



原始佛教會 Saddhammadīpa
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，要让自己的世界愈活愈大。

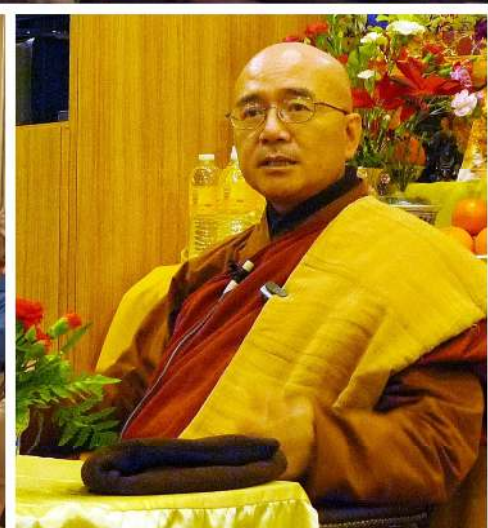
中道僧团 随佛法师 2013 年纽约弘法留记

纽约 中道禅林
《中道正觉三日月禅》

纽约 哥伦比亚大学
宣讲：四圣谛三转十二行

纽约 青年佛教通讯中心
佛法的实用与究竟

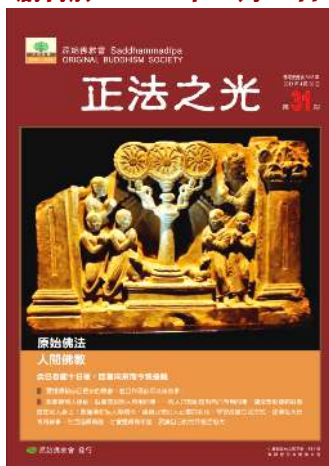
法拉盛 万宁大药房
度越人生忧苦 开展幸福



原始佛教教团宗旨：

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

第 **31** 期
创刊於 2010 年 7 月 5 日



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

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

随佛而行

荒野中的足迹 4

古老经说

五蕴苦、集、灭、味、患、离如实知，即得于苦、集、灭、道如实知 10

佛史溯源

(二) 部派经说传诵的演变-2 14

道场点滴

尊者深入浅出宣说因缘法 31

清净三宝

僧团的意义与可贵 32

纪念海戒尊者 35

正法新闻

美国正法新闻报导 37

专题报导

2013 年台湾春节十日禅侧记 45

2013 年台湾春节十日禅 大堂开示纪要 49

2013 年台湾春节十日禅花序 52

一幅从没画完的画 54

我见就藏在对错之中 57

春节十日禅有感 58

修行是生命的淬炼与转变 59

法友感言

放下十三年的苦恼 60

梅花映月

我们是螻蛄小虫吗 64

五阴世间

成功读取梦境 解读脑内活动模式 66

脑干一氧化氮 调控血压新发现 67

传法法讯

2013 年夏季台湾弘法活动 68

近期活动海报：

- ◎台湾- 大专、社青精进七日禅：p.47
- ◎台湾- 2013 年法工培训营：p.66
- ◎纽约- 一乘菩提道次第经法研读：p.67
- ◎台湾- 十日禅暨短期出家：封底

荒野中的足迹

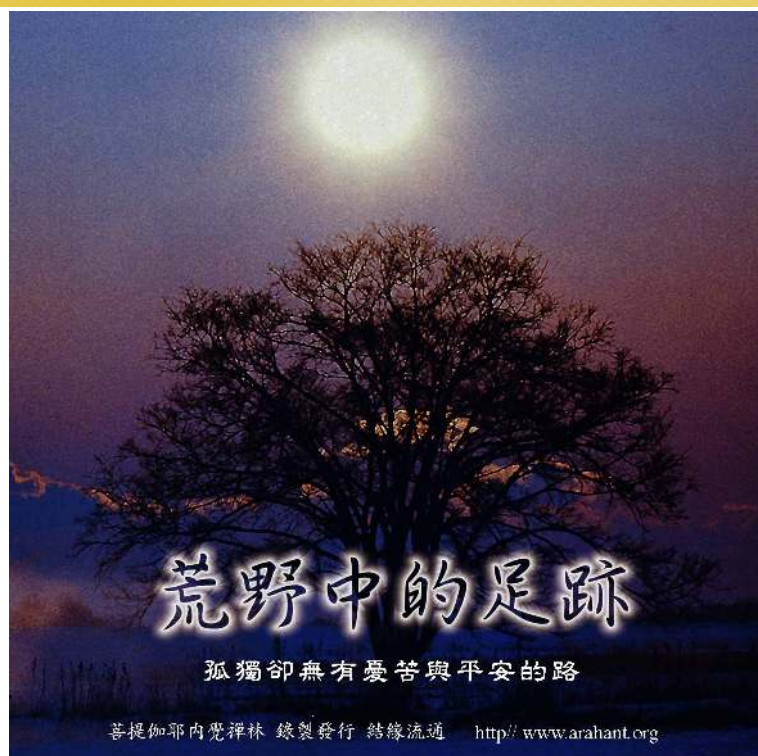
随佛法师讲述 2002
法安 整理 3/28/2013

我们每个人都一样的「生而平凡」，除了少数人有着显赫的家世与背景以外，世上绝大多数的人，都和你我一样，降生在平凡的家庭当中。在现实的人生里，我们这些生而平凡的人，享受着许多财富、亲情、名声、地位，以及情爱。但同样的，我们也有着生命深处所无从跨越的事实与问题。在这当中，我们每个人都必须面对这些问题所带给我们的无助与孤寂。我们在一生当中，享受成功，也同样的要面对失败。成功带来嫉妒、贪婪、虚伪与攻讦；而失败则带来鄙视、轻慢与疏离。在这当中，我们不仅看清了人心的真相，同时也发现了我们内在的真实。

每一个平凡的人，都同样的在这平凡的一生当中，有着这样平凡的经验。

我是 释迦佛陀的出世弟子，一个平凡的托钵僧。在这里，我想要和诸位朋友，共同来回顾我们的人生。

在现在的社会里，我们很难信赖别人，也很难信赖自己。我们不相信别人的原因，是因为我们在现实的经验里面，人与人之间多的是利害的纠葛，以及权



益的争夺，互相欺蒙，相互争夺，虚伪、怨怼及许许多多的仇恨。我们不相信自己，是因为我们根本不相信——自己能够秉着良知面对这样的世界。我们的内心几乎都有一份渴盼，渴盼在现实的人生里，能够碰到一位人格与行为皎洁无瑕的人。最起码，我们也渴盼在人生当中，能遇到一位真心对待我们的人，可是我们根本不太相信我们遇的到。

我们也渴盼自己能有坚毅的意志与果敢的魄力，在现实的人生里，面对虚伪、狡诈，对立、争夺，能够秉着一份道德良知与清平的心，来做自己。然而，说实在的，我们对自己也没有这样的信心。我们的内心剩下什么呢？诸位朋友！在这样的人生里，我们的内心还有什么呢？我们相信什么？或许我们相信宗教，不论是上帝，或者是 佛陀。但毕竟在我们的一生当中，实际上没有机会亲自的面对他们；**我们必须面对的，终究还是我们这一生所经历的一切，以及自己的内在世界。**我们对宗教的信仰，主要是基于对现实的失望，以及失去信心。所以在现实的人生里，我们真正剩下的是什么呢？我们剩下的是彷徨、恐惧与失望。

诸位朋友！我这么说的主要意思，并不是要丑化我们的人生，或者是唾弃这个世界有多么的丑陋，更不是贬责自己，看不起自己，让我们心怀幽怨的面对自己的人生。这绝对不是我真的意思。我想要对诸位说的是什么呢？我们必须正面的面对自己的人生，不论是多么的丑陋，多么的虚伪，或者多么的光彩，我们都必须要面对自己的人生。因为只有这样，我们才能在自己的人生里，发现我们所没有发现的事。那是什么呢？我不知道！因为我没有办法告诉诸位真正的答案，因为这个答案要诸位在自己的人生里，自己去发现、明白，自己去体会。如果我们对自已的确剩下的只有失望、恐惧与彷徨，那么这件事对我们来说，就显得格外的重要。

我是 佛陀的弟子，其实我与诸位都一样的平凡。我和诸位生活在同样的世界里，我也有别人所必须面临的困难与无从解决的问题。我是如何在这难以轻松面对的人生里，跨越自己生命的问题呢？事实上我没有特别的了不起，我和诸位一样，深受过生命的挫折及苦恼的折磨，我也和诸位一样深感到生命的无奈与忧愁。虽然我们都曾经感觉到，生命有许多值得珍惜与喜悦的事，但数十年经历下来，总是苦多乐少，我并没有特别了不起。

在这里，我想要和大家分享我认识 佛陀的经验，或许这个经验会给诸位一点帮助。这样的帮助对诸位能产生什么样的影响呢？我不敢确定。因为，**人们可以将一盏烛火递到我们的手上来，可是我们会将这盏烛火做什么样的用途，那得看我们自己。**我们对佛法的认识与学习，也是这样。

想想看，对我们每个人来说，在现实的人生里，最重要的就是活着的方向、意义与价值何在？一个人活着，如果不知道生命真实的价值、活着的真正的意义、以及生命的方向是什么？那他对自己的生命将会产生根本上的迷惘。虽然我们从书本上学到的很多道理，却是在现实的人生经验里，常常看

到相反的案例。

努力的付出，是一种良善的美德，并且应当得到别人的赞赏。可是在现实的人生经验里，我们却常常看到替自己设想、保护自己的权益、牺牲别人应得的利益之人，反而被别人赞许为成功的典范。这样「努力付出是美德」的价值，我们会真正的相信吗？

关怀别人，利益大众，必将获得别人的感谢。但是在现实的经验里，我们关怀别人，却常常碰到别人利用我们的善心，而且认为是我们自愿要做的。这样「关怀别人」的意义，我们会真正的相信吗？

生命的方向，在开创整体社会的和谐与真善美。可是在现实的人生里，我们却看到更多的人是为自己利益、为自己人生的真善美在奋斗，而搞得整个社会乌烟瘴气。但是许多对他们的评价，却是赞赏他们的功成名就。这种书本所教导的生命方向，我们会真正的相信吗？

许多的宗教告诉我们，不要追求无谓的欲望，应怀着慈善与爱心对待世人，保持心灵的纯洁，向善，向光明。可是做为一个坚贞的教徒，却常常看到同样信仰的宗教使徒，或神职人员，或出家人，所行所为却和所信仰的有很大的距离。请问，这个坚贞教徒的信仰会不会受到创伤与动摇呢？

事实上我们的人生有信任的危机，我们不知道该信什么。我们该信什么呢？这个问题，相信很多人是答不出来的，所以很多人什么都不信。表面上他只相信眼前的利益，可是到最后，他什么都没办法相信。

诸位朋友！你、我及周边我们所接触的人，多数人都受过这样的折磨，都受到不知道该相信什么的痛苦折磨。有的人深刻的感受到这个痛苦，并且努力的想要解决这个苦恼；有的人已经放弃了，放弃去寻找、去发现、去开创要如何的相信，只是让这个生命过完而已！每天生活的重点，就是让今天的时间过去。

诸位朋友！你们发现这个问题了吗？如果你发现了，是否愿意把你的心打开，静静的倾听及思维，我在这里与大家分享的事情。我不是要诸位相信我，我只是要诸位明白，我跟大家一样，都经历过这样的问题与痛苦。你们不需要相信我，可是一个和你们有过同样困扰的人，他的经验也许值得诸位去了解一下。

我与 佛陀相逢，在他的经验里，我找到了道路。在 佛陀的一生里，我发现，他跟我们一样，同样有现实人生的困惑与苦恼；他也曾经面临信心的危机，一样不知道生命该何去何从。或许，我们不一定要信仰 佛陀，可是这样一个和我们有同样经验的人，他所努力解决人生问题的作为，也许值得我们注意。

佛陀告诉我们，我们没办法对外找到值得我们相信的事，因为一切都在变。当我们才对某一件事情，某一个人产生信心的时候，时间与环境的变迁，以及许许多多因素的影响，不得不让我们相信的人，或者事物，产生了变化。我们应该相信什么？我们应该相信自己吗？忠实的相信自己的生命。可是我们却同样要经历——时间与环境的变迁，也会改变我们的想法，改变我们的生命。我们该相信什么呢？他教我们先要看清楚这件事情。

当我们要解决信心危机之前， 佛陀教我们要先看清楚人生的真相。

我们都有父母，纵使是一个孤儿，他也有生养他的父母；我们也有我们的亲人与朋友。可是在现实的人生里，我们的父母、亲人与朋友，他们不能在我们感觉到苦恼、感觉到困难、感觉到挫折、感觉到哀伤、感觉到绝望的时候，代替我们面对每一个生命必须面对的经验。他们不仅不能代替我们面对这些经验，甚至有很多的时候，他们会不敢陪伴我们面对这些事情。因为人都有恐惧，都有对困难的恐惧感。这样的经验，在我们的人生里面，比比皆是。在这里，

我想与诸位分享我听到的一件事实。

在过去几个月，我游化到某个地方，有位居士发生了这样的事情。有位女士得了血癌，她需要骨髓捐赠，这让她有一线生机。经过家族的配对，她的一个哥哥，可以捐赠骨髓给她。这个可以捐赠骨髓给她的兄长，正是从小到大，和她感情最亲密、最好的一个哥哥。当她满怀希望，觉得她的生命有了一线生机的时候，没想到这位从小最亲密、最信赖的兄长，却因为女儿与太太的反对，而令她的一线生机也落空了。因为她们认为，捐赠骨髓有许多可能性的问题，做女儿的不愿意自己的父亲、做太太的不愿意所钟爱的先生，冒着一些可能性的问题，捐赠他的骨髓给他的亲妹妹。最后，她这个兄长接受了太太与女儿的意见，拒绝捐赠骨髓了。对这位女士来说，这是一个非常沉重的打击。她的这位兄长不仅拒绝捐赠，更是避不见面。这位女士深感生命的无助、恐惧、绝望与寂寞。没想到：最相信的亲人，从小最信赖、最亲近的兄长，会在她的生命最无助、最危险、最需要他的时候，舍她而去。这份苦楚，谁能够代替她面对呢？谁又能为她解决呢？这位女士经过这样的打击，什么人都不想见面，什么人都不相信！她沉痛的说了一句话，就算这个兄长，跪在她的面前，求她接受他的骨髓，她也不要。

我们可以想见，当这位女士说出这样的话，她的内心是处在极度的哀伤、绝望与痛苦当中，更是充满了怨怼——对自己的失望，对世上人心的失望，还有不满与深深的怨恨。这是我所听到的一个实例。我相信在各位朋友的身边，你也曾听到、看到，甚至也经历过许多类似的例子。当然手足情深者亦比比皆是，甚至陌生人都能以无比的温暖，来帮助我们的事实也不少。可是，人心许多阴暗的一面，我们却更常看到。**生老病死原本就不是亲人与朋友可以代替，我们必须亲自面对。**除了这些以外，财富、名声、地位与情爱，这些问题，亲人与朋友也不见得能够给我们多

少帮助。往往在最需要、最困难的时候，我们才最无助，最孤独与寂寞。

在现实的人生里头，多数人都享有过财富与快乐。但是，财富的拥有只可以帮助我们感官上的享受，可以欣赏美好的东西，听美好的声音或者赞美；可以吃丰富的食物，穿所谓昂贵与漂亮的衣裳，享受高级的轿车，住精美豪华的宅邸。在这当中，我们的的确确有许多快乐，可是这乃是感官的快乐，心灵的快乐却不见得能获得。感官的快乐必须透过许多外在的遭遇与经验让我们满足，这些感官的快乐往往需要财富，可是财富的拥有，对每个人来说却不保证一定可以获得，当我们没有办法有力的掌握财富时，这些感官的快乐就要失去。所以，如果我们不懂得如何开发心灵的喜悦，就必须依靠财富，来让我们获得快乐。

而当我们必须依靠财富来获得快乐时，不可避免的必须陷入权益、名声的争夺；也绝对不可避免的要陷入人与人之间的对立、仇怨的漩涡里。这些争夺、对立带来的痛苦，比起我们透过财富或地位所获得的快乐来说，不知道要多上几倍？这样获得快乐所付出的代价，未免太大了一点！并且在你争我夺当中，我们根本没办法相信什么，我们只相信利益，不可能相信道德与人心；我们也不相信自己。我们的痛苦更大，我们的问题更大，可是当中所获得的快乐，却不一定有，或者极微小。最后，我们只有感到面对人生的一种迷惘，以及长久的失落。

有许多人觉得财富、亲人，或许不可凭恃；那么我们的内在的聪慧、我们所习得的能力，应该比财富更有保障。因为财富的获得，必须去争夺；但个人内在的聪慧与所习得的能力，却不需要去争夺。这应该比较可以依靠了！听起来似乎是这样。的确，我们个人的聪慧以及努力习得的能力，确实是别人带不走。有了聪慧与能力，我们的确比拥有财富更安稳，也更有自信。可是能力也要比较，古人说的好：「一山还

有一山高」，所谓「人外有人，天外有天」，聪慧与能力的竞争，是一场永不止息的战争。在现实的经验里面，有能力的人多半是互相轻视、互相障碍。诸位朋友！难道你们看不到吗？在这样的竞争，在互相轻视的当中，实际上聪慧与能力并没有带给我们真正的平安，常常带给我们的是被人贬谪、被人故意轻视的懊恼，或者是我们瞧不起别人的骄傲。我们不见得能在聪慧与能力之中，得到平安。

透过种种的努力，可以让我们在社会上争得一席之地，这一席之地或许是高高在上，让我们在别人的面前呈现出某种权威，以及受信任的地位。可是权威与地位的拥有，却让我们不容易听到真诚的声音。因为权威，让别人心怀畏惧的面对我们；崇高的地位，让别人心怀贪求与觊觎的对待我们。畏惧我们，是害怕我们伤害他们；贪求与觊觎，是希望从我们身上得到他需要的利益。我们与真诚的声音拉开了一个很大的距离，我们更没有办法碰到真正可以相信的人与事。

或许我们最后选择相信自己！透过别人的赞赏、畏惧与阿谀奉承，我们相信自己。可是，我们真的相信自己吗？难道我们没有基本的判断、自视与良知，了解到别人只是说一些不真实的话，来讨我们的欢心吗？事实上我们知道！我们知道别人不见得对我们说真实的话；我们也不敢确定，我们在别人的心目中，真的如他所说的那样。

我们不断的要求敬信、畏惧我们的人，必须对我们忠诚，可是我们却没有办法真正的相信他们会如此。我们不断的要别人效忠，可是我们还是担心。权威与地位没有带给我们真正的信心——对自己的信心以及对别人的信心。我们还是不安。

除此以外，我们或许寄望亲人或情人之间的情感、夫妻之间的情感。当我们在面对现实的人生，有许许多多的困难、许许多多的压力、许许多多的挫败

的时候，情感往往成为我们最后的避风港。让我们可以在情感里，尽情的表现出自己的恐惧、不安、懦弱、愤怒、不满，以及我们的需要，而爱我们的人，往往会接纳我们所表现出来的一切。在这当中让我们深感幸福，感觉到困难的这个世界，终究还有一个最好的避风港，那就是真挚的情爱。可是真挚的情爱随着时间的迁流，以及环境的变迁，改变了我们的容貌，改变了我们的想法，改变了我们的情感喜好，与对事物厌恶的不同。这些情感的幸福，我们终究要看着它点点滴滴的消散与变迁。

在现实人生里，我们每个人都很努力，非常辛苦的建立起我们所渴望的安稳与和乐的生活，可是这些安稳与和乐的生活，依旧挡不住时间的变迁所带来的败坏。我们所拥有的一切，到最后终究要失去。我们没办法带走什么，甚至在我们现实的人生里面，我们可能就会看到我们变得一无所有。

世间的成败得失，人与人之间的恩怨情仇与悲欢离合，常常在我们最意想不到的时候，带给我们挫败与打击；在我们最需要的时候，从我们身边悄悄的溜走。我们的生命已经很孤独了，可是这样的变迁，却让我们更寂寞。

人世的风光、名声与荣盛的地位，就好像把彩妆擦在不断剥落的墙壁上一样。怎么擦，都附着不住！我们看到的，只是一个不断剥落的过程，到最后还是一样，一无所有。

这些事实我们能接受吗？实在是很难接受。但我们不能接受又该怎么办呢？怀抱希望，怀抱着未来的希望在现在继续努力？可是努力的结果有两种：一个就是达成目的，一个就是失败。达成目的，以后又会怎么样呢？还是一样，要小心的维护，不然就要失去。可是再怎么努力的维护，最后还是要失去。我们还是要继续怀抱对未来的希望。那么如果失败呢？失败！我们就陷在挫败与绝望的

痛苦当中。没有一个人可以忍受挫败与绝望，那么还是得怀抱希望，怀抱对未来的希望。我们怀抱希望最后的结果，还是继续怀抱希望。**而这个过程，只有得而再失去，或者只有失去。**

这当中有苦有乐，这就是苦乐交杂的人生。**这样的人生终究让我们感到无比的空虚，以及对生命的迷惑，直到死亡的到来。**这让我们感到，我们犹如站在荒野当中的一个孤寂的身影，放眼望去，我们看不到可以依靠的绿洲，看不到可以饮之而真正能解除我们渴恼的甘露。甜美的甘泉在哪里？可以依靠的绿洲又在哪里呢？我们每个人都在找。这是生命的荒野，也是我们心灵的荒野！

我们深刻感到这荒野的逼迫，以及我们的渺小，还有说不出的孤独。这样的生命荒野，我们看不到尽头，因为每一个人不断的重复这样的经验。我们的祖先们，他们重复这样的经验；我们的朋友们，我们的亲人，他们也重复这样的经验；我们自己也在这样的经验里面。我们下一代的子弟呢？这些在我们眼中看起来，依旧非常天真烂漫的孩子，他们也正在经历这样的经验。**世世代代，从古到今，这样的生命荒野实在是看不到尽头；真正看到的，只有每个人的眼里对生命的期待。**我也是这样，一直到 佛陀从我身边静静的走过。我从 佛陀所走过的足迹当中，发现了生命内在的安稳道路。

这条生命内在的安稳道路就是：舍弃我们内心对任何的渴望，息止我们对自己的期许。远离期许我们成为什么？舍弃期许我们得到什么？息止我们可以得到什么的渴望。为什么呢？因为对任何事物的追逐，终究只是让我们陷于相互争夺、相互对立的痛苦当中；而任何的获得与失去，最后终究只是失去。它不仅挑起人与人之间的争斗、虚伪，以及怨嫉仇恨，也让我们一生当中，陷在不安的里面。

我们内在有这样的觉悟，才可以让我们在这个生

命的荒野当中，舍除内在的渴求，舍除对一切的渴望。只有这样，我们才能远离生命的忧苦；只有这样，人与人之间，才能有信赖的可能。

虽然我发现这样的道路，可是我没有办法代替别人发现这样的事。佛陀虽然知悉生命的苦恼，他也没办法帮我们息止我们内在的忧苦。所以，生命的荒野，依旧是看不到尽头。可是，当我们发现这条道路的时候，生命的历程里就有内在的安稳。我们无法在这生命的荒野当中，在这变迁不定的人生里，留下什么，因为任何的功绩、名声、成就，终究会败坏、模糊，以及被遗忘。

我们只能走在这生命的荒野当中，走在人心的荒野里，走过我们身边这些心怀迷惘与愁苦的人。或许，这些人会在我们生命的经验里面，会在我们生命的历史当中发现，发现这条只能亲身体会、亲自实践、孤独、简朴、却没有忧苦而平安的路。这就是了解生命的真相，远离无谓的追逐与自我的期许，息止我们内在的忧苦。

我们该相信什么？或许这是我们需要更深刻省思的问题。

我们虽然不缺亲人与朋友，但却深感生命的无助与寂寞；生活虽享有财富与快乐，却依然感到惘然和失落；聪慧与能力使人有所自信，可是内心却无法免除不安；我们或许具有权威与地位，但却长久的等待真诚；真挚的情感让我们深感幸福，可是我们必须看着它从指缝流逝；我们辛辛苦苦建立起安稳与和乐的生活，却挡不住由时间所透进的变迁与败坏。**成败得失，恩义情仇，悲欢离合，犹如不定的冷箭，轮番的射穿此一孤寂的身心。光华与荣盛，只是附着在败坏之上的粉彩而已！一切的渴望只等到渴望，苦乐交杂的人生啊！总是让人感到空虚和迷惑，直到死亡。**在这生命的荒野中，我看不到尽头，只看到眼底的期待，直到佛陀从身边走过。

从 佛陀的足迹中，我发现了内在的安稳之道——舍弃内心的渴望，息止自我的期许。因为任何成就的追逐，即是愁苦与失落的门；也是挑起争斗虚伪与怨嫉仇恨的箭。内在的觉悟，让我们在生命的荒野中，既无所渴望，也无所忧苦。

荒野依然无有尽头，但我们的足迹自有安稳。我们无法在荒野中留下什么，只能走在人心的荒野中，走过迷惘与愁苦的人群。或许，人们会在足迹中发现，发现这一条孤独、简朴，却无有忧苦而平安的路。

我是世尊的出世弟子——比丘，在这里与诸位朋友分享，我对 佛陀的了解与实践佛法的体验。佛陀和我们每个人都一样，一样有着在现实人生当中必须面临的生老病死、悲欢离合。他的弟子，从古到今，每一个也同样的必须要面临生老病死、悲欢离合与成败得失。这些都与诸位朋友在现实人生中的经历完全一样。

我们每个人都一样的「生而平凡」。佛陀的体验之所以可贵，是在于他和我们都一样，一样的从平凡的人出发。他面临我们所面临的所有问题，但他却跨越了长久以来我们绝大多数人在一生当中没办法自我解决的问题，这是 佛陀体验所以宝贵之所在。

佛陀与他的每一个出世弟子们，都跟诸位朋友一样，一样的「生而平凡」，所以 佛陀可以达到的体验，对每一个平凡的人来说，都有一样的机会。我在这里说的，并不是要显耀 世尊，以及他座下所有每一个出世弟子的殊胜、超越与功绩；而是要诚恳的告诉每一位朋友：**每个人都有机会，有机会在自己的人生里、在自己生命的痛苦里、在自己所无从跨越的困扰及苦恼里，到达解脱的彼岸。**

我要告诉大家的，就是这件宝贵的事情。谢谢大家！

五蘊苦、集、灭、味、患、离如实知， 即得于苦、集、灭、道如实知

节录自 随佛法师之《相应菩提道次第》
第四章「老病死」之缘由与灭尽 第二节 明、无明
第四品 如实智见 第二目 四十四种智

1-4-2-4.2.1 五蘊苦、集、灭、味、患、离如实知，即得於苦、集、灭、道如实知

SĀ1173 大正藏《杂阿含》1173 经；S35.203《相应部》六处相应 203 经（参《杂阿含》287 经；因缘相应 S12.65 经）

如是我闻：一时，佛住拘睢弥国瞿师罗园。

尔时、世尊告诸比丘：「多闻圣弟子，於一切苦法，集、灭、味、患、离如实知见，见五欲如火坑。如是观察五欲已，于五欲贪、欲爱、欲念、欲著，不永覆心；知其欲心行处、住处而自防闭。行处、住处逆防闭已，随其行处、住处，世间贪忧，恶不善法不漏其心。

