



原始佛教會 Saddhammadiipa
ORIGINAL BUDDHISM SOCIETY

正法之光

佛陀正覺後 2445 年
2013 年 4 月 30 日

第 **31** 期



原始佛法 人間佛教

癸巳春節十日禪，回首向來而今我是誰

- 要懂得給自己更多的機會，並且作現前可以做的事。
- 想要被別人接納，就要做對別人有用的事，一般人只想到做對自己有用的事，卻沒想到要將好處放在別人身上；要懂得耕耘人際關係，讓自己被別人正當的利用；學習改變生活方式，使得每天都有新鮮事，生活過得有趣，才會覺得有希望，要讓自己的世界愈活愈大。

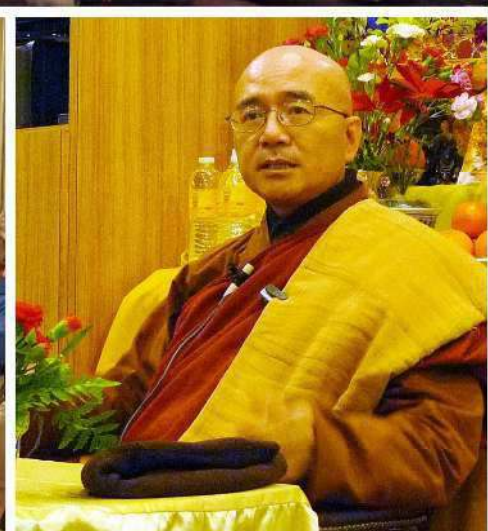
中道僧團 隨佛法師 2013 年紐約弘法留記

紐約 中道禪林
《中道正覺三日禪》

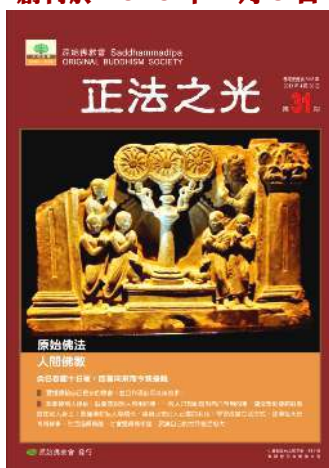
紐約 哥倫比亞大學
宣講：四聖諦三轉十二行

紐約 青年佛教通訊中心
佛法的實用與究竟

法拉盛 萬寧大藥房
度越人生憂苦 開展幸福



第 **31** 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 Vūpasama
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

荒野中的足跡 4

古老經說

五蘊苦、集、滅、味、患、離如實知，即得於苦、集、滅、道如實知 10

佛史溯源

（二）部派經說傳誦的演變-2 14

道場點滴

尊者深入淺出宣說因緣法 31

清淨三寶

僧團的意義與可貴 32

紀念海戒尊者 35

正法新聞

美國正法新聞報導 37

專題報導

2013 年台灣春節十日禪側記 45

2013 年台灣春節十日禪 大堂開示紀要 49

2013 年台灣春節十日禪花序 52

一幅從沒畫完的畫 54

我見就藏在對錯之中 57

春節十日禪有感 58

修行是生命的淬鍊與轉變 59

法友感言

放下十三年的苦惱 60

梅花映月

我們是螻蛄小蟲嗎 64

五陰世間

成功讀取夢境 解讀腦內活動模式 68

腦幹一氧化氮 調控血壓新發現 67

傳法法訊

2013 年夏季台灣弘法活動 68

近期活動海報：

◎台灣- 大專、社青精進七日禪：p.47

◎台灣- 2013 年法工培訓營：p.66

◎紐約- 一乘菩提道次第經法研讀：p.67

◎台灣- 十日禪暨短期出家：封底

荒野中的足跡

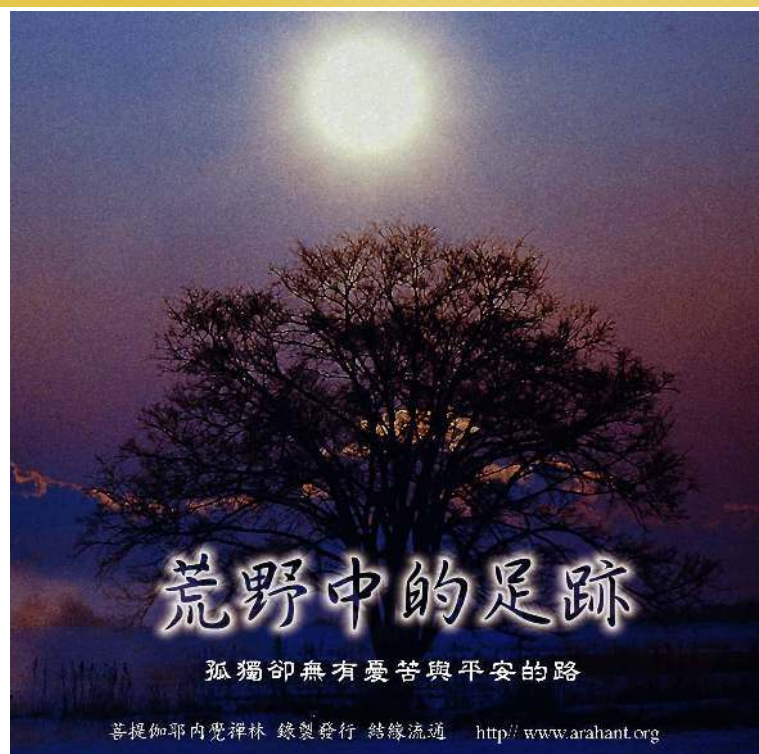
隨佛法師講述 2002
法安 整理 3/28/2013

我們每個人都一樣的「生而平凡」，除了少數人有著顯赫的家世與背景以外，世上絕大多數的人，都和你我一樣，降生在平凡的家庭當中。在現實的人生裏，我們這些生而平凡的人，享受著許多財富、親情、名聲、地位，以及情愛。但同樣的，我們也有著生命深處所無從跨越的事實與問題。在這當中，我們每個人都必須面對這些問題所帶給我們的無助與孤寂。我們在一生當中，享受成功，也同樣的要面對失敗。成功帶來嫉妒、貪婪、虛偽與攻訐；而失敗則帶來鄙視、輕慢與疏離。在這當中，我們不僅看清了人心的真相，同時也發現了我們內在的真實。

每一個平凡的人，都同樣的在這平凡的一生當中，有著這樣平凡的經驗。

我是 釋迦佛陀的出世弟子，一個平凡的托鉢僧。在這裏，我想要和諸位朋友，共同來回顧我們的人生。

在現在的社會裏，我們很難信賴別人，也很難信賴自己。我們不相信別人的原因，是因為我們在現實的經驗裏面，人與人之間多的是利害的糾葛，以及權



益的爭奪，互相欺瞞，相互爭奪，虛偽、怨懟及許許多多的仇恨。我們不相信自己，是因為我們根本不相信——自己能夠秉著良知面對這樣的世界。我們的內心幾乎都有一份渴盼，渴盼在現實的人生裏，能夠碰到一位人格與行為皎潔無瑕的人。最起碼，我們也渴盼在人生當中，能遇到一位真心對待我們的人，可是我們根本不太相信我們遇的到。

我們也渴盼自己能有堅毅的意志與果敢的魄力，在現實的人生裏，面對虛偽、狡詐，對立、爭奪，能夠秉著一份道德良知與清平的心，來做自己。然而，說實在的，我們對自己也沒有這樣的信心。我們的內心剩下什麼呢？諸位朋友！在這樣的人生裏，我們的內心還有什麼呢？我們相信什麼？或許我們相信宗教，不論是上帝，或者是 佛陀。但畢竟在我們的一生當中，實際上沒有機會親自的面對他們；**我們實際必須面對的，終究還是我們這一生所經歷的一切，以及自己的內在世界。**我們對宗教的信仰，主要是基於對現實的失望，以及失去信心。所以在現實的人生裏，我們真正剩下的是什麼呢？我們剩下的是徬徨、恐懼與失望。

諸位朋友！我這麼說的主要意思，並不是要醜化我們的人生，或者是唾棄這個世界有多麼的醜陋，更不是貶責自己，看不起自己，讓我們心懷幽怨的面對自己的人生。這絕對不是我真正的意思。我想要對諸位說的是什麼呢？我們必須要正面的面對自己的人生，不論是多麼的醜陋，多麼的虛偽，或者多麼的光彩，我們都必須要面對自己的人生。因為只有這樣，我們才能在自己的人生裏，發現我們所沒有發現的事。那是什麼呢？我不知道！因為我沒有辦法告訴諸位真正的答案，因為這個答案要諸位在自己的人生裏，自己去發現、明白，自己去體會。如果我們對自己的確剩下的只有失望、恐懼與徬徨，那麼這件事對我們來說，就顯得格外的重要。

我是 佛陀的弟子，其實我與諸位都一樣的平凡。我和諸位生活在同樣的世界裏，我也有人所必須面臨的困難與無從解決的問題。我是如何在這難以輕鬆面對的人生裏，跨越自己生命的問題呢？事實上我沒有特別的了不起，我和諸位一樣，深受過生命的挫折及苦惱的折磨，我也和諸位一樣深感到生命的無奈與憂愁。雖然我們都曾經感覺到，生命有許多值得珍惜與喜悅的事，但數十年經歷下來，總是苦多樂少，我並沒有特別了不起。

在這裏，我想要和大家分享我認識 佛陀的經驗，或許這個經驗會給諸位一點幫助。這樣的幫助對諸位能產生什麼樣的影響呢？我不敢確定。因為，**人們可以將一盞燭火遞到我們的手上來，可是我們會將這盞燭火做什麼樣的用途，那得看我們自己。**我們對佛法的認識與學習，也是這樣。

想想看，對我們每個人來說，在現實的人生裏，最重要的就是活著的方向、意義與價值何在？一個人活著，如果不知道生命真實的價值、活著真正的意義、以及生命的方向是什麼？那他對自己的生命將會產生根本上的迷惘。雖然我們從書本上學到的很多道理，卻是在現實的人生經驗裏，常常看

到相反的案例。

努力的付出，是一種良善的美德，並且應當得到別人的讚賞。可是在現實的人生經驗裏，我們卻常常看到替自己設想、保護自己的權益、犧牲別人應得的利益之人，反而被別人讚許為成功的典範。這樣「努力付出是美德」的價值，我們會真正的相信嗎？

關懷別人，利益大眾，必將獲得別人的感謝。但是在現實的經驗裏，我們關懷別人，卻常常碰到別人利用我們的善心，而且認為是我們自願要做的。這樣「關懷別人」的意義，我們會真正的相信嗎？

生命的方向，在開創整體社會的和諧與真善美。可是在現實的人生裏，我們卻看到更多的人是為自己的利益、為自己人生的真善美在奮鬥，而搞得整個社會烏煙瘴氣。但是許多對他們的評價，卻是讚賞他們的功成名就。這種書本所教導的生命方向，我們會真正的相信嗎？

許多的宗教告訴我們，不要追求無謂的欲望，應懷著慈善與愛心對待世人，保持心靈的純潔，向善，向光明。可是做為一個堅貞的教徒，卻常常看到同樣信仰的宗教使徒，或神職人員，或出家人，所行所為卻和所信仰的有很大的距離。請問，這個堅貞教徒的信仰會不會受到創傷與動搖呢？

事實上我們的人生有信任的危機，我們不知道該信什麼。我們該信什麼呢？這個問題，相信很多人是答不出來的，所以很多人什麼都不信。表面上他只相信眼前的利益，可是到最後，他什麼都沒辦法相信。

諸位朋友！你、我及周邊我們所接觸的人，多數人都受過這樣的折磨，都受到不知道該相信什麼的痛苦折磨。有的人深刻的感受到這個痛苦，並且努力的想要解決這個苦惱；有的人已經放棄了，放棄去尋找、去發現、去開創要如何的相信，只是讓這個生命過完而已！每天生活的重點，就是讓今天的時間過去。

諸位朋友！你們發現這個問題了嗎？如果你發現了，是否願意把你的心打開，靜靜的傾聽及思維，我在這裏與大家分享的事情。我不是要諸位相信我，我只是要諸位明白，我跟大家一樣，都經歷過這樣的問題與痛苦。你們不需要相信我，可是一個和你們有過同樣困擾的人，他的經驗也許值得諸位去瞭解一下。

我與 佛陀相逢，在他的經驗裏，我找到了道路。在 佛陀的一生裏，我發現，他跟我們一樣，同樣有現實人生的困惑與苦惱；他也曾經面臨信心的危機，一樣不知道生命該何去何從。或許，我們不一定要信仰 佛陀，可是這樣一個和我們有同樣經驗的人，他所努力解決人生問題的作為，也許值得我們注意。

佛陀告訴我們，我們沒辦法對外找到值得我們相信的事，因為一切都在變。當我們才對某一件事情，某一個人產生信心的時候，時間與環境的變遷，以及許許多多因素的影響，不得不讓我們相信的人，或者事物，產生了變化。我們應該相信什麼？我們應該相信自己嗎？忠實的相信自己的生命。可是我們卻同樣要經歷——時間與環境的變遷，也會改變我們的想法，改變我們的生命。我們該相信什麼呢？他教我們先要看清楚這件事情。

當我們要解決信心危機之前， 佛陀教我們要先看清楚人生的真相。

我們都有父母，縱使是一個孤兒，他也有生養他的父母；我們也有我們的親人與朋友。可是在現實的人生裏，我們的父母、親人與朋友，他們不能在我們感覺到苦惱、感覺到困難、感覺到挫折、感覺到哀傷、感覺到絕望的時候，代替我們面對每一個生命必須面對的經驗。他們不僅不能代替我們面對這些經驗，甚至有很多的時候，他們會不敢陪伴我們面對這些事情。因為人都有恐懼，都有對困難的恐懼感。這樣的經驗，在我們的人生裏面，比比皆是。在這裏，

我想與諸位分享我聽到的一件事實。

在過去幾個月，我遊化到某個地方，有位居士發生了這樣的事情。有位女士得了血癌，她需要骨髓捐贈，這讓她有一線生機。經過家族的配對，她的一個哥哥，可以捐贈骨髓給她。這個可以捐贈骨髓給她的兄長，正是從小到大，和她感情最親密、最好的一個哥哥。當她滿懷希望，覺得她的生命有了一線生機的時候，沒想到這位從小最親密、最信賴的兄長，卻因為女兒與太太的反對，而令她的一線生機也落空了。因為她們認為，捐贈骨髓有許多可能性的問題，做女兒的不願意自己的父親、做太太的不願意所鍾愛的先生，冒著一些可能性的問題，捐贈他的骨髓給他的親妹妹。最後，她這個兄長接受了太太與女兒的意見，拒絕捐贈骨髓了。對這位女士來說，這是一個非常沉重的打擊。她的這位兄長不僅拒絕捐贈，更是避不見面。這位女士深感生命的無助、恐懼、絕望與寂寞。沒想到：最相信的親人，從小最信賴、最親近的兄長，會在她的生命最無助、最危險、最需要他的時候，捨她而去。這份苦楚，誰能夠代替她面對呢？誰又能為她解決呢？這位女士經過這樣的打擊，什麼人都不想見面，什麼人都不相信！她沉痛的說了一句話，就算這個兄長，跪在她的面前，求她接受他的骨髓，她也不要。

我們可以想見，當這位女士說出這樣的話，她的內心是處在極度的哀傷、絕望與痛苦當中，更是充滿了怨懟——對自己的失望，對世上人心的失望，還有不滿與深深的怨恨。這是我所聽到的一個實例。我相信在各位朋友的身邊，你也曾聽到、看到，甚至也經歷過許多類似的例子。當然手足情深者亦比比皆是，甚至陌生人都能以無比的溫暖，來幫助我們的事實也不少。可是，人心許多陰暗的一面，我們卻更常看到。**生老病死原本就不是親人與朋友可以代替，我們必須親自面對。**除了這些以外，財富、名聲、地位與情愛，這些問題，親人與朋友也不見得能夠給我們多

少幫助。往往在最需要、最困難的時候，我們才最無助，最孤獨與寂寞。

在現實的人生裏頭，多數人都享有過財富與快樂。但是，財富的擁有只可以幫助我們感官上的享受，可以欣賞美好的東西，聽美好的聲音或者讚美；可以吃豐富的食物，穿所謂昂貴與漂亮的衣裳，享受高級的轎車，住精美豪華的宅邸。在這當中，我們的確確有許多的快樂，可是這乃是感官的快樂，心靈的快樂卻不見得能獲得。感官的快樂必須透過許多外在的遭遇與經驗讓我們滿足，這些感官的快樂往往需要財富，可是財富的擁有，對每個人來說卻不保證一定可以獲得，當我們沒有辦法有力的掌握財富時，這些感官的快樂就要失去。所以，如果我們不懂得如何開發心靈的喜悅，就必須依靠財富，來讓我們獲得快樂。

而當我們必須依靠財富來獲得快樂時，不可避免的必須陷入權益、名聲的爭奪；也絕對不可避免的要陷入人與人之間的對立、仇怨的漩渦裏。這些爭奪、對立帶來的痛苦，比起我們透過財富或地位所獲得的快樂來說，不知道要多上幾倍？這樣獲得快樂所付出的代價，未免太大了一點！並且在你爭我奪當中，我們根本沒辦法相信什麼，我們只相信利益，不可能相信道德與人心；我們也不相信自己。我們的痛苦更大，我們的問題更大，可是當中所獲得的快樂，卻不一定有，或者極微小。最後，我們只有感到面對人生的一種迷惘，以及長久的失落。

有許多人覺得財富、親人，或許不可憑恃；那麼我們的內在的聰慧、我們所習得的能力，應該比財富更有保障。因為財富的獲得，必須去爭奪；但個人內在的聰慧與所習得的能力，卻不需要去爭奪。這應該比較可以依靠了！聽起來似乎是這樣。的確，我們個人的聰慧以及努力習得的能力，確實是別人帶不走。有了聰慧與能力，我們的確比擁有財富更安穩，也更有自信。可是能力也要比較，古人說的好：「一山還

有一山高」，所謂「人外有人，天外有天」，聰慧與能力的競爭，是一場永不止息的戰爭。在現實的經驗裏面，有能力的人多半是互相輕視、互相障礙。諸位朋友！難道你們看不到嗎？在這樣的競爭，在互相輕視的當中，實際上聰慧與能力並沒有帶給我們真正的平安，常常帶給我們的是被人貶謫、被人故意輕視的懊惱，或者是我們瞧不起別人的驕傲。我們不見得能在聰慧與能力之中，得到平安。

透過種種的努力，可以讓我們在社會上爭得一席之地，這一席之地或許是高高在上，讓我們在別人的面前呈現出某種權威，以及受信任的地位。可是權威與地位的擁有，卻讓我們不容易聽到真誠的聲音。因為權威，讓別人心懷畏懼的面對我們；崇高的地位，讓別人心懷貪求與覬覦的對待我們。畏懼我們，是害怕我們傷害他們；貪求與覬覦，是希望從我們身上得到他需要的利益。我們與真誠的聲音拉開了一個很大的距離，我們更沒有辦法碰到真正可以相信的人與事。

或許我們最後選擇相信自己！透過別人的讚賞、畏懼與阿諛奉承，我們相信自己。可是，我們真的相信自己嗎？難道我們沒有基本的判斷、自視與良知，瞭解到別人只是說一些不真實的話，來討我們的歡心嗎？事實上我們知道！我們知道別人不見得對我們說真實的話；我們也不敢確定，我們在別人的心目中，真的如他所說的那樣。

我們不斷的要求敬信、畏懼我們的人，必須對我們忠誠，可是我們卻沒有辦法真正的相信他們會如此。我們不斷的要別人效忠，可是我們還是擔心。權威與地位沒有帶給我們真正的信心——對自己的信心以及對別人的信心。我們還是不安。

除此以外，我們或許寄望親人或情人之間的情感、夫妻之間的情感。當我們在面對現實的人生，有許許多多的困難、許許多多的壓力、許許多多的挫敗

的時候，情感往往成為我們最後的避風港。讓我們可以在情感裏，盡情的表現出自己的恐懼、不安、懦弱、憤怒、不滿，以及我們的需要，而愛我們的人，往往會接納我們所表現出來的一切。在這當中讓我們深感幸福，感覺到困難的這個世界，終究還有一個最好的避風港，那就是真摯的情愛。可是真摯的情愛隨著時間的遷流，以及環境的變遷，改變了我們的容貌，改變了我們的想法，改變了我們的情感喜好，與對事物厭惡的不同。這些情感的幸福，我們終究要看著它點點滴滴的消散與變遷。

在現實人生裏，我們每個人都很努力，非常辛苦的建立起我們所渴望的安穩與和樂的生活，可是這些安穩與和樂的生活，依舊擋不住時間的變遷所帶來的敗壞。我們所擁有的一切，到最後終究要失去。我們沒辦法帶走什麼，甚至在我們現實的人生裏面，我們可能就會看到我們變得一無所有。

世間的成敗得失，人與人之間的恩怨情仇與悲歡離合，常常在我們最想不到的時候，帶給我們挫敗與打擊；在我們最需要的時候，從我們身邊悄悄的溜走。我們的生命已經很孤獨了，可是這樣的變遷，卻讓我們更寂寞。

人世的風光、名聲與榮盛的地位，就好像把彩妝擦在不斷剝落的牆壁上一樣。怎麼擦，都附著不住！我們看到的，只是一個不斷剝落的過程，到最後還是一樣，一無所有。

這些事實我們能接受嗎？實在是很難接受。但我們不能接受又該怎麼辦呢？懷抱希望，懷抱著未來的希望在現在繼續努力？可是努力的結果有兩種：一個就是達成目的，一個就是失敗。達成目的，以後又會怎麼樣呢？還是一樣，要小心的維護，不然就要失去。可是再怎麼努力的維護，最後還是要失去。我們還是要繼續懷抱對未來的希望。那麼如果失敗呢？失敗！我們就陷在挫敗與絕望的

痛苦當中。沒有一個人可以忍受挫敗與絕望，那麼還是得懷抱希望，懷抱對未來的希望。我們懷抱希望最後的結果，還是繼續懷抱希望。**而這個過程，只有得而再失去，或者只有失去。**

這當中有苦有樂，這就是苦樂交雜的人生。**這樣的人生終究讓我們感到無比的空虛，以及對生命的迷惑，直到死亡的到來。**這讓我們感到，我們猶如站在荒野當中的一個孤寂的身影，放眼望去，我們看不到可以依靠的綠洲，看不到可以飲之而真正能解除我們渴惱的甘露。甜美的甘泉在哪裡？可以依靠的綠洲又在哪裡呢？我們每個人都在找。這是生命的荒野，也是我們心靈的荒野！

我們深刻感到這荒野的逼迫，以及我們的渺小，還有說不出的孤獨。這樣的生命荒野，我們看不到盡頭，因為每一個人不斷的重複這樣的經驗。我們的祖先們，他們重複這樣的經驗；我們的朋友們，我們的親人，他們也重複這樣的經驗；我們自己也在這樣的經驗裏面。我們下一代的子弟呢？這些在我們眼中看起來，依舊非常天真爛漫的孩子，他們也正在經歷這樣的經驗。**世世代代，從古到今，這樣的生命荒野實在是看不到盡頭；真正看到的，只有每個人的眼裏對生命的期待。**我也是這樣，一直到 佛陀從我身邊靜靜的走過。我從 佛陀所走過的足跡當中，發現了生命內在的安穩道路。

這條生命內在的安穩道路就是：捨棄我們內心對任何的渴望，息止我們對自己的期許。遠離期許我們成為什麼？捨棄期許我們得到什麼？息止我們可以得到什麼的渴望。為什麼呢？因為對任何事物的追逐，終究只是讓我們陷於相互爭奪、相互對立的痛苦當中；而任何的獲得與失去，最後終究只是失去。它不僅挑起人與人之間的爭鬥、虛偽，以及怨嫉仇恨，也讓我們一生當中，陷在不安的裏面。

我們內在有這樣的覺悟，才可以讓我們在這個生

命的荒野當中，捨除內在的渴求，捨除對一切的渴望。只有這樣，我們才能遠離生命的憂苦；只有這樣，人與人之間，才能有信賴的可能。

雖然我發現這樣的道路，可是我沒有辦法代替別人發現這樣的事。佛陀雖然知悉生命的苦惱，他也沒辦法幫我們息止我們內在的憂苦。所以，生命的荒野，依舊是看不到盡頭。可是，當我們發現這條道路的時候，生命的歷程裏就有內在的安穩。我們無法在這生命的荒野當中，在這變遷不定的人生裏，留下什麼，因為任何的功績、名聲、成就，終究會敗壞、模糊，以及被遺忘。

我們只能走在這生命的荒野當中，走在人心的荒野裏，走過我們身邊這些心懷迷惘與愁苦的人。或許，這些人會在我們生命的經驗裏面，會在我們生命的歷史當中發現，發現這條只能親身體會、親自實踐、孤獨、簡樸、卻沒有憂苦而平安的路。這就是瞭解生命的真相，遠離無謂的追逐與自我的期許，息止我們內在的憂苦。

我們該相信什麼？或許這是我們需要更深刻省思的問題。

我們雖然不缺親人與朋友，但卻深感生命的無助與寂寞；生活雖享有財富與快樂，卻依然感到惘然和失落；聰慧與能力使人有所自信，可是內心卻無法免除不安；我們或許具有權威與地位，但卻長久的等待真誠；真摯的情感讓我們深感幸福，可是我們必須看著它從指縫流逝；我們辛辛苦苦建立起安穩與和樂的生活，卻擋不住由時間所透進的變遷與敗壞。**成敗得失，恩義情仇，悲歡離合，猶如不定的冷箭，輪替的射穿此一孤寂的身心。光華與榮盛，只是附著在敗壞之上的粉彩而已！一切的渴望只等到渴望，苦樂交雜的人生啊！總是讓人感到空虛和迷惑，直到死亡。**在這生命的荒野中，我看不到盡頭，只看到眼底的期待，直到佛陀從身邊走過。

從 佛陀的足跡中，我發現了內在的安穩之道——捨棄內心的渴望，息止自我的期許。因為任何成就的追逐，即是愁苦與失落的門；也是挑起爭鬥虛偽與怨嫉仇恨的箭。內在的覺悟，讓我們在生命的荒野中，既無所渴望，也無所憂苦。

荒野依然無有盡頭，但我們的足跡自有安穩。我們無法在荒野中留下什麼，只能走在人心的荒野中，走過迷惘與愁苦的人群。或許，人們會在足跡中發現，發現這一條孤獨、簡樸，卻無有憂苦而平安的路。

我是世尊的出世弟子——比丘，在這裏與諸位朋友分享，我對 佛陀的瞭解與實踐佛法的體驗。佛陀和我們每個人都一樣，一樣有著在現實人生當中必須面臨的生老病死、悲歡離合。他的弟子，從古到今，每一個也同樣的必須要面臨生老病死、悲歡離合與成敗得失。這些都與諸位朋友在現實人生中的經歷完全一樣。

