



原始佛教會 Saddhammadiipa
ORIGINAL BUDDHISM SOCIETY

正法之光

佛陀正觉后 2445 年
2013 年 5、6 月合刊

第 32 期



原始佛法 人間佛教

原始佛教传扬中国(大陆)的序幕

■ 人们不能只依靠祷告、持戒、行善，还要学习因缘法的智慧，行于正行，将导致困难的缘由加以改变或消除，才能使困难更少，生活更好。

■ 勇于面对现实中的困难与问题，这就是认识苦圣谛，并要依循因缘法及四圣谛的准则，尽心尽力解决每天新发生的困难，不要有祈求及等待奇迹出现的心态，只能等待奇迹的人，表示他的生活已经到了绝望的处境。看得清楚现实，就不会有脱节于现实的需求。

随佛尊者首次大陆宣法行-昆明、西安



- ① 随佛长老在昆明进行了三场演讲
- ②③ 宣法后有三十多人皈依了佛法



- ④ 随佛长老在西安宣法三天
- ⑤⑥ 宣法时请学众练习现前、即身如实观察

随佛尊者主法三梯禅七-江西靖安宝峰寺



- ❶ 随佛长老主持禅七
- ❷ 第一期禅七结营合影

- ❸ 江西靖安宝峰禅寺代住持
- ❹ 第二期禅七结营合影
- ❺ 第三期禅七结营合影



随佛尊者宣讲十二因缘法于温州、广东



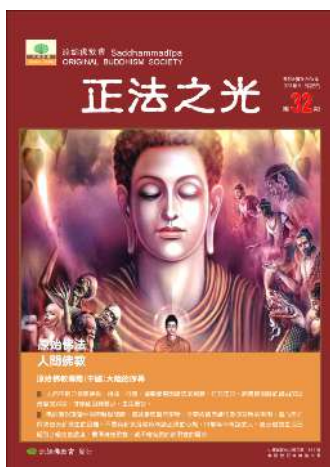
上组图：
随佛长老
在温州主持三日禅修



下组图：
随佛长老在广东为寺
院安居的僧众和当地
居士举办连续三天的
讲座

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。



創刊於 2010 年 7 月 5 日

導 師：隨佛尊者

發 行：原始佛教會

發行人：Ven. Bhikkhu Aticca

第 32 期

- 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

人生之成功、痛苦与感动 6

正向菩提 古老经说 佛史溯源 正法新闻 中国弘法

- 佛教有上座部与大众部的分裂吗？ 8
回首漫长与艰难的光明路（三）精进念佛、煮云佛七 15
于四圣谛如实知，为实知见「四十四种智」 22
（二）部派经说传诵的演变-3 24
美国、台湾、马来西亚、大陆 联合报导 41
清辉映山水 明月照中华 47
江西宝峰寺历史沿革 52
随佛尊者 2013 年春季美东弘法记实 54
纽约二梯次中道正觉三日禅花絮 62
纽约二梯次中道正觉三日禅法友感言 64
随佛尊者 2013 年麻州弘法筹备纪要 65
麻州《成功与幸福》讲座心得分享 70
麻州《因缘与业》讲座心得分享 71
2013 年卫塞节法庆 纪实 74
2013 年卫塞节法庆 花絮 77
2013 年卫塞节法庆 心得分享 83
栖时无忧落处欢～美国公车见闻 94
你的选择是什么 95
终归正道 96
困难减少 生活更好 远离烦恼 98
砖 一块 99
素食游行有感 100
以素食为荣 101
因缘法对我的受用 102
蜕皮 105
奉献半世纪 80 岁才返乡～何华珍修女 106

美东弘法

卫塞法庆

法友感言

梅花映月 五阴世间

近期活动海报：

- ◎台北、台中- 生活的智觉与解脱：p.14
- ◎高雄- 因缘观一日觉：p.73
- ◎台湾- 传法法讯：p.107
- ◎台湾- 通告-觅寻安僧传法禅林宝地：p.108
- ◎台北- 传承 释迦佛陀的真实教：封底

人生之成功、痛苦与感动

随佛比丘 著

人生约有两种表现，一是努力的追求成功，二是不问得失的感动。

世上的聪明人做成功的事，而厚直的人、觉醒的人做感动的事。何故？

人活在世，不免追求生存的稳定与最大利益，趋吉避凶是人之常情，舍一得万则是人之所趋。这不能说错，也没有错。世人常道：人不为己，天诛地灭！这话虽不为卫道之士所接受，但确实也有几分的道理。试想：一个作甚么事都不为自己着想的人，在绝大多数人都是追求自己的稳定与最大利益的世界中，这个人能活得稳定、活得久吗？这也就是说，如果不懂得替自己设想，世上也就没人会替我们着想了。

不论世上的道德教育是如何教化，「若不为己，世道难行」的生活现实，毕竟是多数人深感于心的事。又有多少人愿意不顾自身的利益，置己身于水火当中试炼呢？在大多数人的心目中，「舍己为人」应当是对其他人的盼望及要求，而不是对自己的督促或期许。如细细的观察：盼望有人能够「舍己为人」，多少也是关连着护顾自身利益的心态吧！

如何护卫自己？在因缘流转、影响无处不在的现实世界，面对迁演不息的生活现实，追求生存的稳定与护卫自身的利益，原本就是很不容易的事。可以在这缘生的现实世界，维护生存与利益，也必是绝大多数人欣羡、崇拜的所在。甚么人可以如此的让人们欣羡及崇拜呢？

此人一定是具有护卫自身利益的能力，拥有追求生存稳定的聪明才智，并且身怀「趋吉避凶」的丰富经验，善于在人群中建立良好有利的关系。这样的人一定懂得维护自己，也善于藉由维护他人，或是牺牲他人的利益，来达到维护自己的目的。

这些人，既是成功的人，也必是聪明的人。

成功！是因为懂得达成自身利益的目的，也懂得如何让别人羡慕、崇拜。

聪明！是因为善于在复杂危险及迁演不息的世界，趋吉避凶、保护自己。

聪明的人做成功的事，成功的事由聪明的人达成，应当是这世界的写实。

人生在世，不仅看到人人称羡的成功案例，也更能看到让人忧伤、恐惧、痛苦的人生实例。这些痛苦的人生实例，除了部份原因是天生条件不足以外，多数是因为当事人不具有护卫自身利益的能力，没有维护生存稳定的聪明才智，不善于「趋吉避凶」，也疏于在人群中建立有利于己的关系。这样的人不大会维护自己，可能更不会藉由维护他人，或是牺牲他人利益，来达成维护自己的目的。这样的人，**因为无能于自我维护，不仅内心忧苦、失落，生活也要面对种种的困难。世人不欣赏、不喜欢面对忧苦、失落与困难，当然也不会羡慕这类的人，甚至会焦虑性的排斥及厌恶。**

这些人，既是失落的人，也可能是「笨拙」的人。

失落！是因为不懂得如何才能达成自身利益的目的，也不懂得如何让别人羡慕、崇拜自己。

笨拙！是因为在复杂危险及迁演不息的世界，「笨拙」于趋吉避凶、保护自己。

笨拙的人容易「失败」，世人多不喜欢「失败」的笨拙人，应当也是这世界的写实。

然而，世上有些人，不仅具有护卫自身利益的能力，拥有追求生存稳定的聪明才智，身怀「趋吉避凶」的丰富经验，也善于在人群中建立良好有利的关系。可是，虽然这类人懂得维护自己，却不愿意采取维护他人或牺牲他人的方法，来达到维护自己的目的。

这些聪明人，许多是带着人间稀有的「天真」，看似「笨拙」，实是「厚实」，待人无私、真诚无伪，热心助人，犹如稀有且难得的沧海珍珠，让人感动。

虽是聪明的人，却不必然是成功的人；虽做天真、笨拙事，却不必然是失败的人。

这些人看到世上成功的案例，更看到忧伤、恐惧的痛苦人生。见到聪明、成功的案例，却不羡慕；面对笨拙、痛苦的人生实例，也不会焦虑性的排斥及厌恶。为甚么？因为这些人活着的重点，既不是追求生存的稳定与最大利益，也不是重在如何的趋吉避凶，更不会凡事盼望能够舍一得万。

因为看透生活在因缘流转、影响无处不在的现实世界，面对迁演不息的生活现实，内心任何期盼、理想与目的，即使费尽心血也不必然会实现，即使实现也不一定是经由「预期方式与过程」而实现，更重要的是了解「实现」可能只是一种「想法」。

这些人看待人生，不是聚焦在理想、期待与成功，也不是避开或拒斥失落、恐惧与痛苦。因为重点不是拥有或失去，也不在受人羡慕、崇拜，或是受到排斥、贬抑，而是重在如何在现前合于实际的活着。

觉明、清醒的活着，做合乎现在又必要且可行的事，做有助于自、他能在现前解决困难，避免痛苦、忧苦的事。

既不为了满足、响应自身的期待与需求，也不是为了满足世人的盼望、期许及需求，没有成功与失败的想法，坚定的走在远离期待与渴求的道路上。

聪明人做的事，这类人有能力做，却不一定做：聪明人避免的事，这类人能避免，却不一定要避免。笨拙人做的事，这类人也会做，只是动机与心境不同：笨拙人避免的事，这类人也能避免，却不必定避免。

能成功而不求乎成功，可免失败却不必免于失败；既不为己也不失人，可不求人却能为人而求。聪明作成功的事，笨拙走失败的路，唯有觉醒才能做出令人尊敬又感动的事。

人不必期许自己是圣人，也不能要求别人做圣贤，因为无法从期许与要求的火焰中出现圣贤。

但是，我们可以提醒自己，即使努力的走在聪明与成功的道路上，享受生活当中的光彩，也能愿意及诚恳的，偶而的，帮助其他笨拙的人，助人远离失落及忧苦，并且心甘情愿的承受「笨拙」与「失败」。

如果真能这样，那么为了助人离苦，而甘愿承受「笨拙」与「失败」的聪明人，也是做感动的事，令人感动的人。

我为这个世界深为感动，因为你、因为他、为大家！



佛教有上座部与大众部的分裂吗？

随佛比丘 著

佛教僧团的分裂，确实是事实。但是分裂为上座部与大众部的说法，则有待厘清、证实！或许，分裂为保持古说的阿难系僧团，以及开创新教义的分别说部、大众部，才是真正的真相。而上座部是谁？事实上自古以来一直都没有公论，更无有真正的答案！

一、上座部、大众部说法的出现

最早提出佛教分裂为上座部与大众部的说法，是出自优波离师承分化在西印优禅尼地区由目犍连子帝须（巴 Moggaliputta tissa）领导的僧团¹，提出的时间是阿育王统领中印的时代（参考《正法之光》第一期 p.10~18）。

阿育王时代佛教发生争端，这一争端的内容，根据南传『岛王统史』²及《善见律毘婆沙》的说法，是说有外道附佛，造成佛教僧团无法布萨。其中觉音论师著作的《善见律毘婆沙》说到，阿育王为了僧团能够和合布萨，遣使臣前往处理僧争，却杀了不愿与「外道」共同布萨的长老。见《善见律毘婆沙》卷二³：

「阿育王知己，遣一大臣，来入阿育僧伽蓝，白众僧：「教灭斗争和合说戒。」大臣受王敕已入寺，以王命白众僧，都无应对者。臣便还更谏傍臣，王有敕

令，众僧天争而不顺从。卿意云何？傍臣答言：「我见大王往伏诸国，有不顺从王即斩杀，此法亦应如此。」傍臣语已，使臣往至寺中，白上座言：「王有敕令，众僧和合说戒，而不顺从。」上座答言：「诸善比丘！不与外道比丘共布萨，非不顺从。」於是臣从上座次第斩杀，次及王弟帝须而止。」

此说的疑点是：何以护佛的阿育王不谴责附佛的外道，反而要求不与外道共同布萨的僧众妥协呢？试想：在使臣妄杀僧众的事件中，可以与阿育王的胞弟帝须共住的僧侣，岂是泛泛之僧？

阿育王时代的僧争，阿难系僧团的说法，是根据公元前一世纪世友（梵 Vasumitra）的《十八部论》⁴：

「佛灭度後百一十六年，城名巴连弗，时阿育王，王闍浮提匡於天下。尔时，大僧别部异法，有三比丘（众）：一名能（龙之误写），二名因缘（玄奘译边鄙众），三名多闻。说有五处以教众生，所谓：从他饶益、无知、疑，由观察、言说得道。」

《十八部论》提到的「三比丘众」是当时的三大僧团，「龙众」是指佛灭百年毘舍离僧团违犯「受取金钱等十事」，接着佛灭后 116 年毘舍离僧

团又有大天提出「五恶见事」诋毁阿罗汉，犹如「龙」般的难调难伏；「因缘众」是指西印阿盘提一带由目犍连子帝须领导的优禅尼僧团，化区在中印的边远地区，玄奘译为边鄙众；「多闻众」是指北印摩偷罗一带的阿难系僧团，赞誉犹如「多闻圣弟子」，所以称「多闻众」。

佛灭后 116 年的僧争事件，根据公元二世纪出自阿难系僧团的说一切有部《大毗婆沙论》⁵ 的记载：

「大天於後集先所说，五恶见事，而作颂言：『餘所诱无知、犹豫他令入、道因声故起、是名真佛教』。于后渐次鸡园寺中，上座苾刍多皆天歿。十五日夜布洒他（步萨）时，次当大天升座说戒，彼便自诵所造伽他（五事偈）。尔时众中，有学、无学、多闻、持戒、修静虑者，闻彼所说无不惊诃：咄哉！愚人宁作是说。此于三藏曾所未闻，咸即对之翻彼颂曰：『余所诱无知，犹豫他令入，道因声故起，汝言非佛教』。於是竟夜斗争纷然，乃至终朝朋党转盛，城中士庶乃至大臣，相次来和皆不能息。

王闻自出诣僧伽蓝，于是两朋各执己诵，时王闻已亦自生疑。寻白大天：「孰非？谁是？我等今者当寄何朋？」大天白王：「戒经中说，若欲天争，依多人语。」王遂令僧两朋别住，贤圣朋内，耆年虽多而僧数少；大天朋内，耆年虽少而众数多。王遂从多，依大天众，诃伏餘众。……

时诸贤圣，知众乖违，便舍鸡园，欲往他处，诸臣闻已，遂速白王。王闻既瞠，便敕臣曰：「宜皆引至殒伽河边，载以破船，中流坠溺，即验斯辈是圣是凡。」臣奉王言，便将验试。时诸贤圣，各起神通，犹如雁王，陵虚而往。复以神力摄取船中同舍鸡园未得通者，现诸神变作种种形相，次乘空西北而去。王闻见已深生愧悔，闷绝躄地水洒乃苏，速即遣人寻其所趣，使还知在迦湿弥罗。复因请还，僧皆辞命，王遂总舍迦湿弥罗国，造僧伽蓝安置贤圣众，随先所变作种种形，即以標題僧伽蓝号。」

这段记载说到，阿育王支持人多势众的大天，对不合大天见解，又不愿遵从阿育王命与大天和合布萨的阿难系僧团长老，居然以破船沉溺试炼于恒河中。

分别说部与说一切有部各别陈述的两件事端，都是发生在阿育王时代，也都记载发生僧侣受到迫害的事情，也都有阿育王在事后悔过补救的情节。事后补救的情节，不论是为数百耆年有望的外道建精舍，或是在迦湿弥罗「造僧伽蓝安置贤圣众」的记载，都证明阿育王时代的僧争是事实。经过阿育王年代的考证，确证这两件相似的记载，确实是出自同一事件。

锡兰因为不在印度，记载出于较晚的时代，阿育王的年代误认是佛灭后 218 年，僧团争端则误认是佛灭后 236 年，而该事件的真相是阿难系僧团说的佛灭后 116 年「五恶见事」的僧争。见南传铜鑠部《岛王统史》第七章⁶：

「佛灭後二百三十六年，上座部再生大分裂……法阿育统治巴连弗城……说有六万之贼住外道……不尊重之外道等依自说而出家……彼等悉反对上座之说而分派。」又说僧团为了「绝灭彼等宣扬自说」，消除僧团的争论，长老目犍连子帝须「为净自说……宣说阿毘昙论」，并举行三藏结集。

据南传《大王统史》第五章⁷ 记载，当僧团争端即将发生之时，目犍连子帝须先避住于阿难系僧团所在的摩偷罗阿普康迦山。在杀僧事件发生后，领导的优禅尼僧团的目犍连子帝须，受阿育王的礼请与要求，出面平息摩偷罗阿难系僧团与毘舍离僧团的争端。

此时，目犍连子帝须在阿育王的支持下，目犍连子帝须与阿育王是「同坐于帷帐中之一隅」⁸，以一一审问的方式来排除「外道」，并以优禅尼僧团的「分别说（Vibhajja）」为准，先审定何者为「正法比丘」，再以优禅尼僧团举行「结集」的方式，将折衷摩偷罗阿难系僧团与毘舍离僧团的说法，集成「新法

义」编入『自部论书（即《舍利弗阿毘昙》）』及传统经说当中，企图统一佛教的说法与见解，平息僧争。此见《善见律毘婆沙》卷二⁹：

「帝须教王，是律是非律，是法是非法，是佛说是非佛说。七日竟，王敕，以步障作隔，所见同者集一隔中，不同见者各集异隔。处处隔中出一比丘，王自问言：大德！佛法云何？有比丘答言：常或言断、或言非想、或言非想非非想、或言世间涅槃。王闻诸比丘言已，此非比丘，即是外道也。王既知已，王即以白衣服与诸外道，驱令罢道。」

其余隔中六万比丘，王复更问：大德！佛法云何？答言：佛分别说也。诸比丘如是说已，王更问大德帝须：佛分别说不？答言：如是大王。知佛法净已，王白诸大德，愿大德布萨说戒。……目犍连子帝须为上座，能破外道邪见徒众，众中选择知三藏得三达智者一千比丘。……第三集法藏九月日竟。」

在阿育王的支持下，优禅尼僧团首先举行自部僧团的结集，并宣称是「第三次结集」。这次「结集」不仅无法止息争端，反而使僧团在大天的「五恶见事」上，发展为三种不同的意见及立场，进而促成佛教僧团分裂为三大部派。在僧团分裂史上，直接促成僧团分裂的原因，是优禅尼僧团举行「自部结集」，而最先形成的佛教部派，是首先举行「自部结集」的优禅尼僧团。后来，主张「佛分别说」的优禅尼僧团，是被其他部派称为「分别说部」，甚至被贬为大众部的分派。见真谛译《部执异论》¹⁰：

「此第二百年中，从大众部又出一部，名分别说部。」

又《阿毘达磨俱舍论》卷二十¹¹：

「若人唯说有现在世及过去世未与果业，说无未来及过去世已与果业，彼可许为分别说部。」

当优禅尼僧团举行「自部结集」而形成分别说部后，阿难系摩偷罗僧团为了对抗分别说部的异说，维

护经法的古说，也举行「结集」。据『三论玄义检幽集』¹²卷五（引真谛『部执论疏』）说：

「王妃既有势力，即令取破船，载诸罗汉，送恒河中。罗汉神通飞空而去，往罽宾国，或作浮鹄，……彼国仍起寺名浮鹄寺。……阿输柯王问众人云：诸阿罗汉，今并何在？有人答云：在罽宾国。即遣往迎尽还供养。大天先既改转经教，杂合不复如本，诸阿罗汉还复聚集，重诵三藏。于此时中，所执有异，分成二部，一上座部，二大众部。至此时，三藏已三过诵出：第一於七叶严中；第二毘舍离国内……七百人勘定重诵三藏也；第三即是此时也。」

佛灭后 116 年目犍连子帝须领导优禅尼僧团举行的「自部结集」，原来的目的是企图藉由折衷双方争议的见解，统一佛教的说法，平息佛教僧争，但却造成僧团的彻底分裂为三派。后世，优禅尼僧团（分别说部）的部系，是将佛教分裂的原因，改说是佛灭百年毘舍离僧团擅行「受取金钱等十事」争端所造成，这是把僧团分裂的责任，推给了同为优波离师承的毘舍离僧团。见大众部《摩诃僧祇律》『五百结集法藏』¹³、分别说系化地部《五分律》¹⁴、『岛王统史』第五章¹⁵：

《摩诃僧祇律》：「优波离授陀婆娑罗，陀婆娑罗授树提陀婆，树提陀婆如是乃至授尊者道力，道力授我及余人。」

《五分律》：「佛泥洹後百岁，毘舍离诸跋耆比丘始起十非法。一盐姜合共宿净；……十受畜金银钱净。彼诸比丘常以月八日、十四日、十五日盛满钵水，集坐多人众处，持钵著前以为吉祥，要人求施。时诸白衣男女大小经过前者，便指钵水言，此中吉祥，可与衣钵革屣药直。有欲与者与之，不欲与者便讥呵言：沙门释子不应受畜金银及钱，设人自与不应眼视，而今云何作此求施。……时长老耶舍迦兰陀子，在彼猕猴水边重阁讲堂，语诸比丘言：汝莫作此求施，我亲从佛闻，若有非法求施、施非法



求，二俱得罪。」

『岛王统史』：「经过最之百年，达第二之百年时，于上座之说，生起最上之大分裂……集毘舍离一万二千跋耆子等，於最上之都毘舍离宣言十事。」

根据现有诸部派的律藏来看，都有记载佛灭百年的「十事非律」与「七百结集」，但没有看到任何「十事非律」造成僧团分裂的记载，目前唯有在南传铜鑼部的《岛史》，才可见到「十事非律」造成僧团分裂的说法。然而，这是不合事实的伪史。

从佛教史实来看，僧团的分裂确实是发生在佛灭后116年，当时僧团因为针对「五恶见事」的见解不同，分裂为三大派。当年在阿育王支持下，主张「佛分别说」、举行「自部结集」的优禅尼僧团，是被其他僧团称为「分别说部」，但是出自优禅尼僧团系统的南传铜鑼部，在传诵的《论事》及自部编纂的《岛史》中，都是称优禅尼僧团为「上座部」。

二、「十事非律」争端得平息

佛灭百年毘舍离僧团擅行「受取金钱等十事」的争端，是确实的事件，各部派律都有记载。但经举办「十事非律」的耶舍长老，延请所属的阿难系僧团出面净律，得到阿盘提、达嚩那婆多国诸比丘的支持，已得到纷争的止息。见阿难系说一切有部《十诵律》¹⁶：

「梨婆多语：……我自知见毗耶离诸比丘非法、非善，阿盘提、达嚩那婆多国诸比丘，实是法、是善语」。

阿盘提、达嚩那婆多国诸比丘，主要指的正是阿盘提国的重镇优禅尼地区的僧团。出面净律的僧团包括摩偷罗一带的阿难系僧团、阿盘提、达嚩那婆的优波离系僧团。僧团公开举行的净律羯磨，也得到毘舍离僧团的支持及承认，「受取金钱等十事」争端没有造成僧团分裂。见优波离师承大众系《摩诃僧祇律》

卷三十三¹⁷：

「七百集法藏者。佛般泥洹後，长老比丘在毘舍离沙堆僧伽蓝。尔时，诸比丘从檀越乞索，作如是哀言：长寿！世尊在时，得前食、后食、衣服、供养，世尊泥洹后，我等孤儿谁当见与，汝可布施僧财物。如是哀声而乞，时人或与一罽利沙盘、二罽利沙盘……乃至十罽利沙盘。至布萨时，盛著盆中，持拘钵量，分次第而与。时持律耶舍初至，次得分。问言：此是何物？答言：次得罽利沙盘，医药直。耶舍答言：过去！问言：何故过去施僧？耶舍答言：不净！诸比丘言：汝谤僧，言不净。此中应作举羯磨，即便为作举羯磨。作举羯磨已，时尊者陀婆婆罗在摩偷罗国，耶舍即往诣彼。作是言：长老！我被举行随顺法。问言：汝何故被举？答言：如是、如是事。彼言：汝无事被举，我共长老法食、味食。耶舍闻是语已，作是言：诸长老！我等应更集比尼藏，勿令佛法颓毁。（陀婆婆罗）问言：欲何处结集？（耶舍）答言：还彼事起处。」

根据优波离师承大众系《摩诃僧祇律》，毘舍离僧团既承认「十事违律」，又说毘舍离僧团第二师陀婆婆罗参与「七百结集」，并代表集出律藏。如此可见，毘舍离僧团对「十事论争」的立场，是承认僧团羯磨会议判定「十事违律」的议决，并接受「七百结集」的代表性。

此外，号召净律的阿难系僧团，也记载「十事非律」的争端，经过公开的「僧团羯磨」与「结集」后，已经得到平息。见《十诵律》¹⁸：

「长老三菩伽起合手，向上座萨婆伽罗波梨婆罗如是言：大德上座！盐净实净不？答：不净！不净！得何罪？答：得突吉罗罪。……（问）：大德上座！二指净实净不？答：不净！不净！得何罪？答：波逸提罪。……大德上座！金银宝物净实净不？答不净！不净！得何罪？答：得波逸提。佛何处结戒？答：毗耶离为跋难陀结戒。不得取金银宝物。长老三

菩伽，僧中如法灭是毘耶离诸比丘十事罪，如法灭竟。」

由于从大众系的《摩诃僧祇律》来看，毘舍离僧团第二师陀娑婆罗，不仅表达出认同耶舍，也参与了结集律戒，而阿难系《十诵律》也记载「十事非律」争端已经得到平息。如是可知，大众系应是支持与接受「十事违律」的僧团决议，「十事论争」绝不是造成毘舍离僧团分裂为大众部的原因。

三、佛教分裂为三大部的真相

提出佛灭百年「受取金钱等十事」争端，造成上座部与大众部分裂的说法，确实是分别说部刻意编造的伪史。佛教实际的分裂时代，是在佛灭后 116 年大天举「五恶见事」的争端，而优禅尼僧团举行「自部结集」，企图用「自部结集」的方式，将折衷争端双方意见的见解，作为统一佛教见解的标准，才造成佛教分裂为三种不同见解及立场的部派。佛教的分裂，自一开始就不是上座部与大众部的分裂，而是分裂为三大派。「上座部」与「大众部」的说法，很有可能是出自分别说部系的《论事》。

当僧团分裂初期，当时的优波离系毘舍离僧团，并不自认是大众部，而当时的阿难系僧团则自称「多闻众」，也不接受及承认自部是分别说部系(后来自称上座部)的一部分。见公元前一世纪世友着、鸠摩罗什译《十八部论》¹⁹：

「佛灭度後百一十六年，城名巴连弗，时阿育王王阎浮提匡于天下。尔时，大僧别部异法，时有比丘，一名能（传抄之误，应为龙）、二名因缘、三名多闻，说（此指争论）有五处以教众生，所谓：从他饶益、无知。疑，由观察言说得道。此是佛从始生二部，一谓摩诃僧只。二谓他鞞罗（上座）。」

佛教真正分裂的时间，是佛灭后 116 年僧团发生「五恶见事」争端，因为优禅尼僧团举行「自部结

集」，僧团才真正的分裂为彼此意见不同的三大部。当时分裂为三派的僧团，分别是自称「多闻众」的阿难系僧团，还有优波离系毘舍离僧团，以及在后世被称为「分别说部」的优禅尼僧团。当时毘舍离僧团尚未承认自己是佛灭百年分出的「大众部」！

依据目前的史献来看，僧团分裂为「上座部」与「大众部」的说法，还有「上座部」与「大众部」的语词，最早出现的年代，有可能是出自分别说部本派的意见，理由是铜鞮部有作此说。因为目前由化地部、法藏部、饮光部留下有关部派分流的史献有限，无法绝对的断定铜鞮部的说法，是否源自分别说部本派的意见，只能说有相当的可能是如此。然而，如果目前南传铜鞮部传承的《论事》，真是出自分别说部的自部结集，而当中破斥大众部的说法，也是在印度大陆的时代完成，并非出自锡兰大寺派的增修，则「上座部」与「大众部」的分裂说法，就是出自分别说部的意见了。

除了前述以外，「上座部」与「大众部」的说法，也有可能是出自说一切有部的说法（依据世友论师的《十八部论》），说一切有部提出僧团二分为「上座部」与「大众部」的说法，目的应当是为了争取僧团的正统。

四、上座部、大众部分裂之说的普及化

阿难系僧团自称为上座部，是出自说一切有部的意见，原不是阿难系僧团的见解。阿难系僧团说法的改变，是佛灭后约 250 年，阿难系僧团的迦旃延尼子受到分别说部《舍利弗阿毘昙》的影响，改转经教而分化出「重论」的说一切有部。此后，说一切有部才自认是「上座部」，并且转向和分别说部争夺「上座部」的正统地位。关于阿难系僧团的演变及分化，据真谛之《部执异论疏》说²⁰：

「上座弟子部，唯弘经藏，不弘律、论二藏故。上座部说云：……律者有开、遮，随有缘、不

定，故不可依也。毗昙则广解诸义，虽与经相应，亦有过根本者。经是根本，无开遮、增减之过，律与毘昙竝是末，末不及本。弘本摄末，故唯弘经，不弘余二藏也。事事依经以为规矩，经中所明教正无曲，故此部皆道德胜餘部也。」

「从迦叶已来，至优波笈多，专弘经藏，相传未异。……至迦旃延子等，弃本取末，所说与经不相符。欲刊定之，使改末归本，固执不从。再三是正，皆执不回，因此分成异部。」

在隋朝吉藏著作的《三论玄义》²¹ 则说：

「上座弟子（指阿难系僧团，不是自称上座部的分别说部）但弘经，以经为正。律开遮不定；毗昙但释经，或过本，或减本，故不正弘之……萨婆多部（即说一切有部），谓毘昙最胜，故偏弘之。……上座弟子见其弃本弘末，四过宣令，遣其改宗，遂守宗不改，而上座弟子移往雪山避之（后称雪山部）。」

但是，针对「上座部」与「大众部」的分裂原因及时间，说一切有部是将佛灭度后 116 年佛教三大僧团为了大天提出「五恶见事」贬谪阿罗汉的证量，造成僧团争端而分裂为优波离系分别说部（因缘众）、优波离系毘舍离僧团（龙众）及阿难系僧团（多闻众）等三大部，改说为「上座部」与「大众部」的分裂。见『三论玄义检幽集』²² 卷五：

「大天先既改转经教，杂合不复如本，诸阿罗汉还复聚集，重诵三藏。於此时中，所执有异，分成二部：一、上座部；二、大众部。至此时，三藏已三过诵出：第一于七叶严中；第二毗舍离国内……七百人勘定重诵三藏也；第三即是此时也。」

毘舍离僧团自称是「大众部」的说法，是在巽迦王朝 Śuṅga 的开创者弗沙蜜多罗 Puṣyamitra 覆亡后（148 B.C.E.）（根据近代研究《往世书》Purāṇa 的研究结果），优波离系毘舍离僧团才正式的自称是

「大众部」，这应当是佛灭 239 年以后的事了。见大众部《舍利弗问经》²³：

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

根据大众部传诵的《舍利弗问经》来看，当中对于部派分裂的原因，既不承认「十事非律」，也不承认是大天举「五恶见事」的争端。毘舍离僧团认定的分裂原因，是指弗沙蜜多罗王覆亡后，当佛教复兴时，有长老比丘将原本传承的古律，加以分别广演，从简要朴质转为繁琐详细，造成僧律有了古、新差异的争端，才造成了部派分裂。

从佛教史实来看，「上座部」与「大众部」的分裂，原是部派佛教各派自编的伪史而已！阿难系僧团是在佛灭 250 年（137 B.C.E.）以后，分化出的说一切有部才自认是「上座部」，开始采用「上座部」与「大众部」分裂的说法。大众部则是在佛灭 239 年（148 B.C.E.）以后，才采用「上座部」与「大众部」分裂的说法。当公元前一世纪以后的印度部佛教各派，显然多已经采用「上座部」与「大众部」分裂的说法，而锡兰岛铜鐸部传诵的《论事》、《岛史》也是作此说，差别的只是各派针对分裂的发生原因及时间有不同的意见罢了！

批注：

1. 见《善见律毘婆沙》『序品』卷第一：参大正藏 T24 p.677.2-16 ~22
「世尊涅槃后.....优波离为初，诸律师次第持，**乃至第三大众诸大德持**，令次第说师名字：**优波离、大象拘**（又译驮写拘）、**苏那拘、悉伽符、目犍连子帝须**.....皆从优波离出。」
2. 见『岛王统史』第七章 汉译南传大藏第 65 册 p.54-2 ~ 13
3. 见《善见律毘婆沙》卷二：大正藏 第 24 册 p.682.2-13 ~ 22
4. 见《十八部论》：参大正藏 第 49 册 p.18.1-9~10
5. 见《大毗婆沙论》卷九十九：大正藏 第 27 册 p.511.2-28 ~ p.511.3-20
6. 见『岛王统史』第七章 汉译南传大藏第 65 册 p.54-2 ~ 13
7. 见《大王统史》第五章：参 汉译南传大藏 第 65 册 p.184-9 ~ 10
8. 见《大王统史》第五章：参 汉译南传大藏 第 65 册

- p.187-1 ~ 6
9. 见《大王统史》第五章：参 汉译南传大藏 第 65 册 p.186-14 ~ 187-13
见《善见律毘婆沙》卷二：参 大正藏 第 24 册 p.684.1-25 ~ p.684.2-14
 10. 见《部执异论》：参 大正藏 T49 p.20.2-1~2
 11. 见《阿毘达磨俱舍论》卷二十：参 大正藏 T29 p.104.2-25~27
 12. 见『三论玄义检幽集』卷五：参 大正藏 T70 p.456.2-7 ~ 23
 13. 见《摩诃僧祇律》卷三十二『五百结集法藏』：参大正藏 T22 p.493.1-10 ~14
「佛从谁闻？**无师自悟，更不从他闻**。佛有无量智慧，为饶益诸众生故授优波离。**优波离授陀婆娑罗，陀婆娑罗授树提陀婆，树提陀婆如是乃至授尊者道力，道力授我及余人。**」
 14. 见《弥沙塞部和酖五分律》『七百集法』卷第三十：参大正藏 第 22 册 p.192.1-27~p.192.2-9
 15. 见『岛王统史』第五章：参汉译南传大藏 第 65 册 p.30-12 ~ p32-8
见『大王统史』第四、五章：参汉译南传大藏 第 65 册 p.162 ~ p168-2
 16. 见《十诵律》卷第六十(善诵毘尼序卷上)：参大正藏 T23 p.452.3-1~4
 17. 见《摩诃僧祇律》『明杂诵跋渠法之十一』卷第三十三：参大正藏 T22 p.493.1-26 ~p.493.2-16
 18. 见《十诵律》『七百比丘集灭恶法品』卷第六十一(善诵毘尼序卷中)：参大正藏 T23 p.455.3-27 ~ p.456.2-1
 19. 见世友《十八部论》，姚秦·鸠摩罗什 Kumārajīva 初译：参大正藏 T49 p.18.1-9~13
 20. 见『三论玄义检幽集』卷六：参 大正藏 第 70 册 p.463.1-24~p.463.2-12
 21. 见《三论玄义》：参 大正藏 T45 p.9.2-22~29
 22. 见『三论玄义检幽集』卷五：参 大正藏 T70 p.456.2-7 ~ 23
 23. 见《舍利弗问经》：参大正藏 T24 p.900.1-11 ~15 ; p.900.1-15 ~ p.900.2-28

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

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

歸向佛陀系列

生活的智覺與解脫 隨佛尊者 開示

課程日期：2013/8/27~2013/10/15（每週二）

上課時間：7:30p.m.~9:30p.m.

