



原始佛教會 Saddhammadiipa
ORIGINAL BUDDHISM SOCIETY

正法之光

佛陀正覺後 2445 年
2013 年 2 月 28 日

第 **29** 期



原始佛法 人間佛教

吉隆坡三日禪修營 佛門出龍象女中大丈夫

■ 人活在人群裡，最根本的需要是「被接納」，人跟人在一起，常常會有被接納的焦慮感，最煩惱的問題是期許自己被接納，所以常常為了找尋被接納的途徑而傷腦筋。

■ 如果依因緣觀的「明見」生活，就會發現，「做現在」容易，「做自己」難。人們內心的煎熬，往往來自於無法面對自己不被接納。如果有因緣法的智見，就會在此時此刻，做可以做的事，做對自己及他人有利益的事，不會顧慮有沒有被別人接納。你不是做自己，是做現在，做眼前可以做的事，做現在的因緣可以做的事。

台北 中道禪林 22 期《中道十日禪》



1



3



4



5



2

6 求受八戒

1 僧團托鉢

4 法友回溯自己過往人生經歷

2 行堂法工

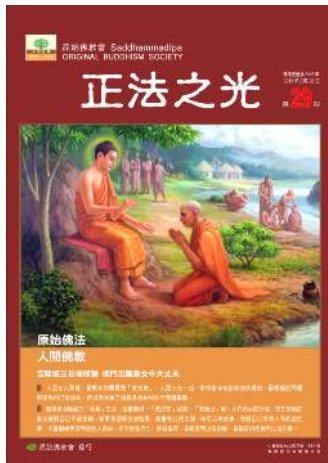
5 結營前法友求受皈依

6 22 期《中道十日禪》離營合影



6

第 **29** 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

論原始佛教的界定 4

古老經說

五蘊、集、滅、道之明與無明 21

正法新聞

馬來西亞、台灣 聯合報導 23

歸向佛陀的光環

生命的另一扇門 30

Ven. Dassanadipa 法師出家側記 34

大馬弘法

威省《五日禪覺營》紀實 36

吉隆坡《中道三日禪》紀實 39

吉隆坡《中道三日禪》心得分享 42

吉隆坡南洋商報《大眾弘法》座談會記錄 46

跟隨僧團的腳步—大馬記行 50

檳城《二日禪》心得分享 59

修行百問

修行百問側記 62

道場點滴

法斌吃人蔘 66

內心的成長—在台灣的生活 68

從付出中學習 從學習中成長 72

台中弘法暨一家一菜供僧側記 76

征服內太空 79

採訪新法友 80

淤泥不污 何染之有 82

隨佛法師 2013 年春季美東弘法行程 84

近期活動海報：

◎馬六甲- 地球日覺醒活動：p.35

◎紐約- 渡越人生的憂苦 開展幸福：p.35

◎麻州- 佛教與心理學的對談與共識：p.38

◎麻州- 慈悲解脫：p.53

◎麻州- 因緣與業：p.58

◎麻州- 成功與幸福：p.79

◎紐約- 中道正覺三日禪：p.83

◎美東- 隨佛法師弘法暨禪修指導：p.84



論原始佛教的界定

隨佛比丘 Bhikkhu Vūpasama 著

本文內容請參考《正法之光》第 17,23~27 期的佛史溯源

一、原始佛教的定義及爭論

原始佛法或原始佛教（Original Buddhism）是近代佛教學界的用語，原意是指「初期的佛教（Early Buddhism）」。這個基本意涵是目前佛教學界的共識，應當是沒有人反對。但是，「初期佛教」的內容是甚麼？又如何的界定？這在佛教內部的爭議是非常的大，各有說法，目前尚未取得共識，或者根本不會有共識。因為**宗教界共識的形成，除了要具備確證事實的研究深度與水平以外，還要能夠平衡各教派的宗教利益**。否則，當宗派的利益無法達成平衡或滿足，即使是確證無誤的事實，也無法成為佛教各派學人的共識，這才是宗教界真正的現實。

對於「初期佛教」的內容及定義，教界無法取得

共識的主要原因，除了各宗派利益無法取得平衡的因素以外，應當是各方的研究基準不同所致。由於佛教發展、演變的時間，已經長達兩千多年，分化的教派又異常的紛雜，已經很難從目前表面流傳的說法中，確知何者是正確無誤，所以才會有針對「初期佛教」的考證及研究。因此，近兩百多年來，**佛教學界對於「初期佛教」的研究，是處在一種逐步的研究、確證後，再進而深入的研究、確證的過程**。不同時期的研究基準，是不盡相同，而不同階段的研究結論，也是有所差異。較為後期的研究，多是藉助前期已經研究、確證無誤的結論，作為接續探究的基準，再進而探究出前期研究所不知、不及的內容，或者是根本有別於前期探研的發現。

如此一來，不同時期的研究及發現，不免呈現出既有共同確證事實，也有彼此相左的見解及發現。同中有異的見解，正是研究的基準與成果，隨著時代不斷發展與進步的表徵。在求真、求實的實證準則下，不同時期的研究會有所差別，是一種良性可貴的進展，絕不能視為是相互對立與攻訐。

然而，原來是研究發展的必經過程與現實，在宗教情感與宗派利益的考量下，各教派不免會各自取用有利於自宗利益、權威的研究成果。在此之下，自然會見到不同的學派，會各以有利自派為考量，從不同時期的研究成果當中，各自取用合乎宗派利益的研究結論，堅定主張有利於自宗發展的研究成果，才是正確無誤的說法。因此，原是逐步求真、求實的探究，卻在宗教情感與宗派利益底下，被扭曲為維護自派利益的解說工具了。

從目前佛教的現實來說，因為絕大多數都是宗派的學人，既不知道甚麼是「初期佛教」的真正內容，又受到宗教情感與宗派利益的干擾，所以才會不斷的探究，也不停的爭論。當然針對「初期佛教」的內容是甚麼？又如何的界定？也多是在宗派利益的考量下，各說有利於自宗的話，既未取得共識，也根本不會有共識。

如果能夠將宗派的情感及利益屏除在外，才能坦然的面對學界的研究及發現，也才能從不斷發展、進步的探究發現當中，逐漸的建立起合乎證據與事實的共識。

二、初期佛教的探究及發展

近兩百年來，學界對於「初期佛教」的探究，正是為了明白佛教的原創說法，是為了探知「佛陀原說」，才會代代承續的研究下去。從不同時期的研究基準與發現來看，「初期佛教」或是「原始佛教」的探究，約可分為五個不同時期與階段的發現：

1. 英國主導的初期研究階段：

近代針對「印度文明」的考證研究，主要起於英國統治印度的時期，對於「初期佛教」的研究，則起於十九世紀初葉至十九世紀中葉。這一時期的研究，是偏向歷史文物的發現及考古探究¹，確證印度文明的發展軌跡及據實的時代座標。這些研究極為寶貴，也為後世的佛教歷史研究與史獻考證，提供了可信、可驗的時空座標。

2. 西方學界為主的前期研究階段：

經由英國學界的考證研究後，西方學界參與了印度文明的探究，從十九世紀中葉至二十世紀初葉，一方面確證了印度文明發展的年代與軌跡，二方面確立了「印度佛教」的發展歷程。此一研究時期，作為界定「初期佛教」的比對基準，是南傳佛教與「（大乘）菩薩道」。

英國佛教學者托馬斯·威廉·里斯·戴維斯（Thomas William Rhys Davids, C.E. 1843 ~ 1922）著作《Early Buddhism》一書，將釋迦佛陀住世時，一直到阿育王在位晚期，定義為初期佛教。在印度佛教史上，阿育王大力的支持優禪尼地區由目犍連子帝須領導的「分別說部」僧團（自稱是上座部），所以西方學者認為現今源自「分別說部」的南傳佛教，就是「Early Buddhism 初期佛教」。

因此，從十九世紀中葉至二十世紀初葉，由西方學界主導的「初期佛教」之探究及界定，是依據「印度佛教」的發展歷程，用「（大乘）菩薩道」與南傳佛教（自稱「上座部佛教」）的比較、研究，作為界定「初期佛教」的內容與所在的根據。西方學界為主的前期研究階段，達成的研究結論認為南傳佛教才是「初期佛教」，「（大乘）菩薩道」則是出自後世的改造，教說信仰不是傳承自正統佛教。印度「（大乘）菩薩道」分支的漢傳菩薩道、藏傳菩薩道，是融攝地區文化、信仰的地方性宗教。

3. 日本學界為主的中期研究階段：

近代日本學界對於「初期佛教」的研究，主要是受到西方學界研究的影響與啟發。因為西方學界對於印度佛教研究的結論，認為「（大乘）菩薩道」是出自後世的改造，不是正統佛教，主張南傳佛教才是「初期佛教」、正統佛教。西方學界的研究結論，對於信仰「（大乘）菩薩道」的日本來說，當然造成巨大的衝擊與矛盾。日本學界為了處理這一矛盾與衝擊，不僅需要深入了解西方學界的研究內容，也必需為佛教的傳承作出合乎事實的說明與解釋。

因此，日本學界接續西方學界的研究，不同的是日本學者更能善用、了解中國翻譯自印度佛教的經典史獻資料，能夠作出更深入的比較研究。日本學界自十九世紀中葉至二十世紀中葉，長達百年的探究與確證後，對於「初期佛教」的探究及界定，作出了遠比西方學界更加深入、廣泛及正確的研究貢獻。這一時期主要知名的學者有高楠順次郎（1866~1945）、姉崎正治（1873~1949）、木村泰賢（1881~1930）、宇井伯壽（1882~1963）……等。在 1910 年，姉崎正治出版《根本佛教》²，採用「根本佛教」一詞，用來界定 釋迦佛陀住世，直到佛教分裂之前。在 1924 年，日本學者木村泰賢著作《原始佛教思想論》³，將英國佛教學者托馬斯·威廉·里斯·戴維斯（Thomas William Rhys Davids, C.E.1843~1922）在著作的《Early Buddhism》中，提出的 Early Buddhism 譯為「原始佛教」。此後，西方學界定義的「Early Buddhism 初期佛教」與日本學者表述的「原始佛教」或「根本佛教」，三種語辭混用了。語詞的混用，造成一般人對「定義及界定」的認知混亂。在 1925 年，日本學者宇井伯壽的《印度哲學研究》⁴，將姉崎正治提出的「根本佛教」一詞，重新界定為 釋迦佛陀住世時代的佛教，這是以 釋迦佛陀證悟及教說的內容作為定義，認為 釋迦佛陀與直傳弟子為主的佛教，而「原始佛教」則指稱 佛陀

入滅後至部派分裂以前的佛教。

日本學界的研究結論，主要是：

- 一、確證及承認「（大乘）菩薩道」是出自後世的改造，教說內容不是承自原有佛教的傳承；
- 二、經由印度歷史、印度佛教發展史的探究，還有漢譯三藏與南傳三藏的比較研究，確證南傳佛教的教說與傳承，是佛滅 116 年「大天五事」引發佛教發生部派分裂以後（關於佛教分裂的時代，西方學界傾向南傳自派認定的佛滅後百年，但這是不實的說法），出自分別說系錫蘭銅鑊部的傳誦，絕不是「初期佛教」；
- 三、「初期佛教」的定義與界定⁵，是界定在佛滅後 116 年佛教發生分裂以前，當時佛教不傳《論藏》，只有傳承『四部阿含（巴利）聖典』的《經藏》與《律藏》的佛教（或說是傳九分教的佛教）；
- 四、日本學界對部派佛教以前的「初期佛教」研究，認為分為前、後兩階段，前階段指 釋迦佛陀住世的時代，後階段是指佛入滅後至部派分裂以前。

如近代的日本學者水野弘元（C.E. 1901~2006），在其著作的《佛教的真髓》⁶第十章從原始佛教到部派佛教中，說到：「部派佛教與原始佛教相異之處，在於部派除繼承原始佛教的「法」與「律」之外，又另外闡述「對法」（阿毘達磨），而具備了經、律、論三藏。從這個意義來說，部派的特徵可以說就在「對法」的論書，同時也可看出將部派佛教視為較低階教法的原因，是針對阿毘達磨論書說的。」平川彰博士（C.E. 1915~2002）在著作的《印度佛教史》⁷第二章第二節阿毘達磨文獻則說：「經律二藏的原型在原始佛教時代就已成立，而論藏的確立則在部派佛教之後，所以論藏的內容隨各部派而不同。」

日本學界為主的中期研究階段，達成的研究結論認為南傳佛教是「部派佛教」，另在佛滅後 116 年以前，佛教尚未分裂，只傳承『四部阿含（巴利）經典』與《律藏》、不傳《論藏》的佛教，才是「初期佛教（或被稱原始佛教）」，而釋迦佛陀住世的時代則稱為「根本佛教」。日本學界的研究結論，承認西方學界對於「印度佛教」、「（大乘）菩薩道」的傳承比較研究部份，又進一步的修正「初期佛教」的定義及界定。西方學界與日本學界兩方同中有異的結論，是「考證研究」的發展與進步，絕不是學者主觀見解的矛盾對立，更不是維護宗教學派利益的鬥爭。

4. 中華學界為主的後期研究階段：

西方與日本學界的研究結論，在二十世紀初葉即傳入了中國，當時雖然引起部份中國知識份子的注意，如梁啟超、胡適、呂澂、歐陽竟無、太虛法師等人，都曾注意到「印度佛教發展實況」的考證研究，還有不同部派傳誦之『阿含聖典』的比較研究。但是當時中國佛教的水平，絕大多數的佛教學人，根本無法明白「科學考證，學術研究」的成果，對於「教說探究與實踐方法」的修習、運用，有著極為重要的影響與幫助。「科學考證，學術研究」的方法及研究成果，既可以避免異說、異信的附佛而混亂佛教的正說，也可清楚的證明傳弘「男女雙修」的藏傳密教，或是從大陸傳入臺灣後，再發展於臺灣的一貫道（先天、龍華、天道等），都是「指鹿為馬」、「盲修瞎練」的典型例子。

華人佛教對「印度佛教」與「初期佛教」的研究，正式起自二十世紀中葉。二次世界大戰結束後，在臺灣的佛教界知識菁英，受到西方與日本學界的影響，開始採取「科學考證」的方法，作為探究「印度佛教」、「（大乘）菩薩道」與「初期佛教」的基準，開展出臺灣佛教學術界的可貴貢獻及成就。在臺灣從事印度佛教研究的學人中，漢傳菩薩道的印順法師是當中的佼佼者，他的研究成果最多，貢獻也最為

重要，影響也最廣，可以代表二十世紀中國學術界對印度佛教的研究成果。

印順老法師針對「印度佛教」、「（大乘）菩薩道」與「初期佛教」的學術考證研究，約從 1941 年起。在 1942 年印順法師著作《印度之佛教》的『自序』⁸中，提到：

「二十九年，遊黔之筑垣，張力群氏時相過從。時太虛大師訪問海南佛教國，以評王公度之「印度信佛而亡」，主「印度以不信佛而亡」，與海南之同情王氏者辯。張氏聞之，舉以相商曰：「為印度信佛而亡之說者，昧於孔雀王朝之崇佛而強，固不可。然謂印度以不信佛而亡，疑亦有所未盡。夫印度佛教之流行，歷千六百年，時不為不久；遍及五印，信者不為不眾，而末流所趨，何以日見衰竭？其或印度佛教之興，有其可興之道；佛教之衰滅，末流偽雜有以致之乎？」余不知所以應，姑答以「容考之」。釋慧松歸自海南，道出筑垣，與之作三日談。慧師於「無往不圓融」、「無事非方便」，攻難甚苦。蓋病其流風之雜濫，梵佛一體而失佛教之真也。

自爾以來，為學之方針日定，深信佛教於長期之發展中，必有以流變而失真者。探其宗本，明其流變，抉擇而洗鍊之，願自治印度佛教始。察思想之所自來，動機之所出，於身心國家實益之所在，不為華飾之辯論所蒙，願本此意以治印度之佛教。」

印順法師在對「印度佛教」的研究中，「深信佛教於長期之發展中，必有以流變而失真者」，所以要了解佛陀的真實教導，必需藉由從印度佛教的考證，才能「探其宗本，明其流變，抉擇而洗鍊之」。因此，在 1960 年寫成的《原始佛教聖典之集成》⁹中提到：

「（能說、所說、所為說）三大類，九事，是『雜阿含經』的內容；也可說都是「修多羅」——「事契經」。然『瑜伽論』『本事分』，解說「十二

分教」中的「修多羅」，是偈頌以外的，所以除去八眾的「眾相應」——偈頌部分，稱其他的八事為「修多羅」。又『瑜伽論』「攝事分」，雖總舉九事（內開「說者事」為「弟子所說」、「如來所說」）以說明「事契經」，而抉擇「事契經」的「摩呬理迦」，卻沒有「結集品」，「弟子所說」及「如來所說」，僅有九事中的七事。這樣，「事契經」——「修多羅」的內容，從「四阿含」而略為『雜阿含經』的三大類；又從三類而但是二類，除去偈頌部分；更除去如來所說、弟子所說部分，而僅是蘊、處、緣起、食、諦、界、念住等道品。蘊等七事，為事相應教的根本部分。稱此為「相應修多羅」，其後次第集成的，也就隨之而稱為「一切事相應」的「事契經」。

這是發現初始傳誦的教說，不是四部阿含聖典，而是只有《相應阿含》當中「蘊、處、緣起、食、諦、界、念住等道品」的七事相應教。這個發現證明了「第一次結集」集成的經說，不僅不是佛滅後百年傳誦的四部阿含聖典，更無有後世「（大乘）菩薩道」傳出的經典。

後來，印順法師在 1980 年寫成《初期大乘佛教之起源與開展》¹⁰，在『自序』中提到：

「在佛法中，不論是聲聞乘或大乘，都是先有經而後有論的。經是應機的，以修行為主的。對種種經典，經過整理、抉擇、會通、解說，發展而成有系統的論義，論是以理解為主的。我們依論義去讀經，可以得到通經的不少方便，然經典的傳出與發展，不是研究論義所能了解的。龍樹論義近於初期大乘經，然以龍樹論代表初期大乘經，卻是不妥當的。」

「從「佛法」而發展到「大乘佛法」，主要的動力，是「佛涅槃以後，佛弟子對佛的永恆懷念」。佛弟子對佛的信敬與懷念，在事相上，發展為對佛的遺

體、遺物、遺跡的崇敬；如舍利造塔等，種種莊嚴供養，使佛教界煥然一新。在意識上，從真誠的仰信中，傳出了釋尊過去生中的大行——「譬喻」與「本生」，出世成佛說法的「因緣」。希有的佛功德，慈悲的菩薩大行，是部派佛教所共傳共信的。這些傳說，與現實人間的佛——釋尊，有些不協調，因而引出了理想的佛陀觀，現在十方有佛與十方淨土說，菩薩願生惡趣說。這都出於大眾部 Mahāsāṃghika 及分別說部 Vibhajyavādin，到達了大乘的邊緣。從懷念佛而來的十方佛（菩薩），淨土，菩薩大行，充滿了信仰與理想的特性，成為大乘法門所不可缺的內容。……

由於「對佛的懷念」，所以「念佛」、「見佛」，為初期大乘經所重視的問題。重慧的菩薩行，「無所念名為念佛」，「觀佛如視虛空」，是勝義的真實觀。重信的菩薩行，觀佛的色身相好，見佛現前而理解為「唯心所現」，是世俗的勝解觀（或稱「假想觀」）。這二大流，初期大乘經中，有的已互相融攝了。……

「原始佛教」經「部派佛教」而開展為「大乘佛教」，「初期大乘」經「後期大乘」而演化為「祕密大乘佛教」，推動的主力，正是「佛涅槃以後，佛弟子對佛的永恆懷念」。在大乘興起聲中，佛像流行，念佛的著重於佛的色身相好，這才超情的念佛觀，漸漸的類似世俗的念天，終於修風、修脈、修明點，著重於天色身的修驗。」

在印順法師的著作裏，可以清楚的看到印順法師是將部派佛教以前的「初期佛教 Early Buddhism」，採用日本學者譯用的「原始佛教」一詞來說，這是印順法師的定義及界定。在印順法師的研究中，確證部派佛教當中的分別說部 Vibhajyavādin 及大眾部 Mahāsāṃghika 創新的新教說，成為後世新出的「（大乘）菩薩道」教說的發展根據。

此外，在初期大乘經的探討中，《初期大乘佛教之起源與開展》¹¹ 又說到：

「從「佛法」——「原始佛教」、「部派佛教」，而演進到「大乘佛法」，要說明這一演進的過程，當然要依據初期的大乘經。「大乘佛法」有初期與後期的差別，是學界所公認的。然初期與後期，到底依據什麼標準而區別出來？佛教思想的演進，是多方面的，如『解深密經』卷二（大正一六·六九七上——中）說：

「初於一時，在婆羅痾斯仙人墮處施鹿林中，惟為發趣聲聞乘者，以四諦相轉正法輪。……在昔第二時中，惟為發趣修大乘者，依一切法皆無自性，無生無滅，本來寂靜，自性涅槃，以隱密相轉正法輪。……於今第三時中，普為發趣一切乘者，依一切法皆無自性，無生無滅，本來寂靜，自性涅槃，無自性性，以顯了相轉正法輪」。

這是著名的三時教說。瑜伽學者依據這一三時教說，決定的說：第二時教說一切法無自性空，是不了義的。第三時教依三性、三無性，說明遍計所執性是空，依他起、圓成實自性是有，才是了義。初時說四諦，是聲聞法（代表原始與部派佛教）。大乘法中，初說一切無自性空，後來解說為「無其所無，有其所有」：這是大乘法分前期與後期的確證。一切經是佛說的，所以表示為世尊說法的三階段。從佛經為不斷結集而先後傳出來說，這正是佛法次第演化過程的記錄。」

從以上的內容中，可以了解到印順法師也是發現及承認，「（大乘）菩薩道」的教說與經典，是承續自部派佛教的分別說部 Vibhajyavādin 及大眾部 Mahāsāṃghika 所創新的新教說，並且是先有原始佛教及部派佛教的典籍傳誦，才有後來的「第二時教：說一切法無自性空」與「第三時教：依三性、三無性，說明遍計所執性是空，依他起、圓成實自性是

有」。這是承認了「（大乘）菩薩道」的教說與經典，既不是出自佛說，也不是承續自佛教正傳，而是淵源自部派佛教時代分別說部及大眾部的創新說法。

這些發現，在《初期大乘佛教之起源與開展》第一章的第一節第一項大乘非佛說論¹² 中，說得更直接：

「西元前後，「發菩提心，修菩薩行，求成無上菩提」的菩薩行者，在印度佛教界出現；宣說「佛果莊嚴，菩薩大行」的經典，也流行起來。這一事實，對於「發出離心，修己利行，求成阿羅漢」的傳統佛教界，是多少會引起反應的，有的不免採取了反對的態度。初期流行的『道行般若經』、『般舟三昧經』等，都透露了當時的情形，如說：

「是皆非佛所說，餘外事耳。」¹³

「聞是三昧已，不樂不信。……相與語云：是語是何等說？是何從所得是語？是為自合會作是語耳，是經非佛所說。」¹⁴

部分的傳統佛教者，指斥這些菩薩行的經典，是「非佛所說」的。這些經典，稱為「方廣」vaipulya 或「大方廣」（或譯為「大方等」mahāvaiṣṭṭya），菩薩行者也自稱「大乘」mahāyāna。也許由於傳統佛教的「大乘非佛說」，菩薩行者也就相對的，指傳統佛教為小乘 hīnayāna。這種相互指斥的情勢，一直延續下來。」

如此可知，西方學界及日本學界發現「（大乘）經典非源自佛說」的研究結論，印順法師是接受及承認。

日後，印順法師為了幫助「佛陀住世時代傳誦教說內容」的探究，也就是《原始佛教聖典之集成》說的「五陰（蘊）、六處、緣起、食、諦、界、念住等道品」等七事，實為「事相應教的根本部分」，另在1983年完成了《雜阿含經論會編》。這是為了比對說一切有部傳誦的《相應阿含經》（誤譯名《雜阿含經》）與分別說系銅鑠部傳誦的《相應部》，探究

「第一次經典結集」集成之七事相應教的内容原貌，才作出的可貴貢獻。在《雜阿含經論會編》¹⁵說到：

「四阿含經，一向以為是同時集成的，但在近代研究中，雖意見不完全一致，而同認為成立是有先後的。關於四阿含經集成的先後，《瑜伽論攝事分》中，意外的保存了古代的結集傳說，啟示了一項重要的意義，那就是四阿含是以『雜阿含經』為根本的。……」

「佛法只是「一切事相應教」，隨機散說，依相應部類而集成的，是『雜阿含經』。然後依不同意趣，更為不同的組織，成為『長』、『中』、『增一』（約「分數」說，名為『增支』）——三部。三阿含的法義，雖有不同的部分，但論到佛法根本，不外乎固有的「一切事相應教」的闡明，所以四部都被稱為「事契經」。說到「事」，如『瑜伽師地論』（本地分）卷三（大正三〇・二九四上）說：

「諸佛語言，九事所攝。云何九事？一、有情事；二、受用事；三、生起事；四、安住事；五、染淨事；六、差別事；七、說者事；八、所說事；九、眾會事。有情事者，謂五取蘊。受用事者，謂十二處。生起事者，謂十二分緣起及緣生。安住事者，謂四食。染淨事者，謂四聖諦。差別事者，謂無量界。說者事者，謂佛及彼弟子。所說事者，謂四念住等菩提分法。眾會事者，所謂八眾」。

佛所說的，不外乎九事，就是『一切事相應教』的事，『雜（相應）阿含經』的部類内容。……」

「一切事相應教，分為三類：一、約能說人立名，是如來及弟子所說相應。二、約所說法立名，如蘊相應等是所了知，念住等相應是能了知。三、約所化眾立名，如苾芻相應、魔相應等。這三大類，是相應修多羅，就是『雜阿含經』的全部内容。

進一步的探究起來，如『瑜伽論本地分』，解

說十二分教的修多羅說：「無量蘊相應語，處相應語，緣起相應語，食相應語，諦相應語，界相應語，聲聞乘相應語，獨覺乘相應語，如來乘相應語，念住、正斷、神足、根、力、覺支、道支等相應語，不淨、息念、諸學、證淨等相應語，……是名契經」¹⁶。所說的内容與次第，與「九事」相合，但除去了「八眾」的眾會事——偈頌部分。以八事為契經（修多羅），那是修多羅與偈頌分立，偈頌被看作修多羅相應以外的。「佛及弟子事」，分別為聲聞乘、獨覺乘、如來乘相應語，是對『雜阿含經』中，「如來所說」、「弟子所說」部分，解說為三乘教法的根源。這是後代佛弟子，面對三乘聖教的流行，而理解到淵源於根本聖典，在「如來所說」、「弟子所說」部分，也確乎是不無線索可尋的。這樣，修多羅僅是八事，「八眾」的偈頌部分，被簡別了。再進一步說，『攝事分』雖總舉九事，以說明相應的「事契經」，但抉擇「事契經」的「摩呬理迦」，不但沒有偈頌部分，也沒有「如來所說」及「弟子所說」，僅有九事中的前七事。這樣，「事契經」——「修多羅」的内容，從「四阿含」而略為『雜阿含經』的三大類；又從三類而除去偈頌部分；更除去「如來所說」、「弟子所說」，而「相應修多羅」，僅是蘊、處、緣起、食、諦、界、及念住等道品。蘊相應等七事，為事相應教的根本部分，是原始的「相應修多羅」。最初結集的，名為相應，修多羅；其後次第集出的，合在一起，也就稱為「一切事相應」的「事契經」。其實，原始的、根本的「相應修多羅」，只是『瑜伽師地論攝事分』中，抉擇「事契經」的部分。」

關於四部聖典的發展與定位，印順法師的研究承認「四部阿含是先後成立」，並且是以《相應阿含》（漢譯誤譯名為《雜阿含經》）為四部阿含的根本。在《相應阿含》的内容中，分為『修多羅』、『祇夜』、『記說』等三大部類，而以『修多羅』為根本。原始的「相應修多羅」，只有蘊、處、緣起、食、諦、界、及念住等道品，是為事相應教的根本部分。

總結初期佛教（日本學界及印順法師另用「原始佛教」的語詞）的經說發展，印順法師在《雜阿含經論會編》¹⁷ 又說到：

「原始佛教聖典的集成，從「修多羅」到四部阿含的分別編集，是經過先後多階段的。起初，集成「陰」，「入處」，「因緣」，「道品」，以精簡的散文集出，名為「修多羅」；分類編次，名為「相應教」。……

要肯定的指出：原始結集「相應修多羅」，以後集出的是「祇夜」、「記說」，也泛稱「修多羅」。「相應教」（為根本的相應阿含）不斷的傳出、集出，到別編為四阿含時，以「修多羅」為根本而成經說總集的「相應阿含」，部類已非常眾多，更有未結集的要結集，內容太廣大，於是有第二結集，分經為四部——四阿含。」

這是說明先有『緣起』（內容包含『因緣』、『食』、『諦』、『界』等四事相應教，原本都收編為『因緣』）、『五陰（蘊）』、『六處』、『念住等道品』等七事為「事相應教的根本部分」，後來再有附會於人、天八眾說的『祇夜（歌詠、偈頌）』，以及附會出自「佛說」及「弟子說」的『記說』，共成為九事教。由於出自後世附會、增新的經說越來越多，所以佛滅後百年進行了再編輯的「第二次結集」。首先依據原始『七事修多羅』為根本，又兼及增新之短篇傳誦的『祇夜（歌詠、偈頌）』、短篇的『記說』，總集為《相應阿含》。其餘，出自後世增新的中篇、長篇『記說』，分編為《中阿含》、《長阿含》。最後，還有依照法數的編輯方式，將「經法綱要」為主的傳誦編為《增壹阿含》。如是從原始的『七事修多羅』，再發展為『七事修多羅』、『祇夜』、『記說』的九事教（後來都泛稱為修多羅），最後再分編為四部阿含聖典，這是佛滅後 116 年部派佛教形成以前，初期佛教（日本學界及印順法師另用「原始佛教」的語詞）時代傳誦經法的發展過程。

關於「佛陀原說」的探尋，印順法師提到說一切有部《相應阿含》與銅鑠部《相應部》的比對研究。在《雜阿含經論會編》¹⁸ 說到：

「『相應部』立五六相應，『雜阿含經』今判為五一相應，「修多羅」（主體）與「祇夜」部分，可說是大同小異的。「記說」部分的差別大些，主要也還是組集分類的不同。其中也有非常不同的，那是上座部再分化，各部自為結集補充的，到論究經數多少時，再為說明。從組織來說，『雜阿含經』與『相應部』，僅有先長行或先偈頌的重要差別。然依說一切有系的古老傳承，知道全部為「修多羅」，「祇夜」，「記說」——三部分的綜合，似乎『雜阿含經』要接近古上座部些。」

