



原始佛教會 Saddhammadīpa
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

■ 人活在人群里，最根本的需要是「被接纳」，人跟人在一起，常常会有被接纳的焦虑感，最烦恼的问题是期许自己被接纳，所以常常为了找寻被接纳的途径而伤脑筋。

■ 如果依因缘观的「明见」生活，就会发现，「做现在」容易，「做自己」难。人们内心的煎熬，往往来自于无法面对自己不被接纳。如果有因缘法的智见，就会在此时此刻，做可以做的事，做对自己及他人有利益的事，不会顾虑有没有被别人接纳。你不是做自己，是做现在，做眼前可以做的事，做现在的因缘可以做的事。

台北 中道禅林 22 期《中道十日禅》



1



3



4



5



2

3 求受八戒

1 僧团托钵

4 法友回溯自己过往人生经历

2 行堂法工

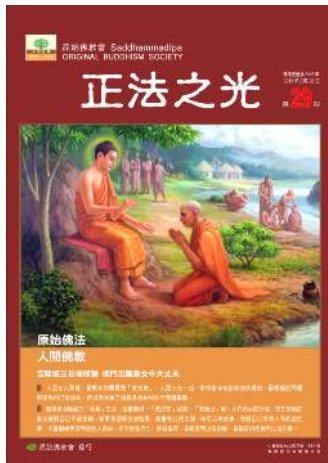
5 结营前法友求受皈依

6 22 期《中道十日禅》离营合影



6

第 **29** 期
创刊於 2010 年 7 月 5 日



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

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

隨佛而行

論原始佛教的界定 4

古老经说

五蕴、集、灭、道之明与无明 19

正法新闻

马来西亚、台湾 联合报导 23

归向佛陀的光环

生命的另一扇门 30

Ven. Dissanadipa 法师出家侧记 34

大马弘法

威省《五日禅觉营》纪实 36

吉隆坡《中道三日禅》纪实 39

吉隆坡《中道三日禅》心得分享 42

吉隆坡南洋商报《大众弘法》座谈会记录 46

跟随僧团的脚步——大马记行 50

檳城《二日禅》心得分享 59

修行百问侧记 62

法斌吃人蔘 66

内心的成长——在台湾的生活 68

从付出中学习 从学习中成长 72

台中弘法暨一家一菜供僧侧记 76

征服内太空 79

采访新法友 80

淤泥不污 何染之有 82

随佛法师 2013 年春季美东弘法行程 84

修行百问

道场点滴

慈善关怀

息苦无忧

法友感言

梅花映月

传法法讯

近期活动海报：

◎马六甲- 地球日觉醒活动： p.35

◎纽约- 渡越人生的忧苦 开展幸福： p.35

◎麻州- 佛教与心理学的对话与共识： p.38

◎麻州- 慈悲解脱： p.53

◎麻州- 因缘与业： p.58

◎麻州- 成功与幸福： p.79

◎纽约- 中道正觉三日禅： p.83

◎美东- 随佛法师弘法暨禅修指导： p.84



论原始佛教的界定

随佛比丘 Bhikkhu Vūpasama 著

本文内容请参考《正法之光》第 17,23~27 期的佛史溯源

一、原始佛教的定义及争论

原始佛法或原始佛教 (Original Buddhism) 是近代佛教学界的用语，原意是指「初期的佛教 (Early Buddhism)」。这个基本意涵是目前佛教学界的共识，应当是没有人反对。但是，「初期佛教」的内容是甚么？又如何的界定？这在佛教内部的争议是非常的大，各有说法，目前尚未取得共识，或者根本不会有共识。因为**宗教界共识的形成，除了要具备确证事实的研究深度与水平以外，还要能够平衡各教派的宗教利益。**否则，当宗派的利益无法达成平衡或满足，即使是确证无误的事实，也无法成为佛教各派学人的共识，这才是宗教界真正的现实。

对于「初期佛教」的内容及定义，教界无法取得

共识的主要原因，除了各宗派利益无法取得平衡的因素以外，应当是各方的研究基准不同所致。由于佛教发展、演变的时间，已经长达两千多年，分化的教派又异常的纷杂，已经很难从目前表面流传的说法中，确知何者是正确无误，所以才会有针对「初期佛教」的考证及研究。因此，近两百多年来，**佛教学界对于「初期佛教」的研究，是处在一种逐步的研究、确证后，再进而深入的研究、确证的过程。不同时期的研究基准，是不尽相同，而不同阶段的研究结论，也是有所差异。较为后期的研究，多是藉助前期已经研究、确证无误的结论，作为接续探究的基准，再进而探究出前期研究所不知、不及的内容，或者是根本有别于前期探研的发现。**

如此一来，不同时期的研究及发现，不免呈现出既有共同确证事实，也有彼此相左的见解及发现。同中有异的见解，正是研究的基准与成果，随着时代不断发展与进步的表征。在求真、求实的实证准则下，不同时期的研究会有所差别，是一种良性可贵的进展，绝不能视为是相互对立与攻讦。

然而，原来是研究发展的必经过程与现实，在宗教情感与宗派利益的考量下，各教派不免会各自取用有利于自宗利益、权威的研究成果。在此之下，自然会见到不同的学派，会各以有利自派为考量，从不同时期的研究成果当中，各自取用合乎宗派利益的研究结论，坚定主张有利于自宗发展的研究成果，才是正确无误的说法。因此，原是逐步求真、求实的探究，却在宗教情感与宗派利益底下，被扭曲为维护自派利益的解说工具了。

从目前佛教的现实来说，因为绝大多数都是宗派的学人，既不知道甚么是「初期佛教」的真正内容，又受到宗教情感与宗派利益的干扰，所以才会不断的探究，也不停的争论。当然针对「初期佛教」的内容是甚么？又如何的界定？也多是在宗派利益的考量下，各说有利于自宗的话，既未取得共识，也根本不会有共识。

如果能够将宗派的情感及利益屏除在外，才能坦然的面对学界的研究及发现，也才能从不断发展、进步的探究发现当中，逐渐的建立起合乎证据与事实的共识。

二、初期佛教的探究及发展

近两百年来，学界对于「初期佛教」的探究，正是为了明白佛教的原创说法，是为了探知「佛陀原说」，才会代代承续的研究下去。从不同时期的研究基准与发现来看，「初期佛教」或是「原始佛教」的探究，约可分为五个不同时期与阶段的发现：

1. 英国主导的初期研究阶段：

近代针对「印度文明」的考证研究，主要起于英国统治印度的时期，对于「初期佛教」的研究，则起于十九世纪初叶至十九世纪中叶。这一时期的研究，是偏向历史文物的发现及考古探究¹，确证印度文明的发展轨迹及据实的时代座标。这些研究极为宝贵，也为后世的佛教历史研究与史献考证，提供了可信、可验的时空座标。

2. 西方学界为主的前期研究阶段：

经由英国学界的考证研究后，西方学界参与了印度文明的探究，从十九世纪中叶至二十世纪初叶，一方面确证了印度文明发展的年代与轨迹，二方面确立了「印度佛教」的发展历程。此一研究时期，作为界定「初期佛教」的比对基准，是南传佛教与「（大乘）菩萨道」。

英国佛教学者托马斯·威廉·里斯·戴维斯（Thomas William Rhys Davids, C.E. 1843 ~ 1922）著作《Early Buddhism》一书，将释迦佛陀住世时，一直到阿育王在位晚期，定义为初期佛教。在印度佛教史上，阿育王大力的支持优禅尼地区由目犍连子帝须领导的「分别说部」僧团（自称是上座部），所以西方学者认为现今源自「分别说部」的南传佛教，就是「Early Buddhism 初期佛教」。

因此，从十九世纪中叶至二十世纪初叶，由西方学界主导的「初期佛教」之探究及界定，是依据「印度佛教」的发展历程，用「（大乘）菩萨道」与南传佛教（自称「上座部佛教」）的比较、研究，作为界定「初期佛教」的内容与所在的根据。西方学界为主的前期研究阶段，达成的研究结论认为南传佛教才是「初期佛教」，「（大乘）菩萨道」则是出自后世的改造，教说信仰不是传承自正统佛教。印度「（大乘）菩萨道」分支的汉传菩萨道、藏传菩萨道，是融摄地区文化、信仰的地方性宗教。

3. 日本学界为主的中期研究阶段：

近代日本学界对于「初期佛教」的研究，主要是受到西方学界研究的影响与启发。因为西方学界对于印度佛教研究的结论，认为「（大乘）菩萨道」是出自后世的改造，不是正统佛教，主张南传佛教才是「初期佛教」、正统佛教。西方学界的研究结论，对于信仰「（大乘）菩萨道」的日本来说，当然造成巨大的冲击与矛盾。日本学界为了处理这一矛盾与冲击，不仅需要深入了解西方学界的研究内容，也必需为佛教的传承作出合乎事实的说明与解释。

因此，日本学界接续西方学界的研究，不同的是日本学者更能善用、了解中国翻译自印度佛教的经典文献资料，能够作出更深入的比较研究。日本学界自十九世纪中叶至二十世纪中叶，长达百年的探究与确证后，对于「初期佛教」的探究及界定，作出了远比西方学界更加深入、广泛及正确的研究贡献。这一时期主要知名的学者有高楠顺次郎（1866~1945）、姉崎正治（1873~1949）、木村泰贤（1881~1930）、宇井伯寿（1882~1963）……等。在1910年，姉崎正治出版《根本佛教》²，采用「根本佛教」一词，用来界定释迦佛陀住世，直到佛教分裂之前。在1924年，日本学者木村泰贤著作《原始佛教思想论》³，将英国佛教学者托马斯·威廉·里斯·戴维斯（Thomas William Rhys Davids, C.E. 1843 ~ 1922）在著作的《Early Buddhism》中，提出的 Early Buddhism 译为「原始佛教」。此后，西方学界定义的「Early Buddhism 初期佛教」与日本学者表述的「原始佛教」或「根本佛教」，三种语辞混用了。语词的混用，造成一般人对「定义及界定」的认知混乱。在1925年，日本学者宇井伯寿的《印度哲学研究》⁴，将姉崎正治提出的「根本佛教」一词，重新界定为释迦佛陀住世时代的佛教，这是以释迦佛陀证悟及教说的内容作为定义，认为释迦佛陀与直传弟子为主的佛教，而「原始佛教」则指称佛陀入灭后至部

派分裂以前的佛教。

日本学界的研究结论，主要是：

- 一、确证及承认「（大乘）菩萨道」是出自后世的改造，教说内容不是承自原有佛教的传承；
- 二、经由印度历史、印度佛教发展史的探究，还有汉译三藏与南传三藏的比较研究，确证南传佛教的教说与传承，是佛灭116年「大天五事」引发佛教发生部派分裂以后（关于佛教分裂的时代，西方学界倾向南传自派认定的佛灭后百年，但这是不实的说法），出自分别说系锡兰铜牒部的传诵，绝不是「初期佛教」；
- 三、「初期佛教」的定义与界定⁵，是界定在佛灭后116年佛教发生分裂以前，当时佛教不传《论藏》，只有传承《四部阿含（巴利）圣典》的《经藏》与《律藏》的佛教（或说是传九分教的佛教）；
- 四、日本学界对部派佛教以前的「初期佛教」研究，认为分为前、后两阶段，前阶段指释迦佛陀住世的时代，后阶段是指佛入灭后至部派分裂以前。

如近代的日本学者水野弘元（C.E. 1901~2006），在其著作的《佛教的真髓》⁶第十章从原始佛教到部派佛教中，说到：「部派佛教与原始佛教相异之处，在于部派除继承原始佛教的「法」与「律」之外，又另外阐述「对法」（阿毗达磨），而具备了经、律、论三藏。从这个意义来说，部派的特征可以说就在「对法」的论书，同时也可看出将部派佛教视为较低阶教法的原因，是针对阿毗达磨论书说的。」平川彰博士（C.E. 1915~2002）在著作的《印度佛教史》⁷第二章第二节阿毗达磨文献则说：「经律二藏的原型在原始佛教时代就已成立，而论藏的确立则在部派佛教之后，所以论藏的内容随各部派而不同。」

如近代的日本学者水野弘元，在其著作的《佛教

的**真髓**》第十章从原始佛教到部派佛教中，说到：「**部派佛教与原始佛教相异之处，在于部派除继承原始佛教的「法」与「律」之外，又另外阐述「对法」（阿毗达磨），而具备了经、律、论三藏。从这个意义来说，部派的特征可以说就在「对法」的论书，同时也可看出将部派佛教视为较低阶教法的原因，是针对阿毗达磨论书说的。**」

日本学界为主的中期研究阶段，达成的研究结论认为南传佛教是「部派佛教」，另在佛灭后 116 年以前，佛教尚未分裂，只传承『四部阿含（巴利）经典』与《律藏》、不传《论藏》的佛教，才是「初期佛教（或被称原始佛教）」，而 释迦佛陀住世的时代则称为「根本佛教」。日本学界的研究结论，承认西方学界对于「印度佛教」、「（大乘）菩萨道」的传承比较研究部份，又进一步的修正「初期佛教」的定义及界定。西方学界与日本学界两方同中有异的结论，是「考证研究」的发展与进步，绝不是学者主观见解的矛盾对立，更不是维护宗教学派利益的斗争。

4. 中华学界为主的后期研究阶段：

西方与日本学界的研究结论，在二十世纪初叶即传入了中国，当时虽然引起部份中国知识份子的注意，如梁启超、胡适、吕澄、欧阳竟无、太虚法师等人，都曾注意到「印度佛教发展实况」的考证研究，还有不同部派传诵之『阿含圣典』的比较研究。但是当时中国佛教的水平，绝大多数的佛教学人，根本无法明白「科学考证，学术研究」的成果，对于「教说探究与实践方法」的修习、运用，有着极为重要的影响与帮助。「科学考证，学术研究」的方法及研究成果，既可以避免异说、异信的附佛而混乱佛教的正说，也可清楚的证明传弘「男女双修」的藏传密教，或是从大陆传入台湾后，再发展于台湾的一贯道（先天、龙华、天道等），都是「指鹿为马」、「盲修瞎练」的典型例子。

华人佛教对「印度佛教」与「初期佛教」的研究，正式起自二十世纪中叶。二次世界大战结束后，在台湾的佛教界知识菁英，受到西方与日本学界的影响，开始采取「科学考证」的方法，作为探究「印度佛教」、「（大乘）菩萨道」与「初期佛教」的基准，开展出台湾佛教学术界的可贵贡献及成就。在台湾从事印度佛教研究的学人中，汉传菩萨道的印顺法师是当中的佼佼者，他的研究成果最多，贡献也最为重要，影响也最广，可以代表二十世纪中国学术界对印度佛教的研究成果。

印顺老法师针对「印度佛教」、「（大乘）菩萨道」与「初期佛教」的学术考证研究，约从 1941 年起。在 1942 年印顺法师著作《印度之佛教》的『自序』⁸中，提到：

「二十九年，游黔之筑垣，张力群氏时相过从。时太虚大师访问海南佛教国，以评王公度之「印度信佛而亡」，主「印度以不信佛而亡」，与海南之同情王氏者辩。张氏闻之，举以相商曰：「为印度信佛而亡之说者，昧于孔雀王朝之崇佛而强，固不可。然谓印度以不信佛而亡，疑亦有所未尽。夫印度佛教之流行，历千六百年，时不为不久；遍及五印，信者不为不众，而末流所趋，何以日见衰竭？其或印度佛教之兴，有其可兴之道；佛教之衰灭，末流伪杂有以致之乎？」余不知所以应，姑答以「容考之」。释慧松归自海南，道出筑垣，与之作三日谈。慧师于「无往不圆融」、「无事非方便」，攻难甚苦。盖病其流风之杂滥，梵佛一体而失佛教之真也。

自尔以来，为学之方针日定，深信佛教於长期之发展中，必有以流变而失真者。探其宗本，明其流变，抉择而洗链之，愿自治印度佛教始。察思想之所自来，动机之所出，于身心国家实益之所在，不为华饰之辩论所蒙，愿本此意以治印度之佛教。」

印顺法师在对「印度佛教」的研究中，「深信佛教于长期之发展中，必有以流变而失真者」，所以要

了解 佛陀的真实教导，必需藉由从印度佛教的考证，才能「探其宗本，明其流变，抉择而洗炼之」。因此，在 1960 年写成的《原始佛教圣典之集成》⁹ 中提到：

「（能说、所说、所要说）三大类，九事，是『杂阿含经』的内容；也可说都是「修多罗」——「事契经」。然『瑜伽论』「本事分」，解说「十二分教」中的「修多罗」，是偈颂以外的，所以除去八众的「众相应」——偈颂部分，称其他的八事为「修多罗」。又『瑜伽论』「摄事分」，虽总举九事（内开「说者事」为「弟子所说」、「如来说」）以说明「事契经」，而抉择「事契经」的「摩咄理迦」，却没有「结集品」，「弟子所说」及「如来说」，仅有九事中的七事。这样，「事契经」——「修多罗」的内容，从「四阿含」而略为『杂阿含经』的三大类；又从三类而但是二类，除去偈颂部分；更除去如来说、弟子所说部分，而仅是蕴、处、缘起、食、谛、界、念住等道品。蕴等七事，为事相应教的根本部分。称此为「相应修多罗」，其後次第集成的，也就随之而称为「一切事相应」的「事契经」。」

这是发现初始传诵的教说，不是四部阿含圣典，而是只有《相应阿含》当中「蕴、处、缘起、食、谛、界、念住等道品」的七事相应教。这个发现证明了「第一次结集」集成的经说，不仅不是佛灭后百年传诵的四部阿含圣典，更无有后世「（大乘）菩萨道」传出的经典。

后来，印顺法师在 1980 年写成《初期大乘佛教之起源与开展》¹⁰，在『自序』中提到：

「在佛法中，不论是声闻乘或大乘，都是先有经而後有论的。经是应机的，以修行为主的。对种种经典，经过整理、抉择、会通、解说，发展而成有系统的论义，论是以理解为主的。我们依论义去读经，可以得到通经的不少方便，然经典的传出与发展，不是研究论义所能了解的。龙树论义

近于初期大乘经，然以龙树论代表初期大乘经，却是不妥当的。」

「从「佛法」而发展到「大乘佛法」，主要的动力，是「佛涅槃以后，佛弟子对佛的永恒怀念」。佛弟子对佛的信敬与怀念，在事相上，发展为对佛的遗体、遗物、遗迹的崇敬；如舍利造塔等，种种庄严供养，使佛教界焕然一新。在意识上，从真诚的仰信中，传出了释尊过去生中的大行——「譬喻」与「本生」，出世成佛说法的「因缘」。希有的佛功德，慈悲的菩萨大行，是部派佛教所共传共信的。这些传说，与现实人间的佛——释尊，有些不协调，因而引出了理想的佛陀观，现在十方有佛与十方净土说，菩萨愿生恶趣说。这都出於大众部 Mahāsāṃghika 及分别说部 Vibhajyavādin，到达了大乘的边缘。从怀念佛而来的十方佛（菩萨），净土，菩萨大行，充满了信仰与理想的特性，成为大乘法门所不可缺的内容。……

由于「对佛的怀念」，所以「念佛」、「见佛」，为初期大乘经所重视的问题。重慧的菩萨行，「无所念名为念佛」，「观佛如视虚空」，是胜义的真实观。重信的菩萨行，观佛的色身相好，见佛现前而理解为「唯心所现」，是世俗的胜解观（或称「假想观」）。这二大流，初期大乘经中，有的已互相融摄了。……

「原始佛教」经「部派佛教」而开展为「大乘佛教」，「初期大乘」经「後期大乘」而演化为「秘密大乘佛教」，推动的主力，正是「佛涅槃以后，佛弟子对佛的永恒怀念」。在大乘兴起声中，佛像流行，念佛的著重於佛的色身相好，这才超情的念佛观，渐渐的类似世俗的念天，终於修风、修脉、修明点，著重於天色身的修验。」

在印顺法师的著作里，可以清楚的看到印顺法师是将部派佛教以前的「初期佛教 Early Buddhism」，采用日本学者译用的「原始佛教」一词来说，这是印顺法师的定义及界定。在印顺法师的研究中，确证部

派佛教当中的分别说部 Vibhajyavādin 及大众部 Mahāsāṃghika 创新的新教说，成为后世新出的「(大乘)菩萨道」教说的发展根据。

此外，在初期大乘经的探讨中，《初期大乘佛教之起源与开展》¹¹ 又说到：

「从「佛法」——「原始佛教」、「部派佛教」，而演进到「大乘佛法」，要说明这一演进的过程，当然要依据初期的大乘经。「大乘佛法」有初期与后期的差别，是学界所公认的。然初期与后期，到底依据什么标准而区别出来？佛教思想的演进，是多方面的，如『解深密经』卷二（大正一六·六九七上——中）说：

「初于一时，在婆罗痾斯仙人堕处施鹿林中，惟为发趣声闻乘者，以四谛相转正法轮。……在昔第二时中，惟为发趣修大乘者，依一切法皆无自性，无生无灭，本来寂静，自性涅槃，以隐密相转正法轮。……于今第三时中，普为发趣一切乘者，依一切法皆无自性，无生无灭，本来寂静，自性涅槃，无自性性，以显了相转正法轮」。

这是著名的三时教说。瑜伽学者依据这一三时教说，决定的说：第二时教说一切法无自性空，是不了义的。第三时教依三性、三无性，说明遍计所执性是空，依他起、圆成实自性是有，才是了义。初时说四谛，是声闻法（代表原始与部派佛教）。大乘法中，初说一切无自性空，后来解为「无其所无，有其所有」：这是大乘法分前期与后期的确证。一切经是佛说的，所以表示为世尊说法的三阶段。从佛经为不断结集而先后传出来，这正是佛法次第演化过程的记录。」

从以上的内容中，可以了解到印顺法师也是发现及承认，「(大乘)菩萨道」的教说与经典，是承续自部派佛教的分别说部 Vibhajyavādin 及大众部 Mahāsāṃghika 所创新的新教说，并且是先有原始佛教及部派佛教的典籍传诵，才有后来的「第二时教：

说一切法无自性空」与「第三时教：依三性、三无性，说明遍计所执性是空，依他起、圆成实自性是有」。这是承认了「(大乘)菩萨道」的教说与经典，既不是出自佛说，也不是承续自佛教正传，而是渊源自部派佛教时代分别说部及大众部的创新说法。

这些发现，在《初期大乘佛教之起源与开展》第一章的第一节第一项大乘非佛说论¹²中，说得更直接：

「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。这一事实，对于「发出离心，修己利行，求成阿罗汉」的传统佛教界，是多少会引起反应的，有的不免采取了反对的态度。初期流行的『道行般若经』、『般舟三昧经』等，都透露了当时的情形，如说：

「是皆非佛所说，除外事耳。」¹³

「闻是三昧已，不乐不信。……相与语云：是语是何等说？是何从所得是语？是为自合会作是语耳，是经非佛所说。」¹⁴

部分的传统佛教者，指斥这些菩萨行的经典，是「非佛所说」的。这些经典，称为「方广」vaipulya 或「大方广」（或译为「大方等」mahāvaiṣṭṭya），菩萨行者也自称「大乘」mahāyāna。也许由于传统佛教的「大乘非佛说」，菩萨行者也就相对的，指传统佛教为小乘 hīnayāna。这种相互指斥的情势，一直延续下来。」

如此可知，西方学界及日本学界发现「(大乘)经典非源自佛说」的研究结论，印顺法师是接受及承认。

日后，印顺法师为了帮助「佛陀住世时代传诵教说内容」的探究，也就是《原始佛教圣典之集成》说的「五阴（蕴）、六处、缘起、食、谛、界、念住等道品」等七事，实为「事相应教的根本部分」，另在1983年完成了《杂阿含经论会编》。这是为了比对说一切有部传诵的《相应阿含经》（误译名《杂阿含

经》)与分别说系铜鑠部传诵的《相应部》，探究「第一次经典结集」集成之七事相应教的内容原貌，才作出的可贵贡献。在《杂阿含经论会编》¹⁵说到：

「四阿含经，一向以为是同时集成的，但在近代研究中，虽意见不完全一致，而同认为成立是有先後的。关于四阿含经集成的先后，《瑜伽论摄事分》中，意外的保存了古代的结集传说，启示了一项重要的意义，那就是四阿含是以『杂阿含经』为根本的。……」

「佛法只是「一切事相应教」，随机散说，依相应部类而集成的，是『杂阿含经』。然後依不同意趣，更为不同的组织，成为『长』、『中』、『增一』（约「分数」说，名为『增支』）——三部。三阿含的法义，虽有不同部分，但论到佛法根本，不外乎固有的「一切事相应教」的阐明，所以四部都被称为「事契经」。说到「事」，如『瑜伽师地论』（本地分）卷三（大正三〇·二九四上）说：

「诸佛语言，九事所摄。云何九事？一、有情事；二、受用事；三、生起事；四、安住事；五、染净事；六、差别事；七、说者事；八、所说事；九、众会事。有情事者，谓五取蕴。受用事者，谓十二处。生起事者，谓十二分缘起及缘生。安住事者，谓四食。染净事者，谓四圣谛。差别事者，谓无量界。说者事者，谓佛及彼弟子。所说事者，谓四念住等菩提分法。众会事者，所谓八众」。

佛所说的，不外乎九事，就是『一切事相应教』的事，『杂（相应）阿含经』的部类内容。……」

「一切事相应教，分为三类：一、约能说人立名，是如来及弟子所说相应。二、约所说法立名，如蕴相应等是所了知，念住等相应是能了知。三、约所化众立名，如苾刍相应、魔相应等。这三大类，是相应修多罗，就是『杂阿含经』的全部内容。

进一步的探究起来，如『瑜伽论本地分』，解说十二分教的修多罗说：「无量蕴相应语，处相应语，缘起相应语，食相应语，谛相应语，界相应语，声闻乘相应语，独觉乘相应语，如来乘相应语，念住、正断、神足、根、力、觉支、道支等相应语，不净、息念、诸学、证净等相应语，……是名契经」¹⁶。所说的内容与次第，与「九事」相合，但除去了「八众」的众会事——偈颂部分。以八事为契经（修多罗），那是修多罗与偈颂分立，偈颂被看作修多罗相应以外的。「佛及弟子事」，分别为声闻乘、独觉乘、如来乘相应语，是对『杂阿含经』中，「如来说」、「弟子所说」部分，解说为三乘教法的根源。这是后代佛弟子，面对三乘圣教的流行，而理解到渊源于根本圣典，在「如来说」、「弟子所说」部分，也确乎是不无线索可寻的。这样，修多罗仅是八事，「八众」的偈颂部分，被简别了。再进一步说，『摄事分』虽总举九事，以说明相应的「事契经」，但抉择「事契经」的「摩咄理迦」，不但没有偈颂部分，也没有「如来说」及「弟子所说」，仅有九事中的前七事。这样，「事契经」——「修多罗」的内容，从「四阿含」而略为『杂阿含经』的三大类；又从三类而除去偈颂部分；更除去「如来说」、「弟子所说」，而「相应修多罗」，仅是蕴、处、缘起、食、谛、界、及念住等道品。蕴相应等七事，为事相应教的根本部分，是原始的「相应修多罗」。最初结集的，名为相应，修多罗；其后次第集出的，合在一起，也就称为「一切事相应」的「事契经」。其实，原始的、根本的「相应修多罗」，只是『瑜伽师地论摄事分』中，抉择「事契经」的部分。」

关于四部圣典的发展与定位，印顺法师的研究承认「四部阿含是先后成立」，并且是以《相应阿含》（汉译误译名为《杂阿含经》）为四部阿含的根本。在《相应阿含》的内容中，分为『修多罗』、『祇夜』、『记说』等三大部类，而以『修多罗』为根本。原始的「相应修多罗」，只有蕴、处、缘起、食、谛、界、及念住等道品，是为事相应教的根本部分。

总结初期佛教（日本学界及印顺法师另用「原始佛教」的语词）的经说发展，印顺法师在《杂阿含经论会编》¹⁷ 又说到：

「原始佛教圣典的集成，从「修多罗」到四部阿含的分别编集，是经过先後多阶段的。起初，集成「阴」，「入处」，「因缘」，「道品」，以精简的散文集出，名为「修多罗」；分类编次，名为「相应教」。……

要肯定的指出：原始结集「相应修多罗」，以後集出的是「祇夜」、「记说」，也泛称「修多罗」。「相应教」（为根本的相应阿含）不断的传出、集出，到别编为四阿含时，以「修多罗」为根本而成经说总集的「相应阿含」，部类已非常众多，更有未结集的要结集，内容太广大，於是有第二结集，分经为四部——四阿含。」

这是说明先有『缘起』（内容包含『因缘』、『食』、『谛』、『界』等四事相应教，原本都收编为『因缘』）、『五阴（蕴）』、『六处』、『念住等道品』等七事为「事相应教的根本部分」，后来再有附会于人、天八众说的『祇夜（歌咏、偈颂）』，以及附会出自「佛说」及「弟子说」的『记说』，共成为九事教。由于出自后世附会、增新的经说越来越多，所以佛灭后百年进行了再编辑的「第二次结集」。首先依据原始『七事修多罗』为根本，又兼及增新之短篇传诵的『祇夜（歌咏、偈颂）』、短篇的『记说』，总集为《相应阿含》。其余，出自后世增新的中篇、长篇『记说』，分编为《中阿含》、《长阿含》。最后，还有依照法数的编辑方式，将「经法纲要」为主的传诵编为《增壹阿含》。如是从原始的『七事修多罗』，再发展为『七事修多罗』、『祇夜』、『记说』的九事教（后来都泛称为修多罗），最后再分编为四部阿含圣典，这是佛灭后 116 年部派佛教形成以前，初期佛教（日本学界及印顺法师另用「原始佛教」的语词）时代传诵经法的发展过程。