我們每個人都一樣的「生而平凡」。佛陀的體驗之所以可貴，是在於他和我們都一樣，一樣的從平凡的人出發。他面臨我們所面臨的所有問題，但他卻跨越了長久以來我們絕大多數人在一生當中沒辦法自我解決的問題，這是 佛陀體驗所以寶貴之所在。

佛陀與他的每一個出世弟子們，都跟諸位朋友一樣，一樣的「生而平凡」，所以 佛陀可以達到的體驗，對每一個平凡的人來說，都有一樣的機會。我在這裏說的，並不是要顯耀 世尊，以及他座下所有每一個出世弟子的殊勝、超越與功績；而是要誠懇的告訴每一位朋友：**每個人都有機會，有機會在自己的人生裏、在自己生命的痛苦裏、在自己所無從跨越的困擾及苦惱裏，到達解脫的彼岸。**

我要告訴大家的，就是這件寶貴的事情。謝謝大家！

五蘊苦、集、滅、味、患、離如實知， 即得於苦、集、滅、道如實知

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 第二目 四十四種智

1-4-2-4.2.1 五蘊苦、集、滅、味、患、離如實知，即得於苦、集、滅、道如實知

SĀ1173 大正藏《雜阿含》1173 經； **S35.203**《相應部》六處相應 203 經（參《雜阿含》287 經；因緣相應 S12.65 經）

如是我聞：一時，佛住拘睺彌國瞿師羅園。

爾時、世尊告諸比丘：「多聞聖弟子，於一切苦法，集、滅、味、患、離如實知見，見五欲猶如火坑。如是觀察五欲已，於五欲貪、欲愛、欲念、欲著，不永覆心；知其欲心行處、住處而自防閉。行處、住處逆防閉已，隨其行處、住處，世間貪憂，惡不善法不漏其心。

云何名為多聞聖弟子，於一切苦法，集、滅、味、患、離如實知見？多聞聖弟子，於此苦聖諦如實知，此苦集，此苦滅，此苦滅道跡聖諦如實知，是名多聞聖弟子，於一切苦法，集、滅、味、患、離如實知見。

云何多聞聖弟子，見五欲如火坑，乃至世間貪憂、惡不善法不永覆心？譬如近一聚落邊，有深坑滿中盛火，無有煙焰。時有士夫不愚、不癡，聰明、點慧，樂樂、厭苦，樂生、惡死。彼作是念：此有火坑，滿中盛火，我若墮中，必死無疑，於彼生遠、思遠、欲遠。如是多聞聖弟子，見五欲如火坑，乃至世間貪憂、惡不善法不永覆心。若行處、住處，逆防、逆知，乃至世間貪憂、惡不善法不漏其心。譬如聚落邊，有奈林，多諸棘刺。時有士夫入於林中，有所營作。入林中已，前後、左右、上下，盡有棘刺。爾時、士夫正念而行，正念來去，正念明目，正念端視，正念屈身。所以者何？莫令利刺傷壞身故。多聞聖弟子亦復如是，若依聚落、城邑而住，晨朝著衣持鉢，入村乞食，善護其身，善執其心，正念安住，正念而行，正念明目，正念觀察。所以者何？莫令利刺傷聖法律。云何利刺傷聖法律？謂可意愛念之色，是名利刺傷聖法律。云何是可意愛念之色傷聖法律？謂五欲功德，眼識色，生愛念，長養欲樂；耳識聲，鼻識香，舌識味，身識觸，生愛念，長養欲樂，是名可愛念色傷聖法律。是名多聞聖弟子，所行處、所住處，逆防、逆知，乃至不令世間貪憂、（惡）不善法以漏其心。

或時多聞聖弟子，失於正念，生惡不善覺，長養欲、長養恚、長養癡。是鈍根多聞聖弟子，雖起集、滅，以欲覆心，譬如鐵丸燒令極熱，以少水灑，尋即乾消。如是多聞聖弟子鈍根，生念尋滅。如是多聞聖弟子，如是行，如是住，若王、大臣，若親（族），往詣其所，請以俸祿，語言：男子！何用剃髮，執持瓦器，身著袈裟，家家乞食為？不如安慰，服五欲樂，行施作福！云何比丘！多聞聖弟子，國



王、大臣、諸親、檀越，請以俸祿，彼當還戒、退減以不」？答曰：「不也。所以者何？多聞聖弟子，於一切苦法，集、滅、味、患、離如實知見故，見火坑譬五欲，乃至世間貪憂、惡不善法，不永覆心。行處、住處，逆防、逆知，乃至世間貪憂、惡不善法，不漏其心。若復為國王、大臣、親族請以俸祿，還戒、退減，無有是處」。

佛告諸比丘：「善哉！善哉！彼多聞聖弟子，其心長夜臨趣、流注、沒輪，向於遠離，向於離欲，向於涅槃，寂靜捨離，樂於涅槃，於有漏處寂滅清涼。若為國王、長者、親族所請，還戒、退減者，無有是處，餘得大苦。譬如恆河，長夜臨趣、流注、沒輪東方，多眾斷截，欲令臨趣、流注、沒輪西方，寧能得不」？答言：「不能，世尊！所以者何？恆水長夜流注東方，欲令西流，未而可得，彼諸大眾徒辛苦耳」。「如是多聞聖弟子，長夜臨趣、流注、沒輪，向於遠離，乃至欲令退減，無有是處，徒辛苦耳」！

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

【註】此經對照《相應部》六處相應 S35.203 經，在《相應部》中所說的是「如實知五蘊、五蘊集、五蘊滅」則為「如實知一切苦法之生起與滅盡」，若再對照《相應部》「因緣相應」S12.65 經及《雜阿含》Ā 287 經，則可知「凡知見苦、集、滅者，則以此正見得見苦滅之道，得見四聖諦」。

感恩！幼貧贈米 車隊女董奉養恩人如父 知恩、感恩、報恩 是作人的根本

取材自 東森新聞 4/26/2013

高雄市一位衛星計程車隊的女董何貴蓮，53 年前爸爸因故入獄，家中經濟困頓，伸手支援何家的，竟是她父親的同袍冉瑞伯。冉伯伯每個月送一斗米接濟他們，這份恩情讓何貴蓮銘記在心。20 多年前爸爸過世後，她謹遵父親囑咐，開始照顧單身的冉伯伯，還搬到伯伯隔壁去就近照顧，四年前更把伯伯接到家中當成自己父親奉養，感情好就像是真的一家人一樣。

冉伯伯的 106 歲生日，計程車隊的何董事長特地買了個大蛋糕為養父慶生，雖然不是親生父親，何董事長依舊感念，冉伯伯幾十年前的白米接濟恩情。

原來 53 年前，何董在軍中擔任士官長的爸爸誤傷士兵入獄服刑，何家瞬間失去依靠和經濟來源，跟爸爸一

起參加對日抗戰和國共內戰的好弟兄冉伯伯，想說自己單身一人，就省吃儉用把存下來的軍餉，每個月都拿來買一斗白米接濟何家老小。何董事長始終沒忘記，父親去世前告誡女兒，一定要好好報答恩人。

單身的冉伯伯，在年紀大了以後，沒有人在身邊照顧，何貴蓮毅然決然的扛起照顧他的責任。只是，年輕時到處行善的冉伯伯，一點都不想麻煩何貴蓮，原本是拒絕她的照顧。何貴蓮為了照顧年事已高的伯伯，多年前搬到冉伯伯家附近就近照顧。直到四年前冉伯伯失智又行動不便，何貴蓮決定將他接回家照顧，並向法院聲請認為養父，希望全家人滿滿的愛，照顧單身一輩子的冉伯伯，享受天倫之樂。

古老經說 白話摘要

原始佛教會 中道僧團

SĀ1173 大正藏《雜阿含》1173 經

我曾經聽 佛陀這麼說：有一段時間， 佛陀住在拘睺彌國的瞿師羅園。

當時，世尊告訴比丘眾：「已經聽聞並如實知見因緣法的聖弟子，對於一切苦法，集法、滅法、味法、患法、離法能如實知見，明見對於色、聲、香、味、觸的五種貪欲如同火坑一般。這樣觀察五種貪欲後，內心就永遠不會被五種欲貪、欲愛、欲念、欲著所遮覆；知道欲心的趨向、住留而能防範及封閉。防範及封閉欲心的趨向、住留後，不隨著它的趨向、住留，世間的貪欲、憂惱、惡法、不善法就不會煩擾內心。」

怎樣說已經聽聞並如實知見因緣法的聖弟子，對於一切苦法，集法、滅法、味法、患法、離法能如實知見呢？聖弟子能如實知見苦聖諦，苦集聖諦，苦滅聖諦，苦滅道跡聖諦，對於一切苦法，集法、滅法、味法、患法、離法就能如實知見。

怎樣說聖弟子能明見五種貪欲如同火坑一般，甚至於世間的貪欲、憂惱、惡法、不善法永遠不會遮覆內心呢？譬如在鄰近的聚落旁邊，有個深坑中充滿了炭火，卻沒有煙焰。那時有個人不愚笨、不癡呆，聰明、機敏聰慧，愛好快樂、厭惡痛苦，樂於生存、厭惡死亡。他有一個念頭：這裡有個火坑，坑中充滿了炭火，假如我墮落坑中，必定會被燒死，對於那火坑就想要遠離、思慮要遠離、決定要遠離。如同這樣，聖弟子就能明見五種貪欲如同火坑，甚至於世間的貪、憂、惡法、不善法永遠不會遮覆內心。不論欲望的趨向、住留如何，都能防範、知曉，甚至世間的

貪、憂、惡法、不善法都不會煩擾內心。譬如在聚落旁邊，有一片奈林，內有很多棘刺。那時有一個人進入林中，有些工作要做。進入林中後，在前後、左右、上下，都有棘刺。那時這個人以正念而行動，以正念而來去，以正念看明白，以正念看清前方，以正念彎屈身體。為什麼這樣做？因為不想被銳利的棘刺傷壞身體。聖弟子也是這樣，假如居住在聚落、城鎮，早晨穿著袈裟，拿著鉢，進入村鎮乞食，善於守護身體言行，善於保持心思，以正念而安住，以正念而行動，以正念看明白，以正念而觀察。為什麼這樣做？因為不想被利刺來刺傷聖法律。怎麼說會被利刺來刺傷聖法律呢？就是合意而愛念的色境，稱為利刺傷害聖法律。甚麼是會傷害聖法律的合意而愛念的色境呢？說的就是五欲功德，眼緣色而有眼識，生起愛念，增長滋養欲樂；耳緣聲而有耳識，鼻緣香而有鼻識，舌緣味而有舌識，身緣觸而有身識，生起愛念，增長滋養欲樂，就是所說的可愛念的色境會傷害聖法律。這就是已經聽聞並如實知見因緣法的聖弟子，對於欲望的趨向、住留，都能防範、知曉，甚至不會讓世間的貪、憂、惡法、不善法煩擾內心。

或許有時候某位聖弟子，失去正念，生起惡、不善的思想，增長滋養愛欲、增長滋養瞋恚、增長滋養愚癡。這位鈍根的多聞聖弟子，雖然生起欲望遮覆內心，但仍能明見集法、滅法，譬如有個鐵丸被燒得非常熱，以少許的水灑上去，很快就乾掉消失。像這樣，這位多聞聖弟子雖然是鈍根，但生起的不善念很快地就會消滅。這位多聞聖弟子，像這樣修行，像這樣安住，假如有國王、大臣，或親族，前往訪問這位弟子的住處，給以薪俸、祿位，這麼問：『男子！何

必剃光頭髮，拿著瓦鉢，穿著袈裟，家家乞食呢？不如過安定有慰藉的生活，享受五欲樂，布施修福報！」怎麼樣，比丘！這位多聞聖弟子，面對國王、大臣、親戚、護法，給以薪俸、祿位，他會捨戒、退減道心嗎？比丘們回答說：「不會。為什麼呢？因為多聞聖弟子，對於一切苦法，集法、滅法、味法、患法、離法能如實知見的緣故，明見五欲樂如同火坑，甚至世間的貪、憂、惡法、不善法，永遠不會遮覆內心。對於欲望的趨向、住留，都能防範、知曉，甚至世間的貪、憂、惡法、不善法都不會煩擾內心。假如會被國王、大臣、親族給以薪俸、祿位，而捨戒、退減道心，這是不可能的。」

佛陀告訴各位比丘：「很好！很好！那位多聞聖弟子，內心已長久的趨向、流注、通往，朝向於遠

離，朝向於離欲，朝向於涅槃、寂靜、捨離，樂於證得涅槃，對於煩惱，願意寂滅、清涼。假如會被國王、大臣、親族給以薪俸、祿位，而捨戒、退減道心，這是不可能的，那不過得到大苦罷了。譬如恆河，長久趨向、流注、通往東方，假如有很多人斷截它，想讓它趨向、流注、通往到西方，可能會成功嗎？比丘們回答說：「不能，世尊！為什麼呢？恆河河水長久流向注入東方，想讓它流向西方，是不會成功的，那些大眾只不過白白辛苦罷了」。「正是這樣，多聞聖弟子，已長久的趨向、流注、通往，朝向於遠離，甚至於想讓他退減道心，這是沒有可能的，白白辛苦罷了」！

佛陀說完此經後，比丘眾聽聞了 佛陀所說的教法，歡喜的依法去實行。

古老經說 讀後感言

Bhikkhu Paññācakkhu

SĀ1173 大正藏《雜阿含》1173 經

經文一開始提到「多聞聖弟子於一切苦法，集、滅、味、患、離如實知見，見五欲猶如火坑。如是觀察五欲已，於五欲貪、欲愛、欲念、欲著，不永覆心；知其欲心行處、住處而自防閉。行處、住處逆防閉已，隨其行處、住處，世間貪、憂、惡不善法不漏其心。」

眼睛看到漂亮的景象，耳朵聽到悅耳的聲音，鼻子嗅到芬芳的香味，舌頭嘗到美味的食物，身體接觸到美妙的觸感，這些妙不可言的美好經驗及事物。是大多數人一直想追求、擁有、維護、甚至是夢寐以求，以至於用盡一輩子的精神、心思、努力，不計代價也要獲得。可是這麼美好，可愛的欲樂，多聞聖弟子竟

然會見這些(五欲)猶如火坑，這簡直是匪夷所思，違背一般常理。想破頭也無法理解。五欲明明是那麼快樂，為何會見五欲猶如火坑呢？

學習 佛陀教法的人，或許會這樣盤算著：是否可以同時擁有世間的欲樂與聖人的證量？在享受五欲樂的同時，也能有聖人的證量及尊榮。有世間的欲樂可享受，有出世間的證量可證得，魚與熊掌兩者兼得，完美無缺。豈非妙哉！

這篇經文，有如當頭棒喝。“世間欲樂也要得，出世間聖道也要證”這種想法有沒有問題？有甚麼影響？這個想法真正的打算是甚麼？可真是好好的省思、檢視。此篇經文對於學法者真的是珍貴的教導，值得細細的思考、領悟及體會。



部派論書 與 經說傳誦的演變

(二) 部派經說傳誦的演變 - 2

接《正法之光》第 30 期 p.20~p.31

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

3. 纂改經說的部派傳誦

3-1. 纂改經說的修證次第

3-1-1. 「四聖諦三轉、十二行」的修證次第

佛法的傳承源自 釋迦佛陀，而 釋迦佛陀在鹿野苑初轉法輪時，已經對憍陳如等五比丘完整的說出正覺、離貪、解脫、成就阿耨多羅三藐三菩提的修證次第，此一 **佛陀自證、親說的菩提道次第就是「四聖諦三轉、十二行」**。見大正藏《相應阿含》379 經、南傳《相應部》『諦相應』11 經：

《相應阿含》379 經：「諸比丘！我於此四聖諦，三轉、十二行，不生眼、智、明、覺者，我終不得於諸天、魔、梵，沙門、婆羅門，聞法眾中，為解脫，為出，為離，亦不自證得阿耨多羅三藐三菩提。我己於四聖諦、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》56.11 經：「諸比丘！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。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。」

自部派佛教以來，出自後世學派教說的修證次第，可謂是各說各話、自成一格。但是，**真正出自釋迦佛陀自證、親說的菩提道次第就是「四聖諦三轉、十二行」**。四聖諦的三轉、十二行的次第及內容如下：

1. 四聖諦第一轉：正覺十二因緣集法、滅法，明見八正道，得明、斷無明。見《相應阿含》296、287、379、749 經、《相應部》『因緣相應』65 經：

《相應阿含》296 經：「我今當說因緣法及緣生法。云何為因緣法？謂此有故彼有，謂緣無明行，緣行識，乃至（緣生有老死），如是如是純大苦

聚集。云何緣生法？謂無明、行……。若佛出世，若未出世，此法常住，法住、法界，彼如來自所覺知，成等正覺，為人演說，開示、顯發，謂緣無明有行，乃至緣生有老死。」

《相應阿含》287 經：「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。如有……。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。……我於此法，自知、自覺，成等正覺。」

《相應阿含》379 經：「此苦聖諦，本所未曾聞法，當正思惟時，生眼、智、明、覺。此苦集，此苦滅，此苦滅道跡聖諦，本所未曾聞法，當正思惟時，生眼、智、明、覺。」

《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。」

2.四聖諦第二轉：依四聖諦的正覺，修出世間八正道。見《相應阿含》785,749,379 經（《中部》（117）『大四十法經』）、《相應部》『諦相應』第 18 經、『聖道相應』1 經：

《相應部》56.18 經：「大德！所謂明、明者。大德！云何為明耶？比丘！苦之智，苦集之智，苦滅之智，順苦滅道之智，此名之明；如是者為隨明。」

《相應阿含》785 經：「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。」

《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。」

《相應部》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。」

《相應部》45.8 經：「諸比丘！云何為正見耶？諸比丘！苦之智、苦集之智、苦滅之智、順苦滅道之智是。諸比丘！此名之為正見。」

《相應阿含》379 經：「復次、苦聖諦，知當復知，本所未聞法，當正思惟時，生眼、智、明、覺。苦集聖諦，已知當斷，本所未曾聞法，當正思惟時，生眼、智、明、覺。復次、此苦滅聖諦，已知當作證，本所未聞法，當正思惟時，生眼、智、明、覺。復次、此苦滅道跡聖諦，已知當修，本所未曾聞法，當正思惟時，生眼、智、明、覺。」

3.四聖諦第三轉：世間八正道已經修習具足，已得斷苦、解脫，所謂：「苦已出，苦集已斷，

苦滅已證，出苦正道已修。。見《相應阿含》749,379 經：

《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。**。」

《相應阿含》379 經：「復次、比丘！此**苦聖諦，已知已知出**，所未聞法，當正思惟時，生眼、智、明、覺。復次、此**苦集聖諦，已知已知斷出**，所未聞法，當正思惟時，生眼、智、明、覺。復次、**苦滅聖諦，已知已知作證出**，所未聞法，當正思惟時，生眼、智、明、覺。復次、**苦滅道跡聖諦，已知已知修出**，所未聞法，當正思惟時，生眼、智、明、覺。」

四聖諦有三轉、十二行，每一轉都有四行，每一轉的修行次第與內容都不相同。許多人不知四聖諦有次第修證的三轉，才會將第一轉「正覺四聖諦」的得明、斷無明，誤以為是第三轉的「已斷苦、已解脫」。明見四聖諦確實是修證的第一步，這在《相應阿含》845 經，清楚的說出聖道成就的第一步，已經「於四聖諦如實知見」。

「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。……何等名為聖道如實知見？謂此苦聖諦如實知，此苦集聖諦，此苦滅聖諦，此苦滅道跡聖諦如實知，是名聖道如實知見。」

四聖諦第一轉是對「四聖諦」的正覺，得明、斷無明，不是四聖諦第三轉的解脫、證菩提。因此，在《相應阿含》287 經，佛陀自說未正覺時，依據如實

觀察老病死如何緣起？老病死如何滅盡？而得見「十二因緣集法、滅法」。接著，正見古仙人道，也就是正見出苦的「八正道」。最後，總結「十二因緣集法、滅法」與「八正道」的修證，也就是「四聖諦如實知」，是說為「正覺」，而不是「解脫、證菩提」。

在銅鐸部傳誦的《相應部》『諦相應』第 18 經，也是清楚的說「明見四聖諦」是得明、斷無明。

《相應部》56.18 經：「大德！所謂明、明者。大德！云何為明耶？比丘！苦之智，苦集之智，苦滅之智，順苦滅道之智，此名之明；如是者為隨明。」

當「明見四聖諦」而正覺後，才能依據四聖諦的如實知見，修習「出世間八正道」，這正是《相應阿含》785 經（如前引述）的說法。甚麼是修習「出世間八正道」的內容呢？正是對緣生五陰的離貪，「出世間八正道」的主要核心，正是「離貪」。見《相應阿含》768 經、《相應部》『聖道相應』1 經：

《相應阿含》768 經：「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》45.1 經：「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。……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。」

「出世間八正道」的修習，是次第的修習成就，當「出世間八正道」的「正定」修習滿足，才是成就解脫。這是《相應阿含》749 經及《相應部》『聖道相應』28,20 經的共說：

《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》45.28 經：「諸比丘！云何為有所依、有資糧之聖正定耶？謂：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念是。諸比丘！與此七支俱之心一境性為資糧。諸比丘！此名之為聖正定之所依，亦為資糧。」

《相應部》45.20 經：「八支聖道為梵行，謂：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定是。友！貪欲之滅盡、瞋恚之滅盡、愚癡之滅盡為梵行之究竟。」

3-1-2. 《相應阿含》31 經的修證次第

在目前流傳的阿難系說一切有部傳誦的漢譯《相應阿含》31 經，可以見到此經清楚的將這修證次第，逐步的說出：

「若沙門、婆羅門，於色不如實知，色集不如實知，色滅不如實知，色滅道跡不如實知故，輸屢那！當知此沙門、婆羅門，不堪能斷色。如是沙門、婆羅門，於受……。想……。行……。識不如實知，識集不如實知，識滅不如實知，識滅道跡不如實知故，不堪能斷識。輸屢那！若沙門、婆羅門，於色如實知，色集如實知，色滅如實知，色滅道跡如實知故，輸屢那！當知此沙門、婆羅門，堪能斷色。如是輸屢那！若沙門、婆羅門，於受……。想……。行……。識如實知，識集如實知，識滅如實知，識滅道跡如實知故，輸屢那！當知此沙門、婆羅門堪能斷識。」

輸屢那！於意云何？色為常為無常耶？答言：「無常」。又問：「若無常者是苦耶？」答云：「是苦」。舍利弗言：「若色無常，苦者，

是變易法，聖弟子寧於中見色是我，異我，相在不」？答言：「不也」。「輸屢那！如是受……。想……。行……。識為常為無常耶？」答言：「無常」。又問：「若無常者是苦耶？」答言：「是苦」。又問：「若無常、苦者，是變易法，聖弟子寧於中見識是我，異我，相在不」？答曰：「不也」。

「輸屢那！當知色若過去、若未來、若現在，若內、若外，若麤、若細，若好、若醜，若遠、若近，於一切色不是我，不異我，不相在，是名如實知。輸屢那！聖弟子於色生厭，離欲，解脫，解脫生老病死、憂悲惱苦。如是受……。想……。行……。識若過去、若未來、若現在，若內、若外，若麤、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切識不是我，不異我，不相在，是名如實知。輸屢那！聖弟子於識生厭，離欲，解脫，解脫生老病死、憂悲惱苦。」

《相應阿含》31 經，是將『轉法輪經』教導「四聖諦三轉、十二行」，簡約為三個修證次第：

1. 先說「明見四聖諦初轉、四行」。在 佛陀對「五根」的教導中，也是說先具足五根之首的「慧根」，所謂「四聖諦如實知」——「十二因緣集法、滅法」與「八正道」。見《相應阿含》655,287 經、《相應部》『根相應』第 52 經：

《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》48.52 經：「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。」

《相應阿含》287 經：「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。如有……。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。」

2. 次說聖弟子了知緣生法（五陰）則無常、苦、非我我所（不是我、不異我，不相在）。這是說已經如實知見「四聖諦初轉、四行（十二因緣集、滅法及八正道）」的聖弟子，正知色、受、想、行、識（五陰）是緣生法，能夠斷除緣生法（五陰）是「恆常」、「樂」、「我」、「淨」的妄見，了知緣生法（五陰）則無常、苦、非我我所（不是我、不異我，不相在）。這在南傳《相應部》『蘊相應』102 經、《相應阿含》296 經，也是同樣的教導：

《相應部》22.102 經：「諸比丘！如何修習無常想？如何多修習者，永盡一切欲貪……？此是色，此是色之集，此是色之滅，此是受……想……行……識之集，此是識之滅。諸比丘！如是修習無常想，如是多習者，永盡一切欲貪。」

《相應阿含》296 經：「多聞聖弟子，於此因緣法、緣生法，正智善見。……若沙門、婆羅門，起凡俗見所繫，謂說「我見」所繫，說「眾生見」所繫，說「壽命見」所繫，「忌諱吉慶見」所繫，爾時悉斷、悉知，斷其根本，如截多羅樹頭，於未來世成不生法。」

3. 最後對緣生法（五陰）生厭、離欲，得以解脫生老病死、憂悲惱苦。這是說聖弟子已經斷除緣生法（五陰）是「恆常」、「樂」、「我」、「淨」

等妄見，進而對緣生法（五陰）生厭、離欲，解脫繫著。另在《相應阿含》49,3 經、南傳《相應部》『蘊相應』37,24,120 經，可以見到同等的教導：

《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》3 經：「諸比丘！於色若知、若明、若斷、若離欲，則能斷苦。如是受、想、行、識，若知、若明、若斷、若離欲，則能堪任斷苦。」

《相應部》22.37 經：「（世尊說：）友！於色，知生、知滅、知住之異。於受……於想……於行……於識知生、知滅、知住之異。友！於此等之諸法，知生、知滅、知住之異。」

《相應部》22.24 經：「諸比丘！若於色不證知、不徧知、不離（貪）、不斷色者，即不能滅盡於苦。若於受……。想……。行……。若於識不證知、不徧知、不離（貪）、不斷識者，即不能滅盡於苦。」

《相應部》22.120 經：「諸比丘！色是結法，於此欲、貪，於此即是結。受……。想……。行……。識是結法，於此欲、貪，於此即是結。」

3-1-3. 《相應部》『蘊相應』49,50 經修證次第的錯置

在分別說系錫蘭銅鑄部傳誦的《相應部》中，同等於漢譯《相應阿含》31 經的經文，是《相應部》『蘊相應』第 49,50 經等兩篇經文。但是，對照《相應阿含》31 經與《相應部》『蘊相應』第 49,50 經，發現在銅鑄部傳誦的《相應部》中，『蘊相應』第 49,50 經的兩篇經文，是將《相應阿含》31 經的經篇內容分割成兩篇經文。《相應部》『蘊相應』

