



原始佛教會 Saddhammadiipa
ORIGINAL BUDDHISM SOCIETY

正法之光

佛陀正覺後 2445 年
2013 年 11、12 月合刊

第 36 期



原始佛法 人間佛教

正法寶船在廣西貴港揚帆 原始佛教從福建福興復興

■ 正覺與宗教是不同的道路、方法，各有不同的準則來處理人間的苦難。正覺是要我們面對現實的事實，用度越「面對現實的迷惑」與「不可實現的欲求」，而度苦、解脫於現實人生；宗教則要我們忍受現實，用關懷、奉獻與信仰的方式，作為追尋美麗世界的方法。

■ 佛陀教導弟子們的是『諸法因緣生』，只有過程而沒有所謂的結果。應認真努力於當前，不要期待結果；並且『諸惡莫作，眾善奉行』。如此大家才能互相幫忙，自利同時也利他；自己增上，同時也讓別人增上。這樣的人生態度才會讓一個人『入家興家，入國興國』。

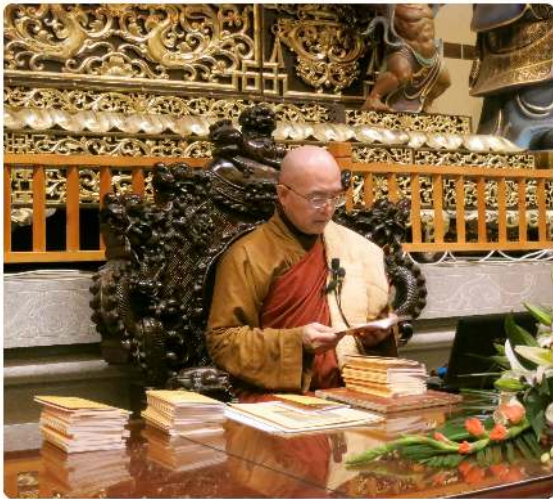
南山寺禪修營：正法寶船 貴港啟航



上圖：學眾聚精會神跟隨長老之引導而觀察。

左圖：隨佛長老於莊嚴的大佛下禪坐。

左下圖：結營前有 150 多位學員求受三皈依，隨佛長老一一見證、簽名，頒發皈依證。



南山寺2013年冬季原始佛教中道內觀禪修



福興寺禪修營：福田福德福報來



上右圖：
中儼尊者教導大眾修習止禪。

左圖、右圖：
福興寺一隅，學眾專注行禪。

下圖：結營大合照。

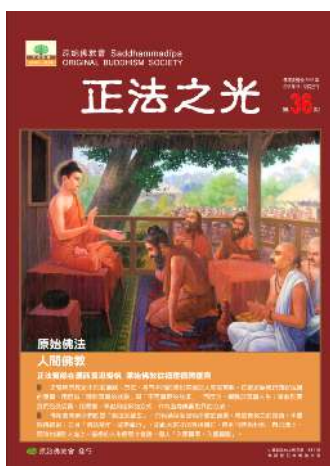


法傳中華 利世利民



原始佛教教團宗旨：

本會以回歸 釋迦佛陀教導之原始教法，確立奉守「原始佛法與戒律」之僧團，
體現「依經依律，尊僧和俗，性別平權，政教分離」之原始佛教教團。



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 36 期

- 一、我們不否認在此方、他方，過去、現在、未來有若一、若二甚或百、千、萬、億佛；但是為避免無謂的臆測與爭論、遠離偽說的揉雜，我們回歸歷史上的 釋迦佛陀為我們的根本大師。
- 二、我們承認在歷史的遞嬗中，佛教有各宗各派的教說；但是我們奉持由大迦葉所號召，經過五百位修行成就者—阿羅漢所認可的第一次結集之聖典作為修行的依據。雖然這可能沒有將 佛陀一生說法全然收集，但是作為顯明正法及修證菩提所需，必(已)然足夠。
- 三、經過兩千四百多年的傳承， 佛陀原始教法已然新舊交雜、真偽難分；我們以近 200 年來佛教學界的考據為依據，確認雜阿含經與南傳相應部當古古老修多羅的共說，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

原始佛教中道禪法—還原佛說 法開中華 傳續聖教 利澤十方 6

法傳十方

法傳十方 如旭日昇 利世利民 興家興國 8

新春禮佛 剃度新僧 圍爐法談 慧燈傳世 10

佛法解疑

隨佛長老佛法解疑 13

僧團通告

在中道僧團修行須知 14

善知識語

隨佛長老暨中道僧團法師開示 16

古老經說

如實觀察「生死的集與滅」，得正見四聖諦 21

佛史溯源

(二) 部派經說傳誦的演變— 7 23

正法新聞

大陸、台灣、馬來西亞聯合報導 39

法耀高雄

中道僧團與高雄的因緣 46

高雄中道禪院開幕特別報導 48

廣西弘法

正法寶船貴港啟航 南山寺十日禪紀實 52

南山寺十日禪修營-法友感言 57

湖南弘法

法友感言-我將心開啟 卻將雙手合十 62

福建弘法

正法之流潤澤福建 福興寺十日禪紀實 64

福興寺《中道十日禪》隨佛長老開示紀要 70

專題報導

傳承 釋迦佛陀的真實教 九日禪覺營紀實 72

《九日禪覺營》隨佛長老開示紀要 75

人天同歡 卡提那慶典 80

隨佛長老說的對嗎？ 86

法友感言 89

五陰世間 100

享受生活中的小確幸 104

2014 年初春禪林通告 106

2014 年初春禪林法訊 107

近期活動海報：

◎新春禮佛、圍爐法談、慧燈傳世：p.10

◎農曆新年 剃度新僧、宣法：p.11

◎覓尋禪林實地通告：p.106

◎台灣- 回歸佛陀之道(二)-大澈大悟：p.108

◎原始佛教 中道禪法：封底

原始佛教 中道禪法

還原佛說 法開中華 傳續聖教 利澤十方

隨佛比丘 著

一、原始佛教的還原及重現

隨佛長老修學佛法至今已四十年，對於佛教教法的探究與修行，主要是「從佛教傳承的最古老教義中，探尋佛教初始時期的教法，並致力於「釋迦佛陀教法、禪法及菩提道次第原貌的探究、闡揚與實踐」。

隨佛長老在佛教部派分裂史的考證研究，還有部派佛教在教法上的演變始末，部派佛教與原始佛教的差異，都有相當深入及確實的發現、證驗。

根據漢譯《相應阿含》及南傳《相應部》之『因緣相應』、『食相應』、『聖諦相應』、『界相應』、『五陰（蘊）相應』、『六處相應』、『四念處等道品相應』等七事修多羅當中古老經法的共說，比對、還原佛滅當年「第一次結集」的集成。

隨佛長老經過多年的探究與修行，不僅在 2008 年正確的還原古老的「佛陀原說」，並戮力建立如法如律的僧團。在回歸「釋迦佛陀的原說教導上，主要有八點：

- 1.考證、顯現印度佛教僧團與教法演變的真相。
- 2.還原「十二因緣法」：依「六入為分位」之「十二因緣法」的原說。
- 3.重現「十二因緣觀」：從「六入處觀集法、滅法」入手，現觀「十二因緣集法與滅法」。同時確定「觀四念處集與滅」、「觀五陰集法與滅法」、「觀六觸入處集與滅」、「觀世間集與世間滅」、

「觀有身集與有身滅」、「觀食之集與滅」、「觀三摩地勤行成就之神足」、「觀老死集與老死滅」、「觀四聖諦（初轉）的苦諦、苦集諦、苦滅諦」，都是修習「觀十二因緣的集與滅」。

- 4.重現「一乘菩提道次第」：還原「先斷無明，後斷貪愛」，重新顯現「佛陀原說之「四聖諦三轉、十二行」的「一乘菩提道次第」。

- 5.重現「七菩提支」：藉由還原「十二因緣法」，才能重新顯現「修十二因緣觀，次第起七菩提支，向於離貪、解脫」，還原「佛陀親說之「七菩提支」的正確禪修方法與次第」。

- 6.重現「中道禪法」：還原佛陀親教之「修七覺分，圓滿四聖諦三轉、十二行」，次第的成就正覺、離貪、慈悲喜捨、解脫、阿耨多羅三藐三菩提的「中道禪法」。

- 7.建立「中道僧團」：確立了「依經、依律，不依論，戮力實踐，篤實修行」的學風。唯以經教、禪法、道次第弘法化眾，建立既不受取、不使用、不積蓄錢財，也無有「專為僧人管理金錢供養、買辦事宜的『淨人』」，修行、宣揚、傳承「中道禪法」的中道僧團。

- 8.還原「經說傳誦」：根據漢譯《相應阿含》、南傳《相應部》當中七事相應教的古老共說，將漢譯說一切有部誦本的《相應阿含》予以整治、濾淨後世部義的揉雜，還原為契合「佛陀原說」的傳誦，並進一步編著出易讓一般民眾了解的白話本與解說。

這是悠關原始佛教復興的根本大事，目前中道僧團正積極的進行中，盡力在 2014 年完成整編，這將為佛法再現人間，做出可貴與廣大、長遠的貢獻。

自佛滅百餘年佛教發生部派分裂以來，至今長達二千二百餘年，被後世佛教曲解而隱沒於世的「釋迦佛陀原說」再次的顯現世間，復歸於 佛陀之菩提道次第，重現「自利利他、自覺覺他」之「一乘菩提道」，落實世間、出世間等齊並進之「人間佛教」。

二、原始佛教的中道禪法

隨佛長老修學、傳揚、承續、教導的禪法，是完全依循 釋迦佛陀教導的禪法，是依據阿難系與優波離系之古老『七事修多羅』的經法共說中，記載的佛陀教導之禪觀法，統貫佛陀一代的聖教。

1. 先守護六根，住於根律儀；
2. 由「安那般那念」入門，修習初禪定及四種息障禪法。
3. **修念覺分**：「觀四念處集法與滅法」——修十二因緣觀，修習念根。
4. 修因緣觀中極重要之「七觀智」、「四十四觀門」與「九十二生法顯現」，而得明見緣生法則無常、苦、非我我所。
5. 明見五受陰是緣生法、敗壞法、苦法、患法、離欲法、滅法，故得正知「於五受陰當生厭、離欲、滅盡」，如是如實智見五受陰緣生與滅盡，亦得如實明見十二因緣之集與滅，此即 佛陀所說：「先知法住，後知涅槃」，得明、斷無明，念根修習具足，斷身見、疑，於佛、法、僧成就證淨，三惡趣永斷，具足慧解脫。
6. **修擇法覺分**：當已如實覺見「生死緣起與生死滅盡」，即得如實正見生死苦滅之道跡——八正道，是謂：「於聖道如實知見」。如是已得具足四聖諦初轉、四行的明見，得再斷戒禁取見，具足慧根、信

根及念根，為慧解脫，決定趣向三藐三菩提。

7. **修精進覺分**：若已具足四聖諦初轉、四行的明見，精進的住於正念（五陰集、滅法）、正智（八正道的正見），得「於六觸入處（五受陰）依遠離、依無欲、依滅、向於捨」，次第修聖、無漏、出世間八正道而行，這也稱為「賢聖法律無上修根」。如是以「慧根（包含正念、正見）」攝導修習精進根、不離念根、修習定根，正向於苦滅、三藐三菩提。
8. **修喜、猗、定覺分**：正念、正智於「離六觸入處（五受陰）貪愛、斷五受陰苦」之勝妙出離，生隨喜、歡喜（喜覺分）；勝妙出離生隨喜、歡喜已，得身、心猗息（猗覺分）；身、心猗息已，遠離樂住，內淨一心（定覺分）。如是依四聖諦初轉的如實智見，次第滿足出世間八正道，能於可意遠離貪欲、於不可意遠離瞋恚，不起貪、瞋覺想相續而成就正定，具足「賢聖律儀」，滿足慧根、信根、精進根、念根、定根，成就四聖諦第二轉、四行。這是成就四聖諦第二轉、四行，具足慧根、信根、精進根、念根、定根。
9. **修捨覺分**：正定已生，慧根、信根、精進根、念根、定根等五根已修習滿足，得「慈悲喜捨」相應解脫，愚癡、貪愛、瞋恚得捨斷永盡，已於苦得解脫，如是慧解脫、無漏心解脫，具解脫知見：「我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有」，完成四聖諦第三轉、四行，成就阿耨多羅三藐三菩提。
10. **如是修習「七覺分」滿足，成就「四聖諦三轉、十二行」**，得生、老病死苦永盡、解脫，究竟成就阿耨多羅三藐三菩提。

『七覺分統貫佛陀一代之聖教』：

參考 http://www.arahant.org/dharma/obs_dharma_03.pdf

『相應菩提道次第綱要』：

參考 <http://www.arahant.org/images/pdf/bodhipath.pdf>

法傳十方 如旭日升 利世利民 興家興國

尋覓 佛陀原說的行者、十方的法友們：

佛陀正覺後 2445 年（2013 年）即將結束，回顧 2013 年原始佛教的發展，是影響深遠的一年。

隨佛長老在大陸江西寶峰禪寺、河北唐山興國禪寺、廣西貴港南山寺、福建福興寺及廣東、昆明、西安等地，公開傳授 釋迦佛陀原說的經法、禪法，信學者眾，揭開了原始佛教傳佈大陸的序幕，讓正法光明同照兩岸的華人社會；又在澳洲雪梨傳授原始佛法，舉辦禪修，使原始佛教開始傳入澳洲。接著，近日在南臺灣建立高雄中道禪院，作為原始佛教根植南臺灣的基礎。另在各方法工的努力下，建立中華原始佛教會臉書社群、大陸原始佛教網站，每週發行原始佛教電子報，為十方法友傳送中道僧團的宣法內容與即時訊息，利世利民。

法友們！在共同經歷修行與傳道的基礎上，我們一起奮力走出寬平的路，開展出原始佛教的前景，逐漸的確立「佛陀原說」重現在人間的堅定基礎，也共同致力於經法、禪法、戒律與中道僧團具有發展、傳承上的一致性。

自公元 2002 年以來，在十餘年的艱辛開教中，隨佛長老依據七事相應教的古老共說，還原了依「六入為分位」之「十二因緣法」的原說，也還原了「十二因緣觀」的禪觀法，確立「修七覺分，次第成就四聖諦三轉、十二行」的中道禪法，並編寫成《相應菩提道次第》，重新還原了 佛陀親教的禪修次第與菩提道次第，開顯隱沒二千二百餘年的「一乘菩提道」；又寫成《原始佛法與佛教之流變》，將內容逐步刊載在《正法之光》月刊，為教界釐清佛教思想重大之演變與偏差。

在 2013 年最為重要的事，應當是根據漢譯《相應阿含》、南傳《相應部》當中七事相應教的古老共說，將有部誦本的《相應阿含》予以整治、濾淨後世部義的揉雜，還原為契合「佛陀原說」的傳誦，並進一步編著出易讓一般民眾了解的白話本與解說。此一悠關原始佛教復興的根本大事，正積極的進行中，盡力在 2014 年完成整編，為佛法再現人間盡一份生命的貢獻。

原始佛教不宣說神秘玄渺、消極避世的思想，是教導世人徹見因緣、緣生的世間，進而「實事求是，務實實際」的開展人生、利民興國，更依因緣、緣生的徹見，正覺、斷貪的度苦解脫。

公元 2014 年原始佛教會的僧俗全體，依然會奮力於佛陀原說的顯現與開展，除了修學次第與實修內容的確立，在學人的修行生涯與生活展現上，更需有「依經依律」的典範呈現。除了學眾教育、人才培育，更要邁開大步走入廣闊的人群，讓更多的人能夠分享 釋迦佛陀的親說教法，既能獲得現世的真實利益，如旭日升，也能獲得正向解脫的殊勝功德。

感謝十方佛弟子多年來的支持，你們的參與及護持，讓原始佛教的復興與傳續，能更穩健的走上更長遠的路。

祝 智德福增 新年吉祥

原始佛教會 Original Buddhism Society
全體和南



正覺人生，如向日葵 迎向光明，光彩燦爛

隨佛長老開示，實踐佛法的生活態度與人生：

人生可參與，但不可主宰，
有經驗卻無法擁有，只有過程而無有結果。

當知人生的光明與幸福，
不能依賴「擁有」多少與「保有」現況，
是重於盡力當前、珍惜現前，
既能接受也能分享利人。

正覺的人生，如向日葵，迎向光明，光彩燦爛。
在生活過程中，盡力當前的活出精彩人生，
如是生時無憂，死則無憾。

如在生時即能息止迷惑、貪欲與苦，
才能盡於此生，不再有苦。



新春禮佛

剃度新僧典禮

初一 2014年1月31日

9:30am~2:00pm

圍爐法談

初二 2014年2月1日

10:00am~3:00pm

慧燈傳世

隨佛長老 傳法

初三 2014年2月2日

9:30am~4:00pm

內覺禪林：台北市北投區登山路139之3號

台中，高雄，馬來西亞 連線

網路：www.arahant.org 傳真：(02)2896-2303

洽詢專線：(02)2892-1038, (02)2892-2505

初一接駁車：北投捷運站 9:00, 9:20, 9:40

護持賬戶：社團法人中華原始佛教會 台銀天母分行 142001006834



中道僧團 主辦

中華原始佛教會暨中道禪林 協辦



點

農曆新年

原始佛教內覺禪林 舉行剃度新僧、宣法

內覺禪林在今年的農曆新年期間，考慮公共假期有限，不像往年舉辦十日精進禪修，改為開放十方法友前來共結法緣。歡迎十方法友參與：

大年初一：十方僧俗，共同禮佛祝聖，參與度僧功德，團圓賀歲，平安過年。

大年初二：舊雨新知，來寺參佛，團爐暖心，法談度疑，歡喜過年。

大年初三：來寺學法，親聞正法，慧燈入心，智慧開年。

1. 大年初一 平安過年

開春禮佛：禮佛祝聖、誦經、植福

剃度新僧：度僧傳法、傳續聖教

法友團圓：學法弟子、十方善信同參法喜

歡迎十方法友，來寺共同禮佛植福，參與度僧功德，團圓賀歲，平安過年。

時間：1月31日 早上九點半～下午二點

2. 大年初二 歡喜過年

團爐法談：新年新氣象，舊歲舊思想，改舊開新知，迎向新人生。

大年初二，隨佛長老與中道僧團眾法師，在寺與十方法友團爐談心，分享人生經驗，交流佛法，不拘形式、平實法談，暢說心聲，共參法要。

歡迎舊雨新知，來寺參佛，團爐暖心，法談度疑，歡喜過年。

時間：2月1日 早上十點～下午三點

3. 大年初三 智慧開年

慧燈傳世：隨佛長老 傳法

隨佛長老直接傳授「佛陀原說」之精要法義，統貫禪要與修證次第，禪觀入門要訣。聞法一日，少走三十年冤枉路。

時間：2月2日 早上九點半～下午四點

原始佛教 內覺禪林

禪林地址：臺北市北投區登山路 139-3 號

TEL: 02-2892-1038

交通：北投捷運站出口左側站牌，搭 小 7，

或 小 9、小 26（小 7 在登山路小店下車，小 9、小 26 在十八份站下）

※ 禪林接駁車：北投捷運站出口的右側方路邊，

接駁時間 9:00, 9:20, 9:40

【十福臨門】

新年恭喜祝發財，
事事如意賀吉祥，
錢財如意人人愛，
費心相爭盼福來。

財富權力需受用，
無用徒勞空歡喜，
有用需能助安樂，
安身安世乃大雄。

上慈下孝重節義，
精勤持家知感恩，
善友能助行正業，
篤實處世離奸險。

身安喜樂與和諧，
進修佛法智得明，
慈心利世福增上，
自他俱安息苦邪。

若能如是行正道，
勤耕世間勝福田，
此生必得受安樂，
具足十福何用禱？



十福臨門

孝	悌	節	義	第	一	福
勤	儉	持	家	第	二	福
誠	正	作	業	第	三	福
遠	離	惡	友	第	四	福
篤	實	處	世	第	五	福
知	足	感	恩	第	六	福
身	心	安	穩	第	七	福
慈	心	利	人	第	八	福
修	證	佛	法	第	九	福
諸	苦	滅	盡	無	上	福

中道僧團 隨佛比丘撰

中華原始佛教會 印製發行 結緣宣化 請勿翻印買賣 Tel: 886-2-2892-1038 www.arahant.org



佛法解疑

隨佛長老 開示

近日有法友來信問：

是否在修習因緣觀前，可以用不淨觀、九種墳塚想、無常想、苦想、無我想、一切不可樂想等，作為修習因緣觀的前方便或基礎？

答覆如下：

在目前的『相應阿含經』與『相應部』中，確實有不淨觀、九種墳塚想、無常想、苦想、無我想、一切不可樂想等方法。雖然這些方法是 佛陀說過的方法，但在禪修次第或修習作用上，都不是導向正覺、解脫的第一步。

「不淨觀」與「九種墳塚想」是調伏禪法，這是在佛世時就有的禪法，它的起源如同「安那般那念」，都是出自比佛教起源更早的苦行沙門時代。

「不淨觀」與「九種墳塚想」是調伏貪欲的禪法，佛陀教導初出家的比丘們修習「不淨觀」，卻造成幻覺、幻聽與認知錯亂的不良副作用。後來為了避免「不淨觀」等過度觀想的方法，引起腦神經焦慮造成的幻想、幻聽與認知錯亂， 佛陀改用「安那般那念」來讓比丘們安止精神的過度活動。

除了「不淨觀」與「九種墳塚想」之外，後世又有提倡「直接修習無常想、苦想、無我想」的說法，這會讓未見因緣法的一般人，對現實產生失落、冷漠、輕忽的心理反應。當然也因為有這個作用，才會讓發生挫折的鬱悶心緒，有了合理挫折、失落的理

由。所以，許多人面對挫敗與生離死別時，大多會採取無常想、苦想、無我想的「想法」，合理自己的挫敗、悲情遭遇，達到合理自我、接受挫敗及撫平心情的目的。但是「直接對現實人生作無常想、苦想、無我想」的作法，只能合理「無法滿足希求」的現實生活經驗，除此以外，既無法洞見事實，也無法讓人從悲情的撫平中，產生振奮人心的正向作用。

此外，又有「慈心想」的教導。這應當是為了舒緩人際緊張關係的苦悶情緒，確實有助於發展正向的人際關係，但無法達到「修七覺分」得離貪、斷瞋而開展的「慈悲喜捨」。

佛陀的禪法是「因緣觀」，是直接的修習因緣觀，才能建立緣生的正見，進而對一般人既有的「常想」、「樂想」、「我想」，有了這些想法實際是不合乎「緣生現實」的發現。發現「常想」、「樂想」、「我想」不合乎「緣生現實」，才是無「常想」、無「樂想」（即苦想）、無「我想」的真意，也就是「捨離妄想」，絕不是目前被廣泛誤解的「直見世間」。

「因緣觀」是直通正覺，並導向離貪、解脫。「因緣觀」的修習方法與目的，不同於「不淨觀」、「九種墳塚想」、無常想、苦想、無我想、一切不可樂想等。修習因緣觀，不是立基在這些「觀想法」的上面。

在中道僧團修行須知

目前大陸學習原始佛法的學人中，有許多人希望能夠深入的學法，或進一步的出家修行。因為隨佛長老還原了 佛陀原說，建立持戒清淨的中道僧團，並在世界各地廣傳經法、禪法與菩提道次第。大陸學習原始佛法的學人，希望能夠得到隨佛長老的親自教導，或成為中道僧團的一份子。特別關心的是，大陸是否會安立原始佛教道場，由中道僧團傳法、建立僧團傳承，讓想學習原始佛法的僧俗二眾可以親近修行。

基於對這些學人的關心，中道僧團做了以下的回覆：

凡是希望在隨佛長老座下學習原始佛法，在中道僧團修行的大陸學人，必需先瞭解以下幾項要點：

1. 雖然目前海峽兩岸執政當局都認同中華民族，共宣稱同屬一個中國，但是大陸政府還未接受「境外法師」在大陸當地度僧傳法。因此，**希望在隨佛長老座下學習原始佛法，願在中道僧團長期修行的大陸學人，必需自行前往馬來西亞、美國或臺灣求法、學習或出家，或是到南傳佛教國家受出家戒。**日後，當中道僧團在大陸有了傳法、修行的道場後，這些已經前來求法、得度的大陸學人，可以在大陸的原始佛教道場修行、傳法。

2. 若在中道僧團出家，男、女眾需要具備以下幾項條件：

- a) 身心健全，無精神性疾病，無嚴重傳染性惡疾，身無殘疾。
- b) 無負欠金錢債務，無有未服畢的國家罪刑。
- c) 對原始佛法有學習經驗與相當程度的瞭解。
- d) 仰信原始佛法，具傳承原始佛教的堅定信念與決心。
- e) 堅定遵守「依經依律」的修行準則，不依後世部派的論義。
- f) 不怕貧困，願終生不受取、不使用、不積蓄錢財的

清淨持戒，不用南傳淨人。

- g) 堅定、盡力遵守佛制僧律，奉守尊師重道的倫理，接受僧團規範及師長教誡。
- h) 堅定守護原始佛教中道僧團，終生維繫中道僧團的健全、團結。
- i) 不得經營私人信眾與名利地位，能與僧團同甘共苦，精勤奮進。
- j) 遵守國家法律，不得破壞社會團結、穩定，不得參與政治團體與活動。

3. 大陸男、女眾能否在中道僧團出家？出家的條件是什麼？

- a) 凡是具備以上十項出家條件，並能夠確實遵守者，皆可在中道僧團出家。
- b) 出家前，最少要先接受僧團觀察、教導一年，並先擔任法工。
- c) 出家前必需先學法、守持九戒一年，自我觀察是否能夠適應。
- d) 誠實、端正、勤勞、認真、合群、少欲，尊師重道、重恩情道義，具奉獻精神。

4. 大陸有沒有隨佛法師的道場？隨佛法師以後會不會來大陸建道場？

答：目前大陸的原始佛教道場還在努力中，相信大陸終會確立原始佛教僧團與道場。

5. 如何請到隨佛法師的書籍，或者下載隨佛法師的電子書？

答：在公開網站上下載：www.arahant.org
www.arahant.org.cn

6. 如何及時得知隨佛長老宣法大陸的訊息，或參與護持宣法？

答：隨佛長老前往大陸宣法的訊息，會事前公告在網站上。

準備出家應有的心理自覺

近一年來，許多人表達想在中道僧團出家修行的意願。基於這兩年來，有些人前來出家，但過不了多久，隨即還俗或離開僧團，所以有必要說一下「準備出家應有的心理自覺」。

許多人出家時，是懷著自己的盤算及需要，有的人只想在此學些重要、深入的教法，將來可以在教界有一番作為，出人頭地。有的人是抱著自己的期待，來中道僧團找尋自己的需要，合者則留，不合則去。雖然修行是個人的事，但不當的心態與作為，都會關連教界的人事與發展。其實以上的兩種心態，都不合適出家修行，因為都是打算藉由佛法來滿足個人的需要及目的，既無法遵從佛法來改變自己，也不會真正的奉獻自己，更難能感謝僧團與佛教。

在此，對有心出家修行的法友，提供一點個人的經驗。如下：

「個人從學法開始，內心就有了出家的念頭，但初期一直下不了決定。原因無他，只是設想太多了，但是當時自己不能明白。譬如：想找一位有修、有證的師父，不想依止一位凡夫僧出家。問題是那一位真的有修、有證，不都是這些沒有證悟的人，只憑自己的想法猜測的嗎？又考慮同門出家的修行人，他們的品德與修為的好壞，因為同參道侶很重要。又要考量師門的道風及弘法方式，是否有助於自己的修證，也有助於利益世人？因為修行是需要自利利他啊！又要求道場的環境，更顧慮師父的年紀會不會太老。因為環境不好會安住不舒適，師父太老會早

早圓寂，作徒弟的會沒師長的關照，增加很多修行及生活上的困難。還有……。很多、很多的萬一，都認為要多加考量，不能隨便的決定修行大事。這種看起來謹慎、認真的考慮方式，實際上是最為愚蠢的心態，因為世上那有這麼完美的事情呢？

如果修行需要找一處完美的修行環境，那麼就不是要修行，而是想要搬到一處好地方享受，是搬家，不是出家。

然而，當時自己不明白，也沒有人提醒。最重要的是，提醒也不見得有用。因為內心還是需要安全感，如果無法跨越內在的煩惱，出家也會煩惱而還俗，或是重新過著像俗人的「出家」生活。」（以上文字，選錄自 隨佛長老著《回首漫長與艱難的光明路》）

出家修行是人生的大事，出家是準備改變自己，要有準備依據佛法改變自己的覺悟，不是看自己的需要為準的「取用」佛法，更重要的是不要來佛門沾光，而是學習如何改變自己、度越苦惱，奉獻生命予正道及眾生。

詳盡內容可看《正法之光》第 28 期及後續各期內容

http://www.arahant.org/blog/2013/04/04/mag28_buddha/

http://www.arahant.org/blog/2013/06/24/mag30_buddha_02/

http://www.arahant.org/blog/2013/08/28/mag32_buddha_03/

http://www.arahant.org/blog/2013/12/26/mag35_buddha_01/



正覺與宗教信仰

隨佛長老 開示/書記組整理

許多人問：目前各種宗教的說法，是真實的嗎？佛教當中種種不可思議的說法，真的是 佛陀說的嗎？為了這些問題的解答，佛教內部是各說各話的吵成一片，各有解釋的依據。有根據古來的傳說、有根據傳統既有的典籍、有的是根據自己的需要與推想、有的則是根據歷史資料的考證，當然也不少是根據個人的特殊經驗，也就是俗稱的感應。這些五花八門的根據與說法，在現實來說是各有支持者，是誰也說服不了誰，當然也是誰也打倒不了誰。

既然如此，我們該相信誰呢？

凡是不可思議與不可說的世界，還是留在不可說與不可思議吧！

人生短短數十寒暑，實在無法用這短暫的一生，處理不可思議與不可說的世界。

佛陀的教法，不離知苦與息苦的現實大事。雖然佛法教導人們度越老病死的苦難，但是入手與修證的重點，依然是在可知、可及的當前五陰、六處，而度越老病死的完成，則是在當前生活中愚癡、貪欲、瞋恚的止息。

如此可見，佛家的度苦之道，是在現實人生的度越煩惱與苦難。因為只有在當前度越憂惱，才有可能度越老病死的憂苦。

這些學習與驗證的內容，都是當前人生可知、可及的事。如果無法落實這些人生的修行，苦難難熬的人生才會有託付在不可思議與不可說的個人需要。

世界上的人很多樣，不是每個人都願意面對人生的現實。有些人面對當前現實，有些人則轉過頭去面對不可知的世界。這不是對、錯、好、壞或虛、實的問題，應當是各自的困境與需要不同。

正覺與宗教是不同的道路、方法，各有不同的準則來處理人間的苦難。正覺是要我們面對現實的事實，用度越「面對現實的迷惑」與「不可實現的欲求」，而度苦、解脫於現實人生；宗教則要我們忍受現實，用關懷、奉獻與信仰的方式，作為追尋美麗世界的方法，而遠離了這個現實世界，才算是達成度苦、解脫。

真正的重點，不是別人怎麼說，也不是甚麼才對，應當是我們要如何面對自己的人生？

如果不願意面對自己的生活態度，一直探究甚麼說法才對，那麼試問：當知道甚麼才是正確與事實，可是卻不是自己想要的，那時自己能面對與承認嗎？

正覺與宗教的差異不是我們的問題，問題是我們自己。



修行表現在如法如律

卡提那法慶 生光尊者 開示

一個人修行的表現不是取決於是否擅能講經說法，也不在於研讀了多少經典，了知多少法義。有些法師雖然很能講經說法，也讀了許多的經典，但對於佛陀所制的戒律規範並不太重視，處世風格我行我素，只想求個人表現，缺乏僧團倫理觀念。所作所為皆以自我為中心，不想為別人付出。相反的，也有許多不擅於講經說法的法師，他們雖不擅長說法利眾，但持戒嚴謹、尊師重道、重視僧團倫理及六和敬，不求個人表現，肯為別人無私付出。試問這兩類型的法師，何者修行層次較高？何者堪受居士們的四事供養呢？

多數人只看到表面上的作為，認為能在台上講經說法的法師比較有修行，也覺得恭敬供養這類型的法師功德較大。反而輕忽、漠視不擅長說法度眾但卻持戒嚴謹的法師。孰不知持戒嚴謹的法師，平時就已經在說法度眾了。只是不以口說的方式說法，而是以身教方式來說法，令未信者生信，令已信者增長。不但如此，更能令正法久住於世間，利益更多的苦難眾生。況且說法時，有台上、台下之區別嗎？難道持戒嚴謹的法師，會不如那些能言善道、不重視戒律的法師嗎？

若一位法師說法度眾是為了名聞利養，來滿足自己的虛榮心，這樣的說法是不清淨。在《相應阿含》1136 經裏說到，佛告比丘：「諦聽，善思，當為汝說。若有比丘作如是心，為人說法：何等入於我起淨信心？為本已、當得供養——衣被，飲食，臥具，湯藥？如是說者，名不清淨說法。若復比丘，為人說法，作如是念：世尊顯現正法律，離諸熾然，不待時節，即此現身，緣自覺知，正向涅槃。而諸眾生沈溺老病死、憂悲惱苦，如此眾生聞正法者，以義饒益，

長夜安樂。以是正法因緣，以慈心、悲心、哀愍心、欲令正法久住心而為人說，是名清淨說法」。

一個人的行為表現，反應出他的人格模式，要了解一個人不能只看表面，還必須從這個人的待人處世上去了解，譬如男女朋友交往，女方不能因為覺得男方很愛她，並對她很好，就決定嫁給他；也不要認為男方長相不錯，經濟條件又很好就以身相許。一定還要去了解男方在日常生活中對父母是否孝順？和兄弟姊妹相處是否融洽？對長輩、師長是否恭敬？對待朋友是否有情有義？同樣的道理，看一位出家法師修行的深淺，不能只以擅能講經說法來評斷，還得去了解這位法師是否重視戒律，是否尊師重道？是否重視僧團倫理？是否對人有情有義？是否肯無私的為人付出等等。

當一位法師不重視僧團戒律，他就不會尊師重道。不尊師重道，就不會重視僧倫。不重視僧倫，就不會尊重僧團。不尊重僧團，就會影響僧團的和合團結。僧團若不能和合團結，就會四分五裂，此乃茲事體大！

佛法是佛陀正覺為苦難眾生而宣說的法教。做為佛陀的弟子，不管出家行者或是在家行者，應感念佛陀的深恩以及效法佛陀的精神。不能把佛法拿來作為個人名聞利養的工具，亦不能將佛法用來突顯自我表現，來滿足自己的虛榮心。若以佛法來求名求利者，如同是販賣如來、踐踏佛法一樣。別忘了學習佛法動機是為止息癡、貪、瞋的煩惱，同時也是為了利澤苦難的眾生，我們不應有其它想法。出家人如法如律的修行才是對世尊最上的尊敬和供養，而能尊敬、供養如法如律修行的僧團才是為世間無上福田。



感恩

卡提那法慶 諦嚴法師 開示

當別人指責或教誡我們時，我們會如何回應呢？擺臭臉，算是好的了！發脾氣，大發雷霆斥責對方；生氣、埋怨、怨恨……算是一般人正常的反應。然而學法之人的我們又會以何種方式反應呢？其實大部分人的反應是差不多，只是學法之人或者道德高尚者會用較符合理教的方式，掩飾、包裝的好一點，讓一般人比較不易察覺，其實內在的拉扯與負面心緒都差不多。

當學習師父傳授 世尊所教導的因緣觀後，我們也會知道在緣生的當下沒有「存在的我」，世間的一切都只是在影響中所呈現的狀態，只是「緣」。因此在這當中沒有所謂的做者與受者，不論是高興或生氣或痛苦……都找不到對象。在這樣緣生的正見中，我們似乎比平常人更有不平凡的「境界」。但實則檢視我們的身心，發現我們在面對別人指責或教誡時，我們很難做到保持正念。因為我們會為了防衛自我而惱羞成怒，也會為了保有自我而展開攻擊行為。

這是個愚痴、貪欲、瞋恚的世界，所有一切造作無非不是為了保有自我而努力而奮戰。我們學習佛法的目的是在息除痛苦，可是我們所做所為卻又與之背道而馳，我們究竟在做什麼呢？我們到底要的什麼呢？

