



原始佛教會 Saddhammadiipa  
ORIGINAL BUDDHISM SOCIETY

# 正法之光

佛陀正覺後 2445 年  
2013 年 8、9 月合刊

第 34 期



## 原始佛法 人間佛教

### 雨安居禪修營 學習原始佛法禪觀道次第

■ 修行是否有所進步，不在於學習多少法門，而在於所學的內容與道次第是否正確與完整；唯有親身實踐，才能檢驗所學的佛法，並得到真實的受用。怎樣知道有所受用，則在於是否有所改變進步：

(1) 看待自己、看待其他生命的觀點有沒有改變，檢驗在認知上有沒有深化；(2) 看待人生的重點與生活的所做所為有沒有改變，檢驗是否看到菩提正道；(3) 對於期待、理想的感情有沒有改變，對於現前事實的接納程度有沒有改變，檢驗個人離貪的修為，這不是修身養性，而是八正道之實踐。



## 2013 年中道僧團兩安居留記

### 上組圖：

僧團法師專注於原始佛教《相應阿含》整編、還原的工作。



### 左圖：

9月27日 隨佛尊者應逢甲大學通識中心及教職員工佛學社之邀，講演「開展光明人生的智慧」，會後與部分聽者合影留念。

### 下組圖：

2013年9月28日尊者再度至高雄十方法界慈善事業基金會，舉辦「因緣觀一日禪」。





## 2013 年中道僧團雨安居留記



### 上組圖：

9 月 14 日傍晚約五點半，隨佛長老帶領中道僧團男眾尊者們前往陽明山第一公墓，在墳塚間禪修淨住，進行不同的修行體驗。

### 下組圖：

9/15 台北禪院假日共修，下午由明至尊者、中儼尊者、生諦尊者、成賢尊者分別和法友們做法義交流及心得分享。

（9 月 8 日起台北禪院假日共修，改在每週日：上午共修、中午供僧，下午則進行法義分享與交流。）





## 佛陀座下新學僧



### 上組圖：

9月3日，來自中國東北的法覺向隨佛長老請求出家，長老為他剃度、授沙彌十戒，隨佛長老為法覺取僧號為“成賢”。

成賢尊者成為第一位在中道僧團出家的大陸弟子。

### 左圖：

斯里蘭卡大法雨寺須菩提尊者，為生諦尊者與生光尊者講解比丘戒的內容。

### 下圖：

三位尊者拜見戒師，請求傳戒、受戒。







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 34 期

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

## 隨佛而行

捨曰欲之 必為之辭 6

## 清淨三寶

戒律、僧倫與人品 8

## 善知識語

七菩提支禪法統貫佛陀一代聖教 12

## 古老經說

七佛如實觀察「生死的集起與滅盡」而正覺 26

## 佛史溯源

(二) 部派經說傳誦的演變-5 29

## 正法新聞

台灣、馬來西亞、斯里蘭卡 聯合報導 48

## 專題報導

大陸佛弟子在中道僧團剃度出家紀實 61

路！在腳下 — 中道出家記 63

丘塚無言伴明月 66

## 專題報導

雨安居第一期十日禪修營紀實 67

短期出家心得 73

小參的真義 82

禪修花絮 83

禪修心得與法工感言 84

## 讀者互動

針對中道僧團聲明引起議論事件的感言 95

## 法友感言

發現與自我突破 98

生命的謙卑-Part 2 102

## 梅花映月

靜水流深 108

## 五陰世間

五陰世間 110

## 傳法法訊

2013 年近期禪林法訊 114

## 禪林通告

2013 年近期禪林通告 116

## 近期活動海報：

◎各地共修與禪修通告：p.114

◎台灣、中國、澳洲- 傳法法訊：p.115

◎覓尋禪林實地通告：p.116

◎澳洲- 回歸佛陀之道：封底



## 捨曰欲之 必為之辭

隨佛比丘 著

「君子疾夫捨曰欲之，則必為之辭」，這句話出自《論語》『季氏篇第十六』。

當季氏將伐顓臾時，孔子的弟子冉求、子路前去拜見孔子，談起季氏要伐顓臾的事。孔子說：

「求！無乃爾是過與？夫顓臾，昔者先王以為東蒙主，且在邦域之中矣！是社稷之臣也，何以伐為？」

孔子對季氏伐顓臾一事，提出質疑：「季氏為甚麼要討伐曾受周天子封為東蒙山主祭，現今已為自己臣屬的顓臾？」同時，孔子對擔任輔佐季氏的冉求，面對伐顓臾的不當作為，採取不加以攔阻的態度，也是深感不以為然。因而直接的教誡學生冉求說：「這不就是你的過失嗎？」

當冉求面對孔子的教誡，即提出辯解：「夫子欲之；吾二臣者，皆不欲也。」意思是說：「伐顓臾是季氏自己的意願，我與子路都不願伐顓臾。」

孔子接著說：「求！周任有言曰：『陳力就列，不能者止。』危而不持，顛而不扶，則將焉用彼相矣？且爾言過矣！虎兕出於柙，龜玉毀於櫝中，是誰之過與？」

這是指孔子提到古時周任大夫曾說：「能夠貢獻才能的人，才應當擔任國家職務；如果不能奉獻力量，應當不要戀位不去。」接著又質問：「如果見邦國有危險，卻不願維護保持，見社稷即將顛傾，卻不出力扶正。那麼要這些輔佐的人作甚麼用？」並且反

駁冉求說：「你的辯解是過份不當了！試問：威脅邦國的危機失控，猶如猛虎脫出於獸籠，而良臣、輔士在廟堂上破散、腐敗，有如龜甲、美玉毀壞在收藏的木盒中，這到底是誰的過錯呢？」

接著，冉有曰：「今夫顓臾，固而近於費；今不取，後世必為子孫憂。」

在面對老師的訓誡與質問後，冉求才說出內心真正的想法：「現在顓臾封地的城牆不僅堅固，並且離季氏居住的費邑很近。如果現在不將顓臾的封地奪取過來，日後必定會成為季氏子孫的憂患。」

從冉求的心裏話中，可以得知伐顓臾的計畫，原來是出自冉求的計策，不是季氏本身的構想。這是冉求為了謀自己的名位、權力，刻意討好季氏歡心的謀畫，表面是替季氏的權位及季氏子孫的安危著想，實際是為了自己的利益，是藉由替季氏謀畫利益，來達到自己的目的。這是表面堂皇，而實際陰謀的作法。

孔夫子見自己的學生如此，隨即忍不住的教誡冉求。孔子曰：

「求！君子疾夫『捨曰欲之』，而必為之辭。」

孔子是說：「端正、坦盪的君子，要小心「口是心非」的毛病。內心實際是不想要，為了聲譽形象卻說是要，或者實際是要，又為了保護自己的聲譽而說不要。這樣的人必定會用種種的理由，為「裏外不一」的矛盾作辯解。」



孔子說出的問題，正是許多私謀己利，又顧慮自身聲譽、形象的人，常常採用的手段。許多人實際上是拒絕、反對某些人與事，但在表面上卻是顯示出接受、支持的態度，這樣必定會另外用種種的藉口、理由、方法及手段，來達到拒絕、反對的目的。

有些人看到許多正確與有益於世人的事情，可是自己卻為了某種個人因素，而無法接受或認同，但又無法在作事及做人的原則上，提出任何反對的理由。這時就會假意的支持或讚賞，但是將拒絕、反對的做法，包裝、隱藏到其他的層面上，再用種種冠冕堂皇的理由繼續拒絕、反對到底。這種在表面上做「光明

正大」的朋友、善人，實際卻是為了私人的因素，而作一個堅絕抗拒、反對的對手，這正是「君子」應當遠離的「疾」、「病」。

這是用種種「讓人、事能夠更好」的理由，提出種種不合常理、矛盾、嚴苛的方式，或根本無法實現的要求，達到抗拒、反對、阻礙及破壞的目的。用「支持」、「關懷」、「督促」的好理由、好形象，不管對錯、好壞，先苛責再說，將自己包裝成「愛之深、責之切」的善意支持者。這正是孔子說的「捨曰欲之而必為之辭」。

## 自閉症「指揮官」級基因 找到了！ 精神活動在大腦，不是南傳阿毘達磨論說的心臟

選自 聯合新聞網 / 記者 陳麗婷 8/28, 2013

近來有兩項「泛自閉症障礙」的重要研究成果發表，包括科學家完成整套自閉症基因組定序；另有研究發現，有一個會影響 426 個自閉症相關基因的「指揮官」級基因，可能都是攸關致病機轉的關鍵。

關注自閉症病患的「自閉症發聲」(Autism Speaks)組織結合醫界、學界，從 32 名患者及他們的 99 名家屬身上，收集完成泛自閉症障礙(ASD)相關基因資訊，並將 ASD 的臨床表現及半數受試者伴隨的症狀，與基因變異間的關係連接起來。

這項研究相較於目前的診斷技術，只能確認 20% 的 ASD 個案與基因變異有關，是一項很大的進步，研究結果刊登在新一期的美國人類遺傳學期刊。

另一組科學家、包括美國喬治華盛頓大學博士 Valerie Hu 與 Tawarit Sarachana，則是發現「指

揮官」級基因 RORA，它操控了 426 種與自閉症有關的基因，研究發表於分子自閉症期刊。

馬偕醫院精神科主任方俊凱表示，過去很多自閉症患者的家屬會認為，精神方面的疾病無法以藥物治療，常有不規律用藥狀況，這些新的研究結果代表若能研發新藥，確實對疾病控制有幫助。

他表示，發現與自閉症相關的基因，有助於未來藥物研發。過去自閉症治療藥物研發，主要著重在細胞外圍的角度，未來可考慮往細胞內用藥研發。

研究對未來研發產檢、早期篩檢工具也有幫助，但若產檢結果確診恐為自閉症兒，是否應施行人工流產，仍會有倫理上的爭議，這部分還需要更長時間討論。



# 戒律、僧倫與人品

## 中道僧團一同

中道僧團針對生明法師某些學眾傳說「隨佛長老印證生明法師見法、開悟」一事，做出嚴正的公開聲明，向佛教界十方大眾澄清「隨佛長老沒有印證生明法師見法、開悟」，清楚的表示這是不實、無稽的說法。

自聲明公告以後，引起生明的某些學眾的不滿，在網路上公開的批判中道僧團。生明法師也打電話來內覺禪林，反覆的質問：「有必要做澄清嗎？」當時長老與幾位尊者在澳洲宣法，直接與其對話的生觀法師，則清楚的指出這是僧團的立場。

### 有必要澄清嗎？

在回答這問題前，先說明中道僧團的修行態度。

如眾所周知，隨佛長老自出家以來，為了在北傳佛教為主流的華人社會傳佈法教，一直嚴持南傳僧律，更為了持守「不受取金錢戒」，甚至不用南傳習慣上代為處理僧人供養的「淨人」，做為代收金錢的經手人。除此以外，立意終生過著不定居一處、遊化十化的生活。影響所及，近學隨佛長老出家修行的中道僧團僧眾，個個也都如此的持律修行。這兩項都是很不容易與辛勞的修行方式，因為不僅生活沒有金錢的保障，生活也不方便與辛勞，沒有甚麼僧人願意如此的持守。如長老自說：「即使是我，在生病的時候，

也還不知護法及醫藥供養會在那裏。」

隨佛長老與中道僧團的僧眾，為甚麼要這麼辛勞呢？在美國開教時，曾有一位紐約北傳道場的法師，對居家信眾說：「隨佛法師是假清高！」當然這位居士對這位法師提出的說法，是相當的不以為然。隨佛長老曾說：「試想：有誰會用一輩子的辛勞作代價，只是為了裝清高、求虛名？如果有，那個人肯定是個傻瓜！」而且，這麼做會有好名嗎？實際上並沒有，多是在莫名的猜忌、排斥與批判下，惹上一身的臭名。

隨佛長老一生都在追尋 佛陀的教法，我們這些近學弟子是個個看在眼裏。近十餘年來，隨佛長老為了探究、確證 佛陀的原說教法，是日日探究南北三藏與中外佛教史獻，幾乎是日日寫作到深夜。近觀長老的日常生活，不僅是遊化各地的宣教度眾，更是法務緊湊的慈悲接引大眾。我們實際看到的是隨佛長老在臺上剛說完法，下臺就伏案寫作。除了接眾利人以外，沒甚麼個人的時間，也無有額外的個人享受。生活清簡，日用平常，待眾慈和，守律嚴謹，只有為法為眾的燃燒自己照亮別人。長老以身做則，才得到學眾的愛戴與欽敬，而不是虛浮的包裝及口才。

隨佛長老說過：「佛陀的教法是無比的崇高與珍貴，傳揚佛陀教法的僧團，不僅需要如實的傳承、開顯佛陀的原說，更必需兢兢業業的守律



清淨，遠離名利的追逐，才不會障礙了佛法的光輝。僧人應當捨命的為法、為眾，盡力的為佛教增光，不要只是在佛教內沾光。」

正是為了不讓人們懷疑僧團的清淨，而障礙了正法的流佈，中道僧團才要如此嚴格的督促、要求自己的修行。這是為了佛法、眾生，絕不是為了虛名及供養！

記得南傳佛教剛傳入臺灣之初，當時先到東南亞受比丘戒的幾位南傳尊者，如已故的明法尊者、海戒法師，還有其他許多南傳的尊者，大家都有一種默契，就是為了避免傳法開教的障礙，不約而同的特別要求自身的律持，自我督促做個好榜樣，以期有利後進的修行與傳法。這是一份為佛法的真誠關照，也是對後進學人的督促與鼓勵。

隨佛長老曾說：「僧人如果接受了金錢，就容易沉淪於物欲，也難以體會及契入『緣生則無常』的修證。除此以外，僧人之間更容易為了名聞利養，彼此勾心鬥角、相互競爭不休。如此一來，僧團會分裂，無法團結的維護佛陀的教法，更無法以身作則的教化大眾。」

中道僧團持律嚴謹的學風，不是為了名利，實際上也不會有名利，而是經由親身的實踐，獲致修證的受用，更藉著身教的展現，助成佛法的信仰與流傳，讓更廣大的眾生得到佛法的利益。

當初生明法師不認可中道僧團採行「終生遊化」、「不受金錢，不用淨人」的作法，又自說「不適應南傳僧團的繁文縟節」之後，即已不適合做為中道僧團的一員了。但是僧團對於他的抉擇與離開，還是給予尊重及祝福，沒有任何的負

面批判。

然而，在其出家未經九個月，自行離開僧團後不久，隨即在其學眾中，居然傳出「隨佛長老印證生明法師見法、開悟」的說法，造成中道僧團成為讓人質疑、非議的對象。

雖然，我們不想確定的說：不實的謠傳是出自何人之口。但是在此之下，試問：有必要澄清、說明「隨佛長老沒有印證生明法師見法、開悟」嗎？

依僧律來看，佛陀制定的僧團律戒中，有「不妄語戒」。甚麼是「妄語」？

根據漢譯《五分律》<sup>1</sup>的記載：

「出家之人所不應作，寧噉燒石、吞飲洋銅，不以虛妄食人信施。汝等豈不聞我毀訾妄語之罪，種種讚歎不妄語德耶？而今云何為利養故，虛誑自說得過人法？復呵責言：諸比丘世間有五大賊，一者作百人至千人主，破城聚落害人取物；二者有惡比丘將諸比丘遊行人間邪命說法；三者有惡比丘於佛所說法，自稱是我所造；四者有惡比丘不修梵行，自言我修梵行；**五者有惡比丘為利養故，空無過人法自稱我得。此第五賊，名為一切世間天、人、魔、梵、沙門、婆羅門中之最大賊。**……我不知言知、不見言見，虛誑妄語，是比丘得波羅夷不共住。」

「佛告諸比丘：有五種現過人法。一者愚癡；二者亂心；三者隨惡；四者增上慢；五者實有。若愚癡、亂心、增上慢、實有，而自言我得，犯波羅夷者無有是處。從今是戒應如是說：若比丘不知、不見過人法聖利滿足，自稱我如是



知、如是見。是比丘後時若問、若不問，為出罪求清淨故，作是言：我不知言知、不見言見，虛誑妄語，除增上慢，是比丘得波羅夷不共住。」

甚麼是「過人法」呢？根據《五分律》<sup>2</sup>的說法：

「不知不見者，不知不見過人法，一切出要法，謂：諸禪、解脫、三昧正受、諸聖道果，是名過人法。」

一個人對他人說：「我已得種種禪定、三昧正受，或說已得解脫，乃至種種聖果。」這就是律戒上的「自說得過人法」。如果實際無有真正的體證，卻對他人作如是言說，這就是犯了妄語戒。

犯戒的過錯是甚麼呢？根據《五分律》<sup>3</sup>：

「若比丘向人自稱得過人法，解者波羅夷，不解者偷羅遮。向非人說偷羅遮，向畜生說突吉羅。比丘尼亦如是，式叉摩那、沙彌、沙彌尼突吉羅。」

《五分律》指出，凡是向人妄說得過人法，在對方聽得懂言說意思的情況下：如果妄說得過人法是比丘、比丘尼，過失是波羅夷罪，這是要失去出家人資格的過失；如果是式叉摩那、沙彌、沙彌尼等妄說得過人法，過失是突吉羅罪。突吉羅是指要「責心惡作」，也就是必須責備自己做了不當的惡業，要認真的懺悔改過。

生明法師的學眾謠傳隨佛長老印證生明見法、開悟，這是攸關僧團律戒與佛教界觀聽的事，那能聽如不聞？不論這一不實的說法是出自何人之口，應當知道不論是傳說某師為某人印證

見法、開悟，或者是自說某位長老大德為我印證見法、開悟，都是有關於可能違犯「妄說得過人法」的事。

佛陀的教導，見法是「即身觀察，緣自覺知」，應當是「不由他知」，為他人「印證見法」的作法，一向不是佛門的正統。佛教界一向不乏自稱開悟人士，如過去喧騰一時的李元松居士（臨終前已懺悔自己的增上慢），或是近幾年的某些法師及居士，都引起許多無謂的非議，對佛教各方學眾作出不當示範與誤導。

如果隨佛長老真的有為人「印證見法」，在僧團的律戒中，任何一位僧人都可以公開提出隨佛長老違犯僧律的過失。

關於生明法師的修行為何？這應該是他自己的事，任何當事者以外的人，都不宜多加推測。在之前的僧團聲明中，僧團已經公開的表明「不清楚」，也請十方方法友不要前來「求證」。這已經清楚的表明：僧團沒有介入與討論生明法師的修行是何等程度。如果有任何學人想要主張生明法師已經開悟，請不要牽扯上隨佛長老與中道僧團。

生明法師的某些後進學眾，學法資歷淺薄，不識僧律、不知佛門律規，為了擁護自己的老師，居然要求長老不應當「澄清」，應該大氣量的不予計較。馬來西亞某南傳法師，也跟著無知的起鬨，卻在不知情下，言論被利用來打擊中道僧團而不自知。試問：一個自稱學佛、護法的人，可以要求一位與人無爭的佛門長老，配合俗人的感情需要，不為自己未做的不當事情作出澄清，而讓世人誤解及批評違犯僧律，使僧團的形



象受損嗎？最重要的是，這種要求只是為了某些人的形象及需要，根本無益於法與律的彰顯。试想：一位維護佛陀教法的僧人，是應當默許違反僧律的不實傳言，讓許多人受謠傳誤導，而非議、質疑僧團？或是出面澄清不實傳言，避免誤導大眾，維護僧團的信譽呢？

僧團提出的聲明，只是做出「澄清」，完全無有指責與批評任何人，也無影射任何人的不當，這已經是非常的善意及尊重。難道還不夠嗎？而且僧團的聲明，對大家都有好處，因為講清「無有印證開悟」的不當作法，才不會讓佛教界把大家都誤當作邪魔歪道。

隨佛長老既然沒有印證生明法師見法、開悟，而傳出這些謠言又是出自生明法師的學眾。純就此事來說，最應該負起責任出面「澄清」的人，不是隨佛長老，應當是生明法師及其學眾。很遺憾的，當中道僧團採用無有指責任何人不當的溫和聲明，作為澄清此事的方法，盡力的維護僧團僧律，同時平息無謂謠傳及非議時，出面質疑、反對「澄清」的聲明，批判中道僧團、詆毀僧團品德，居然是……

從中道僧團與生明法師及其學眾的關係來說，隨佛長老與中道僧團僧眾，無不是直接與間接的利益了生明法師及其學眾的修行及傳法，只有恩德在這些人的身上，既沒有任何的負欠可言，也沒有任何的攻訐作為。

但是從網路上的訊息裏，可以發現生明法師的親近學眾或法工，在網路上是極力的抬高生明的修證，甚至拿隨佛長老作為比較的對象，故意的貶低隨佛長老。我們不禁要問：為什麼謠傳隨

佛長老印證生明法師見法、開悟，並且反對做「澄清」，又要宣傳隨佛長老不如生明法師，這到底是甚麼心態？學人不要為了抬高名聲地位，一方面要利用、消費有恩的長老，另一方面又貶抑、消遣有恩的長老。

隨佛長老一向教誡學生要對恭敬僧團，謹守佛門規範，而隨佛長老在海峽兩岸的近學學眾，也都能謹守教誡與分際。從目前的現實來說，是看不出生明法師及其學眾有尊重隨佛長老為師長的態度，所以其心態與行為，應當已經無關於隨佛長老與中道僧團了。

針對這些讓人遺憾的事情，我們只能呼籲生明法師，能夠提醒某些過度熱切的學生，不要讓這些過度熱切的近學學眾，在人前人後為了推崇自己的師長，恣意的貶低對自己師長有法乳恩德的長老與僧團。請多尊重別人！也多尊重直接或間接對自己有教導、照護恩情的師長與僧團。雖然法師具有聰明及才智，但是法師現在經由宣法而得到各界肯定、尊崇的珍貴教法，多是源自隨佛長老多年不辭辛勞的探究與開顯，也是長老誠心無私教導法師的成果，並不是出自法師自己的研究發現與自覺！雖然僧團不需要法師及近學學眾的感恩，但要有最起碼的尊重。

最後，僧團依然願意祝福生明法師及其學眾，正向無上菩提。

### 註解：

1. 見《五分律》卷第二：參大正藏 T22 p.9.2-12~29 ； p.9.3-15~23
2. 見《五分律》卷第二：參大正藏 T22 p.9.3-24~26
3. 見《五分律》卷第二：參大正藏 T22 p.10.1-26~29



## 七菩提支禪法統貫佛陀一代聖教

隨佛長老講述 / 書記組 整理

### 1. 總說道品

中道禪法，就是七菩提支。在此為大家說明：如何藉著七菩提支的禪法來統貫佛陀一代的聖教。

佛陀的教法，一般稱為十二因緣、八正道、四聖諦、三十七道品，對嗎？十二因緣跟八正道合起來即是四聖諦。**四聖諦有三轉、十二行，所謂的三轉：初轉是見法悟八正道；二轉是精進修出世間的八正道；三轉則獲致離貪斷愛的解脫，以及具備解脫知見生，成就阿耨多羅三藐三菩提。這就是四諦三轉、十二行，也就是所謂的菩提道次第。**

根據古老的經典紀載，佛陀所講的道品是什麼呢？有四正勤、四念處、四如意足、五根、五力、七菩提支、八聖道分。而在許多的修行上，我們也曾經聽到無常、苦、無我，或者所謂的慧解脫、心解脫，或所謂的慈、悲、喜、捨，對吧？可以說相當的多。後世的佛弟子，平心講，聽了這麼多的東西，覺得每

一樣都很好，也每一樣都想學，都想成就，可是卻不知道從何下手！

打從部派佛教以來，佛弟子對修行的道次第跟所謂的修行方法都不甚了解，許多人對三十七道品的理解是很片段、很分散的。很多人是這樣想的：七菩提支跟八正道是兩種不一樣的修行法門，八正道歸八正道，七菩提支歸七菩提支；五根、五力這兩個大概比較接近，但可能是另外一個法門；而所謂四正勤、四念處、四如意足，那肯定是不一樣的。甚至，在早期的佛教界還有人流傳：如果要修大神通，一定要修四神足，這是專門修神通的。聽過這個說法嗎？許多人誤以為三十七道品，是針對不同根器的眾生所提出的不同的修行方法，這是很大的誤解。

事實上，**佛陀教導的完整禪法就是七菩提支，不是五根、五力，不是四念處、四正勤，也不是八正道、十二因緣。**但七菩提支這個禪修次第，如何



在禪修的過程裡，統貫 佛陀教法的全部？在此將詳細解析。

## 2. 念菩提支

七菩提支的第一個是念菩提支，念菩提支講的就是「觀四念處集法、滅法」。我們可在《相應阿含》的 609 經及南傳《相應部》念處相應的第 42 經找到根據。巴利聖典《相應部》念處相應的第 42 經如是言：「比丘們！我將教導四念住的集起與滅沒，你們要聽！比丘們！什麼是身的集起？從食集而有身的集起；從食滅而有身的滅沒，從觸集而有受的集起；從觸滅而有受的滅沒，從名色集而有心的集起；從名色滅而有心的滅沒，從作意集而有法的集起；從作意滅而有法的滅沒。」這段經文是記載 佛陀講四念處之集起與壞滅。四念處指的是身、受、心、法，但這個「心」在古意裡面其實不是指心，是指「識」。四念處說的是觀身、受、心、法的集法跟滅法。再看《相應阿含》的 609 經：「我今當說四念處集，四念處沒。諦聽、善思。**何等為四念處集、四念處沒？食集則身集，食滅則身沒。如是隨身集觀住，隨身滅觀住，隨身集、滅觀住，則無所依住，於諸世間永無所取。**如是觸集則受集，觸滅則受沒。如是隨集法觀受住，隨滅法觀受住，隨集、滅法觀受住，則無所依住，於諸世間都無所取。名色集則心集，名色滅則心沒。隨集法觀心住，隨滅法觀心住，隨集、滅法觀心住，則無所依住，於諸世間則無所取。憶念集則法集，憶念滅則法沒。隨集法觀法住，隨滅法觀法住，隨集、滅法觀法住，則無所依住，於諸世間則無所取。是名四念處集，四念處沒。」如是「隨集法觀身住，隨滅法觀身住，隨集、滅法觀身住」，這是身觀念處；「隨集法觀受住，隨滅法觀受住，隨集、滅法觀受住」，這是受觀念處；「隨集法觀心住，隨滅法觀心住，隨集、滅法觀心住」，這是心觀念處；「隨集法觀法住，隨滅法觀法住，隨集、滅法觀法住」，這是法觀念處。從這段經

文裡，可以很明顯的看出：**四念處一直在強調觀集法與滅法，觀集法與滅法，即是觀十二因緣。**

### 2-1. 五陰與六處

事實上，這**念菩提支有九種說法，第一種說法是觀四念處的集法跟滅法，第二種說法是觀色、受、想、行、識五陰的集法、滅法，第三種說法是觀六觸入處的集法、滅法。**

很多人看到這裏，內心不免有些納悶：「這是什麼意思啊？五陰歸五陰，六觸入處歸六觸入處，兩者之間到底有何關聯呀？」在佛法裡面色、受、想、行、識是怎麼說的，很多佛弟子學了一輩子都搞不清楚。師父也坦白跟你們講，其實我學習佛法的前十二年，我亦是搞不清楚的。為什麼？沒人教啊！而且翻閱了佛教典籍著作，幾乎沒有人講這個。可能是我孤陋寡聞，但是再怎麼孤陋寡聞，我在佛門裡也四十年了呀！我不曾聽過，碰到的佛弟子也幾乎都搞不清楚。照理來講，這是任何一個佛弟子剛入佛門的前三個月就應該被教會的呀！如果不知道這個，聽佛法根本是聽不懂的，只能記住名相，無法理解它是什麼意思。所以現在我再講一遍，請仔細聽，因為這個不懂，禪修時，你就一定不會觀的。

我們有眼、耳、鼻、舌、身、意六根，根據這六根的活動分別說是六入處：眼、色為緣生眼識，這個叫眼入處；耳、聲為緣生耳識，這個叫耳入處；其他的以此類推。六根緣六境生六識，分別是眼入處、耳、鼻、舌、身、意入處。根與境為緣生識，三者具足簡稱為觸。這個觸就有六觸：眼、色、眼識三者具足，代名詞叫眼觸；耳、聲、耳識三者具足叫耳觸；鼻、香、鼻識三者具足叫鼻觸……。眼觸、耳觸、鼻觸、舌觸、身觸、意觸，這六觸，通通都是代名詞（但這個代名詞跟身根所緣的觸境是不一樣的。身根所緣的這個觸境是指具體的現實，這個具體的現實就是我們身體的觸覺反應，包括酸、麻、冷、熱、痛、癢、粗、細、滑、澀、輕、重、緊、鬆、乾、濕，這

些通通都叫做身根所緣的觸境），它是虛的。所以當你聽到眼觸，事實上指的是「眼、色為緣生眼識」。

也許有人會問說：「既然是個代名詞，為什麼要這個代名詞？」師父跟你講，這是 佛陀在講十二因緣的時候用的，十二因緣在講生死輪迴怎麼發生，這是整個佛教裡面最核心的教法，沒有了十二因緣，整個佛教全部都要瓦解。十二因緣只要一講錯、一學錯，你所學的佛教就已經不是 釋迦牟尼佛的佛教。為什麼呢？佛教的中心思想就是講因緣法，除了佛教外，世間沒有任何的宗教講因緣，這是佛法的特色。所謂的行善、布施、利人……等，那是任何宗教都講的，只有因緣是我們佛教獨有的。因緣法是佛教的核心教法，事實上是不容易理解的。兩千四百年前，佛陀在世的時候，多數的佛弟子是沒讀什麼書不認識字的。諸位現在很了不起呀！眼睛能夠讀懂這些「符號」，知道它的意思，你以為兩千四百多年前大家都有像你這種魔法師的能力嗎？你可知道文字在古代是被視之為有魔力的呀？文字剛被發明出來的時候，文字本身被視之為是有魔力的。為什麼有魔力呢？一群不認識字的人，他要把他的意思讓你知道，一定得親口講給你聽，要不然你怎麼會知道他的意思呢？但一個認識字的人，將自己的意思寫在一個地方，那種符號，不認識字的人根本完全看不懂是什麼；但另外一個認識字的人一看，馬上就知道那是什麼意思。這種情形對一個不認識字的人來講，他會認為這是魔術啊！否則怎麼能知道別人的意思？對於不認識字的人來講，他對文字是崇拜的。 佛陀時代那麼多的佛弟子根本不認識字， 佛陀怎麼教這一群人？而十二因緣——生死輪迴怎麼現起，又是這麼複雜，要不要給他們一個口訣背背啊？而這個口訣是不是越簡單越好、越容易背越好？所以你必須有一個認識：佛教的這十二因緣「無明緣行，行緣識，識緣名色……」只是個口訣，為的是讓每個佛弟子都能琅琅上口。

但是十二因緣這個口訣真正的意思，事實上要一

連串的解釋。好比講無明，那無明是什麼？不是沒智慧，就是無明；要解釋無明，其實要引用很多的經篇、很多的教導，才會知道 佛陀說的無明到底是什麼意思。那什麼叫無明緣行？記得剛入佛門時，第一次看到十二因緣，所謂「無明緣行」，我真是很納悶：「沒有智慧，然後會走路？」「行」不就是走路嗎？我納悶地看了老半天，「為什麼沒有智慧，會導致眾生走路呢？」我搞不懂呀！「行緣識——走路了以後會有識」，這是什麼東西啊？諸位想想，一般人怎麼看得懂呢？望文生義而不解其意啊！實則，十二因緣從頭到尾只是一個口訣，能夠解讀這些口訣的，一定要對 佛陀的教法相當的嫻熟。如果沒有很嫻熟，這個口訣對你來說一點用處都沒有。在場有很多的老同修，聽師父講過好幾遍經說裡面的十二因緣，你們聽了以後有沒有恍然大悟？它的意思跟你想的完全都不一樣，跟現在佛教界流傳的也大大的不同，是不是？問題就在這兒。「眼、色為緣生眼識」，你會不會覺得很長？所以 佛陀就用一個簡單的代名詞叫做眼觸。兩個字就解決啦！再者，如果人家問你：為什麼會有「受」？正統的說法如下：「眼、色為緣生眼識，因視覺的生起產生了受。」這是不是要念很多？但有了口訣後只要講「因觸而有受，因觸而有想，因觸而有行」，不就簡單多了？

請看《相應阿含》第 41 經，對應經典是南傳巴利聖典《相應部》蘊相應的第 56 經。經中如是說：「云何受如實知？有六受身：眼觸生受，耳……鼻……舌……身……意觸生受，是名受，如是，受如實知。云何受集如實知？觸集是受集，如是，受集如實知。」所以有眼觸、耳觸、鼻觸、舌觸、身觸、意觸生什麼？受！那為什麼會有受？經文跟你說：「觸集是受集」。那眼觸指的是什麼？眼、色為緣生眼識。耳觸指的是什麼？耳、聲為緣生耳識。想也一樣啊！想有六想，哪六想？眼觸生想，耳、鼻、舌、身、意觸生想。那為什麼會有想？經文跟你說：「觸集是想集」。那行呢？行有六思身，有六個，眼





觸生思，耳、鼻、舌、身、意觸生思，這是色、受、想、行、識的行，又叫做思。而觸集是什麼集？行集。但這通通都是口訣啊！

從眼觸入處來講，眼、色為緣生眼識，這個叫眼入處，三者具足叫做眼觸，眼觸是代名詞。依這個眼觸而有什麼？受、想、行。《相應阿含》41 經的經文講五陰，可是介紹五陰的時候，卻先講「觸集是受集」、「觸集是想集」、「觸集是行集」……等等，開始講因緣法了。明明跟你介紹五陰，可是要介紹的時候還是回到因緣法去講。諸位法友一定要記得啊！如果你這一生想瞭解佛法的深意，把你燒成灰，你都要記住一件事，**佛法裡面教你想什麼、講什麼、看什麼，通通由哪裡出發？因緣法**。只要講佛法，一定都離不開因緣法；只要離開因緣法講任何東西，通通跟佛教沒關係。

五陰是怎麼說的呢？眼觸入處的色陰指的就是眼根和色境；眼觸入處的識陰指的就是眼識；然後眼、色、眼識三者具足代名詞叫眼觸，依這個眼觸有受、想、行陰，所以合起來有五陰。那麼眼觸入處的受陰指的是什麼？必須說依眼觸所生的受，不可以只講受，為什麼講依眼觸所生的受呢？受是指感情，代表這受是對視覺所起的情感活動。耳觸入處呢？耳觸入處就是耳、聲為緣生耳識。耳根跟聲境歸色陰；耳觸入處的識陰指的是聽覺。那麼耳、聲為緣耳識生，三者具足代名詞叫耳觸，依耳觸起受、想、行。這時候耳觸入處有幾陰？五陰！還是五陰！可是這時候，耳觸入處的色陰就不是眼、色了，是耳朵跟聲，這時候耳觸入處的識陰就不是眼識，是耳識。現在耳觸入處的受陰是什麼呢？是耳觸所生的受。眼觸所生的受跟耳觸所生的受差別在哪裡？眼觸所生的受，這種感情活動是依視覺而起的；耳觸所生的受，這個感情活動是依聽覺而起的。一個是對視覺的情感活動，一個是對聽覺的情感活動。其他的類推。想與行也是如此。所以，每一觸入處有幾陰？五陰。每一觸入處的五陰

彼此相同嗎？通通都不同。眼觸入處的受想行，是對眼識、對視覺所起的情感、記憶、想法跟決斷；舌觸入處的受想行是對味覺所起的情感、記憶、想法跟決斷。而眼觸入處的色陰是眼跟色，舌觸入處的色陰是舌頭跟味……。色陰不同，識陰也不同。所以，**五陰總共有六組，而且通通都不一樣。**

## 2-2. 觀生法、滅法

當我們在說五陰的時候，事實上就是在說六觸入處。說六觸入處是因緣的說法，說五陰是分類的說法。所以，當我們要觀五陰的時候，在現實的禪修上是從六觸入處來觀的，而不是直接觀五陰。請大家看《相應阿含》的 276 經，對應經典是巴利聖典《中部》的「教難陀迦經」，經中如是言：**「於五受陰當觀生、滅，於六觸入處當觀集、滅，於四念處當善繫心住七覺分。」**講的是什麼呢？於五受陰當觀生與滅，那是觀什麼呢？就是觀五受陰的集法跟滅法，不是觀剎那生剎那滅。再看《相應阿含》的第 103 經，對應經典是南傳巴利聖典《相應部》蘊相應的第 89 經。這段經文講到：**「於五受陰增進思惟，觀察生滅：此色，此色集，此色滅；此受……想……行……識，此識集，此識滅，於五受陰如是觀生滅已，我慢、我欲、我使一切悉除，是名真實正觀。」**文中亦強調「於五受陰增進思惟，觀察生與滅」。

許多人一聽到五陰的生與滅，就聯想到現在佛教幾乎都在講的「剎那生、剎那滅」，事實上從頭到尾就沒有「剎那生、剎那滅」，那個不是佛法，是部派佛教時代祖師們自己提出來的見解，最早出現在部派佛教的論著，這種觀念和語言，不在早期的佛經裡面。此外，我們根據西元前一世紀，也就是佛滅後大概三百年左右，印度有一本著作，是印度四大論師之一的世友論師所寫的『十八部論』，在漢譯的大藏經裡面有這本論，它有三個譯本，由鳩摩羅什翻譯的，名叫十八部論；由三藏真諦所翻譯的，叫做『部執異



論』；後來唐朝玄奘大師又再翻譯一遍，就叫做『異部宗輪論』。臺灣一般的佛學院，多數用的是玄奘大師翻譯的『異部宗輪論』。但是玄奘大師的譯本不見得很好，只是他的用詞跟我們這個時代的用詞比較接近一點，事實上有些內容跟早期的翻譯有點出入。譬如提到佛教部派初分裂時的分派，玄奘大師就多加了一個犢子部，這是添加的說法，必須三個版本對照以後才知道。這三個版本在大藏經裡面都有收錄。世友論師這本『十八部論』，講的就是西元前一世紀印度部派佛教各個部派的情形。特別的是那個時代，大乘菩薩道還沒有出現，佛教還沒有所謂的大乘菩薩道。當時佛教就只有印度的部派佛教十八派。而錫蘭島的那一派叫做大寺派，所以，印度本地有十八派，加上錫蘭島的大寺派，實質上是十九派，但是世友論師沒有把錫蘭島的大寺派寫進來。但是錫蘭島這一派，跟印度的十八派裡面的法藏部、化地部、飲光部，基本上是同出一系。

這本論裡面就提到所謂的剎那生滅的這個說法，你可以從這本論裡面，看到十八個部派中，有些部派提倡「剎那生滅」的觀念，而有些部派則對「剎那」的觀念反對到底！所以對「剎那」的這個理論，部派佛教時代，佛教界並沒有共同的意見。

大乘菩薩道的出現有三個階段。從西元前一世紀率先出現的是般若經的思想，講一切諸法皆空，空無自性，講一切諸法如夢如幻不可得，不講「剎那生剎那滅」，般若中觀的體系是反對「剎那生剎那滅」的思想的。大乘菩薩道的第二個階段，是從西元四世紀源自於北印度喀什米爾的唯識學派，講依他起性、遍計所執、圓成實性，世間的現起是依他起依他滅，才有接受「剎那生剎那滅」的思想。到了五世紀以後，講所謂真如本心，一切唯心造，一切心法所生，由心所現，現實的一切都是心的顯現，不講「剎那生剎那滅」。所以不要以為大乘佛教都講「剎那生剎那滅」，大乘佛教有些講，有些是不講的；部派佛教亦

如是。「剎那生剎那滅」的思想在佛教的派系裡面一直都沒有共同的意見。所以不要以為「剎那生剎那滅」是佛法，它從頭到尾就不是佛法！

**佛教講的生滅，是五陰的生與滅，內容是五受陰的集法跟滅法，於五受陰應如是觀生與滅。**請看巴利聖典《相應部》因緣相應第 21 經第二個經誦。謂 佛陀「具足十力，具足四無所畏」，在大眾中「轉梵輪，濟度眾生」。佛陀講的是什麼法？五陰的集法跟滅法。那五陰的集法、滅法的詳細的內容是什麼？「此有時即彼有，此生時即彼生。此無時即彼無，此滅時即彼滅。」第三個經誦：「即緣無明有行，緣行有識……如是此是全苦蘊之集。」第四個經誦：「依無明之無餘，依離貪滅乃行滅，依行滅乃識滅……如是此為全苦蘊之滅。」這個就講十二因緣。所以講五受陰的集、滅法，指的就是十二因緣法。所謂觀四念處的集與滅，觀五蘊的集與滅，其實通通都在講觀十二因緣。而觀五受陰的生與滅，基本上就是叫你觀五陰的集跟滅，就是教你觀十二因緣法。不要再說五陰「剎那生剎那滅」了，那是沒有的事。

回到《相應阿含》276 經：「於五受陰當觀生、滅，於六觸入處當觀集、滅。」我們就知道觀五受陰的生與滅，就是觀五陰的集法、滅法。要從哪裡開始觀？六觸入處！從六觸入處觀集與滅，因為每一觸入處都有五陰。實質上，這講的就是觀十二因緣。那麼在道品裡面，觀十二因緣就是觀四念處集與滅。修十二因緣觀後，才次第起七覺分。

## 2-3. 念菩提支的各種說法

**念菩提支的第四種講法是什麼呢？觀世間集與世間滅。**這根據《相應阿含》的第 262 經，南傳巴利聖典《相應部》蘊相應的第 90 經，這段經文是這麼說的：「如實正觀世間集者，則不生世間無見；如實正觀世間滅，則不生世間有見。迦旃延，如來離於二邊，說於中道。所謂此有故彼有，此生故彼生，謂緣無明有行，……乃至生老病死、憂悲惱苦





**集。所謂此無故彼無，此滅故彼滅，謂無明滅則行滅，……乃至生老病死、憂悲惱苦滅。」**世間是指五陰、六觸入處，所謂的觀世間集與觀世間滅，其實就是觀十二因緣。**觀十二因緣的集與滅，又叫做「中道禪法」，這是 佛陀的說法。**為什麼觀十二因緣叫做「中道禪法」？因為如實觀生死輪迴如何起，你就不會以為「在生死當中，一切都是虛無」；無的是「我」，因緣有沒有？有！就不會起斷滅見。如實正觀生死輪迴是「此無故彼無」的滅盡，你就不會誤以為「生死業報雖然有，但生死業報不能改，反正有生一定有死，了生脫死不可能」；不了生脫死是可能，因為生死雖然有不是無，可是生死是「此有故彼有」，所以也必然「此無故彼無」。只要斷其生死的因緣，生死就可以斷，所以了生脫死可不可能？可能！所以有寂滅涅槃，知道嗎？如是，才不會起世間有見。為什麼叫世間有見？以為生死是固定不變的，不能動。為什麼這個叫「中道禪法」？因為**觀十二因緣的集與滅，不會對生死輪迴起斷見、常見，所以稱為「中道禪法」。**因此，念覺分的第四個說法，講的就是觀世間集與世間滅。

