



原始佛教會 Saddhammadiṭṭhā  
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 年中道僧团雨安居留记

## 上组图：

僧团法师专注于原始佛教《相应阿含》整编、还原的工作。



## 左图：

9月27日 随佛尊者应逢甲大学通识中心及教职员工佛学社之邀，讲演「开展光明人生的智慧」，会后与部分听者合影留念。

## 下组图：

2013年9月28日尊者再度至高雄十方方法界慈善事业基金会，举办「因缘观一日禅」。





## 2013 年中道僧团雨安居留记



### 上组图：

9月14日傍晚约五点半，随佛长老带领中道僧团男众尊者们前往阳明山第一公墓，在坟冢间禅修净住，进行不同的修行体验。

### 下组图：

9/15 台北禅院假日共修，下午由明至尊者、中严尊者、生谛尊者、成贤尊者分别和法友们做法义交流及心得分享。

(9月8日起台北禅院假日共修，改在每周日：上午共修、中午供僧，下午则进行法义分享与交流。)





## 佛陀座下新学僧



**上组图：**

9月3日，来自中国东北的法觉向 随佛长老请求出家，长老为他剃度、授沙弥十戒， 随佛长老为法觉取僧号为“成贤”。

成贤尊者成为第一位在中道僧团出家的大陆弟子。

**左图：**

斯里兰卡大法雨寺须菩提尊者，为生谛尊者与生光尊者讲解比丘戒的内容。

**下图：**

三位尊者拜见戒师，请求传戒、受戒。





原始佛教教团宗旨：

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



創刊於 2010 年 7 月 5 日

導 師：隨佛尊者

發 行：原始佛教會

發行人：Ven. Bhikkhu Aticca

第 34 期

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

## 随佛而行

舍曰欲之 必为之辞 6

## 清净三宝

戒律、僧伦与人品 8

## 善知识语

七菩提支禅法统贯佛陀一代圣教 12

## 古老经说

七佛如实观察「生死的集起与灭尽」而正觉 26

## 佛史溯源

(二) 部派经说传诵的演变-5 29

## 正法新闻

台湾、马来西亚、斯里兰卡 联合报导 48

## 专题报导

大陆佛弟子在中道僧团剃度出家纪实 61

路！在脚下 — 中道出家记 63

丘冢无言伴明月 66

## 专题报导

雨安居第一期十日禅修营纪实 67

短期出家心得 73

小参的真义 82

禅修花絮 83

禅修心得与法工感言 84

## 读者互动

针对中道僧团声明引起议论事件的感言 95

## 法友感言

发现与自我突破 98

生命的谦卑-Part 2 102

## 梅花映月

静水流深 108

## 五阴世间

五阴世间 110

## 传法法讯

2013 年近期禅林法讯 114

## 禅林通告

2013 年近期禅林通告 116

## 近期活动海报：

◎各地共修与禅修通告：p.114

◎台湾、中国、澳洲- 传法法讯：p.115

◎觅寻禅林宝地通告：p.116

◎澳洲- 回归佛陀之道：封底



## 舍曰欲之 必为之辞

随佛比丘 著

「君子疾夫舍曰欲之，则必为之辞」，这句话出自《论语》『季氏篇第十六』。

当季氏将伐颛臾时，孔子的弟子冉求、子路前去拜见孔子，谈起季氏要伐颛臾的事。孔子说：

「求！无乃尔是过与？夫颛臾，昔者先王以为东蒙主，且在邦域之中矣！是社稷之臣也，何以伐为？」

孔子对季氏伐颛臾一事，提出质疑：「季氏为甚么要讨伐曾受周天子封为东蒙山主祭，现今已为自己臣属的颛臾？」同时，孔子对担任辅佐季氏的冉求，面对伐颛臾的不当作为，采取不加以拦阻的态度，也是深感不以为然。因而直接的教诫学生冉求说：「这不就是你的过失吗？」

当冉求面对孔子的教诫，即提出辩解：「夫子欲之；吾二臣者，皆不欲也。」意思是说：「伐颛臾是季氏自己的意愿，我与子路都不愿伐颛臾。」

孔子接着说：「求！周任有言曰：『陈力就列，不能者止。』危而不持，颠而不扶，则将焉用彼相矣？且尔言过矣！虎兕出于柙，龟玉毁于椟中，是谁之过与？」

这是指孔子提到古时周任大夫曾说：「能够贡献才能的人，才应当担任国家职务；如果不能奉献力量，应当不要恋位不去。」接着又质问：「如果见邦国有危险，却不愿维护保持，见社稷即将颠倾，却不出力扶正。那么要这些辅佐的人作甚么用？」并且反

驳冉求说：「你的辩解是过份不当了！试问：威胁邦国的危机失控，犹如猛虎脱出于兽笼，而良臣、辅士在庙堂上破散、腐败，有如龟甲、美玉毁坏在收藏的木盒中，这到底是谁的过错呢？」

接着，冉有曰：「今夫颛臾，固而近于费；今不取，后世必为子孙忧。」

在面对老师的训诫与质问后，冉求才说出内心真正的想法：「现在颛臾封地的城墙不仅坚固，并且离季氏居住的费邑很近。如果现在不将颛臾的封地夺取过来，日后必定会成为季氏子孙的忧患。」

从冉求的心里话中，可以得知伐颛臾的计画，原来是出自冉求的计策，不是季氏本身的构想。这是冉求为了谋自己的名位、权力，刻意讨好季氏欢心的谋画，表面是替季氏的权位及季氏子孙的安危着想，实际是为了自己的利益，是藉由替季氏谋画利益，来达到自己的目的。这是表面堂皇，而实际阴谋的作法。

孔夫子见自己的学生如此，随即忍不住的教诫冉求。孔子曰：

「求！君子疾夫『舍曰欲之』，而必为之辞。」

孔子是说：「端正、坦荡的君子，要小心「口是心非」的毛病。内心实际是不想要，为了声誉形象却说是想要，或者实际是要，又为了保护自己的声誉而说不要。这样的人必定会用种种的理由，为「里外不一」的矛盾作辩解。」



孔子说出的问题，正是许多私谋己利，又顾虑自身声誉、形象的人，常常采用的手段。许多人实际上是拒绝、反对某些人与事，但在表面上却是显示出接受、支持的态度，这样必定会另外用种种的借口、理由、方法及手段，来达到拒绝、反对的目的。

有些人看到许多正确与有益于世人的事情，可是自己却为了某种个人因素，而无法接受或认同，但又无法在作事及做人的原则上，提出任何反对的理由。这时就会假意的支持或赞赏，但是将拒绝、反对的做法，包装、隐藏到其他的层面上，再用种种冠冕堂皇的理由继续拒绝、反对到底。这种在表面上做「光明

正大」的朋友、善人，实际却是为了私人的因素，而作一个坚绝抗拒、反对的对手，这正是「君子」应当远离的「疾」、「病」。

这是用种种「让人、事能够更好」的理由，提出种种不合常理、矛盾、严苛的方式，或根本无法实现的要求，达到抗拒、反对、阻碍及破坏的目的。用「支持」、「关怀」、「督促」的好理由、好形象，不管对错、好坏，先苛责再说，将自己包装成「爱之深、责之切」的善意支持者。这正是孔子说的「舍曰欲之而必为之辞」。

## 自闭症「指挥官」级基因 找到了！ 精神活动在大脑，不是南传阿毗达磨论说的心脏

选自 联合新闻网 / 记者 陈丽婷 8/28, 2013

近来有两项「泛自闭症障碍」的重要研究成果发表，包括科学家完成整套自闭症基因组定序；另有研究发现，有一个会影响 426 个自闭症相关基因的「指挥官」级基因，可能都是攸关致病机转的关键。

关注自闭症病患的「自闭症发声」(Autism Speaks)组织结合医界、学界，从 32 名患者及他们的 99 名家属身上，收集完成泛自闭症障碍(ASD)相关基因资讯，并将 ASD 的临床表现及半数受试者伴随的症状，与基因变异间的关系连接起来。

这项研究相较于目前的诊断技术，只能确认 20% 的 ASD 个案与基因变异有关，是一项很大的进步，研究结果刊登在新一期的美国人类遗传学期刊。

另一组科学家、包括美国乔治华盛顿大学博士 Valerie Hu 与 Tawarit Sarachana，则是发现「指

挥官」级基因 RORA，它操控了 426 种与自闭症有关的基因，研究发表于分子自闭症期刊。

马偕医院精神科主任方俊凯表示，过去很多自闭症患者的家属会认为，精神方面的疾病无法以药物治疗，常有不规律用药状况，这些新的研究结果代表若能研发新药，确实对疾病控制有帮助。

他表示，发现与自闭症相关的基因，有助于未来药物研发。过去自闭症治疗药物研发，主要着重在细胞外围的角度，未来可考虑往细胞内用药研发。

研究对未来研发产检、早期筛检工具也有帮助，但若产检结果确诊恐为自闭症儿，是否应施行人工流产，仍会有伦理上的争议，这部分还需要更长时间讨论。



# 戒律、僧伦与人品

## 中道僧团一同

中道僧团针对生明法师某些学众传说「随佛长老印证生明法师见法、开悟」一事，做出严正的公开声明，向佛教界十方大众澄清「随佛长老没有印证生明法师见法、开悟」，清楚的表示这是不实、无稽的说法。

自声明公告以后，引起生明的某些学众的不满，在网路上公开的批判中道僧团。生明法师也打电话来内觉禅林，反复的质问：「有必要做澄清吗？」当时长老与几位尊者在澳洲宣法，直接与其对话的生观法师，则清楚的指出这是僧团的立场。

### 有必要澄清吗？

在回答这问题前，先说明中道僧团的修行态度。

如众所周知，随佛长老自出家以来，为了在北传佛教为主流的华人社会传布法教，一直严持南传僧律，更为了持守「不受取金钱戒」，甚至不用南传习惯上代为处理僧人供养的「净人」，做为代收金钱的经手人。除此以外，立意终生过着不定居一处、游化十化的生活。影响所及，近学随佛长老出家修行的中道僧团僧众，个个也都如此的持律修行。这两项都是很不容易与辛劳的修行方式，因为不仅生活没有金钱的保障，生活也不方便与辛劳，没有甚么僧人愿意如此的持守。如长老自说：「即使是我，在生病的时候，

也还不知护法及医药供养会在那里。」

随佛长老与中道僧团的僧众，为甚么要这么辛劳呢？在美国开教时，曾有一位纽约北传道场的法师，对居家信众说：「随佛法师是假清高！」当然这位居士对这位法师提出的说法，是相当的不以为然。随佛长老曾说：「试想：有谁会用一辈子的辛劳作代价，只是为了装清高、求虚名？如果有，那个人肯定是个傻瓜！」而且，这么做会有好名吗？实际上并没有，多是在莫名的猜忌、排斥与批判下，惹上一身的臭名。

随佛长老一生都在追寻 佛陀的教法，我们这些近学弟子是个个看在眼里。近十余年来，随佛长老为了探究、确证 佛陀的原说教法，是日日探究南北三藏与中外佛教史献，几乎是日日写作到深夜。近观长老的日常生活，不仅是游化各地的宣教度众，更是法务紧凑的慈悲接引大众。我们实际看到的是随佛长老在台上刚说完法，下台就伏案写作。除了接众利人以外，没甚么个人的时间，也无有额外的个人享受。生活清简，日用平常，待众慈和，守律严谨，只有为法为众的燃烧自己照亮别人。长老以身做则，才得到学众的爱戴与钦敬，而不是虚浮的包装及口才。

随佛长老说过：「佛陀的教法是无比的崇高与珍贵，传扬佛陀教法的僧团，不仅需要如实的传承、开显佛陀的原说，更必需兢兢业业的守律



清淨，远离名利的追逐，才不会障碍了佛法的光辉。僧人应当舍命的为法、为众，尽力的为佛教增光，不要只是在佛教内沾光。」

正是为了不让人们怀疑僧团的清淨，而障碍了正法的流布，中道僧团才要如此严格的督促、要求自己的修行。这是为了佛法、众生，绝不是为了虚名及供养！

记得南传佛教刚传入台湾之初，当时先到东南亚受比丘戒的几位南传尊者，如已故的明法尊者、海戒法师，还有其他许多南传的尊者，大家都有一种默契，就是为了避免传法开教的障碍，不约而同的特别要求自身的律持，自我督促做个好榜样，以期有利后进的修行与传法。这是一份为佛法的真诚关照，也是对后进学人的督促与鼓励。

随佛长老曾说：「僧人如果接受了金钱，既容易沉沦于物欲，也难以体会及契入『缘生则无常』的修证。除此以外，僧人之间更容易为了名闻利养，彼此勾心斗角、相互竞争不休。如此一来，僧团会分裂，无法团结的维护佛陀的教法，更无法以身作则的教化大众。」

中道僧团持律严谨的学风，不是为了名利，实际上也不会有名利，而是经由亲身的实践，获致修证的受用，更借着身教的展现，助成佛法的信仰与流传，让更广大的众生得到佛法的利益。

当初生明法师不认可中道僧团采行「终生游化」、「不受金钱，不用净人」的作法，又自说「不适应南传僧团的繁文缛节」之后，即已不适合做为中道僧团的一员了。但是僧团对于他的抉择与离开，还是给予尊重及祝福，没有任何的负

面批判。

然而，在其出家未经九个月，自行离开僧团后不久，随即在其学众中，居然传出「随佛长老印证生明法师见法、开悟」的说法，造成中道僧团成为让人质疑、非议的对象。

虽然，我们不想确定的说：不实的谣传是出自何人之口。但是在此之下，试问：有必要澄清、说明「随佛长老没有印证生明法师见法、开悟」吗？

依僧律来看，佛陀制定的僧团律戒中，有「不妄语戒」。甚么是「妄语」？

根据汉译《五分律》<sup>1</sup>的记载：

「出家之人所不应作，宁啖烧石、吞饮洋铜，不以虚妄食人信施。汝等岂不闻我毁谤妄语之罪，种种赞叹不妄语德耶？而今云何为利养故，虚逛自说得过人法？复呵责言：诸比丘世间有五大贼，一者作百人至千人主，破城聚落害人取物；二者有恶比丘将诸比丘游行人间邪命说法；三者有恶比丘于佛所说法，自称是我所造；四者有恶比丘不修梵行，自言我修梵行；**五者有恶比丘为利养故，空无过人法自称我得。此第五贼，名为一切世间天、人、魔、梵、沙门、婆罗门中之最大贼。**……我不知言知、不见言见，虚逛妄语，是比丘得波罗夷不共住。」

「佛告诸比丘：有五种现过人法。一者愚痴；二者乱心；三者随恶；四者增上慢；五者实有。若愚痴、乱心、增上慢、实有，而自言我得，犯波罗夷者无有是处。从今是戒应如是说：若比丘不知、不见过人法圣利满足，自称我如是



知、如是见。是比丘后时若问、若不问，为出罪求清净故，作是言：我不知言知、不见言见，虚逛妄语，除增上慢，是比丘得波罗夷不共住。」

甚么是「过人法」呢？根据《五分律》<sup>2</sup> 的说法：

「不知不见者，不知不见过人法，一切出要法，谓：诸禅、解脱、三昧正受、诸圣道果，是名过人法。」

一个人对他人说：「我已得种种禅定、三昧正受，或说已得解脱，乃至种种圣果。」这就是律戒上的「自说得过人法」。如果实际无有真正的体证，却对他人作如是言说，这就是犯了妄语戒。

犯戒的过错是甚么呢？根据《五分律》<sup>3</sup>：

「若比丘向人自称得过人法，解者波罗夷，不解者偷罗遮。向非人说偷罗遮，向畜生说突吉罗。比丘尼亦如是，式叉摩那、沙弥、沙弥尼突吉罗。」

《五分律》指出，凡是向人妄说得过人法，在对方听得懂言说意思的情况下：如果妄说得过人法是比丘、比丘尼，过失是波罗夷罪，这是要失去出家人资格的过失；如果是式叉摩那、沙弥、沙弥尼等妄说得过人法，过失是突吉罗罪。突吉罗是指要「责心恶作」，也就是必须责备自己做了不当的恶业，要认真的忏悔改过。

生明法师的学众谣传随佛长老印证生明见法、开悟，这是攸关僧团律戒与佛教界观听的事，那能听如不闻？不论这一不实的说法是出自何人之口，应当知道不论是传说某师为某人印证

见法、开悟，或者是自说某位长老大德为我印证见法、开悟，都是有关于可能违犯「妄说得过人法」的事。

佛陀的教导，见法是「即身观察，缘自觉知」，应当是「不由他知」，为他人「印证见法」的作法，一向不是佛门的正统。佛教界一向不乏自称开悟人士，如过去喧腾一时的李元松居士（临终前已忏悔自己的增上慢），或是近几年的某些法师及居士，都引起许多无谓的非议，对佛教各方学众作出不当示范与误导。

如果随佛长老真的有为人「印证见法」，在僧团的律戒中，任何一位僧人都可以公开提出随佛长老违犯僧律的过失。

关于生明法师的修行为何？这应该是他自己的事，任何当事者以外的人，都不宜多加推测。在之前的僧团声明中，僧团已经公开的表明「不清楚」，也请十方道友不要前来「求证」。这已经清楚的表明：僧团没有介入与讨论生明法师的修行是何等程度。如果有任何学人想要主张生明法师已经开悟，请不要牵扯上随佛长老与中道僧团。

生明法师的某些后进学众，学法资历浅薄，不识僧律、不知佛门律规，为了拥护自己的老师，居然要求长老不应当「澄清」，应该大气量的不予计较。马来西亚某南传法师，也跟着无知的起哄，却在不知情下，言论被利用来打击中道僧团而不自知。试问：一个自称学佛、护法的人，可以要求一位与人无争的佛门长老，配合俗人的感情需要，不为自己未做的不当事物作出澄清，而让世人误解及批评违犯僧律，使僧团的形



象受损吗？最重要的是，这种要求只是为了某些人的形象及需要，根本无益于法与律的彰显。试想：一位维护佛陀教法的僧人，是应当默许违反僧律的不实传言，让许多人受谣传误导，而非议、质疑僧团？或是出面澄清不实传言，避免误导大众，维护僧团的信誉呢？

僧团提出的声明，只是做出「澄清」，完全无有指责与批评任何人，也无影射任何人的不当，这已经是非常的善意及尊重。难道还不够吗？而且僧团的声明，对大家都有好处，因为讲清「无有印证开悟」的不当作法，才不会让佛教界把大家都误当作邪魔歪道。

随佛长老既然没有印证生明法师见法、开悟，而传出这些谣言又是出自生明法师的学众。纯就此事来说，最应该负起责任出面「澄清」的人，不是随佛长老，应当是生明法师及其学众。很遗憾的，当中道僧团采用无有指责任何人不当的温和声明，作为澄清此事的方法，尽力的维护僧团僧律，同时平息无谓谣传及非议时，出面质疑、反对「澄清」的声明，批判中道僧团、诋毁僧团品德，居然是.....

从中道僧团与生明法师及其学众的关系来说，随佛长老与中道僧团僧众，无不是直接与间接的利益了生明法师及其学众的修行及传法，只有恩德在这些人的身上，既没有任何的负欠可言，也没有任何的攻讦作为。

但是从网路上的讯息里，可以发现生明法师的亲近学众或法工，在网路上是极力的抬高生明的修证，甚至拿随佛长老作为比较的对象，故意的贬低随佛长老。我们不禁要问：为什么谣传随

佛长老印证生明法师见法、开悟，并且反对做「澄清」，又要宣传随佛长老不如生明法师，这到底是甚么心态？学人不要为了抬高名声地位，一方面要利用、消费有恩的长老，另一方面又贬抑、消遣有恩的长老。

随佛长老一向教诫学生要对恭敬僧团，谨守佛门规范，而随佛长老在海峡两岸的近学学众，也都能谨守教诫与分际。从目前的现实来说，是看不出生明法师及其学众有尊重随佛长老为师长的态度，所以其心态与行为，应当已经无关于随佛长老与中道僧团了。

针对这些让人遗憾的事情，我们只能呼吁生明法师，能够提醒某些过度热切的学生，不要让这些过度热切的近学学众，在人前人后为了推崇自己的师长，恣意的贬低对自己师长有法乳恩德的长老与僧团。请多尊重别人！也多尊重直接或间接对自己有教导、照护恩情的师长与僧团。虽然法师具有聪明及才智，但是法师现在经由宣法而得到各界肯定、尊崇的珍贵教法，多是源自随佛长老多年不辞辛劳的探究与开显，也是长老诚心无私教导法师的成果，并不是出自法师自己的研究发现与自觉！虽然僧团不需要法师及近学学众的感恩，但要有最起码的尊重。

最后，僧团依然愿意祝福生明法师及其学众，正向无上菩提。

### 注解：

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



## 七菩提支 禅法统贯佛陀一代圣教

随佛长老讲述 / 书记组 整理

### 1. 总说道品

中道禅法，就是七菩提支。在此为大家说明：如何借着七菩提支的禅法来统贯佛陀一代的圣教。

佛陀的教法，一般称为十二因缘、八正道、四圣谛、三十七道品，对吗？十二因缘跟八正道合起来即是四圣谛。**四圣谛有三转、十二行，所谓的三转：初转是见法悟八正道；二转是精进修出世间的八正道；三转则获致离贪断爱的解脱，以及具备解脱知见生，成就阿耨多罗三藐三菩提。这就是四谛三转、十二行，也就是所谓的菩提道次第。**

根据古老的经典纪载，佛陀所讲的道品是什么呢？有四正勤、四念处、四如意足、五根、五力、七菩提支、八圣道分。而在许多的修行上，我们也曾经听到无常、苦、无我，或者所谓的慧解脱、心解脱，或所谓的慈、悲、喜、舍，对吧？可以说相当的多。后世的佛弟子，平心讲，听了这么多的东西，觉得每

一样都很好，也每一样都想学，都想成就，可是却不知道从何下手！

打从部派佛教以来，佛弟子对修行的道次第跟所谓的修行方法都不甚了解，许多人对三十七道品的理解是很片段、很分散的。很多人是这样想的：七菩提支跟八正道是两种不一样的修行法门，八正道归八正道，七菩提支归七菩提支；五根、五力这两个大概比较接近，但可能是另外一个法门；而所谓四正勤、四念处、四如意足，那肯定是不一样的。甚至，在早期的佛教界还有人流传：如果要修大神通，一定要修四神足，这是专门修神通的。听过这个说法吗？许多人误以为三十七道品，是针对不同根器的众生所提出的不同的修行方法，这是很大的误解。

事实上，**佛陀教导的完整禅法就是七菩提支，不是五根、五力，不是四念处、四正勤，也不是八正道、十二因缘。**但七菩提支这个禅修次第，如何在禅修的过程里，统贯 佛陀教法的全部？在此将详





细解析。

## 2.念菩提支

七菩提支的第一个是念菩提支，念菩提支讲的就是「观四念处集法、灭法」。我们可在《相应阿含》的 609 经及南传《相应部》念处相应的第 42 经找到根据。巴利圣典《相应部》念处相应的第 42 经如是言：「比丘们！我将教导四念住的集起与灭没，你们要听！比丘们！什么是身的集起？从食集而有身的集起；从食灭而有身的灭没，从触集而有受的集起；从触灭而有受的灭没，从名色集而有心的集起；从名色灭而有心的灭没，从作意集而有法的集起；从作意灭而有法的灭没。」这段经文是记载 佛陀讲四念处之集起与坏灭。四念处指的是身、受、心、法，但这个「心」在古意里面其实不是指心，是指「识」。四念处说的是观身、受、心、法的集法跟灭法。再看《相应阿含》的 609 经：「我今当说四念处集，四念处没。谛听、善思。**何等为四念处集、四念处没？食集则身集，食灭则身没。如是随身集观住，随身灭观住，随身集、灭观住，则无所依住，于诸世间永无所取。**如是触集则受集，触灭则受没。如是随集法观受住，随灭法观受住，随集、灭法观受住，则无所依住，于诸世间都无所取。名色集则心集，名色灭则心没。随集法观心住，随灭法观心住，随集、灭法观心住，则无所依住，于诸世间则无所取。忆念集则法集，忆念灭则法没。随集法观法住，随灭法观法住，随集、灭法观法住，则无所依住，于诸世间则无所取。是名四念处集，四念处没。」如是「随集法观身住，随灭法观身住，随集、灭法观身住」，这是身观念处；「随集法观受住，随灭法观受住，随集、灭法观受住」，这是受观念处；「随集法观心住，随灭法观心住，随集、灭法观心住」，这是心观念处；「随集法观法住，随灭法观法住，随集、灭法观法住」，这是法观念处。从这段经文里，可以很明显的看出：**四念处一直在强调观集**

法与灭法，观集法与灭法，即是观十二因缘。

### 2-1.五阴与六处

事实上，这念菩提支有九种说法，第一种说法是观四念处的集法跟灭法，第二种说法是观色、受、想、行、识五阴的集法、灭法，第三种说法是观六触入处的集法、灭法。

很多人看到这里，内心不免有些纳闷：「这是什么意思啊？五阴归五阴，六触入处归六触入处，两者之间到底有何关联呀？」在佛法里面色、受、想、行、识是怎么说的，很多佛弟子学了一辈子都搞不清楚。师父也坦白跟你们讲，其实我学习佛法的前十二年，我亦是搞不清楚的。为什么？没人教啊！而且翻阅了佛教典籍著作，几乎没有人讲这个。可能是我孤陋寡闻，但是再怎么孤陋寡闻，我在佛门里也四十年了呀！我不曾听过，碰到的佛弟子也几乎都搞不清楚。照理来讲，这是任何一个佛弟子刚入佛门的前三个月就应该被教会的呀！如果不知道这个，听佛法根本是听不懂的，只能记住名相，无法理解它是什么意思。所以现在我再讲一遍，请仔细听，因为这个不懂，禅修时，你就一定不会观的。

我们有眼、耳、鼻、舌、身、意六根，根据这六根的活动分别说是六入处：眼、色为缘生眼识，这个叫眼入处；耳、声为缘生耳识，这个叫耳入处；其他的以此类推。六根缘六境生六识，分别是眼入处、耳、鼻、舌、身、意入处。根与境为缘生识，三者具足简称为触。这个触就有六触：眼、色、眼识三者具足，代名词叫眼触；耳、声、耳识三者具足叫耳触；鼻、香、鼻识三者具足叫鼻触……。眼触、耳触、鼻触、舌触、身触、意触，这六触，通通都是代名词（但这个代名词跟身根所缘的触境是不一样的。身根所缘的这个触境是指具体的现实，这个具体的现实就是我们身体的触觉反应，包括酸、麻、冷、热、痛、痒、粗、细、滑、涩、轻、重、紧、松、干、湿，这

些通通都叫做身根所缘的触境），它是虚的。所以当你听到眼触，事实上指的是「眼、色为缘生眼识」。

也许有人会问说：「既然是个代名词，为什么要这个代名词？」师父跟你讲，这是 佛陀在讲十二因缘的时候用的，十二因缘在讲生死轮回怎么发生，这是整个佛教里面最核心的教法，没有了十二因缘，整个佛教全部都要瓦解。十二因缘只要一讲错、一学错，你所学的佛教就已经不是 释迦牟尼佛的佛教。为什么呢？佛教的中心思想就是讲因缘法，除了佛教外，世间没有任何的宗教讲因缘，这是佛法的特色。所谓的行善、布施、利人……等，那是任何宗教都讲的，只有因缘是我们佛教独有的。因缘法是佛教的核心教法，事实上是不容易理解的。两千四百年前，佛陀在世的时候，多数的佛弟子是没读什么书不认识的。诸位现在很了不起呀！眼睛能够读懂这些「符号」，知道它的意思，你以为两千四百多年前大家都有像你这种魔法师的能力吗？你可知道文字在古代是被视之为有魔力的呀？文字刚被发明出来的时候，文字本身被视之为是有魔力的。为什么有魔力呢？一群不认识字的人，他要把他的意思让你知道，一定得亲口讲给你听，要不然你怎么会知道他的意思呢？但一个认识字的人，将自己的意思写在一个地方，那种符号，不认识字的人根本完全看不懂是什么；但另外一个认识字的人一看，马上就知道那是什么意思。这种情形对一个不认识字的人来讲，他会认为这是魔术啊！否则怎么能知道别人的意思？对于不认识字的人来讲，他对文字是崇拜的。佛陀时代那么多的佛弟子根本不认识字，佛陀怎么教这一群人？而十二因缘——生死轮回怎么现起，又是这么复杂，要不要给他们一个口诀背背啊？而这个口诀是不是越简单越好、越容易背越好？所以你必须有一个认识：佛教的这十二因缘「无明缘行，行缘识，识缘名色……」只是个口诀，为的是让每个佛弟子都能琅琅上口。

但是十二因缘这个口诀真正的意思，事实上要一

连串的解释。好比讲无明，那无明是什么？不是没智慧，就是无明；要解释无明，其实要引用很多的经篇、很多的教导，才会知道 佛陀说的无明到底是什么意思。那什么叫无明缘行？记得刚入佛门时，第一次看到十二因缘，所谓「无明缘行」，我真是很纳闷：「没有智慧，然后会走路？」「行」不就是走路吗？我纳闷地看了老半天，「为什么没有智慧，会导致众生走路呢？」我搞不懂呀！「行缘识——走路了以后会有识」，这是什么东西啊？诸位想想，一般人怎么看得懂呢？望文生义而不解其意啊！实则，十二因缘从头到尾只是一个口诀，能够解读这些口诀的，一定要对 佛陀的教法相当的娴熟。如果没有很娴熟，这个口诀对你来说一点用处都没有。在场有很多的老同修，听师父讲过好几遍经说里面的十二因缘，你们听了以后有没有恍然大悟？它的意思跟你想的完全都不一样，跟现在佛教界流传的也大大的不同，是不是？问题就在这儿。「眼、色为缘生眼识」，你会不会觉得很长？所以 佛陀就用一个简单的代名词叫做眼触。两个字就解决啦！再者，如果人家问你：为什么会有「受」？正统的说法如下：「眼、色为缘生眼识，因视觉的生起产生了受。」这是不是要念很多？但有了口诀后只要讲「因触而有受，因触而有想，因触而有行」，不就简单多了？

请看《相应阿含》第 41 经，对应经典是南传巴利圣典《相应部》蕴相应的第 56 经。经中如是说：「云何受如实知？有六受身：眼触生受，耳……鼻……舌……身……意触生受，是名受，如是，受如实知。云何受集如实知？触集是受集，如是，受集如实知。」所以有眼触、耳触、鼻触、舌触、身触、意触生什么？受！那为什么会有受？经文跟你说：「触集是受集」。那眼触指的是什么？眼、色为缘生眼识。耳触指的是什么？耳、声为缘生耳识。想也一样啊！想有六想，哪六想？眼触生想，耳、鼻、舌、身、意触生想。那为什么会有想？经文跟你说：「触集是想集」。那行呢？行有六思身，有六个，眼





触生思，耳、鼻、舌、身、意触生思，这是色、受、想、行、识的行，又叫做思。而触集是什么集？行集。但这通通都是口诀啊！

从眼触入处来讲，眼、色为缘生眼识，这个叫眼入处，三者具足叫做眼触，眼触是代名词。依这个眼触而有什么？受、想、行。《相应阿含》41 经的经文讲五阴，可是介绍五阴的时候，却先讲「触集是受集」、「触集是想集」、「触集是行集」……等等，开始讲因缘法了。明明跟你介绍五阴，可是要介绍的时候还是回到因缘法去讲。诸位法友一定要记得啊！如果你这一生想了解佛法的深意，把你烧成灰，你都要记住一件事，**佛法里面教你想什么、讲什么、看什么，通通由哪里出发？因缘法。**只要讲佛法，一定都离不开因缘法；只要离开因缘法讲任何东西，通通跟佛教没关系。

五阴是怎么说的呢？眼触入处的色阴指的就是眼根和色境；眼触入处的识阴指的就是眼识；然后眼、色、眼识三者具足代名词叫眼触，依这个眼触有受、想、行阴，所以合起来有五阴。那么眼触入处的受阴指的是什么？必须说依眼触所生的受，不可以只讲受，为什么讲依眼触所生的受呢？受是指感情，代表这受是对视觉所起的情感活动。耳触入处呢？耳触入处就是耳、声为缘生耳识。耳根跟声境归色阴；耳触入处的识阴指的是听觉。那么耳、声为缘耳识生，三者具足代名词叫耳触，依耳触起受、想、行。这时候耳触入处有几阴？五阴！还是五阴！可是这时候，耳触入处的色阴就不是眼、色了，是耳朵跟声，这时候耳触入处的识阴就不是眼识，是耳识。现在耳触入处的受阴是什么呢？是耳触所生的受。眼触所生的受跟耳触所生的受差别在哪里？眼触所生的受，这种感情活动是依视觉而起的；耳触所生的受，这个感情活动是依听觉而起的。一个是对视觉的情感活动，一个是对听觉的情感活动。其他的类推。想与行也是如此。所以，每一触入处有几阴？五阴。每一触入处的五阴

彼此相同吗？通通都不同。眼触入处的受想行，是对眼识、对视觉所起的情感、记忆、想法跟决断；舌触入处的受想行是对味觉所起的情感、记忆、想法跟决断。而眼触入处的色阴是眼跟色，舌触入处的色阴是舌头跟味……。色阴不同，识阴也不同。所以，**五阴总共有六组，而且通通都不一样。**

## 2-2.观生法、灭法

当我们在说五阴的时候，事实上就是在说六触入处。说六触入处是因缘的说法，说五阴是分类的说法。所以，当我们要观五阴的时候，在现实的禅修上是从六触入处来观的，而不是直接观五阴。请大家看《相应阿含》的 276 经，对应经典是巴利圣典《中部》的「教难陀迦经」，经中如是言：「**于五受阴当观生、灭，于六触入处当观集、灭，于四念处当善系心住七觉分。**」讲的是什么呢？于五受阴当观生与灭，那是观什么呢？就是观五受阴的集法跟灭法，不是观刹那生刹那灭。再看《相应阿含》的第 103 经，对应经典是南传巴利圣典《相应部》蕴相应的第 89 经。这段经文讲到：「**于五受阴增进思惟，观察生灭：此色，此色集，此色灭；此受……想……行……识，此识集，此识灭，于五受阴如是观生灭已，我慢、我欲、我使一切悉除，是名真实正观。**」文中亦强调「于五受阴增进思惟，观察生与灭」。

许多人一听到五阴的生与灭，就联想到现在佛教几乎都在讲的「刹那生、刹那灭」，事实上从头到尾就没有「刹那生、刹那灭」，那个不是佛法，是部派佛教时代祖师们自己提出来的见解，最早出现在部派佛教的论著，这种观念和语言，不在早期的佛经里面。此外，我们根据西元前一世纪，也就是佛灭后大概三百年左右，印度有一本着作，是印度四大论师之一的世友论师所写的《十八部论》，在汉译的大藏经里面有这本论，它有三个译本，由鸠摩罗什翻译的，名叫十八部论；由三藏真谛所翻译的，叫做《部执异论》；后来唐朝玄奘大师又再翻译一遍，就叫做《异

部宗轮论』。台湾一般的佛学院，多数用的是玄奘大师翻译的『异部宗轮论』。但是玄奘大师的译本不见得很好，只是他的用词跟我们这个时代的用词比较接近一点，事实上有些内容跟早期的翻译有点出入。譬如提到佛教部派初分裂时的分派，玄奘大师就多加了一个犍子部，这是添加的说法，必须三个版本对照以后才知道。这三个版本在大藏经里面都有收录。世友论师这本『十八部论』，讲的就是西元前一世纪印度部派佛教各个部派的情形。特别的是那个时代，大乘菩萨道还没有出现，佛教还没有所谓的大乘菩萨道。当时佛教就只有印度的部派佛教十八派。而锡兰岛的那一派叫做大寺派，所以，印度本地有十八派，加上锡兰岛的大寺派，实质上是十九派，但是世友论师没有把锡兰岛的大寺派写进来。但是锡兰岛这一派，跟印度的十八派里面的法藏部、化地部、饮光部，基本上是同出一系。

这本论里面就提到所谓的刹那生灭的这个说法，你可以从这本论里面，看到十八个部派中，有些部派提倡「刹那生灭」的观念，而有些部派则对「刹那」的观念反对到底！所以对「刹那」的这个理论，部派佛教时代，佛教界并没有共同的意见。

大乘菩萨道的出现有三个阶段。从西元前一世纪率先出现的是般若经的思想，讲一切诸法皆空，空无自性，讲一切诸法如梦如幻不可得，不讲「刹那生刹那灭」，般若中观的体系是反对「刹那生刹那灭」的思想的。大乘菩萨道的第二个阶段，是从西元四世纪源自于北印度喀什米尔的唯识学派，讲依他起性、遍计所执、圆成实性，世间的现起是依他起依他灭，才有接受「刹那生刹那灭」的思想。到了五世纪以后，讲所谓真如本心，一切唯心造，一切心法所生，由心所现，现实的一切都是心的显现，不讲「刹那生刹那灭」。所以不要以为大乘佛教都讲「刹那生刹那灭」，大乘佛教有些讲，有些是不讲的；部派佛教亦如是。「刹那生刹那灭」的思想在佛教的派系里面一

直都没有共同的意见。所以不要以为「刹那生刹那灭」是佛法，它从头到尾就不是佛法！

**佛教讲的生灭，是五阴的生与灭，内容是五受阴的集法跟灭法，于五受阴应如是观生与灭。**请看巴利圣典《相应部》因缘相应第 21 经第二个经诵。谓 佛陀「具足十力，具足四无所畏」，在大众中「转梵轮，济度众生」。佛陀讲的是什么法？五阴的集法跟灭法。那五阴的集法、灭法的详细的内容是什么？「此有时即彼有，此生时即彼生。此无时即彼无，此灭时即彼灭。」第三个经诵：「即缘无明有行，缘行有识……如是此是全苦蕴之集。」第四个经诵：「依无明之无余，依离贪灭乃行灭，依行灭乃识灭……如是此为全苦蕴之灭。」这个就讲十二因缘。所以讲五受阴的集、灭法，指的就是十二因缘法。所谓观四念处的集与灭，观五蕴的集与灭，其实通通都在讲观十二因缘。而观五受阴的生与灭，基本上就是叫你观五阴的集跟灭，就是教你观十二因缘法。不要再说五阴「刹那生刹那灭」了，那是没有的事。

回到《相应阿含》276 经：「于五受阴当观生、灭，于六触入处当观集、灭。」我们就知道观五受阴的生与灭，就是观五阴的集法、灭法。要从哪里开始观？六触入处！从六触入处观集与灭，因为每一触入处都有五阴。实质上，这讲的就是观十二因缘。那么在道品里面，观十二因缘就是观四念处集与灭。修十二因缘观后，才次第起七觉分。

## 2-3. 念菩提支的各种说法

**念菩提支的第四种讲法是什么呢？观世间集与世间灭。**这根据《相应阿含》的第 262 经，南传巴利圣典《相应部》蕴相应的第 90 经，这段经文是这么说的：「**如实正观世间集者，则不生世间无见；如实正观世间灭，则不生世间有见。迦旃延，如来离于二边，说于中道。所谓此有故彼有，此生故彼生，谓缘无明有行，……乃至生老病死、忧悲恼苦**