在這學法的歷程中，我也經歷了一般人所會有的煩惱及心緒過程，所以在此以過來人的心境跟大家分享。我們先不談用比較高深的因緣法去真正解決問題，我們用一般人可以理解的方式去做看看。首先我

們要放下自己的情緒，冷靜的好好想想，如果對方不是惡意中傷，且所講的話都是事實也是中肯之語，那我們就應該好好自我反省，虛心學習並面對改變。儘管「改變」是不容易，但只要盡力努力為之，滴水也會穿石。咬緊牙根慢慢撐過艱難的關卡，凡走過的路，就會累積更好的經驗，讓我們的人生可以不要再經歷重複的輪迴，如此，人生就會朝向光明前進。

再來，就是用心體會對方斥責或教誡我們的動機是什麼？為何對方甘願冒著被我們怨恨的危險也要用這樣棒喝的方式？無非就是想要我們能趕快改正，這樣的用心我們是用什麼樣的想法及做法回應呢？大多數人只會在乎自己，在乎自己顏面受損，在乎自尊被踐踏，在乎……。學法之人在這個關卡中一定要能妥善處理，若只會想到自己，維護自己，那說甚麼學佛想要見法、解脫，這都是虛渺不切實際的言論。千萬別因為自己一時的心緒，阻礙了向前度越自己問題及困難的關鍵點，這是修行的難處，不過也是人生的轉機，就看我們怎們做。

出家至今，唯有「感恩」二字可以形容此刻的心境，真的感恩 師父及道一師父兩位師長，沒有兩位師長的提攜與教導，我看這一生鐵定是渾渾噩噩、不知人生幾何的了此餘生。也感謝僧團的恩澤以及眾生的庇護，讓我在這條菩提道上前進時，碰上坎坷與荊棘密佈時，得以化解去除障礙。修行要過自己這一關真的是千難萬難，由於有您們，才能讓我一一度越，感恩一切！！



信仰的認定及誤解

明證法師

今年夏季禪修營，隨佛長老的禪觀課程，引導我們覺察與發現，自己對他人（尤其是陌生人）的觀點與感受，是否符合對方實際情況，或是純屬自己的「成見」。在學員與他人的互動中，在坦誠的表白下，我們不難發現多數人是帶著既定的觀念與看法，做為認知現前人、事、物的標準，並且深信「我」的看法是正確無誤。

這樣的看法，相似於社會心理學的專有名詞「刻板印象（stereotypes）」，是接觸人、事、物的概括認識，並且經常以此作為評價（新）事物的標準。不巧的是，一般人在誤解對方的印象是「深入人心」，很難再改變舊有的印象。除非，有非常深刻的新經驗，才足以「扭轉乾坤」。

人跟人之間的不快與誤解，很多時候是從這裏開始。我們對不同成長背景的人，若有著相似的長相、表達方式及行為模式，會不斷的予以歸納、分類。我們也習於從過去「有限」經驗與閱歷，評價或臆測他人的言行舉止，「認定」是顯示出甚麼含意，即使對走在路上的陌生人，一樣有著自己的解讀。

當我們對現前的人（家人、朋友、同事，甚至陌生人）貼下標籤時，認為此人是溫和、友善、客氣，或是強勢、固執且不可溝通……，往往這樣妄下定論，也失去認識、理解對方的機會。若評價是趨於負面，基於維護自我的需求或尊嚴，則會對自己「信仰的判定」更堅信不移，且不易更改。甚至，終其一生，都是如此看待親人或朋友，或是「味道」相似的人。

其實我們若能發現，每次與他人的接觸，都是新的經驗、新的開始，才不會被既有的認識侷限。不過，這需要下很大的功夫，才能扭轉大腦中許多

既定的「信仰」，對新事物產生的錯置解讀。如同吃一把核桃仁，若咀嚼第一口時，對味道產生就是如此的「認定」，則會無法發現，其實每一顆、每一口核桃仁都是全新的體驗，甚至放在口中不同的位置、當時的心境、不同的人事氣氛，都會呈現不同的味道與感受。

因此，我們想明白實際情況，除了透過溝通，還有理性、中肯的了解對方或事情的緣由以外，最重要的還要回到認識對方的困難與障礙。因為身心的表現方式，往往深受過去成長背景的影響，而非「自己」想如此。所以，恣意的在心中做判斷與評價，認為了解對方的思想與動機，是既不夠完善，也不妥善，因為他人的想法是不斷的依現前的影響、轉變。

以上的表述，是師長常常教育我們的地方，應多善守護與覺察自己慣性的思考模式，不要一味依個人固有喜好及習慣做判斷，才不會陷入對他人不必要的誤解，那會是一個苦的束縛與輪迴。

長老曾說：「人會依自己的需要來批評別人，不會依對方的因緣、現前的因緣來認識對方。」這句話真是讓個人感同身受，因為與人認識需要時間，人和人相處需要了解。例如自問：我們是否是在對過往佛教的既定負面印象下，情緒性的評斷中道僧團的作為？或者，只是憑著一句話、一篇文章、一片說法影音光碟，或只是某種闡述的面向及口吻，即堅定的相信「憑這就已經可以確定」我們的全部？或許，你知道的部份，只是事實的一部分，更是「你認識」的部份而已！個人認為，只知高道德的期待與要求，卻不知其背後的緣由，許多時候只是更多的誤解！

人生在世，許多做法很難讓人了解，往往要經過一段漫長時間的耕耘與考驗，人們才能有些體會。

返鄉有感

生觀法師

禪修後，經過大師父與師父的許可，回彰化鄉下探望年邁的父母親。距上一次回鄉只有幾個月的時間，對早已習慣孩子長期不在身邊的兩老而言，幾個月不算長。記得上一次是出家後不久，因出國在即，所以回去探望年邁的兩老。回憶起當時初見面時，他們那一臉尚未完全適應的樣子，以及有些不知如何回應的態度與心情，不禁想說真是「天下父母心」啊！

而這一次，母親依舊到車站來迎接這個長期不在身邊的孩子。當在收票口看到另一端的老人家時，內心不禁莞爾——不一樣了！老人家是真的調整好了，她的那一份微笑完全地傳達了內心的全然接受與喜悅。心中不禁生起：「哇！改變得真快。那一份一點點的不捨居然都不見了！」過了收票口，笑問她覺得眼前的這個孩子如何啊？她說：「看起來不錯。」接著又笑問她：「可以安心了吧？」她笑答：「是啊！」心想，出家修行的孩子，唯一能夠帶給年邁父母母親的安慰，也只有他們看了能安心的那一份幸福。

而年近八十的父親，是這一次返鄉的重點。一向記憶力超強的父親，在年初見面時，就已發覺他在生活上的記憶力有所衰退；這一次相見時，發覺這樣的狀況仍舊持續。但可慶幸的是，老人家身體仍舊硬朗，在面對記憶力衰退方面，倒也是不逃避，保持著一向積極的態度，來面對自身的問題與生活。這一次的相處，倆人都不再像過往般那樣，各自堅持，各說各話。老人家倒是處處看能為這個出家的孩子做些什麼；另一方面，也像是難得找到了一個「免費的秘書」，時時派遣工作。在相聚的幾天裏，深刻的感受到父親對長年不在身邊的孩子的那一份關愛與需要，

而這個一向不按牌理出牌的孩子，唯一能為他做的就只是在修行的路上，謹記老人家的叮嚀：「處事時，大事莫糊塗，小事莫計較；而在自己過得好之餘，也莫忘為他人付出。」

在這一次的返鄉中，最大的不同是來自於兩個老人家對於「出家修行」一事的全然接受與開放。記得年初時，父親的態度仍有所保留，只因是自家的孩子，所以只能選擇成全。然而這一次，卻不然，他老人家不僅不避諱，還有些許高興與人談論這個出家的孩子。由於兩位老人家的轉變，鄰居的長輩與兒時的玩伴也相繼來訪，有些雖早已耳聞，卻是在出家後第一次見面。兒時同伴見面時，不失激動地直說：「不一樣了，真的不一樣了！要稱師父了。」而有些鄰居長輩們，是泛著淚光的直點頭。憶起小時種種，若無這些長輩及同伴的愛護、關照與救命，就沒有現今走上出家修行的自己，對他們只能深深的感謝。

事實上，包括兩位老人家，大部份的他們都信仰民間佛教與傳統佛教，並且都是第一次接觸「原始佛法」。在為他們解說什麼是原始佛法，以及仔細地介紹中道僧團，還有為何吃素與不受取金錢，並只接受四事供養之後，發現他們的回應是開放且正向的，心裏也因而踏實了許多。雖然，這一次的相聚是短暫的，但可確信的是正向的影響已經展開。

在踏上回程的當天，母親仍然堅持送到高鐵站，一路細細叮嚀，要這個已出家的孩子照顧好自己，且要切記：「既已出家，就不僅要做利己之事，也要做利眾之事。」而這不就是大師父常常在提醒我們的嗎？

如實觀察「生死的集與滅」， 得正見四聖諦。

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

1-4-2-5.3.2 如實觀察「生死的集與滅」，得正見四聖諦。

1.SĀ367 《相應阿含》367 經； S12.84 《相應部》因緣相應 84 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：「當勤方便，修習禪思，內寂其心。所以者何？比丘禪思、內寂其心，精勤方便者，如是如實顯現。云何如實顯現？老死如實顯現，老死集、老死滅、老死滅道跡如實顯現。生……。有……。取……。愛……。受……。觸……。六入處……。名色……。識……。行如實顯現，行集、行滅、行滅道跡如實顯現。此諸法無常，有為，有漏，如實顯現」。

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

2.SĀ428 《相應阿含》428 經； S56.2 《相應部》諦相應 2 經

如是我聞：一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。

爾時、世尊告諸比丘：「當勤禪思，正方便起，內寂其心。所以者何？比丘禪思，內寂其心，成就已如實顯現。云何如實顯現？謂此苦聖諦如實顯現，此苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道跡聖諦如實顯現」。

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

SĀ367 《相應阿含》367 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：「應當勤奮的修習禪觀如理作意，內心言語寂止。為什麼呢？比丘禪觀

如理作意、內心言語寂止，精進勤奮有方法的禪修，就會顯現契合事實的正見。什麼是契合事實的正見的顯現呢？就是顯現契合「老死」的事實的正見，顯現契合「老死」如何生起的事實的正見，顯現契合「老死」如何滅盡的事實的正見，顯現契合

「老死」如何滅盡的正道的事實的正見。「生」……。「有」……。「取」……。「愛」……。「受」……。「觸」……。「六入處」……。「名色」……。「識」……。顯現契合「行」的事實的正見，顯現契合「行」如何生起的事實的正見，顯現契合「行」如何滅盡的事實的正見，顯現契合「行」如何滅盡的正道的事實的正見。明見這些法都是緣生法故是無常的、有制約的、有煩惱的，就會顯現契合事實的正見」。

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。

SĀ428 《相應阿含》 428 經

我曾經聽過 佛陀這麼說：有一段時間， 佛陀住在王舍城的迦蘭陀竹園。

當時，佛陀告訴比丘們：「應當勤奮的禪觀如理作意，精進，內心言語寂止。為什麼呢？比丘禪觀如理作意，內心言語寂止，就會顯現契合事實的正見。什麼是契合事實的正見的顯現呢？就是顯現契合苦聖諦的事實的正見，顯現契合苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道跡聖諦的事實的正見。

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。

古老經說 讀後感言

Bhikkhu Paññācakkhu

SĀ367、428 《相應阿含》 367、428 經

在《相應阿含》367 經提到「比丘禪思，內寂其心，精勤方便者，如是如實顯現…」

於《相應阿含》428 經也提到「比丘禪思，內寂其心，成就已如實顯現，如是如實顯現…」

綜觀上一篇《相應阿含》368 經及這兩篇經文，經文指出了重要的教導「比丘禪思…如是如實顯現…」，而不是單靠禪定就能如實顯現。

我們再參考《相應部》預流相應 5 經 SN55.5 及《相應阿含》68 經的教導，在《相應部》預流相應 5 經 SN55.5 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」。在《相應阿含》68 經則說「常當修習方便禪思，內

寂其心，如實觀察…」

從上述經文的教導，我們可以發現『如理作意』、『如實觀察』是如實顯現的不可缺少的一個重要過程。如實觀察十二因緣、進而才能正見四聖諦。若沒有『如理作意』、『如實觀察』，縱然有強大高深的定力，仍然無法成就正覺，就如同當年尚未成就無上菩提的悉達多太子，雖然已經證得無所有處定及非想非非想處定，有高深的禪定但仍無法成就正覺。此外，異道修行者也有高深的禪定，但還是無法正覺。因此這就很明顯了，不是單靠禪定就能正覺開智慧。

此時或許法友會進一步的想到，『如理作意』、『如實觀察』是要觀察甚麼呢？那是另一個重要的部份了。



部派論書 與 經說傳誦的演變

(二) 部派經說傳誦的演變 - 7

接《正法之光》第三十五期 p.37~p.52

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

6. 關於禪觀的經說增新與篡改

6-1-6. 佛陀教導的正統禪法

6-1-6-1. 十二因緣觀

佛陀教導的認識論，不是「分別觀」，而是「因緣觀」。「因緣觀」一般說是「觀五陰的集法與滅法」、「觀六觸入處的集法與滅法」、「老病死的集法與滅法」等九種說法（「觀四念處集與滅」、「觀五陰集法與滅法」、「觀六觸入處集與滅」、「觀世間集與世間滅」、「觀有身集與有身滅」、「觀食之集與滅」、「觀三摩地勤行成就之神足」、「觀老死集與老死滅」、「觀四聖諦（初轉）的苦諦、苦集諦、苦滅諦」），這都是指「觀十二因緣的集法與滅法」。在禪觀實務上，佛陀的教導也是如此。見《相應阿含》第 68,276 經、《相應部》『六處相應』107 經、『因緣相應』21 經、《中部》（146）『教難陀迦經（Nandakovada Sutta）』：

《相應阿含》68：「常當修習方便禪思，內寂

其心，如實觀察。云何如實觀察？如實知此色，此色集，此色滅。此受……。想……。行……。此識，此識集，此識滅。

云何色集？受、想、行、識集？緣眼及色眼識生，三事和合生觸，緣觸生受，緣受生愛，乃至純大苦聚生，是名色集（，受、想、行、識集）。如是緣耳……。鼻……。舌……。身……。緣意……。云何色滅？受、想、行、識滅？緣眼及色眼識生，三事和合生觸；觸滅則受滅，乃至純大苦聚滅。如是耳……。鼻……。舌……。身……。緣意……。」

《相應部》35.107 經：「說世間之生起與滅沒。……以何為世間之生起耶？以眼與色為緣，而生眼識，三者和合為觸，依觸之緣生受，依受之緣生愛，依愛之緣而取，依取之緣而有，依有之緣而生，依生之緣而有老死、憂悲苦惱絕望，此即世間之生起。以耳與聲為緣……以鼻與香為緣……以舌與味為緣……以身與觸為緣……以意與法

為緣……。」

《相應部》12.21 經：「色如是如是，色之集如是如是，色之滅如是如是；受……；想……；行……；識……。即緣無明有行，緣行有識……如是此是全苦蘊之集；依無明之無餘，依離貪滅乃行滅，依行滅乃識滅……如是此為全苦蘊之滅。」

《相應阿含》276：「當如是學：於所可樂法，心不應著，斷除貪故；所可瞋法，不應生瞋，斷除瞋故；所可癡法，不應生癡，斷除癡故。於五受陰當觀生、滅，於六觸入處當觀集、滅，於四念處當善繫心住七覺分。」

《中部》『教難陀迦經』：「此等有七覺支，修習、廣修其等，由滅盡諸漏、而比丘於現世之間，慧解脫、無漏之心解脫，具足自證智、作證而住。何者為七？諸姊！茲有比丘，修念等覺支、[此]遠離之依止、離欲之依止、滅之依止、以歸結捨遣。修擇法等覺支，修精進等覺支，修喜等覺支，修輕安等覺支，修定等覺支，修捨等覺支。[此]遠離之依止，離欲之依止，滅之依止，以歸結捨遣。」

世間指的是五陰，觀五陰或觀世間是同一事。觀五陰的入手在觀六觸入處，方法是如實觀「根、境緣生識，根、境、識的因緣（代名詞為觸）生受、想、行」，這當中即分別說有五陰。所以，說「於五受陰當觀生、滅，於六觸入處當觀集、滅」。這五陰與六處禪觀法，在道品中揭示的禪法稱為「觀四念處集法、滅法」。見《相應阿含》609 經、《相應部》『念相應』42 經：

《相應阿含》609 經：「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。如是隨集法觀受住，隨滅法觀受住，隨

集、滅法觀受住，則無所依住，於諸世間都無所取。名色集則心集，名色滅則心沒（* 1）。隨集法觀心住，隨滅法觀心住，隨集、滅法觀心住，則無所依住，於諸世間則無所取。憶念集則法集，憶念滅則法沒（※註）。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。」（註：憶念是誤譯，應當如《相應部》說是如理作意。）

《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（※註）。」（註：作意，即是《相應部》『預流相應』28 經的「對緣善作意」，也正是觀察十二因緣。）

佛陀教導的禪法，不在玄杳想像，而是重於實際、真實的直觀、實觀現前身心的活動。方法是先直觀當前的六入處，也就是現前真實的「六根、六境緣生六識，根、境、識因緣生受、想、行」的身心（五陰）緣起。這是四念處當中的「身觀念處」與「受觀念處」。當正知身心緣起、緣生以後，再觀察現見當不正知身心緣起、緣生時，身心會發生何等作為與煩惱，也就是現今四念處當中的「心觀念處」與「法觀念處」。這正是「如理作意」的「如實觀察十二因緣集法」，當已如實知見「如實觀察十二因緣集法」，接著即能明白如此的五陰身心、作為與煩惱，是有因、有緣的緣生法，而緣生之法即必是緣滅則滅之法，如是明白「十二因緣滅法」。這正是 佛陀說的「先知法住，後知有涅槃」。見《相應部》『預流相應』28 經：

《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。此為以慧善觀聖理，善通達。」

根據 佛陀的教導「觀十二因緣集法、滅法」，又稱為「中道正觀」。見《相應阿含》262 經、《相應部》『蘊相應』90 經：

《相應阿含》262 經：「如實正觀世間集者，則不生世間無見；如實正觀世間滅，則不生世間有見。迦旃延！如來離於二邊，說於中道：所謂此有故彼有，此生故彼生，謂緣無明有行，乃至生老病死、憂悲惱苦集。所謂此無故彼無，此滅故彼滅，謂無明滅則行滅，乃至生老病死、憂悲惱苦滅」

《相應部》22.90 經：「迦旃延！此世間多依二[邊]，或有，或無。迦旃延！若以正慧如實觀世間之集者，於世間不生無見。迦旃延！若以正慧如實觀世間之滅者，於世間不生有見。……迦旃延！一切是有者，此是一邊：一切是無者，此是一邊。迦旃延！如來離此二邊，依中而說法。謂：緣無明而有行，緣行而有識，…乃至…如是而有此一切苦蘊之集。然而，無餘離滅無明，則行滅…乃至…如是而有此一切苦蘊之滅。」

依據「觀十二因緣集法、滅法」的「中道正觀」，開啟正覺、得明的禪法，也就是「中道禪法」。

6-1-6-2. 七覺分的修習次第與滿足

根據「觀四念處集法與滅法」的念覺分，能夠次

第的修習「七覺分」的完整禪法滿足。見《相應阿含》711 經、《相應部》『覺支相應』56 經：

《相應阿含》711 經：「念覺(支)滿足已……爾時擇法覺支修習；修擇法覺支已……精進覺支於此修習；修精進覺支已……修喜覺支；修喜覺支已……則修猗覺支；修猗覺支已……則修定覺支；修定覺支已……修捨覺支；修捨覺支已，捨覺支滿足。如是無畏！此因此緣，眾生清淨。」

《相應部》46.56 經：「於此有比丘，依遠離、依離貪、依滅盡，迴向於捨，以修習念覺支。彼以修習念覺支……如實知、見。王子！此為智、見之因、之緣。……復次，比丘！……擇法覺支……精進覺支……喜覺支……輕安覺支……定覺支……依遠離、依離貪、依滅盡，迴向於捨，以修習捨覺支。」

若是修習「七覺分」滿足，則能具足明、離貪、慈悲喜捨、解脫、阿耨多羅三藐三菩提。見《相應阿含》810,743,727 經、《相應部》『入出息相應』13 經、『覺支相應』54,16 經：

《相應阿含》810 經：「有一法，多修習已，乃至能令二法滿足。何等為一法？謂安那般那念，多修習已，能令四念處滿足。四念處滿足已，七覺分滿足。七覺分滿足已，明、解脫滿足。」

《相應部》『入出息相應』54.13 經：「阿難！於入出息念定之一法修習、多修者，則四念處圓滿；對四念處修習、多修者，則七覺支圓滿；對七覺支修習、多修者，則明、解脫圓滿。」

《相應阿含》743 經：「善攝其心，住四念處，心與慈俱，無怨、無嫉、亦無瞋恚，廣大無量，善修充滿；四方、四維、上下，一切世間，心與慈俱，無怨、無嫉、亦無瞋恚，廣大

無量善修習充滿。如是修習悲，喜，捨心俱，亦如是說。……」

《相應部》46.54 經：「諸比丘！云何修習慈心解脫？……於此有比丘，依遠離、依離貪、依滅盡，迴向於捨，以修習慈俱行之念覺支……[擇法覺支……精進覺支……喜覺支……輕安覺支……定覺支]……修習慈俱行之捨覺支。……於此有比丘，依遠離、依離貪、依滅盡，迴向於捨，以修習悲俱行之念覺支……乃至以修習悲俱行之捨覺支。……於此有比丘，依遠離、依離貪、依滅盡，迴向於捨，以修習喜俱行之念覺支……乃至修習喜俱行之捨覺支。……於此有比丘，依遠離、依離貪、依滅盡，迴向於捨，以修習捨俱行之念覺支……乃至以修習捨俱行之捨覺支。」

《相應阿含》727 經：「念覺分，世尊自覺成等正覺說，依遠離，依無欲，依滅，向於捨；擇法、精進、喜、猗、定、捨覺分，世尊自覺成等正覺說，依遠離，依無欲，依滅，向於捨。……唯精進修習、多修習，得阿耨多羅三藐三菩提。」

《相應部》46.16 經：「大德！修習、多修習世尊所正說之念覺支者，則資助於證知、等覺、涅槃……[擇法覺支……精進覺支……喜覺支……輕安覺支……定覺支]……大德！修習、多修世尊所正說之捨覺支者，則資助於證知、等覺、涅槃。大德！修習、多修世尊所正說之此七覺支、則資助於證知、等覺、涅槃。」

總結 佛陀教導的完整禪法，正是「七覺分」，而實踐方法與次第則是「於五受陰當觀生、滅，於六觸入處當觀集、滅，於四念處當善繫心，住七覺分」。這是依據「觀十二因緣集法、滅法」的「中道

正觀」，次第完成「七覺分」的修證，是開啟正覺、得明、離貪、慈悲喜捨、解脫、阿耨多羅三藐三菩提的禪法，又稱為「中道禪法」。

6-1-7. 探討四大種的訛見

6-1-7-1. 聚合、分別與相依的認識論

依據 釋迦佛陀教導的禪法，可以確知佛教的禪觀法，絕不是觀「三十二身分」或是「四界」與「六界」，應當是「於五受陰當觀生、滅，於六觸入處當觀集、滅，於四念處當善繫心，住七覺分」。

佛滅後，分化於西印優禪尼地區，出自優波離師承的分別說部，應當多少受到順世派阿耨多·翅舍欽婆羅（Ajita Kesakambala）思想的影響。分別說部在 佛陀教說的六根、六境、六識等十八界之外，融攝了順世外道的主張，順世論者認為世界是由地、水、火、風等四大「原質（恆常自存）」所「聚成」。此外，分別說部又為了避開四大是「原質常存」與「自存自生」的矛盾謬誤，遂將地、水、火、風等四大「原質」的說法，轉變為四大種是「相依而生，共伴而起」為極微（色），提出經由極微的聚集、分散的說法，作為世界種種色法如何成壞的認識論。因此，分別說部系才會用「聚集」與「特性」的「四界分別觀」，取代 佛陀的「五陰、六處因緣觀」。譬如從分別說系銅鑠部傳誦的《相應部》『六處相應』第 21,22 經與『界相應』第 36 經的比對中，就可清楚的看到從十八界轉變成四界的傳誦改變：

《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。諸比丘！眼之滅盡、息止、消失者，此即苦之滅盡、諸

病之止息、老死之消失。耳之……鼻之……舌之……身之……意之滅盡、息止、消失者，此即苦之滅盡、諸病之息止、老死之消失。」

《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。諸比丘！色之滅盡、息止、消失者，此即苦之滅盡、諸病之息止、老死之消失。聲之……香之……味之……觸之……法之滅盡、息止、消失者，此即苦之滅盡、諸病之息止、老死之消失。」

《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。」

諸比丘！地界之滅、靜止、絕滅，是苦之滅，貪靜止、則老死之絕滅。諸比丘！水界之……諸比丘！火界之……諸比丘！風界之滅、靜止、絕滅，是苦之滅，貪靜止、則老死之絕滅。」

在南傳銅鑠部覺音論師著作的《清淨道論》，對色身（三十二身分）與四界（四十二處）的觀察，如同阿夷多·翅舍欽婆羅的主張，認為一切皆是四大的「聚合而生」，在聚合中又是「分別存有」，並且四大特性是「相依而生」的表現出來。見覺音《清淨道論》第十一品『定之解釋』¹：

「獨居禪思，（一）簡略有體（髮毛等）、（二）分別有體、（三）簡略有相、（四）分別有相，應以此四種修習業處。其中（一）云何「簡略有體」而修習耶？因比丘於二十部分之堅固行相是地界之差別，於十二部分之結著行相是水界之差

別，於四部分偏熱之火是火界之差別，於六部分之支持行相是風界之差別。斯差別之彼比丘明白四界。……

地界二十部分之作意：（一）此「髮」生於蓋覆頭顱之皮膚中……此等二者互相不思念、觀察。此髮於身體中是獨一部分，無思、無記、空、非有情而應作意為堅固之地界。（二）毛……（三）爪……（四）齒……（二十）腦是在頭蓋之內部。……此等二者互相不思念、觀察。此腦於身體中是獨一部分，無思、無記、空、非有情而應作意為堅固之地界。……

水界十二部分之作意：（二十一）「膽汁」，流動膽汁結合於命根而遍滿在全身，停滯膽汁是在膽囊中。……此等之物互相不思念、觀察。此膽汁於身體中獨一部分，無思、無記、空、非有情而應作意液態、結著行相之水界。……（二十二）痰……（二十三）膿……（二十四）血……（三十二）尿在膀胱之內部。……此等之物互相不思念、觀察。此尿於身體中獨一部分，無思、無記、空、非有情而應作意液態、結著行相之水界。……

火界四部分之作意……：（一）熱為身體中獨一部分，無思、無記、空、非有情而應作意偏熱行相之火界。（二）令老者；（三）令燃燒；（四）令食、飲、噉、味之善消化，此等為身體中獨一部分，無思、無記、空、非有情而應作意偏熱行相之火界。……

風界六部分之作意：由此（一）上行風……（二）下行風……（三）腹外風……（四）腹內風……（五）肢體循環風……（六）入息出息風……為身體中獨一部分，無思、無記、空、非有情而應作意支持行相之風界。……

（四）其次……彼比丘應「分別有相」而修習。……應差別髮中之堅固相為地界，差別髮中之結著相為水界、徧熱相為火界、支持相為風界。如斯對一切三十二部分之一一部分應作各四界差別。」

在覺音《清淨道論》中，可以清楚的看到論中的見解，充分的體現了「聚合」、「分別存有」與「四界分別、相依而生」的觀點，並且表現出「機械式認識論」的「聚成、組合」及「分別有」觀點，大大不同於「因緣觀」的認知模式。

阿夷多·翅舍欽婆羅的「機械式認識論」，只見四大而不承認現實的真實，譬如「觀金與土，平等無二」。見《大般涅槃經》卷第十九²：

「如王所言：世無良醫治身心者。今有大師名阿耨多翅舍欽婆羅，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。……告諸弟子作如是言：……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。」

這種見解不同於釋迦佛陀的「如實正觀世間集者，則不生世間無見」，如實知因緣是不否定世間的真實性，而是否定「妄想的常、樂、我、淨」。這樣的如實知因緣，否定「妄想的常、樂、我、淨」的世間，必然會明白「現實世間是緣生法，也即是緣滅則滅之法」，也就是「有集法者，悉皆有此滅法」，所謂「如實正觀世間滅，則不生世間有見」。見《相應阿含》262 經、《相應部》『蘊相應』89 經、『諦相應』11 經：

《相應阿含》262 經：「爾時、阿難語闍陀言：『我親從佛聞……如實正觀世間集者，則不生世間

無見；如實正觀世間滅，則不生世間有見。迦旃延！如來離於二邊，說於中道：所謂此有故彼有，此生故彼生，謂緣無明有行，乃至生老病死、憂悲惱苦集。所謂此無故彼無，此滅故彼滅，謂無明滅則行滅，乃至生老病死、憂悲惱苦滅。』尊者阿難說是法時，闍陀比丘遠塵、離垢，得法眼淨。」

《相應部》22.89 經：「友闍陀！我親自聞於世尊，親自教導於迦旃延比丘，謂：『……迦旃延！若以正慧如實觀世間之集者，於世間不生無見。迦旃延！若以正慧如實觀世間之滅者，於世間不生有見。……一切是有者，此是一邊；一切是無者，此是一邊。迦旃延！如來離此二邊，依中而說法。謂：緣無明而有行，緣行而有識，…乃至…如是而有此一切苦蘊之集。然而，無餘離滅無明，則行滅…乃至…如是而有此一切苦蘊之滅。……我亦聞具壽阿難之說法，而現觀於法。』

《相應部》56.11 經：「具壽憍陳如生遠塵離垢之法眼：『有集法者，悉皆有此滅法。』」

唯有見四大，卻不承認現實的真實，「觀金與土，平等無二」的思想，是完全不同「如實正觀世間集者，則不生世間無見」的佛法正統。

南傳銅鑠部承自分別說部的傳承，分別說部受到阿夷多·翅舍欽婆羅的思想影響，所以銅鑠部傳誦的《長部》（22）『大念處經（Mahāsatipaṭṭhāna Sutta）』與《清淨道論》，都是有揉雜「機械式認識論」的部派傳誦，既否定「我（補特伽羅）」，也否定現實的緣生法，如有情身心或車等，只承認作為聚合組成基礎的名色、四界。見《清淨道論》第十八品『見清淨之解釋』³：

「『此唯名色，而無有情、無補特伽羅』之義。……故譬喻集合車軸、輪、車廂、轆等之部



分，以成物形時稱為車，一一部分善於觀察時，於第一義即無車。又譬喻木材等之家，以木材圍於虛空成一建物時，稱為家，依第一義即無家……象、馬成一群時，稱為軍隊，（依第一義即無軍隊）；城壁、家屋、城門等形成一物時，稱為城市，（依第一義即無城市）；幹、枝、葉等形成一物時，稱為樹，依第一義即無樹。如斯有取蘊時，稱為有情、補特伽羅，若一一之法善觀察者，於第一義即無有情之基礎執著：『有我』、『我』，於第一義唯名色而已。如斯觀之（瑜伽）者之見，言為如實見。……

故譬喻木之機關木偶是空、無命、無動，但由木與絲之結合可見其行、止、有力用、有動作。……故諸古人言：『實際唯名色，無有情與人；如空作木偶，苦集如草木。』……『名色之雙具互相依止，一破壞時兩緣具破壞。』」

事實上，不論是「聚合而生，分別存有」的認知，或是四大、名色的「相依而生，共伴而起」，都是不離開「機械式認識論」的範疇，根本不是佛門正統的「因緣觀」。

特別要提出討論的，是「相依而生，共伴而起」的想法，這是分別說部特有主張的部派意見。見《相應阿含》296經、《相應部》『因緣相應』20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。……此等諸法，法住，法定，法如，法爾，法不離如，法不異如，審諦、真、實、不顛倒。」

《相應部》12.20經：「諸比丘！我為汝等說緣起及緣生之法，汝等諦聽，當善思念，我則為說。……諸比丘！緣生而有老死。諸比丘！緣有而有生。諸比丘！緣取而有有。諸比丘！緣愛而有取。諸比丘！緣受而有愛。諸比丘！緣觸而有受。諸比丘！緣六處而有觸。諸比丘！緣名色而有六處。諸比丘！緣識而有名色。諸比丘！緣行而有識。諸比丘！緣無明而有行。如來出世、或不出世，此事之決定、法定性、法已確立，即相依性（？《相應部》獨有）。」

佛陀教導的「因緣法」，是否有「相依」的見解？從《相應阿含》296經、《相應部》『因緣相應』20經的比對中，可以發現《相應阿含》296經未有「相依」的經誦文句。用「相依」來解說「緣生」，不應當是部派間的共同傳誦。

6-1-7-2. 聚合、分別有、相依生的訛見

分別說部用「聚合」、「相依而生，共伴而起」做為對「緣生」的解釋，認為一切都是「名色」、「四界」的聚合而已，其餘不論「我」或種種現實的事態都是虛妄，而「名色」、「四界」則是「相依而生，共伴而起」。但是「聚合」、「分別有」、「相依而生」，實際還是「自生」、「共生」、「無因生」的迷誤錯解，絕不是「緣生」。

「相依」的說法，除了《相應部》『因緣相應』20經的經文有記載以外，另在《相應部》『因緣相應』67經，當談到「識（六識）」與「名色」的因緣觀時，又將「名色緣識，識緣名色」的經文，用了兩束蘆葦、相依而得直立的譬喻，做為「識」與「名色」是如何「緣生」的解釋。見《相應部》『因緣相應』67經：

《相應部》12.67經：「友！拘絺羅！名色非自作，名色非他作，名色非自作、他作，亦非自作、他

作，亦非無因生，是緣識而有名色。……友！拘絺羅！識非自作，識非他作，識非自作、他作，識非自作、非他作，亦非無因生，是緣名色而有識。……友！譬如兩蘆束，相互依持則能直立。友！同此，緣名色而有識，緣識而有名色。緣名色而有六處，緣六處而有觸、……如是，此乃全苦蘊之集。友！若此等之蘆束中，取其一；而另一則仆倒；取他，而另他則仆倒。友！同此，緣名色之滅，而有識滅。緣識之滅，而有名色滅。緣名色之滅而有六處滅。緣六處之滅，而有觸滅……如是，此乃全苦蘊之滅。」

《相應部》『因緣相應』67 經的說法，正是『因緣相應』20 經將「緣生」解釋為「相依性」的見解來源。這一解說的意見，後來影響了後出的說一切有部的傳誦，造成在目前說一切有部傳誦的《相應阿含》288 經中，也有用三支蘆葦相依而得直立的譬喻，解說「識」與「名色」是如何「緣生」的解釋。見《相應阿含》288 經：

《相應阿含》288 經：「尊者舍利弗！名色非自作，非他作，非自他作，非非自他作無因作，然彼名色緣識生。……尊者舍利弗！彼識非自作，非他作，非自他作，非非自他作無因作，然彼識緣名色生。……然彼名色緣識生，而今復言名色緣識，此義云何？……今當說譬，如智者因譬得解。譬如三蘆，立於空地，展轉相依而得豎立。若去其一，二亦不立；若去其二，一亦不立，展轉相依而得豎立。識緣名色，亦復如是，展轉相依而得生長。」

分別說部用「聚合」、「相依而生，共伴而起」的見解，解說「緣生」的作法，在分別說系錫蘭銅鑄部的傳誦中，由覺音論師著作的《清淨道論》中，可以發現有舉「盲者」背負「足不能行者」的例子⁴，解說「緣生」。《清淨道論》提出不能正常步行的

「盲者」及「足不能行者」，經由互相合作即可通行無礙為例，作為「相依而生」的證明。

然而，不論是蘆草束的相互依持而得「直立」，或是「盲者」與「足不能行者」經由共同合作、相互依靠，而能「通行」，這都只是說明如何形成「直立」、「通行」的作用、能力，但無法證明蘆草束、盲者、足不能行者是如何的「生起」。試問：盲者與足不能行者，可以經由合作而得「通行無礙」，但是盲者、足不能行者是「相依而生」嗎？蘆草束可以經由相互依持而得「直立」，但是蘆草束是「相依而生」嗎？

