



原始佛教會 Saddhammadīpa
ORIGINAL BUDDHISM SOCIETY

正法之光

佛陀正觉后 2445 年
2013 年 11、12 月合刊

第 **36** 期



原始佛法 人間佛教

正法宝船在广西贵港扬帆 原始佛教从福建福兴复兴

■ 正觉与宗教是不同的道路、方法，各有不同的准则来处理人间的苦难。正觉是要我们面对现实的事实，用度越「面对现实的迷惑」与「不可实现的欲求」，而度苦、解脱于现实人生；宗教则要我们忍受现实，用关怀、奉献与信仰的方式，作为追寻美丽世界的方法。

■ 佛陀教导弟子们的是『诸法因缘生』，只有过程而没有所谓的结果。应认真努力于当前，不要期待结果；并且『诸恶莫作，众善奉行』。如此大家才能互相帮忙，自利同时也利他；自己增上，同时也让别人增上。这样的人生态度才会让一个人『入家兴家，入国兴国』。

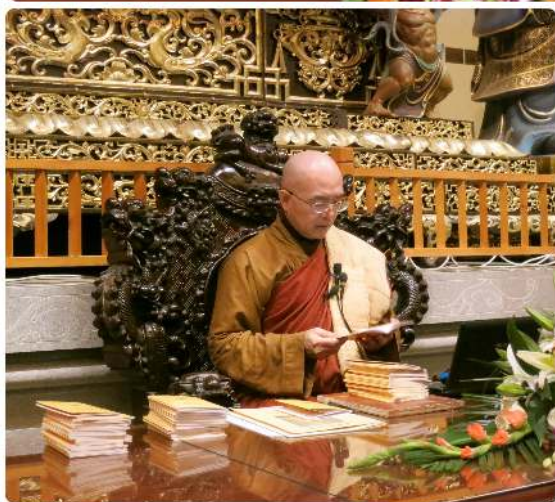
南山寺禅修营：正法宝船 贵港启航



上图：学众聚精会神跟随长老之引导而观察。

左图：随佛长老于庄严的大佛下禅坐。

左下图：结营前有 150 多位学员求受三皈依，随佛长老一一见证、签名，颁发皈依证。



南山寺2013年冬季原始佛教中道内观禅禅修



福兴寺禅修营：福田福德福报来



上右图：

中严尊者教导大众修习止禅。

左图、右图：

福兴寺一隅，学众专注行禅。

下图：结营大合照。

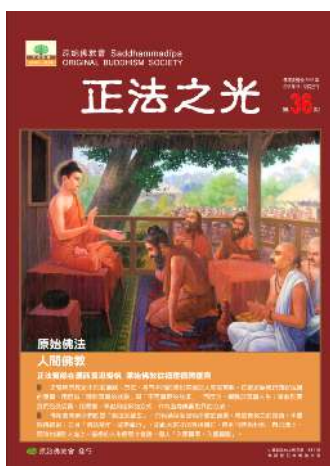


法传中华 利世利民



原始佛教教團宗旨：

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



創刊於 2010 年 7 月 5 日

導師：隨佛尊者

發行：原始佛教會

發行人：Ven. Bhikkhu Aticca

第 36 期

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

隨佛而行

原始佛教中道禅法—还原佛说 法开中华 传统圣教 利泽十方 6

法传十方

法传十方 如旭日升 利世利民 兴家兴国 8
新春礼佛 剃度新僧 围炉法谈 慧灯传世 10

佛法解疑

随佛长老佛法解疑 13

僧团通告

在中道僧团修行须知 14

善知识语

随佛长老暨中道僧团法师开示 16

古老经说

如实观察「生死的集与灭」，得正见四圣谛 21

佛史溯源

(二) 部派经说传诵的演变— 7 23

正法新闻

大陆、台湾、马来西亚联合报导 39

法耀高雄

中道僧团与高雄的因缘 46

高雄中道禅院开幕特别报导 48

广西弘法

正法宝船贵港启航 南山寺十日禅纪实 52

南山寺十日禅修营—法友感言 57

湖南弘法

法友感言—我将心开启 却将双手合十 62

福建弘法

正法之流润泽福建 福兴寺十日禅纪实 64

福兴寺《中道十日禅》随佛长老开示纪要 70

专题报导

传承 释迦佛陀的真实教 九日禅觉营纪实 72

《九日禅觉营》随佛长老开示纪要 75

人天同欢 卡提那庆典 80

随佛长老说的对吗？ 86

读者互动

法友感言 89

法友感言

五阴世间 100

五阴世间

享受生活中的小确幸 104

梅花映月

2014 年初春禅林通告 106

禅林通告

2014 年初春禅林法讯 107

传法法讯

近期活動海報：

◎新春礼佛、围炉法谈、慧灯传世：p.10

◎农历新年 剃度新僧、宣法：p.11

◎觅寻禅林宝地通告：p.106

◎台湾- 回归佛陀之道(二)-大澈大悟：p.108

◎原始佛教 中道禅法：封底

原始佛教 中道禅法

还原佛说 法开中华 传统圣教 利泽十方

随佛比丘 著

一、原始佛教的还原及重现

随佛长老修学佛法至今已四十年，对于佛教教法的探究与修行，主要是「从佛教传承的最古老教义中，探寻佛教初始时期的教法，并致力于 释迦佛陀教法、禅法及菩提道次第原貌的探究、阐扬与实践」。

随佛长老在佛教部派分裂史的考证研究，还有部派佛教在教法上的演变始末，部派佛教与原始佛教的差异，都有相当深入及确实的发现、证验。

根据汉译《相应阿含》及南传《相应部》之『因缘相应』、『食相应』、『圣谛相应』、『界相应』、『五阴（蕴）相应』、『六处相应』、『四念处等道品相应』等七事修多罗当中古老经法的共说，比对、还原佛灭当年「第一次结集」的集成。

随佛长老经过多年的探究与修行，不仅在 2008 年正确的还原古老的「佛陀原说」，并戮力建立如法如律的僧团。在回归 释迦佛陀的原说教导上，主要有八点：

1. 考证、显现印度佛教僧团与教法演变的真相。
2. 还原「十二因缘法」：依「六入为分位」之「十二因缘法」的原说。
3. 重现「十二因缘观」：从「六入处观集法、灭法」入手，现观「十二因缘集法与灭法」。同时确定「观四念处集与灭」、「观五阴集法与灭法」、「观六触入处集与灭」、「观世间集与世间灭」、

「观有身集与有身灭」、「观食之集与灭」、「观三摩地勤行成就之神足」、「观老死集与老死灭」、「观四圣谛（初转）的苦谛、苦集谛、苦灭谛」，都是修习「观十二因缘的集与灭」。

4. 重现「一乘菩提道次第」：还原「先断无明，后断贪爱」，重新显现 佛陀原说之「四圣谛三转、十二行」的「一乘菩提道次第」。
5. 重现「七菩提支」：藉由还原「十二因缘法」，才能重新显现「修十二因缘观，次第起七菩提支，向于离贪、解脱」，还原 佛陀亲说之「七菩提支」的正确禅修方法与次第。
6. 重现「中道禅法」：还原佛陀亲教之「修七觉分，圆满四圣谛三转、十二行」，次第的成就正觉、离贪、慈悲喜舍、解脱、阿耨多罗三藐三菩提」的「中道禅法」。
7. 建立「中道僧团」：确立了「依经、依律，不依论，戮力实践，笃实修行」的学风。唯以经教、禅法、道次第弘法化众，建立既不受取、不使用、不积蓄钱财，也无有「专为僧人管理金钱供养、买办事宜的『净人』」，修行、宣扬、传承「中道禅法」的中道僧团。
8. 还原「经说传诵」：根据汉译《相应阿含》、南传《相应部》当中七事相应教的古老共说，将汉译说一切有部诵本的《相应阿含》予以整治、滤净后世部义的揉杂，还原为契合「佛陀原说」的传诵，并进一步编着出易让一般民众了解的白话本与解说。

这是悠关原始佛教复兴的根本大事，目前中道僧团正积极的进行中，尽力在 2014 年完成整编，这将为佛法再现人间，做出可贵与广大、长远的贡献。

自佛灭百余年佛教发生部派分裂以来，至今长达二千二百余年，被后世佛教曲解而隐没于世的「释迦佛陀原说」再次的显现世间，复归于 佛陀之菩提道次第，重现「自利利他、自觉觉他」之「一乘菩提道」，落实世间、出世间等齐并进之「人间佛教」。

二、原始佛教的中道禅法

随佛长老修学、传扬、承续、教导的禅法，是完全依循 释迦佛陀教导的禅法，是依据阿难系与优波离系之古老『七事修多罗』的经法共说中，记载的佛陀教导之禅观法，统贯佛陀一代的圣教。

- 1.先守护六根，住于根律仪；
- 2.由「安那般那念」入门，修习初禅定及四种息障禅法。
- 3.修念觉分：「观四念处集法与灭法」——修十二因缘观，修习念根。
- 4.修因缘观中极重要之「七观智」、「四十四观门」与「九十二生法显现」，而得明见缘生法则无常、苦、非我我所。
- 5.明见五受阴是缘生法、败坏法、苦法、患法、离欲法、灭法，故得正知「于五受阴当生厌、离欲、灭尽」，如是如实智见五受阴缘生与灭尽，亦得如实明见十二因缘之集与灭，此即 佛陀所说：「先知法住，后知涅槃」，得明、断无明，念根修习具足，断身见、疑，于佛、法、僧成就证净，三恶趣永断，具足慧解脱。
- 6.修择法觉分：当已如实觉见「生死缘起与生死灭尽」，即得如实正见生死苦灭之道迹——八正道，是谓：「于圣道如实知见」。如是已得具足四圣谛初转、四行的明见，得再断戒禁取见，具足慧根、信

根及念根，为慧解脱，决定趣向三藐三菩提。

- 7.修精进觉分：若已具足四圣谛初转、四行的明见，精进的住于正念（五阴集、灭法）、正智（八正道的正见），得「于六触入处（五受阴）依远离、依无欲、依灭、向于舍」，次第修圣、无漏、出世间八正道而行，这也称为「贤圣法律无上修根」。如是以「慧根（包含正念、正见）」摄导修习精进根、不离念根、修习定根，正向于苦灭、三藐三菩提。
- 8.修喜、猗、定觉分：正念、正智于「离六触入处（五受阴）贪爱、断五受阴苦」之胜妙出离，生随喜、欢喜（喜觉分）；胜妙出离生随喜、欢喜已，得身、心猗息（猗觉分）；身、心猗息已，远离乐住，内净一心（定觉分）。如是依四圣谛初转的如实智见，次第满足出世间八正道，能于可意远离贪欲、于不可意远离瞋恚，不起贪、瞋觉想相续而成就正定，具足「贤圣律仪」，满足慧根、信根、精进根、念根、定根，成就四圣谛第二转、四行。这是成就四圣谛第二转、四行，具足慧根、信根、精进根、念根、定根。
- 9.修舍觉分：正定已生，慧根、信根、精进根、念根、定根等五根已修习满足，得「慈悲喜舍」相应解脱，愚痴、贪爱、瞋恚得舍断永尽，已于苦得解脱，如是慧解脱、无漏心解脱，具解脱知见：「我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有」，完成四圣谛第三转、四行，成就阿耨多罗三藐三菩提。
- 10.如是修习「七觉分」满足，成就「四圣谛三转、十二行」，得生、老病死苦永尽、解脱，究竟成就阿耨多罗三藐三菩提。

『七觉分统贯佛陀一代之圣教』：

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

『相应菩提道次第纲要』：

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

法传十方 如旭日升 利世利民 兴家兴国

寻觅 佛陀原说的行者、十方的法友们：

佛陀正觉后 2445 年（2013 年）即将结束，回顾 2013 年原始佛教的发展，是影响深远的一年。

随佛长老在大陆江西宝峰禅寺、河北唐山兴国禅寺、广西贵港南山寺、福建福兴寺及广东、昆明、西安等地，公开传授 释迦佛陀原说的经法、禅法，信学者众，揭开了原始佛教传布大陆的序幕，让正法光明同照两岸的华人社会；又在澳洲雪梨传授原始佛法，举办禅修，使原始佛教开始传入澳洲。接着，近日在南台湾建立高雄中道禅院，作为原始佛教根植南台湾的基础。另在各方法工的努力下，建立中华原始佛教会脸书社群、大陆原始佛教网站，每周发行原始佛教电子报，为十方法友传送中道僧团的宣法内容与即时讯息，利世利民。

法友们！在共同经历修行与传道的基礎上，我们一起奋力走出宽平的路，开展出原始佛教的前景，逐渐的确立「佛陀原说」重现在人间的坚定基础，也共同致力于经法、禅法、戒律与中道僧团具有发展、传承上的一致性。

自公元 2002 年以来，在十余年的艰辛开教中，随佛长老依据七事相应教的古老共说，还原了依「六入为分位」之「十二因缘法」的原说，也还原了「十二因缘观」的禅观法，确立「修七觉分，次第成就四圣谛三转、十二行」的中道禅法，并编写成《相应菩提道次第》，重新还原了 佛陀亲教的禅修次第与菩提道次第，开显隐没二千二百余年的「一乘菩提道」；又写成《原始佛法与佛教之流变》，将内容逐步刊载在《正法之光》月刊，为教界厘清佛教思想重大之演变与偏差。

在 2013 年最为重要的事，应当是根据汉译《相应阿含》、南传《相应部》当中七事相应教的古老共说，将有部诵本的《相应阿含》予以整治、滤净后世部义的揉杂，还原为契合「佛陀原说」的传诵，并进一步编着出易让一般民众了解的白话本与解说。此一悠关原始佛教复兴的根本大事，正积极的进行中，尽力在 2014 年完成整编，为佛法再现人间尽一份生命的贡献。

原始佛教不宣说神秘玄渺、消极避世的思想，是教导世人彻见因缘、缘生的世间，进而「实事求是，务实实际」地开展人生、利民兴国，更依因缘、缘生的彻见，正觉、断贪的度苦解脱。

公元 2014 年原始佛教会的僧俗全体，依然会奋力于佛陀原说的显现与开展，除了修学次第与实修内容的确立，在学人的修行生涯与生活展现上，更需有「依经依律」的典范呈现。除了学众教育、人才培育，更要迈开大步走入广阔的人群，让更多的人能够分享 释迦佛陀的亲说教法，既能获得现世的真实利益，如旭日升，也能获得正向解脱的殊胜功德。

感谢十方佛弟子多年来的支持，你们的参与及护持，让原始佛教的复兴与传续，能更稳健的走上更长远的路。

祝 智德福增 新年吉祥

原始佛教会 Original Buddhism Society
全体和南



正觉人生，如向日葵 迎向光明，光彩灿烂

随佛长老开示，实践佛法的生活态度与人生：

人生可参与，但不可主宰，
有经验却无法拥有，只有过程而无有结果。

当知人生的光明与幸福，
不能依赖「拥有」多少与「保有」现况，
是重於尽力当前、珍惜现前，
既能接受也能分享利人。

正觉的人生，如向日葵，迎向光明，光彩灿烂。
在生活过程中，尽力当前的活出精彩人生，
如是生时无忧，死则无憾。

如在生时即能息止迷惑、贪欲与苦，
才能尽於此生，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



豐

农历新年

原始佛教内觉禅林 举行剃度新僧、宣法

内觉禅林在今年的农历新年期间，考虑公共假期有限，不像往年举办十日精进禅修，改为开放十方法友前来共结法缘。欢迎十方法友参与：

大年初一：十方僧俗，共同礼佛祝圣，参与度僧功德，团圆贺岁，平安过年。

大年初二：旧雨新知，来寺参佛，团炉暖心，法谈度疑，欢喜过年。

大年初三：来寺学法，亲闻正法，慧灯入心，智慧开年。

1.大年初一 平安过年

开春礼佛：礼佛祝圣、诵经、植福

剃度新僧：度僧传法、传续圣教

法友团圆：学法弟子、十方善信同参法喜

欢迎十方法友，来寺共同礼佛植福，参与度僧功德，团圆贺岁，平安过年。

时间：1月31日 早上九点半~下午二点

2.大年初二 欢喜过年

围炉法谈：新年新气象，旧岁旧思想，改旧开新知，迎向新人生。

大年初二，随佛长老与中道僧团众法师，在寺与十方法友团炉谈心，分享人生经验，交流佛法，不拘形式、平实法谈，畅说心声，共参法要。

欢迎旧雨新知，来寺参佛，团炉暖心，法谈度疑，欢喜过年。

时间：2月1日 早上十点~下午三点

3.大年初三 智慧开年

慧灯传世：随佛长老 传法

随佛长老直接传授「佛陀原说」之精要法义，统贯禅要与修证次第，禅观入门要诀。闻法一日，少走三十年冤枉路。

时间：2月2日 早上九点半~下午四点

原始佛教 内觉禅林

禅林地址：台北市北投区登山路 139-3 号

TEL:02-2892-1038

交通：北投捷运站出口左侧站牌，搭小7，

或小9、小26（小7在登山路小店下车，小9、小26在十八份站下）

※ **禅林接驳车：**北投捷运站出口的右侧方路边，

接驳时间 9:00, 9:20, 9:40

【十福临门】

新年恭
事事如
钱财如
费心相
祝贺人
喜意争
发吉人
财祥人
爱来。

财富权
无用力
有用徒
安身需
安世乃
受空助
用欢喜
乐安大
雄。

上慈下
精勤持
善友能
笃实处
节重知
义感恩
正业。

身安喜
进修佛
慈心利
自他俱
乐法世
与智福
和谐得
明上邪。

若能如
勤耕世
此生必
具足十
行胜受
正福安
道田乐
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

随佛长老 开示

近日有法友来信问：

是否在修习因缘观前，可以用不净观、九种坟冢想、无常想、苦想、无我想、一切不可乐想等，作为修习因缘观的前方便或基础？

答复如下：

在目前的『相应阿含经』与『相应部』中，确实有不净观、九种坟冢想、无常想、苦想、无我想、一切不可乐想等方法。虽然这些方法是 佛陀说过的法，但在禅修次第或修习作用上，都不是导向正觉、解脱的第一步。

「不净观」与「九种坟冢想」是调伏禅法，这是在佛世时就有的禅法，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门时代。

「不净观」与「九种坟冢想」是调伏贪欲的禅法，佛陀教导初出家的比丘们修习「不净观」，却造成幻觉、幻听与认知错乱的不良副作用。后来为了避免「不净观」等过度观想的方法，引起脑神经焦虑造成的幻想、幻听与认知错乱，佛陀改用「安那般那念」来让比丘们安止精神的过度活动。

除了「不净观」与「九种坟冢想」之外，后世又有提倡「直接修习无常想、苦想、无我想」的说法，这会让未见因缘法的一般人，对现实产生失落、冷漠、轻忽的心理反应。当然也因为这个作用，才会让发生挫折的郁闷心绪，有了合理挫折、失落的理

由。所以，许多人面对挫败与生离死别时，大多会采取无常想、苦想、无我想的「想法」，合理自己的挫败、悲情遭遇，达到合理自我、接受挫败及抚平心情的目的。但是「直接对现实人生作无常想、苦想、无我想」的作法，只能合理「无法满足希求」的现实生活经验，除此以外，既无法洞见事实，也无法让人从悲情的抚平中，产生振奋人心的正向作用。

此外，又有「慈心想」的教导。这应当是为了舒缓人际紧张关系的苦闷情绪，确实有助于发展正向的人际关系，但无法达到「修七觉分」得离贪、断瞋而开展的「慈悲喜舍」。

佛陀的禅法是「因缘观」，是直接的修习因缘观，才能建立缘生的正见，进而对一般人既有的「常想」、「乐想」、「我想」，有了这些想法实际是不合乎「缘生现实」的发现。发现「常想」、「乐想」、「我想」不合乎「缘生现实」，才是无「常想」、无「乐想」（即苦想）、无「我想」的真意，也就是「舍离妄想」，绝不是目前被广泛误解的「直见世间」。

「因缘观」是直通正觉，并导向离贪、解脱。「因缘观」的修习方法与目的，不同于「不净观」、「九种坟冢想」、无常想、苦想、无我想、一切不可乐想等。修习因缘观，不是立基在这些「观想法」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復：

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，必需先了解以下幾項要點：

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，愿在中道僧團長期修行的大陸學人，必需自行前往馬來西亞、美國或台灣求法、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了解。
- 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，愿終生不受取、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，終生維系中道僧團的健全、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。

准备出家应有的心理自觉

近一年来，许多人表达想在中道僧团出家修行的意愿。基于这两年来，有些人前来出家，但过不了多久，随即还俗或离开僧团，所以有必要说一下「准备出家应有的心理自觉」。

许多人出家时，是怀着自己的盘算及需要，有的人只想在此学些重要、深入的教法，将来可以在教界有一番作为，出人头地。有的人是抱着自己的期待，来中道僧团找寻自己的需要，合者则留，不合则去。虽然修行是个人的事，但不当的心态与作为，都会关连教界的人事与发展。其实以上的两种心态，都不合适出家修行，因为都是打算藉由佛法来满足个人的需要及目的，既无法遵从佛法来改变自己，也不会真正的奉献自己，更难能感谢僧团与佛教。

在此，对有心出家修行的法友，提供一点个人的经验。如下：

「个人从学法开始，内心就有了出家的念头，但初期一直下不了决定。原因无他，只是设想太多了，但是当时自己不能明白。譬如：想找一位有修、有证的师父，不想依止一位凡夫僧出家。问题是那一位真的有修、有证，不都是这些没有证悟的人，只凭自己的想法猜测的吗？又考虑同门出家的修行人，他们的品德与修为的好坏，因为同参道侣很重要。又要考量师门的道风及弘法方式，是否有助于自己的修证，也有助于利益世人？因为修行是需要自利他啊！又要求道场的环境，更顾虑师父的年纪会不会太老。因为环境不好会安住不舒适，师父太老会早

早圆寂，作徒弟的会没师长的关照，增加很多修行及生活上的困难。还有……。很多、很多的万一，都认为要多加考量，不能随便的决定修行大事。这种看起来谨慎、认真的考虑方式，实际上是最为愚蠢的心态，因为世上那有这么完美的事情呢？

如果修行需要找一处完美的修行环境，那么就不是要修行，而是想要搬到一处好地方享受，是搬家，不是出家。

然而，当时自己不明白，也没有人提醒。最重要的是，提醒也不见得有用。因为内心还是需要安全感，如果无法跨越内在的烦恼，出家也会烦恼而还俗，或是重新过着像俗人的「出家」生活。」（以上文字，选录自 随佛长老着《回首漫长与艰难的光明路》）

出家修行是人生的大事，出家是准备改变自己，要有准备依据佛法改变自己的觉悟，不是看自己的需要为准的「取用」佛法，更重要的是不要来佛门沾光，而是学习如何改变自己、度越苦恼，奉献生命予正道及众生。

详尽内容可看《正法之光》第 28 期及后续各期内容

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/



正觉与宗教信仰

随佛长老 开示/书记组整理

许多人问：目前各种宗教的说法，是真实的吗？佛教当中种种不可思议的说法，真的是 佛陀说的吗？为了这些问题的解答，佛教内部是各说各话的吵成一片，各有解释的依据。有根据古来的传说、有根据传统既有的典籍、有的是根据自己的需要与推想、有的则是根据历史资料的考证，当然也不少是根据个人的特殊经验，也就是俗称的感应。这些五花八门的根据与说法，在现实来说是各有支持者，是谁也说服不了谁，当然也是谁也打倒不了谁。

既然如此，我们该相信谁呢？

凡是不可思议与不可说的世界，还是留在不可说与不可思议吧！

人生短短数十寒暑，实在无法用这短暂的一生，处理不可思议与不可说的世界。

佛陀的教法，不离知苦与息苦的现实大事。虽然佛法教导人们度越老病死的苦难，但是入手与修证的重点，依然是在可知、可及的当前五阴、六处，而度越老病死的完成，则是在当前生活中愚痴、贪欲、瞋恚的止息。

由此可见，佛家的度苦之道，是在现实人生的度越烦恼与苦难。因为只有在当前度越烦恼，才有可能度越老病死的忧苦。

这些学习与验证的内容，都是当前人生可知、可及的事。如果无法落实这些人生的修行，苦难难熬的人生才会有托付在不可思议与不可说的个人需要。

世界上的人很多样，不是每个人都愿意面对人生的现实。有些人面对当前现实，有些人则转过头去面对不可知的世界。这不是对、错、好、坏或虚、实的问题，应当是各自的困境与需要不同。

正觉与宗教是不同的道路、方法，各有不同的准则来处理人间的苦难。正觉是要我们面对现实的事实，用度越「面对现实的迷惑」与「不可实现的欲求」，而度苦、解脱于现实人生；宗教则要我们忍受现实，用关怀、奉献与信仰的方式，作为追寻美丽世界的方法，而远离了这个现实世界，才算是达成度苦、解脱。

真正的重点，不是别人怎么说，也不是甚么才对，应当是我们要如何面对自己的人生？

如果不愿意面对自己的生活态度，一直探究甚么说法才对，那么试问：当知道甚么才是正确与事实，可是却不是自己想要的，那时自己能面对与承认吗？

正觉与宗教的差异不是我们的问题，问题是我们自己。



修行表现在如法如律

卡提那法庆 生光尊者 开示

一个人修行的表现不是取决于是否擅能讲经说法，也不在于研读了多少经典，了知多少法义。有些法师虽然很能讲经说法，也读了许多的经典，但对于 佛陀所制的戒律规范并不太重视，处世风格我行我素，只想求个人表现，缺乏僧团伦理观念。所作所为皆以自我为中心，不想为别人付出。相反的，也有许多不擅于讲经说法的法师，他们虽不擅长说法利众，但持戒严谨、尊师重道、重视僧团伦理及六和敬，不求个人表现，肯为别人无私付出。试问这两类型的法师，何者修行层次较高？何者堪受居士们的四事供养呢？

多数人只看到表面上的作为，认为能在台上讲经说法的法师比较有修行，也觉得恭敬供养这类型的法师功德较大。反而轻忽、漠视不擅长说法度众但却持戒严谨的法师。孰不知持戒严谨的法师，平时就已经在说法度众了。只是不以口说的方式说法，而是以身教方式来说法，令未信者生信，令已信者增长。不但如此，更能令正法久住于世间，利益更多的苦难众生。况且说法时，有台上、台下之区别吗？难道持戒严谨的法师，会不如那些能言善道、不重视戒律的法师吗？

若一位法师说法度众是为了名闻利养，来满足自己的虚荣心，这样的说法是不清净。在《相应阿含》1136 经里说到，佛告比丘：「谛听，善思，当为汝说。若有比丘作如是心，为人说法：何等人于我起净信心？为本已、当得供养——衣被，饮食，卧具，汤药？如是说者，名不清净说法。若复比丘，为人说法，作如是念：世尊显现正法律，离诸炽然，不待时节，即此现身，缘自觉知，正向涅槃。而诸众生沈溺老病死、忧悲恼苦，如此众生闻正法者，以义饶益，

长夜安乐。以是正法因缘，以慈心、悲心、哀愍心、欲令正法久住心而为人说，是名清净说法」。

一个人的行为表现，反应出他的人格模式，要了解一个人不能只看表面，还必须从这个人的待人处世上去了解，譬如男女朋友交往，女方不能因为觉得男方很爱她，并对她很好，就决定嫁给他；也不要认为男方长相不错，经济条件又很好就以身相许。一定还要去了解男方在日常生活中对父母是否孝顺？和兄弟姊妹相处是否融洽？对长辈、师长是否恭敬？对待朋友是否有情有义？同样的道理，看一位出家法师修行的深浅，不能只以擅能讲经说法来评断，还得去了解这位法师是否重视戒律，是否尊师重道？是否重视僧团伦理？是否对人有情有义？是否肯无私的为人付出等等。

当一位法师不重视僧团戒律，他就不会尊师重道。不尊师重道，就不会重视僧伦。不重视僧伦，就不会尊重僧团。不尊重僧团，就会影响僧团的和合团结。僧团若不能和合团结，就会四分五裂，此乃兹事体大！

佛法是 佛陀正觉为苦难众生而宣说的法教。做为 佛陀的弟子，不管出家行者或是在家行者，应感念 佛陀的深恩以及效法 佛陀的精神。不能把佛法拿来作为个人名闻利养的工具，亦不能将佛法用来突显自我表现，来满足自己的虚荣心。若以佛法来求名求利者，如同是贩卖 如来、践踏佛法一样。别忘了学习佛法动机是为止息痴、贪、瞋的烦恼，同时也是为了利泽苦难的众生，我们不应有其它想法。出家人如法如律的修行才是对 世尊最上的尊敬和供养，而能尊敬、供养如法如律修行的僧团才是为世间无上福田。



感恩

卡提那法庆 谛严法师 开示

当别人指责或教诫我们时，我们会如何回应呢？摆臭脸，算是好的了！发脾气，大发雷霆斥责对方；生气、埋怨、怨恨……算是一般人正常的反应。然而学法之人的我们又会以何种方式反应呢？其实大部分人的反应是差不多，只是学法之人或者道德高尚者会用较符合理教的方式，掩饰、包装的好一点，让一般人比较不易察觉，其实内在的拉扯与负面心绪都差不多。

当学习师父传授 世尊所教导的因缘观后，我们也会知道在缘生的当下没有「存在的我」，世间的一切都只是在影响中所呈现的状态，只是「缘」。因此在这当中没有所谓的做者与受者，不论是高兴或生气或痛苦……都找不到对象。在这样缘生的正见中，我们似乎比平常人更有不平凡的「境界」。但实则检视我们的身心，发现我们在面对别人指责或教诫时，我们很难做到保持正念。因为我们会为了防卫自我而恼羞成怒，也会为了保有自我而展开攻击行为。

这是个愚痴、贪欲、瞋恚的世界，所有一切造作无非不是为了保有自我而努力而奋战。我们学习佛法的目的是在息除痛苦，可是我们所做所为却又与之背道而驰，我们究竟在做什么呢？我们到底要的什么呢？

在这学法的历程中，我也经历了一般人所有的烦恼及心绪过程，所以在此以过来人的心境跟大家分享。我们先不谈用比较高深的因缘法去真正解决问题，我们用一般人可以理解的方式去做看看。首先我

们要放下自己的情绪，冷静的好好想想，如果对方不是恶意中伤，且所讲的话都是事实也是中肯之语，那我们就应该好好自我反省，虚心学习并面对改变。尽管「改变」是不容易，但只要尽力努力为之，滴水也会穿石。咬紧牙根慢慢撑过艰难的关卡，凡走过的路，就会累积更好的经验，让我们的人生可以不要再经历重复的轮回，如此，人生就会朝向光明前进。

再来，就是用心体会对方斥责或教诫我们的动机是什么？为何对方甘愿冒着被我们怨恨的危险也要用这样棒喝的方式？无非就是想要我们能赶快改正，这样的用心我们是用什么样的想法及做法回应呢？大多数人都只会在乎自己，在乎自己颜面受损，在乎自尊被践踏，在乎……。学法之人在这个关卡中一定要能妥善处理，若只会想到自己，维护自己，那说甚么学佛想要见法、解脱，这都是虚渺不切实际的言论。千万别因为自己一时的心绪，阻碍了向前度越自己问题及困难的关键点，这是修行的难处，不过也是人生的转机，就看我们怎们做。

出家至今，唯有「感恩」二字可以形容此刻的心境，真的感恩 师父及道一师父两位师长，没有两位师长的提携与教导，我看这一生铁定是浑浑噩噩、不知人生几何的了此余生。也感谢僧团的恩泽以及众生的庇护，让我在这条菩提道上前行时，碰上坎坷与荆棘密布时，得以化解去除障碍。修行要过自己这一关真的是千难万难，由于有您们，才能让我一一度越，感恩一切！！



信仰的认定及误解

明证法师

今年夏季禅修营，随佛长老的禅观课程，引导我们觉察与发现，自己对他人的观点与感受，是否符合对方实际情况，或是纯属自己的「成见」。在学员与他人的互动中，在坦诚的表白下，我们不难发现多数人是带着既定的观念与看法，做为认知现前人、事、物的标准，并且深信「我」的看法是正确无误。

这样的看法，相似于社会心理学的专有名词「刻板印象（stereotypes）」，是接触人、事、物的概括认识，并且经常以此作为评价（新）事物的标准。不巧的是，一般人在误解对方的印象是「深入人心」，很难再改变旧有的印象。除非，有非常深刻的新经验，才足以「扭转乾坤」。

人跟人与人之间的不快与误解，很多时候是从这里开始。我们对不同成长背景的人，若有着相似的长相、表达方式及行为模式，会不断的予以归纳、分类。我们也习于从过去「有限」经验与阅历，评价或臆测他人的言行举止，「认定」是显示出甚么含意，即使对走在路上的陌生人，一样有着自己的解读。

当我们对现前的人（家人、朋友、同事，甚至陌生人）贴下标签时，认为此人是温和、友善、客气，或是强势、固执且不可沟通……，往往这样妄下定论，也失去认识、理解对方的机会。若评价是趋于负面，基于维护自我的需求或尊严，则会对自己「信仰的判定」更坚信不移，且不易更改。甚至，终其一生，都是如此看待亲人或朋友，或是「味道」相似的人。

其实我们若能发现，每次与他人的接触，都是新的经验、新的开始，才不会被既有的认识局限。不过，这需要下很大的功夫，才能扭转大脑中许多

既定的「信仰」，对新事物产生的错置解读。如同吃一把核桃仁，若咀嚼第一口时，对味道产生就是如此的「认定」，则会无法发现，其实每一颗、每一口核桃仁都是全新的体验，甚至放在口中不同的位置、当时的心境、不同的人事气氛，都会呈现不同的味道与感受。

因此，我们想明白实际情况，除了透过沟通，还有理性、中肯的了解对方或事情的缘由以外，最重要的还要回到认识对方的困难与障碍。因为身心的表现方式，往往深受过去成长背景的影响，而非「自己」想如此。所以，恣意的在心中做判断与评价，认为了解对方的思想与动机，是既不够完善，也不妥善，因为他人的想法是不断的依现前的影响、转变。

以上的表述，是师长常常教育我们的地方，应多善守护与觉察自己惯性的思考模式，不要一味依个人固有喜好及习惯做判断，才不会陷入对他人不必要的误解，那会是一个苦的束缚与轮回。