地點：台北 中道禪院

台北市中山區伊通街58號2F

網路報名：www.arahant.org

傳真報名：(02) 2896-2303

洽詢專線：(02) 2515-2505, (02) 2892-2505



<https://www.facebook.com/Saddhammadipa>

中道僧團 主辦

中華原始佛教會暨中道禪林 協辦



回首漫长与艰难的光明路

(三) 精进念佛、煮云佛七

作者 随佛比丘

6. 精进念佛

我自入佛门未久，即开始念佛。初时念了一小段时间的观音菩萨名号，但自从学习天台宗的教法以后，即效法智者大师持念阿弥陀佛圣号了。在个人至今约四十年的学法生涯中，持名念佛的岁月，也有十余年之久。

除了仰望印光、弘一两位大德以外，实际亲近过的实修念佛的僧门大德，包括广钦老和尚、煮云老法师、忏云老法师，个人从这些大德的言行上，得到很多宝贵的启发及教导。现在说一说个人在亲近这些大德及念佛修行的一些学习经历。

6-1 持名念佛

说到念佛法门，一般说的主要是指「弥陀法门」。「弥陀法门」的修行旨要，简要说就是依据《佛说阿弥陀经》的内容，归纳为信、愿、行等三大纲领。一、信：信有阿弥陀佛，慈悲救度众生，弥陀愿力不可思议，成就极乐国土依正庄严，摄引十方世界众生归向极乐净土；二、愿：众生信有阿弥陀佛与极乐净土，应当发愿往生彼国，蒙阿弥陀佛接引归向彼国、远离众苦；三、行：敬信三宝、守持净戒、广行众善，持佛名号、带业往生彼国，乃至五逆、十恶之人，临终十念亦得往生。

对于修习「弥陀法门」来说，最重要的就是「信」，如果不能起「信」，那后续的「愿」与「行」都无法归向弥陀净土。因此，「信」是「弥陀法门」的核心，「愿」与「行」是由「信」摄导、开展，也经由「愿」与「行」验证「信」的真实性。因此，信有阿弥陀佛、极乐国土，愿生极乐净土，持佛名号，也就成为「弥陀法门」的主要修行方法了。

持佛名号，摄持不失，是「弥陀法门」的主要修行方法。持佛名号相当简单、易行，不需要任何经教的基础，任何人随时、随处都可入手，普及度最为广泛，所以成为最多人信与修的法门。

根据佛教学界的研究，《佛说阿弥陀经》等净土三经的传出，约在公元后二世纪间，属于后世传出的典籍。然而，不论学界的考证成果是否符合实，「弥陀法门」提倡往生他方净土的信仰，兼及简单易行的实践方法，还是广大的一般民众，最容易接受、信仰及实践的法门。学术界的考证，对一般通俗信众是起不了什么影响，只会引起不快的心绪而已！

刚开始念佛，个人是使用念珠来念佛。记得生平第一串念珠，是初次皈依时师父给的一串 108 颗细珠念珠。由于珠子细小，手指不大好拨动，所以又在佛教书局买了一串 27 颗檀香木珠的念珠。这一串檀木手持短念珠，伴随个人近二十年的念佛岁月，念得颗颗光滑发亮，散发着淡雅的檀香气。后来，这串念珠随手舍给一位学法的人，因为不需「系着贪爱」。

说起持名念佛，虽然容易入手，但是要达到念念「摄持不失」，则不是简单的事了。个人在念佛的学习上，先是念了三、四年的时间，还是散念夹杂，无法作到真正的「摄念不失」。后来，自己觉得如此散念夹杂的念下去，虚度岁月虚无所成，毕竟不是个办法。因此，亟思有个甚么办法，能让自己能够摄念专一的「持名念佛」。

6-2 摄心念佛

持名念佛的方法，一般分为两种形式，一种是在日常生活动态当中，不论行住坐卧的随时持名念佛，另一种是在禅坐时极力的摄心念佛。如果在平常生活中随时念佛，因为需要对生活环境及人事做出回应，不免难以专心持名，所以多属散心念佛。如果是在禅座时念佛，因为远离生活的琐事杂务，不用分神处理种种人事，自然较易摄心念佛。

话虽如此，但是在禅坐时，要作到摄念专注的持名念佛，依然是相当不易的事。因为平常念想纷飞的人，一旦静下来，还是要面对思绪起伏不休的身心实况。**记得个人生平第一次静坐时，才发现念想纷飞犹如瀑流难以克制。**

平常是念想纷飞，但是一旦坐下来专心的念佛，专心不了多久，昏沉就袭上心头，难以克制。记得为了克服昏沉的障碍，曾经采用种种的方法，如用笔尖戳大腿，或是用晒衣夹住耳朵、嘴唇等对痛较敏感的部位，企图脱离昏沉，但都无济于事，还是昏沉。

后来，用了一个办法，才稍见成效。这个办法是每当禅坐念佛的时候，我就想象自己走在连系两边山崖的绳索上，绳下是万丈深渊，想象念一句佛号就向前走一步，如果有一句佛号念得不专心，就想象一步没能踏稳绳索，摔向万丈的深渊。这个想象内容，让我在持名念佛时深感惊悚，而提振精神较不会昏沉，逐渐能够摄心念佛。虽然臆想某种情境，提振昏沉的精神，但是依然无法彻底解决。远离昏沉，还是要有其他的方法！

不久，**个人想出一个更有效的方法，这个方法是「倾全力摄持当前一念」。**实际的作法是在持名念佛时，只倾力持念「阿弥陀佛」当中的一字，譬如念「阿」字时，全心念「阿」，不想「弥、陀、佛」等三字，直到念已经无法定在「阿」时，才接着

念「弥」字，而念「弥」时，不想「阿、陀、佛」等三字，其余等同念「阿」字的方法。采用这个方法得到很大的效果，经过几个月，已经能够摄念专注了。除了「摄念专注」的学习以外，最后也发现了消除昏沉的有效方法，这些修行上的突破，让个人有了极为明显的进步。

7. 煮云佛七

7-1 煮云老法师

二次世界大战结束，台湾从日本殖民地地位重新回复华人自主的社会型态，经由大陆来台法师们的努力宣法，台湾佛教也从日本家庭式佛教重新回归正统的汉传佛教传承。

煮云法师是二次世界大战结束后，从大陆到台湾的佛教出家人，虽然他不是台湾土生土长，但出自对台湾佛教的慈悲与贡献，因而和台湾的民众结不解的因缘。当时在这些来台的法师当中，煮云法师与星云法师都是年轻的僧人，既没有有力的人脉关系，也没有丰沛的资源，有的只是满腔爱护佛教的热忱。在那个苦难的时代，两位法师初到台湾时，吃了不少的苦头，也受了不少辛酸委屈，但是传法利生的热忱，还是让两位法师成为台湾民众心中诚心敬重的佛教大德。

当年煮云法师在外貌及传教风格上，深具年少老成的气质，还有传统守旧的宣教风格，不同于星云法师的年轻俊秀与活泼现代的传教方式。「念佛」正是煮云法师的传教方法，在台湾各地推广「念佛法门」，使煮云法师的名声，传遍台湾各地，同时也和台湾的一般民众结了深切的缘份。

因为煮云法师极力的推动「念佛」，使台湾的念佛风气逐渐的普及。经过一段时期的推广以后，煮云法师在台湾隐然成为「念佛法

门」的代表性人物。后来，煮云法师为了吸引社会知青信仰佛教，特别在一般的「佛七」与「精进佛七」之外，针对大专青年举办「大专精进佛七」，这是台湾大专青年「念佛」的开始。后来，来自大陆东北的忏云法师，也开始举办「大专斋戒学会」，鼓励大专青年持戒、念佛。这些宣法的活动，虽然使佛教进入大专学生的领域，但也使得台湾大专院校的「佛学社」，几十年来多是以「念佛」为主流，坚持「一心念佛，带业往生」的思惟，难以接受佛教其他的修行思惟及方法。现今大学院校内部许多不同于「念佛法门」的佛教思想，多是自行另办社团，反而不在既有的佛学社团中推广发展，多少是出自这个缘故。

7-2 大专精进佛七

煮云法师针对大专青年举办的「大专精进佛七」，不同于一般的「佛七」与「精进佛七」，参与者是以大专青年为主，每天除了固定十柱香的功课以外，参加者还要全程禁语及过午不食，并且自行努力的念佛两万声，或是拜佛一千拜。每天固定十柱香的功课，四点半就要起床，五点起香，九点大回向结束。除了早晚课及午供，每柱香只唱弥陀偈与持念佛号，结束后有十分钟的休息时间。念佛两万声，或是拜佛一千拜，都是在十柱香以外的休息时间，各自努力修行的功课。每天要将前一天的修行成绩上报，念佛多少声，拜佛多少拜，都要上报主七和尚。如果没达要求的标准，就会被纠举、督促。

在三十多年前的台湾，煮云法师举办的「大专精进佛七」，可以说是最为精进与辛苦的佛教活动，但也因为如此的精进，才能吸引很多大专青年参与。个人正是看到这么精进的念佛修行活动，才决定参加煮云法师举办的「大专精进佛七」。

当年煮云法师的道场叫作风山莲社，在南台湾高雄县的凤山市内，是精舍规模的道场，但基本设施都相当的齐全，举办几十人的活动是不成问题。个人此生第

一次前往南台湾，正是为了参加煮老在凤山莲社举办的大专精进佛七。在七〇年代初期的台湾，交通设施不如今天方便，既无高速公路、高铁及四通八达的道路设施，更没有近乎家家有自用汽车的经济环境，南北往返的交通，除了一般的铁道火车，只能依靠行驶省公路的省运公交车，当然车内不会有冷气及厕所的服务。南北往来一趟，花费一天的时间是必然少不了，更是身心疲惫的苦差事。记得初次到凤山莲社，是在下午四点多的时间，完成报到手续，了解道场环境后，经过近乎一天的舟车劳顿，已是疲惫不堪。

报到当天晚上，寺方体恤四方学人的辛劳，提供了简单的「药食」（通指寺院晚间的膳食）。随后，先向学员讲解佛七期间种种应知事项及规定，接着开始全道场洒净，并且封闭寺门，断绝人员的进出（除必要的工作人员以外）。

生平第一次参加佛七，首先让我感到震撼的是封闭寺门，这在学员的心理上，产生很大的影响。根据煮老的说法，修行人在极力精进念佛求生净土时，不免会有宿世冤家债主前来阻挠行者修行、往生，障碍行人的道业。因此，寺方为了维护学员的道业，避免异道众生的阻碍及破坏，在正式起香前，先唱赞、诵经、迎圣，祈请十方贤圣与护法诸天降临道场庇护学人，并诵持神咒（通常是大悲咒）驱赶种种邪秽、净化道场。随后，关闭道场、约禁进出，也就是避免种种外界干扰的「结界」意涵。当时全体学员在僧众的引领下，经由庄重的唱赞、诵经、迎圣等佛教仪式后，开始进行全寺的「洒净」。

此时，学员一个接着一个的跟随在法师的身后绕行全寺，专心且大声的持念「大悲咒」，当绕行道场各处进行三次的「除秽」后，大众齐行聚集在寺门后方，最后在大众齐诵「大悲咒」中，法师们将寺门关闭封锁，也意指佛七期间学员除了一心求生净土以外，无法另作他想了。

当时在大众念诵「大悲咒」声中，个人面

对寺方缓慢而坚定的将寺门封闭，那一刻的内心既深受震撼，也百感交集。震撼！是震撼于面对生死大事的慎重与认真，犹如现前面对生与死的抉择；百感交集！是体会到道念、俗念的交织难分及千回百转。此番心境，是局外人无法体会和理解。

除此以外，在凤山莲社的佛七仪规教导中，我学到了中国佛教的佛门仪轨，包括早午供、过堂用斋等，算是在自修佛法以外，正式的学到许多「佛教仪轨」。

7-3 难耐饥饿

在第一次大专精进佛七中，感触最深的是「过午不食」的经验。由于每天的活动量非常的大，一天两餐的饮食根本不够体能的消耗，不知是不是年轻人消耗大，即使早餐吃上四碗粥，午餐吃三碗饭，晚上还是感到饥饿难耐。煮老对我们这些年轻学员是相当的慈悲，晚间还是提供了奶粉让学员冲泡牛奶止饥。但是，喝杯牛奶还是无法去除饥饿感，因为活动量实在太大了。

记得那时，**每到晚上六点多时，听到从莲社旁边民宅传来的饭菜香及碗盘声，即引起极强烈的饥饿感与饮食欲望，真的是很大的身心煎熬。**当时心里想着：或许饿鬼趣的众生就是时时在这般的煎熬下。每到晚上十一点多，此时拜了一整天佛，身体已经劳累不堪，为了赶快的疗饥止饿，不耐等待冲泡奶粉的时间，即直接用汤匙将奶粉送入口中，再含点水吞下肚，当然也噎了许多次。

这个身心煎熬的经验，让我感到个人的身心的脆弱，比起古德的精勤奋进、不顾身命，内心深感惭愧。因此，内心一直想着，应当如何跨越饥饿引起的不安呢？

后来，在来年的夏天，我第二次参加凤山莲社主办的大专精进佛七。在参加前，个人已下定了决心，

决定在这次佛七期间，克服「饥饿煎熬」的障碍。准备做为克服心理障碍的方法，是不仅要严格的遵守过午不食，更要逐日的减少早、午餐的食量。简单的说，这是**准备将「过午不食」造成的饥饿与拒斥心理，还有自我补偿心理导致的「饮食渴求行为」，一次彻底的解决。**

7-4 减食精进

第二次大专精进佛七的经验，可说是相当的特别。由于参加前已经有了「精进减食」的决心，所以自第二天的早斋起，自己即自动的从三碗粥的食量，减为两碗粥，而菜则减少为分配量的三分之二。午斋则从两碗饭的食量，减为一碗，菜减少为三分之二。其余，不论是每天十柱香的定课，或是休息时间的礼佛、念佛，都一概不减。

第三天的食量，早斋再从两碗粥的量，减为一碗粥，而菜则减少为分配量的三分之一。午斋则从一碗半的食量，减为一碗的量，菜则是减为分配量的三分之一。

逐日的减食，并未让我在晚上感到「饥饿的焦虑」，反而内心充满了「过午不食」的坚定意志。第一次精进佛七时，因为「过午不食」引起的饥饿感与拒斥心理，还有自我补偿心理导致的「饮食渴求行为」，都不复再见。代之而起的，反而是坚定的意志、澎湃的动力与向道的信心。

第四天的食量，早斋再从一碗粥的量，减为半碗，菜依然保持分配量的三分之一，午斋则饭、菜都不再食用。

我逐日减少食量的作法，早已引起法工的注意。当第四天午斋时，个人停止用餐的作法，引起莲社法工的不安，并且在午斋时向煮云老法师报告此事。对待佛七的参与学员，煮云老法师是慈悲，但莲社是有照料的责任。试想：万一学员发生身体不适或意外，莲社是需要负起部份责任。个人的减食、禁食，让莲

社的法师与法工，不免有些担忧了。因此，煮云老法师得知学员减食、禁食后，随即在斋堂向大众提醒：

「有道心、精进修行是好事，但是不能不顾健康。大家都肯定学法的用心，但不能不吃，也不许不吃。」接着，负责行堂的法工，随即走到我的座位前，静立着张大双眼的监督，看我是否有将饭菜吃下去。

当时，我一边听着煮云老法师的慈悲开示，一边深感惭愧。因为感到个人的作法，让煮云老法师费心，还要放下饭碗，特别为大众开示、提醒。又觉得自己的修行，真的是「业障深重」，想要精进用功的度越「饥饿的焦虑」与饮食的系着，却难以如愿。听着、想着，眼泪止不住的流下来。当时自己也不敢哭出声音，只敢坐在位置上暗泣，而监督我吃饭的法工，看到我哭得伤心，也不知如何是好？既不想让师父们担心，也不好让法工难为。那天的午斋，我是流着泪将半碗饭慢慢的吞下去。

接着后续的三天，虽然无法完全的断食不吃，但也只是应付性的略吃一点而已！可是为了度越「过午不食」引起的饥饿感与拒斥心理，还有自我补偿心理导致的「饮食渴求行为」，则已经达成目标了。

7-5 精诚礼佛

煮老的大专精进佛七，规矩严，功课也订得紧。前面提过，每天除了固定十柱香的功课以外，参加者还要念佛两万声，或是拜佛一千拜。四点半就要起床，五点起香，晚间九点大回向结束。每柱香后有十分钟的休息时间，念佛两万声，或是拜佛一千拜，都是在这休息时间完成。

关于拜佛与念佛，个人在第一次精进佛七的时候，为了能够摄心精进，采取了拜佛与念佛同进的方法。拜佛与念佛同进的作法，一面身体礼敬佛，一面随着身体作礼的节奏念佛。这是为了避免礼佛的时候，散心杂念、心念不定，影响身心的摄止。当时个人将礼佛的动作及节奏，加以调整为固定一致

的标准程序，这就既能把礼佛一拜的时间予以确定，并且可依确定的礼佛动作与节奏，调整出礼佛一拜可念几声佛。这也就是说，拜佛的时后，拜佛的动作作到甚么阶段、位置，念佛就固定的念到那里，礼佛一拜配合念多少声佛号，多少时间拜了多少次佛，也就确定了。

如此一来，在礼佛的时候，即可专心一致的礼佛、念佛，既不用一边礼佛，一边计数，也不需要一边念佛，一边用计数器，造成修行上不必要的干扰了。因此，每当拜佛的时候，只要先看清楚从甚么时间开始拜佛，拜佛一段落后，也要看甚么时间结束，再依据修行的时间长短，除以礼佛一拜的标准时间，即可得到礼佛多少拜的约略数目。最后为了避免多算而不实，再自行减少些许计数量，即可作为礼佛多少的计数量。接着，再将礼佛一拜所修得的固定念佛数，乘上礼佛的计数量，即可得到念佛多少的数量。

拜佛与念佛同进的方法，让我在精进佛七期间，藉由动作标准一致的礼佛式，不仅摄止了身行与心行，更在节奏一致协调的礼佛动作中，得到心念的宁定与轻安，这对摄心念佛的帮助极大。

凤山莲社位处南台湾，气候相当的炎热，而大专精进佛七是在暑期举办，学员又必需穿着化学纤维制的海青（古代汉人大袍的服制式样），是既闷又不透气。在三十多年前的台湾，也没有那家道场会在大殿装设冷气。当时参加在南台湾凤山莲社大专精进佛七的学员，必需在天气相当炎热的暑期，整天穿着密不透气的黑色海青，每天长达十六小时至十八小时的精进念佛、拜佛，辛劳的情况是可想而知。

当时，我每天四点起床，十二点休息，洗澡后约十二点半才睡。需要特别一提的事，是我在睡前需要在肩、颈、腰、双臂、双腿等处的肌肉上，均匀的敷抹一层「擦劳灭」药膏，作用是消除肌肉过度疲劳的发炎及酸痛，否则隔天必会全身酸痛到无法起床。白

天每一柱香结束后，都是不松懈的马上接着礼佛精进自修，直到提醒学员准备共修的大磬声响起时，才把握老法师到场前的二、三分钟，匆匆上洗手间，再匆匆赶回位置，合掌端立等候老法师进佛堂领众修行。

记得当时，每次回座合掌端立静候老法师进堂，都是混身淌着汗水，而身上密不透气的海青，是从上到下的被汗水浸透，可以看到汗水从海青的下摆与两个大袖下方的尖端，不停的滴落到佛堂的地上。

煮云老法师要求学员每天自修的功课，必需有念佛两万声，或是拜佛一千拜。个人的自修方式，每天礼佛都有二千二百多拜至二千四百多拜，而每一拜的动作都配合着念佛五声，再加上其他不在礼佛时的念佛数，一天平均可有念佛一万八千余声。

由于每日精进礼佛不懈，**两次的精进佛七，都是到了佛七的第三、四天，双手手肘、双腿膝盖及两脚指头的背面等处，都会因为礼佛所无法避免的皮肤与地面磨擦，造成这几处皮肤的红肿、疼痛、化脓、破皮、流血、溃烂。**首先是红肿、疼痛，接着皮肤毛孔是一个、一个的化脓，再扩大为一整片皮肤底下蓄脓，接着是破皮、流脓、流血，最后是溃烂。

但是，即使是如此，精进用功依然不能停。因此，前后两次精进佛七的第三、四天，都必需前往护七医护处，拿双氧水、碘酒、红药水（或是消炎粉），再要些棉花、纱布、医疗胶带，自行消毒、包扎。佛七的第五天起，才是真正艰苦礼佛的日子。此时，因为双手手肘、双腿膝盖等处的皮肤，已经化脓、破皮、流血、溃烂，所以每次拜下去，即使已经包覆了一层止血棉花及纱布，避免了皮肤直接磨擦地面，还是非常的疼痛。**每当拜下去，包覆着棉花、纱布的膝盖接触地面时，不禁要屏息收心，紧咬齿关、抿唇闭嘴，否则……。然而，虽然相当的疼痛，可是再磨过了一天，也就渐渐麻木了。**

如此一来，礼佛的节奏一定会慢，每天礼佛的次数会少，体力消耗不再那么大，但是每天礼佛还是不少于一千两百余拜。**此时，真正的考验，不是在体能的消耗或疼痛，而是在身心劳累与疼痛下，引起的意志与信念的考验。**当中的过程，只能说「如人饮水，冷暖自知」，唯有亲身经验的过来人，才能体会吧！

7-6 见高广相

精进佛七期间，每一堂共修的进行程序，是大众先唱念阿弥陀佛偈：「阿弥陀佛身金色，相好光明……。」接着，大众齐声唱念六字弥陀佛号，一边绕佛经行，当绕佛三匝之后，即归位静坐唱念佛号。当大众坐定以后，转为唱念四字弥陀佛号，并且在法师敲打着地钟、木鱼声中，大众摄念专注的念诵着弥陀佛号。随着地钟、木鱼声的节奏越来越快，大众念佛的速度也随之越来越紧凑，散心杂想也在紧锣密鼓般的念佛声中，融入声声不断的弥陀佛号当中。这一念佛方法，通称为「追顶念佛」。如果敲打地钟、木鱼的人，是个个中老手，那么大众念佛的气氛与摄心的情况肯定会很好。「追顶念佛」的末后，是敲打地钟、木鱼的手法，从密集紧凑的节奏中，快速有节的煞板、止声。特别是煞板后，紧随着三下的定心鱼，才是功力见真章的所在。打地钟、木鱼的领众念佛者，功夫到、不到位，一听最后收尾的三下定心鱼声，即可得知！

在第二次大专精进佛七期间，个人经历了一次特殊的宗教经验。这个宗教经验发生的时间，是在精进佛七的第五天。记得当天下午的第一支香，在唱念着六字弥陀佛号绕佛经行后，归位静坐念佛号时，**随着地钟、木鱼声的节奏，专心一意的持念着四字佛号，在紧锣密鼓般的念佛声中，彷若整个身心融入声声不断的弥陀佛号当中，安定、宁静。**在那时刻，我抬头睁眼望向安置在佛堂前方的佛像。没想到

到我看到的不是佛堂前方的佛像，却是立在佛堂正中犹如巨人般的佛身。

当时，**我见到佛堂的屋顶，由水泥顶面变成如同透明的软质果冻，并且可以看到外面的蓝天、白云。巨大高广的佛身，从佛堂内穿过透明的屋顶直达外面的天空，佛身的肩膀高度约等齐透明屋顶的位置，而佛头则在透明屋顶之外的光亮天空中。**这一情境现前时，原本声声不断传入耳中的弥陀佛号，却是嘎然止息，外围一片静默、安宁，眼前的景像极为清晰，**心志是清明无误。**显像在前的时间，长约两分多钟，当时看着这一特殊境界，内心是百感交集，也泪流满面。不久，高广佛身的影像逐渐的转淡，而如同透明、软质果冻的屋顶，也逐渐的转为水泥顶面了。不足三分种的短暂时间，从特殊的境界体验，回到平常的经验世界。如同黄粱梦醒，难以追忆。

当年我不敢将这经验随意对人说，免得被当作胡言乱语。可是这一经验，对一心念佛的个人而言，确实形成相当的影响。除了更加的信受弥陀法门以外，个人也认为此生舍报之后，必能得生西方极乐净土。然而，阿弥陀佛真的前来示现吗？当年个人确实是这么的看法！后来深入法海，广明教法之后，知道也有其他的可能。犹如弥陀法门的修习者所知，在《大势至菩萨念佛圆通章》提到：「忆佛、念佛，现前、当来必定见佛。」**如果学人真能对某种对象，时时的忆念、持念、摄念不失，必会因为念的专注不移，而达致定境现前的体验。在定境当中，有许多情境是和学人平常的念住所在，有着相当的关连。**

不过，话说回来，真正的重点，或许不是阿弥陀佛是否真的示现在前。**真正可贵的，应当是学法过程中，坚定向法的意志与信念，这才是让我们在迷惑与苦恼的人生里，能够不惧任何艰难的勇往直前。**（待续）

于四圣谛如实知， 为实知见「四十四种智」

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

1-4-2-4.2.2 於四圣谛如实知，为实知见「四十四种智」

SĀ356 大正藏《杂阿含》356 经；S12.33《相应部》因缘相应 33 经

如是我闻：一时，佛住舍卫国只树给孤独园。

尔时、世尊告诸比丘：「有四十四种智。谛听，善思，当为汝说。何等为四十四种智？谓老死智，老死集智，老死灭智，老死灭道迹智。如是生……。有……。取……。爱……。受……。触……。六入处……。名色……。识……。行智，行集智，行灭智，行灭道迹智，是名四十四种智」。

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。

古老经说 读后感言

台湾 法源

SĀ356 大正藏《杂阿含》356 经

这篇经文导出了四圣谛如何用来解决生死轮回的具体实践步骤。大师父的著作《嫉妒的觉知与止息》一书中，就巧妙的运用四圣谛将嫉妒的问题，一层一层的剥开，一层一层的观察，一层一层的再发现，观察出整个十二因缘的运作方式如何发生，以及如何灭除。

这就好比求学时期，课本中的习题，老师亲自做一遍给学生当作参考范例，而学生必须亲自练习一遍后，取得初步经验，并依此经验为例，比个葫芦画个瓢，开始用此方法去解其他的题目。

此篇经文犹如课本的习题，大师父对嫉妒的讲解就是解题参考范例，但是实际的操作练习，就是佛弟子们的回家作业了。唯有透过在生活中不断的善用此方法，将人生中的问题逐步解开，才能使生活中的问题更少。

只是，回家功课有可能请同学或家长代写，而人生这门功课，乃至生死轮回这主要习题，只能自己写，没有其他人或任何鬼神能代写。若写得出来，考试及格就诸苦永尽，写不出来，考试不及格就是当掉重修，没得妥协。

法友们开始警觉到要用功了吗？一起加油吧！

古老經說 白話摘要

原始佛教會 中道僧團

SĀ356 大正藏《雜阿含》356 經

我曾經親耳聽 佛陀這麼說的：有段時間，佛陀住在舍衛國祇樹給孤獨園。

當時，佛陀對在場比丘開示：「有四十四種智，仔細聽好！好好追根究柢的觀察！現在就為你們說。什麼是四十四種智呢？所謂洞察「老死」的智慧，洞察「老死」如何集起的智慧，洞察「老死」如何滅的智慧，洞察滅「老死」具體方法與道次第的智慧。同此，生……有……取……愛……受……觸……六入處……名色……識……。洞察「行」的智慧，洞察「行」如何集起的智慧，洞察「行」如何滅的智慧，洞察滅「行」具體方法與道次第的智慧，這叫做四十四種智。

佛陀說完後，比丘們聽聞 佛陀的教導，恭敬歡喜的依法修行。

紐約將禁止銷售和持有魚翅

消費促進捕獵，生態保護需從消費者做起

本文選自 新頭壳/謝莉慧 綜合報導 5/8/2013

紐約州眾議會 6 日投票通過「禁止銷售和持有魚翅」法案，因為該法案 4 月已先於州參議會通過，只要州長簽署，將於 2014 年 7 月 1 日正式生效。

除了紐約州外，夏威夷州、俄勒岡州、華盛頓州、加州、伊利諾伊州、馬里兰州等 5 州都已經通過禁止魚翅交易法案，德拉瓦州也在 5 月 2 日通過類似法案，正在等候州長簽署中，但德州眾議院則在上周否決這個法案。

根據美國法律，美國海域全面禁止取得魚翅，但各州仍得視情況與法令進口或銷售這類魚產，其中，紐約州是美國東岸最大的魚翅進口與銷售區域。

自從加州於今年 1 月 1 日禁止在州內售賣和食用魚翅後，紐約州就成為販賣魚翅的主要地區。在

紐約市，魚翅的進口和銷售市場主要聚集在華人小區，目前市場上的魚翅根據大小、品種等特征，每磅價格從 100 多元至 500、600 元不等，魚翅在華人市場的高價位，直接導致了很多鯊魚品種，因為過度捕撈而瀕臨滅絕。





部派论书 与 经说传诵的演变

（二）部派经说传诵的演变 - 3

接《正法之光》第三十一期 p.14~p.29

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

3-1-4-2. 《相应阿含》的改编传诵

在寻觅 佛陀教导的原说上，如果只是直接的对照《相应阿含》与《相应部》的经说传诵，再依据两部圣典当中的共说，作为 佛陀教导原说的根据，严格来说这个研究深度是不够探得佛陀教导的原说，还是会受到部派思想的混杂及影响。原因是《相应阿含》与《相应部》都是部派的诵本，而部派与部派之间，除了部派分裂以前的原有经说以外，有些部派时代才有的说法是彼此对立，也有些部派说法是相互的融摄，这些相互融摄的部派说法也会成为部派之间的共说。

因此，探究 佛陀教导的原说，除了经说对照以外，一定需要充份了解部派分裂与融摄的发展始末。关于阿难系《相应阿含》的转折、转变，在现实上是和阿难系僧团的演变影响，有着密不可分的关系，必需特别提出讨论。

3-1-4-2-1. 略说阿难系僧团的发展与分裂

当佛灭后 116 年，东印优波离系毘舍离僧团的大天提出「五恶见事」，贬谪、毁谤阿罗汉的证量时，引起阿难系僧团与毘舍离僧团的争论。当时阿育

王偏袒大天，压迫阿难系僧团长老。说一切有部《大毗婆沙论》¹：

「大天於後集先所说，五恶见事，而作颂言：『餘所诱无知、犹豫他令入、道因声故起、是名真佛教』。……尔时众中，有学、无学、多闻、持戒、修静虑者，闻彼所说无不惊诃：咄哉！愚人宁作是说。此于三藏曾所未闻……於是竟夜斗争纷然，乃至终朝朋党转盛，城中士庶乃至大臣，相次来和皆不能息。……王遂从多，依大天众，诃伏餘众……时诸贤圣，知众乖违，便舍鸡园，欲往他处……王闻既瞠，便敕臣曰：「宜皆引至旃伽河边，载以破船，中流坠溺，即验斯辈是圣是凡。」……时诸贤圣，各起神通，犹如雁王，陵虚而往。……次乘空西北而去……知在迦湿弥罗。」

《大毗婆沙论》出自迦湿弥罗地区的说一切有部，而说一切有部是在佛灭后 250 年自阿难系僧团分出。因此，可以确知《大毗婆沙论》记载的僧争，主要是指大天所属的毘舍离僧众与阿难系僧团长老的争议，而阿难系僧团长老受迫避居的迦湿弥罗（罽宾），是在佛灭百年时由阿难旁传弟子末田地开教建僧。



当僧争无法止息时，西印优波离系优禅尼僧团的导师目犍连子帝须，受阿育王的要求，出面处理僧争。他折衷阿难系僧团与毘舍离僧团两边意见，并采取「结集教说」的方式，将菩萨、十结……等「新见解」，予以编集成新传诵，即《舍利弗阿毘昙》与《杂藏》（锡兰铜牒部称为《小部》），并揉杂入僧团原有四部圣典经说当中，变成「部义经说」的新传诵。见分别说部铜牒部《善见律毘婆沙》卷二²、《岛王统史》（Drpvamsa）第七章³：

《善见律毘婆沙》：「帝须教王，是律是非律，是法是非法，是佛说是非佛说。七日竟，王敕，以步障作隔，所见同者集一隔中，不同见者各集异隔……王问诸比丘言已，此非比丘，即是外道也……其除隔中六万比丘，王复更问：大德！佛法云何？答言：佛分别说也。诸比丘如是说已，王更问大德帝须：佛分别说不？答言：如是大王。知佛法净已，王白诸大德，愿大德布萨说戒。……目犍连子帝须为上座，能破外道邪见徒众，众中选择知三藏得三达智者一千比丘。……第三集法藏九月日竟。」

《岛王统史》：「目犍连子受千比丘围绕行法之结集。（三九）破斥异说者大慧之目犍连子，令确固上座说行「第三结集」。（四〇）破异说，斥多数无耻之徒，辉扬教法说示《论事》。」

优禅尼僧团的结集，受到阿育王的支持，并护持、推广于印度各地，使优禅尼僧团自部集成的「新传诵」成为佛教的主流说法。因此，佛教僧团的意见才会无法和合一致，而分裂为阿难系的「多闻众」与优波离系优禅尼僧团的分别说部、毘舍离僧团的大众部。

部派初分时，分别说部伪说是佛灭百年的「十事论争」造成僧团分裂，自称是守律的上座部，贬谪毘舍离僧团为不守律的大众部，又宣称主持「第二次结集」的阿难系僧团是自部（上座部）的一部分，自居为佛教正统及主导者。

据大众部传诵的《摩诃僧祇律》⁴的记载，可以清楚的看到：一、**毘舍离僧团的大长老陀婆婆罗**（承自优波离的第二师），**认为耶舍为了反对毘舍离僧团受取金钱，被毘舍离僧团作「（不见）举羯磨」**⁵（《五分律》⁶作「不见罪羯磨」，《十诵律》⁷作「出羯磨」），也就是不和耶舍共处的处罚），**对于耶舍长老来说，是「无事被举」，可谓「此罪莫需有」，并且陀婆婆罗自说「我共长老法食、味食」，明确的显示出「认同耶舍」的立场；二、《摩诃僧祇律》又提到陀婆婆罗参与佛灭百年的「第二次结集」。**如果大众部《摩诃僧祇律》记载，当年毘舍离僧团已经承认「受取金钱等十事」是不如律，而阿难系僧团传诵的《十诵律》，也是记载经由僧团公开的羯磨会议后，佛教僧团复归和合，并无分裂。试问：「十事论争」真的造成僧团分裂吗？依据三方律藏的比对，可以清楚的证知：**佛灭百年「十事论争」造成僧团分裂，是不合诸方律藏的记载，只是分别说部系一家独有（南传《论事》及《岛史》）的说法而已！并且是编造出来的不实情事，诬蔑毘舍离僧团，贬抑阿难系僧团，目的是抬高自部的权威及地位。**

分别说部的伪说，是不合真实的说法。佛灭后116年（约271 B.C.E.）佛教分裂为三部，当年的毘舍离僧团根本不承认自己是大众部，直到公元前约一世纪传出《舍利弗问经》时，才自认是大众部，但是将僧团分裂的时间及缘由，编造是巽迦王朝弗沙密多罗王 Puṣyamitra 死后（约148 B.C.E.），时约佛灭后240~250年间，僧团发生「古律、新律之争」，佛教才分裂为上座部与大众部。优波离系的大众部，自称自部是传承古律的正统，改编僧律为新律是上座部。见《舍利弗问经》⁸：

「优婆笈多后，有孔雀输柯王，世弘经律，其孙（时有）名曰弗沙蜜多罗……毁塔天法，残害息心四众……御四兵攻鸡雀寺。……遂害之，无问少长，血流成川……王家子孙于斯都尽。其后有王，性甚良

善……时有一长老比丘，好於名闻垂立诤论，抄治我律开张增广。迦叶所结名曰大众律，外采综所遗，诤诸始学，别为群党，互言是非。时有比丘，求王判决。王集二部行黑白筹，宣令众曰：若乐旧律可取黑筹，若乐新律可取白筹。时取黑者乃有万数，时取白者只有百数，王以皆为佛说，好乐不同不得共处。学旧者多从以为名为摩诃僧只也，学新者少而是上座。」

佛灭后 116 年佛教分裂为三部，当时的阿难系僧团根本不承认自己是上座部，更不认为自派是分别说部的一部分，而是自称是「多闻僧团」。见《十八部论》⁹：

《十八部论》：「佛灭度後百一十六年，城名巴连弗，时阿育王，王阎浮提匡於天下。尔时，大僧别部异法，时有比丘，一名能（龙），二名因缘，三名多闻，说有五处以教众生。所谓：从他饶益、无知、疑、由观察言说得道，此是佛从始生二部，一谓摩诃僧只，二谓他鞞罗（秦言上座部也）。即此百余年中，摩诃僧只部更生异部：一名一说、二名出世间说，三名窟居。又於一百餘年中，摩诃僧只部中，复生异部，名施設论。」

《十八部论》说「大僧别部异法」时，有三部僧团起争端，当中的「龙众」是指烦恼难调如龙的毘舍离僧团，「因缘众」是指优禅尼僧团，「多闻众」是指阿难系摩偷罗僧团。根据《相应阿含》296 经、《相应部》『因缘相应』20 经的共说，「多闻」是指「见因缘法、缘生法」的圣弟子。阿难系僧团为了维护传统经说教说，起而对抗优波离系的分别说部及大众部的「异说」，也就是反对菩萨、十结……等违反经说的「新见解」。因此，阿难系僧团既不将菩萨、十结等「新见解」，集成自派的『论书』，更不掺杂入传统的经说里。直到佛灭后约 250 年，阿难系僧团的迦旃延尼子接受分别说部《舍利弗阿毘昙》的菩萨、十结等新说，写出《发智论》，提倡阿难系拒绝的论义，造成了阿难系僧团的分裂。见《三论玄义检幽集》¹⁰：

「从迦叶已来，至优波笈多，专弘经藏，相传未异。……至迦旃延子等，弃本取末，所说与经不相符。欲刊定之，使改末归本，固执不从。再三是正，皆执不回，因此分成异部。」

「上座弟子部（指重经之阿难系），唯弘经藏，不弘律、论二藏。……（佛灭后）至第三百年初，迦旃延尼子出世，於上座部出家，是弘对法（阿毘达摩，又称毘昙，即论），后弘经律，既乖上座本旨，所以鬭诤纷云。」

阿难系僧团的分裂后，由迦旃延尼子学众主导的说一切有部，才改称阿难系僧团是上座部，转而和分别说部系争夺上座部的传承正统。此外，迦旃延尼子学众自称是出自上座部的「说因部」（Hetuvādin 又名 Muruṇṭaka），取用「说因部」的意思，应当是指等同「多闻僧团」的「善见因缘、缘生法」，也就是自许为佛法传承的正宗、阿难系僧团的正统。见《杂阿含》362 经：

「诸比丘！若有比丘闻老病死，生厌，离欲，灭尽法，是名多闻比丘。如是（闻）生……；有……；取……；爱……；受……；触……；六入处……；名色……；识……；行……；（无明），生厌，离欲，灭尽法，是名多闻比丘，是名如来所施設多闻比丘。」

在说一切有部自派独传的「部义经说」中，有说佛陀是「论因、说因」。见《相应阿含》53 经：

「（婆罗门）白世尊曰：沙门瞿昙！何论、何说？佛告婆罗门：「我论因、说因。」又白佛言：「云何论因？云何说因？」佛告婆罗门：「有因有缘集世间，有因有缘世间集，有因有缘灭世间，有因有缘世间灭。」

「说因部」的名称，后来被佛教各派依据该帕特有主张的「三世实有」的部义，改称为「说一切有部」。见《异部宗轮论》¹¹：

「其上座部经尔所时，一味和合。三百年初，有少乖争，分为两部：一、说一切有部，亦名说因

部。二、即本上座部，转名雪山部。」

分别说部《舍利弗阿毘昙》影响，而自阿难系僧团分出的说一切有部，除了自称是阿难系僧团（上座部）正统，又刻意将分别说部分化出来的化地部、饮光部、法藏部，都贬为说一切有部的分派，更将优波离系优禅尼僧团的分别说部（即前《十八部论》说的「施設论者」），贬为优波离系大众部的分派。见玄奘译《异部宗轮论》¹²：

《异部宗轮论》：「佛世尊灭後……过百年後更十六年，有一大国名波吒梨弗多罗，王名阿输柯，王阎浮提。……如是时中大众破散。……分成两部，一大众部，二上座弟子部。至第二百年中。从大众部，又出三部：一一说部、二出世说部、三灰山住部。于此第二百年中，从大众部又出一部，名得多闻部。於此第二百年中，从大众部又出一部，名分别说部。」

说一切有部编造这一段伪史的目的，应当是为了自派接受了分别说部《舍利弗阿毘昙》的学说，而自佛灭后 116 年起，阿难系僧团又被分别说部（自称上座部）视为一部份，所以说一切有部向分别说部争上座部正统，才会编造不实的部派历史，自居上座部正统、佛教主流。

3-1-4-2-2. 《相应阿含》820,270 经的编造

原本阿难系僧团是对抗分别说部及大众部的「菩萨」、「十结」等异说，但是后来改宗的迦旃延尼子学众（说一切有部），却改为接受分别说部的「异说」，也就是菩萨、十结的说法。见汉译《发智论》¹³：