第 49 經，是《相應阿含》31 經當中，關於「如實知緣生五陰則無常、苦、非我我所（不是我、不異我、不相在），如實知者則於五陰生厭，離欲，解脫，解脫生老病死、憂悲惱苦」的經說部份；《相應部》『蘊相應』第 50 經，則是《相應阿含》31 經當中，關於「已於四聖諦如實知」的經說內容。見《相應部》『蘊相應』第 49,50 經：

《相應部》『蘊相應』22.49 經：「輸屢那！若諸沙門、婆羅門，以無常、苦，變易法之色，觀我是勝，觀我是等，觀我是劣者，如何得非不見如實耶？……以無常、苦，變易法之受……以無常、苦，變易法之想……以無常、苦，變易法之行……以無常、苦，變易法之識，觀我是勝，觀我是等，觀我是劣者，如何得非不見如實耶？」

輸屢那！汝意云何，色是常耶？是無常耶？」
「大德！是無常。」「若是無常者，是苦耶？是樂耶？」「大德！是苦。」「若無常、苦、變易之法，得觀此，而此是我所，此是我，此是我體耶？」「大德！不也。」

「受是常耶？……想是常耶？……行是常耶？……識是常耶？是無常耶？」「大德！是無常。」「若是無常者，是苦耶？是樂耶？」「大德！是苦。」「若無常、苦、變易之法，得觀此，而此是我所，此是我，此是我體耶？」「大德！不也。」……

輸屢那！是故於此處所有色之過去、未來……此非我所，此非我，此非我體，應以如是正慧如實見。……此處所有受……此處所有想……此處所有行……此處所有識……此非我所，此非我，此非我體，應以如是正慧如實見。

輸屢那！如有聞之聖弟子，厭患於色、厭患於受、厭患於想、厭患於行、厭患於識、厭患而離欲，離欲故解脫，令解脫故謂解脫智生，知：生已盡、梵行已立、所作已辦、不受後有。」

《相應部》『蘊相應』22.50 經：「輸屢那！若諸沙門、婆羅門，知色，知色集，知色滅，知順色滅之道。知受……想……行……知識，知識集，知識滅，知順識滅之道者。輸屢那！彼沙門，婆羅門、相應於我沙門中之沙門，相應於婆羅門中之婆羅門者。又彼具壽等，亦於現法自證知、現證、具足沙門之義、婆羅門之義而住。」

從《相應阿含》31 經與《相應部》『蘊相應』第 49,50 經的對照中，可以非常清楚的證明，分別說系銅鑠部傳誦的《相應部》『蘊相應』第 49,50 經，等同是阿難系傳誦的《相應阿含》31 經的內容。但是《相應部》『蘊相應』第 49,50 經的編排，是將《相應阿含》31 經分割為前、後兩段經文。原是闡述修證之中段與後段次第的經文，也就是「知緣生法則無常、苦、非我我所，當生厭、離貪、向於捨，解脫於苦」的修習，被改編排列在「如實知四聖諦初轉、四行」的前面，而成為《相應部》『蘊相應』第 49 經。另外原是闡述前段修證次第「正覺十二因緣的集、滅法，正見八聖道，於四聖諦如實知」的經文，則是被改為排在後面，也就是《相應部》『蘊相應』第 50 經。這在修證次第上，是明顯的前後錯置。

在銅鑠部傳誦的《相應部》『諦相應』第 18 經中，清楚的說到，明見「四聖諦」是得明、斷無明。

《相應部》『諦相應』56.18 經：「大德！所謂明、明者。大德！云何為明耶？比丘！苦之智，苦集之智，苦滅之智，順苦滅道之智，此名之明；如是者為隨明。」

在《相應阿含》287 經，對「四聖諦如實知」的修證次第，也說是「正覺」，而非修證最後的解脫、證菩提。見《相應阿含》287 經：

「我從彼道（古仙人道），見老病死，老病死集，老病死滅，老病死滅道跡。見生……。

有……。取……。愛……。受……。觸……。六入處……。名色……。識……。行，行集，行滅，行滅道跡。我於此法，自知、自覺，成等正覺。」

因此，《相應部》『蘊相應』第 49,50 經的編排次第，是將原為正確、完整修證次第的經說傳誦，前、後割截的分別為兩篇經篇，再將原本闡述在前段的「於四聖諦如實知」的正覺、斷無明，改為編排在後的《相應部》『蘊相應』第 50 經，而原本闡述在後段的「正知五陰緣生則無常、苦，不是我、不異我、不相在（即非我、非我所），故能於緣生五陰生厭、離欲、解脫」，改為編排在前的《相應部》『蘊相應』第 49 經。

如此一來，原是「先斷無明，得知緣生法則無常、苦、非我我所，後斷貪欲、得解脫」的修證次第，被改變成「先見無常、苦、非我我所，最後見緣起、斷無明」的傳誦。這修證次第的前後改變，正是符合分別說部自部集成之《舍利弗阿毘曇》的部義，主張先斷「五上分結」當中的「身見」（『蘊相應』第 49 經），最後斷「五上分結」當中的「無明」（『蘊相應』第 50 經），使原本次第明確完整的經說傳誦，改變為「無明最後斷」的部派義解。

但是，在《相應部》『蘊相應』102 經、『因緣相應』21 經的教導中，則指出應當「先見五陰的集、滅法（十二因緣的集、滅法），得明、斷無明，才能建立緣生法則無常的正見」，證明修證的第一步為「先見無常、苦、非我我所」是錯誤的教說。

《相應部》『蘊相應』22.102 經：「諸比丘！如何修習無常想？如何多修習者，永盡一切欲貪……乃至……永斷一切我慢耶？此是色，此是色之集，此是色之滅，此是受……想……行……識之集，此是識之滅。諸比丘！如是修習無常想，如是多習者，永盡一切欲貪，永盡一切色貪，永盡有貪，永盡一切無明，永斷一切我慢。」

《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。」

除此以外，《相應部》『因緣相應』第 20 經，也說出正覺因緣、緣生，才得知「緣生法則無常」。見銅鑠部《相應部》『因緣相應』第 20 經：

《相應部》『因緣相應』12.20：「諸比丘！我為汝等說緣起及緣生之法，……何為緣起耶？諸比丘！緣生而有老死。如來出世，或如來不出世，此事之決定，……如來證於此，知於此。證於此、知於此，而予以教示宣佈，詳說、開顯，……諸比丘！緣無明而有行。如來出世、或不出世，此事之決定，……如來證知此，已證知而予以教示宣佈，詳說、開顯、分別以明示。」

銅鑠部傳誦的《相應部》『蘊相應』第 49,50 經的內容及編排次第，證明了分別說部系將自部的《舍利弗阿毘曇》當中的「部派義解」，作為改編原本僧團共傳經說的新標準，形成了合乎「部派義解」的「部派傳誦」，不再是原來經說傳誦的次第內容了。

在目前為「部派誦本」型式的《相應部》與《相應阿含》中，有很多是說直接「觀五陰無常、苦、非我我所」的經篇，這些都是從修證的中段、後段次第說起，不是從修證前段次第的「觀十二因緣法」入手。如《相應阿含》9,1 經、《相應部》『蘊相應』第 15,52 經：

《相應阿含》9 經：「色無常，無常即苦，苦即非我，非我者亦非我所；如是觀者，名真實正觀。如是受、想、行、識無常，無常即苦，苦即非我，非我亦非我所；如是觀者，名真實正觀。」

聖弟子如是觀者，厭於色，厭受、想、行、識。厭故不樂，不樂故得解脫，解脫者真實智生：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」

《相應部》22.15：「諸比丘！色是無常，無常者是苦，苦者是無我，無我者非我所，非我，非我之我。應以正慧如實作如是觀。受是無常……想是無常……行是無常……識是無常，無常者是苦，苦者是無我，無我者非我所，非我，非我之我。應以正慧如實作如是觀。」

《相應阿含》1經：「當觀色無常，如是觀者，則為正見；正見者則生厭離，厭離者喜貪盡，喜貪盡者說心解脫。如是觀受、想、行、識無常，如是觀者，則為正見；正見者則生厭離，厭離者喜貪盡，喜貪盡者說心解脫。如是比丘！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。」

雖然在《相應部》『蘊相應』第15經是直接說「觀無常」，但是在『蘊相應』第52經則正確的說出「觀無常」前，必需先要「如理作意」，也就是先要「觀因緣」，才能從因緣、緣生的明見下「斷常見」。

《相應部》22.52：「諸比丘！對色如理作意，且如實以觀色之無常性！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。……對受如理作意……對想如理作意……對行如理作意……對識如理作意，且如實以觀識之無常性！……」

當然這些經篇傳誦的形態，無可諱言的是偏向部派佛教的主張，宣稱修證的第一步就是「觀無常，斷我見」，認為「見因緣法、緣生法，斷無明」是最後一步。這種主張是完全不合《相應阿含》與《相應部》的古老經法共說，悖離了佛陀原說的修證次

第，改編傳誦的目的應當是為了合理化「部派見解」與鞏固部派宗門的傳續。

3-1-4. 篡改修證次第的其他經說證據

錯誤改置修證的次第，在《相應部》及《相應阿含》的其他傳誦當中，都可找到證明，證明「佛說經誦」與「部派見解」的不一致。

3-1-4-1. 《相應部》的誤傳

3-1-4-1-1. 《相應部》既有的次第

在《相應部》闡述的「如理作意」，在《相應阿含》是稱為「正思惟」、「內正思惟」，或稱「正觀」、「如實觀察」。見《相應部》『預流相應』5經、《雜阿含》843經：

《相應部》55.5經：「舍利弗！以何為預流支耶？大德！親近善士為預流支，聽聞正法為預流支，如理作意為預流支，法隨法行為預流支。」

《雜阿含》843經：「入流分者有四種，謂親近善男子，聽正法，內正思惟，法次法向；入流者，成就四法，謂於佛不壞淨，於法不壞淨，於僧不壞淨，聖戒成就。」

在《相應阿含》中，「正思惟」、「內正思惟」，是指從「六觸入處」正觀「五受陰的集法、滅法」，得明、斷無明。見《相應阿含》334,68經、《相應部》『六處相應』107經：

《相應阿含》334經：「何等無明因、無明緣、無明縛？謂無明，不正思惟因、不正思惟緣、不正思惟縛。不正思惟有因、有緣、有縛，何等不正思惟因、不正思惟緣、不正思惟縛？謂緣眼、色，生不正思惟，生於癡，彼癡者是無明。……耳、鼻、舌、身、意，亦如是說。」

《相應阿含》68經：「常當修習方便禪思，內

寂其心，如實觀察。云何如實觀察？如實知此色，此色集，此色滅。此受……。想……。行……。 (此)識，此識集，此識滅。

云何色集？受、想、行、識集？緣眼及色眼識生，三事和合生觸，緣觸生受，緣受生愛，乃至純大苦聚生，是名色集 (，受、想、行、識集)。如是緣耳……。鼻……。舌……。身……。意……。」

《相應部》35.107 經：「說世間之生起與滅沒。……以何為世間之生起耶？以眼與色為緣，而生眼識，三者和合為觸，依觸之緣生受，依受之緣生愛，依愛之緣而取，依取之緣而有，依有之緣而生，依生之緣而有老死、憂悲苦惱絕望，此即世間之生起。以耳與聲為緣……以鼻與香為緣……以舌與味為緣……以身與觸為緣……以意與法為緣……。」

如此可知，「正思惟 (正觀)」或「如理作意」，也就是說「慧觀聖理 (聖人 (佛陀) 所說理)」，是指「如實觀察五受陰的集法、滅法」，正是「對十二因緣善作意 (正觀) 集法、滅法」。見《相應部》『因緣相應』21 經、『預流相應』28 經、《相應阿含》846-2 經：

《相應部》12.21 經：「色如是如是，色之集如是如是，色之滅如是如是；受……；想……；行……；識……。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》55.28 經：「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？居士！

於此有聖弟子，對緣善作意，而曰：「彼有故此有，彼生故此生，彼無故此無，彼滅故此滅。」謂：緣無明生行，緣行生識，緣識生名色，緣名色生六處，緣六處生觸，緣觸生受，緣受生渴愛，緣渴愛生取，緣取生有，緣有生生，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，行滅故識滅，識滅故名色滅，名色滅故六處滅，六處滅故觸滅，觸滅故受滅，受滅故渴愛滅，渴愛滅故取滅，取滅故有滅，有滅故生滅，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 經：「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。」

「如理作意」即是「如實觀察十二因緣集法、滅法」，而「觀十二因緣集法、滅法」，不僅說為「如實觀察五受陰的集法、滅法」，又說是「觀四念處集法、滅法」。見《相應阿含》609 經、《相應部》『念相應』42 經：

《相應阿含》609 經：「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 (* 1)。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（※註）。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。」（註：憶念是誤譯，應說是作意觀察。）

《相應部》47.42 經：「諸比丘！我說四念處之集起與滅壞。……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（※註）。」（註：作意，即是《相應部》『預流相應』28 經的「對緣善作意」，也正是觀察十二因緣。）

「如理作意」是「觀四念處集法、滅法」，也是在七覺支當中的「念覺支」。因此，「如理作意」即是起「念覺支」，依「念覺支」的生起，再次第起擇法覺支、精進覺支、喜覺支、猗覺支、定覺支、捨覺支。見《相應部》『覺支相應』8,13 經：

《相應部》46.8 經：「比丘應知：於內如理作意，如是善升起此七覺支，以資於樂住。」

《相應部》46.13 經：「如是比丘！生起七覺支時之先驅、前相者，為如理作意。」

在《相應部》的傳誦當中，清楚的指出：先要「如實觀察五受陰的集法、滅法」，得明、斷無明，正見五陰是緣生法，才能斷除「五受陰是常」的妄見，所謂「無」有「常想」。見《相應部》『蘊相應』102 經：

《相應部》22.102 經：「諸比丘！如何修習無常想？如何多修習者，永盡一切欲貪……乃至……永斷一切我慢耶？此是色，此是色之集，此是色之滅，此是受……想……行……識之集，此是識之滅。諸比丘！如是修習無常想，如是多習者，永盡一切欲貪，永盡一切色貪，永盡有貪，永盡一切無明，永斷一

切我慢。」

《相應部》『蘊相應』102 經，雖然指出「如實觀察五受陰的集法、滅法」，得明、斷無明（『蘊相應』126 經），才是斷除「常想」的正確方法，但是本經依然被多加入屬於「五上分結」的「色貪、無色貪、慢」，古新揉雜的經誦正是「部派傳誦」的形態。古新揉雜的「部派傳誦」，往往一篇經文當中有一部份契合多數古老經法的共說，另有一部份不合乎多數經說的共傳，但是又同於此部派編著的阿毘達磨論說法。

「如實觀察五受陰的集法、滅法」與「如實觀察十二因緣集法、滅法」又說是「觀四念處集法、滅法」，修習這幾種禪觀法又稱為「如實觀察」、「內正思惟」或「如理作意」。

因此，先「如理作意」（觀集法、滅法），再正見五陰是緣生法，才能了知「緣生法則無常」，斷除「常見」。在《相應部》當中，可以見到此一修證次第的傳誦經法。見《相應部》『蘊相應』52 經：

《相應部》22.52 經：「諸比丘！對色如理作意，且如實以觀色之無常性！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。諸比丘！對受……。諸比丘！對想……。諸比丘！對行……。諸比丘！對識受如理作意，且如實以觀識之無常性！諸比丘！比丘若對識如理作意，如實以觀識之無常性者，則厭患於受。喜盡故貪盡，貪盡故喜盡。喜貪盡故，名為心解脫、善解脫。」

《相應部》『蘊相應』52 經，說到：「若對色（、受、想、行、識）如理作意，如實以觀色（、受、想、行、識）之無常性，則厭患於色（、受、想、行、識）。喜盡故貪盡，貪盡故喜盡。喜貪盡故，名為心解脫、善解脫。」

此篇經說傳誦，正是說出：先要「如理作意（觀五陰集法、滅法）」，再正見五陰是緣生法，才能了知「緣生法則無常」，斷除「常見」。接著，已經了知「緣生法則無常」，則對五蘊生厭、遠離喜貪，名為「心解脫」。

因此，正確的修證次第，應當是「如理作意」在前，也就是先如實觀察「十二因緣集法、滅法」，得明、斷無明，而能正見五陰是緣生法，緣生法則無常。接著，依「五陰是緣生法，緣生法則無常」的明見，生起「於緣生法當離貪，才能斷苦」的正見，而正見能了知滅苦之八正道。接著，依「於緣生法當離貪，才能斷苦」的正見為導，次第修習離貪的八正道。這在《相應阿含》749 經、《相應部》『聖道相應』1 經的共說中，可以得到證明。

《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。」

《相應部》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。」

3-1-4-1-2. 《相應部》『聖道相應』9 經的訛誤

修證次第如前，可知是兩部僧團傳誦的共說。然而，在《相應部》『聖道相應』9 經，卻有不同相反的傳誦，主張「修習八正道」在前，當八正道修習具足後，才能斷無明、得明，現證涅槃。《相應部》『聖道相應』9 經，是分別說部主張「無明最後斷」的典型傳誦。

《相應部》45.9 經：「諸比丘！如是彼比丘，見向正道，修習向正，破壞無明以生明，而現證

涅槃，有是處。何以故！諸比丘！見向正故。諸比丘！云何比丘，以見向正，道之修習向正，破壞無明以生明，現證涅槃耶？諸比丘！於此有比丘，依遠離、依離貪、依滅盡，迴向於捨，修習正見。……依遠離、依離貪、依滅盡，迴向於捨，修習正定。諸比丘！如是之此比丘，以見向正，道之修習向正，破壞無明以生明，現證涅槃。」

《相應部》『聖道相應』9 經，是《相應阿含》當中無有的經說，屬於分別說系銅鑄部自派獨有的孤經傳誦，不是部派共通的傳誦，原本就不具甚麼可信度，並且也不合乎《相應部》『聖道相應』1 經提的「以明為前，隨明（於有智者）則生正見」的說法，反而突顯出《相應部》『聖道相應』的傳誦是自相矛盾。

此外，根據《相應部》『聖道相應』8 經及『諦相應』第 18 經的說法，八正道的正見是「智見四聖諦」，而「智見四聖諦」就是明、斷無明。這說法正如同《相應阿含》287 經、《相應部》『因緣相應』65,20 經及『聖道相應』1 經的說法，是先見「十二因緣集法、滅法」，得明、斷無明，再得見「八正道」。見《相應部》『聖道相應』8 經、『諦相應』18 經：

《相應部》56.18 經：「大德！所謂明、明者。大德！云何為明耶？比丘！苦之智，苦集之智，苦滅之智，順苦滅道之智，此名之明；如是者為隨明。」

《相應部》45.8 經：「諸比丘！云何為正見耶？諸比丘！苦之智、苦集之智、苦滅之智、順苦滅道之智是。」

如此一來，《相應部》『聖道相應』9 經的說法，既是自派孤經，又不合《相應部》『聖道相應』8 經及『諦相應』18 經的說法，也不合《相應部》『聖道相應』1 經與《相應阿含》749 經的共說。可

見《相應部》『聖道相應』9 經主張「修習八正道」在前，最後才斷無明、得明，現證涅槃，應當是出自部派佛教的增新傳誦了。

3-1-4-1-3. 《相應部》『聖諦相應』37 經的誤傳

在《相應部》『聖諦相應』37 經，認為「先有正見，再明四聖諦」，而『諦相應』18 經說「見四聖諦之智」是明、斷無明。

《相應部》56.37 經：「諸比丘！如是對四聖諦、如實現觀時，前驅之前相為正見。諸比丘！於有正見之比丘，於「此是苦」，如實了知；於「此是苦集」，如實了知；於「此是苦滅」，如實了知；於「此是順苦滅道」，如實了知，是為可期。」

《相應部》『聖諦相應』37 經的說法，也是將「明」放在修行次第的後端。

但是根據《相應部》『因緣相應』65,21 經的說法，當年 佛陀未正覺時，是先如實觀察老病死如何起？老病死如何滅？如是正覺「十二因緣集法、滅法」後，也就是「得明」後，才得見「古仙人道」，也就是見八正道。這篇經說傳誦的修證次第，是等同《相應阿含》287 經的傳誦，是兩部聖典的共說。除此以外，在《相應阿含》749 經及《相應部》『聖道相應』1 經的共同說法中，也是說「明為前相，能生正見」、「以明為前，隨明（於有智者）則生正見」，都是主張「先有明，後有正見」。

四聖諦除了有三轉、十二行的修證次第以外，四聖諦的第一轉、四行，實際是包含了「十二因緣集法、滅法」與「離貪則滅苦的八正道明見」，而且「若於緣生五陰離貪則斷苦」就是八正道之首的正見。因此，《相應部》『聖諦相應』37 經主張「對四聖諦、如實現觀時，前驅之前相為正見」，不僅是和《相應部》『因緣相應』65,21 經、『聖道相應』1 經的說法，形成自相矛盾的問題，也不合乎《相應阿含》與《相應部》的共說，更不契合四聖諦的基本

次第。

此外，在《相應部》『聖道相應』8 經的說法，正見是指「四聖諦智」，而依照《相應部》『聖諦相應』37 經的說法，在「如實現觀四聖諦」之前要先以正見。

《相應部》45.8 經：「諸比丘！云何為正見耶？諸比丘！苦之智、苦集之智、苦滅之智、順苦滅道之智是。」

如果兩篇經說都是正確，豈不變成「如實現觀四聖諦」之前，即已有了「四聖諦智」？但是試問：如果已經具有「四聖諦智」，何需「如實現觀四聖諦」？又如果還需要「如實現觀四聖諦」，那麼「四聖諦智」何能稱為智？《相應部》『聖道相應』8 經與『聖諦相應』37 經，是相互矛盾的傳誦，無法達成一致。

可能會有南傳學人一定要將這兩篇經說在修行次第所表現的矛盾加以合理化，譬如說「四聖諦智」的層次，不同于「如實現觀四聖諦」的智慧，如是等等各種「解釋」。但是各種合理化的解釋，都是解釋者的個人說法，不是出自經法共說的根據，既不具可信度，也沒有完整可信的根據。事實只有一個，有自相矛盾，當中就有錯誤。《相應部》『聖諦相應』37 經的說法，是錯誤的傳誦！

在《相應阿含》394 經，提到「正盡苦的前相，是知四聖諦」，這一說法符合「四聖諦三轉、十二行」的修證次第。

「譬如日出，明相先起，如是正盡苦亦有前相起，謂知四聖諦。何等為四？知苦聖諦、知苦集聖諦、知苦滅聖諦、知苦滅道跡聖諦；如是知，如是見、如是無間等，亦如是說。」

「四聖諦第一轉、四行」是「正覺十二因緣集法、滅法，正見離貪則苦滅的八正道」，也就是如實知四聖諦。這在五根的修行次第上，是具足五根之首

的「慧根」。

當已如實知四聖諦，已正見離貪則苦滅的八正道以後，再進一步的修習「四聖諦第二轉、四行」，這是「次第修習出世間八正道」。這個修證次第，正是《相應阿含》749,768 經與《相應部》『聖道相應』1,2 經的教導，所謂：「正見生已，起正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定，次第而起；依遠離、依離貪、依滅盡，迴向於捨，修習正見……依遠離、依離貪、依滅盡，迴向於捨，修習正定。」

當已經次第的修習「出世間八正道」，成就「正定」後，則已經斷除「愚癡、貪欲、瞋恚」，苦滅、解脫，具足解脫知見。這在《相應阿含》749,379 經與《相應部》『聖道相應』1 經、『聖諦相應』11 經的教導中，可以清楚的看到。因此，正盡苦（解脫）的前相，是如實知四聖諦，確實符合「四聖諦三轉、十二行」的修證次第。

可見《相應部》『聖諦相應』37 經，主張八正道的正見為先，才能「如實觀四聖諦」，這是無法自圓其說的見解，此篇傳誦應當是出自分別說部的自派增新，無可相信。

3-1-4-1-4. 《相應部》『聖諦相應』1 經的誤傳

根據《相應部》『聖道相應』8 經的說法，八正道的正見，是指「見四聖諦之智」，這在《相應部》『諦相應』18 經的說法中，「見四聖諦之智」是明。

《相應部》45.8 經：「諸比丘！云何為正見耶？諸比丘！苦之智、苦集之智、苦滅之智、順苦滅道之智是。諸比丘！此名之為正見。」

《相應部》56.18 經：「大德！所謂明、明者。大德！云何為明耶？比丘！苦之智，苦集之智，苦滅之智，順苦滅道之智，此名之明；如是者為隨明。」

又根據《相應部》『道相應』1 經、《相應阿

含》749 經的共同說法，是依八正道的正見，次第的修習正志、正語、正業、正命、正方便、正念，最後成就正定，正見是在正定的前面。

《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。」

《相應部》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。」

此一修學的次第，在《相應部》『道相應』28 經的說法中，也得到證明。

《相應部》45.28 經：「諸比丘！云何為有所依、有資糧之聖正定耶？謂：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念是。諸比丘！與此七支俱之心一境性為資糧。諸比丘！此名之為聖正定之所依，亦為資糧。」

可見依八正道的正見，次第的修習正志、正語、正業、正命、正方便、正念，最後才能成就正定，不僅是《相應部》的傳誦，也是《相應部》與《相應阿含》當中古老經說的共同傳誦。

但是在《相應部》『聖諦相應』1 經的說法中，卻是主張「如實了知四聖諦」，是「得定」以後，才能達到的智見。

《相應部》56.1 經：「諸比丘！定當修習！諸比丘！得定之比丘，了知如實。以何為了知如實耶？此為苦，了知如實；此為苦集，了知如實；此為苦滅，了知如實；此為順苦滅道，了知如實。」

這當中的矛盾是：如果八正道的正見，是指「見四聖諦之智」，也就是明，又八正道是次第的修習具足，最後成就正定。那麼為甚麼又說「得定」以後，才能「如實了知四聖諦」？

這一自相矛盾的問題，是出在「得定」後才能「如實了知四聖諦」的經說，正是分別說部為了《舍利弗阿毘曇》提出的「五上分結（無明最後斷）」，而編造出揉雜部義的新經說傳誦，才會造成古新衝突、矛盾的問題。

3-1-4-1-5. 《相應部》誤傳的「五上分結」諸經說

優波離系分別說部自部集成的《舍利弗阿毘曇》，開創了信仰的「新典範」與「部義經說」，更進一步的深化與固化出自部派思想、主張的信仰及教說，目的是鞏固部派宗門的傳續。《舍利弗阿毘曇》不僅有「菩薩」的說法，也有「五下分結、五上分結」的「十結」說法。分別說部將佛教固有的「我見（身見）、疑、戒禁取、貪、瞋」稱為「五下分結」，又另外編出「色愛、無色愛、掉、慢、無明」的組合，並且稱為「五上分結」，這些都是分別說部自部的編纂與增新的說法。

