



原始佛教會 Saddhammadiipa
ORIGINAL BUDDHISM SOCIETY

正法之光

佛陀正覺後 2447 年
2015 年 8 ~ 10 月合刊

第 **46** 期



原始佛法 人間佛教

依因緣法入中道智，離貪欲、厭離；

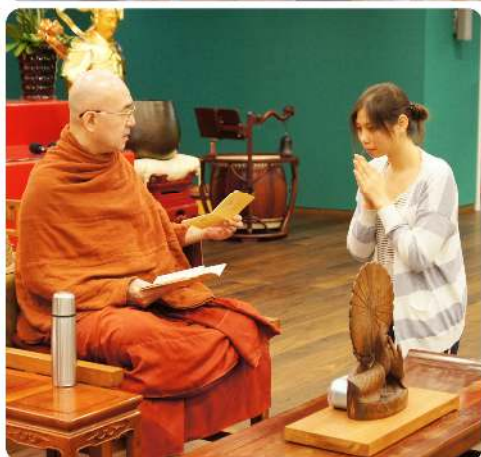
《三階念佛彌陀禪》：歸向正念因緣法的實相念佛

■ 欣賞勝過嫉妒，合作勝過批評，團結勝過對立。原始佛教、南傳上座、漢傳顯教、藏傳密教，四系一家、同利人間。

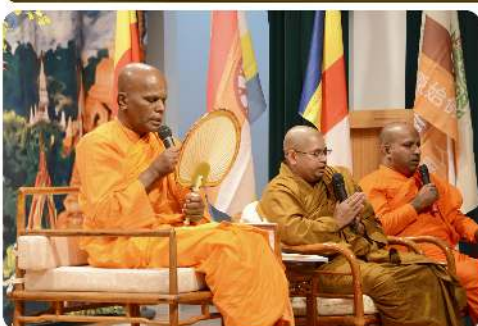
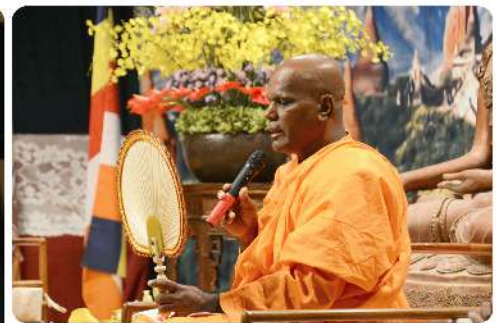
■ 真正的禪堂在人間，在人與人之間。修行的重點，在修正看待自己的方式，修正對待生命的態度。用因緣、緣生的智見，捨棄對世間的完美期待，遠離對現前不足的厭棄，精勤於當前生活。遠離完美追求的不完美，欣賞平凡人生的不平凡，走出理想與現實的糾結。

中道七日禪：觀十二因緣入真實智

龍山寺板橋文化廣場



烏帕利長老、隨佛長老 尊聖相晤 法教宣流





佛法、禪法與現代生活—生活中的緣起觀智



原始佛教教團宗旨：

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



創刊於 2010 年 7 月 5 日

導師：隨佛尊者

發行：原始佛教會

發行人：Ven. Bhikkhu Aticca

第 46 期

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

隨佛而行 盡釋前嫌，誠行正道，同利人間 6

艱難行道於人間 7

詠懷師恩 感恩佛陀 感恩師父 10

感恩道一尊尼！為法為人，辛勞奉教 28 年 13

古老經說 有四食，資益眾生，令得住世，攝受長養 17

佛法驪珠 中道智人生 vs. 貪欲、厭離 20

《三階念佛彌陀禪》由末法向正法的彌陀法門 - 1 29

學佛釋疑 原始佛教會是支持淨土法門？宗旨何在？ 34

生活已經很有壓力了？難道不能活得輕鬆、灑脫點嗎？ 36

生命關懷 人生必經的一堂課— 生離、死別 37

初生了：原始佛教會法工的新生代、光明燈 38

人間婚姻的修行—隨佛長老為法原、法萱開示婚姻觀 39

正法新聞 臺灣、大陸聯合報導 40

道場點滴 諸天護念正法興聖佛 52

禪修紀實 板橋文化廣場中道七日禪(六月) 紀實 54

板橋文化廣場中道七日禪(六月) 法友感言 57

板橋文化廣場中道七日禪(八月) 紀實 68

板橋文化廣場中道七日禪(八月) 法友感言 71

法友感言 法友感言 80

五陰世間 五陰世間 82

梅花映月 一棵樹真的是一棵樹嗎 98

禪林通告 2015 年歲末 中道禪林通告 100

傳法法訊 2015 年歲末 中道僧團宣法行程公告 108

近期活動海報：

- ◎生活智慧與親子關係：p.101
- ◎相應佛智的修行法：p.102
- ◎因緣觀與療癒憂苦：p.102
- ◎正向菩提的現代生活：p.103
- ◎尼泊爾地震賑災義賣會：p.104
- ◎馬來西亞 9 日禪—緣起觀的實修法要：p.105
- ◎馬來西亞弘法行—法眼重開正覺門：p.106
- ◎吉林—三階念佛彌陀禪 由末法向正法：p.107
- ◎臺北—正覺法眼&生活解脫：封底



盡釋前嫌，誠行正道，同利人間

中道僧團 隨佛

我們都是學習佛法的人，
也是在生死苦難中努力朝向光明的人。
大家都是凡人起修，
出生在充滿誘惑、困境及挑戰的現實人間。

或許，人間確實有些擁擠，
讓我們避免不了壓擠了彼此！
也許，當別離的時候，
反而會感謝眼前擁擠不堪的人間。

不論是誰，不論是在現在，或是在過去，
**曾經誤解、毀謗、迫害了個人（隨佛），
或曾誤解、毀謗、傷害了中道僧團、原始佛教會！**
在此，如果你（妳）願意：

**請與我們一起忘懷過去的糾結！
請寬心接受我們出自內心的真摯友誼！**

不論在過去，或是現在，
**任何曾經對我們的言辭、作為或表現，
感到不喜、不滿、憤怒的人！**
在此，如果你（妳）願意：
**請原諒個人（隨佛）！
請善待中道僧團，寬容原始佛教會！**

如果你（妳）可以，
**請繼續關心我們，大家攜手向光明前進！
相信不論經歷多少事，
我們都未忘失正向光明的信念！**

如果這些事，原即是你（妳）準備說的事！
在此，請原諒由我們先說出口。
歡喜我們可以——
盡釋前嫌，誠行正道，共同為人間努力。

**誠願 佛法的光明與你（妳）同行！
祝福 眼前的美麗土地與人民獲得吉祥、平安！**





隨佛行道 文集自序

艱難行道於人間

佛陀弟子僧 隨佛

釋迦佛陀教法的真義，隱沒人間已經近兩千三百年了！部派分裂以後的學派論義，相當程度的扭曲了佛法的原義，造成佛法及佛弟子日漸脫節於現實人間，逐漸轉變為形上哲思、神秘信仰、善行道德融合為一的宗教。如此一來，引導人們務實、實際解決現實人生之內外困境、煩惱的佛法，遂在現實人生中顯得蒼白失色，並且空洞無力。除了給予一種空靈的寄託以外，確實是無助世人實際解決現實的問題。

四十多年來，個人戮力在南傳、北傳、藏傳的教法當中，尋覓佛陀的真實教法，目的是度苦與利他。終於在 2002 年夏季，從南、北傳初期佛教傳誦的〈七事修多羅〉，尋得古老《阿含》經誦的共說，重新確證了佛陀親教的真實內容。

自 2002 年始，個人及近學的中道僧團，即全力將佛陀親說的教法——原始佛教，廣為傳予世界各地。

兩岸華人社會較正式接觸《阿含》聖典的開始，可以說是在 1960 年北傳印順老法師在臺灣寫成《原始佛教聖典之集成》以後，但是對南傳巴利聖典及南傳佛教產生廣泛的接觸，應當是 1983 年印順老法師寫成《雜阿含經論會編》以後的事了。

臺灣高雄元亨寺為了翻譯巴利語系《南傳大藏經》，在 1987 年秋成立「漢譯南傳大藏經編譯委員會」，聘請吳老擇居士為總編，並在 1990 年 10 月底出版首冊——律藏（一）。漢譯巴利語系《南傳大藏經》的工作，前後總共經歷 11 年的辛勞，終於在 1998 年完成了《漢譯南傳大藏經》全套 70



冊的編譯。雖然譯文不盡完善，但是對學習巴利語佛典的兩岸學人而言，已是莫大的貢獻。

臺灣接觸南傳佛教的風潮，大約起自 1985 年間，當 1991 年臺灣「新雨雜誌社」成立以後，經由許多人士的大力推動，學習南傳佛教的風潮遂日漸展開。1990~1995 間，陸續有新雨雜誌社、葛印卡禪修、帕奧禪法的推行，特別是宣傳泰國佛使比丘、阿姜查、阿姜曼思想的書籍，讓素來習慣北傳信仰的臺灣佛徒，逐漸的對南傳佛教產生好感及興趣，推進了學習南傳佛教的風潮。

但是推動南傳佛教風潮的某些學人，順勢的推動批判北傳的浪潮，過度的不當批判，造成北傳學人強烈反對南傳的對立發展。

引領各地原始佛教會的中道僧團，正式成立於 1997 年（佛正覺後 2429 年），當時臺灣臺北的內覺禪林創立才剛滿一年。當時熟悉北傳菩薩道的臺灣佛教界及社會大眾，不論是對《阿含》聖典，或是對南傳佛教及出家南傳的僧人，都是陌生、冷淡、疏遠居多，某些人甚至是採取對立的態度。

學兼南、北傳教法，堅持依經、依律、不依論，致力探尋 釋迦佛陀原說教法的中道僧團，在面對南、北傳的對立處境下，雖是堅定保持中立態度，卻一直飽受南傳、北傳的無情攻訐、毀謗、破壞。

例如：臺灣內覺禪林的創建，自 1996~2004 年間，絕少南傳、北傳學人或信眾護持，在 2005 年後才有稀少的北傳信眾護持，南傳學人的善意幾乎是絕緣於中道僧團。當已經習慣「道場護持用於僧人」之北傳風氣的社會大眾，面對中道僧團堅持不受取金錢的持戒作風時，多數是誤以為肩負宣法重責的道場、教會，也是不用金錢而殊少願意護持道場，讓內覺禪林的宣法工作處在相當困難的處境。又某些缺乏善意的南、北傳信眾，故意用「原

始佛教會接受金錢」的作法，揶揄中道僧團不受取金錢的作法是假清高、不要臉。

面對中道僧團，南傳學人是不停的咒罵「提婆達多的徒眾，假南傳、真大乘，下地獄」，北傳則是不停的毀謗「焦芽敗種、附佛外道，小乘人沒資格說法」。

2007~2011 年間，紐約某些北傳學人一直用盡各種不當方法，毀謗、破壞中道僧團的宣法，甚至拉攏加拿大、馬來西亞的北傳法師、居士共同破壞中道僧團。2007 年至今，美國紐約地區某幾處北傳道場一直是不停的毀謗中道僧團。2008 年秋季起，中道僧團開始在馬來西亞傳法，2009 年馬來西亞某出家泰國的華裔南傳比丘，開始不停的毀謗、破壞中道僧團，甚至要求馬來西亞各地的南傳僧人、居士都不得接觸中道僧團。但是，試問：中道僧團做了甚麼缺德事？

中道僧團既不受取金錢，不涉入南、北傳的對立，也不涉及任何政治圈。中道僧團包含不同地域的華人，學眾也是各方政治立場的人士都有，但是都遵守僧團的要求，一律不分地域、族群，更不在原始佛教內部有政治活動。

可嘆的事，是 2012 年某活躍於臺獨的人士極力要求前來學法，僧團為了保持「政教分離」的立場，要求其必需「公開聲明退出一切政治活動」。接著，此人為了學習「原始佛教四念處」而刻意出家近學，隨後又為了個人的發展，居然藉由臺獨意識，暗地鼓動僧團的本地護法要支持他，並要省思：臺灣本地人是否要繼續護持中道僧團？然而，此人前往大陸活動，卻又假稱是「自行退出一切政治活動」。

可笑的事，是 2013 年僧團前往大陸江西某寺傳授「十二因緣觀」的禪法，在禪修活動後，僧團隨即受當地某些法師毀謗，並且是用「C.I.A.特



務」作為破壞中道僧團的手段。這種可議的不當手段，讓許多前來學習的大陸法友，在先求自保的情況下，盲目的跟隨毀謗。後來，是在廣西南山寺、唐山興國禪寺、福建福清寺繼續邀請傳法的情況下，毀謗的波瀾才逐漸減輕。

2014 年夏季，有臺灣佛教會某位高層法師來訪，在午後歷經約 3 小時的會談中，我對這位法師說：「寺門關起來談，僧人可以分為原始佛教、南傳、漢傳、藏傳，但是當開寺門對外，社會大眾只會說：『你們佛教僧人……』。社會大眾是將佛教看成一體，學派、僧人之間的對立，只是無知、自私的作法。」

接著，又對該法師說：「北傳僧人應當想：感謝南方僧團的奉獻，在北傳僧人未至之地，兩千多年來辛勞的教化、照顧南方的苦難眾生！南傳僧人應當想：感謝北方僧團的奉獻，在南傳僧人未至之地，一千多年來辛勞的照顧北方的苦難眾生！」

這位法師是有善根的人，聽了這些話後，他的眼眶含著淚水！

這位法師說：「我未曾拜訪過內覺禪林，但是

早已聽許多人談論過中道僧團。」我說：「法師聽到的話，大概不會有甚麼正面的評價！但是請問：中道僧團的作法，有甚麼地方讓佛教僧團丟臉？在社會大眾的面前，中道僧團的作法，難道不是讓南、北傳僧眾都可以抬頭挺胸嗎？」

爭利益、爭名聲、爭地位，嫉德、妒賢的心態，讓佛教內外是水深不可測！

二十多年的傳法生涯，感謝某些法友的支持不移，如果沒有這些法友的了解、信賴、支持，原始佛法可能很難再次的出現在苦難人間，中道僧團也更難行道於現實人間。

面對 2016 年的複雜世局，只是單純做著利益世人、傳承佛法，並且與世無爭的中道僧團，依舊是處處艱難的行道人間！

感謝眼前的美麗土地與人民！ 祝福苦難的人終獲得吉祥、平安！

相信佛、法、僧的光明必定照耀人間

——佛陀弟子僧 隨佛 2015 年 11 月 6 日 寫於日昇大地之際



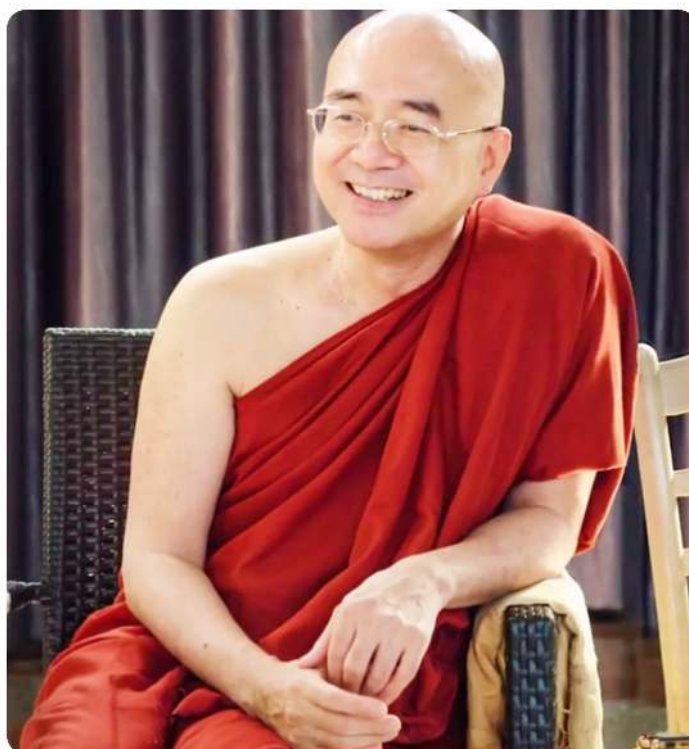


感恩佛陀 感恩師父



緬懷師恩點滴在心，
 浩蕩佛恩莫敢或忘；
 願獻生命廣利眾生，
 為教奔走披星載月；
 惟日孜孜無敢逸豫，
 僧眾齊心六和同行。
 總為無盡蒼生，啟無上正法善緣；
 開因緣聖教，續正法法脈。
 秋月皓潔如佛慧德；
 當勤精進，以報佛恩、師恩。
 願天下佛弟子，同歸佛陀本懷！







詠懷師恩



僧眾齊心 六和同行



啓無上正法善緣



為教奔走 披星戴月



開因緣聖教 續正法法脈



惟日孜孜 無敢逸豫



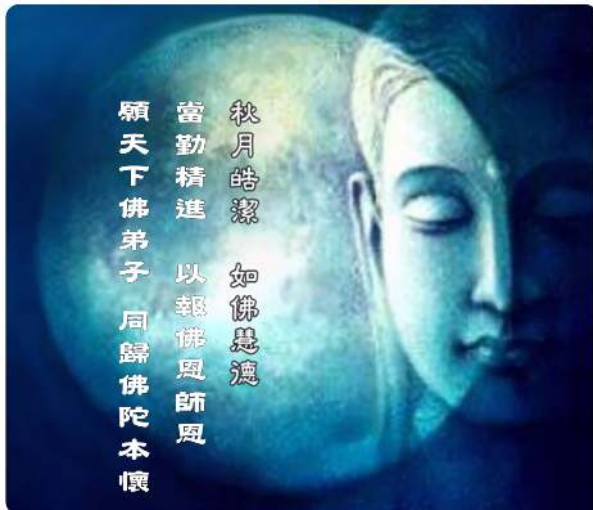
不論人稱法師、尊者、
導師、律師、經師、
禪師或大師，我們都是
平凡的托鉢僧！

隨佛



總為無量蒼生

總為無量蒼生



秋月皓潔 如佛是德
當勤精進 以報佛恩師恩
願天下佛弟子 同歸佛陀本懷



感恩道一尊尼！ 為法為人，辛勞奉教 28 年

1994 年夏季，一位年紀不到 30 歲，在佛學院研讀大乘教法，淨住北傳寺院已有七年的虔敬優婆夷，由隨佛長老的居家弟子引領前來親近求法。她！即是今天的中道尼僧團首座——道一尊尼。

當時未出家前的道一尊尼，身上穿著樸素的學院衣服，臉上帶著堅毅的神情、專注的目光，揚溢著為法為人的深情大願。在信賴之師兄的接引下，她來到從緬甸回臺不久的隨佛尊者前，目的是一尋求佛法。

當時的對話如下：

隨佛長老問：「妳如此認真學習佛法是為了甚麼？」

答：「努力準備出家，為了普度眾生。」

長老又問：「妳見過身心喜悅的出家人嗎？」

答：「沒見過！」

長老問：「既然未見過喜悅平安的出家人，為何敢想出家？」

當時前來向長老求法的道一尊尼（尚未出



2005年，道一尊尼在緬甸蒲甘的伊洛瓦底江划舟度江！



家），在長老的詰問下，瞠目啞口的不知如何回應！

停頓許久，長老接著問：「真蘋果與假蘋果有何不同？」聞者不知如何作答……。

接著，長老自答：「真蘋果可以吃！」

幾個月後，尚未出家的道一尊尼，再次的前來拜訪隨佛長老。前來時，禮敬長老後，隨即向長老求法：「弟子前來尋求可食的真蘋果！」

不久，道一尊尼即正式近學於隨佛長老。記得長老接受她在教團近學修行時，有許多的法友對她是不大看好，因為年紀尚輕又未曾學習過早期佛教的真實教法。

當時，長老為了考驗她的決心，並且消除大眾對她的輕忽，刻意讓她脫下鞋、襪，赤足的從一樓階梯採用一步一拜的方式拜上五樓的法堂。當天是陰雨的天氣，樓梯上面少不了人們上下樓

沾染的泥水。但是，她還是決然而毫不猶豫的赤足拜上了五樓。雖然在她拜入法堂時，臉與手、足都沾滿了泥水，但在年輕的臉龐上卻不見絲毫退縮、猶豫或抱怨的神色，反而燦然浮現著為法奉獻的法喜及平安。

她！勇健、直接的在大眾面前，表達了真心為法、決然不移的氣魄。

不久，道一尊尼正式在印度、孟加拉兩地的南傳長老座前，剃髮出家修行了。並且，確實遵守隨佛長老學團的規定，出家人必須終生不受取、不積蓄、不使用金錢，也無有為僧人處理金錢供養的淨人。接著，身無任何金錢的獨自遊化臺灣各地。

當入冬之際，因為身無分文，又無厚暖衣物，只得取用路邊捐助貧人之衣物箱內的冬衣。在初出家的個人遊化期間，道一尊尼拒絕了父親的資助，



嚴格守持不持受金錢的戒律，勇敢面對北傳各方師友的反對，堅定不移的向著佛陀正法前進。

遊化一年半後，因為諦嚴尼為了準備出家，打算先淨住在道場修行，此時的道一尊尼才回到了臺北的內覺禪林淨住。

接著，是隨佛長老為了讓她們兩位可以淨住在道場修行，遂離開內覺禪林，獨自淨住在居士提供的空屋約兩年。期間，在臺北道場定期的宣法，並且間斷的遊化臺灣各地傳法。

2001 年的年初，諦嚴尼正式依止印度長老受戒出家修行。同一年，因為臺灣學習《阿含》、護持南傳僧眾極為稀少，隨佛長老為了將正法傳給臺灣民眾，在護持極為困乏的情況下，決定憑著生命、真誠、毅力，不停的環島遊化臺灣各地。

當時，每個月遊化臺灣一圈，必定經歷的有宜蘭、花蓮、玉里、關山、臺東、屏東、高雄、彰化、溪湖、臺北，其間各縣市則隨機不定的遊化，並且依照 釋迦佛陀的指示：「對不認識的人傳達佛陀的教導。」

遊化期間的生活四事，是不定、不可期的事。無處安身，無物可食，是平常的事。在遊化縣市鄉村週圍的山間、野林、田地、公園，夏天搭頭陀傘帳，冬季搭帳篷，隨當地樹林解決大、小便，是必有的經驗。

記得初次遊化到花蓮，是在美崙公園搭頭陀傘，初到臺東是在臺東森林公園搭頭陀傘。初次遊化到高雄，也是在高雄壽山公園搭帳篷，而高雄的第一份供養，是出自一位作晨操的居士，關心這群住在帳篷的僧人，熱心佈施的豆漿、饅頭。

記得僧團初次在花蓮玉里托鉢時，時約清晨 6 點，面臨的第一個居士對僧眾說：「我不方便幫你們，因為我是基督徒。」當時，僧眾們面對基督徒的拒絕態度，只是更堅定傳揚佛法的決心。

2002 年，隨佛長老已在《相應阿含》及《相應部》之〈七事修多羅〉的共說中，釐清了 釋迦佛陀的親教，中道僧團正式成為宣揚真實原始佛教的僧團，並且更努力的在臺灣各地傳法。

2005 年末至 2006 年間，僧團在緬甸期間，有兩位臺灣某知名北傳女尼的尼僧弟子，前來接近卻自視過高，又為了護持，傳遞不實的訊息予僧團護法，誤導僧團的護法毀謗、破壞僧團。隨後，臺灣各地不明真相的護法廣受不良影響，使得僧團在臺灣面臨極大的困境與傷害。這兩位北傳尼眾，為了掩飾自身的不當行徑，甚至主動向臺灣高雄淨○文教基金會的負責執事，破壞中道僧團的僧譽，造成該基金會對僧團的誤解。

當時，有個罹患躁鬱症的黃姓女眾，故意惡性的破壞僧團聲譽，甚至刻意向臺灣諸多南傳僧俗詆毀中道僧團，當時明法比丘也受到誤導。甚至，向兩位宣講「解脫道」與「滅苦之道」的北傳僧、尼前造謠毀謗，使得這兩個甚麼都不清楚的學人，莫名其妙的隨著詆毀僧團。該黃姓女眾甚至極不當的將該女尼與其往來的 email 內容，公然的傳給各方，甚至故意傳與中道僧團。當時，僧團曾向該兩位北傳僧尼說明清楚，並提醒莫受俗人的誤導而自誤清修，但似乎是聽者藐藐！

最後，在毀謗、傷害與誤解的情況下，為了維



護僧團及寺院的聲譽，僧團不得不主動請司法單位介入調察及審判，恢復了僧團的清白。事後，僧團選擇寬容對待，不對數位毀謗、傷害僧團的俗人，提起偽造文書等多項告訴。雖然僧眾的清白是恢復無疑了，但是臺灣各地的護法與僧團之間的情誼，卻難以和合了。

這些破壞與困境，造成臺灣極少學人護持中道僧團，使得全心在臺灣傳法利眾的中道僧團，難以存活、宣教於臺灣。此事讓僧眾對臺灣佛徒有著極深的感嘆！因為當時臺灣民眾與正法的因緣淡薄，促使中道僧團遠走海外，向美國地區宣法，並在紐約成立原始佛教會。

2007~2015 年，中道僧團不停的宣教美國、馬來西亞、新加坡、澳洲……。2010 年起，中道僧團

決定繼續將原始佛法傳予臺灣的民眾，並且陸續在臺灣、馬來西亞成立原始佛教會，還有傳法各地的中道禪林。

2015 年 11 月，原始佛法已經流傳美國、馬來西亞、新加坡、澳洲、臺灣及大陸，道一尊尼跟從隨佛長老修行、奉教，已過了整整二十年。感謝道一尊尼為法、為人、為僧團、為原始佛教，無私奉獻了 20 年，奉獻佛教全體達 28 年。