《发智论》卷三：「五顺上分结、谓色贪顺上分结、无色贪顺上分结、掉举顺上分结、慢顺上分结、无明顺上分结。」

《发智论》卷十一：「菩萨昔余生中，造作增长感异熟果大宗叶业，由是因缘，展转出生。」

《发智论》卷十八：「齐何名菩萨？答齐能造作增长相异熟业。得何名菩萨？答得相异熟业。如说慈氏汝于来世，当得作佛名慈氏，如来、应、正等觉。」

虽然在迦旃延尼子写出的《发智论》中，接受了菩萨、十结的「异说」，但是从佛灭到阿难系分裂的近 250 年里，在原阿难系传诵的经中说，都无有菩萨、十结的「异说」。说一切有部形成的时代，已是用文字记载传诵的时期，不易更动旧时已有的传诵，这不像佛灭后 116 年部派初分时，还是忆持传诵为主的时代，容易改造旧有的传诵。

因此，从阿难系僧团分裂出去的说一切有部，在自派传诵的《相应阿含》里，无法将《舍利弗阿毘昙》、《发智论》增编的「五上分结」——色爱、无色爱、掉、慢、无明，加入阿难系旧有的传诵当中，只是将原有佛教传诵的「我见、疑、戒取、贪欲、瞋恚」等烦恼，依照分别说部《舍利弗阿毘昙》的「十结」说法，称为「五下分结」。见《相应阿含》820 经：

《相应阿含》820 经：「如是知、如是见，断於五下分结，谓身见、戒取、疑、贪欲、瞋恚。断此五下分结，受生般涅槃，阿那含不还此世。」

然而，出自《舍利弗阿毘昙》增编的「五上分结」——色爱、无色爱、掉、慢、无明，因为「无明」在古来的正统传诵中，应当是在「断我见（身见）」以前即先断的烦恼，「掉」则应是佛陀说的「掉、昏沉、疑、贪、瞋」等五盖之一，其余的「色爱、无色爱」应都归为原有的贪爱，而「慢」在部派传诵的经中说宣称源自「我见」，为分别说部编在「五上分结」。因此，说一切有部在原阿难系的《相应阿含》里，只有将原有的「我见、疑、戒取、贪欲、瞋恚」，予以改称为「五下分结」，但是原经说传诵没有的「色爱、无色爱、慢」则不宜说为「五上分结」。所以，在说一切有部的《相

应阿含》，「色爱、无色爱、掉、慢、无明」的编排，唯有编在《相应阿含》270 经，在其他经说则无有，但在《相应阿含》270 经或其他的经说中，更无有「五上分结」的语词。见《相应阿含》270 经：

《相应阿含》270 经：「若比丘于室露地，若林树间，善正思惟，观察色无常，受、想、行、识无常；如是思惟，断一切欲爱、色爱、无色爱、掉、慢、无明。所以者何？无常想者，能建立无我想。圣弟子住无我想，心离我慢，顺得涅槃。」

然而，对照同于《相应阿含》270 经的南传《相应部》『蕴相应』102 经，发现主张有「五上分结」的《相应部》，在『蕴相应』102 经虽有「欲贪、色贪、有贪、慢、无明」的说法，却是无有提到「五上分结」的「掉」。

《相应阿含》270 经的「无常想者，能建立无我想」，完全是部派佛教的讹传说法，因为根据《相应阿含》296 经与《相应部》『因缘相应』20 经的传诵共说，必需是「于因缘分法、缘生法，正智善见」，才能断「我见、众生见、寿命见、忌讳吉庆见」等四种凡俗见。依「无常想者，能建立无我想」的说法，犹如说：「依无有西瓜的见解，可以得知无有南瓜」，这是无有是处的推论逻辑。在《相应部》『蕴相应』102 经，反而清楚的说出「如实知见五阴的集法、灭法」，才是修习「无常想」的正确途径。

「无常想」是指断常见，「无我想」则是指断我见。在正确的禅观方法及次第来说，「断常见、断我见」的修学，都是立基在「如实观察因缘分法」的基础上。见《相应阿含》296 经、《相应部》『因缘相应』第 20 经：

《相应阿含》296 经：「我今当说因缘分法及缘生法。云何为因缘分法？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……。多闻圣弟子，于此因缘分法、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，於未来世成不生法。」

《相应部》12.20 经：「诸比丘！缘生而有老死。诸比丘！缘有而有生。诸比丘！缘取而有有。诸比丘！缘爱而有取。诸比丘！缘受而有受。诸比丘！缘触而有受。诸比丘！缘六处而有触。诸比丘！缘名色而有六处。诸比丘！缘识而有名色。诸比丘！缘行而有识。诸比丘！缘无明而有行。如来出世、或不出世，此事之决定、法定性、法已确立。……诸比丘！何为缘生之法耶？诸比丘！老死是缘生、无常、有为、天尽之法，败坏之法，离贪之法，灭法。诸比丘！生是缘生、无常、有为、天尽之法，败坏之法，离贪之法，灭法。……无明是缘生、无常、有为、天尽之法，离贪之法，灭法。诸比丘！此等谓之缘生法。」

依据「断常见」的「无常想」作为「断我见」的方法，达成「无我想」的修习，应当不是正确的经说传诵，实是出自部派佛教时代的部派义解，说法是不可信。

3-1-4-2-3. 《相应阿含》490-8,13,17 经的编造、讹传

在说一切有部传诵的《相应阿含》中，唯一将「无明」称为「结」的经篇，是在『舍利弗相应』的传诵。见大正藏《相应阿含》490-17 经：

「阎浮车问舍利弗：「所谓结者，云何为结」？舍利弗言：「结者，九结：谓爱结，恚结，慢结，无明结，见结，他取结，疑结，嫉结，悭结」。复问舍利弗：「有道、有向，修习、多修习，断此结耶」？舍利弗言：「有，谓八正道，正见乃至正定。」

根据二十世纪汉传菩萨道印顺老法师整编《相应阿含》原有次第的《杂阿含经论会编》，《相应阿



含》490-17 经是属佛灭百年内增新的『记说』当中的『弟子所说』，不是「第一次结集」集成之七事相应教的内容。因此，本经的传出在可信度上，是有所不足。此外，本经的「九结」说法，不仅是《相应部》无有，也是在其他各部派未见的见解，实际是说一切有部独传的孤经。

审视该经的内容，发现除了不同《相应阿含》其他诸经的立场，另将「无明」称为「结」之外，更宣称修习八正道可以断这「九结」，也就是包括「断无明」。这种不当修证次第与方法的说法，在《相应阿含》490-8 经可以清楚的看到。

《相应阿含》490-8 经：「舍利弗言：『所谓无明者，于前际无知，后际无知，前后中际无知；佛、法、僧宝无知；苦、集、灭、道无知；善、不善、无记无知；内无知，外无知；若于彼彼事无知暗障，是名无明。』阎浮车语舍利弗：『此是大暗积聚！』复问舍利弗：『有道、有向，修习、多修习，断无明耶？』舍利弗言：「有，谓八正道，正见乃至正定。』」

这一修证道次第的主张，正隐含于分别说部提倡「无明最后断」的主张，在《相应部》的传诵中，可以看到这样的次第见解。见《相应部》『道相应』9,180 经：

《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》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、依灭尽回向于舍，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、依灭尽，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』9,180 经的说法，在《相应阿含》未见有同样的经说或说法，是属分别说系自派独有的孤经传诵，不是部派共通的传诵。此外，在前面已经提过，《相应部》『圣道相应』9 经，不仅是《相应阿含》无有的经说，属于分别说系铜牒部独有的孤经，不是部派共通的传诵，既不具可信度，并且也不合自派《相应部》『圣道相应』1 经的「以明为前，随明（于有智者）则生正见」的说法。

但是说一切有部传诵的《相应阿含》490-8,17 经，却呼应《相应部》『圣道相应』9,180 经的见解，隐含分别说部主张「无明最后断」的传诵。

因此，这四篇经文的说法，明显不同于《相应部》『圣道相应』1 经、《相应阿含》749 经的共说，也就是相反于「明为前，正见得生，再次第修八正道，最后解脱」的传诵，呈现出自派传诵有自相矛盾的冲突。

《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。」

如此，可以清楚的推断、确定，《相应部》『道相应』9,180 经的传出，应是部派分裂后出自分别说部的自派编纂，将《舍利弗阿毘昙》的「无明最后

断」思想，用经说的面貌编入原有的《相应部》内。说一切有部传诵的《相应阿含》490-8,17 经，有可能是佛灭后 250 年以后，受《舍利弗阿毘昙》影响的说一切有部，参考了《相应部》『道相应』9,180 经的说法，而新编出的经说，才会有「无明结」的语词与「修八正道断无明」的传诵。

对照大正藏《相应阿含》490 经及附经等（印顺老法师编集《杂阿含经论会编》的『舍利弗相应』）中，关于阎浮车问舍利弗的 72 篇经文，内容大致同于《相应部》『阎浮车相应』的内容，可是这些经说的大部份内容，近似《相应部》『大圣道篇』各相应之『瀑流品』（该品主张「五上分结」）的部派编造说法。见《相应阿含》490-13 经、《相应部》『圣道相应』171 经：

《相应阿含》490-13 经：「舍利弗言：『流者，谓欲流，有流，见流，无明流。』复问舍利弗：『有道、有向，修习、多修习，断此流耶？』舍利弗言：『有，谓八正道，正见乃至正定。』」

《相应部》45.171 经：「诸比丘！有四种瀑流。以何为四耶？欲流，有流，见流，无明流是。诸比丘！以此为四种瀑流。诸比丘！为证知……徧知……徧尽……。断此四种瀑流…乃至…应修习此八支圣道。」

修习八正道可以断「见流」、「无明流」，是错误的说法，这是出自「无明最后断」的部派传诵。佛教原有的传诵，如实知见「十二因缘集法（生死如何起）、灭法（生死如何灭）」是为「明」（见《相应部》『因缘相应』21 经、『蕴相应』126 经，《相应阿含》256,49 经）。当先得「明」后，才正见「古仙人道（八正道）」，成就「四圣谛第一转、四行」的正觉（见《相应部》『因缘相应』65 经、《相应阿含》287 经）。当已明见「四圣谛第一转、四行」的正觉，根据《相应阿含》257 经、《相应部》『圣谛相应』18 经的共说，即是「得明」。

《相应阿含》257 经：「舍利弗言：『所谓明者是知，知者是明』。又问：『何所知？』舍利弗言：『色如实知，色集、色灭、色灭道迹如实知。受……。想……。行……。识如实知，识集、识灭、识灭道迹如实知。拘絺罗！於此五受阴如实知，见，明，觉，慧，无间等，是名为明。成就此法者，是名有明。』」

《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。」

明见「四圣谛第一转、四行」，在《相应阿含》845,846,846-2 经及《相应部》『根相应』53 经，都不是愚痴凡夫的境界，而是「须陀洹」或「有学比丘」的证量。

《相应阿含》845 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，七有天、人往生，究竟苦边。……何等名为圣道如实知见？谓此苦圣谛如实知，此苦集圣谛，此苦灭圣谛，此苦灭道迹圣谛如实知，是名圣道如实知见。」

《相应部》48.53 经：「诸比丘！有何之理趣，依其理趣故，有学之比丘住有学地，知『我为有学』耶？诸比丘！此处有有学之比丘，对此为苦亦如实知，此为苦集亦如实知，此为苦灭亦如实知，此为顺苦灭道亦如实知。」

「须陀洹」或「有学比丘」，即使在部派佛教来说，都是指圣道证量的第一步，而不是漏尽的解脱者。在修八正道的经说教导上，《相应阿含》768,785 经及《相应部》『道相应』2 经、《中部》『大四十法经』，这两篇部派共说的经诵，提出先当「四圣谛如实知（慧根）」，具足「佛、法、僧的净信（信根）」后，再精进的「次第修习」离贪、断爱

的出世间八正道，应当可以作为代表的说法。

《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。」

《中部》『大四十法经』：「世尊乃如是曰：然者，诸比丘！如何是方便及共资助圣正定？谓正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念。诸比丘！由此等七支，可令资助其心一境性。诸比丘！此称共圣正定之方便，共名为资助。」

《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》『道相应』45.2 经：「阿难！云何有善知识、善伴党、善随从之比丘，修习八支圣道，多修八支圣道耶？阿难！於此有比丘，依远离、依离贪、依灭尽，回向於舍，以修习正见；依远离、依离贪、依灭尽、回向於舍，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。阿难！如有善知识、善伴党、善随从之比丘，修习八支圣道，多修习八支圣道。」

因此，「修八正道，得断无明」的见解，是和《相应部》及《相应阿含》的古老共说，发生

自相冲突矛盾的问题。

3-1-4-2-4. 《相应阿含》490-20 经的讹传

类似「修八正道，得断无明（断愚痴）」的见解，《相应阿含》还有主张修八正道，得断五盖的疑盖。见《相应阿含》490-20 经：

「阎浮车问舍利弗言：『所谓盖者，云何为盖？』舍利弗言：『盖者，有五盖：谓贪欲盖，瞋恚盖，睡眠盖，掉悔盖，疑盖。』复问舍利弗：『有道、有向，修习、多修习，断此五盖耶？』舍利弗答言：『有，谓八正道，正见乃至正定。』」

「疑」是指「不知缘起法」，因为不见因缘法者，即会对佛、法、僧有疑。见《相应阿含》846-2,715,296 经及《相应部》『预流相应』28 经、『觉支相应』51 经：

《相应部》『预流相应』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：『于我地狱天尽、畜生天尽、饿鬼趣天尽、恶生、恶趣、堕处天尽，而得预流，堕法灭、决定、趣向等觉。……於佛成就证净……於法……於僧成就证净。……以何为慧善观圣理，善通达之耶？……谓：缘无明生行，缘行生识，……缘生生死愁悲苦忧恼。如是，此为一切苦蕴之集起。又：无明无餘离灭故行灭，……生灭故老死愁悲苦忧恼灭。如是，此为一切苦蕴之灭。』」

《相应部》『觉支相应』46.51 经：「诸比丘！云何为食？使未生之疑惑生，已生之疑惑倍增、增大耶？诸比丘！有疑惑处之法。多修此非如理作意为食者，则未生之疑惑生，已生之疑惑倍增、增大。……诸比丘！云何为不食？使未生之疑惑不生，已生之疑惑不倍增、增大耶？诸比丘！有善不善法、有呵责无呵责法、劣胜法、黑白俱分法。多修此如理作意为不食者，则未生之疑惑不生，已生之疑惑不倍增、增大。」

《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，七有天、人往生，究竟苦边。……於佛决定离於疑惑，於法、於僧决定离疑惑。……何等圣道如实知见？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。」

《相应阿含》296 经：「多闻圣弟子，於此因缘故法、缘生法，正智善见。不求前际，言我过去世若有，若无，我过去世何等类？我过去世何如？不求後际，我于当来世为有，为无，云何类？何如？内不犹豫，此是何等？云何有？此为前谁？终当云何之？此众生从何来？于此没当何之？」

《相应阿含》715 经：「何等为疑盖食？有三世。何等为三？谓过去世，未来世，现在世。於过去世犹豫，未来世犹豫，现在世犹豫。……何等为疑盖不食？彼缘起法思惟，未生疑盖不起，已生疑盖令灭，是名疑盖不食。」

《相应部》『觉支相应』51 经提到的「如理作意」，在《相应阿含》称为「正思惟」，这是指「观十二因缘」，也就是「修因缘观」的意思。由于「慧善观圣理，善通达」或「因缘故法、缘生法，正智善见」，都是见十二因缘故法，得对佛、法、僧无有疑惑，得对三世的五阴缘生、非我也无有疑惑，所以断「疑」。特别要注意，「疑」在佛陀的教说中，称为「盖」，不说是「结」。

观十二因缘故法，而得如实知见「十二因缘集法、灭法」，得明、断无明后，正见五阴是缘生，缘生故无常、苦、非我我所，断常见、断我见，并且对佛、法、僧已敬信不动摇，断「疑」。接着，正见当于缘生的五阴离贪、断爱，才是断苦的正道，这是见「古仙人道」的八

正道。见《相应阿含》287,768 经、《相应部》『因缘相应』65 经、《相应部》『圣道相应』1 经：

《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？何法灭故行无？即正思惟，如实无间等，无明无故行无，无明灭故行无；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。」

《相应部》12.65 经：「诸比丘！昔我尚未得正觉……曾作此念：此世间实陷于苦恼，生而奔向衰、老、死而又将再生。然却不知此老死苦之出离，实则如何得知此老死苦之出离耶？……诸比丘！然则我作是念：有何故有老死耶？缘何有老死耶？诸比丘！尔时，我依正思惟，依慧悟得生：有生故有老死，缘生而有老死。诸比丘！时我作是念：「有何故有生？……有有……有取……有爱……有受……有触……有六处？……有名色耶？……如是，此乃全苦蕴之集。诸比丘！是集、是集。我於尚未闻之法、即生眼、生智、生慧、生明、生光。……诸比丘！时我作是念：无何故无老死，因何之灭而有老死之灭耶？诸比丘！尔时，我生正思惟，依慧悟得：无生故无老死，因生之灭而有老死之灭。……诸比丘！时我作是念：「无何故无生……无有……无取……无爱……无受……无触……无六处……无名色……如是，此乃全苦蕴之灭。诸比丘！是灭、是灭。我於尚未闻之法，即生眼、生智、生慧、生明、生光。……诸比丘！同此，我发见过去正觉者通行之古道、古径。诸比丘！过去诸佛所通行之古道，古径者何耶？即此八支圣道。即：正见……正定。」

《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。」

如是可知，如实知见「十二因缘集法、灭法」，得明、断无明后，才对佛、法、僧已敬信不动摇，断「疑」。同此，如实知见「十二因缘集法、灭法」，得明、断无明后，才能得见「古仙人道」的八正道。因此，修八正道，作为「断无明」与「断疑」的方法，既不合古老经说的共说，也不合正确的修证次第。

3-1-4-2-5. 《相应阿含》80,797 经的断慢、断痴

在修证次第上，虽然说一切有部的《发智论》已接受「五上分结」的说法，但是在改编阿难系原有传诵的《相应阿含》时，对于修证最后阶段的说法，是不同于分别说部、大众部的「最后断五上分结」，特别是「无明最后断」。说一切有部传诵的《相应阿含》，当中既保有古老经说的「最后断贪爱」，又有说一切有部前期改编的「最后断慢」。因为说一切有部建立的前期，尚不便明显的将无明改为最后断，又保持原本不说「色爱、无色爱」的说法，而「掉」是五盖之一，不是「结」，所以将「五上分结」的色爱、无色爱、掉、无明去除不说，最后说是「断慢」。除此，《相应阿含》还有说一切有部后期改编的「最后断痴」，共有断爱、断慢、断痴（无明）等三种不同时期的说法交杂共传。

1. 原说次第：最后断贪爱

见《相应阿含》22,645 经：

《杂阿含》22 经：「劫波！如是比丘心善解脱者，如来说名心善解脱。所以者何？爱欲断故，爱欲断者，如来说名心善解脱。……尔时、劫波比丘受佛教已，独一静处，专精思惟，不放逸住，乃至自知不受后有。心善解脱，成阿罗汉。」

《杂阿含》645 经：「于此五根如实观察者，不起诸漏，心得离欲解脱，是名阿罗汉：诸漏已尽，所作已作，离诸重担，逮得己利，尽诸有结，正智、心善解脱。」

2. 前期改编次第：最后断慢

见《相应阿含》270,80 经：

《相应阿含》270 经：「观察色无常，受、想、行、识无常；如是思惟，断一切欲爱、色爱、无色爱、掉、慢、无明。所以者何？无常想者，能建立无我想。圣弟子住无我想，心离我慢，顺得涅槃。」

《相应阿含》80 经：「若比丘于空闲处，树下坐，善观色无常，磨灭，离欲之法。如是观察受、想、行、识，无常，磨灭，离欲之法。观察彼阴无常，磨灭，不坚固，变易法，心乐清净解脱，是名为空。如是观者，亦不能离慢知见清净。复有正思惟三昧，观色相断，声、香、味、触法相断，是名无相。如是观者，犹未离慢知见清净。复有正思惟三昧，观察贪相断，瞋恚、痴相断，是名无所有。如是观者，犹未离慢知见清净。复有正思惟三昧，观察我、我所从何而生？观察我、我所，从若见、若闻、若嗅、若尝、若触、若识而生。复作是观察：若因、若缘而生识者，彼识因缘为常，为无常？复作是思惟：若因，若缘而生识者，彼因、彼缘皆悉无常。复次、彼因、彼缘皆悉无常，彼所生识云何有常！无常者，是有为行，从缘起，是患法，天法，离欲法，断知法，是名圣法印知见清净。」

3. 后期改编次第：最后断痴

见《相应阿含》797 经：

「何等为沙门果？谓须陀洹果，斯陀含果，阿那含果，阿罗汉果。何等为须陀洹果？谓三结断。何等为斯陀含果？谓三结断，贪、恚、痴薄。何等为阿那含果？谓五下分结尽。何等为阿罗汉果？谓贪、恚、痴永尽，一切烦恼永尽。」

前面引证的五篇经中说，《相应阿含》22,645 经是原有的经说次第，《相应阿含》270,80 经是说一切有部前期改编的「最后断慢」，《相应阿含》797 经则是说一切有部后期改编的「最后断痴」。在这当中可以清楚的发现，经过坚持原说的古阿难系僧团时代，在过渡到融摄分别说部《舍利弗阿毘昙》的说一切有部时代，《相应阿含》的传诵内容确实是古说与新说交错，原说与部派义学交融的情况。

最特别是《相应阿含》80 经，此经是说一切有部独传的孤经，在《相应部》无有此经的近似说法。

《相应阿含》80 经提出的修证次第，是先「观五阴无常，得空（无我）三昧」，其次是「观色、声、香、味、触、法等六相断，得无相三昧」，再其次是「观察贪相断，瞋恚、痴相断，得无所有三昧」，修习成就空三昧、无相三昧、无所有三昧，都说是尚未「离慢知见清净」，可见此经是出自「断慢得解脱」的修证道次第说法。

首先要提出「观五阴无常，得空（无我）三昧」的方法及次第，是等同《相应阿含》270 经主张「无常想者，能建立无我想」的见解，也是「先断我见（身见）」的道次第观点，这在道次第及方法上都是错误的传诵。

在《相应阿含》80 经的最后，说到：「观察我、我所从何而生？」此经在「贪相断，瞋恚相、痴相断」之后，最终是探寻「我、我所」的缘由。何以故？这一思惟应当是源自「我慢」源自「我见」的部派义说，才会在「最后断慢」的部派义解上，必要探寻「我、我所（我见）」的缘由。见《相应阿含》58 经、《相应部》『蕴相应』82 经¹⁴：

《相应阿含》58 经：「云何生我慢？佛告比丘：『愚痴无闻凡夫，於色见我、异我、相在，於受、想、行、识，见我、异我、相在：於此生我慢。』……云何得无我慢？佛告比丘：『多闻圣弟子，不於色见我、异我、相在，不於受、想、行、识，见我、异我、相在。』……更有所问：何所知、何所见，疾得漏尽？佛告比丘：『诸所有色，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，彼一切非我，不异我，不相在。受、想、行、识，亦复如是。比丘！如是知、如是见，疾得漏尽。』」

《相应部》22.82 经：「如何知、如何观者，於此有识之身及外之一切诸相，不起我慢、我所慢之随眠耶？比丘！如是以正慧作如实观色之过去、未来、现在、内、外、粗、细、劣、胜、远、近之一切色，此非我所，此非我，此非我体。如是以正慧作如实观受……；想……；行……；识之过去、未来、现在、内、外、粗、细、劣、胜、远、近之一切识，此非我所，此非我，此非我体。比丘！如是知、如是观者，则於此有识之身及外之一切诸相，不起我慢、我所慢之随眠。」

可见依据部派佛教的部义来看，见五阴非我、非我所，或说是见五阴不是我、不异我、不相在，即是「断我慢」的方法。如是可知，《相应阿含》80 经的最后说：「观察我、我所从何而生？」应当是为了「断慢」。

那么《相应阿含》80 经提出断除「五阴是我、我所」的妄见，方法又是怎么说呢？此经提出的方法是：「先观我、我所，从六识生；次观六识为因、缘生，而因、缘皆悉无常；最后观因、缘无常，则因缘所生六识也是无常，而得知六识缘生、无常（患），是应离欲之法，是应知当断之法」，若能如是则称为「圣法印知见清净」。见《相应阿含》80 经：

「观察我、我所，从若见、若闻、若嗅，若尝、若触、若识而生。复作是观蔡：若因、若缘而



生识者，彼识因缘为常，为无常？复作是思惟：若因，若缘而生识者，彼因、彼缘皆悉无常。复次、彼因、彼缘皆悉无常，彼所生识云何有常！无常者，是有为行，从缘起，是患法，灭法，离欲法，断知法，是名圣法印知见清净。」

此经提出「断慢」的方法，是要探寻「我、我所」的缘由，而提出「我、我所」是在六识处生的说法，如果了知六识为缘生、无常，也就能对六识离欲、断知，如是可以「离慢」，而得「（解脱）知见清净」。这种说法是将「无常想」作为建立「无我想」的方法，进而达到「离慢」、「（解脱）知见清净」，同于《相应阿含》270经的意见。

《相应阿含》270经：「无常想者，能建立无我想。圣弟子住无我想，心离我慢，顺得涅槃。」

然而，依「无常想」作为建立「无我想」的方法，根本是错误的方法及次第，已在前面引证。此外，此经在最后重在「断慢」，但是方法的重点却是放在「六识离欲」。这是可行的吗？

远离「六识」的贪爱，是古老经说在教导解脱时，一致的共说。见《相应阿含》551经、《相应部》『蕴相应』3经：

《相应阿含》551经：「眼流者，眼识起贪，依眼界贪欲流出，故名为流。耳；鼻；舌；身；意流者，谓意识起贪，依意界贪识流出，故名为流。……谓眼识，眼识所识色，依生爱喜，彼若尽、无欲、灭、息、没，是名不流。耳；鼻；舌；身；意识，意识所识法，依生贪欲，彼若尽、无欲、灭、息、没，是名不流。」

《相应部》22.3经：「居士！色界是识之家，色界中贪所系之识，名为住家。居士！受界是识之家，受界中贪所系之识，名为住家。居士！想界是识之家，想界中贪所系之识，名为住家。居士！行界是识之家，行界中贪所繫之識，名为住家。」

《相应部》『蕴相应』3经说的「色、受、想、

行中，贪所系识」，是何意？在经说中，五阴的识阴是指六识，又说「识依色、受、想、行住」、「名色缘识」。见《相应阿含》41,39经、《相应部》『蕴相应』56,54经：

《相应阿含》41经：「云何识如实知？谓六识身，眼识身，耳、鼻、舌、身、意识身，是名为识身，如是识身如实知。云何识集如实知？谓名色集是名识集，如是识集如实知。」

《相应部》22.56经：「以何为识耶？诸比丘！六识身是[谓]：眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识是。诸比丘！此名为识。依名色之集而有识之集。依名色之灭而有识之灭。」

《相应阿含》39经：「於色中识住，攀缘色，喜贪润泽，生长增广；於受、想、行中识住，攀缘受、想、行，贪喜润泽，生长增广。」

《相应部》22.54经：「诸比丘！於色封滞而住识者，以色为所缘，止住於色，近依喜而住，生长、增广。诸比丘！於受封滞而住识者，乃……近依喜而住，生长、增广。诸比丘！於想封滞……乃至……诸比丘！於行封滞而住识者，以行为所缘，而止住於行，近倚喜而住，生长、增广。」

五阴的识阴是指六识，而六识是依六根、六境的因缘生。依《相应阿含》39经、《相应部》『蕴相应』54经的说法，即可知道眼、耳、鼻、舌、身、意等六根是归纳为色阴，六境的色、声、香、味、触等五境也归纳为色阴，而精神活动的法境则是受、想、行阴，所以才说「识依色、受、想、行住」。又受、想、行阴为非色，称为名，所以将色、受、想、行简称为「名色」。无论是「识依色、受、想、行住」或「名色缘识」，都是指「六根、六境界生六识」。

因此，「对六根、六境界生的六识生贪」，也就是说「对依色、受、想、行住的识生贪」，如是而有生死之流，唯有「于六识不生贪爱」，才能断生死的系缚。见《相应阿含》39经、《相应部》『蕴相

应』54经：

《相应阿含》39经：「色界离贪，离贪已，于色封滞意生缚断；于色封滞意生缚断已，攀缘断；攀缘断已，识无住处，不复生长增广。受、想、行界离贪，离贪已，于（受、想、）行封滞意生缚断，于（受、想、）行封滞意生缚断已，攀缘断；攀缘断已，彼识无所住，不复生长增广。不生长故不作行，不作行已住，住已知足，知足已解脱。解脱已，于诸世间都无所取、无所著，无所取、无所著已，自觉涅槃：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。」

《相应部》22.54经：「诸比丘！」比丘若於色界断贪者，以断贪故「有分断（*3），无有识之所缘、依止。诸比丘！比丘若於受界……想界……行界……若於识界断贪者，以断贪故「有分断」，无有识之所缘、依止。於识无依止、无增益，无现行而解脱。以解脱故住，以住故而知足，知足故不恐怖，不恐怖而自般涅槃，知：生已尽…乃至…不受后有。」

众生贪爱的是「六识」，但是凡夫误以为爱的是「六境」，所以贪爱六识时，六根会追逐六境，复令六识缘生，又于六识生贪爱，如是周而复始，形成六根、六境及六识的循环系缚。这就是「十二因缘法」说的「名色缘识，识缘名色」。若是能够「于六识断贪」，则能断除「名色缘识，识缘名色」的爱结系缚，而得解脱。见《相应阿含》288经、《相应部》『因缘相应』67经：

《相应阿含》288经：「彼名色缘识生，而今复言名色缘识，此又云何？尊者摩诃拘絺罗答言：『今当说譬，如智者因譬得解。譬如三芦，立於空地，展转相依而得竖立。若去其一，二亦不立；若去其二，一亦不立，展转相依而得竖立。识缘名色，亦复如是，展转相依而得生长。……若比丘於老死，厌患，离欲，灭尽，不起诸漏。心善解脱……乃至识，厌患，离欲，

灭尽，不起诸漏，心善解脱。』

《相应部》12.67经：「譬如两芦束，相互依持则能直立。友！同此，缘名色而有识，缘识而有名色。缘名色而有六处，缘六处而有触、……如是，此乃全苦蕴之集。……缘名色之灭，而有识灭。缘识之灭，而有名色灭。缘名色之灭而有六处灭。缘六处之灭，而有触灭……如是，此乃全苦蕴之灭。……友！若比丘，对老死、厌离、离贪、灭，不取著、予解脱。……友！若比丘，生之厌离……若有之……若取之……若爱之……若受之……若触之……若六处之……若名色之……若识之……若行之……若比丘，依无明之厌离、离贪、灭、不取著、予解脱。」

六根、六境及六识又共合归纳的说为色、受、想、行、识等五阴，五阴又说是「有身」，贪爱在其中为「五阴结」，所以「贪爱六识，形成六根、六境及六识的循环系缚」，又称为「有结」。见《相应阿含》71经、《相应部》『蕴相应』105,120经：

《相应阿含》71经：「云何有身？谓五受阴。云何为五？色受阴，受、想、行、识受阴，是名有身。云何有身集？当来有爱，贪喜俱，彼彼乐著，是名有身集。」

《相应部》22.105经：「诸比丘！以何为有身耶？名为五取蕴。以何为五耶？谓：色取蕴…乃至…识取蕴是。诸比丘！此名为有身。诸比丘！以何为有身之集耶？当来有之渴爱…乃至…诸比丘！此名为有身之集。」

《相应部》22.120经：「诸比丘！以何为结法？以何为结耶？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。」

而有「有」则令未来世有生、老病死苦。反之，若能「断六识的贪爱」，即能断除「六根、六境及六识的循环系缚」，如是「有结」断，而「有」灭则未来世生、老病死苦灭。

因此，古老经说的修证道次第，最后是「断除对六识的贪爱」，达到解脱。

《相应阿含》80 经提到修证次第的最后是「断慢」，而提出的重点方法是「于六识离欲」。然而，「于六识离欲」确实是修证解脱的最后一步，但是「于六识离欲」是断除「名色缘识，识缘名色」或「有结」的贪爱系缚，这是「离贪解脱」的古老经意，绝不是「断慢解脱」的部派义趣。《相应阿含》80 经的说法，实是把古、新传诵交错揉杂的不当增新传诵。

许多年以前，个人曾经讲述过《相应阿含》80 经。由于当时佛教界对初始佛教法义的认识或研究，还非常的不足，观念与心态都非常的封闭，所以无法如实说出完整的真相。讲述《相应阿含》80 经的目的，是藉由佛教界古来常听闻的三种三昧（三三昧），加以讲述、引导，让许多大乘学人与南传学人能够听听不同的说法，进而得到法益。

因此，个人讲述此经时，不完全依据此经的修证次第说。在说明「空三昧」时，不是采用「无常想」建立「空（无我）」的见解，而是改说修习六入处、五阴的因缘观，正见五阴、六入处是缘生，正见缘生法则无常、非我（空），用「如实知见因缘、缘生」而「断常见、我见」的正统说法，导正了此经在修习入手方法及次第的讹误。

最后，在部派佛教「无明最后断」的部义，个人讲述此经时，虽有提到并非如此，但加以委婉的淡化，对于「断慢」之说，也是用似是似非的带过，将重点放在「空（无我）三昧」、「无相三昧」、「无所有三昧」的禅观实务。其余，如「四种沙门果」，或是「最后断无明」、「最后断慢」的「异说」，则不着墨太多，避免节外生枝。

说一切有部在改编经诵的前期，应是先将佛教原本的传诵当中，首先「见因缘法、断无明」之后，接

着再断除的「我见（身见）、疑、戒取、贪欲、瞋恚」，依照分别说部《舍利弗阿毘昙》、《发智论》的说法，予以称为「五下分结」。另外，受到古阿难系严加拒绝，在古老经说无有的「五上分结（色爱、无色爱、掉、慢、无明）」，则只有在《相应阿含》270 经可以见到，但不便明显的称为「五上分结」。

特别是原本传诵最先断的「无明」，更不能依据「五上分结」的改在最后断。因此，说一切有部在断除「我见、疑、戒取、贪欲、瞋恚」之后，才会说是接着断「慢」，这也就是修证最后是「断慢」的增新传诵。

然而，最后「断慢」的说法，实是说一切有部的独门见解，既不是古老的经说，也不是分别说部、大众部主张的「最后断无明」。所以，在说一切有部的后期改编中，也就再改为「最后断痴（无明）」了。

3-1-4-3. 关于「四圣谛次第」的偏与正的探究

关于「四圣谛」的修证次第，不论是《相应阿含》379 经，或是《相应部》『圣谛相应』第 11 经，都一致的说到「四圣谛三转、十二行」的修证成就，才能成就阿耨多罗三藐三菩提。除了「四圣谛三转、十二行」的部派共说以外，两部圣典还有彼此意见不同的传诵。

在阿难系说一切有部传诵的汉译《相应阿含》435 经，当中说：「此四圣谛，渐次无间（等），非顿无间等」。但是在分别说系锡兰铜牒部传诵的《相应部》『圣谛相应』第 30 经，则是说：「见苦者，亦见苦集、亦见苦灭、亦见顺苦灭道。见苦集者，亦见苦、亦见苦灭、亦见顺苦灭道。见苦灭者，亦见苦、亦见苦集、亦见顺苦灭道。见顺苦灭道者，亦见苦、亦见苦集、亦见苦灭。」¹⁵ 分别说系《相应部》是主张「四圣谛顿无间等」，¹⁵ 截不同于《相应阿含》435 经主张的「此四圣谛，渐次无间（等）」。

从这两经的对照下，即可明显的见到阿难系僧团与分别说部僧团在道次第的见解上，是处在对立的局面。

从公元前一世纪印度世友论师¹⁶ 著作的《十八部论》（鸠摩罗什译）得知，优波离师承分别说系分化后之本部的弥沙塞部（化地部），是主张「四真谛一无间等」¹⁷（「无间等」是古译，新译是正观，或说是如理作意）、「四圣谛一时现观」¹⁸（玄奘译《异部宗轮论》）。优波离师承的大众部也是主张「一心正对观四圣谛，一智通四圣谛，及四圣谛相」¹⁹（真谛译《部执异论》），也是「四圣谛顿无间等」的看法。分别说系的法藏部（昙无德部）则与大众部的主张相同，分别说系的饮光部（迦叶惟部）则同于法藏部的见解。见《十八部论》²⁰：

「彼昙无德根本见者。……佛道异声闻道……罗汉身是无漏余。（其余）一切与摩诃僧只部同见。彼迦叶惟部根本见者。……余一切与昙无德部同见。」

分别说系化地部、法藏部、饮光部、铜鞮部等四个部派与大众部系都是主张「四圣谛一无间等」（即是顿无间等），而阿难师承的说一切有部（又称萨婆多部）则主张「四谛次第无间等」²¹、「四谛次第观」²²。如此可以得知，增新传诵「菩萨」、「五上分结」，主张「无明最后断」的优波离系分别说部、大众部，都是主张「四圣谛顿无间等」。

古阿难系僧团不传诵「五上分结」、不主张「无明最先断」，后来分化出的说一切有部，则是主张「四谛渐次无间等」。除此以外，古阿难系僧团不传诵「菩萨」信仰，阿难系分裂后的说一切有部，虽然有「菩萨」的说法，但是视为「未超凡夫地」，不同于分别说部及大众部将「菩萨」视为圣贤的看法。见《十八部论》²³：

「彼摩诃僧只，一说、出世间、说窟居，此根本皆说：……菩萨不爱母胎，白象形降神母胎，一切菩萨从右肋生，菩萨无有爱想、恚、害想。」

「彼萨婆多根本见者……菩萨是凡夫有结使，未超升离生，未超凡夫地受身。」

《相应阿含》435 经「四圣谛渐次无间（等）」的说法，应当是说一切有部形成以前，古阿难系保持传承的原有经说传诵。

根据说一切有部传诵的《相应阿含》749 经，还有铜鞮部传诵的《相应部》『圣道相应』第 1 经，都是清楚、同等的说出修证是有「次第性」的开展。

《相应阿含》749 经说到「起明为前相」，正见生已，起正志……正定，是「次第而起」，在《相应部》『圣道相应』第 1 经则说到「以明为前」，随明于有智者「则生」正见，有正见「则生」正志，……有正念「则生」正定。两经的说法，都指出了「修证是有次第的开展」。