云何名为多闻圣弟子，於一切苦法，集、灭、味、患、离如实知见？多闻圣弟子，於此苦圣谛如实知，此苦集，此苦灭，此苦灭道迹圣谛如实知，是名多闻圣弟子，於一切苦法，集、灭、味、患、离如实知见。

云何多闻圣弟子，见五欲如火坑，乃至世间贪忧、恶不善法不永覆心？譬如近一聚落边，有深坑满中盛火，无有烟焰。时有士夫不愚、不痴，聪明、黠慧，乐乐、厌苦，乐生、恶死。彼作是念：此有火坑，满中盛火，我若堕中，必死无疑，于彼生远、思远、欲远。如是多闻圣弟子，见五欲如火坑，乃至世间贪忧、恶不善法不永覆心。若行处、住处，逆防、逆知，乃至世间贪忧、恶不善法不漏其心。譬如聚落边，有奈林，多诸棘刺。时有士夫入于林中，有所营作。入林中已，前后、左右、上下，尽有棘刺。尔时、士夫正念而行，正念来去，正念明目，正念端视，正念屈身。所以者何？莫令利刺伤坏身故。多闻圣弟子亦复如是，若依聚落、城邑而住，晨朝著衣持钵，入村乞食，善护其身，善执其心，正念安住，正念而行，正念明目，正念观察。所以者何？莫令利刺伤圣法律。云何利刺伤圣法律？谓可意爱念之色，是名利刺伤圣法律。云何是可意爱念之色伤圣法律？谓五欲功德，眼识色，生爱念，长养欲乐；耳识声，鼻识香，舌识味，身识触，生爱念，长养欲乐，是名可爱念色伤圣法律。是名多闻圣弟子，所行处、所住处，逆防、逆知，乃至不令世间贪忧、（恶）不善法以漏其心。

或时多闻圣弟子，失於正念，生恶不善觉，长养欲、长养恚、长养痴。是钝根多闻圣弟子，虽起集、灭，以欲覆心，譬如铁丸烧令极热，以少水洒，寻即乾消。如是多闻圣弟子钝根，生念寻灭。如是多闻圣弟子，如是行，如是住，若王、大臣，若亲（族），往诣其所，请以俸禄，语言：男子！何用剃发，执持瓦器，身著袈裟，家家乞食为？不如安慰，服五欲乐，行施作福！云何比丘！多闻圣弟子，国

王、大臣、诸亲、檀越，请以俸禄，彼当还戒、退减以不」？答曰：「不也。所以者何？多闻圣弟子，于一切苦法，集、灭、味、患、离如实知见故，见火坑譬五欲，乃至世间贪忧、恶不善法，不永覆心。行处、住处，逆防、逆知，乃至世间贪忧、恶不善法，不漏其心。若复为国王、大臣、亲族请以俸禄，还戒、退减，无有是处」。

佛告诸比丘：「善哉！善哉！彼多闻圣弟子，其心长夜临趣、流注、浚输，向於远离，向於离欲，向於涅槃，寂静舍离，乐於涅槃，於有漏处寂灭清凉。若为国王、长者、亲族所请，还戒、退减者，无有是处，餘得大苦。譬如恒河，长夜临趣、流注、浚输东方，多众断截，欲令临趣、流注、浚输西方，宁能得不」？答言：「不能，世尊！所以者何？恒水长夜流注东方，欲令西流，未而可得，彼诸大众徒辛苦耳」。「如是多闻圣弟子，长夜临趣、流注、浚输，向於远离，乃至欲令退减，无有是处，徒辛苦耳」！

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。

【注】此经对照《相应部》六处相应 S35.203 经，在《相应部》中所说的是「如实知五蕴、五蕴集、五蕴灭」则为「如实知一切苦法之生起与灭尽」，若再对照《相应部》「因缘相应」S12.65 经及《杂阿含》A 287 经，则可知「凡知见苦、集、灭者，则以此正见得见苦灭之道，得见四圣谛」。

感恩！幼贫赠米 车队女董奉养恩人如父 知恩、感恩、报恩 是做人的根本

取材自 东森新闻 4/26/2013

高雄市一位卫星计程车队的女董何贵莲，53 年前爸爸因故入狱，家中经济困顿，伸手支援何家的，竟是她父亲的同袍冉瑞伯。冉伯伯每个月送一斗米接济他们，这份恩情让何贵莲铭记在心。20 多年前爸爸过世后，她谨遵父亲嘱咐，开始照顾单身的冉伯伯，还搬到伯伯隔壁去就近照顾，四年前更把伯伯接到家中当成自己父亲奉养，感情好就像是真的一家人一样。

冉伯伯的 106 岁生日，计程车队的何董事长特地买了个大蛋糕为养父庆生，虽然不是亲生父亲，何董事长依旧感念，冉伯伯几十年前的白米接济恩情。

原来 53 年前，何董在军中担任士官长的爸爸误伤士兵入狱服刑，何家瞬间失去依靠和经济来源，跟爸爸一

起参加对日抗战和国共内战的好弟兄冉伯伯，想说自己单身一人，就省吃俭用把存下来的军饷，每个月都拿来买一斗白米接济何家老小。何董事长始终没忘记，父亲去世前告诫女儿，一定要好好报答恩人。

单身的冉伯伯，在年纪大了以后，没有人在身边照顾，何贵莲毅然决然的扛起照顾他的责任。只是，年轻时到处行善的冉伯伯，一点都不想麻烦何贵莲，原本是拒绝她的照顾。何贵莲为了照顾年事已高的伯伯，多年前搬到冉伯伯家附近就近照顾。直到四年前冉伯伯失智又行动不便，何贵莲决定将他接回家照顾，并向法院声请认为养父，希望全家人满满的爱，照顾单身一辈子的冉伯伯，享受天伦之乐。

古老經說 白話摘要

原始佛教会 中道僧团

SĀ1173 大正藏《杂阿含》1173 经

我曾经听 佛陀这么说：有一段时间，佛陀住在拘睺弥国的瞿师罗园。

当时，世尊告诉比丘众：「已经听闻并如实知见因缘法的圣弟子，对于一切苦法，集法、灭法、味法、患法、离法能如实知见，明见对于色、声、香、味、触的五种贪欲如同火坑一般。这样观察五种贪欲后，内心就永远不会被五种欲贪、欲爱、欲念、欲着所遮覆；知道欲心的趋向、住留而能防范及封闭。防范及封闭欲心的趋向、住留后，不随着它的趋向、住留，世间的贪欲、忧恼、恶法、不善法就不会烦扰内心。」

怎样说已经听闻并如实知见因缘法的圣弟子，对于一切苦法，集法、灭法、味法、患法、离法能如实知见呢？圣弟子能如实知见苦圣谛，苦集圣谛，苦灭圣谛，苦灭道迹圣谛，对于一切苦法，集法、灭法、味法、患法、离法就能如实知见。

怎样说圣弟子能明见五种贪欲如同火坑一般，甚至于世间的贪欲、忧恼、恶法、不善法永远不会遮覆内心呢？譬如在邻近的聚落旁边，有个深坑中充满了炭火，却没有烟焰。那时有个人不愚笨、不痴呆，聪明、机敏聪慧，爱好快乐、厌恶痛苦，乐于生存、厌恶死亡。他有一个念头：这里有个火坑，坑中充满了炭火，假如我堕落坑中，必定会被烧死，对于那火坑就想要远离、思虑要远离、决定要远离。如同这样，圣弟子就能明见五种贪欲如同火坑，甚至于世间的贪、忧、恶法、不善法永远不会遮覆内心。不论欲望的趋向、住留如何，都能防范、知晓，甚至世间的

贪、忧、恶法、不善法都不会烦扰内心。譬如在聚落旁边，有一片奈林，内有很多棘刺。那时有一个人进入林中，有些工作要做。进入林中后，在前后、左右、上下，都有棘刺。那时这个人以正念而行动，以正念而来去，以正念看明白，以正念看清前方，以正念弯屈身体。为什么这样做？因为不想被锐利的棘刺伤坏身体。圣弟子也是这样，假如居住在聚落、城镇，早晨穿着袈裟，拿着钵，进入村镇乞食，善于守护身体言行，善于保持心思，以正念而安住，以正念而行动，以正念看明白，以正念而观察。为什么这样做？因为不想被利刺来刺伤圣法律。怎么说会被利刺来刺伤圣法律呢？就是合意而爱念的色境，称为利刺伤害圣法律。甚么是会伤害圣法律的合意而爱念的色境呢？说的就是五欲功德，眼缘色而有眼识，生起爱念，增长滋养欲乐；耳缘声而有耳识，鼻缘香而有鼻识，舌缘味而有舌识，身缘触而有身识，生起爱念，增长滋养欲乐，就是所说的可爱念的色境会伤害圣法律。这就是已经听闻并如实知见因缘法的圣弟子，对于欲望的趋向、住留，都能防范、知晓，甚至不会让世间的贪、忧、恶法、不善法烦扰内心。

或许有时候某位圣弟子，失去正念，生起恶、不善的思想，增长滋养爱欲、增长滋养瞋恚、增长滋养愚痴。这位钝根的多闻圣弟子，虽然生起欲望遮覆内心，但仍能明见集法、灭法，譬如有个铁丸被烧得非常热，以少许的水洒上去，很快就干掉消失。像这样，这位多闻圣弟子虽然是钝根，但生起的不善念很快地就会消灭。这位多闻圣弟子，像这样修行，像这样安住，假如有国王、大臣，或亲族，前往访问这位弟子的住处，给以薪俸、禄位，这么问：『男子！何

必剃光头，拿着瓦钵，穿着袈裟，家家乞食呢？不如过安定有慰藉的生活，享受五欲乐，布施修福报！』怎么样，比丘！这位多闻圣弟子，面对国王、大臣、亲戚、护法，给以薪俸、禄位，他会舍戒、退减道心吗？比丘们回答说：「不会。为什么呢？因为多闻圣弟子，对于一切苦法，集法、灭法、味法、患法、离法能如实知见的缘故，明见五欲乐如同火坑，甚至世间的贪、忧、恶法、不善法，永远不会遮覆内心。对于欲望的趋向、住留，都能防范、知晓，甚至世间的贪、忧、恶法、不善法都不会烦扰内心。假如会被国王、大臣、亲族给以薪俸、禄位，而舍戒、退减道心，这是不可能的」。

佛陀告诉各位比丘：「很好！很好！那位多闻圣弟子，内心已长久的趋向、流注、通往，朝向于远

离，朝向于离欲，朝向于涅槃、寂静、舍离，乐于证得涅槃，对于烦恼，愿意寂灭、清凉。假如会被国王、大臣、亲族给以薪俸、禄位，而舍戒、退减道心，这是不可能的，那不过得到大苦罢了。譬如恒河，长久趋向、流注、通往东方，假如有很多人断截它，想让它趋向、流注、通往到西方，可能会成功吗？比丘们回答说：「不能，世尊！为什么呢？恒河河水长久流向注入东方，想让它流向西方，是不会成功的，那些大众只不过白白辛苦罢了」。「正是这样，多闻圣弟子，已长久的趋向、流注、通往，朝向于远离，甚至于想让他退减道心，这是没有可能的，白白辛苦罢了」！

佛陀说完此经后，比丘众听闻了 佛陀所说的教法，欢喜的依法去实行。

古老經說 讀後感言

Bhikkhu Paññācakkhu

SĀ1173 大正藏《杂阿含》1173 经

经文一开始提到「多闻圣弟子于一切苦法，集、灭、味、患、离如实知见，见五欲犹如火坑。如是观察五欲已，于五欲贪、欲爱、欲念、欲着，不永覆心；知其欲心行处、住处而自防闭。行处、住处逆防闭已，随其行处、住处，世间贪、忧、恶不善法不漏其心。」

眼睛看到漂亮的景象，耳朵听到悦耳的声音，鼻子嗅到芬芳的香味，舌头尝到美味的食物，身体接触到美妙的触感，这些妙不可言的美好经验及事物。是多数人一直想追求、拥有、维护、甚至是梦寐以求，以至于用尽一辈子的精神、心思、努力，不计代价也要获得。可是这么美好，可爱的欲乐，多闻圣弟子竟

然会见这些(五欲)犹如火坑，这简直是匪夷所思，违背一般常理。想破头也无法理解。五欲明明是那么快乐，为何会见五欲犹如火坑呢？

学习 佛陀教法的人，或许会这样盘算着：是否可以同时拥有世间的欲乐与圣人的证量？在享受五欲乐的同时，也能有圣人的证量及尊荣。有世间的欲乐可享受，有出世间的证量可证得，鱼与熊掌两者兼得，完美无缺。岂非妙哉！

这篇经文，有如当头棒喝。“世间欲乐也要得，出世间圣道也要证”这种想法有没有问题？有甚么影响？这个想法真正的打算是甚么？可真是要好好的省思、检视。此篇经文对于学法者真的是珍贵的教导，值得细细的思考、领悟及体会。



部派论书 与 经说传诵的演变

（二）部派经说传诵的演变 - 2

接《正法之光》第30期 p.20~p.31

选录自 随佛法师 Bhikkhu Vūpasama 着《原始佛法与佛教之流变》© 2010

3. 篡改经说的部派传诵

3-1. 篡改经说的修证次第

3-1-1. 「四圣谛三转、十二行」的修证次第

佛法的传承源自 释迦佛陀，而 释迦佛陀在鹿野苑初转法轮时，已经对憍陈如等五比丘完整的说出正觉、离贪、解脱、成就阿耨多罗三藐三菩提的修证次第，此一 佛陀自证、亲说的菩提道次第就是「四圣谛三转、十二行」。见大正藏《相应阿含》379经、南传《相应部》『谛相应』11经：

《相应阿含》379 经：「诸比丘！我于此四圣谛，三转、十二行，不生眼、智、明、觉者，我终不得于诸天、魔、梵，沙门、婆罗门，闻法众中，为解脱，为出，为离，亦不自证得阿耨多罗三藐三菩提。我已於四圣谛、三转、十二行，生眼、智、明、觉故，於诸天、魔、梵，沙门、婆罗门，闻法众中，得出，得脱，自证得成阿耨多罗三藐三菩提。」

《相应部》56.11 经：「诸比丘 我于四圣谛以如是三转、十二行相之如实智见尚未达悉皆清净时，

诸比丘 我于天、魔、梵世、沙门、婆罗门、人、天众生中，不被称之为无上正等觉之现等觉。我於此四圣谛，如是三转、十二行相之如实智见已达悉皆清净故，诸比丘 我於天、魔、梵世、沙门、婆罗门、人、天众生中，称之为无上正等觉之现等觉。又，我智生与见，我心解脱不动，此为我最後之生，再不受後有。」

自部派佛教以来，出自后世学派教说的修证次第，可谓是各说各话、自成一格。但是，真正出自释迦佛陀自证、亲说的菩提道次第就是「四圣谛三转、十二行」。四圣谛的三转、十二行的次第及内容如下：

1. 四圣谛第一转：正觉十二因缘集法、灭法，明见八正道，得明、断无明。见《相应阿含》296、287、379、749 经、《相应部》『因缘相应』65 经：

《相应阿含》296 经：「我今当说因缘法及缘生法。云何为因缘法？谓此有故彼有，谓缘无明行，缘行识，乃至（缘生有老死），如是如是纯大苦聚集。云何缘生法？谓无明、行……。若佛出世，



若未出世，此法常住，法住、法界，彼如来自所觉知，成等正觉，为人演说，开示、显发，谓缘无明有行，乃至缘生有老死。」

《相应阿含》287 经：「我忆宿命，未成正觉时，独一静处，专精禅思，作是念：何法有故老死有？何法缘故老死有？即正思惟，生如实无间等，生有故老死有，生缘故老死有。如是有……。取……。爱……。受……。触……。六入处……。……我复作是思惟：何法无故行无？何法灭故行灭？即正思惟，如实无间等，无明无故行无，无明灭故行灭；行灭故识灭，识灭故名色灭，名色灭故六入处灭，六入处灭故触灭，触灭故受灭，受灭故爱灭，爱灭故取灭，取灭故有灭，有灭故生灭，生灭故老病死、忧悲恼苦灭，如是如是纯大苦聚灭。我时作是念：我得古仙人道……谓八圣道：正见，正志，正语，正业，正命，正方便，正念，正定。……我於此法，自知、自觉，成等正觉。」

《相应阿含》379 经：「此苦圣谛，本所未曾闻法，当正思惟时，生眼、智、明、觉。此苦集，此苦灭，此苦灭道迹圣谛，本所未曾闻法，当正思惟时，生眼、智、明、觉。」

《相应阿含》749 经：「若起明为前相，生诸善法时，惭、愧随生；惭愧生已，能生正见。」

2.四圣谛第二转：依四圣谛的正觉，修出世间八正道。见《相应阿含》785,749,379 经（《中部》（117）『大四十法经』）、《相应部》『谛相应』第 18 经、『圣道相应』1 经：

《相应部》56.18 经：「大德！所谓明、明者。大德！云何为明耶？比丘！苦之智，苦集之智，苦灭之智，顺苦灭道之智，此名之明；如是者为随明。」

《相应阿含》785 经：「圣弟子，苦、苦思惟，集……，灭……，道、道思惟，无漏思惟相应

于法，选择、分别、推求、觉知、黠慧、开觉、观察，是名正见，是圣、出世间、无漏、不取、正尽苦、转向苦边。……圣弟子，苦、苦思惟，集……，灭……，道、道思惟，……是名正志是圣、出世间、无漏、不取、正尽苦、转向苦边。……圣弟子，苦、苦思惟，集……，灭……，道、道思惟，……是名正语是圣、出世间、……是名正业是圣、出世间、……是名正命是圣、出世间、……是名正精进是圣、出世间、……是名正念是圣、出世间、……是名正定是圣、出世间、无漏、不取、正尽苦、转向苦边。」

《相应阿含》749 经：「若起明为前相，生诸善法时，惭、愧随生；惭愧生已，能生正见。正见生已，起正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定，次第而起。」

《相应部》45.1 经：「诸比丘！以明为前，因生善法，随生惭愧。诸比丘！随明於有智者则生正见，有正见则生正思惟，有正思惟则生正语，有正语则生正业，有正业则生正命，有正命则生正精进，有正精进则生正念，有正念则生正定。」

《相应部》45.8 经：「诸比丘！云何为正见耶？诸比丘！苦之智、苦集之智、苦灭之智、顺苦灭道之智是。诸比丘！此名之为正见。」

《相应阿含》379 经：「复次、苦圣谛，知当复知，本所未闻法，当正思惟时，生眼、智、明、觉。苦集圣谛，已知当断，本所未曾闻法，当正思惟时，生眼、智、明、觉。复次、此苦灭圣谛，已知当作证，本所未闻法，当正思惟时，生眼、智、明、觉。复次、此苦灭道迹圣谛，已知当修，本所未曾闻法，当正思惟时，生眼、智、明、觉。」

3.四圣谛第三转：世间八正道已经修习具足，已得断苦、解脱，所谓：「苦已出，苦集已断，苦灭已证，出苦正道已修」。见《相应阿含》

749,379 经：

《相应阿含》749 经：「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，圣弟子得正解脫貪欲、瞋恚、愚痴；如是圣弟子得正解脫已，得正知见：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」

《相应阿含》379 经：「复次、比丘！此苦圣諦，已知已知出，所未闻法，当正思惟时，生眼、智、明、觉。复次、此苦集圣諦，已知已知断出，所未闻法，当正思惟时，生眼、智、明、觉。复次、苦灭圣諦，已知已知作证出，所未闻法，当正思惟时，生眼、智、明、觉。复次、苦灭道迹圣諦，已知已知修出，所未曾闻法，当正思惟时，生眼、智、明、觉。」

四圣諦有三转、十二行，每一转都有四行，每一转的修行次第与内容都不相同。许多人不知四圣諦有次第修证的三转，才会将第一转「正觉四圣諦」的得明、断无明，误以为是第三转的「已断苦、已解脫」。明见四圣諦确实是修证的第一步，这在《相应阿含》845 经，清楚的说出圣道成就的第一步，已经「于四圣諦如实知见」。

「若比丘于五恐怖、怨对休息，三事决定不生疑惑，如实知见贤圣正道，彼圣弟子能自记说：地狱、畜生、饿鬼恶趣已尽，得须陀洹，不堕恶趣法，决定正向三菩提，七有夭、人往生，究竟苦边。……何等名为圣道如实知见？谓此苦圣諦如实知，此苦集圣諦，此苦灭圣諦，此苦灭道迹圣諦如实知，是名圣道如实知见。」

四圣諦第一转是对「四圣諦」的正觉，得明、断无明，不是四圣諦第三转的解脫、证菩提。因此，在《相应阿含》287 经， 佛陀自说未正觉

时，依据如实观察老病死如何缘起？老病死如何灭尽？而得见「十二因缘集法、灭法」。接着，正见古仙人道，也就是正见出苦的「八正道」。最后，总结「十二因缘集法、灭法」与「八正道」的修证，也就是「四圣諦如实知」，是说为「正觉」，而不是「解脫、证菩提」。

在铜鑠部传诵的《相应部》『諦相应』第 18 经，也是清楚的说「明见四圣諦」是得明、断无明。

《相应部》56.18 经：「大德！所谓明、明者。大德！云何为明耶？比丘！苦之智，苦集之智，苦灭之智，顺苦灭道之智，此名之明；如是者为随明。」

当「明见四圣諦」而正觉后，才能依据四圣諦的如实知见，修习「出世间八正道」，这正是《相应阿含》785 经（如前引述）的说法。甚么是修习「出世间八正道」的内容呢？正是对缘生五阴的离贪，「出世间八正道」的主要核心，正是「离贪」。见《相应阿含》768 经、《相应部》『圣道相应』1 经：

《相应阿含》768 经：「佛告阿难：……我为善知识故，令诸众生修习正见，依远离，依无欲，依灭，向於舍；乃至修正定，依远离，依无欲，依灭，向於舍。」

《相应部》45.1 经：「阿难！于此有比丘，依远离、依离贪、依灭尽，回向於舍，以修习正见。……以修习正思惟。……以修习正语。……以修习正业。……以修习正命。……修习正精进。……修习正念。依远离、依离贪、依灭尽、回向於舍，修习正定。」

「出世间八正道」的修习，是次第的修习成就，当「出世间八正道」的「正定」修习满足，才是成就解脫。这是《相应阿含》749 经及《相应部》『圣道相应』28,20 经的共说：

《相应阿含》749 经：「若起明为前相，生诸善法时，慚、愧随生；慚愧生已，能生正见。正见生



已，起正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定，次第而起。正定起已，圣弟子得正解脱贪欲、瞋恚、愚痴；如是圣弟子得正解脱已，得正知见：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。」

《相应部》45.28 经：「诸比丘！云何为有所依、有资粮之圣正定耶？谓：正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念是。诸比丘！与此七支俱之心一境性为资粮。诸比丘！此名之为圣正定之所依，亦为资粮。」

《相应部》45.20 经：「八支圣道为梵行，谓：正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定是。友！贪欲之灭尽、瞋恚之灭尽、愚痴之灭尽为梵行之究竟。」

3-1-2. 《相应阿含》31 经的修证次第

在目前流传的阿难系说一切有部传诵的汉译《相应阿含》31 经，可以见到此经清楚的将这修证次第，逐步的说出：

「若沙门、婆罗门，于色不如实知，色集不如实知，色灭不如实知，色天道迹不如实知故，输屢那！当知此沙门、婆罗门，不堪能断色。如是沙门、婆罗门，于受……。想……。行……。识不如实知，识集不如实知，识灭不如实知，识天道迹不如实知故，不堪能断识。输屢那！若沙门、婆罗门，於色如实知，色集如实知，色灭如实知，色天道迹如实知故，输屢那！当知此沙门、婆罗门，堪能断色。如是输屢那！若沙门、婆罗门，於受……。想……。行……。识如实知，识集如实知，识灭如实知，识天道迹如实知故，输屢那！当知此沙门、婆罗门堪能断识。」

输屢那！于意云何？色为常为无常耶？答言：「无常」。又问：「若无常者是苦耶？」答

云：「是苦」。舍利弗言：「若色无常，苦者，是变易法，圣弟子宁於中见色是我，异我，相在不」？答言：「不也」。「输屢那！如是受……。想……。行……。识为常为无常耶？」答言：「无常」。又问：「若无常者是苦耶？」答言：「是苦」。又问：「若无常、苦者，是变易法，圣弟子宁于中见识是我，异我，相在不」？答曰：「不也」。

「输屢那！当知色若过去、若未来、若现在，若内、若外，若粗、若细，若好、若丑，若远、若近，於一切色不是我，不异我，不相在，是名如实知。输屢那！圣弟子於色生厌，离欲，解脱，解脱生老病死、忧悲恼苦。如是受……。想……。行……。识若过去、若未来、若现在，若内、若外，若粗、若细，若好、若丑，若远、若近，彼一切识不是我，不异我，不相在，是名如实知。输屢那！圣弟子於识生厌，离欲，解脱，解脱生老病死、忧悲恼苦。」

《相应阿含》31 经，是将『转法轮经』教导「四圣谛三转、十二行」，简约为三个修证次第：

1. 先说「明见四圣谛初转、四行」。在佛陀对「五根」的教导中，也是说先具足五根之首的「慧根」，所谓「四圣谛如实知」——「十二因缘集法、灭法」与「八正道」。见《相应阿含》655,287 经、《相应部》『根相应』第 52 经：

《相应阿含》655 经：「信根者，当知是四不坏净。精进根者，当知是四正断。念根者，当知是四念处。定根者，当知是四禅。慧根者，当知是四圣谛。此诸功德，一切皆是慧为其首，以摄持故。」

《相应部》48.52 经：「若圣智尚未生，则无四根之等住，无四根之安住。诸比丘！於圣弟子，若圣智已生，则有四根之等住，有四根之安住。以何为四根耶？信根、精进根、念根、定根是。」

《相应阿含》287 经：「我忆宿命，未成正觉

时，独一静处，专精禅思，作是念：何法有故老死有？何法缘故老死有？即正思惟，生如实无间等，生有故老死有，生缘故老死有。如是有……。取……。爱……。受……。触……。六入处……。……我复作是思惟：何法无故行无？何法灭故行灭？即正思惟，如实无间等，无明无故行无，无明灭故行灭；行灭故识灭，识灭故名色灭，名色灭故六入处灭，六入处灭故触灭，触灭故受灭，受灭故爱灭，爱灭故取灭，取灭故有灭，有灭故生灭，生灭故老病死、忧悲恼苦灭，如是如是纯大苦聚灭。我时作是念：我得古仙人道……谓八圣道：正见，正志，正语，正业，正命，正方便，正念，正定。」

2.次说圣弟子了知缘生法（五阴）则无常、苦、非我我所（不是我、不异我，不相在）。这是说已经如实知见「四圣谛初转、四行（十二因缘集、灭法及八正道）」的圣弟子，正知色、受、想、行、识（五阴）是缘生法，能够断除缘生法（五阴）是「恒常」、「乐」、「我」、「净」的妄见，了知缘生法（五阴）则无常、苦、非我我所（不是我、不异我，不相在）。这在南传《相应部》『蕴相应』102 经、《相应阿含》296 经，也是同样的教导：

