



原始佛教會 Saddhammadiipa
ORIGINAL BUDDHISM SOCIETY

正法之光

佛陀正覺後 2445 年
2013 年 3 月 31 日

第 30 期

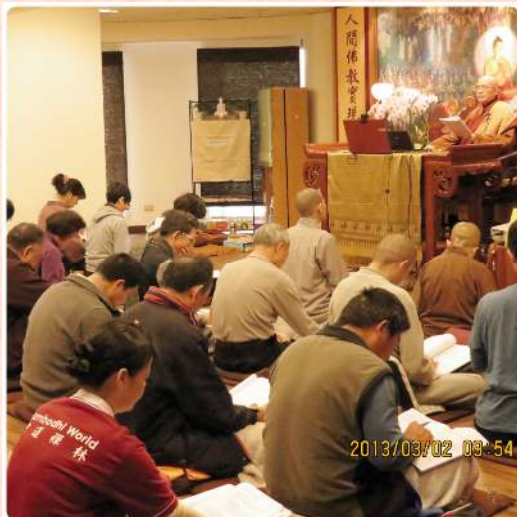


原始佛法 人間佛教

台中中道禪林禪修初辦，法友嚙法味大嘆未曾有

■ 四聖諦根本不是宗教，而是： 1.了解苦。2.洞察苦因。3.明白斷除苦因，苦則能滅。4.確立滅除苦因的方法與道路。5.修與滅苦相應之正道。6.解脫、解脫知見生。

■ 修行人的風骨，就是能勇健的面對問題，在苦的當中，觀察苦的因緣，如此才能從苦中，明見苦的因緣，進而改變苦因，解決痛苦。



台中 中道禪林
初階二日禪



高雄都會宣法

通貫生活與解脫之佛陀禪法

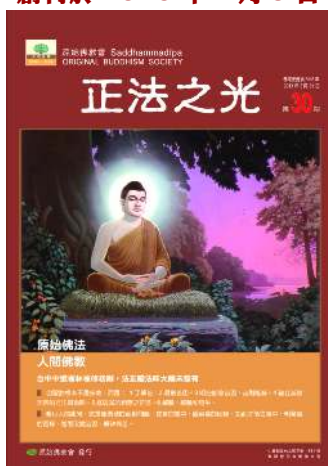


3月16日 隨佛尊者蒞臨高雄十方法界宣法
左下圖：會後，學眾求受歸依四聖諦

原始佛教教團宗旨：

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

第 **30** 期
創刊於 2010 年 7 月 5 日



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

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

隨佛而行

原始佛教確證顯現在華人佛教 4

正向菩提 古老經說 佛史溯源 正法新聞 專題報導

- 回首漫長與艱難的光明路（二） 6
- 七十七種智 18
- （一）部派經說傳誦的演變-1 20
- 美國、台灣、馬來西亞 聯合報導 32
- 台中《初階二日禪》側記 39
- 台中《初階二日禪》花絮 42
- 台中《初階二日禪》心得分享 44
- 紐約中道禪院 2013 年春節圍爐回憶 49
- 台北禪院 週年慶紀實 50
- 台北禪院 週年慶 法工心得分享 54
- 法緣再續後半生 56
- 大馬短期出家心得札記 59
- 二十年來學佛的艱辛 64
- 聞法學習感想 65
- 聽聞一乘菩提道的心得 66
- 在中道禪林學佛一年的心得 68
- 久濟亡功，一渴成怨，何少恩哉？ 70
- 拾荒度日 生命光明不荒 72
- 呷重鹹 影響免疫系統 73
- 隨佛法師 2013 年春季美東弘法行程 74

道場點滴

法友感言

梅花映月 五陰世間

傳法法訊

近期活動海報：

- ◎馬來西亞- 慶祝 衛塞節：p.35
- ◎雙溪大年- 供僧：p.35
- ◎台灣- 十日禪暨短期出家：p.48
- ◎台灣- 慶祝 衛塞節：p.58
- ◎台灣- 2013 年法工培訓營：p.71
- ◎台灣- 大專、社青精進七日禪：封底

原始佛教 確證顯現在華人世界

隨佛比丘 Bhikkhu Vūpasama

「原始佛教」是近代佛教學界知識菁英關注的重要焦點，因為「原始佛教」內涵得到了確證與顯現，可以對釋迦佛陀的思想內涵有更為清晰、確當及完整的認識。這對學習佛法的佛弟子而言，是打開通向正覺、解脫證菩提的大道；對整體佛教的長期利益來說，是為目前出自部派佛教以來的佛教傳承，注入一股清澈潔淨的活水源，不僅有助於佛教傳承的自我修正，更為人間佛教的利世大用，開拓出更直接、精確及長遠的道路。

面對「原始佛教」的顯現，不應採取狹隘的宗派利益立場，橫加排斥、貶抑，這是對佛陀的不敬，應當要以全體佛教的利益、社會的利益、國家的利益、民族的利益、廣大世間的利益，看待「原始佛教」之確證、顯現的作用及價值。

佛陀的思想與教導，不是崇拜聖靈、祈福祝禱的神秘宗教，也不是形上學說、玄虛哲理、空談理

想的精神寄托，而是契合事實的明見，符合現實的生活實踐，導正脫節現實人生的身心偏差，開展務實、實益、群我共利的正道。這樣的思想與教導，正是實際有益於個人、家庭、社會、國家、民族及廣大世間的佛法，這也正是相應佛陀原說的原始佛教。因此，**原始佛教實際不是神秘信仰，也不是宗教，更不是玄虛學說。原始佛教是身心正覺的智見，是契合實際現實的生活態度與勤奮作為，是重在群我和諧、共榮的生命表現，並且是在生活日用、處事待人當中，充份的展現及落實，而利益則驗證在現前、現實的生活。**所以，佛陀才說他的教導是「滅苦」與「自利利他」的真實之道。

然而，這絕不是說傾向神秘、信仰、宗教性質的各種佛教學派，無益於社會。從現實面來說，社會、國家的需要，一方面需要穩定、和諧，二方面需要強盛、繁容。傾向神秘、信仰、宗教性質的各種佛教學派，經由道德教育與撫慰人心的宗教信

仰，可以減輕穩定社會的成本，當然具有重要的價值與貢獻。但是**社會、國家的繁容、強盛，需要在現實世界面對全世界各國家、各民族的實力發展，這不是宗教信仰、玄虛哲理可以幫助的事。社會、國家的繁容、強盛，必需人民能夠具有洞見事實的智慧，契合實際現實的生活態度與勤奮作為，致力社會和諧、共榮的表現，並且充份的展現及落實在生活當中，這才有堅實的實力，能在世界的舞台上揚眉吐氣。原始佛教的特質，不僅可以息苦，平穩社會人心，更有助於社會、國家的繁容、強盛。**

基於目前佛教典籍的傳誦現況，華文的傳誦內容是最為完備，不僅有南傳分別說系銅鑠部的三藏傳誦，更有包含印度部派佛教各大部派的三藏典籍傳誦，還有部派佛教以後的「（大乘）菩薩道」三藏傳誦，這是世界各國、各民族所沒有的優勢。這個優勢讓**使用華文的華人，能夠運用華文的佛教傳誦資料，比其他國家及民族，更能廣博與精確的探究、了解、確證「釋迦佛陀的原說、思想」與「佛教傳承、發展的實況」。**

因此，近代佛教學界知識菁英關注的「佛陀原

說——原始佛教」，不僅是由華人予以確證及顯現，而文化深厚、人口眾多、勤奮認真、喜好和平、虔敬佛法的華人，更是開展、傳承、維護「佛陀原說——原始佛教」的最堅定基礎。**華人世界將是「佛陀原說——原始佛教」的今天與明天，而「佛陀原說——原始佛教」帶來的個人利益，家庭、社會、國家、民族的利益，也一定會充份的落實在華人世界，融入華人的血脈、骨髓。「佛陀原說」的重現，是重現在華人的世界，這是華人的成就與榮耀，而利益必會潤澤世界各地的華人，也將分享利益予全世界。**

個人有幸生在此一時代，能夠承載先賢、前輩的努力及恩澤，更有幸生為華人，才能夠學習、運用華文的佛教傳誦，精確的探究、了解、確證「釋迦佛陀的原說、思想」，獲致佛法的大利，並報答、回饋整個華人世界，榮耀 佛陀的光明。

至心祝福 佛陀原說顯現、利澤華人世界

華人世界昌盛、繁榮、傳續綿長

佛教光輝於世間，傳承十方



回首漫長與艱難的光明路

(二) 空的探尋、效法古德

作者 隨佛比丘

接續第 28 期《正法之光》p.7~p.14

四、空的探尋

前面提過，我剛皈依後不久，曾經向師父問「空」是甚麼意思？當時師父只隨口說：「空！有理上的空，也有事上的空。空！不易體會。」接著，送了本斌宗法師著作的《般若波羅蜜多心經要釋》，讓我自己研究。我費了一年的時間，才將《般若波羅蜜多心經要釋》讀完。

然而，讀完了斌宗法師依據天臺宗思想解說的《般若波羅蜜多心經要釋》後，雖然明白天臺宗採取「體、相、用」的認知及詮釋法（有的用「性、相、

用」的語詞，不論是用「體」或「性」，意思相近），宣說一切法「以空為體，緣生有相，隨方顯用」的教說。例如：濕為體性，雲、水、冰皆緣生相，飲用、洗滌、灌溉是不同面向的作用。

然而，用「空體」或「空性」來解說世間是「有而非有，體性空寂；空而不空，緣生萬法」，這種「真空妙有，妙有真空」的形上學解說法，畢竟是將「空」定義為一種抽象性存在的「體、性」，這是無常、有限的現實經驗以外，另為「常恒遍滿」的玄秘境界，純是「本體論」的形上哲理，應當是和 釋迦

佛陀的「因緣說」不同。但是當時個人初入佛門未久，那能明白釋迦佛陀教法與這些宗門法派學說的差異呢？當時讀完了斌宗法師的《般若波羅蜜多心經要釋》，再進而研究天臺宗思想學說後，雖然覺得天臺宗的「體、相、用」詮釋法，在平常生活也能舉例說得上，自己已懂得這套學說的理趣，也能對人教說、講演，但總覺得似乎有些不大真實，從現實來看似乎有些玄渺。

因為內心對「空」的真義，還有許多的疑惑，所以依舊到處探問「空」是如何的意思？可是，到處探問的經驗，是令人遺憾的經驗。因為發現多數的僧俗，對「空」的真義，事實上是不知所云！或者，學的還是「體、相、用」的詮釋法，是「真空妙有，妙有真空」的形上學解說法，沒甚麼特別深入、實際的認識或體會。雖然如此，我還是到處問「空」是何義？直到有一天，碰到一位師兄對我說：「有一位對佛法相當深入的居士，要開一堂『空』的講座，他應當可以給你很大的幫助。你來參加講座吧！」我聽了這個消息，隨即答應了這位師兄的邀請，參加了這一場講座。

開講「空」的這一位居士，是佛教界很多人認識的游祥洲居士，當年他是佛教圈中眾人讚嘆的「青年才俊」，年輕有為、優秀的佛教青年楷模，曾在佛光山開講《大智度論》。在游祥洲的那堂講座上，我得到很大的啟發，他提到「（大乘）菩薩道」思想當中很重要的一個基準認識：「空就是緣起，緣起就是空！」他在講座中，說到「（大乘）菩薩道」的《般若》思想中，幾個重要的思想支柱：「緣起即空，空即緣起」、「應一切智智心，大悲為上首，無所得為方便」¹，還有引用《中觀論》『觀四諦品』²的思想：「諸佛依二諦，為眾生說法，一以世俗諦，二第一義諦。若人不能知，分別於二諦，則於深佛法，不知真實義；若不依俗諦，不得第一義，不得第一義，則不得涅槃」、「以有空義故，一切法得成；若無空

義者，一切則不成」。

游祥洲居士的口才及表達能力都很好，認知及陳述學說的邏輯也很清楚，果然名不虛傳。他的說明，對當時初入佛門才沒幾年的個人來說，真的是很好的一堂課。雖然游居士陳述的思想，是「（大乘）菩薩道」的《般若》、《中觀》學說，從佛教的教說發展史來看，源同更早的部派佛教大眾系一說部³「世、出世法皆無實體，唯一假名」的說法（公元前271~187年），是後出自公元前一世紀中葉至公元後三世紀中葉的學派理論，距離佛陀入滅的時代（公元前387年）已有三百多年，畢竟有所不同於佛陀的教導。但是游祥洲居士的說明，讓我清楚的了解到一件事，那就是佛法的中心在「緣起法」，這是一個很清楚的訊息，讓我有種「恍然大悟」的感受。

自從聽了那一場『空』的講座後，我常常念著《中觀論》『觀四諦品』的句子：「諸佛依二諦，為眾生說法，一以世俗諦，二第一義諦……。」雖然當時還無法察覺到品題是『觀四諦品』，為何說的是「二諦」呢？但我還是很喜歡這段句子，這句子陪伴我有十多年的學法歲月，後來更進一步明白更早期的教說以後，才不再持誦。

雖然現今個人對佛法的學習及體會，已經明白主張「緣起即空，空即緣起」的《般若》、《中觀》學說，實質上是不同於釋迦佛陀教導的「因緣法」教說，但是我依然感謝當時的啟發。那一場演講，應當只是游祥洲居士眾多演講當中的一場而已！卻是我深記心中，歷經三十多年感謝不息的一場講座。游祥洲居士！謝謝你的慈悲與說法。感恩！

經由這場演講，我得到啟發。游祥洲居士在講座上，建議大家可以先研究《肇論》，作為了解「空」的入門書。因此，在講座後的隔天，我隨即到桂林路廣定法師開的佛教書局買這本《肇論》。

這件事說起來也很好笑，怎麼說呢？因為游祥洲居士只是口頭上說《肇論》，並不是寫在黑板上，所以我聽是聽到了，卻以為是《造論》。因此，我在佛教書局的十幾座書櫥中，拼命的尋找《造論》，可是怎麼找也找不到《造論》。雖然找不到，但是當時年紀輕、臉皮子薄，不好意思問人，只好自己埋頭拼命尋找《造論》。記得費了約近一個小時，書局的書是翻尋了好幾遍，還是無所獲。最後，只好放棄尋找，厚著臉皮問書局的服務人員：「請問這裏有沒有《造論》？」書局的服務人員回說：「有！」接著，幫忙從角落的書櫥內，拿了一本書遞給了我。當時我迫不及待一看，自己不禁暗笑起來，原來這本書是名為《肇論》，不是我拼死命找的《造論》啊！

這本《肇論》的作者，是大譯經師鳩摩羅什的學生，後秦時代名為僧肇的僧人，書依作者立名而稱為《肇論》。僧肇是鳩摩羅什眾多學生中的佼佼者，《肇論》當中陳述的見地，可代表鳩摩羅什時代華夏佛教的僧人，對《般若》、《中觀》的主流認識面向。

在《肇論》正文初始的『宗本義』⁴，即開宗明義的說出：「本無、實相、法性、性空、緣會，一義耳！何則？一切諸法，緣會而生。緣會而生，則未生無有，緣離則滅。如其真有，有則無滅！以此而推，故知雖今現有，有而性常自空，性常自空，故謂之性空。性空故，故曰法性；法性如是，故曰實相；實相自無，非推之使無，故名本無。」這是鳩摩羅什時代華夏佛教僧人對「空」及「緣起」的標準看法。僧肇的《肇論》對當時華夏佛教揉和老莊思想的「玄學化佛教」，進行了批判。

然而，《肇論》是出自僧肇的手筆，可是佛教書局流通的是《肇論》的註解書，是由明朝憨山大師作的《肇論略注》。憨山大師是明朝時代的僧人，明代漢地的佛教思想，早已歷經隋、唐時代的老莊化，對於「空」、「緣起」的認識，正是隋、唐時代提倡

「真空妙有，妙有真空」的形上學詮釋法，是「本體論」形式的老莊哲理。除此以外，明代的佛教不僅是隋、唐以後的老莊化思惟，也有「會通儒佛」的時代特色。這是因為佛教聲勢日衰一日，無法受到知識份子的認同及接受，佛教僧人為了讓佛教得以流傳，自然會向社會主流的儒生靠攏，目的是爭取上層社會階級的認同，達到流傳佛教的目的。

因此，明朝憨山大師的思想，呈現的正是明代佛教的內涵及面向，不僅是「本體論」的老莊哲理，也是「會通儒佛」的表現。在此之下，憨山大師作的《肇論略注》，註解的思想中心與面向，多少是不合佛教尚未老莊化以前，鳩摩羅什時代華夏佛教對《般若》、《中觀》的認識與面向了。簡單的說，僧肇作的《肇論》，是還未老莊化的《般若》、《中觀》見地，而憨山大師作的《肇論略注》，是用老莊化的「本體論」哲理，來解說「非本體論」思惟的《肇論》，所以陳述的思想與解說陳述的思想，兩者有所不合。

當時，個人入佛門不久，怎會明白這些佛教思想演變的來龍去脈呢？對游祥洲居士推薦的《肇論》，當然是認真的研究，可是研讀的版本是《肇論略注》，必定會受到註解思想的影響。因此，在游祥洲居士的啟發後，又受到《肇論略注》的影響，使得個人對「空」、「緣起」的認識，變成混雜的狀況。

由於對「空」、「緣起」的認識已經混雜不清，個人對佛法的認識，當然會停滯不前、矛盾難通，無法心安道隆。在這種學法困境下，遂轉回當初念佛及禪坐的方式了。

五、效法古德

從探究佛法深義，努力修學禪觀，向開悟前進的修行方式，是大大不同「一心念佛，求生淨土」的修行模式。雖然眾多的念佛祖師，多是有研究經教禪理，但是「自力修證」與「他力救贖」的教法基礎，

畢竟是絕然不同的兩件事。

當時個人對「空」的探究已經停滯不前，又受先前修學天臺教說兼習智者大師念佛經驗的牽引，並且親近廣欽老和尚常聞「老實念佛」的教誨，最重要的是內心需要學法的確定感，在這四種因緣的影響下，我走回了「一心念佛，求生淨土」的修行路徑。

此時，個人的內心，因為探研佛法面臨困境，很需要可以信賴、依靠的力量及道路。因此，開始積極的研讀佛門古德的學經歷，一方面從祖師大德的修行經驗中，得到可貴、有用的借鏡，二方面可以藉祖師大德的修行表現，鼓勵自己、堅定道心，增進對佛法的向心力，「見賢思齊」的改進自己的身、口、意。

雖然讀了很多大藏經中，古代文言體的祖師大德修行記錄事績，也很仰望過往的諸多祖師大德，但是經由陳慧劍居士用現代語體文寫成傳記故事的《弘一大師傳》，肯定是更加的生動、精彩，也更能感動人心。陳慧劍居士寫的《弘一大師傳》，在三十多年前的華人佛教界是相當受到肯定、歡迎、讚嘆的作品，也是廣受大家閱讀、傳誦的書籍，影響很多的學佛人。當時「念佛」在教界，不僅是信仰，更成為一種「修行典範」，並且對印光、弘一兩位大師的崇仰，更是近乎狂熱。個人細細讀了五、六遍的《弘一大師傳》，深受當中主角弘一大師感動，特別是弘一大師圓寂捨報前，寫下「華枝春滿，天心月圓」，更是令人內心迴盪不已。在這當中得到一種「典範」的感情依靠，也激起了「認真持戒，一心念佛」的強大道念。所以，藉印光、弘一兩位大師作為修行的榜樣，專心修持「念佛法門」，即成為當時個人內心的信仰及依靠，而廣欽老和尚則是現前信賴依止的師長。

中國的「淨土法門」，或泛稱為「彌陀法門」，是經過漫長歲月的演變發展。在「（大乘）菩薩道」的思想中，「淨土」不是只有「彌陀淨土」，還有阿閼佛淨土、東方藥師佛淨土、兜率陀天彌勒淨土等等，中國佛教稱的「淨土宗」，只是一般通俗的說法

而已！這些「淨土法門」的修習方法，都沒有代代不斷、師生一致的傳承，難以稱為真正的「宗」。一般佛教學人多是將修學「彌陀法門」稱為「淨土宗」，但是「彌陀法門」是「一心念佛，他力救贖」，方法簡要、人人可行，又是「依佛得救」，完全不同於「聞法修證，見法解脫」的方法，必須要有師長的教導，才容易掌握教法要義、趣向正確的修行。因此，修學「彌陀法門」，根本不重在師長的傳承教導，也無有代代師承一致的傳承可說，何來「淨土宗」呢？

考察「淨土宗」的歷代祖師，可以清楚的發現，前後宗師的時代多不是相續，也多是互不認識，無有師生相承的情況可言。這些「淨土宗」的祖師，多是學習三藏、止觀，又兼習「彌陀法門」，並且是一代的傑出僧人，才被後人推崇為當代的「淨土宗師」。各代的「淨土宗師」，在學習教法的背景上，除了都有「持念彌陀」以外，其餘所學多是不一致。如有宗仰「唯識」，有宗仰《法華》、《涅槃》，或學「禪門」兼及念佛，或是學顯、學密又念佛，沒有一致性。除了持念彌陀以外，其餘所學的教說往往是彼此不相干。因此，修學「彌陀法門」的「淨土宗」，是不同於一般的宗門法派，主要的原因是「彌陀法門」重在「一心念佛，依佛得救」，方法簡要、人人可行，重點在「佛度」，不同於「聞法修證，見法解脫」需要師長的教導。所以，修學「彌陀法門」的「淨土宗」，不是出自師生相承的教學體系，是一種由修學「彌陀法門」的各時代學人，將自行推崇、定位的「淨土宗師」予以列表設立傳承的說法。

5-1 老實修行

不論「淨土宗」的傳承如何，印光、弘一兩位大師的行儀，在當年還是個人內心崇仰的對象及依靠。**世俗有一句話：「最真誠的讚美就是模仿。」**個人對印光、弘一兩位大師的讚嘆，也是自然而然的效法、模仿兩位大師的行儀。譬如：**弘一律師沉默少**

言、持念佛號、少欲，具備中國讀書人重倫理節義的儒生特質，又持誦《華嚴經普賢菩薩行願品》、刺血寫經、拜八十八佛等，還有印光大師對人坦率實言、不假虛辭、樸質篤實，而個人親近的廣欽老和尚也是坦率直說，不客套虛假、實實在在。這些大德的修行風範及人格特質，不僅讓個人很佩服景仰，更覺得相應契機，在個人學法的初期階段，起了很大的作用與影響。

在這幾位大德的影響下，開啟了一段老實修行的歲月。首先開始探究「淨土宗」歷代祖師的修行，了解這些淨土宗師的學經歷與思想，仰讀祖師們的行儀典範，作為個人身、口、意的學習榜樣。接著，日常課誦除了《阿彌陀經》以外，晚上必定拜念八十八佛。記得當時佛光山剛出了一套『佛門梵唄』的錄音帶，當中就有八十八佛的誦念帶子，我就是用這帶子來誦念、禮拜八十八佛。在誠心誦念八十八佛中，常常因為感念莫名而淚流滿面。平日除了讀書以外，就是專心念佛，個人原本話就不多，此後更是寡言少語，並常自念「少說一句話，多念一聲佛，打得念頭死，許汝法身佛」。

印光、弘一兩位大師的樸質少欲，廣欽老和尚的老實苦修，深深影響了我。如弘一大師將一條毛巾用了幾十年，我是深受感動。個人出家後，一條毛巾雖不是用上幾十年，但也是用了十二年才換，第一套袈裟則天天穿了近十六年才汰換。

因為常常持誦《華嚴經普賢菩薩行願品》，又牽引我深入《華嚴經》的教法。

《華嚴經》有三種漢譯本，第一次翻譯本，梵本是慧遠大師的弟子支法領從于闐（今新疆和闐一帶）得來，由北印迦濕彌羅說一切有部佛大先的弟子佛馱跋陀羅譯出，從東晉元熙二年至義熙十四年譯畢（公元 418~420 年），譯名《大方廣佛華嚴經》，共有六十卷（原譯是五十九卷，唐朝永隆元年（公元 680 年），地婆訶羅和法藏發現當中的

『入法界品』有缺佚，再依梵本補譯完整（見《華嚴經探玄記》卷一），才成為六十卷經文），教界通稱為《六十華嚴》。第二次翻譯本，梵本是唐朝武則天遣使自于闐求得，由實叉難陀譯出，自唐證聖元年至聖曆二年譯畢（公元 695~699 年，見《開元釋教錄》卷九），譯名《大方廣佛華嚴經》，共有八十卷，通稱《八十華嚴》。第三次翻譯本，梵本是唐朝時南印烏荼國王親寫贈送，由北印三藏法師般若譯出，自唐貞元十二年至十四年譯畢（公元 796~798 年），譯名為《大方廣佛華嚴經入不思議解脫境界普賢行願品》，簡稱《普賢菩薩行願品》，全經四十卷，又稱為《四十華嚴》。

三種譯本的《華嚴經》，內容實在廣博，經文辭藻優美。**《華嚴經》⁵的中心思想是「一真法界，無盡緣起」**，個人用了一年多的時間研讀《華嚴經》的經文內容，並長期持誦《四十華嚴》的最後一卷，也就是講述「普賢十大願」的《普賢菩薩行願品》。除此以外，研究華嚴宗各代祖師的修行心得，如智儼大師的《華嚴一乘十玄門》、賢首國師法藏著作的《華嚴金師子章》、《華嚴發菩提心章》……等等各華嚴宗師的著作，特別是澄觀大師（唐朝憲宗元和五年 C.E. 810，受封為清涼國師）著作的《華嚴法界玄鏡》、《華嚴經疏鈔》。《華嚴經疏鈔》是相當大部的作品，個人用了近三年的時間探究《華嚴經疏鈔》，對華嚴要義有了重要的體會。臺灣大學故哲研所所長方東美先生將研究《華嚴經》的心得，寫成《華嚴經教與哲學研究》一書，個人對方東美先生的心得，也用了不少心力了解。經由幾年的學習，對華嚴經法有所體會，對華嚴宗的學說，例如事法界、理法界、理事無礙法界、事事無礙界的四法界說，或是「三重法界觀」⁶的真空觀（有十門）、理事無礙觀（有十門）、周遍含容觀（有十門），也有探究了解。

「（大乘）菩薩道」有許多刻礪苦行的修行方

法，「刺血寫經」是當中的一種。讀了《弘一大師傳》，看到弘一大師刺血寫經的刻礪苦修，內心深受感動。**當時自覺學佛人應當「捨身為法，感念佛恩」，而「刺血寫經」正是如此表現的一種。**因此，曾效法弘一大師刺血寫經的作法，恭寫《般若心經》兩遍。「刺血寫經」不是一次寫成，是分次的刺血書寫，在一段日子裏逐步的寫成。記得第一次自行用針刺身取血時，因為從未有自傷身體的經驗，臨下手刺身時，內心有些忐忑不安、猶豫不決，所以刺的力道過輕、傷口小，擠不了多少血，量不足以寫經。接著，狠著心，也提起道念，用力刺入後，造成較大一些的傷口，才能持續的出血、寫一段經文。

初次的刺身取血，是刺手指取血，後來聽書上說，應當要自舌尖取血才適合寫經（古人認為舌尖通心脈，可表心誠之意），也就改為刺舌尖了。但是，刺舌尖遠比刺手指頭麻煩，舌頭濕滑又特別敏感，不容易維持穩定，如何刺舌取血呢？我用了一個辦法，用乾淨的衛生紙數張折成寬約三公分的長條，再用紙條圈住舌尖後段的舌頭，用手捏住紙條穩住舌頭就能避免濕滑不穩，等用消毒後的針刺了舌尖後，即低頭將舌懸於碗上，再用捏住紙條的手，反覆的按捏舌頭讓血自舌尖滴於碗中，當有約略的量後（因血凝固很快，一次取量不能多，等用完再取），即要趕快用乾淨的小楷毛筆沾血書寫經文。

當然「刺血寫經」不是出自 釋迦佛陀教導的正統修行方法，也無益於正覺、離貪、解脫、證菩提，實是一種虔敬信仰與苦行交融的宗教實踐，不能算是正統的佛法。

然而，在用筆沾血書寫經文時，既是莊重的心境，也是虔敬無比的情境。因為**用血寫經的時候，寫的每一字，都是出於自身血肉的奉獻與身心的融入，那一刻即是生命與信仰融為一體的體驗，也是一份莊重與深入的宗教經驗，更是一種犧牲及奉獻身心的實踐。雖然這不是 佛陀教導的正**

道，但不能否定這是一種淬礪心志、堅定信念、犧牲奉獻的特殊實踐方法，能夠統合信仰與情感，開展出深刻強大的精神力量。

當年刺血寫經時，是先沐浴淨身、更衣，再虔敬禮佛，而後禪坐片刻，再刺血寫經。書寫經文時，要專心默念著佛號，此時身心靜穆、寧和安泰，恍若安住於佛光之中，念念清明、無憂無憾。書寫一段經文後，再禪坐片刻，禪坐後稱念佛號百千聲，末後將功德迴向菩提與一切眾生。