《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。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》45.1 经：「诸比丘！以明为前，因生善法，随生惭愧。诸比丘！随明于有智者则生正见，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。」

此外，在铜鞮部传诵的《相应部》『谛相应』第 18 经²⁴，清楚的说到：

「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。」

明见「四圣谛」是得明、断无明，这等同「四圣谛第一转、四行」的修行历程。在《相应部》『根相应』53 经提到未达漏尽、解脱的「有学比丘」，是

如实知四圣谛。

《相应部》48.53 经：「诸比丘！有何之理趣，依其理趣故，有学之比丘住有学地，知「我为有学」耶？诸比丘！此处有有学之比丘，对此为苦亦如实知，此为苦集亦如实知，此为苦灭亦如实知，此为顺苦灭道亦如实知。」

当如实知四圣谛之后，修学的内容为何？在《相应部》『谛相应』第 29 经²⁵，则说到：

「诸比丘！此四圣谛中，有应偏知之圣谛、有应断之圣谛、有应现证之圣谛、有应修习之圣谛。……诸比丘！苦圣谛应偏知，苦集圣谛应断，苦灭圣谛应现证，顺苦灭道圣谛应修习。」

这个说法同等于阿难系《相应阿含》379 经说的「苦圣谛，知当复知；苦集圣谛，已知当断；此苦灭圣谛，已知当作证；此苦灭道迹圣谛，已知当修此苦灭道迹圣谛，已知当修」，这也就是「四圣谛第二转、四行」的修行历程。见《相应阿含》379,382 经：

《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。」

《相应阿含》382 经：「有四圣谛，何等为四？谓苦圣谛，苦集圣谛，苦灭圣谛，苦灭道迹圣谛。若比丘於苦圣谛，当知、当解；於苦集圣谛，当知、当断；於苦灭圣谛，当知、当证；於苦灭道迹圣谛，当知、当修。」

《相应阿含》379 经在「四圣谛第二转、四行」的经文中，有「苦圣谛，知当复知」的经句，将这一经句对照后续的「苦集圣谛，已知当断」、「苦灭圣谛，已知当作证」、「苦灭道迹圣谛，已知当修」，

还有对照《相应阿含》382 经的「于苦圣谛，当知、当解」，就可以看出《相应阿含》379 经的「苦圣谛，知当复知」，应是不契合的语句。或许，原来的经句是「苦圣谛，已知当出」，如此就能合乎《相应阿含》379 经「四圣谛第三转、四行」的经文中，「苦圣谛，已知、已知出」的经句了。

此外，「四圣谛第三转、四行」的经句传诵，在《相应阿含》384 经中，可以看到同等的说法：

《相应阿含》384 经：「若比丘于苦圣谛已知、已解，於苦集圣谛已知、已断，於苦灭圣谛已知、已证，於苦灭道迹圣谛已知、已修，如是比丘名阿罗汉，诸漏已尽，所作已作，离诸重担，逮得己利，尽诸有结，正智、（心）善解脱。」

另从《相应部》『因缘相应』65 经、『道相应』1 经、『谛相应』第 18,29 经来看，原来《相应部》『谛相应』当中的见解，对于「四圣第」的修习看法，应当是同于《相应阿含》主张的「四圣谛渐次无间等」。

为甚么传诵「五上分结」、主张「无明最后断」的分别说部及大众部，都是主张「四圣谛顿无间等」？

这是因为「正觉因缘法、断无明」原本是修证次第的第一步，接着对缘生则无常的五阴，能够「依远离、依无欲、依灭尽、向于舍」的修习「出世间八正道」，正向离贪、断爱，当贪欲已断、成就心解脱、自知不受后有，则是最后一步。因此，如果将第一步的「断无明」，改为修证的最后一步，这就会造成「断无明」与「断贪爱」都在同一个次第上。如此一来，第一步也就是最后一步，这不就成为「顿无间等」吗？因此，传诵「五上分结」、主张「无明最后断」的分别说部及大众部，才会都是主张「四圣谛顿无间等」。

然而，主张「无明最后断」、「四圣谛顿无间等」的说法，必会造成原是「四圣谛三转、十二行」的修证次第，改变成只有「一转」而已！完全无法契

合修证四圣谛的次第，实际是有「三转」的原说了。

批注：

1. 见《大毗婆沙论》卷九十九：大正藏 第 27 册 p.511.2-28~p.511.3-20
「大天子后集先所说，五恶见事，而作颂言：『余所诱无知、犹豫他令入、道因声故起、是名真佛教』。……此于三藏曾所未闻，咸即对之翻彼颂曰：『余所诱无知，犹豫他令入，道因声故起，汝言非佛教』。于是竟夜斗争纷然，乃至终朝朋党转盛，……王遂从多，依大天众，诃伏余众，……时诸贤圣，知众乖违，便舍鸡园，欲往他处，诸臣闻已，遂速白王。王闻既瞋，便敕臣曰：「宜皆引至殑伽河边，载以破船，中流坠溺，即验斯辈是圣是凡。」臣奉王言，便将验试。时诸贤圣，各起神通，犹如雁王，陵虚而往。……次乘空西北而去。……知在迦湿弥罗。」
2. 见《善见律毘婆沙》卷二：大正藏 第 24 册 p.684.1-25~p.684.2-14
3. 见《岛王统史》第七章：参台湾元亨寺 1997 出版《汉译南传大藏经》第 65 册 p.53-7~13
见《大王统史》第五章：参台湾元亨寺 1997 出版《汉译南传大藏经》第 65 册 p.186-14~187-13
4. 见《摩诃僧祇律》『明杂诵跋渠法之十一』卷第三十三：参大正藏 T22 p.493.1-26~p.493.2-16
「时尊者陀婆婆罗在摩偷罗国，耶舍即往诣彼。作是言：长老！我被举行随顺法。问言：汝何故被举？答言：如是、如是事。彼言：汝无事被举，我共长老法食、味食。耶舍闻是语已，作是言：诸长老！我等应更集比尼藏，勿令佛法颓毁。（陀婆婆罗）问言：欲何处结集？（耶舍）答言：还彼事起处。」
5. 见大正藏《杂阿含》第 837 经：参大正藏 T2 p.214.2-28
「所敬之人犯戒违律，众僧为作不见举。」
6. 见《五分律》『七百集法』卷第三十：参大正藏 T22 p.192.1-27~p.193.1-4
7. 见《十诵律》卷第六十『七百比丘集灭恶法品第二之上』：参大正藏 T23 p.450.1-27~p.450.3-29
8. 见《舍利弗问经》：参大正藏 T24 p.900.1-11~15；p.900.1-15~p.900.2-28
「我寻泥洹，大迦叶等当共分别，为比丘比丘尼作大依止，如我不异。迦叶传付阿难，阿难复付末田地，末田地复付舍那婆私，舍那婆私传付优波笈多。」
※笔者注：《舍利弗问经》是大众部的传诵，另一相仿的《文殊师利问经》则是（大乘）教派所传，这两部都是出于后世学派的典籍，当中采取的部份说法，是出于说一切有部的传诵。从《舍利弗问经》提到的阿难系师承，见到《阿育王传》中阿难旁传的末田地，被改为第二师，传法原阿难直传的商那和修，可见《舍利弗问经》晚于公元前一世纪的《阿育王传》，是出自迦湿弥罗新说一切有部的传说。
9. 见《十八部论》：参大正藏 T49 p.18.1-9~17
10. 见《三论玄义检幽集》卷第六：参大正藏 T70 p.463.1-24~25；p.463.3-15~17
11. 见《异部宗轮论》：参大正藏 T49 p.15.2-8~11
12. 见《异部宗轮论》：参大正藏 T49 p.20.1-17~p.20.2-2
13. 见《阿毘昙发智论》卷三：参大正藏 T26 p.929.2-15~17
见《阿毘昙发智论》卷十一：参大正藏 T26 p.974.2-7~8
见《阿毘昙发智论》卷十八：参大正藏 T26 p.1018.1-14~16
14. 见南传《中部》109『满月大经 Mahapunnamasuttam』
15. 见南传《相应部》『谛相应』SN56.30 经：参台湾元亨寺出版 南传大藏经《相应部六》p.335
「作如是言，具寿伽梵婆提对长老比丘曰：友等！我自世尊处，曾亲闻、亲受：「诸比丘！见苦者，亦见苦集、亦见苦灭、亦见顺苦灭道。见苦集者，亦见苦、亦见苦灭、亦见顺苦灭道。见苦灭者，亦见苦、亦见苦集、亦见顺苦灭道。见顺苦灭道者，亦见苦、亦见苦集、亦见苦灭。」

集、亦见苦灭、亦见顺苦灭道。见苦集者，亦见苦、亦见苦灭、亦见顺苦灭道。见苦灭者，亦见苦、亦见苦集、亦见顺苦灭道。见顺苦灭道者，亦见苦、亦见苦集、亦见苦灭。」

16. 见印顺《初期大乘佛教之起源与开展》p.334-3~13：台湾 正闻出版社 出版

「『十八部论』的佛婆罗部 Pūrvaśāila，即东山住部。『部执异论』仅二部，其他的三本为三部。还有，传为东晋（或作西晋）失译的《舍利弗问经》，及《文殊师利问经》所介绍的部派说，即家书的 1.J.——二说。『舍利弗问经』是大众部经，『文殊师利问经』是大乘经，但所用的部派系列，都是说一切有部所传的。有部（论师）在北印度的大发展，他的部派传说，为北方佛教界所普遍采用。『文殊师利问经』所说：多闻部下有只底伽、东山、西山，与『十八部论』相合。『舍利弗问经』作：摩诃提婆部、质多罗部、末多利部，大抵与真谛译本相同而略有误解。罗什于公元三八〇年代离龟兹，四〇一年来长安；加上『舍利弗问经』的传述，可见这属于说一切有部的传说，在公元四世纪后半，已传遍西域。所以多拉那他 Tāranātha『印度佛教史』，说本书的作者世友 Vasumitra，是世亲 Vasubandhu 以后的，为世亲『俱舍论』作注释的世友所造，是不可能的。应认定为西方系的阿毘达磨论师，『品类足论』等的作者世友所造。」

（作者注：『十八部论』为鸠摩罗什所译，『十八部论』对于大众部于南印分流支派的记载，近同于广引说一切有部传说的『文殊师利问经』与『舍利弗问经』，所以印顺法师以此引证『十八部论』的原作者世友，不可能是五世纪之世亲以后的人。）

见印顺《说一切有部为主的论书与论师之研究》p.274：台湾 正闻出版社 出版

「世友为迦旃延尼子的后学，相距不会太远的，大概宏法于公元前一〇〇年间。」

17. 见世友《十八部论》一卷：参大正藏 T49 p.19.2-22~24
「彼弥沙塞部根本见者，无过去、未来世，唯有现在及无为，于四真谛一无间等。」
18. 见玄奘译《异部宗轮论》（《十八部论》的异译）一卷：参大正藏 T49 p.16.3-27
「弥（沙塞部）四圣谛一时现观。见苦谛时能见诸谛。」
19. 见真谛译《部执异论》（《十八部论》的异译）一卷：参大正藏 T49 p.20.3-23~25
20. 见世友《十八部论》一卷：参大正藏 T49 p.19.3-3~10
21. 见世友《十八部论》一卷：参大正藏 T49 p.18.3-27~19.1-1
「彼萨婆多根本见者……四谛次第无间等。」
22. 见真谛译《部执异论》（《十八部论》的异译）一卷：参大正藏 T49 p.21.2-5
23. 见世友《十八部论》一卷：参大正藏 T49 p.18.2-10~11, p.18-18~20；p.18.3-27, p.19.1-20~21
24. 见南传《相应部》『谛相应』SN56.30 经：参台湾元亨寺出版 南传大藏经《相应部六》p.323
「作如是言，具寿伽梵婆提对长老比丘曰：友等！我自世尊处，曾亲闻、亲受：「诸比丘！见苦者，亦见苦集、亦见苦灭、亦见顺苦灭道。见苦集者，亦见苦、亦见苦灭、亦见顺苦灭道。见苦灭者，亦见苦、亦见苦集、亦见顺苦灭道。见顺苦灭道者，亦见苦、亦见苦集、亦见苦灭。」
25. 见南传《相应部》『谛相应』SN56.30 经：参台湾元亨寺出版 南传大藏经《相应部六》p.333~334
「作如是言，具寿伽梵婆提对长老比丘曰：友等！我自世尊处，曾亲闻、亲受：「诸比丘！见苦者，亦见苦集、亦见苦灭、亦见顺苦灭道。见苦集者，亦见苦、亦见苦灭、亦见顺苦灭道。见苦灭者，亦见苦、亦见苦集、亦见顺苦灭道。见顺苦灭道者，亦见苦、亦见苦集、亦见苦灭。」



【马六甲】地球日觉醒活动

马六甲中道禅林积极参与交流

佛正觉后 2445 年 / 2013 年 4 月 21 日

【马六甲讯】由救地球联盟主办及 9 个单位协办的「地球日觉醒活动」于 2013 年 4 月 21 日（星期日），早上九点至下午一点，假马六甲圣母女中学校举行。救地球联盟的成立宗旨是（一）联合大家的力量，以实际行动来拯救地球。（二）教育群众，提高警觉，保护地球。（三）把拯救地球方式生活化，简单化和普遍化。（四）从家开始，快速有效救地球。

马六甲中道禅林热烈响应与支持这个活动，是协办单位之一。许多禅林法友都出席参与，其中也有些法友还是当天活动的义工。这个活动非常难得，除了为我们的居住的地球尽一份心意外，法友也能藉此机会和其他团体的义工交流，彼此增广见闻❶。

活动安排了许多有意义的节目让大众参与，计有：温秀枝医师主讲环境与健康分享会、儿童集体绘画「珍惜大自然」、推广绿化天然柴油、手工环保示范、环保酵素制作、简易健康烹饪示范❷及播放环境电影等等，节目多样化。活动当天主办单位还免费提供素食午餐给所有出席者。

这段期间，适逢 Bhikkhu Mokkhaḍḍipa 尊者驻锡马六甲中道禅林，主办单位特邀尊者出席该项活动。是日各单位的负责人都很欢喜及热诚的向尊者介绍大家负责的项目❸。

法庄师姊于活动中致词



【美国】纽约华端口青年佛教通讯中心

美国原始佛教会英语佛学初级班

佛正觉后 2445 年 / 2013 年 5 月 2 ~ 31 日

【纽约讯】自今年 1 月起，Bhikkhu Aticca 考虑到大多数美国法友在交通上比较方便到曼哈顿区上课，因此将原本在每周六下午的英语佛学初级班的共修地点由法拉盛改到纽约市华端口青年佛教通讯中心，时间则改在每周五傍晚。另外也将英语禅修初级班的共修时间改为周五晚间，在英语佛学初级班之后上课。

在英语佛学班中，Bhikkhu Aticca 与学员一起研读南传佛教巴利圣典的英译经文，包含《相应部》、《增支部》等等，并讲解每篇经文中的义理，分析厘清原始佛法与部派佛教哲学思想的差异，让学员不至于被英文书籍中或网络上的庞杂佛学知识所混淆。在 5 月 3 日，所解说的是《相应部》SN35.85 中的空我、空我所的含义与菩萨道的一切诸法皆空的差异①；在 5 月 10 日，则是研读《相应部》SN12.65 及 SN56.11 经，以明白 佛陀如何成就正觉的道次第②。

【纽约】美国原始佛教会中道禅院

美东法友周末假日精进共修

佛正觉后 2445 年 / 2013 年 5 月 4 ~ 27 日

【纽约讯】纽约中道禅院于每周六、日有共修课程，法友们可来聆听 随佛尊者的说法录音，或是参加周日下午的「一乘菩提道次第」的经法研读班，研究随佛尊者的《相应菩提道次第》一书中的《相应阿含》与《相应部》的经文。

5 月 5 日周日下午，法友们来参加录像，念诵将于 5 月 11 日播放的卫塞节庆典的祝贺词。5 月 12 日周日下午，Bhikkhu Aticca 为法友们解说五戒，接着一起讨论在现实生活中如何持守戒律的细节。5 月 19 日周日下午的经法研读班中，Bhikkhu Aticca 解说《相应阿含》346 经与南传《增支部》10 集 76 经当中的修行道次第，以及世间、出世间善恶，观己过患的相关经文。5 月 25~27 日是长周末假期，因此经法研读班改在周一下午，Bhikkhu Aticca 为法友们讲解惭愧故不放逸、恭敬、顺语为善知识的相关经文③。





佛陀诞生、成道、涅槃纪念日

法友齐聚各地禅林同庆卫塞节

佛正觉后 2445 年 / 2013 年 5 月 11 日

【联合报导】2013 年 5 月 11 日（星期六）早上 9 时至下午 4 时，台湾与马来西亚的吉隆坡、檳城、威省、双溪大年、怡保、马六甲的中道禅林，及美国和新加坡各地的道场同步举行卫塞节法庆，一起纪念佛陀的诞生、成道与涅槃，也提醒法友们勿忘佛陀的教诲，精进地正向菩提。（相关照片请见封面、封底里页）

上午 9 时，在随佛尊者及中道僧团的带领下，各地中道禅林的法友，一同唱诵《三宝歌》为卫塞节法庆掀开序幕。接着，大家就诵念《四皈依法文》及相应阿含 379 经《转法轮经》。随佛尊者向大众开示宗教仪式的意义，让大家了解法庆为何需要有供灯和

鲜花等仪式。除了宗教仪式之外，更需要学习和实践佛法来纪念佛陀，这是对佛陀最好的供养。

台湾、美国、大马和新加坡各禅林的法友们也精心准备了卫塞节祝福短片播放。从这些短片中，看到了大家的认真和巧思，应用现代的影音科技来表达卫塞节祝福和勉励。当中回顾了过去一年，彼此共同学法护法的过程和心得，也不忘祝福僧团及法友们。过后，各地道场就各自进行浴佛及佛前供灯、献花的仪式，仪式简单庄严，法友们也藉此献上彼此的祝福及感恩。

下午，尊者深入浅出地用生活化的词汇，阐述佛陀宝贵的教导——因缘法，和依因缘的明见如何在生活中修行，以断除因迷惑而生起的欲求及痴求欲所带来的烦恼。

法庆结束后，法友们都心怀欢喜地踏上归途。这是一个非常充实的卫塞节法庆。



【美国】纽约曼哈顿小区学院

校园倡导原始佛法正念禅修

佛正觉后 2445 年 / 2013 年 5 月 15 日

【纽约讯】5 月 15 日周三下午 2:00 pm, 纽约市曼哈顿小区学院(Borough of Manhattan Community College)在总校区有一个期末考前的社团展览会活动, 该校的佛教禅修社(Buddhist Meditation for All)社长法极邀请 Bhikkhu Aticca 与另一位社员 Olga 来协助招揽更多年轻学生加入。

在两小时内, 许多路过的学生都对正念禅修感到兴趣而前来询问, 拿了许多结缘 CD 或文宣品, 约有 40 位留下 e-mail 或电话号码。



【马来西亚】怡保中道禅林

怡保禅林第四次举办捐血活动

佛正觉后 2445 年 / 2013 年 5 月 19 日

【怡保讯】2013 年 5 月 19 日, 怡保中道禅林进行了第 4 次的捐血活动。并获得了当地中央政府医院院方当局的赞赏与感谢。

在法立师姐费心的安排及与当地中央政府医院接洽下, 自 2010 年开始, 捐血活动已成为怡保中道禅林的常年活动, 今年已是第 4 次举办。道场里的每一位法友都积极地参与与推动这项助人的活动。从与医院接洽、印传单、派传单、宣传、道场布置、接待捐献者到最后的道场清理, 怡保法友都不遗余力热心地付出, 同心协力办好这项公益活动。

虽然每年捐血者的人数起落不定, 但法友们秉持着助人为快乐之本及自利利他的信念, 就算是一滴血也要好好的珍惜, 继续坚持办下去。再说, “有困难是当然, 没困难是偶然; 接受人生所有困难, 尽力在这过程就好”。 “不管任何的顺境或逆境, 都只是过程而没有结果”。大师父不是这样教我们的吗?

感谢这些热心善良的捐献者的支持, 有好几位捐献者还是本会捐血活动的常年支持者; 一对信奉印度



教(Hinduism)的印裔兄妹也满怀欣喜地前来本会捐血呢! 由于各方的支持与协助, 让此次的捐血活动得以顺利进行。

【美国】纽约中道禅院

六月纽约之周末共修

佛正觉后 2445 年 / 2013 年 6 月 1 ~ 30 日

【纽约讯】在六月的每周六、日的共修课程，法友们抽空来纽约中道禅院聆听 随佛尊者的说法录像。本月播放的是正法研习第七期的说法录像：「原始佛教的禅法与生活的统贯」的第一集至第五集。

在每周日下午则有「一乘菩提道次第」的经法研读班，参加的法友们共同研读 随佛尊者所编写的《相应菩提道次第》一书中的《相应阿含》与《相应部》的经文，六月份所研习的道次第是第二篇第三、四章中的「为善知识故，乐见贤圣，乐闻正法，不求人短；不求人短故，生信，顺语，精进」，也参考了第一篇中对于如实知五受阴的「集、灭、味、患、离」之次第的部份经文。



【美国】纽约中道禅院

美国原始佛教会 英语佛学班周末共修

佛正觉后 2445 年 / 2013 年 6 月 15 ~ 30 日

【纽约讯】美国原始佛教会英语佛学班的法友们在有空时会于周末傍晚来到纽约中道禅院共修，与 Bhikkhu Aticca 共同研读几篇南传佛教巴利圣典《相应部》、《中部》或《增支部》的英译经文，并分辨文句中的思想，是否符合南传、北传圣典共通的「一乘菩提道次第」，或是来自于部派佛教时期所增新的分别说部或说一切有部的阿毗达摩论书的思想，最后大众用一段时间修习止禅。



【中国】原始佛法启航

中道僧团第一次大陆弘法行

佛正觉后 2445 年 / 2013 年 5 月 16 ~ 7 月 16 日

【中国讯】2013 年 5 月 16 日，随佛长老带领中道僧团法师，及马来西亚、美国法友一行人，抵达云南昆明，原始佛法也正式在中国大陆启航。长老风尘仆仆地抵达下榻处后，没有片刻休息，立即为引颈企盼法水滋润已久的法友们开演法义。

此次为期两个月的弘法行，主要重点是在江西宝峰寺邀请长老所主持的三期禅修。

这次的大陆弘法行，最南到云南昆明，最北到北京，走过四个省，十个市。僧团一行人马不停蹄地从南到北，又从北到南，历经了两个月的宣法行程，其中之辛劳，非笔墨所能形容。

7 月 16 日，僧团一行人离开北京，前往台湾夏安居，圆满结束了这次弘法行程。希望他们回到台湾后，能够有机会好好喘一口气。





清辉映山水 明月照中华

随佛长老首次大陆宣法行

北京 法十

一、昆明

在一个风和日丽的暮春下午，中道僧团一行四人在随佛长老的带领下到达云南昆明机场，开始了为期两个月的大陆宣法之旅。也许真是有龙天护法，从台北桃园来的飞机竟在大陆几乎无准点飞机到达的情况下，居然提前半小时到达，使得接机的法友措手不及。

在昆明的三天中，随佛长老在昆明进行了三场演讲，听者踊跃。在演讲中，长老谈到这是第二次到大陆来，第一次是在大陆刚刚开始改革开放不久，海峡两岸刚刚开始初步的交流，长老在广东一带的经济开发特区看到处处都在拆屋重建，心中无限感慨。一方面为自己能在有生之年踏上大陆的土地而欢喜，二方面为大陆走向一个崭新、昌盛的时代而欣慰不已。

这次长老第二次来到大陆，心中仍然是很多的感慨及欣慰。因为满目看到的是完全不同于三十年前的一个世界，无论是城市还是乡村，都是旧貌换新颜，真是沧海桑田，换了一个模样。这不但表现在硬件的变化，在思维模式和生活方式上，更表现在年轻的一代已经与国际接轨。

中国大陆今天的进步和发展，是与中国政府与人民携手合作的努力成果。如果没有一个稳定的环境，可以让人民自由发展的政策，肯定无法有现在大家亲眼目睹的成就。从中国历史上看，现今中国的快速发展超过了以往任何一个时代，中华民族在国际上真正的站起来了。那么在这样一个巨变的时代，佛教如何契合时代、契合人民及国家的需要，在安定民心、稳定社会及创造和谐环境上，发挥佛教应有的作用及贡



献，是佛教界正在面临的问题。

佛教自传入汉地以来，对民众的生活有着无法替代的正面影响。因为佛法不仅可以指导修行人正觉、解脱，也是不离不弃于世俗人生，为众生指出一条安稳生活的道路。长老指出：世尊的真实教法，是要我们在因缘下平怀的看待人生，无论是出家还是在家都可以受益，长老愿意在有生之年将 佛陀的真实教法广传于华人社会。

在谈到原始佛教、南传佛教、大乘菩萨道的区别时，长老说：真正的差别在于「如实知见」及「如何解释与面对现实」。原始佛教讲缘起法，现实的诸法是因缘生，重视生活过程的妥善面对及认真参与，不在结果的期待与盼望，在日常生活务实的止恶、增善、解脱烦恼。南传佛教虽然讲现实是缘生，但也把现实当成是无常、苦，重点在厌离无常、苦的现实世间。大乘菩萨道也承认世间是缘生，但认为缘生的世间诸法「即」空，主张世间的真相是如幻、不可得，重点在不着「如幻、不可得」的现实世间。后来的大乘菩萨道，又有「万法唯识现」与「本性实有，空寂不着，能生万法」的唯识（唯心）论，而又有或是由「心生」的差别，但不论是「识现」或「心生」，也都说为缘生。因此，虽然原始佛教、南传佛教、大乘菩萨道都讲缘起，但在「如实知见的内涵」及「如何解释与面对现实」，却是千差万别。个人要选择甚么学派学习，依个人的意愿都可以，但要明白自己要甚

么？选了甚么？

长老的开示使道场的听众耳目一新，当宣法后有三十多人皈依了佛法（上图）。

二、西安

告别美丽的春城，中道僧团一行来到了西安，此处是中国历史上著名的古都，也就是汉、唐的长安，秦代的咸阳（长久光明之意）。今日的西安，是著名的旅游圣地，不仅有举世闻名的秦始皇兵马俑，历代帝王之陵墓，还有著名的佛教寺院法门寺、大慈恩寺、大兴善寺等众多寺院。接待中道僧团的寺院虽是一个不大的寺院，但历史悠久，在唐代也是一个有名的寺院，只是历经磨难，数度被毁重建，今日的寺院硬件是 2005 年重新修建，至今仍在修复当中，2007 年有法师驻锡入寺，广结四方善缘。

在西安的三天宣法中，随佛长老特别就念佛法门和原始佛法的关系进行了开示。指出念佛有三个阶段，即持名念佛，定心念佛，实相念佛。实相念佛的内容就是学习三十七道品，所以，希望往生西方极乐世界的人，最好从现在开始学习佛陀教导的三十七道品，不要等到最后再学。

随佛长老还特别就如何在生活中运用因缘法进行了说明。长老说：人是在因缘中的表现，如果嫌对方不好，那是因为「他」是在与「你」的相处中，才是如此。别人不见得会觉得「他」不好，因为「他」是



在另一相处的因缘中。所以，我们不用改变对方，因为对方一直都在因缘的改变中呈现，真正需要改变的是我们固守的想法，是要调整因缘，应当改变的是因缘。长老的三天开示，最后结集成一片光盘《智慧的生活》，由西安的法友助印广为结缘。（上左图）

三、温州

结束西安的宣法，经过短暂的休整，中道僧团一行到达温州。

随佛长老在温州举办了三日禅修，系统地讲解了什么是因缘观，以及如何进行因缘观。配合讲法，长老具体指导了因缘观的前行——安那般那念，指导大家如何通过修习安那般那得到言语止息，并进一步开始对十二因缘的观察。长老特别指出，禅定无法代表正定的境界，修初禅、观十二因缘，是动态的观察。

在禅修中，随佛长老还谈到：佛教讲的贪爱不是「我要」的意思。现实中没有，或者不可能，我们没有清楚、明白，于是对现实产生迷惑，产生脱节现实的需求，这才是贪爱的意思。因为不符合现实，所以凡是贪爱就一定会落空，有贪必有苦。我们平时总是对不能拒绝的想拒绝，不能拥有的想拥有。譬如：有生即有老病死，如果明白如此，有生而知必有老病死，对老病死能平怀看待、接受，那么在人生中美病死就只是老病死，但是如果拒绝老病死，不仅无法



拒绝并且会是老病死「苦」了。（上右图）

四、江西靖安宝峰禅寺

继温州的禅修之后，应江西宝峰寺的邀请，随佛长老一行又到达宝峰寺主持三个禅七。宝峰寺位于江西省靖安县城以北 20 公里的宝峰镇宝珠峰下，宝峰寺周围层峦迭嶂，危崖壁立，树木葱茏，山川回合，气势灵奇，环境清幽（本文刊头照片）。宝峰寺的历史中，有关的著名人物是禅宗的马祖道一。宝峰寺是马祖道一生前的重要道场，其灵骨安放于寺内的舍得塔中。宝峰寺自创建 1200 余年来，几度兴废，历尽沧桑。1992 年秋，在当时江西省佛教协会副会长一诚禅师倡议下，开始修复宝峰寺。

随佛长老到达宝峰寺的时候，正值大陆南方的黄梅天气，不但气温高，而且湿度大，连从台湾和马来西亚来的法友也直呼吃不消。禅修！便是在如此严酷的气候中开始了。这三期禅七，每期正式成员六十人。宝峰寺为了防止爆满，在禅修开始前十天才开始网络报名，而且要求最多只能参加两期。但是，由于报名人数过多，很多人只能以义工的身份，一边做法务，一边作为随喜成员参加旁听。由于是网络报名，这次参加禅修的人员来自全国的四面八方，南至厦门，北至新疆，涵盖面十分广泛。在众多的禅修员中，也有很多大陆的出家人。他们都是通过网络，或者他人介绍，而了解随佛长老和中道僧团，抱着要进一步了解原始佛教，了解因缘法的目的而来。



三期禅修的成员不是全部都是新学员，虽然三期的禅修用的都是同样的法本，但是长老教学时必须兼顾新学员和旧学员，在讲课的深度和范例上做不同的调整。从一开始，长老就明确了原始佛教的定义，接着从每一个细微之处，说明原始佛教的定义与立场，使参加禅修的学员对原始佛法——佛陀的教法，可以有了清楚的了解。

在授八关斋戒的时候，长老指出：众生都是凡夫起修，有着凡夫的烦恼，即使非常精进用功的人，有时仍然有着凡夫的烦恼。虽然如此，佛陀仍然让凡夫学习圣者的做法，要弟子守持离欲的净戒。「戒」是一种翻译用词，不是很能表达恰当，翻译成「学处」更为妥善。「学处」就是需要学习改进的地方，还没有做到，才需要学习。因为「持戒（学处）」是在还没有做到的地方，进行学习改进，所以进退不定是必然的学习过程。长老鼓励学人要勇于持戒，不要害怕犯戒而不受戒，即使受戒而犯戒，也不会比不受戒而犯错的人，承受更大的恶报，反而会有持戒不应犯戒的警觉，比不受戒的人更有自律的警觉，更有机会成就解脱。

「持戒（学处）」不是形式主义，而是学着远离贪欲，守护自他。这既是息苦，也是慈悲。断贪即能

关闭了众恶之门，这就是修习八个业处的功德。

随佛长老在禅修中，还系统地介绍了什么是十二因缘法、缘生法，并指导学员学习安那般那念，修习「言语止息」的初禅，进而在六触入处观察「根、境为缘生识」的过程。长老特别指出了三个禅观要点：一、要以实际的现实作为禅观的对象；二、要观察现在正在发生的现实；三、必须是禅观者亲自经验的现实。

在禅修的过程中，随佛长老通过讲解极重要的《相应阿含》与南传《相应部》的共说，立足于显扬真义，教导学员们通过学习「显正」而自行「破邪」。通过长老的教导，学员们逐步明白了正确的禅观次第，是先观十二因缘法，断烦恼的次第是先见十二因缘法、断无明，接着才能断常见及我见；禅观不能从「观无常、无我」入手，断烦恼的次第绝不是「先断我见，最后断无明」。

学员们在教理和禅修上，各自有了不同程度的收获。当禅修结束时，有三十六名法友皈依了佛门。有一些法友提出追随中道僧团出家的意愿，也有很多法友期盼能在大陆有专门弘扬原始佛教的道场，让佛陀的法灯可以在中华大地代代相传。

针对传法与原始佛教道场的事情，随佛长老说：「出家人可以传法，但护法要由大家想办法。传法与学法是神圣的事，是生命的大事，唯有无私、真诚才能传法与学法。护法是无比重要的事，护法是护众生、护自己能够息苦、清凉，不是护自己的利益。」

五、广东

结束了在宝峰寺的三期禅七，随佛长老应着其他的法缘，马不停蹄地飞往广东宣法。

随佛长老在广东为寺院安居的僧众和当地的居士举办了连续三天的讲座，详细地介绍了原始佛教的「十二因缘法」与「菩提道次第」，显现了佛陀的原说教义，使在场听众对原始佛法有了正确的了解。随佛长老同时也鼓励寺院的出家人，勇于担起弘法度众的担子，要不断超越自我的成长，不要满足于现有的弘法度众的方法，让更多的信众了解佛陀的教法，在日常生活中，减少烦恼、远离痛苦，使大家的生活越来越好。



六、万里风尘无碍清净

从降落在云南昆明机场到飞离北京机场回到台北，在短短两个月的时间内，随佛长老一行的脚步，除了上述几个地方以外，更走遍中国的大江南北。长老日日忙于度众，终日为众付出，无有休歇的空闲时间，却不见长老有丝毫厌烦难耐，不顾自身的辛劳与外境的困难，反而念念为众生、为佛教、为国家及民

族的利益。个人随行在侧，亲见大德的心量与行仪，感念良深、无法言喻。

虽然中国大陆之辽阔，还有很多地方没有触及。但是，在游走大半个中国大陆的日子里，接触了各地的法友，把原始佛法的种子播撒在经过的地方。在机场，在火车站，让每一个对原始佛法感兴趣的人，得到一份佛法的温暖，对人生有了力量及光明的希望，相信这份法的温暖可以相互传续、遍满人间。

后记

万里风尘不停的传法，当中有相当多的辛劳与困难，很多不便向外人道！两个月随行在侧，近距离的观察与了解，从作为一个「大陆人」来说，最让我感动的是：随佛长老在山东时，一位男众法师腼腆的对随佛长老说：「我的小庙非常、非常的简陋，没啥法师愿意来，委屈长老了。」随佛长老回说：「你不也在这里住吗？我们都是出家人！」

在大陆传法时，随佛长老曾对大众说：「中国这么大，人这么多，更需要我们帮忙、奉献，让有烦恼与困难的人，得到佛法的利益。中国人自己要帮助中国人！」

有许多人问我：「为甚么妳愿意这么热心的帮助随佛法师？」其实，我在佛门很久了，年纪也不小，亲近、看过很多的法师。我愿意一心的帮助随佛长老，并且在长老身边学习，除了长老在佛法的探研深度上，让人没话说以外，真正让我心甘情愿的，是随佛长老真能「无贪无私，里外一致」，更不会「利用别人」，具有一般人难及的耐性，还有难以改变的「天真」，天真的愿意不顾一切的实践佛法、帮助别人。

我知道自己不容易有机会，再碰到既有学法的水平与深度，又「天真」的不顾自己、不求名利的师父了。护持随佛长老宣法，护持中道僧团，这就是当下能做的妥善之事。

江西宝峰寺历史沿革

江西宝峰寺，位于江西省靖安县城以北 20 公里的宝峰镇宝珠峰下、泐（カセ）（lè）潭之滨。据史料记载，宝峰寺原名泐潭寺，又名法林寺，始建于唐朝中期，距今已 1200 余年，因其地处泐潭之滨得名；又因为寺建在石门山内，所以民间又有“石门古刹”之称。唐宰相裴休有诗赞此地是“灵胜地”，到此一洗凡尘杂念，连功名都可以抛弃不要了。

宝峰寺周围层峦迭嶂，危崖壁立，树木葱茏，山川回合。寺后七岭奔来，左右两峰环抱，俗称“九龙聚会”之地，气势灵奇，环境清幽。大约在唐代天宝年间（742 - 756），一位来自钟陵开元寺（今南昌佑民寺）的水潦和尚偕师弟道通法师游方至此，他们行走多日，不免乏累，寻一块溪边巨石安坐小憩，饮罢甘泉，进斋饭毕，抬头“见诸峰蜿蜒若龙蟠者，爱而筑室居之”，此即宝峰禅寺之始。水潦和尚是一位爱好山水美景的僧人，他的师父就是中国佛教史上影响深远的马祖道一，正是他让宝峰声震寰宇，显扬于世。

水潦和尚自建庵于宝峰后，自然要礼请师尊来游；而马祖恰是位游方四海弘扬禅法的高僧，足迹遍天下。他一生二到宝峰：一是在唐贞元元年（785）， he 与众徒同游宝峰，马祖陶醉其中，乐而忘返；第二次是在唐德宗贞元四年（788）正月，马祖道一大师再登石门宝峰，悠游山水之间，见“沿壑平旷，顾而乐之”，他相中了宝峰作为归葬之地，而且预言一个月后将圆寂。当时众僧并没有把此言放在心上。

马祖回钟陵开元寺不久，染疾卧床而逝，享寿八十。弟子们遵其生前遗嘱，灵骨归葬宝峰。时任

江西观察使的李兼是马祖的皈依弟子，举办了盛大的归葬仪式。唐贞元七年（791），国相左仆射权德舆奉唐德宗旨意，主建石门马祖塔，并亲撰塔铭；唐元和年间（806 - 820），唐宪宗赐马祖谥号“大寂禅师”；唐大中四年（850），江西观察使裴休奉旨主持重修马祖塔，赐塔名为“大庄严塔”，唐宣宗赐“宝峰”匾额，遂易名“宝峰寺”，沿用至今。；清雍正十三年（1735），又加封马祖为“普照大寂禅师”。

