



原始佛教會 Saddhammadiipa
ORIGINAL BUDDHISM SOCIETY

正法之光

佛陀正覺後 2445 年
2013 年 11 月 2 日

第 35 期



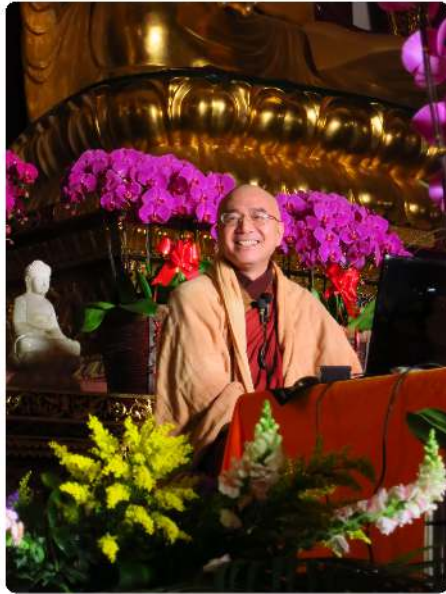
原始佛法 人間佛教

法開真實教 遊化南半球

■ 生命的需要其實很簡單，但人卻常常背離生命的真實需要，去追求一些對於生命根本毫無意義的東西，這樣的人不但不會獲得幸福，反倒會更加痛苦。循著 世尊的足跡踏上這條修行之路，雖三衣一鉢，又居無定所，但內在的平安與喜樂，只有願意體會的人才能清楚。

■ 在目前南傳佛教的禪觀法中，有所謂「四界分別觀」，而在目前部派傳誦的巴利聖典與漢譯『阿含聖典』，都有色陰是四大的經句。但是，經過古老經說的比對考證，四大或四界、六界的說法，其實都是出自分別說部的部義增新，混淆了佛說的真義，並且誤導了禪觀的方法。

唐山興國禪寺三日禪



上圖：長老開示前，信眾合掌三稱「南無本師釋迦牟尼佛」。

下圖：興國禪寺莊嚴的大佛。



澳洲雪梨宣法



右圖：隨佛長老首度將 佛陀原說法教傳播於澳洲

上組圖：在雪梨華僑文化服務中心與雪梨佛教圖書館演講，聽眾歡喜踴躍。



左圖：

禪修結束，大眾於農場莊園合照。

下圖：全體學員供養僧團午餐。

左下圖：長老引導學眾如何修因緣觀。



拜見 Piyatissa 長老



左上圖：道一師父和法友們在探訪長老前，於道場門口合影。



右上圖：長老交代回覆，他明白大師父的關心及感念。



上圖：頂禮告假，長老慈悲祝福。



左下圖：長老與大家合影留念。

右下圖：法友們細心的扶送長老回寮房休息。





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 35 期

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

隨佛而行

傳揚 佛陀原說的覺悟—給原始佛教學人的公開信 6

正向菩提 善知識語

回首漫長與艱難的光明路(四) 齋戒學會、懺雲律師 11

禪修是什麼? 18

感恩與期待 19

在台灣修行的心得感想 20

期待在哪裡 束縛就在哪裡 22

四聖諦三轉十二行 23

當如實觀察「生死的集與滅」 35

(二) 部派經說傳誦的演變-6 37

台灣、唐山、雪梨、紐約 聯合報導 53

重生在 佛陀光明中 58

斯里蘭卡受比丘戒感想 60

斯里蘭卡行記 66

原始佛法興國利民 興國禪寺隨行記 72

2013 年唐山興國禪寺學法體會 75

美夢成真 78

唐山弘法

雪梨弘法

隨佛尊者首度將 佛陀原說傳播於澳洲 弘法行紀實 80

隨佛尊者首度將 佛陀原說傳播於澳洲 弘法行緣起 84

雪梨農場莊園 燭光禪修營側記 86

遊學澳洲學子前來供僧 87

雪梨四日禪修心得分享 88

吉隆坡、台中、台北道場點滴 91

法友感言 95

東向而望 如何能見西牆? 112

道場點滴 法友感言 梅花映月

近期活動海報：

◎各地共修與禪修通告：p.114

◎覓尋禪林實地通告：p.114

◎台灣、大陸- 傳法法訊：p.115

◎高雄- 綻放生命朵朵清蓮：p.116

◎隨佛尊者傳法-大澈大悟：封底

傳揚佛陀原說的覺悟

給原始佛教學人的公開信

隨佛比丘 Bhikkhu Vūpasama

1997 年中道僧團初立，臺北內覺禪林還在草創的階段，當時僧團謹守「依經、依律、不依論」的修學準則，將「十二因緣」、「四聖諦」傳揚於臺灣佛教圈。

自公元 2002 年起，中道僧團承續十九世紀以來，東、西方學者的考證研究，特別是華人佛教印順導師對初期佛教傳誦的考證成果——《原始佛教聖典之集成》、《雜阿含經論會編》，即改以漢譯《相應阿含》、南傳《相應部》的『因緣相應』、『食相應』、『聖諦相應』、『界相應』、『五陰相應』、『六處相應』、『道品相應』等七事修多羅的古老共說，做為學習 釋迦佛陀教法、禪法、菩提道次第的根據。

這是佛教史學界經過兩百餘年的探究考證，而得知是最為古老的「第一次經典結集」的集成，更是探尋 釋迦佛陀原說的最可靠依據。從此，依據七事修多羅古老共說為修行方針的中道僧團，即從南傳僧團的傳承，改變為傳承、宣揚原始佛教的僧團。

轉眼之間，傳揚原始佛教已經匆匆過了十一年。在這十一年中，個人根據七事修多羅的古老共說，還有印度部派佛教各派史獻典籍的考證中，致力於釐清後世佛教之「增新」與「異說」的揉雜、融攝，進一步的確證「第一次經典結集」的集成，而得以還原釋迦佛陀親說的教法、禪法、菩提道次第。

這個奮力十餘年的成果，陸續的在中華原始佛教

會出版的《正法之光》月刊當中，連載流傳於世。當然考證、傳佈的內容，一定有所不同於後世佛教的部派學說思想。否則，如何分辨出 佛陀原說與部派宗義的差異呢？

佛教界的學人當中，不論是來自南傳、北傳或藏傳，都有很多誠心求法與學法的修行者，這些誠心為法的學人，都是有心探究 佛陀原說的真誠佛弟子。然而，因為受限於傳統佛教的思考，或是對中道僧團的了解有限，對中道僧團傳揚原始佛教的做法，不免有所誤解，或是攻訐、批判、反對。雖然如此，中道僧團依然不計恩怨，誠懇、歡喜與熱切的分享修學經驗，利益十方的大眾。

一、佛陀原說的探究及傳佈

自《正法之光》創刊以來，教界的爭論與批判是當然不少，但是讀者還是一年比一年多，因為了解而接受的學人，更是大有人在。

《正法之光》刊載的內容，除了原始佛教會在世界各地的活動資料以外，主要是「佛陀原說的考證與還原」。在目前宗派林立的佛教界，傳襲的說法是以宗派的學說思想為主，現實上是「人人一把號，各吹各的調」，各自擁有自派的傳統與信眾，誰都說服不了誰，而誰也都打倒不了誰。由於這是佛教界的實際現實，所以要在現實的環境下，傳揚「佛陀原說的考證與還原」，反而成為最困難的事。換句或說，想在佛教圈中，宣揚 釋迦佛陀的親說教法，是目前教界

內最具困難與挑戰的事。

中道僧團為了讓十方方法友能夠循序漸進的學習、了解「釋迦佛陀的親說教法」，避免不解與誤會造成不必要的學習阻礙，在《正法之光》刊載內容的安排上，是先登「佛教演革史」的考證，接續登載「教說演變史」的考證說明，接著再登載「經說的演變與還原」的考證內容，最後登載「禪法的演變與還原」的考證。如是按步就班的刊載與說明，將十多年來針對「佛陀原說的考證與還原」的探究成果，廣傳於現今世間，利益華人社會、國家、民族。這是「佛陀原說」根植於華人世界，最為重要的基石，也為全體華人乃至世界，從「佛陀原說」得到現世利益與解脫的受用，最為至要的關鍵。

承續與宣揚 釋迦佛陀的原說，是無比的艱辛，這不是為了開宗立派的宗教利益，更不是為了個人的名位利得，而是為全體華人世界的福祉，還有聖教的傳續久長，必需走的道路。

二、傳佈佛陀原說的艱辛

不同於現今各派傳統的說法，不免引起爭議。有了傳承教法的爭議，也就會帶來各種貶謫、毀謗、排斥，甚至令人遺憾的無謂傷害與對立。這種困境的發生，表面上是教說的差異而引起的問題，但在事實上，是隱藏在人心底層的名利與地位的爭競，才是真正的主因。看看現實人間的佛教，念佛人與念佛人不爭嗎？大乘人與大乘人不爭嗎？南傳人與南傳人不爭嗎？甚至某些原始佛教學人，也是為了個人的虛榮及名利，起種種妒嫉與爭競，費心思的「比賽高低」。

對於佛陀教說的認知差異，原本就是佛滅以後的佛教現實，學人之間的見解差別，正是佛教分裂的原因，而潛沉在底下的真相，是藉由教說的差異，進行

此勝彼劣的爭競，進而達成名利與地位的利益，才是佛教分裂的根本元兇。

簡單的說，佛教學人早已習慣各說各話，「見解差異」根本不是甚麼新聞。藉著「學說的差異」，採取貶謫、毀謗、排斥的作為，將仰信不同見解的「異己」，打壓成邪魔歪道、牛鬼蛇神，只不過是自欺欺人的幌子而已！這些人真正做的事，是假藉「學說差異」的理由，煽動佛教學人進行各種攻訐的言行，實則是為了鞏固自身名利與地位的競爭罷了！「學說差異」與信眾，都只是被這些人利用的藉口與對象而已。

雖然事實是如此，但也最無可奈何！因為煩惱是人間難免的爭鬥根源，即使明知如此，又能如何呢？

傳佈佛陀原說的道路，不論內外困境有多麼大，對於一個佛陀座下的弟子而言，不僅是自身智覺與信念的路，也是責無旁貸的義務與責任。

傳法之路，有如登天的艱辛，即使力有未逮，還是至念無憾的走下去。

三、法教漸開的新問題

自二十世紀末葉印順老法師著作的《原始佛教聖典之集成》、《雜阿含經論會編》問世，華人佛教的大乘學人廣受影響，探尋早期佛教傳誦的『阿含聖典』蔚為風潮。

但是想要依據目前部派誦本形式的漢譯四部阿含與南傳五部尼柯耶，探得佛陀住世時的原始教法，畢竟不是一件簡單的事。即使根據印順老法師的研究成果，從漢譯《相應阿含》、南傳《相應部》的『因緣相應』、『食相應』、『聖諦相應』、『界相應』、『五陰相應』、『六處相應』、『道品相應』等七事修多羅的古老共說，探尋「第一次結集」的經說傳

誦，也是高度困難的挑戰。

自 1983 年《雜阿含經論會編》問世以來，曾有許多華人佛教學人嘗試比對、探尋《相應阿含》、《相應部》當中七事修多羅的古老共說，但大多無法徹底的釐清部派誦本當中的部義揉雜，確知七事修多羅古老共說當中的「佛陀原說」。因為經說比對與釐清部義揉雜的困難度很高，加上華人佛教缺少研究印度初期佛教史獻與經說典籍的傳統背景，佛教學人的學力基礎普遍性的不足，造成 1983 年～2002 年的二十年間，教界學人對原始佛教的探尋，可以說是失敗了。因此，1999 年左右，探尋原始佛教的風潮明顯的趨於式微，取而代之的是南傳銅鐸部佛教的學習熱潮。從此出家於南傳佛教的學人日益增多，前往南傳佛教地區學禪的僧眾與信士是絡繹不絕，原始佛教的探尋在不知不覺中，被自稱為上座部佛教的修學風潮取代了。

1999 年～2005 年間，個人與中道僧團的僧眾採取環島遊化的方式，將佛法傳揚於臺灣各地，可惜效果並不明顯。自 2006 年～2010 間，中道僧團依據經說，開始將「佛陀原說」傳化於美國東岸的紐約、康州、麻州，還有馬來西亞各地，傳教初期的處境非常的困難與艱辛，來自北傳及南傳的攻訐、毀謗，可說是比比皆是。

2008 年 8 月 8 日，經歷六年時間編整完成的《相應菩提道次第》，先在美國紐約公開弘傳，後才在臺灣與馬來西亞流傳。還原「佛陀原說之修證次第」的《相應菩提道次第》傳出，是在「佛陀原說」的探尋與還原上，確立了兩千多年以來的新里程碑，同時也為原始佛教的重新顯現揭開了序幕。但是揭櫫原始佛教的《相應菩提道次第》傳世，引起佛教界正反兩面的討論與爭議，卻是更為巨大。如 2009 年在

馬來西亞，受到當地佛教僧人的排擠與打壓，真的是令人印象深刻。中道僧團的處境，是步步為艱，可是支持的力量也愈加的顯彰。

2010 年～2013 年間，中道僧團分別在臺灣、美國、馬來西亞創立了原始佛教會，為了廣泛的傳揚「佛陀原說」，更出版了簡體、繁體的《正法之光》月刊，經由實體書與網路電子雜誌的模式，開放的流通於海內外的華人社會。

在探尋原始佛教的風潮趨於式微的十年後，中道僧團將還原「佛陀原說」的探究及考證成果，無私的分享予海內外的佛教學人，續燃 佛陀正法的火炬，再次的讓正法之光照耀世間。原始佛教的顯現與傳揚，在種種艱困的障礙下，日漸的走出一條寬平的路。

當原始佛教的光明日漸顯現的時候，新的挑戰與磨難，接續而來。雖然「佛陀原說」的出現，讓諸多不知如何修法的學人，如同乾渴逢甘泉，有了得度的機會與希望，但這同時也讓許多的「有心人士」，看到了謀取名利的新市場。

這些「有心人士」，多數是聰明、反應快、有能力，自我期許高，對社群活動熱切，表達能力與說服力佳，但是缺乏真誠的宗教信念與情操，也不習慣犧牲、奉獻自己的利益，無私的成就他人。對佛法的態度，可說是「取用」罷了！只想利用佛法來利益自己，沒有運用生命來利益世間與佛教的意願。

自 2008 年至今，中道僧團接觸過許多前來學法的人士，當中有用佛法作幌子，吸收一般的民眾近學、跟從、支持及奉獻，實際做的是搞個人崇拜、神化自己與謀取名利。有些甚至是夾雜著氣功與靈通之術，提倡不當的迷信，蠱惑世人。乃至，公然宣稱已經見法開悟、證得聖果，但表現出來的作為，卻是矯

偽不實、欺心欺人。或是將有法乳之恩的師長與學友，當做嫉妒的對象，視為假想敵的爭競與對立，背恩忘義。

在學習與傳揚正法的道路上，**當風雨滿佈、危難艱辛的時候，只有信念堅定、至心為法的人，同行於孤獨的道路；當光明顯耀、尊崇仰羨的時候，卻是佛魔並立、珠目難分的共行於世人的面前。**

在佛法教逐漸開展於世間之時，諸多附寄於正道的名利人，只是意圖藉著佛教而享有榮光，卻無艱忍耕耘聖道功德的實際付出。長久來看，這是正法傳世的隱憂，也是法教漸開的新問題。

四、堅定奉持法與律的僧團

個人與中道僧團共同奮力的還原「佛陀原說」，在各地傳揚原始佛教，目的絕不是開立自宗自派，創立宗教事業。對佛弟子而言，最為重要的莫過於「親聞佛陀聖教，見法度苦」。佛教界歷經兩百餘年，費盡千辛萬苦的探尋佛陀原說，目的不是在此嗎？中道僧團還原佛陀原說，並無私的傳揚於世，也是為了讓佛陀的教法得以傳續後世，利澤世間。傳承聖教，利益世間，才是還原「佛陀原說」的目的。

十方的賢友請靜靜想想：佛陀的教法，應當用實踐來宣揚與傳續，或者用宣傳的方式，作為宣揚、傳續佛法的方法呢？

在佛門數十年的歲月，見過不知多少的佈教師，更讀過難數的宣教作品，但是在佛教學人的心目中，這些冠冕堂皇、擲地有聲的宣教話語，畢竟無法讓人真正的見到佛陀的行跡。再多、再好的宣教言語，對於佛弟子的內心而言，還是一場空！

佛陀的教法，除經法、禪法之外，即是戒律。經

與律的重要性，在南傳《長部》的《大般涅槃經》說：「我所說法、律，我滅後，是汝等師」。經法及經說當中的禪法，是幫助學人如何面對當前的身心，並且能夠如實知見身心的真實，進而遠離迷妄、度越苦惱。這正是面對、觀察、如實知、離妄及息苦。

佛法的大用不僅是在利己，更在利世利人。**佛法的傳承，不只是一種學說理論，或實踐方法，最重要是在一種典範的展現。因此，戒律的實踐面，不只是息諸惡行的律儀持守，更為至要的是將學法社群導向離欲、無爭與團結合作的典範。**這才能真正的呈現出個人的正覺、離貪與度苦，是能群我互資的共成離欲、無爭、團結合作的共榮群體，展現出自利利他的佛法大用。

經法及律戒的宣揚，既不只是在認知，更在實踐；經法及律戒的奉守、傳承，不僅在個人，更是落實在群體——僧團。因此，宣揚、傳承佛陀的教法，即需要能夠務實實踐經法與戒律的僧團。

中道僧團謹守「依經、依律、不依論」的修學準則，並且嚴格守持離欲的戒律，終生不受取、不積蓄、不使用金錢，不採用「為僧人處理金錢供養的淨人」。這麼嚴謹的學法、持律，正是為了在世間留一正法律的典範，經由實踐與僧團的展現，如實的宣揚、傳承 釋迦佛陀的親說教法。

目前我們不敢自滿的說：「中道僧團是一種典範」，但是我們可以說：「中道僧團是盡了全力」。

五、守護正法律的善信護法

多年以來，個人傳授「佛陀原說」的準則，一向是法雲普覆、利澤十方，但為了避免法門之內寄附翹翹多起障礙，有三種人不施予深入法義的教授：一、

貢高我慢、自負嫉賢，不敬三寶與師長者；二、貪名好利、陽奉陰違，假藉佛法謀取私利者；三、忘恩負義、欺師背祖，多起是非與爭競者。這三種學人，即使多有聰慧與能力，懂得建立群眾基礎，畢竟只是重於自己的地位與名利，難入聖道之門，如不洗心革面，終究是法門之患。

雖然過去二十餘年來，個人在傳法的過程中，也施予這三種人法益，但為了避免法門多事，在傳法上不得不有所節制。然而，因為不能滿這三種學人的個人需求，卻也招致這些學人的不滿，甚至破壞。往往破壞之人，原都是在此受恩之人。

中道僧團學法與宣教，有著既定不移的原則。在許多人來看，可能認為食古不化，或是門風嚴謹、固步自封，甚至批評為自大或自命清高。

但是對於佛弟子而言，我們到底要的是甚麼？

記得在 2000 年時，僧團的諦嚴法師剛出家未久，僧眾在花東地區遊化、托鉢、傳法。有一天，我與僧團的法師們作了深談：「我們都是出自父母的生養，理當奉養父母。現在我們為了出家修行，而離開父母的身邊，未能盡孝於膝前，為的是甚麼？又我們捨棄世間的男女歡愛與種種享受，出家修行，為的是甚麼？我們願意守持一生不受取、不積蓄、不使用金錢，也無有淨人，為的是甚麼？我們放下對父母的責任，背負著世人的種種疑慮、批評與不滿，也捨棄世間的種種安樂與享受，付出的代價是如此的巨大，我們出家為的是甚麼？是為了名利地位，或是尊崇虛榮？名利地位及尊崇虛榮，都不值得讓我們放下報答父母的恩義，捨棄世間的種種安樂與享受！我們都不是來自社會的失意人，也不是為了衣食而寄附於佛門，為了出家而付出的代價太大了，這些代價無法從世俗人間取得同等的回報！我們出家到底為了甚

麼？」既然世間沒有甚麼利益，足以和捨棄一生所敬、所愛相提並論，出家到底為了甚麼？

我對法師們說：「我們心裏都知道，出家修行不能保證一定能夠在此生見法、解脫。名利地位，或是尊崇虛榮，又不足以補償放下父母恩義及捨棄世間種種安樂與享受的損失！我們出家到底要甚麼？既然不一定能夠見法、解脫，那麼到底甚麼才是出家人所不能沒有的？」我說：「出家不能沒有的，不是名利地位及尊崇虛榮，也不是安樂的生活與健康。真正為出家人不能無有的，是正見與良知，還有親身實踐正道的經驗。如果失去了正見與良知，即如盲人般迷失在人生的道路上；若是缺乏親身實踐正道的經驗，則出家猶似自欺欺人。」

因此，正見與良知，還有親身實踐正道的經驗，正是現實人間的僧團，不能失去的珍寶。傳承正法律的僧團，不能全然保證代代都有聖弟子的出現，但是「依經、依律」的修行，不失正見與良知，還有親身實踐正道的經驗，正是在現實人間傳承正法律的僧團，應當具備的條件。

十方賢友與善信、護法們，請你們上承 佛陀的教誨，懷持利澤世間的恩慈，堅定的修持佛法，守護「佛陀原說」的傳承，護持「依經、依律」修行，不失正見與良知，能夠親身實踐正道的人間僧團。

佛陀教法的傳續久長，需要你們的護持與參與。

六、團結僧信法水長流

當「依經、依律」修行的正法律僧團，還有堅定修持佛法、虔敬守護「佛陀原說」傳承的護法善信，兩者能夠團結無分，必能讓苦難世間得到殊勝難思的利益，也令「佛陀原說」傳續久長。

至念 佛日增輝，法輪常轉，十方苦息，法水長流。



回首漫長與艱難的光明路

(四) 齋戒學會、懺雲律師

作者 隨佛比丘

接續第 32 期《正法之光》p.15~p.21

8. 親近懺雲律師

8-1. 初登蓮因

在參加過煮雲法師的大專精進佛七，對彌陀佛七有了實踐經驗以後，內心覺得「彌陀法門」應當是自己一生堅定專修的方法了。當時在這心理背景下，我開始注意臺灣島內專修「彌陀法門」的僧門大德。

早先是經由幾位法友的推薦，個人才得知臺灣有位專修淨宗，又老實實修、嚴持戒律，極為推崇印光大師與弘一律師的懺雲律師（以下稱懺公）。後來，又在親近廣欽老和尚的因緣下，得知懺公也

非常的恭敬、推崇廣欽老和尚。在三十多年前（C.E.1975~1985 間），個人在學習佛法的心境上，是相當的崇敬印光大師與弘一律師。這除了受陳慧劍居士著作的《弘一大師傳》的影響之外，主要是感到在佛教界願意真實實踐佛法的人，實際上是不多，所以心中非常景仰老實修行佛法的大德。

基於對印光大師與弘一律師的崇仰，還有個人與廣欽老和尚的師徒因緣，加上對老實修行佛法者的景仰心境，在參訪過煮雲法師以後，個人決定前去參訪、親近懺公，從大德的教導而得法益。

在七零年代的臺灣佛教界，針對大專青年的佛教活動，主要是煮雲法師的大專精進佛七，還有懺公舉辦的大專青年齋戒學會。因此，在連續兩年參與了煮雲法師的大專精進佛七後，隔年隨即參加懺公的大專青年齋戒學會。

當年大專齋戒學會的活動，男性青年多在懺公住錫的南投水里蓮因寺，而女性則多是在嘉義義德寺舉行。記得第一次前去蓮因寺，是在寒假期間舉辦的齋戒學會活動，那一期的學員約有一百二十多人參加。當時個人為了多了解懺公及環境，決定提早幾天前往蓮因寺。

從臺北一早出發，經過輾轉幾次的轉車，終於在日落時分抵達蓮因寺。一進寺門，寺內寧靜的氛圍讓人感受很深。在前往蓮因寺前，個人曾參訪過的寺院，大都是整天有著來往不息的信士及香客。廣納十方人的寺院氣氛，迥然不同於以專事潛修為主的蓮因寺。特別是蓮因寺中的擺設，有著一般寺院所沒有的書卷氣，還有處處清心雅緻的書畫法語，打掃的一塵不染的整潔環境，真的不同於大多數的佛門道場。特別是念佛堂上，供奉的西方三聖像，是由懺公親手繪畫，清雅、大方的用色，莊重、樸素、祥和，讓人倍感仰慕之思。目前這一組懺公繪作的西方三聖像，早已流傳海內外，廣為念佛弟子供養了。

雖然蓮因寺不算大，但是整體的格調與氛圍，像是潔淨優雅的幽谷清蘭，靜謐寧和的散發出清香，讓人心清、平和與讚賞。

當天晚間的靜修，我見到了心儀許久的懺公。懺公的氣質，是望之清雅慈和，近之則中實儼然，有著中國讀書人的書卷氣，還有儒生的君子風範。除此之外，稍帶點實心人的堅執與木訥。

蓮因寺的清幽環境與書卷氣息，已經相當吸引知識青年與文人雅士，加上懺公的道風攝受，無疑是很

受知識青年的敬仰，當然我也是眾多仰慕者之一。

8-2. 懺公道風

在結識懺公之前，個人已經學法幾年了，並且前後親近了廣欽老和尚與煮雲法師，在「彌陀法門」的修學上，也算是有了實踐的基礎與些許體會。接著，又在崇仰印光大師、弘一律師的心境下，前往參訪、親近持律實修的懺公，當然心中在敬仰之外，不免有著若干的期待。

甚麼期待呢？期待懺公是位真參實修的大德，並且是位有朝一日可依止出家修行的師父。個人是在崇仰與期待的心情底下，進了蓮因寺的大門。

廣欽老和尚、煮雲法師與懺公，都是主修「彌陀法門」。三位大德不同的地方，是懺公多了些密法的修行，但不是學習「密宗」的人。此外，相較於廣欽老和尚、煮雲法師來說，懺公是多了濃濃的書卷氣息，還有文人雅士的藝術格調，這可從整體道場的細緻擺置及優雅設計中，具體的顯露出來。

廣欽老和尚像是渾然天成的樸質玉石、山谷清泉，煮雲法師如同粗糧做的北方窩頭般實在無華，而懺公則猶如細細雕琢的玉器、精心栽種的清蘭松景，三位大德有著樸拙、細緻的不同。

懺公學風細緻，應當是細心守持淨戒的修為表現，處處著眼、事事謹慎、時時用心之下，影響所及自然會形成嚴謹、細緻的道風，再加上文人的書卷藝術氣息的影響，遂在當時佛教界成為獨樹一幟的懺公道風、蓮因風華。

個人剛到蓮因寺，在參加當天晚課時，即發現到懺公引導的禮佛方法，有其特有的方式與風格，不僅是將唱頌佛號與禮佛的動作結合在一起，在佛號的唱頌音韻和節奏上，更是不同教界通傳的模式。低沉、緩慢、穩重的音韻及節奏，搭配輕緩、沉穩的禮佛步

奏，確實可以在禮佛時讓人達到攝念、靜心的效果，大大不同於一般念佛法會頌唱的清麗、熱切。懺公特有的禮佛與念頌，是一種清修、靜修、沉寂的風格，不是通俗大眾活動的品味。

前面說到懺公是「望之清雅慈和，近則中實儼然」，懺公對學眾的觀察是極為細心，往往從日常生活身、口、意表現的小地方，來檢視學人的品德心態，再加以引導或教誡。這如何得知呢？

由於參訪懺公之前，個人已經連續兩年參加煮老的大專精進佛七，對於身、口、意統合的禮佛頌念修行，已有了一些實踐經驗，所以對於懺公師父的方法，很快的把握住要訣。接下來的三、四天，個人全心的在蓮因寺實修，不多話、不散心，專心禮佛、念佛、禪坐、讀經論語錄、出坡作務，全心融入道場的作息及修行風格，深入體驗那一份「蓮因學風」。

過了幾天，在早上的禮佛共修剛結束時，懺公師父主動問我，是否有準備出家修行？我回答：確實有準備要出家修行，但是還在讀書，也還未服兵役，目前無法出家。懺公師父聽了後，略有感到失望的神情，但是感到對個人有種特別關注的心情。接著，懺公讓我在我居寺期間，學著做香燈的工作，並直接對我說：「香燈！是佛門精進的執務，不但佛前供燈、奉水，也要整理佛堂的整潔事務，所以必需起早、晚寢。」又問我要接香燈嗎？我答：「願意！」事後，許多熟悉懺公的學長對我說，懺公注意到你了，有心要度你。

但是，沒想到初接香燈的第一天，即發生了一件讓我至今難忘的事。當時蓮因寺念佛堂內的燈，是點油燈，香燈師需要在課誦前，將佛前一對蠟燭形狀的銅製油燈點上，在課後再將油燈息滅。因為個人沒點過油燈，當時將油燈蕊心抽得過長，不懂得油燈的棉心不能抽太長出來，否則會燈火過大，油易燃燒不完全而起黑煙，薰染了念佛堂。所以，那堂早課，是念

佛堂內黑煙裊裊。

早課結束，大家念著佛號直接到齋堂，先過堂用早齋。早齋後，我打理念佛堂時，懺公師父不直接責備我，而是讓人請原來負責香燈的法友到念佛堂來。當那位法友來到懺公面前，恭敬合掌準備聆聽懺公交待事務時，懺公嚴肅的問那位法友：「你昨天交待香燈工作時，有清楚的說明工作的作法及內容嗎？你看看佛前的油燈冒著黑煙，這樣可以嗎？你不認真的把工作交辦清楚，心中還有佛嗎？」當時那位法友聽了懺公的教誨，半句也沒辯駁，只是合掌一直說：「阿彌陀佛！」當時我很過意不去，便合掌對懺公說：「師父！是我沒做好，不是師兄的過錯，請不要責備師兄。」懺公對我說：「你原本就不懂如何做，交待清楚做法是他的職責，不關你的事。」

事後，我對這位師兄表達了我的歉意，但他對我說：「這是我的疏失，不是你的錯。」

這件事讓我印象非常的深刻，當時個人的內心深感安慰，自詡：「我找到善知識了！這是一位認真教導弟子的師長，我找到好師父了！」因為一位肯認真教導弟子，重視學人的品德與生活態度，不會說好聽話討徒眾歡心的師長，實在難得啊！

決意以印光大師、弘一律師為模範的懺公師父，是一位非常認真的善知識，不論是自修，或是攝眾、度人，都明確的表現出堅定、負責、真誠、認真與慈悲，頗有古人的道風、人品。最難得的是，懺公不是一位「念念在多收信徒」的修行人，而是「念念在實際修行」的善知識。因此，讓人親近後，感到懺公待人的風格，雖然相當的嚴謹，但是非常的率真坦誠，不耍心術、不玩手段，不怕信眾不開心、不滿意，有話直說、以道為務。在處處以宗派利益為先，將信徒視為自家資產，著眼在拉信徒、爭名利，以功利取向的風氣下，已經不容易找到像懺公這樣的善知識了。

在蓮因寺裏，讓個人一生難忘的還有寺裏的鐘、鼓。蓮因寺的念誦，當然還是依照百丈禪師確立的佛門日誦，只是念誦有其獨特的音韻。每天三點半，我這個臨時客串的「香燈師」，就要在起板聲中起床。在多數人還未起身時，匆匆的漱洗後，即在晨鐘與鼓聲中，處理念佛堂的供燈、供水事宜了。當時一邊忙著念佛堂裏的事務，一邊聆聽著從長長的寮房廊道傳來沉穩的扣鐘聲，還有清亮又醒覺人心的扣鐘偈念誦聲。

接在扣鐘後，是陣陣沉穩有力，又振奮人心的大鼓聲，而在鼓聲中又伴和著渾厚、威壯且虔誠的念佛聲。在念佛堂內，隨著鐘、鼓聲中偈語及佛唱，往往內心觸動而淚流滿面。真正令人感動的，或許不是鐘聲與鼓聲，而是在生死苦難中，廣大眾生共同的苦難與一致的盼望、期待。

8-3. 齋戒學會

蓮因寺的齋戒學會，是深具濃厚修行氛圍的大專佛學營，不是一般教界精進行持的修行活動。怎麼說呢？

齋戒學會的學員都是還在就學的大學生，課程的安排上有相當部份是經教的研讀、學習，這是適應知識青年的學習營，不同於專修為主的禪七或佛七活動。譬如齋戒學會對學員的要求，不像煮雲法師的大專精進佛七，而從學員的精進程度來說，也不如參與精進佛七或禪七的學員。因為多數學生的年紀是在二十歲上下，面對人生的心態多數還是個「大孩子」，既不是虔敬的佛教徒，也還沒有甚麼「了生脫死」的心理自覺，但是對佛法有好感與興趣，想要探討佛教的內容。因此，具修行氛圍的大專佛學營——齋戒學會，在接引大專知識青年學習佛法上，即發揮了一定的功能。

個人參加過一期的齋戒學會，那一期的學員在一

百二十人左右。眾多的青年學子擠在不算大的蓮因寺裏，真還有些擁擠感。幸好那一期的齋戒學會，寺裏剛新建好提供住宿的房舍與教室，才不致於大爆滿。但是舊寮房的地方，還是像排沙丁魚的每間擠上近十個學員。

除了寮房稍有不足以外，原有的念佛堂是幾位常住師父與行者的修行處，雅潔、清簡，面積也不大。為了容納一百多位學生，念佛堂外圈的迴廊也都用上了。

懺公主辦的齋戒學會，內容除了禮佛、念佛的主修課程之外，還有《攝大乘論》、《百法明門論》、《八識規矩頌》等唯識學系典籍的認識與學習，戒律的教導與申引，儒學思想與佛學的會通講解，再加上歷代祖師行儀的介紹。這是包含端正戒行的教導，人格養成的教誨，內在涵養的提昇，彌陀淨土的皈依，還有唯識學說的介紹，可以說是一套教導大專青年信佛、學佛的課程。

除了這些課程，懺公讓每個學員都有服務大眾的機會，如要求學員分組的輪流到廚房幫忙，並且請了一位台中的居家信士負責指導，又要輪流做行堂、火頭（劈材燒洗澡水）、灑掃環境……等庶務。這是非常好的生活教育，人格教養，讓學員學習負責生活的需要，分工合作的照顧大家的生活。

生活教育會影響人格的養成，試想：如果一個學佛的人，整天只會口說高深的法義，但是個人基本的生活需要，都不願意自己動手處理，只會享受別人付出與服務，這樣的生活態度不偏差嗎？對待生命的心態算是健全嗎？往往見到許多學法的人，口說佛法、心想「修行」，但是在處理生活必要的事務上，如洗菜、煮飯、洗碗、洗衣、灑掃整理環境等庶務，或是個人應當擔負的責任及義務，既不想參與，更不想作，或是擔負了也是心不在焉，只想等著別人服務。提出的理由是，會影響禪定、讀經等修行用功。試

問：這豈不是讓別人難修行，給自己好修行的自私心態，卻又自欺欺人的開口閉口要利益眾生。

懺公的做法，不同於一般寺院辦活動時，請一群義工負責所有事務，讓參與的學員只受用服務而不需自我負責，而是積極的教育學員自我負責的生活態度。個人參與許多的道場，看到的多是一些很需要學法的大嬸、阿婆，整天在廚房忙進忙出，不得空閒入法堂學法、聽法，但是在法堂上多是一些「佛書已經讀太多」的學佛人，這些人則是懶得動手負起照顧自己的責任。如是形成修福不修慧，修慧不修福，兩極偏差的怪現象。

目前個人在舉辦禪修活動上，也是師法懺公的做法，一定會讓學員輪流負責廚房與整理環境的事務，因為「學法在法堂，修法在日常；學禪在禪堂，修禪在生活；學佛在佛門，修佛在做人」。如果一個人不想分工合作，輪流負責照顧自己與大眾的生活必需，應當是在生活態度與人格養成上有了偏差。

個人在齋戒學會上，暫時負責香燈的事務，要起得比大眾早，要比大眾晚休息，這應當是懺公對個人的教育與考驗。除此以外，個人自願在七天活動期間，負起為大眾燒洗澡水的工作，也就是「火頭」的事務。蓮因寺位居集集山區，瓦斯提供不是很方便，在冬天要提供一百多人洗澡，一定是採用傳統燃燒木材的熱水爐。當時每天下午教法的課程結束，我就到浴室外側的火爐邊，將堆積在旁的木材劈砍成放得入爐口的大小，起爐火燒洗澡水。由於是在山區戶外，雖是冬天，還是少不了蚊子的叮咬，這對住在平地市區的人來說，還真是難以招架。從四點半要燒水到約六點，等到學員都洗過澡後，我再藉著爐火最後的餘熱燒水洗澡。

晚間的晚修是特別的寧靜，都是男眾的修行環境下，緩緩禮佛、念佛的氣氛，顯得特別的沉穩、安祥。晚間懺公多會做一些開示，開示的內容不離敬信

三寶、明信因果業報、深信彌陀淨土，以及立身處世的修身養性之說。這些開示對年輕的學員來說，雖然有些八股，但都是可貴的品德教育。本身以持律、念佛為主修的懺公，在教育的重點上，即著重於信仰三寶、止惡行善、人格品德的養成。因此，近學於懺公的學人，多是仰敬三寶、尊師重道，深信因果業報、持戒念佛、認真行善的老實修行人。研讀三藏、廣化十方、方便接引，不是懺公的學風。

懺公在晚間會做蒙山施食，利益冥界的眾生，這是懺公個人的願行。學員們在止靜念佛中，安坐在沉靜安寧的念佛堂，耳中傳來平穩、輕緩的鈴鐸聲，還有著若有若無的念誦咒語聲，這正是懺公在做蒙山了。雖然懺公有持咒，但是不修密宗。

那一期齋戒學會，懺公要我覆講一堂《攝大乘論》，原因是多數學員聽不懂懺公的解說，而我聽得懂，所以懺公要我覆講。說實話，我聽得懂的原因，是因為之前研讀過《攝大乘論》，所以才聽得懂。覆講以後，懺公問學員們懂了嗎？還好多數舉手表達能聽得懂，不辱交付的使命。

會期進行後幾天，剛好是陰曆的十五日，懺公親自在晚課結束後，帶著所有的學員一起扣晚鐘。那時，懺公要我坐在旁邊，學著如何扣鐘，並要大家一起跟著懺公念扣鐘偈。學員們學著懺公特有的音韻，專注的念誦著扣鐘偈：

宏鐘初扣，寶偈高吟，上通天堂，下徹地府。

仰願 佛日增輝，法輪常轉，虔祝民圖弘固，國道遐昌。

三界四生之內，各免輪迴；九幽十類之中，悉離苦海。……

干戈永息甲馬休征，陣敗傷亡俱生淨土。飛禽走獸羅網不逢，浪子孤商早還鄉井。

在唱念聲中，感受在扣鐘偈裏，那份對生命與世間的清澈洞視下，而揚起的無私關懷與恩慈，不禁令人內心迴盪不已。

8-4. 朝山燃香

齋戒學會結束前，依過往的慣例，會讓學員從山下延著山路，三步一拜的朝山入寺。朝山對個人來說，因為朝禮承天禪寺的經驗豐富，可以說不算甚麼難事。但是不同的是，懺公的朝山方式，是要配合懺公特有的念誦音韻與禮佛節奏，動作是非常的沉穩、緩慢。懺公的朝山方式，朝山要用很長的時間，緩慢的朝禮節奏，也讓處在寒冷山區的學員，無法經由較為快速的禮佛動作，達到暖身的運動效果，不免個個凍得臉青身僵。那一天從四點多開始朝禮，直到八點多才朝進寺門，山路地上佈滿著很多直徑不到 0.5 公分的小碎石，這些小碎石會刺入跪在地上的膝腳，令學員痛不可言，朝山中途又飄下濛濛細雨，當朝入寺門時個個是又疲、又溼，無法說出甚麼心境了。許多道心未固的學員，當場直呼再也不敢朝山了。

然而，這些艱辛的試煉，都是懺公要學人體驗古德學法的精神，不畏艱困、直心向前。這是善知識對待後進的用心與慈悲，一般學人是不易體會，有些人可能還會暗氣在心。

結營前，舉行三皈、五戒的傳授，並且燃臂香供佛。當中最令人感到好奇、緊張，當然是的是燃臂香供佛。燃臂香、頂香供佛，做法是將圓錐形小顆香粒的底面沾些絲瓜的粘液，粘附在手臂或頭頂某個選定的位置上，接著在念佛聲中將圓錐形香粒點燃，隨著香粒慢慢的燒盡，最後會在皮膚上燒出一個與圓錐香粒底面同樣大小的燒痕。在燃香供佛的過程中，一般會在燃香位置的週邊皮膚上，貼附若干片的西瓜皮或冬瓜片，目的是「降火」。燃香後的七~十天內，皮膚會有燒傷的水泡，既不能抓破，也不宜沾到水，以

免感染。大約二個星期後，就會收痂結疤，而留下燃香供佛的痕跡。

燃臂香、頂香供佛，是菩薩道特有的宗教表現，在傳統的四聖諦佛教中，是沒有這些用表達忠誠宗教信仰，做為供養 佛陀的觀念與作法。雖然燃臂香、頂香供佛，多少是帶有苦行的氣息，但是那一份出自對三寶的虔敬宗教情操，對學人的身心影響，確實有著不可忽視的正面功能。

當年佛門一般舉行的皈依，多不強求一定要受五戒，或許是為多接引一般人信佛而有的「方便」。實際來說，皈依一定要同時守持五戒，否則如何稱為佛門弟子呢？

雖然個人原先已經皈依三寶，但也是在當時佛門的「方便」下，還未正式的守持五戒。為了是否要守持五戒，考慮了幾年，原因是擔心受戒以後又犯戒。其實，這是多餘的想法。

因為不論是否受持五戒，任何人做了殺生、偷盜、邪淫、妄語、飲酒等事，都會承受不當、負面的影響，絕不是不受持五戒，做了殺生、偷盜、邪淫、妄語、飲酒，就會沒事。反之，若是守持五戒的人，會處處謹慎不犯五戒，會有守戒的功德利益，即使違犯了五戒，過失還是如同一般未持戒的人，並不會「罪加一等」，而是失去了守戒的功德利益。