在誦念《普賢菩薩行願品》與禮拜八十八佛的修行經驗中，曾有過特殊的宗教經驗。這件事發生在夜晚約十點時，個人正作禮拜八十八佛的修行，**在拜完八十八佛後，專心的誦念後面的懺悔文，深有感念而抬頭仰望面前的佛像時，豁然見到佛像的佛頂，向著我直射出一道耀眼的金光，歷時約十秒。**當時，個人見此瑞應，深感佛恩浩蕩、慈悲恩庇，內心是感動莫名、難以言喻，道念是更為堅定了。

但是 佛陀有放光照我嗎？**日後，對佛法的修證已深化之後，才了解這類的瑞應，若不是出自「定力」所現，就是「護法諸天」的顯應變化，應當不是出自「佛的感應」。**雖然不一定是「佛的感應」，卻依然可貴，可是學法者不可迷戀瑞應，否則即是妄執。針對佛法的學習與煩惱的斷除，不能憑藉「定力」顯現的特殊經驗，更不能探問於「護法諸天」的顯應。學法、斷煩惱，應當探問 釋迦佛陀教導的法與律，再「依法依律」的實踐，才能真正的度越煩惱，正向菩提。

5-2 遠離肉食

個人「不受食魚、肉」至今，已有三十五年了。回想當初決定遠離肉食的心境及度越舊習的經歷，是有許多的轉折與特殊經驗。

記得遠離肉食的決定，是因為受到《弘一大師傳》與《了凡四訓》的影響。當年讀到《弘一大師傳》中，提到弘一大師為了護生，竟用棉花為跳蚤保暖以免凍死，又坐上椅子前，先將椅子提起在地上頓一頓，將椅上的蟲震落地上，免得坐上後壓死蟲。這真的令人感到很震撼，一時之間，是疑惑與感動交錯在一起，難以言喻。又看到弘一大師在《護生畫集》中，寫著「愛鼠常留飯，憐蛾不點燈」的句子，一樣是疑惑與感動交錯的心境。疑惑的是維護會傳染惡疾的跳蚤、老鼠，不是變相的幫助疾病的傳播嗎？真的很難讓人心服口服。但是，那種不問對、錯，純是關懷生命的心境，真的令人很感動。後來，又讀了《了凡四訓》當中的善惡因果故事後，即起了「關懷生命，遠離肉食」的決心，決定終生「不食肉」。

「關懷生命，遠離肉食」的決定，開始讓我過著「信念的生活」。因為「遠離肉食」不是偶而為之的宗教活動，是每天、每餐都要面對的事。此外，三十多年前的臺灣，素食還不普遍，提供素食的餐飲服務，既不發達也很少見，加上當時個人已經獨自居住在外，飲食全靠自己處理，更是諸多的不方便，「遠離肉食」真的需要堅定的信念。當時不只是「遠離肉食」，也常常作「放生」的善行。除了讀書以外，放生、不肉食，研究經教、念佛、禪坐是生活中的修行經歷。

剛開始在日常生活當中「遠離肉食」，確實很不習慣，甚至有些苦惱。雖然平常不是常吃肉，但是無肉的飲食，真的不知怎麼處理？總不能一直只吃青菜、豆腐、醬菜、麵筋吧！但是要買素食吃，一方面很不好找，二方面費用不低。因為三十幾年前的臺北市，素食餐廳只有新公園旁的素菜之家（這家的雪菜素包子很有名），還有近北平路的功德林，其餘為數不多的是一般素食小吃攤。對像我這樣的年輕人來說，素菜餐廳肯定吃不起，素食小吃攤還可以，但多不在住處附近，也不方便。所以，多是自行到傳統市

場買菜，自己下廚煮食。由於不大會煮，更不會煮素菜，「遠離肉食」的生活真的不容易過。當時自己煮的「無肉之食」，也不過是熬鍋清粥、炒樣青菜、煎碟豆腐，再加一點罐頭麵筋及醬菜，就已經是很「豐盛」了。如果沒空自己煮，又沒法到處找素食小吃攤時，只能將就一般的小吃攤。這通常是找路邊或巷口邊上的小麵攤，請麵攤老板幫忙煮碗不帶肉、豬油、蔥、蒜、韭菜的清湯麵，再來一小碟燙過水的滷豆乾或滷海帶（燙水去豬油），能這樣就心滿意足了。如果沒閒空上小吃攤，買半條白吐司，抹點草莓醬、花生醬，或是買包仿軍糧的「營養餅乾（很扎實、硬的餅乾）」吃了，已算是一餐了。這是個人在日常生活當中，「遠離肉食」的飲食內容。如果有相當特別的因緣，能上新公園旁的素菜之家，吃碗羅漢齋麵，再能來個雪菜素包子，真要誠心念聲「阿彌陀佛」了！

除此以外，想要說的是「遠離肉食」的心路歷程。個人在「遠離肉食」的歷程上，也稱得上是「三上，三下」！怎麼說呢？

5-2-1 初上，初下！

剛開始，因為受到《弘一大師傳》與《了凡四訓》的影響，在感動莫名的心境下，決心要徹底的「遠離肉食」。開始實踐後，馬上面臨了生活飲食很不方便的現實考驗。雖然在「遠離肉食」以前，也很少吃肉，但是在當時「素食」不普及的大環境底下，個人又不懂如何調理「無肉之食」，不禁感到「遠離肉食」的生活是近乎「無物可食」！許多讀者讀到這裏，也許會起疑問說：「為甚麼不吃『素食』的速食麵？」年輕的讀者可能不知，三十幾年前，根本沒有素食的速食麵，而且現在充斥市面的豐富、多樣、普遍的素食飲食及服務，在當時也無有。由於個人「遠離肉食」的生活，是近乎「無物可食」，加上飲食習慣的調整，難免要面臨「禁斷」的身心反應，也就是「想念肉食」的心理煎熬！

初次「遠離肉食」的努力，經過一個月的實踐後，在一個饑餓又難耐「想念肉食」煎熬的夜晚，我放棄了堅持。作法是：出門去找個普通小吃攤，叫碗臺灣一般常見的「滷肉飯」，外加一碗「（豬肉）貢丸湯」。當吃了滷肉飯及貢丸湯後，一個月來感到近乎「無物可食」的鬱悶，還有「想念肉食」的心理煎熬，一時之間得到了撫慰，不平衡的心緒已經平穩。

接連著六天的飲食生活，恢復了原先的飲食習慣。其實也不過是吃個煎荷包蛋或滷蛋，簡單平常的滷豬肉、豆乾，一點青菜、豆腐而已！**初次「遠離肉食」的努力，維持了一個月，即放棄了。**

5-2-2 二上，二下！

初次「遠離肉食」的努力，在難禁煎熬下，恢復了原先的飲食習慣。在六天後，發生了一件事，讓我再繼續的「遠離肉食」。

個人在幼時的生活，因為父親的事業發生了困難，生活過得很困厄。日常生活很不易，一般人的平常生活飲食水平都談不上，日子過得最苦的時候，是靠父親過去的職員接濟送來的地瓜籤（乾細地瓜條），全家煮食過日子。記得四、五歲時，早上吃粥通常是拌點紅糖或醬油，全家只有一小盤鹹花生，偶而有幾根油條和一小碟白豆腐，沾著醬油伴粥吃。午餐或晚餐，通常是蕃茄炒蛋，或是一小盆水蒸蛋，再加一碟炒菠菜或水燙地瓜葉，這就是全家幾口人的一餐。那一時代市面上還沒有烹飪用的黃豆油（臺灣稱沙拉油），每隔一段時間，家家戶戶需要用豬體脂肪切成的細長條熱炸出豬油，作為日常烹飪之用，而炸豬油的副產品——豬脂渣（外脆內軟），就成為小孩們的平常零食了。

偶而母親會滷一鍋雞蛋，全家吃上好幾天，這已經覺得是「天下美味」了。當時將滷蛋的蛋白部份，含在嘴裏享受醬油滷蛋的滋味，真是心滿意足啊！「肉」是難得望到的食物，通常需要半個月或一個月

才看得到「肉」，而看到的「肉」多是肥、瘦肉及豬皮兼具，寬約六公分、長十二~十五公分、厚一公分的肉片。母親多是將肉片用水煮熟後，切成每片約五公釐厚的薄片，吃飯時每人只能分到三~五片沾醬油下飯，這是全家難得一頓的好餐。除此以外，更為難得的是逢年過節，團圓菜裏有雞肉，年節可以有（些許）雞肉、雞腿吃。偶有送來的禮品，當中多是放幾個蘆筍罐頭，再加一小袋「醬燒豬肉乾」，此時才可以吃到「醬燒豬肉乾」，口裏的「醬燒豬肉乾」真是美味啊！然而，最讓我懷念的食物，不是這些醬油滷蛋、薄豬肉片、雞腿、醬燒豬肉乾的「美味」，而是有一回家裏的遠親添了孫子，送來一籃紅蛋，還有一小鍋的麻油雞。這是個人在年幼時期，頭一次看到麻油雞。母親分了一小碗給我，嘴裏感受著麻油雞湯與雞肉的美味，這才知道「美味」是甚麼！但也只有吃了這麼一回而已！從此以後，個人很懷念麻油雞，但是從小到大，除了那麼一次經驗以外，根本沒再吃過麻油雞。麻油雞真的美味嗎？**或許藉由「懷念」麻油雞的滋味，作為困厄生活當中的「心理補償」，才是真正的真相。**

在個人放棄「遠離肉食」，經過六天的平常飲食後，想起了「麻油雞」的美味。當時為了重溫「麻油雞」的美味，不顧口袋裏根本沒多少錢，決定親自下廚煮一鍋「麻油雞」。但是，「麻油雞」怎麼煮呢？想到賣雞肉的商販一定知道，遂上市場買雞肉（不是買雞，是買已經處理好的雞肉，當時認為這不是「為我殺」的肉），順道向雞肉販請教「麻油雞」的作法。

雞肉買回後，費心的按照雞肉販給的方法，順利的煮成一鍋「麻油雞」。煮好後，慎重其事的擺好餐具，並將「麻油雞」端上桌。此時，迫不急待的將麻油雞舀入碗裏，滿懷期待與歡喜的將麻油雞送入口中。這一刻口裏的滋味，回應了長久的「懷念」，滿足了幼時生活的「期待」，撫慰了幼年困厄生活的

「不平」，這才是真正的「天下美味」。原來「美味」不是麻油雞的滋味，**人們要的美味，是能夠「回應懷念」、「滿足期待」、「撫慰不平」的滋味與經驗。**

原來在「遠離肉食」的過程中，感到需要的是回應對肉食的「懷念」，撫慰近乎無物可食的「不平及鬱悶」，還有滿足對美味食物的「期待」，不是需要「肉食」。這個重要的發現，是當時吃完自煮的「麻油雞」，感到一陣歡喜與滿足以後，隨之而來的「失落」、「空虛」，讓我重新的省思當前身心的真相，才得以明白、覺悟的事。

那一鍋親自費心煮成的麻油雞，在剛煮好時吃了那麼一碗以後，擱進冰箱，沒再吃過了。隨後的一星期內，我時而「遠離肉食」，時而一般飲食，交錯不定的反應出內在心念的起伏與牽扯。最後，我將冰箱內已擱置一星期的整鍋麻油雞，倒在袋裏丟棄。決定再繼續努力「遠離肉食」！

丟棄自小懷念而烹煮的麻油雞以後，**第二次再起「遠離肉食」的意志及決心，是出自親身實踐的經驗與發現，這遠比初次是出自對大德的崇拜與感動，來得更為堅定與強大。**

第二次「遠離肉食」的努力，持續了約三個月的時間，當中的過程約同前一次的經驗。不同的是，內心的不平、鬱悶比較少，「遠離肉食」需要面對種種不方便的飲食環境與困難經驗，也較為適應與習慣了。但是，內心對肉食的「懷念」，還是在起伏不止。

記得當時離住處約 300 公尺的地方，有一賣肉鬆、肉脯、肉乾的商家。每當下課回到住處的時候，都是這商家在店口用炭火烤製醬汁肉乾的時間，此時炭烤醬汁肉乾的氣味是四溢分散，正如一句商業廣告詞：「一家烤肉萬家香」。個人年幼時，偶而才能從年節的禮品中，吃到炭烤的醬汁豬

肉乾，一直很懷念醬汁豬肉乾的風味。這家商店是回家必經的地方，又剛好面臨商家烤製醬汁肉乾的時間，可以想見此時氣味四溢的烤肉香，是多面挑戰個人「遠離肉食」的意志了。

我為了避免烤肉氣味的誘惑，在歸途上採取「閉氣速行法」。每當走到離商家約一百多公尺，約可聞到烤肉氣味時，即深吸一口氣後，再閉氣的快跑經過商家，當遠離商家約一百公尺才換氣呼吸。這個閉氣速行的方法，讓我在「遠離肉食」的過程中，沒被烤肉氣味誘惑。

雖然避過了炭烤醬汁肉乾的誘惑，但是經歷三個月的努力後，又想念起「麻油雞」的滋味了。如同前一次的經驗，個人再買雞肉烹煮一鍋麻油雞，也同前一次的身心過程，只吃了幾口麻油雞，即將整鍋麻油雞擱置在冰箱，沒再吃上一口。不同的是，在吃了幾口麻油雞後，就沒再吃肉。但是，整鍋麻油雞擱置在冰箱中，整整經過近三個星期後才丟棄。這一次應當是為了「懷念」，才再煮食麻油雞，而不是為了「食肉」。

5-2-3 三上，三下！

因為「懷念」幼時的經驗，再煮食麻油雞，當吃了幾口後，也就沒再吃肉了。決定再繼續努力的「遠離肉食」！這已經是第三次的奮鬥了，能夠度越為了「回應懷念」、「滿足期待」、「撫慰不平」的欲求嗎？

第三次「遠離肉食」的努力，維持了兩年多。這段時間很少「懷念」肉食，漸漸習慣清簡單調的飲食內容，對近乎「無物可食」的飲食不便及困難，也少了那一份不平、鬱悶的心緒，因為如此也就少了滿足美食的「期待」。代之而起的經驗，是原本肉食的美味，轉變成葷羶難耐的異味，種種肉食的香氣，也成了無法忍受的惡臭。不僅不再懷念、期待「肉食美味」，反而無法忍受「肉食之臭」。此時，「遠離肉

食」的種種不便，清簡單調的飲食內容，近乎「無物可食」的處境，都不會有所不平及難耐，而是覺得很好、很平安。**「遠離肉食」的生活過程，逐漸成為人生的內涵，融入身心的經驗當中，成為生命的展現。**

然而，持續「遠離肉食」兩年多後，還是再經歷了一次「肉食」的考驗。

那時臺灣開始流行平價的鐵板黑胡椒豬排（或牛排），這道食物原是在西餐廳才吃得到，口味很受歡迎，但是當時的價格對一般民眾來說，並不便宜。許多腦筋動得快的生意人，看到了潛在的商機，開始將這道西餐廳才有的餐點，改在平常的店面，或是夜市的小吃攤上，用一般人都付得起的價格供應。在一般開放的店面或小吃攤上，鐵板黑胡椒豬排的氣味，正像前面說的炭烤醬汁肉乾一樣，烹調時是氣味四溢，這對來往的行人來說，是具有十足的吸引力。我正是被鐵板燒「黑胡椒醬（不是豬排）」的香氣吸引，很想嘗一嘗鐵板黑胡椒豬排的味道。

在一天的夜晚，我到台北有名的士林夜市，尋得一處提供平價鐵板黑胡椒豬排的小吃攤，叫了一份鐵板黑胡椒豬排。不久，這份鐵板黑胡椒豬排送到面前，內容有些許拉麵條，一份煎蛋，少許青菜，還有一塊黑胡椒豬排，當然還有熱鐵板上滋滋作響的黑胡椒醬及四溢的香氣。當時，我先用叉子將拌勻可口醬汁的拉麵條送入口中，再將鐵板上七分熟的煎蛋沾著剩餘的麵醬慢慢的吃下，接著吃青菜。將黑胡椒豬排留在最後的原因，是因為對吃黑胡椒豬排是心有猶豫，吸引我的是鐵板燒「黑胡椒醬」的香氣，並不是豬排。但是心想：已經要了一份黑胡椒豬排，總不能只吃「黑胡椒醬」，而不吃豬排吧？最後，我先用餐刀將整塊豬排切成片片的小肉片，再慢條斯理的用叉子將沾著「黑胡椒醬」的小肉片送入口中。當口裏含著第一塊沾著「黑胡椒醬」的肉片，慢慢的咀嚼兩、三下後，隨即緩慢沉靜的將肉片吐在鐵板上。接著，

在小吃攤的位子上，閉目靜坐沉思片刻後，擱下整盤沒吃的黑胡椒豬排，起身付帳緩步離開。

離開小吃攤時，心情是寧靜安穩，心智是清明無憂，因為已經知道不會再想「肉食」了。

5-2-4 感應乎？

經歷黑胡椒豬排的考驗後，當然持續的「遠離肉食」。約經過兩個多月，發生了一件奇妙的經驗，這是發生在夜夢中的奇妙經驗。

那晚在夜夢中，我獨自一人站在十方顯耀明亮白光、不見邊際的地方，只見面前擺著一張圓形木桌，桌面上擺滿用各種精美瓷盤盛著的美味菜餚，而桌邊只有一張椅子。**我在白光中站立片刻，即自行坐在椅子上。接著，伸手拿起桌上的筷子，準備要夾盤中的美食。此時，我定眼一看整桌的食物，隨即張口說出：「這都是肉，我不能吃！」並且馬上起身離座。當離座後，眼前的食物與桌、椅，隨即隱沒不見，只有十方顯耀著明亮又柔和的白光。**

接著，在面前明亮又柔和的白光中，如同常見畫像中的「觀音菩薩」顯立在前，而此時更奇妙的事，是在「觀音菩薩（可能）」兩側的虛空，浮現出金色字樣的詩偈。詩偈的內容，因為已過了三十多年，有些許內容記不大全，大約如下：

佛子慕道智慧長，志心○○向佛光，修證○○○成就，功德流佈傳十方。

金色詩偈顯示片刻後，我就醒來。當時內心是法喜充滿，也慶幸能在夢中保持正念，度過特殊的考驗。當時對夢境中「觀音菩薩（可能）」顯示的詩偈，感到一份慈悲的鼓勵，還有苦心的點化，深記心中三十多年。過了這麼多年後，現今再看這首詩偈，不禁有些感觸：人生豈可不慎行於道乎！

夢境中顯應的是「觀音菩薩」嗎？可能是，但

也可能不是。因為沒人真的認識「觀音菩薩」，如何確知「觀音菩薩」的形像呢？從佛法的流傳來看，更可能的是：從佛世時至今，護持佛法的護法諸天，他們經由各種方便的感應，引化世人修行離苦，導向菩提。

這些護法諸天中，有智慧、德行高的護法，也有智慧、德行還不足的護法，各隨智慧及能力的高低，作著利世利人的事。**個人認為面對諸天感應，要用智慧與感謝來回應。一方面感謝護法諸天的關懷及幫助；二方面要智慧的抉擇：一般人生世俗事可以請護法幫忙，但是度越煩惱生死的大事，必需從經、律中學習，或是請教「依經依律」的聲聞僧團。煩惱生死大事，不宜向不見得深解佛法的護法諸天探問。**

5-2-5 應當遠離肉食嗎？

遠離肉食，或稱為「素食」，在「（大乘）菩薩道」來說，一直被視為「慈悲心」的表現。這一看法的原因，是在「（大乘）菩薩道」傳誦的《大般涅槃經》⁷『如來性品』、『四相品』（《大般泥洹經》『四法品』）中，都有「食肉者斷大慈種」一語。另在《楞伽經》、《象龜經》、《指鬘經》、《文殊師利問經》、《大雲經》中，也都有提到「食肉者」不利修行、不利聖道，應修「大慈行」的看法。

然而，在印度佛教的原有傳承裏，卻不是如此。印度文化當中的「不肉食」，原是起自奧義書思潮下的耆那教，因為信受「宿命式的業報」、強調苦行，所以極為重視「不殺生」與「不肉食」。但是，在釋迦佛陀的教導中，是重在「因緣法」的正覺，藉由「因緣法」的明見，如實知五陰是因緣生，緣生故無常、非我我所，進一步的生起「對五陰應當離貪、斷愛，才能斷苦」的正見。最後，再依據離貪的正見導向息止五陰的貪愛正道，才能離貪而有慈悲，離貪而解脫。因此，佛陀不認為可以藉由食物種類的揀

擇，決定身心的淨化與解脫。所以 佛陀不僅反對「宿命式的業報」，不作嚴苛的苦行，也不認為「不受食魚、肉」可獲致聖果。如佛世時僧伽托鉢受食，在「不見殺、不聞殺、不疑為我殺」的情況下，也不拒絕魚、肉的供養。

此外，佛世時印度第一強國摩竭陀國的國王阿闍世弑父篡位，得不到 佛陀的認同及支持，遂起了反佛的惡念。阿闍世利用提婆達多的野心，支持、鼓勵提婆達多取代 佛陀，爭取領導僧團的地位。提婆達多爭取僧團領導權的作為，受到 佛陀的拒絕與呵斥，遂起而對抗 佛陀、分裂僧團。提婆達多利用摩竭陀國王舍城人信受的耆那教主張的「不受用魚、肉」，提出「盡形壽不食肉，可疾證涅槃」⁸及強調苦行的說法，提高自己在王舍城的聲望以爭取支持，並藉此打擊 佛陀的權威，爭取佛教的領導權，這就是佛史上有名的「提婆達多破僧」事件。提婆達多提出「盡形壽不食肉，可疾證涅槃」的主張，不合正覺、離貪才能導向解脫的修證正軌。雖然「不受食魚、肉」確實是善法，有助於護生，並且 佛陀也曾約制比丘不可受食象肉、馬肉、人肉、狗肉、毒蟲獸肉、獅子肉、虎肉、豹肉、熊肉、羆肉等十種肉⁹。但是將「不食肉」與「證涅槃」連在一起，是錯誤的說法，所以受到 佛陀的拒絕與呵斥。

提婆達多毀佛、分裂僧團的作為，最後是失敗了。但是，此後的傳統佛教聲聞僧團及居家信士，多將「不食肉」當作是提婆達多的作法。凡是主張「不食肉」的人，一律加以拒絕，並且攻訐是外道、提婆達多的徒眾。譬如現今的南傳佛教就是如此！但是**提婆達多的錯誤，是將「不食肉」與「證涅槃」連在一起，這才是 佛陀拒絕與呵斥的重點， 佛陀拒絕的是不當、錯誤的見解，而不是「不食肉」**。試想：如果反對「不食肉」，認為「不食肉」即是外道、提婆達多的徒眾。那麼如何解釋 佛陀約制僧人不可受食象肉、馬肉、人肉、狗肉、毒蟲獸

肉、獅子肉、虎肉、豹肉、熊肉、羆肉等十種肉的律戒，不是外道法、「戒禁取」呢？這不會變得「自相矛盾」嗎？

因此，對於「不食肉」的人，一律加以拒絕，並且攻訐是外道、提婆達多的徒眾，是一種誤解佛制與不當的作法。如果任何的學法者，為了「不食肉」無關乎正覺、解脫及「慈、悲、喜、捨」，而堅決的反對「不食肉」。那麼此人既是拒絕「無礙正覺、解脫的善德」，更不是真正具有正見的人。因為 佛陀的教導，不是只要弟子實踐有關於正覺、解脫的作為而已！凡有利社會人心的善德、良善風俗與世俗法律， 佛陀都要弟子們尊重為之。如約制不食象肉等十種肉，即是如此。

反之，「（大乘）菩薩道」傳誦的典籍，把「食肉」和「斷大慈種」、「斷聖種」連在一起，一樣是不當的說法。因為根據 佛陀的教導，顯現「慈、悲、喜、捨」的方法是修「七覺分」¹⁰。

如南傳《相應部》『覺支相應』54 經：

「云何修習慈心解脫？……依遠離、依離貪、依滅盡，迴向於捨，以修習慈俱行之念覺支……擇法覺支……精進覺支……喜覺支……輕安覺支……定覺支……修習慈俱行之捨覺支。」

所以，「大慈心」和「不食肉」是沒有直接的關連。若將「食肉」和「斷大慈種」連在一起，既不是正見，也是不當排斥「食肉」的人。

雖然「不食肉」無關乎正覺、離貪、解脫與「慈、悲、喜、捨」的開展，但是「不食肉」確實是「尊重生命」的善德，仍然值得實踐。

註解：

- 1.見《大般若波羅蜜多經》卷四十八：參大正藏 T5 p.273.2-19~20
- 2.見《中論》卷四：參大正藏 T30 p.33.1-20~p.33.2-3, p.33.2-22~23

- 3.見《異部宗輪論》一卷：參大正藏 T49 p.15.1-23~24

「（佛般涅槃）後即於此第二百年，大眾部中流出三部：一、一說部；二、說出世部；三雞胤部。」

見《異部宗輪論述記》：參巴續藏 第 83 冊 p.435.1

「一說部，此部說世、出世法皆無實體，但有假名。名即是說意，謂諸法唯一假名，無體可得。」

見《大般若波羅蜜多經》卷第五百二十五：參大正藏 T7 p.694.3-25~29

「善現！當知是一切法唯有假名，唯有假相而無真實，聖者於中亦不執著，唯假名相。如是善現，諸菩薩摩訶薩，住一切法但假名相，行深般若波羅蜜多，而於其中無所執著。」

- 4.見後秦僧肇《肇論》：參大正藏 T45 p.150.3-12~17

- 5.見《大方廣佛華嚴經》『入不思議解脫境界普賢菩薩行願品』卷第十：參大正藏 T10 p.706.2-1~4

「一切眾生所造因業相續次第，一切眾生所受果報相續次第，如是乃至一切名相展轉出生無盡緣起相續次第。」

見澄觀《大方廣佛華嚴經隨疏演義鈔》卷第一：參大正藏 T36 p.2.2-3~11

「老子意，彼道經云：道可道非常道……玄之又玄，眾妙之門。……今借其言而不取其義：意以一真法界為玄妙體，即體之相為眾妙矣。」

- 6.見《修大方廣佛華嚴法界觀門》：參大正藏 T45

(1)真空觀：即華嚴宗的理法界觀。分為會色歸空觀：（四門）、明空即色觀（四門）、空色無礙觀、泯絕無寄觀等十門。

(2)理事無礙觀：即華嚴宗的理事無礙法界觀。分為理遍於事門、事遍於理門、依理成事門、事能顯理門、以理奪事門、事能隱理門、真理即事門、事法即理門、真理非事門、事法非理門等十門。

(3)周遍含容觀：即華嚴宗的事事無礙法界觀。分為理如事門、事如理門、事含理事門、通局無礙門、廣狹無礙門、遍容無礙門、攝入無礙門、交涉無礙門、相在無礙門、普融無礙門等十門。

- 7.見《大般涅槃經》：參大正藏 T12 p.386.1-15~16, p.686.1-10

見《大般泥洹經》卷三：參大正藏 T12 p.868.3-26

- 8.見《銅鑊律》「犍度」「小品」的「破僧犍度」：參南傳大藏經《律部》第 4 冊 p.249

- 9.見《銅鑊律》『大品』『藥犍度』第二誦（蘇卑供養及肉食）、第三誦（私呵將軍）：參考漢譯南傳大藏《律部》第 3 冊 p.287,p.30

- 10.見大正藏《雜阿含》743 經；南傳《相應部》『覺支相應』54 經

七十七種智

節錄自 隨佛法師之《相應菩提道次第》
第四章 「老病死」之緣由與滅盡 第二節 明、無明
第四品 如實智見 第一目 七十七種智

1-4-2-4.1.1 五蘊、集、滅、味、患、離如實知，是為七十七種智

SĀ357 大正藏《雜阿含》357 經； **S12.34**《相應部》因緣相應 34 經

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時、世尊告諸比丘：「有七十七種智。諦聽，善思，當為汝說。云何七十七種智？生緣老死智，非餘生緣老死智，過去生緣老死智，非餘過去，生緣老死智，未來生緣老死智，非餘未來生緣老死智，及法住智無常、有為、（心？所）緣生、盡法、變易法、離欲法、滅法、斷智。如是生……。有……。取……。愛……。受……。觸……。六入處……。名色……。識……。行無明緣行智，非餘無明緣行智，過去無明緣行智，非餘過去無明緣行智，未來無明緣行智，非餘未來無明緣行智，及法住智無常、有為、（心？所）緣生、盡法、變易法、無欲法、滅法、斷智，是名七十七種智」。

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

【註】本文中心所緣生的「心所」，是《相應部》所無，應是《雜阿含》之譯者求那跋陀羅，出於本身宗於「如來藏」思想所致，認為一切是「如來藏」所生，而增附「心所」一詞。如實知「五蘊、集、滅、味、患、離」，即如實知「老死之集、滅、味、患、離」。

古老經說 白話摘要

台灣 編輯組

1.SĀ357 大正藏《雜阿含》357 經

我曾經親耳聽 佛陀這麼說的：有段時間，佛陀住在舍衛國祇樹給孤獨園。

當時，佛陀對在場比丘開示：「有七十七種智，仔細聽好！好好追根究柢的觀察！現在就為你們說。什麼是七十七種智呢？

『有生之因緣才有老死』之智，『沒有生之因緣就沒有老死』之智；『過去有生之因緣才有老死』之智，『過去沒有生之因緣就沒有老死』之智；『未來有生之因緣才有老死』之智；『未來沒有生之因緣就沒有老死』之智；以及『因緣法故是無常、有漏、緣生、滅盡、變動不定、不能貪愛、因緣滅而滅、應斷除之法』之智。