长老曾说：「人会依自己的需要来批评别人，不会依对方的因缘、现前的因缘来认识对方。」这句话真是让个人感同身受，因为与人认识需要时间，人和人相处需要了解。例如自问：我们是否是在对过往佛教的既定负面印象下，情绪性的评断中道僧团的作为？或者，只是凭着一句话、一篇文章、一片说法影音光碟，或只是某种阐述的面向及口吻，即坚定的相信「凭这就可以确定」我们的全部？或许，你知道的部份，只是事实的一部分，更是「你认识」的部份而已！个人认为，只知高道德的期待与要求，却不知其背后的缘由，许多时候只是更多的误解！

人生在世，许多做法很难让人了解，往往要经过一段长时间的耕耘与考验，人们才能有些体会。



返乡有感

生观法师

禅修后，经过大师父与师父的许可，回彰化乡下探望年迈的父母亲。距上一次回乡只有几个月的时间，对早已习惯孩子长期不在身边的俩老而言，几个月不算长。记得上一次是出家后不久，因出国在即，所以回去探望年迈的俩老。回忆起当时初见面时，他们那一脸尚未完全适应的样子，以及有些不知如何回应的态度与心情，不禁想说真是「天下父母心」啊！

而这一次，母亲依旧到车站来迎接这个长期不在身边的孩子。当在收票口看到另一端的老人家时，内心不禁莞尔——不一样了！老人家是真的调整好了，她的那一份微笑完全地传达了内心的全然接受与喜悦。心中不禁生起：「哇！改变得真快。那一份一点点的不舍居然都不见了！」过了收票口，笑问她觉得眼前的这个孩子如何啊？她说：「看起来不错。」接着又笑问她：「可以安心了吧？」她笑答：「是啊！」心想，出家修行的孩子，唯一能够带给年迈父母亲的安慰，也只有他们看了能安心的那一份幸福。

而年近八十的父亲，是这一次返乡的重点。一向记忆力超强的父亲，在年初见面时，就已发觉他在生活上的记忆力有所衰退；这一次相见时，发觉这样的状况仍旧持续。但可庆幸的是，老人家身体仍旧硬朗，在面对记忆力衰退方面，倒也是不逃避，保持着一向积极的态度，来面对自身的问题与生活。这一次的相处，俩人都不再像过往般那样，各自坚持，各说各话。老人家倒是处处看能为这个出家的孩子做些什么；另一方面，也像是难得找到了一个「免费的秘书」，时时派遣工作。在相聚的几天里，深刻的感受到父亲对长年不在身边的孩子的那一份关爱与需要，

而这个一向不按牌理出牌的孩子，唯一能为他做的就只是在修行的路上，谨记老人家的叮咛：「处事时，大事莫糊涂，小事莫计较；而在自己过得好之余，也莫忘为他人付出。」

在这一次的返乡中，最大的不同是来自于两个老人家对于「出家修行」一事的全然接受与开放。记得年初时，父亲的态度仍有所保留，只因是自家的孩子，所以只能选择成全。然而这一次，却不然，他老人家不仅不避讳，还有些许高兴与人谈论这个出家的孩子。由于两位老人家的转变，邻居的长辈与儿时的玩伴也相继来访，有些虽早已耳闻，却是在出家后第一次见面。儿时同伴见面时，不失激动地直说：「不一样了，真的不一样了！要称师父了。」而有些邻居长辈们，是泛着泪光的直点头。忆起小时种种，若无这些长辈及同伴的爱护、关照与救命，就没有现今走上出家修行的自己，对他们只能深深的感谢。

事实上，包括两位老人家，大部份的他们都信仰民间佛教与传统佛教，并且都是第一次接触「原始佛法」。在为他们解说什么是原始佛法，以及仔细地介绍中道僧团，还有为何吃素与不受取金钱，并只接受四事供养之后，发现他们的回应是开放且正向的，心里也因而踏实了许多。虽然，这一次的相聚是短暂的，但可确信的是正向的影响已经展开。

在踏上回程的当天，母亲仍然坚持送到高铁站，一路细细叮咛，要这个已出家的孩子照顾好自己，且要切记：「既已出家，就不仅要利己之事，也要利众之事。」而这不就是大师父常常在提醒我们的吗？

如实观察「生死的集与灭」， 得正见四圣谛。

节录自 随佛法师之《相应菩提道次第》
第四章「老病死」之缘由与灭尽 第二节 明、无明
第五品「生死的集起」为智见根本
第三目 观察「生死的集起」而得成就四谛正觉

1-4-2-5.3.2 如实观察「生死的集与灭」，得正见四圣谛。

1.SĀ367 《相应阿含》367 经；S12.84 《相应部》因缘相应 84 经

如是我闻：一时，佛住舍卫国只树给孤独园。

尔时、世尊告诸比丘：「当勤方便，修习禅思，内寂其心。所以者何？比丘禅思、内寂其心，精勤方便者，如是如实显现。云何如实显现？老死如实显现，老死集、老死灭、老死灭道迹如实显现。生……。有……。取……。爱……。受……。触……。六入处……。名色……。识……。行如实显现，行集、行灭、行灭道迹如实显现。此诸法无常，有为，有漏，如实显现」。

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。

2.SĀ428 《相应阿含》428 经；S56.2 《相应部》谛相应 2 经

如是我闻：一时，佛住王舍城迦兰陀竹园。

尔时、世尊告诸比丘：「当勤禅思，正方便起，内寂其心。所以者何？比丘禅思，内寂其心，成就已如实显现。云何如实显现？谓此苦圣谛如实显现，此苦集圣谛、苦灭圣谛、苦灭道迹圣谛如实显现」。

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。

古老經說 白話摘要

原始佛教会 中道僧团

SĀ367 《相应阿含》367 经

我曾经听过 佛陀这么说：有一段时间，佛陀住在舍卫国的祇树给孤独园。

当时，佛陀告诉比丘们：「应当勤奋的修习禅观如理作意，内心言语寂止。为什么呢？比丘禅观

如理作意、内心言语寂止，精进勤奋有方法的禅修，就会显现契合事实的正见。什么是契合事实的正见的显现呢？就是显现契合「老死」的事实的正见，显现契合「老死」如何生起的事实的正见，显现契合「老死」如何灭尽的事实的正见，显现契合

「老死」如何灭尽的正道的事实的正见。「生」.....。「有」.....。「取」.....。「爱」.....。「受」.....。「触」.....。「六入处」.....。「名色」.....。「识」.....。显现契合「行」的事实的正见，显现契合「行」如何生起的事实的正见，显现契合「行」如何灭尽的事实的正见，显现契合「行」如何灭尽的正道的事实的正见。明见这些法都是缘生法故是无常的、有制约的、有烦恼的，就会显现契合事实的正见」。

佛陀说完本经后，比丘们听闻了 佛陀的教导，欢喜的遵奉教诲去修行。

SĀ428 《相应阿含》428 经

我曾经听过 佛陀这么说：有一段时间，佛陀住在王舍城的迦兰陀竹园。

当时，佛陀告诉比丘们：「应当勤奋的禅观如理作意，精进，内心言语寂止。为什么呢？比丘禅观如理作意，内心言语寂止，就会显现契合事实的正见。什么是契合事实的正见的显现呢？就是显现契合苦圣谛的事实的正见，显现契合苦集圣谛、苦灭圣谛、苦灭道迹圣谛的事实的正见。

佛陀说完本经后，比丘们听闻了 佛陀的教导，欢喜的遵奉教诲去修行。

古老經說 讀後感言

SĀ367、428 《相应阿含》367、428 经

在《相应阿含》367 经提到「比丘禅思，内寂其心，精勤方便者，如是如实显现...」

于《相应阿含》428 经也提到「比丘禅思，内寂其心，成就已如实显现，如是如实显现...」

综观上一篇《相应阿含》368 经及这两篇经文，经文指出了重要的教导「比丘禅思...如是如实显现...」，而不是单靠禅定就能如实显现。

我们再参考《相应部》预流相应 5 经 SN55.5 及《相应阿含》68 经的教导，在《相应部》预流相应 5 经 SN55.5 提到「亲近善士为预流支，听闻正法为预流支，如理作意为预流支，法随法行为预流支」。在《相应阿含》68 经则说「常当修习方便禅思，内

Bhikkhu Paññācakkhu

寂其心，如实观察...」

从上述经文的教导，我们可以发现『如理作意』、『如实观察』是如实显现的不可缺少的一个重要过程。如实观察十二因缘、进而才能正见四圣谛。若没有『如理作意』、『如实观察』，纵然有强大高深的定力，仍然无法成就正觉，就如同当年尚未成就无上菩提的悉达多太子，虽然已经证得无所有处定及非想非非想处定，有高深的禅定但仍无法成就正觉。此外，异道修行者也有高深的禅定，但还是无法正觉。因此这就很明显了，不是单靠禅定就能正觉开智慧。

此时或许法友会进一步的想到，『如理作意』、『如实观察』是要观察甚么呢？那是另一个重要的部份了。



部派论书 与 经说传诵的演变

(二) 部派经说传诵的演变 - 7

接《正法之光》第三十五期 p.37~p.52

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

6. 关于禅观的经说增新与篡改

6-1-6. 佛陀教导的正统禅法

6-1-6-1. 十二因缘观

佛陀教导的认识论，不是「分别观」，而是「因缘观」。「因缘观」一般说是「观五阴的集法与灭法」、「观六触入处的集法与灭法」、「老病死的集法与灭法」等九种说法（「观四念处集与灭」、「观五阴集法与灭法」、「观六触入处集与灭」、「观世间集与世间灭」、「观有身集与有身灭」、「观食之集与灭」、「观三摩地勤行成就之神足」、「观老死集与老死灭」、「观四圣谛（初转）的苦谛、苦集谛、苦灭谛」），这都是指「观十二因缘的集法与灭法」。在禅观实务上，佛陀的教导也是如此。见《相应阿含》第 68,276 经、《相应部》『六处相应』107 经、『因缘相应』21 经、《中部》（146）『教难陀迦经（Nandakovada Sutta）』：

《相应阿含》68：「常当修习方便禅思，内寂

其心，如实观察。云何如实观察？如实知此色，此色集，此色灭。此受……。想……。行……。
（此）识，此识集，此识灭。

云何色集？受、想、行、识集？缘眼及色眼识生，三事和合生触，缘触生受，缘受生爱，乃至纯大苦聚生，是名色集（，受、想、行、识集）。如是缘耳……。鼻……。舌……。身……。缘意……。云何色灭？受、想、行、识灭？缘眼及色眼识生，三事和合生触；触灭则受灭，乃至纯大苦聚灭。如是耳……。鼻……。舌……。身……。缘意……。」

《相应部》35.107 经：「说世间之生起与灭没。……以何为世间之生起耶？以眼与色为缘，而生眼识，三者和合为触，依触之缘生受，依受之缘生爱，依爱之缘而取，依取之缘而有，依有之缘而生，依生之缘而有老死、忧悲苦恼绝望，此即世间之生起。以耳与声为缘……以鼻与香为缘……以舌与味为缘……以身与触为缘……以意与法

为缘……。」

《相应部》12.21 经：「色如是如是，色之集如是如是，色之灭如是如是；受……；想……；行……；识……。即缘无明有行，缘行有识……如是此是全苦蕴之集；依无明之无馀，依离贪灭乃行灭，依行灭乃识灭……如是此为全苦蕴之灭。」

《相应阿含》276：「当如是学：于所可乐法，心不应著，断除贪故；所可嗔法，不应生嗔，断除嗔故；所可痴法，不应生痴，断除痴故。於五受阴当观生、灭，於六触入处当观集、灭，於四念处当善系心住七觉分。」

《中部》『教难陀迦经』：「此等有七觉支，修习、广修其等，由灭尽诸漏、而比丘於现世之间，慧解脱、无漏之心解脱，具足自证智、作证而住。何者为七？诸姊！兹有比丘，修念等觉支、[此]远离之依止、离欲之依止、天之依止、以归结舍遣。修择法等觉支，修精进等觉支，修喜等觉支，修轻安等觉支，修定等觉支，修舍等觉支。[此]远离之依止，离欲之依止，天之依止，以归结舍遣。」

世间指的是五阴，观五阴或观世间是同一事。观五阴的入手在观六触入处，方法是如实观「根、境缘生识，根、境、识的因缘（代名词为触）生受、想、行」，这当中即分别说有五阴。所以，说「于五受阴当观生、灭，于六触入处当观集、灭」。这五阴与六处禅观法，在道品中揭示的禅法称为「观四念处集法、灭法」。见《相应阿含》609 经、《相应部》『念相应』42 经：

《相应阿含》609 经：「何等为四念处集，四念处没？食集则身集，食灭则身没。如是随集法观身住，随灭法观身住，随集、灭法观身住，则无所依住，於诸世间永无所取。如是触集则受集，触灭则受没。如是随集法观受住，随灭法观受住，随

集、灭法观受住，则无所依住，于诸世间都无所取。名色集则心集，名色灭则心没（* 1）。随集法观心住，随灭法观心住，随集、灭法观心住，则无所依住，于诸世间则无所取。忆念集则法集，忆念灭则法没（※註）。随集法观法住，随灭法观法住，随集、灭法观法住，则无所依住，于诸世间则无所取。是名四念处集，四念处没。」（注：忆念是误译，应当如《相应部》说是如理作意。）

《相应部》47.42 经：「诸比丘！我说四念处之集起与灭坏。……以何为身之集起耶？依食集起，而身集起；依食灭坏，而身灭坏。……依触集起，而受集起；依触灭坏，而受灭坏。……依名色集起，而心集起；依名色灭坏，而心灭坏。……依作意集起，而法集起；依作意灭坏，而法灭坏（※注）。」（注：作意，即是《相应部》『预流相应』28 经的「对缘善作意」，也正是观察十二因缘。）

佛陀教导的禅法，不在玄杳想象，而是重于实际、具实的直观、实观现前身心的活动。方法是先直观当前的六入处，也就是现前具实的「六根、六境缘生六识，根、境、识因缘生受、想、行」的身心（五阴）缘起。这是四念处当中的「身观念处」与「受观念处」。当正知身心缘起、缘生以后，再观察现见当不正知身心缘起、缘生时，身心会发生何等作为与烦恼，也就是现今四念处当中的「心观念处」与「法观念处」。这正是「如理作意」的「如实观察十二因缘集法」，当已如实知见「如实观察十二因缘集法」，接着即能明白如此的五阴身心、作为与烦恼，是有因、有缘的缘生法，而缘生之法即必是缘灭则灭之法，如是明白「十二因缘灭法」。这正是 佛陀说的「先知法住，后知有涅槃」。见《相应部》『预流相应』28 经：

《相应部》55.28 经：「圣弟子当止息五种怖畏、怨讎，成就四种预流，以慧善观圣理，善通达



时，若心欲者，则自得记别，而曰：「于我地狱天尽、畜生天尽、饿鬼趣天尽、恶生、恶趣、堕处天尽，而得预流，堕法灭、决定、趣向等觉。……以何为慧善观圣理，善通达之耶？……谓：缘无明生行，缘行生识，……缘生生老死愁悲苦忧恼。如是，此为一切苦蕴之集起。又：无明无余离灭故行灭，……生灭故老死愁悲苦忧恼灭。如是，此为一切苦蕴之灭。此为以慧善观圣理，善通达。」

根据 佛陀的教导「观十二因缘集法、灭法」，又称为「中道正观」。见《相应阿含》262 经、《相应部》『蕴相应』90 经：

《相应阿含》262 经：「如实正观世间集者，则不生世间无见；如实正观世间灭，则不生世间有见。迦旃延！如来离於二边，说於中道：所谓此有故彼有，此生故彼生，谓缘无明有行，乃至生老病死、忧悲恼苦集。所谓此无故彼无，此灭故彼灭，谓无明灭则行灭，乃至生老病死、忧悲恼苦灭」

《相应部》22.90 经：「迦旃延！此世间多依二[边]，或有，或无。迦旃延！若以正慧如实观世间之集者，於世间不生无见。迦旃延！若以正慧如实观世间之灭者，於世间不生有见。……迦旃延！一切是有者，此是一边：一切是无者，此是一边。迦旃延！如来离此二边，依中而说法。谓：缘无明而有行，缘行而有识，…乃至…如是而有此一切苦蕴之集。然而，无余离灭无明，则行灭…乃至…如是而有此一切苦蕴之灭。」

依据「观十二因缘集法、灭法」的「中道正观」，开启正觉、得明的禅法，也就是「中道禅法」。

6-1-6-2. 七觉分的修习次第与满足

根据「观四念处集法与灭法」的念觉分，能够次

第的修习「七觉分」的完整禅法满足。见《相应阿含》711 经、《相应部》『觉支相应』56 经：

《相应阿含》711 经：「念觉（支）满足已……尔时择法觉支修习；修择法觉支已……精进觉支於此修习；修精进觉支已……修喜觉支；修喜觉支已……则修猗觉支；修猗觉支已……则修定觉支；修定觉支已……修舍觉支；修舍觉支已，舍觉支满足。如是无畏！此因此缘，众生清净。」

《相应部》46.56 经：「于此有比丘，依远离、依离贪、依灭尽，回向於舍，以修习念觉支。彼以修习念觉支……如实知、见。王子！此为智、见之因、之缘。……复次，比丘！……择法觉支……精进觉支……喜觉支……轻安觉支……定觉支……依远离、依离贪、依灭尽，回向于舍，以修习舍觉支。」

若是修习「七觉分」满足，则能具足明、离贪、慈悲喜舍、解脱、阿耨多罗三藐三菩提。见《相应阿含》810,743,727 经、《相应部》『入出息相应』13 经、『觉支相应』54,16 经：

《相应阿含》810 经：「有一法，多修习已，乃至能令二法满足。何等为一法？谓安那般那念，多修习已，能令四念处满足。四念处满足已，七觉分满足。七觉分满足已，明、解脱满足。」

《相应部》『入出息相应』54.13 经：「阿难！於入出息念定之一法修习、多修者，则四念处圆满；对四念处修习、多修者，则七觉支圆满；对七觉支修习、多修者，则明、解脱圆满。」

《相应阿含》743 经：「善摄其心，住四念处，心与慈俱，无怨、无嫉、亦无瞋恚，广大无量，善修充满；四方、四维、上下，一切世间，心与慈俱，无怨、无嫉、亦无瞋恚，广大无量善

修习充满。如是修习悲，喜，舍心俱，亦如是说。……」

《相应部》46.54 经：「诸比丘！云何修习慈心解脱？……于此有比丘，依远离、依离贪、依灭尽，回向於舍，以修习慈俱行之念觉支……[择法觉支……精进觉支……喜觉支……轻安觉支……定觉支]……修习慈俱行之舍觉支。……于此有比丘，依远离、依离贪、依灭尽，回向於舍，以修习悲俱行之念觉支……乃至以修习悲俱行之舍觉支。……于此有比丘，依远离、依离贪、依灭尽，回向於舍，以修习喜俱行之念觉支……乃至修习喜俱行之舍觉支。……于此有比丘，依远离、依离贪、依灭尽，回向於舍，以修习舍俱行之念觉支……乃至以修习舍俱行之舍觉支。」

《相应阿含》727 经：「念觉分，世尊自觉成正觉说，依远离，依无欲，依灭，向於舍；择法、精进、喜、猗、定、舍觉分，世尊自觉成正觉说，依远离，依无欲，依灭，向於舍。……唯精进修习、多修习，得阿耨多罗三藐三菩提。」

《相应部》46.16 经：「大德！修习、多修习世尊所正说之念觉支者，则资助於证知、等觉、涅槃……[择法觉支……精进觉支……喜觉支……轻安觉支……定觉支]……大德！修习、多修世尊所正说之舍觉支者，则资助於证知、等觉、涅槃。大德！修习、多修世尊所正说之此七觉支、则资助于证知、等觉、涅槃。」

总结 佛陀教导的完整禅法，正是「七觉分」，而实践方法与次第则是「于五受阴当观生、灭，于六触入处当观集、灭，于四念处当善系心，住七觉分」。这是依据「观十二因缘集法、灭法」的「中道

正观」，次第完成「七觉分」的修证，是开启正觉、得明、离贪、慈悲喜舍、解脱、阿耨多罗三藐三菩提的禅法，又称为「中道禅法」。

6-1-7. 探讨四大种的讹见

6-1-7-1. 聚合、分别与相依的认识论

依据 释迦佛陀教导的禅法，可以确知佛教的禅观法，绝不是观「三十二身分」或是「四界」与「六界」，应当是「于五受阴当观生、灭，于六触入处当观集、灭，于四念处当善系心，住七觉分」。

佛灭后，分化于西印优禅尼地区，出自优波离师承的分别说部，应当多少受到顺世派阿耨多·翅舍钦婆罗（Ajita Kesakambala）思想的影响。分别说部在 佛陀教说的六根、六境、六识等十八界之外，融摄了顺世外道的主张，顺世论者认为世界是由地、水、火、风等四大「原质（恒常自存）」所「聚成」。此外，分别说部又为了避开四大是「原质常存」与「自存自生」的矛盾谬误，遂将地、水、火、风等四大「原质」的说法，转变为四大种是「相依而生，共伴而起」为极微（色），提出经由极微的聚集、分散的说法，作为世界种种色法如何成坏的认识论。因此，分别说部系才会用「聚集」与「特性」的「四界分别观」，取代 佛陀的「五阴、六处因缘观」。譬如从分别说系铜鞮部传诵的《相应部》『六处相应』第 21,22 经与『界相应』第 36 经的比对中，就可清楚的看到从十八界转变成四界的传诵改变：

《相应部》35.21 经：「诸比丘！眼之生起、住立、出生、显现者，此即苦之生起、诸病之住立、老死之显现。耳之生起……鼻之生起……舌之生起……身之生起……意之生起、住立、出生、显现者，此即苦之生起、诸病之住立、老死之显现。诸比丘！眼之灭尽、息止、消失者，此即苦之灭尽、诸



病之止息、老死之消失。耳之……鼻之……舌之……身之……意之灭尽、息止、消失者，此即苦之灭尽、诸病之息止、老死之消失。」

《相应部》35.22 经：「诸比丘！色之生起、住立、出生、显现者，此即苦之生起、诸病之住立、老死之显现。声之生起……香之生起……味之生起……触之生起……法之生起、住立、出生、显现者，此即苦之生起、诸病之住立、老死之显现。诸比丘！色之灭尽、息止、消失者，此即苦之灭尽、诸病之息止、老死之消失。声之……香之……味之……触之……法之灭尽、息止、消失者，此即苦之灭尽、诸病之息止、老死之消失。」

《相应部》14.36 经：「诸比丘！地界之生起、住、再生、显现，是苦之生起、贪、住、老死之显现。诸比丘！水界之……诸比丘！火界之……诸比丘！风界之生起、住、再生、显现，是苦之生起、贪、住、老死之显现。」

诸比丘！地界之灭、静止、绝灭，是苦之灭，贪静止、则老死之绝灭。诸比丘！水界之……诸比丘！火界之……诸比丘！风界之灭、静止、绝灭，是苦之灭，贪静止、则老死之绝灭。」

在南传铜鍱部觉音论师著作的《清净道论》，对色身（三十二身分）与四界（四十二处）的观察，如同阿夷多·翅舍钦婆罗的主张，认为一切皆是四大的「聚合而生」，在聚合中又是「分别存有」，并且四大特性是「相依而生」的表现出来。见觉音《清净道论》第十一品『定之解释』¹：

「独居禅思，（一）简略有体（发毛等）、（二）分别有体、（三）简略有相、（四）分别有相，应以此四种修习业处。其中（一）云何「简略有体」而修习耶？因比丘于二十部分之坚固行相是地界之差别，于十二部分之结著行相是水界之差

别，于四部分偏熟之火是火界之差别，于六部分之支持行相是风界之差别。斯差别之彼比丘明白四界。……

地界二十部分之作意：（一）此「发」生於盖覆头颅之皮肤中……此等二者互相不思念、观察。此发於身体中是独一部分，无思、无记、空、非有情而应作意为坚固之地界。（二）毛……（三）爪……（四）齿……（二十）脑是在头盖之内部。……此等二者互相不思念、观察。此脑於身体中是独一部分，无思、无记、空、非有情而应作意为坚固之地界。……

水界十二部分之作意：（二十一）「胆汁」，流动胆汁结合於命根而遍满在全身，停滞胆汁是在胆囊中。……此等之物互相不思念、观察。此胆汁於身体中独一部分，无思、无记、空、非有情而应作意液态、结著行相之水界。……（二十二）痰……（二十三）脓……（二十四）血……（三十二）尿在膀胱之内部。……此等之物互相不思念、观察。此尿於身体中独一部分，无思、无记、空、非有情而应作意液态、结著行相之水界。……

火界四部分之作意……：（一）热为身体中独一部分，无思、无记、空、非有情而应作意偏热行相之火界。（二）令老者；（三）令燃烧；（四）令食、饮、噉、味之善消化，此等为身体中独一部分，无思、无记、空、非有情而应作意偏热行相之火界。……

风界六部分之作意：由此（一）上行风……（二）下行风……（三）腹外风……（四）腹内风……（五）肢体循环风……（六）入息出息风……为身体中独一部分，无思、无记、空、非有情而应作意支持行相之风界。……

（四）其次……彼比丘应「分别有相」而修习。……应差别发中之坚固相为地界，差别发中之结著相为水界、徧热相为火界、支持相为风界。如斯对一切三十二部分之一一部分应作各四界差别。」

在觉音《清净道论》中，可以清楚的看到论中的见解，充分的体现了「聚合」、「分别存有」与「四界分别、相依而生」的观点，并且表现出「机械式认识论」的「聚成、组合」及「分别有」观点，大大不同于「因缘观」的认知模式。

阿夷多·翅舍钦婆罗的「机械式认识论」，只见四大而不承认现实的真实，譬如「观金与土，平等无二」。见《大般涅槃经》卷第十九²：

「如王所言：世无良医治身心者。今有大师名阿耨多翅舍钦婆罗，一切知见，观金与土平等无二，刀破右胁，左涂栴檀，於此二人心无差别。……告诸弟子作如是言：……若杀一村、一城、一国，若以刀轮杀一切众生，若恒河已南布施众生，恒河已北杀害众生，悉无罪、福，无施、戒、定。」

这种见解不同于 释迦佛陀的「如实正观世间集者，则不生世间无见」，如实知因缘是不否定世间的真实性，而是否定「妄想的常、乐、我、净」。这样的如实知因缘，否定「妄想的常、乐、我、净」的世间，必然会明白「现实世间是缘生法，也即是缘灭则灭之法」，也就是「有集法者，悉皆有此灭法」，所谓「如实正观世间灭，则不生世间有见」。见《相应阿含》262 经、《相应部》『蕴相应』89 经、『谛相应』11 经：

《相应阿含》262 经：「尔时、阿难语阉陀言：『我亲从佛闻……如实正观世间集者，则不生世间

无见；如实正观世间灭，则不生世间有见。迦旃延！如来离於二边，说於中道：所谓此有故彼有，此生故彼生，谓缘无明有行，乃至生老病死、忧悲恼苦集。所谓此无故彼无，此灭故彼灭，谓无明灭则行灭，乃至生老病死、忧悲恼苦灭。』尊者阿难说是法时，阉陀比丘远尘、离垢，得法眼净。」

《相应部》22.89 经：「友阉陀！我亲自闻于世尊，亲自教导于迦旃延比丘，谓：『……迦旃延！若以正慧如实观世间之集者，於世间不生无见。迦旃延！若以正慧如实观世间之灭者，於世间不生有见。……一切是有者，此是一边；一切是无者，此是一边。迦旃延！如来离此二边，依中而说法。谓：缘无明而有行，缘行而有识，…乃至…如是而有此一切苦蕴之集。然而，无馀离灭无明，则行灭…乃至…如是而有此一切苦蕴之灭。……我亦闻具寿阿难之说法，而现观於法。』」

《相应部》56.11 经：「具寿憍陈如生远尘离垢之法眼：『有集法者，悉皆有此灭法。』」

唯有见四大，却不承认现实的真实，「观金与土，平等无二」的思想，是完全不同「如实正观世间集者，则不生世间无见」的佛法正统。

南传铜鑠部承自分别说部的传承，分别说部受到阿夷多·翅舍钦婆罗的思想影响，所以铜鑠部传诵的《长部》（22）『大念处经（Mahāsatipaṭṭhāna Sutta）』与《清净道论》，都是有掺杂「机械式认识论」的部派传诵，既否定「我（补特伽罗）」，也否定现实的缘生法，如有情身心或车等，只承认作为聚合组成基础的名色、四界。见《清净道论》第十八品『见清净之解释』³：

「『此唯名色，而无有情、无补特伽罗』之义。……故譬喻集合车轴、轮、车厢、辕等之部



分，以成物形时称为车，一一部分善於观察时，於第一义即无车。又譬喻木材等之家，以木材围于虚空成一建物时，称为家，依第一义即无家……象、马成一群时，称为军队，（依第一义即无军队）；城壁、家屋、城门等形成一物时，称为城市，（依第一义即无城市）；干、枝、叶等形成一物时，称为树，依第一义即无树。如斯有取蕴时，称为有情、补特伽罗，若一一之法善观察者，於第一义即无有情之基础执著：『有我』、『我』，於第一义唯名色而已。如斯观之（瑜伽）者之见，言为如实见。……

故譬喻木之机关木偶是空、无命、无动，但由木与丝之结合可见其行、止、有力用、有动作。……故诸古人言：『实际唯名色，无有情与人；如空作木偶，苦集如草木。』……『名色之双具互相依止，一破坏时两缘具破坏。』」

事实上，不论是「聚合而生，分别存有」的认知，或是四大、名色的「相依而生，共伴而起」，都是不离开「机械式认识论」的范畴，根本不是佛门正统的「因缘观」。

特别要提出讨论的，是「相依而生，共伴而起」的想法，这是分别说部特有主张的部派意见。见《相应阿含》296经、《相应部》『因缘相应』20经：

《相应阿含》296经：「我今当说因缘法及缘生法。云何为因缘法？谓此有故彼有，谓缘无明行，缘行识，乃至（缘生有老死），如是如是纯大苦聚集。云何缘生法？谓无明、行……。若佛出世，若未出世，此法常住，法住、法界，彼如来自所觉知，成等正觉，为人演说，开示、显发，谓缘无明有行，乃至缘生有老死。……此等诸法，法住，法定，法如，法尔，法不离如，法不异如，审谛、真、实、不颠倒。」

《相应部》12.20经：「诸比丘！我为汝等说缘起及缘生之法，汝等谛听，当善思念，我则为说。……诸比丘！缘生而有老死。诸比丘！缘有而有生。诸比丘！缘取而有有。诸比丘！缘爱而有取。诸比丘！缘受而有受。诸比丘！缘触而有受。诸比丘！缘六处而有触。诸比丘！缘名色而有六处。诸比丘！缘识而有名色。诸比丘！缘行而有识。诸比丘！缘无明而有行。如来出世、或不出世，此事之决定、法定性、法已确立，即相依性（？《相应部》独有）。」

佛陀教导的「因缘法」，是否有「相依」的见解？从《相应阿含》296经、《相应部》『因缘相应』20经的比对中，可以发现《相应阿含》296经未有「相依」的经诵文句。用「相依」来解说「缘生」，不应当是部派间的共同传诵。

6-1-7-2. 聚合、分别有、相依生的讹见

分别说部用「聚合」、「相依而生，共伴而起」做为对「缘生」的解释，认为一切都是「名色」、「四界」的聚合而已，其余不论「我」或种种现实的事态都是虚妄，而「名色」、「四界」则是「相依而生，共伴而起」。但是「聚合」、「分别有」、「相依而生」，实际还是「自生」、「共生」、「无因生」的迷误错解，绝不是「缘生」。

「相依」的说法，除了《相应部》『因缘相应』20经的经文有记载以外，另在《相应部》『因缘相应』67经，当谈到「识（六识）」与「名色」的因缘观时，又将「名色缘识，识缘名色」的经文，用了两束芦苇、相依而得直立的譬喻，做为「识」与「名色」是如何「缘生」的解释。见《相应部》『因缘相应』67经：

《相应部》12.67经：「友！拘絺罗！名色非自作，名色非他作，名色非自作、他作，亦非自作、他

作，亦非无因生，是缘识而有名色。……友！拘絺罗！识非自作，识非他作，识非自作、他作，识非自作、非他作，亦非无因生，是缘名色而有识。……友！譬如两芦束，相互依持则能直立。友！同此，缘名色而有识，缘识而有名色。缘名色而有六处，缘六处而有触、……如是，此乃全苦蕴之集。友！若此等之芦束中，取其一；而另一则仆倒；取他，而另他则仆倒。友！同此，缘名色之灭，而有识灭。缘识之灭，而有名色灭。缘名色之灭而有六处灭。缘六处之灭，而有触灭……如是，此乃全苦蕴之灭。」

《相应部》『因缘相应』67 经的说法，正是『因缘相应』20 经将「缘生」解释为「相依性」的见解来源。这一解说的意见，后来影响了后出的说一切有部的传诵，造成在目前说一切有部传诵的《相应阿含》288 经中，也有用三支芦苇相依而得直立的譬喻，解说「识」与「名色」是如何「缘生」的解释。见《相应阿含》288 经：

《相应阿含》288 经：「尊者舍利弗！名色非自作，非他作，非自他作，非非自他作无因作，然彼名色缘识生。……尊者舍利弗！彼识非自作，非他作，非自他作，非非自他作无因作，然彼识缘名色生。……然彼名色缘识生，而今复言名色缘识，此义云何？……今当说譬，如智者因譬得解。譬如三芦，立于空地，展转相依而得竖立。若去其一，二亦不立；若去其二，一亦不立，展转相依而得竖立。识缘名色，亦复如是，展转相依而得生长。」

分别说部用「聚合」、「相依而生，共伴而起」的见解，解说「缘生」的作法，在分别说系锡兰铜鍱部的传诵中，由觉音论师著作的《清净道论》中，可以发现举「盲者」背负「足不能行者」的例子⁴，解说「缘生」。《清净道论》提出不能正常步行的

「盲者」及「足不能行者」，经由互相合作即可通行无碍为例，作为「相依而生」的证明。

然而，不论是芦苇束的相互依持而得「直立」，或是「盲者」与「足不能行者」经由共同合作、相互依靠，而能「通行」，这都只是说明如何形成「直立」、「通行」的作用、能力，但无法证明芦苇束、盲者、足不能行者是如何的「生起」。试问：盲者与足不能行者，可以经由合作而得「通行无碍」，但是盲者、足不能行者是「相依而生」吗？芦苇束可以经由相互依持而得「直立」，但是芦苇束是「相依而生」吗？