因此，守戒猶如世人做生意，不一定保證每一單生意都能賺錢，做生意一定是有賺有賠，如果賺多賠少，生意還是可以繼續做下去。**守戒的堅持，多於失意犯戒，即使不能一生都能守戒清淨絲毫未犯，還是值得受持淨戒。**這個事實，是個人思索了幾年後，才明白的事。

當天在懺公座下皈依的學生眾多，個人則是決心從懺公受持五戒，並在受持五戒時，發心在左臂上燃

香供佛。當年在聲聲虔敬的念佛聲中，我從懺公受持了五戒，並在臂上燃九柱香供佛。在燃香供佛時，在佛前內心發願：

願此生息諸惡業，願此生廣行眾善，願此生斷盡煩惱，願生生世世救度苦難眾生。

在裊裊的香煙中，我受持了五戒，燃了九柱臂香。懺公要我們緊記：

受戒容易守戒難，休將大事等閒看，浮囊渡海需勤護，一念差池全體殘。

8-5. 憶念師恩

懺公對待青年學子非常的慈悲，有幾件事可以證明：

齋戒學會期間，山區非常的寒冷，在那個經濟拮据的七零年代末期，很多學員是沒甚麼良好的保暖衣物，不免凍得全身發僵。懺公體恤這些年輕學子，讓人到市區購買很多套保暖的貼身衣褲，送給學員們穿上暖身，這都是贈送，不用還給蓮因寺。又為了鼓勵大專青年學佛，大學裏面的佛學社，如果有經費不足，或是有學生沒經費購買佛書，或是要參加齋戒學會沒車資，懺公都會斟酌需要的提供資助。

例如在齋戒學會結束時，寺裏提供了一大堆的佛書，也有很多精裝書，這都是要花很多錢。當年的青年佛子可以說多是窮學生，那有錢買甚麼佛書，多是依靠教界善信廣印佛書的功德，才能取得這些佛書研讀。個人滿滿三個書櫃的佛書，大約只有五分之二是自己掏腰包買，其餘都是要感謝十方功德。

懺公與廣欽老和尚的因緣也很近，懺公是把廣欽老和尚當做師長般的尊敬，猶如弘一律師對待印光大師。

在廣欽老和尚的晚年，有一段時間因為年紀大了，決意捨報往生。懺公得知此一訊息後，專程北

上承天禪寺，親自勸請老和尚住世利生，這也正是普賢十大願中，「請佛住世」的具體表現。當時臺北地區的許多佛友，聞此消息而急著上了承天禪寺。當時老和尚一直說自己年紀大了，需要換個新房子了。懺公則不斷的勸請老和尚慈悲眾生，多住世幾年，利益有情。

說來也很奇怪，當時老和尚兩膝以下膚色異常的暗沉，如同氣血停滯不通的情況。後來經過懺公師父的殷殷勸請後，兩位大德似是談了條件，即懺公在承天主持一場佛七，而老和尚答應再住世幾年。老和尚答應時，時間在午齋前，等午後再看他老人家的兩膝下，發現膚色已恢復正常了。

佛七期間，個人當然也有參加，當中見到一件讓人難忘與感動的事。一日午後，正在念佛的當中，佛殿內進來一位中年的男性僧眾，這位不是承天寺的常住法師，而是特來為老和尚念佛祈壽住世。當時懺公正在殿內領眾念佛修行，見這位僧人入內，待其禮佛後，隨即主動向這位法師頂禮，這位法師一見懺公主動向後學禮敬，隨即跪下來向懺公頂禮。那時，我見到兩位僧人彼此禮敬對方，特別是懺公的謙遜風範，不輕後學的態度，令人感動萬分。若要佛法興，需要僧讚僧。

在學習佛法的道路上，個人從懺公師父的身教、言教上，得到寶貴的啟發與教導，一生受用、難忘師恩。

在此，藉著本文，僅向懺公師父表達深藏內心數十年而難忘的感恩之情。

師父！感恩您！謝謝您的教導，讓弟子在此生的學法道路上，有了更堅定與清楚的方向，至誠感謝您為弟子做的一切美好、良善、端正的示範，讓弟子有了學習的榜樣。藉此可貴的學習，輾轉增上於無上菩提。感謝師恩，此生不忘！

禪修是什麼？

隨佛長老 澳洲禪修開示 / 書記組整理

禪修是什麼？禪修不是打坐、冥想、入幾禪，那不是禪修的真諦，只是攝念的手段。禪修的真諦是什麼？禪修的真諦是，讓我們懂得怎麼生活。如果你懂得這樣的禪修，那你的生活就是禪修；如果你不懂得禪修的精義在此，那你的禪修和生活，是兩件事。你得每天播時間禪修，然後留一些時間生活。你會開始發楞，你很想禪修呀！

「今天沒空，只有 5 分鐘，我想坐 30 分鐘呀。」開始煩惱了。「我要怎樣禪修呢？我要不要跟公司請假來禪修呢？公司很忙，請不到假，不能禪修了。」又開始煩惱。「師父，既然您這麼說，那我們幹嘛請假來這裏？」「因為你還不會生活，所以來這裏。假如你懂得生活，幹嘛來這裏浪費時間？對不對？」

禪修，是讓我們懂在眼前的生活裏，做必須做的事，不做不必要做的事，留下一定要留下的問題。然後，可以這樣過生活，這就是禪修的境界。好好想師父剛剛講的話，好好想清楚。

人們的問題在哪裏？該做的，不想做，即使做了以後，也不大甘願；不該做的，又要做，做了以後，又有一大堆的想法。然後，不管怎麼做，一定都會留下問題，卻又不想留下問題。如是整天在那邊翻騰。

現在，佛法這一帖「藥」給你，免得你做也苦，不做也苦；不再有問題也苦，沒問題也苦。這就是佛法殊勝的地方！有人問：「師父，你不是修因緣觀嗎？」答：「因緣，就是生活！生活即是身心的呈現，而身心的呈現過程，就是一生、是生命。最重要的因緣，就是生活的因緣。」又問：「師父，不

是十二因緣嗎？」「十二因緣，就是生活的因緣！懂嗎？」所以，修因緣觀，觀察十二因緣，就是觀察生活中的問題和煩惱，既是身心，也是你的生活、人事，都在這裏。這個才對你有用，否則你觀那個月球做什麼？

如果我們這樣了解禪修，就會發現，禪修幾乎是每個人都要學的。許多人都到了 60 幾歲，甚至 80 幾歲，還不懂得生活。所以，請記住！佛法絕對不是教導不相干於生活的事。我們任何的學習，任何的努力，重點只有一個：解決實際的困難和痛苦。如果我們的學習及做的事，不是用在解決實際的問題和痛苦，是吃飽沒事窮忙？

所以，人生的重點，在於必須解決具體的問題和痛苦。這就是我們要學習的事，這才是實際有用的學習。這個可貴的學習，就在現實的生活裏。這些，你聽得清楚，才有辦法學因緣觀。否則，我們會到不相干的地方，越扯越遠，越修越像怪人。你可能覺得修得不錯，其實人家看你，像是個火星人！佛教裏就有很多已經和生活脫節的人，但卻覺得都是別人業障深重，只有他比較有道心。有沒有？這個人可能就是我們自己！





感恩與期待

卡提那法慶 中儼比丘 開示

在這裡和大家心得分享「感恩」。

我們很嚮往也很希望別人能夠有感恩的行為，同樣的，別人也會很希望我們能夠有感恩的行為。可是有時候我們會認為別人為我所做的事情是應當、是理所當然。甚至有時候感謝也只是外交禮儀的表現，並不會真心的感恩，至於原因是什麼，我們有時不大會去想。只是覺得我可能今天心情好，我會感謝，心情不好，我就不去感謝。

「感恩」在社會上給人們的印象，它並不是一個懦弱或是一個退卻的行為模式，它對社會的和諧和人際互動上有很大的影響，可是如何要能夠真誠的感謝對方？而不是只是外交禮儀的感謝。

「感恩」的部分如果我們是以「交易式」的方式，你送我一斤，我還你八兩。這個部分類似商業型的交易，表面上看來像是「感恩」，可是它比較多的成分是屬於商業交易，這種在我們人生的歷程裏它比較不是那麼特別，因為它是商業行為的成份比較重。

如何讓我們真心感謝他人，而不是基於我的心情好不好，或是因為我要保持我美美的姿態，而去感謝別人。因為感謝接下來會做出一個動作是『願意付出和奉獻』。

師父在年初提到「期待」的影響，個人覺得「感恩」跟「期待」有關。我們認為自己應當得到何種待遇？對方應當如何對待我們？在這種自我和對他人的期待裏面，我們不大會去感謝對方，我們會認為別人為我所做的都是理所當然。

如果有「期待」，當別人所做的行為模式只要不符合我們的意，我們就覺得他對我沒有用，我們會懷嗔恨和抱怨。就算別人是善意的行為但只要沒有符合

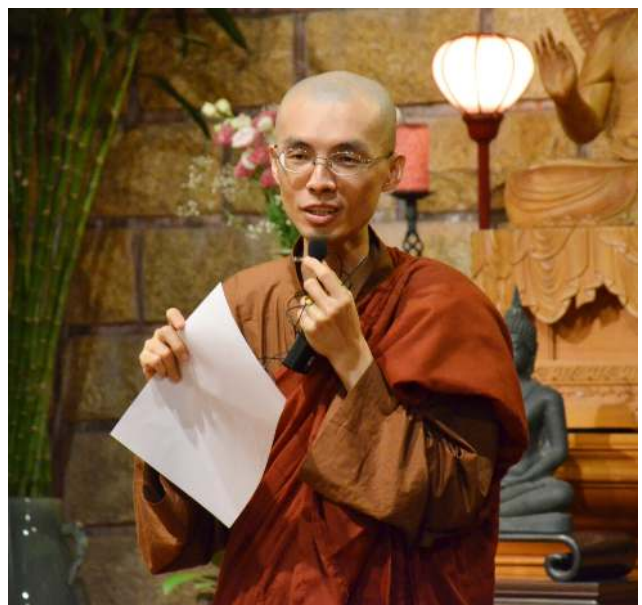
我們的期望，我們也不會感謝。就算做了符合我們的期望的事，我們也有可能認為那是他應當做的，或是我應得的。

我們應當留意「期待」所造成影響。如何放掉「期待」可是又不會漫無目的，人生不知道如何前進，可是又能夠積極的去做目前所認為應該做的東西。能夠感謝旁邊的人對我們的付出，願意真心的奉獻我們自己的能力、時間及生命，而且我們自己不會覺得吃虧或是愚蠢者。期待會讓我們一直想得，因為我們一直在「期待」得到東西，而不會感恩。

「好人要有好報」，人家有恩於我，我們回報給對方，我有恩於他人，他人能夠感恩回報，這就是好人互相的幫助。這不需要靠神秘的力量，而是靠我們彼此能夠互相的感恩，我們就能夠做得到。

以上是個人的心得與大家分享，謝謝大家，祝大家平安。

【本文選自原始佛教電子報 www.arahant.org/tc/obs_newsletter.shtml】



在臺灣修行的心得感想

度明比丘 10/31,2013

度明是馬來西亞華人，來台灣追隨 隨佛長老出家以來，因國籍的關係，一直很少有較長的時間可以親近長老和僧團，除了春節期間到台灣參加禪修，和在台灣結夏安居、布薩時；或者是長老和僧團到馬來西亞弘法時，才稍有一點時間可以親近 長老和僧團，其它時間度明一直都是和中智法師一起駐錫在馬來西亞中道禪林檳城道場修行。

在駐錫檳城道場期間，度明很感謝中智法師的關照，也很感謝檳城道場法工們的護持。其實中智法師和度明的情況差不多，自出家以來也沒有太多的時間可以親近 長老和僧團，因此度明覺得不管是在佛法的學習上，或是人生處世道理上都感到有所不足，內心實有些起伏不定。在今年年初時，長老安排來台參加十日禪到現在，已有九個月多的時間了，除了入境期限的問題需回到馬來西亞辦簽證外，度明就一直安住在台灣，這時才明顯體會長老及僧團的重要性。在這段期間裏，度明實受惠匪淺而內心感觸良深！

首先度明要感恩台灣這片土地，度明覺得台灣很繁榮，民生也富足，人民素質好，教育水平高，交通建設發達，社會治安良好，在台灣生活實在很好，生長在台灣的人很幸福。

其次，要感恩台灣的人民，度明也發現台灣人很善良，佛教徒很虔誠也很有禮貌，對出家人很恭敬，對佛教很護持，很發心護持出家師父們的四事供養，特別是護持師父們醫藥，讓師父們的身體都維持在健康的狀態。而那些對原始佛教信仰非常堅定的忠實信徒和護法們更是不在話下，知道中道僧

團法師們皆身無分文，又必須四處的弘揚佛法，實在很不方便，因而發心盡全力來護持。不管是護持機票或是車票，還是自己開車護送師父們到目的地，甚至還護持車輛讓道場法師們弘法使用。此外，他們平常也很關心師父們生活的狀況，三不五時就往道場關切師父們，擔心師父們需要什麼而不好開口說，他們還說：「師父們是一群肯犧牲自己奉獻生命來利益這個世間的修行者，是大家的公共財產，大家一定要好好的珍惜和護持」。





再來，度明要感謝安住在道場的法工們，他們竭誠的奉獻生命和時間給道場，默默的付出而不求回饋，其中有些法工也是來自馬來西亞，自掏腰包買機票專程飛到台北內覺禪林來當法工。他們把道場打理得很好，讓僧團法師們能安心修辦道，而他們自己也在空餘時間默默的修行，有的法工還負責一些法務，常常也是忙到不可開交而無怨言。這些虔誠的法工們對三寶的恭敬和護持，著實令人敬佩和讚歎，很感恩他們無怨無悔的付出。

最後度明也要感謝長老和僧團，感恩長老這幾年來的誨人不倦和慈悲關懷，讓度明在佛法的學習上有長足的進步，正知正見也明顯的提升，更讓度明瞭解許多的人生大道理，這些教導不是用錢就可以買得到的，長老教誨之恩，度明銘感於心，度明也希望長老要好好保重身體，健康長壽住世，利益

更多的蒼生。

度明還要感謝中道僧團的長老、戒長、法師們，因為有僧團，修行就不會孤單，可以互相關心，互相督促，互相學習，也因為有僧團，佛法的弘揚才更有力量。僧團的傳承是重要的，一位法師不管再怎麼樣的天縱奇才，最終還是敵不過老病死的摧毀，那他所擁有的智慧和才能，也會隨著他的老病死而老病死，而僧團的傳承代表著佛法還在人間，佛法才是利益蒼生的良藥，但佛法必需藉由如法如律修行的僧團來弘揚及傳承，這樣佛法才能久住世間。佛法能久住世間也才能利益更多的苦難眾生，因此僧團的傳承絕對是必要的，不可等閒視之。以上是度明住台灣這段時間來的感觸及心得，願與大眾分享之！

【本文選自原始佛教電子報 www.arahant.org/tc/obs_newsletter.shtml】

只要願意與努力，光明就在前面。

文字：隨佛尊者 繪圖：法尹



期待在哪裡 束縛就在哪裡

卡提那法慶 道一尊尼 開示

今年僧團在台北三個月的安居，感謝各地法友們的照顧與護持。今天大家到禪林來慶祝僧團安居圓滿！藉此與大家分享在安居期間個人的心得及發現。

跟隨大師父身邊學習，看到很多的人對道場、僧團，總會帶著很大的「期待」而來。所以，一直以來，自己也盡力的想要滿足這些法師或法友們的期待。長時間努力的經驗中發現，「期待自己」滿足別人的期待，有一種力不從心的感覺。

就在這個時候，自問為什麼我想要或需要去滿足大家的期待呢？在自己的省思過程當中，發現人們內心許多的自我矛盾與迷失。譬如：當我們決定到一個地方學習，或去參與任何的一個團體，乃至於去愛任何一個人的時候，一開始我們其實並不是帶著「期待」而來，我們是抱持著一種肯定的態度，肯定我們所接納的對象他（它）們的好。例如，肯定這是一個很好的道場、它是清淨修行的好地方；肯定這個僧團是如何用功修持、以及持戒精嚴；這個男人或這個女人，是如何的值得我去追尋，乃至是可以成為我的依靠。

一開始我們是這樣的一個肯定的態度而前往。可是當我們前往接觸以後，因為接觸而「期待」的心境即開始改變了。其中，當然有符合於我們內心期待的部份，同樣的，也必然有一些沒有辦法滿足我們內心的需求。只要多一些不符合我們的「期待」，許多人就會呈現不滿的心緒和反應。此時，「期待不滿足」的心態，就會開始批評這個有哪兒不好，那個有什麼不對，這個人有什麼樣的缺點，那個人有什麼樣的短處等等。這時候人們無法看到，這些我們所謂不合格的缺陷及評價，實際上是我們自己所下的一個結論。



就在這樣的一個心境改變之下，不自覺的否定了我們自己原來的肯定。可是自己卻沒有發覺自己的矛盾，而只會將這個「期待不滿足」的責任往別人身上推。在這個過程當中，自己造了許多不當的惡業，也讓自己為自己的「期待」所束縛。

我們因為這樣的「期待不滿足」之後，所造的一些不當的言論，或者是批判、責難等等，其實只會讓我們自己帶來更多的束縛與障礙。「期待」是個無底洞，「期待」依因緣觀做觀察，即會發現它是個無法被滿足的心緒。只要有「期待」則有束縛，沒有對與錯的問題，只有是否有「發現」的經驗。唯一的方法是學習「因緣法」，清楚看到在影響中的過程及束縛。不要急著要自己沒有任何束縛與煩惱。小心這又是另一種「期待」喔！而要學習的是，看到自己在這當中的進步，及在這當中感恩 佛陀的教導。

在此，僅把自己安居這段期間，內心的一點點發現，與大家分享。最後，祝福大家！在任何的地方，只要處處有「期待」，就會處處有束縛。如果我們放下自我期待的束縛，就能處處有平安。

【本文選自原始佛教電子報 www.arahant.org/tc/obs_newsletter.shtml】



隨佛尊者 2013 年 4 月 18 日於哥倫比亞大學演講

四聖諦三轉十二行

紐約書記組 法原居士整理

今天很歡喜，能來哥倫比亞大學跟諸位學法的法友一起探討 佛陀的教法。根據社長的說法，今天是要和大家講四聖諦的滅諦。四聖諦苦、集、滅、道，許多人都聽過，但是四聖諦有三轉則是許多人不太清楚的。四聖諦的滅諦：有第一轉的滅諦，第二轉的滅諦和第三轉的滅諦；其實意思都不一樣。許多人會問，四聖諦有三轉是甚麼意思呢？在回答這個問題之前，我先跟大家講一下 佛陀教導的修行，事實上是

有步驟、有次第的。意思就是說，一個完全不懂佛法的人，一直到成就菩提，是有一個修行過程的，不可能甚麼都沒有，突然間就證菩提了。佛教有許多學派是這麼主張，但基本上並非如此。這種修行無需次第的說法，在佛陀入滅後一百多年，印度就有這樣的新主張，這種主張的本身是不正統的。我們一般人的常識也知道做甚麼事情都要有個經歷的過程，不可能甚麼事都沒有就 okay 了，這是很不合邏輯的。

這整個修行的過程，它的次第和內容是甚麼呢？

在兩千年來佛教的各個教派都各有自己的主張，達成無上菩提的次第的修行過程有很多種不同的說法。譬如，南傳佛教講戒、定、慧，智慧在後面。這種說法基本上是佛滅後一百多年的新意見，然後又有所謂的大乘菩薩道則有不同的意見，菩薩道有不同的學派，每個學派都有不同的說法，意見是多的不得了。但是在這裡我要跟大家說的是 佛陀第一次的說法，佛陀第一次說法就把修行的次第全都說出來，並且這個次第是所有佛教的佛弟子沒有人敢反對的。那個次第也就是今天所要說的四聖諦三轉，四聖諦的三轉，一轉、二轉、三轉其實就是修到無上菩提的修行次第，這個內容兩千多年來沒有一個佛弟子敢說這個是錯的，但只是大家把它忘掉了。

大家來到美國在這裡讀書，我相信每一位都是優秀的人才，既然大家都有相當的程度，我相信頭腦也都不錯，應該是很有邏輯性的。我奉勸諸位一句話，不要因為信仰了宗教就把你的聰明攔在地上。宗教界

有很多說法其實是很荒謬的，所以不要全相信。有些東西其實跟釋迦牟尼佛是一點關係都沒有的，諸位要保持清醒，現在這個不多說。

我們來講四聖諦的三轉，請大家翻開講義的第二頁，這段經文取自巴利聖典《相應部》SN12.65，這段經文講的是四聖諦的第一轉。這段經文的內容大家可以自己看，我只做一個簡單的說明，這段經文是陳述，佛陀當時還是凡夫修行的時候，有一天他就問了一個問題，怎麼會有老病死的痛苦？這是一個很重要的問題。為什麼呢？在佛陀找到自己正覺的路之前，印度的宗教基本上都是所謂倫理型的宗教，甚麼叫倫理型的宗教呢？就是你只能接受而不能懷疑。譬如，婆羅門教說梵天創造天下萬物，你怎麼能相信呢？這就是典型的，你不需要知道為什麼，反正就是這樣。如果你不接受就是有罪，但是你不能問為什麼？這就是倫理型的宗教，在有證據之前，先要相信，簡單來說，它只告訴你答案而不告訴你為什麼。

在當時印度還有一個宗教，他們不講神，他們講業。許多人以為佛陀是講業的，其實這個觀念是錯誤的，業不是佛說的，這跟佛陀一點關係都沒有。佛陀講的是因緣，他不講所謂宿命性的業，業的思想是奧義書的思想，它並不是佛教的，且沒有甚麼實際的證明。譬如說，你們現在所有的一切都是前輩子做來的，那前輩子又有前輩子做來的。事實上我們都會問「那怎麼開始的呢？」，於是他就告訴你：「沒有開始，我現在所面臨的是我前輩子所做的。」，這是宿命論。照這種說法，那麼前兩天波士頓的爆炸案就是業了，那些被炸傷的通通都是應該的嗎？所以這是個荒唐的哲學。

佛陀不相信這些，佛陀講的是因緣。大家要記得：「因緣不是業報，業報不是因緣」。這兩個是完全不同的東西，大家不能混在一起。如果各位只想隨便拜一下就好，那就算了；但是如果你真的想要清醒、有智慧的過日子，並且解決你人生的問題，就請

不要糊里糊塗的。這段經文就是佛陀提出了一個為什麼會有老病死的煩惱，自己問自己。詳細的內容，大家看第一個，就是佛陀不接受沒有根據的理論信仰，他要從現實當中來探求真正的緣由。所以在這段經文裡，佛陀說人生有很多的痛苦，而這些痛苦不是神所賜予的，或是由於業報所至，這些都是教你信了再說。佛陀既不講神也不講業，他就問為什麼會有生死的問題？並且開始找答案，當時佛陀找到了老病死的原因。

因為時間有限，我簡單講就好，一個是迷惑，一個是貪欲。迷惑指的是甚麼樣的迷惑呢？其實迷惑只是一個名詞，它指的是甚麼呢？佛教對迷惑是有一定定義的，迷惑並不是指不知道就叫迷惑。譬如說，諸位的皮包裡放多少錢，我不知道，但是不知道你皮包裡有多少錢，不能說我很迷惑呀！因為我不知道你皮包裡有多少錢，對我的人生不會有影響啊！在現實人生當中有很多事情是我們不需要知道的。佛陀所說的迷惑是指「事事物物怎麼發生？我們不知。」，並且這個定義是站在佛陀那個時代講的。在佛陀的時代，事事物物為什麼會這樣？有三種解釋：第一種是說神創造的；第二種是業；第三種是沒有原因，自然就是這樣。當時的印度社會對「甚麼事情為什麼會發生」，就是這三種態度。這三種說法都屬於不知道東西南北的。所以佛陀對於當時採取這些觀念去認識世界的人，稱之為迷惑的人。這點大家要明白。所以佛陀提出來：要知道發生甚麼事情，一定有它特定的因緣，我們必須知道發生的因緣是甚麼，我們才能解決這個特定的問題。舉一個例子來講，你們夫妻兩個感情很好，或男女朋友最近常吵架，那就要問為甚麼？在印度佛陀正覺之前，人家會跟你講那是梵天的意思，可是問題是，梵天為什麼要讓你們吵架呢？另外一個告訴你這是業報，可是問題是，誰知道這是真的還是假的呢？另外一個說，該吵的時後就吵，不該吵的時候就不吵，沒有理由、自然而已。這三種說法都

不會對你的人生有甚麼實際的幫忙；但是可能接受了某一種說法，可以給你內心某一種安慰，就是這樣。

我要在這裡告訴各位一件事，我們人類最可貴的就是會解決問題，人類的文明傳襲了這麼久，最可貴的就是我們可以從先人的經驗中吸取解決問題的方法。同時我們也開創了許多解決問題的寶貴經驗，並且我們把這個經驗傳給下一代。如果我們不能有效的傳承人類的文明，那麼這個文明的重點將不知道在那裡。因此寶貴的智慧是甚麼？寶貴的智慧就是能夠解決困難，因此 佛陀的智慧指的就是這件事：任何事情都有發生的因緣。我們必須充份的瞭解，瞭解以後才有解決問題的能力。在亞洲我們佛教徒有一句話是這麼說的：「西方的文明信的是上帝，但解決問題用的是佛法；然而在亞洲，人們信的是佛教，但解決問題用的是神道，以至亞洲比較落後！」。

我們剛剛看的經文是四聖諦的第一轉， 佛陀先問：「人生的痛苦到底怎麼發生的？」這是第一步；第二步就是：困難怎麼發生，困難就怎麼解決，也就是說先要了解痛苦的因素，才能解決痛苦。這兩件事情對我們解決問題是很重要的，先瞭解怎麼發生，再明白怎樣解決。今天我們講滅諦，就必須先瞭解集諦，知道了怎麼發生的「集」，才能知道「滅」。在這裡特別說明：四聖諦第一轉的滅，指的是如何解決，它的內容是甚麼呢？就是將發生的因素消除，則困難就會解決。 佛陀說苦惱怎麼發生的呢？兩個重點：迷惑與貪欲。剛剛講的迷惑就是怎麼發生的因素不知道，所以佛教講的因緣就是痛苦怎麼發生的，你不知道就叫迷惑。這個要記住，各位要抓住一個要點，就是痛苦隨著某種因素而發生，也會隨著某種因素而改變。很多人在遇到困難的時候會很害怕，會覺得這困難是一個很大的壓力。但是在佛教的觀點裡，如果困難有因緣就可以改變，所以佛教對於痛苦的看法是在於：痛苦本身它是可以改變的；佛教對於痛苦的態度不是逃避或畏懼。

我要跟諸位特別強調一個很重要的觀念，我想請在場的諸位都仔細的聽。我們佛教在長期的傳襲以來，一直有一種很奇怪的態度，有一種說法就是：「反正所有的一切都會過去，不管甚麼最後都會過去；反正一切都會過去，生不帶來，死不帶去，一切都會過去。不管你的人生怎麼過，反正最後都會過去！」但是我要告訴諸位，這種觀念在佛教是不正統的。為什麼跟大家提這點呢？因為這種觀點的本身是不準備解決任何問題的，我再說一遍，當一個人面對現實人生的問題時，他有一種觀點認為反正最後都會怎麼樣，這種認識的本身是無助於解決問題的。諸位只要靜靜的想想，當我們抱著反正最後就是會怎麼樣時，你想想看，我們有打算解決它嗎？

佛教的態度是現在怎麼發生，我們必須充分理解為甚麼會這樣。充份的掌握它，而不是去問最後怎麼樣，將來怎麼樣？佛教不是這麼說的。我們能夠在現在充分掌握，才能在現在解決，學習佛法是幫助我們在現實人生有效的解決問題。我想告訴諸位你要聰明一點，如果你相信了神的信仰，他就會告訴你反正你的問題神都會幫你解決。可是佛教不會這樣跟你講，佛陀不會這樣跟你講：放棄你的問題，我會幫你解決。你想想看，既然你學了佛法，碰到問題，佛教又不能幫你解決。如果你不好好學習「現在痛苦怎麼發生，怎麼解決？」你的痛苦怎麼解決？又沒有神幫你解決，又沒有佛幫你解決，你又不打算自己解決，那你信佛幹什麼？所以你要很小心，不能有一些奇怪的想法。也有人這麼想：「我只要坐在那裡打坐，智慧自己就會開。」這是很愚蠢的想法。但我也得告訴你，我學佛的前十年也是這樣想的，所以我也呆呆的坐了十年。我很誠懇的告訴諸位，你千萬別這樣。

這段經文說明， 佛陀不是甚麼都不做智慧就來了。我們必須問自己，這痛苦或甚麼樣的問題是怎樣發生的，這個瞭解了以後才叫做有智慧，因為當我們明白了以後，痛苦就不再是可怕的东西了。因為我們

知道只要消除發生的因緣，問題就會改變，所以瞭解怎麼發生，就知道怎麼解決，我們才算有了瞭解問題和解決問題的智慧。在現實的人生，你才能幫你自己，這樣學習佛法才會對人生有幫助。

「現在這麼發生，怎麼解決」都知道了，下一步實際的做法是甚麼呢？解決「發生的原因」就是解決問題的正确方法，並且實際的步驟是甚麼，在佛教就叫做道。所以這實踐的方法要跟甚麼配合呢？實踐的方法要跟「發生的原因」配合，這就是四聖諦苦、集、滅、道的第一轉。第一轉重視的就是明白，但重視明白還沒有付諸實行，明白了以後，緊接著就要付諸實踐，剛剛講滅諦是指如何解決問題，緊接著就要付諸行動，這就是四聖諦的第二轉。第二轉所著重的就是對於方法的落實與實踐，要以我們剛剛講的「苦、集、滅、道的瞭解」為基礎。

我舉一個例子跟大家講一下，第一轉：我們生病，生的是甚麼病，這叫苦諦。再來，病的原因我們要清楚的知道，這叫第一轉的集諦。再來就是：消除病的原因，病就會好，這是第一轉的滅諦。再來治病之道：就是將致病的原因予以消除，怎麼消除的實踐步驟就是第一轉的道。這四個都知道了以後，這就是四聖諦的第一轉，治病最重要的基礎在此。

然後開始治病了，你要開始將治病之道予以實踐。將治病之道予以實踐在治病的過程裡，我們要有怎樣的心境呢？第一個就是：病要趕快把它治好，這就是第二轉的苦諦，病要趕快治好，要有這樣一個精進的念頭。病的原因要趕快把它消除，這是第二轉的集諦，將病的原因消除，病就會好。要趕快證明，要達到這個境界，這是第二轉的滅諦。再來治病之道要趕快做，病才會好，這就是四聖諦的第二轉，也就是我們認真的實踐解決問題之道，所以第二轉就付諸行動去做了。那麼做了以後呢，問題就解決了。解決了就是最後了，四聖諦的第三轉講的是甚麼呢？苦已經解決了，那是第三轉的苦諦，苦知道已經解決了；第

二個：苦的原因知道已經斷了；第三個：苦的滅除知道已經證了，這就是第三轉的滅諦；滅苦的正道知道已經實踐完成了。苦已經出，苦的緣由已經斷，苦的滅盡已經體證到，滅苦的正道已經修了，這就是四聖諦的第三轉。這三個三轉的完成，也就是成就了解脫，證得三藐三菩提。所以我再鄭重的告訴諸位，佛教不是講由神來安排一切的，也不是講過去世的業報來決定一切，也不是講一切自然這樣、沒有理由。諸位能夠來到哥倫比亞大學唸書，應該不會有這三種觀點，這三種觀點對於各位實際解決人生的困難也許有安慰，但幫助不大。

我們也不能抱著一種看法，譬如說，在亞洲曾經有一種禪修方式是這樣的，在打坐時，他教你只要看念頭，看著念頭起起伏伏、來來去去，他會告訴你，只要看著就好，都不要管它。然後你就會發覺，所有的念頭最後都會過去，不管你要怎麼樣，這個念頭一定會過去的，你不要管它，念頭也過去，你要管它，念頭也一樣過去，所以不管你要怎樣做，念頭都會過去。他會告訴你，當你看透了這件事以後，你就甚麼也不想做了，因為念頭自己會過去。明白了這件事以後，你的心就會靜下來，為甚麼呢？因為一切都過去了，你的內心再也不會為這些念頭而煩惱了，因為這些念頭都會過去。各位法友，我相信你們有學過這種禪修，而且這種禪修法也很樸實，而且許多人也覺得對呀。但是我想告訴各位，如果你只想禪修讓內心平靜而已，那我就沒意見，可是如果你真的想要解決問題的話，那可不太吉祥。諸位，我們是不是可以這麼講，你跟公司的同事、或家裡的親人、還有你的鄰居，不管你們相處的好不好，反正都會過去的，你跟他們感情很好，會過去，你跟他們吵架，這個事情也會過去，那是不是在我們現實生活當中遇到問題時，你也可以看著它不管它，它就會過去了，我想請問你，你可以這樣過生活嗎？如果你真的這樣過生活的話，那你的同事、你的老闆、你的家人、你的鄰居可

能就會告訴你，你也過去吧！

各位朋友，佛陀告訴我們的重點，不在於它會過去，雖然會過去，但是怎麼過去，這個過程是很重要的。舉個例子來講，你生了個孩子，你給他吃好的、穿好的，你陪他或不陪他，他都會長大。那是不是你甚麼都不管，反正他總會長大的，我們都知道孩子會長大，但是我們跟他不同的相處過程，就是會不一樣。所以各位朋友，千萬不能抱著一種消極而不打算解決問題的態度。所以我們重視的是現在為什麼會這樣，當我們知道現在為什麼會這樣，我們才能在現在解決問題。諸位朋友，不管信甚麼宗教或學佛法都是為了讓人生更好，如果我們所學的不務實而不能讓實際的生活更好，那你學它做甚麼呢？佛教講的禪修，不是坐在那邊讓自己身心放鬆的一種方式，如果你覺得佛法只是坐在那兒放鬆身心，那你可能對佛法有一種誤解，禪修是讓我們坐在那裡認真的面對身心的事實，並且瞭解到底為什麼會這樣，這才是重點。所以各位朋友，佛法是在生活中用的，很實際的。各位學了佛法以後，能在現實的人生裡能夠越來越跟上時代，越來越成功，這個佛法才有用，佛法的核心在於因緣法，原因就在這裡。

今天社長要我講滅諦，滅諦在佛教裡其實有不同階段的說法，在修行的前段講的是苦如何滅，在修行的中段這個苦要認真的滅，在修行的後段講的是苦已經滅了。許多人都知道佛教講涅槃，許多人把涅槃當成一個奇怪的世界，甚至於在佛教的後期，還有很多人把涅槃當做不慈悲的事，認為不慈悲的人才要涅槃，在佛教有很多學派是很流行這種觀點的。其實涅槃這個語詞原來指問題解決了，指的就是苦解決了、結束了，是涅槃本來的意思，它不是指虛無，甚麼都沒有，這有點誤解了。也有人想涅槃是一個永恆的美麗的世界，有很多很多奇怪的解釋，事實上涅槃就是指苦結束了，不管怎樣反正現在在場的人都不會涅槃，所以我們不花太多時間來討論涅槃。

我只想告訴諸位，請大家認真的學習解決問題，我們不能抱著一種態度，反正最後就會怎麼樣，所以我現在不要管那麼多，特別是中國人有一種觀念，就是「生不帶來、死不帶去，人生不要計較太多」，這種態度真是糟透了，很不好的人生態度，人的確是生不帶來、死不帶去，可是生命的重點不只是帶來帶去呀！人生的重點是，在過程當中我們怎麼面對它，因此雖然人死了之後，甚麼都帶不走，如財富、名譽等等，但是不表示我們可以不認真面對呀！正如有一天我們都要跟自己的父母、孩子說永別，但永別並不表示說甚麼都可以不計較了，就是因為要說永別，所以現在才要認真的好好相處，這好好相處不是為了想擁有甚麼，好好相處是為了好好彼此對待，讓過程沒有遺憾，那麼這種生活態度會讓自己過的好一點，讓我們相處的人過的好一點，讓這個世界好一點。

人類最可貴的就是解決問題解決痛苦，能解決痛苦才是重點。諸位朋友，人生真的不長，痛苦有很多，所以解決痛苦是很重要的事。很多人學著追求快樂，但是不認真學會解決痛苦，但往往追求快樂會製造很多痛苦，不懂得解決痛苦，只會打坐讓身心舒服一點，這能幹甚麼？坐在那邊甚麼都不想，感覺痛苦很少，其實人生那有這麼簡單的。所以諸位朋友要記得，不要學習佛法變成精神的麻醉劑，這是很可悲的。我在佛門四十年，看了很多人只是自己麻醉了自己，很多公開在教禪修的，其實只是在教麻醉心靈的方法。信仰佛教的亞洲，在過去幾百年來，沒有帶給社會正面的影響，沒有強盛，其實要好好想想，怎麼樣的學習佛法才算正確的學習到佛法，怎麼樣的宣揚佛法才算正確的宣揚佛法？其實都該好好想想。諸位都是很可貴的社會精英，我剛剛說的，諸位真的要認真的想一想，我們活著不是成為宗教的奴隸，我們要在生命中覺悟，並且解決生命的痛苦，這才是重點。我今天說到這裡，謝謝諸位。

（英譯接續於次頁）

Three Rounds of Four Noble Truths

Speech by Ven. Bhikkhu Vūpasama at Columbia University on 2013/4/18

Translated by Betty Chen

I'm very happy to be here at Columbia University again to discuss the Buddha's teaching with you. As Matthew mentioned, we're going to talk about the cessation of suffering in the Four Noble Truths. Most of you have probably already heard of the Four Noble Truths: suffering, the origination of suffering, the cessation of suffering and the way leading to the cessation. But what a lot of people don't know is that there are three rounds within the Four Noble Truths. So within the cessation of suffering, there are three rounds and the meaning behind each round is different. People might be curious as to what the three rounds mean. Before we discuss it further, I'd like to point out that there are different stages of practicing the path of the Buddha's teaching. For a person who has never heard of the Buddha or the Dharma, once he starts to practice on the path, there is a certain order that he should follow. There are some schools that claim it's possible to have an epiphany, a sudden realization or enlightenment. However, that is not true. This kind of sudden realization theory was developed in India, about one hundred years after Pari-nirvana. This kind of advocacy is really not the conventional or shall we say the orthodox view. Even based on common sense, we all know that there is a process to everything. It's illogical to assume that you can get any result without a series of actions, changes or processes bringing about it.

What is the content of these stages in practice?

Over the past two thousand years, there have been so many different Buddhist schools with all kinds of views. There is only one path towards enlightenment. But how do you step on the path? How do you practice and in which order? There are many hypotheses. For instance, in Theravada Buddhism, the first step is discipline then calmness and only then is wisdom developed. This theory was formed a hundred years after Buddha passed away. Later, the Mahayana Bodhisattva discipline developed and they had different ideas. Even within Mahayana Buddhism, there are different schools with different assertions. Thus, there are many conflicting theories. What I'd like to talk about today is from the Buddha's first sermon. That first sermon points out stages of practice. I'm sure no Buddhist would disagree. Let's start with the three rounds of Four Noble Truths. The three rounds include all the steps that lead to supreme enlightenment. That statement still maintains to be true after two thousand years. No Buddhist would dare say it's wrong. Unfortunately, it was forgotten.

I believe that you are all very brilliant to be able to attend this university. You must be the elite in your country or hometown. I believe you're smart enough to understand based on your intelligence. I trust that you all have a very rational and logical mind. My advice is: don't discard your intelligence while seeking the truth in religion. I must point out

that there are many absurdities in all kinds of religion, Buddhism included. So be careful and don't buy into all of them without doing any research. In Buddhism, there are lots that have nothing to do with the Shakyamuni Buddha at all. Be sure to keep a clear mind.

With that in mind, we're going to proceed to the three rounds of the Four Noble Truths. Please turn to page two on your handout. This is the City Sutra from the Samyutta-Nikaya 12.65. This is the first round of the Four Noble Truths. I'll talk about it briefly. You can read the content yourself and I'll help you digest it in a simple way. This is the story of the Buddha while he was still an ordinary person. One day, the big question of why do suffering of age, sickness and death exist came to his mind. This is a very important question. Why? Before the Buddha found his own way and became enlightened, religion in India was of the indiscriminate type. What does that mean? It means you accept religion without any doubt. For instance, it said in the Brahmin script that Brahma the Creator (God) created the world. Why do you believe that? It's a typical example of the religious claim that if it's God's will, you don't need to ask why. What will be will be. It's a sin to challenge. You are not allowed to ask why. This is what I call an indiscriminate type of religion; you take a big leap before examining rational evidence. In short, answers will be provided but not the reasons.

During that time in India, there was another kind of religion. They do not worship God but believed the world was formed due to karma. Lots of people take for granted that the concept of karma came from the Buddha. That's actually a misconception. Karma did not originate from Buddhism. It has nothing to do with the Buddha at all. The Buddha

taught relevant influencing.

He never focused on karma as a form of fatalism or determinism. That idea of karma originated from the Upanishads. It's not Buddhism. This kind of assumption is pretty much without proof either. I.e. what you have now is based on what you did in your previous life and your previous life was destined due to another previous life. I guess we all might get curious about The First Cause argument again. This time the answer is that there is no beginning at all. The theory that what I'm facing now is because of what I did in past lives is fatalism or determinism. If we follow this logic, the Boston Marathon Explosion would be a case of karma. Did those victims really deserve it? Therefore, I think the philosophy is totally preposterous.

The Buddha didn't believe in karma at all. What the Buddha taught is relevant influencing. Please keep in mind that relevant influencing is not karma. It's a totally different concept. Please don't mix them up. If all you need is a deity to say your prayers to then it's okay. But if you would rather keep a clear mind and solve all your problems with wisdom in your life, please don't just go with flow. Within this sutra, the Buddha raised the big question of why we're all trapped in the situation of ageing, sickness and death. You can read the detail yourself. The first thing that I like to point out is that the Buddha did not accept any religious theory without a reality check. It says here that life is full of predicaments or sufferings, which are not a test from God or from our bad karma. Yet, they entice people to jump on the ship of faith. The Buddha did not like the theory of a Creator or karma. He wanted to know why and tried very hard to search for the truth. Since we don't have plenty of time here, I'm going to get straight to the point. When the Buddha traced the cause of suf-

fering of aging, sickness and death, he narrowed it down to two main reasons. One is delusion, the other is desire.