关于「佛陀原说」的探寻，印顺法师提到说一切有部《相应阿含》与铜鑠部《相应部》的比对研究。在《杂阿含经论会编》¹⁸ 说到：

「『相应部』立五六相应，『杂阿含经』今判为五一相应，「修多罗」（主体）与「只夜」部分，可说是大同小异的。「记说」部分的差别大些，主要也还是组集分类的不同。其中也有非常不同的，那是上座部再分化，各部自为结集补充的，到论究经数多少时，再为说明。从组织来说，『杂阿含经』与『相应部』，仅有先长行或先偈颂的重要差别。然依说一切有系的古老传承，知道全部为「修多罗」，「祇夜」，「记说」——三部分的综合，似乎『杂阿含经』要接近古上座部些。」

「经典在长期流传中，会因时因地而有多少差别的。求那跋陀罗为唯心大乘师，所译『杂阿含经』，就偶有一二大乘名义，然如依此而说宋译『杂阿含经』，是大乘佛教时代所完成的，那就误谬不经了！经典在诵习流传中，不免有些出入的。如说一切有部所诵『杂阿含经』与『中阿含经』，在说到未成佛以前，总是说：「我忆宿命，未成正觉时」（大正藏《杂阿含》285 经），「我本未覺無上正盡覺時」（大正藏《中阿含》204 经）；而赤铜鑠部所诵的『相应部』（『因缘相应』13 经）与『中部』（『圣求经』），却说：「我正觉以前，未成正觉菩萨时」，插入了「菩萨」一词。现存的『杂阿含经』与『相应部』，都屬於部派的诵本，从此以探求原始佛法，而不是说：经典的组织与意义，这一切都是原始佛法。」

印顺法师对于「佛陀原说」的探寻方向，提出：
「现存的『杂阿含经』与『相应部』，都属于部派的诵本，从此以探求原始佛法，而不是说：经典的组织与意义，这一切都是原始佛法。」

这是从四部圣典的根本《相应阿含》（《相应部》），来探求「原始佛法」。当然最主要的根据，是《相应阿含》与《相应部》当中原始的「相应修多

罗」，也就是『因缘』、『食』、『谛』、『界』、『五阴（蕴）』、『六处』、『念住等道品』等七事的「事相应教的根本部分」。由于说一切有部的《相应阿含》与铜鍱部的《相应部》都属于部派的诵本，所以探求「事相应教根本部分」的方法，必需经由《相应阿含》与《相应部》的比对、探求，还要过滤「部派义理」的融摄部份，才能探知「原始佛法」。

在印顺法师的研究用词中，延续了日本学界将「初期佛教」与「原始佛教」混用的作法，但同时又将「最古老的相应教」称为「原始的相应修多罗」及「原始佛法」。可见，印顺法师对于「原始佛法」、「原始佛教」的定义，虽然延续日本学界的作法，但在本身的研究中，也是会回到语词的原意，将「原始」的定义指向「最为古老」的界定。

此外，印顺法师依据四部圣典的发展过程，分为前、后两阶段，前阶段是佛住世至「第一次结集」的「佛陀原说」时期，后阶段是「第一次结集」后至「第二次结集」的经说增新时期。印顺法师将后阶段称为「原始佛教」，也就是日本学界针对原来「Early Buddhism（初期佛教）」的翻译用词，这是延续日本学界将「初期佛教」与「原始佛教」混用的语词用法。佛住世至「第一次结集」的前阶段，印顺法师称为「根本佛教」，用「根本佛教」来称呼「佛陀原说的佛教」、「最初始的佛教」。这都是延续日本学者木村泰贤、宇井伯寿的语词定义，但是在《杂阿含经论会编》中，却又使用「原始佛法」来表达「最初始的佛教」。如在《原始佛教圣典之集成》第一章¹⁹中说：

「流传世间的一切佛法，可分为「佛法」、「大乘佛法」、「秘密大乘佛法」——三类。「佛法」是：在圣典中，还没有大乘与小乘的对立；在佛教史上，是佛天后初五百年的佛教。对于这一阶段的「佛法」，近代学者每分为：「根本佛教」、「原始佛教」、「部派佛教」。分类与含义，学者间还没有明确一致的定论。我以为，佛陀时代，四五（或说四

九）年的教化活动，是「根本佛教」，是一切佛法的根源。大众部 Mahāsāṃghika 与上座部 Sthavira 分立以后，是「部派佛教」。佛灭后，到还没有部派对立的那个时期，是一味的「原始佛教」。」

「如不从「原始佛教」时代所集成的圣典去探求，对于「根本佛教」，是根本无法了解的。

「原始佛教」时期，由于传承的，区域的关系，教团内部的风格、思想，都已有了分化的倾向。集成的「经」与「律」，也存有异说及可以引起异说的因素。「部派佛教」只是继承「原始佛教」的发展倾向，而终于因人、因事、因义理的明辨而对立起来。所以「原始佛教」的研究，是探求「根本佛教」，理解「部派佛教」的线索。」

印顺法师对于「印度佛教」与「初期佛教」的研究结论，应可代表二十世纪中华学界对于「印度佛教」的贡献，特别是《杂阿含经论会编》的完成，让自汉译《相应阿含》译出以来，因为不受华夏佛教界的重视，造成《相应阿含》经文有部份缺损及次第紊乱的问题，能够得到很好的改善。尤其在《相应阿含》与《相应部》的比对、探求上，提供了非常重要的帮助，这对探求「原始佛法」是一重要与可贵的贡献。

总结印顺法师代表的中华学界研究结论，主要有四点：

- 一、承认西方学界及日本学界界定「（大乘）经典是后世新出，非源自佛说及传统佛教」的研究结论；
- 二、确认日本学界的研究结论，南传佛教确实是部派佛教当中出自分别说部的支派——铜鍱部，不是部派佛教以前的「初期佛教」、「原始佛教」或「根本佛教」；
- 三、确证四部阿含的发展过程，为日本学界指称的「根本佛教」及「原始佛教（或称「初期佛



教」)」的经说传诵,《阿毗达磨论》是出自部派佛教时代,并且作了经典发展及论藏考证上界定;

四、确证「佛陀原说之教法」,必需藉由说一切有部的《相应阿含》与南传铜牒部的《相应部》当中,『因缘』、『食』、『谛』、『界』、『五阴(蕴)』、『六处』、『念住等道品』等『七事相应教』的比较、研究以外,还要过滤「部派义理」的融摄部份。

印顺法师的一生都是「(大乘)菩萨道」的仰信者,但是他的研究成果,不仅让华夏佛教圈的学人重新认识「印度佛教」的历史过程,重新定位原本被贬抑为「小乘佛教」之「四圣谛佛教」的传承价值,更为华人佛教探寻「佛陀原说的教法」,指出了确切的方向。

二十世纪末叶中华佛教学界的印顺法师,针对「初期佛教」的研究与说一切有部《相应阿含》的整编,确证了探知「佛陀原说之教法」,必需藉由说一切有部的《相应阿含》与南传铜牒部的《相应部》当中,『因缘』、『食』(目前被编在『因缘』中)、『谛』、『界』、『五阴(蕴)』、『六处』、『念住等道品』等『七事相应教』的比较、研究。自1983年《杂阿含经论会编》完成后,华人佛教学人针对「佛陀原说之教法」的探究,有了一个确定的方向、方法及研究基础。

由此,二十世纪末叶的华人佛教,掀起了「归向佛陀本怀」的寻根风潮,研习『阿含圣典』成为显学,不论是学习南传佛教的信众,或是探寻「佛陀原说」的学人,乃至出家于「四圣谛佛教僧团」的学人,日益的增多。这些教法与学众的发展,逐渐的型塑出二十一世纪初期华人佛教的新面貌。

5. 中华学界为主的末期研究阶段：

从二十世纪末叶起,在台湾的佛教界,就有研究

汉译四部阿含与南传五部圣典的学人。早期进行研究的学人,对汉译四部阿含与南传五部圣典的内容,大多是采取信受的态度,而主要的研究的方法,是从汉译四部阿含与南传五部圣典的比对中,取得众多经说的共识,同时兼及汉译与南传许多『阿毗达磨论』的意见。虽然这些研究的成果是内容煌煌,但是在方法上不免有所偏失。

因为汉译四部阿含与南传五部圣典的来源不一,汉译《相应阿含》、《中阿含》是出自阿难系说一切有部的传诵,汉译《长阿含》是出自分别说系法藏部的传诵,汉译《增壹阿含》则出自大众系说出世部的传诵,而南传巴利《相应部》、《中部》、《长部》、《增支部》、《小部》都是出自优波离师承分别说部系铜牒部的传诵。这些经典,各出自部派佛教的阿难系与优波离系的分别说部及大众部,而部派佛教时代的阿难系僧团与优波离系的分别说部、大众部,是处于信仰、教说相互对立的立场。日后,阿难系僧团中又有融摄分别说部主张,而分化出说一切有部。如此,出自阿难系说一切有部与优波离系的分别说部、大众部的经说,当中既有古老的共说,也有部派相互融摄之新教义的共说。

由于现今承自部派佛教时期所传诵之四部《阿含》圣典,不仅包含初始结集与佛灭后百年间的集成,随着部派的分化,各部派自部的思想与主张,也会融入、增附于部派传诵的《阿含》中。在长久的流传中,不同部派经由彼此影响与相互融摄后,许多部派的「部义」,会发展成部派间共有的「义解」,此时由「部义」融入部派传诵的「新经说」,就变成部派间「共有的新经说」。

因此,各部派传诵之『阿含圣典』,当中的共说有三种：一、「第一次结集」集成的古老经法；二、「第一次结集」以后至佛灭后百年「第二次结集」间的增新传诵；三、部派分裂以后,经由部派「部义」的相互融摄,而相近共说的「新经义」。在这三种共说里,只有「第一次结集」集成的教法,才是真正可

信的「佛法」，其余多是出于后世的增新。

由此可知，若要探求部派佛教以前的经法传诵，或是要探求「佛陀原说教法」，研究的方法绝不能是从汉译四部《阿含》与南传五部圣典的比对中，取得众多经说的共识，更不能兼及汉译与南传的《阿毗达磨论》。否则，研究的结论，必定会是「古新不分」，也更会融摄「部派见解」。

自 1983 年印顺法师的《杂阿含经论会编》完成后，在台湾的佛教学人针对「佛陀原说之教法」的探究，有了一个确定的方向及研究基础。从此，有许多学人开始依据说一切有部的《相应阿含》与南传铜牒部的《相应部》当中，《因缘》、《食》（目前被编在《因缘》中）、《谛》、《界》、《五阴（蕴）》、《六处》、《念住等道品》等《七事相应教》的比较、研究，来探知「佛陀原说之教法」。

这些探研说一切有部的《相应阿含》与南传铜牒部的《相应部》的学人，约分为四大类：

- 一、依据《相应阿含》与《相应部》当中的教说，全然的作为学法、弘法的依据，但是无法厘清当中的古、新传诵及部义融摄，观点还是无法远离部派思想及见解；
- 二、探寻《相应阿含》与《相应部》当中的共说，却对印度部派佛教发展史缺乏深入的认识，还是无法得知三种共说当中的古、新传诵及部义融摄；
- 三、依据《相应阿含》与《相应部》当中《因缘》、《食》、《谛》、《界》、《五阴（蕴）》、《六处》、《念住等道品》等《七事相应教》的比较、研究，探寻《七事相应教》的共说，却无法兼及部派分流史及各部派部义的研究，还是不能厘清两部圣典之《七事相应教》当中，佛灭百年内的增新与部义经说的融摄；
- 四、依据《相应阿含》与《相应部》当中《因缘》、《食》、《谛》、《界》、《五阴（蕴）》、《六

处》、《念住等道品》等《七事相应教》的共说，又兼及部派分流史及各部派部义发展的研究，能够厘清两部圣典之《七事相应教》当中，佛灭百年内的增新与部义经说的融摄部份，得以探知「佛陀原说之教法」，还原古老的经法、禅法及菩提道次第。

在《相应阿含》与《相应部》比较、研究的四类学人当中，个人的研究及修习，是第四类的研究。在 2008 年完成《相应菩提道次第》，内容包含初期佛教分流史及部派思想的探究，并且根据《相应阿含》与《相应部》之《七事相应教》的古老共说，还原了「佛陀原说」的「十二因缘法」、「十二因缘观」，重建「先断无明，后断贪爱」的修证次第，显现「修七觉分，次第成就四圣谛三转、十二行，成就阿耨多罗三藐三菩提」的菩提禅法。2010 年写成《原始佛法与法教之流变》，根据《相应阿含》与《相应部》之《七事相应教》的共说，还有部派佛教各部派的史献考证，进一步将佛陀原说与佛法的集成、增新、演变予以正确的阐明，更清楚的厘清「佛陀原说」与「增新经说」、「部派部义」、「部义经说」的差异。

总结个人（随佛比丘）的研究结论，主要有十点：

- 一、承认西方、日本及中华学界的界定，「（大乘）菩萨道的经典是后世新出，非源自佛说及传统佛教」的研究结论。
- 二、确认日本学界及印顺法师的研究结论，「（大乘）菩萨道」的教说是渊源自部派佛教之分别说部及大众部的创新说法。南传佛教确实是部派佛教当中出自分别说部的支派——铜牒部，不是部派佛教以前的「初期佛教」、「原始佛教」或「根本佛教」。
- 三、确证四部阿含的形成，确实是经历「第一次经典结集」至佛灭后百年「第二次经典结集」的发展过程，后来又经部派佛教各派自部的编纂及增新揉

杂，四部阿含是渐次的形成，不是一次的集成。

四、确证印顺法师的研究，「佛陀原说之教法」确实是《相应阿含》与《相应部》当中，『因缘』、『食』、『谛』、『界』、『五阴（蕴）』、『六处』、『念住等道品』等『七事相应教』。

五、确证「菩萨」的信仰与教说，主要是渊源自分别说部编纂之《舍利弗阿毗达磨》。此一新说的传出，不全是出自「对佛陀的怀念」，主要的原因是佛灭 116 年「五事异法」引起僧团的争端，阿育王过度的干预僧事，主张「佛分别说」的目犍连子帝须受王命妥协争端，才创造出「菩萨」、「五上分结」等新教说，却造成部派分裂的下场。

六、确证《阿毗达磨论》确实是源自部派佛教时代，最古老的《阿毗达磨论》是分别说部编纂的《舍利弗阿毗达磨》，部派佛教各派流传的《论藏》，都受到《舍利弗阿毗达磨》的影响。

七、确证「佛陀原说」的「十二因缘法」，是依「六处」为分位，不是源自分别说部之《舍利弗阿毗达磨》解说的「识」为分位。

八、确证「佛陀原说」之修证次第，应当是「先断无明，后断贪爱」，不是源自《舍利弗阿毗达磨》主张「先断身见，最后断无明」的「十结」理论。

九、确证「佛陀原说」之禅法及菩提道次第，是「修七觉分，次第成就四圣谛三转、十二行，成就阿耨多罗三藐三菩提」，称为「一乘道」、「一乘菩提道」。

十、确证「佛陀原说」的圣者典范，唯有 佛陀（无师自觉者）及声闻阿罗汉（闻法修习者），二者是学法因缘不同，但是正觉、解脱证菩提的证量一致。后世用证量不同于 佛陀的观点，作为「独觉（辟支佛）」的解说，建构出另一类圣

者，是出自《舍利弗阿毗达磨》的意见。

这十项研究的结论，除了承续西方、日本及中华学界的研究以外，主要是在印顺法师的研究基础上，再进一步的将原始『七事相应教』当中的「佛陀原说」，予以正确、完整及有次第的呈现出来，并且厘清何等经说传诵是出自后世增新及部派的「部义揉杂」，才是个人研究结论的重点与发现。

三、佛教发展史实的界定用词

日本学界与印顺法师的研究结论，确定佛灭后 116 年（271~268 B.C.E）佛教发生部派分裂以前，佛教教说的发展分为前、后两阶段，前阶段是佛住世至「第一次结集」的「佛陀原说时期」，时间约在公元前 432~387 年，后阶段是「第一次结集」以后至佛灭后百年「第二次结集」的「教说增新时期」，时间约在公元前 387~287 年。印顺法师依据四部阿含经典的形成历程，将「佛陀原说时期」的教说界定在『七事相应教』的范围，而「教说增新时期」的教说则是从原始的『七事相应教』，渐次的发展为九事教，再分编为四部阿含圣典。

对于这两阶段发展的称呼语词，日本学界的宇井伯寿与中华学界的印顺法师，是将前阶段佛住世至「第一次结集」的「佛陀原说时期」称为「根本佛教」，后阶段「教说增新时期」称为「原始佛教」。采取这般用语的原因，主要是日本学界的木村泰贤在 1924 年将原来「Early Buddhism（初期佛教）」的用词翻译为「原始佛教」一词，而当时学界的研究对于部派分裂以前佛教教说的发展分为前、后两阶段，并不是非常的确定，才会认为在部派佛教以前就是「最为初始的原始佛教」。后来，对于部派分裂前的佛教发展分为前、后两阶段，已较为确定后，日本学者宇井伯寿才在「原始佛教」的语词外，另外用「根本佛教」来称呼佛住世时的佛教。接着，后续研究的印顺

法师，也就延用宇井伯寿等人的界定用语了。

然而，个人以为二十世纪学界在界定前、后两阶段佛教的用语上，因为受限于研究结论是随着时代而渐次的深入明确，使得研究初期作为界定的语词，在后续的研究发现上，原来采用的界定语词必须重新加以定义，所以造成界定语词与定义之间，有着不协调或紊乱的现象。

例如：「Early Buddhism 初期佛教」的定义，在西方学界为主的研究上（托马斯·威廉·里斯·戴维思（Thomas William Rhys Davids, C.E. 1843 ~ 1922）著作的《Early Buddhism》），是指 释迦佛陀住世时直到阿育王在位晚期的佛教。接续研究的日本学界，在二十世纪初叶对「Early Buddhism 初期佛教」的定义，是指 释迦佛陀住世时直到部派分裂以前的佛教，木村泰贤又另译称「原始佛教」。后续的日本学者宇井伯寿，针对「Early Buddhism 初期佛教」的界定，再分别为前、后两阶段，将 释迦佛陀住世时称为「根本佛教」，而释迦佛陀入灭后直到部派分裂以前，称为「原始佛教」。二十世纪中叶后，中华学者印顺法师承续日本学者木村泰贤、宇井伯寿的界定语词，将 释迦佛陀住世时称为「根本佛教」，释迦佛陀入灭后直到部派分裂以前则称为「原始佛教」。从不同时期的研究上，可以清楚的看到「初期佛教」的定义，是随着研究逐渐明确的发展，不断的重新定义，而「佛陀原说」的传承所在，也是随着研究的进展，不断的调整、修正。

如今，「佛陀原说」的传承所在，在二十世纪末叶至二十一世纪初叶，已经确定是《相应阿含》与《相应部》当中的『因缘』、『食』、『谛』、『界』、『五阴（蕴）』、『六处』、『念住等道品』等『七事相应教』，应当不会有其他的反证了。如果用「原始佛教」的语词，称谓佛灭后至部派分裂以前的佛教，明显是不合「原始」一词蕴含着「最初」、「原初」的意义，更是违背社会大众对「原始」语词既定的传统

认知及解释，必会造成解知上的混淆。这个解知的混淆，不会受到将佛住世时称为「根本佛教」的影响而有改变。因为「原始」就是「最初」、「原初」，在「原始」之前怎会另有更早的发展阶段？

虽然个人承认日本学界及印顺法师的研究发现，佛住世至部派分裂以前的佛教，分为前、后两阶段，前阶段是佛住世至佛灭当年「第一次结集」的「佛陀原说时期」，后阶段是佛灭后至佛灭后 116 年部派分裂以前（包含佛灭百年「第二次结集」）。但是，个人认为日本学界的界定用词，是中期研究发现仍然采用前期研究认知水平的定义语词，才会造成界定语词及历史定义之间的不协调。

个人主张 佛住世至佛灭当年「第一次结集」的「佛陀原说时期」，应当称为「原始佛教」，才能合乎「原始」就是「最初」、「原初」的意涵与普世认知。佛灭后至佛灭后 116 年部派分裂前的佛教，在原始教说以外，又有了增新及发展，在佛灭百年「第二次结集」时，形成了四部阿含圣典，还有其他『本生』、『譬喻』、『本事』、『因缘』等增新，这些都是后来部派佛教各派的教说及信仰的共通基础。因此，个人认为将「第一次结集」后至佛灭百年「第二次结集」时的佛教，称为「根本佛教」，既能够符合佛教发展史的事实，也不会造成语词及定义的不协调。

四、「佛陀原说」（原始佛教）的界定

前面提及：宗教界共识的形成，除了要具备确证事实的研究深度与水平以外，还要能够平衡各教派的宗教利益。当宗教派系的利益无法达成平衡或满足时，即使是确证无误的事实，也无法成为佛教各派学人的共识，这是宗教界真正的现实。

关于「初期佛教」或「原始佛教」的内容及定义，因为不同时期的研究水平与结论不同，并且各时期的研究结论都无法让佛教各派的利益取得平衡点，所以佛教界针对「初期佛教」、「原始佛教」的时代

界定及内容，无法有一致的共识。

关于印度佛教的发展历史，不论采用甚么界定语词，目前学界已有的一致结论，是约分为五大阶段²⁰：

- 一、佛住世至佛入灭的「原始佛教」。
- 二、佛灭入后至部派分裂前的「根本佛教」。
- 三、部派分裂后至「(大乘)菩萨道」传出前的「部派佛教」。
- 四、「(大乘)菩萨道」传出后至「秘密(大乘)菩萨道」传出前，流传的「显教(大乘)菩萨道」。又可再分为前阶段的「性空大乘」，次阶段的「唯识大乘」，后阶段的「真如大乘」。
- 五、「秘密(大乘)菩萨道」传出后至十三世纪初(C.E. 1203)消灭于印度的「密教(大乘)」。

这些印度佛教的史实，是学术界经由近二百年的考证结论，已经无有反对的理由了。

然而，**印度佛教的发展史实，对佛教既有的各宗派来说，不只是单纯的学界研究与历史事实而已，更是一种涉及自派利益、权威、地位的挑战或发展机会。**简单的说，印度佛教发展史的考证及显现，对于学术界与修学佛法的学人来说，是注重在真相的显现，无涉及个人的利益追逐与维护。**但是对现有的佛教宗派而言，是依据自派的利益、权威及地位的需要，来看待印度佛教发展史的考证结论，是将学术考证结论当作宗派的挑战或发展的机会，而不是视为探寻佛法的重要贡献，不准备依据佛教史实来调整弘法、学法的方向。**

由于学术界、法学家与考量宗派利益的立场不同，佛教界对印度佛教发展史实的取用及态度，约分为以下五类：

- 一、「(大乘)菩萨道」的汉传、藏传系统，坚定反对西方、日本学界及印顺法师提出「(大乘)菩萨道的经典是后世新出，非源自佛说及传统佛

教」的研究结论，反对南传佛教及「佛陀原说」的探究。

- 二、「(大乘)菩萨道」的印顺法师一系，基本是承续印顺法师的研究结论，接受日本学界的意见，但是认为『般若』、『中观』的思想，虽不是出自佛说，却是贯通阿含与大乘的圆满佛法。印顺法师一系的学人，对南传佛教是略表友善，但对个人探究呈现的「佛陀原说」或采用的界定语词，是完全的反对。理由为此派学人自认为有能力制服南传佛教，但是无法面对「佛陀原说」的真实呈现。

印顺法师一系的学人中，有许多为了维护自宗，甚至提出大众部传诵的《相应阿含》失传，所以目前阿难系说一切有部《相应阿含》与分别说部铜牒部《相应部》的探究，只能代表上座部的立场而已！更激进者甚至否定『七事相应教』的历史定位。这些维护己宗的意见，刻意忽略说一切有部传诵的《相应阿含》是源自古阿难系的传诵，不论古阿难系或是后来分出的说一切有部，都是和分别说部处在对立的立场。两派原本都不是上座部，**上座部与大众部二分的说法²¹，最初只是出自分别说部的自家史观²²而已！既不合史实，也无有其他部派的同意**(参考《正法之光》第3期的佛史溯源)。佛灭后250年以后，上座部与大众部二分的说法，才得到说一切有部(见《十八部论》²³)与大众部(见《舍利弗问经》²⁴)的采用，但是针对部派分裂的理由及时间，依旧是各说各自的一套，无有任何的共识。

因此，**说一切有部《相应阿含》与铜牒部《相应部》之间的共说，绝对不是「上座部」的常见意见，而两部圣典之间的异说，也不可能是古阿难系与分别说部、大众部的共说，或是部派分裂以前的传诵。大众部《相应阿含》的失传，无法参与《相应阿含》与《相应部》的比较研**

究，完全不会影响、改变「菩萨信仰」、「五上分结」、「十二因缘以识为分位」是部派异说的研究结论，也不会动摇这些异说不是承自「原始佛教」或「根本佛教」的事实。

三、部派佛教之分别说系铜牒部的南传佛教，信仰分别说系铜牒部传诵的三藏及历史观点，拥护西方学界为主的研究结论，坚定的主张 释迦佛陀住世时直到阿育王在位晚期的佛教，也就是分别说系传承的佛教，才是「初期佛教」、正统的佛教。南传佛教学人是坚决的反对日本学界、印顺法师及个人的研究结论。

四、「佛陀原说」的探究、修习者，接受日本学界、印顺法师的研究结论，对铜牒部传诵的三藏及历史观点是采取尊重而保留的立场，信受《相应阿含》与《相应部》当中『因缘』、『食』、『谛』、『界』、『五阴(蕴)』、『六处』、『念住等道品』等『七事相应教』，是探究、显现「佛陀原说」的基础。此类学人对个人的探究结论，较为有兴趣，也较能正面的讨论、了解。

五、探究、呈现「佛陀原说」的中道僧团及原始佛教会的学人，接受日本学界、印顺法师的研究结论，对铜牒部传诵的三藏及历史观点是采取尊重而保留的立场，信受《相应阿含》与《相应部》当中原始『七事相应教』的教说内容，才是「佛陀原说」、「原始佛教」。确证「原始佛教」的内容，「十二因缘法」是依「六处」为分位，修证次第应当是「先断无明，后断贪爱」，禅法及菩提道次第是「修七觉分，次第的修证四圣谛三转、十二行，成就阿耨多罗三藐三菩提」，圣道是「一乘菩提道」，圣者典范唯有 佛陀（无师自觉者）及声闻阿罗汉（闻法修习者）。

因此，从对「初期佛教」、「原始佛教」的态度，还有界定的取向中，就可以得知修学、研究的水平与深

度，也可以得知是信仰甚么学派的学人，包括提出主张的心态与目的是甚么，都可以知道十之八、九。

目前佛教的现实，是绝大多数佛徒都是宗派的信众、学人，在宗教情感与宗派利益的影响下，「初期佛教」、「原始佛教」的内容是甚么？又如何的界定？各派只会取用有利于自宗的说法，不大可能回归历史的真实。当历史的史实无法满足、平衡各宗派的利益时，对于「佛陀原说」的界定及内容，必然只会不停的争论，既无法取得共识，也根本不会有共识。

2012 年底，国际某知名的百科网站，在中文网页关于「原始佛教」的定义与解说上，即发生各方学人为了定义「原始佛教」而起了争论。在争论当中，涉及的诸方学人，可能忽略了「初期佛教」或「原始佛教」是相当专门的研究领域，有关的时代与内涵的界定，或是专用语词的意涵，是随不同时代的研究水平及深度而修正转移，各有不同。「佛陀原说」的定义，是过去学界的研究还要进一步的「再发现与再确证」的领域，现有佛教传统各教派的见解及说法，都不足、不宜作为界定「佛陀原说（原始佛教）」的标准。如果依据不足的研究水平及深度，又受制于宗派信仰的取向，如何能够为「初期佛教」、「原始佛教」的定义及解说，作出可证、可信的登载？例如：日本学界与中华学界一致确证《论藏》是出自部派佛教的时代，《论藏》的渊源不是源自部派分裂前的「持母者（又称持阿毗昙者）」（参考《正法之光》第 27 期的佛史溯源），该网站在「初期佛教」的资料登载中，误将《论藏》登录其中，又有采用部派佛教铜牒部的三藏及次第来表述「初期佛教」的传诵，这是用西方为主的前期研究水平，还有南传佛教的宗派利益需要，作为界定「初期佛教」的传诵标准了。在宗教情感与宗派利益的干扰下，形成有损该网站公信的登载。但是，又能说甚么呢？

除此以外，在研究早期《阿含经》及巴利圣典的

学人中，也有某些学人认为探究早期佛教圣典的意义或目的，应当只是纯粹的了解原始佛教圣典里面含蕴的思想及精神，不能说原始佛教圣典当中的思想就是代表 释迦佛陀的主张及精神。这种说法看起来是很严谨的学术立场，但是试问：如果这么说，那么探究原始佛教圣典的内涵，对于了解 释迦佛陀与早期圣弟子的帮助是甚么？对于佛教的意义又是甚么？是否是说无关乎 佛陀呢？