道一尊尼的勇健、無私、真誠、慈悲、堅毅、智慧，值得教內僧俗尊敬與學習，她對佛教的付出及貢獻，將是不可抹滅的重要歷史！

原始佛教會全體僧俗，在此至心的感謝道一尊尼，並且歡喜能夠與尊尼繼續一起在菩提道前進！



2014 年底，道一尊尼在紐約中道禪林的庭院鏟雪！



至心的感謝道一尊尼，並且歡喜能與尊尼可以繼續的在菩提道前進！



有四食，資益眾生，令得住世，攝受長養。

節錄自 隨佛法師之《相應菩提道次第》
第四章 「老病死」之緣由與滅盡 第三節 生死輪迴之集與滅
第四品 識住於名色之緣，則有未來世六根生
第一目 識住名色之緣，名識食，長養未來世生死

1-4-3-4.1.2 於六觸入處、五陰妄見我，妄想有我，此即為思量，有思量者，則識住於名色之緣，故有未來世生老病死

1-4-3-4.1.3 四食

1.SĀ373 《相應阿含》373 經； S12.63 《相應部》因緣相應 63 經

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時、世尊告諸比丘：「有四食，資益眾生，令得住世，攝受長養。云何為四？謂一、麤搏食，二、細觸食，三、意思食，四、識食。

云何比丘觀察搏食？譬如有夫婦二人，唯有一子，愛念將養。欲度曠野嶮道難處，糧食乏盡，飢餓困極，計無濟理。作是議言：正有一子，極所愛念，若食其肉，可得度難，莫令在此三人俱死。作是計已，即殺其子，含悲垂淚，強食其肉，得度曠野。云何比丘！彼人夫婦共食子肉，寧取其味，貪嗜美樂與不？」答曰：「不也，世尊」！復問比丘：「彼強食其肉，為度曠野嶮道與不？」答言：「如是，世尊」！佛告比丘：「凡食搏食，當如是觀！如是觀者，搏食斷、知；搏食斷、知已，於五欲功德貪愛則斷（* 1）。五欲功德貪愛斷者，我不見彼多聞聖弟子，於五欲功德上有一結使而不斷者；有一結繫故，則還生此世。

云何比丘觀察觸食？譬如有牛，生剝其皮，在在處處，諸蟲啖食，沙土塗塵，草木針刺。若依於地，地蟲所食；若依於水，水蟲所食；若依空中，飛蟲所食；卧起常有苦毒此身。如是比丘！於彼觸食，當如是觀！如是觀者，觸食斷、知；觸食斷、知者，三受則斷；三受斷者，多聞聖弟子於上無所復作，所作已作故。

云何比丘觀察意思食？譬如聚落、城邑邊，有火起，無煙、無炎。時有士夫，聰明、黠慧，背苦、向樂，厭死、樂生，作如是念：彼有大火，無煙、無炎，行來當避，莫令墮中，必死無疑。作是思惟，常生思願，捨遠而去。觀意思食，亦復如是。如是觀者，意思食斷（、知）；意思食斷（、知）者，三愛則斷；三愛斷者，彼多聞聖弟子於上更無所作，所作已作故。

諸比丘！云何觀察識食？譬如國王，有防邏者，捉捕劫盜，縛送王所，如前須深經廣說。以彼因緣受三百矛苦，覺晝夜苦痛。觀察識食，亦復如是。如是觀者，識食斷、知；識食斷、知者，名色斷、知（* 2）；名色斷、知者，多聞聖弟子於上更無所作，所作已作故」。

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

* 1：搏食即是指色、聲、香、味、觸等五法，令有情眾生色身得長養，而五欲為色、聲、香、味、觸等五法欲。

* 2：緣六根、六境生六識，六根及色、聲、香、味、觸為色法，意根所緣的法境，是有情眾生的心理活動，為受、想、行，是非色的「名法」，所以依六根、六境之緣而現起的六識，即為緣名、色而起，識則現住於名色之緣。



古老經說 白話摘要

中道僧團

SA373《相應阿含》373經

我曾經聽過 佛陀這麼說：有一段時間，佛陀住在舍衛國的祇樹給孤獨園。

那時、世尊告訴比丘們：「有四種食，能資助利益眾生，使眾生得以住於世間，攝受長養。什麼是這四種食呢？就是：一、粗搏食，二、細觸食，三、意思食，四、識食。

比丘要如何觀察搏食呢？譬如說：有夫婦兩人，只有一個兒子，對他愛念養育。他們要度過曠野險道的難行處，但已經吃盡少量糧食，飢餓疲困已極，想到沒辦法度過曠野，因此討論說：『正好有一個兒子，雖然非常愛念他，但假如吃下他的肉，就可以度過困難，不要使三個人都餓死在這裡。』有了這計畫以後，就殺死這兒子，含著悲痛流著眼淚，勉強吃下他的肉，才得以度過曠野。比丘們！你們認為如何？那對夫婦共同吃下兒子的肉，是否會取著肉味，貪求嗜好美味欣樂呢？比丘們回答說：「不會的，世尊！」世尊又問比丘們：「那對夫婦強忍悲痛、吃下兒子的肉，是否為了度過曠野險道呢？」比丘們回答說：「是的，世尊！」佛陀告訴比丘們：「凡是吃搏食，應當像這

樣觀察！能像這樣觀察，就會了知並斷除對於搏食（色、聲、香、味、觸）的渴貪；了知並斷除對於搏食的渴貪以後，就斷除了五欲貪愛。斷除了五欲貪愛的人，我不會看見這位多聞聖弟子，對於五欲還有任何一結煩惱不被斷除；假如還有任何一結煩惱的繫縛，就會再生於這世間。

比丘要如何觀察觸食呢？譬如有一頭牛，被活生生的剝下它的皮，到處有各種蟲類咬食它的肉，身肉會被沙土粉塵沾粘，被草木像針刺一般。假如在地上，地上的蟲類會吃它的肉；假如在水中，水中的蟲類會吃它的肉；假如在空中，飛蟲也會吃它的肉；不論躺臥、站起，經常有痛苦毒害這肉身。像這樣，比丘！對於觸食，應當像這樣觀察！能像這樣觀察，就能了知並斷除對於觸食的渴愛；了知並斷除對於觸食的渴愛以後，就能斷除三種受[註1]；斷除三種受以後，多聞聖弟子就沒必要做任何增上的修行，因為已做完應做的事。

比丘要如何觀察意思食呢？譬如在聚落、城邑邊有大火燒起，猛烈到看不到煙焰。這時，有一位男士，聰明、有智慧，避苦、向樂，厭死、樂生，他這麼想著：那裡有大火，猛烈到看不到煙焰，行



走時應當迴避，不可以墮入火中，否則必死無疑。他這麼思惟後，就經常生起思願，捨離聚落、城邑而遠去。觀察意思食，也是像這樣。能像這樣觀察，就能了知並斷除對於意思食的渴愛；了知並斷除對於意思食的渴愛以後，就能斷除三種愛【註2】；斷除三種愛以後，那位多聞聖弟子就沒必要做任何增上的修行，因為已做完應做的事。

比丘們！要如何觀察識食呢？譬如說：國王有防衛巡邏的人，捉捕劫盜，將劫盜綁縛送到王宮，如以前的《須深經》所廣說的譬喻，以那因緣而受三百矛刺傷的痛苦，感覺晝夜都在苦痛。觀察識食，也是像這樣。能像這樣觀察，就能了知並斷除識食；了知並斷除識食以後，就能了知並斷除對名色的渴愛；了知並斷除對名色的渴愛以後，多聞聖

弟子就沒必要做任何對於增上的修行，因為已做完應做的事」。

佛陀說完本經後，比丘們聽聞 佛陀的教導，歡喜的遵奉教誨去修行。

【註 1】在部派佛教時期，對於「受」有不同的分類，三種「受」的分類可以參見大正藏《相應阿含》485 經（或《相應部》「六入相應」SN36.19 經）：「佛告優陀夷：『我有時說一受，或時說二受，或說三、四、五、六、十八、三十六，乃至百八受，或時說無量受。……云何三受？苦受、樂受、不苦不樂受。』」

【註 2】在部派佛教時期，三種「愛」的分類可以參見大正藏《相應阿含》298 經（或《相應部》「因緣相應」SN12.1 經）：「彼云何為愛？謂三愛：欲愛、色愛、無色愛。」

古老經說 讀後感言

Bhikkhu Aticca

SA373 《相應阿含》373 經

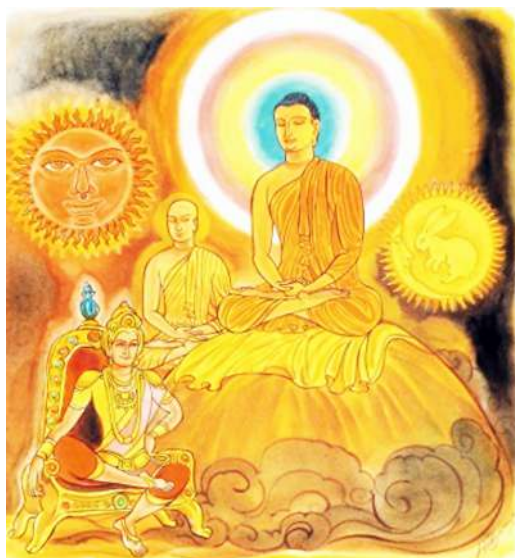
粗搏食是滋養有情眾生色身所必需的食物，佛陀更進一步啟發弟子們，有情眾生的生命還需要有三種食（細觸食、意思食、識食）來維持，將滋養生命的因緣從物質層面的食物擴展到精神層面的感受、思想與覺知。在本經中，佛陀舉出令人怖畏的譬喻，來提醒佛弟子要時時警覺，雖然飲食是活著的必需條件，但飲食是為了能夠繼續的修行，佛弟子不應該貪求這四種食。

《漢書·酈食其傳》有一句名言：「民以食為天」。自古以來，華人就非常注重飲食，更強調色、香、味、口感俱足的烹飪技巧。在現代社會中，由於物資豐富，有些人在生活中除了吃飽以外，更以美食大餐招待賓客，以炫耀自己的金錢財富，然而假如因為吃不完而丟棄食物，反而造成社

會資源的浪費。

在生死輪迴中，過去生所愛念的親人，或許會墮落為畜牲，也可能成為餐盤中的肉。佛弟子在吃肉食時，假如多多憶念本經有關粗搏食的譬喻，經常生起對於眾生的悲憫心，減少吃肉食的習慣，也將會有益於個人身體健康和延年益壽。

在當今物慾橫流的社會，除了飲食以外，也有人喜愛追逐物慾享樂的興奮感受，其實那些事只是對於眼、耳、鼻、舌、身、意等感官神經的暫時刺激，在神經的刺激減弱後，人們仍想持續的追逐這感受，貪婪就會令人陷入物慾的無底深淵。假如我們多憶想本經有關細觸食、意思食的譬喻，明白物慾就好像毒蟲、猛火一般，就能經常提起正念，遠離對於物慾的追逐，住於六根清明的安寧境界。



中道智人生 VS. 貪欲、厭離

本文選自 隨佛禪師著《因緣法的原說與奧義》部份內容 2010©

1. 偏差的厭世教觀

目前佛教界給一般學佛者的知見，是認為一切法即無常、苦、非我亦非我所，主張一切法都不可妄執，應當遠離、放下。這是大家早就耳熟能詳的見解，只要是佛教徒大約都知之甚詳。

可惜！這是出自部派佛教時代的解義，充滿否定現實一切的見解，也是讓佛教偏向消極、頹廢的誤解。這種偏差的觀點，主要是出自分別說部《舍利弗阿毘曇論》的論義，也是促使佛教偏向厭世、隱遁發展的問題根源。

分別說部《舍利弗阿毘曇論》的論義，悖離因緣、緣生的智見，錯誤的提倡用「無常、苦、空、無我」看待「緣生法」。見《舍利弗阿毘曇論》卷九¹：

《舍利弗阿毘曇論》卷九：「云何內身觀、內身智？一切內四大色身攝法，一處內四大色身攝法，觀無常、苦、空、無我，若智生是名內身觀、內身智。云何外身觀、外身智？一切外四大色身攝法。一處外四大色身攝法，觀無常、苦、空、無我，若智生是名外身觀、外身智。云何內外身

觀、內外身智？一切內外四大色身攝法，一處內、外四大色身攝法，觀無常、苦、空、無我，若智生是名內外身觀、內外身智。

云何內受觀、內受智？一切內受、一處內受，觀無常、苦、空、無我，若智生是名內受觀、內受智。云何外受觀、外受智？一切外受、一處外受，觀無常、苦、空、無我，若智生是名外受觀、外受智。云何內外受觀、內外受智？一切內、外受，一處內、外受。觀無常、苦、空、無我，若智生是名內外受觀、內外受智。

云何內心觀、內心智？一切內心、一處內心，觀無常、苦、空、無我，若智生是名內心觀、內心智。云何外心觀外心智？一切外心、一處外心，觀無常、苦、空、無我，若智生是名外心觀、外心智。云何內外心觀、內外心智？一切內外心、一處內外心，觀無常、苦、空、無我，若智生是名內外心觀、內外心智。

云何內法觀、內法智？除四大色身攝法受心，

1. 見《舍利弗阿毘曇論》卷九：參大正藏 T28 p.593.1-29~p.593.2-29



餘一切內法、一處內法，**觀無常、苦、空、無我**，若智生是名內法觀、內法智。云何**外法觀**、外法智？除四大色身攝法受心，餘一切外法、一處外法，彼如事**觀無常、苦、空、無我**，若智生是名外法觀、外法智。云何**內、外法觀**、內外法智，除四大色身攝法受心，餘一切內外法處、內外法，如是**觀無常、苦、空、無我**，若智生是名內外法觀、內外法智。」

《舍利弗阿毘曇論》將傳統經說的「**觀四念處之集與滅**」的禪法，增修「**觀四念處無常、苦、空、無我**」。這是《舍利弗阿毘曇論》的自派論義，不合古老經法的教導。見《相應阿含》609經、《相應部》〈念相應〉42經：

《相應部》47.42 經：「諸比丘！我說四念處之集起與滅壞，且諦聽。諸比丘！以何為身之集起耶？**依食集起，而身集起；依食滅壞，而身滅壞。……依觸集起，而受集起；依觸滅壞，而受滅壞。……依名色集起，而心集起；依名色滅壞，而心滅壞。……依作意集起，而法集起；依作意滅壞，而法滅壞。**」

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

2. 無常、無我、苦及貪愛的原說及異義

2-1. 無常、無我的原說及異義

無常、無我、苦確實是正統佛教的說法內容，重點是怎麼說呢？

無常、無我，原即是指：無有「常見」、無有「我見」，也即是「遠離常、我的妄見」。

這是怎麼說？

佛陀說：五陰是緣生法，緣生法無常、無我。這是確知「五陰是緣生法」，因為「是緣生法」，所以「不是常、我」。這是：**先顯正→後破邪**，**破斥的是錯妄認知，絕不是否定現實**。見《相應阿含》296 經：

《相應阿含》296 經：「云何為因緣法？謂此有故彼有，謂緣無明行，緣行識，乃至（緣生有老死），如是如是純大苦聚集。云何緣生法？謂無明、行……。若佛出世，若未出世，此法常住，法住、法界，彼如來自所覺知，成等正覺，為人演說，開示、顯發，謂緣無明有行，乃至緣生有老死。……

多聞聖弟子，於此因緣法、緣生法，正智善見。……若沙門、婆羅門，起凡俗見所繫，謂說『我見』所繫，說『眾生見』所繫，說『壽命見』所繫，『忌諱吉慶見』所繫，爾時悉斷、悉知，斷其根本，如截多羅樹頭，於未來世成不生法。是名多聞聖弟子，於因緣法、緣生法，如實正知，善見，善覺，善修，善入。」

若是直接認為一切法即無常、無我，這是直接用破邪來看待現實世界，並造成否定現實、厭離現實的心理偏差。見《相應阿含》1 經：

「當觀色無常，如是觀者，則為正見；正見者則生厭離，厭離者喜貪盡，喜貪盡者說心解脫。如是觀受、想、行、識無常，如是觀者，則為正



見；正見者則生厭離，厭離者喜貪盡，喜貪盡者說心解脫。」

真正的佛法，是否定迷惑、妄見、貪欲，不是用否定現實的妄見來看待人生，造成脫節人生的厭世問題。見《相應阿含》282,1170 經：

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

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

後世佛教的見解，除了對五陰世界的觀點有偏差，造成厭世的不當心態以外，對於「甚麼是苦？」的認識，在見解一樣大有偏差，同樣造成厭世的問題。

2-2. 苦的原說及異義

根據部派佛教的解義及經說，部派佛教是錯認：無常故苦。例如：受部派論義揉雜的《相應阿含》10 經、《相應部》〈蘊相應〉15 經：

《相應阿含》10 經：「色無常，無常即苦，

苦即非我，非我者即非我所；如是觀者，名真實正觀。如是受、想、行、識無常，無常即苦，苦即非我，非我即非我所，如是觀者，名真實正觀。」

《相應部》22.15 經：「諸比丘！色是無常，無常者是苦，苦者是無我，無我者非我所，非我，非我之我。應以正慧如實作如是觀。受……想……行……識……。」

試想：如果現實的五陰世界即是苦，對一個活在現實的人來說，活著要如何離憂的生活？又要如何才能解脫？應當只能逃避世界，等待死後的解脫了！

這種處處否定現實的錯誤及困境，正是目前佛教最大的困境，也是部派佛教的偏差教法對佛教的傷害。

佛陀是如何教導苦？

正統的佛法是說：貪愛有苦。見《相應阿含》71 經、《相應部》〈蘊相應〉105 經、〈諦相應〉14 經：

《相應阿含》71 經：「云何有身？謂五受陰。云何為五？色受陰，受、想、行、識受陰，是名有身。云何有身集？當來有愛，貪喜俱，彼彼樂著，是名有身集。云何有身滅？當來有愛，貪喜俱，彼彼樂著，無餘斷，吐、盡、離欲、滅，是名有身滅。」

《相應部》22.105 經：「諸比丘！以何為有身耶？名為五取蘊。以何為五耶？謂：色取蘊……乃至……識取蘊是。諸比丘！此名為有身。諸比丘！以何為有身之集耶？當來有之渴愛，喜貪俱而為樂著於彼彼（參〈蘊相應〉103 經）……諸比丘！此名為有身之集。諸比丘！以何為有身之滅耶？彼渴愛之無餘、斷……乃至……滅。諸比丘！此名為有身之滅。」



《相應部》56.14 經：「諸比丘！云何為苦聖諦耶？謂：六入處是。以何為六入處耶？眼處、耳處、鼻處、舌處、身處、意處是。諸比丘！此名為苦聖諦。諸比丘！云何為苦集聖諦耶？後有起而喜貪俱行，是隨處歡喜之渴愛。諸比丘！此名為苦集聖諦。諸比丘！云何為苦滅聖諦耶？將此渴愛無餘離滅、棄捨、定棄、解脫，是無執著。諸比丘！此名為苦滅聖諦。」

2-3. 貪愛的原說及異義

2-3-1. 甚麼是貪愛？

如前引據的經說，苦是緣於愛（或渴愛），若要斷苦即要斷愛（或斷渴愛）。見《相應阿含》71 經；《相應部》〈蘊相應〉105 經、〈諦相應〉14 經：

《相應阿含》71 經：「云何有身集？當來有愛，貪喜俱，彼彼樂著，是名有身集。」

《相應部》22.105 經：「諸比丘！以何為有身之集耶？當來有之渴愛，喜貪俱而為樂著於彼……。」

《相應部》56.14 經：「諸比丘！云何為苦集聖諦耶？後有起而喜貪俱行，是隨處歡喜之渴愛。」

據前引經：「當來有之愛（或渴愛），貪喜俱；後有起而喜貪俱行，是隨處歡喜之渴愛。」

甚麼是「當來有之愛」？

經說的「有」、「有身」是指五陰，「後有」或「當來有」都是指「未來的五陰」。「當來有之愛（或渴愛）」的意思，是指對「當前五陰得持續於未來」產生「愛」。

甚麼情況會對「當前五陰持續於未來」產生愛？

根據《相應阿含》296 經的經誦，若不如實知因緣法、緣生法的人，必定對過去、現在、未來三世有妄見、有疑。見《相應阿含》296 經：

《相應阿含》296 經：「多聞聖弟子，於此因緣法、緣生法，正智善見。」

不求前際，言『我』過去世若有？若無？『我』過去世何等類？『我』過去世何如？

不求後際，『我』於當來世為有？為無？云何類？何如？

內不猶豫，『此』是何等？云何有？此為前誰？終當云何之？此眾生從何來？於此沒當何之？」

無明！不如實知因緣法、緣生法的凡夫，對現前緣生的五陰，生起「是我、有我」的臆想，遂引發對過去、未來緣生的五陰，生起有我？無我？何故有我？如何有我？我是何樣狀有？為何我是如此狀？……種種的疑問，又有當前是何？是誰？如何有？最終會如何？眾生從何來？眾生終去何處？如是種種的妄見、臆測、猜疑、猶豫皆輾轉反覆而不得解。

反之，如實知因緣、緣生法的多聞聖弟子，無有這些妄見、臆測、猜疑、猶豫。見《相應部》〈因緣相應〉20 經：

《相應部》12.20 經：「聖弟子對此緣起及緣生之法，以正慧如實善見故。」

彼憶起宿世，即：『我』於過去世有耶？『我』於過去世無耶？何故於過去世有耶？於過去如何有耶？於過去世如何有耶？如何而有耶？

彼聖弟子馳思未來，即：『我』於未來世有耶？於未來世無耶？何故於未來世有耶？如何於未來世有耶？『我』於未來世何有？如何而有之



耶？」

又聖弟子！於今之現世就已有惑。即：有『我』耶？無『我』耶？何故有『我』耶？如何有『我』耶？此眾生來自何處耶？彼將赴何處耶？不知其理。」

若是不如實知因緣法、緣生法，即會因為迷惑、我見、常見，產生「不符合緣生現實的欲求」，即是謂「愛」。正統經法是說：「痴求欲名為愛。」經意是指「不符合因緣的迷惑，不契合五陰是緣生的妄見，迷惑、妄見產生脫節緣生現實的欲求，是謂愛」。見《相應阿含》334 經：

《相應阿含》334 經：「緣眼、色，生不正思惟，生於癡，彼癡者是無明，癡求欲名為愛。……耳……鼻……舌……身……意……。」

經說清楚的指出：對因緣法的不正觀、不如實知，即是癡、無明；愚癡下的欲求，是謂「愛」。

愚癡的欲求，謂之「愛」。是何種愛？佛陀指的愚癡，是指「不如實知五陰因緣」的無明。無明者會有不正見五陰是緣生法的我見、常見、斷見。見《相應阿含》57 經、《相應部》〈蘊相應〉81 經：

《相應阿含》57 經：「愚癡無聞凡夫，於色見是我，若見我者，是名為行。彼行何因、何集、何生、何轉？無明觸生愛，緣愛起彼行。……於受見是我……於想見是我……於行見是我……於識見是我……。」

《相應部》22.81 經：「諸比丘！於此處有無聞凡夫，不見聖人，不知聖人之法，不順聖人之法，不見善知識……乃至……不隨善知識之法（此即不見、不順十二因緣），以見色為我。諸比丘！彼以見為行。此行以何為因？以何為集？從何而生？從何而現耶？諸比丘！若於無明觸所生之所

受觸者，於無聞之凡夫，生渴愛，依此而生行。……見受是我……見想是我……見行是我……見識是我……。」

不見色是我，不見受是我，亦不見想……行……識是我，以起如是見，[謂]此是我，此是世間，死後有我、有常、恒、永住而不變易之法。諸比丘！彼以常見為行。……

雖不以為此是我，此是世間，死後有我、常、恒、永住不變易之法，但起如是見，[謂：]應非有我，非有所，應非我、非我所。諸比丘！彼以斷見為行。……

不見色是我，不見受……想……行……識是我，……不以為非有我，非有所、非我、非我所，唯疑惑、猶豫而不追究於正法。……諸比丘！彼疑惑、猶豫，而不追究於正法為行。……。」

《相應部》〈蘊相應〉81 經的經義，清楚指出「於六觸入處不如實知因緣法」的無明，導致我見、常見、斷見，以及疑惑、猶豫。何等我見、常見、斷見？

《相應部》〈蘊相應〉81 經的說法，如同《相應阿含》296 經的說明，不如實知因緣法、緣生法，即會對現前緣生的五陰，生起我見、常見、斷見，或者是有種種相關於「五陰、我」的疑惑。如前所說，有對當前五陰「是我、有我」的妄想、臆測，引發對過去、未來緣生的五陰，生起有我？無我？……種種疑問，又有當前是何？是誰？如何有？……種種的猜疑、猶豫。

若是對過去世、現在世、未來世緣生五陰，有著「是我、是常、有我」的見解、臆測，即會有「未來世持續有我」的妄見，並且對「未來世持續有我」產生歡喜、期待、欲貪，以及「愛（或渴愛）」。這即是「當來有之愛」，並且愛



(或渴愛)是伴隨著「喜、貪」，謂「貪喜俱、喜貪俱行」。

2-3-2. 喜、貪、愛是輾轉緣生

如《相應阿含》71經、《相應部》〈蘊相應〉105經：「當來有愛，貪喜俱；當來有之渴愛，喜貪俱。」

「喜」、「貪」與「愛」不是俱生、共生或相依生，應是輾轉緣生不息。

「愛」的緣生次第是：

1.不正觀五陰因緣； 2.不如實知因緣法的迷惑、無明； 3.不正見五陰是緣生法； 4.對五陰有我見、常見、斷見及疑惑； 5.發生「未來世持續有我」的妄見； 6.對「未來世持續有我」生起歡喜； 7.對「未來世持續有我」生期待； 8.對「未來世持續有我」起欲，有渴、有求、有貪； 9.對「未來世持續有我」有愛（或稱渴愛、貪愛）； 10.對實現「未來世持續有我」起立意、生決心； 11.對實現「未來世持續有我」的作為，有樂； 12.促成「未來世持續有我」的作為； 13.針對實現「未來世持續有我」生起疑慮、不捨、繫縛、憂患、苦； 14.依舊不離「悖離五陰因緣」的迷惑、妄見； 15.對「未來世持續有我」生歡喜； 16.對「未來世持續有我」生欲貪； 17.對「未來世持續有我」生渴愛； 18.對實現「未來世持續有我」起決心； 19.促成「未來世持續有我」的作為； 20.針對實現「未來世持續有我」生起繫縛、憂患、苦。