**念菩提支的第五種說法叫「觀有身集與有身滅」。**為什麼叫做有身集與有身滅呢？《相應阿含》第 71 經：「云何有身？謂五受陰。云何為五？色受陰，受、想、行、識受陰，是名有身。」

因為念覺分是觀四念處的集與滅，也就是觀五陰的集與滅，而「有身」是指五陰。所以，「觀四念處的集與滅」、「觀五陰的集與滅」、「觀六觸入處的集與滅」、「觀世間集與世間滅」與「觀有身的集法、滅法」，都是講同一件事。特別要記住：觀五陰就是觀有身；實修入處在六觸入處；道品叫做觀四念處的集與滅。

**念菩提支的第六種說法是「觀食之集與食之滅」。**《相應阿含》第 371 經與南傳對應經典的《相應部》因緣相應第 11 經中， 佛陀如是說：「有四

食，資益眾生，令得住世，攝受長養，何等為四？謂：一、麤搏食、二、細觸食、三、意思食、四、識食。」這段經文是說：有四種食物滋養眾生，滋養眾生的什麼？生死業報，令得住世，攝受長養，令眾不能脫離這個世間。哪四種食物呢？第一個叫粗搏食，第二個叫細觸食，第三個叫意思食，第四個叫識食。底下還有這一段：**「六入處集是觸集，觸集是受集，受集是愛集，愛集是食集，食集故未來世生老病死、憂悲惱苦集，如是，純大苦聚集。如是，六入處滅則觸滅，觸滅則受滅，受滅則愛滅，愛滅則食滅，食滅故於未來世生、老、病、死、憂、悲、惱、苦滅，如是，純大苦聚滅。」**所以，食集故未來世生老病死、憂悲惱苦集，食滅則未來世生老病死、憂悲惱苦滅。在這篇經文當中說出六入、觸、受、愛……等等，一看就知道在講十二因緣。所以，念菩提支的第六個說法，即是觀食之集與食之滅。

**念菩提支的第七種說法，則是觀老病死集法、老病死滅法。**這一看就知道，都是在講十二因緣啦！

**念菩提支的第八種說法是四神足「欲、勤、心、觀」的「觀」，亦即觀斷行成就如意之神足。**

「欲、勤、心、觀」指的是什麼？「欲」就是增上欲，指對於斷生死輪迴要起精進增上欲學。 佛陀一直強調：「於四聖諦未無間等，當起增上欲學，修無間等。」無間等就是正觀，對四聖諦如實知。四聖諦就是講斷生死輪迴、成就菩提的正道，有四諦三轉、十二行。所以，四神足的第一個「欲」，不是指愛欲、情欲，是指對斷生死輪迴要起增上欲學的意思；第二個叫做「勤」，「勤」即是精進，應當精勤於正道的修行，導向於解脫，導向於生死輪迴的滅盡；第三個叫「心」，佛教講心解脫，「心」指的就是正定，這個正定就是指八正道的成就；還有一個叫作「觀」，觀斷行成就如意之神足，如實正觀世間集與世間滅，這個「觀」指的就是觀十二因緣。

但是，整個四神足「欲、勤、心、觀」這個排



法，基本上，師父認為是被改造過的。**根據古代的修行道次第，四神足的「欲、勤、心、觀」，它正確的次第，應該是「觀、欲、勤、心」。**「觀」是觀十二因緣，這要擺在第一個；「觀」了以後，就知道「緣生法則無常、苦、無我」，當你瞭解「緣生法則無常、苦、無我」，你這時候就見法了；見法了以後，你就知道離貪斷愛可以朝向解脫，這時候，你應該起增上欲學，修無間等，朝向勝妙出離；接著，要「勤」，所謂「勤」，即是精進修出離世間、離貪斷愛的正道；最後是第四個，叫作「心」，亦即是離貪斷愛成就正定的解脫，這才是正統的四神足的次第。但是後來，部派佛教將無明從最先斷，改成最後斷，所謂觀斷行成就如意之神足的「見法」，被拿到四神足的最後面，這是有問題的。

「五根」所出現的問題，和四神足亦有雷同之處。所謂**「五根」，我們現在叫「信、進、念、定、慧」，事實上，慧根應該擺在最前面。**這些在次第上都是被偷偷乾坤大挪移過的。**部派佛教以來，五根都是「信、進、念、定、慧」這樣念，實則，「慧、信、進、念、定」才是正統的次第。**《相應阿含》655 經如是說：「有五根，何等為五？謂：信根、精進根、念根、定根、慧根。信根者，當知是不壞淨。精進根者，當知是四正斷。念根者，當知是四念處。定根者，當知是四禪。慧根者，當知是四聖諦。此諸功德，一切皆是慧為其首，以攝持故，……乃至……。」這裡說到有信根、精進根、念根、定根、慧根五根，而「慧根者，當知是四聖諦」，而這五根的功德以慧為其首。《相應阿含》287 經中就如是記載：佛陀未正覺的時候，先探究老病死怎麼起，緊接著，了知老病死怎麼滅（觀十二因緣的集與滅）；然後看到了古仙人道——八正道。十二因緣與八正道合起來叫作四聖諦第一轉。有了四聖諦第一轉，就叫做慧根。慧根之後方是信根，因為這時成就對佛、法、僧的淨信不動搖，成就所謂的須陀洹，真正的說法是「慧解脫」。緊接著是精進修離

貪斷愛的八正道，這是精進根。在哪裡離貪斷愛？對因緣生的五陰要離貪斷愛。五陰在哪裡表現？六觸入處。所以要對緣生的五陰離貪斷愛，得在六觸入處用功。這時候，在六觸入處要住於正念，叫做念根。然後在六觸入處離貪斷愛，成就正定，叫做定根。所以五根正統的次第是「慧、信、進、念、定」，而不是把慧根挪到最後。

再看南傳的聖典，《相應部》根相應第 52 經：「如是於聖弟子，若聖智尚未生，則無四根之等住，無四根之安住。**諸比丘！於聖弟子，若聖智已生，則有四根之等住，有四根之安住。**以何為四根耶？信根、精進根、念根、定根是。」巴利聖典講得更清楚，慧根在哪裡？在前嘛！慧根（聖智）生了以後，才有「信、進、念、定」。所以慧根一直在前面，現在大家習慣講「信、進、念、定、慧」，因為被挪動了。

再者，我們現在講的「貪、瞋、癡」，事實上應該叫做「癡、貪、瞋」。為什麼我們一直念「貪、瞋、癡」呢？還是同樣的問題，部派佛教把無明最先斷改成無明最後斷了。修行是明（慧根）在最前面，也把它挪到後面去了。這一直是部派佛教以來的問題。

**念菩提支的第九種說法，是「觀四聖諦第一轉的苦諦、集諦與滅諦」。**《相應阿含》第 379 經——轉法輪經，還有巴利聖典《相應部》聖諦相應的第 11 經，都是講四聖諦有三轉，第一轉是見法以及悟八聖道，「觀四聖諦第一轉的苦諦、集諦與滅諦」，就是根據這個。《相應阿含》第 287 經與《相應部》因緣相應的第 65 經，講的就是四聖諦的第一轉，大意如下：佛陀說他自己在還沒有成正覺的時候，獨一靜處，精進地禪觀，起了一個正念：「**何法有故老死有？何法緣故老死有？**」探究老病死為什麼會起？為什麼會有老病死？於是「**即正思惟，生如實無間等**」，正思惟就是如理作意，無間等就是正觀、如實





地觀察。起如實觀察以後，佛陀怎麼說呢？「**生有故老死有，生緣故老死有。**」接著，「如是，有……取……愛……受……觸……六入處……名色……」，看到這裡，大家就知道，這時候就是修十二因緣觀。佛陀未正覺之前怎麼修？觀十二因緣，如理作意，探究老病死怎麼起。然後佛陀就看到了所謂老病死怎麼起的因緣法，瞭解「**何法有故老死有**」了。接著第二步，「**我時作是念：何法無故老死無？何法滅故老死滅？**」佛陀探究老病死怎麼滅，於是「**即正思惟，生如實無間等**」，起正觀：「**生無故老死無，生滅故老死滅**」。「如是生、有、取、愛、受、觸、六入處、名色、識、行廣說」，這般層層深入的觀察，就看到了「無明無故行無，無明滅故行滅，行滅故識滅……」等等，這就是十二因緣的集與滅。然後緊接著就看到了古仙人道，所謂古仙人道，指的就是八聖道。

佛陀看到了老病死怎麼起，接著看到了老病死怎麼滅，然後看到了滅除老病死的正道，所謂的古仙人道——八正道，佛陀接著說：「我從彼道，見老、病、死，老、病、死集，老、病、死滅，老、病、死滅道跡。見生……有……取……愛……受……觸……六入處……名色……識……行，行集，行滅，行滅道跡。我於此法，自知、自覺，成等正覺。」這個就是講四聖諦。四聖諦扣除八正道，在見古仙人道之前，就是見十二因緣的集法跟滅法。十二因緣加八聖道，合起來就叫做四聖諦。**四聖諦有三轉，而念覺分的另一個說法，就是四聖諦第一轉的苦諦、集諦跟滅諦，不包含八正道的道諦。苦諦就是老病死，集諦就是老病死怎麼起，滅諦就是老病死怎麼滅。**所以，念覺分的第九個說法，就是四聖諦第一轉的苦諦、集諦跟滅諦，也就是十二因緣的集與滅。

總而言之，念菩提支共有九個說法：第一種是觀四念處的集與滅；第二種是觀五陰的集與滅；第三種是觀六觸入處的集與滅；第四種是觀世間集、世間

滅；第五種是觀有身集、有身滅；第六種是觀食之集、食之滅；第七種是觀老病死集、老病死滅；第八種是四神足的觀斷行成就如意之神足；第九種是四聖諦第一轉的苦諦、集諦、滅諦。雖說有九種，事實上佛陀教導的禪法只有一種，那就是「觀十二因緣集、滅」。如果不清楚，會以為有九種修行法門。

## 2-4. 念菩提支的修證成就

**念菩提支修行的成就，是什麼呢？是得明、斷無明。**什麼叫明，什麼叫無明？南傳《相應部》蘊相應 126 經如是說：「此處有有聞之聖弟子，有色集法者，如實知有色集法；有色滅法者，如實知有色滅法；有色集、滅法者，如實知有色集、滅法。」在「受、想、行、識」的觀法，也是同樣的說法。如實知五陰的集法、滅法，這個叫作明，又叫作明人。所以，修念菩提支，觀十二因緣的集與滅，修證的成就是什麼？得明，斷無明。因此，慧根在前抑是在後？在前！所以要先起聖智，得明、斷無明。

「得明，斷無明」以後呢？南傳巴利聖典《相應部》預流相應的第 28 經如是說：「聖弟子當止息五種怖畏、怨讎，成就四種預流，以慧善觀聖理，善通達時，若心欲者，則自得記別，而曰：『於我地獄滅盡、畜生滅盡、餓鬼趣滅盡、惡生、惡趣、墮處滅盡，而得預流，墮法滅、決定、趣向等覺。』」什麼是聖弟子「以慧善觀聖理，善通達」呢？經文如是說：「於此有聖弟子，對緣善作意，而曰：『彼有故此有，彼生故此生，彼無故此無，彼滅故此滅。』」觀察的重點，正是十二因緣的集法跟滅法，這就是成就念菩提支。這個時候明了沒有？已經明了！因為這就是對五受陰的集、滅法如實知。五受陰的集、滅法不就是十二因緣嗎？《相應部》因緣相應的第 21 經講的就是這件事啊！所以，須陀洹見十二因緣，得明斷無明。

**念菩提支修行的成就，第一就是得明、斷無明，第二是成就四不壞淨，亦即成就信根：對佛**

**成就淨信，對法、僧成就淨信，持受並成就就能發三摩地（Samadhi）之戒（聖戒成就）。第三是遠離殺生、偷盜、邪淫、妄語、飲酒五種怖畏仇怨。第四就是地獄、惡鬼、畜生三惡趣永盡，永遠不再墮惡趣。**這時候，對聲聞弟子來講，就是成就「慧解脫」（後世稱為須陀洹），也叫做正覺。斷什麼煩惱呢？「斷常見，斷身見，斷疑」，因為瞭解「緣生法則無常，緣生法則苦，緣生法則非我，亦非我所」。簡單講，就是斷除「常樂我淨」的妄見，亦可講是斷常見、斷我見，我見就是身見；還有斷疑，因為對佛法僧成就淨信，疑永斷。所以，念菩提支很重要呀！

### 3. 擇法菩提支

七菩提支的第二個就是擇法菩提支，或叫作擇法覺分。在場的女眾，你二十幾歲的時候，選擇要嫁給那個人，那是不是選擇？是！但那不叫擇法菩提支。紅黃白綠，不管妳選哪個顏色，統統歸向於苦啊！在場的男眾也一樣，茉莉花也好，夜來香也好，牡丹也好，玫瑰也好，不管你挑哪朵花，全部都會枯萎，也歸於苦，所以不叫菩提支。不管你怎麼選擇，擇來擇去都都在輪迴裡。我們現在擇法，要朝向於滅苦、解脫，這才叫作菩提支。那為什麼有智慧朝向於苦滅、證菩提的這個選擇呢？因為有念菩提支，已經得明斷無明，正覺了！得法眼了！法眼一開，眼睛亮不亮？亮啊！那路看得到沒有？看得到啊！

前面提過，念菩提支斷什麼煩惱？無明！還有斷對佛法僧的疑惑。那麼這個時候，你為什麼能夠做出朝向於苦滅、朝向於菩提的抉擇呢？因為這個時候，你已經知道緣生法無常、緣生法苦。南傳巴利聖典《相應部》蘊相應第 102 經如是說：「如何修習無常想？如何多修習者，永盡一切欲貪……乃至……永斷一切我慢耶？此是色，此是色之集，此是色之滅，此是受……想……行……識之集，此是識之滅。諸比丘！如是修習無常想，如是多習者，永盡一切欲貪，

永盡一切色貪，永盡有貪，永盡一切無明，永斷一切我慢。」這裡說的是「如何修習無常想」，**無常想不是直接觀無常，而是觀五陰的集法與滅法，入手處在六觸入處。**這一點，師父每次上課都一再強調，為什麼要一直強調這個？因為這是現在佛教界禪觀的一個大毛病。**部派佛教以來，把得明、斷無明拿到修行道次第的最後面；但原始佛法修行的道次第，第一步是見因緣法，得明、斷無明，然後才知道緣生法無常，斷常見，知道緣生法無我，斷身見（斷我見）。**

《相應阿含》296 經就指出 佛陀正覺的修行方法，就是修因緣法及緣生法。佛陀說：「云何為因緣法？謂此有故彼有，謂緣無明行，緣行識，乃至緣生有老死，如是如是純大苦聚集。」云何緣生法？謂無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛、取，有、生、老死這十二個。佛陀如是說：「若佛出世，若未出世，此法常住，法住，法界，彼如來自所覺知，成等正覺，為人演說，開示顯發。」所以，佛陀是怎麼成就正覺的呢？見因緣法跟緣生法。絕對不是看星星，也絕對不是一貫道講的「悉達多修了六年苦行，不能正覺。最後，坐在菩提樹下，無極老母來點化，才成就正覺。」這真是滿嘴亂放炮，莫名其妙！道教也曾經說老子跑到印度去點化悉達多成佛，這都是自編的偽說，一點根據都沒有。

《相應阿含》296 經的第二段經文如是說：「多聞聖弟子，於此因緣法、緣生法，正智善見。不求前際，言：『我過去世若有？若無？我過去世何等類？我過去世何如？』不求後際：『我於當來世為有？為無？云何類？何如？』內不猶豫：『此是何等？云何有？此為前誰？終當云何之？此眾生從何來？於此沒當何之？』。」這是什麼意思呢？不是指沒有過去世、現在世、未來世，是告訴我們，過去世是因緣生的五陰，未來世也是因緣生的五陰，現在世也是因緣生的五陰。無論過去、現在、未來，都是因緣生的五





陰。那五陰是不是我？不是！見因緣法、緣生法的多聞聖弟子，不會把過去世因緣生的五陰當作是我，不會把未來世因緣生的五陰當作是我，不會把現在世因緣生的五陰當作是我。所以不會說過去世的「我」怎麼樣，未來世的「我」怎麼樣，現在的「我」會當如何，不在「我」上面繞著轉。但緣生的五陰有、沒有？有！緣生的五陰是不是「我」呢？不是！

《相應阿含》296 經最後一段如是說：「若沙門、婆羅門起凡俗見所繫，謂說『我見』所繫、說『眾生見』所繫、說『壽命見』所繫、『忌諱吉慶見』所繫，爾時悉斷、悉知，斷其根本，如截多羅樹頭，於未來世成不生法，是名多聞聖弟子，於因緣法、緣生法，如實正知，善見，善覺，善修，善入。」這段經文就針對佛教以外的修行者而言。意思是：如果佛教以外的修行者，如沙門（指苦行外道）、婆羅門這些人，有凡俗見（我見、眾生見、壽命見、忌諱吉慶見）的繫著，如果見了因緣法跟緣生法，這四種凡俗見悉斷、悉知、斷其根本，如斷多羅樹頭，於未來世成不生法，這就名之為多聞聖弟子。因為他們已經「於因緣法、緣生法，如實正知，善見，善覺，善修，善入」。諸位法友！如果要斷我見、斷常見，是直接修無「我想」、無「常想」？還是要先觀因緣法、緣生法？當然是先觀因緣法、緣生法！

### 3-1. 如何契入無常、非我

大家要瞭解：了知無常、無我，不是直接觀無常無我，是從觀因緣法入手。因為無常指的不是現實，我們不能指著現實的任何東西，說這個是無常，這樣的說法是錯的；你可以說這個是因緣生。**凡是指現實的一切，都要說它是因緣生。無常是指我們觀念上對「常見」的捨棄；無我是指我們觀念上對「我見」的捨棄。所以無常是指捨棄「常」的錯誤知見，無我是指捨棄「我」的錯誤知見，無常、無我指的是錯誤觀念的斷除。那實際的現實是什麼？實**

**際的現實是因緣與緣生。**我們一般常講一切都是無常，當你說這話時，就以為無常即是現實的一切。所以許多人認為：「現實既然是無常的，那麼觀現實，就是觀無常呀！」這是一個很大的混淆，把無常當作現實，叫你如實觀察的時候，你當然就是修無常觀啦！因為你認為現實就是無常。

事實上，**現實不是無常的，現實是緣生；現實為什麼是緣生？因為在因緣中顯現。**所以，**禪觀的時候，得觀因緣，才能了知現實是因緣生。**佛教界現在最大的問題就在這裡，百分之九十的法師只要一講禪修，就教你觀無常；一教打坐，就教你觀無我。師父我剛開始學禪修時，就教我要觀空、無我，老實講，我怎麼觀都沒辦法空、無呀！怎麼看都是有呀！可是師父們都一直講無啊、空啊！所以就覺得自己業障實在太重了。現在我想請問諸位：「再怎麼觀，皆是有，正常不正常？」正常呀！所以 佛陀如是說：「如實正觀世間集，則不生世間無見。」你不會把因緣業報當作無嘛！對不對？所以有沒有？有！那怎麼有？是「此有故彼有，此生故彼生」；當然也是「彼有故此有，彼生故此生」。世間是因緣生，怎麼觀當然都是有，觀也觀不到「無」嘛！「無」是在哪裡無？應當是在觀念上把「常樂我淨」的見解丟棄。現實不是無常、無我，無常是斷「常見」，無我是斷「我見」。切記！切記！

七菩提支的第二個是擇法菩提支。第一個念菩提支已經觀了因緣法了，明白緣生法無常、苦、非我亦非我所。既然知道五陰是緣生法，緣生則無常、苦、非我亦非我所。那請問你一件事，你打算怎麼樣？應當對緣生之法（五陰）應當離貪、斷愛！請看《相應阿含》749 經，對應經典是南傳《相應部》道相應的第一經，經中如是說：「若起明為前相，生諸善法時，慚、愧隨生；慚、愧生已，**能生正見**；正見生已，起正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定，次第而起。正定起已，聖弟子得正解脫貪欲、瞋

患、愚癡，如是聖弟子得正解脫已，得正知見：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」「以明為前相」，明指的是什麼？見因緣法！念菩提支成就得明斷無明，明瞭以後，能生正見。

佛陀經由四聖諦的正覺經過，就記載在《相應阿含》287 經，說出 佛陀未成正覺的時候，先探尋老病死怎麼起，然後看到了十二因緣的集法；緊跟著探尋老病死怎麼滅，就看到了十二因緣的滅法。接著，看到了古仙人道，這個古仙人道稱為八聖道。

八聖道是什麼呢？請看《相應阿含》768 經：「純一、滿淨，具梵行者，謂善知識。所以者何？我為善知識故，令諸眾生**修習正見，依遠離、依無欲、依滅、向於捨；乃至修正定，依遠離、依無欲、依滅、向於捨。**」經中所謂的修行，都是指八正道的修行。八正道的每一個修行都在講「依遠離、依無欲、依滅、向於捨」。為什麼八正道都在講「依遠離、依無欲、依滅、向於捨」呢？因為見八正道之前，先要得「見集法、滅法」的明；得「見集法、滅法」的明，即知道緣生法無常、苦、非我；既然知道緣生法則無常、苦，那麼對緣生而不是「常樂我淨」的五陰，當然就會做出「依遠離、依無欲、依滅、向於捨」的抉擇。這就是**對因緣法、緣生法正知、善見以後，做出正向於斷貪、解脫的抉擇，而這個抉擇就會導向滅苦。**

為甚麼對緣生法生貪愛，則有苦的繫縛？因為諸法緣生，緣生則無「常」、非「我」，這是緣生法的現實，不能拒絕，猶如有逼迫性，所以稱為「苦」。那什麼叫緣生則無常呢？師父一直強調，**因緣即是影響的意思；緣生就是在影響中發生。凡是在影響中發生的一切，會在影響中發生改變，而且這種改變不能拒絕，世間所有的一切都是在影響中。並且重要的是：凡是在影響中發生的，發生的也是影響。**好比諸位現在聽師父上課的聲音，是不是在影響中發生？是！那發生了什麼？大家都受到影響了，對不

對？那影響的有沒有一樣？不一樣，統統都不一樣。這時候，耳、聲為緣耳識生，耳聲、耳識具足叫耳觸，依耳觸起受、想、行。請問諸位：你的五陰有沒有影響？有啊！所以**在影響中發生的，發生的也是影響。**

再看師父手中的滑鼠，每個人的視覺、記憶、想法皆不一樣！在影響中發生的，發生的是什麼？左邊看的是圓的，右邊看的是扁的；這邊看的是平的，那邊看的是凸的；這邊認為是美的，那邊認為是醜的。你說發生了什麼，怎麼說都是道理，但都不是真理；那事實是什麼？是發生了影響！影響了之後，是變還是不變？變！而且變個不停；那能不能自己決定自己？不行！能不能決定它？也不行！所以我們說緣生法則無常、非我、非我所；並且這些事情不能拒絕，此謂之苦。在這情形之下，如果我們對這個緣生法生貪愛，那請問能否成辦？不能！肯定沒辦法成辦。沒辦法成辦，卻又愛，那結果呢？除了苦以外，還是苦呀！當我們明白了這樣的事情，會起什麼正見？生起「於五陰當依遠離、依無欲、依滅，向於捨」的正見！如是你就有了七菩提支的第二個擇法菩提支。這在八正道裡叫正見生起，就是見「離貪斷愛的八支聖道，乃滅苦的正道」，又叫擇法菩提支。這時你就見了古仙人道。

### 3-2. 擇法菩提支的修證成就

那擇法菩提支的修證成就，是什麼呢？擇法菩提支就是對緣生法，起離貪、斷愛的正見。依這個正見開啟「依遠離、依無欲、依滅、向於捨」的八正道明見。那**擇法菩提支的證量是什麼呢？具足四聖諦第一轉的正覺，證量還是「慧解脫（須陀洹）」。**

《相應阿含》845 經就如是說：「若比丘於五恐怖怨對休息，三事決定不生疑惑，如實知見賢聖正道，彼聖弟子能自記說：『地獄、畜生、餓鬼惡趣已盡，得須陀洹，不墮惡趣法，決定，正向三菩提，七有天人往生，究竟苦邊。』」





《相應阿含》845 經又提到「如實知見賢聖正道」，「如實知見賢聖正道」是什麼呢？謂：「此苦聖諦如實知，此苦集聖諦、此苦滅聖諦、此苦滅道跡聖諦如實知，是名聖道如實知見。」另有二篇經文亦提到「聖道如實知見」，《相應阿含》846 經是這麼說：「何等為聖道如實知見？謂八聖道，正見乃至正定。」在《相應阿含》846 之次經則是說：「何等為聖道如實知見？謂十二支緣起如實知見。」這是指出須陀洹見了十二因緣，也見了八正道，合起來叫做四聖諦如實知！所以，**念菩提支成就是「慧解脫（須陀洹）」，擇法菩提支的成就也還是「慧解脫（須陀洹）」！**

前面提過：念菩提支成就是斷身見和疑（對佛、法、僧的疑惑），而擇法菩提支成就是斷什麼？斷戒禁取。什麼是戒禁取的妄見呢？就是「什麼樣的作為有助於解脫，什麼樣的作為無助於解脫」分不清楚，也可說是何者是斷苦正道不能如實知，這就是戒禁取見。好比有些印度的苦行外道，認為全身脫光光的有助於解脫；有些印度的苦行者，身上要抹灰；也有些苦行者在農曆的初一和十五，將牛糞塗在地上，然後裸身在牛糞上滾一滾，認為這樣有助於清淨……等等。「什麼有助於解脫，什麼無助於解脫」分不清，這就叫戒禁取見。那麼如果有人對你講：「吃素可以解脫」，這個對不對？不對！吃素無助於解脫；但若反過來跟你講：「吃素無助於解脫，所以就不用吃素，吃素沒有意義。」這樣的說法也是戒禁取見，吃素的確無助於解脫，可是不食魚肉基本上是善心、善法，也值得鼓勵，不能因為它無助於解脫正覺，就說這個毫無意義。如果照這個說法，不殺生能不能解脫？不能！既然不殺生無助於解脫，那我們就不要持不殺生戒了嗎？不是嘛！這是善法。臺灣有些學南傳的人，反對把吃素當作是成就解脫的道品；但也因此，反對任何的吃素行為，認為吃素的人就是提婆達多的徒眾。持這樣見解的人，就是戒禁取見。吃素的確無助於解脫，任何提倡吃素可以解脫的說法都是錯

誤的；可是它是善法，而這個善法要做不做隨你便，但你不能說做這個善法是不對。這就如同孝順父母不能解脫，那我們可以不孝嗎？作父母的養兒育女不會解脫，那兒女生了不要養嗎？這是偏激的觀念，諸位法友一定要弄清楚。

總之，斷戒禁取見不是看吃素或不吃素，應是看有沒有見因緣法，再從因緣法的如實知見裏，看到離貪、斷愛是滅苦的正道，這樣才能斷戒禁取見。

#### 4. 精進菩提支

**七菩提支的第三步是精進菩提支，精進菩提支講的就是精進修出世間的八正道。**請看《相應阿含》785 經，對應經典是南傳巴利聖典《中部》大40 法經，在《中阿含》叫做《聖道經》。經文大意是：八正道有兩種，一種叫做轉向善趣，一種叫做正盡苦轉向苦邊（苦的邊際，就是苦盡的意思）。轉向善趣的是世俗的八正道，正盡苦轉向苦邊的叫做出世間的八正道。什麼叫世間正見？「若彼見有施，有說，……乃至知世間有阿羅漢，不受後有，是名世間正見，世俗、有漏、有取、向於善趣。」那反過來，什麼叫出世間正見呢？**「聖弟子！苦、苦思惟，集……滅……道、道思惟，無漏思惟相應於法，選擇、分別、推求、覺知、點慧、開覺、觀察，是名正見，是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊。」**重點是什麼呢？**擇法菩提支是見八正道，見八正道後才能進一步的精進修八正道，這是開始修四聖諦的第二轉。怎樣才是出世間的八正道呢？必需和四聖諦無漏思惟相應，才叫做出世間的八正道。**這段經講的就是修出世間的八正道。舉凡正見、正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定等，都得跟四聖諦相應，才是修出世間的八正道。

修出世間的八正道，是四聖諦的第二轉。因為沒有四聖諦第一轉的正覺，就不可能修相應四聖諦正覺的第二轉，修出世間的八正道。請看《相應阿含》



379 經《轉法輪經》，四聖諦的第二轉講的是什麼？「苦聖諦，知當復知（或者說已知當出）」、「苦集聖諦，已知當斷」、「苦滅道跡聖諦，已知當修」、「苦滅聖諦，已知當做證」。這意思是說：老病死是苦，知道以後要決意出離；苦集聖諦已經知道後當決意要斷；斷生死輪迴，已經知道後當決意要證；出世間的八正道有助於斷苦解脫，已經知道後當決意要修。所以，四聖諦的第二轉是修出世間的八正道。在七菩提支裏，涵括在精進菩提支、喜菩提支、輕安菩提支、定菩提支。《相應阿含》749 經如是說：「正見生已，起正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定，次第而起。」經中明白指出**八正道是「次第起」，所以精進菩提支的修行方法，就是「依四聖諦的正覺，修出世間的八正道」。**

## 5. 喜、猗、定、捨菩提支

何為喜菩提支呢？喜菩提支是：「對於離貪、斷愛，朝向斷苦的解脫（勝妙出離），能夠隨喜、歡喜。」輕安菩提支就是：「於六觸入處，隨正念，隨正見（正念、正智住），向於離貪，斷諸繫縛，所以身、心輕安，也叫做猗菩提支」；定菩提支就是：「於六觸入處，隨正念、隨正見（正念、正智住），離貪、斷愛，斷諸繫縛，不起貪欲、瞋恚等諸覺想相續，成就正定。」所以，**從精進菩提支到定菩提支，就是八正道次第修習成就的過程，也是成就四聖諦的第二轉。**

當八正道修習具足，成就正定之後，斷除什麼煩惱呢？斷貪欲，斷瞋恚（愚癡在四聖諦的第一轉已經斷了）。所以，**四聖諦第二轉，出世間八正道修習具足時，癡、貪、瞋已達到斷盡。**《相應阿含》749 經就如是說：「正定起已，聖弟子得正解脫貪欲、瞋恚、愚癡」。

**七菩提支的最後一個就是捨菩提支，捨菩提支就是「癡、貪、瞋斷盡，成就解脫，具備解脫知見**

**生，自知不受後有，成就阿耨多羅三藐三菩提」，這也就是四聖諦的第三轉。**

我們回到精進菩提支。精進菩提支，在三十七道品中又稱為「四正勤」；在四神足中叫「勤三摩地斷行成就之神足」，也就是正勤；在五根裡面叫做精進根；在五力裡面叫做精進力。在修精進菩提支、喜菩提支、輕安菩提支時，仍不離開「集法、滅法的正念（念根）」與「於緣生法當依遠離、依離貪、依滅盡，向於捨的正見」，即正念、正智住的精進於離貪的修行（在六觸入處隨正念、隨正見）。所以在精進菩提支、喜菩提支、輕安菩提支中，有精進根和念根，有精進力與念力。這在四神足裏，除了第一步「觀」，見十二因緣的集法和滅法外，接下來的「欲、勤（精進）」，「欲」就是要對「離貪向於斷苦的八正道」起增上欲學，朝向滅苦，接著下一步即是精進的修習出世間八正道，所以「欲、勤（精進）」就是八正道的明見與實踐的修行。「心」說的是定學，指的是八正道最後的「正定」，也是七菩提支的定菩提支。因此，四神足說的是四聖諦第一轉與第二轉。

道品當中的定菩提支，就是八正道的正定，也是五根、五力的定根及定力，也就是四神足的「心三摩地斷行成就之神足」，這是依出世間八正道的修習，最後成就正定而得離貪、解脫。**由於斷貪欲稱為心解脫，修習離貪的八正道，最後成就正定，正定成就則離貪、解脫，也稱為「心三摩地斷行成就之神足」。**

**七菩提支的捨菩提支，是捨斷癡、貪、瞋，成就解脫、解脫知見，成就阿耨多羅三藐三菩提。**最重要的，修習七菩提支到達捨菩提支時，成就的證量是什麼呢？成就慈悲喜捨，這時候就叫做心解脫。念菩提支成就稱為慧解脫；次第的修習到定菩提支，成就正定，可以達成癡、貪、瞋的永斷。所以，最後達成捨菩提支時，心解脫成就，現法自知





作證，不受後有。

## 6. 七菩提支統貫佛法

現在師父問你：「所謂的十二因緣，有沒有在七菩提支裡面？」**十二因緣是念菩提支，八正道是擇法菩提支，四聖諦第一轉的修習是念菩提支和擇法菩提支；四聖諦第二轉的修習出世間八正道，是精進、喜、猗、定菩提支；四聖諦第三轉的捨斷癡、貪、瞋，達成解脫、具足解脫知見的修習，是捨菩提支。**

五根中的慧根和信根，即是念菩提支及擇法菩提支，精進根、念根、定根則是精進、喜、猗、定菩提支。前面提過：四神足的「觀、欲、勤、心」，也是涵括在七菩提支裏。因此，佛法宣說的十二因緣、八正道，四聖諦三轉、十二行，四念處、四正勤、四神足、五根、五力、七菩提支、八聖道分，還有無常、苦、無我、涅槃寂滅等說法，都統統涵括在七菩提支裏，彼此貫串一氣。在七菩提支的禪修次第中，已統貫 佛陀教法的全部。

了解於此，如果有人問你：「修什麼可以將 佛陀一代的教法修證完整？」答案是修七菩提支。菩提道次第為何？答案是四聖諦三轉、十二行。所以，什麼是中道禪法？就是七菩提支。

若有人說：「你們只修七菩提支嗎？」那我們就知道此人對佛法是外行啦！若有人說：「七菩提支不就是小乘佛法嗎？」請看《相應阿含》727 經：「所謂念覺分，世尊自覺成正覺說，依遠離、依無欲、依滅、向於捨；擇法、精進、喜、猗、定、捨覺分，世尊自覺成正覺說，依遠離、依無欲、依滅、向於捨。」又：「唯精進修習、多修習，得阿耨多羅三藐三菩提。」所以，修七覺分是不是小乘佛法呢？不是！講這句話就叫造口業。修七覺分，能成就阿耨多羅三藐三菩提。

四聖諦三轉、十二行呢？請看《相應阿含》379 經（又稱《轉法輪經》）， 佛陀如是說：「我已於四聖諦三轉、十二行，生眼智明覺故，於諸天、魔、梵、沙門、婆羅門、聞法眾中得出、得脫，自證得成阿耨多羅三藐三菩提。」所以，七覺分是禪法，修七覺分的證量就是成就正覺、離貪、慈悲喜捨、生死斷盡的解脫，成就阿耨多羅三藐三菩提。

七覺分的修行證量，分別在四聖諦的道次第上是什麼？四聖諦的第一轉：見因緣法、悟八正道；第二轉：精進修出世間的八正道；第三轉：成就解脫，成就解脫知見，成就阿耨多羅三藐三菩提。所以，七菩提支是不是小乘呢？不是！四聖諦是不是小乘呢？不是！這是古老的正統的佛法，這樣大家明白了嗎？清楚了嗎？那你現在打算修三十七道品當中的什麼？七菩提支！修了七菩提支，也就全包了。

## 7. 除疑

諸位法友！**中道禪法就是七菩提支；菩提道次第，就是四諦三轉、十二行；一乘菩提道，是「修七菩提支，成就四諦三轉、十二行」。**如果有人說：「修七菩提支成就四諦三轉、十二行，這是佛修的法，聲聞弟子不能修，佛才能修。」不！修七菩提支，成就阿耨多羅三藐三菩提，是佛與佛弟子都這麼修。如果是無師自覺，就稱為佛陀、阿羅漢；如果是有老師傳授，那麼「佛陀」這個尊號只留給我們的導師，咱們謙虛一點，只能自稱是阿羅漢或聲聞弟子。在印度宗教的傳統中，「佛陀」是比較尊敬的敬語，「阿羅漢」是比較通俗的敬語。

還有一點，修行人不要互相比來比去，修行不必比賽，成就阿耨多羅三藐三菩提，絕對不會有名額限制。所以，自己努力就好，不要互相嫉妒，一點意義都沒有。越嫉妒，越墮落，也越不會成就，一點好處都沒有。

祝大家能夠心開意解，自此有了明亮的前途。

# 七佛如實觀察

## 「生死的集起與滅盡」而正覺

節錄自 隨佛法師之《相應菩提道次第》  
第四章 「老病死」之緣由與滅盡 第二節 明、無明  
第五品 「生死的集起」為智見根本  
第二目 七佛觀察「生死的集與滅」而成就正覺

### 1-4-2-5.2 七佛如實觀察「生死的集起與滅盡」而正覺

#### 1.SĀ369 《相應阿含》369經及次經

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時、世尊告諸比丘：「昔者毘婆尸佛未成正覺時，住菩提所，不久成佛。詣菩提樹下，敷草為座，結跏趺坐，端坐正念。一坐七日，於十二緣起逆順觀察，所謂此有故彼有，此起故彼起，緣無明行乃至緣生有老死，及純大苦聚集。純大苦聚滅。彼毘婆尸佛正坐七日已，從三昧覺，說此偈言：

如此諸法生，梵志勤思禪，永離諸疑惑，知因緣生法。  
若知因生苦，知諸受滅盡，知因緣法盡，則知有漏盡。  
如此諸法生，梵志勤思禪，永離諸疑惑，知有因生苦。  
如此諸法生，梵志勤思禪，永離諸疑惑，知諸受滅盡。  
如此諸法生，梵志勤思禪，永離諸疑惑，知因緣法盡。  
如此諸法生，梵志勤思禪，永離諸疑惑，知盡諸有漏。  
如此諸法生，梵志勤思禪，普照諸世間，如日住虛空，  
破壞諸魔軍，覺諸結解脫」。

佛說是經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。



如毘婆尸佛，如是尸棄佛，毘濕波浮佛，迦羅迦孫提佛，迦那迦牟尼佛，迦葉佛，亦如是說。

#### 2.SĀ370 《相應阿含》370經

如是我聞：一時，佛住鬱毘羅尼連禪河側大菩提所，不久當成正覺。

往詣菩提樹下，敷草為座，結跏趺坐，正身正念，如前廣說。





## 古老經說 白話摘要

原始佛教會 中道僧團

### SĀ369 《相應阿含》369 經及次經

我曾經聽 佛陀這麼說：有一段時間， 佛陀住在舍衛國的祇樹給孤獨園。

那時 世尊告訴比丘們：「過去的 毘婆尸佛未成正覺時，居住在後來成就菩提的處所，不久後就成佛了。在未正覺之前，他到菩提樹下，敷蓋茅草為座墊，兩腿結跏趺坐，端正坐姿住於正念。一坐七日，如理作意，對十二緣起做逆順觀察，順向觀察所說的就是「此有故彼有，此起故彼起，無明緣行……乃至生緣老死，這是純然大苦聚的集起」；逆向觀察就是「無明滅則行滅……乃至生滅則老死滅，這是純然大苦聚的息滅」。 毘婆尸佛以正念禪坐七日後，從三昧正定中覺起，宣說以下的偈語：

對於這一切法的生起，清淨出家人精勤禪思，永離於一切無明疑惑，而能覺知因緣所生法。

假如覺知有因才生苦，則知一切感受會滅盡，覺知因緣法是滅盡法，則能覺知煩惱會滅盡。

對於這一切法的生起，清淨出家人精勤禪思，永離於一切無明疑惑，則知有因緣才會生苦。

對於這一切法的生起，清淨出家人精勤禪思，永離於一切無明疑惑，則知一切感受會滅盡。

對於這一切法的生起，清淨出家人精勤禪思，永離於一切無明疑惑，則覺知因緣法會滅盡。

對於這一切法的生起，清淨出家人精勤禪思，永離於一切無明疑惑，覺知已滅盡一切煩惱。

對於這一切法的生起，清淨出家人精勤禪思，普遍照見一切世間法，猶如皓日住於太虛空，

破壞一切的貪慾魔軍，覺知一切結貪住解脫」。

佛陀說完這經後，比丘們聽聞 佛陀的教導，歡喜的遵奉教誨去修行。如同 毘婆尸佛成就解脫的過程，尸棄佛、毘濕波浮佛、迦羅迦孫提佛、迦那迦牟尼佛、迦葉佛，也是像這樣的說法」

### SĀ369 《相應阿含》369 經

我曾經聽 佛陀這麼說：有一段時間，佛陀住在鬱毘羅村尼連禪河側的大菩提處所，不久當成就無上等正覺。前往到菩提樹下，敷蓋茅草為座墊，兩腿結跏趺坐，端正上身住於正念，如前一經所詳盡解說



## 古老經說 讀後感言

**Bhikkhu Paññacakkhu**

### **SĀ369 《相應阿含》369 經及次經**

每年的 佛陀成道日，佛弟子都會很恭敬虔誠的慶祝這神聖偉大的日子。緬懷悉達多太子經過六年苦行，在接受牧羊女蘇迦塔供養後不久，於菩提伽耶菩提樹下成佛，轉動法輪，碾碎在長夜輪迴中束縛著無量眾生使深陷於無止盡生死苦惱的枷鎖。就連非佛弟子的普羅大眾，也仰望著 世尊的慈悲救拔，讚嘆世尊的智慧，期望 佛陀的庇佑。佛陀於菩提樹下成就正覺、證得無上菩提，從此開啟了人類歷史上指引眾生朝向離苦道路嶄新的一頁。如同於暗闇生死憂悲長夜中，旭日東昇，照破黑暗。

於《相應阿含 369 經》中，我們除了見到 佛陀深邃的智慧，也看到 佛陀的慈悲。 佛陀毫無保留的將 自己如何成就正覺、斷除諸結的方法說給弟子們聽。 這是 佛陀所發現的無上教法，但 佛陀沒