**集。所谓此无故彼无，此灭故彼灭，谓无明灭则行灭，……乃至生老病死、忧悲恼苦灭。」**世间是指五阴、六触入处，所谓的观世间集与观世间灭，其实就是观十二因缘。**观十二因缘的集与灭，又叫做「中道禅法」，这是 佛陀的说法。**为什么观十二因缘叫做「中道禅法」？因为如实观生死轮回如何起，你就不会以为「在生死当中，一切都是虚无」；无的是「我」，因缘有没有？有！就不会起断灭见。如实正观生死轮回是「此无故彼无」的灭尽，你就不会误以为「生死业报虽然有，但生死业报不能改，反正有生一定有死，了生脱死不可能」；不！了生脱死是可能，因为生死虽然是有不是无，可是生死是「此有故彼有」，所以也必然「此无故彼无」。只要断其生死的因缘，生死就可以断，所以了生脱死可不可能？可能！所以有寂灭涅槃，知道吗？如是，才不会起世间有见。为什么叫世间有见？以为生死是固定不变的，不能动。为什么这个叫「中道禅法」？因为**观十二因缘的集与灭，不会对生死轮回起断见、常见，所以称为「中道禅法」。**因此，念觉分的第四个说法，讲的就是观世间集与世间灭。

**念菩提支的第五种说法叫「观有身集与有身灭」。**为什么叫做有身集与有身灭呢？《相应阿含》第 71 经：「云何有身？谓五受阴。云何为五？色受阴，受、想、行、识受阴，是名有身。」

因为念觉分是观四念处的集与灭，也就是观五阴的集与灭，而「有身」是指五阴。所以，「观四念处的集与灭」、「观五阴的集与灭」、「观六触入处的集与灭」、「观世间集与世间灭」与「观有身的集法、灭法」，都是讲同一件事。特别要记住：观五阴就是观有身；实修入处在六触入处；道品叫做观四念处的集与灭。

**念菩提支的第六种说法是「观食之集与食之灭」。**《相应阿含》第 371 经与南传对应经典的《相应部》因缘相应第 11 经中，佛陀如是说：「有四

食，资益众生，令得住世，摄受长养，何等为四？谓：一、麤抔食、二、细触食，三、意思食，四、识食。」这段经文是说：有四种食物滋养众生，滋养众生的什么？生死业报，令得住世，摄受长养，令众不能脱离这个世间。哪四种食物呢？第一个叫粗抔食，第二个叫细触食，第三个叫意思食，第四个叫识食。底下还有这一段：「**六入处集是触集，触集是受集，受集是爱集，爱集是食集，食集故未来世生老病死、忧悲恼苦集，如是，纯大苦聚集。如是，六入处灭则触灭，触灭则受灭，受灭则爱灭，爱灭则食灭，食灭故于未来世生、老、病、死、忧、悲、恼、苦灭，如是，纯大苦聚灭。**」所以，食集故未来世生老病死、忧悲恼苦集，食灭则未来世生老病死、忧悲恼苦灭。在这篇经文当中说出六入、触、受、爱……等等，一看就知道在讲十二因缘。所以，念菩提支的第六个说法，即是观食之集与食之灭。

**念菩提支的第七种说法，则是观老病死集法、老病死灭法。**这一看就知道，都是在讲十二因缘啦！

**念菩提支的第八种说法是四神足「欲、勤、心、观」的「观」，亦即观断行成就如意之神足。**

「欲、勤、心、观」指的是什么？「欲」就是增上欲，指对于断生死轮回要起精进增上欲学。佛陀一直强调：「于四圣谛末无间等，当起增上欲学，修无间等。」无间等就是正观，对四圣谛如实知。四圣谛就是讲断生死轮回、成就菩提的正道，有四谛三转、十二行。所以，四神足的第一个「欲」，不是指爱欲、情欲，是指对断生死轮回要起增上欲学的意思；第二个叫做「勤」，「勤」即是精进，应当精勤于正道的修行，导向于解脱，导向于生死轮回的灭尽；第三个叫「心」，佛教讲心解脱，「心」指的就是正定，这个正定就是指八正道的成就；还有一个叫作「观」，观断行成就如意之神足，如实正观世间集与世间灭，这个「观」指的就是观十二因缘。

但是，整个四神足「欲、勤、心、观」这个排

法，基本上，师父认为是被改造过的。**根据古代的修行道次第，四神足的「欲、勤、心、观」，它正确的次第，应该是「观、欲、勤、心」。**「观」是观十二因缘，这要摆在第一个；「观」了以后，就知道「缘生法则无常、苦、无我」，当你了解「缘生法则无常、苦、无我」，你这时候就见法了；见法了以后，你就知道离贪断爱可以朝向解脱，这时候，你应该起增上欲学，修无间等，朝向胜妙出离；接着，要「勤」，所谓「勤」，即是精进修出离世间、离贪断爱的正道；最后是第四个，叫作「心」，亦即是离贪断爱成就正定的解脱，这才是正统的四神足的次第。但是后来，部派佛教将无明从最先断，改成最后断，所谓观断行成就如意之神足的「见法」，被拿到四神足的最后面，这是有问题的。

「五根」所出现的问题，和四神足亦有雷同之处。所谓**「五根」，我们现在叫「信、进、念、定、慧」，事实上，慧根应该摆在最前面。**这些在次第上都是被偷偷乾坤大挪移过的。**部派佛教以来，五根都是「信、进、念、定、慧」这样念，实则，「慧、信、进、念、定」才是正统的次第。**《相应阿含》655 经如是说：「有五根，何等为五？谓：信根、精进根、念根、定根、慧根。信根者，当知是四不坏净。精进根者，当知是四正断。念根者，当知是四念处。定根者，当知是四禅。**慧根者，当知是四圣谛。此诸功德，一切皆是慧为其首**，以摄持故，……乃至……。」这里说到有信根、精进根、念根、定根、慧根五根，而「慧根者，当知是四圣谛」，而这五根的功德以慧为其首。《相应阿含》287 经中就如是记载：佛陀未正觉的时候，先探究老病死怎么起，紧接着，了知老病死怎么灭（观十二因缘的集与灭）；然后看到了古仙人道——八正道。十二因缘与八正道合起来叫作四圣谛第一转。有了四圣谛第一转，就叫做慧根。慧根之后方是信根，因为这时成就对佛、法、僧的净信不动摇，成就所谓的须陀洹，真正的说法是「慧解脱」。紧接着是精进修离

贪断爱的八正道，这是精进根。在哪里离贪断爱？对因缘生的五阴要离贪断爱。五阴在哪里表现？六触入处。所以要对缘生的五阴离贪断爱，得在六触入处用功。这时候，在六触入处要住于正念，叫做念根。然后在六触入处离贪断爱，成就正定，叫做定根。所以五根正统的次第是「慧、信、进、念、定」，而不是把慧根挪到最后。

再看南传的圣典，《相应部》根相应第 52 经：「如是于圣弟子，若圣智尚未生，则无四根之等住，无四根之安住。**诸比丘！于圣弟子，若圣智已生，则有四根之等住，有四根之安住。**以何为四根耶？信根、精进根、念根、定根是。」巴利圣典讲得更清楚，慧根在哪里？在前嘛！慧根（圣智）生了以后，才有「信、进、念、定」。所以慧根一直在前面，现在大家习惯讲「信、进、念、定、慧」，因为被挪动了。

再者，我们现在讲的「贪、瞋、痴」，事实上应该叫做「痴、贪、瞋」。为什么我们一直念「贪、瞋、痴」呢？还是同样的问题，部派佛教把无明最先断改成无明最后断了。修行是明（慧根）在最前面，也把它挪到后面去了。这一直是部派佛教以来的问题。

**念菩提支的第九种说法，是「观四圣谛第一转的苦谛、集谛与灭谛」。**《相应阿含》第 379 经转法轮经，还有巴利圣典《相应部》圣谛相应的第 11 经，都是讲四圣谛有三转，第一转是见法以及悟八圣道，「观四圣谛第一转的苦谛、集谛与灭谛」，就是根据这个。《相应阿含》第 287 经与《相应部》因缘相应的第 65 经，讲的就是四圣谛的第一转，大意如下：佛陀说他在还没有成正觉的时候，独一静处，精进地禅观，起了一个正念：「**何法有故老死有？何法缘故老死有？**」探究老病死为什么会起？为什么会有老病死？于是「即正思惟，生如实无间等」，正思惟就是如理作意，无间等就是正观、如实





地观察。起如实观察以后，佛陀怎么说呢？「**生有故老死有，生缘故老死有。**」接着，「如是，有……取……爱……受……触……六入处……名色……」，看到这里，大家就知道，这时候就是修十二因缘观。佛陀未正觉之前怎么修？观十二因缘，如理作意，探究老病死怎么起。然后佛陀就看到了所谓老病死怎么起的因法，了解「**何法有故老死有**」了。接着第二步，「**我时作是念：何法无故老死无？何法灭故老死灭？**」佛陀探究老病死怎么灭，于是「**即正思惟，生如实际无间等**」，起正观：「**生无故老死无，生灭故老死灭**」。「如是生、有、取、爱、受、触、六入处、名色、识、行广说」，这般层层深入的观察，就看到了「无明无故行无，无明灭故行灭，行灭故识灭……」等等，这就是十二因缘的集与灭。然后紧接着就看到了古仙人道，所谓古仙人道，指的就是八圣道。

佛陀看到了老病死怎么起，接着看到了老病死怎么灭，然后看到了灭除老病死的正道，所谓的古仙人道——八正道，佛陀接着说：「我从彼道，见老、病、死，老、病、死集，老、病、死灭，老、病、死灭道迹。见生……有……取……爱……受……触……六入处……名色……识……行，行集，行灭，行灭道迹。我于此法，自知、自觉，成等正觉。」这个就是讲四圣谛。四圣谛扣除八正道，在见古仙人道之前，就是见十二因缘的集法跟灭法。十二因缘加八圣道，合起来就叫做四圣谛。**四圣谛有三转，而念觉分的另一个说法，就是四圣谛第一转的苦谛、集谛跟灭谛，不包含八正道的道谛。苦谛就是老病死，集谛就是老病死怎么起，灭谛就是老病死怎么灭。**所以，念觉分的第九个说法，就是四圣谛第一转的苦谛、集谛跟灭谛，也就是十二因缘的集与灭。

总而言之，念菩提支共有九个说法：第一种是观四念处的集与灭；第二种是观五阴的集与灭；第三种是观六触入处的集与灭；第四种是观世间集、世间

灭；第五种是观有身集、有身灭；第六种是观食之集、食之灭；第七种是观老病死集、老病死灭；第八种是四神足的观断行成就如意之神足；第九种是四圣谛第一转的苦谛、集谛、灭谛。虽说有九种，事实上佛陀教导的禅法只有一种，那就是「观十二因缘集、灭」。如果不清楚，会以为有九种修行法门。

## 2-4. 念菩提支的修证成就

**念菩提支修行的成就，是什么呢？是得明、断无明。**什么叫明，什么叫无明？南传《相应部》蕴相应 126 经如是说：「此处有有闻之圣弟子，有色集法者，如实知有色集法；有色灭法者，如实知有色灭法；有色集、灭法者，如实知有色集、灭法。」在「受、想、行、识」的观法，也是同样的说法。如实知五阴的集法、灭法，这个叫作明，又叫作明人。所以，修念菩提支，观十二因缘的集与灭，修证的成就是什么？得明，断无明。因此，慧根在前抑是在后？在前！所以要先起圣智，得明、断无明。

「得明，断无明」以后呢？南传巴利圣典《相应部》预流相应的第 28 经如是说：「圣弟子当止息五种怖畏、怨讎，成就四种预流，以慧善观圣理，善通达时，若心欲者，则自得记别，而曰：「于我地狱灭尽、畜生灭尽、饿鬼趣灭尽、恶生、恶趣、堕处灭尽，而得预流，堕法灭、决定、趣向等觉。」什么是圣弟子「以慧善观圣理，善通达」呢？经文如是说：「于此有圣弟子，对缘善作意，而曰：『彼有故此生有，彼生故此生有，彼无故此生无，彼灭故此生灭。』」观察的重点，正是十二因缘的集法跟灭法，这就是成就念菩提支。这个时候明了没有？已经明了！因为这就是对五受阴的集、灭法如实知。五受阴的集、灭法不就是十二因缘吗？《相应部》因缘相应的第 21 经讲的就是这件事啊！所以，须陀洹见十二因缘，得明断无明。

**念菩提支修行的成就，第一就是得明、断无**

明，第二是成就四不坏净，亦即成就信根：对佛成就净信，对法、僧成就净信，持受并成就能发三摩地（Samadhi）之戒（圣戒成就）。第三是远离杀生、偷盗、邪淫、妄语、饮酒五种怖畏仇怨。第四就是地狱、恶鬼、畜生三恶趣永尽，永远不再堕恶趣。这时候，对声闻弟子来讲，就是成就「慧解脱」（后世称为须陀洹），也叫做正觉。断什么烦恼呢？「断常见，断身见，断疑」，因为了解「缘生法则无常，缘生法则苦，缘生法则非我，亦非我所」。简单讲，就是断除「常乐我净」的妄见，亦可讲是断常见、断我见，我见就是身见；还有断疑，因为对佛法僧成就净信，疑永断。所以，念菩提支很重要呀！

### 3. 择法菩提支

七菩提支的第二个就是择法菩提支，或叫作择法觉分。在场的女众，你二十几岁的时候，选择要嫁给那个人，那是不是选择？是！但那不叫择法菩提支。红黄白绿，不管你选哪个颜色，统统归向于苦啊！在场的男众也一样，茉莉花也好，夜来香也好，牡丹也好，玫瑰也好，不管你挑哪朵花，全部都会枯萎，也归于苦，所以不叫菩提支。不管你怎么选择，择来择去都都在轮回里。我们现在择法，要朝向于灭苦、解脱，这才叫作菩提支。那为什么有智慧朝向于苦灭、证菩提的这个选择呢？因为有念菩提支，已经得明断无明，正觉了！得法眼了！法眼一开，眼睛亮不亮？亮啊！那路看得到没有？看得到啊！

前面提过，念菩提支断什么烦恼？无明！还有断对佛法僧的疑惑。那么这个时候，你为什么能够做出朝向于苦灭、朝向于菩提的抉择呢？因为这个时候，你已经知道缘生法无常、缘生法苦。南传巴利圣典《相应部》蕴相应第102经如是说：「如何修习无常想？如何多修习者，永尽一切欲贪……乃至……永断一切我慢耶？此是色，此是色之集，此是色之灭，此是受……想……行……识之集，此是识之灭。诸比丘！如

是修习无常想，如是多习者，永尽一切欲贪，永尽一切色贪，永尽有贪，永尽一切无明，永断一切我慢。」这里说的是「如何修习无常想」，**无常想不是直接观无常，而是观五阴的集法与灭法，入手处在六触入处。**这一点，师父每次上课都一再强调，为什么要一直强调这个？因为这是现在佛教界禅观的一个大毛病。**部派佛教以来，把得明、断无明拿到修行道次第的最后面；但原始佛法修行的道次第，第一步是见因缘故，得明、断无明，然后才知道缘生法无常，断常见，知道缘生法无我，断身见（断我见）。**

《相应阿含》296经就指出佛陀正觉的修行方法，就是修因缘故法及缘生法。佛陀说：「云何为因缘故法？谓此有故彼有，谓缘无明行，缘行识，乃至缘生有老死，如是如是纯大苦聚集。」云何缘生法？谓无明、行、识、名色、六入、触、受、爱、取、有、生、老死这十二个。佛陀如是说：「若佛出世，若未出世，此法常住，法住，法界，彼如来自所觉知，成等正觉，为人演说，开示显发。」所以，佛陀是怎么成就正觉的呢？见因缘故法跟缘生法。绝对不是看星星，也绝对不是一贯道讲的「悉达多修了六年苦行，不能正觉。最后，坐在菩提树下，无极老母来点化，才成就正觉。」这真是满嘴乱放炮，莫名其妙！道教也曾经说老子跑到印度去点化悉达多成佛，这都是自编的伪说，一点根据都没有。

《相应阿含》296经的第二段经文如是说：「多闻圣弟子，于此因缘故法、缘生法，正智善见。不求前际，言：『我过去世若有？若无？我过去世何等类？我过去世何如？』不求后际：『我于当来世为有？为无？云何类？何如？』内不犹豫：『此是何等？云何有？此为前谁？终当云何之？此众生从何来？于此没当何之？』。」这是什么意思呢？不是指没有过去世、现在世、未来世，是告诉我们，过去世是因缘生的五阴，未来世也是因缘生的五阴，现在世也是因缘





生的五阴。无论过去、现在、未来，都是因缘生的五阴。那五阴是不是我？不是！见因缘法、缘生法的多闻圣弟子，不会把过去世因缘生的五阴当作是我，不会把未来世因缘生的五阴当作是我，不会把现在世因缘生的五阴当作是我。所以不会说过去世的「我」怎么样，未来世的「我」怎么样，现在的「我」会当如何，不在「我」上面绕着转。但缘生的五阴有、没有？有！缘生的五阴是不是「我」呢？不是！

《相应阿含》296 经最后一段如是说：「若沙门、婆罗门起凡俗见所系，谓说『我见』所系、说『众生见』所系、说『寿命见』所系、『忌讳吉庆见』所系，尔时悉断、悉知，断其根本，如截多罗树头，于未来世成不生法，是名多闻圣弟子，于因缘法、缘生法，如实正知，善见，善觉，善修，善入。」这段经文就针对佛教以外的修行者而言。意思是：如果佛教以外的修行者，如沙门（指苦行外道）、婆罗门这些人，有凡俗见（我见、众生见、寿命见、忌讳吉庆见）的系着，如果见了因缘法跟缘生法，这四种凡俗见悉断、悉知、断其根本，如断多罗树头，于未来世成不生法，这就名之为多闻圣弟子。因为他们已经「于因缘法、缘生法，如实正知，善见，善觉，善修，善入」。诸位法友！如果要断我见、断常见，是直接修无「我想」、无「常想」？还是要先观因缘法、缘生法？当然是先观因缘法、缘生法！

### 3-1.如何契入无常、非我

大家要了解：了知无常、无我，不是直接观无常无我，是从观因缘法入手。因为无常指的不是现实，我们不能指着现实的任何东西，说这个是无常，这样的说法是错的；你可以说这个是因缘生。**凡是指现实的一切，都要说它是因缘生。无常是指我们观念上对「常见」的舍弃；无我是指我们观念上对「我见」的舍弃。所以无常是指舍弃「常」的错误知见，无我是指舍弃「我」的错误知见，无常、无我**

**指的是错误观念的断除。那实际的现实是什么？实际的现实是因缘与缘生。**我们一般常讲一切都是无常，当你说这话时，就以为无常即是现实的一切。所以许多人认为：「现实既然是无常的，那么观现实，就是观无常呀！」这是一个很大的混淆，把无常当作现实，叫你如实观察的时候，你当然就是修无常观啦！因为你认为现实就是无常。

事实上，**现实不是无常的，现实是缘生；现实为什么是缘生？因为在因缘中显现。**所以，**禅观的时候，得观因缘，才能了知现实是因缘生。**佛教界现在最大的问题就在这里，百分之九十的法师只要一讲禅修，就教你观无常；一教打坐，就教你观无我。师父我刚开始学禅修时，就教我我要观空、无我，老实讲，我怎么观都没办法空、无呀！怎么看都是有呀！可是师父们都一直讲无啊、空啊！所以就觉得自己业障实在太重了。现在我想请问诸位：「再怎么观，皆是有，正常不正常？」正常呀！所以 佛陀如是说：「如实正观世间集，则不生世间无见。」你不会把因缘业报当作无嘛！对不对？所以有没有？有！那怎么有？是「此有故彼有，此生故彼生」；当然也是「彼有故此有，彼生故此生」。世间是因缘生，怎么观当然都是有，观也观不到「无」嘛！「无」是在哪里无？应当是在观念上把「常乐我净」的见解丢弃。现实不是无常、无我，无常是断「常见」，无我是断「我见」。切记！切记！

七菩提支的第二个是择法菩提支。第一个念菩提支已经观了因缘法了，明白缘生法无常、苦、非我亦非我所。既然知道五阴是缘生法，缘生则无常、苦、非我亦非我所。那请问你一件事，你打算怎么样？应当对缘生之法（五阴）应当离贪、断爱！请看《相应阿含》749 经，对应经典是南传《相应部》道相应的第一经，经中如是说：「若起明为前相，生诸善法时，惭、愧随生；惭、愧生已，**能生正见**；正见生已，起正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正

定，次第而起。正定起已，圣弟子得正解脱贪欲、瞋恚、愚痴，如是圣弟子得正解脱已，得正知见：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。」「以明为前相」，明指的是什么？见因缘法！念菩提支成就得明 断无明，明了以后，能生正见。

佛陀经由四圣谛的正觉经过，就记载在《相应阿含》287 经，说出 佛陀未成正觉的时候，先探寻老病死怎么起，然后看到了十二因缘的集法；紧跟着探寻老病死怎么灭，就看到了十二因缘的灭法。接着，看到了古仙人道，这个古仙人道称为八圣道。

八圣道是什么呢？请看《相应阿含》768 经：「纯一、满净，具梵行者，谓善知识。所以者何？我为善知识故，令诸众生**修习正见，依远离、依无欲、依灭、向于舍；乃至修正定，依远离、依无欲、依灭、向于舍。**」经中所谓的修行，都是指八正道的修行。八正道的每一个修行都在讲「依远离、依无欲、依灭、向于舍」。为什么八正道都在讲「依远离、依无欲、依灭、向于舍」呢？因为见八正道之前，先要得「见集法、灭法」的明；得「见集法、灭法」的明，即知道缘生法无常、苦、非我；既然知道缘生法则无常、苦，那么对缘生而不是「常乐我净」的五阴，当然就会做出「依远离、依无欲、依灭、向于舍」的抉择。这就是**对因缘法、缘生法正知、善见以后，做出正向于断贪、解脱的抉择，而这个抉择就会导向灭苦。**

为甚么对缘生法生贪爱，则有苦的系缚？因为诸法缘生，缘生则无「常」、非「我」，这是缘生法的现实，不能拒绝，犹如逼迫性，所以称为「苦」。那什么叫缘生则无常呢？师父一直强调，**因缘即是影响的意思；缘生就是在影响中发生。凡是在影响中发生的一切，会在影响中发生改变，而且这种改变不能拒绝，世间所有的一切都是在影响中。并且重要的是：凡是在影响中发生的，发生的也是影响。**好比诸位现在听师父上课的声音，是不是在影响中发

生？是！那发生了什么？大家都受到影响，对不对？那影响的有没有一样？不一样，统统都不一样。这时候，耳、声为缘耳识生，耳声、耳识具足叫耳触，依耳触起受、想、行。请问诸位：你的五阴有没有影响？有啊！所以**在影响中发生的，发生的也是影响。**

再看师父手中的滑鼠，每个人的视觉、记忆、想法皆不一样！在影响中发生的，发生的是什么？左边看的是圆的，右边看的是扁的；这边看的是平的，那边看的是凸的；这边认为是美的，那边认为是丑的。你说发生了什么，怎么说都是道理，但都不是真理；那事实是什么？是发生了影响！影响了之后，是变还是不变？变！而且变个不停；那能不能自己决定自己？不行！能不能决定它？也不行！所以我们说缘生法则无常、非我、非我所；并且这些事情不能拒绝，此谓之苦。在这情形之下，如果我们对这个缘生法生贪爱，那请问能否成办？不能！肯定没办法成办。没办法成办，却又爱，那结果呢？除了苦以外，还是苦呀！当我们明白了这样的事情，会起什么正见？生起「于五阴当依远离、依无欲、依灭，向于舍」的正见！如是你就有了七菩提支的第二个择法菩提支。这在八正道里叫正见生起，就是见「离贪断爱的八支圣道，乃灭苦的正道」，又叫择法菩提支。这时你就见了古仙人道。

### 3-2. 择法菩提支的修证成就

那择法菩提支的修证成就，是什么呢？择法菩提支就是对缘生法，起离贪、断爱的正见。依这个正见开启「依远离、依无欲、依灭、向于舍」的八正道明见。那**择法菩提支的证量是什么呢？具足四圣谛第一转的正觉，证量还是「慧解脱（须陀洹）」。**

《相应阿含》845 经就如说是：「若比丘于五恐怖怨对休息，三事决定不生疑惑，如实知见贤圣正道，彼圣弟子能自记说：『地狱、畜生、饿鬼恶趣已尽，得须陀洹，不堕恶趣法，决定，正向三菩提，七有天人





往生，究竟苦边。』」

《相应阿含》845 经又提到「如实知见贤圣正道」，「如实知见贤圣正道」是什么呢？谓：「此苦圣谛如实知，此苦集圣谛、此苦灭圣谛、此苦灭道迹圣谛如实知，是名圣道如实知见。」另有二篇经文亦提到「圣道如实知见」，《相应阿含》846 经是这么说：「何等为圣道如实知见？谓八圣道，正见乃至正定。」在《相应阿含》846 之次经则是说：「何等为圣道如实知见？谓十二支缘起如实知见。」这是指出须陀洹见了十二因缘，也见了八正道，合起来叫做四圣谛如实知！所以，**念菩提支成就是「慧解脱（须陀洹）」，择法菩提支的成就也还是「慧解脱（须陀洹）」！**

前面提过：念菩提支成就是断身见和疑（对佛、法、僧的疑惑），而择法菩提支成就是断什么？断戒禁取。什么是戒禁取的妄见呢？就是「什么样的作为有助于解脱，什么样的作为无助于解脱」分不清楚，也可说是何者是断苦正道不能如实知，这就是戒禁取见。好比有些印度的苦行外道，认为全身脱光光的有助于解脱；有些印度的苦行者，身上要抹灰；也有些苦行者在农历的初一和十五，将牛粪涂在地上，然后裸身在牛粪上滚一滚，认为这样有助于清净……等等。「什么有助于解脱，什么无助于解脱」分不清，这就叫戒禁取见。那么如果有人对你讲：「吃素可以解脱」，这个对不对？不对！吃素无助于解脱；但若反过来跟你讲：「吃素无助于解脱，所以就不用吃素，吃素没有意义。」这样的说法也是戒禁取见，吃素的确无助于解脱，可是不食鱼肉基本上是善心、善法，也值得鼓励，不能因为它无助于解脱正觉，就说这个毫无意义。如果照这个说法，不杀生能不能解脱？不能！既然不杀生无助于解脱，那我们就不要持不杀生戒了吗？不是嘛！这是善法。台湾有些学南传的人，反对把吃素当作是成就解脱的道品；但也因此，反对任何的吃素行为，认为吃素的人就是提婆达多的徒众。持这样见解的人，就是戒禁取见。吃素的

确无助于解脱，任何提倡吃素可以解脱的说法都是错误的；可是它是善法，而这个善法要做不做随你便，但你不能说做这个善法是不对。这就如同孝顺父母不能解脱，那我们可以不孝吗？作父母的养儿育女不会解脱，那儿女生了不要养吗？这是偏激的观念，诸位法友一定要弄清楚。

总之，断戒禁取见不是看吃素或不吃素，应是看有没有见因缘法，再从因缘法的如实知见里，看到离贪、断爱是灭苦的正道，这样才能断戒禁取见。

#### 4. 精进菩提支

**七菩提支的第三步是精进菩提支，精进菩提支讲的就是精进修出世间的八正道。**请看《相应阿含》785 经，对应经典是南传巴利圣典《中部》大 40 法经，在《中阿含》叫做《圣道经》。经文大意是：八正道有两种，一种叫做转向善趣，一种叫做正尽苦转向苦边（苦的边际，就是苦尽的意思）。转向善趣的是世俗的八正道，正尽苦转向苦边的叫做出世间的八正道。什么叫世间正见？「若彼见有施，有说，……乃至知世间有阿罗汉，不受后有，是名世间正见，世俗、有漏、有取、向于善趣。」那反过来，什么叫出世间正见呢？**「圣弟子！苦、苦思惟，集……灭……道、道思惟，无漏思惟相应于法，选择、分别、推求、觉知、黠慧、开觉、观察，是名正见，是圣、出世间、无漏、不取、正尽苦、转向苦边。」**重点是什么呢？**择法菩提支是见八正道，见八正道后才能进一步的精进修八正道，这是开始修四圣谛的第二转。怎样才是出世间的八正道呢？必需和四圣谛无漏思惟相应，才叫做出世间的八正道。**这段经讲的就是修出世间的八正道。举凡正见、正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定等，都得跟四圣谛相应，才是修出世间的八正道。

修出世间的八正道，是四圣谛的第二转。因为没有四圣谛第一转的正觉，就不可能修相应四圣谛正觉

的第二转，修出世间的八正道。请看《相应阿含》379 经《转法轮经》，四圣谛的第二转讲的是什么？「苦圣谛，知当复知（或者说已知当出）」、「苦集圣谛，已知当断」、「苦灭道迹圣谛，已知当修」、「苦灭圣谛，已知当做证」。这意思是说：老病死是苦，知道以后要决意出离；苦集圣谛已经知道后当决意要断；断生死轮回，已经知道后当决意要证；出世间的八正道有助于断苦解脱，已经知道后当决意要修。所以，四圣谛的第二转是修出世间的八正道。在七菩提支里，涵括在精进菩提支、喜菩提支、轻安菩提支、定菩提支。《相应阿含》749 经如是说：「正见生已，起正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定，次第而起。」经中明白指出**八正道是「次第起」，所以精进菩提支的修行方法，就是「依四圣谛的正觉，修出世间的八正道」。**

## 5. 喜、猗、定、舍菩提支

何为喜菩提支呢？喜菩提支是：「对于离贪、断爱，朝向断苦的解脱（胜妙出离），能够随喜、欢喜。」轻安菩提支就是：「于六触入处，随正念，随正见（正念、正智住），向于离贪，断诸系缚，所以身、心轻安，也叫做猗菩提支」；定菩提支就是：「于六触入处，随正念、随正见（正念、正智住），离贪、断爱，断诸系缚，不起贪欲、瞋恚等诸觉想相续，成就正定。」所以，**从精进菩提支到定菩提支，就是八正道次第修习成就的过程，也是成就四圣谛的第二转。**

当八正道修习具足，成就正定之后，断除什么烦恼呢？断贪欲，断瞋恚（愚痴在四圣谛的第一转已经断了）。所以，**四圣谛第二转，出世间八正道修习具足时，痴、贪、瞋已达到断尽。**《相应阿含》749 经就如是说：「正定起已，圣弟子得正解脱贪欲、瞋恚、愚痴」。

**七菩提支的最后一个就是舍菩提支，舍菩提支**

**就是「痴、贪、瞋断尽，成就解脱，具备解脱知见生，自知不受后有，成就阿耨多罗三藐三菩提」，这也就是四圣谛的第三转。**

我们回到精进菩提支。精进菩提支，在三十七道品中又称为「四正勤」；在四神足中叫「勤三摩地断行成就之神足」，也就是正勤；在五根里面叫做精进根；在五力里面叫做精进力。在修精进菩提支、喜菩提支、轻安菩提支时，仍不离开「集法、灭法的正念（念根）」与「于缘生法当依远离、依离贪、依灭尽，向于舍的正见」，即正念、正智住的精进于离贪的修行（在六触入处随正念、随正见）。所以在精进菩提支、喜菩提支、轻安菩提支中，有精进根和念根，有精进力与念力。这在四神足里，除了第一步「观」，见十二因缘的集法和灭法外，接下来的「欲、勤（精进）」，「欲」就是要对「离贪向于断苦的八正道」起增上欲学，朝向灭苦，接着下一步即是精进的修习出世间八正道，所以「欲、勤（精进）」就是八正道的明见与实践的修行。「心」说的是定学，指的是八正道最后的「正定」，也是七菩提支的定菩提支。因此，四神足说的是四圣谛第一转与第二转。

道品当中的定菩提支，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「心三摩地断行成就之神足」，这是依出世间八正道的修习，最后成就正定而得离贪、解脱。**由于断贪欲称为心解脱，修习离贪的八正道，最后成就正定，正定成就则离贪、解脱，也称为「心三摩地断行成就之神足」。**

**七菩提支的舍菩提支，是舍断痴、贪、瞋，成就解脱、解脱知见，成就阿耨多罗三藐三菩提。**最重要的，修习七菩提支到达舍菩提支时，成就的证量是什么呢？成就慈悲喜舍，这时候就叫做心解脱。念菩提支成就称为慧解脱；次第的修习到定菩提支，成就正定，可以达成痴、贪、瞋的永断。所以，最后达





成舍菩提支时，心解脱成就，现法自知作证，不受后有。

## 6. 七菩提支统贯佛法

现在师父问你：「所谓的十二因缘，有没有在七菩提支里面？」**十二因缘是念菩提支，八正道是择法菩提支，四圣谛第一转的修习是念菩提支和择法菩提支；四圣谛第二转的修习出世间八正道，是精进、喜、猗、定菩提支；四圣谛第三转的舍断痴、贪、瞋，达成解脱、具足解脱知见的修习，是舍菩提支。**

五根中的慧根和信根，即是念菩提支及择法菩提支，精进根、念根、定根则是精进、喜、猗、定菩提支。前面提过：四神足的「观、欲、勤、心」，也是涵括在七菩提支里。因此，佛法宣说的十二因缘、八正道，四圣谛三转、十二行，四念处、四正勤、四神足、五根、五力、七菩提支、八圣道分，还有无常、苦、无我、涅槃寂灭等说法，都统统涵括在七菩提支里，彼此贯串一气。在七菩提支的禅修次第中，已统贯 佛陀教法的全部。

了解于此，如果有人问你：「修什么可以将 佛陀一代的教法修证完整？」答案是修七菩提支。菩提道次第为何？答案是四圣谛三转、十二行。所以，什么是中道禅法？就是七菩提支。

若有人说：「你们只修七菩提支吗？」那我们就知道此人对佛法是外行啦！若有人说：「七菩提支不就是小乘佛法吗？」请看《相应阿含》727 经：「所谓念觉分，世尊自觉成等正觉说，依远离、依无欲、依灭、向于舍；择法、精进、喜、猗、定、舍觉分，世尊自觉成等正觉说，依远离、依无欲、依灭、向于舍。」又：「唯精进修习、多修习，得阿耨多罗三藐三菩提。」所以，修七觉分是不是小乘佛法呢？不是！讲这句话就叫造口业。修七觉分，能成就阿耨多罗三藐三菩提。

四圣谛三转、十二行呢？请看《相应阿含》379 经（又称《转法轮经》），佛陀如是说：「我已于四圣谛三转、十二行，生眼智明觉故，于诸天、魔、梵、沙门、婆罗门、闻法众中得出、得脱，自证得成阿耨多罗三藐三菩提。」所以，七觉分是禅法，修七觉分的证量就是成就正觉、离贪、慈悲喜舍、生死断尽的解脱，成就阿耨多罗三藐三菩提。

七觉分的修行证量，分别在四圣谛的道次第上是什么？四圣谛的第一转：见因缘法、悟八正道；第二转：精进修出世间八正道；第三转：成就解脱，成就解脱知见，成就阿耨多罗三藐三菩提。所以，七菩提支是不是小乘呢？不是！四圣谛是不是小乘呢？不是！这是古老的正统的佛法，这样大家明白了吗？清楚了吗？那你现在打算修三十七道品当中的什么？七菩提支！修了七菩提支，也就全包了。

## 7. 除疑

诸位法友！**中道禅法就是七菩提支；菩提道次第，就是四谛三转、十二行；一乘菩提道，是「修七菩提支，成就四谛三转、十二行」。**如果有人想说：「修七菩提支成就四谛三转、十二行，这是佛修的法，声闻弟子不能修，佛才能修。」不！修七菩提支，成就阿耨多罗三藐三菩提，是佛与佛弟子都这么修。如果是无师自觉，就称为佛陀、阿罗汉；如果有老师传授，那么「佛陀」这个尊号只留给我们的导师，咱们谦虚一点，只能自称是阿罗汉或声闻弟子。在印度宗教的传统中，「佛陀」是比较尊敬的敬语，「阿罗汉」是比较通俗的敬语。

还有一点，修行人不要互相比来比去，修行不必比赛，成就阿耨多罗三藐三菩提，绝对不会有名额限制。所以，自己努力就好，不要互相嫉妒，一点意义都没有。越嫉妒，越堕落，也越不会成就，一点好处都没有。

祝大家能够心开意解，自此有了明亮的前途。

# 七佛如实观察 「生死的集起与灭尽」而正觉

节录自 随佛法师之《相应菩提道次第》  
第四章「老病死」之缘由与灭尽 第二节 明、无明  
第五品「生死的集起」为智见根本  
第二目 七佛观察「生死的集与灭」而成就正觉

## 1-4-2-5.2 七佛如实观察「生死的集起与灭尽」而正觉

### 1.SĀ369 《相应阿含》369 经及次经

如是我闻：一时，佛住舍卫国只树给孤独园。

尔时、世尊告诸比丘：「昔者毘婆尸佛未成正觉时，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，於十二缘起逆顺观察，所谓此有故彼有，此起故彼起，缘无明行乃至缘生有老死，及纯大苦聚集。纯大苦聚灭。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」。

佛说是经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。



如毘婆尸佛，如是尸弃佛，毘湿波浮佛，迦罗迦孙提佛，迦那迦牟尼佛，迦叶佛，亦如是说。

### 2.SĀ370 《相应阿含》370 经

如是我闻：一时，佛住郁毗罗尼连禅河侧大菩提所，不久当成正觉。

往詣菩提樹下，敷草為座，結跏趺坐，正身正念，如前广说。





## 古老經說 白話摘要

原始佛教会 中道僧团

### SA369 《相应阿含》369 经及次经

我曾经听 佛陀这么说：有一段时间，佛陀住在舍卫国的祇树给孤独园。

那时 世尊告诉比丘们：「过去的 毗婆尸佛未成正觉时，居住在后来成就菩提的处所，不久后就成佛了。在未正觉之前，他到菩提树下，敷盖茅草为座垫，两腿结跏趺坐，端正坐姿住于正念。一坐七日，如理作意，对十二缘起做逆顺观察，顺向观察所说的就是「此有故彼有，此起故彼起，无明缘行……乃至生缘老死，这是纯然大苦聚的集起」；逆向观察就是「无明灭则行灭……乃至生灭则老死灭，这是纯然大苦聚的息灭」。毗婆尸佛以正念禅坐七日后，从三昧正定中觉起，宣说以下的偈语：

对于这一切法的生起，清净出家人精勤禅思，永离于一切无明疑惑，而能觉知因缘所生法。

假如觉知有因才生苦，则知一切感受会灭尽，觉知因缘法是灭尽法，则能觉知烦恼会灭尽。

对于这一切法的生起，清净出家人精勤禅思，永离于一切无明疑惑，则知有因缘才会生苦。

对于这一切法的生起，清净出家人精勤禅思，永离于一切无明疑惑，则知一切感受会灭尽。

对于这一切法的生起，清净出家人精勤禅思，永离于一切无明疑惑，则觉知因缘法会灭尽。

对于这一切法的生起，清净出家人精勤禅思，永离于一切无明疑惑，觉知已灭尽一切烦恼。

对于这一切法的生起，清净出家人精勤禅思，普遍照见一切世间法，犹如皓日住于太虚空，

破坏一切的贪欲魔军，觉知一切结贪住解脱」。

佛陀说完这经后，比丘们听闻 佛陀的教导，欢喜的遵奉教诲去修行。如同 毗婆尸佛成就解脱的过程，尸弃佛、毗湿波浮佛、迦罗迦孙提佛、迦那迦牟尼佛、迦叶佛，也是像这样的说法」