What kind of delusion? Delusion is just a general term, what does that term specifically refer to? In Buddhism, there is a very strict definition. Usually we will use the term ignorance, which means you don't know, but that's not a comprehensive term. For instance, I don't know how much money you keep in your wallet. But you can't say that's delusion. Nothing will change in my life without that knowledge. There are a lot of things in our life that we don't need to know. What the Buddha referred to as delusion or ignorance is when we don't know how and why things happen. Also please keep in mind the context within which the question was raised. During the Buddha's time, there were only three kinds of explanations. The first kind is that God creates everything. The second kind points to karma. The third kind is no reason at all. That's just the way it is. These are the three basic attitudes that people held on to in order to explain the world in ancient Indian society. I don't think any of these views make sense. So when Buddha became enlightened, he referred to these views as delusion and the people who hold these views as ignorant. Therefore, please understand when we say delusion, it refers to this view. What the Buddha pointed out is that everything happens with a cause and under a specific influence. We have to know the cause of a problem to solve it. For instance, You got married and love your partner very much but somehow you always get into fights with him or her lately, you have to ask why. In India, before the Buddha became enlightened, people would probably tell you that it's the Creator's will. The question is, why does God bother to do this? Some other guys might tell you that it's due to bad karma. But how do you know it's true? Another guy might

describe the situation as that's just the way it is. Even though they all offered explanations, they didn't help much in reality. However, if you accept any of these theories, you probably would feel justified and reassured of yourself.

Now listen to me. The most precious asset of human beings is that we are able to find solutions for problems. We have so many great civilizations that have lasted for thousands of years. The best part of the history is the experience that we inherited from our ancestors to solve problems in life. At the same time, we have come up with our own innovations that shall be passed down to future generations. What's the point of a great civilization if we are not able to pass down effective methodologies that we have inherited and developed to capture all the good solutions in life? So what's wisdom? I would say wisdom is how to move through your predicaments in a calm and easy way. That's the Buddha's wisdom. Anything that happens comes with relevant influencing. We need to understand it comprehensively. The capability of finding a good solution comes with full comprehension.

In Asia, Buddhists have a saying "In the western culture, people believe in God but live the Dharma. In Asia, people believe in Buddhism but they pray to gods to take care of problems". That's why there are so many underdeveloped areas in Asia. The sutra cited here is the first round of the Four Noble Truths, where Buddha raised the big question of how suffering came about. This is the first step; the second step is to get rid of the obstacles according to the way they came along. In other words, first you have to identify the elements of suffering before proceeding to eradicate them. These are two issues of absolute importance. It's a procedure of why and how. That's why we have to refine tonight's topic. The cessation of suffering really involves the origination

of suffering. We have to know the origination to tackle the issue of cessation. I have to make a point here that in the first round of Four Noble Truths, cessation means how. The content of cessation of suffering in the first round is to get rid of the elements that cause suffering. That's why the Buddha started with the question of why are there so many restraints in life. The answer is delusion and desire. Delusion means you have no idea how things happened. In Buddhism, relevant influencing mainly refers to difficult situations that sentient beings are trapped in. Ignorance is not being able to understand the situation. Please keep in mind that the point is if suffering comes around due to certain elements, it's destined to change under other circumstantial situations. Most people will feel stress and fear when they come across a difficult situation. But from a Buddhist's point of view, any predicament comes with its relevant influencing. As long as there is influencing, there's the ability to change. Therefore, the Buddhist way to deal with suffering is to change it. A Buddhist's attitude toward suffering is definitely not to bury your head in the sand. It's rather a positive and courageous way of dealing with things rather than to get away from the source of pain. I cannot emphasize this concept enough.

Please listen carefully. For a long time now, there has been a very odd attitude prevailing over the Buddhist population. The saying – “this too shall pass” indicates that all things are only temporary. “This too shall pass” leads to a comprised attitude toward life. The old Chinese saying, “once you kick the bucket, you are not going to bring anything with you” reminds people to let go. No matter what kind of life you're leading, this kind of attitude seems to focus only on the end. I have to tell you that this is not the original view from Buddhism. Why do I have to point this out? This kind of unprepared attitude is

not going to serve any purpose. I have to emphasize this again. When a person trapped in a situation thinks that this too shall pass, he is not going to get anything done. Just think it over; when you take a stand like that, do you really plan to do anything?

The rightful Buddhist way to deal with any situation is to fully understand why it happened. You have to master your past in the present. It's not about what happens eventually, it's not about the future. That's not what the Buddha taught. Mastering your present moment enables you to react. The purpose of learning the Dharma is to help us go through life's issues more effectively. I'd like to remind you to be alert. If you believe in God, you probably often hear that God will take on your burdens. It's not like that in Buddhism. The Buddha will never take on your burdens. Think it over. You have learned the Dharma and you cannot ease your problems by giving it to the Buddha. If you don't study your present situation, how are you going to deal with it? Neither God nor Buddha is going to take care of all your problems. Again, if you don't have a strategy for yourself, what's the purpose of being a Buddhist? So you have to be very careful. Don't get wild ideas out of blue. Some people fancy the idea that wisdom will come along with deep meditation. That's not a very smart idea. But I must confess that for the first ten years of my Buddhist life, that was my idea of practicing too. I sat for nothing. Therefore, I sincerely advice you don't do that.

From this sutra, you can see that Buddha didn't just sit there waiting and doing nothing. We have to ask ourselves where the suffering is from and how did the problem start. Once you understand that, understanding is wisdom. Understanding will ease your suffering. Because now you know that as long as we can get rid of the cause, things will change.

The understanding of origination leads to the cessation. Then it is qualified to be called wisdom. That's how you help yourself in daily life. That's the way to practice and to benefit you and others.

Now that we know why and how, next step is what. The correct way is to get rid of the cause. The practical procedures that we take is called path in Buddhism. And what are these procedures related to? It goes without saying that these procedures should go along with the reasons that caused the suffering to happen. This is the first round of the Four Noble Truths, the suffering, the origination of suffering, the cessation of suffering and the way leading to cessation of suffering. This is the first round and the focus is to understand. The focus is on understanding and there is no action yet. Of course, after you understand why and how, you need to act. The cessation of suffering we just mentioned is referring to understanding how. Action comes up in the second round. The focus in the second round is how to carry out your understanding methodically. This will be based on our understanding of the first round.

For example, in the first round, we get ill. What kind of illness is it? That is the suffering part. Then we should figure out the cause of illness; that would be the part of origination of suffering in the first round. The knowledge that the illness can be cured when the cause is eradicated is the part of cessation of suffering in the first round. Then comes the knowledge of healing, the procedure that you should take to heal is the way leading to the cessation in the first round. Once we know all four, we have turned the dharma wheel of Four Noble Truths for the first round. The foundation for healing is right here.

Then we start the healing. There are certain procedures that we're going to use. In the process of

healing, what kind of attitude are we going to hold? First, of course we'd like to get cured as soon as possible. Act quickly. This is the suffering part of the second round. An urge to get cured as soon as possible is usually coupled with painstaking effort. We would work exuberantly to get rid of the elements that cause our illness. This is the origination of suffering part in the second round. To reach for the goal of health and to be able to remove all ill elements pushes us through the pain. This is the cessation of the suffering part in the second round. This whole process of urging, acting, accelerating is like a race against time. That's the second round of the Four Noble Truths, which focus on speedy and accurate action. The keyword in the second round is action. After we have done all we can do, the problem is solved. That's the third round. What's the content of the third round in Four Noble Truths? The suffering has been eased. That's the suffering part of the third round. The suffering has been abandoned. The second thing is that the origination of suffering has been eradicated. The third thing is that the cessation of suffering has been experienced. This is the cessation of suffering in the third round. The way leading to cessation of suffering has been developed. Suffering has been abandoned. The origination of suffering has been eradicated. The cessation of suffering has been experienced. The way leading to cessation of suffering has been developed and practiced. That's the third round of the Four Noble Truths. The accomplishment of these three rounds leads to liberation and supreme enlightenment. Therefore, I have to sincerely remind you again that Buddhism is not about a god who creates everything. It's not about karma from your previous life that determines who you are now. It's not about the world as just the way it is without any reason. Since you're smart enough to get into the Columbia Uni-

versity, I assume that you wouldn't agree with these views. These three views might provide some kind of self-consolation for your daily problems, but they won't get you out of it in reality.

Nor should we adopt another kind of inappropriate view. For instance, in Asia there is a method of meditation. You're taught to watch your thoughts during meditation. You see your thoughts rise and fall, come and go, up and down. You are taught to just watch your thoughts and disregard anything else. Then you'll realize that all thoughts will come to an end. No matter what you do, they will not stay. You don't think about them and they will pass. You pay a lot of attention to them and they will pass. No matter how hard you try, the thoughts will go away. Once you see through this, you are taught that this is how you let go of everything. Everything shall pass. When you realize that, your mind will emerge into serenity. Why? Because nothing is left. Your mind will not struggle with the thoughts anymore. Because you know they will pass. I believe that some of you might have learned this kind of meditation. It's quite pristine. It's quite agreeable for many people. I have nothing against it if the purpose of your meditation is only for a calm mind. However, if you'd like to learn something that can be beneficial to your daily life, I would say this kind of meditation is not helpful. Let's put it this way. You may not always get along with a colleague, your family or neighbors. Will you always say this too shall pass? If you have a close relationship, the friction shouldn't last too long. If you have a bumpy relationship, everything is okay too since the conflict shall pass anyway. Eventually, whatever you do will be just by-gones. Does that mean you can apply the same rule in your daily life? Just let any problem that comes up pass? Can you live like that? If you live like that, your colleague, your boss, your family or your

neighbors might tell you to go away.

My friends, the key point is the Buddha did not teach that famous quote 'this too shall pass'. We all know that this too shall pass, however the crucial detail is how. It's the journey itself, not the end that counts. Another example, you have a baby, you feed him, you dress him, you may spend a lot of time with him or you may not have time to grow up with him but he'll grow up anyway. But would you use that excuse for not taking any responsibility at all? We all know that the child is going to grow up, but the way he is going to be brought up will make a big difference. Be sure not to treat your child with a negative and pessimistic attitude. Instead of letting go, we focus on what we have and why we have it at the present moment. We can only change courses if we know the reasons behind why we're on a particular path. No matter what religion you believe in or if you're simply interested in Buddhism, I'm sure it's because you are striving for a better life. If what you're learning is not practical, and can't make your life better, what's the purpose? Buddhism is famous for meditation. However, meditation is not about relaxing the body and mind. If you think that the Dharma is just about sitting and loosening up, then there must be some kind of misunderstanding. The sitting posture of meditation is just a convenient way to watch your mental and physical activities more closely. To try to figure out why things happened the way they did. That's the point. My friends, the Dharma is something that you can apply in your daily life. It's very practical. The Dharma that you have learned should help you be successful. That's the Dharma that works. That's why relevant influence is the core of Buddha's teaching.

Matthew asked me to talk about the cessation of suffering tonight. This topic really involves many

different levels of teaching in Buddhism. At the earliest stage, it's about how to cease suffering. In the middle stage, it's about the effort that you put in to cease suffering. At the end it's about the accomplishment of ceasing suffering. Many of you have heard of the term nirvana or nibbana in Buddhism. Lots of people consider that as another quirky world. Some people in Buddhism even look down upon nirvana as something that is not compassionate.

As behavior without mercy. Many schools in Buddhism hold onto this kind of view. Actually the term nirvana refers to a solved problem. In other words, suffering has been ceased. Nirvana means the end of the suffering. It's not referring to emptiness or a state of nothingness. That's a misunderstanding. Some people believe that nirvana is a beautiful world in eternity. There are all kinds of odd explanations. The truth is, it is the end of suffering. Anyway, none of us are going to get to nirvana soon. Let's not waste too much time discussing that.

I just want to tell you how to learn the way to solve problems effectively. We shouldn't assume that things should come to an end. Therefore, don't bother to think too much about it now. In China, we have a saying that we all come to the end of our lives naked and empty handed as on the day we were born. Therefore, don't think too much. That's really a bad attitude. A very bad idea. It is true that we all come to the end of our lives naked and empty-handed as on the day we were born. But the meaning of life does not lie on the issue of being full-handed or empty-handed. The point is how you deal with life. Yes we'll all have to give up our wealth, fame, etc when it's time to go but that doesn't mean we can avoid facing reality. One of these days we're going to say farewell to our parents and children. But that doesn't mean we don't care anymore. It's ex-

actly due to the eventual parting that the present moment is so precious for us to get along. The reason for a good relationship is not possession. Get along with each other so you won't feel regrets at the end. This will make our lives better and make it easier for others too. Also it will make the world a better place.

The most precious quality of a human being is that he is able to solve a problem and stop the suffering. Ceasing suffering is the whole point. Life is short. Yet there are many kinds of suffering. That's why it's such an important topic in our lives. Most people are trying to pursue happiness. They rather sweep the suffering under the rug. The truth is happiness is often coupled with suffering. If you don't know how to cease suffering, sitting and relax won't last too long. Sitting without thinking, you might feel less stress. But there is no such simple life. So please keep that in mind and don't waste your life. Don't make Buddhism the opium of your life. That's so sad. I've been a Buddhist for forty years. I've seen so many people use religion as an anesthesia. Even some so-called spiritual teachers provide meditation courses that can really numb your spirit. Buddhism bloomed in most Asian countries over the past hundred years. But the compromised way of teaching by some gurus didn't bring any positive impact toward the society. Society just became weaker and weaker. This is something we need to reflect upon. What's the correct way to learn the Buddha's teaching? What's the correct way to teach the Buddha's teaching? All these topics need to be examined again. You're the elite thinkers of society. I hope you will seriously think over what I just said. Don't make yourself a slave to religion. Become enlightened and stop the suffering. That's the way to do it. That is all for today. Thank you for coming.



當如實觀察 「生死的集與滅」

節錄自 隨佛法師之《相應菩提道次第》
第四章 「老病死」之緣由與滅盡 第二節 明、無明
第五品 「生死的集起」為智見根本
第三目 觀察「生死的集起」而得成就四諦正覺

1-4-2-5.3.1 當如實觀察「生死的集與滅」

1.SĀ368 《相應阿含》368 經

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時、世尊告諸比丘：「當修無量三摩提，專精繫念。修無量三摩提，專精繫念已，如是如實顯現。云何如時顯現？謂老死如實顯現，乃至行如實顯現；此諸法，無常，有為，有漏，如是如實顯現。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

古老經說 白話摘要

原始佛教會 中道僧團

SĀ368 《相應阿含》368 經

我曾經聽過 佛陀這麼說：有一段時間，佛陀住在舍衛國的祇樹給孤獨園。

當時，佛陀告訴比丘們：「應當修習無量三摩提，專心精進的維繫正念。已經正在修習無量三摩提¹，專心精進的維繫正念，契合現實的明見就會顯現。什麼是契合現實的明見的顯現？就是顯現契合「老死」的現實的明見，…「生」…「有」…

「取」…「愛」…「受」…「觸」…「六入處」…「名色」…「識」…，乃至顯現契合「行」的現實的明見；這些因緣法都是緣生故是無常的、有制約的、有煩惱的，像這樣顯現契合現實的明見。

佛陀說完本經後，比丘們聽聞了 佛陀的教導，歡喜的遵奉教誨去修行。

註 1：三摩提：正定，Samadhi（梵語，另一音譯是「三昧」）。

古老經說 讀後感言

Bhikkhu Paññācakkhu

SĀ368 《相應阿含》 368 經

讀完此經後，或許有法友會這麼想：「經文提到『修無量三摩提，專精繫念已，如是如實顯現。云何如實顯現？謂老死如實顯現，乃至行如實顯現...』經文如是記載，那是不是修定就會開智慧呢？」

不！請看《相應部》預流相應 5 經 S55.5，此經進一步提到：「親近善士為預流支，聽聞正法為預流支，如理作意為預流支，法隨法行為預流支。」《相應阿含》68 經亦如是說：「常當修習方便禪思，內寂其心，如實觀察...」。這些經文進一步的告訴我們，應當「『如理作意』、『如實觀察』」。

我們也可以參考 佛陀的修行經驗。當年的悉達多太子離家修行，跟著兩位禪定大師學習，在阿羅陀迦蘭座下學習，達到無所有處定；在鬱陀羅摩子處修行，達到非想非非想處定。「無所有處定」及「非想非非想處定」這兩者都是非常高深的禪定，悉達多太子習得如此高深的禪定，可是彼時還是無法成就正覺。直至接受牧羊女乳糜的供養，於菩提樹下內寂其心、如理作意、如實觀察，方才證得無上菩提。

佛弟子們是否自 佛陀的修行經驗中領悟了甚麼呢？這是值得我們好好省思的課題之一。





部派論書 與 經說傳誦的演變

(二) 部派經說傳誦的演變 - 6

接《正法之光》第三十四期 p.29~p.47

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

5-3. 慧解脫、心解脫次第錯置的傳誦

5-3-1. 慧解脫、心解脫之定義

「聖智」¹ 或「明」² 在修證次第之前的說法，是古老經法的共說，但是後世出自分別說部「斷十結」的部義思想，深深的影響了古來原有的經說傳誦。不僅分別說部的經說傳誦受到「斷十結」的部義揉雜，大眾部的傳誦也受到影響，後來的出自阿難系的說一切有部也無法避免於外，造成古說與新部義兩相矛盾、對立的情況。

相當普遍可見的修改，有斷無明的慧解脫與斷貪欲的心解脫，在經句排列的次第上，如同「癡、貪、瞋」的次第被改為「貪、瞋、癡」一般，而改置為心解脫、慧解脫。

在古老的經法中，提到見十二因緣法為明，或進一步的將如實見「十二因緣集法、滅法」與「八正道」的「如實知四聖諦」，稱為明。見《相應阿含》296,846-2,846,845,257 經；《相應部》『預流相應』28 經、『根相應』53 經：

《相應阿含》296 經：「我今當說因緣法及緣生

法。云何為因緣法？謂此有故彼有，謂緣無明行，緣行識，乃至（緣生有老死），如是如是純大苦聚集。云何緣生法？謂無明、行……。若佛出世，若未出世，此法常住，法住、法界，彼如來自所覺知，成等正覺，為人演說，開示、顯發，謂緣無明有行，乃至緣生有老死。」

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

《相應阿含》846 經：「若比丘於五恐怖、怨對休息，三事決定不生疑惑，如實知見賢聖正道，彼聖弟子能自記說：地獄、畜生、餓鬼惡趣已盡，得須陀洹，不墮惡趣法，決定正向三菩提，七

有天、人往生，究竟苦邊。……何等為聖道如實知見？謂八正道如實知見。」

《相應阿含》845 經：「若比丘於五恐怖、怨對休息，三事決定不生疑惑，如實知見賢聖正道，彼聖弟子能自記說：地獄、畜生、餓鬼惡趣已盡，得須陀洹，不墮惡趣法，決定正向三菩提，七有天、人往生，究竟苦邊。……何等名為聖道如實知見？謂此苦聖諦如實知，此苦集聖諦，此苦滅聖諦，此苦滅道跡聖諦如實知，是名聖道如實知見。」

《相應阿含》257 經：「謂色不如實知，色集、色滅、色滅道跡不如實知。受……。想……。行……。識不如實知，識集、識滅、識滅道跡不如實知。摩訶拘絺羅！於此五受陰不如實知，不知，不見，不無間等，愚，闇，不明，是名無明。……色如實知，色集、色滅、色滅道跡如實知。受……。想……。行……。識如實知，識集、識滅、識滅道跡如實知。拘絺羅！於此五受陰如實知，見，明，覺，慧，無間等，是名為明。」

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

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

為順苦滅道亦如實知。諸比丘！有此理趣，依此理趣故，有學之比丘住有學地，知「我為有學。」

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

在古老的經法中，若得明、斷無明為慧解脫，若是斷貪欲為心解脫，而斷貪欲能身自作證：「我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」一向是先當於五陰如實知、明，而後在於五陰離貪欲、得解脫。見《相應阿含》710,2,5 經、《相應部》『蘊處相應』52,59 經：

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

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

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

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

《相應部》22.59 經：「波羅捺國，鹿野苑之因緣。……諸比丘！多聞之聖弟子，作如是觀者，則厭患色，厭患受……想……行……識，厭患者則離貪，離貪者則解脫，解脫者則生已解脫智，知：生已盡、梵行已立、所作已辦、不受後有。世尊如是說已，五群比丘信受歡喜世尊之所說。又說此教時，五比丘無取著，而盡諸漏令心解脫。」

在古老的經法中，斷貪欲能身自作證：「我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」這是自知已得解脫、斷苦（不是已知涅槃或已經涅槃），也就是阿羅漢的證量了。見《相應部》『蘊相應』25,67 經、『六處相應』13 經、《相應阿含》22,645 經：

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

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

《相應阿含》22 經：「劫波！如是比丘心善解脫者，如來說名心善解脫。所以者何？愛欲斷故，愛欲斷者，如來說名心善解脫。……爾時、劫波比丘受佛教已，獨一靜處，專精思惟，不放逸住，乃至自知不受後有。心善解脫，成阿羅漢。」

《相應阿含》645 經：「於此五根如實觀察者，不起諸漏，心得離欲解脫，是名阿羅漢：諸漏已盡，所作已作，離諸重擔，逮得己利，盡諸有結，正智、心善解脫。」

如是可知，斷貪欲而得自知作證：「不受後有」，應當是在修證次第的最後。因此，在修證次第上，是得明、斷無明的慧解脫在前，斷貪欲的心解脫在後。《相應部》『六處相應』13 經、「聖諦相應」11 經：

《相應部》35.13 經：「諸比丘！依此，余於含括天、魔、梵世界，於含括沙門、婆羅門、天人，則宣示無上正等覺。而於余起智與見：「確實余心解

脫，此為余最後之生，而無再生也。」

《相應部》56.11 經：「我於此四聖諦，如三轉、十二行相之如實智見已達悉皆清淨故，諸比丘！我於天、魔、梵世、沙門、婆羅門、人、天眾生中，稱之為無上正等覺之現等覺。又，我智生與見，我心解脫不動，此為我最後之生，再不受後有。」

5-3-2. 慧解脫、心解脫次第錯置的傳誦

5-3-2-1. 說一切有部的傳誦

古老經說中，原本應當是慧解脫、心解脫的經句次第，卻在部派佛教以後的部派誦本裏，前後次第被改置為心解脫、慧解脫的傳誦語句。這是受到分別說部「十結」的新教說影響，為了配合「無明最後斷」的部義，而做出的改變。在分別說部、大眾部及後出的說一切有部等三大部系的傳誦中，都可見到這一修證次第傳誦的改變。見《相應阿含》42 經：

「有七處善，三種觀義，盡於此法得漏盡，得無漏心解脫、慧解脫，現法自知，身作證具足住：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」

在《相應阿含》42 經中，可以很清楚的發現到，在原本「無漏心解脫」而得身作證：「自知不受後有」之間，多插入了「慧解脫」。如此一來，使得經句變成心解脫在前，慧解脫在後，而應當是心解脫證量的「自知不受後有」，卻又莫名其妙的編排在慧解脫之後，讓後世的學人誤以為得慧解脫才是「自證不受後有」。試想：既然說「無漏心解脫」，「無漏」就是修證究竟的解脫了，那會有更進一步的慧解脫呢？

5-3-2-2. 分別說部系銅鑠部的傳誦

在和《相應阿含》42 經同等傳誦的《相應部》『蘊相應』57 經中，反而未見到「無漏心解脫、慧

解脫」的說法，卻是直說對五陰的離欲而善解脫。見《相應部》『蘊相應』57 經：

《相應部》22.57 經：「諸比丘！諸沙門、婆羅門，證知如是色，證知如是色之集，證知如是色之滅、證知如是順色滅之道，證知如是色之味，證知如是色之過患，證知如是色之出離，而對色之厭患、離欲、滅盡，依不取而解脫者，則為善解脫。善解脫者，則為純一。純一者，則無以轉之可施設。……證知如是受……證知如是想……證知如足行……。證知如是識……乃至……無以轉之可施設。」

《相應部》『蘊相應』57 經的說法是和『六處相應』13 經、『聖諦相應』11 經，具有一致性。

除此以外，在《相應部》中，一樣有「無漏心解脫、慧解脫」的次第錯置排列說法。《相應部》『迦葉相應』10 經、『六處相應』132 經、『根相應』43 經、『神足相應』7 經、：

《相應部》16.10 經：「友，阿難！汝對此作如何思惟？汝亦依世尊，齋身親近比丘僧伽耶？「諸比丘！我已漏盡、無漏心解脫、慧解脫，於現法住於自知，實證。諸比丘！阿難亦漏盡無漏，對心解脫、慧解脫，於現法住於自知，實證。」

《相應部》35.132 經：「婆羅門！於此，有人以眼見色，則心傾於可愛之色，則背拂於不可愛之色，不能使正念現前，缺乏思慮而住；又不如實知彼心解脫、慧解脫，則彼所起之惡、不善之諸法，不能消滅無餘。以耳聞聲……以鼻嗅香……以舌味……以身觸觸……以意識法……。」

《相應部》48.43 經：「諸比丘！比丘對五根修習、多修者，則諸漏盡，依之而無漏心解脫、慧解脫，於現法自現證、證知，具足而住。」

《相應部》51.7 經：「諸比丘！過去世之比丘，依諸漏盡，對無漏心解脫、慧解脫，於現法自證知、現證，具足而住者，皆對此四神足修習、多

修。諸比丘！未來世之比丘，由諸漏盡，對無漏心解脫、慧解脫，於現法自證知、現證，具足而住者，皆對此四神足修習、多修。」

5-3-2-3. 大眾部的傳誦

無漏心解脫、慧解脫的經句次第排列，是出自部派佛教以來的改置，源自分別說部主張「十結」新說的影響。雖然經句次第的改置，並無有明確的文句說出「先心解脫，後慧解脫」，但似有慧解脫在後的暗示，意指「無明最後斷」。這是原始經說無有的部派義解，這一分別說部的新說法，當時也受到大眾部的認同。見大眾部《摩訶僧祇律》卷十七、五十八³、《增壹阿含》卷二十第六經⁴：

《摩訶僧祇律》：「云何於世尊前，自言：『我已得證，我生已盡，梵行已立，更不受後有。』誰當信者？諸比丘答言：『長老！我是慧解脫人。』」

《摩訶僧祇律》：「若比丘重於戒，以戒為主；重於定，以定為主；重於慧，以慧為主。彼漏盡，得無漏心解脫、慧解脫，於現在前自知得證：『我生已盡，梵行已立，所作已辦，不復還此。』」

《增壹阿含》：「若有比丘斷五下分結，成阿那含，於彼般涅槃不來此世。復次，比丘！若有比丘有漏盡，成無漏心解脫、智慧解脫，於現法中身作證而自遊戲：『生死已盡，梵行已立，所作已辦，更不復受胎。』」

5-3-3. 分別說部傳誦的矛盾

雖然在《相應部》有「無漏心解脫、慧解脫」的排列說法，但是我們可以發現在目前部派誦本的《相應部》中，既有對五陰厭患、離欲是心解脫

的說法，又有對五陰厭患、離欲為慧解脫的部義，看到古說與新義並陳的衝突矛盾。《相應部》『蘊相應』52,59,58 經：

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

《相應部》22.59 經：「波羅捺國，鹿野苑之因緣。……諸比丘！多聞之聖弟子，作如是觀者，則厭患色，厭患受……想……行……識，厭患者則離貪，離貪者則解脫，解脫者則生已解脫智，知：生已盡、梵行已立、所作已辦、不受後有。世尊如是說已，五群比丘信受歡喜世尊之所說。又說此教時，五比丘無取著，而盡諸漏令心解脫。」

《相應部》22.58 經：「諸比丘！如來、應供、正等覺者，不取於色由厭患、離欲、滅盡，而解脫，則名為正等覺者。諸比丘！慧解脫之比丘，亦不取於色由厭患、離欲、滅盡，而解脫，名為慧解脫者。」

因此，我們可以清楚的確定，「無漏心解脫、慧解脫，現法自知作證」是錯誤的次第排列，是不合乎古老經法共說，並且會造成傳誦的自相矛盾。正確的排列次第應當是「慧解脫，無漏心解脫，現法自知作證」。

我們從《相應部》『蘊相應』52,59,58 經的比對裏，可以發現源自分別說部的「十結」部義，是如何揉雜如傳統的經說傳誦當中，又是如何造成古說與新義之間的錯亂混淆，並且障礙佛教學人學習正法、正向菩提。

5-3-4. 部派誦本的古新矛盾

雖然「十結」與「無明最後斷」的新說，得到分別說部與大眾部的認同，但是畢竟不是原始經說的傳

誦，所以古阿難系僧團反對。經過百餘年的部派對抗後，佛滅後約 250 年阿難系僧團的迦旃延尼子接受此一新義，寫出《發智論》（接受「十結」之說），造成阿難系僧團的分裂，而分出融攝分別說部義解的說一切有部。見漢譯《發智論》：

《發智論》卷三：「五順下分結，謂貪欲順下分結、瞋恚順下分結、有身見順下分結、戒禁取順下分結、疑順下分結；五順上分結，謂色貪順上分結、無色貪順上分結、掉舉順上分結、慢順上分結、無明順上分結。」

因為在古阿難系時代的傳誦裏，無有「十結」的傳誦，所以受到分別說部「十結」部義影響的說一切有部，在後來的傳誦裏，多少還能保留一些古義。因而在傳誦的《相應阿含》，只有「五下分結」，而無有「五上分結」的說法。此外，雖然《相應阿含》無有「五上分結」的說法，但還是受到「無明最後斷」的部義影響。因此，在說一切有部傳誦的《相應阿含》中，才會有種種古說新義糾結不清的矛盾。譬如有「五下分結」的說法，卻不見「五上分結」的語句；修證次第的最後階段，分別有「斷貪」⁶、「斷慢」⁷、「斷癡」⁸等三種不同的傳誦；原是「慧解脫，無漏心解脫，自知作證」的次第，改為無「漏心解脫、慧解脫，自知作證」的錯亂次第。

因此，《相應阿含》有許多是融攝《相應部》的「無漏心解脫、慧解脫」的錯置說法。見《相應阿含》64,110,255,852 經：

《相應阿含》64 經：「斷五下分結已，云何漏盡，無漏心解脫、慧解脫，現法自知作證具足住：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」

《相應阿含》110 經：「世尊覺一切法，即以此法調伏弟子，令得安隱，令得無畏，調伏寂靜，究竟涅槃。世尊為涅槃故，為弟子說法。火種居士！我諸弟子，於此法中，得盡諸漏，得心解脫，得慧解脫，於現法中自知作證：我生已盡，梵行已立，

所作已作，自知不受後有。」

《相應阿含》255 經：「多聞聖弟子，眼見色已，於可念色不起緣著，不可念色不起瞋恚，常攝其心，住身念處，無量心解脫、慧解脫如實知。於彼所起惡不善法，寂滅無餘，於心解脫、慧解脫而得滿足；解脫滿足已，身觸惡行悉得休息，心得正念，是名初門善調伏、守護、修習。如眼及色，耳、聲，鼻、香，舌、味，身、觸，意、法，亦復如是。」

《相應阿含》852 經：「彼難屠比丘、難陀比丘尼，諸漏已盡，無漏心解脫，慧解脫，現法自知作證：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」

然而，在說一切有部的傳誦中，雖然有「無漏心解脫、慧解脫」的錯誤次第排比，但是依然可以見到「先得明、後離貪」的古老修證次第傳誦。見《相應阿含》6 經：

「諸比丘！於色若知、若明、若離欲貪，心解脫者，則能越生老病死怖。如是受、想、行、識，若知、若明、若離欲貪，心解脫者，則能越生老病死怖。」

此外，前面引證的分別說系銅鑠部《相應部》『蘊處相應』52,59,58 經，也是讓人清楚的發現，《相應部》存在著「斷貪欲為心解脫」與「斷貪欲為慧解脫」兩種不同義解，證明了部派誦本的自相矛盾。

5-3-5. 無明漸漸斷的現代異說

雖然部派佛教有著傳誦上的改變，而南傳佛教是出自印度部派佛教當中分別說部系的傳承，這已經是佛教學界普遍公認的事實。但是有些南傳銅鑠部佛教的仰信者，無法承認南傳佛教早已不是傳承佛陀原說的原始佛教，還是偏執的信仰南傳佛教是傳承無誤的原始佛教，堅信出自分別說部系的「十結」部義，認定「無明最後斷」。

當這些南傳學人面對眾多《相應部》與《相應阿含》的經法共說中，都有「見因緣法」、「明」是在修證之前的傳誦，而無法面對「無明最後斷」是出自後世部派義解的事實時，有些學人自圓其說的自我合理化，提出「見因緣法」、「明」還未徹底的「斷無明」，這是「無明漸漸斷」的現代異說。

「無明漸漸斷」的說法，是出自近代佛教學人的解釋，是因為在《相應部》與《相應阿含》的對照中，發現了諸多「見因緣法」、「明」是在修證之前的經法共說傳誦，這是未曾對照《相應部》與《相應阿含》的過去舊時代未發現的事，為了合理化古說與新義的矛盾，才有「無明漸漸斷」的解釋說法。

然而，不論是「無明漸漸斷」，或是「見因緣法」、「明」還未徹底「斷無明」的說法，都是禁不起古老經法共說的檢驗。試想：如果無明未斷，憑甚麼稱「明」？見《相應阿含》63,45 經、《相應部》『蘊相應』47 經：

《相應阿含》63 經：「比丘！若沙門、婆羅門計有我，一切皆於此五受陰計有我。何等為五？諸沙門、婆羅門，於色見是我，異我，相在；如是受、想、行、識，見是我，異我，相在。如是愚癡無聞凡夫計我，無明分別。如是觀，不離我所，不離我所者入於諸根，入於諸根已而生於觸；六觸入所觸，愚癡無聞凡夫，生苦、樂，從是生此等及餘，謂六觸身。云何為六？謂眼觸入處，耳、鼻、舌、身、意觸入處。」

比丘！有意界，法界，無明界。無明觸所觸，愚癡無聞凡夫，言有，言無，言有無，言非有非無；言我最勝，（言我劣，）言我相似；我知，我見。復次、比丘！多聞聖弟子，住六觸入處，而能厭離無明，能生於明。彼於無明離（欲？此為衍字），而生於明：不有，不無，非有無，非不有無；非有我勝，非有我劣，非有我相似；我知，我

見。作如是知、如是見已，所起前無明觸滅，後明觸集起。」

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

《相應部》22.47 經：「諸比丘！此處有無聞之凡夫，不見聖人…乃至…不順善知識之法。觀我是色，我以色有，我中有色，色中有我……觀受……想……行……識是我，我以識有，我中有識識中有我。有如是觀見，謂不離我。諸比丘！又謂不離我者，則有諸根之入，[謂]眼根、耳根、鼻根、舌根、身根是。諸比丘！有意、有法、有無明界，觸於無明觸所生之所受之無聞凡夫，思惟我，思惟此是我。思惟（我）有，思惟（我）無，思惟（我）有色，思惟（我）無色，思惟（我）有想，思惟（我）無想，思惟（我）非想非非想。諸比丘！亦即於其處住於五根。」

然則，有聞之聖弟子斷無明而生明。彼人離無明而生明故，不思惟我，不思惟此是我，不思惟有，不思惟無，不思惟有色……無色……有想……無想……非想非非想。」

五陰的現起，是根、境緣生識，依根、境、識的因緣（名為觸，有六觸），而起受、想、行，五陰的生起共有六處，這也稱為六根、六境緣生六識的「六觸入處」。無明的發生，是因為不正思惟，而不正思惟則是緣於六觸入處不修因緣觀（參照《相應阿含》334 經、《相應部》『六處相應』107 經）。因此，無明起於六觸入處，簡略說「無明觸」，而明也是起於六觸入處，簡略說「明觸」。在前面引證的《相應

阿含》63,45 經及《相應部》『蘊相應』47 經的共說中，清楚無誤的指出三個要點：

一、愚癡無聞凡夫，因「無明」則於五陰分別計我，也就是「起我見、身見」；多聞聖弟子，因為「明」則於五陰不計我，也就是「斷我見、身見」。「明」是指「見因緣法」（參照《相應阿含》296,256 經、《相應部》『因緣相應』20,21 經、『蘊相應』126 經），謂「多聞聖弟子於因緣法、緣生法正智善見」，所以能夠斷四種凡俗見，謂：斷我見、斷眾生見、斷壽命見、斷忌諱吉慶見，這也就是「不生有覺、無覺、有無覺；勝覺、等覺、卑覺；我知、我見覺」。

二、當於六觸入處不正思惟而起的無明滅，則明即起於六觸入處。這也就是說「明起則無明滅」，所以說「先所起無明觸滅，後明觸覺起」。

三、無明與我見的關連，明與斷我見的一致。這正指出「得明、離無明，斷我見」是在修行次第的前階段。在佛陀教導的修證次第中，無有已經斷身見，卻還未得明、斷無明的可能。

如此可見，根據兩部聖典的共說，「明」是「尚未斷盡無明」的解說法，應當是無法成立的現代異說。這正是清楚的指出：試圖將目前《相應部》與《相應阿含》的誦本中，源自古說的修證前階段「見因緣法」、「明」的傳誦，還有出自後世部派義解的「無明最後斷」，予以自圓其說的合理化，而提出「見因緣法」、「明」是未徹底「斷無明」，無明是「漸漸斷」的說法，都是無法成立的解釋。

任何試圖將《相應部》與《相應阿含》經中，現存的古老經說與部派義解之間的矛盾、衝突，加以合理化的解說，可以說是「無視於部派誦本都有後世新教義的增附與採雜的事實」，並且只是一種「只想採取全然信仰部派佛教教說的信仰情結」，這種理智上的偏頗與情感面的堅執，都

是不利於 佛陀原說的探討與學習。這是一種宗派情結的困境，應當不適合討論甚麼是 佛陀的原說！

6. 關於禪觀的經說增新與篡改

6-1. 關於「四界」之增新經說

6-1-1. 六師外道的「異說」

在印度佛教諸多部派裏，主張「佛分別說」的分別說部，在自派思想當中，揉雜了佛世時六師外道中順世派的主張，也就是印度古典唯物式機械論者阿耆多·翅舍欽婆羅（Ajita Kesakambala）提倡的「四大——地、水、火、風」說法。

阿耆多·翅舍欽婆羅的純粹唯物式機械論，是認為有情生命與器質世間的一切，都是「四大——地、水、火、風」的組合，不論是黃金、瓦石或糞土，都只是四大的聚合，平等不二、無有差別，也是依著四大的聚合離散，而有有情生死與世界成壞的現象。因此，此派認為殺人與救人，布施與受施，無非都是四大聚散的現象而已！實際上根本無有殺者與被殺者，也無有施者與受施者，世上是「無罪、無福，無施、無戒、無定」。見《大般涅槃經》卷第十九⁹：

「如王所言：世無良醫治身心者。今有大師名阿耆多翅舍欽婆羅，一切知見，觀金與土平等無二，刀破右脅，左塗栴檀，於此二人心無差別。等視怨親心無異相，此師真是世之良醫。若行、若立、若坐、若卧，常在三昧心無分散。告諸弟子作如是言：若自作、若教他作，若自斫、若教他斫，若自炙、若教他炙，若自害、若教他害，若自偷、若教他偷，若自姪、若教他姪，若自妄語、若教他妄語，若自飲酒、若教他飲酒，若殺一村、一城、一國，若以刀輪殺一切眾生，若恒河已南布施眾生，恒河已北殺害眾生，悉無罪、福，無施、戒、定。今者近在王舍城住，願王速往，王若見者眾罪除滅。……」

在六師外道當中，又有浮陀·迦旃延（Pukudha Kaccayana）修正了阿耆多·翅舍欽婆羅的純粹唯物式機械論，改為「心物二元式機械論」。浮陀·迦旃延主張有情眾生是「由地、水、火、風、苦、樂、命等七要素組成」，依據七要素的聚合離散，而形成有情眾生的生死現象，但是七要素則是本有、不壞的存在。見《大般涅槃經》卷第十九¹⁰：

「今有大師名末伽黎拘舍離子，一切知見憐愍眾生猶如赤子，已離煩惱能拔眾生三毒利箭，一切眾生於一切法無知見覺，唯是一人獨知見覺。如是大師常為弟子說如是法：一切眾生身有七分。何等為七？地、水、火、風、苦、樂、壽命，如是七法非化、非作，不可毀害。如伊師迦草，安住不動如須彌山，不捨、不作猶如乳酪，各不諍訟。若苦、若樂，若善、不善，投之利刀無所傷害。何以故？七分空中無妨礙故，命亦無害。何以故？無有害者及死者故，無作、無受、無說、無聽，無有念者及以教者。……」

近代日本學者木村泰賢著作的《原始佛教思想論》（歐陽瀚存譯），當中第一篇提到：

「各派之中，縱有極不得當之點，然如六師之說，明為稍有秩序者矣。自有名之《長阿含》〈沙門果經〉（Sāmaññaphala），以及各處皆嘗散見。……第三，阿耆多·翅舍欽婆羅（Ajita Kesakambala），為純粹之唯物論者。謂人生僅為四大所合成，死後更無一物。……第四，浮陀·迦旃延（Pukudha Kaccayana），與上相反，為心物不滅說也。但其論證法，極為機械的。謂人生為地、水、火、風、苦、樂、生命七要素而成，依其集散離合，而有生死之現象。惟七要素自身，則為不滅。」

浮陀·迦旃延提倡的七要素論，是心、物二元論的思想結構，也是多元實在論的哲理學說。此外，不論是阿耆多·翅舍欽婆羅的四大論，或是浮陀·迦旃延提倡的七要素論，對於現實世界

的呈現，都認為是「聚散離合」的表現，這種「聚散離合」的機械認識論，深深的影響了後世部派佛教的分別說部（自稱上座部，絕不是原始佛教）。

6-1-2. 關於「四界」之增新經說

6-1-2-1. 從「四界」到「六界」之增新經說

目前流傳在東南亞地區的南傳佛教，即是分別說部分化於錫蘭的銅鑼部傳承系統，在南傳銅鑼部的教法傳承中，流傳著的『大念處經』，『大念處經』將色身解析為三十二部份組合，也就是眾所週知的「三十二身分」，還有「四界——地、水、火、風」，這是典型的機械認識論。見南傳《長部》『大念處經 Mahāsatipatthana Sutta』：