想要榮耀他自己，反而盡形壽為眾生犧牲奉獻。這是真正無私的慈悲。

在聽聞學習『於十二緣起逆順觀察，所謂：此有故彼有，此起故彼起；緣無明，行；……乃至緣生，有老死，及純大苦聚集；……純大苦聚滅。』的同時，自己感到慚愧，這是 佛陀用生命所發現的，佛陀一輩子精勤，燃燒自己的生命指引眾生出離漫長的生死痛苦黑夜。佛陀如此，跟隨 佛陀正覺的大聲聞弟子也是如此。苦難的眾生需要佛法以出離黑暗，但在走向出離痛苦道路的同時，我們是否也應當想想眾生何德何能得以聽聞 世尊的教法？不是我們的福德深厚，而是 佛陀、法、僧團及眾生的慈悲庇佑。我們應當時常感念，並以行動回報 佛陀、法、僧團及眾生的恩情。修習無上的教法，當在生命中真實展現『知恩、報恩』的胸襟氣度。





# 部派論書 與 經說傳誦的演變

## (二) 部派經說傳誦的演變 - 5

接《正法之光》第三十三期 p.29~p.53

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

### 5. 部義編纂之「道次第」的增新傳誦

#### 5-1. 部派編纂之「戒定慧三學」的增新傳誦

##### 5-1-1. 「戒定慧三學」的傳誦

在說一切有部傳誦的《相應阿含》中，有「戒、定、慧等增上三學」的說法，這是編在『學相應（戒定慧三學）』（參印順編《雜阿含經論會編》<sup>1</sup>）的部份。見《相應阿含》817,820 經<sup>2</sup>、《增支部》『三集』88,89 經：

《相應阿含》817 經：「有三學，何等為三？謂增上戒學，增上意學，增上慧學。何等為增上戒學？若比丘住於戒，波羅提木叉律儀，威儀、行處具足，見微細罪則生怖畏，受持學戒。何等為增上意學？若比丘離欲惡不善法，乃至第四禪具足住。何等為增上慧學？是比丘此苦聖諦如實知，集、滅、道聖諦如實知，是名增上慧學。」

《相應阿含》820 經：「何等為增上戒學？謂比丘重於戒，戒增上；不重於定，定不增上，不重於慧，慧不增上，於彼彼分細微戒，犯則隨

悔。……如是知、如是見，斷三結，謂身見、戒取、疑。斷此三結，得須陀洹，不墮惡趣，決定正趣三菩提，七有天人往生，究竟苦邊，是名增上戒學。

何等為增上意學？是比丘重於戒，戒增上，重於定，定增上；不重於慧，慧不增上，於彼彼分細微戒，乃至受持學戒。如是知、如是見，斷於五下分結，謂身見、戒取、疑、貪欲、瞋恚。斷此五下分結，受生般涅槃，阿那含不還此世，是名增上意學。

何等為增上慧學？是比丘重於戒，戒增上，重於定，定增上，重於慧，慧增上。彼如是知、如是見，欲有漏心解脫，有有漏心解脫，無明有漏心解脫，解脫知見：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有，是名增上慧學。」

《增支部》3.88 經：「諸比丘！此等是三學。云何為三學耶？是增上戒學，增上心學，增上慧學。諸比丘！又以何為增上戒學耶？諸比丘！世間有比丘，具戒……乃至……受學學處。諸比丘！此說為增上戒學。諸比丘！又以何為增上心學耶？諸比丘！世間有比丘遠離於欲……乃至……具足第四靜慮而住。諸比丘！此說為增上心學。諸比丘！又以何

為增上慧學耶？諸比丘！世間有比丘如實知此是苦……乃至……此趣於滅苦之道。諸比丘！此說為增上慧學。諸比丘！此等為三學。」

《增支部》3.89 經：「諸比丘！此等是三學。云何為三學耶？是增上戒學，增上心學，增上慧學。諸比丘！又以何為增上戒學耶？諸比丘！世間有比丘，具戒……乃至……受學學處。諸比丘！此說為增上戒學。諸比丘！又以何為增上心學耶？諸比丘！世間有比丘遠離於欲……乃至……具足第四靜慮而住。諸比丘！此說為增上心學。諸比丘！又以何為增上慧學耶？諸比丘！世間有比丘漏盡故，於現法自知無漏心解脫、慧解脫已，作證、具足而住。……乃至……具足第四靜慮而住。諸比丘！此說為增上慧學。諸比丘！此等為三學。」

『學相應』主張「增上戒學、增上意學、增上慧意」的說法，在修證次第上是戒、定、慧的次第觀點，「慧」是編排在最後，符合了分別說部《舍利弗阿毘曇》主張的「五上分結」說法，認定「無明」是最後斷。

但是，在分別說系南傳銅鑠部傳誦的《相應部》的五十六相應中，是無有『學相應』的傳誦，銅鑠部傳誦的『學相應』是編在《增支部》『三集』內。然而，「戒、定、慧等增上三學」的說法，應當不是源自古老的經說義理，而是屬於後世部派編集、傳誦的「部義經說」型式。這一推斷的根據，是在《相應阿含》『學相應』的傳誦經文中，說到比丘戒有二百五十戒，即可知這是說一切有部時代編集的傳誦了。但在銅鑠部的傳誦中，則另說是「此百五十餘之學處」。見《相應阿含》819 經<sup>3</sup>、《增支部》『三集』86 經：

《相應阿含》819 經：「過二百五十戒，隨次半月來，說波羅提木叉修多羅。令彼自求學者而學，說三學能攝諸戒。何等為三？謂增上戒學，增上意學，增上慧學。」

《增支部》3.86 經：「諸比丘！此百五十餘之學處於每半月誦，欲得利益之善男子應學此。諸比丘！此等三學，此（百五十餘之學處之）一切即被攝於其中。云何者為三學耶？是增上戒學，增上心學，增上慧學。諸比丘！世間有比丘，戒行全分，定行一分，慧行一分。……彼三結盡故，成為七返，輪迴流轉於天中及人中，而作苦之邊際。……諸比丘！世間有比丘，戒行全分，定行全分，慧行一分。……彼五順下分結盡故，成為上流……成為有行般涅槃……成為無行般涅槃……成為損害般涅槃……成為中間般涅槃。諸比丘！復次，世間有比丘，戒行全分，定行全分，慧行全分。……彼漏盡故，於現法自知無漏心解脫、慧解脫已，作證、具足而住。」

因為 佛陀住世時至入滅，比丘戒的眾學法還在陸續的編集當中，還未成為今天傳誦的內容，並且適應生活的瑣碎戒——眾學法，因為不斷的隨環境而增制或開遮，是未曾一致過。根據印順法師的研究提出<sup>4</sup>：

「佛滅後的最初結集，「波羅提木叉經」為一九三戒；二不定與七滅諍，是附錄而非主體。傳誦久了，被認為「戒經」的組成部分，就是二〇二戒。這一古傳的「戒經」，就是僧伽和合時代，被稱為原始佛教的古「戒經」，為未來一切部派，不同誦本的根源。」

佛滅後第一次結集時，原始佛教僧團傳誦的「戒經」只有 193 條戒，當時的二不定及七滅諍，還只是屬於戒經的「附錄」，不是戒經的主體部分。經過長久的傳誦後，二不定、七滅諍逐漸的被當作是「戒經」的一部分，才會說「戒經」有 202 條戒。在佛滅後至佛滅後 116 年僧團分裂以前（根本佛教時代），這一古傳的「戒經」（202 戒），就是僧伽和合時代，被稱為原始佛教的古「戒經」，是日後一切部派戒律誦本的根源」。

佛滅後 116 年僧團分裂後，在僧團的分化中，





部派是依據 202 條戒的古「戒經」，而各有自部的編集。見印順《原始佛教聖典之集成》<sup>5</sup>：

「到阿育王 Asoka 時代（西元前二七〇年頃登位），佛教已有三大部的存在：大眾部 Mahāsāṃghika；從上座部分出的分別說部 Vibhajjavādin；分別說部分離以後的（先）上座部（說一切有部與犢子部，從此分流而出）。現存的『僧祇戒本』、『銅鑠戒本』，『優波離問經』，可代表這三大部的「波羅提木叉」。「僧祇戒本」是大眾部。「銅鑠戒本」為銅鑠部，是分別說部中，最能保存古義的一派，所以每自稱分別說部。「優波離問經」……尤其是尼薩耆波逸提的次第，與『十誦戒本』完全相合；『解脫戒經』也相近；『僧祇戒本』要遠一些：所以這是古本而屬於上座部的。」

印順法師的觀點，說到分別說部與說一切有部、犢子部都是出自上座部，這是受到說一切有部世友論師的《十八部論》與南傳《島史》的影響。南傳《島史》宣稱法滅百年「十事論爭」時，反對十事的阿難系僧團與西印阿槃提一帶的僧團，對抗擅行十事的毘舍離僧團，造成上座部與大眾部的對抗。世友《十八部論》說到阿育王時代的「大天五事」造成上座部與大眾部的對抗，又說到上座部是阿難系僧團。這兩項說法，讓人會誤以為阿難系僧團與西印阿槃提、優禪尼的僧團都屬上座部（請參考《正法之光第 32 期》p.8~p.14）。

僧團未分裂前傳的 202 條戒的「戒經」，經過各部派的自部編集後，才再發展為各部派的誦本，而形成各派戒律條目的傳誦差異。見印順《原始佛教聖典之集成》<sup>6</sup>：

「這三部，還是部派初分，大體從同的階段。『優波離問經』，眾學法七二，總共為二一五戒。如將終於成為「戒經」組成部分——二不定與七滅諍，加入計算，就有二二四戒。『僧祇戒本』眾學法六六，共二一八戒。『銅鑠戒本』的

學法，凡七五，共二二七戒。那一時代的「波羅提木叉經」——「戒經」，全部約為二二〇戒左右。」

「傳說佛滅三百年初，到三百年末，部派一再分化。從先上座部，分出說一切有部及犢子部。屬於分別說部系的化地部 Mahīśāsaka、法藏部 Dharmaguptaka、飲光部 Kāśyapa，也先後成立。現存不同部派的不同誦本，除上三本外，都應成立於這一時代，隨部派的成立而成立。這是依佛「百十六年」，阿育王登位而計算的；如據此而換算年代，約為西元前二〇〇——一〇〇年。這一時代的「戒經」，一般的特色是：波逸提法，自九二而傾向簡化，成九一或九〇。九〇波逸提，更為普遍，為說一切有部、法藏部、飲光部、正量部等所通用。眾學法的分別，更為詳細。惟一例外的，是犢子部系的正量部，雖採用當代流行的九〇波逸提說，而眾學法部分，維持古傳的「五十學法」。當時的「戒經」，『四分戒本』的眾學法一〇〇，全部共二五〇戒。『五分戒本』，眾學法也是一〇〇，共二五一戒。『解脫戒經』的學法，凡九六，全部共二四六戒。說一切有部，「戒本」眾多，但本是一部。姑取『根有戒經』，眾學法九九說，全部共二四九戒。一般傳說的「二百五十戒」，只是略舉大數，為這一時代（西元前一五〇年前後），「波羅提木叉經」條數的公論。」

古代原有比丘戒的數目，經過僧團分裂後各部派輾轉分化與再編集，才發展為現今見到的部派誦本。見印順《原始佛教聖典之集成》<sup>7</sup>：

「總結的說：佛陀在世，「波羅提木叉」集為五部，而學處還在制立的過程中，傳有「百五十餘學處」的古說。僧伽和合一味時代，「戒經」結集為五部（內實六部），附錄二部（二不定、七滅諍法），凡一九三戒。最後形成八部，二〇二戒。部派分立以後，「戒經」也分化，初約二二〇戒左右。往後以二五〇戒左右為準。部派分立，戒條的數目

增多。其實，只是波逸提法有二條之差，而且是簡略，不是增多。學法也只增上樹（或加塔像事）一條而已。實質的變化，可說是極少的。這是「波羅提木叉經」——「戒經」的結集完成，到部派分化的情況。」

《相應阿含》819 經說到「二百五十戒」的經句，既不是銅鑠部的 227 條戒，也不是飲光部的 246 條戒，同於南印法藏部『四分律』的二百五十條戒，也是說一切有部系的二百四十九條戒（或說二百五十條戒）。然而，「二百五十戒」的數目，不是第一次結集時代的 193 條戒，也不是部派分裂前習慣說的 202 條戒，證明了這是出自佛滅後約 250 年以後（137 B.C.E.）的部派編集了。

另外，《增支部》『三集』86 經有「百五十餘之學處」的經句，似乎證明本經是出自古老的傳誦，但是經說的內容，卻不像是古老的傳誦，因為經中提到聖果的證量分次是相當的多樣，並且各種證量分次修證的受用內涵，在解說上實際是不清不楚，遠遠超出原始經教所有的慧解脫與心解脫的範疇。見《增支部》『三集』86 經：

《增支部》3.86 經：「云何者為三學耶？是增上戒學，增上心學，增上慧學。」

諸比丘！世間有比丘，戒行全分，定行一分，慧行一分。……彼三結盡故，成為七返，輪迴流轉於天中及人中，而作苦之邊際。彼三結盡故為家家。或於三家輪迴流轉而作苦之邊際。彼三結盡故成為一種子，唯起一人之有而作苦之邊際。彼三結盡故，貪、瞋、癡薄故成為一來，唯來此世一次即作苦之邊際。

諸比丘！世間有比丘，戒行全分，定行全分，慧行一分。……彼五順下分結盡故，成為上流，至於色究竟。彼五順下分結盡故，成為有行般涅槃。彼五順下分結盡故，成為無行般涅槃。彼五順下分結盡故，成為損害般涅槃。彼五順下分結盡故，成為中間般涅槃。

諸比丘！復次，世間有比丘，戒行全分，定行全分，慧行全分。……彼漏盡故，於現法自知無漏心解脫、慧解脫已，作證、具足而住。

諸比丘！如此一分之行者，即有一分之成就，全分之行者，即有全分之[成就]。諸比丘！無論如何，我說學處是不唐捐。」

關於原始佛教聖果的分次，實際只有「斷無明，得慧解脫」與「斷貪欲，得心解脫」而已！現今廣為流傳的須陀洹、斯陀含、阿那含、阿羅漢等四種沙門果，實際上應當是搭配《舍利弗阿毘曇》提出的「十結（五下分結、五上分結）」，而作出的聖道分次，屬於部派的義理。四沙門果的分次中，斯陀含證量之「貪、瞋、癡薄」的說法，實際上「薄」是模糊不清，後來為了釐清、解釋貪、瞋、癡薄的模糊說法，又有更加繁瑣的分類。這些更加繁瑣的分類，正是《增支部》『三集』86 經提到的「七返、家家、一種子、一來、上流、有行般涅槃、無行般涅槃、損害般涅槃、中間般涅槃」。四種沙門果的施設，或是家家、一種子道……中間般涅槃等聖果的施設，都是出自部派佛教時代的部派義理，不是初期佛教時代的傳誦。關於聖道果證的分次、增設的考證，在後面章節再詳細說明。

## 5-1-2. 探究「四種沙門果」的增新經說

### 5-1-2-1. 四種沙門果的施設

漢語音譯的沙門（梵 Śramaṇa；巴 Samaṇa），在巴利語 Samaṇa 字詞當中的語根 Sama，意有平坦、相等、公平的含意。佛教出現以前，印度本土部族反對雅利安種姓提倡的婆羅門教信仰，掀起了提倡「眾生平等」的奧義書思潮。奧義書提倡的思想，主要是反對婆羅門教及四姓階級制度，提倡一切眾生都是「具有常、樂、我、淨的梵性」，主張「眾生平等」，在奧義書思潮底下有種種學派，當中有信受「眾生平等」而出家苦行者即稱為沙門。因此，沙門 Samaṇa 語詞的原意是「具有平等思想的人」。





佛陀的主張是「因緣法、緣生法」，從因緣、緣生當中斷除「恆常想、自我想」，也就是「緣生法則無常、非我」的正確知見，進而明白緣生的五陰既不是常，也不是我或我所有，當然無法相互比較出絕對的勝、等、劣。見《相應阿含》45經：

《相應阿含》45經：「愚癡無聞凡夫，無明觸故，起有覺、無覺、有無覺；我勝覺、我等覺、我卑覺；我知、我見覺，如是知、如是見覺，皆由六觸入故。多聞聖弟子，於此六觸入處，捨離無明而生明，不生有覺、無覺、有無覺；勝覺、等覺、卑覺；我知、我見覺。如是知、如是見已，先所起無明觸滅，後明觸覺起。」

因此，佛陀不僅反對種姓不平等的四姓階級（種姓制度），也不是宣揚「平等」的思想。佛陀的弟子稱為比丘、比丘尼，不應當稱為「具有平等思想」的沙門 Sāmaṇa。

## 5-1-2-2. 四種沙門果的證量

### 5-1-2-2-1. 十結的施設與內容

在部派佛教時代，分別說部傳誦的《舍利弗阿毘曇》提出「五下分結」、「五上分結」的「部義」。

「五下分結」的身見、疑、戒取、貪欲、瞋恚，是佛教原來就有提到的煩惱。但是「五上分結」的色愛、無色愛、掉、慢、無明，當中的「無明」在佛陀原說中應是最先斷的煩惱，先明見五陰的集法、滅法，也就是「見十二因緣的集法、滅法」而得明、斷無明，才能建立五陰緣生、無常、無我的正見，斷除身見（我見）。「五上分結」的「掉」原是屬五蓋（掉悔、睡眠、貪欲、瞋恚、疑（不知因緣法，對佛法僧有疑）之一<sup>8</sup>，而「色愛」、「無色愛」的說法，應當是為了和原有的「貪欲」搭配，作為解說印度苦行沙門主張的三界（欲界、色界、無色界）生死業報的說法。「五上分結」的「慢」，在經說中是指「我勝覺、我等覺、我卑覺」<sup>9</sup>，也就是人我的比較

與價值評比。根據經說的解釋，「慢」是屬於「我見（身見）」的表現，如斷「我見（身見）」就能斷「慢」。見《相應阿含》58,570經<sup>10</sup>：

《相應阿含》58經：「佛告比丘：『愚癡無聞凡夫，於色見我、異我、相在，於受、想、行、識，見我、異我、相在：於此生我慢。』」比丘白佛：『善哉所說，歡喜隨喜。更有所問：世尊！云何得無我慢？』佛告比丘：『多聞聖弟子，不於色見我、異我、相在，不於受、想、行、識，見我、異我、相在。』」

《相應阿含》570經：「愚癡無聞凡夫，見色是我，色異我，色中我，我中色；受……；想……；行……；識見是我，識異我，我中識，識中我。長者！是名身見。」

說一切有部傳誦的《相應阿含》58經，在銅鑠部是編在《中部》（一〇九）『滿月大經』，這一篇經文的內容是關於「五陰」的十項問答，相當明確的論說風格，不同於古老的『修多羅』，應當是出自後世的增新集成。由於十項問答中談到「五上分結」的「慢」，另外在《相應阿含》80經也說到了「離慢知見清淨」，同樣是將「斷慢」說為最後階段的修證，認同「五上分結」的部義主張。然而，《相應阿含》80經在銅鑠部的五部傳誦中則無有同等的經說，是屬於說一切有部獨有的傳誦，屬於孤經，不是兩部共有的古老『修多羅』傳誦。因此，《相應阿含》58經應是出自部派佛教時代分別說部的傳誦，後來經由部派間的相互融攝，才發展為部派間的共同傳誦。

近代印順老法師基於《相應阿含》58經同於《中部》（109）『滿月大經』，所以認為此經是出自部派分裂以前，佛滅後百年間僧團共同傳誦的時代。見《雜阿含經論會編（上）》<sup>11</sup>：

「對五陰作十門問答。依「攝頌」是「十問」；（瑜伽師地論）『攝事分』稱為「問記」，這是問

答論究的「記說」。十門問記，赤銅牒部又編為『中部』（一〇九）『滿月大經』，覺音判為九分教的（與「方廣」相當的）「毘陀羅」。『雜阿含經』與『相應部』，都有此二經，可見是上座部誦本如此，也表示了「如來記說」與「弟子記說」，早已參入到「修多羅」中。」

印順法師的判斷，似乎忽略了部派共同傳誦的經篇，有可能是出自部派間的相互融攝而共傳，不一定就是部派分裂以前的僧團共同傳誦。在「五下分結」與「五上分結」的部派義學中，是主張「先斷身見，最後斷無明」。然而，在不如實知因緣法、緣生法的無明底下，如何能斷身見呢？這是指不如實知因緣法、緣生法，卻能夠正知「五陰非我亦非我所」，又主張「身見」已經先斷而「慢」不斷，這些都是很不合古老經說的說法。

### 5-1-2-2-2. 十結的斷除次第

部派佛教除了將原有的「身見、疑、戒禁取、貪欲、瞋恚」稱為「五下分結」，又再增加色愛、無色愛、掉、慢，並將原是先斷的「無明」，改說為最後斷「無明」，創造出所謂的「五上分結」。創造出「十結」的說法後，再將這十種煩惱的斷除次第，予以分別為修證的四大階段。第一階段為「斷身見、疑、戒禁取」；第二階段為「貪欲、瞋恚、愚癡（無明）薄」；第三階段為「斷貪欲、瞋恚」；第四階段為「斷色愛、無色愛、掉、慢、無明」。這四大階段斷十結煩惱的「部派義說」，發展出後世部派佛教廣為流傳的「四種沙門果」，所謂：預流果（又名七有，須陀洹）、一來果（斯陀洹）、不還果（阿那含）、阿羅漢果等四種沙門果。

然而，試問：若不能智覺因緣法、緣生法，不能如實知五陰的集法、滅法，無明不斷，又如何能斷常見及身見？無明不斷卻能斷身見，原本就是不可能的事。長久以來，人們以為要破「我見」，就要觀「非我、無我、空」，也以為要斷「常見」，就是要觀

「無常」。但是卻沒想清楚，如果現前是誤以為「五陰有常、我」，如何能夠直接的、不問所以的否定已有的「常、我」觀點，直接的「觀無常、觀無我」呢？此外，「無常」及「非我、無我」，都是針對「五陰有常、我」的妄見予以破斥，並不是指出實際的事實。現前實際的事實為因緣，所以 佛陀才教導要先觀現實是因緣，才能明白現前都是緣生，如是才能捨棄「五陰有常、我」的妄見。因此，若不能先智覺因緣法、緣生法，不斷除無明，卻希冀要能斷身見，根本就是不可能的事。如《相應阿含》296 經、《相應部》『因緣相應』20 經、『蘊相應』102 經：

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

《相應部》12.20 經：「諸比丘！聖弟子對此緣起及緣生之法，以正慧如實善見故，彼憶起宿世，即：「我於過去世有耶？我於過去世無耶？何故於過去世有耶？於過去如何有耶？於過去世如何有耶？如何而有耶？」彼聖弟子，馳思未來，即：「我於未來世有耶？於未來世無耶？何故於未來世有耶？如何於未來世有耶？我於未來世何有？如何而有之耶？」又聖弟子！於今之現世就已有惑。即：「有我耶？無我耶？何故有我耶？如何有我耶？此眾生來自何處耶？彼將赴何處耶？」不知其理。」

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





此外，在第二階段說到的「貪欲、瞋恚、愚癡（無明）薄」，「薄」的說法是很抽象的描述。試問：貪欲、瞋恚、愚癡薄，如何定義「薄」的程度？因為第二階段「薄」的修證陳述過於抽象不具體，後來就在第一階段的七有（須陀洹）以後，就是七有（須陀洹）與第三階段的中般涅槃（阿那含）之間的「斯陀含」部份，又再發展為「家家、斯陀含、一種子道」、「上流般涅槃、有行般涅槃、無行般涅槃、生般涅槃」等七個階段的說法。見《相應阿含》821經<sup>12</sup>：

「如是知、如是見，斷三結，謂身見、戒取、疑。貪、恚、癡薄，成一種子道；彼地未等覺者，名斯陀含；彼地未等覺者，名家家；彼地未等覺者，名七有（又音譯為須陀洹）。……如是知，如是見，斷五下分結，謂身見、戒取、疑、貪欲、瞋恚。斷此五下分結，能得中般涅槃；彼地未等覺者，得生般涅槃；彼地未等覺者，得無行般涅槃；彼地未等覺者，得有行般涅槃；彼地未等覺者，得上流般涅槃，是名增上意學。」

這在《相應部》中，也有依據「無明最後斷（開悟）」的次第，施設了「七果、七功德」的說法。見《相應部》『覺支相應』3經：

「諸比丘！如是修習七覺支，如是多修者，則可期有七果、七功德。何為七果、七功德耶？(1)於現法已得開悟。(2)若於現法中，未得開悟者，則於命終時亦得開悟。(3)若於現法未得開悟，命終時亦未得開悟者，則依終盡五下分結得中般涅槃。(4)若於現法未得開悟，命終時亦未得開悟，依終盡五下分結未得中般涅槃者，則依終盡五下分結，以得生般涅槃。(5)若於現法未得開悟，命終時亦未得開悟，依終盡五下分結未得中般涅槃，依終盡五下分結，未得生般涅槃者，則依終盡五下分結，而得無行般涅槃。(6)若於現法未得開悟，於命終時未得開悟，依終盡五下分結未得中般涅槃，依終盡五下分結，未得生般般涅槃，依終盡五下分結未得無行般涅槃

者，則依終盡五下分結，得有行般涅槃。(7)若於現法未得開悟，命終時未得開悟，依終盡五下分結，未得中般涅槃，依終盡五下分結，未得生般涅槃，依終盡五下分結，未得無行般涅槃，依終盡五下分結，未得有行般涅槃者，則依終盡五下分結，為上流以至於色究竟天。諸比丘！如是修習，如是多修七覺支，則可期得此七果、七功德。」

《相應阿含》說的「上流般涅槃」，在《相應部》是說為「上流以至於色究竟天」。另外，這一說法在銅鐸部傳誦的《增支部》『三集』85經中，也作如此的見解。

部派佛教發展出來的四種沙門果，從第一階段的須陀洹到第三階段的阿那含（又稱為中般涅槃）之間，施設了家家、斯陀含、一種子道、上流般涅槃、有行般涅槃、無行般涅槃、生般涅槃，總共七個階段的修證成果。這些說法在《相應阿含》中，是編在『學相應（戒定慧三學）』（參印順編《雜阿含經論會編》<sup>13</sup>）的部份。

但是在分別說部系的《相應部》中則無有『學相應』的傳誦，『學相應（戒定慧三學）』是被編在《增支部》『三集』內，是屬於後世部派傳誦的「部義經說」型式。

部派佛教在預流果（又名七有，須陀洹）、一來果（斯陀洹）、不還果（阿那含）、阿羅漢果等四種沙門果之外，又再增加家家、（斯陀含）、一種子道、上流般涅槃、有行般涅槃、無行般涅槃、生般涅槃等七個修證新次第的目的，這應當是為了部派佛教分配「十結」為四個修證階段後，填補第二階段「貪、恚、癡薄」當中空虛無力的缺陷。

然而，這些新增次第的具體修證內容是甚麼，在經中無有任何具體的說明及解釋，任由部派宗師門徒自行作解，結論是各自表述，無法具體的了解。這種情況，正如 佛陀所說「問已不知，增益生癡，以非境界故」<sup>14</sup>。

### 5-1-2-2-3. 四沙門果出自部派部義

在說一切有部傳誦的《根本說一切有部毘奈耶》『雜事』中，提到經法的摩室里迦（綱略精要）時，除了原有「第一次結集」集成的四念處、四正勤……八聖道分等三十七道品以外，又另外說到四無畏、四無礙解、四沙門果……等，諸多為後世部派傳出的「部義」，而且都歸類為「阿毘達磨」。見《根本說一切有部毘奈耶》『雜事』卷四十<sup>15</sup>：

「時迦攝波作如是念……摩室里迦我今自說，於所了義皆令明顯：所謂四念處、四正勤、四神足、五根、五力、七菩提分、八聖道分，四無畏、四無礙解、四沙門果、四法句、無諍、願智及邊際定，空、無相、無願，雜修諸定、正入現觀及世俗智，苦摩他、毘鉢舍那、法集、法蘊，如是總名摩室理迦。……此是阿毘達磨。」

『雜事』提到的摩室里迦（本母），除了原始經說既有的四念處、四正勤、四神足、五根、五力、七菩提分、八聖道分等三十七道品之外，又另外說到諸多為後世部派傳出的部義，譬如：四無畏、四無礙解、四沙門果，還有空、無相、無願……等。這些古老經說及新增部義，後來都被稱為阿毘達磨。

「四沙門果」的說法，後來又有說是「向須陀洹、得須陀洹；向斯陀含、得斯陀含；向阿那含、得阿那含；向阿羅漢、得阿羅漢」的八階四果，也就是「四雙八士」的講法。見《相應阿含》550 經（同南傳《增支部》『六集』26 經）：

「念於僧法，善向、正向、直向、等向，修隨順行，謂向須陀洹，得須陀洹果，向斯陀含，得斯陀含，向阿那含，得阿那含，向阿羅漢，得阿羅漢，如是四雙八士，是名世尊弟子僧。」

大正藏《相應阿含》550 經，是編在說一切有部傳誦的《相應阿含》的『記說』中，屬於『弟子所說誦』的大迦旃延相應的部份，同一傳誦是目前南傳《增支

部》『六集』26 經。「四雙八士」的講法，應當是源自分別說部集出的《舍利弗阿毘曇》。見《舍利弗阿毘曇》卷八『非問分人品第三』<sup>16</sup>：

「凡夫人、非凡夫人、性人、聲聞人、菩薩人、緣覺人、正覺人。趣須陀洹果證人、須陀洹人；趣斯陀含果證人、斯陀含人；趣阿那含果證人、阿那含人；趣阿羅漢果證人、阿羅漢人。自足人他足人、學人無學人。」

四種沙門果的說法，是搭配「十結」的部義，才能成立，但是「十結」的說法起自分別說部，古阿難系不承認。「十結」的說法，在說一切有部新出的《發智論》有此一說，但在說一切有部承自古阿難系傳誦的《相應阿含》，則無有（五上分結）的說法。「四雙八士」的八階四果講法，不在古老的七事修多羅中，只編在後出的『記說』，或是《增支部》，可見應當不是源自古老的經義。

四無畏，是搭配如來十力，作為神化佛陀的部義說法；四無礙解，錫蘭無畏山寺派說到錫蘭大寺派的《無礙解道》是阿毘達磨；四沙門果，則是為了配合「十結」的說法。空、無相、無願，是說一切有部傳出的三種解脫門。『雜事』說到的法集、法蘊，正是說一切有部傳誦的《法蘊足論》、《集異門足論》。見《說一切有部發智大毘婆沙論》<sup>17</sup>：

「說空解脫門加行，我非彼所有，彼非我所有者；說無願解脫門加行，諸有集法皆有減法者；說無相解脫門加行，有作是說。此經意說三解脫門如其次第。或有說者，此經意說三三摩地，謂空、無願、無相三種如其次第。」

這如同漢譯《增壹阿含》將「持母者（持摩室里迦）」又稱作「持阿毘達磨」，而後世將讚嘆經法的「阿毘達磨」改說是「部派論書」。如此一來，原本是指「持母（持經法綱要）」、「持阿毘達磨（持修多羅）」，已經被誤解是和「持部派論義」等同無異了。



四種沙門果都不是佛說的嗎？根據 佛陀說法採用的語詞來看，佛陀使用了許多當時苦行沙門既有的教法用詞，如正覺、解脫、三藐三菩提、涅槃等，而當時沙門文化對於修證崇高的大師則習稱為 佛陀，對於大師的傑出有成弟子則稱阿羅漢。據此而推之，佛陀應當有使用阿羅漢的語詞，所以四種沙門果當中的阿羅漢應當是 佛陀有說的聖果稱謂，其餘的須陀洹、斯陀含、阿那含等語詞及定義，則較可能出自部派佛教時代的部義增新了。

#### 5-1-2-2-4. 戒定慧與原始修證次第的差異

審視《相應阿含》820 經、《增支部》『三集』89,86 經提出「增上慧學」的修習，才能達至漏盡、解脫的說法，已經是和《相應阿含》傳誦的許多經說主張的修證次第不符合，有著自相矛盾的問題。見《相應阿含》710,2,5 經、《相應部》『蘊相應』52 經：

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

《相應阿含》2 經：「欲貪斷者說心解脫。如是心解脫者，若欲自證，則能自證：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」

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

修證次第的最後，是斷無明？或是斷貪？這可以參考《相應部》其他經說的說法。見《相應部》『蘊相應』52,59 經、『六處相應』13 經、『念相應』11 經、『諦相應』11 經：的說法：

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

《相應部》22.59 經：「波羅捺國，鹿野苑之因

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

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

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

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

如是可知，修證次第的最後是斷貪的說法，應是具有《相應阿含》與《相應部》共同傳誦的古老經法共說的證明。所以，《相應阿含》『學相應』與《增支部》『三集』傳誦的「戒、定、慧三學」的修證次第說法，應當是出自部派佛教時代的部派編集。

此外，考證佛教僧團律戒的發展過程，如印順《原始佛教聖典之集成》<sup>18</sup>：「佛陀在世，「波羅提木叉」集為五部，而學處還在制立的過程中，傳有「百五十餘學處」的古說。僧伽和合一味時代，「戒經」結集為五部（內實六部），附錄二部（二不定、

七滅淨法)，凡一九三戒。最後形成八部，二〇二戒。部派分立以後，「戒經」也分化，初約二二〇戒左右。往後以二五〇戒左右為準。」

據此對照《增支部》『三集』編集出的「戒、定、慧」三學的說法，在第 86 經有「百五十餘之學處」的經句，而《相應阿含》『學相應』的編集中，在 819 經有「二百五十戒」的經句，如此可以推知《增支部》『三集』的編集，應當早於《相應阿含》的『學相應』。《相應阿含》『學相應』的編集應當是在說一切有部形成以後的時代，時間在佛滅後 250 年以後，原因是受到分別說部的影響。

「戒、定、慧」三學的思想源頭，應當是源自分別說部《舍利弗阿毘曇》的「十結」新義，才會在分別說部編集的《增支部》中，有「戒、定、慧」三學修證次第的部義經說。日後，受其影響而分化傳出的說一切有部，才會在原本傳誦的《相應阿含》中，融入分別說部在《增支部》『三集』的部派經法。

### 5-1-3. 對照「五根」的傳誦

探究「戒、定、慧三學」的說法，是否確實無誤？還可以參究《相應阿含》與《相應部》共同傳誦的其他經說，作為判斷的參考。如『根相應』的經說，也是可信的考證依據。

根據《相應阿含》與《相應部》傳誦的『根相應』經說，了解 佛陀教導的五根修證次第，「慧根」應當是在前，精進修學離貪的正道則在中，「定根」是在最後。見《相應阿含》655 經、《相應部》『根相應』42 經：

《相應阿含》655 經：「有五根，何等為五？謂信根，精進根，念根，定根，慧根。信根者，當知是四不壞淨。精進根者，當知是四正斷。念根者，當知是四念處。定根者，當知是四禪。慧根者，當知是四聖諦。此諸功德，一切皆是慧為其首，以攝持故。」

《相應部》48.42 經：「如是於聖弟子，若聖智尚未生，則無四根之等住，無四根之安住。諸比丘！於聖弟子，若聖智已生，則有四根之等住，有四根之安住。以何為四根耶？信根、精進根、念根、定根是。」

佛陀教導四聖諦是共有三轉、十二行，四聖諦的三轉分別是：第一轉如實知集法、滅法，正見八正道；第二轉是精進修習「離貪的出世間八正道」；第三轉是無明、貪欲、瞋恚斷盡的解脫，具足解脫知見，自知不受後有。關於「慧根」說的「如實知四聖諦」，指的是如實知「四聖諦第一轉、四行」，這在古老的經法共說中，是已得法眼、淨信佛法僧，也是尚未漏盡、解脫的聖弟子（有學），修習具足的證量。見《相應阿含》846-2,846,845,379 經；《相應部》『預流相應』28 經、『根相應』53 經：

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

《相應阿含》846 經：「若比丘於五恐怖、怨對休息，三事決定不生疑惑，如實知見賢聖正道，彼聖弟子能自記說：地獄、畜生、餓鬼惡趣已盡，得須陀洹，不墮惡趣法，決定正向三菩提，七有天、人往生，究竟苦邊。……何等為聖道如實知見？謂八正道如實知見。」

《相應阿含》845 經：「若比丘於五恐怖、怨對休息，三事決定不生疑惑，如實知見賢聖正道，彼聖弟子能自記說：地獄、畜生、餓鬼惡趣已盡，得須陀洹，不墮惡趣法，決定正向三菩提，七有天、





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

《相應部》55.28 經：「聖弟子當止息五種怖畏、怨讎，成就四種預流，以慧善觀聖理，善通達時，若心欲者，則自得記別，而曰：「於我地獄滅盡、畜生滅盡、餓鬼趣滅盡、惡生、惡趣、墮處滅盡，而得預流，墮法滅、決定、趣向等覺。……以何為慧善觀聖理，善通達之耶？……謂：緣無明生行，緣行生識，……緣生生老死愁悲苦憂惱。如是，此為一切苦蘊之集起。又：無明無餘離滅故行滅，……生滅故老死愁悲苦憂惱滅。如是，此為一切苦蘊之滅。」

《相應部》48.53 經：「諸比丘！有何之理趣，依其理趣故，有學之比丘住有學地，知「我為有學」耶？諸比丘！此處有有學之比丘，對此為苦亦如實知，此為苦集亦如實知，此為苦滅亦如實知，此為順苦滅道亦如實知。諸比丘！有此理趣，依此理趣故，有學之比丘住有學地，知「我為有學。」

《相應阿含》379 經：「爾時、世尊告五比丘：此苦聖諦，本所未曾聞法，當正思惟時，生眼、智、明、覺。此苦集，此苦滅，此苦滅道跡聖諦，本所未曾聞法，當正思惟時，生眼、智、明、覺。」

在八正道的教導中，也是如實知集法、滅法的「明」在最前，接著起離貪則斷苦的正見，依正見而次第的修習八正道，最後是成就「正定」、解脫。見《相應阿含》256,103,749 經、《相應部》『蘊相應』126 經、『道相應』1 經：

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

《相應阿含》103 經：「於五受陰，增進思惟，觀察生、滅：此色，此色集，此色滅；此受……。想……。行……。此識，此識集，此識滅。」

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

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

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

從這五篇經文的比對中，可以明確的見到「明為前」、「隨明於有智者則生正見，……則生正定」、「八正道是次第起」的古老經法共說。這同於『根相應』中，先有慧根為前導，才能起信根、精進根、念根、定根，定根是最後起。佛陀在八正道與五根的教導中，都是先得明、得慧，最後才成就正定（或說定根）。

特別需要注意的是，阿難系說一切有部傳誦的《相應阿含》749 經中，說到「正定起已」就完成「貪、瞋、癡」的斷盡。此處經文的內容，是將應當先斷的無明（癡），編排在貪欲、瞋恚的後面。然

而，阿難系說一切有部傳誦的《相應阿含》中，還保存著古阿難系的傳誦中，無有分別說系主張的「五上分結」的語詞及見解，為甚麼在《相應阿含》749 經中，會將應當先斷的無明（癡），排在貪欲、瞋恚的後面呢？

這個問題的解答，要先觀察傳誦《相應阿含》的說一切有部，是如何的形成及發展，才能了解問題的答案。

因為說一切有部的形成，是出自阿難系僧團的迦旃延尼子受到分別說部傳誦的《舍利弗阿毘達磨》影響，寫出揉雜《舍利弗阿毘達磨》當中「部義」的《發智論》。原阿難系僧眾認為《發智論》是「所說與經不相符」<sup>19</sup>，才造成阿難系僧團的分裂。因此，顯然是說一切有部受到《舍利弗阿毘達磨》的影響，才會將原本無有「五上分結」說法的《相應阿含》經文，加以修改原有「癡、貪、瞋」的次第為「貪、瞋、癡」，形成既說「明為前」，又說「癡」在貪欲、瞋恚之後，使得經文內容有前後次第不一致的說法。這種情形也發生在大正藏《相應阿含》655 經，此篇經文是將「慧根」排列在信根、精進根、念根、定根的最後，這種排列次第卻是不合經文陳述的「一切皆是慧為其首，以攝持故」的義理，造成次第有前後不一致的說法。

如此可知，《學相應》主張「增上戒學、增上意學（定）、增上慧學」的修證次第，既不合「慧根、信根、精進根、念根、定根」的次第，也不合其他原始經說的修證次第。所以，《學相應》的教說內容，應當是出自「五上分結」、「五下分結」已經傳出的時代，也就是部派佛教時代的增新，並且經由佛教部派之間的融攝，而成為部派之間的共說。

#### 5-1-4. 釐清部義編纂之「道次第」的傳誦訛誤

##### 5-1-4-1. 《相應部》『因緣相應』23 經的次第訛誤

在目前南傳《相應部》『因緣相應』23 經的內容中，也是有「道次第」的疑義。《相應部》『因緣相應』23 經提到：

「諸比丘！如何知、如何見為漏之滅盡耶？色如是如是，色之集如是如是，色之滅如是如是；受如是如是……想如是如是；行如是如是；識如是如是，識之集如是如是，識之滅如是如是。諸比丘！如是知、如是見，為漏之滅盡。」

「漏之滅盡」即已解脫，此經主張「如實知、如實見五陰集法、滅法」，就是「漏之滅盡」。在《相應部》又說到「如實知五陰集法、滅法」是指得明、斷無明。見《相應部》『蘊相應』126 經：

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

從這兩篇經文來看，會讓學人認為「無明最後斷」，接受「五上分結」的說法。

然而，在《相應部》中，有提到「五陰集法、滅法」是指見「十二因緣的集法與滅法」，又說見「十二因緣的集法與滅法（五陰集法、滅法）是得法眼的「預流（須陀洹）」，還未達到「漏盡」。見《相應部》『因緣相應』21 經、『預流相應』28 經：

《相應部》12.21 經：「色如是如是，色之集如是如是，色之滅如是如是；受如是……；想如是……；行如是……；識如是如是，識之集如是如是，識之滅如是如是。此有時即彼有，此生時即彼生。此無時即彼無，此滅時即彼滅。即緣無明有行，緣行有識……如是此是全苦蘊之集。依無明之無餘，依離貪滅乃行滅，依行滅乃識滅……如是此為全苦蘊之滅。」