「經典在長期流傳中，會因時因地而有多少差別的。求那跋陀羅為唯心大乘師，所譯『雜阿含經』，就偶有一二大乘名義，然如依此而說宋譯『雜阿含經』，是大乘佛教時代所完成的，那就誤謬不經了！經典在誦習流傳中，不免有些出入的。如說一切有部所誦『雜阿含經』與『中阿含經』，在說到未成佛以前，總是說：「我憶宿命，未成正覺時」（大正藏《雜阿含》285 經），「我本未覺無上正盡覺時」（大正藏《中阿含》204 經）；而赤銅鑠部所誦的『相應部』（『因緣相應』13 經）與『中部』（『聖求經』），卻說：「我正覺以前，未成正覺菩薩時」，插入了「菩薩」一詞。現存的『雜阿含經』與『相應部』，都屬於部派的誦本，從此以探求原始佛法，而不是說：經典的組織與意義，這一切都是原始佛法。」

印順法師對於「佛陀原說」的探尋方向，提出：「現存的『雜阿含經』與『相應部』，都屬於部派的誦本，從此以探求原始佛法，而不是說：經典的組織與意義，這一切都是原始佛法。」

這是從四部聖典的根本《相應阿含》（《相應

部》)，來探求「原始佛法」。當然最主要的根據，是《相應阿含》與《相應部》當中原始的「相應修多羅」，也就是『因緣』、『食』、『諦』、『界』、『五陰（蘊）』、『六處』、『念住等道品』等七事的「事相應教的根本部分」。由於說一切有部的《相應阿含》與銅鑠部的《相應部》都屬於部派的誦本，所以探求「事相應教根本部分」的方法，必需經由《相應阿含》與《相應部》的比對、探求，還要過濾「部派義理」的融攝部份，才能探知「原始佛法」。

在印順法師的研究用詞中，延續了日本學界將「初期佛教」與「原始佛教」混用的作法，但同時又將「最古老的相應教」稱為「原始的相應修多羅」及「原始佛法」。可見，印順法師對於「原始佛法」、「原始佛教」的定義，雖然延續日本學界的作法，但在本身的研究中，也是會回到語詞的原意，將「原始」的定義指向「最為古老」的界定。

此外，印順法師依據四部聖典的發展過程，分為前、後兩階段，前階段是佛住世至「第一次結集」的「佛陀原說」時期，後階段是「第一次結集」後至「第二次結集」的經說增新時期。印順法師將後階段稱為「原始佛教」，也就是日本學界針對原來「Early Buddhism（初期佛教）」的翻譯用詞，這是延續日本學界將「初期佛教」與「原始佛教」混用的語詞用法。佛住世至「第一次結集」的前階段，印順法師稱為「根本佛教」，用「根本佛教」來稱呼「佛陀原說的佛教」、「最初始的佛教」。這都是延續日本學者木村泰賢、宇井伯壽的語詞定義，但是在《雜阿含經論會編》中，卻又使用「原始佛法」來表達「最初始的佛教」。如在《原始佛教聖典之集成》第一章¹⁹中說：

「流傳世間的一切佛法，可分為「佛法」、「大乘佛法」、「秘密大乘佛法」——三類。「佛法」是：在聖典中，還沒有大乘與小乘的對立；在佛教史上，是佛滅後初五百年的佛教。對於這一階段的「佛法」，近代學者每分為：「根本佛教」、「原始佛

教」、「部派佛教」。分類與含義，學者間還沒有明確一致的定論。我以為，佛陀時代，四五（或說四九）年的教化活動，是「根本佛教」，是一切佛法的根源。大眾部 Mahāsāṃghika 與上座部 Sthavira 分立以後，是「部派佛教」。佛滅後，到還沒有部派對立的那個時期，是一味的「原始佛教」。」

「如不從「原始佛教」時代所集成的聖典去探求，對於「根本佛教」，是根本無法了解的。「原始佛教」時期，由於傳承的，區域的關係，教團內部的風格、思想，都已有了分化的傾向。集成的「經」與「律」，也存有異說及可以引起異說的因素。「部派佛教」只是繼承「原始佛教」的發展傾向，而終於因人、因事、因義理的明辨而對立起來。所以「原始佛教」的研究，是探求「根本佛教」，理解「部派佛教」的線索。」

印順法師對於「印度佛教」與「初期佛教」的研究結論，應可代表二十世紀中華學界對於「印度佛教」的貢獻，特別是《雜阿含經論會編》的完成，讓自漢譯《相應阿含》譯出以來，因為不受華夏佛教界的重視，造成《相應阿含》經文有部份缺佚及次第紊亂的問題，能夠得到很好的改善。尤其在《相應阿含》與《相應部》的比對、探求上，提供了非常重要的幫助，這對探求「原始佛法」是一重要與可貴的貢獻。

總結印順法師代表的中華學界研究結論，主要有四點：

- 一、承認西方學界及日本學界界定「（大乘）經典是後世新出，非源自佛說及傳統佛教」的研究結論；
- 二、確認日本學界的研究結論，南傳佛教確實是部派佛教當中出自分別說部的支派——銅鑠部，不是部派佛教以前的「初期佛教」、「原始佛教」或「根本佛教」；

三、確證四部阿含的發展過程，為日本學界指稱的「根本佛教」及「原始佛教（或稱「初期佛教」）」的經說傳誦，《阿毘達磨論》是出自部派佛教時代，並且作了經典發展及論藏考證上界定；

四、確證「佛陀原說之教法」，必需藉由說一切有部的《相應阿含》與南傳銅鑠部的《相應部》當中，『因緣』、『食』、『諦』、『界』、『五陰（蘊）』、『六處』、『念住等道品』等『七事相應教』的比較、研究以外，還要過濾「部派義理」的融攝部份。

印順法師的一生都是「（大乘）菩薩道」的仰信者，但是他的研究成果，不僅讓華夏佛教圈的學人重新認識「印度佛教」的歷史過程，重新定位原本被貶抑為「小乘佛教」之「四聖諦佛教」的傳承價值，更為華人佛教探尋「佛陀原說的教法」，指出了確切的方向。

二十世紀末葉中華佛教學界的印順法師，針對「初期佛教」的研究與說一切有部《相應阿含》的整編，確證了探知「佛陀原說之教法」，必需藉由說一切有部的《相應阿含》與南傳銅鑠部的《相應部》當中，『因緣』、『食』（目前被編在『因緣』中）、『諦』、『界』、『五陰（蘊）』、『六處』、『念住等道品』等『七事相應教』的比較、研究。自1983年《雜阿含經論會編》完成後，華人佛教學人針對「佛陀原說之教法」的探究，有了一個確定的方向、方法及研究基礎。

由此，二十世紀末葉的華人佛教，掀起了「歸向佛陀本懷」的尋根風潮，研習『阿含聖典』成為顯學，不論是學習南傳佛教的信眾，或是探尋「佛陀原說」的學人，乃至出家於「四聖諦佛教僧團」的學人，日益的增多。這些教法與學眾的發展，逐漸的型塑出二十一世紀初期華人佛教的新面貌。

5. 中華學界為主的末期研究階段：

從二十世紀末葉起，在臺灣的佛教界，就有研究漢譯四部阿含與南傳五部聖典的學人。早期進行研究的學人，對漢譯四部阿含與南傳五部聖典的內容，大多是採取信受的態度，而主要的研究的方法，是從漢譯四部阿含與南傳五部聖典的比對中，取得眾多經說的共識，同時兼及漢譯與南傳許多『阿毘達磨論』的意見。雖然這些研究的成果是內容煌煌，但是在方法上不免有所偏失。

因為漢譯四部阿含與南傳五部聖典的來源不一，漢譯《相應阿含》、《中阿含》是出自阿難系說一切有部的傳誦，漢譯《長阿含》是出自分別說系法藏部的傳誦，漢譯《增壹阿含》則出自大眾系說出世部的傳誦，而南傳巴利《相應部》、《中部》、《長部》、《增支部》、《小部》都是出自優波離師承分別說部系銅鑠部的傳誦。這些經典，各出自部派佛教的阿難系與優波離系的分別說部及大眾部，而部派佛教時代的阿難系僧團與優波離系的分別說部、大眾部，是處於信仰、教說相互對立的立場。日後，阿難系僧團中又有融攝分別說部主張，而分化出說一切有部。如此，出自阿難系說一切有部與優波離系的分別說部、大眾部的經說，當中既有古老的共說，也有部派相互融攝之新教義的共說。

由於現今承自部派佛教時期所傳誦之四部《阿含》聖典，不僅包含初始結集與佛滅後百年間的集成，隨著部派的分化，各部派自部的思想與主張，也會融入、增附於部派傳誦的《阿含》中。在長久的流傳中，不同部派經由彼此影響與相互融攝後，許多部派的「部義」，會發展成部派間共有的「義解」，此時由「部義」融入部派傳誦的「新經說」，就變成部派間「共有的新經說」。

因此，各部派傳誦之『阿含聖典』，當中的共說有三種：一、「第一次結集」集成的古老經法；二、

「第一次結集」以後至佛滅後百年「第二次結集」間的增新傳誦；三、部派分裂以後，經由部派「部義」的相互融攝，而相近共說的「新經義」。在這三種共說裏，只有「第一次結集」集成的教法，才是真正可信的「佛法」，其餘多是出於後世的增新。

由此可知，若要探求部派佛教以前的經法傳誦，或是要探求「佛陀原說教法」，研究的方法絕不能是從漢譯四部『阿含』與南傳五部聖典的比對中，取得眾多經說的共識，更不能兼及漢譯與南傳的『阿毘達磨論』。否則，研究的結論，必定會是「古新不分」，也更會融攝「部派見解」。

自 1983 年印順法師的《雜阿含經論會編》完成後，在臺灣的佛教學人針對「佛陀原說之教法」的探究，有了一個確定的方向及研究基礎。從此，有許多學人開始依據說一切有部的《相應阿含》與南傳銅鑊部的《相應部》當中，『因緣』、『食』（目前被編在『因緣』中）、『諦』、『界』、『五陰（蘊）』、『六處』、『念住等道品』等『七事相應教』的比較、研究，來探知「佛陀原說之教法」。

這些探研說一切有部的《相應阿含》與南傳銅鑊部的《相應部》的學人，約分為四大類：

- 一、依據《相應阿含》與《相應部》當中的教說，全然的作為學法、弘法的依據，但是無法釐清當中的古、新傳誦及部義融攝，觀點還是無法遠離部派思想及見解；
- 二、探尋《相應阿含》與《相應部》當中的共說，卻對印度部派佛教發展史缺乏深入的認識，還是無法得知三種共說當中的古、新傳誦及部義融攝；
- 三、依據《相應阿含》與《相應部》當中『因緣』、『食』、『諦』、『界』、『五陰（蘊）』、『六處』、『念住等道品』等『七事相應教』的比較、研究，探尋『七事相應教』的共說，卻無法兼及部派分流史及各部派部義的研究，還是不能釐清兩

部聖典之『七事相應教』當中，佛滅百年內的增新與部義經說的融攝；

- 四、依據《相應阿含》與《相應部》當中『因緣』、『食』、『諦』、『界』、『五陰（蘊）』、『六處』、『念住等道品』等『七事相應教』的共說，又兼及部派分流史及各部派部義發展的研究，能夠釐清兩部聖典之『七事相應教』當中，佛滅百年內的增新與部義經說的融攝部份，得以探知「佛陀原說之教法」，還原古老的經法、禪法及菩提道次第。

在《相應阿含》與《相應部》比較、研究四類學人當中，個人的研究及修習，是第四類的研究。在 2008 年完成《相應菩提道次第》，內容包含初期佛教分流史及部派思想的探究，並且根據《相應阿含》與《相應部》之『七事相應教』的古老共說，還原了「佛陀原說」的「十二因緣法」、「十二因緣觀」，重建「先斷無明，後斷貪愛」的修證次第，顯現「修七覺分，次第成就四聖諦三轉、十二行，成就阿耨多羅三藐三菩提」的菩提禪法。2010 年寫成《原始佛法與法教之流變》，根據《相應阿含》與《相應部》之『七事相應教』的共說，還有部派佛教各部派的史獻考證，進一步將佛陀原說與佛法的集成、增新、演變予以正確的闡明，更清楚的釐清「佛陀原說」與「增新經說」、「部派部義」、「部義經說」的差異。

總結個人（隨佛比丘）的研究結論，主要有十點：

- 一、承認西方、日本及中華學界的界定，「（大乘）菩薩道的經典是後世新出，非源自佛說及傳統佛教」的研究結論。
- 二、確認日本學界及印順法師的研究結論，「（大乘）菩薩道」的教說是淵源自部派佛教之分別說部及大眾部的創新說法。南傳佛教確實是部派佛教當中出自分別說部的支派——銅鑊部，不是部派佛教以前的「初期佛教」、「原始佛教」或

「根本佛教」。

三、確證四部阿含的形成，確實是經歷「第一次經典結集」至佛滅後百年「第二次經典結集」的發展過程，後來又經部派佛教各派自部的編纂及增新揉雜，**四部阿含是漸次的形成，不是一次的集成。**

四、確證印順法師的研究，「佛陀原說之教法」確實是《相應阿含》與《相應部》當中，『因緣』、『食』、『諦』、『界』、『五陰（蘊）』、『六處』、『念住等道品』等『七事相應教』。

五、確證「菩薩」的信仰與教說，主要是淵源自分別說部編纂之《舍利弗阿毘達磨》。此一新說的傳出，不全然是出自「對佛陀的懷念」，主要的原因是佛滅 116 年「五事異法」引起僧團的爭端，阿育王過度的干預僧事，主張「佛分別說」的目標連子帝須受王命妥協爭端，才創造出「菩薩」、「五上分結」等新教說，卻造成部派分裂的下場。

六、確證《阿毘達磨論》確實是源自部派佛教時代，最古老的《阿毘達磨論》是分別說部編纂的《舍利弗阿毘達磨》，部派佛教各派流傳的《論藏》，都受到《舍利弗阿毘達磨》的影響。

七、確證「佛陀原說」的「十二因緣法」，是依「六處」為分位，不是源自分別說部之《舍利弗阿毘達磨》解說的「識」為分位。

八、確證「佛陀原說」之修證次第，應當是「先斷無明，後斷貪愛」，不是源自《舍利弗阿毘達磨》主張「先斷身見，最後斷無明」的「十結」理論。

九、確證「佛陀原說」之禪法及菩提道次第，是「修七覺分，次第成就四聖諦三轉、十二行，成就阿耨多羅三藐三菩提」，稱為「一乘道」、「一乘菩提道」。

十、確證「佛陀原說」的聖者典範，唯有 佛陀（無

師自覺者）及聲聞阿羅漢（聞法修習者），二者是學法因緣不同，但是正覺、解脫證菩提的證量一致。後世用證量不同於 佛陀的觀點，作為「獨覺（辟支佛）」的解說，建構出另一類聖者，是出自《舍利弗阿毘達磨》的意見。

這十項研究的結論，除了承續西方、日本及中華學界的研究以外，主要是在印順法師的研究基礎上，再進一步的將原始『七事相應教』當中的「佛陀原說」，予以正確、完整及有次第的呈現出來，並且釐清何等經說傳誦是出自後世增新及部派的「部義揉雜」，才是個人研究結論的重點與發現。

三、佛教發展史實的界定用詞

日本學界與印順法師的研究結論，確定佛滅後 116 年（271~268 B.C.E）佛教發生部派分裂以前，佛教教說的發展分為前、後兩階段，前階段是佛住世至「第一次結集」的「佛陀原說時期」，時間約在公元前 432~387 年，後階段是「第一次結集」以後至佛滅後百年「第二次結集」的「教說增新時期」，時間約在公元前 387~287 年。印順法師依據四部阿含聖典的形成歷程，將「佛陀原說時期」的教說界定在『七事相應教』的範圍，而「教說增新時期」的教說則是從原始的『七事相應教』，漸次的發展為九事教，再分編為四部阿含聖典。

對於這兩階段發展的稱呼語詞，日本學界的宇井伯壽與中華學界的印順法師，是將前階段佛住世至「第一次結集」的「佛陀原說時期」稱為「根本佛教」，後階段「教說增新時期」稱為「原始佛教」。採取這般用語的原因，主要是日本學界的木村泰賢在 1924 年將原來「Early Buddhism（初期佛教）」的用詞翻譯為「原始佛教」一詞，而當時學界的研究對於部派分裂以前佛教教說的發展分為前、後兩階段，並不是非常的確定，才會認為在部派佛教以前就是「最

為初始的原始佛教」。後來，對於部派分裂前的佛教發展分為前、後兩階段，已較為確定後，日本學者宇井伯壽才在「原始佛教」的語詞外，另外用「根本佛教」來稱呼佛住世時的佛教。接著，後續研究的印順法師，也就延用宇井伯壽等人的界定用語了。

然而，個人以為二十世紀學界在界定前、後兩階段佛教的用語上，因為受限於研究結論是隨著時代而漸次的深入明確，使得研究初期作為界定的語詞，在後續的研究發現上，原來採用的界定語詞必須重新加以定義，所以造成界定語詞與定義之間，有著不協調或紊亂的現象。

例如：「Early Buddhism 初期佛教」的定義，在西方學界為主的研究上（托馬斯·威廉·里斯·戴維斯（Thomas William Rhys Davids, C.E. 1843 ~ 1922）著作的《Early Buddhism》），是指 釋迦佛陀住世時直到阿育王在位晚期的佛教。接續研究的日本學界，在二十世紀初葉對「Early Buddhism 初期佛教」的定義，是指 釋迦佛陀住世時直到部派分裂以前的佛教，木村泰賢又另譯稱「原始佛教」。後續的日本學者宇井伯壽，針對「Early Buddhism 初期佛教」的界定，再分別為前、後兩階段，將 釋迦佛陀住世時稱為「根本佛教」，而釋迦佛陀入滅後直到部派分裂以前，稱為「原始佛教」。二十世紀中葉後，中華學者印順法師承續日本學者木村泰賢、宇井伯壽的界定語詞，將 釋迦佛陀住世時稱為「根本佛教」，釋迦佛陀入滅後直到部派分裂以前則稱為「原始佛教」。從不同時期的研究上，可以清楚的看到「初期佛教」的定義，是隨著研究逐漸明確的發展，不斷的重新定義，而「佛陀原說」的傳承所在，也是隨著研究的進展，不斷的調整、修正。

如今，「佛陀原說」的傳承所在，在二十世紀末葉至二十一世紀初葉，已經確定是《相應阿含》與《相應部》當中的『因緣』、『食』、『諦』、『界』、『五陰（蘊）』、『六處』、『念住等道品』等『七事相應』

教」，應當不會有其他的反證了。如果用「原始佛教」的語詞，稱謂佛滅後至部派分裂以前的佛教，明顯是不合「原始」一詞蘊含著「最初」、「原初」的意義，更是違背社會大眾對「原始」語詞既定的傳統認知及解釋，必會造成解知上的混淆。這個解知的混淆，不會受到將佛住世時稱為「根本佛教」的影響而有改變。因為「原始」就是「最初」、「原初」，在「原始」之前怎會另有更早的發展階段？

雖然個人承認日本學界及印順法師的研究發現，佛住世至部派分裂以前的佛教，分為前、後兩階段，前階段是佛住世至佛滅當年「第一次結集」的「佛陀原說時期」，後階段是佛滅後至佛滅後 116 年部派分裂以前（包含佛滅百年「第二次結集」）。但是，個人認為日本學界的界定用詞，是中期研究發現仍然採用前期研究認知水平的定義語詞，才會造成界定語詞及歷史定義之間的不協調。

個人主張 佛住世至佛滅當年「第一次結集」的「佛陀原說時期」，應當稱為「原始佛教」，才能合乎「原始」就是「最初」、「原初」的意涵與普世認知。佛滅後至佛滅後 116 年部派分裂前的佛教，在原始教說以外，又有了增新及發展，在佛滅百年「第二次結集」時，形成了四部阿含聖典，還有其他『本生』、『譬喻』、『本事』、『因緣』等增新，這些都是後來部派佛教各派的教說及信仰的共通基礎。因此，個人認為將「第一次結集」後至佛滅百年「第二次結集」時的佛教，稱為「根本佛教」，既能夠符合佛教發展史的事實，也不會造成語詞及定義的不協調。

四、「佛陀原說」（原始佛教）的界定

前面提及：宗教界共識的形成，除了要具備確證事實的研究深度與水平以外，還要能夠平衡各教派的宗教利益。當宗教派系的利益無法達成平衡或滿足時，即使是確證無誤的事實，也無法成為佛教各派學人的共識，這是宗教界真正的現實。

關於「初期佛教」或「原始佛教」的內容及定義，因為不同時期的研究水平與結論不同，並且各時期的研究結論都無法讓佛教各派的利益取得平衡點，所以佛教界針對「初期佛教」、「原始佛教」的時代界定及內容，無法有一致的共識。

關於印度佛教的發展歷史，不論採用甚麼界定語詞，目前學界已有的一致結論，是約分為五大階段²⁰：

- 一、佛住世至佛入滅的「原始佛教」。
- 二、佛滅入後至部派分裂前的「根本佛教」。
- 三、部派分裂後至「（大乘）菩薩道」傳出前的「部派佛教」。
- 四、「（大乘）菩薩道」傳出後至「秘密（大乘）菩薩道」傳出前，流傳的「顯教（大乘）菩薩道」。又可再分為前階段的「性空大乘」，次階段的「唯識大乘」，後階段的「真如大乘」。
- 五、「秘密（大乘）菩薩道」傳出後至十三世紀初（C.E. 1203）消滅於印度的「密教（大乘）」。

這些印度佛教的史實，是學術界經由近二百年的考證結論，已經無有反對的理由了。

然而，**印度佛教的發展史實，對佛教既有的各宗派來說，不只是單純的學界研究與歷史事實而已，更是一種涉及自派利益、權威、地位的挑戰或發展機會。**簡單的說，印度佛教發展史的考證及顯現，對於學術界與修學佛法的學人來說，是注重在真相的顯現，無涉及個人的利益追逐與維護。但是對**現有的佛教宗派而言，是依據自派的利益、權威及地位的需要，來看待印度佛教發展史的考證結論**，是將學術考證結論當作宗派的挑戰或發展的機會，而不是視為探尋佛法的重要貢獻，不準備依據佛教史實來調整弘法、學法的方向。

由於學術界、學法學人與考量宗派利益的立場不同，佛教界對印度佛教發展史實的取用及態度，約分

為以下五類：

- 一、「（大乘）菩薩道」的漢傳、藏傳系統，堅定反對西方、日本學界及印順法師提出「（大乘）菩薩道的經典是後世新出，非源自佛說及傳統佛教」的研究結論，反對南傳佛教及「佛陀原說」的探究。
- 二、「（大乘）菩薩道」的印順法師一系，基本是承續印順法師的研究結論，接受日本學界的意見，但是認為『般若』、『中觀』的思想，雖不是出自佛說，卻是貫通阿含與大乘的圓滿佛法。印順法師一系的學人，對南傳佛教是略表友善，但對個人探究呈現的「佛陀原說」或採用的界定語詞，是完全的反對。理由是此派學人自認為有能力制服南傳佛教，但是無法面對「佛陀原說」的真實呈現。

印順法師一系的學人中，有許多為了維護自宗，甚至提出大眾部傳誦的《相應阿含》失傳，所以目前阿難系說一切有部《相應阿含》與分別說系銅鑠部《相應部》的探究，只能代表上座部的立場而已！更激進者甚至否定『七事相應教』的歷史定位。這些維護己宗的意見，刻意忽略說一切有部傳誦的《相應阿含》是源自古阿難系的傳誦，不論古阿難系或是後來分出的說一切有部，都是和分別說部處在對立的立場。兩派原本都不是上座部，**上座部與大眾部二分的說法²¹**，**最初只是出自分別說部的自家史觀²²而已！既不合史實，也無有其他部派的同意**（參考《正法之光》第3期的佛史溯源）。佛滅後250年以後，上座部與大眾部二分的說法，才得到說一切有部（見《十八部論》²³）與大眾部（見《舍利弗問經》²⁴）的採用，但是針對部派分裂的理由及時間，依舊是各說各自的一套，無有任何的共識。

因此，**說一切有部《相應阿含》與銅鑠部**

《相應部》之間的共說，絕對不是「上座部」的共同意見，而兩部聖典之間的異說，也不可能是古阿難系與分別說部、大眾部的共說，或是部派分裂以前的傳誦。大眾部《相應阿含》的失傳，無法參與《相應阿含》與《相應部》的比較研究，完全不會影響、改變「菩薩信仰」、「五上分結」、「十二因緣以識為分位」是部派異說的研究結論，也不會動搖這些異說不是承自「原始佛教」或「根本佛教」的事實。

三、部派佛教之分別說系銅鑠部的南傳佛教，信仰分別說系銅鑠部傳誦的三藏及歷史觀點，擁護西方學界為主的研究結論，堅定的主張釋迦佛陀住世時直到阿育王在位晚期的佛教，也就是分別說系傳承的佛教，才是「初期佛教」、正統的佛教。南傳佛教學人是堅決的反對日本學界、印順法師及個人的研究結論。

四、「佛陀原說」的探究、修習者，接受日本學界、印順法師的研究結論，對銅鑠部傳誦的三藏及歷史觀點是採取尊重而保留的立場，信受《相應阿含》與《相應部》當中『因緣』、『食』、『諦』、『界』、『五陰（蘊）』、『六處』、『念住等道品』等『七事相應教』，是探究、顯現「佛陀原說」的基礎。此類學人對個人的探究結論，較為有興趣，也較能正面的討論、了解。

五、探究、呈現「佛陀原說」的中道僧團及原始佛教會的學人，接受日本學界、印順法師的研究結論，對銅鑠部傳誦的三藏及歷史觀點是採取尊重而保留的立場，信受《相應阿含》與《相應部》當中原始『七事相應教』的教說內容，才是「佛陀原說」、「原始佛教」。確證「原始佛教」的內容，「十二因緣法」是依「六處」為分位，修證次第應當是「先斷無明，後斷貪愛」，禪法及菩提道次第是「修七覺分，次第的修證四聖諦三轉、十二行，成就阿耨多羅三藐三菩提」，聖道

是「一乘菩提道」，聖者典範唯有佛陀（無師自覺者）及聲聞阿羅漢（聞法修習者）。

因此，從對「初期佛教」、「原始佛教」的態度，還有界定的取向中，就可以得知修學、研究的水平與深度，也可以得知是信仰甚麼學派的學人，包括提出主張的心態與目的是甚麼，都可以知道十之八、九。

目前佛教的現實，是絕大多數佛徒都是宗派的信眾、學人，在宗教情感與宗派利益的影響下，「初期佛教」、「原始佛教」的內容是甚麼？又如何的界定？各派只會取用有利於自宗的說法，不大可能回歸歷史的真實。當歷史的史實無法滿足、平衡各宗派的利益時，對於「佛陀原說」的界定及內容，必然只會不停的爭論，既無法取得共識，也根本不會有共識。

2012 年底，國際某知名的百科網站，在中文網頁關於「原始佛教」的定義與解說上，即發生各方學人為了定義「原始佛教」而起了爭論。在爭論當中，涉及的諸方學人，可能忽略了「初期佛教」或「原始佛教」是相當專門的研究領域，有關的時代與內涵的界定，或是專用語詞的意涵，是隨不同時代的研究水平及深度而修正轉移，各有不同。「佛陀原說」的定義，是過去學界的研究還要進一步的「再發現與再確證」的領域，現有佛教傳統各教派的見解及說法，都不足、不宜作為界定「佛陀原說（原始佛教）」的標準。如果依據不足的研究水平及深度，又受制於宗派信仰的取向，如何能夠為「初期佛教」、「原始佛教」的定義及解說，作出可證、可信的登載？例如：日本學界與中華學界一致確證《論藏》是出自部派佛教的時代，《論藏》的淵源不是源自部派分裂前的「持母者（又稱持阿毘曇者）」（參考《正法之光》第 27 期的佛史溯源），該網站在「初期佛教」的資料登載中，誤將《論藏》登錄其中，又有採用部派佛教銅鑠部的三藏及次第來表述「初期佛教」的傳誦，這是用西方為主的前期研究水平，還有南傳佛教的宗派利益需要，作為界定「初期佛教」的傳誦標準了。

在宗教情感與宗派利益的干擾下，形成有損該網站公信的登載。但是，又能說甚麼呢？

除此以外，在研究早期《阿含經》及巴利聖典的學人中，也有某些學人認為探究早期佛教聖典的意義或目的，應當只是純粹的了解原始佛教聖典裏面含蘊的思想及精神，不能說原始佛教聖典當中的思想就是代表釋迦佛陀的主張及精神。這種說法看起來是很嚴謹的學術立場，但是試問：如果這麼說，那麼探究原始佛教聖典的內涵，對於了解釋迦佛陀與早期聖弟子的幫助是甚麼？對於佛教的意義又是甚麼？是否是說無關乎佛陀呢？

這種主張可能是某些宗派學人為了維護後世學派的地位，才假藉此說，委婉的將「探究原始佛教聖典是了解釋迦佛陀思想的重要根據」的事實，加以淡化、轉移，表面上是嚴謹的學術訓練，實際還是為宗派的地位與利益打算。簡單的說，如果原始佛教聖典當中的思想，不能作為了解釋迦佛陀的主張及精神的根據，那麼現今整個佛教的傳承又何關釋迦佛陀？而佛教又是甚麼呢？這是否是說佛教經典的思想，只是一種不知源自何人、何處的創作及編輯而已呢？

如果按照這種邏輯，儒家寶典的《論語》，也只是《論語》當中的思想而已！一樣不能作為認識孔子的根據。同此，現今任何的文獻記載，是否也同樣不能代表當時的人、事、物、地確實是如此呢？如此一來，再多的記載，也無助於我們了解過去，更無助於傳承未來。理性上來說，似乎是「很嚴謹」的學術訓練，可是依事實而言，是「採用不合理的嚴苛標準及觀點，讓考證結論無法和歷史作血肉的連結」。歷史不是只有思想的傳承而已，更包含了情感血肉的貫串及融合。試想：這種觀點教我們如何面對人類的歷史？

在離佛時遠、宗派利益掛帥的現代，釋迦佛陀的

親說是甚麼？既是牽動十方學人與教派的課題，也是萬分沉重與充滿禁忌、危險的議題。探究、呈現佛陀的原說，可能會是劃破黑暗、普照十方，利澤當代與後世的貢獻，卻也同時招來萬夫所指、引火自焚的危險。例如：許多「（大乘）菩薩道」與南傳佛教的學人，刻意用魔子魔孫、附佛外道及種種不實難堪的言詞，公開的醜化、詆譏個人，排斥中道僧團的僧眾，卻又私下研究、學習、採用個人的研究發現與修學體驗。人會安於矛盾的言行，如果不是無知，必定是為了私利。