簡要的說，「喜」、「貪」與「愛」是輾轉緣生不息，緣生次第是：

迷惑→妄見→歡喜→期待→欲貪→渴愛→造作→樂著→疑慮→不捨、繫縛→苦→迷惑

迷惑→妄見→歡喜→期待→欲貪→渴愛→造作

→樂著→疑慮→不捨、繫縛→苦→輾轉緣生不息

在這個輾轉緣生的循環中，「喜」、「貪」與「愛」的關係，是「喜→貪→愛→喜→貪」的關連循環。如《相應部》〈諦相應〉14經：後有起而喜貪俱行，是隨處歡喜之渴愛；《相應阿含》71經提到：當來有愛，貪喜俱，彼彼樂著。

「後有起」及「當來有」，是對緣生五陰有「五陰是我」的妄見者，妄見、臆想「未來世持續有我（五陰）」的「常見、常想」。

由於分別說部《舍利弗阿毘曇論》是誤用「共生」解說「緣生」，造成「俱生、共生、和合生」的論義。見《舍利弗阿毘曇論》卷三²、卷十二³：

《舍利弗阿毘曇論》卷三：「云何眼識界相應受？若受眼識界共生、共住、共滅，是名眼識界相應受。云何耳……。鼻……。舌……。身……。意……。」

《舍利弗阿毘曇論》卷十二：「無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老死憂悲苦惱大苦聚，是名純苦陰。如是純苦陰有集、和合生、俱生。生已、俱生已，出、俱出，出已、俱出已，得成就是謂純苦陰集。」

受到分別說部《舍利弗阿毘曇論》的影響，後世的部派經誦誤用「俱生、共生、和合生」，解說「喜」與「貪」的關係。如分別說系傳誦的《相應部》〈蘊相應〉51經：

《相應部》22.51經：「諸比丘！若比丘觀無常之色為無常者，則得正見。若正觀者，則厭患，喜盡故貪盡，貪盡故喜盡。喜貪盡故，名為心解

2. 見《舍利弗阿毘曇論》卷三：參大正藏 T28 p.543.3-22~25

3. 見《舍利弗阿毘曇論》卷十二：參大正藏 T28 p.612.2-9~13



脫、善解脫。……觀無常之受……觀無常之想……
觀無常之行……觀無常之識……。」

「喜盡故貪盡，貪盡故喜盡」，這是指「緣喜生貪，緣貪生喜」的「喜貪俱生」。

原始佛教的經誦是「斷（六識）貪欲，則識食斷、得解脫」。分別說部《舍利弗阿毘曇論》錯誤提出「識為分位」的十二因緣法，又提出「意＝識＝心」的論義，揉雜《舍利弗阿毘曇論》論義的部派經誦，則將「貪欲斷，識食斷、得解脫」改為「貪欲斷，心解脫」。見《相應阿含》710,2 經：

《相應阿含》710 經：「比丘離貪欲，心解脫，得身作證；離無明，慧解脫。」

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

若是斷喜，有能斷貪，斷貪則能斷愛。斷愛者，能於六識斷貪愛，則「識食斷、得解脫」。見《相應阿含》1 經：

《相應阿含》1 經：「當觀色無常，如是觀者，則為正見；正見者則生厭離，厭離者喜貪盡，**喜貪盡者說心解脫**。如是觀受、想、行、識無常……」

雖然《相應阿含》1 經的經誦，主張「直觀五陰無常」的禪法，明顯是揉雜《舍利弗阿毘曇論》論義的部派經誦。但是該篇經誦提出「喜貪盡者說心解脫」，正是指出斷喜、斷貪則能斷愛，斷愛則「識食斷、得解脫」。

2-3-3. 貪愛的誤解

甚麼是貪愛？《相應阿含》334 經：「癡求欲名為愛。」不符合緣生事實的欲望，即謂是「愛」。

但是，受部派佛教影響的後世佛教，不用「因緣、緣生」認識世界，是誤用「無常、苦、無我、空」看待世界，形成「否定緣生事實」的「反現實觀點」。如《相應部》〈蘊相應〉51 經：

《相應部》22.51 經：「若比丘觀無常之色（、受、想、行、識）為無常者，則得正見。若正觀者，則厭患，**喜盡故貪盡，貪盡故喜盡**。」

「否定緣生事實」的見解，往往誤以為「不否定現實世界」即是愚癡、妄見，只要「認真對待現實」即是貪執。因為這種偏誤，有提倡：一切放下、放下一切；一法不立，不立一法。

佛陀是教導：精勤行正道，遠離不正道，遠離惡知識、惡伴黨、惡隨從。

又有奧義書的影響，提倡「現實、分別」都是「染污」，誤將「緣生現實，緣生差別」視為「染污境界」，必需「遠離現實，不可分別」的朝向解脫、菩提。這種錯解，更是「誤將異說當佛法，否定事實當解脫，脫節人生當菩提」。

受奧義書影響的偏誤，有提倡：一念不起，不起一念；不起分別，分別不起；分別非真，真非分別。

佛陀是教導：正念、正智住，不起妄念，不妄分別，力行如實之道。

又有懷抱常、樂、我、淨的完美理想者，當面對「緣生必有不足」的現實世界，是時時處處不圓滿、不完美、不理想，是染污、混濁、差別對立的惡世，一心只想「脫離緣生不完美的現實世界」。

仰慕圓滿、完美的渴愛，則提倡：現世染濁，他方圓淨；身在苦世，求歸樂土。

這種「追求完美」的不實際心態，極力鼓吹否定現實、遠離現實、厭離現實的偏差教育，是對佛教及學佛人最大傷害的教導。



因為受傷害的人，大多數都是善良、虔誠的學佛人，受害的對象也是安善良人居多。

佛陀的教導是：正念因緣、正見緣生，遠離「圓滿、完美」的貪愛，捨離「緣生必不足」的瞋厭，力行中道於現前世間，精勤正道於人生過程。

3. 正覺緣起的離貪中道

佛陀的正統教導，是先用顯正→見現實是因緣、緣生，再進而破邪→破除常見、我見（即無「常見」，無「我見」），最後遠離無知、妄見下的欲求、厭棄→離貪及瞋。

這是先認清現實的實際真相，再去除身心的偏差見解及需求，讓人活在正常世界的真相，也就是正念、正見、正行的中道生活。

立足因緣、緣生的智覺，遠離妄見及不當欲求、厭世的偏差生活，即是遠離常、樂、我、淨的「完美期待及欲求」，可以平懷坦然的接受「是緣生，無有恆常不變、無有自主、無可擁有及被擁有……」的現實人生，不再厭離緣生的現實世界。

這正是前面引據《雜阿含》282,1170 經的真義，不偏於貪求欲樂生活、厭惡現實人生的兩種極端，過著中道的生活。見《相應部》〈諦相應〉11 經、《相應阿含》262 經：

《相應部》56.11 經：「諸比丘！出家者不可親近於二邊。以何為二邊耶？

一、於諸欲以愛慾貪著為事者，乃下劣、卑賤、凡夫之所行、非聖賢，乃無義相應。

二、以自之煩苦為事者，為苦，非聖賢，乃無義相應。

諸比丘！如來捨此二邊，以中道現等覺。此為資於眼生、智生、寂靜、證智、等覺、涅槃。」

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

反之，若是「誤用破邪」的直接看待現實世界，不免脫離了現實是緣生的正知正見，錯認現實世界當下即是「無常、苦、無我、空」。如說：世間是無常、無我，世間是苦，世間即空、如夢幻，一切皆假。見《相應部》〈蘊相應〉12,13,14 經、《相應阿含》9 經：

《相應部》22.12 經：「諸比丘！色是無常…乃至…；受是無常……；想是無常……；行是無常……；識是無常。諸比丘！有聞之聖弟子如是觀色、厭離色、厭離受、厭離想、厭離行、厭離識，厭離而離欲，離欲而解脫，解脫即生解脫智，即知：生已盡、梵行已立、所作已辦、更不受後有。」

《相應部》22.13 經：「諸比丘！色是苦，受是苦，想是苦，行是苦，識是苦。諸比丘！有聞之聖弟子…乃至…知：……不受後有。」

《相應部》22.14 經：「諸比丘！色無我，受無我，想無我，行無我，識無我。諸比丘！有聞之聖弟子…乃至…知：……不受後有。」

《相應阿含》9 經：「色無常，無常即苦，苦即非我，非我者亦非我所；如是觀者，名真實正觀。如是受、想、行、識無常，無常即苦，苦即非我，非我亦非我所；如是觀者，名真實正觀。聖弟子如是觀者，厭於色，厭受、想、行、識。厭故不樂，不樂故得解脫，解脫者真實智生：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」



直觀五陰無常、苦、非我，是「用破邪以顯正」的錯誤。如面對「是黃色」的布料，採用「直觀不是藍色」，企圖明白「是黃色」，畢竟是莫名其妙、徒勞無益的作法。**禪觀必定是「顯正以破邪」，應是「直觀是黃色」，即可明白「不是藍色、不是綠色、不是……色」。**

「用破邪以顯正」的錯誤經誦，是揉雜《舍利弗阿毘曇論》論義的部義經誦。《相應部》〈蘊相應〉12,13,14 經、《相應阿含》1,9,10 經等，諸多主張「直觀五陰無常、苦、無我，或是誤認五陰即無常、苦、無我」的部義經誦，確實忘記《相應阿含》262 經的提醒：

《相應阿含》262 經：「**愚癡凡夫所不能解，色無常，受、想、行、識無常，一切諸行無常，一切法無我，涅槃寂滅。**」

若採用否定現實的觀點看待世界，必會產生不當的厭離感；如以為厭離現實是離欲，必誤認厭離現實可導向解脫現實。如此，佛教的發展必定逐漸的邊緣化，自毀於現實人間。

這必定會由「遠離無明、妄見，捨離不當貪愛」的正道，錯誤的翻轉為「厭離現實世界」，讓人陷入現實人生與妄見、理想的夾縫，陷入身心困境而無可脫拔。

4. 力行中道的光輝人生

佛陀是教導弟子，應用因緣、緣生認識身心世界，遠離常、樂、我、淨的「完美期待及欲求」。若是安住於這般的正念、正見，即可不失意、厭棄於當前的緣生世界，更不會認為當前的緣生世界「無法常、樂、我、淨」是有何不對！

如此的正念、正智見，人們才能認真於「令善法緣生，令不善法緣滅」的現實生活，讓困難更少、生活更好。同時，在「諸法緣生、緣滅」的正確認識及務實實踐下，既遠離常、樂、我、淨的

「認知、期待及欲求」，也不退怯於困頓、逆境的人生。可以不貪求、繫執於安樂順遂的生活，也不厭棄、瞋怨必有不足的緣生現實世界，傾力過著遠離貪欲、瞋厭的中道生活。

這是「困難更少，生活更好，逐漸遠離煩惱」的中道生活，也即是朝向現實生活的離貪、解脫。

特別要注意：這是不離正念、正見，傾力中道於現實生活，絕不是一般世俗人的生活方式即可解脫。

5. 努力避免異道妄見的誤導

放下！是放下脫離現實真相的迷惑、妄見、貪求，絕不是「放下現實的一切」。

當前的五陰、世界是緣生法，緣生法是「在影響中表現」，若是在影響中表現出來的緣生法，無論如何都不可能可以達到：不起心動念、不與一切為伴、不受一切影響的獨自顯現、可自主及主宰他、可擁有及被擁有、安住在一切之外。

佛陀時代不懂因緣法的異道學說，提倡脫離緣生現實的妄見、妄求，鼓吹「放下一切、不起心動念……」，誤認這是離貪、解脫是道路，發展出種種苦行、重視禪定為主的修行方法。

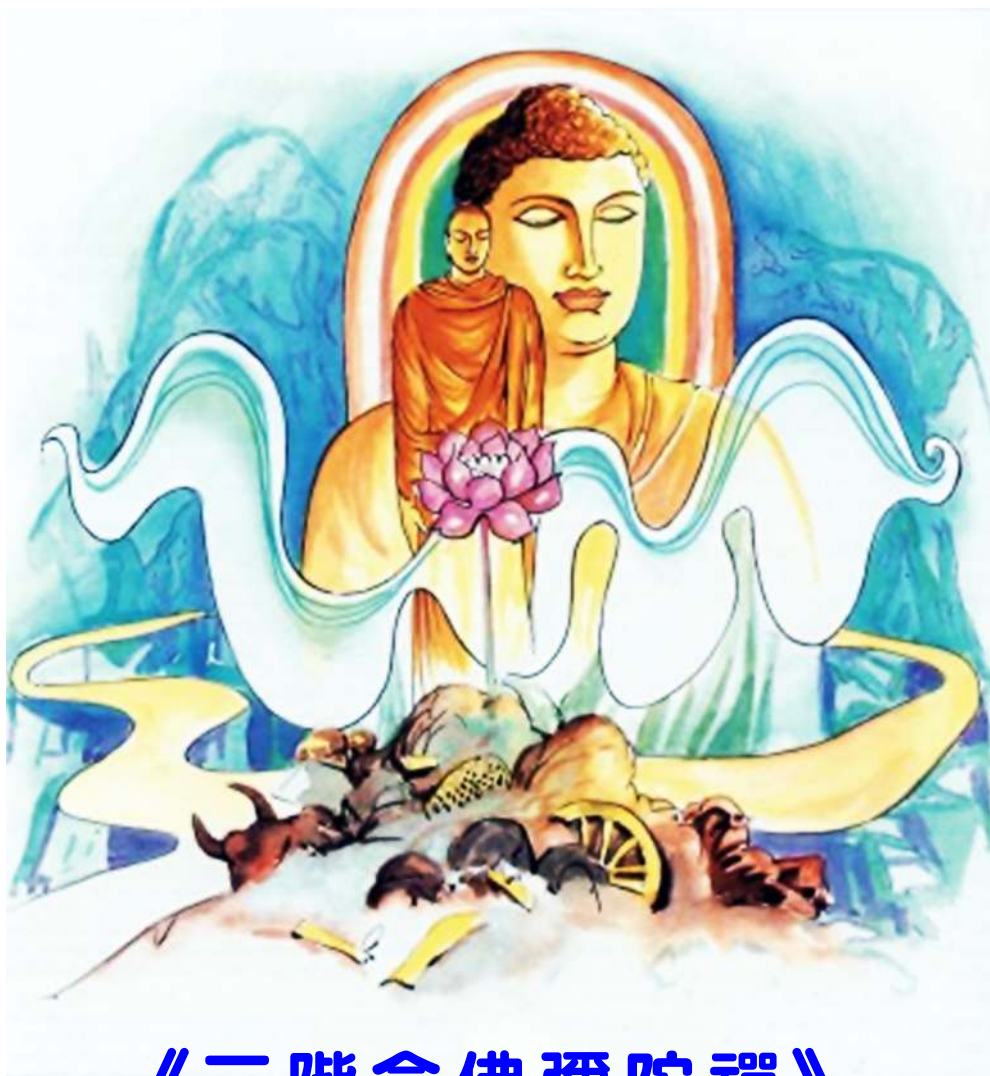
否定、厭離現實的人生，原本即是部派佛教以來的偏誤，應當也是各種異學、異道最樂見到的佛教錯誤。因為這會讓佛教學人自己陷入社會邊緣人的困境，或是學一套、做一套的身心分歧。

如果信仰學派佛教的學人，一定要堅持這種否定現實的偏見，那麼依止佛陀親教的中道僧團、原始佛教會也不勉強勸阻了。

因為現實人生必定已經給了最殘酷的警告、回報！

但是學習正法的學人，必能日日昌盛！

隨佛善意提醒 12/31, 2015



《三階念佛彌陀禪》

由末法向正法的彌陀法門

隨佛禪師著 2015 ©

1. 彌陀淨土的教說根據

1-1. 《佛說阿彌陀經》是根本

自宋代以降，在華人佛教圈廣為流行念佛往生淨土法門，主要是以往生西方極樂世界的「彌陀法門」為主。往生西方極樂淨土的方法，有著幾部典籍的根據，現在依據目前北傳大藏經中流傳的（大乘）淨土典籍，略為整理說明如下：

彌陀法門典籍中，首先傳出是《佛說阿彌陀經》，時約是在公元後一世紀末至二世紀間。根據日本學界的考證，認為《佛說阿彌陀經》約在公元後一二九年傳出於北印。《佛說阿彌陀經》是西方極樂淨土的主要出處根據。見《佛說阿彌陀經》：

「若有善男子、善女人，聞說阿彌陀佛，執持名號。若一日、若二日、若三日、若四日、若五日、若六日、若七日，一心不亂，其人臨命終



時，阿彌陀佛與諸聖眾，現在其前。是人終時心不顛倒，即得往生阿彌陀佛極樂國土。」

《佛說阿彌陀經》提到：人們在「臨命終時」，可以憑藉「一心不亂的持念阿彌陀佛名號」，得以「往生阿彌陀佛極樂國土」。

《佛說阿彌陀經》清楚提出三項要點：1.持名念佛；2.一心不亂；3.往生淨土。

若是從《阿含》聖典來看，印度早期佛教提倡「六念處」的「念佛」，是指「念 佛陀的種種智慧、功德」，也不是重在「持念佛號」。如《雜阿含》931經（南傳《增支部》〈六集〉10經）：

「若比丘在於學地，求所未得，上昇進道，安隱涅槃。彼於爾時，當修六念，乃至進得涅槃。……何等六念？謂聖弟子念如來事：如來，應，等正覺，明行足，善逝，世間解，無上士，調御丈夫，天人師，佛，世尊。聖弟子如是念時……其心正直，得如來義，得如來正法。……聖弟子念於法事……；聖弟子念於僧事……；聖弟子自念淨戒……；聖弟子自念施事……；聖弟子念諸天事……。」

《佛說阿彌陀經》主張「一心不亂的持念阿彌陀佛名號」，確實是早期佛教經說無有的觀點，也是當時印度同期其他（大乘）典籍未有的方法。由此來看，《佛說阿彌陀經》主張「持念佛名號」確是一種特有的方法。

1-2. 《無量壽經》與《觀無量壽佛經》

彌陀法門的典籍，除了最早、最重要的《佛說阿彌陀經》，比較受到重視的是《無量壽經》與《觀無量壽佛經》。

《無量壽經》及《觀無量壽佛經》的出現，約在公元二世紀後陸續流傳於北印，都是在《佛

說阿彌陀經》之後，接續提倡往生極樂淨土的重要典籍。

《無量壽經》重在說明阿彌陀佛的緣起，經中先提出阿彌陀佛「立四十八願（古本應為二十四願）建立淨土」的大願力，當中有「凡念我而欲生我國即得往生」的發願文，又有說極樂世界的依正莊嚴種種事。最後，《無量壽經》特別提出「三輩往生」的往生類別，這是指出生淨土的條件與方法。見《佛說無量壽經》：

《佛說無量壽經》卷上¹：「時法藏比丘，攝取二百一十億諸佛妙土清淨之行……（法藏）比丘白佛：『唯垂聽察！如我所願，當具說之：

設我得佛，國有地獄、餓鬼、畜生者，不取正覺。設我得佛，國中天人壽終之後，復更三惡道者，不取正覺。設我得佛……設我得佛，他方國土諸菩薩眾，聞我名字，不即得至第一忍，第二第三法忍，於諸佛法不能即得不退轉者，不取正覺。』爾時，法藏比丘說此願已……

法藏菩薩今已成佛，現在西方，去此十萬億剎，其佛世界名曰安樂。……」

《佛說無量壽經》卷下²：「十方世界諸天人民，其有至心願生彼國，凡有三輩。

其上輩者，捨家棄欲，而作沙門……

其中輩者，……當發無上菩提之心，一向專念無量壽佛，多少修善，奉持齋戒，起立塔像，飯食沙門，懸繒然燈，散華燒香，以此迴向，願生彼國。

其下輩者，……當發無上菩提之心，一向專意，乃至十念，念無量壽佛，願生其國。若聞深法，歡喜信樂，不生疑惑，乃至一念，念於彼佛，以至誠心，願生其國。」



此外，另有《觀無量壽佛經》傳世，《觀無量壽佛經》則是強調「彌陀、淨土觀想」的次第十六觀，不同於《佛說阿彌陀經》是純粹強調「持念佛號」，以及引申於「正觀因緣法」的修證。見《佛說觀無量壽佛經》：

《觀無量壽佛經》³：「云何當見阿彌陀佛極樂世界？佛告韋提希：『汝及眾生！應當專心，繫念一處，想於西方。……正坐西向諦觀於日，令心堅住，專想不移。見日欲沒狀如懸鼓，既見日已，閉目、開目皆令明了，是為日想，名曰初觀。……初觀成已，次作水想……既見水已，當起冰想；見冰映徹作琉璃想……水想成已，名為粗見極樂國地。若得三昧，見彼國地了了分明，不可具說，是為地想，名第三觀。……

佛告阿難及韋提希：『凡生西方有九品人：上品上生者……上品中生者……

上品下生者，是名上輩生想，名第十四觀。……

是名中品下生者，是名中輩生想，名第十五觀。……

是名下品下生者，是名下輩生想，名第十六觀。』」

《觀無量壽佛經》的內容，不僅特別強調「專注觀想」，不同《阿彌陀經》只提倡持名念佛、定心念佛，以及重視「念因緣法」為本的實相念佛；在往生極樂世界的說明上，除了融攝《無量壽經》的「三輩往生」，更發展出「九品」的觀念。「九品」的觀點，似同中國魏晉南北朝時期創設之「九品中正制度（九品官人法）」⁴的官僚體制。

在眾多大乘典籍中，《觀無量壽佛經》的「三輩九品」傳誦，確實是相當特有的見解。見《三國志·魏志·陳群傳》：

《三國志·魏志·陳群傳》：「文帝在東宮，深敬器焉，……及即王位，封群昌武亭侯，徙為尚書。制九品官人之法，群所建也。」

秦朝之後的中國的官僚制度，最早有出自漢代推行的察舉制。這是先經推舉之後，再由朝廷予以測試，察舉制只是徵詢意見。直到東漢後期，開始有正式的考試，此時察舉制成為考試制度的一部份。漢末天下大亂，用人缺乏客觀標準，門閥把持推舉及用人管道，賄賂勾結的風氣盛行，缺乏具有公信力的用人制度。

曹魏時，陳群提議「九品官人法」，始創設「九品中正制」的拔擢取士體制。

根據近代學術界的考證，彌陀法門相當重要的三部經典《佛說阿彌陀經》、《佛說無量壽經》、《觀無量壽佛經》，在印度傳出的年代約在公元後 129 年～ 150 年之間⁵。

最先在漢地譯出的淨土典籍，是公元後 220 年由支謙譯出的《佛說阿彌陀經》，目前廣為流通的版本，是由鳩摩羅什在公元後 401 年譯出。

因此，彌陀法門的原型及真正法要，是在《佛說阿彌陀經》。

《般舟三昧經》是重在「攝念定心」的三昧，往生淨土是需要達到「定心見佛」的程度；《無量壽經》是會通「散心念佛名號」，該經的引化層面更廣，除了毀謗大乘、五逆十惡以外，但是最終還是需要「一心不亂持念佛名號」的「念佛三昧」。

2. 定心念佛與定心見佛

2-1. 念佛三昧

《佛說阿彌陀經》、《無量壽佛經》的往生淨土法門，都是重在「持佛名號」或「思惟佛相



好」，並且需要通達「定心念佛」的念佛三昧，作為往生佛淨土的資糧。

在「定心念佛」的體現中，淨土行者可以依據「定力」，達到「定心見佛」的經驗。如《大佛頂萬行首楞嚴經》卷第五⁶：

《大佛頂萬行首楞嚴經》卷五：「**彼佛教我念佛三昧**。譬如：有人一專為憶，一人專忘，如是二人若逢、不逢，或見、非見；二人相憶，二憶念深。如是乃至從生至生，同於形影不相乖異。十方如來憐念眾生，如母憶子，若子逃逝，雖憶何為？子若憶母如母憶時，母子歷生不相違遠。**若眾生心憶佛、念佛，現前當來必定見佛去佛不遠，不假方便自得心開**。如染香人身有香氣，此則名曰香光莊嚴。」

經由「定心念佛」而產生的「定心見佛」，不代表行者持念的「佛」是真實的前來相見，也不是行者已到了佛淨土見了諸佛，純粹是「在定力下的想陰表現」而已！印順老法師在著作的《淨土與禪》：

「**得念佛三昧，未得天眼，也並未去佛國，也不是佛來此間，但在三昧中，可以明了見佛**。不但見佛，還可以與佛相問答：如何能得生極樂世界？佛即告以當憶念我。不要以為在三昧中見佛問答是奇特的事！這在修持瑜伽行——禪觀的，都是如此的。」

雖然經由「定心念佛」而「定心見佛」，不是念佛行者與佛已經真實的相見，但是標誌著行者的努力確實有相當的基礎。

2-2. 《般舟三昧經》的念佛觀

在漢末譯出的古典《般舟三昧經》，即提到：念阿彌陀佛、見阿彌陀佛。這即是見現在十方一切佛的思想，也是源自《佛說阿彌陀經》主張的「執

持名號，一心不亂，往生極樂國土」。見《佛說般舟三昧經》：

《佛說般舟三昧經》⁷：「**持是行法便得三昧，現在諸佛悉在前立**。……菩薩於此間國土，**念阿彌陀佛專念故得見之**！即問：持何法得生此國？阿彌陀佛報言：『欲來生者當念我名，莫有休息則得來生。』佛言：『**專念故得往生**！』」