### SA369 《相应阿含》369 经

我曾经听 佛陀这么说：有一段时间，佛陀住在郁毗罗村尼连禅河侧的大菩提处所，不久当成就无上等正觉。前往到菩提树下，敷盖茅草为座垫，两腿结跏趺坐，端正上身住于正念，如前一经所详尽解说



## 古老經說 讀後感言

**Bhikkhu Paññacakkhu**

### **SĀ369 《相应阿含》369 经及次经**

每年的 佛陀成道日，佛弟子都会很恭敬虔诚的庆祝这神圣伟大的日子。缅怀悉达多太子经过六年苦行，在接受牧羊女苏迦塔供养后不久，于菩提伽耶菩提树下成佛，转动法轮，碾碎在长夜轮回中束缚着无量众生使深陷于无止尽生死苦恼的枷锁。就连非佛弟子的普罗大众，也仰望着 世尊的慈悲救拔，赞叹世尊的智慧，期望 佛陀的庇佑。佛陀于菩提树下成就正觉、证得无上菩提，从此开启了人类历史上指引众生朝向离苦道路崭新的一页。如同于暗暗生死忧悲长夜中，旭日东升，照破黑暗。

于《相应阿含 369 经》中，我们除了见到 佛陀深邃的智慧，也看到 佛陀的慈悲。佛陀毫无保留的将 自己如何成就正觉、断除诸结的方法说给弟子们听。这是 佛陀所发现的无上教法，但 佛陀没想要

荣耀他自己，反而尽形寿为众生牺牲奉献。这是真正无私的慈悲。

在听闻学习『于十二缘起逆顺观察，所谓：此有故彼有，此起故彼起；缘无明，行；……乃至缘生，有老死，及纯大苦聚集；……纯大苦聚灭。』的同时，自己感到惭愧，这是 佛陀用生命所发现的，佛陀一辈子精勤，燃烧自己的生命指引众生出离漫长的生死痛苦黑夜。佛陀如此，跟随 佛陀正觉的大声闻弟子也是如此。苦难的众生需要佛法以出离黑暗，但在走向出离痛苦道路的同时，我们是否也应当想想众生何德何能得以听闻 世尊的教法？不是我们的福德深厚，而是 佛陀、法、僧团及众生的慈悲庇佑。我们应当时常感念，并以行动回报 佛陀、法、僧团及众生的恩情。修习无上的教法，当在生命中真实展现『知恩、报恩』的胸襟气度。





# 部派论书 与 经说传诵的演变

## （二）部派经说传诵的演变 - 5

接《正法之光》第三十三期 p.29~p.53

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

### 5. 部义编纂之「道次第」的增新传诵

#### 5-1. 部派编纂之「戒定慧三学」的增新传诵

##### 5-1-1. 「戒定慧三学」的传诵

在说一切有部传诵的《相应阿含》中，有「戒、定、慧等增上三学」的说法，这是编在『学相应（戒定慧三学）』（参印顺编《杂阿含经论会编》<sup>1</sup>）的部份。见《相应阿含》817,820 经<sup>2</sup>、《增支部》『三集』88,89 经：

《相应阿含》817 经：「有三学，何等为三？谓增上戒学，增上意学，增上慧学。何等为增上戒学？若比丘住於戒，波罗提木叉律仪，威仪、行处具足，见微细罪则生怖畏，受持学戒。何等为增上意学？若比丘离欲恶不善法，乃至第四禅具足住。何等为增上慧学？是比丘此苦圣谛如实知，集、灭、道圣谛如实知，是名增上慧学。」

《相应阿含》820 经：「何等为增上戒学？谓比丘重於戒，戒增上；不重於定，定不增上，不重於慧，慧不增上，於彼彼分细微戒，犯则随

悔。……如是知、如是见，断三结，谓身见、戒取、疑。断此三结，得须陀洹，不堕恶趣，决定正趣三菩提，七有天人往生，究竟苦边，是名增上戒学。

何等为增上意学？是比丘重於戒，戒增上，重於定，定增上；不重於慧，慧不增上，于彼彼分细微戒，乃至受持学戒。如是知、如是见，断於五下分结，谓身见、戒取、疑、贪欲、瞋恚。断此五下分结，受生般涅槃，阿那含不还此世，是名增上意学。

何等为增上慧学？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、如是见，欲有漏心解脱，有有漏心解脱，无明有漏心解脱，解脱知见：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受後有，是名增上慧学。」

《增支部》3.88 经：「诸比丘！此等是三学。云何为三学耶？是增上戒学，增上心学，增上慧学。诸比丘！又以何为增上戒学耶？诸比丘！世间有比丘，具戒……乃至……受学学处。诸比丘！此说为增上戒学。诸比丘！又以何为增上心学耶？诸比丘！世间有比丘远离于欲……乃至……具足第四静虑而住。诸比丘！此说为增上心学。诸比丘！又以何

为增上慧学耶？诸比丘！世间有比丘如实知此是苦……乃至……此趣於灭苦之道。诸比丘！此说为增上慧学。诸比丘！此等为三学。」

《增支部》3.89 经：「诸比丘！此等是三学。云何为三学耶？是增上戒学，增上心学，增上慧学。诸比丘！又以何为增上戒学耶？诸比丘！世间有比丘，具戒……乃至……受学学处。诸比丘！此说为增上戒学。诸比丘！又以何为增上心学耶？诸比丘！世间有比丘远离于欲……乃至……具足第四静虑而住。诸比丘！此说为增上心学。诸比丘！又以何为增上慧学耶？诸比丘！世间有比丘漏尽故，於现法自知无漏心解脱、慧解脱已，作证、具足而住。……乃至……具足第四静虑而住。诸比丘！此说为增上慧学。诸比丘！此等为三学。」

『学相应』主张「增上戒学、增上意学、增上慧意」的说法，在修证次第上是戒、定、慧的次第观点，「慧」是编排在最后，符合了分别说部《舍利弗阿毗昙》主张的「五上分结」说法，认定「无明」是最后断。

但是，在分别说系南传铜牒部传诵的《相应部》的五十六相应中，是无有『学相应』的传诵，铜牒部传诵的『学相应』是编在《增支部》『三集』内。然而，「戒、定、慧等增上三学」的说法，应当不是源自古老的经说义理，而是属于后世部派编集、传诵的「部义经说」型式。这一推断的根据，是在《相应阿含》『学相应』的传诵经文中，说到比丘戒有二百五十戒，即可知这是说一切有部时代编集的传诵了。但在铜牒部的传诵中，则另说是「此百五十余之学处」。见《相应阿含》819 经<sup>3</sup>、《增支部》『三集』86 经：

《相应阿含》819 经：「过二百五十戒，随次半月来，说波罗提木叉修多罗。令彼自求学者而学，说三学能摄诸戒。何等为三？谓增上戒学，增上意学，增上慧学。」

《增支部》3.86 经：「诸比丘！此百五十餘之

学处於每半月诵，欲得利益之善男子应学此。诸比丘！此等三学，此（百五十餘之学处之）一切即被摄於其中。云何者为三学耶？是增上戒学，增上心学，增上慧学。诸比丘！世间有比丘，戒行全分，定行一分，慧行一分。……彼三结尽故，成为七返，轮回流转於天中及人中，而作苦之边际。……诸比丘！世间有比丘，戒行全分，定行全分，慧行一分。……彼五顺下分结尽故，成为上流……成为有行般涅槃……成为无行般涅槃……成为损害般涅槃……成为中间般涅槃。诸比丘！复次，世间有比丘，戒行全分，定行全分，慧行全分。……彼漏尽故，於现法自知无漏心解脱、慧解脱已，作证、具足而住。」

因为 佛陀住世时至入灭，比丘戒的众学法还在陆续的编集当中，还未成为今天传诵的内容，并且适应生活的琐碎戒——众学法，因为不断的随环境而增制或开遮，是未曾一致过。根据印顺法师的研究提出<sup>4</sup>：

「佛灭後的最初结集，「波罗提木叉经」为一九三戒；二不定与七天诤，是附录而非主体。传诵久了，被认为「戒经」的组成部分，就是二〇二戒。这一古传的「戒经」，就是僧伽和合时代，被称为原始佛教的古「戒经」，为未来一切部派，不同诵本的根源。」

佛灭后第一次结集时，原始佛教僧团传诵的「戒经」只有 193 条戒，当时的二不定及七天诤，还只是属于戒经的「附录」，不是戒经的主体部分。经过长久的传诵后，二不定、七天诤逐渐的被当作是「戒经」的一部分，才会说「戒经」有 202 条戒。在佛灭后至佛灭后 116 年僧团分裂以前（根本佛教时代），这一古传的「戒经」（202 戒），就是僧伽和合时代，被称为原始佛教的古「戒经」，是日后一切部派戒律诵本的根源」。

佛灭后 116 年僧团分裂后，在僧团的分化中，部派是依据 202 条戒的古「戒经」，而各有自部的编集。见印顺《原始佛教圣典之集成》<sup>5</sup>：





「到阿育王 Aśoka 时代（西元前二七〇年顷登位），佛教已有三大部的存在：大众部 Mahāsāṃghika；从上座部分出的分别说部 Vibhajyavādin；分别说部分离以后的（先）上座部（说一切有部与犍子部，从此分流而出）。现存的『僧只戒本』、『铜鞮戒本』，『优波离问经』，可代表这三大部的「波罗提木叉」。『僧只戒本』是大众部。

『铜鞮戒本』为铜鞮部，是分别说部中，最能保存古义的一派，所以每自称分别说部。『优波离问经』……尤其是尼萨耆波逸提的次第，与『十诵戒本』完全相合；『解脱戒经』也相近；『僧只戒本』要远一些：所以这是古本而属于上座部的。」

印顺法师的观点，说到分别说部与说一切有部、犍子部都是出自上座部，这是受到说一切有部世友论师的《十八部论》与南传《岛史》的影响。南传《岛史》宣称法灭百年「十事论争」时，反对十事的阿难系僧团与西印阿盘提一带的僧团，对抗擅行十事的毗舍离僧团，造成上座部与大众部的对抗。世友《十八部论》说到阿育王时代的「大天五事」造成上座部与大众部的对抗，又说到上座部是阿难系僧团。这两项说法，让人会误以为阿难系僧团与西印阿盘提、优禅尼的僧团都属上座部（请参考《正法之光第 32 期》p.8~p.14）。

僧团未分裂前传的 202 条戒的「戒经」，经过各部派的自部编集后，才再发展为各部派的诵本，而形成各派戒律条目的传诵差异。见印顺《原始佛教圣典之集成》<sup>6</sup>：

「这三部，还是部派初分，大体从同的阶段。『优波离问经』，众学法七二，总共为二一五戒。如将终于成为「戒经」组成部分——二不定与七灭净，加入计算，就有二二四戒。『僧只戒本』众学法六六，共二一八戒。『铜鞮戒本』的学法，凡七五，共二二七戒。那一时代的「波罗提木叉经」——「戒经」，全部约为二二〇戒左右。」

「传说佛灭三百年初，到三百年末，部派一再

分化。从先上座部，分出说一切有部及犍子部。属于分别说部系的化地部 Mahīśāsaka、法藏部 Dharmaguptaka、饮光部 Kāśyīpya，也先后成立。现存不同部派的不同诵本，除上三本外，都应成立于这一时代，随部派的成立而成立。这是依佛「百十六年」，阿育王登位而计算的；如据此而换算年代，约为西元前二〇〇——一〇〇年。这一时代的「戒经」，一般的特色是：波逸提法，自九二而倾向简化，成九一或九〇。九〇波逸提，更为普遍，为说一切有部、法藏部、饮光部、正量部等所通用。众学法的分别，更为详细。惟一例外的，是犍子部系的正量部，虽采用当代流行的九〇波逸提说，而众学法部分，维持古传的「五十学法」。当时的「戒经」，『四分戒本』的众学法一〇〇，全部共二五〇戒。『五分戒本』，众学法也是一〇〇，共二五一戒。『解脱戒经』的学法，凡九六，全部共二四六戒。说一切有部，「戒本」众多，但本是一部。姑取『根有戒经』，众学法九九说，全部共二四九戒。一般传说的「二百五十戒」，只是略举大数，为这一时代（西元前一五〇年前后），「波罗提木叉经」条数的公论。」

古代原有比丘戒的数目，经过僧团分裂后各部派辗转分化与再编集，才发展为现今见到的部派诵本。见印顺《原始佛教圣典之集成》<sup>7</sup>：

「总结的说：佛陀在世，「波罗提木叉」集为五部，而学处还在制立的过程中，传有「百五十餘学处」的古说。僧伽和合一味时代，「戒经」结集为五部（内实六部），附录二部（二不定、七灭净法），凡一九三戒。最后形成八部，二〇二戒。部派分立以后，「戒经」也分化，初约二二〇戒左右。往后以二五〇戒左右为准。部派分立，戒条的数目增多。其实，只是波逸提法有二条之差，而且是简略，不是增多。学法也只增上树（或加塔像事）一条而已。实质的变化，可说是极少的。这是「波罗提木叉经」——「戒经」的结集完成，到部派分化的情况。」

《相应阿含》819 经说到「二百五十戒」的经

句，既不是铜鍱部的 227 条戒，也不是饮光部的 246 条戒，同于南印法藏部《四分律》的二百五十条戒，也是说一切有部系的二百四十九条戒（或说二百五十条戒）。然而，「二百五十戒」的数目，不是第一次结集时代的 193 条戒，也不是部派分裂前习惯说的 202 条戒，证明了这是出自佛灭后约 250 年以后（137 B.C.E.）的部派编集了。

另外，《增支部》《三集》86 经有「百五十余之学处」的经句，似乎证明本经是出自古老的传诵，但是经说的内容，却不像是古老的传诵，因为经中提到圣果的证量分次是相当多样，并且各种证量分次修证的受用内涵，在解说上实际是不清不楚，远远超出原始经教所有的慧解脱与心解脱的范畴。见《增支部》《三集》86 经：

《增支部》3.86 经：「云何者为三学耶？是增上戒学，增上心学，增上慧学。」

诸比丘！世间有比丘，戒行全分，定行一分，慧行一分。……彼三结尽故，成为七返，轮回流转于天中及人中，而作苦之边际。彼三结尽故为家家。或于三家轮回流转而作苦之边际。彼三结尽故成为一种子，唯起一人之有而作苦之边际。彼三结尽故，贪、瞋、痴薄故成为一来，唯来此世一次即作苦之边际。

诸比丘！世间有比丘，戒行全分，定行全分，慧行一分。……彼五顺下分结尽故，成为上流，至于色究竟。彼五顺下分结尽故，成为有行般涅槃。彼五顺下分结尽故，成为无行般涅槃。彼五顺下分结尽故，成为损害般涅槃。彼五顺下分结尽故，成为中间般涅槃。

诸比丘！复次，世间有比丘，戒行全分，定行全分，慧行全分。……彼漏尽故，于现法自知无漏心解脱、慧解脱已，作证、具足而住。

诸比丘！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]。诸比丘！无论如何，我说学处是不唐捐。」

关于原始佛教圣果的分次，实际只有「断无

明，得慧解脱」与「断贪欲，得心解脱」而已！现今广为流传的须陀洹、斯陀含、阿那含、阿罗汉等四种沙门果，实际上应当是搭配《舍利弗阿毗昙》提出的「十结（五下分结、五上分结）」，而作出的圣道分次，属于部派的义理。四沙门果的分次中，斯陀含证量之「贪、瞋、痴薄」的说法，实际上「薄」是模糊不清，后来为了厘清、解释贪、瞋、痴薄的模糊说法，又有更加繁琐的分类。这些更加繁琐的分类，正是《增支部》《三集》86 经提到的「七返、家家、一种子、一来、上流、有行般涅槃、无行般涅槃、损害般涅槃、中间般涅槃」。四种沙门果的施設，或是家家、一种子道……中间般涅槃等圣果的施設，都是出自部派佛教时代的部派义理，不是初期佛教时代的传诵。关于圣道果证的分次、增设的考证，在后面章节再详细说明。

## 5-1-2. 探究「四种沙门果」的增新经说

### 5-1-2-1. 四种沙门果的施設

汉语音译的沙门（梵 Śramaṇa；巴 Samaṇa），在巴利语 Samaṇa 字词当中的语根 Sama，意有平坦、相等、公平的含意。佛教出现以前，印度本土部族反对雅利安种姓提倡的婆罗门教信仰，掀起了提倡「众生平等」的奥义书思潮。奥义书提倡的思想，主要是反对婆罗门教及四姓阶级制度，提倡一切众生都是「具有常、乐、我、净的梵性」，主张「众生平等」，在奥义书思潮底下有种种学派，当中有信受「众生平等」而出家苦行者即称为沙门。因此，沙门 Samaṇa 语词的原意是「具有平等思想的人」。

佛陀的主张是「因缘法、缘生法」，从因缘、缘生当中断除「恒常想、自我想」，也就是「缘生法则无常、非我」的正确知见，进而明白缘生的五阴既不是常，也不是我或我所有，当然无法相互比较出绝对的胜、等、劣。见《相应阿含》45 经：

《相应阿含》45 经：「愚痴无闻凡夫，无明触



故，起有觉、无觉、有无觉；我胜觉、我等觉、我卑觉；我知、我见觉，如是知、如是见觉，皆由六触入故。多闻圣弟子，於此六触入处，舍离无明而生明，不生有觉、无觉、有无觉；胜觉、等觉、卑觉；我知、我见觉。如是知、如是见已，先所起无明触灭，后明触觉起。」

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 Samaṇa。

## 5-1-2-2. 四种沙门果的证量

### 5-1-2-2-1. 十结的施设与内容

在部派佛教时代，分别说部传诵的《舍利弗阿毗昙》提出「五下分结」、「五上分结」的「部义」。

「五下分结」的身见、疑、戒取、贪欲、瞋恚，是佛教原来就有提到的烦恼。但是「五上分结」的色爱、无色爱、掉、慢、无明，当中的「无明」在佛陀原说中应是最先断的烦恼，先明见五阴的集法、灭法，也就是「见十二因缘的集法、灭法」而得明、断无明，才能建立五阴缘生、无常、无我的正见，断除身见（我见）。「五上分结」的「掉」原是属五盖（掉悔、睡眠、贪欲、瞋恚、疑（不知因缘法，对佛法僧有疑）之一<sup>8</sup>，而「色爱」、「无色爱」的说法，应当是为了和原有的「贪欲」搭配，作为解说印度苦行沙门主张的三界（欲界、色界、无色界）生死业报的说法。「五上分结」的「慢」，在经说中是指「我胜觉、我等觉、我卑觉」<sup>9</sup>，也就是人我的比较与价值评比。根据经说的解释，「慢」是属于「我见（身见）」的表现，如断「我见（身见）」就能断「慢」。见《相应阿含》58,570经<sup>10</sup>：

《相应阿含》58经：「佛告比丘：『愚痴无闻凡夫，於色见我、异我、相在，於受、想、行、识，见我、异我、相在：於此生我慢。』比丘白

佛：『善哉所说，欢喜随喜。更有所问：世尊！云何得无我慢？』佛告比丘：『多闻圣弟子，不於色见我、异我、相在，不於受、想、行、识，见我、异我、相在。』」

《相应阿含》570经：「愚痴无闻凡夫，见色是我，色异我，色中我，我中色；受……；想……；行……；识见是我，识异我，我中识，识中我。长者！是名身见。」

说一切有部传诵的《相应阿含》58经，在铜牒部是编在《中部》（一〇九）『满月大经』，这一篇经文的内容是关于「五阴」的十项问答，相当明确的论说风格，不同于古老的『修多罗』，应当是出自后世的增新集成。由于十项问答中谈到「五上分结」的「慢」，另外在《相应阿含》80经也说到了「离慢知见清净」，同样是将「断慢」说为最后阶段的修证，认同「五上分结」的部义主张。然而，《相应阿含》80经在铜牒部的五部传诵中则无有同等的经说，是属于说一切有部独有的传诵，属于孤经，不是两部共有的古老『修多罗』传诵。因此，《相应阿含》58经应是出自部派佛教时代分别说部的传诵，后来经由部派间的相互融摄，才发展为部派间的共同传诵。

近代印顺老法师基于《相应阿含》58经同于《中部》（109）『满月大经』，所以认为此经是出自部派分裂以前，佛灭后百年间僧团共同传诵的时代。见《杂阿含经论会编（上）》<sup>11</sup>：

「对五阴作十门问答。依「摄颂」是「十问」；（瑜伽师地论）『摄事分』称为「问记」，这是问答论究的「记说」。十门问记，赤铜牒部又编为『中部』（一〇九）『满月大经』，觉音判为九分教的（与「方广」相当的）「毗陀罗」。『杂阿含经』与『相应部』，都有此二经，可见是上座部诵本如此，也表示了「如来记说」与「弟子记说」，早已参入到「修多罗」中。」

印顺法师的判断，似乎忽略了部派共同传诵的经篇，有可能是出自部派间的相互融摄而共传，不一定是部派分裂以前的僧团共同传诵。在「五下分结」与「五上分结」的部派义学中，是主张「先断身见，最后断无明」。然而，在不如实知因缘法、缘生法的无明底下，如何能断身见呢？这是指不如实知因缘法、缘生法，却能够正知「五阴非我亦非我所」，又主张「身见」已经先断而「慢」不断，这些都是很不合古老经说的说法。

### 5-1-2-2-2. 十结的断除次第

部派佛教除了将原有的「身见、疑、戒禁取、贪欲、瞋恚」称为「五下分结」，又再增加色爱、无色爱、掉、慢，并将原是先断的「无明」，改说为最后断「无明」，创造出所谓的「五上分结」。创造出「十结」的说法后，再将这十种烦恼的断除次第，予以分别为修证的四大阶段。第一阶段为「断身见、疑、戒禁取」；第二阶段为「贪欲、瞋恚、愚痴（无明）薄」；第三阶段为「断贪欲、瞋恚」；第四阶段为「断色爱、无色爱、掉、慢、无明」。这四大阶段断十结烦恼的「部派义说」，发展出后世部派佛教广为流传的「四种沙门果」，所谓：预流果（又名七有，须陀洹）、一来果（斯陀洹）、不还果（阿那含）、阿罗汉果等四种沙门果。

然而，试问：若不能智觉因缘法、缘生法，不能如实知五阴的集法、灭法，无明不断，又如何能断常见及身见？无明不断却能断身见，原本就是不可能的事。长久以来，人们以为要破「我见」，就要观「非我、无我、空」，也以为要断「常见」，就是要观「无常」。但是却没想清楚，如果现前是误以为「五阴有常、我」，如何能够直接的、不问所以的否定已有的「常、我」观点，直接的「观无常、观无我」呢？此外，「无常」及「非我、无我」，都是针对「五阴有常、我」的妄见予以破斥，并不是指出实际

的事实。现前实际的事实为因缘，所以佛陀才教导要先观现实是因缘，才能明白现前都是缘生，如是才能舍弃「五阴有常、我」的妄见。因此，若不能先智觉因缘法、缘生法，不断除无明，却希冀要能断身见，根本就是不可能的事。如《相应阿含》296 经、《相应部》『因缘相应』20 经、『蕴相应』102 经：

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

《相应部》12.20 经：「诸比丘！圣弟子对此缘起及缘生之法，以正慧如实善见故，彼忆起宿世，即：「我於过去世有耶？我於过去世无耶？何故於过去世有耶？於过去如何有耶？於过去世如何有耶？如何而有耶？」彼圣弟子，驰思未来，即：「我於未来世有耶？於未来世无耶？何故於未来世有耶？如何於未来世有耶？我於未来世何有？如何而有之耶？」又圣弟子！于今之现世就已有惑。即：「有我耶？无我耶？何故有我耶？如何有我耶？此众生来自何处耶？彼将赴何处耶？」不知其理。」

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

此外，在第二阶段说到的「贪欲、瞋恚、愚痴（无明）薄」，「薄」的说法是很抽象的描述。试问：贪欲、瞋恚、愚痴薄，如何定义「薄」的程度？因为第二阶段「薄」的修证陈述过于抽象不具体，后来就在第一阶段的七有（须陀洹）以后，就是七有





(须陀洹)与第三阶段的中般涅槃(阿那含)之间的「斯陀含」部份,又再发展为「家家、斯陀含、一种子道」、「上流般涅槃、有行般涅槃、无行般涅槃、生般涅槃」等七个阶段的说法。见《相应阿含》821经<sup>12</sup>:

「如是知、如是见,断三结,谓身见、戒取、疑。贪、恚、痴薄,成一种子道;彼地未等觉者,名斯陀含;彼地未等觉者,名家家;彼地未等觉者,名七有(又音译为须陀洹)。……如是知,如是见,断五下分结,谓身见、戒取、疑、贪欲、瞋恚。断此五下分结,能得中般涅槃;彼地未等觉者,得生般涅槃;彼地未等觉者,得无行般涅槃;彼地未等觉者,得有行般涅槃;彼地未等觉者,得上流般涅槃,是名增上意学。」

这在《相应部》中,也有依据「无明最后断(解脱)」的次第,施设了「七果、七功德」的说法。见《相应部》『觉支相应』3经:

「诸比丘!如是修习七觉支,如是多修者,则可期有七果、七功德。何为七果、七功德耶?(1)于现法已得开悟。(2)若于现法中,未得开悟者,则于命终时亦得开悟。(3)若于现法未得开悟,命终时亦未得开悟者,则依终尽五下分结得中般涅槃。(4)若于现法未得开悟,命终时亦未得开悟,依终尽五下分结未得中般涅槃者,则依终尽五下分结,以得生般涅槃。(5)若于现法未得开悟,命终时亦未得开悟,依终尽五下分结未得中般涅槃,依终尽五下分结,未得生般涅槃者,则依终尽五下分结,而得无行般涅槃。(6)若于现法未得开悟,于命终时未得开悟,依终尽五下分结未得中般涅槃,依终尽五下分结,未得生般般涅槃,依终尽五下分结未得无行般涅槃者,则依终尽五下分结,得有行般涅槃。(7)若于现法未得开悟,命终时未得开悟,依终尽五下分结,未得中般涅槃,依终尽五下分结,未得生般涅槃,依终尽五下分结,未得无行般涅槃,依终尽五下分结,未得有行般涅槃者,则依终尽五下分结,为上流以

至於色究竟天。诸比丘!如是修习,如是多修七觉支,则可期得此七果、七功德。」

《相应阿含》说的「上流般涅槃」,在《相应部》是说为「上流以至于色究竟天」。另外,这一说法在铜牒部传诵的《增支部》『三集』85经中,也作如此的见解。

部派佛教发展出来的四种沙门果,从第一阶段的须陀洹到第三阶段的阿那含(又称为中般涅槃)之间,施设了家家、斯陀含、一种子道、上流般涅槃、有行般涅槃、无行般涅槃、生般涅槃,总共七个阶段的修证成果。这些说法在《相应阿含》中,是编在『学相应(戒定慧三学)』(参印顺编《杂阿含经论会编》<sup>13</sup>)的部份。

但是在分别说部系的《相应部》中则无有『学相应』的传诵,『学相应(戒定慧三学)』是被编在《增支部》『三集』内,是属于后世部派传诵的「部义经说」型式。

部派佛教在预流果(又名七有,须陀洹)、一来果(斯陀洹)、不还果(阿那含)、阿罗汉果等四种沙门果之外,又再增加家家、(斯陀含)、一种子道、上流般涅槃、有行般涅槃、无行般涅槃、生般涅槃等七个修证新次第的目的,这应当是为了部派佛教分配「十结」为四个修证阶段后,填补第二阶段「贪、恚、痴薄」当中空虚无力的缺陷。

然而,这些新增次第的具体修证内容是甚么,在经中无有任何具体的说明及解释,任由部派宗门徒自行作解,结论是各自表述,无法具体的了解。这种情况,正如佛陀所说「问已不知,增益生痴,以非境界故」<sup>14</sup>。

### 5-1-2-2-3. 四沙门果出自部派部义

在说一切有部传诵的《根本说一切有部毗奈耶》『杂事』中,提到经法的摩塞里迦(纲要精要)时,

除了原有「第一次结集」集成的四念处、四正勤……八圣道分等三十七道品以外，又另外说到四无畏、四无碍解、四沙门果……等，诸多为后世部派传出的「部义」，而且都归类为「阿毗达磨」。见《根本说一切有部毗奈耶》『杂事』卷四十<sup>15</sup>：

「时迦摄波作如是念……摩室里迦我今自说，於所了义皆令明显：所谓四念处、四正勤、四神足、五根、五力、七菩提分、八圣道分，四无畏、四无碍解、四沙门果、四法句、无诤、愿智及边际定，空、无相、无愿，杂修诸定、正入现观及世俗智，苦摩他、毗钵舍那、法集、法蕴，如是总名摩室理迦。……此是阿毘达磨。」

『杂事』提到的摩室里迦（本母），除了原始经说既有的四念处、四正勤、四神足、五根、五力、七菩提分、八圣道分等三十七道品之外，又另外说到诸多为后世部派传出的部义，譬如：四无畏、四无碍解、四沙门果，还有空、无相、无愿……等。这些古老经说及新增部义，后来都被称为阿毗达磨。

「四沙门果」的说法，后来又有说是「向须陀洹、得须陀洹；向斯陀含、得斯陀含；向阿那含、得阿那含；向阿罗汉、得阿罗汉」的八阶四果，也就是「四双八士」的讲法。见《相应阿含》550 经（同南传《增支部》『六集』26 经）：

「念于僧法，善向、正向、直向、等向，修随顺行，谓向须陀洹，得须陀洹果，向斯陀含，得斯陀含，向阿那含，得阿那含，向阿罗汉，得阿罗汉，如是四双八士，是名世尊弟子僧。」

大正藏《相应阿含》550 经，是编在说一切有部传诵的《相应阿含》的『记说』中，属于『弟子所说诵』的大迦旃延相应的部份，同一传诵是目前南传《增支部》『六集』26 经。「四双八士」的讲法，应当是源自分别说部集出的《舍利弗阿毗昙》。见《舍利弗阿毗昙》卷八『非问分人品第三』<sup>16</sup>：

「凡夫人、非凡夫人、性人、声闻人、菩萨人、缘觉人、正觉人。趣须陀洹果证人、须陀洹人；趣斯陀含果证人、斯陀含人；趣阿那含果证人、阿那含人；趣阿罗汉果证人、阿罗汉人。自足人他足人、学人无学人。」

四种沙门果的说法，是搭配「十结」的部义，才能成立，但是「十结」的说法起自分别说部，古阿难系不予以承认。「十结」的说法，在说一切有部新出的《发智论》有此一说，但在说一切有部承自古阿难系传诵的《相应阿含》，则无有（五上分结）的说法。「四双八士」的八阶四果讲法，不在古老的七事修多罗中，只编在后出的『记说』，或是《增支部》，可见应当不是源自古老的经义。

四无畏，是搭配如来十力，作为神化佛陀的部义说法；四无碍解，锡兰无畏山寺派说到锡兰大寺派的《无碍解道》是阿毗达磨；四沙门果，则是为了配合「十结」的说法。空、无相、无愿，是说一切有部传出的三种解脱门。『杂事』说到的法集、法蕴，正是说一切有部传诵的《法蕴足论》、《集异门足论》。见《说一切有部发智大毗婆沙论》<sup>17</sup>：

「说空解脱门加行，我非彼所有，彼非我所有者；说无愿解脱门加行，诸有集法皆有天法者；说无相解脱门加行，有作是说。此经意说三解脱门如其次第。或有说者，此经意说三三摩地，谓空、无愿、无相三种如其次第。」

这如同汉译《增壹阿含》将「持母者（持摩室里迦）」又称作「持阿毗达磨」，而后世将赞叹经法的「阿毗达磨」改说是「部派论书」。如此一来，原本是指「持母（持经法纲要）」、「持阿毗达磨（持修多罗）」，已经被误解是和「持部派论义」等同无异了。

四种沙门果都不是佛说的吗？根据 佛陀说法采用的语词来看，佛陀使用了许多当时苦行沙门既有的教法用词，如正觉、解脱、三藐三菩提、涅槃等，而当时沙门文化对于修证崇高的大师则习称为 佛陀，





对于大师的杰出有成弟子则称阿罗汉。据此而推之，佛陀应当有使用阿罗汉的语词，所以四种沙门果当中的阿罗汉应当是 佛陀有说的圣果称谓，其余的须陀洹、斯陀含、阿那含等语词及定义，则较可能出自部派佛教时代的部义增新了。

#### 5-1-2-2-4. 戒定慧与原始修证次第的差异

审视《相应阿含》820 经、《增支部》『三集』89,86 经提出「增上慧学」的修习，才能达至漏尽、解脱的说法，已经是和《相应阿含》传诵的许多经说主张的修证次第不符合，有着自相盾的问题。见《相应阿含》710,2,5 经、《相应部》『蕴相应』52 经：

《相应阿含》710 经：「若彼比丘离贪欲，心解脱，得身作证；离无明，慧解脱。」

《相应阿含》2 经：「欲贪断者说心解脱。如是心解脱者，若欲自证，则能自证：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」

《相应阿含》5 经：「於色若知、若明、若离贪，心得解脱者，则能断苦。如是受、想、行、识，若知、若明、若离贪，心得解脱者，则能断苦。」

修证次第的最后，是断无明？或是断贪？这可以参考《相应部》其他经说的说法。见《相应部》『蕴相应』52,59 经、『六处相应』13 经、『念相应』11 经、『谛相应』11 经：的说法：

《相应部》22.52 经：「诸比丘！比丘若对色如理作意，如实以观色之无常性者，则厌患於色。喜尽故贪尽，贪尽故喜尽。喜贪尽故，名为心解脱、善解脱。」

《相应部》22.59 经：「波罗捺国，鹿野苑之因缘。……诸比丘！多闻之圣弟子，作如是观者，则厌患色，厌患受……想……行……识，厌患者则离贪，离贪者则解脱，解脱者则生已解脱智，知：生

已尽、梵行已立、所作已办、不受后有。世尊如是说已，五群比丘信受欢喜世尊之所说。又说此教时，五比丘无取著，而尽诸漏令心解脱。」

《相应部》35.13 经：「诸比丘！依此，余于含括天、魔、梵世界，于含括沙门、婆罗门、天人，则宣示无上正等觉。而于余起智与见：「确实余心解脱，此为余最後之生，而无再生也。」

《相应部》47.11 经：「舍利弗！心解脱故，我称之为大丈夫；心未解脱者，则不称为大丈夫。舍利弗！何为心解脱耶？舍利弗！於此有比丘，於身观身，热诚、正知、正念，调伏世间之贪忧而住。彼於身观身而住，心无所取，而由诸漏离贪解脱。於受……於心……於法观法，热诚、正知、正念，调伏世间之贪忧而住。彼於法观法而住，心无所取，而由诸漏离贪解脱。舍利弗！如是而心解脱。舍利弗！心解脱故，我说为大丈夫；心未解脱者，我不说谓为大丈夫。」

《相应部》56.11 经：「我於此四圣谛，如是三转、十二行相之如实智见已达悉皆清净故，诸比丘 我于天、魔、梵世、沙门、婆罗门、人、天众生中，称之为无上正等觉之现等觉。又，我智生与见，我心解脱不动，此为我最後之生，再不受後有。」

如是可知，修证次第的最后是断贪的说法，应是具有《相应阿含》与《相应部》共同传诵的古老经法共说的证明。所以，《相应阿含》『学相应』与《增支部》『三集』传诵的「戒、定、慧三学」的修证次第说法，应当是出自部派佛教时代的部派編集。

此外，考证佛教僧团律戒的发展过程，如印顺《原始佛教圣典之集成》<sup>18</sup>：「佛陀在世，「波罗提木叉」集为五部，而学处还在制立的过程中，传有「百五十学处」的古说。僧伽和合一味时代，「戒经」结集为五部（内实六部），附录二部（二不定、七灭净法），凡一九三戒。最后形成八部，二〇二戒。部派分立以后，「戒经」也分化，初约二二〇戒左右。往后以二五〇戒左右为准。」

据此对照《增支部》『三集』編集出的「戒、定、慧」三学的说法，在第 86 经有「百五十余之学处」的经句，而《相应阿含》『学相应』的编集中，在 819 经有「二百五十戒」的经句，如此可以推知《增支部》『三集』的编辑，应当早于《相应阿含》的『学相应』。《相应阿含》『学相应』的编辑应当是在说一切有部形成以后的时代，时间在佛灭后 250 年以后，原因是受到分别说部的影响。

「戒、定、慧」三学的思想源头，应当是源自分别说部《舍利弗阿毗昙》的「十结」新义，才会在分别说部编辑的《增支部》中，有「戒、定、慧」三学修证次第的部义经说。日后，受其影响而分化传出的说一切有部，才会在原本传诵的《相应阿含》中，融入分别说部在《增支部》『三集』的部派经法。

### 5-1-3. 对照「五根」的传诵

探究「戒、定、慧三学」的说法，是否确实无误？还可以参究《相应阿含》与《相应部》共同传诵的其他经说，作为判断的参考。如『根相应』的经说，也是可信的考证依据。

根据《相应阿含》与《相应部》传诵的『根相应』经说，了解 佛陀教导的五根修证次第，「慧根」应当是在前，精进修学离贪的正道则在中，「定根」是在最后。见《相应阿含》655 经、《相应部》『根相应』42 经：

《相应阿含》655 经：「有五根，何等为五？谓信根，精进根，念根，定根，慧根。信根者，当知是四不坏净。精进根者，当知是四正断。念根者，当知是四念处。定根者，当知是四禅。慧根者，当知是四圣谛。此诸功德，一切皆是慧为其首，以摄持故。」

《相应部》48.42 经：「如是於圣弟子，若圣智尚未生，则无四根之等住，无四根之安住。诸比丘！於圣弟子，若圣智已生，则有四根之等

住，有四根之安住。以何为四根耶？信根、精进根、念根、定根是。」

佛陀教导四圣谛是共有三转、十二行，四圣谛的三转分别是：第一转如实知集法、灭法，正见八正道；第二转是精进修习「离贪的出世间八正道」；第三转是无明、贪欲、瞋恚断尽的解脱，具足解脱知见，自知不受后有。关于「慧根」说的「如实知四圣谛」，指的是如实知「四圣谛第一转、四行」，这在古老的经法共说中，是已得法眼、净信佛法僧，也是尚未漏尽、解脱的圣弟子（有学），修习具足的证量。见《相应阿含》846-2,846,845,379 经；《相应部》『预流相应』28 经、『根相应』53 经：

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

《相应阿含》846 经：「若比丘于五恐怖、怨对休息，三事决定不生疑惑，如实知见贤圣正道，彼圣弟子能自记说：地狱、畜生、饿鬼恶趣已尽，得须陀洹，不堕恶趣法，决定正向三菩提，七有天、人往生，究竟苦边。……何等为圣道如实知见？谓八正道如实知见。」

《相应阿含》845 经：「若比丘于五恐怖、怨对休息，三事决定不生疑惑，如实知见贤圣正道，彼圣弟子能自记说：地狱、畜生、饿鬼恶趣已尽，得须陀洹，不堕恶趣法，决定正向三菩提，七有天、人往生，究竟苦边。……何等名为圣道如实知见？谓此苦圣谛如实知，此苦集圣谛，此苦灭





