字里行间，谆谆的教诲他的弟子。

都会学院的课程内容丰富，不是知识上的填充，而是教史、佛法、经法、禅法环环相扣，有系统的教导佛陀的原始法教，务实的落实在生活中。每次上课，我都会有处在 佛陀光环中的幸福感。连很沉闷的历史，在 Bhikkhu Aticca 及法正居士的用心下，也上得趣味盎然。

Bhikkhu Mokkhaḍḍipa 法师开示《相应阿含》经法之菩提道次第。 佛陀深邃的智慧尽藏在经文里，经中散发的真实感和亲切感是那么的人间。佛法深但不难学，因为它合乎当前生活中的一切。在原始佛教之确证及开展的这一个环节，Ven. Vijjadīpa 法师引导大家真诚地面对生命，从中去超达，去实践 佛陀的教法。师父的开示引发我内心很多的共鸣，求道的内在意志很自然地日渐增盛。

大师父亲教禅观，深刻阐述禅观的修习次第后，用简洁而直接的方法，引领大家转换认知方法，一点点扭转原有的错误知见，如实观察大脑的运作方式与内在的心理机转。课后我都会把师父的提示印在心上，以崭新的观察思路，在自己日常的身心内容入手努力，尝试从因缘去看生命、看世界。



佛陀的真实教法 带领我们脱离痛苦循环

台湾 旭荣

在开始谈对「原始佛教都会学院」的心得以前，我想先谈谈两、三年前，与一位同学的对话。

那时我还未接触原始佛教，对佛教的了解也不多，所以对于佛教的认识，仅止于一般的印象，认为佛教就是一个寻求神佛保佑与心灵寄托的宗教，经由诵经、念佛、持咒、拜忏、做功德等方式，寻求神佛庇佑今生或来世。那时的我，以为佛教与其他一般宗教殊途同归，大概就是认定在冥冥的世界中有一些神，祂的称呼可能叫上帝、阿拉或观音菩萨，藉由祷告以及不同的仪式，依据教义而行的善行或戒律，来祈求神的帮助，让今生能够顺利，或来世能够去更好的地方，这地方可能称作天堂或西方极乐世界。那时我还试着用科学的角度，来解释这大概是一种寻求心灵寄托的安慰作用，藉由对未知力量的期待，让现在的心灵能够在面对生活困境时，还保有一个正面生存的动力。

我将我的见解及疑惑，告诉我这位老同学。这

位同学全家茹素，也信仰佛教多年，并且多有参与佛教的活动。我问他：「为何靠念佛或去念我们不理解意思的各种咒文，就可以让我的下辈子更好？」我记得他那时回答我说：「我们师父说像你这样的人，是得了『知识障』，因为读过一些书，反而对有些东西不容易去接纳，因而错失一些让自己增长的机会。」

当然，他的回答还是无法解除我的疑惑，总之，那时我想，这大概就是所谓的宗教信仰吧！毋需什么验证，只要你心里先百分之百相信就是了。信仰基督教的，无需先见过或感应过基督，信仰佛教的，也不会怀疑西方极乐世界存在。反正先要打从心里完全的深信，毋庸置疑，我称此为「信仰」。而且要先相信了，之后才能有机会验证。如果你有所怀疑，你大概也不会成为这个宗教的虔诚信仰者了。

一年多前，一个难得的机缘，我接触到原始佛教，听到随佛师父阐述佛陀所说的教法，至此让我对佛教完全改观，那时我才知道，原来这才是佛教，



而且这根本不是我以为的宗教信仰，佛陀所传的法，根本就是很实证很科学的，它没有任何的玄虚，也没有要我们去相信任何无法解释的神，当然也没有强调经由仪式或祷告而得到冥冥世界的庇佑。一切的一切，都要回归到审视自我的身心与外在环境的互动影响中，最重要的是，这些都可以在我们的日常生活中得到验证。