「比丘們！比丘仔細思考這身體，自腳底而上，自頭髮而下，皮膚所覆蓋的都是充滿種種不淨，他這麼想：「在這身體中，有頭髮膚毛，指甲牙齒，皮膚肌肉，筋腱骨髓，腎心肝臟，肋膜脾臟，肺腸腸膜，胃腸糞便，膽汁痰膿，血汗脂肪，眼淚淋巴，口水鼻涕，滑液尿水。……復次，諸比丘！比丘於任何姿勢中，以各種界思惟觀察此身，即：此身有地界、水界、火界、風界。諸比丘！猶如熟練之屠牛者，或屠牛者之弟子，屠宰牛隻，並將其肢解成塊後，坐於四衢道口。如是，諸比丘！比丘於任何姿勢中，以各種界思惟觀察此身，即：此身有地界、水界、火界、風界。如是，比丘安住於身，觀照內身；安住於身，觀照外身；安住於身，觀照內外身。安住於身，隨觀生法；安住於身，隨觀滅法；安住於身，隨觀生滅法。」

《長部》『大念處經』的說法，也同樣編在《中部》『念處經』。在後世受分別說部影響的說一切有部，在傳誦的《中阿含》中，也融攝了《中部》『念處經』的思想傳誦。見《中阿含》（98）『念處

經』¹¹：

「如是比丘！此身隨住，隨其好惡，從頭至足，觀見種種不淨充滿。我此身中有髮、鬚、爪、齒、麤細薄膚、皮、肉、筋、骨、心、腎、肝、肺、大腸、小腸、脾、胃、搏糞、腦及腦根、淚、汗、涕、唾、膿、血、肪、髓、涎、膽、小便。如是比丘！觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。復次，比丘觀身如身。比丘者，觀身諸界，我此身中有地界、水界、火界、風界、空界、識界。猶如屠兒殺牛，剝皮布地於上，分作六段。如是比丘觀身諸界，我此身中地界、水界、火界、風界、空界、識界。如是比丘！觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達。」

南傳《長部》『大念處經』與《中阿含》『念處經』，是用「三十二身分」與「四大」的機械式認識論，做為「四念處」的「身觀念處」。但是在古老經說傳誦「四念處」的「身觀念處」，是指觀因緣的集法、滅法（十二因緣的六入處觀），並不是「三十二身分」與「四大」。見《相應阿含》609 經、《相應部》『念相應』42 經：

《相應阿含》609 經：「我今當說四念處集，四念處沒。諦聽，善思。何等為四念處集，四念處沒？食集則身集，食滅則身沒。如是隨集法觀身住，隨滅法觀身住，隨集、滅法觀身住，則無所依住，於諸世間永無所取。如是觸集則受集，觸滅則受沒。……名色集則心集，名色滅則心沒。……憶念集則法集，憶念滅則法沒。隨集法觀法住，隨滅法觀法住，隨集、滅法觀法住，則無所依住，於諸世間則無所取。是名四念處集，四念處沒。」

《相應部》47.42 經：「諸比丘！我說四念處之集起與滅壞……以何為身之集起耶？依食集起，而身集起；依食滅壞，而身滅壞。……依觸集起，

而受集起；依觸滅壞，而受滅壞。……依名色集起，而心集起；依名色滅壞，而心滅壞。……依作意集起，而法集起；依作意滅壞，而法滅壞。」

南傳《長部》『大念處經』、《中部》『念處經』與說一切有部《中阿含》『念處經』，在「四念處」的「身觀念處」與受、心、法觀念處上，都做了不合古老修多羅的錯誤說明。除了錯誤的「四念處」說明以外，『大念處經』還記載了許多「假想觀」，如九塚想等，是將各種教說加以整理纂集的傳誦，這是論師整編的典型傳誦型式。

另外，在《中部》『界分別經 Dhatuvibhanga Sutta』與《中阿含》『分別六界經』，除了提出「三十二身分」及地、水、火、風的「四界」以外，又如浮陀·迦旃延的提出「心物二元」修正理論，將「四界」增修為「六界——地、水、火、風、空、識」的說法。見南傳銅鑠部傳誦的《中部》『界分別經』：

「地界者，當有內、有外。比丘！然者，如何為內地界？內者個個堅為而粗所執受，例如：髮、毛、爪、齒、皮、肉、筋、骨、髓、腎臟、心臟、肝臟、橫隔膜、脾臟、肺臟、大腸、小腸、胃、大便。……如何為內之水界？內個個之水，而為水類所執受，例如：膽汁、痰、膿汁、血液、汗、脂、淚、膏、唾、涕、關節骨髓、小便。……如何為內之火界？內個個之火，為火類所執受，例如以溫、以消化，以食、飲、嚼、味令熱之即善消化。又其他一切內之個個之火，為火類所執受。……如何為內之風界？內個個之風，為風類所執受。例如上行之風、下行之風、在腹中之風、在腔處之風、流通各肢體之風、入息、出息。……如何為內之空界？內個個之空，為空類所執受，例如耳孔、鼻孔、口腔，又由以食、飲、嚼、味之嚥下處（食道。）又由以食、飲、嚼、味之止住處（胃

腸內。）又如以食、飲、嚼、味之下部排出處（肛門。）或又他之一切，內個個之空，為空類所執受。……時，更餘有識。[此]清淨而潔白。由其識得知任何之物。知「樂，」知「苦，」知「不苦不樂。」」

《中部》『界分別經』的傳誦，在後世為說一切有部承受，成為《中阿含》『分別六界經』。見《中阿含》（162）：

「比丘！人有六界聚。此說何因？謂地界、水界、火界、風界、空界、識界。……若有比丘分別身界，今我此身有內地界而受於生。此為云何？謂髮、毛、爪、齒、麤細膚、皮、肉、骨、筋、腎、心、肝、肺、脾、大腸、胃、糞。如斯之比，此身中餘在內，內所攝堅，堅性住內，於生所受，是謂比丘內地界也。……今我此身有內水界而受於生。此為云何？謂腦膜、眼淚、汗、涕、唾、膿、血、肪、髓、涎、淡、小便。如斯之比，此身中餘在內，內所攝水，水性潤內，於生所受，是謂比丘內水界也。……今我此身有內火界而受於生，此為云何？謂熱身、暖身、煩悶身、溫莊身。謂消飲食，如斯之比。此身中餘在內，內所攝火，火性熱內，於生所受，是謂比丘內火界也。……今我此身有內風界而受於生，此為云何？謂上風、下風、脅風、掣縮風、蹴風、非道風、節節風、息出風、息入風。如斯之比，此身中餘在內，內所攝風，風性動內，於生所受，是謂比丘內風界也。……今我此身有內空界而受於生，此為云何？謂眼空、耳空、鼻空、口空、咽喉動搖。謂食噉含消，安徐咽住，若下過出，如斯之比。此身中餘在內，內所攝空，在空不為肉、皮、骨、筋所覆。是謂比丘內空界也。……唯有餘識，此何等識？樂識、苦識、喜識、憂識、捨識。比丘！因樂更樂故生樂覺，彼覺樂覺，覺樂覺已，即知覺樂覺。……比丘！因苦更樂故生苦覺，彼覺苦覺，覺苦覺已，即知覺苦

覺。……比丘！因喜更樂故生喜覺，彼覺喜覺，覺喜覺已，即知覺喜覺。……比丘！因憂更樂故生憂覺，彼覺憂覺，覺憂覺已，即知覺憂覺。……比丘！因捨更樂故生捨覺，彼覺捨覺，覺捨覺已，即知覺捨覺。」

浮陀·迦旃延的地、水、火、風、苦、樂、生命七要素，地、水、火、風等四大是物，苦、樂、生命是有情眾生的心理活動，如是合為「心物二元」的七要素。分別說部系傳誦的《中部》『界分別經』，提出地、水、火、風、空是物，而有種種苦、樂、憂、喜的識，則是有情眾生的心理活動，也是「心物二元」的見解。

分別說系的《長部》『大念處經』與《中部》『念處經』是說「此身有地界、水界、火界、風界」，而後世阿難系說一切有部的《中阿含》『念處經』則說有「地界、水界、火界、風界、空界、識界」，多了空界、識界。如此可知，《中阿含》『念處經』的編纂，是比《中部》『念處經』更為晚期的傳出。《中阿含》『念處經』傳出的時間，應當是分別說部將唯物式機械認識論的「四界」，修改為心物二元機械認識論的「六界」，再新編出『界分別經』以後的事。因此，南傳《中部》『念處經』講「四界」，在『界分別經』則改為「六界」，但受分別說部影響而後出的說一切有部，在傳誦的《中阿含》『念處經』與『分別六界經』則都說是「六界」了。

「三十二身分 (Dvattimsakaro)」，又稱為「身至念 (Kayagatasati)」，是較為粗略的解析，這是初步的教導學人認識色身是由毛、髮、爪、齒、皮膚、肝、心、脾、胃、腎、腸、骨骼、肌肉、血液、眼淚、尿、屎糞等等，約三十二部份組成，這正是非常典型的「聚散離合」的機械認識論。當學人學習「三十二身分」的認識觀已有一段時間後，再進一步的更細緻的將色法解析為「四大——地、水、火、風」的組成與特性的表現，這即是「四界分別觀

(巴 catudhātu vavattāna)」。然而，不論是「三十二身分」，或是「四界分別觀」，都是出自分別說部融攝了「異說」的自部傳誦。「四大」的說法，不僅在部派傳誦的阿毘達磨論中，廣為運用與發展，也揉雜的融入古來的經說傳誦當中，後出的說一切有部受到影響，也融攝了「四大」的見解。

6-1-2-2. 仿照古老經說的「四界」新經說

在目前分別系錫蘭銅鑼部傳誦的《相應部》『界相應』第四隨喜品的十篇經文(『界相應』第30~39經)，都是融攝阿耨多·翅舍欽婆羅提倡之「四大——地、水、火、風」的經文，又稱為「四界」、「四大種 (巴 cattāri mahā-bhūtāni)」。見銅鑼部傳誦的《相應部》『界相應』30,33,35,36經：

《相應部》14.30 經：「諸比丘！有此等之四界。四者何耶？地界、水界、火界、風界是。」

《相應部》14.33 經：「諸比丘！眾生味此等四界之味，以禍是禍，以出離是出離，未能如實知時，諸比丘！此等之眾生、不由含天界、魔界、梵界、沙門、婆羅門、人、天中捨棄、被解放，不相應，因不依心以捨棄而住。」

《相應部》14.35 經：「諸比丘！對地界隨喜者、則對苦隨喜。以苦隨喜者，則不得解脫苦。諸比丘！對水界隨喜者……諸比丘！對火界隨喜者……諸比丘！我謂：對風界隨喜者，則對苦隨喜。對苦隨喜者，則不得解脫苦。」

《相應部》14.36 經：「諸比丘！地界之生起、住、再生、顯現，是苦之生起、貪、住、老死之顯現。諸比丘！水界之……。諸比丘！火界之……。諸比丘！風界之生起、住、再生、顯現，是苦之生起，貪、住、老死之顯現。」

分別說部傳誦的阿毘達磨論，認為地、水、火、風等「四大」是「相依而生」成為極微色，極微色相

聚而成種種色法，所以稱為「種」。「相依而生」、「共伴而起」是分別說部主張的「緣生觀」，然而佛陀是否是如此呢？這在後面探究「十二因緣原說」的章節，再予以詳細探討。

特別需要注意及警覺的重點，是分別說系銅鑊部傳誦的《相應部》『界相應』第四隨喜品的十篇經文，在阿難系說一切有部傳誦的《相應阿含》則無有，也完全看不到類似的傳誦。《相應部》『界相應』第四隨喜品提倡「四大——地、水、火、風」的十篇經文，只是分別說部系自派傳誦的孤經，絕不是《相應阿含》與《相應部》的共說，當然也不是部派的共傳。

此外，《相應部》『界相應』30,33,35,36 經的經文內容與語句，明顯的是仿照佛教原有的古老傳誦中，佛陀教導要在六入處：眼、色，耳、聲，鼻、香，舌、味，身、觸，意、法，修習「如實知六處、六處味、六處患、六處離」的經說傳誦。見《相應部》『六處相應』13,14,19,20,21,22 經、《相應阿含》243,194,315,308 經：

《相應部》35.13 經：「諸比丘！余生如是念：「凡緣眼所起之安樂喜悅，是眼之甘味。凡眼之無常、苦、變壞之法，此為眼之患難。凡對眼制止欲貪、捨去欲貪，此為眼之出離。凡耳……。凡鼻……。凡舌……。凡身……。凡緣意所起之安樂喜悅，此為意之甘味。凡意之無常、苦、變壞之法，此為意之患難。凡對意制止欲貪，捨去欲貪，此為意之出離。」諸比丘！余不如實知如是此等內六處之甘味為甘味，患難為患難，出離為出離時，諸比丘！其間，余於含括天、魔、梵世界，於含括沙門、婆羅門、天人，宣示無上正等覺。」

《相應部》35.14 經：「諸比丘，余如是念：「凡緣色所起之安樂喜悅，此為色之甘味。凡色之無常、苦、變壞之法，此為色之患難。凡對色制

止欲貪、捨去欲貪、此為色之出離。凡以聲……。凡以香……。凡以味……。凡以觸……。凡緣法所起之安樂喜悅，此為法之甘味，凡法之無常、苦、變壞之法，此為法之患難。凡對法制止欲貪、捨去欲貪、此為法之出離。」諸比丘！余未如實知如是此等外六處之甘味為甘味，患難為患難，出離為出離時，其間，余於含括天、魔、梵世界，於含括沙門、婆羅門、天人，不曾宣示無上正覺。」

《相應部》35.19 經：「諸比丘！歡悅於人之眼者，則為歡悅彼苦。歡悅於人之苦者，則不能離脫彼苦。歡悅於人之耳……。人之鼻……。人之舌……。人之身……。歡悅於人之意者，則歡悅彼之苦。歡悅於人之苦者，則不得離脫彼之苦。」

《相應部》35.20 經：「諸比丘！歡悅於人之色者，則歡悅於彼之苦。歡悅人之苦者，則未能離脫彼之苦。我謂：歡悅於人之聲……。人之香……。人之味……。人之觸……。歡悅人之法者，則歡悅彼之苦。歡悅人之苦者，則不能離脫彼之苦。」

《相應部》35.21 經：「諸比丘！眼之生起、住立、出生、顯現者，此即苦之生起、諸病之住立、老死之顯現。耳之生起……。鼻之生起……。舌之生起……。身之生起……。意之生起、住立、出生、顯現者，此即苦之生起、諸病之住立、老死之顯現。」

《相應部》35.22 經：「諸比丘！色之生起、住立、出生、顯現者，此即苦之生起、諸病之住立、老死之顯現。聲之生起……。香之生起……。味之生起……。觸之生起……。法之生起、住立、出生、顯現者，此即苦之生起、諸病之住立、老死之顯現。」

《相應阿含》243 經：「若諸比丘，於眼味著，當知是沙門、婆羅門不得自在脫於魔手，魔縛所縛，入於魔繫。耳、鼻、舌、身、意，亦復如是。若沙門、婆羅門於眼不味者，當知是沙門、

婆羅門不隨於魔，脫於魔手，不入魔繫。」

《相應阿含》194 經：「若於眼生喜者，則於苦生喜；若於苦生喜者，我說彼不解脫於苦。於耳、鼻、舌、身、意生喜者，則於苦生喜；於苦生喜者，我說彼不解脫於苦。諸比丘！若於眼不生喜者，則於苦不生喜；於苦不生喜者，我說彼解脫於苦。於耳、鼻、舌、身、意不生喜者，則於苦不生喜；於苦不生喜者，我說彼解脫於苦。」

《相應阿含》315 經：「若眼生、住、轉出，則苦生、病住、老死出。耳、鼻、舌、身、意，亦如是說。若眼滅、息、沒，苦生則滅，病則息，（老）死則沒。耳、鼻、舌、身、意，亦如是說。」

《相應阿含》308 經：「諸天世人，於色染著、愛樂住，彼色若無常、變易、滅盡，彼諸天人則生大苦。於聲……。香……。味……。觸……。於法染著、愛樂住，彼法變易、無常、滅盡，彼諸天人得大苦住。如來於色，色集、色滅、色味、色患、色離如實知，如實知己，於色不復染著、愛樂住；彼色變易、無常、滅盡，則生樂住。於聲……。香……。味……。觸……。法，（法）集、滅、味、患、離如實知、如實知己，不復染著、愛樂住；彼……法變易，無常、滅盡，則生樂住。」

分別說系傳誦的《相應部》『界相應』當中「四界」的說法，除了模仿正統經說「六入處」的經說教導及語句以外，也是比照 佛陀教導「如實知五陰、五陰味、五陰患、五陰離」的經說傳誦。見《相應部》『蘊相應』48,129,29,30 經、《相應阿含》41,13,7 經：

《相應部》22.48 經：「諸比丘！所有色之過去、未來、現在、內、外、粗、細、劣、勝、遠、近者，名為色蘊。所有受之……。所有想之……。乃至……。所有行之過去、未來、現在、內、外、粗、細…乃至…名為行蘊。所有識之過去、未來、現在、內、粗、細、劣、勝、遠、近者，名為識

蘊。諸比丘！此等名為五蘊。」

《相應部》22.129 經：「於此處有無聞之凡夫，不如實知色之味、過患、出離。受……。想……。行……。不如實知識之味、過患、出離。友！說此為無明，如此為無明人。」

《相應部》22.29 經：「諸比丘！若歡喜色者，即歡喜苦；歡喜苦者，即未由苦解脫。若歡喜受者……。若歡喜想者……。若歡喜行者……。若歡喜識者，即歡喜苦；歡喜苦者，即未由苦解脫。」

《相應部》22.30 經：「諸比丘！若色之生、住、起、現者，則生苦、住病、現老死。若受……。想……。行……。若識之生、住、起、現者，則生苦、住病、現老死。」

《相應阿含》41 經：「有五受陰：色受陰，受、想、行、識受陰。我於此五受陰，五種如實知。色如實知，色集、色味、色患、色離如實知。如是受……。想……。行……。識如實知，識集、識味、識患、識離、如實知。……」

《相應阿含》13 經：「若眾生於色不味者，則不染於色，以眾生於色味故，則有染著。如是眾生於受、想、行、識不味者，彼眾生則不染於（受、想、行、）識，以眾生味受、想、行、識故，彼眾生染著於（受、想、行、）識。諸比丘！若色於眾生不為患者，彼諸眾生不應厭色，以色為眾生患故，彼諸眾生則厭於色。如是受、想、行、識不為患者，彼諸眾生不應厭（受、想、行、）識；以受、想、行、識為眾生患故，彼諸眾生則厭於（受、想、行、）識。諸比丘！若色於眾生無出離者，彼諸眾生不應出離於色；以色於眾生有出離故，彼諸眾生出離於色。如是受、想、行、識於眾生無出離者，彼諸眾生不應出離於（受、想、行、）識；以受、想、行、識於眾生有出離故，彼諸眾生出離於（受、想、行、）識。諸比丘！若我於此五受陰，

不如實知味是味，患是患，離是離者，我於諸天、若魔、若梵，沙門、婆羅門，天、人眾中，不脫、不出、不離，永住顛倒，亦不能自證得阿耨多羅三藐三菩提。諸比丘！我以如實知此五受陰，味是味，患是患，離是離，故我於諸天、若魔、若梵，沙門、婆羅門，天、人眾中，〔自證〕得脫、得出、得離、得解脫結縛，永不住顛倒，亦能自證得阿耨多羅三藐三菩提。」

《相應阿含》7 經：「於色愛喜者，則於苦愛喜；於苦愛喜者，則於苦不得解脫。如是受、想、行、識愛喜者，則愛喜苦；愛喜苦者，則於苦不得解脫。」

《相應阿含》78 經：「若色起、住、出，則苦於此起，病於此住，老死於此出。受、想、行、識，亦如是說。」

從《相應部》與《相應阿含》的對照中，可以清楚的發現《相應部》『界相應』的「四界」傳誦，明顯是仿照『五陰』、『六處』的經說傳誦形式，而形成的傳誦格式。「四界」的經說傳誦，只見於《相應部》，卻不見於《相應阿含》，這是傳誦《相應阿含》的阿難系僧團遺漏了呢？或者，真的是傳誦《相應部》的分別說部做的增新呢？

6-1-3. 探討律藏的記載

阿難系傳誦的《相應阿含》中，教導的主要內容是六根、六境的「六處」，而『界相應』中說的是六根、六境與六識的「十八界」，當中無有「四界——地、水、火、風」的經說傳誦。初始經典結集時，『界相應』的結集經說中，無有「四界——地、水、火、風」的經說傳誦，這一事實可在律藏當中找到證據。見《根本說一切有部毘奈耶》『雜事』卷第三十九¹²：

「此蘇怛羅是佛真教。復作是言：『自餘經法，世尊或於王宮、聚落、城邑處說，此阿難陀今皆

演說，諸阿羅漢同為結集。但是五蘊相應者，即以蘊品而為建立；若與六處、十八界相應者，即以處、界品而為建立；若與緣起、聖諦相應者，即名緣起、（聖諦）而為建立；若聲聞所說者，於聲聞品處而為建立；若是佛所說者，於佛品處而為建立；若與念處、正勤、神足、根、力、覺、道分相應者，於聖道品處而為建立；若經與伽他相應者，（於八眾品處而為建立）；此即名為相應阿笈摩。」

可見初始結集經法時，在集出的『因緣』、『食』、『聖諦』、『界』、『五陰』、『六處』、『道品』等七事修多羅中，是「若與六處、十八界相應者，即以處、界品而為建立」，在『界相應』傳誦的是十八界的教導，實際是無有「四界——地、水、火、風」的傳誦。

6-1-4. 兩部聖典共傳的『界相應』

在說一切有部傳誦的《相應阿含》『界相應』中，主要是釋迦佛陀依據「緣六根、六境生六識」的「十八界——眼、色、眼識；耳、聲、耳識；鼻、香、鼻識；舌、味、舌識；身、觸、身識；意、法、意識」，還有眾生「近類相通」的現實來說「界與界相應」，這些才是《相應阿含》與《相應部》的共通傳誦。見《相應阿含》451,452,445,449 經¹³、《相應部》『界相應』1,5,14,25 經：

《相應阿含》451 經：「我今當說種種諸界。諦聽，善思，當為汝說。云何為種種界？謂眼界、色界、眼識界，耳界、聲界、耳識界，鼻界、香界、鼻識界，舌界、味界、舌識界，身界、觸界、身識界，意界、法界、意識界，是名種種界。」

《相應部》14.1 經：「諸比丘！我為汝等說種種界。汝等諦聽，當善思念，我則宣說。……諸比丘！種種界者何耶？眼界、色界、眼識界，耳

界、聲界、耳識界，鼻界、香界、鼻識界，舌界、味界、舌識界，身界、觸界、身識界，意界、法界、意識界是。」

《相應阿含》452 經：「緣種種界生種種觸，緣種種觸生種種受，緣種種受生種種愛。云何種種界？謂十八界：眼界、色界、眼識界，乃至意界、法界、意識界，是名種種界。云何緣種種界生種種觸，乃至云何緣種種受生種種愛？謂緣眼界生眼觸，緣眼觸生眼觸生受，緣眼觸生受生眼觸生愛。耳……。鼻……。舌……。身……。意界緣生意觸，緣意觸生意觸生受，緣意觸生受生意觸生愛。」

《相應部》14.5 經：「諸比丘！緣種種界，生種種觸，緣種種觸，生種種受，緣種種受，非生種種觸，緣種種觸，非生種種界。諸比丘！種種界者，何耶？眼界……意界……。諸比丘！此謂種種界。……諸比丘！緣眼界，生眼觸，緣眼觸生眼觸所生之受，緣眼觸所生之受，非生眼觸，緣眼觸，非生眼界……。緣意界，生意觸，緣意觸，生意觸所生之受，緣意觸所生之受，非生意觸、緣意界，生意觸，緣意觸，生意觸所生之受，緣意觸所生之受，非生意觸、緣意觸，非生意界。」

《相應阿含》445 經：「眾生常與界俱，與界相和合。云何眾生常與界俱？謂眾生行不善心時與不善界俱，善心時與善界俱；勝心時與勝界俱，鄙心時與鄙界俱。」

《相應部》14.14 經：「諸比丘！眾生俱與界相關連，與界相和合。劣意志之眾生，俱與劣意志相關連，俱與劣意志相和合。善意志之眾生，俱與善意志相關連、相和合。」

《相應阿含》449 經：「眾生常與界俱，與界相和合。如是廣說，乃至勝心生時與勝界俱，鄙心生時與鄙界俱。殺生時與殺界俱；盜；婬；妄語；飲酒心時與飲酒界俱。不殺生時與不殺界俱；不盜；不

婬；不妄語；不飲酒（時）與不飲酒界俱。」

《相應部》14.25 經：「諸比丘！眾生與界相關連、相和合。殺生與殺生俱相關連、相和合。不與取與不與取俱、邪欲行與欲邪行俱、妄語與妄語俱、飲酒與飲酒俱相關連、相和合。斷殺生與斷殺生俱相關連、相和合。斷不與取與斷不與取俱、斷邪欲行與斷欲邪行俱、斷妄語與斷妄語俱、斷飲酒與斷飲酒俱相關連、相和合。」

在《相應阿含》『界相應』¹⁴ 中，完全看不到任何有關「四大——地、水、火、風」的經文。如此可知，釋迦佛陀教導的界，主要是指六根、六境緣生六識之六觸入處的「十八界」，無關於印度順世派宣說的「四大——地、水、火、風」。六根、六境緣生六識的十八界，才是《相應阿含》與《相應部》在『界相應』的共說，絕不是「四大——地、水、火、風」。

6-1-5. 佛說十二處為一切法

佛陀教說的特質，不在提倡一般人無法即身現觀現見的理論或境界，而是重在即實際的現實人生、現前身心的活動，可以觀察、發現、驗證的事實。因此，佛陀教說的重點，不離六入處（內入處為六根、外入處為六境、內外入處為六識）、十八界（六根、六境、六識），而六根為色陰，六境的前五境之色、聲、香、味、觸為色陰，法境為受陰、想陰、行陰，六識為識陰，六根、六境、六識分類為五陰，離開這些也就不是佛說了。如《相應阿含》319 經中，佛陀說的「一切法」，也就不離六入處了。見《相應阿含》319 經、《相應部》『六處相應』23,24 經：

《相應阿含》319 經：「佛告婆羅門：一切者，謂十二入處：眼、色、耳、聲、鼻、香、舌、味、身、觸、意、法是名一切。若復說言：此非一切！沙門瞿曇所說一切，我今捨，別立餘一切者，彼但有言說，問已不知，增其疑惑。所以者

何？非其境界故。」

《相應部》35.23 經：「諸比丘！我用汝等說一切，且諦聽。諸比丘！何者為一切耶？眼與色、耳與聲、鼻與香、舌與味、身與觸、意與法是。諸比丘！此名之為一切。諸比丘！若人有如是言：「余棄此之一切，令知他之一切」者，則彼僅為言說，逢他人之問，則無能作答，則更陷於苦難。何以故？諸比丘！此猶如[對]相違之境[故]。」

《相應部》35.24 經：「諸比丘！以何為一切捨棄之法耶？諸比丘！眼應捨棄，色應捨棄，眼識應捨棄，眼觸應捨棄，凡緣此眼觸所生之受或樂、或苦、或非苦非樂，此亦應捨棄……耳應捨棄……鼻……舌……身……意應捨棄，法應捨棄，意識應捨棄，意觸應捨棄，凡緣此意觸所生之受或樂、或苦、或非苦非樂，此亦應捨棄。諸比丘！此為一切捨棄之法。」

如此可知，佛陀親說的教導，是在五陰、六入處、十八界，稱為佛說的「一切法」，捨離這些而別立的「四界——地、水、火、風」，應當不是佛說的了。（待續）

註解：

1. 見南傳《相應部》『根相應』42 經；大正藏《雜阿含》655 經
2. 見南傳《相應部》『道相應』1 經；大正藏《雜阿含》749 經
3. 見《摩訶僧祇律》卷第十七：參大正藏 T22 p.363.1-12~14
見《摩訶僧祇律》卷第五十八：參大正藏 T22 p.997.2-18~21
4. 見《增壹阿含》卷第二十（六）：參大正藏 T2 p.653.3-2~6
5. 見《阿毘曇發智論》卷三：參大正藏 T26 p.929.2-13~17
6. 見大正藏《雜阿含》22,645 經
7. 見大正藏《雜阿含》270,80 經
8. 見大正藏《雜阿含》797,1129 經
9. 見《大般涅槃經》卷第十九：大正藏 T12 p.475.3-2~p.476.1-3
10. 見《大般涅槃經》卷第十九：大正藏 T12 p.474.3-18~29
11. 見《中阿含》卷二十四（98）『念處經』：大正藏 T1 p.583.2-10~23
12. 見《根本說一切有部毘奈耶》『雜事』卷第三十九：大正藏 T24 p.407.2-17~p.407.3-4
13. 見大正藏《雜阿含》451 經；南傳《相應部》『界相應』14.1 經
見大正藏《雜阿含》452 經；南傳《相應部》『界相應』14.5 經
見大正藏《雜阿含》445 經；南傳《相應部》『界相應』14.14 經
見大正藏《雜阿含》449 經；南傳《相應部》『界相應』14.25 經
14. 見印順《雜阿含經論會編》（中）p.159~p.184：參考臺灣 正聞出版社出版 1994 重版





【台灣】台北內覺禪林

學習「生命療癒」的身心禪法

佛正覺後 2445 年／2013 年 10 月 5 日～10 月 13 日

【台北訊】10 月 5 日至 10 月 13 日在北投內覺禪林舉辦原始佛教中道九日禪，是今年雨安居期間舉辦的第三次禪修營。禪修營於 4 日開始報到，由於當日天氣雲晴雲雨，負責籌備的法友總不時關心，幾位來自馬來西亞與中國大陸的學員，深怕天氣造成飛機誤點而延誤交通。另外，報到當天一早，負責準備禪修食材的法友以及來自各地護持供養禪修食材的快遞，就頻頻按響禪林電鈴，將各類食材一一送上山來。

午齋後，陸陸續續就有參加禪修的法友前來報到。這次參加的學員有許多新面孔，其中還有許多是第一次參加禪修，這次也如往常馬來西亞許多位法友，不遠千里搭機前來參加禪修。而還有令人感動的是幾位來自中國大陸的學員，他們求法若渴跨海而來，利用大陸的十一長假和十五日的臺灣自由行，不是為觀光而來，而是一下飛機直奔禪堂。

此次禪修與過網舉辦的禪修稍有不同，約略可分為兩個階段，前一階段主要是安那般那的修習與十二因緣法的正知見之建立，同時教導十二因緣觀操作；後一階段則是教導十二因緣的生活應用，學習如何把觀十二因緣用於我們的日常生活，在現實的生活裡學習調伏自己的貪慾和瞋恚。正如 隨佛長老在禪修營的開示：「讓大家入寶山而不空回，就是要在禪修結束以後的日常生活中能運用，這才不浪費來禪修的時間。」所以，此次禪修乃在教導學員以身心緣起的如實知見，學習「生命療癒」的身心禪法，以度越人生憂苦的困境；相信每位參加此次禪修的學員都有不虛此行的感覺！

九日禪開始，隨佛長老先言簡意賅的說明修行應該採取甚麼步驟，才比較容易循序漸進，並且符合修行的道次第，一步步輾轉增上？禪修的前三天，由

道一師父教導因緣觀的前行—安那般那的修習；另外，隨佛長老每天也由淺入深——開演十二因緣法。在修學安那般那的同時，學習十二因緣法，以聞法清淨，才得以修習十二因緣觀；正如 佛陀教導四預流支的修行次第，首先要能親近善知識，接著是聽聞正法(十二因緣法)，第三步才能如理作意的修十二因緣觀，而至法次法向，也就是離貪斷愛，導向解脫。依著 佛陀教導四預流支的修行次第，禪修的前三天，道一師父在教導初禪的修習前，就一再提醒學員聽聞正法對禪修者的重要；在聽聞正法以後，我們才能依於十二因緣法的次第，內正思惟、如理作意，在當前的身心作實際的觀察；唯有如此，才能實際的體驗到佛法的好處。道一師父表示：「了解修行的步驟和次第，能使我們知道自己現在在哪個位置上，以及該作什麼樣的調整，這樣就可以避免很多修行上或用功上不必要的煩惱。」

第四天開始進入此次禪修的另一階段—十二因緣觀的生活應用之教導。隨佛長老表示：「如果學習的佛法只在禪堂能夠使用，那解脫就只在禪堂。」因此，修習十二因緣，如何在日常生活中應用以提升身心品質，解除煩惱，息除痛苦？則是此次禪修的另一重要課題；禪修期間，隨佛長老除了教導日常生活於六觸入處的觀察，也教導學員做生命回溯；經過生命回溯的修行體驗，學員們更加珍惜當前的經驗，日常觀察也越發敏銳，而身心則得以輕安而平靜。九天的禪修，學員的禪修經驗深入觸及生命底層，最後心得分享時，個個精彩而感人，說到歡喜處笑聲迴盪，悲傷處讓人潸然。



【台灣】台北內覺禪林

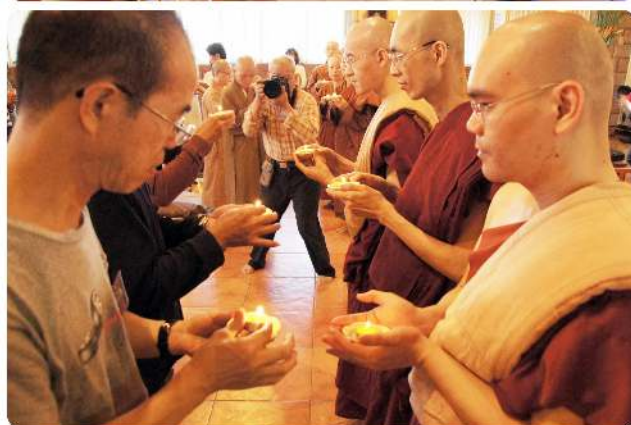
人天同慶 卡提那節

佛正覺後 2445 年／2013 年 10 月 13 日

【台北訊】今年雨安居即將結束的 10 月 13 日，中華原始佛教會暨中道僧團在內覺禪林舉辦卡提那節。慶祝會於當日 9:30 開始，隨佛長老帶領著僧團，莊嚴緩步的走入會場。在頂禮 佛陀後，大眾齊唱三寶歌，接著長老帶領僧團法師佛前引燈，並一一引燃法友手上的小蠟燭，象徵佛法的光明透過僧團而傳播開來，長老及僧團法師並帶領法友一一上前供燈，看著一盞一盞小小的燭焰整齊有序的鋪滿整個桌面，猶如正法傳播到每位法友進而普傳於世間。

接著大家一起讀誦《相應阿含 379 經》，這是 佛陀對修行次第的教導。隨佛長老開示時指出：「卡提那節是供僧的日子，供僧的確是有福田的，其實只要是供養對社會有貢獻者都有福田。」隨佛長老並指出：「當初佛陀設立卡提那節，讓出家眾同心協力製作袈裟，表現出僧團和諧與關懷的情懷，這是 佛陀的用心及對僧團的教育。」長老也提醒大眾：「不要把卡提那慶典當做是一般的節日，只是來聚聚慶祝而已。卡提那慶典的舉辦，代表了 佛陀的法與律、佛陀的僧團還繼續傳承，表示法燈還未滅，是件可貴及可喜之事。每一年的卡提那節的舉辦，代表僧團的傳承又多了一年，佛弟子必須慎重的看待這個節日。卡提那節代表了僧團在雨安居時間內，有依法依律清淨修行，並且互相督促檢策，所以安居對僧團極為重要，在家居士應該要重視安居後的供僧日，因為居士們可以藉由這次的機會，除了供僧植福，更重要的是親近僧團問法，讓僧團與大眾分享法的光明與法的受用。」長老誠懇的呼籲大眾，要關心自己的家人有沒有學習佛法，不要以「隨緣」的心態放任之，佛教需要的是勇健積極的生活態度。

當天法友們共同準備了日用品進行供僧，而僧團法師也一一上台，或分享修行心得、或勤勉精進修行、或分享雨安居的意義，在在的說法給法友不同的啟發與受用。作為一位佛弟子，應該慶幸 佛陀的僧團又如法如律再傳續一年了。





【大陸】河北省唐山市弘法

法道弘開：原始佛法 興國利民

佛正覺後 2445 年／2013 年 10 月 18 日～20 日

【唐山市訊】隨佛長老應大陸唐山市興國禪寺之邀，到該禪寺進行了三天的弘法。長老用淺顯易懂的語言為在場的僧俗二眾演示高深的法義，受到大家的熱情歡迎，精彩的演講不時獲得熱烈的掌聲，顯示在場的僧俗二眾都對長老所說的教法非常認同。

不難看出，現場法友在聽法過程中態度的轉變，法友們由開始對長老的陌生、好奇和觀望，逐漸轉變為認同、欣向與呼應，進而又轉變為感動、信受和信服，以至於每一天都不斷有新的法友聞訊趕來，加入聽法的行列。此次長老弘法，可謂功德圓滿，也說明唐山市的法友，已經嘗到了佛法的珍貴法義、法味。

長老在第一天的第一場開示，即開宗明義的為大家指出：原始佛法，不僅是依經依律而還原的 佛陀在世之教法，更重要的是， 佛陀在世所傳之佛法，並非大眾熟知的「退避、忍辱、消極、避世」之學，反之，原始佛法是讓人「認清現實」、「務實實

際」。若能了解原始佛法的內在精神，不僅可以在修行中，斷除個人身心的煩惱，同時對於安慰人心、穩定社會、促進和諧也大有幫助！

長老的慈悲，以及持戒精嚴的行止，獲得了唐山市興國禪寺僧俗二眾的認可和尊敬。在弘法結束的時候，有位善信，想以一袋大米供養長老和僧團，但由於長老謹守戒律，說法後不受供養，她知悉後不禁掉下淚來。隨團的成賢法師當即安慰該法友，雖然長老說法之後不受供養，但是發心布施正法、供養正法律僧團，已然獲得 供養的功德，並為她做迴向，希望她能繼續努力精進，日後有機會再多多親近長老和僧團。

興國禪寺的諸位出家師父對長老的修行也深表肯定與認同，興國禪寺的住持本權大和尚，因此與長老結了真摯的友誼，懇請長老將來能再次於興國禪寺弘法。長老微笑著回答說，只要大陸政府允許，那麼自己為弘法、為度眾，一定鞠躬盡瘁，不避辛勞。

三天的時間很快過去，非常感謝幾位勇於犧牲、樂於奉獻，傾全力來護持佛法的法工們。這一次的弘法得以順利開展，他們居功至偉！（相關照片請見封面彩色頁）



【澳洲】中道僧團傳法於雪梨

隨佛長老 首度將佛陀原說傳播於澳洲

佛正覺後 2445 年／2013 年 10 月 24 日-11 月 2 日

【雪梨訊】在澳洲的幾位虔敬華裔居士的誠摯邀請，隨佛長老決定在繁忙的亞洲弘法行程中，撥出將近兩週的時間，首度將佛陀原說傳播於南半球的澳洲。10 月 23 日中午，隨佛長老與三位中道僧團比丘飛抵雪梨市 (Sydney)，由鄭居士、張居士接送到住所休息。於 10 月 24 日下午，原始佛教會的法工法純、法思居士也抵達雪梨市，協助中道僧團弘法和安排飲食、交通等事宜。

長老於 24、25 日下午開始在雪梨華僑文教服務

中心宣法，講題是「佛陀的正覺之鑰」與「因緣法的三種緣起」。聽法者都很歡喜於長老坦率而風趣的演說。自 25 日晚上起，長老在雪梨佛教圖書館給予一系列的原始佛法講座，有「因緣法的正覺與無常、無我」、「因緣法的三種緣起」、「緣起的奧義」，「法眼的光明」等主題，現場並由生覺比丘做即時英語翻譯，聽眾有來自於澳洲的白人，和馬來西亞、中國大陸、台灣、香港等地的華僑，也有十多位年輕人參與。從 28 日至 31 日，長老則在雪梨市北方郊區的一處農場住宅中舉辦四天的禪修。

由於在本次弘法行的前一週，法曼居士即熱誠的連絡澳洲的幾家報社，安排刊登宣法廣告的時程，加上當地的法友們招攬同修好友一同來學法，又有當地的黎居士夫婦費心的為僧眾準備幾天的早餐，使得隨佛長老本次的澳洲弘法行至今能順利進行。



【美國】紐約 原始佛教中道禪院

拜訪 Piyatissa 長老

佛正覺後 2445 年／2013 年 10 月 26 日

【紐約訊】2013 年 10 月 26 日週六下午，美國紐約道場的 16 位法友，由道一師父帶領前往紐約斯里蘭卡南傳道場（New York Buddhist Vihara），拜見一向極力支持及愛護中道僧團的 Piyatissa 長老。大夥除了拜見問候長老，並供養道場法友們精心準備的食物及物品外，也由道一師父，當面向長老傳遞大師父遠自澳洲對長老身體健康的關心，加上誠摯溫暖的祝福。並且對老人家多年來，為了支持與贊同中道僧團將原始佛法，傳揚在華人世界所做的努力，大師父也藉由道一師父，代為在長老面前做一次誠心的感激。

Piyatissa 長老今年壽高 87 歲，除了因年老肌肉萎縮行動不便，及些微的糖尿病和聲音氣息稍弱外，長老的思維理路仍很清晰，表達能力也都尚好，與大家說法和溝通都很順暢。他自己認為只有 85 歲，而且很喜歡年輕人，並鼓勵他們多多學習佛法。

長老對於知道大師父大老遠的自澳洲用心的指

示法友們來探訪，並得知大師父在中國，東南亞，及澳洲弘揚原始佛法的成功，感到非常的欣慰與高興，也慈祥的表達如同往昔的支持與鼓勵，並提醒說，若師父在澳洲、東南亞弘法時，可以和各地的斯里蘭卡道場聯絡取得互相的照顧。大家深為長老的無私所感動。