顯現「佛陀原說」的道路，不只是需要智慧，還要有不畏萬難的決心與毅力，更要有為法、為眾犧牲的準備和勇氣。然而，世上有幾人能夠看透及作到呢？

寄語佛教的諸方大德、賢友及學人，苦海無邊，請仰歸佛陀、悲憫眾生啊！

註解：

1. 見阿育王『小石柱法敕』之刪至法敕（即桑琦佛塔的法敕）：參照 元亨寺出版 漢譯南傳大藏 第 70 冊附錄之『阿育王刻文』之 p. 65-6~10
桑琦 Sāñcī，在印度中央邦（Madhya Pradesh）之波帕爾市（Bhopal）東北方 46 公里，毗迪薩市（Vidisa）西南方 10 公里。此地現今仍存著阿育王建塔以來，經由歷代增修建築的桑琦佛塔。桑琦大塔原是阿育王為供養佛陀舍利而建，阿育王所立的石柱則在桑琦大塔的南門邊，桑琦大塔的北邊另有桑琦三塔，此塔原供養著舍利弗與摩訶目犍連的舍利，而桑琦大塔的西邊另建有桑琦二塔，供養著阿育王時代十位重要宣教長老之遺骨。桑琦佛塔是在十二世紀回教佔領印度消滅了佛教後，漸被世人所遺忘，直到公元後 1818 年，才被英國孟加拉騎兵隊的指揮官泰勒（Taylor）將軍發現。大塔上刻有公元後 93 年及 131 年的兩篇銘文，稱大塔為「卡克那陀」（梵 Kākanāda），這有可能是隱喻住於山丘塔寺之僧眾合誦經文的聲音。
2. 見中村元《廣說佛教語大辭典》：「根本佛教：作為佛教發展之根本的佛教。一般是與「原始佛教」同義（如姉崎正治《根本佛教》），但狹義的是指釋尊在世時代的佛教，或釋尊證悟的內容、所說的教義。或限於指釋尊與其直接弟子時代的佛教（宇井伯壽《印度哲學研究》第二至四卷）。佛典之中，並無「根本佛教」一詞，這是明治以後之佛教學者所造之詞。最近之研究者已不太使用它。」
3. 見木村泰賢《原始佛教思想論》：「廣義之原始者，自佛時代乃至滅度後約百年間，小乘各宗尚未分派以前之佛教之總稱。其研究資料不以佛時代者為限。」

4. 見宇井伯壽《印度哲學研究》第二至四卷
5. 見中村元《廣說佛教語大辭典》：「**相對於後世發達之大乘佛教，指釋尊在世時代至二十部派開始分裂前之佛教。此時代之經典，包含佛教教說最古之原型。**原始佛教一詞，係依明治以後佛教研究者而使用。」
6. 見水野弘元《**佛教的真髓**》日本春秋社出版 1986 / 香光書香編譯組 譯
7. 見平川彰《**インド仏教史**》上冊 日本春秋社出版 1974 - 79 / 釋顯如 李鳳媚 譯 臺灣 法雨道場出版
8. 見印順著《**印度之佛教**》p.a2-5 ~ p.a3-4 : 參臺灣正聞出版社出版 1992 十月三版
9. 見印順著《**原始佛教聖典之集成**》p.633-13 ~ p.634-4 : 參臺灣正聞出版社出版 1994 一月修訂本三版
10. 見印順著《**初期大乘佛教之起源與開展**》p.a2-5~8, p.a3-9~p.a5-8 : 參臺灣正聞出版社出版 1994 七月七版
11. 見印順著《**初期大乘佛教之起源與開展**》p.21-13 ~ p.22-12 : 參臺灣正聞出版社出版 1994 七月七版
12. 見印順著《**初期大乘佛教之起源與開展**》p.1-4~p.2-1 : 參臺灣正聞出版社出版 1994 七月七版
13. 見《**道行般若波羅蜜經**》卷六『**阿惟越致品第十五**』：參大正藏 T8 p.455.1-4
14. 見《**般舟三昧經**》卷上『**譬喻品第四**』：參大正藏 T13 p.907.1-25~p.907.2-2
15. 見印順著《**雜阿含經論會編**》p.b7-2~4, p.b7-13 ~ p.b8-8, p.b10 ~ p.b11 : 參臺灣正聞出版社出版 1994 七月七版
16. 見《**瑜伽師地論**》卷二五『**本地分中聲聞地第十三**』：參大正藏 T30 p.418.2-24~p.418.3-5
17. 見印順著《**雜阿含經論會編**》p.b31-8~10, p.b34-1~4 : 參臺灣正聞出版社出版 1994 七月七版
18. 見印順著《**雜阿含經論會編**》p.b57-4~9, p.b60-2~9 : 參臺灣正聞出版社出版 1994 七月七版
19. 見印順著《**原始佛教聖典之集成**》p.1-4~9, p.2-3~8 : 參臺灣正聞出版社出版 1994 一月修訂本三版
20. 見水野弘元《**原始佛教**》日本平樂寺書店出版 1956
水野弘元把印度佛教分為五個時期：1.原始佛教；2.阿毘達磨佛教；3.初期大乘佛教；4.中期大乘佛教；5.後期大乘佛教。
21. 見《**五分律**》『**七百集法**』卷第三十：參大正藏 第 22 冊 p.192.1-27 ~ p.193.1-4
「佛泥洹後百歲，毘舍離諸跋耆比丘始起十非法。」
見南傳《**銅鑊律**》『**七百結集健度**』：參漢譯南傳大藏經律藏第 4 冊 p.393 ~ p.412
「世尊般涅槃百年，毘舍離之跋耆子諸比丘，於毘舍離城出十事」
22. 見『**島王統史**』第五章：漢譯南傳大藏 第 65 冊 p.30-12 ~ p.32-8
「經過最之百年，達第二之百年時，於上座之說，持續清

淨無缺」、「集毘舍離一萬二千跋耆子等，於最上之都毘舍離宣言十事」

見『**大王統史**』第四、五章：漢譯南傳大藏 第 65 冊 p.162 ~ p.168-2

23. 見世友《**十八部論**》，姚秦·鳩摩羅什 Kumārajīva 初譯：參大正藏 T49 p.18.1-9~13

「**佛滅度後百一十六年，城名巴連弗，時阿育王王閻浮提，匡於天下。爾時大僧別部異法，有三比丘（眾）：一名能（龍之誤寫），二名因緣（玄奘譯邊鄙眾），三名多聞。說有五處以教眾生，所謂：從他饒益、無知、疑，由觀察、言說得道。此是佛從始生二部，一謂摩訶僧祇，二謂他鞞羅（秦言上座部也）。**」

《十八部論》提到的三比丘眾，指的是佛教僧團分裂前的三大僧團。龍眾（指難調難伏）是指優波離系毘舍離地區僧團，後來成為大眾部；因緣眾是指優波離系優禪尼地區僧團，後來的分別說部，自稱是上座部；多聞眾是指阿難系摩偷羅地區僧團，到了佛滅後 250 年，受到分別說部的影響分化出說一切有部後，說一切有部才自稱是上座部，積極和分別說部爭上座部正統。

24. 見《**舍利弗問經**》：參大正藏 T24 p.900.1-11 ~15 ; p.900.1-15 ~ p.900.2-28

「我尋泥洹，大迦葉等當共分別，為比丘比丘尼作大依止，如我不異。迦葉傳付阿難，**阿難復付末田地，末田地復付舍那婆私**，舍那婆私傳付優波笈多。」

「優婆塞多後，有孔雀輸柯王，世弘經律，其孫（時有）名曰弗沙蜜多羅……毀塔滅法，殘害息心四眾……御四兵攻難雀寺。……遂害之，無問少長，血流成川……王家子孫於斯都盡。其後有王，性甚良善……國土男女復共出家。如是比丘、比丘尼還復滋繁，羅漢上天，接取經律還於人間。時有比丘名曰總聞，諮諸羅漢及國王，分我經律多立臺館……時有比丘名曰總聞，諮諸羅漢及國王，分我經律多立臺館，……**時有一長老比丘，好於名聞亟立評論，抄治我律開張增廣。迦葉所結名曰大眾律，外採綜所遺，誣諸始學，別為群黨，互言是非。**時有比丘，求王判決。王集二部行黑白籌，宣令眾曰：若樂舊律可取黑籌，若樂新律可取白籌。時取黑者乃有萬數，時取白者只有百數，王以皆為佛說，好樂不同不得共處。**學舊者多從以為名為摩訶僧祇也，學新者少而是上座。**」

※筆者註：《舍利弗問經》是大眾部的傳誦，另一相仿的《文殊師利問經》則是（大乘）教派所傳，這兩部都是出於後世學派的典籍，當中採取的部份說法，出於說一切有部的傳誦。從《舍利弗問經》提到的阿難系師承，見到《阿育王傳》中阿難旁傳的末田地，被改為第二師，傳法於原阿難直傳的商那和修，**可見《舍利弗問經》晚於公元前一世紀的《阿育王傳》**，是出於迦濕彌羅新說一切有部的傳說。

「五蘊、集、滅、道」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

1-4-2-3.3.4 「五蘊、集、滅、道」之明與無明

SĀ257 大正藏《雜阿含》257 經； S22.133-135 《相應部》蘊相應 135 經

如是我聞：一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。

時尊者舍利弗，尊者摩訶拘絺羅，在耆闍崛山。時摩訶拘絺羅，晡時從禪起，詣尊者舍利弗所，共相問訊，種種相娛悅已，卻坐一面。時尊者摩訶拘絺羅語舍利弗言：「欲有所問，寧有少暇為我說不」？舍利弗言：「仁者且問，知者當說」。

摩訶拘絺羅問舍利弗言：「所謂無明，復云何為無明？誰有此無明」？舍利弗答言：「無明者謂不知，不知者是無明」。「何所不知」？「謂色不如實知，色集、色滅、色滅道跡不如實知。受……。想……。行……。識不如實知，識集、識滅、識滅道跡不如實知。摩訶拘絺羅！於此五受陰不如實知，不知，不見，不無間等，愚，闇，不明，是名無明。成就此者，名有無明」。又問舍利弗：「云何為明？誰有此明」？舍利弗言：「所謂明者是知，知者是明」。又問：「何所知」？舍利弗言：「色如實知，色集、色滅、色滅道跡如實知。受……。想……。行……。識如實知，識集、識滅、識滅道跡如實知。拘絺羅！於此五受陰如實知，見，明，覺，慧，無間等，是名為明。成就此法者，是名有明」。

是二正士，各聞所說，展轉隨喜，從座而起，各還本處。

古老經說 白話摘要

台灣 編輯組

1.SĀ257 大正藏《雜阿含》257 經

我曾經聽 佛陀這麼說：有一段時間，佛陀住在王舍城迦蘭陀長者的竹園。

當時，尊者舍利弗和尊者摩訶拘絺羅住在耆闍崛山。尊者摩訶拘絺羅在下午從禪修起，拜訪尊者舍利弗的住所，相互問候，並愉悅的交談以後，坐在一

旁。此時，尊者摩訶拘絺羅對舍利弗說：「我想請問您，您有空為我說明嗎」？舍利弗說：「隨您問，我假如知道就會說明。」摩訶拘絺羅請問舍利弗說：「所謂無明，什麼是無明？誰有這無明」？舍利弗回答：「無明就是不知，不知就是無明」。摩訶拘絺羅問：「不知什麼呢」？舍利弗回答：「就是不能如實

知色，不能如實知色如何集起，不能如實知色如何息滅，不能如實知如何息滅色的道跡。受……想……行……。不能如實知識，不能如實知識如何集起，不能如實知識如何息滅，不能如實知如何息滅識的道跡。摩訶拘絺羅！對於這五受陰不能如實知、不知不見，不能契合真實，闇惑、愚癡、不明就稱為無明。成就這些的，就稱為有無明。」

摩訶拘絺羅又請問舍利弗說：「什麼是明？誰有這明？」舍利弗回答：「明就是知，知就是明。」

摩訶拘絺羅又問：「知道什麼呢？」舍利弗回答：「如實知色，如實知色如何集起，如實知色如何息滅，如實知如何息滅色的道跡。受……想……行……。如實知識，如實知識如何集起，如實知識如何息滅，如實知如何息滅識的道跡。拘絺羅！對於這五受陰能如實知，能契合真實的明見、覺、慧就稱為明。成就這些的，就稱為有明。」

當時兩位正法弟子各自聽聞彼此所說，互相隨喜後，就從座位起立，各自回去本來的處所。

古老經說 讀後感言

Bhikkhu Paññācakkhu

SĀ257 大正藏《雜阿含》257 經

「甚麼是無明」這件事在佛教內可說是大哉問。

在《相應阿含》257 經，舍利弗尊者回答摩訶拘絺羅尊者：「無明就是不知，不知就是無明」。摩訶拘絺羅尊者接著問：「不知什麼呢？」舍利弗尊者回答：「不能如實知色、色集、色滅、色滅道跡。受……想……行……。不能如實知識、識集、識滅、識滅道跡，就稱為無明。」也就是對五受陰不如實知，對五受陰集、滅、滅道跡不如實知就是無明。

不知道如何賺錢，不知道如何讀書，不知道如何升官，對世人的影響大嗎？影響可大了，後果如何大可想而知。想到就怕。大家會盡力去避免。

不知道如何賺錢，不知道如何讀書，不知道如何升官……，經文中並沒有特別指出此為無明；但經文中卻明確指出「對五受陰不如實知，對五受陰集、滅、滅道跡不如實知就是無明。」有無明，會怎麼樣呢？會有甚麼影響？人們於此就沒有想太多。

佛弟子都知道：學習佛法得明斷無明是很重要的。在《相應阿含》第 257 經中，尊者舍利弗和尊者摩訶拘絺羅的對答，對於佛弟子來說可真是寶貴的教導。為何是寶貴的教導？因為在這簡短的經文內，有很多值得我們細心留意的地方。如：五受陰是甚麼？五受陰集是甚麼？五受陰滅是甚麼？五受陰滅道跡是甚麼？不知道這些會如何呢？不知五受陰能過生活嗎？知道五受陰能過生活嗎？不知道五受陰跟知道五受陰在生活上有甚麼不同？字面上明白五受陰，跟真的明白五受陰有甚麼不同？為什麼會提到五受陰呢？我們需要明白無明的內容嗎？無明跟我的生活有甚麼關係？

不明白無明的內容可不可以？會如何？明白無明的內容又會如何？知道這些做甚麼？有甚麼用呢？為什麼經文上會提到無明跟明呢？有甚麼影響呢？得明斷無明要怎麼做呢？有沒有次第呢？甚麼人能斷無明？經文的內容有很多是值得我們細心留意、推敲、琢磨、深入思維的。



【馬來西亞】馬六甲中道禪林

生覺尊者蒞臨馬六甲中道禪林

佛正覺後 2445 年／2013 年 1 月 10 日～2 月 4 日

【馬六甲訊】2013 年正月 10 日至 2 月 4 日的這段期間，因為大師父的慈悲安排，Bhikkhu Mokkhaḍḍipa 尊者駐錫馬六甲禪林，法友們非常歡喜。其間，尊者帶領法友們研讀佛法真義、分組討論佛法及學習止禪。尊者鼓勵法友們：即使日後大師父離開了，也必須繼續讀經及討論佛法，互相勉勵學習，不要間斷。

這段期間，法友們亦很歡喜輪流供養尊者的早齋及午齋。法友們亦趁機向尊者請示佛法及種種的苦惱問題，尊者都會慈悲的開示及解答法友們的提問，這真是難得的殊勝因緣。感恩大師父的慈悲安排及 Bhikkhu Mokkhaḍḍipa 尊者的蒞臨教誨。

每年的春節前，多數人都會做居家大掃除。然而，今年本禪林的法友們有所不同，因為有尊者從旁教誨，會時時警剔自己，要在心地上做“癡、貪、瞋”的大掃除，朝向慧解脫、心解脫。這可是馬六甲禪林的法友們最寶貴的新春禮物。



【台灣】台北內覺禪林 22 期《中道十日禪》

春節十日禪 生命回溯之旅

佛正覺後 2445 年／2013 年 2 月 9～18 日

【台北訊】中道僧團於 2013 年舉辦的第一次禪修營，於 2 月 9 日除夕當天開始，共十天。分成三階，「初階禪」是前三天，「進階禪」是接下來的三天，「中道禪」是最後的四天。

鑑於往年春節禪修營寮房總是一位難求，加上僧團人數日益增多，特於今年初，整理菩提迦耶的環境，包括旁邊租用的空屋，工程浩大，一直到禪修前一天才暫告段落。經僧俗二眾的胼手胝足、不辭辛勞，果然在禪修期間，大家活動的空

間變寬敞了，少了人群壓迫感，能更加放鬆的在這環境中用功。

此次禪修，有近半數的學員是第一次到台北內覺禪林山上共修，學員在禪修中配合禁語，以及淨務分工，在一片寧靜中，將學到的法運用到生活上。

最值得一提的是，從第四天起，師父引領學眾回溯自己過往之身心經歷，將學員從「學習」，改變到「修行」的層次，面對自己生命中歷史的刻痕，給予重新的認識。最後一天的心得分享，不少學員因回溯課程，因而解除了蓄積心中多年的死結，柔軟了童年經驗中的僵直、不理解，開啟了從未發現的新視野。

此次春節禪修，學員在隨佛尊者智慧的引領下，皆獲益良多、法喜充滿。





【馬來西亞】檳城中道禪林新年團拜

迎春納福 慶新年

佛正覺後 2445 年／2013 年 2 月 10 日

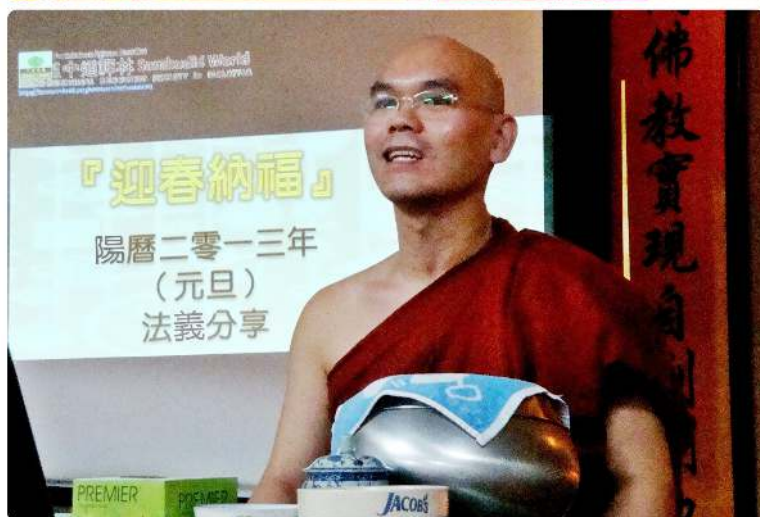
【檳城訊】乒乒乓乓！！“爆竹一聲除舊歲，桃符萬象慶新年”。華裔民族歡慶新年，從古至今已歷經了千百年文化之久，當中不只帶著繽紛色彩的春節民俗，而且大寺小廟香火更是旺盛，善男信女紛紛前往點燈祈福，求個平安吉祥年。

2013 年 2 月 10 日，大年初一。早晨燦爛的陽光，穿過樹葉的空隙；耳邊傳來一聲聲鞭炮聲響，空中飄落一縷縷紅色碎紙，增添不少新春濃厚的氣氛。此時此刻，檳城中道禪林則帶來了一項“迎春接福”活動，為接迎一年一度的新春佳節。

活動原訂於上午 9:00 開始，由於大部分的民眾習慣於年除夕守夜，所以部分的法友遲到。因此，活動便延遲半小時才正式開始。首先是以“獻花、慧燈”互傳祈福作為節目的起端，再由 Bhikkhu Citta Sang Varo 法師帶領大眾一起禮讚 佛陀，皈依佛、法、僧、戒，並恭誦巴利文的《轉法輪經》。而後，在以一家一菜供僧，接著法師依南傳部派佛教《小部》經典《大吉祥經》為法眾一一的闡述法義內容。

什麼是吉祥？吉祥的定義又是什麼？眾生習慣於身心在自然狀況的表現下，“緣眼及色眼識生，三事具足生觸，緣觸生受，緣受而生起貪愛。如是緣耳、鼻、舌、身、意，亦復如是。由於人們貪愛這個覺知的同時，在面對人、事、物所反應出錯覺的認知之下，卻令自己產生歡喜與愉悅之感，即稱為“吉祥”。相反的，不喜歡的就覺得不吉祥。因此，在每個人的心目中都有不同的吉祥事物。譬如，立於不同種族的角度而言，華人特別喜歡紅色，紅色在他們心目中象徵吉祥；而印度人則認為白色是最吉祥。所以吉祥對每個人來說都有不同的觀念與定義，事事無絕對，因人而異。

在宣解經要的同时，Bhikkhu Citta Sang Varo 法師用了許多圖片投射在螢幕上，以方便讓現場的法友們可以更加容易的去掌握，甚至瞭解經法的內容所在，而這部《大吉祥經》總共陳述了 38 項修習吉祥的要點。最後法師勸勉諸位法友們，在長遠的生命歲月裡，如果想得到最勝之“吉祥”，是需要靠自己努力的去實踐修持，並不是只靠祈求就能夠達到所謂的“吉祥”。所以在生命的過程裡，要時時刻刻能相應於因緣法的正見，並且實際勇敢的去面對現實生活上與人、事、物所發生的種種問題，才能突破與解決眼前所面臨的困難。這樣才能遠離生命中的苦惱，所謂：唯有於法不放逸，精進修持佛法，遠離苦惱，朝向解脫。這才是世間最勝之“吉祥”。



【馬來西亞】吉隆坡中道禪林新春活動

2013 年吉隆坡新春大團拜

佛正覺後 2445 年／2013 年 2 月 17 日

【吉隆坡訊】2013 年 2 月 17 日，也就是農曆正月初八的早上 9 點，吉隆坡中道禪林舉辦新春大團拜。是日早上，天氣晴朗，風和日麗，法友們掛著喜悅的笑容，精神飽滿的來到道場。為了配合中午的火鍋新年聚餐，法友們都各自攜帶早已準備好的食材。

此次新春大團拜正是臺北中道禪林的禪修日，馬來西亞的法友有幸的能夠在新春期間，聽到大師父為我們連線說法。

大約 11 點左右，法修師兄帶領法友獻唱新年歌與賀詞，祝福大師父、中道僧團及海內外的法友們。美中不足的是網路設定出了狀況，大師父們只看到我們的動作卻聽不到聲音，大師父開玩笑的以“看了目瞪口呆”一句，來感謝這裡的法友，大家不禁哄堂大笑。隨後，馬來西亞各地道場也獻上了新年賀詞，之後，大師也給予各地的法友們鼓勵與祝福。

中午的火鍋大餐，食材非常豐富且多樣化，法友們吃得津津有味、十分歡喜。午餐過後，法友們藉此機會互相問候、交流與分享心得。中午 2 點，大師父繼續連線為法友們說法，一直到下午 5 點，新春團拜就此結束。





【台灣】台北中道禪院共修課程

原始佛教之確證及開展 開課

佛正覺後 2445 年／ 2013 年 2 月 22 日

【台北訊】台北中道禪院從去年六月開辦第一期都會課程，歷時近半年結束，課程內容從經教、歷史等面向，提供大台北地區的法友認識 佛陀真實教法的許多方便。

經過多日的規劃，今年二月再推出第二期都會課程，此次課程，僧團法師不但親蒞台北中道禪院現場教學，也連線台中禪林、馬來西亞，使兩地法友也得以同享教學利益，增上對 佛陀教法的認識與信心。

首先，由中道僧團 Bhikkhu Paññācakkhu 法師在禪院開演『原始佛教之確證與開展』課程，此課程從 2 月 22 日(周五)開始，每周五上課一次，預計為期三個月；所使用的教材是中道僧團導師 隨佛尊者的同名著作，這是一部綜合、統貫的論述性著作。內容說明原始佛教的兩大意涵：原始佛法與人間佛教的論證。原始佛法是指佛滅當年，聖弟子舉行「第一次經典結集」集成的傳誦。但歷經兩千四百年的時空變遷與佛教教說的演迭，當年的傳誦已經混雜、隱沒於浩瀚大藏經典之中。幸而， 隨佛尊者採取「以史探經、依經證經、以經驗史、經史相應」的步驟與方法，根據近兩百年來中西學者對印度佛教史的考證，及比較、對照、搜尋由 印順老法師重新整編的『雜阿含經』，與元亨寺所翻譯的南傳大藏經中的『相應部』，而得以還原 佛陀當年的教法。並依著 佛陀教法的核心——「因緣法」，與修證次第的總綱——「四聖諦三轉十二行」，務實面對世間的真實，體現世、出世間通達無礙的人間佛教。

Bhikkhu Paññācakkhu 法師跟隨 隨佛尊者多年，參與經教的整理工作，也曾多次帶領禪修學眾進行禪法修學；在每次的教學中，法師的譬喻總是發人



所未發，引領學眾深思檢省。這三個月的教學，學友必能從中深切理解原始佛教的堅固不移與 佛陀教法的務實深邃，進而在菩提道上，精進不懈怠，止於無憂彼岸。

【台灣】台北中道禪院共修課程

相應菩提道次第研讀 開課

佛正覺後 2445 年／2013 年 2 月 27 日

【台北訊】在台北中道禪院第一期都會課程時，Bhikkhu Mokkhaḍīpa 法師就擔任『相應菩提道次第』研讀的教學。由於法師教學嚴謹、條理分明、旁徵博引，深獲學員喜愛。為加深學員學習效果，Bhikkhu Mokkhaḍīpa 法師在第一期上課結束時，還進行學習成效測試。❶

本期「相應菩提道次第」研讀課程，於 2 月 27 日（週三）開始上課，以三十堂課的時間，帶領學眾

研讀 隨佛尊者所著之「相應菩提道次第」第二篇菩提道次第。由於第一期課程教學成功，本次上課學眾參與非常踴躍。

「相應菩提道次第」是中道僧團導師 隨佛尊者彙整南北共傳的七事相應，並以近代考證之印度佛教史為依據，摒除部派教義的參雜，而整治出教說一致、統合連貫、前後相應、次第分明的修行道次第。本期課程，Bhikkhu Mokkhaḍīpa 法師將帶領學眾研讀第二篇，直探 佛陀親教之修行道次第；學眾透過本章節中彙整的經文，清晰可見 佛陀所描繪的修行道路，只要依著這修行地圖，堅定沉穩、一步一步必可走上息苦無憂的彼境。



【台灣】台北中道禪院《週年紀念慶》

充滿法喜與感恩的週年慶

佛正覺後 2445 年／2013 年 2 月 28 日

【台北訊】2013 年 2 月 28 日是原始佛教會中道禪院成立一周年慶典，現場來了約 90 位法友參與盛會。慶典於上午 9:30 正式開始，恭請中道僧團導師 隨佛尊者主法。首先，大眾同誦『三寶歌』、『禮敬佛法僧戒』及『轉法輪經』，憶念三寶功德。接著，由隨佛尊者為大眾開示，講述中道禪院的緣起及現前佛教界的現況。

原始佛教會特別製作和放映了中道禪院成立以來所主辦的各種課程與活動的照片，和中道僧團這一年來宣教遊化美國、馬來西亞和台灣的足跡。再來由中道僧團的法師們開示，依序由 Ven. Tissarā 法師、駐錫中道禪院的 Ven. Nānavat 法師、駐錫美國的 Bhikkhu Aticca、在台灣的 Bhikkhu Paññācakkhu 法師、Bhikkhu Mokkhaḍḍipa 法師以及 Ven. Vijjādīpa 法師與大眾分享他們這一年來在中道禪院授課的感言。接著由原始佛教會的法工們於會場或經由視訊的方式發表感言，他們是法海、法藏、法霖、法住、法因、法長、法入等居士。

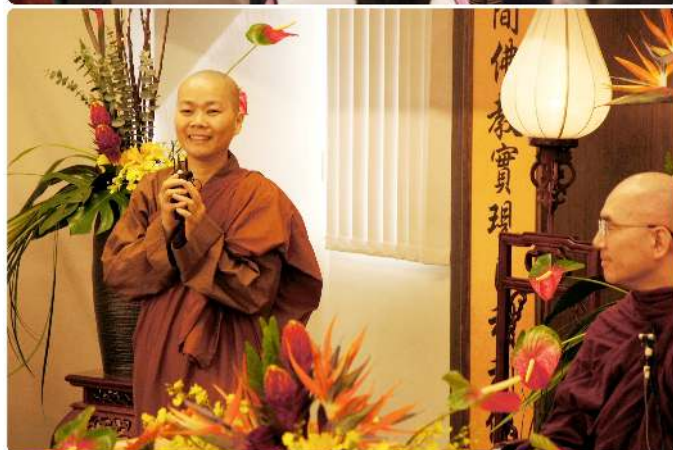
為了慶賀道場啟用一周年，法友們準備了一個大蛋糕，在禮成之後送進會場。切過蛋糕以後，全體同仁一起照了一張大合照，共同見證這溫馨且有意義的一刻。

慶典當天是中道禪院的法工之一——法長居士的生日，她和她的父親發心布施供養僧團和近百位法友豐富的午餐，為了表達謝意，大眾齊唱生日歌祝福她、感恩她。（相關照片請見封面底頁）

下午 2:30，隨佛尊者開示，教導學眾如何在生活中看待自己。這是一個很值得探討的問題。很多時候我們都把別人當成鏡子來看自己，許多人是做別人

期待中的人，也有的人是絕對不做別人所期待的人和事，實則這都是從鏡子裏面看自己的人。隨佛尊者用很簡單的比喻說明很深的道理，勸勉大眾要做現前能做的事，而不是做你想要做的事。這就是要活在當下一個很重要的要訣。

大約下午 4:30，慶典活動才告一段落，法友們都帶著喜悅、感恩與法喜充滿的心情為當天的慶典劃下完美的句點。





生命的另一扇門

Ven. Dassanadipa

緣起

2012 年三月底，大師父到洛杉磯弘法。原已離開佛教五年的自己，因透過朋友的邀約，加上上網搜尋有關「隨佛尊者」的資料，在短暫地看了三分鐘後，毅然決然地決定再度踏入寺院聽經聞法。

影片中尊者說及：「……造成現今佛教的狀況，不是眾生的過錯，而是眾生的苦難……」，聽了，內心一陣激動，不禁淚流滿面，心中深感尊者的慈悲。對於一個已對佛門失望、對自身修行無力、對藏經次第內容充滿疑問、對無法止息現實中諸苦的自己而言，尊者的慈悲，重新燃起內心裡那一份對法堅持的信念與姑且一聽的希望。期間，參加了尊者近三個星期的大眾弘法活動，尊者對因緣法真實的體證、對修行次第獨到的見地與修正、對歷史考據及經典比對的堅持與耐力，令自己深深折服與敬佩。心想：這些事需要多少的勇氣、毅力與智慧？在這孤獨的道路上，

需要默默的承受多少的壓力、誤解、與排擠？然居然有人做到了。同時也問著自己：「這個法，不就是自己在佛門裡尋找了二十多年的法嗎？」就這樣，在聽法的最後一天，臨時決定皈依受戒，並在那時，默默的告訴自己，願盡形壽追隨大師父學法。

決定

從 2012 年四月到八月之間，與美國的家人、法義，幾乎每個星期六都會到菩提寺聽法學習。在過往的五年裡，離開了佛教，也試著把過往所學的都沉澱放下，還真的讓自己「空白」了。所以在學法方面，那幾個月的期間，自己就像一個單純的嬰兒，沒有太多預設立場、知見與包袱，只是不斷的學習與吸收。漸漸地發現，那些年來的所學，並沒有從記憶中消失，只是被封存了起來；而當記憶之門再度的被開啟之時，並沒有太多的衝突，只是不斷地在做知見上的釐清與整合。而過往的許多的問題和疑惑，一次次的