马祖的葬礼毕，百丈怀海法师即傍墓结庐，以报恩守教之心修行，并主持宝峰佛事。十方衲子闻风而至，参禅问道者络绎不绝，如泐山灵鹫，参禅于怀海，后居湖南泐山，成为禅宗泐仰宗开创者。耽源应真禅师，曾与怀海大师论道于宝峰，后出居吉州（今吉安）耽源山，与慧寂禅师说法，传“圆相”给慧寂，后慧寂居袁州（今宜春）仰山，开“仰山门风”，成为泐仰宗另一开创者。云岩昙晟法师，幼时即在宝峰出家，后至修水云岩寺传法，收良价和尚为徒，良价又回宝峰习禅，后至宜丰洞山建寺，成为禅宗曹洞宗祖师之一。黄龙慧南法师，曾在宝峰参禅悟道，后迁修水黄龙寺，成为禅宗黄龙宗之祖。另外如九峰道虔、东林常总、宝峰克文、觉范慧洪、大慧宗杲等等，这些在中国佛教史、中国禅宗史上赫赫有名的法师，都曾在宝峰习禅修道，尔后才开宗立派，宝峰于斯大盛，名扬天下，影响深远。

马祖道一

史载，道一和尚俗姓马，“生而凝重”，容貌奇特，目光如虎，舌长过鼻，神宇不凡，因其在禅宗发展史上独特的贡献而尊称马祖。他幼年时即在剑南道



(今四川)汉州什邡罗汉寺依唐和尚削发为僧，20岁左右在渝州(今重庆)圆律师处受具足戒，并游学蜀地各处，深受禅宗弘忍弟子智诜(608 - 702)开创的净众-保唐禅派学说的影响。

马祖初到南岳衡山，另塔一茅屋为栖身习禅之处，每天只是坐禅，凡有来访者皆不闻不问，亦不答一词。怀让大和尚听侍者说，从什邡来了这么一个孤傲的僧人，心中暗自思忖：此人既是什邡人，俗姓又为马，是不是师尊谶言中的那匹可“踏杀天下人”的“马驹”呢？闻之不如见之，遂翻山越岭，见到正在“调身调息”的道一，果然气度不凡，心中暗喜。

怀让师取出一砖在庵前磨起来。道一问：“磨砖作什么？”怀让答：“磨作镜。”道一大疑：“磨砖岂得成镜邪？”怀让问：“大德坐禅图什么？”道一答：“图作佛。”怀让大师抬头定睛看着他：“磨砖既不成镜，坐禅岂得成佛？”一席话如醍醐灌顶，道一深感大师见解非同寻常，于是，纳头便拜，从此跟随怀让大和尚习南宗禅法，最后密受心印，尽得玄奥。

在唐玄宗天宝元年(742)，道一辞别师尊，开始了他传法点化众生的事业。他先至武夷山深处佛迹岭结茅为庵，后又驻江西抚州西里山，再南下宜黄，栖息于宜黄石巩，把深奥的佛理化为生活的智慧，不断点化世人，使一大批有慧根者投入其门，成了他的徒弟，影响日增。后又云游至南康龚公山结庵，一住便是二十年。百丈怀海、伏牛自在、盐官齐安、鄂州无等这些日后著名的禅师都是这一时期投在道一门下的。唐代宗大历八年(773)，时任江南西道都团练观察使的路嗣恭邀道一到洪州钟陵开元寺传法，一时“天下极盛佛法，无过洪府”，渐渐地以道一大和尚为中心，以“即心是佛”、“非心非佛”和“平常心是道”为宗旨，形成了风行天下的洪州禅。

在道一禅师之前的禅宗祖师，多崇尚头陀行，没有自己的寺院。但从道一禅师开始，因为受到官府的支持，且门徒众多，禅宗开始建立属于自己的寺院系统，拥有自己的规矩，俗话说「马祖创丛林，百丈立清规」，他所创立的丛林制度对于后世汉传佛教的发展影响广泛。数据显示，马祖一生共建寺院丛林48座，载之史册有名有姓的马祖法嗣共有139人之多，其中成为禅宗宗匠者达84人。所以，由马祖、怀海师徒创立的禅门宗风，在中国禅宗史上被称为“洪州禅”，随后则开出了沩仰宗、临济宗、杨岐宗、黄龙宗等著名的禅宗宗派，至今禅风广被，绵延不绝。可以说，禅宗自马祖始大盛，几占中国佛教半壁以上的江山。

宝峰寺自创建1200余年来，几度兴废，历尽沧桑，“文革”中列蒙厄运，香火中断。1992年秋，江西省佛教协会副会长、真如寺方丈一诚长老倡议修复宝峰寺，得到靖安县人民政府的鼎力支持。1993年开始兴工重建。一诚长老亲自设计，所有资金也由他向海内外募化。

一诚长老

一诚长老，湖南望城人，法号衍心，生于1927年，1949年6月礼明心法师出家，1956年冬由虚云和尚在广东省南华寺受具足戒。1957年，得虚云和尚为沩仰、临济法脉。1989年8月，应美国宣化法师邀请赴美传戒。1990年开始创办佛教学习班，2000年复办江西佛学院，亲任院长。历任中国佛教协会副会长、江西省佛教协会会长。2002年当选为中国佛教协会会长。任北京法源寺，江西宝峰寺方丈。

他以重兴祖庭，“继佛续心灯，宏法是家务”为己任，不仅倾心主持真如禅寺，而且为江西佛教的振兴作贡献。他对佛教文化事业的建设也十分重视，曾亲自领导编辑《云居山新志》，并积极支持《虚云禅学精华录》出版等。



随佛尊者 2013 年春季 美东弘法 纪实

美国原始佛教会 纽约书记组

如同三月底的春风，中道僧团导师 随佛尊者于 2013 年 3 月 27 日周三夜晚莅临纽约，随行的有 Ven. Tissarā 尊尼以及法心居士，将为美东法友带来甘露法雨。在出境 JFK 机场海关时，延误了一段时间，也让接机的居士等候了将近两小时，最后出境时已经过了午夜。尊者虽然历经长途飞行的劳累，也尚未调整好时差和身体状况，但仍然在周五晚间就开始宣法活动。

● 3 月 29 日周五晚间在青年佛教通讯中心

这次弘法的第一站，就在纽约市华端口青年佛教通讯中心，演说的专题是「佛法的实用与究竟」。

在与麻州普贤讲堂的原始佛法班学员以网络视讯联机后，即请尊者升座说法。尊者首先说明传统佛教在现代社会所面临的三大危机：本身教理哲思中存有相互矛盾的内部结构性的危机，形而上学的理论不

适用于现代务实社会的危机，以及面临其他一神教竞争的生存危机。并详细的对各别的危机做分析，也举出其他宗教的宣教方法做比较。（上图）

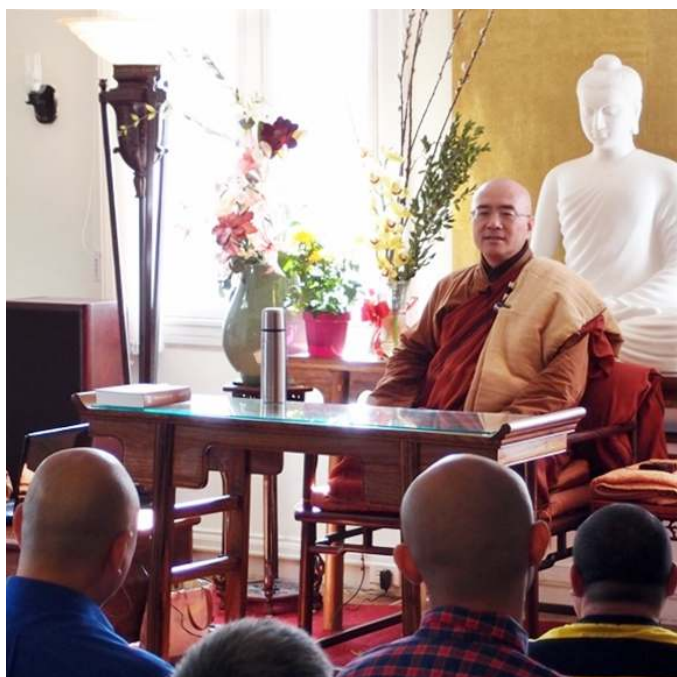
接着尊者又解说传统佛教度化众生只有三类方式，主要是劝说信徒持戒止恶的道德规范，劝勉人们多发慈善心去做布施的善行，以及祷告祈求能得到灵感应验的奇迹。但是在平时想让生活更好，困难减少，以及远离苦恼，人们存着这种等待奇迹的心态是不可取的。虽然持戒与行善的道德是有必要的，但这些行为只是修行的一部份而已，真正能解决困难的是因缘法，而不是奥义书中的宿命业报论。因缘法就是「此有故彼有，此生故彼生，此无故彼无，此灭故彼灭」。为了指出宿命业报论的荒谬，尊者举出许多日常生活的实例来说明，让不论初学或老参的法友都能同沾法益。尊者也以深入浅出的范例来解释如何在生活中运用因缘法，人们不

能只依靠祷告、持戒、行善，还要学习因缘法的智能，行于正行，将导致困难的缘由加以改变或消除，才能使困难更少，生活更好。

● 3月30日周六在纽约中道僧院

尊者才略为休息一晚后，早上就与马来西亚、新加坡各地的原始佛教会法友们以视讯联机开示，而美东的法友们也陆陆续续的来到禅院，准备在下午聆听尊者说法。

下午 1:30 p.m，尊者说明了将来说法的方式，会直接地指出法友们在修行中的身心行为经验；而法友们以往认真的研读学习北传《相应阿含》与南传《相应部》的古老经文，对于原始佛法教理已经打下了扎实的坚实基础，因为有了这些基础，大家在往后的岁月里，在实修实证上的体会与受用会更加深刻。佛陀的教导不是一种哲学理论，所阐述的是身心改变的经验，这不只是内心所向往之境界，必须在日常生活中能够应用，也能够有所受用。一个修行人能明白缘生法，断常见、我见，就会在日常生活的待人处事中表现出来。所谓的修行就是于现前当下修这个过程，善于观察过程的修行人就是善见因缘，这是生活中实修的佛法。（下图）



接着尊者谈起僧团近期到马来西亚、台湾游化弘法时，法师或法友们所亲自遭遇到或听闻到的奇特经历或灵感应验故事，让现场的法友们有所警惕，虽然在修习因缘法，但仍然要重视止恶、行善的品德修为。

● 3月31日周日在纽约中道僧院的大众结缘说法

周日下午，尊者说法，指出：佛陀的一乘菩提道次第是四圣谛三转十二行，正统禅法就是七菩提支。并解说对治调伏五盖的正确次序，应该是掉悔盖、昏眠盖、疑盖、贪欲盖、瞋恚盖。然后尊者引领法友们实际修习念住于入出息，并教导如何能达到初禅，首先是对治掉悔盖，接着运用四圣谛的准则，来调伏昏眠盖。闻法的大众都深刻的感到如获至宝，因为尊者指出的要诀，乃是可以突破一般人用了数十年在禅修而尚未能出离的困境。

弘法在傍晚结束后，几位法友与青年学子留下来，向尊者或 Ven. Tissarā 尊尼请问个人在修行上的疑问，或是闲话家常。

● 4月5~7日在纽约中道禅院的第一梯次中道正觉三日禅

随佛尊者考虑到，在中道正觉禅修营的期间，没有较长的国定假日，而美东的法友们又必须忙碌于工作，因此在安排时程上，举办两梯次在周末的三日禅修营。在安排禅修者的住宿上，因为纽约禅院的房间空位有限，不得不采取比较宽容的方式，给予法友们方便，来自远地的人则住在禅院，其余住在附近的人则特别准许在每晚安板后可以通勤，回家休息，但在隔天早上的第二支香就必须来参加禅修。另外考虑到这三天两夜其实不长，为了要给禅修者有更多时间修行，而不必组成香积组在厨房里烹煮午餐，就找了附近的餐厅在中午前送来每天的午餐。还有禅院的厕所不敷让法友们使用，就租用两间流动厕所给大众方便使用一个星期。这次参加第一梯次禅修营的人数约有四十位，大多数是已经跟着尊者学习数年的旧法友。

在4月5日周五上午的开示中，尊者直接切入要点，解说上周日下午已经教导过的对治禅法，开示修习念住于入出息的正念禅法的要诀，并引导大众如何调伏掉悔盖，再接着如何对治昏眠盖，而能实证初禅的定境。在午休后的第一支香的时间，禅修者就安静的实修尊者所教导的要诀。在接下去的开示中，尊者指出，法友们在日常生活中观察五阴的身心，要时时刻刻注意到欲望的生起，并且要很快的洞察到，并清楚的分辨想要做的事务，究竟是生活中必要的，或者是欲望所想要的。人们经常会被这些欲望所驱使而有行动，这些行动将会是个人生命的转折点，接着尊者便举出几个实例，来纽约看到某些人在有了安稳的工作与生活后，因为受不了贪欲的引诱，做出伤害别人也损坏自己名声的行为，导致愈来愈偏离原本的正常生活，而陷入身败名裂的困境。

4月6日周六上午，尊者教导法友们如何观察身心五阴的流转，对于想要获取事物的时候，观察这个思想过程，以及所作的损益评估的心理流程。法友们在下午先禅修一支香的时间，然后一齐复习在禅坐前后的几个调身、调息的运动，以舒通禅坐后的身体气血。

4月7日周日上午，尊者解说共世间的禅定与不共世间的出世间正定的差别，也开示修行人不仅仅只是需要修持好个人的道德或品德，洁身自爱就好，其实还需要培养健康的心理人格，而且也应该学习多多观察其他人的优点。

僧团在中午以托钵方式接受法友们供养丰盛的素食，之后法友们一起享用午餐。本梯次的禅修营在傍晚结束，法友们分组清扫环境后回家，等待下周末再来共修。在这次殊胜的共修机缘中，遗憾的是，尊者与 Ven. Tissara 尊尼受了传染而得了重感冒，几位法友在之后的几天中，也拨冗来禅院，关怀师父们的身体健康，带了一些医药或是滋补的食物来供养师父们。

● 4月8~11日在禅院

虽然尊者与 Ven. Tissara 尊尼身体不适，尊者仍然为前来禅院的法友解答疑惑，也常为几位青年学子讲述为人处事的人生智慧；不然就是写书、校对稿件到半夜。Ven. Tissara 尊尼也经常与法心居士在厨房烹煮美味营养的菜肴，或是与内心有困扰的法友们沟通对谈。

● 4月12~14日在纽约中道禅院的第二梯次中道正觉三日禅

经过几天的休养，尊者与 Ven. Tissara 尊尼的身体仍未恢复健康，不过为了能让大众获得法益，依然打起精神弘法利生。而大多数参加过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营。

在4月12日周五的开示中，尊者分析一般人会有散乱心念的缘由，在修持止禅时会发现很多内心问题，还有隐藏在散乱心念背后的期待，与随之而来的焦虑、彷徨、妄想等等的心理纠结，而这些都源自于不符合现实的贪欲和预期心理。

4月13日周六上午，尊者解释世俗人所持守的道德与他们内心的贪欲之间的关系，并以日常生活中的群己关系的几个事例来说明；接下来又分析内心困境的内容，和内心困境如何形成的几个缘由。下午在禅坐一支香的时间后，则让法友们观看调身、调息的影片，并逐步的实际操练，先复习禅坐前的三个运动，接着再继续禅修，在中间休息以后，又再复习禅坐后的六个运动。

4月14日周日上午，尊者开示，依照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」。也就是说，只能做现前因缘应该做或是可以做的事。在下午的最后一场开示中，尊者指出，其实有很多法友现在并没想要解脱生死轮回，那么就谈一谈世俗的事情，一般人在生命里一直想追求并且

想拥有的有四件目标，即是财富资产、事业成就或社会地位、亲友感情、身心健康，但是尊者解说，在追求这些目标的过程里，往往反而被想要得到的目标所系缚住，尊者又举出曾看过或听过的几个实例，最后请法友们思考并反问自己，这些目标在自己的生命中的功用是什么。

● 4 月 18 日周四晚间在纽约市哥伦比亚大学佛学社第三度宣法

尊者第三度接受哥伦比亚大学佛学社社长 Matthew 的邀请，为该校大学生和附近小区人士开示原始佛法。当天傍晚，由原始佛教会英语佛学班学员 Kamil 驾车，载着随佛尊者、Bhikkhu Aticca、法原居士、法心居士到哥伦比亚大学校园。当晚 7:30PM，来听法的各国族裔人士大约有 30 位。因为该佛学社在四月份的原定主题是苦灭圣谛，于是随佛尊者就为大众开演阐释四圣谛的三转十二行次第，并且引用四篇南传《相应部》的英文经文做为左证，详细解说在每一转当中的苦、集、灭、道的不同涵义，现场的实时英语翻译工作则由法原居士担任。当晚的宣法直到 9:30PM 才结束，再由 Kamil 驾车载送尊者等一行人回禅院休息。

● 4 月 19 日周五由纽约前往波士顿

周五上午，从麻州来的法盛居士已经驾车到了纽约中道僧院，准备接送尊者一行人前去麻州普贤讲堂，然而因为大波士顿（Boston）地区的几个城市还在当地警方的戒严当中，大家就留在禅院等候，同时也与麻州的法年居士持续保持连络。一直等到傍晚时分，法年居士通知，新闻报导说大波士顿地区已经解除戒严，尊者等一行人才与法盛居士连夜驱车赶到麻州普贤讲堂，抵达时已经是半夜时分。

● 4 月 20 日周六上午在波士顿 Hyde Community Center 的座谈会

在麻州普贤讲堂略为休息一晚之后，住在附近的 David 前来接尊者等一行人到他家里，接受他的家人与江居士供养早餐。用餐才约 20 分钟，又得要离开，去参加由尊者主持的「佛教与心理学的对话与共识」的座谈会，由 David 与江居士分别驾车，载送尊者和其他法友一起去波士顿华侨文教服务小区中心（Newton Highland Community Center）。

本次座谈会还邀请了另外三位嘉宾，分别是资深的精神科医师尹远程，心理治疗师杨意博士，以及心理辅导员周晓丹。（下图）其目的是为了帮忙



大众解决生活的烦恼与心理的问题，有三个大主题，分别如下：

第一个大主题是「婚姻与恋爱关系」。四个小主题则是：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」。四个小主题则是：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」。四个小主题则是：1.挫折感的形成以及挫折感所形成的不负反馈。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，寻求改变的智慧和持续改变的力量。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。

对话主题是：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，前两个大主题的重点是在于人与人如何相处之道。对于第一个大主题的第二个小

主题，尊者认为，要求一般人完全的接纳而不期待对方改变，从现实来说，这其实是不可能的；真正可以做的是，个人先将自己做好，才能让别人尊重及信赖。对于第二个大主题的亲子关系，尊者认为，家长应该了解孩子和关怀孩子，但不需要去管束他们。

尊者与三位嘉宾轮流对于每个主题发表高见，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经常发出会心的微笑。在最后的问答时段，有几位新朋友发言，其中有一位就读医学院的研究生，请问尊者关于持受不杀生戒与他在研究工作的冲突。座谈会一直到 11:30 am 才结束。

● 4月20日周六下午在麻州普贤讲堂的宣法

尊者回到麻州普贤讲堂寝室略为午休后，下午 2:30 pm 又开始宣法，主题是「解脱与慈悲」，有三十多位新旧法友前来听法。（左下图）

尊者说明，以后不会再像以往一样讲解很多经文，而会直接地指出人们内心的苦恼，接着开示根、境相缘以及随后而起的五阴身心流转的过程，也解说了预期心理，与其如何产生的缘由。又分析一般人的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。然后又阐释四个重点：1.依照因缘法的明见，想「做自己」很难，而「做现在」容易；2.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。尊者经常举出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，让法友们都深深感到获益良多，法喜充满。

下午的宣法在 4:30 pm 结束后，尊者在普贤讲堂图书馆内，和几位麻州佛教会原始佛法实践班的法友谈起当地的法务与个人的修行，后来又有一对年轻夫妇带着小儿子前来，向尊者请教为人父母之道。



● 4月21日周日在麻州波士顿东北大学的演讲

周日早上，尊者和随行的法师、法友在 David 家中吃过早餐后，大众就出发进入波士顿市区。本次演讲是由麻州佛教会的法培与庄居士事先联络波士顿东北大学佛学社，并规划好场地布置事宜，才共同邀请尊者到东北大学做公开演讲，与年轻学人分享人生智慧。本次演讲的主题是「成功与幸福」，内容是：成功的定义是甚么，而幸福的人生又如何实现。

演讲于上午 9:30 am 开始，尊者首先指出，成功不一定就幸福，成功也不等于虚荣。接着从字面上解说，「成」表示成办而获得胜任感，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」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。

尊者复解说「幸福」，幸福的感受有其因缘，不是个人感觉良好就可以，这是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。人们在一生中只是为了证明自己存在的价值，还想要被别人接纳，但是很多人在努力多年后，却感觉疲乏。尊者接着开导，在二十岁以后要懂得给自己更多的机会，并且做现前可以做的事。

想要被别人接纳，就要做对别人有用的事，一般人只想到去做对于自己有用的事，却没想到要将好处放在别人身上。要懂得耕耘人际关系，让自己被别人以正当的方式利用。

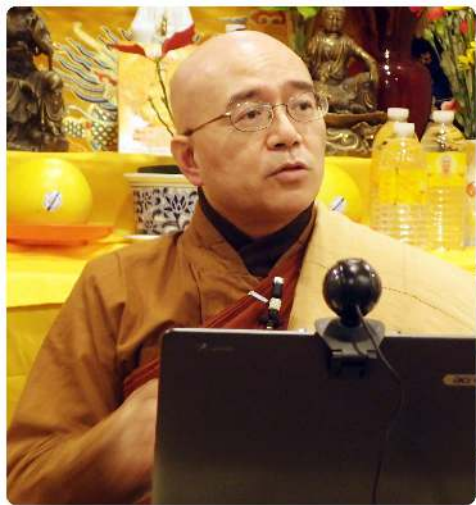
要学习改变自己平常的生活方式，使得每天都有新鲜事可做，使生活过得有趣，才会觉得有希望，还要学习让自己的世界愈活愈大。

来听法的法友有二十多位，很多法友都感到尊者指出了他们现在生活中的困境，也指出了如何走出这困境的道路。

下午 2:30 pm，尊者回到波士顿东北大学佛学社并继续演讲，主题是「因缘与业」，因为宣法的对象主要是该校的美国大学生，需要做英语实时翻译，这工作就由麻州的法耶居士担任，开场白则由佛学社的指导人 Harrison Blum 负责简介尊者的学法经历与背景。

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，并详细的分辨婆罗门教的「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，实在难以让知识分子认同、接受；然后尊者又以「因缘」法的观点来解释，并举日常生活的实例，让年轻学生都能明白。对于重视需要有确定性的西方人思维方式，尊者强调「因缘」的不确定性其实有其正面，它代表未来有更多机会可以进步与创新。来听演讲的大学生有十多位，在最后问答的时段，几位大学生提出疑问，尊者都详细的给予回答。





下午的演讲于 4:30 pm 结束后，傍晚就由法盛居士驾车送尊者、法师和法心返回纽约中道禅院休息。

● 4 月 26 日周五晚间在纽约市华端口青年佛教通讯中心宣法

周五晚间 7:30pm，尊者再度莅临纽约市华端口青年佛教通讯中心，以「佛法的实用与究竟」这个主题来做开示。（上图）

尊者指出，佛法的实用面有三个要点，就是能帮助困难减少，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，这就是认识苦圣谛，并要依循因缘法及四圣谛的准则，尽心尽力解决每天新发生的困难，不要有祈求及等待奇迹出现的心态，只能等待奇迹的人，表示他的生活已经到了绝望的处境。不愿面对及接受现实才会有求不得苦，看得清楚现实，就不会有脱节于现实的需求。接着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受用，就是远离痛苦、止息痛苦。

● 4 月 27 日周六下午于纽约市万宁大药房法拉盛分店的讲座

周六早上，尊者向马来西亚、新加坡原始佛教会的法友们以视讯联机开示说法（右下图）。下午由法通居士载送尊者到万宁大药房一楼先休息。法戒、法宗、法慈居士早已在门外摆设摊位，发放本

次讲座的小传单给附近的商店和路人，招呼新旧法友来听演讲，由于这分店位于法拉盛市中心，在此办讲座就可以吸引更多周六出来市集街头活动的一般民众，让她们有机会进来听闻正法，学习原始佛法在日常生活的妙用。里面的接待桌则由法梵、法启、陈吟与其他法友负责，赠送结缘品，请新来的法友签名，并指引他们走到地下室的演讲场地。地下室的音响设备则由 Ven. Tissarā 尊尼，法川居士负责，后来还拿来另外一台无线麦克风与喇叭设备，摆在一楼给不能在地下室的法工们也可以听师父说法。拍照则由法心居士负责。

下午 2 pm，尊者开始演说，本次生活讲座的主题是「度越人生的忧苦，开展幸福」，前来听法的新旧法友将近六十位。尊者首先开示人生中当然及必定会发生的种种不顺意的逆境，请法友们反问自己，是否只想靠祷告，或是愿意面对、了解并接受这些不可避免的事。尊者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，再以日常生活的例子说明，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，常会认为喜爱的事情可以持续的不变，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这现实经验的过程中，面对问题，朝向正确的方向去努力做就好。

● 4 月 28 日周日下午于纽约市万宁大药房法拉盛分店

下午 2 pm，随佛尊者再度于纽约市万宁大药房法拉盛分店给予生活讲座，对于「度越人生的忧苦，开展幸福」这个主题，予以更加深入的开示。

尊者首先指出，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，接着并以纽约市春季的环境以及华人的饮食为例来解说，使听众感到能贴近日常生活经验而容易理解。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，假如自认为陷入困境，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。

然后谈到顺境，有常见的人们遇到顺境，以为会持续的这样。尊者开示法友们可以用新的观点来看，在顺境中的努力，不是在维持已经获得的美好经验，而是在于开展可贵的新经验。

尊者妙语如珠，以深入浅出的演讲，使得前来听法的三十多位法友，明白因缘法是可以实际应用在日常生活中的智能。



纽约中道禅院 二梯次《中道正觉三日禅》花絮

纽约四月天

纽约书记组 法原报导

三月初传来师父将莅临纽约指导禅修的消息，远在新泽西州的法毓立刻来电询问该准备些什么？法毓师姐温柔婉约聪慧能干，曾多次在各项活动中被指定为法工长，深谙师父们活在当下的行事习惯，虽然临危授命，老法友们也相当有默契，皆能马上补位相互支持，但师父难得来，总希望能安排妥当，充份的把握住师父亲临现场的学习机会。于是我们当下就决定虽然“法”是无价的，但是学法者在禅修期间的吃住开销，不宜等待所谓的大护法或法工来出钱出力护持，每个人都可以做自己的护持者。我们引用了美国一般博物馆姜太公钓鱼愿者上钩的收费方式，列出可能需要支出的“suggested donation”，大家都可以量力随喜。

在禅修期间法友们都非常的自动自发，一会儿看到法念捧着卫生纸卷来厕所换卫生纸，一会儿又看到法向从厕所拎着垃圾袋去倒垃圾。我有点好奇的问她们：妳们是被分配到厕所的法工吗？她们都异口同声的说没有人分配啊？看到了就做嘛。在厨房里法道师兄每天都很贤慧的煲汤给大家喝，法哲、明慧两姐妹总是忙着把带来的美味给大家分享。法力煎印度饼，法曦煎饺子，虽然满屋子的油烟，但也引来不少闻香下楼的食客。水槽边则是忙着削水果的法慈和法泽。吃过了饭又换成了法惟、法亦在水龙头下收拾碗盘清理善后。布置鲜花的法宗才刚把花养在瓶里，就在筹划着给师父们钱行的聚餐该怎么办。管摄影的法川更是经常忙到三更半夜。唯一有法工头衔的小秘书法

心，则是里里外外帮忙打理着。打从台湾上飞机就把台湾法友送给美国法友的一箱面线列入行囊，回去时又要帮着把纽约法友回礼的巧克力糖带回去分送。

第一梯次禅修时，酷爱摄影的法映首先染上感冒。过两天两位师父都病倒了。药房老板娘法梵立刻送来退烧药，止痛药和咳嗽药。师父病奄奄的靠在花厅的沙发上。作护士的法仁提出要给师父打点滴，师父拒绝了。法顺要帮师父做原始点按摩，师父犹豫了。最后法毓找来了一位满口四川话的女中医。虽然大家你一言我一语都觉得她挺江湖的，但无论学法或看病黑猫白猫能抓老鼠就是好猫。两帖苦药下肚，一帖知，一帖除，果然退烧了。看到师父脸上露出了欢颜，大家也都跟着松了一口气。

许多老法友平时工作繁忙，就是周末来道场也不一定凑在同一时段，可是师父来了，再怎么忙也要抽空来探望师父叙旧听法。善良的法业头发剪短了，显得年轻了不少。法文的两个小孩子长高了，法伦在老婆的悉心调教下苗条了。名作家法生拉着法顺在一旁磋商增建道场的细节。久不露面的法凡、法果都来了。下课时楼上楼下都挤满了人，幸好法顺已在车库前的绿荫深处准备了流动厕所，让大家在需要时不必大排长龙就能得到苦的止息和解脱。空气里充满了愉悦的问候话旧声。如如不动坐在角落整理计算机档案的 Ven. Tissarā 师父，面对这道场难得一见的喧哗，笑着摇摇头说“好像在开

同乐会”，说完又继续埋头苦干。显然尊尼已得到大师父治大国若烹小鲜的真传。

当然讲堂里还是有许多正襟端坐用功的法友，法见、法智夫妇参加过国内外各式各样的禅修，他们在吵杂的环境里还是安然自若的盘腿坐着。法颢和新泽西州的法曦也总是抓紧机会不放逸。法通朝思暮想的练习着“五阴真经”，俨然已是法友们精进的楷模。法戒和法瑞则是道场的中坚份子，坐在墙角默默的听着，看着，写着。年轻的法启和欣娜在一边对着笔记，法月也加入了讨论。最后一天才从道场搬出去的法极也来了，机智善解的头脑加上活泼勇健的心，师

父看准了原始佛教的复兴在华人世界，而这批来自中国的精英将是点燃燎原之火的火炬。

禅修结束到了告别的时候，法颢和我把台湾法友远隔重洋捎来的面线分装在塑料袋里，顺便再塞些道场剩下不用的物资，让法友带回家。专业大厨法谛虽然从未去过台湾，却一眼就认出这是有名的手工面线，曾试吃过法谛做的面包，松软可口，印象深刻。但更常看到他在休假的日子来道场干活，竖旗杆，装电灯。他一定也是和所有的法友一样，一眼就认出了这里有美好东西。而在真实的生活里，活出这美好，不正是法谛的真义吗？



纽约中道禅院 二梯次《中道正觉三日禅》法友感言

感恩与感念

纽约 石头

自 2008 年有幸巧遇 随佛尊者与中道僧团，至今已有五年，感谢 大师父多年来耐心的教导，带领我们将 佛陀的原说（原始佛教）由经教乃至禅法，一步步地进入现在实践修行之大门。

今年 3 月底，随佛尊者与 Ven. Tissarā 尊尼从台湾到纽约后，马上展开一连串在纽约和麻州的弘法活动，同时在纽约中道禅院举办两次共六天的禅修营。

第一梯次的三天禅修营中，随佛尊者不吝啬的直接教导修行的诀窍与道路，使我们不用花时间去摸索；更引导我们怎样将佛法（因缘法）用在日常生活上，以减少烦恼、使生活更好，这样既可在日常生活中边学习边修行，更直指解脱的方向。尊者善于譬喻，举出甚多发人深省的比喻和例子，使我们能更深入的了解。一乘菩提道真是千载难逢！同修们千万不要错过！

在报到第二梯次禅修营时，才得悉 大师父、Ven. Tissarā 尊尼和 Bhikkhu Aticca 同时患上感冒，最严重是 大师父，他发烧已有几天，幸得 Ven. Tissarā 尊尼和来自马来西亚的法心与部分美东法友

的悉心照顾和帮忙，在禅修营最后一天 大师父已退烧，精神也好转了。

虽在病中，大师父仍细心安排播放在台湾开示之录像，将整个禅修营之课程连贯起来；并且细致的剖析身心，让我们更清楚和容易地学习与实践。

期间，大师父还坚持对我们乃至其他国家的法友们联机开示，而 Ven. Tissarā 尊尼和 Bhikkhu Aticca 也是带病为我们默默的付出，看见他们这样的身教，内心之感恩真是难以言表！

来自马来西亚的法心，在禅修期间，她总是最早起床，而又最晚就寝，辛劳的付出。而且面露真诚的笑容，看她年纪轻轻，就有那么好的因缘学习到“原始佛教”，真为之羡慕！美东法友们大部分都有点年纪，相比之下，欠缺像法心那种内在的活力。这次大师父指引出修行之道路，只要我们认真踏上这路，在剩下的人生旅途还能像夕阳那么灿烂！法友们一起加油！

藉此感谢马来西亚的法心和美东的法工们无私的贡献！更感谢千里以外热情的台湾法友带来“手工面线”。真赞！



随佛尊者 2013 年麻州弘法 筹备

从无到有之间

麻州 法年

2013 年 4 月 20 日及 21 日，大师父来麻州做二日弘法。这是麻州法友第一次筹办原始佛教会的活动，意义非凡。我有幸担任了此次活动的承办工作。从策划到执行，全程参与了每一个环节的推展与作业。其间经历了很多难以忘怀的高低起伏，也尽尝个中酸甜苦辣之味。以下略记从无到有的过程，以为志念。

制定活动内容

由于所订定的弘法日期，与普贤讲堂本身的活动日期相冲撞，以致需要另找其他场地来进行弘法活动。所以，筹备工作的第一步，就是订定活动方式，弘法内容以及活动地点。大师父给了一个最高指导原则：弘法对象以普罗大众为主；所以，不谈高深的佛学理论，而是以对外演讲交流的方式进行。

几经开会与众法友讨论，以及会后与师父们达成的共识；弘法活动的方式及内容包括：一场与学者专家的对谈（佛教与心理学的对谈与共识），三场大师父独自的演讲（解脱与慈悲，成功与幸福，因缘与业）。来参加的闻法者包含了：社会大众，专业人士，在学学生，华人...乃至西方人士等。

寻找活动场地

活动内容制定后，第一件要做的工作，就是寻找活动场地。没有场地，一切都是空谈！

二天的弘法活动，共有四场演讲，并且是在三个不同的地点举行。于是，原始佛法班的学员，兵分七路，密集的在网络搜索麻州不同的地点，然后实地勘察场地的实用性，最后对地点方便性以及租金价位作比较。接洽到的四个地点，要价从 5000 美元到 370

美元不等，差距甚大。经过多人多次的 email 联系，以及电话确认，终于在三月十八日，将第一场在 Newton Highland 对谈的场地，办妥租赁手续。这是第一个有实质的业绩，大家都感到兴奋无比。我为这个辛苦了半个月而得到的成就，发信感谢大家的努力，并鼓励大家再接再厉，坚持到最后！而此时，普贤讲堂原本邀请的弘法法师，因故取消了活动，所以，第二场在普贤讲堂的弘法，也幸运的立即就敲定了。接下来，法培师姊负责的，与东北大学佛教社团的联系，是第三及第四场演沟。其间也是经过了多次的邮件往返，面谈沟通等等程序，在三月底也得到了东北大学最后的确定。至此，场地完全都落实了，弘法活动也就陆续的拉开了序幕。

在此要特别感谢法培师姊，在她怀孕的初期，又没有通知大家的情况之下，独自完成这二场演讲活动的联系工作。感恩！赞叹！！

邀请座谈嘉宾

基于对谈的主题——佛教与心理学的对谈与共识；所邀请的嘉宾，其从事的专业需要与心理学有关。而这方面的专业人士，大家本来认识的就不多，经过数小时的开会讨论，集思广义，认真的筛选后，好不容易才有了可邀请的名单；然而，在法友出面去邀请时，二位专家却都凑巧的，因为出国而不克参加。一时，很是气馁。后来，法培师姊想到了我们自己的法亦法友，正是心理学专家，是最适合的人选。当即联系并邀请她。法亦师姊也爽快的答应了，会在百忙中拨冗参与，共襄盛举！紧接着，易师姊的朋友，也推荐了一位心理辅导工作者--周晓丹女士，来参加座谈，并获首肯。如此，座谈嘉宾大致上就成定

局了。有趣的是：本来因出国不克参加的心理医生-尹远程，突然之间因为身体出了状况，需要立即开刀，而取消了北非的旅程。在他开刀二周后，因复原的情况良好，因祸得福的，成为我们座谈会上的特别嘉宾！因此，那场座谈会的嘉宾，是个完美的组合：有心理学家，心理医生，心理辅导社工，也涵盖了老、中、青不同年龄层，连大师父在内，正好是男女各半^①。尹远程医生，一个还在病中的虔诚天主教徒，因为很认同大师父在座谈会中的论述；当天下午，又额外参加了在普贤讲堂的弘法活动，听闻了更多的甚深佛法，对原始佛教，也有了更清楚的认识^②。善哉！善哉！

制作活动海报

麻州卧虎藏龙，人材济济。张师姊正好是美工设计专家，四场演讲海报的设计及制作，顺理成章的就落到了她的头上。四场演讲，共做了八张海报。光是因缘与业，就做了四张；其中，有一张是中文的，三张是英文的。英文的三张里；又有二张原始佛教会版本（不同英文主题名称），一张东北大学版本（以符合东北大学的校内规格）^③。此外，为了方便四处张贴；我还请她做了一张将四场演讲的海报，都缩小在同一张纸上的四合一版本。而且，最后在完工前，又追加了一张刊登在报纸上的广告版本，以及一份座谈内容及嘉宾的简介。所以，总计下来，应该是九张海报，再加一份简介才对！张师姊不但专业，还十分的敬业。这么多的工作量，二周之内，全部完成。不但在构思上用尽心思，还就主题内容，用词，用色，字体大小，繁简字体等问题，每天都会跟法至居士及我，做多次的沟通。设计好的图样，也是初稿，修正稿，定稿... 一次次的传送过来，让我们做检验，一直要到大家都满意为止，才去进行下一张的设计。对于修改的要求；更是从头到尾，都没有嫌烦过，总是和悦的接受修正。有一次还因为定稿已经合层了，无法再分开来修改，而需要重新制做。如此温和又敬业