原本計劃大夥拜訪時，經由連線大師父當面向長老問候寒暄，但因澳洲網路臨時出現故障，而無法進行，故向長老說明並告知師父會擇他日再來電問候。期間也有多位法友法極，法啟，法通，法宗，法業，法力，法曦，法果，法川，法壽，法慈，法戒，法瑞，法仁，法映，向長老請法、聽法、問候，其中法通師兄見到長老的慈祥，當場含淚表達師父教導的孝敬之道，以傳達師父對長老的感念。長老也對法極師兄以年輕人的熱情活力在大學中推動原始佛法學習的行動大加鼓勵與讚揚。並聆聽長老耐心開示。

在拜別前大家很快樂的與長老合影留念。此次難得拜訪，除了令長老非常歡喜，大家也如沐春風般的感受到長老如父的慈祥，更感受到一個大法師盡形壽對原始佛法傳揚的熱忱、支持與無私的奉獻。相關照片請見封面彩色頁。





重生在 佛陀的光明—斯里蘭卡大法雨寺受戒

重生在 佛陀光明中

Bhikkhu.Bodhidipa 生諦比丘

二零一三年九月二十二日下午五點左右，此刻對我而言，是個很重要的人生經驗，也是我生命的一個轉捩點。當時的我，內心深深感受到平靜，無有任何的雜念，相較於去年六月十日在馬來西亞吉隆坡道場出家時的心情，有著很大的差異。當時我在理智和情感的拉扯下，對後半生作出了重大的抉擇，走上出家修行的路。因為我的選擇，讓身邊最親的家人和朋友，深感不捨，但基於對我的關愛，還是對我表達了祝福。

每一個人的生命都需要自己來耕耘，而我也如此，沒什麼特別。從小開始，我一直尋找屬於自己的理想人生，雖然我愛我的家人，可是不善於表達。內心的熱情與真誠，慢慢地在三十多年的歲月中，隨

著成長的過程逐漸的變淡了。我不斷地透過不同的管道尋找自己，可是愈來愈迷惘。很慶幸的，我能在這一生遇到了師父，師父的智慧、慈悲，讓我聽聞到佛陀的正法。師父慈悲的教導及指引，讓我意識到了自己的迷失。我不願再做情感的奴隸，也不想被慾望征服，當理智和情感經過激烈的拉扯後，終於讓自己重生在 佛陀光明中，如實地面對生命。

出家後，一直跟隨僧團住在台灣。這期間，內心的情緒像跑馬燈一樣，不斷地改變與輪轉，這當中有歡喜、感恩，也有悲傷、鬱悶、懊惱、害怕、憤怒、懷疑、沒安全感及挫敗等等。這些心緒不斷地起伏，尤其在心情最低潮的時候，特別會回想起過往世俗的某段美好生活經驗。當中還有過往生活從沒



發現的盲點，慢慢地發覺到許多不符合現實生活的抉擇和心緒作為，深深的體會到自身的迷惘與矛盾。我不禁問自己：為什麼當時不能明見這些問題的源頭？每當這念頭一起的時候，想還俗的念頭也隨著生起，又再加上用合理化情感的需要來說服自己，使得自己受盡了出家與還俗的煎熬。

出家要面臨的是全新的人、事與環境，另一種生活模式和文化，幾乎是生命重生的歷程。很多人認為，選擇出家是在逃避現實。但此事對我而言，並非如此！在中道僧團出家修行，必須真實面對自己內心從未發現的真實面。當我面對自己真實的一面時，感到很無助，幾乎失去了奮鬥的力量，似乎看不到未來，進退兩難。

我不斷的問自己：到底怎麼了？是不是病了？內心不斷在害怕，猜疑自己是不是做了錯誤的選擇，這些想法不斷的出現。很慶幸每次在我即將要迷失的時候，師父總會適時的出現，耐心與慈悲的不斷引導、教導和鼓勵，讓我能夠如實地發現到內心的障礙。感恩師父的教導和照顧！雖然在學法上，我還不如其他的法師，不過我會認真地面對內心的糾結與疑惑，依照 佛陀的教導，接受師父的引導，勇敢的面對環境和因緣的改變。我慢慢學會怎麼放下心中的自卑，坦然接受自己的不足，找回自信。我放下不必要的期待，相信自己真的不完美，接受人間的現實，時時刻刻提醒要檢討自己，還有勇敢的面對自己，不管用多少的時間和精力，都要不斷的去發現內在的寶藏。

今年九月初，僧團出外接受居士們供養。用完餐後，大師父對我和生光法師說，我們的心境還在調適，當時我的內心坦然認同大師父的說法。過後，我不停的問自己：到底準備好了嗎？前往斯里蘭卡受比丘戒時，我到了斯里蘭卡大法雨寺後，內心還一直反覆的問：準備好了嗎？我不斷的觀察大法雨寺僧眾每天的作息，不斷的和他們的僧眾交流，了解他們的生

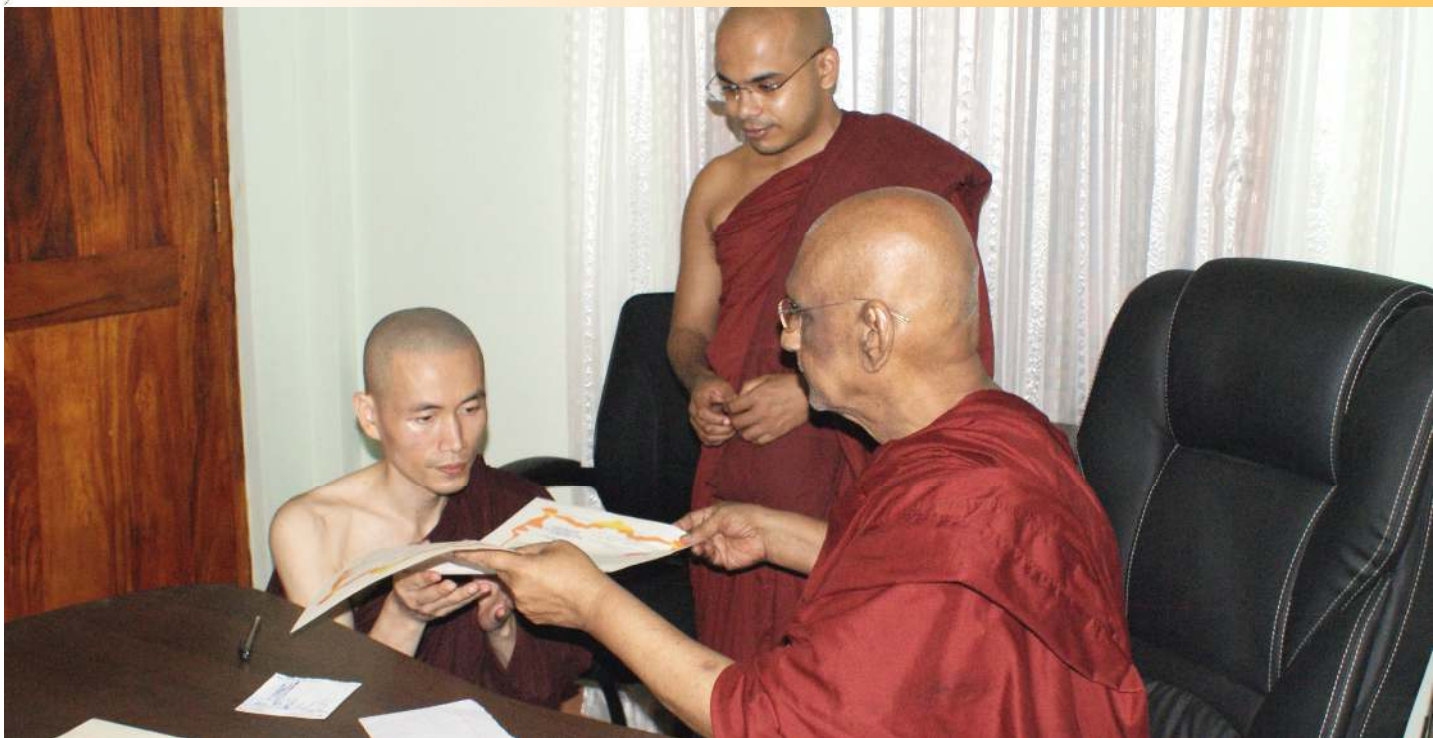
活態度和學法的動機。因為每位出家法師都很年輕，大多數都是二十多歲到三十出頭，各個僧眾內在宗教的情操和自覺力都很高，而且他們是經過嚴格的篩選才可以出家。

這些發現讓我深深體會到，自己是多麼的幸福及幸運，才能在中道僧團出家，跟隨師父修行，救我出離苦難的大海。我再次的體會到師父的慈悲與用心。過了幾天後，我愈來愈期待能夠受比丘戒。因為我發現到內心真正的道路和方向，這也是對自己選擇的道路更加肯定及認同，在修行的道路上，我已往前跨了一步。

經過一段時間的修行，我學會：如何不要活在期待裏。眾生是不完美的，我也是！期待只會帶來苦惱，我會認真的學習。我不再停留原地不動，不因為別人不想成長，我就生悶氣的拒絕成長，不精進學習。歲月不饒人，我不在乎別人怎麼看，只在乎自己要怎麼度過這一生！像師父常說：做現在可以做的事，學現在該學的事。

感謝 佛陀！感恩師父、僧團的教導和護佑，感謝助成我出家的父母、兄弟姊妹、親友，還有不斷護持我的法友們。我願意和大家分享修行的功德，祝福大家早日得法眼淨，離貪、斷愛、解脫。





重生在 佛陀的光明—斯里蘭卡大法雨寺受戒

斯里蘭卡受比丘戒感想

Bhikkhu.Lokadīpa 生光比丘

在二〇一三年九月十六日，Ven. Bodhidīpa 和 Ven. Lokadīpa 飛往斯里蘭卡大法雨寺求受比丘戒，在受戒前師父問我們二人：「心裡是否已準備好了？」我們向師父點了頭表示準備好了。其實，生光也不知自己是否已經準備好了，只是以不迎不拒的心態面對。雖然生光出家只是沙彌，但一直要求自己如比丘一樣守持比丘戒，也努力將比丘戒二百二十七條記住。

記得自己剛接觸佛教時，首次報名參加七日禪，在五觀堂用齋時，看到主七和尚用齋處背後的牆上貼了一首偈子：「戒為無上菩提本，應當一心持淨戒，若能堅持於戒淨，是則如來所讚歎」。當時看了這首偈子時，平靜的內心突然感動了起來，思惟著持戒原來這麼的重要，是解脫的根本，尤其對「若能堅持於

淨戒，是則如來所讚歎」這二句特別感動，於是暗自對自己說，將來若是出家受戒，定要嚴守戒律，以不負做為 佛陀的弟子。

由於飛機沒有直飛斯里蘭卡，必須在馬來西亞吉隆坡機場轉機，再從吉隆坡飛往斯里蘭卡。因在吉隆坡機場待機時間較長，最後抵達斯里蘭卡時，已是當地時間晚間十二點左右，斯里蘭卡和台灣時差為二小時三十分，也就是臺灣時間的凌晨二點三十分左右。此時，大法雨寺的 Bhikkhu Subodhi 尊者等三人已在機場久候，雙方見面相互問候後，尊者即帶我們前往尊者住持的道場，道場路程稍遠了些，將近二小時的車程。當抵達道場時已是凌晨將近三點左右，他們先帶我們去齋堂，準備了「非時漿」，讓我們補充體力，在簡短地聊了幾句後，即帶我們三人到寮房各自

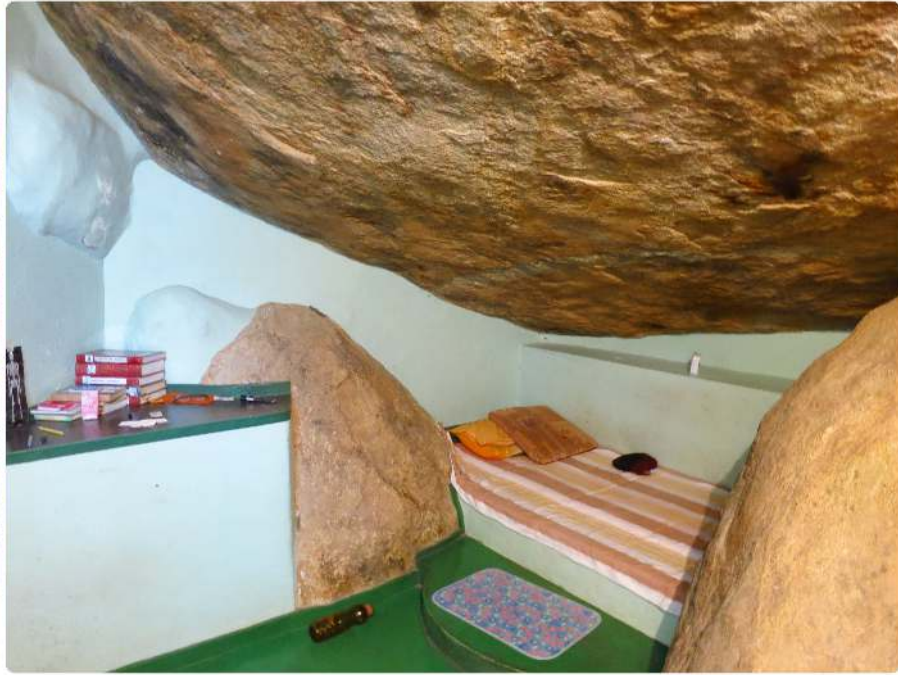
休息，結束一整天奔走的疲累。

翌日（9/17）早齋後，Bhikkhu Subodhi 尊者安排二位比丘帶我們參觀他們道場的舍利塔，舍利塔的建構規模不小，外觀為白色，塔裡供奉著 佛陀及聖弟子之舍利，為緬懷感念 佛陀，我們向舍利塔頂禮及繞塔三匝來禮讚 佛陀。隨後又帶我們參觀他們的菩提樹，共有五棵菩提樹，分別種植在東、南、西、北中五處地方，他們說這五棵菩提樹是由當年 佛陀成道的那顆菩提樹的種子帶回所種，其意義和價值自是不凡。菩提樹外圍用鐵欄杆維護，並用鎖將欄杆鎖住，並在固定時間要澆水，很慎重的照顧著這五顆菩提樹。不管是舍利塔或是菩提樹，都是代表紀念和緬懷 佛陀的象徵，有舍利塔和菩提樹的地方，也都被視為聖地，他們甚至會在那裡做晚課或舉辦一些佛教慶典活動，對 佛陀的信仰及對佛教的熱忱體現無遺。

中午十一點是他們的供僧時間，僧眾進齋堂前會在齋堂外依戒臘高低排成一排，等全都到齊後才依序走進齋堂，在進齋堂的過程中，供養的善男信女會用唱頌的方式來禮讚三寶，直到僧眾依序進齋堂就坐後，供養的善男信女們才進齋堂。僧眾中戒長會先帶領善信們念誦類似供養偈的語詞，誦完後才開始供養。受食前先用清水洗鉢，再把清洗的水倒入放在桌底下的罈子，每次供僧的人都不同，似乎是預定好輪流來寺供養。

午齋後約半小時，Bhikkhu Subodhi 尊者請我們三人到知客室，對我們開示戒律的重要。尊者說戒律是通往解脫道路上之助力，因此不要害怕持戒，不要認為持戒好像受到約束，反而要擔心不持戒的業報，並說戒律的傳承是可貴的，從 佛陀時代傳承到現在已有二千多年了，是非常不容易，所以現在能夠受戒要感到幸運。能夠成為比丘是一件很榮耀的事，千萬不要因為犯戒而失去比丘的資格。聽完尊者一番開示後，個人感受到尊者不但善於說法，對持戒也是相當





重視的，實在令人讚嘆。

不久，安排讓我們三人到大法雨寺本院參觀，坐車到那裏需約二小時的車程，當抵達時即有一位出家未久的年輕沙彌來接引我們，帶我們到寮房把行李安置好，然後再帶我們三人去參觀他們的寺院。寺院的设计是出自於他們導師的構想，一樓大殿裡供奉一尊很大的釋迦牟尼佛像，殿內牆上掛著許多關於佛陀及聖弟子的畫像，從佛陀出生、出家、苦行、成道、初轉法輪、降伏外道到最後入涅槃。每一畫像都可令人想像佛陀當時的情形，如同看佛陀略傳一樣，在我們觀賞佛陀畫像時，突有一居士拿著鮮花分別交給我們三人，讓我們三人有機會在大法雨寺以花供佛，此舉讓我感受到他們對我們的禮遇。

在一樓參觀完後，接著帶我們上二樓殿堂參觀，二樓是供奉舍利塔的地方，塔內亦有供奉佛陀及聖弟子之舍利，並把舍利塔裝飾很莊嚴。舍利塔四個角落安奉了四大天王像，示意著守護舍利塔，同時也表示守護佛教。舍利塔殿外有供奉一尊佛陀苦行像，在佛陀苦行像的前方設有禪堂，比丘在進禪房禪修前先禮拜佛陀苦行相，其意義非是要效法修苦行，

而是要比丘們在禪修時，能憶念佛陀精進的精神，激勵比丘精進修行。確實如此！佛陀為尋出一條解脫之路，不惜六年苦行到捨生忘死的地步，這種修行精神是值得我們佛弟子效法的！

第三日（9/18）是我們參觀大法雨寺比丘住的地方，比丘每人都獨住一間小房子，有些房子建在山坡上，山坡上竹林密布。有些房子則是利用天然地形而建，進入房內參觀時，他們個人物品很少，除了一張床，一張桌椅，幾本書，一台電風扇外，幾乎是空無一物。看到此景時，雖有荒涼之感，但也覺得他們雖然個個年輕，卻願意過著簡單而少欲知足的修行生活。善哉！善哉！由於比丘人數每年都在增加，比丘住的房子勢必不足而需再建，當時也看到工人正在建房子，房子的結構很簡單，這讓我聯想到比丘戒中也有建房子的規定，有建小房子，也有建大房子，大房子就是裡面分隔成許多小房間。

從參觀他們住的房子，看到建房子，看到比丘們赤著腳行走，看到許多比丘的身影，又聯想他們文化風俗和印度都極為相似，這些種種的景象，讓我突然有一種感受，好像看到佛陀時代出家人的生活。另

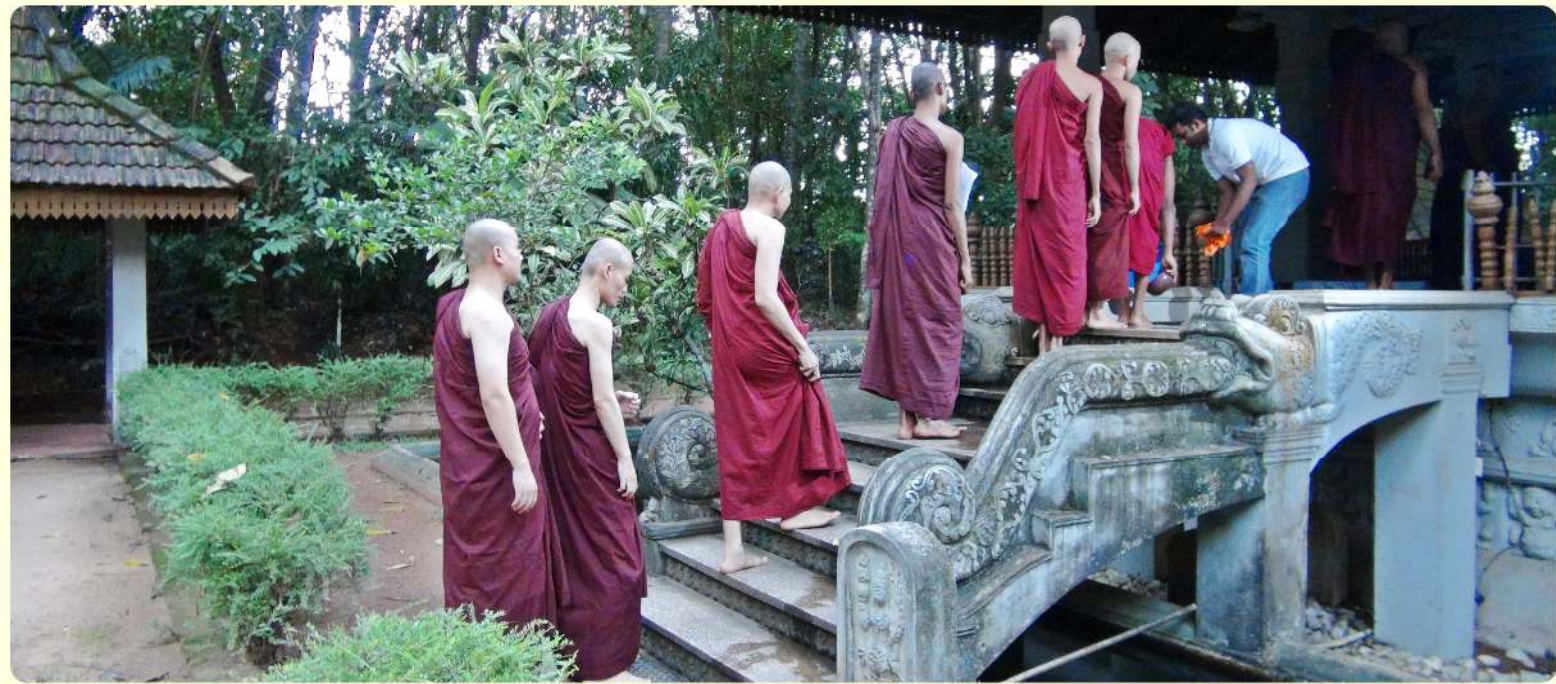
外還有一種感想，就是他們似乎把修行融入在平常的生活，並非一般人所想像的修行人隱居山林過著閒雲野鶴的生活，亦未看見比丘們整天打坐以禪悅為食。當天午齋後，隨即要返回 Bhikkhu Subodhi 尊者住持的道場。在回程路途中，個人注意到放學返家途中的中學生和小學生，這些學生都穿白色的校服，這應是他們政府的規定，小學生天真的表情加上活潑行為，讓人看了之後內心有愉悅的感受，該國人民的親切的笑容，令人內心感到歡喜並難忘。

第四日（9/19）我們慶逢斯里蘭卡佛教慶典，每月農曆十五日是斯里蘭卡的「月圓節」，是該國的國定假日，特別是今日農曆 8/15，也是華人的中秋節。當天各地佛寺會舉辦大型慶典活動，虔誠的佛教徒皆會攜家帶眷到寺廟參加慶典，我們三位中道僧團法師亦在當天被邀請參與他們月圓節慶典活動。這個慶典活動全程以現場直播的方式在電視台播放，我們

三人也因此上了斯里蘭卡電視台，成了全國矚目的焦點。慶典活動由 Bhikkhu Subodhi 尊者主持，整個活動過程從早上六點三十分開始，一直進行到晚間八點三十分左右才結束，全程參與需耗費不少精神和體力，但來寺參與慶典的善男信女們似乎樂此不疲，讓外地來的我感受到該國人民對佛教的虔誠信仰。

再來的二天（9/20~9/21）是練習用巴利語念誦請求受戒文，因為在斯里蘭卡求受戒，有語言表達上的問題，我們三人得用巴利語請求受戒，Bhikkhu Subodhi 尊者安排一位資深比丘負責教我們用巴利文唸誦請求受戒詞，並且實際模擬演練受戒的進行模式。我們在空閒時積極地反覆練習，以期正式受戒時能夠順利。在受戒時必需準備三衣一鉢，於是尊者即安排人為我們三人量身訂做袈裟，袈裟訂做後必需染成壞色。道場的比丘們很熱心地幫我們染袈裟，並教我們染袈裟的方法，在染袈裟的過程裡，我們也參與





其中。事後，我們為染袈裟之事向他們表達感謝之意，他們則客氣地說他們很高興也很榮幸能做這些事，對於這番話讓我感受到他們對待人的熱忱，及願意助人成就道業的胸懷。

最後（9/22）是我們受戒的日子，安排受戒時間約下午五點左右，中午用餐過後，Bhikkhu Subodhi 尊者在受戒前再次向我們講解戒律的重要，並說如果受了比丘戒之後，知道自己可能會犯四波羅夷戒時，可以先行捨戒，往後如想再受戒成為比丘時，仍然可以成為比丘，但最好是受戒後不要輕易捨戒。

從尊者幾次的言談及他們僧團整體的表現來看，讓人感受到他們僧團的團結，很重視僧倫和紀律，僧眾相處和諧，沒有個人主義的表現，很落實僧團六和敬。在尊者講解戒律後，受戒時間也慢慢接近。我們帶著三衣一鉢準備拜見戒師請求受戒。由一位居士開車送我們到戒壇，到戒壇前要先拜會戒師，當進入戒師道場拜見戒師時，看見羯磨師與七位尊證師已在堂上等著我們的到來。當看到這一幕時，內心為之感動，他們原來是和我們在這道場共同生活一星期的比丘們，而教授師則是我們熟悉並帶著我們三人來戒壇受戒的 Bhikkhu Subodhi 尊者。我們三人在他們道場安

住期間，得到他們的照顧和幫助，從一開始把房間讓出來給我們住，用餐時也以戒長的身段為我們倒水、加菜等服務，帶我們參觀和介紹他們寺廟，晚課後為我們準備非時漿，教我們用巴利語請求受戒，熱心幫我們準備袈裟及染袈裟等等，最後還為我們受比丘戒當教授師、羯磨師及尊證師。回想到斯里蘭卡生活的一切，他們真誠的對待和無私付出，實令我深深感動，同時也让我感受到佛教的溫暖及三寶的恩澤。

隨後由 Bhikkhu Subodhi 尊者進房請戒師出來，向戒師表達我們三人請求受戒的意願。戒師是位年高德邵的高僧，戒臘已有五十三臘，戒師客氣地先讓我們坐下來喝杯該國有名的紅茶來緩和心緒。約二十分鐘後，由戒師帶領我們大家前往戒壇準備為我們受戒。戒壇在林中一深幽之處，四周用水與外界隔離，以表示戒壇是一處清淨之地，進入戒壇前必須先用清水洗足，洗淨擦乾後再進入戒壇。在頂禮三師七尊證師後正式進入受戒，我們也依著程序用巴利語請求受戒，先受沙彌十戒，再接著受比丘戒，過程進行順利，最後在三師七尊證師三聲 Sādhu 後，表示受戒已完成。Ven. Bodhidīpa 和 Ven. Lokadīpa 在那一刻正式成為比丘，在場的每一位皆為我們受戒完成而歡

喜，最後三師七尊證師也為我們三人唱頌祝福詞來結束這場受戒儀式。

生光在斯里蘭卡求受戒期間，很感謝大法雨寺 Bhikkhu Subodhi 尊者及諸位比丘們的照顧和協助，感謝在道場服務的白衣居士，感謝戒師傳戒給我們，感謝教授師的教導，感謝尊證師為我們的受戒做見證，感謝當地虔誠的護持居士，感謝斯里蘭卡善良的

人民，感謝馬來西亞的法界、法摩、文花及玉興等法友接送和供養，感謝台灣的法藏居士送我們回道場，感謝大師父的教導，感謝中道僧團的支持，感謝中道僧團的法工們，感謝台灣居士的護持，感謝一切因緣的促成。

以此聖功德，輾轉利一切，我等與眾生，正向於菩提。Sādhu ! Sādhu ! Sādhu !

殉難 40 年 郵差完成最後任務

本文取材自 中央社/記者 盧太城 10/12, 2013

知本溪畔，琴聲悠揚，郵務士揹著郵袋涉水過溪。40 年前郵務士溫勇男因知本溪暴漲殉職，郵局同事今天幫他走完最一段路。

綠色小巨人銅像矗立在知本溫泉知本溪畔，他是台灣第一位立碑、立銅像的郵務士，也是首位進入忠烈祠的郵務士溫勇男。

台東縣議會議長饒慶鈴帶領各界，今天在知本溪畔舉辦溫勇男殉難 40 年追思會，悠揚的琴聲，迴盪知本溪谷；此時，一位郵務士奔著郵袋涉水渡過知本溪，將郵袋送給台東郵局經理蔡居隆。

蔡居隆捧著郵袋走到銅像前說，「前輩，你的任務完成了，信件已經送到大家的手裡，台東郵局以你為榮」。參加追悼會的民眾湧上無限傷感，表達敬佩之意。前台東郵局長林嶺旭代表致詞表示，溫勇男將郵件擲上河床後，他人才被流走，盡忠職守義勇精神除地方各界捐資立碑外還入台東忠烈祠，乃全台郵差第一人，允為表率。

當年義務幫溫勇男製作雕像的雕塑家陳興泉也到場追思，他說溫郵差的雕像作品已入選為文建會全國精選作品，這也是「台東之光」。

民國 62 年 10 月 12 日，在台東太麻里郵局擔任信差的郵務士溫勇男，背著郵包從台東往太麻里送信，路過知本溪，知本橋已經被颱風帶來的洪水沖走，他為了要完成運送郵件使命，不顧生命危險涉水渡知本溪，不幸被洪水沖走。

溫勇男被洪水吞噬、殉職前，不忘保全郵件安全，奮力將郵袋丟上岸，使得許多人在風雨中仍能獲得遠方親友的信息和慰藉。

台東各界為了彰顯溫勇男盡忠職守的精神，就在知本溫泉知本溪畔為他塑像、立碑，永久紀念。





重生在 佛陀的光明—斯里蘭卡大法雨寺受戒

斯里蘭卡行記

Ven. Bhaddanta 成賢法師

2013年9月16日，我出家後的第14天，在大師父的安排下，我隨生諦、生光兩位法師一同前往斯里蘭卡參加受戒典禮。

在前往機場的路上，我的心情有些低落，這是因為捨不得離開臺北的道場，捨不得離開大家。自從到臺灣以後，我有幸得到大師父的關照、教導，度我出家之後，便多蒙各位尊者、法師的諸多照顧與關懷，以及各位法工在生活上的悉心照料。感激之情，難以言表！由於大家對我太好，以至於我很快便融入了道場的環境，陌生感消失的是如此之快，不禁使我自己都感覺驚訝，因為自己從未有過如此經歷。

但還未等我細細體會內心的轉變，離開的日子就到了，即使捨不得離開大家，但面對這「緣生世間」，又有什麼辦法！我注意到了心情的低落，同時也看到了內心對於道場、對於大家的「依賴」。這時我想到了大師父曾說過的一句話：「不要把出家當作搬家。」於是猛然間驚醒：原來自己心情的低落，是因為內心尋找「安全感」，是因為大家對我太好，以

至於自己對大家產生了「依賴感」，而不知不覺的好像將道場當作「另一個家」！

人啊！總是在追求那根本不存在的「穩定、安定、固定」，為了得到內心的「安全感」，總是想有所依靠，所以失落與「苦」便一直相伴不離。然而，我們在佛陀座下出家修行，是「正信非家」，怎可「出來一家，卻又入一家」？想到此，心情即舒展開來，內心由低落漸漸轉為平靜。

當飛機抵達斯里蘭卡時，須菩提尊者已在外等候我們多時。我們趕緊上前打招呼，而還未等我們禮敬尊者，一位斯里蘭卡居士即上前於腳下禮敬我們，讓我很感壓力，同時也給我這次斯里蘭卡之行，留下第一個深刻的印象。他們禮敬出家人的方式，是要緊貼著你的足下，彎腰蹲下合十頂禮。我能感受到他們對出家人的恭敬心是那麼有力，以至於對我造成了一種強烈的「衝擊」！還未等我回過神，尊者即帶領我們上車，一路顛簸的回到道場。安頓好之後，我們三人實在是疲乏勞累難堪，遂一覺到天明。



早齋過後，尊者 Amitha Ynana 帶我們參觀道場，道場的舍利塔是純白色，下端渾圓至中間再起級，有如一個葫蘆形狀，給人的感覺是，穩重、肅穆又莊嚴。據說塔中供奉著從印度和巴基斯坦邊界，考古挖掘出的 佛陀，目犍連，阿難以及其他聖弟子的舍利，我們禮敬完舍利塔，我們又轉去後邊，去參禮菩提樹。參觀過後，休息片刻，須菩提尊者即找我們談話，詢問關於受戒時所用袈裟的事情。他見我們的袈裟不是很齊備，也不是很符合斯里蘭卡這邊的風俗，所以叫來裁縫為我們量身裁衣，要幫我們做符合他們要求的袈裟。

之後，尊者即安排 Sirimiththa 尊者陪同我們去大法雨寺參觀。我們驅車到大法雨寺要兩個多小時，路上又遇暴雨以及堵車，一陣顛簸之後，終於到達大法雨寺。剛剛進入山門，即見遠處一處建築巍峨聳立，被燈光照射得金燦燦的，光芒四射，非常醒目。

我們從側門進入後，Arohana Kitt 沙彌開始為我們介紹在大殿四周的各個雕像，有舍利弗尊者的，有目犍連尊者的，有大迦葉尊者的，還有許多關於 佛陀本生故事的雕像和圖畫，我們順次參觀。

早齋過後，Arohana Kitt 沙彌帶我們去參拜 Ven. Ariyawansa 和 Ven. Muditha 兩位長老，兩位長老都很慈祥，說了一些鼓勵我們的話，希望我們能在修行的路上堅定的走下去。而後我們頂禮長老，即行告退。回到寮房，Arohana Kitt 沙彌又邀請我們參觀後山以及大長老的孤邸，參觀完大長老的孤邸，在回道場的路上，天又下起雨來。我坐在車裡，思索著佛陀之所以要制定雨安居制度，一方面是不想傷害眾生，另一方面也是考慮遊化的實際需要，因為雨季遊化對於比丘來說實在是諸多不便。透過車窗，我望著路邊街景，體會著斯里蘭卡的風土人情，心中升起一種感覺：大法雨寺那金碧輝煌的大殿與街邊的民宅形



成了鮮明對比；寺中僧人那年輕的面龐和矯健的身影與居士們的白髮和皺紋也形成了鮮明對比……而這些景象給我的感覺凝聚為一個問題：佛教或佛法究竟給這片土地以及這片土地上的人民帶來了什麼？我一邊思索，一邊望著街景，看著看著，我突然覺得，雖然這些街景有時稍顯匱乏和落後，但同時在灰暗的旁邊總會有鮮豔的亮色呈現，而這即是鮮明的斯裏蘭卡文化特色。或許，相對來看，斯裏蘭卡還有待發展，現時的物質條件稍顯有限，但當地的民俗以及民族文化特色卻並未因英國的殖民統治而斷絕，所以我始終可以在稍顯貧窮的街景中，看到那些鮮豔而亮麗的顏色和符號，而這已足以代表這片土地的生機和活力。或許，這就是那個問題的答案吧！佛教作為一種文化，已經深深扎根在斯裏蘭卡人民的心中，已經深深融入這個國家、這個民族的文化之中，所以那些深色的皮膚其實並不像看上去那樣暗淡。相反，我們應該從他們的身上看到他們那對於佛教虔誠而閃亮的心！

第三天清早，我們用過早齋，即被邀請一起參加“鉢圓節”。這是斯裏蘭卡每個月的月圓日都會舉行一天一夜守持八戒的共修活動（請見上圖），斯裏蘭卡全國會在每個月的月圓日這一天同時放假，全國2500多個寺廟會同時舉行這樣的共修活動，場面壯觀！我們能在短短7天之內即逢此盛會，也真可以說是難得了。總之，這對於我來說，是從沒有過的全新體驗，對於我瞭解斯裏蘭卡佛教很有幫助。

第四日清早，我們早齋過後，即到圖書館，等待 Sirimitha 尊者教授我們戒文的巴利語讀法。

這一天就這樣，不斷反覆練習巴利語，感覺有些枯燥乏味。練習的間歇，傍晚時分，我在道場門口居然見到松鼠，只見它們在道場的地上奔跑玩耍，似乎一點也不懼怕人；而旁邊的各種“妙音雜色之鳥”，也是一樣，對人不是很懼怕，讓我感覺到，它們於此處生活得很自在、很快活，與寺中僧眾組成了一幅和



諧的自然生態畫面。從這些景象之中，使我看到了佛法所具有的慈悲之力量，也使我看到了佛法中所蘊含的現代和諧生態文化的理念。原來，美好的一切，都離不開 佛陀的慈悲！我甚至感覺，如果一個人在活著的時候沒有親身感受過佛法的慈悲，那麼真的很難

說他體會過生命真正的快樂與喜悅。並且，這種感覺使我認識到，其實每一個生命都是值得被尊重的。

第六日，早齋過後，Anuradha 尊者教導我們三位法師如何把袈裟染成壞色，這也是按照 佛陀的戒律。看著袈裟由雪白色變為深褐色，我在心中想，自己出家穿了袈裟，意義不在於袈裟是否穿得好看，而在於自己是否能夠好好的守持戒律，不辜負供養者那虔誠的心！若無 佛陀的功德，若無師父渡化的恩德，自己何德何能有資格受世人的供養和頂禮？所以，所有的一切感受都化為一種力量：必須精進修行，除此之外，別無他路！我們對戒長幫助我們燙染袈裟表示感謝，上前頂禮戒長，戒長很高興，並說他以自己能有機會為我們染袈裟感到榮幸，希望我們在以後修行的道路上道業增上，然後指示我們對白天幫助燙染袈裟的比丘一一頂禮，大家都很高興。

晚上回到寮房，我獨自一人，默默靜想：生命的



需要其實很簡單，但人卻常常背離生命的真實需要，去追求一些對於生命根本毫無意義的東西，這樣的人不但不會獲得幸福，反倒會更加痛苦。我循著 世尊的足跡踏上這條修行之路，雖三衣一鉢，又居無定所，但內在的平安與喜樂，只有願意體會的人才能清楚。我們出家人乞一鉢食以自活命，不自苦也不求舒適，活命只為修道、見法、解脫、度眾！這樣的一口飯，是安心的一口飯，是滋味具足的一口飯。內在的喜樂不從他人，內在的喜樂只從法而生！想著想著，不禁吟出打油詩一首，在此與諸位分享：「一鉢千家飯，三衣戒護身。行於清淨道，心向佛世尊。住於阿蘭若，離欲遠紅塵。苦集滅道諦，為法寧碎身。」

斯裏蘭卡之行的最後一天，我們將在今天受戒。早齋之後，須菩提尊者聽我們念誦的巴利文，糾正了一些錯誤；午齋之後，又開始為我們說戒，解說戒律的重要性，一直說到下午三時許。眼看時間就要來不及，我們即一同驅車趕往科隆坡附近另一個大道場，前去受戒。到達之時，已是下午四點左右，卻未見大長老的身影，於是眾人於會客室喝茶等候。一會，一位身材魁梧，膚色黝黑的古稀老者，從後堂走出，眾人見到皆起立，我們也不敢怠慢，心中已知此即為最長之大長老了。長老眼光深邃，稍微掃視了我們一眼，便要眾人落座，眾人趕忙上前頂禮。須菩提尊者更是將事前準備好的衣鉢交給我們手上，讓我們親手供養給大長老，大長老一一接受。大概四點鐘的時候，長老起身，我們便隨眾人穿過後院的密林，來到了戒堂。此時天色將晚，太陽已經西沉，戒堂內只有些許餘輝，於是我們便趁著這日暮餘輝開始受戒。受戒儀式完成之後，在諸比丘的唱誦之中接受他們的祝福。那唱誦迴蕩在我耳邊，是那麼的悅耳動聽，久久不能淡去，我凝神屏息，心中只默念皈依三寶佛法僧。儀式結束後，我們與長老合影留念，然後回到會客室，等待頒發戒牒。待一切處理完畢，我們三人再次跪拜於長老面前，生諦法師代表我們向長老表示感謝，並向長老保證，我們一定會用心守護好戒律。



回到齋堂，準備出發的時候，須菩提尊者突然來告訴我們說，他們這裏準備供舍利塔的三朵曇花突然開放，這是難得的吉祥預兆，因此邀請我們前去供塔，我們便隨尊者走出齋堂。但是，尊者並未直接帶我們去供塔，而是先帶我們去參觀了道場的電視台，一一為我們介紹節目的錄製過程及相關事宜。而後，才到會客室捧起曇花，去舍利塔進行供塔。我們恭敬跪拜，禮敬舍利塔，供上難得一見開放的曇花，內心充滿喜悅。而有比丘為我們拍照時，據說是拍到了一些不尋常的景象，誰知道呢！只要是吉祥的預兆，怎樣都好！

供塔之後，我們所有人齊聚會客室，須菩提等三位尊者坐在上座，我們在一旁跪侍，聆聽尊者的教誡。尊者表示，他以自己能有機會將佛法傳給我們三個異國人而感到榮幸，並告誡我們，既然已在斯裏蘭卡受戒，以後就是斯裏蘭卡僧團的一份子了，一定不能忘記，並且有機會他也希望能與我們中國及華人世界的佛教多多交流。而後，尊者又送禮物給師父，並

與我們開玩笑說，既然我們已經出家，不能蓄積多餘的物品，所以禮物就沒我們的份兒了，眾人聽後都歡笑不止，我們也同樣開心，口中直念薩度！薩度！最後，諸比丘在須菩提尊者的帶領下，再次為我們唱誦祝福的經文，祝福我們成功受戒，祝福我們成為佛陀座下僧團的一員，我的內心充滿無限感激！直到去機場的路上，那悅耳的經文唱誦之聲仍久久迴盪在腦海，拂之難去……。

當飛機起飛的那一刻，我知道，此次斯裏蘭卡之行即告一段落。我回憶這七天的時光，恍如隔世，真的只有七天嗎？怎麼我卻感覺度過了好久？最重要的是，每一天的時光，都與這群可愛可敬的出家人在一起，所以每一天都過得很充實，很飽滿，很難忘。雖然，有的比丘我還不知道怎麼稱呼，但是他們的面龐我不會忘記，如果有機會，我希望我們還能再次相見。最後，我當然要感謝師父能給我這次機會，讓我身臨其境的去感受佛教國度的另一種經驗，這是我生命中的寶貴財富，謝謝師父！