在大師父的教誡中，找到了答案。

在現實生活中，試著將自己所釐清與整合後的有限瞭解運用在日常生活裡。很奇妙的是，發現自己在面對人、事、物，以及問題與痛苦時，確有不同的心境與態度，當然那一份影響自然也不同，尤其對自己的影響。面對當時仍無法解決的問題與痛苦不再期待與苛責，也因為盡力所以有一份釋然；因為瞭解，所以選擇成全。也就在那時，聽到大師父說：「願意接受有心修行的在家居士，一塊加入長期修行行列。」內心再度被觸動。經多番的掙扎與考慮，終於決定鼓起勇氣與家人商量自己的意願，多次的溝通後，獲得家人的支持。鼓起勇氣寫了 e-mail 給 Ven. Tissarā 師父，表達自己出家的意願。在與大師父和 Ven. Tissarā 師父電話長談後，獲得師父們的首肯，就這樣，訂了九月三號的機票由美國洛杉磯飛回了台灣。

護夏、受持八戒

九月七日，我提著簡單的行李，搭著小七就上山來了。在這之前，自己對僧團、對禪林了解是不算深的；面對來自各方的法友，更是陌生。在當時，自己就猶如「空降部隊」一般，突然的出現，然後降落。事實上，剛開始也不知該如何自處，所以選擇默默的在一旁觀察。感謝師父們與法友們所給予的時間與空間，讓自己能在最短的時間內做好調整，並開始了近兩個月的「護夏」生活。

在這短短的兩個月期間，確是堅定自己方向的重要時刻。來到山上沒有多久，經大師父與 Ven. Tissarā 師父的許可，依止了 Ven. Tissarā 師父，受持八戒，成了八戒女。另一方面，面對全新的團體生活，自己並沒有多大的適應問題，反而在其中發現了許多樂趣。這些樂趣源自於參與了許多人的生命，並在這些生命之中（包括自己），看到了轉變與成長，這是一種喜悅，也是一種無可言喻的影響，這一份影響並不單單在個人身上呈現而已，還包括了僧團，這真是一個全面性的改變。也因為這一份改變與影響，

讓自己深深的體會到正法的力量、僧團的可貴、法友們的難得，並更堅定了自己所選擇的道路。

洛杉磯禪修

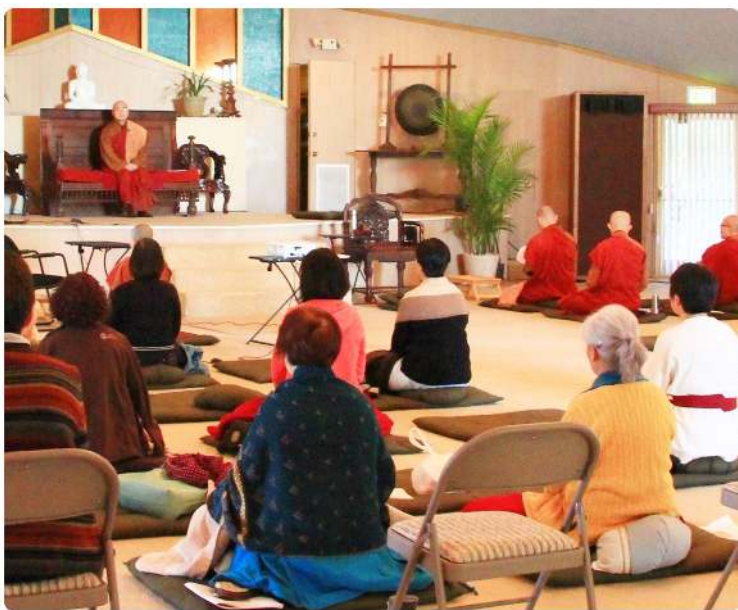
十月底，僧團的結夏安居結束，師父們飛往紐約。自己則隻身飛回洛杉磯，參與籌備十一月中的禪修營。對自己而言，這是一個很累但很美好的經驗。基本上，洛杉磯是一個成立不久的據點，法工、法友人數都不多，也沒有任何經驗，但大家都很熱心，願意付出與參與，雖然意見也很多！從籌備到活動結束的整個過程中，最大的心得之一就是每一個人都可以有不同的意見，只要有相同的共識與願意付出的精神，那就容易成事了，洛杉磯的法友們讓自己深深的看到了這一點。雖然活動結束後，每一位洛杉磯的法友們都累壞了，但因為這樣的共事與參與，彼此更有默契，感情也更好。在這裡只想跟所有洛杉磯的法友們說一聲：「謝謝你們！那一段與你們共同聽法、學法的日子，讓當時的法平過得很充實、很快樂！生命與生命之間的正向參與真的很好，感謝你們陪著法平一塊成長。」

另一個體會是：真實的看到僧團師父們為了傳續正法的辛勞與奔波。在這之前，除了連線聽法，就是

結夏安居之時，與僧團安居在台北的內覺禪林，基本上是安住在一處，所以看到的是僧團較為靜態的生活模式。而十一月十六日，與洛杉磯法友在 LAX 接到師父們之後，開始真正看到師父們從一處到另一處，馬不停蹄的弘法渡眾。每一位師父都沒有怨言，都只是默默的在善盡自己的責任，默默的付出，他們不為其他，只為了讓 佛陀的真實教法能夠傳續，只為了讓更多的生命能夠息苦無憂、進而趣向解脫。師父們所呈現出來的生命模式——真實、樸質、簡單、盡在當前、無怨無悔，自己是看在眼裡，撼動在心裡，並深刻的知道師父們傳法的不易。他們不僅舉辦一場場禪修、弘法課程，沒有停歇；更把自己的生命當成了一座道場，不論是已「莊嚴了」也好，或是「還在莊嚴」的也好，都令人讚歎與激賞！

遊化

洛杉磯禪修快結束之時，接到 Ven. Tissarā 師父的「指示」——十二月隨行僧團至馬來西亞遊化弘法。自己再一次地提著簡單的行李，跟著師父們到馬來西亞。十一月在洛杉磯，只是看到師父們的辛勞與奔波，而在馬來西亞的整整三十五天的行程裡，是真正深刻體會到什麼叫做「遊化生活」，什麼叫做「馬不停蹄、一站接著一站」。





出家人所謂的「遊化生活」，就是處處無家處處家。這樣的生活方式，讓自己與更多的生命交會。在這過程中，因為聆聽與參與，打開了生命的視野，而生命的寬度與深度也因而增加。遊化生活是一站接著一站，無法期待下一站會遇到什麼人，所以充滿了驚喜。在這三十幾天中，發現自己像個充滿精力與喜悅的寶寶，帶著滿心的歡喜迎接與自己相會的每一個生命；也因為沒有長期的久待一處，所以沒有繫縛，內心是輕鬆沒有負擔的，這樣的生活體驗與以往截然不同。過往有一處稱為家，而那一處有著彼此等待與彼此期待的家人，但因這一份等待與期待，彼此繫縛其中，而有所謂的失望與落空，生命在這樣的架構下是沉重而不安的。而遊化帶給自己的是新的方式、新的體驗，讓自己清楚的經歷到：儘管這個身軀已因日常作務而疲憊不堪，但還是可以如此輕鬆活著；因為沒有期待，所以沒有落空與失望，也因此處處都有驚喜。

另一方面，在這一次的遊化旅程裡，不僅顛覆了自己對馬來西亞的慣有認知，更讓自己對這個國家，建立起了完全不同的印象。她的好山好水，令自己眼睛為之一亮；她的多元文化，讓自己目不暇給。但讓自己最為深刻的是「人」，當地法友們的善良與樸質，讓自己深刻的感受到人與人之間的那一份真誠相

待。在這裡，只想跟馬來西亞的法友們說聲「謝謝，感謝你們真誠的相待。」

出家

2013 年一月五日，對自己是一個很重要的日子，二十多年來內心裡最為深刻的等待，終於在師長的點頭允許與家人的成全下，實現了。在圓頂的典禮上，內心事實上是平靜的，只是在最後四法皈依之時，禁不住流下淚。這淚，不是感觸，而是感謝。學佛的二十幾年來，從台灣到洛杉磯，再從洛杉磯到台灣，然後從台灣再來到馬來西亞，三個截然不同的文化，呈現三個不同的人文，帶來的是三種不同的體驗與成長。這一路走來，若沒有這些人事物，就沒有今日的 Dassanadipa；若沒有他人的提攜與成全，Dassanadipa 無法走到此。所以內心除了感謝無他。而在披上袈裟之後，深刻的體會到了擔起如來家業的不易，更體會到了度越內心諸苦的漫漫修行長路才剛開始。Dassanadipa 只是謹記著大師父的教誡——「要做一個沒有自己的出家人」，以此做為修行的方向；並把師父（Ven. Tissarā 師父）無私奉獻的生活態度作為學習的榜樣。息苦之門才剛打開，Dassanadipa 願懷謙卑與精勤之心，平穩的踏出每一步，朝向息苦之路。





Ven. Dassanadipa 法師出家側記

台灣 法源

去年 12 月僧團至馬來西亞弘法時，末學有幸隨行。在吉隆坡三日禪的第二天早上，有幸在現場見證來自美國的法平師姐的剃度、出家典禮，看一位正法勇將的誕生，讓在場的禪修法友以及從台灣連線的鄉親父老再一次薰習出離五欲的殊勝及清涼，大家同霑法雨，都相當歡喜！

去馬來西亞一路上，與法平師姐（Dassanadipa 師父出家前的法名）相處，覺得她很溫和，熱心助人，心地善良，知道她即將於今年一月出家，很替她開心。

法平師姐出家當天，正好是吉隆坡三日禪的第二天。早齋過後，在吉隆坡道場的辦公室進行落髮，現場 10 幾位法友，有人找臉盆裝水，有人準備毛巾，有人攝影...，大家都希望能為未來的正法勇將盡一分心力。Ven. Tissarā 師父為法平師姐剃髮，過程

相當細心，剩下最短的一層頭髮由 Ven. Tissarā 師父提供的剃刀完成。在法平師姐剃髮的過程中，有人感動落淚，有人開心祝福，有人屏息觀禮，大家有幸能見證這殊勝的時刻，極盡隨喜。

落髮後，在所有三日禪學員、法工的見證下，法平師姐請求尊尼(Ven. Tissarā 師父)慈悲准予出家，過程中感受到他對出家的堅定與歡喜，當時正好與台灣兩地連線，原本架設在大師父面前的筆電錄影機，轉到側面的法平師姐身上，讓台灣法友也能一同觀禮，讚嘆隨喜。當她從 Ven. Tissarā 師父手中接到袈裟後，兩位短期出家師父隨她至寮房更衣。Ven. Tissarā 師父趁此時簡介法平師姐出家因緣。在法平師姐換上袈裟後，接續請求出家的儀軌，尤記得 Ven. Tissarā 師父問到最後一個問題時，使一向笑容迎人的法平師姐哽咽回話，場面相



當溫馨感動，接著，她一一向出家戒師、比丘、戒長頂禮，就在大家滿滿的祝福下，典禮圓滿結束。

接著，大師父祝福法平師姐的參與，在僧團庇護下，好好修行。出家人知見、情感、人生觀、態度全然的改變，需要長時間的修習。大師父勸勉、鼓勵開示道：在家修行和出家修行有很大的差異，例如：在家的生活，可以選擇親近自己喜歡的、拒絕不喜歡的環境與人。但出家人要懂得照顧他人，任何居士來問法，出家人都要面對；出家人與大眾相處，不能過度攀緣，僧人代表整個僧團，沒有個人的護法及朋友，任何互動都是僧團和居士的關係。

大師父接著說，不是懂佛法、會打坐即可，這些是技術性的成就；出家人沒有自己，對於無我的認知，不只是破除錯誤知見，而是一種生活態度；出家人的修行，在生活中努力，要講如實、確實、真實、事實的話，不能憑感覺講話，才有助導向正覺、離貪、解脫，如此才堪受十方布施供養，住持佛法聖教。出家人依法而行，朝斷三毒、息苦、離苦之路邁進。

Dassanadipa 師父，一如往常笑容可掬、親和力強、樂於助人，很高興僧團增加了溫暖的生力軍，祝福她在正法修行的道路上，斬斷荊棘，步步增上，廣利眾生。

Earth Day Carnival
MELAKA 地球日觉醒活动

GO GREEN GO HEALTHY

入場免費
FREE
ENTRANCE

绿化
健康

Venue/地点:
马六甲圣母女中学校
SMJK Notre Dame,
Gajah Berang Melaka.

Date/日期:
21 - 4 - 2013
(Sunday / 星期日)
Time/时间:
9am - 1pm

*Free Buffet Lunch Entrance Ticket. Please contact: 索取免费自助餐券，请联络: Patricia Goh 潘雅莉: 019 667 5788 Gladys Luk 廖嘉欣: 012 680 0666

渡越人生的憂苦
開展幸福

主 講：隨佛法師

日期：2013年4月27 & 28日
2:00 PM ~ 5:00 PM

地點：萬寧大藥房法拉盛
(Flushing)分店
No. 36-22, Main Street,
Flushing, NY 11354
Tel: 1-718-886-9080

洽詢電話：1-718-666-9540

原始佛教會 主辦
美國原始佛教會 萬寧大藥房 協辦



威省《五日禪覺營》紀實

威省 書記組

2012年12月28日至2013年1月1日，中道僧團於馬來西亞威省中道禪林，舉辦為期五日的進階禪覺營。這是中道僧團第二度在威省中道禪林舉辦禪覺營，距離首度舉辦的禪覺營已相隔一年多。中道僧團在馬來西亞弘法已近四年，期間舉辦了逾十次的禪覺營。每一次的禪覺營，中道僧團皆無私奉獻，用心、耐心地教導法友。儘管法友的佛學水準參差不齊，僧團都竭盡所能引導，讓每位法友有得度的因緣。

這次禪覺營的通告一發佈，就獲得法友們熱烈回應，舊法友都很踴躍地報名參加，因為場地有限，所以無法容納太多人。報名者當中，更有法友曾全程參加禪覺營逾十次。此外，禪覺營籌委會特地租借臨近威省中道禪林的海南會館做為女眾寮房，以解決女眾寮房不足的問題。2012年12月27日傍晚，全馬各地法友陸續抵達威省中道禪林，部分法友則在禪覺營開始的當天才抵達。法友們噓寒問暖，為可以聚在一起精進學法而喜悅。

◎禪觀要有鐵杵磨成繡花針的耐力

進階禪覺營在2012年12月28日上午9點多正式開始。由於僧團在馬來西亞的弘法行程緊湊，法務繁忙，幾乎每天都忙到深夜才能就寢。長期奔波勞累，使得隨佛尊者及其他法師陸續患上感冒。禪覺營最初兩天，許多法友剛從忙碌的生活抽身，需要一些時間調適，因此僧團安排較多禪修時間讓法友沈澱身心。也由於禪修的時間比較長，隨佛尊者及法師們才得以忙裡偷閒休養身體。

在以往的禪覺營裡，隨佛尊者開示的時間比較長，禪修的時間比較短。許多參加過禪覺營的法友，覺得隨佛尊者開示的內容深廣，而且量很多，彷彿置身佛學研究所，需要時間慢慢咀嚼，一些法友還反應，比上研究所還要辛勞。因此，在禪覺營的開始，隨佛尊者告訴法友們：以往教導那麼多，主要是替法友「打底」，尤其是教法的理趣。中道僧團在馬來西亞弘法及指導禪修已近四年，已有許多法友參加過數次的禪覺營，對教法的理趣也有一定的了解。此次舉



辦中道五日禪覺營，只讓舊法友參加，目的是讓舊法友實修禪觀，希望法友們把握機會，珍惜好因緣。尊者告誡學員們，對教法的理趣一定要分明，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」。

◎聽聞佛法後要實際觀察和親身經驗

禪覺營期間，僧團竭盡所能地幫助學員們在禪觀上更上一層樓。學員們在禪堂裡用功禪修，法師們亦在一旁觀察和指導。在禪覺營開始的兩天，有些法友無法安靜下來禪修，無法耐著性子禪觀。隨佛尊者意識到許多學法者，沒有認真禪觀；針對此一現象，隨佛尊者告誡學員學法的心態要調整，要用功禪觀，不要把大師父當作「富爸爸」，自己不肯實修，指望「富爸爸」為靠山。如果每次來禪覺營的心態是，只想來聽法，沒打算用功禪觀，就要自我檢討。隨佛尊者苦口婆心地勸勉學員在聽聞佛法後，要實際觀察、親身經驗，不要光想而不實踐。

隨佛尊者表示，許多舊法友在日常生活的待人接物中，清楚知道自己還沒開悟，所以想繼續聽聞佛法，繼續參加禪覺營。就這樣周而復始地聽法、參加禪覺營，卻不打算用功禪觀，所以，始終無法實際觀察和親身經驗所學習的佛法。尊者一席話，說到許多人的心坎裡，在場的學員恍然大悟，才意識到問題的癥結，深感慚愧，感謝隨佛尊者的教導。

◎人最根本的需要是期待被接納

在 2012 年 12 月 31 日的晚上，迎接 2013 年的前夕，隨佛尊者循序漸進地引導學員了解「如何解決現實人生的問題」，以個人的修行體驗，詳細闡述煩惱如何生起、身心與行為的模式、以及如何解決生活中的問題。學員在隨佛尊者的引導下，度過一個充實且精彩的夜晚。尊者的開示猶如跨年煙火，在黑夜中綻放，繽紛燦爛，精彩萬分。有機會了解自己、了解到煩惱如何生起，是幸運的；有機會朝向內

心的平安，是幸福的。隨佛尊者分享了许多人生的經歷及發現，學員們感同身受，引起強烈的共鳴。尊者表示，人活在人群裡，最根本的需要是「被接納」，人跟人在一起，常常會有被接納的焦慮感，最煩惱的問題是期許自己被接納，所以常常為了找尋被接納的途徑而傷腦筋。

此時尊者問學員們一個問題：「請問，被他人接納比較容易？還是面對自己比較容易？」頓時，禪堂一片安靜，學員認真地思考這個問題。隨佛尊者說，他從來不在意自己有沒有被人接納，因為因緣一直在改變，「被別人接納」或「做自己」，都不可能實現，這是人生的真相。如果依因緣觀的「明見」生活，就會發現，「做現在」容易，「做自己」難。人們內心的煎熬，往往來自於無法面對自己不被接納。如果有因緣法的智見，就會在此時此刻，做可以做的事，做對自己及他人有利益的事，不會顧慮有沒有被別人接納。你不是做自己，是做現在，做眼前可以做

威省中道五日禪心得

馬來西亞／法修

經過一個多月	從個人到他人
從人事物當中	學習到、經驗到
不禁會意識到	這意識的自我
是這五陰身心	主人還是奴人？
想法、感受、決斷	是真的從自我
還是從頭到尾	都是錯覺而已？
合理化的自我	都不曾意識到
覺得自我有錯	從頭到尾都是
錯覺加上妄想	就會不知不覺
唯有對因緣法	如實知如實見
才能於現實中	正念行於正道



的事，做現在的因緣可以做的事。

◎不要期待良好而失去現在的好

隨佛尊者說，「對別人的期待，其實也是對自己的期待；對自己的期待，其實也是對別人的期待。」這段話引人深思。當我們對別人沒有期待時，內心才會平安。尊者勸勉法友，好話要及時說，好事要及時做。成功是什麼？「成功」是知道現在什麼最重要。學習佛法，要對現在有用。講好話、做好事要即時，錯過了時機，好話就不一定是了。尊者送給大家一句忠告：不要期待「良好」，而失去「現在的好」。

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。眾多威省的法友前來參與盛會，場面溫馨感人。在切蛋糕之前，隨佛尊者語重心長地告訴在場法友們：在這條弘揚原始佛法的道路上，中道僧團真正需要的並非條件很好、很有能力、很優秀的人，而是願意真心一起

度過困難的人，一起在學習的過程中進步。世界上有很多人才，但是不能用。真心就好，能同甘共苦就行，有風雨，有困難，一起面對及承擔。和諧的團隊，勝過天才的團隊，「真誠」最重要。隨佛尊者感謝許多默默付出的護法善士，感謝葉居士（Steven Yap）提供房子作為威省中道禪林的場所，感謝周先生、亞嬌、靜修園的理事、以及許多在現場或不在現場的法友，熱心幫忙及無私的奉獻；感謝此次禪覺營的法工長法直、及其夫人法實，盡力護持弘法活動，忙碌至抱病在身；感謝各地法友無私地奉獻，盡心盡力維護正法的傳承。尊者打趣地說，自己在場，只是負責切蛋糕。大家有機會參與護持正法的傳佈是可貴的，無論是在台前或台後，功德無量。尊者也感謝在場每一位法友，大家的參與，莊嚴了道場，每一位法友都很重要。禪覺營在隨佛尊者總結這幾天的學習後，劃下美麗的句點。



佛教與心理學的對談與共識

——幫助大眾解決生活的煩惱與心理的問題

讓我們來聆聽
出家人與心理專家坐談現實人生

坐談嘉賓

隨佛法師 原始佛教會導師
Ven. Bhikkhu Vūpasama

楊意 心理治療師
Yi Yang, PhD in Psychology

周曉丹 心理輔導員
Xiaodan Zhou, LICSW

主辦：原始佛教會
Original Buddhism Society
協辦：美國原始佛教會
Original Buddhism Society in America
中華原始佛教會
Original Buddhism Society in Taiwan
協辦：麻州佛教會
Massachusetts Buddhism Association

時間：9:00 AM, April 20, 2013
地點：Newton Community Center
90 Lincoln St.
Newton Highland, MA
電話：Wanda 617-332-6885
Alice 617-527-3955



2013年1月4日～6日

吉隆坡《中道三日禪》紀實

吉隆坡 書記組

這次《中道三日禪》是 隨佛法師在馬來西亞跨年弘法系列的最後一個項目，學員當中出現了眾多陌生的面孔，新、舊學員濟濟一堂，使正法的傳揚邁入一個嶄新的氣象。

首先，身為法工長的法摩先為學員們講解這三日所須遵守的規則，然後才禮請大師父。師父莊嚴地步出禪堂，端坐後為學員們授八戒。師父祥和地說：各位法友要在這麼有限的空間度過長達兩天半的時間，看得出都是為法而來的。但請大家體諒、忍耐與包涵空間的不足以及安排的不周。師父接著告訴大家：修行與自利利他，都是從日常生活的人我相處中表現出來的。生活當中要體諒別人的付出，不要只會要求，因為有要求則必定會失望。自己能和其他人一樣用心地付出才是可貴的。三日禪是要給都會人士有進修的

機會，但因為時間緊湊，所以師父會盡量講解要點，第一個重點就是初級的禪定修行，即安那般那念。

長久以來，佛教裡有一個誤解，認為要解脫證菩提，要有高深的禪定，並且是以戒、定、慧為修習的次第。什麼是“戒”？有端正的品性，諸惡莫作，眾善奉行，這是傳統的看法。“戒急施緩”，持戒能關閉諸惡之門，故比施更重要，所以才說先持戒再佈施。不傷害別人以及不使自己成為別人的負擔，在於持戒上正是第一份貢獻。關於“定”，傳統佛教認為當依此來開智慧，其實這是後代祖師所講，並非 佛陀所說。佛陀教導的開啟智慧是要如理作意，即是修因緣觀。解脫證菩提是由“正定”展現的，這正是修因緣觀的次第圓滿。單以“禪定”是不能開啟智慧的，禪定只能作為因緣觀入定的方便。



佛陀的寶貴教誨是斷苦證滅的實踐內容，時代的遷變卻將之演變成行善佈施的教化，使踏入佛門之輩，誤以為修行就是行善佈施，遂使佛教與其他宗教發展出共通的宗教理趣，所以大家都在同步推揚行善佈施，例如教徒眾多的一貫道、天主教與基督教派，都是大力興教的先鋒。相對地，能超越世間煩惱的佛教卻不幸成為宗教的同流之輩，這得怪我們佛弟子自己沒做好！

佛陀是教因緣觀，證據就在《相應阿含》609 經（《相應部》念處相應 SN 47.42 經）。後世說的觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我，在《相應阿含》及《相應部》內是沒有經典作依據的。師父強調，學習佛法要有歷史、經典考證及戒律的印證。

“邪見”會傷害很多人，而且會禍害好幾代。因此說法者必須要如實地按照加以考證後的經典，如實弘揚。《相應阿含》749 經說以“明”導向解脫證菩提的“正見”，乃至“正定”起已，聖弟子得解脫貪欲、瞋恚、愚癡而自知不受後有。這跟戒定慧的說法有很大的差距，《相應部》SN 48.52 經所說“若聖智尚未生，則無四根之等住”也否定了戒定慧的說法。

師父教誡法友們說：如果你以前是以“耳”聞法，你可能要調整自己，因為師父教法是依經，教安那般念是讓你親身體驗身心的活動，這叫作科班出身，而你以前那個是“菜市傳說”，聽來這個總是覺得怪怪的，原因是沒有經過紮實的學習過程。教的人說你不對，你又很生氣，因為你“積習難返”。師父來馬來西亞這四年，碰到兩種人，第一種是罵了師父又來聽法，過後覺得慚愧不敢發言；另一種是來了之後才罵，因為跟以前聽的不一樣，覺得很不舒服。如果你是第二種人，你應該反省，因為你對佛法的認識只是在於耳傳當中，這如同在歷史洪流裡，你把河面上漂浮的東西，當作是佛陀的法船。現在師父從紛雜當中說出 佛陀的教法，在人情世故上肯定是不吉祥，因為無形當中讓人家下不了臺，但這些都不是天臺、淨

土宗、禪宗、密宗等的問題，這是自己的問題，也許如阿姜查所說：我們是生死當中的朋友。我們在生死當中，都是在找路，對錯不需要看得這麼嚴重，本來是在解決問題，怎知卻弄出一堆人事的問題。師父說：大家可以忘記自己來自哪裡嗎？這樣說的意思是：有時不是生活在馬來西亞的人會比馬來西亞人更珍惜。所以既然你認為自己是在學習佛法，而你又來了這裡，那麼大家就一起聆聽 佛陀的教導吧！

師父再引《相應阿含》474 經（《相應部》受相應 11 經、15-18 經後分相應）：“我以一切行無常故，一切行變易法故，說諸所有受悉皆是苦。在這句當中所提及的“受”即是指樂受、苦受、不苦不樂受，即所謂感官上的感受；“苦”則除了包括感官覺受，還有逼迫的意思，即所謂有無可奈何、不能改變、不能拒絕的意涵，例如人生必經的“老”，我們能拒絕嗎？

看到學員們的反應，師父知道大家都已弄明白，隨即發問：緣生法是常還是無常？大家回答：無常。繼問：念頭會不會都不動？答：不會。師父再補充：如果要念頭專注於一處，是不能生活的。緣生法告訴我們：“念頭”不可能都不動，所以靠“禪定”來解決問題是行不通的，佛教有個派系說所謂“如如不動”，而說這樣子的“理論”是有，但不能代表佛教，只能代表某個派。蛋糕切下去就是諸法因緣生，是在告訴你不是什麼事都能如你所願。當你蛋糕切下去，在六觸入處觀因緣生，就會懂：哦，原來如此。因此藉由如實知見，破除妄想，“離貪”才能在平時生活中回應，這叫正定。解脫是聖者能在時時刻刻不生貪愛，生活都在“定”中。

師父提醒，因緣法是 佛陀正覺的核心。所有的修行要跟十二因緣搭配，師父再引《相應阿含》SA296 經，為學員道出 佛陀說法的三個重點：

- （一）佛陀說法是說因緣法、緣生法。
- （二）佛陀正覺（見法），是見因緣法、緣生法。



（三）因緣法是在講述集法。

禪覺營第二天，大師父苦口婆心的說，別小看因緣法，每天眼睛一睜開，我們就得面對因緣法，如果搞不清楚，我們一輩子都無法明白因緣法，自然就會活在自己的想法中。

許多人以為剃頭出家，或躲避山林，或避居寺廟，或盤腿打坐，就叫“出世”。出世的意思是指息除憂苦，還沒斷苦的只能叫“入世”，所以不能用“入世”來解說“出世”。

世間是指五陰，為巴利與阿含聖典的共同用語。五陰生起的原因是愚癡、貪欲、瞋恚，若能三者斷盡，活著的時候就可以滅苦，像 佛陀那樣還可以到處遊化。然而滅苦不是要躲避山林，你不能把父母、孩子丟下不養，你也還有事業要打理。有人會說：佛陀也一樣啊。佛陀不一樣！他家財萬貫，妻子、孩子沒有生活的問題。佛陀是以正覺離貪導向斷苦，那既然要離貪，是不是就不能賺更多錢？不！離貪跟賺錢沒有關係，你如果有賺二萬的能力，你就當認真地賺二萬，並且奉獻社會，善盡己責，何必去煩惱呢？只要能少欲知足，必要的不能省，需要的要少花，那麼內心就沒有失落的問題了。況且能賺多錢是對社會的貢獻，內心離貪慾，也一樣是修行啊。這是佛教於世間的精神，特別是年輕人要切記，不要以為遠離世間物質就是離貪，否則學習佛法變成未蒙其利，先受其害！

師父再度提醒大家善用因緣法的三個要點，那就是：

- （一）讓現實生活的困難更少。
- （二）讓生活更好。
- （三）遠離苦惱。

佛陀的弟子一定要努力地像盛開的向日葵，隨時朝向陽光。這叫作有方向，沒有目的。而努力的目的不是為了達成願望，而是為了利人利眾。沒有願望與

期待，就沒有所謂失敗或失落。以信念為前導，盡己所能，在社會上放光放熱，為社會奉獻所長，造就社會良範，並且精進修行，導向於苦滅，這才是佛陀親教之世間、出世間皆能通達的利益。世間是此有故彼有的因緣生，千萬不要說是如夢如幻，如果你滿腦是妄見，學習佛法就會越學越像社會的邊緣人，那就是如夢如幻，在社會上更像一朵枯萎的花。佛弟子眼睛要快，反應敏捷、手腳要俐落，否則便會在隊伍的後面，最後成為社會的負擔。

佛弟子應該做社會的領航者，成為社會的菁英。師父再次叮嚀：切記！佛法的將來在你們的手上，若你能像剛才講的那樣修，將必可以影響你的孩子乃至孫子，你在家庭就是佛教的大德，要積極地幫助你的孩子成為佛教徒，不要說隨緣，我們佛教是講“隨正念、隨正見，行於正道”。現在若因緣不好，就要隨正念、隨正見。要自覺被無理欺壓時，‘我’就有教育眾生的慈悲心，我予以他的施教，自己清楚不是起瞋心，而是要給對方制約，好讓頑固的眾生踩‘煞車’。如果沒盡公義，他冥頑不靈，你會姑息養奸，反而會害了他。

師父認真的勸勉大家：現實是因緣生，可是如果不導向正當的因緣，對年輕人是一個極大傷害，不正當之因緣必然會產生不良的影響。年輕人應當務實，不當的不為，應當的要為，生活要認真、要努力！人生才會光明。

禪修的最後一天，師父開放讓學員們發問。由於學員眾多，字條發問的問題非常多，師父只有選擇性的解答一些重要的問題。在聆聽的過程中，相信學員們都被灌注了寶貴的智慧，對於因緣法於生活中的運用有很大的啟發。相聚時分終要解散，學員們聽法的意願依然熱烈，只好將學法的機緣留給下一次的禪修。此次的三日禪，終在喜悅與感動的氣氛下結束。