《相应部》22.102 经：「诸比丘！如何修习无常想？如何多修习者，永尽一切欲贪……？此是色，此是色之集，此是色之灭，此是受……想……行……识之集，此是识之灭。诸比丘！如是修习无常想，如是多习者，永尽一切欲贪。」

《相应阿含》296 经：「多闻圣弟子，於此因缘法、缘生法，正智善见。……若沙门、婆罗门，起凡俗见所系，谓说「我见」所系，说「众生见」所系，说「寿命见」所系，「忌讳吉庆见」所系，尔时悉断、悉知，断其根本，如截多罗树头，于未来世成不生涯。」

3.最后对缘生法（五阴）生厌、离欲，得以解脱生老病死、忧悲恼苦。这是说圣弟子已经断除缘生

法（五阴）是「恒常」、「乐」、「我」、「净」等妄见，进而对缘生法（五阴）生厌、离欲，解脱系着。另在《相应阿含》49,3 经、南传《相应部》『蕴相应』37,24,120 经，可以见到同等的教导：

《相应阿含》49 经：「色是生、灭法，受、想、行、识是生、灭法。知色是生、灭法者，名为知色；知受、想、行、识是生、灭法者，名为知（受、想、行、）识。」

《相应阿含》3 经：「诸比丘！於色若知、若明、若断、若离欲，则能断苦。如是受、想、行、识，若知、若明、若断、若离欲，则能堪任断苦。」

《相应部》22.37 经：「（世尊说：）友！於色，知生、知灭、知住之异。於受……於想……於行……於识知生、知灭、知住之异。友！于此等之诸法，知生、知灭、知住之异。」

《相应部》22.24 经：「诸比丘！若於色不证知、不徧知、不离（贪）、不断色者，即不能灭尽於苦。若於受……。想……。行……。若於识不证知、不徧知、不离（贪）、不断识者，即不能灭尽於苦。」

《相应部》22.120 经：「诸比丘！色是结法，於此欲、贪，於此即是结。受……。想……。行……。识是结法，於此欲、贪，於此即是结。」

3-1-3. 《相应部》『蕴相应』49,50 经修证次第的错置

在分别说系锡兰铜鑼部传诵的《相应部》中，同等于汉译《相应阿含》31 经的经文，是《相应部》『蕴相应』第 49,50 经等两篇经文。但是，对照《相应阿含》31 经与《相应部》『蕴相应』第 49,50 经，发现在铜鑼部传诵的《相应部》中，『蕴相应』第 49,50 经的两篇经文，是将《相应阿含》31 经的

经篇内容分割成两篇经文。《相应部》『蕴相应』第 49 经，是《相应阿含》31 经当中，关于「如实知缘生五阴则无常、苦、非我我所（不是我、不异我、不相在），如实知者则于五阴生厌，离欲，解脱，解脱生老病死、忧悲恼苦」的经说部份；《相应部》『蕴相应』第 50 经，则是《相应阿含》31 经当中，关于「已于四圣谛如实知」的经说内容。见《相应部》『蕴相应』第 49,50 经：

《相应部》『蕴相应』22.49 经：「输屡那！若诸沙门、婆罗门，以无常、苦，变易法之色，观我是胜，观我是等，观我是劣者，如何得非不见如实耶？……以无常、苦，变易法之受……以无常、苦，变易法之想……以无常、苦，变易法之行……以无常、苦，变易法之识，观我是胜，观我是等，观我是劣者，如何得非不见如实耶？」

输屡那！汝意云何，色是常耶？是无常耶？」
「大德！是无常。」「若是无常者，是苦耶？是乐耶？」「大德！是苦。」「若无常、苦、变易之法，得观此，而此是我所，此是我，此是我体耶？」「大德！不也。」

「受是常耶？……想是常耶？……行是常耶？……识是常耶？是无常耶？」「大德！是无常。」「若是无常者，是苦耶？是乐耶？」「大德！是苦。」「若无常、苦、变易之法，得观此，而此是我所，此是我，此是我体耶？」「大德！不也。」……

输屡那！是故於此处所有色之过去、未来……此非我所，此非我，此非我体，应以如是正慧如实见。……此处所有受……此处所有想……此处所有行……此处所有识……此非我所，此非我，此非我体，应以如是正慧如实见。

输屡那！如有闻之圣弟子，厌患於色、厌患於受、厌患於想、厌患於行、厌患於识、厌患而离欲，离欲故解脱，令解脱故谓解脱智生，知：

生已尽、梵行已立、所作已办、不受後有。」

《相应部》『蕴相应』22.50 经：「输屡那！若诸沙门、婆罗门，知色，知色集，知色灭，知顺色灭之道。知受……想……行……知识，知识集，知识灭，知顺识灭之道者。输屡那！彼沙门，婆罗门、相应于我沙门中之沙门，相应于婆罗门中之婆罗门者。又彼具寿等，亦於现法自证知、现证、具足沙门之义、婆罗门之义而住。」

从《相应阿含》31 经与《相应部》『蕴相应』第 49,50 经的对照中，可以非常清楚的证明，分别说系铜鑠部传诵的《相应部》『蕴相应』第 49,50 经，等同是阿难系传诵的《相应阿含》31 经的内容。但是《相应部》『蕴相应』第 49,50 经的编排，是将《相应阿含》31 经分割为前、后两段经文。原是阐述修证之中段与后段次第的经文，也就是「知缘生法则无常、苦、非我我所，当生厌、离贪、向于舍，解脱于苦」的修习，被改编排列在「如实知四圣谛初转、四行」的前面，而成为《相应部》『蕴相应』第 49 经。另外原是阐述前段修证次第「正觉十二因缘的集、灭法，正见八圣道，于四圣谛如实知」的经文，则是被改为排在后面，也就是《相应部》『蕴相应』第 50 经。这在修证次第上，是明显的前后错置。

在铜鑠部传诵的《相应部》『谛相应』第 18 经中，清楚的说到，明见「四圣谛」是得明、断无明。

《相应部》『谛相应』56.18 经：「大德！所谓明、明者。大德！云何为明耶？比丘！苦之智，苦集之智，苦灭之智，顺苦灭道之智，此名之明；如是者为随明。」

在《相应阿含》287 经，对「四圣谛如实知」的修证次第，也说是「正觉」，而非修证最后的解脱、证菩提。见《相应阿含》287 经：

「我从彼道（古仙人道），见老病死，老病死

集，老病死灭，老病死灭道迹。见生……。有……。取……。爱……。受……。触……。六入处……。名色……。识……。行，行集，行灭，行灭道迹。我於此法，自知、自觉，成等正觉。」

因此，《相应部》『蕴相应』第49,50经的编排次第，是将原为正确、完整修证次第的经说传诵，前、后割截的分别为两篇经篇，再将原本阐述在前段的「于四圣谛如实知」的正觉、断无明，改为编排在后的《相应部》『蕴相应』第50经，而原本阐述在后段的「正知五阴缘生则无常、苦，不是我、不异我、不相在（即非我、非我所），故能于缘生五阴生厌、离欲、解脱」，改为编排在前的《相应部》『蕴相应』第49经。

如此一来，原是「先断无明，得知缘生法则无常、苦、非我我所，后断贪欲、得解脱」的修证次第，被改变成「先见无常、苦、非我我所，最后见缘起、断无明」的传诵。这修证次第的前后改变，正是符合分别说部自部集成之《舍利弗阿毗昙》的部义，主张先断「五上分结」当中的「身见」（『蕴相应』第49经），最后断「五上分结」当中的「无明」（『蕴相应』第50经），使原本次第明确完整的经说传诵，改变为「无明最后断」的部派义解。

但是，在《相应部》『蕴相应』102经、『因缘相应』21经的教导中，则指出应当「先见五阴的集、灭法（十二因缘的集、灭法），得明、断无明，才能建立缘生法则无常的正见」，证明修证的第一步为「先见无常、苦、非我我所」是错误的教说。

《相应部》『蕴相应』22.102经：「诸比丘！如何修习无常想？如何多修习者，永尽一切欲贪……乃至……永断一切我慢耶？此是色，此是色之集，此是色之灭，此是受……想……行……识之集，此是识之灭。诸比丘！如是修习无常想，如是多习者，永尽一切欲贪，永尽一切色贪，永尽有

贪，永尽一切无明，永断一切我慢。」

《相应部》『因缘相应』12.21：「色如是如是，色之集如是如是，色之灭如是如是；受如是……；想如是……；行如是……；识如是如是，识之集如是如是，识之灭如是如是。……即缘无明有行，缘行有识……如是此是全苦蕴之集。依无明之无余，依离贪灭乃行灭，依行灭乃识灭……如是此为全苦蕴之灭。」

除此以外，《相应部》『因缘相应』第20经，也说出正觉因缘、缘生，才得知「缘生法则无常」。见铜牒部《相应部》『因缘相应』第20经：

《相应部》『因缘相应』12.20：「诸比丘！我为汝等说缘起及缘生之法，……何为缘起耶？诸比丘！缘生而有老死。如来出世，或如来不出世，此事之决定，……如来证于此，知于此。证于此、知于此，而予以教示宣布，详说、开显，……诸比丘！缘无明而有行。如来出世、或不出世，此事之决定，……如来证知此，已证知而予以教示宣布，详说、开显、分别以明示。」

铜牒部传诵的《相应部》『蕴相应』第49,50经的内容及编排次第，证明了分别说部系将自部的《舍利弗阿毗昙》当中的「部派义解」，作为改编原本僧团共传经说的新标准，形成了合乎「部派义解」的「部派传诵」，不再是原来经说传诵的次第内容了。

在目前为「部派诵本」型式的《相应部》与《相应阿含》中，有很多是说直接「观五阴无常、苦、非我我所」的经篇，这些都是从修证的中段、后段次第说起，不是从修证前段次第的「观十二因缘法」入手。如《相应阿含》9,1经、《相应部》『蕴相应』第15,52经：

《相应阿含》9经：「色无常，无常即苦，苦即非我，非我者亦非我所；如是观者，名真实正观。如是受、想、行、识无常，无常即苦，苦即

非我，非我亦非我所；如是观者，名真正正观。圣弟子如是观者，厌于色，厌受、想、行、识。厌故不乐，不乐故得解脱，解脱者真实智生：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。」

《相应部》22.15：「诸比丘！色是无常，无常者是苦，苦者是无我，无我者非我所，非我，非我之我。应以正慧如实作如是观。受是无常……想是无常……行是无常……识是无常，无常者是苦，苦者是无我，无我者非我所，非我，非我之我。应以正慧如实作如是观。」

《相应阿含》1 经：「当观色无常，如是观者，则为正见；正见者则生厌离，厌离者喜贪尽，喜贪尽者说心解脱。如是观受、想、行、识无常，如是观者，则为正见；正见者则生厌离，厌离者喜贪尽，喜贪尽者说心解脱。如是比丘！心解脱者，若欲自证，则能自证：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。」

虽然在《相应部》『蕴相应』第 15 经是直接说「观无常」，但是在『蕴相应』第 52 经则正确的说出「观无常」前，必需先要「如理作意」，也就是先要「观因缘」，才能从因缘、缘生的明见下「断常见」。

《相应部》22.52：「诸比丘！对色如理作意，且如实以观色之无常性！诸比丘！比丘若对色如理作意，如实以观色之无常性者，则厌患于色。喜尽故贪尽，贪尽故喜尽。喜贪尽故，名为心解脱、善解脱。……对受如理作意……对想如理作意……对行如理作意……对识如理作意，且如实以观识之无常性！……」

当然这些经篇传诵的形态，无可讳言的是偏向部派佛教的主张，宣称修证的第一步就是「观无常，断我见」，认为「见因缘法、缘生法，断无明」是最后一步。这种主张是完全不合《相应阿含》与《相应

部》的古老经法共说，悖离了佛陀原说的修证次第，改编传诵的目的应当是为了合理化「部派见解」与巩固部派宗门的传统。

3-1-4. 篡改修证次第的其他经说证据

错误改置修证的次第，在《相应部》及《相应阿含》的其他传诵当中，都可找到证明，证明「佛说经诵」与「部派见解」的不一致。

3-1-4-1. 《相应部》的误传

3-1-4-1-1. 《相应部》既有的次第

在《相应部》阐述的「如理作意」，在《相应阿含》是称为「正思惟」、「内正思惟」，或称「正观」、「如实观察」。见《相应部》『预流相应』5 经、《杂阿含》843 经：

《相应部》55.5 经：「舍利弗！以何为预流支耶？大德！亲近善士为预流支，听闻正法为预流支，如理作意为预流支，法随法行为预流支。」

《杂阿含》843 经：「入流分者有四种，谓亲近善男子，听正法，内正思惟，法次法向；入流者，成就四法，谓於佛不坏净，於法不坏净，於僧不坏净，圣戒成就。」

在《相应阿含》中，「正思惟」、「内正思惟」，是指从「六触入处」正观「五受阴的集法、灭法」，得明、断无明。见《相应阿含》334,68 经、《相应部》『六处相应』107 经：

《相应阿含》334 经：「何等无明因、无明缘、无明缚？谓无明，不正思惟因、不正思惟缘、不正思惟缚。不正思惟有因、有缘、有缚，何等不正思惟因、不正思惟缘、不正思惟缚？谓缘眼、色，生不正思惟，生于痴。缘眼、色，生不正思惟，生于痴，彼痴者是无明。……耳、鼻、舌、身、意，亦如是说。」

《相应阿含》68 经：「常当修习方便禅思，内寂其心，如实观察。云何如实观察？如实知此色，此色集，此色灭。此受……。想……。行……。(此)识，此识集，此识灭。」

云何色集？受、想、行、识集？缘眼及色眼识生，三事和合生触，缘触生受，缘受生爱，乃至纯大苦聚生，是名色集(，受、想、行、识集)。如是缘耳……。鼻……。舌……。身……。意……。」

《相应部》35.107 经：「说世间之生起与灭没。……以何为世间之生起耶？以眼与色为缘，而生眼识，三者和合为触，依触之缘生受，依受之缘生爱，依爱之缘而取，依取之缘而有，依有之缘而生，依生之缘而有老死、忧悲苦恼绝望，此即世间之生起。以耳与声为缘……以鼻与香为缘……以舌与味为缘……以身与触为缘……以意与法为缘……。」

如此可知，「正思惟(正观)」或「如理作意」，也就是说「慧观圣理(圣人(佛陀)所说理)」，是指「如实观察五受阴的集法、灭法」，正是「对十二因缘善作意(正观)集法、灭法」。见《相应部》『因缘相应』21 经、『预流相应』28 经、《相应阿含》846-2 经：

《相应部》12.21 经：「色如是如是，色之集如是如是，色之灭如是如是；受……；想……；行……；识……。即缘无明有行，缘行有识……如是此是全苦蕴之集；依无明之无余，依离贪灭乃行灭，依行灭乃识灭……如是此为全苦蕴之灭。」

《相应部》55.28 经：「圣弟子当止息五种怖畏、怨讎，成就四种预流，以慧善观圣理，善通达时，若心欲者，则自得记别，而曰：「於我地狱灭尽、畜生灭尽、饿鬼趣灭尽、恶生、恶趣、

堕处灭尽，而得预流，堕法灭、决定、趣向等觉。……以何为慧善观圣理，善通达之耶？居士！於此有圣弟子，对缘善作意，而曰：「彼有故此有，彼生故此生，彼无故此无，彼灭故此灭。」谓：缘无明生行，缘行生识，缘识生名色，缘名色生六处，缘六处生触，缘触生受，缘受生渴爱，缘渴爱生取，缘取生有，缘有生生，缘生生老死愁悲苦忧恼。如是，此为一切苦蕴之集起。又：无明无余离灭故行灭，行灭故识灭，识灭故名色灭，名色灭故六处灭，六处灭故触灭，触灭故受灭，受灭故渴爱灭，渴爱灭故取灭，取灭故有灭，有灭故生灭，生灭故老死愁悲苦忧恼灭。如是，此为一切苦蕴之灭。」

《相应阿含》846-2 经：「若比丘于五恐怖、怨对休息，三事决定不生疑惑，如实知见贤圣正道，彼圣弟子能自记说：地狱、畜生、饿鬼恶趣已尽，得须陀洹，不堕恶趣法，决定正向三菩提，七有夭、人往生，究竟苦边。……何等为圣道如实知见？谓十二支缘起如实知见。如所说：是事有故是事有，是事起故是事起，如缘无明行，缘行识，缘识名色，缘名色六入处，缘六入处触，缘触受，缘受爱，缘爱取，缘取有，缘有生，缘生老病死、忧悲恼苦，是名圣弟子如实知见。」

「如理作意」即是「如实观察十二因缘集法、灭法」，而「观十二因缘集法、灭法」，不仅说为「如实观察五受阴的集法、灭法」，又说是「观四念处集法、灭法」。见《相应阿含》609 经、《相应部》『念相应』42 经：

《相应阿含》609 经：「何等为四念处集，四念处没？食集则身集，食灭则身没。如是随集法观身住，随灭法观身住，随集、灭法观身住，则无所依住，於诸世间永无所取。如是触集则受集，触灭则受没。如是随集法观受住，随灭法观受住，随



集、天法观受住，则无所依住，于诸世间都无所取。名色集则心集，名色灭则心没（* 1）。随集法观心住，随天法观心住，随集、天法观心住，则无所依住，于诸世间则无所取。忆念集则法集，忆念灭则法没（※注）。随集法观法住，随天法观法住，随集、天法观法住，则无所依住，于诸世间则无所取。是名四念处集，四念处没。」（注：忆念是误译，应说是作意观察。）

《相应部》47.42 经：「诸比丘！我说四念处之集起与灭坏。……以何为身之集起耶？依食集起，而身集起；依食灭坏，而身灭坏。……依触集起，而受集起；依触灭坏，而受灭坏。……依名色集起，而心集起；依名色灭坏，而心灭坏。……依作意集起，而法集起；依作意灭坏，而法灭坏（※注）。」（注：作意，即是《相应部》『预流相应』28 经的「对缘善作意」，也正是观察十二因缘。）

「如理作意」是「观四念处集法、灭法」，也是在七觉支当中的「念觉支」。因此，「如理作意」即是起「念觉支」，依「念觉支」的生起，再次第起择法觉支、精进觉支、喜觉支、猗觉支、定觉支、舍觉支。见《相应部》『觉支相应』8,13 经：

《相应部》46.8 经：「比丘应知：於内如理作意，如是善升起此七觉支，以资於乐住。」

《相应部》46.13 经：「如是比丘！生起七觉支时之先驱、前相者，为如理作意。」

在《相应部》的传诵当中，清楚的指出：先要「如实观察五受阴的集法、灭法」，得明、断无明，正见五阴是缘生法，才能断除「五受阴是常」的妄见，所谓「无」有「常想」。见《相应部》『蕴相应』102 经：

《相应部》22.102 经：「诸比丘！如何修习无常想？如何多修习者，永尽一切欲贪……乃至……

永断一切我慢耶？此是色，此是色之集，此是色之灭，此是受……想……行……识之集，此是识之灭。诸比丘！如是修习无常想，如是多习者，永尽一切欲贪，永尽一切色贪，永尽有贪，永尽一切无明，永断一切我慢。」

《相应部》『蕴相应』102 经，虽然指出「如实观察五受阴的集法、灭法」，得明、断无明（『蕴相应』126 经），才是断除「常想」的正确方法，但是本经依然被多加入属于「五上分结」的「色贪、无色贪、慢」，古新揉杂的经诵正是「部派传诵」的形态。古新揉杂的「部派传诵」，往往一篇经文当中有一部份契合多数古老经法的共说，另有一部份不合乎多数经说的共传，但是又同于此部派编着的阿毗达磨论说法。

「如实观察五受阴的集法、灭法」与「如实观察十二因缘集法、灭法」又说是「观四念处集法、灭法」，修习这几种禅观法又称为「如实观察」、「内正思惟」或「如理作意」。

因此，先「如理作意」（观集法、灭法），再正见五阴是缘生法，才能了知「缘生法则无常」，断除「常见」。在《相应部》当中，可以见到此一修证次第的传诵经法。见《相应部》『蕴相应』52 经：

《相应部》22.52：「诸比丘！对色如理作意，且如实以观色之无常性！诸比丘！比丘若对色如理作意，如实以观色之无常性者，则厌患於色。喜尽故贪尽，贪尽故喜尽。喜贪尽故，名为心解脱、善解脱。诸比丘！对受……。诸比丘！对想……。诸比丘！对行……。诸比丘！对识受如理作意，且如实以观识之无常性！诸比丘！比丘若对识如理作意，如实以观识之无常性者，则厌患於受。喜尽故贪尽，贪尽故喜尽。喜贪尽故，名为心解脱、善解脱。」

《相应部》『蕴相应』52 经，说到：「若对色

(、受、想、行、识)如理作意,如实以观色(、受、想、行、识)之无常性,则厌患于色(、受、想、行、识)。喜尽故贪尽,贪尽故喜尽。喜贪尽故,名为心解脱、善解脱。」

此篇经说传诵,正是说出:先要「如理作意(观五阴集法、灭法)」,再正见五阴是缘生法,才能了知「缘生法则无常」,断除「常见」。接着,已经了知「缘生法则无常」,则对五蕴生厌、远离喜贪,名为「心解脱」。

因此,正确的修证次第,应当是「如理作意」在前,也就是先如实观察「十二因缘集法、灭法」,得明、断无明,而能正见五阴是缘生法,缘生法则无常。接着,依「五阴是缘生法,缘生法则无常」的明见,生起「于缘生法当离贪,才能断苦」的正见,而正见能了知灭苦之八正道。接着,依「于缘生法当离贪,才能断苦」的正见为导,次第修习离贪的八正道。这在《相应阿含》749经、《相应部》『圣道相应』1经的共说中,可以得到证明。

《相应阿含》749经:「若起明为前相,生诸善法时,惭、愧随生;惭愧生已,能生正见。正见生已,起正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定,次第而起。」

《相应部》45.1经:「诸比丘!以明为前,因生善法,随生惭愧。诸比丘!随明於有智者则生正见,有正见则生正思惟,有正思惟则生正语,有正语则生正业,有正业则生正命,有正命则生正精进,有正精进则生正念,有正念则生正定。」

3-1-4-1-2. 《相应部》『圣道相应』9经的讹误

修证次第如前,可知是两部僧团传诵的共说。然而,在《相应部》『圣道相应』9经,却有不同相反的传诵,主张「修习八正道」在前,当八正道修习具足后,才能断无明、得明,现证涅槃。《相应部》

『圣道相应』9经,是分别说部主张「无明最后断」的典型传诵。

《相应部》45.9经:「诸比丘!如是彼比丘,见向正道,修习向正,破坏无明以生明,而现证涅槃,有是处。何以故!诸比丘!见向正故。诸比丘!云何比丘,以见向正,道之修习向正,破坏无明以生明,现证涅槃耶?诸比丘!於此有比丘,依远离、依离贪、依灭尽,回向於舍,修习正见。……依远离、依离贪、依灭尽,回向於舍,修习正定。诸比丘!如是之此比丘,以见向正,道之修习向正,破坏无明以生明,现证涅槃。」

《相应部》『圣道相应』9经,是《相应阿含》当中无有的经说,属于分别说系铜鞮部自派独有的孤经传诵,不是部派共通的传诵,原本就不具甚么可信度,并且也不合乎《相应部》『圣道相应』1经提的「以明为前,随明(于有智者)则生正见」的说法,反而突显出《相应部》『圣道相应』的传诵是自相矛盾。

此外,根据《相应部》『圣道相应』8经及『谛相应』第18经的说法,八正道的正见是「智见四圣谛」,而「智见四圣谛」就是明、断无明。这说法正如同《相应阿含》287经、《相应部》『因缘相应』65,20经及『圣道相应』1经的说法,是先见「十二因缘集法、灭法」,得明、断无明,再得见「八正道」。见《相应部》『圣道相应』8经、『谛相应』18经:

《相应部》56.18经:「大德!所谓明、明者。大德!云何为明耶?比丘!苦之智,苦集之智,苦灭之智,顺苦灭道之智,此名之明;如是者为随明。」

《相应部》45.8经:「诸比丘!云何为正见耶?诸比丘!苦之智、苦集之智、苦灭之智、顺苦灭道之智是。」

如此一来，《相应部》『圣道相应』9经的说法，既是自派孤经，又不合《相应部》『圣道相应』8经及『谛相应』18经的说法，也不合《相应部》『圣道相应』1经与《相应阿含》749经的共说。可见《相应部》『圣道相应』9经主张「修习八正道」在前，最后才断无明、得明，现证涅槃，应当是出自部派佛教的增新传诵了。

3-1-4-1-3. 《相应部》『圣谛相应』37经的误传

在《相应部》『圣谛相应』37经，认为「先有正见，再明四圣谛」，而『谛相应』18经说「见四圣谛之智」是明、断无明。

《相应部》56.37经：「诸比丘！如是对四圣谛、如实现观时，前驱之前相为正见。诸比丘！于有正见之比丘，于「此是苦」，如实了知；于「此是苦集」，如实了知；于「此是苦灭」，如实了知；于「此是顺苦天道」，如实了知，是为可期。」

《相应部》『圣谛相应』37经的说法，也是将「明」放在修行次第的后端。

但是根据《相应部》『因缘相应』65,21经的说法，当年佛陀未正觉时，是先如实现观察老病死如何起？老病死如何灭？如是正觉「十二因缘集法、灭法」后，也就是「得明」后，才得见「古仙人道」，也就是见八正道。这篇经说传诵的修证次第，是等同《相应阿含》287经的传诵，是两部经典的共说。除此以外，在《相应阿含》749经及《相应部》『圣道相应』1经的共同说法中，也是说「明为前相，能生正见」、「以明为前，随明（于有智者）则生正见」，都是主张「先有明，后有正见」。

四圣谛除了有三转、十二行的修证次第以外，四圣谛的第一转、四行，实际是包含了「十二因缘集法、灭法」与「离贪则灭苦的八正道明见」，而且「若于缘生五阴离贪则断苦」就是八正道之首的正见。因此，《相应部》『圣谛相应』37经主张「对

四圣谛、如实现观时，前驱之前相为正见」，不仅是和《相应部》『因缘相应』65,21经、『圣道相应』1经的说法，形成自相矛盾的问题，也不合乎《相应阿含》与《相应部》的共说，更不契合四圣谛的基本次第。

此外，在《相应部》『圣道相应』8经的说法，正见是指「四圣谛智」，而依照《相应部》『圣谛相应』37经的说法，在「如实现观四圣谛」之前要先以正见。

《相应部》45.8经：「诸比丘！云何为正见耶？诸比丘！苦之智、苦集之智、苦灭之智、顺苦灭道之智是。」

如果两篇经说都是正确，岂不变成「如实现观四圣谛」之前，即已有了「四圣谛智」？但是试问：如果已经具有「四圣谛智」，何需「如实现观四圣谛」？又如果还需要「如实现观四圣谛」，那么「四圣谛智」何能称为智？《相应部》『圣道相应』8经与『圣谛相应』37经，是相互矛盾的传诵，无法达成一致。