举一个科学实验为例，自愿的受试者必须报告，施加于他们手臂上的热所引发的痛觉强度和不适程度，同时这些受试者的鼻腔内充满闻起来或怡人或恶心的气体。实验结果显示，受试者所报告的痛觉强度，不会因为他们所闻到的气味而有所不同、或有所改变，但他们的心情对气味却非常敏感，当受试者的精神受到怡人气味的振奋时，他们所报告的不适程度远比他们闻到恶心味道时低许多¹。受到即使如痛觉这种具有生理基础的知觉，也会受到情绪心情的影响，而情绪又轻易的受到外在环境的影响，研究显示即使我们专注于身体的不适时，怡人香气所引发的愉快心情，确实有降低痛苦的功效²。

对人类心理、生理、行为关系的探索研究，一直是科学界的重要领域，也有越来越多的研究显示，人的感官、情绪、行为表现是极其复杂绵密，并且很多已超越人的意识所能知觉与控制。最近在看一些这方面的书籍，有许多科学实验所证实的，往往跟佛陀在两千多年前所传的因缘法不谋而合。我们一直处在过去经验、与现在的身心状况、以及现在的外在环境，三者相互影响的过程中，只是我们被习惯性的生理机制与思考方法所局限而不自知，任由六根追逐六境而去寻求得到身心的满足。

惊叹 佛陀在两千多年前即已发现世间运作的本质，用朴实的方法阐述这存在于你我真实生活中运行的法则，并且告诉我们方法，带领我们脱离因身心本能的追求而造成的痛苦循环。所以原始佛教是宗教信仰吗？我的心得是，原始佛教是很实际的科学，你无

需先相信它，因为它一直都在我们的生活经验中，并且可以得到验证。

当然，这只是我初浅学习者现今的心得，离真正了解 佛陀教法仍有一大段的距离，但是这已经让我震撼不已、又受用不浅了。

诚心的感谢 随佛师父让两千多年前的 佛陀教法重现世间，并且举办都会佛学院，以有系统的方式传述 世尊的教法，让我们这些幸运之辈，不经代价即可以学习这远古的智慧。也感谢僧团师父们与所有法工，在都会佛学院里的传授与付出。学习只是一个开始，经由都会佛学院的学习，也让自己多了一份责任，尔后应该竭力护持，让 世尊的教法传承世间。

注解：

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，饶伟立译（2007）：《住在大脑里的八个骗子》，台北市，大块文化。





正法重现于世 利益苍生

马来西亚 法世

有机会参加都会学院的课程，心里觉得很荣幸、很感恩。2012 年曾参加 Asahan 八日禅修，之后，对原始佛法更加有信心了。寻寻觅觅了二十年，总算找到了正法了。

听闻正法一阵子，对于佛教的历史也逐步的了解？其实佛教的历史是非常重要的一课，从过去种种演变至今，我发现历史的各种事件一直不断地重演着，为何我这么说呢？当今佛教的现况不就是 佛陀灭后百余年所呈现的各种现象吗？名闻利养的盗法者，权力斗争不断，种种掺杂着外道思想的教说，在现今佛教圈里不断地流传，而且越演越烈。这是多么的可悲呀！

原始佛法就是要厘清以往的诸多错谬，让正法重现于世以利益苍生。上历史课的确有点闷，Bhikkhu Aticca 法师与法正居士也了解这点，偶尔会说些笑话让我们轻松下，可真是用心良苦。

Bhikkhu Mokkhaḍḍipa 法师为我们讲解经典的对照再加以解说，使我们更了解经典的内涵。美中不足的就是网路有时讯号不良，而且 Bhikkhu Mokkhaḍḍipa 法师讲解的速度也比较快，大多数的要

义，我们都来不及抄写。希望下次再开课时，能得到这些讲义，我们也能够完整地记录下来。

Ven. Tissarā 法师与 Bhikkhu Paññācakkhu 法师的安般念课程，对我来说确实很受用。在短短的课程里，我更深入地了解修安那般那念的要点，因为之前所用的方法是错的。现在修安般念也比较容易了。