「聖弟子當止息五種怖畏、怨讎，成就四種預流，以慧善觀聖理，善通達時，若心欲者，則自得記別，而曰：「於我地獄滅盡、畜生滅盡、餓鬼趣滅盡、惡生、惡趣、墮處滅盡，而得預流，墮法滅、決定、趣向等覺。……以何為慧善觀聖理，善通達之耶？居士！於此有聖弟子，對緣善作意，而曰：彼有故此有，彼生故此生，彼無故此無，彼滅故此滅。謂：緣無明生行，緣行生識，……緣有生，緣生老死愁悲苦憂惱。如是，此為一切苦蘊之集起。又：無明無餘離滅故行滅，行滅故識滅，……有滅故生滅，生滅故老死愁悲苦憂惱滅。如是，此為一切苦蘊之滅。」

《相應部》『因緣相應』23 經的主張，經由『蘊相應』126 經、『因緣相應』21 經的對照解說後，明顯不合於『預流相應』28 經的說法，也不同于『道相應』1 經與《相應阿含》749 經的共說。如此一來，是《相應部》『因緣相應』23 經正確呢？或是《相應部》『預流相應』28 經的說法才是正確？

《相應部》『因緣相應』23 經，是南傳《相應部》獨有的孤經，在《相應阿含》當中無有類似的經說。此經主張「如實見五陰集法、滅法」，也即是「得明、斷無明」，證量是已達「漏之滅盡（解脫）」。「這種「無明最後斷」的見解，相通於分別說部《舍利弗阿毘達磨》提出的「五上分結」，這可以確知《相應部》『因緣相應』23 經的傳出，應當是出自部派佛教時代，由分別說部增新的經說。

#### 5-1-4-2. 《相應部》『諦相應』1 經的次第訛誤

關於「明」與「慧」在修證次第中的安立，在《相應部》還有其他經說的修改。如在《相應部》『諦相應』1 經，就將「如實了知四聖諦」的「智」、「明」，安立在「定」的後面。見《相應部》『諦相應』18,1 經：

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

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

根據《相應部》『諦相應』18,1 經的說法，可以清楚的看出是將「明」與「慧」的修學次第，安置在「定」的後面。如果對照同等於《相應部》『諦相應』1 經的《相應阿含》429 經，即可發現阿難系僧團對於「四聖諦」的明見，「慧根」的顯現，雖然提到應當修「三摩提（定）」，但是強調需要「專心正念」，說是「專心正念已，如是如實顯現四聖諦」。見《相應阿含》429 經：

「當修無量三摩提，專心正念。所以者何？修無量三摩提，專心正念已，如是如實顯現。云何如實顯現？謂此苦聖諦如實顯現，苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道跡聖諦如實顯現。」

經說當中的「正念」，是指「如實觀察五陰集法、滅法」、「如實觀察六觸入處集法、滅法」，或說「如實觀四念處集法、滅法」的正念，這都是「如實觀察十二因緣集法、滅法」。《相應阿含》429 經提出「專心正念已，如是如實顯現四聖諦」的說法，顯然是將修習「五陰集法、滅法」的正念安置在「慧根」之前，這是先見十二因緣集法、滅法，得明、斷無明後，再明見「八正道」，才是具足「四聖諦」的明見，顯現「慧根」。

《相應阿含》429 經「修無量三摩提，專心正念已，如是如實顯現四聖諦」的說法，同等於《相應部》『道相應』1,55 經的說法：

《相應部》45.55 經：「諸比丘！太陽上昇時，先驅之前相，即明相出。諸比丘！如是比丘，起八

支聖道時，先驅之前相，是如理作意具足。」

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

《相應部》『諦相應』1 經提出「得定之比丘，四聖諦了知如實」，顯然不同於《相應阿含》429 經「修無量三摩提，專心正念已，如是如實顯現四聖諦」的說法，差別是在修定後、得明前，缺少了「正念」的修習，也就是修定後少了「如理作意」的修習。

如果缺少了「正念」、「如理作意」的「如實觀察十二因緣集法、滅法」，怎麼能夠正見「八正道」，而具足「四聖諦如實知見」？

《相應部》『諦相應』1 經的說法，不僅不同於同等傳誦的《相應阿含》429 經，也顯然無法契合《相應部》『道相應』1,55 經的說法。

### 5-1-4-3. 古老經法共說的道次第

因此，在正確的修證道次第上，「定」之後不是「明」、「慧」，必需修習「正念」、「如理作意」的「觀十二因緣集法、滅法」，才能得明、有慧。

此外，具足「如實知四聖諦」的明、慧，也不是漏盡、解脫，而是見法的有學。見《相應部》『根相應』53 經：

「諸比丘！此處有有學之比丘，對此為苦亦如實知，此為苦集亦如實知，此為苦滅亦如實知，此為順苦滅道亦如實知。諸比丘！有此理趣，依此理趣故，有學之比丘住有學地，知「我為有學。」」

修習「正念」而「如實知見十二因緣集法、滅法」，得正智見離貪、滅苦的八正道，具足「如實知四聖諦」的明、慧，只是見法的有學，不是漏盡、解脫。當具足了「如實知四聖諦」的明、慧，接著是要

次第的修習離貪、滅苦的八正道，最後成就「正定」。這也是依據「正念、正智」修習「賢聖律儀」，離貪、離瞋，成就正定。見《相應阿含》622,282, 1170 經、《相應部》『念處相應』2 經、『六處相應』206 經後分、《中部》(152)『根修習經』：

《相應阿含》622：「汝等比丘！勤攝心住，正念、正智。……云何正念？若比丘內身身觀念住，精勤方便，正智、正念，調伏世間貪憂；如是受……，心……，法法觀念住，精勤方便，正智、正念，調伏世間貪憂，是名比丘正念。云何名比丘正智？若比丘去來威儀，常隨正智；迴顧、視瞻、屈伸、俯仰、執持衣鉢、行住坐卧、眠覺、語默，皆隨正智住，是（名）正智。是故汝等勤攝其心，正念、正智。」

《相應阿含》282：「緣眼、色，生眼識，見可意色，欲修如來厭離，正念、正智。眼、色緣，生眼識，不可意，欲修如來不厭離，正念、正智。眼、色緣，生眼識，可意、不可意，欲修如來厭離、不厭離，正念、正智。眼、色緣，生眼識，不可意、可意，欲修如來不厭離、厭離，正念、正智。眼、色緣，生眼識，可意、不可意、可不可意，欲修如來厭、不厭俱離，捨心住，正念、正智。如是阿難！若有於此五句，心善調伏，善關閉，善守護，善攝持，善修習，是則於眼、色無上修根。耳……，鼻……，舌……，身……，意、法，亦如是說。阿難！是名賢聖法律無上修根。」

《相應阿含》1170：「云何律儀？多聞聖弟子，若眼見色，於可念色不起欲想，不可念色不起恚想，次第不起眾多覺想相續住；見色過患，見過患已能捨離。耳、鼻、舌、身、意，亦復如是。是名律儀。」

《相應部》『念處相應』47.2 經：「諸比丘！云何為比丘之正念耶？諸比丘！於此有比丘，於身觀身，熱誠、正知、正念，調伏世間貪憂而住，





於受……於身……於法觀法，熱誠、正知、正念，調伏世間貪憂而住。諸比丘！如是為比丘之正念。諸比丘！云何為比丘之正知耶？諸比丘！於此有比丘，進退以正知而作，觀察以正知而作，屈伸以正知而作，持僧伽梨、鉢衣以正知而作，飲食嗜味以正知而作，大小便以正知而作，行住坐卧眠醒語默以正知而作。諸比丘！如是為比丘之正知。諸比丘！比丘應以正念、正知而住，此即我為汝等之教誡。」

《中部》『根修習經』：「世尊乃如是曰：然、阿難！如何於聖律，為無上之根修習？於此，阿難！於比丘以眼見色已，可意生、不可意生、可意不可意生。彼如是證知：『於我如是之可意生，不可意生、可意不可意生。而此是有為、粗、緣已生也。此為寂靜、此為勝妙者，即捨此。』於彼，已生之可意、已生之不可意、已生之可意不可意滅者，捨乃住立。阿難！譬如有眼之士夫開眼已而閉眼，閉眼已而開眼，恰如是，阿難！對任何人，於如是速、於如是急，於如是容易，已生之可意、已生之不可意、已生之可意不可意滅，捨乃住立。阿難！以如是於聖者之律，關於眼所識之諸色，謂無上之根修習。耳……，鼻……，舌……，身……，意……。」

《相應部》『六處相應』206 經：「諸比丘！如何為攝護耶？諸比丘！於此有比丘，以眼見色，心不傾於可愛之色，心不背於不可愛之色，令正念現前，思慮無量而住；又彼如實知心解脫、慧解脫。如彼所起之惡不善法，無餘滅盡。以耳聞聲……以鼻嗅香……以舌味味……以身觸觸……以意識法，心不傾於可愛之法，心不背離於不可愛之法，令正念現前，思慮無量而住。又彼如實知心解脫、慧解脫，如彼所起之護不善法，無餘滅盡。……比丘與此同理，無論任何人，其身增修、復修正念，彼眼亦不為可意之色所引去，不背離於不可意之色。彼耳……鼻……舌……身……意，不為可意之法所引去，不背於不可意之法。諸比丘！攝護即如是。」

可見修證的次第，是先修習「如理作意（觀十二

因緣集法、滅法）」，具足「明」、「慧」，再精進依正念、正智（四聖諦的明見）次第修習離貪、離瞋的八正道，具足賢聖律儀，最後成就「正定」。見《相應阿含》785 經（《中部》（117）『大四十法經』），749 經：

「聖弟子，苦、苦思惟，集……，滅……，道、道思惟，無漏思惟相應於法，選擇、分別、推求、覺知、點慧、開覺、觀察，是名正見，是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊。……聖弟子，苦、苦思惟，集……，滅……，道、道思惟，……是名正志是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊。……聖弟子，苦、苦思惟，集……，滅……，道、道思惟，……是名正語是聖、出世間、……是名正業是聖、出世間、……是名正命是聖、出世間、……是名正精進是聖、出世間、……是名正念是聖、出世間、……是名正定是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊。」

當依正念、正智（四聖諦的明見）次第修習離貪、離瞋的八正道，成就「正定」後，此時已經完成了斷癡、斷貪、斷瞋的解脫，具足解脫知見，自知不受後有。見《相應阿含》749,5,2 經、《相應部》『蘊處相應』52 經：

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

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

《相應阿含》2 經：「欲貪斷者說心解脫。如

是心解脫者，若欲自證，則能自證：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」

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

### 5-1-5. 總結「戒、定、慧」的道次第訛誤

總結《相應阿含》與《相應部》古老經法共說的修證道次第，在見法前要先「如理作意」，也就是修學「十二因緣觀」，才能得見八正道，具足「如實知四聖第（第一轉）」的「慧根」，成就「淨信佛、法、僧」的「信根」。接著，精進的依正念、正智（四聖諦智）修習離貪八正道，也正是修習「賢聖律儀」，最後成就離貪的「正定」，具足「精進根」、「念根」、「定根」。當慧根、信根、精進根、念根、定根修習滿足，或說聖慧具足、聖戒具足、正定具足，才是成就解脫，具足解脫知見。

《相應阿含》『學相應』與《增支部》『三集』，在修證次第上是主張增上戒學、增上意學、增上慧意的次第，將「慧」的修習成就排在最後。這一說法顯然是為了配合分別說部《舍利弗阿毘曇》的「五上分結」，才自行編纂傳出的部派新說。實際上，戒、定、慧的次第說，是完全不合慧根、信根、精進根、念根、定根的次第，也不合《相應阿含》與《相應部》共說的聖慧具足、賢聖律儀具足、正定具足的次第。

因此，『學相應』是出自部派佛教時代的編纂，應是源自分別說部的增新編集，後來的說一切有部也接受了此說，『學相應』提出的戒、定、慧的修證次第純是訛誤的說法。因為「定」無法開啟智慧，應是「如理作意」才能見法、得明；導向解脫的賢聖戒，必需是在聖慧的引導下，才得以開展離貪的正道，具足六根清淨的賢聖律儀；依正念、正智修習，具足六

根清淨的賢聖律儀，即得正定成就，而得解脫、具足解脫知見。

因此，分別說部提倡「無明最後斷」的部派義理，改變了佛教傳統經說當中的修證次第，促成經說傳誦的改變，以及不當傳誦的增新流傳，障礙正確教說的顯現與流傳。不論是《相應阿含》或《增支部》，當中提倡「戒、定、慧」的次第說法，都不能相契古老經法的共說，只有造成古、新傳誦相互衝突、矛盾的問題。

後世的學人無法正確了解部派佛教的傳誦演變，不免自行為自相矛盾的經說，作出合理的「解釋」。這些「解釋」的說法中，針對《相應阿含》749 經、《相應部》『道相應』1 經記載的「明為前相」，有的將「明」解釋為「正見」，認為「不是已斷無明的明」，堅持先有正見（斷身見），最後才斷無明。或者，是將「明為前相」的「明」解釋為「不是真正徹底的明」，還是殘留著部份的「無明」，此時尚未斷盡無明，直到修證的最後才能斷盡無明，或有說為最後斷的是「根本無明」，主張「無明」有「一般的無明」與「根本無明（或稱元品不明）」，這都是「無明漸漸斷」的「解釋法」。在目前傳誦的經、律、論中，只有古說的先斷無明，以及部派義解的無明最後斷，經、律、論都無法看到「無明漸漸斷」的說法。

然而，這些將古、新傳誦相互衝突、矛盾的問題，予以合理的「解釋」的作法，實際上都是各說各話的「自家解釋」，這些出自「自家解釋」的說法，是完全無有「古老經法共說」的明確根據，只是出自維護宗派情結的需要罷了！

部派佛教傳出「戒、定、慧」的修證次第，是為了回應分別說部傳誦之《舍利弗阿毘曇》主張的「五上分結」說法。因為認定「無明最後斷」，才會將「慧」的修證次第安置在最後。「無明最後斷」是出自分別說部的「十結」部義，絕對不是佛說，這一說



法促成「戒、定、慧」的新修證次第（南傳《增支部》『三集』）。

如果有人問：「戒、定、慧的次第真的都不行嗎？」保守的來說，不是不可以，但次第應該這麼說：「見法以前，可以先守持律儀，再接著修習安那般那（念住入出息）開展初禪定，再安住於初禪的如理作意（修習因緣觀），而得如實知見因緣法、緣生法，得明、斷無明。緣明而有「離貪則得斷苦」的正見，正見滅苦的八正道。如是成就四聖諦第一轉、四行的正覺，具足慧根、成就淨信佛、法、僧的信根。緊接著，精進於六觸入處住於正念、正智，修習離貪的八正道，成就賢聖律儀。這是修習精進根、念根，也是聖戒的修學。如是八正道次第起，最後是正定現前，具足定根，成就解脫、解脫知見生。」

先持戒，次修初禪定，再如理作意（修因緣觀），而見法得明，正見正道，具足聖慧。具足聖慧，再修習八正道，成就賢聖律儀，最後具足正定，成就定根。簡說次第是「**戒、禪定、如理作意、慧、聖戒（修八正道）、正定**」。

## 5-2. 部派編纂之「七清淨」的增新傳誦

除了「戒、定、慧」的新說修證次第以外，部派佛教又有依照「戒、定、慧」的次第，再加以演繹擴增傳出「七清淨」的新修證次第。「七清淨」是指「戒清淨、心清淨、見清淨、斷疑清淨、道非道知見清淨、道跡知見清淨、知見清淨」的漸次成就次第說。見《中部》『傳車經 Rathavinitasuttam』：

「尊者！如是戒清淨是唯至心清淨，心清淨是唯至見清淨，見清淨是唯至斷疑清淨，斷疑清淨是唯至道非道知見清淨，道非道知見清淨是唯至道跡知見清淨，道跡知見清淨是唯至知見清淨，知見清淨是唯至無取著，是至般涅槃。尊者！無取著，是至般涅槃，從世尊而住於梵行也。」

銅鑠部傳誦的《中部》『傳車經 Rathavinitasuttam』內容，等同說一切有部傳誦的《中阿含》『七法品』（9）七車經<sup>20</sup>：

「賢者！但以戒淨故，得心淨；以心淨故，得見淨；以見淨故，得疑蓋淨；以疑蓋淨故，得道非道知見淨；以道非道知見淨故，得道跡知見淨；以道跡知見淨故，得道跡斷智淨；以道跡斷智淨故，世尊沙門瞿曇施設無餘涅槃也。」

銅鑠部傳誦的《中部》『傳車經』與說一切有部傳誦的《中阿含》的『七車經』，當中提出了「七清淨」的修證次第：一、戒清淨（守護律儀）；二、心清淨（修學禪定）；三、見清淨（斷常見、斷我見）；四、斷疑清淨或疑蓋淨（對佛、法、僧無疑）；五、道非道知見清淨（明見離貪是滅苦正道，斷戒禁取見）；六、道跡知見清淨（修習八正道，斷貪欲、斷瞋恚）；七、知見清淨或道跡斷智淨（斷無明，解脫、解脫知見）。

「七清淨」的修證次第，是先從「戒」、「定」的修習，獲得「斷我見（斷身見）」的見清淨。接著，再依據見清淨起，次第的修習「斷疑結」的斷疑清淨、「斷戒禁取見」的道非道知見清淨、「修習八正道，斷貪欲、瞋恚」的道跡知見清淨，這是部派佛教時代傳誦的「斷五下分結」，最後是修習「斷無明」為主要的知見清淨，也就是「斷五上分結」，而達解脫、導向涅槃。

但是在古老經說中，必需經由「如理作意」才是真正的修因緣觀（念覺分），已修因緣觀才能有「如實知集法、滅法」的「明」，有「明」才有「離貪得斷苦」的「正見」（擇法覺分），如是具足四聖諦第一轉、四行的正覺。接著，再依據四聖諦的正覺，精進修習離貪的出世間八正道（精進覺分），次第修習滿足八正道而成就正定（定覺分），如是具足四聖諦第二轉、四行的離貪（、斷瞋）。當八正道修習滿足，已經斷癡、斷貪（、斷瞋）而得解脫（捨覺

分），如是具足四聖諦第三轉、四行的解脫、解脫知見，已成就三藐三菩提。見《相應部》『覺支相應』2,8,13 經、『蘊相應』126 經、『道相應』55,1 經；《相應阿含》785,749 經：

《相應部》46.2 經：「諸比丘！云何為食可使未生之念覺支生起，已生之念覺支得圓滿修習耶？諸比丘！有念覺支處之法。此之如理作意多修，為食而使未生之念覺支生起，已生之念覺支得修習圓滿。」

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

《相應部》46.13 經：「諸比丘！日輪上昇時之先驅、前相者，即是明相出。諸比丘！如是比丘！生起七覺支時之先驅、前相者，為如理作意。」

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

《相應部》45.55 經：「諸比丘！太陽上昇時，先驅之前相，即明相出。諸比丘！如是比丘，起八支聖道時，先驅之前相，是如理作意具足。」

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

《相應阿含》785 經：「聖弟子，苦、苦思惟，集……，滅……，道、道思惟，無漏思惟相應於法，選擇、分別、推求、覺知、點慧、開覺、觀察，是名正見，是聖、出世間、無漏、不取、正盡

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

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

在古老經說的教導，絕不是依靠「定」而有「正見」，也不是斷無明而得解脫。見《相應部》『蘊相應』25,67 經：

《相應部》22.25 經：「須斷色之欲貪！如是斷色者，即如斷其根本，截去多羅樹頭，以歸於無，令不生於未來。須斷受之欲貪……須斷想之欲貪……須斷行之欲貪……須斷識之欲貪！如是斷受者，即如斷其根本，截去多羅樹頭，以歸於無，令不生於未來。」

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

「七清淨」的說法，是統合了「戒、定、慧」與「斷十結」的修證次第，純粹是出自分別說部的部義思想，受到分別說部部義影響的說一切有部，才會融攝這一部義增新的傳誦。

### 註解：

1. 見印順編著《雜阿含經論會編》p.429~p.447

《雜阿含》的『學相應』中，目前共有三十二篇經文，南傳《相應部》無有『學相應』的傳誦。



2. 見南傳大藏《增支部》『三集』42經  
《雜阿含》的『學相應』中，目前共有三十二篇經文，南傳《相應部》無有『學相應』的傳誦。
3. 見南傳大藏《增支部》『三集』42經  
《雜阿含》的『學相應』中，目前共有三十二篇經文，南傳《相應部》無有『學相應』的傳誦。
4. 見印順《原始佛教聖典之集成》第三章 第四節 戒經的集成與分流：參 臺灣正聞出版社 1994 出版 p.182-3~4
5. 見印順《原始佛教聖典之集成》第三章 第四節 戒經的集成與分流：參 臺灣正聞出版社 1994 出版 p.182-5~13
6. 見印順《原始佛教聖典之集成》第三章 第四節 戒經的集成與分流：參 臺灣正聞出版社 1994 出版 p.180-2~5  
見印順《原始佛教聖典之集成》第三章 第四節 戒經的集成與分流：參 臺灣正聞出版社 1994 出版 p.180-6~p.181-1
7. 見印順《原始佛教聖典之集成》第四節 戒經的集成與分流：參 臺灣正聞出版社 1994 出版 p.182-8~13
8. 見大正藏《雜阿含》611 經；南傳《相應部》『念處相應』47.5 經
9. 見大正藏《雜阿含》45 經；南傳《相應部》『蘊相應』22.47 經
10. 見大正藏《雜阿含》58 經；南傳《相應部》『蘊相應』22.82 經，南傳《中部》(109)『滿月大經』  
見大正藏《雜阿含》570 經；南傳《相應部》『質多相應』41.3 經
11. 見印順《雜阿含經論會編(上)》p.b32：臺灣正聞出版社出版
12. 見大正藏《雜阿含》821 經；南傳《增支部》『三集』85 經
13. 見印順編著《雜阿含經論會編》p.429~p.447  
《雜阿含》的『學相應』中，目前共有三十二篇經文，南傳《相應部》無有『學相應』的傳誦。
14. 見大正藏《雜阿含》39 經；南傳《相應部》『蘊相應』22.90 經
15. 見《根本說一切有部毘奈耶》『雜事』卷四十：參大正藏 T24 p.408.2-10~23
16. 見《舍利弗阿毘曇》卷八：參大正藏 T28 p.584.3-15~19
17. 見《說一切有部發智大毘婆沙論》卷第七十七：參大正藏 T27 p.400.3-4~9
18. 見印順《原始佛教聖典之集成》第四節 戒經的集成與分流：參 臺灣正聞出版社 1994 出版 p.182-8~11
19. 見《三論玄義檢幽集》卷六：參 大正藏 T70 p.463.1-24 ~ p.463.2-12  
「從迦葉已來，至優波笈多，專弘經藏，相傳未異。……至迦旃延子等，棄本取末，所說與經不相符。欲刊定之，使改末歸本，固執不從。再三是正，皆執不迴，因此分成異部。」
20. 見大正藏《中阿含》『七法品』七車經第九：參大正藏 T1 p.430.3-28 ~ p.431.1-4





【台灣】台北內覺禪林

## 雨安居舉辦二期中道禪覺營

佛正覺後 2445 年／2013 年 8 月 2-11 日、8 月 15-25 日

【台北訊】2013 年 8 月 2 日開始，中道僧團暨中華原始佛教會在台北內覺禪林舉辦為期十天連續兩期之中道禪覺營，第一期為 8 月 2 日至 8 月 11 日，第二期為 8 月 15 日至 25 日，這兩期禪修營均由中道僧團導師 隨佛長老主法，並由僧團法師們分別擔任各階段課程之教導工作。此次禪修招收來自美國、馬來西亞、新加坡和台灣各地的法友，並接受學員短期剃度。每一期之禪修分為初階禪三日、進階禪三日與中道禪四日三階段。於每一期禪修前一天傍晚進行報到手續，報到學員隨即進禪堂進行生活設施、禪修進程介紹；禪修期間教導內容包含 佛陀原說、安般念之教導與修習，息障禪之教導與修習、十二因緣觀之教導與修習。

在第一期禪修營正式開始的 8 月 2 日上午，僧團為請求短期出家的學員進行隆重的出家儀式。在剃度和受戒前，隨佛長老對於出家的意義與利益進行了簡短的開示指出：「雖然說是短期出家，但是實質上，出家不分長期短期，只有出家、在家的分別。」接著由 隨佛長老和道一長老尼對新戒子進行剃度和受戒儀式。

這兩期中道禪覺營均由道一長老尼教導安那般那的修習。道一長老尼首先講述修習止禪的基本要領，並教導學員正確地修習坐禪、行禪與臥禪，以為進階息障禪與中道觀禪之前行禪法。

道一長老尼並進階禪之教導時指出：「佛陀教授的禪觀可分為兩種：一為觀想法，也就是假想觀；一為觀察法，也就是如實觀。光明想、不淨觀，慈心觀等觀想法是為對治禪法；而能夠息滅煩惱，獲得清涼解脫的禪觀，乃是如實觀察法，也就是於六觸入處







現觀十二因緣。

此次禪覺營由明至尊者、生覺尊者負責安禪的工作，協助學員調理身心，以使學員能安心禪修，在短時間內得以攝心專注，以利觀禪成就。生覺尊者幽默風趣的表達方式，學員們不但心情輕鬆愉快，也對禪修技巧有了充分的瞭解。

隨佛長老此次帶領禪修的過程不同以往，加入了比較多的禪修具體細節，讓學員們受益匪淺。尤其長老在教導過程中，為使學員能夠心領神會，經常以妙趣橫生、鞭辟入裡的比喻，讓學員不但容易體會箇中滋味，也會哄堂大笑。

隨佛長老最後提醒大家：修行人千萬不要做宗教奴隸，學習佛法不是要找到一個美麗的世界。不要

期待佛門有聖人，有聖人很好，沒有聖人也正常。要讓自己的生命發光發亮，照亮黑暗。不要等著別人來照亮自己。此外，修行人不能等待因緣，守株待兔的人就不是一個修行人。

第二期十日禪修營的最後一晚，明至尊者與大眾分享研讀《相應阿含》與《相應部》經文的感想，指出修習慚、愧的重要性，也讓大眾思考來修學禪觀的動機，不應該只是在理智上思惟法義，也要在情感上能投入，才能知行合一。

在兩期禪覺營結束前，都有法友歡喜請求皈依。隨佛長老也都慈悲地為法友們傳授三皈五戒，見證如法成為 佛陀座下弟子，儀式簡單而莊重。祈願參予法友走出禪林，正是修行的開始，努力實踐所知所見，讓佛法的光輝流傳萬世，澤被十方。



【台灣】台北內覺禪林

## 僧團托鉢乃正命 新戒子生命初體驗

佛正覺後 2445 年／2013 年 8 月 4、10、18 日

【台北訊】中華原始佛教會為了讓社會大眾能親近守戒清淨的僧團，如法護僧，增長福慧吉祥，也讓參與禪修而短期出家的學眾，親身體驗托鉢的修行生活，中道僧團導師 隨佛長老於今（2013）年 8 月 4 日（北投市場）、8 月 10 日（士東市場）、8 月 18 日（北投市場）帶領僧眾們到台北內覺禪林附近，人群聚集的市場，托鉢化食，除體念一飲一食得之於眾生，也貼近庶民體會百態人生。

中道僧團依於佛陀戒律，只托受食物，不受金錢；並且接受漢地久遠的善良風俗傳承，為減少殺生惡業，托鉢時不受葷食。僧團托鉢一行遊走於熙攘人群中，每當前導的大磬聲起，市集中總引起人們側目，也不時有供養者從人群中廁列而出，恭敬的以己之所能，護持僧眾的飲食。逶迤的長列，除了呈現僧團威儀，也代表一代一代傳承不絕的 佛陀僧團，猶步履堅定於人間遊行。





【馬來西亞】吉隆坡中道禪林

## 吉隆坡法友開心健行聯誼

佛正覺後 2445 年／2013 年 8 月 7 日

【吉隆坡訊】吉隆坡中道禪林的法友趁著週末假日，於 2013 年 8 月 7 日一起相約到吉隆坡焦賴區的阿伯山健行郊遊。阿伯山是吉隆坡有名的郊山，擁有一塊保護良好的森林，區內空氣清新。來這裡健行運動，親近大自然，是吉隆坡市民舒暢身心，放鬆心情的好去處。

當天，參加活動的法友非常踴躍，幾位法友還帶了小朋友一起參加。平時，這些小朋友都是在都市生活，很少接觸大自然，所以來到這裡他們都感到很新鮮好奇。小朋友們都非常活潑好動，沿途有了他們的參與，蹦蹦跳跳，帶給大家多少笑聲和樂趣。

法友們一邊健行，一邊閒話家常，隨興的交流，讓彼此更加熟絡。隨興的走著走著，就這樣度過了一個愉快的假日早晨。

這真是一個令人開心的聯誼，值得大家相邀下一次的活動





## 隨佛長老：生活的智覺與解脫

佛正覺後 2445 年／2013 年 8 月 27 日-10 月 15 日

【台北訊】今（2013）年 8 月 27 日至 10 月 15 日每周二的晚上 7 點半開始，中道僧團導師 隨佛長老親臨台北中道禪院，以《歸向佛陀》之「生活的智覺與解脫」為題，為台北都會區的法友，開演系列「生活中的佛法」講座；本講座並連線台中中道禪林、馬來西亞吉隆坡吉中道禪林、怡保中道禪林及馬六甲中道禪林，使兩地法友也可同飽這場法宴。

講座第一天就吸引來自各方的法友，一向寧靜的禪院，頓時熱鬧非常。也讓負責報到的法工們應接不暇。

隨佛長老一開始，先跟大家分享當年出家前後的心境：「出了家之後，沒有學眾、護法，再加上當時傳法環境的艱困，思考著該如何將佛法弘傳開來呢？」又想到 佛陀當時的境況，也應與此相同，那世尊又是如何做呢？佛陀當時是「靠兩條腿，一個一個的講，一個一個的傳」。長老從中悟得：「傳揚佛法靠的是感動人心。」只有身體力行親身實踐，才能感動別人，讓佛法傳續人間。

隨佛長老並表示：「非常感念中道僧團每位法師為傳揚佛法用心、盡心以及無怨無悔的付出。」長老也由衷感謝一路走來堅貞相挺的老法友，無論任何的風雨，他們始終跟隨左右；無論任何的毀謗流言，也從未動搖過他們對僧團的信心。

一系列講座一一揭櫫人們生活中的迷思，「什麼樣的人生，讓你面臨死亡時不會害怕？」「佛法帶給你的是將來的平安嗎？」或許對許多人而言，這是一個無解的議題，但聽聞一系列講座的法友，心中必然有清楚的輪廓，而主動、積極「做當前能做的事」會是明確的選擇。







【台灣】台北中道禪院

## 生覺尊者續講授古老經法探研

佛正覺後 2445 年／2013 年 8 月 28 日

【台北訊】今（2013）年 8 月 28 日（週三）開始，生覺尊者在台北禪院開講新一期經法研習課程，這是禪院開辦以來，一直延續的熱門課程。課程內容主要依據 隨佛長老所著之《相應菩提道次第》一書，對《相應阿含》與《相應部》之經法內容，以共同讀經和講解方式作比較、對照與探研。

這一期之上課內容乃以《相應阿含》346 經與《增支部》第『十集』76 經的內容為主軸，總說菩提道次第。由於雨安居二十日禪修而暫時停課，現在再開始，已經進入第二篇菩提道次第第三單元的核心

法要。一年多來，生覺尊者以簡報、圖表的方式講解，條理分明、引述確當，深深吸引一群努力向學，一心探求原始佛說的修學者。生覺尊者除了詳盡比對南、北傳兩部聖典的異同，並以經典為量，每每點出關鍵下手處。這樣紮實而按部就班，次第分明的內容，乃是實事求是，為實修實證找出路的修行者的最佳教法研習課程。



【台灣】台北內覺禪林

## 原始佛教《相應阿含》整編

佛正覺後 2445 年／2013 年 8 月 29 日

【台北訊】今（2013）年雨安居期間，中道僧團導師隨佛長老帶領中道僧團的僧眾法師們，正式開始原已進行的漢譯《相應阿含》的整編工作。

隨佛長老表示：「依照近代經典歷史之考證，漢譯《雜阿含》為阿難系說一切有部的部派誦本，而阿難系之部派於四部阿含外並無另外結集雜部，其經典內容則為與佛說相應者，是以此經應正名為《相應阿含》。」這項整編工作是依據阿難系《相應阿含》與優波離系《相應部》當中，古老七事修多羅的共說；將說一切有部傳誦的《相應阿含》，予以整編，使還原為第一次結集的經說傳誦結構，將可利益原始佛法的學習者。

這項整編還原的工作，雖然不可能完全如同第

一次結集集成的形態，但是可以將部派佛教時代的增新與揉雜，還有佛滅百年內的新義，清楚的區隔在古老共說之外。如此一來，人們雖然不會完全看到第一次結集集成的形態，但是可以清楚無誤的學習到 佛陀在世的教法原說。



【台灣】台北內覺禪林

## 大陸佛子成為佛陀座下新學僧

佛正覺後 2445 年／2013 年 9 月 3 日

【台北訊】2013 年 9 月 3 日，是遠從大陸東北前來台灣的佛弟子法覺剃度出家的日子。欲出家的法覺表示，雖然他學習佛法的時間不長，但是，長期以來對生命的困惑和苦迫的感受，使他有了出家的想法。在接觸了原始佛法後，他對隨佛長老傳授和講解的古老的「因緣法」深感認同，尤其聽了隨佛長老對不食肉、不用淨人、不受取金錢等律戒的說法後，覺得此舉合乎佛陀所制定的律戒，也尊重世間善法與華人文化。法覺因而解開了對佛教界許多的疑問，從此對佛法建立起信心，更對皈依佛教與親近中道僧團學法有了強烈的嚮往。

他寫信給中道僧團，表達在中道僧團出家的意願，隨佛長老多次的向他說明僧團不受取金錢、不用



淨人的戒律，並指出持戒的不易和修行的艱辛，為的是讓法覺考慮清楚，法覺一再向僧團表達堅定的出家信念。為了出家修行，法覺下定決心放下俗世的生活，用了許多的時間和家人溝通，終於讓家人瞭解與支持，當中的轉折點是法覺的家人對中道僧團有了信心與敬重。

法覺在九月一日到達臺北。在臺北的內覺禪林，法覺再次向隨佛長老提出剃度出家的請求，長老終於同意為他剃度。在短短的一天之內，法覺在道場法友的幫助下，備齊了出家用物，法友們也熱心的供養一些簡要的日常用品。法師們也把握時間教他如何穿著袈裟及出家禮儀。

九月三日早上十點整，中道禪院的大殿佈置得整潔莊嚴。十點多，在法覺三次的請求下，隨佛長老為他剃度，並在他更換袈裟後，教授了佛陀的十二因緣法和禪觀理趣。在法覺接受四法皈依和出家十戒後，再三請求隨佛長老作止戒師。隨後，隨佛長老依循中國佛教的傳統，為法覺取僧號為「成賢」，希望他身為第一位在中道僧團出家的大陸弟子，能夠發揮東北人的耐力與毅力，作為大陸法友的好榜樣。

隨佛長老在剃度儀式中開示：求法出家是一件很好的事情。在家人學法，出家人也學法，但剃頭換衣則意味著準備做更大程度的精進與改變。這個改變不是被人頂禮、供養，而是改變學法的因緣與環境，還有不同的付出與作為。出家人除了努力學法、實踐法以外，更要關懷社會、國家，關懷眾生。

正式出家後的成賢尊者發表了出家感言。他表示自己非常激動，內心充滿了對師父、僧團的感激及信心。最後，成賢法師依照僧團律規，依序的向在座的尊者、戒長頂禮後，每位尊者、法師也一一給予祝福及勸勉。隨佛長老最後對成賢尊者開示說：出家的路上有很多困難，人要懂得面對、接納和跨越。即使天下人一塌糊塗，自己也要點一盞正法的光明，照亮苦夜。





【台灣】台北內覺禪林

## 學習正確生活 托鉢於北投市集

佛正覺後 2445 年／2013 年 9 月 7 日

【台北訊】為使剛剃度出家的成賢法師，能體驗托鉢生活，在中道僧團導師 隨佛長老帶領下，於 2013 年 9 月 7 日一早至北投市場托鉢，當天一早法藏就協助安排法友接駁僧團法師們至北投市場，僧團托鉢一

行遠遠行來即吸引許多供養者上前護持，隨佛長老也一一為每一位供養者說祝福。當行列走到市場邊的十字路口，一個接著一個供養者出現，讓托鉢行列停留甚久，甚至僧團已經離開市場，在附近街口準備搭車回禪林時，還有供養者兩手提滿蔬菜水果追趕而來，這樣的盛情，讓在場法工感動不已。整個托鉢行程，歷時約兩小時，在僧團法師們搭上法工們安排的車輛才告結束。





【台灣】台北內覺禪林

## 中道僧團男眾法師體驗塚間修

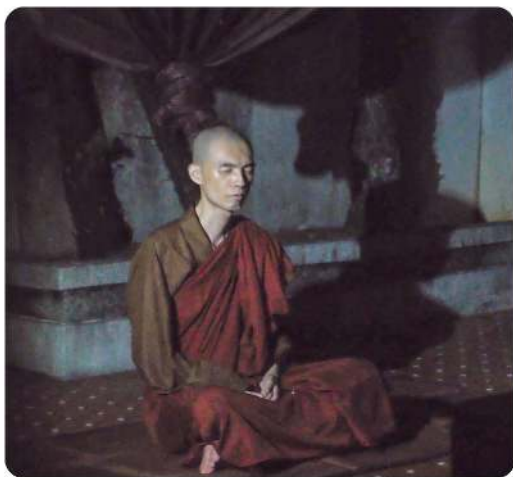
佛正覺後 2445 年／2013 年 9 月 14-15 日

【台北訊】9 月 14 日下午約莫 5:30 左右，隨佛長老帶領中道僧團男眾法師們前往陽明山第一公墓，於當晚淨住該公墓，進行塚間禪修的修行體驗。

當天中午，道場法友就幫忙將前往塚間修的諸位法師準備頭陀傘帳、手電筒、坐臥墊等用具。由於近兩年來，隨佛長老及僧團法師忙於寫書、及各地的弘法工作，在台灣停留的時間不多，所以兩年來在僧團出家的法師都沒有過塚間修行的經驗。幾位剛出家的法師對於前往塚間禪修，內心難掩期待又緊張的心情。中午用完餐，長老特別對僧團法師做了塚間修行的開示。僧眾們聽了長老的開示後，對於塚間修的意

義均有所解；然而，『師父引進門，修行在個人』能否放下憂懼，藉此因緣成就、增進自己道業，全看各自的努力了。

出發時，天色已有幾分昏沈，長老催促著大家快一點，因為每位法師都要在天黑之前，各自選定一處墳塚作為當晚淨住的落腳。當到達該公墓，新出家的法師們面對滿山滿谷的墳塚，臉上難掩震撼，畢竟想像的情景與現實大相逕庭。面對夕陽西沉的暮色，法師們奔走著，在相距一段距離的墳塚間選定位置，相互幫助搭上頭陀傘帳，做為當晚的「家」。伴隨遠方山下的夜燈，在暗沉幽靜的墳塚間，淨住修禪的法師們度過一夜的寧靜。隔日清晨微曦現起，隨佛長老才帶領僧團法師們收拾傘帳、臥具等回禪林。用過早齋，還有一天中道禪院的共修課程。這難得而短暫的塚間修，讓參予的法師們留下深刻的修行體驗。







【斯里蘭卡】大法雨寺

## 僧團法師至錫蘭大法雨寺受戒

佛正覺後 2445 年／2013 年 9 月 16-23 日

【錫蘭訊】2013 年 9 月 16 日原始佛教中道僧團的生諦法師 (Ven. Bodhidipa)、生光法師 (Ven. Lokadipa) 及成賢法師 (Ven. Bhaddanta) 搭機飛往斯里蘭卡，生諦法師 (Ven. Bodhidipa) 及生光法師 (Ven. Lokadipa) 將於大法雨寺受比丘戒。由於大法雨寺和原始佛教會都是重經、不重論的修行理趣；以此因緣，雙方一直保持著良好友誼。

三位法師於 9 月 17 日抵達該寺，須菩提尊者 (Bhikkhu Subodhi) 親自接見，並表示很歡迎原始佛教會的僧眾到來，也很榮幸能為中道僧團的僧眾授比丘戒，對中道僧團即將受戒的法師開示戒律的重

要，並慎重叮嚀三位法師要好好守護戒律，並強調如犯了戒律中的四波羅夷，即失去比丘資格，終身不能再成為比丘。接著須菩提尊者安排三位法師到大法雨寺本院參觀，由於斯里蘭卡是佛教國家，全國人民有百分之七十以上是佛教徒，民眾信仰虔誠，對出家人非常恭敬。不但如此，國家對出家人也很禮遇，出家人在機場出入境時能有優先權。三位法師在參觀大法雨寺時，發現該寺的出家人個人物品很少，比丘所住的寮房空間也不大，裡面除了幾本經書和床具，以及盥洗用具外，幾乎空無一物，出家人過著少欲知足的修行生活。

該寺嚴格持午，僧眾在中午 11 點用午齋；用齋前的供僧，善男信女們以唱頌方式來禮讚三寶。結齋時，比丘則以誦經回向祝福供養者。該國每月的月圓之夜是「月圓節」，當天是斯里蘭卡的國定假日，全國的佛教寺院都舉辦盛大慶典。善男信女們，則帶著各種美食到當地寺廟共襄盛舉，現場濃濃的瀰漫著斯里蘭卡佛教信仰的虔誠氛圍。

中道僧團的法師在斯里蘭卡請求受戒，由於有語言方面的隔閡（需用巴利語請求戒師傳戒），所以須菩提尊者安排一名比丘，負責教導三位法師巴利語，並且要求法師們重覆演練。在 9 月 22 日當用完午齋後，須菩提尊者為中道僧團求戒的法師講解比丘戒的內容，並再次慎重地告誡求戒的法師受戒後務必堅守戒律，以避免失去比丘資格。約莫下午 3 點半左右，由當地的居士護送求戒的法師到戒壇受戒；此次傳戒戒師已有五十三戒臘，是位年高德邵的長老，受戒前求戒的法師先拜見並頂禮戒師請求傳戒，隨即前往戒壇受戒。

正式受戒前，求戒的法師頂禮戒師、羯磨師、教授師三師，頂禮後受戒儀式正式開始，整場受戒儀式，可說是人、天歡喜，在場所有比丘也歡喜求戒的法師受戒得戒，以唱誦經文的方式祝福而結束這一歷時約二個多小時的傳戒儀式。