另举一例子自问：如果「蛋依鸡生，鸡依蛋生」是确定的事，那么鸡与蛋如何生呢？鸡和蛋是「相依共生」吗？

「两束芦相互依持而立」的例子，应当是说明「芦束如何立起」，不是证明「芦束如何生起」。同样的，「盲者」背负「足不能行者」而能「通行」，只是说明如何可以「通行」，不是证明盲者、足不能行者是如何的「生起」。

因此，「两束芦相互依持而立」是无法说明及证明「名色、识是如何生起」，用束芦相依而直立的例子来说明「生起」，在因明学上称为「法喻不合」，也就是举的譬喻及例子，不契合问题所需要说明的义理或事实。

在分别说部传诵的《相应部》『因缘相应』第 67 经，举两束芦相互依持而立的说法，解释「识缘名色，名色缘识」的经句，采用的即是「相依」的观点。这个观点应当是受到《舍利弗阿毗昙》的影响，在《相应部》『因缘相应』20 经也用了「相依性」来解说「缘生」。这一观点及束芦的例子，后来也被说一切有部融摄入《相应阿含》288 经，但是在《相应阿含》296 经还保持着古来的说法，无有《相应

部》『因缘相应』20 经的「相依性」经句。

这个「识」与「名色」是「相依生」的见解，在《相应部》『因缘相应』第 65 经、《相应阿含》287 经的传诵中，也受到了影响。但是可以从两篇经文的比对中，发现在过于识与名色的传诵上，有着不一致的传诵。

在古老经说的教导中，「识缘名色，名色缘识」只是背诵者的口诀，真正的内容却不是如此的解说（古老经说的原义，在后面「十二因缘之原说与奥义」的章节，再作详尽的考证说明）。

觉音论师《清净道论》举盲者、足不能行者经由共同合作、相互依靠，而能「通行」，也是源自原不能独自矗立的芦苇束，藉由相互依恃而得「直立」的例子。在事实上，还是犯了「法喻不合」的问题。

地、水、火、风等四大与名色，为「相依而生」、「共伴而起」，依然是「共生」的观点，还是源同「自生」、「无因生」的迷误。「相依性」是分别说部对「缘生」的部派义解，如同主张「鸡是依蛋生，蛋是依鸡生」，即是「相依生」的典型说法，完全无助于证明鸡、蛋如何发生的事情。「相依而生」是「无中生有」的认知模式。

佛陀的教说是看清当种种现实的事态，都是「缘生的真实」，而人们观念中的「常」、「乐」、「我、我所」是虚妄无有，这是唯见因缘真实，不见虚妄。绝不是认为「名色」、「四界」聚合为一切，既无有「常」、「乐」、「我、我所」，也认为种种现实的事态都是虚妄，只是「名色」、「四界」而已，是否定缘生事态的现实。

6-1-7-3. 四大与相依的讹见

「四大种」原是分别说部独有的「部派用词」，后来的说一切有部也融摄了此一词语。此外，采用条

纲式的分析、解说，举例属性、形相、味、足处等（参铜鍱部觉音《清净道论》、说一切有部《阿毗达磨大毗婆沙论》），作为分别、判识、说明的一种方法。譬如说地有坚性、水有湿性、火有暖性、风有动性，所以才会主张「佛分别说」的部派见解。揉杂这种思想的部派增新经说，或是部派论书，明显的混淆了佛陀的教导，增加后世学人学法的障碍与错解。

「地」或是指岩石，表现出坚硬的面貌，是必需在「温度不过高」的环境下，岩石才会「坚硬」的表现，如果「温度过高」则成为液态或气态，并且在不同的气压下，「地」表现出固态、液态或气态所需的「温度」不同。因此，「坚固」的表现，绝不是属于「地」的特性，也不是「水」、「火」、「风」的特性，更不是「地」、「水」、「火」、「风」四者相依共伴的表现。「坚」是一种动态，是影响中的呈现状态，实际呈现的既不是「地」的特性，也不是「水」、「火」、「风」的属性，而是关连影响中的状态。呈现的「坚」或「软」，既不纯是「地」或「水」、「火」、「风」当中的任一表现，也都是影响中的状态，绝不是一种稳定、固有或自有的「特性」或「特相」。其余的「湿」、「暖」、「动」，也都是影响中的状态而已！绝不是「水」、「火」、「风」的属性，也无有稳定、固有或自有的「特性」或「特相」。

如「水」表现出流动与湿的面貌，也是必需在「一大气压」与「摄氏 0 度~100 度之间」的环境下，「水」才会「流动与湿」的表现。如在「一大气压」下，当温度低于摄氏 0 度，或高于摄氏 100 度时，「水」则成为固态或气态。如果「摄氏 0 度~100 度之间」的温度不变，但是气压改变，如低于「一大气压」会让「水」表现出气态，而不是液态，若高于「一大气压」，水变成气态的温度则要更高过摄氏 100 度，气压（风）、温度（火）与水中的成

份都会影响着「水」的呈现状态。因此，「湿」是一种动态，是影响的呈现状态，实际呈现的既不是「水」的特性，也不是「地」、「火」、「风」的属性，更不是「地」、「水」、「火」、「风」四者相依、共伴的表现，而是关连影响中的状态。

「火(温度)」的发生，不能独自发生、呈现及存有，一定是表现在环境当中，否则无有表现出传导与幅射的面貌，并且在不同的环境的影响中，也呈现出不同的状态。如在「一大气压」或「一百大气压」底下的热聚、传导表现都不同，在锡、铜、金或岩石等不同的环境中，热聚及传导表现也不同，而在不同压力下的「水」态也不同，也会影响着「火(温度)」的传导与幅射表现。因此，「暖(火)」是一种动态，是影响的呈现状态，实际呈现的既不是「火」的特性，也不是「地」、「水」、「风」的属性，更不是「地」、「水」、「火」、「风」四者相依、共伴的表现，而是关连影响中的状态。

「风(气体流动)」的呈现状态，在不同的环境与温度的影响中，也呈现出强弱不同的状态。气体的流动是和温差(火)造成的气体密度不均有关，而且在温差形成的气体流动速度，也会因为受到环境场域(地)的宽窄不同，而有了流动速度的改变。因此，「流动」是一种转变态，是影响的呈现状态，实际呈现的既不是「风」的特性，也不是「地」、「水」、「火」的属性，更不是「地」、「水」、「火」、「风」四者相依、共伴的表现，而是关连影响中的状态。

此外，在作用的方面也是如此。如「水」的灭火作用，在木材或纸张等材质的燃烧情况下，水似乎具有「灭火」的作用，但是在不亲水的油、脂等材质的燃烧情况下，水似乎不能产生「灭火」的效能与作用。由此可知，「灭火」或是燃烧的止息，不是单纯的只是「水的作用」，而是水与燃烧的材质与环境，

交错影响改变了燃烧的因缘，才使「火熄」。所以，将水倒在燃烧的木材或纸张上，造成燃烧的火熄灭，这不是证明「水」的灭火作用，而是燃烧因缘的改变，并且不是单纯的因为「水」才改变燃烧的因缘。

如实与深入、直接的说，「地」、「水」、「火」、「风」的存在，实际是经由「坚」、「湿」、「暖」、「动」的现实环境经验，再从中推理、归纳出在现实的背后，有着某种「存有」的认识概念。这一推理、归纳的认识，是藉由「坚」、「湿」、「暖」、「动」的环境观察，认为在「坚」、「湿」、「暖」、「动」的表现当中，现实有着「地」、「水」、「火」、「风」的存在。

如观音《清净道论》第十一品『定之解释』⁵：

「(四)其次……彼比丘应「分别有相」而修习。……应差别发中之坚固相为地界，差别发中之结著相为水界、徧热相为火界、支持相为风界。如斯对一切三十二部分之一一部分应作各四界差别。」

实际环境的经验是「坚」、「湿」、「暖」、「动」，并且「坚」、「湿」、「暖」、「动」是动态、转变态的表现，也可直接的说是环境的转变表现。然而，环境绝不是单一独有的呈现，是影响中的多面呈现。因此，影响中呈现出「坚」、「湿」、「暖」、「动」，既不会单独的呈现在现实中，并且当中也无有藉由推理、归纳后，而「认知」之「地」、「水」、「火」、「风」的存有。

如一般人认知的岩石，或称谓「地」，是同时具备硬度、湿度、温度、变化的表现，这不就是多面的呈现出「坚」、「湿」、「暖」、「动」吗？

水不也有密度（即硬度）、湿度、温度、变化的表现吗？一般人认知的「水」、「火」、「风」，不也都是如此吗？

在事实上，不是由「地」、「水」、「火」、「风」造成「坚」、「湿」、「暖」、「动」的表现，应当是影响中的现实环境，多面的呈现出人们经验得知的「坚」、「湿」、「暖」、「动」，或是被人们称为「地」、「水」、「火」、「风」。

真正的主角，既不是「地」、「水」、「火」、「风」，也不是「坚」、「湿」、「暖」、「动」。因为这只是现实环境多面的表现，真正的重点不是环境，而是形成多面表现之现前环境的「影响」，或说是「缘」。在「影响」、「缘」的当中，没有主宰与固定不移的环境，也没有藉由经验，而比较、归纳、认知之「坚」、「湿」、「暖」、「动」或「地」、「水」、「火」、「风」的「分别存有」与「相依而生」。

在影响而起的当中，没有主宰与固定不移的「任何角色」、「我」。如果认为「地」、「水」、「火」、「风」或「坚」、「湿」、「暖」、「动」，促成了现前世界的发生与表现，那是颠倒的认识现前的世界。不论如何解说，都是「我见」的认识概念，也是迷惑不知缘生的现实。

如实观察「坚」、「湿」、「暖」、「动」的现实，会发现这些只是影响中环境的多面呈现，当中绝不是有着「地」、「水」、「火」、「风」的单独存有或聚成，更不是「地」、「水」、「火」、「风」四者相依而生、共伴而起的表现。这种「聚成」、「分别存有」、「相依共生」的见解，背离了「缘生」的现实，只是经由推理、归纳而有的「我见」概念罢了！

试想：如果说世界是藉由「地」、「水」、「火」、「风」的相依而生、共伴而起，实则无有世界，只有「相依而生」的「地」、「水」、「火」、「风」。那么试问：「地」、「水」、「火」、「风」如何有？不就如同「鸡生蛋，蛋生鸡」的成了「无因生」！这种观点不正是阿耨多翅舍钦婆罗的知见，认为「观金与土平等无二」吗？

因此，「坚」、「湿」、「暖」、「动」的表现，绝不是属于「地」或「水」、「火」、「风」的特性，既无有「个自存有」的地、水、火、风，也无有「相依而生、共伴而起」的地、水、火、风，在作用上也是一样。真正有的，只是影响中多面呈现的现世界，经由人们的经验，从经验的比对、归纳、判知出「坚」、「湿」、「暖」、「动」的变动状态。

影响中多面的呈现，也就是 佛陀说的因缘、缘生。缘生法不是一法独存的表现，更不会是相依共生的表现。

分别说部错解古老经说「名色缘识，识缘名色」的原意（后面章节再详细说明），不论是「三十二身分」、「四界」、「六界」、「名色」的说法，采取「聚合」、「相依而生，共伴而起」做为「缘生」的解释，势必无法真正远离「我见」、「无因生」的迷误错见。

6-2. 色阴是六入处，或是四大？

6-2-1. 古老经法共说色阴是六根

佛陀教导的十二因缘法，内容说的是「生死如何发生」与「愚痴、贪欲、瞋恚与苦是如何生起」，十二因缘法也称为五阴的集法，或六入处的集法。在十二因缘法的原义中，说到每一生的生，是指「六入处生」，也就是「六根生」。见《相应部》『因缘相

应』11,12 经与《相应阿含》371,372 经：

《相应部》12.12 经：「识食为未来之再有、再生之缘，因有识（食）故有六处、缘六处而有触。」

《相应阿含》372 经：「识是食，汝应问言：何因缘故有识食？我则答言：能招未来有令相续生，有有故有六入处，六入处缘触……爱缘故有取，取缘有……汝今应问：何缘故有有？我应答言：缘取故有有，能招当来有触生，是名有。有六入处，六入处缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有，有缘生，生缘老病死、忧悲恼苦，如是纯大苦聚集。」

《相应阿含》371 经：「六入处集是触集，触集是受集，受集是爱集，爱集是食集，食集故未来世生老病死、忧悲恼苦集，如是纯大苦聚集。」

《相应部》12.11 经：「诸比丘！有此等四食，使有情或众生存住，摄受为生。四食者何？或麤、或细之搏食，二是触食，三是意思食，四是识食。诸比丘！此等四食使有情或众生存住，摄受为生。诸比丘！此等四食，以何为因、以何为集、以何为生、以何为起耶？此等四食乃以爱为因、以爱为集、以爱为生、以爱为起。诸比丘！此爱以何为因、以何为集、以何为生、以何为起耶？爱乃以受为因、以受为集、以受为生、以受为起。诸比丘！此受以何为因、以何为集、以何为生、以何为起耶？受乃以触为因、以触为集、以触为生、以触为起。诸比丘！此触以何为因、以何为集、以何为生、以何为起耶？触乃以六处为因、以六处为集、以六处为生、以六处为起。」

依據《相應部》『因緣相應』11,12 經與《相應阿含》371,372 经，可以得知「识食」（又称为「有」），是以「爱」为因、为缘，而「识食」又会

导致「未来生」，有六触生。六触是眼触、耳触、鼻触、舌触、身触、意触，「触」是指根、境为缘生识等三者的因缘，所有六触包括六内入的六根、六外入的六境、六内外入的六识。「触」的基础是六内入处的六「根」，如果无「根」，即无有根、境为缘生识等三者的因缘了。因此，「识食」能招当来有「触」生，即是未来世的「六处生」，也就是六触基础的「六根生」。此一说法，在《相应部》『根相应』53 经、《相应阿含》334 经中，同样指出生死起是从「六根生」。

《相应部》48.53 经：「无学之比丘，知於六根，即眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根是。总此六根一切一切种，皆可灭於一切无餘，於任何他处不再生六根，此当知。」

《相应阿含》334 经：「缘眼、色，生不正思惟，生於痴，彼痴者是无明，痴求欲名为爱，爱所作名为业。如是比丘！不正思惟因无明，无明因爱，爱因为业，业因为眼。耳、鼻、舌、身、意，亦如是说。」

《相应部》『根相应』53 经指出，「无学之比丘」也就是漏尽的阿罗汉，解脱、不受后有（指五阴）」，清础的指明「不再有后世五阴的生起」是「不再生六根」。为何如是说？爱缘取、取缘有，「有」是指五阴，这是《相应部》『蕴相应』105 经、《相应阿含》71 经的共说，而五阴集起的因缘，是根、境为缘生识，根、境、识三者因缘称为「触（有六触）」，缘「触」生受、想、行（行又称为「思」）。当中的六根是属色阴，六识属识阴，加上受、想、行等三阴，即是五阴。因此，佛法说不受后有（指五阴）」，即是要「不再生六根」，才能断除根、境为缘生识，根、境、识三者因缘称为「触（有六触）」，缘「触」生受、想、行，使五阴集起的因缘不再发生。



在《相应阿含》334 经也是说出「无明因爱，爱因为业，业因为眼（、耳、鼻、舌、身、意）」，334 经说的「业」，指的不是奥义书提倡的「宿业」或「业」等宿命妄见，应当是《相应阿含》371 经指的「识食」，因「爱集则食集」。334 经说的「爱因为业」，「业」的用语，在《相应阿含》中很难与其它经说的见解一致，极有可能是译经师求那跋陀罗的意见，或是后世的改造。因此，334 经的「爱所作名为业」与「爱因为业」，如果是「爱所作名为食」与「爱因为食」，则能与其他的经说用词与见解达成一致了。334 经说「爱因为业，业因为眼（、耳、鼻、舌、身、意）」，说是眼、耳、鼻、舌、身、意等六根生。

佛陀说的「生死苦、苦的集起、苦的灭尽、苦灭之道迹」，也就是「四圣谛」，当中说到生死苦的苦谛，指的是「眼处、耳处、鼻处、舌处、身处、意处」等六入处；导致生死苦集起的苦集谛，说的是「喜贪俱行」的渴爱。见《相应部》『谛相应』14 经：

《相应部》56.14 经：「诸比丘！云何为苦圣谛耶？谓：六入处是。以何为六入处耶？眼处、耳处、鼻处、舌处、身处、意处是。诸比丘！此名为苦圣谛。诸比丘！云何为苦集圣谛耶？後有起而喜贪俱行，是随处欢喜之渴爱，谓：欲爱、有爱、无有爱是。诸比丘！此名为苦集圣谛。诸比丘！云何为苦灭圣谛耶？将此渴爱无余离灭、弃舍、定弃、解脱，是无执著。诸比丘！此名为苦灭圣谛。诸比丘！云何为顺苦天道圣谛耶？八支圣道是，谓：正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定是。诸比丘！此名为顺苦天道圣谛。」

对此教导，佛陀又采取五阴的说法，教示五阴的四圣谛。在五阴之苦集谛的解说上，《相应阿含》41,42 经是说「爱喜集，是色集，触集是受、想、行

集，名色集是识集」，而《相应部》『蕴相应』56 经则说「食集是色集，触集是受、想、行集，名色集是识集」。

《相应阿含》41 经：「云何色如实知？诸所有色，一切四大及四大造色，是名色，如是色如实知。云何色集如实知？於色喜爱，是名色集，如是色集如实知。……触集是受集，如是受集如实知。……触集是想集，如是想集如实知。……触集是行集，如是行集如实知。……名色集是名识集，如是识集如实知。」

《相应阿含》42 经：「云何色如实知？诸所有色，一切四大及四大造色，是名为色，如是色如实知。云何色集如实知？爱喜，是名色集，如是色集如实知。云何色天如实知？爱喜天，是名色天，如是色天如实知。云何色天道迹如实知？谓八圣道：正见，正志，正语，正业，正命，正方便，正念，正定，是名色天道迹，如是色天道迹如实知。……云何受集如实知？触集是受集，如是受集如实知。云何受天如实知？触天是受天，如是受天如实知。……云何想集如实知？触集是想集，如是想集如实知。云何想天如实知？触天是想天，如是想天如实知。……云何行集如实知？触集是行集，如是行集如实知。云何行天如实知？触天是行天，如是行天如实知。……云何识如实知？谓六识身，眼识、耳、鼻、舌、身、意识身，是名为识，如是识如实知。云何识集如实知？名色集是识集，如是识集如实知。云何识天如实知？名色天是识天，如是识天如实知。云何识天道迹如实知？谓八圣道，正见乃至正定，是名识天道迹，如是识天道迹如实知。」

《相应部》22.56 经：「我已如实证知五取蕴之四转故。诸比丘！我於天、魔…乃至…人、天之众生界，称无上正等觉为现等觉。以何为四转耶？我证知色、证知色集、证知色天、证知顺色天之

道，证知受……想……行……识，证知识集、证知识天、证知顺识天之道。

诸比丘！以何为色耶？诸比丘！四大种及四大种所造之色，名为色。依食之集而有色之集，依食之灭而有色之灭。此顺色灭之道者，是八支圣道。谓正见……乃至……正定者是。……由触之集而有受之集，由触之灭而受之灭。……依触之集而有想之集，由触之灭而想之灭。……依触之集而有行之集，依触之灭而有行之灭。……诸比丘！以何为识耶？诸比丘！六识身是[谓]：眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识是。依名色之集而有识之集。依名色之灭而有识之灭。诸比丘！此名为识。依名色之集而有识之集。依名色之灭而有识之灭。此顺识灭道者，是八支圣道。谓正见……乃至……正定者是。」

这两部圣典的说法，在五阴的集谛上，除了对色阴的集起因缘，有「爱喜集，是色集」与「食集是色集」的差异外，其余在受、想、行、识的集起因缘，说法是一致无异。可是不论是「爱喜集，是色集」，或者是「食集是色集」，这两种说法都合乎「爱集是食集，食集故未来世生老病死、忧悲恼苦集」，也合于「食乃以爱为因、以爱为集；食使有情或众生存住，摄受为生」的共同说法。

「爱喜集是色集」或「食集是色集」，都是说「爱集是食集，食集故未来世生老病死、忧悲恼苦集」，因为「未来世生」即是「六根生」，而「六根」是色阴，所以才说「爱喜集是色集」或「食集是色集」。这两种说法都契合《相应部》『谛相应』14 经，解说苦谛是「六入处」，苦集谛是「喜贪、渴爱」的说法。

如此可知，四圣谛的苦集谛，是贪喜、渴爱，而苦谛则是色、受、想、行、识等五阴，或说是六入

处。六入处即是六内入处的六根，有六根，才能有根、境为缘生识，根、境、识的因缘称为「触（有六触）」，缘「触」生受、想、行。如是有了六入处的六根，才会生起六识，加上受、想、行等三阴，即是五阴。

但是在目前为「部派诵本」形式的经说记载中，解说苦谛的五阴时，将五阴的色阴解说为「四大」，这在《相应部》『蕴相应』56 经、《相应阿含》41,42 经都可见到，把原是「色阴」的「六处」转说为「四大」，不同于《相应部》『谛相应』14 经及『根相应』53 经的指出色阴是「六处——眼、耳、鼻、舌、身、意」。

因此，在 佛陀针对色阴做出解说的原来经说传诵，应当是「六根」。《相应阿含》41,42 经、《相应部》『蕴相应』56 经，应当还原经说如下：

《相应阿含》41 经：「**云何色如实知？六入处，谓眼处、耳处、鼻处、舌处、身处、意处，是名为色**，如是色如实知。云何色集如实知？於色喜爱，是名色集，如是色集如实知。……触集是受集，如是受集如实知。……触集是想集，如是想集如实知。……触集是行集，如是行集如实知。……名色集是名识集，如是识集如实知。」

《相应阿含》42 经：「**云何色如实知？六入处，谓眼处、耳处、鼻处、舌处、身处、意处，是名为色**，如是色如实知。云何色集如实知？爱喜，是名色集，如是色集如实知。……云何受集如实知？触集是受集，如是受集如实知。……云何行集如实知？触集是行集，如是行集如实知。……云何识如实知？谓六识身，眼识、耳、鼻、舌、身、意识身，是名为识，如是识如实知。云何识集如实知？名色集是识集，如是识集如实知。」

《相应部》22.56 经：「诸比丘！**以何为色**

耶？诸比丘！六入处，谓眼处、耳处、鼻处、舌处、身处、意处，名为色。依食之集而有色之集，依食之灭而有色之灭。此顺色灭之道者，是八支圣道。谓正见……乃至……正定者是。……由触之集而有受之集，由触之灭而受之灭。……依触之集而有想之集，由触之灭而想之灭。……依触之集而有行之集，依触之灭而有行之灭。……诸比丘！以何为识耶？诸比丘！六识身是[谓]：眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识是。依名色之集而有识之集。依名色之灭而有识之灭。诸比丘！此名为识。依名色之集而有识之集。依名色之灭而有识之灭。此顺识灭道者，是八支圣道。谓正见……乃至……正定者是。」

其余，在《相应部》『蕴相应』57,82 经、《相应阿含》58,61 经，也都是将色阴改变为地、水、火、风等四大的说法。

《相应部》22.57 经：「以何为色耶？诸比丘！四大种及四大种所造之色，名之为色。」

《相应部》22.82 经：「以四大为因、以四大为缘，而为色取蕴。」

《相应阿含》58 经：「四大因、四大缘，是名色阴。所以者何？诸所有色阴，彼一切悉皆四大，缘四大造故。」

《相应阿含》61 经：「所有色，彼一切四大，及四大所造色。」

这种改变明显是出自部派的改说，应当是源自分别说部的部义。见分别说部传诵的《舍利弗阿毗昙》『非问分缘品第五』⁶、《相应部》『因缘相应』2 经：

《舍利弗阿毗昙》：「云何识缘名色？……四大四大所造色，是（为）色；由意生受、想、思、触、思惟谓名。」

《相应部》12.2 经：「诸比丘！何为名色？诸比丘！受、想、思、触、作意，以此谓之名；四大种及四大种所造之色，以此谓之色。如是此名与此色，谓之名色。诸比丘！何为识？诸比丘！此等有六识身：眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识是。」

铜牒部传诵的《相应部》『因缘相应』2 经，保持了『因缘相应』19 经、『蕴相应』54,56 经，「名色」是「色、受、想、行」的说法（行阴又称为「思」），但又多增说了「触、作意」。

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

《相应部》22.56 经：「诸比丘！以何为识耶？诸比丘！六识身是[谓]：眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识是。依名色之集而有识之集。依名色之灭而有识之灭。诸比丘！此名为识。依名色之集而有识之集。依名色之灭而有识之灭。此顺识灭道者，是八支圣道。谓正见……乃至……正定者是。」

《相应部》12.19：「诸比丘！被无明所覆、渴爱所系之愚夫，生如是之（识）身，依此（识）身与外之名色，如是依此二者，有触、六触处。」

分别说部传诵的《舍利弗阿毗昙》，在「名色」的解说上，增说是「触、思惟」，这一部义思想掺杂入经说传诵当中，即是《相应部》『因缘相应』2 经的传诵。在《相应部》『因缘相应』2 经对「名色」的解说，除了原始经说的色、受、想、思（即是行），则增说了「触、作意」。

「触」有二解：一、身根所缘的触境；二、根、

境、识因缘具足而指称的「触（六触）」。「思惟」或「作意」的差异，是译经师的翻译不同，中国古译的「正思惟」，后来玄奘新译为「正观」，后世又译为「如理作意」，意思是指「追根究底的探察」，也就是「善观缘起」。从《舍利弗阿毗昙》与《相应部》的比对，可以清楚的看到《相应部》『因缘相应』2 经，确实融摄了《舍利弗阿毗昙》的见解。

「触、作意」是增加的部义传诵，不是古老经说的传诵。虽然有南传学人自行作解，认为「触、作意」属于想阴或行阴，但这毕竟只是学人自行作解的说法罢了。真正的重点是部派宗师著作的论义，揉杂在传统经说当中，即不是妥善的做法。

《相应阿含》将色阴说为「四大」，应当是阿难系僧团受了分别说部影响而分出说一切有部以后，说一切有部把分别说部的「四大」说法融入原阿难系的经说传诵。

分别说部传诵的经说中，是用「四大」取代「五阴」、「六处」，将喜贪的对象转说为「四大」，还

有改变苦及生死的安立为「四大」，或是将五阴的色阴，由「六入处」改说是「四大」。当后出的说一切有部，也将色阴改说为「四大」以后，佛教对五阴的色阴，视为「地、水、火、风」等四大聚成的看法，也就成为大多数部派的见解了。（参考《相应部》『界相应』30,33,35 经、『六处相应』13,14,19,20,21,22 经、『蕴相应』48,129,29,30 经，《相应阿含》308,41,13,7 经。）

注释：

1. 见觉音《清净道论》第十一品：参元亨寺《汉译南传大藏经》第68册 p.217-2~6；p.217-14~p.230-13
2. 见《大般涅槃经》卷第十九：大正藏 T12 p.475.3-2~p.476.1-3
3. 见觉音《清净道论》第十八品：参元亨寺《汉译南传大藏经》第69册 p.280-4~p.281-5；p.282-4~13；p.281-5p.217-14~p.230-13
4. 见觉音《清净道论》第十八品：参元亨寺《汉译南传大藏经》第69册 p.285-1~10
5. 见觉音《清净道论》第十一品：参元亨寺《汉译南传大藏经》第68册 p.230-7~p.230-13
6. 见《舍利弗阿毗昙论》卷十二：参大正藏 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





【大陆】广西省贵港南山寺禅修营

正法宝船 贵港启航

佛正觉后 2445 年 / 2013 年 11 月 8 ~ 17 日

【贵港南山寺讯】2013 年 11 月 8 日至 17 日中道僧团 随佛长老与中严尊者、生谛尊者、生光尊者一行四人，在大陆广西南山寺主持十日禅修，传授 释迦佛陀亲教之原始佛教中道禅法。

随佛长老与诸位尊者是于本月 7 日当天从台北内觉禅林出发搭机前往广西南宁机场；一早内觉禅林的法工们，就协助打理非常多的行李，由于僧团严守三衣一钵的游化生活，个人资具极为简便，这些行李大多是僧团携带至广西结缘的法宝。

当天早上法海居士一家人还特地上山供养，为僧团送行。晌午时分，法藏居士专程上山，接送 随佛长老及三位尊者前往桃园国际机场。

当僧团搭乘的班机抵达南宁机场时，南山寺主持和尚亲自接机，还有近十位热诚虔敬的护法帮忙搬运多箱的结缘法宝，此次全程护法的法十与法道两位居士，则已先于一小时飞抵南宁机场，等候僧团的到来。经过十多个小时的疲惫旅途，终于在当日晚间十点多，平安顺利的抵达南山寺。

翌日(11 月 8 日)清晨当开静声响起，十日禅修就掀开序幕。在当地宗教局与地方政府的支持下，此次参与十日禅修的人数，多达百余人。前来参加禅修的学员中广西的法友约占三分有二。寺方更为了接引更多的人，能够正面的了解佛法，慈悲广开方便之门，让许多社会人士能够在一定的时间随喜参闻法味，得蒙佛法的大利。据寺方的估算，随佛长老此次主法的禅修说法，约可让数百人得到法益。

禅修一开始，随佛长老便开宗明义说明，十日禅就是通过禅修学习佛法，而学习佛法就是为了让困难更少、生活更好、远离烦恼。长老也不忘提醒大

家：「人生在世要尽到两个责任：第一，不要让自己成为别人的负担。第二，要把自己的烦恼处理好。假使不能尽这两个责任，就会把自己的问题和烦恼扩展到家庭、社会、甚至国家。」

禅修前三天，由中严尊者教导安那般那念。大众按照中严尊者的教法，一一体验，渐渐找到坐禅和行禅的窍门，迈出了修因缘观的第一步。而「海燕」台风也在禅修的第四天横扫广西贵港，带来了无歇的劲风豪雨，气势虽远不及台湾的台风，阵阵的骤雨打在斋堂的铁皮屋顶，仿若万马奔腾，令人肃然。但禅堂中的学员们，则为这难能的禅修机会专精禅思，不为所扰。

此次禅修，随佛长老每日均有大堂开示。学法、听法者甚众，几乎座无虚席。许多法友的多年学法困惑，也在 长老的慈悲开示与——小参中豁然得解，内心的感动与喜悦，已非言语所能形容一二。

由于原始佛法的确当与 随佛长老多年领众修行的善巧，参与的学员纷纷向长老表示自己与原始佛法的相契相应，希望今后继续学习 佛陀法教，跟随 佛陀的脚步，走上正觉之路。

11 月 17 日上午 10 时许，中道僧团在广西贵港南山寺举办的「中道十日禅」进行结营分享，随佛长老邀请参与此次禅修的学员发表个人修行感言，现场学员认真的与大家分享自己的禅修体会，和这几天听随佛长老开示之后的学法心得，由于发言非常踊跃，到当天下午三点多才告结束。禅修营结束时，请求皈依的法友竟有一百五十人之多，可见 佛陀正法的光明与造化人心力量之大！



【大陆】福建省福州市福兴寺禅修营

福建福清福兴寺 福田福德福报来

佛正觉后 2445 年 / 2013 年 11 月 22 日 ~ 12 月 1 日

【福清市福兴寺讯】2013 年 11 月 22 日 ~ 12 月 1 日中道僧团在福建省福清市福兴寺举办中道十日禅，此次禅修由中道僧团导师 随佛长老主法，此次禅修营之修习乃止观双运，以止禅为观禅的前方便，而止禅之下手处乃是安那般那之修习，而观禅之修习则是修习十二因缘观，这项观禅之成就需要十二因缘法作为修习的基础。

福兴寺中道十日禅开办的前一天(11 月 21 日)，随佛长老及僧团法师、随行护法居士才风尘仆仆从湖南赶往福建福兴寺。历经十三个小时的路程颠簸，晚上 9 时多僧团终于抵达该寺。

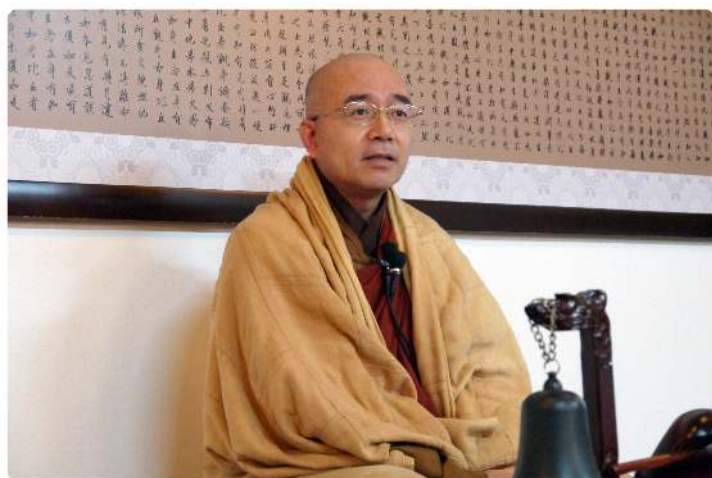
11 月 22 日一早，为期十日的中道禅修营就在福兴寺正式展开。随佛长老不辞前日舟车劳顿，早斋之后即为大众开示，告诫学人：「只有学生准备好，老师才会出现，当一个人准备好要改变的时候，自己就是自己最好的老师。」

此次前来福兴寺参加禅修的法友来自四面八方，之前参加过宝峰寺、兴国寺、南山寺禅修的近百的法友也追随而来。有法友表示：「只要可以听闻正法，他可以自己在寺内搭帐篷来参加禅修。」尽管前来参学者甚众，但在大家的自护护他、自他增上的努力下，十日禅修仍能井然有序的进行。

12 月 1 日，由随佛长老指导的、于福兴寺举行的「中道十日禅」圆满结束，众多前来参学的法友都法喜充满。在结营仪式上，有法师发表感言，感叹此次参加禅修之后的收获，竟然要远远多于自己三十年的修行所得。同时，有多位学习南传佛教的法友，在聆听 佛陀正法之后，深感震撼，庆幸自己能于此次

禅修中及时听闻 佛陀正法，自此之后要努力追随中道僧团学习正统 佛说。

随佛长老此次在福兴寺开演 佛陀正法，利乐此地学法众生，福兴寺可谓是「兴福之地」。多位参学法友感叹禅修的殊胜法缘，热情邀请 随佛长老他日能到故乡弘法，利益斯土众生。最后，有近四十位法友皈依四圣谛佛教，为此次禅修画下圆满休止符。



【台湾】台北中道禅院

僧团在台北中道禅院附近托钵

佛正觉后 2445 年 / 2013 年 11 月 23 日

【台北讯】11 月 23 日周六早晨，中道僧团的四位比丘（明至比丘、中智比丘、度明比丘、生觉比丘）决定尝试在台北中道禅院附近托钵，一方面可以去认识附近的传统果菜市场，另一方面也是为了和更多的街坊邻居结个善缘，让大家能知道这个禅院，而来学习原始佛法。

当天九点左右，阳光普照，比丘们从台北中道禅院出发，带着结缘品沿着伊通街向北步行，而法藏居士、法纯居士在知道后，也抽空一同随行。队伍走进建国市场内，一位摆水果摊的老板娘很虔诚，布施了

几颗苹果、橘子①，引起了其他路人的注意与好奇询问，好几位女士也买水果来布施②③，法藏、法纯就向她们说明关于僧团不受取、不使用金钱和不吃鱼、肉的戒律。大众在建国市场待了一段时间才离开，沿着长春路走进合江街传统菜市场，但市场内的民众因为不熟悉托钵而只是观望，因此法纯居士在僧众快走出市场前，恭敬的布施栗子④。

僧众接着走进旁边的长春市场内，绕了一圈就出来，然后法藏居士建议，可以到行天宫附近托钵，于是僧众向荣星公园方向前进，在路上遇到一位虔诚念佛的女士，僧众为她祝福⑤。到了荣星公园前，大家沿着民权东路三段向西走，最后在行天宫附近，接受法藏居士的布施⑥，结束今天上午的行脚托钵，僧众走进捷运站搭车到北投站，回去内觉禅林。



【台灣】台北內覺禪林

对一位坚毅慈爱的女性 表达真挚的敬意与怀念

佛正觉后 2445 年 / 2013 年 12 月 8 日

【台北讯】为先人植福并缅怀恩泽，道一尊尼俗家眷属一行三十余人于 2013 年 12 月 8 日为俗家母亲 吴赖猜老夫人之往生，至内觉禅林供养僧团并举行追思纪念会。中道僧团暨中华原始佛教会导师 随佛长老亲莅主持，中华原始佛教会法工与法友数十人与会参加，场面庄严而隆重。这场追思会以长老开示、缅怀感念、歌咏唱颂、读经回向以感念老夫人一生的良知、德行，启发及教化有缘并且抚慰身后亲友。追思会议程于午前在家属与僧团合照后结束。会后，家属们以午斋供养僧团，并与法友结缘。约莫午后三点才搭乘租用大客车回彰化大村。

2013 年雨安居后，道一尊尼受命于僧团至美国纽约宣教，当接获生母病危消息，虽打理教务后立刻赶回探望；吴赖猜老夫人约莫于 11 月 4 日下午四时三十分往生，此时尊尼就在医院外等待红绿灯，就这一分钟左右，终未能见生母最后一面。尊尼只能善尽为人子女的义务，随车陪伴母亲的大体回大村老家，并协助处理后续事宜。治丧期间，僧团法师、法友也纷纷前往致意。

马来西亚各地道场于 11 月 9 日晚上共修时，一起静坐、读诵经典以回向功德祝愿吴赖猜老夫人善生善处。

告别式于 11 月 15 日早上举行，而前一日法藏居士即开车载送僧团法师南下向家属致意，并于当晚八点带领家属为老夫人读诵经文。告别式当天八点，由僧团领导，来自全省各地的中华原始佛教会法友们超过六十位参加公祭，其中还有过去受老夫人照顾的马来西亚法友，特别在告别式前几日搭机前来帮忙。明至法师并代表僧团于告别式最后致词，表达对吴老夫人的感念；感念多年来对三宝的护持。

吴老夫人身后的家属于后事略告段落后，安排于 12 月 8 日舉辦供僧并追思会，一为缅怀老夫人一生坚毅持家、贞洁守道、真挚待人并虔敬护持三宝，也以供僧植福，祝愿老夫人善生善处，正向菩提。





【马来西亚】北马各地禅林联合慈善关怀活动

北马法友关怀敬老 爱心送暖

佛正觉后 2445 年 / 2013 年 12 月 15 日

【威省讯】马来西亚此时是进入雨季的时刻，天气可以在艳阳高挂的一瞬间转为阴霾密布，顷刻间下起倾盆大雨，把路人淋得湿漉漉的。然而，天气的变化阻止不住回应实践自利利他，热心关怀年迈病苦的一群...