的工作者，实是我见过的第一人，真是可敬可佩！因为赶工的关系，师姊每每要工作到半夜。曾有过好几次，因为眼花得无法再看清字体，才不得不休息。所以，到后来，我们之间往返的邮件，字体都是特大并加粗的型号，以减少她眼力的耗损。

我很感恩有过这次与张师姊共事的因缘。因为这次愉快的合作；我与她已成为好朋友。至今，仍常以邮件联络，互通讯息及问候。这也是我承办这次活动的一大收获呢！

工作分配

我们佛法班的学员人数并不多，要办理这么多不同场次的活动，人力明显的不足。因此，每一个人都至少被分配到数件以上的工作。分给法培师姊的工作，主要是统筹东北大学的场地布置事宜。法培师姊直到此时，才告诉我：她已身怀六甲，不能担任这个工作。除了向她道喜之外，老实说，一时之间，还真的不知能找谁来负责这份重要的工作？！感谢诸天的护佑，久无讯息的庄师兄适时的出现了，并主动的接下了这份重担。这才使我大大的喘了一口气！在后来的许多工作中，庄师兄也都十分卖力的帮了我很大的忙。在此特别向庄师兄致谢！

值得一提的是：与过往所办活动有所不同，这一次的弘法活动，佛法班的成员，全数参与了所有筹办的大小细节。参与率达到 100%。究其原因，应是筹划期间，作业全程透明化。除了海报制作的部份作业外；整个活动的筹备过程，事无巨细，都经由 email 或 skype 网络会议，传达给每一位学员。尽量的做到，没有人被遗漏在外。因此，人人都有参与感，都是这个活动的主办人，都能在适时适地的，插手进来，做他们能做的事！

举几个明显的例子：在所有的海报印好后，我正在分发海报，给法友们拿去张贴。David 曹师兄送来一封邮件，问我是否需要印座谈会的简介？说他可以

帮忙印，真是太好了！我正忙得晕头转向呢！ David 适时的，就替我分了忧！！

另外一例：当准备要在报纸上，发新闻稿作广告时，张师兄送来一份邮件，建议在一个 MIT 内的，华人点击率很高的网站上放帖子。他把我们的活动广告内容，放上去后的第二天，就有人打电话给法一师妹，询问活动的详情。结果，此人果真来参加了座谈会的活动。会后，还向大师父请教了一些佛法上的疑难问题。

还有一例：在东北大学办的全天活动，中午的午斋，是准备在外供养师父们的。我请法培师妹帮忙，找可提供素食的餐馆④。法培师妹将那家餐馆的网站，附在邮件送给大家做参考。当我正在请求易师妹代选供养午斋的菜式时，法培师妹似乎心有灵犀的，发来一封邮件，问我是否需要帮忙订餐...云云。结果，当然又是帮了我一个大忙了！

此外，在模拟座谈会场的布置时，江师妹，Susan 师妹，以及 David 师兄也来到现场作观摩。他们三人的工作分配是：就近供养僧团早斋及接送僧团到会场。从普贤讲堂到会场，有 25 分钟的车程。所以，活动当天，他们是不可能前来布置会场的，也没有分配这件工作给他们。然而，他们自发的来观摩布置演练，还在现场提供了宝贵的意见。后来决定采用以大幅原始佛教会的 Logo，来做为墙面的装饰，就是出自 David 的巧思！

我举了这些例子，想要表达的是：因为他们有参与感，认同这是他们办的活动。所以，虽然不是他份内的工作，他也会愿意来帮忙，来插上一脚，我认为这是这次活动能够顺利成办的主要原因。

师父莅临

4 月 19 日 7:30 PM，师父们已在前来麻州的途中。我也即刻通知了江师妹，请她 8:00 PM 与我在普贤讲堂碰头，需要替师父们铺设好卧床，以便在他



们抵达后（11:40 PM），可以马上就休息，接下来的二整天活动，可还有得累的呢！

感恩法一师姊通知了 Susan 和 David，就近在普贤讲堂，恭候师父们的大驾，以尽弟子礼仪。这一安排，使我可以安心的先回家吃饭，并早点休息！

东北大学的回响

大师父在这二日弘法的最后一场演讲，是在东北大学讲的“因缘与业”。听众中，有些是美国大学生，故有英文翻译。演讲题目是大师父因应其佛教社团的要求，讲解对于「业」的认知而订的。大师父讲到奥义书思想中，对「业」的认知，与原始佛法中，对「业」认知的不同，「业」的形成是受到过去所做，现在所做，以及现在外在的环境因素，所相互影响而形成的。这对于东北大学佛教社团的成员来说，是头一次听闻原始佛法对「业」的认知。学生们认真的做笔记，可以看出，他们在听这场演讲时，所受到的激荡。佛教社团的负责人，Harrison Blum 也在中场休息时，跟我说：他从来都不曾这样的想过，「业」是如此形成的。Bhikkhu Vūpasama 所讲的，真是太对了！

基于校方对此次弘法活动，给予非常正面的回响；有法友建议：美国原始佛教会应积极的与东北大学的佛教社团保持良好的互动。经由学生之间的口碑相传，所得到的效应，是要比做广告大得多，甚至会远播至他校的青年学子。仅此提供给僧团作参考！

心得分享

因为筹划这次的活动，在过程中，我得到一些特别的感想，愿与法友们分享，也希望能提供给以后办活动的法友作为参考。在整个筹办过程中，虽然也发生了一些大小意外事件，但总能在紧要关头时出现转机，而得以解决问题。任务能够达成，综观原因，除了前面提过的：作业全程透明化，以及让参与者有参与感之外，还有以下的因素：

- 1.平时就要广结善缘。曾有人告诉我：他也是要看人，才会帮忙的。所以，平时不结善缘，到时真的很难找到人愿意帮忙你。
- 2.需要别人帮助时，要开口，并且清楚的让人知道，别人可以如何的帮助你。而不是期待别人会“主动”的来帮忙。
- 3.对别人提供的协助，要随时表达谢意。知道感恩的人，下次才会有人愿意再帮助你。可千万不要帮了你，还说都没有人来帮忙！（我亲身经历过这种事。很令我傻眼！）
- 4.把功劳都给予帮助你的人。而不是担心别人会抢了自己的功劳。事实上，当你将功劳给别人时，别人也会将它反馈回来给你。这也是利他，自利的表现！
- 5.要做有建设性的批评，不要泼冷水。要知道“承担”是很大的挑战，需要的是正面的鼓励！
- 6.需要你的帮助时，请不要轻易的拒绝。因为妳拒绝了，会加重另一个人的工作负担。请相信：之所以找到你帮忙，是因为你是最适当的人选。

只要你护持的是正法，就不要害怕没法完成任务。在我经历的过程中，当困难来时，适时适地的，就会有帮助你的护法出现！

后记

二天的弘法活动，在大师父精彩的演讲中，以及法友们无间的合作之下，很顺利的在 4 月 21 日的下午 5 点，功德圆满的结束了！感恩所有帮助过我的朋友们！由于你们的参与和包容，才使得这个活动，能够从无到有，展开及结束！回首看这二个月来所走过的，正如大师父所说：在因缘当中，只有过程，没有结果！走在这些过程中，虽然使我的身体很疲累，但却很庆幸：我经历过了！还是和你们一起愉悦的走过的！感恩！



随佛尊者 2013 年麻州弘法

法工筹划法务散记

麻州 法盛

应该是 2013 年二月初吧，接到了法友提醒师父来麻州弘法的消息后，开始忙着筹划、准备事宜，就这样，觉得日子过得又忙碌又充实。

一选厚厚的宣传海报，从准备，分发到结束，其中的滋味、变化、绝对不是事先所能够预料或体会的。这是生活中的一小刻，过去了就无法再重现，只能经验却不能拥有。更不用想要以绵绵密密文字来复制的。它才是生命中多彩灿烂的一面。脑海里的想象是迥然不同于真正事情进行的全貌。

从一个空洞洞的球场，转变成朴素实际的座谈会，以及颇有大气魄布置餐厅的双功能的应用，加上来自不同时空背景的经历及智慧的交会融合及涟漪，也不是简短几句话或千言万语所能交待清楚的。

从禁足家中到僧团麻州的弘法之旅，这段插曲也

彻底底在想象之外。

法拉盛的清晨——惺忪的大地、淡红的日出、清凉的微风、浅绿的嫩叶、微微的花香、轻脆的鸟语、宽敞的道路，偶尔的行人，懒散的公交车、蹒跚的脚步，织化出一幅活生生新春的情景，诗情画意的漫步其中。

整齐的街道上，几间不起眼的平房出现在眼前。这就是大家熟悉的家吗？麻州冬天家中干守着墙角的蜘蛛及网，天母磺溪守着地下排水沟出口的候鸟、于法拉盛黄绿色的大水沟不时探底的鸳鸯水鸭，难道这也都是它们的家吗？感慨应景而生。

筋骨动够了，唤醒沉睡已久的肠兄胃弟，几件未交差的事在嘀咕着，想着，还是朝着稀饭小菜的方向去吧。

麻州《成功与幸福》讲座 心得分享

成功与幸福

麻州 法博

随佛尊者于 2013 年 4 月 21 日在麻州东北大学，以「成功与幸福」为主题做了一场演讲。这场演讲精辟独到的内容，让我对「成功与幸福」有了与以往不同且更具深度的理解。大师父在讲课中也会点醒我们在过往生命经验中所未曾思维过的一面，在此深深感恩大师父对自己心灵成长上的教诲。

由小到大，从学校与社会价值观所理解的「成功」，皆是某人完成了他默认的目标，而这目标不是一般人都可达成的，因此而得到人们的肯定、赞赏、羡慕，名利也紧接着到来。人们都认为「成功」是要经由别人来肯定与赞美，真如此吗？其实「成功」与「虚荣」是两回事。

望文解义，「成」就是成办，设定的目标完成了，有胜任感，最后证明我们有能力与条件；功是有好处，让自己与他人得到利益。成功是证明自己的过程，不仅证明自己，还要有利益，要让自己被大家接纳。成功不外乎 1) 证明自己，2) 创造被接纳的价值。因此，由现实面来看，是「家人是接纳你呢？还是接纳你对家人的利益？」这可值得我们深思探讨呀！

在追求成功的过程，若达成了默认的目标，赞美、自我肯定、被接纳、名利，这些会带来美好的经验，因之期望这个经验能重复发生。人们一直在追求成功是为了有自我证明及被环境所接纳的需要，也因此让我们一辈子在找寻满足需求的途径而烦恼与焦虑。

什么是幸福？幸福是比较属于个人的事。有人说幸福是感觉，但幸福不是单凭感觉的，是要环境条件来配合的。这个环境条件要能提供 1) 一份确定的生活，2) 在这生活中还能给你一份希望。此希望是不论发生什么事，我们都不会绝望，仍有机会。你要的是财富还是证明自己

价值的机会？人一辈子就在忙着这件事，要确定自己被接纳，要希望让这确定继续发生下去。

从二十多岁来美，到如今退休，一路走来，学业、事业、教育子女的目标都完成了，现在也不再在意别人怎么看自己，心态上多半的时候算平稳，经济状况能给自己提供物质所需，去享受钟爱的事情。曾经觉得成功与幸福过，但慢慢的对这些，觉得是个麻木的经验，对生活不再感到新鲜与兴奋，不再刻意的追逐五欲的喜乐。忙了大半辈子而走到这个困境，难免要问：「我到底在干什么，活着要干嘛？等最后一天的到来？」内心无比疲惫。大师父提到一辈子在找成功与幸福，最后没有突破，就如火车在固定的轨道，而又不能离开这个轨道。见自己如枯萎的花朵，又无可奈何。对生命，我们要的不再是成功与希望，日子不知该如何是好。如果到这时还不知道人生最该把握的是什么，那真是穷忙碌了这一辈子。

听大师父说法，我明白了：希望就是每天有新鲜事，你的生活会有趣，这就是最有希望。如果依因缘观的明见生活，就会发现人们内心的煎熬，往往出自于无法自我证明，无法面对自己不被接纳。如果有因缘法的智见，就会在此时此刻做可以做的事，做对自己及他人有利的事，不会顾虑有没有被别人接纳，你不是做自己，是做现在，做眼前可以做的事，做现在的因缘可以做的事。把好处先放在别人身上，别人才觉得你的成功与他有关，才会参与。要懂得耕耘人际关系，你得让别人在你身上得好处，不要怕被别人利用。人活着要有用，也要懂得愿意被人利用，此时我们的努力才能有多人的助力。路才会越走越宽，最大的成就，永远都是大家的成就。这就是你能握在手上最有实际的希望，日子会过得很开心，世界也愈来愈大，如此，活着就不无聊了。庆幸自己在这个机缘下，借着大师父的教导与提携，看清了未来生活的走向。

麻州《因緣與業》講座心得分享

彩虹深处

麻州 向法

中道僧團到麻州弘法，地點在波士頓市中心的東北大學。為了幫忙布置會場以及考慮停車方便，我不過八點就到了。會場的負責人 Harrison 準時於九點開門讓我們進入布置。

由於會場原本就是學校禪修和宗教性座談的場所，基本上設備很齊全。唯一比較成問題的是少了一張講桌（或許其他座談是席地而坐或站著演講）。經過評估，工作團隊決定借用麻州佛教會講桌，並於前一天送到會場。講桌問題解決之後，布置工作相對地輕鬆了许多。等一切差不多就緒時，師父們也已到达了會場。

今天共有兩場演講，早上的講題是“成功與幸福”，下午的講題是“因緣與業”。下午的演講對象，主要是針對著東北大學的美籍學生，所以特別安排了英文翻譯。由於本身蠻關心美國本土弘法的議題，所以想就下午這場演講談一談心中的感想。

隨著時代的進步，在自由思想開放的校園，許多年輕學生對西方宗教的神論是有所質疑的；但對業力因果的東方思想亦同樣不解。長久以來，佛教思想等同於業力因果的迷思，讓佛教真正的中心思想——因緣法，無法彰顯於西方社會；也讓人們對佛教的觀感，一直停留在神秘的東方宗教印象中。為了破除這個迷思，隨佛法師引導聽眾們透過思考比較，去認識佛教因緣法不共世間的特質。

為了進一步說明因緣法重視當下作為以及環境影響的因素，隨佛法師舉例說明因緣非無因的偶然；也受當下作為和環境的影響，所以也非宿命的必然。由於因緣法所揭示的不確定性，對重視自我感、確定感

的西方人是不太容易接受的觀念，為了化解這種疑慮，隨佛法師還不斷地強調：不確定性代表進步與創新的可能性。希望聽眾能看到因緣法的積極性和正面意義，不要陷入消極的忧懼之中。

美籍大學生提出寬恕懺悔的想法，基本上還是源自西方宗教的思維。思想自由的大學生，雖然願意以開放的心態來認識佛教，但是在西方宗教的長期影響下，追尋心靈的平安和依止宗教慰藉仍是根深蒂固的觀念。

或許，絢爛的人生或顯赫的成就，就一如彩虹般地美麗耀眼；然而殘酷的是，現實的世界亦如彩虹般的短暫易逝。對於這種迂流瞬變的現實世界，愚者終日期待彩虹再現；世俗的智者在看破之餘，也只能絕望無奈而不知何去何從（文學家托爾斯泰和芥川龍之介的自殺，就是最好的例子）；而宗教家則提供了無盡的藍天，讓信徒有一個永恆的歸宿，這個無盡的藍天，可以是对永恆的憧憬、抽象性的希望，可以是天堂，可以是梵，也可以是如來藏的清淨本心。

雖然宗教因眾生需要而存在，是值得尊重的。但是宗教性的投射往往不是立足於現實的環境，它所提供的歸宿也只能暫時提供慰藉。也因此，同樣是行善，信仰型的作為，著重於透過自我的淨化來契入理想性的藍天；而因緣法則是以實際有效的解決當下問題為主，以走向具有解脫性格的覺醒為目標。乍看之下，重理想的行善似乎並無不妥，但是忽略當下因緣，有時候會走入教條化的宗教迷思。宗教戰爭和狂熱的宗教崇拜不正是如此嗎？很明顯地，戰爭絕非是藍天，而宗教所承諾的願景无非只是另一道彩虹罷了。

麻州《因緣與業》講座 心得分享

Understanding the Karma

我对「业」的了解

纽约法迦

My name is Dave Chow (法 迦). I am very happy that all the Dharma friends came out to support Ven. Bhikkhu Vūpasama speaking at Northeastern University, Lexington, and Newton. We all appreciate that Ven. came from Taiwan via New York to Boston to give the lecture. I met Ven. Bhikkhu Vūpasama six years ago for the first time in Quincy when he gave Dharma talk about the relevant Influencing. At that time, his talks were in Mandarin. My background is Burmese and I speak little Mandarin and Cantonese, so I lost my chance to fully understand his talk on relevant Influencing. After six years, I have a better understanding of Dharma in Chinese.

This is my first time writing an essay and I would like to share what Karma means to me. Karma is the action of the intention. As most people know and understand, karma has a cause and effect. We believe that every intention act will give rise to a corresponding result in either present life or in the next life. To give an example of cause and effect, a person who watches his diet and takes good care of his body, he/she will usually be able to have healthy life even in old age. As a result, the cause is the exercise and the effect is a healthy and live longer life.

I have learned that Karma is doing a good deed at the present moment and as a result, it will carry you to next life. Some examples include helping others, donating, volunteering, doing kind things that will be good for your present time and next life cycle. Conversely, when you do a bad deed, your present life will be bad, and the same applies to your next life cycle. This is the the

Karma that I was taught.

After I attended Ven. Bhikkhu Vūpasama's lecture, I had the opportunity to see Karma in a different perspective. The new lecture focused on relevant Influencing. As an example, you are working on a small project with a large group. Each person has his own ideas and plans, and knows how he wants to do it and how he wants it. When everyone is working together as a group, each person's idea may influence the rest of the group's ideas (interrelated influence), and as a result, this "influence" changes the final product (related condition).

One strategy that I learned and find important is to do your best in the present moment. Whatever is happening at the present time, try to understand and focus on it. Tomorrow is another day, and it will be tomorrow's problem. It is unnecessary to worry about today and tomorrow's problem at the same time, and as a result, one will not get anything accomplished.

Ven. Bhikkhu Vūpasama's talk had more meaning to me. In the future, I look forward to Ven. Bhikkhu Vūpasama talking more about relationship problems, society's ignorance, and how to communicate and understand the daily life.

Maybe one day Ven. Bhikkhu Vūpasama's lecture will also have English translations, and this will bring in more people who are not familiar with understanding Dharma.

Thank you.

SĀDHU! SĀDHU! SĀDHU.

我的名字叫 Dave Chow，皈依法名为法迦。我非常高兴所有的法友们都出来支持大师父在东北大学，列克星顿城（Lexington），以及牛顿城（Newton）的演讲。我们都很感谢大师父远从台湾，经纽约，再到波士顿来举办佛法讲座。六年前，在昆西城（Quincy），当大师父开「因缘法与缘生法」的佛法讲座时，是我第一次遇见了大师父。当时，大师父是用中文演讲，但是我的母语背景是缅甸话，只会说一点点的中文与广东话，所以，我失去了一个充份了解大师父所讲「因缘法与缘生法」的机会。六年之后，对中文的佛法，我有较好的理解。

这是我的第一篇学法心得，我想与大家分享我对「业」的理解。「业」是意图、意向的作为。大部份的人对业的认识与了解，知道业是有「因果」的。我们相信每一个意图或意向的行为，不论是在现世或来世都会产生相应的结果。举一个因果的例子来说，一个有注意饮食习惯，并照顾好自己身体健康的人，即使到老年，他通常能够拥有健康的生活。因此，运动为因，健康与长寿为果。

一直以来，我所学「业」的概念为现在做好事善行，其结果将会随你至下一世。举一些例子而言，如包括帮助别人、捐善款、做法工或义工、做善事等，对现世或来生都是好的。相反地，当你做了坏事，这一生将会有不好的后果，来生亦然。这就是之前我所学到对「业」的认知。

在上完大师父的佛法讲座之后，让我有机会从不同的认知角度来了解「业」。演讲中，大师父着重于「关联性的影响」。举一个例子，你正与一大群人共同合作一个小企划案，每个人都有自己的想法和计划，并且知道他想要的是什么以及如何去完成它。而当大家一起共事时，每一个人的想法可能影响其他组员的想法（相互关连的影响），而结果是，这样的「影响」改变了最后的成果（相关性的因缘）。

其中我所学到并认为很重要的是「尽力当前」。也就是说，当现在不论发生什么事，试着去理解并专注于它。明日又是另一天，而这是明天的事，所以不必要在同时间担心今天与明天的问题，否则，结果只会是什么也完成不了。

大师父的演讲内容对我意义深远。我期待在未来里，大师父能够在人际关系的问题，社会的问题，如何沟通，以及日常生活的落实上探讨更多。

或许将来有一天，大师父的演讲也会有英文翻译，这将会带给更多没有接触佛法的人了解佛法。

感恩！

Sādhū ! Sādhū ! Sādhū !

原始佛教中道禪法

因緣觀一日覺

隨佛禪師 傳授

一、安般念修習實務，調伏散亂、昏沉的要訣
二、十二因緣觀實修，五陰、六處的禪觀法要

時間：2013/9/28(週六)9:00~16:30
地點：高雄市十方世界慈善事業基金會
高雄市新興區民生一路247號3樓
電話：(07) 222-9665
網站報名：www.arahant.org
親至報名：台北內覺禪林 & 高雄十方世界
洽詢專線：(02) 2892-1038 & (02) 2892-2505
(當日提供素食便當，請預先報名，以便準備)

f 中華原始佛教會

中道僧團 主辦
中華原始佛教會暨中道禪林 協辦



2013 年卫塞节法庆纪实

各地书记组 联合报导

2013 年 5 月 11 日是 佛陀正觉后 2445 年的卫塞节法庆。原始佛教会（包括台湾台北、台中；马来西亚吉隆坡、怡保、檳城、威省、马六甲、新山、双溪大年道场；新加坡道场及美国纽约道场……等）各地的法友无不欢喜踊跃、扶老携幼，不畏烈日曝晒、大雨滂沱（是日台北风狂雨骤），纷纷前往各地道场，向人天导师 佛陀致上最深敬意。

整个庆典活动以计算机联机，虽远在世界各地，却同步展开。在中道僧团及中华原始佛教会导师 随佛长老带领大众向 佛陀三顶礼后展开序幕。大众念皈依四法、唱颂三宝歌、念皈依「佛法僧戒」文、恭诵 佛陀转法轮经（《相应阿含》第 A379 经；南传《相应部》SN56.11）。接着由 长老带领僧、俗二众们一起进行浴佛和献花活动，大众恭敬地先以香汤浴佛后，再以最虔诚的心于佛前献花。所谓：「外沐佛身，内净自心」藉香花净水灌沐佛像，同时提醒自

己外离身垢、内离心染，时时刻刻保持身心清明、离贪，藉此启发内心的智慧与慈悲。浴佛后，开始传灯供灯，传灯供灯正意味着将正法之灯辗转传递到每位佛弟子的手中，让法灯续明、普照十方。

供灯后，投影布幕播放着过去一年的回顾影片，2012 年所进行的宣法活动相当的丰富。从春节十日禅、伊通街道场的成立、卫塞节，到雨安居短期出家、卡提那庆典，乃至美国、马来西亚，僧团满满的弘法行程，令在场观看的法友们无不感佩于心。

紧接着是播放各地法友的祝贺影片，看到各地法友精美制作的影片，以及许多法友在片中的录音，对释迦佛陀、对 随佛长老、对中道僧团，感恩情怀溢于言表。

长老在播完影音后开示：以前有两位法友，到印度佛教遗迹朝圣，此遗迹破败空荡、渺无人烟，失望之余，却惊喜的发现佛龕上还供着正在燃烧的两盏蜡

烛。多令人动容的两盏蜡烛呀！这正象征着佛法还在世间传续，让人感到希望与温暖。洞窟遗迹虽能让人看到光耀的过去，但点亮的烛火却能让人看到佛法续存的生命力。今日我们举办卫塞节庆典仪式，主要的目的就是让大家知道，世界上还有佛弟子存在，尤其信奉原始佛法的佛弟子还在世间，这是对人间的一种宣告与展示。这种仪式也提供大众学习佛法的因缘，让人们有机会能接触 佛陀的原始教法。

接着，长老谈到中道僧团有五件事必须尽力去做：

（一）厘清佛教历史

佛教在 佛陀入灭后一百一十六年，僧团分裂为阿难系之上座部、优波离系之分别说部及大众部，后再经二千三百多年的时间更迭，印度佛教的早期历史已然混杂不清，为了了解 佛陀在世时弘扬的法教内容，必须先厘清历史的脉络，俾以清楚掌握佛教众多部派思想的发生与历史关联性，并得以在众多佛教经典中，确认《相应阿含》（杂阿含）经为最古老的经教。

（二）找回 佛陀原说

当确知《相应阿含》为最古老的经典，并得力于元亨寺完成南传佛教相应部巴利圣典之中文翻译，遂得以将阿难系北方上座部所传之汉译相应阿含，与优波离系南方分别说部所传之《相应部》相互对照比较，才能在参杂了部派佛教思想的经典中，找出两部经典之共说，并将 佛陀的经与律原说从经典中发掘出来，这一工作在 2008 年已经完成。

（三）还原禅修方法

找出 佛陀的原说后，就能还原十二因缘的正统禅观方法，并且还原菩提道修证次第。而后再依据正统的禅法，依序开展四圣谛、三转十二行、七菩提支的修行，自此，才能了解到 佛陀教导众生离苦得乐的方法，实际上只有一乘菩提道，别无他说。

（四）建立僧团弘法

为了让湮没二千三百多年的 佛陀原始教法重现于人间，并且要让众生学习 佛陀的原始教法，一定得依靠僧团的教导，因此出家僧众必须承担起弘扬教法的职责。另外，为了重现 佛陀时代的僧团型态，中道僧团必须是依经、依律而建立的人间僧团。中道僧团的出家众须以僧团为重，并以维护僧团为己任，如此才能让学习原始佛法的法友尊重、信受、护持佛陀的原始教法及中道僧团。

（五）成立依法依律利益现实世间的教会组织

出家僧众仍然生活于世间，为了能帮助更多的在家众，了解因缘法、缘生法的意义，能度越困难、活得更好、并逐渐远离烦恼，必须成立由中道僧团为主导、在家众参与的教会——中华原始佛教会，藉由出家众的指导、在家众的帮忙，共同努力推动弘扬原始佛法的工作。

下午的时间，是 随佛长老对大众随机开示。长老用约莫 1 小时的时间，将 世尊的教法以浅显易懂的方式完整陈叙 佛陀主要是在教导什么，佛法又是什么？。

随佛长老接着说道，许多人一开始学佛，就被引入宗教信仰的世界，着重于感应和利益。这种宗教式的佛教趋向于神秘、玄虚，而信众们会期盼着保佑、等待着奇迹的发生。可是，奇迹如果天天有，那就不叫奇迹。就是因为很少有，所以并非现实生活中能经常经验的，是与日常生活有所差距。所以，奇迹虽然是有，但等待奇迹的心态却不可取，因为这是会脱节于现实。就好比买彩券，只要有人中头奖，就会有千千万万人继续投注买彩券。这就是何以 随佛长老二十余年来不祷告的原因，因为不切实际，会使人耽溺于期待之中，不能努力在当前。

随佛长老讲到：活着不是为了理想，修行就是要活在现前。活在现前是不得不的现实，不是一种目

的。更重要的是，认真活着不是为了证明自己能如何，许多人活着就是有证明自己、肯定自己的焦虑，这就是自讨苦吃。因为做不到有做不到的因缘，而期待证明自己能如何，可是于现在就不是自己所期待的那样，会令现实和「现在」处在一种对立和紧张的关系中，造成无谓的困境。有时候困境是由如此心境制造出来，有那种心境才产生那样的困境。唯有不期待，才能避免为了证明期待能实现所产生的焦虑。

最后，随佛长老以「善有善报，我们自己报」，来激励并要求法友们，除了要依法为师、如法如律的修行，也必须彼此帮忙、相互扶持，让信仰原始佛法的法友们不是孤独地在人间生活，而是有依靠、无忧虑，互助合作，共同向一乘菩提道前

进。美国的道场，因时差的关系，则由明至法师以英语及华文为纽约、纽泽西及麻州各地法友们开示后圆满结束。

此次卫塞节法庆能在地道的中道禅林顺利举办，除了仪式隆重庄严，随佛长老说法精辟独到、发人深省外，甚多法工也尽了最大的努力，不仅事前的运筹帷幄齐备周延，环境的整理、会场的布置亦事事费心，尤以鲜花的摆置最令会场庄严生色、芬芳四溢赞叹不已。所谓的「众志成城」，就是海内外所有原始佛教会热心法工们的写照。相信在大家努力不懈之下，正法的光明必定能光耀十方，照亮更多晦暗的心灵。





2013 年 卫塞节法庆花絮 - 1

台湾 法源

为了庆祝 佛陀诞生、正觉和涅槃，中道禅林之马来西亚、美国、台湾三地九个道场，早在数星期前制作卫塞节法庆影片，可以感受到大家的用心。碍于笔者无法分身各地，在此分享亲自参与的活动幕后，其他未写出的部分末学只能深感抱歉。

卫塞节开始前一星期多，在台中的 Ven. Vimokha 法师，就招集了台中地区的法工们，进行卫塞节祝贺影片的录制工作，而台中的影片内容是以法友们进行带动唱手语表演。这带动唱的动作，是法友婉蓁所编，为此还录制教学影片，而台中法友在录像之前已经经过自行练习和至少一次的集体彩排，该次彩排还与台北参与的法友联机同步进行。

在正式录制当天，是在卫塞节前一星期，法友们在中午用餐过后开始进行排练，在一次又一次的排练和修正过程中，彼此的默契逐渐提升，其中来支持的法中师兄，更是当场恶补动作，在极短的时间内学起来的。其中也有一些法友，努力的挤出笑容，使整个画面能够更谐和，这对一些平时习惯于扑克脸的师兄来说，真是一大挑战。在反复至少 8 次左右的排练后，终于录制出心意满满的成品敬献于卫塞节庆典。

卫塞节开始前三天，精于插花布置的法禅师姐就已经开始在花市物色适合卫塞节布置用的花材。而倒数第二天中午，法禅师姐则自己开车上山来到禅林，带着许多的花材来到禅堂，开始进行布置工作。随后，住在阳明山的法参居士也前来协助插

花，虽然末学也想帮些什么，但是也只能帮忙将法禅师姐车上的花材搬到禅堂的工作，因为插花这门学问实在太深奥了。

卫塞节前一天，上山帮忙的法友，一起将禅堂净空，规划动线和布置场地、摆蒲团，其中位于嘉义的法中师兄前来内觉禅林支援，临危受命的接到要和末学一起制作中华原始佛教会一年活动回顾的影片，而这是末学和法中师兄生平第一次使用影片软件来制作影片。所幸在前一晚，Ven. Bodhidīpa 法师已经辛苦的将去年一年活动回顾的照片挑选出来，使我们在制作影片上省了不少工夫。在一阵奋斗后，终于在该日中午用餐前初步完成剪辑工作。

到了傍晚，许多位法友陆续上来协助布置挂旗、立牌和预演彩排，而我也陆续接收到全球各地禅林所寄来的祝贺影片，赫然发现自己做的影片需要大大修改，所以就重新再研究，一直到晚上 10 点多才将修正版送出交给 Ven. Bodhidīpa 法师。而负责影音控制的法萱，则一直忙到将近凌晨 1 点，才将卫塞节所需的影音流程准备完成。

佛正觉后 2445 年的卫塞节法庆，这一天凌晨 3 点多就开始下起滂沱大雨，伴随着强大的闪电和雷声，甚至连道场屋顶都开始漏水。在清晨 5 点多，法斌师兄就已经在道场各漏水处放置脸盆接水，但是雨是实在太大，脸盆还是不够用，于是在上二楼禅堂的楼梯口就满地湿滑。末学在清晨载两位师父到捷运站，因两位师父要前往台中支持卫塞节法庆，而回到道场后就发现 Ven. Tissarā 法师和几位法友已经在紧急处理这楼梯口漏水的问题。Ven. Tissarā 法师先观察漏水出处和水流路线，并和提早上山的法工一起使用大块塑料布制作漏斗导水道，将漏雨集中导引至水桶中。这方法果然不错，马上雨水就乖乖地顺流引至水桶中，虽然也有一些漏网之鱼，但在 Ven. Tissarā 法师细心观察调整后，漏水不再四处流窜，满地的脸盆也能收起来，只留一个接水水桶。这早上，法师们

都因为在忙着准备法庆内容和抢救漏水等事，所以一直到法庆开始时都还没机会吃早餐。

此次卫塞节法庆司仪是由法长居士担任，她虽然是第一次担任大型活动司仪，但其谈吐得宜，临场应变能力强，使得当天法庆进行十分顺利。这次卫塞节浴佛桌上，四周是法禅师姐精心布置的花艺，衬托着黑压克力板内嵌金色佛的图像，远看闪耀着金光，虽然简约，甚是庄严，和以往的视觉经验大不相同。

正当大家进行法庆活动时，开始只有法住师姐一人独撑厨房场面，为大众的午斋奋斗，正当忙得焦头烂额急需支持时，许多位法友陆续赶来一起进驻大寮帮忙，法住师姐为此相当感动。前来支持大寮的法友，有些还是从台南特地冒雨赶上来的。午餐材料之中最特别的，就属法中师兄自家所种的超级粗大的山药，法住师姐将此山药切取一部份，就已经足以供给当天其中一道菜肴。

一场卫塞节法庆的美好过程，是由众多点点滴滴的因缘形成，我们佛弟子们报答 世尊的恩德，虽不在这法庆的仪式庆典上，但正如大师父所说，你我的参与加入，使得世人还感觉得到 世尊的正法还有人在注意、在信仰，还有其生命力。尤其年轻一辈法工的投入，更能展开 世尊正法弘扬于世之崭新一页。让我们这些小小的力量，尽在当前的努力，一起来开展这个过程吧。





2013 年 卫塞节法庆花絮 - 2

台中 法镜

一年一度的卫塞节即将到来之刻，台中法友为了缅怀 佛陀对人们的贡献，不论男女老少，都希望在纪念 佛陀成就的这一天，尽一点绵薄之力。因此在驻锡法师耐心的指导下，法友们群策群力的规划合适的祝贺影片，几经考虑与讨论后，决议以简易的手语动作，再搭配一首佛曲 - 「佛法的力量」，用带动唱的形式来表现对 佛陀的敬意。

编排动作的婉葶法友在经过反复思考与演练后，费心完成一连串适合大众的动作。而为了能让全体动作配上音乐更加整齐，大伙挑选三天一起练习。第一天传授手语绝学：起初法友们担心动作太难会跟不上，但经过编排者婉葶法友细心的讲解与示范，多数法友可是赞不绝口，直称动作简单，又充满活力！上至老耄下至少壮，都能轻易的学会，在数次的练习之后，大家纷纷都记起来。回去之

后，有不少法友为了能让动作更加整齐，在家练了不下数十次，让人感受到大伙对卫塞节的重视。第二天检视法友们一起演练的状况，藉由音乐节拍律动，调整各部分的动作，让全体表现更加尽善尽美。第三天则是正式录像，这几次大伙的努力让各地的法友都能感受到。因此从每位法友位置的安排、摄影的镜头摆设、台词与动作的演练，无一不是样样到位，虽然准备如此周到，在拍摄的过程中，法友们仍难掩欣喜与紧张的气氛，全都表露无遗，在几次的调整与练习后，大家逐渐进入状况，最后皆能在镜头前程现出最佳的一面。

在这短短一个月的准备与录制，驻锡师父瞻前顾后的替法友们照料许多的细节，让台中法友尽其所能地为卫塞节付出，在这样绝佳的因缘之下，我们用心呈现对 佛陀的敬意，皆能让各地法友感同身受。



2013 年 卫塞节法庆花絮 - 3

吉隆坡 书记组整理

2013 年 5 月 11 日卫塞节当天，一大早天空就下着绵绵细雨，凉风习习的吹拂，让人感觉精神特别的爽朗愉快。早上 9 点开始，吉隆坡中道禅林的法友们陆陆续续的前来道场欢庆卫塞节，禅林虽然没有华丽的布置，没有宏伟的大雄宝殿，但是却有一群带着亲切笑容的法工们，迎接着法友们的到来，让人感觉很舒服，仿佛回到 佛陀的怀抱里，让迷失已久的生命有了一线的依靠与光明。

卫塞节法庆当天，法友们都带着一颗虔诚和恭敬的心在佛前献灯来表达大家对 佛陀的怀念。

每逢庆祝卫塞节，佛弟子都会在佛前献花，以表达对 佛陀的恭敬和怀念。道场都会准备鲜花，以庄

严道场。以往，我们都是从外部采购，今年吉隆坡道场的法友-法昕师姐发心为道场插花。她用了整个晚上大大小小插了六、七盆花，每一盆都很有特色。这些花，摆上佛桌后，非常庄严，法友们看了都非常欢喜。在此要感谢法昕师姐❶。

庆祝卫塞节，吉隆坡中道禅林有一整天的活动。午餐的安排，是请每位法友准备一样菜肴和大众分享。当然，几位膳食组的法工也会准备饭、汤和饮料，那样大家就肯定可以吃得饱了。这次法庆，法友们都非常用心准备菜肴和大众分享，各式各样的菜肴摆满一桌，法友都吃得非常开心，每一口都是满满的幸福。

午餐时间可说是最热闹的时段，法友们边吃边交流，相互鼓励、相互关心。一些妈妈级的法友，吃到特别或好吃的食物，还会向带来的法友“取经”，彼此交流厨艺及食谱。尊贵的 佛陀，我们这些佛子不会让您失望的，我们也会紧记着师父的话，团结一致，感恩、感恩。

有些法友也带小朋友一起来参加法庆。这些小朋友

都很活泼和懂事，在法庆进行时，他们就自个儿在禅堂外游戏，不会打扰大众听法。午餐时，这些小朋友也和我们一样，边吃边谈。他们的活泼天真，也为法庆增加了的欢乐气氛②。

午餐过后大家就回到禅堂等待随佛尊者联机开示。法友在等待时，也不忘和坐在隔壁的法友交流分享③。



2013 年卫塞节法庆 心得分享

闻法心得

威省 法同

现实的一切是缘生、无常、无我，是有很多因素在相互牵扯。因此，不是你想要怎样就能怎样。

人们了解眼睛的构造功能，创造了照相机，以人脑的神经结构知识创造了计算机。人们创造了让对象起作用的因缘，知道有如此如此的因

缘，才得以如此作用；却看不见自身，能如此也是缘生，无法主宰或掌控。这精密复杂的脑神经因缘，再揉合外在的刺激影响，创造了一切，却也逮住了「我」。作茧自缚，迷雾重重，让「我」走不出「我」的假相。

2013 年 卫塞节法庆花絮 - 4

马六甲 书记组整理

2013 年 5 月 11 日马六甲中道禅林举办卫塞节法庆。在庆典之前，法友们分工合作整理环境，感觉能为佛教会做点贡献，心生欢喜。

法庆当天用午斋时，法友们互相交流，一位新法友和大家分享，她觉得庆典很有意义，有别于之

前曾经参与其它佛教会的卫塞节庆典，仅仅只是浴佛而已。她觉得法庆的仪式很特别，以网络联机方式，向僧团及各地法友祝贺，更可贵的是听到大师父的开示。遗憾的是网络联机有些问题，导致有的法教听不清楚。

这次法庆，中道僧团导师及师父们，以及各地法友都事先录制视频，祝贺卫塞节。马六甲中道禅林则由法工长法庄师姐带领大家献上祝福：

“我们马六甲中道禅林的法工、法友们都深感荣幸，今生有缘遇上 佛陀的原始教法和中道禅林僧团师父们，听闻佛陀的正法。佛陀的原始教法，能重新显扬于世，乃是佛教界一件大事。感恩中道僧团师父们，尤其尊敬的 随佛法师。您们的那一份坚持、信心、勇气，无私地将 佛陀的智慧，传播给苦难的众生；将 世尊珍贵的法教，在我们五阴中，点亮了一盏明灯。我们马六甲中道禅林的法友们向僧团致敬，并献上卫塞节贺词：

五月月圆又到来，感念佛陀显世间；
集法灭法因缘法，世间不能真拥有。
凡夫无明走冤路，佛陀法教利苍生；
得明见法如实修，法次法向得解脱。
祝贺长老及僧团，共同欢庆卫塞节。
Sāhdu、Sāhdu、Sāhdu !”