另舉一例子自問：如果「蛋依雞生，雞依蛋生」是確定的事，那麼雞與蛋如何生呢？雞和蛋是「相依同生」嗎？

「兩束蘆相互依持而立」的例子，應當是說明「蘆束如何立起」，不是證明「蘆束如何生起」。同樣的，「盲者」背負「足不能行者」而能「通行」，只是說明如何可以「通行」，不是證明盲者、足不能行者是如何的「生起」。

因此，「兩束蘆相互依持而立」是無法說明及證明「名色、識是如何生起」，用束蘆相依而直立的例子來說明「生起」，在因明學上稱為「法喻不合」，也就是舉的譬喻及例子，不契合問題所需要說明的義理或事實。

在分別說部傳誦的《相應部》『因緣相應』第67 經，舉兩束蘆相互依持而立的說法，解釋「識緣名色，名色緣識」的經句，採用的即是「相依」的觀點。這個觀點應當是受到《舍利弗阿毘曇》的影響，在《相應部》『因緣相應』20 經也用了「相依性」來解說「緣生」。這一觀點及束蘆的例子，後來也被說一切有部融入《相應阿含》288 經，但是在《相應阿含》296 經還保持著古來的說法，無有《相應

部》『因緣相應』20 經的「相依性」經句。

這個「識」與「名色」是「相依生」的見解，在《相應部》『因緣相應』第 65 經、《相應阿含》287 經的傳誦中，也受到了影響。但是可以從兩篇經文的比對中，發現在過於識與名色的傳誦上，有著不一致的傳誦。

在古老經說的教導中，「識緣名色，名色緣識」只是背誦者的口訣，真正的內容卻不是如此的解說（古老經說的原義，在後面「十二因緣之原說與奧義」的章節，再作詳盡的考證說明）。

覺音論師《清淨道論》舉盲者、足不能行者經由共同合作、相互依靠，而能「通行」，也是源自原不能獨自矗立的蘆草束，藉由相互依持而得「直立」的例子。在事實上，還是犯了「法喻不合」的問題。

地、水、火、風等四大與名色，為「相依而生」、「共伴而起」，依然是「共生」的觀點，還是源同「自生」、「無因生」的迷誤。「相依性」是分別說部對「緣生」的部派義解，如同主張「雞是依蛋生，蛋是依雞生」，即是「相依生」的典型說法，完全無助於證明雞、蛋如何發生的事情。「相依而生」是「無中生有」的認知模式。

佛陀的教說是看清當種種現實的事態，都是「緣生的真實」，而人們觀念中的「常」、「樂」、「我、我所」是虛妄無有，這是唯見因緣真實，不見虛妄。絕不是認為「名色」、「四界」聚合為一切，既無有「常」、「樂」、「我、我所」，也認為種種現實的事態都是虛妄，只是「名色」、「四界」而已，是否定緣生事態的現實。

6-1-7-3. 四大與相依的訛見

「四大種」原是分別說部獨有的「部派用詞」，後來的說一切有部也融攝了此一詞語。此外，採用條

綱式的分析、解說，舉列屬性、形相、味、足處等（參銅鑠部覺音《清淨道論》、說一切有部《阿毘達磨大毘婆沙論》），作為分別、判識、說明的一種方法。譬如說地有堅性、水有濕性、火有煖性、風有動性，所以才會主張「佛分別說」的部派見解。揉雜這種思想的部派增新經說，或是部派論書，明顯的混淆了佛陀的教導，增加後世學人學法的障礙與錯解。

「地」或是指岩石，表現出堅硬的面貌，是必需在「溫度不過高」的環境下，岩石才會「堅硬」的表現，如果「溫度過高」則成為液態或氣態，並且在不同的氣壓下，「地」表現出固態、液態或氣態所需的「溫度」不同。因此，「堅固」的表現，絕不是屬於「地」的特性，也不是「水」、「火」、「風」的特性，更不是「地」、「水」、「火」、「風」四者相依共伴的表現。「堅」是一種動態，是影響中的呈現狀態，實際呈現的既不是「地」的特性，也不是「水」、「火」、「風」的屬性，而是關連影響中的狀態。呈現的「堅」或「軟」，既不純是「地」或「水」、「火」、「風」當中的任一表現，也都是影響中的狀態，絕不是一種穩定、固有或自有的「特性」或「特相」。其餘的「濕」、「暖」、「動」，也都是影響中的狀態而已！絕不是「水」、「火」、「風」的屬性，也無有穩定、固有或自有的「特性」或「特相」。

如「水」表現出流動與濕的面貌，也是必需在「一大氣壓」與「攝氏 0 度~100 度之間」的環境下，「水」才會「流動與濕」的表現。如在「一大氣壓」下，當溫度低於攝氏 0 度，或高於攝氏 100 度時，「水」則成為固態或氣態。如果「攝氏 0 度~100 度之間」的溫度不變，但是氣壓改變，如低於「一大氣壓」會讓「水」表現出氣態，而不是液態，若高於「一大氣壓」，水變成氣態的溫度則要更高過攝氏 100 度，氣壓（風）、溫度（火）與水中的成

份都會影響著「水」的呈現狀態。因此，「溼」是一種動態，是影響的呈現狀態，實際呈現的既不是「水」的特性，也不是「地」、「火」、「風」的屬性，更不是「地」、「水」、「火」、「風」四者相依、共伴的表現，而是關連影響中的狀態。

「火(溫度)」的發生，不能獨自發生、呈現及存有，一定是表現在環境當中，否則無有表現出傳導與幅射的面貌，並且在不同的環境的影響中，也呈現出不同的狀態。如在「一大氣壓」或「一百大氣壓」底下的熱聚、傳導表現都不同，在錫、銅、金或岩石等不同的環境中，熱聚及傳導表現也不同，而在不同壓力下的「水」態也不同，也會影響著「火(溫度)」的傳導與幅射表現。因此，「暖(火)」是一種動態，是影響的呈現狀態，實際呈現的既不是「火」的特性，也不是「地」、「水」、「風」的屬性，更不是「地」、「水」、「火」、「風」四者相依、共伴的表現，而是關連影響中的狀態。

「風(氣體流動)」的呈現狀態，在不同的環境與溫度的影響中，也呈現出強弱不同的狀態。氣體的流動是和溫差(火)造成的氣體密度不均有關，而且在溫差形成的氣體流動速度，也會因為受到環境場域(地)的寬窄不同，而有了流動速度的改變。因此，「流動」是一種轉變態，是影響的呈現狀態，實際呈現的既不是「風」的特性，也不是「地」、「水」、「火」的屬性，更不是「地」、「水」、「火」、「風」四者相依、共伴的表現，而是關連影響中的狀態。

此外，在作用的方面也是如此。如「水」的滅火作用，在木材或紙張等材質的燃燒情況下，水似乎具有「滅火」的作用，但是在不親水的油、脂等材質的燃燒情況下，水似乎不能產生「滅火」的效能與作用。由此可知，「滅火」或是燃燒的止息，不是單純的只是「水的作用」，而是水與燃燒的材質與環境，

交錯影響改變了燃燒的因緣，才使「火熄」。所以，將水倒在燃燒的木材或紙張上，造成燃燒的火熄滅，這不是證明「水」的滅火作用，而是燃燒因緣的改變，並且不是單純的因為「水」才改變燃燒的因緣。

如實與深入、直接的說，「地」、「水」、「火」、「風」的存在，實際是經由「堅」、「濕」、「暖」、「動」的現實環境經驗，再從中推理、歸納出在現實的背後，有著某種「存有」的認識概念。這一推理、歸納的認識，是藉由「堅」、「濕」、「暖」、「動」的環境觀察，認為在「堅」、「濕」、「暖」、「動」的表現當中，現實有著「地」、「水」、「火」、「風」的存在。

如覺音《清淨道論》第十一品『定之解釋』⁵：

「(四)其次……彼比丘應「分別有相」而修習。……應差別髮中之堅固相為地界，差別髮中之結著相為水界、偏熱相為火界、支持相為風界。如斯對一切三十二部分之一一部分應作各四界差別。」

實際環境的經驗是「堅」、「濕」、「暖」、「動」，並且「堅」、「濕」、「暖」、「動」是動態、轉變態的表現，也可直接的說是環境的轉變表現。然而，環境絕不是單一獨有的呈現，是影響中的多面呈現。因此，影響中呈現出「堅」、「濕」、「暖」、「動」，既不會單獨的呈現在現實中，並且當中也無有藉由推理、歸納後，而「認知」之「地」、「水」、「火」、「風」的存有。

如一般人認知的岩石，或稱謂「地」，是同時具備硬度、濕度、溫度、變化的表現，這不就是多面的呈現出「堅」、「濕」、「暖」、「動」嗎？

水不也有密度（即硬度）、濕度、溫度、變化的表現嗎？一般人認知的「水」、「火」、「風」，不也都是如此嗎？

在事實上，不是由「地」、「水」、「火」、「風」造成「堅」、「濕」、「暖」、「動」的表現，應當是影響中的現實環境，多面的呈現出人們經驗得知的「堅」、「濕」、「暖」、「動」，或是被人們稱為「地」、「水」、「火」、「風」。

真正的主角，既不是「地」、「水」、「火」、「風」，也不是「堅」、「濕」、「暖」、「動」。因為這只是現實環境多面的表現，真正的重點不是環境，而是形成多面表現之現前環境的「影響」，或說是「緣」。在「影響」、「緣」的當中，沒有主宰與固定不移的環境，也沒有藉由經驗，而比較、歸納、認知之「堅」、「濕」、「暖」、「動」或「地」、「水」、「火」、「風」的「分別存有」與「相依而生」。

在影響而起的當中，沒有主宰與固定不移的「任何角色」、「我」。如果認為「地」、「水」、「火」、「風」或「堅」、「濕」、「暖」、「動」，促成了現前世界的發生與表現，那是顛倒的認識現前的世界。不論如何解說，都是「我見」的認識概念，也是迷惑不知緣生的現實。

如實觀察「堅」、「濕」、「暖」、「動」的現實，會發現這些只是影響中環境的多面呈現，當中絕不是有著「地」、「水」、「火」、「風」的單獨存有或聚成，更不是「地」、「水」、「火」、「風」四者相依而生、共伴而起的表現。這種「聚成」、「分別存有」、「相依共生」的見解，背離了「緣生」的現實，只是經由推理、歸納而有的「我見」概念罷了！

試想：如果說世界是藉由「地」、「水」、「火」、「風」的相依而生、共伴而起，實則無有世界，只有「相依而生」的「地」、「水」、「火」、「風」。那麼試問：「地」、「水」、「火」、「風」如何有？不就如同「雞生蛋，蛋生雞」的成了「無因生」！這種觀點不正是阿耨多羅舍欽婆羅的知見，認為「觀金與土平等無二」嗎？

因此，「堅」、「濕」、「暖」、「動」的表現，絕不是屬於「地」或「水」、「火」、「風」的特性，既無有「個自存有」的地、水、火、風，也無有「相依而生、共伴而起」的地、水、火、風，在作用上也是一樣。真正有的，只是影響中多面呈現的現世界，經由人們的經驗，從經驗的比對、歸納、判知出「堅」、「濕」、「暖」、「動」的變動狀態。

影響中多面的呈現，也就是 佛陀說的因緣、緣生。緣生法不是一法獨存的表現，更不會是相依共生的表現。

分別說部錯解古老經說「名色緣識，識緣名色」的原意（後面章節再詳細說明），不論是「三十二身分」、「四界」、「六界」、「名色」的說法，採取「聚合」、「相依而生，共伴而起」做為「緣生」的解釋，勢必無法真正遠離「我見」、「無因生」的迷誤錯見。

6-2. 色陰是六入處，或是四大？

6-2-1. 古老經法共說色陰是六根

佛陀教導的十二因緣法，內容說的是「生死如何發生」與「愚癡、貪欲、瞋恚與苦是如何生起」，十二因緣法也稱為五陰的集法，或六入處的集法。在十二因緣法的原義中，說到每一生的生，是指「六入處生」，也就是「六根生」。見《相應部》『因緣相

應』11,12 經與《相應阿含》371,372 經：

《相應部》12.12 經：「識食為未來之再有、再生之緣，因有識（食）故有六處、緣六處而有觸。」

《相應阿含》372 經：「識是食，汝應問言：何因緣故有識食？我則答言：能招未來有令相續生，有有故有六入處，六入處緣觸……愛緣故有取，取緣有……汝今應問：何緣故有有？我應答言：緣取故有有，能招當來有觸生，是名有。有六入處，六入處緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老病死、憂悲惱苦，如是純大苦聚集。」

《相應阿含》371 經：「六入處集是觸集，觸集是受集，受集是愛集，愛集是食集，食集故未來世生老病死、憂悲惱苦集，如是純大苦聚集。」

《相應部》12.11 經：「諸比丘！有此等四食，使有情或眾生存住，攝受為生。四食者何？或麤、或細之搏食，二是觸食，三是意思食，四是識食。諸比丘！此等四食使有情或眾生存住，攝受為生。諸比丘！此等四食，以何為因、以何為集、以何為生、以何為起耶？此等四食乃以愛為因、以愛為集、以愛為生、以愛為起。諸比丘！此愛以何為因、以何為集、以何為生、以何為起耶？愛乃以受為因、以受為集、以受為生、以受為起。諸比丘！此受以何為因、以何為集、以何為生、以何為起耶？受乃以觸為因、以觸為集、以觸為生、以觸為起。諸比丘！此觸以何為因、以何為集、以何為生、以何為起耶？觸乃以六處為因、以六處為集、以六處為生、以六處為起。」

依據《相應部》『因緣相應』11,12 經與《相應阿含》371,372 經，可以得知「識食」（又稱為「有」），是以「愛」為因、為緣，而「識食」又會

導致「未來生」，有六觸生。六觸是眼觸、耳觸、鼻觸、舌觸、身觸、意觸，「觸」是指根、境為緣生識等三者的因緣，所有六觸包括六內入的六根、六外入的六境、六內外入的六識。「觸」的基礎是六內入處的六「根」，如果無「根」，即無有根、境為緣生識等三者的因緣了。因此，「識食」能招當來有「觸」生，即是未來世的「六處生」，也就是六觸基礎的「六根生」。此一說法，在《相應部》『根相應』53 經、《相應阿含》334 經中，同樣指出生死起是從「六根生」。

《相應部》48.53 經：「無學之比丘，知於六根，即眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根是。總此六根一切一切種，皆可滅於一切無餘，於任何他處不再生六根，此當知。」

《相應阿含》334 經：「緣眼、色，生不正思惟，生於癡，彼癡者是無明，癡求欲名為愛，愛所作名為業。如是比丘！不正思惟因無明，無明因愛，愛因為業，業因為眼。耳、鼻、舌、身、意，亦如是說。」

《相應部》『根相應』53 經指出，「無學之比丘」也就是漏盡的阿羅漢，解脫、不受後「有（指五陰）」，清礎的指明「不再有後世五陰的生起」是「不再生六根」。為何如是說？愛緣取、取緣有，「有」是指五陰，這是《相應部》『蘊相應』105 經、《相應阿含》71 經的共說，而五陰集起的因緣，是根、境為緣生識，根、境、識三者因緣稱為「觸（有六觸）」，緣「觸」生受、想、行（行又稱為「思」）。當中的六根是屬色陰，六識屬識陰，加上受、想、行等三陰，即是五陰。因此，佛法說不受後「有（指五陰）」，即是要「不再生六根」，才能斷除根、境為緣生識，根、境、識三者因緣稱為「觸（有六觸）」，緣「觸」生受、想、行，使五陰集起的因緣不再發生。



在《相應阿含》334 經也是說出「無明因愛，愛因為業，業因為眼（、耳、鼻、舌、身、意）」，334 經說的「業」，指的不是奧義書提倡的「宿業」或「業」等宿命妄見，應當是《相應阿含》371 經指的「識食」，因「愛集則食集」。334 經說的「愛因為業」，「業」的用語，在《相應阿含》中很難與其它經說的見解一致，極有可能是譯經師求那跋陀羅的意見，或是後世的改造。因此，334 經的「愛所作名為業」與「愛因為業」，如果是「愛所作名為食」與「愛因為食」，則能與其他的經說用詞與見解達成一致了。334 經說「愛因為業，業因為眼（、耳、鼻、舌、身、意）」，說是眼、耳、鼻、舌、身、意等六根生。

佛陀說的「生死苦、苦的集起、苦的滅盡、苦滅之道跡」，也就是「四聖諦」，當中說到生死苦的苦諦，指的是「眼處、耳處、鼻處、舌處、身處、意處」等六入處；導致生死苦集起的苦集諦，說的是「喜貪俱行」的渴愛。見《相應部》『諦相應』14 經：

《相應部》56.14 經：「諸比丘！云何為苦聖諦耶？謂：六入處是。以何為六入處耶？眼處、耳處、鼻處、舌處、身處、意處是。諸比丘！此名為苦聖諦。諸比丘！云何為苦集聖諦耶？後有起而喜貪俱行，是隨處歡喜之渴愛，謂：欲愛、有愛、無有愛是。諸比丘！此名為苦集聖諦。諸比丘！云何為苦滅聖諦耶？將此渴愛無餘離滅、棄捨、定棄、解脫，是無執著。諸比丘！此名為苦滅聖諦。諸比丘！云何為順苦滅道聖諦耶？八支聖道是，謂：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定是。諸比丘！此名為順苦滅道聖諦。」

對此教導，佛陀又採取五陰的說法，教示五陰的四聖諦。在五陰之苦集諦的解說上，《相應阿含》41,42 經是說「愛喜集，是色集，觸集是受、想、行

集，名色集是識集」，而《相應部》『蘊相應』56 經則說「食集是色集，觸集是受、想、行集，名色集是識集」。

《相應阿含》41 經：「云何色如實知？諸所有色，一切四大及四大造色，是名色，如是色如實知。云何色集如實知？於色喜愛，是名色集，如是色集如實知。……觸集是受集，如是受集如實知。……觸集是想集，如是想集如實知。……觸集是行集，如是行集如實知。……名色集是名識集，如是識集如實知。」

《相應阿含》42 經：「云何色如實知？諸所有色，一切四大及四大造色，是名為色，如是色如實知。云何色集如實知？愛喜，是名色集，如是色集如實知。云何色滅如實知？愛喜滅，是名色滅，如是色滅如實知。云何色滅道跡如實知？謂八聖道：正見，正志，正語，正業，正命，正方便，正念，正定，是名色滅道跡，如是色滅道跡如實知。……云何受集如實知？觸集是受集，如是受集如實知。云何受滅如實知？觸滅是受滅，如是受滅如實知。……云何想集如實知？觸集是想集，如是想集如實知。云何想滅如實知？觸滅是想滅，如是想滅如實知。……云何行集如實知？觸集是行集，如是行集如實知。云何行滅如實知？觸滅是行滅，如是行滅如實知。……云何識如實知？謂六識身，眼識、耳、鼻、舌、身、意識身，是名為識，如是識如實知。云何識集如實知？名色集是識集，如是識集如實知。云何識滅如實知？名色滅是識滅，如是識滅如實知。云何識滅道跡如實知？謂八聖道，正見乃至正定，是名識滅道跡，如是識滅道跡如實知。」

《相應部》22.56 經：「我已如實證知五取蘊之四轉故。諸比丘！我於天、魔…乃至…人、天之眾生界，稱無上正等覺為現等覺。以何為四轉耶？我證知色、證知色集、證知色滅、證知順色滅之

道，證知受……想……行……識，證知識集、證知識減、證知順識減之道。

諸比丘！以何為色耶？諸比丘！四大種及四大種所造之色，名為色。依食之集而有色之集，依食之減而有色之減。此順色減之道者，是八支聖道。謂正見……乃至……正定者是。……由觸之集而有受之集，由觸之減而受之減。……依觸之集而有想之集，由觸之減而想之減。……依觸之集而有行之集，依觸之減而有行之減。……諸比丘！以何為識耶？諸比丘！六識身是[謂]：眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識是。依名色之集而有識之集。依名色之減而有識之減。諸比丘！此名為識。依名色之集而有識之集。依名色之減而有識之減。此順識減道者，是八支聖道。謂正見……乃至……正定者是。」

這兩部聖典的說法，在五陰的集諦上，除了對色陰的集起因緣，有「愛喜集，是色集」與「食集是色集」的差異外，其餘在受、想、行、識的集起因緣，說法是一致無異。可是不論是「愛喜集，是色集」，或者是「食集是色集」，這兩種說法都合乎「愛集是食集，食集故未來世生老病死、憂悲惱苦集」，也合於「食乃以愛為因、以愛為集；食使有情或眾生住，攝受為生」的共同說法。

「愛喜集是色集」或「食集是色集」，都是說「愛集是食集，食集故未來世生老病死、憂悲惱苦集」，因為「未來世生」即是「六根生」，而「六根」是色陰，所以才說「愛喜集是色集」或「食集是色集」。這兩種說法都契合《相應部》『諦相應』14 經，解說苦諦是「六入處」，苦集諦是「喜貪、渴愛」的說法。

如此可知，四聖諦的苦集諦，是貪喜、渴愛，而苦諦則是色、受、想、行、識等五陰，或說是六入

處。六入處即是六內入處的六根，有六根，才能有根、境為緣生識，根、境、識的因緣稱為「觸（有六觸）」，緣「觸」生受、想、行。如是有了六入處的六根，才會生起六識，加上受、想、行等三陰，即是五陰。

但是在目前為「部派誦本」形式的經說記載中，解說苦諦的五陰時，將五陰的色陰解說為「四大」，這在《相應部》『蘊相應』56 經、《相應阿含》41,42 經都可見到，把原是「色陰」的「六處」轉說為「四大」，不同於《相應部》『諦相應』14 經及『根相應』53 經的指出色陰是「六處——眼、耳、鼻、舌、身、意」。

因此，在 佛陀針對色陰做出解說的原來經說傳誦，應當是「六根」。《相應阿含》41,42 經、《相應部》『蘊相應』56 經，應當還原經說如下：

《相應阿含》41 經：「云何色如實知？六入處，謂眼處、耳處、鼻處、舌處、身處、意處，是名為色，如是色如實知。云何色集如實知？於色喜愛，是名色集，如是色集如實知。……觸集是受集，如是受集如實知。……觸集是想集，如是想集如實知。……觸集是行集，如是行集如實知。……名色集是名識集，如是識集如實知。」

《相應阿含》42 經：「云何色如實知？六入處，謂眼處、耳處、鼻處、舌處、身處、意處，是名為色，如是色如實知。云何色集如實知？愛喜，是名色集，如是色集如實知。……云何受集如實知？觸集是受集，如是受集如實知。……云何行集如實知？觸集是行集，如是行集如實知。……云何識如實知？謂六識身，眼識、耳、鼻、舌、身、意識身，是名為識，如是識如實知。云何識集如實知？名色集是識集，如是識集如實知。」

《相應部》22.56 經：「諸比丘！以何為色



耶？諸比丘！六入處，謂眼處、耳處、鼻處、舌處、身處、意處，名為色。依食之集而有色之集，依食之滅而有色之滅。此順色滅之道者，是八支聖道。謂正見……乃至……正定者是。……由觸之集而有受之集，由觸之滅而受之滅。……依觸之集而有想之集，由觸之滅而想之滅。……依觸之集而有行之集，依觸之滅而有行之滅。……諸比丘！以何為識耶？諸比丘！六識身是[謂]：眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識是。依名色之集而有識之集。依名色之滅而有識之滅。諸比丘！此名為識。依名色之集而有識之集。依名色之滅而有識之滅。此順識滅道者，是八支聖道。謂正見……乃至……正定者是。」

其餘，在《相應部》『蘊相應』57,82 經、《相應阿含》58,61 經，也都是將色陰改變為地、水、火、風等四大的說法。

《相應部》22.57 經：「以何為色耶？諸比丘！四大種及四大種所造之色，名之為色。」

《相應部》22.82 經：「以四大為因、以四大為緣，而為色取蘊。」

《相應阿含》58 經：「四大因、四大緣，是名色陰。所以者何？諸所有色陰，彼一切悉皆四大，緣四大造故。」

《相應阿含》61 經：「所有色，彼一切四大，及四大所造色。」

這種改變明顯是出自部派的改說，應當是源自分別說部的部義。見分別說部傳誦的《舍利弗阿毘曇》『非問分緣品第五』⁶、《相應部》『因緣相應』2 經：

《舍利弗阿毘曇》：「云何識緣名色？……四大四大所造色，是（為）色；由意生受、想、思、觸、思惟謂名。」

《相應部》12.2 經：「諸比丘！何為名色？諸比丘！受、想、思、觸、作意，以此謂之名；四大種及四大種所造之色，以此謂之色。如是此名與此色，謂之名色。諸比丘！何為識？諸比丘！此等有六識身：眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識是。」

銅鑠部傳誦的《相應部》『因緣相應』2 經，保持了『因緣相應』19 經、『蘊相應』54,56 經，「名色」是「色、受、想、行」的說法（行陰又稱為「思」），但又多增說了「觸、作意」。

《相應部》22.54 經：「諸比丘！於色封滯而住識者，以色為所緣，止住於色，近依喜而住，生長、增廣。諸比丘！於受封滯而住識者，乃……近依喜而住，生長、增廣。諸比丘！於想封滯…乃至…諸比丘！於行封滯而住識者，以行為所緣，而止住於行，近倚喜而住，生長、增廣。」

《相應部》22.56 經：「諸比丘！以何為識耶？諸比丘！六識身是[謂]：眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識是。依名色之集而有識之集。依名色之滅而有識之滅。諸比丘！此名為識。依名色之集而有識之集。依名色之滅而有識之滅。此順識滅道者，是八支聖道。謂正見……乃至……正定者是。」

《相應部》12.19：「諸比丘！被無明所覆、渴愛所繫之愚夫，生如是之（識）身，依此（識）身與外之名色，如是依此二者，有觸、六觸處。」

分別說部傳誦的《舍利弗阿毘曇》，在「名色」的解說上，增說是「觸、思惟」，這一部義思想揉雜入經說傳誦當中，即是《相應部》『因緣相應』2 經的傳誦。在《相應部》『因緣相應』2 經對「名色」的解說，除了原始經說的色、受、想、思（即是行），則增說了「觸、作意」。

「觸」有二解：一、身根所緣的觸境；二、根、

境、識因緣具足而指稱的「觸（六觸）」。「思惟」或「作意」的差異，是譯經師的翻譯不同，中國古譯的「正思惟」，後來玄奘新譯為「正觀」，後世又譯為「如理作意」，意思是指「追根究底的探索」，也就是「善觀緣起」。從《舍利弗阿毘曇》與《相應部》的比對，可以清楚的看到《相應部》『因緣相應』2 經，確實融攝了《舍利弗阿毘曇》的見解。「觸、作意」是增加的部義傳誦，不是古老經說的傳誦。雖然有南傳學人自行作解，認為「觸、作意」屬於想陰或行陰，但這畢竟只是學人自行作解的說法罷了。真正的重點是部派宗師著作的論義，揉雜在傳統經說當中，即不是妥善的做法。

《相應阿含》將色陰說為「四大」，應當是阿難系僧團受了分別說部影響而分出說一切有部以後，說一切有部把分別說部的「四大」說法融入原阿難系的經說傳誦。

分別說部傳誦的經說中，是用「四大」取代「五陰」、「六處」，將喜貪的對象轉說為「四大」，還

有改變苦及生死的安立為「四大」，或是將五陰的色陰，由「六入處」改說是「四大」。當後出的說一切有部，也將色陰改說為「四大」以後，佛教對五陰的色陰，視為「地、水、火、風」等四大聚成的看法，也就成為大多數部派的見解了。（參考《相應部》『界相應』30,33,35 經、『六處相應』13,14,19,20,21,22 經、『蘊相應』48,129,29,30 經，《相應阿含》308,41,13,7 經。）

註釋：

1. 見覺音《清淨道論》第十一品：參元亨寺《漢譯南傳大藏經》第 68 冊 p.217-2~6；p.217-14~p.230-13
2. 見《大般涅槃經》卷第十九：大正藏 T12 p.475.3-2~p.476.1-3
3. 見覺音《清淨道論》第十八品：參元亨寺《漢譯南傳大藏經》第 69 冊 p.280-4~ p.281-5；p.282-4~13；p.281-5p.217-14~p.230-13
4. 見覺音《清淨道論》第十八品：參元亨寺《漢譯南傳大藏經》第 69 冊 p.285-1~ 10
5. 見覺音《清淨道論》第十一品：參元亨寺《漢譯南傳大藏經》第 68 冊 p.230-7~p.230-13
6. 見《舍利弗阿毘曇論》卷十二：參大正藏 T28 p.608.2-10~22

在現實的世間
我們無法寄望
永恆的存在
但變遷不定的生命中
內在的覺醒
息苦及離貪的慈心
卻有著當下的平穩

— 隨佛尊者





【大陸】廣西省貴港南山寺禪修營

正法寶船 貴港啟航

佛正覺後 2445 年／2013 年 11 月 8～17 日

【貴港南山寺訊】2013 年 11 月 8 日至 17 日中道僧團 隨佛長老與中儼尊者、生諦尊者、生光尊者一行四人，在大陸廣西南山寺主持十日禪修，傳授 釋迦佛陀親教之原始佛教中道禪法。

隨佛長老與諸位尊者是於本月 7 日當天從台北內覺禪林出發搭機前往廣西南寧機場；一早內覺禪林的法工們，就協助理非常多的行李，由於僧團嚴守三衣一鉢的遊化生活，個人資具極為簡便，這些行李大多是僧團攜帶至廣西結緣的法寶。

當天早上法海居士一家人還特地上山供養，為僧團送行。晌午時分，法藏居士專程上山，接送 隨佛長老及三位尊者前往桃園國際機場。

當僧團搭乘的班機抵達南寧機場時，南山寺主持和尚親自接機，還有近十位熱誠虔敬的護法幫忙搬運多箱的結緣法寶，此次全程護法的法十與法道兩位居士，則已先於一小時飛抵南寧機場，等候僧團的到來。經過十多個小時的疲憊旅途，終於在當日晚間十點多，平安順利的抵達南山寺。

翌日(11 月 8 日)清晨當開靜聲響起，十日禪修就掀開序幕。在當地宗教局與地方政府的支持下，此次參與十日禪修的人數，多達百餘人。前來參加禪修的學員中廣西的法友約佔三分有二。寺方更為了接引更多的人，能夠正面的了解佛法，慈悲廣開方便之門，讓許多社會人士能夠在一定的時間隨喜參聞法味，得蒙佛法的大利。據寺方的估算，隨佛長老此次主法的禪修說法，約可讓數百人得到法益。

禪修一開始，隨佛長老便開宗明義說明，十日禪就是通過禪修學習佛法，而學習佛法就是為了讓困難更少、生活更好、遠離煩惱。長老也不忘提醒大

家：「人生在世要盡到兩個責任：第一，不要讓自己成為別人的負擔。第二，要把自己的煩惱處理好。假使不能盡這兩個責任，就會把自己的問題和煩惱擴展到家庭、社會、甚至國家。」

禪修前三天，由中儼尊者教導安那般那念。大眾按照中儼尊者的教法，一一體驗，漸漸找到坐禪和行禪的竅門，邁出了修因緣觀的第一步。而「海燕」颱風也在禪修的第四天橫掃廣西貴港，帶來了無歇的勁風豪雨，氣勢雖遠不及臺灣的颱風，陣陣的驟雨打在齋堂的鐵皮屋頂，仿若萬馬奔騰，令人肅然。但禪堂中的學員們，則為這難得的禪修機會專精禪思，不為所擾。

此次禪修，隨佛長老每日均有大堂開示。學法、聽法者甚眾，幾乎座無虛席。許多法友的多年學法困惑，也在 長老的慈悲開示與一一小參中豁然得解，內心的感動與喜悅，已非言語所能形容一二。

由於原始佛法的確當與 隨佛長老多年領眾修行的善巧，參與的學員紛紛向長老表示自己與原始佛法的相契相應，希望今後繼續學習 佛陀法教，跟隨 佛陀的腳步，走上正覺之路。

11 月 17 日上午 10 時許，中道僧團在廣西貴港南山寺舉辦的「中道十日禪」進行結營分享，隨佛長老邀請參與此次禪修的學員發表個人修行感言，現場學員認真的與大家分享自己的禪修體會，和這幾天聽隨佛長老開示之後的學法心得，由於發言非常踴躍，到當天下午三點多才告結束。禪修營結束時，請求皈依的法友竟有一百五十人之多，可見 佛陀正法的光明與造化人心力量之大！



【大陸】福建省福州市福興寺禪修營

福建福清福興寺 福田福德福報來

佛正覺後 2445 年／2013 年 11 月 22 日～12 月 1 日

【福清市福興寺訊】2013 年 11 月 22 日～12 月 1 日中道僧團在福建省福清市福興寺舉辦中道十日禪，此次禪修由中道僧團導師 隨佛長老主法，此次禪修營之修習乃止觀雙運，以止禪為觀禪的前方便，而止禪之下手處乃是安那般那之修習，而觀禪之修習則是修習十二因緣觀，這項觀禪之成就需要十二因緣法作為修習的基礎。

福興寺中道十日禪開辦的前一天(11 月 21 日)，隨佛長老及僧團法師、隨行護法居士才風塵僕僕從湖南趕往福建福興寺。歷經十三個小時的路程顛簸，晚上 9 時多僧團終於抵達該寺。

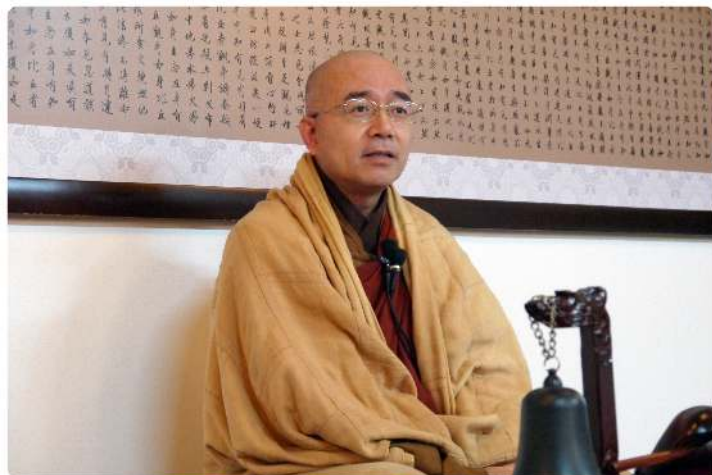
11 月 22 日一早，為期十日的中道禪修營就在福興寺正式展開。隨佛長老不辭前日舟車勞頓，早齋之後即為大眾開示，告誡學人：「只有學生準備好，老師才會出現，當一個人準備好要改變的時候，自己就是自己最好的老師。」

此次前來福興寺參加禪修的法友來自四面八方，之前參加過寶峰寺、興國寺、南山寺禪修的近百的法友也追隨而來。有法友表示：「只要可以聽聞正法，他可以自己在寺內搭帳篷來參加禪修。」儘管前來參學者甚眾，但在大家的自護護他、自他增上的努力下，十日禪修仍能井然而有序的進行。

12 月 1 日，由隨佛長老指導的、於福興寺舉行的「中道十日禪」圓滿結束，眾多前來參學的法友都法喜充滿。在結營儀式上，有法師發表感言，感嘆此次參加禪修之後的收穫，竟然要遠遠多於自己三十年的修行所得。同時，有多位學習南傳佛教的法友，在聆聽 佛陀正法之後，深感震撼，慶幸自己能於此次

禪修中及時聽聞 佛陀正法，自此之後要努力追隨中道僧團學習正統 佛說。

隨佛長老此次在福興寺開演 佛陀正法，利樂此地學法眾生，福興寺可謂是「興福之地」。多位參學法友感嘆禪修的殊勝法緣，熱情邀請 隨佛長老他日能到故鄉弘法，利益斯土眾生。最後，有近四十位法友皈依四聖諦佛教，為此次禪修畫下圓滿休止符。





【台灣】台北中道禪院

僧團在台北中道禪院附近托鉢

佛正覺後 2445 年／2013 年 11 月 23 日

【台北訊】11 月 23 日週六早晨，中道僧團的四位比丘（明至比丘、中智比丘、度明比丘、生覺比丘）決定嘗試在台北中道禪院附近托鉢，一方面可以去認識附近的傳統果菜市場，另一方面也是為了和更多的街坊鄰居結個善緣，讓大家能知道這個禪院，而來學習原始佛法。

當天九點左右，陽光普照，比丘們從台北中道禪院出發，帶著結緣品沿著伊通街向北步行，而法藏居士、法純居士在知道後，也抽空一同隨行。隊伍走進建國市場內，一位擺水果攤的老闆娘很虔誠，布施

了幾顆蘋果、橘子^①，引起了其他路人的注意與好奇詢問，好幾位女士也買水果來布施^{②③}，法藏、法純就向她們說明關於僧團不受取、不使用金錢和不吃魚、肉的戒律。大眾在建國市場待了一段時間才離開，沿著長春路走進合江街傳統菜市場，但市場內的民眾因為不熟悉托鉢而只是觀望，因此法純居士在僧眾快走出市場前，恭敬的布施栗子^④。

僧眾接著走進旁邊的長春市場內，繞了一圈就出來，然後法藏居士建議，可以到行天宮附近托鉢，於是僧眾向榮星公園方向前進，在路上遇到一位虔誠唸佛的女士，僧眾為她祝福^⑤。到了榮星公園前，大家沿著民權東路三段向西走，最後在行天宮附近，接受法藏居士的布施^⑥，結束今天上午的行腳托鉢，僧眾走進捷運站搭車到北投站，回去內覺禪林。



【台灣】台北內覺禪林

對一位堅毅慈愛的女性 表達真摯的敬意與懷念

佛正覺後 2445 年／2013 年 12 月 8 日

【台北訊】為先人植福並緬懷恩澤，道一尊尼俗家眷屬一行三十餘人於 2013 年 12 月 8 日為俗家母親 吳賴猜老夫人之往生，至內覺禪林供養僧團並舉行追思紀念會。中道僧團暨中華原始佛教會導師 隨佛長老親蒞主持，中華原始佛教會法工與法友數十人與會參加，場面莊嚴而隆重。這場追思會以長老開示、緬懷感念、歌詠唱頌、讀經回向以感念老夫人一生的良知、德行，啟發及教化有緣並且撫慰身後親友。追思會儀程於午前在家屬與僧團合照後結束。會後，家屬們以午齋供養僧團，並與法友結緣。約莫午後三點才搭乘租用大客車回彰化大村。

2013 年雨安居後，道一尊尼受命於僧團至美國紐約宣教，當接獲生母病危消息，雖打理教務後立刻趕回探望；吳賴猜老夫人約莫於 11 月 4 日下午四點十三分往生，此時尊尼就在醫院外等待紅綠燈，就這一分鐘左右，終未能見生母最後一面。尊尼只能善盡為人子女的義務，隨車陪伴母親的大體回大村老家，並協助處理後續事宜。治喪期間，僧團法師、法友也紛紛前往致意。

馬來西亞各地道場於 11 月 9 日晚上共修時，一起靜坐、讀誦經典以回向功德祝願吳賴猜老夫人善生善處。

告別式於 11 月 15 日早上舉行，而前一日法藏居士即開車載送僧團法師南下向家屬致意，並於當晚八點帶領家屬為老夫人讀誦經文。告別式當天八點，由僧團領導，來自全省各地的中華原始佛教會法友們超過六十位參加公祭，其中還有過去受老夫人照顧的馬來西亞法友，特別在告別式前幾日搭機前來幫忙。明至法師並代表僧團於告別式最後致詞，表達對吳老夫人的感念；感念多年來對三寶的護持。

吳老夫人身後的家屬於後事略告段落後，安排於 12 月 8 日舉辦供僧並追思會，一為緬懷老夫人一生堅毅持家、貞潔守道、真摯待人並虔敬護持三寶，也以供僧植福，祝願老夫人善生善處，正向菩提。



【馬來西亞】北馬各地禪林聯合慈善關懷活動

北馬法友關懷敬老 愛心送暖

佛正覺後 2445 年／2013 年 12 月 15 日

【威省訊】馬來西亞此時是進入雨季的時刻，天氣可以在豔陽高掛的一瞬間轉為陰霾密布，頃刻間下起傾盆大雨，把路人淋得濕漉漉的。然而，天氣的變化阻止不住回應實踐自利利他，熱心關懷年邁病苦的一群...