这种主张可能是某些宗派学人为了维护后世学派的地位，才假藉此说，委婉的将「探究原始佛教圣典是了解 释迦佛陀思想的重要根据」的事实，加以淡化、转移，表面上是严谨的学术训练，实际还是为宗派的地位与利益打算。简单的说，如果原始佛教圣典当中的思想，不能作为了解 释迦佛陀的主张及精神的根据，那么现今整个佛教的传承又何关 释迦佛陀？而佛教又是甚么呢？这是否就是说佛教经典的思想，只是一种不知源自何人、何处的创作及编辑而已呢？

如果按照这种逻辑，儒家宝典的《论语》，也只是《论语》当中的思想而已！一样不能作为认识孔子的根据。同此，现今任何的文献记载，是否也同样不能代表当时的人、事、物、地确实是如此呢？如此一来，再多的记载，也无助于我们了解过去，更无助于传承未来。理性上来说，似乎是「很严谨」的学术训练，可是依事实而言，是「采用不合理的严苛标准及观点，让考证结论无法和历史作血肉的连结」。历史不是只有思想的传承而已，更包含了情感血肉的贯串及融合。试想：这种观点教我们如何面对人类的历史？

在离佛时远、宗派利益挂帅的现代， 释迦佛陀的亲说是甚么？既是牵动十方学人与教派的课题，也是万分沉重与充满禁忌、危险的议题。探究、呈现 佛陀的原说，可能会是划破黑暗、普照十方，利泽当代与后世

的贡献，却也同时招来万夫所指、引火自焚的危险。例如：许多「（大乘）菩萨道」与南传佛教的学人，刻意用魔子魔孙、附佛外道及种种不实难堪的言词，公开的丑化、诋毁个人，排斥中道僧团的僧众，却又私下研究、学习、采用个人的研究发现与修学体验。人会安于矛盾的言行，如果不是无知，必定是为了私利。

显现「佛陀原说」的道路，不只是需要智慧，还要有不畏万难的决心与毅力，更要有为法、为众牺牲的准备和勇气。然而，世上有几人能够看透及作到呢？

寄语佛教的诸方大德、贤友及学人，苦海无边，请仰归佛陀、悲悯众生啊！

注解：

1. 见阿育王《小石柱法敕》之删至法敕（即桑琦佛塔的法敕）：参照 元亨寺出版 汉译南传大藏 第 70 册附录之《阿育王刻文》之 p. 65-6~10
桑琦 Sāñcī，在印度中央邦（Madhya Pradesh）之波帕尔市（Bhopal）东北方 46 公里，毗迪萨市（Vidisa）西南方 10 公里。此地现今仍存着阿育王建塔以来，经由历代增修建筑的桑奇佛塔。桑奇大塔原是阿育王为供养佛陀舍利而建，阿育王所立的石柱则在桑奇大塔的南门边，桑奇大塔的北边另有桑琦三塔，此塔原供养着舍利弗与摩诃目犍连的舍利，而桑奇大塔的西边另建有桑琦二塔，供养着阿育王时代十位重要宣教长老的遗骨。桑琦佛塔是在十二世纪回教占领印度消灭了佛教后，渐被世人所遗忘，直到公元后 1818 年，才被英国孟加拉骑兵队的指挥官泰勒（Taylor）将军发现。大塔上刻有公元后 93 年及 131 年的两篇铭文，称大塔为「卡克那陀」（梵 Kākanāda），这有可能是隐喻住于山丘塔寺之僧众合诵经文的声音。
2. 见中村元《广说佛教语大辞典》：「根本佛教：作为佛教发展之根本的佛教。一般是与「原始佛教」同义（如姉崎正治《根本佛教》），但狭义的是指释尊在世时代的佛教，或释尊证悟的内容、所说的教义。或限于指释尊与其直接弟子时代的佛教（宇井伯寿《印度哲学研究》第二至四卷）。佛典之中，并无「根本佛教」一词，这是明治以后之佛教学者所造之词。最近之研究者已不太使用它。」
3. 见木村泰贤《原始佛教思想论》：「广义之原始者，自佛时代乃至灭度后约百年间，小乘各宗尚未分派以前之佛教之总称。其研究资料不以佛时代者为限。」
4. 见宇井伯寿《印度哲学研究》第二至四卷
5. 见中村元《广说佛教语大辞典》：「相对于后世发达之大乘佛教，指释尊在世时代至二十部派开始分裂前之佛教。」

此时代之经典，包含佛教教说最古之原型。原始佛教一词，系依明治以后佛教研究者而使用。」

6. 见水野弘元《仏教の真髓》日本春秋社出版 1986 / 香光书香编译组 译

7. 见平川彰《インド仏教史》上册 日本春秋社出版 1974 - 79 / 释显如 李凤媚 译 台湾 法雨道场出版

8. 见印顺着《印度之佛教》p.a2-5 ~ p.a3-4 : 参台湾正闻出版社出版 1992 十月三版

9. 见印顺着《原始佛教圣典之集成》p.633-13 ~ p.634-4 : 参台湾正闻出版社出版 1994 一月修订本三版

10. 见印顺着《初期大乘佛教之起源与开展》p.a2-5~8, p.a3-9~p.a5-8 : 参台湾正闻出版社出版 1994 七月七版

11. 见印顺着《初期大乘佛教之起源与开展》p.21-13 ~ p.22-12 : 参台湾正闻出版社出版 1994 七月七版

12. 见印顺着《初期大乘佛教之起源与开展》p.1-4~p.2-1 : 参台湾正闻出版社出版 1994 七月七版

13. 见《道行般若波罗蜜经》卷六『阿惟越致品第十五』 : 参大正藏 T8 p.455.1-4

14. 见《般舟三昧经》卷上『譬喻品第四』 : 参大正藏 T13 p.907.1-25~p.907.2-2

15. 见印顺着《杂阿含经论会编》p.b7-2~4, p.b7-13 ~ p.b8-8, p.b10 ~ p.b11 : 参台湾正闻出版社出版 1994 七月七版

16. 见《瑜伽师地论》卷二五『本地分中声闻地第十三』 : 参大正藏 T30 p.418.2-24~p.418.3-5

17. 见印顺着《杂阿含经论会编》p.b31-8~10, p.b34-1~4 : 参台湾正闻出版社出版 1994 七月七版

18. 见印顺着《杂阿含经论会编》p.b57-4~9, p.b60-2~9 : 参台湾正闻出版社出版 1994 七月七版

19. 见印顺着《原始佛教圣典之集成》p.1-4~9, p.2-3~8 : 参台湾正闻出版社出版 1994 一月修订本三版

20. 见水野弘元《原始佛教》日本平乐寺书店出版 1956

水野弘元把印度佛教分为五个时期：1.原始佛教；2.阿毗达磨佛教；3.初期大乘佛教；4.中期大乘佛教；5.后期大乘佛教。

21. 见《五分律》『七百集法』卷第三十：参大正藏 第 22 册 p.192.1-27 ~ p.193.1-4

「佛泥洹后百岁，毗舍离诸跋耆比丘始起十非法。」

见南传《铜鑠律》『七百结集捷度』：参汉译南传大藏经律藏第 4 册 p.393 ~ p.412

「尊般涅槃百年，毗舍离之跋耆子诸比丘，于毗舍离城出十事」

22. 见《岛王统史》第五章：汉译南传大藏 第 65 册 p.30-12 ~ p.32-8

「经过最之百年，达第二之百年时，于上座之说，持续清

净无缺」、「集毗舍离一万二千跋耆子等，于最上之都毗舍离宣言十事」

见『大王统史』第四、五章：汉译南传大藏 第 65 册 p.162 ~ p.168-2

23. 见世友《十八部论》，姚秦·鸠摩罗什 Kumārajīva 初译：参大正藏 T49 p.18.1-9~13

「佛灭度后百一十六年，城名巴连弗，时阿育王王阎浮提，匡于天下。尔时大僧别部异法，有三比丘（众）：一名能（龙之误写），二名因缘（玄奘译边鄙众），三名多闻。说有五处以教众生，所谓：从他饶益、无知、疑，由观察、言说得道。此是佛从始生二部，一谓摩诃僧祇，二谓他鞞罗（秦言上座部也）。」

《十八部论》提到的三比丘众，指的是佛教僧团分裂前的三大僧团。龙众（指难调难伏）是指优波离系毗舍离地区僧团，后来成为大众部；因缘众是指优波离系优禅尼地区僧团，后来的分别说部，自称是上座部；多闻众是指阿难系摩偷罗地区僧团，到了佛灭后 250 年，受到分别说部的影响分化出说一切有部后，说一切有部才自称是上座部，积极和分别说部争上座部正统。

24. 见《舍利弗问经》：参大正藏 T24 p.900.1-11 ~15 ; p.900.1-15 ~ p.900.2-28

「我寻泥洹，大迦叶等当共分别，为比丘比丘尼作大依止，如我不异。迦叶传付阿难，阿难复付末田地，末田地复付舍那婆私，舍那婆私传付优波笈多。」

「优婆笈多后，有孔雀输柯王，世弘经律，其孙（时有）名曰弗沙蜜多罗……毁塔灭法，残害息心四众……御四兵攻鸡雀寺。……遂害之，无问少长，血流成川……王家子孙于斯都尽。其后有王，性甚良善……国土男女复共出家。如是比丘、比丘尼还复滋繁，罗汉上天，接取经律还于人间。时有比丘名曰总闻，咨诸罗汉及国王，分我经律多立台馆……时有比丘名曰总闻，咨诸罗汉及国王，分我经律多立台馆，……时有一长老比丘，好于名闻亟立诤论，抄治我律开张增广。迦叶所结名曰大众律，外采综所遗，诤诸始学，别为群党，互言是非。时有比丘，求王判决。王集二部行黑白筹，宣令众曰：若乐旧律可取黑筹，若乐新律可取白筹。时取黑者乃有万数，时取白者只有百数，王以皆为佛说，好乐不同不得共处。学旧者多从以为名为摩诃僧祇也，学新者少而是上座。」

※笔者注：《舍利弗问经》是大众部的传诵，另一相仿的《文殊师利问经》则是（大乘）教派所传，这两部都是出于后世学派的典籍，当中采取的部份说法，出于说一切有部的传诵。从《舍利弗问经》提到的阿难系师承，见到《阿育王传》中阿难旁传的末田地，被改为第二师，传法于原阿难直传的商那和修，可见《舍利弗问经》晚于公元前一世纪的《阿育王传》，是出于迦湿弥罗新说一切有部的传说。

「五蘊、集、灭、道」之明与无明

节录自 随佛法师之《相应菩提道次第》
第四章「老病死」之缘由与灭尽
第二节 明、无明
第三品 如实知五蘊集、灭、味、患、离
第三目 明、无明

1-4-2-3.3.4 「五蘊、集、灭、道」之明与无明

SĀ257 大正藏《杂阿含》257 经；S22.133-135《相应部》蘊相应 135 经

如是我闻：一时，佛住王舍城迦兰陀竹园。

时尊者舍利弗，尊者摩诃拘絺罗，在耆闍崛山。时摩诃拘絺罗，晡时从禅起，诣尊者舍利弗所，共相问讯，种种相娱悦已，却坐一面。时尊者摩诃拘絺罗语舍利弗言：「欲有所问，宁有少暇为我说乎？」舍利弗言：「仁者且问，知者当说」。

摩诃拘絺罗问舍利弗言：「所谓无明，复云何为无明？谁有此无明？」舍利弗答言：「无明者谓不知，不知者是无明」。「何所不知」？「谓色不如实知，色集、色灭、色灭道迹不如实知。受……。想……。行……。识不如实知，识集、识灭、识灭道迹不如实知。摩诃拘絺罗！於此五受阴不如实知，不知，不见，不无间等，愚，闇，不明，是名无明。成就此者，名有无明」。又问舍利弗：「云何为明？谁有此明？」舍利弗言：「所谓明者是知，知者是明」。又问：「何所知」？舍利弗言：「色如实知，色集、色灭、色灭道迹如实知。受……。想……。行……。识如实知，识集、识灭、识灭道迹如实知。拘絺罗！於此五受阴如实知，见，明，觉，慧，无间等，是名为明。成就此法者，是名有明」。

是二正士，各闻所说，展转随喜，从座而起，各还本处。

古老經說 白話摘要

台湾 编辑组

1.SĀ257 大正藏《杂阿含》257 经

我曾经听 佛陀这么说：有一段时间，佛陀住在王舍城迦兰陀长者的竹园。

当时，尊者舍利弗和尊者摩诃拘絺罗住在耆闍崛山。尊者摩诃拘絺罗在下午从禅修起，拜访尊者舍利弗的住所，相互问候，并愉悦的交谈以后，坐在一

旁。此时，尊者摩诃拘絺罗对舍利弗说：「我想请问您，您有空为我说明吗？」舍利弗说：「随您问，我假如知道就会说明。」摩诃拘絺罗请问舍利弗说：「所谓无明，什么是无明？谁有这无明？」舍利弗回答：「无明就是不知，不知就是无明」。摩诃拘絺罗问：「不知什么呢？」舍利弗回答：「就是不能如实

知色，不能如实知色如何集起，不能如实知色如何息灭，不能如实知如何息灭色的道迹。受……想……行……。不能如实知识，不能如实知识如何集起，不能如实知识如何息灭，不能如实知如何息灭识的道迹。摩诃拘絺罗！对于这五受阴不能如实知、不知不见，不能契合真实，暗惑、愚痴、不明就称为无明。成就这些的，就称为有不明。」

摩诃拘絺罗又请问舍利弗说：「什么是明？谁有这明？」舍利弗回答：「明就是知，知就是明。」摩

诃拘絺罗又问：「知道什么呢？」舍利弗回答：「如实知色，如实知色如何集起，如实知色如何息灭，如实知如何息灭色的道迹。受……想……行……。如实知识，如实知识如何集起，如实知识如何息灭，如实知如何息灭识的道迹。拘絺罗！对于这五受阴能如实知，能契合真实的明见、觉、慧就称为明。成就这些的，就称为有明。」

当时两位正法弟子各自听闻彼此所说，互相随喜后，就从座位起立，各自回去本来的处所。

古老经说 读后感言

Bhikkhu Paññācakkhu

SĀ257 大正藏《杂阿含》257 经

「甚么是无明」这件事在佛教内可说是大哉问。

在《相应阿含》257 经，舍利弗尊者回答摩诃拘絺罗尊者：「无明就是不知，不知就是无明」。摩诃拘絺罗尊者接着问：「不知什么呢？」舍利弗尊者回答：「不能如实知色、色集、色灭、色灭道迹。受……想……行……。不能如实知识、识集、识灭、识灭道迹，就称为无明。」也就是对五受阴不如实知，对五受阴集、灭、灭道迹不如实知就是无明。

不知道如何赚钱，不知道如何读书，不知道如何升官，对世人的影响大吗？影响可大了，后果如何大可想而知。想到就怕。大家会尽力去避免。

不知道如何赚钱，不知道如何读书，不知道如何升官……，经文中并没有特别指出此为无明；但经文中却明确指出「对五受阴不如实知，对五受阴集、灭、灭道迹不如实知就是无明。」有无明，会怎么样呢？会有甚么影响？人们于此就没有想太多。

佛弟子都知道：学习佛法得明断无明是很重要的。在《相应阿含》第 257 经中，尊者舍利弗和尊者摩诃拘絺罗的对答，对于佛弟子来说可真是宝贵的教导。为何是宝贵的教导？因为在这简短的经文内，有很多值得我们细心留意的地方。如：五受阴是甚么？五受阴集是甚么？五受阴灭是甚么？五受阴灭道迹是甚么？不知道这些会如何呢？不知五受阴能过生活吗？知道五受阴能过生活吗？不知道五受阴跟知道五受阴在生活上有什么不同？字面上明白五受阴，跟真的明白五受阴有什么不同？为什么会提到五受阴呢？我们需要明白无明的内容吗？无明跟我的生活有什么关系？

不明白无明的内容可不可以？会如何？明白无明的内容又会如何？知道这些做什么？有什么用呢？为什么经文上会提到无明跟明呢？有什么影响呢？得明断无明要怎么做呢？有没有次第呢？什么人能断无明？经文的内容有很多是值得我们细心留意、推敲、琢磨、深入思维的。



【马来西亚】马六甲中道禅林

生觉尊者莅临马六甲中道禅林

佛正觉后 2445 年 / 2013 年 1 月 10 日 ~ 2 月 4 日

【马六甲讯】2013 年正月 10 日至 2 月 4 日的这段期间，因为大师父的慈悲安排，Bhikkhu Mokkhaḍīpa 尊者驻锡马六甲禅林，法友们非常欢喜。其间，尊者带领法友们研读佛法真义、分组讨论佛法及学习止禅。尊者鼓励法友们：即使日后大师父离开了，也必须继续读经及讨论佛法，互相勉励学习，不要间断。

这段期间，法友们亦很喜欢轮流供养尊者的早斋及午斋。法友们亦趁机向尊者请示佛法及种种的苦恼问题，尊者都会慈悲的开示及解答法友们的提问，这真是难得的殊胜因缘。感恩大师父的慈悲安排及 Bhikkhu Mokkhaḍīpa 尊者的莅临教诲。

每年的春节前，多数人都会做居家大扫除。然而，今年本禅林的法友们有所不同，因为有尊者从旁教诲，会时时警剔自己，要在心地上做“痴、贪、瞋”的大扫除，朝向慧解脱、心解脱。这可是马六甲禅林的法友们最宝贵的新春礼物。



【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

佛正覺后 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，开启了从未发现的新视野。

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。



【马来西亚】檳城中道禅林新年团拜

迎春纳福 庆新年

佛正觉后 2445 年 / 2013 年 2 月 10 日

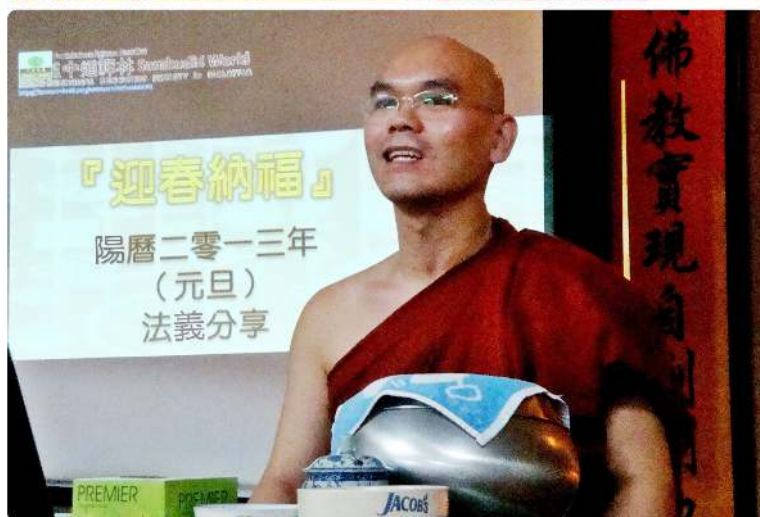
【檳城訊】乒乒乓乓！！“爆竹一声除旧岁，桃符万象庆新年”。华裔民族欢庆新年，从古至今已历经了千百年文化之久，当中不只带着缤纷色彩的春节民俗，而且大寺小庙香火更是旺盛，善男信女纷纷前往点灯祈福，求个平安吉祥年。

2013 年 2 月 10 日，大年初一。早晨灿烂的阳光，穿过树叶的空隙；耳边传来一声声鞭炮声响，空中飘落一缕缕红色碎纸，增添不少新春浓厚的气氛。此时此刻，檳城中道禅林则带来了一项“迎春接福”活动，为接迎一年一度的新春佳节。

活动原订于上午 9:00 开始，由于大部分的民众习惯于年除夕守夜，所以部分的法友迟到。因此，活动便延迟半小时才正式开始。首先是以“献花、慧灯”互传祈福作为节目的起端，再由 Bhikkhu Citta Sang Varo 法师带领大众一起礼赞 佛陀，皈依佛、法、僧、戒，并恭诵巴利文的《转法轮经》。而后，在以一家一菜供僧，接着法师依南传部派佛教《小部》经典《大吉祥经》为法众一一的阐述法义内容。

什么是吉祥？吉祥的定义又是什么？众生习惯于身心在自然状况的表现下，“缘眼及色眼识生，三事具足生触，缘触生受，缘受而生起贪爱。如是缘耳、鼻、舌、身、意，亦复如是。由于人们贪爱这个觉知的同时，在面对人、事、物所反应出错觉的认知之下，却令自己产生欢喜与愉悦之感，即称为“吉祥”。相反的，不喜欢的就觉得不吉祥。因此，在每个人的心目中都有不同的吉祥事物。譬如，立于不同种族的角度而言，华人特别喜欢红色，红色在他们心目中象征吉祥；而印度人则认为白色是最吉祥。所以吉祥对每个人来说都有不同的观念与定义，事事无绝对，因人而异。

在宣解经要的同时，Bhikkhu Citta Sang Varo 法师用了许多图片投射在萤幕上，以方便让现场的法友们可以更加容易的去掌握，甚至了解经法的内容所在，而这部《大吉祥经》总共陈述了 38 项修习吉祥的要点。最后法师劝勉诸位法友们，在长远的生命岁月里，如果想得到最胜之“吉祥”，是需要靠自己努力的去实践修持，并不是只靠祈求就能够达到所谓的“吉祥”。所以在生命的过程里，要时时刻刻能相应于因缘法的正见，并且实际勇敢的去面对现实生活上与人、事、物所发生的种种问题，才能突破与解决眼前所面临的困难。这样才能远离生命中的苦恼，所谓：唯有于法不放逸，精进修持佛法，远离苦恼，朝向解脱。这才是世间最胜之“吉祥”。



【马来西亚】吉隆坡中道禅林新春活动

2013 年吉隆坡新春大团拜

佛正觉后 2445 年 / 2013 年 2 月 17 日

【吉隆坡讯】2013 年 2 月 17 日，也就是农历正月初八的早上 9 点，吉隆坡中道禅林举办新春大团拜。是日早上，天气晴朗，风和日丽，法友们挂着喜悦的笑容，精神饱满的来到道场。为了配合中午的火锅新年聚餐，法友们都各自携带早已准备好的食材。

此次新春大团拜正是台北中道禅林的禅修日，马来西亚的法友有幸的能够在新春期间，听到大师父为我们连线说法。

大约 11 点左右，法修师兄带领法友献唱新年歌与贺词，祝福大师父、中道僧团及海内外的法友们。美中不足的是网路设定出了状况，大师父们只看到我们的动作却听不到声音，大师父开玩笑的以“看了目瞪口呆”一句，来感谢这里的法友，大家不禁哄堂大笑。随后，马来西亚各地道场也献上了新年贺词，之后，大师也给予各地的法友们鼓励与祝福。

中午的火锅大餐，食材非常丰富且多样化，法友们吃得津津有味、十分欢喜。午餐过后，法友们藉此机会互相问候、交流与分享心得。中午 2 点，大师父继续连线为法友们说法，一直到下午 5 点，新春团拜就此结束。





【台湾】台北中道禅院共修课程

原始佛教之确证及开展 开课

佛正觉后 2445 年 / 2013 年 2 月 22 日

【台北讯】台北中道禅院从去年六月开办第一期都会课程，历时近半年结束，课程内容从经教、历史等面向，提供大台北地区的法友认识 佛陀真实教法的许多方便。

经过多日的规划，今年二月再推出第二期都会课程，此次课程，僧团法师不但亲莅台北中道禅院现场教学，也连线台中禅林、马来西亚，使两地法友也得以同享教学利益，增上对 佛陀教法的认识与信心。

首先，由中道僧团 Bhikkhu Paññācakkhu 法师在禅院开演『原始佛教之确证与开展』课程，此课程从 2 月 22 日(周五)开始，每周五上课一次，预计为期三个月；所使用的教材是中道僧团导师 随佛尊者的同名著作，这是一部综合、统贯的论述性著作。内容说明原始佛教的两大意涵：原始佛法与人间佛教的论证。原始佛法是指佛灭当年，圣弟子举行「第一次经典结集」集成的传诵。但历经两千四百年的时空变迁与佛教教说的演迭，当年的传诵已经混杂、隐没于浩瀚大藏经典之中。幸而，随佛尊者采取「以史探经、依经证经、以经验史、经史相应」的步骤与方法，根据近两百年来中西学者对印度佛教史的考证，及比较、对照、搜寻由 印顺老法师重新整编的《杂阿含经》，与元亨寺所翻译的南传大藏经中的《相应部》，而得以还原 佛陀当年的教法。并依着 佛陀教法的核心——「因缘法」，与修证次第的总纲——「四圣谛三转十二行」，务实面对世间的真实，体现世、出世间通达无碍的人间佛教。

Bhikkhu Paññācakkhu 法师跟随 随佛尊者多年，参与经教的整理工作，也曾多次带领禅修学众进行禅法修学；在每次的教学中，法师的譬喻总是发人



所未发，引领学众深思检省。这三个月的教学，学友必能从中深切理解原始佛教的坚固不移与 佛陀教法的务实深邃，进而在菩提道上，精进不懈怠，止于无忧彼岸。

【台灣】台北中道禪院共修課程

相應菩提道次第研讀 開課

佛正覺后 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、旁征博引，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（周三）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 隨佛尊者匯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；學眾透過本篇章中匯整的經文，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岸。



【台湾】台北中道禅院《周年纪念庆》

充满法喜与感恩的周年庆

佛正觉后 2445 年 / 2013 年 2 月 28 日

【台北讯】2013 年 2 月 28 日是原始佛教会中道禅院成立一周年庆典，现场来了约 90 位法友参与盛会。庆典于上午 9:30 正式开始，恭请中道僧团导师 随佛尊者主法。首先，大众同诵『三宝歌』、『礼敬佛法僧戒』及『转法轮经』，忆念三宝功德。接着，由随佛尊者为大家开示，讲述中道禅院的缘起及现前佛教界的现况。

原始佛教会特别制作和放映了中道禅院成立以来所主办的各种课程与活动的照片，和中道僧团这一年来宣教教化美国、马来西亚和台湾的足迹。再来由中道僧团的法师们开示，依序由 Ven. Tissarā 法师、驻锡中道禅院的 Ven. Ñānavat 法师、驻锡美国的 Bhikkhu Aticca、在台湾的 Bhikkhu Paññācakkhu 法师、Bhikkhu Mokkhaḍḍipa 法师以及 Ven. Vijjādīpa 法师与大众分享他们这一年来在中道禅院授课的感言。接着由原始佛教会的法工们于会场或经由视讯的方式发表感言，他们是法海、法藏、法霖、法住、法因、法长、法入等居士。

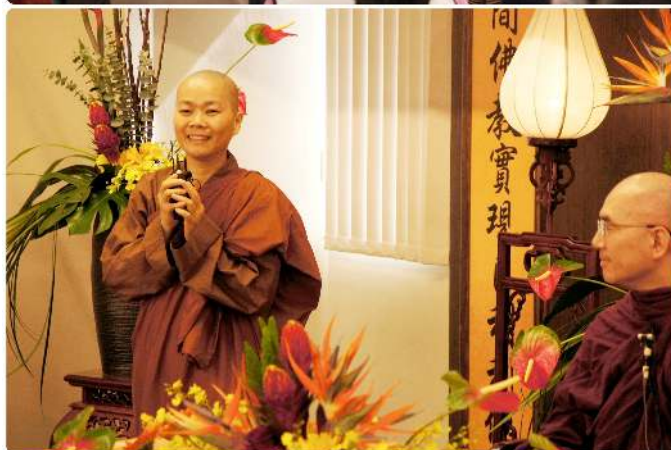
为了庆贺道场启用一周年，法友们准备了一个大蛋糕，在礼成之后送进会场。切过蛋糕以后，全体同仁一起照了一张大合照，共同见证这温馨且有意义的一刻。

庆典当天是中道禅院的法工之一法长居士的生日，她和她的父亲发心布施供养僧团和近百位法友丰富的午餐，为了表达谢意，大众齐唱生日歌祝福她、感恩她。（相关照片请见封面底页）

下午 2:30，随佛尊者开示，教导学众如何在生活中看待自己。这是一个很值得探讨的问题。很多时候我们都把别人当成镜子来看自己，许多人是做别人

期待中的人，也有的人是绝对不做别人所期待的人和事，实则这都是从镜子里面看自己的人。随佛尊者用很简单的比喻说明很深的道理，劝勉大众要做现前能做的事，而不是做你想要做的事。这就是要活在当下一个很重要的要诀。

大约下午 4:30，庆典活动才告一段落，法友们都带着喜悦、感恩与法喜充满的心情为当天的庆典划下完美的句点。





生命的另一扇门



Ven. Dassanadipa

缘起

2012 年三月底，大师父到洛杉矶弘法。原已离开佛教五年的自己，因透过朋友的邀约，加上上网搜寻有关「随佛尊者」的资料，在短暂地看了三分钟后，毅然决然地决定再度踏入寺院听闻法。

影片中尊者说及：「.....造成现今佛教的状况，不是众生的过错，而是众生的苦难.....」，听了，内心一阵激动，不禁泪流满面，心中深感尊者的慈悲。对于一个已对佛门失望、对自身修行无力、对藏经次第内容充满疑问、对无法止息现实中诸苦的自己而言，尊者的慈悲，重新燃起内心里那一份对法坚持的信念与姑且一听的希望。期间，参加了尊者近三个星期的大众弘法活动，尊者对因缘法真实的体证、对修行次第独到的见地与修正、对历史考据及经典比对的坚持与耐力，令自己深深折服与敬佩。心想：这些事需要多少的勇气、毅力与智慧？在这孤独的道路上，