「十結」的學說，主要出自分別說部集出的《舍利弗阿毘曇》，再將《舍利弗阿毘曇》當中的「論義」，仿照「經說傳誦」的面貌，轉化為增新的經說，編輯、融入原有的經說傳誦中，成為分別說部的「部義經說」。巴利的《相應部》中，這類的「經說傳誦」，主要是被編在『大聖道篇』各相應的『瀑流品』內，約有十二篇經文，融攝《舍利弗阿毘曇》主張「無明最後斷」的五上分結傳誦。如《相應部》『道相應』180 經：

《相應部》45.180 經：「諸比丘！有五種上分結。以何為五耶？色貪、無色貪、慢、掉舉、無明是。諸比丘！此為五種上分結。諸比丘！於此有比丘，依遠離、依離貪、依滅盡迴向於捨，以修習正

見。……正思惟……正語……正業……正命……正精進……正念……依遠離、依離貪、依滅盡，迴向於捨，以修習正定。諸比丘！為證知……徧知……徧盡……斷此五種上分結，應修習此八支聖道。」

《相應部》『道相應』180 經的說法，是等同『道相應』9 經的意見，也同樣是《相應阿含》無有的經說，屬於分別說系銅鑊部自派獨有的孤經傳誦，不是部派共通的傳誦。

《相應部》當中提到「五上分結」的經篇，除了『道相應』180 經以外，另在『覺支相應』175 經、『念相應』93-103 經、『根相應』128,185 經、『正勤相應』55 經、『力相應』56,110 經、『神足相應』86 經、『靜慮相應』54 經，都有「五上分結」的傳誦。

《相應部》46.175 經：「諸比丘！有五上分結。以何為五耶？色貪、無色貪、慢、掉舉、無明是。諸比丘！此為五上分結。諸比丘！為證知……徧知……徧盡……斷此五上分結，應修習七覺支。」

《相應部》47.93~103 經：「諸比丘！有五種上分結。以何為五耶？色貪、無色貪、慢、掉舉、無明是。諸比丘！此為五種上分結。諸比丘！為證知……徧知……徧盡……斷滅此五上分結，應修習四念處。」

《相應部》48.128,185 經：「諸比丘！有五上分結。以何為五上分結耶？色貪、無色貪、慢、掉舉、無明是。諸比丘！以此為五上分結。諸比丘！為對此五上分結證知……徧知……徧盡……予斷，應修習五根。」

《相應部》49.55 經：「諸比丘！有五上分結。以何為五上分結耶？色貪、無色貪、慢、掉舉、無明是。諸比丘！以此為五上分結。諸比丘！為對此五上分結證知……徧知……徧盡……予斷，應修習四正勤。」

《相應部》50.56,110 經：「諸比丘！有五上分結。以何為五上分結耶？色貪、無色貪、慢、掉舉、無明是。諸比丘！以此為五上分結。諸比丘！為對此五上分結證知……偏知……偏盡……予斷，應修習五力。」

《相應部》51.86 經：「諸比丘！有五上分結。以何為五上分結耶？色貪、無色貪、慢、掉舉、無明是。諸比丘！以此為五上分結。諸比丘！為對此五上分結證知……偏知……偏盡……予斷，應修習四神足。」

《相應部》53.54 經：「諸比丘！有五上分結。以何為五上分結耶？色貪、無色貪、慢、掉舉、無明是。諸比丘！以此為五上分結。諸比丘！為對此五上分結證知……偏知……偏盡……予斷，應修習四靜慮。」

在分別說部系傳誦的《相應部》中，宣說「五下分結」及「五上分結」的十二篇經說傳誦，都是阿難系傳誦的《相應阿含》完全沒有的經篇。如此可知，這十二篇經文不是出自僧團的共說，應當是分別說部系自部傳誦的「部義經說」，不是佛教部派的共傳。由後世部派增新的「新經篇」，應當不是出自佛陀的親說教法，而是出於回應分別說部自部編集的《舍利弗阿毘曇》。

此外，在分別說部系傳誦的《相應部》中，也有在古來傳誦的經篇當中，自行將部派傳誦之「五下分結」的見解語句，增新、揉雜於原有的經說傳誦當中，成為古、新共雜的經句，混矇後世的學人。如《相應部》『蘊相應』89 經中，就是將「已斷我見（身見），未達漏盡」的聖弟子，稱為已經「斷五下分結」。但是，這一說法在同等經說的《相應阿含》103 經中，既無有「斷五下分結」的經句，也無有同樣的觀點。兩經對照如下：

《相應部》『蘊相應』22.89 經：「友等！如

是，我非說色是我，非說離色有我，非說受……想……行……識有我，非說離識有我。……如是聖弟子，雖已斷五下分結，未斷隨伴五取蘊之我慢、我欲、我隨眠。彼於後時，於五取蘊觀生、滅而住。[謂：]此是色，此是色集，此是色滅，此是受……想……行……識，此是識集，此是識滅。彼若於五取蘊，觀生、滅而住者，則於隨伴五取蘊之我慢、我欲，我隨眠之未斷者，達永斷。」

《相應阿含》103 經：「如是多聞聖弟子，雖於五受陰，正觀非我、非我所，然於五受陰我慢、我欲、我使，未斷、未知、未離、未吐。然後於五受陰，增進思惟，觀察生、滅：此色，此色集，此色滅；此受……想……行……。（此）識，此識集，此識滅。於五受陰如是觀生、滅已，我慢、我欲、我使一切悉除，是名真實正觀。」

從這些經篇的對照中，可以清楚無誤的發現，分別說部系傳誦之《相應部》當中的經說文句及觀點，很明確的看出有相當多的增新見解（如「五下分結」、「五上分結」及「隨眠」）。在《相應部》中，這些「新觀點」、「增新經說」都是和《舍利弗阿毘曇》的主張有關，是出自「部派見解」的增新經說，絕不是佛教僧團的共說，更不是佛陀原說。

最後，分別說部傳誦「五上分結」的部義，主張「無明最後斷」，若斷「五上分結」即是漏盡、解脫，成阿羅漢。但是，這種新出的部義，畢竟不合於原有古老經說主張的「斷欲得解脫」。見《相應部》『蘊相應』67,25 經：

《相應部》22.67 經：「比丘！色是苦。汝於此應斷欲，受……想……行……識是苦，汝於此應斷欲。比丘！應如是廣勸我所略說之義。……乃至……彼比丘得成阿羅漢。」

《相應部》22.25 經：「須斷色之欲貪！如是斷色者，即如斷其根本，截去多羅樹頭，以歸於無，令不

生於未來。須斷受之欲貪……須斷想之欲貪……須斷行之欲貪……須斷識之欲貪！如是斷受者，即如斷其根本，截去多羅樹頭，以歸於無，令不生於未來。」

「五上分結」主張「無明最後斷」的部派思想，是無法契合「先斷無明，得慧解脫；後斷貪欲，得心解脫」的古老經說的修證次第。因此，分別說系傳誦的《相應部》，在修證次第的傳誦上，有著古、新共集造成的自相矛盾問題。見《相應部》『蘊相應』26經、『根相應』28經：

《相應部》22.26 經：「諸比丘！然則，我於此五取蘊，已知如是之味，過患為過患，出離為出離，如實證知故。諸比丘！我於天、魔、梵天之世界、沙門、婆羅門、人、天之眾生界，稱現等覺之無上正等覺。又於我生智、見，我心解脫不動，此乃我之最後生，不再受後有。」

《相應部》48.28 經：「諸比丘！然而我對此六根之集、滅、味、過患、出離，如實證知故，諸比丘！我於天、魔、梵、沙門、婆羅門、眾生界中，稱之為無上正等覺之現等覺者。又，我生智見：「我心解脫為不動，此為最後之生，更不受後有。」

這些提倡「五上分結」的經篇，都是分別說部系的《相應部》有，但是阿難系說一切有部《相應阿含》無有的經說，純屬分別說系自派獨有的孤經傳誦，不是部派共通的經說傳誦。可見「五上分結」主張的「無明最後斷」，不是部派共通的教說，難以採信。

此外，根據《相應部》『覺支相應』175 經的說法，說到「斷此五上分結，應修習七覺支」，但是在『念相應』93-103 經中，卻也說到「斷滅此五上分結，應修習四念處」。

這兩經出現的疑問，是「四念處」即是「七覺支」當中的「念覺支」，而「念覺支」是「七覺支」之首。試問：如果修習「四念處」能斷「五上分

結」，既然修「念覺支」已斷「五上分結」，那麼在「念覺支」後，繼續的修習擇法覺支、精進覺支、喜覺支、輕安覺支、定覺支、捨覺支，又是為了甚麼呢？

或許，有些仰信部派佛教新說法的學人，會「自行作解」的解說，修習「四念處」能斷「五上分結」，不是指已經斷「五上分結」，而是指修「四念處」後，能夠漸次的修習滿足擇法覺支、精進覺支、喜覺支、輕安覺支、定覺支，最後才捨斷「五上分結」。所以，《相應部》『覺支相應』175 經與『念相應』93-103 經之間無有矛盾，只是解釋的問題而已！

如果有學人如此的解說，個人也只能提醒：這是一種出乎自由心證的「解經之說」，卻不能說是「經說」。

為甚麼是出乎自由心證的「解經之說」，而不是「經說」呢？因為在《相應部》『正勤相應』55 經中，也是說修習「四正勤」能斷「五上分結」。但是在《相應阿含》655 經、《相應部》『根相應』第 52 經，都是清楚的指出「明見四聖諦的慧根（聖慧）」是在前，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。」

「四正勤」又稱為「四正斷」，是五根當中的「精進根」，也是八正道當中的「正精進（又稱正勤、正方便）」。「明見四聖諦的慧根（聖慧）」是在前攝導「精進根」，『聖道相應』8 經也說

八正道的「正見」，是指「見四聖諦之智」，而《相應部》『諦相應』18經說「見四聖諦之智」是明。

《相應部》45.8 經：「諸比丘！云何為正見耶？諸比丘！苦之智、苦集之智、苦滅之智、順苦滅道之智是。諸比丘！此名之為正見。」

《相應部》56.18 經：「大德！所謂明、明者。大德！云何為明耶？比丘！苦之智，苦集之智，苦滅之智，順苦滅道之智，此名之明；如是者為隨明。」

如此一來，試問：如果「四正勤」是受「慧根」在前攝導「精進根」，也是在「正見」修習後，再次第起的「正方便」，那麼「修四正勤，斷五上分結」不是前後自相矛盾嗎？

3-1-4-1-6. 「明在前，先斷無明」是正確的傳誦

3-1-4-1-6-1. 《相應阿含》262 經的傳誦

從《相應部》傳誦的諸經說的對照中，可以清楚的確定，出自阿難系《相應阿含》傳誦的古說是「明在前，先斷無明」，而出自分別說系《相應部》新增的「部義經說」，才是「明在後，無明最後斷」。古說與新說的修證次第相反，卻又揉雜在一起，形成自相矛盾的傳誦內容，這正是出自分別說系經說傳誦的困境與問題。

出自部派佛教時代的各部論義，還有揉雜部派見解的「部義經說」，都受到出自分別說部《舍利弗阿毘曇》的影響，皆有「十結（五下分結、五上分結）」的新觀點，認為「無明最後斷」。《舍利弗阿毘曇》說的「五下分結」是身見、疑、戒取、貪欲、瞋恚，而「五上分結」則是色愛、無色愛、掉、慢、無明。在「十結」觀點的影響下，認為修行是先要「斷身見」，最後才是「斷無明」。如此的錯解，使得部派佛教提倡的禪觀次第，多是教導「先觀無常，再觀無常則苦，後觀苦則非我、非我所，採取

直接觀無常，再進而「斷我見」，也就是「斷身見」。當「斷身見」後，再依「無常觀」逐漸的「斷貪」，最後才是「見四聖諦」、「斷無明」。受到分別說部主張「十結」觀點的影響，部派佛教出自優波離系的分別說部及大眾部，都是主張這種「無明最後斷」的修證次第。

如此的見解下，部派佛教才會有許多出自部派增新的「部義經說」，還有將原有經說加以篡改次第的「改編經說」。這些由部派增新或篡改的「部義經說」、「改編經說」，揉雜在部派分裂以前的經說傳誦當中，就成為不折不扣的「部派傳誦」，這也就是目前流傳的漢譯四部阿含、南傳巴利五部尼柯耶的傳誦面貌。

直觀「五陰無常」、「五陰五我」，試圖藉由「無常想」、「無我想」作為「斷常見、斷我見」的禪法，絕對是錯誤、不可行的禪觀修證次第。這個錯誤，在《相應阿含》262 經、《相應部》『蘊相應』90 經的共說中，即清楚無誤的指出了「愚癡凡夫不能了解五陰無常、無我」。

《相應阿含》262 經：「愚癡凡夫所不能解，色無常，受、想、行、識無常，一切諸行無常，一切法無我，涅槃寂滅。……我親從佛聞，教摩訶迦旃延言：世人顛倒，依於二邊，若有、若無。世人取諸境界，心便計著。迦旃延！若不受，不取，不住，不計於我，此苦生時生、滅時滅。迦旃延！於此不疑、不惑，不由於他而能自知，是名正見如來所說。所以者何？迦旃延！如實正觀世間集者，則不生世間無見；如實正觀世間滅，則不生世間有見。迦旃延！如來離於二邊，說於中道：所謂此有故彼有，此生故彼生，謂緣無明有行，乃至生老病死、憂悲惱苦集。所謂此無故彼無，此滅故彼滅，謂無明滅則行滅，乃至生老病死、憂悲惱苦滅。」

《相應部》22.90 經：「迦旃延！如來離此二

邊，依中而說法。謂：緣無明而有行，緣行而有識，…乃至…如是而有此一切苦蘊之集。然而，無餘離滅無明，則行滅…乃至…如是而有此一切苦蘊之滅。」

如上引證的經篇，《相應阿含》262 經和《相應部》『蘊相應』90 經，兩經內容大體相同，不同之處是《相應阿含》262 經有提到「愚癡凡夫所不能解，色無常，受、想、行、識無常，一切諸行無常，一切法無我，涅槃寂滅」，但在《相應部》『蘊相應』90 經則無此段經文。這段經文非常清楚的點出「凡夫無法直接了解無常、無我」的修行要點，應當要從「觀十二因緣集法、滅法」入手。

雖然主張「無明最後斷」的《相應部》，在『蘊相應』90 經無有這一段經文，其餘則同說「先觀十二因緣集法、滅法」。但是，引證《相應部》『蘊相應』102 經，又可以見到「觀五陰集法、滅法，建立無常想」，而在『因緣相應』21 經也說「五陰集法、滅法」即是「十二因緣集法、滅法」。

又在『蘊相應』126 經中，說出「如實知五陰集法、滅法」即是「明」。這幾篇《相應部》的經文，不也是清楚說出「無明凡夫無法直接了解無常、無我」？

如此證知，《相應部》『蘊相應』90 經，原來應當是有「愚癡凡夫所不能解，色無常，受、想、行、識無常，一切諸行無常，一切法無我，涅槃寂滅」的經句，但很可能是在分別說部的改編下，被悄悄的刪除了。如果真是如此，刪除這段經句的目的，應當是為了避免主張直觀「五陰無常」，再藉由「無常想」而「斷我見（斷身見）」的錯誤禪觀修證次第，被此段經句指了出來。

最後，在《相應阿含》296 經和《相應部》『因緣相應』20 經的共說中，即可清楚無誤的得知，佛陀是見因緣法、緣生法成就正覺，並且是依據因緣法、緣生法的正智善見，才能斷除常見、我見、眾生見、壽命見、忌諱吉慶見，這是重要而不可忘記的事實。

道場點滴

尊者深入淺出宣說因緣法

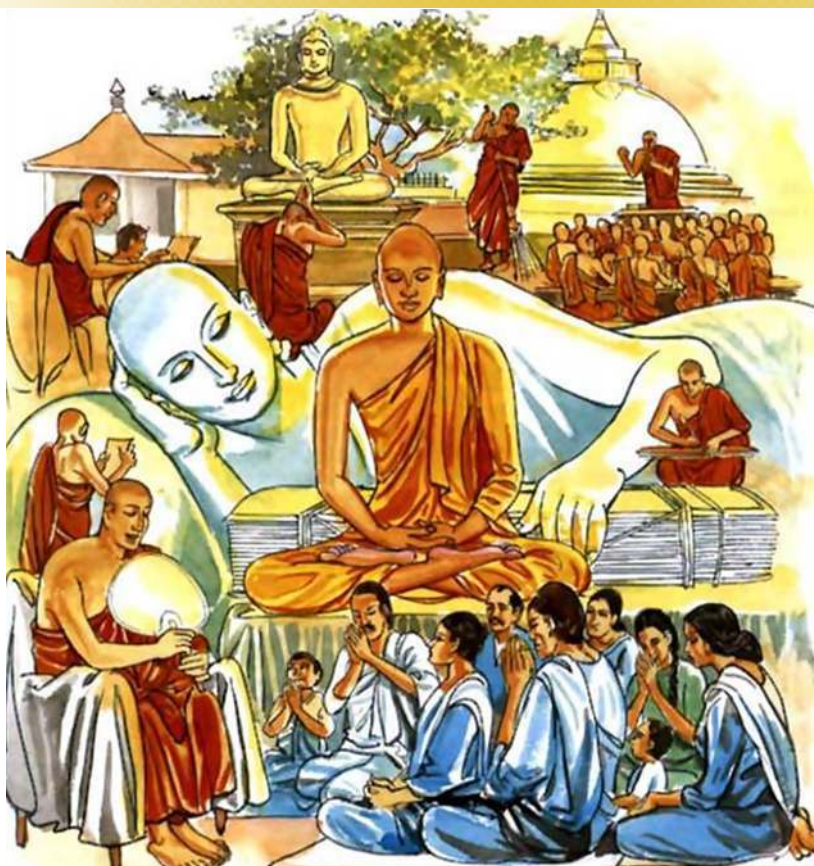
週六是台北法友共修的日子，原本應至北投山上的內覺禪林共修，但隨佛尊者體恤眾多法友轉乘交通工具辛苦又費時，因此不辭辛勞每星期六下山到台北禪院說法，方便法友們聽法。

於 1 月 19 日週六說法前，尊者特別介紹由大陸來台探訪的張老先生及其家人，張老先生因為女兒篤信佛法，故引介張老先生親近尊者。張女士曾在美國麻州聽隨佛尊者說法，從而知道佛陀的教法乃非一般世俗所見的佛教，並非迷信，而是科學地觀察身心現象進而洞察其真相的過程。為了進一步理解真正的 佛陀教法，因此

特地來台學法與參訪。

基於此，隨佛尊者特別為他們及在場新法友以淺顯易懂的方式銓釋十二因緣法，尊者以眼色為緣生眼識的過程，說明緣起法與緣生法。而十二因緣法即是一個人如何認識現在的身心運作的過程。尊者進而說明緣生法故無我，且強調無我乃是要破除錯誤的觀念，並非現實。

尊者也強調迷信不可怕，邪見才可怕，並囑咐在家居士應護持僧團，勿把佛法當成宗教事業，學佛是為了斷苦，而非要當老師；勉勵法友要沉住氣，降服傲慢及企圖心，則道業易成。



僧團的意義與可貴

隨佛比丘 Bhikkhu Vūpasama

最近，在近學於中道僧團的居家信士當中，發生了一件令僧人感念與深省的事。

有一位法在居士，今年七十多歲，近學中道僧團已有兩年多了。四月中旬的某夜，他在臨睡前，對女兒說：「今天爸爸的心臟感到很不舒服，萬一明天早上爸爸沒再醒來，妳不要難過。因為這兩年在隨佛師父與中道僧團的教導下，爸爸已經了解、明白 釋迦佛陀的原說教法，內心非常的法喜與平安。對這一生而言，爸爸已經沒有遺憾了。如果爸爸不在了，妳要好好的護持、供養中道僧團，幫助中道僧團將佛法傳承下去。爸爸在此生未能解脫，那一定還會在人間受生，如果中道僧團還在人間傳續佛法，我才能有機會再依止僧團學習正法。」

不久，法在居士的女兒（也是學習原始佛法的學

員），向僧團及法友們如實的說出這件事的經過。

當我聽了這件事，可說是感觸良深，隨即提醒僧團的法師們：「諸位法師！世人在種種苦惱中，是多麼需要學習 釋迦佛陀的教法，幫助他們可以在現實生活中滅苦。如果此生無法在現實生活當中滅苦、解脫，他們又是多麼盼望能夠不離 佛陀的正法，可以一世接一世的持續修行，正向菩提。諸位法師！**僧團受到世人的信任與依賴，在生死之中作為學法、息苦的依靠，責任何其重大！僧團不僅要精勤的修行，務實的助人息苦，更要團結合作的世世代代傳承 佛陀法教，不能辜負世人的信賴！**」

凡是「苦」，一定是「現前的苦」，而「現前的苦」即是「當前身心的苦」，「息苦」也一定是「息止現前身心的苦」！當知在苦惱當中，最大的需要與



盼望，即是度苦、息苦，任何死後得度、死後得生天堂享樂，或是在下一生得到安樂、解脫，是無法實際有效的在此世、現前滅除苦的逼迫。種種美麗的宗教信仰，對解決現實的困苦來說，終究只是一種「安慰」而已！畢竟在此世、現前能夠息除苦惱，才是最實際、可及的受用。

對世人來說，「現世滅苦」才是務實與實際的需要，這既不能寄望於玄渺信仰與空靈哲思，也無法藉聖靈得救，終究是必需自己依據「實際有用的滅苦方法」予以實踐得度。若要如此，除了本身精勤努力以外，還必需仰賴在人間傳續 佛陀教法的僧團，持續的將佛法傳承於後世，世人才能世代代都有聞法、學法的機會。

任何人都要面對「老、病、死」，更要面對生死之間的種種內外苦惱。釋迦佛陀的教導，正是為了幫助世人斷除人生的煩惱，遠離「老、病、死」的苦惱，絕不是為了確立一個偉大的宗教信仰。可貴的佛法，有賴 佛陀的出家僧團擔負起傳承、宣揚的責任，在家信士加以關照、支持，才能持續久長的發揮利世利人的大用。

由於一般人要面對「老、病、死」， 佛陀的出家弟子同樣要面對「老、病、死」，任何一位智者也都會有「老、病、死」。因此，**尊貴的佛法不能託付給任何一位大師、僧人，或是個人。佛法應當要託付予「傳承佛法的僧團」，才能夠代代相承的傳續於後世，利益現世與後世的人。**

生命是緣生法，而因緣勢必影響不已，何有「常、我」可說？因此，「傳承佛法」的重責大任，重視的是代代傳承的僧團，絕不是任何的個人。雖然僧團不可能是完美，但是佛法的傳承原本就不保證是完美無瑕。試想：今天世人還能聞法、學法，還能有機會在僧團中出家修行，難道是因為有完美的僧團在人間嗎？無論如何，群策群力的僧團，還是比自以為

是的個人來得可靠、穩當。 佛陀在法與律的教導上，都要弟子們遠離「尊崇、貪愛自我」，不能「以自為尊，以己為重」，才能夠在因緣、緣生的智覺中，正向離貪、解脫、慈悲的修證。唯有如此，修習佛法的弟子們，才能經由內在覺醒與行為改造，知足、感恩、謙和，懂得惜緣、惜眾，成為智覺清明與團結無爭的僧團，有力的持續傳承佛法利澤世人。

反之，如果在認知及待人處事上，處處以自我為中心，以自己的需求為重，只知要旁人配合自己，不把其他人當一回事，那麼無論如何說，都不是相應正覺、解脫與慈悲，既無法成為團體的一份子，也無法真正無私、無爭的共成團結的僧團。如佛世時曾有信士為了得到供養的大利益，堅持只要供養 佛陀。此時， 佛陀教導這位信士：「可以施僧得大果報。……但以施僧，**我在僧數。**」佛陀的意思是，不要只想供養 佛陀（個人），供養僧團可得大利益，只要布施予僧團即可，因為「我（佛）在僧團中」，**佛陀也是僧團的一份子。**這是 佛陀以身作則，用身教來教導弟子，遠離「自我為中心」的作為，以僧團為重，將自己的榮耀轉化為群體的榮耀。

佛陀的弟子們，不論是僧與俗，要有「緣生則無常、非我」的明見和修為，才不會為了「貪愛自我」，而造成妒嫉相爭、難以和合的問題。如果一個出家人時時掛念：師長能給我甚麼？僧團能幫我甚麼？內心計量著別人可滿足自己多少需求？或是盤算著自己是否能站在大家的前面？那麼此人只是想在佛門沾光，不是準備為 佛陀、僧團及道場增光。這樣的佛弟子勢必無法和合於眾，只會分化及競爭，使佛法的傳承發生變質，而佛法的存續、開展必有內在無法跨越的困難。如此一來， 釋迦佛陀將傳承教法的大事，託付予僧團的用心，勢必難以實現了。想想佛教的部派林立，學人對立難合，不都是出自「以自為尊」的因素嗎？

因此，僧人能遠離「掌握自我，證明自我，突顯自我，維護自我」的焦慮、渴求與苦惱，才会有「榮耀歸於佛陀，成就歸於僧團，利益歸於大眾」的體認。這樣的修學心態，不僅能謙懷的待人處眾，也懂得感念師長與僧團的庇護恩德，更能讓僧團和合、團結的傳承佛法，利益世間導向菩提。

佛法是濟世良藥，是改變生命的良藥，不是成就個人光彩的工具，而學人的修證是稟受 佛陀、佛法、僧團與師長的恩澤，不是出自「個人的天資或福報」。卓越的辯才及能力，雖然難得，但不如善學佛法改變自己，榮耀 佛陀，感念維護僧團，才是學法、弘法的正途。

個人一生學法，除了「依經依律」修行以外，一向尊師重道，更重做人的恩情道義。一生講學傳法，雖廣開方便予人學法的機緣，但有三種很難學法入道的學人：一、貢高我慢、不敬三寶者；二、忘恩負義，欺師悖友者；三、假藉佛法、求取名利者。這三類學人都是有「以自為尊，愛己為重」的弊病，也是對佛法很難務實實踐的人。這類人學了佛法，大多不是準備解決自己的問題，是為了作「師長」、「人上人」。佛門內嫉妒爭鬥不休，許多真心付出、老實實修的學人受到不當的壓抑及排擠，進而影響佛教的正常發展，也多和這三類學人有密切的關連。

多年以來，個人遇過許多這類的學人，因為心態作為與師門學風不合，無不對師長及道場造成困擾。又如：在 2012 年約 8~9 月間，有四、五位居家信士前來台北中道禪院學法。這些人經過數月的學習後，中道禪院的法工群發現，原來這幾個人是某知名宣揚『阿含經』的道場，特別指派前來觀察了解的「採探」人員，當中有宣稱已得二果、三果者。這些人員來此，是一面認真的學習，一面搜集此地的所有宣法資料，又得知平常上課影音資料不外傳，更是極力的向眾多舊學員借筆記影印。指派這些人員前來「採