當天下午二點正，北馬區的中道禪林(檳城、雙溪大年、威省)的法友浩浩蕩蕩地兵分三路，直達威省北部檳榔東海《開心敬老苑》，進行關懷敬老，愛



心送溫暖的公益活動。

這次的活動獲得了三十多位法友熱誠的參與。法友們不僅出錢又出力，同時也匯集其他善心人士的慷慨解囊，以馬幣肆仟多元為這所老人院添購了生活中的必需品及需求物如：食油、米、蔬菜、水果、美祿飲料、罐頭食物、一輛輪椅及一張排泄便物的方便椅。

《開心敬老苑》的院長許桂玉女士是一位年過七十，身材嬌小的老婦人。對於法友不辭舟車勞頓送來大量的食糧，除了在言談下稱謝之外，對於我們物品上的助力，老人家當下心生的感激，也在流露的眼神及手握的掌心中穿透過了。

通過許桂玉院長，我們瞭解到這所養老院裡共住了五十二位的老人。住院的長者們大多數都是百病纏身。他們其中患有糖尿病、高血壓等病症，有的則是精神病及失聰症病人。許桂玉女士雖然身為院長，除了雇用的幾名印尼女傭幫忙清理、煮食之外，她也必須身兼照料老人的艱辛工作。在許桂玉院長的臉上看到的是無怨地默默付出，真令大家深表敬佩。

這次的慈善活動，我們不僅布施食物，同時也為這些阿公、阿嬤們表演四支現代歌舞，看到大家不亦樂乎！這項額外的娛樂節目，是由法原居士出動其女兒及女兒朋友的貢獻，額外的帶給阿公、阿嬤們更多的喜悅。原本法友們有備而來想為老人家們唱些佛曲以平靜心靈，正巧當天下午也來了一隊樂團，使老人們都沉醉在樂團歌手獻唱的懷舊老歌中。因此法友們則作罷，大家就無需獻醜了。最後，法直師兄帶領法友們唸誦迴向經文，祈願大家福慧增長，困難更少，生活更好，遠離煩惱。

此次的公益活動是北馬區三所中道禪林首次聯辦的活動。此次的慈善活動深受三所禪林的法友鼎力支持。雖然是第一次，但大家都洋溢在善行的喜悅下。希望此次愉快的合作，開創他日更多的善行；也為個人在有生之時種下善根，奠下他日正向的基礎。

【台灣】台北內覺禪林

大陸歌唱藝術家尋法與參訪

佛正覺後 2445 年／2013 年 12 月 30 日

【台北訊】三位大陸藝術家趁著新年到台北表演的良機，想在台灣參訪佛教寺院，其中一位大陸著名另類民謠歌手小河，因為曾在大陸網站學習隨佛長老所開示的法訊，對長老所宣說的原始佛法非常敬仰，因此一心想利用此次來台的機會，拜訪長老、僧團及台北內覺禪林。他們一行四人（隨行者還有一位負責接待的地陪）風塵僕僕的來到時，正好是大眾中午結齋的時刻。在獲悉他們尚未用餐後，負責大寮的法工馬上到廚房裏做了熱騰騰的湯麵宴客，溫暖了來訪者的胃和心。

餐後，隨佛長老在百忙之餘親自接眾，並為他們解惑。針對其中一位藝術家對於「還末有能力時，

幫助別人是否妥善」的相關提問，長老慈悲地進行了精闢的開示。

長老提到：若抱定了自己能力不足的想法，容易將現況定型，給自己設限。當碰到有人需要幫助時，則容易退縮或是過度積極。但佛家觀點認為，人不必將自己的現況定型為我「能或不能」，因為這都是「常見與我見」。從因緣的角度看則是：「什麼情況的事情能，什麼情況的事情不能」。假若我們只會用固定性的思考，將自己面對生命的態度和行為加以定型，我們就會跟實際的生活脫節，就會有很多的困擾。

臨別前，隨佛長老特別拿了開示的 CD 和 DVD 與三位居士結法緣，四位來訪者歡喜有緣能見到長老本人，並對長老簡短但精闢的開示表示有醍醐灌頂之感，希望未來在大陸能夠有機會親自參加長老主持的禪修課程。此次大陸藝術家來寺參訪在溫馨與依依惜別中圓滿結束。





【台灣】高雄中道禪院開幕

高雄中道禪林啟用 隨佛長老宣法

佛正覺後 2445 年／2013 年 12 月 14-15 日

【高雄訊】中道僧團高雄中道禪院暨中華原始佛教會高雄分會於今（2013）年 12 月 15 日在高雄市左營區美術館路 126 號二樓隆重舉行揭牌儀式，由中道僧團暨中華原始佛教會導師 隨佛長老親臨主持。

高雄中道禪院的啟用，乃是歷經兩年的找尋，並經過近一個月的裝修，才在 12 月 13 號晚上十點完成籌備作業。在這段地點的找尋期間，原始佛教會的法藏、法虔、法洲、法聚、旭榮等居士，耐心且費力的到處詢問與幫忙，終於讓高雄中道禪院順利的在南臺灣矗立起來。

中道僧團中儼、度明、生諦、生光等幾位尊者與原始佛教會法思居士，提前於 11 日由台北內覺禪林趕往高雄現場協助處理各項安置事宜，令整個籌備工作臻於完善。隨佛長老及僧團其他法師，也於 13 日傍晚抵達高雄中道禪院現場，長老對籌設工作的落實，讚嘆有加。12 月 14 日 隨佛長老在高雄禪院新址，以身心之緣起為題進行說法，以接引南部法友度越憂苦困境，午齋則由屋主法覺居士供養僧團。

12 月 15 日一早住錫臺中中道禪院的明證法師與多位台中的法友，搭乘法友安排的大客車前來高雄中道禪院，而明至尊者和臺北的法友也搭遊覽車隨後抵達，共同參與高雄中道禪院啟用法慶。

法慶於當日 9：15 隆重開始。首先，由與會法友同唱三寶歌，隨佛長老接著領眾唸誦《轉法輪經》。長老開示時回憶起多年前遊化至高雄，這片土地給的第一份供養是一杯豆漿與一個饅頭；而昨天和僧團則領受了房東的素餐供養。雖然供養的食物不同，但是供養的誠心是相同的。

開示後，隨佛長老為高雄中道禪院揭匾，並接受法界衛星電視臺的採訪。採訪中，長老說明禪院的



功能是接引法友禪修、經法研讀和修行分享。長老特別指出，學習佛法不是只在聽信 佛陀的教導，還需要每個學法者親身實踐，所以禪院就是大家學習修行的地方。但是，學習在禪院，修行則在生活。

道一尊尼接著回憶多年前僧團遊化到高雄的點滴。生諦尊者則期望高雄道場成為 佛陀正法走向世界的重要據點，透過網路成為原始佛教推向世界的一大助力。

臺北的法住、法禪、法藏，臺中的法恩、法捨等多位居士則分別獻上賀詞或分享學法的經歷和過程。美國麻州的法盛居士與澳洲雪梨(Sydney)的法奕居士則親自到場參與盛會並現場發表感言。高雄法覺居士、台南法聚居士和法開居士，還有上海法月居士也透過網路對高雄道場成立，獻上祝賀。高雄法工長法虔居士，則呼籲高雄當地的法友積極參與禪院的活動，護持道場，踴躍來當法工。

美國紐約、馬來西亞檳城、威省、怡保、馬六甲、新山、吉隆坡各地以及新加坡的法友皆傳來祝賀影片，互相期勉共同攜手走上 佛陀的滅苦正道。

儀式結束前有九位法友皈依佛、法、僧、戒。接著，以切蛋糕為開幕式畫下句點。

午齋過後，隨佛長老延續昨日(11 月 14 日)的開示，進一步對十二因緣法度越人生困境進行詳細的闡述。高雄中道禪林就在兩天的宣法活動中正式啟用，為原始佛法在南台灣的弘揚和開展掀開了新的一頁。



高雄《中道禪院》開幕特別報導

中道僧團與高雄的因緣

隨佛比丘

自公元 2002 年起，中道僧團從南傳僧團改變為原始佛教僧團以來，轉眼之間已匆匆過了十一年了。

回首過往歲月，在 1999 ~ 2005 年的七年間，僧團不停的在臺灣過著環島遊化的生活，由臺北、宜蘭、羅東、花蓮、瑞穗、玉里、關山、臺東、屏東、高雄、溪湖、彰化，再回到臺北。如此一地接著一地的遊化，不斷的傳法接引人親近 佛陀的教法，每個地方多數沒住超過兩天，隨即離開前往下一地，每個月要環島一圈半。

當時遊化是開著一部很小、很舊的臺製汽車，幾位僧人帶著衣鉢及簡單的臥具，還有各地居士隨喜布施的些許汽油券（只能加油）及高速公路回數券，即開始了遊化各地的流浪生涯。

剛開始因為各地都沒有認識的熟人，常常遊化到當地時，還不知要在何處安住？往往是先在當地公園安住，夏天用泰國式頭陀傘，冬天則用帳篷，盥洗及方便則用公園的公廁。當中有幾次印象特別深刻的經驗：記得初到花蓮時，一個佛弟子也不



識，僧團在花蓮美崙山的公園安住，山區大、樹林多，為了避免無謂的騷擾，很費心的找尋合適的地點安住。最後安單的地點是找到了，夜裏起來上公廁可走了很遠的路了。

2002 年第一次到高雄時，正是從臺東說法一天後，經南迴公路到高雄，抵達已是深夜十一點多，又為了尋得安住處，輾轉尋到壽山的公園。

一行人到了壽山上的公園時，已經過了午夜十二點，接著又在黑暗的壽山公園裏，尋覓搭帳篷的地點，摸黑搭好帳篷已經是午夜一點多了。雖然當時可說是疲憊不堪，但一躺在帳篷裏休息，即已心滿意足了。

記得個人當時在帳篷裏，從透氣的窗洞看著外面天空的月亮，心中浮現的不是厭倦的心緒，而是感謝與喜悅。感謝 佛陀的教導，慶幸這一生能夠體驗遊化的流浪生涯，親身在居無定所、飲食不定的流浪中，學著度越身心的不安，開展身心的智覺與安穩，將生命經驗分享給各地不識的人。在清涼的月色中，我想起 佛陀對比丘的教誡：「每個人走一條路，不要兩人同行，向不認識的人說法，傳揚正覺之道。」

當想到此，心裏說著：「佛陀！弟子遵守您的教誨，流浪的遊化十方，向不認識的人傳說正覺的教法。」

隨後，又想起傳說是出自朱元璋的一首詩：
「天為羅帳地為氈，日月星辰伴我眠，夜來不敢長伸腿，恐把山河一腳穿。」

個人沒有明太祖打天下的氣概，但是對「天為羅帳地為氈，日月星辰伴我眠」的詩句，深有所感！

帳外是月光清亮，而內心也是安寧平安，雖然一天的身心勞疲，但是野外的隨處安住，無礙於無夢之眠。清晨五點多，在晨起運動的人聲中醒來，出了

帳篷前往公廁漱洗後，回到帳篷略事收拾時，已有晨間運動的善士，見有僧人在外露宿修行，自行下山，購買豆漿、饅頭前來供僧。看著信士氣喘吁吁提著飲食前來，供養清簡，但是誠心感人。用餐後，僧團隨即為該善士說法，報答供養的恩情。

十一個年頭過去了，現在已在高雄確立了傳承原始佛教的中道禪院。12 月 14 號啟用宣法的當天，身為房東的法覺居士，誠心的供養僧團在高級的蔬食餐廳用午齋，席間看到豐盛細緻的餐點，隨即想起十一年前在高雄壽山公園接受的第一份供養。雖然豆漿、饅頭與高級蔬食餐廳的細緻餐點不同，但都是出自誠心無偽的布施，都是可貴無可替代的功德福田。

那份豆漿、饅頭迎接中道僧團的到來，而高級蔬食餐廳的細緻餐點，應當是迎接原始佛法的到來。唯有迎接僧團，佛法才能隨著僧團的足跡，傳入高雄這片土地。二者都是清淨的誠心，都為正法的流傳，做出無可替代的貢獻。

用完午齋，我提醒來自馬來西亞的中智、度明、生諦等三位比丘，中道僧團能夠前去馬來西亞傳法數年，不從馬來西亞拿取供養，都是得自臺灣的資助與支持，因為中道僧團的僧眾是生活在臺灣，而前去馬來西亞奉獻生命。現在你們從馬來西亞來臺灣學法生活，受到斯土斯民的照顧，一定要感謝臺灣這片土地與人民，要報答臺灣的人民。我們都是華人，不論在那裏，都要關心當地的華人，不要只想著我是馬來西亞人，應當要記著我們是出家人。關懷生命，是出家人的道路。

現在中道僧團來到了高雄，關心高雄的民眾，即是中道僧團的道路與責任。

至心祝福 佛陀的光明照耀高雄

佛日增輝 法水長流



高雄《中道禪院》開幕特別報導

佛陀的光明照耀高雄

台北 法洲

高雄中道禪林在法友約兩年尋尋覓覓辛苦的過程中，落腳在鼓山區美術館路 261 號二樓，面對著八、九甲的高雄美術館，世尊的法教正式在寶島南台灣啟航，利益廣大的人民群眾，走進隱沒二千多年佛陀的中道禪法。

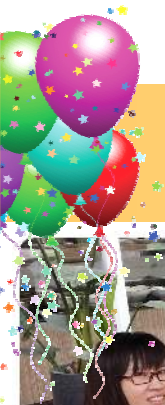
道場施工在即，經過幾家廠商遴選，還是邀請過去幫忙台北中道禪院及台中中道禪林建設工程的蔡先生施工。因大家都是台北下來，本想租一間房子一起住舒適些，蔡先生堅持不要，要睡在工程現場，如此則可以早晚加班，多趕些進度，早點完工。他們一共來了三位工程人員，工程進行中，才知道是一門三代三傑，為高雄中道禪林盡心盡力施工，也象徵著無間隔傳承的重要，不會夾雜其他派流。

如同隨佛長老接續著二百年前研究佛法的先驅者，到近代北傳菩薩道大德泰斗印順導師之研究，最

後從南傳《相應部》與北傳《相應阿含》比對出佛陀的原說。感謝所有先賢前輩，讓現今所有後世學人、法友、賢友得聞世尊原說、原教、原貌，也感恩、感謝先賢前輩們與隨佛長老，再次讓佛陀正法重現人間。

在每天施工的過程中，三代老中青，嬉笑吆喝一籬筐，當合作無間時，就如同朋友一樣沒分大小，盡





心盡力把工作完成。當有意見時，老人家就是最後的仲裁者。可是到了下午完工用晚飯時，年輕的孫子反而變成是老大，點菜都是自己最喜歡吃的；老中二代疼惜孫兒，就算不喜歡吃也都不作聲。

夾在中間的兒子最苦，時而偏左，時而向右。看見這樣的場景就想起長老常說過的佛法：事事物物在經驗中改變，在改變中經驗。在父親的前面是兒子，在兒子的面前是父親，在工作當中是團隊中的一員。人們常在固定不變的我見與常見中，一成不變的認為都是我。在這因緣的影響當中，緣由的現況一直

在改變、只見因緣不見有我。

道場工程進行中，高雄法友相繼來關心禪林、幫忙打掃，慰問，與護持道場所需物品。空間之餘，大家一起聚餐，討論日後道場運作時，該如何發揮最大利益大眾之事。

感謝 中道僧團，感謝隨佛長老，感謝社團法人中華原始佛教會

感謝 來自十方法友與大眾的護持幫忙，讓佛法的光輝在高雄點亮、傳續。



高雄《中道禪院》開幕特別報導

處境與困境

本文選自十方法界衛星新聞採訪報導內容整理

隨佛長老開示/網路書記組整理

無論是信佛教，或者沒有信佛教，請問來自四面八方的學人，我們學習的目的是什麼？

現實的人生有種種的問題與困難，我們才會學習，而學習的目的應當都是為了解決現實人生的問題與痛苦。

如果學習的佛法，對解決現實人生的問題與痛苦，沒有直接的關聯，也沒有實際的幫助。試問：我們為什麼要學？為什麼要信？為什麼要浪費人生的歲月和精力來學習、參與呢？

任何可貴的學習，都要教導人們如何正確的了解問題與困難，因為這就是解決問題與困難的基礎。因此，學習的內容，不能教人們逃避問題，因為逃避問題即無法正確的了解問題。唯有面對問題，才有可能正確的了解問題與困難，特別是要了解問題與困難的原因。

在人生的歷程裏，我們要如何遠離煩惱呢？首先要了解任何的困難與煩惱都有原因，因為一定有原因，所以必有解決的辦法。因此，遠離困難與煩惱是

可行、可及的事。依據「有因有緣集世間，有因有緣世間集」的明見，我們不會懷著沮喪與絕望的心態來看待人生的困境，反而能從因緣的明見與立場，面對與了解生活的問題與困境，讓現實的生活更好、困難更少。

我們也能在因緣的明見裏發現：人生有過程，不會有成果。任何努力的意義與價值，不在我們得到甚麼，或是完成甚麼，而是經歷甚麼、做了甚麼。任何良好的耕耘，獲得的良好經驗，都是生命的歷程，不會是「收成」。

當我們明白這是事實，也就可以坦然面對了。因此，我們會明白人生當中的任何挑戰，絕對不是人生的「困境」與「絕境」，只會是當前的「處境」。「處境」是不斷改變的歷程，而「困境」與「絕境」則是不知現實緣起的無奈心境。如果我們能夠用智慧來看，經由對問題原因的明見，透過消除或改變形成問題的原因，困難即可消除或改變。因此，困難就是我們的處境，而不是困境與絕境了。



高雄《中道禪院》開幕特別報導

高雄道場首次共修圓滿

網路書記組報導

相信很多人都覺得高雄的法友因緣特別好，自從上週啟用典禮之後，隨佛長老便決定讓僧團師父輪流親臨高雄道場駐錫，讓法友有更多的機會親近師父們問法。本週六（12月21日）道一師父便偕同法思居士風塵僕僕南下。連線前一晚的測試效果十分的良好，接下來，就是等待隔天法友的到來。

早上法友陸續到達道場，師父先帶領大眾做早課，並靜心等待長老昇座說法。上午連線長老談及近二十年來南傳派系的流變，以及中道僧團堅持原始佛教的立場，也提到當年成立內覺禪林的艱辛時光。各地法友們聽聞長老及僧團一路走來的辛勞，心中各有感念。

下午，長老特別針對在家居士的修行困境，加以指導及開示。長老慈悲的告訴學眾，修行其實是要

改變生活的型態，但實踐起來並不容易。因為生活型態與我們的感情模式、人格特質有關，改變生活型態有如改變長久以來的情感模式與人格。但是惟有改變，才能落實修行於生活當中。隨佛長老也提示我們，將生活的時間作妥善的運用，些許時間休息，些許時間留給自己，些許時間留給其他生命，其餘最重要是好好耕耘生活，還有面對人生。下午的開示，是長老將一份最豐厚的新年禮物送給我們。願法友們能在新的一年，道業更加增上。

一天的連線結束之後，道一師父慈悲地與在場的法友們敘談，法友們藉由這個機會，趕緊提出學習上的一些問題，道一師父不藏私地將自己修行經驗分享予大家，也對法友提出的問題做了詳盡的解答。這樣的互動方式，法友們都受益匪淺，高雄道場的首週連線，在法語交融、歡笑連聲中圓滿結束。



廣西 貴港南山寺《中道十日禪》系列報導

正法寶船貴港啟航 南山寺十日禪紀實

Bhikkhu Lokadīpa

2013 年 11 月 7 日，中道僧團 隨佛長老與中嚴尊者、生諦尊者、生光尊者一行四人，前往大陸廣西南山寺主持十日禪修，傳授 釋迦佛陀親教之原始佛教中道禪法。

一大早內覺禪林的法工們，即為僧團準備隨著班機攜帶的各種法寶，忙碌的整理和打包了幾箱的行李。師父們的個人資具不多，絕大多數的行李，都是為眾生、為佛教的承負。法海一家人溫馨的上山供養，大夥歡喜的相處一堂。近中午十二點時，由明至尊者和法藏居士開車送 隨佛長老及三位尊者前往機場。

抵達廣西南寧機場時，南山寺住持和尚親自接機，還有近十位熱誠虔敬的護法幫忙，而法十居士與法道居士則先一小時飛抵南寧機場等候僧團的到來。經過十多個小時的疲憊旅途，終於在當日晚間十點多，平安順利的抵達南山寺。

此次參與十日禪修的人數，多達百餘人。寺方為了接引更多的人能夠正面的瞭解佛法，更慈悲廣開方便，讓許多社會人士能夠在一定的時間隨喜參聞法座，得蒙佛法的大益。據寺方的估算，十日的說法禪修約可讓數百人得到法益。

第一天(11/8)

中道十日禪每天清晨4點起板，4點半由中道僧團的中儼尊者帶領大眾做早課，早課後大眾即開始禪坐靜修，直到長老來為大家授八戒。長老為大眾授完戒後，繼續為大眾做些簡略的開示：「在這十天禪修裏，將教導大家學習純粹的佛法，回歸 佛陀之道。學習佛法是要讓人能夠承擔起兩項責任與義務，第一是不讓自己成為別人的負擔，第二是承擔起處理自身煩惱的責任，不將個人煩惱變成別人的問題。如果可以通過內在的覺悟，承擔起這兩項必要的責任，才能真正落實自利利他的大用。」

接著是由中儼法師教導大家修習止禪，許多初次學習禪修的法友，從正確與完整的禪修學習中，感受到那份真正的踏實，並且法喜充滿。

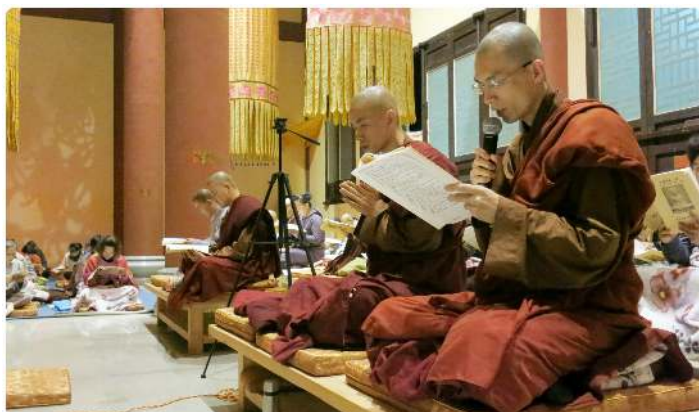
傍晚時分，隨佛長老開示：「禪修的主軸在開展更好的生活。有三個要點就是：問題更少、生活更好、遠離煩惱。人生每天都有困難，每天都要面對困難，每天要解決困難，人們總是有理想而努力追求理想，若不檢討理想的內容，人生就會陷入困境而不可自拔。隨佛長老告訴大家：「每個人每天都是二十四小時，但是多數的人將精力與時間用在無益於現實與現前上，使得整天為人生忙碌煩惱，卻又無有太多具體的實效。學習佛法及禪修，正是讓人們看清當前的身心實況與生活事實，將精神與時間用在處理現前的身心及事務，不需要額外的貴人相助，就能即時的改善生活品質，提升生活的效能。」隨佛長老的開示，

不僅讓全體參與禪修的法友，感到耳目一新，更倍感佛法的實際、實用、實在。

做晚課的時間，亦是由中儼法師領眾做晚課，晚課後繼續靜坐禪修，晚上隨佛長老再為大眾說法。隨佛長老開示時指出：「佛法的精要是內在的覺悟，不是信仰聖靈救贖。若一個人做了許多不當之事而傷了許多的人，最後他為了怕有惡報而祈求聖靈救贖，經由向聖靈禮拜懺悔，讓他所做之惡業能夠消除。試想，如果真的能消除，那被他傷害過的人情何以堪呢？這是違反因緣法則的。學佛之人要務實地面對人生，化逆境為順境，自利利他，讓生活更好，入家興家，入國興國。」隨佛長老的這一番開示，不但激勵了全場聽眾，也鼓舞了學法者的信心，得到全場聽眾的掌聲。

第二天(11/9)

天色未亮，南山寺外的一般民眾正熟睡著，南山寺內的起板聲已喚醒每位睡夢中的禪修者，學員在各自盥洗後，即往禪堂裏準備做早課。每日清晨，長老都會為學員授八戒，有法友問為何要受戒？長老說：「人們都不喜受約束。但社會上許多的衝突和犯罪，大多數是因不約束自己而來。自我約束不代表喪失自己的自由，而是學習如何跨越自己的障礙和煩惱。不要認為守戒是受約束而煩惱，守戒是尊重其他生命的表現。假如每個人都約束自己，大家才能分工合作，才能相互信任、相互尊重。」



晚上，隨佛長老開示：第一次經典結集中所謂七事相應教，由於結集是分類編集，看不到佛法全貌，佛弟子修行就像瞎子摸象一樣，到後來就開始分裂，各宗派教理皆不同，莫衷一是。經過二千多年的時間，近代東西方國家，經歷代的學者考證佛教歷史下，最後隨佛長老在 2008 年還原了菩提道次第。佛法的菩提道次第是四聖諦三轉、十二行，也是成就阿耨多羅三藐三菩提。隨佛長老告訴大家：「 佛陀的教法完全沒有神祕色彩，學了以後會很有信心地朝向解脫。」

第三天(11/10)

天氣變得濕冷，但不影響大家聽聞正法的熱情。有



位居士虔誠的布施水果，隨佛長老為布施者給予祝福。

長老不只一次地告訴大眾，學習佛法的人，要像向日葵一樣向著陽光，修行有沒有開悟是其次，重點是生活要過得好。在場的每位法師及法友有如醍醐灌頂一般，法喜充滿。

禪修進行第三天，許多新參的法友已開始腰酸背痛。於是中儼尊者教大家做一些禪坐後的運動，可讓長時間禪坐而疲勞的身體得到舒解。

接著隨佛長老為大眾講述佛教傳承的流變，從佛陀時代一味和合的僧團，演變到佛滅後一百一十六年分裂成二大師承三大僧團的過程，最後分出十八派，各宗各派教說紛紜。 佛陀是覺者，不是宗教家或哲學家，我們想知道的是事實，不是想知道誰的思想；而佛陀從未說自己的思想，只說事實，佛法從來沒有反對現實，而是將人們錯誤的知見導向符合於事實，讓人們不再跟隨任何人的思想，而是跟隨事實。

第四天(11/11)

雨持續的下，地面有些積水，有虔誠的居士發心準備雨鞋，解決積水行走困難的問題。

長老跟大家強調：「教你們不是要你們去做老師，不要說自己開悟，要檢視自己煩惱減少多少？不要總是希望得到什麼？反而是要捨棄什麼才是，並且把捨棄了什麼表現出來。」

長老開示提到：「 佛陀教導弟子們的是『諸法因緣生』，只有過程而沒有所謂的結果。應認真努力於當前，不要期待結果；並且『諸惡莫作，眾善奉行』。如此大家才能互相幫忙，自利同時也利他；自己增上，同時也讓別人增上。這樣的人生態度才會讓一個人『入家興家，入國興國』。」全場的聽眾為之動容，莫不拍手稱是。

第五天(11/12)

隨佛長老分享自己過往學佛的歷程，說自己年輕



就進入佛門，至今已超過四十年，在佛門裏看了很多，體會也很多，其實人們追求的不是外在的宗教，而是內在的需要。宗教存在的意義在於有機會滿足人們內在的需要。隨佛長老強調學法者要有做人的基本教養，不管是學什麼法，大家都是在痛苦中學習，彼此可以分享經驗，不必相互攻擊對方，道場的每一物品都是眾生的布施，大家才可以來這裏修行，這就是他們樂於分享。這世間有很多的苦難，也就是因為有人願意付出，才能感受到世界的溫暖。隨佛長老更呼籲法友，在二十一世紀的時代裏，原始佛教在華人地區顯現，身為華人是幸運的，因為隱沒二千多年的佛法要重新還原，光靠南傳大藏經是不夠的，漢譯大藏經各宗各派的歷史和教說也必須要研究，這對非華人來說，有相當大的困難，因為華文很難學，而我們華人很幸運能看懂華文，所以要學原始佛法不是困難的事，我們要珍惜這得來不易的殊勝因緣，大家要共同努力，讓原始佛法能夠利益這片土地人民。

第六天(11/13)

隨佛長老對大眾開示說：有許多人認為學佛的人

不能過著好日子，過好日子會被視為安逸懈怠，事實上佛教並沒有教人不能過好日子，佛教教人要努力當前，如果努力卻不能過好日子豈不矛盾？佛陀教導我們要自利利他，修行先利益自己不是罪惡，只要不損人而利己就好；修行不要去預設該如何做才叫好，只是一個過程，不會一直都這樣；修行也不要去定時間，因為每天的因緣不同，如同開車一樣，每天的路況都不同；修行難免有逆境，而逆境就是最好的善知識，難過和痛苦本就是教育的一部分；修行是我們在改變，而不是量多量少的問題，道理明白但內心沒有真正想做，那修行不會進步；修行也不在於盤腿，禪修是要我們看清楚自己內心在想什麼？

很多人的認知和現實脫節，所以活在現實裏當然有苦。活著不要忙著肯定自己，也不要忙著滿足需求。有些人學佛，越學越自我、固執、貢高我慢，如果活在這要讓別人肯定，會活得不快樂，因有人肯定就會有人否定，一定要記住這件事。

第七天(11/14)

隨佛長老在大眾中開示：「佛法是講真實而不講需要，宗教則是講需要而不講真實。光憑這一點，你選擇佛法，即使沒有開悟，也值得尊敬。佛法的重點在看清人生的真相，在身心的緣起當中，有貪欲和瞋恚的種種造作；看清生命可參與卻不可主宰，能經驗卻不能擁有，所以大家要珍惜現在的因緣而不是保持現在的因緣。」

第八天(11/15)

隨佛長老為大眾講禪觀的重點，禪觀要先觀十二因緣法，不能直接觀無常，直接觀無常不但不會解脫，反而會讓人生態度變得很消極避世而脫離現實生活。若人生脫離現實生活必然與現實對抗，和現實對抗只有痛苦而更厭棄這個世間，以為這樣就是離貪。佛教講的離貪不是什麼都不要，而是認真在現在，但不保持現在，不對現實抱著不合實際的期待。人之所

以要保持現況，是因為現況對你有利，重點在對你有利而不是現況，所以只要努力現在就好。我們禪修是為了生活，生活不是為了禪修，人生重點不在於成就，而在於平安。

隨佛長老也呼籲在座的出家人說：「我們出家人是為了幫助苦難的眾生，不是為了宗教發展，就像醫生一樣，是為治眾生病苦，不是為了蓋醫院。出家人關懷眾生是出自本身的素質，而不是為了得到更多供養；出家人在說法後不接受供養，因為說法是為了利益眾生，不是為了得到更多的供養，這是 佛陀制定的戒律。現代的出家人不能只想自己得到供養就好，也要為後世的出家人著想， 佛陀當年也是因為這麼做，後世的佛弟子才能有飯吃，後世佛弟子有飯吃，佛教才能繼續傳承下法。」長老勸勉每位出家人奉獻自己為僧團盡一份力量，所有的榮耀歸 佛陀，成就歸僧團，利益歸十方大眾。

第九天(11/16)

禪修已進入最後階段，隨佛長老除了為大眾開示禪觀步驟，也為大眾開示：「人們應當拋棄『業障說』和『宿命論』的錯誤知見；應依照 佛陀所開示的因緣、緣生的正知見，務實實際的面對人生的問題和困難，努力耕耘於現在，精勤於當前，如此才能在斷除貪欲的過程中開展出光明的人生！」又：「生活的目的不是為了禪修，禪修的目的是為了生活」。長老要大家謹記這句話，「明白學習佛法是為了讓佛弟子的生活變得更好、困難更少、遠離煩惱，而不是適得其反，讓大家在學法之後都變成『火星人』。佛教不強調自由自在，但強調責任、承擔、努力；佛教是智慧的正覺之道。四聖諦不是宗教，而是解決問題的方法。」

此次禪修，隨佛長老每天都會隨機開示。來學法、聽法者甚眾，每日都座無虛席。諸多法友學法多年的困惑，經長老幾日的慈悲開示下豁然得解，內心的感動與喜悅都溢於言表。所以，請求皈依的法友竟



有一百五十人之多，可見 佛陀正法的光明和力量是如此之大！眾多法友能皈依 佛陀正法，是因為 隨佛長老所開演之原始佛法的特質是務實實際，完全區別於一般信眾心中「誤解」的佛法。

第十天(11/17)