《佛說阿彌陀經》及《般舟三昧經》提出的「一心不亂持念佛名號」，即是「念佛三昧」。三昧，又稱三昧耶！是指「定」。念佛三昧即是指「定心念佛」。

《般舟三昧經》的念佛，除了念佛名號，是特別重視「念佛三昧」，攝念專繫不移，務使佛可顯現在現前。見《佛說般舟三昧經》：

《佛說般舟三昧經》⁸：「**欲得見十方諸現在佛者，當一心念其方莫得異想，如是即可得見**。……菩薩聞佛名字欲得見者，常念其方即得見之。……菩薩如是持佛威神力，於三昧中立自在，欲見何方佛即得見。何以故？持佛力、三昧力、本功德力，用是三事故得見。」

因此，《般舟三昧經》的念佛，如同《佛說阿彌陀經》是強調「持念佛號」。除《般舟三昧經》以外，其他《佛說觀無量壽佛經》是強調「佛陀、淨土觀」。

3. 彌陀淨土的念法修證

《佛說阿彌陀經》、《無量壽佛經》施設了「持名念佛」或「思惟佛相好」的往生淨土方法，並且在往生極樂淨土的信、願下，經由持名念佛、定心念佛的次第，完成往生極樂淨土的修證。



然而，對修證佛法而言，（大乘）菩薩道提出「往生淨土」的法門，畢竟真實的目的不是在「往生淨土」，應當還是重在「證入阿耨多羅三藐三菩提」。「往生淨土」是為了「近佛修行」，而「近佛修行」則是在釋迦牟尼佛入滅後諸多苦難佛弟子的深切盼望。佛弟子希望能夠親近住世的佛陀修行，不離正法的修證成就菩提，才是淨土法門的真實義。因此，「往生淨土」是一種（大乘）菩薩道的「特有方法」，而「持名念佛」更是往生佛淨土的「特有方便」，方便一般通俗大眾入手實踐。

在「往生淨土」的淨土思想內，是否代表：經由持名念佛、定心念佛、定心見佛，「往生淨土」的行者已經解脫生死、證菩提？

根據《佛說阿彌陀經》的內容來看，已經往生極樂世界的行者，只是前往「無三惡道」的國土，繼續的修證佛法而已！絕不是已經解脫生死、證菩提。

根據《佛說阿彌陀經》的內容來看，阿彌陀佛對於往生淨土的眾生，是不遺餘力的教導寶貴的五根、五力、七菩提分、八聖道分，修行的方法等同釋迦佛陀在世教導的三十七道品。見《佛說阿彌陀經》⁹：

《佛說阿彌陀經》：「復次，舍利弗！彼國常有種種奇妙雜色之鳥，白鵠、孔雀、鸚鵡、舍利、迦陵頻伽、共命之鳥，是諸眾鳥晝夜六時出和雅音，其音演暢五根、五力、七菩提分、八聖道分如是等法。其土眾生聞是音已，皆悉念佛、念法、念僧。舍利弗！汝勿謂此鳥實是罪報所生，所以者何？彼佛國土無三惡趣。舍利弗！其佛國土尚無三惡道之名，何況有實？是諸眾鳥，皆是阿彌陀佛欲令法音宣流變化所作。」

由《佛說阿彌陀經》可以證知，阿彌陀佛對尚未往生極樂世界的眾生，是教導要「持佛名號」或

「思惟佛相好」，並且要通達「定心念佛」的念佛三昧，進而往生極樂世界、近佛修行。

當眾生已經往生淨土、近佛修行以後，阿彌陀佛並不是繼續教導「持佛名號」，是改為引導淨土眾生朝向「念法、學法、知法、入法」。

因為拜佛、念佛、見佛、求佛都只是善法，不能真正的斷煩惱、解脫；唯有「念法」，眾生才能真正的「如實知諸法真實義」，唯有「如實知諸法真實義」才能真實的「入佛智」，而「入佛智」才是真正的「念實相佛」。唯有學法、入法，才能真正正覺、解脫、證菩提。（下期待續）

註釋：

1. 見《佛說無量壽經》卷上：參大正藏 T12 p.267.3-10~p.270.1-7
2. 見《佛說無量壽經》卷下：參大正藏 T12 p.2272.2-12~p.272.3-10
3. 見《佛說觀觀無量壽經》卷上：參大正藏 T12 p.341.3-27~p.346.1-26.
4. 見宮崎市定 著，韓昇 等 譯《九品官人法研究：科舉前史》：參 北京：中華書局，2008 年
見唐長孺〈九品中正制度試釋〉：參《魏晉南北朝史論叢》北京 新知三聯書店
九品中正制，又稱九品官人法，是魏晉南北朝時期中央政府的官員選拔制度，用於代替始於漢武帝時期的察舉制。東漢延康元年（C.E. 220 年）曹魏建立前夕，由吏部尚書陳群提出。該制度在隋煬帝時期由科舉制度取代。
5. 參日本三枝充憲《佛教小年表》p.7-1：日本大藏出版株式會社 1989 年再訂一刷
6. 見《大佛頂萬行首楞嚴經》卷第十九：參大正藏 T13 p.128.1-24~p.128.2-3.
7. 見《佛說般舟三昧經》：參大正藏 T13 p.899.1-9~10；p.899.1-27~p.899.2-2.
8. 見《佛說般舟三昧經》：參大正藏 T13 p.899.2-8~18.
9. 見《佛說阿彌陀經》：參大正藏 T12 p.347.1-12~20



原始佛教會支持淨土法門？宗旨何在？

原始佛教的宗旨是堅定奉行 釋迦牟尼佛的原說教法！

凡是不違反釋迦牟尼佛在世教導的十二因緣、四聖諦、三十七道品，原始佛教會都是「樂見其成」的歡喜、隨喜。

原始佛教不是一種「教派」，而是一種生命的內容與方向，是「正覺於苦、度苦」的內容，是「自度苦、助人度苦」的人生方向。真正的佛教是沒有任何宗派，我們絕不支持任何的「教派」，我們真心支持「任何有益於端正人生、助人息苦的事」。我們堅定不移的實踐度苦利生的道路，從事興隆佛法的事。

如果學習佛法的人，是將「彼此的差異」擺在第一位，把「宗門法派的異同」放在最重要的位置，更將「個人及門派利益」作為最高宗旨。那麼佛門將會是「批判勝於欣賞，對立多於合作」，佛教即會成為分裂難合的一盤散沙，受害的終究是佛教的任何學人。

原始佛教不是門派，也不支持任何的門派。

北傳《佛說阿彌陀經》：「彼國常有種種奇妙雜色之鳥，白鵲、孔雀、鸚鵡、舍利、迦陵頻伽、共命之鳥，是諸眾鳥晝夜六時出和雅音，其音演暢五根、五力、七菩提分、八聖道分如是等法。其土眾生聞是音已，皆悉念佛、念法、念僧。」

由《佛說阿彌陀經》了解阿彌陀佛教導的核心，絕對是在「念念不離於法，不離三十七道品」的朝向正覺，經中的「持名念佛」應當是攝引世人往生淨土的方便！

彌陀淨土的重點是在「念法而正覺」，是方便讓未能修習佛法的一般人，經由結緣參與、信仰形式的「持名念佛」，進一步遠離散念的「定心念佛」，最後、最重要的是可以「念念不離於法，不離三十七道品」的朝向正覺，而「念念不離於法，不離三十七道品」即是「實相念佛」。彌陀法門的方便與真義，即是在此！



古來許多宣揚彌陀法門的學人，宣傳「宿命論式的末法思想」，利用生死輪迴不當的驚嚇世人，偏差的強調「唯一念佛」，誤導念佛人擁抱「當知末法來臨，只能依靠念佛往生，其他都是雜修」的偏差認知。這讓學人朝向逃避現世的歧途，造成佛教充斥消極、遁世的氛圍，使得佛教日漸的衰落。

末法！是佛教學人的不當、放逸所造成的發展，絕不是一種「註定如此的宿命」。即使處在黑暗，也要盡力點亮一盞明燈；即使現在是亂世壞法，也要全力復興正法！

彌陀法門由持名念佛、定心念佛，最後歸於「念念不離於法，不離三十七道品」的實相念佛，正是愈學愈精進的奮進精神，是由不解佛法到深入法義的次第三階修習，也是「由末法到正法」的修行次第。

隨佛長老重新提出彌陀法門的真實義——經歷持名念佛、定心念佛、實相念佛的「三階念佛彌陀禪」，是由末法朝向正法。顯現彌陀法門的原貌及宗旨，既是讓現代的彌陀法門學人可以掌握彌陀法門的真義，也是「善用方便，不離真實佛法」的自利利人。

漢傳菩薩道有極眾多的學人是依據《佛說阿彌陀經》學習佛法，雖然多數人忘失彌陀法門的真實義，但是我們必須要尊重彌陀學人，更要中實的承認彌陀學人對華人佛教、社會有很大的貢獻。

二十多年來，眾多南傳學人混充原始佛教學人，批判漢傳及密宗各派，即使對中道僧團、原始佛教會也是不分青紅皂白的極力攻訐。有些人甚至已經處在「異己即魔」的狂迷情況！事實呢？南傳用二十多年的時間來批判北傳後，除了南、北傳之間的無盡對立、仇怨以外，這種作法有甚麼建設性的發展？

二十多年來，中道僧團朝遭受佛教各界的攻

訐、毀謗、破壞，除了南傳學人不停的咒罵「假南傳、真大乘，下地獄」，北傳也是不停的毀謗「小乘人沒資格說法，附佛外道」。既然南、北傳都攻訐、毀謗，可見中道僧團不是南傳、北傳，而是原始佛教。

很慶幸的，中道僧團、原始佛教會從未對佛教界有任何不當的毀謗、破壞。原始佛教會重在顯揚真實義，尊重佛教各派學人的學習，和諧、團結的自利利人才是我們的信念。

《佛說阿彌陀經》的內容，讓我們明白阿彌陀佛在極樂世界的宣法，依舊不離開「五根、五力、七菩提分、八聖道分」，等同是原始佛教的教法。因此，彌陀行者的究竟修證，是回歸原始佛教的教法。

我們認為：欣賞勝過嫉妒，合作勝過批評，團結勝過對立。原始佛教、南傳上座、漢傳顯教、藏傳密教，四系一家、同利人間。

我們的信念：人生的可貴，是盡力做好現在的自利利人，不是證明自己比別人優越。



有智之人應當遠離無謂的輸贏及對立，自進於道，也能勸勉他人精進於道，讓人與人之間朝向光明、吉祥。



不要讓自己的生命長在角落裏，
默默地開、默默地謝：
要像太陽一樣照亮別人。

隨佛禪師語錄



生活已經很壓力了， 難道不能活得輕鬆、灑脫點嗎？

Q. 生活已經很壓力了，難道不能活得輕鬆、灑脫點嗎？

A. 隨佛禪師：

人生是一個掙扎的過程，活著本來就不是一件簡單的事。在人生的過程裏，本來就要認真面對、全力以赴。沒有這個認識，就是個糊塗的人。

也許有人會認為：這種對生命認真的態度，會造成大壓力，以致活得一點都不灑脫。

你可以活得這麼灑脫，是因為你旁邊有一群沒辦法灑脫的人，正因為這一群生活很不輕鬆的人陪著你、護著你，要不然你活著可以輕鬆嗎？你未免太幼稚了。

人生本來就不是簡單事，所以不要將自己的灑脫、輕鬆，建築在別人的痛苦上面，建築在別人的負擔上面。生命要自己承擔，人生要自己負責，不論是修行或者是做人做事，這都是基本的生活態度。

你想要貢獻社會嗎？想要貢獻生命給其他生命嗎？很好！不要讓自己成為別人的負擔，這就是你的第一份貢獻，這就是生活該有的態度。

所以，諸位法友，你想修行嗎？先認真的生活再說吧！

（資料來源：《十二因緣經法原說略講》隨佛禪師講述）



人生必經的一堂課——生離、死別

佛陀弟子僧 隨佛

生離、死別！是人生必定要經歷的一堂課，除非我們不珍惜人生中任何的人、事、物，或者不認識人生歷程的任何生命，才有可能不用經驗生離、死別。

但是，只要是生活在現實世界的任何生命，必定無法免除「同伴為生，相濡以沫」的現實生活，當然也必定要經驗生離、死別的生活歷程。

只要我們願意與任何人、任何生命發生「善意、正面的相處經驗」，即必需面對生離、死別的衝擊，而如何面對無法免除的生離、死別，即成為必須學習的「人生課程」。

人不能既要遠離孤獨，受用受人善待的經驗，又不要生離、死別的衝擊經歷。

當我們經歷「善意、正面的生命相處經驗」，生離、死別的衝擊即隨之發生，並且更令人難以面對。我們無法拒絕生離、死別，只能學習如何面對與度越。

如果在人生歷程中，我們期待與追求「善意、正面的生命相處經驗」可以穩定、長久的進行，那麼無法免除的生離、死別必會成為「苦」。若是不抱持「善意、正面的生命相處經驗」可穩定、長久

的期待，生命相處經驗轉換的生離、死別，將不再是「苦」，反而是「豐富生命」的過程。

生離、死別！是教導我們珍惜、感謝生命的相待機會，更深層化彼此之間的「善意、正面經驗」，讓我們學習：應當如何面對生命的相處！

當明白人生既需要面對「善意、正面的生命相處經驗」，也必定要面對生離、死別，我們即會了解到：如果不放下「保持美好生命經驗」的期待，必定「有苦」。

緣生法無法長久、穩定及保持的事實，使我們明白「欣賞、珍惜」當前美好的生命經驗，「感謝」眼前美好生命經驗的難得、可貴，不期待任何人、事、物的穩定及長久，正是成熟的面對當前，更加豐富、深刻此生、此世的正道。

佛陀的教導：貪愛引起苦惱，疲厭、瞋恚也引起苦惱，必須遠離貪欲、厭離的不當心態，欣賞、珍惜、感謝當前人生經驗，人們才能平懷的看待人生歷程，並且慈悲喜捨的對待眼前的生命。

請欣賞、珍惜、感謝現在身邊的眾緣，滿足、平安必與你（妳）同行！



初生了：原始佛教會法工的新生代、光明燈

2015 年 10 月 21 日凌晨，原始佛教會臺灣法工法源、法瑄二人的第一胎新生兒，平安的誕生在吉祥、光明、朝向菩提的原始佛教家庭。

法源、法瑄兩人未婚前，即是原始佛教會的虔敬法工。當 2014 年 9 月 7 日兩人結婚時兩人在公開婚禮上，在全體親友及中道僧團前，信念堅定的共同簽署了——原始佛教「信願血脈家族信護聖教世代永續證」，兩人同心成立了「信護釋迦聖教之正法家族」。

在中道僧團的證記下，法源、法瑄信願血脈家族世代學法、護法的修行，誓願一生至心信護 佛陀聖教，護持僧團，廣結善緣、利己利人，世代昌隆吉祥、傳續不絕。

今天，釋迦佛陀法脈的傳承開啟了新的紀元！

原始佛教第一對信願血脈家族永世護教的居家弟子，在傳揚正法的道路上，為原始佛教會的大家族增加了一盞續明的「光明燈」！

中道僧團及世界各地原始佛教會成員及護法，歡喜祝福：

護持佛陀聖教之血脈家族的光明燈——吉祥、平安、光明！

◎ 請參見原始佛教電子報第 59 期：
有關法源、法瑄的報導

<http://us7.campaign-archive2.com/?u=99a11fa45847fc87452d835da&id=0dad2ae43d>



人間婚姻的修行

隨佛長老為法源、法萱開示婚姻觀

我們談出家，不是只在剃頭、穿衣、托鉢、打坐的外在形式，更重要的是「重新建立生命的認識，開展群我之間的互利生活」，最大的修行是在這裏。持戒、讀經、禪修，都是為了幫助我們如何在人間生活。

人間是什麼？人與人之間即是人間。人間的生活是很大的修行，不論煩惱、罪惡，或是歡樂、善行，都在人與人之間發生。出家的重點，是在度越人間的煩惱與苦的束縛。走出自我中心的思維反應，認清自我實際是群我之間的世界，不是自我一局的獨立小圈。走出自我、走入真正的人間，修行的重點是人間。持戒、讀經、禪修都是幫助「重新建立生命的認識，開展群我之間的互利生活」的方法，方法不是目的，也不是真正修行的舞台，修行是在人與人之間。

結婚不是愛情的成果而已！其實是另一門人間的功課。結婚前是兩個人相愛，當結婚以後，不是只有兩個人的世界而已！結婚是走入兩個家族之間，是走入「眾人之間」，是必需和許多人成為一生的血緣相親、利益繫屬，這是一門很大的功課。

千萬不要因為彼此愛情長跑很久，似乎當中的一切都很熟悉，往往因為自覺得太熟悉、太有自信，而忽略了婚姻是另一種相處與生活的世界。即使雙方相處再久、再親密，彼此的個性再怎麼接近、熟悉，雙方都必需注意到婚後絕對不同於婚前。試想：如果都一樣，那何必結婚呢？不論在心理或認知上，婚後肯定和婚前大不相同。

有甚麼不同？婚前與婚後之間最大的不同是「認知重置」。認知會影響人對生活經驗的判斷、感受與回應方式，進而影響生活當中的遭遇及人際

發展。什麼是「認知重置」？譬如：婚前彼此是親密的朋友，在定位對方權責的認知、義務與道德行為的認知，以及彼此關係的認知、彼此義務的認知，婚前與結婚後是完全不同。婚前，他（她）認為妳（你）的表現還行，婚後可能因為「認知不同」，相互的評價與感受也會不同，重要的是這些評價與感受的改變，多數不是出自感情的問題。

舉例來說：婚前，交往中的男朋友到家拜訪，對自己的父母親都很客氣，自己已經感覺很好了。可是婚後，你可能就會覺得客氣、禮貌還不夠，因為生疏、不夠親近，感覺像客人。因此，婚前、婚後絕對不同，不要因為彼此愛情長跑很久，也不要因為彼此太熟悉，更不要因為相信對方善意的感情，疏忽婚後是彼此新的開始。

這一生沒有出家，不代表不能修行，修行不一定現在要出家，可以先居家修行。出家是比居家修行更困難的事，困難在「跨越自我的精進」與「全然走出自我中心的生活」。若是決定居家修行，即要認真的承擔責任與善盡義務，彼此照顧、生兒育女，奉養雙方的父母。

除此以外，居家修行要繼續的精進學法，善用在人間的生活，利益家庭與社會，更要將佛法的光輝，帶入家族而世代傳續，將信護佛法的血脈家族長久的傳下去。

祝福 你們與血脈家族世代代信護 佛陀正法， 佛陀光輝庇護你們的家族血脈，昌榮吉祥、傳續久長。

（摘錄自《原始佛教電子報》第 59 期，歡迎閱覽
《原始佛教電子報》http://arahant.org/tc/obs_newsletter.shtml）



【臺灣】新北市龍山寺板橋文化廣場

中道七日禪： 觀十二因緣入真實智

佛正覺後 2447 年／2015 年 8 月 10～16 日

【臺北訊】2015 年 8 月 10 日至 8 月 16 日，財團法人臺北市鯤鯢龍山寺主辦、社團法人中華原始佛教會協辦「中道七日禪」，假板橋龍山寺文化廣場十樓佛堂為禪修地點。禪修主題是「觀十二因緣，入真實智」，主法者為中道僧團導師隨佛禪師。

此次禪修營，是龍山寺與原始佛教會，本年度在台灣地區的第三次合作，敦請隨佛禪師暨中道僧團傳授 佛陀的中道禪法，不少法友風塵僕僕的遠自大陸、美國趕來參加，其中不乏年輕面孔，最年少者，尚不足十八歲，實屬可貴。

禪師開示法義，特別強調佛法在生活上的受用。表示「禪修」不是祈求什麼神秘經驗，而是給

自己一個心靈成長的機會，願意改變生活態度，放下追求完美和期待的心緒，不怕困難盡力當前，迎向緣轉不歇的人生。

禪師提醒學法者，切莫認為修行是「窗外青山白雲，室內梵樂繚繞、沉香氤氳、啜品香茗、身坐古董傢俱，高談諸法皆空、如夢如幻」，實則是六識浸淫在貪愛中，未能如理作意「因緣、緣生」而不自知！長老精闢見地，一針見血。

此次禪修，法友受益良多。尤其年輕法友，一掃昔日誤認「學佛是爺爺、奶奶的事」之錯見，了解到 佛陀的真正教法是積極、務實與知行合一，發現學佛原來是件快樂的事，有益於自己人生的開展。

最後，禪師勉勵眾人：「學禪在禪堂，修禪在日常。」在日常生活之中、在與人相處之際，學著以因緣緣生的智見，重新看待自己、修正對待別人的方式，那麼就不枉參加禪修一場了。此期禪修就在歡笑與淚水的感恩中結束。





【臺灣】新北市龍山寺板橋文化廣場

中道僧團聯合說法： 因緣觀與療癒憂苦

佛正覺後 2447 年／2015 年 9 月 1 日～12 月 15 日

【臺北訊】財團法人臺北艋舺龍山寺主辦、社團法人中華原始佛教會協辦之「因緣觀與療癒憂苦」課程，由中道僧團明至尊者、生覺尊者、道一尊尼、成慧尊者聯合教授，起迄日期 9/1 ～ 12/15，每週二晚上上課。該課程於 9 月 1 日，在龍山寺板橋文化廣場十樓佛堂正式開講。

課程一開始，由生覺尊者揭開序幕，說明課程大綱。首先介紹課程內容，是以「因緣觀與療癒憂苦」為題，介紹、講解、操作 佛陀正覺的核心「因緣觀」之禪法，得以因緣的智見，平懷看待世

俗的成功與失敗，度越內心的煩惱與憂苦。

尊者進一步詳述日後課程的進行方式、架構與目標，目的在於引導學員如何攝心專注學習因緣觀，洞見世間真相。強調課堂上學習理論與技巧，課後若是未能實踐，只不過增長知識，於己終究無益，叮嚀學員回家之後務必認真練習。

接著由明至尊者教導禪修技巧。尊者以隨佛禪師的法語：「學禪在禪堂，修禪在日常；學佛在佛門，修佛在做人。」先幫助學員建立正確的禪修觀念；繼而講解調身、調息的相關問題，講解重心放在修習安那般那念的要點上。並且讓學員練習了禪坐前三個運動。

兩位尊者的講解詳細平實，再加上用心製作的投影簡報，學員們首日上課收穫滿滿，最後眾人在吟唱禮敬世尊文的歌聲中，深慶有此殊勝因緣，學習息苦之正道，滿心歡喜的賦歸。





【大陸】吉林省蛟河林業實驗區管理局 聖佛寺

歸向 佛陀本懷

聖佛寺第一期中道十日禪

佛正覺後 2447 年 9 月 1 ~ 10 日

【吉林訊】2015 年 9 月 1 日至 10 日，由中道僧團主持，於吉林省蛟河聖佛寺舉辦第一期十日禪修營，隱晦二千多年的 佛陀正法之法輪在聖佛寺續轉渡眾。為了迎接聖佛寺十日禪修營，來自大陸各地的法工，在中道僧團的帶領下，個個充滿熱情、精神抖擻，使出渾身解數來迎接所有挑戰，齊心協力的讓禪修營辦得有聲有色。為張羅兩、三百人伙食，在當地擔任大廚師的信眾特別撥空前來指導大寮法工。此地的居民也為感謝隨佛長老及中道僧團，不辭千里的傳揚聖教，特別包輛遊覽車前來供僧與聽法，這份道情讓與會的大眾都深受感動！

禪修營吸引各省市近三百名學眾慕名求法，有的乘坐四十多小時火車前來，也有為求法辭職前來者，熱切渴慕之心令人動容。

長老在開營時，特別提示：諸位來此修行，一定要知道這裏是不提供「淨土」，只提供「路標」，讓仁者可以循著路標，靠自己的雙腿前行。雖然十天後大概不會開悟、解脫，但一定會與現在不同。各位將會發現生命當中許多可貴的事，並成為清醒、務實解決問題的人，度越無謂煩惱，迎向光明人生。

禪修營教法不苟一格，不但在禪堂裏教授經法、禪法、禪修技巧，還教導學眾延伸至各層面，從生活點滴入手，提高生命品質，解決人生困難，得以迎向光明。

除了中道法堂的法輪是振聾發聵的轉出光明與祥和以外，法悅樓的食輪也轉出了美味佳餚。因為我們有一群勞苦功高的法工，用心的為學員準備齋

飯。每天這群法工都在天將亮未亮之際，來到大寮劈柴、生火、洗菜、切菜、煮菜……。在學員餐後，還要幫忙許多善後的工作，這些成就他人修行的無私發心，是自利利他修行的最佳實踐典範。

禪修期間，道場瑞相連連，31 日報到日下午，東邊天空出現難得的雙彩虹，直到夕陽西下；4 日首次擊鼓鳴鐘時異香陣陣，聞香者眾多；8 日中道禪堂啟用揭匾儀式上，神來之風助揭匾順利。當天晚上在舍利塔前、朗朗星空下，長老領眾坐於大樹下，供燈誦經，緬懷佛陀，彷彿穿越時空回到佛陀時代。長老勉勵大家精勤修行，只要朝向光明，影子便在背後。雖然天氣清冷，但大家手捧明燈相聚一起，心裏充滿濃濃暖意。

在結營分享中，學員將幾日來的修學所得娓娓吐露，傾訴求法道上探索、失望、迷茫的心路歷程，後因得遇正法，重新燃起希望的喜悅，各自下定在菩提大道上勇猛精進的決心。





【大陸】吉林省蛟河林業實驗區管理局 聖佛寺

法鼓轟隆 宏鐘遠鳴 中道文化中心揭匾

佛正覺後 2447 年／2015 年 9 月 8 日

【吉林訊】2015 年 9 月 8 日上午 10 時 30 分，座落於吉林省蛟河市林業實驗區的原始佛教中道文化中心，隆重莊嚴的舉行揭匾儀式。

為了回歸 佛陀本懷，還原佛法真義，中道僧團長老隨佛禪師經過近四十年的探究和努力，清楚正確的還原了被曲解二千二百多年的正覺禪法——十二因緣法與十二因緣觀，這是二十一世紀佛教歷史最輝煌的一頁。