今年卫塞法庆，马六甲中道禅林适逢 生觉尊者驻锡的殊胜因缘，因此有缘恭请尊者带领法友们进行浴佛足仪式、供灯及供花。

我们之间的法友虽然都是华裔，但在大马多元种族的社会，还是有一些印裔同胞信奉佛教。这次马六甲的卫塞法庆就有一位印裔佛教徒带同家人到来参与，法庄师姐并招待他们共进午斋。



2013 年卫塞节法庆 心得分享

原始佛法伴我行

台湾 法殊

一日醒来心慌慌，日升日落为啥忙；未识诸法因缘生，无明导致苦绵长。
 二月听闻禅修营，初八登山北投行；菩提伽耶识尊师，原始佛法听分明。
 三月伊通上课去，认识困境如何起；舍去期待与贪爱，苦集灭道四圣谛。
 四月师父美东行，再弘菩提道次第；生觉师父有条理，经法对照吾受益。
 五月卫塞佛诞庆，雨中欢喜甘露淋；供花供灯心诚意，法殊皈依随佛行。
 六根六境生六识，喜乐忧苦无停息；当於五阴断欲贪，结缚不生苦远离。
 七觉支渐次修习，依远离至向於舍；善摄心住四念处，如理作意离妄行。
 八正道苦灭正道，紧随正念与正见；六触入处如实知，现观身心断无明。
 九转千回来时路，念失不能做身主；接受眼前诸现实，正观因缘解心缚。
 十方法界云来集，千载难逢齐相遇；感谢法友集善缘，感恩师长点迷津。
 十一大陆黄金周，祈愿正法广传流；亿亿华人得饶益，菩提正道齐步走。
 十二因缘法平常，随佛即是你我他；耕耘现在两相利，度越忧苦心清净。





2013 年卫塞节法庆 心得分享

学佛！更要随佛而行！

台湾 法聚

去年（2012）四月正式参与中道禅林课程没多久，就参加过一次庆祝卫塞节活动，事隔一年再度参与，别有一番熟悉度与感受。

藉由参加一年一度的卫塞节，海内外法友与僧团共聚一堂，缅怀世尊诞生、证菩提、涅槃，这是何等隆重吉祥的日子！当天，内觉禅林大殿由精于花艺的师姐巧手布置，堂内洋溢着一片节庆的气氛，虽然当天台北下着绵绵雨，来自各地法友仍然冒雨热情的参与教内年度的重要庆典。法友参加禅林主办的庆典属于团体聚会方式，大家一方面沐浴在佛陀的庄严光辉里；另方面，相信每个法友的内心也有属于个人缅怀世尊的一番特别感念吧！

听闻大师父宣讲原始佛法迄今刚好满一年又一个月，照理说实在没有资格在此提出上得了台面的片言

只语，只因感受当天节庆祥和氛围，再加上被大师父指定发言，只好硬着头皮想到哪就说到哪，还请各位法师及众多法友多加指教为禱！

1.每天处在红尘滚滚中，自己的身心要面对一大堆他人相似的身心，起起伏伏似陀螺不得歇。此情此境，日复一日，年复一年，如游魂般，从飞扬青春到青壮熟年，到...不可想象的将来...。正是在这样的狼狽不堪情境中，走上学佛的路。

但是学了佛并不意味身心的困顿马上可以解决，天下没有白吃的午餐！有学跟没学，似乎没好到哪里去，生活上的困顿不但未曾稍歇，如今又加上学佛的另一层无形的困顿，哀哉！

愈想愈不甘心...！直到有一天，自己问自己：

「你学佛好像愈学愈多喔！但是，你认识佛吗？你，真的认识佛吗？你所认知的佛是怎样的佛呢？你一直认为的佛，究竟是哪一尊佛呢？佛教的教主 - 释迦牟尼佛，不知道你认不认识？真认识还是假认识...？」那一天是我头痛欲裂，却也是魂兮归来的一天！

就这样，每当我遇到现实人生或学佛的困境，我就试着静下心来，放慢脚步，不刻意不企求，依据当时的情境，一点一滴去探讨人间的 释迦牟尼佛。自个提问：「悉达多，本来就是世间人，对不对？」、「悉达多有钱又有权，对不对？」、「悉达多放弃钱与权，他的内心世界究竟是怎么一回事？他没有挣扎过吗？当他下定决心时，什么因素扮演了关键的角色？」「为什么他会认为老病死是苦，而我却不会这样认为？ why？」「为什么他想出家？他是一厢情愿，出于主观意愿，还是迫于客观环境使然？亦或是主、客观因素皆有，使他走上出家的路？」「出了家，是何因素让他愿意坚持下去，真正走上一条不归路？」「证菩提后，又是什么力量支撑着他走遍恒河两岸广度有缘众生？」...不一而足。在此，有点小经验一起分享：只要不刻意，愈轻松看待，有时候反而会有令你想不到的一点体会出现，光这个不起眼的体会，可能会支持你、让你学佛继续走得下去！当然啦，如果能将任何发现或体会等等，向师长进一步请益，比较稳当。

以上所言，是我个人缅怀 佛陀的一种方式，可说是情感成份大于理智，但因为曾在个人学佛历程中，扮演了某种微妙角色，乃不揣浅陋说来分享，

2.也许老天爷怜悯吧，看我一直在土法炼钢也不是办法，就在层层转进的因缘下，听到了大师父宣讲的 佛陀正法，这真的是如大旱望云霓，及时雨下得恰是时候！

如前面所言，缅怀 佛陀是情感成份大于理智，理智告诉我，真正的修行之道应当另寻出路才是，也就是说，学佛并非徒托空言，理当有次第、具体可行

之法可资学习，才能让人有受用起信心，否则终究只是安慰剂罢了！因此，凡是有缘参与内觉禅林，听闻大师父宣说 佛陀正法的法友，我们不禁要赞叹：你们是有智慧的人，是有福的人！失传二千多年的 佛陀经法与禅法，经大师父锲而不舍钻研、整理、体证，终于让 佛陀的教法原貌再度完整呈现于世人！光看老法友数十寒暑紧紧追随大师父及僧团在身边的那种举止容颜，就令人动容不已！可贵的法友，那是正法之光的显耀，不是吗？

经由缅怀 佛陀修行伟大事迹，固然可以做为我们学佛自我惕励的助力，然而，我们莫忘了 - 「学佛」更要「随佛」！徒学不足以自行，要时时刻刻、在在处处「随佛而行」才是正道啊！

从此之前，我们已错过了当面向 佛陀学习的大好机会，如今，千载难逢，难值得值，有机会「随佛而行」，我们还在犹豫什么？我们还在迟疑什么？我们还在担心什么？我们还在彷徨什么？一个闪失，再回头已是百年身！「正法」要待何时呢？ 佛陀正觉后 2445 年的今天，愿以此与各位尊敬的法友共勉之！感恩！

Sādhu ! Sādhu ! Sādhu !



2013 年卫塞节法庆 心得分享

2013 年佛陀日的感想

威省 法直

每年的阴历四月十五日，已规定为世界性的佛陀日。全世界的佛弟子都在今天纪念佛陀的降生、成道、涅槃，所谓三期同一庆的大日子！大家都以香花，灯烛、虔诚礼拜供养，或诵念所谓的佛经等活动庆祝，这些都是善事，也难得这世界还有许多的信佛者！

无可否认，绝大多数的信佛者，都是以一般的信仰、追求福德、与通俗化的居多。而能以定慧修证，达致身心解脱者，确实如凤毛麟角！这种情形，佛陀在世时也是如此。譬如大正藏《杂阿含》SA439 经中，佛告比丘：「其诸众生，于苦圣谛如实知者，苦集圣谛、苦灭圣谛、苦灭道迹圣谛如实知者，如我手中所执土石。其诸众生，于苦圣谛不如实知，于苦集圣谛、苦灭圣谛、苦灭道迹圣谛不如实知者，如彼雪山土石，其数无量...。」

这是说：不如实知因缘法的人，真是很多、很多；然而如实知四圣谛的佛弟子，真的少得可怜。佛陀在世，也没办法让如实知四圣谛者，如大雪山土那么多，而离佛两千多年后的佛教，又会是什么状况呢？就以威省中道禅林来看，虽已成立了三、四年，大师父每星期六都有联线，宣说正法，但懂得上来听法者，也是那几位，不多也不少！今天上来庆祝卫塞

节的人，也只有十来位。如此看来，如实知四圣谛者，如「手中所执土石」，而不知者，则如「彼雪山土石」了！确实是懂得相信正法的人数并不多！

但是，如果说，这里有拜忏点灯，超度、求福、或者说上师灌顶、有财可求等，我相信来的人一定是会人山人海，这是肯定的。可见佛教徒的情形，是量多而质少，迷多悟少，愚多而智少。纵观菩萨道的信仰，参杂了神道教迷妄色彩，确实拥有很大的市场；而最卓越的，如实知四圣谛的一乘菩提道的原始佛教，却没有什麼市场！想到这一点，内心难免有些难过！

佛陀已入灭了 2400 年(佛陀正觉后 2445 年-45 年=2400 年)，其正法被后人修改，经过部派佛教，菩萨道，秘密菩萨道，直到今日，已面目全非！真的是离开了 佛陀法教越来越远。怎么会这样呢？

距离 佛陀那么地久远，而 佛陀传授下来的四谛、因缘法，又隐没不现！传说是第一次结集，流传下来的所谓：「缘起、食、谛、界、蕴、处、道品」七事相应教。在这里面确实隐藏着 佛陀宝贵的教法！但问题是「人能弘道，道藉人弘」啊，这是事实。

现今佛教界，能如实知四圣谛，善说正法的人才，真是少得可怜！依我所知，当今佛教界，弘扬佛陀正法，而别无参杂其他思想的，只有 随佛法师一人。不过总觉得大师父好像是孤军作战似的！如果这世界能出现多几位如舍利弗或目犍连尊者，这样的人，不知该有多好！希望中道僧团能在不久的将来，会出现更多的弘法人才，宣扬 佛陀法教。

真心祝福，中道僧团，健康的成长！并祝佛弟子们，能坚持在八正道上，得不退转，直到菩提果位！





2013 年卫塞节法庆 心得分享

槟城法友：生活中得利于因缘法

槟城 书记组采访整理

采访书记（简称访）

受访者：参加槟城中道禅林卫塞节活动的方居士（简称方）

访：请问您是如何得知中道禅林这个团体的？

方：从中道禅林的网站。因为对佛法有兴趣，有时会上网浏览有关的资料，在一次无意的浏览中，看到了师父宣法的视频，对原始佛法产生了想更进一步学习的欲望。很庆幸的，我也从网站上得知槟城有中道禅林，于是在去年也报名参加了槟城中道禅林所举办的中道二日禅。

访：当您走进这道场，有何感想？

方：我的第一印象是这里的环境简单又整洁，感觉很舒适。

访：师父讲经说法，对您的生活是否受用？

方：虽然还不能很巧妙的运用，但师父说的佛法对我的生活有着一定的受用。很多时候，我会觉得师父给的例子和讲解都与我的生活经历非常相应；甚至有时候在听法时，脑海中会浮现一些疑问，但这些问题通常会在师父说完法后也随着被解答了。

访：参加禅修后，您可有受益？往后可否想再参加十日禅？

方：参加二日禅，让我第一次认识和接触了中道禅法，让我想更深入了解原始佛教。如果将来再办禅修，我会尽量拨出时间参加。

访：非常感谢您接受我们的采访。

方：谢谢。

受访者：参加槟城中道禅林卫塞节法庆的林居士（简称林）

访：您好。请问您是在怎样的因缘底下认识中道僧团？

林：透过我先生一法究。

访：当初您是抱着什么心态来这？

林：想了解什么是原始佛法。

访：您的先生在中道禅林当法工，是否会影响您和孩子的生活作息？

林：偶尔。虽然如此，我还是会支持他的决定，这是个很有意义的事。

访：在现实生活中，您对师父所开示的佛法可有受用？

林：非常的受用。之前所接触的佛法没有这种感觉，师父所说的佛法很实际又生活化可以融入我的生活。



2013 年卫塞节法庆 心得分享

怡保法友：勇敢的面对问题

怡保 书记组采访整理

随佛尊者在卫塞节法庆为大众开示时，呼吁法的兄弟姐妹们不仅要学习 佛陀的智慧，更要懂得互相帮助、团结一致，手牵手，互相关怀，藉此实践：

“善有善报，我们自己报！”的理念。针对大师父在这次卫塞节的开示里提到：“善有善报，我们自己报！”，怡保书记组访问了几位新、旧法友，分享他们的看法。

采访书记（简称访）

参加怡保中道禅林卫塞节法庆的政耀居士（简称耀）

访：随佛尊者在开示时提到，法友们要懂得互相帮

助、团结一致，手牵手，互相关怀，藉此实践“善有善报，我们自己报”的理念。可以和我们分享您的感想吗？

耀：这是我第一次踏入怡保中道禅林道场。道场给人一种安宁、平静的感觉。法友都很亲切，很好。我对佛教认识不深，家里是拜拜或念阿弥陀佛的。不过，对刚才大师父说的“善有善报，我们自己报”十分赞同。因为有困难当然是自己要去解决，求佛菩萨只能是精神上的寄托，让自己好过一点，问题还是得自己解决。佛菩萨的确是很忙的啦！哈哈！

参加怡保中道禅林卫塞法庆的何居士（简称 何）

访：随佛尊者在开示时提到：法友们要懂得互相帮助、团结一致，手牵手，互相关怀，籍此实践“善有善报，我们自己报”的理念。可以和我们分享您的感想吗？

何：跟着大师父学法将近4年了。我觉得大师父教的法都很实际可用。“善有善报，我们自己报！”，很实际的一句话。我们不要只向外求，自己动手做，自己可以看得见，要报的都已经报了，不必等何时报。

访：可以简略地和我们分享您这4年来学法的心得吗？

何：学习原始佛法后，觉得自己改变了。做人变得实际了，处事也看开了；不期待别人满足自己的要求，不再企图控制他人。最重要的是学会了检讨自己的缺点，从不同的角度看待事物。学习每日开心地过！

参加怡保中道禅林卫塞节法庆的黎居士（简称 黎）



访：随佛尊者在开示时提到，法友们要懂得互相帮助、团结一致，手牵手，互相关怀，藉此实践：“善有善报，我们自己报！”的理念。可以和我们分享您的感想吗？

黎：人们常说：“善有善报，恶有恶报，不是不报，只是时辰未到。”我觉得这只不过是在自我安慰。大师父说的“善有善报，我们自己报！”，这句话很踏实、很实在。我们做我们目前可以做的，就算只完成一部分，也算是做了，不去期待渺茫不可及的事。我本身从不求鬼神，我觉得“神”应是威严、正直的象征，如果去满足信众的祈求，比如求财富，那么祂没资格叫“神”，因为祂是在怂恿信众的贪欲。”

访：可以简略地和我们分享您这4年来学法的心得吗？

黎：大师父影响我至深的一句话是“有困难是必然，没困难是偶然。”现在遇到困难，不再像以往那样发脾气、骂人。我开始会检讨，常自问：为什么会这样？尝试找出问题的原因，从不同的角度探讨问题。

如今我与4年前的我已判若两人。从死亡边缘（曾想自杀）回到人间，都因学习了原始佛法。如今心境已改变，生活也改变了，健康也改变了。真的很感恩！

采访感想

在和怡保的法友访谈中，采访书记发现学习原始佛法的法友都有一个共同点：大家都学会了自我检讨，找出问题缘由，自己勇敢的面对难题，活得务实。感恩随佛尊者，让伟大的 释迦佛陀法教重现世间，为苦难的众生点燃了一盏灭苦之灯！



2013 年卫塞节法庆 心得分享

等待奇迹？或依法而行？

槟城 法究

今年是我第一次在中道禅林庆祝卫塞节。由于上午有一些事情，所以我只能听到师父下午的开示。师父单刀直入的把 佛陀真实的教法——传授给我们。

现在一般的世俗佛教，多都以哲理为先，实修为少。除了一般的哲理之外，其中有一个很大的共同点就是“求感应”。求菩萨和各方佛庄严现前，求各种各样的奇迹救渡自己。师父在这里指出了要点：奇迹的出现并不是不可能，但是人们有如守株待兔般的等待奇迹的作为却是万万不能。师父把这些等待奇迹的人比譬成买彩票的人，因为他们总相信有一天幸运之神会降临在他们的身上。但奇迹可能只是千万分之一。可怜啊！芸芸的众生，磋跎岁月且轮回于五道之中而不自知。

还有另外一点就是，当人们开始期待奇迹的出现时，毕竟它只是期待，能不能实现都还是一个未知

数。可是问题来了，当那个奇迹一直都不能实现时，人们就会开始感到焦虑不安，假如人们焦虑的情况一直持续着，那么将造成个人的人格受创或更严重的人格分裂。

所以师父强调，修习佛法必须以四圣谛做为纲领，现观六触入处为实，方能够有所成就，证得解脱、解脱知见生。其实师父已经开示许多次关于佛法的实修，只是要把它运用在生活的实修上，我觉得不是容易的一件事。这是因为人们惯常的行为和反应模式，只要遇到喜欢或讨厌的事情，心境就不断的跟随这些喜欢或讨厌的事情流转，不得停歇。唯有不断的观察六触入处，并且持之以恒，才能明见六触入处为缘生，而能离欲不贪，继而能成就圣果。

师父也再次劝我们还是要老实的修行，方能有所成就。再此勉励大家能早日成就圣果。Sādhū! Sādhū! Sādhū!

2013 年卫塞节法庆 心得分享

天上人间珍贵的大事

台湾 法能

2013 年 5 月 11 日，在大雨中前往内觉禅林，参加卫塞节——纪念 佛陀正觉的日子。

在这缅怀 佛陀的特别日子里，回顾过往的我，犹如在黑暗中布满荆棘的道路上，但借着 佛陀正法之光的指引，一步一步地朝向法的光明前进，每一个步伐，是愈走愈坚定，愈走愈务实。原来， 佛陀向世间宣说的因缘法、缘生法，是这么地贴近人们的生活，是这样的可亲，这样的直接明了。

佛陀在苦行 6 年后，发现无法获得内心真正的平安，毅然地舍弃这样的修行方法，独自在菩提树下证得无上菩提。 佛陀发现：唯有在现实的生活中，明见十二因缘法的内涵，得知世间一切没有恒常不变的事物，没有自我的拥有，基于这样的知见，更深入明白苦的本质，及苦发生的原因；为了灭苦，必需断除苦因，在这灭苦的过程中，依次成就了四圣谛三转十二行的修行次第。

尊贵的 佛陀啊！您的发现经过二千多年的演

变，已经无法窥探全貌了。还好，近 200 多年来，经西方、日本及华人众多大德及学者的考证及研究下， 佛陀留给世人的珍贵法教慢慢地出现了雏型；最后经由中道僧团导师 随佛尊者，数十年来以经证经、以史证经，锲而不舍的验证，终于让 佛陀的正法光明得以重显世间，照耀世人，利益众生，这是何等珍贵的天上人间之大事啊！

愿世人勇健地学习并运用 佛陀教导的因缘法、缘生法，在苦中得以灭苦，获得内心的平安。



洗涤身心种种烦恼

台湾 法伦

在纪念 佛陀诞辰之日，随着浴佛仪式，忆念 佛陀之圣德，沾满尘埃、忧苦的身心得以完全置身于佛陀教法显现的氛围中，净化、照见身心的实况，洗涤心中种种之烦恼。

回顾 2012 年，中道僧团在世界各地道场之弘法活动，法友们是如此的用心纪念 佛陀，在法友们身上和笑容中，深深的感受到 佛陀教法的可贵和重

要性。

人生总有许多难以跨越之关卡，但在忆念 佛陀圣德，和追随 师父、中道僧团的修行道路上，透过修习十二因缘观，学习用不同的角度看待生命和一切，面对现实之世间，不再感到无助彷徨，纷乱烦闷之心得以平复、调整。感恩 佛陀，感恩师父，感恩中道僧团！



2013 年卫塞节法庆 心得分享

我必须接纳现实

台湾 法泉

这次很荣幸能够参加原始佛教会的卫塞节，老实说，我是看到文言文就开始打瞌睡的人，好在大师父的说法总是生动有趣，十分引人入胜。

缘起---

可能我上辈子修了什么好报，让我能出生在佛教家庭，虽然家里也是有很多问题，但也许就是在这样的冲突与矛盾之下，才能让我从小就努力寻求真理。如果一个人从小到大都活得很顺遂，没有甚么太大的困难，那了生脱死对他来说就很难有重要的意义。

然而在追求真理的过程中，我并没有发现原来真理就在我眼前---现实！我必须接纳现实！

过去的我，生活一直颓废、逃避、活在自己建筑的世界中。内心只想抓住一个真理（自己爱听的），让我可以远离我所遇到的困难。没想到原来这一切都逃避不了，只有接纳自己身处的这一切，才能减轻它所产生的苦、甚至苦灭。

学法至今，我拐了一个好大的弯。还记得小时候我最爱藏传，因为藏传给人感觉有很多颜色，很多法器，轻易就可以镇压住鬼（小孩子怕鬼）；国中的时候，开始佛道混杂，很爱看算命节目、考试要点灯求高中；之后演变为念佛法门，还想修神通，念到后来觉得没心念也无用；然后开始思考佛教讲的解脱到底是不是真的，于是跟同学去教会看看信基督有没有比较好，结果觉得还好而已；就又开始想，身边一堆同

学都不信教的，怎么做人处事、人生观等等都比我好，比我还少烦恼？那我干脆也不要信教好了！

其实我从头到尾都不是认真想学佛，我只是想要有个依靠、有个万事通来帮我解决问题而已！

好在姊姊一直在帮我铺路，她才是认真求法的人，我只是跟在她后面乘凉而已。当我第一次听到涅槃就是解脱者死了的意思，觉得真是不可思议，我以前甚至不知道 佛陀一直一来都是普通人身、也会生病，我还以为 佛陀出生的时候是人，悟道之后身体就变成可以自由显现之类的，现在讲起来都觉得太好笑了！

由于不能确定姊姊讲的到底是不是真的，不能确定她到底是不是去了什么奇怪的地方，于是决定自己一定要亲自听听看，但由于自己的惰性，直到今年上网听了大师父的说法之后我才决定步入讲堂。

接触原始佛法之后我真的觉得我中奖了，学到很多，而且如此实用、简单，并非玄妙高不可攀，渐渐

了解了烦恼的生成是怎么一回事，于是烦恼就越来越不是烦恼了（病，不等于病苦）。只是习惯没有那么容易被改变，所以要继续努力，继续每个礼拜去禅院帮自己洗脑一下，否则邪恶的力量一下就战胜了。

这次参加卫塞节还有一件很重要的事，就是我不小心就皈依受了五戒。为何这样说？其实我很久以前就皈依过了，只是那时还小，不知佛法真谛，自己又偏爱法术，五戒爱守不守（主要是杀戒），这次是真的诚心皈依。不过我觉得莫名受了戒对我是好事，因为很多人会说在家众戒律比较没有那么严格，偶尔为之没关系（例如吃参有红酒的吐司？），但是仔细想想戒律有如一道城墙，如果你杀了一只蚊子就像城墙破了一个洞，让敌人有机可乘，然后洞就会越破越大，喝酒、妄语样样来一点，到最后全败。所以既然受了戒，就要严格遵守它，否则会丧失了受戒的意义。

我从来都没有像现在这样肯定的告诉自己：这就是我要走的道路。

2013 年卫塞节法庆 心得分享

在正法中苏醒

台湾 法醒

记得第一次参与佛教团体是 2006 年夏天，那时就读大一，因失恋的因缘，去接触打坐。由于当时父母发现我每天都有强迫症的行为，非打坐不行。于是认识了一位法师，该法师称念咒能求什么就得什么，但是因为供养费的问题，也就渐行渐远了。

此后就开始听电视弘法，有空就去问事情，试过许多种种的仪式，希望等待奇迹。在遇见 随佛法师后，发现人生许多事情必须要依正念、依正见、依正道去做，方有机会成功或降低苦的伤害。虽然听了半

年的课，自认为没有什么开智慧，不过大师父的身教、言教深深的影响我们每位学子。师父将四圣谛、八正道、十二因缘法，以深入浅出活泼的比喻出来。

2013 年 5 月 11 日卫塞节，师父取弟子法名为法醒，我想师父的意思是叫我对 佛陀的教法赶快苏醒，别太执着打坐放光和念咒消灾，应该如理实践生活，努力做把握当下，胜过期盼和奇迹，做该做的事，正向菩提。

栖时无忧落时欢

——美国公交车见闻——

纽约 法原

每年在街道的两旁一树树望春花盛开时，随佛导师就会踏着春天的脚步翩然莅临纽约，展开春季弘法之旅，将仿佛蛰伏于冬眠的纽约弟子们唤醒过来。虽然这次旅途劳顿又受了风寒，但师父仍是神采奕奕，侃侃而谈，坐在讲堂里听着课，忽然窗台上飞来一只青鸟，也侧着小脑袋瓜听着，一会儿又纵身一跃，隐入了花丛，它似乎也在享受着沐于春风的喜悦！

下了课和女儿约好一起搭公交车回家，车上人满为患，我们很幸运的挨到了两个座位。

女儿边坐边问：「你今天学到了什么？」

我回答：「师父教我们如何保持清醒。」

这时站在前两排座位旁的一位华裔老太太，对着手机大声的嚷嚷着。

女儿问：「她在说什么？」

「她说的是方言，我也听不懂。」我回答。

老太太越说越大声并且不停的挥动着手，有好几次打到坐在她跟前的一位非洲裔老太太的头上。非裔老太太抬起头瞅着她。事实上全车的人都已经为之侧目。就在此时车厢后面传来一声低沉混浊的咒骂。

车里的空气顿时凝重起来、有的人摇头表示赞同，有的人则面带微笑，一副好整以暇准备看戏的样子。女儿低声在我耳边说了句：「我觉得好丢脸！」

这时一直在肆无忌惮打手机的华裔老太太终于意识到她已然成为全车目光的焦点，立刻关上了手机，带着歉意的笑容，对面前的非裔老太太说：「真是对不起，我平常不会这么无礼的。刚才我去超市买菜，

钱包被人扒走了！我的银行提款卡也不见了。我到银行去报备，他们要我回家再找找看，所以我很着急打电话给家人叫他们帮忙找。」

听了这番话车厢内鄙视的目光都转成了同情的眼神，就连刚才骂三字经的白人老头也把脸转向了窗外。

非裔老太太轻拍着华裔老太太的手说：「没关系！很遗憾妳碰到这样的事情。」

这时坐在非裔老太太旁的俄裔老太太很热心的打开手提袋展示说：「我也碰过这种事，所以我现在拿条链子把钱包拴在手提袋里.....」

华裔老太太感激的说：「啊！太好了，这招一定要学起来.....」

车厢里的气氛，从三位老太太话家常开始而变的轻松而流畅，到了站，我们也随着三位老太太鱼贯下车，从背后望去，三位老太太的步履都有点蹒跚，像池畔蹒跚而行的老鹤，但她们的笑声爽朗，就像街边成片怒放的郁金香摇曳在春风中。

我转过头问女儿：「三人行必有我师，妳刚才学到了甚么？可别告诉我不可在公共场所喧哗，这是从小就教过妳的规矩。」

女儿笑着说：「幸好那个华裔老太太及时警觉她的行为并且修正道歉。」

「很好！警觉永远是重要的第一步，我也很欣赏那个黑人老太太的宽容和俄国老太太的热情，这就像当你有了智慧，慈悲自然就会跟上脚步。现在让我们

反过来看看自己，妳学到了甚么？」

女儿说：「当那家伙骂三字经的时候，我真的觉得好丢脸！」

「那是因为妳先认同了老太太是华人，但你也认同了公认的文化礼仪，于是内心就开始天人交战了。说个故事给你听，从前有一对父子牵着驴进城，先是老爸骑驴，儿子牵驴，一路上就有人批评爸爸不疼儿子，于是爸爸就换儿子骑驴，自己牵驴，走着走着，又听到有人骂儿子不孝顺，爸爸想了想，就也跨上

驴，两人一块骑。不一会儿，又有路人指指点点说两人骑这瘦驴，岂不要压垮了驴。父子俩干脆都不骑了，一前一后牵着驴走，没想到还是遭到路人耻笑：怎么这么笨，白养了一头驴？如果妳不警觉，不管妳认同的是个棘手的困境还是别人的意见，乃至自身的习性，都会让你无法认清当下的真实，懂了吗？」

女儿笑着说：「好像懂了。」

“Good! Now live it and hopefully it will come along.”

你的选择是什么？

美国 法月

大师父在此次禅修期间，再次提到『修行到底是什么』的问题。这个问题，在几年前就困扰着我。记得几年前，我曾特别请教大师父：「修行到底是什么？」「到底要怎么修？」「如何才是修行？」大师父笑而不答，反问我：「那你觉得修行是什么？你跟着师父也好几年了，这应该知道吧？」非常的惭愧，到现在，对修行，我还没有一个完整的图像，有的只是一些自己的经历和看法。

回忆起刚开始学佛的时候，对于修行的想法就是「念佛即修行」、「打坐即修行」、「自己现有的烦恼，只有等到见法的时候才会自然脱落」。对于佛弟子应有如何的举止行为，才能被别人称为有修行，内心很不以为然，好比明明有情绪，却因为想让别人以为自己修行，而加以掩饰。我的逻辑是：本来修行就不好，为什么非要表现得修行很好呢？为什么修行不是自然流露，而要刻意做作呢？如果这是修行不好的表现，也没有办法，本来修行就不好嘛。

跟在僧团身边修行一段时间后，慢慢有了一些不同的体会：不只是念佛才叫修行，也不只是打坐才叫

修行。更多的是在日常琐碎的生活经历中体察因缘、缘生的事实，很平实。在情绪发生的时候，是否知道源自烦恼？你选择如何面对它？又选择如何处理眼前的事物？在欲求不被满足的时候，你的内心如何？你的选择又是什么？在可以节制但并非必须的时候，你的选择又是什么？在生理脉冲明显呈现的时候，你的选择又是什么？自己在目前的修行阶段，甚至都觉得它不会是自然而然的流露。它是在内心不断地冲突，克制，拉扯，调伏之后的选择。

修行，不会是没有经过一番努力，轻易地，随着自己的烦恼，去做选择。现在能够体会到，“修行没有快捷方式”这句话的一些内涵。房子是由一块一块的砖砌搭而成，同样，修行也是一步一脚印，一点一点地走出来。没有走，就一定不会有。修行大概也不是做样子给别人看，与庄严自己也应该没有任何瓜葛，更骗不了自己。重点是，如果自己的修行确实不好，那么现在要打算怎么做？你的选择是什么？

修行是什么？还在继续经历中。

终归正道

——我的学佛之路——

江苏 法量

我人生的第一次期末考试，语文考了 100 分，数学却考了 99，这意味着我跟语文比较有缘。从小就对书感兴趣，凡是能接触到的书，我都认真看过，而且边看还边思考各种问题，很多都是异想天开的。渐渐地，发现自己对古代的东西有所偏好，尤好古文，什么唐诗宋词元曲明清小说都喜欢看，还有《老子》、《庄子》等等。我所接触的第一批佛经，应当是《金刚经》和《六祖坛经》，这都是和一批《中华传世经典》同在某商场的书店购得。

初看《金刚经》，只觉得佛陀说话很有意思，什么「佛说众生，即非众生，是名众生」，反正也不明白什么意思。印象最深的莫过那首著名的偈子：「一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。」还有「凡所有相，皆是虚妄」，让我隐约觉得这个世界是虚幻、不真实，但又说不出所以然来。

《六祖坛经》读过以后，只觉得六祖厉害，怎么他那么容易就「顿悟」呢？还说出「何期自性，本自清净；何期自性，本不生灭；何期自性，本自具足；何期自性，本无动摇；何期自性，能生万法。」让我觉得人一定有个「自性」，而这个「自性」很厉害，只要想办法把它显露出来，我也一定很厉害。可是终究还是不知从何下手，不知道怎样能像六祖那样顿悟。

后来，在网上加入了一些佛法群，自己也上网看一些佛学方面的数据。有次看到一篇文章说皈依很重要，就急忙在某个群里找了个北传法师，向他求受皈依。法师慈悲，在没见过面的情况下，为我授了三皈依，还寄给我皈依证和几本佛教书籍。那个时候，觉得一皈依，有了 license，就不会堕恶道了。因为书

上是这样写的：皈依佛，不堕地狱；皈依法，不堕饿鬼；皈依僧，不堕畜生。

最值得玩味的是，我当时说，因为家庭原因以及工作环境，五戒我可能不能全守，法师慈悲地说先皈依再说，五戒先就不授了。一直到现在我都没能五戒全守，尤其是饮酒戒，想想自己算什么佛弟子？从这点来看，要不是迫于宗教恐吓的压力，或者真的明白世间真相而自动持戒，一般人想守五戒都不是那么容易。其实，很多人，包括以前的我，都是怕不能守戒而不敢受戒，现在想来，是没有必要的。戒律的作用在于保护持戒者，使之远离危险，身心安稳，能过着平安祥和的生活而静心修行。持戒总比不持戒好，持得多总比持得少好，慢慢的从不持戒到持戒，从少分持戒到多分持戒，再到五戒全持，不正是人生的一个正向的过程吗？

跟了那位法师之后，因为法师的师父是修弥陀法门和观音法门，我也当然开始学弥陀法门和观音法门了。念《阿弥陀经》、阿弥陀佛号、往生咒，念《普门品》、观音菩萨圣号，大悲咒等等，觉得念这些就能积累功德，就有机会解脱，就有机会得生净土，至少会有佛、菩萨和护法诸天的保佑。后来，还念楞严神咒，想背下来，是因为听说只要有这个咒在，正法就不会灭。

后来看到《佛遗教经》，觉得现在僧人做的许多事，原来是 佛陀禁止。上面说到佛弟子禁止咒术，我就觉得很迷惑。问了一些法师，他们解释说：那是指外道的咒语，不是佛门的咒语。我还是不能尽信。

后来，看到网上有人说「大乘非佛说」，感到很震惊，于是进一步去搜索。让我搜到一本《走出弥陀的光环》，这本书给了我巨大的冲击，想想自己学的东西都是经不起推敲，虽然很难受，但是还是决定接受现实。感谢这本书的作者 希尔伯列克，让我真的走出了弥陀的光环。

在种种的影响下，我开始转向南传佛教。还没多久，就遇到了空海法师推广的阿含解脱道，一开始觉得很殊胜，很贴近生活，以大自然为师。但是随着学习地深入，发现里面的有些说法似乎有自由发挥之嫌，已然超越了佛法固有的特点，于是又冷淡下来。

不久，遇到了一位在家居士，感觉他讲法很厉害，也聚集了不少徒众，一开始觉得他的说法很实际，很有操作性，很是欢喜。但是他提出了佛经中所无有的「内四大」之说，还说修行就是要灭内四大，灭五取蕴。我百思不得其解，觉得无法体会，而他与他的徒众是非常肯定这一点。我觉得如果真的有这些东西，佛陀应该会在经中说明才对。于是我又远离了！

后来，遇到了 体方法师的讲法。一开始听得很欢喜，慢慢还是有了疑问。比如「入胎识」的问题，可以生生世世度众生的问题等等，我觉得似乎和《阿含经》所说不相合。

在苦恼彷徨之中，幸遇了一位台湾的师兄，他介绍我看印顺导师的著作和随佛尊者的讲法。印顺导师的作品给了不少的启发，但是有些书比较艰深，我还是看不下去，没有耐性。但是随佛法师的讲法，却一下子吸引了我，从此以后一发而不可收拾。

随佛尊者回本溯源、依经依律，依据佛教史献考证佛教流传的说法，探寻 佛陀教导的佛法，终于让我明白了佛教发展的历史，让我明白佛法的核心是因缘法，究竟是四圣谛。让我了解了原来所学的各种「佛法」，分别是什么时候、什么派别的说法，让我