禪修的最後一天， 隨佛長老特別強調：「佛教從頭到尾都沒有大小乘之分，只有一乘菩提道。在佛陀原始教說裏，十二因緣法加上八正道合起來叫做四聖諦，但後世佛弟子卻把四聖諦叫做小乘，把十二因緣叫做中乘，不是很奇怪和矛盾嗎？佛教沒有大小乘之分，佛弟子該感到歡喜才是。因為佛教內部各宗各派的林立，彼此教說不同互相對立，就是因為有大小乘的觀念才造成的，如果佛教沒有大小乘之分，佛教才會團結。」

隨佛長老提醒大家：「我們都是 釋迦牟尼佛的弟子，佛弟子要盡量團結，不要再講大小乘了。解脫就是成就阿耨多羅三藐三菩提，是同一件事，不是兩件事，是一乘道，沒有分解脫道和菩薩道，因此佛弟子們以後可以不必再做痛苦的選擇了。」

中道十日禪在隨佛長老的慈悲主持之下，已進入

尾聲，接下來是學員心得分享。眾多參加禪修的法友都法喜充滿，紛紛踴躍分享自己在這十天裏的禪修體驗或心得。法友表示，學法多年，心中的疑惑終於得解，找到了道路，並重新樹立學法修行的信心。也有法友感動的表示，隨佛長老在 佛陀入滅兩千兩百多年後，再燃 佛陀正法明燈，為大陸法友帶來了佛法的光明。也有法友在這十天禪修裏，得到法的利益，希望隨佛長老能長久住世，好帶領眾多佛弟子，重登佛陀正法的寶船得渡彼岸！當中更有諸多女眾法友，在經驗分享的時候熱淚盈眶，甚至有些人是幾度泣不成聲。她們都是因為在過往學法的歷程中被錯誤的知見所誤導，導致自己不但未能在學法的過程中斷除煩惱，甚至更有人連正常生活都有困難。聽到隨佛長老的開示後，她們才明白自己往昔所走之路的錯誤。幡然悔悟的同時，懊悔之情與感恩之心交雜，所以才難掩激動情緒而無法自制。

由於在場的法友非常歡喜踴躍的發言，所以隨佛長老為了讓大家有更多時間分享自己的經驗，決定把預定在上午結束的結營儀式延續到下午三點多鐘。最後，在眾多法友熱烈的掌聲之中，此次十日禪修營正式圓滿結束。（相關照片請見封面裡彩色頁）

長相思～南山寺

吉林 正詮

山一重，水一重，身向南山竹林行，憐蛾紗罩燈。

風一更，雨一更，暮鼓唱罷晨鐘鳴，禪門修梵行。

山一重，水一重，是通磬師父，小瓚師兄與我從長春乘坐火車歷時 40 多小時到達貴港，風一更，雨一更，禪修期間偏趕上颱風海燕登陸，但是這颱風卻沒有給南山寺和貴港帶來麻煩，反而氣候涼爽適宜打坐。這兩句也借用了納蘭性德先生的長相思裏面的兩句，為我所用也恰到好處。

南山寺禪修感悟

因緣好得遇，此時正可惜。 隨佛修正道，次第向菩提。

廣西 貴港南山寺《中道十日禪》系列

佛教徒路在何方

南山寺【原始佛教十日禪】之感

新疆烏魯木齊 法宏

1992年，在全國風靡氣功的熱潮中，我有幸聽聞到了佛教。之後我受一朋友幫助，每月可看她訂的《佛教》雜誌，常被一股清涼溢養心肺。每當夜晚睡在床上我總會用神秀的名偈「身是菩提樹，心為明鏡台，時時勤拂拭，勿使惹塵埃」來檢討自己；每當煩惱生起我又會用六祖的名偈「菩提本無樹，明鏡亦非台，本來無一物，何處惹塵埃」來寬導激勵自己。

我熱愛佛教，為之癡迷，1997年我借助一個因緣，在我事業達到頂峰時，提前退休去尋找心目中的佛教，皈依了三寶，接觸到淨土，一學就是十多年。在「一部無量壽經，一句阿彌陀佛，一生成就」的教導下，我下定決心將《無量壽經》背了下來，每天早晚跪在阿彌陀佛面前背一遍，其他時間就是學習佛經，傳播佛法，隨唸「阿彌陀佛」，將工資多數用於宏法，積極參與助唸活動，並擔任為臨終或已亡者開示的角色，發心把亡者都送到極樂世界。一些佛友也爭相與我約定，倘若臨終，務必為其開示、助唸。

佛友的信任使我倍感壓力。丈夫說我癡迷，不好好過日子；兒子說我煮的飯不好吃，不像當媽的。家庭出現了危機，我成了移動炸彈，碰著誰炸誰。終於，丈夫忍不住了，將我趕出了家門。而我毫無怨言，正好修行，向他說聲：「謝謝！珍重！」就收拾衣物去了安徽的一間禪寺待了一段時間，想要出家，寺院也很樂意，打算打完佛七，就回去與丈夫辦手續出家修行。但是，一些事情改變了我的想法又隨夫回家，隔年後他突發大面積腔息性腦梗，半身不遂、肝硬化、氣管炎哮喘等一起襲來，於是我盡心盡力地侍奉他，並耐心地勸說他皈依了佛門。終於他也成了

佛教徒，且每天吃力下跪向佛磕頭。歷經五年終因肝病而去。好在沒受多大痛苦，我又四處為他超度了四十九天，到底在那道，我只將心盡到。

他走了，我身體也垮了，貧血、低血壓、胸悶、心慌、氣血雙虛，懶言無語、說話無力。從他生病，我就再沒參加過助唸。

我開始反思，一定是我“業障深重”，於是投入唸經、還債、消業的熱潮中。整整三個月，每天念七部《地藏經》消業障，消了自己、消家人，燃香不斷，三支接著三支的燒，並在自己手及手臂上用棉線繩沾上香油點燈供佛消業。房熏黃了，氣管不暢了，胸部也不適了，頭也發矇了，舌頭也疼得不想張口了，終於也完成任務了。又燒了大量的金元寶、冥紙、冥錢。並寫了許多要超度的對象牌位和為他們做皈依的證書，還加蓋三寶印章和往生咒章。

一天，一位法友告訴我藏傳佛教特別好，由四大堪布親自上課。於是我參加了近五年的學習，學習非常緊張，任務非常繁重，幾乎無法完成，十萬、十萬的要修五十萬，我想生命在遞減，趁著還有力氣，先完成十萬個磕大頭吧。於是每天不停地磕大頭，從幾百到上千，一直增到了兩千個，站起來兩腿直發抖，磕下去還會睡著在地，飯也吃不下，多年一直一日一餐，雖然精勤努力，但始終難以與佛相應。我迷惑不解：為什麼佛陀時代一次的經說，就會有弟子證得果位，而我們現在笨嗎？為什麼修行如此不得法？「佛啊！您當年所說的法，我去哪兒找啊？」鑒於一些疑惑難以解開，我舉首望天長歎：「解脫之路在何方？」

又一位法友告訴我“心中心”法是最高的密法，六個手印一個咒，保證往生，一坐就有感覺，我半信半疑說先試試看，果然一修就有感覺，於是就去灌了頂，法友們個個都瀉肚排業障，我卻沒有，我難過極了，真可謂“業障深重”。反正也沒其他法可修，先修吧。修了半年感應還真不少，能飛，卻飛不高，又不能掌控；有爆炸聲，卻又沒開悟，什麼也沒有。難道開悟就是什麼也沒有嗎？修了二十年了，內心卻始終不踏實。「慈悲偉大的 佛陀，請賜予我您當年所說的法！讓我破迷開悟獲得解脫。」我內心不停地祈求著。

突然一天，我接到一個電話，是很久以前在四川成都樂至報國寺一起學習淨土時的法友，我立馬趕去會面，到了社區，一見面才知她已出家，法名“上尋下法”我簡直都沒認出來，她就是讓我第一次聽到原始佛法的大恩人。她慷慨激昂地向我傳播著原始佛法，我聽得震撼，熱血沸騰。啊。這就是 佛入滅三個月，聖弟子結集的經典；這就是 佛陀當年所說的法。多麼令人感動，多麼使人激動。我終於得到了最原始的佛法。感恩尋法師不辭辛苦到處找尋到我，向我宣說 佛陀當年的教法，我拿著尋法師給的隨佛法師說法的光碟和資料回到家，立即打開機子聽了起來，雖然沒有圖像，但我也興奮地聽著那隱沒兩千多年的佛法，我感動，原始佛法顛覆了我過去的已知，使我疑惑大開，多年的不解豁然開朗，我不禁拍案而起，大聲叫喊：“這才是我要找的佛法！我興奮極了，每天十集十集地看，如獲至寶，並不停地記錄，法的寶貴使我對每一個字都不願放棄，我開始一個字一個字的記錄整理，反覆聽、反覆記，不漏一個字，將【隱沒兩千年的原始佛法】五集整理完畢，後來因手摔斷就沒再繼續了。

為了能見隨佛法師，我給尋法師建議，大家湊錢祈請隨佛法師到大陸來宏揚原始佛法。尋法師說：「正商量此事。」我說：「太好了。我也出五千元。」於是我快快的將五千元匯到了群主帳上，後來

已實用在隨佛法師由雲南到西安的路費。

當我第一次見到隨佛法師，我心中充滿著無限的喜悅，我真實地看見佛陀的弟子再現。感恩世界多國的佛學精英們，歷經兩百年五代人的努力，將最原始的佛法還原給人類；感恩隨佛法師歷經二十多年艱苦地做了大量的佛經比對工作，將 佛陀的原說還原於世間，並宏揚寰宇；更感恩隨佛法師能到中國大陸來宏揚原始佛法。

從我歷盡周折參加寶峰寺三期禪修，到不遠萬里參加南山寺第四期的禪修，我倍感佛法的珍貴，雖然這次路途遙遠到近萬里，坐飛機到南山寺途中也還要輾轉四次才能到達目的地，又沒找到個伴，但是我不怕。我帶著睡袋、拖著箱子，背著背包、手提一箱做供養的新疆葡萄，就這樣一個人從中國地圖的雞尾巴向著地圖下方的雞脖子南寧貴港南山寺出發了。我的信念就是只要隨佛法師到大陸來，我就要追隨去接受佛陀正法的教導。未經過漫長歲月的祈盼，哪能體會到「正法難聞」的艱難？未經過黎明前黑暗的掙扎，又怎麼能有見到光明的喜悅？未經過因緣法、四聖諦的洗禮，又怎能獲得身心的解脫？若問佛教徒路在何方，我終於有了答案，那就是在原始佛教的教法、戒律中！我暗自發心，只要我得到一盤原始佛教的光碟，我就將它化成十、百，甚至更多的傳播出去，讓正法之光恩澤邊疆。

原始佛教是電腦刷新鍵，刷新了我的生活，使我從等死的荒涼中走向清涼；原始佛教是修行的金鑰匙，為我打開了生死輪迴的解脫大門，使我見到了十二因緣法，知道「此有故彼有」，明白「此無故彼無」；原始佛教是正法大太陽，照亮了我的心房，讓我看到修行大道一片光亮；原始佛教是大學校，轉動著正法之輪，度化眾生，使我們學會智慧生活，耕耘當下，改變自己，從而使生活越來越好，困難越來越少；原始佛教是大法船，滿載著佛弟子浩浩蕩蕩地駛向解脫的彼岸。



廣西 貴港南山寺《中道十日禪》系列

千金難買 百年難遇 身心舒暢 得未曾有

大陸廣西 正迦

鐺～鐺～鐺～

一陣雄渾的鐘聲響起，新的一天開始了。我迅速的起床，穿衣、洗漱、收拾床鋪，舒活筋骨，戴好止語牌，在月光下深吸一口清涼的空氣，便朝大殿走去。凌晨 4:30，在大殿開始我們每天的早課。以往這個時間我還在家裡睡得正酣，即便是到了天已放亮，也要等鬧鐘響過兩次，在床上賴幾分鐘才起床。但如今不同了，現在是在廣西貴港南山寺，我在此參加 隨佛長老主持的為期十天的禪修課程。

早課還沒開始，很多法友已經在大殿裡用功，大家神態平靜，端身正坐，專心的修習“安那般那念”。我靜靜的禮佛，然後開始閉目端坐，調整呼吸、放鬆身心，念住一處，以克制自己此時的依戀與不捨心情——今天是禪修的最後一天，過了今天，我將和這裡的一切說再見了；過了今天，我將告別慈悲的 隨佛師父及和善的法友，告別這裡的晨鐘暮鼓、鳥語花香；告別這清淨、祥和的桃源學堂——南山寺。在這裡，我經歷了人生第一次禪修；在

這裡，我聽聞到殊勝的佛法；在這裡，我結識到很多善良、真誠的法友。這一刻，我的思緒還在不斷翻騰，安那般那念的大壩未等築好，就被心念沖得潰了堤；但令人欣慰的是，在這裡我沒有留下遺憾，因為禪修期間，我已經把全部的精力都投注其中，在這裡的每分、每秒都沒讓它虛度，想到這兒，心裡才稍稍平復。如果你們問我，這幾天禪修的感想或收穫為何？我會對你說 16 個字：「千金難買，百年難遇，身心舒暢，得未曾有」。

十天，讓我懂得了什麼是現實。現實本沒有所謂的苦與樂、公平與不公平，我們之所以常常會抱怨命運不公平、世間太痛苦、生活不如意、修學難遇明師……，其根源在於我們自己的錯誤思維。面對當下的因緣，如果內心有著不切實際的想法和期盼，當這種期盼無法實現時，煩惱便會產生。若能轉變自身的錯誤思想，依 佛陀的教法生起正知、正見，面對物欲享受不起貪戀，面對困難挫折能勇敢向前，不貪欲、不厭離，就不會孳生煩惱，這不就是一種「解脫」嗎？這也讓我明白了，原來煩惱一直是我們自己

造成的，我們卻不知反省自己，反而怨天尤人，使得煩惱有增無減。就好像一個小學生自己考試不及格，卻認為是學校不好、教材太難或說是老師不懂教……，再這樣下去，就算是轉到另外的學校，成績也不會提高。

十天，讓我明白了生命的本身就是經歷「老、病、死」的生命過程，而不是追問永恆還是斷滅的生命結果。生活的重點是在當下，而不是在過去或未來，所以不用為過去的事後悔懊惱，只要從中吸取經驗和教訓；不用為將來的事擔心憂慮，只要做好計畫和準備。生活中應抱著盡人事的生活態度，放下對過往的懊悔和對未來的不安，把更多的精力注入當下，盡力做好眼前的事，真誠對待眼前的人，享受付出的過程，接受一切可能出現的結果，沒有抱怨，沒有遺憾，這才是我們該有的幸福生活。

十天，讓我瞭解到，世間萬事萬物都是因緣當下所呈現出的狀態，各種因緣在不斷變化，世界也隨之變化，就好像一個人不可能兩次踏入同一條河流。所以，沒有什麼是永恆不變，或可以獨立於因緣而存在的事物。而在這個因緣不斷變化過程中，我所做的每一件事，說的每一句話，甚至每一個念頭，也同樣是因緣的一部份，也同樣會對下一秒鐘的世界產生影響。我一個人的力量不足以改變世界，但我可以努力做好自己，善待眾生，不管別人如何做，如何想，如何評價，我相信我們在點亮自己的同時，也一定會照亮周圍。如果人人都能懂得自己會對世界產生影響，從而選擇「諸惡莫作，眾善奉行」，那麼，我們現在這個世界不就是「極樂淨土」嗎？

十天，師父引導我們探索自己的內心，在密集的「安那般那」訓練中，我驚奇的發現，我竟然不是自己唯一的主人，很多時候我是被牽著鼻子走，自己卻渾然不覺。現在有了隨佛師父的指導，懂得方法，我要不斷練習，以減少妄念和錯誤想法對自己的思想、行為上的干擾，時刻保持清醒的頭腦，做好自

己的主人。

十天中，師父從早到晚，不辭辛勞地將幾十年苦心研修的成果，毫無保留的講授給我們聽，為我們指出一條明確又可操作的修學路徑，讓我們這些佛弟子在迷茫時找到方向，在修學的路途中看到光明。而在這之前，我們雖然對佛陀的教法抱有滿腔的熱情，但面對浩如煙海的佛經典籍，生澀難懂的古漢語和音譯外來詞，以及多如牛毛的佛學名詞，真的不知如何是好。字雖認得，但始終不能理解其中涵意，更不知道該從何如入手，依何次第修學？感恩隨佛法師用生動幽默的譬喻，讓我們在歡笑中受到啟發，將佛陀的法教牢牢印在心裡。

十天中，隨佛長老與中道僧團為所有佛弟子樹立了榜樣，法師們舉手投足都展現出佛門的威儀，言談交流中又飽含包容與親切。每當我見到法師們排著整齊的行列，邁著平穩的步伐，在紛亂的人群中從容的經過，這畫面都會讓我對僧團生起無比的崇敬。每次我們在學習中遇到疑問，法師們總是耐心的為我們解除心中的疑惑，儘管我們的問題時常荒誕不經。每當我聽到中儼法師用巴利語帶領大家讀誦皈依四法時，他那舒緩、柔和的聲音，如同一股暖流融化我身體，撫慰我的心靈。不知多少法友因為他的法音，熱淚不禁盈眶而出。

今天是禪修的最後一天，我要好好把握每一節課，認真學習，我要好好把握每一份心情細細體會。感恩隨佛長老、中道僧團以及南山寺的各位師父，感恩所有為本次禪修而默默奉獻的工作人員，感恩在這十天中朝夕相處，相互幫助的十方方法友，感恩所有對這次禪修給予支持的朋友們，感恩在我的生命中有這寶貴的十天。明天長老又將帶領僧團往他地弘法了，祝願長老身體健康，正法廣傳，桃李滿天下；祝願佛門各宗弟子團結一心，勇猛精進，道業早成；祝願世界和平，眾生安樂，佛法久住。

禪修即將結束，嶄新的生活從現在開始……



我將心開啟 卻將雙手合十

湖南 正原

2013年11月18—21日，陽光燦爛，暖暖的冬日，隨佛法師率中道僧團來到湖南。停留時間雖短，但隨佛法師的開示就像冬天的陽光，打開了我們學佛緊繃的心，倍感溫暖、舒服，讓我們獲益匪淺。觀察隨佛法師暨中道僧團的身、語、意，概括起來說，就是三個“想不到”：

想不到衣著如此樸素

隨佛法師是僧團團長，相貌威儀，穩重內斂，可那黃色的披肩，明顯褪色，上面還有手工縫補的針線，凸顯著歲月的痕跡。成賢法師的咖啡色僧袍右下角，也有著一個黃色的約5cm的補丁。一共五位法師，每位都沒有手機，沒有信用卡沒有錢，只有著必

要的生活用品。儘管衣著如此樸素，儘管他們走在鄉村田間小徑上，卻掩飾不住他們的高貴、優雅，讓人情不自禁的想走近他們，親近他們。

想不到飲食如此簡單

我們湖南人是熱情的，一聽到中道僧團的到來，居士們翹首企盼，滿腔熱情的準備食物。都有點不知所措，不知怎麼表達自己的恭敬和虔誠。我們選擇將恭敬和虔誠包進餃子，炒進蔬菜，融進稀飯。馮居士對餃子餡搭配了三次，包好了煮了嘗，覺得不夠鮮美，又調整餡料，直到大家滿意。儘管我們知道僧團飲食清淡，我們還是在有的素菜裡放了我們的特色地方菜——辣椒。隨佛法師和僧團吃了每樣菜。我們擔



心法師們不習慣，問隨佛法師：「師父，湖南菜吃的習慣嗎？還辣嗎？」隨佛法師微微笑道：「還好！就是下次要高抬貴手呦！」我們被尊者的幽默逗笑了。法師們吃的最多的，就是稀飯，而且過午不食。他們對飲食沒有特別的要求，簡簡單單，居士們做起飯來沒有心理負擔。

想不到學佛如此活潑

隨佛法師安排時間為大家進行了兩堂開示。內容生動活潑，機智幽默，對學佛種種現象描述得入木三分，常常引起大笑，好像說在心坎上。最記得他說的一段：「有兩口子鬧矛盾，相互辱罵。女的是學佛人，罵過後，又覺得做得不對。於是就關起門來念佛、拜懺，進行迴向、懺悔。你們想，有用嗎？隔壁鄰居大媽都不知道她的心思，她先生會知道嗎？幹嘛不直接面對先生說『對不起，我錯了，請原諒我吧！』這樣的效果不是比你念佛迴向要好

些嗎？花了那麼多時間迴向給盡虛空遍法界，隔壁大媽不知道，她先生也不知道。如是關門燒香拜佛怎麼會有效果嘛？」

是啊！我們在生活中，總認為每天燒香拜佛念經打坐就是修行，就是精進，以致於家人來找我們，我們就煩躁：「別煩我，我要修行。」也不出門了，成天在家專修，說是不攀緣。慢慢的，就變成孤家寡人了。聽了隨佛法師的開示，才明白，學佛不能遠離生活，而是要更加用心的生活，使困難更少，進而遠離煩惱。

中道僧團在我們湖南僅僅停留兩天，就趕往福建去了。我將心開啟，卻將雙手合十，頂禮他們。儘管心中盡是他們衣袂飄飄的身影，充滿感恩和懷念。祈盼中道僧團一切順利，我們會遵循因緣生、因緣滅的理念，默默祝福，有緣再相見。自此，我的心中有座廟，供著一尊心佛，供著一個僧團。



福建 福州福興寺《中道十日禪》系列報導

正法之流潤澤福建 福興寺十日禪紀實

Bhikkhu Lokadīpa

2013 年 11 月 21 日，中道僧團一路馬不停蹄的從湖南趕往福建。由於趕去機場的車程要七個多小時，所以在中午時分，包括隨佛長老在內的僧眾及諸位護持的法友，都只能以麵包和泡麵來充飢果腹。為了傳揚 佛陀正法，中道僧團除了堅忍卓絕外，真可謂倍極艱辛勞苦。

下了飛機後，又經過兩個多小時車程的顛簸，僧團終於在晚上 9 時許，抵達了福建省福清市福興寺。僧團抵達之時，雖然天色已晚，且山風凜冽、天氣寒冷，但早有來參加禪修的僧俗二眾佇立在山寺門前，夾道相迎，可見大陸法友求法若渴的虔誠之心。

此次福興寺的禪修起源於曾經在六月份參加過寶峰寺禪修的法友——法崇居士的積極聯絡。由於居士學習原始佛法得到法益，想讓更多的法友受益，在寶峰寺禪修結束後就開始聯絡合適的道場，為中道僧團

在大陸的宣法創造條件。經過幾個月的努力，終於找到福興寺這個禪修道場，在寺院管理者的大力支持下，與中道僧團定下了禪修的時間。前來福興寺參加禪修的法友來自四面八方，更有之前參加過寶峰寺、興國寺、南山寺禪修的法友也追隨而來，共計將近百人，禪修名額早已爆滿。雖然如此，仍然有法友表示，只要可以聽聞正法，他們可以自己在寺內搭帳篷來參加禪修。儘管前來參學者甚眾，但在大家的努力





之下，「中道十日禪」終於順利和熱切有力的展開。

第一天(11/22)

中道僧團於福建福清市福興寺舉辦的「中道十日禪」正式開始。參加禪修的學員每天必須做早、晚課，受持八戒及全程禁語。

長老開示：「也許有些人會問何謂『原始佛教』？『原始佛教』就是沒有參雜部派佛教色彩，乃釋迦牟尼佛親傳、親授的教說。我們都是釋迦牟尼佛的弟子，我們要學習佛法當然只聽釋迦牟尼佛說，不聽餘人說！長老語重心長地說：「如果我們發現自己以前學的法有問題時，不要覺得羞恥，重點不在誰是誰非，要互相體諒，互相分享自己的經驗，我們都是佛弟子，本就該互相團結而不是互相對立」。

長老告誡諸位學員說：「只有學生準備好，老師才會出現」，意即當一個人準備好要改變的時候，他自己就是自己最好的老師，外面的善知識只是助緣。許多人到處求法，也學了許多的法門，但卻只是量的增加，內在的素質卻沒有改變，這種學法心態是有問題的。

禪修的前階段主要是教大眾如何修習止禪。長老提醒大家一個重點：「禪修是為了生活，不是為了學會禪修。在我們生命的過程中有許多的煩惱和痛苦，禪修是為了發現這些煩惱和痛苦，學了禪修要懂得改變生活，而不是讓你每天打坐，要學會發現自己的身心是如何跟現實脫節。」

長老特別強調：「學習佛法的人，無論是跟哪位師父學法，都不能忘記他們教導的恩德，即使學的法並不是正確的！我們要學法是自己的事，師父並不是應該教你，沒有人有義務幫你，若肯幫忙你是他們的慈悲，不是因為你的福報大，而是因為你遇到好人，人生最可貴的是有人願意誠心對待你，那你的態度又是如何呢？」

長老教導我們不能依靠信仰和寄託來解決生活中的困難和痛苦，而是要依靠真知灼見與實際行動來解決困難和痛苦。四聖諦不是宗教，而是解決生活困難的方法；禪修是要學習如何觀察，當學了之後要運用在生活中，透過對身心的觀察來了解癡、貪、瞋的緣起。

第二天(11/23)

長老呼籲我們每一個人都要感謝有宗教信仰的人，因為我們在社會上生活能夠平安不是只靠警察維護治安而已，也不是只靠佛教教人行善修德而已，其它的宗教對社會的安定也有很大的貢獻，我們每個人都受到這些宗教的保護。因為任何的宗教，基本上都是勸人為善，對人心的端正和道德的提升有很大的幫助。所以人們信仰的宗教雖不同，但要彼此感謝，不是互相對立。生命彼此之間是互相需要對方，才能互相成就；如果互相對立，只有痛苦而已。我們的學習，不是準備批判這個世界，而是要關心苦難的眾生。

下午由中儼尊者教導大家修止禪的一些方法，讓學員在坐禪上更能進入狀況。在教導止禪後也教導大家行禪。

第三天(11/24)

長老一早為大眾授八戒後，解說為何中道僧團是講四法歸依而不是三法歸依。長老引經據典的告訴大家，根據南傳巴利聖典《相應部》S55.28 經對大眾開示：「只歸依佛、法、僧只能導向見法，還要加上戒才能導向解脫，就是聖者導向能發三摩地的戒。所以不是三法歸依，而是四法歸依。」

下午長老在開示中強調：「修行要以智慧為前導，智慧就是四聖諦的明見。《相應阿含》655 經說明。長老再引用南傳巴利聖典《相應部》48.52 經說明。這兩部經都是告訴我們修行的次第必須智慧在前，沒有智慧的引導，修行是修不起來的。」

晚上，長老開示：「許多人用自己的需要來看事情，但世界不是為你安排，若明白這個道理，在生活中就能發現許多幸福。當一個人明白他想要的在這個世間沒有時，就會產生厭棄這個世間的想法，這也表示他其實沒有放棄他想要的，他並不是真正明白。真正明白的人是不會厭棄這個世間，雖然他想要的沒



有，但有其他的，就好像一個人到素食餐館去點一份牛排，但素食餐館沒有牛排，但有其他的可以吃，他不會說這間素食餐館是廢物而厭棄。消極的態度不可取，逃避的態度更不可取，因緣、緣生的世間只能經歷不能保有，所以更應努力於當前。」

第四天(11/25)

天氣漸轉涼，長老早上為大眾授八戒後，提醒大家要注意保暖。十日禪的第四天，已進入中階段的禪修，學員在禪修上也許有些問題，所以開始進行小參，由長老回答學員在禪修上所遇到的問題。

下午長老開示：「許多法師在教禪修時，以為在傳法，實則上是在教禪修技術。所謂的禪法即是：『禪修是為了生活，生活卻不是為了禪修』。經典中可以教你很多，但有些部分是經典沒辦法教你的，是什麼呢？就是『接受現在』。接受現在不是隨緣，舉例來說，你手上有一塊饅頭，你面前有一位飢餓者，而你不餓，你把饅頭給他，這就是接受現在。你不會

想到明天有沒有饅頭吃，把饅頭給他也不是慈悲，因為你不知道是否還能活到明天，所以接受現在談不上什麼犧牲奉獻。我們對社會有貢獻的人，要去肯定他的表現和作為，不要去羨慕或嫉妒，這就是接受現在。如實而行就是接受現在的表現，這比禪修更重要，這就是生活的精髓。有時候修行的提升不需很久的時間，也不在密集的技术訓練，而是在一念之間，所謂的『契入現在』而已。」

長老言明，要修十二因緣觀要先聽十二因緣法；要了解十二因緣法首先要知道「什麼是五陰？什麼是六入處？」佛陀將身心分成五大類，即色、受、想、行、識五陰。我們佛教內有一種說法，認為事物物都由許多物件組合而成，這是夾雜了順世外道古典唯物論的說法，跟因緣沒有關係。

第五天(11/26)

長老為大眾開示佛教修行障礙中所謂的「五蓋」。最後長老對大眾說：「在禪修期間，要做好止語，有句話說的好，『寧動千江水，莫擾道人心』。禪修是為了生活，要把禪修的體驗展現在生活裏。」

第六天(11/27)

長老為大家講述禪觀五陰身心的步驟，並且講解「我見」如何起，接著又講「識」是如何集起，解釋佛教界難懂的「名色」問題。長老也講出部派佛教流傳的十二因緣法和古老經說的十二因緣法的差異之處。長老特別強調大家能在這裏修行是很多人的護持，不要以為是自己的福報，學法者要懂得感恩，要好好修行報答。

長老再次強調十二因緣法的重要性：「佛法的核心是十二因緣法，離開十二因緣就沒有佛法可說。若見十二因緣法叫做得法眼，得法眼的人對朝向解脫的路就清楚明白，不再被天下人的舌頭所轉。」長老慎重的告誡諸位學員：「修無常想會有

一種後遺症，認為好與壞都會過去，做與不做也都會過去，就會產生一種很蒼茫的感覺，覺得世界不值得留戀，對這個世界很無奈，做任何事都使不上勁，加上經典又說要離貪斷愛，這時你就會認為自己的修行是對的，其實是陷入一種困境而不自覺，這就是直接修無常想的後遺症。實際上，佛門只有一種禪觀，就是十二因緣觀，因為諸法因緣生，只要是如實觀者都會回到因緣觀。」

第七天(11/28)

長老教導一些止禪的內止言語之技巧，並講述佛門內一些修禪定的方法。接著長老開示：「佛教講生死輪迴，但佛陀若跟世間一般人講生死輪迴，他們多數是不會想聽，世間人不相信真的有生死輪迴，佛陀用十二因緣法讓世人相信生死輪迴，而不是用鬼故事。每個人都需要面對老病死，人們只想要生而不想要老病死，但有生就有老病死，求生避死是不可能的。要遠離老病死苦，就要遠離生苦，要遠離生苦就要遠離癡、貪、瞋的苦，這就是十二因緣。」長老最後呼籲大眾：「佛法是滅苦之道，我們需要佛法的幫助，佛法也需要我們來復興。復興佛法是天下事，天下事要由天下人來做，要用生命來實踐。」

第八天(11/29)

長老教大家禪觀的步驟，解釋經典中所謂的「識食」與「有身」。長老告訴大家說：「迷信不可怕，邪見才可怕，迷信基本上沒有違反社會善良風俗，只是比較迷糊；而邪見則能讓一個人『入家破家，入國破國』，不可不慎。」

長老說學習佛法不是要讓我們生活過得簡樸，而是讓我們必要的一定要，需要的擺後面，因為非必要的若去執取，會消耗我們的精神、體力、時間，增加許多無謂的煩惱。我們在面對生活的困境和煩惱時，要務實地去面對和處理，運用四聖諦的智慧解決問題，而不是祈求聖靈救贖，世上雖有奇蹟，但等待奇



蹟是不可取的，人生最大的奇蹟就是好好的生活。祝大家在佛法光明裏找到自己的路。

第九天(11/30)

十日禪修的第九日，法工長宣佈今天要拍大合照，為此次十日禪的僧俗二眾合影留念。」長老教誡大家不要排斥其它宗教，但也不要做宗教的奴隸；我們要的是生命的光輝，要用生命證明佛法的路是可以走的。

晚上長老開示：「任何修行的法門，能實用才是重點。不要貪求知識的虛榮，法能傳承下來利益後代子孫才是最重要的事。」隨佛長老表明自己一心致力於讓 佛陀寶貴的教法能利益華人世界，能夠利民興國，可以為民族的復興與國家的昌隆、和諧，做出有利的貢獻。

第十天(12/1)

十日禪已進入尾聲，許多禪修的學員在這次的禪修裏能夠聽聞無上的法教，內心的法喜不言而喻，他們私下表達想重新皈依不知可否？長老一早為大眾開示皈依佛和皈依法的不同之處：「我們早期學佛時，對佛法不了解，但對佛教有情感上的信仰，這時候的

皈依主要是皈依佛，稱為佛教徒。等學法一段時間後，對佛法已有相當程度的了解，這時的皈依較為理性，主要是皈依法，稱為佛弟子。」長老教誡大眾：「做人要有自信，但不要自負；要適當的謙虛，但不要自卑。眾生都有維護自我的煩惱，發現別人和自己觀念不同時，可以相互討論，但不要做人身的攻擊和批判對方，即便自己是對的，也要懂得寬恕體諒，彼此相互學習。修行可以不開悟，但不能失去正常面對現實人生的態度，學佛的人不要成為脫離現實的怪人。」長老也呼籲在場的出家人說：「出家人的工作是教育大眾，要教育出務實、實際、認真、負責的在家人，讓在家人在社會上能困難更少，生活更好，並能逐漸遠離煩惱。出家人對社會的安定有責任，所以出家人學的法要對，戒律也要持，這樣才能教好在家人。並且，出家人要將原始佛法傳開來，不只是為佛教，也為社會及國家。做為一個傳教者，應該關心眾生的痛苦，而不是只想讓教會多一個信徒，出家人受在家人的供養，若不好好修行和慈悲關懷眾生，而只想著個人的名聞利養，別忘了有句話這麼說：『地獄門前僧道多』，意思是說出家人初出家時，因無人認識而少供養，這時道心勇猛；等到供養一多，忘了當

初出家度眾生的悲願，增長癡、貪、瞋，持戒毀戒，敗壞佛門，死後將墮地獄。」長老亦勉勵現場的在家人：「佛教要強盛，護法居士就要生活過得好。學佛之後要認真過生活，困難是一時的，不會是一生的困境。人生最幸福的事就是年紀大時，還有讓你懷念的事，因為人生只是過程而不能保有，如果還有可懷念之事，難道不覺得很幸福嗎？」。

長老開示：「佛法不是宗教，我們不要做宗教的奴隸，別因為宗教的問題，弄得大家不愉快。佛法只看到苦難眾生，沒有誰對誰錯。作為一個出家人要如法如律的修行，蓋『有法無戒如俗人，有戒無法是異



道，有法有戒方正道』。」

由隨佛長老主法的福興寺「中道十日禪」終於圓滿結束，眾多參學的法友都法喜充滿。在結營儀式上，有法師發表感言：「此次參加禪修的收穫，竟然遠遠多於自己三十年的修行所得，真可謂不虛此行。」同時，有多位之前學習南傳佛教的法友，在聆聽 佛陀正法之後，深感震撼，慶幸自己能於此次禪修中及時「迷途知返」，自此之後要努力精進，追隨中道僧團學習正法。

隨佛長老首次在福興寺開掘 佛陀正法之法泉，讓正法的法流潤澤福建這片土地，福興寺可說是「興福之地」，真可謂「福建福清福興寺，福田福德福報來」。有法友感念、感恩此次禪修與隨佛長老所結的殊勝法緣，熱情邀請長老擇日到自己的家鄉弘法，讓佛陀的正法能利益更多的眾生。