当天下午二点正，北马区的中道禅林(檳城、双溪大年、威省)的法友浩浩荡荡地兵分三路，直达威省北部槟榔东海《开心敬老苑》，进行关怀敬老，爱



心送温暖的公益活动。

这次的公益活动获得了三十多位法友热诚的参与。法友们不仅出钱又出力，同时也汇集其他善心人士的慷慨解囊，以马币肆仟多元为这所老人院添购了生活中的必需品及需求物如：食油、米、蔬菜、水果、美禄饮料、罐头食物、一辆轮椅及一张排泄便物的方便椅。

《开心敬老苑》的院长许桂玉女士是一位年过七十，身材娇小的老妇人。对于法友不辞舟车劳顿送来大量的食粮，除了在言谈下称谢之外，对于我们物品上的助力，老人家当下心生的感激，也在流露的眼神及手握的掌心中穿透过。

通过许桂玉院长，我们了解到这所养老院里共住了五十二位的老人。住院的长者们大多数都是百病缠身。他们其中患有糖尿病、高血压等病症，有的则是精神病及失聪症病人。许桂玉女士虽然身为院长，除了雇用的几名印尼女佣帮忙清理、煮食之外，她也必须身兼照料老人的艰辛工作。在许桂玉院长的脸上看到的是无怨地默默付出，真令大家深表敬佩。

这次的慈善活动，我们不仅布施食物，同时也为这些阿公、阿嬷们表演四支现代歌舞，看到大家不亦乐乎！这项额外的娱乐节目，是由法原居士出动其女儿及女儿朋友的贡献，额外的带给阿公、阿嬷们更多的喜悦。原本法友们有备而来想为老人家们唱些佛曲以平静心灵，正巧当天下午也来了一队乐团，使老人们都沉醉在乐团歌手献唱的怀旧老歌中。因此法友们则作罢，大家就无需献丑了。最后，法直师兄带领法友们念诵回向经文，祈愿大家福慧增长，困难更少，生活更好，远离烦恼。

此次的公益活动是北马区三所中道禅林首次联办的活动。此次的慈善活动深受三所禅林的法友鼎力支持。虽然是第一次，但大家都洋溢在善行的喜悦下。希望此次愉快的合作，开创他日更多的善行；也为个人在有生之时种下善根，奠下他日正向的基础。

【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】三位大陸藝術家趁着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）風塵仆仆的來到時，正好是大眾中午結齋的時刻。在获悉他們尚未用餐後，負責大寮的法工馬上到廚房裡做了熱騰騰的湯面宴客，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「還未有能力時，幫

助別人是否妥善」的相關提問，長老慈悲地進行了精辟的開示。

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，並對長老簡短但精辟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。





【台湾】高雄中道禅院开幕

高雄中道禅林启用 随佛长老宣法

佛正觉后 2445 年 / 2013 年 12 月 14-15 日

【高雄讯】中道僧团高雄中道禅院暨中华原始佛教会高雄分会于今（2013）年 12 月 15 日在高雄市左营区美术馆路 126 号二楼隆重举行揭牌仪式，由中道僧团暨中华原始佛教会导师 随佛长老亲临主持。

高雄中道禅院的启用，乃是历经两年的找寻，并经过近一个月的装修，才在 12 月 13 号晚上十点完成筹备作业。在这段地点的找寻期间，原始佛教会的法藏、法虔、法洲、法聚、旭荣等居士，耐心且费力的到处询问与帮忙，终于让高雄中道禅院顺利的在南台湾矗立起来。

中道僧团中严、度明、生谛、生光等几位尊者与原始佛教会法思居士，提前于 11 日由台北内觉禅林赶往高雄现场协助处理各项安置事宜，令整个筹备工作臻于完善。随佛长老及僧团其他法师，也于 13 日傍晚抵达高雄中道禅院现场，长老对筹设工作的落实，赞叹有加。12 月 14 日 随佛长老在高雄禅院新址，以身心之缘起为题进行说法，以接引南部法友度越忧苦困境，午斋则由屋主法觉居士供养僧团。

12 月 15 日一早住锡台中中道禅院的明证法师与多位台中的法友，搭乘法友安排的大客车前来高雄中道禅院，而明至尊者和台北的法友也搭游览车随后抵达，共同参与高雄中道禅院启用法庆。

法庆于当日 9：15 隆重开始。首先，由与会法友同唱三宝歌，随佛长老接着领众念诵《转法轮经》。长老开示时回忆起多年前游化至高雄，这片土地给的第一份供养是一杯豆浆与一个馒头；而昨天和僧团则领受了房东的素餐供养。虽然供养的食物不同，但是供养的诚心是相同的。

开示后，随佛长老为高雄中道禅院揭匾，并接受法界卫星电视台的采访。采访中，长老说明禅院的



功能是接引法友禅修、经法研读和修行分享。长老特别指出，学习佛法不是只在听信 佛陀的教导，还需要每个学法者亲身实践，所以禅院就是大家学习修行的地方。但是，学习在禅院，修行则在生活。

道一尊尼接着回忆多年前僧团游化到高雄的点滴。生谛尊者则期望高雄道场成为 佛陀正法走向世界的重要据点，透过网路成为原始佛教推向世界的一大助力。

台北的法住、法禅、法藏，台中的法恩、法舍等多位居士则分别献上贺词或分享学法的经历和过程。美国麻州的法盛居士与澳洲雪梨(Sydney)的法奕居士则亲自到场参与盛会并现场发表感言。高雄法觉居士、台南法聚居士和法开居士，还有上海法月居士也透过网路对高雄道场成立，献上祝贺。高雄法工长法虔居士，则呼吁高雄当地的法友积极参与禅院的活动，护持道场，踊跃来当法工。

美国纽约、马来西亚檳城、威省、怡保、马六甲、新山、吉隆坡各地以及新加坡的法友皆传来祝贺影片，互相期勉共同携手走上 佛陀的灭苦正道。

仪式结束前有九位法友皈依佛、法、僧、戒。接着，以切蛋糕为开幕式画下句点。

午斋过后，随佛长老延续昨日(11 月 14 日)的开示，进一步对十二因缘法度越人生困境进行详细的阐述。高雄中道禅林就在两天的宣法活动中正式启用，为原始佛法在南台湾的弘扬和开展掀开了新的一页。



高雄《中道禅院》开幕特别报导

中道僧团与高雄的因缘

随佛比丘

自公元 2002 年起，中道僧团从南传僧团改变为原始佛教僧团以来，转眼之间已匆匆过了十一年了。

回首过往岁月，在 1999 ~ 2005 年的七年间，僧团不停的在台湾过着环岛游化的生活，由台北、宜兰、罗东、花莲、瑞穗、玉里、关山、台东、屏东、高雄、溪湖、彰化，再回到台北。如此一地接着一地的游化，不断的传法接引人亲近 佛陀的教法，每个地方多数没住超过两天，随即离开前往下一地，每个月要环岛一圈半。

当时游化是开着一部很小、很旧的台制汽车，几位僧人带着衣钵及简单的卧具，还有各地居士随喜布施的些许汽油券（只能加油）及高速公路回数券，即开始了游化各地的流浪生涯。

刚开始因为各地都没有认识的熟人，常常游化到当地时，还不知要在何处安住？往往是先在当地公园安住，夏天用泰国式头陀伞，冬天则用帐篷，盥洗及方便则用公园的公厕。当中有几次印象特别深刻的经验：记得初到花莲时，一个佛弟子也不



识，僧团在花莲美仑山的公园安住，山区大、树林多，为了避免无谓的骚扰，很费心的找寻合适的地点安住。最后安单的地点是找到了，夜里起来上公厕可走了很远的路了。

2002 年第一次到高雄时，正是从台东说法一天后，经南回公路到高雄，抵达已是深夜十一点多，又为了寻得安住处，辗转寻到寿山的公园。

一行人到了寿山上的公园时，已经过了午夜十二点，接着又在黑暗的寿山公园里，寻觅搭帐篷的地点，摸黑搭好帐篷已经是午夜一点多了。虽然当时可说是疲惫不堪，但一躺在帐篷里休息，即已心满意足了。

记得个人当时在帐篷里，从透气的窗洞看着外面天空的月亮，心中浮现的不是厌倦的心绪，而是感谢与喜悦。感谢 佛陀的教导，庆幸这一生能够体验游化的流浪生涯，亲身在居无定所、饮食不定的流浪中，学着度越身心的不安，开展身心的智觉与安稳，将生命经验分享给各地不识的人。在清凉的月色中，我想起 佛陀对比丘的教诫：「每个人走一条路，不要两人同行，向不认识的人说法，传扬正觉之道。」

当想到此，心里说着：「佛陀！弟子遵守您的教诲，流浪的游化十方，向不认识的人传说正觉的教法。」

随后，又想起传说是出自朱元璋的一首诗：「**天为罗帐地为毡，日月星辰伴我眠，夜来不敢长伸腿，恐把山河一脚穿。**」

个人没有明太祖打天下的气概，但是对「天为罗帐地为毡，日月星辰伴我眠」的诗句，深有所感！

帐外是月光清亮，而内心也是安宁平安，虽然一天的身心劳疲，但是野外的随处安住，无碍于无梦之眠。清晨五点多，在晨起运动的人声中醒来，出了帐

蓬前往公厕漱洗后，回到帐篷略事收拾时，已有晨间运动的善士，见有僧人在外露宿修行，自行下山，购买豆浆、馒头前来供僧。看着信士气喘嘘嘘提着饮食前来，供养清简，但是诚心感人。用餐后，僧团随即为该善士说法，报答供养的恩情。

十一个年头过去了，现在已在高雄确立了传承原始佛教的中道禅院。12 月 14 号启用宣法的当天，身为房东的法觉居士，诚心的供养僧团在高级的蔬食餐厅用午斋，席间看到丰盛细致的餐点，随即想起十一年前在高雄寿山公园接受的第一份供养。虽然豆浆、馒头与高级蔬食餐厅的细致餐点不同，但都是出自诚心无伪的布施，都是可贵无可替代的功德福田。

那份豆浆、馒头迎接中道僧团的到来，而高级蔬食餐厅的细致餐点，应当是迎接原始佛法的到来。唯有迎接僧团，佛法才能随着僧团的足迹，传入高雄这片土地。二者都是清净的诚心，都为正法的流传，做出无可替代的贡献。

用完午斋，我提醒来自马来西亚的中智、度明、生谛等三位比丘，中道僧团能够前去马来西亚传法数年，不从马来西亚拿取供养，都是得自台湾的资助与支持，因为中道僧团的僧众是生活在台湾，而前去马来西亚奉献生命。现在你们从马来西亚来台湾学法生活，受到斯土斯民的照顾，一定要感谢台湾这片土地与人民，要报答台湾的人民。我们都是华人，不论在那里，都要关心当地的华人，不要只想着我是马来西亚人，应当要记着我们是出家人。关怀生命，是出家人的道路。

现在中道僧团来到了高雄，关心高雄的民众，即是中道僧团的道路与责任。

至心祝福 佛陀的光明照耀高雄

佛日增辉 法水长流



高雄《中道禪院》開幕特別报导

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寻觅觅辛苦的过程中，落脚在鼓山区美术馆路 261 号二楼，面对着八、九甲的高雄美术馆，世尊的法教正式在宝岛南台湾启航，利益广大的人民群众，走进隐没二千多年佛陀的中道禅法。

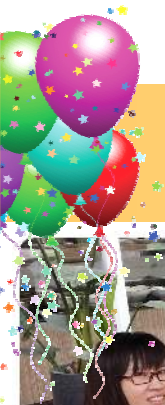
道场施工在即，经过几家厂商遴选，还是邀请过去帮忙台北中道禅院及台中中道禅林建设工程的蔡先生施工。因大家都是台北下来，本想租一间房子一起住舒适些，蔡先生坚持不要，要睡在工程现场，如此则可以早晚加班，多赶些进度，早点完工。他们一共来了三位工程人员，工程进行中，才知道是一门三代三杰，为高雄中道禅林尽心尽力施工，也象征着无间隔传承的重要，不会夹杂其他派流。

如同随佛长老接续着二百年前研究佛法的先驱者，到近代北传菩萨道大德泰斗印顺导师之研究，最

后从南传《相应部》与北传《相应阿含》比对出佛陀的原说。感谢所有先贤前辈，让现今所有后世学人、法友、贤友得闻世尊原说、原教、原貌，也感恩、感谢先贤前辈们与随佛长老，再次让佛陀正法重现人间。

在每天施工的过程中，三代老中青，嬉笑吆喝一箩筐，当合作无间时，就如同朋友一样没分大小，尽





心尽力把工作完成。当有意见时，老人家就是最后的仲裁者。可是到了下午完工用晚饭时，年轻的孙子反而变成是老大，点菜都是自己最喜欢吃的；老中二代疼惜孙儿，就算不喜欢吃也都不作声。

夹在中间的儿子最苦，时而偏左，时而向右。看见这样的场景就想起長老常说的佛法：事事物物在经验中改变，在改变中经验。在父亲的前面是儿子，在儿子的面前是父亲，在工作当中是团队中的一员。人们常在固定不变的我见与常见中，一成不变的认为都是我。在这因缘的影响当中，缘由的现况一直

在改变、只见因缘不见有我。

道场工程进行中，高雄法友相继来关心禅林、帮忙打扫，慰问，与护持道场所需物品。空闲之余，大家一起聚餐，讨论日后道场运作时，该如何发挥最大利益大众之事。

感谢 中道僧团，感谢随佛长老，感谢社团法人中华原始佛教会

感谢 来自十方方法友与大众的护持帮忙，让佛法的光辉在高雄点亮、续传。



高雄《中道禪院》開幕特別报导

处境与困境

本文选自十方法界卫星新闻采访报导内容整理

随佛长老开示/网路书记组整理

无论是信佛教，或者没有信佛教，请问来自四面八方的学人，我们学习的目的是什么？

现实的人生有种种的问题与困难，我们才会学习，而学习的目的应当都是为了解决现实人生的问题与痛苦。

如果学习的佛法，对解决现实人生的问题与痛苦，没有直接的关联，也没有实际的帮助。试问：我们为什么要学？为什么要信？为什么要浪费人生的岁月和精力来学习、参与呢？

任何可贵的学习，都要教导人们如何正确的了解问题与困难，因为这就是解决问题与困难的基础。因此，学习的内容，不能教人们逃避问题，因为逃避问题即无法正确的了解问题。唯有面对问题，才有可能正确的了解问题与困难，特别是要了解问题与困难的原因。

在人生的历程里，我们要如何远离烦恼呢？首先要了解任何的困难与烦恼都有原因，因为一定有原因，所以必有解决的办法。因此，远离困难与烦恼是

可行、可及的事。依据「有因有缘集世间，有因有缘世间集」的明见，我们不会怀着沮丧与绝望的心态来看待人生的困境，反而能从因缘的明见与立场，面对与了解生活的问题与困境，让现实的生活更好、困难更少。

我们也能在因缘的明见里发现：人生有过程，不会有成果。任何努力的意义与价值，不在我们得到甚么，或是完成甚么，而是经历甚么、做了甚么。任何良好的耕耘，获得的良好经验，都是生命的历程，不会是「收成」。

当我们明白这是事实，也就可以坦然面对了。因此，我们会明白人生当中的任何挑战，绝对不是人生的「困境」与「绝境」，只会是当前的「处境」。

「处境」是不断改变的历程，而「困境」与「绝境」则是不知现实缘起的无奈心境。如果我们能够用智慧来看，经由对问题原因的明见，透过消除或改变形成问题的原因，困难即可消除或改变。因此，困难就是我们的处境，而不是困境与绝境了。



高雄《中道禅院》开幕特别报导

高雄道场首次共修圆满

网路书记组报导

相信很多人都觉得高雄的法友因缘特别好，自从上周启用典礼之后，随佛长老便决定让僧团师父轮流亲临高雄道场驻锡，让法友有更多的机会亲近师父们问法。本周六（12月21日）道一师父便偕同法思居士风尘仆仆南下。连线前一晚的测试效果十分的良好，接下来，就是等待隔天法友的到来。

早上法友陆续到达道场，师父先带领大众做早课，并静心等待长老升座说法。上午连线长老谈及近二十年来南传派系的流变，以及中道僧团坚持原始佛教的立场，也提到当年成立内觉禅林的艰辛时光。各地法友们听闻长老及僧团一路走来的辛劳，心中各有感念。

下午，长老特别针对在家居士的修行困境，加以指导及开示。长老慈悲的告诉学众，修行其实是要改

变生活的型态，但实践起来并不容易。因为生活型态与我们的感情模式、人格特质有关，改变生活型态有如改变长久以来的情感模式与人格。但是惟有改变，才能落实修行于生活当中。随佛长老也提示我们，将生活的时间作妥善的运用，些许时间休息，些许时间留给自己，些许时间留给其他生命，其余最重要是好好耕耘生活，还有面对人生。下午的开示，是长老将一份最丰厚的新年礼物送给我们。愿法友们能在新的一年，道业更加增上。

一天的连线结束之后，道一师父慈悲地与在场的法友们叙谈，法友们藉由这个机会，赶紧提出学习上的一些问题，道一师父不藏私地将自己修行经验分享予大家，也对法友提出的问题做了详尽的解答。这样的互动方式，法友们都受益匪浅，高雄道场的首周连线，在法语交融、欢笑连声中圆满结束。



广西 贵港南山寺《中道十日禅》系列报导

正法宝船贵港启航 南山寺十日禅纪实

Bhikkhu Lokadīpa

2013年11月7日，中道僧团随佛长老与中严尊者、生谛尊者、生光尊者一行四人，前往大陆广西南山寺主持十日禅修，传授释迦佛陀亲教之原始佛教中道禅法。

一大早内觉禅林的法工们，即为僧团准备随着班机携带的各种法宝，忙碌的整理和打包了几箱的行李。师父们的个人资具不多，绝大多数的行李，都是为众生、为佛教的承负。法海一家人温馨的上山供养，大伙欢喜的相处一堂。近中午十二点时，由明至尊者和法藏居士开车送随佛长老及三位尊者前往机场。

抵达广西南宁机场时，南山寺住持和尚亲自接机，还有近十位热诚虔敬的护法帮忙，而法十居士与法道居士则先一小时飞抵南宁机场等候僧团的到来。经过十多个小时的疲惫旅途，终于在当日晚间十点多，平安顺利的抵达南山寺。

此次参与十日禅修的人数，多达百余人。寺方为了接引更多的人能够正面的了解佛法，更慈悲广开方便，让许多社会人士能够在一定的时间随喜参闻法座，得蒙佛法的大益。据寺方的估算，十日的说法禅修约可让数百人得到法益。

第一天(11/8)

中道十日禅每天清晨4点起板，4点半由中道僧团的中严尊者带领大众做早课，早课后大众即开始禅坐静修，直到长老来为大家授八戒。长老为大众授完戒后，继续为大众做些简略的开示：「在这十天禅修里，将教导大家学习纯粹的佛法，回归 佛陀之道。学习佛法是要让人能够承担起两项责任与义务，第一是不让自己成为别人的负担，第二是承担起处理自身烦恼的责任，不将个人烦恼变成别人的问题。如果可以通过内在的觉悟，承担起这两项必要的责任，才能真正落实自利利他的大用。」

接着是由中严法师教导大家修习止禅，许多初次学习禅修的法友，从正确与完整的禅修学习中，感受到那份真正的踏实，并且法喜充满。

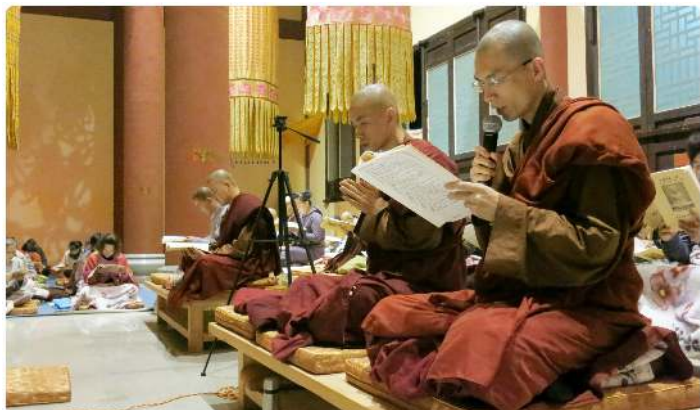
傍晚时分，随佛长老开示：「禅修的主轴在开展更好的生活。有三个要点就是：问题更少、生活更好、远离烦恼。人生每天都有困难，每天都要面对困难，每天要解决困难，人们总是有理想而努力追求理想，若不检讨理想的内容，人生就会陷入困境而不可自拔。随佛长老告诉大家：「每个人每天都是二十四小时，但是多数的人将精力与时间用在无益于现实与现前上，使得整天为人生忙碌烦恼，却又无有太多具体的实效。学习佛法及禅修，正是让人们看清当前的身心实况与生活事实，将精神与时间用在处理现前的身心及事务，不需要额外的贵人相助，就能即时的改善生活品质，提升生活的效能。」随佛长老的开示，

不仅让全体参与禅修的法友，感到耳目一新，更倍感佛法的实际、实用、实在。

做晚课的时间，亦是由中严法师领众做晚课，晚课后继续静坐禅修，晚上随佛长老再为大众说法。随佛长老开示时指出：「佛法的精要是内在的觉悟，不是信仰圣灵救赎。若一个人做了许多不当之事而伤了许多的人，最后他为了怕有恶报而祈求圣灵救赎，经由向圣灵礼拜忏悔，让他所做之恶业能够消除。试想，如果真的能消除，那被他伤害过的人情何以堪呢？这是违反因缘法则的。学佛之人要务实地面对人生，化逆境为顺境，自利利他，让生活更好，入家兴家，入国兴国。」随佛长老的这一番开示，不但激励了全场听众，也鼓舞了学法者的信心，得到全场听众的掌声。

第二天(11/9)

天色未亮，南山寺外的一般民众正熟睡着，南山寺内的起板声已唤醒每位睡梦中的禅修者，学员在各自盥洗后，即往禅堂里准备做早课。每日清晨，长老都会为学员授八戒，有法友问为何要受戒？长老说：「人们都不喜受约束。但社会上许多的冲突和犯罪，大多数是因不约束自己而来。自我约束不代表丧失自己的自由，而是学习如何跨越自己的障碍和烦恼。不要认为守戒是受约束而烦恼，守戒是尊重其他生命的表现。假如每个人都约束自己，大家才能分工合作，才能相互信任、相互尊重。」



晚上，随佛长老开示：第一次经典结集中所谓七事相应教，由于结集是分类编集，看不到佛法全貌，佛弟子修行就像瞎子摸象一样，到后来就开始分裂，各宗派教理皆不同，莫衷一是。经过二千多年的时间，近代东西方国家，经历代的学者考证佛教历史下，最后随佛长老在 2008 年还原了菩提道次第。佛法的菩提道次第是四圣谛三转、十二行，也是成就阿耨多罗三藐三菩提。随佛长老告诉大家：「佛陀的教法完全没有神秘色彩，学了以后会很有信心地朝向解脱。」

第三天(11/10)

天气变得湿冷，但不影响大家听闻正法的热情。有



位居士虔诚的布施水果，随佛长老为布施者给予祝福。

长老不只一次地告诉大众，学习佛法的人，要像向日葵一样向着阳光，修行有没有开悟是其次，重点是生活要过得好。在场的每位法师及法友有如醍醐灌顶一般，法喜充满。

禅修进行第三天，许多新参的法友已开始腰酸背痛。于是中严尊者教大家做一些禅坐后的运动，可让长时间禅坐而疲劳的身体得到舒解。

接着随佛长老为大众讲述佛教传承的流变，从佛陀时代一味和合的僧团，演变到佛灭后一百一十六年分裂成二大师承三大僧团的过程，最后分出十八派，各宗各派教说纷纭。佛陀是觉者，不是宗教家或哲学家，我们想知道的是事实，不是想知道谁的思想；而佛陀从未说自己的思想，只说事实，佛法从来没有反对现实，而是将人们错误的知见导向符合于事实，让人们不再跟随任何人的思想，而是跟随事实。

第四天(11/11)

雨持续的下，地面有些积水，有虔诚的居士发心准备雨鞋，解决积水行走困难的问题。

长老跟大家强调：「教你们不是要你们去做老师，不要说自己开悟，要检视自己烦恼减少了多少？不要总是希望得到什么？反而是要舍弃什么才是，并且把舍弃了什么表现出来。」

长老开示提到：「佛陀教导弟子们的是『诸法因缘生』，只有过程而没有所谓的结果。应认真努力于当前，不要期待结果；并且『诸恶莫作，众善奉行』。如此大家才能互相帮忙，自利同时也利他；自己增上，同时也让别人增上。这样的人生态度才会让一个人『入家兴家，入国兴国』。」全场的听众为之动容，莫不拍手称是。

第五天(11/12)

随佛长老分享自己过往学佛的历程，说自己年轻



就进入佛门，至今已超过四十年，在佛门里看了很多，体会也很多，其实人们追求的不是外在的宗教，而是内在的需要。宗教存在的意义在于有机会满足人们内在的需要。随佛长老强调学法者要有做人的基本教养，不管是学什么法，大家都是在痛苦中学习，彼此可以分享经验，不必相互攻击对方，道场的每一物品都是众生的布施，大家才可以来这里修行，这就是他们乐于分享。这世间有很多的苦难，也就是因为有人愿意付出，才能感受到世界的温暖。随佛长老更呼吁法友，在二十一世纪的时代里，原始佛教在华人地区显现，身为华人是幸运的，因为隐没二千多年的佛法要重新还原，光靠南传大藏经是不够的，汉译大藏经各宗各派的历史和教说也必须要研究，这对非华人来说，有相当大的困难，因为华文很难学，而我们华人很幸运能看懂华文，所以要学原始佛法不是困难的事，我们要珍惜这得来不易的殊胜因缘，大家要共同努力，让原始佛法能够利益这片土地人民。

第六天(11/13)

随佛长老对大众开示说：有许多人认为学佛的人

不能过着好日子，过好日子会被视为安逸懈怠，事实上佛教并没有教人不能过好日子，佛教教人要努力当前，如果努力却不能过好日子岂不矛盾？佛陀教导我们要自利利他，修行先利益自己不是罪恶，只要不损人而利己就好；修行不要去预设该如何做才叫好，只是一个过程，不会一直都这样；修行也不要去定时间，因为每天的因缘不同，如同开车一样，每天的路况都不同；修行难免有逆境，而逆境就是最好的善知识，难过和痛苦本就是教育的一部分；修行是我们在改变，而不是量多量少的问题，道理明白但内心没有真正想做，那修行不会进步；修行也不在于盘腿，禅修是要我们看清楚自己内心在想什么？

很多人的认知和现实脱节，所以活在现实里当然有苦。活着不要忙着肯定自己，也不要忙着满足需求。有些人学佛，越学越自我、固执、贡高我慢，如果活在要别人肯定，会活得不快乐，因有人肯定就会有人否定，一定要记住这件事。

第七天(11/14)

随佛长老在大众中开示：「佛法是讲真实而不讲需要，宗教则是讲需要而不讲真实。光凭这一点，你选择佛法，即使没有开悟，也值得尊敬。佛法的重点在看清人生的真相，在身心的缘起当中，有贪欲和瞋恚的种种造作；看清生命可参与却不可主宰，能经验却不能拥有，所以大家要珍惜现在的因缘而不是保持现在的因缘。」

第八天(11/15)

随佛长老为大众讲禅观的重点，禅观要先观十二因缘法，不能直接观无常，直接观无常不但不会解脱，反而会让人生态度变得很消极避世而脱离现实生活。若人生脱离现实生活必然与现实对抗，和现实对抗只有痛苦而更厌弃这个世间，以为这样就是离贪。佛教讲的离贪不是什么都不要，而是认真在现在，但不保持现在，不对现实抱着不合实际的期待。人之所

以要保持现况，是因为现况对你有利，重点在对你有利而不是现况，所以只要努力现在就好。我们禅修是为了生活，生活不是为了禅修，人生重点不在于成就，而在于平安。

随佛长老也呼吁在座的出家人说：「我们出家人是为了帮助苦难的众生，不是为了宗教发展，就像医生一样，是为治众生病苦，不是为了盖医院。出家人关怀众生是出自本身的素质，而不是为了得到更多供养；出家人在说法后不接受供养，因为说法是为了利益众生，不是为了得到更多的供养，这是 佛陀制定的戒律。现代的出家人不能只想自己得到供养就好，也要为后世的出家人着想， 佛陀当年也是因为这么做，后世的佛弟子才能有饭吃，后世佛弟子有饭吃，佛教才能继续传承下法。」长老劝勉每位出家人奉献自己为僧团尽一份力量，所有的荣耀归 佛陀，成就归僧团，利益归十方大众。

第九天(11/16)

禅修已进入最后阶段，随佛长老除了为大众开示禅观步骤，也为大众开示：「人们应当抛弃『业障说』和『宿命论』的错误知见；应依照 佛陀所开示的因缘、缘生的正知见，务实实际的面对人生的问题和困难，努力耕耘于现在，精勤于当前，如此才能在断除贪欲的过程中开展出光明的人生！」又：「生活的目的不是为了禅修，禅修的目的是为了生活」。长老要大家谨记这句话，「明白学习佛法是为了让佛弟子的生活变得更好、困难更少、远离烦恼，而不是适得其反，让大家在学法之后都变成『火星人』。佛教不强调自由自在，但强调责任、承担、努力；佛教是智慧的正觉之道。四圣谛不是宗教，而是解决问题的方法。」

此次禅修，随佛长老每天都会随机开示。来学法、听法者甚众，每日都座无虚席。诸多法友学法多年的困惑，经长老几日的慈悲开示下豁然得解，内心的感动与喜悦都溢于言表。所以，请求皈依的法友竟