Ven. Vijadīpa 法师的心灵讲座，能帮助我们解除内心的困扰。必须很专注地听，一不留神或打瞌睡，就会错过要点了。

我非常感激大师父的苦心，成立中道僧团，还原原始佛法，我们才有这样良好的机缘学习正法。大师父的演说开示全都有根有据，掷地有声，决不含糊。在这课程中，我最大的收获学会解决生活中的困难，让自己活得更好。现在知道那些事物会使我产生困扰，我会预先做好防备以减少不必要的烦恼；而那些已经发生的困难，就想办法改变眼前的因缘条件。因为学法，心里变得安详；有苦难时，就会想起大师父说的因缘法，用于生活，的确很受用。

在此，我虔诚的祝福大师父与中道僧团的法师们，吉祥安康。



都会学院——人生加油站

马来西亚 法中

这辈子从年轻开始学佛，觉得自己佛缘非浅，庆幸自己有一个心灵的归属。三年来，听闻随佛法师讲述佛陀的原说——中道禅法之后，才真正的认识佛法的真实义。在闻法与禅修中不断的修正自己过去几十年对佛法的错误认知。随佛法师慈悲，今年六月开办了都会学院，让我等有心人能够循序渐进的学习佛陀的原始法教。

初级班的课程包括禅修次第、印度佛教史、菩提道次第之相应经法、原始佛教之确证及开展、初级禅法。学员们每个月有两天聚集在吉隆坡中道禅林连线密集上课。来自北马的我们，搭车往返得 12 小时；有的还得半夜就搭车，彻夜难眠。然而，大家仍是求法心切，觉得为了学习佛陀的正法，一切代价在所不惜！

随佛法师上的禅修次第，师父善巧的引导，循序渐进，加上人手一本《相应菩提道次第》宝典，学习更加方便！Bhikkhu Mokkhaḍḍīpa 法师讲述《杂阿含》与《相应部》的经法对照，讲解详尽，易于学习。初级禅法让大家得以沉淀身心、静观根境，加深

体验。佛教史资料繁杂，令人眼花缭乱，但 Bhikkhu Aticca 与法正居士总是不厌其烦、深入浅出的讲解，学员无不了然于心！最令我印象深刻的是 Ven. Vijjadīpa 法师的心灵嘱咐，丝丝入扣，就像是生命与内心的对话。

学习佛法不是在堆积知识，而是在进行内在的超越。佛陀所教导的是灭苦的智慧，令众生远离生命的忧苦。学法者在自己当前的身心经验中，得如实现观察五阴的机转运作；看到生命内在的逼迫，无法止息的饥渴与欲求；观察因缘的集与灭，然后依远离、依无欲、依灭、向于舍，才是正道。就是这样不断的向内观察、修正。随佛法师说过：「纵然学得再多，如果不去实践，还是等于零！」是的，佛法得融入生命中去体会、观察、实践。这正是 佛陀指引众生的离苦之道呀！

衷心的感谢中道僧团的教导，感谢吉隆坡中道禅林的协办，亦感谢厨房里不辞辛劳的法工们，让我们饱餐法味之余，还可品尝色香味俱全的美味！

法友求法心切 不畏劳苦

马来西亚 法伽

都会学院结业典礼的前两天，我接到法迦的电话，询问是否参加结业典礼，希望一同前往吉隆坡中道禅林。我原本已暗下决心缺席，照顾家里的小狗-Coco。母亲出国旅游前，也千叮万嘱要我好好照顾 Coco，注意安全，没重要的事就不要到处走。

后来，经过一番考虑，还是决定参加结业典礼。典礼的前一晚，我就驱车前往吉隆坡。我发现原来全马各地的法友，可以在吉隆坡中道禅林集聚一堂上课，是一件非常不容易的事。法友们都是排除万难，才得以完成都会学院的课程。为了求法，一些法友漏

夜乘搭巴士，纵使在颠簸的巴士上难以入眠，但是为了求法，法友们都不畏劳苦，精神可嘉。

在结业典礼上，法师们分享了很多宝贵的法义和修学佛法的心路历程。法师们无私的分享让我们受益无穷。最让我印象深刻的是在结业典礼上，大师父借着一部电影解说因缘法的内容，引导法友们融会贯通。感恩都会学院里的师长谆谆不倦的教导，学习佛法要在身心和生活里能够受用。在生活里，致力于让困难更少，生活更好，远离烦恼。