圣諦，此苦灭道迹圣諦如实知，是名圣道如实知见。」

《相应部》55.28 经：「圣弟子当止息五种怖畏、怨讎，成就四种预流，以慧善观圣理，善通达时，若心欲者，则自得记别，而曰：「于我地狱天尽、畜生天尽、饿鬼趣天尽、恶生、恶趣、堕处天尽，而得预流，堕法灭、决定、趣向等觉。……以何为慧善观圣理，善通达之耶？……谓：缘无明生行，缘行生识，……缘生生老死愁悲苦忧恼。如是，此为一切苦蕴之集起。又：无明无餘离灭故行灭，……生灭故老死愁悲苦忧恼灭。如是，此为一切苦蕴之灭。」

《相应部》48.53 经：「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。」

《相应阿含》379 经：「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。」

在八正道的教导中，也是如实知集法、灭法的「明」在最前，接着起离贪则断苦的正见，依正见而次第的修习八正道，最后是成就「正定」、解脱。见《相应阿含》256,103,749 经、《相应部》『蕴相应』126 经、『道相应』1 经：

《相应阿含》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。」

《相应阿含》103 经：「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。」

《相应阿含》749 经：「若起明為前相，生諸善法時，慚、愧隨生；慚愧生已，能生正見。正見生已，起正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定，次第而起。正定起已，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。」（注：愚痴应在贪欲之前）

《相应部》『蕴相应』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。」

《相应部》45.1 经：「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。」

从这五篇经文的比对中，可以明确的见到「明为前」、「随明于有智者则生正见，……则生正定」、「八正道是次第起」的古老经法共说。这同于『根相应』中，先有慧根为前导，才能起信根、精进根、念根、定根，定根是最后起。佛陀在八正道与五根的教导中，都是先得明、得慧，最后才成就正定（或说定根）。

特别需要注意的是，阿难系说一切有部传诵的《相应阿含》749 经中，说到「正定起已」就完成「贪、瞋、痴」的断尽。此处经文的内容，是将应当先断的无明（痴），编排在贪欲、瞋恚的后面。然

而，阿难系说一切有部传诵的《相应阿含》中，还保存着古阿难系的传诵中，无有分别说系主张的「五上分结」的语词及见解，为甚么在《相应阿含》749 经中，会将应当先断的无明（痴），排在贪欲、瞋恚的后面呢？

这个问题的解答，要先观察传诵《相应阿含》的说一切有部，是如何的形成及发展，才能了解问题的答案。

因为说一切有部的形成，是出自阿难系僧团的迦旃延子受到分别说部传诵的《舍利弗阿毗达磨》影响，写出揉杂《舍利弗阿毗达磨》当中「部义」的《发智论》。原阿难系僧众认为《发智论》是「所说与经不相符」<sup>19</sup>，才造成阿难系僧团的分裂。因此，显然是说一切有部受到《舍利弗阿毗达磨》的影响，才会将原本无有「五上分结」说法的《相应阿含》经文，加以修改原有「痴、贪、瞋」的次第为「贪、瞋、痴」，形成既说「明为前」，又说「痴」在贪欲、瞋恚之后，使得经文内容有前后次第不一致的说法。这种情形也发生在大正藏《相应阿含》655 经，此篇经文是将「慧根」排列在信根、精进根、念根、定根的最后，这种排列次第却是不合经文陈述的「一切皆是慧为其首，以摄持故」的义理，造成次第有前后不一致的说法。

如此可知，《学相应》主张「增上戒学、增上意学（定）、增上慧学」的修证次第，既不合「慧根、信根、精进根、念根、定根」的次第，也不合其他原始经说的修证次第。所以，《学相应》的教说内容，应当是出自「五上分结」、「五下分结」已经传出的时代，也就是部派佛教时代的增新，并且经由佛教部派之间的融摄，而成为部派之间的共说。

#### 5-1-4. 厘清部义编纂之「道次第」的传诵讹误

##### 5-1-4-1. 《相应部》『因缘相应』23 经的次第讹误

在目前南传《相应部》『因缘相应』23 经的内容中，也是有「道次第」的疑义。《相应部》『因缘相应』23 经提到：

「诸比丘！如何知、如何见为漏之灭尽耶？色如是如是，色之集如是如是，色之灭如是如是；受如是如是……想如是如是；行如是如是；识如是如是，识之集如是如是，识之灭如是如是。诸比丘！如是知、如是见，为漏之灭尽。」

「漏之灭尽」即已解脱，此经主张「如实知、如实见五阴集法、灭法」，就是「漏之灭尽」。在《相应部》又说到「如实知五阴集法、灭法」是指得明、断无明。见《相应部》『蕴相应』126 经：

「於此处有有闻之圣弟子。有色集法者，如实知有色集法。有色灭法者，如实知有色灭法。有色集、灭法者，如实知有色集、灭法。有受集法者…乃至…有想集法者…乃至…有行集法者…乃至…有识集法者，如实知有识集法。有识灭法者，如实知有识灭法。有识集、灭法者，如实知有识集、灭法。比丘！说此为明，如是为明人。」

从这两篇经文来看，会让学人认为「无明最后断」，接受「五上分结」的说法。

然而，在《相应部》中，有提到「五阴集法、灭法」是指见「十二因缘的集法与灭法」，又说见「十二因缘的集法与灭法（五阴集法、灭法）是得法眼的「预流（须陀洹）」，还未达到「漏尽」。见《相应部》『因缘相应』21 经、『预流相应』28 经：

《相应部》12.21 经：「色如是如是，色之集如是如是，色之灭如是如是；受如是……；想如是……；行如是……；识如是如是，识之集如是如是，识之灭如是如是。此有时即彼有，此生时即彼生。此无时即彼无，此灭时即彼灭。即缘无明有行，缘行有识……如是此是全苦蕴之集。依无明之无余，依离贪灭乃行灭，依行灭乃识灭……如是此为全苦蕴之灭。」



《相应部》55.28 经：「圣弟子当止息五种怖畏、怨讎，成就四种预流，以慧善观圣理，善通达时，若心欲者，则自得记别，而曰：「于我地狱天尽、畜生天尽、饿鬼趣天尽、恶生、恶趣、堕处天尽，而得预流，堕法灭、决定、趣向等觉。……以何为慧善观圣理，善通达之耶？居士！於此有圣弟子，对缘善作意，而曰：彼有故此有，彼生故此生，彼无故此无，彼灭故此灭。谓：缘无明生行，缘行生识，……缘有生生，缘生生老死愁悲苦忧恼。如是，此为一切苦蕴之集起。又：无明无余离灭故行灭，行灭故识灭，……有灭故生灭，生灭故老死愁悲苦忧恼灭。如是，此为一切苦蕴之灭。」

《相应部》『因缘相应』23 经的主张，经由『蕴相应』126 经、『因缘相应』21 经的对照解说后，明显不合于『预流相应』28 经的说法，也不同于『道相应』1 经与《相应阿含》749 经的共说。如此一来，是《相应部》『因缘相应』23 经正确呢？或是《相应部》『预流相应』28 经的说法才是正确？

《相应部》『因缘相应』23 经，是南传《相应部》独有的孤经，在《相应阿含》当中无有类似的经说。此经主张「如实见五阴集法、灭法」，也即是「得明、断无明」，证量是已达「漏之灭尽（解脱）」。这种「无明最后断」的见解，相通于分别说部《舍利弗阿毗达磨》提出的「五上分结」，这可以确知《相应部》『因缘相应』23 经的传出，应当是出自部派佛教时代，由分别说部增新的经说。

#### 5-1-4-2. 《相应部》『谛相应』1 经的次第讹误

关于「明」与「慧」在修证次第中的安立，在《相应部》还有其他经说的修改。如在《相应部》『谛相应』1 经，就将「如实了知四圣谛」的

「智」、「明」，安立在「定」的后面。见《相应部》『谛相应』18,1 经：

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

《相应部》56.1 经：「诸比丘！定当修习！诸比丘！得定之比丘，了知如实。以何为了知如实耶？此为苦，了知如实；此为苦集，了知如实；此为苦灭，了知如实；此为顺苦灭道，了知如实。」

根据《相应部》『谛相应』18,1 经的说法，可以清楚的看出是将「明」与「慧」的修学次第，安置在「定」的后面。如果对照同等于《相应部》『谛相应』1 经的《相应阿含》429 经，即可发现阿难系僧团对于「四圣谛」的明见，「慧根」的显现，虽然提到应当修「三摩提（定）」，但是强调需要「专心正念」，说是「专心正念已，如是如实显现四圣谛」。见《相应阿含》429 经：

「当修无量三摩提，专心正念。所以者何？修无量三摩提，专心正念已，如是如实显现。云何如实显现？谓此苦圣谛如实显现，苦集圣谛、苦灭圣谛、苦灭道迹圣谛如实显现。」

经说当中的「正念」，是指「如实观察五阴集法、灭法」、「如实观察六触入处集法、灭法」，或说「如实观四念处集法、灭法」的正念，这都是「如实观察十二因缘集法、灭法」。《相应阿含》429 经提出「专心正念已，如是如实显现四圣谛」的说法，显然是将修习「五阴集法、灭法」的正念安置在「慧根」之前，这是先见十二因缘集法、灭法，得明、断无明后，再明见「八正道」，才是具足「四圣谛」的明见，显现「慧根」。

《相应阿含》429 经「修无量三摩提，专心正念已，如是如实显现四圣谛」的说法，同等于《相应

部》『道相应』1,55 经的说法：

《相应部》45.55 经：「諸比丘！太陽上昇時，先驅之前相，即明相出。諸比丘！如是比丘，起八支圣道时，先驅之前相，是如理作意具足。」

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

《相应部》『谛相应』1 经提出「得定之比丘，四圣谛了知如实」，显然不同于《相应阿含》429 经「修无量三摩提，专心正念已，如是如实显现四圣谛」的说法，差别是在修定后、得明前，缺少了「正念」的修习，也就是修定后少了「如理作意」的修习。

如果缺少了「正念」、「如理作意」的「如实观察十二因缘集法、灭法」，怎么能够正见「八正道」，而具足「四圣谛如实知见」？

《相应部》『谛相应』1 经的说法，不仅不同于同等传诵的《相应阿含》429 经，也显然无法契合《相应部》『道相应』1,55 经的说法。

### 5-1-4-3. 古老经法共说的道次第

因此，在正确的修证道次第上，「定」之后不是「明」、「慧」，必需修习「正念」、「如理作意」的「观十二因缘集法、灭法」，才能得明、有慧。

此外，具足「如实知四圣谛」的明、慧，也不是漏尽、解脱，而是见法的有学。见《相应部》『根相应』53 经：

「諸比丘！此处有有学之比丘，对此为苦亦如实知，此为苦集亦如实知，此为苦灭亦如实知，此为顺苦灭道亦如实知。諸比丘！有此理趣，依此

理趣故，有学之比丘住有学地，知「我为有学。」」

修习「正念」而「如实知见十二因缘集法、灭法」，得正智见离贪、灭苦的八正道，具足「如实知四圣谛」的明、慧，只是见法的有学，不是漏尽、解脱。当具足了「如实知四圣谛」的明、慧，接着是要次第的修习离贪、灭苦的八正道，最后成就「正定」。这也是依据「正念、正智」修习「贤圣律仪」，离贪、离瞋，成就正定。见《相应阿含》622,282, 1170 经、《相应部》『念处相应』2 经、『六处相应』206 经后分、《中部》(152)『根修习经』：

《相应阿含》622：「汝等比丘！勤摄心住，正念、正智。……云何正念？若比丘内身身观念住，精勤方便，正智、正念，调伏世间贪忧；如是受……，心……，法法观念住，精勤方便，正智、正念，调伏世间贪忧，是名比丘正念。云何名比丘正智？若比丘去来威仪，常随正智；回顾、视瞻、屈伸、俯仰、执持衣钵、行住坐卧、眠觉、语默，皆随正智住，是（名）正智。是故汝等勤摄其心，正念、正智。」

《相应阿含》282：「缘眼、色，生眼识，见可意色，欲修如来厌离，正念、正智。眼、色缘，生眼识，不可意，欲修如来不厌离，正念、正智。眼、色缘，生眼识，可意、不可意，欲修如来厌离、不厌离，正念、正智。眼、色缘，生眼识，不可意、可意，欲修如来不厌离、厌离，正念、正智。眼、色缘，生眼识，可意、不可意、可不可意，欲修如来厌、不厌俱离，舍心住，正念、正智。如是阿难！若有于此五句，心善调伏，善关闭，善守护，善摄持，善修习，是则于眼、色无上修根。耳……，鼻……，舌……，身……，意、法，亦如是说。阿难！是名贤圣法律无上修根。」

《相应阿含》1170：「云何律仪？多闻圣弟子，若眼见色，於可念色不起欲想，不可念色不起恚想，次第不起众多觉想相续住；见色过患，

见过患已能舍离。耳、鼻、舌、身、意，亦复如是。是名律仪。」

《相应部》『念处相应』47.2 经：「诸比丘！云何为比丘之正念耶？诸比丘！於此有比丘，於身观身，热诚、正知、正念，调伏世间贪忧而住，於受……於身……於法观法，热诚、正知、正念，调伏世间贪忧而住。诸比丘！如是为止比丘之正念。诸比丘！云何为比丘之正知耶？诸比丘！于此有比丘，进退以正知而作，观察以正知而作，屈伸以正知而作，持僧伽梨、钵衣以正知而作，饮食尝味以正知而作，大小便以正知而作，行住坐卧眠醒语默以正知而作。诸比丘！如是为止比丘之正知。诸比丘！比丘应以正念、正知而住，此即我为汝等之教诫。」

《中部》『根修习经』：「世尊乃如是曰：然，阿难！如何於圣律，为无上之根修习？于此，阿难！於比丘以眼见色已，可意生、不可意生、可意不可意生。彼如是证知：『於我如是之可意生，不可意生、可意不可意生。而此是有为、粗、缘已生也。此为寂静、此为胜妙者，即舍此。』于彼，已生之可意、已生之不可意、已生之可意不可意灭者，舍乃住立。阿难！譬如有眼之士夫开眼已而闭眼，闭眼已而开眼，恰如是，阿难！对任何人，于如是速、于如是急，于如是容易，已生之可意、已生之不可意、已生之可意不可意灭，舍乃住立。阿难！以如是於圣者之律，关于眼所识之诸色，谓无上之根修习。耳……，鼻……，舌……，身……，意……。」

《相应部》『六处相应』206 经：「诸比丘！如何为摄护耶？诸比丘！於此有比丘，以眼见色，心不倾於可爱之色，心不背於不可爱之色，令正念现前，思虑无量而住；又彼如实知心解脱、慧解脱。如彼所起之恶不善法，无余灭尽。以耳闻声……以鼻嗅香……以舌味味……以身触触……以意识法，心不倾于可爱之法，心不背离于不可爱之法，令正念现前，思虑无量而住。又彼如实知心解脱、慧解脱，如彼所起之护不善法，无余灭尽。……比丘与

此同理，无论任何人，其身增修、复修正念，彼眼亦不为可意之色所引去，不背离於不可意之色。彼耳……鼻……舌……身……意，不为可意之法所引去，不背於不可意之法。诸比丘！摄护即如是。」

可见修证的次第，是先修习「如理作意（观十二因缘集法、灭法）」，具足「明」、「慧」，再精进依正念、正智（四圣谛的明见）次第修习离贪、离瞋的八正道，具足贤圣律仪，最后成就「正定」。见《相应阿含》785 经（《中部》（117）『大四十法经』），749 经：

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

当依正念、正智（四圣谛的明见）次第修习离贪、离瞋的八正道，成就「正定」后，此时已经完成了断痴、断贪、断瞋的解脱，具足解脱知见，自知不受后有。见《相应阿含》749,5,2 经、《相应部》『蕴处相应』52 经：

《相应阿含》749 经：「若起明为前相，生诸善法时，惭、愧随生；惭愧生已，能生正见。正见生已，起正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定，次第而起。正定起已，圣弟子得正解脱贪欲、瞋恚、愚痴【註】；如是圣弟子得正解脱已，得正知见：我生已尽，梵行已立，所作已作，自



知不受后有。」（注：愚痴应在贪欲之前）

《相应阿含》5 经：「於色若知、若明、若离欲贪，心得解脱者，则能断苦。如是受、想、行、识，若知、若明、若离欲贪，心得解脱者，则能断苦。」

《相应阿含》2 经：「欲贪断者说心解脱。如是心解脱者，若欲自证，则能自证：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」

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

### 5-1-5. 总结「戒、定、慧」的道次第讹误

总结《相应阿含》与《相应部》古老经法共说的修证道次第，在见法前要先「如理作意」，也就是修学「十二因缘观」，才能得见八正道，具足「如实知四圣第（第一转）」的「慧根」，成就「净信佛、法、僧」的「信根」。接着，精进的依正念、正智（四圣谛智）修习离贪八正道，也正是修习「贤圣律仪」，最后成就离贪的「正定」，具足「精进根」、「念根」、「定根」。当慧根、信根、精进根、念根、定根修习满足，或说圣慧具足、圣戒具足、正定具足，才是成就解脱，具足解脱知见。

《相应阿含》『学相应』与《增支部》『三集』，在修证次第上是主张增上戒学、增上意学、增上慧意的次第，将「慧」的修习成就排在最后。这一说法显然是为了配合分别说部《舍利弗阿毗昙》的「五上分结」，才自行编纂传出的部派新说。实际上，戒、定、慧的次第说，是完全不合慧根、信根、精进根、念根、定根的次第，也不合《相应阿含》与《相应部》共说的圣慧具足、贤圣律仪具足、正定具足的次第。

因此，《学相应》是出自部派佛教时代的编纂，应是源自分别说部的增新編集，后来的说一切有部也接受了此说，《学相应》提出的戒、定、慧的修证次第纯是讹误的说法。因为「定」无法开启智慧，应是「如理作意」才能见法、得明；导向解脱的贤圣戒，必需是在圣慧的引导下，才得以开展离贪的正道，具足六根清净的贤圣律仪；依正念、正智修习，具足六根清净的贤圣律仪，即得正定成就，而得解脱、具足解脱知见。

因此，分别说部提倡「无明最后断」的部派义理，改变了佛教传统经说当中的修证次第，促成经说传诵的改变，以及不当传诵的增新流传，障碍正确教说的显现与流传。不论是《相应阿含》或《增支部》，当中提倡「戒、定、慧」的次第说法，都不能相契古老经法的共说，只有造成古、新传诵相互冲突、矛盾的问题。

后世的学人无法正确了解部派佛教的传诵演变，不免自行为自相矛盾的经说，作出合理的「解释」。这些「解释」的说法中，针对《相应阿含》749 经、《相应部》『道相应』1 经记载的「明为前相」，有的将「明」解释为「正见」，认为「不是已断无明的明」，坚持先有正见（断身见），最后才断无明。或者，是将「明为前相」的「明」解释为「不是真正彻底的明」，还是残留着部份的「无明」，此时尚未断尽无明，直到修证的最后才能断尽无明，或有说为最后断的是「根本无明」，主张「无明」有「一般的无明」与「根本无明（或称元品不明）」，这都是「无明渐渐断」的「解释法」。在目前传诵的经、律、论中，只有古说的先断无明，以及部派义解的无明最后断，经、律、论都无法看到「无明渐渐断」的说法。

然而，这些将古、新传诵相互冲突、矛盾的问题，予以合理的「解释」的作法，实际上都是各说各话的「自家解释」，这些出自「自家解释」的说法，



是完全无有「古老经法共说」的明确根据，只是出自维护宗派情结的需要罢了！

部派佛教传出「戒、定、慧」的修证次第，是为了回应分别说部传诵之《舍利弗阿毗昙》主张的「五上分结」说法。因为认定「无明最后断」，才会将「慧」的修证次第安置在最后。「无明最后断」是出自分别说部的「十结」部义，绝对不是佛说，这一说法促成「戒、定、慧」的新修证次第（南传《增支部》『三集』）。

如果有人问：「戒、定、慧的次第真的都不行吗？」保守的来说，不是不可以，但次第应该这么说：「见法以前，可以先守持律仪，再接着修习安那般那（念住入出息）开展初禅定，再安住于初禅的如理作意（修习因缘观），而得如实知见因缘法、缘生法，得明、断无明。缘明而有「离贪则得断苦」的正见，正见灭苦的八正道。如是成就四圣谛第一转、四行的正觉，具足慧根、成就净信佛、法、僧的信根。紧接着，精进于六触入处住于正念、正智，修习离贪的八正道，成就贤圣律仪。这是修习精进根、念根，也是圣戒的修学。如是八正道次第起，最后是正定现前，具足定根，成就解脱、解脱知见生。」

先持戒，次修初禅定，再如理作意（修因缘观），而见法得明，正见正道，具足圣慧。具足圣慧，再修习八正道，成就贤圣律仪，最后具足正定，成就定根。简说次第是「戒、禅定、如理作意、慧、圣戒（修八正道）、正定」。

## 5-2. 部派编纂之「七清净」的增新传诵

除了「戒、定、慧」的新说修证次第以外，部派佛教又有依照「戒、定、慧」的次第，再加以演绎扩增传出「七清净」的新修证次第。「七清净」是指「戒清净、心清净、见清净、断疑清净、道非道知见清净、道迹知见清净、知见清净」的渐次成就次第说。见《中部》『传车经 Rathavinitasuttam』：

「尊者！如是戒清净是唯至心清净，心清净是唯至见清净，见清净是唯至断疑清净，断疑清净是唯至道非道知见清净，道非道知见清净是唯至道迹知见清净，道迹知见清净是唯至知见清净，知见清净是唯至无取著，是至般涅槃。尊者！无取著，是至般涅槃，从世尊而住于梵行也。」

铜 鑠 部 传 诵 的《中 部》『传 车 经 Rathavinitasuttam』内容，等同说一切有部传诵的《中阿含》『七法品』（9）七车经<sup>20</sup>：

「贤者！但以戒净故，得心净；以心净故，得见净；以见净故，得疑盖净；以疑盖净故，得道非道知见净；以道非道知见净故，得道迹知见净；以道迹知见净故，得道迹断智净；以道迹断智净故，世尊沙门瞿昙施設无餘涅槃也。」

铜鑠部传诵的《中部》『传车经』与说一切有部传诵的《中阿含》的『七车经』，当中提出了「七清净」的修证次第：一、戒清净（守护律仪）；二、心清净（修学禅定）；三、见清净（断常见、断我见）；四、断疑清净或疑盖净（对佛、法、僧无疑）；五、道非道知见清净（明见离贪是灭苦正道，断戒禁取见）；六、道迹知见清净（修习八正道，断贪欲、断瞋恚）；七、知见清净或道迹断智净（断无明，解脱、解脱知见）。

「七清净」的修证次第，是先从「戒」、「定」的修习，获得「断我见（断身见）」的见清净。接着，再依据见清净起，次第的修习「断疑结」的断疑清净、「断戒禁取见」的道非道知见清净、「修习八正道，断贪欲、瞋恚」的道迹知见清净，这是部派佛教时代传诵的「断五下分结」，最后是修习「断无明」为主要的知见清净，也就是「断五上分结」，而达解脱、导向涅槃。

但是在古老经说中，必需经由「如理作意」才是真正的修因缘观（念觉分），已修因缘观才能有「如实知集法、灭法」的「明」，有「明」才有「离贪得

断苦」的「正见」（择法觉分），如是具足四圣谛第一转、四行的正觉。接着，再依据四圣谛的正觉，精进修习离贪的出世间八正道（精进觉分），次第修习满足八正道而成就正定（定觉分），如是具足四圣谛第二转、四行的离贪（、断瞋）。当八正道修习满足，已经断痴、断贪（、断瞋）而得解脱（舍觉分），如是具足四圣谛第三转、四行的解脱、解脱知见，已成就三藐三菩提。见《相应部》『觉支相应』2,8,13 经、『蕴相应』126 经、『道相应』55,1 经；《相应阿含》785,749 经：

《相应部》46.2 经：「诸比丘！云何为食可使未生之念觉支生起，已生之念觉支得圆满修习耶？诸比丘！有念觉支处之法。此之如理作意多修，为食而使未生之念觉支生起，已生之念觉支得修习圆满。」

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

《相应部》46.13 经：「诸比丘！日轮上升时之先驱、前相者，即是明相出。诸比丘！如是比丘！生起七觉支时之先驱、前相者，为如理作意。」

《相应部》22.126 经：「於此处有有闻之圣弟子。有色集法者，如实知有色集法。有色天法者，如实知有色天法。有色集、天法者，如实知有色集、灭法。有受集法者……乃至……有想集法者……乃至……有行集法者……乃至……有识集法者，如实知有识集法。有识天法者，如实知有识天法。有识集、天法者，如实知有识集、灭法。比丘！说此为明，如是为人明人。」

《相应部》45.55 经：「诸比丘！太阳上升时，先驱之前相，即明相出。诸比丘！如是比丘，起八支圣道时，先驱之前相，是如理作意具足。」

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

精进，有正精进则生正念，有正念则生正定。」

《相应阿含》785 经：「圣弟子，苦、苦思惟，集……，灭……，道、道思惟，无漏思惟相应于法，选择、分别、推求、觉知、黠慧、开觉、观察，是名正见，是圣、出世间、无漏、不取、正尽苦、转向苦边。……是名正志是圣、出世间……是名正语是圣、出世间……是名正业是圣、出世间……是名正命是圣、出世间……是名正精进是圣、出世间……是名正念是圣、出世间……。圣弟子，苦、苦思惟，集……，灭……，道、道思惟……是名正定是圣、出世间、无漏、不取、正尽苦、转向苦边。」

《相应阿含》749 经：「若起明为前相，生诸善法时，惭、愧随生；惭愧生已，能生正见。正见生已，起正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定，次第而起。正定起已，圣弟子得正解脱贪欲、瞋恚、愚痴【注】；如是圣弟子得正解脱已，得正知见：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。」（注：愚痴应在贪欲之前）

在古老经说的教导，绝不是依靠「定」而有「正见」，也不是断无明而得解脱。见《相应部》『蕴相应』25,67 经：

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

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

「七清净」的说法，是统合了「戒、定、慧」与「断十结」的修证次第，纯粹是出自分别说部的部义



思想，受到分别说部部义影响的说一切有部，才会融摄这一部义增新的传诵。

## 注解：

1. 见印顺编着《杂阿含经论会编》p.429~p.447  
《杂阿含》的『学相应』中，目前共有三十二篇经文，南传《相应部》无有『学相应』的传诵。
2. 见南传大藏《增支部》『三集』42 经  
《杂阿含》的『学相应』中，目前共有三十二篇经文，南传《相应部》无有『学相应』的传诵。
3. 见南传大藏《增支部》『三集』42 经  
《杂阿含》的『学相应』中，目前共有三十二篇经文，南传《相应部》无有『学相应』的传诵。
4. 见印顺《原始佛教圣典之集成》第三章 第四节 戒经的集成与分流：参 台湾正闻出版社 1994 出版 p.182-3~4
5. 见印顺《原始佛教圣典之集成》第三章 第四节 戒经的集成与分流：参 台湾正闻出版社 1994 出版 p.182-5~13
6. 见印顺《原始佛教圣典之集成》第三章 第四节 戒经的集成与分流：参 台湾正闻出版社 1994 出版 p.180-2~5  
见印顺《原始佛教圣典之集成》第三章 第四节 戒经的集成与分流：参 台湾正闻出版社 1994 出版 p.180-6~p.181-1
7. 见印顺《原始佛教圣典之集成》第四章 戒经的集成与分流：参 台湾正闻出版社 1994 出版 p.182-8~13
8. 见大正藏《杂阿含》611 经；南传《相应部》『念处相应』47.5 经
9. 见大正藏《杂阿含》45 经；南传《相应部》『蕴相应』

## 22.47 经

10. 见大正藏《杂阿含》58 经；南传《相应部》『蕴相应』22.82 经 南传《中部》(109)『满月大经』  
见大正藏《杂阿含》570 经；南传《相应部》『质多相应』41.3 经
11. 见印顺《杂阿含经论会编(上)》p.b32：台湾正闻出版社出版
12. 见大正藏《杂阿含》821 经；南传《增支部》『三集』85 经
13. 见印顺编着《杂阿含经论会编》p.429~p.447  
《杂阿含》的『学相应』中，目前共有三十二篇经文，南传《相应部》无有『学相应』的传诵。
14. 见大正藏《杂阿含》39 经；南传《相应部》『蕴相应』22.90 经
15. 见《根本说一切有部毗奈耶》『杂事』卷四十：参大正藏 T24 p.408.2-10~23
16. 见《舍利弗阿毗昙》卷八：参大正藏 T28 p.584.3-15~19
17. 见《说一切有部发智大毗婆沙论》卷第七十七：参大正藏 T27 p.400.3-4~9
18. 见印顺《原始佛教圣典之集成》第四章 戒经的集成与分流：参 台湾正闻出版社 1994 出版 p.182-8~11
19. 见《三论玄义检幽集》卷六：参 大正藏 T70 p.463.1-24 ~ p.463.2-12  
「从迦叶已来，至优波笈多，专弘经藏，相传未异。……至迦旃延子等，弃本取末，所说与经不相符。欲判定之，使改末归本，固执不从。再三是正，皆执不回，因此分成异部。」
20. 见大正藏《中阿含》『七法品』七车经第九：参大正藏 T1 p.430.3-28 ~ p.431.1-4





【台灣】台北內覺禪林

## 雨安居举办二期中道禅觉营

佛正觉后 2445 年 / 2013 年 8 月 2-11 日、8 月 15-25 日

【台北讯】2013 年 8 月 2 日开始，中道僧团暨中华原始佛教会在台北内觉禅林举办为期十天连续两期之中道禅觉营，第一期为 8 月 2 日至 8 月 11 日，第二期为 8 月 15 日至 25 日，这两期禅修营均由中道僧团导师 随佛长老主法，并由僧团法师们分别担任各阶段课程之教导工作。此次禅修招收来自美国、马来西亚、新加坡和台湾各地的法友，并接受学员短期剃度。每一期之禅修分为初阶禅三日、进阶禅三日与中道禅四日三阶段。于每一期禅修前一天傍晚进行报到手续，报到学员随即进禅堂进行生活设施、禅修进程介绍；禅修期间教导内容包含 佛陀原说、安般念之教导与修习，息障禅之教导与修习、十二因缘观之教

导与修习。

在第一期禅修营正式开始的 8 月 2 日上午，僧团为请求短期出家的学员进行隆重的出家仪式。在剃度和受戒前，随佛长老对于出家的意义与利益进行了简短的开示指出：「虽然说是短期出家，但是实质上，出家不分长期短期，只有出家、在家的分别。」接着由 随佛长老和道一长老尼对新戒子进行剃度和受戒仪式。

这两期中道禅觉营均由道一长老尼教导安那般那的修习。道一长老尼首先讲述修习止禅的基本要领，并教导学员正确地修习坐禅、行禅与卧禅，以为进阶息障禅与中道观禅之前行禅法。

道一长老尼并进阶禅之教导时指出：「佛陀教授的禅观可分为两种：一为观想法，也就是假想观；一为观察法，也就是如实观。光明想、不净观，慈心观等观想法是为对治禅法；而能够息灭烦恼，获得清







凉解脱的禅观，乃是如实观察法，也就是于六触入处现观十二因缘。

此次禅觉营由明至尊者、生觉尊者负责安禅的工作，协助学员调理身心，以使学员能安心禅修，在短时间内得以摄心专注，以利观禅成就。生觉尊者幽默风趣的表达方式，学员们不但心情轻松愉快，也对禅修技巧有了充分的了解。

随佛长老此次带领禅修的过程不同以往，加入了比较多的禅修具体细节，让学员们受益匪浅。尤其长老在教导过程中，为使学员能够心领神会，经常以妙趣横生、鞭辟入里的比喻，让学员不但容易体会个中滋味，也会哄堂大笑。

随佛长老最后提醒大家：修行人千万不要做宗教奴隶，学习佛法不是要找到一个美丽的世界。不要期

待佛门有圣人，有圣人很好，没有圣人也正常。要让自己的生命发光发亮，照亮黑暗。不要等着别人来照亮自己。此外，修行人不能等待因缘，守株待兔的人就不是一个修行人。

第二期十日禅修营的最后一晚，明至尊者与大众分享研读《相应阿含》与《相应部》经文的感想，指出修习惭、愧的重要性，也让大众思考来修学禅观的动机，不应该只是在理智上思惟法义，也要在情感上能投入，才能知行合一。

在两期禅觉营结束前，都有法友欢喜请求皈依。随佛长老也都慈悲地为法友们传授三皈五戒，见证如法成为 佛陀座下弟子，仪式简单而庄重。祈愿参予法友走出禅林，正是修行的开始，努力实践所知所见，让佛法的光辉流传万世，泽被十方。



【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 隨佛長老于今（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于眾生，也貼近庶民體會百態人生。

中道僧團依于佛陀戒律，只托受食物，不受金錢；并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。僧團托鉢一行游走于熙攘人群中，每当前導的大磬聲起，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，猶步履堅定于人間游行。





【马来西亚】吉隆坡中道禅林

## 吉隆坡法友开心健行联谊

佛正觉后 2445 年 / 2013 年 8 月 7 日

【吉隆坡讯】吉隆坡中道禅林的法友趁着周末假日，于 2013 年 8 月 7 日一起相约到吉隆坡焦赖区的阿伯山健行郊游。阿伯山是吉隆坡有名的郊山，拥有一块保护良好的森林，区内空气清新。来这里健行运动，亲近大自然，是吉隆坡市民舒畅身心，放松心情的好去处。

当天，参加活动的法友非常踊跃，几位法友还带了小朋友一起参加。平时，这些小朋友都是在都市生活，很少接触大自然，所以来到这里他们都感到很新鲜好奇。小朋友们都非常活泼好动，沿途有了他们的参与，蹦蹦跳跳，带给大家多少笑声和乐趣。

法友们一边健行，一边闲话家常，随兴的交流，让彼此更加熟络。随兴的走着走着，就这样度过了一个愉快的假日早晨。

这真是一个令人开心的联谊，值得大家相邀下一次的活动的





## 隨佛長老：生活的智覺與解脫

佛正覺后 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，為台北都會区的法友，開演系列「生活中的佛法」講座；本講座并連線台中中道禪林、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，使兩地法友也可同饗這場法宴。

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后的心境：「出了家之后，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。

隨佛長老并表示：「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，無論任何的风雨，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——揭窺人們生活中的迷思，「什么样的人生，讓你面臨死亡時不會害怕？」「佛法帶給你的將是平安嗎？」或許對許多人而言，這是一個無解的議題，但听闻一列講座之法友，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。





【台湾】台北中道禅院

## 生觉尊者续讲授古老经法探研

佛正觉后 2445 年 / 2013 年 8 月 28 日

【台北讯】今（2013）年 8 月 28 日（周三）开始，生觉尊者在台北禅院开讲新一期经法研习课程，这是禅院开办以来，一直延续的热门课程。课程内容主要依据 随佛长老所著之《相应菩提道次第》一书，对《相应阿含》与《相应部》之经法内容，以共同读经和讲解方式作比较、对照与探研。

这一期之上课内容乃以《相应阿含》346 经与《增支部》第『十集』76 经的内容为主轴，总说菩提道次第。由于雨安居二十日禅修而暂时停课，现在再开始，已经进入第二篇菩提道次第第三单元的核心

法要。一年多来，生觉尊者以简报、图表的方式讲解，条理分明、引述确当，深深吸引一群努力向学，一心探求原始佛说的修学者。生觉尊者除了详尽比对南、北传两部经典的异同，并以经典为量，每每点出关键下手处。这样扎实而按部就班，次第分明的内容，乃是实事求是，为实修实证找出路的修行者的最佳教法研习课程。



【台湾】台北内觉禅林

## 原始佛教《相应阿含》整编

佛正觉后 2445 年 / 2013 年 8 月 29 日

【台北讯】今（2013）年雨安居期间，中道僧团导师随佛长老带领中道僧团的僧众法师们，正式开始原已进行的汉译《相应阿含》的整编工作。

随佛长老表示：「依照近代经典历史之考证，汉译《杂阿含》为阿难系说一切有部的部派诵本，而阿难系之部派于四部阿含外并无另外结集杂部，其经典内容则为与佛说相应者，是以此经应正名为《相应阿含》。」这项整编工作是依据阿难系《相应阿含》与优波离系《相应部》当中，古老七事修多罗的共说；将说一切有部传诵的《相应阿含》，予以整编，使还原为第一次结集的经说传诵结构，将可利益原始佛法的学习者。

这项整编还原的工作，虽然不可能完全如同第一

次结集集成的形态，但是可以将部派佛教时代的增新与揉杂，还有佛灭百年内的新义，清楚的区隔在古老共说之外。如此一来，人们虽然不会完全看到第一次结集集成的形态，但是可以清楚无误的学习到 佛陀在世的教法原说。





【台湾】台北内觉禅林

## 大陆佛子成为佛陀座下新学僧

佛正觉后 2445 年 / 2013 年 9 月 3 日

【台北讯】2013 年 9 月 3 日，是远从大陆东北前来台湾的佛弟子法觉剃度出家的日子。欲出家的法觉表示，虽然他学习佛法的时间不长，但是，长期以来对生命的困惑和苦迫的感受，使他有了出家的想法。在接触了原始佛法后，他对随佛长老传授和讲解的古老的「因缘法」深感认同，尤其听了随佛长老对不食肉、不用净人、不受取金钱等律戒的说法后，觉得此举合乎佛陀所制定的律戒，也尊重世间善法与华人文化。法觉因而解开了对佛教界许多的疑问，从此对佛法建立起信心，更对皈依佛教与亲近中道僧团学法有了强烈的向往。

他写信给中道僧团，表达在中道僧团出家的意愿，随佛长老多次的向他说明僧团不受取金钱、不用



净人的戒律，并指出持戒的不易和修行的艰辛，为的是让法觉考虑清楚，法觉一再向僧团表达坚定的出家信念。为了出家修行，法觉下定决心放下俗世的生活，用了许多的时间和家人沟通，终于让家人了解与支持，当中的转折点是法觉的家人对中道僧团有了信心与敬重。

法觉在九月一日到达台北。在台北的内觉禅林，法觉再次向随佛长老提出剃度出家的请求，长老终于同意为他剃度。在短短的一天之内，法觉在道场法友的帮助下，备齐了出家用物，法友们也热心的供养一些简要的日常用品。法师们也把握时间教他如何穿着袈裟及出家礼仪。

九月三日早上十点整，中道禅院的大殿布置得整洁庄严。十点多，在法觉三次的请求下，随佛长老为他剃度，并在他更换袈裟后，教授了佛陀的十二因缘法和禅观理趣。在法觉接受四法皈依和出家十戒后，再三请求随佛长老作依止戒师。随后，随佛长老依循中国佛教的传统，为法觉取僧号为“成贤”，希望他身为第一位在中道僧团出家的大陆弟子，能够发挥东北人的耐力与毅力，作为大陆法友的好榜样。

随佛长老在剃度仪式中开示：求法出家是一件很好的事情。在家人学法，出家人也学法，但剃头换衣则意味着准备做更大程度的精进与改变。这个改变不是被人顶礼、供养，而是改变学法的因缘与环境，还有不同的付出与作为。出家人除了努力学法、实践法以外，更要关怀社会、国家，关怀众生。

正式出家后的成贤尊者发表了出家感言。他表示自己非常激动，内心充满了对师父、僧团的感激及信心。最后，成贤法师依照僧团律规，依序的向在座的尊者、戒长顶礼后，每位尊者、法师也一一给予祝福及劝勉。随佛长老最后对成贤尊者开示说：出家的路上有很多困难，人要懂得面对、接纳和跨越。即使天下人一塌糊涂，自己也要点一盏正法的光明，照亮苦夜。