為了福澤蒼生，隨佛禪師乘著重組的法船，帶領著秉持「不受金錢、戮力實踐、老實修行」道風的中道僧團，來到此地弘法利眾。

十時三十分許，隨佛長老帶領僧團、護法代表開法居士及其家人、與來自四面八方的法友齊聚中道法堂，此刻法鼓轟隆，洪鐘遠鳴，伴隨著一百零八聲法音，隨後進行禮聖與讀誦《轉法輪經》。

十時五十分許，護法代表開法居士致辭，致辭中表示對各級領導的支持給予衷心的感謝，也說到自己苦覓佛法二十多年的虔誠經歷，與建設中道文

化中心的艱辛歷程，最後祈願中道僧團能聖教廣開、興家利國。致辭禮畢，居士含淚感謝台下半年邁的母親給予自己和對自己孩子的養育之恩、與對工作的支援，並與母親深情擁抱，感人肺腑。

十時五十五分許，中道僧團長老隨佛禪師致辭，對各級領導支持中道僧團，表達謝忱，並讚嘆護法的功德，從今以後，將以此處為基礎，法傳中華、興隆聖教。

十一時許，隨佛禪師帶領僧團及大眾，齊聚中道法堂法區之下，進行熱鬧、隆重的揭匾儀式，伴隨著禮炮的轟鳴，中道法堂的法區順利揭開；與此同時，普明樓、覺光樓、法悅樓、法智樓、法德樓分別由不同的法師一一揭匾。

住持印開法師表示：盛世佳時，天地護佑，聖教弘開，點亮人間。隨佛禪師開示：這是原始佛教根植人間的重要時刻，也是佛教發展歷史性的可貴時機，感謝各單位與法友們的護持。並宣布原始佛教中道僧團中道法堂上匾儀式圓滿禮成。

參與的大眾莫不歡呼雀躍，回到堂內進行切蛋糕慶祝活動，僧團齊立成排，大眾排成半圓守護，隨佛長老與方丈印開法師手持切刀，與大眾異口同聲：「原始佛教，利民利國」。

莊重、神聖的中道法堂上匾儀式就此禮成。





【臺灣】新北市龍山寺板橋文化廣場

錫蘭烏帕利長老、隨佛長老 跨國宣講相應因緣智的禪法

佛正覺後 2447 年／2015 年 9 月 13 日

【臺北訊】2015 年 09 月 13 日 上午九點至下午五點，來自錫蘭的烏帕利長老與中華原始佛教會導師隨佛禪師，應主辦單位台北市艋舺龍山寺、協辦單位社團法人中華四聖諦佛教會之邀，在龍山寺板橋文化廣場七樓大會堂，以「相應『因緣智』的禪法」為題，舉辦四聖諦佛教聯合宣法，進行一整天跨國性的宣禪利眾，共同宣揚 佛陀教法。

烏帕利長老鼓勵在場學眾：人身難得，尤其能接觸、學習佛法，除了有福報外，亦代表你六根健全沒有障礙，此乃是至高無上的幸福。因此不要白白耗費此生，應以佛法的智見過生活，方具意義。長老表示：佛陀是個覺悟者，佛陀說法的目的是為了讓人覺悟生命的真相，從而去除貪、瞋、癡三種惡習、淨化自己的內心、盡力做善事、努力修持「慈心」。如是，讓我們今生、後世得大利益，甚至脫離輪迴證涅槃。長老談及現代人過度匆忙，導致決策輕率、身心失衡；解決人們無明、貪欲、瞋恚的最佳方法，唯有禪修。禪修可以使思維清晰、激發心智的潛力、放鬆身心。但禪修並非一蹴可及，禪修者必須要有耐心，方能漸入佳境。

隨佛禪師開宗明義指出：「『佛陀由禪出教：佛弟子依教入禪。』」所謂的『禪』，即是『身心的覺醒，生活的經驗』，是任何人對當前身心的覺醒，在生活上的受用呈現；而非坊間所謂的「打坐、不起心動念、不分別、不執著……」等。佛陀講的是「善分別」、「不妄分別」，而非如木石般的「不分別」；是「不妄執」，而非不堅持任何作為的「不執著」；禪更不是如印度奧義書主張的一念不生，因為緣生的五陰是不可能一念不生。禪師

表示：佛法的核心在於以「六處分位」的十二緣起觀，其主要的內涵可分三種現前的緣起：一是為凡夫講述當前老病死苦的緣起，都是現前「生」的緣起；二是為禪修者講述當前身心苦的緣起；三是為見法者講述當前無明、妄見、貪愛及束縛的緣起。

禪師切中肯綮的指出：如果禪修必須找安靜之處、沒有閒事牽掛、情緒安穩……等條件，則勢必只有「好命」之人方能禪修，其實這乃是修「禪定」的需要。但是真正的禪修是隨時隨地、任何身分地位、不論老少賢愚、不拘士農工商……皆能修禪，重點在於：不管任何時候、地點，都得認真注意眼前面臨的困境，注意當前是如何發生，勇於「面對苦，知其苦集」，如是任何人隨時隨地皆可修學身心覺醒的緣起禪觀。

大會結束前，慈悲的烏帕利長老與隨行出家眾特地為大眾誦經祈福，並一一為在場信眾的手腕綁上白色吉祥結，以表祝福護佑之意。

隨佛禪師表示：「我們秉持原始佛教、南傳部派、漢傳顯宗、藏傳密宗等傳承是『四系一家，同興佛教、同利人間』的準則，主張佛教四系僧俗必須相互尊重、和諧及團結一致，共同致力於利人利己、興家興國的佛法。」這一場隨佛禪師與南傳烏帕利長老的聯合示禪，其交映生輝的智慧，令在場學眾共霑法益、個個法喜充滿，感戴莫名。





【臺灣】新北市龍山寺板橋文化廣場

尊聖相晤 法教宣流 四聖諦佛教聯合示禪利眾

佛正覺後 2447 年／2015 年 9 月 15 日

【台北訊】繼 9 月 13 日於龍山寺板橋文化廣場聯合宣法之後，尊貴的錫蘭烏帕利大長老與中道僧團導師隨佛禪師，9 月 15 日再度於原址十樓佛堂，聯合示禪利眾。(相關照片請見封面裡頁)

烏帕利大長老開示學眾應有的佛法概念與教理。大長老的教導簡明扼要，對照出家與在家的生活方式，藉此，學眾一方面既習得法義，一方面也對出家人的自律嚴謹深感敬佩。大長老表示：僧侶遵循佛陀的教誨，嚴持戒律、謹守威儀，不追逐感官上的享樂，生活得簡單自在，顯現出安詳的神態，令在家信眾生起歡喜心與恭敬心。長老念茲在茲強調：僧侶應以戒律嚴持己身，因為僧侶肩負傳續正法與教育信眾的重責大任，豈能不嚴謹以對。

談到如何學習佛陀的教導，隨佛禪師直接切入重點，禪師表示：佛陀透過十二因緣法教導世人，應該看清人生的痛苦到底是什麼？造成痛苦的原因是什麼？原來我們在眼前身心的運作當中，看不清楚實際的狀況是因緣、緣生，緣生之法則是無常、

無法掌控，但我們卻期待一個永恆、美好、可以隨心所欲的世界。造成「眼前有的事，不能接受；想接受的事，卻沒有。」「有的事，想逃離，但在現實人生，它很正常，你逃不掉；想要的事，根本得不到，可是卻以為不夠努力，拼命的不想接受現實，努力的追求要不到的事，形成痛苦的輪迴」。一旦了解，苦的輪迴是這樣形成，自然能夠明白——改變人生的方向和態度才能息苦，這即是滅諦。接著更可以明白何謂滅苦的正道。

禪師指出，佛陀所教導的禪修，並非要你什麼都不想的靜坐，來減緩要不到、不足的焦慮；而是要你在日常生活之中，觀察自己為什麼充滿不足的焦慮。最後禪師叮嚀學眾：「想要滿分開場，都會零分收場」，做事抱持美好的理想開始，收尾多數令人失望；願意從零分開場，現前有什麼、就說什麼，事事滿分收場，因為你盡力了，因而內心無憾且平安。

課程結束前，慈悲的烏帕利大長老與隨行出家眾特地為大眾誦經祈福，並在學眾的手腕上綁繫白色吉祥結，還贈送錫蘭佛牙寺佛像的小照片，以表祝福護佑之意。

烏帕利大長老與隨佛禪師的這場聯合示禪，宣揚佛陀的法教，在場學眾共霑法益，個個心生歡喜，甚為感恩。





【大陸】吉林省蛟河林業實驗區管理局 聖佛寺

歸向 佛陀本懷

聖佛寺第二期中道十日禪

佛正覺後 2447 年／2015 年 9 月 16～25 日

【吉林訊】2015 年 9 月 16 日-25 日，中道禪修營第二期在吉林省蛟河市中道文化交流中心舉行，此次活動由中道僧團主辦，主法者為中道僧團導師隨佛禪師及道一尊尼。（相關照片請見封底裡頁）

由於自 2015 年 8 月 20 日即開始在此處舉辦法工禪修營，直至 9 月 10 日第一期禪修營結束，隨佛禪師於 9 月 11 日直接飛往臺灣，於 9 月 13 日與錫蘭長老展開為期兩日的聯合說法，弘法結束後隨即日夜兼程趕赴吉林省蛟河市中道文化交流中心，千里之遙，不辭辛勞。9 月 16 日起隨佛禪師繼續為各方前來的法師及法友講經說法，此時嗓音疲憊，依舊捨己度眾，學員們見此情景，感念於心，認真修行，嚴格自我要求，因此第二期禪修便在這般感人至深的因緣中開始。

禪修營的止禪部分由道一尊尼為學員們精說細講安那般那念的禪修方法及注意事項，特別指出了切勿涉及的錯誤禪修方式，讓學員在接下來學習觀禪的部分奠定了堅實的基礎。

禪修營觀禪部分即佛教中隱沒近兩千三百年的十二因緣觀，由隨佛禪師主法，除此之外，禪師還重點講解佛法在生活的大用。

隨佛禪師講法切合生活實際且直指心靈深處的煩惱，法語智慧幽默、理喻甚深，諸如：

「有的好好的用，沒有的不要想！」

「時時零分開始，事事滿分收場。」

「凡是喜於做快樂的事，收場多數很令人痛苦；凡是督促自己做痛苦的事，收場往往都會內心平安。」

「一切都是因緣有，不是『不要分別』，而是要『善分別』、『智分別』！不是『不要執著』，而是『不要妄執』！」

「生命中最可貴的不是擁有，而是真正的經歷過，唯有經歷才是真實的，如果你“人在現場但卻不在現況”那你如同行屍走肉，沒有真正的活過」

「人生中最可貴的事，往往不是『你同意我的觀點』或『我同意你的觀點』，而是在日常生活中，讓對方不可避免的缺點儘量少障礙他的人生，讓對方可以增長的優點儘量閃耀他的人生」……等。

此外，整個課程安排井然有序，生活管理細緻用心，環境整潔優美，飲食營養豐富，在這樣的學習氛圍中，學員們深受教誨、法喜充滿，結營前的心得分享環節，學員們誦讚詞、唱讚歌，此禪修營在學員們不絕於耳的歡笑聲、掌聲中圓滿結束。





【大陸】吉林省蛟河林業實驗區管理局 聖佛寺

依律捨淨尋回出家學法的初心

佛正覺後 2447 年／2015 年 9 月 27 日

【吉林訊】2015 年 9 月 27 日，適為農曆 8 月 15 日中秋月圓日，當晚於聖佛寺旁之中道文化交流中心的中道法堂前庭舉行「中秋節營火晚會」，近二十位前來近學參與禪修營的僧人，接受 隨佛長老的勸誡，於晚會期間當眾進行「捨淨」，並從中深切感受到持戒精神，進而奮勵出家精進修行的初心。

自 9 月 1 日至 9 月 25 日止，共有約二十位來自大陸各省的僧人參與了兩次十日中道禪修營。這些已經出家多年的僧人，多數過去已學習過各種學派、法門，但是在修行上不僅不得力，更對佛教存著眾多的疑慮。在過去兩年中，有許多位僧人已參加過數次由隨佛禪師主法的禪修營，經由探究與學習原始佛法，獲得修學佛法的深刻信心與利益。這些僧人長久處在對佛教現況、對自身修學的失落當中，因為受到隨佛禪師學法、護教、利生的身教所感動，更認同隨佛禪師「依止佛陀原說學法，團結原始佛教、南傳部派、漢傳大乘、藏傳學人，四系一家，共同利益苦難人間」的主張。於是，他們生起再次尋回初出家時的信心與道念，決心學習中道僧團隨佛足跡的修行精神，依著 釋迦佛陀親教的經法、律戒修學，重新開展精進持戒、學法的出家生活。

9 月 27 日中秋節當天下午，在隨佛長老的勸誡、鼓勵、督促下，這些近學僧人將金錢棄捨轉捐，並且將多餘的衣物及資具整理出來，準備當晚當眾進行「捨淨」。

中秋節夜晚，中道僧團在聖佛寺旁之中道文化交流中心的中道法堂前庭，舉行「中秋節營火晚會」，讓禪修營法友及法工們，還有聖佛寺周邊居民、林業局工作人員一同過一個不一樣的中秋佳

節。藉著「中秋節營火晚會」，約莫 8 點 20 分，隨佛長老依照 釋迦佛陀制定的僧律，向在場兩、三百位參與晚會的眾僧人、居家信士說明僧律的持，隨後進行「捨淨」的淨戒羯磨。在眾目睽睽下，這些決心實踐終生捨離金錢、捨棄多餘衣物及資具過出家生活的漢傳近學僧人，將自身多餘的衣物及不論新舊的資具，親自投入熊熊營火中「依律捨淨」。（相關照片請見封底裡頁）

在投入營火燒除多餘的僧物前，許多僧人曾向隨佛長老提出「燒淨」的作法，可能招來浪費、損福的社會譏嫌，認為不如轉為贈送其餘僧人或信士。然而，隨佛禪師為了讓這些僧人能深切感受持戒的精神，生起自許是持戒僧人的大受用，更讓一般大眾能感受到僧人的真誠修行作為，改變對僧人的輕慢態度，堅持採用「燒淨」的作法。經由「燒淨」後，原本擔憂引來譏嫌的人終於明白長老的用心，發現經由「燒淨」的作法，確實是讓自己了解「不收受多餘的衣物資具」比「為惜福而轉讓多餘布施」來得更為可貴，更具有持律的覺悟，也更有「修行生命重新開始」的自覺，並且讓社會大眾對僧人產生更深刻的了解及信心。明白隨佛長老的堅持，是讓大家既能「捨淨」，也能自利利人、利教。

目前約有二十位大陸僧人發願在聖佛寺近學於中道僧團修行，重新依照佛陀親教的經法、戒律修行，不分學派的引人正向無上菩提。





【大陸】吉林省蛟河林業實驗區管理局 聖佛寺

原始佛教聖佛寺 法工成長營

佛正覺後 2447 年／2015 年 9 月 29 日～10 月 3 日

【臺北訊】2015 年 9 月 29 日至 10 月 3 日，吉林蛟河聖佛寺舉辦為期 5 天的原始佛教法工成長營，由中道僧團主持。有來自全國各地法工參加，其中更有遠自臺灣而來的法工一起參與並協助成長營各項活動。（相關照片請見封底裡頁）

開營第一天，隨佛長老特別提醒法工們：「我們要擯棄個人英雄主義和事不關己的旁觀者思想，在集體生活中要培養團隊精神。學習互相合作、互補分工、相互協調，不要期待找到一個適合自己的環境，我們不是來享受環境，而是來開展環境……」隨後僧團法師們將法工分組，每天輪值法工有必修的功課，讓大家都有機會將所學的法真正投入到實際的修行當中，並在其中發現問題和解決問題。

每天，隨佛長老會為法工們開示，一方面努力於佛法的修學，一方面善用現實的人生。每天午後，中道僧團明證法師與成慧法師先後帶領大家進入到必修課程，課程活潑生動卻又含蘊無窮，法工們透過輕鬆、愉悅、有深度的交流互動後，不僅加深對彼此的瞭解，也更強化了團隊意識的重要性。

為增進法工們對僧團的進一步認識，道一尊尼做了關鍵性的提點：1.法工是聯繫僧團與法友間重要的橋樑；2.法工的言行舉止代表僧團的教育實效；3.法工應以因緣法去看待問題，同時應考慮僧團的立場和態度；4.無論你如何想維護僧團，也不可以有意無意的作為僧團的代言人；5.中道僧團是離欲解脫僧團，持戒嚴謹。所以忠告任何法工都不要成為僧團的「淨人」，或只針對某些師父做護持，而是要清淨護持整體中道僧團。

每晚，隨佛長老會帶領大眾「回歸 佛陀」。

佛陀在哪兒？即在每個人當前的五陰身心！真正的滅苦之道只有一條，那便是務實之道。大多數人往往跟著感覺走，去探尋快樂，並遠離讓自己不舒服的場合，因而選擇逃避，這就會離真正的佛法越來越遠。

結營前，很多法工真情感言，分享自己的心得體會。最後，長老教導並鼓勵大家：原始佛教的法工，就是 佛陀的法工。法工要勇健，要敢於改變自己，跨越已有的認知和情感模式的束縛，盡力於現實人生。現在是什麼因緣，我們便做什麼樣的事。時時有法喜，處處有光明。榮耀自己、榮耀家庭、榮耀 佛陀、昌隆佛教，為社會、民族與國家盡自己的一份力！

何等美好且豐碩的一場淬鍊。真誠的感恩 佛陀！感恩佛法！感恩隨佛長老！感恩僧團！





【臺灣】臺北中道禪院

《相應一乘道》初級班開課 誠邀法友掬飲 世尊正法甘露

佛正覺後 2447 年／2015 年 10 月 5 日

【臺北訊】在秋風送爽宜人之際，《相應一乘道》初級班課程，於 10 月 5 日假臺北中道禪院開課，並與台灣和馬來西亞各道場連線。此次課程是針對原始佛法的初學者作完整而有次第的入門設計，從佛史、經教入手，穿插影片播放、分組討論等，使學員在活潑的教學中，對 佛陀教法有正確認識。全部課程共十二次，一週一次，於 12 月 21 日結束，歡迎對原始佛法有興趣的學友報名參加。

上課第一天，生光尊者首先說明課前行儀，並領眾齊聲唸誦《禮敬佛法僧戒文》、《轉法輪經》和巴利語的皈依四法，學員個個神情恭敬，現場非常的莊嚴。接著，由生覺尊者提綱契領、精簡扼要的引領學眾重新認識原始佛法，釐清原始佛法與部派佛教的不同。並提點學眾瞭解 佛陀最主要的核心思想是「因緣法」，若能掌握因緣法，就可以瞭解 佛陀的教法與其他宗教最大的不同之處。同時提醒學眾在學習中不要把 佛陀當作神，才有辦法重新自我認知並將我們的人格特質往上提升。生覺尊者並一一介紹了主講法師和助教法師，以及課程進行的方式。此次課程是非常的多樣性，包括佛史故事、經文導讀、佛曲唱頌、影片播放、分組討論，也有課後作業及考試。如此豐富活潑的教學內容，精彩可期！

尊者隨後依據斯里蘭卡·那爛陀長老之著作《覺悟之路》，以文圖並茂的方式精湛地詳述 佛陀的生平及事蹟；讓學眾重新認識了 佛陀以及當時的歷史背景與文化內涵。尊者指出「學佛不著重在神通及全能全知，是在學習如何面對苦惱，讓生活過得更好」、「佛陀想探尋老病死才出家，他

最後也沒有脫離老病死，但他卻已脫離老病死之苦。也就是說我們生而為人，經歷老病死是理所當然，但最重要的是在面對老病死時，要如何度越身心的苦難」。

在課後有趣的小組討論中，得以認識新法友，彼此間坦然愉悅的分享，激勵著自我成長的動能也充滿著溫馨與幸福。

懇切且誠摯地歡迎更多法友一起來聖教的殿堂薰習，掬飲正法甘露，不辜負這難得可貴的學習因緣。





【臺灣】新北市龍山寺板橋文化廣場

寒露千里見真情 生活中的緣起觀

佛正覺後 2447 年／2015 年 10 月 11 日

【臺北訊】中道僧團聯合宣法系列活動「佛法、禪法與現代生活」，是由財團法人臺北市艋舺龍山寺主辦及社團法人中華原始佛教會協辦，於龍山寺板橋文化廣場的大會堂舉辦。第三場「生活中的緣起觀智」於 10 月 11 日宣講，由中道僧團導師 隨佛長老預錄法語、明至尊者及生覺尊者於大會堂現場詳細講授，並邀請法友們分享學習原始佛法在生活中的實踐心得。（相關照片請見封面裡頁）

遠在中國大陸宣法的隨佛長老，仍孜孜念念的關心台灣學眾，影像中的長老披領裹頸，在厚重布簾緊闔的室內，祥和堅毅的開示：實踐人間佛教的核心為因緣智，而四聖諦三轉、十二行即為總綱。在臺灣的學眾也感受到大陸北方剛過寒露節氣的冷冽，以及長老悲憫眾生的溫暖真情。

生覺尊者以「身心的覺醒」啟發學眾明瞭現實人生的困境，並導入因緣智的洞見，漸次分明的拆解詳釋，並提醒學眾修行的重點在於調整既定的認知，進而轉現人格的特質。

明至尊者接續以「生活的經驗」來釋說修行的真義，並且深入剖析依循八正道的生活經驗，以現代人的生活經驗與語言，帶領學眾跨越艱澀的佛法用語，領會佛法在真實生活中的受用。

現場 Sunny 居士、法謙居士、法海居士、法聚居士、法住居士及法楷居士等法友們也紛紛上臺分享在學習原始佛法後的心境轉變，不管是在學業的學習、人生課題的追尋、臥榻病床的心境、家人的關懷互動、法工的使命、創業領導突破困境等等現實人生不同面向的課題裏，各自在受益於佛法的滋潤中面對、成長與珍惜的生命經驗。

本日宣法適逢臺灣雙十節連假，炎熱的夏季也倏地轉為秋涼，學眾們在爽朗的秋黃高風中，增長福慧、受領無上寶貴的法益。





【臺灣】臺北中道禪院

《三階念佛彌陀禪》開課

佛正覺後 2447 年／2015 年 10 月 29 日～11 月 19 日

【臺北訊】由中道僧團導師隨佛禪師傳授的課程——《三階念佛彌陀禪——由末法向正法》，於 2015 年 10 月 29 日至 11 月 19 日每週四在臺北中道禪林開講，臺灣、馬來西亞、新加坡各地道場亦同步連線聽法。

隨佛禪師依據《阿含經》、《佛說阿彌陀經》及各部經、律藏，顯現彌陀法門的方便及真實義，慈悲為世人傳授《三階念佛彌陀禪》，立足持名念佛、定心念佛之方便；回歸「正念十二因緣」之實相念佛；體認彌陀行者終是歸向原始佛教；重現統貫人間與淨土之一乘道；揭示由末法向正法之

「彌陀真法」；開展彌陀法門、原始佛教，是和合無諍、互為表裡之時代。

古來許多宣揚彌陀法門的學人，宣傳「宿命論式的末法思想」，誤導念佛人擁抱「當知末法來臨，只能依靠念佛往生，其他都是雜修」的偏差認知。針對此點，隨佛禪師首先提出說明：在佛教傳承歷史中，末法之說的確數度傳出，那是佛弟子遭遇幾近毀滅性的「法難」之際，痛惜正法續傳受到破壞與阻力，所發出的不捨、不忍之呼聲；但如果是出自於「宿命論」的觀點，認為所謂末法乃是「天運如此」，則萬萬不可。

禪師強調：只要還有一個人如法如律的修行正法，如同一盞燭火可以點亮千萬盞燭火一般，一個人的努力也可以讓正法續傳；念佛行者既發四弘誓願，就不應該有末法的觀念，反而應該抱持著即使拋頭顱、灑熱血，也要將末法轉成正法的金剛意志。

隨佛禪師表示：《佛說阿彌陀經》的「持念佛名號」，以通達「定心念佛名號、定心見佛」的念佛三昧，是《佛說阿彌陀經》特有的方便，目的在引攝未能修習佛法的一般人，在達到初步的遠離散亂之後，最終歸向於「念法、知法、入法」的「實相念佛」；而實相者，乃「五陰的生法與滅法」，即「十二緣起法」。「實相念佛」，即是「如實見十二因緣」的教法。極樂淨土的真正意思，是經由行者自身的「學法、知法、入法」，通達三惡道永盡、決定正向阿耨多羅三藐三菩提。

「戶戶彌陀、家家觀音」，佛教徒對彌陀的信仰一向懇切，隨佛長老此次宣說「三階念佛 彌陀禪」，揭示「往生淨土」的真實義：「乃為近佛修行，不離正法的修證成就菩提」，為淨土法門的宣揚劃下新的里程碑，相信對佛教將產生極為深遠的影響。





吉林省蛟河聖佛寺 中道十日禪修營 側記

諸天護念正法興聖佛

廣東 正住

中道僧團在吉林省蛟河聖佛寺傳法、住錫，代表原始佛教中道僧團的傳法又向前一步，當中似有各種祥瑞不斷的出現。現記數例，謹表慶賀：

九月四日下午，隨佛長老正在小參，法友們問題多多，氣氛熱烈。時至下午五點鐘左右，應是小參結束的時間，當時還有法友要繼續提問！這時一陣香氣緩緩飄來，似檀香又似沉香，內心正想是誰在塗香曼抹呢？轉眼卻看到長老正睜大眼睛，目光炯炯看著法堂大門外，並對眾說道：不能再講了，護法諸天已經前來了！然後，即起身說道：擊風雷鼓！隨後往法堂外行去。