中國河北 唐山興國禪寺《中道三日禪》系列報導

原始佛法 興國利民

興國禪寺隨行記

北京 法十綜合整理

2013年10月16日晚上七點，隨佛長老同生諦法師所乘飛機平穩地降落在北京首都國際機場，中道僧團正式拉開了的宣法之行的序幕。此次宣法緣起於今年夏季隨佛長老第一次大陸宣法時與北京法友的約定—北京金秋之際，會再到北京見法友們！而在來印法師的熱心聯絡下，河北唐山興國禪寺的住持本全長老藉此機會盛情邀請隨佛長老到興國禪寺進行為期三天的講法與禪修。10月16日晚八時許，已經先行到達北京的成賢法師與法道、法昇等幾位法友，到北京首都國際機場迎接長老，另有河北省唐山市興國

禪寺所派代表亦一同前往迎接。

當晚，長老不顧旅途勞頓，即與大陸的諸位善信見面，一直忙碌到深夜才休息。隔天一早，用過早齋後，便準備到北京某醫院去探望因意外之故，癱瘓在床的法平先生，但因為塞車的緣故，直到下午3點才得相見。法平先生在今年5月長老第一次探望他的時候，即已經皈依了原始佛教，成為了原始佛教的在家優婆塞，法號「法平」。法平再次見到長老，也格外高興，只是無奈癱瘓之疾在身，欲下輪椅向長老頂禮，卻被長老急忙攔住。長老慈悲的鼓勵法平，應振

作精神，不能被病魔擊垮，並且告誡法平，他創作工作所需要的最重要的東西——「頭腦」，並沒有壞掉，所以，他還有希望繼續從事創作工作，繼續為社會奉獻力量，利益大眾。長老建議法平及其親友，應想辦法以現代高科技手段使法平能夠將自己頭腦中的想法表達出來，這樣即使癱瘓在床，但仍然可以從事藝術創作，如此，則不僅可以發揮餘熱，更能振奮精神、鼓勵人心，做到殘而不廢。法平聽過長老的指點之後，當即表示非常贊同，說長老說出他的心裏話，他也是這樣想，否則他也覺得自己的人生就會失去意義。長老鼓勵法平要振作、堅強，並要法平為原始佛教創作歌曲，法平欣然允諾。

離開醫院，長老一行立即驅車開往唐山。到達唐山市興國禪寺的時候，已接近晚上 8 點，大家匆匆安頓了一下，即開始忙碌著準備第二天的弘法事宜。

第一天長老升座講法，即開宗明義的為大家指出：原始佛法，與之前大眾所耳濡目染之佛法有根本的區別，即原始佛法不僅是依經依律而還原的 佛陀在世之教法，更重要的是， 佛陀在世所傳之佛法並非大眾熟知的「退避、忍辱、消極、避世」之學，相反，原始佛法是叫人們要「認清現實」、「務實實際」。所以，若能了解原始佛法的內在精神，就不僅可以在修行中斷除個人身心的煩惱，同時對於安慰人心、穩定社會、促進和諧也大有幫助！因此，原始佛法能在華人世界弘揚，必定能以 佛陀在世所傳之教法的正向力量，將人們的知見導向正向，讓人能看清現實，然後務實實際地去解決問題，這樣不僅可以促進人與人之間的和諧，更能催發人們積極向上、努力進取的奮鬥精神，如此則我們的國家、我們的民族才能更有希望、更有動力！相反，如果佛法對人的教導不正確，不能將人導向正向，則要嘛就是讓善良的信眾退縮忍辱，進而形成萎靡不振的頹廢狀態，要嘛就是被妄執妄見所障礙，不顧現實，兀自抱怨和感嘆，成為憤怒青年——「移動的火藥庫」，進而影響社會整

體的和諧與穩定。

長老用淺顯易懂的語言為在場的僧俗二眾演示高深的法義，受到大家的熱情歡迎，精彩的演講不時獲得熱烈的掌聲，表明在場的僧俗二眾都對長老所說的教法非常認同。在場法友在聽法過程中，由開始對長老的陌生、好奇和觀望，逐漸轉變為認同、欣向與盼望，進而又轉變為感動、信受和拜服，以至於每一天都不斷有新的法友聞訊趕來，加入聽法的隊伍。到最後長老弘法結束的時候，幾乎所有聽法的法友都皈依了四聖諦教法，此次長老的弘法，可謂功德圓滿，也說明唐山市的法友，已經嘗到了原始佛法的法義和法味。

不過三天的行程實在太短，高深的十二因緣法難以在如此短的時間內說明透徹，因此長老只是努力的向唐山市的法友介紹重點，並針對現場很多法友年紀大的特點，盡量用平實的語言、用貼近生活的實例來做比喻和說明，希望這樣能使大家盡量明白。

長老在最後慈悲地對在場的法友說，師父自己也不知道，此次於興國禪寺弘法之後，下次是否還有機會與諸位法友見面，所以只要可以，師父就會盡最大的努力將所知所學毫無保留的傳授給在場的僧俗二眾。因為隨佛長老與中道僧團弘法不為金錢，也不為個人名利，心無所求，只為 世尊寶貴的教法能夠利益更多的世人，幫助希望脫離苦海的眾生渡越苦海，並以此功德將 世尊寶貴的教法延續下去！長老的慈悲，以及持戒精嚴的行止，獲得了唐山市興國禪寺僧俗二眾的認可和尊敬。

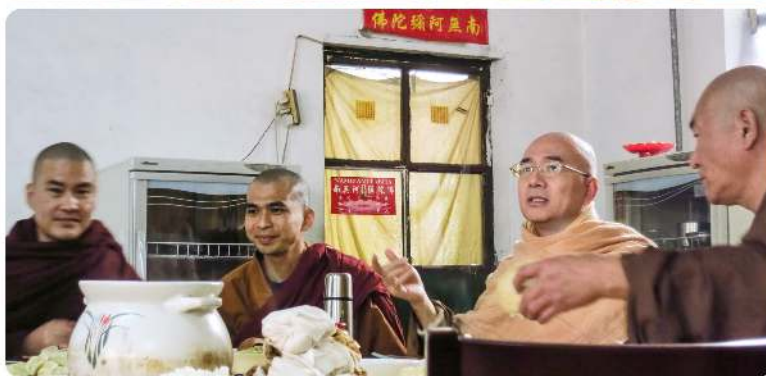
在弘法結束的時候，一位善信想以一袋大米供養長老和僧團，而當了解到長老謹守戒律，在說法之後就不受供養的時候，此法友不禁掉下淚來。該法友表示，她原本學習臺灣某法師的教法，但今天聽到長老所傳授 佛陀在世的教法之後，受用匪淺，內心法喜充滿，所以特地帶來本地大米和水果來供養長老，

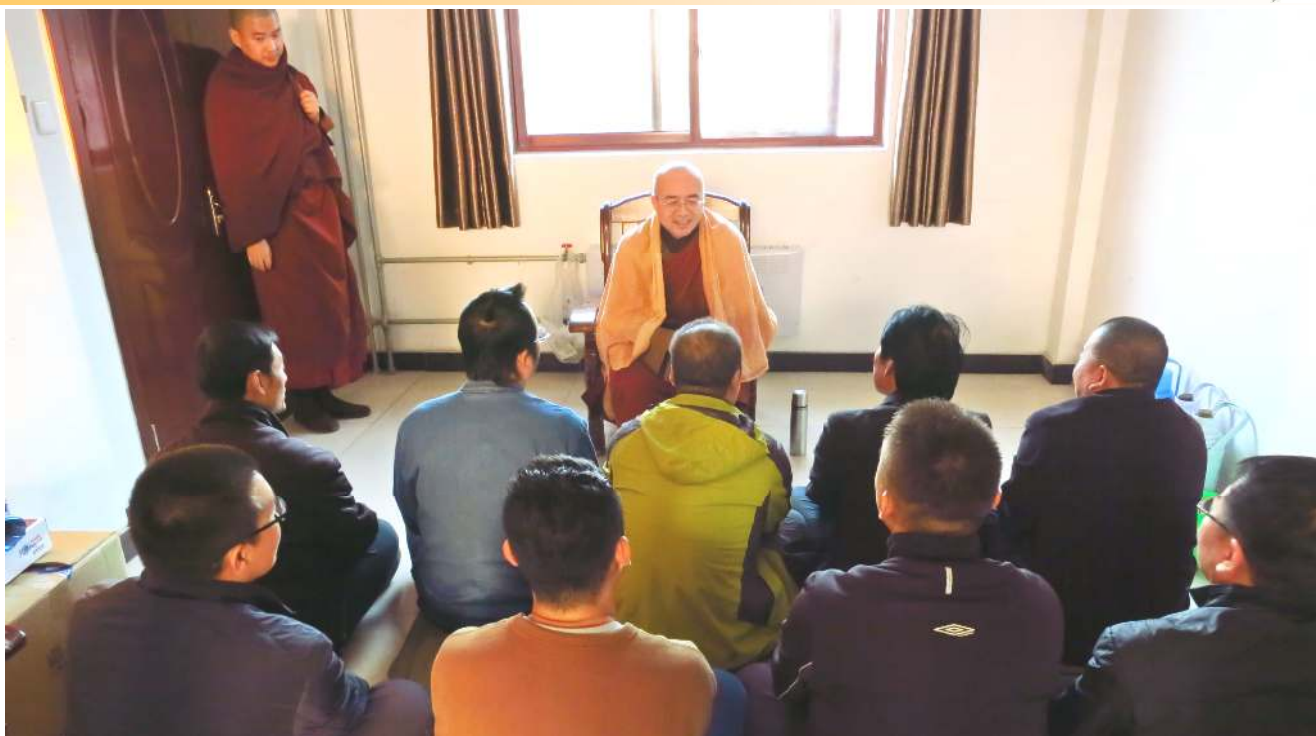
卻沒想到因為自己不懂戒律而無法供養。成賢法師當即向該法友表示，雖然長老說法之後不受供養，但是法友發心布施正法、供養正法律僧團，已然獲得供養的功德，並為她做回向，希望該法友能繼續努力精進，日後有機會再多多親近長老和僧團。

隨佛長老的修行也深深的感動了興國禪寺的諸位出家師父，興國禪寺的住持本全大和尚，以及大宏和尚也因此而與長老結下了深刻的友誼，都表示：希望長老能滿足唐山市諸位聽法信眾，在禪寺修繕完成之後，敬邀長老再次於興國禪寺弘法的請求，並定期於禪寺開壇講法。以唐山為起點，將 佛陀寶貴的教

法重新弘揚於我們華人世界，光耀佛門！長老微笑著回答說，只要大陸政府允許，那麼自己為弘法、為度眾，一定鞠躬盡瘁，不避辛勞。

三天的時間很快過去，雖然在弘法的過程中難免遇到新問題，但是我們的幾位法工都勇於犧牲、樂於奉獻，傾全力來護持佛法，保證弘法過程的順利進行。大眾的護法是原始佛教不可或缺的一部分，原始佛法的弘揚不能沒有眾生的護持！世尊法脈的傳續，是因為眾生的支持而獲得堅實的基礎，這真是無上功德！薩度！薩度！薩度！





中國河北 唐山興國禪寺《中道三日禪》系列報導

2013 年唐山興國禪寺學法體會

江蘇 法俊

關於法緣

親愛的法友，此刻是唐山興國禪寺禪修班結束後的第一個週末，在這樣一個陽光明媚的早上，在處理了繁多的世俗事務之後，終於可以安靜的坐在書桌前，整理一下此間的心情。

說來慚愧，因為去唐山路途遙遠，最初在去與不去的問題上，我也曾猶豫。想起當初，第一次和法友一同看隨佛法師講法視頻的時候，我就被法師的智慧所折服。

「真想親近隨佛法師，有機會的話，想去參加法師的禪修班。」我說。

「可是法師在國外啊！」法友回答。

「那就去國外參加！」……

想到曾經的初心，覺得當下的機會失不復得，便不再猶豫，決定前往。

此次在唐山學法，雖然只有短短三天，可是法師傳授的法理，卻深深地影響了我，改變了我，提升了我。回首自己的學佛歷程，從當初一無所知，到如今成為隨佛法師的弟子，我真切覺得自己是一個幸運兒，慶幸自己在年輕的時候，便遇得明師，學得正法。往昔歷歷在目，心中感慨良多，願將我粗淺的一點感受與法友分享，數量寥寥，素質平平，只待共勉。見諒！見諒！

關於學法

初到興國禪寺，寺院還在建設中，禪堂、經閣、鐘樓、寮房等還在施工。即便房間有限，寺院還是專門為我們外地來的學子安排了住宿。

剛剛安頓下來，同室法友就對我說：「隨佛法師和我們住在同一層……」那一刻，我才突然意識到，我真的和法師如此的近了。頓時旅途的勞累一掃

而空，內心澎湃起來，遍滿了喜悅與殊勝。

翌日上午，法友們早早的來到大雄寶殿，期待法師的到來。一起聽法的有很多當地的善男信女，他們多數都是與我父母同輩的大叔、大媽，甚至還有更年長的爺爺、奶奶。從他們的交流中，我發現他們幾乎沒有接觸過原始佛法。不禁心中生起一絲隱憂：如此甚深的精妙法，這些人能聽懂嗎？能理解嗎？能接受嗎？

隨著法師的到場、禮佛、上座，期待已久的講法終於開始了。隨佛法師端坐在大殿之上，講法莊嚴、溫和、親切、從容。通過與聽法信眾的互動，法師很快瞭解了大家的程度。依著大家的根基，法師開始深入淺出的講解，時而幽默風趣的舉例說明，時而嚴肅認真的強調重點，漸漸契入法義……。就這樣，如此深奧的法理，通過法師的善巧說法，居然讓在場的信眾理解並接受。我的隱憂也隨之消除，取而代之的是滿滿的信心，是對法師智慧的欽佩。

此次在興國禪寺聽師父的講法，我最大的收穫，就是端正見解，將之前的所學，融會貫通起來，更系統、更清晰的明白：我的目標是什麼，我應該怎麼做，我為什麼這麼做。知其然，也知其所以然。

法師白天開示法理，晚上指導禪觀。我之前修習禪定，斷斷續續也有兩年多的時間。而法師指導的禪觀方法，卻是我從未聽過的。在法師的指導下，我發現了很多之前的錯誤。禪觀非一朝一夕之功，兩晚的練習，雖然遠遠的不夠。但是兩晚的指導，已經讓我們受益良多，不僅發現了過去的錯誤，消除了疑惑，而且還掌握了口訣，學習了技巧，令我們從此少走彎路。

關於法友

此次學法的另一個收穫，是有緣結識了一群高水準的法友。雖然我們是第一次見面，卻像是相識已久的故人。在課餘，大家互相分享心得，理性探討法

義，坦白之前的錯誤，不爭吵、不指責、不排斥，彼此尊重。氣氛之和諧，探討之深入，於我來說是前所未有的經驗。

法師說過：「佛法的目的不是指責別人的錯誤。我們學習佛法不是來加入幫派，參加鬥爭。」

此次參加禪修的法友，每個人都有著各自艱辛的學佛歷程，終於殊途同歸，走近了原始佛法。大家感慨著當下的幸運，謹記著法師的教誨，不約而同的達成一個共識：感恩之前的學法經歷，更感恩每一位幫助過我們的老師。無論哪個宗派，無論哪位導師，都在我們學法的道路上，善意的指導過我們。

其實，只要是未破無明的人，在見解上就都有錯誤，我們不能因為對方見解有錯誤，就不尊重對方，甚至互相攻擊。這樣只能障礙他人，影響自己。在和法友的溝通中，我也懂得了不能過分苛責古代的高僧大德。我們對古人不能求全責備，他們沒有機會接觸正法，也沒有先進的考證技術與方法來進行深入的比對、研究，他們要面對環境的改變，朝代的更迭，努力維護佛教的存在，已經做出最大的貢獻了。我們應當感恩他們，否則我們又如何瞭解佛法，如何入得佛門呢？我們只為共同進步，不理會誰對、誰錯，不在意誰高、誰低。作為吃果實的人，應該感恩每一位滋養果樹存活、長養的付出者。

法師的弟子眾多，對每個弟子的指導時間是有限的，不可能時時解答我們的疑惑。而法友就成了彼此最好的老師，大家相約今後也一直保持這樣，相互鼓勵、彼此幫助、精進修行。

關於感恩

禪修結束後，法友彼此道別，各自踏上歸途。我獨自坐在候車室裏，回憶這三天的點滴過往，仰望法師的情懷……

在興國禪寺莊嚴的大雄寶殿，我皈依三寶，皈依了中道僧團，正式成為隨佛法師的在家弟子。那一

刻，我感到無比殊勝！對我而言，這是一個里程碑，也是一個新的起點。皈依後，有機會和師父進行了當面的交流，瞭解到師父在大陸傳法中，面對著各種不為旁人所知的困難和壓力。

師父在臺灣，師承於南傳，這樣一位經常遊化於美國、澳洲、東南亞等地區的臺灣法師，在大陸地區弘法……可想而知，這過程中會遇到怎樣的阻力。

隨佛法師在踏上大陸的那一刻，就有許多眼睛，盯著法師做什麼，有許多耳朵，聽著法師在講什麼，過程中稍有差錯，可能弘法就不能繼續。法師所講的佛法觀點，是與多數的佛教學人不同，聽眾沒有任何基礎，這在傳法過程中會有巨大的難度。智慧如隨佛法師，榮辱不驚，從容不迫，講法如信手拈來。知情人為他捏一把汗，其他人卻完全感覺不到一絲緊張的氣氛。

想起法師在講法結束時說：「……這三天的傳法，如果有什麼利益，有什麼功德，當回向給十方眾生；如果有什麼過失，有什麼錯誤，全歸我隨佛一人！」

言猶在耳，淚已濕襟……。我站在車站，任由淚水劃過面頰，有感動，有感恩，有感觸，有感傷……，各種情愫早已相互衝擊，只是在這一刻爆發。我沒有刻意控制自己不要哭，我藉由淚水，蕩滌

自己的心靈，平復我這幾天早已洶湧澎湃的心。

你若盛開，蝴蝶自來，做最好的自己，而能包容他人，這是在法師的身教中感悟的情懷。

曾聽過一個比喻，說人們爬不同的山，會看到不同的風景，之所以這樣，是因為我們爬的不夠高。當登到海拔 6000 米之上，會發現全世界的山竟只有一個風景，就是白雪皚皚的雪峰。登山如是，人生亦復如是。當我們修為不夠高的時候，各自看到不同景象，以為世界就是自己看到的樣子，為此爭執不休。只有當達到巔峰之時，回頭再看，才發現條條道路清晰可見，山川溝壑盡收眼底。隨佛法師以巔峰之境，指導我們攀登之人——哪條路走的通，哪條路走不通，哪些峰必須翻，哪些谷必須越，哪裡是正確的方向，哪樣是正確的次第，哪邊是不歸之途……。種種這些，真可謂是「百千萬劫難遭遇」，於我而言，如獲至寶，恩同再造。

我相信緣，相逢既是有緣，我慶幸與隨佛法師的師徒之緣，也珍惜與各位法友的同修之緣。希望借此法緣，與各位共勉：

我願與各位依止 佛陀的教法，在隨佛法師的指導下，入世則興家興國，出世則成就解脫，彼此分享人生，共同登頂雪峰！





中國河北 唐山興國禪寺《中道三日禪》系列報導

美夢成真

江蘇 法群

自從收到北京法道師兄的通知，請我寫禪修的體會與收穫時，思緒萬千。其實我知道隨佛尊者的名字，也才僅僅三個月而已。但是，為了尋找能夠真正解脫的法義，我卻尋覓了十幾年。

小時候，喜歡思考人生，問為什麼？上大學時，第一次聽說「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教」時，非常的歡喜。後來，做了一個夢，現在想起來，依然歷歷在目。夢中我是一名出家人，向師父求法，師父說，我如能化緣到一個紫竹笛就傳法於我。於是我便沿河行走，走到一戶大戶人家門口遇到一位小姐和她的丫環，在說明和她們化緣紫竹笛後，小姐很快地回房拿了一個紫竹笛送給我，當時感動得哽咽說到：「此生無報，當來生報」。回寺院的路上非常歡喜，覺得得法有望啊！可到了寺院，卻怎麼也跨不過寺院的那個門檻兒，情急之下一下就驚醒了。

雖說是一個夢，沒有太大的意義，但是現實中，我尋求正法的過程，也同樣曲曲折折。

從上大學到畢業後大概兩三年，一直在學禪宗，打坐卻打出了問題。於是參話頭，但怎麼參也參不出個頭緒，覺得還是智慧淺薄，還是改學淨土，於是，開始念佛，學咒。還跑到律宗第一寺—隆昌寺皈依。也有發生感應，可是還是不甘心就這樣一句佛號抱到死。想一想，也發願度眾生，可是要拿什麼度呢？佛陀到底講的是什麼法呢？

這期間經歷了結婚生女，倒真有點像夢中報恩故事的情節。後來接觸了南傳佛教，隨著瞭解的深入，疑惑也越來越多。佛陀修禪定沒有見法，可是為什麼南傳有一派那麼注重禪定呢？若像那派所說要觀剎那生滅，在大學學物理時就已經知道，真空環境下極其微小的粒子可以迅速的產生和迅速的煙滅，可是科

學家為什麼沒有解決生命的真相？為什麼一開始就要學論，而 佛陀講的經法卻不學？在與一名曾經短期出家八個月的居士交流過後，我徹底的放棄了對南傳佛教的幻想。他告訴我，出家學法還不如在家學法方便。我要學習的是 佛陀的正法。於是，自己慢慢學習阿含經，越學越發現過去自己走了太多的彎路，荒廢了太多的歲月，盲修瞎練。同時也發現阿含經中許多困惑而不得其解，便上網尋找講阿含經的法師，發現有的法師講解不夠深入，更有用後世學說解釋阿含經的精義，便放棄不再尋找。

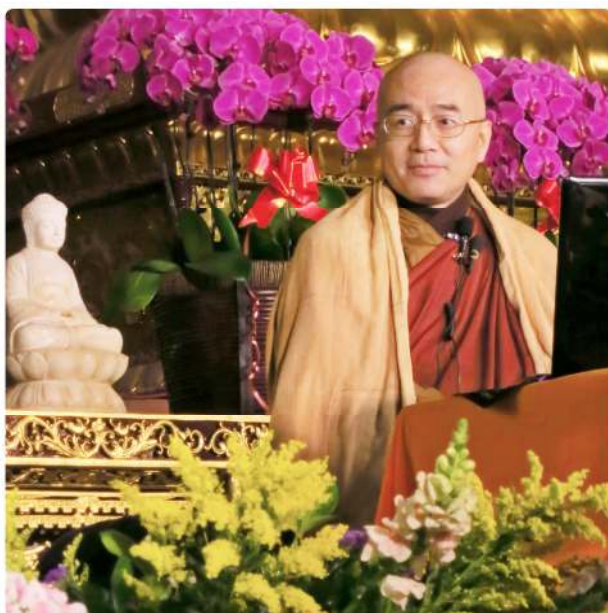
今年七月偶然的一次機緣，在網上看到一篇文章，其中有隨佛長老講述，禪觀不能直接觀無常、無我。這種從未聽說過的禪觀方法，一下子吸引了我。我隨即在網上搜尋隨佛法師。當聽完了《隱沒 2000 多年的中道禪法》之後，我內心非常激動，這才是符合 佛陀的經說的純正佛法，而且解開了我讀經時的很多疑惑。於是，便不停地聆聽、學習隨佛長老的開示和著作，越學越歡喜，越學越高興，內心深處一個聲音響起來，我可以跨進門檻了！我找到真正的正法了！多年的夢，就要實現了！當得知長老將在唐山興國禪寺舉行三天的禪修營時，我立即報了名，並且想

辦法調了幾天的班。因為我住在江蘇，來到唐山，最少要五至六天的時間。

非常幸運的，在弘法前三天，同事終於同意我和他調班。於是與約好的遼寧、北京的兩位法友一同趕往唐山參加禪修。三天兩晚的禪修，讓我的內心起了極大的震撼。對什麼是 佛陀的正法，和如何修行有了更加深刻的認識，並且長老解決了我多年前打坐中的問題，讓我對已經放棄多年的打坐，又重新樹立起信心。

我非常深刻的知道，我只是暫時看到了方向，還沒有真正的入門。於是我報了福建的十天禪修班，並且很幸運地被錄取了！是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂？當勤精進，如救頭然，但念無常，慎勿放逸。前面生命的三十七年，無知、造作、尋找、盲修瞎練、昏暗無光，現在雖見佛陀正法律，可是要改變多年薰染的妄知妄見，還需要艱苦的努力，但生命從現在開始有了光明，有了希望。不但如此，希望有更多的人夠聽聞 佛陀正法，也有了實現的可能。

佛法的真實大用，必在自覺覺他、自利利人。我願同中道僧團一起——法傳中華，利世利民。





中道僧團 澳洲雪梨弘法 系列報導

隨佛尊者首度將 佛陀原說傳播於澳洲 弘法行紀實

Bhikkhu Aticca

本次歷史性的弘法行程，起自於隨佛長老慈悲的答應幾位住在澳洲雪梨的虔敬華裔居士的誠摯邀請，決定在繁忙的亞洲弘法行程中撥出將近兩週的時間，於今年 10 月下旬首次將 佛陀原說與十二因緣觀傳入南半球的澳洲。在本次弘法行的前一週，法曼居士即熱心幫助連絡澳洲的幾家報社，安排刊登弘法廣告的時程；10 月 23 日中午，隨佛長老與三位中道僧團比丘搭乘的班機飛抵雪梨市，由鄭居士、張居士、陳居士接機，幫忙裝載行李箱和結緣書籍，送到住所休息。法純、法思居士也於 10 月 24 日下午抵達雪梨市，協助中道僧團弘法和安排飲食、交通等事宜；

長老於 24 日下午三點開始在雪梨華僑文教服務中心宣法，講題是「佛陀的正覺之鑰」。長老先分析

現今佛教三大派系傳承的文化差異，接著指出大多數人是因為發現生命的不足與空虛，才會去探研哲學、宗教，但研究宗教其實只是手段，我們才是目的。長老強調不是來傳教的，而是來關懷人們、分享生命經驗，幫助人們在今生能夠生活的更好，找到生命之道。所有宗教都有死後救贖，長老問：假如人們有兩個不同的抉擇：1.要懺悔，還要付出代價；2.不須懺悔，也不必付出代價，人們會選擇哪一個？宗教是人們相信自己編造的美夢，結果將自己變成宗教的奴隸。現場聽眾的人生閱歷這麼多，但為何仍信仰宗教，因為心存夢想，又順從符合自己內心夢想的信仰。也有人怕活著等死，只好忙著工作，或是為寺廟、教堂做義工，結果自己的生命變成是在他們的計

畫中，但自己生命不應該在他們的計畫中！長老問現場法友是否了解自己的問題，生命不是為了什麼目的，而是在這過程中不會迷惘。本次演講有二十多位法友來聽法，都很歡喜於長老直率而風趣的指出大家多年以來的迷惑及盲點，在結束後，有幾位法友留下來繼續向長老問法請益。

25 日下午 3:00 pm 起的講題是「因緣法的三種緣起」，有約三十人來聽法。長老先解說近代佛教界對於原始佛法之探尋之緣由歷史，接著說明不同派別的歷史，菩薩道的性空說與佛性說在印度的出現相差一百多年，從此有了空、有之爭，傳入中國後，卻在隋唐時代轉變為真空妙有的詮釋。長老引用《轉法輪經》，解釋修證四聖諦的三轉、十二行能成就阿耨多羅三藐三菩提，怎麼能將四聖諦當成是小乘法？接著說明中道禪法就是《相應阿含》727 經的七覺支，再以《相應阿含》609 經解說四念處的正确禪觀法，指出傳統佛教徒對於四念處之誤解來自於《大集法門經》，即使要修習慈、悲、喜、捨也必須依循七覺支。假如還有人想分別大、小乘，那就只是為了自己的優越感，想用苦難的生命去烘托某些自以為是偉人之理想，然而慈悲不是偉大的理想發表會。

從 25 日晚上七點起，長老則開始在雪梨佛教圖書館給予一系列的原始佛法講座，當晚的講題是「因緣法的正覺與無常、無我」，現場的即時英語翻譯由生覺尊者擔任，聽眾有三十多人，有來自於澳洲的兩位白人，和馬來西亞、中國大陸、香港、台灣等地的華僑，年輕人也有十多位，更有法友是遠從一千公里外的布里斯本及墨爾本坐飛機來聽法。長老解說佛教有不同的傳承，這些傳承的紛歧解釋令佛教徒困惑。其實我們才是主角，能解決我們生活中的困難的智慧才是有用的智慧，才能幫助我們去面對困難，解決困難，留下困難。原始佛法是根據兩大部派傳承聖典的比較與共說，因緣法是佛教核心教法，不是基礎。

26 日週六下午三點的講題是「因緣法的三種緣

起」，十二緣起有三種禪觀法。長老先複習昨天的內容，佛法的核心是十二因緣，對於十二因緣，一般人只以為是談三世輪迴，但從禪觀上看，如何從「生」回溯到「有」呢？對於還沒相信再生的人們，如何令人們見到三世呢？若只以為十二因緣是講三世輪迴，顯然是不夠的，不必講鬼故事去令人們相信輪迴。長老指出，這個秘密已經隱沒兩千三百年，因此人們才會看不到三種緣起，而只能相信三世輪迴，在禪定中所見到的奇異經驗，是沒辦法去證明前世。長老引用四篇經文去解釋三種緣起，而在經文中有相同、相異之處，長老依原始佛法的十二因緣流轉圖，去解說傳統佛教對十二因緣分位的謬誤。長老又以更多經文去教導正確的觀念：名色緣識、識緣名色；得明、斷無明，何謂無明；五陰之集、滅即是十二因緣的集、滅；每一生從六入處開始；無明不來自過去生；禪觀入手處是六入處；「行」是我見，「取」也是我見。長老指出，假如「識」是每一生的起始，那麼如何以當前六入處的經驗去觀察呢？

26 日週六晚上七點的講題是「緣起的奧義」。長老說明禪觀的正确次第，與實際的生活態度，能讓青年能積極於生活中修行。一般佛教徒想勤奮工作，卻會被人指責是貪心執著，不懂一切是無常、苦；想要認真修行，又與生活、工作起衝突，造成類似精神分裂。其實一般佛教徒兩樣都想要。長老以經文指出，佛陀是發現事實而正覺，明白十二支是緣生法，故是無常，修行要依循這三個步驟。有四個指出錯誤的字：無、不、非、空。長老以《相應阿含》262 經中的闍陀的疑問，解說假如以無常想來看待這個人生、世界，就好像人們想要金，就以非金來看待鐘，卻不願正面的接受鐘的作用。人生一定有過程，沒有最終結果，但仍然必須在過程中認真的生活，但是當認真時，卻會感覺與現實脫節。我們應該認真的不要將過程當結果，長老以《相應部》22.102 經說明，修無常想要從五陰的集、滅修習起。

27 日週日下午三點的講題是「緣起的奧義」，聽眾將近四十人。長老開示，初學者往往從某一部派入門，認為自己最初相信的思想是對的，情感上繫著於這思想。佛教徒原本來學佛教是為了內心平安，遠離憂苦，然而相信了第一個所接觸的人、事、物，對所接近的師父、寺院、所付出的財力有所執著，此時會對其他人所相信的宗派有排斥，這時候已經不再是談事實了。因為佛教有太多宗派，有不同的意見，各個宗派只是維護自己的感情與自己的尊嚴，卻讓信徒因為信仰而痛苦。很多法師只講信徒喜歡聽的話，討信徒的歡心；長老來講真實法，不談愛心，並非要故意與聽眾的信仰起衝突，事實上，長老得不到名聲，得不到利益，得不到關愛，還拖累健康，因為佛教徒有情感的執著，而拒絕面對事實。長老弘法是為了找尋能傳法之人。長老以實例解釋當前只有因緣的變化，沒有現象的變化或消失，沒有人們認為的存在，有的只是因緣的呈現，而不是一種存在，只是呈現的狀態。

27 日週日晚上七點的講題是「法眼的光明」。長老解釋十二因緣法的原型，先讓聽眾思考，是要解決輪迴的問題，或是解決老病死的問題？從不同的面向去看或許可能解決，老、病、死是生的流轉，生是

老、病、死的表現。我們是想要避免怨憎會，或是怨憎會苦？長老接著舉例解說我見、常見是如何形成。人們有不符合現實的期待，因此有憂苦，也常批評別人不滿足自己的期待，然而在現實中本來就會有求不得，為此而憂苦則是不必要的，十二因緣就是告訴人們要有這種心態，這時修因緣觀，法的光明就會顯現。長老引用幾篇經文解說幾個重要觀念：名色二因緣生識，緣觸生受、想、行，又解說十二因緣流轉圖，由於無明才有貪愛，而有「行(身見)」，意思是不如實知則貪愛，貪愛才於我、我所而執著。

在 10 月 28 日至 31 日的四天中，長老則在雪梨市北方郊區的一處農場莊園中舉辦禪修，教導原始佛法的禪觀法要。在第一天上午，長老開示禪修的真諦，禪修就是要懂得在生活中努力認真的面對現實，解決問題，留下必須留下的問題，生活就是智慧的展現；在下午的開示中，長老指導禪者正確的坐姿，如何以安那般那念修習禪定的初禪，內止言語的要訣，以及如何避免禪病的發生。在晚上，長老更進一步指導禪者如何調伏掉悔與昏沈的心法。在第二天，長老解說禪定中可能發生的身心經驗，以及傳授如何在六觸入處修十二因緣觀的步驟。在第三天下午，則開放給禪者小參。在第四天上午，長老開示在生活中應該



要有的正確認知與態度，修行人在現前則必須盡力而為，在下午則讓禪者分享在本次禪修的感想，在禪修營結束前，有十幾人求三皈依與受持五戒，然後大眾一起到室外拍團體照，順利結束本次禪修營。

從 11 月 1 日至 2 日，長老繼續在雪梨佛教圖書館宣法，11 月 1 日週五晚間七點的講題是「相應菩提道次第」。長老分析現代佛教界所流傳的五種修行道次第的歷史來源與其內容，並指出依據 佛陀原說的「一乘菩提道次第」不僅在三藐三菩提與解脫的修證上相應一致，也能讓佛弟子不分宗派，團結和諧。長老以《轉法輪經》的三轉、十二行的次第解說三藐三菩提與解脫，最後以《相應阿含》749 經的內容再次確證三轉、十二行的修行次第。

11 月 2 日週六下午三點的講題是「朝向解脫、三藐三菩提」。長老為法友們再次複習十二因緣法，並引用經文解釋，慧根應為首，當聖智已生後，信根、精進根，念根、定根才會次第生起；又解說《相應阿含》749 經，以明為前相，然後八聖道才能次第生起；然後指出證得三藐三菩提與解脫是同時成就。長老以學游泳和拿藥方治病為實例，說明現實中沒有小乘與大乘的分別，只有一乘菩提道。

在 11 月 2 日週六下午七點的講題是「慈悲喜捨的開展與七菩提支」，長老引用幾篇經文指出，得明、斷無明是修證道次第的第一步，又舉例說明必須從務實的層面來實踐自利、利他，自他俱利。長老指出佛教的禪觀方式太多，大略可分為肯定式與否定式。要說明事實只能用肯定式的表達法，否定式的表達法則用於否定錯誤的概念，接著引用闍陀尊者的疑惑，來解說無常、無我、涅槃都屬於否定式的表達法，而肯定式的禪觀法則是七覺分。接著解釋「識」與「名色」的真正含義，傳統所認為「名色」是受精胚胎的說法，其實是來自於《大毗婆沙論》中的妙音論師的解釋。最後長老指出心觀念處其實是「識」觀念處，並以《相應阿含》288 經、《相應部》因緣相應 12.67 經來做證明。

在演講結束後，有三十多位新法友求皈依受戒，讓法工們很敬佩長老的智慧與慈悲的感召。

在隨佛長老首次的澳洲弘法行當中，由於有當地的法友們招攬同修好友一同來學法，也啟發了許多年輕法友出來參加甚至幫忙，使得活動能夠順利圓滿完成，讓大家看見原始佛教在澳洲的光明的未來。





中道僧團 澳洲雪梨弘法 系列報導

隨佛尊者首度將 佛陀原說傳播於澳洲 弘法行緣起

澳洲 法百

今年五月中不經意的閱覽網頁，無意中在 youtube 上看見“一乘菩提道次第”的影片，點進去聽看看，原本不存任何期望有新發現，但是當我聽到隨佛師父說，修行應該要先斷無明的原始教導被竄改經法後，內心狂振不可抑止，回應了我長久以來的疑惑。

當下立刻展開數星期不眠不休的研讀工作及體驗，再三確認各個細節思惟及查證工作，最終決定召集長達三年幾無互動的學生禪修團，給他們分享了震撼的一課，長達五小時的演說，這就開啟了往後不可思議的接待隨佛法師暨中道僧團來澳洲雪梨弘法的工作。

如同隨佛師父所言，人只要努力於當下盡力而為，因緣關係的影響會改變，而傳遞此改變的因緣居然長達一萬公里，您說奇妙不奇妙？

話說回來，當我與學生禪修團（對不起，正確的說應該是同學禪修團，大家一同學習）互動後，大夥兒開玩笑的說，能請隨佛師父來雪梨指導禪修最理想。

沒想到一星期後，居然接到禪林道一法師來電，說中道僧團計畫來澳洲弘法，希望能幫忙交通膳宿安排，而留下我家電話的是翁師兄，道一法師顯然也不知我是哪位居士，以為翁居士就是鄭居士，真是陰錯陽差奇妙的因緣。

當時我有些不真實感，因為二十多年來求法過程頗為顛簸，幸運從未曾眷顧我們，一度曾死了心，隱居自修斷絕外緣，哪想到會突然掉下一團僧侶來指導禪修，還是親自接待，一度以為是好友翁師兄開我玩笑。

不過隨著聯繫了解後，我笑不出來了，感覺責任重大，因為隱居多年人脈生疏，很多事情難以掌握，時間又如此緊迫，場地接洽一直不順，佛教派系多自擁場地冷漠以待。

不得已只好厚著老臉向翁師兄求援，希望能借藍太太的農場舉辦禪修及僧團淨居，承蒙應允出借場地而圓滿完成此次四日禪修，在此深深感謝藍太太及翁師兄的護持。

籌備期間法工團成員因為結婚的忙婚事，值班的忙救治病患，升官的忙業務繁重，等等因素而壓縮支援時間，我則努力於一人有限公司窮忙。但最終大家都很盡心盡力的幫忙，完成協助僧團弘法的工作。在此我對法工團隊致上最深的敬意，不愧是好伙伴好法侶，祝福大家都能共證菩提。

值得一提的是學長張居士及內弟柏和居士，前往機場接機裝載僧團行李都幫了忙。來自中國大陸

的李紅法友在四日禪修結束後，以她的巧手廚藝製作了煎餃麵食供僧。來自台灣自費前來幫忙的兩位法工，及漫畫家必力，也都很盡心幫忙，在此一併感謝他們的協助。我能作的回饋只有在凌晨三點起床熬粥，煮兩樣配菜給即將離境回台灣的兩位法工當早餐以祛寒，唉！真懷念台灣的豆漿、饅頭、燒餅、油條隨處可得。

四日禪修過程中，雖然因為一隻頑皮老鼠跑進電源保險箱觸電造成農場斷電，四日禪修夜夜都是燭光禪修營，但是大伙兒都很精進毫無懈怠，在隨佛師父的指導下獲益良多，也渡過一次難忘的燭光禪修體驗。

隨佛師父近十場的弘法演講中，折服了包含西方人士在內的人士聞法而來，有許多人是全程參加，更有法友遠從千公里外的布里斯本，及墨爾本坐飛機來聽法並皈依，最後一日皈依眾多達三十六位，讓法工們很感動很欣慰，也敬佩隨佛法師的智慧與慈悲，生覺法師的即席英譯讓佛陀的原始教導法宣南半球，這是一個不可思議的奇蹟，而我們適逢其會，又是另一個奇蹟。

隔天席開四桌，在鼎素樓素菜館應供僧團午齋，膳後再到農場聽師父作最後開示，時值隨佛師父已徹夜審稿未曾休息而精神體力不濟，但仍堅持四小時開示完才離開，大家內心都很不忍，希望師父多休息保重身體，許多學眾需要您的指導，佛教界更需要您去振聾發聵，回歸佛陀的原始教導。

就個人而言，最值得慶幸的是，隨佛法師的智慧弘法，啟發了許多年輕法友站了出來，投身正法流修行正道，讓我看見佛教光明的未來，這一切辛勞剎那間化為無形的動力，繼續向菩提大道前進。

感恩師父暨僧團的慈悲，感恩促成此次弘法因緣的善知識，感恩不離不棄的法工法友們。

Sādhu Sādhu Sādhu





中道僧團 澳洲雪梨弘法 系列報導



雪梨農場莊園 燭光禪修營側記

Bhikkhu Aticca

隨佛長老於 2013 年 10 月下旬首次將原始佛法與十二因緣觀傳入南半球的澳洲，承蒙當地居士費心的安排在雪梨市北方郊區的一處農場莊園來舉辦四日禪修營，原本以為一切能順利進行，然而卻沒想到在禪修開始前發生意外，因為一隻老鼠鑽入屋內電源箱造成電線破損，而必須斷電一週維修，由於難以臨時找到更好的場地，只好繼續在此處禪修。在這四天裡，沒有了現代人所習以為常的電力供應，但也卻因此而使得禪修者有了一次特殊的燭光夜禪修體驗。

雖然沒有了電力，幸好屋內還有自來水的供應，由於在森林區裡的早晚溫差頗大，夜間還是有些冷，因此每天必須使用可攜帶式瓦斯爐來燒煮熱水和加熱早餐，而午餐則是由素食餐廳外送飯盒來農場。

第一晚是用手電筒來照明，法友聆聽長老教導修習初禪內止言語的要訣，接著在寧靜的黑夜裡修習禪定，一直到安板熄燈就寢。

第二天下午，長老解說在禪定中可能發生的某

些身心經驗，與在六觸入處修因緣觀的步驟，然後就讓大家自行精勤用功。從傍晚起則開始以蠟燭照明禪堂，明暗搖曳的燭光映照著禪者的身軀，參加禪修營的人有蒼蒼白髮的老參，也有滿頭黑髮的青年初學者，有來自於大陸東北和台灣，也有來自於越南與馬來西亞，各地的華僑聚集在這異國農場內共修四日。整個莊園在夜間悄然無聲，使得禪者更能專一精進的禪修。