可能会有南传学人一定要将这两篇经说在修行次第所表现的矛盾加以合理化，譬如说「四圣谛智」的层次，不同于「如实现观四圣谛」的智慧，如是等等各种「解释」。但是各种合理化的解释，都是解释者的个人说法，不是出自经法共说的根据，既不具可信度，也没有完整可信的根据。事实只有一个，有自相矛盾，当中就有错误。《相应部》『圣谛相应』37经的说法，是错误的传诵！

在《相应阿含》394经，提到「正尽苦的前相，是知四圣谛」，这一说法符合「四圣谛三转、十二行」的修证次第。

「譬如日出，明相先起，如是正尽苦亦有前相起，谓知四圣谛。何等为四？知苦圣谛、知苦集圣谛、知苦灭圣谛、知苦天道迹圣谛；如是知，如是

见、如是无间等，亦如是说。」

「四圣谛第一转、四行」是「正觉十二因缘集法、灭法，正见离贪则苦灭的八正道」，也就是如实知四圣谛。这在五根的修行次第上，是具足五根之首的「慧根」。

当已如实知四圣谛，已正见离贪则苦灭的八正道以后，再进一步的修习「四圣谛第二转、四行」，这是「次第修习出世间八正道」。这个修证次第，正是《相应阿含》749,768 经与《相应部》『圣道相应』1,2 经的教导，所谓：「正见生已，起正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定，次第而起；依远离、依离贪、依灭尽，回向于舍，修习正见……依远离、依离贪、依灭尽，回向于舍，修习正定。」

当已经次第的修习「出世间八正道」，成就「正定」后，则已经断除「愚痴、贪欲、瞋恚」，苦灭、解脱，具足解脱知见。这在《相应阿含》749,379 经与《相应部》『圣道相应』1 经、『圣谛相应』11 经的教导中，可以清楚的看到。因此，正尽苦（解脱）的前相，是如实知四圣谛，确实符合「四圣谛三转、十二行」的修证次第。

可见《相应部》『圣谛相应』37 经，主张八正道的正见为先，才能「如实观四圣谛」，这是无法自圆其说的见解，此篇传诵应当是出自分别说部的自派增新，无可相信。

3-1-4-1-4. 《相应部》『圣谛相应』1 经的误传

根据《相应部》『圣道相应』8 经的说法，八正道的正见，是指「见四圣谛之智」，这在《相应部》『圣谛相应』18 经的说法中，「见四圣谛之智」是明。

《相应部》45.8 经：「诸比丘！云何为正见耶？诸比丘！苦之智、苦集之智、苦灭之智、顺苦灭道之智是。诸比丘！此名之为正见。」

《相应部》56.18 经：「大德！所谓明、明者。」

大德！云何为明耶？比丘！苦之智，苦集之智，苦灭之智，顺苦灭道之智，此名之明；如是者为随明。」

又根据《相应部》『道相应』1 经、《相应阿含》749 经的共同说法，是依八正道的正见，次第的修习正志、正语、正业、正命、正方便、正念，最后成就正定，正见是在正定的前面。

《相应阿含》749 经：「若起明为前相，生诸善法时，惭、愧随生；惭愧生已，能生正见。正见生已，起正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定，次第而起。」

《相应部》45.1 经：「诸比丘！以明为前，因生善法，随生惭愧。诸比丘！随明於有智者则生正见，有正见则生正思惟，有正思惟则生正语，有正语则生正业，有正业则生正命，有正命则生正精进，有正精进则生正念，有正念则生正定。」

此一修学的次第，在《相应部》『道相应』28 经的说法中，也得到证明。

《相应部》45.28 经：「诸比丘！云何为有所依、有资粮之圣正定耶？谓：正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念是。诸比丘！与此七支俱之心一境性为资粮。诸比丘！此名之为圣正定之所依，亦为资粮。」

可见依八正道的正见，次第的修习正志、正语、正业、正命、正方便、正念，最后才能成就正定，不仅是《相应部》的传诵，也是《相应部》与《相应阿含》当中古老经说的共同传诵。

但是在《相应部》『圣谛相应』1 经的说法中，却是主张「如实了知四圣谛」，是「得定」以后，才能达到的智见。

《相应部》56.1 经：「诸比丘！定当修习！诸

比丘！得定之比丘，了知如实。以何为了知如实耶？此为苦，了知如实；此为苦集，了知如实；此为苦灭，了知如实；此为顺苦灭道，了知如实。」

这当中的矛盾是：如果八正道的正见，是指「见四圣谛之智」，也就是明，又八正道是次第的修习具足，最后成就正定。那么为甚么又说「得定」以后，才能「如实了知四圣谛」？

这一自相矛盾的问题，是出在「得定」后才能「如实了知四圣谛」的经说，正是分别说部为了《舍利弗阿毗昙》提出的「五上分结（无明最后断）」，而编造出揉杂部义的新经说传诵，才会造成古今冲突、矛盾的问题。

3-14-1-5. 《相应部》误传的「五上分结」诸经说

优波离系分别说部自部集成的《舍利弗阿毗昙》，开创了信仰的「新典范」与「部义经说」，更进一步的深化与固化出自部派思想、主张的信仰及教说，目的是巩固部派宗门的传统。《舍利弗阿毗昙》不仅有「菩萨」的说法，也有「五下分结、五上分结」的「十结」说法。分别说部将佛教固有的「我见（身见）、疑、戒禁取、贪、瞋」称为「五下分结」，又另外编出「色爱、无色爱、掉、慢、无明」的组合，并且称为「五上分结」，这些都是分别说部自部的编纂与增新的说法。

「十结」的学说，主要出自分别说部集出的《舍利弗阿毗昙》，再将《舍利弗阿毗昙》当中的「论义」，仿照「经说传诵」的面貌，转化为增新的经说，编辑、融入原有的经说传诵中，成为分别说部的「部义经说」。巴利的《相应部》中，这类的「经说传诵」，主要是被编在『大圣道篇』各相应的『瀑流品』内，约有十二篇经文，融摄《舍利弗阿毗昙》主张「无明最后断」的五上分结传诵。如《相应部》『道相应』180经：

《相应部》45.180 经：「诸比丘！有五种上分结。以何为五耶？色贪、无色贪、慢、掉举、无明是。诸比丘！此为五种上分结。诸比丘！于此有比丘，依远离、依离贪、依天尽回向于舍，以修习正见。……正思惟……正语……正业……正命……正精进……正念……依远离、依离贪、依天尽，迴向于舍，以修习正定。诸比丘！为证知……徧知……徧尽……断此五种上分结，应修习此八支圣道。」

《相应部》『道相应』180 经的说法，是等同『道相应』9 经的意见，也同样是《相应阿含》无有的经说，属于分别说系铜鍱部自派独有的孤经传诵，不是部派共通的传诵。

《相应部》当中提到「五上分结」的经篇，除了『道相应』180 经以外，另在『觉支相应』175 经、『念相应』93-103 经、『根相应』128,185 经、『正勤相应』55 经、『力相应』56,110 经、『神足相应』86 经、『静虑相应』54 经，都有「五上分结」的传诵。

《相应部》46.175 经：「诸比丘！有五上分结。以何为五耶？色贪、无色贪、慢、掉举、无明是。诸比丘！此为五上分结。诸比丘！为证知……徧知……徧尽……断此五上分结，应修习七觉支。」

《相应部》47.93~103 经：「诸比丘！有五种上分结。以何为五耶？色贪、无色贪、慢、掉举、无明是。诸比丘！此为五种上分结。诸比丘！为证知……徧知……徧尽……断灭此五上分结，应修习四念处。」

《相应部》48.128,185 经：「诸比丘！有五上分结。以何为五上分结耶？色贪、无色贪、慢、掉举、无明是。诸比丘！以此为五上分结。诸比丘！为对此五上分结证知……徧知……徧尽……予断，应修习五根。」

《相应部》49.55 经：「诸比丘！有五上分结。」

以何为五上分结耶？色贪、无色贪、慢、掉举、无明是。诸比丘！以此为五上分结。诸比丘！为对此五上分结证知……徧知……徧尽……予断，应修习四正勤。」

《相应部》50.56,110 经：「诸比丘！有五上分结。以何为五上分结耶？色贪、无色贪、慢、掉举、无明是。诸比丘！以此为五上分结。诸比丘！为对此五上分结证知……徧知……徧尽……予断，应修习五力。」

《相应部》51.86 经：「诸比丘！有五上分结。以何为五上分结耶？色贪、无色贪、慢、掉举、无明是。诸比丘！以此为五上分结。诸比丘！为对此五上分结证知……徧知……徧尽……予断，应修习四神足。」

《相应部》53.54 经：「诸比丘！有五上分结。以何为五上分结耶？色贪、无色贪、慢、掉举、无明是。诸比丘！以此为五上分结。诸比丘！为对此五上分结证知……徧知……徧尽……予断，应修习四静虑。」

在分别说部系传诵的《相应部》中，宣说「五下分结」及「五上分结」的十二篇经说传诵，都是阿难系传诵的《相应阿含》完全没有的经篇。如此可知，这十二篇经文不是出自僧团的共说，应当是分别说部系自部传诵的「部义经说」，不是佛教部派的共传。由后世部派增新的「新经篇」，应当不是出自佛陀的亲说法教，而是出于回应分别说部自部编集的《舍利弗阿毗昙》。

此外，在分别说部系传诵的《相应部》中，也有在古来传诵的经篇当中，自行将部派传诵之「五下分结」的见解语句，增新、揉杂于原有的经说传诵当中，成为古、新共杂的经句，混蒙后世的学人。如《相应部》『蕴相应』89 经中，就是将「已断我见（身见），未达漏尽」的圣弟子，称为已经「断五下分结」。但是，这一说法在同等经说的《相应阿含》

103 经中，既无有「断五下分结」的经句，也无有同样的观点。两经对照如下：

《相应部》『蕴相应』22.89 经：「友等！如是，我非说色是我，非说离色有我，非说受……想……行……识有我，非说离识有我。……如是圣弟子，虽已断五下分结，未断随伴五取蕴之我慢、我欲、我随眠。彼于后时，于五取蕴观生、天而住。[谓：]此是色，此是色集，此是色天，此是受……想……行……识，此是识集，此是识天。彼若于五取蕴，观生、天而住者，则于随伴五取蕴之我慢、我欲，我随眠之未断者，达永断。」

《相应阿含》103 经：「如是多闻圣弟子，虽於五受阴，正观非我、非我所，然於五受阴我慢、我欲、我使，未断、未知、未离、未吐。然后于五受阴，增进思惟，观察生、天：此色，此色集，此色天；此受……。想……。行……。〔此〕识，此识集，此识天。于五受阴如是观生、天已，我慢、我欲、我使一切悉除，是名真实正观。」

从这些经篇的对照中，可以清楚无误的发现，分别说部系传诵之《相应部》当中的经说文句及观点，很明确的看出有相当多的增新见解（如「五下分结」、「五上分结」及「随眠」）。在《相应部》中，这些「新观点」、「增新经说」都是和《舍利弗阿毗昙》的主张有关，是出自「部派见解」的增新经说，绝不是佛教僧团的共说，更不是佛陀原说。

最后，分别说部传诵「五上分结」的部义，主张「无明最后断」，若断「五上分结」即是漏尽、解脱，成阿罗汉。但是，这种新出的部义，毕竟不合于原有古老经说主张的「断欲得解脱」。见《相应部》『蕴相应』67,25 经：

《相应部》22.67 经：「比丘！色是苦。汝於此应断欲，受……想……行……识是苦，汝於此应断欲。比丘！应如是广劝我所略说之义。……乃至……彼比丘得成阿罗汉。」



《相应部》22.25 经：「须断色之欲贪！如是断色者，即如断其根本，截去多罗树头，以归于无，令不生於未来。须断受之欲贪……须断想之欲贪……须断行之欲贪……须断识之欲贪！如是断受者，即如断其根本，截去多罗树头，以归于无，令不生於未来。」

「五上分结」主张「无明最后断」的部派思想，是无法契合「先断无明，得慧解脱；后断贪欲，得心解脱」的古老经说的修证次第。因此，分别说系传诵的《相应部》，在修证次第的传诵上，有着古、新共集造成的自相矛盾问题。见《相应部》『蕴相应』26 经、『根相应』28 经：

《相应部》22.26 经：「诸比丘！然则，我於此五取蕴，已知如是之味，过患为过患，出离为出离，如实证知故。诸比丘！我于天、魔、梵天之世界、沙门、婆罗门、人、天之众生界，称现等觉之无上正等觉。又于我生智、见，我心解脱不动，此乃我之最後生，不再受後有。」

《相应部》48.28 经：「诸比丘！然而我对此六根之集、灭、味、过患、出离，如实证知故，诸比丘！我于天、魔、梵、沙门、婆罗门、众生界中，称之为无上正等觉之现等觉者。又，我生智见：「我心解脱为不动，此为最後之生，更不受後有。」

这些提倡「五上分结」的经篇，都是分别说部系的《相应部》有，但是阿难系说一切有部《相应阿含》无有的经说，纯属分别说系自派独有的孤经传诵，不是部派共通的经说传诵。可见「五上分结」主张的「无明最后断」，不是部派共通的教说，难以采信。

此外，根据《相应部》『觉支相应』175 经的说法，说到「断此五上分结，应修习七觉支」，但是在『念相应』93-103 经中，却也说到「断灭此五上分结，应修习四念处」。

这两经出现的疑问，是「四念处」即是「七觉支」当中的「念觉支」，而「念觉支」是「七觉支

之首。试问：如果修习「四念处」能断「五上分结」，既然修「念觉支」已断「五上分结」，那么在「念觉支」后，继续的修习择法觉支、精进觉支、喜觉支、轻安觉支、定觉支、舍觉支，又是为了甚么呢？

或许，有些仰信部派佛教新说法的学人，会「自行作解」的解说，修习「四念处」能断「五上分结」，不是指已经断「五上分结」，而是指修「四念处」后，能够渐次的修习满足择法觉支、精进觉支、喜觉支、轻安觉支、定觉支，最后才舍断「五上分结」。所以，《相应部》『觉支相应』175 经与『念相应』93-103 经之间无有矛盾，只是解释的问题而已！

如果有学人如此的解说，个人也只能提醒：这是一种出乎自由心证的「解经之说」，却不能说是「经说」。

为甚么是出乎自由心证的「解经之说」，而不是「经说」呢？因为在《相应部》『正勤相应』55 经中，也是说修习「四正勤」能断「五上分结」。但是在《相应阿含》655 经、《相应部》『根相应』第 52 经，都是清楚的指出「明见四圣谛的慧根（圣慧）」是在前，摄导信根、精进根、念根、定根的修证。

《相应阿含》655 经：「信根者，当知是四不坏净。精进根者，当知是四正断。念根者，当知是四念处。定根者，当知是四禅。慧根者，当知是四圣谛。此诸功德，一切皆是慧为其首，以摄持故。」

《相应部》『根相应』48.52 经：「如是於圣弟子，若圣智尚未生，则无四根之等住，无四根之安住。诸比丘！於圣弟子，若圣智已生，则有四根之等住，有四根之安住。以何为四根耶？信根、精进根、念根、定根是。」

「四正勤」又称为「四正断」，是五根当中的「精进根」，也是八正道当中的「正精进（又称正勤、正方便）」。如果「明见四圣谛的慧根（圣

慧)」是在前摄导「精进根」，《圣道相应》8 经也说八正道的「正见」，是指「见四圣谛之智」，而《相应部》《谛相应》18 经说「见四圣谛之智」是明。

《相应部》45.8 经：「诸比丘！云何为正见耶？诸比丘！苦之智、苦集之智、苦灭之智、顺苦灭道之智是。诸比丘！此名之为正见。」

《相应部》56.18 经：「大德！所谓明、明者。大德！云何为明耶？比丘！苦之智，苦集之智，苦灭之智，顺苦灭道之智，此名之明；如是者为随明。」

如此一来，试问：如果「四正勤」是受「慧根」在前摄导「精进根」，也是在「正见」修习后，再次第起的「正方便」，那么「修四正勤，断五上分结」不是前后自相矛盾吗？

3-1-4-1-6. 「明在前，先断无明」是正确的传诵

3-1-4-1-6-1. 《相应阿含》262 经的传诵

从《相应部》传诵的诸经说的对照中，可以清楚的确定，出自阿难系《相应阿含》传诵的古说是「明在前，先断无明」，而出自分别说系《相应部》新增的「部义经说」，才是「明在后，无明最后断」。古说与新说的修证次第相反，却又揉杂在一起，形成自相矛盾的传诵内容，这正是出自分别说系经说传诵的困境与问题。

出自部派佛教时代的各部论义，还有揉杂部派见解的「部义经说」，都受到出自分别说部《舍利弗阿毗昙》的影响，皆有「十结（五下分结、五上分结）」的新观点，认为「无明最后断」。《舍利弗阿毗昙》说的「五下分结」是身见、疑、戒取、贪欲、瞋恚，而「五上分结」则是色爱、无色爱、掉、慢、无明。在「十结」观点的影响下，认为修行是先要「断身见」，最后才是「断无明」。如此的错解，使得部派佛教提倡的禅观次第，多是教导「先观无

常，再观无常则苦，后观苦则非我、非我所，采取直接观无常，再进而「断我见」，也就是「断身见」。当「断身见」后，再依「无常观」逐渐的「断贪」，最后才是「见四圣谛」、「断无明」。受到分别说部主张「十结」观点的影响，部派佛教出自优波离系的分别说部及大众部，都是主张这种「无明最后断」的修证次第。

如此的见解下，部派佛教才会有许多出自部派增新的「部义经说」，还有将原有经说加以篡改次第的「改编经说」。这些由部派增新或篡改的「部义经说」、「改编经说」，揉杂在部派分裂以前的经说传诵当中，就成为不折不扣的「部派传诵」，这也就是目前流传的汉译四部阿含、南传巴利五部尼柯耶的传诵面貌。

直观「五阴无常」、「五阴五我」，试图藉由「无常想」、「无我想」作为「断常见、断我见」的禅法，绝对是错误、不可行的禅观修证次第。这个错误，在《相应阿含》262 经、《相应部》《蕴相应》90 经的共说中，即清楚无误的指出了「愚痴凡夫不能了解五阴无常、无我」。

《相应阿含》262 经：「愚痴凡夫所不能解，色无常，受、想、行、识无常，一切诸行无常，一切法无我，涅槃寂灭。……我亲从佛闻，教摩诃迦旃延言：世人颠倒，依於二边，若有、若无。世人取诸境界，心便计著。迦旃延！若不受，不取，不住，不计於我，此苦生时生、灭时灭。迦旃延！于此不疑、不惑，不由于他而能自知，是名正见如来所说。所以者何？迦旃延！如实正观世间集者，则不生世间无见；如实正观世间灭，则不生世间有见。迦旃延！如来离於二边，说於中道：所谓此有故彼有，此生故彼生，谓缘无明有行，乃至生老病死、忧悲恼苦集。所谓此无故彼无，此灭故彼灭，谓无明灭则行灭，乃至生老病死、忧悲恼苦灭。」

《相应部》22.90 经：「迦旃延！如来离此二边，依中而说法。谓：缘无明而有行，缘行而有识，…乃至…如是而有此一切苦蕴之集。然而，无余离天无明，则行天…乃至…如是而有此一切苦蕴之天。」

如上引证的经篇，《相应阿含》262 经和《相应部》『蕴相应』90 经，两经内容大体相同，不同之处是《相应阿含》262 经有提到「愚痴凡夫所不能解，色无常，受、想、行、识无常，一切诸行无常，一切法无我，涅槃寂灭」，但在《相应部》『蕴相应』90 经则无此段经文。这段经文非常清楚的点出「凡夫无法直接了解无常、无我」的修行要点，应当要从「观十二因缘集法、灭法」入手。

虽然主张「无明最后断」的《相应部》，在『蕴相应』90 经无有这一段经文，其余则同说「先观十二因缘集法、灭法」。但是，引证《相应部》『蕴相应』102 经，又可以见到「观五阴集法、灭法，建立无常想」，而在『因缘相应』21 经也说「五阴集

法、灭法」即是「十二因缘集法、灭法」。又在『蕴相应』126 经中，说出「如实知五阴集法、灭法」即是「明」。这几篇《相应部》的经文，不也是清楚说出「无明凡夫无法直接了解无常、无我」？

如此证知，《相应部》『蕴相应』90 经，原来应当是有「愚痴凡夫所不能解，色无常，受、想、行、识无常，一切诸行无常，一切法无我，涅槃寂灭」的经句，但很可能是在分别说部的改编下，被悄悄的删除了。如果真是如此，删除这段经句的目的，应当是为了避免主张直观「五阴无常」，再藉由「无常想」而「断我见（断身见）」的错误禅观修证次第，被此段经句指了出来。

最后，在《相应阿含》296 经和《相应部》『因缘相应』20 经的共说中，即可清楚无误的得知，佛陀是见因缘法、缘生法成就正觉，并且是依据因缘法、缘生法的正智善见，才能断除常见、我见、众生见、寿命见、忌讳吉庆见，这是重要而不可忘记的事实。

道場點滴

尊者深入浅出宣说因缘法

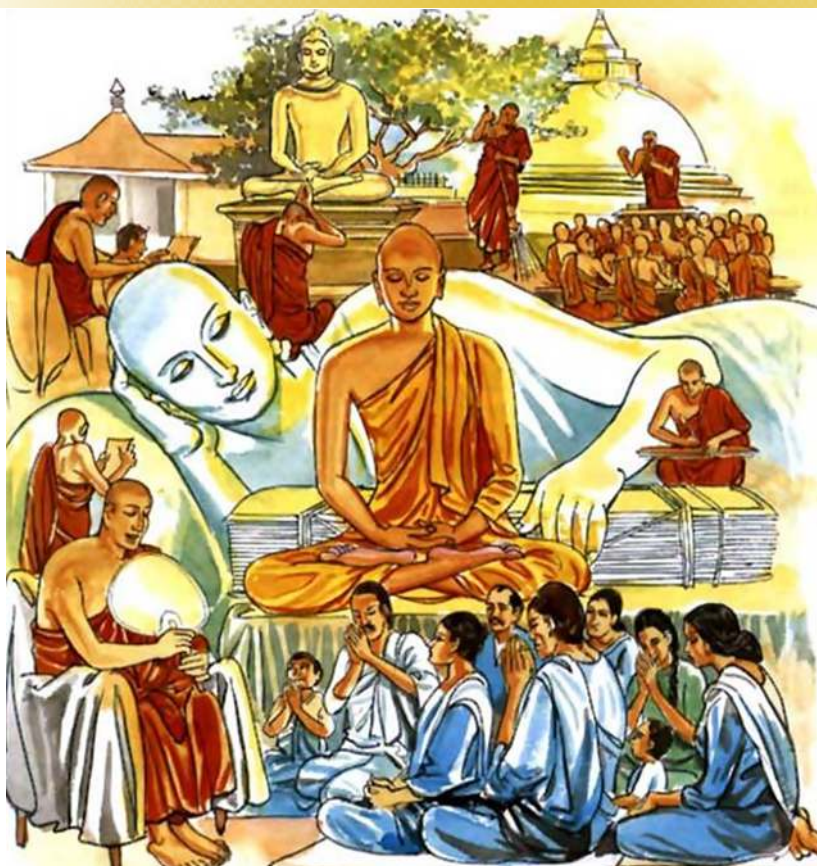
周六是台北法友共修的日子，原本应至北投山上的内觉禅林共修，但随佛尊者体恤众多法友转乘交通工具辛苦又费时，因此不辞辛劳每星期六下山到台北禅院说法，方便法友们听法。

于 1 月 19 日周六说法前，尊者特别介绍由大陆来台探访的张老先生及其家人，张老先生因为女儿笃信佛法，故引介张老先生亲近尊者。张女士曾在美国麻州听随佛尊者说法，从而知道佛陀的教法乃非一般世俗所见的佛教，并非迷信，而是科学地观察身心现象进而洞察其真相的过程。为了进一步理解真正的 佛陀教法，因此

特地来台学法与参访。

基于此，随佛尊者特别为他们及在场新法友以浅显易懂的方式诠释十二因缘法，尊者以眼色为缘生眼识的过程，说明缘起法与缘生法。而十二因缘法即是一个人如何认识现在的身心运作的过程。尊者进而说明缘生法故无我，且强调无我乃是要破除错误的观念，并非现实。

尊者也强调迷信不可怕，邪见才可怕，并嘱咐在家居士应护持僧团，勿把佛法当成宗教事业，学佛是为了断苦，而非要当老师；勉励法友要沉住气，降服傲慢及企图心，则道业易成。



僧团的意义与可贵

随佛比丘 Bhikkhu Vūpasama

最近，在近学于中道僧团的居家信士当中，发生了一件令僧人感念与深省的事。

有一位法在居士，今年七十多岁，近学中道僧团已有两年多了。四月中旬的某夜，他在临睡前，对女儿说：「今天爸爸的心脏感到很不舒服，万一明天早上爸爸没再醒来，你不要难过。因为这两年在随佛师父与中道僧团的教导下，爸爸已经了解、明白 释迦佛陀的原说教法，内心非常的法喜与平安。对这一生而言，爸爸已经没有遗憾了。如果爸爸不在了，你要好好的护持、供养中道僧团，帮助中道僧团将佛法传承下去。爸爸在此生未能解脱，那一定还会在人间受生，如果中道僧团还在人间传续佛法，我才能有机会再依止僧团学习正法。」

不久，法在居士的女儿（也是学习原始佛法的学

员），向僧团及法友们如实地说出这件事的经过。

当我听了这件事，可说是感触良深，随即提醒僧团的法师们：「诸位法师！世人在种种苦恼中，是多么需要学习 释迦佛陀的教法，帮助他们可以在现实生活中灭苦。如果此生无法在现实生活当中灭苦、解脱，他们又是多么盼望能够不离 佛陀的正法，可以一世接一世的持续修行，正向菩提。诸位法师！**僧团受到世人的信任与依赖，在生死之中作为学法、息苦的依靠，责任何其重大！僧团不仅要精勤的修行，务实的助人息苦，更要团结合作的世世代代传承 佛陀法教，不能辜负世人的信赖！**」

凡是「苦」，一定是「现前的苦」，而「现前的苦」即是「当前身心的苦」，「息苦」也一定是「息止现前身心的苦」！当知在苦恼当中，最大的需要与



盼望，即是度苦、息苦，任何死后得度、死后得生天堂享乐，或是在下一生得到安乐、解脱，是无法实际有效的在此世、现前灭除苦的逼迫。种种美丽的宗教信仰，对解决现实的困苦来说，终究只是一种「安慰」而已！毕竟在此世、现前能够息除苦恼，才是最实际、可及的受用。

对世人来说，「现世灭苦」才是务实与实际的需要，这既不能寄望于玄渺信仰与空灵哲思，也无法藉圣灵得救，终究是必需自己依据「实际有用的灭苦方法」予以实践得度。若要如此，除了本身精勤努力以外，还必需仰赖在人间持续 佛陀教法的僧团，持续的将佛法传承于后世，世人才能世世代代都有闻法、学法的机会。

任何人都要面对「老、病、死」，更要面对生死之间的种种内外苦恼。 释迦佛陀的教导，正是为了帮助世人断除人生的烦恼，远离「老、病、死」的苦恼，绝不是为了确立一个伟大的宗教信仰。可贵的佛法，有赖 佛陀的出家僧团担负起传承、宣扬的责任，在家信士加以关照、支持，才能持续久长的发挥利世利人的大用。