【台湾】台北内觉禅林

## 学习正确生活 托钵于北投市集

佛正觉后 2445 年 / 2013 年 9 月 7 日

【台北讯】为使刚剃度出家的成贤法师，能体验托钵生活，在中道僧团导师 随佛长老带领下，于 2013 年 9 月 7 日一早至北投市场托钵，当天一早法藏就协助安排法友接驳僧团法师们至北投市场，僧团托钵一

行远远行来即吸引许多供养者上前护持，随佛长老也一一为每一位供养者说祝福。当行列走到市场边的十字路口，一个接着一个供养者出现，让托钵行列停留甚久，甚至僧团已经离开市场，在附近街口准备搭车回禅林时，还有供养者两手提满蔬菜水果追赶而来，这样的盛情，让在场法工感动不已。整个托钵行程，历时约两小时，在僧团法师们搭上法工们安排的车辆才告结束。





【台灣】台北內覺禪林

## 中道僧團男眾法師體驗冢間修

佛正覺后 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，於当晚淨住該公墓，進行冢間禪修的修行體驗。

當天中午，道場法友就幫忙將前往冢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冢間修行的經驗。幾位剛出家的法師對於前往冢間禪修，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冢間修行的開示。僧眾們听了長老的開示後，對於冢間修的意

義均有所解；然而，『師父引進門，修行在個人』能否放下忧惧，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，各自選定一處墳冢作為当晚淨住的落腳。當到達該公墓，新出家的法師們面對滿山滿谷的墳冢，臉上難掩震撼，畢竟想象的情景與現實大相徑庭。面對夕陽西沉的暮色，法師們奔走在，在相距一段距離的墳冢間選定位置，相互幫助搭上頭陀傘帳，做為当晚的「家」。伴隨遠方山下的夜燈，在暗沉幽靜的墳冢間，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、卧具等回禪林。用過早齋，還有一天中道禪院的共修課程。這難得而短暫的冢間修，讓參予的法師們留下深刻的修行體驗。



【斯里兰卡】大法雨寺

## 僧团法师至锡兰大法雨寺受戒

佛正觉后 2445 年 / 2013 年 9 月 16-23 日

【锡兰讯】2013 年 9 月 16 日原始佛教中道僧团的生谛法师 (Ven. Bodhidipa)、生光法师 (Ven. Lokadipa) 及成贤法师 (Ven. Bhaddanta) 搭机飞往斯里兰卡，生谛法师 (Ven. Bodhidipa) 及生光法师 (Ven. Lokadipa) 将于大法雨寺受比丘戒。由于大法雨寺和原始佛教会都是重经、不重论的修行理趣；以此因缘，双方一直保持着良好友谊。

三位法师于 9 月 17 日抵达该寺，须菩提尊者 (Bhikkhu. Subodhi) 亲自接见，并表示很欢迎原始佛教会的僧众到来，也很荣幸能为中道僧团的僧众授比丘戒，对中道僧团即将受戒的法师开示戒律的重

要，并慎重叮咛三位法师要好好守护戒律，并强调如犯了戒律中的四波罗夷，即失去比丘资格，终身不能再成为比丘。接着须菩提尊者安排三位法师到大法雨寺本院参观，由于斯里兰卡是佛教国家，全国人民有百分之七十以上是佛教徒，民众信仰虔诚，对出家人非常恭敬。不但如此，国家对出家人也很礼遇，出家人在机场出入境时能有优先权。三位法师在参观大法雨寺时，发现该寺的出家人个人物品很少，比丘所住的寮房空间也不大，里面除了几本经书和床具，以及盥洗用具外，几乎空无一物，出家人过着少欲知足的修行生活。

该寺严格持午，僧众在中午 11 点用午斋；用斋前的供僧，善男信女们以唱颂方式来礼赞三宝。结斋时，比丘则以诵经回向祝福供养者。该国每月的月圆之夜是「月圆节」，当天是斯里兰卡的国定假日，全国的佛教寺院都举办盛大庆典。善男信女们，则带着各种美食到当地寺庙共襄盛举，现场浓浓的弥漫着斯里兰卡佛教信仰的虔诚氛围。

中道僧团的法师在斯里兰卡请求受戒，由于有语言方面的隔阂（需用巴利语请求戒师传戒），所以须菩提尊者安排一名比丘，负责教导三位法师巴利语，并且要求法师们重复演练。在 9 月 22 日当天用完午斋后，须菩提尊者为中道僧团求戒的法师讲解比丘戒的内容，并再次慎重地告诫求戒的法师受戒后务必坚守戒律，以避免失去比丘资格。约莫下午 3 点半左右，由当地的居士护送求戒的法师到戒坛受戒；此次传戒戒师已有五十三戒腊，是位年高德邵的长老，受戒前求戒的法师先拜见并顶礼戒师请求传戒，随即前往戒坛受戒。

正式受戒前，求戒的法师顶礼戒师、羯磨师、教授师三师，顶礼后受戒仪式正式开始，整场受戒仪式，可说是人、天欢喜，在场所有比丘也欢喜求戒的法师受戒得戒，以唱诵经文的方式祝福而结束这一历时约二个多小时的传戒仪式。





【马来西亚】怡保中道禅林

## 探访怡保幸运之家 献爱心

佛正觉后 2445 年 / 2013 年 9 月 22 日

【怡报讯】经过法友们的合力策划与筹备，怡保中道禅林法友于 2013 年 9 月 22 日早上前往《怡保幸运之家，残障儿童福利中心》献爱心、给温暖，捐献日用品及善款活动。

活动前，法友探悉该残障院当前亟需购置 40 个加装活动用转轮的休闲床（为了方便推动行动不便的残障者，该院利用一般休闲床改装并增置轮子），就积极地向亲友募款，成功为该院购置这项设备，以利益这些残障者。除此以外，当天法友们慷慨解囊捐献各类的米粮、饮料、衣物等日用品，还捐款约马币 2 千元协助该残障院的日用所需。法泽师兄则贴心地准备了凉茶、糖水等。

当法友们抵达该残障院时，该院副院长王成居士亲自热情接待。刚打开载送捐赠物资的车厢时，该院几位弱智院生立刻趋前开心地帮忙卸下物品，看到我们的到访，院里的残障人士立即兴奋起来。

该院共收容 60 多位残障人士，多为弱智与先天残障。这一些被收容者中，有些有自残倾向还得捆绑双手，有些则不时作毫无意识的嘶叫，有些身上传来阵阵的异味。看着他们呆滞无神的双眼，不能自主、颤抖、畸形的四肢，怜悯之心油然而生。法炬的 6 岁小女儿却怕得紧依在母亲身边呢！

接着，法集师姐带领其他法友一一慰问残障孩童，服务该院已经十四年的王成居士，则全程陪伴并在旁——为法友说明这些残障儿童的背景。每个被送到该院的残障儿童，都有令人心酸的故事，如今大部分的院童都是被家人遗弃在此。参访期间，法集看见一位名叫 Christina 的印裔残障儿童不断张口，却无法把话说出来，只是眼睁睁地看着，法集猜想她是口渴，拿了一杯水细心地递送到她的口里，只见她满足地吮吸清水，法集师姐笑了，她也笑了。只是那么一口水，温暖了 Christina 也温暖了大伙儿的心。随佛导师就如太阳将佛法的光辉散播各地；学习原始佛法的法友，在生活中、在人我的社群里，依着佛陀的教导，把光明、温馨带到苦难的人间，让生命发光、发热！



【台湾】台中逢甲大学演讲

## 尊者：开展光明人生的智慧

佛正觉后 2445 年 / 2013 年 9 月 27 日

【台中讯】2013 年 9 月 27 日下午 12:30 至 2:00，中华原始佛教会暨中道僧团，受邀至逢甲大学『通识沙龙』，与该校通识中心及教职员工佛学社合作，共同举办一场「开展光明人生的智慧」的演讲，随佛长老分享人生经验的智慧，给予莘莘学子不一样的思维与体验。

演讲当日上午，台中各组法工各司其职，前往会场布置与准备各项事务。中午时段，学生与教职员工纷纷进场，现场约有八、九十人参与，除了法工之外，多是该校学生及教职员工。长老演讲时，学众皆认真聆听作笔记，台上、台下互动热络，学众们因长老幽默的譬喻，无不会心、莞尔。

长老在演讲中询问学员：「读大学究竟是为了什么？」，多数的想法不外乎是在未来可以找到一份不错的工作，能有更好的生活，但这真是来大学念书的主要目的吗？长老表示：大学是一个聚集许多智慧与

经验的地方，藉由师长与同侪间的分享，进而学习到如何解决问题，包括：生活问题、人际关系...等，在这相互学习的过程中，我们会知晓，人是透过不断的分享与合作，使这个社会更加的进步与和谐。

另外，长老提醒大家：人生中会遇到困难是必然，不是偶然。通常你想要的，要不到，而不想要的，却老跟着，这些都是常态，唯有如实的面对、解决问题，才会走向光明的道路，才会让自我的烦恼能越来越少。

演讲至两点结束，师生们怀着满满的收获与欢喜，与中道僧团一起合影留念，让此演讲留下一个完美的句点。接着，教授们与学生社团社长，把握此次难得机缘，再至另一静处与随佛长老请益至下午四点，才圆满此次的活动。长老很慈悲的为教授们解答各种法义上的问题，一同参与的听众皆法喜充满。

晚上时段，因台中法工盼望能多亲近僧团与随佛长老，藉此次南下因缘，恳请僧团与长老慈悲地为法工们解惑。长老耐心、细心地分享自身的经验，运用深入浅出的词汇，探讨许多关于生命的课题，让现场近二十位法工受益良多，并期待僧团下次的莅临。





【台灣】高雄十方法界慈善事業基金會

## 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法界慈善基金會弘法，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」，不似以往以听法為主，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，長老先澄清一般人对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，在短短的两个多小时中，長老便已將十二因緣要義說明得十分清楚，能夠听闻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确定期，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确證，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。





佛陀座下新学僧——成贤法师

## 大陆佛弟子在中道僧团剃度出家纪实

台湾 书记组

台湾入秋以来经历了两个台风以后，终于露出了晴朗的天空。在这秋高气爽的季节里，中道僧团迎来了重要的一天——大陆学子法觉剃度出家的日子。

大约一年多前，法觉通过网络知道了中道僧团的存在，并了解到除了汉传、藏传、南传佛教外，还有着原始佛法。虽然他学习佛法的时间不长，读的经典也不多，但是，长期以来对生命的困惑和苦迫的感受，使他在寻找远离生命苦迫的过程中，有了出家的想法。

接触了原始佛法后，他对 随佛长老传授、讲解的古老的「因缘法」深感认同，并有了要深入学习的愿望。尤其看到了 随佛长老针对不食肉、不用南传净人的守持不受取金钱戒与许多律戒的相关说法后，内心觉得这样的说法真是太有道理。不仅合乎律戒，也尊重世间善法与华人文化，解开了他对佛教界许多

的疑问。

从此对佛法建立起信心，更对皈依佛教与亲近中道僧团学法有了强烈的向往。不久，他写信给中道僧团，表达在中道僧团出家的意愿，希望有机会亲近随佛长老学法，可以有正确次第及有系统的修行佛法，并且过着清净离欲的生活。

经过一年多的求法生涯，法觉与僧团始终保持着密切的联系，随时把自己学习原始佛法的认识和感想，让僧团了解并交流，使双方逐步地加深了解。这为他在中道僧团剃度出家，打下了良好的基础。

今年五月至七月， 随佛长老首次在大陆开展为期两个月的弘法活动，法觉全程参与，从南到北的担任法工，不辞辛劳，并与 随佛长老以及几位随行的法师进行了多次深入的探讨。在这两个月的相处中，



随佛长老多次的向他说明僧团不受取金钱、不用净人的戒律，并指出持戒的不易和修行的艰辛，为的是让法觉考虑清楚。法觉一再向僧团表达坚定的出家信念，希望能成为中道僧团的一员。

在机场送别 随佛长老一行回台后，法觉立即回到生活所在地，积极着手处理个人的俗世事务，尽量在最短的时间内处理完毕。终于，法觉为了修行而下定决心放下俗世的生活，在九月一日到达台北。在台北的内觉禅林，法觉再次向 随佛长老提出剃度出家的请求，长老终于同意为他剃度，一时间令他百感交集。

在短短的一天之内，法觉在道场法友的帮助下，备齐了出家用物，法友们也热心的供养一些简要的日常用品。法师们也教他如何穿袈裟及出家礼仪。

早上十点整，中道禅院的大殿布置得整洁庄严，随佛长老上座后，作了简短的开示。长老指出：今天要为大陆东北前来台湾求法的法觉举行剃度，他千里迢迢来台湾求法出家是一件很好的事情。有人说出家和在家不一样，的确是不一样，但是那里不一样呢？很多人认为是身份上不一样，或者戒律上不一样。但这些都不是重点，学法才是重点。在家人学法，出家人也学法，但剃头换衣是意味着准备做更大程度的精进与改变。这个改变不是被人顶礼、供养，而是改变学法的因缘与环境，还有不同的付出与作为。

法觉在大陆有很好、很稳定的工作，在家里也是独子。为了出家修行，用了许多的时间和家人沟通，终于获得家人的了解与支持，当中的转折点，是法觉的家人对中道僧团有了信心与敬重。法觉的出家，舍弃了很多俗世拥有的生活，做好出家准备后，毅然决然的舍弃了。有信仰的人看表面，有智慧的人看实际。重要的是修行学法，不是徒有表相形式。出家人不是甚么都不作，只是读经、打坐、受供养，更要关怀社会、国家，关怀众生，努力去做，尽力而为。

九月三日早上十点多，在法觉的三次请求下，随佛长老为他剃度，并在他更换袈裟后，教授了 佛陀的十二因缘法和禅观理趣。在法觉接受四法皈依和出家十戒后，再三请求 随佛长老作依止戒师。随后，随佛长老依循中国佛教的传统，为法觉取僧号为“成贤”，希望他身为第一位在中道僧团出家的大陆弟子，能够发挥东北人的耐力与毅力，作为大陆法友的好榜样。

正式出家后的成贤沙弥，发表了出家感言。他表示自己的内心非常激动，无法用语言表达，但内心充满了对师父、僧团的感激及信心。没有想到师父取了这么一个有份量的法名，使他有些警惕与压力。但他能够从大陆到台湾，并在 随佛长老的座下出家，真的感到很幸运。成贤法师表示不会辜负大师父度化的恩德，一定会在修行的道路上坚定地走下去，并感谢这些天来照顾自己的法友。

最后，成贤法师依照僧团律规，依序的向在座的尊者、戒长顶礼后，每位尊者、法师也一一给予祝福及劝勉。最后，随佛长老赠与成贤法师一套『相应阿含』、『相应部』以及一套南传『律藏』。长老说：现在有经、有律、有衣、有钵，出家人只要这些，其他的可没有了。切记：千万不要后头还有钱。依法、依律，以后才有圣道，有圣道才能有慈悲利世。

长老鼓励后进，人不必相比，也不必是最贤德，但要做好示范。最后一句话：人生不论做任何的选择，每一条路都有困难，这是实际的现实，不是道理。出家的路上有很多困难，人要懂得面对、接纳和跨越。活着不要抱怨困难，抱怨是心智不成熟的幼稚行为，不要一天到晚抱怨环境不好。即使天下人一塌糊涂，自己也要点一盏光明。不要和别人比，要问自己是否点了光明？否则，人很容易堕落，走原始佛教道路，是要点一盏正法的光明，照亮苦夜。



佛陀座下新学僧——成贤法师

## 路！在脚下 中道出家记

**Ven. Bhaddanta 成贤法师**

跨越千山万水，从中国东北到宝岛台湾，只为迈出那艰难的第一步——出家。

当我跪拜在佛祖面前，师父在我的再三恳求之下为我剃度之时，我的心中感慨万千。面前是庄严的佛像和慈悲的师父，周围是前来观礼的热情的法友，而在我的背后渐渐离我远去的，则是世俗中的滚滚红尘。再见了，法觉法友！再见了，那曾经令我迷失的花花世界！从这一刻起，过去的那个法觉已死，现在的成贤则沐法而生！只因师父在宝峰寺的一句点化，弟子便舍弃红尘中的一切，投奔师父而来。记得当时师父对我说：「做出家人可以说真心话，不做违心、不当的事，不必回应众生不切实际的需要。出家有何不好！」

只为这一句话，便毅然决然投奔师父座下请求出家。出家真的是这样吗？真的是这样。一辈子讲真心

话，作真修行人，内心时刻安住于正念，远离贪喜与烦恼，正念、正智住，人生能获得这样的生命体验，难道还不知满足吗？我，知足了。不只是知足，在我内心中充满的更多的是感恩：感恩师父的慈悲，为弟子剃度；感谢僧团诸位法师的热诚接纳、关怀和帮助；感谢台湾这块土地上善良的人民护持 佛陀的教法；更要感恩师父将 佛陀的教法还原，使原始佛法能够重新彰显于我们华人的世界！

我明白自己能够在中道僧团出家，这份的因缘是殊胜难得，因为除了感谢师父、僧团和众多支持原始佛法的法友之外，我也要感谢家人对我的支持、理解和体谅，没有他们的帮助，我或许还要许久才能达成出家的心愿。

在此，我还要对政府表示感谢，虽然两岸被海峡远隔，但却终究是血脉相连，都是炎黄子孙，所



以要感谢政府为两岸人民相互往来，提供的必要支持和方便，是两岸同胞获得了相互交流，逐渐融合、互相学习的机会。

师父教导的因缘法实在是殊胜。从我个人的生活经历和学法经历来看，我认为原始佛法的法义内涵，不只是与求真务实的现代科学精神并行不悖，甚至与唯物主义实事求是的态度也无冲突。

现代科学重视实证，举凡科学理论的成立与否，必须经试验的实际验证。例如爱因斯坦当初发表相对论之时，不仅是许多人看不懂，更有许多人反对，直到英国科学家通过观测日食过程中时间差所反映出的光线曲折度，从而证实爱因斯坦在事前的语言，相对论才一举成名，被确立为科学理论。而佛陀的法教也是遵循一个“闻思修证”的过程，讲究的是修行者内在世界的“内觉”、“内证”。“佛”之本意为“觉悟者”，即佛陀通过修行证得无上菩提，觉悟了“真相”。所以，如果说现代科学是在人类感官的基础上来确证外部世界的实在性，那佛法即是在摆脱人类感官错觉的基础上从“内部”来重新认识“事实的真相”。所以修行不可能被灌顶加持，更不可能用金钱替代，原始佛法所秉持的就是这样务实的态度。

同样，原始佛法求真务实的态度与唯物主义“实事求是”的观点也有共通之处。马克思主义哲学中的唯物主义理论，是建立在英国工业革命之后的科学理论之上的，即肯定外在的世界的物质第一性，人类精神活动第二性。而佛法中讲根境相缘生识，即人类的精神活动不能脱离“外境”而“自生”或“独存”，虽然未强调外境的第一性，但也未否定外境的存在，并且佛陀虽然证得无上正等正觉，但也并未否认外境的存在，并且佛陀确定“识”必须要依根境的因缘而发生，实际上这已经是在指出人类精神活动是「缘生」，而「非第一性」。

但这并不是最重要的，因为原始佛法的内在精神是将人的内心导向正向，从而能使人抛却不切实际的

妄想，勇于面对现实生活并积极的改变，于是变可以“生活更好，困难更少”。师父在开示中不只一次的指出：导致人们内心痛苦的根源不是现实的不完美，而是人们心中对于“现实应该完美”的期待。因为对现实有完美的期待，所以就容易陷入负面思维，容易对现实产生不满和抱怨。但这样对于现实情况的改善却无助益，对自己也没有好处。因此，正确的做法是放弃自己内心中不符合实际的期待，只要是正向的，利己利人的事就去做，对结果却不必期待。对此，我有切身的感受，在为亲近原始佛法之前，我即是如此；而学法后有所触动，曾写一篇短文自省。

在那篇短文中，我以公路与垃圾之关系来作喻，反复体会师父所教导的佛理。如果走过一条公路满是垃圾，自己是什么心情？如果自己手中也有垃圾，当如何处理？原来的自己会这样：先是抱怨他人没公德，不爱护环境，然后会认为，既然垃圾已这样多了，即使自己不乱丢，公路还是肮脏，所以索性自己也将垃圾丢在公路上。为何自己抱怨他人却不能自律？因为“马路已脏”，因为自己有“完美的期待”。但这完美的期待会带来什么呢？只是让情况更糟。而学法之后，我才明白：看到脏，不必抱怨，自己不要乱丢垃圾，并且能收拾多少便收拾多少，若遇他人乱丢，则还应上前劝止；至于收拾后会不会有人再丢，被劝阻的人会不会听，那并不是重点，重点是自己在做着正确的事。

所以，我明白学习原始佛法的人，不应双眼一直盯着别人的缺点不放，而是应做当下应当做的事。只要是利己利人的事，不问结果，全力去做即是。若每个人都能有如此正向思惟，那么肮脏的公路上不会听到抱怨声，相反却会很快变得干净起来。

由此可见，若原始佛法能在我们中华大地上广为弘扬，将会使更多的中国人受到正向的影响，帮助人们导向正向的思维；那么这对于我们国家的强盛、民族和复兴，以及我们未来的繁荣都将大有助益。



我作为一个中国人，虽然已经出家，但仍然希望自己的祖国能够国运昌隆，仍盼望我们中华民族能实现伟大复兴，仍祈祷利益我们所有华人的“中国梦”能够梦想成真！

出家之后，自己一直在沉淀、在调整、在适应，在遵循师父剃度后所教导的“出家人不要做自己，要做现在”，而努力前行。虽然我知道修行的路还很漫

长，而我才刚刚迈出第一步，但我的内心并无不安。因为我知道自己并不孤单，能成为师父座下的弟子，能与真正的修行人相伴，这一生，足矣。虽然未来还有更多的考验在等着我，还有更多的困境需要度越，但我内心却并不惶恐，因为我已走在正确的路上，只要走好脚下的路就好了。就如《荀子·劝学》中所说，“不积跬步，无以至千里”的道理一样，路，其实从不在前方；路，从来只在我们脚下……

## 研究：婴儿在母胎 会听声音学习

选自 台湾醒报 / 作者 庄瑞萌 8/28, 2013

### 研究：婴儿在母胎 会听声音学习

**芬兰研究发现，尚在母亲肚子中的胎儿，其实听得见外界的声音，而且会开始学习记忆。**更早的研究更曾指出，母亲怀孕时喜欢看连续剧，孩子出生后也会受影响迷上连续剧，甚至对于剧情中出现过的音乐歌曲旋律相当熟悉。

赫尔辛基大学让 33 位怀孕母亲从怀孕 29 周到婴儿出生那一天，每天聆听一个 3 音节的芬兰单字，每天重复播放同样的声音数百遍之多，有时候会播放第二个音节或发音方式不同的字，等到婴儿出生后，研究者利用 脑电波仪 (Electroencephalography) 观察婴儿脑部活动，藉此发现他们听到声音的反应，结果发现婴儿听到过去熟悉的声音时反应特别明显。

研究者胡缇莱恩表示，「我们认为人类的脑部功能在这时候已经开始适应声音，并且会透过学习来辨识听到的声音。」

在 1988 年，就已有研究发现，若母亲怀孕时喜爱看连续剧，胎儿出生后也会沉迷剧情，或是至少对于剧中常出现的歌曲，很容易有熟悉感。胡缇

莱恩也表示，「已经有证据显示，胎儿会学习，而且婴儿出生后，还会记得当初听见的歌曲或是某一部分的词句。」

研究者也发现，在母胎中就听过同一单字的婴儿，说出单字或是能辨别出不同处的能力，比未听过的婴儿佳。

**美国华盛顿大学语言专家寇儿表示，「从研究结果来看，人类并非在出生后才开始学习语言，而是在母腹时就开始透过听到不同声音去学习，对于人脑在发育初期就具备如此能力，我感到相当讶异。」**



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



佛陀座下新学僧——成賢法師

# 丘冢无言伴明月

阳明山冢间禅修有感

Ven. Bhaddanta 成賢法師

自从剃度之日便向大师父提出，自己想体验在坟冢间禅修静住的经验。随着时间的流逝，转眼间即到了准备离台，衍师命与僧团两位尊者前往锡兰参学，再转往马来西亚中道禅林净住一段时间。随着离台的时间逼近，但是大师父尚无指示，本以为这事要从长计议了，却未料就在我临行之前，师父突然告诉僧众要前去坟冢间禅修。此时，「冢间修」的消息让我倍感突然，有些措手不及。但紧张归紧张，内心还是很期待，总觉得自己不畏鬼神，一定能够经受得住考验。然而当自己真的身临其境，面对满山满谷的坟冢时，感受则完全不同了。

当天临日落前，大师父带领我们前往阳明山的一块「风水宝地」，据说许多近代名人都埋葬于斯，内心期待欣往之情更加强了！待亲眼得见，果如大师父所言，那些坟冢都是「阴间豪宅」，不但修筑得样式优雅，更注重与风水的融合，相当的考究，但是周围还是一般的坟冢居大多数。在日落天黑前，大家各选地点，彼此相隔一段距离的安置头陀伞帐。大师父见大家牵搭帐篷与头陀伞后，随即先回禅林与马来西亚法友连线说法，等说法后再来。接着，我们便遵大师父的嘱咐，先与坟冢主人「打好招呼」后，即各自「回寮」独修。

大师父走后，此时我真的是「独一静处」，却还未能「专精禅思」。因为日已西沉，身倚着坟冢静坐，总觉得背后阴风阵阵，感觉四周有阴影在移动。此时，暮色已退，一轮明月高挂天空，周围稀疏几点星光，真正是「月明星稀」。苍穹之下，由阳明山放眼望去，即是台北灯火通明之夜景，缤纷霓虹，尽收眼底。但面对如此美景，我却无心欣赏，因为难以克制的恐惧，已让我

几次「身毛倒竖」，实在无法镇伏内心的怖畏，只好起身走于这些静默无言之丘冢间，暂以平复心情。

走着、走着，逢遇 Bhante Citta Sang Varo，更使我有如抓住了救命稻草，「情不自禁」的聊了起来。其实，我心中清楚，谈话的内容并不是重点，重点是要用谈话来纾解惊悚的心绪。午夜时分大师父来到，简单的安置后，随即要我们各自入账休息。

我重新找了一个较通风的地点，但安顿好之后，仍是辗转反侧，难以入睡，总觉得四周有异动。这样的翻来覆去好一阵子，待浑身汗透之后，终于受不了了，心想：「家都出了，还有什么阻碍！即使真的横死于此，也要睡了再说，总不能做个胆小鬼！」翻过身来，又想：「几十年之后，自己也终要躺在这样的地方，恐怕到时还不会有如此「豪宅」，既然今日有机会可以提前体验，又有何可惧？睡觉！睡觉！」于是，一觉到天明，直到早上被蚊子吵醒。

晨起之时，见大师父已在做运动了。师父稳如泰山，见我那睡眠迷离的狼狈相，微笑问我：「睡得如何？」我说：「睡着了！」大师父笑说：「睡着就好。若坟地能睡得，则天地之间便无不可安身之处了！」

听了大师父的教诲，我内心很是受用。回忆昨夜自己坐于坟前仰望那一轮明月时，心中便生起一种感受，即四周那寂静之丘冢与无言的我，一样都在仰望着一轮明月。恍惚中觉得，背后的丘冢即是明天的自己，而近日之我还能有幸于此丘冢间修行，当感恩一轮明月在此暗夜中照亮我双眼，使我有缘走上修行之路。坐与丘冢，无限遐想着世尊所体验的「不再受生于胞胎，不再埋葬于丘冢」的无上正觉、解脱之境界……



中道僧团雨安居《十日禅暨短期出家》系列报导

## 第一期十日禅修营纪实

### 书记组

### 香积组和总务组的筹备工作

在本期禅修营的前几日，负责香积组的法晔居士、法学居士就开始设计每天的菜单内容，并估算所需食材的份量及价格，一些法友也很发心地布施了禅修期间所需的全部白米。总务组的法格、法参、玲娟居士也特地提早几天来禅林，与 Bodhidīpa 法师规画学员们担任法工的任务分配和轮班表格。在两日前，法斌居士和其他八戒净住行者，忙着清洗曝晒袈裟、钵、钢杯等，为短期出家者预做准备。法禅居士则为禅堂添置四大盆红蝴蝶兰，将禅堂布置得更加庄严亮丽。

### 前一日 8/1

为了让本期的禅修者在炎炎夏日下，能够有个凉爽的环境，原始佛教会在禅堂多装设了一台冷气机，从中午起，两位技术人员与 Bhikkhu Paññācakkhu 忙了几个小时才安装好。

傍晚时分，禅修营学员开始报到，法因居士和两位女法工负责接待组。Ven. Tissara 尊尼先为几位将短期出家的女众先圆顶剃发，而法斌居士则帮忙为几位将短期出家的男众先剃头发。学员在 8:40PM 到禅

堂集合，Bhikkhu Paññācakkhu 宣布本期禅修营时程表，说明小参须知与盥洗要项。然后女法工长法住居士介绍女学员的各组组长与组员，接着介绍行堂长法因居士，禅堂礼仪与进出禅堂次序，最后男法工长黄新圳居士则介绍男学员的各组组长与组员。





## 第一日 8/2

一大清早，随佛长老为学员开示七菩提分就是原始佛法禅观的道次第，而原始佛法是自利、利他，自他俱利的。接着指出一般佛教徒对于正觉、解脱烦恼只有概略模糊的认识，对于如何得证菩提的次第也只有意境上的描述与形容，然而在现实生活中则根本用不上力。

长老接着指出原始佛教与念佛人的关系，在佛教的所有宗派之中，原始佛法和净土宗的念佛法门是最接近的，念佛人希望来世往生于极乐净土，但经文的记载是，在净土里听闻的法音其实不再是阿弥陀佛名号，而是原始佛法的三十七道品中的五根、五力、七菩提分、八圣道分，这是因为念佛法门可略分为三个层次：持名念佛、定心念佛、实相念佛，而实相念佛就是修十二因缘观，也就是修四念处。

长老又说明学法者需要学习适应团体生活，培养既来之则安之的心态。譬如说，同寝室的法友们，不要认为是与凡夫睡大通铺，而要想着是与诸上善人共眠如来法床。大家应该审查自己的修行心态，是自认为在忍耐陌生环境的折磨，还是勇于坦然面对现实而度越烦恼呢？

长老最后讲解修证道次第，传统佛教认为是戒、定、慧，但在原始佛法的一乘菩提道次第中，修习禅定并不会生起智慧，必须要修习因缘观才能生起智慧。长老以日常生活中的事物举例说明，让大众都聚精会神地听讲。

上午的第二支香，长老为学员授八戒，接着就为短期出家的男众授十戒，Ven. Tissara 尊尼也接着为短期出家的女众授十戒。

午休后的第一支香，Ven. Tissara 尊尼以投影片来讲解修习初禅的几个要点。在晚间课程里，长老则引用《相应部》预流相应 55.28 经，来解说善观圣理和十二因缘观的内容。





## 第二日 8/3

清晨的早课后，长老开始引导大众实修安那般那念，并讲解如何调伏散乱与昏沈的要诀，接着让大众开始实修，在婉转悦耳、此起彼落的鸟鸣声中禅坐，直到听闻早斋的打板声，才结束清晨的禅坐。在上午的第一支香，Ven. Tissara 尊尼教导行禅的要点。

在下午的第一支香，Ven. Tissara 尊尼亲自示范坐禅后调身的三个动作，以及如何才是正确的坐姿，接着为大众复习调伏散乱以及昏沈的方法，最后厘清某些法友曾经误解过的几个禅修用词，法友们听了不禁莞尔。

在傍晚时分，长老解说修习止、观的程序，从调伏散乱、昏沈盖以保持六根清明，进而理解正确的十二因缘法，才能修习十二因缘观。在《相应阿含》经文中，十二因缘观虽然有九种不同的说法，其实禅观只有一条道路。

晚上最后一堂课，长老向学员再度教导念住于入出息以修止禅的要诀，并解说「如理作意」之意思，其实是追根究柢的探寻观察。然而一般人在禅修中，会误以为所观察到的现象迁流就是无常，其实真正能够观察到的只是因缘，进而明白原本有的常见是没有的。长老引用《相应阿含》68 经和《相应部》因缘相应 12.21 经，指出禅修者应该于六触入处修五阴的因缘观，而非于五阴修分别观，又引用《相应阿含》251 经和《相应部》蕴相应 22.126 经来讲解无名与明的定义。禅修者要先修习初禅的原因，是为了不让过往已有的经验干扰禅观，才能于现前如实知见因缘法。

## 第三日 8/4

随佛长老于今天上午带领僧众们到台北市北投市场托钵，让短期出家的修学者，有机会亲身体验托钵的修行生活，也让社会大众能亲近守戒清净的僧团，如法布施。

在下午的第二支香，长老引用《相应阿含》474 经和《相应部》受相应 36.15 经解说禅定次第，指出论书所说的五禅支，其实是论师从经文中所提取出来的部分条件，但只不过是必要的条件，检验的标准是要以经文中的正受才算正确；长老又以《相应阿含》1170 经说明修行人应该于六触入处守持正律仪，并以《相应阿含》282 经讲解觉想不续的含义。

长老在傍晚开示如何调伏与断除五盖的禅修次第，首先修安那般那念，调伏掉悔盖、昏沈盖，再来修因缘故观（如理作意），才能断疑盖，明白五阴是因缘生的正见而断除常见、我见，接着对于缘生故无常、苦的五阴，能够舍离贪爱，才能断除贪欲盖，最后能够舍离因为求不得的障碍而生的怨愤，才能断除瞋恚盖。

晚间的课程，长老讲解十二因缘的内容，首先谈到 2011 年在一间缅甸佛学院与当地研究生面谈的经验，让他们对于经与论表达个人想法。接着以此事指





出，我们在学习佛法时要清醒，回答问题时应该如实说，而非只是肯定自己所学过的知识，长老又强调自己并非说南传佛教不好，而是只依经与律，不依后期的论书。长老又以几篇经文来解释无明与明，欲得明、断无明者应当观察集与灭，而非无明众生所认为的刹那生灭，又引用《相应阿含》214 经和 41 经来解说五阴与六入处的关联。

#### 第四日 8/5

上午的天气开始愈来愈炎热，禅堂内的几台冷气机必须同时运转，使室内温度降低，好让禅修者能够身心安稳的继续禅坐。在下午第二支香，Ven. Tissara 尊尼引导行者修习止禅，以及禅坐后调身调息的几个运动。

傍晚课程中，长老指出，佛教界千古以来最难解的谜题就是「名色缘识，识缘名色」的真正含义，接着引用《相应阿含》551、239 经，《相应部》蕴相应 22.3、22.102 经和六入相应 35.109 经来解释。

#### 第五日 8/6

长老在早斋后为大众授八戒，接着解说一般人对因缘和业力的误解，传统佛教徒认为未来生的业报身决定于临终一念，这个误解乃是来自于唯心思想，根源于分别说部的论书，长老接着开示因缘观的要诀，并举例说明解释。

由于白天的室外最高气温已经接近摄氏 38 度，为了让大寮更凉爽，特地请了两位技术人员来装设两台冷气机，Bhikkhu Paññācakkhu 与他们从中午忙到傍晚，才安装测试完成，之后几位八戒净住法工帮忙清扫。

傍晚课程中，长老以「什么是修行」为主题，指出我们人生要有方向感，要知道对自己的定位，又以华人在不同文化背景的生活为例，指出台湾青年虽然品德善良，但是台湾的父母照顾儿女太好，反而造成他们好逸恶劳的习性；另一方面，一些美国老华侨在

安家立业后，也失去了人生的方向感，觉得自己是在异国做高级劳工，每天活着似乎只是在等死，这感觉来自于人们如何看待自己，老华侨失落了生命的方向感，而他们的儿女有自己美国人的世界，与父母之间有着文化代沟。

学法者应该知道每天该做什么，要有对生命的自觉，要有方向感，并且尽力去做，才能达到知行合一，能生亦无忧，死亦无悔。有些人在道德上能做个好人，但出社会求生存就困难了，因为这世间很现实。我们都知道正当之道，但人在江湖，使得修行人内心怕怕，不敢出家，只好多做些慈善，行于自以为是的中道，不能放下世俗。长老提醒大家，虽然听得懂这些道理，但在生活中会去做吗？不要只学会止、观的技巧，却在生命的道路上迷失了。人们担心要确定什么，或失去什么，感到确定后比没确定的时候好，不确定才是人们最大的痛苦，然而人生的意义不在于获得什么成果，明白了以后才会觉得虽死而无憾而能全力以赴。

晚间的最后一课，长老引用经文解释菩提修证道次第，得明、断无明应在最前面而不是在最后，接着才断常见，也就是无常想，因此无常想不能做为禅观法，禅观要观五阴的集、灭，也就是观十二因缘。长老以舌尝冰淇淋为例，解说无明如何发生。

#### 第六日 8/7

在上午的第二次禅坐，长老教导大众如何修习念住于入出息，才会对呼吸系统有好处，也再次强调禁语的规定要落实。

长老在傍晚指出五阴的受阴，其实是不同于双箭喻经中所说的身受、心受，那里关于受的解释只限于那部经，也不同于十二因缘中的受。十二因缘的行是指身见、我见，不同于五阴的行阴。接着长老以在烤面包片上涂奶油为譬喻，解说缘生与共生的差别。修因缘观不是观察平常六识以外的境界，所谓见法是认知上的革命，禅观者要重新发现真实。

在晚间的开示中，长老开始总说十二因缘，引用《相应阿含》296 经来证明只需观集法就能得明、断无明，再以 287 经指出先观集法，才会明白有灭法，又以 749 经的三转次第来对照七觉支的禅观次第，以 334 经和 68 经来解说正思惟与禅观应从六触入处下手，最后长老以水槽中的抹布为譬喻，来解释四圣谛三转十二行的次第。

### 第七日 8/8

今天的最高气温达到了摄氏 39.3 度，是台北市百年以来最热的一天，禅堂变得非常闷热，禅修者交替地修习坐禅和行禅，耐心地调柔身心以持续修习禅观。

长老在傍晚从十二因缘的生、老、病、死开始讲解，并引用《相应部》48.53 经解说未来世的六根生。又指出识缘名色的真义是千古疑团，长老其实是经由观察身心而明白了这个奥义，也解说经文中的解脱不是涅槃，有些论书说修想受灭尽定就能体验涅

盘，这种说法是来自于耆那教的思想，因为涅槃非缘生法，也非常、乐、我、净。

长老在晚间开示如何止息生苦，人们不能以求神的心态来治病。老、病、死是生命之必然，假如认为那是灾难，那么活着就一直面临灾难。生是流程，老、病、死就是生命其中的面貌真相。老化就是不能重复、不能逆转、不能恢复原状的。老、病就是生命迁流之表现，怨憎会与爱别离本来就是生命之必然，求不得也是因缘多面的呈现与多面的影响，由于无法被掌握，就会随状况而改变，凡夫对于生命之必然有迷惑和贪爱才会有苦。十二因缘法的要点就是在生命的流程中，洞察愚痴、贪欲、瞋恚。