第三天凌晨，天色仍昏暗時，大家就開始精進禪坐，一直在曙光初現時，聽到森林裡猴子的古怪叫聲與鳥鳴聲，才注意到是應該準備吃早餐的時候。長老於第三天下午就開放給法友們小參，在第三天晚上，大家更加珍惜這次燭光夜禪修的環境，努力以赴的去實修。

第四天上午，長老開示在生活中應該要有的正確認知與態度，下午則讓法友們分享感想，順利結束本次禪修營。

中道僧團 澳洲雪梨弘法 系列報導

遊學澳洲學子前來供僧

文宣組 採訪整理

自從文宣組發佈了隨佛長老帶領僧團將在十月下旬首次前往澳洲雪梨弘法的消息，台中法工長法恩，就積極鼓勵在雪梨(Sydney)半工半讀的小兒子 Abel，一定要把握此次機會好好親近僧團，並且盡「地主之誼」，代台中法工及母親關心、照顧僧團及長老。個性敦厚、善良的 Abel 在今年假期曾回到台灣，在台中禪林參加過幾堂週二晚間課程，聆聽隨佛長老的開示，受益良多；並且會在課後，與母親法恩一同討論長老的開示內容；偶爾在母子對事情看法不一時，還會不時把長老的「法語」，運用在與母親的溝通對話中，可以說是將佛法靈活的運用上了！（笑）

長老宣法的第二天，Abel 在辛勞的打工下班後，提著兩大包沉甸甸的水果，搭著火車趕來聽課，幾乎所有的水果種類都買了，非常用心！Abel 到長老休息室供養僧團，隨佛長老知道 Abel 原來是台中

法工的孩子，還特別關心他在澳洲的生活，並為 Abel 祝福，鼓勵他努力奮進。

台中法工長法恩在學習原始佛法後，獲得很大的受用，對生活態度有很大的轉變，並努力配合僧團處理禪林法務。因為懂得改變自己，也慢慢的讓家人發現學法後的轉變，無論遇到任何風風雨雨，都能正面、積極的解決問題，並且認真的鼓勵丈夫、兒子、媳婦一同學法，感受到佛法的力量。漸漸的，沒學佛的兒子們也來台中禪林聽法，並學著解決他們在生活、工作中的疑惑。能夠如此，是因為隨佛長老教導學眾的方式，是鼓勵大家對生活的態度要勇健、積極、正向，有別於過往傾向消極避世、迷信、業障深重之說。

最後，祝福這可愛、善良的一家人蒙佛光明，正向菩提！



中道僧團 澳洲雪梨弘法 系列報導

禪修 讓生活更精采 內心更有力量

雪梨 Lily Zhang

回到繁華又忙碌的悉尼市區已經幾天，內心仍留有一份禪修後的平靜與力量。對於第一次接觸佛法與禪修的我來說，這四天就像一段短暫奇妙又意義非凡的旅行，仿佛在古今時間的交錯中去尋找原始佛法與現實世界的紐帶，有種穿越時空參與學習佛法的不真實感，卻又在與法師和法友共修的耳濡目染中，收穫了很多面對與解決現實問題的點滴感悟。

這四天禪修的身心體驗與一些生活態度的轉變，對我來說是非常寶貴的，為什麼這麼說呢？首先，對於沒接觸過禪修但又對佛法感興趣的年輕人來說，禪修可以說是一個自律、自省、重新思考和改變自我的機會與開端。一開始我並不懂禪修是什麼，也不知道需要做什麼，只知道要睡地板、過午不食、不能開手機、沒有熱水與電（場地電路板損壞）。後來才真正體會到每天早上四點半就要起床靜坐，練習安那般那念時若堅持不住腿會酸，過午不食會有一點餓，睡地板會硌的疼這些身體上的辛苦；也體會到每天反復練習出入息的單調與乏味，不能聯繫外界脫離手機，夜裏摸黑上廁所，以及不能多言多語等心理上的考驗與忍耐。慶幸的是我很快就適應了這種環境，沒有什麼排斥，逐漸融入禪修的角色中來。對於平日生活中習慣自由、散漫、浮躁的年輕人來說，單單從禪修的受戒中，就能學會在身體與心理上自我約束與收斂欲望。有時我們一味追逐想要的東西，卻逐漸遺失了許多珍貴的品質，而禪修的經歷會讓我們自覺的意識到這個問題，並且開始學會審視和管理好自己的行為與心態，而不是一味放任滿足自己的各種需求。

當我認識並克服這些平日裏忽略的問題後，就能夠開始靜下心來，認真的學習原始佛法，加以思考並且對照自己的“案例”分析。每天於靜坐中學會靜下心來，摒除雜念，儘量關注在出入息上的練習，雖然打坐不如前輩們能夠長時間堅持，思緒偶爾也會天馬行空，但仍認真對待。每天大師父都會有幾個小時的開示，對於我們來說是很寶貴的經驗，往往從師父的開示中都會吸收到很多有營養的東西。我開始瞭解修行從觀因緣法入手，理解因緣時刻在改變，從因緣的集法中懂得因緣的滅法；瞭解到學習佛法不是一味的虔誠信仰、燒香拜佛、做宿命論者，而是學會在現實中得到啟發，減少不必要的苦惱，因而更好的經營生活。師父會用很多譬喻把佛法延伸到生活問題上，這種方式能夠深入淺出的讓我們懂得並引發思考，如何把感悟真正用在解決生活中的瑣碎小事上。

師父們都很平易近人，笑容可掬，法友們也很熱心友善，整個氛圍傳遞出來的都賦予人積極豁達的能量。漸漸的，我從一開始擔心自己什麼都不懂，和其他長輩法友在一起學習有差距，到堅定的感受到不虛此行的力量，這個轉變是無形卻又真實存在的。讓我明白作為佛的弟子不在於年齡大小，不在於佛法學習程度深淺，也不在於禪修次數的多少，而是在學習過程中的某一剎那，你頓悟到了那些經常帶給你煩惱與痛苦的根源，並且很樂意去改變自己過去的生活態度，並遠離可以避免的苦因，讓自己以及身邊的人都能因為你的存在而感到安慰與喜樂。

分享正能量的東西實在是件很美好的事情，會讓身邊的人也受益良多。禪修歸來的那天剛好與朋友

聚餐，大家都十分好奇我這幾天的經歷，聚精會神的聽我娓娓道來。有幾位朋友都為沒能參加這次禪修而感到遺憾，讓我欣慰與喜悅的是，每當我提到師父講過的一些佛法與道理時，他們都會去思考並且表達自己的理解，這一點讓我很驚喜。忽然我恍然大悟的笑了，當我能夠傳遞從師父那裏接收到的佛法給身邊人並給他們帶來啟發時，似乎也明白了為什麼中道僧團常年不辭辛苦、八方傳遞原始佛法的那種堅持了，想必與眾人分享佛法、真正讓他人受用、從而幫助到他人離苦得樂是他們畢生的追求吧。

四天的禪修感悟很多，不能面面俱到，唯有親自參與其中，才能體會自己對原始佛法的理解與對生活有益的啟發。非常感謝隨佛法師和僧團能夠讓我們有幸接觸原始佛法，記得師父說過每個人都應該像sunflower一樣，不僅自己能夠積極、努力的生活，你的綻放也能帶給身邊人陽光般的溫暖與正面能量。

學習佛法的精神就像是生活中的一個驛站，我們收拾好心情，整裝待發；又像一盞明燈，照亮了前進的方向。內心充滿力量上路，會是一路精彩的綻放，傳遞給別人的也是一路芬芳。



雪梨四日禪修心得分享

雪梨 法湛

今年六月，得知師父要到雪梨辦4日禪，我們一群法友都感到很興奮，期待和感動。在這之前，我們這個由5人組成的修行團體，已經很久沒有在一起討論佛法和禪修了。原因是我們對現有的佛教狀況很失望，也不契合現有的教法。在法百居士的一次不可思議的因緣下，接觸到了隨佛師父宣說的原始佛教，並不厭其煩地重複向我們解說，使我們重拾對佛學的興趣，以及對佛、法、僧的信心。

在各種因緣具足下，禪修得以在環境優美的理想地點進行。師父指導的因緣觀禪法依經不依論，並且非常有效。弟子以前學過南傳的禪法，那時個人覺得禪修不是被散漫牽著原地打轉，就是在觀剎那生滅下被著套停滯不前。但依師父所教的禪法，我們不

但克服了散漫昏沉，在禪修上前進，也明白了次第——有了動力和方向，我相信只要把握時間，勇猛精進，我們此生一定能有很大斬獲。

在和師父們於雪梨的這十多天的相聚中，讓我們體會到依經依律生活作息的僧團是非常精進，積極以及能夠融合於現代社會的。它讓在家居士們對僧團起了信心，恭敬心並且發心護持原始佛教僧團。弟子希望師父在轉法輪時勿忘多休息，法體安康才能把正法傳給更廣大的迷途眾生。

感恩師父暨僧團的慈悲，

感恩促成此次弘法因緣的善知識，

感恩不離不棄的法工法友們。

中道僧團 澳洲雪梨弘法 系列報導

禪修體會 不勝感激

雪梨 法揚

我是一個比較追求完美的人，很久以來就一直在追尋能夠使自己身心靈得到成長的機緣。這一次隨佛長老來悉尼（Sydney）傳法而我又能有機會參加長老指導的禪修，這對我而言真如同：法曲獻仙音，送入我門來。不勝感激！

本以為這次的禪修會同以往一樣莊嚴、肅穆、沉寂、沉悶而又略緊繃的。事實上卻在意料之外莊嚴有加，肅穆嚴謹的同時是輕鬆自然，感覺非常舒適。首先坐姿：非常隨意，任何姿態只要有助於你安定就好，長老也很關切地告訴了我們可以輕鬆長坐而不感覺疲憊的要點（真沒有想到長老作風是如此的細膩）；隨後是對治掉舉和昏沉的方法，簡明扼要、易行而奏效，當然嘍！勤於練習，儘快掌握，進入狀態的快慢，這些就跟個人的修為有很大的關係了。因為只有四天的禪修時間，我感覺進展得比較快，接下來就是觀十二因緣了。按照長老講解指導的步驟，在當晚的禪坐中很快就進入到了那一步，在那一剎那真的沒有言語可以形容，自己又是非常的清楚明白其中奧義。令我非常的震撼，原來 佛陀的法是如此的簡單，我們卻尋找的那麼的艱難、辛苦，終於明白了為什麼當年 佛陀的一次講法會有那麼多的阿羅漢成就...我深深的由內生起對佛、法、僧從未有過的敬重，對於修行堅定的信念，對於皈依 佛陀、皈依法、皈依僧團強烈的渴望，對於自己修行道路的明確.....依次而生起的絕不是簡單的一點點。接下來的幾天裡自己一直在默默地流淚，內心有無限的感慨，有無限的感恩，感恩 佛陀的偉大；感恩長老的功績；感恩僧團的努力；感恩雪梨師兄們的付出...

掐指算來自己的修行已二十餘年了，為了修行絕

食過，不止一次的進過監獄，丟失了令人羨慕的工作，甚至幾乎使家庭破碎，過往有時連我自己都無法面對這不堪的人生，後來我自覺心裡有了問題，並去學習心理學，考取心理諮詢師的資格...這一切只是為自己一個答案。然而就在今天，我終於能夠相當自信的告訴自己，二十年來的修行於這一刻踏上了正道，無愧於這一世的生命，而過往的那些種種的經歷，竟然是那麼的可圈可點了，都是在為這一刻鋪就著道路。

曾經為自己的大話忐忑不安：去年老公和我講：“老婆你真好，下輩子還娶你。”我不假思索的答道：“下輩子我不來了，你願意娶誰就娶誰吧！”；前一段時間，一位接受過我的幫助的朋友對我說：“這輩子還不完你了，下輩子再還吧。”我也是對答如流的說：“下輩子我不來了，你願意還誰就還誰吧！”今天終於知道這不是夢！我真切地體會到了 佛陀無窮的法力，我不想說不可思議，但真的是再多的語言也是蒼白的，唯有默默祝願更多的朋友們，能夠依循佛陀真實教而早日離苦得樂。





秋夜同心-大馬中秋節聯誼活動

吉隆坡 書記組

時值中秋佳節，吉隆坡、怡保及馬六甲的法友齊聚一堂歡慶一年一度的華人傳統節日。下午 3 點開始，法友們陸續到來吉隆坡中道禪林。大家噓寒問暖了一番，一些阿姨們就忙著準備晚餐，廚房裡好不熱鬧；禪堂裡，則有一群法友席地圍圈，以輕鬆的方式分享個人的學佛經歷與體會、當前生活中所面對的困難與煩惱、當下身心的感受及情緒的生起時如何將學習到的佛法加以運用。法友們都用心的聆聽並給予正面的回應，氣氛融洽歡愉。

傍晚 6 點半，自由餐開始了！滿桌的美味佳餚讓人垂涎三尺。法友們雖然迫不及待地想品嚐美食，但大家都能充份體現禮讓精神，有序地「開餐」。對於當晚阿姨們準備的素食食物，大家都豎起大拇指讚「好」！

飽食一頓後，就是慶中秋的「重頭戲」--大師父的開示。大師父開示時開宗明義的表示：佛教徒的處世態度普遍上給人一種比較消極的印象，因此呼籲原始佛教的教友們在面臨困難時，不要被動性的等著善惡業報的到來，應該是：「善有善報，惡有惡報，由

我們自己來報”。大師父並指出教會和法友們可以扮演的角色和其重要性。希望原始佛教會的法友們，彼此之間應該主動關心需要幫助的法友，用智慧相互提攜，以慈悲的關懷、務實的行動來互相支持、幫助和督促，讓生活能夠更好、困難可以更少。

緊接著，就是小朋友們最期待的月光晚會--遊戲與猜燈謎。遊戲進行時，才發現原來大人們玩起遊戲來也一樣地起勁，就像個大小孩！大家玩得開心、盡興。遊戲過後，開始點燈籠猜燈謎。中道禪林戶外的庭院，在色彩繽紛的燈籠照射下，既熱鬧且溫馨。大家紛紛拿起照相機捕捉這美麗的時刻。由於這次的中秋晚會，我們也才察覺到法韻師姐做燈籠的手藝原來這麼棒！

燈謎謎底揭曉的時刻，大家是既緊張又期待，希望猜對且贏得獎品。謎底一一地揭曉，大家開心地領取獎品。小朋友們則負責晚會的表演，可愛且精彩的演出，贏得現場熱烈的掌聲。

晚會的尾聲，大家手牽手，隨著音樂合唱「月亮圓」這首歌。中秋晚會，就在一片溫馨的歌聲中落幕。





台中弘法點滴

台中 書記組

2013年9月27日，逢甲大學通識中心暨教職員工佛學社，正式邀請隨佛尊者至該校演講。此次演講進行相當順利，在場座無虛席，近八、九十人參與。隨佛師父的說法，沒有深奧的佛理與名相，而是教導我們如何面對困難、解決問題。

當中隨佛長老特別提到：「問題是解決不了，只能轉變問題，因為解決這個問題與困難，接著又會產生另一個問題」。明白這是正常時，對解決不了的問題，不是解決它，而是改變它即可。重要的是，要勇敢的面對問題。許多「聰明人」在解決問題的時候，往往不自覺的偏向追求理想，使得人生有了「不能實現理想」的大問題。如果人能夠「難得糊塗」的發現：有時放棄理想，反而能解決問題。因為理想的世界多是出自人們的想像及創造。佛陀沒有指出一個終極理想的境界，只是教導息苦的方法而已！

在僧團弘法的過程中，我們記錄了一些趣事及背後的點滴，願與讀者們一同分享！

記得台中法工在演講數日前，已經開始籌備著這次難得的機緣，想著大師父和僧團到處弘法的辛

勞，大家聽聞佛法的受益良多，如果此次的演講，能讓更多人聽聞到寶貴的法，也算是功德一件，所以大家愈發賣力地進行一切事宜。特別是 Vimokha 法師提早回到台中協調指導，更是鼓舞人心，讓大家士氣大振。

雖然是各司其職，任務分配明確，又提早前去現場布置，但微妙的突發狀況還是發生了。如交通組，上演了一齣迷航記。載著女眾法師與師姊們的車，出了高鐵站，準備要上高架橋快速道路，卻是怎麼也上不去，看著頭上的快速道，車子卻無奈地在橋底下走！過幾個路口後，還有更嘔的是，發現前面的道路竟然封閉了！摸摸鼻子，只好回頭走平面道路，法師與法友好似被強迫在台中市區觀光。有趣的是：交通組法工為了怕走錯路，事前還上網 Google 了地圖，也問過計程車司機，卻還是走了遠路，駕駛還是逢甲大學的校友呢！可見，路要自己走過，才算是真的會走，佛法的修行路亦是如此吧？

另有一齣蛋糕迷航記，想起來更是忍俊不禁。有一位女居士，去逢甲拜訪教授，路過大樓，得知隨

佛長老來演講，特地買了一盒蛋糕，要供養大師父與大眾。當拿到講演會場時，隨佛長老已經開始說法了。在場一位師兄告知對方：「僧團的戒律——在說法後不受供養。若真想發心，可以在次日早上，由自願幫忙的法工代替對方供養。」因為當時其他法工都專心的聽法，無人知道此事。待撤場時，發現多了一盒無人認領的蛋糕，大家不敢拿走，以免犯了五戒的偷盜罪。一位師姊只好向現場與會者表示，若是有人領回蛋糕則罷，否則只能請大家享用了。

長老宣法後，佛學社師生請僧團師父們前往另一地點休息（左頁刊頭照片），並私下請法。不料，談話期間，只見蛋糕又被學生提了進來，此時蛋糕再次出現在大家的面前。談話結束後，法工分批撤回台中禪林，準備安排晚間的交流事宜。直到很晚，大家才發現，蛋糕怎麼不見了？原來，因為法工沒有相互告知，不知情的法工已請籌辦的教授代為處理了。沒想到，繞了一大圈後，這塊蛋糕還是流浪不歸，最終誰也沒吃到。

在大學演說結束後，當晚 7 點左右，承蒙長老慈悲，願意撥出自己休息的時間，讓台中法工們能親近僧團，向長老請益。（右下圖）

一位新進的法工談及前來中道禪林學習的因緣，是源自於住在台北的父親積極的推薦與介紹。因其父親認真學法多年，直至現在接觸到中道僧團，方解決在佛法上的諸多疑惑，進而鼓勵自己的女兒多多親近中道僧團，而這位法友自己也在僧團教導後受益良多。

法友熱烈的向長老提出許多問題，其中包含面對失智症者，要如何處理自己的身心狀況、人死後趣向何處？長老一一細心地為法友解答。

長老還特別提到：「人生下來不是只靠父母，在食衣住行上，還要靠社會大眾互助，所以要懂得樂於和別人分享。別忘了我們都是靠分享前人的智慧，

才有今天的生活！」又說：「人生有困難是當然，沒困難是偶然。解決困難，實際是轉變困難的因緣，改變成可以接受的困難，不一定是消除困難。因為問題像銅板有兩面，看到的那面，若是能接受，問題就已經解決了。反之，則不然！人們都想解決問題，但最後卻是追求理想來解決問題。譬如：原本只是想換馬桶的某個零件，卻因為追求理想，而把整個浴廁都重新裝潢了。這樣追求理想，問題會永遠解決不完。」

隨佛長老勉勵法友的用詞，言簡意賅，並且非常幽默，善於比喻，讓現場參與的法友們，不僅歡笑開懷，更覺受益無窮。法友們很希望長老能多來台中弘法，利益台中有情眾生！



台中逢甲大學演講 記要

台中 法登

應台中逢甲大學通識中心暨教職員工佛學社之邀，中道僧團導師 隨佛長老於 2013 年 9 月 27 日下午 12:30 ~ 14:00，在逢甲大學人言大樓十樓「通識沙龍」，為莘莘學子及十方法友演說 佛陀甚深法義，演講題目是：「開展人生光明的智慧」。

開場之時，長老和與會大眾唸了一段「禮敬佛陀」的巴利文唸誦。長老強調，這不是唸咒語，是尊敬成就正覺而覺悟的人，也代表人類對智慧的學習與尊崇。人類之所以能夠進步，生活越來越好，是因為老祖先教我們要彼此手牽手的合作，分享個人可貴的生活經驗，找出解決困難的方法。

長老表示：人必須自覺，知道讀書的目的是為了什麼，來學校也是在學習別人分享的經驗，幫助自己解決問題。人生雖然短短幾十年，但都一直不斷在面臨困難、解決困難，這就是現實。宗教不會幫助你房貸不用繳，也不會賜給你欠錢不用還；哲學可以安撫心靈，但同樣不能解決經濟問題。所以，第一個自覺是「面對人生」，面對任何人所不可避免的現實問題，再偉大的魔術師或神通自在的人，吃飯仍然要靠別人供給，所以要懂得和別人合作、分享，不能總希望永遠沒有困難，也不要一直認為自己最棒，人類能夠活下去，就是因為能夠將好的東西分享給別人。

另外，長老還提到，人的嘴巴是最毒的毒藥，可以把一分變成一百分，如果讀大學的時候耍脾氣、自私、幹缺德事，二十年後，萬一當了大官，還是會被人翻舊帳。因此，人生不是只有個人的表現，就像大樹必須攀著泥土，沒有茁壯的樹根是長不大的。人際關係就好比泥土，要和周圍的人和諧相處才能有福報，多珍惜並尊重關心我們的人，比關心我們自己的需要更重要；只關心自己，雖然目標明確，但卻忽略

了這個世界不是為我們量身打造的，自私的人縱使一時達到了目的，後續遇到的障礙會更大。

不管是自私的人或是有道德的人，一旦和現實採取逆向操作的模式，都不會過好的生活，所以要怎麼做才能讓生活更好，就在於能不能給其他生命多一些空間和好處，這是看透現實的智慧，也是一種生活態度。

什麼是照亮生命的光明？又要怎麼耕耘，才有豐富的收穫，在於明白「此有故彼有，此無故彼無」，想達到良好的效果，就要按照其條件來做。每個人每天都有不同的遭遇，要解決困難，必須符合實際的因緣條件，當原因沒有了，問題自然就消除，在哪裏跌倒就從哪裡爬起來。

最後長老懇切的指出「讓生活更好，困難更少，遠離煩惱」的具體方法：

一、生活更好：必須 1. 懂得面對，不逃避現實。2. 努力耕耘。3. 怎麼耕耘就怎麼收穫。4. 能實踐才是重點。

二、困難更少：人生不可能沒有困難，逃避只會創造更多問題，沒困難是偶然，有困難才是當然，要將問題消除，必須先了解原因。

三、遠離煩惱：要到的，是不平常；要不到是正常。有人罵很正常，令人討厭的事隨時都在身邊，因緣是隨機變動的，像太陽從東邊升起，不用大驚小怪，只要知道困難怎麼解決即可。

演講結束後，與會學眾很熱絡的與法師合照。教授們與學眾把握此次僧團南下的難得機會，再至另一處向隨佛長老請法，長老很慈悲的為眾人解答各種人生及法義上的問題，與會學眾法喜充滿。



包餃子歡送大馬法友回國

來自馬來西亞、美國、大陸和台灣的法友們，決定以包餃子的形式，歡送最後一批參加台北禪修營的馬來西亞法友回國。午齋時，大家一起享用著共同的勞動成果，品味著法友間的關懷和溫馨。



台北禪覺營 心得分享

馬六甲 法充

第一次參加禪修活動。每天在禪堂裡禪坐六個小時。這是之前從不曾有的經驗。

我是初學，開始坐時背駝腰弓，呼吸短促，所以坐下不久就昏沉，見周公去了。經過大師父的指正後，昏沉果然消失了；可是心卻散亂，不能專注。道一法師指點說，需攝心專注在出入息，就能調伏掉舉。明白後照做，可是心總不能專注，真是知易行難！

幾天過去，算算時日不多了，又還沒觀出什麼來，心裡急了，就未止先觀，觀得亂七八糟，心裡更

急。唉！要有所發現，真不容易！原來禪修是一種長期性的身心觀察，沒有捷徑。除了坐禪，每天聽法兩個小時。大師父的慈悲開示與教導，令我感動。大師父引導我們瞭解 佛陀的十二因緣法，我希望終有一天能度越自己的癡、貪、嗔煩惱。

最後，我以至誠的心，感恩大師父的教導，感恩道一法師傳授我們止禪的方法與技巧，感恩師父們的關照，感謝法工長及法工們的照顧，感謝法友們的關心與配合，讓我度過有生以來最充實、最有意義的二十天。



天天解決問題 天天留下問題

台中 穎真

2013年10月5日～13日，我參加台北內覺禪林所舉辦的九日禪。在一個陌生環境中，體會不同以往的生活經驗，讓身心安住禪林，展開新體驗。

第一天清晨，雙手泡在冷水中清洗蔬果，讓睡眠不足的我精神為之抖擻。一邊洗一邊與自己對話，並發現「福報在眾生的世界裏」這句話乃如實知見，蓋每天有一群特定的人，在做我現在經驗的事，來換得生活的溫飽；而社會上每個階層的分工合作，才讓彼此能安身立命在自我領域舒心度日。人人都有如疊羅漢中的一個個成員，因此，照顧好自己，就同時也關注到別人了。

禪修初、中階段，練習坐、臥、行禪及禪前、禪後的舒緩運動，原本擔心腰部舊疾復發，但依自己的身體狀態，交替不同的禪坐姿勢，腰痛舒緩不少。

第三階段的課程是「人生自我回溯」，觀察現前對以往人生歷程的真實禪觀，做內自覺知情感產生的反應……並寫下對父母、兄弟姊妹、親人、師長、朋友回顧。當回顧到親人這環節時，舅舅的家庭問題，讓我種下對宗教不滿的心緒，我以「學而無常

師，道之所在，師之所在」為信念，拒絕投入周邊親友的各教派拉攏。一直到接觸了原始佛法，發現很貼近生活及人性需求，且無怪力亂神之學說，才逐漸試著收起怠慢之心來學習佛法。

誠如隨佛長老開示：「生活本來就有問題，雖然天天解決問題，但還是天天留下問題。」我的問題可能引發成為你的問題，或大家的問題；別人的問題，也都各自相互影響，微妙處是在一個難以捉摸的自然機制中，在你盤算自身利益時，別人也正小心地維護自己現有的權益，形成一個「棋盤理論」。有問題就表示還有事可做，人生才會有樂趣，只要持續精勤不放逸的安住於因緣法的正見，以適合自己、又不傷害他人的前提行事，才能在嚴寒冰雪中開出朵朵屬於自己的芬芳，你若盛開、蝴蝶自來。

在禪林與世無爭安靜的待了九天，身、心倍受滋養，感謝在此所面臨的每一因緣，每一境遇的人、事、物、景所帶來的感悟，讓我發現諸多現實生活中不曾用心觀察的面向，其實都隱含著生命的道理與啟發。更感謝師父還原原始佛法，慈悲、不畏辛勞地教化眾人。



朝向解脫的新步伐

大陸河南 法堯

在各方的幫助下，終於克服了種種困難，如期來到了臺北市內覺禪林參加禪修。這也是我第一次來寶島臺灣。僅僅在兩個月之前，才知道了 隨佛長老所開創的原始佛教會，隨之如饑似渴地在網上閱讀、收看尊者的開示與文章，以及各期《正法之光》，收穫之大，難以言表，但更想的是親臨現場受教。這次終於如願。

長老每天的開示，道一法師對禪法的教授，以及其它法師的教導，真是一道道豐盛的佛法大餐。過去對原始佛法的許多含糊不清、一知半解之處，在 隨佛長老深入淺出地講解中，有更清楚、更深刻的理解，走向正覺解脫的道路也更加明晰了；禪法中，過去所錯知、錯解的地方，在道一法師及其他法師的耐心指導下，也得到了修正，還幸運地學到了獨特的行禪與臥禪。雖然猛烈的颱風來襲，如萬馬奔騰的狂風暴雨在窗外肆虐著，但法友們在禪堂裡，依然能靜下心來，細細體會佛法的力量。

令人感動的還有 長老的慈悲與關懷。當一個師兄因不小心摔傷了腿後，長老立即讓年紀較大的法友換到條件更好的房間居住。長老對來自大陸的法友也格外地關照。在總結會上，長老關心地問我來自何省。禪覺營結束後，長老還讓我這個遠離故鄉的求法者仍在禪林裡繼續安住、受教。

禪覺營的法友來自各方、甚至各國，是一個真正的國際社會，師兄、師姐們一起學習、生活、下廚與打掃衛生，就像一個充滿和諧、親切的大"家庭"。雖然禪修期間禁語，但仍能感受到彼此如親人般的關懷

與支持。禪林在半山之中，空氣清新，視野開闊，遠離塵囂，真是一個學法的好地方。

正如 隨佛長老所講，禪覺營只是一個學習掌握佛法的教練場，真正的修行是在它之後的現實生活中；朝向解脫的道路不是走向悠閑或死寂，而應是更加"轟轟烈烈"的新人生。長老走過的歷程與現在的奮鬥，就是我們最好的榜樣。能走在朝向正覺解脫的道路上，這是人生無上的幸運。在這條道路上，能走多遠並不是最重要的。問題在於你的方向是否對頭。放棄錯誤的方向，無論要付出多大的"代價"，都是非常值得的。

禪修結束之日，我毫不猶豫地皈依了佛、法、僧、戒，開始了新的人生道路。長老賜名"法堯"，而"堯"字正是先父名字中的一字，這一天又是先母的誕生之日。難道這僅僅是巧合嗎？"人人皆可為堯舜"，"阿羅漢沒有名額限制"，只要努力，因緣具足，人人皆可達致正覺解脫。如果能修行有成，而且對原始佛法在大陸的開展做出一點點貢獻，那就是對先父母的最好告慰了，也算是對長老及師父們的教導與關懷有些許回報。

在這值得紀念的日子裡，我寫了一首七律以表心情：

歸依獲予"法堯"稱，母誕之天父舊名。

正道因緣得助力，誠心長老問來城。

禪林柏眾彎石路，市域光河對夜風。

跨海登山親受教，余身振奮此陽明。

回 溯

台北 法格

2013年10月5日至13日，原始佛教會舉辦的中道九日禪，在法友們千呼萬喚中，終於展開了。禪修內容精采緊湊；包含安般念練習、十二因緣觀實修、人生回溯……等等，尤其在進階禪階段的「人生回溯」，更是相當重要的主軸。聽聞十二因緣法，(1)安那般那的練習和聽聞十二因緣法，實踐如理作意十二因緣觀；安般念的練習與聽聞十二因緣法(2)生活運用篇：學習將觀十二因緣運用在日常生活中，學習在現實生活中如何調伏貪欲與瞋恚。(1)安那般那的練習和聽聞十二因緣法，實踐如理作意十二因緣觀；安般念的練習與聽聞十二因緣法(2)生活運用篇：學習將觀十二因緣運用在日常生活中，學習在現實生活中如何調伏貪欲與瞋恚。

憶起2013年春節十日禪期間，在長老指導下進行首次「生命大革命」，令人記憶猶新。在進行初始，身心波濤洶湧，往事歷歷，彷彿一部活生生的連續劇，一幕幕地呈現在眼前，是如此的酸楚與苦澀，是如此的無奈與一籌莫展，當然悲過於喜更不在話下。

在審查過程中，我竟然發現，很多重要的環節竟然是一片空白與陌生，縱然絞盡腦汁努力的回想，但終究還是白茫茫一片。當回神後，才發現原來在成長過程中，自己錯失掉許多寶貴的生命經驗，發現同處一個屋簷下的眷屬，彼此竟然是陌生且少有交集，雖行禮如儀，但卻是相敬如「冰」；更發現自己蹉跎了

歲月，卻從未認真面對自己的生命。

在回溯過程中，每當遇到不願如實面對的關卡時，就習慣的跳躍、掠過、技巧的迂迴，自我欺騙運用在每個面向。事實上，真實現況自己均了然於胸，所謂：「騙得了別人，卻騙不了自己」。此種矛盾、錯亂的心緒與現實拉扯，讓身心深陷於水深火熱中煎熬與折騰。因此，在首次進行人生回溯時，身心俱疲，毫無招架之力，但是經由再次體驗後，才真正發現生命居然有數不盡的「未發現」，頓時前塵往事幾乎一湧而出。

礙於禪修天數的侷限，長老特別對學眾耳提面命：道場是練習禪修的地方，但禪修結營後才是修習的開始。所以結營之後，在世尊正法潤澤之下，法格謹遵師命並依「因緣觀」努力在現前。於生活中逐漸發現，往昔未能如實了知「因緣所生法」，是有其條件的侷限性，並非恆常不變，更無所謂的存在與結果；又因不明白一切均是影響中呈現的現象，是歷程非結果，卻誤認自己能掌控、駕馭一切...等諸多妄見，才是造成諸苦現前之主因。

由於在現實生活中逐漸學習依因緣觀去觀察、發現與審思，尤其是「境界」如明鏡反射自身，當下無法逃避，只能如實面對，進而使自己洞察敏銳度逐漸加強，身心更輕安與平靜，這一切均是法格始末料及。

當再度進行人生回溯的活動時，洞察到自己的心境、態度均迥異往昔，心境較平和寂止、態度亦緩和鬆坦。重新再度面對與母親數十年的僵化關係，發現自己居然能以較理智、客觀、同理心的心態去探討與回應。突然察覺到每個人的生命歷程，其箇中滋味，

彷彿如冬天飲冰水，只有當事者才能真正體會，任何人皆無法替代他人發言，更無法評價他人的是非對錯。當心念一轉時，頓然心生懺悔，原來自己一輩子期待及等待母親愛的呵護與溫暖的擁抱，母親又何嘗不是千盼萬喚的等待兒女愛的擁抱？彼此都在期待、等待自己的索求能實現。頓然間，數十年母女情緣的絞、結、纏、鎖均一一自行解開，數十年的身心束縛，一切的恩、怨、情、仇，剎那間均煙消雲散。不禁莞爾

一笑，更是心開意解，因為發現彼此均是天地間可憐的無明眾生。

感謝 世尊的睿智，感謝 隨佛長老與僧團法師們慈悲指引與關照，讓末學能在正法潤澤下，逐漸趨向離苦得樂的修行方向與道路邁進，末學當依法安住、努力在現前，讓現世生活中困難越來越少、生活越來越好，精勤不放逸的朝向解脫菩提正道而奮進。

從生命困境中走出

台北 法學

兩年前在一家素食館認識一位師兄，他學習阿含經已有二十年，但仍然有些疑惑，於是我拿「正法之光」期刊及隨佛長老開示的光碟片給他。他很認真的學習，有時還會把重要、受用的字句寫在紙上，再貼於牆上，隨時提醒自己，也間接影響家人得到法的受用。一直到今年九月中旬，長老開示十二因緣法的深義，那位師兄攝心專注的聽聞，下課時，他滿心歡喜的說：「上了這堂課，我有如被醍醐灌頂般，疑問得到明白的解答，這堂課的開示內容以後一定要多聽幾遍！」

長老每次都深入淺出的舉例說明甚深法義，讓學員容易了解，並能在生活中受用，如果能廣傳，必能利澤十方大眾。這次九日禪中，隨佛長老語重心長的表示：「在中國，信仰基督教的人數幾乎一億，韓國則高達七、八成，學習佛法的人減少很多，佛陀的原說重現人間，說不定是迴光返照，你們要認真鼓勵孩子們來學原始佛法。」我聽了感觸良多，希望佛教界人士正視此問題，用心積極的接引有緣的人來學佛，在生活中運用因緣法，讓困難更少、生活更好、遠離煩惱。

隨佛長老引導學員們做自我回溯，我在回溯的

過程中，內心深處有些傷痛，回溯之後已釋放一些負面的心緒。學習因緣法後，才發現自己的心不夠柔軟，體諒母親的心不夠，因此沒有多去跟母親說話，如果當時能鼓起勇氣多叫幾聲媽媽，她就會理睬我，問題不就化解了！真是自討苦吃啊！

如今，我鼓勵自己不再那麼脆弱易受傷，不再那麼愛面子，不再那麼在乎別人怎麼看我，隨時提醒自己：有那件事的因緣，沒有那個對象存在。我了解生命的過程都是在學習，我盡力的去理解爸媽也是平凡的人，他們有各自的困難與不足，也有脆弱和無助的一面。母親懷胎十月才生下我，每天都要打理一家人的生活起居大小事情，在繁忙中難免不開心、不想說話，當時因自己不懂事，不滿母親不理我，現在真是感到不好意思！

「媽媽！女兒錯了！請您原諒！」如今，我心中沒有埋怨和怪罪，讓過去的傷痛真正的過去！也許因為自己曾經得到較少的關愛，因而特別能感受到他人的苦痛。因此，我願意分享自己的生命經驗，祝福大家能從因緣法中得到受用，化阻力為助力，從生命的困境中走出來，往自利利人之路邁進！



九日禪之禪修心得

黃新圳

有一則小故事，大意是這樣：有一隻魚被漁夫捕上船。它在船上窒息得很難受，於是就開始掙扎，最後終於掙脫回到水中。當牠正享受著在水中自在呼吸的滋味時，見到了一位朋友。牠告訴那位朋友說：「我終於找到這世界上最寶貴的東西了，那就是水。」朋友好奇地問：「真的嗎？那是什麼東西？快帶我去看，我也要！」這只是個故事，卻點出了一個很重要的問題——我們常常會因為「習以為常」，而忽略了與我們息息相關的事物。例如：因為「習以為常」地呼吸、用水，我們忽略了空氣品質的重要與水資源的珍貴；因對癡、貪、瞋的「習以為常」，我們任由它們擺布，放縱於五欲的追逐。我們一直以來，都把大部分的注意力往外驅馳，「上窮碧落下黃泉」，極盡所能地研究天文、地理以及大地萬象，卻對自己的身心運作，以及它與周邊環境之間的互動關係相當陌生。

當初開始學佛的動機，並不是因為受到任何痛苦或刺激而想要尋找心靈的慰藉；而是在高中時期，被一本《佛學淺釋》裡所談的佛教人生觀、以及宇宙觀所吸引。當時的我還只是個涉世未深、半大不小的孩子，對佛教所談的苦，當然無從體會。隨著年齡與社會經驗的增加，也才漸漸對「苦」稍有認知。不過，對於佛陀所體悟的第一個聖諦——苦諦的了解，還只是停留在知識上的理解，而非實證的體悟。

每個人對苦樂的感受不盡相同；而同一個人在不同情境中，對同一件事，也可能有不同程度的苦樂感受。苦是一種令人覺得不愉快的感受，如肢體的疼痛、病痛，或心理上的悲傷、驚恐以及發怒等比較容易被察覺；至於微細的苦受如渴愛、欲求、期待、嫉妒等等，常常是我們比較忽略的。這些被忽略的敵人，往往是造成我們受苦的重要因素，而我們卻渾然不知。



引發渴愛、期待的動機是困乏、需要，而困乏、需要就是苦；同時，由渴愛、期待所引起的焦慮本身也是苦；它驅使人疲於奔命地想盡辦法滿足需求。在為達到滿足所需而追求的同時，那種勞心勞力的狀態也是苦。萬一辛苦到最後卻無法達成心願，當然會很苦惱；然而，如果達成心願了、滿足了，那種快感和滿足感是不是真正的一種安祥的感受呢？任何一種形式的快感、滿足感，都是隨著痛苦感覺的消失而生，或因飢渴、欲求獲得滿足，或因壓力獲得釋放而產生。因此一般所謂的快樂其實只不過是一連串的苦；也就是說由愛渴、焦慮、身心俱疲等苦受所累積而來的成果。所謂的快樂或滿足，充其量只可說是讓原來飢渴的心得到麻醉而已，因為這種短暫的滿足感會隨著因緣的改變而消失。隨之而來的，又是另一個一連串的愛渴、焦慮、疲於奔命的追逐過程。這正是我們長久以來習以為常的生活模式，而這整個過程只能用一個字來形容——苦。既然對苦受習以為常，必定就不會認清苦的真相；既然認不清苦的真相，當然就不可能去找良方以對症下藥去苦、了苦。因此，身在苦中不知苦就是必然的現象了。

九天的禪修活動已經結束了；不過，誠如師父所說的，實際的禪觀才剛剛開始。這次的禪修，增加了「生命療癒」的課程。那是以回溯過往的方式，配合所學習到的因緣觀，幫助學員重新檢視自己在成長過程中，所經歷的點滴經驗，藉以了解形成當前自己人格特質的因素，並且找到息苦的方法，以提高生活品質。儘管如此，我當時卻因為一心只想盡量利用這難得的機會，把念住出入息和禪觀的技巧練習純熟，深恐「生命療癒」的問答時間過長而壓縮了練習禪修的時間，因此就草草作答、匆忙完成；其中還留下許多空白而未作答的提問。

那些被空下來的問題，是要敘述自己所厭惡的人事，以及所熱衷的人事。儘管所有的問答完全不公開，而且完全由自己保留；但那些問題卻直接挑起了我的敏感神經——不願暴露自己的污點。學佛的人不應

對眾生有瞋心，可是，偏偏還是有看不順眼的人、有不順心的事。麻煩的是，許多周圍的親友誤把我認為是修養好的人。由於無法處理這種矛盾的心理，因此在面對這些問題時，心裡的反應是立刻關閉記憶之門，不願回憶、不願作答，同時給自己做一個合理的解釋，認為那是因為平時自己比較忽略這方面的問題，所以無法作答。在幾經沉澱、省思之後，真正的原因才在掙扎中逐漸浮現。那正是由「無明」所引發的「我執」作祟，從而衍生一連串錯誤而導致苦受的身心反應。這種心理現象到底是從什麼時候開始發生的，已不得而知了；不過，可以肯定的是，它早已因為一再地反覆出現，使得自己對它習以為常，於是就身在苦中不知苦了。