由于一般人要面对「老、病、死」， 佛陀的出家弟子同样要面对「老、病、死」，任何一位智者也都会有「老、病、死」。因此，**尊贵的佛法不能托付给任何一位大师、僧人，或是个人。佛法应当要托付予「传承佛法的僧团」，才能够代代相承的传承于后世，利益现世与后世的人。**

生命是缘生法，而因缘势必影响不已，何有「常、我」可说？因此，「传承佛法」的重责大任，重视的是代代传承的僧团，绝不是任何的个人。虽然僧团不可能是完美，但是佛法的传承原本就不保证是完美无瑕。试想：今天世人还能闻法、学法，还能有机会在僧团中出家修行，难道是因为有完美的僧团在人间吗？无论如何，群策群力的僧团，还是比自以为

是的个人来得可靠、稳当。 佛陀在法与律的教导上，都要弟子们远离「尊崇、贪爱自我」，不能「以自为尊，以己为重」，才能够在因缘、缘生的智觉中，正向离贪、解脱、慈悲的修证。唯有如此，修习佛法的弟子们，才能经由内在觉醒与行为改造，知足、感恩、谦和，懂得惜缘、惜众，成为智觉清明与团结无争的僧团，有力的持续传承佛法利泽世人。

反之，如果在认知及待人处事上，处处以自我为中心，以自己的需求为重，只知要旁人配合自己，不把其他人当一回事，那么无论如何说，都不是相应正觉、解脱与慈悲，既无法成为团体的一份子，也无法真正无私、无争的共成团结的僧团。如佛世时曾有信士为了得到供养的大利益，坚持只要供养 佛陀。此时， 佛陀教导这位信士：「可以施僧得大果报。……但以施僧，**我在僧数。**」佛陀的意思是，不要只想供养 佛陀（个人），供养僧团可得大利益，只要布施予僧团即可，因为「我（佛）在僧团中」， **佛陀也是僧团的一份子。**这是 佛陀以身作则，用身教来教导弟子，远离「自我为中心」的作为，以僧团为重，将自己的荣耀转化为群体的荣耀。

佛陀的弟子们，不论是僧与俗，要有「缘生则无常、非我」的明见和修为，才不会为了「贪爱自我」，而造成妒嫉相争、难以和合的问题。如果一个出家人时时挂念：师长能给我甚么？僧团能帮我甚么？内心计量着别人可满足自己多少需求？或是盘算着自己是否能站在大家的前面？那么此人只是想在佛门沾光，不是准备为 佛陀、僧团及道场增光。这样的佛弟子势必无法和合于众，只会分化及竞争，使佛法的传承发生变质，而佛法的存续、开展必有内在无法跨越的困难。如此一来， 释迦佛陀将传承教法的大事，托付予僧团的用心，势必难以实现了。想想佛教的部派林立，学人对立难合，不都是出自「以自为尊」的因素吗？

因此，僧人能远离「掌握自我，证明自我，突显自我，维护自我」的焦虑、渴求与苦恼，才会有「荣耀归于佛陀，成就归于僧团，利益归于大众」的体认。这样的修学心态，不仅能谦怀的待人处众，也懂得感念师长与僧团的庇护恩德，更能让僧团和合、团结的传承佛法，利益世间导向菩提。

佛法是济世良药，是改变生命的良药，不是成就个人光彩的工具，而学人的修证是禀受 佛陀、佛法、僧团与师长的恩泽，不是出自「个人的天资或福报」。卓越的辩才及能力，虽然难得，但不如善学佛法改变自己，荣耀 佛陀，感念维护僧团，才是学法、弘法的正途。

个人一生学法，除了「依经依律」修行以外，一向尊师重道，更重做人的恩情道义。一生讲学传法，虽广开方便予人学法的机缘，但有三种很难学法入道的学人：一、贡高我慢、不敬三宝者；二、忘恩负义，欺师悖友者；三、假藉佛法、求取名利者。这三类学人都是有「以自为尊，爱己为重」的弊病，也是对佛法很难务实实践的人。这类人学了佛法，大多不是准备解决自己的问题，是为了作「师长」、「人上人」。佛门内嫉妒争斗不休，许多真心付出、老实实修的学人受到不当的压抑及排挤，进而影响佛教的正常发展，也多和这三类学人有密切的关连。

多年以来，个人遇过许多这类的学人，因为心态作为与师门学风不合，无不对师长及道场造成困扰。又如：在 2012 年约 8~9 月间，有四、五位居家信士前来台北中道禅院学法。这些人经过数月的学习后，中道禅院的法工群发现，原来这几个人是某知名宣扬『阿含经』的道场，特别指派前来观察了解的「采探」人员，当中有宣称已得二果、三果者。这些人员来此，是一面认真的学习，一面搜集此地的所有宣法资料，又得知平常上课影音资料不外传，更是极力的向众多旧学员借笔记影印。指派这些人员前来「采

探」的道场法师，是一方面学习、取用这些「采探」人员取得的法义资料，修正、提升自己原有的宣法内容及水平，另一方面向信众批评、贬抑中道僧团的修行。当中道禅院法工群多方的求证无误后，在 2013 年 1 月向中道僧团报告此事，并即时请这些人员离开中道禅院的学法课程。因为该道场用竞夺名利的当心态及作法，轻法、慢法、不当使用法，更不懂得感谢。如此不质直而行，岂是为人师表的行径？既不是真心学法，也不能安顿身心，作好弟子们的表率。

这些佛教内的不正常现象，不会为佛教及僧团带来真正的清净与利益，只是某些人为了满足自己的虚荣及需要，焦急的要建立自己的成就，而带给旁人及佛教无谓的负担与争端。一个「爱己为重、以自为尊」的人，只知要求他人如何配合自己的需要，面对他人的荣耀及成就，则有担忧「不如人」的焦虑，不仅难以接纳、承受他人的贡献及优点，也缺乏念恩、感恩的心境。

显现、传承、宣扬「佛陀原说」的中道僧团，除了重视 佛陀原说之外，更以严持僧律，落实无有私人的财产、信众，处处以团结僧团为重。既不是开宗立派，更不重在任何个人的表现，重视的是「依经依律，和合一味，团结无分」的僧团。中道僧团藉由远离个人财富及私人名利的受用，助成僧人离贪及无争的修为，促进无争、和合之僧团的发展，才能够世代传承「佛陀原说」，利泽现世与后世。

不逾越 佛陀的教导，不违背 佛陀的嘱咐，坚定的团结僧团，不让信赖的信士失去学法的依靠，不让佛法断了传承，忠实的传承「佛陀原说」，让 佛陀的正法传承久长，正是中道僧团努力的所在。

注释：

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

纪念海戒尊者

随佛比丘

公元 2013 年 5 月 10 日，来山的居士问我知道海戒尊者舍报的事吗？当时我答：「无人对我谈及此事！」又得知海戒尊者在 3 月 15 日晨，被居士发现已经舍报。

海戒尊者舍报的事，因为居士不愿多谈，我也不便多问。过后，我从台湾其他南传比丘处，得知此事的原委，既令人感叹，也令人感念。禅观次第的错误，真是误人啊！

在此，我先说个人与海戒尊者的因缘。个人与海戒尊者认识的时间，是在 1997 年农历春节的正月初二，当时他与其他两位北传男众法师来寺拜访，当时他也还是北传法师的身份。来山拜访的原因，是因为想了解一位过去学习北传佛法，教导「中观」的学人，为甚么会转变为学习南传佛教的出家人？陪伴他来山的两位法师，都在美国住过，其中一位还燃了两只手指头供佛。

当天从早讨论到下午，讨论内容都是南、北传的法义。当天结束后，海戒法师又连续两天来山谈话。经过三天的谈话后，海戒法师接受了「四圣谛」的教法，是出自佛陀真传，不是小乘的传承。

三个月后，海戒法师又再次来寺拜访。令人欢喜的是，此时他已在泰国重新出家受比丘戒了。在寺里住了三天，海戒尊者即离山自行修行去了。此后，我与海戒尊者之间，甚少往来！如记得没错，十多年间我只再见过他三次。

第一次是 2003 年在员林观净比丘的精舍，当时的僧众聚会，是明法比丘与我两人发起。由明法比丘

出面邀请台湾的南传比丘，讨论共同成立一个彼此沟通互助的机制，相互帮助推展佛法。但是与会的人不多，又多有自己的作法，也就不了了之。第二次是在 2007 年，海戒比丘带了几位在家居士来山拜访，重点是劝勉这几位学人能安心的信受南传佛法，全力的投入修行。第三次是在 2009 年 6 月 5 日明法比丘的告别式上，当时海戒比丘一身行脚僧的行头，带着朴素的笑容和我打招呼，这和其他南传僧众冷漠的对待态度形成强烈的对比。当天我望着他一身黑亮的皮肤、精实的身材、俐落的脚步，以及逐渐远去的行脚身影，心中着实的赞叹一声：「好样的！」此后就没再见过面了。

海戒比丘的修行精神，是无话可说。他是一位深具台湾草根色彩的修行人，朴素、坦率、真诚，在刻苦耐劳当中，带点固执及腼腆，对自己认定的事，是坚定到底，并且能够实践。从出家修行人来看，他确实是一个实践性的人物，可是不大重视经教的探究。优点在这里，缺点也在这里。

记得 2006 年的某日，海戒尊者打了电话来山，问我对于南传阿毗达磨论的看法。当时个人对《相应阿含》与南传《相应部》的比较探究，已经许多年了，研究的成果也差不多要完成了。因此，对南传阿毗达磨论与经说的差异，可说是已了然于心，即对他说应当多根据《相应阿含》与《相应部》的共说，并对他谈起许多经与论的差异。当时他回说：「一直觉得南传阿毗达磨论似乎不大对，但又无法确切的说甚么！」当时我曾问他，除了行脚游化以外，如何修行？他回：「观无常！」

我提醒他，佛陀教导的禅观次第，应是「观因缘法」，再见「五阴是缘生法」，这才能断「五阴是常、乐、我、净」的妄见，也就是「无常、苦、非我所」。不能直接的「观无常」，这是错误的次第，而「无常」是「破常见」，「无常」不是现前的事实，事实是「因缘、缘生」。又对他说：「显正能破邪，破邪不显正。直接的观无常、苦，只是强调破邪，而无显正的体验根据，会对缘生的现实，引起不当的厌离感，会发展出抑郁、沮丧、悲情、受压迫的负面心绪，成为禅修的无谓障碍，会有后遗症。」但是，当时他对我的建议及提醒，是完全的不表认同，我也不勉强了。

海戒尊者的舍报，缘自不当的禅观次第，又加上他的勇猛实践力，自然问题就比采行同样不当禅观法，却不如他精进的人，来得更加的明显。记得十多年前，有一位居家信士，跟着一位八戒女学法，也是学直接观无常，结果是一年多后，这位居家信士发生令大家无法接受的事。当然，个人这么说，肯定有许

多直接「观无常」的南传学人要骂我，但是去研读『相应部』蕴相应 102 经、因缘相应 21 经及『相应阿含』68,262 经，就知道虚实了。

即使不当的遗憾形成，但是海戒尊者的持戒及坚定的实践意志、功德是少人能及。在目前华人南传佛教僧众当中，他确实是个难能可贵的修行人，也是少数真能少欲知足，作个正法比丘的人。佛陀的僧团中，海戒尊者，是个努力为佛陀、僧团增光的人。修行不必一定顺利成就，菩提道是条艰难的路，谁没走岔过路呢？

尊者海戒，依着坚定的信力及实践功德，相信必定会在正法中生，也能入僧团，再为佛陀与僧团增光。

海中盲龟得浮木，戒光明照生死幕，尊法守律如石坚，者必步向菩提路。

海戒尊者，此生我以认识你为荣。



海戒尊者是东港镇当地人，出家十几年，在墓地修行已有 2 年多，修行期间，陆续吸引不少同修者前来，大部分时间所有人沉默不语，各自修行，让心灵与自然在精进中合为一体。坟墓上搭起的两个棚子，供打坐修行及放置日常用品之用。（2009/3/19 自由时报记者叶永寿摄）

【纽约】曼哈顿社区学院宣法活动

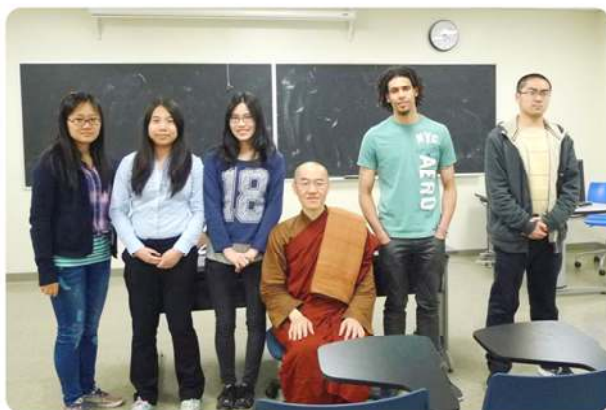
年轻学子亲身体验正念禅修法

佛正觉后 2445 年 / 2013 年 4 月 3 ~ 17 日

【纽约讯】自 2012 年 11 月下旬起，纽约市曼哈顿社区学院佛教禅修社（Buddhist Meditation for All）社长法极邀请 Bhikkhu Aticca，在该校每周三下午的社团活动时以英语教导大学生基础佛法知识与初级止禅方法，让年轻学子有机会了解原始佛法与传统佛教信仰的不同；并能亲身体验正念的禅修法，带给课业的学习及处理生活事务的益处。

参加的学生有来自于佛教盛行的亚洲，也有来自于佛教边地的美国、中南美洲、欧洲，由于彼此的宗教文化背景差异很大，学生所提出对佛教思想的疑问

也经常是从书本或网路上所学到的。Bhikkhu Aticca 除了分析佛教内各种教派的纷杂哲学思想以外，还劝导学生要应用在学校中所学习到的实验实证的科学精神，回到五阴身心行为的观察，是否有助于正念、正知，并且能检验不同宗教学说在现实生活中是否务实可行。



【美国】纽约市立大学亚洲研究所

美国原始佛教会的止禅初级班

佛正觉后 2445 年 / 2013 年 4 月 8 ~ 17 日

【纽约讯】美国原始佛教会的止禅初级班在纽约市立大学亚洲研究所(AAARI)的傍晚课程，当那里的职员确定在周二到周四的某个傍晚有可用的安静房间时，Bhikkhu Aticca 仍然前去教导纽约人禅修。

由于在英文的网路或书籍中有非常多的传统佛教不同教派的禅修法门，加上有许多印度教瑜珈士或催眠师也在纽约市开班授课，使得很多从阅读或修课中学习的纽约人，经常被这么多的法门及思想所弄混淆。因此 Bhikkhu Aticca 在让学员开始修习止禅前，有时必须先解答学员们的疑问，分析说明原始佛法的正念止观法，与心理学所谓的正念禅修法门有所不同，更与一般宗教的观想情境、聆听声音，或类似催眠的方法有很大差异，然而也指出人们有权利选择自

己所喜好的思想或方式，或许有人只想在下班后可以让自己身心得到休息及安宁，也有人想了解 佛陀的真正教法，这些都是可以的，因为我们应该尊重生命，而非同意其它不同法门的内容。



【美国】纽约中道禅院

二梯次周末中道正觉三日禅

佛正觉后 2445 年 / 2013 年 4 月 5 ~ 7 日及 4 月 12 ~ 14 日

【纽约讯】随佛尊者于 2013 年 3 月底前来纽约指导禅修。尊者考虑到这段时间没有较长的假日，而法友们又必须忙碌于工作，因此举办两梯次在周末的中道正觉三日禅修营。

参加第一梯次的人数约有 40 人。录音、录影、拍照的工作则由法川居士和法心居士共同负责。

4 月 5 日，尊者指出调伏对治五盖的正确次序，应该是掉悔盖、昏沈盖、疑盖、贪欲盖、瞋恚盖。并引导大众实际修习安那般那念的要诀，得以调伏掉悔盖、昏沈盖而达到初禅。在下午的开示中，尊者指出在平时的身心观察中，要时时刻刻注意到欲望的生起，能很快警觉，并分清楚是生活中必要的或者是欲望所想要的，这些事将会是个人生命的转折点。

4 月 6 日，尊者教导法友们如何观察身心五阴的流转，对于欲望生起的过程中，所作的损益评估的心理流程。下午法友们在禅修后，一齐复习禅坐前后的几个调身、调息的运动，以舒活久坐后的身体。

4 月 7 日，尊者解说共世间的禅定与不共世间的出世间正定的差别；也解说修行不仅仅是修持好个人道德，洁身自爱，还需要培育健康的心理人格，应该学习他人的优点。

于 4 月 12 日至 14 日的周末，随佛尊者继续在纽约中道禅院教导第二梯次中道正觉三日禅修营，大多数参加过上个周末第一梯次禅修营的法友们，在工作几天后，仍回来继续参加第二梯次的禅修。

在 4 月 12 日，随佛尊者剖析一般人在禅观中的散乱心念背后之期待和焦虑心理，以及期待心理的缘由。

4 月 13 日，尊者开示世俗人的贪欲与所持守的道德的关系，以及解析内心的困境如何形成的因缘。下午，禅修学员观看调身调息的录影，并逐步的复习禅坐前的三个运动以及禅坐后的六个运动，以舒解久坐后的身心压力。

4 月 14 日，尊者说明依因缘观的明见去观察，人们想「做自己」是不容易的，其实只能「做现在」，做现前因缘可以做的事。在下午的最后一次开示中，尊者说金钱、成就、感情、健康是一般人在一生当中想追求并拥有的四件事，但请法友们反问自己，这些事在自己的生命中有什么功用。



【美国】纽约市哥伦比亚大学

尊者第三度弘法于哥大佛学社

佛正觉后 2445 年 / 2013 年 4 月 18 日

【纽约讯】2013 年 4 月 18 日晚上 7:30PM，美国原始佛教会导师随佛尊者第三度接受纽约市哥伦比亚大学佛学社社长 Matthew 的邀请，为校内大学生和当地社区人士开示原始佛法，参加的人数大约有 30 位。佛学社在四月份的预定主题是苦灭圣谛，随佛尊者为大家开演阐释四圣谛有三转十二行，并引用四篇南传《相应部》的英文经文做为佐证，详细解说在每一转当中苦、集、灭、道的不同涵义，即时英语翻译则由法原居士担任❶❷，当晚的宣法直到 9:30PM 才结束。



【美国】麻州波士顿华侨文教服务中心

佛教与心理学的对谈与共识

佛正觉后 2445 年 / 2013 年 4 月 20 日

【纽约讯】2013 年 4 月 19 日傍晚，新闻报导说波士顿（Boston）马拉松赛中发生的爆炸案嫌疑犯已被警方逮捕，而大波士顿地区也解除戒严后，原始佛教会导师随佛尊者、Ven. Tissarā 尊尼、Bhikkhu Aticca、法心居士与一大早从麻州来到纽约中道僧院的法盛居士一起出发，由法盛居士驾车，连夜赶到麻州普贤讲堂，抵达时已经是半夜时分。隔天一大早又搭车赶到麻州波士顿华侨文教服务中心 (Newton Highland Community Center)，参与「佛教与心理学的对谈与共识」的座谈会，座谈嘉宾除随佛尊者外，另外三位是心理治疗师杨意、心理辅导员周晓丹，以及资深的精神科医师尹远程。

本次座谈会的目的是为了帮忙大众解决生活的烦恼与心理的问题，共计三个大主题：

第一个大主题是「婚姻与恋爱关系」，其中包含的四个小主题分别是：1. 两性关系中的爱与尊重。2. 完全的接纳而不期待对方改变。3. 你爱对方还是爱自己。4. 在持续的互动中一起成长。

第二个大主题是「亲子关系」，其中包含的四个小主题分别是：1. 中西文化认同差异与代沟问题。2. 培养孩子高 EQ 的情绪管理。3. 放下养儿防老的旧思维和控制型的教养。4. 让小孩愿意将心里的话告诉你。

第三个大主题是「如何度越挫折——困难环境中如何稳定自我」，其中包含的四个小主题分别是：1. 挫折感的形成以及挫折感所形成的负反馈。2. 接纳挫折，放下执着，勇于承担。3. 将逆境视为挑战和成长的历练，寻求改变的智慧 and 持续改变的力量。4. 困境中的正面思维：改变随时在发生，人生没有逆境，只有心境。

对话的主题则是「如何看待环境与自我的关联」，最后的时段则由听众发问。

随佛尊者首先开示，这些主题的重点是在于人与人如何相处之道，个人先将自己做好，让别人尊重及信赖。对于亲子关系中，家长应该了解孩子，关怀孩子，但不须管束他们。尊者与三位嘉宾轮流对每个主题从自身的人生及工作经验中，说出实际而精辟的看法与作法，让来参加的四十多位听众发出会心的微笑。

本次座谈会由法心居士负责摄影、拍照的工作。座谈会从上午 9 am 直到 11:30 am 才告结束。





【美国】麻州波士顿普贤讲堂宣法

随佛尊者：解脱与慈悲

佛正觉后 2445 年 / 2013 年 4 月 20 日

【麻州波士顿讯】4 月 20 日下午 2:30 pm，随佛尊者才刚主持完上午的座谈会，并用过午斋后，紧接着就赶到麻州普贤讲堂宣法，主题是「解脱与慈悲」。

随佛尊者开示，责任感可略分为浪漫型的与务实型的，有浪漫型责任感的人想将天下人的事当成自己的，而有务实型责任感的人只做现前因缘可以做的事。又阐释四个重点：1. 依因缘法的明见，想「做自己」很难，而「做现在」容易；2. 人活着不必为了完成什么而焦虑；3. 不必为了求别人接纳而忧愁；4. 不必为了伟大的目标或理想而活着。随佛尊者以深入浅出的譬喻和范例来解说如何将因缘法应用在生活中，让前来听法的三十多位新旧法友都能获得法益，并深感法喜充满。❶

【美国】麻州波士顿东北大学佛学社宣法

随佛尊者：成功与幸福

佛正觉后 2445 年 / 2013 年 4 月 21 日上午

【麻州波士顿讯】2013 年 4 月 21 日上午 9:30 am，经由麻州佛教会与波士顿东北大学佛学社的联络安排，邀请随佛尊者到东北大学做公开演讲，与年轻学人分享人生智慧，主题是「成功与幸福」，谈的是成功的定义是甚么，而幸福的人生又如何实现。有二十多位法友前来听法。❷❸

随佛尊者开示：成功不一定就幸福，成功也不等于虚荣。从字面上而言，「成」表示成办而获得胜任感；亦即有能力、有资源可以完成任务，经过努力将设定的目标成办，以证明自己的能力、聪慧，耐心、毅力。「功」则表示有利益、有用，若是没用，那就



是成却无功。做有益于家庭的事，就会被家庭所接纳；做有益于社会的事，就会被社会所接纳。

接着尊者解说：「幸福」的感受来自于现实生活中的财务或人际关系有确定的条件，并且感觉未来还有希望和机会。人们一生中只是为了证明自己的价值，还想要被别人接纳，但是很多人在努力多年后，却感觉疲乏。尊者开导学众，在二十岁以后要懂得给自己更多的机会，并且作现前可以做的事。想要被别人接纳，就要做对别人有用的事，一般人只想到做对自己有用的事，却没想到要将好处放在别人身上；要懂得耕耘人际关系，让自己被别人正当的利用；学习改变生活方式，使得每天都有新鲜事，生活过得有趣，才会觉得有希望，要让自己的世界愈活愈大。

演讲于 11:30 am 结束后，尊者与随行法师则接受麻州法友们在东北大学附近的素食餐厅供养午斋。

【美国】麻州波士顿东北大学佛学社宣法

尊者：因缘与业～英文翻译

佛正觉后 2445 年 / 2013 年 4 月 21 日下午

【纽约讯】4 月 21 下午 2:30 pm，随佛尊者演讲的主题是「因缘与业」，对象主要是美国大学生，英语翻译则由麻州的法耶居士担任，来听演讲的大学生有十多位。

尊者首先纠正一个错误的概念，指出「业」的思想其实不是 佛陀所说，佛陀只说「因缘」。接着阐述古代印度宗教史，谈到外来征服者的婆罗门教的一神信仰，以及印度土著因为反对婆罗门教信仰而创造

的奥义书思潮，并详细的解析婆罗门教的「灵魂」、奥义书的「神我」与「业」的差异。尊者说明「业」乃是宿命决定论，并用前几天在波士顿马拉松赛中发生的爆炸案为例子，假如用神的意旨或者宿命业报决定论来解释为何凶嫌会杀伤那么多的受害人，实在难以让知识份子接受。然后，尊者开示「因缘」法的要点，并以日常生活的实例来解释，让法友们都能明白。对于重视确定性的西方人，尊者强调「因缘」的不确定性，代表未来有更多机会可以进步与创新。

在最后问答的时段，几位大学生提出疑问，尊者则详细的给予回答。演讲于 4:30 pm 结束后，当晚就由法盛居士驾车送尊者、法师和法工返回纽约中道禅院休息。



【美国】纽约华埠青年佛教通讯中心

尊者：佛法的实用与究竟

佛正觉后 2445 年 / 2013 年 4 月 26 日

【纽约华埠讯】4 月 26 日晚间 7:30 pm，随佛尊者再度于纽约市华埠青年佛教通讯中心，第二次以「佛法的实用与究竟」这个主题来做开示。前来听法的法友有二十多位。

尊者指出佛法的实用有三个要点，能帮助困难

减少，让生活变得更好，使内心烦恼更少。尊者劝勉法友们要勇于面对现实中的困难与问题，就是认识苦圣谛，并以因缘法及四圣谛的准则来尽心尽力解决每天新发生的困难，不要有盼望、等待奇迹出现的心态，不愿面对、接受现实才会有求不得苦，看的清楚就不会有脱节于现实的需求。尊者详细分析怨憎会苦与爱别离苦的缘由和各种情况，最后指出佛法的究竟是远离痛苦、止息痛苦。开示在 9:30 p.m. 结束。

(相关照片请见封面里页)

超级简单的保护网上密码安全的方法

取材自 网络

该方法来自于从事多年网路资讯安全的资深人士，绝对实用，而且操作简单，一学就会，老少皆宜！请花 3 分钟认真看完，会让你一辈子受益的，看完别忘了转给你的好朋友共用！

先讲讲密码是如何被盗的，现在 99% 都是因为电脑中了木马盗号程式。

你在进入网银支付页面的时候，会看到输入帐号密码的介面，不用说，一般人都是老老实实的按照从上而下的顺序，先输入卡号，然后输入密码，然后附加码，在输入的过程中，还特别认真，担心输错，木马程式在判断出你进入银行网站后，就记录下你的键盘输入的数位，然后发送邮件给盗号者，你输入得越好，帐号越容易被盗，密码再复杂也没用，你就等着哪天哭吧。

针对这种木马盗号方式，采用二招就可以轻松破解了：招式一：随机输入。

做人也不能太老实了，没人规定要按照顺序从上往下输入，也不要输完一个框框后，再输入另外一个框框，举例，假设帐号是『12345678』，密码是『abcdef』，在输入的过程中，可以在密码框先输入『abc』，然后跳到帐号框输入『1234』，然后再到密码框『def』，再到帐号框『5678』，不怕麻烦的，可以多跳几次，次数越多越安全。