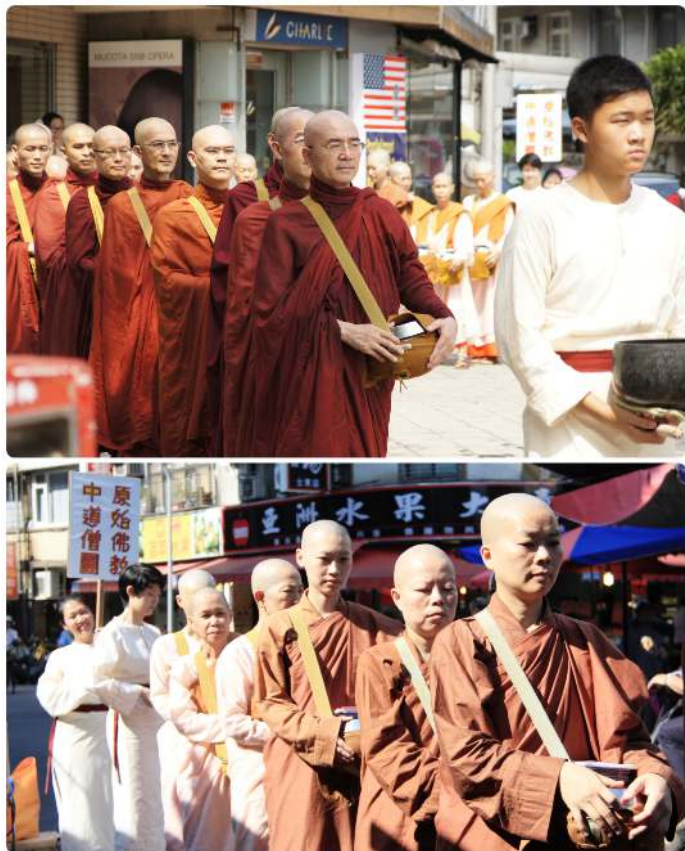
### 第八日 8/9

上午，长老依照十二因缘法教导五阴身心流转的十个程序。傍晚，则开示如何检验烦恼的度越，使能在生活上得到受用。长老言：修行是否有所进步，不在于学习多少法门，而在于所学的内容与道次第是否正确与完整；然后要在生活里实践，唯有亲身实践，才能检验所学的佛法，并得到真实的受用。怎样知道有所受用，则在于是否有所改变进步：(1)看待自己、看待其他生命的观点有没有改变，检验在认知上有没有深化；(2)看待人生的重点与生活的所做所为有没有改变，检验是否看到菩提正道；(3)对于期待、理想的感情有没有改变，对于现前事实的接纳程度有没有改变，检验个人离贪的修为，这不是修身养性，而是八正道之实践。

晚间的开示，长老进一步分析身心五阴的流转程序，解释无明凡夫的常见与我见如何形成，以及时间上的我见、空间上的大我与小我的妄见形成的机转。

### 第九日 8/10

随佛长老于今天上午带领僧众们到台北市士东市场托钵，让短期出家的修学者，再度体验托钵的修行生活。（左图）





今天长老大堂开示：修行者莫期许自己是圣人。在台湾佛教界中，自称见性开悟的人太多，但修行的重点不在于成为圣人，而在离断烦恼。中道僧团办禅修营的目的在于帮助修行者断烦恼，而不是要修行者自称见法开悟。修行者要能耐得住寂寞，要能懂得潜沉。在传统佛教中，净土宗念佛人比较能常自知惭愧，自知检讨。在南传佛教中，人们常念 Sadhu，表示随喜别人行善的功德，随喜虽不能断除嫉妒，但可以调伏嫉妒。

晚间的开示中，长老解释四念处的身、受、心、法观念处如何对应于四食中的粗抟食、细触食、意思食、识食，接着说明《相应部》念相应 47.42 经、蕴相应 22.102 经，也证明《相应阿含》288 经中其实有部派佛教时期增新的经文，指出十二因缘观的「识

缘名色、名色缘识」和法观念处的关系，并引用经文解说味观、患观和取法、所取法。

### 第十日 8/11

上午，长老解释有关于四大界之增新经说，指出分别说部在自派思想当中掺杂了当时六师外道中顺世派的主张，从印度的古典唯物论谈到另一派所主张的心物二元论，并分析地、水、火、风、苦、乐、命的七要素论，其实是哲学中的多元实在论，并又用《大般涅槃经》的经文，对照《相应部》界相应的 14.30、14.33、14.35、14.36 经，《根本说一切有部毗奈耶》的记载，比对《相应部》蕴相应 22.126、22.30、22.40 经、界相应 14.29 经，《相应阿含》337 经来证明有关于四大界的经文乃是增新的经说。

## 手机通话中易遭雷击

本文取材自 TVBS 许甫报导 8/13 2013

夏天午后天气常常不稳定，可能降下暴雨夹杂闪电雷鸣，有媒体特地找到实验室模拟手机被电击的机率，结果发现，实验 10 次，高达 9 次打中正在通话或是待机的目标，而关机的实验假人只被击中一回，相对安全许多，而在湖北武汉则是有重 30 几公吨的飞机被 12 级瞬间强风吹歪 90 度，撞击空桥。狂风暴雨中，依稀只见到 2 架班机，这是湖北武汉机场 11 日傍晚的惊险场景。大陆新闻报导：「1 架重达 30 多吨的波音 737 停靠廊桥，被暴风吹的在原地打转 90 度。」

12 级强风，大到连飞机都被吹偏，撞上空桥，天威难测，有时还可能降下横祸，大陆北京首都机场的一名清洁工，在雷雨天户外遭电击而死，大陆媒体特地做实验找原因。大陆新闻报导：「据工作人员介绍，这个高达 50 米的高压发电机，可以造出真正意义上的电闪雷鸣。」

实验场所的专业仪器就位，再安排 3 个假人等距离站立，每个假人身上都有安置手机，接受 10 次雷击测试。实验室人员：「3 秒、2 秒、1 秒。」

大陆新闻报导：「哪一种容易引发危机？进行验证，实验表明 5 次击中携带接通状态手机的假人，4 次击中携带待机状态手机的假人，仅 1 次击中在关机状态手机的假人。」

**结果不管通话或待机，手机的确很吸引闪电电攻击，而后果也相当严重。**

大陆新闻报导：「在假人的腿上打出可以看得见的小洞，而这个洞的位置正好是安放手机的地方。」

实验研究，当手机低头族还是长舌族都可能是雷公在找的人，下次千万要记得，**打雷时别拿着手机。**



## 中道僧团雨安居《十日禅暨短期出家》系列报导

# 短期出家心得

台中 法吉（律祥）

原来是打算要参加 2013 年 8 月 2 日～8 月 11 日的十日禅修。在前一天报到时，向尊者顶礼时，承蒙尊者慈悲开示说：你顶上无毛，童山濯濯，与理光了头不分轩轻，不如改为参加短期出家，可以体验不同人生。真是一语惊醒梦中人，随即改变主意加入短期出家行列，接受剃度仪式，并受十戒，穿上僧服，随身带来一皮箱衣服，无用武之地。学穿袈裟、走路、上下楼梯，行为举止与外表顿时与众不同。

这一禅修期间，僧团有两次托钵，第一次在北投市场，第二次在天母士东市场。在僧团行列前面的法斌师兄手持一面牌子，上面写着「中道僧团，不受钱，只受食物」，明显易懂。师父教导，托钵时，要摄心专注，眼光不可乱瞄，行进间也要专注在前面师父的背后或腰部，保持适当距离，又不可相距太远，跟不上队伍。托钵回来的食物就是禅林所有人的食物，没法选择。不容易保存的先吃。托钵回来什么，就吃什么，不像在家人，自己喜欢吃就买回来，并要怎么吃就怎样烹饪来吃，随心所欲，这就可看出出家人的随遇而安、离贪少欲的生活。

在这短短十天出家期间，深深感受到尊者及僧团慈悲、包容与庇护。因在平时较为困扰的是僧服的穿著，承蒙僧团师父们牺牲休息的时间帮忙穿著，真是感恩莫名。深怕有失威仪，时时警惕，自我要求。平时蛮会紧张，此时更是兢兢业业。也因有此出家因缘才能得知，南传僧服仅是两块布及一条布带就解决了，还有托钵时更是不易穿著。

这十日禅修期间收获不少，尊者详述禅观方法、十二因缘、四念处、菩提道次第及日常生活如何实践因缘法修行，止观期间如何消除昏沉盖及掉举盖等等问题，真是不虚此行。

其中尊者以《相应部》及《相应阿含》经佐证，以经解经，听了法喜充满。多年来研读《相应阿含》经文，无法通晓的困扰，也大略能知其一二。此时极为佩服尊者智慧如海，辩才无碍，对经文有深入浅出的解析。我希望能将课堂上所抄写的笔记，好好地如理作意、内正思惟。期望将来能体悟到因缘法的真实意涵，并能以因缘法在现实生活中实践。







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，于是將去年與今年的假期並在一起，籌足三十多天，終於成就了我第一次到台灣及體驗短期出家的機會。

原打算到台灣後先旅遊數天，順道品嚐台灣美食及調整時差，但到了之後，發覺處處皆有美食，特別是小吃隨處可得，貪吃的心念起之不尽，所以提早上山報到。初到台北內覺禪林，很高興能遇到已有兩年未見面的 Bhikkhu Paññācakkhu、Ven. Nānavati 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，再不觉燥熱，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面來供養僧團，而我與法思想商量做簡便式的 pizza 和西式雜菜蕃茄湯來配合其美意，她大方地贊同。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，



为不知如何穿回袈裟而烦恼。因一个困难而引申成两个问题，经过数天的学习和法师们的帮忙，心理上已克服对穿袈裟的困难感。由于以半度假半体验的心态前来短期出家，所以剃度当天，内心并没有很大的激动，也因这样，在禅修期间，比较放逸，不守规矩，而没有禁语。Bhikkhu Aticca 因此事提醒我要好好珍惜地去禅修，感谢他的直言教导！

出家后第三天，我初次参与托钵。由大师父带领，到北投市场（是个较传统的市场）托钵，供养者大多数是妈妈和婆婆们。初次托钵接受供养时，内心有种难以形容的感受生起，也许是自尊心的问题，当时未能察觉那么详细；但随即内心又生起另一个念头：我已经出家，就要像其他的法师们一样，谦卑地接受供养，同时以佛法去利益供养者及周边不同层面的人。经过内在一些感受和想法的角力后，我慢慢用心去感受供养者放食物在钵内时，她们那种热诚和亲切，同时也可看到供养后她们脸上的喜悦之情，虽然彼此陌生，但又有一种奇妙的亲切。而随着每次托钵，内心的角力也渐渐减轻。

到第五天，大师父引导学员因缘观中最初也是重要的部份，感激他的教导！这是我最大的礼物，这也成为我日后每天的功课了！

在第一期禅修营结束后，律祥、律明和律正三位师兄要舍戒离营，律祥师兄非常热情，还邀请我们去台中作客；律明师兄比较沉默，或许他心中牵挂着他父母的果园需要他的帮忙，但在清洁禅堂的工作上，律明师兄最是认真卖力。

第二期禅修营还未开始之前有三天的空档，Bhikkhu Citta Sang Varo、Bhikkhu Dhammadisā 和 Ven. Lokadīpa 依然如常，每天多次到寮房关心和教导我们。期间 Bhikkhu Dhammadisā 也与我们分享他未出家时一些人生经历，及后来的改变乃至出家，感谢他坦诚与我们分享，这对我们有莫大的启发。

第二期十日禅修开始后，我也开始进入状态，其他法友也很用功，Ven. Tissarā 尊尼再次细心教导“安那般那”、行禅、卧禅及坐禅前与坐禅后的各种运动等，使各学员有更好的掌握。再加上其他法师们在安禅、护禅的帮助，每位学员都有或多或少“内止言语”的经验和得益。

大师父用心教导 佛陀的原说，特别在十二因缘观有更细致的教导，大师父训勉禅观要踏实去做不可轻率；更与学员分享他 28 年前的经验。感谢大师父的教导，使我这次有很大的收获和新发现，我会铭记他的训导！

在两期的禅修中，Bhikkhu Aticca 每晚都会为短期出家男众做“羯摩”，关心每位短期出家男众日常的需要或药物等，并教导戒律，分享其对生命的反思与态度，感谢他的教导与关怀！更感谢 Bhikkhu Paññācakkhu、Bhikkhu Dhammadisā 和法斌师兄对我的启示，他们各有不同的人生经历，但共通的是：他们坦然诚实的面对自己，勇敢地调整与改变自己。这正是我需要好好学习的人生课程！

第九天晚上最后的一堂课，大师父提出问题让学员思考，当晚我三点多起来，就没有再睡，我思索着：若我今生不能“见法”，我应该如何走下去？同时我应该怎样看待生命？我已然从大师父学习到“原始佛法”，这是我今生最幸运的事情，也从人生过往的崎岖经历，学到该认真的面对生命，更要珍惜每一个机会，努力地去，坦诚面对和欣然接受各种不同的因缘，也算今生无憾啦！我想起苏轼的作品中有这两句“回首向来萧瑟处，也无风雨也无晴”，如若以因缘法与缘生法来看待，该有另一番的体会吧！

感谢 中道僧团长老的教导，感谢各位尊者与尊尼的照顾和关心，这次参与短期出家，在中道僧团的庇护下，衣、食、住、行都得到非常好的照顾，加上各位法工的贡献与无私付出！使我有那么美好的旅程和体验。感恩！



## 中道僧團雨安居《十日禪暨短期出家》系列报导

# 出家感言

台湾 法中（律明）

记得念大学时想在北部找个南传道场近学，于是在网路上搜寻，好几个道场就像抽签似地选了菩提伽耶内觉禅林，那时觉得 Vūpasama（随佛尊者）的名字好特别，还以为是外国法师。第一次上山就觉得道场很朴质、宁静、好美！在僧团念诵巴利语的四法皈依时，内心虽不明其义，但觉得怎么有这么好听的诵文，还有如餐厅式个人丰盛的午斋，以及斋后大师父近一下午的开示。

那时对自己的人生方向很迷惘，也面临自认很大的身心困境、挫败走不出，还有亲子关系的问题，幸亏僧团耐心的开导、关怀与教授，才逐渐度过这段阴霾，也因为常去道场帮忙，与师父们有着深厚的情感还有共事的愉悦经验，那时便有出家的念头。但与其说「出家」其实是想「搬家」，因为觉得大师父、Tissarā 师父、Ñānavati 师父、Aticca 师父、Vimokha 师父都对我很好，每个人都有许多优点，才德兼备，我也很喜欢、很感谢他们，并想逃离自认无法面对、拒绝面对、不满及许多恐惧的问题；可是也很害怕出家后不适应，与种种自己所设想的后果、要付出的代价与亲情的牵缠。还有大师父要做的事，自己都很担心无法承担与面对，加上那时僧团人数也不多怎么做啊？自己也还是涉世未深没甚么才能的小毛头，同时觉得出家人似乎要读背好多文言经文，得专研经律论三藏，会不会读到疯了？要会说法，要会摄众，要自己修得很好不然怎么度众？又不定居一处，要与不同的法侣生活，要冢间修，不能辜负众生的恩情，所以没有退缩懈怠的空间等等，就觉得做出家人好难、好辛苦，也很恐怖，比种田还恐怖、更劳

苦，万一无法胜任，精神紧绷、庞大的压力与挫败感会压垮自己，许多出家的好处与向往在那一刻都显得微不足道、烟消云散！

然而这些都是自己的设想与无边无尽的想象.....现在自己回想起来或许只有一句话：想太多了吧！而这些都源自完美期许与妄执，非怎样不可的错误想法，还有学法目的的迷失。当然这次的短期出家仍是觉得自己还没准备好、没资格谈出家，但在 Tissarā 师父点明自己错误的想法后，抱着以后可能没有机会与惭愧的心境向前迈进。

「南橘北枳」（注：《晏子春秋·内篇·杂下》：「橘生淮南则为橘，生于淮北则为枳。叶徒相似，其实味不同。所以然者，水土异也。」）一是自己在居士与出家经历中最深切的体会与总结，若以佛教用语则是「五蕴因缘生，缘生法故无我」；再者，深感承受古今广大、众多的恩情与成全，当下难以等值回报与付出什么，仅能努力做好该做的本分，同时在此殷切表示自己由衷的感谢！

舍戒还俗时百感交集，伴随着一份难以言喻的不舍，却又很感谢这一生蒙受僧团的慈悲，接纳生命层次仍有待改进与不足的自己。能够有机会如法如律出世修行，在这期间，内心似乎不再流浪、生命的方向笃定，要做的只是步步慎重、精勤自觉与度越内在的烦恼，但也不知能持续多久，说不定仅是当时的心境与环境使然而有的错觉与误解，唯一能确定的是经历了一段未曾有过的平安与踏实！还有眼帘底下一幕幕触动心弦的感动与思齐.....



夙夜匪懈宣法与著述的大师父  
感冒咳嗽仍在处理法务的 Tissarā 师父  
默默负责大寮少有机会上禅堂的 Ñānavati 师父  
谦和笃实的 Aticca 师父日日安板后为众戒子羯磨  
玲珑热忱的 Vimokha 师父埋首法务  
精勤果决的 Paññācakkhu 师父忙着处理事务  
细心灵巧的 Citta Sang Varo 师父、  
谦卑严谨的 Dhammadisā 师父、  
忠厚仁慈的 Lokadīpa 师父，  
三人每日舍弃休息时间，耐心教导男众戒子们穿袈裟  
从容和善的 Mokkhaḍīpa 师父，用心在制作编排相应阿含的教学  
每次外出上课晚归后的 Bodhidīpa 师父，仍在办公桌上挑灯夜战  
默默辛劳护持与阳光灿烂的马来西亚法工  
同梯出家法侣的情份  
发苍痠瘦法友的身影  
手掌上受供养而沉甸甸的钵  
袈裟的神圣与不可逾越的分际  
托钵乞食市井中的人生百态.....



这短短的十天，很多人很努力地无怨无悔地燃烧自己，照亮生命的黑暗与晦涩，关怀生命的忧苦，不问成败得失，不求富贵荣耀，为什么同样是生命却能甘愿如此迥然不同、甘之如饴地坚持深耕下去呢？

许多时候，个人的舒适、安乐与享受是建筑在其他生命的血泪、辛劳、挣扎、压迫与痛苦之上的，因为在这煎迫的大地上没有任何的美好与受用是天上会自动掉下来的，在此谨以些许微薄的体会与诸位法友共勉与省觉。谢谢大家！

感谢佛陀  
感谢佛法与圣戒的光明  
感谢历代僧团与护法的传承  
感谢古今中外前贤的努力、  
还原佛法原貌  
感谢父母与师长的恩德与教诲  
感谢法友与朋友的陪伴与鼓励  
感谢众生与国土的恩情.....





## 中道僧團雨安居《十日禪暨短期出家》系列报导

# 短期出家感言

台南 法聚

不到 150 小时的时间，在生命的洪流中，只是不起眼的一小段，但这短短的 150 小时不到，却因它的独特性，纵使不需特别凸显它，但也无法轻忽它，因此，回顾它，记录它，也许是一件值得的呈现——且让末学独白「2013 年短期出家感言」。

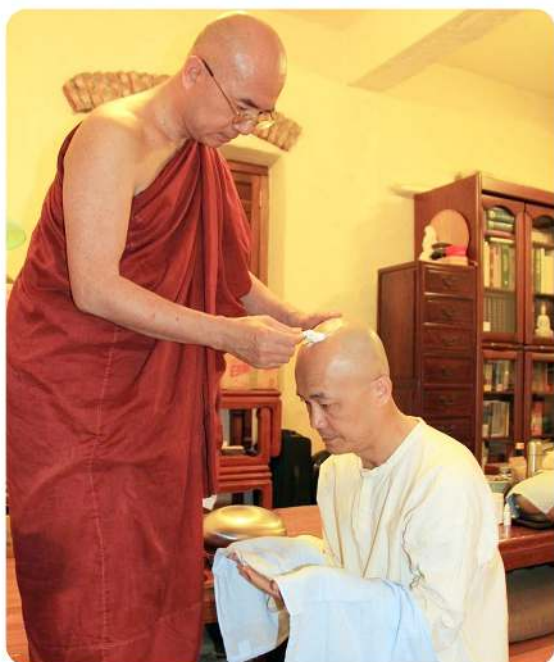
\* 感恩：深深感恩大师父的成全，僧团的护持指导，同期师兄的协助帮忙，许多法工的鼓励，这些点点滴滴都让末学感念在心！每次禅修期间，整个禅林上上下下都非常忙碌，然而却是忙中有序，一环相扣一环，在一次又一次的历程中让参加的学员感受无比的温馨，令人赞叹！

\* 对比：五、六月时，末学和同修在古都后车站，好不容易征得一家旧书店老板娘同意，在她店

面前的大玻璃上张贴今年禅修暨短期出家的海报，正在作业时，老板出来走到我们身旁，看了一下海报，冷不防的边走边说了这么一句话：「短期出家？出家就出家，哪来的短期出家？……，喔～南传的，小乘的……」

八月六日晚上授完戒之后，大师父对新戒子开示：「出家就出家，没有所谓的短期出家，出家一天，就是一天的出家人；如要舍戒还俗，也是那时的事；如果在此期间过世了，你就是一个出家人过世，懂吗？」

\* 感怀：这次短期出家的男众前后大约有八位，年龄层分布颇平均，来自四面八方不同地区善男子共聚一堂，不管年龄大小、来自何方、出身背景、出家动机……等，相互学习，彼此





扶持，共同成长，皆共熔于佛法僧三宝一炉！这是一趟很耐人寻味的学习之旅！

\* 震动：第一天早斋是在慌乱中进行的。待坐定后拿起钵，就告诉自己，慢慢吃，不要急，一口一口慢慢吃。大约持续吃了几口饭，心情也比较平稳下来，再将一口饭菜放进嘴里，并且也已经嚼了两、三下的同时，忽然蹦出了这么一句话：「我现在正在吃饭，我现在穿着袈裟正在吃饭，我现在还能活着，并且穿着袈裟吃饭」，这么一个突来的内心震动，有如五雷轰顶，瞬间全身僵住，身心一片寂然……，也不知过了多久，待回神过来，用余光偷瞄一下，每个师父皆若无其事，仍在静静的持钵、动筷子、拿汤匙，一切正常运转……。

\* 托钵：托钵前一天，师父们就一再提醒我们正确的持钵方式，同时眼睛正视前方不要乱飘。话虽如此，临到现场，还是多少会出现眼神「不正」现象，要当个真正的出家人还真不容易！当民众拿出食物供养时，

内心除了感激他们，不禁也要赞叹：因缘真是奇妙，这一生可能就这么一次的托钵，感恩您的布施！

\* 恩泽：道场换了新法本，禅修次第前后呼应，更完整更厚实。吸引我注意的是〈禅修前，先立意〉当中的一句话：「至诚感谢 僧团的恩泽。」此句不同于同段的第一、二及第四句用语。

圣人远矣，何处追寻？惟「正法」一途！「正法」又岂愚痴凡夫能所知？所解？所得？必也赖「僧团」，别无选择吧！

「世人都晓神仙好，只有功名（金银、娇妻、儿孙）忘不了」vs「僧团都晓佛陀好，持有正法（因缘、圣谛、正道）忘不了」！这是何等的落差、反向与悬殊？！

最后，末学引用去年(2012)禅修时，大师父的开示：「出家有什么好处？如果你能每天和一群凭着良心过日子的人相处，你不觉得这是一件很美好的事吗？」做为本文的结语，一来感恩僧团的恩泽，二来跟十方法友结缘，何妨给自己一个机会呢？







中道僧团雨安居《十日禅暨短期出家》系列报导

## 生命的体会—短期出家心得

马来西亚 律竟

在这炎热的夏季，再次站在台北的天空下，刚到是七月中旬，才抵达道场的大门内就迎来了台风，停电一天一夜，仿佛在迎接我们几位从海外归家的游子。隔天，山下来了很多法友帮忙整顿环境，留在道场的师父也忙里忙外。过了几天，在海外弘法的大师父和僧团陆续的归来，变得很热闹。八月二日至八月廿四日的短期出家暨禅修正式拉开序幕，看见许多熟悉的法友，从四面八方为学正法而到来。

这是第二次参加短期出家，心境和过往不同，在因缘中当前就是新的生命，在这次的禅修，师父让法友们在实修上用功，法义讲解的部份只有在傍晚，大师父的讲解都比较深入，并引导大家跨越昏沉，这是师父亲身的经验，许多法友都有进步。大

师父教导大家要勇于改变自己，有困难要面对及跨越它，这是人生的态度。

这期间大师父常引导大家现观五阴的运作，这当中只见因缘，不见有我，要如何破除常、乐、我、净的妄见。在生命的当中只有过程，不断的改变，没有结果，没有对与错，这就是因缘的法则。

师父常引导我们如何避免落入我见和断见，何其有幸才能听到 佛陀的真实法教，能够把佛法落实在日常生活，自利利他，走上离苦的道路。每天晚上 Tissarā 师父带领女众做羯磨，当中能领悟平常许多的盲点。找到苦因，烦恼和痛苦才能息止。这是每个人都能做到。短短的禅修如流水般过去了，未来的日子只有 佛陀的正法在领导我们前进。同修们！我们大家一起好好努力吧！加油！



## 中道僧团雨安居《十日禅暨短期出家》系列报导

# 感动与惭愧

新加坡 法捷（律融）

这次的禅修，除了让我聆听到无上宝贵的教法外，还有就是解开困扰已久的心结与疑问。

首先，随佛尊者在最后几天的开示让我恍然大悟，原来自己一直使用错误的观禅方法。第一、是发现了原来自己使用过往的记忆连结到现实，经过连串的认知模式来判断现实并包含“常见”与“我见”。第二、是了解到自己一直使用“之前发生什么事”的度量模式了解现实，而不是直接观察现实是怎样在影响中呈现。能够听到这样的开示真的让我感动与激动，因为学习到正确的观禅方法和不再浪费时间用错误的方法观禅。

而在禅修的最后一天，在分享对别人的看法与感受的环节中，当对方澄清他们当时的行为并不是自己所认为的那样时，除了让我觉得非常惭愧之外，也解开了疑惑已久的心结。这个环节不但让我明白想法、心情与所做的抉择是有关系之外，也让我明白到自己会根据过往的经验而对现实作出错误的判断。不仅如此，这个环节也让我学习到审查想法、心情与想要做的抉择会有怎样的影响，并解开懊恼已久的疑问。

其实自己一直懊恼会在“特定”的情况下生气，譬如：对方怀疑、不相信或拒绝自己的想法、行为和要求时，就会生气，并会对对方作出很不礼貌的回应。每次事后察觉到都让我很懊恼自己做错了，不应该这样对待别人。因为如此，所以会警觉自己生气的情绪。但是，当察觉到自己生气时，并想要止息“怒火”，却止息不了，还是生气。这让我很懊恼为什么自己会这样？到底发生什么事？可是每次回想起还是找不到真正的原因。

直到禅修最后一天的分享环节所学到的经验，加上 Ven. Tissarā 在羯磨会议中提到一句大概是“知道并不一定接受”的教导，才让我发现自己原来往期待别人接受自己的想法、行为与要求，并进一步发现原来自己是欲求不得生瞋恚！

以往一直认为是别人有问题、环境不好，所以自己才会不满、生气。现在明白了才知道，其实问题是出现在自己的身上！以往一直怪别人、怪环境，也因为误会别人而造成对双方的伤害，让我感到非常惭愧和很对不起。

非常感激随佛尊者、Ven. Tissarā、中道僧团与法工们的付出，办这次的禅修营。虽然禅修营已经结束，仍然需要努力观察与了解现实、身心的运作模式以及大脑的认识模式，以避免发生对现实错误的了解，并远离痴求欲，从而渡越内在的烦恼。





## 中道僧团雨安居《十日禅暨短期出家》系列报导

# 小参的真义

书记组

中道僧团雨安居第一梯次十日禅暨短期出家的第二天，就进行学员小参。

有过修学禅修经验的的师兄、师姐，对于小参当然不会陌生。

对于才接触禅修的初学者，什么是『小参』呢？根据【中华佛教百科全书】的诠释，『参』是集众说

法之意。正式的说法称上堂，或谓大参；小参规模较上堂为小，故曰小参。意指禅师在禅修中不定时的简略开示。

在学习原始佛教的禅法时，同修们可以在小参时把学习所面对的疑问，近距离地和禅修导师交流。问答中偶尔夹杂着欢笑，气氛非常温馨融洽！







## 中道僧团雨安居《十日禅暨短期出家》系列报导

# 禅修花絮

### 书记组

此次十日禅大寮工作安排与过去有很大的不同，以前禅修期间的大寮工作都是由「婆婆、妈妈」们负责，8月5日的午斋主厨是由法斌和法威二位男众担纲，而法威可是非常年轻的「少年郎」呢！

看法斌边炒菜，还得察看一旁饭锅内的「大锅饭」，以免再有上回法工营的惨痛经验——丰盛的菜肴下「覆盖」着半生的「白」米饭，可谓忙碌非常；这等身手，还真有大厨的模样。

而大寮助手法威，可是一位14岁举止有度的惨绿少年，拿起锅铲来有模有样，协助法斌翻炒锅内的

青菜，虽带着些许紧张，“铲”下真有几分功夫！就这样伴随着师姐们赞赏的微笑，打板前饭菜已然准时上桌，当日的午斋呢？啧啧乎！美味依然。

当天大寮准备午斋时，饭锅炉火不时熄灭，好不容易一锅饭终于收干了。

突然间飘出淡淡的焦香味，法斌紧张的连忙将饭锅搬到一旁，法住和法因掀开锅盖，帮忙用饭匙往锅底一探，带着金黄、微褐的锅巴让大家由忧转喜，也让当天的午斋散发令人怀念的古早味。







## 中道僧团雨安居《十日禅暨短期出家》系列报导

# 护法法工心得-1

台湾 法因

法就在生活中发现，戮力于当前，尽心莫忧烦。

今年雨安居，僧团举办两期各十天的禅修，分别于 8/2-8/11 和 8/15-8/24。我报名第一期为学员，并兼任法工，而第二期则纯为法工。当报到时，无预警的被告知担任第一期的行堂长，一听之下心有点慌，一方面深怕如果没做好，会影响整个大众的禅修。另一方面内心却很欢喜能有机会在生命历程中，多一些体验。

团队阵容非常强，除了我之外，法工们都已历经了多次的磨练，他们都是我学习的典范。有稳健的法住师姐任法工长，执行整个禅修的大小事，常有突发状况，皆能沟通解决；有聪明负责的法培师姐挺身而出，在行堂上的重点「端汤」，都安排得妥当无闪失；有实干不愠、灵活快速、周到的法斌师兄，从里到外粗重细活样样行，大寮没有他还真无法运作。有一肩挑起采买的法晔师姐，每天不辞辛劳，开车下山，到市场买菜载回道场。夏天的蔬果容易腐败，还得想办法整理好，井然有序地摆进冰箱，并且提醒我什么菜摆在哪个位置，要优先食用，真是用心；有每天舟车劳顿，来回家里与道场的大寮长法学师姐，在禅修前一个月就与法晔师姐两人精心设计菜单，连络法友，安排主厨和助理；有来自各方厨艺精湛的主厨，其中有学员兼任，也有从山下上来帮忙的法工，更难得的是：某位法友的同事，特来协助两次，还自带自制的凉拌菜。他们竭尽所能，各显身手；最重要的一位，是能稳定军心，没法歇息的 Ven. Ñānavati 法师，为我们看头看尾（台语），不但要应变菜色，

有时出菜时间紧迫，Ven. Ñānavati 法师临危不乱，及时救援，才能化险为夷；当然，还有受八戒的师姐们，不遗余力的鼎力相助；以及每天由山下上来帮忙的法工们，和轮值行堂的学员们，大家相处和乐，发挥通力合作精神，顺利完成该做的事。

当第一期将结营前，Ven. Ñānavati 法师问我：还想担任第二期行堂长？我很顺口的说：可以！假如缺人，我很乐意。说完后，就自觉是否得意忘形，剥夺了别人学习经验的机会。我想凡事应有予人参与的机会。我常是后知后觉。

第二期法工长，是由法虔师姐担任，一样要执行禅修大小事，其他成员续任。这一期状况多，法工长很辛苦。由于这期学员较少，有的学员会被排两次行堂，有位男众学员就表示这样会影响他的用功；另一位男众学员表示他六十多岁了，做一整天行堂的事会很累...等等状况发生。然而，不愧是法工长，在不失禅修原则下，不勉强学员，妥善处理，甚至亲自担任行堂多次。一次夜里有位学员身体不适，她陪送医院，到半夜三点才回到道场。禅修第七天傍晚，完全没水用，法工长忙上忙下，不时寻探水塔的水位，能否让学员们洗澡，然进水需要一段颇久的时间，待达到水位才能供应，只好呼吁大家暂停洗澡，节约用水。这时，法长师姐趁机用《相应阿含》282 经，提醒大家正念、正智：「缘眼、色，生眼识，见可意色，欲修如来厌离，正念、正智。眼、色缘，生眼识，不可意，欲修如来不厌离，正念，正智。……，耳、鼻、舌、身、意、法，亦如是说。阿难！是名贤



圣法律无上修根。」真恰当的机会教育！

要把学来的法，用在生活上，这种法工机会是最直接的体认。

其实，我非常感恩有这次机会当法工，能在工作学习中学习。大家互相切磋，相互观摩。我看到每位师兄师姐，展现他们人生阅历，在他们身上学习到处事的方法，和为人的风范，个人获益良多。并且，在这当中透过与大家的互动：发现自己不足的地方，在进退应对，和状况应变能力，还有很大的进步空间，可以好好修正，做为下次的借镜；还有很感恩师长和法友

愿意告诉我盲点所在，在执行工作中要注意「观察」周遭状况，随作妥善的调整。因此，深深体认到不是知道就能做到，团队中不是自己一个人蛮干就好，也不是求个人的表现，而是要展现出一个团体的合作、协调、默契、向心力...。「法」要真正在生活中一遍一遍的实践，正念、正智住，才有确实修证之力，这是生命的功课。前面提到那两位男众学员，他们目前是求法心切，我可以理解，但衷心企盼他们有一天也能明白 - 法就在生活中发现。

感谢僧团！感谢法友、学员们！让我在人生历程中，有这段宝贵的经验。



## 护法法工心得-2

### 台湾 法晔

在家自修虽可放松，但在熟悉的环境易肆无忌惮，反而不利修行，虽会惭愧，但因缘不变，状况也不易改善。借着法工的参与，做当下可做的事，从中体会佛法，进而改变因缘，改变现况，反而利于修行。

大寮，是我能做及学习的地方。过程中，不同的人就会产生不同的事，有人做事俐落，有人埋头苦干，但大家都是为法而来学习，尽管有不同意见，也

都能互相包容，所以大都是和谐愉快。

此次在大寮帮忙觉得很尽兴，学到许多经验，也从中体会到许多事，尤其是人与人的关系。记得以前 师父曾说 我们对众生不够慈悲，乃是因为自己的贪欲，我从中发现自己的系缚，这是我最大的收获。

在此感谢 师父们的辛劳及帮忙，并愿大家多多参与法工的行列，从中学习，必有收获。



## 中道僧团雨安居《十日禅暨短期出家》系列报导

# 托钵护法心得

台湾 法威

今天一早起来做完工作，吃完早餐，准备跟着师父出发，在师父托钵时护法帮忙。但想起随行的时候，要穿无染衣，我就害羞，拉不下脸皮。但我是真心想帮忙，所以也就不管那么多，穿就是了！

坐车到了山下，下车后，我看到师父们排成长长一排，我必需走在大师父前面敲引磬，这让我体会到我的角色是十分重要的！虽然一开始我对穿无染衣感到十分难为情，可是一旦跟着师父们托钵，我就全心投入到我要做的事情中。

中道僧团托钵的方式与众不同，而我很怕表现不佳，破坏僧团的形象，因此，每一次我敲下引磬时都是很谨慎、很认真的。刚开始时，我敲的声音忽大忽

小，但在大师父的指点下，我渐入佳境。同时，我也看到走在我前面的法斌，他专心、安稳的举着“只受食，不受金钱”的牌子，让我内心肃然起敬，什么都没在怕！因为眼前有最佳模范！

大师父每次都会耐心的在大众供养完之后给予祝福。一路上，就算艳阳高照，还是有大群信众等待着供养，而大师父也总是不厌其烦的祝福，让我敬佩不已。在跟着师父们托钵时，我都十分慎重的敲引磬，除了大师父的脚步，我几乎没有注意到四周。突然一个铜板掉到引磬里，我顿时吓到，仿佛从睡梦中惊醒一般，我赶紧拿起铜板还给布施的民众，并且解释：中道僧团只受食不受金钱。他这才恍然大悟，而这样的事情发生了两次。

跟着师父托钵途中，有民众供养了一颗大西瓜！当下我楞住了，心想：大师父的钵怎么装的下？还好最后仍顺利的带回来；还有一位民众供养一大堆的芭乐，我觉得他很热心，即使他是卖芭乐的，那也真的很多。

后来，我发现我拿的引磬因太阳晒太久所以变得很烫，还好有法友借我一条手帕，让我克服了这个问题。但新的挑战又来了，我拿引磬的时间太久，拿引磬的那只手只要稍微动一下就奇痛无比，所以只好跟法斌交换工作：他敲引磬，我拿牌子，让手休息，不要再恶化下去！

跟师父们去托钵，让我学到不少东西，暑假也丰富许多，大师父在回来之后问我：下次还敢不敢跟师父去托钵啊？我说：敢啊！大师父说：很好！





## 中道僧团雨安居《十日禅暨短期出家》禅修心得

# 你以为的 不一定是你以为的

台湾 法一

这是我第一次参加禅修类型的课程。从以前开始，我一直渴盼着能遇到一种可以依止的智慧，于是就有法友介绍我来中道禅林看看。

其实我的人生还算是顺遂，有个和谐的家庭，一份可以维生的工作，经济虽不富裕，倒也还过的去，但我的内在总是用一种更超然的预期在看世界，期望着这世界会再改变、会变得更好，而我总希望有一天能够找到它！也因此，现实生活总是经常令我的预期落空，一次又一次，慢慢的形成一种厌世、消极的心理。

我也曾经参加过其它的宗教团体，希望能在里面找到解答。但是，那些宗教团体却常令我有种摸不着边的神秘感觉，内心的纠结依旧没有答案。

就这样，我抱着看看的心态来到禅林。

前三天的规律生活让在外自由惯了的我开始产生各种疑惑、不适，甚至有些抗拒，怀疑这样的生活能够带给我的未来什么改变？但是我还是告诉自己别放

弃，既然来了，不妨就先放空自己吧！反正再过几天就结束了。

师父的开示说得很好，原来旧有的认知、记忆，常会导致我们总是在相同的生活模式里循环。要知道因缘随时在改变，一直想着过去是不切实际的。我开始照着师父们的教导，借着坐、卧、行禅法，一步一步的放下，放下原本的禅坐方式、预期的心态，谦卑地让自己的身体去感知，渐渐的认识到自己，其实「你以为的，不一定是你以为的」。

自有记忆以来，我的思绪从来就没有如此的清晰明朗过，而困扰我二十多年的呼吸过敏也减轻了很多，这种体验实在挺 cool 的！而且这是每个人都可以体会到的富足，因为 佛陀的正法相当的务实与朴素，大家都可以受益到，进而落实在生活当中，真的令人很法喜！