鐘鼓聲聲震撼人心，法友們跟長老一起向著鐘鼓合十致禮默默祝福。隨後，大眾走向法堂前方的廣場，在廣場上，長老興致勃勃地往上看著法堂周

圍的天空，彷彿在盡情的欣賞護法諸天的輕歌曼舞。這是道場內第一次響起鐘聲和鼓聲，大家內心的喜悅和激動不言而喻。

九月五日早課時間，長老說昨天有位法友聞到香味，並詢問現場法友還有誰聞到，聞到香味的人請舉手！結果一看，還真不少。長老解釋說：諸天的生命看似是透明，但也是色法，不必在意。

在接下來的幾天中，只要一進法堂，在法座上坐上，不久天香便會款款襲來，這些香氣還不太一樣，有的似檀香，有的帶點甜味，有的濃郁，有的輕淡，很奇妙。下座後經過法工們後面的走道時，香氣特別的濃郁。每當長老講法時，或是播放隨佛長老開示的十二因緣視頻時，類似檀香的氣息便如期而至的盈室馨香。這種香很特別，沁人心脾，不



大相同於一般聞到的香味，不知是否真的來自護法諸天？如是！看來護法諸天也和人類一樣，有著不同的品位。

九月七日的下午，長老外出吉林弘法。晚上八點，講法的時間到了，在經過法工們後面的窗邊走道時，又聞到這種特別的濃郁檀香味，內心猜想隨佛長老要來了！可是經過了十多分鐘後，長老卻還沒有出現。內心正處在忐忑中，倏然看到生諦法師抱著電腦進入法堂，隨後長老果然前來傳法了，懸著的心一下放了下來。當長老宣講七觀智的時候，虛空中檀香、甜香交替的浮現，非常的殊勝。

九月八日午前，中道文化中心舉行揭匾的啟用儀式。事前許多法工搭高架，熱心的將法堂大匾先覆上紅彩布，又為了避免大風將紅彩布吹落，有用小釘子將彩布訂牢。因此，當隨佛長老、僧團及護法信眾歡喜揭匾時，卻在大眾同心拉下彩帶的那一刻，大匾兩側彩帶居然同時都斷裂，而覆在上方大匾的紅彩布卻是紋風不動。此時，真的令大眾傻眼了！想要再搭梯架上去揭紅彩布，如何使得？

隨佛長老面對此境，也不要法工搭架上去揭彩布，也不理大眾的意見，隨即指示燃放準備在場的長串鞭炮慶祝。非常特別的事卻隨後發生！覆在法堂大匾的紅彩布，在漫天大響的鞭炮聲中，初時約三十秒是紋風不動，接著一陣風卻將紅彩布揭了下來。此時，長串的鞭炮才燃放一半呢！莫非護法諸天幫忙揭匾？

九月八日的夜晚，隨佛長老帶領全體禪修學員在臨時舍利塔旁禪坐。在北方的寒夜中，五棵老樹之中，諸方法師、法友是團團圍坐在臨時舍利塔周圍。長老帶領大眾緬懷 佛陀及聖弟子們，提醒大眾莫忘聖弟子們的精神，共同為佛法、為眾生，努力的利國利民。正在大眾聆聽隨佛長老講法時，意想不到的，在蕭瑟的秋風中，竟然飄來一股寒香，並且吹起陣陣暖風的緩解現場的寒冷。

當大眾將手上燭火虔敬的供在塔前後，隨即轉回法堂。當一跨入法堂大門，陣陣異香撲面而來。我驚喜於護法諸天的勤勉，更深深感受到長老弘揚原始佛法的力量。

九月十日是第一期十日禪修營的結營日子！參與禪修的法師、法友們，無不熱烈、真情的分享自己學習原始佛法的感悟。在這般時刻，現場依然不時浮現陣陣的檀香氣。莫非是護法諸天熱心的關照大眾到結營？如果真是如此，興教於此當是天意如此！





臺北龍山寺 板橋文化廣場中道七日禪(六月份) 紀實

觀十二因緣 入真實智

臺北書記組 法尚

2015年6月15日至6月21日，財團法人臺北市艋舺龍山寺主辦、社團法人中華原始佛教會協辦的「中道七日禪」，禪修地點設於板橋龍山寺文化廣場十樓佛堂。敦請中華原始佛教會導師隨佛長老主法，教授中道禪法——觀十二因緣。這也是中道僧團第二次在該處傳授 佛陀的中道禪法。

來自美國、新加坡、大陸、香港及臺灣各地的法友共約八十人，於15日早上9點之前，陸續報到，難得暫時放下俗務，有此面對、發現自己的禪修機會，學員們的臉上難掩興奮愉悅的神情。主辦單位龍山寺提供的禪修場地相當優質：九樓的齋堂和學員住宿區設備完善、舒適，十樓佛堂更是莊嚴寬敞；另外，龍山寺每日特別安排十名義

工，提供學眾體貼入微的照護，著實令人感激。種種的布施法恩，激勵學員務必精進學法，方得不負眾人的護持。

首日下午開堂，隨佛長老一升座，開宗明義的揭櫫禪修心法，告諸學眾：禪修是為了讓自己成為能夠解決問題的人。學習看清楚現前實際的狀況，如實明白「現實所有」與「內心需求」的相符與否，務現實所有之「實」、不務內心需求之「虛」，努力於當前必須、可以解決的問題，留下無謂、無法解決的問題，二六時中，念念不失因緣緣生之正念，傾力而為，遠離得失的怖畏和焦慮。如此正面迎向現實生活，既能夠勇於承擔問題，又能夠內心坦然、平安，即是所謂的「正定」，禪修



為的是修此生活中的「正定」。長老一開堂便看出上等好茶，如醍醐灌頂、甘露灑心，學眾嘗此無上法味，莫不感到清涼喜樂。

既已顯正，便足以破萬邪，杜甫有詩云：「兩岸猿聲啼不住，輕舟已過萬重山」，隨佛長老亦如輕舟過江，將學眾過往對禪修如萬重山般的錯見謬解、玄奇怪想，暢快靈巧的一一加以剖析釋明。學眾聞之茅塞頓開，直呼：「原來如此！原來如此！」其間不時的因為長老的妙語如珠而暢懷大笑。七日之中，學員提出的各種禪修問題，長老總能鞭辟入裏的直陳法要，學眾不僅得以破除對禪修偏差淺薄的知見，也更加的明白禪修所為何來。長老強調禪觀所觀之對象，必定是禪觀者當前身心正在發生的事實，推度臆測、觀想想像之事不能當做禪觀對象，「無常、無我、苦、空」是觀察事實之後，明白事實為因緣、得緣生之正見，破除邪見的了知，更是萬萬不可做為禪觀對象。錯觀無常、無我、苦、空，錯認無常、無我、苦、空是世間真相，將扼殺生命正向的澎湃動力，導致消極、避世、無所作為的應世態度，危害甚大、影響甚鉅，令人痛哉！

中道禪法即是七菩提支，以念菩提支為首，次第成就開展餘支。念菩提支即為觀十二因緣。中道僧團教授十二因緣觀，一方面學眾必須先清淨理解十二因緣法，另一方面，再教導學眾從「安那般那念」入門，調伏昏沉與掉舉，修習初禪定，待學眾身心獲得初步安止之後，適才指導修習因緣觀。中道僧團依經依律的按次第傳授，學眾則謹依法師們之教導按部就班學習。已取得禪修無上心法的學眾，再經紮實修練珍貴的基本功，想必各自都有一番殊勝的體會吧！

禪修七日，長老之開示如行雲流水，法語自然流暢不斷湧現，萬事萬物莫非因緣、緣生，皆得以藉之說法，長老信手拈來，引領眾人順藤摸瓜，體



會到因緣緣生之正見。眾生癡迷的執著六識經驗不放，從未想過六識經驗的永恆不失，真的是我們想要的嗎？也從未明白六識經驗，只是一個經驗的流程，一經驗便永不再現，我們如何愛得到呢？孰不知緣生之法必然的遷流不息，正是難能可貴的恩賜啊！讓我們可以時時迎向當前的因緣，我們當該正念念住，時時自然放下不合當前因緣的作為和想法。緣生之法，當前即是，即於此時，盡在當前，卻又不住當前，平懷當前，長老言道：仁者，你早已解脫當前！試想你何時未放下？你何時未提起？法爾如是，仁者你早已如是行而不自知。長老幾番開示，聽得眾人法喜充滿、驚喜連連，既驚嘆且佩服：佩服長老智慧才情無量！驚嘆因緣法的大用如此神妙！

學眾身處禪堂恭聽長老開示，長老總不忘指引學眾看向禪堂外的真實世界，再三提醒：真正的禪堂在人間、在人與人之間。長老強調修行的重點在於：「修正看待自己的方式，修正對待生命的態度。」以因緣緣生的正見，勇敢誠實的時時更新自己的想法與感受，捨棄對世間完美的期待，懂得欣賞凡夫身上的不平凡，體諒他人的錯誤，從人與人之間的對立糾結中走出來。

關於待人接物，長老提出諸多的真知灼見，譬如：「所謂對或錯，乃是特定因緣下之妥善與不妥善而已！認為沒有對、錯，或是以為有絕對的對、錯，皆非中道。」「兩全其美之事，多數是偶然，

絕大多數是不然。做人做事切莫想要魚與熊掌兼得，以因緣法看世間，做當前應該做、可以做的事，秉持「雖千萬人吾往矣」的精神，避開不必要的損失與傷害，至於世人的悠悠之口，何需掛念在心！」……凡此種種，無不發人深省。

長老勉勵眾人當以身作則，做個面對生活的勇者，且是清楚無誤的善者與智者，在日常生活的踐履當中發光發熱，珍惜身邊的有緣人。如此就能成為「活廣告」，佛弟子如此的勇健、睿智與溫暖，佛教何愁不興盛！

感恩長老、法師們連日的教誡訓勉，謝謝您們；感恩盡心盡力、默默付出的義工們，每餐皆為學員準備營養美味的豐盛飲食，貼心的張羅各式沖泡飲品，甚至在端午佳節亦不忘準備粽子為學員增添過節氣氛；感恩一同禪修的法友，多日謹守禪修規範，收攝身心努力用功，彼此互助增上；感恩家人、同事的成全，讓我們有此良緣參加禪修，學習妥善的待人接物。

結營之前，許多的法友決定皈依，誓願盡形壽皈依於釋迦佛陀、四聖諦、阿羅漢僧團、離欲解脫戒，願意以佛弟子的新身分，展開光明燦爛的新生命，恭喜他們；許多的法友上台分享了禪修感言，點點滴滴道盡各自的學法經歷與心情。最後，眾人在切蛋糕與歌唱的歡樂當中，互道珍重、互道感恩，神采奕奕、清明勇健的往現實世間邁進。





臺北龍山寺 板橋文化廣場中道七日禪(六月份) 法友感言

尋覓一條讓生命清晰的道路

香港 陳居士

我是一個臨床心理醫生，在工作過程中經常會遇見一些極端事件的發生，這些事件都是不該發生，只是因為當事人對生命的理解和認知的偏差，不知道生命的出路在哪裡，導致了悲劇的發生。這幾年我一直在尋覓一條能夠真正讓生命清晰的道路，因此從 05 年開始就修習內觀、也遠赴西藏閉關、還去美國、加拿大上一些其他老師的課程，幾乎學遍了所有的心理層面的技術，目的只有一個，就是想搞清楚生命的實際狀況。

雖然通過不斷的努力學習，的確有些微對生命的認識，跟其他同行相比在把握當事人棘手問題時精準度和成功率較高，但是內在的心底，卻始終沒有釐清生命的實相以及發生的根源，直到看到隨佛禪師的視頻。

第一次看隨佛禪師的視頻時，心裡是那麼的慶幸：這不就是我想要的嗎？這不就是一直在找尋的嗎？可惜聽不太懂。於是，拿著紙拿筆把禪師說的重點一字一句記錄下來，反覆的看、反覆的聽，內心有一種渴望，想著：如果能親自聆聽禪師的課程該多好。當登入原始佛教的網站看到禪師會在 6 月 14 號開課，毫無猶豫立即填寫了報名表，仍記得那天是 4 月初，因為擔心簽證的時間、以及機票的問題，還打電話給道場，被允許提早錄取。當時真的太開心了。

來到龍山寺文化廣場的第一天，看到如此潔淨的環境以及和藹可親的法工，由衷的讚歎臺灣的人文精神。接下來在用餐的時候，看到禪師矯健的步伐以及堅毅的眼神，因為曾經上過很多老師的課



程，也見過很多出家的法師，但是如同隨佛禪師這般具有內在力量的禪師的確不多見。當他開口說話的時候我可開心了，原來當初判斷沒錯，他就是一位毫不做作毫不掩飾的禪師，這就是尋找已久的禪師啊！即使嬉笑怒罵的言辭中依然句句含藏著珠璣，讓心裡豁然明亮起來。

因為平時的工作非常的忙碌，從香港來一次臺灣實屬不易。因此非常渴望把禪師講的每一個細節都牢牢地記住。在前面 3 天，拼命的記筆記，生怕漏掉禪師的每一個字，但是回到寮房翻看筆記的時候，發現並沒真正的領悟禪師的教義，只是在記錄禪師的語言而已。於是第 4 天開始放下了筆記，開始用心專注的傾聽禪師的課程，當一個人十分專注的時候，其實是記不住禪師所講的內容，但是心會懂、會明。禪師講禪修技巧的部分不是很多，大部分時間禪師都是在開示，以我來看開示比技巧要重要的多，技巧只需要回家後持續練習，身體和內在智慧也會做出適當的引領，而開示能讓我們開竅，是破除迷霧的明燈。

6 天的課程結束，在最後一天的分享和團聚的時候，真的非常感恩禪師能如此用我們聽的懂的語言諄諄善誘，眼淚不禁潸然落下。因為坐在第二排很清楚的看到禪師眼睛裡的血絲，瞭解禪師非常勞累和忙碌，覺得非常心疼。因為禪師敢說、敢為、敢得罪，也許在世人的眼睛裡並非完美的禪師，但是在我的眼睛裡這恰恰是一個最完美、最真實、最勇敢、最以身作則的禪師；有哪些禪師敢把自己敞開來給世人看，只有他可以！因為他知道生命最根本的智慧！並且在實踐實修！禪師打開了另外一個認知的向度，就是真實才最完美。完美不是裝出來，而是敢於敞開自己就是完美。非常感恩禪師不是用理論度眾生，而是能言傳身教以自己的修為度眾生，這種才是最上等的老師。

最後一天的下午，大家一起分享的時候，我的內心抑制不住的感恩，感恩釋迦佛陀的正法，感恩隨佛禪師用全副生命傳播正法，感恩法師們的陪伴以及法工們的付出，也感恩自己的努力。一切都是那麼的殊勝和美好，感恩臺灣！





臺北龍山寺 板橋文化廣場中道七日禪（六月份）法友感言

走在滅除煩惱的道路上

演普法師

記得第一次向隨佛長老請示時，長老說了「別急」這一句話，弟子記住了，之後就用這兩個字，做為平常的座右銘。穩定的、耐心的學習是弟子該有的態度。

觀喜法師

首先，非常感恩這一次被錄取來參加隨佛長老的禪修營，過去五年來在國外陸陸續續有收到長老這邊的法訊，經常閱讀，從閱讀中逐漸地了解到十二因緣法的重要性。

在視頻中看到的長老與現場中的長老感覺不一樣，現實中的長老更加幽默生動。

在這次的活動中所聽到長老的開示，深深地佩

服長老的直言與勇敢的氣魄。很多學佛的迷思是因為大家害怕「反傳統」，一直被束縛在傳統的框架之下，跳脫不出，無法發現真理。長老用簡單有趣的比喻，一棒打醒我們的迷思，其實很多事情的真偽並不難辨別，但是人們總是固守傳統的理論與教條，以致於與真實越來越脫節。

感恩此次的優渥環境、飲食的照顧以及課程的安排，希望未來能夠有更多法師們參與。

台北 法侖

這次的禪修，最大的收穫是更有信心的學習面對問題、解決問題、留下問題。打開內心朝向真實的世間，讓自己學習到有法的力量，智慧的面對現實，當沒有人能依靠時，可以真正做到依著對佛、法、僧的敬信而減少無助、無力與擔憂。



臺中 陳居士

此次禪修是我第一次參加隨佛禪師教導的禪法，覺得收穫很多。每一次說法都非常生活化、實際，可以運用在日常生活中，實在太好。感謝隨佛禪師的開示，僧團法師的教導，以及感謝法工的護持，這次來禪修真是法喜充滿。

美國 法盛

感恩長老教導我們品上好好茶：「春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪；若無閒事掛心頭，便是人間好時節。」感恩諦嚴法師及明證法師在小參時依疑解惑，傾力而助。感謝這次禪修營法師們對法工的指導及協助，以及學員們的合作，讓法盛有機會學習與成長。

臺北 林居士

隨佛長老說的法非常適合現代人，直、快、準，又有做人做事的道理原則，該改變就改變，有方

向不固執，善修、善向、善作、善通達，真的挺好。

臺中 法登

長老對人活著的理由的開示，給予我最深的感動，活了六十幾年，糊里糊塗都不知道自己是幸運的人，卻帶著放縱、怨懟的心過日子。從今而後，將學會珍惜、感恩，傾力面對當前。

淡水 盧居士

隨佛長老說法，時而妙趣橫生，時而五雷轟頂直指人心，就像是在洗三溫暖一般，我把它當成是一種享受，其中對治昏沉的禪修法，讓我感受最為深刻。我很慶幸自己能有這麼好的因緣聽到隨佛長老說法，在這謊言充斥的世代，隨佛長老的「真」實在難能可貴，值得珍惜！

陳居士

聽到正法，非常震撼，原來可用在生活中，真是寶貴。要從禪修中去覺悟還有一大段距離，但這





是一個好的開始，我還要繼續努力。希望中道僧團能永續弘法，法輪常轉。

臺中 法綻

這次的禪修，我對禪觀又有更進一步的了解了。不要刻意念住在呼吸的長短，要念住在觸。諦嚴法師及明證法師的教導與講解，讓我更深入了解自己的問題出在哪裡。「用在生活上」才是禪修最終目標，謝謝師父們。

新加坡 卓居士

感謝隨佛禪師與僧團法師的教導，讓我能改正我過往的錯誤，感恩。

新北市 楊居士

感恩長老、僧團給我學習機會，認識長老，對我的工作、生活、現觀的認知很有幫助，謝謝。

新北市 Alice

一直尋尋覓覓找解脫之法已 30 年，終於讓我如願了，感恩！這裡就是淨土，這裡也是地獄，只是看你要住地獄或淨土罷了，自己的世界自己去莊嚴吧！活著不能成佛，死後也別想成佛；活著不是在淨土，死後也別想去淨土喔！

臺灣 廖居士

禪修期間學習到了什麼是初禪，如何禪觀，以及如何避免昏睡的要領。長老不斷的教誨、提醒佛法並不是在每日的禪坐、禪觀中學習，而是於日常生活中如理作意，依當前正在發生的狀況事實，親身體驗，全力以赴，如是能在生活上遠離煩惱，於社會上不造成負擔，自利利人。

臺灣 法太

感謝隨佛長老、中道僧團、龍山寺舉辦此次禪修營，七日來浸浴在心靈的培育中，也再一次發現自己有待改進之處。此次對十二因緣以及六入處分

位的三種緣起，有了更清晰透澈的理解；迎向現實的問題時，在因緣的妥善性下也較有中道的切入。

止禪的實修已較以往進步，如何調伏掉悔、昏沉，已知其方法，實修有所得，禪修中時時清楚當下，念想專注有新體驗，很高興喔！

此次禪觀除了實修技巧外，長老生動有趣的禪觀心法，不失正念，不失正見，傾力於當前，珍惜身邊的幸福，做對大家有用的事，好好面對最終總要來臨的那一刻，有智慧、勇氣說「我準備好了」，正向四聖諦三轉、十二行的智覺，利世間眾，度世間苦，究竟三菩提。感恩，再感恩！

法聞

嫩竹茶香留不住，緣生實況無重覆。

現觀因緣盡緣起，隨處茶香與嫩竹。

怒目告誡真慈悲，厲聲喝斥實護徒。

永不言悟遵教誨，精進離欲滅惱苦。





大陸 開演

此次的七日禪修，通過對因緣法的學習，禪坐時更加清楚的認識：放下內心的雜想煩惱，才更能使內心平安，心念更容易攝於一處，更容易達到初禪，在禪觀時，觀得更加細微。

此次禪修後，使我對因緣法更加深入的掌握，在今後的生活與工作中，要隨順法，立意正向正行，才能遠離諸苦，並盡自己之力弘揚原始佛法，能自利利他，度世間苦，究竟三菩提。

正月

此次禪修最令我深自警惕的一句話就是：人在現場，卻不在現況！

長老教導觀察現前正在發生具體真實的種種緣由，迎向現前，努力當下，妥善的回應當前因緣處境。感謝長老、僧團及龍山寺，除了感謝還是感謝。



臺南 法承

長老於禪修開示中，端出了上等茶，明示五陰如何集起，讓我清楚知道生活中對人、事、物的相應之道，遠離不必要的糾葛，也盡量避免一些因五陰流轉而起的煩惱，生活的觀察也變得有趣多了，很感謝長老。

法慧

處在充滿浮華不實的人群中，長老教導的「天天面對問題，天天解決問題，天天留下問題」是如此的簡明有力。有志/智之士，當歡喜奉行。

臺中 程居士

學佛幾年，一直對自己所學的佛法深信不疑，如今一經點破，方知別有一番風貌。

感恩長老的教誨，也慶幸自己找到正確的方向。以往對於禪修，老是抓不到竅門，使不上力，用不上心；這次經長老這麼一點，心中豁然開朗，雖然還是不熟悉，但方法對了，就會有希望。

高雄 李居士

感謝長老與僧團法師的教導，學會止禪，了解如如不動是妄見，來來去去是常見，

現實是因緣、緣生，再次的感謝長老與僧團法師的教導。

臺北 陳居士

參加這次的禪修營，在長老、僧團的教導下，對於 佛陀的十二因緣觀，總算有初步的了解，但是因初次參加，對於禪觀的技巧還有許多需要學習改進的地方。期許營後能多加練習，運用於日常生活當中。

臺中 胡居士

將佛法融入生活中，提升解決問題的能力，與面對生命苦難的能力，改變我們的人生。



板橋 齊居士

佛法即是活法，是在日常生活中，能夠運用來解決問題的方法。長老諄諄教誨我們：佛教徒不要消極避世，反而要積極入世，盡力於當前，常說好話，做好事，面對問題，解決問題，並且自利利他，如果不能貢獻社會，最起碼處理好自己，不要成為社會的負擔。這次禪修很有收穫，學到了如何內止言語、度越昏沉散亂，如何由六觸入處觀因緣。學到這麼好的法，回家後要好好練習、運用，解決日常中的煩惱，做好人的本分，並且做自他有益的事，認真生活去除三毒，知足平安。感恩長老的教導。

臺東 蔡居士

很高興也很榮幸，第一次的禪修就接觸到佛陀正法。因緣法聽起來好像很簡單，但做起來應該是不容易，需在生活中不斷練習。如長老所說：「天天面對問題，天天解決問題，也天天留下問題。」這是何等積極正向呀！努力實踐，在生活中當受用無窮！凡事別想太多，做就對了，在親身的經驗中，才能增長智慧。

高雄 蔡居士

佛法的學習得靠自己務實的努力，並且在日常生活中實踐，才能有所收穫。

臺北 法始

感恩 佛陀，感恩隨佛長老、僧團，及龍山寺的志工與原始佛教會的法工，也感謝家人的體諒，我不是沒事、拋妻棄子的跑去閉關禪坐，而是真心想學習失傳兩千三百年的佛陀正法。

從入營止語開始，就能體會不講話之後，整個人頓時寂靜清明了起來。尤其長老開示十二因緣觀，不是終日坐著，冀求解脫，而是要活在現場，了解現況因緣，天天解決問題，天天留下問題，天天利用因緣法，自利利他，有方向、沒有目的，傾

力而為，內心不糾結，天天平安，用因緣法好好的解決生活問題，讓家人平安幸福，就是解脫。這幾日的收穫，只能用「入寶山」來形容。

新北市 法以

禪修中，我最喜愛的時刻是聽長老說法，長老說法直接顯正、破邪，很精采也很實用，越嚼越香，法味無窮。

高雄 法參

修習禪觀之重點在日常生活中，傾力於當前，解決現前因緣所生之問題，依自利與利他為原則，勇往直前，放下完美的妄求，因為因緣法中沒有完美；傾力解決問題，天天留下問題，明天繼續有事做，人間充滿多樣性，多彩多姿，人生多美好。

新竹 李居士

我一年多前開始聽長老講法，之前對佛法完全沒有概念，是一個沒有宗教信仰的人。長老的開示





有根據、又不難懂，所以在這因緣下，我參加了生平第一次的禪修營。禪坐了幾天，身體沒有感覺特別的氣動，但知道在禪修，就「盡在當前，努力現前」，並且「留下問題」，再精進吧！

台灣 法芳

感恩、感恩、再感恩，這是我第三次參加中道禪修營。不必熬腿，妙趣橫生，一日數「大笑」，笑自己的愚痴，笑長老的精闢妙喻，這該是中道禪修的特色。雖說長老是隨緣說法，但這次禪修講的法卻廣而深，讓人感受到長老那份惜緣的慈悲。

記得有個短篇書名是「說謊家」，殊不知真正的大說謊家卻在每個人的「頂上」。從出生，吾人即藉著六根，透過「它」的統合來探索我們所處的世界。「它」成功的導演著一幕幕人生的精采與辛

酸，而人們卻昧於緣生的事實，深陷錯誤的知見，與無謂的痛苦泥沼中。

(1)深思——第一次閱讀到禪修前的立意正向時，心想這是何等境界啊！簡直是人間天堂，佛陀的智慧是可落實於生活中體證，就看自己是否願意面對，願意去努力。

(2)緩行——凡事莫衝動，於六觸入處當先如理作意，捨棄妄見與不務實際的貪求。行事善觀因緣，做當下因緣中該做、能做的事，生活中該可減少許多不必要的煩惱。

(3)細心——常提醒自己能以「正向能量」善待他人與自己，體貼包容別人的難處，即使身處逆境也要隨時檢視自己是否出現負面思考與情緒。

修行是度越自己的煩惱，這只能是自己如實面對的事，自當精進不息。

臺灣 法鏡

此次有榮幸能參加中道僧團所承辦的七日禪修。在這次的活動中，我深深的感受到不僅僧團的師長不遺餘力的傾囊相授，且龍山寺的法工與僧團法工都備盡呵護的照顧我們這些禪修者，使我有「若不竭盡全力精進努力，實在是無顏面對大家的付出」之深刻感受，在此致上最深的謝意。