有一百五十人之多，可见 佛陀正法的光明和力量是如此之大！众多法友能皈依 佛陀正法，是因为 随佛长老所开演之原始佛法的特质是务实实际，完全区别于一般信众心中「误解」的佛法。

第十天(11/17)

禅修的最后一天，随佛长老特别强调：「佛教从头到尾都没有大小乘之分，只有一乘菩提道。在佛陀原始教说里，十二因缘法加上八正道合起来叫做四圣谛，但后世佛弟子却把四圣谛叫做小乘，把十二因缘叫做中乘，不是很奇怪和矛盾吗？佛教没有大小乘之分，佛弟子该感到欢喜才是。因为佛教内部各宗各派的林立，彼此教说不同互相对立，就是因为有大小乘的观念才造成的，如果佛教没有大小乘之分，佛教才会团结。」

随佛长老提醒大家：「我们都是 释迦牟尼佛的弟子，佛弟子要尽量团结，不要再讲大小乘了。解脱就是成就阿耨多罗三藐三菩提，是同一件事，不是两件事，是一乘道，没有分解脱道和菩萨道，因此佛弟子们以后可以不必再做痛苦的选择了。」

中道十日禅在随佛长老的慈悲主持之下，已进入

尾声，接下来是学员心得分享。众多参加禅修的法友都法喜充满，纷纷踊跃分享自己在这十天里的禅修体验或心得。法友表示，学法多年，心中的疑惑终于得解，找到了道路，并重新树立学法修行的信心。也有法友感动的表示，随佛长老在 佛陀入灭两千两百多年后，再燃 佛陀正法明灯，为大陆法友带来了佛法的光明。也有法友在这十天禅修里，得到法的利益，希望随佛长老能长久住世，好带领众多佛弟子，重登佛陀正法的宝船得渡彼岸！当中更有诸多女众法友，在经验分享的时候热泪盈眶，甚至有些人是几度泣不成声。她们都是因为在过往学法的历程中被错误的知见所误导，导致自己不但未能在学法的过程中断除烦恼，甚至更有人连正常生活都有困难。听到随佛长老的开示后，她们才明白自己往昔所走之路的错误。幡然悔悟的同时，懊悔之情与感恩之心交杂，所以才难掩激动情绪而无法自制。

由于在场的法友非常欢喜踊跃的发言，所以随佛长老为了让大家有更多时间分享自己的经验，决定把预定在上午结束的结营仪式延续到下午三点多钟。最后，在众多法友热烈的掌声之中，此次十日禅修营正式圆满结束。（相关照片请见封面里彩色页）

长相思～南山寺

吉林 正诠

山一重，水一重，身向南山竹林行，怜蛾纱罩灯。

风一更，雨一更，暮鼓唱罢晨钟鸣，禅门修梵行。

山一重，水一重，是通磬师父，小瓚师兄与我从长春乘坐火车历时 40 多小时到达贵港，风一更，雨一更，禅修期间偏赶上台风海燕登陆，但是这台风却没有给南山寺和贵港带来麻烦，反而气候凉爽适宜打坐。这两句也借用了纳兰性德先生的长相思里面的两句，为我所用也恰到好处。

南山寺禅修感悟

因缘好得遇，此时正可惜。随佛修正道，次第向菩提。

广西 贵港南山寺《中道十日禅》系列

佛教徒路在何方

南山寺【原始佛教十日禅】之感

新疆乌鲁木齐 法宏

1992年，在全国风靡气功的热潮中，我有幸听闻到了佛教。之后我受一朋友帮助，每月可看她订的《佛教》杂志，常被一股清凉溢养心肺。每当夜晚睡在床上我总会用神秀的名偈「身是菩提树，心为明镜台，时时勤拂拭，勿使惹尘埃」来检讨自己；每当烦恼生起我又会用六祖的名偈「菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃」来宽导激励自己。

我热爱佛教，为之痴迷，1997年我借助一个因缘，在我事业达到顶峰时，提前退休去寻找心目中的佛教，皈依了三宝，接触到净土，一学就是十多年。在「一部无量寿经，一句阿弥陀佛，一生成就」的教导下，我下定决心将《无量寿经》背了下来，每天早晚跪在阿弥陀佛面前背一遍，其他时间就是学习佛经，传播佛法，随念「阿弥陀佛」，将工资多数用于宏法，积极参与助念活动，并担任为临终或已亡者开示的角色，发心把亡者都送到极乐世界。一些佛友也争相与我约定，倘若临终，务必为其开示、助念。

佛友的信任使我倍感压力。丈夫说我痴迷，不好好过日子；儿子说我煮的饭不好吃，不像当妈的。家庭出现了危机，我成了移动炸弹，碰着谁炸谁。终于，丈夫忍不住了，将我赶出了家门。而我毫无怨言，正好修行，向他说声：「谢谢！珍重！」就收拾衣物去了安徽的一间禅寺待了一段时间，想要出家，寺院也很乐意，打算打完佛七，就回去与丈夫办手续出家修行。但是，一些事情改变了我的想法又随夫回家，隔年后他突然大面积腔隙性脑梗，半身不遂、肝硬化、气管炎哮喘等一起袭来，于是我尽心尽力地侍奉他，并耐心地劝说他皈依了佛门。终于他也成了

佛教徒，且每天吃力下跪向佛磕头。历经五年终因肝病而去。好在没受多大痛苦，我又四处为他超度了四十九天，到底在那道，我只将心尽到。

他走了，我身体也垮了，贫血、低血压、胸闷、心慌、气血双虚，懒言无语、说话无力。从他生病，我就再没参加过助念。

我开始反思，一定是我“业障深重”，于是投入念经、还债、消业的热潮中。整整三个月，每天念七部《地藏经》消业障，消了自己、消家人，燃香不断，三支接着三支的烧，并在自己手及手臂上用棉线绳沾上香油点灯供佛消业。房熏黄了，气管不畅了，胸部也不适了，头也发蒙了，舌头也疼得想张口了，终于也完成任务了。又烧了大量的金元宝、冥纸、冥钱。并写了许多要超度的对象牌位和为他们做皈依的证书，还加盖三宝印章和往生咒章。

一天，一位法友告诉我藏传佛教特别好，由四大堪布亲自上课。于是我参加了近五年的学习，学习非常紧张，任务非常繁重，几乎无法完成，十万、十万的要修五十万，我想生命在递减，趁着还有力气，先完成十万个磕大头吧。于是每天不停地磕大头，从几百到上千，一直增到了两千个，站起来两腿直发抖，磕下去还会睡着在地，饭也吃不下，多年一直一日一餐，虽然精勤努力，但始终难以与佛相应。我迷惑不解：为什么佛陀时代一次的经说，就会有弟子证得果位，而我们现在笨吗？为什么修行如此不得法？「佛啊！您当年所说的法，我去哪儿找啊？」鉴于一些疑惑难以解开，我举首望天长叹：「解脱之路在何方？」

又一位法友告诉我“心中心”法是最高的密法，六个手印一个咒，保证往生，一坐就有感觉，我半信半疑说先试试看，果然一修就有感觉，于是就去灌了顶，法友们个个都写肚排业障，我却没有，我难过极了，真可谓“业障深重”。反正也没其他法可修，先修吧。修了半年感应还真不少，能飞，却飞不高，又不能掌控；有爆炸声，却又没开悟，什么也没有。难道开悟就是什么也没有吗？修了二十年了，内心却始终不踏实。「慈悲伟大的 佛陀，请赐予我您当年所说的法！让我破迷开悟获得解脱。」我内心不停地祈求着。

突然一天，我接到一个电话，是很久以前在四川成都乐至报国寺一起学习净土时的法友，我立马赶去会面，到了社区，一见面才知她已出家，法名“上寻下法”我简直都没认出来，她就是让我第一次听到原始佛法的大恩人。她慷慨激昂地向我传播着原始佛法，我听得震撼，热血沸腾。啊。这就是 佛入灭三个月，圣弟子结集的经典；这就是 佛陀当年所说的法。多么令人感动，多么使人激动。我终于得到了最原始的佛法。感恩寻法师不辞辛苦到处找寻到我，向我宣说 佛陀当年的教法，我拿着寻法师给的随佛法师说法的光碟和资料回到家，立即打开机子听了起来，虽然没有图像，但我也兴奋地听着那隐没两千多年的佛法，我感动，原始佛法颠覆了我过去的已知，使我疑惑大开，多年的不解豁然开朗，我不禁拍案而起，大声叫喊：“这才是我要找的佛法！我兴奋极了，每天十集十集地看，如获至宝，并不停地记录，法的宝贵使我对每一个字都不愿放弃，我开始一个字一个字的记录整理，反复听、反复记，不漏一个字，将【隐没两千年的原始佛法】五集整理完毕，后来因手摔断就没再继续了。

为了能见随佛法师，我给寻法师建议，大家凑钱祈请随佛法师到大陆来宏扬原始佛法。寻法师说：「正商量此事。」我说：「太好了。我也出五千元。」于是我快快的将五千元汇到了群主帐上，后来

已实用在随佛法师由云南到西安的路费。

当我第一次见到随佛法师，我心中充满着无限的喜悦，我真实地看见佛陀的弟子再现。感恩世界多国的佛学精英们，历经两百年五代人的努力，将最原始的佛法还原给人类；感恩随佛法师历经二十多年艰苦地做了大量的佛经比对工作，将 佛陀的原说还原于世间，并宏扬寰宇；更感恩随佛法师能到中国大陆来宏扬原始佛法。

从我历尽周折参加宝峰寺三期禅修，到不远万里参加南山寺第四期的禅修，我倍感佛法的珍贵，虽然这次路途遥远到近万里，坐飞机到南山寺途中也还要辗转四次才能到达目的地，又没找到个伴，但是我不怕。我带着睡袋、拖着箱子，背着背包、手提一箱做供养的新疆葡萄，就这样一个人从中国地图的鸡尾巴向着地图下方的鸡脖子南宁贵港南山寺出发了。我的信念就是只要随佛法师到大陆来，我就要追随去接受佛陀正法的教导。未经过漫长岁月的祈盼，哪能体会到「正法难闻」的艰难？未经过黎明前黑暗的挣扎，又怎么能有见到光明的喜悦？未经过因缘法、四圣谛的洗礼，又怎能获得身心的解脱？若问佛教徒路在何方，我终于有了答案，那就是在原始佛教的教法、戒律中！我暗自发心，只要我得到一盘原始佛教的光碟，我就将它化成十、百，甚至更多的传播出去，让正法之光恩泽边疆。

原始佛教是电脑刷新键，刷新了我的生活，使我从等死的荒凉中走向清凉；原始佛教是修行的金钥匙，为我打开了生死轮回的解脱大门，使我见到了十二因缘法，知道「此有故彼有」，明白「此无故彼无」；原始佛教是正法大太阳，照亮了我的心房，让我看到修行大道一片光亮；原始佛教是大学校，转动着正法之轮，度化众生，使我们学会智慧生活，耕耘当下，改变自己，从而使生活越来越好，困难越来越少；原始佛教是大法船，满载着佛弟子浩浩荡荡地驶向解脱的彼岸。



广西 贵港南山寺《中道十日禅》系列

千金难买 百年难遇 身心舒畅 得未曾有

大陆广西 正迦

铛~铛~铛~

一阵雄浑的钟声响起，新的一天开始了。我迅速的起床，穿衣、洗漱、收拾床铺，舒活筋骨，戴好止语牌，在月光下深吸一口清凉的空气，便朝大殿走去。凌晨 4:30，在大殿开始我们每天的早课。以往这个时间我还在家里睡得正酣，即便是到了天已放亮，也要等闹钟响过两次，在床上赖几分钟才起床。但如今不同了，现在是在广西贵港南山寺，我在此参加 随佛长老主持的为期十天的禅修课程。

早课还没开始，很多法友已经在大殿里用功，大家神态平静，端身正坐，专心的修习“安那般那念”。我静静的礼佛，然后开始闭目端坐，调整呼吸、放松身心，念住一处，以克制自己此时的依恋与不舍心情--“今天是禅修的最后一天，过了今天，我将和这里的一切说再见了；过了今天，我将告别慈悲的 随佛师父及和善的法友，告别这里的晨钟暮鼓、鸟语花香；告别这清静、祥和的桃源学堂~南山寺。在这里，我经历了人生第一次禅修；在这里，

我听闻到殊胜的佛法；在这里，我结识到很多善良、真诚的法友。这一刻，我的思绪还在不断翻腾，安那般那念的大坝未等筑好，就被心念冲得溃了堤；但令人欣慰的是，在这里我没有留下遗憾，因为禅修期间，我已经把全部的精力都投注其中，在这里的每分、每秒都没让它虚度，想到这儿，心里才稍稍平复。如果你们问我，这几天禅修的感想或收获为何？我会对你说 16 个字：「千金难买，百年难遇，身心舒畅，得未曾有」。

十天，让我懂得了什么是现实。现实本没有所谓的苦与乐、公平与不公平，我们之所以常常会抱怨命运不公平、世间太痛苦、生活不如意、修学难遇明师.....，其根源在于我们自己的错误思维。面对当下的因缘，如果内心有着不切实际的想法和期盼，当这种期盼无法实现时，烦恼便会产生。若能转变自身的错误思想，依 佛陀的教法生起正知、正见，面对物欲享受不起贪恋，面对困难挫折能勇敢向前，不贪欲、不厌离，就不会孳生烦恼，这不就是一种「解脱」吗？这也让我明白了，原来烦恼一直是我们自己

造成的，我们却不知反省自己，反而怨天尤人，使得烦恼有增无减。就好像一个小学生自己考试不及格，却认为是学校不好、教材太难或说是老师不懂教……，再这样下去，就算是转到另外的学校，成绩也不会提高。

十天，让我明白了生命的本身就是经历「老、病、死」的生命过程，而不是追问永恒还是断灭的生命结果。生活的重点是在当下，而不是在过去或未来，所以不用为过去的事后悔懊恼，只要从中吸取经验和教训；不用为将来的事担心忧虑，只要做好计画和准备。生活中应抱着尽人事的生活态度，放下对过往的懊悔和对未来的不安，把更多的精力注入当下，尽力做好眼前的事，真诚对待眼前的人，享受付出的过程，接受一切可能出现的结果，没有抱怨，没有遗憾，这才是我们该有的幸福生活。

十天，让我了解到，世间万事万物都是因缘当下所呈现出的状态，各种因缘在不断变化，世界也随之变化，就好像一个人不可能两次踏入同一条河流。所以，没有什么永恒不变，或可以独立于因缘而存在的事物。而在这个因缘不断变化过程中，我所做的每一件事，说的每一句话，甚至每一个念头，也同样是因缘的一部份，也同样会对下一秒钟的世界产生影响。我一个人的力量不足以改变世界，但我可以努力做好自己，善待众生，不管别人如何做，如何想，如何评价，我相信我们在点亮自己的同时，也一定会照亮周围。如果人人都能懂得自己会对世界产生影响，从而选择「诸恶莫作，众善奉行」，那么，我们现在这个世界不就是「极乐净土」吗？

十天，师父引导我们探索自己的内心，在密集的「安那般那念」训练中，我惊奇的发现，我竟然不是自己唯一的主人，很多时候我是被牵着鼻子走，自己却浑然不觉。现在有了随佛师父的指导，懂得方法，我要不断练习，以减少妄念和错误想法对自己的思想、行为上的干扰，时刻保持清醒的头脑，做好自

己的主人。

十天中，师父从早到晚，不辞辛劳地将几十年苦心研修的成果，毫无保留的讲授给我们听，为我们指出一条明确又可操作的修学路径，让我们这些佛弟子在迷茫时找到方向，在修学的路途中看到光明。而在这之前，我们虽然对佛陀的教法抱有满腔的热情，但面对浩如烟海的佛经典籍，生涩难懂的古汉语和音译外来词，以及多如牛毛的佛学名词，真的不知如何是好。字虽认得，但始终不能理解其中涵意，更不知道该从何如入手，依何次第修学？感恩随佛法师用生动幽默的譬喻，让我们在欢笑中受到启发，将佛陀的法教牢牢印在心里。

十天中，随佛长老与中道僧团为所有佛弟子树立了榜样，法师们举手投足都展现出佛门的威仪，言谈交流中又饱含包容与亲切。每当我见到法师们排着整齐的行列，迈着平稳的步伐，在纷乱的人群中从容的经过，这画面都会让我对僧团生起无比的崇敬。每次我们在学习中遇到疑问，法师们总是耐心的为我们解除心中的疑惑，尽管我们的问题时常荒诞不经。每当我听到中严法师用巴利语带领大家读诵皈依四法时，他那舒缓、柔和的声音，如同一股暖流融化我身体，抚慰我的心灵。不知多少法友因为他的法音，热泪不禁盈眶而出。

今天是禅修的最后一天，我要好好把握每一节课，认真学习，我要好好把握每一份心情细细体会。感恩随佛长老、中道僧团以及南山寺的各位师父，感恩所有为本次禅修而默默奉献的工作人员，感恩在这十天中朝夕相处，相互帮助的十方方法友，感恩所有对这次禅修给予支持的朋友们，感恩在我的生命中有这宝贵的十天。明天长老又将带领僧团往他地弘法了，祝愿长老身体健康，正法广传，桃李满天下；祝愿佛门各宗弟子团结一心，勇猛精进，道业早成；祝愿世界和平，众生安乐，佛法久住。

禅修即将结束，崭新的生活从现在开始……



我将心开启 却将双手合十

湖南 正原

2013年11月18—21日，阳光灿烂，暖暖的冬日，随佛法师率中道僧团来到湖南。停留时间虽短，但随佛法师的开示就像冬天的阳光，打开了我们学佛紧绷的心，倍感温暖、舒服，让我们获益匪浅。观察随佛法师暨中道僧团的身、语、意，概括起来说，就是三个“想不到”：

想不到衣着如此朴素

随佛法师是僧团团长，相貌威仪，稳重内敛，可那黄色的披肩，明显褪色，上面还有手工缝补的针线，凸显著岁月的痕迹。成贤法师的咖啡色僧袍右下角，也有着一个黄色的约5cm的补丁。一共五位法师，每位都没有手机，没有信用卡没有钱，只有着必

要的生活用品。尽管衣着如此朴素，尽管他们走在乡村田间小径上，却掩饰不住他们的高贵、优雅，让人情不自禁的想走近他们，亲近他们。

想不到饮食如此简单

我们湖南人是热情的，一听到中道僧团的到来，居士们翘首企盼，满腔热情的准备食物。都有点不知所措，不知怎么表达自己的恭敬和虔诚。我们选择将恭敬和虔诚包进饺子，炒进蔬菜，融进稀饭。冯居士对饺子馅搭配了三次，包好了煮了尝，觉得不够鲜美，又调整馅料，直到大家满意。尽管我们知道僧团饮食清淡，我们还是在有的素菜里放了我们的特色地方菜——辣椒。随佛法师和僧团吃了每样菜。我们



担心法师们不习惯，问随佛法师：「师父，湖南菜吃的习惯吗？还辣吗？」随佛法师微微笑道：「还好！就是下次要高抬贵手啦！」我们被尊者的幽默逗笑了。法师们吃的最多的，就是稀饭，而且过午不食。他们对饮食没有特别的要求，简简单单，居士们做起饭来没有心理负担。

想不到学佛如此活泼

随佛法师安排时间为大家进行了两堂开示。内容生动活泼，机智幽默，对学佛种种现象描述得入木三分，常常引起大笑，好像说在心坎上。最记得他说的一段：「有两口子闹矛盾，相互辱骂。女的是学佛人，骂过后，又觉得做得不对。于是就关起门来念佛、拜忏，进行回向、忏悔。你们想，有用吗？隔壁邻居大妈都不知道她的心思，她先生会知道吗？干嘛不直接面对先生说『对不起，我错了，请原谅我吧！』这样的效果不是比你念佛回向要好

些吗？花了那么多时间回向给尽虚空遍法界，隔壁大妈不知道，她先生也不知道。如是关门烧香拜佛怎么会有效果嘛？」

是啊！我们在生活中，总认为每天烧香拜佛念经打坐就是修行，就是精进，以致于家人来找我们，我们就烦躁：「别烦我，我要修行。」也不出门了，成天在家专修，说是不攀缘。慢慢的，就变成孤家寡人了。听了随佛法师的开示，才明白，学佛不能远离生活，而是要更加用心的生活，使困难更少，进而远离烦恼。

中道僧团在我们湖南仅仅停留两天，就赶往福建去了。我将心开启，却将双手合十，顶礼他们。尽管心中尽是他们衣袂飘飘的身影，充满感恩和怀念。祈盼中道僧团一切顺利，我们会遵循因缘生、因缘灭的理念，默默祝福，有缘再相见。自此，我的心中有座庙，供着一尊心佛，供着一个僧团。



福建 福州福兴寺《中道十日禅》系列报导

正法之流润泽福建 福兴寺十日禅纪实

Bhikkhu Lokadīpa

2013年11月21日，中道僧团一路马不停蹄地从湖南赶往福建。由于赶去机场的车程要七个多小时，所以在中午时分，包括随佛长老在内的僧众及诸位护持的法友，都只能以面包和泡面来充饥果腹。为了传扬 佛陀正法，中道僧团除了坚忍卓绝外，真可谓倍极艰辛劳苦。

下了飞机后，又经过两个多小时车程的颠簸，僧团终于在晚上9时许，抵达了福建省福清市福兴寺。僧团抵达之时，虽然天色已晚，且山风凛冽、天气寒冷，但早有来参加禅修的僧俗二众伫立在山寺门前，夹道相迎，可见大陆法友求法若渴的虔诚之心。

此次福兴寺的禅修起源于曾经在六月份参加过宝峰寺禅修的法友——法崇居士的积极联络。由于居士学习原始佛法得到法益，让更多的法友受益，在宝峰寺禅修结束后就开始联络合适的道场，为中道僧

团在大陆的宣法创造条件。经过几个月的努力，终于找到福兴寺这个禅修道场，在寺院管理者的大力支持下，与中道僧团定下了禅修的时间。前来福兴寺参加禅修的法友来自四面八方，更有之前参加过宝峰寺、兴国寺、南山寺禅修的法友也追随而来，共计将近百人，禅修名额早已爆满。虽然如此，仍然有法友表示，只要可以听闻正法，他们可以自己在寺内搭帐篷来参加禅修。尽管前来参学者甚众，但在大家的努力





之下，「中道十日禅」终于顺利和热切有力的展开。

第一天(11/22)

中道僧团于福建福清市福兴寺举办的「中道十日禅」正式开始。参加禅修的学员每天必须做早、晚课，受持八戒及全程禁语。

长老开示：「也许有些人会问何谓『原始佛教』？『原始佛教』就是没有参杂部派佛教色彩，乃释迦牟尼佛亲传、亲授的教说。我们都是 释迦牟尼佛的弟子，我们要学习佛法当然只听 释迦牟尼佛说，不听余人说！长老语重心长地说：「如果我们发现自己以前学的法有问题时，不要觉得羞耻，重点不在谁是谁非，要互相体谅，互相分享自己的经验，我们都是佛弟子，本就该互相团结而不是互相对立」。

长老告诫诸位学员说：「只有学生准备好，老师才会出现」，意即当一个人准备好要改变的时候，他自己就是自己最好的老师，外面的善知识只是助缘。许多人到处求法，也学了许多的法门，但却只是量的增加，内在的素质却没有改变，这种学法心态是有问题的。

禅修的前阶段主要是教大众如何修习止禅。长老提醒大家一个重点：「禅修是为了生活，不是为了学会禅修。在我们生命的过程中有许多的烦恼和痛苦，禅修是为了发现这些烦恼和痛苦，学了禅修要懂得改变生活，而不是让你每天打坐，要学会发现自己的身心是如何跟现实脱节。」

长老特别强调：「学习佛法的人，无论是跟哪位师父学法，都不能忘记他们教导的恩德，即使学的法并不是正确的！我们要学法是自己的事，师父并不是应该教你，没有人有义务帮你，若肯帮忙你是他们的慈悲，不是因为你的福报大，而是因为你遇到好人，人生最可贵的是有人愿意诚心对待你，那你的态度又是如何呢？」

长老教导我们不能依靠信仰和寄托来解决生活中的困难和痛苦，而是要依靠真知灼见与实际行动来解决困难和痛苦。四圣谛不是宗教，而是解决生活困难的方法；禅修是要学习如何观察，当学了之后要运用在生活中，透过对身心的观察来了解痴、贪、瞋的缘起。

第二天(11/23)

长老呼吁我们每一个人都要感谢有宗教信仰的人，因为我们在社会上生活能够平安不是只靠警察维护治安而已，也不是只靠佛教教人行善修德而已，其它的宗教对社会的安定也有很大的贡献，我们每个人都受到这些宗教的保护。因为任何的宗教，基本上都是劝人为善，对人心的端正和道德的提升有很大的帮助。所以人们信仰的宗教虽不同，但要彼此感谢，不是互相对立。生命彼此之间是互相需要对方，才能互相成就；如果互相对立，只有痛苦而已。我们的学习，不是准备批判这个世界，而是要关心苦难的众生。

下午由中严尊者教导大家修止禅的一些方法，让学员在坐禅上更能进入状况。在教导止禅后也教导大家行禅。

第三天(11/24)

长老一早为大众授八戒后，解说为何中道僧团是讲四法归依而不是三法归依。长老引经据典的告诉大家，根据南传巴利圣典《相应部》S55.28 经对大众开示：「只归依佛、法、僧只能导向见法，还要加上戒才能导向解脱，就是圣者导向能发三摩地的戒。所以不是三法归依，而是四法归依。」

下午长老在开示中强调：「修行要以智慧为前导，智慧就是四圣谛的明见。《相应阿含》655 经说明。长老再引用南传巴利圣典《相应部》48.52 经说明。这两部经都是告诉我们修行的次第必须智慧在前，没有智慧的引导，修行是修不起来的。」

晚上，长老开示：「许多人用自己的需要来看事情，但世界不是为你安排，若明白这个道理，在生活中就能发现许多幸福。当一个人明白他想要的在这个世间没有时，就会产生厌弃这个世间的想法，这也表示他其实没有放弃他想要的，他并不是真正明白。真正明白的人是不会厌弃这个世间，虽然他想要的没



有，但有其他的，就好像一个人到素食餐馆去点一份牛排，但素食餐馆没有牛排，但有其他的可以吃，他不会说这间素食餐馆是废物而厌弃。消极的态度不可取，逃避的态度更不可取，因缘、缘生的世间只能经历不能保有，所以更应努力于当前。」

第四天(11/25)

天气渐转凉，长老早上为大众授八戒后，提醒大家要注意保暖。十日禅的第四天，已进入中阶段的禅修，学员在禅修上也许有些问题，所以开始进行小参，由长老回答学员在禅修上所遇到的问题。

下午长老开示：「许多法师在教禅修时，以为在传法，实则上是在教禅修技术。所谓的禅法即是：『禅修是为了生活，生活却不是为了禅修』。经典中可以教你很多，但有些部分是经典没办法教你的，是什么呢？就是『接受现在』。接受现在不是随缘，举例来说，你手上有一块馒头，你面前有一位饥饿者，而你却不饿，你把馒头给他，这就是接受现在。你不会

想到明天有没有馒头吃，把馒头给他也不是慈悲，因为你不知道是否还能活到明天，所以接受现在谈不上什么牺牲奉献。我们对社会有贡献的人，要去肯定他的表现和作为，不要去羡慕或嫉妒，这就是接受现在。如实而行就是接受现在的表现，这比禅修更重要，这就是生活的精髓。有时候修行的提升不需很久的时间，也不在密集的技术训练，而是在一念之间，所谓的『契入现在』而已。」

长老言明，要修十二因缘观要先听十二因缘法；要了解十二因缘法首先要知道「什么是五阴？什么是六入处？」佛陀将身心分成五大类，即色、受、想、行、识五阴。我们佛教内有一种说法，认为事物物都由许多物件组合而成，这是夹杂了顺世外道古典唯物论的说法，跟因缘没有关系。

第五天(11/26)

长老为大众开示佛教修行障碍中所谓的「五盖」。最后长老对大众说：「在禅修期间，要做好止语，有句话说的好，『宁动千江水，莫扰道人心』。禅修是为了生活，要把禅修的体验展现在生活里。」

第六天(11/27)

长老为大家讲述禅观五阴身心的步骤，并且讲解「我见」如何起，接着又讲「识」是如何集起，解释佛教界难懂的「名色」问题。长老也讲出部派佛教流传的十二因缘法和古老经说的十二因缘法的差异之处。长老特别强调大家能在这里修行是很多人的护持，不要以为是自己的福报，学法者要懂得感恩，要好好修行报答。

长老再次强调十二因缘法的重要性：「佛法的核心是十二因缘法，离开十二因缘就没有佛法可说。若见十二因缘法叫做得法眼，得法眼的人对朝向解脱的路就清楚明白，不再被天下人的舌头所转。」长老慎重的告诫诸位学员：「修无常想会有

一种后遗症，认为好与坏都会过去，做与不做也都会过去，就会产生一种很苍茫的感觉，觉得世界不值得留恋，对这个世界很无奈，做任何事都使不上劲，加上经典又说要离贪断爱，这时你就会认为自己的修行是对的，其实是陷入一种困境而不自觉，这就是直接修无常想的后遗症。实际上，佛门只有一种禅观，就是十二因缘观，因为诸法因缘生，只要是如实观者都会回到因缘观。」

第七天(11/28)

长老教导一些止禅的内止言语之技巧，并讲述佛门内一些修禅定的方法。接着长老开示：「佛教讲生死轮回，但佛陀若跟世间一般人讲生死轮回，他们多数是不会想听，世间人不会相信真的有生死轮回，佛陀用十二因缘法让世人相信生死轮回，而不是用鬼故事。每个人都需要面对老病死，人们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。要远离老病死苦，就要远离生苦，要远离生苦就要远离痴、贪、瞋的苦，这就是十二因缘。」长老最后呼吁大众：「佛法是灭苦之道，我们需要佛法的帮助，佛法也需要我们来复兴。复兴佛法是天下事，天下事要由天下人来做，要用生命来实践。」

第八天(11/29)

长老教大家禅观的步骤，解释经典中所谓的「识食」与「有身」。长老告诉大家说：「迷信不可怕，邪见才可怕，迷信基本上没有违反社会善良风俗，只是比较迷糊；而邪见则能让一个人『入家破家，入国破国』，不可不慎。」

长老说学习佛法不是要让我们生活过得简朴，而是让我们必要的一定要，需要的摆后面，因为非必要的若去执取，会消耗我们的精神、体力、时间，增加许多无谓的烦恼。我们在面对生活的困境和烦恼时，要务实地去面对和处理，运用四圣谛的智慧解决问题，而不是祈求圣灵救赎，世上虽有奇迹，但等待奇



迹是不可取的，人生最大的奇迹就是好好的生活。祝大家在佛法光明里找到自己的路。

第九天(11/30)

十日禅修的第九日，法工长宣布今天要拍大合照，为此次十日禅的僧俗二众合影留念。」长老告诫大家不要排斥其它宗教，但也不要做宗教的奴隶；我们要的是生命的光辉，要用生命证明佛法的路是可以走的。

晚上长老开示：「任何修行的法门，能实用才是重点。不要贪求知识的虚荣，法能传承下来利益后代子孙才是最重要的事。」随佛长老表明自己一心致力于让 佛陀宝贵的教法能利益华人世界，能够利民兴国，可以为民族的复兴与国家的昌隆、和谐，做出有利的贡献。

第十天(12/1)

十日禅已进入尾声，许多禅修的学员在这次的禅修里能够听闻无上的法教，内心的法喜不言而喻，他们私下表达想重新皈依不知可否？长老一早为大众开示皈依佛和皈依法的不同之处：「我们早期学佛时，对佛法不了解，但对佛教有情感上的信仰，这时候的

皈依主要是皈依佛，称为佛教徒。等学法一段时间后，对佛法已有相当程度的了解，这时的皈依较为理性，主要是皈依法，称为佛弟子。」长老教诫大众：「做人要有自信，但不要自负；要适当的谦虚，但不要自卑。众生都有维护自我的烦恼，发现别人和自己观念不同时，可以相互讨论，但不要做人身的攻击和批判对方，即便自己是对的，也要懂得宽恕体谅，彼此相互学习。修行可以不开悟，但不能失去正常面对现实人生的态度，学佛的人不要成为脱离现实的怪人。」长老也呼吁在场的出家人说：「出家人的工作是教育大众，要教育出务实、实际、认真、负责的在家人，让在家人在社会上能困难更少，生活更好，并能逐渐远离烦恼。出家人对社会的安定有责任，所以出家人学的法要对，戒律也要持，这样才能教好在家人。并且，出家人要将原始佛法传开来，不只是为佛教，也为社会及国家。做为一个传教者，应该关心众生的痛苦，而不是只想让教会多一个信徒，出家人受在家人的供养，若不好好修行和慈悲关怀众生，而只想着个人的名闻利养，别忘了有句话这么说：『地狱门前僧道多』，意思是说出家人初出家时，因无人认识而少供养，这时道心勇猛；等到供养一多，忘了当

初出家度众生的悲愿，增长痴、贪、瞋，持戒毁戒，败坏佛门，死后将堕地狱。」长老亦勉励现场的在家人：「佛教要强盛，护法居士就要生活过得好。学佛之后要认真过生活，困难是一时的，不会是一生的困境。人生最幸福的事就是年纪大时，还有让你怀念的事，因为人生只是过程而不能保有，如果还有可怀念之事，难道不觉得很幸福吗？」。

长老开示：「佛法不是宗教，我们不要做宗教的奴隶，别因为宗教的问题，弄得大家不愉快。佛法只看到苦难众生，没有谁对谁错。作为一个出家人要如法如律的修行，盖『有法无戒如俗人，有戒无法是异



道，有法有戒方正道』。」

由随佛长老主法的福兴寺「中道十日禅」终于圆满结束，众多参学的法友都法喜充满。在结营仪式上，有法师发表感言：「此次参加禅修的收获，竟然远远多于自己三十年的修行所得，真可谓不虚此行。」同时，有多位之前学习南传佛教的法友，在聆听 佛陀正法之后，深感震撼，庆幸自己能于此次禅修中及时「迷途知返」，自此之后要努力精进，追随中道僧团学习正法。