吉隆坡《中道三日禪》心得分享

貼近生命的菩提禪法

馬來西亞 覺華

猶記得接觸佛教後的第三、四個年頭，有幸認識到佛教裏教導的五陰，也因此更確認了 佛陀的佛法是那麼地貼近生活、實用。但對於五陰的實修學習，卻未能依循一條明確的道路深入其中。

檢討過去，常不自覺地將精力花在一些不合事實、不切實際的理想、做法中。對於一些不能解的流傳教法也常自圓其說，更「包容」地以為不同的教法是適應並利益不同時代、不同根器的眾生。

多年來，在佛法的修習上有許多無法突破的關鍵。好比佛教常見詞句，如無常、無我，隨緣、空、涅槃、解脫、禪定、正定等，一直以來，我的理解與修習方法，總是參雜了部派祖師的思想、學說、教法，其中不乏自相矛盾之處。

隨佛師父說法，總是不厭其煩地舉例，並引經據典。尤其是引用《相應阿含》262 經有關闍陀比丘真誠求法的經文，說明所謂觀「無常、無我」的禪觀方法形同緣木求魚；觀「因緣的集法與滅法」才是正道！這樣的理解確立了最基本、最關鍵、最重要的實修方向，這才是 佛陀教導的正統菩提禪法！

在瞭解六觸入處的實修方法時，就感受到佛法的修習是那麼貼近生命與生活。 佛陀的教法原來是那麼貼近人間，那麼務實，不虛談、不空談、不玄談，直指用功的方向與重點！

在許多佛教徒所謂末法時期的今天，有幸地接觸到 佛陀的原始教法，重新認識四聖諦三轉十二行，末學備感榮幸。在有生之年，當盡力修行，並弘揚正法。





值遇菩提大道引路人

馬來西亞 法文

能與大眾分享末學的學法心得，是件很榮幸的事。藉此機會，我想感謝主辦單位，由於他們的盡心盡力，使中道三日禪能夠順利的完成；我也要感謝慈悲的法師們，盡力為禪修者說法開示。尤其是 隨佛法師，他總是不厭其煩的為聽懂與聽不懂的法友們講解佛法。

大師父說法，深入而淺出，即使是深刻的佛法，從師父的表達中就可以很容易的被理解。雖然我是第一次到中道禪林參學，但從師父諄諄懇懇的開示中，亦能品嚐些許法味。

有關禪修方面的部分，以前我所認知的是以三學為修行的基礎，也就是要以戒、定、慧的次第而證得菩提。但聽過大師父對禪法的開示後，才曉得禪定是不能了脫生死的（雖早期學佛得知只有靠觀慧才可了脫生死，但總認為智慧要依據很深的定力來引發的）。

末學雖是原始佛教的修學者，但卻不知菩提道該如何走。幸好在 2012 年的後半年，在佛教電影視頻裡接觸到隱沒 2200 多年的中道禪法開示，慶幸地發現在現今的時代還有師父提倡和實踐佛陀的原始佛法。隨佛法師就是這位引路人。如果不是隨佛法師，我還是不認識這條光明的菩提大道。所以總覺得在學習佛法的歷程裡，善知識是非常重要的，不然我們在修行的路上會走冤枉路。

還沒參加禪修之前，我總覺得自己可能不習慣於禪修的學習，因為每天很少超過兩小時的禪修經歷，所以怕坐不久。可是三天的禪修也就這樣平安的度過，到後來還感覺到三天的時間似乎短了一些，不能磨練我們的禪坐耐心與恒心。因此如有機緣的話，希望參加八到十天的禪修，一方面可有比較完整性的瞭解習禪法要，對佛法有更深一層的認識。

吉隆坡《中道三日禪》心得分享

像盛開的向日葵 朝向陽光

馬來西亞 雅樺

我是雅樺，來自馬來西亞太平。我的華文很差，看華文經典“似懂非懂”的。我雖然在 1990 年開始學習智慧禪，但所參加的禪修營都以英語為媒介語，平時也只看英文經典。直到去年，在一位法友鼓勵下，才第一次參加在檳城舉辦的華語專修班和禪修。

一位在檳城大學當教授的法友告訴我他在檳城聽隨佛法師說法後，對十二因緣的疑惑都解除了。所以他叫我一定要參加在吉隆坡舉行的《中道三日禪》。既然這位法友把隨佛法師稱讚得那麼好，而且還推薦法師來太平教禪修，那我就要把握此機會。

這是我第二次參加華語禪修營，對佛法的詞語還不太懂。在這三天裡，我對隨佛法師教的都很有興趣，因為很新鮮。雖然法師的說法跟我以前的老師講的不一樣，我不但沒有一點抗拒和瞋心，反而很投入，因為我總覺得每位老師都有他的優點，我可以向他學習，適合我的就可以拿來用。隨佛法師很幽默，令我笑到眼淚都流出來。雖然我能夠全神貫注，法師也講得很清楚，但我大概只能吸收百分之八十，因為我不習慣聽華語開示，頭腦又轉得不夠快。我非常希望隨佛法師能夠來太平教禪修，讓我有機會再向法師學習，也讓更多人可以受益。Ven. Tissarā 法師教的安那般那念和行禪也很清楚，可惜沒有機會向她學習臥禪。雖然我是第一次聽兩位師父說法，卻衷心覺得這兩位師父都很值得尊敬和供養，對兩位師父也有信心。

我很慶幸有機會參加中道三日禪，因為它肯定對我的禪修有幫助。我會推薦給親戚朋友們。當我與其他法友分享時，我要記得對他們說，這是我個人的

理解，可能不是法師真正的意思，我可能對法師所說的有誤解，因為我不習慣聽華語開示！

感恩隨佛法師及 Ven. Tissarā 師父的指導，感恩所有法工，感恩所有的佈施者，感恩鼓勵我去參加禪修的法友，感恩載送我的法友，感恩所有的因緣！

從 2009 年聽過隨佛法師的十二因緣法的第一堂課後，就因父親病危，而我又得回中大完成畢業考試，因而與十二因緣法擦肩而過。這一錯過就是三年。去年從 Elicia 師姐那兒拿到中道禪林 2012 年的活動表，真的很感恩。

我非常珍惜這次參加吉隆坡中道三日禪的機會。在修行百問的課程中，法師以風趣的方式巧妙的解答佛友們的問題。其中讓我印象深刻的是三日禪裡為什麼得守八戒（不殺生、不偷盜、不淫、不妄語、不飲酒、不坐臥高廣大床、不塗香蔓抹、不歌舞觀聽、不非時食）。

法師很清楚地解釋所謂的‘殺戒’是在怎樣的情況下成立，即（1）目標明確（物件必須是眾生）；（2）起殺心或殺念；（3）行方便（行動）；（4）命斷（目標命喪）。

法師勉勵學眾：欲望更少、生活更好、遠離苦惱。身為佛教徒，我們應該活得像向日葵——迎向光明，但不設目的。讓生命迎向光明，遠離期待，努力現在，盡力且務實的在眼前生活。

馬來西亞 Varuna



吉隆坡《中道三日禪》心得分享

佛法的智慧—人生變成 Colorful

馬來西亞 小柔

每當填寫表格，在宗教這一欄，我都自然地寫上“佛教”這兩個字。但我常在想：佛教對我的意義，其實也只不過是個名詞而已。事實上，佛教一直都給我一個保守、刻板的印象，講究的是平淡中庸的生活。對我而言，真的起不了興趣。

在朋友的介紹下，我參與了這次的吉隆坡中道三日禪。其實我並沒有抱著太大的期望，也不知道這會帶給我任何的變化，我只想在忙碌的都市生活中找到片刻的寧靜，讓自己沉澱下來。更重要是我有一個對生活失去鬥志的弟弟，他遇到了讓他喪失理想的挫折，也曾想過尋死。為了讓他尋回人生的意義，於是我想盡辦法讓他答應一起參加三日禪。

三天的禪修裡，的確聽到太多陌生的詞彙；但讓我眼睛一亮的是佛法的智慧，祂解開了我心中許多的疑惑。我體會到：

（一）佛教並不是一種信仰，而是一種教育、一種智慧。教育我們成為一個有力量的生命體，發光發熱，照亮自己，同時也照亮他人。

（二）無常、隨緣給人消極的印象。其實這都不是真正佛法所教導的。佛法強調的是因緣法、緣生法。所有的事物都在影響中呈現出來，世間上並沒有所謂的永恆。這讓我開始瞭解生活中的得失其實不必看得太重，因為這只不過是個過程，不是成果。

（三）佛法其實是合乎邏輯的，某個程度上可用科學去解釋、去思考、去求證的。這種思想的確能讓年輕一代接受。

（四）過去，佛教給我刻板的印象就是平淡地過生活，不去奢求任何東西。但在現實生活中我認為

這是消極的看法。譬如以你的能力可以賺取兩萬，但卻因為你的生活裡只需要五千而放棄了一萬五千，為的就是不去奢求。難道我們不應該盡力地過生活嗎？這就是為何我覺得佛教思想和我的想法不一致。直到我聆聽隨佛師父所說的：我們本來就應該像向日葵一樣，朝著正確的方向，認真、努力地盛開。

這次的三日禪的確讓我對佛教有了全新的看法，是值得學習的寶貴智慧。

雖然接觸佛法也有一段日子了，也聽聞過一些法師及師兄們的說法與開示，但心中始終存有一些解不開的疑問。佛陀真的如此教導我們嗎？但因自己不瞭解佛法的真義，一切都只知其然而不知其所以然。

在參與吉隆坡中道三日禪的活動之前，也曾聽過隨佛法師的說法。但經過這三天密集且深入的學習後，我解開了好些年的疑問；也更瞭解佛教演變的歷史，兩千多年來的演變，導致佛陀原有的教導和今日的佛教有了很大的差別。

好多的學佛者連真正的“放下”都無法瞭解，以為“放下”就是什麼都不管，像個死氣沉沉的人；其實該像隨佛尊者告訴我們學佛後一樣不能脫離現實生活，人生是 Colorful 的而不是黑白的。

身為佛教徒的我們更該有一份重任，我們該是社會的精英才對，更重要的是要隨正念，隨正見，行於正道。

馬來西亞 妙俊



吉隆坡 南洋商報《大眾弘法》座談會記錄

峰迴路轉 走出哀傷

日期：2013年1月5日（8pm—10pm）

主講人：隨佛法師及李志祥博士

吉隆坡 書記組

主持人：大家晚上好，今天的座談會，我們請到很棒的主講人，就讓我在這裡簡短的為大家介紹。首先我要介紹第一位主講人—隨佛法師。隨佛法師為華人，出家於緬甸上座部僧團，為緬甸 BADDANTA ZAGARA BHIWUNTHA 長老的弟子，現為中華原始佛教會、台灣內覺禪林、美國內覺禪覺會、馬來西亞原始佛教會、中道禪林之導師，相近共學僧團，為奉守原始佛法的中道僧團。法師修學佛法已滿四十年，熟習漢傳佛教各宗宗義。法師秉持“遠離俗念，戮力實踐，老實修行”的學風，弘法化眾唯以經教、禪法為主。

另一位主講人是李志祥博士。李博士是馬來西亞國民大學心理輔導學博士，馬來西亞博特拉大學心理輔導與人力資源發展學雙碩士。李博士亦是馬來西亞註冊與執証輔導員。人生不如意事十之八九，總有哀傷的感覺，今天我們就來探討、瞭解如何瞭解哀傷及走出哀傷吧！有請隨佛法師先為我們開講。

隨佛法師：各位法師，各位法友大家晚上好，很榮幸能和李博士一起談談今晚的課題。主持人剛剛提到人生有哀、有傷，這是人生的心理情緒，在佛教則用苦、樂、喜、憂來形容這類的心理情緒，不管是憂苦或哀傷，這都是心緒。人們往往會把情緒的心理現象視為是單一的内容，即把所謂的“憂”當作心理現象，但事實並不是如此。舉例：玩疊羅漢遊戲，2個人在底下，第3個人疊上去，當第3個人及第4個人疊上去時，這已不是單一的，已不是一個人的表現了。

憂傷的情緒也是一樣，皆會受到外在因素和環境的相互影響。任何一個心緒的浮現，都不是單一的心理現象。然而，大多數的人都把人生的困境當作一個心緒來看待。

人生的困境可分為四點：

1) 在期待與期待失落的糾結中生起挫敗。人活著對自己的人生有期待，這些期待包括：學業、健康、感



情、家庭……等等，然而這些期待不一定都能實現，於是就有了不能實現期待所造成的挫敗感。

2) 在挫敗與無力改變的現實中生起憂傷。當我們有期待，卻不能實現，想改變期待，但又改變不了的時候，此刻憂傷就會浮現。

3) 在期待失落、無力改變及憂傷中生起沮喪。有時，努力過後，卻無法改變現況，此時對現況將失去動力，加上內心有許多哀傷的糾纏，導致對自己失去信心。好比許多人一失業就永遠失業，因為懷疑自己的能力，久而久之形成一蹶不振的沮喪心理。

4) 在挫敗、無力改變、沮喪中形成內外的困境。期待、挫敗、不知該怎麼辦時，內在與外在都處於困頓中。哀傷雖然可怕，但更可怕的是沮喪，因為沮喪會讓人們很難從困境中走出來。

李博士：我嘗試從世間學來解釋“如何走出哀傷”。今天的講題：《峰迴路轉，走出哀傷》，對於這個講題的定義是什麼？記得小時候看小說時，看見“峰迴路轉”這四個字感覺特別深刻，內心總有個想法：“好人總是要經歷一番磨練，才會峰迴路轉。”但，人生不是小說，人生是大說，人生有挑戰！生命中有許多經歷，例如，心愛的人突然離你而去、事業有成但內心空虛失落、至親突然離開而倍感哀傷。法師說得對，失落與哀傷不是單一的。當遇到突發事件時，人們剛開始是無法接受並抗拒事實真相，甚至內疚兼自責如果當時不“這樣”就不會發生此事等，以上皆是哀傷裡頭的情緒。哀傷不是在生離死別的那一刻，而是後來的影響，如果要走出哀傷，則要活得像另一個人。

主持人：聽了法師與李博士的講解，哀傷情緒涉及的層面交錯複雜，在這裡想請問兩位主講人，當面臨這樣的哀傷該如何？困境又是如何發生？

隨佛法師：哀傷的情緒是挫敗，自我懷疑…等等的負面情緒，形成了自我行為障礙。佛教說因緣法、緣生法，依現實的事實，任何的心緒是不停的在改變，所

有的哀傷、抗拒、悔恨都是動態的，所以提醒大家不要害怕這些心緒，因為一切的心緒都是在改變中的狀態，不要只想要解決問題的方法，應該去瞭解問題發生的原因是什麼。

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。

期待是環境所引發。群體生活的人們有著強烈的根本需要，即被大眾接受、被接納、渴望被肯定，人活著就是在忙這件事！在人與人相處中皆想著如何被接納，這是一種心理需求。當需求被滿足時，會產生愉悅的經驗。當愉悅的經驗與被接納的需求兩者相互結合就會產生一種期待。由於堅持這種被接納的期待，人們往往會很在意自己的表現。

李博士：我舉個例子：一位朋友的至親離世，這位朋友非常的難過。身為朋友的我們要如何給予安慰？說節哀？說不要傷心？說人死不能復生嗎？其實這些安慰的話語都是有矛盾的。當一個哀傷到了極點，他需要的是陪伴，而不是指導他該怎麼做。當哀傷發生後，一個人要重新適應環境，這時，我們可以從生活中幫忙，譬如陪伴與聆聽，這就足夠了。

主持人：聽了法師和李博士講解的情緒反應，接下來我想問的是要如何解決困境呢？

隨佛法師：期待是一個很大的課題，人沒有了期待要怎麼活下去？人生是靠期待與希望來活著，這好比是包著蜜糖的苦藥。以下和大家談談解決困難的要訣。

解決困境的要訣：

- 1) 耕耘現在勝於堅持期待。人們從周圍的環境學習如何被接納，因此有了勝任經驗，這勝任經驗會產生愉悅與滿足，再與大腦連接，大腦的反應再次讓內心產生滿足愉悅與平靜，於是大腦會判知挫敗的經驗要



O F F，滿足愉悅的經驗要O N。期待就是想不停的重複滿足與愉悅的經驗，於是不斷的努力實現期待。例子：在牆壁掛上靶子，請問有多少機率會射中紅心？要射中紅心，除了要有射箭的技巧訓練，還得看風向或射靶者的心情。靶子就像友情、親情、愛情，人們一心想射中紅心，一旦射中就開心，射不中就失望。人生有困境是正常，因為諸法因緣生，緣生法無常，倒不如好好的耕耘現在，好好努力改變觀念。

2) 堅定方向勝於堅持目標。好比說爬山，我們不堅持爬到山頂的目標，就在朝著爬山的方向，享受爬山的過程。

3) 合乎現在的方法就是有用的方法。不是堅持自己心目中的“好方法”。

4) 接納現在就是最佳的表現。我們要學習接納“現在”的因緣。當我們不接納現況的時候，就會產生抱怨。當現實與期待有落差的時候，就會產生挫敗感。

李博士：一直處於哀傷的人是不能接受事實而活在自己的期待中。哀傷者必須重新適應環境，如果他願意去做他的事就要讓他做。哀傷後也可以出現轉機，即再回到生活裡，重新找尋自己的路與方向。不管如何，只要有動力繼續往上爬，有動力就有活力，有活力就會有自覺，自覺自己不能再這樣下去，有了自覺就會開始尋找能夠協助他脫離哀傷的人。哀傷可以是生命中的轉捩點：以前處處都為自己，現在為大眾；以前只為家人，現在為大眾；以前只顧名利，現在福利社會。這就是往上爬，自覺並重新活出全新的生命。

主持人：如果一個人困在哀傷裡，無法逃出而有酗酒、吸毒的問題，我們該如何給予幫助呢？

李博士：可以在這時陪伴他，仔細觀察他是否有以上的行為，如果觀察到他開始有酗酒的行為，可以馬上介入並提醒，但要像拔河賽般提供幫助，防止他沉淪下去。

主持人：困境是否一定要面對才能走出來？

隨佛法師：哀傷者在酗酒、打電動時，其實他已經在面對哀傷了，但卻處在“鬼打牆”的困局裡。他想改變，但卻無力改變，就更加沮喪，不知如何是好。既期待走出哀傷，但又走不出來，不是不面對，而是走不出來。此時，溝通、開導，或許是對頭腦清醒的人較有效；至於腦筋不清醒的人，這類方法是不奏效的。所以我們無需與哀傷者討論如何走出困境，直接陪他去建立新的經驗，讓他產生新的愉悅經驗，這就是換個方式來滿足他被接納的經驗，重新設置（reset）他大腦的經驗即可！

主持人：知道與做到是有距離的，做不到又很挫敗，如何是好？

隨佛法師：當無法做到時，就接受自己做不到。給自己的期待過高，就無法如實的接受自己做不到。當發現自己做不到，就只做自己做到的即可。當然，這是需要充份的適應與調整的。

主持人：如何走出哀傷，轉向光明之路？

隨佛法師：重點不是過去，重點是現在！一旦現在沒了光明，一切都是空談。光明的燈不是點在佛前，光明的燈是點在心裡。以下和大家談談如何轉向光明之路。

轉向光明之路：

1) 鬆開內心期待的死結。別固定期待，如果在原來的目標上帶給自己哀傷，就忘記你的期待吧！放開你的手，因為握緊拳頭萬萬不能，鬆開拳頭則萬萬可能。

2) 面向眼前的廣大世界。不管你人生是否有重大的理想要實現，但這只不過是杯子裡的世界而已。一毛錢雖然很小，毫不起眼，但放在你的眼睛前面，你就看不見整個世界！

3) 試著成為另一個人。千萬別固執虛妄的想法，一



直認定“我就這樣的”。要知道，在緣生法無常、非我、非我所的法則底下，你從來就不是“這樣”。

有個例子：在台灣，師父有一位弟子生意失敗，三個孩子又得了遺傳病，生活困苦到極點，於是寫信給師父說要自殺。師父回信給他說：「既然你要自殺，那你去死吧！你既然要死，那你就當作自己已經死了，然後帶著全新的生命來道場住一住。但要記得，之前的自己已經死了。」於是，那位弟子真的來道場住，住了三天後，他告訴師父，他不想死了，他說他想通了，他要做另一個人！全新的另一個人！請大家記住：即使你什麼都不想做，你也是另外一個人，因為緣生法無常、非我、非我所。

4) 相信自己一定會是活在現在的快活人。多數的人都活在過去的記憶裡。然而，身體卻活在現在。因此，好好耕耘現在，不要堅持期待，不要回憶過去。

李博士：如果沒有黑暗就不會有光明。我常常告訴自己：生命中有四位老師，他們是：生、老、病、死。

1) 《生》我們都很難想像“生”的可貴，唯有媽媽才懂得，因為媽媽在懷胎時經歷生、體會生命的可貴。

2) 《老》照鏡子時，你將發現容貌會衰老，身體也會衰老，眼睛會老花，生命亦漸漸地衰敗，但女性往往無法相信自己青春美麗的容貌會衰老。

3) 《病》沒有生病時，總不知道健康的可貴；經歷嚴重鼻塞後，才會發現空氣也會變得特別可愛。

4) 《死》人總要面對死亡的恐懼。生活在順境裡的人眼睛易盲，只有經歷過逆境的人，眼睛才會睜亮。死亡與失落的背後都有引人省思的意義。體會到生命的無常，方能更珍惜活著的時刻。

主持人：如何讓自己減少憤怒的情緒？

隨佛法師：憤怒會帶來力量。佛教形容憤怒為嗔恚。嗔恚從哪裡來？嗔恚是從需求不到而來。至於憤怒如何避免？這是一門高層次的修行，要學會“不期待”，

則必須瞭解到世間一切都是影響中的表現。既然一切都是影響中的呈現，那就無法主宰你心中想要的事。人生是個歷程、是一種過程，而沒有所謂的“成果”。在努力過後，期待仍無法實現，憤怒也會隨之而起！

李博士：記得有一次要去發生災難的地區做輔導，心裡就一心只想協助難民，給予最大的安慰，這時覺得自己頭頂上彷彿有光環，如天使一般。然而，意想不到的，當去探訪第一戶難民的家時，就被難民破口大罵。頓時，頭頂上的天使光環變成了失落、憤怒與無力！經過這件事情，我深深的領悟到，當我們要去幫助別人時，必須用“X光眼”去看清楚真相、去瞭解憤怒背後真正的原因。

主持人：最後一道問題，活在這個世界上要兼顧很多事情，有時真的無法用“X光眼”或“法眼”去處理，請問是否有更好的方法呢？

隨佛法師：如果一個人發現自己已經沒路可走，那要如何？我的回答是：“那就沒有路走。”絕望是心理的困境。緣生法故無常，把那遮住眼睛的那一毛錢拿遠一點，改變原有的期待，重新設定方向。世界是沒有“絕望”的，絕望的是你認為的“世界”。

李博士：一般上碰上絕望時，可以試用以下的方法：

1) 尋找他力：去找善知識，接受輔導。

2) 自利：自己好好修行。學佛學得好的人是不會絕望的。好好學佛吧！

隨佛法師：最後，師父一句話送給大家：「時時有新，日日有變。」今天不行，不代表明天不行，天行健，君子自強不息。不要期待箭會射中掛在牆上的靶子；倒不如把箭射向牆壁，然後再畫上紅圈，這樣不是更好嗎？

主持人：非常感謝隨佛法師與李志祥博士精彩生動的談話，我想在座的各位受益良多。今天的講座會到此圓滿結束，感謝大家的出席！ Sādhu! Sādhu! Sādhu!



跟隨僧團的腳步——大馬記行

隨師近學之旅

台灣 法藏

2012年12月4日一大早，我在桃園機場準備飛向另一個國度--馬來西亞。十六年前是參加旅行團去觀光，這次是跟隨著中道僧團去學習，兩者的心境完全不一樣。

當我一抵達吉隆坡的中道禪林時，突然之間，心裡感覺有點悶悶的，好像對這一趟十四天的行程，產生了不安的心緒。在來這兒之前，認為自己可以適應得來，是沒問題的，此刻怎麼會這樣呢？

隨著僧團在國外各地遊化，是我從未有過的經驗。僧團每到一處駐錫，當地法友們都熱誠的歡迎僧團的到來，對隨佛長老及僧團非常的恭敬與虔誠，他們內心充滿著喜悅和感恩。大家都竭盡心力的護持，以表達他們對佛、法、僧淨信不疑的信念。在僧團的安住期間，隨佛長老天天要接眾、上課說法、寫書...其他的法師們也都忙著法務，幾乎沒得空閒。到了用齋時間，才會看到僧團法師們聚齊，一起接受供養。此情此景宛如回到佛陀年代，僧團不定居於一處，於人間到處遊化，不辭辛勞地弘法利眾，顯耀佛陀的法教。

這次來馬來西亞，見識到此地原始佛教會法友們推動活動的熱誠與認真。在吉隆坡中道禪林裡，年輕的法工們負責規畫，年長的法工則配合事務的進行，彼此之間的默契良好、合作無間，對宣揚原始佛

法、開展人間佛教不餘遺力。比如，在南洋商報舉辦了一場與企業家的座談會，從事先的接洽與安排、場地布置、結緣品的準備、前往會場的交通接送，及到達時的接引、解說、登記、拍照.....等等，法友們各個盡其本分，彼此間相互支援打氣，使整個活動的運作非常的順暢與融洽，著實令人讚嘆與佩服！

在吉隆坡的法工培訓營時，法修師兄設計了活潑生動的遊戲——大風吹，八十幾位法工開始蠢蠢欲動，「大風吹！」「吹甚麼？」「吹一趣味相投的！」整個禪堂頓時熱哄哄了起來。大風吹完後，九人編成一組，組員們先自我介紹，要記住自己組員的名字。接著二組PK的遊戲開始，首先要認識對方的組員，再由各組派出三位代表，兩組之間隔著布簾，當布簾放下時，看誰先喊出對方名字，那組就贏。另外，還有一個康樂活動帶動唱「伊比YY」，依照坐的位置各排成一排，後面的人雙手搭在前面人的肩膀上，當歌聲唱起時，大家跟著做動作——伊比壓壓～伊比伊比 壓～伊比切切～伊比伊比 切～伊比搥搥～伊比伊比 搥～，最後來個伊比捏捏～伊比伊比 捏...。伴隨著歌聲、笑聲，響徹整個禪堂，持續往外擴散著。在「切」、「搥」的當中大家把不安、害羞、矜持通通給切掉了、搥掉了，在「捏」的當中也把「你儂我儂」給捏了出來，多麼的溫馨感人啊！活動當中，若能投入參與的話，一個活動下來就可以認識二、三十



位兄弟姐妹了。在一生當中，曾有過在這麼短短的時間裡認識這麼多人嗎？而且他們對你是真誠相待的，是能給你關懷與溫暖的，在這裡，真的很容易。

下一站到了怡保的中道禪林，等大夥人就緒後，隨佛長老在禪堂與怡保的法友們敘舊，慰勞當地法友的付出，不僅不畏外在困難，堅定地護持道場；而且體貼用心，讓僧團一到，就有個乾淨、溫暖的場所可以安住。隨佛長老說：「每次來到怡保中道禪林，感觸特別深，因為這裡是僧團來馬來西亞弘法第一個成立的道場（詳情見《正法之光》創刊號 p.22-25 及第 4 期 p.20-21）。」

隔天，法集、法澄、法證師姐載著各地前來的法友們，前往 隨佛長老及僧團初次來怡保時暫駐的寺院。這所寺院緊鄰著山壁，環境極為潮濕、簡陋，而且彼時師父們住的寮房，有一半是在山洞裡頭呢。但是僧團卻不畏艱難，繼續在這裡傳揚 佛陀法教，更不嫌舟車勞頓的到周邊鄉鎮講經說法。隨佛長老常說：「今天不行，明天不一定不行；這個月不行，下個月不一定不行；今年不行，明年不一定不行。」此話聽來容易，但真的要身體力行，可就不是那麼簡單容易囉！

第三站是檳城，近中午時分我們到達了中道禪林，Bhikkhu Citta Sang Varo 尊者及當地法友一同迎接 隨佛長老及僧團。檳城是馬來西亞的佛教重地，在群雄環伺之下，又有一些不明的出家眾到處造謠生事，破壞中道僧團的聲譽。在這樣惡劣的環境裡，要推展原始佛法真是困難重重，但另一方面，也給了 Bhikkhu Citta Sang Varo 尊者及法友們磨練的機會。隨佛長老鼓勵學眾說：「Bhikkhu Citta Sang Varo 法師及法友們辛苦了。學習佛法憑的是決心和毅力。守著雲開終見月明，就靜待春天的到來吧！」

參加檳城中道二日禪期間，利用中午午休的時間，法船師兄開車載著 Bhikkhu Citta Sang Varo 尊者和我，一同前往威省大山腳中道禪林。路途中，

Bhikkhu Citta Sang Varo 尊者聊起他駐錫威省的往事，在駐錫間，他多次前往鄰近的市場托鉢，也曾走了三個多鐘頭的路程，去行腳托鉢，卻時常托著空鉢而回。有一回，走過一家小吃店時，有位緬甸籍的女工作員，供養了一顆地瓜……我內心真是感慨萬千。因此，當看到威省道場之後，我更深刻的體悟到，中道禪林的成立，實在是件很不容易的事情。每一處禪林的維續運作，都有賴僧團、居士們的相互扶持，共同努力，方能讓佛法傳續久遠，利益更多學眾。

此時，想起自己剛到吉隆坡時的那種心境，乃是由於在一個熟悉的環境待久了，不知不覺中有著想要持續過舒適安穩生活的欲求，不敢或不願意面對另一個新的環境及陌生的人，對不可知的未來產生不安、恐懼，進而拒絕、逃避…看到了自己如此的心緒反應，真是慚愧不已。

在現今的社會型態下，人們過慣了舒適安逸的生活，有幾人能過著捨棄金錢，一無所求的生活呢？當下對 隨佛長老及中道僧團的法師們，生起無比的恭敬、仰信之心。此時也明白了，隨佛長老為了顯耀釋迦佛陀正法的光輝，不辭辛勞的來到馬來西亞這塊土地，為的只是讓這裡的華人有機會學習到 佛陀的親說法教。道場的建立也是為了方便當地法友，可以有共修及聆聽原始佛法的處所。是全心全力無私的付出，完完全全是慈悲的對待此地的眾生。而且，僧團除了接受四事的供養之外，從未曾接受過金錢的供養。在這個世間上，我們還能親見嚴守 佛陀戒律的僧團，還能在其座下聽聞正法，這正是千載難逢的機緣啊！

十四天的近學之旅，受到了馬來西亞各地原始佛教會法友們的熱情款待，並費心的安排種種事宜。這期間，大家真誠的相處、真摯的關懷，相互提攜勉勵，讓我此行，塞滿了法喜，塞滿了溫馨，塞滿了感動！非常謝謝你們，正法的兄弟姐妹們。Sādhu Sādhu Sādhu



跟隨僧團的腳步——大馬記行

發現與改變

台灣 法虔

接觸原始佛教一年多以來，雖然參加了幾次的禪修活動，在日常生活中卻沒有多加練習運用，學會的只有法義上的知解，面對自己身心的問題，還是停留在舊有的認知與回應模式，就好像大師父講的“跳針”一樣，封滯在對過往的掉悔中，以為只要時間夠久，一切就可以改善，但實際上卻不如自己所想的一樣，閉門造車的結果，就是做不出能用的東西。也許是大師父看到了我根本無力解決自己的問題，透過 Ven. Tissarā 師父的善巧方便，讓我參與跟隨中道僧團至馬來西亞的弘法活動，就在十二月中旬，我踏上了馬來西亞的土地。