探」的道場法師，是一方面學習、取用這些「採探」人員取得的法義資料，修正、提昇自己原有的宣法內容及水平，另一方面向信眾批評、貶抑中道僧團的修行。當中道禪院法工群多方的求證無誤後，在 2013 年 1 月向中道僧團報告此事，並即時請這些人員離開中道禪院的學法課程。因為該道場用競奪名利的不當心態及作法，輕法、慢法、不當使用法，更不懂得感謝。如此不質直而行，豈是為人師表的行徑？既不是真心學法，也不能安頓身心，作好弟子們的表率。

這些佛教內的不正常現象，不會為佛教及僧團帶來真正的清淨與利益，只是某些人為了滿足自己的虛榮及需要，焦急的要建立自己的成就，而帶給旁人及佛教無謂的負擔與爭端。一個「愛己為重、以自為尊」的人，只知要求他人如何配合自己的需要，面對他人的榮耀及成就，則有擔憂「不如人」的焦慮，不僅難以接納、承受他人的貢獻及優點，也缺乏念恩、感恩的心境。

顯現、傳承、宣揚「佛陀原說」的中道僧團，除了重視 佛陀原說之外，更以嚴持僧律，落實無有私人的財產、信眾，處處以團結僧團為重。既不是開宗立派，更不重在任何個人的表現，重視的是「依經依律，和合一味，團結無分」的僧團。中道僧團藉由遠離個人財富及私人名利的受用，助成僧人離貪及無爭的修為，促進無爭、和合之僧團的發展，才能夠世世代代傳承「佛陀原說」，利澤現世與後世。

不逾越 佛陀的教導，不違背 佛陀的囑付，堅定的團結僧團，不讓信賴的信士失去學法的依靠，不讓佛法斷了傳承，忠實的傳承「佛陀原說」，讓 佛陀的正法傳承久長，正是中道僧團努力的所在。

註釋：

1. 見《五分律》第二十卷：參大正藏 T22 p.136.1-13~14, p.686.1-10

紀念海戒尊者

隨佛比丘

公元 2013 年 5 月 10 日，來山的居士問我知道海戒尊者捨報的事嗎？當時我答：「無人對我談及此事！」又得知海戒尊者在 3 月 15 日晨，被居士發現已經捨報。

海戒尊者捨報的事，因為居士不願多談，我也不便多問。過後，我從臺灣其他南傳比丘處，得知此事的原委，既令人感嘆，也令人感念。禪觀次第的錯誤，真是誤人啊！

在此，我先說個人與海戒尊者的因緣。個人與海戒尊者認識的時間，是在 1997 年農曆春節的正月初二，當時他與其他兩位北傳男眾法師來寺拜訪，當時他也還是北傳法師的身份。來山拜訪的原因，是因為想了解一位過去學習北傳佛法，教導「中觀」的學人，為甚麼會轉變為學習南傳佛教的出家人？陪伴他來山的兩位法師，都在美國住過，其中一位還燃了兩隻手指頭供佛。

當天從早討論到下午，討論內容都是南、北傳的法義。當天結束後，海戒法師又連續兩天來山談法。經過三天的談法後，海戒法師接受了「四聖諦」的教法，是出自佛陀真傳，不是小乘的傳承。

三個月後，海戒法師又再次來寺拜訪。令人歡喜的是，此時他已在泰國重新出家受比丘戒了。在寺裏住了三天，海戒尊者即離山自行修行去了。此後，我與海戒尊者之間，甚少往來！如記得沒錯，十多年間我只再見過他三次。

第一次是 2003 年在員林觀淨比丘的精舍，當時的僧眾聚會，是明法比丘與我兩人發起。由明法比丘

出面邀請臺灣的南傳比丘，討論共同成立一個彼此溝通互助的機制，相互幫助推展佛法。但是與會的人不多，又多有自己的作法，也就不了了之。第二次是在 2007 年，海戒比丘帶了幾位在家居士來山拜訪，重點是勸勉這幾位學人能安心的信受南傳佛法，全力的投入修行。第三次是在 2009 年 6 月 5 日明法比丘的告別式上，當時海戒比丘一身行腳僧的行頭，帶著樸素的笑容和我打招呼，這和其他南傳僧眾冷漠的對待態度形成強烈的對比。當天我望著他一身黑亮的皮膚、精實的身材、俐落的腳步，以及逐漸遠去的行腳身影，心中著實的讚嘆一聲：「好樣的！」此後就沒再見過面了。

海戒比丘的修行精神，是無話可說。他是一位深具臺灣草根色彩的修行人，樸素、坦率、真誠，在刻苦耐勞當中，帶點固執及靦腆，對自己認定的事，是堅定到底，並且能夠實踐。從出家修行人來看，他確實是一個實踐性的人物，可是不大重視經教的探究。優點在這裏，缺點也在這裏。

記得 2006 年的某日，海戒尊者打了電話來山，問我對南傳阿毘達磨論的看法。當時個人對『相應阿含』與南傳『相應部』的比較探究，已經許多年了，研究的成果也差不多要完成了。因此，對南傳阿毘達磨論與經說的差異，可說是已了然於心，即對他說應當多根據『相應阿含』與『相應部』的共說，並對他談起許多經與論的差異。當時他回說：「一直覺得南傳阿毘達磨論似乎不大對，但又無法確切的說甚麼！」當時我曾問他，除了行腳遊化以外，如何修行？他回：「觀無常！」

我提醒他，佛陀教導的禪觀次第，應是「觀因緣法」，再見「五陰是緣生法」，這才能斷「五陰是常、樂、我、淨」的妄見，也就是「無常、苦、非我所」。不能直接的「觀無常」，這是錯誤的次第，而「無常」是「破常見」，「無常」不是現前的事實，事實是「因緣、緣生」。又對他說：「顯正能破邪，破邪不顯正。直接的觀無常、苦，只是強調破邪，而無顯正的體驗根據，會對緣生的現實，引起不當的厭離感，會發展出抑鬱、沮喪、悲情、受壓迫的負面心緒，成為禪修的無謂障礙，會有後遺症。」但是，當時他對我的建議及提醒，是完全的不表認同，我也就不勉強了。

海戒尊者的捨報，緣自不當的禪觀次第，又加上他的勇猛實踐力，自然問題就比採行同樣不當禪觀法，卻不如他精進的人，來得更加的明顯。記得十多年前，有一位居家信士，跟著一位八戒女學法，也是學直接觀無常，結果是一年多後，這位居家信士發生令大家無法接受的事。當然，個人這麼說，肯定有許

多直接「觀無常」的南傳學人要罵我，但是去研讀『相應部』蘊相應 102 經、因緣相應 21 經及『相應阿含』68,262 經，就知道虛實了。

即使不當的遺憾形成，但是海戒尊者的持戒及堅定的實踐意志、功德是少人能及。在目前華人南傳佛教僧眾當中，他確實是個難能可貴的修行人，也是少數真能少欲知足，作個正法比丘的人。佛陀的僧團中，海戒尊者，是個努力為佛陀、僧團增光的人。修行不必一定順利成就，菩提道是條艱難的路，誰沒走岔過路呢？

尊者海戒，依著堅定的信力及實踐功德，相信必定會在正法中生，也能入僧團，再為佛陀與僧團增光。

海中盲龜得浮木，戒光明照生死幕，尊法守律如石堅，者必步向菩提路。

海戒尊者，此生我以認識你為榮。



海戒尊者是東港鎮當地人，出家十幾年，在墓地修行已有 2 年多，修行期間，陸續吸引不少同修者前來，大部分時間所有人沉默不語，各自修行，讓心靈與自然在精進中合為一體。墳墓上搭起的兩個棚子，供打坐修行及放置日常用品之用。（2009/3/19 自由時報記者葉永騫攝）



【紐約】曼哈頓社區學院宣法活動

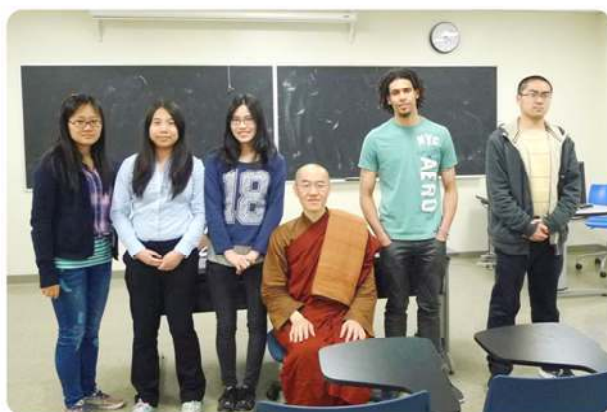
年輕學子親身體驗正念禪修法

佛正覺後 2445 年／2013 年 4 月 3～17 日

【紐約訊】自 2012 年 11 月下旬起，紐約市曼哈頓社區學院佛教禪修社（Buddhist Meditation for All）社長法極邀請 Bhikkhu Aticca，在該校每週三下午的社團活動時段以英語教導大學生基礎佛法知識與初級止禪方法，讓年輕學子有機會瞭解原始佛法與傳統佛教信仰的不同；並能親身體驗正念的禪修法，帶給課業的學習及處理生活事務的益處。

參加的學生有來自於佛教盛行的亞洲，也有來自於佛教邊地的美國、中南美洲、歐洲，由於彼此的宗教文化背景差異很大，學生所提出對佛教思想的疑

問也經常是從書本或網路上所學到的。Bhikkhu Aticca 除了分析佛教內各種教派的紛雜哲學思想以外，還勸導學生要應用在學校中所學習到的實驗實證的科學精神，回到五陰身心行為的觀察，是否有助於正念、正知，並且能檢驗不同宗教學說在現實生活中是否務實可行。



【美國】紐約市立大學亞洲研究所

美國原始佛教會的止禪初級班

佛正覺後 2445 年／2013 年 4 月 8～17 日

【紐約訊】美國原始佛教會的止禪初級班在紐約市立大學亞洲研究所(AAARI)的傍晚課程，當那裡的職員確定在週二到週四的某個傍晚有可用的安靜房間時，Bhikkhu Aticca 仍然前去教導紐約人禪修。

由於在英文的網路或書籍中有非常多的傳統佛教不同教派的禪修法門，加上有許多印度教瑜珈士或催眠師也在紐約市開班授課，使得很多從閱讀或修課中學習的紐約人，經常被這麼多的法門及思想所弄混淆。因此 Bhikkhu Aticca 在讓學員開始修習止禪前，有時必須先解答學員們的疑問，分析說明原始佛法的正念止觀法，與心理學所謂的正念禪修法門有所不同，更與一般宗教的觀想情境、聆聽聲音，或類似催眠的方法有很大差異，然而也指出人們有權利選擇自

己所喜好的思想或方式，或許有人只想在下班後可以讓身心得到休息及安寧，也有人想了解 佛陀的真正教法，這些都是可以的，因為我們應該尊重生命，而非同意其它不同法門的內容。



【美國】紐約中道禪院

二梯次週末中道正覺三日禪

佛正覺後 2445 年／2013 年 4 月 5～7 日及 4 月 12～14 日

【紐約訊】隨佛尊者於 2013 年 3 月底前來紐約指導禪修。尊者考慮到這段時間沒有較長的假日，而法友們又必須忙碌於工作，因此舉辦兩梯次在周末的中道正覺三日禪修營。

參加第一梯次的人數約有 40 人。錄音、錄影、拍照的工作則由法川居士和法心居士共同負責。

4 月 5 日，尊者指出調伏對治五蓋的正確次序，應該是掉悔蓋、昏沈蓋、疑蓋、貪欲蓋、瞋恚蓋。並引導大眾實際修習安那般那念的要訣，得以調伏掉悔蓋、昏沈蓋而達到初禪。在下午的開示中，尊者指出在平時的身心觀察中，要時時刻刻注意到欲望的生起，能很快警覺，並分清是生活中必要的或者是慾望所想要的，這些事將會是個人生命的轉折點。

4 月 6 日，尊者教導法友們如何觀察身心五陰的流轉，對於欲望生起的過程中，所作的損益評估的心理流程。下午法友們在禪修後，一齊複習禪坐前後的幾個調身、調息的運動，以舒活久坐後的身體。

4 月 7 日，尊者解說共世間的禪定與不共世間的出世間正定的差別；也解說修行不僅僅是修持好個人道德，潔身自愛，還需要培育健康的心理人格，應該學習他人的優點。

於 4 月 12 日至 14 日的週末，隨佛尊者繼續在紐約中道禪院教導第二梯次中道正覺三日禪修營，大多數參加過上個週末第一梯次禪修營的法友們，在工作幾天後，仍回來繼續參加第二梯次的禪修。

在 4 月 12 日，隨佛尊者剖析一般人在禪觀中的散亂心念背後之期待和焦慮心理，以及期待心理的緣由。

4 月 13 日，尊者開示世俗人的貪欲與所持守的道德的關係，以及解析內心的困境如何形成的因緣。下午，禪修學員觀看調身調息的錄影，並逐步的複習禪坐前的三個運動以及禪坐後的六個運動，以舒解久坐後的身心壓力。

4 月 14 日，尊者說明依因緣觀的明見去觀察，人們想「做自己」是不容易的，其實只能「做現在」，做現前因緣可以做的事。在下午的最後一次開示中，尊者說金錢、成就、感情、健康是一般人在一生當中想追求並擁有的四件事，但請法友們反問自己，這些事在自己的生命中有什麼功用。





【美國】紐約市哥倫比亞大學

尊者第三度弘法於哥大佛學社

佛正覺後 2445 年／ 2013 年 4 月 18 日

【紐約訊】2013 年 4 月 18 日晚上 7:30PM，美國原始佛教會導師隨佛尊者第三度接受紐約市哥倫比亞大學佛學社社長 Matthew 的邀請，為校內大學生和當地社區人士開示原始佛法，參加的人數大約有 30 位。佛學社在四月份的預定主題是苦滅聖諦，隨佛尊者為大眾開演闡釋四聖諦有三轉十二行，並引用四篇南傳《相應部》的英文經文做為佐證，詳細解說在每一轉當中苦、集、滅、道的不同涵義，即時英語翻譯則由法原居士擔任❶❷，當晚的宣法直到 9:30PM 才結束。



❶



❷



【美國】麻州波士頓華僑文教服務中心

佛教與心理學的對談與共識

佛正覺後 2445 年／2013 年 4 月 20 日

【紐約訊】2013 年 4 月 19 日傍晚，新聞報導說波士頓（Boston）馬拉松賽中發生的爆炸案嫌疑犯已被警方逮捕，而大波士頓地區也解除戒嚴後，原始佛教會導師隨佛尊者、Ven. Tissarā 尊尼、Bhikkhu Aticca、法心居士與一大早從麻州來到紐約中道僧院的法盛居士一起出發，由法盛居士駕車，連夜趕到麻州普賢講堂，抵達時已經是半夜時分。隔天一大早又搭車趕到麻州波士頓華僑文教服務中心（Newton Highland Community Center），參與「佛教與心理學的對談與共識」的座談會，座談嘉賓除隨佛尊者外，另外三位是心理治療師楊意、心理輔導員周曉丹，以及資深的精神科醫師尹遠程。

本次座談會的目的是為了幫忙大眾解決生活的煩惱與心理的問題，共計三個大主題：

第一個大主題是「婚姻與戀愛關係」，其中包含的四個小主題分別是：1. 兩性關係中的愛與尊重。2. 完全的接納而不期待對方改變。3. 你愛對方還是愛自己。4. 在持續的互動中一起成長。

第二個大主題是「親子關係」，其中包含的四個小主題分別是：1. 中西文化認同差異與代溝問題。2. 培養孩子高 EQ 的情緒管理。3. 放下養兒防老的舊思惟和控制型的教養。4. 讓小孩願意將心裡的話告訴你。

第三個大主題是「如何度越挫折——困難環境中如何穩定自我」，其中包含的四個小主題分別是：1. 挫折感的形成以及挫折感所形成的負反饋。2. 接納挫折，放下執著，勇於承擔。3. 將逆境視為挑戰和成長的歷練，尋求改變的智慧和持續改變的力量。4. 困境中的正面思維：改變隨時在發生，人生沒有逆境，只有心境。

對話的主題則是「如何看待環境與自我的關聯」，最後的時段則由聽眾發問。

隨佛尊者首先開示，這些主題的重點是在於人與人如何相處之道，個人先將自己做好，讓別人尊重及信賴。對於親子關係中，家長應該瞭解孩子，關懷孩子，但不須管束他們。尊者與三位嘉賓輪流對每個主題從自身的人生及工作經驗中，說出實際而精闢的看法與作法，讓來參加的四十多位聽眾發出會心的微笑。

本次座談會由法心居士負責攝影、拍照的工作。座談會從上午 9 am 直到 11:30 am 才告結束。



【美國】麻州波士頓普賢講堂宣法

隨佛尊者：解脫與慈悲

佛正覺後 2445 年／2013 年 4 月 20 日

【麻州波士頓訊】4 月 20 日下午 2:30 pm，隨佛尊者才剛主持完上午的座談會，並用過午齋後，緊接著就趕到麻州普賢講堂宣法，主題是「解脫與慈悲」。

隨佛尊者開示，責任感可略分為浪漫型的與務實型的，有浪漫型責任感的人想將天下人的事當成自己的，而有務實型責任感的人只做現前因緣可以做的事。又闡釋四個重點：1. 依因緣法的明見，想「做自己」很難，而「做現在」容易；2. 人活著不必為了完成什麼而焦慮；3. 不必為了求別人接納而憂愁；4. 不必為了偉大的目標或理想而活著。隨佛尊者以深入淺出的譬喻和範例來解說如何將因緣法應用在生活中，讓前來聽法的三十多位新舊法友都能獲得法益，並深感法喜充滿。①

【美國】麻州波士頓東北大學佛學社宣法

隨佛尊者：成功與幸福

佛正覺後 2445 年／2013 年 4 月 21 日上午

【麻州波士頓訊】2013 年 4 月 21 日上午 9:30 am，經由麻州佛教會與波士頓東北大學佛學社的聯絡安排，邀請隨佛尊者到東北大學做公開演講，與年輕學人分享人生智慧，主題是「成功與幸福」，談的是成功的定義是甚麼，而幸福的人生又如何實現。有二十多位法友前來聽法。②③

隨佛尊者開示：成功不一定就幸福，成功也不等於虛榮。從字面上而言，「成」表示成辦而獲得勝任感；亦即有能力、有資源可以完成任務，經過努力將設定的目標成辦，以證明自己的能力、聰慧，耐心、毅力。「功」則表示有利益、有用，若是沒用，那就是成卻無功。做有用於家庭的事，就會被家庭所



接納；做有用於社會的事，就會被社會所接納。

接著尊者解說：「幸福」的感受來自於現實生活中的財務或人際關係有確定的條件，並且感覺未來還有希望和機會。人們一生中只是為了證明自己的價值，還想要被別人接納，但是很多人在努力多年後，卻感覺疲乏。尊者開導學眾，在二十歲以後要懂得給自己更多的機會，並且作現前可以做的事。想要被別人接納，就要做對別人有用的事，一般人只想到做對自己有用的事，卻沒想到要將好處放在別人身上；要懂得耕耘人際關係，讓自己被別人正當的利用；學習改變生活方式，使得每天都有新鮮事，生活過得有趣，才會覺得有希望，要讓自己的世界愈活愈大。

演講於 11:30 am 結束後，尊者與隨行法師則接受麻州法友們在東北大學附近的素食餐廳供養午齋。

【美國】麻州波士頓東北大學佛學社宣法

尊者：因緣與業～英文翻譯

佛正覺後 2445 年／2013 年 4 月 21 日下午

【紐約訊】4 月 21 日下午 2:30 pm，隨佛尊者演講的主題是「因緣與業」，對象主要是美國大學生，英語翻譯則由麻州的法耶居士擔任，來聽演講的大學生有十多位。

尊者首先糾正一個錯誤的概念，指出「業」的思想其實不是 佛陀所說，佛陀只說「因緣」。接著闡述古代印度宗教史，談到外來征服者的婆羅門教的一神信仰，以及印度土著因為反對婆羅門教信仰而創造

的奧義書思潮，並詳細的解析婆羅門教的「靈魂」、奧義書的「神我」與「業」的差異。尊者說明「業」乃是宿命決定論，並用前幾天在波士頓馬拉松賽中發生的爆炸案為例子，假如用神的意旨或者宿命業報決定論來解釋為何凶嫌會殺傷那麼多的受害人，實在難以讓知識份子接受。然後，尊者開示「因緣」法的要點，並以日常生活的實例來解釋，讓法友們都能明白。對於重視確定性的西方人，尊者強調「因緣」的不確定性，代表未來有更多機會可以進步與創新。

在最後問答的時段，幾位大學生提出疑問，尊者則詳細的給予回答。演講於 4:30 pm 結束後，當晚就由法盛居士駕車送尊者、法師和法工返回紐約中道禪院休息。





【美國】紐約華埠青年佛教通訊中心

尊者：佛法的實用與究竟

佛正覺後 2445 年／2013 年 4 月 26 日

【紐約華埠訊】4 月 26 日晚間 7:30 pm，隨佛尊者再度於紐約市華埠青年佛教通訊中心，第二次以「佛法的實用與究竟」這個主題來做開示。前來聽法的法友有二十多位。

尊者指出佛法的實用有三個要點，能幫助困難

減少，讓生活變得更好，使內心煩惱更少。尊者勸勉法友們要勇於面對現實中的困難與問題，就是認識苦聖諦，並以因緣法及四聖諦的準則來盡心盡力解決每天新發生的困難，不要有盼望、等待奇跡出現的心態，不願面對、接受現實才會求不得苦，看的清楚就不會有脫節於現實的需求。尊者詳細分析怨憎會苦與愛別離苦的緣由和各種情況，最後指出佛法的究竟是遠離痛苦、止息痛苦。開示在 9:30 p.m.結束。（相關照片請見封面裡頁）

超級簡單的保護網上密碼安全的方法

取材自 網路

該方法來自於從事多年網路資訊安全的資深人士，絕對實用，而且操作簡單，一學就會，老少皆宜！請花 3 分鐘認真看完，會讓你一輩子受益的，看完別忘了轉給你的好朋友共用！

先講講密碼是如何被盜的，現在 99%都是因為電腦中了木馬盜號程式。

你在進入網銀支付頁面的時候，會看到輸入帳號密碼的介面，不用說，一般人都是老老實實的按照從上而下的順序，先輸入卡號，然後輸入密碼，然後附加碼，在輸入的過程中，還特別認真，擔心輸錯，木馬程式在判斷出你進入銀行網站後，就記錄下你的鍵盤輸入的數位，然後發送郵件給盜號者，你輸入得越好，帳號越容易被盜，密碼再複雜也沒用，你就等著哪天哭吧。

針對這種木馬盜號方式，採用二招就可以輕鬆破解了：招式一：隨機輸入。

做人也不能太老實了，沒人規定要按照順序從上往下輸入，也不要輸完一個框框後，再輸入另外一個框框，舉例，假設帳號是『12345678』，密碼是『abcdef』，在輸入的過程中，可以在密碼框先輸入『abc』，然後跳到帳號框輸入『1234』，然後再到密碼框『def』，再到帳號框『5678』，不怕麻煩的，可以多跳幾次，次數越多越安全。

招式二：故意在輸入的過程中輸錯。

可以故意輸錯幾個數位，然後再修改過來就可以了，而木馬程式就沒有辦法進行判斷了，哪個是正確的，哪個是錯誤的，只有把這個不可能解答的問題留給盜號者了，如要輸入『12345678』，我先輸入『15678』，然後刪除掉『5678』然後再輸入正確的數字，同樣道理，故意輸錯的次數越多，越安全。

通過以上 2 招，盜號者收到的木馬記錄的郵件，就像天書一樣的，無法被破解。

【美國】紐約市萬寧大藥房法拉盛分店

尊者：度越人生的憂苦開展幸福

佛正覺後 2445 年／2013 年 4 月 27、28 日下午

【紐約法拉盛訊】4 月 27 日下午 2 pm，隨佛尊者到紐約市萬寧大藥房法拉盛分店弘法，主題是「度越人生的憂苦，開展幸福」。分店位於法拉盛市中心，前來聽法的新、舊法友約有六十位。

尊者首先開示：人的一生中，當然且必定會發生種種不順意的逆境，但請法友們反問自己，是否只想靠禱告來祈求它轉成順境，或者是願意面對、瞭解並接受這些不可避免的事。接著闡釋佛教所歸納出的七件「平常事」：求不得、怨憎會、愛別離、生、老、病、死，並且對於每件事都各別給予詳細的解析，輔以日常生活的例子說明。尊者強調，假如不願意接受這些「平常事」，那麼就必然會有憂苦。

尊者指出一般人的心態，會認為喜愛的事情可以持續不變；或是將因緣生的現實認為是無常、虛假的，而產生了消極想法。實際上應該要做的只是在現實經驗的過程中，面對問題，朝向正確的方向去努力做就好。

4 月 28 日下午 2 pm，隨佛尊者再度對於「度越人生的憂苦，開展幸福」這個主題，給予更加深入的開示。

首先，尊者指出：現實經驗的一切如何因緣生的真義，在開放的因緣系統中，沒有任何一法是孤立的，也不能被單獨的另外一法所決定、所控制、所主宰、所擁有。尊者舉紐約市春季的環境以及華人的飲食為例來加以解說，聽眾皆感到能貼近日常生活經驗並容易理解。尊者又談到「無常」所代表的建設性層面的意義，勸勉法友們要盡力於當前應該要做的事。

一般人遇到不順意的情境，假若自認是陷入困境，就會停在困境中，其實困境只是智慧不足的想

法。尊者分析會認為陷入困境的三個緣由，再說明如何可以出離困境的幾個做法。

接著談到順境，人們遇到順境，常以為會持續。尊者勸勉法友們用新的觀點來看：在順境中的努力，不是在維持已經獲得的美好經驗，而是在開展可貴的新經驗。尊者妙語如珠，以深入淺出的演講，令法友明白因緣法是可以實際應用在日常生活中的智慧。下午的講座在 5 pm 結束。





2013 年台灣春節十日禪側記

22 期《中道十日禪》

台灣 書記組

今年的春天來得特別早。原本每年春節期間才綻放的櫻花，卻在春節前就已經結束了花期，以滿樹的嫩綠迎接一年重要的節日。

春節是華人全家團聚的大節日，內覺禪林也在這段長假中舉辦為期十天的禪修，為了辦好此次禪修，可以讓更多的法友參加，從一月初開始，眾多常住師父和法友們就投入了後山男眾寮房的整理。從戶外樹木的修整，地面上的亂石、枯木和碎玻璃的清除，坑坑窪窪的地面一點點地填平；到房屋內垃圾的清理，地面與樓板的清潔及牆面的粉刷等；每天都是早齋過後就開工，晚上八、九點鐘才結束一天的工作。尤其，一月的台北，天氣濕冷，遇到陰雨不斷的日子，