同此，生……有……取……愛……受……觸……
六入處……名色……識……行……。『有無明之因緣
才有行』之智，『沒有無明之因緣就沒有行』之智；
『過去有無明之因緣才有行』之智，『過去沒有無明
之因緣就沒行』之智；『未來有無明之因緣才有行』
之智，『未來沒有無明之因緣就沒行』之智；以及

『因緣法故是無常、有漏、緣生、滅盡、變動不定、
不能貪愛、因緣滅而滅、應斷除之法』之智。這叫做
七十七種智。

佛陀解說這教導後，比丘們聽聞 佛陀的教導，
恭敬歡喜的依法修行。



古老經說 讀後感言

台灣 法源

SA357 大正藏《雜阿含》357 經

很久以前看到這篇經文的時候，會有一種疑
惑，我們不是只能活在現在嗎，那為什麼要講過去和
未來的因緣法？

這讓我聯想到現在很多電視劇或電影都喜歡拍
攝一種名為「穿越劇」的題材，其內容就是主角穿越
時空到達過去或未來的劇情。到過去就是為了改變過
去的某些歷史事件或者是維持其不變，而期待主角所
活的現在能維持現狀或更美好。到未來的劇情，就是
了解未來發生了什麼事情，主角就企圖回到現在改變
些什麼，使未來的凶事不發生或使好事發生。

這類影片大都能吸引許多人觀看，因為這類影
片能發揮的空間極大，可以充分滿足大眾的好奇心
理，更重要的是能滿足大家期待的美好。

對大家而言，過去的事在過去發生，現在的事
在現在發生，未來的事在未來發生。於是我們會對過
去後悔，對現在不滿，對未來期待與不安。

直到聽大師父一系列的指導後，才逐漸明白，

以前的想法，是把過去、現在、未來切成三段，才導
致這種疑惑的發生。記得大師父說過，過去的改變我
們稱作現在，現在的改變我們稱作未來。

而七十七種智的歷程，末學解讀為，由明見對
通貫三世之十二因緣的集起與滅盡，了知於因緣現
實應該捨斷不當的妄想和期待，才能於現在遠離苦
的逼迫。

記得大師父說過，過去種種其影響力是於現在
展現，而現在的作為可以改變這影響的表現。這代表
了一件事，要改變歷史事件對現在的影響，根本不用
回到過去，反而是盡力在當前改變因緣、改變想法、
改變做法，使影響的方向被調整。

由此，那麼修行可以解讀為，就算以往無明貪
愛影響深重，但現在起開始改變，把生活方向調整成
親近善士、聽聞正法，聽法之後追根究柢的觀察，改
變認知，生命的方向將由追逐喜樂的模式，改變成以
離斷痛苦為導向的生命模式。如此，將不再對過去後
悔，對現在不滿，對未來期待與不安，徹底往滅苦之
道前進。



部派論書 與 經說傳誦的演變

（一）部派經說傳誦的演變 - 1

接《正法之光》第 27 期 p.17~p.24

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

佛滅後 116 年佛教部派的分裂，形成了保持傳統教說的阿難系僧團，還有創新教說的優波離系分別說部及大眾部僧團。阿難系僧團重在保持務實、實證的原有佛教教說，優波離系分別說部及大眾部僧團則朝向理想化、神化的世俗需要來發展新的教說，所以佛教僧團形成了「務實、實證」與「理想化、神化」兩大路線的競合發展。最後，在佛滅後約 250 年（137 B.C.），保持傳統教說的阿難系僧團失敗了。

雖然理想化、神化的「菩薩」、「佛陀」信仰，擴大了佛教的信眾規模，但是神化的「聖者典範」不僅使佛教日漸的神道化，也使得配合「神化聖者信仰」發展的新教說日益昌盛，終至讓佛教忘失了佛陀原有的教說，造成佛弟子迷失解脫、證菩提的正道，而不得不「各說個話，莫衷一是」的部派見解，促成佛教陷在不斷發展新教說與不斷分裂的困境。

當佛教發生部派分裂以後，宣揚部派思想的『阿毘達磨（論述）』被不當的推崇，成為與佛說之「經」、「律」同列（三藏）的學法標準。例如：南傳銅鐸部佛教在教育學人上，多還是採取先讀『阿毘達磨（論述）』，後讀佛經的引導方式，這就是確立

部派的傳統教育方法。部派佛教的教說，形塑出後世佛教學人的生命觀、世間觀、人生觀、生死觀、聖賢觀，進而影響了佛教學人的生活態度及現實佛教的面貌，徹徹底底的改變了由釋迦佛陀啟化的佛教（原始佛教）。

一、《舍利弗阿毘曇》對佛教發展的影響

佛教最早傳出的『阿毘達磨（論述）』，是分別說部傳誦的《舍利弗阿毘曇》。《舍利弗阿毘曇》提倡的「新教說」，如「菩薩」、「三十二相」、「如來十力、四無所畏」¹，還有「五下分結」、「五上分結（無明最後斷）」²……等，徹底的改變了佛教傳統經說的「聖者典範」、「生死觀點」、「修證次第」，深深的影響了後世佛教信仰的形態及演變，促成各種「部派學說哲理、實踐方法」的發展及部派的分化競爭。

在種種「新教說」當中，最需要注意的改變，是《舍利弗阿毘曇》為了配合理想化、神化的「菩薩」、「佛陀」信仰，提倡了「無明最後斷（五上分結）」的新修證次第，修改了佛陀教法的核心——

十二因緣法的解說及分位，也就是將原本以「六入處」為分位的十二因緣說，改為以「識」為生之始的分位說，造成「十二因緣法的解說法」無法和佛陀教導的「禪法」契合，使得部派佛教的禪法錯亂分歧，遠離正覺、解脫的正道。關於「十二因緣法」的原說及分位探究，留待下一章再作詳細說明。

除此以外，各部派為了將新出的「自部部義」（各部集成為自有的『阿毘達磨（論書）』），建立權威可信的地位，一方面將原有的傳統經說傳誦，部份加以修改成符合「自部部義」的新傳誦面貌；二方面在原有的經說傳誦中，加入符合「自部部義」的新經說。這些契合「自部部義」的增新經說與修改傳誦，揉雜在原有的傳誦當中，形成「古新不分，偏正合集」的部派傳誦型式。這種揉雜「自部部義」的經說傳誦，強化了部派自有『阿毘達磨（論書）』的權威，而附會於佛說或聖弟子傳的『阿毘達磨（論書）』，也肯定了揉雜「自部部義」的經說傳誦。揉雜「自部部義」的經說傳誦，還有部派自有的『阿毘達磨（論書）』，兩者都是為部派的確立提供了「合法性」的基礎。

1-1 探究古老教說的根據

1-1-1 關於四部聖典的發展

佛滅後 116 年佛教發生部派分裂前，當時佛教各地僧團的共傳經說，是從佛滅當年「第一次結集」至佛滅後百年「第二次結集」，歷經百年的發展所形成的四部聖典。關於四部聖典的集成次第，經師傳承的阿難系說是先集《相應部》，律師傳承的優波離系大眾部及分別說部，都說是先集《長部》。經師（阿難系僧團）記載的《相應阿含》、《長阿含》、《中阿含》、《增壹阿含》等集經次第³，是在陳述聖典集成歷史的次第。律師（優波離系僧團）傳說的次第，如大眾部⁴、分別說系化地部⁵說的《長阿含》、《中阿含》、《相應阿含》、《增壹阿含》，或是分別說系其餘的法藏部⁶、飲光部⁷說的《長部》、

《中部》、《增支部》、《相應部》等次第，或是銅鑠部⁸編集的《長部》、《中部》、《相應部》、《增支部》等次第，應當都是在「第二次結集」四部聖典發展完備後，因為部派的分裂促成各部派依據四部聖典的內容，另外再編排出自部作為引導世人信仰、學法、辨證、禪修與生活日用的運用次第。因此，阿難系僧團的記載是表述四部聖典集成的歷史過程及次第，優波離系諸部派傳說的次第，則是重在表現自身部派的運作及取用。

四部聖典的集出及內容，是由「第一次經典結集」至佛滅百年間，僧團當中的「持經者 *suttadhara*（或稱「持法者 *dharmadhara*）」及「持母者 *mātikādhara*」⁹的持誦內容所編集而成。「持經者」是持誦『因緣』、『食』、『聖諦』、『界』、『五陰（蘊）』、『六處』、『道品（四念處等）』等七事相應教（修多羅），還有佛滅百年間增新、附會為「佛說」、「佛弟子說」的『記說』，以及傳說出自護法八眾之歌詠、偈頌性質的『祇夜』。「持母者」是持誦「經法綱要（本母）」，「母」是指目得迦（巴 *mātika*）、摩咄理迦（梵 *mātrkā*），又稱為本母、智母，行母等，這是指從傳統的經說傳誦中，加以整理出諸經說的綱要及通義，成為經法要略的傳誦。根據《根本說一切有部毘奈耶》『雜事』卷四十¹⁰、《阿育王傳》卷四¹¹、《阿育王經》卷六¹²等記載的比對，發現對於「經法綱要（本母，巴 *mātika* 目得迦，梵 *mātrkā* 摩咄理迦）」的「智母」、「本母」、「摩室里迦」、「摩得勒伽」的內容，一致共說的是「四念處、四正勤、四神足、五根、五力、七菩提分、八聖道分」。這也就是在早期經說傳誦當中，被稱為『修多羅（包括因緣、食、聖諦、界、五陰（蘊）、六處、道品等七事相應教）』的『道品』部份。在佛滅後百年「第二次經典結集」時，「持經者」持誦的『七事修多羅』、『記說』、『祇夜』等九部經，被僧團依照經說的長短，分編為《相應阿含》、《中阿含》、《長阿含》；「持母者」持誦『七事修多羅』、『記說』、『祇夜』等九部經的「本母」，則分類纂集為《增壹阿含》。因此，在

「第二次經典結集」時，共有四部聖典的集成。

四部聖典的集成次第，在不同部派的《律藏》陳述中（參考《正法之光》第 27 期 p.22~p.23），可以見到《長阿含》（《長部》）編在《中阿含》（《中部》）之前，《中阿含》（《中部》）則在《增壹阿含》（《增支部》）之前，這三部聖典如是編排次第，是所有部系的共說。真正差異的說法，是《相應阿含》（《相應部》）與《增壹阿含》（《增支部》）的編排次第。

四部聖典當中的《增壹阿含》為最後集出的說法，是阿難系說一切有部、優波離系的大眾部與分別說系化地部、銅鑊部的共說。雖然分別說部系的法藏部、飲光部不是這麼傳說，但是可以說部派初分時，兩大部系、三大部派都有《增壹阿含》最後集出的記載。如此可見，《增壹阿含》為最後集出的記載，應當是相當可信的說法。

關於《相應阿含》（《相應部》）的編排次第，阿難系僧團¹³則依集成歷史的先後，將保持「第一次結集」集成之『七事修多羅』的《相應阿含》，說是編在其他三部聖典的前面；大眾部¹⁴是說《相應阿含》編在《中阿含》之後，列在佛教辭典性質的《增壹阿含》之前；分別說部系的化地部¹⁵、銅鑊部¹⁶是與大眾部的編集次第相同，將《相應部》編在《中部》之後，《增支部》之前；分別說部系的法藏部¹⁷、飲光部¹⁸則是將《相應部》編在《長部》、《中部》、《增支部》的後面，列在自部編集的《雜藏》之前。

然而，筆者個人認為目前的經說傳誦包含了古說及增新，古說的重點應當是在「顯揚不共世間的真實義」，而增新主要應是出於兩種目的：第一個目的，應當是為了詳細解說佛陀的教導，辨明佛法的真實義，釐清學人的疑慮，破斥訛誤的說法，引攝學人契入佛法；第二個目的，應是仰敬佛陀的聖德，讚嘆佛法的殊勝及利益，傳揚僧團的清淨與功德，引導人天歸敬佛、法、僧。因此，出自第一類目地的增新傳誦，多是附會為「佛說」、「佛弟子說」的『記

說』，因為這類增新是為了「解說佛法，辨明真義，釐清疑慮，破斥訛誤，引攝入法」，所以經說的篇幅應當會比原有古老的『七事修多羅』更長，並且是越後期增新的經篇就越長。理由是經過初步的解說後，如果學人還無法明白，再次的解說必會更加詳細廣博。如此一來，這類的增新經誦，應是先傳出短篇，次為中篇，後為長篇。出自第二類目地的增新傳誦，多為傳說出自護法八眾之短篇歌詠、偈頌的『祇夜』，這類增新的出現應當相當的早，這是在嚴謹的經說法教之外，為了通俗佈教的需要而形成的讚誦，內容簡約、感性，應對的對象相當的多面。

如果真是如筆者所言，四部聖典的集成次第，當然原有的古說是最初的傳誦，那麼傳誦「第一次經典結集」集成之『七事修多羅』的《相應阿含》，必定是被編在最前面。另外，在佛滅後百年間增新、附會為「佛說」、「佛弟子說」的『記說』，還有傳說出自護法八眾之短篇歌詠、偈頌的『祇夜』，都是在「第二次經典結集」時，由佛教僧團依照經說的短、長予以分編。僧團分編時，屬於短篇歌詠、偈頌的『祇夜』與短篇的『記說』，是與短篇經說為主的『七事修多羅』合編為《相應阿含》，這些內容既有初始集成的古老經說，也有較早傳出的增新傳誦；屬於中篇的『記說』傳誦，多是在短篇經說之後傳出，應當是編在短篇經說為主的《相應阿含》之後，成為《中阿含》，內容應當是稍晚些時期才傳出的增新傳誦；屬於長篇的『記說』傳誦，內容多是仰讚佛陀的聖德，引攝世人崇仰世尊，增進世人對佛陀與佛法的崇敬為主，這些內容很可能是在佛陀入滅後，隨即作出的增新傳誦，弟子們藉由懷念、推崇佛陀的偉大，方便攝化一般世人歸佛，如此才會被編在《中阿含》之前，成為《長阿含》。最後編集出來的聖典，應當是由「持母者（持經法綱要者）」持誦九部經（『七事修多羅』、『祇夜』、『記說』）的「本母」，經由分類纂集而成的《增壹阿含》。

或許，《相應部》、《長部》、《中部》、《增支部》的次第，才是四部聖典內容的傳出次第，而這

正是經師傳誦的說法（見註 13《根本說一切有部毘奈耶》『雜事』）。其他的編排法，應當是各部派依據自部教化及運用的需要，而編列的次第，所以四部聖典的編排次第是各有不同。部派分裂後，再另外編集出第五部《雜藏》（《雜部》、《小部》）的分別說部系與大眾部系，都是把最後集出的《雜藏》編在四部聖典之後。

在分別說系錫蘭銅鑼部傳誦的五部巴利聖典，還有漢譯四部『阿含聖典』（《相應阿含》、《中阿含》）出自阿難系說一切有部，《長阿含》出自分別說系法藏部，《增壹阿含》可能出自大眾系說出世部）中，可以見到許多增新的部義經說，還有被修改過的傳誦內容。

如果要釐清甚麼是 佛陀的原說？了解甚麼是百年內的增新傳誦？又探究出甚麼是部派分裂以後才有的「部派增新」與「修改的傳誦」？這些問題的釐清，絕對需要針對包含「第一次經典結集」集成的《相應阿含》（《相應部》）作深入的考證與研究，否則必定無法確認這些重要問題的答案何在。

1-1-2 關於《相應阿含》

阿難系說一切有部傳誦的《相應阿含》，經歷了四個階段的發展：

一、佛滅當年（387 B.C.）「第一次經典結集」集出『因緣』、『食』、『聖諦』、『界』、『五陰（蘊）』、『六處』、『道品（四念處等）』等七事相應教（修多羅），這是 釋迦佛陀親說教法的集成，也是最初的佛教教說（原始佛法）。初始集成的經說，是採取「合誦」的方式集成，也是用「憶持」的方式傳誦於後世。當時僧團沒有採用「固定類型的語言」來傳誦集成的經說，猶如 佛陀住世時，依各地僧團的地方用語，憶持、傳誦佛陀的教導。

二、佛滅百年「第二次結集」時（287 B.C.），將「第一次結集」集成的七事相應教（即『修多

羅』），還有佛滅百年間才增新而附會於「佛說」、「佛弟子說」之『記說』當中的短篇經誦，以及護法八眾所說的短篇偈頌——『祇夜』，正式的編集為《相應阿含》的原型。

三、佛滅後 116 年（271 B.C.），佛教發生「五事異法」的論爭，分裂為阿難系僧團與優波離系的分別說部（自稱上座部）、大眾部，此後分別說部、大眾部各自結集出自部的『阿毘達磨（論述）』（分別說部傳誦《舍利弗阿毘曇》，大眾部傳誦《毘勒》）與增新的《雜部》經說，而阿難系僧團則是盡力的維持「第二次結集」集成的四部聖典，無有『阿毘達磨（論述）』及《雜部》經說的編纂。

四、佛滅後約 250 年（137 B.C.），阿難系僧團有迦旃延尼子受到《舍利弗阿毘曇》的影響，寫出揉雜《舍利弗阿毘曇》思想的《發智論》，改變阿難系僧團維護經說、律戒而不弘『阿毘達磨（論述）』的立場，造成阿難系僧團的分裂，才分化為雪山部與重論的說一切有部。此後，說一切有部傳誦的《相應阿含》，即從「第二次結集」時集成的內容、型式，經歷佛滅後 116~250 年間的維護古說階段，進入說一切有部再加以編纂為「具有自部論義」色彩的經說傳誦，這包括了增新、編修、纂集，當然多少也融攝了其他部派的傳誦在內。見隋朝吉藏著作的《三論玄義》¹⁹：

「上座弟子（此指阿難系僧團，不是自稱上座部的分別說部）但弘經，以經為正。律開遮不定；毗曇但釋經，或過本，或減本，故不正弘之，亦不棄捨二藏也。而薩婆多部（即說一切有部），謂毘曇最勝，故偏弘之。……上座弟子見其棄本弘末，四過宣令，遣其改宗，遂守宗不改，而上座弟子移往雪山避之。」

1-1-3 關於《相應部》

分別說系傳誦的《相應部》，經歷了五個階段的發展，第一、第二個階段等同《相應阿含》，當部派

分裂後則由分別說部自行編集出自部的傳誦：

一、佛滅當年（387 B.C.）「第一次經典結集」集出『因緣』、『食』、『聖諦』、『界』、『五陰（蘊）』、『六處』、『道品（四念處等）』等七事相應教（修多羅），這是釋迦佛陀親說教法的集成，也是最初的佛教教說（原始佛法）。

二、佛滅百年「第二次結集」時（287 B.C.），將「第一次結集」集成的七事相應教（即『修多羅』），還有佛滅百年間才增新而附會於「佛說」、「佛弟子說」之『記說』當中的短篇經誦，以及護法八眾所說的短篇偈頌——『祇夜』，正式的編集為《相應阿含》的原型。

三、佛滅後 116 年（271 B.C.），「五事異法」的論爭後，佛教分裂為阿難系僧團與優波離系的分別說部（自稱上座部）、大眾部。當時優禪尼的分別說部率先結集出自部的『阿毘達磨（論述）』——《舍利弗阿毘曇》（傳說又有破斥他宗的《論事》²⁰ 集出），還有增新的第五部經說——《雜部》（現稱為《小部》）。除此以外，分別說部又將「第二次結集」集成的《相應部》、《長部》、《中部》、《增支部》等四部聖典，加以重新纂集為「具有自部論義」色彩的經說傳誦，包括了增新經篇、纂集新舊經句、編修經篇的分類及次第。

四、公元前約 26 年（佛滅後約 361 年），分別說部分化於錫蘭島的大寺派僧團，舉行大寺派的自派結集，編集成自派（銅鑠部）的五部聖典、《銅鑠律》及『阿毘達磨（論述）』的傳誦。此時，錫蘭銅鑠部傳誦的《相應部》，才形成具有自部論義形態的部派傳誦。

五、公元後四、五世紀，南印的覺音論師前往錫蘭大寺派，將大寺派傳誦的三藏改用巴利語書寫傳誦，這成為今日南傳佛教傳誦的源頭。

如果要探尋 佛陀的原說，必須探究「第一次經典結集」集出之『七事相應教（修多羅）』，而『七事相應教（修多羅）』是記載在漢譯《相應阿含》、巴利《相應部》當中。由於目前的《相應阿含》與《相應部》，都是「具有部派論義」色彩的部派傳誦，所以對照《相應阿含》與《相應部》當中的『七事相應教』，就成為不可缺少的基礎了。

然而，只有對照目前《相應阿含》與《相應部》當中的七事相應教，找出兩部經說的共同傳誦，是絕對不足以完全的確定 佛陀的原說。原因是目前的《相應阿含》與《相應部》的內容，都是部派傳誦的形態，不僅記載著「第一次經典結集」的集成，還包含了「第一次經典結集」後至佛滅百年間的增新，以及部派分裂以後的部派見解。兩部聖典都有揉雜「部派論義」在內，並且不同部派的主張，彼此經過長久時間的競合發展，或多或少會有相互融攝的情況，發展出共同承認、傳誦的「部派論義」。

因此，不同部派之間的經法共說，不能等同「第一次經典結集」集出的經說傳誦。除了探尋兩部聖典當中『七事相應教』的共說以外，還要依據佛教發展的史實，釐清佛滅百年內的增新，各部派的自部主張及特義，以及部派之間的起承轉合，才能真正明白何等經法共說是出自初始的傳誦，了知何等經說共說是出佛滅百年內的增新，確認何等共說是出自部派之「部義經誦」的相互融攝。

如果對於佛教部派的分裂與發展有確當的認識，才能在對照阿難系說一切有部傳誦的《相應阿含》及分別說系錫蘭銅鑠部傳誦的《相應部》時，經由許多同等古老經篇的顯示，既可以清楚的看到經說傳誦原有的共說（佛陀原說的內容），也可以看出「部派」對原有傳誦的改變。

以下，列舉《相應部》與《相應阿含》的經文對照，可以證明「佛陀原說」的教導，也可以發現在「部派部義」的影響下，形成了「部派傳誦」與「部

1-1-4 如何探究原始的教說

義經說」的事實。

二、古老經法共說的菩提道次第

2-1 總說菩提道次第

關於 釋迦佛陀教導的菩提道修證次第，根據阿難系說一切有部傳誦的漢譯《相應阿含》（誤譯名《雜阿含》）296,287,379 經及分別說系錫蘭銅鑄部傳誦的《相應部》『因緣相應』第 20,65 經、『聖諦相應』第 11 經中，都有同等的記載及說明。當年 佛陀初轉法輪時，向憍陳如等五比丘教導的說法來看，佛陀是先正覺「因緣法、緣生法（十二因緣的集法）」，正見五陰是緣生，如是則能捨斷緣生法是「常、樂、我、淨」的「妄見」，所謂了知緣生法則無常、苦、非我亦非我所，再得以明見「當已正覺因緣、緣生，若能於緣生五陰離貪、斷愛，必能斷苦」，如此明見「十二因緣的滅法」，接著明見古仙人道的「八聖道」，成就「四聖諦第一轉、四行」的正覺。其次，依據「四聖諦第一轉、四行」的正覺，再次第的修學「出世間八聖道」滿足，正定成就，具足了「四聖諦第二轉、四行」的修行。當修學「出世間八聖道」滿足，正定已經成就，即完成了無明、貪欲、瞋恚的斷盡，成就解脫、解脫知見，具足「四聖諦第三轉、四行」的修證。如是次第修習成就正覺、離貪、慈悲喜捨、解脫、成就阿耨多羅三藐三菩提，完整的修證歷程就是「次第成就四聖諦三轉、十二行」。

這一教導的修證次第，在說一切有部傳誦的《相應阿含》296,287,785,379 經，還有銅鑄部傳誦的《相應部》『因緣相應』第 20,65 經、『聖諦相應』11 經、《中部》（117）『大四十法經 Mahācattārisaka Sutta』，都是同樣的指出：

一、先見「十二因緣的集起（無明緣行、行緣識……生緣老病死憂悲惱苦）」，成就正覺，正見無明、行……老病死等都是緣生法，斷除「恆常想」、「我想」、「眾生想」、「壽命想」、「忌諱吉慶

想」等等妄見（《相應阿含》296 經、《相應部》『因緣相應』第 20 經）。

二、再進一步的正見「不知因緣、緣生者，即會對緣生法生貪愛」，如是則有生、老病死的集起。若是「已正覺因緣、緣生者，即正見緣生法則無常、苦，對緣生法離貪、斷愛」，如是則有生、老病死的滅盡。明白「凡集法者，悉皆有滅法」²¹，正知「十二因緣的滅法（無明滅則行滅、行滅則識滅……生滅則老病死憂悲惱苦滅）」（《相應阿含》287 經、《相應部》『因緣相應』第 65 經）。此時已經如實知「五陰集法、滅法」，得明、斷無明²²。

三、當正見「十二因緣的集法與滅法（見老病死如何起與如何滅，此時修行者還未解脫，老病死也還未滅）」，接著得見「能對緣生法離貪、斷愛」，就是解脫生、老病死的古仙人道，這一離貪、滅苦的古仙人道就是八正道。此時已經明見老病死苦、老病死苦的集法、老病死苦的滅法、老病死苦滅盡的正道，已經成就「四聖諦第一轉、四行」的正覺（《相應阿含》287 經、《相應部》『因緣相應』第 65 經），成就了「慧根」及「信根」²³。

四、當已經明見老病死苦、老病死苦的集法、老病死苦的滅法、老病死苦滅盡的正道，成就「四聖諦第一轉、四行」的正覺後，即能依據「四聖諦第一轉、四行」的正覺，也就是具足「慧根（四聖諦如實知）」，攝導精進修行的「精進根」、「念根」、「定根」²⁴，修習離貪、斷愛之出世間八正道，這就是「四聖諦第二轉、四行」的修證。如《相應阿含》785 經（《中部》（117）『大四十法經』）所說：

「聖弟子，苦、苦思惟，集……，滅……，道、道思惟，無漏思惟相應於法，選擇、分別、推求、覺知、點慧、開覺、觀察，是名正見，是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊。……聖弟子，苦、苦思惟，集……，滅……，道、道思惟，……是名正志是聖、出世間、無漏、不

取、正盡苦、轉向苦邊。……聖弟子，苦、苦思惟，集……，滅……，道、道思惟，……是名正語是聖、出世間、……是名正業是聖、出世間、……是名正命是聖、出世間、……是名正精進是聖、出世間、……是名正念是聖、出世間、……是名正定是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊。」

五、當依「四聖諦第一轉、四行」的正覺，攝導出世間八正道的修行，次第的修行成就出世間正定，具足五根，完成「四聖諦第二轉、四行」的修證後，即已經完成愚癡、貪欲、瞋恚的斷盡，成就解脫，具足解脫知見，得身作證：「自知不受後有」。這正是「四聖諦第三轉、四行」的成就，得成就正覺、離貪、解脫、阿耨多羅三藐三菩提。此一修證次第，在說一切有部傳誦的《相應阿含》749,379 經，還有銅鑠部傳誦的《相應部》『聖道相應』第 1 經、『聖諦相應』11 經，都是清楚、同等的說法：

《相應阿含》749 經：「若起明為前相，生諸善法時，慚、愧隨生；慚愧生已，能生正見。正見生已，起正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定，次第而起。正定起已，聖弟子得正解脫貪欲、瞋恚、愚癡；如是聖弟子得正解脫已，得正知見：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」

《相應部》『聖道相應』45.1 經：「諸比丘！以明為前，因生善法，隨生慚愧。諸比丘！隨明於有智者則生正見，有正見則生正思惟，有正思惟則生正語，有正語則生正業，有正業則生正命，有正命則生正精進，有正精進則生正念，有正念則生正定。」

《相應阿含》379 經：「我已於四聖諦、三轉、十二行，生眼、智、明、覺故，於諸天、魔、梵，沙門、婆羅門，聞法眾中，得出，得脫，自證得成阿耨多羅三藐三菩提。」

《相應部》『聖諦相應』56.11 經：「我於四聖諦以如是三轉、十二行相之如實智見尚未達悉皆清淨時，諸比丘！我於天、魔、梵世、沙門、婆羅門、人、天眾生中，不被稱之為無上正等覺之現等覺。」

2-2 聖慧在前攝導正道的修行

在說一切有部傳誦的《相應阿含》655 經，還有銅鑠部傳誦的《相應部》『根相應』第 52 經，都是清楚、同等的指出「明見四聖諦的慧根」在前，攝導信根、精進根、念根、定根的修證。

《相應阿含》655 經：「信根者，當知是四不壞淨。精進根者，當知是四正斷。念根者，當知是四念處。定根者，當知是四禪。慧根者，當知是四聖諦。此諸功德，一切皆是慧為其首，以攝持故。」

《相應部》『根相應』48.52 經：「如是於聖弟子，若聖智尚未生，則無四根之等住，無四根之安住。諸比丘！於聖弟子，若聖智已生，則有四根之等住，有四根之安住。以何為四根耶？信根、精進根、念根、定根是。」