招式二：故意在输入的过程中输错。

可以故意输错几个数位，然后再修改过来就可以了，而木马程式就没有办法进行判断了，哪个是正确的，哪个是错误的，只有把这个不可能解答的问题留给盗号者了，如要输入『12345678』，我先输入『15678』，然后删除掉『5678』然后再输入正确的数字，同样道理，故意输错的次数越多，越安全。

通过以上 2 招，盗号者收到的木马记录的邮件，就像天书一样的，无法被破解。

【美国】纽约市万宁大药房法拉盛分店

尊者：度越人生的忧苦开展幸福

佛正觉后 2445 年 / 2013 年 4 月 27、28 日下午

【纽约法拉盛讯】4 月 27 日下午 2 pm，随佛尊者到纽约市万宁大药房法拉盛分店弘法，主题是「度越人生的忧苦，开展幸福」。分店位于法拉盛市中心，前来听法的新、旧法友约有六十位。

尊者首先开示：人的一生中，当然且必定会发生种种不顺意的逆境，但请法友们反问自己，是否只想靠祷告来祈求它转成顺境，或者是愿意面对、了解并接受这些不可避免的事。接着阐释佛教所归纳出的七件「平常事」：求不得、怨憎会、爱别离、生、老、病、死，并且对于每件事都各别给予详细的解析，辅以日常生活的例子说明。尊者强调，假如不愿意接受这些「平常事」，那么就必然会有忧苦。

尊者指出一般人的心态，会认为喜爱的事情可以持续不变；或是将因缘生的现实认为是无常、虚假的，而产生了消极想法。实际上应该要做的只是在现实经验的过程中，面对问题，朝向正确的方向去努力做就好。

4 月 28 日下午 2 pm，随佛尊者再度对于「度越人生的忧苦，开展幸福」这个主题，给予更加深入的开示。

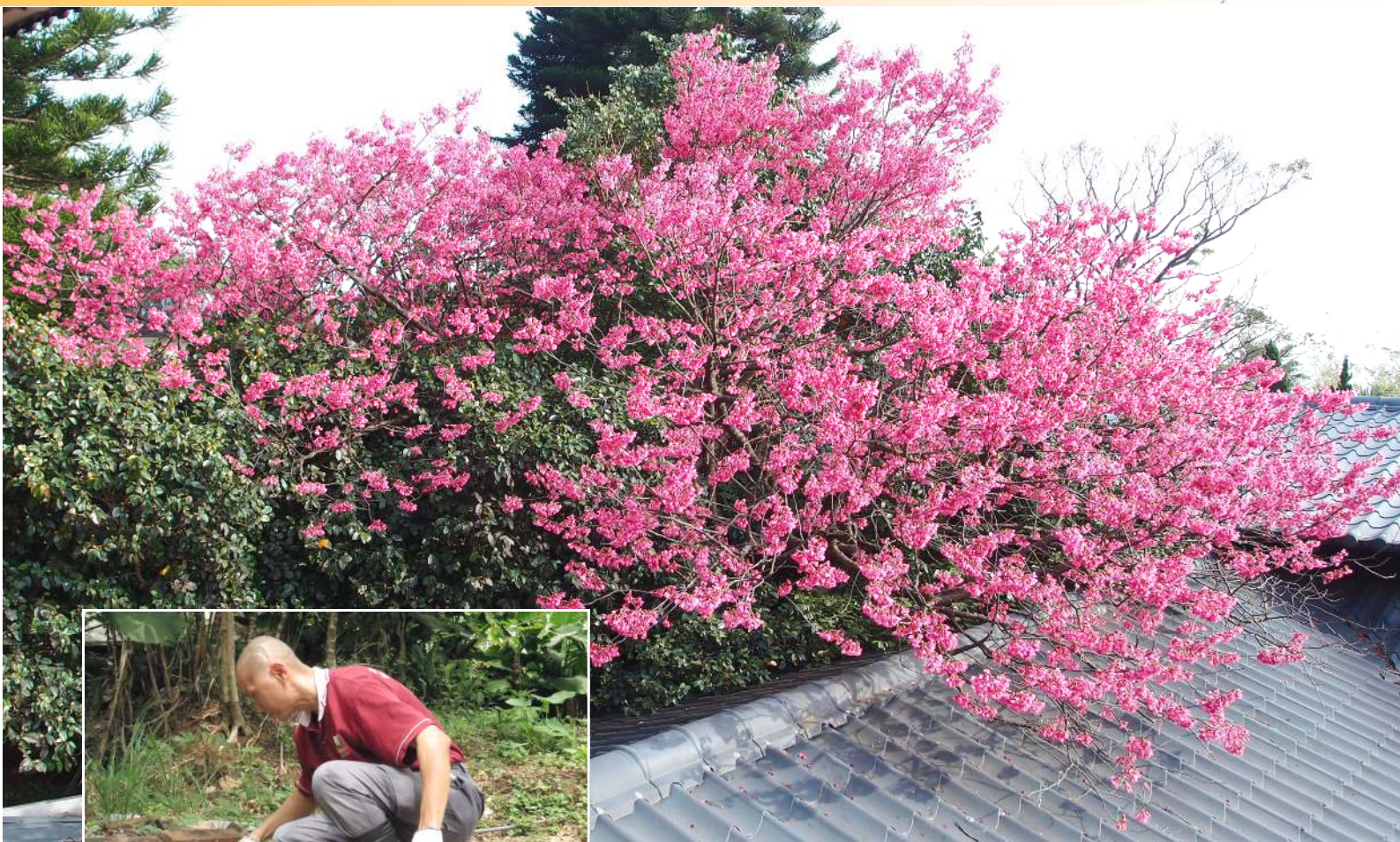
首先，尊者指出：现实经验的一切如何因缘生的真义，在开放的因缘系统中，没有任何一法是孤立的，也不能被单独的另外一法所决定、所控制、所主宰、所拥有。尊者举纽约市春季的环境以及华人的饮食为例来加以解说，听众皆感到能贴近日常生活经验并容易理解。尊者又谈到「无常」所代表的建设性层面的意义，劝勉法友们要尽力于当前应该要做的事。

一般人遇到不顺意的情境，假若自认是陷入困境，就会停在困境中，其实困境只是智慧不足的想法。

尊者分析会认为陷入困境的三个缘由，再说明如何可以出离困境的几个做法。

接着谈到顺境，人们遇到顺境，常以为会持续。尊者劝勉法友们用新的观点来看：在顺境中的努力，不是在维持已经获得的美好经验，而是在开展可贵的新经验。尊者妙语如珠，以深入浅出的演讲，令法友明白因缘法是可以实际应用在日常生活中的智慧。下午的讲座在 5 pm 结束。





2013 年台湾春节十日禅侧记

22 期《中道十日禅》

台湾 书记组

今年的春天来得特别早。原本每年春节期间才绽放的樱花，却在春节前就已经结束了花期，以满树的嫩绿迎接一年重要的节日。

春节是华人全家团聚的大节日，内觉禅林也在这段长假中举办为期十天的禅修，为了办好此次禅修，可以让更多的法友参加，从一月初开始，众多常住师父和法友们就投入了后山男众寮房的整理。从户外树木的修整，地面上的乱石、枯木和碎玻璃的清除，坑坑洼洼的地面一点点地填平；到房屋内垃圾的清理，地面与楼板的清洁及墙面的粉刷等；每天都是早斋过后就开工，晚上八、九点钟才结束一天的工作。尤其，一月的台北，天气湿冷，遇到阴雨不断的日子，

身上的衣服都是潮乎乎的。而为了减少修建费用，一切从简，能自己动手就不鸠工请人。虽然过程中出现



过法斌师兄误食“人参”等偶发事件。但是，所有的人都非常投入，虽然只凭借简单的工具，整理的工作却相当快速，并于禅修前顺利完成。

此次禅修由中道僧团主办，中华原始佛教会暨中道禅林协办，并恭请僧团导师 随佛尊者主法。今年为配合春节假期，提早于二月九日除夕当天就开始十日禅修，因此参加禅修的学众于二月八日傍晚就到禅林报到。虽是春节假期，参加禅修的学众仍然十分踊跃，女众寮房都是住得满满的，后山的男众寮房也不遑多让。不过，因为过春节，护禅法工的人数相对来说就显得少了一些。因此，除了平时常住山上的法工全数参与护持之外，每个禅修者也安排了大寮帮厨和环境清扫的工作，真的是自护他护。法萱和法中这次担任法工长的重任，虽然是第一次担任这个吃重的工

作，却是行动力十足热情高涨，一边询问当过法工长的法慧师姐和典座行堂的法工们，一边还要及时处理遇到的各种情况，边学边做，事无巨细，天天忙得早起晚睡，这才使禅修得以顺利地进行。

而今年大寮工作就显然变化多端，由于正值春节，每个法工妈妈们都在自家的厨房里忙着，能够抽空护持禅修的时间相对短，因此除了行堂长在十日禅期间由法授师姐全程担纲外，大寮典座几乎是餐餐换人做，菜色调味也就丰富起来啦！不过这样一来，行堂长的角色就显得吃重；很多时候，法授师姐除了没有亲自上阵炒菜，所有大寮的事物都由她一人承担下来。每天总是第一个起身到大寮帮助准备早斋；早斋结束后，马上又投入了午斋的准备工作，直至午斋结束，第二天的食材都准备妥当，才得以歇息。而协助





典座和行堂的法友，则由参与禅修的学众轮流排班，大多数来帮忙的男众都是在家不下厨之属，所以捡菜、洗菜、淘米、切水果，几乎都由行堂长亲自示范教学。就在这一次次的教学当中，保证了每餐的丰富菜色和按时开饭，法授师姐也是越做越开心。

禅堂内的禅修教学共分为初阶、进阶、中道禅三个阶段；初阶三日禅从二月九日到二月十一日，主要在介绍止禅的基本认识、止禅的修行次第及正行，对止禅应注意事项也详细说明，以避免学员因为修习不当而生禅病；至于止禅之修习，则以 佛陀教导的安那般那念为方法，由 Ven Tissarā 指导学员在行、坐、卧中正确操作，以使专注力的提升，利益观禅之成就。除夕一早主法和尚 随佛尊者一上座，就对参加禅修的学众说，能够在春节期间离家参加禅修，要不是非常精进，就是无家可归，而 佛陀的教法正是生命浪人的皈依处；随佛尊者进而开示道：「生命本就流离不定。我们都是浮沉在生死轮回中的浪人，却一辈子在寻找安定的家；为了心目中长久安定的家，不停的努力，拼命的经营；那么出家呢？也并不意味就此离开父母、亲人。佛教说因缘、缘生，法不孤起，人从来不会是孤单的，不仅无独自存留之一法，亦无有可孤立之现实；因此所谓离开世间修行，实在是脱节于现实的想法。」

除夕夜，鞭炮声此起彼落，美国、马来西亚、新加坡等地的法友同时连线禅林，可谓天涯比邻共聚佛堂，一方面跟 随佛尊者及僧团辞岁贺年，一方面听随佛尊者佛前开示。随佛尊者以「每逢佳节倍思亲」做为开端，并以未参食味但参法味，犒赏一锅「法的火锅」与禅修的学众分享。接着询问大家：「亲属是甚么？家是什么？」「所谓的『家』仅仅是个想法，也许是种归属感吧！」，随佛尊者特别指出：「面对与自己有特殊因缘的亲属家人，因为自己在乎，而期待他们的言行举止尽如自己的想法，只要有所差异，自己就难以控制，愈益愤怒、愈益难过甚

或意气，这种情况就好像往自己身上射箭一般疼痛难当。实在说来，与亲爱的人负气绝对是种毒药，经常是促使我们用极端行为解决问题的祸首。」是的！多少亲密的人互相伤害，彼此都是好人，却做着相互伤害的事，个中滋味，岂个『苦』字了得。

二月十日大年初一，随佛尊者对于修行五盖有深入的解说，尤其是瞋恚盖，随佛尊者延续除夕夜话，强调瞋恚盖乃以贪欲为因，欲求不得生障碍乃起瞋恚，一般人对不熟识者瞋恚生起，容易就此放过不予追究；但对深爱而在乎的人，往往特别放不下，甚或跟着意气起来，这就是身心的现实。随佛尊者并强调，这一些人际关系的问题，应该要及时处理，并依循四圣谛的步骤：面对它、了解它、找寻处理方法、再着手解决。

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院 (04) 2320 2288
3. 洽詢電話：中華原始佛教會 (02) 2892 2505

中道禪修營

中道僧團 主辦
中華原始佛教會暨中道禪林 協辦

进阶三日禅是从禅修的第四天开始，也就是二月十二日至二月十四日，这一阶段的禅修教学主要在建立禅观之正见，依着「因缘、无常、无我」的次第，阐释菩提道之禅修次第；为令出离染爱之心得以增长，教导修习诸息障禅法，也对观禅修习应该注意的事项提出警示，以免学员因为不当的修习而生禅病。而此次禅修，随佛尊者带领禅修的学众进行「自我回溯」，可以说是将学众从「学习」的层次，直接推到「修行」的层次；面对自己过去的成长点滴，包含相关的人事因缘，是仇怨、是恩情、是无奈、是伤害、是误解...种种的成长刻痕，一一浮现，酸甜苦辣的心绪也就纷纷涌现，而这也是给予重新认识、接触自己的机会。

随佛尊者在课程中，一再提醒参与「自我回溯」的禅修学众们：「每个人身上所缠绕的锁链，那开锁之钥不就在自个儿身上？回首看清来时路，当一点一滴从实际人生的回顾中洞悉自己，这也是重整生活、改善人际关系的一个新契机。」「这课程正有如乌龟脱壳一般，由于淡忘太多而简化的陈述，也许就此一一回到心中；许多不必要的心结也就因此而搁下；对你的影响与帮助将可能超乎想象，切勿等闲视之。倘使触及曾几何时错失于心、隐晦不明的细节，那么这些事也许就会改变你当前对人、对事的看法。」透过这样深沉的回溯，几乎以行动重新经历这些人这些事。

禅修第六天，随佛尊者要大家就自我回溯进行分享，过程中唏嘘声此起彼落，过去生命中的多少不堪与感怀，都在分享中娓娓细述；也因为这样的分享，拉近了禅修学众们彼此的距离。

最后四天的中道禅则从二月十五日至二月十八日，禅修教学在说明因缘法之原说正义，以及因缘观之正确次第；从观四念处之集与灭，契入十二因缘集、灭法如实正观，如是修习中道禅法，乃得建立菩提圣道之如实见，于当生断无明得法眼净，乃至漏

尽，成就菩提。期间随佛尊者除教导已然隐没两千三百多年的十二因缘观之禅法修习，也提示禅修学员：佛法走的是务实实际的路，宗旨在知苦与灭苦，而对与错却通常是自己所设定出来的标准，坚持自己的对与错绝对无法达到灭苦的。

十日禅修活动，于二月十八日下午由法工长法萱，代表全体参加禅修的学众与法工们向随佛尊者及中道僧团师父法师祈求忏悔后圆满落幕。

比起以往的各次禅修，这次的禅修的学众在历经自我回溯与分享，已多少卸下人生的重负，因此都是怀着轻松愉悦的心情面对新的一年。祝原始佛法能利益更多的世人，祝原始佛法的法友们都能坚定信念，正向菩提！





22期《中道十日禅》

大堂开示纪要

台湾 书记组

* 绪言

每年春节，中道僧团都会举办中道禅法禅修营，教导当年 佛陀亲授之解脱修行禅法；今年禅修营由随佛长老主法，法璧师姐一一记录了精彩的大堂开示，我们摘录其中一二以飨十方读友。

* 开训开示：

禅修第一天，随佛长老一上座，就对参加禅修的法友作如是开示：「家是什么？一般人所认为的『家』仅仅是个想法，或许可说是归属感吧！」「生命本就流离不定。我们都是浮沉在生死轮回中的流浪人。却一辈子在寻找安定的家，为了家的永久安定，不停的努力，拼命的经营。」「一个在生死轮回中的流浪者，为了找个家而寻求情投意合的人，还因为这样感到开心、感到安慰，不知此事在现实当中根本无法保有，却一辈子为了这样的想法而受累，虚耗光阴费心经营。」

长老也对出家修行有一番令人咀嚼再三的开示：「五受阴即是世间，以为出家是离众修行，实是脱节于现实的想法，避世的想法本是心理问题，世间根本是摆脱不掉的。不管身处扰攘人群，抑或离群索居，所面对的依旧是内在的五受阴的世界。假使处于众中厌烦难耐，面对人烟稀少的美景内心

悠然，以为是不同的两个世界，充其量只是换个方式呈现罢了。看清此事，才知面对五受阴无所遁藏，离众避世无有是处。」

是该耽着于家抑或避众出世，这真是发人深省的开训讲话啊！

* 围炉夜的开示：

除夕当晚，长老了语意深长的开示：「诸位到此禅修，必然在意能否见法断烦恼，甚至解脱证菩提。假使在见法、证菩提之前，佛法无法对你的人生困境提供帮助，而你却一辈子未得见法，对你来说学佛是否徒然？」「佛教讲的智慧—『十二因缘』的确是在说生死轮回的大事。但其深意并不在此，有智者会关心导致生死轮回的因缘，聚焦在现前五受阴的身心活动。解脱前，除了持戒、行善、修慧、闻法之外，在在处处都要在这里下功夫，现实人生的困境也才能得解，学习佛法才可能真正得利。」

在这段开示中，长老指出修学佛法的重点与修学受益的来处，值得我们警醒再三。

随佛长老更坦然指出：「此生修行未必能开悟见法，但应该做个正常人。尤其，人与人之间并不需要赌气，因为赌气的对象，几乎都是自己所爱并有特殊因缘的人。通常越是在乎对方，就会为对方的行为出



乎自己的期待，而感到难过，甚或赌气。与自己所爱的人赌气，绝对是一种伤害，经常会因此做出极端的行为。」「与其说应该原谅不想原谅的人，不如说是应该放过最苦的自己；如果一定要等到对方离开人间，才幡然觉醒，一切已不能挽回，面对孤单的自己，这才明白原来最可怜的竟然是自己。」「人生苦短，有缘的人不多，无论你是怨怼者或被怨怼者，一定要把握那电光火石的一刻，做良善的事，才是珍惜每段难能可贵的缘分。」「为了人生的光明，内心的宽广与超越，千万不要做无益于解开缠缚之事。我们都是凡夫起修，多数都在这些情绪问题上轮番煎熬，无法跳脱，而弄得遍体鳞伤仍不得解决，待年华已逝却毫无改善而徒留唏嘘。」

这段除夕夜话，明白指出人际的处理要点，我们如果能够依于四圣谛——面对它、了解它的原因、确认解决的正确方法、依着正确的方法处理它，相信必能有无憾的人际关系，而人生的『苦』必也减少大半。

* 进阶禅开示:

今年进阶三日禅，长老教导禅修学员进行「自我回溯」，期间 长老进行禅修引导，也作了很多引人深省的开示：

「活到这把年纪，可有仔细审视过一路走来的人生历程；在处理事业成就，情感的苦乐当中，可曾清楚明白此生到底扮演的是何种角色；对所行经的人生路，自觉最该做的是什？或许您以为一切都已过去，从不曾回首检视。事实上所有的一切都不会过去，而是在生命中留下一道道印痕，既然生命经历的同时亦在雕凿生命，有心修行的我们理当认真面对。」

「人的身心在六触入处运作，因为不知而起贪爱，这就是人生。因此，针对这一生到目前为止，个人是抱怨、后悔、生气、意图忘却的多，或是愧疚、感恩、怀念的多，从面对它、认识它、发现它、承认它着手，开始做个自我诊断。也许你会以为这应该是

社会成长团体或心理咨商课程，而不是你参加禅修的目的，因此抱持着怀疑的态度。事实上，对于一个长期背负重担在行走的人，先得回过头看看背后，透过真心忏悔让堆积的负荷倾倒干净，把内心世界好好清理，才可能有平静的内心世界；如果什么都不曾做过，就有如背负重担，何能走上修行的远路呢？据实写下生命体验，从书写当中，才能开始深入现实人生，对过往的社群与家庭重新观察与认识。」「人们对于他人长时期的付出，总是习以为常，甚或认为理所当然；偶有些许怠慢，便怫然不悦，久久记恨。面对一辈子无怨无悔教养我们的双亲，身为子女常是受恩的多、回报的少，甚或记恨父母的轻忽，也不曾去体贴、同情、了解父母。想想自己早期的人生，几乎都与父母相处，当时的喜怒哀乐总是与父母息息相关；如果对他们不曾了解，也可能是无法面对自己的主要原因。」「首先问问自己，对父母的态度如何；可曾了解或体谅过他们；或许他们也和你一样，背负着许多难言的无奈与辛酸；除了创伤、抱怨之外，你怜悯过他们吗？包括他们在你身上所留下的伤痕。同时，想想这一生，如果不是领受那么多人的关爱、支持、包容与退让，怎可能会有今天？藉这机会用心的回头看看，提起勇气倒转方向先修复自己，才有可能找到往前的勇气与动力。」「回首看清来时路，当一点一滴从实际人生的回顾中洞悉自己，这也是重整生活、改善人际关系的新契机。」「许多人心中的结，多属伤心、痛苦的经验，形成不甘心的心绪，或不认输的心理因素...，在此心境之下，即使旁人劝说亦很难改变。对于个人生命的观点，我们往往会选择性的聚焦在记忆中某些事件上，不知不觉的陷入了自我情绪里无法跳脱，并不成比例的强化了心绪上简约的认知，而让理性的部分退缩到极低的位置，以致令这种概念式的看法，形成了日后很难改变的成见。甚至与人相处亦有这样的问题，特别是面对原本认识的人，经常由于既定的看法与感受，而影响彼此相处的品质。基于这些因素，今日做这功课，如果没有一项项



设置要点，回顾过去时就会轻重不一，总是站在自己的立场去评价，让受伤与不甘的心绪不断的延伸，最后变成放大自己的优点、缩小自己的不是，甚且渲染别人的不是、忽略了别人的优点，到头来连自己也被自己诳骗了。」「这课程正有如乌龟脱壳一般，由于淡忘而被简化的经历，或许就此——回到心中，许多不必要的心结也许就此搁下。对你的影响与帮助，可能远远超乎你的想象，切勿等闲视之。倘使触及曾几何时错失于心、隐晦不明的细节，由于这些细节的回顾，也许从此改变你当前对人、对事的看法。」

受限于生命的有限，而就此评断是非，往往因此陷入经验的窠臼。回首向来萧瑟处，或许从此生命可以开展出也无风雨也无晴的新局呢！

长者对于经营良善的关系，有如是的劝勉：「『好话要即时说，好事当赶紧做』这是让人生更美好，应当要学习的处世态度，因为好话说出口之后，双方的感觉就会开始产生变化。只有担忧自己的需求无意中被人看穿的自卑者，才会过于敏感的在乎面子问题。而秉持『好事当赶紧做』的生活态度，我们的人生就有可能开发出极大的影响力；就个人的缺失来探讨，若未能及时抚平伤害的侵扰，却让对方痛楚过久，终必转而牵累自己，不由得亦遭受磨难。」「当我们面对人、事的纠葛时，只要解决那件事，也就是解开这令人烦扰的因缘就好，而不是处置面对的那个人。」「许多事其实不是对或错的问题，如果执意在此二者之间计较，那就一直都在相互争战。多少朋友、父母、夫妻、子女，不都在为此争吵，看谁可以口吐利剑辩才无碍吗？辩倒了别人却就无由的失去了朋友，那么父母、夫妻呢？对了又如何？不是更无法相处吗？纵使对了，到头来就只剩下一个寂寞老人，孤独的面对镜中的身影，这样的境况，是何等令人哀怜哪！」「『人生难得糊涂』，这真的要用心去体会，不能及早想明白，人生会错过太多可贵的事了。」

长老的这些开示，真有振聋发聩的作用，多少时

候我们都在争一个『对』，那对了又怎样？生命难道只是对与错吗？我们曾经为了自己心中的『对』，让身边的多少美好消逝？

如何看待人生，长者做这样的开示：「现实里的一切都在影响中呈现，所呈现的也只是影响的变迁过程。有情众生却将其当成一种经历，并将经历视为发生的存在，这就是我见的开端。实际在影响的过程里，没有想法中的『我』，世间没有任何可以被掌控的，明白了这些，就须断除以为永恒不变、可以拥有的念头，如此人生就不会荒凉，而有清凉了。」「让我们在此数算今生的福分，身为平凡人，我们能保有六根健全的身心，看得见、听得到、闻嗅气味，尝鲜品味，识别触受的能力，还具足感觉、思考以及判断的能力，实在值得欢喜。这一生能活在太平岁月里，得以饮用洁净的水，享用众人经营的诸多资源，更重要的是说话有人愿意倾听，不然人生会是多么寂寞…。从不同角度去看，就会开始对自己的生活，以及在这样的因缘际会下，接触到的人、事、物，感觉到是多么的难能可贵。我们真的需要开始学习，并习惯从美好的经验去看待生活的各个面向，这样便能体察到对方的难处，对于引起不悦的事件，也会常怀谅解之心。这都要感恩 佛陀的智慧与教导，让平凡的生命有机会在迷惑痛苦的世间，从另一个角度超越凡俗的思维，平心看待这个世界。也才能体察在现实活里，痛苦煎熬的不只唯我一人；也才能理解，在迷惑、贪欲、瞋恚的世界，与其说是众生的罪过，不如说是众生的难处与痛苦。有了这等的明白，乃可正向、等向而行，世间虽有迷暗，也还应为痛苦众生留一盏佛法的明灯。」

这等开示，这等训勉，平实而可行；不为迷妄众生编织美丽的期待，只为能给苦难众生指出一条古仙人道，在在处处出于 随佛长老依着因缘法修行的智见，也深深为禅修学众所折服领略于心。我们略事整理发为文字，不做藏诸名山想，但期流传有缘，利诸世间。善哉！

22 期《中道十日禅》

2013 年台湾春节十日禅花絮

台湾 法萱

历经活动前准备工作得人仰马翻，活动中修学的丰盛收获，与结营后的无限回响，今年春节十日禅正深深影响无数菩提道上芸芸众生的法身慧命。此次禅修，又一次让法友们体验随佛尊者带领禅修的丰富经验、多元的课程内容安排、善巧引导活用佛法的种种方便，让许多学员直呼：「真是太值得！太受用了！」这么生活化、契入身心运作的禅修方法，不是深邃的哲思理论，而是可以带着走的实用佛法。在此虽然无法有生花妙笔，重现精采的禅修历程，但却很乐意纪录这十天的幕后一二，一同回味这况味十足的禅修点滴！

整顿后山>>

鉴于往年春节禅修营，寮房总是一位难求，加上僧团人数日益扩增，今年初僧团甫从马来西亚回到禅林，就马不停蹄的与在道场近学之居士们，进行十日禅修的准备；主要的工作是后山刚租用的空屋及周边的环境整理与杂草清除，整个工作可谓工程浩大，直到禅修前一天才暂告段落。经过禅修前僧俗二众的努力，禅修期间，大家活动的空间宽敞许多，少了往年人数众多而有的压迫感，使学员能更加专注于禅观修学。