需要默默的承受多少的压力、误解、与排挤？然居然有人做到了。同时也问着自己：「这个法，不就是在佛门里寻找了二十多年的法吗？」就这样，在听法的最后一天，临时决定皈依受戒，并在那时，默默的告诉自己，愿尽形寿追随大师父学法。

决定

从 2012 年四月到八月之间，与美国的家人、法义，几乎每个星期六都会到菩提寺听法学习。在过往的五年里，离开了佛教，也试着把过往所学的都沉淀放下，还真的让自己「空白」了。所以在学法方面，那几个月的期间，自己就像一个单纯的婴儿，没有太多预设立场、知见与包袱，只是不断的学习与吸收。渐渐地发现，那些年来的所学，并没有从记忆中消失，只是被封存了起来；而当记忆之门再度的被开启之时，并没有太多的冲突，只是不断地在做知见上的厘清与整合。而过往的许多的问题和疑惑，一次次的



在大师父的教誡中，找到了答案。

在现实生活中，试着将自己所厘清与整合后的有限了解运用在日常生活里。很奇妙的是，发现自己在面对人、事、物，以及问题与痛苦时，确有不同的心境与态度，当然那一份影响自然也不同，尤其对自己的影响。面对当时仍无法解决的问题与痛苦不再期待与苛责，也因为尽力所以有一份释然；因为了解，所以选择成全。也就在那时，听到大师父说：「愿意接受有心修行的在家居士，一块加入长期修行行列。」内心再度被触动。经多番的挣扎与考虑，终于决定鼓起勇气与家人商量自己的意愿，多次的沟通后，获得家人的支持。鼓起勇气写了 e-mail 给 Ven. Tissarā 师父，表达自己出家的意愿。在与大师父和 Ven. Tissarā 师父电话长谈后，获得师父们的首肯，就这样，订了九月三号的机票由美国洛杉矶飞回了台湾。

护夏、受持八戒

九月七日，我提着简单的行李，搭着小七就上山来了。在这之前，自己对僧团、对禅林了解是不算深的；面对来自各方的法友，更是陌生。在当时，自己就犹如「空降部队」一般，突然的出现，然后降落。事实上，刚开始也不知该如何自处，所以选择默默的在一旁观察。感谢师父们与法友们所给予的时间与空间，让自己能在最短的时间内做好调整，并开始了近两个月的「护夏」生活。

在这短短的两个月期间，确是坚定自己方向的重要时刻。来到山上没有多久，经大师父与 Ven. Tissarā 师父的许可，依止了 Ven. Tissarā 师父，受持八戒，成了八戒女。另一方面，面对全新的团体生活，自己并没有多大的适应问题，反而在其中发现了许多乐趣。这些乐趣源自于参与了许多人的生命，并在这些生命之中（包括自己），看到了转变与成长，这是一种喜悦，也是一种无可言喻的影响，这一份影响并不单单在个人身上呈现而已，还包括了僧团，这

真是一个全面性的改变。也因为这一份改变与影响，让自己深深的体会到正法的力量、僧团的可贵、法友们的难得，并更坚定了自己所选择的道路。

洛杉矶禅修

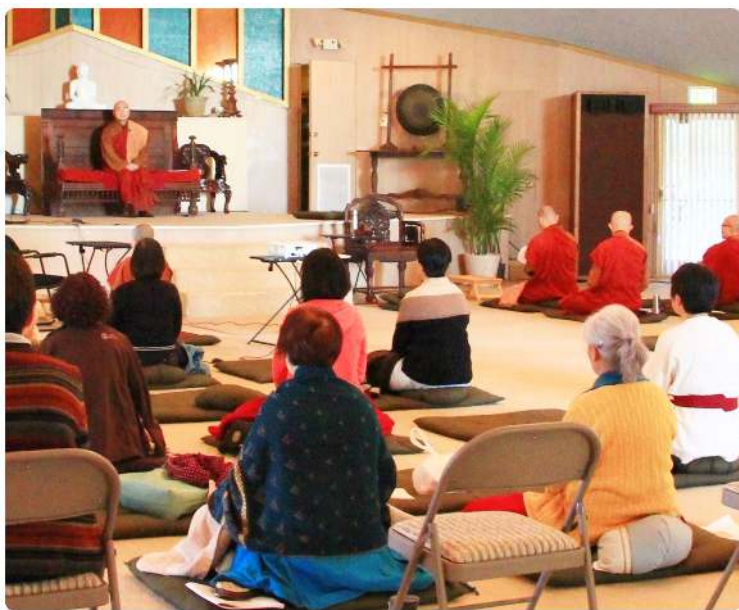
十月底，僧团的结夏安居结束，师父们飞往纽约。自己则只身飞回洛杉矶，参与筹备十一月中的禅修营。对自己而言，这是一个很累但很美好的经验。基本上，洛杉矶是一个成立不久的据点，法工、法友人数都不多，也没有任何经验，但大家都很热心，愿意付出与参与，虽然意见也很多！从筹备到活动结束的整个过程中，最大的心得之一就是每一个人都可以有不同的意见，只要有相同的共识与愿意付出的精神，那就容易成事了，洛杉矶的法友们让自己深深的看到了这一点。虽然活动结束后，每一位洛杉矶的法友们都累坏了，但因为这样的共事与参与，彼此更有默契，感情也更好。在这里只想跟所有洛杉矶的法友们说一声：「谢谢你们！那一段与你们共同听法、学法的日子，让当时的法平过得很充实、很快乐！生命与生命之间的正向参与真的很好，感谢你们陪着法平一块成长。」

另一个体会是：真实的看到僧团师父们为了传续正法的辛劳与奔波。在这之前，除了连线听法，就是

结夏安居之时，与僧团安居在台北的内觉禅林，基本上是安住在一处，所以看到的是僧团较为静态的生活模式。而十一月十六日，与洛杉矶法友在 LAX 接到师父们之后，开始真正看到师父们从一处到另一处，马不停蹄的弘法渡众。每一位师父都没有怨言，都只是默默的在善尽自己的责任，默默的付出，他们不为其他，只为了让 佛陀的真实教法能够传续，只为了让更多的生命能够息苦无忧、进而趣向解脱。师父们所呈现出来的生命模式——真实、朴质、简单、尽在当前、无怨无悔，自己是看在眼里，撼动在心里，并深刻的知道师父们传法的不易。他们不仅举办一场场禅修、弘法课程，没有停歇；更把自己的生命当成了一座道场，不论是已「庄严了」也好，或是「还在庄严」的也好，都令人赞叹与激赏！

游化

洛杉矶禅修快结束之时，接到 Ven. Tissarā 师父的「指示」——十二月随行僧团至马来西亚游化弘法。自己再一次地提着简单的行李，跟着师父们到马来西亚。十一月在洛杉矶，只是看到师父们的辛劳与奔波，而在马来西亚的整整三十五天的行程里，是真正深刻体会到什么叫做「游化生活」，什么叫做「马不停蹄、一站接着一站」。



出家人所谓的「游化生活」，就是处处无家处处家。这样的生活方式，让自己与更多的生命交会。在这过程中，因为聆听与参与，打开了生命的视野，而生命的宽度与深度也因而增加。游化生活是一站接着一站，无法期待下一站会遇到什么人，所以充满了惊喜。在这三十几天中，发现自己像个充满精力与喜悦的宝宝，带着满心的欢喜迎接与自己相会的每一个生命；也因为没有长期的久待一处，所以没有系缚，内心是轻松没有负担的，这样的生活体验与以往截然不同。过往有一处称为家，而那一处有着彼此等待与彼此期待的家人，但因这一份等待与期待，彼此系缚其中，而有所谓的失望与落空，生命在这样的架构下是沉重而不安的。而游化带给自己的是新的方式、新的体验，让自己清楚的经历到：尽管这个身躯已因日常作务而疲惫不堪，但还是可以如此轻松活着；因为没有期待，所以没有落空与失望，也因此处处都有惊喜。

另一方面，在这一次的游化旅程里，不仅颠覆了自己对马来西亚的惯有认知，更让自己对这个国家，建立起了完全不同的印象。她的好山好水，令自己眼睛为之一亮；她的多元文化，让自己目不暇给。但让自己最为深刻的是「人」，当地法友们的善良与朴质，让自己深刻的感受到人与人之间的那一份真诚相

待。在这里，只想跟马来西亚的法友们说声「谢谢，感谢你们真诚的相待。」

出家

2013 年一月五日，对自己是一个很重要的日子，二十多年来内心里最为深刻的等待，终于在师长的点头允许与家人的成全下，实现了。在圆顶的典礼上，内心事实上是平静的，只是在最后四法皈依之时，禁不住流下泪。这泪，不是感触，而是感谢。学佛的二十几年来，从台湾到洛杉矶，再从洛杉矶到台湾，然后从台湾再来到马来西亚，三个截然不同的文化，呈现三个不同的人文，带来的是三种不同的体验与成长。这一路走来，若没有这些人事物，就没有今日的 Dassanadipa；若没有他人的提携与成全，Dassanadipa 无法走到此。所以内心除了感谢无他。而在披上袈裟之后，深刻的体会到了担起如来家业的不易，更体会到了度越内心诸苦的漫漫修行长路才刚开始。Dassanadipa 只是谨记着大师父的教诲——「要做一个没有自己的出家人」，以此做为修行的方向；并把师父（Ven. Tissarā 师父）无私奉献的生活态度作为学习的榜样。息苦之门才刚打开，Dassanadipa 愿怀谦卑与精勤之心，平稳的踏出每一步，朝向息苦之路。





Ven. Dassanadipa 法师出家侧记

台湾 法源

去年 12 月僧团至马来西亚弘法时，末学有幸随行。在吉隆坡三日禅的第二天早上，有幸在现场见证来自美国的法平师姐的剃度、出家典礼，看一位正法勇将的诞生，让在场的禅修法友以及从台湾连线的乡亲父老再一次熏习出离五欲的殊胜及清凉，大家同沾法雨，都相当欢喜！

去马来西亚一路上，与法平师姐（Dassanadipa 师父出家前的法名）相处，觉得她很温和，热心助人，心地善良，知道她即将于今年一月出家，很替她开心。

法平师姐出家当天，正好是吉隆坡三日禅的第二天。早斋过后，在吉隆坡道场的办公室进行落发，现场 10 几位法友，有人找脸盆装水，有人准备毛巾，有人摄影...，大家都希望能为未来的正法勇将尽一分心力。Ven. Tissarā 师父为法平师姐剃发，过程相当

细心，剩下最短的一层头发由 Ven. Tissarā 师父提供的剃刀完成。在法平师姐剃发的过程中，有人感动落泪，有人开心祝福，有人屏息观礼，大家有幸能见证这殊胜的时刻，极尽随喜。

落发后，在所有三日禅学员、法工的见证下，法平师姐请求尊尼(Ven. Tissarā 师父)慈悲准予出家，过程中感受到他对出家的坚定与欢喜，当时正好与台湾两地连线，原本架设在大师父面前的笔电录影机，转到侧面的法平师姐身上，让台湾法友也能一同观礼，赞叹随喜。当她从 Ven. Tissarā 师父手中接到袈裟后，两位短期出家师父随她至寮房更衣。Ven. Tissarā 师父趁此时简介法平师姐出家因缘。在法平师姐换上袈裟后，接续请求出家的仪轨，尤记得 Ven. Tissarā 师父问到最后一个问题时，使一向笑容迎人的法平师姐哽咽回话，场面相

当温馨感动，接着，她一一向出家戒师、比丘、戒长顶礼，就在大家满满的祝福下，典礼圆满结束。

接着，大师父祝福法平师姐的参与，在僧团庇护下，好好修行。出家人知见、情感、人生观、态度全然的改变，需要长时间的修习。大师父劝勉、鼓励开示道：在家修行和出家修行有很大的差异，例如：在家的生活，可以选择亲近自己喜欢的、拒绝不喜欢的环境与人。但出家人要懂得照顾他人，任何居士来问法，出家人都要面对；出家人与大众相处，不能过度攀缘，僧人代表整个僧团，没有个人的护法及朋友，任何互动都是僧团和居士的关系。

大师父接着说，不是懂佛法、会打坐即可，这些是技术性的成就；出家人没有自己，对于无我的认知，不只是破除错误知见，而是一种生活态度；出家人的修行，在生活中努力，要讲如实、确实、真实、事实的话，不能凭感觉讲话，才有助导向正觉、离贪、解脱，如此才堪受十方布施供养，住持佛法圣教。出家人依法而行，朝断三毒、息苦、离苦之路迈进。

Dassanadipa 师父，一如往常笑容可掬、亲和力强、乐于助人，很高兴僧团增加了温暖的生力军，祝福她在正法修行的道路上，斩断荆棘，步步增上，广利众生。

Earth Day Carnival
MELAKA 地球日觉醒活动

GO GREEN GO HEALTHY

入場免費
FREE
ENTRANCE

**綠化
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：Pavina Suk (02) 319 667 6788 Gladys Luk (02) 312 680 0886

**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《五日禅觉营》纪实

威省 书记组

2012年12月28日至2013年1月1日，中道僧团于马来西亚威省中道禅林，举办为期五日的进阶禅觉营。这是中道僧团第二度在威省中道禅林举办禅觉营，距离首度举办的禅觉营已相隔一年多。中道僧团在马来西亚弘法已近四年，期间举办了逾十次的禅觉营。每一次的禅觉营，中道僧团皆无私奉献，用心、耐心地教导法友。尽管法友的佛学水准参差不齐，僧团都竭尽所能引导，让每位法友有得度的因缘。

这次禅觉营的通告一发布，就获得法友们热烈回应，旧法友都很踊跃地报名参加，因为场地有限，所以无法容纳太多人。报名者当中，更有法友曾全程参加禅觉营逾十次。此外，禅觉营筹委会特地租借临近威省中道禅林的海南会馆做为女众寮房，以解决女众寮房不足的问题。2012年12月27日傍晚，全马各地法友陆续抵达威省中道禅林，部分法友则在禅觉营开始的当天才抵达。法友们嘘寒问暖，为可以聚在一起精进学法而喜悦。

◎禅观要有铁杵磨成绣花针的耐性

进阶禅觉营在2012年12月28日上午9点多正式开始。由于僧团在马来西亚的弘法行程紧凑，法务繁忙，几乎每天都忙到深夜才能就寝。长期奔波劳累，使得随佛尊者及其他法师陆续患上感冒。禅觉营最初两天，许多法友刚从忙碌的生活抽身，需要一些时间调适，因此僧团安排较多禅修时间让法友沉淀身心。也由于禅修的时间比较长，随佛尊者及法师们才得以忙里偷闲休养身体。

在以往的禅觉营里，随佛尊者开示的时间比较长，禅修的时间比较短。许多参加过禅觉营的法友，觉得随佛尊者开示的内容深广，而且量很多，仿佛置身佛学研究所，需要时间慢慢咀嚼，一些法友还反应，比上研究所还要辛劳。因此，在禅觉营的开始，随佛尊者告诉法友们：以往教导那么多，主要是替法友「打底」，尤其是教法的理趣。中道僧团在马来西亚弘法及指导禅修已近四年，已有许多法友参加过数次的禅觉营，对教法的理趣也有一定的了解。此次举



办中道五日禅觉营，只让旧法友参加，目的是让旧法友实修禅观，希望法友们把握机会，珍惜好因缘。尊者告诫学员们，对教法的理趣一定要分明，并且要有「铁杵磨成绣花针」的耐性，耐心地禅观。禅观最大的忌讳是「不耐烦」，最大的敌人是「自己」。

◎听闻佛法后要实际观察和亲身经验

禅觉营期间，僧团竭尽所能地帮助学员们在禅观上更上一层楼。学员们在禅堂里用功禅修，法师们亦在一旁观察和指导。在禅觉营开始的两天，有些法友无法安静下来禅修，无法耐着性子禅观。随佛尊者意识到许多学法者，没有认真禅观；针对此一现象，随佛尊者告诫学员学法的心态要调整，要用功禅观，不要把大师父当作「富爸爸」，自己不肯实修，指望「富爸爸」为靠山。如果每次来禅觉营的心态是，只想来听法，没打算用功禅观，就要自我检讨。随佛尊者苦口婆心地劝勉学员在听闻佛法后，要实际观察、亲身经验，不要光想而不实践。

随佛尊者表示，许多旧法友在日常生活的待人接物中，清楚知道自己还没开悟，所以想继续听闻佛法，继续参加禅觉营。就这样周而复始地听法、参加禅觉营，却不打算用功禅观，所以，始终无法实际观察和亲身经验所学习的佛法。尊者一席话，说到许多人的心坎里，在场的学员恍然大悟，才意识到问题的症结，深感惭愧，感谢随佛尊者的教导。

◎人最根本的需要是期待被接纳

在 2012 年 12 月 31 日的晚上，迎接 2013 年的前夕，随佛尊者循序渐进地引导学员了解「如何解决现实人生的问题」，以个人的修行体验，详细阐述烦恼如何生起、身心与行为的模式、以及如何解决生活中的问题。学员在随佛尊者的引导下，度过一个充实且精彩的夜晚。尊者的开示犹如跨年烟火，在黑夜中绽放，缤纷灿烂，精彩万分。有机会了解自己、了解到烦恼如何生起，是幸运的；有机会朝向内

心的平安，是幸福的。随佛尊者分享了许多人生的经历及发现，学员们感同身受，引起强烈的共鸣。尊者表示，人活在人群里，最根本的需要是「被接纳」，人跟人在一起，常常会有被接纳的焦虑感，最烦恼的问题是期许自己被接纳，所以常常为了找寻被接纳的途径而伤脑筋。

此时尊者问学员们一个问题：「请问，被他人接纳比较容易？还是面对自己比较容易？」顿时，禅堂一片安静，学员认真地思考这个问题。随佛尊者说，他从来不在意自己有没有被人接纳，因为因缘一直在改变，「被别人接纳」或「做自己」，都不可能实现，这是人生的真相。如果依因缘观的「明见」生活，就会发现，「做现在」容易，「做自己」难。人们内心的煎熬，往往来自于无法面对自己不被接纳。如果有因缘法的智见，就会在此时此刻，做可以做的事，做对自己及他人有利益的事，不会顾虑有没有被别人接纳。你不是做自己，是做现在，做眼前可以做

威省中道五日禅心得

马来西亚 / 法修

经过一个多月 从个人到他人
从人事物当中 学习到、经验到
不禁会意识到 这意识的自我
是这五阴身心 主人还是奴人？

想去、感受、决断 是真的从自我
还是从头到尾 都是错觉而已？
合理化的自我 都不曾意识到
觉得自我有错 从头到尾都是
错觉加上妄想 就会不知不觉

唯有对因缘法 如实知如实见
才能于现实中 正念行于正道



的事，做现在的因缘可以做的事。

◎不要期待良好而失去现在的好

随佛尊者说，「对别人的期待，其实也是对自己的期待；对自己的期待，其实也是对别人的期待。」这段话引人深思。当我们对别人没有期待时，内心才会平安。尊者劝勉法友，好话要及时说，好事要及时做。成功是什么？「成功」是知道现在什么最重要。学习佛法，要对现在有用。讲好话、做好事要即时，错过了时机，好话就不一定是了。尊者送给大家一句忠告：不要期待「良好」，而失去「现在的好」。

2013 年 1 月 1 日，中道五日禅觉营的最后一天，也是威省中道禅林成立二周年的庆典。众多威省的法友前来参与盛会，场面温馨感人。在切蛋糕之前，随佛尊者语重心长地告诉在场法友们：在这条弘扬原始佛法的道路上，中道僧团真正需要的并非条件很好、很有能力、很优秀的人，而是愿意真心一起

度过困难的人，一起在学习的过程中进步。世界上有很多人才，但是不能用。真心就好，能同甘共苦就行，有风雨，有困难，一起面对及承担。和谐的团队，胜过天才的团队，「真诚」最重要。随佛尊者感谢许多默默付出的护法善士，感谢叶居士（Steven Yap）提供房子作为威省中道禅林的场所，感谢周先生、亚娇、静修园的理事、以及许多在现场或不在现场的法友，热心帮忙及无私的奉献；感谢此次禅觉营的法工长法直、及其夫人法实，尽力护持弘法活动，忙碌至抱病在身；感谢各地法友无私地奉献，尽心尽力维护正法的传承。尊者打趣地说，自己在场，只是负责切蛋糕。大家有机会参与护持正法的传布是可贵的，无论是在台前或台后，功德无量。尊者也感谢在场每一位法友，大家的参与，庄严了道场，每一位法友都很重要。禅觉营在随佛尊者总结这几天的学习后，划下美丽的句点。



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 Vūpasāma

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

这次《中道三日禪》是 随佛法師在馬來西亞跨年弘法系列的最后一个项目，学员当中出现了众多陌生的面孔，新、旧学员济济一堂，使正法的传扬迈入一个崭新的气象。

首先，身为法工长的法摩先为学员们讲解这三日所须遵守的规则，然后才礼请大师父。师父庄严地步入禅堂，端坐后为学员们授八戒。师父祥和地说：各位法友要在这么有限的空间度过长达两天半的时间，看得出都是为法而来的。但请大家体谅、忍耐与包涵空间的不足以及安排的不周。师父接着告诉大家：修行与自利利他，都是从日常生活的人我相处中表现出来的。生活当中要体谅别人的付出，不要只会要求，因为有要求则必定会失望。自己能和其他人一样用心地付出才是可贵的。三日禪是要给都会人士有进修的

机会，但因为时间紧凑，所以师父会尽量讲解要点，第一个重点就是初级的禅定修行，即安那般那念。

长久以来，佛教里有一个误解，认为要解脱证菩提，要有高深的禅定，并且是以戒、定、慧为修习的次第。什么是“戒”？有端正的品性，诸恶莫作，众善奉行，这是传统的看法。“戒急施缓”，持戒能关闭诸恶之门，故比施更重要，所以才说先持戒再布施。不伤害别人以及不使自己成为别人的负担，在于持戒上正是第一份贡献。关于“定”，传统佛教认为当依此来开智慧，其实这是后代祖师所讲，并非佛陀所说。佛陀教导的开启智慧是要如理作意，即是修因缘观。解脱证菩提是由“正定”展现的，这正是修因缘观的次第圆满。单以“禅定”是不能开启智慧的，禅定只能是作为因缘观入定的方便。



佛陀的宝贵教诲是断苦证灭的实践内容，时代的迁变却将之演变成行善布施的教化，使踏入佛门之辈，误以为修行就是行善布施，遂使佛教与其他宗教发展出共通的宗教理趣，所以大家都在同步推扬行善布施，例如教徒众多的一贯道、天主教与基督教派，都是大力兴教的先锋。相对地，能超越世间烦恼的佛教却不幸成为宗教的同流之辈，这得怪我们佛弟子自己没做好！

佛陀是教因缘观，证据就在《相应阿含》609 经（《相应部》念处相应 SN 47.42 经）。后世说的观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我，在《相应阿含》及《相应部》内是没有经典作依据的。师父强调，学习佛法要有历史、经典考证及戒律的印证。

“邪见”会伤害很多人，而且会祸害好几代。因此说法者必须要如实地按照加以考证后的经典，如实弘扬。《相应阿含》749 经说以“明”导向解脱证菩提的“正见”，乃至“正定”起已，圣弟子得解脱贪欲、瞋恚、愚痴而自知不受后有。这跟戒定慧的说法有很大的差距，《相应部》SN 48.52 经所说“若圣智尚未生，则无四根之等住”也否定了戒定慧的说法。

师父教诫法友们说：如果你以前是以“耳”闻法，你可能要调整自己，因为师父教法是依经，教安那般那念是让你亲身体验身心的活动，这叫作科班出身，而你以前那个是“菜市传说”，听来这个总是觉得怪怪的，原因是没有经过扎实的学习过程。教的人说你不对，你又很生气，因为你“积习难返”。师父来马来西亚这四年，碰到两种人，第一种是骂了师父又来听法，过后觉得惭愧不敢发言；另一种是来了之后才骂，因为跟以前听的不一样，觉得很不舒服。如果你是第二种人，你应该反省，因为你对佛法的认识只是在于耳传当中，这如同在历史洪流里，你把河面上漂浮的东西，当作是佛陀的法船。现在师父从纷杂当中说出 佛陀的教法，在人情世故上肯定是不吉祥，因为无形当中让人家下不了台，但这些都不是天

台、净土宗、禅宗、密宗等的问题，这是自己的问题，也许如阿姜查所说：我们是生死当中的朋友。我们在生死当中，都是在找路，对错不需要看得这么严重，本来是在解决问题，怎知却弄出一堆人事的问题。师父说：大家可以忘记自己来自哪里吗？这样说的意思是：有时不是生活在马来西亚的人会比马来西亚人更珍惜。所以既然你认为自己是在学习佛法，而你又来了这里，那么大家就一起聆听 佛陀的教导吧！

师父再引《相应阿含》474 经（《相应部》受相应 11 经、15-18 经后分相应）：“我以一切行无常故，一切行变易法故，说诸所有受悉皆是苦。在这句当中所提及的“受”即是指乐受、苦受、不苦不乐受，即所谓感官上的感受；“苦”则除了包括感官觉受，还有逼迫的意思，即所谓有无可奈何、不能改变、不能拒绝的意涵，例如人生必经的“老”，我们能拒绝吗？

看到学员们的反应，师父知道大家都已弄明白，随即发问：缘生法是常还是无常？大家回答：无常。继问：念头会不会都不动？答：不会。师父再补充：如果要念头专注于一处，是不能生活的。缘生法告诉我们：“念头”不可能都不动，所以靠“禅定”来解决问题是行不通的，佛教有个派系说所谓“如如不动”，而说这样子的“理论”是有，但不能代表佛教，只能代表某个派。蛋糕切下去就是诸法因缘生，是在告诉你不是什么事都能如你所愿。当你把蛋糕切下去，在六触入处观因缘生，就会懂：哦，原来如此。因此藉由如实知见，破除妄想，“离贪”才能在平时生活中回应，这叫正定。解脱是圣者能在时时刻刻不生贪爱，生活都在“定”中。

师父提醒，因缘法是 佛陀正觉的核心。所有的修行要跟十二因缘搭配，师父再引《相应阿含》SA296 经，为学员道出 佛陀说法的三个重点：

（一）佛陀说法是说因缘法、缘生法。



(二) 佛陀正觉(见法)，是见因缘法、缘生法。

(三) 因缘法是在讲述集法。

禅觉营第二天，大师父苦口婆心的说，别小看因缘法，每天眼睛一睁开，我们就得面对因缘法，如果搞不清楚，我们一辈子都无法明白因缘法，自然就会活在自己的想法中。

许多人以为剃头出家，或躲避山林，或避居寺庙，或盘腿打坐，就叫“出世”。出世的意思是指息除忧苦，还没断苦的只能叫“入世”，所以不能用“入世”来解说“出世”。

世间是指五阴，为巴利与阿含圣典的共同用语。五阴生起的原因是愚痴、贪欲、瞋恚，若能三者断尽，活着的时候就可以灭苦，像佛陀那样还可以到处游化。然而灭苦不是要躲避山林，你不能把父母、孩子丢下不养，你也还有事业要打理。有人会说：佛陀也一样啊。佛陀不一样！他家财万贯，妻子、孩子没有生活的问题。佛陀是以正觉离贪导向断苦，那既然要离贪，是不是就不能赚更多钱？不！离贪跟赚钱没有关系，你如果有赚二万的能力，你就当认真地赚二万，并且奉献社会，善尽己责，何必去烦恼呢？只要能少欲知足，必要的不能省，需要的要少花，那么内心就没有失落的问题了。况且能赚多钱是对社会的贡献，内心离贪欲，也一样是修行啊。这是佛教于世间的精神，特别是年轻人要切记，不要以为远离世间物质就是离贪，否则学习佛法变成未蒙其利，先受其害！

师父再度提醒大家善用因缘法的三个要点，那就是：

(一) 让现实生活的困难更少。

(二) 让生活更好。

(三) 远离苦恼。

佛陀的弟子一定要努力地像盛开的向日葵，随时朝向阳光。这叫作有方向，没有目的。而努力的目的

不是为了达成愿望，而是为了利人利众。没有愿望与期待，就没有所谓失败或失落。以信念为前导，尽己所能，在社会上放光放热，为社会奉献所长，造就社会良范，并且精进修行，导向于苦灭，这才是佛陀亲教之世间、出世间皆能通达的利益。世间是此有故彼有的因缘生，千万不要说是如梦如幻，如果你满脑是妄见，学习佛法就会越学越像社会的边缘人，那就是如梦如幻，在社会上便像一朵枯萎的花。佛弟子眼睛要快，反应敏捷、手脚要俐落，否则便会在队伍的后面，最后成为社会的负担。

佛弟子应该做社会的领航者，成为社会的菁英。师父再次叮咛：切记！佛法的将来在你们的手上，若你能像刚才讲的那样修，将必可以影响你的孩子乃至孙子，你在家庭就是佛教的大德，要积极地帮助你的孩子成为佛教徒，不要说随缘，我们佛教是讲“随正念、随正见，行于正道”。现在若因缘不好，就要随正念、随正见。要自觉被无理欺压时，‘我’就有教育众生的慈悲心，我予以他的施教，自己清楚不是起瞋心，而是要给对方制约，好让顽固的众生踩‘煞车’。如果没尽公义，他冥顽不灵，你会姑息养奸，反而会害了他。