2-3 先見十二因緣集、滅法，得明、斷無明

佛陀教導的修證次第，是先如實知見「十二因緣法、緣生法」成就正覺，隨後即明白「十二因緣的滅法」²⁵。如當年憍陳如見法時說：「有集法者，悉皆有此滅法。」²⁶當明見「十二因緣的集法與滅法」，就是已得法眼²⁷、得明、斷無明²⁸。見南傳《相應部》『預流相應』28 經、『因緣相應』21 經、『蘊相應』126 經，《相應阿含》846-2,256 經：

《相應部》『預流相應』55.28：「聖弟子當止息五種怖畏、怨讎，成就四種預流，以慧善觀聖理，善通達時，若心欲者，則自得記別，而曰：「於我地獄滅盡、畜生滅盡、餓鬼趣滅盡、惡生、惡

趣、墮處滅盡，而得預流，墮法滅、決定、趣向等覺。……以何為慧善觀聖理，善通達之耶？……謂：緣無明生行，緣行生識，……緣生生老死愁悲苦憂惱。如是，此為一切苦蘊之集起。又：無明無餘離滅故行滅，……生滅故老死愁悲苦憂惱滅。如是，此為一切苦蘊之滅。」

《相應阿含》846-2：「若比丘於五恐怖、怨對休息，三事決定不生疑惑，如實知見賢聖正道，彼聖弟子能自記說：地獄、畜生、餓鬼惡趣已盡，得須陀洹，不墮惡趣法，決定正向三菩提，七有天人往生，究竟苦邊。……何等為聖道如實知見？謂十二支緣起如實知見。如所說：是事有故是事有，是事起故是事起，如緣無明行，緣行識，緣識名色，緣名色六入處，緣六入處觸，緣觸受，緣受愛，緣愛取，緣取有，緣有生，緣生老病死、憂悲惱苦，是名聖弟子如實知見。」

《相應部》『因緣相應』12.21：「色如是如是，色之集如是如是，色之滅如是如是；受如是……；想如是……；行如是……；識如是如是，識之集如是如是，識之滅如是如是。……即緣無明有行，緣行有識……如是此是全苦蘊之集。依無明之無餘，依離貪滅乃行滅，依行滅乃識滅……如是此為全苦蘊之滅。」

《相應部》『蘊相應』22.126：「於此處有有聞之聖弟子。有色集法者，如實知有色集法。有色滅法者，如實知有色滅法。有色集、滅法者，如實知有色集、滅法。有受集法者…乃至…有想集法者…乃至…有行集法者…乃至…有識集法者，如實知有識集法。有識滅法者，如實知有識滅法。有識集、滅法者，如實知有識集、滅法。比丘！說此為明，如是為明人。」

《相應阿含》256：「所謂明者是知，知者是名為明。又問：何所知？謂色生、滅法，色生、滅法如實知；色無常，色無常如實知；色磨滅法，色磨滅法如實知。（受……；想……；行……；）識生、

滅法，識生、滅法如實知；識（無常），識無常如實知；識磨滅法，識磨滅法如實知。」

2-4 先見十二因緣集、滅法，後見八正道

如理作意（向根源作意觀察）是指正觀「十二因緣的集法」成就正覺，即能智見「五陰是緣生，緣生法則無常、苦、非我亦非我所」，了知不知五陰是緣生者的無明者，則對五陰生貪愛，因貪愛則繫著於五陰苦。接著，已經如是如實知見「十二因緣的集法」（先知法住），則能明見「若對緣生法能離貪、斷愛，就能離苦」，如是得以「明白十二因緣的滅法」，確知「確實有生死苦的集起，也確實有生死苦的滅盡」（後知有涅槃）。接著，如實知唯有對緣生法能離貪、斷愛，才能真正的離苦，所以智見「離貪、斷愛是滅苦的正道」，此謂「八聖道」。見《相應阿含》287,768 經²⁹（南傳《相應部》『因緣相應』65 經、『道相應』2 經）：

《相應阿含》287：「我憶宿命，未成正覺時，獨一靜處，專精禪思，作是念：何法有故老死有？何法緣故老死有？即正思惟，生如實無間等，生有故老死有，生緣故老死有。是有……。取……。愛……。受……。觸……。六入處……。我復作是思惟：何法無故行無？何法滅故行滅？即正思惟，如實無間等，無明無故行無，無明滅故行滅；行滅故識滅，識滅故名色滅，名色滅故六入處滅，六入處滅故觸滅，觸滅故受滅，受滅故愛滅，愛滅故取滅，取滅故有滅，有滅故生滅，生滅故老病死、憂悲惱苦滅，如是如是純大苦聚滅。我時作是念：我得古仙人道……謂八聖道：正見，正志，正語，正業，正命，正方便，正念，正定。」

《相應阿含》768：「佛告阿難：……我為善知識故，令諸眾生修習正見，依遠離，依無欲，依滅，向於捨；乃至修正定，依遠離，依無欲，依滅，向於捨。」

《相應部》『道相應』45.2 經：「阿難！云何有善知識、善伴黨、善隨從之比丘，修習八支聖道，多修八支聖道耶？阿難！於此有比丘，依遠離、依離貪、依滅盡，迴向於捨，以修習正見；依遠離[、依離貪、依滅盡、迴向於捨，]以修習正思惟；……以修習正語；……以修習正業；……以修習正命；……修習正精進；……修習正念；依遠離、依離貪、依滅盡、迴向於捨，修習正定。阿難！如有善知識、善伴黨、善隨從之比丘，修習八支聖道，多修習八支聖道。」

阿難！應依此理而得知：有善知識、善伴黨、善隨從者，此悉皆為梵行。阿難！以我為善知識，故有生法之眾生，解脫生；有老法之眾生，解脫老；有死法之眾生，解脫死；有愁、悲、苦、憂、惱法之眾生，解脫愁、悲、苦、憂、惱。阿難！應依此理而知，有善知識、善伴黨、善隨從者，此悉皆為梵行。」

2-5 先斷無明得慧解脫，後斷貪欲得心解脫

首先針對「如實觀察五陰如何生起（如理作意）」，得正覺「十二因緣的生法（集法）」、斷無明，接著再次第的修習，得明見「四聖諦」，成就「四聖諦第一轉、四行」的正覺，具足「慧根」，成就「慧解脫」。接著，依「四聖諦」的如實智見為前導，引攝「出世間八正道」的修行，修學離貪、斷愛、出世間的正見、正志……正定，次第而起。正定起已，「出世間八正道」的修行滿足，已經離貪、斷愛成就「心解脫」，具足解脫知見，得身作證：「我生已盡，自知不受後有」³⁰。見《相應阿含》710,2,49,5 經、《相應部》『蘊相應』52 經：

《相應阿含》710 經：「若彼比丘離貪欲，心解脫，得身作證；離無明，慧解脫。」

《相應阿含》2 經：「欲貪斷者說心解脫。如是心解脫者，若欲自證，則能自證：我生已盡，

梵行已立，所作已作，自知不受後有。」

《相應部》『蘊相應』22.52 經：「諸比丘！比丘若對色如理作意，如實以觀色之無常性者，則厭患於色。喜盡故貪盡，貪盡故喜盡。喜貪盡故，名為心解脫、善解脫。」

《相應阿含》49 經：「色是生、滅法，受、想、行、識是生、滅法。知色是生、滅法者，名為知色；知受、想、行、識是生、滅法者，名為知（受、想、行、）識。」

《相應阿含》5 經：「於色若知、若明、若離欲貪，心得解脫者，則能斷苦。如是受、想、行、識，若知、若明、若離欲貪，心得解脫者，則能斷苦。」

釋迦佛陀成就「四聖諦三轉、十二行」，完成了正覺、離貪、解脫的修證，自證得成阿耨多羅三藐三菩提。當時 佛陀除了宣稱「已經成就無上正等覺之現等覺」，也宣稱已成就「心解脫」，自作證：「此為我最後之生，……再不受後有」。見銅鑠部傳誦的《相應部》『諦相應』11 經、『蘊相應』59 經、『六處相應』13 經、『念相應』11 經：

《相應部》『諦相應』56.11 經：「我於此四聖諦，如是三轉、十二行相之如實智見已達悉皆清淨故，諸比丘！我於天、魔、梵世、沙門、婆羅門、人、天眾生中，稱之為無上正等覺之現等覺。又，我智生與見，我心解脫不動，此為我最後之生，再不受後有。」

《相應部》『蘊相應』22.59 經：「波羅捺國，鹿野苑之因緣。……諸比丘！多聞之聖弟子，作如是觀者，則厭患色，厭患受……想……行……識，厭患者則離貪，離貪者則解脫，解脫者則生已解脫智，知：生已盡、梵行已立、所作已辦、不受後有。世尊如是說已，五群比丘信受歡喜世尊之所說。又說此教時，五比丘無取著，而盡諸漏令心解脫。」

《相應部》『六處相應』35.13 經：「諸比丘！依此，余於含括天、魔、梵世界，於含括沙門、婆羅門、天人，則宣示無上正等覺。而於余起智與見：『確實余心解脫，此為余最後之生，而無再生也。』」

《相應部》『念相應』47.11 經：「舍利弗！心解脫故，我稱之為大丈夫；心未解脫者，則不稱為大丈夫。舍利弗！何為心解脫耶？舍利弗！於此有比丘，於身觀身，熱誠、正知、正念，調伏世間之貪憂而住。彼於身觀身而住，心無所取，而由諸漏離貪解脫。於受……於心……於法觀法，熱誠、正知、正念，調伏世間之貪憂而住。彼於法觀法而住，心無所取，而由諸漏離貪解脫。舍利弗！如是而心解脫。舍利弗！心解脫故，我說為大丈夫；心未解脫者，我不說謂為大丈夫。」

2-6 佛陀說慧解脫、心解脫

在 佛陀原說的解脫次第上，是「先斷無明得慧解脫，後斷貪欲得心解脫」，斷無明得正覺，斷欲得解脫。見大正藏《相應阿含》19,22,645 經、南傳《相應部》『蘊相應』70,89 經、『念相應』11 經：

《相應阿含》19 經：「佛告比丘：色是結所繫法，此法宜速除斷；斷彼法已，以義饒益，長夜安樂。如是受、想、行、識，是結所繫法，此法宜速除斷；斷彼法已，以義饒益，長夜安樂。時彼比丘聞佛所說，心大歡喜，禮佛而退。獨一靜處，專精思惟，不放逸住，乃至心得解脫，成阿羅漢。」

《相應阿含》22 經：「劫波！如是比丘心善解脫者，如來說名心善解脫。所以者何？愛欲斷故，愛欲斷者，如來說名心善解脫。……爾時，劫波比丘受佛教已，獨一靜處，專精思惟，不放逸住，乃至自知不受後有。心善解脫，成阿羅漢。」

《相應阿含》645 經：「於此五根如實觀察者，

不起諸漏，心得離欲解脫，是名阿羅漢：諸漏已盡，所作已作，離諸重擔，逮得己利，盡諸有結，正智、心善解脫。」

《相應部》『蘊相應』22.70 經：「比丘！色是止住於所染，汝於此應斷欲，受……想……行……識是止住於所染，汝於此應斷欲。……時……乃至……彼比丘得成阿羅漢。」

《相應部》『蘊相應』22.89 經：「六十位長老比丘及具壽差摩，無取著而從諸漏得心解脫。」

《相應部》『念相應』47.11 經：「舍利弗！於此有比丘，於身觀身，熱誠、正知、正念，調伏世間之貪憂而住。彼於身觀身而住，心無所取，而由諸漏離貪解脫。於受……於心……於法觀法，熱誠、正知、正念，調伏世間之貪憂而住。彼於法觀法而住，心無所取，而由諸漏離貪解脫。舍利弗！如是而心解脫。舍利弗！心解脫故，我說為大丈夫；心未解脫者，我不說謂為大丈夫。」

當已成就「四聖諦三轉、十二行」，完成了慧解脫、心解脫的聲聞聖弟子，也就已斷生死的繫縛，成就無上正等覺了。見南傳《相應部》『諦相應』23,24 經³¹、大正藏《相應阿含》402,384 經：

《相應部》『諦相應』56.23 經：「諸比丘！對此四聖諦如實現等覺故，名為如來、應供、正等覺者。」

《相應阿含》402 經：「世尊告諸比丘：於四聖諦，平等正覺，名為如來、應（供）、等正覺。」

《相應部》『諦相應』56.24 經：「諸比丘！過去世之應供、正等覺者，如實現等覺者，皆對四聖諦如實現等覺。……未去世之應供、正等覺者，……諸比丘！現在之應供、正等覺者，如實現等覺者，皆對四聖諦如實現等覺。……諸比丘！過去世之應供、正等覺者，如實現等覺

者……應現等覺為……現等覺者，皆對此四聖諦如實現等覺。」

《相應阿含》384 經：「若比丘於苦聖諦已知、已解，於苦集聖諦已知、已斷，於苦滅聖諦已知、已證，於苦滅道跡聖諦已知、已修，如是比丘名阿羅漢，諸漏已盡，所作已作，離諸重擔，逮得已利，盡諸有結，正智（、心）善解脫。」

佛陀原說的修證道次第，經由比對阿難系僧團傳誦的《相應阿含》與優波離系分別說部僧團傳誦的《相應部》當中的「七事修多羅（『因緣相應』、『食相應』、『聖諦相應』、『界相應』、『五陰（蘊）相應』、『六處相應』、『（四念處等）道品相應』）」，從當中**古老經篇證知的共說，是依「因緣法、緣生法」的正覺、斷無明為始，次第的開展了「四聖諦三轉、十二行」的修行歷程，完成正覺、離貪、慈悲喜捨、解脫、阿耨多羅三藐三菩提的修證。直接的說，解脫的次第是「先斷無明得慧解脫，後斷貪欲得心解脫」，當已成就「心解脫」，即能夠自身作證：「我生已盡，……自知不受後有」。**

依據「十二因緣的生法（集法）」為起始、為核心，次第的如實知見「十二因緣的滅法（如何滅）」、「八正道」，成就「四聖諦第一轉、四行」，再依明見「四聖諦」的慧眼（慧根），引攝「出世間八正道」的次第及修習，成就「四聖諦第二轉、四行」，當已經次第的修習「出世間八正道」，成就離貪、斷愛的正定，就已完成了「愚癡、貪欲、瞋恚」的斷盡、不起，成就解脫，具足解脫知見：「我生已盡，……自知不受後有」，成就「四聖諦第三轉、四行」。

在 佛陀親說的經說當中，佛陀將如實正見「十二因緣」的禪觀方法——觀四念處集法與滅法，稱為「一乘道」。見《相應阿含》607,609 經、南傳《相

應部》『念相應』1,42 經：

《相應阿含》645 經：「有一乘道，淨諸眾生，令越憂悲，滅惱苦，得如實法，所謂四念處。何等為四？身身觀念處；受；心；法法觀念處。」

《相應阿含》609 經：「我今當說四念處集，四念處沒。諦聽，善思。何等為四念處集，四念處沒？食集則身集，食滅則身沒。如是隨集法觀身住，隨滅法觀身住，隨集、滅法觀身住，則無所依住，於諸世間永無所取。如是觸集則受集，觸滅則受沒。如是隨集法觀受住，隨滅法觀受住，隨集、滅法觀受住，則無所依住，於諸世間都無所取。名色集則心集，名色滅則心沒。隨集法觀心住，隨滅法觀心住，隨集、滅法觀心住，則無所依住，於諸世間則無所取。憶念集則法集，憶念滅則法沒。隨集法觀法住，隨滅法觀法住，隨集、滅法觀法住，則無所依住，於諸世間則無所取。是名四念處集，四念處沒」

《相應部》『念相應』47.1 經：「諸比丘！有一乘道，能使眾生清淨、超愁悲、滅苦憂、證得正理、現證涅槃，謂四念處。」

《相應部》『念相應』47.42 經：「諸比丘！我說四念處之集起與滅壞，且諦聽。諸比丘！以何為身之集起耶？依食集起，而身集起；依食滅壞，而身滅壞。……依觸集起，而受集起；依觸滅壞，而受滅壞。……依名色集起，而心集起；依名色滅壞，而心滅壞。……依作意集起，而法集起；依作意滅壞，而法滅壞。」

因此，由「如實正見十二因緣」為前導，次第的修證成就「四聖諦三轉、十二行」，得解脫、三藐三菩提，是 佛陀、聲聞弟子都共行無異的「一乘道」。如是次第的修習成就「四聖諦三轉、十二行」，即能具足正覺、離貪、慈悲喜捨、解脫、阿耨多羅三藐三菩提。這一修證次第及成就，是「無師自

覺」的 佛陀，或是「聞法正覺」的聲聞聖弟子，都同樣而無差別，所以稱為「一乘道」，也就是正向、等向於解脫、阿耨多羅三藐三菩提的「一乘菩提道」。

註解：

- 1.見《舍利弗阿毘曇論》卷八：大正藏 T28 p.585.1-25~p.586.1-3
- 2.見《舍利弗阿毘曇論》卷十九：大正藏 T28 p.652.1-1~3
- 3.見《根本說一切有部毘奈耶》『雜事』卷第三十九：大正藏 T24 p.407.2-17~p.407.3-4
見《瑜伽師地論》卷八五：參大正藏 T30 p.772.3-9~28
「事契經者，謂四阿笈摩。一者雜阿笈摩、二者中阿笈摩、三者長阿笈摩、四者增一阿笈摩。……即彼相應教，更以一、二、三等漸增分數道理而說，是故說名增一阿笈摩。」
- 4.見《摩訶僧祇律》卷三二：參大正藏 T22 p.491.3-16~20
- 5.見《彌沙塞部和醯五分律》卷三十：參大正藏 T22 p.191.1-23~28
- 6.見《四分律》卷五四：參大正藏 T22 p.968.2-18~22
- 7.見《毘尼母經》卷四：參大正藏 T24 p.818.1-15~29
- 8.見《銅鐸律》『小品』第十一 五百犍度：參南傳大藏經第四冊 p.384-14~385-3
- 9.見南傳《中部》第四品『牧牛者大經 Mahagopalakasuttam』：參臺灣元亨寺出版 南傳大藏經
「諸比丘！言此比丘彼等多聞而通阿含，持法、持律、持智母之比丘。」
見大正藏《中阿含》196 經卷五十二：參大正藏 T1 p.755.1-10~23
「阿難！若多伴助者，持經、持律、持母者。」
- 10.見《根本說一切有部毘奈耶》『雜事』卷四十：參大正藏 T24 p.408.2-10~23
「摩塞里迦……所謂四念處、四正勤、四神足、五根、五力、七菩提分、八聖道分，四無畏、四無礙解、四沙門果、四法句、無諍、願智及邊際定，空、無相、無願、雜修諸定、正入現觀及世俗智，苦摩他、毘鉢舍那，法集、法蘊，如是總名摩塞里迦。」
- 11.見《阿育王傳》卷四：參大正藏 T50 p.113.3-3~8
「尊者迦葉作是念：我今當自誦摩得勒伽藏！即告諸比丘：『摩得勒伽藏者，所謂四念處、四正勤、四如意足、五根、五力、七覺、八聖道分，四難行道、四易行道、無諍三昧、願智三昧、增一之法、百八煩惱、世論記、結使記、業記、定慧等記。諸長老！此名摩得羅藏。』」
- 12.見《阿育王經》卷六：參大正藏 T50 p.152.1-14~19
「摩訶迦葉復思惟：我等自說智母。是時迦葉語諸比丘：『云何說智母？謂四念處、四正勤、四如意足、五根、五力、七覺、八正道，四辯、無諍智、願智，悉皆結集。法身制說寂靜見等，是說智母，乃至大德迦葉已結集法藏。』」
- 13.見《根本說一切有部毘奈耶》『雜事』卷第三十九：大正藏 T24 p.407.2-17~p.407.3-4
見《瑜伽師地論》卷八五：參大正藏 T30 p.772.3-9~28
「事契經者，謂四阿笈摩。一者雜阿笈摩、二者中阿笈摩、三者長阿笈摩、四者增一阿笈摩。……即彼相應

教，更以一、二、三等漸增分數道理而說，是故說名增一阿笈摩。」

- 14.見《摩訶僧祇律》卷三二：參大正藏 T22 p.491.3-16~20
- 15.見《彌沙塞部和醯五分律》卷三十：參大正藏 T22 p.191.1-23~28
- 16.見《南傳大藏經》精藏的編排：參臺灣元亨寺出版 漢譯南傳大藏經
- 17.見《四分律》卷五四：參大正藏 T22 p.968.2-18~25
- 18.見《毘尼母經》卷四：參大正藏 T24 p.818.1-15~27
- 19.見《三論玄義》：參大正藏 T45 p.9.2-22~29
- 20.見『島王統史』第七章：參臺灣元亨寺 1997 出版《漢譯南傳大藏經》第 65 冊 p.53-7~13
見《大王統史》第五章：參臺灣元亨寺 1997 出版《漢譯南傳大藏經》第 65 冊 p.186-14~187-13
見《善見律毘婆沙》卷二：參大正藏 第 24 冊 p.684.1-25~p.684.2-14
- 21.見南傳《相應部》『諦相應』SN56.11 經：參臺灣元亨寺出版 南傳大藏經《相應部六》p.314
「世尊如是說示已，五比丘歡喜、信受於世尊之所說。又說示此教時，具壽憍陳如生遠塵離垢之法眼：『有集法者，悉皆有此滅法。』」
- 22.見大正藏《雜阿含》256 經；南傳《相應部》『蘊相應』22.126 經
見南傳《相應部》『因緣相應』12.21 經
見大正藏《雜阿含》846-2 經；南傳《相應部》『預流相應』55.28 經
- 23.見大正藏《雜阿含》655 經；南傳《相應部》『根相應』48.52 經
見大正藏《雜阿含》845 經；南傳《相應部》『預流相應』55.28 經、『根相應』48.53 經
- 24.見大正藏《雜阿含》655 經；南傳《相應部》『根相應』48.52 經
- 25.見大正藏《雜阿含》287 經；南傳《相應部》『因緣相應』12.65 經
- 26.見南傳《相應部》『諦相應』SN56.11 經：參臺灣元亨寺出版 南傳大藏經《相應部六》p.314
「世尊如是說示已，五比丘歡喜、信受於世尊之所說。又說示此教時，具壽憍陳如生遠塵離垢之法眼：『有集法者，悉皆有此滅法。』」
- 27.見南傳《相應部》『預流相應』55.28 經；大正藏《雜阿含》846-2 經
見南傳《相應部》『蘊相應』22.90 經；大正藏《雜阿含》262 經
- 28.見南傳《相應部》『因緣相應』12.21 經
見南傳《相應部》『蘊相應』22.126 經；大正藏《雜阿含》256 經
- 29.見大正藏《雜阿含》287 經；南傳《相應部》『因緣相應』12.65 經
見大正藏《雜阿含》768 經；南傳《相應部》『道相應』45.2 經
- 30.見大正藏《雜阿含》710 經
見大正藏《雜阿含》749 經；南傳《相應部》『道相應』45.1 經
見大正藏《雜阿含》785 經；南傳《中部》(117)『大四十法經』
- 31.見南傳《相應部》『諦相應』SN56.24 經：參臺灣元亨寺出版 南傳大藏經《相應部六》p.329~330

【美國】紐約市立大學亞裔美國人與亞洲研究所

Bhikkhu Aticca 教導初級止禪

佛正覺後 2445 年／2013 年 2 月 14 日～3 月 26 日

【紐約訊】自 2 月 14 日起，每隔週的週二或週四晚間 6PM~8PM，Bhikkhu Aticca 有機緣得以去位於紐約市曼哈頓 (Manhattan) 中城的紐約市立大學 (City University of New York) 的亞裔美國人與亞洲研究所 (Asian American/Asian Research Institute)，免費教導初級止禪方法，讓忙碌的紐約上班族能在下班後有機會來學習、瞭解原始佛法的內涵與親身體驗身心安寧的正確禪法。

整段流程包括止禪前的調身、調息運動，止禪時練習念住於入出息，禪修後的行禪，最後的時段則開放給大家發問，並解釋原始佛法的基本知識。



隔空作畫 德電腦展新發明吸睛

精神的活動是依大腦 不是南傳阿毘達磨說的心臟

取材自 法新社 翻譯 記者徐嘉偉 3/7/2013

全球最大資訊科技展德國漢諾威電腦展 (CeBIT) 今天展出 1 款電腦程式，使癱瘓病人能用本身腦部的力量揮灑創意，吸引大批群眾駐足。

這套由奧地利公司 g-tec 創先開發的系統，可用帽子測量使用者的腦部活動。

使用者只要認真專注於螢幕上的閃爍圖示，帽子就會辨識和標的項目相連的特殊腦部活動，接著使用者就可以「選擇」要電腦做何種指令。

g-tec 銷售長布魯克納 (Markus Bruckner) 解釋，使用者透過腦部力量可以選擇不同圖形和顏色，在

螢幕上創造出基本的圖相。他說：「產品主要是提供給殘障、癱瘓或患有中風的人士。」

這個構想來自於 1 位藝術家，他有位喜愛作畫的朋友發生意外癱瘓，藝術家試圖讓他重拾畫筆，並說 g-tec 是唯一提供這種服務的公司。

布魯克納說，整套系統要價 1 萬 2000 歐元 (1 萬 5600 美元)，其中包括腦波讀取帽、電腦軟體和腦部活動轉譯技術。

他也說，這套系統已經在重度殘障人士身上測試過，非常成功。



【台灣】隨佛尊者於中台灣舉辦二日禪修營

中南部法友初窺原始佛教禪修法

佛正覺後 2445 年／ 2013 年 3 月 2～3 日

【台中訊】2013 年 3 月 2、3 日，中道僧團首次於台中中道禪林舉辦初階二日禪修課程，有別於以往舉辦的一日弘法講座。此次禪修課程，旨在引導中南部法友一窺原始佛教的禪修方法與理趣。來自各地的報名人數頗多，雖然禪林空間有限，但妥善的運用禪林以外的大樓共用空間後，即成為適合禪修、用齋、行堂及下課後的休息區了❶。

第一天的禪修課程一開始，隨佛師父開宗明義的告訴法友，佛法的修行沒有八萬四千法門，只有一法門，自始至終都只有一種，也就是因緣法。其後，開示為何要學習禪修。接著進入【安那般那念】的練習，師父解釋【安那】是出息，【般那】是入息，教導法友們練習【安那般那念】。經過幾柱香的練習之後，法友們依循師父的教導不斷努力修學，在禪修上獲得不少領悟。

當晚，隨佛師父接到馬來西亞法友癌末過世的消息，就即席與全馬道場連線，同步誦念兩篇關於信戒施聞慧和六隨念的經文，並安慰過世法友的家屬。❷爾後繼續進行開示，揭櫫出家和在家最大的差別為何。

第二天，隨佛師父主要講述修證道次第，以及如何用佛法度越生活的困難。並闡述無常、無我不是描述現實，是破除錯誤的見解。

下午，隨佛師父講解安那般那念的細節，並講出渡越昏沉和掉舉的核心關鍵。接著闡明佛法並沒有八萬四千法門，世尊只明明白白地指出一條路：「四聖諦」。而四聖諦根本不是宗教，是務實實際解決困難的智慧與方法。

最後，隨佛師父對多位來自各地的新法友授皈依，講解皈依佛、法、僧、戒的真正內涵。❸禪修正式結營後，法友們帶著法喜之心滿載而歸。

依，講解皈依佛、法、僧、戒的真正內涵。❸禪修正式結營後，法友們帶著法喜之心滿載而歸。



【台灣】尊者南下高雄十方方法界基金會宣法

高雄宣法活動暨供僧活動

佛正覺後 2445 年／2013 年 3 月 16-17 日

【高雄訊】睽違將近半年的時間，隨佛師父終於又來高雄宣法，此次宣法內容為“通貫生活與解脫之佛陀禪法”。之前師父來高雄說法，除了經教、禪法的論述外，也依照歷史考據與原始經典來釐清佛法的流變，讓高雄法友對原始佛法有基本的正確認識。

另外師父也提到，之前的宣法著重於經教、禪法的論述，必須引用許多經文對照，對於一般人可能比較不習慣。現在師父將運用比較淺顯的文詞，讓大家了解深奧的佛法。此外師父也特別感謝法界衛星基金會，將師父說法的內容錄影並加以整理，放在網路上傳播於十方，利益了許多法友，也利益了許多南傳、藏傳、或漢傳佛學院等諸多佛弟子。原始佛教的宣揚轉變了佛弟子以往的想法，當然也引起了一些爭論，而這也是這個時代為什麼要揭櫫佛陀原始法教之因。

師父說：「我們當依法不依人。」南傳大師阿姜查曾說過：「五陰最重要，也是每個人都要讀的經典。」師父提醒大家，我們都應回歸到釋迦佛陀的教誨，目的不是成為佛陀的弟子，真正的目的是遠