人生回溯的点滴>>

春节的禅修期间，禅林外是弥漫着浓郁的年节团圆气氛；而禅林内，大师父则在佛堂中，循循引导生死流转中的浪人，尝试一瞥漫漫烦恼长夜的曙光。禅林墙内墙外的强烈差异，多少为远在异乡游子激荡出阵阵的离家愁绪。大师父趁此机会，让大家围

一炉暖暖的「法味火锅」，放下往常佛典深涩的教理解析、漫长复杂的历史探寻，与在座大众贴心夜谈。正当大师父开示前，突然外头冲天炮声隆隆作响，烟火也在一旁绽放异彩，——划开静谧的夜空，为此殊胜的法谈做隆重的开场！整期禅修，隐隐的围绕着一个前所未闻的禅修主题：「自我回溯」进行，让大家有机会透过回溯方式，聊解自己内在行为模式的形塑与影响。

进阶禅期间，大师父指导「自我回溯」；不只禅修学员，甚至不少法师也是第一次上这样的课，触及自己过去的成长点滴，酸甜苦辣经验，包含相关的人事因缘回顾，感谢的、抱歉的、忏悔的...种种心绪堆迭而成的成长痕迹，当自己亲自面对这过去的纠结，感触——涌现。大师父说：「这几天，卫生纸无限量供应喔！」

有人说：「人生就像茶叶蛋，有裂痕的人生才入味」，又有：「若没有『熬』的过程，人生的汤头，如何香醇浓郁？」的确，在进阶禅的最后一天，也就是第六天晚上，大师父将课程拉到回溯的最高潮——「讲故事与听故事」，让大家分享这几天回溯到与父母有关最难忘的事，在分享的当下，与小时候的心境、一年前的状态、或几天前的想法不同，让大家说出来能产生全新的影响。平常看似平凡的法友，竟都有这么珍贵、独特、感人肺腑的生命故事。聆听法友的回溯，引发自己蓄积在心中的相似情感，——化作泪水宣泄而出；这样的分享拉近了彼此的距离，顿时感到大家都是勇士，不由



得敬佩每个能够坚强活到现在的人，他们为了让生命更加成长、茁壮、离苦，选择到此精进学习。大师父说，当天晚上有分享的人，是在『消业障』，因为他们的分享，重新经验了过去的记忆，建立了全新的感受，有机会解开过去的束缚走出生命的阴霾。当晚没分享的人，听了这番说明，徒然扼腕，虽想『消业障』，机会已经不等人了！

锡杖涌泉>>

有一位法友到后山行禅，瞥见石屋后的山坡有不明清水流出，原本担心水管破裂，赶紧告知法工长，并请法师、法友前去了解状况。经过一番探寻发现，从地底涌出的水，并非水管破裂；拿来锄头开挖，却是越挖水流越大。难道是禅修的威德殊胜，地神欢喜示现神迹吗？还是正法将兴，地涌甘泉象征法脉将广流十方？大师父打趣的说，他应该准备一支锡杖插在出水处，拔起来涌泉而出，就像神僧啰！大师父请在地人来看，他们说这里不曾出现地下水，我们小心向出水口挖掘，发现涌出水的地点，四周都是水泥板，貌似古老的蓄水池。而这些水可能只是以前残留的水，所以不会源源不绝。没错，在众目睽睽之下，那原本奔腾而出的清澈涌泉，渐渐式微。原来那只是水管的回流水，唉！真是一场美丽的误会！

恭贺新喜>>

拜当代科技进步之赐，禅修期间透过网路连线，捎来远从马来西亚各地的新春贺辞，开春的喜悦，一解「自我回溯」所带来的沉重气氛。远隔 3000 多公里的法友们，费心的准备了各自的祝贺及表演，感恩回驾禅林的 随佛尊者、中道僧团，过去一年不辞辛劳行脚大马，为彼地正法传播所做的努力。

幕后活力>>

一个十日禅的成办，除了僧团的领导，法工们的努力发挥了相当重要的力量。这次的法工群，可谓全体总动员，除了在禅林净学的法友，趁寒假亲近道场

的年轻伙伴，还有参与禅修的所有学员。

而人间可谓处处有温情，禅修开始的前几天相当寒冷，贴心的法工在傍晚时分，总不忘为大家准备了热姜茶，给大家去寒；这小小的一壶热姜茶，不只温暖了学员们的胃，还温暖了他们的心。

禅修期间还有许多幕后的付出与关怀：有法友不谙厨艺，为了削南瓜丝不慎弄伤了手；也有法友面对从没处理过的菜量，努力的挑菜、洗菜，忙得不亦乐乎；还有法友总是比大家早得起，为了要给学员来个温馨的 morning call；一些法友则不时在厕所刷洗擦拭，为的是维持浴厕的清洁舒适；几位法友则不时注意饮水机的剩余水量，适时扛着沉重的水桶，为大家及时补充饮用水；轮值法友则牺牲闻法、用功的机会，在大寮、行堂默默的付出....

本次有近半数学员是第一次到禅林共修；禅修中，由于大家配合禁语，以及妥适的净务分工，因此得以减少不必要的干扰，学员身心因此可以平静安稳，残能将课程中学习的佛法，运用到生活上的点点滴滴。在这里，正因每个人都有轮值行堂的机会，每日也固定的排表净务工作，彼此既是学员也是护禅法工，在作务中实践法的修行。就因为大家默默的付出与护持，才能使禅修顺利成办，衷心感谢每位参与其中的法友。



22 期《中道十日禪》心得分享

一幅从没画完的画

台湾 法长

记得两年前（100.02.15）开始到台北民有里听法，师父教导时有时会举一些例子，那时候我怎么想也想不懂，但是心里明白：如果我无法了解，就必然会从这一生走到下一生，必然有一个「我」会在生死中不断的轮转！当时我决心要好好地跟着师父学懂这件事。

看到脑海中扭曲的记忆

进阶禅的三天中，透过师父引导的生命回溯，过往的生命历程一幕幕浮现。每个人的生命都曾因为伤痛而留下深刻的疤痕，不论何时，当我们触碰到那个伤疤，总会无限哀怜地抚慰着心碎的自己，甚至怨恨对方。师父问我们：燃烧的香产生的「烟」在哪里，你抓得住吗？香水的「香」如何描述？在你试着表达的当下，它已经改变了。风与水相互影响下而有「浪」的发生，「浪」到底是什么？

依此，我问自己，在时空交会的因缘下，两个人相对应产生互动，所发生的「那件事」，它又在哪里？「那件事」它发生的时候就不是我们所认定的「存在」了，但也不是消失，它在两个人彼此影响的同时，变成彼此脑海中的记忆方式。有趣的是，两个人的记忆内容不会一样，而个人当下的记忆与事后每一次的回忆，也绝对不会一样。那么，都不一样的「那件事」，到底是什么事？

单纯只说我脑中的记忆吧，在发生「那件事」的当下，才产生了我脑中的记忆，而每当我回想起「它」的时候，记忆的内容已经改变：「它」被我刻

意地（自觉或不自觉的）放大想放大的部份，也被我刻意地缩小想缩小的部份。并且，随着时间的流逝，记忆应该变模糊了，但是每次一想起的时候，我就把它再重重地涂上我想要的色彩，并增加或删除某些内容。假设它曾经是我脑中的一幅画，经过多次的编辑增删，它早就不是原来的那幅画了！就这样，每一次当我回想起它时，它改变了我的情感与想法，而我也当下又改变了它的样貌。原来我每次都是看到被一次次篡改扭曲变色后的图画而已！

我可以发现这种可笑的错置吗？我可以用现在的「我」，忠实地看十年前比较真实的「那幅画」吗？「我」与「那幅画」，原来一直在错综复杂的影响中改变，那么，受伤的「我」在哪里？过往的历史在哪里？生命究竟发生了甚么事？原来，我一直在画那幅画，那幅在记忆中不断被修改的画，一幅从来不曾完成的、被扭曲的画！而在生命相互影响的历程中，在相互对待的彼此记忆里，彼此之间又堆迭了多少如此错谬的图画？迷惑不知的众生，就纠结在自以为是的恩怨情仇中。而可怜、愚痴、颠倒的「我」，竟然在众多扭曲不实的画作里过了荒谬的大半生！

师父说：历史是由现在给予评价、定位的，我们无法改变过往的历史，但我们可依循正确的步骤与努力，而改变历史对现在的影响。错误的认知引发错误的对待，就形成了紧张对抗的关系网络，往往是最亲近的人，却因相互温暖对方的同时而相互索取，终而相互不满甚至相互怨怼。这辈子的「关系」不会随着死亡结束，它当然也不会继续，而是在改变中转换为



另一种「关系」，「我」转换到不同的时空中，继续与不同的「关系」有温暖、有对抗、有喜悦、有怨讎。当我们看清了这样的循环后，在当下我们能做什么呢？师父问：当年华老去、记忆随之衰退的时候，我们能在彼此脑海中留下些许温暖的回忆吗？

重塑人格成为积极勇健的人

学法二十多年，虽然有宽广的佛学基础，也能用客观的角度来看各时期佛法的开展，但对修行的路却充满模糊的想象。曾经相信在墙壁上画一头乳牛，定力好的修行者可以让墙壁的乳牛挤出牛奶；也相信定力好的行者可以穿墙而过。虽然知道禅定不等于神通，也不是向往禅定所能带来的神通，但是却落入用神通来检验修行，当然自己就挫折到不行。面对各宗各派分歧矛盾的法义，虽知道在八万四千法门中找一门适合自己的专精深入，但是心中却充满疑惑。我对如来藏的系统完全无法相应，没有办法相信一个本有的清静自性，也没有办法将情感依托于另一个美好的世界；对于偏向哲学思辩的唯识、乃至揉杂中国儒道哲学的隋唐各宗派，也完全无法相应。最后我选择了中观思想，以为那就是最接近 佛陀的教说，但是中观的只破不立、烦恼即菩提、生死即涅槃、一切如梦，虽让我觉得自己高人一等、充满智慧、不迷信，却不知不觉把我带入虚无的困境。

面对蓬勃发展的佛教，我心中忧多于喜。可喜的是透过多位大师的努力传教，佛法逐步脱离传统的消极与迷信，进而吸引大量教徒，却也因此需要建立更大的道场，所以教团必须不断地调整脚步。慢慢地，佛教接受了制度化的管理模式，形成了现今各大山门的开展，奠定台湾佛教兴盛灿烂的历史。我对于佛教这样的发展虽然随喜赞叹，却不愿投入。在我心中一直有个模糊的向往，历史中的 释迦佛陀与他的弟子们，三衣一钵行脚游化、单纯地分享生命离苦体验的简单生活，那样的方式还在泰国或缅甸吗？但是看越多越不想再接触，远距离反而保有一个完美的想象。于是与佛法若即若离，孤芳自赏地挑自己喜欢看的佛

书，努力维系着仅存的法喜、道心与悲愿，我成了佛门中的孤魂野鬼！

快四十岁时，内心充满焦虑，觉得青春快要逝去却一事无成。大学毕业就待在佛教团体，闲云野鹤的生活、单纯的人事、无为的态度，我要继续这样过一生吗？学法不得利，我能再这样过一生吗？自己都不得利，如何实现慈悲助人的心愿呢？于是开始涉入世间，选择以「张老师」与「紫微斗数」聆听生命的苦楚，但这两种方式都让我再次认清生命的无奈，勾起从小内心深处对人世苦难幽微的感怀，也再次看清世间任何的方法都只能治标，于是决定放弃。不断的思惟，加上开始面对亲友的老病死，我决心挑战自己，毅然投入临终助念的行列。助念的过程看似帮助亡者与家属，实则受益最多是我自己。我仍然没有参与团体任何活动，只在接到电话时赶到助念现场，通常都是独自一人带领现场两小时，我学会了平静地面对死亡，也学着涵容家属爱别离的痛，而适度予以温暖与力量，最重要的是思索如何对亡者导示才能利益亡者、利益家属。但是我仍然无法说服自己发愿要去极乐世界！就在这深觉业障深重、不知如何是好的时候，开始到民有里听师父说法，开启我生命最重要的里程。

学法两年仿若脱胎换骨一般，一次又一次地改变我的认知模式；也犹如师父所说剥竹笋，层层深入，慢慢地看到了世间的真实。师父改变了我，从呼吸方式、生活举止、思惟模式、人格养成，点点滴滴转化了「我」。如果说父母给了我宝贵的生命，温暖地呵护了我的成长；师父对我则是再造之恩，给予我光明的人生、重塑了我的生命。于三宝恩泽中重生，生命就不再是狭隘的「我的」，诚如太虚大师在《三宝歌》的填词：「尽形寿，献身命，信受勤奉行」。今后不论做什么，在每一个现前的当下，当谨记师父叮咛：随正念、随正见、行于正行，用身口意展现原始佛法的风貌，以此报答 佛陀发现之恩，报答师父重现正法、指导之恩！



跟着师父学法之后，感觉自己慢慢能用较实际的角度看世间，对发生的问题比较清澈、直截了当、容易聚焦，生活更有行动力，烦恼少很多，待人接物会更谨慎，会懂得珍惜每一个当下的因缘，把握当前，「好话赶快说，好事赶快做」。我觉得自己好像慢慢成为师父所说的「勇健的学法人」。师父让我从孤魂野鬼，改变成一个活在当下、务实、勇健的人了！当我作好准备在黑暗中摸索前行时，师父是我黑暗中的那盏灯，有着师父的引导与自己的努力，再坎坷崎岖的路我也不怕。我很清楚在我生命前面的每一条路都布满着大小石头，师父说：有石头是必然，不要期望找到一条没有石头的路。随正念，随正见，循着正法而行，没有遗憾、没有懊恼、没有期待、没有使命，安稳踏实地跨越每一个障碍，走好每个当下的这一步。我们不要在走这条路之前，不断地预测这条路如何走、好不好走、要走多久，却迟迟不走，这是没有用的。重点在你到底想不想走？真的想走，就跨步向前走第一步，接着就会有下一步，若不是真心想走，讨论只不过是一种掩饰的借口。同样地，正在走的当下也不需要评判刚刚走过的好坏对错，过去不会重来，未来还未发生，当下尽心则当下就是最好。

人生回溯，充满感恩

感恩师父带领这么特殊的十日禅。忠实地回溯过往并不是一件容易的事，天马行空的回想，只是浪费时间在看自己编导的连续剧，而不当的回溯与不当的参与者，常常又造成当事者的再度受伤。进阶禅的三天里，我跟着师父的引导，一个人接一个人的写、一件事接一件事的写，尽量客观忠实的看人、看事、看我自己。回忆中的往事，交织在自以为的欢乐与烦恼中，我逐一写下了开心、伤心、歉疚、埋怨，释放了些许不满、抚平了些许伤痛、拾回诸多的温暖。慢慢地，我看出很多的不协调是「我的观念」在作祟，因而引发一连串的误会，这种事较好解决，只要愿意就能及时弥补，只要用心日后就不容易再犯。至于别人

「加诸于我」的伤痛，透过师父的引导也慢慢释怀：对方也有苦，苦难的众生相遇而有苦难的事件，那是正常。懂得因缘法，可以避免多数苦难事件的发生；但若仍有伤痛发生，或仍处在过往伤痛的记忆中，则因缘法正如照妖镜，照破观念中坚固的人我与扭曲的事件。师父曾说：「现在学法欢喜，但是别忘了生命中所曾经历过的苦。」生命历程中所看到的、听到的、体验到的形形色色的苦难，无时无刻都在点醒我，要将苦的经验转化为菩提的资粮，一如经过风雪的梅花，才能坚忍挺拔、幽香动人。

回首来时路，有无限的感恩！父母用生命的血泪，给了我温暖的成长，让我看懂生命的深度与生命的宽度；一路相伴而行的师长、亲友，填补了我丰富的情感与宝贵的知识；十日禅中法友真诚分享的生命故事，开拓我的思考、滋润我的心灵；而师父叙说的生命故事，更教会我成全与接纳的美德。套用师父的譬喻，两年来师父所教导的历史、经法、禅法、道次第，犹如房子的钢筋结构；而师父阐述的人生故事，犹如房子的内部装潢。有了坚固的结构与温馨的装潢，我感觉到「佛法」是如此平实可用，它不是信仰的寄托，也不是高深的哲理，它只是对生命发生过程的一种了然于心与豁然明白。

感恩这生命中可贵的十日！感恩师父与僧团法师们不辞辛劳、毫无保留地指导我们，感恩法友们尽心尽力地护持。得遇此因缘并不是我有福报，是我遇到了好人，遇到了一群尽心尽力跟随 佛陀足迹、展现正法生命的人！

【后记】：十日禅中，师父曾举「螟蛉之子，类我类我」的典故，学生听多之后，所思所行就如老师。而今我所写的「心得」，正是弟子听法听多了之后，一如鹦鹉学语，一如野人献曝，将个人推拟想象而得的理解，放入师父的指导中重加编写而成，欢喜与法友分享而已。其实这些内容都是大家耳熟能详的话语！



22 期《中道十日禅》心得分享

「我见」就藏在「对错」之中

台湾 法源

春节时中道禅林举办的十日禅，末学是参加进阶与中道禅，此次进阶禅相当不同，大师父带了人生回溯课程。

在回溯的过程中，一开始其实对回忆没有什么感觉，但是逐渐在回忆的过程中，慢慢的将回忆串成故事，竟然发现这些故事影响着末学的兴趣、工作选择、性格方向、乃至面对人生的态度。

在回溯的过程里，也有些回忆是充满对错争论的内容，这些内容往往是我们难以释怀的人际关系死结。回忆中的自己，往往是站在「正确有理」的一方，即「我是对的」，而对方就是那「很过份的错」。为了维护自我经验角度观点才是正确的想法，忽视了同一事件在不同因缘影响下的视角，会有几乎不同的见解。坚持这种思考方式，会让这段人际关系死结难以化解，因为一看到那段人生故事中的主角，

就会联想起这段对错的争论，从而生起种种的情绪反应。一旦有此情绪反应，这场全新的人际互动机会就又会回到和原先相似的互动方式上，这结不但未解，反而又加深了不良的互动模式。

但如果能够利用回溯的过程，找出这些人生中的结，并且以因缘缘生的认识，破除坚持以自我经验角度观点才是正确的想法，对回忆中的事件建立新的认识，如此将有机会改变这死结对人生造成的影响，而能形成更好的新人生。

这次十日禅的内容，真的是相当精采，尤其在人生回溯的分享会，许多师兄师姐有惊人的体会，让末学感到大师父的辛劳有了回报，法友们在这课程中的成长、释怀和离苦，让正法的力量体现于实践练习的法友之间。



22 期《中道十日禪》心得分享

春节十日禪有感

马来西亚 法心

春节十日禪，对我来说，是一个既熟悉、又陌生的名词。熟悉的是，这三年来，我曾经参与了多次中道禪觉营的筹备工作，并担任法工；陌生的是，多数法友都有报名当学员的经验，我却没有。这次从马来西亚来台湾的「第一任务」，就是要以学员的身份，全程参与这次的十日禪，体验不一样的十日禪。

很多人都很好奇和不解，为什么我选择在这个时候来台湾，难道就不能多待几天，等过了农历年再来吗？当时的我，就已下定决心要来台湾参加禪修，家人的同意及支持，让我有更充分的理由不在家里过年。他们比较关心的是：只要不是什么坏事，而且是我喜欢做的事，那就好了。

禪修的第一天，我哭了。除夕团圆夜，我却离家千里，不免情绪低落，觉得很孤单。往年的除夕夜，我都会在家里，和家人一起吃团圆饭；今年的除夕夜，少了家人的陪伴，还得禁语，不能和其他人对话。当时，我反问自己：「来台湾参加春节十日禪，不是你自己想要的吗？那你为什么会哭呢？」这时我发现，那个兴致勃勃要来台湾的「我」已经改变了，春节热闹的气氛，让我想起了过往愉悦开心的经验，再加上周围不熟悉的环境，让我想家了。因缘就是如此，一直在改变，不管你愿不愿意、接不接受，它会不断的改变。

进阶禪的时候，大师父教导我们要去发现自己内心的世界，要重新面对、认识、发现与承认它。人生活到现在，我们到底有没有想过自己的人生历程？人生走这一段路，我们到底看清楚了吗？真的了解了吗？其实我并不知道，不清楚，也不了解。在整个回溯的过程里，我发现了一件事，就是我并不了解我的父母。一个不了解自己父母的人，是没办法了解自己

的。进阶禪的第三天，我写了一封电邮给父亲，我很惭愧地向他道歉，请他原谅我的固执，虽然我现在不在他们的身边，但在这里，我可以学习到和以往经验完全不一样的事物，请他们放心。我也向父亲忏悔，因为我真的不是很了解他，不了解他的成长背景、人生经历、还有其它看来像是芝麻绿豆的小事，但这一点一滴，其实就在影响着父亲和我们。我一直没有向家人表达我内心的思绪，就是因为不想让他们担心，总觉得自己可以解决，不需要劳烦他们。其实，这才是父母最担心的，天底下的父母都疼惜自己的孩子，想要多了解孩子，也需要孩子的体谅。我很少主动和家人分享自己的经验，因为我想父母工作一整天已经够忙碌了，我这一点小事就算了吧！这次禪修，让我想要真正的去了解我的家人，进而和他们一起分享彼此生活的经验。

我总觉得我比别人多一份的幸运，有这么关心我和支持我的家人和朋友，遇到这么多的好人，我应该好好珍惜现在的因缘，认真地、尽力地，做现在可以做的事，不浪费生命。我发现，其实每个人都是需要被关心的，不管是大人或小孩。可是，要怎么跟我要关心的人表达我的关怀，我真的有点不知所措。我所知道的是，当我要关心一个人的时候，我对他表达的方式，肯定会和另外一个我想关心的人不一样。想到这里，我就不再想了，因为这永远不会有答案，只要在对方需要我、或我想要关心对方的时候，用最真诚恳摯的方式表达，那就好了。

感恩中道僧团的法师们不辞辛劳的弘扬 佛陀的正法，为苦难的众生作得度的因缘！感激有幸能听闻失传了两千多年的 佛陀正法！感谢护持这份殊胜因缘的法工们！祝福大家身心安稳、平安吉祥！



22 期《中道十日禅》心得分享

修行是生命的淬炼与转变

台湾 法允

2013 年 2 月 8 日下午四点，我带着轻便的行囊上山参加生平第一次的十日禅修，看到禅院内涌入四面八方的学员，原本充满预设想法的内心，因此稍作停歇。在听完法工简介周边环境、生活规章、分配工作与时间表后，便被安排至下榻处早早休息。但身为资深夜猫族的我，实难以轻易调整内在时差，看着各个学员皆就寝入眠，自己也只能认命的窝在睡袋内，辗转反侧后渐渐昏沉。

禅修期间分成三个阶段：初阶、进阶与中道禅。由“安那般那念”作为整个禅修期间的架构，依早、午、晚三个时段反复练习，目的在内止言语及注意力。Ven. Tissarā 师父由基础的“安那般那念”技巧、息入息出的方法、步骤姿势乃至个人化的疑难杂症，无不巨细靡遗的倾囊相授。看似简易的“安那般那念”，实际应用在坐、卧、行禅，却是不一样的感受。

大师父的随机开示，则是禅修期间最精华所在。除了从佛法的核心——十二因缘法、四圣谛、八正道，乃至人生哲理，皆给予学员们极大的受用。此次禅修更是加入大师父阔别十几年才再度教学的“心灵回溯”，这是本次进阶禅的最大特点。看着每个学员从刚开始不知道从何下笔、酝酿、乃至埋首其中，当中心情的起伏与转折，可谓暗潮汹涌。那些开心的、苦涩的、不堪的过往，如同桂花香，飘荡在整个禅林里，久久不能散去。

这次回溯后，发现过去的环境让自己已惯于麻痹、无感、忽视乃至放空一切，因此很多人生过程，是残缺片段或空白记忆，想努力回顾仍徒劳无功。即便忆起家人叙述过往事件，但自己如同观众般在听别人故事而毫无感觉；而内心可能遗留的过往感

性，却也不知因何缘由，只能呆滞看着其他学员们如同参加学测般的奋力笔战。

当学员经历冰火五重天的自我回溯后，大师父则又丢出了另一个课题：分享。已习惯在台下听着师父们分享的学员，要转变为台前瞩目的焦点，实属不易。但许多学员秉持着“好话要赶快说，好事要赶快做”的精神，鼓起勇气分享内心世界，正是愿意面对自我过去问题之最佳表现。

随着法斌师兄清脆的“磬声”，回荡在禅林四处不绝于耳，划破寂静的禅林，也为禅修的课程不断的倒数。这次从师父与学员们身上看到了很多不同的景象，由于自己本身从来没学过佛法，没有其他老参所谓的“违章建筑”，但对于佛法的基础架构仍是不够稳扎稳打，而心灵的力量更是有待加强，但如大师父所言：听你懂的。毕竟修行不是一种特技训练，而是生命的淬炼与转变，愿自己可以用一步一脚印的方式，跟着师父与诸方师兄师姐们如蝴蝶般的成长与蜕变。

ps.在此特别感谢由 Ven. Ñānavati 师父与其带领的大寮法工们。当学员们在行堂前早课行禅的同时，他们却撑着在大寮如火如荼的准备每日二食。





放下十三年的苦恼

马来西亚 法泳

今年春季，我再次到台湾当法工。这一次，我做了生命中的「大抉择」——动手术！将因为甲状腺失调，而「安养」在脖子上已 13 年的肿瘤切除！由于在台湾遇到许多可贵的善缘和助缘，所以成就了这场手术。手术非常的成功，在住院和出院期间，获得了一道一师父、原始佛教会内「法的兄弟姐妹们」及道一师父俗家亲人多方的帮助和细心的照顾，还有大弟也特地从大马飞过来关心帮忙。这些真诚的助力让我倍感温暖，内心对中道僧团、对每一位关心、帮忙的朋友，只有由衷的感激！

这一场手术，是我生命中，一个至为关键和重要的经验与体验，对我当时及后续人生的改变和影响，相当的巨大而深远！在那短短的 10 几天里（手术前后在员林住了大约 10 来天），自己发现手术前和手术后的我，判若二人！

出院乡下生活的人生新经验

出院后，道一师父将我安置在阿公、阿嬷（道一师父的俗家父母）家养病。阿公、阿嬷的家庭，是个勤劳而又积极、务实的农家，家庭成员众多，晚上聚餐时场面特别温馨而热闹。由于我刚出院，身体还很虚弱，大部份时间都在休息和睡觉，所以和他们互动的的时间不多。但是却可以感受到他们热情、善良、大方，还有幽默、纯朴的共同特质。

经验和体会：（一）浑然不同的生命价值和生 活态度

住在阿公、阿嬷家的那几天，我几乎每天都会到

阿公的稻田附近散步，在旁边静静的看着农夫们插秧、清理农田。农夫们一般都会在田边或各自的菜园同时种菜，半点也不会浪费空间和时间。被太阳晒得一身黑的大舅（阿公的大儿子），因为太太要上班，所以在每天的午餐前，几乎都会从田里赶回来，特别为两老和我准备午餐，然后再赶着下田去干活。晚餐前，他会再次的出现，二话不说又到厨房忙着准备晚餐。他说：「这星期轮到他煮。」有几次晚餐，或礼拜六、日时，大舅的一个还在读国中二年级的大儿子，还会代替父母上阵当主厨（让父母休息），很认真的烧菜、煮饭、煲汤，没有半点的怨言，只有承担。晚餐后，阿公的孙子们会自动自发的轮流收拾，并清洗碗筷。