【馬來西亞】怡保中道禪林

## 探訪怡保幸運之家 獻愛心

佛正覺後 2445 年／2013 年 9 月 22 日

【怡保訊】經過法友們的合力策劃與籌備，怡保中道禪林法友於 2013 年 9 月 22 日早上前往《怡保幸運之家，殘障兒童福利中心》獻愛心、給溫暖，捐獻日用品及善款活動。

活動前，法友探悉該殘障院當前亟需購置 40 個加裝活動用轉輪的休閒床（為了方便推動行動不便的殘障者，該院利用一般休閒床改裝並增置輪子），就積極地向親友募款，成功為該院購置這項設備，以利益這些殘障者。除此以外，當天法友們慷慨解囊捐獻各類的米糧、飲料、衣物等日用品，還捐款約馬幣 2 千元協助該殘障院的日用所需。法澤師兄則貼心地準備了涼茶、糖水等。

當法友們抵達該殘障院時，該院副院長王成居士親自熱情接待。剛打開載送捐贈物資的車廂時，該院幾位弱智院生立刻趨前開心地幫忙卸下物品，看到我們的到訪，院裏的殘障人士立即興奮起來。

該院共收容 60 多位殘障人士，多為弱智與先天殘障。這一些被收容者中，有些有自殘傾向還得捆綁雙手，有些則不時作毫無意識的嘶叫，有些身上傳來陣陣的異味。看著他們呆滯無神的雙眼，不能自主、顫抖、畸形的四肢，憐憫之心油然而生。法炬的 6 歲小女兒卻怕得緊依在母親身邊呢！

接著，法集師姐帶領其他法友一一慰問殘障孩童，服務該院已經十四年的王成居士，則全程陪伴並在旁一一為法友說明這些殘障兒童的背景。每個被送到該院的殘障兒童，都有令人心酸的故事，如今大部分的院童都是被家人遺棄在此。參訪期間，法集看見一位名叫 Christina 的印裔殘障兒童不斷張口，卻無法把話說出來，只是眼睜睜地看著，法集猜想她是口渴，拿了一杯水細心地遞送到她的口裏，只見她滿足地吮吸清水，法集師姐笑了，她也笑了。只是那麼一口水，溫暖了 Christina 也溫暖了大夥兒的心。隨佛導師就如太陽將佛法的光輝散播各地；學習原始佛法的法友，在生活中、在人我的社群裏，依著佛陀的教導，把光明、溫馨帶到苦難的人間，讓生命發光、發熱！





【台灣】台中逢甲大學演講

## 尊者：開展光明人生的智慧

佛正覺後 2445 年／2013 年 9 月 27 日

【台中訊】2013 年 9 月 27 日下午 12:30 至 2:00，中華原始佛教會暨中道僧團，受邀至逢甲大學『通識沙龍』，與該校通識中心及教職員工佛學社合作，共同舉辦一場「開展光明人生的智慧」的演講，隨佛長老分享人生經驗的智慧，給予莘莘學子不一樣的思維與體驗。

演講當日上午，台中各組法工各司其職，前往會場布置與準備各項事務。中午時段，學生與教職員工紛紛進場，現場約有八、九十人參與，除了法工之外，多是該校學生及教職員工。長老演講時，學眾皆認真聆聽作筆記，台上、台下互動熱絡，學眾們因長老幽默的譬喻，無不會心、莞爾。

長老在演講中詢問學員：「讀大學究竟是為了什麼？」，多數的想法不外乎是在未來可以找到一份不錯的工作，能有更好的生活，但這真是來大學唸書的主要目的嗎？長老表示：大學是一個聚集許多智慧

與經驗的地方，藉由師長與同儕間的分享，進而學習到如何解決問題，包括：生活問題、人際關係...等，在這相互學習的過程中，我們會知曉，人是透過不斷地分享與合作，使這個社會更加的進步與合諧。

另外，長老提醒大家：人生中會遇到困難是必然，不是偶然。通常你想要的，要不到，而不想要的，卻老跟著，這些都是常態，唯有如實的面對、解決問題，才會走向光明的道路，才會讓自我的煩惱能越來越少。

演講至兩點結束，師生們懷著滿滿的收穫與歡喜，與中道僧團一起合影留念，讓此演講留下一個完美的句點。接著，教授們與學生社團社長，把握此次難得機緣，再至另一靜處與隨佛長老請益至下午四點，才圓滿此次的活動。長老很慈悲的為教授們解答各種法義上的問題，一同參與的聽眾皆法喜充滿。

晚上時段，因台中法工盼望能多親近僧團與隨佛長老，藉此次南下因緣，懇請僧團與長老慈悲地為法工們解惑。長老耐心、細心地分享自身的經驗，運用深入淺出的詞彙，探討許多關於生命的課題，讓現場近二十位法工受益良多，並期待僧團下次的蒞臨。



【台灣】高雄十方世界慈善事業基金會

## 尊者：因緣觀一日覺宣法

佛正覺後 2445 年／2013 年 9 月 28 日

【高雄訊】2013 年 9 月 28 日中道僧團導師 隨佛長老再度來到高雄十方世界慈善基金會弘法，講題為「因緣觀一日禪」；這次繼今年初的宣法，睽違已近半年，此次舉辦「因緣觀一日禪」，不似以往以聽法為主，這次長老特別讓大家實際練習，教大家藉由安那般那的修習，達成初禪正受，再以此基礎進行因緣觀。在練習開始之前，長老先澄清一般人對禪觀多有誤解的觀念，例如素食與禪定並非是見法解脫的必要條件，安那般那念也不屬於三十七道品，這些都是通世間之善法，但不代表不值得去做；世間善法雖非見法解脫之必要條件，但見法解脫之人必會遵行五戒十善。

早上的課程重點在於練習如何將注意力持續專注在入出息上，長老善巧方便教了大家一些技巧，幫助法友們很快的進入止禪、體驗「內止言語」。並且再次向大家強調，定不能開慧，只有藉由如理作意才能開啟智慧。能夠持續專注、內止言語就能進行因緣觀。智慧的內容就是見因緣法，十二因緣說的就是當前身心的緣起，當前煩惱的緣起，不是高深難懂、玄之又玄的道理。

下午長老則向法友們揭櫫 佛陀所說真正的十二因緣，這是已經失傳兩千多年的寶貴佛法，也是佛弟子學佛的第一課，在短短的兩個多小時中，長老便已將十二因緣要義說明得十分清楚，能夠聽聞正法的大眾真的很有福報。

尊者並於中午空檔時間接受法界衛星電視台記者採訪。透過攝影機，隨佛尊者說明原始佛教之開展，約可分三個時期：初期為 1985 年起的 20 年，初期是探尋漢譯阿含經與巴利聖典的共同傳誦，許多人前往南傳學法出家，是可以稱為原始佛教的探索期。2005 年至 2025 年為中期，這一時期是原始佛教教法的確定期，在 2008 年中道僧團已經完成了佛陀原說教法、禪法與菩提道次第的確證，並在華人世界落實所學，進行傳教、攝眾、學法，形成道場與僧團，數量漸增。然而，原始佛教的探究與學習，畢竟不同於南傳佛教，所以來自南傳部派佛教的質疑和攻訐也越來越多。這個情形初略估計可能會延續 20 年的歲月，才能穩定教法與僧團的傳承。約過了 20 年後，才會進入由下一代學人主導，原始佛教的穩定成長期。

當天的宣法活動，如期於下午四點半過後結束。隨佛長老及隨行法工於活動後，搭車返回台北內覺禪林。







佛陀座下新學僧—成賢法師

## 大陸佛弟子在中道僧團剃度出家紀實

台灣 書記組

臺灣入秋以來經歷了兩個颱風以後，終於露出了晴朗的天空。在這秋高氣爽的季節裡，中道僧團迎來了重要的一天——大陸學子法覺剃度出家的日子。

大約一年多前，法覺通過網絡知道了中道僧團的存在，並瞭解到除了漢傳、藏傳、南傳佛教外，還有著原始佛法。雖然他學習佛法的時間不長，讀的經典也不多，但是，長期以來對生命的困惑和苦迫的感受，使他在尋找遠離生命苦迫的過程中，有了出家的想法。

接觸了原始佛法後，他對 隨佛長老傳授、講解的古老的「因緣法」深感認同，並有了要深入學習的願望。尤其看到了 隨佛長老針對不食肉、不用南傳淨人的守持不受取金錢戒與許多律戒的相關說法後，內心覺得這樣的說法真是太有道理。不僅合乎律戒，也尊重世間善法與華人文化，解開了他對佛教界許多

的疑問。

從此對佛法建立起信心，更對皈依佛教與親近中道僧團學法有了強烈的嚮往。不久，他寫信給中道僧團，表達在中道僧團出家的意願，希望有機會親近隨佛長老學法，可以有正確次第及有系統的修行佛法，並且過著清淨離欲的生活。

經過一年多的求法生涯，法覺與僧團始終保持著密切的聯繫，隨時把自己學習原始佛法的認識和感想，讓僧團瞭解並交流，使雙方逐步地加深瞭解。這為他在中道僧團剃度出家，打下了良好的基礎。

今年五月至七月， 隨佛長老首次在大陸開展為期兩個月的弘法活動，法覺全程參與，從南到北的擔任法工，不辭辛勞，並與 隨佛長老以及幾位隨行的法師進行了多次深入的探討。在這兩個月的相處中，

隨佛長老多次的向他說明僧團不受取金錢、不用淨人的戒律，並指出持戒的不易和修行的艱辛，為的是讓法覺考慮清楚。法覺一再向僧團表達堅定的出家信念，希望能成為中道僧團的一員。

在機場送別 隨佛長老一行回台後，法覺立即回到生活所在地，積極著手處理個人的俗世事務，盡量在最短的時間內處理完畢。終於，法覺為了修行而下定決心放下俗世的生活，在九月一日到達臺北。在臺北的內覺禪林，法覺再次向 隨佛長老提出剃度出家的請求，長老終於同意為他剃度，一時間令他百感交集。

在短短的一天之內，法覺在道場法友的幫助下，備齊了出家用物，法友們也熱心的供養一些簡要的日常用品。法師們也教他如何穿袈裟及出家禮儀。

早上十點整，中道禪院的大殿佈置得整潔莊嚴， 隨佛長老上座後，作了簡短的開示。長老指出：今天要為大陸東北前來臺灣求法的法覺舉行剃度，他千里迢迢來臺灣求法出家是一件很好的事情。有人說出家和在家不一樣，的確是不一樣，但是那裡不一樣呢？很多人認為是身份上不一樣，或者戒律上不一樣。但這些都不是重點，學法才是重點。在家人學法，出家人也學法，但剃頭換衣是意味著準備做更大程度的精進與改變。這個改變不是被人頂禮、供養，而是改變學法的因緣與環境，還有不同的付出與作為。

法覺在大陸有很好、很穩定的工作，在家裏也是獨子。為了出家修行，用了許多的時間和家人溝通，終於獲得家人的瞭解與支持，當中的轉折點，是法覺的家人對中道僧團有了信心與敬重。法覺的出家，捨棄了很多俗世擁有的生活，做好出家準備後，毅然決然的捨棄了。有信仰的人看表面，有智慧的人看實際。重要的是修行學法，不是徒有表相形式。出家人不是甚麼都不作，只是讀經、打坐、受供養，更要關懷社會、國家，關懷眾生，努力去

做，盡力而為。

九月三日早上十點多，在法覺的三次請求下，隨佛長老為他剃度，並在他更換袈裟後，教授了 佛陀的十二因緣法和禪觀理趣。在法覺接受四法皈依和出家十戒後，再三請求 隨佛長老作依止戒師。隨後， 隨佛長老依循中國佛教的傳統，為法覺取僧號為“成賢”，希望他身為第一位在中道僧團出家的大陸弟子，能夠發揮東北人的耐力與毅力，作為大陸法友的好榜樣。

正式出家後的成賢沙彌，發表了出家感言。他表示自己的內心非常激動，無法用語言表達，但內心充滿了對師父、僧團的感激及信心。沒有想到師父取了這麼一個有份量的法名，使他有些警惕與壓力。但他能夠從大陸到臺灣，並在 隨佛長老的座下出家，真的感到很幸運。成賢法師表示不會辜負大師父度化的恩德，一定會在修行的道路上堅定地走下去，並感謝這些天來照顧自己的法友。

最後，成賢法師依照僧團律規，依序的向在座的尊者、戒長頂禮後，每位尊者、法師也一一給予祝福及勸勉。最後，隨佛長老贈與成賢法師一套『相應阿含』、『相應部』以及一套南傳『律藏』。長老說：現在有經、有律、有衣、有鉢，出家人只要這些，其他的可沒有了。切記：千萬不要後頭還有錢。依法、依律，以後才有聖道，有聖道才能有慈悲利世。

長老鼓勵後進，人不必相比，也不必是最賢德，但要做好示範。最後一句話：人生不論做任何的選擇，每一條路都有困難，這是實際的現實，不是道理。出家的路上有很多困難，人要懂得面對、接納和跨越。活著不要抱怨困難，抱怨是心智不成熟的幼稚行為，不要一天到晚抱怨環境不好。即使天下人一塌糊塗，自己也要點一盞光明。不要和別人比，要問自己是否點了光明？否則，人很容易墮落，走原始佛教道路，是要點一盞正法的光明，照亮苦夜。





佛陀座下新學僧一成賢法師

## 路！在腳下 中道出家記

Ven. Bhaddanta 成賢法師

跨越千山萬水，從中國東北到寶島臺灣，只為邁出那艱難的第一步——出家。

當我跪拜在佛祖面前，師父在我的再三懇求之下為我剃度之時，我的心中感慨萬千。面前是莊嚴的佛像和慈悲的師父，周圍是前來觀禮的熱情的法友，而在我的背後漸漸離我遠去的，則是世俗中的滾滾紅塵。再見了，法覺法友！再見了，那曾經令我迷失的花花世界！從這一刻起，過去的那個法覺已死，現在的成賢則沐法而生！只因師父在寶峰寺的一句點化，弟子便捨棄紅塵中的一切，投奔師父而來。記得當時師父對我說：「做出家人可以說真心話，不做違心、不當的事，不必回應眾生不切實際的需要。出家有何不好！」

只為這一句話，便毅然決然投奔師父座下請求出家。出家真的是這樣嗎？真的是這樣。一輩子講真心

話，作真修行人，內心時刻安住於正念，遠離貪喜與憂惱，正念、正智住，人生能獲得這樣的生命體驗，難道還不知滿足嗎？我，知足了。不只是知足，在我內心中充滿的更多的是感恩：感恩師父的慈悲，為弟子剃度；感謝僧團諸位法師的熱誠接納、關懷和幫助；感謝臺灣這塊土地上善良的人民護持 佛陀的教法；更要感恩師父將 佛陀的教法還原，使原始佛法能夠重新彰顯於我們華人的世界！

我明白自己能夠在中道僧團出家，這份的因緣是殊勝難得，因為除了感謝師父、僧團和眾多支持原始佛法的法友之外，我也要感謝家人對我的支持、理解和體諒，沒有他們的幫助，我或許還要許久才能達成出家的心願。

在此，我還要對政府表示感謝，雖然兩岸被海峽遠隔，但卻終究是血脈相連，都是炎黃子孫，所

以要感謝政府為兩岸人民相互往來，提供的必要支持和方便，是兩岸同胞獲得了相互交流，逐漸融合、互相學習的機會。

師父教導的因緣法實在是殊勝。從我個人的生活經歷和學法經歷來看，我認為原始佛法的法義內涵，不只是與求真務實的現代科學精神並行不悖，甚至與唯物主義實事求是的態度也無衝突。

現代科學重視實證，舉凡科學理論的成立與否，必須經試驗的實際驗證。例如愛因斯坦當初發表相對論之時，不僅是許多人看不懂，更有許多人反對，直到英國科學家通過觀測日食過程中時間差所反映出的光線曲折度，從而證實愛因斯坦在事前的語言，相對論才一舉成名，被確立為科學理論。而佛陀的法教也是遵循一個“聞思修證”的過程，講究的是修行者內在世界的“內覺”、“內證”。“佛”之本意為“覺悟者”，即佛陀通過修行證得無上菩提，覺悟了“真相”。所以，如果說現代科學是在人類感官的基礎上來確證外部世界的實在性，那佛法即是在擺脫人類感官錯覺的基礎上從“內部”來重新認識“事實的真相”。所以修行不可能被灌頂加持，更不可能用金錢替代，原始佛法所秉持的就是這樣務實的態度。

同樣，原始佛法求真務實的態度與唯物主義“實事求是”的觀點也有共通之處。馬克思主義哲學中的唯物主義理論，是建立在英國工業革命之後的科學理論之上的，即肯定外在的世界的物質第一性，人類精神活動第二性。而佛法中講根境相緣生識，即人類的精神活動不能脫離“外境”而“自生”或“獨存”，雖然未強調外境的第一性，但也未否定外境的存在，並且佛陀雖然證得無上正等正覺，但也並未否認外境的存在，並且佛陀確定“識”必須要依根境的因緣而發生，實際上這已經是在指出人類精神活動是「緣生」，而「非第一性」。

但這並不是最重要的，因為原始佛法的內在精神是將人的內心導向正向，從而能使人拋卻不切實際

的妄想，勇於面對現實生活並積極的改變，於是變可以“生活更好，困難更少”。師父在開示中不只一次的指出：導致人們內心痛苦的根源不是現實的不完美，而是人們心中對於“現實應該完美”的期待。因為對現實有完美的期待，所以就容易陷入負面思維，容易對現實產生不滿和抱怨。但這樣對於現實情況的改善卻無助益，對自己也沒有好處。因此，正確的做法是放棄自己內心中不符合實際的期待，只要是正向的，利己利人的事就去做，對結果卻不必期待。對此，我有切身的感受，在為親近原始佛法之前，我即是如此；而學法後有所觸動，曾寫一篇短文自省。

在那篇短文中，我以公路與垃圾之關係來作喻，反覆體會師父所教導的佛理。如果走過一條公路滿是垃圾，自己是什麼心情？如果自己手中也有垃圾，當如何處理？原來的自己會這樣：先是抱怨他人沒公德，不愛護環境，然後會認為，既然垃圾已這樣多了，即使自己不亂丟，公路還是骯髒，所以索性自己也將垃圾丟在公路上。為何自己抱怨他人卻不能自律？因為“馬路已髒”，因為自己有“完美的期待”。但這完美的期待會帶來什麼呢？只是讓情況更糟。而學法之後，我才明白：看到髒，不必抱怨，自己不要亂丟垃圾，並且能收拾多少便收拾多少，若遇他人亂丟，則還應上前勸止；至於收拾後會不會有人再丟，被勸阻的人會不會聽，那並不是重點，重點是自己在做著正確的事。

所以，我明白學習原始佛法的人，不應雙眼一直盯著別人的缺點不放，而是應做當下應當做的事。只要是利己利人的事，不問結果，全力去做即是。若每個人都能有如此正向思惟，那麼骯髒的公路上不會聽到抱怨聲，相反卻會很快變得乾淨起來。

由此可見，若原始佛法能在我們中華大地上廣為弘揚，將會使更多的中國人受到正向的影響，幫助人們導向正向的思維；那麼這對於我們國家的強盛、民族和復興，以及我們未來的繁榮都將大有助益。





我作為一個中國人，雖然已經出家，但仍然希望自己的祖國能夠國運昌隆，仍盼望我們中華民族能實現偉大復興，仍祈禱利益我們所有華人的“中國夢”能夠夢想成真！

出家之後，自己一直在沉澱、在調整、在適應，在遵循師父剃度後所教導的“出家人不要做自己，要做現在”，而努力前行。雖然我知道修行的路

還很漫長，而我才剛剛邁出第一步，但我的內心並無不安。因為我知道自己並不孤單，能成為師父座下的弟子，能與真正的修行人相伴，這一生，足矣。雖然未來還有更多的考驗在等著我，還有更多的困境需要度越，但我內心卻並不慌恐，因為我已走在正確的路上，只要走好腳下的路就好了。就如《荀子·勸學》中所說，“不積跬步，無以至千里”的道理一樣，路，其實從不在前方；路，從來只在我們腳下……

## 研究：嬰兒在母胎 會聽聲音學習

### 研究：嬰兒在母胎 會聽聲音學習

芬蘭研究發現，尚在母親肚子中的胎兒，其實聽得見外界的聲音，而且會開始學習記憶。更早的研究更曾指出，母親懷孕時喜歡看連續劇，孩子出生後也會受影響迷上連續劇，甚至對於劇情中出現過的音樂歌曲旋律相當熟悉。

赫爾辛基大學讓 33 位懷孕母親從懷孕 29 週到嬰兒出生那一天，每天聆聽一個 3 音節的芬蘭單字，每天重複播放同樣的聲音數百遍之多，有時候會播放第二個音節或發音方式不同的字，等到嬰兒出生後，研究者利用 腦電波儀（Electroencephalography）觀察嬰兒腦部活動，藉此發現他們聽到聲音的反應，結果發現嬰兒聽到過去熟悉的聲音時反應特別明顯。

研究者胡緹萊恩表示，「我們認為人類的腦部功能在這時候已經開始適應聲音，並且會透過學習來辨識聽到的聲音。」

在 1988 年，就已有研究發現，若母親懷孕時喜愛看連續劇，胎兒出生後也會沉迷劇情，或是至少對於劇中常出現的歌曲，很容易有熟悉感。胡緹

選自 臺灣醒報 / 作者 莊瑞萌 8/28, 2013

萊恩也表示，「已經有證據顯示，胎兒會學習，而且嬰兒出生後，還會記得當初聽見的歌曲或是某一部分的詞句。」

研究者也發現，在母胎中就聽過同一單字的嬰兒，說出單字或是能辨別出不同處的能力，比未聽過的嬰兒佳。

美國華盛頓大學語言專家寇兒表示，「從研究結果來看，人類並非在出生後才開始學習語言，而是在母腹時就開始透過聽到不同聲音去學習，對於人腦在發育初期就具備如此能力，我感到相當訝異。」



本次研究結果刊登在  
《Proceedings of the National Academy of Sciences》期刊。

佛陀座下新學僧—成賢法師

## 丘塚無言伴明月

陽明山塚間禪修有感

Ven. Bhaddanta 成賢法師

自從剃度之日便向大師父提出，自己想體驗在墳塚間禪修靜住的經驗。隨著時間的流逝，轉眼間即到了準備離臺，銜師命與僧團兩位尊者前往錫蘭參學，再轉往馬來西亞中道禪林淨住一段時間。隨著離臺的時間逼近，但是大師父尚無指示，本以為這事要從長計議了，卻未料就在我臨行之前，師父突然告訴僧眾要前去墳塚間禪修。此時，「塚間修」的消息讓我倍感突然，有些措手不及。但緊張歸緊張，內心還是很期待，總覺得自己不畏鬼神，一定能夠經受得住考驗。然而當自己真的身臨其境，面對滿山滿谷的墳塚時，感受則完全不同了。

當天臨日落前，大師父帶領我們前往陽明山的一塊「風水寶地」，據說許多近代名人都埋葬於斯，內心期待欣往之情更加強烈了！待親眼得見，果如大師父所言，那些墳塚都是「陰間豪宅」，不但修築得樣式優雅，更注重與風水的融合，相當的考究，但是週圍還是一般的墳塚居大多數。在日落天黑前，大家各選地點，彼此相隔一段距離的安置頭陀傘帳。大師父見大家牽搭帳篷與頭陀傘後，隨即先回禪林與馬來西亞法友連線說法，等說法後再來。接著，我們便遵大師父的囑咐，先與墳塚主人「打好招呼」後，即各自「回寮」獨修。

大師父走後，此時我真的是「獨一靜處」，卻還未能「專精禪思」。因為日已西沉，身倚著墳塚靜坐，總覺得背後陰風陣陣，感覺四周有陰影在移動。此時，暮色已退，一輪明月高掛天空，周圍稀疏幾點星光，真正是「月明星稀」。蒼穹之下，由陽明山放眼望去，即是臺北燈火通明之夜景，繽紛霓虹，盡收眼底。但面對如此美景，我卻無心欣賞，因為難以克制的恐懼，已讓我

幾次「身毛倒豎」，實在無法鎮伏內心的怖畏，只好起身走於這些靜默無言之丘塚間，暫以平復心情。

走著、走著，逢遇 Bhante Citta Sang Varo，更使我有如抓住了救命稻草，「情不自禁」的聊了起來。其實，我心中清楚，談話的內容並不是重點，重點是要用談話來紓解驚怖的心緒。午夜時分大師父來到，簡單的安置後，隨即要我們各自入帳休息。

我重新找了一個較通風的地點，但安頓好之後，仍是輾轉反側，難以入睡，總覺得四周有異動。這樣的翻來覆去好一陣子，待渾身汗透之後，終於受不了了，心想：「家都出了，還有什麼罣礙！即使真的橫死於此，也要睡了再說，總不能做個膽小鬼！」翻過身來，又想：「幾十年之後，自己也終要躺在這樣的地方，恐怕到時還不會有如此「豪宅」，既然今日有機會可以提前體驗，又有何可懼？睡覺！睡覺！」於是，一覺到天明，直到早上被蚊子吵醒。

晨起之時，見大師父已在做運動了。師父穩如泰山，見我那睡眠迷離的狼狽相，微笑問我：「睡得如何？」我說：「睡著了！」大師父笑說：「睡著就好。若墳地能睡得，則天地之間便無不可安身之處了！」

聽了大師父的教誨，我內心很是受用。回憶昨夜自己坐於墳前仰望那一輪明月時，心中便生起一種感受，即四周那寂靜之丘塚與無言的我，一樣都在仰望著一輪明月。恍惚中覺得，背後的丘塚即是明天的自己，而近日之我還能有幸於此丘塚間修行，當感恩一輪明月在此暗夜中照亮我雙眼，使我有機緣走上修行之路。坐與丘塚，無限遐想著世尊所體驗的「不再受生於胞胎，不再埋葬於丘塚」的無上正覺、解脫之境界……





中道僧團兩安居《十日禪暨短期出家》系列報導

## 第一期十日禪修營紀實

### 書記組

### 香積組和總務組的籌備工作

在本期禪修營的前幾日，負責香積組的法曄居士、法學居士就開始設計每天的菜單內容，並估算所需食材的份量及價格，一些法友也很發心地布施了禪修期間所需的全部白米。總務組的法格、法參、玲娟居士也特地提早幾天來禪林，與 Bodhidīpa 法師規畫學員們擔任法工的任務分配和輪班表格。在兩日前，法斌居士和其他八戒淨住行者，忙著清洗曝曬袈裟、鉢、鋼杯等，為短期出家者預做準備。法禪居士則為禪堂添置四大盆紅蝴蝶蘭，將禪堂佈置得更加莊嚴亮麗。

### 前一日 8/1

為了讓本期的禪修者在炎炎夏日下，能夠有個涼爽的環境，原始佛教會在禪堂多裝設了一台冷氣機，從中午起，兩位技術人員與 Bhikkhu Paññācakkhu 忙了幾個小時才安裝好。

傍晚時分，禪修營學員開始報到，法因居士和兩位女法工負責接待組。Ven. Tissara 尊尼先為幾位將短期出家的女眾先圓頂剃髮，而法斌居士則幫忙為幾位將短期出家的男眾先剃頭髮。學員在 8:40PM 到禪

堂集合，Bhikkhu Paññācakkhu 宣布本期禪修營時程表，說明小參須知與盥洗要項。然後女法工長法住居士介紹女學員的各組組長與組員，接著介紹行堂長法因居士，禪堂禮儀與進出禪堂次序，最後男法工長黃新圳居士則介紹男學員的各組組長與組員。





## 第一日 8/2

一大清早，隨佛長老為學員開示七菩提分就是原始佛法禪觀的道次第，而原始佛法是自利、利他，自他俱利的。接著指出一般佛教徒對於正覺、解脫煩惱只有概略模糊的認識，對於如何得證菩提的次第也只有意境上的描述與形容，然而在現實生活中則根本用不上力。

長老接著指出原始佛教與念佛人的關係，在佛教的所有宗派之中，原始佛法和淨土宗的念佛法門是最接近的，念佛人希望來世往生於極樂淨土，但經文的記載是，在淨土裡聽聞的法音其實不再是阿彌陀佛名號，而是原始佛法的三十七道品中的五根、五力、七菩提分、八聖道分，這是因為念佛法門可略分為三個層次：持名念佛、定心念佛、實相念佛，而實相念佛就是修十二因緣觀，也就是修四念處。

長老又說明學法者需要學習適應團體生活，培養既來之則安之的心態。譬如說，同寢室的法友們，不要認為是與凡夫睡大通鋪，而要想著是與諸上善人共眠如來法床。大家應該審查自己的修行心態，是自認為在忍耐陌生環境的折磨，還是勇於坦然面對現實而度越煩惱呢？

長老最後講解修證道次第，傳統佛教認為是戒、定、慧，但在原始佛法的一乘菩提道次第中，修習禪定並不會生起智慧，必須要修習因緣觀才能生起智慧。長老以日常生活中的事物舉例說明，讓大眾都聚精會神地聽講。

上午的第二支香，長老為學員授八戒，接著就為短期出家的男眾授十戒，Ven. Tissara 尊尼也接著為短期出家的女眾授十戒。

午休後的第一支香，Ven. Tissara 尊尼以投影片來講解修習初禪的幾個要點。在晚間課程裡，長老則引用《相應部》預流相應 55.28 經，來解說善觀聖理和十二因緣觀的內容。







## 第二日 8/3

清晨的早課後，長老開始引導大眾實修安那般那念，並講解如何調伏散亂與昏沈的要訣，接著讓大眾開始實修，在婉轉悅耳、此起彼落的鳥鳴聲中禪坐，直到聽聞早齋的打板聲，才結束清晨的禪坐。在上午的第一支香，Ven. Tissara 尊尼教導行禪的要點。

在下午的第一支香，Ven. Tissara 尊尼親自示範坐禪後調身的三個動作，以及如何才是正確的坐姿，接著為大眾複習調伏散亂以及昏沈的方法，最後釐清某些法友曾經誤解過的幾個禪修用詞，法友們聽了不禁莞爾。

在傍晚時分，長老解說修習止、觀的程序，從調伏散亂、昏沈蓋以保持六根清明，進而理解正確的十二因緣法，才能修習十二因緣觀。在《相應阿含》經文中，十二因緣觀雖然有九種不同的說法，其實禪觀只有一條道路。

晚上最後一堂課，長老向學員再度教導念住於入出息以修止禪的要訣，並解說「如理作意」之意思，其實是追根究柢的探尋觀察。然而一般人在禪修中，會誤以為所觀察到的現象遷流就是無常，其實真正能夠觀察到的只是因緣，進而明白原本有的常見是沒有的。長老引用《相應阿含》68 經和《相應部》因緣相應 12.21 經，指出禪修者應該於六觸入處修五陰的因緣觀，而非於五陰修分別觀，又引用《相應阿含》251 經和《相應部》蘊相應 22.126 經來講解無明與明的定義。禪修者要先修習初禪的原因，是為了不讓過往已有的經驗干擾禪觀，才能於現前如實知見因緣法。

## 第三日 8/4

隨佛長老於今天上午帶領僧眾們到台北市北投市場托鉢，讓短期出家的修學者，有機會親身體驗托鉢的修行生活，也讓社會大眾能親近守戒清淨的僧團，如法布施。

在下午的第二支香，長老引用《相應阿含》474 經和《相應部》受相應 36.15 經解說禪定次第，指出論書所說的五禪支，其實是論師從經文中所提取出來的部分條件，但只不過是必要的條件，檢驗的標準是要以經文中的正受才算正確；長老又以《相應阿含》1170 經說明修行人應該於六觸入處守持正律儀，並以《相應阿含》282 經講解覺想不續的含義。

長老在傍晚開示如何調伏與斷除五蓋的禪修次第，首先修安那般那念，調伏掉悔蓋、昏沈蓋，再來修因緣觀(如理作意)，才能斷疑蓋，明白五陰是因緣生的正見而斷除常見、我見，接著對於緣生故無常、苦的五陰，能夠捨離貪愛，才能斷除貪欲蓋，最後能夠捨離因為求不得的障礙而生的怨憤，才能斷除瞋恚蓋。

晚間的課程，長老講解十二因緣的內容，首先談到 2011 年在一間緬甸佛學院與當地研究生面談的經驗，讓他們對於經與論表達個人想法。接著以此事指





出，我們在學習佛法時要清醒，回答問題時應該如實說，而非只是肯定自己所學過的知識，長老又強調自己並非說南傳佛教不好，而是只依經與律，不依後期的論書。長老又以幾篇經文來解釋無明與明，欲得明、斷無明者應當觀察集與滅，而非無明眾生所認為的剎那生滅，又引用《相應阿含》214 經和 41 經來解說五陰與六入處的關聯。

#### 第四日 8/5

上午的天氣開始愈來愈炎熱，禪堂內的幾台冷氣機必須同時運轉，使室內溫度降低，好讓禪修者能夠身心安穩的繼續禪坐。在下午第二支香，Ven. Tis-sara 尊尼引導行者修習止禪，以及禪坐後調身調息的幾個運動。

傍晚課程中，長老指出，佛教界千古以來最難解的謎題就是「名色緣識，識緣名色」的真正含義，接著引用《相應阿含》551、239 經，《相應部》蘊相應 22.3、22.102 經和六入相應 35.109 經來解釋。

#### 第五日 8/6

長老在早齋後為大眾授八戒，接著解說一般人對因緣和業力的誤解，傳統佛教徒認為未來生的業報身決定於臨終一念，這個誤解乃是來自於唯心思想，根源於分別說部的論書，長老接著開示因緣觀的要訣，並舉例說明解釋。

由於白天的室外最高氣溫已經接近攝氏 38 度，為了讓大寮更涼爽，特地請了兩位技術人員來裝設兩台冷氣機，Bhikkhu Paññācakkhu 與他們從中午忙到傍晚，才安裝測試完成，之後幾位八戒淨住法工幫忙清掃。

傍晚課程中，長老以「什麼是修行」為主題，指出我們人生要有方向感，要知道對自己的定位，又以華人在不同文化背景的生活為例，指出台灣青年雖然品德善良，但是台灣的父母照顧兒女太好，反而造成他們好逸惡勞的習性；另一方面，一些美國老華僑在

安家立業後，也失去了人生的方向感，覺得自己是在異國做高級勞工，每天活著似乎只是在等死，這感覺來自於人們如何看待自己，老華僑失落了生命的方向感，而他們的兒女有自己美國人的世界，與父母之間有著文化代溝。

學法者應該知道每天該做什麼，要有對生命的自覺，要有方向感，並且盡力去做，才能達到知行合一，能生亦無憂，死亦無悔。有些人在道德上能做個好人，但出社會求生存就困難了，因為這世間很現實。我們都知道正當之道，但人在江湖，使得修行人內心怕怕，不敢出家，只好多做些慈善，行於自以為是的中道，不能放下世俗。長老提醒大家，雖然聽得懂這些道理，但在生活中會去做嗎？不要只學會止、觀的技巧，卻在生命的道路上迷失了。人們擔心要確定什麼，或失去什麼，感到確定後比沒確定的時候好，不確定才是人們最大的痛苦，然而人生的意義不在於獲得什麼成果，明白了以後才會覺得雖死而無憾而能全力以赴。

晚間的最後一課，長老引用經文解釋菩提修證道次第，得明、斷無明應在最前面而不是在最後，接著才斷常見，也就是無常想，因此無常想不能做為禪觀法，禪觀要觀五陰的集、滅，也就是觀十二因緣。長老以舌嚙冰淇淋為例，解說無明如何發生。

#### 第六日 8/7

在上午的第二次禪坐，長老教導大眾如何修習念住於入出息，才會對呼吸系統有好處，也再次強調禁語的規定要落實。

長老在傍晚指出五陰的受陰，其實是不同的雙箭喻經中所說的身受、心受，那裡關於受的解釋只限於那部經，也不同於十二因緣中的受。十二因緣的行是指身見、我見，不同於五陰的行陰。接著長老以在烤麵包片上塗奶油為譬喻，解說緣生與共生的差別。修因緣觀不是觀察平常六識以外的境界，所謂見法是認知上的革命，禪觀者要重新發現真實。





在晚間的開示中，長老開始總說十二因緣，引用《相應阿含》296 經來證明只需觀集法就能得明、斷無明，再以 287 經指出先觀集法，才會明白有滅法，又以 749 經的三轉次第來對照七覺支的禪觀次第，以 334 經和 68 經來解說正思惟與禪觀應從六觸入處下手，最後長老以水槽中的抹布為譬喻，來解釋四聖諦三轉、十二行的次第。

### 第七日 8/8

今天的最高氣溫達到了攝氏 39.3 度，是台北市百年以來最熱的一天，禪堂變得非常悶熱，禪修者交替地修習坐禪和行禪，耐心地調柔身心以持續修習禪觀。

長老在傍晚從十二因緣的生、老、病、死開始講解，並引用《相應部》48.53 經解說未來世的六根生。又指出識緣名色的真義是千古疑團，長老其實是經由觀察身心而明白了這個奧義，也解說經文中的解脫不是涅槃，有些論書說修想受滅盡定就能體驗涅

槃，這種說法是來自於耆那教的思想，因為涅槃非緣生法，也非常、樂、我、淨。

長老在晚間開示如何止息生苦，人們不能以求神的心態來治病。老、病、死是生命之必然，假如認為那是災難，那麼活著就是一直面臨災難。生是流程，老、病、死就是生命其中的面貌真相。老化就是不能重複、不能逆轉、不能恢復原狀的。老、病就是生命遷流之表現，怨憎會與愛別離本來就是生命之必然，求不得也是因緣多面的呈現與多面的影響，由於無法被掌握，就會隨狀況而改變，凡夫對於生命之必然有迷惑和貪愛才有苦。十二因緣法的要點就是在生命的流程中，洞察愚痴、貪欲、瞋恚。

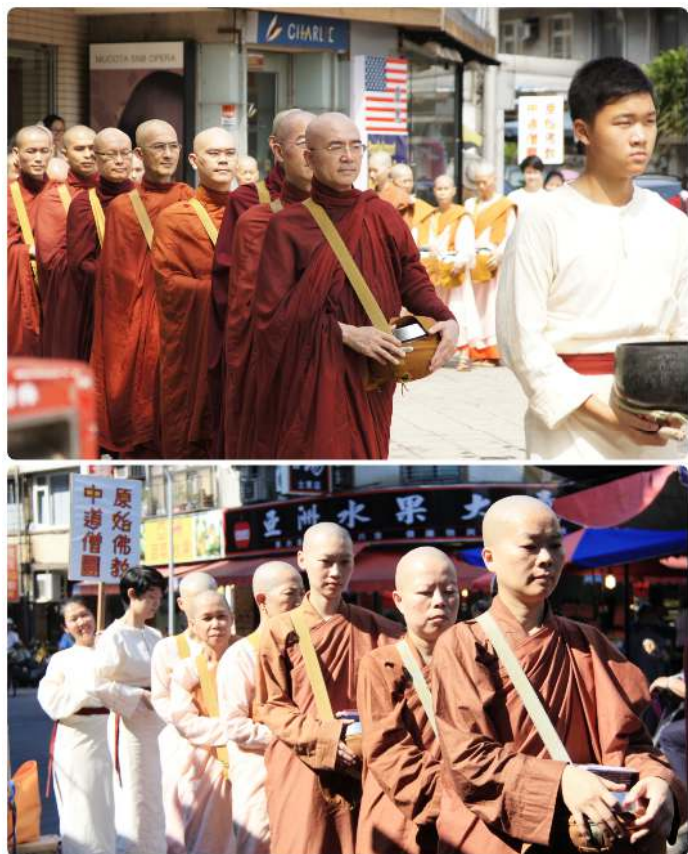
### 第八日 8/9

上午，長老依照十二因緣法教導五陰身心流轉的十個程序。傍晚，則開示如何檢驗煩惱的度越，使能在生活上得到受用。長老言：修行是否有所進步，不在於學習多少法門，而在於所學的內容與道次第是否正確與完整；然後要在生活裡實踐，唯有親身實踐，才能檢驗所學的佛法，並得到真實的受用。怎樣知道有所受用，則在於是否有所改變進步：(1)看待自己、看待其他生命的觀點有沒有改變，檢驗在認知上有沒有深化；(2)看待人生的重點與生活的所做所為有沒有改變，檢驗是否看到菩提正道；(3)對於期待、理想的感情有沒有改變，對於現前事實的接納程度有沒有改變，檢驗個人離貪的修為，這不是修身養性，而是八正道之實踐。

晚間的開示，長老進一步分析身心五陰的流轉程序，解釋無明凡夫的常見與我見如何形成，以及時間上的我見、空間上的大我與小我的妄見形成的機轉。

### 第九日 8/10

隨佛長老於今天上午帶領僧眾們到台北市土東市場托鉢，讓短期出家的修學者，再度體驗托鉢的修行生活。（左圖）



今天長老大堂開示：修行者莫期許自己是聖人。在台灣佛教界中，自稱見性開悟的人太多，但修行的重點不在於成為聖人，而在離斷煩惱。中道僧團辦禪修營的目的在於幫助修行者斷煩惱，而不是要修行者自稱見法開悟。修行者要能耐得住寂寞，要能懂得潛沉。在傳統佛教中，淨土宗念佛人比較能常自知慚愧，自知檢討。在南傳佛教中，人們常唸 Sadhu，表示隨喜別人行善的功德，隨喜雖不能斷除嫉妒，但可以調伏嫉妒。

晚間的開示中，長老解釋四念處的身、受、心、法觀念處如何對應於四食中的粗搏食、細觸食、意思食、識食，接著說明《相應部》念相應 47.42 經、蘊相應 22.102 經，也證明《相應阿含》288 經中其實有部派佛教時期增新的經文，指出十二因緣觀的「識

緣名色、名色緣識」和法觀念處的關係，並引用經文解說味觀、患觀和取法、所取法。

### 第十日 8/11

上午，長老解釋有關於四大界之增新經說，指出分別說部在自派思想當中揉雜了當時六師外道中順世派的主張，從印度的古典唯物論談到另一派所主張的心物二元論，並分析地、水、火、風、苦、樂、命的七要素論，其實是哲學中的多元實在論，並又用《大般涅槃經》的經文，對照《相應部》界相應的 14.30、14.33、14.35、14.36 經，《根本說一切有部毗奈耶》的記載，比對《相應部》蘊相應 22.126、22.30、22.40 經、界相應 14.29 經，《相應阿含》337 經來證明有關於四大界的經文乃是增新的經說。