其實我是那種偏好宅在家裏的人，到了檳城道場，情緒還是處於沉重低落的狀態，可是不知為何，當看到大師父升座說法時，整個身心頓時安穩了下來。我也不知道為什麼，接下來就展開了新的旅程——從檳城到北海，再到麻六甲和吉隆坡，中途又跑去了新加坡，做夢都沒想過會來到這些地方，不同的文化，不同的人事物，都是很有趣的經歷，體會到新的經驗能轉變原有的看法，也能拓展眼中的世界。

這次跟隨僧團參與馬來西亞的弘法活動，有更多

的機會聽聞大師父說法。以前我總覺得所謂的修行是那種高深莫測的事情，經過了這次參與聽聞大師父的說法，漸漸發現修行與生活是離不開的，那是很扎實的生命練習，一段不斷調整跨越的學習過程——依據佛陀所教的因緣法，認真的去發現身心與週遭環境的真實狀況，進而改變原有的認知與回應生活的方式。仔細想想，我們真的很幸運，就像大師父說的，我們比他好命太多了，在求法的路上，師父當年走了許多冤枉路，要不是憑藉著他對佛法的堅定信念與過人的毅力，我們今天根本不可能輕易地就聽到寶貴的佛法；最難得的是師父不吝於分享他個人的實修經驗與智慧，對我們而言，更有莫大的助益。在這充滿貪瞋癡的煩惱人生中，只有真實的修行才能突破困境，解決我們生命中的各種問題。但如何修行卻是大哉問，現今每種宗教可謂「人人手中一把號，各吹各的調」；但一旦面對困難煩惱時，就能看出那種修行方法到底可不可行，騙得了別人卻騙不了自己。

修習因緣法的好處很多，人會變得務實、積極、適應力變好、憂悔變少，解決問題的能力提升...雖然還未見法，但在大師父的教導下，我們至少還能夠依循著師父的教導而有正確的知解，務實於生活中



的正念，突破以往認知的窠臼。當認知改變了，回應生活以及與人互動的模式也會有正向的改變。記得在去年七月份三十日禪修活動中，我有機會擔任行堂與大寮的工作，坦白說我是毫無經驗的，但我記住師父講過的話：遇到問題就去解決，盡力就好，不可能完美。這些都是師父基於對因緣法的正知正見而有的智慧。對我而言，那次的經驗很寶貴，整個過程中遇到不少狀況，這些智慧之語，在我面對問題時，起了很大的幫助與效用；而在解決問題的同時，在人與人的互動中，我也突破了以往的心緒與反應模式。這種轉變與經歷讓我受益良多，也第一次了解到法是真實而可用的。

跟隨僧團學習還有一個很大的利益，那就是可以親身經驗大師父的身教與言教，以及隨行法師們協助弘法利眾的精勤，那些法的智慧與光明德行，是我們在佛經中讀不到的。師父在待人接眾時，就如同他說的，只有“真誠的關懷”，只說有益於眾的真實智慧語，不說虛妄之語。這些都不是在經文中可以讀到的，用心去聆聽、觀察並學習師父的言教與身教，除了增長智慧，對健全人格身心的發展更是很好的幫助，佛法真的是愈早學愈好。此外，隨行法師們為大眾付出的辛勞，無形中也發揮了潛移默化的功效。從台灣、美國到馬來西亞，佛法僧三寶的光明輾轉映照，因緣何其可貴。

這趟旅行，真的是受益良多，除了能夠聽聞師父的智慧法語，在整個旅途中，幾位法友認真修行的生命經驗分享，對我有著很大的啟發，也了解到只有實在的修行，法才能深入內心產生力量；有了幫助自己的親身經驗，方能幫助別人。除了這些之外，當然還有其他的福利，在馬來西亞期間，當地的法友很熱誠，帶我們見識了當地的文化，也吃了很多在地的特色小吃，在學法的道路上，大家廣結善緣，一起護持正法也相互提攜，真的很好。

此次來馬來西亞，學習到一件事：改變是必然

的。運用因緣法的智慧，才能在不同因緣下成長，任何因緣都是修行的機會。修行不容易，路也還很長，但無論如何，就在這條光明大道上，“親近善知識，聽聞正法，如理作意，法次法向”，“修習，多修習”，法就能影響轉變我們，這些影響與轉變都不是事先可以預期得到的，就像我也沒料想到這次去馬來西亞會有這些發現與轉變。跟隨僧團學習真的是好處多多，如同師父說的——世界很廣闊，大腦需要新的經驗，與其在那裏對舊有程式一直掃毒，不如重灌新的程式。

每次的參與，都是新的契機；願意改變，就有機會。感恩 佛陀、師父及僧團的慈悲，也慶幸自己能有此機緣親近學習正法。

主辦：原始佛教會 Original Buddhism Society	時間：2013年4月20日 2:30 pm - 5:30 pm
協辦：美國原始佛教會 Original Buddhism Society in America	地址：菩提禪堂 Massachusetts Buddhist Association 319 Lowell St, Lexington, MA
中華原始佛教會 Original Buddhism Society in Taiwan	電話：781-863-1936
協辦：麻州佛教會 Massachusetts Buddhism Association	



跟隨僧團的腳步——大馬記行

隨行經歷和心得

台灣 法源

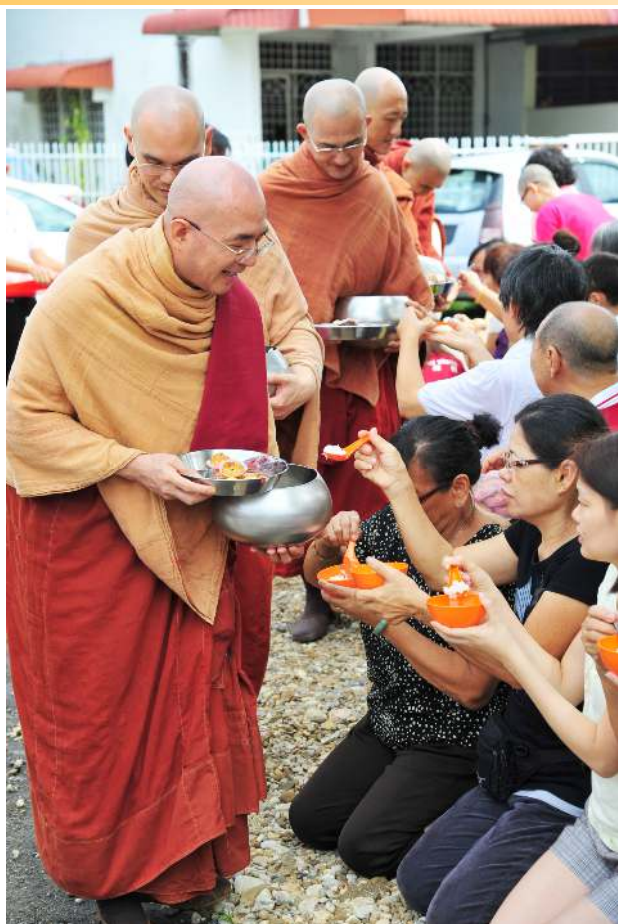
原本我在 12 月中工作結束後，還未有前去馬來西亞的構想，因為僧團已經去馬來西亞有半個月左右。但在跟僧團隨行的台灣法友鼓勵下，我鼓起勇氣訂下機票，獨自前往馬來西亞。原本在結束工作後，變成好像突然放鬆下來，很快就生病了，而且精神就不太好，自己戲稱這是「退休症候群」。而去馬來西亞，也有想順便治療一下這退休症候群，於是在 12 月 23 日半夜從桃園機場出發前往馬來西亞。

這次行程很多過程都是第一次的體驗，第一次自己買機票、check in、找登機門搭機，在飛機上鄰座乘客打翻飲料在我褲子上，只好在飛機上的廁所洗褲子。到了吉隆坡要轉機到檳城時，因為亞航機場標示不清，只好用破破的英文壯起膽詢問機場人員，我要轉機的地方究竟怎麼走？在好心的站務人員正確的指示下，終於找到了轉機月台。

轉機到達檳城機場時，已是 24 日 7 點多，該班機比原先預定時間早了約 20 分鐘，來接我的法友應該還沒到，我就在等待法友的過程中，觀察心理的改

變過程。原本期待一下飛機就能見到熟悉的法友，但是現況卻是沒見到相似的身影，於是發生了不確定的感覺，接著的焦慮緊張、徬徨，乃至於出現恐懼害怕，進而幻想：他們會不會忘了來接我，我又沒有當地連絡電話，語言又不通，我要不要報警，如果報警了又不知道師父辦禪修的地點，更慘的是我又不知道法友的名字…。接下來竟然更期待能趕緊看到熟悉的人，心理狀態正是如此反覆的進行。到了大廳外，就坐在長椅上休息，剛想到要念住呼吸好好用功時，來接我的法友就出現了！當時真的很感動也很感恩，非常感謝法培和法虔兩位法友，原來他們一到就去旅客通道等我，就是沒料到我因班機早到，早已出來到了大廳，所以彼此互等了將近一個鐘頭。不過相見了之後，剛才一連串的心緒，瞬間消失得無影無蹤。

到了北海後已經將近中午，早上法萱沒有來機場接我，到了北海佛教會，也沒看到她的身影，我猜測她有可能參加短期出家。但是，在中午供僧時親眼看到她穿著僧服走在僧團的序列中，加上坐飛機的勞頓



以及肚子餓的多重影響，心裡覺得怪怪的，有些難過和不舒服。不過一直到吃飽飯休息後，就發現心情改變得輕鬆而愉悅，反而能隨喜讚嘆法萱短期出家(律中師父)和精進學習。在這經驗中了解到，原來心理的感受是受著生理的覺知密切的影響。

在盥洗過後，下午就在北海禪修道場 4 樓的禪堂聽法。到了晚上，短期出家的學眾進行還俗，律中法師則未參與還俗，決定繼續出家，當時我心裡想，這是對律中法師的學習最有幫助的決定了。

在短期出家的學眾還俗後，當天晚上是世俗所謂的耶誕夜，大師父開示完後，留下來聽在場許多的法友分享心得和互動，無奈乎一連兩日的疲憊和睡眠不足，我已經昏睡在現場了。

隔日要離開北海，在前往雙溪大年的路上，我和法月師姐，以及她父親同一台車，車上聊了許多彼此的學法心得，但她父親似乎是比較安靜，應該

是不熟吧。

當天的活動是雙溪大年新道場成立典禮，中午是一家一菜供僧活動，而我親眼見識到，馬來西亞的法友供僧實是必恭必敬，在曬得頗熱的柏油路和碎石子地上，法友們堅持跪著供僧，每個人端著一點食物，跪著供養托鉢通過的出家人。當時我也跪在供僧的行列中，看著由大師父引領的僧團應供，看著身旁法友虔誠的供僧，以及應供法師口中念著對供僧法友祝福，這一幕的感受真是難以言喻。

下午在雙溪大年說法結束後，大夥就驅車前往威省，到了威省後，我被安排和法月師姐的父親(南爸)同一房間。記得在這之前法月師姐曾經提起她擔心還俗回家後，連修行都不會被家人允許，加上法月師姐請我多照顧她父親，所以一有機會我就多跟南爸互動。在禪修期間，南爸都很認真聽法，我們也會互相討論，對於原始佛法的務實實用和樸實，南爸深表認同，甚至已經想好如何邀大師父去大陸弘法的種種管道和能提供的資源。我想這也算是能報答法月師姐介紹我正法因緣之恩德於萬一吧。

在威省的第一個晚上，由於大師父感冒尚未痊癒，大家本想讓大師父休息，但是當晚大師父一關心起我們這些隨行法友，就滔滔不絕的講了一整晚，雖然很想聽大師父的分享和開示，但是聽他邊講邊咳，還是希望他早點休息。大師父此晚開示的主題最令我印象深刻的部分，就是分享遊化生活。遊化生活表面看來是居無定所的生活，但深層的內容則是一種可以讓人持續維繫正向心念的生活方式！

怎麼說呢，遊化到一個地方，與當地法友互動，依著良善且正面的心態關懷他們，而且在相處出現摩擦之前，就前往下一個地方關懷下一個地方的法友，這讓負面的想法心態都還來不及成形，或者才剛剛萌芽，就改變了其形成因緣，使之無從生起。以如此的生活方式過個 10 年，回顧整個 10 年間，都是良善且正面的心態，比起守在一個地方，心念多為顧念自



己，而常常產生人際互動過程中種種的負面心情，這兩種生活方式對人生影響的差異會有多巨大！

第二天，威省的法工們早早就準備了早餐，在我們用完早餐後，開始淨務工作。當時我選擇打掃禪堂和拖地，在做掃地和拖地的過程中，我靜靜的觀察整個過程。這使我聯想到周利盤陀伽尊者當初在掃祇樹給孤獨園的光景，再怎麼掃也沒有「掃完」這種事，掃完之後馬上又有落葉落下，而尊者只能反覆的掃，不斷的掃。在這掃地的觀察中，可以觀察所謂的掃把、身體姿勢、視覺經驗、垃圾、畚箕和地板。在這過程中，垃圾、地板、畚箕以及掃把是如何呈現，又如何影響身體的姿勢以及視覺經驗。反過來身體的姿勢以及視覺經驗又如何影響垃圾、畚箕及掃把。那所謂掃把、身體姿勢、視覺經驗、垃圾、畚箕和地板的又是什麼？進一步還能觀察，為何是用這種掃地方法和掃地的順序，這些如何受視覺反應、人生經驗聯想和情緒反應的影響。由於反覆的次數多、時間長，漸漸地能體會為何記憶力不佳的周利盤陀伽尊者，能在專注掃地的過程中獲得法益。在這過程中就出現一個插曲，當我要把拖把壓乾時，整個加壓在水桶上的脫水盤，結果竟把整個脫水盤給壓爆了，由於人生地不熟，在威省街道上跑了一早上也買不到，後來有一威省法工幫我買了一組脫水水桶，才解決這窘境，真的是十分感謝。

在威省兩日的晚間大眾弘法後，緊接著就是一連五日的進階 5 日禪，這 5 日禪的參與法友，清一色是已經參與數次十日禪的老法友，所以大師父甫開始就切入較深的禪觀，先是提醒禪觀練習如牆壁打洞，就算打了 90% 也還不算打通，所以應守住觀察處持續專注用功，直到突破。再來則是回溯人生歷程，去了解人生歷程脈絡的經驗對現前身心行為與人格特質的影響，最重要的是，看看能否把自己變成另一個人，遠離痛苦的人。

在自我回溯的過程中，慢慢的釐清現在的能力、

特色、處事態度是如何形成的，甚至情感需求的模式，在哪些歷程影響中成型。此次回溯的幾個重大發現之一，就是懂得感恩。現在種種能力，並不是自己擁有哪些天賦或者是自己的努力而有，而是在人生的歷程中，因受到影響而改變，而在因緣的影響中磨練出這些能力，所以所謂的「能力」，實則是因緣的展現，不是誰能擁有。能展現這些能力，須感謝促成此能力的種種因緣，即過往的種種人事物和現在能使能力有所展現的環境因緣。原來，要明白這些，才不致有貢高我慢之心。

禪修第 3 日，大師父開始講述禪觀核心，並且嚴厲的告誡學眾，不要一直等著別人給，要自己努力用功觀察，學那麼久了，別說自己還不知道怎麼用。下午，大師父就將禪觀核心結合因緣歷程的步驟如何觀察，用蓋樓房的比喻教導在場學眾。晚上，大師父則和大眾分享他修行的過往種種辛酸史，以及如何在這經歷中發現因緣法，重現正法之光。

5 日禪的最後一天，也是威省道場成立兩週年的日子，大師父總結了幾日禪修的要點，並鼓勵法友要好好用功，傳續正法明燈。禪修結束後，下午馬上就前往吉隆坡道場。

到吉隆坡的隔日，是僧團沒有弘法行程的一日，大概也是大師父能休息的一日，大家就應邀到馬六甲道場去參訪，讓大師父能好好休息。

在 3 日禪前一天，南爸闔家供僧，在僧團應供之後，有馬來西亞的法友邀我和一些其他法友見面聊天，這些是在網路上互動過的法友，在幾番互動後，讓我見識到馬來西亞法友對佛法的熱切學習心態，甚至想多問些法的問題，我則鼓勵法友多親近道場，多聽師父開示，如果因故不方便親近道場聽聞開示，那至少也要好好的看看正法之光，不要內容不是大師父所寫就略而不重視，因為很多重要法義和實修心得都藏在法友投稿的內容中。談話結束後，就回到吉隆坡



道場準備即將開始的3日禪。

3日禪第一天的下午，八打靈在也地區突然降下豪雨，我當時警覺若有門窗未關好，則室內必淹水無疑，因此起座離開禪堂去巡查道場門窗，巡到後方寮房區的時候發現地面積水正滾滾湧進，當場我趕緊先緊閉窗門，門縫塞布，到禪堂請法友們幫忙，並且到廁所拿掃水工具前去處理。禪堂法友看到我拿一堆工具，就有幾位法友一起前來幫忙，大家一來到寮房，地面有一部分正泡在水裡，大家見狀趕緊各自幫忙。有的人在戶外掃水，有的人搬大磚擋水，幾位師姐在室內移開還未泡到水的床墊及包包，並且開始拖地除濕，這時真有一種人多好辦事的感覺，大片的淹水，在法友們的協力合作下，一下子就處理好了，看著當時法工們認真做事專注的神情，真的感到「盡在當前」的生活態度就在此體現。

大雨過後，在禪修第二天一大早，居然無預警停水，當時發現停水時，已經真的無水可用，當時立即面臨早餐餐具無水可洗的窘境。吉隆坡法工們趕緊各顯神通，查詢自來水公司、自家調水支援、借調自家工廠工程水桶、貨車等等，才一、兩個小時，就讓道場有水可用，到了中午之後陸續才有自來水的供應。

當天晚上，大師父應南洋商報之邀，前往南洋商報演講廳，進行名人對談的活動，對談的主題是『峰迴路轉 走出哀傷』，是知名的心理醫師李志祥博士和大師父進行這場對談。大師父是針對哀傷的形成因緣進行剖析，以及講述如何改變哀傷因緣的步驟和次第。李博士則是針對親人死亡的哀傷經驗進行闡述。我是覺得礙於時間有限，大師父對於哀傷只能是標題性的敘述和初步的介紹，所以想更深入了解的法友，就必須好好親近僧團聽法。

在禪修結束後，大師父召集在馬來西亞的各地法工共聚禪堂，討論關於某位近學於中道僧團的法師，但卻於離開僧團後，毀謗僧團的事件。我當時看到僧團在處理一件事時，不是只單單聽某一兩位居士的說



詞，而是相關人等儘可能都找來敘述，很嚴謹的將事情的來龍去脈弄得一清二楚，在不同的人、不同的角度的敘述下將事情釐清。如此，才能還原事實真相，並幫助各法工的團結。雖然在這次事件中，中道僧團在馬來西亞弘揚世尊正法遭到相當阻礙，但是在僧團和法友們依循四聖諦的方法，對此事件進行妥善的處理和澄清，執行損害控制。我於此學到重大事件的處理方式，有別於只是氣的窮跳腳，或積極報復對方，或沉默不回應，而是盡力還原事件的前因後果，如此更能令頭腦清楚的人明白是怎麼一回事，又不會心生怨懟仇視造惡的人，只是令大家清清楚楚的了解這事件「如何發生」而已。

隔日，就馬上要回台灣了，回顧在馬來西亞的過程，幾乎是一站接著一站跑，大師父幾乎只有在吉隆坡休息那麼一天。在這次的經驗中，明白這就是遊化生活啊！這跟以往守在一個地點的生活模式差異甚大，修行的體驗和深度也是前所未有的深刻。其實相當感謝大師父允許我隨行，讓我深深體會自己要的生活是什麼。由於實在沒有什麼能回饋僧團以及馬來西亞幫忙的法友們，就只能努力的把這篇心得寫出來，雖然寫得相當粗淺，但仍希望有助於法友們認識中道僧團的遊化生活，能一起護持佛法教，安僧利世。

中道僧團
原始佛法 人間佛教

緣與業

主講者
隨佛法師 原始佛教會導師
Ven. Bhikkhu Vūpasama

主辦：原始佛教會
Original Buddhism Society
協辦：美國原始佛教會
Original Buddhism Society in America
中華原始佛教會
Original Buddhism Society in Taiwan
麻州佛教會
Massachusetts Buddhist Association
協辦：東北大學佛教社團
Northeastern University Buddhist Group

時間：2:30 pm - 4:30 PM, April 21, 2013
地點：Northeastern University
203 Ell Hall, 2nd Floor, Sacred Space
360 Huntington Ave,
Boston, MA
電話：617-373-2728

中道僧團
原始佛法 人間佛教

RELEVANT INFLUENCING & KARMA

This event will include a Dharma talk,
meditation instruction, and a question
and answer session.

dharma speaker
Ven. Bhikkhu Vūpasama
Founder and Preceptor of Original Buddhism Society
隨佛法師 原始佛教會導師

Organizer:
Original Buddhism Society
Co-Organizers:
Original Buddhism Society in America
Massachusetts Buddhist Association
Northeastern University Buddhist Group
The Center for Spirituality, Dialogue,
and Service

Time: 2:30 - 4:30 pm, April 21, 2013
Location:
Northeastern University
203 Ell Hall, 2nd Floor, Sacred Space
360 Huntington Ave,
Boston, MA
(Green Line Northeastern University stop)
Contact: 617-373-2728



檳城《二日禪》心得分享

聞法修行是長遠的事

檳城 藝娟

這是我第一次參加原始佛教會及中道禪林主辦的禪修活動。雖然只是短短的兩天，對我來說，是一個不錯的經驗。現在回想起來，確實很感謝當中的種種因緣。

參加此活動之前，我只聽過一次隨佛法師的連線開示和翻閱過《跟隨佛陀的人》這本小冊子。這次慶幸有機會在禪修營裡聽聞隨佛法師的教導，才對原始佛教的修行內容、次第大略有點概念。當中印象最深刻的是師父對“因緣法”的解說。

我覺得師父對“因緣”的解說對我很有用，讓我們不執著“有”，對事物的認識不停留在“發生了一件事”，而是細心地去剖析事情的“發生”緣由，還有觀察它後續的影響、變化。師父用種種生活化的例子，帶領我們觀察所謂的“因緣法”，讓我們看到不管任何時間、地點、人事物，當下都是因緣法，只是我們很粗心大意，觀察不到它。由於錯誤的認知，加上對錯誤認知的執著，我們作出的反應，往往又帶來了令我們和周遭痛苦的後續影響。有一些影響，我們馬上就嘗到苦果，有一些卻是潛在的。

佛教裡常說，佛教徒必定是深信因果的。可是要怎麼深信呢？怎樣做才不是迷信因果？我曾經有過這樣的疑問。師父的引導，給了我很好的啟發和提醒。我們有時候會把聽聞到的“善惡、業報、因果”的道理“教條化”，或者基於信仰或恐懼來規範、約束自己的思想和行為，要行善止惡。這樣的“信”偏向被動，若不小心也可能變成盲從；但是，如果是通過對自己的深入觀察，學習態度是主動、積極的，也會對自己適時、適宜地應對人事物的能力更有信心，不會人云亦云或死守教條。我想這就是我們要啟發的“智慧”吧。是自己領悟到的，自己知道該怎麼做的，而不是別人、書上告訴你的教條。我們要學的是自己發現答案的方法，而不是答案本身。當出離心成熟了，也就能夠穩健地趨向菩提道的修行。

聞法、修行是長遠的事。兩天裡師父的開示我無法一一明白，但是這些過程會給我往後的學習帶來很好的影響。感謝師父為我們提供了各種自習的管道。我想我會先從閱讀《正法之光》開始下手。在此感謝法師們和法工們無私的奉獻，那份精神很美、很美。

檳城《中道二日禪》感言

馬來西亞 晨苾

這兩天的禪修讓我對原始佛法有了更深一層的瞭解。師父的開示讓我重新認識佛陀的佛法與智慧。在講經說法中，師父的耐心教導，再加上舉許多例子，讓我們更明確的瞭解佛法真正的精

髓。這些較符合邏輯的說法也激起了我對原始佛法想更進一步的瞭解與學習的渴望。希望中道僧團能夠常舉辦這樣有意義的禪修營，以協助更多有緣的苦難眾生朝向菩提道前進。



檳城《二日禪》心得分享

正法照耀了我的內心

檳城 法究

我在 2003 年開始接觸佛教。原因是家裡的人發生變故，彼時，我思緒相當紊亂，毫無主意可言，內心起了很大的變化，因此想找尋心靈上的寄託。經過我太太的提議，就開始到檳城某個道場學佛。就這樣，我開始接觸我人生學佛的第一個法門-念佛法門。

開始時，我是相當精進的。但一陣子之後，我開始覺得不太對頭，因為我比較喜歡思考；而且當時我的工作與電子科學有關，眾所周知，科學是要經過驗證才能成立的，所以我對於經中所說的他方世界產生了懷疑。就這樣，我慢慢的遠離了念佛法門。但是，困擾我內心的問題尚未解決，所以我又從別的佛教經典去尋找答案，包括藏傳、南傳、北傳和一些現在所謂大師的著作我都略有所讀，然而卻越讀越迷惑。

在一次偶然的機會裡，我在網路上讀到了一些零散的「雜阿含經」，我的心頭開始有了一個模糊的投影，心想：之前我所讀過經文，為什麼會在「雜阿含經」裡重複呢？比如說四預流支裡所謂親近善知識的說法，在其他後期的經典裡都有提到。為了解開這個疑團，我開始向「雜阿含經」下手。然而，這部經卻成了我的催眠經，因為自己的文言文程度不高，不

能完全瞭解裡頭的內容意思，所以每次讀著讀著不知不覺就睡著了，當時內心的苦悶可想而知。不過，我內心裡卻起了一個念頭，認為「雜阿含經」中可能有所要尋找的答案。

由於求法心切，從 2008 年開始，我比較傾向於南傳經典的探究。聽說南傳的四部古老經典(中部、長部、相應部、增支部)是和「雜阿含經」相同的，所以就開始聽一些南傳法師以福建語和廣東語的開示。這些南傳法師們都一直強調南傳四部經典才是最古老的經典，「雜阿含經」雖和這南傳四部經典有所相同，但他們都認為「雜阿含經」是不究竟的經典，有所缺失；而我亦找不到善知識來為我解讀這一部「雜阿含經」。由於失望，我開始遠離了佛法，但內心卻還是抱著一絲的希望，希望有一天會有一位大善知識來為我解開心中的疑團。

在一次偶然的機會裡，在某個南傳道場的網頁裡，我第一次聽到了 Bhikkhu Vūpasama (隨佛比丘)的開示，那就是「荒野中的足跡」與「淨土真義」。這兩個開示給我學佛的人生帶來了轉機，我起了一個念頭，一定要去找隨佛比丘來解開我心中的疑團。當時



我還不知道隨佛比丘已經在馬來西亞創辦了原始佛教會和中道禪林。這大約是 2011 年 12 月之前的事了。

就在 2011 年的 12 月中旬，我在報章上看到了佛正覺 2443 年原始佛教、南傳佛教的各國僧團長老們，在馬來西亞聯合發表『四聖諦佛教僧團聯合宣言暨宣法』。那時候我才真正的開始認識原始佛教會，也在原始佛教會的網頁上下載「正法之光」來瞭解關於「雜阿含經」的難題。結果這次真的沒有讓我失望，我百分百的確定這是我所要的東西。可是也在此時，我的太太卻又罹患了癌症，我再一次承受人生裡的重大打擊，內心的煎熬非筆墨所能形容。奇妙的是，這次我的心裡並沒有太消極的想法，而是選擇與太太一起面對。由於太太需要我的照顧，我放下了手頭上的工作，由一名工程師變成了在家廚師。說真的，一個這麼大的改變不是一下子就能適應的，內心有時還是不斷的在「天人交戰」。一直到 2012 年的 9 月，我太太的病情總算告一段落，醫生也同意她在 10 月恢復上班。同時，我也開始前往檳城中道禪林聆聽每週六的連線說法。

這一次的二日禪，是我生平第一次參加禪修營，所以心裡面有點忐忑不安。幸好有 Bhikkhu Citta Sang Varo 和一群熱情的檳城法工們，在我還沒參加二日禪之前，鼓勵我先到吉隆坡參加了三日的法工培訓營。在法工培訓營裡，我看到了真正如法如律的中道僧團，心中的一些疑慮也就消除了。

在結束了吉隆坡的法工培訓營後，隔天便參與由 Bhikkhu Citta Sang Varo 師父主持的檳城二日禪商討會議。由於我平時比較有時間，所以所有禪林的風扇、冷氣機和燈管的清潔工作就由我包辦。開始以為那是件簡單的事，但做起來卻是累透了。可是我內心是毫無怨言的，因為能為原始佛教會和中道禪林付出，真的是不知道修了幾世的福報，我一直是這麼認為的，不知諸位法友是否和我同感？各單位的法工們也都盡力將他們手頭上的工作做好，我們一直忙到中

道僧團要蒞臨檳城的前一天，才總算把道場弄妥善。

2012 年 12 月 14 日的早上，中道僧團的僧伽終於到達檳城中道禪林。大夥兒也就下樓幫忙師父們拿行李到二樓和三樓。過後，我們一起到離禪林不遠的一個素食店進行供僧，法友們都很歡喜的在那裡用午餐。到了傍晚，依 Bhikkhu Citta Sang Varo 的請求，我帶了幾位從臺灣和美國來的法友到附近的印度連鎖餐廳去品嚐印度煎餅和印度拉茶，幾位法友們都一直稱讚檳城印度風味的食物好吃。過後我又和其中的三位法友到咖啡館裡品嚐蛋糕。我們在聚餐會裡頭分享了一些各地禪林的狀況和學法心得，這次的聚會使我有機會瞭解更多各地禪林的活動而令我獲益良多。

晚上八時，二日禪的弘法活動正式開始。隨佛比丘講解了印度部派佛教的形成和它的歷史緣由，還有 佛陀所覺悟的十二因緣法、四聖諦三轉十二行。接下來的兩天，隨佛比丘又為我們講解修十二因緣觀的次第與及安那般那念的修習。隨佛比丘用了許多生活上的譬喻，希望我們因譬得解。生活上的許多痛苦多數由「無明」而起，我想起自己現在的處境，一個「無明」人，所以我會如此這般的困苦。當隨佛比丘說要放下手中的自己，「此有故彼有，此生故彼生，此無故彼無，此滅故彼滅」，我的心裡頓時生起深刻的感觸，皆因放不下自己，所以我才痛苦。經過這二日禪的薰陶，我的內心釋懷許多，我對 佛陀的法教又生起信心。

在禪修營的最後一天，我歸依了隱沒於世二千多年而現又重新顯現於世間的「佛、法、僧、戒」。此生此世盡一切所能護持原始佛教會與中道禪林。

感恩隨佛比丘把正法的光輝重新點燃，並照耀了我的內心，使我不再盲目的摸索；也感恩中道僧團的比丘、比丘尼和中道禪林的法工們，你們的付出我無以為報，唯有努力的向前「正向菩提」。Sādhu! Sādhu! Sādhu!