不再犹豫那些到底是不是佛说！我不再疑惑 佛陀为什么会「自相矛盾」；让我明白了缘生法当下就在败坏，想贪都没有可贪的物件；让我明白了缘生法，各有各的因缘，无法进行「胜、等、劣」的比较；让我明白了什么是「无明」，明白了为什么无明是先断，而不是后世部派佛教所说的最后断。更让我明白了不能直接观无常、观无我，因为那是「愚痴凡夫所不能解」，应当是要观「十二因缘的集与灭」；让我明白了什么是意根是色法，名法是受、想、行，「名色」就是六根、六境；让我明白了「识缘名色，名色缘识」；让我明白了一生的开始原来是「六入」，而不是过去所听的「识」；让我明白了「行」就是「取」，也就是妄见五蕴是我、是我所；让我明白了「识」只有六根、六境界缘生的六识，没有什么入胎识，阿赖耶识等等。还有让我明白了三世流转中，上一辈子所作所为决定了今生的遭遇，只是人们不懂因缘法的「宿命论」，而现实却不是受任何条件可以决定，眼前的一切都是在「过去、现前个人的身、口、意作为，现前外在环境」三方面相互影响的呈现着。……很多以前的迷惑，被一扫而空，很多混乱不堪的知见被厘清了。

感恩 佛陀，感恩历代先贤，感恩中道僧团，感恩随佛法师，感恩 诸位法友，让我一步一步地走进了 佛陀正法，终归正道。虽然我现在还是一介凡夫，甚至还不能算一个真正的佛弟子，还有很多东西不清楚，实践的也很少，但是我已经看清了方向，下面需要的就是不断地努力，不断地朝着正法指明的方向迈进。我会在当下尽力而为而不过多期待，因为我已知道「痴求欲名为爱，爱所作名为业」。

祝愿中道僧团早日在大陆开辟道场，让正法之光照耀神州大地！

（本文乃笔者皈依之前所写，笔者已在 随佛法师见证下，于上海浦东皈依四圣谛，法名 法量。感激僧团！）

困难减少 生活更好 远离烦恼

美国麻州 法觀

聆听 随佛法师说法，已有多年，总想写点心得，作为自我的反思与砥励。回顾往昔，生命之流，在因缘的变迁中，又留下了点滴的痕迹。我们学到什么？体悟到什么？我们听闻佛法，身心能否同步成长，真正做到“法在我心中，道路在我脚下”的行者？

初始学佛时，就为「诸法因缘生，诸法因缘灭；我佛大沙门，常作如是说。」这句偈诵所震撼。我想起经典上的记载：舍利弗本来是个婆罗门教的教徒，从婆罗门教追求真理已经很久，但始终不能得到真理的消息。有一天，舍利弗在王舍城的街巷里行走，碰到了最初从 佛出家而 为五比丘之一的马胜比丘。马胜比丘自受 佛陀的德化，在身行上所表现的，总是那么威仪庠序，使人一见，不自觉的对生起崇敬。舍利弗遇到马胜，很尊重的问他说：「你的老师是谁？所说之法为何？」马胜比丘回答说：「诸法因缘生，诸法因缘灭；我佛大沙门，常作如是说。」舍利弗听了这几句含有真理的话，立刻就从这几句话中得到真理的消息！大喜之余，立刻就与老友目犍连，扬弃婆罗门教，做了 佛陀的忠实弟子！

但是个人后来又学到，“色即是空，空即是色”，“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观”，“何期自性本自清净，何期自性本不生灭，何期自性本自具足，何期自性本无动摇，何期自性能生万法”，“观色如聚沫，受如水上泡，想如春时焰，诸行如芭蕉，诸识法如幻”……等，有诸法皆空，有真如本性，有万法唯心造，有十念往生……等等。学了这些，真的是无所适从。而且离佛陀所开演的因缘法，越来越远了。

佛法的核心是因缘法，所谓“诸法因缘生，诸法因缘灭”，“此有故彼有，此无故彼无：此生故彼生，此灭故彼灭”，“有因有缘世间集，有因有缘世间灭”……等。困难的发生，不可能靠祈求，祷告来解决，而是靠我们自身的精进努力，依据苦集灭道四圣谛的准则，去处理，去行事的。就是从问题中找出原因，知道原因就知道解决的方法，最后按照方法去执行，问题方能解决。

这几年 随佛法师来美弘法，特别强调 佛陀原始的教法，让我们对因缘法之正见，有更深入的了解和更深刻的体悟，真是醍醐灌顶。师父的说法，是我听过的因缘法、缘起法的解说中，最切实际和最令人信服的。

在因缘法的洪流中，我们每个人都不应该自怨自艾，业障深重，命运多舛。而是积极主动的寻找机会，创造生机。“要为成功找方法，不要为失败找借口” 诚然！

佛法有相当丰富又实际的内涵，在未来的生命洪流中，希望大家“困难减少，生活更好，远离烦恼”。法在我心中，道路在我脚下。“当自洲作自依，法洲作法依，不异洲不异依。” 依四念处，四正勤，四神足，五根，五力，七菩提支，八正道，好好行事，必能达到解脱烦恼的彼岸。

人生要有方向，要有目标，但不要有期待。避免无谓之贪执，一切的经历，都是不断改变的过程，不是结果。自己要精进，要努力，不要懈怠。不要把别人的客气，当作自己的福气。不要把方便当随便。

生命（生老病死），是一种流程，一种经历。死

亡是生命中，必然的一种变化，也是重生的开始。李白有诗道：“生者为过客，死者为归人”。通达此理，也就“没有生的喜悦，也没有死的悲哀”，更没有死亡的恐惧。

人身难得，佛法难闻，珍惜你目前所拥有的，好好利用它，成就它，不要有太多的妄想贪求。生存在这个鼓励消费的社会，其实我们需要的不多，想要的确实不少。贪求妄执的欲望街车，在内心里川

流不息的滚动。（佛家说四事供养：饮食，衣服，卧具，汤药，足矣。）检查你的衣橱，衣柜，储藏室，有多少未曾穿的衣服，鞋子，有多少闲置不用的东西。再看看你的冰柜，有多少过期，败坏，以及食之无味、弃之可惜的食物。除了生死大事之外，哪些又和足以珍惜？！

祝大家“困难减少，生活更好，远离烦恼”。
法在我心中，道路在我脚下。



美国 法亦

因为种种的因素，直到今天才开始写禅修心得。今天写和禅修刚结束就写，写出的东西是很不相同的。有一些心得已经遗忘，有一些心得虽然在当初颇受触动，但在接下来的生活中却感到不得力，而有一些心得则是受到在禅修以外的生活点滴渗透、交融、产生出来的。而这些心得，有时强有时弱，跌跌绊绊。不管是在哪个时间点写，都只能谈当时当刻脑海中比较明显的内容。无论如何，都会是很有限的。

师父讲的内容，各人领受并实践起来，恐怕会呈现出迥异的表象。我以僧团为榜样对照自己的修行，随便数数自己的不足，不尽其数。不足不会无缘无故的发生，里头有哪些痛处，痛处里有哪些缺失。审视下来，最突出的问题，也有好几项，彼此又互相关连。

如同房子是一砖一瓦盖起来的，我选择了一块砖，一个问题。决定花一段时间，就集中在它身上下功夫。问题的选择，其过程和结论，是非常个人化的。我现在选择的这个问题不知道是不是我最大的问题之所在，但是我愿意花一段时间，心无旁骛地下功夫，先做好这一件事再说。所谓下功夫，无非是当掉入或即将掉入这个问题里的时候，练习早一点意识到；意识到的时候，练习愿意去停下来旧有的应对方式；停下来后，练习运用新的方式应对它。而在这个问题上，究竟实践得怎样，心得为何，是否要做调整，需要等到下次再来报告。

感恩，深深地感恩，生命中偶然的相遇，真诚的相迎，探索中的同行。



素食遊行有感

纽约 法慈

2013年3月24日，第六届“以素食为荣”大游行(Veggie Pride Parade)在于纽约曼哈顿顺利举行，数百名游行从第九大道和 Gansevoort 的肉类集散区出发，一路走到联合广场公园 (Union Square)集合，并在广场举办了一系列的演讲、摊位义卖、及服装设计比赛等，藉此唤醒人们对素食及环保的重视，保护我们的共同的居住处---地球村。

在众多亚裔游行团体中，包括大力提倡素食及每年举办“千人素宴”的青年佛教通讯中心主任韦琪居士所发起的绿色慈悲组织外，还有第二次参加游行的美国原始佛教会。

此次，个人以美国原始佛教会的名义，参加此次大游行，深感荣幸且获益匪浅。我认为禅坐固然重要，但如果把学习因缘法的心得，转化为一种正向的能量，应用在日常生活上，必能解除很多困难与苦恼。众所周知，生活的素质、环境的好坏，和个人的所作所为有极大的关系。从因缘法的角度看，地球不断暖化而引发天灾，其中的一个原因是和人类嗜食肉

类有关，肉类生产带来环境污染和资源浪费：畜牧场、养鸡场流出的废水与肥料带来水污染及引起沼气的产生；动物养殖场和生产业所排出的废气其实比汽车和轮船所产生的还要多，因而助长全球温室效应。美国畅销书（一个小星期的饮食中）披露：美国谷类 80%至 90%用于喂养动物，若每个美国人减少肉类浪费的话，地球上陷于饥荒的人类便可有足够的谷粮可以温饱。所谓「此有彼故有，此无故彼无」，我们提倡素食不但可自利还可利他。素食者不但成为现今强健身体的一种热潮流先锋，更是地球环保的支持者。而爱护动物、不杀生已经不是一种纯属宗教信仰的问题，它确实是全人类应面对的大问题，地球因人们的无知而加速老化生病，受害者必定是愚痴的人类本身。

游行前一天，我还在犹豫是否参与，因为家里未处理的事繁多，但是想起大师父常说：「好事要赶快做，好话要赶快讲」，为了莫让机缘空过而追悔，故决定前往。

3月24日当天，气候清爽，阳光灿烂，仿佛在我等打气而提供了一个相当不错的游行因缘。我知道星期日地铁班次比平日少，故不敢怠慢，尽早赶去联合广场与法友会合。广场上人潮汹涌，摊位处处，诸色人种皆有，活像小联合国一般。有位外国朋友走到我面前，微笑地递给我一枝橄榄枝，我欣然接受。此时 Bhikkhu Aticca 和法友 Kamil 及 Patricia 走到我跟前，我好奇地询问那人送我橄榄枝含义为何？一向幽默的 Kamil 对我说：「是因为耶和華下个星期来拯救你唷！」我听了莫名其妙。事后方知橄榄枝代表和平的信息，递橄榄枝便是释出善意之意。只因当时送者太突然，答者太玄妙，大家才产生了一场

美丽的误会。同一句话说因为听者的过往经验及认知便会有不同的解读与感受。

Bhikkhu Aticca 与 Kamil 留守摊位向询问者介绍美国原始佛教会实况，Patricia、法进及我三人则步行到十多条街外的游行起点集合处。广场上虽寒风刺面，却掩盖不了我们内心的热情。一群群装扮成各类动物及瓜菜的美国朋友们，拿着彩色缤纷的纸牌、形式各异的横额、旗帜及各式道具等，跟着扩音机播出的 Rap Music 大声呐喊：Go Vegan！Go Vegan！大游行活像万圣节派对一般非常热闹。警察的开道，小孩小狗小猫的参与步行，点点滴滴，彼此互相激励互相影响着，活动六年来，响应人数增逾数百人，他们热切地走出来为动物请命，并以 Pride 一词代表他们心中的荣誉感和使命感。

素食引领我们回归生命的平衡与和谐状态，若能节制自己的贪婪食欲而戒杀护生，多些爱心，每人发出点点光和热，世间便会充满祥和和温暖，大家生活得更幸福更快乐。游行归家后，心情舒畅，晚上更拥有一个香甜的美梦。



以素食为荣

纽约 法进

2013年的素食者遊行訂於3月24日，比往年早了兩個多月舉行，所以天氣比較冷，雖然陽光普照，但風吹起來的時候特別冷，要戴上帽子、頸巾，還有手套等等。

今年的遊行還是在曼哈頓 14 街的聯合廣場舉行，約有五百多名支持素食的市民參與，有鼓樂手和化妝成蔬菜、水果的可愛卡通裝的人物，還有很多代表團體的攤位介紹素食，鼓勵大家茹素並節省食物，以保護地球，以尊重生命。

我們的隊伍遊行到中途，有位世界日報的記者

小姐來訪問，問我們「是不是今年第一次參加素食者遊行？是不是素食者？茹素多久？信佛多久？有多少位法友參加這次遊行……」等等的問題。

遊行隊伍終於走到 14 街的聯合廣場，進入會場後，經過原始佛教會的攤位，我們一起拍合照做留念。稍作休息後，就到各攤位去了解一下，有些攤位還有東西可吃，有 organic live food bar、organic drink、empanadas，還有 cookies，全都是素食，剛好肚子也餓哪！還有些攤位介紹素食蔬菜的書籍等等……真熱鬧。

因缘法对我的受用

美国麻州 法至

如果说这一生谁是对我影响最大的人，那一定是大师父——随佛法师，因为师父教会了我怎样做人跟怎样生活，而修行恰恰就是体现在行住坐卧的日常生活中。大师父是让我生活变得更好、烦恼变得更少的引路人。由衷的感恩这一世可以遇到这样好的师父、这样好的人。

自从听过随佛法师弘法后，我一直都希望能亲近僧团近学，总是盼望着可以见到师父们，即使只有几天几个小时的时间，我都不想错过，这正是因为正法的力量使我有了生活的方向并让我的生活过得更好。2013 年的 4 月，中道僧团的导师——随佛法师跟和蔼亲切的 Ven. Tissarā 师父，终于再次踏上了美东这片土地，进行了为期一个月的美东弘法。其实师父们每次来来去去弘法，虽然仓促，但是从来都不忘关心法友，关心他们的困难，关心他们的生活好不好，除了教导经文法义外，更多的是指导大家在生活中怎样活学活用因缘法。

师父教导我们要改变当下不妥善的因缘，要重视现在，而不是坚持要做自己，因为做自己是最难的。改变「我不想变就是不想变」的想法与做法；或是改变「当困难出现时，还是用老一套的法子去处理，并死守着“我”就是要做我的态度」。师父指引我们：这世间不必有「一定要怎么样」的坚持。另外，死扣经典却不实际操作，或者知道道理却不动手改变，这些做法都浪费了宝贵的光阴。我们不是要让自己有多高的佛学理论知识，我们的目的是要离苦、息苦。不

在六触入处的身心当下做观察、调整、改变，是无法让生活变得更好的；而如果连生活都没有变得更好，那所谓的修行解脱更是没谱的事儿。

「做现在，不要做自己」，随佛法师的这句话在生活中确实真实好用，它让我在坚持保留自我观点、做法跟执着于我要怎么样的时候，会警醒我去了解现在的因缘需要做什么而不是我需求做什么，不再因为现实不能如“我”所愿而焦虑。同时，亦改变以前的思维，不再跟现实赌气。而这样的人生态度，使我们了解到即使生活在这缘生无常的苦难世间，我们也是可以远离无谓的烦恼与忧苦的。就像师父平时讲的，学法修行不是要断什么、灭什么，没有一个存在的東西需要去断除，而是在修因缘法的过程中，做可以远离愚痴无明、贪爱及嗔恚所引发的忧悲苦恼这件事。佛法不是给我们带来什么好处，而是避免坏处，这才是我们需要的。我们不是为了得到什么，而是要远离、舍弃什么，这才是重点。师父的教导让我受益匪浅。

大师父还讲到，佛教的观点不是聚集的观点，也不是有跟无的观点，应该是从影响来认识世界的。任何的表现跟周围之间没有分开的问题，因为分开的就无从表现。就像湖面上的涟漪，这种涟漪的连锁反应都是在影响中的一种进行式，而我们把其中的一个反应看成是有，看成是一个个别的存在，这就是常说的“我见”的观点来看问题，却不是「只见因缘不见有我」的正见。在影响中去谈它是什么样子，是不可能

说得出它的样子的。从因缘的角度，没有事物的自我存续在哪里，只有影响性的表现。人活着如果为了确定自己而过生活，一定很痛苦。要做自己，你可能一辈子都做不到；但努力的做现在，你肯定做的到。

师父曾举了一个例子：「当师父讲法，每个听法者皆会根据过去的经验、文化背景、记忆、理解能力等情况，做出不同的理解与分析，而理解后所表现出来的情绪跟反应也各不相同。请问师父是在固定的说着不变的一句话呢？还是如同一颗石头丢下水以后，涟漪向四面八方扩散，形成一种扩散的、开放的、影响的涟漪效应呢？」师父这般形象的比喻让我们更能理解因缘法。师父还说：「人与人之间需要很好的沟通，但是要记住一点，怎样沟通怎样讲都没办法讲自己，都是在讲现在，听懂的是现在而不是听懂别人，所以要做现在不做自己。人要按照现实来过日子，现实才重要，人们的需求不重要，这才是 佛陀教导的佛法的态度。如果需求跟现实已经脱节，但是你又把自己的需求看得很重要，无论怎样觉得自己是对的，人生也不会平安的。」

师父一直强调：「人活着不要为了完成什么而活、而焦虑，尽一份心力就好，这样天天有事做。当我们明白痛苦是怎么发生的，这才是对我们最有用的，而不是所谓的探究本来面目，因为本来就没有『本来面目』。该放下的不是现实的生活，而是我们内心稀奇古怪的想法与妄想。」最后大师父重申：佛法告诉我们要远离无谓的贪求。

回顾几年前，当我还一心寻求往生极乐净土的时候，平时做事都是小心翼翼的，一点不善的念头都不敢有，如果一旦生起，就紧张的赶紧打消这样的念头，生怕佛菩萨知道了不再眷顾自己，或触犯了某种禁忌，或缺少了去净土的资粮。但是从来没有仔细想过为什么会出现如此种种不纯不善的念头，是什么因缘让自己会浮起这些念头。就在这种自我压抑的状态下，以不敢冒犯的心态来逼迫自己尽量做个良善的

人，做个跟人相处一定要有爱、能谦让的人。彼时觉得这样的自我压抑与“虐待”就是在修行了，因为据说那是在消除业障。不过说实话，其实活得很累。

学习因缘法后，我知道世间的事情都是没有纯善或纯恶的，要看在什么样的因缘底下是否妥善而已；而自以为的善行，其实在不同的因缘条件底下很有可能就是一种不善。所谓「此有故彼有」，一定是有因有缘才会这样；而「此无故彼无」，也一定有办法可以改变这样的因缘。

学习因缘法以后，我的改变可以说是巨大的，那是一种思维模式——在正法力量的感召与影响下，正向着务实实际、不攀缘、多行动、少期盼的道路前进。学法后，我对自己的想法和思维都有了较深的认识，当有所谓不善的念头生起的时候，我不再像以前做贼一样偷偷的把它压下去，相反的，我会积极地去探寻这种念头生起的缘由，念头是在怎样的影响下发生的，改变后的念头又是在什么样的因缘下改变的，是要维护保持那个“我”吗？是过度的期盼美好吗？是贪欲的驱使吗？而造成有此贪欲的原因是什么？是想要维持胜任的愉悦的经验并要重复此经验吗？是因为慢，要跟人家去比较吗？是什么原因导致这种比较的想法产生呢？是因为怕丢面子？是需要受到更多人的接纳跟认可呢？还是妒忌人家比自己强，自己很自卑很挫败呢？还是争强好胜想要“赢”的想法呢？是因为一直活在想占上风的观念里，所以不能让自己输人吗？……当追根究柢的时候，发现原来一直以来跑来跑去的念头，及不想发生却仍发生的现象皆是因缘所生，一定是在相关联的因缘中产生的连锁反应。而当我们追根究柢地去探寻念头生起的原因的时候，往往能认清该怎样做才能够保持正念，把身口意导向正途，知道该远离哪些无谓的妄想与烦恼，使当下的身心放下焦虑不安、挫败沮丧的情绪，而变得踏实平安，这就是生活中的修行。师父曾说：「没有任何的事物是可以自己孤立存在的，没有任何的事物可以与

周围环境不相关而就自己是那个样子，事事物物是不可分割的。但我们一直是在因缘的现实里抓住重点、抓住易于分辨的、能吸引眼球的事物加以归类、分割。」

最近在生活中有个很有趣的观察。那就是每次看到女儿可爱的时候，或是跟我笑的时候，我发现我会非常想保留那一刻，而且想要拥有她表现出来的甜美的笑容，想拥有她可爱的时候的那个表情，觉得去亲亲她，好像就可以满足自己这种拥有感。但是当我亲了她以后，却发现什么都没有留住，想要拥有的感觉还在啊，我本以为我亲了她，我就拥有了满足了，没想到事实并非如此。我发现我很失落，因为我什么都没得到，那个可爱的表情只有在我记忆里，我是在期盼与现实不符的事情吗？现实中想要拥有的东西全都是在那个发生的当下才会那样，根本不会片刻停留，因为因缘是迁流的，不待时节，所以等到下一秒她开始咧开嘴对事物表示不满而哭的时候，我的心绪就跟着变化了，那种强烈的喜欢“刚刚的那个她”的感觉就转变了。这个时候的观察就是她到底是可爱还是不可爱。如果因为她可爱，使我想要保留拥有她的可爱，还是她可爱的表情带来的视觉跟直觉经验，令我想要持续拥有？我发现我喜欢的是那种视觉冲击的经验，就像吸食大麻一样，摆脱不了对那种视觉经验的满足，但是我发现原来就无法拥有这种满足感，即使我想尽了办法，也不可能拥有这种满足。没办法得到满足，却还想继续拥有，继续想要这种愉悦经验的生起，很想保留愉悦经验的持续进行或者重复进行，我意识到了这就是贪爱。其实在这过程中却发现无论我用任何想要拥有的方式来保存，最后就是没法拥有，然后就变成了记忆。直到“她”开始变得不可爱，把我心里那种美好的感觉给破坏掉，此时，我就有些烦躁，我的知觉经验很明显的在发生着很大的改变，刚刚想要保有的经验在发生的那一刻，但没办法得到满足，现在竟然连这种经验都在发生变化，保留

不住。贪求不成，心里自然生起失落、不爽、郁闷等情绪，进而嗔恚就生起了。而且开始胡涂「她到底是可爱还是不可爱？为什么有时可爱有时不可爱？到底是她本来就有这么多面貌，还是她在受着周围的影响？我在她对我的影响里，也在影响着她吗？她在我的影响里，也在影响着我吗？」这个时候如果去深入的思维会发现根本就不是她自己可不可爱，而是在一种影响里所呈现的不同的形式，而我忽视了关联性，只是在看着她给我带来的「时而愉悦时而揪心」的感觉，就以为她有这个“功能”可以让我开心让我揪心，也就以为她本来就是那样，其实是因缘那样而已，现实原本如是，在这其中，眼根、色境跟眼识，还有由此所产生的受、想、行都在随着因缘的不同而发生变化，没有一个可以说是自己决定自己的，没有哪个自己就会从好变成不好的，真的就是缘的形式表现而已。看来修行真的要在平时生活中。现在开始理解大师父经常提到的修行不是打打坐、修修禅，或是跑到人迹罕至的地方去，修行就是在当下你要经历的生活里去观察去改变。就好比去学开车，不是只在没人的停车场练习，真正要学好必须要上路，必须要车辆在复杂的复杂路况里去试炼，才能成为一名实战派的驾驶员。

跟大师父和僧团师父们学法将近4年的光阴了，自己也是听的多，做的少，对自己的懈怠很是惭愧。每次看到大师父为了弘法利生而操劳，经常咳嗽不止的时候，心里都很难过，同时也鞭策自己：师父都这样拼命了，自己还不努力，还不改变，真是愧对自己的人生，以及师父宝贵的时间跟生命了。

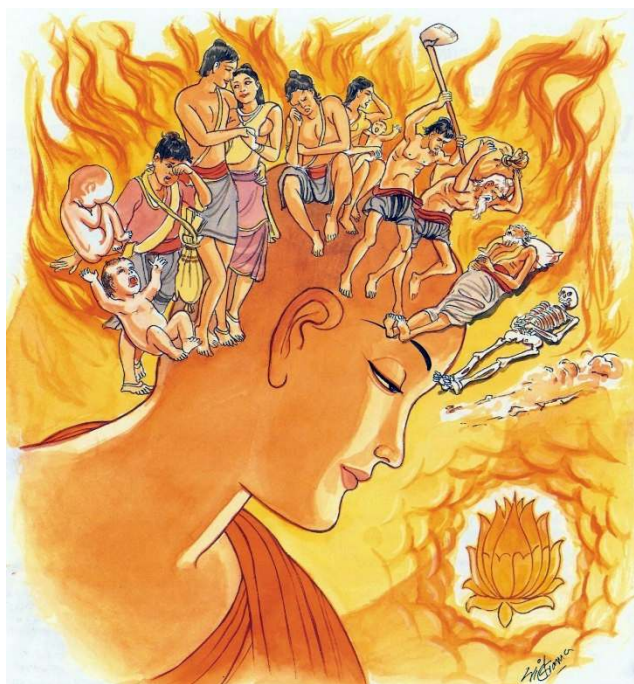
感恩师父们慈悲的关心与教导，让我们的人生之路不再那样的没有方向，让我们生活不再那样的浑浑噩噩，让我们知道所谓的修行就是在当下生活里的体验，更让我们知道什么是需要远离的。目标不需要定那么高，走一步调整一下，方向有了就好，当下就很平安。有什么比这内心的平安来得更珍贵呢？

Sādhu, Sādhu, Sādhu!



蜕皮

月澄



修学舍三恶，法药消众毒，健夫伏烦恼，如蛇脱故皮。

——《法句经》

我一向怕蛇，看到蛇，即使是图片，全身都会起鸡皮疙瘩，避之犹恐不及。但游木栅动物园时，有一条蛇，应该是龟壳花吧，却令我在牠的笼子前驻足良久。

那是一条刚蜕完皮的蛇，可能是太累了吧，身体蜷曲着在角落休息，而那张刚蜕下不久显得还有些湿润的旧皮则挂在一旁的石头上。我听到解说员如是说：「蛇类毕生每隔一段时间便会重复进行蜕皮，而每蜕一次皮，蛇就长大一些。在要蜕皮之前，蛇类会停止饮食并躲在某个安全的地方。蜕皮时蛇类的表皮会变得暗哑干燥，牠们的眼睛会变得混浊或者呈现蓝色。旧皮的内侧面会产生水份，这令旧皮与新皮能够得以分离。数天后，蛇眼重新变得清澈，而蛇皮亦已

经脱下。旧皮是从嘴部开始被撑开的，蛇类透过不断与外物如粗糙的地表或石头磨擦，使尽力气，用力地呼气，并且扩张伞状的颈部，从旧皮中穿出。旧的蛇皮都是从头部至尾部向后方蜕去的，蜕下来的旧皮就像一只褪出来的袜子一般，而旧皮底下的新皮则显得更新、更大及更具光泽。」

有人问解说员：「蜕皮的过程难道不痛苦吗？」只听解说员说道：「显然是痛苦的，你想，原本是身体的一部分，却活生生的要将它剥离，怎会不痛呢？但当旧皮无法再保护日渐长大的身体，蛇必须勇敢突破旧皮的包围，才能解除身体受系缚的压力呀！否则牠将会永远的承受痛苦，不得解脱。」听了这样的解说，我内心若有所悟，凝视着那条全身泛着油光的龟壳花，我不禁肃然起敬了。

佛典上曾有这样的记载：佛陀曾在祇陀林中捡起枯叶，问比丘们：「这些树叶是你们吗？或是你们的财产？」比丘们回答：「这些树叶当然不是我们，也不属于我们。」佛陀于是说：「所以，比丘们！舍弃不属于你们的东西！舍弃一切对色、受、想、行、识的执取。」

在这世界上，什么东西真正属于我们呢？但因为执取，让我们饱受贪欲、瞋恚、愚痴之火的烧灼，让我们「长夜轮回生死，不知苦际。」

蛇会因为蛇皮太紧而蜕皮、而获得自由，我们也要学会渐渐蜕去对「我、我所」的错觉执取，学会「不着眼，不依眼界生贪欲识；不着耳……鼻……舌……身，意亦不着，不依意界生贪欲识；不着色，不依色界生贪欲识；不着声……香……味……触……法，不依法界生贪欲识」，而获得真正的自由与平怀。即使蜕皮的过程是艰难的，是痛苦的。

奉献半世纪 80 岁才返乡 何华珍修女 台湾谢谢妳

本文选自 网络新闻/杨久莹、徐圣伦 报导 5/4/2013

「我老了，无法再为台湾服务，该离开了，免得大家还得照顾我。」年近八十岁的比利时修女何华珍，来台奉献半世纪后，在年老体衰时选择返乡，她的一席告别话语，让欢送者热泪盈眶。

在台服务 52 年 修女会之最

五十二年前在圣母圣心传教修女会安排下，何华珍来台从事医疗宣教，虽不是最早来台的修女，却是在台待最久的修女会成员。

何华珍回忆，修女会一开始在北市大埔街开设诊所，她边学国语、边展开医疗照护，还经常步行或骑脚踏车到处访视，当时诊所门庭若市，修女会向国外募款，又兴建了天主教圣若瑟医院。老一辈的万华居民都知道，早年北部地区肯收早产儿的只有台大医院及圣若瑟医院，很多贫困父母把早产儿丢在这间「阿啄仔（台语，意即「外国人」）医院」门口后就失联。

无私照顾早产儿 运将感念

两层楼的小医院，最多曾同时照护两百名早产婴。「当时医院门口，常出现包裹，一打开竟是被遗

弃的婴儿！」何华珍说，当时一个保温箱得挤上三、四个婴儿，走廊两旁都是保温箱。为了照顾宝宝们，她与其他修女都以院为家，半夜得起身三、四趟，就算医院简陋，无私的爱，让八成的早产儿都因而存活了下来。

后来圣若瑟医院与耕莘医院合作，迁址更名为耕莘医院永和分院，何修女转到内科病房及检查室服务，说话的特殊口音成了病人的开心果。有一次，她请病人把胃乳「吞下去」，病人却「蹲下去」；她请病人「鞋子」脱掉，病人却把「戒指」拿掉，因着她，让紧张的检查室里多了笑声。

何华珍八年前从耕莘医院退休，到圣若瑟失智老人养护中心当志工，有一天她坐上出租车准备返回教会，司机见她身着修女服，又要去圣若瑟医院的旧址，追问后发现载到的是当年「阿啄仔病院」的修女护士，直说：「我儿子就是被你们救活的，没有你们，我就没了儿子。」坚持不收车钱。

不想拖累大家 选择回比国

提到照顾失智老人，何华珍很有心得，她说：「老大人、团仔性，有时脾气一来，连饭也不吃，唯有哄骗是『儿子送饭来』，老人家才肯乖乖吃饭。」真情换真心，轻度失智长者「水妹奶奶」就抱着何修女哭，舍不得她离开。

「比利时是我的故乡，但台湾，才是我的家！」下周一将回比利时的何华珍说：「感谢台湾给我服务的机会！我现在终于能够理解，为何年轻时认识的修女，总是心系曾服务过的国家，老家有姊妹，修女会也会照料我，但我一定会怀念台湾的咸粽子和水果。」





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

欢迎索阅《正法之光》结缘流通

email: 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
每週二 (8月27日~10月15日)	19:30-21:30 (週二)	歸向佛陀 (一)	生活的智覺與解脫	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

第一期: 8月2日~8月11日 (報名截止日: 7/20)	住於寺, 守八戒、過午不食。	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	台北 內覺禪林 台北市北投區登山路 139-3 號
第二期: 8月15日~8月25日 (報名截止日: 8/4)	(錄取法友請於前一天 17:00-20:00 報到)			
9月28日	09:00-16:30 (當日提供素食便當, 請先 報名, 以便準備。)	因緣觀一日覺	一、安那般那修習實務, 調伏散亂、昏 沉的要訣。 二、十二因緣觀實修, 五陰、六處的禪 觀法要。	十方法界慈善事業基金會 高雄市新興區民生一路 247 號 3 樓 (07) 222-9665
10月5日~10月13日	住於寺, 守八戒、過午不 食。 (錄取法友請於前一天 10/4 17:00-20:00 報到)	傳承 釋迦佛陀的 真實教	一、修「十二因緣觀, 見法, 得法眼」 開展七菩提支, 次第成就四聖諦三 轉、十二行之一乘菩提道。 二、依身心緣起的如實知見, 學習「生 命療愈」的身心禪法, 度越人生忧 苦的困境。	台北 內覺禪林 台北市北投區登山路 139-3 號



原始佛教会 觅寻安僧传法禅林宝地

至心普为 佛陀真实教法根植台湾利益斯土斯民

至心普为 佛陀真实教法光耀世间利乐苦难世间

由中道僧团担任主持的原始佛教会，在此诚敬的向十方大德觅寻安僧传法的吉祥地，作为传承佛陀亲说法教的禅林道场。中道僧团传承佛陀真教禅法，僧人持戒严谨，终生不受取金钱，慈心化世、不悔不倦，可为世人作大利益。

由于度化世人需要佛法的传续，这不仅要有正法的传承，还要继续法脉不绝的僧团，更要有广大学习、信受佛陀真实教法的善信护法，才能使佛教人才代代常青，佛法续传不止。

原始佛教会准备在台湾中部地区，建立台湾原始佛教禅修中心，承担常年禅修、安僧、接众、教化十方的大任，发展为佛陀真实教法根植台湾的重镇。

请十方长老、法师、大德、善信护法等，能够慈心护顾、帮忙，助成正法禅林道场的实现。如有任何合适作为佛门禅林净地的土地，不论是捐献、转让、出售，皆请热心联络本会。功不唐捐！

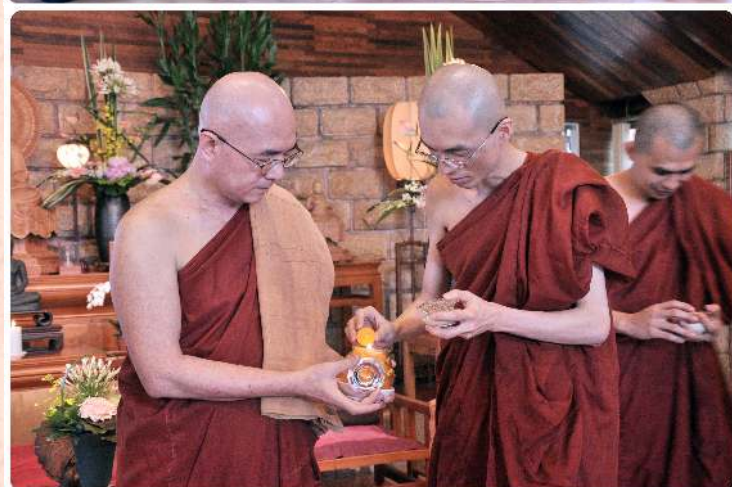
中华原始佛教会 合十
台北市北投区登山路 139-3 号

电话：02-2892-2505 电邮信箱：arahant.tws@gmail.com 网址：www.arahant.org

2013 年卫塞节法庆



①



① 台北 内觉禅林

②③ 台中 中道禅林



②



③



④ 纽约 原始佛教中道禅院

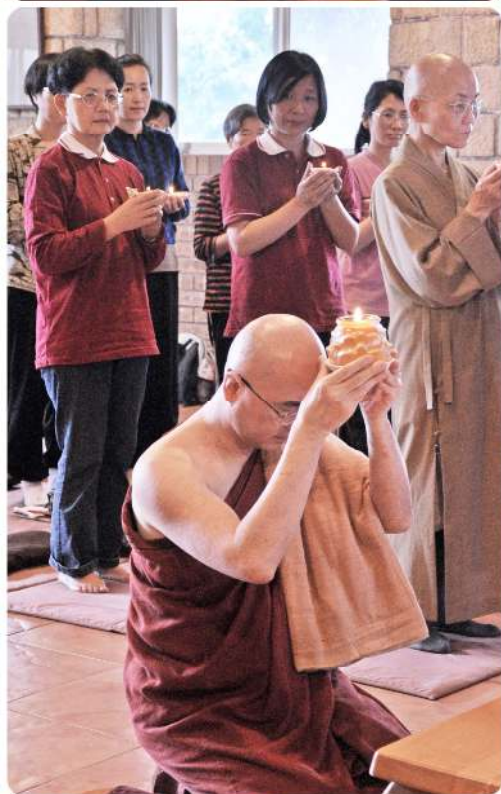
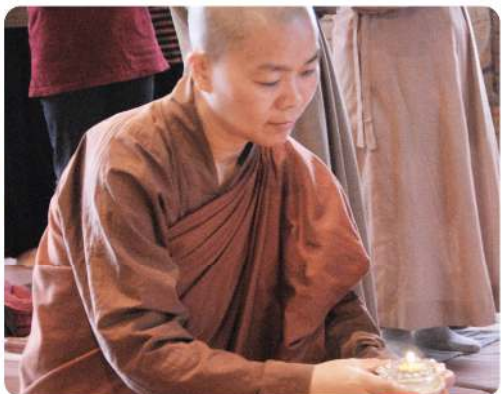
⑤ 纽约 中道禅院 英语班学员



④



⑤



双溪大年 中道禅林

2013 年马来西亚教区 卫塞节法庆

檳城 中道禪林



吉隆坡 中道禪林



怡保 中道禪林



馬六甲 中道禪林



原始佛教中道禪法

隨佛禪師 傳授

傳承 釋迦佛陀的真實教

- 一、修證「十二因緣觀，見法，得法眼」
開展七菩提支，次第成就四聖諦三轉、十二行
圓滿一乘菩提道。
- 二、依身心緣起的如實知見，學習「生命療癒」
的身心禪法，度越人生憂苦的困境。

活動時間：

2013年10月5日～ 10月13日（共九天）

- ◎ 報名網址：www.arahant.org
傳真報名：(02)2896-2303
- ◎ 地址：台北市北投區登山路139-3號
- ◎ 洽詢專線：(02)2892-1038
- ◎ 交通：捷運北投站下，再轉搭小7
（登山路小店下），小9、小26（十八份下）
- ◎ 費用：免費（十方可隨喜護持）



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

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



中道僧團

原始佛法 人間佛教