随佛长老首次在福兴寺开掘 佛陀正法之法泉，让正法的法流润泽福建这片土地，福兴寺可说是「兴福之地」，真可谓「福建福清福兴寺，福田福德福报来」。有法友感念、感恩此次禅修与随佛长老所结的殊胜法缘，热情邀请长老择日到自己的家乡弘法，让佛陀的正法能利益更多的众生。

此次禅修，有来自全国各地的法友将近百人，除了之前已经皈依的法友之外，这次又有将近四十位法友皈依了四圣谛佛教。最后，在喜气祥和的气氛中，此次禅修圆满结束。

倘若真想报佛恩，唯有依教勤奉行

广西 正自

顶礼佛陀，顶礼法师，顶礼僧团，感恩法友！

短暂的共修，使我认识修六和敬真不容易。

不过，僧团的威仪使我万分敬信而言：

阳光普照大地，未来属于你们。

恢复原始佛教，启发因缘智慧。

又：

法师演讲一音声，法友各各随类解。

愿我得师清净声，发音普悦有缘众。

宣扬佛法精进门，通达生活微妙法。

智力增进好修持，内心专注去尘劳。

勤行布施及戒忍，共同进退利一切。

即使身在诸苦中，如是愿心永不退。

倘若真想报佛恩，唯有依教勤奉行。

福建 福州福兴寺《中道十日禅》系列—长老开示

时时有老师 处处得良师

2013 年 11 月 22 日 ~ 23 日 随佛长老开示于福兴寺禅修营 - 1

学习是为了做老师？或做学生？

人有问题与困难需要解决，才需要帮助与学习。经由学习与分享别人的宝贵经验，帮助与提高解决问题与困难的能力，进而远离生活过程当中的偏差与苦恼。

真正可贵的智识与能力，不是在超越别人，而是能够解决实际的问题、困难与身心痛苦。如同受用饮食，真正的重点是在能够解决饥渴，不是比别人吃得更多，或是吃得更豪华、奢侈。因为吃更多不如吃饱，需要吃更多是出自内在的贪婪，而吃得豪华、奢侈则出于「肯定自己」的焦虑与需要。自知、踏实与平和的心态，则只要吃饱！

学习如同受用饮食，重点在能够解决实际的问题、困难与痛苦，不是为了「突显自己，超越别人」而提升智识与能力。

许多人学习佛法，不是准备解决身心的问题、困难与痛苦，而是准备「做老师」，是为了「教导别人解决身心的问题」。如果学了佛法，是忙着观察别人、评价别人，争竞于自他的高低，而不是面对自己的问题与烦恼，度越内在的苦恼，即使学习了佛法，还是处在「突显自己，超越别人」的焦虑与苦恼当中，没有实际的助益。

许多人到处寻求善知识，认为找到善知识即可解决种种的问题。孰不知善知识只是引导的助力而已，真正的重点是在「准备改变自己」！如果没有「改变自己」的心理准备，学习只会带来「提升自己

的错觉」，只是满足「突显自己，超越别人」的内在需求，实际上是烦恼依旧还在原地踏步。

如果具备「改变自己」的心理准备，学习即会导向针对自身问题、困难、痛苦的面对、了解与认识，从而正向于「苦的自知与正觉」，这才有助于解决实际的问题、困难与身心痛苦。

因此，「准备改变自己」的心理，才是真正的善知识。当学生准备好了，老师才会出现！古人言：「三人行必有我师焉！」又说：「圣人无常师！」这都是已经具足「改变自己」的心理准备，才能够处处得益，人人皆有可以为吾师之处。否则，「学习」的经验愈多、愈久，只会自认为世间的善知识愈来愈少，愈觉得没甚么人值得亲近学习。这种「错觉」的形成，是因为不自觉处在「突显自己，超越别人」的心态下，会造成「学习」的经验愈多、愈久，愈有「万山伏前，一峰独立」的自我成就感。

准备「做老师」的学习态度，不仅无助于烦恼的度越，也无助于一位优良老师的养成；准备「做学生」的心态，时时准备「改变自己」，才能在人生的过程中，「时时有老师，处处得良师」的学习、改变，能够解决实际的问题、困难与身心痛苦。

人能懂得「做学生」，才能「做老师」，不仅做个「时时有老师，处处得良师」的好老师，并且能够用身教、言教的引导人们做个「好学生」与「好老师」。否则，只会多出一群贡高自负，不知谦虚与感恩的人。

在禅堂学禅 在生活修禅

2013年11月22日~23日 随佛长老开示于福兴寺禅修营-2

在这里，简单的说几句话。

个人教因缘法已经很久了，算起来今年已经是第二十二个年头了。这二十多年来不断的在教因缘法，前两、三年的教法，因为受限于当时佛教界的观念，多还坚固的停留在隋唐八宗及大乘、小乘分立的想法，所以多用传统的因缘、空的说法来讲因缘法。接着的后二十年，因为《阿含圣典》的学习风潮，还有南传佛教的接触日多，教界的观念与风气渐开，才直接的回归四圣谛的主轴，开演真正的因缘法。

早期只传近学弟子，不大公开说法，只有近学弟子才知学些甚么。为甚么呢？因为说的面向与观点，不同于传统南传佛教采用的「聚集」认识论，又不认同刹那生、刹那灭的无常观，也不谈大乘、小乘的分流与分立思想，更不用「无我、空」来看一切法，这对佛教界来讲是有点「特异独行」。虽然说法都有确实的经说根据，但很容易被宗派门徒误以为是邪知邪见，所以不传一般人。一般的法师或居士来问，也不会轻易教，即使问也不说、不教。因此，教界多数人不知道我在修什么、教什么，根本不知道。有些人听些片言片语，既不懂、也不了解，不免造了许多的「口业」。又有些学人的学法态度不佳，或是做人品德不端，被拒绝前来近学，有些人恼羞成怒的在教界毁谤。其实，这些造「恶口」的人，几乎都从个人处得到益处及帮助，但是期待、要求超过了实际的到的好处，即变得愤怨不满，遂毁谤对其有恩的人。如此一来，不免造成台湾佛教界流传着一些误解、毁谤及不满的言语。个人即是在这些氛围中，默默的修行与传法，与人无争、无辩的度过二十余年的岁月。

虽然个人出家于南传佛教僧团，在华人的南传佛教圈，出家的戒腊也算算是很久了，但是一向少和南传

学人往来，也近乎没有南传学人前来护持与学习，似乎可以说是一个和南传佛教圈没有往来的人。少与南传学人往来的原因，不是因为看不起南传，更不是排斥南传，而是不习惯许多南传学人过度批判与人身攻讦的作风和态度。

过度批判！许多话讲得很难听，好像只要不学正法、不学南传就是恶业满贯。人身攻讦的时候则是几乎见骨见肉，句句见血、不留情面，这种作风和态度对个人来说，实在没办法习惯。个人比较倾向重恩情道义的学风，尊重别人的信仰选择，总是觉得「佛法的偏正必需探讨，但不能攻讦学习错误的人」。

学习有了偏差，不是罪恶，而是困难，我们将别人的困难视为罪恶的批判，更不能随意进行人身的攻讦。我们没有任何权力可以批判学习偏差的人，也没有权力批判和自己意见与信仰不同的人。

禅修的可贵，不是学习禅修的种种技巧与方法，而是学会妥善与中实的看待自己与其它的生命。禅修是为了生活，生活不是为了禅修。不论是学法与禅修，如果不能消解对待自己的盲目与对他人的压迫，反而增加「志得意满」的自负，强化鄙视他人的傲慢，误以为自己是真理与公义的代言人，那就应该深刻的检讨自己到底是学些甚么？

我们学会只恭敬圣人，却无法尊重一般人吗？我们学会只看得起觉者，却瞧不起未悟的人吗？我们变得只会留个位子给自己的影子，却排斥不同于自己却对世界有贡献的人吗？

在佛门的禅林学禅法，实修实践则是在日常的生活当中。在佛门学法，在生活用法；在禅堂学禅，在生活修禅；在生活知苦，在苦中度苦。



传承 释迦佛陀的真实教-九日禅觉营

中道九日禅修营纪实

台北 法能记录/编辑组整理

禅修营因缘

2013年10月5日至13日，中道僧团在台北市菩提迦耶举办九日禅。参加的学员除了台湾各地的法友外，亦有来自中国、马来西亚、美国的法友，大家齐聚一堂，在中道僧团的引导下，一起探究「无上甚深微妙法」。

第一天(10/5)

随佛长老一开始就说明，九日禅主要让大家学安那般那念和十二因缘法，如不知十二因缘法，就无法修十二因缘观。长老指出：「修行道次第必须一步一步辗转增上。为了让禅修者能摄念专注，所以先修安那般那念，但安那般那念并非道品，佛陀时代的异道沙门也修习安那般那念，这是共世间的修行法门。先修安般念，同时听闻十二因缘法，再修十二因

缘观，见法后在生活中断除痴、贪、瞋，导向解脱，这就是原始佛教的修行道次第。」

道一尊尼在上午教导大家修习安那般那念，初禅修行的第一步就是修安那般那念。

长老晚上开示：「有人在生活中遇到困难，需要找能帮他解决困难的神，这是一般人情感的需要，不要去批评对或错。人生就是每天有困难要面对和解决，在过程中需要各式各样的帮助，我们会学各式各样的知识来解决问题，也会寻求外界的帮助，说穿了就是不得不面对和解决问题。在面对问题时，总有些问题不能解决或不符合需要，为平衡心理落差，人们就需要一些哲学，这是身心的现实。然而我们要的是解决困难的方法，不是一套哲学理论。佛法第一步是告诉你身心是如何呈现，是根据事实的现况，不是凭空想象。现实不在对与错，而在于是否符合现实，知



道后就不会去争是非，彼此没有障碍，真能明白此事，平安即能到来。」

第二天(10/6)

长老开示：「一般人在禅修的第一天，念头较杂乱纷飞，所以要先让身心沉静下来。禅宗有个公案，有人向禅师请法，禅师不语而将杯倒放后再倒茶，意思是『如果没有准备好，讲太多也没用』。任何的事是因缘如此，不是本来如此，要从发生的因缘理解，以今论古或以古批今都不对，因缘不同，不能比较。许多人学法学越久，我见越大。学法要做息苦的人，不是做伟大的人，解脱的人不是伟大的人。」

第三天(10/7)

长老教导大众如何修习慈悲、感恩和幸福。「慈悲不是谈理想，修行不是喊口号，自己修行虽然重要，但也要慈悲利他。远离贪欲，调伏贪欲，度越贪欲，就不会好的事物都想自己用，而不想和别人分享；不会因贪生瞋而起害心。不调伏贪欲和瞋恚，慈悲是不会显现的，慈悲是立足在调伏贪欲和瞋恚之上。慈悲不是慈眉善目的脸部表情，而是表现在实际行动上。

学法的人要懂得感恩，修行要念自己的需求，也要念别人的付出。所谓修行得利是指内心感到平

静，接着有知足的喜悦。人不要只想自己得到多少，要想自己受到多少恩泽而又付出多少。不要只想不劳而获。当你能正向思考时，那种幸福感就是你的，为何你不懂得去拿呢？要好好的在生活中去发现什么是幸福？当能感到幸福时，也就能把幸福给别人。」

第四天 (10/8)

长老开示：「抱怨不会解决问题，与其责怪外面黑暗，何不自己点灯？付出实际行动胜于不满的抱怨，点亮光明而不唾弃黑暗，怨愤的心绪无助于身心正常发展。别在解决问题的道路上，不自觉地走向追求完美的路。对完美的坚持就是我见，可以督促自己，但不要期待别人；可以自己努力，不要等待环境，也不要觉得别人应该如何。当对人释出善意时，对方未感受到，自己就已先得利了。

学佛不是信仰的依靠，而是要看清楚烦恼的根源来解决问题，当学佛不能在生活中得到利益，反而有更多的烦恼，这样就会对佛教产生怀疑。」

第五天(10/9)

长老开示：「历史不能改变，只能改变现在，现在的问题能够解决也就够了。既不受过去系缚，也不受未来吸引，在现在不迷惑，就能迈向解脱。



第六天(10/10)

长老开示：「原始佛法能帮助人解决问题。学原始佛法的人越多，对这个社会就愈有利。所以对孩子的信仰不能随缘，从小就要让他学佛，长大后才让他自己决定要信仰什么宗教。大觉世尊教导我们要积极自利和利他，是世间及出世间都能得利的佛法，不是教导我们消极避世。离贪不只是厌离，也有不厌离。出家人要勤奋修行，认真的关怀社会，好好教育在家人。」

人生任何的美好不会是一生的收成，只是过程，当能这样看到时，就不会贪爱，但会努力；任何的挫折只是生活的处境，不会是困境，所以要认真面对，不要逃避。这就是达观。

第七天(10/11)

长老教导行者做生命回溯。长老幽默的鼓励大家勇敢面对过往的心结情感，再一次用智慧的正知正见重新审视那在心灵上曾经被深深烙印的不解及纠葛。行者们拿着纸笔，各寻一角落，静静地、悄悄地、隐密地探寻内心世界去了。

第八天(10/12)

随佛长老开示：「修行人如果得利，现实人生的路就会越走越宽，而你周围的人也会过得很好。检验自己修得好不好，就是看看自己的路有没有越走越宽。人在社会体系里要懂得分工合作，不要只做自己的事业；在社会体系里得到滋养，应该要回馈社会。修因缘观的人格特质，会很容易适应生活，因为没有对与错的认知。」

行者们继续着生命回溯的课题，禅堂里有振笔疾书，有咬笔切齿，有静坐禅思，有行行复行行，各有各的姿态及风格。每个生命都有一个故事，而一个故事中又有许多故事，许多故事中又关连着更多的故事。一幕一幕，像幻灯片，浮现跳动；千思万缕，像穿针线，川流交织。叩开那熟悉又陌生的生命之门，

隐没的记忆，如千百年酝酿的海底火山，一步一步地挤到心头，溢出喉头，哗啦啦，滚滚地爆流。在因缘法、缘生法的明照中，许多积累的、解不开的爱恨情仇逐渐消融了、消融了。

第九天(10/13)

这天是九日禅的最后一天，也是中道僧团举办卡提那庆典日。除了禅修的行者外，参与的民众甚多。长老为大众开示卡提那节的由来与用意，并为甚多新进法友授皈依。其中更有供僧的活动，现场洋溢着欢乐、法喜。

九天的禅修过程中，长老充满爱心、耐心、慈心，像牵着刚学走路的孩子一样，落实地把一个步伐站稳后再走下一个步伐，逐步、逐步的引导行者们，把对因缘法的正知、正见、正念，运用在生活中，让生活更好，困难更少，烦恼更少。感恩佛陀，感恩随佛长老，感恩所有的法工。





传承 释迦佛陀的真实教-九日禅觉营

禅定和正定的分别

九日禅的第一天，一开始大师父跟大家做修行前重要的说明，言简意赅的让大家了解，整个修行我们应该采取什么步骤，如何比较容易循序渐进，并且符合修行的道次第，可以一步接着一部辗转增上。

大师父告诉大家，禅修如果只有坐，到最后学禅修就是学打坐修定力，这是很可惜的。接着，师父为大家说明了禅定与正定的差别：禅定是一般人都可以修，禅定的技巧只有一个重点：摄念专注。只要大家学习，自我训练，能够将摄念专注学得好，不论是初禅、二禅、三禅、四禅，只要你功夫深，肯下努力，总是会修得起来的，这就是禅定。

禅定，其实是共世间的教法，禅定不能称之为佛法。佛教以外很多的宗教也都教导修禅定。所以，禅定不能说是佛法的一部分。佛教当然讲定，但是佛教的定，不是禅定，佛教所讲的是正定。许许多多的宗教，虽然有修禅定，但是他们达不到正定。佛教所重视的是修正定，而不是着重在禅定。差别在哪里呢？差别在于，禅定是一般人都可以入手，一般人都可以修，禅定的技巧只有一个重点：摄念专注。只要大家学习，自我训练，能够将摄念专注学得好，这就是禅定。不管是初禅、二禅、三禅、四禅，只要你功夫深，肯下努力，禅定总是会修得起来的。

正定不是摄念专注而得！正定需要藉有因缘的智慧为前导，依着因缘、缘生的智慧，在当前六触入处处理及止息烦恼，在日常生活待人接物当中，度越衍生的愚痴、贪欲、瞋恚与种种痛苦，这才能成就正

随佛长老开示 网路书记组摘录

定。这不是一般人修得起来，因为这需要先有智慧为引导。经典上讲五根，五根就是以慧根为前导，依慧根，才能成就信根、精进根、念根与定根。因此，所谓正定与禅定，是大大不同。

我们依着禅定，就能得到因缘、缘生的智慧吗？不行！依因缘、缘生的智慧，可以摄导我们在六触入处，修习断除贪欲、瞋恚的八正道，而成就正定。但能不能用禅定来开启智慧呢？这是不行的。禅定没办法开启智慧！禅定是摄念专注的修行，我们不可能借着摄念专注，开启因缘、缘生的正觉。开启智慧，是需要一个重点，这重点是作「如理作意」。「如理作意」意为追根究底的观察、探究，也就是观察因缘。开启智慧需要的是如理作意，观察五阴、六处的因缘，而不是藉由禅定来开展正觉。

（摘录于 2013 年 10 月 5 日随佛长老大堂开示）





传承 释迦佛陀的真实教-九日禅觉营

真正的慈悲

随佛长老开示 网路书记组摘录

正觉、解脱是出家人的义务，作为一个比丘，要尽这个义务。但此义务有可能一辈子完成不了，得花几辈子。除了这么大的义务外，还有一个当生当世要做的义务，即是培育后进，栽培良才，传续佛法，以利世人。这个是出家人的责任，我们受十方供养，不能一辈子都在做自己想做的事。

除了正觉、解脱，慈悲利世也是学法必需的展现。但是，慈悲不是理想发表会，需要看到具体的实效。修行不能只喊口号、讲理想，没有实际有用的方法。度众生是当然必要，但不能偏颇的舍本求末，还是要立本于自身修为基础。再者，自己的修为固然重要，可是在修行的过程里，也要不忘对众生关怀。这代表着对自己贪执远离的表现，一个认真远离对自己贪执的人，表现出来的是对其他生命关怀的一面。

自利与利他就如铜板的两面，如果一天到晚说：「我不得自利，焉得利他？」此话说的也对，但是过于偏颇的发展，就会变成自私自利。所以，一个人不

要一天到晚心里挂念的就是自己的事，忘记人生在世，都是受利于这整个社会，是广大众生界的恩泽。人每天要扪心自问，我今天受了多少众生的恩惠？我可以报答甚么？自己要多想想。

原始佛教重视智慧的体现，可是不能忘了慈悲。慈与悲是两件事，「慈」是予乐，「悲」是拔苦。慈悲要落实在贪欲的度越上，才能成就慈悲。因为远离、调伏、度越贪欲，我们对事事物物的态度，就不会好的只想自己受用。每个人都想要自己好，所以对好的事物会生贪，生贪之后，好的事物怎么可能无私的与他人分享呢？

因此，人要能够调伏贪欲、越贪欲，好的事物才能与他人分享啊！这即是「予乐」。当调伏、越贪欲后，面对逆境时，才不会贪求受挫而对众生起瞋恚、害想。若起瞋恚、害想，怎么可能拔众生的苦呢？不造成旁人的苦就已是好的了！所以，调伏贪欲，度越内在瞋恚的人，才能至心无碍的拔众生苦，远离对众



生的伤害。人们讲慈悲，若不调伏贪欲、瞋恚，哪来的慈悲啊？因此，慈悲是立足在断贪欲、断瞋恚的基础上，不断贪欲、瞋恚，慈悲不可能显现。

一个断贪欲、瞋恚的修为有落实的人，对众生才会逐渐表现出自然而然的慈悲。慈悲不是整天慈眉善目、好言好语，才叫做慈悲。有些人整天微笑见人，你一看，觉得此人好慈悲哦！但慈悲与脸上的表情没有直接的关系。我们不能从人们脸上的表情，断定此人是否慈悲！表情与慈悲没有太直接的关系。

像大医院的医生，从早忙到晚，一天要看两百多个病人。到了中午，护士轮流去吃饭了，医生却不能休息。他累得头皱眉不断地写药单、诊断书，你多问两句，医生不大理你，因为他已经很累了。医生又不是专治你一个人，抱怨医生不和善，许多时候是自己

起瞋怨，因为索求不得。医生虽不搭理你，但是听了你的问题后，也把你的问题反应在写给你的处方签上。你说他有没有慈悲？

记住！慈悲不在于表情是否慈眉善目，很多人就只是以貌取人。慈与悲是要度越贪欲、瞋恚，才能具体、真实地表现出来。慈悲是在实际的作为和行动成效，而不是在抒发理想情怀与社交表现。没有具体作为，光有慈眉善目，有啥用？因此，咱们修行人不要整天只挂着自己的事，也别整天挂着别人的事，这样都太过偏颇。自利利人像铜板的两面，必需允直厥中的做，若是整天只想着自己的事，美其名是要修行，其实只会愈修愈自私。

(摘录于 10 月 7 日随佛长老大堂开示整理)

了解

人生的过程，有成长的历程，有背景等等，我们与父母，兄弟姐妹也一样。我们会发现一件事，其实大家都情有可原，很多时候是因缘如此，不是故意如此。人生！有时候也是蛮可怜的，你看得愈透就愈觉得人其实很可怜。为什么会这样告诉你？人从小就不懂得什么叫因缘观，或者不懂得从人、事、物、地的关联中看事情。真的不懂，真的不知道。

小孩子对事情的了解与认识的方式，是感觉性的，以感情为主。小朋友看到表示接纳的肢体动作，或是轻柔的声音，小孩子的认知是觉得你对他好。他们对事物物的感受、认识就是这么直接，不太懂得人生其实很复杂。

人们讲话有时候很大声，不全是代表他生气。大声不一定是生气，可能是害怕，有的时候是因为慌张，或者是一种强烈的表达坚持的意思。小孩子无法

分辨，只会觉得这和生气差不多嘛！因此，小孩子对大声说话的理解和认识，往往不真实或误解。由于不懂得因缘观，可能因此而装入了一大堆误解、误判的想法。这种误解、误判的想法，导致某种对人、对环境的态度，以及在环境当中怎么处理自、他的模式会出现。这个模式出现以后，当接触环境时，会开始联结这个处理自、他的模式去做判知与回应，形成了反复的循环。

静静的想想，人真的很可怜。人生就是从无知开始，然后从误解的过程当中成长，不断的在无知和误解当中前进。偶尔看清楚一点，偶尔 sometimes，不会是 often，更不会是 always。所以，了解自己！绝大多数的人是不了解自己，对于了解自己，了解身心的状况，绝大多数的人是不自知、不自觉。

(摘录于 10 月 11 日随佛长老大堂开示)

传承 释迦佛陀的真实教-九日禅觉营

懂得感恩

随佛长老开示 网路书记组摘录

诸位学员来禅林禅修、听法，师父像是把骨髓心法传给你。你只要看一位修行者的修行过程，要经过风吹、日晒、雨淋，不管是拜佛几万拜，朝山、打坐、苦修、吃素、行脚、读经……等等，几十年来是多么千辛万苦的锤炼，提升内在，逐渐改变自己，最后才能将自己修行的精华跟诸位分享。但无论你们如何的吸收这些修行精髓，那并不是你的福报，而是沾人家的光。当你们千辛万苦来到了内觉禅林禅修，想着要好好学法、修行，别忘了也要懂得感谢此处。

记得！修行「是要念自己的需求，也要念别人的付出」，从内在真诚浮现感谢的心境。诸位知道这样的好处是甚么吗？这样他的内心会真正的觉得平静。比如当你在禅堂打坐时，心里想着昨晚跟他人挤一间寮房，睡得很不好，心里觉得烦躁，但此时若你换一个想法：来到此处，没有人认识我、欠我，就有一群人，在我临到前，帮忙擦地板、铺床位，愿意煮饭给我吃，我真的感到很幸运，碰到很多好人。当你这么想时，你的烦躁之念，顿然而消，那一刻，就有知足的喜悦，内心就平静多了，就在这一刻，你打坐就比较容易入定，你们知不知道？

在《相应阿含》615 经说到，因信而生悦，因悦而有喜，因喜而有轻安，因轻安而有乐，因乐而有定。你内心若有知足、欢喜，就会有轻安，就容易有乐及定。若你是坐在蒲团上，一直想着那里不好，这里不如我意，全都要别人为你而活，你就会有满肚子的贪欲及瞋恚想。即使坐在蒲团上，息入息出的练习安般念也是没啥用处。为什么？虽然摄念专注时，心里比较不会杂想，可是你还是哽着

一个不满意、不舒适的心绪，压在心里面，这很难入定。所以在禅坐的时候，不只是修安般念，还要懂得调伏内在的境界。

当修禅定，却不懂得正向的思维，调伏内在的不平，而是习惯注意索求不足之处，却不重视现前已有的幸福，这样的人内心不会平静，常常会变成愤怨、郁闷的人。因此，修禅修的人，要懂得运用正向思考，不要只想着我要甚么，我得到了多少，还有多少没得到。何不多想想我们已经从这个世界获得多少恩泽，而自己回报了多少？自问：心里有没有感受到这份人生过程中，难得不易的幸福？如果有感受到，这幸福就是我们的。同样，我们在平常的生活中，很多时候是没有发现自己处在幸福里，内心很苦闷。当禅修时，要懂得发现甚么是忘记的幸福。当一个人忧郁，会将忧郁的氛围影响别人；当一个人觉得不满，会将不满的愤怒影响别人；当我们能够感觉到幸福，才能有给别人幸福的能力。

(摘录于 10 月 7 日随佛长老大堂开示整理)



传承 释迦佛陀的真实教-九日禅觉营-法友感言

分享

台北 法格

2013 年原始佛教会中道九日禅开锣前际，本人因事专程至禅林请益当，一入山门，即目睹僧团法师、八戒行者均熟稔地各司其职，为禅修活动作更妥善地安排与准备，很幸运的法格也参与其事。正聚精会神在配置行堂工作时，耳边传来 Ven. Vimokha 法师「禅修心得分享」的邀稿。由于【分享】是对过往人、事、物等诸多生命经验的再度重新检核与发现，藉由分享，能裨益自他解决问题，故欣然接受明证法师之邀约。

此次中道进阶禅时，法格适值行堂长工作，虽曾数次担当此项职责，但每次在不同因缘下，均有崭新的接触与体验。进阶禅第一天晚上，在净务时，见法斌师兄独自一人在大寮内剥着刚蒸熟的栗子，缄默专注的神情，不禁吸引着法格，不自觉的一步一步挪动脚步迈进大寮。适时，法斌师兄一抬头，四目相对时，彼此莞尔一笑，法格自然地就加入剥栗子行列。

当我们努力专注剥着手中的栗子时，法昙、法香、法十等八戒行者陆续加入，继之，路过的 Bhikkhu Paññācakkhu、Bhikkhu Bodhidīpa、Ven. Ñānavati 师父也不约而同地共襄盛举。

法格目睹现场每一位行者依着自己的想法与方法很专注、认真的剥着手中的小小栗子，如同依个人的智慧、生命经验在如实面对现前问题，寻求解决之道。当大伙费了九牛二虎之力，终于剥完所有的栗子时，看着碗内已支离破碎的栗子，Bhikkhu Paññācakkh 按捺不住，笑称惨不忍睹（其实是体无完肤），但这就是因缘局限性下所呈显出来的现象，无一一是可驾驭与掌控，而是随因缘所生之法千变万化。

藉由参与剥栗子的过程中，亲眼目睹【中道僧团】僧众间的和合与慈悲，不论戒腊高、低，彼此相互关照与疼惜，真是令人感动。法格目睹此景，体验到修行是在日常生活中并非脱离现况。修证需从实际的人生着手，其可贵之处是在转变生命的表现。

近学中道僧团已二年有余，从麻痹无感的身心，在佛法的熏陶、洗涤下，逐渐地、逐渐地发现再发现，处处是「发现」、时时有「生机」。生命力从无力逐渐茁壮勇健。在佛法的加持下，法格仿如目前人气超夯的熊猫「圆仔」，开始一步一步地认识、面对、发现崭新的世界，并能以正向、达观、稳健的身心迎向生命的挑战。故再次诚挚感恩 长老与僧团尊者、法师们的慈悲指引与教导。

谨此祝福 长老与中道僧团弘法昌盛，平安光明。





2013 年中道僧團雨安居圓滿

人天同歡 卡提那庆典

台灣 法嚴記錄/編輯組整理

2013 年 10 月 13 日，中道僧團於台灣台北投的中道禪林舉行卡提那僧寶節庆典，这天是九日禪修的最后一天。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，再念誦禮敬佛法僧戒文與恭誦轉法輪經。

隨佛長老說明：「傳統的卡提那節庆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。卡提那節庆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，而有人却是很精勤的在開，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，并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



不是繁文缛节，制戒有其时节因缘，也有其教育意义。要体会 佛陀制戒的教育意涵，体现 佛陀的用心用意。有法无律是狂慧，有律无法则变成道德压力，无法作为生命的开展。所以法与律如车之二轮，守律不学法，人格压抑，无法展现身心之光明；有法无律则狂妄，无法团结，变成个人表现，无法展现齐心协力。所以应依经依律，相应修多罗，不逾毗尼。这是 佛陀的遗教。

二千四百多年的传法，在台湾能如法如律的供僧，僧团传统已延续了 2445 年，这就是法与律的传承。诸位不要只把它当成一个活动庆典，因为它代表着僧团的传承还在人间。假如今年不举行安居，就代表着僧团的轨范正在瓦解，安居代表还有比丘愿意规规矩矩守着僧律的传承。所以今天是可庆可贺的，代表着经过 2445 年，僧团的传承在今天的台湾台北还在落实着，僧团的传承又多了一年，所以佛弟子千万要慎重看待。

有些出家人平时独住，但必须要参加安居，为什么？因为要借着在团体的生活当中去观察自己的见解是否有所偏差，偏者需归正，安居结束后再继

续到各地传法。好比明至法师平时在纽约，中智法师在马来西亚，安居时回台湾归队，聚在一起重新整理《相应阿含》，一直到明年年初结束。所以大家要很认真的认识并参与供僧，这不只是出家人的事，在家人也要参与，因为在家人可以在出家人的分享内容中，看出出家人的进步与退步。唯有在家人的重视，出家人才会更努力。唯有僧、俗二众一起团结，佛法才得以延续。」

长老最后指出，佛教有灭法的忧虑，今天很诚恳、严肃、慎重的呼吁法友们要关心家人，特别是父母对孩子，不要抱着「等小孩长大再说」的想法。佛弟子应将佛法努力的传给家人。

在 随佛长老开示后，接着年轻的法工们表演了一曲很感人的「感恩的心」，感恩 佛陀、感恩僧团、感恩佛法带来了光明的人生。然后在「慈经」的唱颂中，法工代表进行了供僧，以生活必需品供养僧团，并进行皈依仪式。长老开示：「皈依不是签下卖身契，而是跟随一位老师，以 释迦佛陀为老师，学习依智慧做规范，落实于日常生活中」。



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，過着清苦的日子。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。」

明至法師接着對於『卡提那』的典故做一些補充：「『卡提那』是古代印度縫制袈裟的木框。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，有三十位比丘穿着糞掃衣，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，但雨季仍然持續着，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制袈裟，並把這縫紉技能傳給剛出家的僧人。」

中嚴法師談起師父於今年初開始的周二課程中提到的「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裡面，我們不大会去感謝對方，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，我們回報给对方；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，我們就能够做得到。」

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



拿去卖，失去卡提那节的意义。其实 佛陀的教导并不是要大家得到福报，这样只会加强贪欲，重点是在舍慳贪。所以请大众反观自己哪些东西是『必要』？哪些东西是『需要』？哪些东西是『想要』？『需要』是在能力范围内可达成的，『想要』是能力不到却拼命追求的；『必要』有如可动的身躯，『需要』则是公车、捷运，『想要』是豪华车。修行首先要尽量把『想要』的东西去除，接着把『需要』去除，剩下就是『必要』的了。出家生活很简单，『必要』的我们都有，『需要』、『想要』的没有。」

生谛法师先感谢大家的参与，接着说他出家一年多的心境：「像海浪般的起起伏伏，人在很多时候都被自己的情感困扰，往往活在期待当中，对僧团的期待、对自己的期待，这些不断在影响着。最近的发现是经过受比丘戒的仪式后，自己往前跨了一步。在受戒当中发现在不同环境，要活在现前，不要被自己的期待、心情牵着走。我们不要害怕去尝试，不能做到百分之百，至少能做到百分之五十。多给自己鼓励，只要我们坚持。感谢僧团不断的帮助，感谢所有护持原始佛教的法友，谢谢大家。」

生光法师说：「今天看到很多年轻人来帮忙，尤其是在唱「感恩的心」时，很受感动。有些法师很会说，戒律却守得不好，不想为别人付出。相反的，也有许多不擅说法的法师，持戒严谨、尊师重道，其实他们平时就已经在说法度众了，只是不以口说的方式说法，而是以身教方式来说法。请问大众会护持哪一种法师？感谢早期居士们的护持，僧团才能持续到现在，佛法只要传承下去，后面就会有人才出现，光明就会传续在人间。」

道一尊尼开示：「掌声是一种鼓励，但也会让人产生畏惧。当我们刚开始接触一个团体时，是肯定对方值得追寻，所以前往。但在满足内心期待的同时，就会有所追求，心境就会改变，在这过程中为自己的期待所束缚；造成不当言论又带来更大的束缚。所以

在任何地方，只要有期待就会有束缚。」

谛严法师说：「今天要感谢三位法师～大师父、道一法师、中严法师，很感谢他们曾经教导过我。在修行的路上，有人愿意指出我们的缺点，不害怕说了以后对方会恨他，而愿意去教诫对方，很感谢他们耐着性子教导我。希望大家在面对别人指责时，千万别因为自己一时的心绪，阻碍了向前跨越问题的机会。」

明证法师说：「三个月的雨安居很快的过去了，今年特别感受到了僧团的庇护，节省了很多体力来做修行的功课。很感谢二位师长的教导，由于担任的法务工作很多是必须对外，遇到问题时请教师长，他们都会教我处理，给我很大的空间，而不是用『对』、『错』在包容我。」

生观法师说：「以往都是用认知的方式在推动自己，往往努力了很久，才进步一点点。最近用师父教的十个步骤，发现当心绪收起时，很容易接受正面、负面的情感。内心有一股力量，一层一层的看下去，这样的观察，心绪趋向平静，带给生命原动力。持续的观察，有正法的引导，一步一步修正行为跟思考的模式。在这次的禅修活动，个人有深刻的感受，因为学员不多，不管是法工或是八戒行者，大家都自动自发，每个人的力量虽小，但团队分工合作，就可以克服不时发生的小状况。」

最后由禅修学员分享感想，在回溯中剖析对于父母或亲人的内心纠结，不再只从自己的角度去看事情，也不再认为自己是正确的，错的是别人。

随佛长老在结语中，说：「真正的禅修是从离开禅堂才开始，来道场是学习、练习，出了教练场才是真正的修行。大家记住一件事，学法要在生活中实践，佛法不是把你教成依赖宗教的人，而是成为能够帮助社会，帮助自己的人。『前人种树，后人乘凉』，如果有得利，要种树庇护后人。祝福大家身体健康，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，我是法海的小女兒一昀芳。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，老实說我一开始虽然没有排斥跟爸爸一起上山，但是也不会有想要主动上山瞧瞧的念头。直到有一天，常常听爸爸、妈妈提起的“法培”来到我们家，我才知道：啊！原来山上也有年轻人。从那个时候开始，才慢慢的对「原始佛教會」有一点点兴趣。在还没上山瞧一瞧的时候，我印象中的“出家人”就是不苟言笑、难以亲近的刻板印象。但是在我第一次上山以后，我发现我错了。「原始佛教會」的每位师父对待每位法友，都像对待自己的家人朋友一样，有烦恼，说出来师父帮你开示；有好事，说出来师父们

一起分享喜悦。

渐渐的，我不会排斥跟爸爸妈妈一起上山了。再来，我想大家都有耳闻爸爸的故事，对于师父们「在爸爸生病住院时，特地到医院探望；出院以后，也经常到家里来关怀慰问」种种充溢着真诚、真心的举动，让我深深觉得「原始佛教會」乃是「一群有着同样信仰的人，聚在一起讨论、分享、互助」的大家庭。

现在，要开始跟各位分享我对这次「卡提那」节的心得了。

一开始知道这个节日，是来自法培的一个 line 讯息：10月13号山上庆祝卡提那节，师父希望年轻人献唱一首歌。（次页下图：道一师父与年轻法友合



影留念)虽然我不清楚什么是卡提那节,但是唱歌,我最喜欢了(虽然常常唱走音)!而且去山上可以跟大家一起玩,于是,想都没想,我就答应了。就在答应要上山唱歌的隔天,妈妈从山上回来说:「我帮你接了一个工作,去当司仪啦!」我心想:「司仪?司仪要做什么?我对『原始佛教会』完全不了解,『卡提那』是甚么也完全不明白,我要怎么当司仪?不过后来想想,司仪不就是开场说几句话,中间说几句话,最后再说活动结束后就大功告成吗?于是我就硬着头皮答应了。



第一次也是唯一一次,与 Bhikkhu Bodhidīpa 及法培、法心、法正师兄讨论卡提那节当天的活动流程时,才发现卡提那节的司仪跟一般的司仪很不一样,对我来说,很多要说的话都可以称得上是“专业术语”了,所幸 Bhikkhu Bodhidīpa 及法正师兄会帮我先准备一份讲稿,把所有我该说的、该注意的写下来,这让我安心了不少。

卡提那节当天,所有认识的人都为我打气、给我信心,鼓励我不要紧张,放轻松。但是怎么可能放轻松?卡提那节跟以往我参加过的所有节庆完完全全不一样!因为不能出错,所以我真的是非常非常紧张。负责放映投影片的法住师姐和元老级的司仪法正师兄,以及 Bhikkhu Bodhidīpa 都不时的给我使眼色,给我打 pass,因为有他们的帮忙,我这个司仪才能顺利完成我的任务。当然在场的所有法友,我也很感谢他们,他们没有因为我年轻,就不认真听我说话,每次我拿起麦克风,所有的法友都张大双眼、竖起耳朵,认真听我说话,虽然也因为这样让我更紧张,但是如果他们没有认真听我说话,我想这个活动也是无法顺利进行的。

这是我第一次当卡提那节这种活动的司仪,同时也是我第一次认真的听大师父讲法。在这之前,虽然我不排斥上山,但是不等于我喜欢听法,对师父说法的内容没有兴趣,可是当司仪是必须整个活动都要在场的,得随时注意有没有突发状况,或临时要增加或减少的项目,所以我在不得不的情况下,第一次完完整整地听完大师父宣法。说是宣法,但其实比较像是听大师父说故事,故事内容有严肃的部分,也有让人哄堂大笑的内容。所以,虽然是我第一次听法,但是我却丝毫不感到无趣,这连我自己都吓了一跳!