感谢大师父与僧团、各位热心的法工与法友们，希望大家在未来的生活中正法常随。





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 法庄

今年2013年8月2日，法庄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，法庄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”。座落于山上的道場，綠樹環繞，鳥語窸窣，犹如一座度假村，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。」師父却說：「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，當法庄走在佛堂的走廊時，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，犹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云



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，這是多么神聖與莊嚴的時刻啊！多么希望這一群新戒弟子不只短期出家，而是終身出家，那么中道僧團又有新血加入，為正法傳承增添力量，是多么令人鼓舞的事。

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，而不是什么都不做。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，舍除六觸入處的貪喜。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，知道自己做什么，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「阿毘達磨」，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。法庄有幸參與第二期僧團托鉢化世的因緣。當天早上，師父們用過早齋後，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庄感動不已，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，法工長法住居士追跑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动。

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准备工作，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。法庄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，讓法庄有機會在廚房「搬弄」了几道馬來西亞素食，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，认识了你們，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。



## 中道僧团雨安居《十日禅暨短期出家》禅修心得

# 十日禅心得

台湾 刘家甫

上个月在南部，因缘巧合认识了一位师兄介绍我回北部可以参加原始佛教的禅修营，所以此刻我才能真正的认识 佛陀十二因缘的教法。这一切真的是因缘而起，因缘而生。

以往总是会听到、看到许多的师父和书藉在讲，要了解佛法，必定要了解十二因缘。听了、看了他们所阐述的教法，的确会觉得十二因缘法好像很重要，我说好像，是因为每次听了觉得头头是道，但回头想想，心中依然根本不了解这怎么与修行实务连上关系；如何对超脱生死轮回的束缚起如实的观察与知见，心里依然疑惑不解。因此，这些师父和的大德们的解释对我而言，有听和没有听，其实没有什么两样。而我也深深觉得，每位大德在解经说法的角度都有许多差异，他们教的、说的有很多面向都是个人体悟，是否是 佛陀真正要传达的教法，其实我心中充满问号。

随佛法师的说法令我耳目一新，最让我印象深刻的是师父反应快速又清晰的逻辑思考能力，以及对经论惊人的记忆力。师父用佛经解释佛经，用佛的法语阐释 佛陀的经教，让人们看清 佛陀最初与最终传法的真实面目是什么。是啊！我一直都这么觉得，圣人的教导从来都该是直接而不会隐讳不清的，他们只希望你快快听懂，快快修行，快快解脱，可是怎么我听到的佛法都那么深奥难懂，好像被引入了迷雾森林一般？随佛法师帮我解答了这个疑惑，圣人的道理就是这么清楚，这么明白，不会拐弯抹角，故意让你感到神秘而高深莫测。我觉得师父以经文解经文，大幅

降低了许多说法者用自己体会到的理路来解释经文含意的弊病，更加让我觉得师父传达 佛陀原始教法的真实性。

这次的禅修，我收获丰富，更确切的知道自己该走在怎样的一条道路上。十分感谢这位师兄引介，让我有此殊胜的法缘亲近善知识，亲近原始佛法，在如实照见内在真实本质的道路上前进。感谢。





中道僧团雨安居《十日禅暨短期出家》禅修心得

## 十日禅心得

马六甲 法安

带着 Mokkhaḍīpa 法师的鼓励和祝福，我们六个人怀抱着热切的心情，从马六甲前来台湾参加中道禅林举办的十日禅，因为我们都积极的想要提升个人的实修品质，而且我们知道大师父总是淋漓尽致地和学员们分享他的体证，来帮助学员们修行的提升。

抵达机场后，有一位友善的法友来迎接我们，这是我们对台湾感觉良好的开始。之后，和台湾朋友之间的互动，包括早晨出去散步在路上遇到的陌生人，彼此之间的寒暄问候，让我体会到台湾人真的很有礼貌、很友善、并乐于助人。这让我对台湾人有了 180 度的大转变。早先我对台湾的印象并不是那么好，起因于我在电视新闻上看到对台湾领导人的负

面报导，以及我来台湾出差时所遇到的不好经验。但试着去想想它，这不就是大师父教我们的「因缘法、缘生法」——没有什么是不变的，所有人事物总是在影响中不断的改变。

这次我参加十日禅觉得受益最深的，是我学会了如何克服昏沉，如何观因缘法与缘生法，而内止言语的训练也有改善，虽然不是那么的明显，但是(我想)只要多练习，应该能够进步更多。

在这里，我要真诚的感谢大师父和 Tissarā 师父的教导，及 Mokkhaḍīpa 法师的鼓励，以及所有法友们，让我在台期间有如此美好的经验。



## 中道僧团雨安居《十日禅暨短期出家》禅修心得

# 禅修心得

新加坡 法波/法捷 整理

我觉得师父讲的话很对，假如是你该做的事情，你一定要赶快去做，不要等待或期待。2013 年 8 月 15 日-24 日，我到台湾参加台北内觉禅林 十日禅，就是把握这个因缘，有机会赶快去。我告诉自己，到了台北真的就要靠自己，要有信心跟毅力，好好的学习佛法。

这次到台湾，有很多不适应，我的年纪也一大把了，行动又不方便；乍到的第一、二天，晚上睡不好；第三天，我的脚就开始痛，而到禅堂得爬楼梯，每天上上下下很多趟，所以第三天我就开始吃止痛药；当我吃了止痛药后，师父每次讲课、讲经，我就在那边一直跟师父“鞠躬”（打瞌睡）。后来想想，如果还是这样子一直“鞠躬”，我不就白来一趟了吗？于是我把止痛药改在晚上睡前才吃。还好到第四、五天就开始稳定，那个痛也还可以忍受，我就不再吃止痛药了。

到了台北内觉禅林，才真正体会到，学法真的必须有善知识的引导，也需要有一个好的道场。对因缘法、缘生法，以前我还是很模糊的，但这次禅修中听

师父的讲解，我比以前更明白了。

每天这样有程序地上课、禅修跟休息，这样可以使我们的精神更加的专注；还有从禁语中，我看到每个人都很专心地在观察自己。有这样好的环境，有这样殊胜的因缘，我内心充满了感恩。在家里，通常是很放逸的，要讲什么就讲什么，要做什么就做什么。既然有这么难得的机会，来这儿禅修，就应该专心致志；假如来到这个地方，我们还是挂念着家里，就很难集中精神。

Tissarā 尊尼真的是很慈祥。我碰到问题，小参的时候我会问她，她都很慈祥地开导我。所以这次禅修，我获益很多，但是我还是觉得不够，我希望明年能够再来。

这边的法工，非常的合作。做每一件事都很紧凑、很快，能在最短的时间内完成。而且每个人的脸上都是笑眯眯地，不会因工作而起烦恼。从他们这种做事的态度中，我真正的体会到，有否修行，态度真的是迥然不同，尤其在生活的点点滴滴中。这给了我很好的学习榜样。





## 如获至宝

台湾 林允中

这次的十日禅课程，我受益良多。以前我一直不了解的很多问题，随佛法师都给了很好的解答。举例来说，在教导安那般那念时，随佛法师提到的方法，点破了我之前静坐用功所遇到的许多问题。此外，以前一直不知道禅坐时该如何面对昏沉的问题。后来依照法师的口诀用功，发现的确可以改善禅坐时的昏沉问题。真的是如获至宝。

随佛法师对十二因缘法的教导，是我听过最详细、最清楚的阐释。以前一直不明白，为什么识缘名色，禅观了老半天也观不出个所以然。这次的十日禅课程，随佛法师解开了我的疑问，原来 佛陀所说的就是这么一回事。我一直相信十二因缘法是可以即身观察的，否则 佛陀在世时就不会有那么多人成就阿

罗汉了。

随佛法师对于经文的解释也非常的务实，他善于运用大量的譬喻，让艰涩难懂的经文变得容易理解。我觉得这是随佛法师非常厉害的一个的地方。

随佛法师除了对佛法有深刻的造诣外，讲解人生的道理也丝丝入扣。我相信佛法一定可以应用在生活中，改善生活中的痛苦。在课程结束后的这一个月內，我一直尝试着将佛法应用在生活中。

随佛法师讲述的「原始佛法与生活的统贯」，实在是深得我心。法师确实是一个非常有智慧的人，很高兴自己生对了时代，刚懂事就可以接触到这么精彩的佛法，真的可以说是三生有幸啊！



中道僧团雨安居《十日禅暨短期出家》禅修心得

## 从现实的身心出发 勇于改变和行动

台湾 法止

今年的七月左右，于批踢踢实业坊 BBS 站的 Buddhism 板，末学看到了一位法友张贴在网路布告栏的禅修活动讯息，于是报名参加了这次中华原始佛教会的十日禅活动。

回想起过去几年的日子，大学以及研究所后期，为感情和人际关系所困扰、被误解的痛苦、家族和家庭内部分扰，乃至为网路所役而逃避自身处境、延宕岁月的生活。虽是跌跌撞撞地走过来了，但也有感于自己不能再重蹈覆辙，所以希望透过这次禅修活动的训练，逐步找回健全和稳定的意志力和专注力。

要报名前，内心有点忐忑不安，因为之前都没有过受八戒的经验；怕「不非时食」这条戒律会守持的很痛苦。但没想到是多虑了，十方友友的眷顾和餐食份量的拿捏，让末学在禅修期间的饮食和作息没有任何适应上的问题，不只没有饥饿难耐；也觉得午后精神上神清气爽，是过去生活中未有的体验。

关于禅修上的学习，末学可说毫无基础，虽曾买过坊间一些南传法师所写的禅修教学书籍，但也仅止于浏览，并无实际练习；而在静坐部份，仅于二十年前学习过浅薄的健身气功而已。直到这次十日禅活动，才透过大师父和 Ven. Tissarā 尊尼的指导，实际练习安那般那念的技巧。

在前几天的练习中，发现很难达到内止言语，总是思绪纷飞，专注力竟比不上十八年前小五小六时的自己，猜想是自己这几年来生活和习惯对脑部或身心造成了「损害」？因此不免心急，急于想要有所进展，但却是更加地挫折。直到静静回想大师父的告诫，和 Ven. Tissarā 尊尼提起在大陆教学的经验，方

放下这种躁进浮动的心情和期盼，在最后两天的禅修中，有一次禅修时似乎是达到静境的体验，已是相当欢喜。末学也希望回到日常生活中能够经常练习，在禅修上能够更为精进熟练。

除了禅修上的学习，大师父也讲解了《相应阿含》的经法，让末学明白 佛陀的教法是在六触入处中观察因缘，是从身心出发而实际实践的认识论革命。

大师父时而和颜、时而严肃，信手拈来的生动说法，好比「你害怕做决定会让你陷入未知的、更大的痛苦，却不知道做不了决定却是你现在的最大的痛苦！」多么铿锵有力的话，不仅令人感动，对末学更有振聋发聩的功效。大师父也不吝述说过去学习摸索的经验，鼓励末学能够从身心和现实环境的因缘中出发，不再患得患失，要勇于行动和改变。

感谢中道僧团诸位师父，和中华原始佛教会的诸位师兄姐们的协助与帮忙，让末学在这次禅修中能够收获良多，祝大家日日精进，正向菩提。



33 期《正法之光》禪林通告回响

## 针对中道僧团声明 引起议论事件的感言

精进的僧俗二众学法者：

在网上看了中道僧团的声明，又见到生明法师的学众及拥护者的强烈话语，内心不禁感慨万千。

就事实上来说，中道僧团与生明法师之间到底是怎么样？他们双方都没多说甚么。生明法师在中道僧团出家修行约八个多月，接着似乎是不适应僧团严谨的律戒生活，自行选择离开自住。离开后，在过去半年多来，他们双方都是各作各的，在教界也没听过他们有甚么纠纷。

从中道僧团的公开声明来看，内容也只有看到在生明法师出家后，是「静住道场修学期间，僧众和谐无争。但是生明法师自说「不适应南传僧团的繁文缛节」，已经在 2013 年 2 月 19 日，自行离开僧团及道场，自行静住生活」。这段文字似乎已经说明了中道僧团与生明法师之间，并没有发生甚么不良的冲突或不快，只是对待「南传僧团的律规生活方式」，他们双方有着不同的取舍态度罢了！

针对中道僧团与生明法师的差异，中道僧团的态度是甚么？从公开声明的内容来看，只是持平的说：「双方的观点、做法有差异，难以共同修行」。我们没有见到排斥性、攻击性的言词或批评，只是用中性及有风度的说：「僧团依然给予尊重、祝福」。何来恶意可说？如果说有，应当是出自读者自己的猜疑吧！

转载自脸书 ( Facebook ) 流传的释大明文章

在声明中，中道僧团并没有借着提出他们双方的差异，而有要求大家选边站的作为，反而是很建设性的提醒大家：「恳切的呼吁十方学众，不要无谓的话语，增加不必要的误解、事端与口舌」。对旁观的读者来说，实际看到的是，中道僧团没有藉此兴端的高举正义的大旗，将不同于己的异见者打成牛鬼蛇神，反而是诚恳的呼吁大家不要多起无谓的话语、误解、事端与口舌，努力的平息无谓的事端，而不是激烈的要求大家分清正邪敌我。这一点很值得赞赏、佩服。

整篇声明的重点，应当是在说明「随佛法师没有为人印证见法、开悟」的事情上。

声明中说到：「请十方道友不要讹传随佛长老印证生明法师见法、开悟，以及支持其传教四方的说法，更不要前来求证生明法师是否见法、开悟」。

从这段文字看来，应当是请求社会大众不要妄传「随佛长老印证生明法师见法、开悟」的事，又针对某些可能会前去中道僧团「求证生明法师的修行境界」的人士，提出不要再问这种事情的呼吁，更用「僧团对于生明法师的修行体会，既不清楚，也无话可说」的说法，直接的拒绝「求证」等事。在这当中看不到指责任何人的文字，也无有指责任何人在宣传此事，我们只是看到该僧团在做「澄清」，并且在澄清的过程中，没有同步的做出伤人的动作。如果有人觉得有某种影射，应当是自己心态的主观反应而已！



平心而论，在该声明的文词中，找不到任何针对生明法师及其学众的批判，或是指责生明法师作了甚么错事！只是说出双方的观点、作法不同，清楚的澄清无有「印证见法、开悟」的事，以及要求大家不要妄传这种「印证见法、开悟」的事，并没有接续着批判及论断邪正的言词，也未看到说谁如何又如何！

从旁观者来看，一个以传承佛法为己务的僧团，用没有批判任何人的言论，为自己的作为作出澄清，避免社会的无谓误解，应当是很有责任感与道德风范的做为。不明白这有甚么不当、不妥？

反观生明法师的学众或拥护者，针对该声明的反应，是善用了许多的言词，或软、或硬的批判中道僧团，故意的贬低中道僧团的品德，远远不如中道僧团及其学众的平和、厚道与稳重。

从佛教的传统来说，生明法师与生明法师的学众或拥护者，在学习原始佛法上，或是学习禅法方面的利益，都是直接或是辗转的得自随佛法师的教导。如果在佛教师承的传统来说，可以说这些人都是随佛法师的弟子、门生。如果用更传统的说法，这些从生明法师学得原始佛法及禅法的各方学众，在礼数上都还要尊崇随佛法师为「师祖」了！当然目前从网上的留言来看，生明法师的学众或拥护者应当是没有过这种心境啦！

或许，经由他们双方在网上的声明及留言，才让我们这些旁观者，明白了中道僧团的声明中，为何会提到「莫忘尊师重道、饮水思源的美德，切记直心是道场，修行不是比赛，各自努力的朝向解脱」的真正意思。

原始佛教及南传佛教都没有中国禅宗式的「印证见法、开悟」，针对某些社会大众的求证或疑虑，不论是出自学人自己的猜想，或是出自他人的暗示，对宣称自己是传弘原始佛教的中道僧团来说，都有必要作出「无有印证生明法师见法、开悟」的澄清声明。

这不仅是一种自我陈述，也是一种对原始佛教界的责任及交待。不论这种不当、不实的说法或猜疑是来自何人、何处，中道僧团都有必要加以澄清。

中道僧团的声明，不论对中道僧团，或是对生明法师都有好处，因为这表示他们没有人是用印证别人或被印证的方式，作为肯定自己修行成果的标准。中道僧团的声明其实是帮了生明法师，让他自己的修行，不用被误以为是出自某人的印证，何来损失？生明法师的学众为此声明而大动肝火，应当是没看清这个事实，又自以为被中道僧团排斥，才会有失控的表现。

最让人安慰的，是在全篇声明当中，我们看不到激动或恶语的文辞，也看不到任何排斥生明法师或生明法师学众的说法，也没有将误传的责任加在任何人头上，更没有看到要任何人选边站的宣传。读者看到的只是尊重及祝福，有的只是劝请提升人品的美德，还有事实的必要说明及澄清而已。

我是一个出家人，长期在观察随佛法师及中道僧团的一言一行，我要知道这些修行人在想甚么，还有真正作些甚么？从他们内部的发展当中，看他们处理的方式与态度，来了解他们内在的心态与人品，而不是从外在的美丽宣教言辞做判断。

有些人将这事件，当做原始佛教或中道僧团闹内哄。这种看法或说法，我认为是言过其实。怎么说？

生明法师出家不过八个多月，就因为不适应僧团律戒生活，自行离开出家依止的僧团，并且没有再和出家的僧团有甚么关连。这种事在任何一位出家人来看，都会很清楚是怎么回事。尤其是生明法师离开中道僧团以后，他们双方各自发展，经过了将近一年的时间，他们双方也没有甚么接触及纷争，也没有相互对立的言语、冲突。由此可见，他们确实没有将对方当作重点。



这可看出中道僧团应当早已没将生明法师当作僧团的一份子，并且也没再多管他的事，而生明法师应当也是自认不是中道僧团的成员，当然也没将僧团放在心里，双方各做各的事，没有关连也没往来。这说明了一件事，他们都没有认为对方代表自己，而且双方都很接受这种彼此不同的事实。

如果用中道僧团代表原始佛教的角度来看，中道僧团应当没有为了一个出家不及一年的人，发生内哄或分裂。中道僧团没有分裂，当然原始佛教也没有分裂或内哄。生明法师当然有其优点，但是他的作法毕竟无法代表僧团的传统与立场，只能定位在个人的表现。

这整个事件，应当只是一些个人的事，中道僧团只是采用不批判任何人的方式，做出必要的澄清及说明而已！如果有些人有激烈的情绪反应，甚至用不好的言语进行批判，应当只是个人的水平问题而已！当然，这是我的观察与判断。

网上的中道僧团声明，还有中道僧团的学众表现，以及生明法师的学众及拥护者的言语及作法，让我们从中看清了许多的事情。真是不虚啊！

释大明 写于独居楼

**脸书出处（需有帐号才能登入连结）：**

**原始佛教 原始佛法\_ 四圣谛 原始佛法学习园地**

## 美脑波实验成功 控制手指敲键盘 精神活动在大脑，不是南传阿毗达磨论说的五脏

选自 TVBS / 记者 丘柏达 8/29, 2013

脑波控制人类行动的想法，这类的情节，常出现在好莱坞科幻电影里头，不过**美国华盛顿大学，日前进行一项实验，成功利用感应头盔搜集人类的脑波，再透过网路连结，传送到另一个人的大脑，控制这个人的手部活动，按下指定的按键，让人感到相当神奇。**

好莱坞科幻电影，X 战警里头，变种人用脑波控制人类的行动，这样的情节，现实生活中已经成真。实验人员：「是的，成功了。」CNN 主播：「其中一名男子，透过网路传送脑波讯号，控制另一个人的手部活动。」画面中可以清楚看到，一名男子头上戴着特殊头盔，靠着这个头盔搜集脑波的

讯号，然后利用网路，把这些讯号传送给另一个人，透过这个人的头盔，控制他用手手指敲下指定的按键。

参与这项被称为人类脑部直接通讯的实验科学家们，开心欢呼，这样一个手指轻敲键盘的小动作，可是人类脑波控制实验的一大步。科学家：「它们(实验老鼠)透过脑对脑连结，进行沟通。」

科学家一直努力钻研脑波沟通科学，先前也在老鼠身上进行相关的实验，实验的华盛顿大学的研究人员表示，这项技术目前只能截取传送简单的脑部讯号，想要 2 个人心电相通，或是完全控制另一个人行动，恐怕还有很大一段距离。



## 发现与自我突破 Discovering and Overcoming Self

我曾经读过一本书，书中提及我们的心就像一座花园。

为了让这个花园(的花)健康绽放，我们永远要时时的照顾着它。

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.

马来西亚 法尹

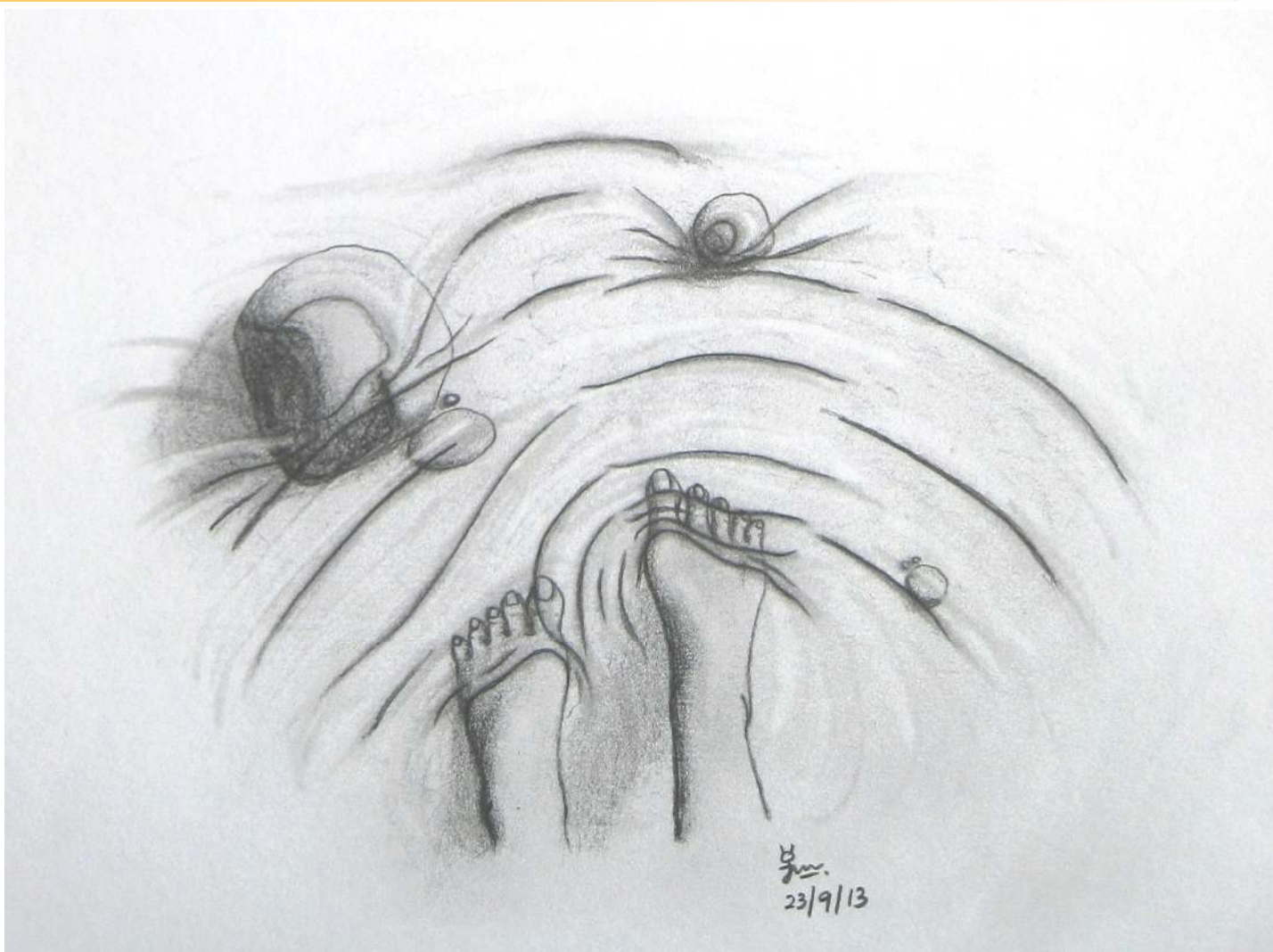
This is a portrait of my inner-self contributing to the monastery. I think the most profound thing I did was contributing my imagination and artistic skills to the monastery. I think the things I did did not worth much, but it still felt a certain sense of worth in it. Although my mind and heart are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

这是一幅我内心在自己对道场所做贡献的自画像。我想贡献我的想象力以及我的绘画技巧是我对道场所做最有意义的事。我觉得我所做的事确实不值一提，但还是觉得它有一定的价值。虽然我的心是矛盾的，但周围的环境给了我一个目标，而它让我与别人有所不同。

与别人相互的交流沟通[，对我而言，]总是一个挑战。这次在台湾，我感觉更自然了。我不再像过往一样，把别人的看法一直放在心里。我的心感觉变得更大，比我以前更具有冒险精神。我不需要强迫自己要勇敢，我觉得我已经很勇敢。





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，就感到脚下的沙与水。  
当涟漪退去时，就感觉到水波的荡漾。  
当看着脚下的足迹时，就正看着自己。

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

这一幅图与诗代表着我、我的期待、周围环境，以及我的课题在呈现交会时，那一刻的相互影响。

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.

同时，除了发现自我期待之外，当我完成分配给我的事情时，[我发现]我的观点与对事物的顾虑面变得开阔了。并且，在这一路上，我发现了自我的价值与价值观。

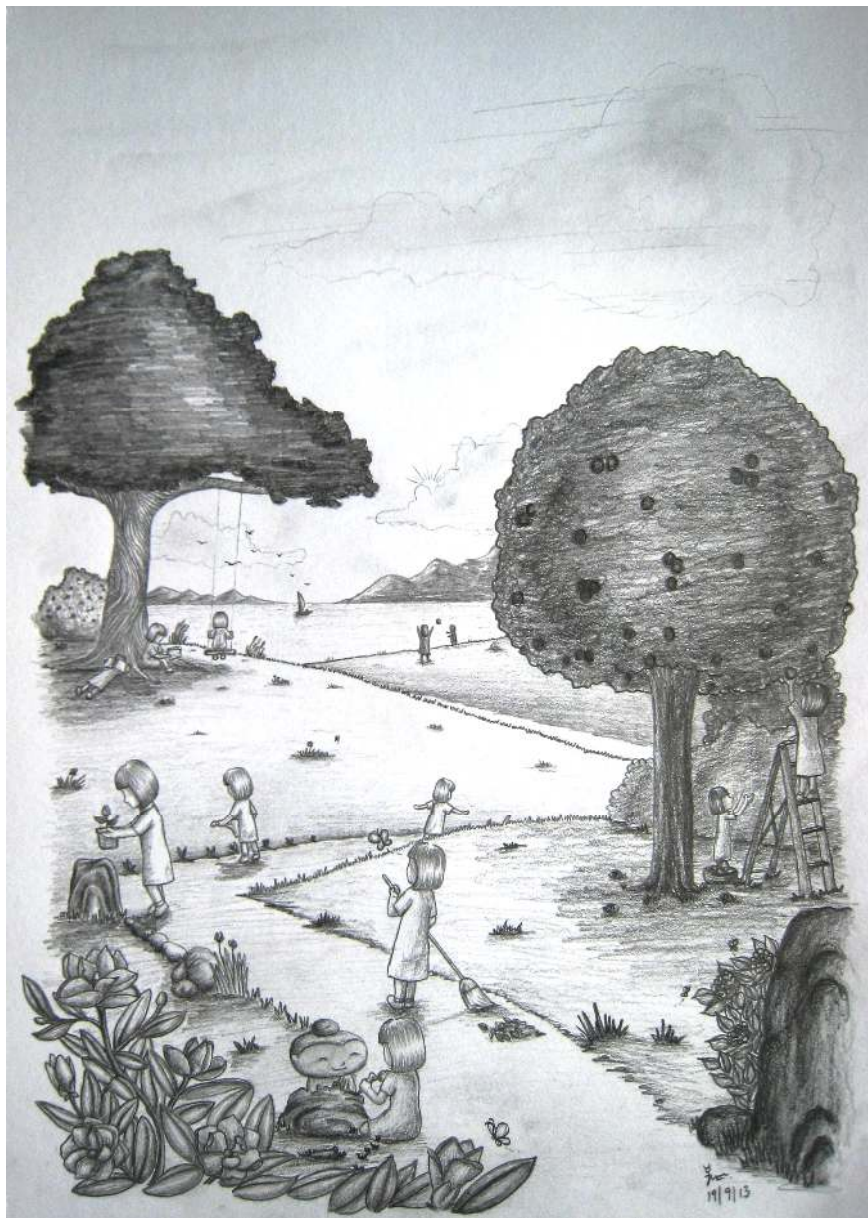


This drawing somehow illustrates the environment of the garden of my mind. I came to Taiwan with the intention of nourishing this garden. Unconsciously, this philosophy became the expectations I have for myself when I came here. No matter how ideal and wonderful the garden I hope for, my expectations 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.

这一幅画在某一个程度上显示我内心花园的情境。我怀着为了滋养这个花园而来到台湾。不知不觉中，这个理念成为当我来到这里对我自己的期望。不论我所希望的花园是多么的理想与美好，我的期待与现实不符。我意识到我怀着一颗封闭的心而来。我也发觉每当我怀有着自信时，我的心却是封闭的。但是，当我失去信心时，我的心却对每一件事都是开放的。在怀有自信与维持内心的开放与豁达是一件困难的事。

在意识到我内心世界的状态之后，我尽了最大的努力让自己开放地迎向我所面临的所有事情。我总是对自己怀有很高的期待，而且当我没有达到自我期待的标准时，我感到非常的难受。虽然屈服于旧有的习惯及逃回那舒适的安全地带是很容易的，但是，当我发现到又回到了旧有的心态模式时，我会赶紧的提醒自己。这是一件[内心]很挣扎的事，但是每当我克服了自己时，总是感觉更好。

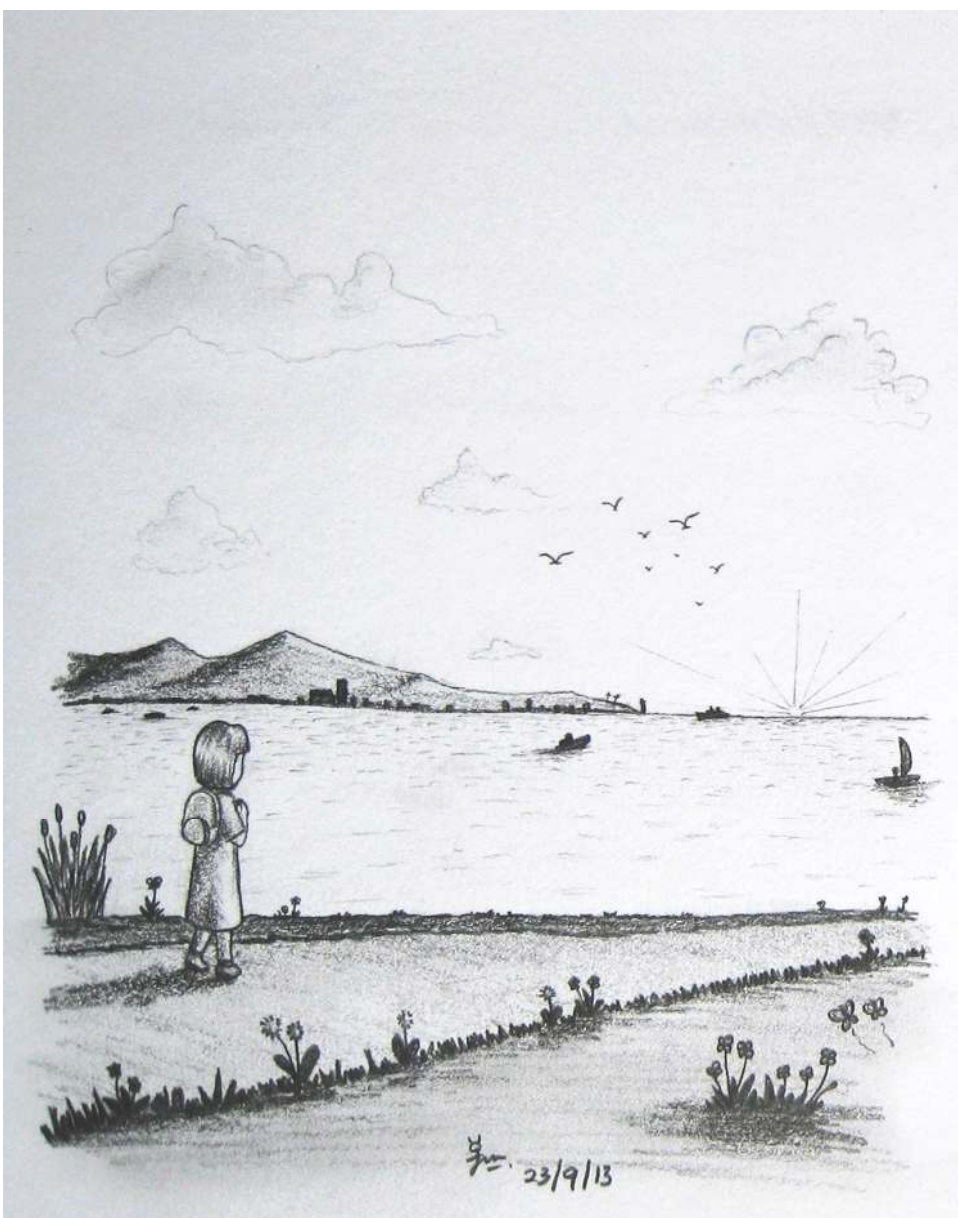


This picture illustrates the relationships between me and my surroundings. I felt more adventurous and daring to wonder outside my comfort zone. And being out-of-comfort zone allowed me to discover new things about myself and others. Furthermore, I am really happy that I get to spend time with my sister. 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.