师父认真的劝勉大家：现实是因缘生，可是如果不导向正当的因缘，对年轻人是一个极大伤害，不正当之因缘必然会产生不良的影响。年轻人应当务实，不当的不为，应当的要为，生活要认真、要努力！人生才会光明。

禅修的最后一天，师父开放让学员们发问。由于学员众多，字条发问的问题非常多，师父只有选择性的解答一些重要的问题。在聆听的过程中，相信学员们都被灌注了宝贵的智慧，对于因缘法于生活中的运用有很大的启发。相聚时分终要解散，学员们听法的意愿依然热烈，只好将学法的机缘留给下一次的禅修。此次的三日禅，终在喜悦与感动的气氛下结束。

吉隆坡《中道三日禪》心得分享

贴近生命的菩提禅法

马来西亚 觉华

犹记得接触佛教后的第三、四个年头，有幸认识到佛教里教导的五阴，也因此更确认了 佛陀的佛法是那么地贴近生活、实用。但对于五阴的实修学习，却未能依循一条明确的道路深入其中。

检讨过去，常不自觉地将精力花在一些不合事实、不切实际的理想、做法中。对于一些不能解的流传教法也常自圆其说，更「包容」地以为不同的教法是适应并利益不同时代、不同根器的众生。

多年来，在佛法的修习上有许多无法突破的关键。好比佛教常见词句，如无常、无我，随缘、空、涅槃、解脱、禅定、正定等，一直以来，我的理解与修习方法，总是参杂了部派祖师的思想、学说、教法，其中不乏自相矛盾之处。

随佛师父说法，总是不厌其烦地举例，并引经据典。尤其是引用《相应阿含》262 经有关阐陀比丘真诚求法的经文，说明所谓观「无常、无我」的禅观方法形同缘木求鱼；观「因缘的集法与灭法」才是正道！这样的理解确立了最基本、最关键、最重要的实修方向，这才是 佛陀教导的正统菩提禅法！

在了解六触入处的实修方法时，就感受到佛法的修习是那么贴近生命与生活。 佛陀的教法原来是那么贴近人间，那么务实，不虚谈、不空谈、不玄谈，直指用功的方向与重点！

在许多佛教徒所谓末法时期的今天，有幸地接触到 佛陀的原始教法，重新认识四圣谛三转十二行，末学备感荣幸。在有生之年，当尽力修行，并弘扬正法。





值遇菩提大道引路人

马来西亚 法文

能与大众分享末学的学法心得，是件很荣幸的事。藉此机会，我想感谢主办单位，由于他们的尽心尽力，使中道三日禅能够顺利的完成；我也要感谢慈悲的法师们，尽力为禅修者说法开示。尤其是 随佛法师，他总是不厌其烦的为听懂与听不懂的法友们讲解佛法。

大师父说法，深入而浅出，即使是深刻的佛法，从师父的表达中就可以很容易的被理解。虽然我是第一次到中道禅林参学，但从师父谆谆恳恳的开示中，亦能品尝些许法味。

有关禅修方面的部分，以前我所认知的是以三学为修行的基础，也就是要以戒、定、慧的次第而证得菩提。但听过大师父对禅法的开示后，才晓得禅定是不能了脱生死的（虽早期学佛得知只有靠观慧才可了脱生死，但总认为智慧要依据很深的定力来引发的）。

末学虽是原始佛教的修学者，但却不知菩提道该如何走。幸好在 2012 年的后半，在佛教电影视频里接触到隐没 2200 多年的中道禅法开示，庆幸地发现现今的时代还有师父提倡和实践佛陀的原始佛法。随佛法师就是这位引路人。如果不是随佛法师，我还是不认识这条光明的菩提大道。所以总觉得在学习佛法的历程里，善知识是非常重要的，不然我们在修行的路上会走冤枉路。

还没参加禅修之前，我总觉得自己可能不习惯于禅修的学习，因为每天很少超过两小时的禅修经历，所以怕坐不久。可是三天的禅修也就这样平安的度过，到后来还感觉到三天的时间似乎短了一些，不能磨练我们的禅坐耐心与恒心。因此如有机缘的话，希望参加八到十天的禅修，一方面可有比较完整性的了解习禅法要，对佛法有更深一层的认识。

吉隆坡《中道三日禪》心得分享

像盛开的向日葵 朝向阳光

马来西亚 雅桦

我是雅桦，来自马来西亚太平。我的华文很差，看华文经典“似懂非懂”的。我虽然在 1990 年开始学习智慧禅，但所参加的禅修营都以英语为媒介语，平时也只看英文经典。直到去年，在一位法友鼓励下，才第一次参加在檳城举办的华语专修班和禅修。

一位在檳城大学当教授的法友告诉我他在檳城听随佛法师说法后，对十二因缘的疑惑都解除了。所以他叫我一定要参加在吉隆坡举行的《中道三日禅》。既然这位法友把随佛法师称赞得那么好，而且还推荐法师来太平教禅修，那我就要把握此机会。

这是我第二次参加华语禅修营，对佛法的词语还不太懂。在这三天里，我对随佛法师教的都很有兴趣，因为很新鲜。虽然法师的说法跟我以前的老师讲的不一样，我不但没有一点抗拒和瞋心，反而很投入，因为我总觉得每位老师都有他的优点，我可以向他学习，适合我的就可以拿来用。随佛法师很幽默，令我笑到眼泪都流出来。虽然我能够全神贯注，法师也讲得很清楚，但我大概只能吸收百分之八十，因为我不习惯听华语开示，头脑又转得不够快。我非常希望随佛法师能够来太平教禅修，让我有机会再向法师学习，也让更多人可以受益。Ven. Tissarā 法师教的安那般那念和行禅也很清楚，可惜没有机会向她学习卧禅。虽然我是第一次听两位师父说法，却衷心觉得这两位师父都很值得尊敬和供养，对两位师父也有信心。

我很庆幸有机会参加中道三日禅，因为它肯定对我的禅修有帮助。我会推荐给亲戚朋友们。当我与其他法友分享时，我要记得对他们说，这是我个人的理

解，可能不是法师真正的意思，我可能对法师所说的有误解，因为我不习惯听华语开示！

感恩随佛法师及 Ven. Tissarā 师父的指导，感恩所有法工，感恩所有的布施者，感恩鼓励我去参加禅修的法友，感恩载送我的法友，感恩所有的因缘！

从 2009 年听过随佛法师的十二因缘法的第一堂课后，就因父亲病危，而我又得回中大完成毕业考试，因而与十二因缘法擦肩而过。这一错过就是三年。去年从 Elicia 师姐那儿拿到中道禅林 2012 年的活动表，真的很感恩。

我非常珍惜这次参加吉隆坡中道三日禅的机会。在修行百问的课程中，法师以风趣的方式巧妙的解答佛友们的问题。其中让我印象深刻的是三日禅里为什么得守八戒（不杀生、不偷盗、不淫、不妄语、不饮酒、不坐卧高广大床、不涂香蔓抹、不歌舞观听、不非时食）。

法师很清楚地解释所谓的‘杀戒’是在怎样的情况下成立，即（1）目标明确（物件必须是众生）；（2）起杀心或杀念；（3）行方便（行动）；（4）命断（目标命丧）。

法师勉励学众：欲望更少、生活更好、远离苦恼。身为佛教徒，我们应该活得像向日葵——迎向光明，但不设目的。让生命迎向光明，远离期待，努力现在，尽力且务实的在眼前生活。

马来西亚 Varuna



吉隆坡《中道三日禪》心得分享

佛法的智慧—人生变成 Colorful

马来西亚 小柔

每当填写表格，在宗教这一栏，我都自然地写上“佛教”这两个字。但我常在想：佛教对我的意义，其实也只不过是名词而已。事实上，佛教一直都给我一个保守、刻板的印象，讲究的是平淡中庸的生活。对我而言，真的起不了兴趣。

在朋友的介绍下，我参与了这次的吉隆坡中道三日禅。其实我并没有抱着太大的期望，也不知道这会带给我任何的变化，我只想在忙碌的都市生活中找到片刻的宁静，让自己沉淀下来。更重要是我有一个对生活失去斗志的弟弟，他遇到了让他丧失理想的挫折，也曾想过寻死。为了让他寻回人生的意义，于是我想尽办法让他答应一起参加三日禅。

三天的禅修里，的确听到太多陌生的词汇；但让我眼睛一亮的是佛法的智慧，祂解开了我心中许多的疑惑。我体会到：

（一）佛教并不是一种信仰，而是一种教育、一种智慧。教育我们成为一个有力量的生命体，发光发热，照亮自己，同时也照亮他人。

（二）无常、随缘给人消极的印象。其实这都不是真正佛法所教导的。佛法强调的是因缘法、缘生法。所有的事物都在影响中呈现出来，世间上并没有所谓的永恒。这让我开始了解生活中的得失其实不必看得太重，因为这只不过是个过程，不是成果。

（三）佛法其实是合乎逻辑的，某个程度上可用科学去解释、去思考、去求证的。这种思想的确能让年轻一代接受。

（四）过去，佛教给我刻板的印象就是平淡地过生活，不去奢求任何东西。但在现实生活中我认为这

是消极的看法。譬如以你的能力可以赚取两万，但却因为你的生活里只需要五千而放弃了一万五千，为的就是不去奢求。难道我们不应该尽力地过生活吗？这就是为何我觉得佛教思想和我的想法不一致。直到我聆听随佛师父所说的：我们本来就应该像向日葵一样，朝着正确的方向，认真、努力地盛开。

这次的三日禅的确让我对佛教有了全新的看法，是值得学习的宝贵智慧。

虽然接触佛法也有一段日子了，也听闻过一些法师及师兄们的说法与开示，但心中始终存有一些解不开的疑问。佛陀真的如此教导我们吗？但因自己不了解佛法的真义，一切都只知其然而不知其所以然。

在参与吉隆坡中道三日禅的活动之前，也曾听过随佛法师的说法。但经过这三天密集且深入的学习后，我解开了好些年的疑问；也更了解佛教演变的历史，两千多年来的演变，导致佛陀原有的教导和今日的佛教有了很大的差别。

好多的学佛者连真正的“放下”都无法了解，以为“放下”就是什么都不管，像个死气沉沉的人；其实该像随佛尊者告诉我们学佛后一样不能脱离现实生活，人生是 Colorful 的而不是黑白的。

身为佛教徒的我们更该有一份重任，我们该是社会的精英才对，更重要的是要随正念，随正见，行于正道。

马来西亚 妙俊



吉隆坡 南洋商报《大众弘法》座谈会记录

峰回路转 走出哀伤

日期：2013年1月5日（8 pm~10 pm）

主讲人：随佛法师及李志祥博士

吉隆坡 書記組

主持人：大家晚上好，今天的座谈会，我们请到很棒的主讲人，就让我在这里简短的为大家介绍。首先我要介绍第一位主讲人--**随佛法师**。**随佛法师为华人**，出家于缅甸上座部僧团，为缅甸 BADDANTA ZAGARA BHIWUNTHA 长老的弟子，现为中华原始佛教会、台湾内觉禅林、美国内觉禅学会、马来西亚原始佛教会、中道禅林之导师，相近共学僧团，为奉守原始佛法的中道僧团。**法师**修学佛法已满四十年，熟习汉传佛教各宗宗义。法师秉持“远离俗念，戮力实践，老实修行”的学风，弘法化众唯以经教、禅法为主。

另一位主讲人是**李志祥博士**。**李博士**是马来西亚国民大学心理辅导学博士，马来西亚博特拉大学心理辅导与人力资源发展学双硕士。李博士亦是马来西亚注册与执证辅导员。人生不如意事十之八九，总有哀伤的感觉，今天我们就来探讨、了解如何了解哀伤及走出哀伤吧！有请**随佛法师**先为我们开讲。

随佛法师：各位法师，各位法友大家晚上好，很荣幸能和李博士一起谈谈今晚的课题。主持人刚刚提到人生有哀、有伤，这是人生的心理情绪，在佛教则用苦、乐、喜、忧来形容这类的心理情绪，不管是忧苦或哀伤，这都是心绪。人们往往会把情绪的心理现象视为是单一的内容，即把所谓的“忧”当作心理现象，但事实并不是如此。举例：玩送罗汉游戏，2个人在底下，第3个人送下去，当第3个人及第4个人送上去时，这已不是单一的，已不是一个人的表现了。

忧伤的情绪也是一样，皆会受到外在因素和环境的相互影响。任何一个心绪的浮现，都不是单一的心理现象。然而，大多数的人都把人生的困境当作一个心绪来看待。

人生的困境可分为四点：

1) 在期待与期待失落的纠结中生起挫败。人活着对

自己的人生有期待，这些期待包括：学业、健康、感情、家庭.....等等，然而这些期待不一定都能实现，于是就有了不能实现期待所造成的挫败感。

2) 在挫败与无力改变的现实中生起忧伤。当我们有期待，却不能实现，想改变期待，但又改变不了的时候，此刻忧伤就会浮现。

3) 在期待失落、无力改变及忧伤中生起沮丧。有时，努力过后，却无法改变现况，此时对现况将失去动力，加上内心有许多哀伤的纠缠，导致对自己失去信心。好比许多人一失业就永远失业，因为怀疑自己的能力，久而久之形成一蹶不振的沮丧心理。

4) 在挫败、无力改变、沮丧中形成内外的困境。期待、挫败、不知该怎么办时，内在与外在都处于困顿中。哀伤虽然可怕，但更可怕的是沮丧，因为沮丧会让人们很难从困境中走出来。

李博士：我尝试从世间学来解释“如何走出哀伤”。今天的讲题：《峰回路转，走出哀伤》，对于这个讲题的定义是什么？记得小时候看小说时，看见“峰回路转”这四个字感觉特别深刻，内心总有个想法：“好人总是要经历一番磨练，才会峰回路转。”但，人生不是小说，人生是大说，人生有挑战！生命中有许多经历，例如，心爱的人突然离你而去、事业有成但内心空虚失落、至亲突然离开而倍感哀伤。法师说得对，失落与哀伤不是单一的。当遇到突发事件时，人们刚开始是无法接受并抗拒事实真相，甚至内疚兼自责如果当时不“这样”就不会发生此事等，以上皆是哀伤里头的情绪。哀伤不是在生离死别的那一刻，而是后来的影响，如果要走出哀伤，则要活得像另一个人。

主持人：听了法师与李博士的讲解，哀伤情绪涉及的层面交错复杂，在这里想请问两位主讲人，当面临这样的哀伤该如何？困境又是如何发生？

随佛法师：哀伤的情绪是挫败，自我怀疑...等等的负

面情绪，形成了自我行为障碍。佛教说因缘法、缘生法，依现实的事实，任何的心绪是不停的在改变，所有的哀伤、抗拒、悔恨都是动态的，所以提醒大家不要害怕这些心绪，因为一切的心绪都是在改变中的状态，不要只想要解决问题的方法，应该去了解问题发生的原因是什么。

认识困境的缘由：

1) 期待的建立与坚持。

2) 奋斗目标固定不移。

3) 实现方法不知因时制宜。

4) 过度在意自己的表现。

期待是环境所引发。群体生活的人们有着强烈的根本需要，即被大众接受、被接纳、渴望被肯定，人活着就是在忙这件事！在人与人相处中皆想着如何被接纳，这是一种心理需求。当需求被满足时，会产生愉悦的经验。当愉悦的经验与被接纳的需求两者相结合就会产生一种期待。由于坚持这种被接纳的期待，人们往往会很在意自己的表现。

李博士：我举个例子：一位朋友的至亲离世，这位朋友非常的难过。身为朋友的我们要如何给予安慰？说节哀？说不要伤心？说人死不能复生吗？其实这些安慰的话语都是有矛盾的。当一个哀伤到了极点，他需要的是陪伴，而不是指导他该怎么做。当哀伤发生后，一个人要重新适应环境，这时，我们可以从生活中帮忙，譬如陪伴与聆听，这就足够了。

主持人：听了法师和李博士讲解的情绪反应，接下来我想问的是要如何解决困境呢？

随佛法师：期待是一个很大的课题，人没有了期待要怎么活下去？人生是靠期待与希望来活着，这好比是包着蜜糖的苦药。以下和大家谈谈解决困难的要诀。

解决困境的要诀：

1) 耕耘现在胜于坚持期待。人们从周围的环境学习如何被接纳，因此有了胜任经验，这胜任经验会产生



愉悦与满足，再与大脑连接，大脑的反应再次让内心产生满足愉悦与平静，于是大脑会判知挫败的经验要OFF，满足愉悦的经验要ON。期待就是想不停的重复满足与愉悦的经验，于是不断的努力实现期待。例子：在墙壁挂上靶子，请问有多少机率会射中红心？要射中红心，除了要有射箭的技巧训练，还得看风向或射靶者的心情。靶子就像友情、亲情、爱情，人们一心想射中红心，一旦射中就开心，射不中就失望。人生有困境是正常，因为诸法因缘生，缘生法无常，倒不如好好的耕耘现在，好好努力改变观念。

2) 坚定方向胜于坚持目标。好比说爬山，我们不坚持爬到山顶的目标，就在朝着爬山的方向，享受爬山的过程。

3) 合乎现在的方法就是有用的方法。不是坚持自己心目中的“好方法”。

4) 接纳现在就是最佳的表现。我们要学习接纳“现在”的因缘。当我们不接纳现况的时候，就会产生抱怨。当现实与期待有落差的时候，就会产生挫败感。

李博士：一直处于哀伤的人是不能接受事实而活在自己的期待中。哀伤者必须重新适应环境，如果他愿意去做他的事就要让他做。哀伤后也可以出现转机，即再回到生活里，重新找寻自己的路与方向。不管如何，只要有动力继续往上爬，有动力就有活力，有活力就会有自觉，自觉自己不能再这样下去，有了自觉就会开始寻找能够协助他脱离哀伤的人。哀伤可以是生命中的转折点：以前处处都为自己，现在为大众；以前只为家人，现在为大众；以前只顾名利，现在福利社会。这就是往上爬，自觉并重新活出全新的生命。

主持人：如果一个人困在哀伤里，无法逃出而有酗酒、吸毒的问题，我们该如何给予帮助呢？

李博士：可以在这时陪伴他，仔细观察他是否有以上的行为，如果观察到他开始有酗酒的行为，可以马上

介入并提醒，但要像拔河赛般提供帮助，防止他沉沦下去。

主持人：困境是否一定要面对才能走出来？

随佛法师：哀伤者在酗酒、打电动时，其实他已经在面对哀伤了，但却处在“鬼打墙”的困局里。他想改变，但却无力改变，就更加沮丧，不知如何是好。既期待走出哀伤，但又走不出来，不是不面对，而是走不出来。此时，沟通、开导，或许是对头脑清醒的人较有效；至于脑筋不清醒的人，这类方法是不奏效的。所以我们无需与哀伤者讨论如何走出困境，直接陪他去建立新的经验，让他产生新的愉悦经验，这就是换个方式来满足他被接纳的经验，重新设置（reset）他大脑的经验即可！

主持人：知道与做到是有距离的，做不到又很挫败，如何是好？

随佛法师：当无法做到时，就接受自己做不到。给自己的期待过高，就无法如实的接受自己做不到。当发现自己做不到，就只做自己做到的即可。当然，这是需要充份的适应与调整的。

主持人：如何走出哀伤，转向光明之路？

随佛法师：重点不是过去，重点是现在！一旦现在没了光明，一切都是空谈。光明的灯不是点在佛前，光明的灯是点在心里。以下和大家谈谈如何转向光明之路。

转向光明之路：

1) 松开内心期待的死结。别固定期待，如果在原来的目标上带给自己哀伤，就忘记你的期待吧！放开你的手，因为握紧拳头万万不能，松开拳头则万万可能。

2) 面向眼前的广大世界。不管你人生是否有重大的理想要实现，但这只不过是杯子里的世界而已。一毛钱虽然很小，毫不起眼，但放在你的眼睛前面，你就看不见整个世界！

3) 试着成为另一个人。千万别固执虚妄的想法，一



直认定“我就这样的”。要知道，在缘生法无常、非我、非我所的法则底下，你从来就不是“这样”。

有个例子：在台湾，师父有一位弟子生意失败，三个孩子又得了遗传病，生活困苦到极点，于是写信给师父说要自杀。师父回信给他说：「既然你要自杀，那你去死吧！你既然要死，那你就当作自己已经死了，然后带着全新的生命来道场住一住。但要记得，之前的自己已经死了。」于是，那位弟子真的来道场住，住了三天后，他告诉师父，他不想死了，他说他想通了，他要做另一个人！全新的另一个人！请大家记住：即使你什么都不想做，你也是另外一个人，因为缘生法无常、非我、非我所。

4) 相信自己一定会是活在现在的快活人。多数的人都活在过去的记忆里。然而，身体却活在现在。因此，好好耕耘现在，不要坚持期待，不要回忆过去。

李博士：如果没有黑暗就不会有光明。我常常告诉自己：生命中有四位老师，他们是：生、老、病、死。

1) 《生》我们都很难想象“生”的可贵，唯有妈妈才懂得，因为妈妈在怀胎时经历生、体会生命的可贵。

2) 《老》照镜子时，你将发现容貌会衰老，身体也会衰老，眼睛会老花，生命亦渐渐地衰败，但女性往往无法相信自己青春美丽的容貌会衰老。

3) 《病》没有生病时，总不知道健康的可贵；经历严重鼻塞后，才会发现空气也会变得特别可爱。

4) 《死》人总要面对死亡的恐惧。生活在顺境里的人眼睛易盲，只有经历过逆境的人，眼睛才会睁亮。死亡与失落的背后都有引人省思的意义。体会到生命的无常，方能更珍惜活着的时刻。

主持人：如何让自己减少愤怒的情绪？

随佛法师：愤怒会带来力量。佛教形容愤怒为嗔恚。嗔恚从哪里来？嗔恚是从需求不到而来。至于愤怒如何避免？这是一门高层次的修行，要学会“不期待”，则必须了解到世间一切都是影响中的表现。既

然一切都是影响中的呈现，那就无法主宰你心中想要的事。人生是个历程、是一种过程，而没有所谓的“成果”。在努力过后，期待仍无法实现，愤怒也会随之而起！

李博士：记得有一次要去发生灾难的地区做辅导，心里就一心只想协助难民，给予最大的安慰，这时觉得自己头顶上仿佛有光环，如天使一般。然而，意想不到的，当去探访第一户难民的家时，就被难民破口大骂。顿时，头顶上的天使光环变成了失落、愤怒与无力！经过这件事情，我深深的领悟到，当我们要去帮助别人时，必须用“X光眼”去看清楚真相、去了解愤怒背后真正的原因。

主持人：最后一道问题，活在这个世界上要兼顾很多事情，有时真的无法用“X光眼”或“法眼”去处理，请问是否有更好的方法呢？

随佛法师：如果一个人发现自己已经没路可走，那要如何？我的回答是：“那就没有路走。”绝望是心理的困境。缘生法故无常，把那遮住眼睛的那一毛钱拿远一点，改变原有的期待，重新设定方向。世界是没有“绝望”的，绝望的是你认为的“世界”。

李博士：一般上碰上绝望时，可以试用以下的方法：

1) 寻找他力：去找善知识，接受辅导。

2) 自利：自己好好修行。学佛学得好的人是不会绝望的。好好学佛吧！

随佛法师：最后，师父一句话送给大家：「时时有新，日日有变。」今天不行，不代表明天不行，天行健，君子自强不息。不要期待箭会射中挂在墙上的靶子；倒不如把箭射向墙壁，然后再画上红圈，这样不是更好吗？

主持人：非常感谢随佛法师与李志祥博士精彩生动的谈话，我想在座的各位受益良多。今天的讲座会到此圆满结束，感谢大家的出席！Sādhu！Sādhu！Sādhu！



跟随僧团的脚步——大马记行

随师近学之旅

台湾 法藏

2012年12月4日一大早，我在桃园机场准备飞向另一个国度--马来西亚。十六年前是参加旅行团去观光，这次是跟随着中道僧团去学习，两者的心境完全不一样。

当我一抵达吉隆坡的中道禅林时，突然之间，心里感觉到有点闷闷的，好像对这一趟十四天的行程，产生了不安的心绪。在来这儿之前，认为自己可以适应得来，是没问题的，此刻怎么会这样呢？

随着僧团在国外各地游化，是我从未有过的经验。僧团每到一处驻锡，当地法友们都热诚的欢迎僧团的到来，对随佛长老及僧团非常的恭敬与虔诚，他们内心充满着喜悦和感恩。大家都竭尽心力的护持，以表达他们对佛、法、僧净信不疑的信念。在僧团的安住期间，随佛长老天天要接众、上课说法、写书...其他的法师们也都忙着法务，几乎没得空闲。到了用斋时间，才会看到僧团法师们聚齐，一起接受供养。此情此景宛如回到佛陀年代，僧团不定居于一处，于人间到处游化，不辞辛劳地弘法利众，显耀佛陀的法教。

这次来马来西亚，见识到此地原始佛教会法友们推动活动的热诚与认真。在吉隆坡中道禅林里，年轻的法工们负责规画，年长的法工则配合事务的进行，彼此之间的默契良好、合作无间，对宣扬原始佛法、

开展人间佛教不余遗力。比如，在南洋商报举办了一场与企业家的座谈会，从事先的接洽与安排、场地布置、结缘品的准备、前往会场的交通接送，及到达时的接引、解说、登记、拍照.....等等，法友们各个尽其本分，彼此间相互支援打气，使整个活动的运作非常的顺畅与融洽，着实令人赞叹与佩服！

在吉隆坡的法工培训营时，法修师兄设计了活泼生动的游戏“大风吹”，八十几位法工开始蠢蠢欲动，「大风吹！」「吹甚么？」「吹趣味相投的！」整个禅堂顿时热哄哄了起来。大风吹完后，九人编成一组，组员们先自我介绍，要记住自己组员的名字。接着二组PK的游戏开始，首先要认识对方的组员，再由各组派出三位代表，两组之间隔着布帘，当布帘放下时，看谁先喊出对方名字，那组就赢。另外，还有一个康乐活动带动唱「伊比YY」，依照坐的位置各排成一排，后面的人双手搭在前面人的肩膀上，当歌声唱起时，大家跟着做动作 - 伊比压压~伊比伊比压~伊比切切~伊比伊比切~伊比捶捶~伊比伊比捶~，最后来个伊比捏捏~伊比伊比捏...伴随着歌声、笑声，响彻整个禅堂，持续往外扩散着。在「切」、「捶」的当中大家把不安、害羞、矜持通通给切掉了、捶掉了，在「捏」的当中也把「你依我依」给捏了出来，多么的温馨感人啊！活动当中，若能投入参与的话，一个活动下来就可以认识二、三十

位兄弟姐妹了。在一生当中，曾有过在这么短短的时间里认识这么多人吗？而且他们对你真诚相待的，是能给你关怀与温暖的，在这里，真的很容易。

下一站到了怡保的中道禅林，等大伙人就绪后，随佛长老在禅堂与怡保的法友们叙旧，慰劳当地法友的付出，不仅不畏外在困难，坚定地护持道场；而且体贴用心，让僧团一到，就有个干净、温暖的场所可以安住。随佛长老说：「每次来到怡保中道禅林，感触特别深，因为这里是僧团来马来西亚弘法第一个成立的道场（详情见《正法之光》创刊号 p.22-25 及第 4 期 p.20-21）。」

隔天，法集、法澄、法证师姐载着各地前来的法友们，前往 随佛长老及僧团初次来怡保时暂驻的寺院。这所寺院紧邻着山壁，环境极为潮湿、简陋，而且彼时师父们住的寮房，有一半是在山洞里头呢。但是僧团却不畏艰难，继续在这里传扬 佛陀法教，更不嫌舟车劳顿的到周边乡镇讲经说法。随佛长老常说：「今天不行，明天不一定不行；这个月不行，下个月不一定不行；今年不行，明年不一定不行。」此话听来容易，但真的要身体力行，可就不是那么简单容易啰！

第三站是檳城，近中午时分我们到达了中道禅林，Bhikkhu Citta Sang Varo 尊者及当地法友一同迎接 随佛长老及僧团。檳城是马来西亚的佛教重地，在群雄环伺之下，又有一些不明的出家众到处造谣生事，破坏中道僧团的声誉。在这样恶劣的环境里，要推展原始佛法真是困难重重，但另一方面，也给了 Bhikkhu Citta Sang Varo 尊者及法友们磨练的机会。随佛长老鼓励学众说：「Bhikkhu Citta Sang Varo 法师及法友们辛苦了。学习佛法凭的是决心和毅力。守着云开终见月明，就静待春天的到来吧！」

参加檳城中道二日禅期间，利用中午午休的时间，法船师兄开车载着 Bhikkhu Citta Sang Varo 尊者和我，一同前往威省大山脚中道禅林。路途中，

Bhikkhu Citta Sang Varo 尊者聊起他驻锡威省的往事，在驻锡间，他多次前往邻近的市场托钵，也曾走了三个多钟头的路程，去行脚托钵，却时常托着空钵而回。有一回，走过一家小吃店时，有位缅甸籍的女工作员，供养了一颗地瓜……我内心真是感慨万千。因此，当看到威省道场之后，我更深刻的体悟到，中道禅林的成立，实在是件很不容易的事情。每一处禅林的继续运作，都有赖僧团、居士们的相互扶持，共同努力，方能让佛法传续久远，利益更多学众。