这次的卡提那节,让我碰到了很多的「第一次」,也让我对「原始佛教会」有更深更进一步的了解。谢谢「原始佛教会」给我这个机会,让我学习、让我进步。



随佛长老说得对吗？

大陆 QQ 网群 无影者

去年在原始佛教会的公开视频，还有正法之光及脸书上，发表随佛长老将「业障、忍辱、不分别、随缘、一切放下」，比喻是「束缚身心的绳索」或「毒丸」。

有些法友对随佛长老开示的「五条束缚身心的绳索」或「三颗毒丸」的说法，颇有不以为然或反对的心绪。

在这里我说说自己的看法，完全处中来讲。

三颗毒药丸的用语，听起来确实是语句强烈了，并且忍辱、随缘、放下这三件事，几乎已经是目前佛教的主流想法之一，也是许多华人与印度人的生活观。流传很久也很广，可以说是影响深远。

「忍辱、随缘、放下」的想法与生活态度，让许多人在困难的生活遭遇中，减轻许多的压力，感到心境上的轻松及平静。这是多数人已有的实际经验，相信随佛长老也一定有过这样的体验，因为长老也是学习大乘的佼佼者。

既然忍辱、随缘、放下的好处，大家都知道，为

甚么长老要将这三件事说成毒丸子？

我认为好处是大家都知道了，但是「后遗症」应是大家没想道，也不知道。

在随佛长老的开示里清楚的说到：不当的「忍辱」、「随缘」态度下，变成乡愿、姑息养奸与消极随俗，必然是无法解决困难，此时又强调要「放下」，这种无知、无能的「放下」，会让人变得「自我放弃」或需要「过度压抑」。

这里我们看到了长老否定的重点，是「不当的忍辱、随缘」及「无知、无能的放下」，不依据智慧的判断处理，只知不问所以的全然照作。拒绝「不当、无知、无能」的作法，这才是随佛长老的真正说法，不是一般误传的全然绝对否定所有。

记得在长老开示的「五条束缚身心的绳索」视频，针对业障、忍辱、不分别、随缘、一切放下的思想来源，还有比对 佛陀教说后的偏正抉择，都做了清楚正确的说明。

不论是「束缚身心的绳索」或「毒丸」，都是令

人感觉强烈的用词，真让人感受到冲激的力度。一时之间，真是会让人以为长老对这几件事的说法，或是对流传这些说法的传统佛教，可能是抱着一种对立的态度。教界许多法友应当是在这情况下，才对长老起了质疑与忿忿不平的心绪。

但是，对照长老长期以来的说法特质，重在「依经依律」的厘清佛陀的说法，从未见过长老对不同教派，采用排斥、对立、毁谤的态度。只有见到长老对不同的教说、信仰，采取尊重、包容、和谐的态度，不断的强调「都是佛弟子、一家人」的团结作法。更反复的劝说佛教学人，不要过度的批判与人身攻讦，特别是南、北传的相互对立与批判，更是长老所不以为然的作法。以上，都是在正法之光、影音视频及其他资料上，可以广泛与长期观察到的事实。

如果长老不是一个认同批判、对立、排斥的人，为甚么要将广大传统佛教信众，长期依循与信仰的「业障、忍辱、不分别、随缘、一切放下」，说是「束缚身心的绳索」或「毒丸」呢？这不是有些人感到前后说法特质有了反差吗？

我个人发现随佛长老说法的最大特质是，如果对大家的学法与人生有益的事，长老一定会不顾任何困难的说与做，这一特质极像是「大乘菩萨」。但是在不认同理想性思惟、神话性信仰上，又完全的合乎佛陀的教说。

说法据实、做法务实、待人笃实、处世平实，宽和、仁慈、严谨、勤奋，勇于面对困境、愿意奉献牺牲，不贪心、不放逸，都是随佛长老的特质。在随佛长老的言教与身教，都可看到这些表现。长老对中道僧团与学众的教导，都是在这些特质里表现出来。

随佛长老绝对不是完人，很多时候会让某些人觉得「似乎不是好人」。如长老自己说：「他有很多的缺点。」譬如：说法、做法颇为不懂得识时务，对应现实的社会可以说是「天真」，常常是「给不合宜的

人许多机会」，又常常「得罪不适合得罪的人」，相信努力可以解决困难（包括大家认为不可能解决的困难），相信可以感化人心（包括大家认为不可能改变的想法），相信佛陀原说法教可以重兴（不管现实环境有多大的困难），还有「天真的相信」华人佛教可以接受。这些在现实的环境下，都是「严重」的缺点，才会被教界批判与排斥。

「束缚身心的绳索」或「毒丸」的用词，真的让佛教徒感到相当的冲激，还有不愉快的情绪。但是，充分达到了被教界广泛注意与讨论的传法效果。

说法的内容呢？根据视频与文章内容，依旧是说法据实，没有天马行空的自说自话；依旧是不过度的批判，清楚的针对「业障、忍辱、不分别、随缘、一切放下」的思想来源，依经依律的厘清佛陀的说法，比对佛陀教说的抉择偏正，真正提出针砭的对象，是「不当的忍辱、随缘」及「无知、无能的放下」。说法的真正重点，是要佛弟子能够有智、有能、有力的在现实中站起来，不但能够度过困境与苦恼，更让个人、家庭、社会、国家、民族朝向兴隆强盛。

如随佛长老常常提到的，佛陀教导的是因缘法，现实的一切都是因缘生。现前发生的会如此，是在因缘中如此，不是自己本身如此。这是说：看任何事，都要在当时、当处、当事人的因缘中，不能从其他的事缘或角度来看，否则不仅会看不清，更会有自以为是的误解。

譬如：一个功课常考零分的人，当他考了二十分时，对他说考得很好。这是出自善意的鼓励。如果离开当时、当处、当事人的因缘，我们会认为考二十分算是好吗？不好好的严加督促已是疏失，还赞美不良的表现，这是不当的管教。

请问以上是谁对呢？或许可以说：都对！

但是，不分清楚各自针对的事缘是不同，就会误

以为彼此都错了。这是离开因缘的如实知见，才会产生的无谓误解。

「束缚身心的绳索」或「毒丸」的用词，真的是强烈，对传统的信徒来说，感觉真的不会好受。但是对引起传统信徒的警觉与注意来说，充分发挥了引起警觉与注意这个议题的功能，并且让大家充分的再反省与深入思考。

当大家都从随佛长老的说法内容中，依经依律的了解佛陀的真正说法，明白「业障、忍辱、不分别、随缘、一切放下」的思想来源，也能够依据佛陀的教说做出了正确的抉择，并且学会远离「不当的忍辱、随缘」及「无知、无能的放下」，让自己的生活更有能力的度过困境。

这时得到利益的教界各方法友，却是为了「束缚身心的绳索」或「毒丸」的用词，引起大家的不快心情，反过来批评长老说法不对。批判：怎么可以把有些些好处的「忍辱、随缘、放下」，说成是「毒丸」或「束缚的绳索」？甚至认为长老乱说一通！

实际是如何呢？

随佛长老是知道，或不知道，这个强烈用词会引

起教界的不快、争辩与攻讦呢？

我认为长老应当是知道。

如果是知道的话，长老为甚么要用这强烈用词呢？

在这当中有谁得利？

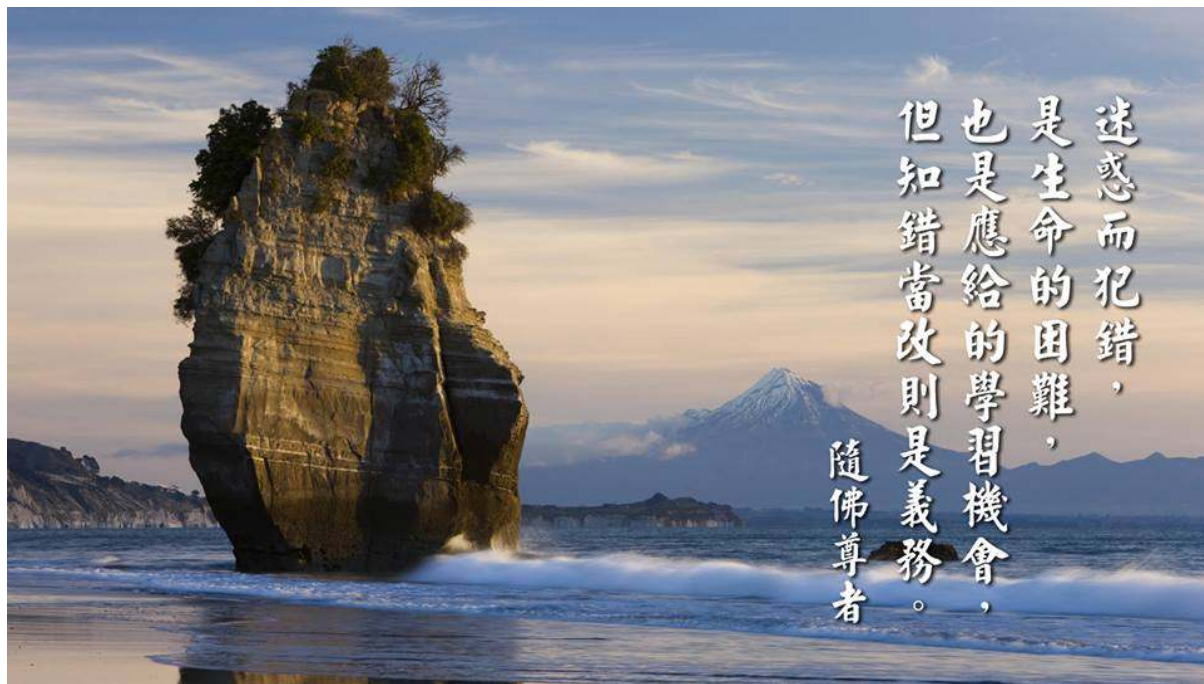
我认为是陷在困境的人会得利，认识不清的人会得利，佛教也会因为信众懂得避险而得利。但是，宣说这些思想的人，会「没面子」与「不快」，还有只知坚持语词用法的人「不快」。

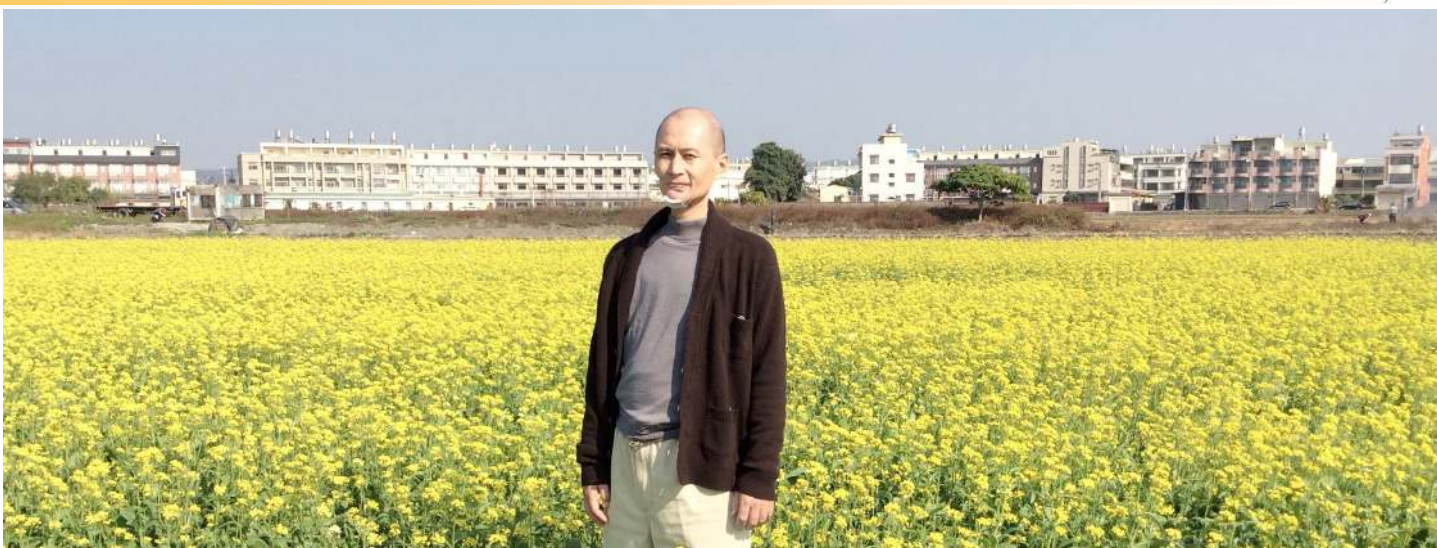
全天下只有一人不得利，那个人就是随佛长老！

我这些浅薄的看法，请法友能够不嫌弃的多方转贴，更请原始佛教会能够刊载，让更多的人多想想：世间没有完美无缺的人，也没有完美无缺的说法。任何人都可以在任何人与任何事的上面，找出一大堆有道理的错误与不足。

但是，一切都在因缘中。如实知，必需是在因缘中观察，才能有如实见。人间的烦恼与误会，多数发生在远离了「如实观因缘」。

我与十方法友共勉





珍惜现前 知足感恩

台湾 法海

几天前到医院回诊，以及上周开刀的部份拆线，在等候时，遇到熟识的病友，见他满脸愁容，于是就上前打招呼，问他是否有所不适，怎么这么不快乐？

病友说：生病怎么快乐？

我问：你不是疗程都做好了，现在只要定期回诊追踪就行了吗？

病友回：是啊！

我说：那很好。

因为已很熟识，所以与他分享在这段时间里，从师父这里所学到对待生命的态度的一些看法。我说人生快乐或不快乐，其实是和有或没有生病没有太大的关系，是和我们知、不知道感恩才是影响的重点。明白了，我们对世间的真诚热切，才会点燃。

癌病是一种心态，也是肉体 and 心灵的疾病。现在肉体部分，在医师的治疗和护士、家人的照料下，已得到很好的缓解。再下一步，是我们自己的问题了。我们现在先试着感谢主治医师、护士，以及关心过、照顾过我们的人，让我们的心能柔软，且充满恩慈。

生病没有不用付出代价的！如果想要像从前一样，那是自找苦吃。因为过去不可能重来，接受现在的自己，从病痛中学习，坚强的面对自己的病痛，了解及接受那是我们生命的一部分。勇敢、踏实走出现在的每一步，不要再去寻找、踩踏那些虚无缥缈的过往。学习感恩、惜福，只要尽力于当下，结果如何不是重点，重点是我们已尽心尽力的做好现在自己该做的。让关心我们的人，看到我们感恩、珍惜现前，还有知足的笑容，这就是美好！

当疾病再次造访时，我们要学会接受它，并应用它来让自己在心灵及人格上成长，千万不要以一种放弃的态度面对，那就等于放弃任何改变的可能性。这样的话，病得有一点可惜。现在我的伤口复原不是很好，但还有方法，在这个过程里，我学到了知足、感恩、惜福，活在现在条件容许的范围内。生活简单，但很快乐。有一点我比你幸运的是，我遇到了一位师父，有兴趣了解吗？改天我送你一片 CD 听听看！

换我了，我要进去拆线了。

祝你平安、快乐！



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

我的原始佛教缘—学法与“前涉记忆”

大陆辽宁 王旭

在我们这里，要进入某座建筑，安保人员或会劈头问你三个终极问题：你是谁？你从哪里来？要到何处去？（这三个问题是古今哲学与宗教的三大基本课题）我似乎在小学就用这些问题款待自己了。很多的时候，心里有着解不开的结，因痛苦而彷徨，不得已，自创起一种“自我绝望法”，才得消弭，但未曾甘心。我也偶然看过一些佛书，不过在那个年代，儒释之学基本上是乏人问津的。上大学时，“科学气功”热遍全国，而到了今天，部分人可能约略体认到，其特征却是伪科学，虽然采用了自然科学的名相，但其本身不具“可被证伪”性，而是“放之四海而皆准”的。“科学气功”大多数来源于仙学和喇嘛教，但并不排斥佛教。我所选择的是渊源于八百年前的道教宗派，解决了《道德经》中“二生三，三为

何”的问题，大师亲自到校园里办班讲学，那时候我们都认为找到了宗教的科学内核，为此而如醉如痴。因发展迅速，逐渐脱离“科学气功”界，建设独立的研究会，我就辞职到了研究会下属实体中，倾力投入于弘扬这份造福人类的事业。

一位相识多年的导师点了我一句：这个的渊源并非八百年前，而是现代的同善社。我有所警觉，屡屡在网路上搜索有关的资讯，但至今毫无进展，只能存疑而已。研究会后来解散了，但值得怀念，那两年里，我还是锻炼了自己的才干。大师在做人上讲谦虚谨慎；行为上讲造福人类；政治上讲听党的话；经济上讲大公无私。考查大师自己的论说，他是靠难以企及的道德行销宾服了我们。



后来我的父亲罹患癌症，那一段时间，我绞尽了脑汁寻求办法，采用了大量的中药秘方和特效保健品，父亲还是很快地辞世了。无能的我以头撞地，如同掉进了冰狱，几个月的时间，体重由近 85kg 下降到近 55kg。之后，展开的就是我的独奏戏，全家进入冰狱——回头看，那不就是严重的躁郁症吗？

紧接着大师骤然逝世，临走时向入室弟子传法华，而我有幸从一家寺院请到了那本法华。持诵的过程，我像是掉进了大海，一方面是对大师的依依不舍，另一方面是按我的理解，最崇敬的大师，在弥留之际，是要把我们给安排到佛教这艘大船上啊！法华讲的是“不二乘”和“感应”——按照经中佛佛相传的“中夜涅槃”惯例，主要的目的是延续学派的暗示。无论如何，还是要感念，毕竟使得我更加地关注佛教了。

如此就在网路上接触到了佛教的很多东西，也了解到了佛教内部有“小乘不了义”和“大乘非佛说”的争端。既然如此，我就留心寻找“原始佛教”，略读了一下北传阿含圣典，同时找到了印顺法师的著作，还有南传使徒的论坛，各有道理，莫衷一是，让人疑窦丛生。

我也曾细细想过，自己学过了那么多的东西，但

遇到了境界，却压根用不上力。原先那遥不可及的高尚理想，就这样在蝉声烛影的消磨当中耗散，自己的女儿也渐渐长大，我每日陪她练琴，时光就在音符的缝隙之间溜走，一切似乎都在催人老去。

由于一直在找寻有关原始佛教的内容，偶然地，就搜到了一篇署名为 Bhikkhu Vūpasama 的关于佛教部派一分为三的考证文章，应答了丛生的疑窦，看了之后大呼过瘾，又很令人信服，一下子就把我引到了那个失去的时代——权力算是痴、贪、瞋的峰巅，当宗教遭逢“政治”，接受统治者的利用，就好戏开锣。

紧接着搜到了随佛法师的视频《一乘菩提道次第》，不过这个听法的过程，却是非常痛苦的——后来我意识到法师采用的是休克疗法——我面临着跟以前所学之间的激烈冲突，以头撞地的感觉再现了。从理性出发，我不得不承认，长老所讲的自洽而实际，而神龙见首不见尾的所谓不二乘则不可同日而语；但我无论如何也不愿意接受这样一个局面：执持了二十余年的东西、历史文化传统的东西，竟然……

这时节就出现了一个巨大的变故。当初让孩子学钢琴，不是为了学音乐而是为了右脑早教，虽然这不过是一种文摘式的心灵鸡汤理论。在与钢琴老师的交

法成功移植人工心脏 创全球首例

精神活动在大脑，不是南传阿毗达磨论说的心脏

本文取材自 TVBS 12/22, 2013

法国一家医疗设备制造公司，日前成功将全人工心脏植入罹患心脏衰竭的病患体内，创下世界首例。

人工心脏虽然不是新产品，但是目前的人工心脏移植手术大多是暂时性，只是为了让病患等候适合移植的人体心脏时，争取更长的存活时间，这次

的人工心脏移植手术由位于巴黎的欧洲乔治庞毕度医院执行，病患术后状况良好，清醒并能与家人交谈，不过还需要观察一段时间，法国公司希望未来人工心脏可以用上 5 年，甚至取代取得不易的人体心脏。

往过程中才理解到，学钢琴确非学音乐，而直是一种体育项目。如同厨师，但他不是美食家，而是跟油烟打交道的，其间辛劳，外人何从得知？通过学琴，训练的是记忆力、专注力、恒心、乐团协作能力等，更重要的是意志力，甚至指甲渗血、发着高烧，或出于大人的某种莫名的赞许暗示，或出于对自我牺牲的崇高期许，孩子竟要坚持练琴。每日6~8小时的冷板凳，失去的是我们普遍意义上的童年。不仅如此，多数刻苦学琴的，家中的氛围都不会是浪漫优雅，而是截然相反！孩子的钢琴老师算是位性情中人，当年刚接触时，我们就对他产生了信任。

二年后，由于进度超群，老师约谈我们，说孩子有天赋，提到要倾尽自己所能地把孩子培养成朗朗样式的大师，让孩子离校休学专练。许是这填补了父亲去世而在心理上导致的真空，又出于信任，也考虑与当局的教育体制所理应保持的“布莱希特式的间离”，我们答应全力配合，给老师的学费翻了两番，于是一架战斗机器开动起来。在女儿的回忆中，之后的日子，她是在含着眼泪忍受着家长和老师的严酷苛责和体罚的冰狱里顶下来的。好在很争气，七岁时就拿下了钢琴协奏曲黄河、萧邦第二钢琴协奏曲，我们知道，这些曲目是大专以上程度才得涉猎的，创造了世界最小年龄的纪录，这非同小可。无疑地，这都是在老师“拔苗才能助长”的顿悟派理念和“忠实遵循传统”的渐修派方法的指导下所结的硕果。

老师在网路上大力宣扬，并寻找了多次演出机会，最后竟然可以在八岁的年龄就与大型交响乐团合作公演！老师成功招徕了学生，女儿自然是众中桂冠，她认为就是用占到自己人生大半时间的努力所换来的成果，我们美好的未来就直接展现在眼前。不过我倒有一丝疑虑，这成功究竟是靠什么换来的？擅长洗脑的老师则祭出“孔雀理论”——不应有人从屁股后面观赏孔雀。这个时节，一个巨大的变故出现了。

公演之后没几天，有一位老教师登门拜访，他可以向最高学府举荐，在他那里短暂过渡之后，我们就到了千里之外的教授那里，面试时他并没有表现出任何惊奇，但同意接收了这个学生，并划定了第一次上课的曲目范围。尽管在与原来的钢琴老师的多年交往当中，大多数的家长都会慢慢察觉到他在为人方面的多有疏失，不过在技术水准上还是没得说的。在第一次上课前，我们做了充分的准备，但教授轻声地告诉我们——以前所学的，全都是错的……

从此以后，我开始如饥似渴地搜索长老的讲法视频，听的过程，很过瘾，却又累得很，全部是不熟悉的理论，但还是顶下来了。听完后我才树立了一点自信心，因为我发现再直接看阿含，竟然能很顺畅；甚至根据长老所讲的，试着整编出来个相应阿含的本子。

孩子学琴也已经上了正轨，虽然不是一帆风顺地，但进步依然很神速，如同以往，而已然没有了那种不可一世的狂霸之气。钢琴技艺起源于德国精神，教授深得其中三昧。这东西毕竟是实践的学问，究抵来说，是无从长期被欺蒙的。

在学法的过程中，起到干扰甚至阻碍作用的，往往就是这些前涉记忆观念，恰是因为这里面有着时光和感情。我也查询到了，通行本《道德经》并非原始版，而至少是经过稷下学宫时的某些学派扩充的结果，郭店楚简本只是一篇短小的文章，推崇一种知足的人主之道、少欲的人主之德，并不包括宇宙论。什么“道生一、一生二”，在郭店楚简本当中并没有。

后世怎么篡改老子？例如老子说因为不争、而莫能与争，那么就将之变成一种“权谋”，为了莫能与争、而不争。如同自诩为原始佛教的某讲堂所表白的「出家人做么生与出家人争」，实际如此如彼，参以知行合一的阳明之学，正反立判。该讲堂还强调了世间端良之人，在出家之后就不会犯戒，佛陀传法在尚未制戒的最初十二年间的弟子证果迅速，原因在于出



家前都已是各大学派山头，这意味着「从成熟自我到超越自我」——首先，这并不必然是事实（检视 佛陀的弟子中，请问有哪一个是跟随 佛陀学习前或出家前即已见法？）这在很大程度上是要解释：为什么他出家仅半年即能宣称「悟道」，并不辞而别的离开依止出家的僧团——正如其所说的「不要为了考虑组织的利益而活」。这是抬高自己贬抑僧团的自我解释！类似地，还有温柔放松爱自己、临终护念、轮回旅伴等等。这些观念非常迎合世俗心理，多年的前涉记忆观念，使得世人留恋。

好在 2013 年仲夏季，网上有关随佛长老讲法的视频以非常密集的速度推出，使得我捞不到半点回顾各类前涉记忆观念的喘息空间。有一次搜索到了长老有关因缘法的视频段落，我在车上看了之后，就急着赶回家。在路上又不得不压下步子，屏住呼吸，免得我发生意外而死——这样，我的妻儿就颇难看到这

视频了。我的大大眼睛的小小女儿，被世间傲慢侮辱的与被偏见损害的……终于到家了。

之后，我把家里做了大扫除，就走出了家门。

那一刻，就像是佛学哥白尼，在东方的天际点燃了启明星，随之，阳光洒满大地。我回头一看，长歔一口气——我怎么……竟然可以，出来了！

谨以此文向随佛长老表达感恩，也与各方同修共用我的经历教训。

编者注：根据马王堆汉墓出土的《道德经》古本来，目前《道德经》当中的『道经』与『德经』，原是『德经』在前而『道经』在后，后来才变为『道经』在前而『德经』在后的现今传本。『德经』在前而『道经』在后的古本，可以作为《道德经》源自『德经』的佐证参考，后世再扩充并增附宇宙论的『道经』在后，最后才改编为目前『道经』在前、『德经』在后的次第。

如何戳破习惯性说谎者？研究：直接质问就对了！

本文取材自 NOWnews 12/15, 2013

怎么观察习惯性说谎者？！荷兰一项研究发现，习惯性说谎者天生性格就较不会感到有罪恶感，对于承认说谎也不会感到内疚或是尴尬。因此，若是要拆穿对方是否又在说谎，直接质问对方就对了。

根据英国《每日邮报》(Daily Mail)报导，荷兰阿姆斯特丹大学研究团队以 527 人为分析对象，并询问他们在过去 24 小时内是否撒过谎。结果显示，有 4 成的受访者指出未说谎，而共有 40% 的谎言来自于 5% 的人口中。

另外，研究人员也让受访者进行一项额外实验，并让他们诚实面对自己是否说谎。研究人员让

这些受访者先掷骰子后，再报上自己所掷到的数字，若是掷出来的数字越大，就可获得更大笔钱。

结果发现，已经承认自己有说谎的人，掷完骰子后所报的数字越高，因此证明他们确实坦承自己不诚实。研究人员指出，因为此实验是让受访者自报数字，研究人员无法得知数字是否正确，代表受访者可自行选择是否要说谎，以得到更多酬金。

研究人员表示，此分析发现，这些习惯性说谎者因对承认说谎一事，并不会感到内疚或自责，因此若是要当面质问或戳破他们的谎言也无妨。目前这项研究也被刊登于《人类传播研究》(Human Communication Research)期刊。



禅修的心得和发现

吉隆坡 法楨

参加禅修的因缘

从法友传来的讯息得知，随着原始佛法的广为弘扬，法务也愈加的繁重。大师父的弘法行程排得满满的，今年预计没法到来马来西亚弘法、指导禅修了。虽然人在马来西亚，但我可以想象在台湾台北内觉禅林的师父们、八戒行者和法友们，处理道场的法务、电子报、面书等等，还有关怀面对困难的法友，肯定非常忙碌。受到这些因缘的感召，2013年8月份我做了一个决定，决定一个人启程，到台北内觉禅林去。当时心里这么想：「到那做甚么都好，帮忙也好，参加禅修也行。」请示了道一师父后，慈悲的道一师父鼓励我参加禅修。

禅修的心得和发现

由于平时甚少用功，所以总觉得要让身心稍微沉淀下来是件很难的事，更不用说内离言语，甚至于自

我观察身心，了解它如何发生。这一切，对我而言实是难如登天。为此，一直也觉得自己总是处在佛门边缘，没办法前进。但是，这一次禅修我却有了不同的体验和发现。

发现（一）

在止禅的修习上，我知道自己还是无法内离言语。但是，这一次的禅修因为内心没有期待，却反而感受到身心的平静与平安。感谢诸多因缘让我经历这一刻，有了这个新的经验，内心满怀感恩。

这个新的经验让我体会到 佛陀的法教就是那么实际，在现实生活中就可以直接受用。只要我们愿意去改变，虽然不知结果会如何，但至少我们已认真的做，我们就有机会。这样的改变及尝试也会让我们有其他相关的经验及发现。而发现就只是发现而已，并不分好或坏，它会让我们更了解自己。

禅修期间的某一天，我在厨房帮忙准备早餐，在切菜的当儿，发现到自己是如此的习惯，把菜切成自己喜欢的方式，忘了主厨已吩咐这菜的切法。做菜讲究色香味俱全，而菜的切法也是最直接影响菜肴的卖相，切法不同也影响其味道。

原来，习惯与喜欢，这两点成了我处理事情的障碍。自己习惯及喜欢的回应方式，形成一套处理情绪及事情的模式，让我没有办法根据实际的状况处理事情，没办法解决问题，浪费时间乃至事倍功半，也没办法对症下药。如此的发现，满心欢喜，那一天的早上也变成特别的美！