此次禪修，有來自全國各地的法友將近百人，除了之前已經皈依的法友之外，這次又有將近四十位法友皈依了四聖諦佛教。最後，在喜氣祥和的氣氛中，此次禪修圓滿結束。

倘若真想報佛恩，唯有依教勤奉行

廣西 正自

頂禮佛陀，頂禮法師，頂禮僧團，感恩法友！

短暫的共修，使我認識修六和敬真不容易。

不過，僧團的威儀使我萬分敬信而言：

陽光普照大地，未來屬於你們。

恢復原始佛教，啟發因緣智慧。

又：

法師演講一音聲，法友各各隨類解。

願我得師清淨聲，發音普悅有緣眾。

宣揚佛法精進門，通達生活微妙法。

智力增進好修持，內心專注去塵勞。

勤行佈施及戒忍，共同進退利一切。

即使身在諸苦中，如是願心永不退。

倘若真想報佛恩，唯有依教勤奉行。

福建 福州福興寺《中道十日禪》系列一長老開示

時時有老師 處處得良師

2013 年 11 月 22 日～23 日 隨佛長老開示於福興寺禪修營－1

學習是為了做老師？或做學生？

人有問題與困難需要解決，才需要幫助與學習。經由學習與分享別人的寶貴經驗，幫助與提高解決問題與困難的能力，進而遠離生活過程當中的偏差與苦惱。

真正可貴的智識與能力，不是在超越別人，而是能夠解決實際的問題、困難與身心痛苦。如同受用飲食，真正的重點是在能夠解決饑渴，不是比別人吃得更多，或是吃得更豪華、奢侈。因為吃更多不如吃飽，需要吃更多是出自內在的貪婪，而吃得豪華、奢侈則出於「肯定自己」的焦慮與需要。自知、踏實與平和的心態，則只要吃飽！

學習如同受用飲食，重點在能夠解決實際的問題、困難與痛苦，不是為了「突顯自己，超越別人」而提升智識與能力。

許多人學習佛法，不是準備解決身心的問題、困難與痛苦，而是準備「做老師」，是為了「教導別人解決身心的問題」。如果學了佛法，是忙著觀察別人、評價別人，爭競於自他的高低，而不是面對自己的問題與煩惱，度越內在的苦惱，即使學習了佛法，還是處在「突顯自己，超越別人」的焦慮與苦惱當中，沒有實際的助益。

許多人到處尋求善知識，認為找到善知識即可解決種種的問題。孰不知善知識只是引導的助力而已，真正的重點是在「準備改變自己」！**如果沒有「改變自己」的心理準備，學習只會帶來「提升自己**

的錯覺」，只是滿足「突顯自己，超越別人」的內在需求，實際上是煩惱依舊還在原地踏步。

如果具備「改變自己」的心理準備，學習即會導向針對自身問題、困難、痛苦的面對、了解與認識，從而正向於「苦的自知與正覺」，這才有助於解決實際的問題、困難與身心痛苦。

因此，**「準備改變自己」的心理，才是真正的善知識。當學生準備好了，老師才會出現！**古人言：「三人行必有我師焉！」又說：「聖人無常師！」這都是已經具足「改變自己」的心理準備，才能夠處處得益，人人皆有可以為吾師之處。否則，「學習」的經驗愈多、愈久，只會自認為世間的善知識愈來愈少，愈覺得沒甚麼人值得親近學習。這種「錯覺」的形成，是因為不自覺處在「**突顯自己，超越別人**」的心態下，會造成「**學習**」的經驗愈多、愈久，愈有「**萬山伏前，一峰獨立**」的**自我成就感**。

準備「做老師」的學習態度，不僅無助於煩惱的度越，也無助於一位優良老師的養成；準備「做學生」的心態，時時準備「改變自己」，才能在人生的過程中，「時時有老師，處處得良師」的學習、改變，能夠解決實際的問題、困難與身心痛苦。

人能懂得「做學生」，才能「做老師」，不僅做個「時時有老師，處處得良師」的好老師，並且能夠用身教、言教的引導人們做個「好學生」與「好老師」。否則，只會多出一群貢高自負，不知謙虛與感恩的人。



在禪堂學禪

在生活修禪

2013年11月22日～23日 隨佛長老開示於福興寺禪修營－2

在這裏，簡單的說幾句話。

個人教因緣法已經很久了，算起來今年已經是第二十二個年頭了。這二十多年來不斷的在教因緣法，前兩、三年的教法，因為受限於當時佛教界的觀念，多還堅固的停留在隋唐八宗及大乘、小乘分立的想法，所以多用傳統的因緣、空的說法來講因緣法。接著的後二十年，因為『阿含聖典』的學習風潮，還有南傳佛教的接觸日多，教界的觀念與風氣漸開，才直接的回歸四聖諦的主軸，開演真正的因緣法。

早期只傳近學弟子，不大公開說法，只有近學弟子才知學些甚麼。為甚麼呢？因為說的面向與觀點，不同於傳統南傳佛教採用的「聚集」認識論，又不認同剎那生、剎那滅的無常觀，也不談大乘、小乘的分流與分立思想，更不用「無我、空」來看一切法，這對佛教界來講是有點「特異獨行」。雖然說法都有確實的經說根據，但很很容易被宗派門徒誤以為是邪知邪見，所以不傳一般人。一般的法師或居士來問，也不會輕易教，即使問也不說、不教。因此，教界多數人不知道我在修什麼、教什麼，根本不知道。有些人聽些片言片語，既不懂、也不了解，不免造了許多的「口業」。又有些學人的學法態度不佳，或是做人品德不端，被拒絕前來近學，有些人惱羞成怒的在教界毀謗。其實，這些造「惡口」的人，幾乎都從個人處得到益處及幫助，但是期待、要求超過了實際的到的好處，即變得憤怨不滿，遂毀謗對其有恩的人。如此一來，不免造成臺灣佛教界流傳著一些誤解、毀謗及不滿的言語。個人即是在這些氛圍中，默默的修行與傳法，與人無爭、無辯的度過二十餘年的歲月。

雖然個人出家於南傳佛教僧團，在華人的南傳

佛教圈，出家的戒臘也算是很久了，但是一向少和南傳學人往來，也近乎沒有南傳學人前來護持與學習，似乎可以說是一個和南傳佛教圈沒有往來的人。少與南傳學人往來的原因，不是因為看不起南傳，更不是排斥南傳，而是不習慣許多南傳學人過度批判與人身攻訐的作風和態度。

過度批判！許多話講得很難聽，好像只要不學正法、不學南傳就是惡業滿貫。人身攻訐的時候則是幾乎見骨見肉，句句見血、不留情面，這種作風和態度對個人來說，實在沒辦法習慣。個人比較傾向重恩情道義的學風，尊重別人的信仰選擇，總是覺得「佛法的偏正必需探討，但不能攻訐學習錯誤的人」。

學習有了偏差，不是罪惡，而是困難，我們將別人的困難視為罪惡的批判，更不能隨意進行人身的攻訐。我門沒有任何權力可以批判學習偏差的人，也沒有權力批判和自己意見與信仰不同的人。

禪修的可貴，不是學習禪修的種種技巧與方法，而是學會妥善與中實的看待自己與其它的生命。禪修是為了生活，生活不是為了禪修。不論是學法與禪修，如果不能消解對待自己的盲目與對他人的壓迫，反而增加「志得意滿」的自負，強化鄙視他人的傲慢，誤以為自己是真理與公義的代言人，那就應該深刻的檢討自己到底是學些甚麼？

我們學會只恭敬聖人，卻無法尊重一般人嗎？我們學會只看得起覺者，卻瞧不起未悟的人嗎？我們變得只會留個位子給自己的影子，卻排斥不同於自己卻對世界有貢獻的人嗎？

在佛門的禪林學禪法，實修實踐則是在日常的生活當中。在佛門學法，在生活用法；在禪堂學禪，在生活修禪；在生活知苦，在苦中度苦。



傳承 釋迦佛陀的真實教-九日禪覺營

中道九日禪修營紀實

台北 法能記錄/編輯組整理

禪修營因緣

2013年10月5日至13日，中道僧團在台北市菩提迦耶舉辦九日禪。參加的學員除了台灣各地的法友外，亦有來自中國、馬來西亞、美國的法友，大家齊聚一堂，在中道僧團的引導下，一起探究「無上甚深微妙法」。

第一天(10/5)

隨佛長老一開始就說明，九日禪主要讓大家學安那般那念和十二因緣法，如不知十二因緣法，就無法修十二因緣觀。長老指出：「修行道次第必須一步一步輾轉增上。為了讓禪修者能攝念專注，所以先修安那般那念，但安那般那念並非是道品，佛陀時代的異道沙門也修習安那般那念，這是共世間的修行法門。先修安般念，同時聽聞十二因緣法，再修十二因

緣觀，見法後在生活中斷除癡、貪、瞋，導向解脫，這就是原始佛教的修行道次第。」

道一尊尼在上午教導大家修習安那般那念，初禪修行的第一步就是修安那般那念。

長老晚上開示：「有人在生活中遇到困難，需要找能幫他解決困難的神，這是一般人情感的需要，不要去批評對或錯。人生就是每天有困難要面對和解決，在過程中需要各式各樣的幫助，我們會學各式各樣的知識來解決問題，也會尋求外界的幫助，說穿了就是不得不面對和解決問題。在面對問題時，總有些問題不能解決或不符合需要，為平衡心理落差，人們就需要一些哲學，這是身心的現實。然而我們要的是解決困難的方法，不是一套哲學理論。佛法第一步是告訴你身心是如何呈現，是根據事實的現況，不是憑空想像。現實不在對與錯，而在於是否符合現實，知



道後就不會去爭是非，彼此沒有障礙，真能明白此事，平安即能到來。」

第二天(10/6)

長老開示：「一般人在禪修的第一天，念頭較雜亂紛飛，所以要先讓身心沈靜下來。禪宗有個公案，有人向禪師請法，禪師不語而將杯倒放後再倒茶，意思是『如果沒有準備好，講太多也沒用』。任何的事是因緣如此，不是本來如此，要從發生的因緣理解，以今論古或以古批今都不對，因緣不同，不能比較。許多人學法學越久，我見越大。學法要做息苦的人，不是做偉大的人，解脫的人不是偉大的人。」

第三天(10/7)

長老教導大眾如何修習慈悲、感恩和幸福。「慈悲不是談理想，修行不是喊口號，自己修行雖然重要，但也要慈悲利他。遠離貪欲，調伏貪欲，度越貪欲，就不會好的事物都想自己用，而不想和別人分享；不會因貪生瞋而起害心。不調伏貪欲和瞋恚，慈悲是不會顯現的，慈悲是立足在調伏貪欲和瞋恚之上。慈悲不是慈眉善目的臉部表情，而是表現在實際行動上。

學法的人要懂得感恩，修行要念自己的需求，也要念別人的付出。所謂修行得利是指內心感到平

靜，接著有知足的喜悅。人不要只想自己得到多少，要想自己受到多少恩澤而又付出多少。不要只想不勞而獲。當你能正向思考時，那種幸福感就是你的，為何你不懂得去拿呢？要好好的在生活中去發現什麼是幸福？當能感到幸福時，也就能把幸福給別人。」

第四天(10/8)

長老開示：「抱怨不會解決問題，與其責怪外面黑暗，何不自己點燈？付出實際行動勝於不滿的抱怨，點亮光明而不唾棄黑暗，怨憤的心緒無助於身心正常發展。別在解決問題的道路上，不自覺地走向追求完美的路。對完美的堅持就是我見，可以督促自己，但不要期待別人；可以自己努力，不要等待環境，也不要覺得別人應該如何。當對人釋出善意時，對方未感受到，自己就已先得利了。

學佛不是信仰的依靠，而是要看清楚煩惱的根源來解決問題，當學佛不能在生活中得到利益，反而有更多的煩惱，這樣就會對佛教產生懷疑。」

第五天(10/9)

長老開示：「歷史不能改變，只能改變現在，現在的問題能夠解決也就夠了。既不受過去繫縛，也不受未來吸引，在現在不迷惑，就能邁向解脫。



第六天(10/10)

長老開示：「原始佛法能幫助人解決問題。學原始佛法的人越多，對這個社會就愈有利。所以對孩子的信仰不能隨緣，從小就要讓他學佛，長大後才讓他自己決定要信仰什麼宗教。大覺 世尊教導我們要積極自利和利他，是世間及出世間都能得利的佛法，不是教導我們消極避世。離貪不只是厭離，也有不厭離。出家人要勤奮修行，認真的關懷社會，好好教育在家人。」

人生任何的美好不會是一生的收成，只是過程，當能這樣看到時，就不會貪愛，但會努力；任何的挫折只是生活的處境，不會是困境，所以要認真面對，不要逃避。這就是達觀。

第七天(10/11)

長老教導行者做生命回溯。長老幽默的鼓勵大家勇敢面對過往的心結情感，再一次用智慧的正知正見重新審視那在心靈上曾經被深深烙印的不解及糾葛。行者們拿著紙筆，各尋一角落，靜靜地、悄悄地、隱密地探尋內心世界去了。

第八天(10/12)

隨佛長老開示：「修行人如果得利，現實人生的路就會越走越寬，而你周圍的人也會過得很好。檢驗自己修得好不好，就是看看自己的路有沒有越走越寬。人在社會體系裡要懂得分工合作，不要只做自己的事業；在社會體系裡得到滋養，應該要回饋社會。修因緣觀的人格特質，會很容易適應生活，因為沒有對與錯的認知。」

行者們繼續著生命回溯的課題，禪堂裡有振筆疾書，有咬筆切齒，有靜坐禪思，有行行復行行，各有各的姿態及風格。每個生命都有一個故事，而一個故事中又有許多故事，許多故事中又關連著更多的故事。一幕一幕，像幻燈片，浮現跳動；千思萬縷，像穿針線，川流交織。叩開那熟悉又陌生的生命之門，

隱沒的記憶，如千百年醞釀的海底火山，一步一步地擠到心頭，溢出喉頭，嘩啦啦，滾滾地爆流。在因緣法、緣生法的明照中，許多積累的、解不開的愛恨情仇逐漸消融了、消融了。

第九天(10/13)

這天是九日禪的最後一天，也是中道僧團舉辦卡提那慶典日。除了禪修的行者外，參與的民眾甚多。長老為大眾開示卡提那節的由來與用意，並為甚多新進法友授皈依。其中更有供僧的活動，現場洋溢著歡樂、法喜。

九天的禪修過程中，長老充滿愛心、耐心、慈心，像牽著剛學走路的孩子一樣，落實地把一個步伐站穩後再走下一個步伐，逐步、逐步的引導行者們，把對因緣法的正知、正見、正念，運用在生活中，讓生活更好，困難更少，煩惱更少。感恩 佛陀，感恩隨佛長老，感恩所有的法工。





傳承 釋迦佛陀的真實教-九日禪覺營

禪定和正定的分別

隨佛長老開示 網路書記組摘錄

九日禪的第一天，一開始大師父跟大家做修行前重要的說明，言簡意賅的讓大家了解，整個修行我們該採取什麼步驟，如何比較容易循序漸進，並且符合修行的道次第，可以一步接著一步輾轉增上。

大師父告訴大家，禪修如果只有坐，到最後學禪修就是學打坐修定力，這是很可惜的。接著，師父為大家說明了禪定與正定的差別：禪定是一般人都可以修，禪定的技巧只有一個重點：攝念專注。只要大家學習，自我訓練，能夠將攝念專注學得好，不論是初禪、二禪、三禪、四禪，只要你功夫深，肯下努力，總是會修得起來的，這就是禪定。

禪定，其實是共世間的教法，禪定不能稱之為佛法。佛教以外很多的宗教也都教導修禪定。所以，禪定不能說是佛法的一部分。佛教當然講定，但是佛教的定，不是禪定，佛教所說的是正定。許許多多的宗教，雖然有修禪定，但是他們達不到正定。佛教所重視的是修正定，而不是著重在禪定。差別在哪裡呢？差別在於，禪定是一般人都可以入手，一般人都可以修，禪定的技巧只有一個重點：攝念專注。只要大家學習，自我訓練，能夠將攝念專注學得好，這就是禪定。不管是初禪、二禪、三禪、四禪，只要你功夫深，肯下努力，禪定總是會修得起來的。

正定不是攝念專注而得！正定需要藉有因緣的智慧為前導，依著因緣、緣生的智慧，在當前六觸入處處理及止息煩惱，在日常生活待人接物當中，度越衍生的愚癡、貪欲、瞋恚與種種痛苦，這才能成就正

定。這不是一般人修得起來，因為這需要先有智慧為引導。經典上講五根，五根就是以慧根為前導，依慧根，才能成就信根、精進根、念根與定根。因此，所謂正定與禪定，是大大的不同。

我們依著禪定，就能得到因緣、緣生的智慧嗎？不行！依因緣、緣生的智慧，可以攝導我們在六觸入處，修習斷除貪欲、瞋恚的八正道，而成就正定。但能不能用禪定來開啟智慧呢？這是不行的。禪定沒辦法開啟智慧！禪定是攝念專注的修行，我們不可能藉著攝念專注，開啟因緣、緣生的正覺。開啟智慧，是需要一個重點，這重點是作「如理作意」。「如理作意」意為追根究底的觀察、探究，也就是觀察因緣。開啟智慧需要的是如理作意，觀察五陰、六處的因緣，而不是藉由禪定來開展正覺。

（摘錄於 2013 年 10 月 5 日隨佛長老大堂開示）





傳承 釋迦佛陀的真實教-九日禪覺營

真正的慈悲

隨佛長老開示 網路書記組摘錄

正覺、解脫是出家人的義務，作為一個比丘，要盡這個義務。但此義務有可能一輩子完成不了，得花幾輩子。除了這麼大的義務外，還有一個當生當世要做的義務，即是培育後進，栽培良才，傳續佛法，以利世人。這個是出家人的責任，我們受十方供養，不能一輩子都在做自己想做的事。

除了正覺、解脫，慈悲利世也是學法必需的展現。但是，慈悲不是理想發表會，需要看到具體的實效。修行不能只喊口號、講理想，沒有實際有用的方法。度眾生是當然必要，但不能偏頗的捨本求末，還是要立本於自身修為的基礎。再者，自己的修為固然重要，可是在修行的過程裏，也要不忘對眾生關懷。這代表著對自己貪執遠離的表現，一個認真遠離對自我貪執的人，表現出來的是對其他生命關懷的一面。

自利與利他就如銅板的兩面，如果一天到晚說：「我不得自利，焉得利他？」此話說的也對，但是過於偏頗的發展，就會變成自私自利。所以，一個

人不要一天到晚心裏掛念的就是自己的事，忘記人生在世，都是受利於這整個社會，是廣大眾生界的恩澤。人每天要捫心自問，我今天受了多少眾生的恩惠？我可以報答甚麼？自己要多想想。

原始佛教重視智慧的體現，可是不能忘了慈悲。慈與悲是兩件事，「慈」是予樂，「悲」是拔苦。慈悲要落實在貪欲的度越上，才能成就慈悲。因為遠離、調伏、度越貪欲，我們對事物物的態度，就不會好的只想自己受用。每個人都想要自己好，所以對好的事物會生貪，生貪之後，好的事物怎麼可能無私的與他人分享呢？

因此，人要能夠調伏貪欲、越貪欲，好的事物才能與他人分享啊！這即是「予樂」。當調伏、越貪欲後，面對逆境時，才不會貪求受挫而對眾生起瞋恚、害想。若起瞋恚、害想，怎麼可能拔眾生的苦呢？不造成旁人的苦就已是好的了！所以，調伏貪欲，度越內在瞋恚的人，才能至心無礙的拔眾生苦，



遠離對眾生的傷害。人們講慈悲，若不調伏貪欲、瞋恚，哪來的慈悲啊？因此，慈悲是立足在斷貪欲、斷瞋恚的基礎上，不斷貪欲、瞋恚，慈悲不可能顯現。

一個斷貪欲、瞋恚的修為有落實的人，對眾生才會逐漸表現出自然而然的慈悲。慈悲不是整天慈眉善目、好言好語，才叫做慈悲。有些人整天微笑見人，你一看，覺得此人好慈悲哦！但慈悲與臉上的表情沒有直接的關係。我們不能從人們臉上的表情，斷定此人是否慈悲！表情與慈悲沒有太直接的關係。

像大醫院的醫生，從早忙到晚，一天要看兩百多個病人。到了中午，護士輪流去吃飯了，醫生卻不能休息。他累得頭皺眉不斷地寫藥單、診斷書，你多問兩句，醫生不大理你，因為他已經很累了。醫生又不是專治你一個人，抱怨醫生不和善，許多時候是自

己起瞋怨，因為索求不得。醫生雖不搭理你，但是聽了你的問題後，也把你的問題反應在寫給你的處方簽上。你說他有沒有慈悲？

記住！慈悲不在於表情是否慈眉善目，很多人就只是以貌取人。慈與悲是要度越貪欲、瞋恚，才能具體、真實地表現出來。慈悲是在實際的作為和行動成效，而不是在紆發理想情懷與社交表現。沒有具體作為，光有慈眉善目，有啥用？因此，咱們修行人不要整天只掛著自己的事，也別整天掛著別人的事，這樣都太過偏頗。自利利人像銅板的兩面，必需允直厥中的做，若是整天只想著自己的事，美其名是要修行，其實只會愈修愈自私。

(摘錄於 10 月 7 日隨佛長老大堂開示整理)

了解

人生的過程，有成長的歷程，有背景等等，我們與父母，兄弟姐妹也一樣。我們會發現一件事，其實大家都情有可原，很多時候是因緣如此，不是故意如此。人生！有時候也是蠻可憐的，你看得愈透就愈覺得人其實很可憐。為什麼會這樣告訴你？人從小就不懂得什麼叫因緣觀，或者不懂得從人、事、物、地的關聯中看事情。真的不懂，真的不知道。

小孩子對事情的了解與認識的方式，是感覺性的，以感情為主。小朋友看到表示接納的肢體動作，或是輕柔的聲音，小孩子的認知是覺得你對他好。他們對事物物的感受、認識就是這麼直接，不太懂得人生其實很複雜。

人們講話有時候很大聲，不全是代表他生氣。大聲不一定是生氣，可能是害怕，有的時候是因為慌張，或者是一種強烈的表達堅持的意思。小孩子無法

分辨，只會覺得這和生氣差不多嘛！因此，小孩子對大聲說話的理解和認識，往往不真實或誤解。由於不懂得因緣觀，可能因此而裝入了一大堆誤解、誤判的想法。這種誤解、誤判的想法，導致某種對人、對環境的態度，以及在環境當中怎麼處理自、他的模式會出現。這個模式出現以後，當接觸環境時，會開始聯結這個處理自、他的模式去做判知與回應，形成了反覆的循環。

靜靜的想想，人真的很可憐。人生就是從無知開始，然後從誤解的過程當中成長，不斷的在無知和誤解當中前進。偶爾看清楚一點，偶爾 sometimes，不會是 often，更不會是 always。所以，了解自己！絕大多數的人是不了解自己，對於了解自己，了解身心的狀況，絕大多數的人是不自知、不自覺。

(摘錄於 10 月 11 日隨佛長老大堂開示)

傳承 釋迦佛陀的真實教-九日禪覺營

懂得感恩

隨佛長老開示 網路書記組摘錄

諸位學員來禪林禪修、聽法，師父像是把骨髓心法傳給你。你只要看一位修行者的修行過程，要經過風吹、日曬、雨淋，不管是拜佛幾萬拜，朝山、打坐、苦修、吃素、行腳、讀經……等等，幾十年來是多麼千辛萬苦的錘鍊，提升內在，逐漸改變自己，最後才能將自己修行的精華跟諸位分享。但無論你們如何的吸收這些修行精髓，那並不是你的福報，而是沾人家的光。當你們千辛萬苦來到了內覺禪林禪修，想著要好好學法、修行，別忘了也要懂得感謝此處。

記得！修行「是要念自己的需求，也要念別人的付出」，從內在真誠浮現感謝的心境。諸位知道這樣的好處是甚麼嗎？這樣他的內心會真正的覺得平靜。比如當你在禪堂打坐時，心裏想著昨晚跟他人擠一間寮房，睡得很不好，心裏覺得煩躁，但此時若你換一個想法：來到此處，沒有人認識我、欠我，就有一群人，在我臨到前，幫忙擦地板、鋪床位，願意煮飯給我吃，我真的感到很幸運，碰到很多好人。當你這麼想時，你的煩躁之念，頓然而消，那一刻，就有知足的喜悅，內心就平靜多了，就在這一刻，你打坐就比較容易入定，你們知不知道？

在《相應阿含》615 經說到，因信而生悅，因悅而有喜，因喜而有輕安，因輕安而有樂，因樂而有定。你內心若有知足、歡喜，就會有輕安，就容易有樂及定。若你是坐在蒲團上，一直都想著那裏不好，這裏不如我意，全都要別人為你而活，你就會有滿肚子的貪慾及瞋恚想。即使坐在蒲團上，息入息出的練習安般念也是沒啥用處。為什麼？雖然攝念專注時，心裏比較不會雜想，可是你還是哽著

一個不滿意、不舒適的心緒，壓在心裏面，這很難入定。所以在禪坐的時候，不只是修安般念，還要懂得調伏內在的境界。

當修禪定，卻不懂得正向的思維，調伏內在的不平，而是習慣注意索求不足之處，卻不重視現前已有的幸福，這樣的人內心不會平靜，常常會變成憤怨、鬱悶的人。因此，修禪修的人，要懂得運用正向思考，不要只想著我要甚麼，我得到了多少，還有多少沒得到。何不多想想我們已經從這個世界獲得多少恩澤，而自己回報了多少？自問：心裏有沒有感受到這份人生過程中，難得不易的幸福？如果有感受到，這幸福就是我們的。同樣，我們在平常的生活中，很多時候是沒有發現自己處在幸福裏，內心很苦悶。當禪修時，要懂得發現甚麼是忘記的幸福。當一個人憂鬱，會將憂鬱的氛圍影響別人；當一個人覺得不滿，會將不滿的憤怒影響別人；當我們能夠感覺到幸福，才能有給別人幸福的能力。

(摘錄於 10 月 7 日隨佛長老大堂開示整理)





傳承 釋迦佛陀的真實教-九日禪覺營-法友感言

分 享

台北 法格

2013 年原始佛教會中道九日禪開鑼前際，本人因事專程至禪林請益當，一入山門，即目睹僧團法師、八戒行者均熟稔地各司其職，為禪修活動作更妥善地安排與準備，很幸運的法格也參與其事。正聚精會神在配置行堂工作時，耳邊傳來 Ven. Vimokha 法師「禪修心得分享」的邀稿。由於【分享】是對過往人、事、物等諸多生命經驗的再度重新檢核與發現，藉由分享，能裨益自他解決問題，故欣然接受明證法師之邀約。

此次中道進階禪時，法格適值行堂長工作，雖曾數次擔當此項職責，但每次在不同因緣下，均有嶄新的接觸與體驗。進階禪第一天晚上，在淨務時，見法斌師兄獨自一人在大寮內剝著剛蒸熟的栗子，緘默專注的神情，不禁吸引著法格，不自覺的一步一步挪動腳步邁進大寮。適時，法斌師兄一抬頭，四目相對時，彼此莞爾一笑，法格自然地就加入剝栗子行列。

當我們努力專注剝著手中的栗子時，法曇、法香、法十等八戒行者陸續加入，繼之，路過的 Bhikkhu Paññācakkhu、Bhikkhu Bodhidīpa、Ven. Ñānavati 師父也不約而同地共襄盛舉。

法格目睹現場每一位行者依著自己的想法與方法很專注、認真的剝著手中的小小栗子，如同依個人的智慧、生命經驗在如實面對現前問題，尋求解決之道。當大夥費了九牛二虎之力，終於剝完所有的栗子時，看著碗內已支離破碎的栗子，Bhikkhu Paññācakkh 按捺不住，笑稱慘不忍睹（其實是體無完膚），但這就是因緣侷限性下所呈顯出來的現象，無一是可駕馭與掌控，而是隨因緣所生之法千變萬化。

藉由參與剝栗子的過程中，親眼目睹【中道僧團】僧眾間的和合與慈悲，不論戒臘高、低，彼此相互關照與疼惜，真是令人感動。法格目睹此景，體驗到修行是在日常生活中並非脫離現況。修證需從實際的人生著手，其可貴之處是在轉變生命的表現。

近學中道僧團已二年有餘，從麻痺無感的身心，在佛法的薰陶、洗滌下，逐漸地、逐漸地發現再發現，處處是「發現」、時時有「生機」。生命力從無力逐漸茁壯勇健。在佛法的加持下，法格仿如目前人氣超夯的熊貓「圓仔」，開始一步一步地認識、面對、發現嶄新的世界，並能以正向、達觀、穩健的身心迎向生命的挑戰。故再次誠摯感恩 長老與僧團尊者、法師們的慈悲指引與教導。

謹此祝福 長老與中道僧團弘法昌盛，平安光明。





2013 年中道僧團雨安居圓滿

人天同歡 卡提那慶典

台灣 法儼記錄/編輯組整理

2013 年 10 月 13 日，中道僧團於台灣台北北投的中道禪林舉行卡提那僧寶節慶典，這天是九日禪修的最後一天。典禮開始，隨佛長老帶領僧眾頂禮 佛陀聖像，接著法友們齊唱三寶歌，長老與僧團先點燈，傳燈給法友們，然後依次第供佛，再唸誦禮敬佛法僧戒文與恭誦轉法輪經。

隨佛長老說明：「傳統的卡提那節慶應是在雨安居結束的當天舉行，但因為再過三天，長老即將赴中國大陸及澳洲弘法，所以提前於今天舉行。卡提那節慶是出家人在密集用功後聞法得利，讓法師們宣法，分享法的光明，分享法的度苦受用。所以親近僧團的目的，不只是供僧而已；而是在供僧的同時，自己亦能蒙受佛法的智慧與光明。而為什麼說供僧有福田？事實上不只是對出家人，只要我們

能護持對社會有貢獻者就都有福田。譬如開救護車對社會有貢獻，但人們需要工作過生活，無法開救護車，就可以選擇幫救護車做保養、加油、換零件，當做這些事時，就是參與了社會服務、救人的工作，出家人就好比是開救護車的人。而是否供養見法者福田較大？這是實際效能的問題，譬如有人一天只開四個小時的救護車，而有人卻是很精勤的在開，這就要看出家人是在做什麼事了。

長老表示：「在 佛陀時代的雨安居，大家一起做袈裟，送給剛出家的比丘。這是很貼心的設計，每個出家人都參與， 佛陀要出家人和諧團結協力完成，並把成果送給最需要幫助的人，是出家人互相關懷的情懷；若被照顧者不缺袈裟，就送給長老。這是照顧新進及尊師重道的表現。僧團的戒律



不是繁文縟節，制戒有其時節因緣，也有其教育意義。要體會 佛陀制戒的教育意涵，體現 佛陀的用心用意。有法無律是狂慧，有律無法則變成道德壓力，無法作為生命的開展。所以法與律如車之二輪，守律不學法，人格壓抑，無法展現身心之光明；有法無律則狂妄，無法團結，變成個人表現，無法展現齊心協力。所以應依經依律，相應修多羅，不逾毘尼。這是 佛陀的遺教。

二千四百多年的傳法，在台灣能如法如律的供僧，僧團傳統已延續了 2445 年，這就是法與律的傳承。諸位不要只把它當成一個活動慶典，因為它代表著僧團的傳承還在人間。假如今年不舉行安居，就代表著僧團的軌範正在瓦解，安居代表還有比丘願意規矩矩守著僧律的傳承。所以今天是可慶可賀的，代表著經過 2445 年，僧團的傳承在今年的台灣台北還在落實著，僧團的傳承又多了一年，所以佛弟子千萬要慎重看待。

有些出家人平時獨住，但必須要參加安居，為什麼？因為要藉著在團體的生活當中去觀察自己的見解是否有所偏差，偏者需歸正，安居結束後再繼

續到各地傳法。好比明至法師平時在紐約，中智法師在馬來西亞，安居時回台灣歸隊，聚在一起重新整理《相應阿含》，一直到明年年初結束。所以大家要很認真的認識並參與供僧，這不只是出家人的事，在家人也要參與，因為在家人可以在出家人的分享內容中，看出出家人的進步與退步。唯有在家人的重視，出家人才會更努力。唯有僧、俗二眾一起團結，佛法才得以傳續。」

長老最後指出，佛教有滅法的憂慮，今天很誠懇、嚴肅、慎重的呼籲法友們要關心家人，特別是父母對孩子，不要抱著「等小孩長大再說」的想法。佛弟子應將佛法努力的傳給家人。

在 隨佛長老開示後，接著年輕的法工們表演了一曲很感人的「感恩的心」，感恩 佛陀、感恩僧團、感恩佛法帶來了光明的人生。然後在「慈經」的唱頌中，法工代表進行了供僧，以生活必需品供養僧團，並進行皈依儀式。長老開示：「皈依不是簽下賣身契，而是跟隨一位老師，以 釋迦佛陀為老師，學習依智慧做規範，落實於日常生活中」。



法師下午聯合說法：

隨佛長老語重心長的表示：「有人感覺華人世界的佛教僧團很冷漠、很嚴肅，這是時代以及國家民族的問題反應在佛教上的呈現。民國初年，印光大師念佛，虛雲和尚參禪，過著清苦的日子。當時的出家人遇到問題就說：「一切都是心理的問題，一切唯心，心淨國土淨」。這種想法不實際，無法利益國家、民族、個人，只能有安慰的作用。息苦之道，必須要務實有用，原始佛法不講空幻玄學、不講唯心、不講業障，要我們努力在現前。正覺的法重視生命的覺悟，在現實人生影響自己、旁人、國家、社會，在此生就能利益到眾生。佛陀的弟子不需多，但要好，目的在利益眾生。人數不多，但能發揮影響力，靠真知灼見，精勤不放逸。沒有形而上的不切實際，修行的重點在生活，要把佛弟子重新教育成精神抖擻的現代人。」

明至法師接著對於『卡提那』的典故做一些補充：「『卡提那』是古代印度縫製袈裟的木框。為什麼在雨安居後，會有卡提那慶典？為什麼卡提那日又稱為『佛歡喜日』？原因如下：有一段時間，佛在舍衛城住雨安居，有三十位比丘穿著糞掃衣，經長途跋涉，一路托鉢前往拜訪，但來不及在雨安居開始前趕到，只好在距六由旬處自行安居。在安居結束後再去拜訪，但雨季仍然持續著，因此衣物盡濕，佛陀知道這群比丘們都能少欲知足，又能遵守雨安居日期的規定，因此非常歡喜。於是教導比丘們一起共同用卡提那木框縫製袈裟，並把這縫紉技能傳給剛出家的僧人。」

中儼法師談起師父於今年初開始的週二課程中提到的「期待」：「今天年輕的法工唱『感恩的心』，他覺得『感恩』跟『期待』有關。人們在表達感恩時，有時內心會認為別人為我們所做的事情是應該的，有時也只是外交禮儀的表現，並不是真心的感恩。如何真誠感謝對方，而不是口頭行為上的感謝

呢？如果是以交易的方式，你給我半斤，我還你八兩，這是商業行為。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不符合我們的意，我們會懷瞋恨和抱怨。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』所造成的影響，如何放掉『期待』，可是又不會漫無目的不知道如何前進，又能夠積極的去做目前所認為應該做的事情，這是我們該努力的功課。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，這才是智慧的道路。蓋『期待』會讓我們一直想取得，因為我們一直在『期待』得到東西，而不會懂得感恩。

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。」

中智法師說：「有人認為『佛制雨安居是為避免踩到蟲類』，其實這不是主要的原因，主要原因是為讓僧團有機會努力精進，再教育眾生。」最後他感謝法友的供養及護持，祝大家平安吉祥。

度明法師說：「雖然聽得懂因緣法，還要實際去修因緣觀。在出家的這段日子裡，內心總是起起伏伏，承蒙師父的教導，才能有今天。期勉大家能將在這裡所學善加吸收，回去以後精勤用功。」

生覺法師說：「以前曾參加過一般的卡提那節，信眾都是供養袈裟，因為聽說在卡提那節供養僧眾會有很大很大的福報，所以每次卡提那節就會有一小山丘的僧衣。較好的道場就寄到其他道場，但有些就會



拿去賣，失去卡提那節的意義。其實 佛陀的教導並不是要大家得到福報，這樣只會加強貪欲，重點是在捨慳貪。所以請大眾反觀自己哪些東西是『必要』？哪些東西是『需要』？哪些東西是『想要』？『需要』是在能力範圍內可達成的，『想要』是能力不到卻拼命追求的；『必要』有如可動的身軀，『需要』則是公車、捷運，『想要』是豪華車。修行首先要盡量把『想要』的東西去除，接著把『需要』去除，剩下就是『必要』的了。出家生活很簡單，『必要』的我們都有，『需要』、『想要』的沒有。」