修行百問 側記

台灣 書記組



2013 年 1 月 26 日，中道僧團於菩提迦耶舉辦修行百問的活動。隨佛師父開示時就有感而發的說：「在廿、卅年前，念佛人每到年關將近之際，都會互相問『準備好了沒有？』念佛人念在臨終前能否念佛，而年關將至正隱喻著隨時可能面臨命終之提醒。並告訴世人『生不帶來，死不帶去，應即時修行』。」

為何會如此說呢？隨佛師父說了兩種不同的原因：「第一種，因為世人多放逸，追逐五欲之樂，只得用這種猛藥來恐嚇，令眾生清醒，否則無效。第二種，則是部派以降，開始追求完美聖人，並且把對自我的期待，投射到聖者身上，期待聖者幫他們解決問題。所以部派佛教推出菩薩信仰，強調救贖和他力，將因緣法擺一邊，直接講生不帶來、死不帶去這種結果性的概念，導致形成消極思想。」

師父接著講：「眾生存恆常想，並不是相信有什麼恆常不變的東西，而是會有想把某些東西變成恆常的希求。例如、華人普遍的希求，就是拼個子孫萬代，深怕絕子絕孫；再來，年輕人在拼的就是愛情恆久遠，不然就是青春永駐。眾生亦存安樂想，曾經經

驗安樂舒服的過程，就愛上那個經驗，並且期待此經驗能恆長久遠，或還會再來一次。例如週末時，家人聚餐，笑臉對你，有幸福的感覺。但是，這經驗卻如捧在手掌中的水，不斷流失。」

師父說：「我們從小學過很多技巧，卻沒學過如何解決痛苦的方法。想解決痛苦，就要遠離苦的因緣，也就是有些東西不要想、不要做。不要想恆常想、安樂想、掌控想、保有想；不要做由恆常想、安樂想、掌控想、保有想所引發的行為。」

接著，大師父請 Ven. Vijadīpa 法師分享中道僧團的修行。Ven. Vijadīpa 法師分享到去年他自行前往台南說法一天，一整天說法下來，就收到兩包豆子。Ven. Vijadīpa 法師回想起以前在家的時候，也是這樣到處說法，像這樣一天說法下來，大概可以賺到好幾萬元，而現在明明說法說得更好，卻只收到兩包豆子，不由得想：「我在幹嘛？」看到大師父去馬來西亞忙得半死回來卻什麼也沒有，Ven. Vijadīpa 法師就問大師父：「您在幹什麼？」沒想到大師父回答：「我也不知道我在幹什麼！」接著大師父一陣哈哈大笑！Ven. Vijadīpa 法師自問自答：「是為了自己嗎？應當不是！」又問大師父：「那最起碼是為了弘法利眾？為了弘揚原始佛法吧？」此時大師父靜靜的說出：「緣生法無常、無我，聽法者能否明白及接受，不是說法者能夠決定或主宰，如佛說『自作自覺』、『他作他覺』都不是因緣、緣生的明見，其實『我度眾生』只是膨脹、崇拜自己的想像。佛法是親身的經驗，不是一種『宣傳理論』，事實上我們不是在『宣法』，只是展現原始佛法！」只是展現原始佛法！這一句話讓 Ven. Vijadīpa 法師的內心震撼不已！在 佛陀時代， 佛陀如此，聖弟子也是如此。

因為沒辦法得到什麼，所以不再有所求，盡全力

做該做的事，說該說的話。如若放不下有所求的心理，就會在苦的牢籠中出不來。Ven. Vijjadīpa 法師回想當天從台南回來，在北投等公車回山上時，發現公車竟然還要等 99 分鐘，就乾脆自己走上山。上山的路上，由於是晚上，只有 Ven. Vijjadīpa 法師踽踽獨行，伴隨寒風吹拂，他體悟了「在這無可得、也無所求的現實中，盡力的揮灑生命。蓋中道僧團的修行，乃不共世間的息苦之道。」

大師父呼應了 Ven. Vijjadīpa 法師的一番話。提到當年開著破車，半夜從台東橫越南橫到高雄說法，以及環台遊化，這樣一做就做了七年。而在台東說法一整天，也只有一個便當。而且說法也不能決定眾生能否聽得明白，所以不能說是在渡眾生，亦不能說是在傳原始佛教，原始佛教只能在生活中被展現出來。

中午是一家一菜的供僧，下午則是修行百問。以下節錄重點提要。

第一個問題是：「請教大師父，如何和沒思想和呆呆的人相處？」

大師父回答：「溝通，是為了了解對方的意思，如果問這問題的人不呆，那問題已經解決一半了；另一半就是去了解對方的感受。人不是沒思想，是他沒安全感。要跟這種人相處，必須聆聽他的感受。」

第二個問題是請教 Ven. Tissarā 法師：「想學習原始佛法，卻又不想割捨菩薩信仰，可以這樣嗎？」

Ven. Tissarā 法師回答：「過往的信仰和學習原始佛法沒有衝突，因為過去不會再重來。沒有以往的經歷，就不可能有現在的學習，所以以往的學習是寶貴的經歷。」

第三個問題是請教大師父：「自己沒自信，又充滿疑惑，該怎麼辦？」

大師父回答：「如果自我認同不健全，解決的辦法就是建立新的勝任經驗。但有兩個注意要點，第一、不要訂一個理想的目標，如果真的沒辦法不訂理

想，就先將理想分成很多階段，以『稍加努力就能達成』的理想來作為分層的標準，不能太容易或太難，眼前的這一步要合於現況。第二、勉強自己一下。若能達成此兩點，不出一年就能改頭換面。因為自信即是滿足於自己現在的所做所為。但要記得避開理想對自己的誘惑。」

第四個問題是請教 Ven. Lokadīpa 法師：「請 Ven. Lokadīpa 法師分享修行心得。」

Ven. Lokadīpa 法師分享道：「我覺得自己在這一兩個月進步很多，我的世界全變了，因為看到事實沒有對錯可言。以前，很在乎對錯，只想著對不對，不在乎別人的看法。見親友不對，就會直說，當然不免會傷害了他們。現在則明白是因緣如此，何必如此在乎，再者，快樂和痛苦是一塊來的，要離於對錯苦樂，行於中道。」

第五個問題是請教 Ven. Vijjadīpa 法師：「夫妻相處之道應如何？」

Ven. Vijjadīpa 法師回答：「夫妻的情緣是很難得的，在相處過程中有相互安慰的依靠，有安全感和滿足感。但因此對彼此會有深刻的期待，可是對方卻不一定有能力滿足此期待，這樣的期待是妥善的嗎？我們總是理所當然的要求對方，但這種作為未必能帶來幸福。伴侶，其實是自己的鏡子，是破碎的鏡子，可以看到該突破的問題和苦難。要經常自我觀照、反省、重整，夫妻之道才走得長。」

第六個問題是請教 Ven. Dassanadipa 法師：「請問 Ven. Dassanadipa 法師為何能如此迅速出家？」

Ven. Dassanadipa 法師回答：「其實並不迅速，已經想了 20 年了，去年開始當八戒女時很快樂，但出家後多了責任，多了參與生命的責任。」

第七個問題也是請教 Ven. Dassanadipa 法師：「請教 Ven. Dassanadipa 法師夫妻相處之道。」

Ven. Dassanadipa 法師回答：「這條路真的不容易，正如 Ven. Vijjadīpa 法師所說，對方其實就是自己內心的反射。因此，得面對自己和對方深層的內在聲音，如果只是一味的要求對方，會弄得彼此都是傷。彼此尊重，互相洞察，才能互相成長提攜。」

第八個問題是請教 Ven. Tissarā 法師：「女眾若不想獨居修行，但又做不到出家，該怎麼辦？」

Ven. Tissarā 法師回答：「學法就是往出家這條路前進，若還做不到剃頭出家，就先不要想這件事。出家後，名為師徒，其實是法友，一切都得靠自己跨越種種困難。請女眾步調不要衝太快，盡量不要談感覺，有具體的問題，一起討論解決。」

第九個問題是請教 Bhikkhu Paññācakkhu：

「請教 Bhikkhu Paññācakkhu，對法工在做事時的修行，有何看法？」

Bhikkhu Paññācakkhu 回答：「做事時，因為每個人的背景不同，做事的方法也不盡相同。很多人來當法工，會想著自己要為原始佛教做些什麼，希望把事情做好，把原始佛教推廣出去，不自覺的變成為了做事情而來，進而希望做大、做好。但是，把事情做大、做好，不是來此修學的目的；來此修學，應該是以能夠安頓身心為主軸。不要忘記自己來此是為了修行，不是來搞事業；是在做事的過程中，成功時不得得意忘形，失敗時歷歷明明於心裡的反應，並且將法用在這生活中。如此，與人合作時，彼此的煩惱都能減少，這才合於修行的方向。所以做法工的重點不是工作內容，而是共事的



過程，煩惱能減少才是重點。」

大師父復補充：「要合於修行，不能只是顧事業，但也不能慢牛拖車。必須在下一刻傾力而為。人最怕的是，在這因緣下，心不在這因緣中。在因緣中，要看著這因緣，在因緣下，就是因緣。修行的奧義就在於身體能勞累，但心理不累，對經歷的事事物物心無所憾，不是拼理想，不為完美，但盡力在當前。這種是辛勞，但不辛苦，因為心不苦惱，只要心不累，身體能回復的很快。諸位在家裡也是要做法工，不要做勞工。好比女人在家庭中，有時是媽媽，有時是太太，有時是知己，有時是法友，有時是女兒，是在因緣中呈現，並不會固定是誰。如此，才能在生活中趨向解脫。」

第十個問題是請教大師父：「如果有親人腳踏兩條船的話該怎麼辦？」

大師父回答：「請誠懇的告訴他，不要把自己的喜樂，建立在他人的痛苦上。但是這種情感的事情，如果介入，會變成豬八戒——裡外不是人。常態的教育，只是要大家成為守法的人，只強調是非對錯，不管情感和痛苦，只是為了維護社會秩序而已。所以，若用對錯的思考，無法處理人生中很多的問題。如果要幫你親人，除了指正之外，還要了解和體諒！再者，請告訴你的親人：人生的安樂，不是只有感情而已。」

第十一個問題是請教 Ven. Ñānavati 法師：「如果在職場碰到性騷擾，該怎麼辦？」

Ven. Ñānavati 法師回答：「就用一般人會處理的方式去做，勇敢的站出來做，不要想用修行的角度切入思考，會引發矛盾的。」

大師父補充：「這位提問的法友，因為她想要兩全其美，所以面對此問題會難以處理。」

第十二個問題是問 Ven. Bodhidīpa 法師：「請問 Ven. Bodhidīpa 法師，在您準備出家的過程中，

是如何渡越感情的問題？」

Ven. Bodhidīpa 法師回答：「這實在不容易，在選擇修行和成家立業的道路上，花了將近 4 年。在接觸到隨佛師父後，見到傳說中的佛法。當時像站在十字路口，找不到自己的期待，也看到自己的不安。抉擇，這需要很大的勇氣。想組織家庭嗎？不是；是想要息苦嗎？又不確定。越接近出家的日子，內心念頭越來越雜；在出家一個月前，自己還在想是不是頭殼壞了。感情是互相依靠的，但覺得自己沒辦法給女朋友依靠，所以告訴她，自己內心起伏不定的狀況。結果變成她反過來支持我。現在，變成了感恩和互助。聽說第一年出家還俗的機率有 50%，大師父曾和我談了 3 個多小時，我內心思考自己在害怕什麼？但也知道如果再想太多，肯定原地踏步，所以勇敢踏出第一步。」

大師父這時補充：「面臨抉擇時，人會害怕；會害怕，是因為擔心內心的理想不能實現。真正的干擾，不是抉擇正確與否，而是對理想的渴求。而抉擇後，還要努力和修正。但必須先踏出第一步，否則後續的第二、三步都是自己想出來的。從頭到尾都不是出家的問題。師父一向的生活模式是：方向對了就做；做了因緣變化就形成。等看到真正的第二步再走。沒有看到前方的光明或黑暗，只有看到道路。而困難從來不是問題，沒準備解決問題才是問題。要具備因緣法和緣生法的智見，才能過此種模式的生活。修行有四種選擇：1.好好顧家庭，來道場幫忙。2.單身修行，安住在道場。3.受終身八戒。4.參與出家僧團。僧團是幫大家選擇適合的路，而不是審核大家去走什麼路。」

修行百問的活動在大師父分享中結束。這次大師父讓法友們問中道僧團各位法師問題，使我們能分享並學習中道僧團其他法師的修行經驗和智慧。修行百問的活動，讓法友們將平時修行的困難提出來，聽聽法師們的修行經驗，如此，將能讓一起在修行道路上的法友們共霑法益。



法斌吃人蔘

台灣 法息報導

守園人，開工囉！

來自馬來西亞的年輕人法斌，在 2013 年 1 月回到台北內覺禪林，擔負起守園人的職責。法斌的第一個工作，是清理剛租賃的後山石屋周圍的荒廢園林。法斌每天從早到晚，盡責的清理後山的雜草、荒樹及垃圾，拔、砍、燒、丟，忙得不亦樂乎！

2 月 2 日周六，適逢台北中道禪院有共修活動，大師父及僧團法師們一大早就開車下山到台北弘法。由於後山有修繕工程，所以 Ven. Tissarā 法師留守在禪林內，Ven. Bodhidīpa 法師與法斌在後山清理準備搭個棚架處。中午，法工們準備好午齋，打板通知大家，這時，法斌從後山回到禪林，手上捧著十幾條「人蔘」，放在長桌旁的小圓桌上，咧嘴笑著對我說：「法息師姐，晚上可以煮人蔘湯，給大家喝。」我問法斌：「這是人蔘嗎？不像啊！不能亂吃喲。先用午齋吧！」

Ven. Bodhidīpa 法師從後山下來，指著法斌，告訴 Ven. Tissarā 法師說：「法斌不聽話，拿著這種東西就往嘴裡塞，吃了一兩口。」Ven. Tissarā 法師看看後，對著法斌說：「這不是人蔘啦！如果是真的人蔘，早被挖光了，輪不到我們來挖。不要隨便亂吃，山上很多植物是有毒的。」

用完午齋後沒多久，法斌臉色泛白，一反常態的表示要回樓上寮房休息。上樓沒多久，又從樓上的寮房跑到樓下的浴廁裡去。我們在長桌邊，聽到浴廁裡傳出嘔吐的聲音，是法斌！等法斌出來後，大家關切地圍在法斌身邊，問他怎麼了？法斌笑笑地說：

「我也不知道嘢！覺得胃很不舒服，就吐了。」大家正想，難道是午齋不乾淨，所以法斌吃壞肚子了？但是其他人，並沒有這樣的反應呀？法斌這才說，可能是他剛才在後山吃了兩口「人蔘」。我們問他要不要去醫院？他說，不用了，回寮房躺一下就好了。

沒多久，法斌又從寮房跑進浴廁，如此來回，吐了三次。在這同時，Ven. Tissarā 法師到後山去找法斌，想問他吃了他的「人蔘」有沒有問題？找不到人，回到樓下，遇到法斌吐完出來。Ven. Tissarā 法師及法友們，擔心他食物中毒，堅持要他去醫院。有兩位到後山幫忙除草的台灣法友，受到法斌的「熱情招待」，也淺嚐了一點「人蔘」，其中一人，也出現嘔吐的現象。法斌見狀，終於不再堅持。Ven. Tissarā 師父還特別到後山，採了一株法斌的「人蔘」，完整保留根莖葉，要我帶著到醫院給醫師看，希望對法斌的治療有幫助。我開車載著他們三人，下山到醫院去。

開車前往醫院的途中，法斌仍然很不舒服，在路上又吐了三次。我忍不住用手捶了他一下，對他說：「你學神農氏嚐百草呀？吃進肚裡的東西，怎麼可以這麼不小心？你如果中毒出了事，我們怎麼跟你媽媽交待？」

在急診部裡，我心裡其實蠻擔心的，因為法斌一直吐，吐到臉色蒼白，虛弱不已。禪林來電關切，告訴我，法斌吃的「人蔘」，學名叫「美洲商陸」，那是一種有毒的植物。網上如是記載：「美洲商陸，全株有毒，根及果實毒性最強。由於其根莖酷似人

蔘，常被誤作人蔘服用。中毒症狀為：嚴重嘔吐或乾噎，從嘴到胃均有灼熱感，腹部抽搐、腹瀉，甚至會心臟麻痺而死。果實和根莖很容易被人誤食。」原來我開車載法斌去醫院時，關心法斌的 Ven. Tissarā 法師，特別上網查詢。要我轉告醫師。

第一個醫師過來，問了法斌的狀況，我把法斌的「人蔘」拿給醫師看，醫師很好奇，問我「人蔘」的學名，然後上網查，並要護理人員過來，幫法斌打點滴和止吐針。打針後不久，法斌不吐了，躺在床上，呼呼大睡。醒來之後，開始推著點滴跑廁所。我在男廁門外等候，過了好久，法斌都沒出聲，也沒出來。我擔心虛弱的他，是不是在廁所裡昏倒了？於是在門外大叫：「法斌！法斌！你還好吧？」原來法斌打了止吐針之後，變成瀉肚子。

法斌躺回病床時，我去向急診部醫師報告法斌的現況，並問醫師，是否還需要這株「人蔘」？醫師說，不用了！我就請陪同前來的法友，把這株有毒的「人蔘」丟了。過一會，來了第二個醫師，是臨床毒物科的，問了法斌的情況，覺得很稀罕，他之前沒親眼見過「美洲商陸」這種植物，也沒碰過這樣的病例，向我要「人蔘」，要拿回毒物科去分析做研究，還對我說，台灣很少有這種食物中毒的病例。但我已經請法友把它丟了，而且那位法友也回家休息了。我找遍急診部的垃圾桶，終於在靠近牆角的大垃圾桶裡看到它。打撈出來交給醫師時，醫師很高興地帶走了。

法斌暫時不能進食，醫師要法斌住院，至少觀察 24 小時，一是吊點滴補充營養也幫助排毒，二是法斌說他腰部痠痛，醫師擔心他腎臟功能受到影響。等到法斌可以進食時才能出院。為了讓這位馬來西亞法友得到最好的照顧，Ven. Tissarā 法師同意，讓我幫法斌辦理住院手續。當晚六點多，法斌住院了。他躺在病床上，眼睛咕溜溜地不知想什麼，突然一副若有所悟的對我說：「法息師姐，我好像跟台灣的醫院特別有緣嘢！」

大師父及僧團法師們，都非常關心法斌的狀況。法斌躺在醫院裡，大師父為了協助法斌解毒，特別交代 Ven. Tissarā 法師連絡熟識的中醫師，請他為法斌煎中藥湯。傍晚時分，僧團師父們才從台北禪院結束一日弘法課程，回到山上禪林，Bhikkhu Paññācakkhu 法師、Ven. Lokadīpa 法師及法十師姐又立即驅車趕到山下中醫診所，拿煎好的藥湯，並且載中醫師一起到醫院去看法斌。看著大家為了他，勞師動眾，忙裡忙外，法斌不太好意思，露出他憨厚的招牌笑容，一再自我調侃地說：「這個人蔘太補了，我是虛不受補。」

當天夜裡，Ven. Lokadīpa 法師留在醫院，徹夜陪伴，照顧法斌。隔天清晨，台北法友貼心地送早餐到醫院去。上午十點多，禪林準備了地瓜稀飯，我帶去醫院給法斌，法斌吃得很開心，而且腸胃沒有任何不適，氣色也恢復了正常。在主治醫師的同意下，我幫法斌辦理出院手續，法斌出院啦！兩天的急診費用加上住院醫療費，一共台幣五千多元（合馬幣五百多元）。兩口「人蔘」，五千多元台幣。哇！法斌的「人蔘」，好貴！

法斌回到禪林後，立即向大師父頂禮，大師父關愛地教授教誡法斌一番，然後叫法斌去吃午齋。看到法斌平安歸來，大家欣喜的招呼法斌，法斌恢復食量，吃得又多、又開心。吃完飯不久，認真工作的他，又挽起袖子，幹活去啦！

3 月 4 日星期一，法斌簽證到期，回馬來西亞辦簽證，順道探視家人，說好 3 月 11 日返台。他回馬來西亞的那幾天，禪林少了他的身影，覺得冷清許多；尤其用齋時，看到托盤裡豐盛的菜餚，更讓大家特別想念他。3 月 9 日星期六，大家用完午齋完成清理工作後不久，突然接到一通電話，是法斌打來的！法斌說，他已經到桃園國際機場了，有沒有人來機場接他？「有誰知道法斌今天回台灣？」大家面面相覷，又好氣又好笑。欸！我們的馬來西亞兄弟，法斌！

Inner Growth: Life in Taiwan 內心的成長：在台灣的生活

馬來西亞 法尹

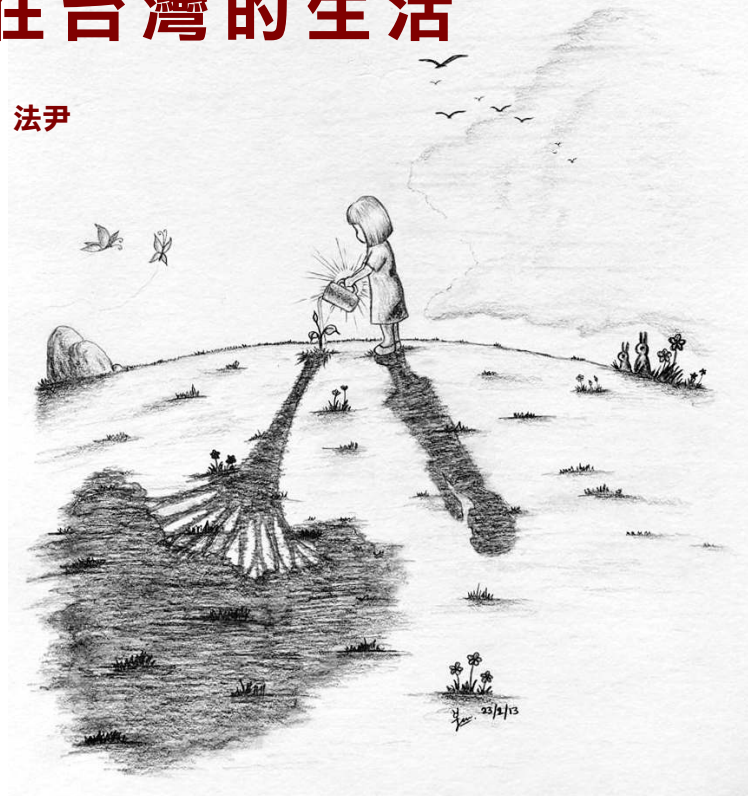
I have been lucky enough to be allowed to stay in Taiwan with Vens for a short period of two months, and came with a purpose of wanting to improve myself.

我很幸運地允許留在台灣，與師父們在一起兩個月，並且是帶著想要自我提昇的目標而來。

During my short term ordination, I disclosed my issues about my difficulties interacting with people and facing the society to Ven. Tisarā. As a result, she proposed to me to come to Taiwan to learn while work as a volunteer-worker in the monastery, or maybe find some courses to attend. Thus, this is how I was given the opportunity to come to Taiwan.

在短期出家期間，我跟 Ven. Tissarā 透露我個人有與人互動和面對社會上的困難。結果，她建議我來台灣學習，同時在寺院做法工，或者可以參加一些課程。因此，這也就是我如何會有機會來台灣的因緣。

I would also like to take this opportunity to share one of the improvements I had gained after short term ordination before I move into the main topic. Previously, I have been angry at my father and we hardly talk to each other; and my relationship with my father was estranged for a very long time. A few days after the short term ordination ended, I went to visit my father and apologized to him. He accepted my apology. Later that night, he also called me to apologize. I was very touched; happy; and very glad that, after so many years of tensions between him and me, it is finally over.



在進入主題之前，我想藉此機會與大家分享在短期出家之後，我其中的一個改變。之前，我一直在生我父親的氣，我們很少交談，並且，有很長的一段時間，我與父親的關係很疏遠。在短期出家結束後幾天，我去探望我的父親，並向他道歉，他接受了我的道歉。那天晚上，他也打電話跟我道歉。我非常的感動、快樂，也非常的高興在這麼多年來，與他的疏離關係終於結束了。

Back to the topic about my life in Taiwan, I have gained many new experiences and improvements along the way; and so many things that I had learnt and experienced are very hard to put into words. As a picture paints a thousand words, the following illustrations reflect my feelings towards my journey and stay here at Taiwan.



回到我在台灣生活的主题，一路走來，我獲得許多新的經驗與提昇，我所學到與經歷的事情是很難用言語來表達。一幅畫代表千言萬語，以下的插畫反映著我對此次台灣之旅的情感。

Title Image (標題插畫)

This picture represents "inner-growth". Also, it represents the desires and expectations to achieve more improvements through the growth. It is about daily life practices, bits and bits of efforts, towards the purpose in life.

這個插畫代表「內心的成長」。此外，它也代表了想借由成長而達到更多提昇的意願和期待。那是有

關於日常生活中的實踐，一點一滴的努力，走向生命中的目標。

Image1 (插畫 1)

Before arrival: This picture represents my purpose in Taiwan, which is to learn and improve. Although I do not know what to expect, I want to improve myself and to be a better person.

抵達之前：這幅插畫代表我來台灣的目的——學習與提昇。雖然我不知道要期待什麼，但我想提昇自己，並且成為一個更好的人。



Image2 (插畫 2)

Upon arrival: I let my burden aside and feel the warmth's presence, even though the place felt new and unfamiliar.

抵達之後：我把我的內心負擔放一邊，並讓自己感到溫暖的存在，即使這個地方對我而言很新且不熟悉。

Image3 (插畫 3)

I am heading towards a rightful path. Beside me, a bunny, which represents my sister, is my companion that brought me towards this path.

我正走向一個正確的道路（兩旁的樹合圍成菩提道）。在我的旁邊，有一隻小白兔，它代表我姐姐，是帶我走向這條道路的同伴。（因為樹葉畫起來很累，所以沒畫樹葉）

Image4 (插畫 4)

This picture shows a merry and harmonious environment. I was worrisome and hesitant to approach this new environment, but I really want to and am making the efforts to be part of it. [The right deer represents master, the left deer represents Ven. Tisarā, the bunny as my sister, and every butterflies and birds and small animals represent every other individual in I have met, stayed with, and interacted with.]

這個插畫顯示一個快樂與和諧的環境。對於接近新的環境，我感到擔憂和猶豫，但是我真的很希望，並且正在努力想成為它的一部份。（右手邊的鹿代表大師父，左手邊的鹿代表 Ven. Tisarā，小兔子代表我姐姐，每一隻蝴蝶、小鳥、小動物代表每一位我所見過、相處過，以及互動過的人。）

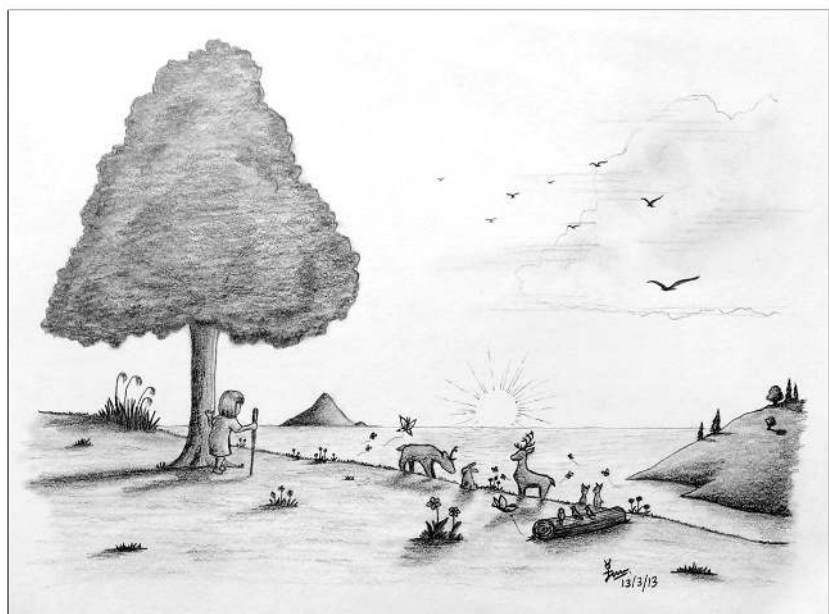
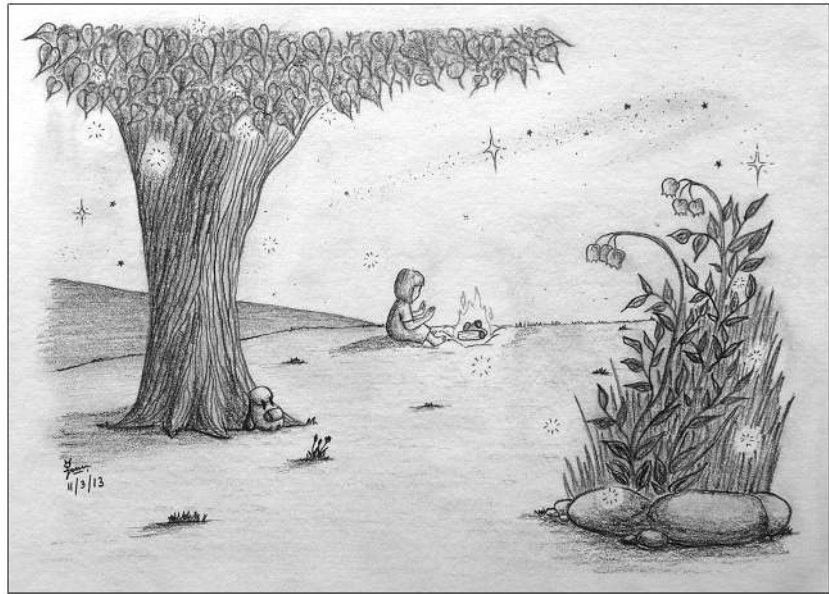




Image5 (插畫 5)

This picture symbolizes that we are walking on a bright and open road even though the night is dark and mysterious. I am not sure where we are heading, but I am not afraid.

這幅圖畫象徵著我們走在光明且開放的道路上，即使夜是黑暗與神秘的。我不確定我們走向何處，但我並不害怕。



Image6 (插畫 6)

The parting: Although I am leaving the bright environment, I know that I still can shine brightly by my own now.

離別：雖然我即將離開這光明的環境，但我知道我仍可以獨自發光發亮。



I am really thankful for master and Ven. Tisarā's teachings, caring and guidance. Without them, I would not have learnt so many things and experienced so many new and happy experiences. I felt that I have grown a lot, and able to see things from many different perspectives and approach matters in a new habitual way. If there is another chance, I would definitely come here again. I would certainly miss everyone here.