此时，想起自己刚到吉隆坡时的那种心境，乃是由于在一个熟悉的环境待久了，不知不觉中有想要持续过舒适安稳生活的欲求，不敢或不愿意面对一个新的环境及陌生的人，对不可知的未来产生不安、恐惧，进而拒绝、逃避... 看到了自己如此的心绪反应，真是惭愧不已。

在现今的社会型态下，人们过惯了舒适安逸的生活，有几人能过着舍弃金钱，一无所求的生活呢？当下对 随佛长老及中道僧团的法师们，生起无比的恭敬、仰信之心。此时也明白了，随佛长老为了显耀释迦佛陀正法的光辉，不辞辛劳的来到马来西亚这块土地，为的只是让这里的华人有机会学习到 佛陀的亲说法教。道场的建立也是为了方便当地法友，可以有共修及聆听原始佛法的处所。是全心全力无私的付出，完完全全是慈悲的对待此地的众生。而且，僧团除了接受四事的供养之外，从未曾接受过金钱的供养。在这个世间上，我们还能亲见严守 佛陀戒律的僧团，还能在其座下听闻正法，这正是千载难逢的机缘啊！

十四天的近学之旅，受到了马来西亚各地原始佛教会法友们热情款待，并费心的安排种种事宜。这期间，大家真诚的相处、真挚的关怀，相互提携勉励，让我此行，塞满了法喜，塞满了温馨，塞满了感动！非常谢谢你们，正法的兄弟姐妹们。Sādhu Sādhu Sādhu



跟随僧团的脚步——大马记行

发现与改变

台湾 法虔

接触原始佛教一年多以来，虽然参加了几次的禅修活动，在日常生活中却没有多加练习运用，学会的只有法义上的知解，面对自己身心的问题，还是停留在旧有的认知与回应模式，就好像大师父讲的“跳针”一样，封滞在对过往的掉悔中，以为只要时间够久，一切就可以改善，但实际上却不如自己所想的一样，闭门造车的结果，就是做不出能用的东西。也许是大师父看到了我根本无力解决自己的问题，透过 Ven. Tissarā 师父的善巧方便，让我参与跟随中道僧团至马来西亚的弘法活动，就在十二月中旬，我踏上了马来西亚的土地。

其实我是那种偏好宅在家里的人，到了槟城道场，情绪还是处于沉重低落的状态，可是不知为何，当看到大师父升座说法时，整个身心顿时安稳了下来。我也不知道为什么，接下来就展开了新的旅程——从槟城到北海，再到麻六甲和吉隆坡，中途又跑去了新加坡，做梦都没想过会来到这些地方，不同的文化，不同的人事物，都是很有趣的经历，体会到新的经验能转变原有的看法，也能拓展眼中的世界。

这次跟随僧团参与马来西亚的弘法活动，有更多

的机会听闻大师父说法。以前我总觉得所谓的修行是那种高深莫测的事情，经过了这次参与听闻大师父的说法，渐渐发现修行与生活是离不开的，那是很扎实的生命练习，一段不断调整跨越的学习过程——依据佛陀所教的因缘法，认真的去发现身心与周遭环境的真实状况，进而改变原有的认知与回应生活的方式。仔细想想，我们真的很幸运，就像大师父说的，我们比他好命太多了，在求法的路上，师父当年走了许多冤枉路，要不是凭借着他对佛法的坚定信念与过人的毅力，我们今天根本不可能轻易地就听到宝贵的佛法；最难得的是师父不吝于分享他个人的实修经验与智慧，对我们而言，更有莫大的助益。在这充满贪瞋痴的烦恼人生中，只有真实的修行才能突破困境，解决我们生命中的各种问题。但如何修行却是大哉问，现今每种宗教可谓「人人手中一把号，各吹各的调」；但一旦面对困难烦恼时，就能看出那种修行方法到底可不可行，骗得了别人却骗不了自己。

修习因缘法的好处很多，人会变得务实、积极、适应力变好、忧悔变少，解决问题的能力提升...虽然还未见法，但在大师父的教导下，我们至少还能够依循着师父的教导而有正确的知解，务实于生活中的正



念，突破以往认知的窠臼。当认知改变了，回应生活以及与人互动的模式也会有正向的改变。记得在去年七月份三十日禅修活动中，我有机会担任行堂与大寮的工作，坦白说我是毫无经验的，但我记住师父讲过的话：遇到问题就去解决，尽力就好，不可能完美。这些都是师父基于对因缘法的正知正见而有的智慧。对我而言，那次的经验很宝贵，整个过程中遇到不少状况，这些智慧之语，在我面对问题时，起了很大的帮助与效用；而在解决问题的同时，在人与人的互动中，我也突破了以往的心绪与反应模式。这种转变与经历让我受益良多，也第一次了解到法是真实而可用的。

跟随僧团学习还有一个很大的利益，那就是可以亲身经验大师父的身教与言教，以及随行法师们协助弘法利众的精勤，那些法的智慧与光明德行，是我们在佛经中读不到的。师父在待人接众时，就如同他说的，只有“真诚的关怀”，只说有益于众的真实智慧语，不说虚妄之语。这些都不是在经文中可以读到的，用心去聆听、观察并学习师父的言教与身教，除了增长智慧，对健全人格身心的发展更是很好的帮助，佛法真的是愈早学愈好。此外，随行法师们为大众付出的辛劳，无形中发挥了潜移默化的功效。从台湾、美国到马来西亚，佛法僧三宝的光明辗转映照，因缘何其可贵。

这趟旅行，真的是受益良多，除了能够听闻师父的智慧法语，在整个旅途中，几位法友认真修行的生命经验分享，对我有着很大的启发，也了解到只有实在的修行，法才能深入内心产生力量；有了帮助自己的亲身经验，方能帮助别人。除了这些之外，当然还有其他的福利，在马来西亚期间，当地的法友很热忱，带我们见识了当地的文化，也吃了很多在地的特色小吃，在学法的道路上，大家广结善缘，一起护持正法也相互提携，真的很好。

此次来马来西亚，学习到一件事：改变是必然

的。运用因缘法的智慧，才能在不同因缘下成长，任何因缘都是修行的机会。修行不容易，路也还很长，但无论如何，就在这条光明大道上，“亲近善知识，听闻正法，如理作意，法次法向”，“修习，多修习”，法就能影响转变我们，这些影响与转变都不是事先可以预期得到的，就像我也没料想到这次去马来西亚会有这些发现与转变。跟随僧团学习真的是好处多多，如同师父说的——世界很广阔，大脑需要新的经验，与其在那里对旧有程式一直扫毒，不如重灌新的程式。

每次的参与，都是新的契机；愿意改变，就有机会。感恩 佛陀、师父及僧团的慈悲，也庆幸自己能有此机缘亲近学习正法。

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：普賢禪堂 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

随行经历和心得

台湾 法源

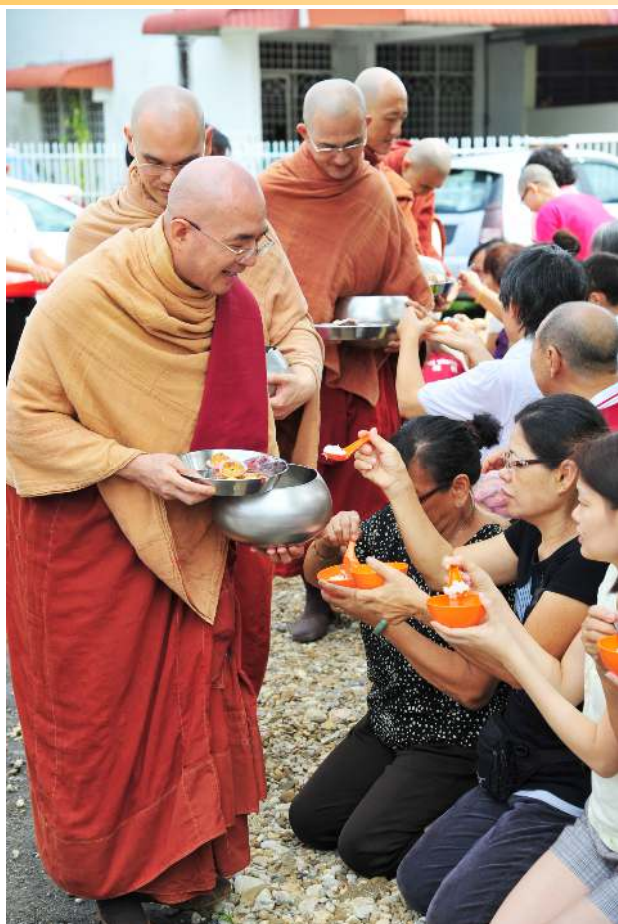
原本我在 12 月中工作结束后，还未有前去马来西亚的构想，因为僧团已经去马来西亚有半个月左右。但在跟僧团随行的台湾法友鼓励下，我鼓起勇气订下机票，独自前往马来西亚。原本在结束工作后，变成好像突然放松下来，很快就生病了，而且精神就不太好，自己戏称这是「退休症候群」。而去马来西亚，也有想顺便治疗一下这退休症候群，于是在 12 月 23 日半夜从桃园机场出发前往马来西亚。

这次行程很多过程都是第一次的体验，第一次自己买机票、check in、找登机门搭机，在飞机上邻座乘客打翻饮料在我裤子上，只好在飞机上的厕所洗裤子。到了吉隆坡要转机到槟城时，因为亚航机场标示不清，只好用破破的英文壮起胆询问机场人员，我要转机的地方究竟怎么走？在好心的站务人员正确的指示下，终于找到了转机月台。

转机到达槟城机场时，已是 24 日 7 点多，该班机比原先预定时间早了约 20 分钟，来接我的法友应该还没到，我就在等待法友的过程中，观察心理的改

变过程。原本期待一下飞机就能见到熟悉的法友，但是现况却是没见到相似的身影，于是发生了不确定的感觉，接着的焦虑紧张、彷徨，乃至出现恐惧害怕，进而幻想：他们会不会忘了来接我，我又没有当地连络电话，语言又不通，我要不要报警，如果报警了又不知道师父办禅修的地点，更惨的是我又不知道法友的名字…。接下来竟然更期待能赶紧看到熟悉的人，心理状态正是如此反复的进行。到了大厅外，就坐在长椅上休息，刚想到要念住呼吸好好用功时，来接我的法友就出现了！当时真的很感动也很感恩，非常感谢法培和法虔两位法友，原来他们一到就去旅客通道等我，就是没料到因班机早到，早已出来到了大厅，所以彼此互等了将近一个钟头。不过相见了之后，刚才一连串的心绪，瞬间消失得无影无踪。

到了北海后已经将近中午，早上法萱没有来机场接我，到了北海佛教会，也没看到她的身影，我猜测她有可能参加短期出家。但是，在中午供僧时亲眼看到她穿着僧服走在僧团的序列中，加上坐飞机的劳顿



以及肚子饿的多重影响，心里觉得怪怪的，有些难过和不舒服。不过一直到吃饱饭休息后，就发现心情改变得轻松而愉悦，反而能随喜赞叹法萱短期出家(律中师父)和精进学习。在这经验中了解到，原来心理的感受是受着生理的觉知密切的影响。

在盥洗过后，下午就在北海禅修道场 4 楼的禅堂听法。到了晚上，短期出家的学众进行还俗，律中法师则未参与还俗，决定继续出家，当时我心里想，这是对律中法师的学习最有帮助的决定了。

在短期出家的学众还俗后，当天晚上是世俗所谓的耶诞夜，大师父开示完后，留下来听在场许多的法友分享心得和互动，无奈乎一连两日的疲惫和睡眠不足，我已经昏睡在现场了。

隔日要离开北海，在前往双溪大年的路上，我和法月师姐，以及她父亲同一台车，车上聊了许多彼此的学法心得，但她父亲似乎是比较安静，应该

是不熟吧。

当天的活动是双溪大年新道场成立典礼，中午是一家一菜供僧活动，而我亲眼见识到，马来西亚的法友供僧实是必恭必敬，在晒得颇热的柏油路和碎石子地上，法友们坚持跪着供僧，每个人端着一点食物，跪着供养托钵通过的出家人。当时我也跪在供僧的行列中，看着由大师父引领的僧团应供，看着身旁法友虔诚的供僧，以及应供法师口中念着对供僧法友祝福，这一幕的感受真是难以言喻。

下午在双溪大年说法结束后，大伙就驱车前往威省，到了威省后，我被安排和法月师姐的父亲(南爸)同一房间。记得在这之前法月师姐曾经提起她担心还俗回家后，连修行都不会被家人允许，加上法月师姐请我多照顾她父亲，所以一有机会我就多跟南爸互动。在禅修期间，南爸都很认真听法，我们也会互相讨论，对于原始佛法的务实实用和朴实，南爸深表认同，甚至已经想好如何邀大师父去大陆弘法的种种管道和能提供的资源。我想这也算是能报答法月师姐介绍我正法因缘之恩德于万一吧。

在威省的第一个晚上，由于大师父感冒尚未痊愈，大家本想让大师父休息，但是当晚大师父一关心起我们这些随行法友，就滔滔不绝的讲了一整晚，虽然很想听大师父的分享和开示，但是听他边讲边咳，还是希望他早点休息。大师父此晚开示的主题最令我印象深刻的部分，就是分享游化生活。游化生活表面看来是居无定所的生活，但深层的内容则是一种可以让人持续维系正向心念的生活方式！

怎么说呢，游化到一个地方，与当地法友互动，依着良善且正面的心态关怀他们，而且在相处出现摩擦之前，就前往下一个地方关怀下一个地方的法友，这让负面的想法心态都还来不及成形，或者才刚刚萌芽，就改变了其形成因缘，使之无从生起。以如此的生活方式过个 10 年，回顾整个 10 年间，都是良善且正面的心态，比起守在一个地方，心念多为顾念自



己，而常常产生人际互动过程中种种的负面心情，这两种生活方式对人生影响的差异会有多巨大！

第二天，威省的法工们早早就准备了早餐，在我们用完早餐后，开始净务工作。当时我选择打扫禅堂和拖地，在做扫地和拖地的过程中，我静静的观察整个过程。这使我联想到周利盘陀伽尊者当初在扫祇树给孤独园的光景，再怎么扫也没有「扫完」这种事，扫完之后马上又有落叶落下，而尊者只能反复的扫，不断的扫。在这扫地的观察中，可以观察所谓的扫把、身体姿势、视觉经验、垃圾、畚箕和地板。在这过程中，垃圾、地板、畚箕以及扫把是如何呈现，又如何影响身体的姿势以及视觉经验。反过来身体的姿势以及视觉经验又如何影响垃圾、畚箕及扫把。那所谓扫把、身体姿势、视觉经验、垃圾、畚箕和地板的又是什么？进一步还能观察，为何是用这种扫地方法和扫地的顺序，这些如何受视觉反应、人生经验联想和情绪反应的影响。由于反复的次数多、时间长，渐渐地能体会为何记忆力不佳的周利盘陀伽尊者，能在专注扫地的过程中获得法益。在这过程中就出现一个插曲，当我要把拖把压干时，整个加压在水桶上的脱水盘，结果竟把整个脱水盘给压爆了，由于人生地不熟，在威省街道上跑了一早上也买不到，后来有一威省法工帮我买了一组脱水水桶，才解决这窘境，真的是十分感谢。

在威省两日的晚间大众弘法后，紧接着就是一连五日的进阶 5 日禅，这 5 日禅的参与法友，清一色是已经参与数次十日禅的老法友，所以大师父甫开始就切入较深的禅观，先是提醒禅观练习如墙壁打洞，就算打了 90% 也还不算打通，所以应守住观察处持续专注用功，直到突破。再来则是回溯人生历程，去了解人生历程脉络的经验对现前身心行为与人格特质的影响，最重要的是，看看能否把自己变成另一个人，远离痛苦的人。

在自我回溯的过程中，慢慢的厘清现在的能力、

特色、处事态度是如何形成的，甚至情感需求的模式，在哪些历程影响中成型。此次回溯的几个重大发现之一，就是懂得感恩。现在种种能力，并不是自己拥有哪些天赋或者是自己的努力而有，而是在人生的历程中，因受到影响而改变，而在因缘的影响中磨练出这些能力，所以所谓的「能力」，实则是因缘的展现，不是谁能拥有。能展现这些能力，须感谢促成此能力的种种因缘，即过往的种种人事物和现在能使能力有所展现的环境因缘。原来，要明白这些，才不致有贡高我慢之心。

禅修第 3 日，大师父开始讲述禅观核心，并且严厉的告诫学众，不要一直等着别人给，要自己努力用功观察，学那么久了，别说自己还不知道怎么用。下午，大师父就将禅观核心结合因缘历程的步骤如何观察，用盖楼房的比喻教导在场学众。晚上，大师父则和大众分享他修行的过往种种辛酸史，以及如何在这经历中发现因缘法，重现正法之光。

5 日禅的最后一天，也是威省道场成立两周年的日子，大师父总结了几日禅修的要点，并鼓励法友要好好用功，传续正法明灯。禅修结束后，下午马上就前往吉隆坡道场。

到吉隆坡的隔日，是僧团没有弘法行程的一日，大概也是大师父能休息的一日，大家就应邀到马六甲道场去参访，让大师父能好好休息。

在 3 日禅前一天，南爸阖家供僧，在僧团应供之后，有马来西亚的法友邀我和一些其他法友见面聊天，这些是在网路上互动过的法友，在几番互动后，让我见识到马来西亚法友对佛法的热切学习心态，甚至想多问些法的问题，我则鼓励法友多亲近道场，多听师父开示，如果因故不方便亲近道场听闻开示，那至少也要好好的看看正法之光，不要内容不是大师父所写就略而不重视，因为很多重要法义和实修心得都藏在法友投稿的内容中。谈话结束后，就回到吉隆坡



道场准备即将开始的3日禅。

3日禅第一天的下午，八打灵在也地区突然降下豪雨，我当时警觉若有门窗未关好，则室内必淹水无疑，因此起座离开禅堂去巡查道场门窗，巡到后方寮房区的时候发现地面积水正滚滚涌进，当场我赶紧先紧闭窗门，门缝塞布，到禅堂请法友们帮忙，并且到厕所拿扫水工具前去处理。禅堂法友看到我拿一堆工具，就有几位法友一起前来帮忙，大家一来到寮房，地面有一部分正泡在水里，大家见状赶紧各自帮忙。有的人在户外扫水，有的人搬大砖挡水，几位师姐在室内移开还未泡到水的床垫及包包，并且开始拖地除湿，这时真有一种人多好办事的感觉，大片的淹水，在法友们的协力合作下，一下子就处理好了，看着当时法工们认真做事专注的神情，真的感到「尽在当前」的生活态度就在此体现。

大雨过后，在禅修第二天一大早，居然无预警停水，当时发现停水时，已经真的无水可用，当时立即面临早餐餐具无水可洗的窘境。吉隆坡法工们赶紧各显神通，查询自来水公司、自家调水支援、借调自家工厂工程水桶、货车等等，才一、两个小时，就让道场有水可用，到了中午之后陆续才有自来水的供应。

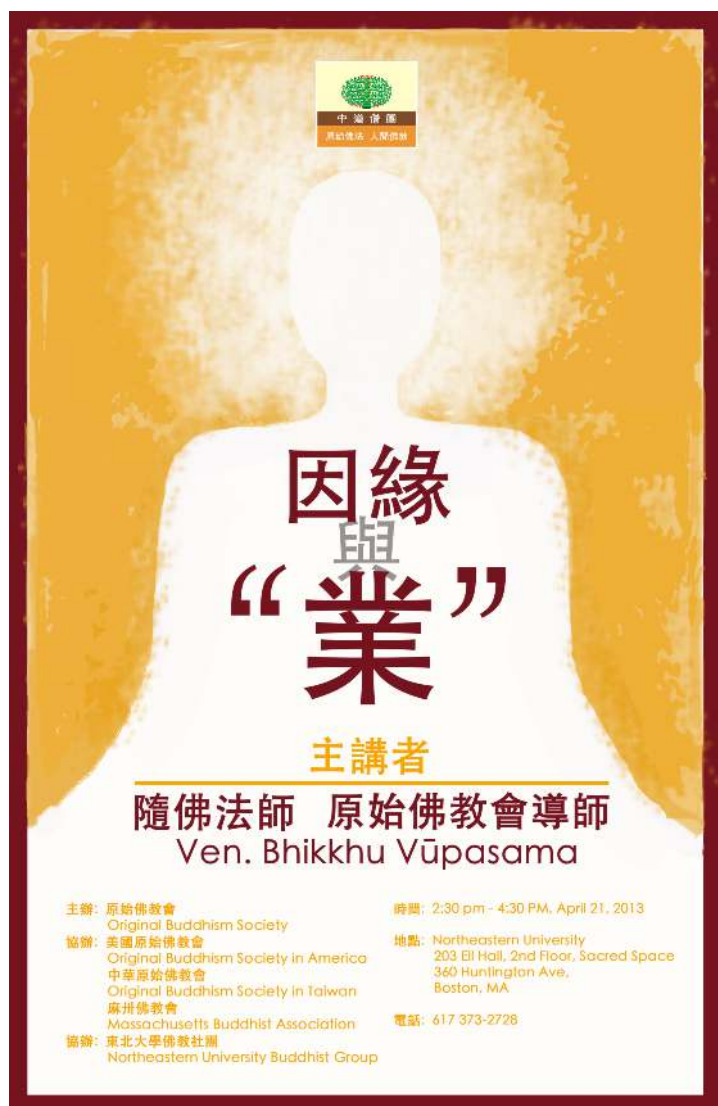
当天晚上，大师父应南洋商报之邀，前往南洋商报演讲厅，进行名人对谈的活动，对谈的主题是『峰回路转 走出哀伤』，是知名的心理医师李志祥博士和大师父进行这场对谈。大师父是针对哀伤的形成因缘进行剖析，以及讲述如何改变哀伤因缘的步骤和次第。李博士则是针对亲人死亡的哀伤经验进行阐述。我是觉得碍于时间有限，大师父对于哀伤只能是标题性的叙述和初步的介绍，所以想更深入了解的法友，就必须好好亲近僧团听法。

在禅修结束后，大师父召集在马来西亚的各地法工共聚禅堂，讨论关于某位近学于中道僧团的法师，但却于离开僧团后，毁谤僧团的事件。我当时看到僧团在处理一件事时，不是只单单听某一两位居士的说



词，而是相关人等尽可能都找来叙述，很严谨的将事情的来龙去脉弄得一清二楚，在不同的人、不同的角度的叙述下将事情厘清。如此，才能还原事实真相，并帮助各法工的团结。虽然在这次事件中，中道僧团在马来西亚弘扬世尊正法遭到相当阻碍，但是在僧团和法友们依循四圣谛的方法，对此事件进行妥善的处理和澄清，执行损害控制。我于此学到重大事件的处理方式，有别于只是气的穷跳脚，或积极报复对方，或沉默不回应，而是尽力还原事件的前因后果，如此更能令头脑清楚的人明白是怎么一回事，又不会心生怨怼仇视造恶的人，只是令大家清清楚楚的了解这事件「如何发生」而已。

隔日，就马上要回台湾了，回顾在马来西亚的过程，几乎是一站接着一站跑，大师父几乎只有在吉隆坡休息那么一天。在这次的经验中，明白这就是游化生活啊！这跟以往守在一个地点的生活模式差异甚大，修行的体验和深度也是前所未有的深刻。其实相当感谢大师父允许我随行，让我深深体会自己要的生活是什么。由于实在没有什么能回馈僧团以及马来西亚帮忙的法友们，就只能努力的把这篇心得写出来，虽然写得相当粗浅，但仍希望有助于法友们认识中道僧团的游化生活，能一起护持佛陀法教，安僧利世。



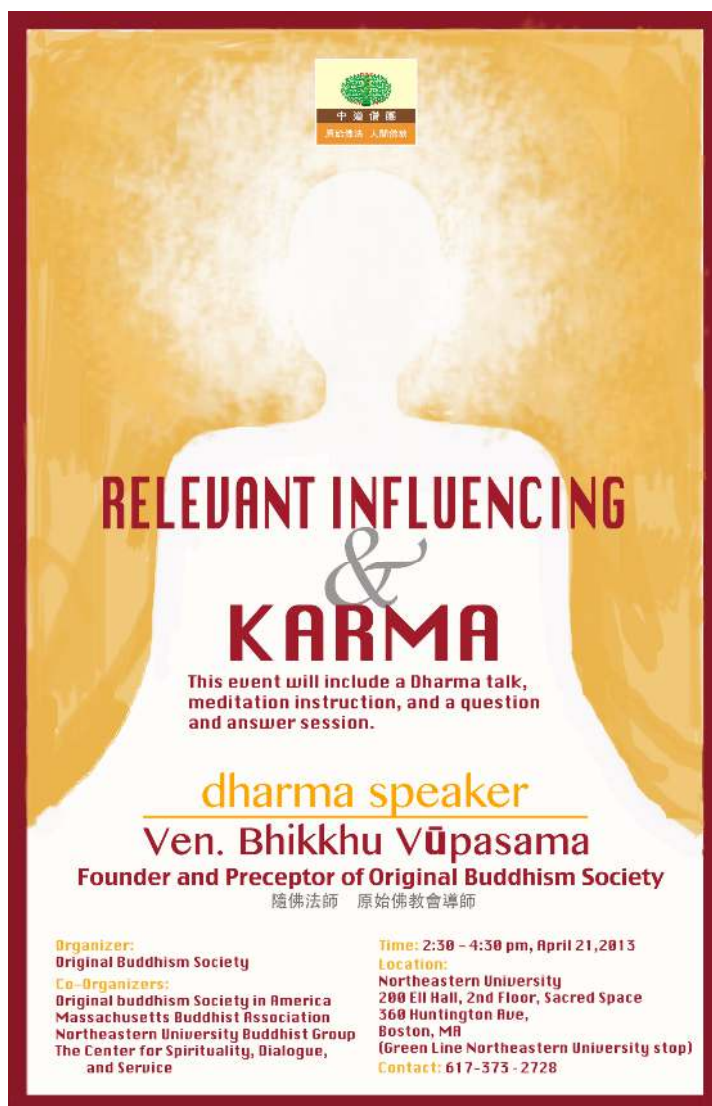
中道僧團
原始佛法 人間佛教

因緣 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
200 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，我只听过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里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。

佛教里常說，佛教徒必定是深信因果的。可是要怎麼深信呢？怎样做才不是迷信因果？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，也就能够穩健地趨向菩提道的修行。

聞法、修行是長遠的事。兩天里師父的開示我無法——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 晨芯

這兩天的禪修讓我對原始佛法有了更深一層的了解。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，讓我們更明確的了解佛法真正的精

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了解與學習的渴望。希望中道僧團能够常舉辦這樣有意義的禪修營，以協助更多有緣的苦难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 年开始接触佛教。原因是家里的人发生变故，彼时，我思绪相当紊乱，毫无主意可言，内心起了很大的变化，因此想找寻心灵上的寄托。经过我太太的提议，就开始到檳城某个道场学佛。就这样，我开始接触我人生学佛的第一个法门-念佛法门。

开始时，我是相当精进的。但一阵子之后，我开始觉得不太对头，因为我比较喜欢思考；而且当时我的工作与电子科学有关，众所周知，科学是要经过验证才能成立的，所以我对于经中所说的他方世界产生了怀疑。就这样，我慢慢的远离了念佛法门。但是，困扰我内心的问题尚未解决，所以我又从别的佛教经典去寻找答案，包括藏传、南传、北传和一些现在所谓大师的著作我都略有所读，然而却越读越迷惑。

在一次偶然的机会里，我在网路上读到了一些零散的「杂阿含经」，我的心头开始有了一个模糊的投影，心想：之前我所读过经文，为什么会在「杂阿含经」里重复呢？比如说四预流支里所谓亲近善知识的说法，在其他后期的经典里都有提到。为了解开这个疑团，我开始向「杂阿含经」下手。然而，这部经却成了我的催眠经，因为自己的文言文程度不高，不能

完全了解里头的内容意思，所以每次读着读着不知不觉就睡着了，当时内心的苦闷可想而知。不过，我心里却起了一个念头，认为「杂阿含经」中可能有我所寻找的答案。

由于求法心切，从 2008 年开始，我比较倾向于南传经典的探究。听说南传的四部古老经典(中部、长部、相应部、增支部)是和「杂阿含经」相同的，所以就开始听一些南传法师以福建语和广东语的开示。这些南传法师们都一直强调南传四部经典才是最古老的经典，「杂阿含经」虽和这南传四部经典有所相同，但他们都认为「杂阿含经」是不究竟的经典，有所缺失；而我亦找不到善知识来为我解读这一部「杂阿含经」。由于失望，我开始远离了佛法，但内心却还是抱着一丝的希望，希望有一天会有一位大善知识来为我解开心中的疑团。

在一次偶然的机会里，在某个南传道场的网页里，我第一次听到了 Bhikkhu Vūpasama (随佛比丘)的开示，那就是「荒野中的足迹」与「净土真义」。这两个开示给我学佛的人生带来了转机，我起了一个念头，一定要去找随佛比丘来解开我心中的疑团。当时