马六甲法工们的澄清

马六甲 法庄

当我被通知这位十戒女 Dhammadi~~造谣、毁谤的事件，心中感到一阵阵的痛心。回想当时，马六甲中道禅林成立后不久，随佛尊者为了让马六甲法友，有更多机会接近善知识听闻正法，便安排了这位十戒女 Dhammadi~~净住在马六甲禅林。

2012 年一月十七日，她还没到达马六甲禅林之前，法工们将道场楼上的每个房间再彻底的打扫清洁。当时大家都感到自豪，马六甲道场才刚开始成立不久，就有位十戒女净住这里，法工们个个脸上都带着笑容，非常欢喜的心迎接她。

我还常赞扬，马来西亚难得有位十戒女能亲近原始佛法，将来能够把 佛陀珍贵的佛法传达给苦难的众生，成就自己也能利益马来西亚人。私底下常常交待马六甲的法工及信众，要好好的护持她。

虽然大师父说，十戒女可以自己准备早餐，但我们都尽量不让她劳动，只为了让她有更多的时间修行，同时让信众上门请教佛法。开始时，每天的早、午餐，都由我们几位法工轮流下厨。菜色多样，还有新鲜水果。自己也常自制乳酸奶、益菌、酵素，因为她常说有胃的问题，所以在饮食方面，特别照顾她的营养、健康。母亲与我也常买有机十谷米、糖蜜、水果、糕点、干粮等，来供养她，其中有位法工也常买有机菜供她煮早餐，食物实在是很丰盛。但让大家意想不到的，她常常打国际电话给僧团，抱怨法友提供的调味料没有了，也没有人理。她有一位护法，说要提供附近餐厅的食物来供养，只因她是外坡人没下厨也不方便。

但我不同意她这种供养方式，我向她解释：中道僧团的师父们用早、午餐时，一定要有信众来供

养，他们才可如法受施，更何况她也不可一个人到餐厅买食物。其实，当初她也是拒绝了这种供养方式，但为何到头来变成我们委屈了她？好像我们没有供养她，而让她自己去餐厅吃。据实来说，道场已安排好 2012 年全年供养的时间表，每天都有十方的法友前来供养。而我负责确定法友及信众的供养，偶而有些供养者因为生活忙碌，而常有忘了时间、日期或临时有紧急的事件发生。碰到这种情形，我则亲自下厨，从来没有让她饿肚子。每天我都有做不完的工作，但多么的忙碌、劳累，每天都会拨出一点点的时间去问候她，问她有没有缺什么？不曾对她有任何抱怨，只有一颗真诚的心供养她，照顾她，只望她能无忧无虑地净住道场，安心自修与度众。

此位十戒女在马六甲道场六个多月的这段法缘，原以为修行人与法工们之间，能够互相帮忙，把法务做得更圆满，宏扬 佛陀真实的法教，让更多的麻六甲区的居民能听闻正法。虽然是不容易的事，但法工们都尽心尽力，全力以赴。每次在举办活动时，大家都很尊重她的意见，也邀请她参与会议，渐渐发现在这过程中，有了很多障碍，大家都照她的指示去做，但往往做后却被责骂，自己常落入困惑。但自认为还是如法如律的护持与供养。

在开始的过程中，充满了感恩心和热情，在做的当下，自认为自己可以做到最好。但一段日子跟她接触之后，自己开始感到身心耗竭，有时会生起强烈的无力感，身心很累很累，心中常盘旋着几个问题：