这一幅画显示我与周围环境的关系。我觉得越来越具有冒险精神，想要跨出去我的安全地带。并且离开安全地带让我发现有关自己与他人的新事物。幸运的是，我真的很高兴我可以有时间与我姐姐相处。她给了我机会了解她，这让我尊敬她。我很高兴我有这样的机会去学习在自然和尊重中与人沟通。

即使今年夏天我在台湾的经验远远不同于之前春天时的经验，我觉得我长大了。我长大到可以较好的了解自己与别人。与自己相处，我变得更加的自然与平静。

大师父、道一师父，谢谢你们对我如此的好，照顾我，一路的引导我，并且提供给我机会在这个环境中成长。我也感谢其他的师父们，以及净住道场的行者们，在台湾的这个夏天，对我的照顾与关怀。

我将继续地不断重新发现与自我突破。





## 生命的谦卑—part2

台湾 法海

生活就是一种修行，我们之所以面临病痛会如此的恐惧跟害怕，其实是**我们大部分的时间都「活在想象」当中，而不是活在事实。**

目前我要面临的开刀跟治疗，这是属于技术面的医疗，就交给专业的医护人员；但在心理方面，我得学习着面对跟接受目前的事实，千万不能排斥。排斥所带来的害怕是很不值得的，当你接受了眼前的事实，会发现到你原来的恐惧跟害怕就消失一大半，此时的心也会比较清明的去思考接下来要做的事及要解决的问题。因为在恐惧当中，会让人乱了方寸，也会给周遭的人带来更多的困扰及害怕。

一个生病的人要学会安顿自己的心，同时也要学会安慰周遭关心我们的人，让他们看到我们对生命的了解跟接纳所表现出来的平和跟宁静；让他们因恐

惧、不安所引起不知所措的焦虑、紧张、害怕，得到一些缓解，转为较多的关心及较少的担心。

### 身体就像拼布一样，破了补补就好

很多朋友关心我身体最近的情况，其实大致不错，只是有一些地方需要修修补补。身体就好像拼布一样，哪里破了，补一补就好。但就在这修补的过程中，我看到一些事实。尤其这一次，法质陪我去医院的胸腔外科做吞咽摄影，看能不能让阻塞的部分通畅，胸腔外科医师跟我说：「我帮不了你，肠胃科的机器比较先进，或许可以帮你。」肠胃科医生用小管径的胃镜通食道，约通到十八公分处，每通一次就流出血来，最后医生担心再往下通会造成大出血就停止了。肠胃科医生就建议我去找外科医生试试看，看能不能帮我把阻塞这一段直接切掉，将胃直接拉上来，

只是这个手术的风险比较大。

我跟医生说：「吃对我来说不是问题，我从胃管直接灌食就可以了。」法质问我：「你会不会失望？」我说我在 大师父那里学到一件事情：「**当你不要对事情有期待，你就不会有失望。**」这次我的体会就非常深刻，因为我主要是想知道食道里面到底是怎么回事？为什么整条食道都塞着？结果发现通管的那十八公分，看起来并没有长什么东西。我觉得这样就已经很好了，没有什么好失望，就是知道不通了。**因为没有期待，就不会有失望的苦恼。**

历经这个过程后，我发现我看世间的观点变得很不一样，我深刻体会到：这个世间真的是多采多姿，有形形色色的人。但只要你身处在世间的各行各业，无论扮演任何角色你都会很苦，而且是苦不完，也难以止息；没有学法的人，那苦更是深啊！由于我们还活在这个世间，势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。所以在这当中必定会有很多的期待跟索求，期待跟索求所引发的苦是让我们一辈子都苦无出期……。

### 真话与真心话的差别

有一天我侄女教我一件事，她说去外面工作，学到了真话跟真心话的差异：「**真话不好听，而且真话很伤人。但真心话就不同，真心话讲的也是真的，但却不是只在陈述事实，而是用真心在讲，在说的同时并不是在指责什么，而是基于很好的朋友或各种因缘关系在表达；也不是在批评什么，只是用比较妥善的方式表达，让对方能够明白及体会我们真心的用意，而不会对我们产生排斥或者敌意的回应。**」

体会到这个世间真实的角度，再来看身处的生活中，我必须扮演的各种角色时，觉得非常愉悦，而且很庆幸有这样的因缘跟关系，这些关系不会造成任何

的负担跟压力，而是一种很好的学习过程。我很感谢僧团跟 师父，让我看到很多的真相，我知道我的生命会更好。在 师父这边学得很愉悦，只是在这个过程中里，我比别人更先去感受生命的真相。因为这一块是每个人迟早都会去经历的，有些人是要等到比较老时才会去面对这些历程，但却不一定能有时间可以好好体会，而我只是比较早去经历这些现实。所幸依靠着佛法的智慧，才让我有办法看清楚很多事情。

### 依有限的生命看待世间

依我现在有限的生命来看世间，所有经历过的一切，我只有感恩跟感谢。以前会对别人加以吹毛求疵，如同一盘菜炒得很好吃，只因为其中有一些辣椒不合你意，你把全部的菜通通吃完了，却指责那盘菜有够差，你没有感谢那么多的东西，就只是针对辣椒在说。我以前就像这个样子，很不道德也很不应该。如今，我感谢所有在我眼前呈显的一切。

最近这段生病期间，我发现我可以观察跟体验到更多的东西。我觉得身体眼前就是这个样子，这是因缘，之所以会为生病感到挫折，其实都是来自于内心有「我想要做什么」的期待，于是，如果现在不能做，就会感到失望。**就因为面对生病的现实，让我一再地得去接受一种一直退、一直退、一直退……退到最后没有希望的真实，但也许生命就是要逼临到这样的绝境，才会体悟到一种更深的豁达。**

「行到水穷处，坐看云起时」，这时的内心就不再有失望的问题。生命就是这样，它在改变，改变会朝哪个方向真的不晓得，但就是在改变。只能在当下尽力， 师父也教我们在当下尽力就好，努力做完就好了，我也看到这样子，真的很好！

### 好人、坏人是在过程里面呈显

我们常常以「好人或坏人」的二分法来评断人。师父说那是你的头脑、道德、人生观跟社会性共同的想法。好人、坏人是在过程里面呈显。当我们对一个



人的所作所为实际上并不以为然，可是大多数的人却又会乡愿的为其解释说：「那个人很好，他不是这个样子，可能是不食人间烟火比较单纯才会这个样子」。师父说那叫愚痴，做的人愚痴，说他好人的也愚痴」。因为他的所作所为在那个过程里面让周遭关心他的人全都人仰马翻，你说他是好人还是坏人？实则，好人、坏人是在过程里面呈显。我非常清楚的看到这件事情，也因为这样，我更清楚的看到我以前以二分法来评断人，真是有够愚痴的看法。

有很多人心里在想什么是不会让人知道的，但你可以从他的行为举止的呈显，看到他的生命品质——自大、自卑、自恋。这些说出来会很难听，但表现出来就是这个样子，有时候怎么想也觉得不可能是这样子，但他的行为举止就会透露出这些讯息。师父说过：修行不是专指很会说法的人才叫做有修行，世间上就有很多人并没有学佛，虽不晓得佛法，但修行得很好的人，修行是在一个人举手投足之间的展现，不是在嘴巴、只叫别人做而自己都没有做，那叫什么修行？那只是很会说罢了！师父教我怎么去看到这些事情，才会愈来愈清楚。师父将一辈子的智慧跟我们讲，但有些人却把听到、学到的法拿来当成是自己的，把别人辛苦的成果收割成自己的，这是相当不厚道的作为。

经由 师父跟僧团的提醒让我看到这一点，不然我就只是会觉得怪怪的，但就是看不到事实的真相。看到真实以后就学会面对及接受，这样苦就少很多了。很多苦都来自于不接受才会有苦，接受了反而很多事情很好办，也没有那么多麻烦跟困扰。

### 我的人生观不是豁达，应该说是看到真实

一般人都是活在自己的想法里。 师父曾说：「你说的天经地义，在另外一个人看来是**不可思议**」这句话真的是**至理名言**。事实就是这样，我们要从这里面去学到一些东西，不然没有办法去看到什么是苦？你说的苦，就另一个人来说或许是快乐得

很。所以，你没有办法说要大家都到极乐世界去，你说的极乐世界跟他说的极乐世界，可能是一个在天一个在地。譬如说喜欢喝酒、赌博、吃槟榔的人会觉得能做这些事就是他的极乐世界，而我们以为的清净或许对他来说是相当残忍。所以那只是一个口号，是没有真实去看待这个世界的众生。因为我们所认知的世界是不一样，要叫别人照我们的意思这样做，我们可曾站在对方的立场想？可能你觉得打坐很好，但对有些人来说或许会觉得比死还痛苦。这不是豁达，而是看到比较多的真实，自然就会这样子。

生病以后，我有比较多的时间去想一些事情，像我这么幸福的病人，我看是少之又少。家里的人对我很照顾，僧团对我也很关心，又有「无上甚深微妙法」可以学，这是何等的幸运！人终其一生要学的就是「活在现前，远离烦恼」这件事情。当身体健康的时候会有「我还可以怎么样」的期盼，但**事实上，随着因缘在改变真的不能怎么样，想怎么样那只是给自己找麻烦。**

### 擦在剥落墙壁上的粉彩

听 师父的「荒野中的足迹」，我有很深的感慨，觉得世间有很多人是踩着别人身上往上爬，不解的人还说这个人很厉害很行。

学习别人的东西并不可耻，但若学了以后，就把从别人那里所习得的，认为是自己本来就会，是从石头蹦出来的，那才叫可耻。在社会上工作，有一些配方是有机密性的，纵然离职也是不能讲，那是人家研发的东西，是一种商业机密，学的时候，是要签切结书的，若违背切结书上的行为，得负法律责任。光是去学日本料理，你在这家店学了以后，几年内是不可以再做相同的工作行业，这是社会共同约束的行为规范，若是逾越了这个规范，不仅要负法律责任，在道德上也是会令人唾弃的。为了自身的荣耀与掌声，这就如 师父所说的：好像擦在剥落墙壁上的粉彩，纵然外在再怎么好看，掌声再怎么多，其实内在是一直

在剥落，怎么留都留不住，它只是剥落的过程。

## “黑夜”的体会

中道僧团的 师父们在冢间修行，我是既向往又难以克服心理障碍，所以就想好好去体会那种情境，并试图克服内在的障碍。有一天我就趁着夜晚无人，大概十点多左右，到住家的后山走了一下，第一趟从头走到尾，我全身汗毛直竖，充满着紧张、害怕跟紧绷，整个过程里面，只有「恐惧」两个字可以形容，除了恐惧还是恐惧。走到山的另外一头时，我就停下脚步摄心专注，等静下来后，往天空看去，月亮高挂在相思树梢，又圆又亮，几朵云彩在一旁烘托着，凉风徐徐吹拂，我从来没有看过这么漂亮的景色，也因此，当我往回走的时候，经历到的一切是无比的宁静且美好。为什么走的明明是同一条路，但因不同的影响所感受的情境差别竟然如此之大。我感受到当下的每一刻，是这样的真实跟美好。我发现自己以前都是活在想象之中，让生命一直重复着过去的经验，不仅一点都不新鲜，同时也错过很多的美好。

生病也是如此，我们通常也是活在想象的世界，

脱节于目前身体真正的问题跟状况。就如 佛陀所说的，第二支箭它从没停过，随时朝着全身射来，我们在想象中挣扎、呐喊、自苦、苦他，所以真的要学聪明一点，要对自己好一点，在身苦当中要学着真诚的去感恩这一切的一切，让心变得柔软有弹性，那是一件很美好的事情，而且不是为了谁，其实这一切都是对自己好。我于阿含经上面曾经有读过， 佛陀的弟子摩诃男担心他死后不知会生到何处，因为他觉得他的修行还是不足，所以他会害怕，他请问 佛陀死后的问题， 佛陀就问他说：「如果一棵树是向着某一方向在生长，而且长得非常的茂密，当这一棵树倒下的时候它会倒向哪里？」摩诃男说：「它会倒向以前一直生长的那方向。」佛陀说：「是啊！那你在怕什么呢？因为你此刻的作为就会影响到下一刻，所以要尽量想一些曾经做过的善行跟美好的事让自己快乐一些。」这段经文给了我莫大的启示和鼓励。

## 栖处无忧落处欢

我很喜欢 师父写的一首诗偈：「满树花开千万般，枝枝向暖枝枝寒，当前尽是深密意，栖处无忧落





处欢」。尤其是最后的一句「栖处无忧落处欢」，每一次看到这首诗偈，我都非常的感动，我心想：其实老病死本来就是生命的一部分，任何人都无法拒绝它、排斥它。如果一而再的想拒绝与排斥，那对生命而言，其实会带来很大的痛苦。若能将这一部分跟生命连接并且接纳，使它成为生命历程的资粮与经验的肥料，那么，当经历树干倒下时，也必然的是「栖处无忧落处欢」。

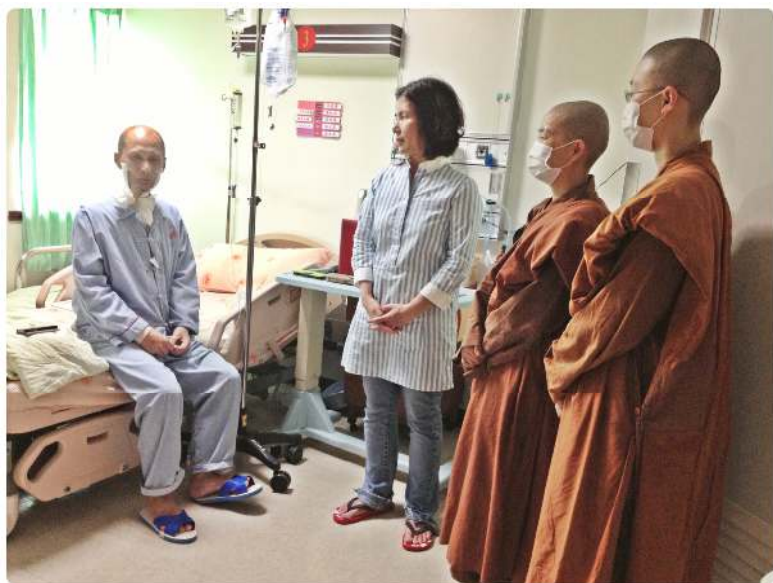
### 让这朵生命之花在余晖中绽放

师父说：「花开不是为了什么？因缘俱足了，它就开。」如果在生命中不接纳或者排斥老病死，那就真的会非常痛苦。当我接纳了这个事实后，我发现到这个接纳其实是美好的，也会更加珍惜这个历程中的一切。

这几天的晚上都梦到了我喝了一口水，并且可以吞下去，这感受是多么的真实，我真的非常的高兴。但一觉醒来发现那只是一场梦，原本只是一个再简单不过的动作，现在竟要在梦中才能够实现。我这才发现：原来很多极为平凡、平常的事都是弥足珍贵的，可惜我们通常轻忽了，直到失去了方才后悔莫及。

之所以无法吞咽，是因为我在治疗的过程中，做过很长一段时间的电疗，可能伤到了食道，使它完全的闭锁不通，最后连医师都束手无策，此后我是不可能再用嘴巴进食了。这时候，我才体会到师父一直提醒我们的「不要常常把业障深重挂在嘴边」的深意，父母生我们六根健全，能吃、能睡、能拉，这是多大的幸福，我们有体会到吗？能生在这个医学昌明的时代，由于医疗的进步，让不能吃的我，可以靠着胃管进食，维持正常的生理机能，让生命得以延续，就只差没有味觉而已；我的手、脚，行动都还很自如，思考也很正常，我觉得这样已经是很好了，我真是充满了感恩呀！

在这同时，也因为没有办法再有味觉的感受，让我想起曾经有很长一段时间为了追求美味、美景、好山、好水.....等等的这些觉受，经常呼朋引伴，花费了我生命一大半的时间跟金钱，最后连健康也赔上去，原来我一直都被色、声、香、味、触所迷惑，真是惭愧呀！如今，由于身体的关系，我知道吃不是为了要吃饱，是为了维持色身的运作，就是这个样子罢了！所以现在的我，就不再为吃什么而烦恼，喝牛奶就好。





佛陀要我们不追逐五欲功德，师父也常常教示我们不要为五欲所绑，不要变成五欲的奴隶，我们的生命都被这五欲的觉受所宰制跟左右，连一点还手的力量跟机会都没有。现在透过身体的经验，让我不得不面对此一真实时，也才发现自己对佛法上有更深一层的体悟，对于不被五欲所缚，是真正可以做到的。同时也感觉时间变多了，心情也轻松多了，这或许是

生病的功德吧！

我很庆幸有学法，并且受到师父及僧团的照顾，让我有机会从另一个角度切入去看到世间真实的一面，真是太幸福了！所以我说出我的感受跟大家分享，谢谢师父，谢谢僧团，谢谢师兄、师姐，谢谢大家，感恩一切！我会努力让这朵生命之花，在我生命的余晖中，绽放得更美丽更芬芳。

## 缺乏 3 种关键营养 忧郁风险增 7 倍

选自 华人健康网 / 记者 黄子伦 8/30, 2013

国家卫生研究院营养医学研究团队今 30 日公布最新研究发现，国内逾 3 成老人出现忧郁症状，若同时**缺乏血红素、维生素 B6、叶酸等 3 种关键营养的人，忧郁风险高达 7 倍**，呼吁银发族们别只吃蔬菜类养生，却缺乏均衡饮食的观念，反而会让营养摄取不均衡，减少血红素、维生素 B6、叶酸的摄取。

### 台湾 3 成老人忧郁 注意 3 种关键营养

由国家卫生研究院群体健康科学研究所潘文涵研究员带领，旗下的营养医学研究团队分析 1999 ~ 2000 年「老人国民营养健康状况变迁调查」资料显示，国内 65 岁以上老年人，在使用 SF36 量表测定其忧郁情绪后，有「心理忧郁沮丧」和「情绪影响日常活动」中任一种忧郁情绪的比例高达 31.4%。

为探究原因，研究分析造成老人忧郁的危险因子，拟定血红素、血清铁蛋白、维生素 B1、维生素 B2、血浆维生素 B6、血浆维生素 B12、血清叶

酸等 7 项作为关键变项，研究发现，同时缺乏血红素、维生素 B6、叶酸等 3 个因子，忧郁风险较一般人增加 2.32 ~ 7.13 倍之间。

其中，血红素缺乏的老人有「心理忧郁沮丧」的风险是 1.87 倍、有「情绪影响日常活动」风险的老人则是 1.44 倍；而维生素 B6 缺乏在两种忧郁情绪的风险为 1.58 倍及 1.47 倍。

### 均衡饮食，才能摄取充足营养

潘文涵指出，**血红素不足与缺乏维生素 B6、叶酸，可能因涉及脑神经传导物质的合成不足，以及脑部供氧量不足，而影响老人情绪及从事日常活动的意愿**。另外，许多老人家为了养生，或是因为胃口不好，只吃叶菜类，当个**纯素食主义者，就有可能减少维生素 B6 的摄取，也可能因此而贫血**。

建议仍需均衡饮食，完整摄取蔬菜类、五谷根茎类、水果类、蛋豆鱼肉类、奶类、油脂类等食物，蔬菜类可多吃，但其它种类食物也不要完全不吃，如此维生素 B6 和叶酸才能获得适当的补充。





## 静水流深

「潜寂则止慢习，默行则治贪毒」，於此中有大清凉大甘露、能治痴病。——随佛尊者

### 月澄

“静水流深”这个成语，从字面上看来，是对大海、江河、湖泊等水自然现象的描述。这四个字，字面很是宁静，绝没有伸胳膊蹬腿的张狂，排列在一起规矩自然，不显山、不露水、不虚张声势；可凝神细想，心底便觉有一种涌动，是什么呢？这水底下的世界到底有多深？底下有多少东西？或许还真是一片碧绿静水，或许是急流奔窜，或许有许多漩涡，或许还是一个暗流涌动的世界……。“静水流深”这四个字，却让人隐约感到了一种深度，不由得生起一份敬畏之感：是生命原初的博大与深邃吗？是智者平怀坦荡的微笑吗？是生命沉潜内敛后的深深蕴藉吗？是胸中的万千丘壑吗？

看过这样一个发人深省的故事：有一位父亲邀他的儿子一同到林间漫步，父子俩在一个弯道处停了下来。在短暂的沉默之后，父亲问儿子：「除了小鸟的歌唱之外，你还听到了什麼声音？」儿子仔细的听了几秒钟之后回答父亲：「我听到了马车的声音。」父亲说：「对，那是一辆空马车。」儿子惊奇的问他的父亲：「我们又没看见，您怎麼知道那是一辆空马车？」父亲答道：「从声音就能轻易的分辨出是不是空马车。马车越空，噪音就越大。」

据说有渡河经验的人，在涉水之前，总会习惯的抓起一块石头投入水中以估计水深。如若水花溅得越高，河水也就越浅；反之，那溅不起多大水花、听不见多大水声的地方必定深不可测。

「马车越空，噪音就越大」，多么令人警醒的一句话！「静水流深，深水无声」，想必做人，也该如此吧！

看过一篇报导，大意是：在非洲的热带草原上，生长著一种尖茅草，在最初生长的半年时间里，它是草原上最矮的植物，炎热的太阳炙烤著大地，乾旱使得它们只敢长出一寸来长，在那段时间里草原上任何一种植物都比它高，都比它长得茂盛。但半年过后，在雨水到来之际，尖茅草就像被施了魔法一样，以每天 0.5 米的速度向上疯长，三五天的时间它就会长到 2 米的高度，成为非洲草原上最高的“草地之王”。

人们对尖茅草这种生长现象感到非常难以理解，就开始探寻它生长的秘密。终于发现了这种尖茅草的生长规律，在最初的半年时间里，其实尖茅草也在长，只是不往上长，而是往下长，长在根部，尖茅草的根部有时能长到 28 米长。在外界自然条件不具



备时，尖茅草就默默无闻的在根部积聚营养和能量，一旦条件成熟了，就开始疯长，直至生长的速度让人瞠目结舌。

尖茅草的生长奇迹，从表象上看似乎一团迷雾，但当刨根溯源，了解了它的生长过程时，就会豁然开朗。尖茅草之所以能够成为“草地之王”，其实已经付出了超乎其他植物多少倍的艰辛代价，它凭着自己的努力，积蓄了充足的能量，在大地上扎下了深深的根

由尖茅草，我联想到自己及大多数的人，当期待满足时，不懂得韬光养晦，反而时时显露，处处招摇；若希望落空时，不懂得反躬自省，反而四处寻求认同，四处博取同情。那内在的思绪呀！好比山谷间奔窜的野溪，狂乱且浮躁不安。相较于尖茅草的懂得潜沉及善于蛰伏，我们实在是惭愧呀！「马车越空，噪音就越大。」常常是我们的传神写照呀！

静，是一种智慧，它能还给我们一片湛蓝的天空，一方心灵的净土；静，是一种内敛，它是一汪清泉，静静流淌，任鱼儿畅游，却仍旧可以波澜不惊；静，是一种素养，它会让心思澄明、言行磊落，会让生活少了很多负累、多了很多内涵。静，是善于守诸根门，护心正念，「若眼见适意、可爱念、能长养欲乐、令人缘着之色」，能「不喜、不赞叹、不缘、不着、不住」；「若眼见不适意、不可爱念、顺于苦觉之色」，能「不畏、不恶、不嫌、不恚」，内心安住不动，善修解脱，心不懈怠。耳、鼻、舌、身、意识法，亦复如是。

随佛尊者说过：「『潜寂则止慢习，默行则治贪毒』，于此中有大清凉大甘露、能治痴病。」让我们一起学会潜寂、学会默行，让生命如流深之静水，静静地流淌。

## 好友遭受威胁...大脑竟出现同样反应！ 精神活动在大脑，不是南传阿毗达磨论说的心脏

选自 NOWnews / 记者 吴毓敏 8/26, 2013

与自己最亲密的朋友总有一种说不出的绝佳默契，有时候甚至觉得好朋友根本就是自己的分身。根据美国一项研究显示，人们常用「好得像一个人」来形容亲密好友，且大脑也会将这位非常亲密的朋友当作自身的一部分来看待！

据美国维吉尼亚大学（University of Virginia）研究人员在新一期《社会认知与情感神经科学》杂志上报告说，透过 22 位成年人参与了这项试验，受试者之间有亲密好友也有陌生人。

研究人员表示，他们在试验中遭受轻微电击，同时利用核磁共振成像技术扫描大脑，分析在不同人士遭受电击情况下大脑的活动特征。结果显示，

当自己大脑受到轻微电击时，大脑中负责对威胁做出反应的区域如前脑岛、壳核等会变得很活跃，且好友同样遭电击时，他们也会出现像是自己受电击时的大脑反应。

但若是对陌生人进行电击，自身大脑的这些区域则几乎没有活动。因此，研究人员说，这表明大脑会把亲密好友当做自己的一部分，当亲密朋友受到威胁时，也会觉得自己受到了威胁。

研究人员表示，这项研究显示在亲密好友的大脑深处，已将彼此认为是自身的一部分，产生亲密好友与自己如同一个人融为一体的生理基础。



## 女性不宜吃冰？3 个小方法补救

本文选自 华人健康网 记者黄子伦 8/12 2013

炎炎夏日气温升高，近几日更屡屡飙破 38 度，大白天走在毫无遮蔽的街道上，仿佛身处三温暖烤箱，这时来盘冰凉凉的挫冰顿消暑气，但中医师提醒，虽然解了一时的热，常吃却容易造成身体的负担，尤其是女性吃冰更可能对子宫、卵巢带来损伤，假如抵挡不了诱惑，吃完可靠 3 个小方法缓解症状。

美女中医师张文馨表示，中医认为冰属「寒湿之物」，吃多会让体内湿气加重，抑制或损伤五脏六腑的阳气运作，影响代谢循环机能，虽然每个人对冰品的耐受程度，但长时间下来多少会造成损伤，且经常吃冰的女生体质会转变成「寒湿凝滞胞宫」，影响子宫收缩，经血凝滞不畅，造成经痛、经量变少、白带偏多等症状。建议平常吃完冰，透过 3 个小方法可改善症状。

### 1. 热敷腹部，按压关元穴

尤其是平常就容易有经痛的女生，吃完冰可以用热敷袋、围巾等帮下腹部「加温」，透过物理作用能驱散一定程度的寒邪，也可以用大拇指按压腹部肚脐下 3 吋（4 指宽）的「关元穴」，建议每天洗完澡后按压至少 20 下为宜。

### 2. 吃冰后先喝温水，再来点生姜红茶

冰品属于寒湿之物，吃完冰后先喝点温开水（避免热水，以免冷热温差过大，刺激口腔粘膜与肠道），过一段时间后，不如来杯生姜红茶，做法很简单，先将切好的带皮生姜，放入茶杯中连同红

茶包一起加入热水即可，靠生姜「除湿机」的特性，去除寒湿之气。

### 3. 温经散寒，暖宫止痛必喝茶饮

准备吴茱萸 2 钱、生姜 3 片、桂枝 1 钱，将药材洗净包入过滤袋以便回冲，放入壶中冲 600 ~ 800c.c. 的沸水，即可代茶服用。喝法从经前 7 天或月经来的第 1 天开始到经净，但如有感冒发烧、喉咙痛或怀孕切忌不可饮用。

### 【医师小叮咛】：

张文馨医师提醒，女性避免吃冰才是保护子宫、卵巢的根本之道，但若忍不住嘴馋，可以借着以上 3 个小方法帮忙补救，如果是经期极度疼痛的女性，建议还是要找专业的中医师诊治，进一步调理体质。



## 研究：人格特质与「惯用脑」无关

### 精神活动在大脑，不是南传阿毗达磨论说的「心」

本文选自 台湾醒报 / 作者 李昀澔 8/21,2013

过去认为惯用左右脑，会影响人格特质，最新研究却发现，「惯用脑」的概念可能是一种迷思。过去的研究指出，左右脑负责的功能不同，一般认为可能是造成人格特质差异的原因之一；但最新研究显示，脑部运作的功能有左右脑的差异，人类却没有所谓惯用某一侧大脑的现象。

一般认为，脑部的运作就像惯用手一样，有左右之分。惯用右脑的人，可能较具备创意、艺术天分、开朗心胸、主观思考等特质；惯用左脑的人，则可能有较强的分析能力、专注力、逻辑思考且注重细节等特质。但是美国犹他大学神经科学所的研究团队发现，人类并没有「惯用脑」的现象，所以跟人格特质并没有关联。

研究团队找来参与「国际神经影像数据共享计画」1千多名7至29岁的受试者，以磁共振影技术，记录受试者的脑部活动，同时将脑部细分为

7266个区域，以定义功能上的「脑侧化」，是否有左右半脑的差异。「脑侧化」是过去由戴克斯及布洛卡两名神经生理学家提出的概念，指的是大脑某些功能，会偏重在某一侧的大脑，例如左脑的脑区，被认为支配大部分的语言行为。

研究团队发表在《公共科学图书馆期刊》的结果指出，左右脑的差异包括解剖学上结构的差异、功能上的差异，但不包括人类惯用某一侧的差异。过去认为人格特质受到惯用脑影响的观念，应该是对「功能脑侧化」的意义有所误解；也就是某些脑区运作较活跃的话，代表该脑区主导的功能较显著，在某些人格特质上就会呈现较突出的表现，而最新研究证实，人格特质表现与左右脑并无直接的关连。

「大脑的运作是一个整体的、连结多项功能的行动。」主导该计画的安德森博士表示，根据受试者整体的脑部活动纪录，无法分辨究竟是左脑的反应较活跃，还是右脑负责较多的活动。「民众应该对功能脑侧化及左右脑牵涉的功能，有正确的认知。」参与实验的研究生尼尔森说，「否则容易产生误解，误以为可以透过训练『惯用脑』或『非惯用脑』来改变自己的人格特质。」

图说：研究显示，脑部运作的功能有左右脑的差异，但人类没有惯用某一侧大脑的现象。

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

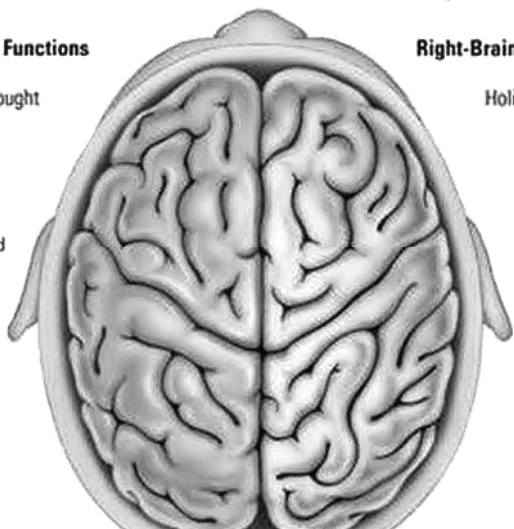
#### USABILITY/ANALYTIC + DESIGN/CREATIVE

##### Left-Brain Functions

Analytic thought  
Logic  
Language  
Science and math

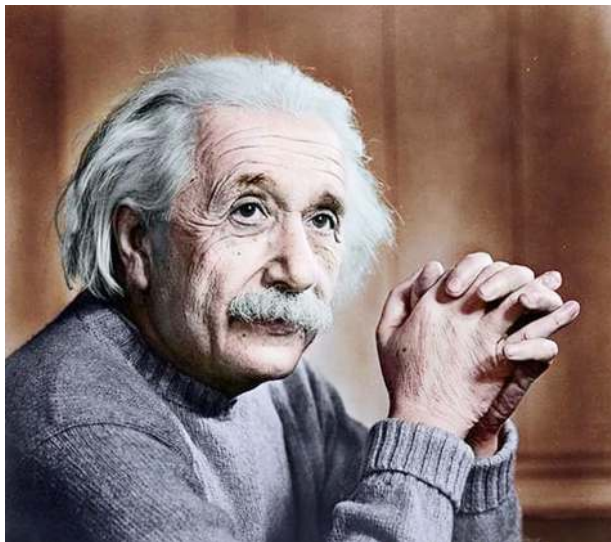
##### Right-Brain Functions

Holistic thought  
Intuition  
Creativity  
Art and music





## 爱因斯坦大脑异于常人 造就世纪天才！ 精神活动在大脑，不是南传阿毗达磨论说的“心脏”



本文选自 NOWnews / 记者 吴毓敏 10/1,2013

家表示，有可能是爱因斯坦大脑天赋异禀，也可能是后天不断思考使这些大脑区域发达，另外，也可能是这两者因素相辅相成的结果。

近日，位于大陆上海的华东师范大学科学家提出了最新事证，显示爱因斯坦大脑发达的原因还包括了「大脑胼胝体明显厚于同龄人」。据悉，胼胝体是哺乳类动物大脑中，连接左、右大脑半球最大的横向神经纤维束，左、右大脑半球间联系越密切通过胼胝体的神经纤维束也越多。

该研究发现，理论上人类正常衰老大脑会萎缩以及大脑标本也会缩水，但是爱因斯坦大脑胼胝体与同龄者对照，发现其大脑胼胝体仍厚于同龄人。研究人员表示，这显示因斯坦在其去世时大脑非常健康，大脑萎缩不明显。研究人人员表示，爱因斯坦年轻时脑胼胝体应该更厚。

为了找出其大脑胼胝体的特异性，该研究对 52 名平均年龄在 26 岁的年轻人进行大脑磁共振图像分析，与爱因斯坦 1905 年发表三篇研究论文「光电效应、布朗运动和狭义相对论」时的年龄相同，结果发现爱因斯坦大脑胼胝体均明显厚于这些年轻人。

因此，研究人员表示，这项研究结果揭示了爱因斯坦超凡的认知能力，不仅与其独一无二的皮层结构和组织学有关，同时还与其增强大脑半球间的联系胼胝体也有密切关联，进一步解释这位世纪天才的大脑何处与众不同。此外，这项重大发现发表在神经科学领域权威期刊《BRAIN》杂志。

世纪天才的大脑到底与一般人哪里不同？著名物理学家爱因斯坦被人们视为世纪天才的他，其大脑结构让许多科学家产生兴趣，因为他们认为爱因斯坦的大脑一定与众不同，才能想出相对论以及其他超前的理论，这颗堪称为史上最聪明的大脑，过人之处究竟何在，谜底即将揭晓。

根据大陆媒体新华网报导，位于上海市的华东师范大学科学家，为人们解开了科学界一直以来的传奇谜团「爱因斯坦的大脑」。此前有关于寻找天才根源之谜的研究，解释爱因斯坦大脑异常之处，为顶叶皮层相当发达使得爱因斯坦高人一等的推理力，且智商高低不在于脑部的大小，而是神经细胞密度的高低才是影响智商的主要关键。

还有爱因斯坦的大脑前额叶皮层、体觉皮层、主要运动皮层、顶叶皮层、太阳穴皮层和枕叶皮层异常，都有罕见的复杂回旋状皱折，且特别发达，但是这些究竟是先天还是后天形成，迄今仍是谜。有科学

## 濒死经验 美研究：脑波活动造成 精神活动在大脑不是南传阿毗达磨说的

取材自由时报 编译魏国金 记者汤佳玲、杨久莹 8/14 2013

不管是穿越隧道通向亮光、或者目睹医护人员对着自己的身体在做急救，这些濒死经验的成因或许不那么神奇，美国的研究人员认为，该现象可能是垂死大脑的电子活动激增所致。

### 垂死前鼠脑 脑波讯号强 8 倍

密西根大学的科学家将九只老鼠麻醉后，以人为方式使其心脏停止跳动，结果在其心脏停跳后三十秒内，以脑电波仪（EEG）测量到称为γ振荡（gamma oscillations）的高频脑波遽增。研究发现，老鼠心脏停止后，高频脑波的活动模式类似在完全有意识的动物上看到的，然而其讯号强度却强上八倍。

该研究主要撰文者、密西根大学医学院副教授波吉金指出：「许多人认为，大脑在临床死亡后衰退或停止活动，研究显示绝非如此。在死亡过程中，它甚至远比清醒状态时更活跃。」这项研究结果发表在美国国家科学院院刊。

波吉金指出，这为濒死经验提供一个科学性的解释架构，濒死经验的现象本质上是物理性的而非灵性的；当某位从濒死中活过来的人说看到光，或许是因大脑视觉皮质高度活跃，使其感受到鲜明的影像。

波吉金指出：「这项研究揭示出，在心脏停跳过程中，氧气或氧与葡萄糖两者的减少可能刺激大脑活动，而这个活动是意识加工的特色。」但她也表示，必须对临床死亡后复活的人进行相关实验，才可验证上述发现。

### 濒死者 95%苏醒后对生命改观

美国濒死经验研究权威、纽约州立大学石溪分校医学院的帕尼亚博士也说，**波吉金的研究还无法解释为何有些濒死者在脑部停止活动，医生展开抢救时，还能正确地回忆出当时的状况。**

针对美学者有关濒死经验的研究，周大观文教基金会曾经成立「台湾濒死研究中心」，调查发现，曾有濒死经验的人，高达九十五%苏醒后都会对生命改观，变得更有强烈求知欲与服务他人的想法；而有些濒死者看到的東西，是不曾在生活经历中所见过的往生亲人或是未曾到过的地方，濒死经验有时很难用科学去解释。

### 黄荣村曾濒死 看见过强光

前教育部长黄荣村在年轻时吃面中毒而有濒死经验，他曾透露「当时印象中就是见到刺眼的强光，似乎可以清楚地看见四周，甚至可以看见平躺着的自己，有清楚意识知道发生意外，但却无法动弹、做任何改变……」。

台大前哲学系教授杨惠南说，佛教基于信仰，相信「临终」会有阿弥陀佛接引西方；台湾基督长老教会牧师张德谦表示，有许多基督徒有过濒死经验，他们看到的是耶稣或天使来接引，让人不害怕死亡。

生死簿传人吴晴月老师则说，人临死时灵界会派来接引的守护灵（库官），依照死者生前的信仰幻化身分来接引死者回灵界，或幻化成已死的亲友来接引。





## 各地共修时间

### \* 周二课程：

台湾地区（台北、台中）7:30PM

马来西亚吉隆坡 7:30PM 同步连线听法

### \* 周三课程：（11/13 结业，下一期明年初开课）

台湾地区（台北、台中）7:30PM

马来西亚吉隆坡 7:30PM 同步连线听法

### \* 周六共修：

大马地区各地禅林 8:00PM

美国纽约同步连线听法

### \* 周日共修：

台湾地区（台北、台中）9:00AM

美国地区（洛杉矶）同步连线听法

## 广西 南山寺

### 秋季禅修营

11月7日~11月17日

中国 广西省 贵港市 南山寺

526279826@qq.com

## 福建 福兴寺

### 中道十日禅

11月22日~12月1日

中国 福建省 福清市 福兴寺

fuxingsi@163.com

法传中华 利世利民

各位法友平安

## 台北中道禅院及台中中道禅林周日共修时程

从 9/8（日）起，原周六共修时间

改为**周日上午 9 点 ~ 11 点**

共修课程以实修为主

内容为随佛长老亲授

### 《十二因缘观和四念处的集与灭》

法友可准备斋食中午供养僧团

（欲供养者可与禅林法工联系）

### 下午 2 点起为法义交流与分享

欢迎法友们邀请亲朋好友一起参加

每星期日的共修课程与供僧活动

原始佛教会合十



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

### 欢迎索阅《正法之光》结缘流通

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

1. Original Buddhism Society (弘法、助印)  
Citibank Savings Account 9930260993  
2. Compassion for Children (扶助孤童)  
Citibank Savings Account 9946841178  
馬來西亞護持帳戶：Sambodhi World Berhad  
HSBC Bank：202-124475-101

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

### (1)台灣教區(Taiwan)

E-mail: arahant.tws@gmail.com

❖ 台北 內覺禪林 O.B.S.T.-Taipei

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

❖ 台北 原始佛教中道禪院 Sambodhi World-Taipei

台北市伊通街 58 號 2 樓 電話：886-(02)2515-2505

❖ 台中 中道禪林 O.B.S.T.-Taichung

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

### (2)美國教區(U.S.A.)

E-mail: arahant.usa@gmail.com

❖ 紐約 原始佛教中道禪院 Sambodhi World-New York

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

### (3)馬來西亞教區(Malaysia)

E-mail: arahant.mas@gmail.com

❖ 吉隆坡 中道禪林 O.B.S.M.-Kuala Lumpur

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

❖ 怡保 中道禪林 O.B.S.M.-Ipoh

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

❖ 檳城 中道禪林 O.B.S.M.-Penang

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

❖ 威省 中道禪林 O.B.S.M.-S.Prai

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

❖ 馬六甲 中道禪林 O.B.S.M.-Malacca

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

❖ 新山 中道禪林 O.B.S.M.-Johor Bahru

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

❖ 雙溪大年 中道禪林 O.B.S.M.-Sungai Petani

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



## 開顯法眼 正向菩提

中道僧團 主辦 原始佛教會暨中道禪林 協辦

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

| 日期                               | 時間               | 主題       | 內容                          | 活動場所                                |
|----------------------------------|------------------|----------|-----------------------------|-------------------------------------|
| 每周二 (10/22起重播)<br>(8月27日~10月15日) | 19:30-21:30 (周二) | 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      |
| 每周三 (11/13結業)                    | 19:30-21:30 (周三) | 經法研讀     | 依 隨佛尊者著《相應菩提道次第》第二篇 - 菩提道次第 | 台中 中道禪林<br>台中市南屯區文心路一段 378 號 11 樓之一 |
| 每周日                              | 09:00-16:30 (周日) | 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。 | 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 | 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             | (錄取法友請于前一天<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  |





# 原始佛教会 觅寻安僧传法禅林宝地

至心普为 佛陀真实教法根植台湾利益斯土斯民

至心普为 佛陀真实教法光耀世间利乐苦难世间

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

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

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

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

**中华原始佛教会 合十**

台北市北投区登山路 139-3 号

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

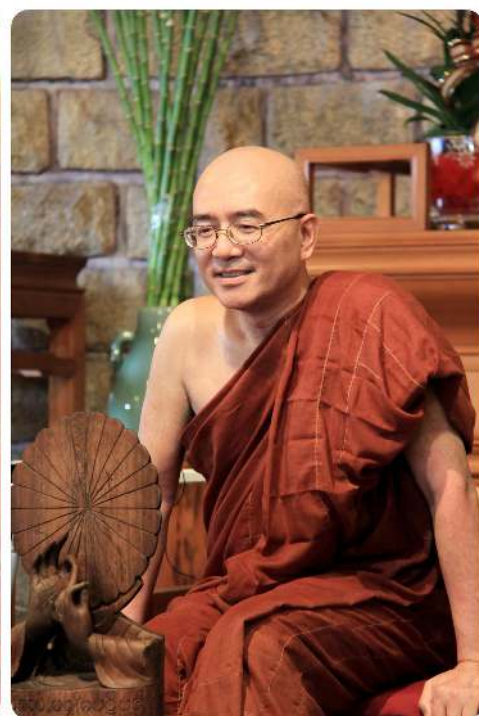


## 2013 年中道僧團雨安居-二梯十日禪暨短期出家



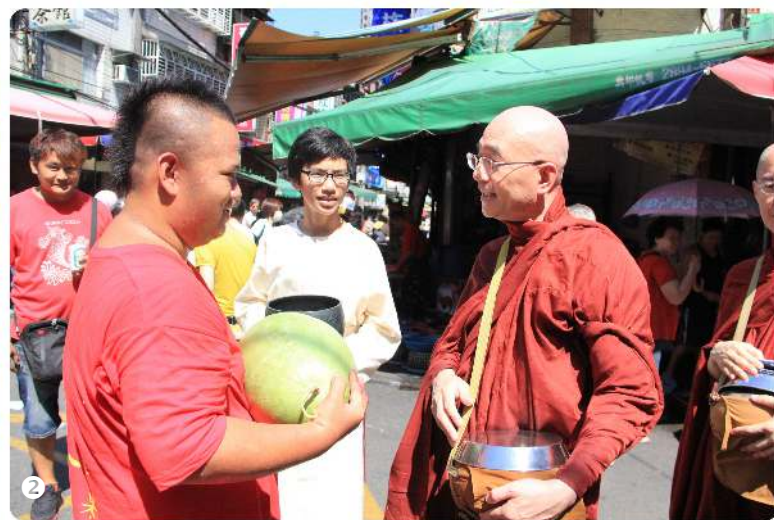


## 2013 年中道僧團雨安居-二梯十日禪暨短期出家





# 2013 年中道僧团雨安居-二梯十日禅暨短期出家



图①②

8/4 北投市场托钵

图③④⑤

8/10 士东市场托钵

图⑥

8/18 北投市场托钵

左图：

随佛长老于第二期  
禅修离营前释疑

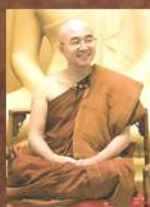




# 回歸佛陀之道

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>

## 原始佛教电子报

[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>