## 手機通話中易遭雷擊

本文取材自 TVBS 許甫報導 8/13 2013

夏天午後天氣常常不穩定，可能降下暴雨夾雜閃電雷鳴，有媒體特地找到實驗室模擬手機被電擊的機率，結果發現，實驗 10 次，高達 9 次打中正在通話或是待機的目標，而關機的實驗假人只被擊中一回，相對安全許多，而在湖北武漢則是有重 30 幾公噸的飛機被 12 級瞬間強風吹歪 90 度，撞擊空橋。狂風暴雨中，依稀只見到 2 架班機，這是湖北武漢機場 11 日傍晚的驚險場景。大陸新聞報導：「1 架重達 30 多噸的波音 737 停靠廊橋，被暴風吹的在原地打轉 90 度。」

12 級強風，大到連飛機都被吹偏，撞上空橋，天威難測，有時還可能降下橫禍，大陸北京首都機場的一名清潔工，在雷雨天戶外遭電擊而死，大陸媒體特地做實驗找原因。大陸新聞報導：「據工作人員介紹，這個高達 50 米的高壓發電器，可以造出真正意義上的電閃雷鳴。」

實驗場所的專業儀器就位，再安排 3 個假人等距離站立，每個假人身上都有安置手機，接受 10 次雷擊測試。實驗室人員：「3 秒、2 秒、1 秒。」

大陸新聞報導：「哪一種容易引發危機？進行驗證，實驗表明 5 次擊中攜帶接通狀態手機的假人，4 次擊中攜帶待機狀態手機的假人，僅 1 次擊中在關機狀態手機的假人。」

**結果不管通話或待機，手機的確很吸引閃電攻擊，而後果也相當嚴重。**

大陸新聞報導：「在假人的腿上打出可以看得見的小洞，而這個小洞的位置正好是安放手機的地方。」

實驗研究，當手機低頭族還是長舌族都可能是雷公在找的人，下次千萬要記得，**打雷時別拿著手機。**





## 中道僧團雨安居《十日禪暨短期出家》系列報導

# 短期出家心得

台中 法吉（律祥）

原來是打算要參加 2013 年 8 月 2 日～ 8 月 11 日的十日禪修。在前一天報到時，向尊者頂禮時，承蒙尊者慈悲開示說：你頂上無毛，童山濯濯，與理光了頭不分軒輊，不如改為參加短期出家，可以體驗不同人生。真是一語驚醒夢中人，隨即改變主意加入短期出家行列，接受剃度儀式，並受十戒，穿上僧服，隨身帶來一皮箱衣服，無用武之地。學穿袈裟、走路、上下樓梯，行為舉止與外表頓時與眾不同。

這一禪修期間，僧團有兩次托鉢，第一次在北投市場，第二次在天母士東市場。在僧團行列前面的法斌師兄手持一面牌子，上面寫著「中道僧團，不受錢，只受食物」，明顯易懂。師父教導，托鉢時，要攝心專注，眼光不可亂瞄，行進間也要專注在前面師父的背後或腰部，保持適當距離，又不可相距太遠，跟不上隊伍。托鉢回來的食物就是禪林所有人的食物，沒法選擇。不容易保存的先吃。托鉢回來什麼，就吃什麼，不像在家人，自己喜歡吃就買回來，並要怎麼吃就怎樣烹飪來吃，隨心所欲，這就可看出出家人的隨遇而安、離貪少慾的生活。

在這短短十天出家期間，深深感受到尊者及僧團慈悲、包容與庇護。因在平時較為困擾的是僧服的穿著，承蒙僧團師父們犧牲休息的時間幫忙穿著，真是感恩莫名。深怕有失威儀，時時警惕，自我要求。平時蠻會緊張，此時更是兢兢業業。也因此出家因緣才能得知，南傳僧服僅是兩塊布及一條布帶就解決了，還有托鉢時更是不易穿著。

這十日禪修期間收穫不少，尊者詳述禪觀方法、十二因緣、四念處、菩提道次第及日常生活如何實踐因緣法修行，止觀期間如何消除昏沉蓋及掉舉蓋等等問題，真是不虛此行。

其中尊者以《相應部》及《相應阿含》經佐證，以經解經，聽了法喜充滿。多年來研讀《相應阿含》經文，無法通曉的困擾，也大略能知其一二。此時極為佩服尊者智慧如海，辯才無礙，對經文有深入淺出的解析。我希望能將課堂上所抄寫的筆記，好好地如理作意、內正思惟。期望將來能體悟到因緣法的真實意涵，並能以因緣法在日常生活中實踐。





中道僧團雨安居《十日禪暨短期出家》系列報導

## 短期出家的體驗與感想

美國 法諦

自去年起，我就渴望體驗短期出家的生活，於是將去年與今年的假期併在一起，籌足三十多天，終於成就了我第一次到臺灣及體驗短期出家的機會。

原打算到臺灣後先旅遊數天，順道品嚐臺灣美食及調整時差，但到了之後，發覺處處皆有美食，特別是小吃隨處可得，貪吃的心念起之不盡，所以提早上山報到。初到臺北內覺禪林，很高興能遇到已有兩年未見面的 Bhikkhu Paññācakkhu、Ven. Ñānavati 和 Ven. Vimokha 三位法師。但對陌生環境、潮濕氣候、時差、作息時間、過午不食等種種差異與適應，再加上與原本計畫有些差距，所以思緒起起伏伏。

報到的第二天，Ven. Tissarā 尊尼帶我和其他法友到員林鎮看中醫，才知道自己身體非常燥熱，因而影響呼吸和睡眠，經服食中藥後，再不覺燥熱，睡眠也有改善。

法斌師兄是我的室友，每晚睡前半小時，他會分享他過往的經歷，及接觸佛法後心態改變的歷程。他做事勤奮、認真和細心，非常幽默。感謝 法斌師

兄熱誠的照顧。

每天晨早經過禪堂，總是第一個看到 Bhikkhu Dhammadisā 在禪修，也看到他早、午齋後清理庭院，心想：為何他選擇在烈日當空下做，卻不在涼爽的清晨做？之後他對我說：「早晨是禪修最好時間。」感謝他對我的啟示。期間也認識來自馬來西亞年輕且充滿活力的法思、法尹、法必、法心和法泳，也和她們有互動。有一天，法思想準備西式義大利麵來供養僧團，而我與法思商量做簡便式的 pizza 和西式雜菜蕃茄湯來配合其美意，她大方地讚同。法尹、法必和法威也極力幫忙，最後以全西式的午餐登場。

轉眼已到第一期十日禪暨短期出家，法斌師兄在前一天幫我剃頭，只留下少許頭髮，讓大師父在剃度儀式時剃。禪修期間，Bhikkhu Citta Sang Varo、Bhikkhu Dhammadisā 和 Ven. Lokadīpa 三位法師多次到寮房，教導和幫助每位短期出家的男眾穿著袈裟，小休時也經常到寮房關心我們。我察覺到自己和同修在穿著袈裟上感到困難，因而害怕去洗





澡，為不知如何穿回袈裟而煩惱。因一個困難而引成兩個問題，經過數天的學習和法師們的幫忙，心理上已克服對穿袈裟的困難感。由於以半度假半體驗的心態前來短期出家，所以剃度當天，內心並沒有很大的激動，也因這樣，在禪修期間，比較放逸，不守規矩，而沒有禁語。Bhikkhu Aticca 因此事提醒我要好好珍惜地去禪修，感謝他的直言教導！

出家後第三天，我初次參與托鉢。由大師父帶領，到北投市場（是個較傳統的市場）托鉢，供養者大多數是媽媽和婆婆們。初次托鉢接受供養時，內心有種難以形容的感受生起，也許是自尊心的問題，當時未能察覺那麼詳細；但隨即內心又生起另一個念頭：我已經出家，就要像其他的法師們一樣，謙卑地接受供養，同時以佛法去利益供養者及周邊不同層面的人。經過內在的一些感受和想法的角力後，我慢慢用心去感受供養者放食物在鉢內時，她們那種熱誠和親切，同時也可看到供養後她們臉上的喜悅之情，雖然彼此陌生，但又有一種奇妙的親切。而隨著每次托鉢，內心的角力也漸漸減輕。

到第五天，大師父引導學員因緣觀中最初也是重要的部份，感激他的教導！這是我最大的禮物，這也成為我日後每天的功課了！

在第一期禪修營結束後，律祥、律明和律正三位師兄要捨戒離營，律祥師兄非常熱情，還邀請我們去臺中作客；律明師兄比較沉默，或許他心中牽掛著他父母的果園需要他的幫忙，但在清潔禪堂的工作上，律明師兄最是認真賣力。

第二期禪修營還未開始之前有三天的空檔，Bhikkhu Citta Sang Varo、Bhikkhu Dhammadisā 和 Ven. Lokadīpa 依然如常，每天多次到寮房關心和教導我們。期間 Bhikkhu Dhammadisā 也與我們分享他未出家時一些人生經歷，及後來的改變乃至出家，感謝他坦誠與我們分享，這對我們有莫大的啟發。

第二期十日禪修開始後，我也開始進入狀態，其他法友也很用功，Ven. Tissarā 尊尼再次細心教導“安那般那”、行禪、臥禪及坐禪前與坐禪後的各種運動等，使各學員有更好的掌握。再加上其他法師們在安禪、護禪的幫助，每位學員都有或多或少“內止言語”的經驗和得益。

大師父用心教導 佛陀的原說，特別在十二因緣觀有更細緻的教導，大師父訓勉禪觀要踏實去做不可輕率；更與學員分享他 28 年前的經驗。感謝大師父的教導，使我這次有很大的收穫和新發現，我會銘記他的訓導！

在兩期的禪修中，Bhikkhu Aticca 每晚都會為短期出家男眾做“羯摩”，關心每位短期出家男眾日常的需要或藥物等，並教導戒律，分享其對生命的反思與態度，感謝他的教導與關懷！更感謝 Bhikkhu Paññācakkhu、Bhikkhu Dhammadisā 和法斌師兄對我的啟示，他們各有不同的人生經歷，但共通的是：他們坦然誠實的面對自己，勇敢地調整與改變自己。這正是我需要好好學習的人生課程！

第九天晚上最後的一堂課，大師父提出問題讓學員思考，當晚我三點多起來，就沒有再睡，我思索著：若我今生不能“見法”，我應該如何走下去？同時我應該怎樣看待生命？我已然從大師父學習到“原始佛法”，這是我今生最幸運的事情，也從人生過往的崎嶇經歷，學到該認真的面對生命，更要珍惜每一個機會，努力地去做，坦誠面對和欣然接受各種不同的因緣，也算今生無憾啦！我想起蘇軾的作品中有這兩句“回首向來蕭瑟處，也無風雨也無晴”，如若以因緣法與緣生法來看待，該有另一番的體會吧！

感謝 中道僧團長老的教導，感謝各位尊者與尊尼的照顧和關心，這次參與短期出家，在中道僧團的庇護下，衣、食、住、行都得到非常好的照顧，加上各位法工的貢獻與無私付出！使我有那麼美好的旅程和體驗。感恩！

## 中道僧團兩安居《十日禪暨短期出家》系列報導

# 出家感言

台灣 法中（律明）

記得念大學時想在北部找個南傳道場近學，於是在網路上搜尋，好幾個道場就像抽籤似地選了菩提伽耶內覺禪林，那時覺得 Vūpasama（隨佛尊者）的名字好特別，還以為是外國法師。第一次上山就覺得道場很樸質、寧靜、好美！在僧團念誦巴利語的四法皈依時，內心雖不明其義，但覺得怎麼有這麼好聽的誦文，還有如餐廳式個人豐盛的午齋，以及齋後大師父近一下午的開示。

那時對自己的人生方向很迷惘，也面臨自認很大的身心困境、挫敗走不出，還有親子關係的問題，幸虧僧團耐心的開導、關懷與教授，才逐漸度越這段陰霾，也因為常去道場幫忙，與師父們有著深厚的情感還有共事的愉悅經驗，那時便有出家的念頭。但與其說「出家」其實是想「搬家」，因為覺得大師父、Tissarā 師父、Ñānavati 師父、Aticca 師父、Vimokha 師父都對我很好，每個人都有許多優點，才德兼備，我也很喜歡、很感謝他們，並想逃離自認無法面對、拒絕面對、不滿及許多恐懼的問題；可是也很害怕出家後不適應，與種種自己所設想的後果、要付出的代價與親情的牽纏。還有大師父要做的事，自己都很擔心無法承擔與面對，加上那時僧團人數也不多怎麼做啊？自己也還是涉世未深沒甚麼才能的小毛頭，同時覺得出家人似乎要讀背好多文言經文，得專研經律論三藏，會不會讀到瘋了？要會說法，要會攝眾，要自己修得很好不然怎麼度眾？又不定居一處，要與不同的法侶生活，要塚間修，不能辜負眾生的恩情，所以沒有退縮懈怠的空間等等，就覺得做出家人好難、好辛苦，也很恐怖，比種田還恐怖、更勞

苦，萬一無法勝任，精神緊繃、龐大的壓力與挫敗感會壓垮自己，許多出家的好處與嚮往在那一刻都顯得微不足道、煙消雲散！

然而這些都是自己的設想與無邊無盡的想像……現在自己回想起來或許只有一句話：想太多了吧！而這些都源自完美期許與妄執，非怎樣不可的錯誤想法，還有學法目的的迷失。當然這次的短期出家仍是覺得自己還沒準備好、沒資格談出家，但在 Tissarā 師父點明自己錯誤的想法後，抱著以後可能沒有機會與慚愧的心境向前邁進。

「南橘北枳」（註：《晏子春秋·內篇·雜下》：「橘生淮南則為橘，生於淮北則為枳。葉徒相似，其實味不同。所以然者，水土異也。」）——是自己在居士與出家經歷中最深切的體會與總結，若以佛教用語則是「五蘊因緣生，緣生法故無我」；再者，深感承受古今廣大、眾多的恩情與成全，當下難以等值回報與付出什麼，僅能努力做好該做的本分，同時在此殷切表示自己由衷的感謝！

捨戒還俗時百感交集，伴隨著一份難以言喻的不捨，卻又很感謝這一生蒙受僧團的慈悲，接納生命層次仍有待改進與不足的自己。能夠有機會如法如律出世修行，在這期間，內心似乎不再流浪、生命的方向篤定，要做的只是步步慎重、精勤自覺與度越內在的煩惱，但也不知能持續多久，說不定僅是當時的心境與環境使然而有的錯覺與誤解，唯一能確定的是經歷了一段未曾有過的平安與踏實！還有眼簾底下一幕幕觸動心弦的感動與思齊……





夙夜匪懈宣法與著述的大師父

感冒咳嗽仍在處理法務的 Tissarā 師父

默默負責大寮少有機會上禪堂的 Ñānavati 師父

謙和篤實的 Aticca 師父日日安板後為眾戒子羯磨

玲瓏熱忱的 Vimokha 師父埋首法務

精勤果決的 Paññācakkhu 師父忙著處理事務

細心靈巧的 Citta Sang Varo 師父、

謙卑嚴謹的 Dhammadisā 師父、

忠厚仁慈的 Lokadīpa 師父，

三人每日捨棄休息時間，耐心教導男眾戒子們穿袈裟

從容和善的 Mokkhadīpa 師父，用心在製作編排相應阿含的教學

每次外出上課晚歸後的 Bodhidīpa 師父，仍在辦公桌上挑燈夜戰

默默辛勞護持與陽光燦爛的馬來西亞法工

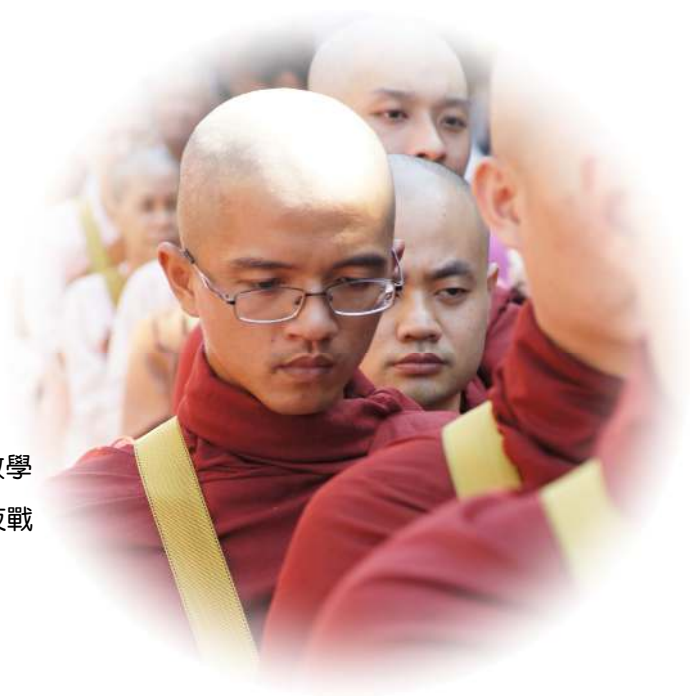
同梯出家法侶的情份

髮蒼癯瘦法友的身影

手掌上受供養而沉甸甸的鉢

袈裟的神聖與不可踰越的分際

托鉢乞食市井中的人生百態.....



這短短的十天，很多人很努力地無怨無悔地燃燒自己，照亮生命的黑暗與晦澀，關懷生命的憂苦，不問成敗得失，不求富貴榮耀，為什麼同樣是生命卻能甘願如此迥然不同、甘之如飴地堅持深耕下去呢？

許多時候，個人的舒適、安樂與享受是建築在其他生命的血淚、辛勞、掙扎、壓迫與痛苦之上的，因為在這煎迫的大地上沒有任何的美好與受用是天上會自動掉下來的，在此謹以些許微薄的體會與諸位法友共勉與省覺。謝謝大家！

感謝佛陀

感謝佛法與聖戒的光明

感謝歷代僧團與護法的傳承

感謝古今中外前賢的努力、

還原佛法原貌

感謝父母與師長的恩德與教誨

感謝法友與朋友的陪伴與鼓勵

感謝眾生與國土的恩情.....



## 中道僧團雨安居《十日禪暨短期出家》系列報導

# 短期出家感言

台南 法聚

不到 150 小時的時間，在生命的洪流中，只是不起眼的一小段，但這短短的 150 小時不到，卻因它的獨特性，縱使不需特別凸顯它，但也無法輕忽它，因此，回顧它，記錄它，也許是一件值得的呈現——且讓末學獨白「2013 年短期出家感言」。

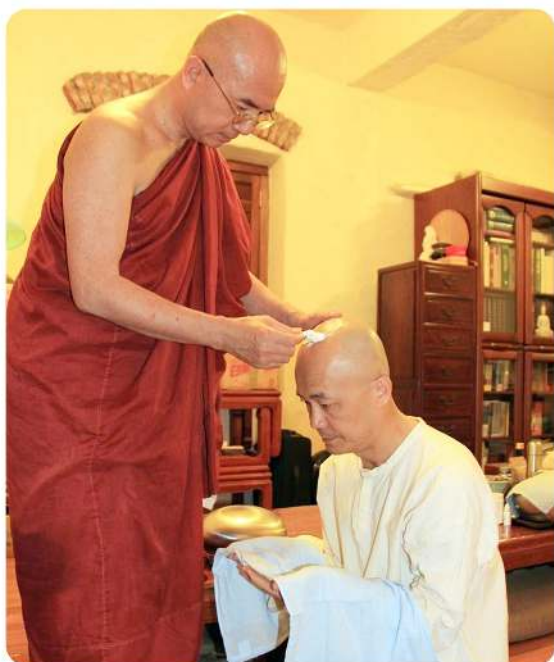
\* 感恩：深深感恩大師父的成全，僧團的護持指導，同期師兄的協助幫忙，許多法工的鼓勵，這些點點滴滴都讓末學感念在心！每次禪修期間，整個禪林上上下下都非常忙碌，然而卻是忙中有序，一環相扣一環，在一次又一次的歷程中讓參加的學員感受無比的溫馨，令人贊嘆！

\* 對比：五、六月時，末學和同修在古都後車站，好不容易徵得一家舊書店老闆娘同意，在她店面前的玻璃上張貼今年禪修暨短期出家的

海報，正在作業時，老闆出來走到我們身旁，看了一下海報，冷不防的邊走邊說了這麼一句話：「短期出家？出家就出家，哪來的短期出家？……，喔～南傳的，小乘的……」

八月六日晚上授完戒之後，大師父對新戒子開示：「出家就出家，沒有所謂的短期出家，出家一天，就是一天的出家人；如要捨戒還俗，也是那時的事；如果在此期間過世了，你就是一個出家人過世，懂嗎？」

\* 感懷：這次短期出家的男眾前後大約有八位，年齡層分布頗平均，來自四面八方不同地區善男子共聚一堂，不管年齡大小、來自何方、出身背景、出家動機……等，相互學習，彼此扶持，共同成長，皆共熔於佛法僧三寶一







爐！這是一趟很耐人尋味的學習之旅！

\* 震動：第一天早齋是在慌亂中進行的。待坐定後拿起鉢，就告訴自己，慢慢吃，不要急，一口一口慢慢吃。大約持續吃了幾口飯，心情也比較平穩下來，再將一口飯菜放進嘴裏，並且也已經嚼了兩、三下的同時，忽然蹦出了這麼一句話：「我現在正在吃飯，我現在穿著袈裟正在吃飯，我現在還能活著，並且穿著袈裟吃飯」，這麼一個突來的內心震動，有如五雷轟頂，瞬間全身僵住，身心一片寂然……，也不知過了多久，待回神過來，用餘光偷瞄一下，每個師父皆若無其事，仍在靜靜的持鉢、動筷子、拿湯匙，一切正常運轉……。

\* 托鉢：托鉢前一天，師父們就一再提醒我們正確的持鉢方式，同時眼睛正視前方不要亂飄。話雖如此，臨到現場，還是多少會出現眼神「不正」現象，要當個真正的出家人還真不容易！當民眾拿出食物供養時，內心除了感激他們，不禁也要贊嘆：因緣

真是奇妙，這一生可能就這麼一次的托鉢，感恩您的布施！

\* 恩澤：道場換了新法本，禪修次第前後呼應，更完整更厚實。吸引我注意的是〈禪修前，先立意〉當中的一句話：「至誠感謝 僧團的恩澤。」此句不同於同段的第一、二及第四句用語。

聖人遠矣，何處追尋？惟「正法」一途！「正法」又豈愚痴凡夫能所知？所解？所得？必也賴「僧團」，別無選擇吧！

「世人都曉神仙好，只有功名（金銀、嬌妻、兒孫）忘不了」**vs**「僧團都曉佛陀好，持有正法（因緣、聖諦、正道）忘不了」！這是何等的落差、反向與懸殊？！

最後，末學引用去年(2012)禪修時，大師父的開示：「出家有什麼好處？如果你能每天和一群憑著良心過日子的人相處，你不覺得這是一件很美好的事嗎？」做為本文的結語，一來感恩僧團的恩澤，二來跟十方法友結緣，何妨給自己一個機會呢？







## 中道僧團兩安居《十日禪暨短期出家》系列報導

# 生命的體會——短期出家心得

馬來西亞 律竟

在這炎熱的夏季，再次站在臺北的天空下，剛到時是七月中旬，才抵達道場的大門內就迎來了颱風，停電一天一夜，彷彿在迎接我們幾位從海外歸家的遊子。隔天，山下來了很多法友幫忙整頓環境，留在道場的師父也忙裡忙外。過了幾天，在海外弘法的大師父和僧團陸續的歸來，變得很熱鬧。八月二日至八月廿四日的短期出家暨禪修正式拉開序幕，看見許多熟悉的法友，從四面八方為學正法而到來。

這是第二次參加短期出家，心境和過往不同，在因緣中當前就是新的生命，在這次的禪修，師父讓法友們在實修上用功，法義講解的部份只有在傍晚，大師父的講解都比較深入，並引導大家跨越昏沉，這是師父親身的經驗，許多法友都有進步。大

師父教導大家要勇於改變自己，有困難要面對及跨越它，這是人生的態度。

這期間大師父常引導大家現觀五陰的運作，這當中只見因緣，不見有我，要如何破除常、樂、我、淨的妄見。在生命的當中只有過程，不斷的改變，沒有結果，沒有對與錯，這就是因緣的法則。

師父常引導我們如何避免落入我見和斷見，何其有幸才能聽到 佛陀的真實法教，能夠把佛法落實在日常生活，自利利他，走上離苦的道路。每天晚上 Tissarā 師父帶領女眾做羯磨，當中能領悟平常許多的盲點。找到苦因，煩惱和痛苦才能息止。這是每個人都能做到。短短的禪修如流水般過去了，未來的日子只有 佛陀的正法在領導我們前進。同修們！我們大家一起好好努力吧！加油！





## 中道僧團兩安居《十日禪暨短期出家》系列報導

# 感動與慚愧

新加坡 法捷（律融）

這次的禪修，除了讓我聆聽到無上寶貴的教法外，還有就是解開困擾已久的心結與疑問。

首先，隨佛尊者在最後幾天的開示讓我恍然大悟，原來自己一直使用錯誤的觀禪方法。第一、是發現了原來自己使用過往的記憶連結到現實，經過連串的認知模式來判斷現實並包含“常見”與“我見”。第二、是瞭解到自己一直使用“之前發生什麼事”的度量模式瞭解現實，而不是直接觀察現實是怎樣在影響中呈現。能夠聽到這樣的開示真的讓我感動與激動，因為學習到正確的觀禪方法和不再浪費時間用錯誤的方法觀禪。

而在禪修的最後一天，在分享對別人的看法與感受的環節中，當對方澄清他們當時的行為並不是自己所認為的那樣時，除了讓我覺得非常慚愧之外，也解開了疑惑已久的心結。這個環節不但讓我明白想法、心情與所做的抉擇是有關係之外，也讓我明白到自己會根據過往的經驗而對現實作出錯誤的判斷。不僅如此，這個環節也讓我學習到審查想法、心情與想要做的抉擇會有怎樣的影響，並解開懊惱已久的疑問。

其實自己一直懊惱會在“特定”的情況下生氣，譬如：對方懷疑、不相信或拒絕自己的想法、行為和要求時，就會生氣，並會對對方作出很不禮貌的回應。每次事後察覺到都讓我很懊惱自己做錯了，不應該這樣對待別人。因為如此，所以會警覺自己生氣的情緒。但是，當察覺到自己生氣時，並想要止息“怒火”，卻止息不了，還是生氣。這讓我很懊惱為什麼自己會這樣？到底發生什麼事？可是每次回想起還是找不到真正的原因。

直到禪修最後一天的分享環節所學到的經驗，加上 Ven. Tissarā 在羯磨會議中提到一句大概是“知道並不一定接受”的教導，才讓我發現自己原來往期待別人接受自己的想法、行為與要求，並進一步發現原來自己是欲求不得生瞋恚！

以往一直認為是別人有問題、環境不好，所以自己才會不滿、生氣。現在明白了才知道，其實問題是出現在自己的身上！以往一直怪別人、怪環境，也因為誤會別人而造成對雙方的傷害，讓我感到非常慚愧和很對不起。

非常感激隨佛尊者、Ven. Tissarā、中道僧團與法工們的付出，辦這次的禪修營。雖然禪修營已經結束，仍然需要努力觀察與瞭解現實、身心的運作模式以及大腦的認識模式，以避免發生對現實錯誤的瞭解，並遠離癡求欲，從而渡越內在的煩惱。



## 中道僧團雨安居《十日禪暨短期出家》系列報導

# 小參的真義

書記組

中道僧團雨安居第一梯次十日禪暨短期出家的第二天，就進行學員小參。

有過修學禪修經驗的的師兄、師姐，對於小參當然不會陌生。

對於才接觸禪修的初學者，什麼是『小參』呢？根據【中華佛教百科全書】的詮釋，『參』是集眾說

法之意。正式的說法稱上堂，或謂大參；小參規模較上堂為小，故曰小參。意指禪師在禪修中不定時的簡略開示。

在學習原始佛教的禪法時，同修們可以在小參時把學習所面對的疑問，近距離地和禪修導師交流。問答中偶爾夾雜著歡笑，氣氛非常溫馨融洽！







## 中道僧團雨安居《十日禪暨短期出家》系列報導

# 禪修花絮

### 書記組

此次十日禪大寮工作安排與過去有很大的不同，以前禪修期間的大寮工作都是由「婆婆、媽媽」們負責，8月5日的午齋主廚是由法斌和法威二位男眾擔綱，而法威可是非常年輕的「少年郎」呢！

看法斌邊炒菜，還得察看一旁飯鍋內的「大鍋飯」，以免再有上回法工營的慘痛經驗——豐盛的菜餚下「覆蓋」著半生的「白」米飯，可謂忙碌非常；這等身手，還真有大廚的模樣。

而大寮助手法威，可是一位14歲舉止有度的慘綠少年，拿起鍋鏟來有模有樣，協助法斌翻炒鍋內的

青菜，雖帶著些許緊張，”鏟”下真有幾分功夫！就這樣伴隨著師姐們讚賞的微笑，打板前飯菜已然準時上桌，當日的午齋呢？嘖嘖乎！美味依然。

當天大寮準備午齋時，飯鍋爐火不時熄滅，好不容易一鍋飯終於收乾了。

突然間飄出淡淡的焦香味，法斌緊張的連忙將飯鍋搬到一旁，法住和法因掀開鍋蓋，幫忙用飯匙往鍋底一探，帶著金黃、微褐的鍋巴讓大家由憂轉喜，也讓當天的午齋散發令人懷念的古早味。



## 中道僧團雨安居《十日禪暨短期出家》系列報導

# 護法法工心得-1

台灣 法因

法就在生活中發現，戮力於當前，盡心莫憂煩。

今年雨安居，僧團舉辦兩期各十天的禪修，分別於 8/2-8/11 和 8/15-8/24。我報名第一期為學員，並兼任法工，而第二期則純為法工。當報到時，無預警的被告知擔任第一期的行堂長，一聽之下心有點慌，一方面深怕如果沒做好，會影響整個大眾的禪修。另一方面內心卻很歡喜能有機會在生命歷程中，多一些體驗。

團隊陣容非常強，除了我之外，法工們都已歷經了多次的磨練，他們都是我學習的典範。有穩健的法住師姐任法工長，執行整個禪修的大小事，常有突發狀況，皆能溝通解決；有聰明負責的法培師姐挺身而出，在行堂上的重點「端湯」，都安排得妥當無閃失；有實幹不慍、靈活快速、周到的法斌師兄，從裡到外粗重細活樣樣行，大寮沒有他還真無法運作。有一肩挑起採買的法曄師姐，每天不辭辛勞，開車下山，到市場買菜載回道場。夏天的蔬果容易腐敗，還得想辦法整理好，井然有序地擺進冰箱，並且提醒我什麼菜擺在哪個位置，要優先食用，真是用心；有每天舟車勞頓，來回家裡與道場的大寮長法學師姐，在禪修前一個月就與法曄師姐兩人精心設計菜單，連絡法友，安排主廚和助理；有來自各方廚藝精湛的主廚，其中有學員兼任，也有從山下上來幫忙的法工，更難得的是：某位法友的同事，特來協助兩次，還自帶自製的涼拌菜。他們竭盡所能，各顯身手；最重要的一位，是能穩定軍心，沒法歇息的 Ven. Nānavati 法師，為我們看頭看尾（台語），不但要應變菜色，

有時出菜時間緊迫，Ven. Nānavati 法師臨危不亂，及時救援，才能化險為夷；當然，還有受八戒的師姐們，不遺餘力的鼎力相助；以及每天由山下上來幫忙的法工們，和輪值行堂的學員們，大家相處和樂，發揮通力合作精神，順利完成該做的事。

當第一期將結營前，Ven. Nānavati 法師問我：還想擔任第二期行堂長？我很順口的說：可以！假如缺人，我很樂意。說完後，就自覺是否得意忘形，剝奪了別人學習經驗的機會。我想凡事應有予人參與的機會。我常是後知後覺。

第二期法工長，是由法虔師姐擔任，一樣要執行禪修大小事，其他成員續任。這一期狀況多，法工長很辛苦。由於這期學員較少，有的學員會被排兩次行堂，有位男眾學員就表示這樣會影響他的用功；另一位男眾學員表示他六十多歲了，做一整天天堂的事會很累...等等狀況發生。然而，不愧是法工長，在不失禪修原則下，不勉強學員，妥善處理，甚至親自擔任行堂多次。一次夜裡有位學員身體不適，她陪送醫院，到半夜三點才回到道場。禪修第七天傍晚，完全沒水用，法工長忙上忙下，不時尋探水塔的水位，能否讓學員們洗澡，然進水需要一段頗久的時間，待達到水位才能供應，只好呼籲大家暫停洗澡，節約用水。這時，法長師姐趁機用《相應阿含》282 經，提醒大家正念、正智：「緣眼、色，生眼識，見可意色，欲修如來厭離，正念、正智。眼、色緣，生眼識，不可意，欲修如來不厭離，正念，正智。……，耳、鼻、舌、身、意、法，亦如是說。阿難！是名賢





聖法律無上修根。」真恰當的機會教育！

要把學來的法，用在生活上，這種法工機會是最直接的體認。

其實，我非常感恩有這次機會當法工，能在工作中學習。大家互相切磋，相互觀摩。我看到每位師兄師姐，展現他們人生閱歷，在他們身上學習到處事的方法，和為人的風範，個人獲益良多。並且，在這當中透過與大家的互動：發現自己不足的地方，在進退應對，和狀況應變能力，還有很大的進步空間，可以好好修正，做為下次的借鏡；還有很感恩師長和法

友願意告訴我盲點所在，在執行工作中要注意「觀察」周遭狀況，隨作妥善的調整。因此，深深體認到不是知道就能做到，團隊中不是自己一個人蠻幹就好，也不是求個人的表現，而是要展現出一個團體的合作、協調、默契、向心力...。「法」要真正在生活中一遍一遍的實踐，正念、正智住，才有確實修證之力，這是生命的功課。前面提到那兩位男眾學員，他們目前是求法心切，我可以理解，但衷心企盼他們有一天也能明白—法就在生活中發現。

感謝僧團！感謝法友、學員們！讓我在人生歷程中，有這段寶貴的經驗。



## 護法法工心得-2

台灣 法暉

在家自修雖可放鬆，但在熟悉的環境易肆無忌憚，反而不利修行，雖會慚愧，但因緣不變，狀況也不易改善。藉著法工的參與，做當下可做的事，從中體會佛法，進而改變因緣，改變現況，反而利於修行。

大寮，是我能做及學習的地方。過程中，不同的人就會產生不同的事，有人做事俐落，有人埋頭苦幹，但大家都是為法而來學習，儘管有不同意見，也

都能互相包容，所以大都是和諧愉快。

此次在大寮幫忙覺得很盡興，學到許多經驗，也從中體會到許多事，尤其是人與人間的關係。記得以前 師父曾說 我們對眾生不夠慈悲，乃是因為自己的貪欲，我從中發現自己的繫縛，這是我最大的收穫。

在此感謝 師父們的辛勞及幫忙，並願大家多多參與法工的行列，從中學習，必有收穫。

## 中道僧團雨安居《十日禪暨短期出家》系列報導

# 托鉢護法心得

台灣 法威

今天一早起來做完工作，吃完早餐，準備跟著師父出發，在師父托鉢時護法幫忙。但想起隨行的時候，要穿無染衣，我就害羞，拉不下臉皮。但我是真心想幫忙，所以也就不管那麼多，穿就是了！

坐車到了山下，下車後，我看到師父們排成長一排，我必需走在大師父前面敲引磬，這讓我體會到我的角色是十分重要的！雖然一開始我對穿無染衣感到十分難為情，可是一旦跟著師父們托鉢，我就全心投入到我要做的事情中。

中道僧團托鉢的方式與眾不同，而我很怕表現不佳，破壞僧團的形象，因此，每一次我敲下引磬時都是很謹慎、很認真的。剛開始時，我敲的聲音忽大

忽小，但在大師父的指點下，我漸入佳境。同時，我也看到走在我前面的法斌，他專心、安穩的舉著”只受食，不受金錢”的牌子，讓我內心肅然起敬，什麼都沒在怕！因為眼前有最佳模範！

大師父每次都會耐心的在大眾供養完之後給予祝福。一路上，就算豔陽高照，還是有大群信眾等待著供養，而大師父也總是不厭其煩的祝福，讓我敬佩不已。在跟著師父們托鉢時，我都十分慎重的敲引磬，除了大師父的腳步，我幾乎沒有注意到四周。突然一個銅板掉到引磬裡，我頓時嚇到，彷彿從睡夢中驚醒一般，我趕緊拿起銅板還給布施的民眾，並且解釋：中道僧團只受食不受金錢。他這才恍然大悟，而這樣的事情發生了兩次。

跟著師父托鉢途中，有民眾供養了一顆大西瓜！當下我愣住了，心想：大師父的鉢怎麼裝的下？還好最後仍順利的帶回來；還有一位民眾供養一大堆的芭樂，我覺得他很熱心，即使他是賣芭樂的，那也真的很多。

後來，我發現我拿的引磬因太陽晒太久所以變得很燙，還好有法友借我一條手帕，讓我克服了這個問題。但新的挑戰又來了，我拿引磬的時間太久，拿引磬的那隻手只要稍微動一下就奇痛無比，所以只好跟法斌交換工作：他敲引磬，我拿牌子，讓手休息，不要再惡化下去！

跟師父們去托鉢，讓我學到不少東西，暑假也豐富許多，大師父在回來之後問我：下次還敢不敢跟師父去托鉢啊？我說：敢啊！大師父說：很好！







中道僧團雨安居《十日禪暨短期出家》禪修心得

## 你以為的 不一定是你以為的

台灣 法一

這是我第一次參加禪修類型的課程。從以前開始，我一直渴盼著能遇到一種可以依止的智慧，於是就有法友介紹我來中道禪林看看。

其實我的人生還算是順遂，有個和諧的家庭，一份可以維生的工作，經濟雖不富裕，倒也還過的去，但我的內在總是用一種更超然的預期在看世界，期望著這世界會再改變、會變得更好，而我總希望有一天能夠找到它！也因此，現實生活總是經常令我的預期落空，一次又一次，慢慢的形成一種厭世、消極的心理。

我也曾經參加過其它的宗教團體，希望能在裡面找到解答。但是，那些宗教團體卻常令我有種摸不著邊的神秘感覺，內心的糾結依舊沒有答案。

就這樣，我抱著看看的心態來到禪林。

前三天的規律生活讓在外自由慣了的我開始產生各種疑惑、不適，甚至有些抗拒，懷疑這樣的生活能夠帶給我的未來什麼改變？但是我還是告訴自己別放

棄，既然來了，不妨就先放空自己吧！反正再過幾天就結束了。

師父的開示說得很好，原來舊有的認知、記憶，常會導致我們總是在相同的生活模式裡循環。要知道因緣隨時在改變，一直想著過去是不切實際的。我開始照著師父們的教導，藉著坐、臥、行禪法，一步一步的放下，放下原本的禪坐方式、預期的心態，謙卑地讓自己的身體去感知，漸漸的認識到自己，其實「你以為的，不一定是你以為的」。

自有記憶以來，我的思緒從來就沒有如此的清晰明朗過，而困擾我二十多年的呼吸過敏也減輕了很多，這種體驗實在挺 cool 的！而且這是每個人都可以體會到的富足，因為 佛陀的正法相當的務實與樸素，大家都可以受益到，進而落實在生活當中，真的令人很法喜！

感謝大師父與僧團、各位熱心的法工與法友們，希望大家在未來的生活中正法常隨。



中道僧團雨安居《十日禪暨短期出家》禪修心得

## 台北禪覺營感言

馬六甲 法莊

今年 2013 年 8 月 2 日，法莊有緣參加台北中道僧團所舉辦的中道禪法禪覺營的第一階十日禪，可說是一件難以忘懷的美麗回憶。

禪修營的前一日，法莊與馬六甲中道禪林的五位法友，浩浩蕩蕩抵達“菩提伽耶內覺禪林”。座落於山上的道場，綠樹環繞，鳥語窸窣，猶如一座度假村，令人心曠神怡。出來迎接我們的是兩位馬來西亞的開心寶貝：法心與法培。察覺她們成長了許多，人也開心漂亮多了。師父們正在辦公室忙碌，這時 Tissarā 師父出來，帶領我們拜見 隨佛尊者，向大師父頂禮後，禁不住向師父說：「師父消瘦了許多。」師父卻說：「瘦點好啊！精神好，健康更好！」大師

父一向備極辛勞，他是用盡生命，無私地傳承 世尊的教法，為苦難人間注入一股清澈潔淨的活水。

報名參加十日禪修暨短期出家的法友很多，除了台灣的法友外，亦有遠自馬來西亞、美國、新加坡、澳洲專程前來的。禪林原有的空間不敷使用，有許多報名者無緣被錄取。對此，隨佛尊者及禪林的法師們都深感抱歉，而我們這一群有機緣參加者，得好好珍惜，精進用功學習佛法。

首日晚上，大家都集合在二樓佛堂，當法莊走在佛堂的走廊時，有位法友急著叫我從窗口往外看夜景，這一刻我發現山下的景色，猶如各種五顏六色的珍珠串在一起，美麗極了！頓時感覺我們有如活在雲





端的人，跟隨眾多聲聞弟子一起學法、修行，心中泛著喜悅與榮耀。

眾人到齊後，Bhikkhu Paññācakkhu 尊者向學員們解說禪修期間的注意事項。大師父要我們尊重彼此，希望我們不要違反寺規，莫擾道人心。

禪修第一天上午，隨佛尊者帶領著十多位新戒弟子舉行剃度典禮。當每位短期出家的法友們，穿上袈裟折披在肩上，跪拜在 佛陀佛像前，在旁目睹的我，心中好感動、好讚嘆，這是多麼神聖與莊嚴的時刻啊！多麼希望這一群新戒弟子不只短期出家，而是終身出家，那麼中道僧團又有新血加入，為正法傳承增添力量，是多麼令人鼓舞的事。

在十日禪修期間，尊者談到 釋迦佛陀的教導，重在十二因緣的正覺與明見，如實知五陰是因緣所生法，緣生法故無常，非我、我所，進一步生起對五陰應當離貪的認知。得努力離貪斷愛才能斷苦，而不是什麼都不做。正確的做法是在感官的喜愛與不喜愛當中斷貪：心所愛的要斷貪欲，而不喜愛的則不生嗔怨；再依據離貪的正見正向止息貪愛的八正道；最後，心解脫得現世樂。尊者也再三強調，修安那般念的止禪只是修定，修慧則需如理作意，禪觀十二因緣與六觸入處的集法與滅法，捨除六觸入處的貪喜。很感恩大師父，把多年來修正禪的心得，無私地教授給我們。