此次對我影響最大的，無非就是禪修的方式。在來之前，認為禪修就是學一些技巧，刻苦練習臻至純熟，達到初禪、二禪之類。然而隨佛長老卻直接教導因緣法、緣生法的禪觀方式，直說這是最上品的好茶，要教技巧也行，不過那是最下品的茶。對我來說，這可是丈二金剛摸不著頭腦，然而長老一步步的教授下，逐步對因緣法、緣生法的禪觀方式有進一步的認識，也慢慢明白上品茶的意涵，理解禪法不只是坐在那裡一動不動，更是可以深入運用在日常生活上。





臺北 法盈

這是第三次參加禪修，又更進一步的釐清佛法的概念，及修禪觀的方法，內心充滿歡喜與篤定。

長老在每一次的說法中，殷切的傳遞佛陀教法的真諦。並且告誡弟子許多錯誤的學習方式，幫助我們找到一條正確、快速的修行道路。原來世尊的「正覺之道」簡單易嚙，我何其有幸，能有機會學習。

中午的一碗「竹筍湯」，透過長老的分析說明，原來我們並不要永遠保有筍子的味道，並不要「常」，乃因妄見、顛倒，誤以為自己想要保有，以致產生痛苦。其實，我們早就在「緣生」的人生中，享受「緣生」的美好，本來就是這樣啊！所以長老說：「街上走的都是一群佛。」這樣的發現，太令人欣喜了！印證了「春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪，若無閒事掛心頭，便是人間好時節。」我們真是自找煩惱啊！感謝長老、僧團、法工的付出，讓我看到生命的曙光。

臺南 法旨

這次的禪修中，生覺尊者會關照每位學員的學習狀況，適時的給予關懷，即時的指導學員的不正確動作，讓學員能改正禪修方法。

感謝長老深入淺出、簡單明瞭的教導殊勝的因緣法；感謝僧團的辛勞付出，感謝龍山寺法工的無私的關懷服務；感謝兩位法工長的辛勞。

法伺

這次能參加禪修可說是千載難逢的機會。龍山寺提供我們優雅清靜的禪堂、類五星級設備的住宿、豐盛多變化的食物，熱心的龍山寺法工為我們打點雜務，讓我們能心無旁騖的禪修，真是感激不盡。中道僧團的師父們及法工也是全然的付出護持，致上十二萬分的敬意。

感謝生覺尊者、成慧尊者、諦嚴法師、明證法師帶領我們禪修；更感謝長老的絕妙睿智，法語字字珠璣，又善譬喻，常讓我們捧腹大笑，拍案叫絕。長老「天天面對問題，天天解決問題，天天留下問題」的教導，我們當盡力在生活中實踐。

臺南 溫居士

這是一次愉悅的禪修之旅，解開了心中長久的疑惑，也堅定我的學佛之旅，在此紛紛擾擾的世間，竟還能聆聽 佛陀的親教，實覺三生有幸，感謝中道僧團，更感謝隨佛長老生動活潑的開示。

臺北 王居士

學佛 40 年，茹素 33 年，只知敵人叫無明，卻不知戰場在哪裡(五陰、六觸)？長得怎麼樣？更令人挫折的是殺敵幾乎不可能(只能在遙遠的未來與他





方)，遑論殺敵之道了。

在聽聞了隨佛長老十二因緣法的視頻後，確信「十二因緣法 入真實智」之真實，慶幸 世尊正法尚在人間，慶幸能值遇，感恩 世尊、長老、僧團、護法及此次「頗具慧根」的同參法友，讓「淺陋的我」，本來只知道有「茶」與「好茶」，卻得以品嚐到「一流好茶」！真是不虛此行！

「明」的目的是為了度越煩惱、解決問題、利益他人，解脫是已度越煩惱，具備解決問題的人。

再次慶幸、感恩，得以隨「隨佛」而隨佛，學習正法，回到世間，妥善處理一切因緣。Sādhu！Sādhu！Sādhu！

新加坡 法璿

聽了隨佛長老教導的寶貴法義，令末學感觸良深。禪修，不是一種技術的訓練，也不是 Breath in、Breath out，而是應該詳細覺知觀察身心變化與精神活動。

禪修能克服煩惱，進一步瞭解諸法因緣生，它沒有開始，也沒有結果，只有變遷而已，沒有任何一法是固定不變。慢慢覺知後，當有不良情緒現前

時，就如實觀察現況，做該做的事。

隨佛長老提到：「念觀當前，轉念即智，正念度劫，盡在當前，當為則為，當拒則拒，坦坦蕩蕩，面對一切人事物，平懷看待。」在此，非常感恩隨佛長老竭盡心力的讓 佛陀的教法重現世間！祝願這盞正法明燈，永遠在人間傳續，流傳不息。

新加坡 法璇

這次是末學第二次來台灣禪修，常常聽長老所講的因緣法，這次禪修，聽了幾天佛法，更進一步深入認識因緣法，真正了解到原來佛陀的正法，是活生生的、實實在在的法，末學受益很大。非常感謝各方的護持！

臺北 正玉

如果您參加過別的道場的禪修，歡迎您來試試看不一樣的禪法！如果您對別的禪修道場失望過，也希望您再給自己一次機會來試試看。

也許你我目前都是五、六十歲，兒孫自有其一片天，人生時間有限，不一定要出國才叫開眼界，或去什麼景點才能富足我們的內心。這把年紀能聽到隨佛長老的真實語，不會花言巧語哄居士，又能





傳授你正確的佛法，少走冤枉路 20 年，真是感恩不盡。

花蓮玉里 彭居士

長老要我們握一支筆，感覺你是不是擁有它。我靜靜想，是啊！果然真實的感覺到「我擁有一支筆」。聯想其他，我發現「擁有著太多東西」都是妄想。

王居士

這是我第一次參加禪修營，距離年輕時參加懺雲師父主持的大專齋戒學會竟已過了三十多年。三十多年來，因台灣佛教大量破壞山林與神佛不分，我成了拒絕佛教之人。2012 年，母親過世，那些繁複的佛教禮儀，讓我再次懷疑 佛陀會否是人想像出來的嗎？

經過查閱，在十九世紀，英國的考古學家依據佛經已將佛陀舍利挖出；我也因此前往印度尋找 佛陀傳法的足跡。但 佛陀傳下的真正的法在哪裡呢？

從 2014 年十月至今年每一場長老所主持的傳法都撼動著我，這些法是依據經、律的印證，皆

是 佛陀的親教。想不到二千多年後的今天，我們能有幸汲飲 世尊法水，內心是多麼感恩、多麼感動呀！

我學法之心因而更堅定了，於是參加了禪修營。第一天嚴謹的生活秩序，讓我頭痛發作，馬上呈顯數十年來生活放縱、安逸、散漫的可怕。尤其第一天的打坐，那浪濤般的塵世紛擾一波波襲來，怎麼也無法安定下來，想安定卻更紛亂，尤其腿的僵硬疼痛讓我痛苦不堪。

但在長老及僧團法師無私的教導下，我在第五天竟少掉很多內在的對話。在禪修期間覺察自己數年來受我見的煎熬之苦。即使擁有別人眼中的專家地位與財富，但人際間、親人間感情面對之苦卻是得一直面對的事。長老諄諄引導我們：禪修不是只著重打坐技巧，重要的是你自己生命的問題有無解決？ 佛陀之法不是以業力牽動我們的未來，或用神通之力保佑我們；最寶貴的方法在於在生活中實踐並觀察到。智者洞見五陰集與滅，當活在當前，盡其在我，身體力行，不求百分之百完美，因世間無完美之事。

感恩 佛陀，感恩長老，感恩僧團。





臺北龍山寺 板橋文化廣場中道七日禪(八月份) 紀實

學禪在禪堂 修禪在日常

臺北書記組 法尚

就在蘇迪勒颱風肆虐臺灣過後的第三天，由財團法人臺北市艋舺龍山寺主辦、社團法人中華原始佛教會協辦今(2015)年第三場的「中道七日禪」，如期舉行。禪修日期 8 月 10 日至 8 月 16 日，禪修地點設於龍山寺板橋文化廣場十樓佛堂，敦請中道僧團的導師—隨佛禪師主法，傳授中道禪法之「觀十二因緣」。

源於颱風過後，臺灣各地災情嚴重，日常生活作息難免受到影響，主辦單位的籌委會直到報到當天方才確定最後的參加名單，又得確保七日之飲食供應不缺，法務聯繫工作確實比平日繁瑣；然而，學員報到時，依然獲得來自於義工們誠摯熱情的招呼與協助，學員得以快速的在九樓學員生活區安頓妥當。來自於美國、大陸以及台灣各地的學員共約七十人陸續完成報到，一路上舟車勞頓，身心動盪較大，首日上午在觀看禪修規範影片、一堂靜坐之後，學員們才慢慢地適應禪修生活。

首先由道一尊尼指導學員修習止禪，包括從「安那般那念」入門、調伏散亂、度越昏沉，而至於初禪定，為之後的修習因緣觀作準備。道一尊尼教授止禪之經驗相當豐富，深知「放鬆」對此階段而言特別重要，因此以其一貫慧黠、幽默的言談風格，引領眾人自然的進入放鬆狀態，指導學員專注在「一次的呼吸」上——就好，藉此建立勝任經驗，而一旦心靜下來，將能發現生命便是在呼與吸之間。三日下來，尊尼耐心講解修習要領並且解答疑惑；學員時而坐禪、時而行禪，依教修習，攝心專注。

關於「禪修」，其實大部分的人有著許多迷思，隨佛禪師一開堂便先掃除眾人的錯見。禪師說：有些人打坐姿勢一擺妥，便希望自己的念頭雜想能夠停止、周遭環境安靜無聲、雙腿不酸不疼，……等等，帶著諸如此類不當的期待。卻不知，故事或電影中所說的「一坐九年」，絕對不是所謂的



禪修！打坐期待入定，達到「如如不動」、「一念不生」絕對是嚴重的誤解。五陰因緣生，緣生法流轉不息，身心五陰活活潑潑，怎能如如不動、一念不起呢？妄圖修煉成如石如木、無起心動念、無見聞覺知，那是外道耆那教的修法，不是 佛陀的教導。正法所教導的是「不失正念」，念念住於因緣、緣生的正見，正如六祖惠能之偈所言：「惠能沒伎倆，不斷百思想，對境心數起，菩提作麼長。」

佛陀完整禪法的教授便是「七菩提支」，然而，唯有透過「十二因緣法」原貌的呈現，古老經說當中的禪法，才能清楚無誤的明白何以如此、明見如何的運用修證、如何開展禪修的修證次第。因此，學員必須先對十二因緣法有著清淨的理解。是故，針對其中特別重要的觀念，隨佛長老總是不厭其煩的反覆詳加解說，以免影響學員後續進一步的修學。

禪修期間學員需受八戒。從這次禪修正式開始，受持八戒的女性學員身上將別上深紅色戒條護身。在南傳佛教國家，戒條當初的設計目的，或許是出自於禮儀上的考量，但原始佛教取之活用，藉以表達對三寶的尊敬，建立原始佛教的典範。

長老在此因緣之下，略述持守戒律的利益，長老表示：一開始或許戒律如同穿過牛鼻的鼻環，強壓告誡修行人勿侵損他人、他物，慢慢日久成習慣，戒律便如盔甲、如城牆般堅固，守護修行者，「有法無戒，即同俗人；有戒無法，如同外道。」修行人需法、戒具足，依法依律修行才是。另外，長老提到：「戒定慧」的修學次第錯得離譜！誤以為證得禪定即可啟發智慧，無異是磨磚妄想作鏡、拜佛妄想成佛一般，無有是處！佛法正統的次第是：持戒、修定、如理作意(修因緣觀)、得明、證慧。此點修行人必須明辨。

開堂首日開示時，隨佛禪師詢問眾人：「你為

何來禪修？」「禪修是為了什麼？」底下學員尚處懵懂、無能體會之際，禪師倏然以其智慧方便語，托舉眾人到一定的高度，彷彿站在巨人的肩膀上，在那樣一個智者方能達到的高度，看到了：世人是如何因為迷惑演出了生活鬧劇，以及以「明」為前導所開啟的中道生活。

隨佛禪師表示，人們之所以不斷重複演著生命爛劇本，是因為在常見、我見的狀態下，人們認為的快樂之因正是痛苦之因。例如生活之中，我們追求永恆的存在——永恆的真愛、永恆的幸福、永恆的完美，然而緣生的世間，永恆如何可能？正因為如此不切實際的期待，為自己的生活惹來多少麻煩事？惹來多少夜裡的不成眠？搞得自己的生命如同一朵枯萎的花，失去顏色和香味，失去笑的能力，失去正面看待人間的能力。禪師如此犀利透徹看穿人間老戲碼，用的卻是令人捧腹爆笑的風趣語言，底下聽眾痛哭目睹世人生命的窘境，反思自己正是戲中人啊！

於是我們再來重問「禪修是為了什麼？」長老說：為的是讓你重新在生活中活起來，讓你如同一朵盛開的花充滿生命力，散發香氣、顏色美麗；讓你恢復笑的能力；讓你可以如同捕手，隨時捕捉到別人的善意。那麼我們可以怎麼做呢？長老說：方向和方法對了，修行真的不難。你讓心靜下來，以因緣法作意觀察當前人們與自己的身心現況，改變想法與見解，遠離不切實際的作為和需求，不抱任何目的的做現在可以做的事。這樣就是在生活中「開竅」了，逐漸修正、導向中道的生活。

中道的生活，也就是「做現在，不做自己」的生活。《相應阿含》296 經所言：「多聞聖弟子於因緣法、緣生法，正智善見，不求前際，不求後際，內不猶豫」，正是此意。「做現在，不做自己」，循正道而行，認真做現在，做現在沒有目的，不為自己、不為別人，只是現在活著，那麼即



使波濤洶湧，總淹不到你。「做自己」，為的無非是脫節現實的需求、計畫或理想，只要微風輕輕一吹，就能把你打過江；「做自己」只是一種想法，如何可能？文學上有云「人在江湖，身不由己」，堪為註腳！

中道的生活，也是懂得時時從零開始的生活。此刻的因緣是新，你也是新，一切緣生之法無不是新、無不是從零開始。有「一切從零開始」的認識和心境，你將所向無敵，因為你將不怕失敗、不怕困難、不怕放下身段、不怕挽起袖子面對當前實拼！長老以僧團遊化弘法的經歷為例，每一天都是從零開始，會遇到什麼人、什麼事？不知道！托鉢能否托到食物？晚上有落腳處嗎？不知道！就這樣，一行人繞了台灣好幾圈，每天面對不可知的困難，但也是每一天面對新的機會，盡力而為。那麼一切從零開始的心境是什麼？長老回憶起第二度到梅山遊化的情景：晚上夜宿在柳丁園，睡在柳丁樹下，清晨醒來，柳丁花香沁鼻，望著閃耀於樹葉之間的陽光，一時忘了自己身在何處，只覺得內心好幸福、好平安。人生是這樣——下一步呢？不知

道！你唯有盡在當前，你才能看到。

我們得助於長老智慧的分享，了解到：凡夫的生活與中道的生活，都在當前身心的運作當中呈現，唯一不同，前者迷惑，後者住於因緣的智覺；而結果，前者導致痛苦的輪迴，後者導向痛苦的止息。你想選擇哪一種版本？

長老如是說：「你雖未解脫，但要有好像解脫的生活習慣！」將 佛陀因緣緣生的教導，帶進生活中，那麼你將能為自己、為人間帶來平安與喜悅。長老鼓勵年輕法友說：學佛要趁早，越早學佛越早有快樂光明的人生。可喜的是，年輕法友果真把握住殊勝的學法因緣，禪修結束之後，將近十位皈依了佛法僧戒，為佛教增添了生力軍。

此次禪修，主辦單位財團法人臺北市艋舺龍山寺可說是守護備至，學員於此，無任何不便，皆能安心禪修，謹致上最深謝意。感謝龍山寺法工們、十方信眾的護持；更感謝中道僧團無私的教導。最後眾人帶著長老的叮嚀踏上歸途：精神抖擻、當仁不讓盡在當前，迎向光明耀眼、機會無限的人生！





臺北龍山寺 板橋文化廣場中道七日禪(八月份) 法友感言

解千結的饗宴

臺中 正令

《相應阿含》第 71 經：「云何有身？謂：五受陰。」五陰又叫做有身。當我們貪愛六識，促使六根追逐六境，如是「喜貪潤澤，生長增廣」形成五陰貪喜的結，又叫做「有結」或「身結」。

說白話吧！就是你我凡夫俗子，剪不斷、理還亂的心結、情結、愛結、愁結、氣結……，甚至有「若干個」揮之不去的「死結」！

是因為暑假吧！這八月份的禪修，多了一批年輕人的參與！聽他們的心得分享，可把全場給笑翻了天！真真可愛！完全沒有任何的包裝與包袱！聽他們自己說：六天半的禪修，睡倒了一片！喔！原來可以這樣啊！嗯！我也要動動腦筋了，什麼時候若能把兩個孩子哄來（我自己是沒轍的），就像這批年輕人般，雖是懵懵懂懂，帶著無奈與不以為然，勉強的來參加了禪修；臨末了，竟個個都能被隨佛長老所打動，進而接受了嶄新的佛教觀。真的是希望兩個孩子的人生與價值觀，也能有機會為之改觀，快樂而光明！而且是愈早愈好！

禪修一開始，長老就開宗明義的說：「一個人會想來參加禪修，一定是內心有所不平靜之處，亦或是人生中仍有些解不開的糾結！」乍聽這話，內心不由得陡地一愣更一沉！原本平靜無波的心緒，竟隨之翻騰得五味雜陳！長老接著又說：「我要教的就是今天好好的活著，活而無憾！就算是今天死了，也死而無憾！我要你們這次禪修回去後，『你』一定不再是『你』！」當下，好一個當頭棒喝！好一個醍醐灌頂！这不正是 佛陀「解結、解

結、解千結」的手印嗎？直喝得我顏面全無，卻也喝得我為之清朗！「我」似乎已然不再是「我」！

這一次的禪修，長老確實未在經教、法義上多所著墨。談笑風生中，盡是讓人輕忽不得的「直剖人心」的生活禪！卻是讓人在不經意中，極易將之倏地輕忽過去！正如長老再三的耳提面命：「別只看到我把你們逗得開懷大笑，佛法的深意，其實早已絲絲入扣的盡在其中！每一個言談笑語的事例，那一個不是佛意？法義？經義？要會聽！大道洞開！別再當面不識！」

緊接著，每一堂的開示，形之於外的，仍是妙語如珠、笑聲連連、鋒芒內斂，骨子裡卻是橫掃全場的獅子吼！威力之猛，幾乎招架不住！想閃？想躲？門兒都沒有！自以為深藏不露？任你藏到犄角旮旯，也能把你揪出來！一場禪修下來，怎麼都沒法再為自己的起心動念找藉口了，這也才肯真正面對真實的自己。實在很讚嘆！讚嘆長老深不可測的人天眼目！也想讚嘆自己一下：終究是年過半百的人了，自認是老神在在，什麼風浪沒見識過？居然仍被修理得如此體無完膚！更甚的，竟然還經得起這般之折騰！唉！也算是對得起自己的這一生了！的確是死而無憾！

想起了「不經一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香？」，這古人的激勵語，剎時似乎體會到了個中些許滋味兒！也彷彿跨越了時空！獨坐靜觀，清香淡雅拂面而來，細細的思惟著：

解脫！真的不是那麼難的事！



臺北龍山寺 板橋文化廣場中道七日禪（八月份）法友感言

給自己一次發現自己的機會

臺灣 釋法沁

因為一場車禍意外，北上復健，獨自住在私宅。由於傷勢未癒，不方便、也不擅長煮食，加上不慣獨居，每晚皆以淚洗面。

之後偶識演普法師，才得以接引學習原始佛法。自此開始積極改變觀念，學習解決事情，強迫自己煮食、清掃……自力更生。努力學習十二因緣法，希望自己有了一定的基礎之後，可以向常住諫言，共同學習原始佛法。

臺灣 釋演普

每一次的禪修，隨佛長老的教導，都令人震撼，也讓人受益良多，提醒愚癡的弟子，詳實認識世間的現實。長老的開示，深入淺出，剖析人事物時，直指人心，並且幽默善巧地表達，經常博得滿堂歡喜，學員在歡笑之中，不知不覺受益而進步，更懂得如何做人做事，承擔應當面對之事。

臺灣 釋涵圓

「哈！哈！哈！」禪堂不時爆出歡笑聲，這像是在打禪七嗎？確實是的，不用懷疑！中道僧團讓禪修營變成快樂天堂，隨佛禪師獨樹一格的教法，完全顛覆傳統的禪修方式，令首次參加的我大開眼界，深感萬分佩服，為之讚嘆不已。

長老以平常人之日常事為例，直探人心，剖析其中心理的轉折反應，維妙維肖、絲絲入扣，並且在一派輕鬆歡笑當中，已然將四聖諦、十二因緣法的法義向大眾演示，如此深厚的功力若非精通經法、親身體證必是無法展現。我深喜長老講述佛法的歷史，相當地清晰透徹，希望能有機會再度聆聽。

感謝長老的開示，使學生明白昔日所學之錯誤，以及因為偏差之認知所造成的痛苦與迷茫。長老說：「當前的人生才是佛法的真諦」，過去已過



去，在生活中甦醒過來，好好活著才是佛法的重點。四聖諦與因緣法是生活的明燈，依此生活就有光明、平安和喜樂。感恩、再感恩、深深感恩。

臺灣 法蒼

感恩隨佛長老之教誡教授，如實知見，真實受用。長老教禪法，生動活潑、趣味叢生、妙語如珠，加深我等學眾之記憶；並且將經典語詞，靈活轉化成日常生活之禪法，教導我等學眾，切實了解自己身心之現況，擺脫過去的記憶，避免引起不必要的苦。

臺灣 法盈

這是一場「如沐春風」的禪覺營，長老的開示詼諧逗趣、極富禪理，屢屢讓人感受到佛法獨特的智慧。

長老在開示中，導正佛弟子許多過往的偏差觀念和心態，直接明白的告訴我們應有的正確作為。讓我在學佛道上，得到正法的滋養，能夠如實的面對生命。在身心健康、正向、光明中，學習達到「我不需要任何人愛我，而我卻可以愛所有人。」這樣的內在情感，是多麼豁達、無礙啊！

透過因緣法的學習，能夠減少不必要的情感糾結與繫縛，直接搗破煩惱的窠穴，天天在現前，體驗新經驗，時時依正見、正念，傾力而為。沒有過去的包袱，沒有對未來不切實際的臆想與期待，生命因此得到舒展，自利又可利他。

臺灣 法耕

小參時，師父們總是耐心地傾聽學員的問題，態度真誠、懇切，解析透澈明白，總能讓發問者釋疑解惑，即使回到家中，也能依據禪堂所教的方法自行用功；更重要的是，長老所教導的觀念，能夠讓我們用在生活上，提升生活、工作與人際關係的品質，是生活中的佛法，讓我們很受用。我能遇到

真正的老師，真的很高興也很感謝。謝謝長老與中道僧團。

臺灣 呂居士

參加禪修，我認為自己的收穫良多。兩年前，不解經典上說：「出三界」到底是何義，這次經由長老的開示，已獲得解答，就剩實行了；也對「十二因緣法」有了正確的認識。希望能真正了悟十二因緣、四聖諦、證菩提。

臺灣 郭居士

至誠感謝隨佛禪師與中道僧團，給予學眾慈悲與智慧的教導。末學閱讀《雜阿含經》已一年有餘，喜愛經文內涵的樸實與真直。隨佛長老的宣法視頻，讓我更了解「十二因緣法」的真正內涵，也改變了昔日學法的某些觀念，讓我受益良多。

臺灣 法旻

隨佛長老說法，幽默又有趣，句句不離因緣法的正知、正見，引導學員在生活當中實際禪觀。長老教導我們，時時從零開始，傾力當前，既不期許太高、亦不追求完美，即能事事滿分收場。懷抱著熱誠發光的心念，好好活在當下，好話趕快說，好事趕快做。

臺灣 法定

長老說：「好說趕快說，好事趕快做。」禪修結束後回到家中，我先向爹娘磕三個響頭，感謝他們把我生在這麼美好的世代，恰巧趕在經過兩千多年後的此時，恭逢其盛，不早也不晚，能現場親耳聽到隨佛長老宣說 佛陀原汁原味的解脫正法！

身為子女的我，為了報答父母的大恩大德，不僅是想孝順、照顧他們而已，更是想將這份唯一能讓我們身心平安的正法介紹給他們。我知道達成這件事情很困難，因為他們都是消極的念佛人，對於眼前的不如意皆視為：「果真就是五濁惡世，全都



是冤親債主，趕快求生極樂吧！」然而，長老說：「困難是必然，不要求完美，能做多少是多少。」弟子我會謹記在心，依教奉行。

感恩長老！為苦難的眾生帶來如此美好的禮物，我會加以內化善用，盡可能的將這份美妙的大禮與我周圍的人們分享，讓一盞盞的小燭光，變成明亮的太陽，溫暖世間的每個角落！

臺灣 正能

禪修營第五天下午，某位師姐身體不適，請我幫忙處理。剛聽到時，對自己著實沒自信、忐忑不安，但想到隨佛長老說「盡在當前，努力就對了。」就放下心中的不安前去。原本虛弱、精神萎靡的她在經過處理後，好轉很多，我就起了期待心，希望師姐能多撐兩天到結營。