離煩惱、息除憂苦。要達此一目的，不能只聽人說，因為五陰之苦只有自己可以經驗，真正要依的是這個苦難身心所呈現的事實；必須洞察這個事實，從中找出息除煩惱憂苦之道。

結束了 3 月 16 日的宣法活動後，隨佛師父與隨行的師父、法友們皆留宿於高雄，隔日進行供僧活動並與法友餐敘，高雄法友們都很高興能有這個機會供養師父。以往弘法活動的安排，都是星期六當天在高雄，星期日當天則在台中，在高雄宣法結束後，師父就得匆匆趕往台中，沒有多餘的時間留下來認識高雄的法友。這次特別舉辦供僧活動，除了認識高雄的法友之外，也讓大家有機會向師父請示個人修行上的問題。

隨佛師父一一認識參與供僧活動的法友們，也針對個別法友提出的問題予以解答。師父鼓勵大家多找人來學法，改變被動的心態，看到有人有心想學法，就主動關心，幫助更多人回歸到正法的道路上，這樣也算功德無量。

法友們此次能夠供養師父，和師父相聚，都感到十分歡喜。誠如師父所言，法務的推動需要大家的幫忙，在認真學法得到法的利益之後，佛弟子應當一起發心協助佛法的宣揚，讓更多的眾生也得到法的利益。高雄的法友當謹記在心，身體力行之。





【台灣】中華原始佛教會會員大會

第一屆第四次會員大會圓滿

佛正覺後 2445 年／2013 年 3 月 23 日

【台北訊】2013 年 3 月 23 日，社團法人中華原始佛教會假台北市北投區內覺禪林舉辦第一屆第四次會員大會。議程於當天上午十時開始，由於會長 Bhikkhu Aticca 駐錫美國，不克親臨主持，委由常務理事 Bhikkhu Paññacakkhu 擔任本次大會主席，並敦請導師隨佛長老蒞臨指導。

首先，由大會主席 Bhikkhu Paññacakkhu 宣布大會開始，隨佛長老領眾頂禮 佛陀，並齊唱三寶歌。隨佛尊者開示時指出：過去一年，中華原始佛教會會員與法友們皆是馬不停蹄、精勤不懈，齊心努

力於弘法佈教的工作，感謝大家的付出與合作。

隨佛長老開示後，播放會長 Bhikkhu Aticca 的祝詞錄影；接著大會主席 Bhikkhu Paññacakkhu 彙整進行 2012 年年度工作報告，及 2013 年工作計畫報告；再來，由財務組法通居士進行 2012 年財務結算與 2013 年預算報告；接踵而來的是理事會報告、監事會報告、臨時動議及討論提案等議程。

隨佛長老於議程完成後，訓勉與會會員，同舟共濟，一心為法，讓 佛陀正法再一次在人間開展，再一次創造佛法昌隆的時代。

會後，會員與隨佛尊者、僧團法師們留影紀念，中華原始佛教會第一屆第四次會員大會歷時二小時完成。（相關照片請見封底裡頁）

僧團簡訊

2012 年 7 月依止隨佛尊者出家受沙彌戒、學法習禪的生明法師（卓榮德），居寺期間大眾相處和樂無爭。惟 12 月 2 日向大眾表明不適應南傳僧團繁文縟節的修行方式，而後在 2013 年 2 月 19 日自行離開僧團（未還俗），依照自己的理想獨自修行。中道僧團雖感不宜，但是無從干涉！

Vesakha 衛塞節 佛正覺後 2445 年

竭誠邀請十方法友共同參與，同證法喜。

時間：2013.05.11 (星期六) 9.00am - 3.30pm

地點：吉隆坡 中道禪林 O.B.S.M. Kuala Lumpur
28, Jalan 16/5, 46350 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia Tel: 6-03-79318122
怡保 中道禪林 O.B.S.M. Ipoh
61A & 61B, Jalan Chung Ah Ming, 31650 Ipoh, Perak, Malaysia Tel: 05-2410216
檳城 中道禪林 O.B.S.M. Penang
77-3 Lorong Selamat, 10400 Pulau Pinang, Malaysia Tel: 04-2288100
威省 中道禪林 O.B.S.M. S.Prai
269, 1st & 2nd floor, Jalan Kulim, 14000 Bukit Mertajam, Pulau Pinang, Malaysia Tel: 04-5309100
雙溪大年 中道禪林 O.B.S.M. Sungai Petani
21, Lorong Emas 2, Taman Emas Suria, 08000 Sungai Petani, Kedah, Malaysia Tel: 012-4928016
馬六甲 中道禪林 O.B.S.M. Malacca
No 30, Jalan Kota Laksamana, Taman Kota Laksamana, 75200 Melaka, Malaysia Tel: 06-2818391
新山 中道禪林 O.B.S.M. Johor Bahru
No 20, Jalan Undan 6, Taman Perling, 81200 Johor Bahru, Johor, Malaysia

網路：<http://www.arahant.org>

供僧

活動日期：01.05.2013 (勞動節)

時間：9.00am - 12.00pm

地點：吉打州雙溪大年 中道禪林
21, Lorong Emas 2, Taman Emas Suria,
08000 Sungai Petani, Kedah

洽詢電話：法佑師兄 (012) 4928016

網址：<http://www.arahant.org>

備註：請準備錢供僧

中道僧團 主辦
馬來西亞原始佛教會暨中道禪林 協辦
(Saddhamadipa ORIGINAL BUDDHISM SOCIETY in Malaysia)

中道僧團 主辦
馬來西亞原始佛教會暨中道禪林 協辦
(ORIGINAL BUDDHISM SOCIETY in Malaysia)

【紐約】美國原始佛教會參與素食者自豪大遊行

紐約法友頂著寒風參與盛會

佛正覺後 2445 年／2013 年 3 月 24 日

【紐約訊】2013 年 3 月 24 日，美國原始佛教會再度參加紐約市「素食者自豪大遊行(Veggie Pride Parade)」的活動，以實際行動支持本次大會的訴求，基於保持生態環境、愛護動物生命、戒殺生、維持身心健康、以及友愛和平而推廣素食的主旨。本次活動仍在曼哈頓中城 Union Square Park 附近舉行。今年主辦單位在 Union Square Park 的北邊 17 街廣場內設有 22 個攤位，美國原始佛教會被安排在第 10 號攤位。

由於今年活動首次提前於 3 月底舉辦，紐約市

的氣溫只有華氏四十幾度，人們都還需要穿著厚重的衣服，因此前來參加遊行的素食主義者和觀看演講的人數比往年少一些。當天中午 12 點起，遊行隊伍從曼哈頓中城第 9 大道與 Gansevoort 街的交界處開始步行，沿途舉著標語牌或各別組織的旗幟，與穿著蔬菜、水果、或動物卡通服飾的表演者，高聲呼籲社會大眾重視並響應本次活動的訴求。法慈、法宗、法果、法進及佛教會英語佛學班的 Patricia、Justin 拿著「美國原始佛教會」的橫幅也隨著遊行大眾一齊步行，歷經約一小時走到 Union Square Park。

在遊行後，自下午 1 點起，主持人與十三位社會知名人士陸續上台演講解說素食的益處和重要性，各組織也在其攤位向路過群眾散發有關大會主旨的宣傳單，或免費素食點心，本次活動至 5 點結束。



【美國】紐約青年佛教通訊中心

中道僧團紐約弘法第一站

佛正覺後 2445 年／2013 年 3 月 29 日

【紐約訊】中道僧團導師 隨佛尊者和 Ven. Tissarā 尊尼來到紐約後，雖然尚未適應本地時差和調整好身體狀況，於第二天晚間 7:30 p.m. 就來到紐約市青年佛教通訊中心做首次弘法，主題是「佛法的實用與究竟」，分為兩次晚間開示，今晚是第一次。共約有近 30 位新舊法友前來聽法。

隨佛尊者先分析傳統佛教在現代世界所面臨的三大危機：1. 佛教內部本身的有結構性的問題，教說哲思；2. 受過現代教育的知識份子會質疑佛教不切實際，不合用於現代社會；3. 不同宗教間會相互比

較和競爭。

尊者逐步詳細地解說傳統佛教度化眾生的方式在實務面上主要有三類：1. 祈求、禱告、抽籤，依賴感應的奇蹟；2. 勸人持戒止惡；3. 勸人布施行善。然而想要在今生就能讓生活更好，困難更少，遠離苦惱，光是要靠這種等待感應奇蹟的生活態度是不可取的。持戒、行善是必要的，但只是一小部份而已。真正能解決困難的是因緣法，不是似是而非的宿命業報論。因緣法就是「此有故彼有，此生故彼生，此無故彼無，此滅故彼滅。」要有因緣法的智慧及符合因緣法智慧的正行，並不是只靠禱告、持戒、行善。而是要將導致困難的因緣加以改變或消除，就能使困難更少，生活更好。尊者說法深入淺出，又經常以許多日常生活的實例來解說，讓聽法者不論初學老參，皆能同霑法益。今晚的弘法在約 9:30 p.m. 結束。





【美國】紐約中道禪院

隨佛尊者為大眾做週末開示

佛正覺後 2445 年／2013 年 3 月 30～31 日

【紐約訊】中道僧團導師 隨佛尊者來到紐約後幾天，就於第一個週末的週六、日下午為大眾開示。於 3 月 30 日下午，尊者開示：「以往大眾認真研習《相應阿含》與《相應部》經文所打下的基礎，在往後的受用是一輩子的，將來的說法會直接指出修行人身心經驗，大眾的體會與受用會更深刻。佛法不是一種思想理論，所陳述的是身心改變的經驗，開始只是內心嚮往之境界，最後還是需要在日常生活中受用。修行能明白緣生法，斷常見、我見，必須在日常生活

的待人接物中表現出來。修行就於現前修過程，善觀過程的人就是善見因緣，這是生活中實修的佛法。」

接著尊者談起僧團近期在馬來西亞與台灣遊化弘法中的一些有趣經歷，與法友們分享。

於 3 月 31 日下午，尊者教導大眾修習安那般那念，並開示正確調伏五蓋的順序應該是掉悔蓋、昏沈蓋、疑蓋、貪欲蓋、瞋恚蓋，而 佛陀的正統禪法與一乘菩提道次第就是七菩提支與四聖諦三轉十二行。然後尊者引領大眾實際修習住安那般那念能達到初禪的要訣，首先是對治散亂，接著是調伏昏沈蓋。大眾都感覺深獲法益，因為尊者指出了一般人在禪修中花費數十年的歲月但未能突破的困境。



台中《初階二日禪》側記

正法落地 禪教生根

台灣 法源、法鏡

2013年3月2日及3日，中道僧團第一次在台中舉辦禪修活動，除了許多前置作業外，在禪修的前幾天，就有許多台中地區的法工，陸續來道場幫忙布置。由於有過夜住宿問題，而道場內部空間幾乎全用來作為打坐空間，道場外部的公共區域，則是和其他公司住家協調借用，用來作為禪修學員用餐、休息處。另外，為了讓隨佛師父及僧團法師在教授禪修後，能妥善的休息，因此，駐錫法師與法工想盡辦法處理法師安住處，在道場所在地的大樓總幹事戮力協調與因緣巧妙安排下，台中禪林同棟樓的13F願意提供出家法師住宿與用齋處。於是部分的法工就幫忙13F的打掃與布置，其他法工則協助用餐場地的布置。駐錫道場的法師一直忙到很晚，才將場地細節調整妥善。

禪修課程一開始，大師父開宗明義的告訴法友，佛法的修行沒有八萬四千法門，只有一法門，自始至終都只有一種，也就是因緣法。那為什麼現今佛

法會有各式各樣五花八門的內容呢？因為當初佛陀說法時，發現當凡夫聽同一種法，許久未獲領悟，會心生厭煩，並且開始感到了無新意而逐漸怠惰，因此佛陀才會在一段時間說法後，再用另一種方式闡述同樣的法的内容，諸如：四聖諦、十二因緣法、七菩提支、四念處...等，其實都只是用不同角度及深淺內容表達因緣法的意涵。

之後，大師父隨即開示為何要學習禪修？禪修其實不是佛教唯一的修學的方法而是共世間的方法，各門各派都有禪修的練習，諸如一貫道、道教...等，如同在基督教中也有五戒是一樣的。因此禪修只是一樣工具，並非是藉由它證悟解脫，禪修是用來現觀現實因緣的前置工具，若是沒有具備這工具是談不上修行的，是相當重要的練習。

禪修必須從何處入手呢？就是【安那般那念】的練習。隨佛師父解釋【安那般那念】其實就是呼吸法，【安那】是出息，【般那】是入息。呼吸是我們

無時無刻都在進行的事，若是不呼吸那肯定歸西了。或許很多人會有這樣的質疑：「這有甚麼需要練習的？」但大師父反問大家：「你們真的懂得怎麼呼吸嗎？」此時禪者們就更丈二金剛摸不著頭了。平常我們呼吸時，其實都沒有觀察過自己的呼吸是如何進行，久而久之也就習慣了，所以當被問說你真的懂怎麼呼吸時，還真是回答不出任何東西。

大師父教導法友們如何練習【安那般那念】，提出一個修學要領，讓法友們實地練習，慢慢領會箇中的奧妙。僧團的師父也陸續傳授禪修小訣竅，及種種注意事項，都是精華，依循著這些精華不斷努力修學，在禪修上慢慢就能獲得一些領悟。

另外，當天晚上大師父得知馬來西亞法友癌症過世的消息，就與全馬道場即時連線通訊，同步念誦兩篇關於在家五法和六隨念的經文。❶誦完經後，除了安慰已逝法友的眷屬，並鼓勵學法大眾成為正法的勇將。接著，大師父說明出家和在家最大差別就是「離欲」。一般人的根本欲望，就是在求維護自己或者眷屬的安全，求穩定的環境，吃的穿的種種的穩定；而出家人沒有錢，所以什麼都不穩

定，出家人明白凡以為穩定的，就是最危險的地方，是一種繫縛牢鎖。凡事要穩定就一定要錢，而一旦有了錢，反而全被綁死了。大師父告誡出家眾和想出家的居士，要小心五有：有地、有錢、有信眾、有師父的信任、有名望。有這五種，會將原本要修行的人變成繼續於輪迴之中。

第二天講述修證道次第，大師父引用雜阿含296經說明以因緣法、緣生法成就阿耨多羅三藐三菩提的菩提禪法，提醒學眾此經對於禪修的重要性。

大師父強調：修行人的風骨，就是能勇健的面對問題，在苦的當中，觀察苦的因緣，如此才能從苦中，明見苦的因緣，進而改變苦因，解決痛苦。好比：結婚前和結婚後彼此有沒有改變？有！夫妻是在影響中呈現，現在學習佛法也是影響，不可能回復影響前的樣子。而且，夫妻就算分開，就之前所產生的影響，也不可能從中抽離出來。大師父指出：要解決問題就不能逃避問題，不要憂悔過去，應檢討現在怎麼做才是重點，因為做了什麼都會改變，對於要解決問題的人來說，會改變是福音。

實則，世尊並沒有開創新的法教，沒有八萬四





千法門，只有明明白白一條路——「四聖諦」。

而四聖諦根本不是宗教，而是：

- 1.了解苦。
- 2.洞察苦因。
- 3.明白斷除苦因，苦則能滅。
- 4.確立滅除苦因的方法與道路
- 5.修與滅苦相應之正道
- 6.解脫、解脫知見生。

現在普遍傳說的「清淨本性」之說，是耆那教的主張。其實耆那教的種種宗教稱謂都和佛教相同，開教的聖人尊稱為 佛陀，弟子中的成就者稱為阿羅漢，但是其思想所導致的苦行和業障之說，卻是造成無謂痛苦和投降主義的根源。

世尊用四聖諦三轉十二行來教導眾生解決種種生命中的困難。看看我們自己，六根健全，有善友，有聖賢之道，生活也還過得去，沒有被約束自由，哪有什麼業障？應該常常感恩才是。不過，沒有業障生活卻依然有苦，何以故？那是三毒所致。所以應該斷三毒，這才是重點。另外，大師父引用雜阿含 334 經指出，愚痴的欲求才叫愛，不是所有

的需求都叫愛。

禪修活動結束前，法友陸續問了一些生活與禪觀方面的問題，大師父針對這些問題是如何形成的因緣加以闡述，讓法友們用功能有所著力。

最後，大師父為多位求授皈依的法友進行皈依儀式，講解皈依法、法、僧、戒的真正內涵，讓求授皈依的法友清楚在皈依什麼。結束後，禪修正式結營，參與禪修的法友，滿載而歸。

隔日中午，台中地區法友在台中市的餐廳供僧^②，同時獻上一份祝賀感恩卡片，滿滿的寫出對大師父及僧團的感念^{③④}，及慶祝台中首次舉辦的禪修營活動圓滿。有一位法友寫的感恩內容令人印象深刻。她說道：她接觸中道僧團十個月，聽到大師父的感謝話語，比她親近二十年的法師所說的感謝話語還要多，這讓她感觸良多。她覺得中道僧團，不但會說正法，還是將正法實際在生活中展現出來的僧團。

從這些法友口中聽到的僧團功德，更讓我們心中生起一道溫暖，正法的流布，就是在點點滴滴中，逐漸的建立在大家的生活裡，淡淡的，卻很扎實。





台中《初階二日禪》花絮

有感

台中 書記組

一場禪修的進行，背後需要眾多護法的護持與協助，才能使課程順利進行，讓禪修者安心辦道。此次，中道僧團在台中中道禪林首次舉辦禪修課程，在外在環境條件不足的情況下，能夠非常順利、流暢地完成禪修營，讓行者們法喜充滿、滿載而歸，其中，除了僧團法師們的教導與法工的內護外，定有天龍八部一同護持 佛陀的法教，利益精進禪修的行者。因此，與讀者們分享二日禪前後時日，台中法友口述的種種巧妙或奇特的因緣，也藉此鼓勵大家能更有信心的一同護持 佛陀正法：

EX1:

在二日禪前一兩個星期，台中二日禪法工長法恩於某日清晨自住處二樓休息，半夢半醒之際，聽到一陌生男子說了一句話：「你聽過隨佛法師嗎？」法恩一聞馬上警醒，確認自己是否作夢。接著又聽到對方說：「這位法師現在很有名，他以前曾學過北傳、南傳……。」法恩確認了聲音是從自家門前巷弄傳來。男子一邊走路一邊講著手機，又向電話另一方說：「可以上網去看他們的網站……。」

當時法恩很想追到門口，跟對方介紹自己是依

止中道僧團隨佛師父學習，並欲告知台中禪林法訊，可惜對方越走越遠，追趕不及。台中法友聞訊後，紛紛感到不可思議，因為法恩住家在台中市區裡的寧靜小巷弄中，平日除了鄰居進出之外，鮮少有外來人，更何況整個台中市街道如此之多，能夠讓法恩碰到此事，真是奇巧哉！

EX2:

在舉辦二日禪前夕，駐錫法師與法工長，在規劃禪修空間使用時，考量指導法師需要有獨立的休息空間。因此，在台中禪林所在的商辦大樓內，尋找可以使用的空間，作為法師暫時淨住休息處。由於只打算租用兩天，業主不願多事，紛紛的婉拒。不久，駐錫法師前去管理室，懇請大樓總幹事幫忙協調，也遭到拒絕。

法師回到禪林後，沒想到大樓總幹事隨即打來了回應的電話，表示對剛剛的婉拒感到過意不去，心裡很難過，並且表示會試著詢問適當的業主，是否願意只租賃兩日？但不能把握一定成功。若可行！他會在二日後回電。



二日後，「果然」沒有消息，也聯繫不上總幹事。到此，事只能擱著，無法有任何的進展了。

直到舉辦禪修的前一日，法工們約定五點半前來進行最後的環境佈置。約莫四點半時，總幹事來電告知：「今日 13 樓的承租人剛剛取消原先承租的契約，業主願意無償的提供『辦公室』給禪林使用。」隔間有兩房一廳，無需租金，並且剛裝潢好木質地板，很適合男眾師父們淨住。

當聽到這如同天上掉下來的禮物！法工們喜出望外，除了感謝業主與總幹事的幫助以外，總覺得淨住處出現的時間，也實在太過湊巧。法工們趕緊上樓整理清潔，發現裡面的設備與格局相當妥善，有大飯桌、電熱水器、置物櫃……。（左頁刊頭照片）法工們一看如此，笑著直呼不可思議，只能說感恩來自十方護法的庇護了！

EX3:

二日禪進行期間，因為隨佛師父到台中的前兩天，在台北與信眾接觸後，感染病菌導致喉痛不適。大師父擔心會影響禪修的進行，告知駐錫法師，請護

僧組的法工幫忙。當時法惟為了護僧，即刻回家拿藥品。不久，法惟供養有助於抑制病毒的藥品給大師父。大師父服用後，終於舒緩了感冒症狀。

事後，法惟述說了這事的奇巧：她親近禪林已經一年多的時間，住家離道場有二十多分的車程，在住家與道場之間來來回回這麼多次，都要等待許多次的紅燈。可是，這趟為了幫隨佛師父拿藥，騎著機車從禪林回到家中，行車非常的順暢，一路上都遇到綠燈，感覺非常特殊，冥冥中好像是幫她趕快拿感冒藥給大師父，這是未曾有過的特別經驗。由於台中法友知道法惟住家到禪林的路程，路上交通號誌的情形，無不覺得十分奇巧難得。

這三件奇巧的因緣，都是真實事件。無論是巧合，或是人天八眾的護佑，都萬分的感念。這些奇巧的因緣，讓承辦這次禪修營的法工們，得到鼓勵與支持。

傳續正法律的中道僧團法師們！各地法友們！讓我們一起為佛陀的法教，好好的盡一份佛弟子應盡的責任與義務，一起護持法教，安僧利世！
Sādhu ! Sādhu ! Sādhu !

非風動、非幡動、非仁者心動

台中 法登

記得在大學上微積分課的時候，有一次，教授突然說：「打坐沒什麼用，只是集中注意力而已，練習數學題目就有這樣的功用，不必浪費時間。」

後來看到禪宗有一則很有名的故事：「眾僧議論是風動還是幡動？然後就有一個聰明人說：『不是幡動，不是風動，乃仁者心動。』」當時心裡總覺得怪怪的，幡動不因為幡動，也不因為風而動，竟然是因為仁者心動。難道這位仁者有特異功能，可以用其念頭隔空造成幡動？若其所指是因心

動而認知了幡動，那麼如果眼睛閉著或六根功能不正常者便不能引起心動，可見心動並不是幡動全部的原因。

其實，論語或佛經也都不是孔子或佛陀本人親自撰寫，重點在於所記載的與事實本身是否相符。現實是殘酷的，不能像理想那樣令人陶醉，概念終究只存放於頭腦，不一定能付諸實現，唯有認清世間一切都是緣生的事實，才能活在真實之中，遠離那些不可思議的幻想。

台中《初階二日禪》心得分享

法工長心得

台中 法恩

2013年3月2日和3日，台中中道禪院舉辦初階二日禪，Ven. Vimokha 法師要我當法工長，我欣然接受❶。自從 Ven. Vimokha 法師駐錫臺中道場一年以來，不僅嚴守戒律，更不惜身命為法而付出，一點一滴我們這些弟子皆看在眼裡，感動在心裡；又看到大師父及僧團師父們這麼賣力的宣揚正法，也因為法的受益，為弟子的當然不能懈怠，盡量盡己所能幫助正法的推廣。誠如大師父所講，將正法當成我們生活的一部分，推廣至自己的家人、親朋好友，才是真正的自利利人啊！

這次二日禪，在 Ven. Vimokha 師父和法工們用心的規劃與準備下，加上台北法工熱誠的支援幫忙，供僧組用心的幫僧團及大眾準備午齋及水果，每位法工皆各司其職，大家都很有默契，做得相當好❷，這在參與禪修的法友心得分享中，對師父及法工們的感恩及讚嘆可得到驗證，個人代表法工們感謝您們的讚美與鼓勵。

個人第一次擔任法工長的職務，任職期間，難免會遇到法務執行的困難，但是，只要想一切都是為了宣揚正法，一切都可一笑置之，心情馬上就跨越了。當下更能體會因緣法本來就不完美，何必因一點小小挫折就卡死自己，而這樣的經驗也是一種受益，下次再遇到類似情況，或許就更知道該如何進退了。

這次二日禪，第一次聽到大師父宣講與以往不同的安那般那念的技巧與方法，大師父不厭其煩的講解，再讓我們臨摹，晚上睡覺前，我就按照大師父的教法，第一次感覺打坐時，出入息竟然能夠這麼的順暢，能夠內離言語比較久，不像以前出入息總像是在控制呼吸，且無法長時間內離言語，這是我感覺參加

這次二日禪其中的一大受益，真是獲益匪淺呢！

個人在尚未聽大師父講法前，不懂因緣法、緣生法，是個完美主義者。做人處事無不盡量做到面面俱到，對家庭、對先生、對事業、對公婆、對孩子，都是盡心盡力的付出，這樣的態度無形中讓自己的先生、孩子感覺有壓力。自從聽聞大師父講因緣法、緣生法後，二年來不斷的薰修，尤其這次在當法工長的過程中，學習到待人接物、做人處事要有因緣法的智慧，也從中了解到不可能凡事面面俱到，誠如大師父講的，因緣法本來就不完美，所以對人對事不要抱有期待，只要方向確定，盡力就好，做當下因緣能做的事；明天的事有明天的因緣，明天再說；後天的事有後天的因緣，後天再說。這樣的教法真是讓我受益良多，也改善了我跟兒子、媳婦間的關係，這都要感謝大師父的諄諄教導，弟子除了感恩還是感恩啊！





台中《初階二日禪》心得分享

重新看待生命

台中 法見

2013年3月2日、3月3日是台中中道禪林第一次舉辦初階二日禪，這是我第一次參加禪修，第一天報到，得知自己被安排在第一個位置時，既擔心又緊張，因為平常並沒有打坐的習慣，在參加禪修之前只現場聽過 隨佛法師三次的說法。

因為工作上的公休日為週一，所以每次聽法，我都是請假前往，因此也特別珍惜可以參加聽法的因緣，總是坐在前面，想看清楚、聽明白。雖然我請假，卻覺得擁有更多，因為佛法的珍貴是不能用金錢來衡量的，佛法是教導眾生如何出離生死輪迴的大事。

這次二日禪修，隨佛法師親自教導大眾安那般那念正確的方法，與對治昏沉的竅門，並實際操作練習，讓大眾可親身體驗當中的實況。鼓勵大家用功練習，正所謂「師父領進門，修行在個人」。

由於被安排在第一位置，所以可清楚的看到法師教導示範如何行禪，在行禪過程中，有感受到自己真的可以很專注，內離言語，覺得很受用。

我很慶幸可以參加這次的二日禪修，因為從中學習到很多，且對四聖諦及因緣法，也有較深刻一些體會了解，在日常生活中歷緣對境，可以好好的觀察應用。有時候常常會覺得不懂四聖諦、因緣法的眾生真的很可憐，陷在苦裡卻不自知，而自己何其幸運，能遇到 隨佛法師、中道僧團，可以學習 佛陀的正法，讓我有機會成長，重新看待生命，並學習如何度越內在的煩惱，讓困難變少，生活更好，內心真的很知足，很感恩，感恩師父的教導。

這次二日禪活動，有很多師兄、師姐們出錢出力的護持，才能圓滿達成，真心的感謝大家的付出，謝謝您們。





台中《初階二日禪》心得分享

猶如一座挖不完的寶藏

台中 法及

當聽到禪修日期順延至週六、日，打從心裡直呼師父英明，每次的禪修都很想參加，無奈家庭或工作的因素不允許。這次禪修雖然只短短兩天，對我來說卻是天大的福音。在此先感謝僧團和法工們的辛勞，讓這次活動得以圓滿成功，場地雖小，但不礙大家的修行，除了感恩還是感恩。

佛陀只說一乘菩提道，四聖諦三轉十二行，是因緣法緣生法，廣說為三十七道品，讓弟子更清楚明瞭。沒有所謂的八萬四千法門，路只有一條，這不是更好嗎？沒得選擇，不必三心兩意，再怎麼辛苦也得走下去，法友們，您說是嗎？

此時讓我想到幼年時期，家境清寒，媽媽煮什麼就吃什麼，根本就沒機會挑食，現代的孩子自兩歲開始就挑三揀四，反而害得營養不均衡。

禪修的基礎安那般那念，每個宗教或社團也都有，但師父的指導就是不一樣，在技巧上有種四兩破千斤的感覺。師父猶如一座挖不完的寶藏，中道僧團的弟子實在有福氣啦。

我們大部分都是佛教徒，但師父卻是語重心長的告誡大家，不要成為某一個宗教或宗派的信徒，要依法不依人。回顧以前的學佛歷程，都是把佛當成神在拜，每每都期望無限的庇佑，參加法會、消災、拜懺...，現在才明白，我們要的是“法”，息苦、正覺、解脫、圓滿菩提才是我們需要的。

兩天，一下就過了，實在是意猶未盡，真期待以後還有機會，但師父說不要期待以後的事，那就在生活裡老實修習多修習囉。



台中《初階二日禪》心得分享

在現實與實際中發現

台中 法澈

●知道、不知道

在台中二日禪修營中，師父指出禪修的次第很重要，只有一乘菩提道，完整的講法是四聖諦三轉十二行，有時用不同的名相，如五根、五力、七菩提支、八正道或四神足來講給不同的眾生聽，這些都是同一法，導向一乘菩提道。