生諦法師先感謝大家的參與，接著說他出家一年多的心境：「像海浪般的起起伏伏，人在很多時候都被自己的情感困擾，往往活在期待當中，對僧團的期待、對自己的期待，這些不斷在影響著。最近的發現是經過受比丘戒的儀式後，自己往前跨了一步。在受戒當中發現在不同環境，要活在現前，不要被自己的期待、心情牽著走。我們不要害怕去嘗試，不能做到百分之百，至少能做到百分之五十。多給自己鼓勵，只要我們堅持。感謝僧團不斷的幫助，感謝所有護持原始佛教的法友，謝謝大家。」

生光法師說：「今天看到很多年輕人來幫忙，尤其是在唱「感恩的心」時，很受感動。有些法師很會說法，戒律卻守得不好，不想為別人付出。相反的，也有許多不擅說法的法師，持戒嚴謹、尊師重道，其實他們平時就已經在說法度眾了，只是不以口說的方式說法，而是以身教方式來說法。請問大眾會護持哪一種法師？感謝早期居士們的護持，僧團才能持續到現在，佛法只要傳承下去，後面就會有人才出現，光明就會傳續在人間。」

道一尊尼開示：「掌聲是一種鼓勵，但也會讓人產生畏懼。當我們剛開始接觸一個團體時，是肯定對方值得追尋，所以前往。但在滿足內心期待的同時，就會有所追求，心境就會改變，在這過程中為自己的期待所束縛；造成不當言論又帶來更大的束縛。所以

在任何地方，只要有期待就會有束縛。」

諦嚴法師說：「今天要感謝三位法師～大師父、道一法師、中儼法師，很謝謝他們曾經教導過我。在修行的路上，有人願意指出我們的缺點，不害怕說了以後對方會恨他，而願意去教誡對方，很感謝他們耐著性子教導我。希望大家在面對別人指責時，千萬別因為自己一時的心緒，阻礙了向前跨越問題的機會。」

明證法師說：「三個月的雨安居很快的過去了，今年特別感受到了僧團的庇護，節省了很多體力來做修行的功課。很感謝二位師長的教導，由於擔任的法務工作很多是必須對外，遇到問題時請教師長，他們都會教我處理，給我很大的空間，而不是用『對』、『錯』在包容我。」

生觀法師說：「以往都是用認知的方式在推動自己，往往努力了很久，才進步一點點。最近用師父教的十個步驟，發現當心緒收起時，很容易接受正面、負面的情感。內心有一股力量，一層一層的看下去，這樣的觀察，心緒趨向平靜，帶給生命原動力。持續的觀察，有正法的引導，一步一步修正行為跟思考的模式。在這次的禪修活動，個人有深刻的感受，因為學員不多，不管是法工或是八戒行者，大家都自動自發，每個人的力量雖小，但團隊分工合作，就可以克服不時發生的小狀況。」

最後由禪修學員分享感想，在回溯中剖析對於父母或親人的內心糾結，不再只從自己的角度去看事情，也不再認為自己是對的，錯的是別人。

隨佛長老在結語中，說：「真正的禪修是從離開禪堂才開始，來道場是學習、練習，出了教練場才是真正的修行。大家記住一件事，學法要在生活中實踐，佛法不是把你教成依賴宗教的人，而是成為能夠幫助社會，幫助自己的人。『前人種樹，後人乘涼』，如果有得利，要種樹庇護後人。祝福大家身體健康，正向菩提！」



2013 年中道僧團雨安居圓滿

參加卡提那慶典感想

Amy

大家好，我是法海的小女兒—昀芳。在跟各位分享這次參與「卡提那」節的心得之前，我想先跟大家說說我最開始是怎麼看「原始佛教會」的。

最開始知道「原始佛教會」當然也是因為爸爸的關係，老實說我一開始雖然沒有排斥跟爸爸一起上山，但是也不會有想要主動上山瞧瞧的念頭。直到有一天，常常聽爸爸、媽媽提起的“法培”來到我們家，我才知道：啊！原來山上也有年輕人。從那個時候開始，才慢慢的對「原始佛教會」有一點點興趣。在還沒上山瞧一瞧的時候，我印象中的“出家人”就是不苟言笑、難以親近的刻板印象。但是在我第一次上山以後，我發現我錯了。「原始佛教會」的每位師父對待每位法友，都像對待自己的家人朋友一樣，有煩惱，說出來師父幫你開示；有好事，說出來師父們

一起分享喜悅。

漸漸的，我不會排斥跟爸爸媽媽一起上山了。再來，我想大家都有耳聞爸爸的故事，對於師父們「在爸爸生病住院時，特地到醫院探望；出院以後，也經常到家裡來關懷慰問」種種充溢著真誠、真心的舉動，讓我深深覺得「原始佛教會」乃是「一群有著同樣信仰的人，聚在一起討論、分享、互助」的大家庭。

現在，要開始跟各位分享我對這次「卡提那」節的心得了。

一開始知道這個節日，是來自法培的一個 line 訊息：10月13號山上慶祝卡提那節，師父希望年輕人獻唱一首歌。（次頁下圖：道一師父與年輕法友合



影留念)雖然我不清楚什麼是卡提那節,但是唱歌,我最喜歡了(雖然常常唱走音)!而且去山上可以跟大家一起玩,於是,想都沒想,我就答應了。就在答應要上山唱歌的隔天,媽媽從山上回來說:「我幫你接了一個工作,去當司儀啦!」我心想:「司儀?司儀要做什麼?我對『原始佛教會』完全不了解,『卡提那』是甚麼也完全不明白,我要怎麼當司儀?不過後來想想,司儀不就是開場說幾句話,中間說幾句話,最後再說活動結束就大功告成嗎?於是我就硬著頭皮答應了。



第一次也是唯一一次,與 Bhikkhu Bodhidīpa 及法培、法心、法正師兄討論卡提那節當天的活動流程時,才發現卡提那節的司儀跟一般的司儀很不一樣,對我來說,很多要說的話都可以稱得上是「專業術語」了,所幸 Bhikkhu Bodhidīpa 及法正師兄會幫我先準備一份講稿,把所有我該說的、該注意的寫下來,這讓我安心了不少。

卡提那節當天,所有認識的人都為我打氣、給我信心,鼓勵我不要緊張,放輕鬆。但是怎麼可能放輕鬆?卡提那節跟以往我參加過的所有節慶完完全全不一樣!因為不能出錯,所以我真的是非常非常緊張。負責放映投影片的法住師姐和元老級的司儀法正師兄,以及 Bhikkhu Bodhidīpa 都不時的給我使眼色,給我打 pass,因為有他們的幫忙,我這個司儀才能順利完成我的任務。當然在場的所有法友,我也很謝謝他們,他們沒有因為我年輕,就不認真聽我說話,每次我拿起麥克風,所有的法友都張大雙眼、豎起耳朵,認真聽我說話,雖然也因為這樣讓我更緊張,但是如果沒有他們認真聽我說話,我想這個活動也是無法順利進行的。

這是我第一次當卡提那節這種活動的司儀,同時也是我第一次認真的聽大師父講法。在這之前,雖然我不排斥上山,但是不等於我喜歡聽法,對師父說法的內容沒有興趣,可是當司儀是必須整個活動都要在場的,得隨時注意有沒有突發狀況,或臨時要增加或減少的項目,所以我在不得不的情況下,第一次完完整整地聽完大師父宣法。說是宣法,但其實比較像是聽大師父說故事,故事內容有嚴肅的部分,也有讓人哄堂大笑的內容。所以,雖然是我第一次聽法,但是我卻絲毫不感到無趣,這連我自己都嚇一跳!

這次的卡提那節,讓我碰到了很多的「第一次」,也讓我對「原始佛教會」有更深更進一步的了解。謝謝「原始佛教會」給我這個機會,讓我學習、讓我進步。



隨佛長老說得對嗎？

大陸 QQ 網群 無影者

去年在原始佛教會的公開視頻，還有正法之光及臉書上，發表隨佛長老將「業障、忍辱、不分別、隨緣、一切放下」，比喻是「束縛身心的繩索」或「毒丸」。

有些法友對隨佛長老開示的「五條束縛身心的繩索」或「三顆毒丸」的說法，頗有不以為然或反對的心緒。

在這裏我說說自己的看法，完全處中來講。

三顆毒藥丸的用語，聽起來確實是語句強烈了，並且忍辱、隨緣、放下這三件事，幾乎已經是目前佛教的主流想法之一，也是許多華人與印度人的生活觀。流傳很久也很廣，可以說是影響深遠。

「忍辱、隨緣、放下」的想法與生活態度，讓許多人在困難的生活遭遇中，減輕許多的壓力，感到心境上的輕鬆及平靜。這是多數人已有的實際經驗，相信隨佛長老也一定有過這樣的體驗，因為長老也是學習大乘的佼佼者。

既然忍辱、隨緣、放下的好處，大家都知道，

為甚麼長老要將這三件事說成毒丸子？

我認為好處是大家都知道了，但是「後遺症」應是大家沒想道，也不知道。

在隨佛長老的開示裏清楚的說到：不當的「忍辱」、「隨緣」態度下，變成鄉愿、姑息養奸與消極隨俗，必然是無法解決困難，此時又強調要「放下」，這種無知、無能的「放下」，會讓人變得「自我放棄」或需要「過度壓抑」。

這裏我們看到了長老否定的重點，是「不當的忍辱、隨緣」及「無知、無能的放下」，不依據智慧的判斷處理，只知不問所以的全然照作。拒絕「不當、無知、無能」的作法，這才是隨佛長老的真正說法，不是一般誤傳的全然絕對否定所有。

記得在長老開示的「五條束縛身心的繩索」視頻，針對業障、忍辱、不分別、隨緣、一切放下的思想來源，還有比對 佛陀教說後的偏正抉擇，都做了清楚正確的說明。

不論是「束縛身心的繩索」或「毒丸」，都是



令人感覺強烈的用詞，真讓人感受到衝激的力度。一時之間，真是會讓人以為長老對這幾件事的說法，或是對流傳這些說法的傳統佛教，可能是抱著一種對立的態度。教界許多法友應當是在這情況下，才對長老起了質疑與忿忿不平的心緒。

但是，對照長老長期以來的說法特質，重在「依經依律」的釐清佛陀的說法，從未見過長老對不同教派，採用排斥、對立、毀謗的態度。只有見到長老對不同的教說、信仰，採取尊重、包容、和諧的態度，不斷的強調「都是佛弟子、一家人」的團結作法。更反覆的勸說佛教學人，不要過度的批判與人身攻訐，特別是南、北傳的相互對立與批判，更是長老所不以為然的作法。以上，都是在正法之光、影音視頻及其他資料上，可以廣泛與長期觀察到的事實。

如果長老不是一個認同批判、對立、排斥的人，為甚麼要將廣大傳統佛教信眾，長期依循與信仰的「業障、忍辱、不分別、隨緣、一切放下」，說是「束縛身心的繩索」或「毒丸」呢？這不是有些讓人感到前後說法特質有了反差嗎？

我個人發現隨佛長老說法的最大特質是，如果對大家的學法與人生有益的事，長老一定會不顧任何困難的說與做，這一特質極像是「大乘菩薩」。但是在不認同理想性思惟、神話性信仰上，又完全的合乎佛陀的教說。

說法據實、做法務實、待人篤實、處世平實，寬和、仁慈、嚴謹、勤奮，勇於面對困境、願意奉獻犧牲，不貪心、不放逸，都是隨佛長老的特質。在隨佛長老的言教與身教，都可看到這些表現。長老對中道僧團與學眾的教導，都是在這些特質裏表現出來。

隨佛長老絕對不是完人，很多時候會讓某些人覺得「似乎不是好人」。如長老自己說：「他有很多的缺點。」譬如：說法、做法頗為不懂得識時務，對應現實的社會可以說是「天真」，常常是「給不合宜

的人許多機會」，又常常「得罪不適合得罪的人」，相信努力可以解決困難（包括大家認為不可能解決的困難），相信可以感化人心（包括大家認為不可能改變的想法），相信佛陀原說法教可以重興（不管現實環境有多大的困難），還有「天真的相信」華人佛教可以接受。這些在現實的環境下，都是「嚴重」的缺點，才會被教界批判與排斥。

「束縛身心的繩索」或「毒丸」的用詞，真的讓佛教徒感到相當的衝激，還有不愉快的情緒。但是，充分達到了被教界廣泛注意與討論的傳法效果。

說法的內容呢？根據視頻與文章內容，依舊是說法據實，沒有天馬行空的自說自話；依舊是不過度的批判，清楚的針對「業障、忍辱、不分別、隨緣、一切放下」的思想來源，依經依律的釐清佛陀的說法，比對佛陀教說的抉擇偏正，真正提出針砭的對象，是「不當的忍辱、隨緣」及「無知、無能的放下」。說法的真正重點，是要佛弟子能夠有智、有能、有力的在現實中站起來，不但能夠度過困境與苦惱，更讓個人、家庭、社會、國家、民族朝向興隆強盛。

如隨佛長老常常提到的，佛陀教導的是因緣法，現實的一切都是因緣生。現前發生的會如此，是在因緣中如此，不是自己本身如此。這是說：看任何事，都要在當時、當處、當事人的因緣中，不能從其他的事緣或角度來看，否則不僅會看不清，更會有自以為是的誤解。

譬如：一個功課常考零分的人，當他考了二十分時，對他說考得很好。這是出自善意的鼓勵。如果離開當時、當處、當事人的因緣，我們會認為考二十分算是好嗎？不好好的嚴加督促已是疏失，還讚美不良的表現，這是不當的管教。

請問以上是誰對呢？或許可以說：都對！

但是，不分清楚各自針對的事緣是不同，就會

誤以為彼此都錯了。這是離開因緣的如實知見，才會產生的無謂誤解。

「束縛身心的繩索」或「毒丸」的用詞，真的是強烈，對傳統的信徒來說，感覺真的不會好受。但是對引起傳統信徒的警覺與注意來說，充分發揮了引起警覺與注意這個議題的功能，並且讓大家充分的再反省與深入思考。

當大家都從隨佛長老的說法內容中，依經依律的了解佛陀的真正說法，明白「業障、忍辱、不分別、隨緣、一切放下」的思想來源，也能夠依據佛陀的教說做出了正確的抉擇，並且學會遠離「不當的忍辱、隨緣」及「無知、無能的放下」，讓自己的生活更有能力的度過困境。

這時得到利益的教界各方法友，卻是為了「束縛身心的繩索」或「毒丸」的用詞，引起大家的不快心情，反過來批評長老說法不對。批判：怎麼可以把有些些好處的「忍辱、隨緣、放下」，說成是「毒丸」或「束縛的繩索」？甚至認為長老亂說一通！

實際是如何呢？

隨佛長老是知道，或不知道，這個強烈用詞會

引起教界的不快、爭辯與攻訐呢？

我認為長老應當是知道。

如果是知道的話，長老為甚麼要用這強烈用詞呢？

在這當中有誰得利？

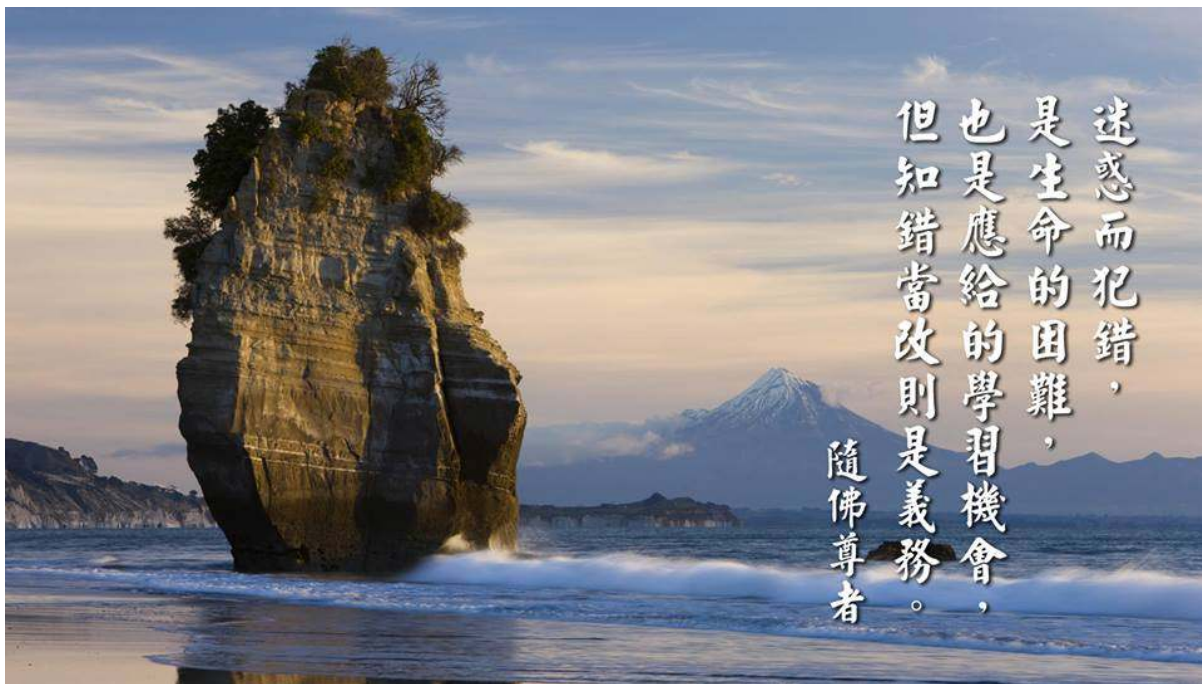
我認為是陷在困境的人會得利，認識不清的人會得利，佛教也會因為信眾懂得避險而得利。但是，宣說這些思想的人，會「沒面子」與「不快」，還有只知堅持語詞用法的人會「不快」。

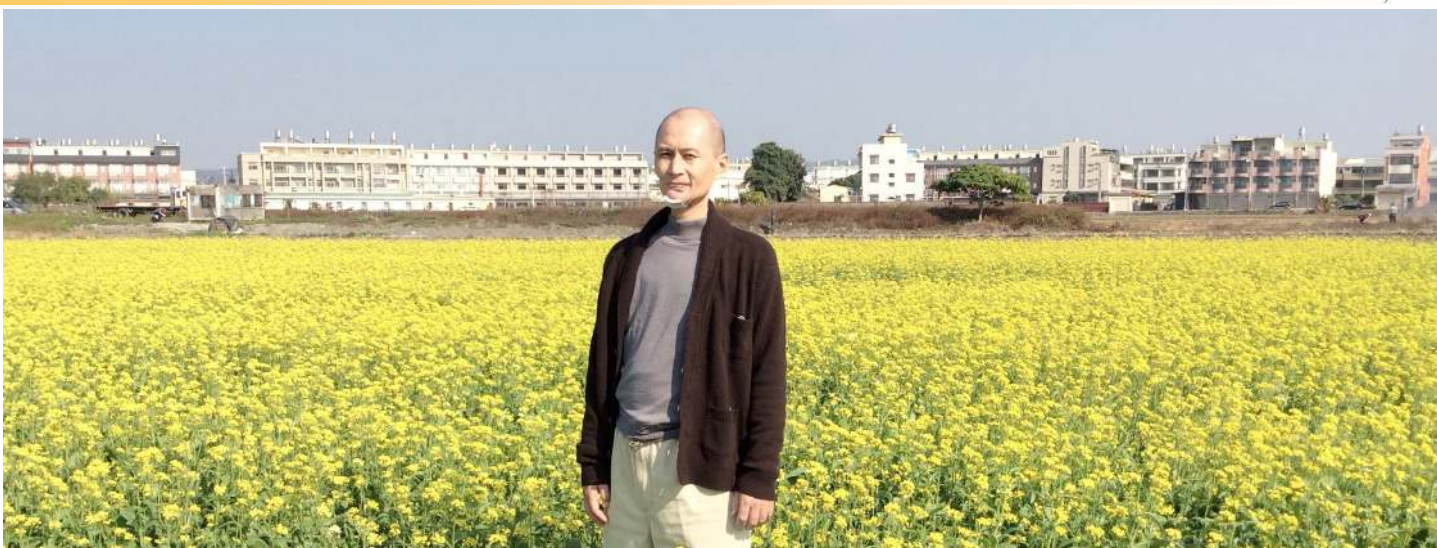
全天下只有一人不得利，那個人就是隨佛長老！

我這些淺薄的看法，請法友能夠不嫌棄的多方轉貼，更請原始佛教會能夠刊載，讓更多的人多想想：世間沒有完美無缺的人，也沒有完美無缺的說法。任何人都可以在任何人與任何事的上面，找出一大堆有道理的錯誤與不足。

但是，一切都在因緣中。如實知，必需是在因緣中觀察，才能有如實見。人間的煩惱與誤會，多數發生在遠離了「如實觀因緣」。

我與十方法友共勉





珍惜現前 知足感恩

台灣 法海

幾天前到醫院回診，以及上週開刀的部份拆線，在等候時，遇到熟識的病友，見他滿臉愁容，於是就上前打招呼，問他是否有所不適，怎麼這麼不快樂？

病友說：生病怎麼快樂？

我問：你不是療程都做好了，現在只要定期回診追蹤就行了嗎？

病友回：是啊！

我說：那很好。

因為已很熟識，所以與他分享在這段時間裏，從師父這裡所學到對待生命的態度的一些看法。我說人生快樂或不快樂，其實是有或沒有生病沒有太大的關係，是和我們知、不知道感恩才是影響的重點。明白了，我們對世間的真誠熱切，才會點燃。

癌病是一種心態，也是肉體和心靈的疾病。現在肉體部分，在醫師的治療和護士、家人的照料下，已得到很好的緩解。再下一步，是我們自己的問題了。我們現在先試著感謝主治醫師、護士，以及關心過、照顧過我們的人，讓我們的心能柔軟，且充滿恩慈。

生病沒有不用付出代價的！如果想要像從前一樣，那是自找苦吃。因為過去不可能重來，接受現在的自己，從病痛中學習，堅強的面對自己的病痛，了解及接受那是我們生命的一部分。勇敢、踏實走出現在的每一步，不要再去尋找、踩踏那些虛無飄渺的過往。學習感恩、惜福，只要盡力於當下，結果如何不是重點，重點是我們已盡心盡力的做好現在自己該做的。讓關心我們的人，看到我們感恩、珍惜現前，還有知足的笑容，這就是美好！

當疾病再次造訪時，我們要學會接受它，並應用它來讓自己在心靈及人格上成長，千萬不要以一種放棄的態度面對，那就等於放棄任何改變的可能性。這樣的話，病得有一點可惜。現在我的傷口復原不是很好，但還有方法，在這個過程裏，我學到了知足、感恩、惜福，活在現在條件容許的範圍內。生活簡單，但很快樂。有一點我比你幸運的是，我遇到了一位師父，有興趣了解嗎？改天我送你一片 CD 聽聽看！

換我了，我要進去拆線了。

祝你平安、快樂！



些許時間——留給其他生命，
些許時間——留給自己生活，
些許時間——耕耘，
些許時間——休息，
些許時間——面對些許！
隨佛尊者

我的原始佛教緣——學法與“前涉記憶”

大陸遼寧 王旭

在我們這裏，要進入某座建築，安保人員或會劈頭問你三個終極問題：你是誰？你從哪裏來？要到何處去？（這三個問題是古今哲學與宗教的三大基本課題）我似乎在小學就用這些問題款待自己了。很多的時候，心裏有著解不開的結，因痛苦而彷徨，不得已，自創起一種“自我絕望法”，才得消弭，但未曾甘心。我也偶然看過一些佛書，不過在那個年代，儒釋之學基本上是乏人問津的。上大學時，“科學氣功”熱遍全國，而到了今天，部分人可能約略體認到，其特徵卻是偽科學，雖然採用了自然科學的名相，但其本身不具“可被證偽”性，而是“放之四海而皆準”的。“科學氣功”大多數來源於仙學和喇嘛教，但並不排斥佛教。我所選擇的是淵源於八百年前的道教宗派，解決了《道德經》中“二生三，三為

何”的問題，大師親自到校園裏辦班講學，那時候我們都認為找到了宗教的科學內核，為此而如醉如癡。因發展迅速，逐漸脫離“科學氣功”界，建設獨立的研究會，我就辭職到了研究會下屬實體中，傾力投入於弘揚這份造福人類的事業。

一位相識多年的導師點了我一句：這個的淵源並非八百年前，而是現代的同善社。我有所警覺，屢屢在網路上搜索有關的資訊，但至今毫無進展，只能存疑而已。研究會後來解散了，但值得懷念，那兩年裏，我還是鍛煉了自己的才幹。大師在做人事上講謙虛謹慎；行為上講造福人類；政治上講聽黨的話；經濟上講大公無私。考查大師自己的論說，他是靠難以企及的道德行銷賓服了我們。

後來我的父親罹患癌症，那一段時間，我絞盡了腦汁尋求辦法，採用了大量的中藥秘方和特效保健品，父親還是很快地辭世了。無能的我以頭撞地，如同掉進了冰獄，幾個月的時間，體重由近 85kg 下降到近 55kg。之後，展開的就是我的獨奏戲，全家進入冰獄——回頭看，那不就是嚴重的躁鬱症嗎？

緊接著大師驟然逝世，臨走時向入室弟子傳法華，而我有幸從一家寺院請到了那本法華。持誦的過程，我像是掉進了大海，一方面是對大師的依依不捨，另一方面是按我的理解，最崇敬的大師，在彌留之際，是要把我們給安排到佛教這艘大船上啊！法華講的是“不二乘”和“感應”——按照經中佛佛相傳的“中夜涅槃”慣例，主要的目的是延續學派的暗示。無論如何，還是要感念，畢竟使得我更加地關注佛教了。

如此就在網路上接觸到了佛教的很多東西，也瞭解到了佛教內部有“小乘不了義”和“大乘非佛說”的爭端。既然如此，我就留心尋找“原始佛教”，略讀了一下北傳阿含聖典，同時找到了印順法師的著作，還有南傳使徒的論壇，各有道理，莫衷一是，讓人疑竇叢生。

我也曾細細想過，自己學過了那麼多的東西，

但遇到了境界，卻壓根用不上力。原先那遙不可及的高尚理想，就這樣在蟬聲燭影的消磨當中耗散，自己的女兒也漸漸長大，我每日陪她練琴，時光就在音符的縫隙之間溜走，一切似乎都在催人老去。

由於一直在找尋有關原始佛教的內容，偶然地，就搜到了一篇署名為 Bhikkhu Vūpasama 的關於佛教部派一分为三的考證文章，應答了叢生的疑竇，看了之後大呼過癮，又很令人信服，一下子就把我引到了那個失去的時代——權力算是癡、貪、瞋的峰巔，當宗教遭逢“政治”，接受統治者的利用，就好戲開鑼。

緊接著搜到了隨佛法師的視頻《一乘菩提道次第》，不過這個聽法的過程，卻是非常痛苦的——後來我意識到法師採用的是休克療法——我面臨著跟以前所學之間的激烈衝突，以頭撞地的感覺再現了。從理性出發，我不得不承認，長老所講的自洽而實際，而神龍見首不見尾的所謂不二乘則不可同日而語；但我無論如何也不願意接受這樣一個局面：執持了二十餘年的東西、歷史文化傳統的東西，竟然……

這時節就出現了一個巨大的變故。當初讓孩子學鋼琴，不是為了學音樂而是為了右腦早教，雖然這不過是一種文摘式的心靈雞湯理論。在與鋼琴老師的

法成功移植人工心臟 創全球首例

精神活動在大腦，不是南傳阿毘達磨論說的心臟

本文取材自 TVBS 12/22, 2013

法國一家醫療設備製造公司，日前成功將全人工心臟植入罹患心臟衰竭的病患體內，創下世界首例。

人工心臟雖然不是新產品，但是目前的人工心臟移植手術大多是暫時性，只是為了讓病患等候適合移植的人體心臟時，爭取更長的存活時間，這次

的人工心臟移植手術由位於巴黎的歐洲喬治龐畢度醫院執行，病患術後狀況良好，清醒並能與家人交談，不過還需要觀察一段時間，法國公司希望未來人工心臟可以用上 5 年，甚至取代取得不易的人體心臟。

交往過程中才理解到，學鋼琴確非學音樂，而直是一種體育項目。如同廚師，但他不是美食家，而是跟油煙打交道的，其間辛勞，外人何從得知？通過學琴，訓練的是記憶力、專注力、恒心、樂團協作能力等，更重要的是意志力，甚至指甲滲血、發著高燒，或出於大人的某種莫名的讚許暗示，或出於對自我犧牲的崇高期許，孩子竟要堅持練琴。每日6～8小時的冷板凳，失去的是我們普遍意義上的童年。不僅僅如此，多數刻苦學琴的，家中的氛圍都不會是浪漫優雅，而是截然相反！孩子的鋼琴老師算是位性情中人，當年剛接觸時，我們就對他產生了信任。

二年後，由於進度超群，老師約談我們，說孩子有天分，提到要傾盡自己所能地把孩子培養成郎朗樣式的大師，讓孩子離校休學專練。許是這填補了父親去世而在心理上導致的真空，又出於信任，也考慮與當局的教育體制所理應保持的“布萊希特式的間離”，我們答應全力配合，給老師的學費翻了兩番，於是一架戰鬥機器開動起來。在女兒的回憶中，之後的日子，她是在含著眼淚忍受著家長和老師的嚴酷苛責和體罰的冰獄裏頂下來的。好在很爭氣，七歲時就拿下了鋼琴協奏曲黃河、蕭邦第二鋼琴協奏曲，我們知道，這些曲目是大專以上程度才得涉獵的，創造了世界最小年齡的紀錄，這非同小可。無疑地，這都是在老師“拔苗才能助長”的頓悟派理念和“忠實遵循傳統”的漸修派方法的指導下所結的碩果。

老師在網路上大力宣揚，並尋找了多次演出機會，最後竟然可以在八歲的年齡就與大型交響樂團合作公演！老師成功招徠了學生，女兒自然是眾中桂冠，她認為就是用占到自己人生大半時間的努力所換來的成果，我們美好的未來就直接展現在眼前。不過我倒有一絲疑慮，這成功究竟是靠什麼換來的？擅長洗腦的老師則祭出“孔雀理論”——不應有人從屁股後面觀賞孔雀。這個時節，一個巨大的變故出現了。

公演之後沒幾天，有一位老教師登門拜訪，他可以向最高學府舉薦，在他那裏短暫過渡之後，我們就到了千里之外的教授那裏，面試時他並沒有表現出任何驚奇，但同意接收了這個學生，並劃定了第一次上課的曲目範圍。儘管在與原來的鋼琴老師的多年交往當中，大多數的家長都會慢慢察覺到他在為人方面的多有疏失，不過在技術水準上還是沒得說的。在第一次上課前，我們做了充分的準備，但教授輕聲地告訴我們——以前所學的，全都是錯的……

從此以後，我開始如饑似渴地搜索長老的講法視頻，聽的過程，很過癮，卻又累得很，全部是我熟悉的理論，但還是頂下來了。聽完後我才樹立了一點自信心，因為我發現再直接看阿含，竟然能很順暢；甚至根據長老所講的，試著整編出來個相應阿含的本子。

孩子學琴也已經上了正軌，雖然不是一帆風順地，但進步依然很神速，如同以往，而已然沒有了那種不可一世的狂霸之氣。鋼琴技藝起源於德國精神，教授深得其中三昧。這東西畢竟是實踐的學問，究極來說，是無從長期被欺瞞的。

在學法的過程中，起到干擾甚至阻礙作用的，往往就是這些前涉記憶觀念，恰是因為這裏面有著時光和感情。我也查詢到了，通行本《道德經》並非原始版，而至少是經過稷下學宮時的某些學派擴充的結果，郭店楚簡本只是一篇短小的文章，推崇一種知足的人主之道、少欲的人主之德，並不包括宇宙論。什麼“道生一、一生二”，在郭店楚簡本當中並沒有。

後世怎麼篡改老子？例如老子說因為不爭、而莫能與爭，那麼就將之變成一種“權謀”，為了莫能與爭、而不爭。如同自認為原始佛教的某講堂所表白的「出家人做麼生與出家人爭」，實際如此如彼，參以知行合一的陽明之學，正反立判。該講堂還強調了世間端良之人，在出家之後就不會犯戒，佛陀傳法在尚未制戒的最初十二年間的弟子證果迅速，原因在於



出家前都已是各大學派山頭，這意味著「從成熟自我到超越自我」——首先，這並不必然是事實（檢視佛陀的弟子中，請問有哪個是跟隨 佛陀學習前或出家前即已見法？）這在很大程度上是要解釋：為什麼他出家僅半年即能宣稱「悟道」，並不辭而別的離開依止出家的僧團——正如其所說的「不要為了考慮組織的利益而活」。這是抬高自己貶抑僧團的自我解釋！類似地，還有溫柔放鬆愛自己、臨終護念、輪迴旅伴等等。這些觀念非常迎合世俗心理，多年的前涉記憶觀念，使得世人留戀。

好在 2013 年仲夏季，網上有關隨佛長老講法的視頻以非常密集的速度推出，使得我撈不到半點回顧各類前涉記憶觀念的喘息空間。有一次搜索到了長老有關因緣法的視頻段落，我在車上看了之後，就急著趕回家。在路上又不得不壓下步子，屏住呼吸，免得我發生意外而死——這樣，我的妻兒就頗難看到這視

頻了。我的大大眼睛的小小女兒，被世間傲慢侮辱的與被偏見損害的……終於到家了。

之後，我把家裏做了大掃除，就走出了家門。

那一刻，就像是佛學哥白尼，在東方的天際點燃了啟明星，隨之，陽光灑滿大地。我回頭一看，長歎一口氣——我怎麼……竟然可以，出來了！

謹以此文向隨佛長老表達感恩，也與各方同修共用我的經歷教訓。

編者註：根據馬王堆漢墓出土的《道德經》古本來，目前《道德經》當中的『道經』與『德經』，原是『德經』在前而『道經』在後，後來才變為『道經』在前而『德經』在後的現今傳本。『德經』在前而『道經』在後的古本，可以作為《道德經》源自『德經』的佐證參考，後世再擴充並增附宇宙論的『道經』在後，最後才改編為目前『道經』在前、『德經』在後的次第。

如何戳破慣性說謊者？研究：直接質問就對了！

本文取材自 NOWnews 12/15, 2013

怎麼觀察慣性說謊者？！荷蘭一項研究發現，慣性說謊者天生性格就較不會感到有罪惡感，對於承認說謊也不會感到內疚或是尷尬。因此，若是要拆穿對方是否又在說謊，直接質問對方就對了。

根據英國《每日郵報》(Daily Mail)報導，荷蘭阿姆斯特丹大學研究團隊以 527 人為分析對象，並詢問他們在過去 24 小時內是否撒過謊。結果顯示，有 4 成的受訪者指出未說謊，而共有 40% 的謊言來自於 5% 的人口中。

另外，研究人員也讓受訪者進行一項額外實驗，並讓他們誠實面對自己是否說謊。研究人員讓

這些受訪者先擲骰子後，再報上自己所擲到的數字，若是擲出來的數字越大，就可獲得更大筆錢。

結果發現，已經承認自己有說謊的人，擲完骰子後所報的數字越高，因此證明他們確實坦承自己不誠實。研究人員指出，因為此實驗是讓受訪者自報數字，研究人員無法得知數字是否正確，代表受訪者可自行選擇是否要說謊，以得到更多酬金。

研究人員表示，此分析發現，這些慣性說謊者因對承認說謊一事，並不會感到內疚或自責，因此若是要當面質問或戳破他們的謊言也無妨。目前這項研究也被刊登於《人類傳播研究》(Human Communication Research)期刊。



禪修的心得和發現

吉隆坡 法禎

參加禪修的因緣

從法友傳來的訊息得知，隨著原始佛法的廣為弘揚，法務也愈加的繁重。大師父的弘法行程排得滿滿的，今年預計沒法到來馬來西亞弘法、指導禪修了。雖然人在馬來西亞，但我可以想像在臺灣臺北內覺禪林的師父們、八戒行者和法友們，處理道場的法務、電子報、面書等等，還有關懷面對困難的法友，肯定非常忙碌。受到這些因緣的感召，2013 年 8 月份我做了一個決定，決定一個人啟程，到臺北內覺禪林去。當時心裏這麼想：「到那做甚麼都好，幫忙也好，參加禪修也行。」請示了 道一師父後，慈悲的道一師父鼓勵我參加禪修。

禪修的心得和發現

由於平時甚少用功，所以總覺得要讓身心稍微沉澱下來是件很難的事，更不用說內離言語，甚至於自

我觀察身心，了解它如何發生。這一切，對我而言實是難如登天。為此，一直也覺得自己總是處在佛門邊沿，沒辦法前進。但是，這一次禪修我卻有了不同的體驗和發現。

發現（一）

在止禪的修習上，我知道自己還是無法內離言語。但是，這一次的禪修因為內心沒有期待，卻反而感受到身心的平靜與平安。感謝諸多因緣讓我經歷——這一刻，有了這個新的經驗——，內心滿懷感恩。