- 1.是不是我无能？
- 2.是不是我有问题？



3.还是我有什么做不好？

4.下一步如何继续走下去呢？

法务是越做越喜悦，但自己清楚感觉到内心深处，累积越来越多的无力感。然而，另一种自责的内在声音：「她是一位勇敢的母亲，为了追寻生命的解脱，放下安稳的生活，放下心爱的丈夫与儿女，放下家庭责任，独自一人到这里净修。」我不断跟内心对话，既安慰自己，也包容她、接纳她，训练强化我的逻辑思考和自我批判，把无奈、无助、无力，压抑下来，去接受她的缺点。

每个人都有感觉，有情绪，有苦闷，所有的起起

伏伏，都是缘生法，需要在这过程中找到平衡点，需要一次又一次的调整。这段因缘所发生的不美好经验，不想再提起，并且衷心的希望 Dhammadi~~与人往来，一定要坦诚的面对自己，面对自己心中的害怕、担心、烦躁不安与沮丧，因为压抑会变成疾病。不要羞于对人，不要逃避问题。因为不是谁的错，不要封闭自己，要及时的求援或求医，愈钻牛角尖，会让自己再度跌入谷底。心怀感激的人会知足与快乐，用感恩的心珍惜所拥有的，同时也能让身心一起健康。多年的努力学习佛法、禅修，也只是为了寻求内心的安稳。世间众生苦海无边，领悟 佛陀的智慧，回头是岸！

外国记者赞台湾 3 方式救地球

本文取材自 中央社/1/6/2013

英文报纸「日本时报」专栏记者艾美·查维斯 (Amy Chavez) 最近在台湾待了 1 个月后，执笔举出 3 例，她认为台湾正朝正确方向迈进，致力打造对生态友好的环境。

根据「哈芬登邮报」(The Huffington Post) 网站转载，艾美·查维斯列出以下 3 种台湾正在努力救地球的方式：

1.捷运走环保风

台湾充满现代感、外观又亮眼的捷运系统，采用电子塑胶代币以及悠游卡。对于不持悠游卡的乘客，塑胶代币成为可重复使用的媒介，减少纸质车票所产生的不必要废料。想到铁路每天要卖出的纸票数量，以代币取代岂不是环保多了吗？

2.塑胶袋要付费

在台湾便利商店购物时要用塑胶袋装没关系，

但得出钱买袋子。这种方式能迫使民众决定是否真的需要袋子不可。塑胶袋不再唾手可得，能减少民众拿到塑胶袋后，回到家就顺手丢掉的习惯。

3.吃素

受道教和佛教影响，许多台湾人每周至少会吃 1 次素食，坊间的素食餐厅愈来愈多，而且台湾的素食很好吃，色香味俱全，不像一般认为的单调、乏味。

台湾人不认为吃素就一定是素食主义者。他们甚至能做出「假」牛肉和鱼肉，让民众吃素又仍能尝到很像肉的味道。因为素食相当普及，在台湾无论到哪里都能找到很多素食餐厅。

艾美·查维斯认为，台湾决定让相关政策成为规范，从而提升民众环保意识，让环保不再只是选项之一，而是成为一种生活方式。



我不恨此瓦 此瓦不自由

月澄

俗话说：「勺子总会碰锅沿，脚板总要擦地皮。」在滚滚红尘中生活，人和人之间常有太多的矛盾和摩擦，或为了利益的争夺，或为了情感的占有，或为了自尊的维护，或为了权力的掌控……，恩怨情仇的戏码总是不停的在上演。

面对恩怨情仇，一般人的反应大略有三种。一种人是以眼还眼、以牙还牙，睚眦必报；一种人是隐忍，就如寒山与拾得的对答：「世间谤我、欺我、辱我、笑我、轻我、贱我、恶我、骗我、如何处治乎？」「只是忍他、让他、由他、避他、耐他、敬他、不要理他、再待几年，你且看他。」另一种人则选择宽恕。

睚眦必报者，因为不能忍一时之气，或施以恶语，或以强烈对抗的方式来证明自己并非软弱可欺，结果一场龙虎相斗，因而招来百日之忧，使自己长期生活在不快之中；隐忍者，虽选择忍耐压抑，不与之抗衡，但若无法纾解内心的不满，为别人的过错耿耿于怀，怒气长期在胸中燃烧，亦会灼伤自己；选择宽容者，乃是三者中最让人称道的，盖宽容能融化人与人之间的冰霜，能驱散生活中的痛苦和眼泪，能传播心灵的快乐和微笑。宽容一个人，就是卸下心里的包