发现（二）

过去，我不断地努力把事情做到最完美，也要求自己事事做到最好，不允许自己做错。我一直在在观察为何会如此？

原来都是为了想得到周围的人的肯定与接纳，以为这样就可以得到大家的爱与支持。那种期望得到别人肯定的渴求是如此的强烈。然而，在多面影响的现实中，这是无法计划及掌控的。期待他人给予我们关怀及支持，这是不可预期的，别人可没有这个义务，而这期待无法实现时只会让我们更痛苦。

还有，为了自己的尊严，为了维护「自我」不让别人挑战，我一直要要求做到最好、做到完美。为此我不太能够接受别人的批评，也担心自己犯错。担心自己做错事，这种不健康的态度，造成我不敢勇于尝试及处理我不熟悉的事，也因为这样而失去了不少成长的机会。人生跌跌撞撞本来就很正常及平常，如此人生阅历才可以越来越丰富！

总结

这一次与台湾台北内觉禅林的约会真的很精彩。以上小小的心得分享，无法完全表达我的所有经验及体验。自己不但有所发现，更可贵的是还有机会请示大师父及道一师父，也有机会与其他师父、八戒行者还有法友们交流。回想在台北内觉禅林所经验的种种，更是无不震撼、温馨、平安与富足。因缘真的不可思议，只要我们来台北内觉禅林，就会有预想不到的人生经历及影响。深深的感谢这个殊胜的因缘！最后，愿与大家共勉大师父当时的开示：「生命是个奇迹，生命本身就是个奇迹，我们不能浪费生命的奇迹，不能辜负这个奇迹，所以我们要好好的、认真的活，让生命能够发光发热，照亮黑暗。」





现实即缘生—每天的生活就如此、莫贪缘生法

台湾 法始

有法缘能亲近与皈依内觉禅林的正法律清净解脱僧团，学习已被世人遗忘二千多年的 佛陀的因缘法，实在是无比的福气与感恩，在随佛师父一轮接着一轮的课程，殷殷教导之下，让原本充满颠倒妄想的人生观念与待人接物的错误方法，逐渐地被大师父用如串珠般的妙语给矫正回 佛陀的中道思想。

「真的有我吗？那各位用食指与拇指把鼻孔捏住，看你还能主宰你的鼻子呼吸吗？」，「真的耶！师父，因缘不对就没办法呼吸」。大师父课堂上的幽默常是甚深的佛理，让我这个迷途的佛子能够在幽默中再回归到 佛陀的正法解脱道路。身为佛弟子若不明白正确的因缘法，如何能如理作意而正知正见？若没有正知正见，又如何能从这充满诱惑却又纯大苦聚的轮回现实中，追随佛陀出离的道迹——四圣谛、八正道，走向灭苦自证？若不知佛法修行要从六触入处的如实观察起修，那要走多少冤枉路线？写到这里只能

再次感谢 师父与僧团，还有默默护持大众的法工师兄弟姐妹。

这段日子来，大师父常在课堂上勉励大家在生活中落实「可念色不起缘着，不可念色不起瞋恚」的佛法实修，让我终于明白体会，佛陀竟然将如此深奥的哲理隐含在如此简单的句子。现实生活中的一切都是缘生法，不管家庭生活、职场工作、现实生活的种种皆是缘生法。原本所认知的世间，就是误会一场，误以为有一个我，并且贪着五阴世间。明白这样的道理之后，让我非常真切地体会佛法的实用与伟大，然后可以尝试去离开无谓的烦恼与困难。除了自身受益良多，也让家人、工作的同事，间接的受到佛法的利益。

透过上课，大师父讲解了《相应阿含》中五受阴、六入处，与因缘法相关的种种名相，什么是五受阴的集法与灭法？为什么在生活中我们的感官会一直追逐美好事物？师父也讲解为什么有了期待就会痛



苦，因为缘生法本来就无法自主，得到是偶然，得不到是必然。人生可以有努力的方向，但不要追求无谓的完美主义。大师父广讲了 佛陀正法的活用方式，让原本生活中无谓的烦恼变少，压力也变少，人生越来越乐观开朗。想到以前遇到人生困难，只能不断的向佛像祈祷自己的期待，希望佛菩萨垂怜能够满愿。而今却知道要放下我见，去理解种种问题的因缘，并想办法改变因缘；并且内心明白：有解决问题的过程而没有自己，不再期待，问题本身也只是缘生，这就是佛陀因缘法的落实。

在还没亲近 随佛大师父与中道僧团之前，虽然也是以佛教徒自居，现在反省起来，实在很惭愧。实则那时不是真的在学佛，所谓修行只是为了满足个人的贪爱与欲望。例如：非常认真去背诵一堆咒语，为了能祈求生活富足与健康，当生活上遇到困难，相信只要咒语跟观想充满威力的菩萨与护法，念到某个境界，慈悲的菩萨就会来满愿，护法天神就会来帮忙解决问题，可以灭罪消灾。甚至由于对 释迦佛陀的景仰，还很天真的去研究 释迦牟尼佛的咒语是哪一句，以为这尊佛是娑婆世界的教主，应该是最有效，但是对于释迦佛陀所讲授的十二因缘法，却全然不懂，现在想起来颇为惭愧。中严法师曾讲过一段开示：「我们不要忘记， 佛陀在晚年仍拖着年迈的身躯，带着阿难尊者徒步弘法。」听完后，我的内心的感受很深，期勉自己不能辜负 佛陀。

近期听了大师父讲解了三种层次的十二因缘法，佛陀针对凡夫、禅修者、遇见法者的三种不同层次的引导，最后终归在六入处断除我见与贪爱。内心实在非常法喜。《相应阿含》四七四经有云：

佛告阿难：「复有胜止息、奇特止息、上止息、无上止息。如是止息，于余止息无过上者。」

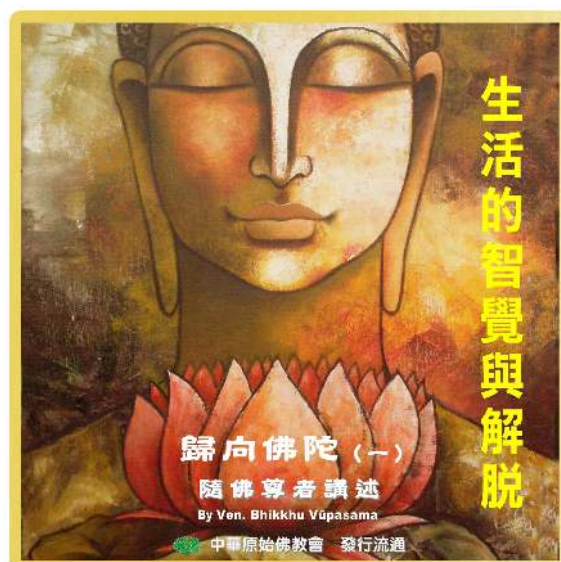
阿难白佛：「何等为胜止息、奇特止息、上止息、无上止息，诸余止息无过上者？」

佛告阿难：「于贪欲心不乐、解脱，恚、痴心不

乐、解脱，是名胜止息、奇特止息、上止息、无上止息，诸余止息无过上者。」

感谢大师父与僧团不断的传授胜止息、奇特止息、上止息、无上止息，让大众能将生活与佛法接轨，用佛法来止息生活中的困难与烦恼。

礼敬 释迦佛陀 阿罗汉 正等觉者
礼敬因缘法、四圣谛 三藐三菩提
礼敬 住持世尊正法律清净解脱僧团
礼敬相应四圣谛 清净解脱戒
萨度！萨度！萨度！



随佛尊者最新说法连结：

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



善用現在，
勝於規劃將來。
隨佛尊者

便宜的代价

台湾 法源

您会追求购买便宜的东西吗？有想过便宜所引发的影响力吗？身旁亲友及社会氛围多在追求便宜，便宜至上的消费导向隐隐驱使社会体制运作，对于便宜的物价大家很少会怀疑其合理性。自从工业化大量生产以后，物价日渐便宜，而我们就在这环境下，日渐习惯这个趋向便宜的生活模式，因此不但不会怀疑，反而习惯便宜、贪求便宜，且为了便宜而经常购买远超过自身需求的物资。

便宜被视为理所当然的社会主流，整个经济环境就在趋向便宜下，朝向大量生产，东西在保固期过后不久就会损坏，而且利润也被供过于求的生产量给大幅压低。过低的利润造成劳工的福利越来越差，产品大量生产的目标造成工时越来越长。而这些可怜的劳

工也许就是你我的写照，在高工时、低薪资的压迫下，我们的消费模式也会变成以价格导向，一切向便宜看齐。在这种消费氛围下，东西只会越来越便宜，利润只会越来越低，而利润低到难以负荷获利的期待时，黑心商品就应时而生。

在这种消费模式的影响下，产品被故意设计为只能使用到新产品出来的周期左右，而旧产品的保固期过后，维修费用甚至比买新的还贵，如此一来还有谁想维修只是损坏一些小地方的东西，多数人就是旧东西一扔，去买新产品了。

要便宜就必须供过于求，加上不断推陈出新的刺激消费购买，使得旧品堆积如山；而尚可使用的物

品，也因低价的关系，使得使用者不会那么珍惜使用，觉得坏了回收即可；而回收也会让人觉得还会再利用，因此也没有浪费资源的罪恶感。但是，鲜少有人会思考到，目前的回收形式是属于「降级回收」。何谓「降级回收」，简单的说，就是对于高纯度材料于组合制作成成品后，已经难以分离出原先的高纯度材料，于是在回收时，只能与其他塑胶或金属熔制成低纯度的混合物，而此种回收材料就不可能再制作成为高价值成品，仅能以粗劣的次级成品再利用，最后变成垃圾和污染环境的毒物。例如，电子产品在回收之后，部分难以分离或分离成本过高的贵重金属，仅仅只能成为混合的金属浆，被重铸为一些饰品或低阶导电材料再重回市场，再经一次次回收后，最后变成废弃的炉渣。

供过于求的大量生产，连带使资源的开采加速；而低廉的利润，使开采过程的环境维护层面被严重忽略，导致严重的水、空气污染和土壤污染，更让原始生态遭到不可逆的破坏：加上密集的能源使用，也造成温室气体大量产生（在 2013 年 5 月 26 日那天，测出大气中二氧化碳的浓度，在短短 50 年内，已经从百万年平均的 250PPM 达到空前的 400PPM 之程度），进而影响全球气候朝极端化迈进。极端气候所造成的风灾、水灾、旱灾，除了造成大量伤亡外，更造成粮食危机，对经济发展、疾病防治、生活安全感带来迟滞与崩坏，使得生存越加困难。

总之，这种将价格独立出来，忽视与此产品相关的种种环境成本和社会成本，长期将造成严重的环境破坏与社会动荡，而直接或间接影响大家的身体健康与身家性命。所以在认知和选购商品时，如能进一步要求了解其种种环境成本和社会成本，或许就会对其价值有不同的认识，而不会只是以价格为导向而贪图便宜。现行推动的商品「生产履历证明」、「碳足迹」、「水足迹」、「生产排污资讯公开」、「原物料公平贸易」、「友善环境生产证明」、「人道饲养」、「有机认

证」等等，其实正是帮助大家了解一件商品不只是一件商品而已，而是牵连了整个环境、社会与文化价值观的整个系统。而选购商品，则是选择以何种方式来影响整体系统。

末学进一步发现，要便宜其实是感觉可以掌握更多资源，而掌握更多资源会让自己感觉安全，因为这让自己觉得更能有机会满足对自我的定位和期许，而此根源就来自于对六触入处不如实观察。只是，以前不了解对六触入处不如实观察所衍伸出的问题，直到现在才明白其破坏性，进而了解原始佛法的弘扬对于整个世界的重要，对挽救环境破坏以及众生生存都有莫大的助益。记得大师父从前开玩笑说过：「如果没解脱，还是要轮回在这世上，还是要面对世间种种环境，所以要好好照顾这环境，除非你们精进修行解脱。」既然如此，好好关心环境还是很必要的。

末学会发现这件事，起因于在禅林生活一段时日，后，重新回到社会上立足，在历经找工作四处碰壁，之前的积蓄又几乎用尽的时候，亲身经历大师父曾经讲过「困境的历程」，从挫败到愤怒、再努力又失败、最后到哀伤绝望的痛苦。所幸想起大师父当时提醒的重点：「目标不变，困难就不会变」，末学就想到一直要找如以前一般的高技术、高薪工作的目标应该改变，否则这种失业的窘境就不会变。

在一次次努力却次次失败后，末学决定加入国际环保组织绿色和平基金会，担任募款教育专员，站在街头分享理念并且募款，薪资虽然不高又颇为辛苦，但是着实改变了当前的困境，而且又有机会看到贪求自我定位、与期许所带来的痛苦。说实在的，这反而是一个检视身心实况的好机会。

就由于这人生的转弯，末学意外的发现到这些以往想都没想过的事情，并且认知到以因缘的方式来看事情，的确能看到问题的症结，进而有机会有效解决问题，以此心得和法友们分享。

6 种超强食物 内分泌顺从不长痘

年底工作忙碌，聚餐跑趴活动又多，许多女性因生活作息不正常，搞得内分泌大乱，肌肤粗糙，脸上狂长痘痘，消炎抗痘药和遮瑕膏皆不见效果。营养师表示，造成女性内分泌失调的原因很多，最好的平衡方法是保持心情愉悦，养成良好的生活作息和饮食习惯，最好可多摄取黄色、绿色、大蒜等 6 大类食物。

内分泌失调 肌肤老化、肥胖、疾病烦恼多

人体主要的内分泌腺包括脑下垂体、肾上腺、甲状腺、胰岛素和性腺，这些腺体相互联系调节，对器官的机能活动有重要影响。若内分泌系统不正常，除了会影响皮脂、长痘痘之外，也可能导致肥胖、新陈代谢症候群、骨质疏松、慢性疲劳症候群、自律神经失调、心血管和肿瘤等疾病。

台北市立联合医院忠孝院区营养师洪若朴表示，通常最容易造成内分泌失调、脸部长痘痘的来源是压力。当一个人遇到压力时，身体持续处于紧张状态，长期会造成内分泌不正常，进而导致皮肤状况变差，出现黄斑、暗沉、色斑、白发、掉发等老化症状。

女人 3 大内分泌：雌激素、黄体素、雄激素

对天生爱美丽的女性来说，内分泌平衡与否主宰着青春和健康，除了压力会影响内分泌系统之外，雌激素、黄体素和雄激素之间的平衡更是处于一个微妙的状态，稍有不平衡就容易出现月经、皮肤、疾病等不适症状。

洪若朴营养师表示，雌激素主要影响女性的第二性征，促使阴道、子宫、输卵管及卵巢发育成熟，让

本文取材自 华人健康网 记者骆慧雯 12/16, 2013

肌肤光滑细致，分泌过少，容易有不孕、更年期症候群提早报到等症状；分泌过多，则会增加子宫内膜癌、多囊性卵巢症候群的风险。

黄体素可让子宫内膜有良好的分化、脱落，形成月经，若分泌过多可能产生肥胖、水肿、胀气。雄激素可刺激女性的性欲，但若雄激素过多，容易出现多毛症，在鬓角、胸口、脚毛、小腹上都会长出粗黑浓密的毛，易长痘痘、皮肤粗糙。

平衡内分泌系统 6 大超强食物聪明吃

如何调整内分泌？洪若朴营养师建议三餐均衡饮食，但可多摄取黄色、绿色、钙质和维生素 B、蛋白质、大蒜以及新鲜蔬果等 6 大类食物，烹煮方式宜清淡、少油炸，避免增加肠胃负担，进而影响内分泌系统平衡。

1. 黄色食物：常见食材包括黄豆、柠檬、豆腐、南瓜、玉米和香蕉等，经常摄取可增强胃肠功能，有利于代谢、增强荷尔蒙的分泌，是补充荷尔蒙的原动力。
2. 绿色食物：常见食物包括西兰花、生菜、芹菜等，能够健肾、肝、脾，促进消化吸收，且能维持荷尔蒙分泌的平衡。
3. 多吃富含钙和维生素 B 的食物：富含钙质的食物牛奶、奶酪、绿叶蔬菜、豆干和酸奶等，富含维生素 B 的食物包括鸡、鱼、鸡蛋、谷类、豆类和坚果等，常吃这两类食物有助于内分泌平衡。

- 4.含蛋白质的食物：鱼类含丰富蛋白质，而且还含 OMEGA - 3、Omega - 6 和 ω - 9，都是脂肪的最佳来源，每周摄取 3 至 4 次，有助于内分泌系统的平衡。
- 5.大蒜：可增强免疫力，提高抵御能力、抗感染，还能调节血糖平衡。
- 6.新鲜蔬果：新鲜蔬果含有丰富的营养元素，如维生素 A、维生素 C、维生素 E 和抗氧化剂等，不

仅有抗衰老等功效，而且有助于调节内分泌失调。每人每天应摄取半斤蔬菜、2 份水果（一份约 100 公克）。

内分泌不失调 心情放轻松很重要

除三餐规律、均衡饮食之外，平常也要多喝水，养成规律且充足的睡眠习惯，不购买塑料制的生活用品，避免环境激素的危害，更重要的是保持心情愉悦，以免不良情绪影响内分泌。

冥想可改变基因表现

本文取材自 台湾新生报 记者苏湘云 12/9 2013

过去一直认为冥想技巧可以帮助纾压，对心理健康很有好处。美国、西班牙、法国最新研究发现，冥想会改变基因表现，进一步提升生理健康、增强身体修复能力。

研究团队以两组人为研究对象，其中一组成员经过一整天密集练习而知道一些冥想技巧，另一组成员没有经过训练，只进行静态活动，不说话。两组成员分别进行八小时冥想、静态活动后，研究人员分析发现，进行冥想的人基因活动、身体分子都出现变化，这些人的基因调节作用有些改变，促使发炎基因也减少不少，因为促使发炎的基因减少，因此身体面对压力时，修复能力会变得比较好、比较快。

研究作者美国威斯康辛-麦迪逊大学心理学与精神科学教授李察·大卫森表示，这是首次研究显示，当进行冥想技巧时，可以快速改变部分基因表现。另一位研究左者西班牙巴塞隆纳生物医学研究

所研究员波尔拉·卡里曼指出，很有趣的一点在于，目前很多抗发炎药物、止痛、阵痛药物也是针对这些基因表现作用。

研究成果已发表于「心理神经内分泌学」医学期刊。

过去有些研究发现，练习冥想技巧有助缓和发炎反应。研究作者分析，像「RIPK2」基因、「COX2」基因都会促使身体产生发炎反应，身体面对压力时，这些基因表现若能减少，荷尔蒙可使复原更加迅速。研究刚开始时，两组成员基因表现并无差异，但经过练习后，只有冥想者基因表现出现改变。

大卫森表示，基因表现、运作是很活泼的，研究结果显示，当内心真正沉静下来，就能影响这些基因表现、基因运作。未来透过冥想，或可治疗各种慢性发炎性疾病。



最美的圣诞礼！送丈夫新欢度假 亡妻遗愿让人感动泪崩

取材自 NOWnews & TVBS/ 12/23, 2013

最美的圣诞礼！美国一名男子最近收到一份特别的圣诞礼物，是来自 2011 年因为卵巢癌过世的妻子，原来她的妻子在过世前写了一封信给电台，希望能够送一份圣诞礼物给自己的先生和他新任妻子，而事前毫不知情的先生，在受邀接受电台访问时，感动到一度说不出话来。

就在圣诞节前夕，美国爱荷华州的男子戴夫(Dave)，收到了一份特别的圣诞礼物，让他在接受电台访问时热泪盈眶，而这份礼物是来自他过世已经 2 年的妻子布兰达·史密兹(Brenda Schmitz)。

根据英国《镜报》(The Mirror)报导，大卫的妻子 2 年前因为癌症过世，就在弥留之际，写下了这封信，请朋友在她先生找到新的另一半，能够照顾她先生和 4 个孩子的时候，寄到电台。布兰达的友人则将这封许愿信转交给当地一家 KSTZ 电台，参加圣诞许愿活动，想送她先生和新任太太一个 SPA 假期。KSTZ 电台向不知情的戴夫读出史密兹的许愿信内容。信中写道：「你们收到信件时，我已被癌症击败，我请我的朋友在对的时机寄出这封信。为了感谢丈夫的人生新伴侣照顾 4 个小孩，她应得到一个 Spa 假期。」

事前不知情的先生，感动到无法自己。电台主持人：「我知道这对大卫很艰辛，他会做出最好的决定，在对的时间找到一个有爱心、有同理心的女性，来帮助他扶养 4 个孩子。」

戴夫：「她希望我要坚强下去，希望我能够再遇到另外一个人，她说，我知道你会遇到对的人，我说，我怎么知道谁是对的人，布兰达说，我会让你知道。」

今年夏天，大卫向新女友求婚，朋友认为时机已经到了，所以在圣诞节前夕寄出了这封封藏了 2 年的信，也感动了成千上万的听众。

报导指出，布兰达还许了另外 2 个愿望，即为希望能让丈夫全家人去度假，以及请照顾过她的医护人员吃大餐。而戴夫听到亡妻所留下的许愿信后，感动落泪，戴夫表示，并不意外亡妻会安排这份礼物，且也感觉她一直都在这里。

电台经理表示，这个「圣诞许愿」活动已举行 20 多年，但从未收到如此特别又感人的愿望，决定邀请赞助商来实现史密兹所有愿望。

超感人！美癌末女童心愿 ...想听圣诞歌 万人合唱圆梦

取材自 NOWnews & TVBS/ 12/24, 2013

圣诞佳节即将来临，街道上更是充满着温馨气氛，美国宾州一名 8 岁的癌末女孩狄蕾妮(Delaney Brown)，被医生告知剩下的时间已不多，她许下心愿，希望听见有人为她合唱圣诞歌曲，而狄蕾妮父母透过脸书发布消息后，受到广大回响，有上万名民众聚集到狄蕾妮家门口为她大合唱，场面相当感人！

根据英国《每日邮报》(Daily Mail)报导，狄蕾妮于 5 月时被诊断出罹患急性骨髓性白血病，数次进行放射疗程病情也无好转，医生更告知狄蕾妮与其家人，她未来的日子已不多，于是狄蕾妮父母决定要实现她的所有愿望。狄蕾妮许下的其中一个愿望，即为能在这充满圣诞气息的期间，听见大家为她合唱圣诞

歌曲，狄蕾妮父母为了帮女儿圆梦，将这个信息透过脸书发布到网路上，引起广大回响，许多热心民众纷纷表示会一起替狄蕾妮完成心愿。

报导指出，在上周六晚间，则约有上万名民众聚集到狄蕾妮的家门外，挤满了整个街道，一同替乐观对抗癌症的狄蕾妮合唱圣诞颂歌，场面令人相当感动。而虽然狄蕾妮已相当虚弱，但她仍开心的竖起大拇指向她合唱的民众表达谢意。

另外，狄蕾妮还希望能与歌手泰勒丝(Taylor Swift)见面，也有慈善组织为她安排与泰勒丝视讯交谈，希望能替狄蕾妮圆梦。

(图 / 翻摄自 Team Laney 脸书粉丝专页)





享受生活中的小确幸

月澄

看过一个小故事，内容如下：

有一个美国商人坐在墨西哥海边一个小渔村的码头上，看著一个墨西哥渔夫划著一艘小船靠岸。小船上有好几尾大黄鳍鲑鱼，这个美国商人对墨西哥渔夫能抓这麼高档的鱼恭维了一番，还问要多少时间才能抓这麼多？墨西哥渔夫说，才一会儿功夫就抓到了。美国人再问：「你为甚麽不待久一点，好多抓一些鱼？」墨西哥渔夫觉得不以为然：「这些鱼已经足够我一家人生活所需啦！」美国人又问：「那麽你一天剩下那麼多时间都在干甚麽？」墨西哥渔夫解释：「我呀？我每天睡到自然醒，出海抓几条鱼，回来後跟孩子们玩一玩，再跟老婆睡个午觉，黄昏时晃到村子里喝点小酒，跟哥儿们玩玩吉他，我的日子可过得充满又忙碌呢！」

美国人觉得不以为然，帮他出主意，他说：「我是美国哈佛大学企管硕士，我倒是可以帮你忙！你应该每天多花一些时间去抓鱼，到时候你就有钱去买条大

点的船；自然你就可以抓更多鱼，再买更多渔船然後你就可以拥有一个渔船队；到时候你就不必把鱼卖给鱼贩子，而是直接卖给加工厂；然後你可以自己开一家罐头工厂；如此你就可以控制整个生产、加工处理和行销；然後你可以离开这个小渔村，搬到墨西哥城，再搬到洛杉矶，最後到纽约，在那里经营你不断扩充的企业。」

墨西哥渔夫问：「这得花多少时间呢？」美国人回答：「十五到二十年。」「然後呢？」美国人大笑著说：「然後你就可以在家当皇帝啦！时机一到，你就可以宣布股票上市，把你的公司股份卖给投资大众。到时候你就发啦！你可以几亿几亿地赚！」「然後呢？」美国人说：「到那个时候你就可以退休啦！你可以搬到海边的小渔村去住。每天睡到自然醒，出海随便抓几条鱼，跟孩子们玩一玩，再跟老婆睡个午觉，黄昏时，晃到村子里喝点小酒，跟哥儿们玩玩吉他罗！」



墨西哥渔夫疑惑的说：「我现在不就是这样了吗？」

多么发人深省的故事。这个故事也引发我想起一个历史上赫赫有名的人物——秦相李斯。李斯年轻时，曾是一个多么傲视天下的人，他曾说：「人生在世，最耻辱的莫过于卑贱，最悲哀的莫过于穷困。久处卑贱之位，饱受穷困之苦，还要做出一副不屑名利富贵的清高样子，这样的读书人不过是有两只脚而只会直立行走的书呆子而已。」足见他曾多么贪爱那一点点醉人的富贵，富贵权势即是他梦寐以求的幸福。然而在险恶多舛的宦途上，最后却被赵高诬陷，李斯终于付上自己和一家老小，连带亲戚、门生一千多人的宝贵性命为代价。临刑之际，他黯然的对二儿子说：「吾欲与若复牵黄犬，俱出上蔡东门，逐狡兔，岂可得乎？」牵着狗，带着儿子一起去逐野兔，每一个农夫随触可及的幸福，却是秦相李斯的梦呓。

读到这段史实，内心能不震撼、掩卷沉思许久吗？想不到李斯一生所汲汲营营想拥抱的幸福，最后却引来杀机，直至临死前，方体悟幸福原来可以那么平常、那么简单，是日常生活中俯拾即是享受。看来李斯虽实行了「帝王之术」，却始终参不透「物禁太盛」的哲学；看来老子所谓「祸兮福之所倚，福兮祸之所伏」，真是至理名言。

人的一生，到底在追求甚么？所谓的「幸福」，又是什么东西呢？

日本名作家村上春树在他的书中创出「小确幸」一词，意即「生活中微小但确切的幸福」。在文章中，村上春树说他自己选购内裤，把洗涤过的洁净内裤卷折好，然后整齐的放在抽屉中，就是一种微小而真确的幸福。村上春树说：「生活中如果没有这种小确幸，我认为人生只不过像干巴巴的沙漠而已。」

曾在本书哲学书上看过的：有二位英国小孩叙述「生活中最美妙的十二件事」。一位是这样写的：

冰淇淋的冰凉，	树叶的窸窣声，
乾净庭院的感觉，	嘴里的蜂蜜，
放在床上的热水瓶，	婴儿的微笑，
出生的小猫，	药店的气味，
水流进浴池里，	热天的习习凉风，
登上小山岗往下看，	歌时内心的感受。

另一位是这样写的：

雨的气息，	湿石，
雪中的月亮，	街上的红色屋顶，
弹奏风琴，	炊烟升起，
红色的天鹅绒，	映在河里的街灯，
我家狗的眼睛，	新剪绿叶的气味，
雨飘在你的脸颊上，	罐装茶叶的气味。

从这二位英国小孩的叙述中，我们可以发现他们对生活中每一件事物都充满了关切、充溢着喜悦，所谓的「小确幸」俯拾皆是。这是多么令人感动呀！

什么才是真正的幸福呢？唐代有一首禅诗颇为发人深省：「终日寻春不见春，芒鞋踏破岭头云；归来偶把梅花嗅，春在枝头已十分。」或许所谓的幸福，并不是名利权势等沉重的必须耗尽毕生心血去追求的东西，它常常只是我们家庭院里的一株紫色的酢浆花、一缕随风飘过的花香；只是屋檐下那盏等待游子的晕黄的灯，是家人的一句贴心关怀；只是吃在嘴里的一口甜蜜的蛋糕，或一群人围坐吃火锅的温馨……。或许幸福只是一种内在心灵感觉，在某一刹那，心中的某一根隐密的弦，忽然被牵动，泛出圈圈甜美的满足感，那便是幸福。

生活中美好的事物是无所不在的，只要我们肯用心去体会，常怀知足、感恩，便能时时享有甜甜的「小确幸」。点滴积累人生的「小确幸」，你将发现：生命是那样的丰厚美好！绝不会像村上春树所害怕的「干巴巴的沙漠」了。

各地共修時間

*** 周三課程：**(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 同步連線听法

*** 周六共修：**

大馬地區各地禪林 8:00PM

美國紐約同步連線听法

*** 周日共修：**

台灣地區(台北、台中、高雄) 9:00AM

美國地區(洛杉磯) 同步連線听法

新增：護持弘法二種方式

ACH 定期轉帳捐款

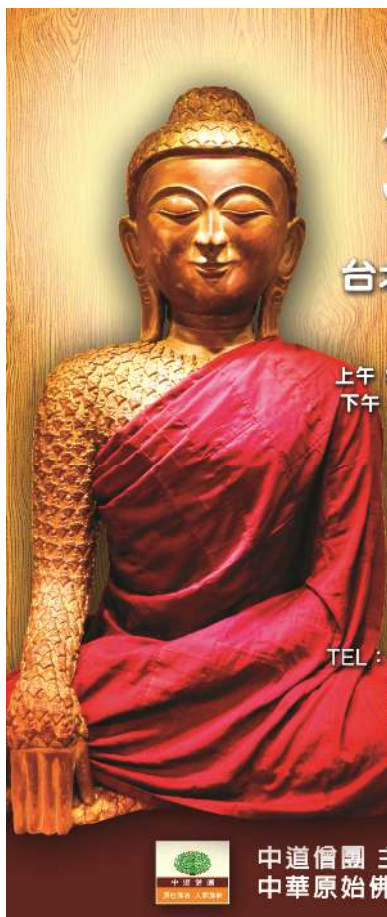
為節省您往返金融機構排隊辦理匯款的時間，一切依您的需求，選擇自己經常往來的金融機構作為扣款行，即可填寫 **ACH 定期轉帳授權書** 辦理定期捐款，透過台灣票據交換所媒體交換業務 (ACH) 機制，方便、安全、迅速、可靠。

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

海外護持

海外法友欲護持中華原始佛教會在台灣當地的弘法、道場禪林建置維修及法寶流通，可以透過護持者所在地之銀行辦理國際匯款，匯入「**社團法人中華原始佛教會**」在台灣的「**台灣銀行天母分行**」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 佛陀真實教法根植台灣利益斯土斯民

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統，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。

原始佛教會準備在台灣中部地區，建立台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台灣的重鎮。

請十方長老、法師、大德、善信護法等，能够慈心護顧、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
台北市北投區登山路 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 台灣每周共修活動 報名網址: <http://www.arahant.org> 傳真報名專線: (02)2896-2303 洽詢專線: (02)2892-2505

日期	時間	主題	內容	活動場所
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 中道禪院 台中市南屯區文心路一段 378 號 11 樓 之一
每週日	09:00-16:30 (週日)	共修與供僧	上午共修、中午供僧、下午法義分享與交流	高雄 中道禪院 高雄市鼓山區美術館路 261 號 2 樓

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、傳授聖教 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， 改日開新知，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

生眼、智、明、覺故，於諸天、魔、梵、沙門、婆羅門、閻法眾中，得出，得脫，自證得成阿耨多羅三藐三菩提。爾時，世尊告尊者憍陳如：「已知，善逝！」尊者拘鄰已知法故，是故名阿若拘鄰知法已，地神舉聲唱言：「諸仁者！世尊於波羅奈國二行法輪，諸沙門、婆羅門，諸天、魔、梵所未曾轉；多所饒益，多所安樂，哀愍世間，以義饒益，利安天人，增益諸天眾，減損阿修羅眾。」地神唱已，聞虛空神天，四天王天，三十三天，炎魔天，兜率陀天，化樂天，他化自在天，展轉傳唱，須臾之間，闍于梵身天、梵天乘聲唱言：「諸仁者！世尊於波羅奈國仙人住處鹿野苑中，三轉、十二行法輪，諸沙門、婆羅門，諸天、魔、梵，及世間閻法未所曾轉；多所饒益，多所安樂，以義饒益諸天人，增益諸天眾，減損阿修羅眾。」世尊於波羅奈國仙人住處鹿野苑中轉法輪，是故此經名轉法輪經。佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

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



課程上地
網路報名
洽詢專線
費

日期：2014年
 時間：7:30p
 地點：台北中
 台中禪
 報名：www.a
 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

栖处无忧落处欢：追思吴赖猜老夫人



右上图：恭请长老领众读诵佛经圣典。
 长老对吴老夫妇阖家无私付出，助成道一尊尼尽其生命为佛教奉献，表达感谢，并提点大众，重新认识生命之真义。



上图：台北法工于追思会中，咏唱三首感人曲目。

左图：随佛长老将集结与众者签名、祝福的纪念册，亲手交给吴老先生。

下图：会后中道僧团全体法师与吴氏家族成员一同留影。



佛法的光明 照耀高雄



上左图：说法前，高雄法友虔敬供养，长老为说祝福。



上右图：开幕式后法友求受皈依，随佛长老讲解皈依真义。



上组图：长老引经详说十二因缘法，除举众多生动譬喻外，更请法友实际示范，务必让学众听得明白。



下组图：开幕当天下午 随佛长老宣法，吸引大批法友听法—甚至站在禅堂门口或在禅堂外的会客室仔细聆听。



高雄中道禅院 启用法庆



上左图：随佛长老为原始佛教会高雄分会揭牌。

上右图：随佛长老于庄严的大佛前留影。

下左图：中道僧团法师一齐为高雄禅林揭匾后留影。

下右图：随佛长老接受法界卫星电视台专访。



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>

原始佛教电子报

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

欲订阅电子报请 E-mail: obs.eneews.01@gmail.com

中华原始佛教會

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