我还不知道随佛比丘已经在马来西亚创办了原始佛教会和中道禅林。这大约是 2011 年 12 月之前的事了。

就在 2011 年的 12 月中旬，我在报章上看到了佛正觉 2443 年原始佛教、南传佛教的各国僧团长老们，在马来西亚联合发表『四圣谛佛教僧团联合宣言暨宣法』。那时候我才真正的开始认识原始佛教会，也在原始佛教会的网页上下载「正法之光」来了解关于「杂阿含经」的难题。结果这次真的没有让我失望，我百分百的确定这是我所要的东西。可是也在此时，我的太太却又罹患了癌症，我再一次承受人生里的重大打击，内心的煎熬非笔墨所能形容。奇妙的是，这次我的心里并没有太消极的想法，而是选择与太太一起面对。由于太太需要我的照顾，我放下了手头上的工作，由一名工程师变成了在家厨师。说真的，一个这么大的改变不是一下子就能适应的，内心有时还是不断的在「天人交战」。一直到 2012 年的 9 月，我太太的病情总算告一段落，医生也同意她在 10 月恢复上班。同时，我也开始前往槟城中道禅林聆听每周六的连线说法。

这一次的二日禅，是我生平第一次参加禅修营，所以心里面有点忐忑不安。幸好有 Bhikkhu Citta Sang Varo 和一群热情的槟城法工们，在我还没参加二日禅之前，鼓励我先到吉隆坡参加了三日的法工培训营。在法工培训营里，我看到了真正如法如律的中道僧团，心中的一些疑虑也就消除了。

在结束了吉隆坡的法工培训营后，隔天便参与由 Bhikkhu Citta Sang Varo 师父主持的槟城二日禅商讨会议。由于我平时比较有时间，所以所有禅林的风扇、冷气机和灯管的清洁工作就由我包办。开始以为那是件简单的事，但做起来却是累透了。可是我内心是毫无怨言的，因为能为原始佛教会和中道禅林付出，真的是不知道修了几世的福报，我一直是这么认为的，不知诸位法友是否和我同感？各单位的法工们也都尽力将他们手头上的工作做好，我们一直忙到中

道僧团要莅临槟城的前一天，才总算把道场弄妥善。

2012 年 12 月 14 日的早上，中道僧团的僧伽终于到达槟城中道禅林。大伙儿也就下楼帮忙师父们拿行李到二楼和三楼。过后，我们一起到离禅林不远的素食店进行供僧，法友们都很欢喜的在那里用午餐。到了傍晚，依 Bhikkhu Citta Sang Varo 的请求，我带了几位从台湾和美国来的法友到附近的印度连锁餐厅去品尝印度煎饼和印度拉茶，几位法友们都一直称赞槟城印度风味的食物好吃。过后我又和其中的三位法友到咖啡馆里品尝蛋糕。我们在聚餐会里头分享了一些各地禅林的状况和学法心得，这次的聚会使我有机会了解更多各地禅林的活动而令我获益良多。

晚上八时，二日禅的弘法活动正式开始。随佛比丘讲解了印度部派佛教的形成和它的历史缘由，还有佛陀所觉悟的十二因缘法、四圣谛三转十二行。接下来的两天，随佛比丘又为我们讲解修十二因缘观的次第与及安那般那念的修习。随佛比丘用了许多生活上的譬喻，希望我们因譬得解。生活上的许多痛苦多数由「无明」而起，我想起自己现在的处境，一个「无明」人，所以我会如此这般的困苦。当随佛比丘说要放下手中的自己，「此有故彼有，此生故彼生，此无故彼无，此灭故彼灭」，我的心里顿时生起深刻的感触，皆因放不下自己，所以我才痛苦。经过这二日禅的熏陶，我的内心释怀许多，我对 佛陀的法教又生起信心。

在禅修营的最后一天，我归依了隐没于世二千多年而现又重新显现于世间的「佛、法、僧、戒」。此生此世尽一切所能护持原始佛教会与中道禅林。

感恩随佛比丘把正法的光辉重新点燃，并照耀了我的内心，使我不再盲目的摸索；也感恩中道僧团的比丘、比丘尼和中道禅林的法工们，你们的付出我无以为报，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，中道僧團于菩提迦耶举办修行百问的活动。随佛师父开示时就有感而发的说：

「在廿、卅年前，念佛人每到年关将近之际，都会互相问『准备好了没有？』念佛人念在临终前能否念佛，而年关将至正隐喻着随时可能面临命终之提醒。并告诉世人『生不带来，死不带去，应即时修行』。」

为何会如此说呢？随佛师父说了两种不同的原因：「第一种，因为世人多放逸，追逐五欲之乐，只得用这种猛药来恐吓，令众生清醒，否则无效。第二种，则是部派以降，开始追求完美圣人，并且把对自我的期待，投射到圣者身上，期待圣者帮他们解决问题。所以部派佛教推出菩萨信仰，强调救赎和他力，将因缘法摆一边，直接讲生不带来、死不带去这种结果性的概念，导致形成消极思想。」

师父接着讲：「众生存恒常想，并不是相信有什么恒常不变的东西，而是会有想把某些东西变成恒常的希求。例如、华人普遍的希求，就是拼个子孙万代，深怕绝子绝孙；再来，年轻人在拼的就是爱情恒久远，不然就是青春永驻。众生亦存安乐想，曾经经

验安乐舒服的过程，就爱上那个经验，并且期待此经验能恒长久远，或还会再来一次。例如周末时，家人聚餐，笑脸对你，有幸福的感觉。但是，这经验却如捧在手掌中的水，不断流失。」

师父说：「我们从小学过很多技巧，却没学过如何解决痛苦的方法。想解决痛苦，就要远离苦的因缘，也就是有些东西不要想、不要做。不要想恒常想、安乐想、掌控想、保有想；不要做由恒常想、安乐想、掌控想、保有想所引发的行为。」

接着，大师父请 Ven. Vijjadīpa 法师分享中道僧团的修行。Ven. Vijjadīpa 法师分享到去年他自行前往台南说法一天，一整天说法下来，就收到两包豆子。Ven. Vijjadīpa 法师回想起以前在家的时候，也是这样到处说法，像这样一天说法下来，大概可以赚到好几万元，而现在明明说法说得更好，却只收到两包豆子，不由得想：「我在干嘛？」看到大师父去马来西亚忙得半死回来却什么也没有，Ven. Vijjadīpa 法师就问大师父：「您在干什么？」没想到大师父回答：「我也不知道我在干什么！」接着大师父一阵哈哈大笑！Ven. Vijjadīpa 法师自问自答：「是为了自己吗？应当不是！」又问大师父：「那最起码是为了弘法利众？为了弘扬原始佛法吧？」此时大师父静静的说出：「缘生法无常、无我，听法者能否明白及接受，不是说法者能够决定或主宰，如佛说『自作自觉』、『他作他觉』都不是因缘、缘生的明见，其实『我度众生』只是膨胀、崇拜自己的想象。佛法是自身的经验，不是一种『宣传理论』，事实上我们不是在『宣法』，只是展现原始佛法！」只是展现原始佛法！这一句话让 Ven. Vijjadīpa 法师的内心震撼不已！在佛陀时代，佛陀如此，圣弟子也是如此。

因为没办法得到什么，所以不再有所求，尽全力

做该做的事，说该说的话。如若放不下有所求的心理，就会在苦的牢笼中出不来。Ven. Vijjādīpa 法师回想当天从台南回来，在北投等公车回山上时，发现公车竟然还要等 99 分钟，就干脆自己走上山。上山的路上，由于是晚上，只有 Ven. Vijjādīpa 法师踽踽独行，伴随寒风吹拂，他体悟了「在这无可得、也无所求的现实中，尽力的挥洒生命。盖中道僧团的修行，乃不共世间的息苦之道。」

大师父呼应了 Ven. Vijjādīpa 法师的一番话。提到当年开着破车，半夜从台东横越南横到高雄说法，以及环台游化，这样一做就做了七年。而在台东说法一整天，也只有一个便当。而且说法也不能决定众生能否听得明白，所以不能说是在渡众生，亦不能说是在传原始佛教，原始佛教只能在生活中被展现出来。

中午是一家一菜的供僧，下午则是修行百问。以下节录重点提要。

第一个问题是：「请教大师父，如何和没思想和呆呆的人相处？」

大师父回答：「沟通，是为了了解对方的意思，如果问这问题的人不呆，那问题已经解决一半了；另一半就是去了解对方的感受。人不是没思想，是他没安全感。要跟这种人相处，必须聆听他的感受。」

第二个问题是请教 Ven. Tissarā 法师：「想学习原始佛法，却又不想割舍菩萨信仰，可以这样吗？」

Ven. Tissarā 法师回答：「过往的信仰和学习原始佛法没有冲突，因为过去不会再重来。没有以往的经历，就不可能有现在的学习，所以以往的学习是宝贵的经历。」

第三个问题是请教大师父：「自己没自信，又充满疑惑，该怎么办？」

大师父回答：「如果自我认同不健全，解决的办法就是建立新的胜任经验。但有两个注意要点，第一、不要订一个理想的目标，如果真的没办法不订理

想，就先将理想分成很多阶段，以『稍加努力就能达成』的理想来作为分层的标准，不能太容易或太难，眼前的这一步要合于现况。第二、勉强自己一下。若能达成此两点，不出一年就能改头换面。因为自信即是满足于自己现在的所做所为。但要记得避开理想对自己的诱惑。」

第四个问题是请教 Ven. Lokadīpa 法师：「请 Ven. Lokadīpa 法师分享修行心得。」

Ven. Lokadīpa 法师分享道：「我觉得自己在这两一个月进步很多，我的世界全变了，因为看到事实没有对错可言。以前，很在乎对错，只想着对不对，不在乎别人的看法。见亲友不对，就会直说，当然不免会伤害了他们。现在则明白是因缘如此，何必如此在乎，再者，快乐和痛苦是一块来的，要离于对错苦乐，行于中道。」

第五个问题是请教 Ven. Vijjādīpa 法师：「夫妻相处之道应如何？」

Ven. Vijjādīpa 法师回答：「夫妻的情缘是很难得的，在相处过程中有相互安慰的依靠，有安全感和满足感。但因此对彼此会有深刻的期待，可是对方却不一定有能力满足此期待，这样的期待是妥善的吗？我们总是理所当然的要求对方，但这种作为未必能带来幸福。伴侣，其实是自己的镜子，是破碎的镜子，可以看到该突破的问题和苦难。要经常自我观照、反省、重整，夫妻之道才走得长。」

第六个问题是请教 Ven. Dassanadipa 法师：「请问 Ven. Dassanadipa 法师为何能如此迅速出家？」

Ven. Dassanadipa 法师回答：「其实并不迅速，已经想了 20 年了，去年开始当八戒女时很快乐，但出家后多了责任，多了参与生命的责任。」

第七个问题也是请教 Ven. Dassanadipa 法师：「请教 Ven. Dassanadipa 法师夫妻相处之道。」

Ven. Dassanadipa 法师回答：「这条路真的很难，正如 Ven. Vijadīpa 法师所说，对方其实就是自己内心的反射。因此，得面对自己和对方深层的内在声音，如果只是一味的要求对方，会弄得彼此都是伤。彼此尊重，互相洞察，才能互相成长提携。」

第八个问题是请教 Ven. Tissarā 法师：「女众若不想独居修行，但又做不到出家，该怎么办？」

Ven. Tissarā 法师回答：「学法就是往出家这条路前进，若还做不到剃头出家，就先不要想这件事。出家后，名为师徒，其实是法友，一切都得靠自己跨越种种困难。请女众步调不要冲太快，尽量不要谈感觉，有具体的问题，一起讨论解决。」

第九个问题是请教 Bhikkhu Paññācakkhu：

「请教 Bhikkhu Paññācakkhu，对法工在做事时的修行，有何看法？」

Bhikkhu Paññācakkhu 回答：「做事时，因为每个人的背景不同，做事的方法也不尽相同。很多人来当法工，会想着自己要为原始佛教做些什么，希望把事情做好，把原始佛教推广出去，不自觉的变成了做事情而来，进而希望做大、做好。但是，把事情做大、做好，不是来此修学的目的；来此修学，应该是以能够安顿身心为主轴。不要忘记自己来此是为了修行，不是来搞事业；是在做事的过程中，成功时不得得意忘形，失败时历历明明于心里的反应，并且将法用在这生活中。如此，与人合作时，彼此的烦恼都能减少，这才合于修行的方向。所以做法工的重点不是工作内容，而是共事的



过程，烦恼能减少才是重点。」

大师父补充：「要合于修行，不能只是顾事业，但也不能慢牛拖车。必须在这一刻倾力而为。人最怕的是，在这因缘下，心不在这因缘中。在因缘中，要看着这因缘，在因缘下，就是因缘。修行的奥义就在于身体能劳累，但心理不累，对经历的事事物物心无所憾，不是拼理想，不为完美，但尽力在当前。这种是辛劳，但不辛苦，因为心不苦恼，只要心不累，身体能回复的很快。诸位在家里也是要做法工，不要做劳工。好比女人在家庭中，有时是妈妈，有时是太太，有时是知己，有时是法友，有时是女儿，是在因缘中呈现，并不会固定是谁。如此，才能在生活中趋向解脱。」

第十个问题是请教大师父：「如果有亲人脚踏两条船的话该怎么办？」

大师父回答：「请诚恳的告诉他，不要把自己的喜乐，建立在他人的痛苦上。但是这种情感的事情，如果介入，会变成猪八戒——里外不是人。常态的教育，只是要大家成为守法的人，只强调是非对错，不管情感和痛苦，只是为了维护社会秩序而已。所以，若用对错的思考，无法处理人生中很多的问题。如果要帮你亲人，除了指正之外，还要了解和体谅！再者，请告诉你的亲人：人生的安乐，不是只有感情而已。」

第十一个问题请教 Ven. Nānavati 法师：「如果在职场碰到性骚扰，该怎么办？」

Ven. Nānavati 法师回答：「就用一般人会处理的方式去做，勇敢的站出来做，不要想用修行的角度切入思考，会引发矛盾的。」

大师父补充：「这位提问的法友，因为她想要两全其美，所以面对此问题会难以处理。」

第十二个问题是问 Ven. Bodhidīpa 法师：「请问 Ven. Bodhidīpa 法师，在您准备出家的过程中，

是如何渡越感情的问题？」

Ven. Bodhidīpa 法师回答：「这实在不容易，在选择修行和成家立业的道路上，花了将近 4 年。在接触到随佛师父后，见到传说中的佛法。当时像站在十字路口，找不到自己的期待，也看到自己的不安。抉择，这需要很大的勇气。想组织家庭吗？不是；是想要息苦吗？又不确定。越接近出家的日子，内心念头越来越杂；在出家一个月前，自己还在想是不是头壳坏了。感情是互相依靠的，但觉得自己没办法给女朋友依靠，所以告诉她，自己内心起伏不定的状况。结果变成她反过来支持我。现在，变成了感恩和互助。听说第一年出家还俗的机率有 50%，大师父曾和我谈了 3 个多小时，我内心思考自己在害怕什么？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。」

大师父这时补充：「面临抉择时，人会害怕；会害怕，是因为担心内心的理想不能实现。真正的干扰，不是抉择正确与否，而是对理想的渴求。而抉择后，还要努力和修正。但必须先踏出第一步，否则后续的第二、三步都是自己想出来的。从头到尾都不是出家的问题。师父一向的生活模式是：方向对了就做；做了因缘变化就形成。等看到真正的第二步再走。没有看到前方的光明或黑暗，只有看到道路。而困难从来不是问题，没准备解决问题才是问题。要具备因缘法和缘生法的智见，才能过此种模式的生活。修行有四种选择：1.好好顾家庭，来道场帮忙。2.单身修行，安住在道场。3.受终身八戒。4.参与出家僧团。僧团是帮大家选择适合的路，而不是审核大家去走什么路。」

修行百问的活动在大师父分享中结束。这次大师父让法友们问中道僧团各位法师问题，使我们能分享并学习中道僧团其他法师的修行经验和智慧。修行百问的活动，让法友们将平时修行的困难提出来，听听法师们的修行经验，如此，将能让一起在修行道路上的法友们共沾法益。



法斌吃人蔘

台湾 法息报导

守园人，开工啰！

来自马来西亚的年轻人法斌，在 2013 年 1 月回到台北内觉禅林，担负起守园人的职责。法斌的第一个工作，是清理刚租赁的后山石屋周围的荒废园林。法斌每天从早到晚，尽责的清理后山的杂草、荒树及垃圾，拔、砍、烧、丢，忙得不亦乐乎！

2 月 2 日周六，适逢台北中道禅院有共修活动，大师父及僧团法师们一大早就开车下山到台北弘法。由于后山有修缮工程，所以 Ven. Tissarā 法师留守在禅林内，Ven. Bodhidīpa 法师与法斌在后山清理准备搭个棚架处。中午，法工们准备好午斋，打板通知大家，这时，法斌从后山回到禅林，手上捧着十几条「人蔘」，放在长桌旁的小圆桌上，咧嘴笑着对我说：「法息师姐，晚上可以煮人蔘汤，给大家喝。」我问法斌：「这是人蔘吗？不像啊！不能乱吃哟。先用午斋吧！」

Ven. Bodhidīpa 法师从后山下来，指着法斌，告诉 Ven. Tissarā 法师说：「法斌不听话，拿着这种东西就往嘴里塞，吃了一两口。」Ven. Tissarā 法师看看后，对着法斌说：「这不是人蔘啦！如果是真的人蔘，早被挖光了，轮不到我们来挖。不要随便乱吃，山上很多植物是有毒的。」

用完午斋后没多久，法斌脸色泛白，一反常态的表示要回楼上寮房休息。上楼没多久，又从楼上的寮房跑到楼下的浴厕里去。我们在长桌边，听到浴厕里传出呕吐的声音，是法斌！等法斌出来后，大家关切地围在法斌身边，问他怎么了？法斌笑笑地说：「我

也不知道嘢！觉得胃很不舒服，就吐了。」大家正想，难道是午斋不干净，所以法斌吃坏肚子了？但是其他人，并没有这样的反应呀？法斌这才说，可能是他刚才在后山吃了两口「人蔘」。我们问他要不要去医院？他说，不用了，回寮房躺一下就好了。

没多久，法斌又从寮房跑进浴厕，如此来回，吐了三次。在这同时，Ven. Tissarā 法师到后山去找法斌，想问他吃了他的「人蔘」有没有问题？找不到人，回到楼下，遇到法斌吐完出来。Ven. Tissarā 法师及法友们，担心他食物中毒，坚持要他去医院。有两位到后山帮忙除草的台湾法友，受到法斌的「热情招待」，也浅尝了一点「人蔘」，其中一人，也出现呕吐的现象。法斌见状，终于不再坚持。Ven. Tissarā 师父还特别到后山，采了一株法斌的「人蔘」，完整保留根茎叶，要我带着到医院给医师看，希望对法斌的治疗有帮助。我开车载着他们三人，下山到医院去。

开车前往医院的途中，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，对他说：「你学神农氏尝百草呀？吃进肚里的东西，怎么可以这么不小心？你如果中毒出了事，我们怎么跟你妈妈交待？」

在急诊部里，我心里其实蛮担心的，因为法斌一直吐，吐到脸色苍白，虚弱不已。禅林来电关切，告诉我，法斌吃的「人蔘」，学名叫「美洲商陆」，那是一种有毒的植物。网上如是记载：「美洲商陆，全株有毒，根及果实毒性最强。由于其根茎酷似人

蔘，常被误作人蔘服用。中毒症状为：严重呕吐或干呕，从嘴到胃均有灼热感，腹部抽搐、腹泻，甚至会心脏麻痹而死。果实和根茎很容易被人误食。」原来我开车载法斌去医院时，关心法斌的 Ven. Tissarā 法师，特别上网查询。要我转告医师。

第一个医师过来，问了法斌的状况，我把法斌的「人蔘」拿给医师看，医师很好奇，问我「人蔘」的学名，然后上网查，并要护理人员过来，帮法斌打点滴和止吐针。打针后不久，法斌不吐了，躺在床上，呼呼大睡。醒来之后，开始推着点滴跑厕所。我在男厕门外等候，过了好久，法斌都没出声，也没出来。我担心虚弱的他，是不是在厕所里昏倒了？于是在门外大叫：「法斌！法斌！你还好吧？」原来法斌打了止吐针之后，变成泻肚子。

法斌躺回病床时，我去向急诊部医师报告法斌的现况，并问医师，是否还需要这株「人蔘」？医师说，不用了！我就请陪同前来的法友，把这株有毒的「人蔘」丢了。过一会，来了第二个医师，是临床毒物科的，问了法斌的情况，觉得很稀罕，他之前没亲眼见过「美洲商陆」这种植物，也没碰过这样的病例，向我要「人蔘」，要拿回毒物科去分析做研究，还对我说，台湾很少有这种食物中毒的病例。但我已经请法友把它丢了，而且那位法友也回家休息了。我找遍急诊部的垃圾桶，终于在靠近墙角的大垃圾桶里看到它。打捞出来交给医师时，医师很高兴地带走了。

法斌暂时不能进食，医师要法斌住院，至少观察 24 小时，一是吊点滴补充营养也帮助排毒，二是法斌说他腰部酸痛，医师担心他肾脏功能受到影响。等到法斌可以进食时才能出院。为了让这位马来西亚法友得到最好的照顾，Ven. Tissarā 法师同意，让我帮法斌办理住院手续。当晚六点多，法斌住院了。他躺在病床上，眼睛咕溜溜地不知想什么，突然一副若有所思的对我说：「法息师姐，我好像跟台湾的医院特别有缘嘢！」

大师父及僧团法师们，都非常关心法斌的状况。法斌躺在医院里，大师父为了协助法斌解毒，特别交代 Ven. Tissarā 法师连络熟识的中医师，请他为法斌煎中药汤。傍晚时分，僧团师父们才从台北禅院结束一日弘法课程，回到山上禅林，Bhikkhu Paññācakkhu 法师、Ven. Lokadīpa 法师及法十师姐又立即驱车赶到山下中医诊所，拿煎好的药汤，并且载中医师一起到医院去看法斌。看着大家为了他，劳师动众，忙里忙外，法斌不太好意思，露出他憨厚的招牌笑容，一再自我调侃地说：「这个人蔘太补了，我是虚不受补。」

当天夜里，Ven. Lokadīpa 法师留在医院，彻夜陪伴，照顾法斌。隔天清晨，台北法友贴心地送早餐到医院去。上午十点多，禅林准备了地瓜稀饭，我带去医院给法斌，法斌吃得很开心，而且肠胃没有任何不适，气色也恢复了正常。在主治医师的同意下，我帮法斌办理出院手续，法斌出院啦！两天的急诊费用加上住院医疗费，一共台币五千多元（合马币五百多元）。两口「人蔘」，五千多元台币。哇！法斌的「人蔘」，好贵！

法斌回到禅林后，立即向大师父顶礼，大师父关爱地教授教诫法斌一番，然后叫法斌去吃午斋。看到法斌平安归来，大家欣喜的招呼法斌，法斌恢复食量，吃得又多、又开心。吃完饭不久，认真工作的他，又挽起袖子，干活去啦！

3 月 4 日星期一，法斌签证到期，回马来西亚办签证，顺道探视家人，说好 3 月 11 日返台。他回马来西亚的那几天，禅林少了他的身影，觉得冷清许多；尤其用斋时，看到托盘里丰盛的菜肴，更让大家特别想念他。3 月 9 日星期六，大家用完午斋完成清理工作后不久，突然接到一通电话，是法斌打来的！法斌说，他已经到桃园国际机场了，有没有人来机场接他？「有谁知道法斌今天回台湾？」大家面面相觑，又好气又好笑。欸！我们的马来西亚兄弟，法斌！

Inner Growth: Life in Taiwan

内心的成长：在台湾的生活

马来西亚 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.

我很幸运地允许留在台湾，与师父们在一起两个月，并且是带着想要自我提升的目标而来。

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.

在短期出家期间，我跟 Ven. Tissarā 透露我个人有与人互动和面对社会上的困难。结果，她建议我来台湾学习，同时在寺院做法工，或者可以参加一些课程。因此，这也就是我如何会有机会来台湾的因缘。

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.



在进入主题之前，我想藉此机会与大家分享在短期出家之后，我其中的一个改变。之前，我一直在生我父亲的气，我们很少交谈，并且，有很长的一段时间，我与父亲的关系很疏远。在短期出家结束后几天，我去探望我的父亲，并向他道歉，他接受了我的道歉。那天晚上，他也打电话跟我道歉。我非常的感动、快乐，也非常的高兴在这么多年来，与他的疏离关系终于结束了。

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.



回到我在台湾生活的主题，一路走来，我获得许多新的经验与提升，我所学到与经历的事情是很难用言语来表达。一幅画代表千言万语，以下的插画反映着我在此次台湾之旅的情感。

Title Image (标题插画)

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.

这个插画代表「内心的成长」。此外，它也代表了想借由成长而达到更多提升的意愿和期待。那是有

关于日常生活中的实践，一点一滴的努力，走向生命中的目标。

Image1 (插画 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.

抵达之前：这幅插画代表我来台湾的目的——学习与提升。虽然我不知道要期待什么，但我想提升自己，并且成为一个更好的人。



Image2 (插画 2)

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

抵达之后：我把我的内心负担放一边，并让自己感到温暖的存在，即使这个地方对我而言很新且不熟悉。

Image3 (插画 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.

我正走向一个正确的道路（两旁的树合围成菩提道）。在我的旁边，有一只小白兔，它代表我姐姐，是带我走向这条道路的同伴。（因为树叶画起来很累，所以没画树叶）

Image4 (插画 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. Tisarra, 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.]

这个插画显示一个快乐与和谐的环境。对于接近新的环境，我感到担忧和犹豫，但是我真的很希望，并且正在努力想成为它的一部份。（右手边的鹿代表大师父，左手边的鹿代表 Ven. Tissarā，小兔子代表我姐姐，每一只蝴蝶、小鸟、小动物代表每一位我所见过、相处过，以及互动过的人。）

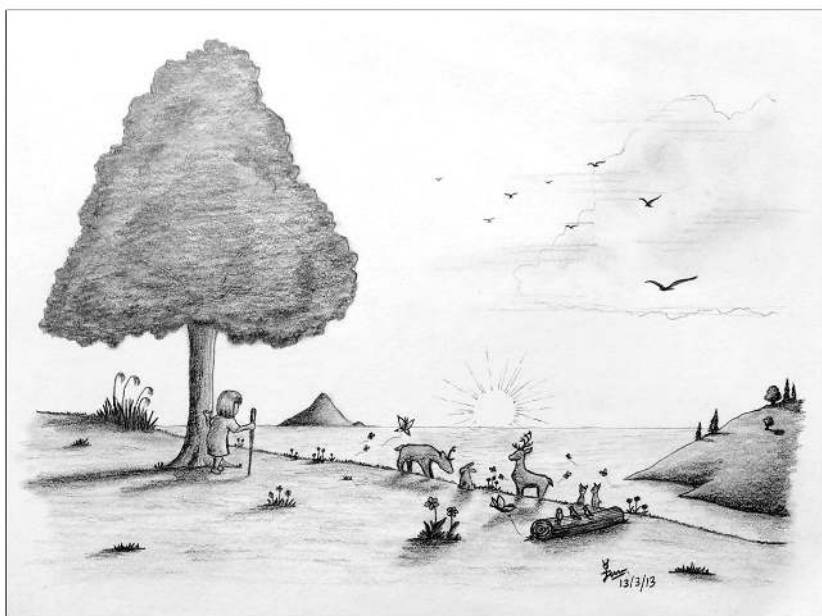
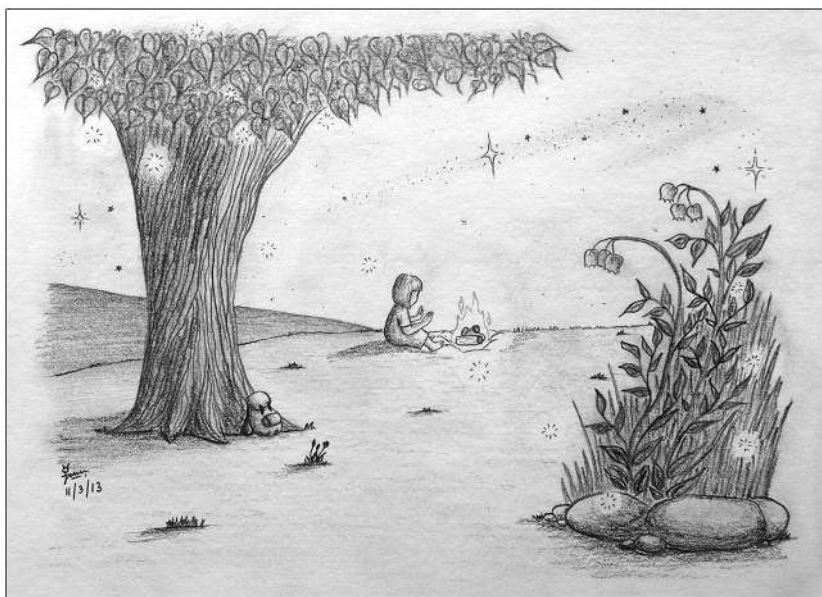


Image5 (插画 5)

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.