身上的衣服都是潮乎乎的。而為了減少修建費用，一切從簡，能自己動手就不鳩工請人。雖然過程中出現



過法斌師兄誤食“人參”等偶發事件。但是，所有的人都非常投入，雖然只憑藉簡單的工具，整理的工作卻相當快速，並於禪修前順利完成。

此次禪修由中道僧團主辦，中華原始佛教會暨中道禪林協辦，並恭請僧團導師 隨佛尊者主法。今年為配合春節假期，提早於二月九日除夕當天就開始十日禪修，因此參加禪修的學眾於二月八日傍晚就到禪林報到。雖是春節假期，參加禪修的學眾仍然十分踴躍，女眾寮房都是住得滿滿的，後山的男眾寮房也不遑多讓。不過，因為過春節，護禪法工的人數相對來說就顯得少了一些。因此，除了平時常住山上的法工全數參與護持之外，每個禪修者也安排了大寮幫廚和環境清掃的工作，真的是自護他護。法萱和法中這次擔任法工長的重任，雖然是第一次擔任這個吃重的工

作，卻是行動力十足熱情高漲，一邊詢問當過法工長的法慧師姐和典座行堂的法工們，一邊還要及時處理遇到的各種情況，邊學邊做，事無巨細，天天忙得早起晚睡，這才使禪修得以順利地進行。

而今年大寮工作就顯然變化多端，由於正值春節，每個法工媽媽們都在自家的廚房裡忙著，能夠抽空護持禪修的時間相對短，因此除了行堂長在十日禪期間由法授師姐全程擔綱外，大寮典座幾乎是餐餐換人做，菜色調味也就豐富起來啦！不過這樣一來，行堂長的角色就顯得吃重；很多時候，法授師姐除了沒有親自上陣炒菜，所有大寮的事物都由她一人承擔下來。每天總是第一個起身到大寮幫助準備早齋；早齋結束後，馬上又投入了午齋的準備工作，直至午齋結束，第二天的食材都準備妥當，才得以歇息。而協助





典座和行堂的法友，則由參與禪修的學眾輪流排班，大多數來幫忙的男眾都是在家不下廚之屬，所以撿菜、洗菜、淘米、切水果，幾乎都由行堂長親自示範教學。就在這一次次的教學當中，保證了每餐的豐富菜色和按時開飯，法授師姐也是越做越開心。

禪堂內的禪修教學共分為初階、進階、中道禪三個階段；初階三日禪從二月九日到二月十一日，主要在介紹止禪的基本認識、止禪的修行次第及正行，對止禪應注意事項也詳細說明，以避免學員因為修習不當而生禪病；至於止禪之修習，則以 佛陀教導的安那般那念為方法，由 Ven Tissarā 指導學員在行、坐、臥中正確操作，以使專注力的提升，利益觀禪之成就。除夕一早主法和尚 隨佛尊者一上座，就對參加禪修的學眾說，能夠在春節期間離家參加禪修，要不是非常精進，就是無家可歸，而 佛陀的教法正是生命浪人的皈依處；隨佛尊者進而開示道：「生命本就流離不定。我們都是浮沉在生死輪迴中的浪人，卻一輩子在尋找安定的家；為了心目中長久安定的家，不停的努力，拼命的經營；那麼出家呢？也並不意味就此離開父母、親人。佛教說因緣、緣生，法不孤起，人從來不會是孤單的，不僅無獨自存留之一法，亦無有可孤立之現實；因此所謂離開世間修行，實在是脫節於現實的想法。」

除夕夜，鞭炮聲此起彼落，美國、馬來西亞、新加坡等地的法友同時連線禪林，可謂天涯比鄰共聚佛堂，一方面跟 隨佛尊者及僧團辭歲賀年，一方面聽 隨佛尊者佛前開示。隨佛尊者以「每逢佳節倍思親」做為開端，並以未參食味但參法味，犒賞一鍋「法的火鍋」與禪修的學眾分享。接著詢問大家：「親屬是甚麼？家是什麼？」「所謂的『家』僅僅是個想法，也許是種歸屬感吧！」，隨佛尊者特別指出：「面對與自己有特殊因緣的親屬家人，因為自己在乎，而期待他們的言行舉止盡如自己的想法，只要有所差異，自己就難以控制，愈益憤怒、愈益難過甚

或意氣，這種情況就好像往自己身上射箭一般疼痛難當。實在說來，與親愛的人負氣絕對是種毒藥，經常是促使我們用極端行為解決問題的禍首。」是的！多少親密的人互相傷害，彼此都是好人，卻做著相互傷害的事，個中滋味，豈個『苦』字了得。

二月十日大年初一，隨佛尊者對於修行五蓋有深入的解說，尤其是瞋恚蓋，隨佛尊者延續除夕夜話，強調瞋恚蓋乃以貪欲為因，欲求不得生障礙乃起瞋恚，一般人對不熟悉者瞋恚生起，容易就此放過不予追究；但對深愛而在乎的人，往往特別放不下，甚或跟著意氣起來，這就是身心的現實。隨佛尊者並強調，這一些人際關係的問題，應該要及時處理，並依循四聖諦的步驟：面對它、了解它、找尋處理方法、再著手解決。

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、阿羅漢三寶三菩提

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

進階三日禪是從禪修的第四天開始，也就是二月十二日至二月十四日，這一階段的禪修教學主要在建立禪觀之正見，依著「因緣、無常、無我」的次第，闡釋菩提道之禪修次第；為令出離染愛之心得以增上，教導修習諸息障禪法，也對觀禪修習應該注意的事項提出警示，以免學員因為不當的修習而生禪病。而此次禪修，隨佛尊者帶領禪修的學眾進行「自我回溯」，可以說是將學眾從「學習」的層次，直接推到「修行」的層次；面對自己過去的成長點滴，包含相關的人事因緣，是仇怨、是恩情、是無奈、是傷害、是誤解...種種的成長刻痕，一一浮現，酸甜苦辣的心緒也就紛紛湧現，而這也是給予重新認識、接觸自己的機會。

隨佛尊者在課程中，一再提醒參與「自我回溯」的禪修學眾們：「每個人身上所纏繞的鎖鏈，那開鎖之鑰不就在自個兒身上？回首看清來時路，當一點一滴從實際人生的回顧中洞悉自己，這也是重整生活、改善人際關係的一個新契機。」「這課程正有如烏龜脫殼一般，由於淡忘太多而簡化的陳述，也許就此一一回到心中；許多不必要的心結也就因此而擱下；對你的影響與幫助將可能超乎想像，切勿等閒視之。倘使觸及曾幾何時錯失於心、隱晦不明的細節，那麼這些事也許就會改變你當前對人、對事的看法。」透過這樣深沉的回溯，幾乎以行動重新經歷這些人這些事。

禪修第六天，隨佛尊者要大家就自我回溯進行分享，過程中唏噓聲此起彼落，過去生命中的多少不堪與感懷，都在分享中娓娓細述；也因為這樣的分享，拉近了禪修學眾們彼此的距離。

最後四天的中道禪則從二月十五日至二月十八日，禪修教學在說明因緣法之原說正義，以及因緣觀之正確次第；從觀四念處之集與滅，契入十二因緣集、滅法如實正觀，如是修習中道禪法，乃得建立菩提聖道之如實見，於當生斷無明得法眼淨，乃至漏

盡，成就菩提。期間隨佛尊者除教導已然隱沒兩千三百多年的十二因緣觀之禪法修習，也提示禪修學員：佛法走的是務實實際的路，宗旨在知苦與滅苦，而對與錯卻通常是自己所設定出來的標準，堅持自己的對與錯絕對無法達到滅苦的。

十日禪修活動，於二月十八日下午由法工長法萱，代表全體參加禪修的學眾與法工們向隨佛尊者及中道僧團師父法師祈求懺悔後圓滿落幕。

比起以往的名次禪修，這次的禪修的學眾在歷經自我回溯與分享，已多少卸下人生的重負，因此都是懷著輕鬆愉悅的心情面對新的一年。祝原始佛法能利益更多的世人，祝原始佛法的法友們都能堅定信念，正向菩提！





22 期《中道十日禪》

大堂開示紀要

台灣 書記組

* 緒言

每年春節，中道僧團都會舉辦中道禪法禪修營，教導當年 佛陀親授之解脫修行禪法；今年禪修營由隨佛長老主法，法璧師姐一一記錄了精彩的大堂開示，我們摘錄其中一二以饗十方讀友。

* 開訓開示：

禪修第一天，隨佛長老一上座，就對參加禪修的法友作如是開示：「家是什麼？一般人所認為的『家』僅僅是個想法，或許可說是歸屬感吧！」「生命本就流離不定。我們都是浮沉在生死輪迴中的流浪人。卻一輩子在尋找安定的家，為了家的永久安定，不停的努力，拼命的經營。」「一個在生死輪迴中的流浪者，為了找個家而尋求情投意合的人，還因為這樣感到開心、感到安慰，不知此事在現實當中根本無法保有，卻一輩子為了這樣的想法而受累，虛耗光陰費心經營。」

長老也對出家修行有一番令人咀嚼再三的開示：「五受陰即是世間，以為出家是離眾修行，實是脫節於現實的想法，避世的想法本是心理問題，世間根本是擺脫不掉的。不管身處擾攘人群，抑或離群索居，所面對的依舊是內在的五受陰的世界。假使處於眾中厭煩難耐，面對人煙稀少的美景內心悠然，以為是不

同的兩個世界，充其量只是換個方式呈現罷了。看清此事，才知面對五受陰無所遁藏，離眾避世無有是處。」

是該耽著於家抑或避眾出世，這真是發人深省的開訓講話啊！

* 圍爐夜的開示：

除夕當晚，長老了語意深長的開示：「諸位到此禪修，必然在意能否見法斷煩惱，甚至解脫證菩提。假使在見法、證菩提之前，佛法無法對你的人生困境提供幫助，而你卻一輩子未得見法，對你來說學佛是否徒然？」「佛教講的智慧—『十二因緣』的確是在說生死輪迴的大事。但其深意並不在此，有智者會關心導致生死輪迴的因緣，聚焦在現前五受陰的身心活動。解脫前，除了持戒、行善、修慧、聞法之外，在在處處都要在這裡下功夫，現實人生的困境也才能得解，學習佛法才可能真正得利。」

在這段開示中，長老指出修學佛法的重點與修學受益的來處，值得我們警醒再三。

隨佛長老更坦然指出：「此生修行未必能開悟見法，但應該做個正常人。尤其，人與人之間並不需要賭氣，因為賭氣的對象，幾乎都是自己所愛並有特殊因緣的人。通常越是在乎對方，就會為對方的行為出



乎自己的期待，而感到難過，甚或賭氣。與自己所愛的人賭氣，絕對是一種傷害，經常會因此做出極端的行為。」「與其說應該原諒不想原諒的人，不如說是應該放過最苦的自己；如果一定要等到對方離開人間，才幡然覺醒，一切已不能挽回，面對孤單的自己，這才明白原來最可憐的竟然是自己。」「人生苦短，有緣的人不多，無論你是怨懟者或被怨懟者，一定要把握那電光火石的一刻，做良善的事，才是珍惜每段難能可貴的緣分。」「為了人生的光明，內心的寬廣與超越，千萬不要做無益於解開纏縛之事。我們都是凡夫起修，多數都在這些情緒問題上輪番煎熬，無法跳脫，而弄得遍體鱗傷仍不得解決，待年華已逝卻毫無改善而徒留唏噓。」

這段除夕夜話，明白指出人際的處理要點，我們如果能夠依於四聖諦——面對它、了解它的原因、確認解決的正確方法、依著正確的方法處理它，相信必能有無憾的人際關係，而人生的『苦』必也減少大半。

* 進階禪開示：

今年進階三日禪，長老教導禪修學員進行「自我回溯」，期間長老進行禪修引導，也作了很多引人深省的開示：

「活到這把年紀，可有仔細審視過一路來的人生歷程；在處理事業成就，情感的苦樂當中，可曾清楚明白此生到底扮演的是何種角色；對所行經的人生路，自覺最該做的是什麼？或許您以為一切都已過去，從不曾回首檢視。事實上所有的一切都不會過去，而是在生命中留下一道道印痕，既然生命經歷的同時亦在雕鑿生命，有心修行的我們理當認真面對。」

「人的身心在六觸入處運作，因為不知而起貪愛，這就是人生。因此，針對這一生到目前為止，個人是抱怨、後悔、生氣、意圖忘卻的多，或是愧疚、感恩、懷念的多，從面對它、認識它、發現它、承認它著手，開始做個自我診斷。也許你會以為這應該是

社會成長團體或心理諮商課程，而不是你參加禪修的目的，因此抱持著懷疑的態度。事實上，對於一個長期背負重擔在行走的人，先得回過頭看看背後，透過真心懺悔讓堆積的負荷傾倒乾淨，把內心世界好好清理，才可能有平靜的內心世界；如果什麼都不曾做過，就有如背負重擔，何能走上修行的遠路呢？據實寫下生命體驗，從書寫當中，才能開始深入現實人生，對過往的社群與家庭重新觀察與認識。」「人們對於他人長時期的付出，總是習以為常，甚或認為理所當然；偶有些許怠慢，便怫然不悅，久久記恨。面對一輩子無怨無悔教養我們的雙親，身為子女常是受恩的多、回報的少，甚或記恨父母的輕忽，也不曾去體貼、同情、了解父母。想想自己早期的人生，幾乎都與父母相處，當時的喜怒哀樂總是與父母息息相關；如果對他們不曾了解，也可能是無法面對自己的主要原因。」「首先問問自己，對父母的態度如何；可曾了解或體諒過他們；或許他們也和你一樣，背負著許多難言的無奈與辛酸；除了創傷、抱怨之外，你憐憫過他們嗎？包括他們在你身上所留下的傷痕。同時，想想這一生，如果不是領受那麼多人的關愛、支持、包容與退讓，怎可能會有今天？藉這機會用心的回頭看看，提起勇氣倒轉方向先修復自己，才有可能找到往前的勇氣與動力。」「回首看清來時路，當一點一滴從實際人生的回顧中洞悉自己，這也是重整生活、改善人際關係的新契機。」「許多人心中的結，多屬傷心、痛苦的經驗，形成不甘心的心緒，或不認輸的心理因素...，在此心境之下，即使旁人勸說亦很難改變。對於個人生命的觀點，我們往往會選擇性的聚焦在記憶中某些事件上，不知不覺的陷入了自我情緒裡無法跳脫，並不成比例的強化了心緒上簡約的認知，而讓理性的部分退縮到極低的位置，以致令這種概念式的看法，形成了日後很難改變的成見。甚至與人相處亦有這樣的問題，特別是面對原本認識的人，經常由於既定的看法與感受，而影響彼此相處的品質。基於這些因素，今日做這功課，如果沒有一項項



設置要點，回顧過去時就會輕重不一，總是站在自己的立場去評價，讓受傷與不甘的心緒不斷的延伸，最後變成放大自己的優點、縮小自己的不是，甚且渲染別人的不是、忽略了別人的優點，到頭來連自己也被自己誑騙了。」「這課程正有如烏龜脫殼一般，由於淡忘而被簡化的經歷，或許就此一一回到心中，許多不必要的心結也許就此擱下。對你的影響與幫助，可能遠遠超乎你的想像，切勿等閒視之。倘使觸及曾幾何時錯失於心、隱晦不明的細節，由於這些細節的回顧，也許從此改變你當前對人、對事的看法。」

受限於生命的有限，而就此評斷是非，往往因此陷入經驗的窠臼。回首向來蕭瑟處，或許從此生命可以開展出也無風雨也無晴的新局呢！

長老對於經營良善的關係，有如是的勸勉：「『好話要即時說，好事當趕緊做』這是讓人生更美好，應當要學習的處世態度，因為好話說出口之後，雙方的感覺就會開始產生變化。只有擔憂自己的需求無意中被人看穿的自卑者，才會過於敏感的在乎面子問題。而秉持『好事當趕緊做』的生活態度，我們的人生就有可能開發出極大的影響力；就個人的缺失來探討，若未能及時撫平傷害的侵擾，卻讓對方痛楚過久，終必轉而牽累自己，不由得亦遭受磨難。」「當我們面對人、事的糾葛時，只要解決那件事，也就是解開這令人煩擾的因緣就好，而不是處置面對的那個人。」「許多事其實不是對或錯的問題，如果執意在此二者之間計較，那就一直都在相互爭戰。多少朋友、父母、夫妻、子女，不都在為此爭吵，看誰可以口吐利劍辯才無礙嗎？辯倒了別人卻就無由的失去了朋友，那麼父母、夫妻呢？對了又如何？不是更無法相處嗎？縱使對了，到頭來就只剩下一個寂寞老人，孤獨的面對鏡中的身影，這樣的境況，是何等令人哀憐哪！」「『人生難得糊塗』，這真的要用心去體會，不能及早想明白，人生會錯過太多可貴的事了。」

長老的這些開示，真有振聾發聵的作用，多少時

候我們都在爭一個『對』，那對了又怎樣？生命難道只是對與錯嗎？我們曾經為了自己心中的『對』，讓身邊的多少美好消逝？

如何看待人生，長老做這樣的開示：「現實裡的一切都在影響中呈現，所呈現的也只是影響的變遷過程。有情眾生卻將其當成一種經歷，並將經歷視為發生的存在，這就是我見的開端。實際在影響的過程裡，沒有想法中的『我』，世間沒有任何可以被掌控的，明白了這些，就須斷除以為永恆不變、可以擁有的念頭，如此人生就不會荒涼，而有清涼了。」「讓我們在此數算今生的福分，身為平凡人，我們能保有六根健全的身心，看得見、聽得到、聞嗅氣味，嚐鮮品味，識別觸受的能力，還具足感覺、思考以及判斷的能力，實在值得歡喜。這一生能活在太平歲月裡，得以飲用潔淨的水，享用眾人經營的諸多資源，更重要的是說話有人願意傾聽，不然人生會是多麼寂寞...。從不同角度去看，就會開始對自己的生活，以及在這樣的因緣際會下，接觸到的人、事、物，感覺到是多麼的難能可貴。我們真的需要開始學習，並習慣從美好的經驗去看待生活的各個面向，這樣便能體察到對方的難處，對於引起不悅的事件，也會常懷諒解之心。這都要感恩 佛陀的智慧與教導，讓平凡的生命有機會在迷惑痛苦的世間，從另一個角度超越凡俗的思維，平心看待這個世界。也才能體察在現實生活裡，痛苦煎熬的不只唯我一人；也才能理解，在迷惑、貪欲、瞋恚的世界，與其說是眾生的罪過，不如說是眾生的難處與痛苦。有了這等的明白，乃可正向、等向而行，世間雖有迷暗，也還應為痛苦眾生留一盞佛法的明燈。」

這等開示，這等訓勉，平實而可行；不為迷妄眾生編織美麗的期待，只為能給苦難眾生指出一條古仙人道，在在處處出於 隨佛長老依著因緣法修行的智見，也深深為禪修學眾所折服領略於心。我們略事整理發為文字，不做藏諸名山想，但期流傳有緣，利諸世間。善哉！

22 期《中道十日禪》

2013 年台灣春節十日禪花絮

台灣 法萱

歷經活動前準備工作得人仰馬翻，活動中修學的豐盛收穫，與結營後的無限迴響，今年春節十日禪正深深影響無數菩提道上芸芸眾生的法身慧命。此次禪修，又一次讓法友們體驗 隨佛尊者帶領禪修的豐富經驗、多元的課程內容安排、善巧引導活用佛法的種種方便，讓許多學員直呼：「真是太值得！太受用了！」這麼生活化、契入身心運作的禪修方法，不是深邃的哲思理論，而是可以帶著走的實用佛法。在此雖然無法有生花妙筆，重現精采的禪修歷程，但卻很樂意紀錄這十天的幕後一二，一同回味這況味十足的禪修點滴！

整頓後山>>

鑑於往年春節禪修營，寮房總是一位難求，加上僧團人數日益擴增，今年初僧團甫從馬來西亞回到禪林，就馬不停蹄的與在道場近學之居士們，進行十日禪修的準備；主要的工作是後山剛租用的空屋及週邊的環境整理與雜草清除，整個工作可謂工程浩大，直到禪修前一天才暫告段落。經過禪修前僧俗二眾的努力，禪修期間，大家活動的空間寬敞許多，少了往年人數眾多而有的壓迫感，使學員能更加專注於禪觀修學。

人生回溯的點滴>>

春節的禪修期間，禪林外是瀰漫著濃郁的年節團圓氣氛；而禪林內，大師父則在佛堂中，循序引導生死流轉中的浪人，嘗試一瞥漫漫煩惱長夜的曙光。禪林牆內牆外的強烈差異，多少為遠在異鄉的遊子激盪出陣陣的離家愁緒。大師父趁此機會，讓大家圍

一爐暖暖的「法味火鍋」，放下往常佛典深澀的教理解析、漫長複雜的歷史探尋，與在座大眾貼心夜談。正當 大師父開示前，突然外頭沖天炮聲隆隆作響，煙火也在一旁綻放異彩，一一劃開靜謐的夜空，為此殊勝的法談做隆重的開場！整期禪修，隱隱的圍繞著一個前所未聞的禪修主題：「自我回溯」進行，讓大家有機會透過回溯方式，聊解自己內在行為模式的形塑與影響。

進階禪期間，大師父指導「自我回溯」；不只禪修學員，甚至不少法師也是第一次上這樣的課，觸及自己過去的成長點滴，酸甜苦辣經驗，包含相關的人事因緣回顧，感謝的、抱歉的、懺悔的...種種心緒堆疊而成的成長痕跡，當自己親自面對這過去的糾結，感觸一一湧現。大師父說：「這幾天，衛生紙無限量供應喔！」

有人說：「人生就像茶葉蛋，有裂痕的人生才入味」，又有：「若沒有『熬』的過程，人生的湯頭，如何香醇濃郁？」的確，在進階禪的最後一天，也就是第六天晚上，大師父將課程拉到回溯的最高潮--「講故事與聽故事」，讓大家分享這幾天回溯到與父母有關最難忘的事，在分享的當下，與小時候的心境、一年前的狀態、或幾天前的想法不同，讓大家說出來能產生全新的影響。平常看似平凡的法友，竟都有這麼珍貴、獨特、感人肺腑的生命故事。聆聽法友的回溯，引發自己蓄積在心中的相似情感，一一化作淚水宣洩而出；這樣的分享拉近了彼此的距離，頓時感到大家都是勇士，不由



得敬佩每個能夠堅強活到現在的人，他們為了讓生命更加成長、茁壯、離苦，選擇到此精進學習。大師父說，當天晚上有分享的人，是在『消業障』，因為他們的分享，重新經驗了過去的記憶，建立了全新的感受，有機會解開過去的束縛走出生命的陰霾。當晚沒分享的人，聽了這番說明，徒然扼腕，雖想『消業障』，機會已經不等人了！

錫杖湧泉>>

有一位法友到後山行禪，瞥見石屋後的山坡有不明清水流出，原本擔心水管破裂，趕緊告知法工長，並請法師、法友前去了解狀況。經過一番探尋發現，從地底湧出的水，並非水管破裂；拿來鋤頭開挖，卻是越挖水流越大。難道是禪修的威德殊勝，地神歡喜示現神跡嗎？還是正法將興，地湧甘泉象徵法脈將廣流十方？大師父打趣的說，他應該準備一支錫杖插在出水處，拔起來湧泉而出，就像神僧囉！大師父請在地人來看，他們說這裡不曾出現地下水，我們小心向出水口挖掘，發現湧出水的地點，四週都是水泥板，貌似古老的蓄水池。而這些水可能只是以前殘留的水，所以不會源源不絕。沒錯，在眾目睽睽之下，那原本奔騰而出的清澈湧泉，漸漸式微。原來那只是水管的回流水，唉！真是一場美麗的誤會！

恭賀新喜>>

拜當代科技進步之賜，禪修期間透過網路連線，捎來遠從馬來西亞各地的新春賀辭，開春的喜悅，一解「自我回溯」所帶來的沉重氣氛。遠隔 3000 多公里的法友們，費心的準備了各自的祝賀及表演，感恩回駕禪林的 隨佛尊者、中道僧團，過去一年不辭辛勞行腳大馬，為彼地正法傳播所做的努力。

幕後活力>>

一個十日禪的成辦，除了僧團的領導，法工們的努力發揮了相當重要的力量。這次的法工群，可謂全體總動員，除了在禪林淨學的法友，趁寒假親近道場

的年輕夥伴，還有參與禪修的所有學員。

而人間可謂處處有溫情，禪修開始的前幾天相當寒冷，貼心的法工在傍晚時分，總不忘為大家準備了熱薑茶，給大家去寒；這小小的一壺熱薑茶，不只溫暖了學員們的胃，還溫暖了他們的心。

禪修期間還有許多幕後的付出與關懷：有法友不諳廚藝，為了削南瓜絲不慎弄傷了手；也有法友面對著從沒處理過的菜量，努力的挑菜、洗菜，忙得不亦樂乎；還有法友總是比大家早得起，為了要給學員來個溫馨的 morning call；一些法友則不定時在廁所刷洗擦拭，為的是維持浴廁的清潔舒適；幾位法友則不時注意飲水機的剩餘水量，適時扛著沉重的水桶，為大家及時補充飲用水；輪值法友則犧牲聞法、用功的機會，在大寮、行堂默默的付出…。

本次有近半數學員是第一次到禪林共修；禪修中，由於大家配合禁語，以及妥適的淨務分工，因此得以減少不必要的干擾，學員身心因此可以平靜安穩，殘能將課程中學習的佛法，運用到生活上的點點滴滴。在這裡，正因每個人都有輪值行堂的機會，每日也固定的排表淨務工作，彼此既是學員也是護禪法工，在作務中實踐法的修行。就因為有大家默默的付出與護持，才能使禪修順利成辦，衷心感謝每位參與其中的法友。





22 期《中道十日禪》心得分享

一幅從沒畫完的畫

台灣 法長

記得兩年前（100.02.15）開始到台北民有里聽法，師父教導時有時會舉一些例子，那時候我怎麼想也想不懂，但是心裡明白：如果我無法了解，就必然會從這一生走到下一生，必然有一個「我」會在生死中不斷的輪轉！當時我決心要好好地跟著師父學懂這件事。

看到腦海中扭曲的記憶

進階禪的三天中，透過師父引導的生命回溯，過往的生命歷程一幕幕浮現。每個人的生命都曾因為傷痛而留下深刻的疤痕，不論何時，當我們觸碰到那個傷疤，總會無限哀憐地撫慰著心碎的自己，甚至怨恨對方。師父問我們：燃燒的香產生的「煙」在哪裡，你抓得住嗎？香水的「香」如何描述？在你試著表達的當下，它已經改變了。風與水相互影響下而有「浪」的發生，「浪」到底是什麼？

依此，我問自己，在時空交會的因緣下，兩個人相對應產生互動，所發生的「那件事」，它又在哪裡？「那件事」它發生的時候就不是我們所認定的「存在」了，但也不是消失，它在兩個人彼此影響的同時，變成彼此腦海中的記憶方式。有趣的是，兩個人的記憶內容不會一樣，而個人當下的記憶與事後每一次的回憶，也絕對不會一樣。那麼，都不一樣的「那件事」，到底是什麼事？