二日禪結束，回到家，拿出正法之光 27 期，閱讀師父在第一屆都會學院初級班結業典禮中的開示，並且反過來看看自己看到了別人什麼樣的優點和缺點，這可以看出自己內在反映的過程，而有機會自我反省及成長，度越內在的煩惱。

聽講時跟著師父，一路很順暢的下來，對啊，對啊，不斷的點頭，好像都懂了，可是，回過頭來，自己去面對這一連串為什麼的時候，問題出現了，有一點卡住，本來以為知道的，怎麼不順了？怎麼怪怪的？煩惱來了，苦出現了。苦一出現，對學因緣法的人來說，有救了，很自然的想到師父所講的，止息生死輪迴得用四聖諦，而解決生活上的困難亦是四諦，同樣是苦、集、滅、道四個步驟。問題點出現了，思惟有問題，在於聽聞的不足，再把那些已經聽過了，認為已經聽懂的師父的說法 CD、正法之光及相關的經文拿出來再重新聽、重新研讀，雖然問題不見得一天、兩天可以解決，但已經改變了。

●在現實與實際中發現

關於內止言語，師父也教了一個簡單的方法，抓到訣竅後，內止言語也沒有像以前想像的那麼難以達成，倒是發現持續性又是一個問題。

●人生的最後一堂課

禪修第一天晚上，師父說當天下午馬來西亞有一位法友捨報，而僧團法師正在前往的途中，該法友聽法的時間不長，但已皈依，往生前要家屬播放“禮敬 佛陀 阿羅漢 成就正等正覺者”那片 CD，以及師父說法的 CD。師父特別讚嘆這位法友往生前能依著正念。

待僧團法師在法友家中連線後，家屬、新加坡、馬來西亞及台中的法友，在師父的引導下，唸誦相應阿含 927 經及 931 經。師父並講解 927 經，是佛陀教導在家弟子應具足慧、信、戒、施、聞，強調以慧為首，並提及不能只布施做善事而不持戒，唯有持戒才能不墮三惡道，所以戒在施的前面。931 經是於佛、法、僧、戒、施、天修六隨念。最後師父也祝福家屬從那一刻起，到每個人這一生生命結束前的這段時間，能夠在法的光明及潤澤之下，困難更少，生活更好，遠離苦惱。

人生的最後一刻終究會到，夜深了，躺在床上，思惟著師父的一些經典名句：「佛法只講現前關懷 不講終極關懷。」「幸福是找不到的，幸福只能去發現、懷念。」「當下就圓滿。」「死亡之前的死亡，學生準備好了 老師就會出現。」「聽的懂現在聽懂的；聽不懂現在聽不懂的。」……

●遇見了好人

感恩台中駐錫法師為了讓禪法能潤澤中、南部的法友，籌劃了台中成立二年多來第一次的二日禪。感恩台中法工辛勤的付出，在有限的場地，能做出如此細膩的規劃，真是感恩及讚嘆。感恩台北的法工，南下支援及輔導。更感恩師父用生命，以身教、言教，面對面、真實的傳達“如何滅苦”的信息。



以智慧在生活中解決困難

台中《初階二日禪》心得分享

台中 法睽

去年有幾位美國加州的法友 E-mail 給我，介紹隨佛師父，我馬上上網搜尋，在 youtube 聽師父弘法，內容精采實用。同時，台中好友法易也介紹師父，多奇妙的因緣啊！去年 8 月，我親自拜訪台中的 Ven. Vimokha 法師，她非常親切有耐心。之後，我就陸續去道場聽課。得知師父在 2013 年 3 月 2 日~3 月 3 日要來台中親自教導我們二日禪，為了要聽師父講法，我把回美的時間延後了。內心明白此舉甚是值得！

將近十年的時間，我沒有參與佛教的活動，因為發現早期在北傳所學的佛法，在生活中無法受用。是那裡有了問題？這幾年有接觸南傳，現在有幸接觸到中道僧團最原始的佛法，感恩又法喜。

過去我也曾經學習安那般那念的方法，但都不得要領。這一次師父教導我們安那般那念的練習，禪觀主要重點是因緣觀，同時教我們行禪走路時腳步配合呼吸，注意力放在息入息出。在生活中行、住、坐、臥就要多練習（編輯組附註：練習時應注意不會影響到自己或他人安全）。

師父簡要的為我們講解十二因緣法、八正道、四聖諦三轉十二行和七菩提支，用各種不同的比喻讓學眾更容易懂；還苦心教導學眾：遇到困難不可逃避，生活中沒有困難是偶然，有困難是正常，一定要

用智慧在生活中解決困難。這次禪修，讓我更了解十二因緣的重要性，及如何從六觸入處入手禪觀。

禪修結束前，隨佛師父為幾位法友授皈依，我正式回歸 佛陀教法，法喜充滿。（上圖）

中道僧團雨安居

十日禪暨短期出家

禪師指導：隨佛法師 Ven. Bhikkhu Vipassana

在生死當中，把握機緣學習「佛陀原說」
禪觀正覺，體驗出家修行，正向菩提

中道禪法內容：

1. 教法來源：「第一次經典結集」集成的「佛陀原說（七事相應教）」
2. 禪法次第：修習七覺分，次第開展四聖諦三轉、十二行
3. 禪法入手：先修安那般那，次正觀「十二因緣集法、滅法」，再覺明菩提正道
4. 修證成就：正覺、離貪、慈悲喜捨、解脫、阿羅漢三藏三菩提

第一期：2013年8月2日 ~ 2013年8月11日
第二期：2013年8月15日 ~ 2013年8月24日

1. 報名時間：第一期即日起至2013年7月20日止
第二期即日起至2013年8月4日止

2. 報名方式：傳真報名：(02) 2896 2303
網路報名：<http://www.arahant.org> 下載報名表

3. 禪修地點：台北市北投區登山路139-3號(台北內賢淨林)

4. 洽詢電話：中華原始佛教會 (02) 2892 2505

中道僧團 主辦

中華原始佛教會暨中道禪林 協辦



紐約中道禪院 2013 年春節圍爐回憶

美國 New Yorker

原訂於 2013 年春節除夕在中道禪院舉辦法友圍爐聚餐，卻因為除夕前一天突然的一場大風雪，只好臨時取消。這次風雪持續了將近半天，讓中道禪院、周圍大地與庭院樹林都覆上一層約六英吋厚的白雪，豐沛的雨水遇到低於冰點的寒冷環境，就在屋簷下凝結成一條條的細長冰柱，景致非常特別；但對於路上行人來說，卻是很不方便，上班通勤也需要更多時間。

當天一大早，就看到市政府派出的鏟雪車，沿著主要街道將積雪鏟到道路兩旁，以便利車輛行駛。很多民眾也出來幫忙鏟除及清掃人行道上的積雪，灑上能溶解積雪的腐蝕性化學鹽粉，讓路人能方便快速的走動。然而年初二上午，法拉盛市中心某條街的人孔下水道內的電纜，卻因為化學鹽粉溶解後的雪水流入，而腐蝕並起火冒煙，使得整條街被消防隊與警察封閉長達半天之久。

接著的兩週，天氣逐漸穩定回暖，除夕的圍爐聚餐就延後到元宵節中午舉辦，讓法友們能在今年的

第一個月圓日，歡喜的共聚禪院禮佛、學法、供僧，然後共享午齋。下午經法研讀班的法友們留下，學習對照隨佛尊者所著《相應菩提道次第》一書中的《相應阿含》與《相應部》的古老經文。





台北禪院 周年慶紀實

台灣 書記組報導

2013 年 2 月 28 日 臺北中道禪院成立滿週歲，舊雨新知的法友都特別撥空前來慶賀道場週年慶。隨佛尊者及中道僧團的法師們，在這一年裡，將豐沛的法的乳水餵食給前來聽法的十方法友。雖然倍復甚深的因緣觀法義仍待法友們親力、親為、親證，但是站在巨人肩膀上的高度，想必法友們的智慧也是倍增不少。若能從因緣的智見中有所體會或領悟，必能從人我、是非、對錯，及糾葛難解的愛恨情仇中鬆綁。所謂觀微知著，當我們能對身心的這套模式歷歷明明，就可以回到最樸質的五陰身心來。如同尊者所言：「一切不會過去，也不會繼續，只會因緣改變。」若看不清楚現實的實況，拒絕接受現實，這樣的人只會活得很痛苦。

原始佛法 法教初開 筆路藍縷

大會開始全體唱誦三寶歌後，司儀禮請隨佛尊者為大眾開示。尊者說到：「近二十多年來的台灣，佛教界掀起學習初期佛教的風潮，初始是以研究早期聖典為主，緊接著南傳佛教就進入台灣。二十幾年來，以南傳部派佛教為主的修學路線，事實上發展得非常不容易。」

原始佛教的傳法整整困難了二十年，當中除了大環境的因素外，還有一個很重要的緣由就是：原始佛

教的說法既不同於南傳，也不同於藏傳及漢傳佛教，對大家來說是很突兀又很難信受的。在這段時間裏，尊者潛沉不顯於世，默默的做經史文獻的考證及經說的整理工作，為原始佛教的開顯與傳揚，做長期的傳承基礎與準備。十多年的歲月裏，尊者韜光隱晦，夙夜匪懈，終於，2008 年完成《相應菩提道次第》的經說編輯，緊接著歷史考證也逐步完成。從此，原始佛教開始在華人的世界一步步傳揚開來，在短短幾年內，從美國到馬來西亞、新加坡、台灣，逐漸地將原始佛法的訊息傳揚開來，這除了佛陀教法的光明及三寶的庇護以外，人界眾生的護持是很重要的。

臺北中道禪院的成立也是如此，這當中有許多的法友認真地維護、支持、默默的幫助，盡其所能的促成這一個共修道場的形成，舉辦了很多的活動跟說法。原始佛教會在臺北中道禪院的講習，大概是台灣四聖諦佛教講習次數最多的地方。一年來，善盡對這個地方的運用，極為難得。今天舉行周年慶，也等於是對這一年來護法者及弘法者，為傳續世尊教法的功德，做一份回顧與讚頌。

弘法影片欣賞

中華原始佛教會特別製作了一段影片，介紹道場成立一年來，在道場舉辦的各項活動，以及僧團法師

們在國內外弘法的狀況，與法友們一同分享。

法師心得分享

Ven. Tissarā 師父

一周年很快就過去了，站在這裡很開心，開心的是看到一年來，僧團的法師們帶著法工及法友們一起在這邊努力修學的過程非常的豐富。另一個感觸是：年紀愈大，時間過得愈快，好像一晃眼一年就過去了。跟大家講講沒有心得只有祝福的話，因為我一年來這裡其實不到十次，這一年來都是隨僧團在國外到處弘化，辛苦的都是我們在座的幾位法師，帶動法友們修學佛法。這個地方讓我們使用了一年，在大家的生命歷程中也留下點點滴滴的美好修行回憶，這是最寶貴的。在這周年慶，只是想跟法師及法工們講：「大家辛勞了！」法友們可以藉由臺北禪院及北投山上內覺禪林的場地好好修行，祝福大家道業日日增長。謝謝大家！

Ven. Nānavati 法師

時間過得好快，中道禪院滿週歲了，這段期間，很像初生嬰兒到週歲，真的需要父母細心的呵護與照顧。所以很感謝這段期間法友們竭盡心力的護持道場，很多位法友發心來禪院輪值當法工；而且，法友們不僅護持道場的法務，也發心護持在這邊安住的法師，謝謝你們的照顧。接下來的日子裡，我想我們更得相互扶持與努力，讓正法在這茫然的都會人心中心點

亮一盞光明。謝謝大家！

Bhikkhu Aticca（駐錫在紐約中道禪院的 Bhikkhu Aticca 錄製一段祝福的話跟法友一塊分享）：

歡迎十方方法友抽空前來參加臺北中道禪院一週年法慶。去年，經由許多法友的熱心尋訪，終於在臺北市內交通便利之處找到一個這麼合適的場所，作為原始佛教會在大臺北都會區宣揚原始佛法之處，提供給繁忙的十方方法友親近學法及共修。

感恩 師父這麼多年來的辛勞，鍥而不捨的追尋與還原了 世尊入滅後第一次經典結集的經法與禪法的傳承，確立了修七覺分而次第成就四聖諦三轉十二行的中道禪法，開啟了隱沒將近二千三百年的一乘菩提道次第。讓在生死輪迴苦海中漂泊浮沉的眾生，看到了一個能指引正確方向的光明燈塔，早日脫離愚癡、貪欲、瞋恚的苦海。

要感恩這一年來在中道禪院辛勞住持、開課、弘法的法師及居士，維護延續原始佛法的法脈；感謝許許多多的法友們前來禪院學法及為大眾付出，在生活中實踐了所學的因緣法及八聖道。以後請各位法友們能繼續常來中道禪院幫忙，讓我們同心協力凝聚更多人的力量，將原始佛法在我們的故鄉傳揚、散播，利益我們的親朋好友，讓他們也能看到正法之光。使得他們的生活更好、煩惱更少，也使我們的社會更和諧。祝福大家吉祥平安！



Bhikkhu Paññacakkhu

這一年來很謝謝 師父、尊尼 Ven. Tissarā 以及僧團的教導及照顧，也很謝謝法友們的護持。這一年來有很多的居士及法工默默的在這邊辛勞的付出，甚至照顧駐錫在這裡的法師的四事，真的很謝謝大家。希望大家來這邊做法工不只是做法工而已，更重要的是能將在這邊所聽到、所學習到的用在生活上。讓我們的生活能夠更好，自己能得利，也能讓他人得利。將佛法用在生活中，解決我們的煩惱，這才是學習佛法的大用。謝謝大家！

Bhikkhu Mokkhaḍḍipa

今天有一個很好的機會能讓我在這裡講幾句感謝的話：首先要感謝的是在這個課程當中，一直幫忙的幾位法工們如：法禪、法住、法藏、法源……等等。上我的課，最麻煩的就是有很多事要做，有時候，連線或聲音的品質不好時，真是忙壞了這些法工們。所以在這裡要感謝法工們這一年來的支持。

不單單這樣，有很多法友是來護持及幫助 Mokkhaḍḍipa 學習的，因為當中許多法友其實跟著師父學習一段很長的時日了，為什麼他們還要來上課呢？最主要原因就是護持僧團，幫助幼苗的成長，感謝法友們一直在鼓勵 Mokkhaḍḍipa。走在這條困難的修行道路上，若缺少這些鼓勵與滋養，可能真的會走不下去。所以也希望各位法友，對於以後新進的法

師上臺跟大家分享時，也能以這樣的心境來鼓勵其他的法師，讓僧團的法師都能從中成長、一起學習，這樣就功德無量了。

由於 Mokkhaḍḍipa 跟著師父學習的時間尚短，大部分的時間都待在自己的寮房裏面埋頭苦幹，試圖以更簡單的方法將經文介紹給大眾，所以，往往寮房之外發生什麼事情都不知道。戒長法師們知道 Mokkhaḍḍipa 的狀況，所以凡是有什麼勞動或法務等工作都不會派 Mokkhaḍḍipa 去參與，讓 Mokkhaḍḍipa 有足夠的時間準備上課的資料。在這裡特別感謝所有戒長們及法師們的體諒。

跟著 師父學習一小段時間，師父就把 Mokkhaḍḍipa 給推上臺，那時候真是十萬個不願意。因為知道自己沒有這個能力跟基礎，所以不想接受這樣的任務。但是經過一年後，卻發現若沒有這樣的機會，Mokkhaḍḍipa 在經法方面的認識，就無法有現在的程度。但這些都仍只是知見上的進步，對於如何去應用，還是覺得力度難以到位，希望以後在這方面能有所進展。師父也說過：要站在臺上弘法，跟大家分享心得，是條很艱難的修行道路，得經過很長的一段時間才能得心應手。很感謝 師父給 Mokkhaḍḍipa 這樣的機會，能夠在這裡學習、修行，同時在自己成長的過程中，幫助法友們。謝謝大家！

法工心得分享





在法師們心得分享後，大會特別邀請：法海、法藏、法霖、法住、法因、法入、法長等七位法工代表分享他們這一年來的心得。（內容請見次頁）

切蛋糕—慶祝臺北禪院周年慶

上午的活動最壓軸的莫過於切蛋糕慶祝周年慶，看著僧團法師們手扶著手，藉由 隨佛尊者的手，一同合切蛋糕的畫面，讓人既感動又倍覺溫暖。尤其 隨佛尊者在切蛋糕時，祝禱苦難的世間能在三寶的光明底下得到苦的止息！願法水長流 正道弘開。Sadhu(善哉) Sadhu(善哉) Sadhu(善哉)！在場所有法友莫不為之動容。

下午宣法

下午的宣法， 隨佛尊者開宗明義給在場的法友們一個不同的觀點：「『生活』就是選擇『要跟誰在一起，不跟誰在一起；要做什麼，不做什麼；什麼做，什麼不做。』這大概就是我們的生活了，在這當中有喜、怒、哀、樂，有許多看法與想法。在我們平常的生活裡，我們是怎樣看自己的呢？在人群裏，我們是怎樣的看自己呢？我們是不是把別人當作鏡子在看自己呢？你有發現嗎？」

尊者帶領法友們去發現可能有些人活了一輩子都沒有發現的事，這是最貼近身心的探尋，在我們最習以為常的生活中發現問題根源的所在，讓在座的法

友迴光返照省視一番，若有領悟。

宣法的尾聲， 尊者分享他四十一年來的學法的歷程：「唯有投入於其中，才能將學習到的佛法，從內心的想法轉換為實驗、實踐的行動；在實驗、實踐的行動裡才能真正改變人生。當然，修行本來就不是一步到位，人生不需要去期待一定是美好經驗。過去的一年，你們可能比較習慣帶著耳朵來聽法，然後用想著走回家。來這裡一年，志在參加不在參與。平心說，你只像個聽法者而不像個學法者。你只關心這堂課，法師要說什麼？聽完了以後，你可能比較在意的是：今天法師說的內容對你有多少幫助？內容好不好？會不會錄製成 CD，可以再多聽幾遍？得到幾多資料？你可能注意的就是這些事了。除此以外對旁邊的人事物你並不會關心。因為你害怕團體、你害怕組織、你害怕被抓住，所以你就志在參加，不在參與。那你到底在做什麼呢？你在做『你想做的事』。你是怎麼看這件事呢？你是用過去來看現在。那你會怎麼做？在你還沒做之前你就已經想好了。那你到底在做什麼呢？你是在做『好自己』，或者做好『自己』？你的方式通通都不是我們今天教的方式。來這裡，就麻煩你做個學法者，不要只做個聽法者。在生活中做現前能做的，不要做你想做的。如果今天我們所說的你能心領神會，你不需要鏡子了，你對愚癡、貪欲、瞋恚三毒不斷顯現的人間就能平懷的看待。」





台北禪院周年慶 法工心得分享

台灣 書記組報導

法海：雖然我在醫院裏過新年，但我每天都像在過新年。很高興能跟大家一起參與台北中道禪院的週年慶。生病的這段期間，我非常地感謝師父們及法友們的祝福跟關心。師父們的慈悲，讓我有機會聽聞正法，看到嶄新的人生，我每天過著煩惱少、生活好的美好生活。現在我知道我的生命是受到眷顧的，我非常地感謝所有的一切。我身體的病目前仍在治療中，也穩定的在復原中，相信很快就能跟大家一起共修。

法藏：很高興這麼多的法友聚集一堂。感謝師父以外，也要謝謝房東，我們在這裡上課可能會打擾到鄰居，而造成房東的困擾，要跟房東說聲抱歉和謝謝！這一年裡，法工的成長其實滿大的，因為我們在師父們的教導下，盡心盡力地在護持，所以得到的利益甚多。我深切的感受到師父們是用生命來利益我

們，Bhikkhu Paññacakkhu 每周一都會塔車下山來指導我們禪修，再搭最後一班車回山，回到山上時都已經是十一點多了。Bhikkhu Mokkhaḍīpa 的眼睛不好，他總是在房間裡一直打電腦準備教材，我常常跟他說要愛護自己的眼睛才行，他現在可是公共財產呀！師父更不用說了。

在這一年裡，禪院辦得愈來愈好，希望能夠持續下去，法師在這邊盡心盡力地推廣佛法，我們聽了正法以後，要靠我們去推廣影響周邊的人，希望法友們共同努力，讓佛法能夠昌明，普照十方，謝謝各位。

法霖：今天來到這裡，至少有五個人跟我說：「法霖！好久沒看到你了！」我很不好意思。我認為當法工也要應用在生活上，實際上我很會運用在生活

上，我覺得自己每天都在當法工。當法工的範圍不限於在道場裡，我在外面處理事情，很會運用因緣法。有些人很會運用因緣法處理事情，卻不知道自己在運用因緣法；也有些人聽過因緣法，卻不知如何運用因緣法。當然，我講的因緣法，跟見法開悟解脫還離得很遠很遠，想到這裡我就覺得很慚愧。但慚愧之後就要精進，要來和師父、各位法師、各位法友一起學習才是重要的，謝謝大家。

法住：在此學法要能受用跟有用。很大的困擾是：我們聽了法，回家之後立刻打回原形，尤其與家人相處，是騙不了的。我在做雜誌時，有時很忙，情緒就不太好，家人發現後會說可以不要再做！可是我很想繼續做。所以我在家要當法工，職場也做法工，督促自己千萬不要被打回原形。

除了當法工學法以外，我覺得我們在家居士護法是很重要的。記得很早之前，師父曾跟我提到：「萬一學了法，沒有見法就死了，只要正法尚在人間，來世還能找到學正法的道場。」所以正法要靠我們護持，要不然來世找不到學習正法的地方怎麼辦呢？這很重要！也就是為什麼家人叫我不要再做，而我還要繼續做下去的原因。很多法友可能不知道要怎麼護持，舉個例來說，譬如一群人去爬山，大家一起分擔工作，有人出車，有人提供便當，有人準備飲料，有人提供醫護用品。有些法友可能會擔心，可能沒有體力或精力長久的做下去。請不要想這麼多，等這山爬完了，這個活動就結束了；下一次辦活動時，就有不同的人參與。就像師父遊化一樣，我們也可以用這樣的方式來辦活動，每一次活動都是不同的人參與。假如我們來只是想學法而不護法，那麼我們下一世可能找不到正法學習。我希望同修們學法和做法工要同時並進，謝謝各位。

法因：今天是很歡喜的日子。一年以前，師父慈悲，想以更方便的接引方式來利益眾生聽法，在經濟不是很充裕的情形下，在台北市伊通街成立了中道禪院。這一年裡，師父們不管刮風下雨或是寒冬酷

暑，都是日夜匪懈的奔波為我們說法，在這裡，我要感謝師父們無私的付出。

過年前，我的姪女住進加護病房，我在禪修過後去看她，她跟我說她可能是業障的關係要還債。我想這是很好的機會，人在病痛時比較能夠體會，隔天我就把《因緣業報與宿命業報的差異》及《突破困難的智慧與方法》師父說法的二片CD，及法海師兄在正法之光二十七期雜誌寫的《生命的謙卑》這篇文章拿給她，並且簡單地介紹因緣法讓她聽，她一聽就懂了。我鼓勵她這二片CD至少要聽一遍，對生命是有幫助的。她聽了很高興，我也很高興，因為在我的親族裡，「正法」終於有個著立點了，對我而言算是給我打氣了。

我學法這麼多年，理智上知道，但身心還是跟不上，很高興師父在正法研習（七）的課程中，是從生活方面來教導我們，而我個人也努力的自我反省。困難是在生活中產生的，所以也要在生活中面對。在這裡，我也要呼籲大家戮力護持，延續世尊的教法，有能力出能力，有心力出心力，有財力出財力，就是不要出壓力，謝謝各位。

法入：過去我們要聽法都得到北投山上的內覺禪林，因為我住得比較遠，如果錯過一班車，就必須再等一個小時的時間。去年台北中道禪院成立之後，我們才有這個機會在這裡聽法；但是這樣反而讓師父們更辛苦，因為要從山上下來說法，所以很感謝師父。

法長：我非常地感恩，跟師父學法二年了，我覺得我變了一個人。我感恩師父，也感恩僧團，默默地呈顯正法；我也要感恩舊法友默默的付出，才有我今天學法的因緣。師父的教導改變了我對世間的看法，讓我從孤魂野鬼變成一個務實勇健、活在當下的人，師父重塑了我的生命。過去的我非常的焦慮，因為學法沒有著立點，現在有了師父及僧團的指引，我非常的感恩，謝謝大家。



法緣再續後半生

威省 法直

這一生，我真的從沒有想過：我還會再修學佛法，再度成為佛弟子！

早在 2000 年時，我就放棄了學佛的這件事，從 25 年的出家生活而還俗了。當時真的是給佛教界帶來了莫大的震撼！我真的是沒辦法再當北傳菩薩道的法師了，原因是在 25 年的出家生活當中，所謂的參禪、唸佛、唸咒、拜懺，乃至般若、中觀等法門都修學過了，但總是無法讓我的心感到踏實、安然的度日。這到底是那裡不對勁？是那兒出了問題？真的不知道！當時也不知去請教誰來解惑，已經成為眾人之師了，這樣的問題也只能暗放在心中而已！於是就這樣結束了 25 年的出家生活，回到世俗，至於今也有 14 年了吧！

記得我是在龍年還俗的，經過了十二年，我又在龍年回歸 佛陀的座下。這個因緣就是從北海佛教會開始，那一晚是 2011 年 11 月 21 日，我第一次聽聞隨佛尊者說法^①，心中對佛法又恢復了感覺，因此就連續聽了幾晚大師父緣起正法的開示，我的法緣再續就是這樣的展開。

在 2012 年的六月，隨佛法師到吉隆坡的中道禪林弘法及辦五日禪，我與同修也去參加^②，在 6 月 10 日那天，剛好師父要為法友落髮出家，早餐時，師父對我說：「今天有人考狀元出家，你是否要來陪作探花，歸敬佛、法、僧、戒，皈依四聖諦？」當時我頗感意外，難得師父要我再度入佛門，內心就毫不猶豫的說：「好！」我就是這樣再成為佛弟子啦！我想這應該是我與大師父的緣份吧！

因為與大師結了這份法緣，也發心成為法工，因此，在 2013 年 3 月，我與同修法實到了台灣內覺禪林參拜大師，為期八天。這是我離開佛門後十多年，第一次回到佛教道場住宿，感覺到有點不可思議！因為我本對佛教失去信心，不想再成為佛教徒，為何今日又能回歸三寶座下呢？原因是我遇到了一位跟隨 佛陀的人，那是我以前所未曾見過的出家人！強調 佛陀所說的「七事相應教、四聖諦、八正道、十二因緣」是實踐菩提之道的唯一一條路，並非什麼六度萬行……等等，這對我來說，是蠻新鮮的事，也真的不曾遇過。我感覺到這才是真正的 佛陀教法，

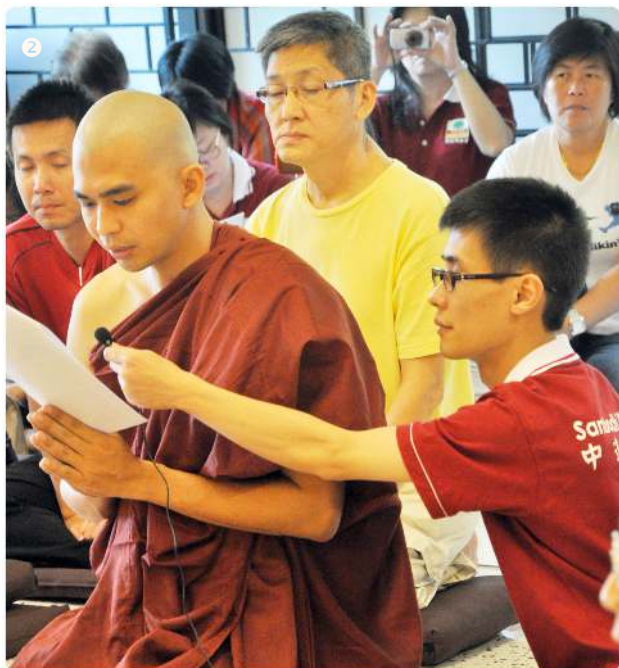


很簡單樸實，完全沒有非現實及理想化的佛法，讓我感到踏實可靠啊！也讓人有辦法去掌握學習。

過去一直歪曲「四聖諦」是小乘之教，實不可取也！這樣的錯見一直影響了我學北傳的心理，真的認為學菩薩道的人，不必理會三十七道品，只修六度波羅蜜，長劫在生死輪迴裡度眾生，直到眾生度盡，即可成佛。是真的能這麼偉大嗎？現在回想起來，只有天曉得而已！

彼時，我開始懷疑我自己，我哪有資格代表 佛陀為人說法？我哪有什麼法？我真的不能再面對自己內在良知的責備，也不想再麻木自己，不想繼續欺騙眾生啊！想想也就還俗算了！當時確實有很多人希望我能成佛，達到他們的期待，就是功德無量呀！結果沒想到，我讓眾人失望了！想當時那個還俗的情況，真可謂「千夫所指，無病而死」，是多麼的恐怖！幸虧最後還能過得了自己心靈的那一關，沒有被人罵死去。怎麼辦？我真的無語問蒼天！但願大家都明白！我真的也很想成佛呀！