這個新的經驗讓我體會到 佛陀的法教就是那麼實際，在現實生活中就可以直接受用。只要我們願意去改變，雖然不知結果會如何，但至少我們已認真的做，我們就有機會。這樣的改變及嘗試也會讓我們有其他相關的經驗及發現。而發現就只是發現而已，並不分好或壞，它會讓我們更了解自己。

禪修期間的某一天，我在廚房幫忙準備早餐，在切菜的當兒，發現到自己是如此的習慣，把菜切成自己喜歡的方式，忘了主廚已吩咐這菜的切法。做菜講究色香味俱全，而菜的切法也是最直接影響菜餚的賣相，切法不同也影響其味道。

原來，習慣與喜歡，這兩點成了我處理事情的障礙。自己習慣及喜歡的回應方式，形成一套處理情緒及事情的模式，讓我沒有辦法根據實際的狀況處理事情，沒辦法解決問題，浪費時間乃至事倍功半，也沒辦法對症下藥。如此的發現，滿心欣喜，那一天的早上也變成特別的美！

發現（二）

過去，我不斷地努力把事情做到最完美，也要求自己事事做到最好，不允許自己做錯。我一直在觀察為何會如此？

原來都是為了想得到周圍的人的肯定與接納，以為這樣就可以得到大家的愛與支持。那種期望得到別人肯定的渴求是如此的強烈。然而，在多面影響的現實中，這是無法計劃及掌控的。期待他人給予我們關懷及支持，這是不可預期的，別人可沒有這個義務，而這期待無法實現時只會讓我們更痛苦。

還有，為了自己的尊嚴，為了維護「自我」不讓別人挑戰，我一直要要求做到最好、做到完美。為此我不太能夠接受別人的批評，也擔心自己犯錯。擔心自己做錯事，這種不健康的態度，造成我不敢勇於嘗試及處理我不熟悉的事，也因為這樣而失去了不少成長的機會。人生跌跌撞撞本來就很正常及平常，如此人生閱歷才可以越來越豐富！

總結

這一次與台灣台北內覺禪林的約會真的很精彩。以上小小的心得分享，無法完全表達我的所有經驗及體驗。自己不但有所發現，更可貴的是還有機會請示大師父及道一師父，也有機會與其他師父、八戒行者還有法友們交流。回想在台北內覺禪林所經驗的種種，更是無不震撼、溫馨、平安與富足。因緣真的不可思議，只要我們來到台北內覺禪林，就會有預想不到的人生經歷及影響。深深的感謝這個殊勝的因緣！最後，願與大家共勉大師父當時的開示：「生命是個奇蹟，生命本身就是個奇蹟，我們不能浪費生命的奇蹟，不能辜負這個奇蹟，所以我們好好的、認真的活，讓生命能夠發光發熱，照亮黑暗。」





任何的美好，
只是生活的過程，不是一生的收成。

隨佛尊者

現實即緣生——每天的生活就如此、莫貪緣生法

台灣 法始

有法緣能親近與皈依內覺禪林的正法律清淨解脫僧團，學習已被世人遺忘二千多年的 佛陀的因緣法，實在是無比的福氣與感恩，在隨佛師父一輪接著一輪的課程，殷殷教導之下，讓原本充滿顛倒妄想的人生觀念與待人接物的錯誤方法，逐漸地被大師父用如串珠般的妙語給矯正回 佛陀的中道思想。

「真的有我嗎？那各位用食指與拇指把鼻孔捏住，看你還能主宰你的鼻子呼吸嗎？」，「真的耶！師父，因緣不對就沒辦法呼吸」。大師父課堂上的幽默常是甚深的佛理，讓我這個迷途的佛子能夠在幽默中再回歸到 佛陀的正法解脫道路。身為佛弟子若不明白正確的因緣法，如何能如理作意而正知正見？若沒有正知正見，又如何能從這充滿誘惑卻又純大苦聚的輪迴現實中，追隨佛陀出離的道跡——四聖諦、八正道，走向滅苦自證？若不知佛法修行要從六觸入處的如實觀察起修，那要走多少冤枉路線？寫到這裡只

能再次感謝 師父與僧團，還有默默護持大眾的法工師兄姐。

這段日子來，大師父常在課堂上勉勵大家在生活中落實「可念色不起緣著，不可念色不起瞋恚」的佛法實修，讓我終於明白體會，佛陀竟然將如此深奧的哲理隱含在如此簡單的句子。現實生活中的一切都是緣生法，不管家庭生活、職場工作、現實生活的種種皆是緣生法。原本所認知的世間，就是誤會一場，誤以為有一個我，並且貪著五陰世間。明白這樣的道理之後，讓我非常真切的體會佛法的實用與偉大，然後可以嘗試去離開無謂的煩惱與困難。除了自身受益良多，也讓家人、工作的同事，間接的受到佛法的利益。

透過上課，大師父講解了《相應阿含》中五受陰、六入處，與因緣法相關的種種名相，什麼是五受陰的集法與滅法？為什麼在生活中我們的感官會一直追逐美好事物？師父也講解為什麼有了期待就會痛



苦，因為緣生法本來就無法自主，得到是偶然，得不到是必然。人生可以有努力的方向，但不要追求無謂的完美主義。大師父廣講了 佛陀正法的活用方式，讓原本生活中無謂的煩惱變少，壓力也變少，人生越來越樂觀開朗。想到以前遇到人生困難，只能不斷的向佛像祈禱自己的期待，希望佛菩薩垂憐能夠滿願。而今卻知道要放下我見，去理解種種問題的因緣，並想辦法改變因緣；並且內心明白：有解決問題的過程而沒有自己，不再期待，問題本身也只是緣生，這就是佛陀因緣法的落實。

在還沒親近 隨佛大師父與中道僧團之前，雖然也是以佛教徒自居，現在反省起來，實在很慚愧。實則那時不是真的在學佛，所謂修行只是為了滿足個人的貪愛與欲望。例如：非常認真去背誦一堆咒語，為了能祈求生活富足與健康，當生活上遇到困難，相信只要咒語跟觀想充滿威力的菩薩與護法，唸到某個境界，慈悲的菩薩就會來滿願，護法天神就會來幫忙解決問題，可以滅罪消災。甚至由於對 釋迦佛陀的景仰，還很天真的去研究 釋迦牟尼佛的咒語是哪一句，以為這尊佛是娑婆世界的教主，應該是最有效，但是對於釋迦佛陀所講授的十二因緣法，卻全然不懂，現在想起來頗為慚愧。中嚴法師曾講過一段開示：「我們不要忘記， 佛陀在晚年仍拖著年邁的身軀，帶著阿難尊者徒步弘法。」聽完後，我的內心的感受很深，期勉自己不能辜負 佛陀。

近期聽了大師父講解了三種層次的十二因緣法，佛陀針對凡夫、禪修者、遇見法者的三種不同層次的引導，最後終歸在六入處斷除我見與貪愛。內心實在非常法喜。《相應阿含》四七四經有云：

佛告阿難：「復有勝止息、奇特止息、上止息、無上止息。如是止息，於餘止息無過上者。」

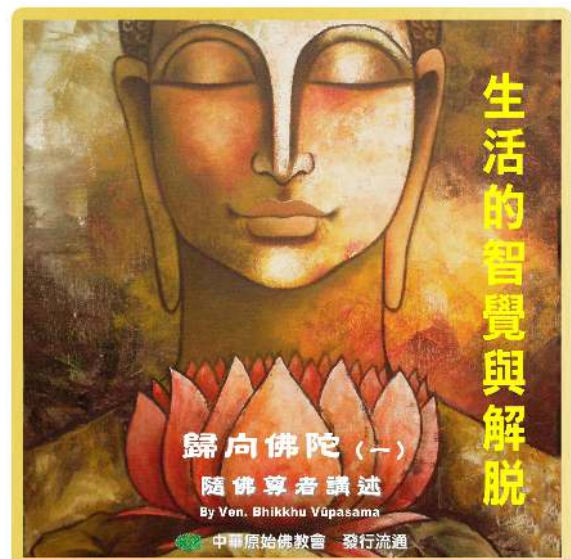
阿難白佛：「何等為勝止息、奇特止息、上止息、無上止息，諸餘止息無過上者？」

佛告阿難：「於貪欲心不樂、解脫，恚、癡心不

樂、解脫，是名勝止息、奇特止息、上止息、無上止息，諸餘止息無過上者。」

感謝大師父與僧團不斷的傳授勝止息、奇特止息、上止息、無上止息，讓大眾能將生活與佛法接軌，用佛法來止息生活中的困難與煩惱。

禮敬 釋迦佛陀 阿羅漢 正等覺者
禮敬因緣法、四聖諦 三藐三菩提
禮敬 住持世尊正法律清淨解脫僧團
禮敬相應四聖諦 清淨解脫戒
薩度！薩度！薩度！



隨佛尊者最新說法連結：

http://www.arahant.org/tc/obs_truth_3.shtml



善用現在，
勝於規劃將來。
隨佛尊者

便宜的代價

台灣 法源

您會追求購買便宜的東西嗎？有想過便宜所引發的影響力嗎？身旁親友及社會氛圍多在追求便宜，便宜至上的消費導向隱隱驅使社會體制運作，對於便宜的物價大家很少會懷疑其合理性。自從工業化大量生產以後，物價日漸便宜，而我們就在這環境下，日漸習慣這個趨向便宜的生活模式，因此不但不會懷疑，反而習慣便宜、貪求便宜，且為了便宜而經常購買遠超過自身需求的物資。

便宜被視為理所當然的社會主流，整個經濟環境就在趨向便宜下，朝向大量生產，東西在保固期過後不久就會損壞，而且利潤也被供過於求的生產量給大幅壓低。過低的利潤造成勞工的福利越來越差，產品大量生產的目標造成工時越來越長。而這些可憐的勞

工也許就是你我的寫照，在高工時、低薪資的壓迫下，我們的消費模式也會變成以價格導向，一切向便宜看齊。在這種消費氛圍下，東西只會越來越便宜，利潤只會越來越低，而利潤低到難以負荷獲利的期待時，黑心商品就應時而生。

在這種消費模式的影響下，產品被故意設計為只能使用到新產品出來的週期左右，而舊產品的保固期過後，維修費用甚至比買新的還貴，如此一來還有誰想維修只是損壞一些小地方的東西，多數人就是舊東西一扔，去買新產品了。

要便宜就必須供過於求，加上不斷推陳出新的刺激消費購買，使得舊品堆積如山；而尚可使用的物



品，也因低價的關係，使得使用者不會那麼珍惜使用，覺得壞了回收即可；而回收也會讓人覺得還會再利用，因此也沒有浪費資源的罪惡感。但是，鮮少有人會思考到，目前的回收形式是屬於「降級回收」。何謂「降級回收」，簡單的說，就是對於高純度材料於組合製作成成品後，已經難以分離出原先的高純度材料，於是在回收時，只能與其他塑膠或金屬熔製成低純度的混合物，而此種回收材料就不可能再製作成為高價值成品，僅能以粗劣的次級成品再利用，最後變成垃圾和汙染環境的毒物。例如、電子產品在回收之後，部分難以分離或分離成本過高的貴重金屬，僅僅只能成為混合的金屬漿，被重鑄為一些飾品或低階導電材料再重回市場，再經一次次回收後，最後變成廢棄的爐渣。

供過於求的大量生產，連帶使資源的開採加速；而低廉的利潤，使開採過程的環境維護層面被嚴重忽略，導致嚴重的水、空氣汙染和土壤汙染，更讓原始生態遭到不可逆的破壞：加上密集的能源使用，也造成溫室氣體大量產生（在 2013 年 5 月 26 日那天，測出大氣中二氧化碳的濃度，在短短 50 年內，已經從百萬年平均的 250PPM 達到空前的 400PPM 之程度），進而影響全球氣候朝極端化邁進。極端氣候所造成的風災、水災、旱災，除了造成大量傷亡外，更造成糧食危機，對經濟發展、疾病防治、生活安全感帶來遲滯與崩壞，使得生存越加困難。

總之，這種將價格獨立出來，忽視與此產品相關的種種環境成本和社會成本，長期將造成嚴重的環境破壞與社會動盪，而直接或間接影響大家的身體健康與身家性命。所以在認知和選購商品時，如能進一步要求了解其種種環境成本和社會成本，或許就會對其價值有不同的認識，而不會只是以價格為導向而貪圖便宜。現行推動的商品「生產履歷證明」、「碳足跡」、「水足跡」、「生產排汙資訊公開」、「原物料公平貿易」、「友善環境生產證明」、「人道飼養」、「有機認

證」等等，其實正是幫助大家了解一件商品不只是一件商品而已，而是牽連了整個環境、社會與文化價值觀的整個系統。而選購商品，則是選擇以何種方式來影響整體系統。

末學進一步發現，要便宜其實是感覺可以掌握更多資源，而掌握更多資源會讓自己感覺安全，因為這讓自己覺得更能有機會滿足對自我的定位和期許，而此根源就來自於對六觸入處不如實觀察。只是，以前不了解對六觸入處不如實觀察所衍伸出的問題，直到現在才明白其破壞性，進而了解原始佛法的弘揚對於整個世界的重要，對挽救環境破壞以及眾生生存都有莫大的助益。記得大師父從前開玩笑說過：「如果沒解脫，還是要輪迴在這世上，還是要面對世間種種環境，所以要好好照顧這環境，除非你們精進修行解脫。」既然如此，好好關心環境還是很必要的。

末學會發現這件事，起因於在禪林生活一段時日後，重新回到社會上立足，在歷經找工作四處碰壁，之前的積蓄又幾乎用盡的時候，親身經歷大師父曾經講過「困境的歷程」，從挫敗到憤怒、再努力又失敗、最後到哀傷絕望的痛苦。所幸想起大師父當時提醒的重點：「目標不變，困難就不會變」，末學就想到一直要找如以前一般的高技術、高薪工作的目標應該改變，否則這種失業的窘境就不會變。

在一次次努力卻次次失敗後，末學決定加入國際環保組織綠色和平基金會，擔任募款教育專員，站在街頭分享理念並且募款，薪資雖然不高又頗為辛苦，但是著實改變了當前的困境，而且又有機會看到貪求自我定位、與期許所帶來的痛苦。說實在的，這反而是一個檢視身心實況的好機會。

就由於這人生的轉彎，末學意外的發現到這些以往想都沒想過的事情，並且認知到以因緣的方式來看事情，的確能看到問題的癥結，進而有機會有效解決問題，以此心得和法友們分享。

6 種超強食物 內分泌順從不長痘

本文取材自 華人健康網 記者駱慧雯 12/16, 2013

年底工作忙碌，聚餐跑趴活動又多，許多女性因生活作息不正常，搞得內分泌大亂，肌膚粗糙，臉上狂長痘痘，消炎抗痘藥和遮瑕膏皆不見效果。營養師表示，造成女性內分泌失調的原因很多，最好的平衡方法是保持心情愉悅，養成良好的生活作息和飲食習慣，最好可多攝取黃色、綠色、大蒜等 6 大類食物。

內分泌失調 肌膚老化、肥胖、疾病煩惱多

人體主要的內分泌腺包括腦下垂體、腎上腺、甲狀腺、胰島素和性腺，這些腺體相互聯繫調節，對器官的機能活動有重要影響。若內分泌系統不正常，除了會影響皮脂、長痘痘之外，也可能導致肥胖、新陳代謝症候群、骨質疏鬆、慢性疲勞症候群、自律神經失調、心血管和腫瘤等疾病。

台北市立聯合醫院忠孝院區營養師洪若樸表示，通常最容易造成內分泌失調、臉部長痘痘的來源是壓力。當一個人遇到壓力時，身體持續處於緊張狀態，長期會造成內分泌不正常，進而導致皮膚狀況變差，出現黃斑、暗沈、色斑、白髮、掉髮等老化症狀。

女人 3 大內分泌：雌激素、黃體素、雄激素

對天生愛美麗的女性來說，內分泌平衡與否主宰著青春和健康，除了壓力會影響內分泌系統之外，雌激素、黃體素和雄激素之間的平衡更是處於一個微妙的狀態，稍有不平衡就容易出現月經、皮膚、疾病等不適症狀。

洪若樸營養師表示，雌激素主要影響女性的第二性徵，促使陰道、子宮、輸卵管及卵巢發育成熟，讓

肌膚光滑細緻，分泌過少，容易有不孕、更年期症候群提早報到等症狀；分泌過多，則會增加子宮內膜癌、多囊性卵巢症候群的風險。

黃體素可讓子宮內膜有良好的分化、脫落，形成月經，若分泌過多可能產生肥胖、水腫、漲氣。雄激素可刺激女性的性慾，但若雄激素過多，容易出現多毛症，在鬢角、胸口、腳毛、小腹上都會長出粗黑濃密的毛，易長痘痘、皮膚粗糙。

平衡內分泌系統 6 大超強食物聰明吃

如何調整內分泌？洪若樸營養師建議三餐均衡飲食，但可多攝取黃色、綠色、鈣質和維生素 B、蛋白質、大蒜以及新鮮蔬果等 6 大類食物，烹煮方式宜清淡、少油炸，避免增加腸胃負擔，進而影響內分泌系統平衡。

1. 黃色食物：常見食材包括黃豆、檸檬、豆腐、南瓜、玉米和香蕉等，經常攝取可增強胃腸功能，有利於代謝、增強荷爾蒙的分泌，是補充荷爾蒙的原動力。
2. 綠色食物：常見食物包括西蘭花、生菜、芹菜等，能夠健腎、肝、脾，促進消化吸收，且能維持荷爾蒙分泌的平衡。
3. 多吃富含鈣和維生素 B 的食物：富含鈣質的食物牛奶、奶酪、綠葉蔬菜、豆干和酸奶等，富含維生素 B 的食物包括雞、魚、雞蛋、穀類、豆類和堅果等，常吃這兩類食物有助於內分泌平衡。

- 4.含蛋白質的食物：魚類含豐富蛋白質，而且還含 OMEGA – 3、Omega - 6 和ω- 9，都是脂肪的最佳來源，每周攝取 3 至 4 次，有助於內分泌系統的平衡。
- 5.大蒜：可增強免疫力，提高抵禦能力、抗感染，還能調節血糖平衡。
- 6.新鮮蔬果：新鮮蔬果含有豐富的營養元素，如維生素 A、維生素 C、維生素 E 和抗氧化劑等，不

僅有抗衰老等功效，而且有助於調節內分泌失調。每人每天應攝取半斤蔬菜、2 份水果（一份約 100 公克）。

內分泌不失調 心情放輕鬆很重要

除三餐規律、均衡飲食之外，平常也要多喝水，養成規律且充足的睡眠習慣，不購買塑料製的生活用品，避免環境激素的危害，更重要的是保持心情愉悅，以免不良情緒影響內分泌。

冥想可改變基因表現

本文取材自 臺灣新生報 記者蘇湘雲 12/9 2013

過去一直認為冥想技巧可以幫助紓壓，對心理健康很有好處。美國、西班牙、法國最新研究發現，冥想會改變基因表現，進一步提升生理健康、增強身體修復能力。

研究團隊以兩組人為研究對象，其中一組成員經過一整天密集練習而知道一些冥想技巧，另一組成員沒有經過訓練，只進行靜態活動，不說話。兩組成員分別進行八小時冥想、靜態活動後，研究人員分析發現，進行冥想的人基因活動、身體分子都出現變化，這些人的基因調節作用有些改變，促使發炎基因也減少不少，因為促使發炎的基因減少，因此身體面對壓力時，修復能力會變得比較好、比較快。

研究作者美國威斯康辛-麥迪遜大學心理學與精神科學教授李察·大衛森表示，這是首次研究顯示，當進行冥想技巧時，可以快速改變部分基因表現。另一位研究左者西班牙巴塞隆納生物醫學研究

所研究員波爾拉·卡里曼指出，很有趣的一點在於，目前很多抗發炎藥物、止痛、陣痛藥物也是針對這些基因表現作用。

研究成果已發表於「心理神經內分泌學」醫學期刊。

過去有些研究發現，練習冥想技巧有助緩和發炎反應。研究作者分析，像「RIPK2」基因、「COX2」基因都會促使身體產生發炎反應，身體面對壓力時，這些基因表現若能減少，荷爾蒙可使復原更加迅速。研究剛開始時，兩組成員基因表現並無差異，但經過練習後，只有冥想者基因表現出現改變。

大衛森表示，基因表現、運作是很活潑的，研究結果顯示，當內心真正沉靜下來，就能影響這些基因表現、基因運作。未來透過冥想，或可治療各種慢性發炎性疾病。



最美的聖誕禮！送丈夫新歡度假 亡妻遺願讓人感動淚崩

取材自 NOWnews & TVBS/ 12/23, 2013

最美的聖誕禮！美國一名男子最近收到一份特別的耶誕禮物，是來自 2011 年因為卵巢癌過世的妻子，原來她的妻子在過世前寫了一封信給電台，希望能夠送一份耶誕禮物給自己的先生和他新任妻子，而事前毫不知情的先生，在受邀接受電台訪問時，感動到一度說不出話來。

就在耶誕節前夕，美國愛荷華州的男子戴夫(Dave)，收到了一份特別的耶誕禮物，讓他在接受電台訪問時熱淚盈眶，而這份禮物是來自他過世已經 2 年的妻子布蘭達·史密茲(Brenda Schmitz)。

根據英國《鏡報》(The Mirror)報導，大衛的妻子 2 年前因為癌症過世，就在彌留之際，寫下了這封信，請朋友在她先生找到新的另一半，能夠照顧她先生和 4 個孩子的時候，寄到電台。布蘭達的友人則將這封許願信轉交給當地一家 KSTZ 電台，參加耶誕許願活動，想送她先生和新任太太一個 SPA 假期。KSTZ 電台向不知情的戴夫讀出史密茲的許願信內容。信中寫道：「你們收到信件時，我已被癌症擊敗，我請我的朋友在對的時機寄出這封信。為了感謝丈夫的人生新伴侶照顧 4 個小孩，她應得到一個 Spa 假期。」

事前不知情的先生，感動到無法自己。電台主持人：「我知道這對大衛很艱辛，他會做出最好的決定，在對的時間找到一個有愛心、有同理心的女性，來幫助他扶養 4 個孩子。」

戴夫：「她希望我要堅強下去，希望我能夠再遇到另外一個人，她說，我知道你會遇到對的人，我說，我怎麼知道誰是對的人，布蘭達說，我會讓你知知道。」

今年夏天，大衛向新女友求婚，朋友認為時機已經到了，所以在耶誕節前夕寄出了這封封藏了 2 年的信，也感動了成千上萬的聽眾。

報導指出，布蘭達還許了另外 2 個願望，即為希望能讓丈夫全家人去度假，以及請照顧過她的醫護人員吃大餐。而戴夫聽到亡妻所留下的許願信後，感動落淚，戴夫表示，並不意外亡妻會安排這份禮物，且也感覺她一直都在這裡。

電台經理表示，這個「聖誕許願」活動已舉行 20 多年，但從未收到如此特別又感人的願望，決定邀請贊助商來實現史密茲所有願望。

超感人！美癌末女童心願 …想聽聖誕歌 萬人合唱圓夢

取材自 NOWnews & TVBS/ 12/24, 2013

聖誕佳節即將來臨，街道上更是充滿著溫馨氣氛，美國賓州一名 8 歲的癌末女孩狄蕾妮(Delaney Brown)，被醫生告知剩下的時間已不多，她許下心願，希望聽見有人為她合唱聖誕歌曲，而狄蕾妮父母透過臉書發布消息後，受到廣大迴響，有上萬名民眾聚集到狄蕾妮家門口為她大合唱，場面相當感人！

根據英國《每日郵報》(Daily Mail)報導，狄蕾妮於 5 月時被診斷出罹患急性骨髓性白血病，數次進行放射療程病情也無好轉，醫生更告知狄蕾妮與其家人，她未來的日子已不多，於是狄蕾妮父母決定要實現她的所有願望。狄蕾妮許下的其中一個願望，即為能在這充滿聖誕氣息的期間，聽見大家為她合唱聖誕

歌曲，狄蕾妮父母為了幫女兒圓夢，將這個消息透過臉書發布到網路上，引起廣大迴響，許多熱心民眾紛紛表示會一起替狄蕾妮完成心願。

報導指出，在上周六晚間，則約有上萬名民眾聚集到狄蕾妮的家門外，擠滿了整個街道，一同替樂觀對抗癌症的狄蕾妮合唱聖誕頌歌，場面令人相當感動。而雖然狄蕾妮已相當虛弱，但她仍開心的豎起大拇指向為她合唱的民眾表達謝意。

另外，狄蕾妮還希望能與歌手泰勒絲(Taylor Swift)見面，也有慈善組織為她安排與泰勒絲視訊交談，希望能替狄蕾妮圓夢。

(圖／翻攝自 Team Laney 臉書粉絲專頁)





享受生活中的小確幸

月澄

看過一個小故事，內容如下：

有一個美國商人坐在墨西哥海邊一個小漁村的碼頭上，看著一個墨西哥漁夫划著一艘小船靠岸。小船上有好幾尾大黃鰭鮭魚，這個美國商人對墨西哥漁夫能抓這麼高檔的魚恭維了一番，還問要多少時間才能抓這麼多？墨西哥漁夫說，才一會兒功夫就抓到了。美國人再問：「你為甚麼不待久一點，好多抓一些魚？」墨西哥漁夫覺得不以為然：「這些魚已經足夠我一家人生活所需啦！」美國人又問：「那麼你一天剩下那麼多時間都在幹甚麼？」墨西哥漁夫解釋：「我呀？我每天睡到自然醒，出海抓幾條魚，回來後跟孩子們玩一玩，再跟老婆睡個午覺，黃昏時晃到村子裡喝點小酒，跟哥兒們玩玩吉他，我的日子可過得充滿又忙碌呢！」

美國人不以為然，幫他出主意，他說：「我是美國哈佛大學企管碩士，我倒是可以幫你忙！你應該每天多花一些時間去抓魚，到時候你就有錢去買條大一

點的船；自然你就可以抓更多魚，再買更多漁船然後你就可以擁有一個漁船隊；到時候你就不必把魚賣給魚販子，而是直接賣給加工廠；然後你可以自己開一家罐頭工廠；如此你就可以控制整個生產、加工處理和行銷；然後你可以離開這個小漁村，搬到墨西哥城，再搬到洛杉磯，最後到紐約，在那裡經營你不斷擴充的企業。」

墨西哥漁夫問：「這得花多少時間呢？」美國人回答：「十五到二十年。」「然後呢？」美國人大笑著說：「然後你就可以在家當皇帝啦！時機一到，你就可以宣布股票上市，把你的公司股份賣給投資大眾。到時候你就發啦！你可以幾億幾億地賺！」「然後呢？」美國人說：「到那個時候你就可以退休啦！你可以搬到海邊的小漁村去住。每天睡到自然醒，出海隨便抓幾條魚，跟孩子們玩一玩，再跟老婆睡個午覺，黃昏時，晃到村子裡喝點小酒，跟哥兒們玩玩吉他囉！」



墨西哥漁夫疑惑的說：「我現在不就是這樣了嗎？」

多麼發人深省的故事。這個故事也引發我想起一個歷史上赫赫有名的人物——秦相李斯。李斯年輕時，曾是一個多麼傲視天下的人，他曾說：「人生在世，最恥辱的莫過於卑賤，最悲哀的莫過於窮困。久處卑賤之位，飽受窮困之苦，還要做出一副不屑名利富貴的清高樣子，這樣的讀書人不過是有兩隻腳而只會直立行走的書獃子而已。」足見他曾多麼貪愛那一點點醉人的富貴，富貴權勢即是他夢寐以求的幸福。然而在險惡多舛的宦途上，最後卻被趙高誣陷，李斯終於付上自己和一家老小，連帶親戚、門生一千多人的寶貴性命為代價。臨刑之際，他黯然的對二兒子說：「吾欲與若復牽黃犬，俱出上蔡東門，逐狡兔，豈可得乎？」牽著狗，帶著兒子一起去逐野兔，每一個農夫隨觸可及的幸福，卻是秦相李斯的夢囈。

讀到這段史實，內心能不震撼、掩卷沉思許久嗎？想不到李斯一生所汲汲營營想擁抱的幸福，最後卻引來殺機，直至臨死前，方體悟幸福原來可以那麼平常、那麼簡單，是日常生活中俯拾即是享受。看來李斯雖實行了「帝王之術」，卻始終參不透「物禁太盛」的哲學；看來老子所謂「禍兮福之所倚，福兮禍之所伏」，真是至理名言。

人的一生，到底在追求甚麼？所謂的「幸福」，又是什麼東西呢？

日本名作家村上春樹在他的書中創出「小確幸」一詞，意即「生活中微小但確切的幸福」。在文章中，村上春樹說他自己選購內褲，把洗滌過的潔淨內褲卷摺好，然後整齊的放在抽屜中，就是一種微小而真確的幸福。村上春樹說：「生活中如果沒有這種小確幸，我認為人生只不過像乾巴巴的沙漠而已。」

曾在本書上看過：有二位英國小孩敘述「生活中最美妙的十二件事」。一位是這樣寫的：

冰淇淋的冰涼， 樹葉的窸窣聲，
乾淨庭院的感覺， 嘴裡的蜂蜜，
放在床上的熱水瓶， 嬰兒的微笑，
出生的小貓， 藥店的氣味，
水流進浴池裡， 熱天的習習涼風，
登上小山崗往下看， 歌時內心的感受。

另一位是這樣寫的：

雨的氣息， 濕石，
雪中的月亮， 街上的紅色屋頂，
彈奏風琴， 炊煙升起，
紅色的天鵝絨， 映在河裡的街燈，
我家狗的眼睛， 新剪綠葉的氣味，
雨飄在你的臉頰上， 罐裝茶葉的氣味。

從這二位英國小孩的敘述中，我們可以發現他們對生活中每一件事物都充滿了關切、充溢著喜悅，所謂的「小確幸」俯拾皆是。這是多麼令人感動呀！

什麼才是真正的幸福呢？唐代有一首禪詩頗為發人深省：「終日尋春不見春，芒鞋踏破嶺頭雲；歸來偶把梅花嗅，春在枝頭已十分。」或許所謂的幸福，並不是名利權勢等沉重的必須耗盡畢生心血去追求的東西，它常常只是我們家庭院裡的一株紫色的酢漿花、一縷隨風飄過的花香；只是屋簷下那盞等待遊子的暈黃的燈，是家人的一句貼心關懷；只是吃在嘴裡的一口甜蜜的蛋糕，或一群人圍坐吃火鍋的溫馨……。或許幸福只是一種內在心靈感覺，在某一剎那，心中的某一根隱密的弦，忽然被牽動，泛出圈圈甜美的滿足感，那便是幸福。

生活中美好的事物是無所不在的，只要我們肯用心去體會，常懷知足、感恩，便能時時享有甜甜的「小確幸」。點滴積累人生的「小確幸」，你將發現：生命是那樣的豐厚美好！絕不會像村上春樹所害怕的「乾巴巴的沙漠」了。



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**」在臺灣的「**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



**原始佛教
中道禪院**

台北，台中，高雄

週日連線共修
上午 9:00 am ~ 11:00 am
下午 1:30 pm ~ 4:00 pm

共修內容
隨佛長老 傳法

阿含經的經法與禪法
十二因緣觀集與滅
身心緣起，生命療愈

TEL：台北 (02) 2892-1038
台中 (04) 2320-2288
高雄 (07) 5867-198
0972-752-801

中道僧團 主辦
中華原始佛教會 協辦

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

歡迎助印《正法之光》贈送流通

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 中道禪林 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

2014 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 中道禪林 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	

2014 年農曆新年 舉行剃度新僧、宣法 報名網址: <http://www.arahant.org> 洽詢專線: (02)2892-2505

1月31日(大年初一)	09:30-14:00 (週五)	大年初一 《平安過年》	開春禮佛：禮佛祝聖、誦經、植福 剃度新僧：度僧傳法、傳續聖教 法友團圓：學法弟子、十方善信同參法喜	台北 內覺禪林 台北市北投區登山路 139-3 號 連線： 台中、高雄、馬來西亞
2月1日(大年初二)	10:00-15:00 (週六)	大年初二 《歡喜過年》	圍爐法談：新年新氣象，舊歲舊思想， 改舊開新知，迎向新人生。 隨佛長老與中道僧團眾法師，在寺與十方 法友團爐談心，分享人生經驗，交流佛法，不 拘形式、平實法談，暢說心聲，共參法要。	
2月2日(大年初三)	09:30-16:00 (週日)	大年初三 《智慧開年》	慧燈傳世：隨佛長老 傳法 隨佛長老直接傳授「佛陀原說」之精要法 義，統貫禪要與修證次第，禪觀入門要訣。 聞法一日，少走三十年冤枉路。	

原始佛教
回歸佛陀之道二

顯發，謂「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。若佛出世，若未出世，此法常住，法住、法界，彼如來自覺知，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。若佛出世，若未出世，此法常住，法住、法界，彼如來自覺知，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。

原始佛教回歸佛陀之道二

(每週三)

96-2303
2505

隨佛禪師傳法

大澈大悟

隨佛禪師傳法

1月15日~2014年3月19日
m.~9:30p.m.
道禪院 台北市伊通街58號
林、高雄禪院 連線上課
rahant.org FAX: (02) 2892-
2892-1038, (02) 2892-
(歡迎隨喜護持)

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

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
 上課時間：7:30p
 上課地點：台北中
 網路報名：www.a
 洽詢專線：(02)
 費用：免費

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

棲處無憂落處歡：追思吳賴猜老夫人



右圖：恭請長老領眾誦佛經聖典。
長老對吳老夫婦闔家無私付出，助成道一尊尼盡其生命為佛教奉獻，表達感謝；並提點大眾重新認識生命之真義。



上圖：台北法工於追思會中，詠唱三首感人曲目。

左圖：隨佛長老將集結與眾者簽名、祝福的紀念冊，親手交給吳老先生。

下圖：會後中道僧團全體法師與吳氏家族成員一同留影。



佛法的光明 照耀高雄



上左圖：說法前，高雄法友虔敬供養，長老為說祝福。



上右圖：開幕式後法友求受皈依，隨佛長老講解皈依真義。



上組圖：長老引經詳說十二因緣法，除舉眾多生動譬喻外，更請法友實際示範，務必讓學眾聽得明白。



下組圖：開幕當天下午 隨佛長老宣法，吸引大批法友聽法——甚至站在禪堂門口或在禪堂外的會客室仔細聆聽。



高雄中道禪院 啟用法慶



上左圖：隨佛長老為原始佛教會高雄分會揭牌。

上右圖：隨佛長老於莊嚴的大佛前留影。

下左圖：中道僧團法師一齊為高雄禪林揭匾後留影。

下右圖：隨佛長老接受法界衛星電視台專訪。



原始佛教中道禪法

遠紹如來 近光遺法

兩千四百多年前 佛陀正覺在印度菩提迦耶
二千多年來，佛教陷在部派分裂、教法分歧的困境
直到二十一世紀的現代
佛陀原說教法終於重現在中華世界
再次的光耀著人間，光耀著世界

隨佛禪師承續兩百多年來學界對佛教史獻的考證
特別是印順導師的可貴貢獻
從《相應阿含》及《相應部》共傳的七事修多羅中
還原「第一次經典結集」的經說教法傳誦
確證 釋迦佛陀原說的經法、禪法、菩提道次第
再為人間重開正向 正覺、解脫、三藐三菩提的大道

傳授佛陀教法，禪法，道次第

隨佛禪師暨 中道僧團 依經依律傳授

1. 「六入分位」之「十二因緣」的原說奧義
2. 「十二因緣觀」之禪觀次第及奧義
3. 「七菩提支」之修證法要
4. 「七菩提支」與三十七道品的統貫
5. 「七菩提支」與究竟四聖諦三轉、十二行
6. 正覺、離貪、慈悲喜捨、解脫、阿耨多羅三藐三菩提的一乘菩提道
7. 教觀雙美、止觀並行、悲智雙運的「中道禪法」



中華原始佛教會

地址：台北市北投區登山路139-3號

洽詢專線：(02)2892-2505 www.arahant.org

臉書：中華原始佛教會 Original Buddhism Society

www.facebook.com/Saddhammadipa



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>