當時不願去想任何自己所不喜歡的人、事，主要是因為不願面對自己心中的污點——瞋心——的事實。如果一一回想、一一作答，必定暴露出自己修行不夠的弱點。這與自己長期以來以學做聖人的自我期許相差太大；同時也將毀損心中自戀的完美形象。儘管所有的答問完全不公開，而且是完全的自我對話；當時自己卻像一個犯了過錯的小孩，不願面對事實，只想逃避。現在回想起來，那種逃避的心態本身就是一種苦，而那種苦受卻常常發生；由於不知如何面對它，因此每當問題出現時，唯一的辦法就是躲開。師父開示的「不要做聖人」，以及「沒有期待，只有現在」等語，點醒了夢中人。我避而不答的這件事，已經透露出長期以來自己所忽略的盲點：一是好高騖遠，只憧憬著聖者的光彩，卻忽略了聖者在成聖之前的辛苦行持；再者，自己給自己加了一個不著邊際的期待，卻忽略了觀照自身在每一個當下六根對六境時所起的變化。

「表裡一致」一直都被認為是理想的人格特質，而且常常被人們用來稱讚一個人的純真、耿直、沒有心機；相反的，「表裡不一」則遭人鄙視。學佛的人既然要學做聖人，更應該做到表裡如一才是。但以這個標準來要求一個未見法的愚痴無聞凡夫做到，



似乎是一件很辛苦的事。學佛的目的，原是要學習如何息苦、解脫，自己反而惹來一堆煩惱，甚至把自己變成了一個「表裡不一」的偽善者，這應該不是 佛陀教化世間的初衷。因此，一定是自己學錯了方向。現在，就試著以所學的因緣法，來檢視自己的問題：

明明只是區區一介愚癡無聞凡夫，因不知五陰之集法與滅法——「無明」，誤把五陰視為我。又因執此為我，而這個我在與周遭人們互動中，幾經一番無意的客套恭維、讚美，覺得被肯定的感覺很好，於是不知不覺地貪愛上這樣被肯定的感覺，並希望再度享受這種感覺，於是想盡辦法再表現得更好，再度享受被肯定的感覺，於是又再度被驅使去求取這種感覺。就這樣，一張虛而不實的假想面具，在不知不覺間被掛上了，另一個循環於焉而生。就是這樣，因貪愛而反覆相緣相生。貪愛就是這個五陰之所以得以滋養並運作的動力來源。

這張被掛上去的面具並非自生，亦非他生，而是因緣生。既然已認定了這張面具為「我」，當然就不容許他有任何的污點，因此常常要把他擦亮、磨光。不過，這只是面具而已；藏在這張面具底下的，卻是癡、貪、瞋三毒不停地在暗潮洶湧。隔著一張面具，同時存在著天使與魔鬼兩種截然不同的面貌；因而「表裡一致」的特質，對這個愚癡無聞凡夫來說，只可說是一個還在努力而尚未達成的理想人格。這麼一來，天使與魔鬼的拉鋸、交戰所導致的「表裡不一」，也就必然時時發生了。

天使與魔鬼的鬥爭自然不是一件令人覺得愉快的事，但自己卻早已習以為常地不知苦了。既然不知苦，當然也就不知如何止息這種苦受了。記得曾在一次演講會中，聽到這樣一則小趣事：有一位幼稚園的小女孩，長著一張非常漂亮的臉蛋，她每到之處，幾乎都會得到許多來自周圍人們的讚美。幼稚園的老師說，這小女孩在上課的時候，會不時地把抽屜拉開，然後攪鏡自照。這則小趣事雖然乍聽之下，令人不覺

莞爾，但卻是一件值得我們深入探索的功課。審美的標準，人各有異。這位小女孩是不是真的長得很漂亮，當然是見仁見智；不過，小女孩確實是經過一再的受到讚美之後，相信自己這樣的臉蛋是為許多人所肯定的。這種自戀的心態，從因緣法來看，是由於「無明」，不知此五陰為因緣所生、為敗壞法、非永恆，故而執著此身為我。當這個臉孔受到讚美時，滿足、愉悅的感覺隨之而生。由於被讚美的滋味感覺很好，因而生起貪愛之心，進而期望再度重複享受獲得肯定的滋味。小女孩的一再攪鏡自照，正說明由於貪愛而引發一連串「識緣名色、名色緣識」的現象。「愛美」的傾向其實並不是這位小女孩本自俱足的（自生），也不是周圍的人們所給（他生）；以因緣法解釋，那是因緣所生。

小女孩的行為，正好對映出我自己的問題關鍵。原來自己因為貪愛，並要保住這張虛而不實的面具，又為了慎防藏在面具底下的污穢外洩，早已莫名其妙地不知受了多少因「天使與魔鬼的戰爭」所帶來的苦。現在必須正視這苦的原因，才能真正從這種苦境解脫。也只有真正面對問題，才能真正解決問題。師父在禪堂裡開示的「不要期許自己是聖人」，以及「不要有不著邊際的期待」等語，重重地把我敲醒。原來，學做聖人只是目標、理想，而不是當前的功課；真正用功的下手處，是對每個當下六根對六境的相互影響的觀察，並確實離貪斷愛。

原來，承認自己不是聖人，並且同時放下那張假面具，也是一種解脫——解脫於因一連串的掩飾、拉鋸而衍生的苦。感謝師父循循善誘，並大力宏傳 佛陀的原始教法。慶幸自己能躬逢其盛，能有這樣難得的機會接受法益。感謝寺裡的住眾大德們以及眾多的護法居士們的共同護持。更感謝經由這次的禪修因緣，讓我認清這張不知已經戴了多久、讓自己身在苦中不知苦的假面具。



我有了人生的第一個目標

一個高一少女的心靈覺醒

大陸 孫嘉君

中道僧團說：他們不傳佈宗教，只關懷世人的苦惱，循著佛陀的足跡，向於菩提。

我初見隨佛法師是在江西寶峰寺，隨佛法師其實長得很普通，但他有種親和感也有老師的威嚴，更多的是內斂和安然。聽他上課雖然有些糊塗，但還是有很大收穫，知道了「萬事萬物因緣生，因緣時刻都在改變」、「過去影響現在，現在影響將來」、「沒有註定，沒有天生」……。這些知識雖然淺顯，但我覺得用這些道理去面對困難，面對人生，就會更坦然，更懂得怎樣去解決問題，怎樣讓自己「困難更少，生活更好」。依因緣法的明見，在此時、現前，息苦、利他。

作為一個正在上高一的學生，學習壓力和生活壓力都挺大的，在學校考試考不好，老師會說，家長會

說。我媽媽以前也是個注重成績的人，但自從學了因緣法，她便不再管我的學習，只對我說了一句話：

「雖然萬事因緣生，但自己努力是可以改變因緣，改變環境，前提是自己先改變。」那一刻我有了人生中第一個目標，而努力向前走的同時，也想起了隨佛法師的話：「只要你的方向正確了，走到哪里都是圓滿的。」以此為誠，前進的道路將會更明亮更寬闊，現在的努力不是為了滿足期待，不是為了做自己，而是為了做現在！

媽媽經常會放一些師父講法的視頻，而有時我聽著、聽著就會睡著，不是因為不想聽，而是因為得到了身心的放鬆，以及思想的解放。

最後，我感恩父母，感恩僧團，感恩師父，感恩一切看得見與看不見的……



二十日短期出家 禪修心得

法陽

在此，非常感謝主辦單位給予我這個機會參加這一次的禪修暨短期出家；也感謝諸位師父們的耐心教導和法工們的真誠護持，我在他們的身上學到很多優點。

談起這次禪修暨短期出家的心得，我真是非常歡喜，因為之前在修行上有很多的疑惑都能夠在這次的禪修中獲得解答。這一次的禪修真的舉辦得非常成功，整個過程都進行得井然有序。以下就是我要跟大家分享的心得。

在禪修的第一天，隨佛長老在為我們剃度之前就做了一個簡短的開示，他說到出家修行的意義與利益，也指出出家是沒有分短期與長期的，只是看我們的心態是如何而已。聽了這些開示，我的心態就馬上改變了。禪修的第三天，中道僧團帶領我們去市場托鉢。這是我人生中第一次接受別人的供養，內心真的是非常的感恩。這兩期的禪修，我們總共去了市場三次，每一次都滿載而歸，這讓我感受到台灣居民的友善與慷慨。

禪修期間，隨佛長老對我們做了很多開示，對我來說，全都是金玉良言，因為這是師父修行多年的智慧結晶，通過這些開示，可以讓我們在修行的過程中少走很多的彎路，所以我非常的感恩且珍惜。

道一法師也有為我們分享如何修習安那般那念以及教導我們正確的禪觀方法。而每一天晚上禪修完畢後，Bhikkhu Aticca 和 Bhikkhu Paññacakkhu 都會和我們一起檢討當天處事待人接物當中有沒有觸犯了那一條戒律，若有觸犯到戒律，就要馬上的懺悔，這個學習也讓我每一天都非常謹慎的待人接物。很感謝法師們分享戒律的由來和持戒的重要性，以及修行道次第的內容。在團體的生活中，我很感謝師兄們的照顧與教導，因為他們以身作則，讓我學會了包容以及做事情不斤斤計較。

在十二因緣法的學習上，我了知身心是因緣、緣生，也瞭解到貪愛與我見是如何形成，從中也知道了造成身心束縛的緣由。我發現到每一個人都與眾不同，優

點和缺點只不過是在不一樣的因緣當中表現出來。

想起去年，我剛開始接觸部派佛教的時候，聽他們講的「無常、無我」是這樣解釋的：「人生中所經歷的一切都將成為過去，生不帶來，死不帶去，如夢幻泡影，無法擁有。」對佛法的這種理解，形塑了我消極悲哀的人生觀；加上彼時家人都很反對我去修行，最後，我還差點兒想結束自己的生命。今年有幸在網絡上接觸到中華原始佛教會，也因為這個機緣而讓我學習到了原始佛法，對佛法講的「無常、無我」也有了正確的瞭解，原來「無常、無我」的說法主要是破除我們的妄見。

自從學習了因緣法，做任何的事情，我都會注重過程，因為每一件事情都是在因緣當中呈現出來，我們只能盡力做好我們當下能夠做到的，至於結果，我們是不能夠掌控的，何況「只有因緣的變化，並無結果可言」哪！這樣的認識，讓我對理想與目的不再那麼的注重了，我的人生觀也因此變得積極與樂觀。

這一次的禪修暨短期出家，最讓我擔心和緊張的是袈裟的穿著，可能是因為緊張吧！在學習穿的時

候，一直都學不會，幸好有 Bhikkhu Cita Sang Varo、Bhikkhu Dhammadisā 和 Ven. Lokadīpa 的幫忙，才讓我放下心頭的大石，也因為有他們的幫助，我才能夠專注在法的學習上。禪修結束後，當我們要回馬來西亞的時候，我們也有請 Bhikkhu Mokkhaḍīpa 為我們做一些簡短的開示，那時，他已經罹患重感冒，很不舒服，可是仍舊很耐心的回答我們提出的問題，這深深的感動了我，Bhikkhu Mokkhaḍīpa 真是慈悲呀！

之所以會報名參加禪修暨短期出家，是因為想要體驗出家修行的生活。經過二十天的學習，我不僅體驗到出家的修行與生活方式，也學會了身為出家人應守的律儀。想起當初是因為想要探討人生的目標，所以才會開始去接觸宗教。我很榮幸在這一次的禪修裡，找到修行的核心點以及自己的人生目標。坦白說，這一次禪修中的每一個過程，我都很享受與珍惜，而這些過程中所經歷到的，都將成為我人生中美好的回憶。等機緣成熟了，我就會選擇出家修行，以離欲的生活來面對變遷不定的世間，成為不被貪愛束縛的人。





短期出家心得

Experience For Short-Term Monastic Life

by Teh Lay Har (法止)

在我開始寫出家心得之前，讓我先介紹我的宗教背景。我是在一個佛教家庭長大的。我的父母都是佛教徒。隨著年齡的增長，我開始對佛教越有興趣。後來是經由“Fa An”居士介紹我認識了“原始佛教”。

2013 年 8 月，當我得知在臺灣有短期出家禪修時，我毫不猶豫報名參加。因為我想體驗出家人過著離欲的生活。我與一群法友們，於 2013 年 8 月 1 日下午飛抵到臺灣，幾個小時後，Venerable Tissarā 法師為我剃度以及學著如何穿袈裟。第二天早上，大師父為我們開示老、病、死、苦的緣起。使我想起母親，情緒不禁激動起來。

兩天後的早晨，我們開始準備到市場去托鉢，

將要分發的傳單放入鉢中。在大師父的帶領之下，我們跟隨在後。當時我們的隊伍不小心擋在路邊攤販的前面，攤販的老闆很生氣，口中唸唸有詞：這苦瓜臉妨礙我做生意。於是我們便迅速離開，並不去理會剛剛那些不雅的言辭。到了當天晚上，有一位出家學員，再次提起這件事。我覺得她將當時那不愉快的經驗帶回到寺裏了。於是我告訴她：因為當時我們在那裡的因緣，才引起不愉快的事情發生，既然我們已經回到寺裏了，那些不雅的言辭就不復存在了吧！我覺得自己對於這件事情也許有正確的知見，至於正定方面還需要再更加努力。

在這次的禪修，我學到了托鉢的時候，不可左顧右盼以及大師父所教導我們“正定”的修行。我真的很珍惜這次短期出家的因緣。

Before I started to pen-off my "experience", let me introduce my religion background. I was brought up in a Buddhist family. My parents are Buddhists but not stout believers. As I grew older, I started to feel the interest to learn more about Buddhism. It was through 'Fa An' who introduced me to "Original Buddhism Society".

When I learned there was a Retreat for Short Term Monastic Life in Taiwan for month of August 2013, I decided to participate without hesitation. What prompts me to participate is that I want to experiences the everyday life of Sangha, who are able to abandoned cravings and clinging.

With a group of Dharma friends together we flew to Taiwan on the 1st of August 2013 and arrived at the temple later in the evening. A few hours later, I had my head shaved by Venerable Tissarā and even taught to learn the skill of wearing the robe. The next morning, Venerable Bhikkhu Vūpassama gives a brief Dharma talk on "Life dependently co-arisen phenomenon, that subject to old age, to sickness, to death and to pain. My emotion overcomes me, when my thought was drifting back to my mother, who is facing her semifinal stage of old age, sickness and death.

Two days later in the morning, we started to get ready for alms round with the Sangha at a market place. We started to pack dharma materials in our alms bowls for distribution. Venerable Bhikkhu Vūpassama leads the team and we followed slowly from behind. It was during the alms rounds that from behind the team, we accidentally blocked a roadside stall seller's front entrance, which indirect hinders his business for the day. Out of his irritation, he spoke these words "This Ku Gua Mian"(bitter gourd face) are blocking his business. We quickly shifted away from blocking his entrance and continued with the alms round, leaving the remarks behind without giving a second

thought. But that night, a fellow Sangha participant brings up the incident again, which makes me realize she had harbour the remarks from the market to the temple. I told her it is because of our presence in the market that arouses the Dependently co-arisen that causes the incident. And since we are already back in the temple, the nasty remarks does not exist anymore. I may have the Right View or Right Thought for the above incident, but for Right Concentration, I still need to put more effort. The first session as Sangha life, we were reminded not to look around the surrounding environment, during alms round. This was been reminded again for "Right Concentration" from Venerable Bhikkhu Vūpassama even during the whole session of retreat.

Luckily I enrolled for two sessions and had the chances to improve on "Right Concentration". Bhikkhu later said participants in the 2nd session are better than the 1st session.

Lastly I really cherish the Life as a Short Term Sangha...





明月下的偶然

美國 法盛

中秋佳節在印象中總是一個令人懷念的日子。在溫柔的月光下，特別容易把記憶中男女愛情、家人親情、朋友交情等連結在一起，隨著秋風，在交錯中，娓娓的道來，令人陶醉其中。

是激情的荷爾蒙時代已過，或是生活落差的沖刷，還是美麗的梦想被道破？如今，月光不再詩情畫意，劇中的角色及背景也不再光鮮亮麗，留下的只是赤裸裸落差的足跡，以及自己尚未作完的課業。

考慮再三，再次踏上了開往紐約的夜快車，只是這次沒有副駕駛也沒有乘客，只有司機一人。一路上偶爾碰上幾輛趕路的，在寂靜的夜路上淡淡地相伴一程。人生的道路上何嘗不是如此呢？不能也無法拜託，只能靠自己往正確的方向走。最多也只是給偶爾同行的司機朋友指出車往何處的真心話罷了。

中秋的共修在熟悉的週末排程中展開，不同以往的，是加長了打掃禪院的時段，心得交流、生活實修及討論，以及夜晚大師父開示的壓軸戲。畢竟人多好做事，菜多好奉侍，臉多好樣式，面向多好論事。

在短短時間內，庭院中該拔的，應除的，要剪的，不留的，能辦的都做了。不同的佳餚，精緻口味的月餅，巧克力，點心，清涼解渴的水果，以及知足的笑容，點綴了禪院的每一個角落。

隨著這些背景的醞釀，同修們之間的心扉也自然而開，侃侃道來。雖然不是每人都能聽到想聽的，或得到別人對自己表述的認同，或真心表白卻招來了不太能接受的苦口婆心之勸勉。

不論是高人指點，或是一吐為快，這一切的畫面難免呈現出不相容性的面貌，但卻都帶著某種程度的默契、協調、理解、關懷、尊重、容忍，甚至諒解。畢竟這條通往寂靜的道路，也不是一個腳步就可到得了的。

就如孤寂的長行夜路，難得有人同行，彼此的鼓勵關懷遠甚於個人背景的不同。只可惜好景不長，只能存憶，無法追尋複製。只能自勉切莫在半途中睡著了，醒來時又是暗夜無伴的長路。畢竟這條路沒有可以載客的單人車，只有趁著還有同伴的鼓勵關懷下走完無人可代的餘程吧。

世間的道路無可計數，但卻非條條通羅馬。感謝前行智者的指正，也慶幸有同行的勇者，在這月圓的日子，充當加油的啦啦隊，為疲憊的司機加油打氣。

夜靜人深，難得與長途的法友在世尊的光輝下，進入了夢鄉。

許久...蚊子叫醒了沈睡的眼睛，此時無意為它們早餐加菜，還是踏著似醒未醒的大地向前走吧！



學習「自覺」的功課

台中 法序

去年 5 月，走進台中中道禪林前，我的身心皆疲憊不堪。第一次聽到隨佛長老說法，內心起了一些疑惑，什麼疑惑自己並不清楚，但心裡很好奇，不想錯過長老任何的說法。由於身體很容易疲累，我並沒有參加晚上的課程，但都會學院招生時，我努力爭取，也幸運的被錄取。

都會學院的課程，使我對原始佛法有了一個大概的方向的理解。因此，我接著參加晚上的課程，直到報名今年中道僧團在結夏安居時舉辦的兩場十日禪，讓我對十二因緣法有了較穩定的基礎。這都要感謝長老耐心地運用各種方法，包括舉日常生活上的例子來說明十二因緣法，這種方式讓舊生與新生都能得大利益。為了能讓自己快點擺脫身心的痛苦，我接著參加此次中道九日禪修營。

九日禪的前三天，長老為我們深入的複習十二因緣法，同時進行安般念禪修，之後發下一張「功課表」，要大家在後來幾天用心寫「功課」。剛接到「功課表」時，看一看之後，我輕忽它了，覺得沒什

麼要緊，不就是一些對家人與自己的回溯而已。

當開始下筆寫父親的一切時，內心開始起伏，我發現有很多事只有模糊的印象，但卻很有感覺，我開始覺得「怎麼會這樣」呢？接著有些分析、聯想與檢討、比對。當眼睛看到要寫母親的部份，想了一會兒，內心有很大的抗拒，拒絕去回想母親的一切，心裡很難過，因為我的母親大約在 30 年前逝世，對可憐的母親的記憶是一片空白。

經過這次的回溯，我覺得我對母親的感情仍停留在她逝世後的幾年間。當我跳過母親，寫妹妹時，內心是平靜而愉快的。這次禪修讓我好像洗了個很強烈的三溫暖，沒想到才幾天，內心變化如此的巨大，很難相信就只是一張「功課表」。

長老的功夫實在了不起，他要我們親身去體驗內心的世界，而從那裡面走出來是需要「自覺」的力量。長老常提到自覺，我以為自己已經知道，其實我已經昏睡了太久，「自覺」才是我長期的功課，雖然我尚未完全清醒，但已發現原來世界是很美麗的。



尋法之路

山東 法健

我努力的回憶當初是如何擺脫那些錯誤的知見，這對修行沒必要，因為這完全是多餘的，但分享給諸位卻體現它另外的價值，或許因此可以傳播正法，但凡引起一點點共鳴與求學的願望，那也值得了。

作為主頁君，並且同時是一個修學佛陀親說正法的弟子，理應潛心修行，負責傳播佛陀的法義。倘若是自己的個人心得，暫時保留就好。

三年前我是無神論者，我學克裏希那穆提，沒學到什麼對實際生活有作用的所謂法門，但我明白了思考的重要性。思考，是基本的學習態度，無論世間法還是出世間法，都一樣，進步必須通過思考這個步驟。

後來接觸了一位淨土宗的大德，馬上愛上這位慈祥的爺爺，我想大多數賢友都會走這個路線吧……反正就這麼學著，也忘了多久了，有次在網上看到有人講這位爺爺是邪師，講邪說，土豆網上也有一些……有的甚至說的很難聽。當時就比較惱，因為當時我愛爺爺啊。我剛想評論裏維護爺爺，結果看到一大堆的

弟子一起在維護，我一下想，算了，不多我一個。

過了段時間，總感覺很彆扭，心想無風不起浪，怎麼著也應該要深入瞭解一下，應該對自己和家人負責。於是開始了浩蕩的搜索工程。自己告訴自己，不管怎樣，只是看看就好，看看就好，不要下定論，千萬不要下定論，只是看看就好。

於是，在瀏覽器裏創建了一個網頁檔夾，將所有關於這方面的論壇文字以及視頻都存在其中，各種反對的觀點全部保存於此，就這麼一直研究，對比，研究，對比。

後來我到大乘寺院掛單，希望聽聽其他師父們的意見，然後師父們共同給出「建議我不要學習這位老人」的意見，並且沒有詳細告訴我理由。所以我仍然有不解，於是跟親近的師父結緣了大量的書籍和光碟，滿滿兩箱。

從此以後，我開始了閉關多聞的生活，每天就是仔細的學習各個北傳法師的說法，對目前中國的佛教進行雜而無序的全面性學習，就這麼一天一天的看。



我將一些大乘佛教早期經典的原文，以及多個白話版本，翻來覆去的學習（期間有過迷惘，有過觸動），並先後在學習資料中接觸了慧律法師、母音老人、宣化上人、虛雲老和尚、弘一法師、太虛法師、印順導師、空海法師等等，並真正瞭解到正統的大乘佛法之所以然，才漸漸明白，為什麼真正學大乘的弟子，不應學習那位老人的說法。同時，也具備了一定的分辨能力。

就在這個階段的後期，我從空海法師那裏受益匪淺。有一句話烙在了我心裏，這句話是空海法師在《解脫道次第》中提到的「吾愛吾師吾更愛真理」。

法師介紹了佛教歷史，給我的衝擊很大，我有連續一個月都沒有睡好覺，因為當時給我的衝擊實在是太大了。那段日子非常痛苦，因為在擇法上完全沒有依據，像懸空了的感覺，很不踏實。

於是我深入學習南傳佛教，我聯繫雲南的曼聽佛塔寺，一次結緣了十本南傳佛教的書籍，包括阿毗達摩等等。然後當時我就心想：如果連這個也不靠譜，那這個佛教就甯信了！因為感覺已經走到頭了。

把工作完全停了，花了將近兩個月的時間瘋學南傳，不敢停下，因為一旦停下，就會不踏實。就這麼學啊學。回頭想想那些以前學大乘的師兄，當時的我覺得好孤獨。但沒辦法，追求真理的修行，往往就是一條孤獨的路，不能唯唯諾諾，只得勇往直前。

兩個月後，書還沒有讀完，我覺得有必要去瞭解一下，我們中國到底除了曼聽的瑪欣德尊者以外，還有沒有教南傳的？我找，找啊找，確實也有一些南傳的尊者在我國講法，比如吉祥尊者、法增尊者等等，但還有一位重要的尊者，他就是我今天的師父，也是徹改我佛學之路的一位老人，他就是烏帕沙瑪尊者，隨佛法師。

當時我在人人弄了個小站，叫如是觀，專門講佛教歷史的，可能現在讀這篇文章的網友有加過的，那

個時候我與原始佛法同修小站的站長認識了。他就是今天「佛學主頁」的其中一位管理員。但當時我們都還不是管理員，只是各自管理各自的小站。我就從他的站裏轉發了一個名為「一乘菩提道次第」的視頻，正是隨佛法師講的。當時一聽，渾身立刻就汗毛直立！字字句句觸動我心！說實話，你們現在如果去聽聽，語言蠻平實的，語調也很平凡，可能理解不了我為什麼聽的那麼觸動。因為當時我要找的東西，正是隨佛法師可以為我解答的。

後來深入瞭解了佛教更深一層的歷史，這種感覺像剝皮，一層一層的，越追越深，一會開心一會緊張，一會擔心一會驚喜，很刺激。當瞭解到正統的佛教史之後，忽然有種在天上的感覺，很冷很冷，已經沒有任何想把這個探究結論告訴別人的衝動了。有種吃飽了，很撐的感覺，撐的走不動路，不想走路，然後又很滿足。所以我乾脆把人人帳號給註銷了，哈哈！註銷了一個多月吧。。。期間我一直在學習原始佛法，就這麼學，算一算，大概有一年沒和世俗接觸了。。。後來加了一些原始佛法的 qq 群，某天聽說中道僧團要來大陸。我二話沒說，直奔下山，轉了八轉的車！用了一天半，坐車從我們家的山上，直接飛奔到寶峰寺。

參加了近一個月的禪修，連續聽法，嚎哭三次！淚奔不止！這種對聞法的感受，沒有豐富的經歷，是很難體會的。

總之，原始佛法，就是原始的佛法，並非另立一派。如有對隨佛法師有興趣的法友，可以待日後法師來大陸時親自去聽。我並不是推銷師父，我是推銷佛陀。因為講佛陀親說的，講的靠譜的，憑個人良心講，我真覺得目前沒有能講的比隨佛法師更清楚的了。若有與末學有相似經歷的賢友，可以發站內信找我聊聊。師父比較注重應機講，做弟子的當然也要學著點，呵呵。薩度！



東向而望，如何能見西牆？

月澄

《戰國策·魏策四》有如是之記載：

魏王欲攻邯鄲，季梁聞之，中道而反，衣焦不申，頭塵不去，往見王曰：

「今者臣來，見人於大行。方北面而持其駕，告臣曰：『我欲之楚。』臣曰：『君之楚，將奚為北面？』曰：『吾馬良。』臣曰：『馬雖良，此非楚之路也。』曰：『吾用多。』臣曰：『用雖多，此非楚之路也。』曰：『吾御者善。』此數者愈善，而離楚愈遠耳！今王動欲成霸王，舉欲信於天下。恃王國之大，兵之精銳，而攻邯鄲，以廣地尊名，王之動愈數，而離王愈遠耳。猶至楚而北行也。」

文章之大意如下：魏惠王想要攻打趙國首都邯鄲，魏臣季梁本來要到楚國去的，半途聽到消息就趕回魏國，來不及拉好衣服皺摺，顧不得洗掉頭上塵土，就忙著去謁見魏王，說：

「今天我回來的時候，在路上遇見一個人，正趕他的車向北走，他告訴我說：『我想到楚國去。』我說：『您既然要到楚國去，為什麼往北走呢？』他說：『我的馬好。』我說：『馬雖然不錯，但是這也不是去楚國的路啊！』他說：『我的旅費多。』我說：『旅費即使多，但這不是去楚國的方向啊！』他又說：『我的車夫很會駕車。』馬

匹呀！旅費啊！車夫啊！這幾樣愈好，但方向不對，只會使那個人離楚國愈遠罷了。如今，大王您一舉一動都想成為霸主，都想伸張威信於天下。假使依仗魏國的強大，軍隊的精良，而去攻打邯鄲，以使土地擴展，名份尊貴，大王這樣的行動越多，那麼距離大王的事業無疑是越來越遠。這就和那位想到楚國去卻向北走的人一樣啊！」

季梁這番話的意思是，要魏王以德服人，而不能以力服人。以德服人，可以一勞永逸；以力服人，只不過能暫時制伏別人，到頭來還是會被反彈回去，使得願望與結果漸行漸遠。

「轅」是古代馬車前面的兩根車槓；「轍」則是車輪走過之後，路面壓成的痕跡。意思是車子應向南方走，而它所走的路卻是朝向北方。後來人們就用「南轅北轍」這句成語，來比喻行動與目的相反，也就是「背道而馳」的意思，含有諷刺、批評的意味。

這個故事極為發人深省。人的一生，總是以幸福、快樂為指標，我們都希望永遠幸福、永遠快樂，我們也好努力好努力的追求。我們努力的攢積財富，以為財富能帶給我們豐衣足食的生活與安全感；我們努力的追求權勢地位，以為擁有令人羨慕的權勢地位，就能高踞人上，為所欲為；我們努力地追求感官的滿足和心靈的撫慰，以為如此就能避免煩惱、帶來快樂。總之，在六根緣六境生六識的因緣中，「生可意，生不可意」；於可意者，則生貪喜，更期待其永住；於不可意者，則生厭離，更期待其永不現起。殊不知萬法緣生，當前的身心乃是一種條件關涉的現起而已，而在現起中的呈現，乃是依條件的遷流而遷流的狀態，是一種影響中的進行式，並且是無法掌控的進行式，眼前唯是因緣呈現的現實。

而我們就是因為不識眼前之真諦，於當前身心活動中，生貪愛、妄取，渴盼「生起、存有、續住」，喜貪於諸識及諸受，因而貪縛於根、境之緣，所謂

「喜貪而識住名色之緣，因名色之緣而識住，喜貪潤澤，輾轉增廣」。《雜阿含》7 經有云：「於色愛喜者，則於苦愛喜；於苦愛喜者，則於苦不得解脫。如是，受……想……行……識愛喜者，則愛喜苦；愛喜苦者，則於苦不得解脫。」這是何等鏗鏘有力的警告呀！蓋一切的貪愛、取著，只有一個下場——無法實現及苦。我們千方百計的想要快樂和離苦、竭盡心力的追求心靈的滿足和平靜，然而我們的所作所為和目標卻是南轅北轍、背道而馳，如何能不苦呢？如何能平懷呢？

多年前，曾聽隨佛尊者講過一個故事，印象深刻。故事大意如下：「有一個人靜靜地觀察一隻狗。這隻狗先是在陽光下曝曬，可是卻顯得焦躁不安；於是，這隻狗就躲到樹蔭底下，可是依然不得安寧；接著，狗兒就到草地上去奔跑，但煩躁依舊；後來，狗兒乾脆縱身跳入泥濘地去打滾，但是不一會兒牠又爬了出來，依然焦躁如故。這隻狗到底是怎麼一回事呢？何以處處皆不得安寧呢？這個人覺得好納悶，於是走近狗的身邊查看，原來這隻狗全身長滿了皮膚病。」

這真是個令人警醒的小故事！原來不是陽光下不好，不是樹蔭下不好，不是草地上不好，不是泥濘地不好，萬法無咎，而是自己有問題。隨佛尊者說過：「我們往往要去解決問題與煩惱，但是卻不知不覺的變成了追求理想。」又「因緣的現實並沒有干涉或障礙到我們，是迷惑、煩惱跟預期的理想在障礙我們。」誠然！有一句台灣的諺語，大意是：「鼻頭沾屎，到處嫌臭」，用來形容此種狀況，頗為傳神。

隨佛尊者說過：「大千現前，萬古鑠今。」法爾如是，毫無遮掩地呈現在我們眼前。讓我們奮力揭開眼前的迷障，明見因緣、緣生，知慚知愧，正念、正智住，努力去除對五陰的貪愛、執取。否則，將如文心雕龍的作者劉勰所言「東向而望，不見西牆」也！

各地共修時間

* 週三課程：(2014年1月15日開課)

台灣地區(台北、台中、高雄) 7:30PM

馬來西亞吉隆坡 7:30PM 同步連線聽法

* 週六共修：

大馬地區各地禪林 8:00PM

美國紐約同步連線聽法

* 週日共修：

台灣地區(台北、台中、高雄) 9:00AM

美國地區(洛杉磯) 同步連線聽法

新增：護持弘法二種方式

ACH 定期轉帳捐款

為節省您往返金融機構排隊辦理匯款的時間，一切依您的需求，選擇自己經常往來的金融機構作為扣款行，即可填寫 **ACH 定期轉帳授權書** 辦理定期捐款，透過台灣票據交換所媒體交換業務(ACH) 機制，方便、安全、迅速、可靠。

詳情請連結 http://www.arahant.org/tc/obs_attend_5.shtml

海外護持

海外法友欲護持中華原始佛教會在台灣當地的弘法、道場禪林建置維修及法寶流通，可以透過護持者所在地之銀行辦理國際匯款，匯入「**社團法人中華原始佛教會**」在台灣的「**臺灣銀行天母分行**」所開立的帳戶中，請到網站了解辦理程序。

詳情請連結 http://www.arahant.org/tc/obs_attend_5.shtml

各位法友平安

台北、高雄中道禪院 及台中中道禪林週日共修時程

每週日上午 9 點 ~ 11 點

共修課程以實修為主

內容為隨佛長老親授

《十二因緣觀和四念處的集與滅》

法友可準備齋食中午供養僧團

(欲供養者可與禪林法工聯繫)

下午 2 點起為法義交流與分享

歡迎法友們邀請親朋好友一起參加

每星期日的共修課程、供僧活動

原始佛教會合十

原始佛教會 覓尋安僧傳法禪林寶地

至心普為 佛陀真實教法根植臺灣利益斯土斯民

至心普為 佛陀真實教法光耀世間利樂苦難世間

由中道僧團擔任主持的原始佛教會，在此誠敬的向十方大德覓尋安僧傳法的吉祥地，作為傳承佛陀親說法教的禪林道場。中道僧團傳承佛陀真教禪法，僧人持戒嚴謹，終生不受取金錢，慈心化世、不悔不倦，可為世人作大利益。

由於度化世人需要佛法的傳續，這不僅要有正法的傳承，還要繼續法脈不絕的僧團，更要有廣大學習、信受佛陀真實教法的善信護法，才能使佛教人才代代常青，佛法續傳不止。

原始佛教會準備在臺灣中部地區，建立臺灣原始佛教禪修中心，承擔常年禪修、安僧、接眾、教化十方的大任，發展為佛陀真實教法根植臺灣的重鎮。

請十方長老、法師、大德、善信護法等，能夠慈心護顧、幫忙，助成正法禪林道場的實現。如有任何合適作為佛門禪林淨地的土地，不論是捐獻、轉讓、出售，皆請熱心聯絡本會。功不唐捐！

中華原始佛教會 合十

臺北市北投區登山路 139-3 號

電話：02-2892-2505 電郵信箱：arahant.tws@gmail.com 網址：www.arahant.org



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

歡迎索閱《正法之光》結緣流通

email: pucchati@gmail.com Tel: (02)2892-2505
響應環保，減少紙張，請提供 email，索取電子檔；
或自行上網下載。<http://www.arahant.org>

台灣護持帳戶：社團法人中華原始佛教會

1. 郵局劃撥：帳號 50159965
2. 台灣銀行 天母分行：帳號 142001006834

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

❖ 高雄 中道禪院 O.B.S.T.-Kaohsiung

高雄市南鼓山區美術館路 261 號 2 樓 電話: 886-(07)586-7198

(2)美國教區(U.S.A.)

E-mail: arahant.usa@gmail.com

❖ 紐約 原始佛教中道禪院 Sambodhi World-New York

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

(3)馬來西亞教區(Malaysia)

E-mail: arahant.mas@gmail.com

❖ 吉隆坡 中道禪林 O.B.S.M.-Kuala Lumpur

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

❖ 怡保 中道禪林 O.B.S.M.-Ipoh

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

❖ 檳城 中道禪林 O.B.S.M.-Penang

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

❖ 威省 中道禪林 O.B.S.M.-S.Prai

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

❖ 馬六甲 中道禪林 O.B.S.M.-Malacca

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

❖ 新山 中道禪林 O.B.S.M.-Johor Bahru

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

❖ 雙溪大年 中道禪林 O.B.S.M.-Sungai Petani

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



開顯法眼 正向菩提

中道僧團 主辦 原始佛教會暨中道禪林 協辦

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

日期	時間	主題	內容	活動場所
2014 年 1 月 15 日~3 月 19 日	19:30-21:30 (週三)	回歸 佛陀 (二) 《大澈大悟》	十二因緣之澈見與體證 截斷無明之鎖鏈與束縛 直向生活的度越與止息	台北 中道禪院 台北市伊通街 58 號 2 樓 台中 中道禪林 台中市南屯區文心路一段 378 號 11 樓 之一 高雄 中道禪院 高雄市鼓山區美術館路 261 號 2 樓
每週日	09:00-16:30 (週日)	共修與供僧	上午共修、中午供僧、下午法義分享與交流	

2013 年冬季 弘法活動 報名網址: <http://www.arahant.org> 洽詢專線: (02)2892-2505

11 月 7 日~11 月 17 日		廣西 南山寺 秋季禪修營	詳細宣法內容請見 http://www.arahant.org	中國 廣西省 貴港市 南山寺 526279826@qq.com
11 月 22 日~12 月 1 日	(錄取法友請於前一天 11/21 17:00 前報到)	福建 福興寺 中道十日禪	詳細宣法內容請見 http://www.arahant.org	中國 福建省 福清市 福興寺 fuxingsi@163.com 電話: 0591-85690623
12 月 14 日~12 月 15 日	09:00-16:30 (週六、日)	高雄中道禪林啟用 隨佛長老宣法	《綻放生命朵朵清蓮》 依身心緣起的如實知見，朝向正覺、解脫、三藐三菩提，兼學習「身心療癒」的禪法，度越人生憂苦的困境。	高雄 中道禪院 高雄市鼓山區美術館路 261 號 2 樓 電話: (07) 586-7198



綻放生命朵朵清蓮

高雄中道禪林啟用
隨佛長老宣法

2013.12.14 ~ 15
星期六 ~ 日 9:00~16:30

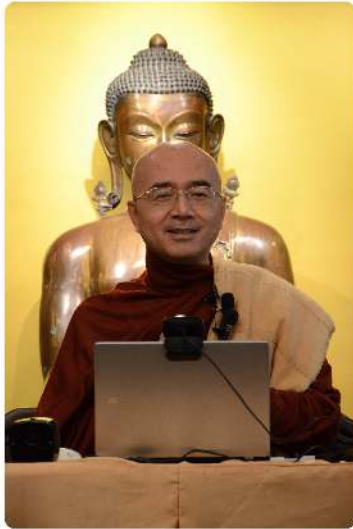
高雄市鼓山區美術館路261號2樓
電話報名：(02) 2892-2505
傳真報名：(02) 2896-2303
網路報名：www.arahant.org
報名費免費，歡迎隨喜護持

依身心緣起的如實知見，朝向正覺、解脫、三藐三菩提，兼學習「身心療癒」的禪法，度越人生憂苦的困境。



中道僧團 主辦
中華原始佛教會 協辦

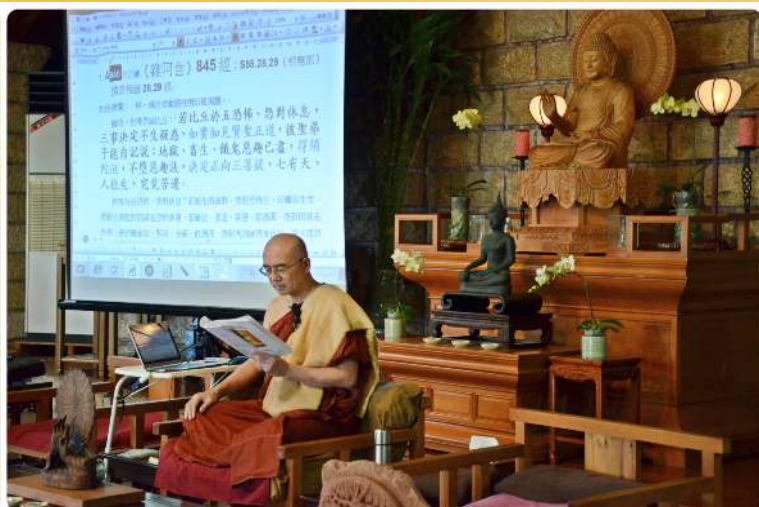
歸向佛陀 生活的智覺與解脫



隨佛長老於臺北中道禪院講述
《生活的智覺與解脫》課程，
生動、有趣的說法吸引了一百多位法友前來聞法，
現場座無虛席；全程並與台中、吉隆坡同步連線，
利樂更多遠方學子。



傳承 釋迦佛陀的真實教 中道九日禪



離營當日的午後，
參與禪修的法友，正在分享禪修體會及學法心得。



上圖：道一師父細心的說明與教導，
由舊學員示範如何在臥禪中修習安那般那。

下組圖：學員們聚精會神的練習行禪；並依身心緣起的
如實知見，學習「生命療癒」的回溯。



2013 年中道僧團兩安居圓滿 卡提那慶典



上圖：

隨佛尊者帶領僧團
禮敬 佛陀，
場面莊嚴肅穆。

下中右圖：

許多來參與盛會
的法友及其親族，
趁佳緣皈依四聖諦。



原始佛教 回歸佛陀之道二

隨佛禪師傳法

大澈大悟

十二因緣之澈見與體證
截斷無明的鎖鏈與束縛
直向生苦的度越與止息



課程日期：2014年1月15日～2014年3月19日（每週三）
上課時間：7:30p.m.～9:30p.m.
地點：台北中道禪院 台北市伊通街58號2樓
台中禪林、高雄禪院 連線上課
網路報名：www.arahant.org FAX: (02) 2896-2303
洽詢專線：(02) 2892-1038, (02) 2892-2505
費用：免費（歡迎隨喜護持）



中道僧團 主辦
中華原始佛教會暨中道禪林 協辦



中道僧團
原始佛法 人間佛教

原始佛教會

<http://www.arahant.org>

原始佛教電子報

http://www.arahant.org/tc/obs_newsletter.shtml
欲訂閱電子報請 E-mail: obs.eneews.01@gmail.com

中華原始佛教會

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