在內覺禪林住宿的幾天，大師父說：當他開始出家時，特別從「十二頭陀行」法當中，選了兩種苦行，終生奉行。第一條是：終生不受取金錢財寶；第



二條是：守持終生遊化，不長期居住一處。在這樣樣都講錢的時代，要能做到「不受取金錢」的生活方式，在出家人當中，我真的還沒見過有幾個有守這條戒。而大師父的生活，真的就是這樣，不受取金錢財寶。我想，要不是能依遠離、依無欲、依滅、向於捨，這是很難做到的一件事！同時還要終生遊化，這真是不簡單的任務，大師父能這樣修持，我內心不僅是佩服，也很感動。

在禪林的八天當中，除了一位法友路過按門鈴，要求進來參觀外，並無閒雜人來。可見師父們平時不攀緣，大家各自用功辦道，不受任何外來的干擾。禪堂裏沒香爐，亦無福田箱，確實是很平靜的一個道場。我想這就是原始佛教的特色，純粹依照 佛陀樸素的生活典範而過一天、過一輩子！我相信這裏絕非一般「功利型」的宗教團體。

雖說禪林大門深鎖，但大師父依然可以弘法度眾——透過網絡連線，向星馬、美國、台灣各地的禪林法友說法。每星期有多次，從不間斷，讓各地的法友們受益匪淺！原始佛教就是這樣的默默地耕耘，自利也能利他！

我在北傳菩薩道 25 年修學當中，確實未曾遇過如 隨佛法師者，能獨具慧眼，將隱藏在『雜阿含經』中的 佛陀禪法，善巧方便，用種種譬喻，巧妙的解釋清楚。真是不可多得的一位禪師！大師父說：「佛陀的禪法已失傳兩千多年了！這十二因緣觀的禪法，是唯一的禪法。唯有這十二因緣觀的禪法，能讓人遠離煩惱，了生脫死。可惜的是如此寶貴的禪法，竟然都在南傳與北傳兩大佛教圈當中都隱沒了！」難怪許多學佛一輩子的人，都無法修到很好，我就是其中的一個。原來我們過去學來學去，都只是學到一些祖師大德各人的法門，怎麼修都無法使得上。我覺得這是佛教一直以來最嚴重的課題！

其次，能將「般若」及「中觀」的論述，指出其問題所在的，過去我不曾遇過。當我拜讀了隨佛法

師所作的『相應菩提道次第』，其中「般若論述之新思惟」這一篇文章時，才恍然大悟，覺得大師父的佛法功力很深，否則難以如此精闢透徹的發現問題。過去我也崇拜「般若」、「中觀」，認為它們是最正確究竟的法門，研究了好幾年，卻始終無法瞭解這「八不中道」該如何去修，真的一直都使不上力。這「不生不滅」，「不來不去」，到底問題出在那裡？真的很慚愧，只能說自己頭腦不靈光，那裡敢去懷疑祖師的論述有問題？真的要謝謝大師父的智慧，解開了我多年的迷惑！

很慶幸的是，還俗十多年來，今天還有機會明白，這些「八不」論述的問題，是破斥而非直顯事實，所以「八不」根本不是禪觀的內容。唯有佛說的：觀察「五蘊的集與滅」的禪觀法，也就是「十二緣起觀」，從「六觸入處」觀生死如何發生，又如何滅盡不起，才是佛陀所教的禪法！至今總算了解佛教的問題所在。所以當想學佛時，一定要弄清楚，是學那一個時期的佛法，是原始佛法？還是部派佛教？或者是大乘佛法？現在，原始佛法確實吸引著我去追隨。

如果今天我還是法師，我想我大概是沒什麼機會認識隨佛法師。因為那個面子是不易放下的！所以可能這一輩子，很難接受「七事相應教」為佛陀之正法。但是今天，我真的明白「四聖諦」才是菩提之道，因緣觀、七覺分才是唯一的佛陀的禪法。而且，這「七事相應教」的內容，根本都無關連大、小乘的問題，它純粹是「佛法」而已！但是在佛教徒當中，能不將此四諦緣起，歸納為小乘的人，看來也很少！希望如今的學佛人，藉著發達的資訊都能清楚看到這個問題，不要再被大、小乘的說法所影響。

還俗了十多年，有緣再遇正法，有福氣遇見真善知識——隨佛師父，真可說是三生有幸。我會好好珍惜這份難得的因緣！在未來的歲月裏，朝著「正

法」的方向邁進。同時也祝願「四聖諦」的原始佛法，在隨佛師父的推廣下，再度發揚光大。如是，則佛教幸甚，眾生幸甚。

最後要提的是，能寫出這篇「法緣再續後半生」的文章，也是在內覺禪林住宿的最後一天，大師父說：「法直啊！這回我要向你索稿了，寫一寫心得吧！」大師又說：「如果當初不出刊『正法之光』第一期，今天怎麼會出到第28期了呢？反正坐在家裏一天也是這樣過去，倒不如寫一寫心得來得更好，不是嗎？」大師父的這番話，真的讓我聽進去了，所以從臺灣回來之後，就開始寫這一篇的文章。謝謝大師父的鼓勵，讓我有勇氣提筆來寫這篇文章，我想，接下來我還會再寫。



慶祝 衛塞節

2013年5月11日(六)

『衛塞節』(Vesak)主要是紀念 世尊誕生、證菩提、涅槃的日子。南傳佛教徒，均在每年陽曆五月月圓日，以供僧、供花、供燈以及受持八關齋等淨行慶祝。

*台灣、美國、馬來西亞 同步舉辦衛塞節慶祝活動，歡迎十方法友蒞臨參加。

*當天在北投捷運站有專車接送前往台北道場：早上八點及八點三十分各有一班，當日免費提供午餐。

活動時間：9:00~15:00

台北：菩提伽耶內覺禪林 台北市北投區登山路139-3號 電話：(02)2892-1038 (02)2892-2505	台中：台中 中道禪林 (台中同步慶祝) 台中市文心路一段379號11樓之1號 電話：(04)23202288 *中午一家一菜供僧
---	---

中道僧團 主辦
中華原始佛教會暨中道禪林 協辦

網站：www.arahant.org



大馬短期出家心得札記

短期出家 律中(法萱)

這真是一趟驚喜之旅！從沒想過在第二次出國時，竟會在寒風凜冽下頂著光頭回國。有幸搭上僧團的法船，是受到師父的慈悲感召，法友的推波助瀾，勇氣的鼓動加持，以及對修行的殷殷期盼，使我參與在北海舉辦的中道八日禪暨短期出家，更延長兩個禮拜，與尊敬的師父們近距離學習、體驗、生活，歷經如此珍貴、難忘的體驗，這段旅程除了感恩，還是感恩，不知何以回報。

末學原本只是去年年底追隨中道僧團由台灣到大馬弘法。雖知有個北海八日的短期出家，但出國前從沒想過會參與，自己覺得還沒準備好，如若就這樣頂著光頭回國，親友問起，總不知如何回答（雖然終究要走出離的路）。抱著不會短期出家的決定，在大馬隨大師父馬不停蹄的弘法，受在地法友們的熱情照顧，以及多面向的學習原始教法，不時浸淫在幸福、

感恩、充實的心緒中。

這是我頭一次這麼精進、不間斷的跟著大師父學習，這樣的密度，超過我在台灣學一年的量，本應知足，但我希望能更貼近僧團，多效法師父們的言行舉止，希望有機會領受大師父在餐後對弟子們的各種教誡。因一些因緣，Ven. Tissarā 師父問我要不要參加北海短期出家？起初我說還沒準備好，心想，頂著光頭回去不知如何面對在台的鄉親父老。Ven. Tissarā 師父告訴我，這只是短期，在國外沒人認識，回去前就還俗了，不用想太多；一位法友也給我鼓勵，並分享她短期出家的動機與心得，逐漸發現沒我想的那麼嚴重；加上那兩天，大師父開示如何跨越內心障礙，對我的抉擇幫助很大；而我也希望把握出家機會持戒、專心修行，隔絕各種誘惑，體驗僧團生活，和親近善知識，若我明天命終，難得人身值遇正法，卻未

精進修行，豈非一大憾事？於是下定決心，暫別歡樂學法團，剃頭了！開啟新鮮的出家生活囉！

第一站、北海落髮、受戒、禪修學習

剃髮是成為僧人的第一步。Ven. Tissarā 師父為滿弟子的願，不辭辛勞，盡量讓每個短期出家行者被她剃到，長時間彎著腰剃，不痠都難，看到師父的慈悲流露，相當感動。自己很慚愧，看到有些短期出家行者貼心，來之前先剃完頭髮，或是自備剃刀，而我不知出家前先預備「傢伙」，真讓師父辛苦了。原本我的頭髮有如厚重的安全帽，剃光時，真有種說不出的輕鬆。

受戒前一晚我們練習穿袈裟。僧服對我而言，有如套上孫悟空的緊箍咒，一方面自己很粗魯，又不習慣穿裙子。這時才發現，原來法師們那襲袈裟真是穿來不易，我反覆穿了幾天才熟練，聽說男眾法師的僧服穿法更複雜，真是相當佩服！最初不熟練時，Ven. Tissarā 師父要我們兩人一組，彼此互助穿袈裟，形成我們這一期行者主動關懷、照顧彼此的風氣。❶

受戒時，大師父要我們別把出家視為短期，若在捨戒前死了，就是盡形壽出家，不能輕忽，要慎重。當從師父手上接到袈裟時，心情很激動，師父還叫我不要緊張，我們隨即回寮房更衣，一群有模有樣的僧人出爐了！

起初頭髮剃了很涼，不知是冷到，還是中暑，後

腦勺一陣陣的漲熱，天氣也熱，使得我又累又昏沉，不過，我也體會到禪修能提升對身體不適的耐受力，很感謝 Ven. Tissarā 師父的關懷，給我疏散頭部氣淤的良方。為了改善昏沉，前三天下課休息時間都回到寮房，就算是躺五分鐘也好，加上北海佛教會場地大，喝水、廁所在不同樓層，我也不時忘東忘西，時間在往返中消磨，起初根本沒時間做開示複習、自省記錄。三天後，我希望好好改變，花更多時間精進用功，便決定休息時間繼續待在禪堂，不去寮房睡覺，反而精神和身體都好起來了！

剛出家有許多挑戰，第一挑戰就是與裙子為伍。我已經習慣穿褲子，方便運動，裙子讓我不能大步走，凡事要斯文，和我的粗魯習慣很拉扯。第二挑戰就是吃飯加速。我習慣細嚼慢嚥又吃得多，第一餐發現大家吃完後都坐在位子上不動，啊！原來是在等我！沒想到僧團在飯後會一起結齋，讓大家等我吃完，相當愧疚，之後就用減量來加速吃完。第三個挑戰就是自己剃髮。這門學分我最後還是不及格，對著鏡子剃到手痠肩膀痛，還是像狗啃的，每次都得請我的同參法友來幫忙修齊。

每天晚上課後有一個很特別的活動，就是「羯摩布薩」。女眾僧團由 Ven. Tissarā 師父主持，讓短期出家的行者能在此時將違反戒律之事發露懺悔，使心裡不累積無畏的疙瘩，障礙修行。大家也在此時釐清對戒律的疑惑，或是提出一些修行、相處的問題。❷



這次短期出家的成員中，有一位老菩薩高齡已 80 歲，家離北海相當遠，換了許多班車，大約八個小時才到，心力之強，讓大家讚嘆。❸ Ven. Tissarā 師父總是耐心的聆聽分享，並為大家解疑，使得短暫的出家生活更能安住，體會深刻。猶記得 Ven. Tissarā 師父提醒：「出家人不能持金錢，為避免大家不慎違犯，請再次檢查行李中是否還有金錢。」果然還是在其中的袋子中找到，真是不可不慎！

第五天，師父慈悲安排，將短期出家行者的教室搬到當地的巴薩(大馬的市集)——我們要去托鉢，實踐只托食物不受取金錢的 佛陀古訓。❹已習慣禪修靜默的我們，得調伏巴薩的喧鬧與眾多誘惑。這是一個很特別的體驗，第一次以出家人身份上街，在整齊劃一的隊伍中，接受善男信女的發心，給予最真誠的祝福，以出家身份去關懷人真的很棒！❺❻本來對逛異國市場相當有興趣的我，感謝有禪修禁語的要求，以及持戒律儀之故，使我的視線堅定在前方，將注意力放在呼吸的感覺，以及放鬆身心上，根本不會想瀏覽些什麼。只覺得大師父相當辛勞，頂著大太陽，汗水濕透了整個背部，卻了無厭倦的祝福每位供養者。我排在後面只能偶爾看到大師父的身影，只能說，能在這個隊伍中真是太幸福了。整個托鉢活動能夠成辦，乃至後續的分類整理，法工們功不可沒，非常感恩。令我印象深刻的是，我們回到北海佛教會時，大家邊研究如何收整鉢袋，邊喝水喘口氣。當我們慢步上禪堂時，沒想到大師父已升座說法，除了慚愧，也給我們很好的身教，大師父時時刻刻心繫求法眾生，而我只注意到托鉢的環節，跟不上腳步。

在北海，我沒有床墊，僅一張薄薄的草蓆，睡的很簡單，也因此我可以有較清醒的腦袋，不會貪著於睡眠。那幾天清晨一醒來都有很多體會、思考，這是很特別的經驗。非常感謝法工群及北海佛教會居士們的護持，我們可以專心練習穿僧服、禪修用功、撰寫修行日誌……，體驗短期出家的修行生活。

第二站、雙溪大年共修處開幕

經過七天短期出家後，為了想更深入體會僧團生活，我決定繼續出家，和僧團繼續遊化，直到回台灣的前一天。這是一個不同的開始，因為同學們都捨戒了，我從未單獨和僧團這麼親近過，因此，時而手足無措，時而緊張，時而調整自我定位，只能讓自己盡量放鬆，開啟了一段與僧團近距離的學習之旅。

雙溪大年共修處開幕，讓我印象深刻。看著當地法友將不大的空間營造的很溫馨、完善，法工長更住在隔壁就近提供支援，當天有如辦盛大的喜事般熱鬧。原本抱著學僧的角度參與，沒想到師父將我視為僧團一分子，讓我和師父們一同拉下匾額的紅布條，真是與有榮焉，深感何德何能，能參與此盛會。

一家一菜的供僧和台灣不同，居士們捧著自己精心做的食物，滿滿的人跪在撲滿碎石子的路邊，等待師父們經過、供養。相信這是台灣人很難想像的，我忍住無比的感動，當時的震撼難以言喻，對於什麼都沒做的我，有種承受不起的感覺，也因為他們這樣的虔誠，更激勵我要精進用功，不能辜負他們。

這段時間，用餐也給我上了一堂課。大馬的美食讓我難以抵擋，不斷將美食塞到嘴巴，事後，給身體沉重的消化工作，徒增空虛。我深感為了追求味覺享受、滿足三寸之舌的痛苦。

第三站、威省禪修體驗

大師父前一天為了聽大家十日禪的心得分享，很晚方就寢，身體變差。為了讓大師父靜養，原本安排到威省第一天晚上的連線取消，轉而關懷當地法友。大家圍坐談天，場面溫馨。

在威省禪修前一晚，我試著自己剃頭，礙於刀子不夠利，以及手勢不熟練，剃了很久都剃不好，當我盡最大努力剃完、沖好頭走出浴室，法月看到我，貼心的靠過來說我剃得有點不及格，法月拿出他用了一

年的小刷，幫我重新剃了一次，真的相當窩心。她還說本來就應該好好照顧後進，只是她捨戒了，無法用戒長的身份照顧我，聽了我很不捨。這段時間，我總是打從心裡鼓勵她、祝福她，希望她能將大師父對她說的話好好領受，希望他能將大師父及我們對他的關心，納為他迎向新生活的動力。

給人拜的壓力真的不小，在威省有很強烈的不堪受供之感，因為二餐，法工都準備得相當豐盛，還受大家禮敬跪拜，看到法工們忙裡忙外辛勞，對比自己沒做任何付出，相當慚愧，甚至讓我起了想還俗、和大家一起當法工的念頭。⑦這時先後跟 Ven. Tissarā 師父、大師父提出我的感受，他們教我很多。看看其他師父，在各自因緣中做當下能做的事，我開始自發性的局部打掃，努力使自己每堂課準時在座位用功，時時精進不放逸。而且大師父說到，出家人要放下自我，我們穿的袈裟代表佛教僧團，大家頂禮不是針對個人，而是整個佛教僧團；大家拜的是心目中的信念、信仰，從頭到尾都不是在拜我，穿這袈裟幫助法友內心有道路、看到光明、活著有力量；大家在供養的那一刻與內心的 佛陀相逢，與原始戒律的僧團相遇，這是多美好的一件事！原來托鉢有這層意涵，讓我想在之後找空檔獨自去巴薩托鉢。

有一次在威省用餐時，捨出了炸餃子，行堂法工見了，發出開心的笑聲，馬上有種“捨對了”的感覺。真的不需把所有美食都往嘴裡塞，那種佔有真是太辛苦了。這種體會也適用於我們的許多欲求上。

過程中，我也警惕自己，要時時有踩在刀刃上的警覺，一不小心會習慣於他人的付出、恭敬，將之視為理所當然，使自己的修行無慚無愧，這是相當恐怖的。

第四站、馬六甲道場參訪

到達吉隆坡的隔一天，是大師父到馬來西亞弘法





唯一的放假日，Ven. Bodhidīpa 師父、律悉師父、我與歡樂學法團各有不同目的，驅車前往馬六甲，共通的是，大家的第一站是法心家，三位師父們及歡樂學法團在法心家用餐，大伙兒與法心的家人互動，馬六甲溫暖的陽光，照進大家的心坎。離開之前，全體合拍溫馨大合照，希望下次見到他們還是平安健康。

之後大家一同驅車前往馬六甲中道禪林，見到八戒女法香、麗香師姐，一個是去年結夏來台的熟面孔，另一個是十二月初在吉隆坡上法工培訓課時認識的新朋友，見面時很有親切感！感受到這一路來，在馬來西亞認識的法友，反覆穿梭在各道場間，大家都相當有向心力、用心、付出，真的凝聚出「法的兄弟姊妹」的珍貴情誼。

一進道場我隨即禮佛，原本在家時，比較容易忽略，連日下來的薰習，使我養成了這個習慣。馬六甲道場的佈置很用心、溫馨，有一株很有創意的菩提樹在入口處，樓上師父們的寮房簡單，僧團簡樸的風氣流露，很感念師父們弘法的辛勞。

法師們與歡樂學法團各自進行到馬六甲的行程後，就驅車前往一位居士家交流。看到了一個很有趣的「不求人」按摩杖，上面的功能之一是「消業障」。眾人不禁捧腹。這一路來讓我印象最深刻的，就是熱帶水果在各個庭院中茂盛的懸掛，讚嘆大馬土地的富饒，也希望有朝一日，大馬人民能藉因緣法的實踐，造就內外勇健的國家。

第五站、吉隆坡

到了吉隆坡，我希望能在還俗前，以出家人身分再托鉢一次，以全新的出發點體驗，讓市集的眾生有緣與原始佛法的弟子相遇，讓他們有機會供養不持金錢、如法如律的出家眾，使他們的善根發芽。跟律悉師父討論後，我們決定兩人一起去巴薩托鉢，並向大師父提出我們的想法，大師父建議請 Ven. Bhikkhu Citta Sang Varo 法師帶領我們兩個小弟子一起去，

我們也找了法義師兄隨行，開啟了三位原始佛教出家人巴薩托鉢的新體驗。很高興有 Ven. Bhikkhu Citta Sang Varo 法師的修行德行，使我們不至托空鉢，沿途我們平靜的對著想供養錢的信眾解釋，我們可受食物不受金錢，法日更在市集突然現身，熱心的在旁幫忙解釋不持金錢、可供養食物的戒律，並指引他們供僧的方法。回去後，幸好僧團早齋尚未結束，我們與僧團分享信徒們的誠心供品。少人托鉢的感覺很輕鬆，也是因為大師父之前對托鉢開示，使我覺得很有意義，很開心。

在吉隆坡三日禪第二天，喜迎 Ven. Dassanadīpa 法師落髮受戒出家，我又一次的恭逢盛會，很高興有機會能坐在她隔壁一同禪修、聞法、交流。

這趟馬來西亞之行真是充滿了許多意外、許多感動、新的學習、新的體驗，大師父說，建立新的經驗很重要，我們能從新經驗看到突破自我侷限的可能。也看到出家人樹立良善影響的力量，利益無數眾生。

感謝所有幫助過我的人，感恩大師父、Ven. Tissarā 師父將我視為僧團的一份子，接受師父相當生活化的教導。也感恩師父為我受戒，教我學法，讓我有少人托鉢的體驗……。短短半個月的短期出家生活，我學到非常多，在過程中，有機會時常反省自己，學習法義，非常充實。

我吃素不是強迫式，或宗教戒律、還願式的，而是不忍將自己的享受建立在動物的痛苦上，很自然的想去吃素；所以我希望走修行這條路的時候，也可以像選擇吃素般自然，只是越靠近就越沒有方向感。Ven. Tissarā 師父曾說：「沒有準備好的時候，若已經決定了，就要學習去面對。」我想這句話對我也很有幫助，想要準備好再出發，但未知的領域使我們總是有還沒準備好的感覺，也因此讓我們躊躇不前。不如把握現有的因緣，朝向正確的方向努力，在過程中不斷經驗、體會、調整與成長。



佛陀弟子 妙淑尼 3/8/2013

二十年來學佛的艱辛

餘年渾似夢，不知此身是幻身。妄執幻身是真我，可憐蹉跎了歲月。」

有一天，聽某位法師說印度戰亂，災荒很苦，有些阿羅漢自殺。我想阿羅漢會因苦自殺嗎？他又說：「不管誰寫的書，只要符合佛說的就是佛經。」我想：「怎麼可以這樣說？大家都寫佛經，那我怎知道哪部經是佛說的呢？」我對那位法師失去信心了。

於是，我很想學習原始佛教，但當時沒有學過印度佛教史，孤陋寡聞，不知南傳是部派佛教，誤將南傳當做原始佛教。我去了西雙版納學止觀，主要學習《阿毗達摩講記》，我問：「這是佛說的嗎？」法師說：「是佛在三十三天為母親說的法。」我覺得這個理由太像童話了，不信，也不敢說。當時也學《清淨道論》，認為「戒、定、慧」這個修行次第是對的。

這時，從緬甸回來的比丘尼說，她八年修得四禪八定，然而生了一場病，定力就沒了。實際在曼聽佛塔寺的人都知道四禪八定是世間法，不好好修行，光有四禪八定、五神通，下地獄也沒得商量！但這裏就是修這個的，不學，學啥？所以，我又不想學止觀了。

兩次去緬甸學內觀，打坐直觀無常、無我，觀剎那生、剎那滅，觀不出什麼來？感到無奈，無路可走，疑惑了，迷茫了！

這時接觸了原始佛教，我一聽隨佛法師講的光碟，好像撥開烏雲見晴天，我的迷惘和疑惑，就像秋風掃落葉似的，一掃而光。

回首 20 來年，為尋覓正法，上下求索，一路艱辛，一言難盡，卻發現南、北傳佛教的教理、教義當

如水法友，你好！很多人問我為什麼學原始佛教？您又懇切的問，在此一併作答。

進佛門學淨土，有一次我問法師：「東方人造罪念佛求西方，西方人造罪念佛求何方？一個人犯罪念佛就沒罪了嗎？」法師不答，我疑惑了，迷惘了！

我決定學禪宗，看很多書上都講明心見性，我心想：金剛經講三心了不可得，那明的是哪顆心？見的是什麼性？我到處問，無人答。沒有任何禪師可以回答我的問題，我疑惑了，迷茫了！

決定學性識。法師講無靈魂，無自性，然後講阿賴耶識(第八識)生它先來，死它後去，先來後去做主翁。我問法師：「既然無靈魂、自性，那麼誰先來後去呢？」法師不答，我疑惑了，迷茫了！

決定學密宗，我發現密宗上師好像就是佛，是活佛。學的是五部大論，修的是護法神八大金剛。我問自己：「我是在學佛嗎？佛在哪裡？佛經在哪裡？我還是佛弟子嗎？」於是我又不想學了。

決定學印順導師的著作。這時，我才明白一個道理：「北傳各宗各派講的靈魂、神識、佛性、法性、本體、本性、自性、真如、妙明真心、阿賴耶識（第八識）等等，都是『我』的轉化。」可是 佛說無我啊！於是心開意解，很激動！提筆寫道：「七十



中，都有甚多不合理的內容跟教法。也因此，我走了太多的冤枉路，悲憤不已，想大哭一場，無處訴說這段冤枉！20 來年的精力、金錢不說，20 來年的歲月已一去不復返，75 歲高齡的我，那份心酸滋味誰能理解？我忍著心痛，擦乾傷心的淚繼續學，但願這次沒有錯。太累了，我老了，再也輸不起了！

這是我學佛的經歷，如有不當之處，請批評指正。說明一點，我離開曼聽佛塔寺的時候，非常感恩長老，他滿了我出家的願。當時我認為南傳比北傳好，現在認為原始佛教是正法，比南北傳都好。所以我學了原始佛教！

但願：沉舟側畔千帆過，病樹前頭萬木春。

聞法學習感想

紐約 法啟

認真聽了隨佛師父講述的『一乘菩提道次第』第一集後，作了自我小結。抄下來的話：

佛陀的教育：關心自己，改變自己，修正自己；關心環境，改變環境，修正環境。

人們總是希望在常規之外有個特別的方法。然而最勝的依靠，是依智見實踐於正行。

感想：

想像力的確可以突破現實的限制，但卻也因而脫離了現實。

人間就是如此，一產生希望怎樣的期待，痛苦就如影隨形。

有個朋友問我，有沒有經驗過「覺得蘋果很好，梨也很好，不知如何選擇」的情形。他覺得痛苦來自於兩個都很好，無法比較。

我告訴他，如果兩個選擇都很好，邏輯上說，傾向哪個選擇都是很好。這樣的痛苦，其實來自於生活只能選擇一種，但內心的欲望卻期待獲得雙全。世上大多數人總是說要能捨才能得，我覺得也只是對此種現象的對治法而已，也是相似的毛病。因緣必有限制，現實也必有限制。不要設想有完美的老師、完美的世界。

大師父曾說：「人們不是選擇他應該相信什麼，選擇的是他需要的。」這讓我想起王鼎鈞先生《度有涯日記》裏面的兩段話，寫出來和大家分享：

王鼎鈞先生的《度有涯日記》，是其四部回憶錄中的域外篇。講有個記者小妹來訪，問了兩個辛辣問題：一、臺灣的佛教很興隆，但臺灣的社會卻一年比一年亂，宗教的功用何在？二、臺灣的教育水準很高，傳播事業也發達，何以人的許多偏見仍然牢不可破？

當時，王鼎鈞先生對於採訪應付了事，但在他的日記中抒發了他的看法：“宗教可以改變人的行為，但是今天很多人拜佛，旨在為他正要做的事情尋找支持。一句‘因緣無常’，他可以坦然拋棄青春已逝的妻子，或沒有利用價值的朋友。一聲‘放下’他可以不負責，不後悔，為自己經營沒有壓力的空間。這些人按照自己的需要解釋教義，強化原來的行為，或者選擇自己最有利的行為。”

“‘人知道的越多，偏見越少’這話大致沒錯。為什麼事實不然呢？人的遭遇形成他的歷史經驗；人的歷史經驗形成他的歷史判斷，你我他都是一樣。可是接下去你我他就有了分歧：有人汲取新的歷史經驗，修改已有的歷史判斷；有人拒絕或扭曲新的歷史經驗，強化已有的歷史判斷。所以有時知識使偏見更牢固。”



聽聞一乘菩提道的心得

北京 潤物細無聲

佛法產生流變的原因很多，其主要原因有二：

其一，是眾生的思想、智慧，與 佛陀的思想、智慧之間，存在著非常巨大的差距；而眾生又有非常多的需求，希望通過佛法來滿足他們的需求。所以，後世的傳教者為了讓眾生能夠接近佛法，繼續受到佛法的引導與教化，不得已在常規教義的基礎上，開發出一些「非常規的方便說」。這是促使佛法流變的主要原因之一。

其二，是「傳教者有增加信徒的焦慮感」。這些傳教者為了增加信徒，為了壯大自己所信仰的宗教，同時也有的是為了利益更多眾生的需要。再者，大多數的傳教者自己本身也是凡夫，也和廣大的眾生一樣有各種各樣的需求，為了滿足自、他需求，就自作聰明的在常規的教理、教義的基礎上，開啟非常規的方便說。這也是使佛法流變的主要原因之一。

致使佛法流變的原因，除了這兩項之外，還有很多原因。譬如：記憶錯誤、理解錯誤、強權干預，宗派之間的相互對立、相互鬥爭，適應當地文化的需要等等。但不論流變的原因為何，流變的事實是已經存在了。我們不必去翻古人的舊賬，也不必全盤的批判、否定，但也不能因為是已成的事實就閉眼全部接受。我們現在必需考慮的，是應當如何面對它，並且用什麼樣的方法，來減小或是避免非常規的方便說在修學上造成的障礙與干擾？