袱，将这个人造成的伤害从心底里淡忘，不再与以前的伤害发生牵连。没有了这伤害和牵连，心灵就获得自由和快乐。

历史上有甚多宽容的事迹值得我们省思和学习。好比：楚庄王有一次欢宴群臣，正当日暮酒酣之时，灯烛忽然被一股强风吹灭了，其中有一人趁漆黑之际调戏宫女，牵扯一宫女的衣服。那女子当即将调戏之人的帽缨带摘了下来，并将此事暗中告诉楚庄王，请王赶快点灯，看看是谁的帽子上没有缨带，就可找出此人。楚庄王听了，不以为然，认为宴会是他设的，酒醉而致失礼，也是难免之事，岂可加以责罪呢？于是便传令说：「今晚在此饮酒，不取下帽缨不欢。」大家都遵命将自己的帽缨摘下，继续尽兴而饮，最后狂欢而散。后来晋国与楚国发生战争，晋国人马竟将楚庄王围困，当此千钧一发之际，有一臣子，身先士卒，奋不顾身，冲杀敌人，以致解危，使楚庄王得以脱险。事后经过询问，始知那位臣子，乃是在宴会中牵扯美人衣服，被摘下帽缨带的人。因楚庄王没有追究他的过犯，存心感谢，藉此机会报恩。

又刘秀大败王郎，攻入邯郸，检点前朝公文时，发现大量奉承王郎、侮辱刘秀甚至谋划诛杀刘秀的信



件。可刘秀对此视而不见，不顾众臣反对，全部付之一炬。他不计前嫌，化敌为友，壮大自己的力量，终成帝业。这把火，烧毁了嫌隙，也铸炼坚固的事业之基。宽容是光武帝焚烧投敌信札的火炬。

宽容确实是一种胸怀，一种睿智，一种乐观面对人生的勇气，也是利人利己的法宝。宽容的受益者不仅仅是被宽容的人，宽容别人就是解放自己，还自己心灵一份纯净快乐。当我们抓起泥巴想抛向别人时，首先弄脏的是我们自己的手；当我们拿鲜花送给别人时，首先闻到花香的也是自己。宽容别人一次，自己的精神得到一次升华；被别人宽容一次，自己的心灵也就得到一次洗涤。

我一向很赞叹宽容之人，更期许自己能做个宽宏大量、豁达大度之人。然而，学习因缘法缘生法之后，对所谓的「宽容」却有了和以往迥然有异的想法。

北宋时期，因旧势力反对致变法失败的王安石，坦然以诗表明心志：「风吹屋檐瓦，瓦坠破我头，我不恨此瓦，此瓦不自由。」王安石了解打他头的不是瓦的过错，所以他不怨恨朝中反对改革的传统势力。不知王安石是否懂得因缘法、缘生法的深意，但「我不恨此瓦，此瓦不自由」的胸怀，却是雷霆万钧，令人深深折服。

打破王安石的头的是谁呢？是瓦吗？是风吗？是风和瓦共同合作的吗？或是没有缘由的吗？不！皆不是！《相应阿含》39 经中有言：「有五种种子，何等为五？谓：根种子、茎种子、节种子、自落种子、实种子。此五种子不断、不坏、不腐、不中风，新熟坚实，有地界而无水界，彼种子不生长增广。若彼种新熟坚实，不断、不坏、不腐、不中风，有水界而无地界，彼种子亦不生长增广。若彼种子新熟坚实，不断、不坏、不腐、不中风，有地、水界，彼种子生长增广。」世间从不曾有独立之一法，或有可以随心所欲、能主宰、可自由之法。事事物物都在关

系当中相互影响且相互改变，而这个改变的本身也会导致这个关系的改变，形成一个不能停止的变化的过程。是故，当风吹瓦、瓦破头的当下，「风」已非原来之风，「瓦」已非原来之瓦，「王安石」亦已非原来的王安石。