單純只說我腦中的記憶吧，在發生「那件事」的當下，才產生了我腦中的記憶，而每當我回想起「它」的時候，記憶的內容已經改變：「它」被我刻

意地（自覺或不自覺的）放大想放大的部份，也被我刻意地縮小想縮小的部份。並且，隨著時間的流逝，記憶應該變模糊了，但是每次一想起的時候，我就把它再重重地塗上我想要的色彩，並增加或刪除某些內容。假設它曾經是我腦中的一幅畫，經過多次的編輯增刪，它早就不是原來的那幅畫了！就這樣，每一次當我回想起它時，它改變了我的情感與想法，而我也當下又改變了它的樣貌。原來我每次都是看到被一次次篡改扭曲變色後的圖畫而已！

我可以發現這種可笑的錯置嗎？我可以用現在的「我」，忠實地看十年前比較真實的「那幅畫」嗎？「我」與「那幅畫」，原來一直在錯綜複雜的影響中改變，那麼，受傷的「我」在哪裡？過往的歷史在哪裡？生命究竟發生了甚麼事？原來，我一直在畫那幅畫，那幅在記憶中不斷被修改的畫，一幅從來不曾完成的、被扭曲的畫！而在生命相互影響的歷程中，在相互對待的彼此記憶裡，彼此之間又堆疊了多少如此錯謬的圖畫？迷惑不知的眾生，就糾結在自以為是的恩怨情仇中。而可憐、愚癡、顛倒的「我」，竟然在眾多扭曲不實的畫作裡過了荒謬的大半生！

師父說：歷史是由現在給予評價、定位的，我們無法改變過往的歷史，但我們可依循正確的步驟與努力，而改變歷史對現在的影響。錯誤的認知引發錯誤的對待，就形成了緊張對抗的關係網絡，往往是最親近的人，卻因相互溫暖對方的同時而相互索求，終而相互不滿甚至相互怨懟。這輩子的「關係」不會隨著死亡結束，它當然也不會繼續，而是在改變中轉換為



另一種「關係」，「我」轉換到不同的時空中，繼續與不同的「關係」有溫暖、有對抗、有喜悅、有怨懺。當我們看清了這樣的循環後，在當下我們能做什麼呢？師父問：當年華老去、記憶隨之衰退的時候，我們能在彼此腦海中留下些許溫暖的回憶嗎？

重塑人格成為積極勇健的人

學法二十多年，雖然有寬廣的佛學基礎，也能用客觀的角度來看各時期佛法的開展，但對修行的路卻充滿模糊的想像。曾經相信在牆壁上畫一頭乳牛，定力好的修行者可以讓牆壁的乳牛擠出牛奶；也相信定力好的行者可以穿牆而過。雖然知道禪定不等於神通，也不是嚮往禪定所能帶來的神通，但是卻落入用神通來檢驗修行，當然自己就挫折到不行。面對各宗各派分歧矛盾的法義，雖知道在八萬四千法門中找一門適合自己的專精深入，但是心中卻充滿疑惑。我對如來藏的系統完全無法相應，沒有辦法相信一個本有的清靜自性，也沒有辦法將情感依託於另一個美好的世界；對於偏向哲學思辯的唯識、乃至揉雜中國儒道哲學的隋唐各宗派，也完全無法相應。最後我選擇了中觀思想，以為那就是最接近 佛陀的教說，但是中觀的只破不立、煩惱即菩提、生死即涅槃、一切如夢，雖讓我覺得自己高人一等、充滿智慧、不迷信，卻不知不覺把我帶入虛無的困境。

面對蓬勃發展的佛教，我心中憂多於喜。可喜的是透過多位大師的努力傳教，佛法逐步脫離傳統的消極與迷信，進而吸引大量教徒，卻也因此需要建立更大的道場，所以教團必須不斷地調整腳步。慢慢地，佛教接受了制度化的管理模式，形成了現今各大山門的開展，奠定台灣佛教興盛燦爛的歷史。我對於佛教這樣的發展雖然隨喜讚嘆，卻不願投入。在我心中一直有個模糊的嚮往，歷史中的 釋迦佛陀與他的弟子們，三衣一鉢行腳遊化、單純地分享生命離苦體驗的簡單生活，那樣的方式還在泰國或緬甸嗎？但是看越多越不想再接觸，遠距離反而保有一個完美的想像。於是與佛法若即若離，孤芳自賞地挑自己喜歡看的佛

書，努力維繫著僅存的法喜、道心與悲願，我成了佛門中的孤魂野鬼！

快四十歲時，內心充滿焦慮，覺得青春快要逝去卻一事無成。大學畢業就待在佛教團體，閒雲野鶴的生活、單純的人事、無為的態度，我要繼續這樣過一生嗎？學法不得利，我能再這樣過一生嗎？自己都不得利，如何實現慈悲助人的心願呢？於是開始涉入世間，選擇以「張老師」與「紫微斗數」聆聽生命的苦楚，但這兩種方式都讓我再次認清生命的無奈，勾起從小內心深處對人世苦難幽微的感懷，也再次看清世間任何的方法都只能治標，於是決定放棄。不斷的思惟，加上開始面對親友的老病死，我決心挑戰自己，毅然投入臨終助念的行列。助念的過程看似幫助亡者與家屬，實則受益最多是我自己。我仍然沒有參與團體任何活動，只在接到電話時趕到助念現場，通常都是獨自一人帶領現場兩小時，我學會了平靜地面對死亡，也學著涵容家屬愛別離的痛，而適度予以溫暖與力量，最重要的是思索如何對亡者導示才能利益亡者、利益家屬。但是我仍然無法說服自己發願要去極樂世界！就在這深覺業障深重、不知如何是好的時候，開始到民有里聽師父說法，開啟我生命最重要的里程。

學法兩年彷彿脫胎換骨一般，一次又一次地改變我的認知模式；也猶如師父所說剝竹筍，層層深入，慢慢地看到了世間的真實。師父改變了我，從呼吸方式、生活舉止、思惟模式、人格養成，點點滴滴轉化了「我」。如果說父母給了我寶貴的生命，溫暖地呵護了我的成長；師父對我則是再造之恩，給予我光明的人生、重塑了我的生命。於三寶恩澤中重生，生命就不再是狹隘的「我的」，誠如太虛大師在〈三寶歌〉的填詞：「盡形壽，獻身命，信受勤奉行」。今後不論做什麼，在每一個現前的當下，當謹記師父叮嚀：隨正念、隨正見、行於正行，用身口意展現原始佛法的風貌，以此報答 佛陀發現之恩，報答師父重現正法、指導之恩！



跟著師父學法之後，感覺自己慢慢能用較實際的角度看世間，對發生的問題比較清澈、直截了當、容易聚焦，生活更有行動力，煩惱少很多，待人接物會更謹慎，會懂得珍惜每一個當下的因緣，把握當前，「好話趕快說，好事趕快做」。我覺得自己好像慢慢成為師父所說的「勇健的學法人」。師父讓我從孤魂野鬼，改變成一個活在當下、務實、勇健的人了！當我作好準備在黑暗中摸索前行時，師父是我黑暗中的那盞燈，有著師父的引導與自己的努力，再坎坷崎嶇的路我也不怕。我很清楚在我生命前面的每一條路都佈滿著大小石頭，師父說：有石頭是必然，不要期望找到一條沒有石頭的路。隨正念，隨正見，循著正法而行，沒有遺憾、沒有懊惱、沒有期待、沒有使命，安穩踏實地跨越每一個障礙，走好每個當下的這一步。我們不要在走這條路之前，不斷地預測這條路如何走、好不好走、要走多久，卻遲遲不走，這是沒有用的。重點在你到底想不想走？真的想走，就跨步向前走第一步，接著就會有下一步，若不是真心想走，討論只不過是一種掩飾的藉口。同樣地，正在走的當下也不需要評判剛剛走過的好壞對錯，過去不會重來，未來還未發生，當下盡心則當下就是最好。

人生回溯，充滿感恩

感恩師父帶領這麼特殊的十日禪。忠實地回溯過往並不是一件容易的事，天馬行空的回想，只是浪費時間在看自己編導的連續劇，而不當的回溯與不當的參與者，常常又造成當事者的再度受傷。進階禪的三天裡，我跟著師父的引導，一個人接一個人的寫、一件事接一件事的寫，盡量客觀忠實的看人、看事、看我自己。回憶中的往事，交織在自以為的歡樂與憂惱中，我逐一寫下了開心、傷心、歉疚、埋怨，釋放了些許不滿、撫平了些許傷痛、拾回諸多的溫暖。慢慢地，我看出很多的不協調是「我的觀念」在作祟，因而引發一連串的誤會，這種事較好解決，只要願意就能及時彌補，只要用心日後就不容易再犯。至於別人

「加諸於我」的傷痛，透過師父的引導也慢慢釋懷：對方也有苦，苦難的眾生相遇而有苦難的事件，那是正常。懂得因緣法，可以避免多數苦難事件的發生；但若仍有傷痛發生，或仍處在過往傷痛的記憶中，則因緣法正如照妖鏡，照破觀念中堅固的人我與扭曲的事件。師父曾說：「現在學法歡喜，但是別忘了生命中所曾經歷過的苦。」生命歷程中所看到的、聽到的、體驗到的形形色色的苦難，無時無刻都在點醒我，要將苦的經驗轉化為菩提的資糧，一如經過風雪的梅花，才能堅忍挺拔、幽香動人。

回首來時路，有無限的感恩！父母用生命的血淚，給了我溫暖的成長，讓我看懂生命的深度與生命的寬度；一路相伴而行的師長、親友，填補了我豐富的情感與寶貴的知識；十日禪中法友真誠分享的生命故事，開拓我的思考、滋潤我的心靈；而師父敘說的生命故事，更教會我成全與接納的美德。套用師父的譬喻，兩年來師父所教導的歷史、經法、禪法、道次第，猶如房子的鋼筋結構；而師父闡述的人生故事，猶如房子的內部裝潢。有了堅固的結構與溫馨的裝潢，我感覺到「佛法」是如此平實可用，它不是信仰的寄託，也不是高深的哲理，它只是對生命發生過程的一種了然於心與豁然明白。

感恩這生命中可貴的十日！感恩師父與僧團法師們不辭辛勞、毫無保留地指導我們，感恩法友們盡心盡力地護持。得遇此因緣並不是我有福報，是我遇到了好人，遇到了一群盡心盡力跟隨 佛陀足跡、展現正法生命的人！

【後記】：十日禪中，師父曾舉「螟蛉之子，類我類我」的典故，學生聽多之後，所思所行就如老師。而今我所寫的「心得」，正是弟子聽法聽多了之後，一如鸚鵡學語，一如野人獻曝，將個人推擬想像而得的理解，放入師父的指導中重加編寫而成，歡喜與法友分享而已。其實這些內容都是大家耳熟能詳的話語！



22 期《中道十日禪》心得分享

「我見」就藏在「對錯」之中

台灣 法源

春節時中道禪林舉辦的十日禪，末學是參加進階與中道禪，此次進階禪相當不同，大師父帶了人生回溯課程。

在回溯的過程中，一開始其實對回憶沒有什麼感覺，但是逐漸在回憶的過程中，慢慢的將回憶串成故事，竟然發現這些故事影響著末學的興趣、工作選擇、性格方向、乃至於面對人生的態度。

在回溯的過程裡，也有些回憶是充滿對錯爭論的內容，這些內容往往是我們難以釋懷的人際關係死結。回憶中的自己，往往是站在「正確有理」的一方，即「我是對的」，而對方就是那「很過份的錯」。為了維護自我經驗角度觀點才是正確的想法，忽視了同一事件在不同因緣影響下的視角，會有幾乎不同的見解。堅持這種思考方式，會讓這段人際關係死結難以化解，因為一看到那段人生故事中的主角，

就會聯想起這段對錯的爭論，從而生起種種的情緒反應。一旦有此情緒反應，這場全新的人際互動機會就又回到和原先相似的互動方式上，這結不但未解，反而又加深了不良的互動模式。

但如果能夠利用回溯的過程，找出這些人生中的結，並且以因緣緣生的認識，破除堅持以自我經驗角度觀點才是正確的想法，對回憶中的事件建立新的認識，如此將有機會改變這死結對人生造成的影響，而能形成更好的新人生。

這次十日禪的內容，真的是相當精采，尤其在人生回溯的分享會，許多師兄師姐有驚人的體會，讓末學感到大師父的辛勞有了回報，法友們在這課程中的成長、釋懷和離苦，讓正法的力量體現於實踐練習的法友之間。



22 期《中道十日禪》心得分享

春節十日禪有感

馬來西亞 法心

春節十日禪，對我來說，是一個既熟悉、又陌生的名詞。熟悉的是，這三年來，我曾經參與了多次中道禪覺營的籌備工作，並擔任法工；陌生的是，多數法友都有報名當學員的經驗，我卻沒有。這次從馬來西亞來台灣的「第一任務」，就是要以學員的身份，全程參與這次的十日禪，體驗不一樣的十日禪。

很多人都很好奇和不解，為什麼我選擇在這個時候來台灣，難道就不能多待幾天，等過了農曆年再來嗎？當時的我，就已下定決心要來台灣參加禪修，家人的同意及支持，讓我有更充分的理由不在家裡過年。他們比較關心的是：只要不是什麼壞事，而且是我喜歡做的事，那就好了。

禪修的第一天，我哭了。除夕團圓夜，我卻離家千里，不免情緒低落，覺得很孤單。往年的除夕夜，我都會在家裡，和家人一起吃團圓飯；今年的除夕夜，少了家人的陪伴，還得禁語，不能和其他人對話。當時，我反問自己：「來台灣參加春節十日禪，不是你自己想要的嗎？那你為什麼會哭呢？」這時我發現，那個興致勃勃要來台灣的「我」已經改變了，春節熱鬧的氣氛，讓我想起了過往愉悅開心的經驗，再加上周圍不熟悉的環境，讓我想家了。因緣就是如此，一直在改變，不管你願不願意、接不接受，它會不斷的改變。

進階禪的時候，大師父教導我們要去發現自己內心的世界，要重新面對、認識、發現與承認它。人生活到現在，我們到底有沒有想過自己的人生歷程？人生走這一段路，我們到底看清楚了嗎？真的瞭解了嗎？其實我並不知道，不清楚，也不瞭解。在整個回溯的過程裡，我發現了一件事，就是我並不瞭解我的父母。一個不瞭解自己父母的人，是沒辦法瞭解自己

的。進階禪的第三天，我寫了一封電郵給父親，我很慚愧地向他道歉，請他原諒我的固執，雖然我現在不在他們的身邊，但在這裡，我可以學習到和以往經驗完全不一樣的事物，請他們放心。我也向父親懺悔，因為我真的不是很瞭解他，不瞭解他的成長背景、人生經歷、還有其它看來像是芝麻綠豆的小事，但這一點一滴，其實就在影響著父親和我們。我一直沒有向家人表達我內心的思緒，就是因為不想讓他們擔心，總覺得自己可以解決，不需要勞煩他們。其實，這才是父母最擔心的，天底下的父母都疼惜自己的孩子，想要多瞭解孩子，也需要孩子的體諒。我很少主動和家人分享自己的經驗，因為我想父母工作一整天已經夠忙碌了，我這一點小事就算了吧！這次禪修，讓我想要真正的去瞭解我的家人，進而和他們一起分享彼此生活的經驗。

我總覺得我比別人多一份的幸運，有這麼關心我和支持我的家人和朋友，遇到這麼多的好人，我應該好好珍惜現在的因緣，認真地、盡力地，做現在可以做的事，不浪費生命。我發現，其實每個人都是需要被關心的，不管是大人或小孩。可是，要怎麼跟我想要關心的人表達我的關懷，我真的有點不知所措。我所知道的是，當我要關心一個人的時候，我對他表達的方式，肯定會和另外一個我想關心的人不一樣。想到這裡，我就不再想了，因為這永遠不會有答案，只要在對方需要我、或我想要關心對方的時候，用最真誠懇摯的方式表達，那就好了。

感恩中道僧團的法師們不辭辛勞的弘揚 佛陀的正法，為苦難的眾生作得度的因緣！感激有幸能聽聞失傳了兩千多年的 佛陀正法！感謝護持這份殊勝因緣的法工們！祝福大家身心安穩、平安吉祥！



22 期《中道十日禪》心得分享

修行是生命的淬煉與轉變

台灣 法允

2013 年 2 月 8 日下午四點，我帶著輕便的行囊上山參加生平第一次的十日禪修，看到禪院內湧入四面八方的學員，原本充滿預設想法的內心，因此稍作停歇。在聽完法工簡介周邊環境、生活規章、分配工作與時間表後，便被安排至下榻處早早休息。但身為資深夜貓族的我，實難以輕易調整內在時差，看著各個學員皆就寢入眠，自己也只能認命的窩在睡袋內，輾轉反側後漸漸昏沉。

禪修期間分成三階段：初階、進階與中道禪。由"安那般那念"作為整個禪修期間的架構，依早、午、晚三個時段反覆練習，目的在內止言語及注意力。Ven. Tissarā 師父由基礎的"安那般那念"技巧、息入息出的方法、步驟姿勢乃至個人化的疑難雜症，無不鉅細靡遺的傾囊相授。看似簡易的"安那般那念"，實際應用在坐、臥、行禪，卻是不一樣的感受。

大師父的隨機開示，則是禪修期間最精華所在。除了從佛法的核心——十二因緣法、四聖諦、八正道，乃至人生哲理，皆給予學員們極大的受用。此次禪修更是加入大師父闊別十幾年才再度教學的"心靈回溯"，這是本次進階禪的最大特點。看著每個學員從剛開始不知道從何下筆、醞釀、乃至埋首其中，當中心情的起伏與轉折，可謂暗潮湧湧。那些開心的、苦澀的、不堪的過往，如同桂花香，飄盪在整個禪林裡，久久不能散去。

這次回溯後，發現過去的環境讓自己已慣於麻木、無感、忽視乃至於放空一切，因此很多人生過程，是殘缺片段或空白記憶，想努力回顧仍徒勞無功。即便憶起家人敘述過往事件，但自己如同觀眾般在聽別人故事而毫無感覺；而內心可能遺留的過往感

性，卻也不知因何緣由，只能呆滯看著其他學員們如同參加學測般的奮力筆戰。

當學員經歷冰火五重天的自我回溯後，大師父則又丟出了另個課題：分享。已習慣在台下聽著師父們分享的學員，要轉變為台前注目的焦點，實屬不易。但許多學員秉持著"好話要趕快說，好事要趕快做"的精神，鼓起勇氣分享內心世界，正是願意面對自我過去問題之最佳表現。

隨著法斌師兄清脆的"磬聲"，迴盪在禪林四處不絕於耳，劃破寂靜的禪林，也為禪修的課程不斷的倒數。這次從師父與學員們身上看到了很多不同的景象，由於自己本身從來沒學過佛法，沒有其他老參所謂的"違章建築"，但對於佛法的基礎架構仍是不夠穩紮穩打，而心靈的力量更是有待加強，但如大師父所言：聽你懂的。畢竟修行不是一種特技訓練，而是生命的淬煉與轉變，願自己可以用一步一腳印的方式，跟著師父與諸方師兄師姐們如蝴蝶般的成長與蛻變。

ps.在此特別感謝由 Ven. Ñānavati 師父與其帶領的大寮法工們。當學員們在行堂前早課行禪的同時，他們卻撐著在大寮如火如荼的準備每日二食。





放下十三年的苦惱

馬來西亞 法泳

今年春季，我再次到台灣當法工。這一次，我做了生命中的「大抉擇」——動手術！將因為甲狀腺失調，而「安養」在脖子上已 13 年的腫瘤切除！由於在臺灣遇到許多可貴的善緣和助緣，所以成就了這場手術。手術非常的成功，在住院和出院期間，獲得了道一師父、原始佛教會內「法的兄弟姐妹們」及道一師父俗家親人多方的幫助和細心的照顧，還有大弟也特地從大馬飛過來關心幫忙。這些真誠的助力讓我倍感溫暖，內心對中道僧團、對每一位關心、幫忙的朋友，只有由衷的感激！

這一場手術，是我生命中，一個至為關鍵和重要的經驗與體驗，對我當時及後續人生的改變和影響，相當的巨大而深遠！在那短短的 10 幾天裡（手術前後在員林住了大約 10 來天），自己發現手術前和手術後的我，判若二人！

出院鄉下生活的人生新經驗

出院後，道一師父將我安置在阿公、阿嬤（道一師父的俗家父母）家養病。阿公、阿嬤的家庭，是個勤勞而又積極、務實的農家，家庭成員眾多，晚上聚餐時場面特別溫馨而熱鬧。由於我剛出院，身體還很虛弱，大部份時間都在休息和睡覺，所以和他們互動的時間不多。但是卻可以感受到他們的熱情、善良、大方，還有幽默、純樸的共同特質。

經驗和體會：（一）渾然不同的生命價值和生活態度

住在阿公、阿嬤家的那幾天，我幾乎每天都會到

阿公的稻田附近散步，在旁邊靜靜的看著農夫們插秧、清理農田。農夫們一般都會在田邊或各自的菜園同時種菜，半點也不會浪費空間和時間。被太陽曬得一身黑的大舅（阿公的大兒子），因為太太要上班，所以在每天的午餐前，幾乎都會從田裡趕回來，特別為兩老和我準備午餐，然後再趕著下田去幹活。晚餐前，他會再次的出現，二話不說又到廚房忙著準備晚餐。他說：「這星期輪到他煮。」有幾次的晚餐，或禮拜六、日時，大舅的一個還在讀國中二年級的大兒子，還會代替父母上陣當主廚（讓父母休息），很認真的燒菜、煮飯、煲湯，沒有半點的怨言，只有承擔。晚餐後，阿公的孫子們會自動自發的輪流收拾，並清洗碗筷。

記得有一天中午，只有我和大舅一起用餐。我關心的問大舅：「您不累嗎？這樣的趕來趕去。」他回答說：「不累？這怎麼可能呢？我半夜還得到田裡幹活。累也得做，這就是生活！」這話令我很震撼！我的生活態度是——累了就休息！反正一切東西生不帶來，死不帶去，何必苦苦經營？可是他們一家人的生活態度卻完全的不一樣！他還善意的分享了一段童年在田裡幹活時的「趣事」，雖然說得輕鬆幽默，但那的確是個非常難熬而又艱辛無比的歲月。他們就在生活的磨練當中長大，道一師父也不例外，難怪這麼『能吃苦，又耐勞；能承擔，又無怨言；能幫助他人，而歡喜自然』。

我曾經是個脫離現實，又要求完美的理想主義者，亦是個遁世思想者，崇尚老莊，對陶淵明的世外



桃源更是嚮往不已！因此，故對「但有諸樂，無有諸苦」的極樂世界歡喜相應不已！也因此而跟隨一群住山的北傳僧人，共住近學7年，過著避不見人，不理世事，只求念佛往生，自甘清貧、少欲知足的苦日子。近一年來，學習原始佛法後，雖然已有改變和調整，但是遁世思想還未捨棄，依舊深藏內心。相對於我的生命態度，阿公、阿嬤一家人的生活，卻是那麼的積極、務實、腳踏實地，他們是那麼努力的過每一天的生活，一點也不含糊、隨便。我這許多年來過的日子，雖說少欲知足，但本質上卻是個「隨緣度日」，有點「得過且過」的「消極避世」日子。

由於親身的經驗，並參與了這群「務實而實際」的人們的生活內容，讓我開始對這些年來的生活態度，有了更深一層的審思和質疑。在如此強烈的生命價值觀及生活態度的對比之下，我開始思維：阿公、阿嬤家這種過分重視一代傳一代，為了現在及將來的現實生活安穩，努力奮鬥的付出奉獻，或許是有點偏，但我這種世間一切事物皆如「夢幻泡影，終究了不可得」的思想，難道不也是另一種偏頗嗎？

經驗和體會：（二）一個人的發心和護持，竟然可以到如此的程度！

住在阿公家對面的「阿母」（法明師姐，阿公的女兒，我們這些來臺灣受照顧的馬來西亞年輕人，都跟著法明師姐的女兒一起叫「阿母」），在我出院前一天，為了成就兩位法友想精進修行的意願，毅然承擔了代為「養狗」的責任。她平時的生活已很忙碌，也很愛乾淨，狗狗一來，讓她更加的不得閒。得為狗狗洗澡、看醫生（狗狗皮膚不好），騙狗狗吃藥、遛狗，清理狗毛和狗糞等等工作。在我借住阿公家那幾天，她忙著接待了不知多少的客人，部份是到員林看病的法友，部份是朋友，並給予吃、住及交通上的方便，甚至還不惜花錢買些當地最鮮甜美味的水果等，當手信送給到訪的客人。尤其那些遠道而來的訪客，好讓他們在回程時有東西填肚子，不會餓著！

我常常在一旁靜靜的看著她，就靜靜的看著她，說不出半句話來，內心只有無限的感動和深深的慚愧。

为了方便大家，尤其是讓僧眾和法友們到張醫師診所看診，可以順利掛號看病，她認真的幫忙打電話掛號，也常去當張醫師診所的義工。甚至在張醫師最需要人手的時候，例如過年前夕，特地趕去幫忙。她這麼告訴我說：「張醫師給我們很多方便，我們不能把別人的方便當作隨便。」由於透過她，大多數法友能夠很順利的掛得上號，這讓大家更要找她幫忙，她也就得忙著打電話掛號、當義工、安排，然後當「嚮導」帶路。甚至，當司機來回載送，還得陪客人聊天，提供吃、住，最後將滿意的人們送走，再開始打掃清理家裏。

我剛出院的幾天，身心完全失調，不是想吐、就是想哭，沒半點胃口，累了也沒辦法睡好，內心著實慌亂、鬱悶。當時對於身體的現況感到極度陌生，不知如何回應（大腦「當機」，一片空白，出不到任何的資料），想做點什麼，卻什麼也做不了，想吃點什麼，可沒半點胃口，連肚子飽不飽、天氣冷不冷、身體累不累，也不大清楚，還得每天吃一堆「內心拒絕的西藥」，這才發現不能掌控任何事物時，內心的那份焦慮。於是，找道一師父求救，她瞭解狀況後請「阿母」出手相助。

阿母一接到道一師父電話，馬上放下工作，陪我聊天，嘗試幫我開解心中的結，哪知說著說著，竟觸動到她內心的那份苦，就這樣哭了起來。然後，我才知道原來她平時都對人笑，甚至講很多笑話逗大家笑，或緩和緊張情緒，背著大眾時，眼淚卻是往肚裡流。逗到我笑為止，她即刻趕回去料理食物請我吃，並一再問愛吃什麼，她出去買，再料理給我吃。