我想引用一段隨佛師父的一段話，來作為我們今後遇到此類問題的指導原則：

「諸位朋友！有很多人認為隨佛法師宣講原始佛教，肯定是很反對現在佛教中許多的教派的說法。但是我要告訴諸位，一點都不！為什麼呢？因為隨佛法師還有智慧啦！我不會只有聰明卻沒有智慧。」

諸位朋友！其實我是呼籲所有學習原始佛教或南傳佛教的學眾，在佛教的教法上，我們的確要為現在的世間，重新顯現佛陀正規教法的內容。讓世人瞭解許多非常規的說法，只是回應人間眾生煩惱的需要，及不得不的渴望而已！我們的確確要凸顯出這件事情，以顯現 佛陀的真實教法還在人間顯耀著耀眼的光明。

但是在顯耀正法的同時，我們也需要人間的智慧。是什麼樣的智慧呢？信受正法是不能強迫的，不能強迫眾生一定要接受及實踐正法。眾生就是有煩惱、有痛苦，才叫煩惱的眾生。雖然信受正法很重要，但是這種事情無法一蹴而就，只能循序漸進的改變。因此，對於回應眾生種種不可能實現的需要，就會有各種不同的非常規教說。我也呼籲佛教內的許多學人，要能夠瞭解這一現實，然後平常心看待。非常規教說的事情，不是對錯的問題，而是所謂「市場需要」的問題。

因此，對於可能背離於佛法，可是卻為了呼應眾生煩惱及渴求的許多教說，需要平常心看待，知道那乃是「眾生的盼望」就好了，不用太過大驚小怪，或者小題大做、大張旗鼓的攻擊、對立。我相信，這可能不會有什麼建設性的成果。所以，我從來不會反



對念佛法門，也不會反對誦經、拜懺、消災。為什麼？有市場啊！這個市場一直都在，對不對？

讓我們一起努力，不管見法的、不見法的，大家一起努力、互相瞭解。讓我們能在這現實苦難的人間分工合作。一方面能夠攝引這些煩惱的眾生，循序漸進的步入佛道；二方面讓佛陀正法的法燈，不要在這苦難的人間熄滅。如是分工合作，各有功德，共同莊嚴世尊的法教，讓佛陀的教法傳承久長。

佛教的各門各派，大家能夠平心靜氣，眼光放遠一點、看深入一點，心胸寬大一點，為佛教謀利益，為眾生謀福祉，這個比較要緊，不要再爭長計短了。」

隨佛尊者花了很長的時間，通過比對經師傳承和律師傳承所共同認可的「第一次結集」的經典，找出彼此相對應的共說的內容，分離出沒有共說的內

容。通過這種比對的方法，找出那些內容是屬於「第一次結集」時就有的內容，那些是「第一次結集」之後新增加上去的內容。還用十四篇「第一次結集」時的經典，證明「無明最先斷」是經師傳承和律師傳承兩家的共說，而「無明最後斷」卻是律師傳承的自家之說。

同時通過經典和論的相互比對證明：「無明最後斷」的思想，和菩薩思想，都是在佛滅 116 年之後才出現的新說，而且這種思想乃是出自律師傳承，經師傳承沒有這種思想。

因此可知，「菩薩」之說或「菩薩信仰」都不是佛陀所說，是後世佛弟子為了適應眾生對於佛陀敬仰與嚮往的需要，而開設的非常規的方便說。

請不要誤解以為我在這裏否定菩薩和菩薩信仰，我沒有這個意思，我只是在說明事實。

寶寶在母體就開始學語

本文選錄自 中央社電/ 台灣新生報 1/3/2013

科學家發現，還在母體內的胎兒已開始學習語言。根據英國「每日郵報」(Daily Mail)報導，先前認為新生兒在出生頭 1 個月開始辨別不同語音，但新研究顯示，在孕期最後 10 周，胎兒擁有學習與記得母親語言中基本聲音的能力。研究課題的領導人、太平洋路德大學 (Pacific Lutheran University) 心理學系教授穆恩 (Christine Moon) 說：「我們 30 多年來都知道，胎兒透過聽到母親說話的聲音，在子宮內就開始學習辨別聲音。」「不過這卻是第 1 份研究顯示，寶寶在出生前就能分辨母親語言中的特定語音。」

研究對象是美國塔科馬 (Tacoma) 與瑞典斯德哥爾摩 40 個出生 30 小時的男女寶寶。研究人員

讓這些寶寶聽瑞典語母音或英語母音，並讓他們透過吸吮連結到電腦的奶嘴，顯示聽到母音的次數。研究中選擇母音的原因在於其顯著性。

研究人員認為，在母親連續說話時、甚至在背景聲音吵雜的子宮內，母音仍可能明顯可辨。

研究共同作者、華盛頓大學 (University of Washington) 學習與大腦科學研究所共同所長庫爾 (Patricia Kuhl) 說：「我們原本認為寶寶是『出生後學習』，如今我們發現他們的學習時間更早，他們生出時在發音上不是全然無知。」

庫爾說：「因此我們不能浪費寶寶的早期好奇心，母親對孩童大腦發展擁有最初的影响力。」

在中道禪林學佛一年的心得

台中 法吉

學佛三十年仍然渾渾噩噩，五蓋仍照蓋，整日神經兮兮，日常生活有風吹草動，即心神不寧，惶惶恐恐不能自主。經常早上醒來，如有塊大石頭壓在心頭。

記得在 2011 年 10 月，參與台中中道禪林三日禪修。才有緣得遇中道禪林這個團體，也才有幸得聽聞大師父講經說法。起初有疑惑，並不以為然，因為很多跟以前所聽過的不同。但聽久之後，知道大師父所講的不離 佛陀原說，所以越聽越喜歡。深感自己行將就木之年，能聽聞到正法，確實不枉費此生，真是幸運極了。

在這一年來都很認真上課聽講，抄錄筆記，雖不完整，也抄了好幾本，只是惟恐錯過師父講說的精彩內容。但生性愚昧，以後翻閱筆記，仍然似懂非懂，但我知道在中道禪林上課，絕對有好多寶可以挖掘。惟有多聽聞，並參閱正法之光，就會越聽越明白，才不枉費大師父拼命的教導。

聽聞大師父講經說法，每次均如沐春風，因為大師父所說的法，就是不離日常生活的因緣法，世間一切法均不離因緣法。但因緣法甚深甚深，我對因緣法的認知也僅是一些皮毛而已，如唐詩所言『少年不知愁，為賦新詞強說愁』，勉強說出，只是『野人獻曝』而已。

自己的身心及外在環境，均不離因緣法，『此有故彼有，此無故彼無』，經常觀察自己身心運作，內正思惟，心裡會更加紮實穩當，更能如實了知世間，也可以看到自己多麼貪婪，許多無法得到或得到會痛苦的事物，偏會去喜愛，或多有非分之想及欲求。此輩因不知道『要得到必須要有能得到的因緣條件及能耐』，如果沒有，只是貪欲，貪想有何用呢？這貪執

妄想均會在非份之想的領域徘徊流連，徒浪費時間精神體力而已。

在日常生活當中，時常觀察自己身心運作，尤其在緊張、害怕或需要精神特別專注時，如駕車、騎機車上馬路，在市場買菜時，五陰運作一幕連一幕，根本無法掌控。此時也可以看到自己的貪欲，喜見自己內心美好的東西，不懼危險闖越黃燈，這可能就是因緣吧。

而且如再觀看週遭的親友里鄰，如不知因緣法，緣生法是故無常、苦、無我者，總是會吃大虧，誤以為因緣總是不變，孩子永遠是我的孩子，只要我對他好，他當對我好吧！財產永遠是我的財產，應該只會增加，不會減少吧！美好的永遠會美好，但這花好月圓僅是過程的呈現而已，而因緣影響會一直不停的改變，要警惕自己，不可麻木不仁。因為因緣法非自生，非他生、非共生，是因緣生，是無法掌握，要未雨綢繆，以免受苦。更有一些人，不會利用『不知五陰的集、滅、味、患、離是無明』來深思並警惕自己





的貪欲。苦、集、滅、味、患、離，必須常放心頭盤計思惟才是。而人們不管有多大成就，不要誤以為那是自己了不起，自己多優秀，多有才幹，高人一等，那只是過程而已。如果不再多行努力，也會毀於一旦，同理，自己有不如意時，也不需氣餒，只要努力當前，不需期待，也會有良善正向的影響。

感謝大師父得當教導，我會繼續在日常生活的六觸入處當下，常運用因緣觀觀察自己身心，自知自己

的缺點一大堆，識緣名色，名色緣識，在苦陰的陰影籠罩著，仍然無法擺脫生死輪迴的束縛。我雖不願再唱『何日君再來』，那就要看自己在此生日落黃昏時刻，是否努力得當。現在學生尚未準備好，但老師出現了，下輩子是否有此幸運，那非是此輩我等愚痴無明凡夫所可掌握的，僅盼我們中道僧團的師父，看到當時這個在禪林有認真修學，但尚未成就者，給予一記當頭棒喝吧！

過度保護恐致孩童學不會觀察環境危機

取材自 優活健康網 記者廖詠琦 2/27/2013

我的小孩傷不得？近日有媒體報導台南一所國小因為洗手台防撞條破損，導致學童跌倒撞傷的意外事件，家長因此提出要求加強檢修。這樣的爭議正好點出對於建立適當的安全環境給孩童，而這環境該多「安全」才夠？對此，兒童職能治療師張旭鎧表示，孩子必須在「適當的安全環境」中學習自我保護，而所謂「適當的安全環境」可以根據三項原則來設置，避免立刻危及生命、避免意外經常發生以及避免因經驗不足而受傷。

張旭鎧指出，由於這幾年來協助幾個單位設立治療室、親子教室，發現家長們越來越注意教室內的「安全」，常有家長參觀環境時開始指導，「門框跟門板要加防撞條」，「插座不能只放塑膠蓋，孩子會拔開，最好能上鎖」，甚至連窗戶玻璃都快被要求改成防彈玻璃了！

張旭鎧說，家長愛孩子的天性大家都了解，但這樣的「愛」卻可能變成了「害」，讓孩子根本無法保護自己！試想，當孩子在一間充滿保護牆、防撞條、EVA地墊的教室裡上課，反正摔不痛、撞不傷，孩子反而忘記觀察環境、保護自身安全，等到

下課一出教室，常常不是撞上柱子，就是跌倒在地，難道這時候我們得開始把教室外的地板鋪上地墊、柱子裝上防撞條嗎？

因此，張旭鎧表示，我們相信孩子必須在「適當的安全環境」中學習自我保護，而所謂「適當的安全環境」可以根據三項原則來設置，即避免立刻危及生命，包含尖銳桌腳、電源插座等可能造成重大生命威脅的地方，就需要安全防護設備；再者，避免意外經常發生，在轉角處、走道狹窄處，孩子容易因視線不良或反應不及而發生碰撞，設置警告標語及防撞設施是必須的；第三，避免因經驗不足而受傷，孩子喜歡攀爬，然而矮櫃上的電視機，或是堆疊的收納箱就變成了危險物品，必須做適當的固定。

此外，他特別補充，「教育」其實是最好的安全設施！像是門上的喇叭鎖，孩子雖然也可能撞上，但不至於立刻危及生命、經過教導後也可降低發生率。設立適當的安全環境，並施予安全宣導教育，孩子才能夠學習如何保護自己安全、觀察環境危機，進而提高生活獨立性、降低父母擔憂！

久濟亡功，一渴成怨，何少恩哉？



月澄

宋朝的許斐寫了一篇《責井文》，全文如下：

夏五小旱，井無掬泉。予俯睨而責之曰：“吾謂女炎夏涵冷，凜冬抱溫，不趨其時者也；朝瓢冰澄，莫罌玉溜，不易其操者也。今眾源猶活，爾泉獨枯，泄寶塵積，甃縫煙生，始悔知女者淺，期女者之

太深也。予寧休炊息飲，誓不屈耿恭之膝！”

言訖，倦葡而睡。見童子蓬頭土面，焦唇燥吻，喁喁而告曰：“吾井神也。使爾釜不生塵，衣不凝垢者，誰也？使爾筆硯津津，濡雲染霧，樽罍灩灩，泛月浮花者，又誰乎！久濟亡功，一渴成怨，何少恩哉？當扣天關，辟泉戶，償予無窮之汲。”

覺，不知其所之，但聞西簷之雨。

文章之大意是：這年夏天，院中的水井因天氣乾旱而枯竭。許斐很生氣，責備枯井說：『我先前只當你這好那好，哪裡知道你居然在關鍵的時候沒水了，從今往後，我寧可不做飯不喝水，也不會再卑躬屈膝地向你要水了。』罵完，便回屋裡睡覺了。

夢裡，他見到一個童子，滿面塵土，嘴唇焦乾，說：『我是井神呀！使你鍋不生塵，衣服上不凝結污垢的，是誰呢？使你筆硯濕潤，可以奮筆書寫的，是誰呢？使你酒杯裡盛滿了酒，泛著月影，浮著花香的，又是誰呢？長久地救助您卻沒有功勞，一次喝不到水便結成怨恨，您為什麼如此缺少感恩之心呢？我這就去敲開天門，請求打開泉水的關門，滿足您沒有止境的取水要求。』

許斐從夢中驚醒，卻不見了童子，只聽到屋外響起了淅瀝的雨聲。

這則故事十分發人深省。在日常生活中，處處可見：孩子對父母，稍一不如願，就充滿怨懟；民眾對政府，辦事一不順利，就大肆批判；對身旁的伴侶，稍有異見，便產生勃谿；長久的濟助朋友、親人，但只要有一點小小的怨隙，對方就牢記在心，久久不能忘懷……。人們常常不自覺地像沙漠裡的仙人

掌，伸著長長的手臂，向四面八方要水喝；但只要欲求不足，嗔怨隨生。現實生活中，「久濟亡功，一渴成怨」者不乏其人；隨佛尊者曾引用台灣俚語曰：「九頓米糕沒講起，一次剩粥噁到死（台語直翻）」誠然！

朱子治家格言上說：「一粥一飯，當思來處不易；半絲半縷，恆念物力維艱。」一粥一飯，半絲半縷，那是多少人眉毛上滴下的汗珠所灌溉的血汗結晶？我們每天享用，如何能不感恩呢？做任何事，都得靠眾人之力才能成就，我們如何能「功成而居」呢？時時懷著感恩的心是一種善良的美德，也是做人的基本條件。能對一花一草、一山一水都表示謝意的人，他的人生一定是豐盛而富足的。

知足的人必定懂得感恩；學因緣法、緣生法的人更該感恩，因為「有因有緣集世間，有因有緣世間集」，眼前的事事物物皆在相互影響中發生，也在相互影響中改變。唯有明見眼前的因緣，勇健而正確的邁出每一步，才能讓困難更少、人生更好、遠離煩惱。而對揭發此一「大事因緣」、指出此一菩提正道的釋迦佛陀，及不惜身命、顯揚世尊正法的隨佛尊者，我們怎能不稽首禮足、感恩涕零呢？「人天長夜，宇宙黢暗，誰啟以光明？三界火宅，眾苦煎迫，誰濟以安寧？」他們正是引領苦難眾生走出萬古長夜的那盞明燈呀！

俗話說：「滴水之恩，湧泉以報」；《優婆塞戒經》中亦云：「少恩加己，思欲大報；於己怨者，恆生善心。」留美學人陳之藩在出國留學前，因缺乏旅費和保險金，胡適知道了這件事，匯給他二千四百元美金。陳之藩赴美後，二年內分期償還了借款，胡適回他一封信說：「其實你不應該急於還清此二千四百元。我借出的錢，從來不盼望收回，因為我知道我借出的錢，永遠有利息在人間的。」多麼令人動容

的一段話！距佛陀入滅二千多年後的今天，我們仍有幸汲飲世尊法水，蒙受佛法的潤澤，大恩難以言謝，但讓我們學習胡適的朗朗襟懷，盡形壽護持佛法，讓正法永遠在人間流傳。

太虛大師有云：「仰止唯佛陀，完成在人格；人成即佛成，是名真現實。」「感恩」乃是人之所以為人最基本的德行呀！不知感恩，遑論學佛？讓我們彼此砥礪，時時反躬自省，別讓自己成為「久濟亡功，一渴成怨」之徒。

原始佛教會

2013 年法工培訓營

禪師指導：隨佛法師 Ven.Bhikkhu Vūpasama

2013年7月19日(五) ~ 2013年7月21日(日) 4:00PM

內覺禪林 - 台北市北投區登山路139-3號

提升法工的生活品質。

談論各組之間工作內容與互助合作事宜。

法工不是來做工，是一起來修行、培福。

佛法是生活的經驗，不是知識。

法工就是學習生活的問題，善用因緣法面對及解決生活的困難。

報名時間：即日起至2013年7月1日止

報名方式：傳真報名：(02) 2896 2303

網路報名：<http://www.arahant.org>

下載報名表格

親至報名：台北內覺禪林(02) 2892 1038

台北原始佛教中道禪院(02) 2515 2505

台中原始佛教中道禪林(04) 2320 2288

參加方式：請先報名，錄取之法友請於7月18日週四5:00PM~8:00PM前報到，住於寺。

中道僧團 主辦

中華原始佛教會暨中道禪林 協辦

拾荒度日 生命光明不荒

拾荒 3 年存 20 萬 低收夫妻全捐出



「既然用不了這麼多錢，就捐給需要的人！」
桃園縣大溪鎮 85 歲低收入戶文良才，雖生活刻苦，但他認為社會還有比他更需要幫助的人，因此決定把 3 年拾荒所存下的 20 餘萬元全數捐出來。

文良才住桃園縣大溪鎮埔頂地區，雖然年邁，但身體十分硬朗，樂天知命的他歸因於知足，他說：「慾望少，煩惱就比較少，每天就能活得開心，身體自然就好。」

文良才與 50 歲的泰雅族妻子胡雙玉結婚 27 年，感情好但未生子，退伍軍人的他原靠每月 2 萬 1000 元的退休俸相依為命，錢不多但省吃儉用，日子倒也過得逍遙。然而幾年前太太車禍傷到腦，一度左半身不遂，龐大醫療費用花光了 2 人多年存款，後續的復健等治療費用也占了退休俸大半，家用所剩無

本文取材自 自由時報 記者邱奕統 3/11/2013

幾，年邁的文良才沒辦法重回職場，為了生活，3 年前開始拾荒貼補開支。

1 天開銷 200 元以內

他每天早上 8 點出門撿回收物，到中午就得回家準備午餐給太太吃，下午則將回收物稍加整理分類後又繼續出門尋寶，平均一天撿拾 6 小時，所得在百元上下，偶爾有數百元。

節儉的 2 人把一天開銷省到 200 元內，衣服、家具都是撿來的，3 餐還是從鄰近學校打包學童吃剩的午餐。文良才說，學校午餐有魚、有肉，營養均衡，但小朋友有時候連吃都沒吃就倒掉十分可惜，才請校長讓他打包回家。

夠用就好 幫助更多人

文良才說：「人生知足就好，活得踏實比奢華重要，只要吃得飽、穿得暖就夠了。」就是這樣的知足念頭，讓他對先前退休俸改革引發的爭議感到不齒。他認為：「錢夠用就好，要這麼多又花不完，何不讓國家收一點回去幫助更需要的人？」

近來太太在他的細心照料下逐漸康復，行動雖仍不便，但能下床走動，甚至能幫忙整理回收物，復健與醫療費用也沒那麼龐大，在知足、助人的念頭下，夫婦倆決定把 3 年來省下的 20 多萬元拾荒所得全數捐出。

桃園縣退伍軍人協會大溪分會理事長楊朝偉說，文良才是把從回收場換來的變賣收據交給協會統計捐款金額，近千張收據，每張都因汗漬變得皺褶，字跡也模糊，拾荒辛苦可見一斑，但文良才把這些辛苦錢毫不猶豫地捐出，十分難得。

呷重鹹 影響免疫系統

取材自 優活健康網 記者陳承璋 3/10/2013

台灣人愛喝湯，外面店家所販賣的湯湯水水，只要稍微喝一碗，就可能鈉含量超標。吃重鹹的後果，除了造成心血管疾病產生之外，根據英國《BBC》報導指出，歐美科學家的研究發現，吃重鹹很有可能導致自體免疫細胞，攻擊自家細胞的情況，引發自體免疫疾病，如多發性硬化症等。

吃太多鹽巴，怎麼會產生身體細胞自己人打自己人的情況產生？而這些科學家原本是懷疑，因為現代人的飲食習慣改變，吃太多加工食品，或是速食類食物，而導致近十幾年來患有自體免疫疾病的患者增多！

但是，科學家們，經過大規模的研究之後卻發現，這些食物之中，都有含高鹽的現象。因此，科學家推論，可能是因為這些重鹹食物，才導致自體免疫疾病的產生。

可是為什麼吃重鹹會發生自體免疫疾病呢？研究人員表示，有一種輔助細胞稱為「Th17」，專門負

責幫助免疫 T 細胞發揮作用，除了對抗感染，這種細胞一旦失控，也可能造成自體免疫疾病。而這次研究團隊進行細胞實驗發現，鈉鹽（氯化鈉）會讓 Th17 細胞產生變化，當鹽分濃度增加，細胞就會更有攻擊性、侵略性。

在實驗當中，老鼠實驗也發現，當飲食中的鹽分攝取量增加，自體免疫疾病多發性硬化症症狀也會變得更為嚴重。多發性硬化症為中樞神經系統自體免疫疾病，有研究顯示，Th17 細胞異常反應也與多發性硬化症有關聯。

對此，「多發性硬化症生物醫學研究協會」負責人蘇珊科爾哈斯（Susan Kohlhaas）表示，這項研究的確有其突破性意義，為患者帶來新的契機；至於吃高鹽就會導致多發性硬化症一點，或許還有討論的空間，目前只能說維持低鈉鹽的飲食，無疑仍是保持健康的基本要素之一。

許多人都知道，吃太鹹容易造成高血壓，吃太鹹不只對心血管不利，也可能引起自體免疫疾病。美國、德國近日發表研究指出，飲食攝取過多鹽分，可能導致免疫細胞變得更具侵略性，甚至攻擊自己身體組織，引發自體免疫疾病。這項研究已發表於「自然」期刊。

最近幾十年來，科學家觀察發現，西方世界的自體免疫疾病患者人數正逐漸增多。科學家懷疑這可能不只是先天基因因素導致，環境因素或許也和自體免疫疾病大有關聯。有些學者懷疑，生活型態、飲食習慣變化、加工食物、速食食物吃太多，可能是原因之一。這些加工、速食食物往往比自己家裡煮的菜餚含

有更多鹽分。這是首次研究發現，攝取過多鹽分可能增加自體免疫疾病發生率。

有一種輔助細胞稱為「Th17」，專門負責幫助免疫 T 細胞發揮作用，除了對抗感染，這種細胞一旦失控，也可能造成自體免疫疾病。這次研究團隊進行細胞實驗發現，鈉鹽（氯化鈉）會讓 Th17 細胞產生變化，當鹽分濃度增加，細胞就會更有攻擊性、侵略性。老鼠實驗也發現，當飲食中的鹽分攝取量增加，自體免疫疾病多發性硬化症症狀也會變得更為嚴重。多發性硬化症為中樞神經系統自體免疫疾病，有研究顯示，Th17 細胞異常反應也與多發性硬化症有關聯。

取材自 台灣新生報 記者蘇湘雲 3/8/2013



指導：中道僧團

導師：隨佛法師

Ven. Bhikkhu Vūpasama (烏帕沙瑪比丘)

發行：原始佛教會 (<http://www.arahant.org>)

發行人：Ven. Bhikkhu Aticca

歡迎索閱《正法之光》結緣流通

email: pucchat@gmail.com Tel: (02)2892-2505

響應環保，減少紙張，請提供 email，索取電子檔；

或自行上網下載。<http://www.arahant.org>

台灣助印劃撥：50159965 戶名：中華原始佛教會

美國護持帳戶：

1. Original Buddhism Society (弘法、助印)

Citibank Savings Account 9930260993

2. Compassion for Children (扶助孤童)

Citibank Savings Account 9946841178

馬來西亞護持帳戶：Sambodhi World Berhad

HSBC Bank：202-124475-101

版權聲明：有著作權 如為宣法，非為買賣，
不修改、增減內容，歡迎翻印流通。

(1)台灣教區(Taiwan)

E-mail: arahant.tws@gmail.com

❖ 台北 內覺禪林 O.B.S.T.-Taipei

台北市北投區登山路 139 之 3 號 電話：886-(02)2892-1038 傳真：886-(02)2896-2303

❖ 台北 原始佛教中道禪院 Sambodhi World-Taipei

台北市伊通街 58 號 2 樓 電話：886-(02)2515-2505

❖ 台中 中道禪林 O.B.S.T.-Taichung

台中市南屯區文心路一段 378 號 11 樓之 1 電話：886-(04)2320-2288

(2)美國教區(U.S.A.)

E-mail: arahant.usa@gmail.com

❖ 紐約 原始佛教中道禪院 Sambodhi World-New York

30-20 Parsons Blvd, Flushing, NY 11354 Tel: 718-666-9540

(3)馬來西亞教區(Malaysia)

E-mail: arahant.mas@gmail.com

❖ 吉隆坡 中道禪林 O.B.S.M.-Kuala Lumpur

28, Jalan 16/5, 46350 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia Tel: 6-03-79318122

❖ 怡保 中道禪林 O.B.S.M.-Ipoh

61A & 61B, Jalan Chung Ah Ming, 31650 Ipoh, Perak, Malaysia Tel: 05-2410216

❖ 檳城 中道禪林 O.B.S.M.-Penang

77-3 Lorong Selamat, 10400 Pulau Pinang, Malaysia Tel: 04-2288100

❖ 威省 中道禪林 O.B.S.M.-S.Prai

269, 1st & 2nd floor, Jalan Kulim, 14000 Bukit Mertajam, Pulau Pinang, Malaysia Tel: 04-5309100

❖ 馬六甲 中道禪林 O.B.S.M.-Malacca

No 30, Jalan Kota Laksamana 3, Taman Kota Laksamana, 75200 Melaka, Malaysia

❖ 新山 中道禪林 O.B.S.M.-Johor Bahru

No 20, Jalan Undan 6, Taman Perling, 81200 Johor Bahru, Johor, Malaysia

❖ 雙溪大年 中道禪林 O.B.S.M.-Sungai Petani

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



隨佛法師 2013 年春季美東弘法行程

連絡及詢問電話 718-666-9540

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

中華原始佛教會第一屆第四次會員大會留記



造訪禪林的五色鳥

正值春天百花盛開，鳥語花香，禪林周圍繚繞著豐富的生命力。在中華原始佛教會第一屆第四次會員大會結束後，會員們下午在禪林長桌，難得齊聚交流，互相關懷，頗為愜意。一位法友看到中庭樹叢中有隻五色鳥停棲在芭樂樹上，趕緊輕聲招呼大家來看，有人建議拍照留念，於是法培拿起她的專業級單眼相機，拉開落地紗門，小心翼翼的拍攝，為了照得更清楚，她鼓起勇氣，屏息接近這隻五色鳥，這個福星模特兒相當配合，讓大家看得過癮，最後才悄悄離開。



五色鳥小檔案

於 2009 年由中華鳥會更名為「台灣擬啄木」，台灣特有種，啄樹洞育雛。身體主要有五種顏色而得名，因叫聲如同連續的木魚聲，故又稱花和尚。

中道禪修營

大專、社青精進七日禪

禪師指導：隨佛法師 Ven.Bhikkhu Vūpasama

用「智慧」灌溉生命，依「正念」活在當前
循「正道」度越困苦，能「慈悲」光耀人間
佛陀與你一起「開顯智慧，光耀人生」



1. 教法根據：「第一次經典結集」集成的「佛陀原說（七事相應教）」
2. 禪法次第：修習七覺分，次第開展四聖諦三轉、十二行
3. 禪法入手：先修安那般那，次觀「十二因緣集法、滅法」，明菩提正道
4. 修證成就：正覺、離貪、慈悲喜捨、解脫、阿耨多羅三藐三菩提

禪修時間：

2013年7月25日(四) ~ 2013年8月1日(四) 10:00AM

禪修地點：台北內覺禪林

台北市北投區登山路139-3號

參加方式：

1. 全程參加：住於寺，守八戒、過午不食。

2. 必須報名，

錄取者請於7月24日(三) 5:00PM~8:00PM報到

參加對象：

18~35歲未婚青年(在校、已畢業均可，名額有限)

1. 報名時間：即日起至2013年7月15日止

2. 報名方式：傳真報名：(02) 2896 2303

網路報名：www.arahant.org 下載報名表

親至報名：台北內覺禪林 (02) 2892 1038

台北原始佛教中道禪院 (02) 2515 2505

台中原始佛教中道禪林 (04) 2320 2288

3. 洽詢電話：中華原始佛教會 (02) 2892 2505



中道僧團 主辦

中華原始佛教會暨中道禪林 協辦

說法結緣與布施結緣

中道僧團於每周六早上九點起，在中道禪林有原始佛法相關之說法活動；此活動並與台中、美國紐約、麻州、加州、馬來西亞怡保、檳城、威省、吉隆坡、新山、馬六甲及新加坡同步連線，歡迎十方善友蒞場歡喜參與共結法緣。

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



中道僧團

原始佛法 人間佛教