因此，对人世间的恩怨情仇，我们只能经验，经验其「不停变化的经验」，但却找不着恩怨情仇的对象，也找不着经验之人。如是，何来「宽容」之事？何需宽容？明见于此，对所有经历过的恩怨情仇，不谈宽容，自然宽容。

所谓的宽容，虽然甚是难能可贵，但内心依然是有压抑、有忍耐、有委屈的。它是一种人格修养，是透过道德说服后的不得不然，是造作，不是真正的平怀。「唯见因缘，不见人我」，这样的不恨，才是一种明白；这样的不恨，才是真正的平怀；这样的不恨，才是一种解除爱染系缚后的真正自由。让我们一起努力，解除爱染系缚，学会「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

避免不当的继承 造成一生的伤害

亲人往生，请办「限定继承」而不是只办「抛弃继承」！

最近相验一个案子，死者被地下钱庄逼上绝路，烧炭自杀身亡，他的遗书上还写到：「当我离开后.....，只需草席卷起即可，火化后，骨灰入海，不必供奉，我选择这条路，才能让你们好好过日，才不连累你们，不必为我流泪，我没资格为人父，为人夫，不可原谅的人绝笔。」但是死者是否知道，他死后债务是由他的太太、儿女，父母，祖父母，甚至是由「兄弟姐妹」来承担？

最近 2 年值外勤时，发现案件有增多的趋势，尤其是自杀案件增加最多，例如最近两次值外勤，相验 9 件，6 件是自杀，尤其是小年夜那天，大家欢欣的要与亲人围炉团聚，单我这一班外勤（本署每天有 3 班外勤）就报验 7 件，4 件是自杀，可见辖区内民众生活过的很不好！

很多人都被银行、地下钱庄或暴力讨债集团逼的走投无路，但是他们自杀后，发生继承的效力，往生者的债务，由他的继承人「概括承受」，反而让他们的配偶、儿女、父母或兄弟姐妹等亲人，沦落成为暴力讨债的对象。

有很多死者生前吸毒或家暴，非但不务正业、积欠大量债务，造成家里时时有人上门讨债，还常常对亲人施暴；他死后，家人本来以为『终于解脱了』，没想到还要概括承受他生前的债务，成为被暴力讨债的对象。

取材自 网路文章

尤其是这些人常常会将自己的身份证件或帐户卖给诈骗集团，诈骗集团就利用他们的名义办很多张信用卡后，在短期内一一刷爆、或办理信用贷款后故意不还，而家属根本不知道有这些事，想说死者生前没欠人钱，直到 2、3 个月后，自己的房子、存款被银行声请法院查封，或有人上门暴力讨债时，才知道死者生前有欠人钱，但为时已晚！常常会酿成另一次自杀的原因。

自杀，反而连累家属！

有的家属还想到要到法院办理「抛弃继承」。但是抛弃继承只有对有办理的人产生效力，没有办理的人还是要概括承受死者债务。

如果同顺序的继承人都办理抛弃继承，也只是由下顺序的继承人来承担而已，除非全部的亲属（包含配偶、直系血亲卑亲属（如儿女、孙子女）、直系血亲尊亲属（如父母、祖父母），还有最常被忽略的「兄弟姐妹」），都办抛弃继承，否则自己办理抛弃继承，只是加重其他亲人的负担而已！

尤其是，有谁会想到自己会因继承关系而要替不务正业，久不联络的兄弟姐妹背债务，或是嫁出去的女儿要替娘家的兄弟还钱？

有时儿子会以父母之名义向银行借钱，或让父母替自己做保，而老一辈的人认为：嫁出去的女人不能继承娘家的财产，当受到娘家的兄弟寄来抛弃继承的通知书时，往往以为「我本来就没有继承权」，所以