这幅图画象征着我们走在光明且开放的道路
上，即使夜是黑暗与神秘的。我不确定我们要走
向何处，但我并不害怕。

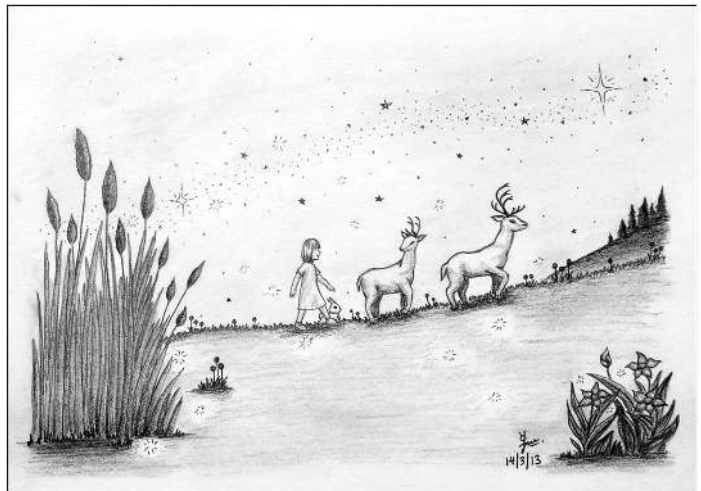
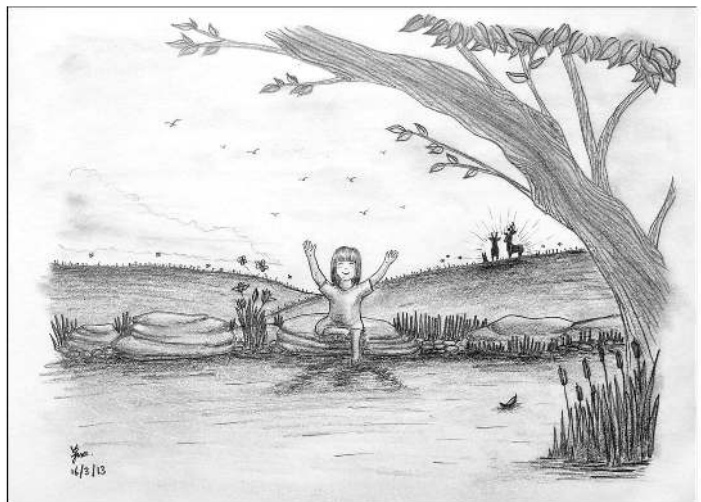


Image6 (插画 6)

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

离别：虽然我即将离开这光明的环境，但我
知道我仍可以独自发光发亮。



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.

我很感谢大师父与 Ven. Tissarā 的教导，关
怀以及引导。没有他们，我无法学习如此多的事
情，与经历如此多新的、快乐的经验。我感到我
成长很多，并且可以从不同的角度来看事情，面
对事情时，用新的方法来处理它们。假如还有机
会，我一定会再来这里。我也一定会想念这里的
每一个人。





台中中道禪林岁末关怀行

从付出中学习 从学习中成长

台中 书记组 综合整理

台中中道林至今已成立两周年了，在驻锡法师与法工们讨论后，决定在2012年岁末，首次举办慈善关怀活动，目的除了关怀院童外，驻锡法师还要法工们从付出当中学习相互协调与搭配、培养共事的默契，进而将随佛师父平日所教导的实用佛法，运用在做人做事当中，而不是只坐在禅堂听法、打坐。因此，此次的慈善关怀之旅，也是我们修行功课之一。

这是台中禅林第一次举办慈善活动，我们恳请驻锡法师为我们统筹策划，并指导法工执行各项法务，由法善从旁协助法师，法恩负责与院方联系。然而，台湾爱心满天下，要怎么做，才能够将台中禅林有限的资源雪中送炭而非锦上添花呢？经过法师与法工们多次的开会讨论，决定用行动关怀「慈馨儿少之

家」与「德安启智教养院」。

驻锡法师曾告诉我们，关怀的重点不是在于物资的丰富，而是让院生们感受法友对他们的真心与尊重。于是，我们决定自我挑战未曾做过的事：细心安排一连串富有意义的节目，让院生与法友们能够一同参与、打成一片！

由于关怀的对象，除了一般弱势家庭的孩子以外，还有轻度与中度的迟缓儿。迟缓儿在行为表现上，较需要多点耐心照料。因此，节目的安排上，我们得多加费心考量院生们的能力与配合度。也因为如此，法师与法工决定实地前往南投教养院了解院生情况，并与院方讨论节目与空间的可行性。

另外，参与关怀的法友也各随其力略尽棉薄，采购组的法工们前往卖场采买院方所需的生活用品，精打细算的将善款发挥最大功能，法工们合作无间的将物资一箱箱搬回禅林及清点数量。想到这些物资，是每位参与者的爱心与关怀，可以藉此因缘帮助社会上的弱势团体，在生活上的不足之处，就觉得特别值得与满足，如同相应阿含经所说：「优婆塞舍具足者，为悭垢所缠者，心离悭垢，住于非家，修解脱施，勤施，常施，乐舍财物，平等布施。」居家信士「离贪、离悭垢，修解脱施」，因为离贪，就能远离欲求不满的苦恼，可以得到「满足的福报」。

在多次的商讨后，大家敲定了节目内容与排序，并且一一规划细节与每个流程的时间：有手语表演，武术表演、DIY 手工项饰及带动唱，最后再由法师带领大家正念祈福。在准备过程中，法工们在百忙之余前来道场编排及排练带动唱的节目(图 1)，以及亲手包装巧克力礼物(图 2)及编制菩提子项饰给每位院生一个纪念与祝福(图 3)。

在 12 月 17 日下午，驻锡法师带着十多位法工一同将物资载到「慈馨儿少之家」(图 4)，此处依法安置及保护父母双亡、受虐、遗弃的儿童和少年，并结合社区及专业资源共同关照，给予院生最佳利益。法师与院方主任会谈，关心院童的生活点滴与学习状况(图 5)，发现院童因受到原生家庭过往不愉快的经历后，在团体生活中需要很多时间的调适，也会做出许多令人头疼的事情。因此，社工师与辅导人员需要更有耐心的加以协助与辅导，才能让院童们慢慢步入正轨，实为不易！可惜的是，由于此处院童因受到保护处置，未能与他们面对面互动及关怀，只能在物资上尽点心力。

隔一周，12 月 23 日清晨，法友们早已将物资与节目用具就绪，大家如同小太阳般的热忱，出发前往南投市德安启智教养院，与院生们共度有意义的一天。来自台北的法藏、法纯、法三、法源、婉葶等法工，皆南下帮忙支援活动。我们一行四十多个法友，





浩浩荡荡的来到了教养院门口。原本大伙儿要依照前一日彩排时所安排的行程进行，却万万没想到，由于多数的法友未曾接触过迟缓儿，对于刚开始直接面对面互动时，对他们的表情、反应动作、言语表达，竟然有点手足无措，不知从何开始。同时，我们遇到了一个状况：院方允诺提供的音响设备，在当时却完全无法运转。刹时，下至不到十岁，上至六十岁以上的院生们，以及参与的新旧法友坐在台下，共一百多人眨眨眼的盯着台上，而处理音响的法工们则七手八脚急得像热锅上的蚂蚁。因为，没有了音乐，所有的节目将不能进行，有如旧式的黑白电影，只有影像，没有声音。所幸，预计不带的手提式音响及麦克风，在最后时刻决定跟上车，因此，整个节目就靠那一台小而有力的小喇叭贯穿全场，虽然这不在预期之内，但已经圆满的解决问题。

在禅林代表法吉捐助物资，并且接受院方的感谢状后，关怀活动揭起了序幕。首先，由驻锡在台中禅林的僧团代表为大家勉励，法师对大家说道：「此

次的关怀活动，法友们用心的筹备多时，希望大家不分彼此，在当中一同成长、分享喜悦，学习与亲自实践从未做过的事，并且从当中体会你的改变，经由利益他人的同时，也利益到自己。如同中道禅林的宗旨『原始佛法正向一乘菩提道，人间佛教实践自利利他行』，并祝福大家有平安喜悦的一天。」僧团代表法师为大家鼓励之后，口齿流利的主持者法耶带动现场的气氛(图 6)，介绍温柔的婉葶法友为大家带来手语表演(图 7)，台下的院生们看得入神，沉浸在唯妙唯俏的肢体语言中，投入的跟着比手划脚(图 8)。接着，则是由法源、法镜及韦廷小弟弟，分别演出炮捶、武当太极剑、伏虎棍、滚刀枪等，三位年轻的法工张力十足，并有大将之风，令现场的院生及法工啧啧称奇。(图 9-11)

在节目进行不到前半段时，因现场有许多突发状况的改变，导致节目流程多出许多时间。我们故意放慢了节目的速度与语调，延了一些时间，反应极快的主持者法耶，以变化的不同带动唱的形式及增加练



习的次数，将时间弥补回来，法工在台下见着后，也跟着配合带动，竟无需言语、默契十足！虽没按照「脚本」，一样让现场气氛相当欢愉，许多院生也跟着比划，台上台下打成一片(图 12-13)。

喘口气后，法友与院生混合分成几组，由法工为院生介绍菩提子项饰的意涵，教导他们如何挂带(图 14)，藉此与他们更进一步的互动，一些院童也会主动与法工们愉快游戏与聊天，一点都不生分。(图 15-16) 接着，由台中驻锡法师带领现场所有院生与法友，双手合十静默片刻，引领大家为自己祝福，让自己身心更宁静安稳，并且带着大家念诵巴利文三皈依，为院生们结个佛缘，现场刹时一片静谧，连教养院的院生们个个都安静专一的合十念诵(图 17-18)，实为不易！在正念祈福之后，每位院生很慎重地上台，接受法师与禅林代表法吉祝福过的项饰(图 19-20)，因为意义格外不同，院生们很珍惜，手还轻轻的摸着颈子上的菩提子。最后，在活动的尾声，大家相互拥抱，约定还能再次相聚，并且留下珍贵的大合

照，纪录这一时刻的精彩与感动！

我们从此次活动中，看到了尽力在现前，就是最好的表现！也体会到世事多变，总有突发状况，不是每样事都能照我们自己的意思走，当与自己所期望不同时，我们能否改变心境、随机应变，运用 随佛师父对我们劝勉的：山不转路转，路不转人转的智见，去面对与解决现前的问题。

经过这次的活动，台中的法友们加深了彼此之间的道情，也展现了绝佳的默契，这是意想不到的收获！法工们心中的共同感受是：「原本以为，我们是来“为”院生服务的，尽点绵薄之力。没想到，学习克服未曾做过的事物，以及法友间合作的默契，反而让来到教养院付出的我们，得到最大的收获。」同时，对于台中禅林第一次举办慈善关怀之行的新经验，感到满足与喜悦，并且藉由此次的经历，鼓励着大家更有信心的迎接下一次的机缘！ Sādhu ! Sādhu ! Sādhu !

《台中宣法暨一家一菜供僧側記》

息苦無憂

台中 书记组

台中地区的法友经过一段时间的等待，终于又盼到 随佛师父 1/20 来台中说法。此次，僧团会停留在台中两天，所以台中的法工们在大师父到来的数星期前，就开始四处张贴海报。住锡台中的法师带着几位法友，就在台中各地的素食餐馆、学校、公布栏等，大街小巷张贴海报和放置结缘品^①，并且积极的在公园、市场等，人群聚集地宣传法讯，颇为用心。

在僧团到来的前一天，法工们一同洒扫和布置佛堂^②，欢喜迎接僧团的到临。

课程当天一早，许多法友陆续到来，听法现场人数近百人之多。除了椅子坐满外^{③④}，拿出所有的蒲团和方垫亦还不够，辛劳的禅林法工以及许多晚到的法友只好直接坐在地上听法^{⑤⑥}。

随佛师父此次宣法主题是『息苦无忧』，课程一开始，先复习经法，讲述欲求的缘由，令大众明白 佛陀所定义的「欲求」和社会大众所以为的「欲求」之差异。如果是想要什么就叫「欲求」，那会变成根本没办法在现实生活中修行，因为连想要上厕所...等，起心动念都是欲求，那离贪断爱根本就修不起来，只有坐在后面的圣弟子图像才行了。



大师父此次讲述的核心内容为「期待」的力量和伤害。期待的真正内容，就是现在所没有的，希望将来能有。接着大师父问道，对现在所没有的，希望将来能有，这样会立刻有什么风险。而讲完这期待所引发的种种心绪反应和负面影响后，紧接着介绍「期待」的力量。「期待」可以令人标出人生的方向和目的，引发实现喜乐感受的推动力。有期待，则仿佛可以看到前方的光景，能让人活着带劲。但是，如果这次的期待实现了，而尚未有下个期待，就如无头苍蝇，活着没劲；如果期待一直实现不了，将招致失落、挫败、和沮丧的心绪。

明明未来是不可知的，但是人们却想知道未来，而「期待」，只是人们想确定将来的一种变形而已。人们一直使用「期待」这种工具在过生活，但却没发现「期待」的副作用：只要有期待，就会对现状不满，并且和现状呈现紧张状态，进而想改变现状，而且想控制和确定。人只能活在现在，而苦恼也在现在。人们以为「期待」可以解决现在的痛苦，但是，事实上期待却制造了现在的痛苦！这就是我们的颠倒梦想。

其实从头到尾，我们要的是「现在不痛苦」，而

我们所希望、所期待的，其实根本不是我们要的。但是，人们就是只会用「期待」。

下午的课程，随佛师父一开始就提到，人们因为期待而感到不足，也因为感到不足而再有期待，而且在这循环中，对现况会更加难耐。我们就是在这循环之中，一日过一日，在这种刺激和担忧的过程中过这一生。其实，期待一开始，我们内心就已经受伤，倘若期待不能达成时，形成挫败感，将造成更大的伤害。

大师父提到先将人生中的「必要」和「需要」区分清楚，「必要」是指如果缺乏，将造成生活困难；而「需要」是指其实没有什么缺乏，是期待而已。要将「必要」所引发的期待，转化为「信念」。如何转呢？要用因缘法，对于不确定的事情先别想，想能确定的事。看到现在应该做的方向，但不去找个目的，至于做了以后会如何，这是不能被主宰的，但是可以去努力，因为我们真正所能经验的只有现况。针对「必要」做现在该做的，并且不期待将来如何，因为缘生法故无常，不问目的，因为缘生法故无我。这种以因缘法的智见形成的生活态度，就是「信念」，大师父并依此讲出「无常」、「无我」真正的用法。即是认真在当前，过没有遗憾的过程，不受第二支箭，愚痴、贪欲、瞋恚之箭。

随佛师父先提到人们真正开心的因素并不是全在于经济，也不是因为人们「要」工作、「要」金钱等等因素，而是为了肯定自己，以及建立良好的人际关系。

接着，大师父分享因缘法的智见，大师父问：什么是世间人共通的语言？当时有人回答：「微笑」是世界共通的语言。大师父则语重心长的说，这世界上有很多人是苦到笑不出来的，所以微笑并不是世界共通的语言。世间人共通的语言是「远离痛苦」。外在生理的痛苦就不用多说，内在的求不得、怨憎会、爱别离，以及对老病死的恐惧，都是世间人希望远离的痛苦。因缘法的大用，就是在使人生困难更少、生活更好、远离烦恼。好有好的因缘，就应该在好因缘上耕耘；困难有困难的因缘，就应该致力于改变和消除困难的因缘。



最后，大师父分享生活的增上和息苦，勉励在场的听众：随正念、随正见、行于正道。并且告诫大众，「佛教不讲随缘」，因为佛教称「五阴」就是因缘，事情做或不做也都是因缘，没有个因缘外的什么在跟随因缘，所以不称「随缘」。称随缘的，是当时六师外道之一的耆那教的说法，因其主张神我思想，有着不变的神我来随缘，所以才会称随缘。

大师父在念诵皈敬四法后，为已信受，且会将四圣谛做为生命依归的几位新法友授三皈五戒^⑦。随后，师父又开示了一段宿命论和因缘论的差异，并强调于现前努力的重要性作为最后的总结。

隔日中午，禅林举办了一家一菜的供僧活动，参与的法友们非常踊跃，安排的法工们都小心翼翼及相当慎重，甚至还有点「紧张」，深怕对法师们照顾不周或有失礼节。中午以前，则有许多法友陆续带着自

家做的精致料理前来供僧，大家忙里忙外，细心打理，而且菜色多样化，有主食、主菜、副菜、汤品、甜点和水果依序摆放^⑧。接着，每位布施者都欢喜且专心的将手上的一瓢饭菜放入师父们的钵中。^⑨在供僧后，法友们则是分享彼此所做的菜肴，以及交流制作的经验，气氛欢愉的结束供僧的活动。

午餐完毕，整理环境后，大师父接着为在场的法友进行一段开示，讲述供养的意义^⑩，提出分享佛法前必须自己先受用，以及分享大师父在美国弘法的经历。其中讲到有关教育的影响力，这种影响力影响的不只是一个人，而是一个世代，甚至很多个世代。经过这两天的课程及活动，台中法友也受益匪浅，令正法因缘在台中持续加深、加广，实为十方之所乐见，善哉！



征服内太空

台中 法登

2012年8月6日，就在美国一群科学家疯狂庆祝好奇号成功登陆火星之际，在地球另一端，有人正尝试以最低的成本，完成人类史上最伟大的创举——征服内在心灵世界。

相传在两千多年前，佛陀已发现了内心世界的宝藏图，并将之完整的公诸于世，但末学历经将近三十年的摸索，虽参加了各大宗教以及佛教的各大门派，饱受各种磨练，仍难以窥其堂奥，在极其失望之时，刚好搜寻到网路上一位中国大陆非常知名的法师的著作「定慧之路」：二禅不怕噪音，三禅感觉身体不见，四禅呼吸停止，听不到声音……灭尽定想受灭，头自然低下来，同时还会证得三果。因此，就在这样一个普天同庆的日子里，末学的身心也已经进入极佳状态，在极短的时间之内，双腿一盘，瞬间即感觉到言语寂灭的情况，然后继续精神专注，身体不见也没甚么困难，因为注意力都在颈部以上，但要听不到外面的声音，似乎只有睡着的时候才办得到，此时虽然听到远处的声音，但身心一片宁静，呼吸微弱到接近停止，便有意无意的把头低下来准备迎接三果，不料，就在头脑非常清楚的情形之下，听到打鼾的声音，哇！此刻的心情立刻从云端掉到谷底，数十年功力毁于一旦，一切都成了梦幻泡影。

有一次，在和儿子吵架之后，刚好经过一家素食馆，看到了原始佛教会的海报，心想终于有机会可以和家人稍作隔离，于是报名了隔日的讲座。听到大师父详细的说明十二因缘法，和以前在别的地方学的确实很不一样，于是报名了隔周在台北的二日禅，后来才知道从前习禅的参话头口诀「触、作意、受、想、思」都在五阴与六入处之中作用，全脱离不了十

二因缘法，这么多的法门，其实都是同一个方法，只是因为搞乱的顺序，才误以为有各种不同的方法。

唯有在明白因缘法及缘生法之后，才能开展正定。否则，只是盲修瞎练，即使得到很多神奇感应或狂喜，到头来终究只是一场梦、一场空，与离苦的最终目的背道而驰。



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



采访新法友

2013年1月20日中道僧团及大师父莅临台中中道禅林，台中新来的一位年轻又有活力的师兄，因缘相当殊胜，在持续的闻法一段时间后，决定皈依四圣谛。大师父为其取名「法镜」，台中书记组决定采访他，见证历史的一刻！

法忍：请问法镜在何处得知原始佛教会或道场的课程？

法镜：一开始是由一位学长（法源）的介绍，得知「原始佛教会」，经过几次的听课，觉得这佛法内容是我闻所未闻而感到有趣，之后就陆陆续续都有来台

中道场听课，也因此得知此次的宣法课程。

法忍：请问法镜您这么年轻，才30出头岁，一般这样年纪的年轻人，很多都忙于自己的生活，很好奇您学习佛法的历程是如何呢？

法镜：在接触「原始佛教会」之前，我曾经有学习过「菩提道次第广论」，大约有三年的时间。

法忍：请问您学习原始佛法的最大收获与对自己的帮助及改变有那些？

法镜：当初想接触佛法的原因，一方面是想了解佛法在说些什么，另一方面想知道佛法能否应



台中书记组 法忍采访

用在生活上。因此，在我一开始接触学习佛法（指「菩提道次第广论」）的这三年中，我发现有很多问题似乎都不是很合理。例如：当遇到困难时，我一点都不知道佛法能帮助我甚么，除了祈求、供养、拜佛、念经等，期望能有甚么智慧可以帮我度过困难外，我似乎找不到甚么更有效的方法可以帮助自己。

再者，每当上课前都必须花很多的时间准备这次的内容，使自己能一步步了解法意，但有时艰深的内容真是让人退却。我曾参加过一些法会，冗长的仪式也让我几经怀疑，靠这些法会的



过程，我真的会有所成长吗？我真的可以如 佛陀一样有智慧吗？我们都一直被灌输现在的所作所为，都是为了将来做准备，让我们死了之后不堕入恶道，所以我们的一生就是这样吗？

这些林林种种的过程，让我对佛法越来越没信心，只觉得佛教只是一种信仰而已。不过在这过程当中，曾经有一位学长（法源）跟我提到原始佛法的概念及内容，让我发现 佛陀的教法跟我之前所学的内容是完全不一样的，起初我也是半信半疑，不知

是真是假。因此我将他所说的内容慢慢的在现实中观察，似乎现实就是这样不断的发生，让我重新觉得佛法应该是可以改变与应用在生活上，而不是只有在死之后才有用处。

法忍：很感谢您用心的回答，我也体会颇深。请问，相较之下，您对中道僧团或师父又有什么看法与发现呢？

法镜：对出家人的行仪，我并不是很清楚了解，但我看过很多出家人，外出托钵时都是收取金钱，或是说法完之后会收取红

包，我觉得这似乎是正常的，但是当我接触到中道僧团之后，才知道在 佛陀的时代这并不允许，而中道僧团遵从这原始教法，不收取金钱，在这现实的社会真是一件不容易的事，而且也已行之有年，这是让我最敬佩的一件事。

法忍：请问您对自己学习原始佛法后的期许与未来方向是什么呢？

法镜：很实际的，我想将佛法应用于生活上，使生活能日日增上。

法忍：感谢您接受采访，这是我第一次试着学习采访，采访您的同时，我也收获很多！感恩！

脑细胞缺氧 会假死

本文取材自 台湾新生报 记者陈敬哲 2/26/2013

部分脑细胞，当中风引起大脑缺氧时，被发现缺氧会呈现假死。英国牛津大学的一项研究，发现能够呈现假死状态的脑细胞，是如何在假死与一般状态作切换，希望透过这样发现，将来能够用同样的方法，来保护当中风时可能受损的脑细胞，能够快速进入假死状态自我保护，当中风缓解时再恢复功能。

治疗中风必须与时间赛跑，除了要控制血液的流速，阻止血块持续增大外，也要能够保持氧气与养分的供应，避免脑细胞迅速的死亡，在 1926 年科学家发现，负责储存记忆的大脑海马区的部分细胞，在缺氧时不会死亡或损伤，而是产生假死来自我保护，牛津大学巴肯教授，则对这项机制有了更进一步的研究。

研究团队透过动物实验得知，能够呈现假死状态的脑细胞，会产生一种称为 hamartin 的蛋白质，来节省细胞内的氧气和营养的使用量，当危机状态解除时，这个蛋白质会停止分泌，让细胞回复正常，假若阻止 hamartin 蛋白质分泌，脑细胞则会立刻死亡。

巴肯教授表示，这是第一次确切发现大脑保护自己的机制，确保脑细胞能够在缺氧状态存活。研究人员希望透过这项发现，能够开发新药物，能够有相同的效果，当救护者抵达救护脑中中风病患时，能马上给予病患药物，确保到医院时大脑细胞不会继续死亡，未来医疗人员可以利用这项技术，减少中风所引起的脑损伤，但研究团队也表示，虽然研究结果令人兴奋，但是要实质使用还需要很长的路要走。



走入林间，明月静谧地，不曾扰动半根草；
映在水面，明月静谧地，没有激起一丝涟漪；
照在梅花上，明月静谧地，但借著它慈蔼柔和的光，
梅花看见自身的阴影。

淤泥不汙，何染之有？

月澄

宋朝理学家周敦颐在《爱莲说》中对「莲花」有这样一段描写：「予独爱莲之出淤泥而不染，濯清涟而不妖，中通外直，不蔓不枝，香远益清，亭亭净植，可远观而不可亵玩焉。」作者写「莲」，由形出神，重在神韵。字字写「莲」，句句言君子，赞美君子高尚的气节，同时也流露了自己洁身自好，不与世俗同流合污的情操和志趣。文章的旨意隽永含蓄，耐人寻味。无怪乎数百年来，「莲花」已成为吉祥、美好、高贵、圣洁之象征，深受文人雅士的青睐。

佛教中也有一部《妙法莲华经》，就是以莲花比喻佛的真知灼见在不染不污，以莲花的明净形容佛法的洁净精微。所谓「高原陆地，不生此花；卑湿污泥，才生此花。」认为莲花有转化的性质，即使处在脏污烂臭的泥潭，也能开出美丽明净的花朵。这和佛家不受尘世污染的愿望相一致，莲花自然就成了佛家

的象征。

莲花，在亘古的水边，在一池碧波中摇曳，静静地绽放着纯洁、绽放着清莹，将一缕缕淡淡的幽香释放、释放，终于，那些从古到今层层迭迭堆积的诗书经典也被染香了，被莲花的花香熏染得多了几分意境和情趣；终于，那些爱莲赏莲的人的心也被染香了，被莲花的花香熏染得多了几分高洁和雅致。

我爱莲花，爱它无法言喻的美，爱它的清香，更爱它「出淤泥而不染」的高尚情操。去年夏天，带着九十一岁的母亲到白河赏莲时，忍不住就把周敦颐形容莲花「出淤泥而不染，濯清涟而不妖」的句子解释给她听，想不到一生都和泥土打交道的母亲竟然笑着说：「要是没有淤泥，莲花要开在哪里呢？再说，莲花靠着淤泥的滋养才有了这份漂亮，那又何来染不染呢？」刹那间，我惊住了！多么富于禅理的一段话。



是啊！即便「淤泥」是「污」的，但它却孕育滋养出最美丽最圣洁的莲花，我们如何能鄙弃它？我们怎能不对它怀着感恩之情呢？我想起印度诗哲泰戈尔的诗句：「感谢火焰的光，但千万不要忘记那沈着而坚毅地站在黑暗中的灯台呀！」心中顿时对「淤泥」生出了几许尊重和爱戴。

以电影「美丽人生」获得奥斯卡最佳男主角的罗贝多·贝里尼，上台领奖致词时说：「我感谢我的父母，他们给我最好的礼物是贫穷。」聋哑的教育家海伦·凯勒也说：「我感谢上帝给了我残缺的身躯。为了克服残缺，我找到自己，以及我要做什么。」一位学物理的朋友告诉我：「天空中之所以会有丰富的色彩，是因为『尘埃』的缘故。因为阳光透过了尘埃的散射，让天空有了不同的颜色，就像早晨会看到蓝天，傍晚则是橙红的云彩。」看似令人不舒服的尘埃，却能造成天空美丽的色彩。人世间的一切不都是如此吗？端看我们用什么样的眼光看待啊！

学习因缘法，我们了解：世间的万事万物，我们内心所以为的，不论好的坏的，美的丑的、苦的乐的、染的净的、得的失的，都是彼此牵连影响，就如坐在翘翘板两端的两个人，难以分辨出谁高谁低，因为「彼之高」乃肇因于「此之低」，而「此之低」亦肇因于「彼之高」；而所谓喜爱或憎厌，大抵和我们内心的贪欲有关，相应于欲望的则喜，不相应者则厌。明白于此，这人世间的一切，如何分出好或坏、美或丑、苦或乐、染或净、得或失？如何分出彼和此、人和我？惟是因缘而已。

在网路上看到一篇文章，内心甚是撼动。大意是：「有一个人无意中找到一个蝴蝶蛹。几天后，他留意到蛹出现了一个小孔，他就停下来观察它。过了几个小时，他见到里面的蝴蝶，用它细小的身体挣扎着要从小孔出来，挣扎了很久却没有一些进度，小蝴蝶好像尽了最大努力也没有办法出来。这个人于是决定帮它一把，找来一把剪刀将蛹的尽头剪开。蝴蝶很

容易就出来了。但是这蝴蝶的形态有一点特别，它的身体肥胖，翅膀又细又弱。这人继续观察蝴蝶，因为他相信蝴蝶的翅膀会渐渐变大，身体会越来越小。但是，这只小蝴蝶的余生只是拖着肥胖的身体和细弱的翅膀，在地上爬着走。它永远也不会飞行了。

这个善良的人不了解，蝴蝶必须用它细小的身体挣扎从蛹的小孔出来，它必得经过这个过程，才可以将身体里的体液，压进它的翅膀里。大自然在此有一个很奇妙的设计，就是蝴蝶从蛹中挣扎出来，是为着预备它将来飞行需要的装备。」

谢谢母亲充满智慧的言语。我终于明白：茧对蝴蝶而言，并不是阻力，而是助力；淤泥对莲花而言，并不是诅咒，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)



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

欢迎索阅《正法之光》结缘流通

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。



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	佛教與心理學的对談與共識— 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	渡越人生的忧苦 开展幸福	紐約：万宁大藥房法拉盛(Flushing)分店 No. 36-22, Main Street, Flushing, NY 11354
2013/4/28	Sun 14:00-17:00	渡越人生的忧苦 开展幸福	紐約：万宁大藥房法拉盛(Flushing)分店 No. 36-22, Main Street, Flushing, NY 11354

台北中道禅院 周年纪念庆

① 回顾影片

② 僧团法师感言

③ ④ 法友感言





说法结缘与布施结缘

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

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



中道僧團

原始佛法 人間佛教