第二天一早，她帶我回去員林醫院複診，再趕到張醫師那裡看病。領了張醫師的藥後，她特地找一檔既乾淨，又健康的素食檔請我吃午飯。用完齋，她擔

心我勞累撐不了，先把我載回家休息，傍晚再送我到黃醫師的診所治療手。由於黃醫師的患者很多，我們大概呆坐在那兒三小時，我看著她疲累得快倒了，但她卻硬撐著，就這樣站累了坐一下然後再站，或是和旁邊的人聊天說笑，不讓自己睡著了。由於等待的時間太長，錯過了晚餐時間，她不斷地向我道歉，擔心我會餓著了受不了，我只能憐惜地看著她，重複地回說：「不餓、不餓，沒關係！」

那一天，我懇請她無論如何都要把自己的腰傷治一治。我看她前前後後帶了好些人來黃醫師的診所治療，卻因為趕時間，或為了省時間，自己的傷就這樣一直擱著。她被我說動了，那天和我一起接受治療。當我們從黃醫師那裡回來時，已經是晚上9點！之後的那幾天，她每天都會過來慰問我，然後再弄些開胃的東西請我吃。由於知道我手沒力氣，每天都會「偷偷」的將我的衣服洗了。此外，還帶著狗狗陪我到阿公的田邊散步聊天，分享她的過去，請我喝茶聽歌。回臺北內覺禪林前，又再帶我回去複診。

跟她相處的那幾天，我的內心受到了很大的衝擊和震撼。我不斷的在想：我學法的這幾年，我是怎麼對待我的師長，還有法友們，甚至是家人？我在做事時，秉持著的又是什麼樣的態度？「阿母」一直謙虛的說字認得不多，可是她是如何將佛法實踐在生活當中，而我又是怎麼實踐的呢？為何她可以如此地義無反顧的投入生活，閃亮生命的火光，而我卻在行動上和她相差這麼的遠呢？她讓我感到無地自容。真的！

經驗和體會（三）跟人互動時，發現舊有的模式開始瓦解

阿公、阿嬤家真的好熱鬧，平時除了兒孫媳婦的到來聚餐聊天，還會有許多的客人（看似鄉人）來訪，因此大家都習慣每天有不同的人到來，客人也很習慣自在。這份自在感，讓人可以住得很安心，相處起來也很自然。在這樣的環境底下，我每天都有機

會跟不同的人接觸，並和他們家老、中、青三代話家常，然後聽聽阿公極其幽默的笑話，或旁觀小朋友、阿嬤、還有阿公的填數字遊戲活動。

這事看起來似乎沒什麼，卻是我面臨和人相處互動時，大腦常常「當機」的新經驗，我發現手術過後，舊有的那一套思維模式、反應模式逐日逐日瓦解崩潰，故在回應所有新的經驗時，只能在當時的因緣底下作觀察，然後再作出適宜的回應。這個經驗對我而言很新鮮，這和之前與人互動時，只用一套既有的固定模式（我且稱之為「性格式」的回應模式）來回應，大不相同。

因為所有經驗都是新的，等同重新學習，從「零」開始的學習，內心難免夾雜著一份因為無法預知，還有無從掌握的不安，所以每天都期待道一師父的電話，她的開示、慰問、開解及幫助，猶如天上灑下的甘露，陣陣清涼。回到禪林後，慈悲的她依舊回應我的需求，儘量給予必要的幫助和開導，讓我安然度過了相當辛苦的調整期。也因為動手術的因緣，我和道一師父才開展了一段比較多面及深刻的互動。

回到內覺禪林的改變

經歷了手術及鄉下生活的人生新經驗後，回到內覺禪林，我發現自己整個人都變了，變得很陽光、很正向，看待事物的心情和角度，與手術前迥然不同。

改變（一）：不再壓抑，邁向健康的道路

或許在經歷這次手術的過程當中，我獲得了許多的關愛，內心感覺很溫暖、安穩，導致身心起了很大的變化。最大的改變是，我不再像從前那樣壓抑，在回應自己內在的情緒需求時，可以很坦然、很直接，並將之妥善的疏導、表達出來。在與人互動時，能夠清楚、直接、善意的向對方表達出讚賞、關懷之意，或是有什麼期待、喜歡或需要對方的地方。反之，不喜、不滿或不樂之處，也能夠善意表達，既不隱瞞，



也不壓抑。我開始覺得，這樣的互動和表達，或回應自己及對方的方式，讓人的胸襟非常的暢快，人際關係也隨之改變，變得更加的健康。

「師父！我已好久沒有這般痛快了。」有一天，我忍不住地向道一師父作如是的報告。

她平淡的回應說：「很好呀！你開始懂得作出健康的回應，越來越健康了。」

改變（二）：待人處事的態度，更加的盡心盡力

由於受到阿公一家人的影響，尤其是「阿母」，回到禪林後，我發現我比之前更加的發心，做事的態度也更加的認真、全力以赴。與人共處時，更加的懂得體諒別人，並會對人事物更加的用心。我不再輕易的說「累了」，或「這不關我的事，不理了」，諸如此類的話。

改變（三）：對任何新的經驗，不再抗拒、焦慮，反倒有些許期待

這一次的手術，對我而言是個不太容易的經驗，因為所有的人、事、物都是「很新」，包括大腦的模式也開始它每一天新的構設，所幸道一師父一路的「陪伴」，並在適當的時候給與幫助，才成功的調伏了內在因為「無法預知，不可掌控」而起的焦慮，慢慢的自我調適，身心逐漸安穩。這樣的經驗，讓我發現在面對未來的新經驗時，不再像從前那樣抗拒、害怕，反倒會有些許的期待。期待不同的事物的發生，期待新的因緣底下，那種新的體驗和發現、新的學習和成長過程。

十三年包袱放下後，世界改變了

當我把腫瘤切除後，我發現整個世界也跟著改變了。生活的態度及生命的價值觀，隨著思維模式、情感的處理模式，以及回應周遭環境人、事、物模式的改變，而起了顯著的變化，也開始比較能夠體會到大

師父常說的「時時變，日日新」的「體驗境界」。

此外，人際關係也跟著改變，家人、法友、師父們對我的看法及互動方式，還有我對他們的看法及互動方式，都在相互影響之中改變了。這一連串環環相扣的改變，猶如骨牌效應般的一路開展，沒有止盡，但卻是善向、正向的改變。我在動手術前，萬萬想不到事情會是如此地演變發展，卻在手術即將進行前及手術後一一的經驗了。

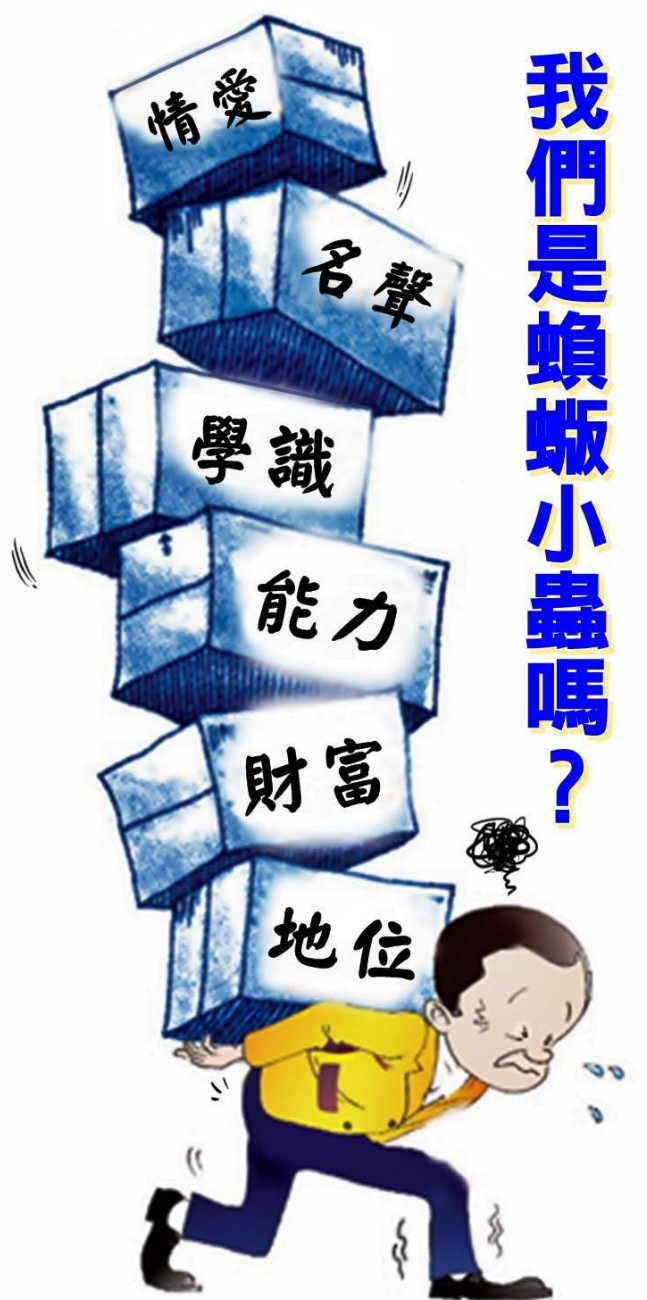
有鑑於此，我得到一個結論：我之前想了 13 年的事，即使想破了腦袋，也不可能作出任何新的決定或改變。原因是我老用舊的觀念、舊的想法來思維，然後得到一個舊模式的決定，來回應內心對「開刀會有不良後果」的焦慮與不安。就這樣，懷抱著一個「身與心都打結束縛」的包袱，度過了 13 年的年輕歲月。

故此，我想藉此機會勸勉法友們，給自己一個改變的機會，嘗試在「經歷新的經驗時，願意改變或調整舊的模式」。別花費太多的時間「想」同樣的一件事，因為「想」是無法帶來真正的改變，唯有「改變或調整舊的思維模式」與付諸實際的行動，才有可能「開創」新經驗。行動後，一切都會在改變中影響，影響中改變，然後骨牌效應就發生了。這個事實，假如不去動手術，大師父的開示、教導，道一師父的勸勉，再怎麼也沒辦法深刻的體會。

祝福大家！能夠勇於新的嘗試，勇於體驗新的經驗，勇於給自己一個機會，一個改變的機會，一個走出舊框框的機會。

祝福教會！希望教會能夠茁壯成長，利益更多的法友，不論是生活上的利益，或是學法上的利益。

P.S. 特別感謝小秘書（法心師姐）、法謙師姐（阿公的大女兒）和大弟榮漢，輪流在醫院值夜班當我的「看護人員」。謝謝您們！



月澄

在唐宋八大家中，柳宗元擅長以「寓言」的方式，透過其他動物的形象，揭示人生的大道理。

ヒメハケラノ

「螾蟥傳」即是這類作品的代表作。全文如下：

「螾蟥者，善負小蟲也。行，遇物輒持取，印其首負之。背愈重，雖困劇不止也。其背甚澀，物積因不散。卒躓仆，不能起。人或憐之，為去其負。苟能行，又持取如故。又好上高，極其力不已，至墜地死。」

今世之嗜取者，遇貨不避，以厚其室，不佑為己累也，唯恐其不積；及其怠而躓也，黜棄之，遷徙之，亦以病矣。苟能起，又不艾，日思高其位，大其祿，而貪取滋甚，以近於危墜。

觀前之死亡不知戒，雖其形魁然大者也，其名人也，而智則小蟲也，亦足哀夫！」

文章之大意如下：

螾蟥，是一種善於背東西的小蟲。當牠在爬行中遇到東西，總是會把東西抓過來，然後抬起頭，把東西背在身上。即使背的東西愈來愈重，讓牠疲累不堪，也不會停止。牠的背部並不平滑，因此，東西積在上面不會散落，最後牠就被東西壓倒，爬不起來。有人可憐它，替牠去掉背上的東西，但是牠只要還能爬行，又照樣把東西抓過來背。而且牠還喜歡爬高，用盡力氣也不停止，直到掉在地上摔死為止。

現今世上那些貪得無厭的人，碰到財物絕不放過，不斷用來累積家產，一點都不知道會造成自己的累贅，只擔心財產累積得不夠多。等到他精疲力盡，遭遇挫折了，或是被罷去官職，或是流放邊地，才覺得痛苦不堪。可是，一旦他又有機會得勢，就又繼續貪婪不已。成天只想爬到更高的地位，增加更多的俸祿，貪取更多的財物，以致於面臨從高處摔下來的危險，看到前人因貪財而喪命的例子，卻不知道引以為戒。雖然這種人的形體魁梧高大，名義上是人。但他的見識眼光卻與螾蟥這種小蟲差不多。像這種人也真夠可悲啊！

原文不滿兩百個字，共分兩段；第一段寫螾蟥，第二段寫「人」，但兩者發生相互對照的作用，形成強烈諷喻的效果。



文中的對照可分四個部分來說：

第一部分：作者寫螻蛄「行遇物，輒持取」，而人類中的嗜取者，亦有「遇貨不避，以厚其室」的特徵。

第二部分：螻蛄背物時「背愈重，雖困劇不止」，到最後終於落得「躓仆不能起」的下場；而人類中的嗜取者，因不知節制欲求，到最後也是落到「怠而躓也，黜棄之，遷徙之」的局面。

第三部分：螻蛄身處危急之時，「人或憐之，為去其負；苟能行，又持取如故」；而人類中的嗜取者亦是如此，因貪得無厭而生活遭逢變數，但有峰迴路轉的機會，使自身免於困頓之境時，卻又「持取如故」，無法根治老毛病。

第四部分：螻蛄「好上高，極其力不已，至墜地死」無止境的貪念，最後，終於使自己步上絕路。而人類中的嗜取者「日思高其位，大其祿，而貪取滋甚，以近於危墜」，和螻蛄同樣自取滅亡，實在是既可憐又可悲。

文中末尾提到：貪得無厭的人，「雖其形魁然大者也，其名人也，而智則小蟲也」。人一向以「萬物之靈」的名號自豪，而柳宗元卻認為嗜取者的智慧只不過像小蟲一樣罷了，可謂極盡諷刺。

聽聞佛法，明白痛苦的根源在於無明欲貪，也努力的想克服欲貪，有時覺得自己已能氣定神閒，心無愛染了；但是稍一放逸，欲望就像滿坡生長的灌木，醜陋不堪。

看過兩則報導：在南非的沙比亞叢林中，至今還生活著相當原始的西布羅族人。他們的捕獵方法非常簡單，沒有獵槍，甚至也沒有弓箭，就是讓動物們自己跑到他們的陷阱裏。西布羅族人在叢林的濕地上運來許多膠泥，將這些膠泥鋪在一畝地大小的地方，然後放上一隻雞或是一隻野兔，最後要做的事就是等待了。凡是吃肉的動物，只要走進叢林，便會被兔子

或雞吸引，一步步走入泥沼，越掙扎越深。而陷入膠泥的動物又會引來更大的動物。幾天之後，泥沼地裏就會被許多獵物點綴。這時西布羅族人擡來木板，鋪在膠泥上，將獵物們輕而易舉地收入囊中。另一則報導是居住在大西洋撒拉丁小島上的丁尼族人也不勞動，他們同樣過著一種較為原始的生活。他們與西布羅族人的捕獵方式驚人地相似，只是他們捕獵的方法不是用膠泥，而是模仿蜘蛛，用一張張細細密密的粘網。他們把粘網掛在樹上，鳥、猴子及樹上的爬行動物便都會自投羅網。

想想自己和那群自投羅網的獵物其實並沒兩樣。只要內心有欲望，就免不了有愛取；有愛取，當然生、老病死、憂悲惱苦全如影隨形接踵而來啦！

相應阿含 250 經中，佛陀對「愛取」有很精彩的陳述：「非眼繫色，非色繫眼，……乃至非意繫法，非法繫意，中間欲貪，是其繫也。」大意是說：不是眼睛愛看美色，也不是美色愛讓眼睛看……，而是內在的欲貪（因欲愛而想取得）才是那個黏著劑。因此，真正的問題不在眼見色，而在見色起貪。因內有欲貪，於是緣眼、色生不正思惟，眼向外覓好色！即被魔繫縛。

相應阿含 334 經中，佛陀更進一步指出：「不正思惟有因、有緣、有縛，何等不正思惟因、不正思惟緣、不正思惟縛？謂緣眼、色生不正思惟，生於癡，彼癡者是無明，癡求欲名為愛，愛所作名為業。」由於迷惑、無知，不解因緣的現實乃是緣生，是無常、非我的；以為是常，可以為我所有，所以追逐不休。卻不了解所有的現實，都只是在因緣相關當中的一個過程，當我們想要擁有的時候，彼此都已改變。在這過程中，找不到永恆，更不可能擁有。

讓我們奮力精進，揭開眼前的迷障，面見真實的世界，然後「依遠離，依無欲、依滅、向於捨」，不再當螻蛄小蟲了。

成功讀取夢境 解讀腦內活動模式

精神活動在大腦，不是南傳阿毘達磨論說的心臟

本文選錄自 NewTalk 新頭殼 / 鄭凱榕 編譯 4/5/2013

日研究：成功讀取夢境 解讀腦內活動模式

讀取你的夢境！位於日本京都的國際電氣通信基礎技術研究所股份有限公司(ATR)為主所組成的團隊，4日在美國科學雜誌《科學》(Science)發表論文，成功測取睡眠中人腦的活動，開發出得知夢境部分內容的方法。

根據日本共同通信社5日報導，此方法亦可能推及延伸，使得知他人的幻覺與想像內容成為可能，並將可能有助於精神疾病患者的診斷。

研究團隊的實驗對象為20～30歲的日本男性3名。使用能夠讀取腦內正在活動部位的「功能性磁共振造影」(functional magnetic resonance imaging, fMRI)進行測量，請實驗對象於白日睡覺。實驗進行方式是，當實驗對象進入睡眠狀態後馬上將其喚醒，詢問他看到了什麼樣的夢境，每個人如此反覆操作300回，並記錄腦內活動的模式。

根據ATR腦情報研究所・神經情報學研究室5日所發表的新聞稿表示，本次的研究使研究人員得以高度精確解讀：睡眠中高次視覺皮層(Visual cortex)的腦活動，因而形成的夢境中顯現物體。另一方面，夢境中顯現的顏色、形狀等畫面特徵能否解讀？目前仍尚未明瞭。

本次研究結論發現，「夢」不單只有包含視覺元素，亦包括身體的動作與感情等因素。今後將試圖實驗解讀更多樣的夢境內容。再者，此方法不只能夠解讀夢境，也可以應用在解讀想像、幻覺上。期待未來能應用在「腦機介面」(brain-machine interface)、心理狀態可視覺化、精神疾病患者的診斷等廣泛領域中。

根據維基百科的說明，「腦機介面」是在人或動物腦(或者腦細胞的培養物)與外部裝置間建立的直接連線通路。在「單向腦機介面」的情況下，電腦或者接受腦傳來的命令，或者發送訊號到腦(例如視訊重建)，但不能同時發送和接收訊號。而「雙向腦機介面」則允許腦和外部裝置間的雙向訊息交換。

20世紀90年代中期以來，從實驗中獲得的腦機介面知識顯著增長。在多年來動物實驗的實踐基礎上，應用於人體的早期植入裝置被設計及製造出來，用於恢復損傷的聽覺、視覺和肢體運動能力。研究的主線是大腦皮層的可塑性，它與腦機介面相適應，可以像自然肢體那樣控制植入的假肢。

原始佛教會

2013年法工培訓營

禪師指導：隨佛法師 Ven.Bhikkhu Vipassana

2013年7月19日(五)～2013年7月21日(日)4:00PM
內蒙禪林-台北市北投區登山路139-3號

提升法工的生活品質。
談論各經之開工作內容與互助合作事宜。
法工不是來做工，是一起來修行、增福。
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：台北內蒙禪林(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 2268
參加方式：請先報名，領取之法友證於7月18日(週四)5:00PM-8:00PM前報到，住於等。



中道僧團 主辦
中華原始佛教會暨中道禪林 協辦

腦幹一氧化氮 調控血壓新發現

本文取材自 中時電子報 作者李宗祐 3/21/2013

腦部「調氣減壓」，開啟高血壓治療新契機！高雄榮民總醫院教學研究部研究員曾清俊帶領研究團隊，透過動物試驗破解腦部中樞神經系統透過一氧化氮調控血壓作用機制。研究團隊正進一步研發「長效型」新藥，從目前每日服藥改為每周吃一次藥，就可有效控制血壓。

此外，研究團隊也利用基因治療把一氧化氮合成酶植入實驗鼠腦細胞，增加腦幹一氧化氮產生量，成功讓實驗鼠血壓恢復正常，證實腦幹一氧化氮含量減少，與誘發高血壓有關。

中央研究院基因體研究中心副研究員蕭宏昇指出，6個月大且患有高血壓的實驗鼠，經過基因治療後，直至兩歲「壽終正寢」時，血壓都維持正常，療效長達一輩子，證實基因療法有「一勞永逸」根治高血壓的可能性。但這僅是動物試驗結果，人類腦部結構非常複雜，要應用到臨床治療，仍須慎重考量安全性。

曾清俊昨日率領研究團隊在國科會發表高血壓治療新方向研究成果。研究團隊透過實驗鼠發現，類似人類患有高血壓的大鼠，腦幹含有一氧化氮生成量，明顯比正常老鼠低4到5倍；透過合成酶提高腦幹一氧化氮含量後，大鼠血壓就恢復正常，證實腦幹一氧化氮含量與高血壓有關。

研究團隊並進一步探討造成腦幹一氧化氮含量減少的原因，結果發現高血壓大鼠的腦幹自由基含量，明顯高於正常大鼠。腦部自由基增加時，腦神經細胞產生的一氧化氮就會減少；使用降血壓藥物降低大鼠腦部自由基後，血壓跟著恢復正常，證實腦中自由基會影響腦幹的一氧化氮產生量。

曾清俊強調，無論是原因不明的原發性高血壓；或飲食太油過甜等不良生活習慣引發的高血壓，都有腦部中樞神經系統交感神經過度興奮的特徵。要徹底治療高血壓，最好的方法就是從中樞神經下手。在破解腦部中樞神經系統透過一氧化氮調控血壓作用機制後，就有機會找到根治高血壓的新藥或新療法。

紐約《中道禪院》經法研讀

佛說

「一乘菩提道次第」
經法對照研讀

研讀教材：

原始佛教會導師 隨佛尊者編著
《相應菩提道次第》

指導：明至法師

上課方式：1. 讀經 2. 講解

上課時間：每週日下午 1:30 ~ 3:30

研讀地點：原始佛教會 紐約中道禪院
30-20 Parsons Blvd. Flushing, NY 11354

報名方式：現場報名、或網上報名

網站：http://www.arahant.org/tc/obs_activity_usa.shtml

E-mail: arahant.usa@gmail.com

課程綱要：

一、大事因緣
二、道前資糧
三、親近善知識
四、聽聞正法

五、如理作意
六、法次法向
七、決定正向無上菩提



中道僧團 主辦
美國原始佛教會 協辦



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

歡迎索閱《正法之光》結緣流通
email: pucchati@gmail.com Tel: (02)2892-2505
響應環保，減少紙張，請提供 email，索取電子檔；
或自行上網下載。 <http://www.arahant.org>
台灣助印劃撥：50159965 戶名：中華原始佛教會
美國護持帳戶：

1. Original Buddhism Society (弘法、助印)
Citibank Savings Account 9930260993

2. Compassion for Children (扶助孤童)
Citibank Savings Account 9946841178

馬來西亞護持帳戶：Sambodhi World Berhad

HSBC Bank：202-124475-101

版權聲明：有著作權 如為宣法，非為買賣，
不修改、增減內容，歡迎翻印流通。

(1)台灣教區(Taiwan)

E-mail: arahant.tws@gmail.com

❖ 台北 內覺禪林 O.B.S.T.-Taipei

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

❖ 台北 原始佛教中道禪院 Sambodhi World-Taipei

台北市伊通街 58 號 2 樓 電話：886-(02)2515-2505

❖ 台中 中道禪林 O.B.S.T.-Taichung

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

(2)美國教區(U.S.A.)

E-mail: arahant.usa@gmail.com

❖ 紐約 原始佛教中道禪院 Sambodhi World-New York

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

(3)馬來西亞教區(Malaysia)

E-mail: arahant.mas@gmail.com

❖ 吉隆坡 中道禪林 O.B.S.M.-Kuala Lumpur

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

❖ 怡保 中道禪林 O.B.S.M.-Ipoh

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

❖ 檳城 中道禪林 O.B.S.M.-Penang

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

❖ 威省 中道禪林 O.B.S.M.-S.Prai

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

❖ 馬六甲 中道禪林 O.B.S.M.-Malacca

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

❖ 新山 中道禪林 O.B.S.M.-Johor Bahru

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

❖ 雙溪大年 中道禪林 O.B.S.M.-Sungai Petani

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



開顯法眼 正向菩提

中道僧團 主辦 原始佛教會暨中道禪林 協辦

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

日期	時間	主題	內容	活動場所
每週二	19:30-21:30 (週二)	正法研習	原始佛教的禪法與生活的統貫	台北 原始佛教中道禪院 台北市伊通街 58 號 2 樓
每週三	19:30-21:30 (週三)	經法研讀	依 隨佛尊者著《相應菩提道次第》 第二篇－菩提道次第	台中 中道禪林 台中市南屯區文心路一段 378 號 11 樓之一
每週六	09:00-16:30 (週六)	共修	正法研習與禪修靜坐	

2013 年近期台灣弘法活動 報名網址：<http://www.arahant.org> 傳真報名專線：(02)2896-2303 洽詢專線：(02)2892-2505

7月19日~7月21日 (報名截止日：7/1)	7/19 (五) ~ 7/21 (日) PM4:00 住於寺。 (錄取法友請於 7/18 週四 17:00~20:00 報到)	法工培訓營	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。	台北 內覺禪林 台北市北投區登山路 139-3 號
7月25日~8月1日 (報名截止日：7/15)	7/25 (四) ~ 8/1 (四) AM10:00 住於寺，守八戒、過午不食。 (錄取法友請於 7/24 週三 17:00~20:00 報到)	大專、社青 《精進七日禪》 18~35 歲未婚青年 (在校、已畢業均可，名額有限)	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」	
第一期：8月2日~8月11日 (報名截止日：7/20) 第二期：8月15日~8月25日 (報名截止日：8/4)	住於寺，守八戒、過午不食。 (錄取法友請於前一天 17:00~20:00 報到)	中道僧團雨安居 《十日禪暨短期出家》	在生死當中，把握機緣學習「佛陀說」 禪觀正覺，體驗出家修行，正向菩提	

中道僧團 隨佛法師 2013 年麻州弘法留記



2



1



3



2 波士頓東北大學佛學社
隨佛尊者宣講：因緣與業

1 波士頓華僑文教服務中心
佛教與心理學的對談與共識

3 由麻州法耶居士英語翻譯

4 麻州法友供僧
於東北大學附近的素食餐廳

5 隨佛尊者宣講：解脫與慈悲
於波士頓普賢講堂



4



5



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 Vūpasama

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、阿羅漢三藐三菩提

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（台北內覺禪林）
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

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