不以为意，没和娘家的兄弟一样去办抛弃继承，结果就变成兄弟借钱，姐妹扛债的情形。

像我以前办过1个案子，当事人是一个「童养媳」，从3岁被送到养家后，就与本生家没有联络，20岁后就与养家的男丁结婚，本生家的兄弟用爸爸的名义向银行借钱，爸爸死后，全部兄弟姐妹都办抛弃继承，只有她没办，所以债务都由她一个人来担。

她是直到银行声请法院强制执行，将她名下所有不动产、存款都查封后，才知道要去办抛弃继承，但为时已晚！一夕之间，突然负债上千万，全家财产都没了，情何以堪，怎会不想自杀！

所以验尸时，我实在看了很不忍，常常提醒死者家属：要赶快到法院办「限定继承」（而不是只办

「抛弃继承」），一人办限定继承，对全部继承人都生限定继承之效力，才不会被死者拖累到，进而造成继承人自杀的惨剧！

例如不久前，在基隆发生一家六口，有五口在短短的几个月内，先后跳河自杀。如果在爸爸跟一位儿子跳河时，有人提醒家属去办限定继承，让家属仅在死者遗产范围内承担债务，不需要用自己的财产来替死者偿债，或许几个月后，就不会发生妈妈再带其他两个儿子跳河自杀的悲剧！

尤其是，人会刻意隐藏外面的负债，怕亲人知道，如果不是很确定死者生前没有欠人钱，且「确定死者的证件从来没有离开身体过」，去法院办限定继承，比较保险。

目前只能这样验一个死者，提醒一次，救一家人！最终能彻底解决问题的方法，还是要立法院赶快修正民法继承篇，将以「概括继承」为原则，修正为以「限定继承」为原则。

因此恳请各位立法诸公，尽快修法，以解救苦难苍生！在此之前，也恳请各位，将这个讯息告知每个往生者的家属，或许您的一念善心，可以解救一家人，阻止多场自杀悲剧的发生！感恩您！

亲人往生，请办「限定继承」而不是只办「抛弃继承」，以免遭死者拖累！

也许你知道，也许你不知道，无论如何，无知与贫穷一样可怕。让自己有保护自己的能力和保护家人，再告知周遭的亲朋好友也是好事一桩！

这些案例的存在，都是政府没有尽到保护人民的职责。如果政府能主动通知受害人，并告知他们法律上的权利与义务，就不会发生这类的情事。受害者如有到警局报案，执法单位有无积极主动出击来保护善良的百姓，法律是用来保护人民的权益，而不是帮助恶性的讨债。



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

威省中道八日禅暨短期出家



19人短期出家 週末週日巴利托钵



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。

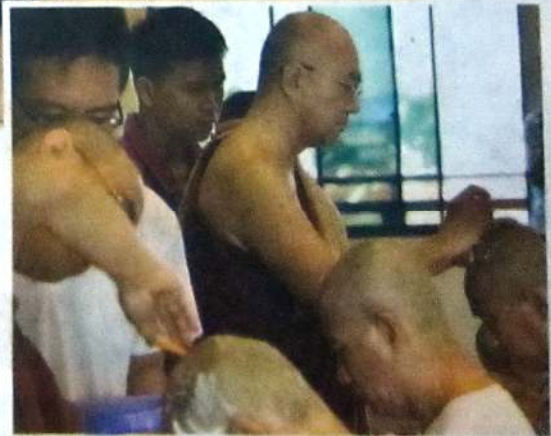
台湾内觉禅林导师随佛法师亲自为19名戒子主持剃度仪式，场面庄严肃穆。

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》。





说法结缘与布施结缘

中道僧团于每周六早上九点起，在中道禅林有原始佛法相关之说法活动；此活动并与台中、美国纽约、麻州、加州、马来西亚怡保、檳城、威省、吉隆坡、新山、马六甲及新加坡同步连线，欢迎十方善友莅场欢喜参与共结法缘。

中道僧团谨守 佛陀戒律，不受取、不积蓄、不使用金钱，除接受信众上山四事（饮食、衣服、医药、卧具）供养；并不定时托钵游化，欢迎大众随缘供养。



中道僧團

原始佛法 人間佛教