我很感謝大師父與 Ven. Tissarā 的教導，關懷以及引導。沒有他們，我無法學習如此多的事情，與經歷如此多新的、快樂的經驗。我感到我成長很多，並且可以從不同的角度來看事情，面對事情時，用新的方法來處理它們。假如還有機會，我一定會再來這裡。我也一定會想念這裡的每一個人。





台中中道禪林歲末關懷行

從付出中學習 從學習中成長

台中 書記組 綜合整理

臺中中道林至今已成立兩週年了，在駐錫法師與法工們討論後，決定在 2012 年歲末，首次舉辦慈善關懷活動，目的除了關懷院童外，駐錫法師還要法工們從付出當中學習相互協調與搭配、培養共事的默契，進而將 隨佛師父平日所教導的實用佛法，運用在做人做事當中，而不是只坐在禪堂聽法、打坐。因此，此次的慈善關懷之旅，也是我們修行功課之一。

這是台中禪林第一次舉辦慈善活動，我們懇請駐錫法師為我們統籌策劃，並指導法工執行各項法務，由法善從旁協助法師，法恩負責與院方聯繫。然而，臺灣愛心滿天下，要怎麼做，才能夠將台中禪林有限的資源雪中送炭而非錦上添花呢？經過法師與法工們多次的開會討論，決定用行動關懷「慈馨兒少之

家」與「德安啟智教養院」。

駐錫法師曾告訴我們，關懷的重點不是在於物資的豐富，而是讓院生們感受法友對他們的真心與尊重。於是，我們決定自我挑戰未曾做過的事：細心安排一連串富有意義的節目，讓院生與法友們能夠一同參與、打成一片！

由於關懷的對象，除了一般弱勢家庭的孩子以外，還有輕度與中度的遲緩兒。遲緩兒在行為表現上，較需要多點耐心照料。因此，節目的安排上，我們得多加費心考量院生們的能力與配合度。也因為如此，法師與法工決定實地前往南投教養院了解院生情況，並與院方討論節目與空間的可行性。

另外，參與關懷的法友也各隨其力略盡棉薄，採購組的法工們前往賣場採買院方所需的生活用品，精打細算的將善款發揮最大功能，法工們合作無間的將物資一箱箱搬回禪林及清點數量。想到這些物資，是每位參與者的愛心與關懷，可以藉此因緣幫助社會上的弱勢團體，在生活上的不足之處，就覺得特別值得與滿足，如同相應阿含經所說：「優婆塞捨具足者，為慳垢所纏者，心離慳垢，住於非家，修解脫施，勤施，常施，樂捨財物，平等布施。」居家信士「離貪、離慳垢，修解脫施」，因為離貪，就能遠離欲求不滿的苦惱，可以得到「滿足的福報」。

在多次的商討後，大家敲定了節目內容與排序，並且一一規劃細節與每個流程的時間：有手語表演，武術表演、DIY 手工項飾及帶動唱，最後再由法師帶領大家正念祈福。在準備過程中，法工們在百忙之餘前來道場編排及排練帶動唱的節目(圖 1)，以及親手包裝巧克力禮物(圖 2)及編製菩提子項飾給每位院生一個紀念與祝福(圖 3)。

在 12 月 17 日下午，駐錫法師帶著十多位法工一同將物資載到「慈馨兒少之家」(圖 4)，此處依法安置及保護父母雙亡、受虐、遺棄的兒童和少年，並結合社區及專業資源共同關照，給予院生最佳利益。法師與院方主任會談，關心院童的生活點滴與學習狀況(圖 5)，發現院童因受到原生家庭過往不愉快的經歷後，在團體生活中需要很多時間的調適，也會做出許多令人頭疼的事情。因此，社工師與輔導人員需要更有耐心的加以協助與輔導，才能讓院童們慢慢步入正軌，實為不易！可惜的是，由於此處院童因受到保護處置，未能與他們面對面互動及關懷，只能在物資上盡點心力。

隔一週，12 月 23 日清晨，法友們早已將物資與節目用具就緒，大家如同小太陽般的熱忱，出發前往南投市德安啟智教養院，與院生們共度有意義的一天。來自台北的法藏、法純、法三、法源、婉葶等法工，皆南下幫忙支援活動。我們一行四十多個法友，





浩浩蕩蕩的來到了教養院門口。原本大夥兒要依照前一日綵排時所安排的行程進行，卻萬萬沒想到，由於多數的法友未曾接觸過遲緩兒，對於剛開始直接面對面互動時，對他們的表情、反應動作、言語表達，竟然有點手足無措，不知從何開始。同時，我們遇到了一個狀況：院方允諾提供的音響設備，在當時卻完全無法運轉。剎時，下至不到十歲，上至六十歲以上的院生們，以及參與的新舊法友坐在台下，共一百多人眨眨眼的盯著台上，而處理音響的法工們則七手八腳急得像熱鍋上的螞蟥。因為，沒有了音樂，所有的節目將不能進行，有如舊式的黑白電影，只有影像，沒有聲音。所幸，預計不帶的手提式音響及麥克風，在最後時刻決定跟上車，因此，整個節目就靠那一台小而有力的小喇叭貫穿全場，雖然這不在預期之內，但已經圓滿的解決問題。

在禪林代表法吉捐助物資，並且接受院方的感謝狀後，關懷活動揭起了序幕。首先，由駐錫在台中禪林的僧團代表為大家勉勵，法師對大家說道：「此

次的關懷活動，法友們用心的籌備多時，希望大家不分彼此，在當中一同成長、分享喜悅，學習與親自實踐從未做過的事，並且從當中體會你的改變，經由利益他人的同時，也利益到自己。如同中道禪林的宗旨『原始佛法正向一乘菩提道，人間佛教實踐自利利他行』，並祝福大家有平安喜悅的一天。」僧團代表法師為大家鼓勵之後，口齒流利的主持者法耶帶動現場的氣氛(圖 6)，介紹溫柔的婉寧法友為大家帶來手語表演(圖 7)，台下的院生們看得入神，沉浸在唯妙唯俏的肢體語言中，投入的跟著比手劃腳(圖 8)。接著，則是由法源、法鏡及韋廷小弟弟，分別演出砲捶、武當太極劍、伏虎棍、滾刀槍等，三位年輕的法工張力十足，並有大將之風，令現場的院生及法工嘖嘖稱奇。(圖 9-11)

在節目進行不到前半段時，因現場有許多突發狀況的改變，導致節目流程多出許多時間。我們故意放慢了節目的速度與語調，延了一些時間，反應極快的主持者法耶，以變化的不同帶動唱的形式及增加練



習的次數，將時間彌補回來，法工在台下見著後，也跟著配合帶動，竟無需言語、默契十足！雖沒按照「腳本」，一樣讓現場氣氛相當歡愉，許多院生也跟著比劃，台上台下打成一片(圖 12-13)。

喘口氣後，法友與院生混合分成幾組，由法工為院生介紹菩提子項飾的意涵，教導他們如何掛帶(圖 14)，藉此與他們更進一步的互動，一些院童也會主動與法工們愉快遊戲與聊天，一點都不生分。(圖 15-16) 接著，由台中駐錫法師帶領現場所有院生與法友，雙手合十靜默片刻，引領大家為自己祝福，讓自己身心更寧靜安穩，並且帶著大家唸誦巴利文三皈依，為院生們結個佛緣，現場剎時一片靜謐，連教養院的院生們個個都安靜專一的合十唸誦(圖 17-18)，實為不易！在正念祈福之後，每位院生很慎重地上台，接受法師與禪林代表法吉祝福過的項飾(圖 19-20)，因為意義格外不同，院生們很珍惜，手還輕輕的摸著頸子上的菩提子。最後，在活動的尾聲，大家相互擁抱，約定還能再次相聚，並且留下珍貴的大合

照，紀錄這一刻的精彩與感動！

我們從此次活動中，看到了盡力在現前，就是最好的表現！也體會到世事多變，總有突發狀況，不是每樣事都能照我們自己的意思走，當與自己所期望不同時，我們能否改變心境、隨機應變，運用 隨佛師父對我們勸勉的：山不轉路轉，路不轉人轉的智見，去面對與解決現前的問題。

經過這次的活動，台中的法友們加深了彼此之間的道情，也展現了絕佳的默契，這是意想不到的收穫！法工們心中的共同感受是：「原本以為，我們是來為院生服務的，盡點棉薄之力。沒想到，學習克服未曾做過的事物，以及法友間合作的默契，反而讓來到教養院付出的我們，得到最大的收穫。」同時，對於台中禪林第一次舉辦慈善關懷之行的新經驗，感到滿足與喜悅，並且藉由此次的經歷，鼓勵著大家更有信心的迎接下一次的機緣！ Sādhu！ Sādhu！ Sādhu！

《台中宣法暨一家一菜供僧側記》

息苦無憂

台中 書記組

台中地區的法友經過一段時間的等待，終於又盼到 隨佛師父 1/20 來台中說法。此次，僧團會停留在台中兩天，所以台中的法工們在大師父到來的數星期前，就開始四處張貼海報。住錫台中的法師帶著幾位法友，就在台中各地的素食餐館、學校、公布欄等，大街小巷張貼海報和放置結緣品^❶，並且積極的在公園、市場等，人群聚集地宣傳法訊，頗為用心。

在僧團到來的前一天，法工們一同灑掃和佈置佛堂^❷，歡喜迎接僧團的到臨。

課程當天一早，許多法友陸續到來，聽法現場人數近百人之多。除了椅子坐滿外^{❸❹}，拿出所有的蒲團和方墊亦還不夠，辛勞的禪林法工以及許多晚到的法友只好直接坐在地上聽法^{❺❻}。

隨佛師父此次宣法主題是『息苦無憂』，課程一開始，先複習經法，講述欲求的緣由，令大眾明白 佛陀所定義的「欲求」和社會大眾所以為的「欲求」之差異。如果是想要什麼就叫「欲求」，那會變成根本沒辦法在現實生活中修行，因為連想要上廁所...等，起心動念都是欲求，那離貪斷愛根本就修不起來，只有坐在後面的聖弟子圖像才行了。



大師父此次講述的核心內容為「期待」的力量和傷害。期待的真正內容，就是現在所沒有的，希望將來能有。接著大師父問道，對現在所沒有的，希望將來能有，這樣會立刻有什麼風險。而講完這期待所引發的種種心緒反應和負面影響後，緊接著介紹「期待」的力量。「期待」可以令人標出人生的方向和目的，引發實現喜樂感受的推動力。有期待，則彷彿可以看到前方的光景，能讓人活著帶勁。但是，如果這次的期待實現了，而尚未有下個期待，就如無頭蒼蠅，活著沒勁；如果期待一直實現不了，將招致失落、挫敗、和沮喪的心緒。

明明未來是不可知的，但是人們卻想知道未來，而「期待」，只是人們想確定將來的一種變形而已。人們一直使用「期待」這種工具在過生活，但卻沒發現「期待」的副作用：只要有期待，就會對現狀不滿，並且和現狀呈現緊張狀態，進而想改變現狀，而且想控制和確定。人只能活在現在，而苦惱也在現在。人們以為「期待」可以解決現在的痛苦，但是，事實上期待卻製造了現在的痛苦！這就是我們的顛倒夢想。

其實從頭到尾，我們要的是「現在不痛苦」，

而我們所希望、所期待的，其實根本不是我們要的。但是，人們就是只會用「期待」。

下午的課程，隨佛師父一開始就提到，人們因為期待而感到不足，也因為感到不足而再有期待，而且在這循環中，對現況會更加難耐。我們就是在這循環之中，一日過一日，在這種刺激和擔憂的過程中過這一生。其實，期待一開始，我們內心就已經受傷，倘若期待不能達成時，形成挫敗感，將造成更大的傷害。

大師父提到先將人生中的「必要」和「需要」區分清楚，「必要」是指如果缺乏，將造成生活困難；而「需要」是指其實沒有什麼缺乏，是期待而已。要將「必要」所引發的期待，轉化為「信念」。如何轉呢？要用因緣法，對於不確定的事情先別想，想能確定的事。看到現在應該做的方向，但不去找個目的，至於做了以後會如何，這是不能被主宰的，但是可以去努力，因為我們真正所能經驗的只有現況。針對「必要」做現在該做的，並且不期待將來如何，因為緣生法故無常，不問目的，因為緣生法故無我。這種以因緣法的智見形成的生活態度，就是「信念」，大師父並依此講出「無常」、「無我」真正的用法。即是認真在當前，過沒有遺憾的過程，不受第二支箭，愚痴、貪欲、瞋恚之箭。

隨佛師父先提到人們真正開心的因素並不是全在於經濟，也不是因為人們「要」工作、「要」金錢等等因素，而是為了肯定自己，以及建立良好的人際關係。

接著，大師父分享因緣法的智見，大師父問：什麼是世間人共通的語言？當時有人回答：「微笑」是世界共通的語言。大師父則語重心長的說，這世界上有很多人是苦到笑不出來的，所以微笑並不是世界共通的語言。世間人共通的語言是「遠離痛苦」。外在生理的痛苦就不用多說，內在的求不得、怨憎會、愛別離，以及對老病死的恐懼，都是世間人希望遠離的痛苦。因緣法的大用，就是在使人生困難更少、生活更好、遠離煩惱。好有好的因緣，就應該在好因緣上耕耘；困難有困難的因緣，就應該致力於改變和消除困難的因緣。



最後，大師父分享生活的增上和息苦，勉勵在場的聽眾：隨正念、隨正見、行於正道。並且告誡大眾，「佛教不講隨緣」，因為佛教稱「五陰」就是因緣，事情做或不做也都是因緣，沒有個因緣外的什麼在跟隨因緣，所以不稱「隨緣」。稱隨緣的，是當時六師外道之一的耆那教的說法，因其主張神我思想，有著不變的神我來隨緣，所以才會稱隨緣。

大師父在念誦皈依四法後，為已信受，且會將四聖諦做為生命依歸的幾位新法友授三皈五戒⁷。隨後，師父又開示了一段宿命論和因緣論的差異，並強調於現前努力的重要性作為最後的總結。

隔日中午，禪林舉辦了一家一菜的供僧活動，參與的法友們非常踴躍，安排的法工們都小心翼翼及相當慎重，甚至還有點「緊張」，深怕對法師們照顧不周或有失禮節。中午以前，則有許多法友陸續帶著

自家做的精緻料理前來供僧，大家忙裡忙外，細心打理，而且菜色多樣化，有主食、主菜、副菜、湯品、甜點和水果依序擺放⁸。接著，每位布施者都歡喜且專心的將手上的一瓢飯菜放入師父們的鉢中。⁹在供僧後，法友們則是分享彼此所做的菜餚，以及交流製作的經驗，氣氛歡愉的結束供僧的活動。

午餐完畢，整理環境後，大師父接著為在場的法友進行一段開示，講述供養的意義¹⁰，提出分享佛法前必須自己先受用，以及分享大師父在美國弘法的經歷。其中講到有關教育的影響力，這種影響力影響的不只是一個人，而是一個世代，甚至很多個世代。經過這兩天的課程及活動，台中法友也受益匪淺，令正法因緣在台中持續加深、加廣，實為十方之所樂見，善哉！



征服內太空

台中 法登

2012年8月6日，就在美國一群科學家瘋狂慶祝好奇號成功登陸火星之際，在地球另一端，有人正嘗試以最低的成本，完成人類史上最偉大的創舉——征服內在心靈世界。

相傳在兩千多年前，佛陀已發現了內心世界的寶藏圖，並將之完整的公諸於世，但末學歷經將近三十年的摸索，雖參加了各大宗教以及佛教的各大門派，飽受各種磨練，仍難以窺其堂奧，在極其失望之時，剛好搜尋到網路上一位中國大陸非常知名的法師的著作「定慧之路」：二禪不怕噪音，三禪感覺身體不見，四禪呼吸停止，聽不到聲音...滅盡定想受滅，頭自然低下來，同時還會證得三果。因此，就在這樣一個普天同慶的日子裡，末學的身心也已經進入極佳狀態，在極短的時間之內，雙腿一盤，瞬間即感覺到言語寂滅的情況，然後繼續精神專注，身體不見也沒甚麼困難，因為注意力都在頸部以上，但要聽不到外面的聲音，似乎只有睡著的時候才辦得到，此時雖然聽到遠處的聲音，但身心一片寧靜，呼吸微弱到接近停止，便有意無意的把頭低下來準備迎接三果，不料，就在頭腦非常清楚的情形之下，聽到打鼾的聲音，哇！此刻的心情立刻從雲端掉到谷底，數十年功力毀於一旦，一切都成了夢幻泡影。

有一次，在和兒子吵架之後，剛好經過一家素食館，看到了原始佛教會的海報，心想終於有機會可以和家人稍作隔離，於是報名了隔日的講座。聽到大師父詳細的說明十二因緣法，和以前在別的地方學的確實很不一樣，於是報名了隔週在台北的二日禪，後來才知道從前習禪的參話頭口訣「觸、作意、受、想、思」都在五陰與六入處之中作用，全脫離不了十

二因緣法，這麼多的法門，其實都是同一個方法，只因為搞亂的順序，才誤以為有各種不同的方法。

唯有在明白因緣法及緣生法之後，才能開展正定。否則，只是盲修瞎練，即使得到很多神奇感應或狂喜，到頭來終究只是一場夢、一場空，與離苦的最終目的背道而馳。



中道 覺道
原始佛法 人間佛教

成功與幸福

成功的定義是甚麼，
幸福的人生又如何實現。
隨佛尊者與年輕學人分享人生智慧

主講者
Ven. Bhikkhu Vūpasāma

隨佛法師

主辦
原始佛教會
Original Buddhism Society

協辦
美國原始佛教會
Original Buddhism Society in America
中華原始佛教會
Original Buddhism Society in Taiwan
麻州佛教會
Massachusetts Buddhist Association
東北大學佛教社團
Northeastern University Buddhist Group

原始佛教會導師

時間
2:30 pm - 4:30 PM, April 21, 2013

地點
Northeastern University
203 Ell Hall, 2nd Floor, Sacred Space
360 Huntington Ave,
Boston, MA
電話: 617 373-2728



採訪新法友

2013年1月20日中道僧團及大師父蒞臨台中中道禪林，台中新來的一位年輕又有活力的師兄，因緣相當殊勝，在持續的聞法一段時間後，決定皈依四聖諦。大師父為其取名「法鏡」，台中書記組決定採訪他，見證歷史的一刻！

法忍：請問法鏡在何處得知原始佛教會或道場的課程？

法鏡：一開始是由一位學長（法源）的介紹，得知「原始佛教會」，經過幾次的聽課後，覺得這佛法內容是我聞所未聞而感到有趣，之後就陸陸續續都有來台

中道場聽課，也因此得知此次的宣法課程。

法忍：請問法鏡您這麼年輕，才30出頭歲，一般這樣年紀的年輕人，很多都忙於自己的生活，很好奇您學習佛法的歷程是如何呢？

法鏡：在接觸「原始佛教會」之前，我曾經有學習過「菩提道次第廣論」，大約有三年的時間。

法忍：請問您學習原始佛法的最大收穫與對自己的幫助及改變有那些？

法鏡：當初想接觸佛法的原因，一方面是想知道佛法在說些甚麼，另一方面想知道佛法能否應

台中書記組 法忍採訪

用在生活上。因此，在我一開始接觸學習佛法（指「菩提道次第廣論」）的這三年中，我慢慢發現有很多問題似乎都不是很合理。例如：當遇到困難時，我一點都不知道佛法能幫助我甚麼，除了祈求、供養、拜佛、念經等，期望著能有甚麼智慧可以幫我度過困難外，我似乎找不到甚麼更有效的方法可以幫助自己。

再者，每當上課前都必須要花很多的時間準備這次的內容，使自己能一步步了解法意，但有時艱深的內容真是讓人退卻。我曾參加過一些法會，冗長的儀式也讓我幾經懷疑，靠這些法會的



過程，我真的會有所成長嗎？我真的可以如 佛陀一樣有智慧嗎？我們都一直被灌輸現在的所作所為，都是為了將來做準備，讓我們死了之後不墮入惡道，所以我們的一生就是這樣嗎？

這些林林種種的過程，讓我對佛法越來越沒信心，只覺得佛教只是一種信仰而已。不過在這過程當中，曾經有一位學長（法源）跟我提到原始佛法的概念及內容，讓我發現 佛陀的教法跟我之前所學的內容是完全不一樣的，起初我也是半信半疑，不知

是真是假。因此我將他所說的內容慢慢的在現實中觀察，似乎現實就是這樣不斷的發生，讓我重新覺得佛法應該是可以改變與應用在生活上，而不是只有在死之後才有用處。

法忍：很謝謝您用心的回答，我也體會頗深。請問，相較之下，您對中道僧團或師父又有什麼看法與發現呢？

法鏡：對出家人的行儀，我並不是很清楚了解，但我看過很多出家人，外出托鉢時都是收取金錢，或是說法完之後會收取紅

包，我覺得這似乎是正常的，但是當我接觸到中道僧團之後，才知道在 佛陀的時代這並不允許，而中道僧團遵從這原始教法，不收取金錢，在這現實的社會真是一件不容易的事，而且也已行之有年，這是讓我最敬佩的一件事。

法忍：請問您對自己學習原始佛法後的期許與未來方向是什麼呢？

法鏡：很實際的，我想將佛法應用於生活上，使生活能日日增上。

法忍：謝謝您接受採訪，這是我第一次試著學習採訪，採訪您的同時，我也收穫很多！感恩！

腦細胞缺氧 會假死

本文取材自 台灣新生報 記者陳敬哲 2/26/2013

部分腦細胞，當中風引起大腦缺氧時，被發現缺氧會呈現假死。英國牛津大學的一項研究，發現能夠呈現假死狀態的腦細胞，是如何在假死與一般狀態作切換，希望透過這樣發現，將來能夠用同樣的方法，來保護當中風時可能受損的腦細胞，能夠快速進入假死狀態自我保護，當中風緩解時再恢復功能。

治療中風必須與時間賽跑，除了要控制血液的流速，阻止血塊持續增大外，也要能夠保持氧氣與營養的供應，避免腦細胞迅速的死亡，在 1926 年科學家發現，負責儲存記憶的大腦海馬區的部分細胞，在缺氧時不會死亡或損傷，而是產生假死來自我保護，牛津大學巴肯教授，則對這項機制有了更進一步的研究。

研究團隊透過動物實驗得知，能夠呈現假死狀態的腦細胞，會產一種稱為 hamartin 的蛋白質，來節省細胞內的氧氣和營養的使用量，當危機狀態解除時，這個蛋白質會停止分泌，讓細胞回覆正常，假若阻止 hamartin 蛋白質分泌，腦細胞則會立刻死亡。

巴肯教授表示，這是第一次確切發現大腦保護自己的機制，確保腦細胞能夠在缺氧狀態存活。研究人員希望透過這項發現，能夠開發新藥物，能夠有相同的成果，當救護者抵達救護腦中風病患時，能馬上給予病患藥物，確保到醫院時大腦細胞不會繼續死亡，未來醫療人員可以利用這項技術，減少中風所引起的腦損傷，但研究團隊也表示，雖然研究結果令人興奮，但是要實質使用還需要很長的路要走。



走入林間，明月靜謐地，不曾擾動半根草；
映在水面，明月靜謐地，沒有激起一絲漣漪；
照在梅花上，明月靜謐地，但藉著它慈藹柔和的光，
梅花看見自身的陰影。

淤泥不汙，何染之有？

月澄

宋朝理學家周敦頤在《愛蓮說》中對「蓮花」有這樣一段描寫：「予獨愛蓮之出淤泥而不染，濯清漣而不妖，中通外直，不蔓不枝，香遠益清，亭亭淨植，可遠觀而不可褻玩焉。」作者寫「蓮」，由形出神，重在神韻。字字寫「蓮」，句句言君子，讚美君子高尚的氣節，同時也流露出了自己潔身自好，不與世俗同流合污的情操和志趣。文章的旨意雋永含蓄，耐人尋味。無怪乎數百年來，「蓮花」已成為吉祥、美好、高貴、聖潔之象徵，深受文人雅士的青睞。

佛教中也有一部《妙法蓮華經》，就是以蓮花比喻佛的真知灼見在不染不汙，以蓮花的明淨形容佛法的潔淨精微。所謂「高原陸地，不生此花；卑濕污泥，才生此花。」認為蓮花有轉化的性質，即使處在髒污爛臭的泥潭，也能開出美麗明淨的花朵。這和佛家不受塵世污染的願望相一致，蓮花自然就成了佛

家的象徵。

蓮花，在亙古的水邊，在一池碧波中搖曳，靜靜地綻放著純潔、綻放著清瑩，將一縷縷淡淡的幽香釋放、釋放，終於，那些從古到今層層疊疊堆積的詩書經典也被染香了，被蓮花的花香薰染得多了幾分意境和情趣；終於，那些愛蓮賞蓮的人的心也被染香了，被蓮花的花香薰染得多了幾分高潔和雅致。

我愛蓮花，愛它無法言喻的美，愛它的清香，更愛它「出淤泥而不染」的高尚情操。去年夏天，帶著九十一歲的母親到白河賞蓮時，忍不住就把周敦頤形容蓮花「出淤泥而不染，濯清漣而不妖」的句子解釋給她聽，想不到一生都和泥土打交道的母親竟然笑著說：「要是沒有淤泥，蓮花要開在哪裡呢？再說，蓮花靠著淤泥的滋養才有了這份漂亮，那又何來染不染呢？」剎那間，我驚住了！多麼富於禪理的一段

話。是啊！即便「淤泥」是「污」的，但它卻孕育滋養出最美麗最聖潔的蓮花，我們如何能鄙棄它？我們怎能不對它懷著感恩之情呢？我想起印度詩哲泰戈爾的詩句：「感謝火焰的光，但千萬不要忘記那沈著而堅毅地站在黑暗中的燈檯呀！」心中頓時對「淤泥」生出了幾許尊重和愛戴。

以電影「美麗人生」獲得奧斯卡最佳男主角的羅貝多·貝里尼，在上台領獎致詞時說：「我感謝我的父母，他們給我最好的禮物是貧窮。」聾啞的教育家海倫·凱勒也說：「我感謝上帝給了我殘缺的身軀。為了克服殘缺，我找到自己，以及我要做什麼。」一位學物理的朋友告訴我：「天空中之所以會有豐富的色彩，是因為『塵埃』的緣故。因為陽光透過了塵埃的散射，讓天空有了不同的顏色，就像早晨會看到藍天，傍晚則是橙紅的雲彩。」看似令人不舒服的塵埃，卻能造成天空美麗的色彩。人世間的一切不都是如此嗎？端看我們用什麼樣的眼光看待啊！

學習因緣法，我們了解：世間的萬事萬物，我們內心所以為的，不論好的壞的，美的醜的、苦的樂的、染的淨的、得的失的，都是彼此牽連影響，就如坐在翹翹板兩端的兩個人，難以分辨出誰高誰低，因為「彼之高」乃肇因於「此之低」，而「此之低」亦肇因於「彼之高」；而所謂喜愛或憎厭，大抵和我們內心的貪欲有關，相應於欲望的則喜，不相應者則厭。明白於此，這人世間的一切，如何分出好或壞、美或醜、苦或樂、染或淨、得或失？如何分出彼和此、人和我？惟是因緣而已。

在網路上看到一篇文章，內心甚是撼動。大意是：「有一個人無意中找到一個蝴蝶蛹。幾天後，他留意到蛹出現了一個小孔，他就停下來觀察它。過了幾個小時，他見到裡面的蝴蝶，用它細小的身體掙扎著要從小孔出來，掙扎了很久卻沒有一些進度，小蝴蝶好像盡了最大努力也沒有辦法出來。這個人於是決定幫牠一把，找來一把剪刀將蛹的盡頭剪開。蝴蝶很

容易就出來了。但是這蝴蝶的形態有一點特別，牠的身體肥腫，翅膀又細又弱。這人繼續觀察蝴蝶，因為他相信蝴蝶的翅膀會漸漸變大，身體會越來越小。但是，這隻小蝴蝶的餘生只是拖著肥腫的身體和細弱的翅膀，在地上爬著走。牠永遠也不會飛行了。

這個善良的人不了解，蝴蝶必須用牠細小的身體掙扎從蛹的小孔出來，它必得經過這個過程，才可以將身體裡的體液，壓進它的翅膀裡。大自然在此有一個很奇妙的設計，就是蝴蝶從蛹中掙扎出來，是為著預備它將來飛行需要的裝備。」

謝謝母親充滿智慧的言語。我終於明白：繭對蝴蝶而言，並不是阻力，而是助力；淤泥對蓮花而言，並不是詛咒，而是祝福。淤泥不污，何染之有？



中道正覺三日禪

禪修指導法師：隨佛比丘

時間
 第一梯次：2013年4月 5日 ~ 7日 (週五 ~ 週日)
 第二梯次：2013年4月 12日 ~ 14日 (週五 ~ 週日)

地點：紐約中道禪院 (Sambodhi World-New York)
 30-20 Parsons Blvd, Flushing, NY 11354
洽詢電話：1-718-666-9540 或 1-718-321-3380

報名方式
 網路報名：<http://www.arahant.org>
 傳真報名：1-718-321-3380
 親至報名：紐約中道禪院 (Sambodhi World-New York)
 30-20 Parsons Blvd, Flushing, NY 11354 (備報名表，歡迎索取)

報名截止日期
 第一梯次：04/02/2013
 第二梯次：04/09/2013

(住宿於紐約中道禪院守八戒，過午不食，禪修期間一律禁語)



中道禪院
原始佛教 人間佛教

原始佛教會 主辦
美國原始佛教會與中華原始佛教會 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: pucchat@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 Tel: 718-666-9540

(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



隨佛法師 2013 年春季美東弘法行程

連絡及詢問電話 718-666-9540

日期	時間	課程活動	地點
2013/3/29	Fri 19:30-21:30	佛法的實用與究竟	NY 青年佛教通訊中心
2013/3/30	Sat 13:30-17:00	師父說法	紐約中道禪院
2013/3/31	Sun 13:30-17:00	師父說法	紐約中道禪院
2013/4/5~4/7	Fri ~ Sun	中道正覺三日禪(第一梯次)	紐約中道禪院
2013/4/12~4/14	Fri ~ Sun	中道正覺三日禪(第二梯次)	紐約中道禪院
2013/4/20	Sat 9:00-11:30	佛教與心理學的對談與共識——幫助大眾解決生活的煩惱與心理的問題	麻州： Newton Highland (Hyde) Community Center 90 Lincoln St, Newton Highland, MA 02461
	Sat 14:30-17:30	解脫與慈悲	普賢講堂： 319 Lowell St, Lexington, MA 02420
2013/4/21	Sun 9:30-11:30	成功與幸福	麻州：Northeastern University 203 Ell Hall 360 Huntington Ave, Boston, MA 02115
	Sun 14:30-16:30	佛法的「業」(英文翻譯)	麻州：Northeastern University 203 Ell Hall 360 Huntington Ave, Boston, MA 02115
2013/4/26	Fri 19:30-21:30	佛法的實用與究竟	NY 青年佛教通訊中心
2013/4/27	Sat 9:00-11:00	大眾開示	紐約中道禪院
2013/4/27	Sat 14:00-17:00	渡越人生的憂苦 開展幸福	紐約：萬寧大藥房法拉盛(Flushing)分店 No. 36-22, Main Street, Flushing, NY 11354
2013/4/28	Sun 14:00-17:00	渡越人生的憂苦 開展幸福	紐約：萬寧大藥房法拉盛(Flushing)分店 No. 36-22, Main Street, Flushing, NY 11354

台北中道禪院週年紀念慶

① 回顧影片

② 僧團法師感言

③ ④ 法友感言





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