记得有一天中午，只有我和大舅一起用餐。我关心的问大舅：「您不累吗？这样的赶来赶去。」他回答说：「不累？这怎么可能呢？我半夜还得到田里干活。累也得做，这就是生活！」这话令我很震撼！我的生活态度是一累了就休息！反正一切东西生不带来，死不带去，何必苦苦经营？可是他们一家人的生活态度却完全的不一样！他还善意的分享了一段童年在田里干活时的「趣事」，虽然说得轻松幽默，但那的确是个非常难熬而又艰辛无比的岁月。他们就在生活的磨练当中长大，道一师父也不例外，难怪这么『能吃苦，又耐劳；能承担，又无怨言；能帮助他人，而欢喜自然』。

我曾经是个脱离现实，又要求完美的理想主义者，亦是个遁世思想者，崇尚老庄，对陶渊明的世外

桃源更是向往不已！因此，故对「但有诸乐，无有诸苦」的极乐世界欢喜相应不已！也因此而跟随一群住山的北传僧人，共住近学7年，过着避不见人，不理世事，只求念佛往生，自甘清贫、少欲知足的苦日子。近一年来，学习原始佛法后，虽然已有改变和调整，但是遁世思想还未舍弃，依旧深藏内心。相对于我的生命态度，阿公、阿嬷一家人的生活，却是那么的积极、务实、脚踏实地，他们是那么努力的过每一天的生活，一点也不含糊、随便。我这许多年来过的日子，虽说少欲知足，但本质上却是个「随缘度日」，有点「得过且过」的「消极避世」日子。

由于亲身的经验，并参与了这群「务实而实际」的人们的生活内容，让我开始对这些年来生活态度，有了更深一层的审思和质疑。在如此强烈的生命价值观及生活态度的对比之下，我开始思维：阿公、阿嬷家这种过分重视一代传一代，为了现在及将来的现实生活安稳，努力奋斗的付出奉献，或许是有点偏，但我这种世间一切事物皆如「梦幻泡影，终究了不可得」的思想，难道不也是另一种偏颇吗？

经验和体会：（二）一个人的发心和护持，竟然可以到如此的程度！

住在阿公家对面的「阿母」（法明师姐，阿公的女儿，我们这些来台湾受照顾的马来西亚年轻人，都跟着法明师姐的女儿一起叫「阿母」），在我出院前一天，为了成就两位法友想精进修行的意愿，毅然承担了代为「养狗」的责任。她平时的生活已很忙碌，也很爱干净，狗狗一来，让她更加的不得闲。得为狗狗洗澡、看医生（狗狗皮肤不好），骗狗狗吃药、遛狗，清理狗毛和狗粪等工作。在我借住阿公家那几天，她忙着接待了不知多少的客人，部份是到员林看病的法友，部份是朋友，并给予吃、住及交通上的方便，甚至还不惜花钱买些当地最鲜甜美味的水果等，当手信送给到访的客人。尤其那些远道而来的访客，好让他们在回程时有东西填肚子，不会饿着！

我常常在一旁静静的看着她，就静静的看着她，说不出半句话来，内心只有无限的感动和深深的惭愧。

为了方便大家，尤其是让僧众和法友们到张医师诊所看诊，可以顺利挂号看病，她认真的帮忙打电话挂号，也常去当张医师诊所的义工。甚至在张医师最需要人手的时候，例如过年前夕，特地赶去帮忙。她这么告诉我说：「张医师给我们很多方便，我们不能把别人的方便当作随便。」由于透过她，大多数法友能够很顺利的挂得上号，这让大家更要找她帮忙，她也就得忙着打电话挂号、当义工、安排，然后当「向导」带路。甚至，当司机来回载送，还得陪客人聊天，提供吃、住，最后将满意的人们送走，再开始打扫清理家里。

我刚出院的几天，身心完全失调，不是想吐、就是想哭，没半点胃口，累了也没办法睡好，内心着实慌乱、郁闷。当时对于身体的现况感到极度陌生，不知如何回应（大脑「当机」，一片空白，出不到任何的资料），想做点什么，却什么也做不了，想吃点什么，可没半点胃口，连肚子饱不饱、天气冷不冷、身体累不累，也不大清楚，还得每天吃一堆「内心拒绝的西药」，这才发现不能掌控任何事物时，内心的那份焦虑。于是，找道一师父求救，她了解状况后请「阿母」出手相助。

阿母一接到道一师父电话，马上放下工作，陪我聊天，尝试帮我开解心中的结，哪知说着说着，竟触动到她内心的那份苦，就这样哭了起来。然后，我才知道原来她平时都对人笑，甚至讲很多笑话逗大家笑，或缓和紧张情绪，背着大众时，眼泪却是往肚里流。逗到我笑为止，她即刻赶回去料理食物请我吃，并一再问爱吃什么，她出去买，再料理给我吃。

第二天一早，她带我回去员林医院复诊，再赶到张医师那里看病。领了张医师的药后，她特地找一档既干净，又健康的素食档请我吃午饭。用完斋，她担

心我劳累撑不了，先把我载回家休息，傍晚再送我到黄医师的诊所治疗手。由于黄医师的患者很多，我们大概呆坐在那儿三小时，我看着她疲累得快倒了，但她却硬撑着，就这样站累了坐一下然后再站，或是和旁边的人聊天说笑，不让自己睡着了。由于等待的时间太长，错过了晚餐时间，她不断地向我道歉，担心我会饿着了受不了，我只能怜惜地看着她，重复地回说：「不饿、不饿，没关系！」

那一天，我恳请她无论如何都要把自己的腰伤治一治。我看她前前后后带了好些人来黄医师的诊所治疗，却因为赶时间，或为了省时间，自己的伤就这样一直搁着。她被我说动了，那天和我一起接受治疗。当我们从黄医师那里回来时，已经是晚上9点！之后的那几天，她每天都会过来慰问我，然后再弄些开胃的东西请我吃。由于知道我手没力气，每天都会「偷偷」的将我的衣服洗了。此外，还带着狗狗陪我到阿公的田边散步聊天，分享她的过去，请我喝茶听歌。回台北内觉禅林前，又再带我回去复诊。

跟她相处的那几天，我的内心受到了很大的冲击和震撼。我不断的在想：我学法的这几年，我是怎么对待我的师长，还有法友们，甚至是家人？我在做事时，秉持着的又是什么样的态度？「阿母」一直谦虚的说字认得不多，可是她是如何将佛法实践在生活当中，而我又是怎么实践的呢？为何她可以如此地义无反顾的投入生活，闪亮生命的火光，而我却在行动上和她相差这么的远呢？她让我感到无地自容。真的！

经验和体会（三）跟人互动时，发现旧有的模式开始瓦解

阿公、阿嬷家真的好热闹，平时除了儿孙媳妇的到来聚餐聊天，还会有许多的客人（看似乡人）来访，因此大家都习惯每天有不同的人到来，客人也很习惯自在。这份自在感，让人可以住得很安心，相处起来也很自然。在这样的环境底下，我每天都有机

会跟不同的人接触，并和他们家老、中、青三代话家常，然后听听阿公极其幽默的笑话，或旁观小朋友、阿嬷、还有阿公的填数字游戏活动。

这事看起来似乎没什么，却是我面临和人相处互动时，大脑常常「当机」的新经验，我发现手术过后，旧有的那一套思维模式、反应模式逐日逐日瓦解崩溃，故在回应所有新的经验时，只能在当时的因缘底下作观察，然后再作出适宜的回应。这个经验对我而言很新鲜，这和之前与人互动时，只用一套既有的固定模式（我且称之为「性格式」的回应模式）来回应，大不相同。

因为所有经验都是新的，等同重新学习，从「零」开始的学习，内心难免夹杂着一份因为无法预知，还有无从掌握的不安，所以每天都期待道一师父的电话，她的开示、慰问、开解及帮助，犹如天上洒下的甘露，阵阵清凉。回到禅林后，慈悲的她依旧回应我的需求，尽量给予必要的帮助和开导，让我安然度过了相当辛苦的调整期。也因为动手术的因缘，我和道一师父才开展了一段比较多面及深刻的互动。

回到内觉禅林的改变

经历了手术及乡下生活的人生新经验后，回到内觉禅林，我发现自己整个人都变了，变得很阳光、很正向，看待事物的心情和角度，与手术前迥然不同。

改变（一）：不再压抑，迈向健康的道路

或许在经历这次手术的过程当中，我获得了许多的关爱，内心感觉很温暖、安稳，导致身心起了很大的变化。最大的改变是，我不再像从前那样压抑，在回应自己内在的情绪需求时，可以很坦然、很直接，并将之妥善的疏导、表达出来。在与人互动时，能够清楚、直接、善意的向对方表达出赞赏、关怀之意，或是有什么期待、喜欢或需要对方的地方。反之，不喜、不满或不乐之处，也能够善意表达，既不隐瞒，

也不压抑。我开始觉得，这样的互动和表达，或回应自己及对方的方式，让人的胸襟非常的畅快，人际关系也随之改变，变得更加的健康。

「师父！我已好久没有这般痛快了。」有一天，我忍不住地向道一师父作如是的报告。

她平淡的回应说：「很好呀！你开始懂得作出健康的回应，越来越健康了。」

改变（二）：待人处事的态度，更加的尽心尽力

由于受到阿公一家人的影响，尤其是「阿母」，回到禅林后，我发现我比之前更加的发心，做事的态度也更加的认真、全力以赴。与人共处时，更加的懂得体谅别人，并会对人事物更加的用心。我不再轻易的说「累了」，或「这不关我的事，不理了」，诸如此类的话。

改变（三）：对任何新的经验，不再抗拒、焦虑，反倒有些许期待

这一次的手术，对我而言是个不太容易的经验，因为所有的人、事、物都是「很新」，包括大脑的模式也开始它每一天新的构设，所幸道一师父一路的「陪伴」，并在适当的时候给与帮助，才成功的调伏了内在因为「无法预知，不可掌控」而起的焦虑，慢慢的自我调适，身心逐渐安稳。这样的经验，让我发现在面对未来的新经验时，不再像从前那样抗拒、害怕，反倒会有些许的期待。期待不同的事物的发生，期待新的因缘底下，那种新的体验和发现、新的学习和成长过程。

十三年包袱放下后，世界改变了

当我把肿瘤切除后，我发现整个世界也跟着改变了。生活的态度及生命的价值观，随着思维模式、情感的处理模式，以及回应周遭环境人、事、物模式的改变，而起了显著的变化，也开始比较能够体会到

师父常说的「时时变，日日新」的「体验境界」。

此外，人际关系也跟着改变，家人、法友、师父们对我的看法及互动方式，还有我对他们的看法及互动方式，都在相互影响之中改变了。这一连串环环相扣的改变，犹如骨牌效应般的一路开展，没有止尽，但却是善向、正向的改变。我在动手术前，万万想不到事情会是如此地演变发展，却在手术即将进行前及手术后——的经验了。

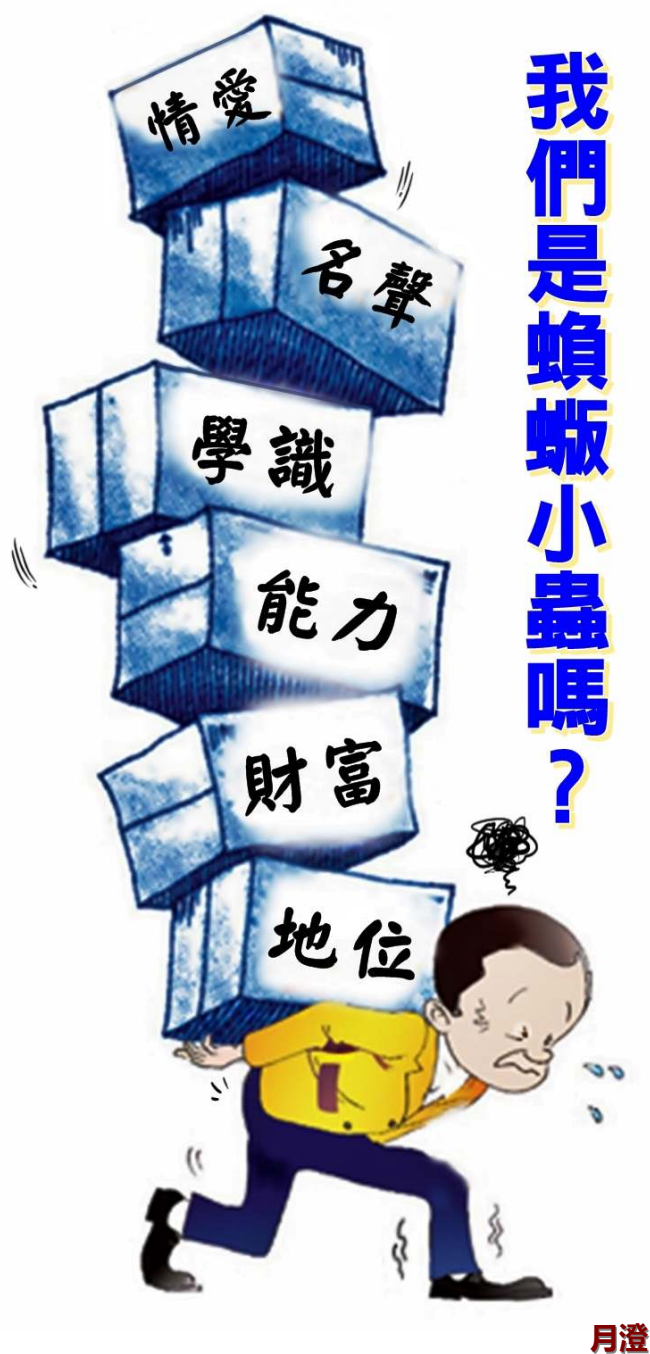
有鉴于此，我得到一个结论：我之前想了 13 年的事，即使想破了脑袋，也不可能会作出任何新的决定或改变。原因是我老用旧的观念、旧的想法来思维，然后得到一个旧模式的决定，来回应内心对「开刀会有不良后果」的焦虑与不安。就这样，怀抱着一个「身与心都打结束缚」的包袱，度过了 13 年的年轻岁月。

故此，我想藉此机会劝勉法友们，给自己一个改变的机会，尝试在「经历新的经验时，愿意改变或调整旧的模式」。别花费太多的时间「想」同样的一件事，因为「想」是无法带来真正的改变，唯有「改变或调整旧的思维模式」与付诸实际的行动，才有可能「开创」新经验。行动后，一切都会在改变中影响，影响中改变，然后骨牌效应就发生了。这个事实，假如不去动手术，大师父的开示、教导，道一师父的劝勉，再怎么也没办法深刻的体会。

祝福大家！能够勇于新的尝试，勇于体验新的经验，勇于给自己一个机会，一个改变的机会，一个走出旧框框的机会。

祝福教会！希望教会能够茁壮成长，利益更多的法友，不论是生活上的利益，或是学法上的利益。

P.S. 特别感谢小秘书（法心师姐）、法谦师姐（阿公的大女儿）和大弟荣汉，轮流在医院值夜班当我的「看护人员」。谢谢你们！



月澄

在唐宋八大家中，柳宗元擅长以「寓言」的方式，透过其他动物的形象，揭示人生的大道理。

「螻蛄（fù bǎn）传」即是这类作品的代表作。全文如下：

「螻蛄者，善负小虫也。行，遇物辄持取，印其首负之。背愈重，虽困剧不止也。其背甚涩，物积因不散。卒蹶仆，不能起。人或怜之，为去其负。苟能行，又持取如故。又好上

高，极其力不已，至坠地死。

今世之嗜取者，遇货不避，以厚其室，不佑为己累也，唯恐其不积；及其怠而蹶也，黜弃之，迁徙之，亦以病矣。苟能起，又不艾，日思高其位，大其禄，而贪取滋甚，以近於危坠。

观前之死亡不知戒，虽其形魁然大者也，其名人也，而智则小虫也，亦足哀夫！」

文章之大意如下：

螻蛄，是一种善于背东西的小虫。当它在爬行中遇到东西，总是会把东西抓过来，然后抬起头，把东西背在身上。即使背的东西愈来愈重，让它疲累不堪，也不会停止。它的背部并不平滑，因此，东西积在上面不会散落，最后它就被东西压倒，爬不起来。有人可怜它，替它去掉背上的东西，但是它只要还能爬行，又照样把东西抓过来背。而且它还喜欢爬高，用尽力气也不停止，直到掉在地上摔死为止。

现今世上那些贪得无厌的人，碰到财物绝不放过，不断用来累积家产，一点都不知道会造成自己的累赘，只担心财产累积得不够多。等到他精疲力尽，遭遇挫折了，或是被罢去官职，或是流放边地，才觉得痛苦不堪。可是，一旦他又有机会得势，就又继续贪婪不已。成天只想爬到更高的地位，增加更多的俸禄，贪取更多的财物，以致於面临从高处摔下来的危险，看到前人因贪财而丧命的例子，却不知道引以为戒。虽然这种人的形体魁梧高大，名义上是人。但他的见识眼光却与螻蛄这种小虫差不多。像这种人也真够可悲啊！

原文不满两百个字，共分两段；第一段写螻蛄，第二段写「人」，但两者发生相互对照的作用，形成强烈讽喻的效果。



文中的对照可分四个部分来说：

第一部分：作者写螾蛄「行遇物，辄持取」，而人类中的嗜取者，亦有「遇货不避，以厚其室」的特征。

第二部分：螾蛄背物时「背愈重，虽困剧不止」，到最后终于落得「蹶仆不能起」的下场；而人类中的嗜取者，因不知节制欲求，到最后也是落到「怠而蹶也，黜弃之，迁徙之」的局面。

第三部分：螾蛄身处危急之时，「人或怜之，为去其负；苟能行，又持取如故」；而人类中的嗜取者亦是如此，因贪得无厌而生活遭逢变数，但有峰回路转的机会，使自身免于困顿之境时，却又「持取如故」，无法根治老毛病。

第四部分：螾蛄「好上高，极其力不已，至坠地死」无止境的贪念，最后，终于使自己步上绝路。而人类中的嗜取者「日思高其位，大其禄，而贪取滋甚，以近于危坠」，和螾蛄同样自取灭亡，实在是既可怜又可悲。

文中末尾提到：贪得无厌的人，「虽其形魁然大者也，其名人也，而智则小虫也」。人一向以「万物之灵」的名号自豪，而柳宗元却认为嗜取者的智慧只不过像小虫一样罢了，可谓极尽讽刺。

听闻佛法，明白痛苦的根源在于无明欲贪，也努力的想克服欲贪，有时觉得自己已能气定神闲，心无爱染了；但是稍一放逸，欲望就像满坡生长的灌木，丑陋不堪。

看过两则报导：在南非的沙比亚丛林中，至今还生活著相当原始的西布罗族人。他们的捕猎方法非常简单，没有猎枪，甚至也没有弓箭，就是让动物们自己跑到他们的陷阱里。西布罗族人在丛林的湿地上运来许多胶泥，将这些胶泥铺在一亩地大小的地方，然後放上一只鸡或是一只野兔，最後要做的事就是等待了。凡是吃肉的动物，只要走进丛林，便会被兔子

或鸡吸引，一步步走入泥沼，越挣扎越深。而陷入胶泥的动物又会引来更大的动物。几天之後，泥沼地里就会被许多猎物点缀。这时西布罗族人抬来木板，铺在胶泥上，将猎物们轻而易举地收入囊中。另一则报导是居住在大西洋撒拉丁小岛上的丁尼族人也不劳动，他们同样过著一种较为原始的生活。他们与西布罗族人的捕猎方式惊人地相似，只是他们捕猎的方法不是用胶泥，而是模仿蜘蛛，用一张张细细密密的粘网。他们把粘网挂在树上，鸟、猴子及树上的爬行动物便都会自投罗网。

想想自己和那群自投罗网的猎物其实并没两样。只要内心有欲望，就免不了有爱取；有爱取，当然生、老病死、忧悲恼苦全如影随形接踵而来啦！

相应阿含 250 经中，佛陀对「爱取」有很精彩的陈述：「非眼系色，非色系眼，……乃至非意系法，非法系意，中间欲贪，是其系也。」大意是说：不是眼睛爱看美色，也不是美色爱让眼睛看……，而是内在的欲贪（因欲爱而想取得）才是那个粘着剂。因此，真正的问题不在眼见色，而在见色起贪。因内有欲贪，于是缘眼、色生不正思惟，眼向外觅好色！即被魔系缚。

相应阿含 334 经中，佛陀更进一步指出：「不正思惟有因、有缘、有缚，何等不正思惟因、不正思惟缘、不正思惟缚？谓缘眼、色生不正思惟，生于痴，彼痴者是无明，痴求欲名为爱，爱所作名为业。」由于迷惑、无知，不解因缘的现实乃是缘生，是无常、非我的；以为是常，可以为我所有，所以追逐不休。却不了解所有的现实，都只是在因缘相关中的一个过程，当我们想要拥有的时候，彼此都已改变。在这过程中，找不到永恒，更不可能拥有。

让我们奋力精进，揭开眼前的迷障，面见真实的世界，然后「依远离，依无欲、依灭、向于舍」，不再当螾蛄小虫了。

成功读取梦境 解读脑内活动模式 精神活动在大脑，不是南传阿毗达磨论说的「心脏」

本文选录自 NewTalk 新头壳 /郑凯榕 编译 4/5/2013

日研究：成功读取梦境 解读脑内活动模式

读取你的梦境！位于日本京都的国际电气通信基础技术研究所股份有限公司(ATR)为主所组成的团队，4日在美国科学杂志《科学》(Science)发表论文，成功测取睡眠中人脑的活动，开发出得知梦境部分内容的方法。

根据日本共同通信社5日报导，此方法亦可能推及延伸，使得知他人的幻觉与想象内容成为可能，并将可能有助于精神疾病患者的诊断。

研究团队的实验对象为20～30岁的日本男性3名。使用能够读取脑内正在活动部位的「功能性磁共振造影」(functional magnetic resonance imaging, fMRI)进行测量，请实验对象于白日睡觉。实验进行的方式是，当实验对象进入睡眠状态后马上将其唤醒，询问他看到了什么样的梦境，每个人如此反复操作300回，并记录脑内活动的模式。

根据 ATR 脑情报研究所·神经情报学研究室5日所发表的新闻稿表示，本次的研究使研究人员得以高度精确解读：睡眠中高次视觉皮层(Visual cortex)的脑活动，因而形成的梦境中显现物体。另一方面，梦境中显现的颜色、形状等画面特征能否解读？目前仍尚未明了。

本次研究结论发现，「梦」不单只有包含视觉元素，亦包括身体的动作与感情等因素。今后将试图实验解读更多样的梦境内容。再者，此方法不只能够解读梦境，也可以应用在解读想象、幻觉上。期待未来能应用在「脑机介面」(brain-machine interface)、心理状态可视觉化、精神疾病患者的诊断等广泛领域中。

根据维基百科的说明，「脑机介面」是在人或动物脑(或者脑细胞的培养物)与外部装置间建立的直接连线通路。在「单向脑机介面」的情况下，电脑或者接受脑传来的命令，或者发送讯号到脑(例如视讯重建)，但不能同时发送和接收讯号。而「双向脑机介面」则允许脑和外部装置间的双向讯息交换。

20世纪90年代中期以来，从实验中获得的脑机介面知识显著增长。在多年来动物实验的实践基础上，应用于人体的早期植入装置被设计及制造出来，用于恢复损伤的听觉、视觉和肢体运动能力。研究的主线是大脑皮层的可塑性，它与脑机介面相适应，可以像自然肢体那样控制植入的假肢。

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、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

脑干一氧化氮 调控血压新发现

本文取材自 中时电子报 作者李宗佑 3/21/2013

脑部「调气减压」，开启高血压治疗新契机！高雄荣民总医院教学研究部研究员曾清俊带领研究团队，透过动物试验破解脑部中枢神经系统透过一氧化氮调控血压作用机制。研究团队正进一步研发「长效型」新药，从目前每日服药改为每周吃一次药，就可有效控制血压。

此外，研究团队也利用基因治疗把一氧化氮合成酶植入实验鼠脑细胞，增加脑干一氧化氮产生量，成功让实验鼠血压恢复正常，证实脑干一氧化氮含量减少，与诱发高血压有关。

中央研究院基因体研究中心副研究员萧宏升指出，6个月大且患有高血压的实验鼠，经过基因治疗后，直至两岁「寿终正寝」时，血压都维持正常，疗效长达一辈子，证实基因疗法有「一劳永逸」根治高血压的可能性。但这仅是动物试验结果，人类脑部结构非常复杂，要应用到临床治疗，仍须慎重考量安全性。

曾清俊昨日率领研究团队在国科会发表高血压治疗新方向研究成果。研究团队透过实验鼠发现，类似人类患有高血压的大鼠，脑干含有一氧化氮生成量，明显比正常老鼠低4到5倍；透过合成酶提高脑干一氧化氮含量后，大鼠血压就恢复正常，证实脑干一氧化氮含量与高血压有关。

研究团队并进一步探讨造成脑干一氧化氮含量减少的原因，结果发现高血压大鼠的脑干自由基含量，明显高于正常大鼠。脑部自由基增加时，脑神经细胞产生的一氧化氮就会减少；使用降血压药物降低大鼠脑部自由基后，血压跟着恢复正常，证实脑中自由基会影响脑干的一氧化氮产生量。

曾清俊强调，无论是原因不明的原发性高血压；或饮食太油过甜等不良生活习惯引发的高血压，都有脑部中枢神经系统交感神经过度兴奋的特症。要彻底治疗高血压，最好的方法就是从中枢神经下手。在破解脑部中枢神经系统透过一氧化氮调控血压作用机制后，就有机会找到根治高血压的新药或新疗法。

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 | 五、如理作意 |
| 二、道前資糧 | 六、法次法向 |
| 三、親近善知識 | 七、決定正向無上菩提 |
| 四、聽聞正法 | |



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 主办 原始佛教會暨中道禪林 协办

2013 年 台灣每周共修活動 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
每周二	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
每周三	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	台北市伊通街 58 號 2 樓
每周六	09:00-16:30 (週六)	共修	正法研習與禪修靜坐	台中 中道禪林 台中市南屯區文心路一段 378 號 11 樓之一

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)	大专、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「佛陀原說」 禪觀正覺，體驗出家修行，正向菩提	

中道僧团 随佛法师 2013 年麻州弘法留记



2



1



3



2 波士顿东北大学佛学社
随佛尊者宣讲：因缘与业

1 波士顿华侨文教服务中心
佛教与心理学的对谈与共识

3 由麻州法耶居士英语翻译

4 麻州法友供僧
于东北大学附近的素食餐厅

5 随佛尊者宣讲：解脱与慈悲
于波士顿普贤讲堂



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

说法结缘与布施结缘

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

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



中道僧團

原始佛法 人間佛教