師父也談到現代的年青人，面對人生，沒有方向，前路茫茫。實則生命的路是要我們自己自覺：如何看待自己、如何看待世界、如何看待生命。人生最大的痛苦是沒有方向。有著自己認定的路，卻又不敢走，太多的擔憂，太多的顧慮，不相信這個世界，對自己沒有信心。修行是活在今天，認真去做，知道自己做什麼，做了就沒有遺憾，這是最好的生命，沒有期待，沒有欲望。人生的五陰是緣生的流程，有影響中的過程，沒有結果，而這個流程叫老病死的過程。解決人生的痛苦，不是等待、期待、祈禱。尊者詳細

闡明如何應用四聖諦，因緣觀的智慧，很務實，很實際應用在生活中來解決人生的困難與煩惱。尊者也剖析 佛陀原有的教說與部派思想的「阿毘達摩」，是如何影響後世學佛人的生命觀、人生觀、生死觀，進而也影響學佛人對生活的態度與思想。

下午課程則由 Tissarā 師父教導初級的禪法，安那般那念及一些運動。其實這些運動很適合我們在禪坐時消滅腰酸背痛的問題。禪修期間，安排了兩次托鉢行程，讓參與短期出家的法友有機會體驗出家托鉢的生活。法莊有幸參與第二期僧團托鉢化世的因緣。當天早上，師父們用過早齋后，我與法工們搭車出發，到達目的地時，所有僧眾集合，隨即排列一行整齊的一條線，三稱 Namō Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa 後，法斌舉起宣告板帶前路，而法心在後打磬，配合僧眾的腳步，莊嚴地一步一步往市集前進。當時的情景實在是令法莊感動不已，這一群莊嚴的托鉢僧，重新向世人宣告：佛陀如法如律的弟子僧仍在人間。一路上，法工長法住居士追隨著拍攝僧眾托鉢的情景，也有一位女專業攝影師緊隨著僧眾，拍下了好多難得的情景。僧團托鉢活動，感召甚多的護法信眾，大家紛紛上前供養師父們食物。至誠感謝師父們讓我參與如此精彩的活動。

時間過得特別快，十日禪修營在八月十一日下午結營，負責第一期的法師及法工們接著忙碌第二期的準備工作，舉辦禪修營確實是一件非常勞心勞力的工作，背後付出太多的體力與腦力。法莊很感恩師父們及法工們無私的付出與辛勞；感恩 Nānavati 師父在禪修後的三天，讓法莊有機會在廚房「搬弄」了幾道馬來西亞素食，讓多位法師及法友們品嚐；也感恩多位法工來幫忙切菜、洗菜、洗碗，讓我在廚房能自由發揮。

在此再感謝所有的師父們、法工及法友們，認識了你們，此生無遺憾。我會學著把因緣法落實在生活中，讓生命更加清明，充溢著法喜。

## 中道僧團兩安居《十日禪暨短期出家》禪修心得

# 十日禪心得

台灣 劉家甫

上個月在南部，因緣巧合認識了一位師兄介紹我回北部可以參加原始佛教的禪修營，所以此刻我才能真正的認識 佛陀十二因緣的教法。這一切真的是因緣而起，因緣而生。

以往總是會聽到、看到許多的師父和書籍在講，要了解佛法，必定要了解十二因緣。聽了、看了他們所闡述的教法，的確會覺得十二因緣法好像很重要，我說好像，是因為每次聽了覺得頭頭是道，但回頭想想，心中依然根本不了解這怎麼與修行實務連上關係；如何對超脫生死輪迴的束縛起如實的觀察與知見，心裡依然疑惑不解。因此，這些師父和的大德們的解釋對我而言，有聽和沒有聽，其實沒有什麼兩樣。而我也深深覺得，每位大德在解經說法的角度都有許多差異，他們教的、說的有很多面向都是個人體悟，是否是 佛陀真正要傳達的教法，其實我心中充滿問號。

隨佛法師的說法令我耳目一新，最讓我印象深刻的是師父反應快速又清晰的邏輯思考能力，以及對經論驚人的記憶力。師父用佛經解釋佛經，用佛的法語闡釋 佛陀的經教，讓人們看清 佛陀最初與最終傳法的真實面目是什麼。是啊！我一直都這麼覺得，聖人的教導從來都該是直接而不會隱諱不清的，他們只希望你快快聽懂，快快修行，快快解脫，可是怎麼我聽到的佛法都那麼深奧難懂，好像被引入了迷霧森林一般？隨佛法師幫我解答了這個疑惑，聖人的道理就是這麼清楚，這麼明白，不會拐彎抹角，故意讓你感到神秘而高深莫測。我覺得師父以經文解經文，大

幅降低了许多說法者用自己體會到的理路來解釋經文含意的弊病，更加讓我覺得師父傳達 佛陀原始教法的真實性。

這次的禪修，我收穫豐富，更確切的知道自己該走在怎樣的一條道路上。十分感謝這位師兄引介，讓我有此殊勝的法緣親近善知識，親近原始佛法，在如實照見內在真實本質的道路上前進。感謝。







## 中道僧團雨安居《十日禪暨短期出家》禪修心得

# 十日禪心得

馬六甲 法安

帶著 Mokkhadīpa 法師的鼓勵和祝福，我們六個人懷抱著熱切的心情，從馬六甲前來台灣參加中道禪林舉辦的十日禪，因為我們都積極的想要提昇個人的實修品質，而且我們知道大師父總是淋漓盡致地和學員們分享他的體證，來幫助學員們修行的提升。

抵達機場後，有一位友善的法友來迎接我們，這是我們對台灣感覺良好的開始。之後，和台灣朋友們之間的互動，包括早晨出去散步在路上遇到的陌生人，彼此之間的寒暄問候，讓我體會到台灣人真的很有禮貌、很友善、並樂於助人。這讓我對台灣有了 180 度的大轉變。早先我對台灣的印象並不是那麼好，起因於我在電視新聞上看到對台灣領導人的負

面報導，以及我來台灣出差時所遇到的不好經驗。但試著去想想它，這不就是大師父教我們的「因緣法、緣生法」——沒有什麼是保持不變的，所有人事物總是在影響中不斷的改變。

這次我參加十日禪覺得受益最深的，是我學會了如何克服昏沉，如何觀因緣法與緣生法，而內止言語的訓練也有改善，雖然不是那麼的明顯，但是(我想)只要多練習，應該能夠進步更多。

在這裡，我要真誠的感謝大師父和 Tissarā 師父的教導，及 Mokkhadīpa 法師的鼓勵，以及所有法友們，讓我在台期間有如此美好的經驗。

## 中道僧團兩安居《十日禪暨短期出家》禪修心得

# 禪修心得

新加坡 法波/法捷 整理

我覺得師父講的話很對，假如是你該做的事情，你一定要趕快去做，不要等待或期待。2013 年 8 月 15 日-24 日，我到臺灣參加臺北內覺禪林 十日禪，就是把握這個因緣，有機會趕快去。我告訴自己，到了台北真的就要靠自己，要有信心跟毅力，好好的學習佛法。

這次到台灣，有很多不適應，我的年紀也一大把了，行動又不方便；乍到的第一、二天，晚上睡不好；第三天，我的腳就開始痛，而到禪堂得爬樓梯，每天上上下下很多趟，所以第三天我就開始吃止痛藥；當我吃了止痛藥後，師父每次講課、講經，我就在那邊一直跟師父“鞠躬”（打瞌睡）。後來想想，如果還是這樣子一直“鞠躬”，我不就白來一趟了嗎？於是我把止痛藥改在晚上睡前才吃。還好到第四、五天就開始穩定，那個痛也還可以忍受，我就不再吃止痛藥了。

到了臺北內覺禪林，才真正體會到，學法真的必須有善知識的引導，也需要有一個好的道場。對因緣法、緣生法，以前我還是很模糊的，但這次禪修中聽

師父的講解，我比以前更明白了。

每天這樣有程序地上課、禪修跟休息，這樣可以使我們的精神更加的專注；還有從禁語中，我看到每個人都很專心地在觀察自己。有這樣好的環境，有這樣殊勝的因緣，我內心充滿了感恩。在家裡，通常是很放逸的，要講什麼就講什麼，要做什麼就做什麼。既然有這麼難得的機會，來這兒禪修，就應該專心致志；假如來到這個地方，我們還是掛念著家裡，就很難集中精神。

Tissarā 尊尼真的是很慈祥。我碰到問題，小參的時候我會問她，她都很慈祥地開導我。所以這次禪修，我獲益很多，但是我還是覺得不夠，我希望明年能夠再來。

這邊的法工，非常的合作。做每一件事都很緊湊、很快，能在最短的時間內完成。而且每個人的臉上都是笑瞇瞇地，不會因工作而起煩惱。從他們這種做事的態度中，我真正的體會到，有否修行，態度真的是迥然不同，尤其在生活的點點滴滴中。這給了我很好的學習榜樣。







## 如獲至寶

台灣 林允中

這次的十日禪課程，我受益良多。以前我一直不了解的很多問題，隨佛法師都給了很好的解答。舉例來說，在教導安那般那念時，隨佛法師提到的方法，點破了我之前靜坐用功所遇到的許多問題。此外，以前一直不知道禪坐時該如何面對昏沉的問題。後來依照法師的口訣用功，發現的確可以改善禪坐時的昏沉問題。真的是如獲至寶。

隨佛法師對十二因緣法的教導，是我聽過最詳細、最清楚的闡釋。以前一直不明白，為什麼識緣名色，禪觀了老半天也觀不出個所以然。這次的十日禪課程，隨佛法師解開了我的疑問，原來 佛陀所說的就是這麼一回事。我一直相信十二因緣法是可以即身觀察的，否則 佛陀在世時就不會有那麼多人成就阿

羅漢了。

隨佛法師對於經文的解釋也非常的務實，他善於運用大量的譬喻，讓艱澀難懂的經文變得容易理解。我覺得這是隨佛法師非常厲害的一個的地方。

隨佛法師除了對佛法有深刻的造詣外，講解人生的道理也絲絲入扣。我相信佛法一定可以應用在生活上，改善生活中的痛苦。在課程結束後的這一個月內，我一直嘗試著將佛法應用在生活中。

隨佛法師講述的「原始佛法與生活的統貫」，實在是深得我心。法師確實是一個非常有智慧的人，很高興自己生對了時代，剛懂事就可以接觸到這麼精彩的佛法，真的可以說是三生有幸啊！



## 中道僧團雨安居《十日禪暨短期出家》禪修心得

# 從現實的身心出發 勇於改變和行動

台灣 法止

今年的七月左右，於批踢踢實業坊 BBS 站的 Buddhism 板，末學看到了一位法友張貼在網路佈告欄的禪修活動訊息，於是報名參加了這次中華原始佛教會的十日禪活動。

回想起過去幾年的日子，大學以及研究所後期，為感情和人際關係所困擾、被誤解的痛苦、家族和家庭內部紛擾，乃至為網路所役而逃避自身處境、延宕歲月的生活。雖是跌跌撞撞地走過來了，但也有感於自己不能再重蹈覆轍，所以希望透過這次禪修活動的訓練，逐步找回健全和穩定的意志力和專注力。

要報名前，內心有點忐忑不安，因為之前都沒有過受八戒的經驗；怕「不非時食」這條戒律會守持的很痛苦。但沒想到是多慮了，十方法友的眷顧和餐食份量的拿捏，讓末學在禪修期間的飲食和作息沒有任何適應上的問題，不只沒有飢餓難耐；也覺得午後精神上神清氣爽，是過去生活中未有的體驗。

關於禪修上的學習，末學可說毫無基礎，雖曾買過坊間一些南傳法師所寫的禪修教學書籍，但也僅止於瀏覽，並無實際練習；而在靜坐部份，僅於二十年前學習過淺薄的健身氣功而已。直到這次十日禪活動，才透過大師父和 Ven. Tissarā 尊尼的指導，實際練習安那般那念的技巧。

在前幾天的練習中，發現很難達到內止言語，總是思緒紛飛，專注力竟比不上十八年前小五小六時的自己，猜想是自己這幾年來的生活和習慣對腦部或身心造成了「損害」？因此不免心急，急於想要有所進展，但卻是更加地挫折。直到靜靜回想大師父的告誡，和 Ven. Tissarā 尊尼提起在大陸教學的經驗，方

放下這種躁進浮動的心情和期盼，在最後兩天的禪修中，有一次禪修時似乎是達到靜境的體驗，已是相當歡喜。末學也希望回到日常生活中能夠經常練習，在禪修上能夠更為精進熟練。

除了禪修上的學習，大師父也講解了《相應阿含》的經法，讓末學明白 佛陀的教法是在六觸入處中觀察因緣，是從身心出發而實際實踐的認識論革命。

大師父時而和顏、時而嚴肅，信手拈來的生動說法，好比「你害怕做決定會讓你陷入未知的、更大的痛苦，卻不知道做不了決定卻是你現在最大的痛苦！」多麼鏗鏘有力的話，不僅令人感動，對末學更有振聾發聵的功效。大師父也不吝述說過去學習摸索的經驗，鼓勵末學能夠從身心和現實環境的因緣中出發，不再患得患失，要勇於行動和改變。

感謝中道僧團諸位師父，和中華原始佛教會的諸位師兄姐們的協助與幫忙，讓末學在這次禪修中能夠收穫良多，祝福大家日日精進，正向菩提。







33 期《正法之光》禪林通告迴響

## 針對中道僧團聲明 引起議論事件的感言

精進的僧俗二眾學法者：

在網上看了中道僧團的聲明，又見到生明法師的學眾及擁護者的強烈話語，內心不禁感慨萬千。

就事實上來說，中道僧團與生明法師之間到底是怎麼樣？他們雙方都沒多說甚麼。生明法師在中道僧團出家修行約八個多月，接著似乎是不適應僧團嚴謹的律戒生活，自行選擇離開自住。離開後，在過去半年多來，他們雙方都是各作各的，在教界也沒聽過他們有甚麼糾紛。

從中道僧團的公開聲明來看，內容也只有看到在生明法師出家後，是「靜住道場修學期間，僧眾和諧無爭。但是生明法師自說「不適應南傳僧團的繁文縟節」，已經在 2013 年 2 月 19 日，自行離開僧團及道場，自行靜住生活」。這段文字似乎已經說明了中道僧團與生明法師之間，並沒有發生甚麼不良的衝突或不快，只是對待「南傳僧團的律規生活方式」，他們雙方有著不同的取舍態度罷了！

針對中道僧團與生明法師的差異，中道僧團的態度是甚麼？從公開聲明的內容來看，只是持平的說：「雙方的觀點、做法有差異，難以共同修行」。我們沒有見到排斥性、攻擊性的言詞或批評，只是用中性及有風度的說：「僧團依然給予尊重、祝福」。何來惡意可說？如果說有，應當是出自讀者自己的猜疑吧！

轉載自臉書（Facebook）流傳的釋大明文章

在聲明中，中道僧團並沒有藉著提出他們雙方的差異，而有要求大家選邊站的作為，反而是很建設性的提醒大家：「懇切的呼籲十方學眾，不要無謂的話語，增加不必要的誤解、事端與口舌」。對旁觀的讀者來說，實際看到的是，中道僧團沒有藉此興端的高舉正義的大旗，將不同於己的異見者打成牛鬼蛇神，反而是誠懇的呼籲大家不要多起無謂的話語、誤解、事端與口舌，努力的平息無謂的事端，而不是激烈的要求大家分清正邪敵我。這一點很值得讚賞、佩服。

整篇聲明的重點，應當是在說明「隨佛法師沒有為人印證見法、開悟」的事情上。

聲明中說到：「請十方法友不要訛傳隨佛長老印證生明法師見法、開悟，以及支持其傳教四方的說法，更不要前來求證生明法師是否見法、開悟」。

從這段文字看來，應當是請求社會大眾不要妄傳「隨佛長老印證生明法師見法、開悟」的事，又針對某些可能會前去中道僧團「求證生明法師的修行境界」的人士，提出不要再問這種事情的呼籲，更用「僧團對於生明法師的修行體會，既不清楚，也無話可說」的說法，直接的拒絕「求證」等事。在這當中看不到指責任何人的文字，也無有指責任何人在宣傳此事，我們只是看到該僧團在做「澄清」，並且在澄清的過程中，沒有同步的做出傷人的動作。如果有人覺得有某種影射，應當是自己心態的主觀反應而已！

平心而論，在該聲明的文詞中，找不到任何針對生明法師及其學眾的批判，或是指責生明法師作了甚麼錯事！只是說出雙方的觀點、作法不同，清楚的澄清無有「印證見法、開悟」的事，以及要求大家不要妄傳這種「印證見法、開悟」的事，並沒有接續著批判及論斷邪正的言詞，也未看到說誰如何又如何！

從旁觀者來看，一個以傳承佛法為己務的僧團，用沒有批判任何人的言論，為自己的作為作出澄清，避免社會的無謂誤解，應當是很有責任感與道德風範的做為。不明白這有甚麼不當、不妥？

反觀生明法師的學眾或擁護者，針對該聲明的反應，是善用了許多的言詞，或軟、或硬的批判中道僧團，故意的貶低中道僧團的品德，遠遠不如中道僧團及其學眾的平和、厚道與穩重。

從佛教的傳統來說，生明法師與生明法師的學眾或擁護者，在學習原始佛法上，或是學習禪法方面的利益，都是直接或是輾轉的得自隨佛法師的教導。如果在佛教師承的傳統來說，可以說這些人都是隨佛法師的弟子、門生。如果用更傳統的說法，這些從自生明法師學得原始佛法及禪法的各方學眾，在禮數上都要尊崇隨佛法師為「師祖」了！當然目前從網上的留言來看，生明法師的學眾或擁護者應當是沒有過這種心境啦！

或許，經由他們雙方在網上的聲明及留言，才讓我們這些旁觀者，明白了中道僧團的聲明中，為何會提到「莫忘尊師重道、飲水思源的美德，切記直心是道場，修行不是比賽，各自努力的朝向解脫」的真正意思。

原始佛教及南傳佛教都沒有中國禪宗式的「印證見法、開悟」，針對某些社會大眾的求證或疑慮，不論是出自學人自己的猜想，或是出自他人的暗示，對宣稱自己是傳弘原始佛教的中道僧團來說，都有必要作出「無有印證生明法師見法、開悟」的澄清聲明。

這不僅是一種自我陳述，也是一種對原始佛教界的責任及交待。不論這種不當、不實的說法或猜疑是來自何人、何處，中道僧團都有必要加以澄清。

中道僧團的聲明，不論對中道僧團，或是對生明法師都有好處，因為這表示他們沒有人是用印證別人或被印證的方式，作為肯定自己修行成果的標準。中道僧團的聲明其實是幫了生明法師，讓他自己修行，不用被誤以為是出自某人的印證，何來損失？生明法師的學眾為此聲明而大動肝火，應當是沒看清這個事實，又自以為被中道僧團排斥，才會有失控的表現。

最讓人安慰的，是在全篇聲明當中，我們看不到激動或惡語的文辭，也看不到任何排斥生明法師或生明法師學眾的說法，也沒有將誤傳的責任加在任何人的頭上，更沒有看到要任何人選邊站的宣傳。讀者看到的只是尊重及祝福，有的只是勸請提昇人品的美德，還有事實的必要說明及澄清而已。

我是一個出家人，長期在觀察隨佛法師及中道僧團的一言一行，我要知道這些修行人在想甚麼，還有真正作些甚麼？從他們內部的發展當中，看他們處理的方式與態度，來了解他們內在的心態與人品，而不是從外在的美麗宣教言辭做判斷。

有些人將這事件，當做原始佛教或中道僧團鬧內鬨。這種看法或說法，我認為是言過其實。怎麼說？

生明法師出家不過八個多月，就因為不適應僧團律戒生活，自行離開出家依止的僧團，並且沒有再和出家的僧團有甚麼關連。這種事在任何一位出家人來看，都會很清楚是怎麼回事。尤其是生明法師離開中道僧團以後，他們雙方各自發展，經過了將近一年的時間，他們雙方也沒有甚麼接觸及紛爭，也沒有相互對立的言語、衝突。由此可見，他們確實沒有將對方當作重點。





這可看出中道僧團應當早已沒將生明法師當作僧團的一份子，並且也沒再多管他的事，而生明法師應當也是自認不是中道僧團的成員，當然也沒將僧團放在心裏，雙方各做各的事，沒有關連也沒往來。這說明了一件事，他們都沒有認為對方代表自己，而且雙方都很接受這種彼此不同的事實。

如果用中道僧團代表原始佛教的角度來看，中道僧團應當沒有為了一個出家不及一年的人，發生內鬨或分裂。中道僧團沒有分裂，當然原始佛教也沒有分裂或內鬨。生明法師當然有其優點，但是他的作法畢竟無法代表僧團的傳統與立場，只能定位在個人的表現。

這整個事件，應當只是一些個人的事，中道僧團只是採用不批判任何人的方式，做出必要的澄清及說明而已！如果有些人有激烈的情緒反應，甚至用不好的言語進行批判，應當只是個人的水平問題而已！當然，這是我的觀察與判斷。

網上的中道僧團聲明，還有中道僧團的學眾表現，以及生明法師的學眾及擁護者的言語及作法，讓我們從中看清了許多的事情。真是不虛啊！

釋大明 寫於獨居樓

臉書出處（需有帳號才能登入連結）：

[原始佛教](#) [原始佛法](#) [四聖諦](#) [原始佛法學習園地](#)

## 美腦波實驗成功 控制手指敲鍵盤 精神活動在大腦，不是南傳阿毘達磨論說的心臟

選自 TVBS / 記者 邱柏達 8/29, 2013

腦波控制人類行動的想法，這類的情節，常出現在好萊塢科幻電影裡頭，不過美國華盛頓大學，日前進行一項實驗，成功利用感應頭盔蒐集人類的腦波，再透過網路連結，傳送到另一個人的大腦，控制這個人的手部活動，按下指定的按鍵，讓人感到相當神奇。

好萊塢科幻電影，X 戰警裡頭，變種人用腦波控制人類的行動，這樣的情節，現實生活中已經成真。實驗人員：「是的，成功了。」CNN 主播：「其中一名男子，透過網路傳送腦波訊號，控制另一個人的手部活動。」畫面中可以清楚看到，一名男子頭上戴著特殊頭盔，靠著這個頭盔蒐集腦波的

訊號，然後利用網路，把這些訊號傳送給另一個人，透過這個人的頭盔，控制他用手指敲下指定的按鍵。

參與這項被稱為人類腦部直接通訊的實驗科學家們，開心歡呼，這樣一個手指輕敲鍵盤的小動作，可是人類腦波控制實驗的一大步。科學家：「牠們(實驗老鼠)透過腦對腦連結，進行溝通。」

科學家一直努力鑽研腦波溝通科學，先前也在老鼠身上進行相關的實驗，實驗的華盛頓大學的研究人員表示，這項技術目前只能截取傳送簡單的腦部訊號，想要 2 個人心電相通，或是完全控制另一個人行動，恐怕還有很大一段距離。



## 發現與自我突破 Discovering and Overcoming Self

我曾經讀過一本書，書中提及我們的心就像一座花園。  
為了讓這個花園(的花)健康綻放，我們永遠要時時的照顧著它。

I once read a book and it said that our mind is like a garden.  
We have to always look after this garden consistently in order for it to flourish healthily.

馬來西亞 法尹

This is a portrait of my inner-self contributing to the monastery. I think the most profound thing I did was contributing my imagination and artistic skills to the monastery. I think the things I did did not worth much, but it still felt a certain sense of worth in it. Although my mind and heart are contradictory, the surroundings gave me a sense of purpose and it felt that I made a difference to others.

The interactions between me and other people were always a challenge. This time over here at Taiwan, I felt more natural. I did not take people's opinions personally as I used to. My heart felt bigger and dare to be more adventurous than I used to be. I do not have to force myself to be brave. I felt that I am brave.

這是一幅我內心在自己對道場所  
做貢獻的自畫像。我想貢獻我的想像  
力以及我的繪畫技巧是我對道場所  
做最有意義的事。我覺得我所做的事確  
實不值一提，但還是覺得它有一定的  
價值。雖然我的心是矛盾的，但周圍  
的環境給了我一個目標，而它讓我與  
別人有所不同。

與別人相互的交流溝通[，對我而  
言，]總是一個挑戰。這次在台灣，我  
感覺更自然了。我不再像過往一樣，把  
別人的看法一直放在心裡。我的心感覺  
變得更大，比我以前更具有冒險精神。  
我不需要強迫自己要勇敢，我覺得我已  
經很勇敢。







With each step I take,  
I feel the water and  
Sand beneath my feet.  
As the water ripples off,  
I feel it rippling back.  
When I look down upon my feet,  
I am staring right at Me.

踏出的每一步，就感到腳下的沙與水。  
當漣漪退去時，就感覺到水波的蕩漾。  
當看著腳下的足跡時，就正看著自己。

The drawing and poem represent the interactions between me, my expectations, the surroundings and lessons presented at the moment.

這一幅圖與詩代表著我、我的期待、周圍環境，以及我的課題在呈現交會時，那一刻的相互影響。

Meanwhile, other than discovering self-expectations, my perspectives and apprehensions on things and matters widen as I completed tasks that have been assigned to me. I found my self-worth and -value along the way.

同時，除了發現自我期待之外，當我完成分配給我的事情時，[我發現]我的觀點與對事物的顧慮面變得開擴了。並且，在這一路上，我發現了自我的價值與價值觀。

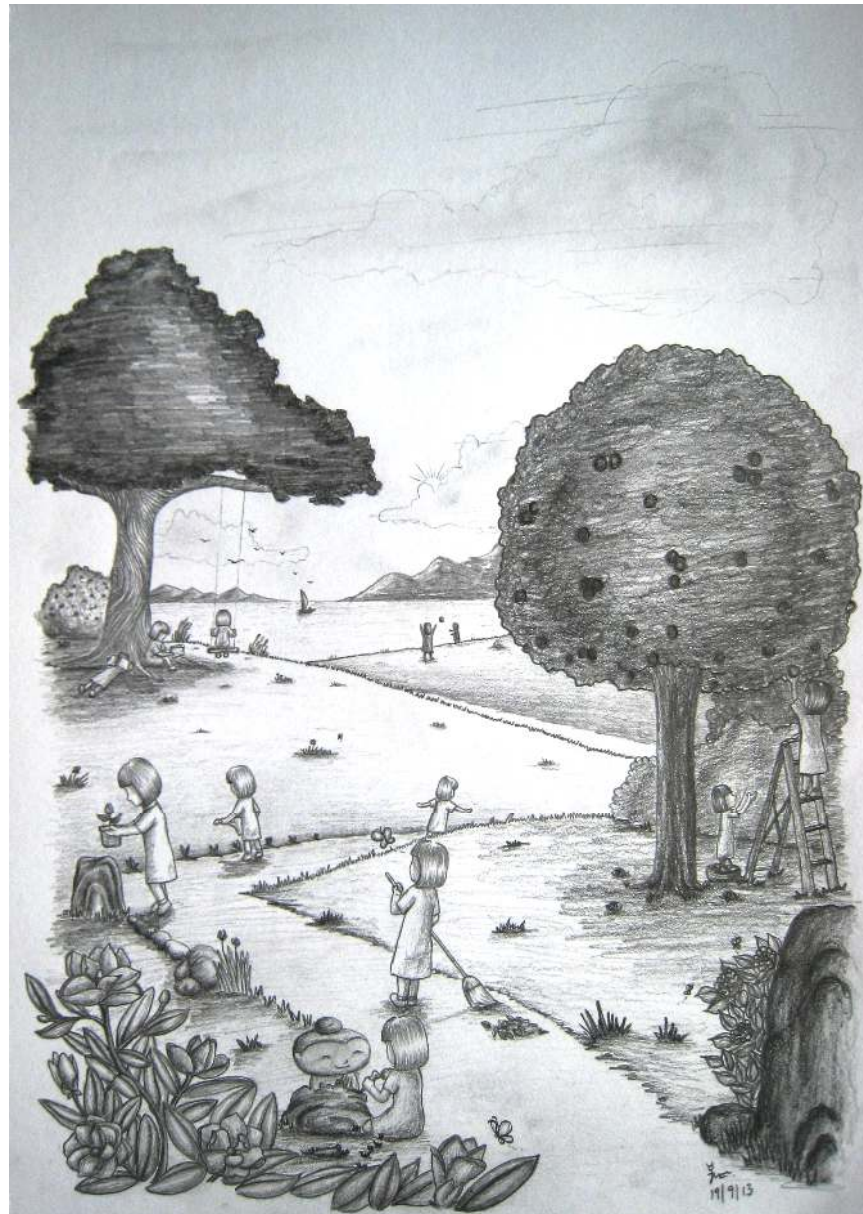


This drawing somehow illustrates the environment of the garden of my mind. I came to Taiwan with the intention of nourishing this garden. Unconsciously, this philosophy became the expectations I have for myself when I came here. No matter how ideal and wonderful the garden I hope for, my expectations did not match up to the reality. I realized I came with a closed mind. Also, I noticed that whenever I am confident with myself, my mind is closed. But when I lost my confidence, my mind opens to everything. It is very hard to find the balance of being confident and staying open-minded.

After realizing my mental state, I did my best to be open towards anything that I was facing. I always have high expectations on myself, and when I did not perform up to my own expectations, it felt really bad. Although it is very easy to succumb back to old habits and comfort zone, I quickly reminded myself once I noticed that I was back to old mental state. It was a struggle but it always felt better whenever I overcame myself each time.

這一幅畫在某一個程度上顯示我內心花園的情境。我懷著為了滋養這個花園而來到台灣。不知不覺中，這個理念成為當我來到這裏對我自己的期望。不論我所希望的花園是多麼的理想與美好，我的期待與現實不符。我意識到我懷著一顆封閉的心而來。我也發覺每當我懷有著自信時，我的心卻是封閉的。但是，當我失去信心時，我的心卻對每一件事都是開放的。在懷有自信與維持內心的開放與豁達是一件困難的事。

在意識到我內心世界的狀態之後，我盡了最大的努力讓自己開放地迎向我所面臨的所有事情。我總是對自己懷有很高的期待，而且當我沒有達到自我期待的標準時，我感到非常的難受。雖然屈服於舊有的習慣及逃回那舒適的安全地帶是很容易的，但是，當我發現到又回到了舊有的心態模式時，我會趕緊的提醒自己。這是一件[內心]很掙扎的事，但是每當我克服了自己時，總是感覺更好。





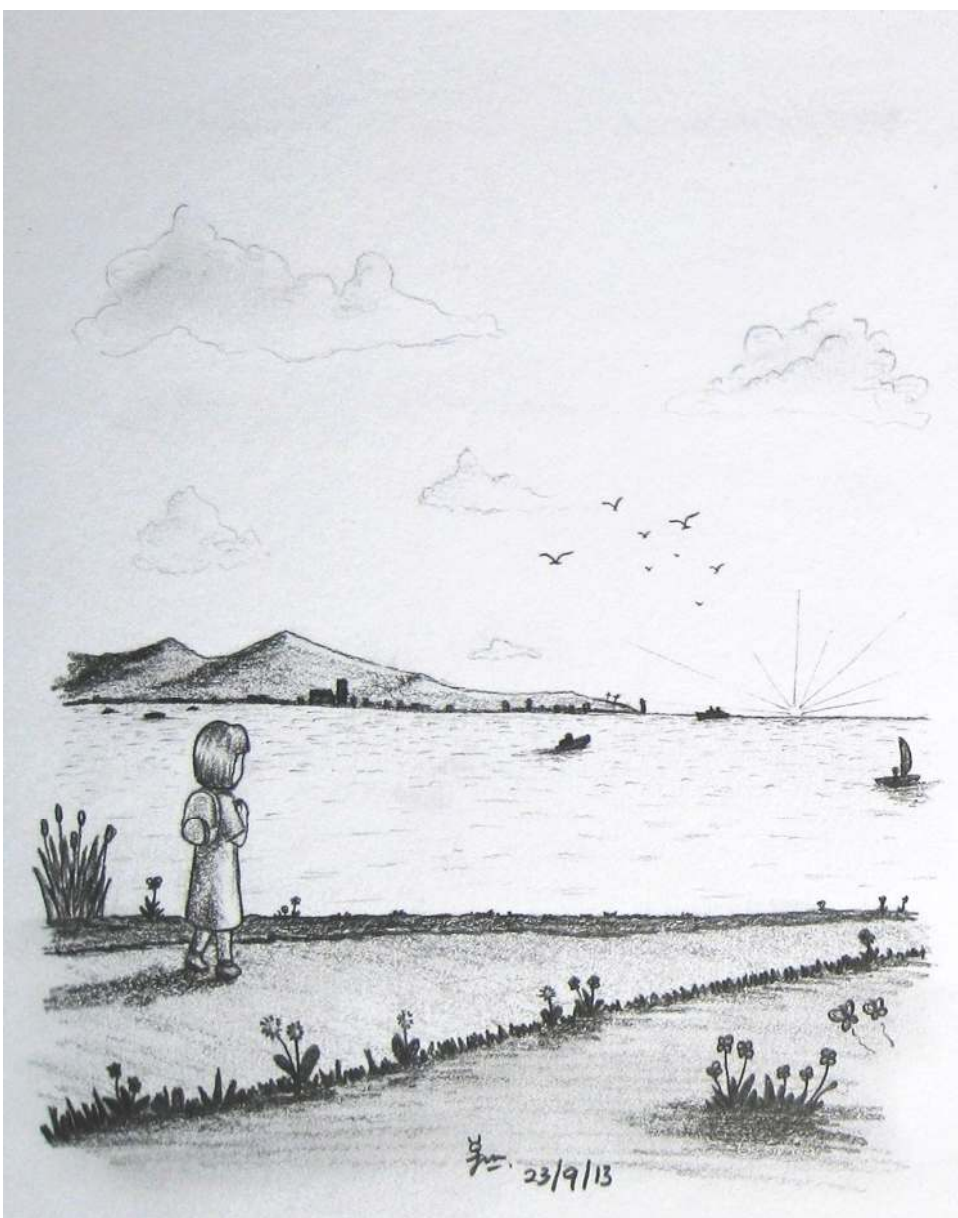


This picture illustrates the relationships between me and my surroundings. I felt more adventurous and daring to wonder outside my comfort zone. And being out-of-comfort zone allowed me to discover new things about myself and others. Furthermore, I am really happy that I get to spend time with my sister. She gave me the chance to understand her, and this made me respect her. I am glad that I have been given the opportunity to learn to communicate with people respectfully and naturally.

Even though my experience in Taiwan this summer was far more different than my previous experience during spring; I felt that I have grown. I have grown to understand myself and others better. I became more natural and at peace with myself.

Thank you Master and Ven. Tissara for being kind to me, care about me, guiding me along the way, and the opportunity for me to grow in this environment. I am also thankful towards other sifus and fellow practioner for being kind to me and taking care of me during my summer here in Taiwan.

I will keep on rediscovering and overcoming myself.



這一幅畫顯示我與我周圍環境的關係。我覺得越來越具有冒險精神，想要跨出去我的安全地帶。並且離開安全地帶讓我發現有關自己與他人的新事物。幸運的是，我真的很高興我可以有時間與我姐姐相處。她給了我機會瞭解她，這讓我尊敬她。我很高興我有這樣的機會去學習在自然和尊重中與人溝通。

即使今年夏天我在台灣的經驗遠遠不同於之前春天時的經驗，我覺得我長大了。我長大到可以較好的瞭解自己與別人。與自己相處，我變得更加的自然與平靜。

大師父、道一師父，謝謝您們對我如此的好，照顧我，一路的引導我，並且提供給我機會在這個環境中成長。我也感謝其他的師父們，以及淨住道場的行者們，在台灣的這個夏天，對我的照顧與關懷。

我將繼續地不斷重新發現與自我突破。



## 生命的謙卑—part2

台灣 法海

生活就是一種修行，我們之所以面臨病痛會如此的恐懼跟害怕，其實是我們大部分的時間都「活在想像」當中，而不是活在事實。

目前我要面臨的開刀跟治療，這是屬於技術面的醫療，就交給專業的醫護人員；但在心理方面，我得學習著面對跟接受目前的事實，千萬不能排斥。排斥所帶來的害怕是很不值得的，當你接受了眼前的事實，會發現到你原來的恐懼跟害怕就消失一大半，此時的心也會比較清明的去思考接下來要做的事及要解決的問題。因為在恐懼當中，會讓人亂了方寸，也會給周遭的人帶來更多的困擾及害怕。

一個生病的人要學會安頓自己的心，同時也要學會安慰周遭關心我們的人，讓他們看到我們對生命的了解跟接納所表現出來的平和跟寧靜；讓他們因恐

懼、不安所引起不知所措的焦慮、緊張、害怕，得到一些緩解，轉為較多的關心及較少的擔心。

### 身體就像拼布一樣，破了補補就好

很多朋友關心我身體最近的情況，其實大致不錯，只是有一些地方需要修補補。身體就好像拼布一樣，哪裡破了，補一補就好。但就在這修補的過程中，我看到一些事實。尤其這一次，法質陪我去醫院的胸腔外科做吞嚥攝影，看能不能讓阻塞的部分通暢，胸腔外科醫師跟我說：「我幫不了你，腸胃科的機器比較先進，或許可以幫你。」腸胃科醫生用小管徑的胃鏡通食道，約通到十八公分處，每通一次就流出血來，最後醫生擔心再往下通會造成大出血就停止了。腸胃科醫生就建議我去找外科醫生試試看，看能不能幫我把阻塞這一段直接切掉，將胃直接拉上來，





只是這個手術的風險比較大。

我跟醫生說：「吃對我來說不是問題，我從胃管直接灌食就可以了。」法質問我：「你會不會失望？」我說我在 大師父那裡學到一件事情：「**當你****不要對事情有期待，你就不會有失望。**」這次我的體會就非常深刻，因為我主要是想知道食道裏面到底是怎麼回事？為什麼整條食道都塞著？結果發現通管的那十八公分，看起來並沒有長什麼東西。我覺得這樣就已經很好了，沒有什麼好失望，就是知道不通了。**因為沒有期待，就不會有失望的苦惱。**

歷經這個過程後，我發現我看世間的觀點變得很不一樣，我深刻體會到：這個世間真的是多采多姿，有形形色色的人。但只要你身處在世間上的各行各業，無論扮演任何角色你都會很苦，而且是苦不完，也難以止息；沒有學法的人，那苦更是深啊！由於我們還活在這個世間，勢必一定要扮演其中的角色：做人家的父母、子女、兄弟姊妹、朋友、同事……等等，你一定要扮演其中的角色。所以在這當中必定會有很多的期待跟索求，期待跟索求所引發的苦是會讓我們一輩子都苦無出期……。

### 真話與真心話的差別

有一天我姪女教我一件事，她說去外面工作，學到了真話跟真心話的差異：「**真話不好聽，而且真話很傷人。**但真心話就不同，**真心話講的也是真的，但卻不是只在陳述事實，而是用真心在講，**在說的同時並不是在指責什麼，而是基於很好的朋友或各種因緣關係在表達；也不是在批評什麼，只是用比較妥善的方式表達，讓對方能夠明白及體會我們真心的用意，而不會對我們產生排斥或者敵意的回應。」

體會到這個世間真實的角度，再來看身處的生活中，我必須扮演的各種角色時，覺得非常愉悅，而且很慶幸有這樣的因緣跟關係，這些關係不會造成任何

的負擔跟壓力，而是一種很好的學習過程。我很感謝僧團跟 師父，讓我看到很多的真相，我知道我的生命會更好。在 師父這邊學得很愉悅，只是在這個過程裏，我比別人更先去感受生命的真相。因為這一塊是每個人遲早都會去經歷的，有些人是要等到比較老時才會去面臨這些歷程，但卻不一定能有時間可以好好體會，而我只是比較早去經歷這些現實。所幸靠著佛法的智慧，才讓我有辦法看清楚很多事情。

### 依有限的生命看待世間

依我現在有限的生命來看世間，**所有經歷過的一切，我只有感恩跟感謝。**以前會對別人加以吹毛求疵，如同一盤菜炒得很好吃，只因為其中有一些辣椒不合你意，你把全部的菜通通吃完了，卻指責那盤菜有夠差，你沒有感謝那麼多的東西，就只是針對辣椒在說。我以前就像這個樣子，很不道德也很不應該。如今，我感謝所有在我眼前呈顯的一切。

最近這段生病期間，我發現我可以觀察跟體驗到更多的東西。我覺得身體眼前就是這個樣子，這是因緣，之所以會為生病感到挫折，其實都是來自於內心有「我想要做什麼」的期待，於是，如果現在不能做，就會感到失望。**就因為面對生病的現實，讓我一再地得去接受一種一直退、一直退、一直退……退到最後沒有希望的真實，但也許生命就是要逼臨到這樣的絕境，才會體悟到一種更深的豁達。**「行到水窮處，坐看雲起時」，這時的內心就不再失望的問題。生命就是這樣，它在改變，改變會朝哪個方向真的不曉得，但就是在改變。只能在當下盡力， 師父也教我們在當下盡力就好，努力做完就好了，我也看到這樣子，真的很好！

### 好人、壞人是在過程裡面呈顯

我們常常以「好人或壞人」的二分法來評斷人。師父說那是你的頭腦、道德、人生觀跟社會性共同的想法。好人、壞人是在過程裏面呈顯。當我們對一個



人的所作所為實際上並不以為然，可是大多數的人卻又會鄉愿的為其解釋說：「那個人很好，他不是這個樣子，可能是他不食人間煙火比較單純才會這個樣子」。師父說那叫愚癡，做的人愚癡，說他好人的也愚癡」。因為他的所作所為在那個過程裏面讓周遭關心他的人全都人仰馬翻，你說他是好人還是壞人？實則，好人、壞人是在過程裏面呈顯。我非常清楚的看到這件事情，也因為這樣，我更清楚的看到我以前以二分法來評斷人，真是有夠愚癡的看法。

有很多人心裏在想什麼是不會讓人知道的，但你可以從他的行為舉止的呈顯，看到他的生命品質——自大、自卑、自戀。這些說出來會很難聽，但表現出來就是這個樣子，有時候怎麼想也覺得不可能是這樣子，但他的行為舉止就會透露出這些訊息。師父說過：修行不是專指很會說法的人才叫做有修行，世間上就有很多人並沒有學佛，雖不曉得佛法，但修行得很好的人，修行是在一個人舉手投足之間的展現，不是在嘴巴、只叫別人做而自己都沒有做，那叫什麼修行？那只是很會說罷了！師父教我怎麼去看到這些事情，才會愈來愈清楚。師父將一輩子的智慧跟我們講，但有些人卻把聽到、學到的法拿來當成是自己的，把別人辛苦的成果收割成自己的，這是相當不厚道的作為。

經由 師父跟僧團的提醒讓我看到這一點，不然我就只是會覺得怪怪的，但就是看不到事實的真相。看到真實以後就學會面對及接受，這樣苦就少很多了。很多苦都來自於不接受才有苦，接受了反而很多事情很好辦，也沒有那麼多麻煩跟困擾。

### **我的人生觀不是豁達，應該說是看到真實**

一般人都是活在自己的想法裏。師父曾說：「你說的天經地義，在另外一個人看來是不可思議」這句話真的是至理名言。事實就是這樣，我們要從這裡面去學到一些東西，不然沒有辦法去看到什麼是苦？你說的苦，就另一個人來說或許是快樂得

很。所以，你沒有辦法說要大家都到極樂世界去，你說的極樂世界跟他說的極樂世界，可能是一個在天一個在地。譬如說喜歡喝酒、賭博、吃檳榔的人會覺得能做這些事就是他的極樂世界，而我們以為的清淨或許對他來說是相當殘忍。所以那只是一個口號，是沒有真實去看待這個世界的眾生。因為我們所認知的世界是不一樣，要叫別人照我們的意思這樣做，我們可曾站在對方的立場想？可能你覺得打坐很好，但對有些人來說或許會覺得比死還痛苦。這不是豁達，而是看到比較多的真實，自然就會這樣子。

生病以後，我有比較多的時間去想一些事情，像我這麼幸福的病人，我看是少之又少。家裏的人對我很照顧，僧團對我也很關心，又有「無上甚深微妙法」可以學，這是何等的幸運！人終其一生要學的就是「活在現前，遠離煩惱」這件事情。當身體健康的時候會有「我還可以怎麼樣」的期盼，但事實上，隨著因緣在改變真的不能怎麼樣，想怎麼樣那只是給自己找麻煩。

### **擦在剝落牆壁上的粉彩**

聽 師父的「荒野中的足跡」，我有很深的感慨，覺得世間有很多人是踩著別人身上往上爬，不解的人還說這個人很厲害很行。

學習別人的東西並不可恥，但若學了以後，就把從別人那裏所習得的，認為是自己本來就會，是從石頭蹦出來的，那才叫可恥。在社會上工作，有一些配方是有機密性的，縱然離職也是不能講，那是人家研發的東西，是一種商業機密，學的時候，是要簽切結書的，若違背切結書上的行為，得負法律責任。光是去學日本料理，你在這家店學了以後，幾年內是不可以再做相同的工作行業，這是社會共同約束的行為規範，若是逾越了這個規範，不僅要負法律責任，在道德上也是會令人唾棄的。為了自身的榮耀與掌聲，這就如 師父所說的：好像擦在剝落牆壁上的粉彩，縱然外在再怎麼好看，掌聲再怎麼多，其實內在是一直



在剝落，怎麼留都留不住，它只是剝落的過程。

### “黑夜”的體會

中道僧團的師父們在塚間修行，我是既嚮往又難以克服心理障礙，所以就想好好去體會那種情境，並試圖克服內在的障礙。有一天我就趁著夜晚無人，大概十點多左右，到住家的後山走了一下，第一趟從頭走到尾，我全身汗毛直豎，充滿著緊張、害怕跟緊繃，整個過程裏面，只有「恐懼」兩個字可以形容，除了恐懼還是恐懼。走到山的另外一頭時，我就停下腳步攝心專注，等靜下來後，往天空看去，月亮高掛在相思樹梢，又圓又亮，幾朵雲彩在一旁烘托著，涼風徐徐吹拂，我從來沒有看過這麼漂亮的景色，也因此，當我往回走的時候，經歷到的一切是無比的寧靜且美好。為什麼走的明明是同一條路，但因不同的影響所感受的情境差別竟然如此之大。我感受到當下的每一刻，是這樣的真實跟美好。我發現自己以前都是活在想像之中，讓生命一直重覆著過去的經驗，不僅一點都不新鮮，同時也錯過很多的美好。

生病也是如此，我們通常也是活在想像的世界，

脫節於目前身體真正的問題跟狀況。就如 佛陀所說的，第二支箭它從沒停過，隨時朝著全身射來，我們在想像中掙扎、吶喊、自苦、苦他，所以真的要學聰明一點，要對自己好一點，在身苦當中要學著真誠的去感恩這一切的一切，讓心變得柔軟有彈性，那是一件很美好的事情，而且不是為了誰，其實這一切都是對自己好。我於阿含經上面曾經有讀過， 佛陀的弟子摩訶男擔心他死後不知會生到何處，因為他覺得他的修行還是不足，所以他會害怕，他請問 佛陀死後的問題， 佛陀就問他說：「如果一棵樹是向著某一方向在生長，而且長得非常的茂密，當這一棵樹倒下的時候它會倒向哪裡？」摩訶男說：「它會倒向以前一直生長的那方向。」佛陀說：「是啊！那你在怕什麼呢？因為你此刻的作為就會影響到下一刻，所以要盡量想一些曾經做過的善行跟美好的事讓自己快樂一些。」這段經文給了我莫大的啟示和鼓勵。

### 棲處無憂落處歡

我很喜歡 師父寫的一首詩偈：「滿樹花開千萬般，枝枝向暖枝枝寒，當前盡是深密意，棲處無憂落



處歡」。尤其是最後的一句「棲處無憂落處歡」，每一次看到這首詩偈，我都非常的感動，我心想：其實老病死本來就是生命的一部分，任何人都無法拒絕它、排斥它。如果一而再的想拒絕與排斥，那對生命而言，其實會帶來很大的痛苦。若能將這一部分跟生命連接並且接納，使它成為生命歷程的資糧與經驗的肥料，那麼，當經歷樹幹倒下時，也必然的是「棲處無憂落處歡」。

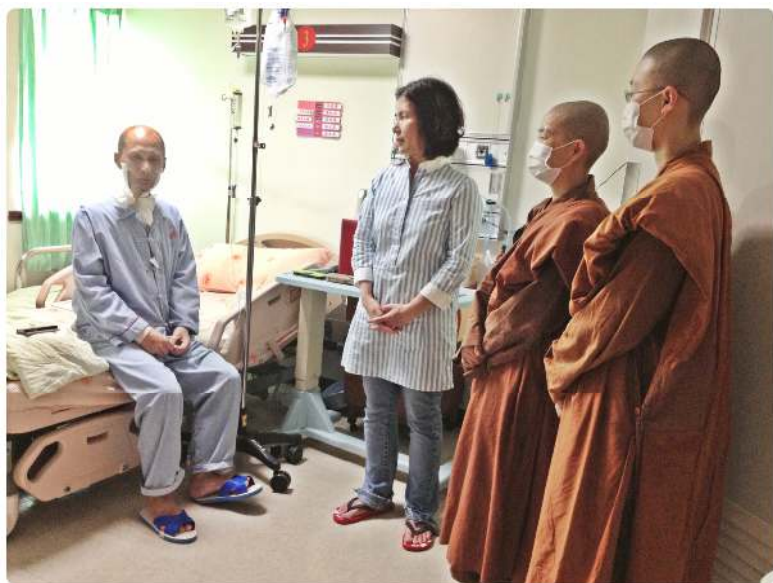
### 讓這朵生命之花在餘暉中綻放

師父說：「花開不是為了什麼？因緣俱足了，它就開。」如果在生命中不接納或者排斥老病死，那就真的會非常痛苦。當我接納了這個事實後，我發現到這個接納其實是美好的，也會更加珍惜這個歷程中的一切。

這幾天的晚上都夢到了我喝了一口水，並且可以吞下去，這感受是多麼的真實，我真的非常的高興。但一覺醒來發現那只是一場夢，原本只是一個再簡單不過的動作，現在竟要在夢中才能夠實現。我這才發現：原來很多極為平凡、平常的事都是彌足珍貴的，可惜我們通常輕忽了，直到失去了方才後悔莫及。

之所以無法吞嚥，是因為我在治療的過程中，做過很長一段時間的電療，可能傷到了食道，使它完全的閉鎖不通，最後連醫師都束手無策，此後我是不可能再用嘴巴進食了。這時候，我才體會到 師父一直提醒我們的「不要常常把業障深重掛在嘴邊」的深意，父母生我們六根健全，能吃、能睡、能拉，這是多大的幸福，我們有體會到嗎？能生在這個醫學昌明的時代，由於醫療的進步，讓不能吃的我，可以靠著胃管進食，維持正常的生理機能，讓生命得以延續，就只差沒有味覺而已；我的手、腳，行動都還很自如，思考也很正常，我覺得這樣已經是很好了，我真是充滿了感恩呀！

在這同時，也因為沒有辦法再有味覺的感受，讓我想起曾經有很長一段時間為了追求美味、美景、好山、好水……等等的這些覺受，經常呼朋引伴，花費了我生命一大半的時間跟金錢，最後連健康也賠上去，原來我一直都被色、聲、香、味、觸所迷惑，真是慚愧呀！如今，由於身體的關係，我知道吃不是為了要吃飽，是為了維持色身的運作，就是這個樣子罷了！所以現在的我，就不再為吃什麼而煩惱，喝牛奶就好。







佛陀要我們不追逐五欲功德，師父也常常教示我們不要為五欲所綁，不要變成五欲的奴隸，我們的生命都被這五欲的覺受所宰制跟左右，連一點還手的力量跟機會都沒有。現在透過身體的經驗，讓我不得不面對此一真實時，也才發現自己對佛法上有更深一層的體悟，對於不被五欲所縛，是真正可以做到的。同時也感覺時間變多了，心情也輕鬆多了，這或許是

生病的功德吧！

我很慶幸有學法，並且受到師父及僧團的照顧，讓我有機會從另一個角度切入去看到世間真實的一面，真是太幸福了！所以我說出我的感受跟大家分享，謝謝師父，謝謝僧團，謝謝師兄、師姐，謝謝大家，感恩一切！我會努力讓這朵生命之花，在我生命的餘暉中，綻放得更美麗更芬芳。

## 缺乏 3 種關鍵營養 憂鬱風險增 7 倍

選自 華人健康網 / 記者 黃子倫 8/30, 2013

國家衛生研究院營養醫學研究團隊今 30 日公布最新研究發現，國內逾 3 成老人出現憂鬱症狀，若同時**缺乏血紅素、維生素 B6、葉酸等 3 種關鍵營養的人，憂鬱風險高達 7 倍**，呼籲銀髮族們別只吃蔬菜類養生，卻缺乏均衡飲食的觀念，反而會讓營養攝取不均衡，減少血紅素、維生素 B6、葉酸的攝取。

### 台灣 3 成老人憂鬱 注意 3 種關鍵營養

由國家衛生研究院群體健康科學研究所潘文涵研究員帶領，旗下的營養醫學研究團隊分析 1999 ~ 2000 年「老人國民營養健康狀況變遷調查」資料顯示，國內 65 歲以上老年人，在使用 SF36 量表測定其憂鬱情緒後，有「心理憂鬱沮喪」和「情緒影響日常活動」中任一種憂鬱情緒的比例高達 31.4%。

為探究原因，研究分析造成老人憂鬱的危險因子，擬定血紅素、血清鐵蛋白、維生素 B1、維生素 B2、血漿維生素 B6、血漿維生素 B12、血清葉

酸等 7 項作為關鍵變項，研究發現，同時缺乏血紅素、維生素 B6、葉酸等 3 個因子，憂鬱風險較一般人增加 2.32 ~ 7.13 倍之間。

其中，血紅素缺乏的老人有「心理憂鬱沮喪」的風險是 1.87 倍、有「情緒影響日常活動」風險的老人則是 1.44 倍；而維生素 B6 缺乏在兩種憂鬱情緒的風險為 1.58 倍及 1.47 倍。

### 均衡飲食，才能攝取充足營養

潘文涵指出，血紅素不足與缺乏維生素 B6、葉酸，可能因涉及腦神經傳導物質的合成不足，以及腦部供氧量不足，而影響老人情緒及從事日常活動的意願。另外，許多老人家為了養生，或是因為胃口不好，只吃蔬菜類，當個**純素食主義者，就有可能減少維生素 B6 的攝取，也可能因此而貧血。**

建議仍需均衡飲食，完整攝取蔬菜類、五穀根莖類、水果類、蛋豆魚肉類、奶類、油脂類等食物，蔬菜類可多吃，但其它種類食物也不要完全不吃，如此維生素 B6 和葉酸才能獲得適當的補充。



## 靜水流深

「潛寂則止慢習，默行則治貪毒」，於此中有大清涼大甘露、能治癡病。——隨佛尊者

### 月澄

“靜水流深”這個成語，從字面上看來，是對大海、江河、湖泊等水自然現象的描述。這四個字，字面很是寧靜，絕沒有伸胳膊蹬腿的張狂，排列在一起規矩自然，不顯山、不露水、不虛張聲勢；可凝神細想，心底便覺有一種湧動，是什麼呢？這水底下的世界到底有多深？底下有多少東西？或許還真是一片碧綠靜水，或許是急流奔竄，或許有許多漩渦，或許還是一個暗流湧動的世界……。“靜水流深”這簡單的四個字，卻讓人隱約感到了一種深度，不由得生起一份敬畏之感：是生命原初的博大與深邃嗎？是智者平懷坦蕩的微笑嗎？是生命沉潛內斂後的深深蘊藉嗎？是胸中的萬千丘壑嗎？

看過這樣一個發人深省的故事：有一位父親邀他的兒子一同到林間漫步，父子倆在一個彎道處停了下來。在短暫的沉默之後，父親問兒子：「除了小鳥的歌唱之外，你還聽到了什麼聲音？」兒子仔細的聽了幾秒鐘之後回答父親：「我聽到了馬車的聲音。」父親說：「對，那是一輛空馬車。」兒子驚奇的問他的父親：「我們又沒看見，您怎麼知道那是一輛空馬車？」父親答道：「從聲音就能輕易的分辨出是不是空馬車。馬車越空，噪音就越大。」

據說有渡河經驗的人，在涉水之前，總會習慣的抓起一塊石頭投入水中以估計水深。如若水花濺得越高，河水也就越淺；反之，那濺不起多大水花、聽不見多大水聲的地方必定深不可測。

「馬車越空，噪音就越大」，多麼令人警醒的一句話！「靜水流深，深水無聲」，想必做人，也該如此吧！

看過一篇報導，大意是：在非洲的熱帶草原上，生長著一種尖茅草，在最初生長的半年時間裡，它是草原上最矮的植物，炎熱的太陽炙烤著大地，乾旱使得它們只敢長出一寸來長，在那段時間裡草原上任何一種植物都比它高，都比它長得茂盛。但半年過後，在雨水到來之際，尖茅草就像被施了魔法一樣，以每天 0.5 米的速度向上瘋長，三五天的時間它就會長到 2 米的高度，成為非洲草原上最高的“草地之王”。

人們對尖茅草這種生長現象感到非常難以理解，就開始探尋它生長的秘密。終於發現了這種尖茅草的生長規律，在最初的半年時間裡，其實尖茅草也在長，只是不往上長，而是往下長，長在根部，尖茅草的根部有時能長到 28 米長。在外界自然條件不具備





時，尖茅草就默默無聞的在根部積聚營養和能量，一旦條件成熟了，就開始瘋長，直至生長的速度讓人瞠目結舌。

尖茅草的生長奇跡，從表象上看似乎一團迷霧，但當刨根溯源，瞭解了它的生長過程時，就會豁然開朗。尖茅草之所以能夠成為“草地之王”，其實已經付出了超乎其他植物多少倍的艱辛代價，它憑著自己的努力，積蓄了充足的能量，在大地上紮下了深深的根！

由尖茅草，我聯想到自己及大多數的人，當期待滿足時，不懂得韜光養晦，反而時時顯露，處處招搖；若希望落空時，不懂得反躬自省，反而四處尋求認同，四處博取同情。那內在的思緒呀！好比山谷間奔竄的野溪，狂亂且浮躁不安。相較於尖茅草的懂得潛沉及善於蟄伏，我們實在是慚愧呀！「馬車越空，噪音就越大。」常常是我們的傳神寫照呀！

靜，是一種智慧，它能還給我們一片湛藍的天空，一方心靈的淨土；靜，是一種內斂，它是一汪清泉，靜靜流淌，任魚兒暢遊，卻仍舊可以波瀾不驚；靜，是一種素養，它會讓心思澄明、言行磊落，會讓生活少了很多負累、多了很多內涵。靜，是善於守諸根門，護心正念，「若眼見適意、可愛念、能長養欲樂、令人緣著之色」，能「不喜、不讚嘆、不緣、不著、不住」；「若眼見不適意、不可愛念、順於苦覺之色」，能「不畏、不惡、不嫌、不恚」，內心安住不動，善修解脫，心不懈怠。耳、鼻、舌、身、意識法，亦復如是。

隨佛尊者說過：「『潛寂則止慢習，默行則治貪毒』，於此中有大清涼大甘露、能治癡病。」讓我們一起學會潛寂、學會默行，讓生命如流深之靜水，靜靜地流淌。

## 好友遭受威脅... 大腦竟出現同樣反應！

### 精神活動在大腦，不是南傳阿毘達磨論說的心臟

選自 NOWnews / 記者 吳毓敏 8/26, 2013

與自己最親密的朋友總有一種說不出來的絕佳默契，有時候甚至覺得好朋友根本就是自己的分身。根據美國一項研究顯示，人們常用「好得像一個人」來形容親密好友，且大腦也會將這位非常親密的朋友當作自身的一部分來看待！

據 美國維吉尼亞大學（University of Virginia）研究人員在新一期《社會認知與情感神經科學》雜誌上報告說，透過 22 位成年人參與了這項試驗，受試者之間有親密好友也有陌生人。

研究人員表示，他們在試驗中遭受輕微電擊，同時利用核磁共振成像技術掃描大腦，分析在不同人士遭受電擊情況下大腦的活動特徵。結果顯示，

當自己大腦受到輕微電擊時，大腦中負責對威脅做出反應的區域如前腦島、殼核等會變得很活躍，且好友同樣遭電擊時，他們也會出現像是自己受電擊時的大腦反應。

但若是對陌生人進行電擊，自身大腦的這些區域則幾乎沒有活動。因此，研究人員說，這表明大腦會把親密好友當做自己的一部分，當親密朋友受到威脅時，也會覺得自己受到了威脅。

研究人員表示，這項研究顯示在親密好友的大腦深處，已將彼此認為是自身的一部分，產生親密好友與自己如同一個人融為一體的生理基礎。

## 女性不宜吃冰？3 個小方法補救

本文選自 華人健康網 記者黃子倫 8/12 2013

炎炎夏日氣溫升高，近幾日更屢屢飆破 38 度，大白天走在毫無遮蔽的街道上，彷彿身處三溫暖烤箱，這時來盤冰涼涼的挫冰頓消暑氣，但中醫師提醒，雖然解了一時的熱，常吃卻容易造成身體的負擔，尤其是女性吃冰更可能對子宮、卵巢帶來損傷，假如抵擋不了誘惑，吃完可靠 3 個小方法緩解症狀。

美女中醫師張文馨表示，中醫認為冰屬「寒濕之物」，吃多會讓體內濕氣加重，抑制或損傷五臟六腑的陽氣運作，影響代謝循環機能，雖然每個人對冰品的耐受程度，但長時間下來多少會造成損傷，且經常吃冰的女生體質會轉變成「寒濕凝滯胞宮」，影響子宮收縮，經血凝滯不暢，造成經痛、經量變少、白帶偏多等症狀。建議平常吃完冰，透過 3 個小方法可改善症狀。

### 1. 熱敷腹部，按壓關元穴

尤其是平常就容易有經痛的女生，吃完冰可以用熱敷袋、圍巾等幫下腹部「加溫」，透過物理作用能驅散一定程度的寒邪，也可以用大拇指按壓腹部肚臍下 3 吋（4 指寬）的「關元穴」，建議每天洗完澡後按壓至少 20 下為宜。

### 2. 吃冰後先喝溫水，再來點生薑紅茶

冰品屬於寒濕之物，吃完冰後先喝點溫開水（避免熱水，以免冷熱溫差過大，刺激口腔黏膜與腸道），過一段時間後，不如來杯生薑紅茶，做法很簡單，先將切好的帶皮生薑，放入茶杯中連同紅

茶包一起加入熱水即可，靠生薑「除濕機」的特性，去除寒濕之氣。

### 3. 溫經散寒，暖宮止痛必喝茶飲

準備吳茱萸 2 錢、生薑 3 片、桂枝 1 錢，將藥材洗淨包入過濾袋以便回沖，放入壺中沖 600 ~ 800c.c. 的沸水，即可代茶服用。喝法從經前 7 天或月經來的第 1 天開始到經淨，但如有感冒發燒、喉嚨痛或懷孕切忌不可飲用。

### 【醫師小叮嚀】：

張文馨醫師提醒，女性避免吃冰才是保護子宮、卵巢的根本之道，但若忍不住嘴饞，可以藉著以上 3 個小方法幫忙補救，如果是經期極度疼痛的女性，建議還是要找專業的中醫師診治，進一步調理體質。





## 研究：人格特質與「慣用腦」無關

### 精神活動在大腦，不是南傳阿毘達磨論說的心臟

本文選自 台灣醒報 / 作者 李昀瀚 8/21,2013

過去認為慣用左右腦，會影響人格特質，最新研究卻發現，「慣用腦」的概念可能是一種迷思。過去的研究指出，左右腦負責的功能不同，一般認為可能是造成人格特質差異的原因之一；但最新研究顯示，腦部運作的功能有左右腦的差異，人類卻沒有所謂慣用某一側大腦的現象。

一般認為，腦部的運作就像慣用手一樣，有左右之分。慣用右腦的人，可能較具備創意、藝術天分、開朗心胸、主觀思考等特質；慣用左腦的人，則可能有較強的分析能力、專注力、邏輯思考且注重細節等特質。但是美國猶他大學神經科學所的研究團隊發現，人類並沒有「慣用腦」的現象，所以跟人格特質並沒有關聯。

研究團隊找來參與「國際神經影像數據共享計畫」1千多名7至29歲的受試者，以磁共振影

術，記錄受試者的腦部活動，同時將腦部細分為7266個區域，以定義功能上的「腦側化」，是否有左右半腦的差異。「腦側化」是過去由戴克斯及布洛卡兩名神經生理學家提出的概念，指的是大腦某些功能，會偏重在某一側的大腦，例如左腦的腦區，被認為支配大部分的語言行為。

研究團隊發表在《公共科學圖書館期刊》的結果指出，左右腦的差異包括解剖學上結構的差異、功能上的差異，但不包括人類慣用某一側的差異。過去認為人格特質受到慣用腦影響的觀念，應該是對「功能腦側化」的意義有所誤解；也就是某些腦區運作較活躍的話，代表該腦區主導的功能較顯著，在某些人格特質上就會呈現較突出的表現，而最新研究證實，人格特質表現與左右腦並無直接的關連。

「大腦的運作是一個整體的、連結多項功能的活動。」主導該計畫的安德森博士表示，根據受試者整體的腦部活動紀錄，無法分辨究竟是左腦的反應較活躍，還是右腦負責較多的活動。「民眾應該對功能腦側化及左右腦牽涉的功能，有正確的認知。」參與實驗的研究生尼爾森說，「否則容易產生誤解，誤以為可以透過訓練『慣用腦』或『非慣用腦』來改變自己的人格特質。」

圖說：研究顯示，腦部運作的功能有左右腦的差異，但人類沒有慣用某一側大腦的現象。

(Photo by jvleis on Flickr - used under Creative Commons license)

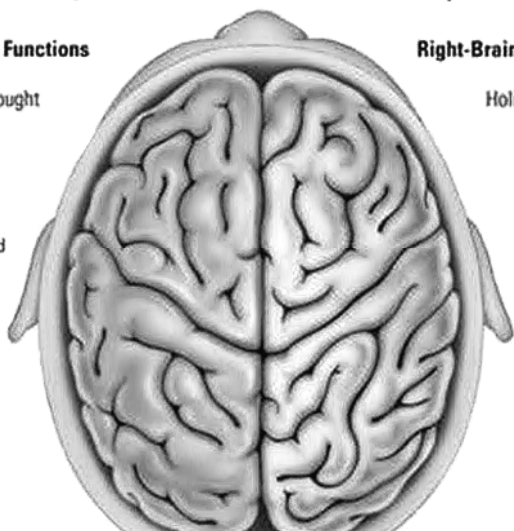
#### USABILITY/ANALYTIC + DESIGN/CREATIVE

##### Left-Brain Functions

Analytic thought  
Logic  
Language  
Science and math

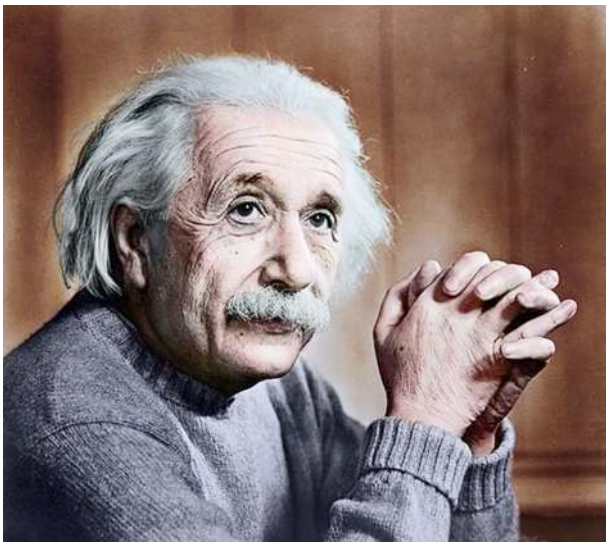
##### Right-Brain Functions

Holistic thought  
Intuition  
Creativity  
Art and music





## 愛因斯坦大腦異於常人 造就世紀天才！ 精神活動在大腦，不是南傳阿毘達磨論說的心臟



本文選自 NOWnews / 記者 吳毓敏 10/1,2013

家表示，有可能是愛因斯坦大腦天賦異稟，也可能是後天不斷思考使這些大腦區域發達，另外，也可能是這兩者因素相輔相成的結果。

近日，位於大陸上海的華東師範大學科學家提出了最新事證，顯示愛因斯坦大腦發達的原因還包括了「大腦胼胝體明顯厚於同齡人」。據悉，胼胝體是哺乳類動物大腦中，連接左、右大腦半球最大的橫向神經纖維束，左、右大腦半球間聯繫越密切通過胼胝體的神經纖維束也越多。

該研究發現，理論上人類正常衰老大腦會萎縮以及大腦標本也會縮水，但是愛因斯坦大腦胼胝體與同齡者對照，發現其大腦胼胝體仍厚於同齡人。研究人員表示，這顯示因斯坦在其去世時大腦非常健康，大腦萎縮不明顯。研究人員表示，愛因斯坦年輕時腦胼胝體應該更厚。

為了找出其大腦胼胝體的特異性，該研究對 52 名平均年齡在 26 歲的年輕人進行大腦磁共振圖像分析，與愛因斯坦 1905 年發表三篇研究論文「光電效應、布朗運動和狹義相對論」時的年齡相同，結果發現愛因斯坦大腦胼胝體均明顯厚於這些年輕人。

因此，研究人員表示，這項研究結果揭示了愛因斯坦超凡的認知能力，不僅與其獨一無二的皮層結構和組織學有關，同時還與其增強大腦半球間的聯繫胼胝體也有密切關聯，進一步解釋這位世紀天才的大腦何處與眾不同。此外，這項重大發現發表在神經科學領域權威期刊《BRAIN》雜誌。

世紀天才的大腦到底與一般人哪裡不同？著名物理學家愛因斯坦被人們視為世紀天才的他，其大腦結構讓許多科學家產生興趣，因為他們認為愛因斯坦的大腦一定與眾不同，才能想出相對論以及其他超前的理論，這顆堪稱為史上最聰明的大腦，過人之處究竟何在，謎底即將揭曉。

根據大陸媒體新華網報導，位於上海市的華東師範大學科學家，為人們解開了科學界一直以來的傳奇謎團「愛因斯坦的大腦」。此前有關於尋找天才根源之謎的研究，解釋愛因斯坦大腦異常之處，為頂葉皮層相當發達使得愛因斯坦高人一等的推理力，且智商高低不在於腦部的大小，而是神經細胞密度的高低才是影響智商的主要關鍵。

還有愛因斯坦的大腦前額葉皮層、體覺皮層、主要運動皮層、頂葉皮層、太陽穴皮層和枕葉皮層異常，都有罕見的複雜迴旋狀皺褶，且特別發達，但是這些究竟是先天還是後天形成，迄今仍是謎。有科學



## 瀕死經驗 美研究：腦波活動造成

### 精神活動在大腦不是南傳阿毘達磨說的心臟

取材自由時報 編譯魏國金 記者湯佳玲、楊久瑩 8/14 2013

不管是穿越隧道通向亮光、或者目睹醫護人員對著自己的身體在做急救，這些瀕死經驗的成因或許不那麼神奇，美國的研究人員認為，該現象可能是垂死大腦的電子活動激增所致。

#### 垂死前鼠腦 腦波訊號強 8 倍

密西根大學的科學家將九隻老鼠麻醉後，以人為方式使其心臟停止跳動，結果在其心臟停跳後三十秒內，以腦電波儀（EEG）測量到稱為γ振盪（gamma oscillations）的高頻腦波遽增。研究發現，老鼠心臟停止後，高頻腦波的活動模式類似在完全有意識的動物上看到的，然而其訊號強度卻強上八倍。

該研究主要撰文者、密西根大學醫學院副教授波吉金指出：「許多人認為，**大腦在臨床死亡後衰退或停止活動，研究顯示絕非如此。在死亡過程中，它甚至遠比清醒狀態時更活躍。**」這項研究結果發表在美國國家科學院院刊。

波吉金指出，這為瀕死經驗提供一個**科學性的解釋架構，瀕死經驗的現象本質上是物理性的而非靈性的**；當某位從瀕死中活過來的人說看到光，或許是因大腦視覺皮質高度活躍，使其感受到鮮明的影像。波吉金指出：「這項研究揭示出，**在心臟停跳過程中，氧氣或氧與葡萄糖兩者的減少可能刺激大腦活動，而這個活動是意識加工的特色。**」但她也表示，必須對臨床死亡後復活的人進行相關實驗，才可驗證上述發現。

#### 瀕死者 95%甦醒後對生命改觀

美國瀕死經驗研究權威、紐約州立大學石溪分校醫學院的帕尼亞博士也說，**波吉金的研究還無法解釋為何有些瀕死者在腦部停止活動，醫生展開搶救時，還能正確地回憶出當時的狀況。**針對美學者有關瀕死經驗的研究，周大觀文教基金會曾經成立「台灣瀕死研究中心」，調查發現，曾有瀕死經驗的人，高達九十五%甦醒後都會對生命改觀，變得更有強烈求知慾與服務他人的想法；而有些瀕死者看到的東西，是不曾在生活經歷中所見過的往生親人或是未曾到過的地方，瀕死經驗有時很難用科學去解釋。

#### 黃榮村曾瀕死 看見過強光

前教育部長黃榮村在年輕時吃麵中毒而有瀕死經驗，他曾透露「當時印象中就是見到刺眼的強光，似乎可以清楚地看見四周，甚至可以看見平躺著的自己，有清楚意識知道發生意外，但卻無法動彈、做任何改變……」。

台大前哲學系教授楊惠南說，佛教基於信仰，相信「臨終」會有阿彌陀佛接引西方；台灣基督長老教會牧師張德謙表示，有許多基督徒有過瀕死經驗，他們看到的是耶穌或天使來接引，讓人不害怕死亡。生死簿傳人吳晴月老師則說，人臨死時靈界會派來接引的守護靈（庫官），依照死者生前的信仰幻化身分來接引死者回靈界，或幻化成已死的親友來接引。



## 各地共修時間

### \* 週二課程：

台灣地區（台北、台中） 7:30PM

馬來西亞吉隆坡 7:30PM 同步連線聽法

### \* 週三課程：（11/13結業，下一期明年初開課）

台灣地區（台北、台中） 7:30PM

馬來西亞吉隆坡 7:30PM 同步連線聽法

### \* 週六共修：

大馬地區各地禪林 8:00PM

美國紐約同步連線聽法

### \* 週日共修：

台灣地區（台北、台中） 9:00AM

美國地區（洛杉磯） 同步連線聽法

## 廣西 南山寺 秋季禪修營

11月7日～11月17日

中國 廣西省 貴港市 南山寺  
526279826@qq.com

## 福建 福興寺 中道十日禪

11月22日～12月1日

中國 福建省 福清市 福興寺  
fuxingsi@163.com  
電話：0591-85690623

法傳中華 利世利民

各位法友平安

## 台北中道禪院及台中中道禪林週日共修時程

從 9/8（日）起，原週六共修時間

改為**週日上午 9 點～11 點**

共修課程以實修為主

內容為隨佛長老親授

### 《十二因緣觀和四念處的集與滅》

法友可準備齋食中午供養僧團

（欲供養者可與禪林法工聯繫）

### 下午 2 點起為法義交流與分享

歡迎法友們邀請親朋好友一起參加

每星期日的共修課程與供僧活動

原始佛教會合十





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

### 歡迎索閱《正法之光》結緣流通

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

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

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

馬來西亞護持帳戶：Sambodhi World Berhad  
HSBC Bank: 202-124475-101

版權聲明：有著作權，如為宣法，非為買賣，  
不修改、增減內容，歡迎翻印流通。

### (1)台灣教區(Taiwan)

E-mail: arahant.tws@gmail.com

#### ❖ 台北 內覺禪林 O.B.S.T.-Taipei

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

#### ❖ 台北 原始佛教中道禪院 Sambodhi World-Taipei

台北市伊通街 58 號 2 樓 電話: 886-(02)2515-2505

#### ❖ 台中 中道禪林 O.B.S.T.-Taichung

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

### (2)美國教區(U.S.A.)

E-mail: arahant.usa@gmail.com

#### ❖ 紐約 原始佛教中道禪院 Sambodhi World-New York

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

### (3)馬來西亞教區(Malaysia)

E-mail: arahant.mas@gmail.com

#### ❖ 吉隆坡 中道禪林 O.B.S.M.-Kuala Lumpur

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

#### ❖ 怡保 中道禪林 O.B.S.M.-Ipoh

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

#### ❖ 檳城 中道禪林 O.B.S.M.-Penang

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

#### ❖ 威省 中道禪林 O.B.S.M.-S.Prai

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

#### ❖ 馬六甲 中道禪林 O.B.S.M.-Malacca

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

#### ❖ 新山 中道禪林 O.B.S.M.-Johor Bahru

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

#### ❖ 雙溪大年 中道禪林 O.B.S.M.-Sungai Petani

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



## 開顯法眼 正向菩提

中道僧團 主辦 原始佛教會暨中道禪林 協辦

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

| 日期                               | 時間               | 主題       | 內容                         | 活動場所                                 |
|----------------------------------|------------------|----------|----------------------------|--------------------------------------|
| 每週二 (10/22起重播)<br>(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<br>台北市伊通街 58 號 2 樓       |
| 每週三 (11月13結業)                    | 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 一菩提道次第 | 台中 中道禪林<br>台中市南屯區文心路一段 378 號 11 樓 之一 |
| 每週日                              | 09:00-16:30 (週日) | 共修與供僧    | 上午共修、中午供僧、下午法義分享與交流        |                                      |

**2013 年秋季 中國、澳洲弘法活動** 報名網址: <http://www.arahant.org> 洽詢專線: (02)2892-2505

|                                     |                                           |                   |                                                                                  |                                                         |
|-------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 10月18~20日                           | 09:00-11:00<br>13:30-16:30<br>19:00-21:00 | 唐山興國禪寺<br>《中道三日禪》 | 一、因緣法的正覺與無常、無我、空。<br>二、緣起的奧義。<br>三、如何修正具足法眼的念佛三昧。<br>四、慈悲喜捨的開展與七菩提支。<br>五、中道禪法入門 | 中國 河北省<br>唐山興國禪寺<br>參加者請先聯絡興國禪寺 大宏法師<br>電話: 18932521079 |
| 10月24~25日<br>10月25~27日<br>11月01~02日 | 詳細宣法時間請<br>見下一頁海報                         | 澳洲宣法<br>回歸 佛陀之道   | 詳細宣法內容請見下一頁宣法海報                                                                  | 澳洲雪梨 華僑文教中心<br>澳洲雪梨 佛教圖書館<br>澳洲雪梨 佛教圖書館                 |
| 11月7日~11月17日                        |                                           | 廣西南山寺<br>秋季禪修營    | 詳細宣法內容請見 <a href="http://www.arahant.org">http://www.arahant.org</a>             | 中國 廣西省 貴港市 南山寺<br>526279826@qq.com                      |
| 11月22日~12月1日                        | (錄取法友請於前一天<br>11/21 17:00前報到)             | 福建 福興寺<br>中道十日禪   | 詳細宣法內容請見 <a href="http://www.arahant.org">http://www.arahant.org</a>             | 中國 福建省 福清市 福興寺<br>fuxingsi@163.com<br>電話: 0591-85690623 |



# 原始佛教會 覓尋安僧傳法禪林寶地

至心普為 佛陀真實教法根植臺灣利益斯土斯民

至心普為 佛陀真實教法光耀世間利樂苦難世間

由中道僧團擔任主持的原始佛教會，在此誠敬的向十方大德覓尋安僧傳法的吉祥地，作為傳承佛陀親說法教的禪林道場。中道僧團傳承佛陀真教禪法，僧人持戒嚴謹，終生不受取金錢，慈心化世、不悔不倦，可為世人作大利益。

由於度化世人需要佛法的傳續，這不僅要有正法的傳承，還要維續法脈不絕的僧團，更要有廣大學習、信受佛陀真實教法的善信護法，才能使佛教人才代代常青，佛法續傳不止。

原始佛教會準備在臺灣中部地區，建立臺灣原始佛教禪修中心，承擔常年禪修、安僧、接眾、教化十方的大任，發展為佛陀真實教法根植臺灣的重鎮。

請十方長老、法師、大德、善信護法等，能夠慈心護顧、幫忙，助成正法禪林道場的實現。如有任何合適作為佛門禪林淨地的土地，不論是捐獻、轉讓、出售，皆請熱心聯絡本會。功不唐捐！

**中華原始佛教會 合十**

臺北市北投區登山路 139-3 號

電話：02-2892-2505 電郵信箱：arahant.tws@gmail.com 網址：www.arahant.org

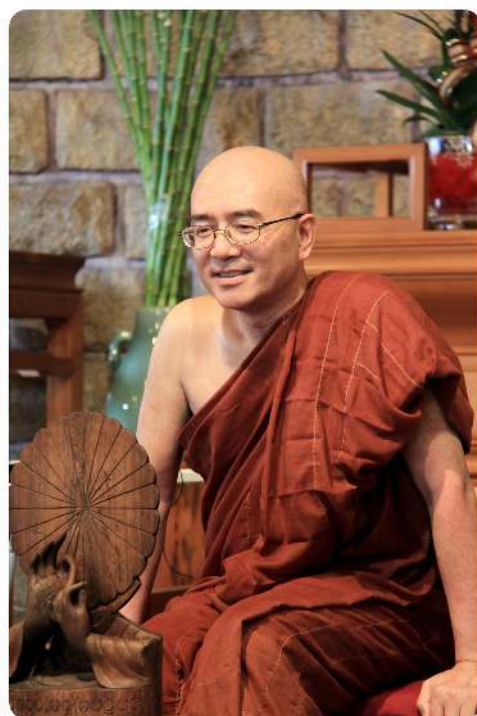


## 2013 年中道僧團兩安居-二梯十日禪暨短期出家





## 2013 年中道僧團雨安居-二梯十日禪暨短期出家





# 2013 年中道僧團兩安居-二梯十日禪暨短期出家



圖 1 2

8/4 北投市場托鉢

圖 3 4 5

8/10 土東市場托鉢

圖 6

8/18 北投市場托鉢

左圖：

隨佛長老於第二期  
禪修離營前釋疑

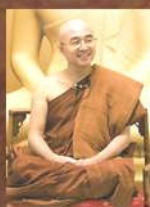




# 回歸佛陀之道

2013年10月澳洲宣法

隨佛禪師 傳授



隨佛禪師修學佛法至今已四十年，深入原始佛法的探究，不僅完成了阿難系漢譯《雜阿含》及優波離系南傳《相應部》的比對研究，更還原了佛陀親教的「十二因緣法」及「菩提道次第」的原貌，重新顯現「十二因緣觀」的禪法原貌，傳授「修七覺分，圓滿四聖諦三轉，十二行，成就正覺、離貪、慈悲喜捨、解脫、阿耨多羅三藐三菩提」的「中道禪法」。

24/10 3:00-5:00pm (1) 佛陀的正覺之鑰

25/10 3:00-5:00pm (2) 因緣法的三種緣起

說法地點：Chatswood 華僑文教中心 電話：0481-437-012

地址：Level 6, 8 Thomas Street, Chatswood, NSW 2067, Australia.

25/10 7:00-9:00pm (1) 因緣法的正覺 與 無常、無我

26/10 3:00-5:00pm (2) 因緣法的三種緣起

26/10 7:00-9:00pm (3) 緣起的奧義

27/10 3:00-5:00pm (3) 緣起的奧義

27/10 6:00-8:00pm (4) 法眼的光明

01/11 7:00-9:00pm (5) 相應菩提道次第

02/11 3:00-5:00pm (6) 朝向解脫三藐三菩提

02/11 7:00-9:00pm (7) 慈悲喜捨的開展與七菩提支

說法地點：佛教圖書館 Buddhist Library 電話：0481-437-012

地址：90-92 Church Street, Camperdown, NSW 2050, Australia.

更多關於中華原始佛教會資料：[www.arahant.org](http://www.arahant.org)



中道僧團 主辦

美國原始佛教會暨中道禪林 協辦



中道僧團

原始佛法 人間佛教

## 原始佛教會

<http://www.arahant.org>

## 原始佛教電子報

[http://www.arahant.org/tc/obs\\_newsletter.shtml](http://www.arahant.org/tc/obs_newsletter.shtml)

欲訂閱電子報請 E-mail: [obs.eneeds.01@gmail.com](mailto:obs.eneeds.01@gmail.com)

## 中華原始佛教會

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