這個期待心愈來愈大，膨脹速度之快令人錯愕！後來，師姐決定要請假，畢竟她最能掌握自己

的身體狀況，那麼，我這麼努力說服她留下來到底是為什麼？美其名是為她好，其實都是自己的期待！發現後覺得自己好像又有所領悟。

上樓聽法時，知道自己錯過時機，未能聽到隨佛長老教導內止言語的技巧，心中不免惋惜，當晚盥洗時，驚覺自己心裡存著一股不平之氣——不甘願！頗為吃驚。但我自問，如果事情重來一次，自己還是會幫師姐處理，因為在那個因緣之下，只有我能幫她，每個時刻盡在當下，選擇「好話趕快說，好事趕快做」，何必不甘願？於是內心就釋懷了。

做為一個未來的醫生，原本我擔心自己像長老口中的心理醫師：被治癒病患的期待壓死自己。經歷這次事件，我知道無需擔心，也不必有期待。努力學習醫術，以最好的醫術幫助病患，這就是修行了。

臺灣 法孝

隨佛長老深入淺出、風趣幽默的詮釋十二因緣法，讓學員了解到：學佛可以讓生活過得平安和喜樂。

平日生活中，我們經常陷在期待、不甘願和失落的漩渦中打轉。我在少年輔育院擔任輔導志工，15～17歲的少年，因偷竊、打架、吸毒等，得在少輔院待上二年，接受輔導。每次在陪伴、聆聽和談話中，我都期望自己可以影響或是修正他們的價值觀與思維模式，希望他們出院後，能夠正常的上學或工作；因此，當我知道自己陪伴的少年再度犯法時，心中總是非常不捨、自責，甚至失落；而當獲悉哪個少年上高中或者工作時，則是感到莫大的成就感。聽了隨佛長老的開示，認知自己犯了期待、虛榮等貪欲，無法善觀因緣；從現在開始，到少輔院見我的「小孩」時，就盡在當前實際的因緣，期待與理想則丟到垃圾桶吧！





臺灣 劉居士

七日的禪修，就像一場突如其來的午後雷陣雨，淋得讓人措手不及啊！然而雨過天青，萬物如新，我們的身心也被沖洗得煥然一新。

長老說明：人們剛到陌生的新環境，遵守新的紀律，適應的過程最是難熬。這對未滿十八歲的我而言，更是如此！前三天，焦躁的思緒佔據了我，心靈徬徨無依，無數次，好想拎著行李一走了之，離開這個既陌生又嚴格的環境。幸好，在師父和法工的鼓勵下，我選擇了留下，才有機會繼續品嚐倒吃甘蔗的禪修之旅。

長老曾說過：「學習佛法是為了實際解決生活中的難題。」又說「學佛是越學越清涼，而不是越學越荒涼。」長老說法，絲毫沒有任何的晦澀難懂，往往都是舉日常生活為例，完全的貼近我們的生活，教導我們如何將佛法落實在生活之中，獲得實際受用，自利利他，讓人明白原來佛法是如此的實用和親切。從此刻起，我將學習從因緣法的角度看事情，使自己成為更好的人！

臺灣 顏居士

來禪修營之前，內心非常猶豫，著實掙扎了一陣子：全程禁語、過午不食、早課 4 點半開始到晚課 9 點結束，對於自由慣了，貪染很深的我，可以嗎？要去嗎？只是內在還有一個不同的聲音：也許這一生至少應該要有一次參加禪修營的經驗。結果，在家「跟著感覺走」非常自由、在禪修營「跟著紀律走」非常不自由的我，卻在生命的這七天，過了非常有意義的生活。

行禪配合呼吸，彷彿演奏「如歌的行板」，姿態優雅；坐禪的時候，端坐像一尊佛？當然不！掉舉與昏沈襲來，一顆重頭簡直要點地了，幸好長老詳細解說了原理，令我們恍然大悟，原來掉舉與昏沉有這麼深的道理。

道一尊尼提醒我們，「安那般那」是基本功，因為要先「蹲得深」，修「因緣觀」時才能跳得遠。生覺尊者遠觀時似乎不苟言笑，小參時近距離接觸，才知道尊者溫文儒雅，笑咪咪，輕聲細語，且知無不言、言無不盡，解說簡潔扼要。教導我們要尊重別人的禪坐經驗，因為每個人的因緣不同，妳沒經驗過不代表它不存在。

隨佛長老說：「禪修七天，體驗善用生命的生活」，七天下來，如果能對自己的思考模式、生活態度有一點點的解構、鬆動，甚至改變，讓自己往後的人生道途走得更平順，就是莫大的收穫。非常感恩中道僧團為我們付出的一切！祝福所有法友平安、順利！

臺灣 法住

我有許多想法與價值觀，造成生命中許多不必要的痛苦經驗，經常懊惱自己為何不斷地重蹈覆轍，卻不明白問題出在哪？





多年前曾看過一則漫畫，令我印象深刻：一大片的空地中，有一處坑洞，某個人每次經過那裏，就一定會掉入洞中，明明是很大一片空地啊！心想「哪有這麼笨的人？為何他會一再掉入？」自從親近中道僧團、聽聞隨佛長老教授因緣觀，終於承認，那個一再掉入坑洞中被我恥笑的人，就是我自己。

哪些價值觀？舉例來說，我喜歡那種完美的感覺，抱持完美主義，常用放大鏡來檢視人、事、物，還愚笨的堅持「寧為玉碎、不為瓦全」，弄到雞犬不寧，落入痛苦火坑爬不出來。

自從將長老的法語用在自己生活中，明白「完美是一切美好事物的敵人」，學會借用長老的睿智，自己趕緊由坑中爬出，警覺那些悲劇式的深坑，將注意力放在現前能改善問題的事項上，並立刻去做，不容懶惰！有努力做些什麼，自然心安、好睡。

臺灣 法芳

長老勉勵年長法友「年雖近黃昏，時卻無限好」，要好好把握機緣學法。我以前就是那個「沒去過西方極樂世界，卻有不能往生而焦慮的愚痴眾生」，學習原始佛法後，心情愈來愈輕鬆，雖然只是朝「生時無愛，死時無憾」目標邁了一小步，但永不嫌遲，我有信心，不會再被嚇著了。

僧團修持嚴謹，令人嘆服，原以為僧團不喝消遣性飲料，只是為了上癮的問題，沒想到後面還有這麼多環保的思考，「一張」小小的餐巾紙除了擦嘴，還物盡其用地擦拭碗盤的殘汁，做出利他之事——方便服務人員處理，減少清潔劑的濫用、減少水源汙染；對於身無分文、也無長物的僧團，默默地做著他們可做的付出，讓人想起佛教故事中那貧窮的老嫗，以一條舊圍巾換得一盞小油燈，供在佛前，卻能在風中留下僅存的一絲光明。長老言：「我已不再需要什麼了！」當一個人甘於將生存條件簡縮至此，剩下能做的大概就是慈悲喜捨吧！戒





已無戒。非常感佩！

長老言：「至道無難，只在當前」，然而當前在哪啊？！就在戮力參與中，講溫暖的話、做可貴的事；就在懂得感恩、珍惜時，發現幸福、莫習以為常；在因緣緣生的覺念裡，不離正念、不失正見、行於正道。身為弟子的我們應精勤學法，將日常生活中獲得的平安與喜樂與周邊人分享，也才算盡到護法弟子的責任。

臺灣 正澈

過去雖然已有禪修的經驗，但是昏沉的問題很嚴重，這次禪修也是如此，剛開始甚至是「每坐必睡」的狀態，之後向道一尊尼請教，情況終於稍微改善。其實這問題已經困擾我至少五年以上，嚴重時，甚至影響到日常生活，對此特別感謝尊尼的協助。

透過長老的教導，瞭解到佛法其實可運用在日常生活中的智慧，而不是如神話一般的不真實感！

臺灣 正慧

自小便接觸佛法，也有禪坐的經驗，但一直有散亂和昏沉的困擾，此次禪修，僧團教導如何克服散亂和昏沉的方法，令我受益匪淺，實在感謝。

另外，對「十二因緣法」有進一步的認知和運用，讓我在佛法上建立了信心，未來必定會繼續修習佛法，若再有機會參加禪修營，必定把握機會，積極參與。

對於長老的教導雖然能夠聽明白，但實際去做又是另外一回事。但我會更加努力，就算有生之年無法解脫，但至少能學習到正法，便是此生最大的福報！

臺灣 正力

人類長期受後天教育的影響，偏向慣性思考，認知鎖定在特定目標，即使是最簡單的生活

事物，都會不自覺的陷入慣性思惟（指示、目的、結果）。我們已失去了多面的探索能力，以及接受因緣下各種可能之呈現的適應力。感謝僧團的師父們，讓我重新發現這一點。

臺灣 康居士

參加這次禪修營主要是要解決自己近年來的問題。三年前，閱讀靈性引導書籍之後，我熱切地進行靈性探索，然而，觀察自己的心境，卻是從充滿光和愛轉變為厭離，覺得人世間一切虛幻，對人世間的事物頓時失去熱忱與動力，伴隨著這般心境，又經歷了一些不順遂的事，自知這樣的心境實非如法生活者應有的狀態，也因此想要改善這樣的心境。

感恩因緣相助，讓我能參加這次的禪修營。其實，第二天長老開示時，我仍一幅厭離的倦怠樣，耳根半開半關的聽著長老開示。當長老說：「沒自信沒關係，有決心就可以。」這句話我卻清楚的聽進去了。第三天止禪時，腦海浮現過去種種不開心





畫面，我被這樣的老舊負面情緒牽引著，一時，覺察到不能這樣下去，我是來解決問題的呀！這時，長老的話起作用了：「沒自信沒關係，有決心就可以。」當下心念一轉，就下個決心，向自己宣告：「我選擇快樂，我選擇熱愛生命，我選擇活出生命的精采，我選擇做利益大眾的事。」當時，馬上感受到一種奇妙的感覺，身心上厭離的束縛瞬間脫落，整個人充滿力量！

臺灣 法上

每次聽長老說法，都會釐清我過去一些習以為常、不覺有誤的想法，這次禪修也不例外。最讓我感到震撼的是，長老提到：「大部分的佛弟子在追求解脫，可是事實上解脫不了，關鍵在於：眾人知道世間苦，也知道了斷苦因才能滅苦，然而苦因正是快樂之因，追求快樂的世間人，不會真正想離開那個苦因，也很難脫離那樣的苦因。」長老這番話，令我思索良久，想想有生以來，自己、親人以及朋友之所以有種種的煩惱痛苦，不正是如此嗎？在我驚覺的當下，內心著實五味雜陳。

回想自己，打從年輕時代開始接觸佛教、學習佛法，目的不就是為了要了生脫死嗎？辛辛苦苦地到處參學，繞了大半圈，生命耗去一大截，所學的竟然只是知識與技巧罷了，與了生脫死扯不上邊，心裡的沮喪自不在話下。然而慶幸的是，有生之年，還是讓我聽到關於生死輪迴的真正關鍵所在，所以我再打起精神想著：今後該怎麼做，才能朝向那個目標前進，不再倒退？我想還是照經典那段話：「親近善知識，聽聞正法，如理思惟，法次法向」吧！

建議：這次禪修，我聽長老及道一尊尼的指導，發現不論止禪、觀禪的修習，師父們的方法都是他們的經驗分享，得來不易，相當可貴，感謝師父們無私地傾囊相授。我深刻體會到：一個清淨僧團存在世間的可貴，對於佛教的存續與否相當重

要，希望佛弟子皆能護持這樣的僧團。

臺灣 法置

小參時，有法友問五陰是苦嗎？長老回答：「色、受、想、行、識本身是中性，並沒有苦，是貪愛五陰才造成苦的緣由。佛陀曾開示過「雙箭喻」，指出一般人會中二支箭，身體上與心理上之苦箭；然而修行者只會中生理上的箭，由於對五陰已不生貪愛，所以能夠不中心理上的第二箭。」

我很喜歡長老的開示，長老的真實語猶如當頭棒喝，直指人心，一語驚醒夢中人。因緣法、緣生法遍一切處，大道洞開、眼前即是，修行不能脫離社會、不能脫離現實生活，必須在生活中修行，修行的目的是為了：解決實際生活中的困難及問題，著眼於當前的實際。

退休二年多，生活過得太放逸了，今後要好好思考和踐行長老的教誨。感謝長老和僧團的引導，感謝志工們的護持，更感謝諸天護法的庇護，讓我們帶著滿足的法喜回家。

臺灣 林居士

能夠參加長老教授的禪修課，深感三生有幸。我接觸原始佛教會，是從去年暑假參加十日禪開始，原始佛法讓我想法改變，面對生活時更積極、有力量，重新活了過來。一年下來，我不僅課業成績飛速進步，生活也過得多采多姿，結識許多新朋友。只是今年剛從大學畢業，面對未來如何抉擇，還是令我感到焦慮與煩惱。

參加這次八月份的禪修，算是進廠維修，靜坐可以讓人沈澱。我每天十分期待長老的晚間開示，長老說法，常常當頭棒喝，讓人恍然大悟；我因此笑容一天比一天增多，身心好似被灌滿了能量，可以無懼的面對未來人生，興奮的想趕快將長老的教導，落實在日常生活中，我覺得自己如長老所說的「未來一片光明耀眼」呢！



臺灣 陳居士

七日禪修下來，彷彿進行一場身心靈的洗滌，整個人脫胎換骨，覺得自己真有福報，能在此生得聞正法。

隨佛禪師的開示，總是能讓人回頭省思自己，所說的法語很受用，舉例說明：「信心零分沒關係，最重要的是，要有一百分的決心，那麼就不怕事情做不成。」「從『0』開始，再大的困難，都是小事，都可以從現在開始，做了就是賺，不做白白浪費資源，與其空等待，不如勇往直前。」「盛開的花在今天，開無憂、謝無憾！」「握在手中有有限，雙手分享無限。」字字珠璣，無不充滿智慧。

臺灣 平悠

報名禪修之後，心中期許自己禪坐之際，務必要更攝心專注，不要散亂、昏沉；觀禪時，能夠獲得更深的體會。然而，事實上緣生的世間，緣生則無常，過多的期待，反而是煩惱的根源；隨順因緣、盡力於當前才是正道。

感恩長老還原佛陀原說，深入講解「十二因緣

法」，讓我們清晰的理解佛陀的教法；也感恩長老以生活中常見的例子，讓我們覺察到自己平日的錯見，進而達到腦部革命，略略有所開竅。

學習佛法的目的，要為了能在生活中活用，提升生活品質；若學了法，卻未能落實在身心的檢視中，學再多也是「沒有用」。禪七結束後，勉勵自己要好好的活用，發現此時此刻的美好。

上海 王居士

這是我第一次接觸佛法和禪修，幾天下來，對兩者的要義，建立了基本認識；更重要的是，經由隨佛禪師的講解，原本以為高深莫測的佛法，竟能與每日的生活結合；另外，也檢視了自己慣性的一些執念，希望能夠自我修正。

隨佛禪師的語錄，令人受益匪淺，茲摘錄數則：「參加禪修，是給自己一次發現自己的機會。禪修不是成佛，而是活起來，讓生命的花朵盛開綻放。」「人生苦短，做好事要盡快。」「不要計畫未來，但要規劃現在。」「不要完美主義，世間上沒有聖人。可以努力創造奇蹟，但永遠不要期待創造神話。」





談天

隨佛長老在《生活的智覺與解脫》裏提到：自己是在遊化途中，發現佛法是靠“感動”來傳播的。這事就說明長老爭取智慧，不是為了感動人，而是為了斷煩惱；當有了智慧之後，才發現這個智慧本身有感動自己和他人的力量。這個感動，不是那種滿足貪愛、滿足感安全感的感動，而是斷煩惱，沒有遺憾的感動。



品上等好茶

臺灣 法因

2015年6月15至21日在新北市板橋「龍山寺文化廣場」，中道僧團舉辦了一場主題是「觀十二因緣，入真實智」的禪修，主法者是原始佛教會的導師隨佛長老。這場盛會法精喻準，會場笑聲連連，在一派輕鬆中，長老諄諄教誨學員，這種教學形態，令學員對法的領受力更加深刻。想不到禪修也能這麼快樂，妙哉！

禪修第一天，長老明確指出禪修方向：「禪修重點在實踐，要能用在日常生活及待人接物中，傾全力勇於面對、瞭解當前必須面對的問題，解決當前必須解決的問題，留下當前不必要解決的問題……如是天天戮力不息，盡力當前，長老戲稱此乃是「泡好茶」；禪修重點不在於「Just sit」！那只是泡茶術，是技術訓練！

之後，長老天天給學人驚喜！端出御膳大餐——十二因緣法的禪修法要款待學員，長老開示：十二因緣法乃是 大覺世尊分別針對三種不同程度的人闡述生命真相，指引人生正確的康莊大道。

過去辦禪修 長老傾全力闡述經法，及釐清佛教演變史，一場禪修下來，非常辛苦！原來長老是在犁田、翻土、除雜草，如今，良田已儼然呈現！當前最要緊的是趕快播種有機種子，遍撒甘霖，普照陽光，讓佳禾發芽、茁壯、開花、結果，令大地成一片欣欣向榮的景象。其實，這也是因應時代趨勢，因為人類遭受有害毒物侵蝕太深，生命沒有陽光，茫然不知去向，已面臨存亡關頭；如今甚多有心人士大夢已初醒，回頭尋求原味。這是個回歸佛陀本懷的時代呀！

因此，當前最要緊的是：戮力保護並顯揚 世尊聖教，不再為後世宗派所犯下的錯誤浪費精力；因為這部份 長老已完成考究，並陸續刊載在《正法之光》，和網站上，有心人士可以自行閱讀。身為佛弟子的我們，當努力學習 佛陀教法的真實義，並將其發揚光大，自利利他，以報佛恩、報師恩、報眾生恩。



留著不走的未必最忠誠 體檢員工心態，找回組織動能

本文選自 經理人月刊 / 撰文 吳硯文 12/11,2015

一聽到「公司離職率很低」，你的解讀是什麼？很多人都會直覺地認為，應該是公司的前景、環境、同事、主管和福利都不錯，所以大家都很喜歡留在這裡，「對組織很忠誠」。

不過，要是你覺得組織成員都很穩定，但是工作士氣和動力卻日趨低迷，或許你該更進一步分析：留下不走的人是哪些特質，離開的又是什麼樣的員工，才能找出改善的著力點，以免犯下「劣幣逐良幣」的疏失，對企業危害更深。

中國文化大學勞工關係學系兼任講師方翊倫在《初心》一書中指出，不少企業會將員工流動率低解讀為向心力強、忠誠度高，並以此做為組織優勢，事實上卻忽略了兩個問題：第一，員工忠誠是天經地義的事，不該視為是優勢，不忠誠反倒會成為劣勢；第二，當員工的忠誠對象重疊時（組織利益 V.S 個人利益），他們的價值會產生衝突，而大多數人都會選擇以自身利益為依歸。

從這個角度去解讀「離職率低」就可以明白，員工不想離職很可能出於自身利益的考量，充其量只是「表象忠誠」，與忠誠於公司完全扯不上關係。

為了協助組織正確認知員工的忠誠狀態，方翊倫以「忠誠度階梯」將員工分為以下 4 種層級，並標示他們出相對應的表現與特徵。

1. 戀棧型：他們只關心自己的收入和權益，對於工作「不求有功，只求無過」。每天一

上班就在等吃飯、吃完飯就在等下班，是典型不事生產的組織寄生蟲，也是最低階的假性忠誠。

2. 門檻型：比戀棧型員工好一點，自知拿人薪水，多少要做點事。但是只會聽命行事，不願意冒險，也不想太積極主動，認為保住飯碗比出人頭地重要得多。他們也比較愛計較，經常抱怨「為什麼別人不用做，我就要做？」「為什麼別人薪水比較高？工作比較輕鬆？」

3. 機會型：就短期績效來看，機會型員工是勤奮努力、勇於表現的好夥伴。但是中長期而言，只要外部有更好的條件誘因，或是當組織內部無法提供更多資源時，他們就會選擇離開。

4. 使命型：他們充分理解並認同組織的使命和願景，並將自己的事業前程與公司相結合，常把組織利益置於個人利益之上。有些使命型工作者，雖然是因為沒有更好選擇，只好奮力向前，但是組織若能及時建立認同，就能獲得這群死忠追隨的夥伴。

每一個組織裡都有上述這 4 種人，只是占比不同，而且主要成員的特性，某種程度上也反映出組織的績效優劣。方翊倫分析，在卓越組織裡，到處可見使命型員工，戀棧者則因為無處藏身，根本無法存活。在優秀組織中，也是使命型工作者居多，戀棧者極少。

反之，平庸的組織則以門檻型員工為最大宗，同時不乏戀棧者，使命型的人甚少；至於病



態組織，則是充斥著戀棧型工作者，或許還看得見為了圖個溫飽的門檻型，以及少數的機會型員工，使命型工作者早因水土不服而離去。

方翊倫認為，短期的忠誠度建立在利益上，充其量只是一種交換關係；長期的忠誠需要更多互信、奉獻、安全等重要元素，這才是忠誠的真義，也是組織領導者值得努力的方向。



每天一杯糖飲 心臟壞了了

取材自 網路 康健雜誌 11/27 2015

多數民眾已知道長期吃太油、太鹹的食物會帶來肥胖和三高的後果，但可能不知道另一個潛伏在便利商店、手搖冰品店的含糖飲料帶來的健康危機。2005～2008年國民營養健康調查結果發現，台灣成人平均每兩天喝一杯含糖飲料。攝取頻率較10年前成長2倍，平均兩天喝一次，包括汽水可樂、運動飲料、各式奶茶、含糖蔬果汁、巧克力飲料、不含茶葉成分在內的含糖飲料，其中又以19～30歲的年輕族群最愛喝。

嚇人的是，《康健雜誌》調查發現，手搖冰品店賣的一杯「微糖」梅子綠茶約有50克糖，相當於10顆方糖；一杯酸酸甜甜的金桔檸檬竟有11顆方糖在裡面。國民營養調查發現，經常喝含糖飲料的人，腰圍超標的比例是不喝飲料的3倍，而蘋果型的腹部肥胖，背後暗藏的是心血管疾病風險。

研究顯示，攝取大量添加糖（added sugar，指食品加工過程或食物飲料裡所額外添加的糖），不但會讓人變胖，還會使三酸甘油酯偏高，好膽固醇偏低的風險高達3倍，因而提高罹患心臟疾病的風險。

人體細胞的「糖化」理論，更加強吃糖和心臟病的相關。科學家指出，葡萄糖、脂肪、蛋白質在體內產生化學反應，即為「糖化」作用，過量糖分攝取更加速體內糖化運作，使人老得快，也促使脂肪堆積、導致身體發炎，進而提高心血管疾病風險。

美國心臟學會大聲疾呼，為了心臟健康，民眾應減少攝取糖。《紐約時報》甚至指出，糖的危害可比擬毒品，呼籲民眾少碰。



血液藏珍貴抗體 澳洲男子捐血 60 年救活 200 萬嬰兒

本文取材自 風傳媒/作者 劉致廷 10/7, 2015

命是別人捐血救回來的

哈里遜 (James Harrison) 住在澳洲新南威爾斯州 (New South Wales)，高齡 78 歲。在平常，哈里遜是個尋常的老伯伯，他喜歡蒐集郵票、參加社區活動、跟鄰居們閒話家常，最期待的事情是孫子與孫女來訪，哈里遜會帶著他們去海灘踏浪，聽他們說著學校裡發生的新鮮事。

走進捐血中心，哈里遜的身份就不只是一名老人。過去 60 年來，他每週都會到捐血站報到，獻出自己身體的一部分，至今捐血已超過 1000 次，被喻為「擁有黃金手臂的男人」。不過，為什麼哈里遜要這麼頻繁地捐血呢？

時間回到 1951 年，哈里遜只有 14 歲，被診斷出肺部病變，需要緊急開刀摘除半邊肺臟。幸運的他並沒有花太長時間等待器官捐贈，移植手術也非常成功。手術後，哈里遜的爸爸握著他的手，說他這條命是被別人捐的血給救回來的。

「移植肺臟總共花掉 13 公升的血，情況一度危急，所幸醫院血庫有額外的庫存，手術才能成功。」

哈里遜說，「所以嚴格說來，我是被陌生人救回一命。」從那時候開始，哈里遜就答應爸爸，等



到成年之後，他也要做一名捐血者，權當報答那位陌生人救命之恩。

血中藏有特殊成分 成新生兒救命解藥

哈里遜在 18 歲那年完成第一次捐完血，醫生看到檢驗報告後驚為天人，慎重地請哈里遜進去診療室，告訴他一個天大的秘密。

澳洲紅十字會的法爾肯米雷（Jemma Falkenmire）說，在 1967 年時，澳洲每年都有上千件孕婦流產或新生兒腦部受損的問題，醫生百思不得其解，只能任憑病魔肆虐。

隨著醫療技術進步，醫生漸漸發現，原來這都是一種名為新生兒溶血症（Rhesus disease）的嚴重貧血症導致，若胎兒從父親那邊遺傳到 RhD 陽性血液，但母親的血型卻是 RhD 陰性，兩人的血液就會互相排斥，最終造成胎兒的腦細胞受損或者流產。在當時，雖然醫生發現新生兒溶血症的原因，卻始終無法找到有效療法。

在診療室裡，醫生告訴哈里遜，他的血液裡藏有「溶血性疾病抗體」，可以解決新生兒溶血症的問題，希望哈里遜可以配合醫院進行疫苗開發的實驗。最後，一種名為「Anti-D」的疫苗誕生，專為高風險孕婦注射，對新生兒溶血症進行有效預防，而每一支打進孕婦體內的「Anti-D」，都是哈里遜無私的捐血成果。

天賜至寶 捐血救活 200 萬名嬰兒

法爾肯米雷說，捐獻者的每一袋血都非常珍貴，而哈里遜的血尤其如此。根據資料統計，澳洲有超過 17% 的女性具有溶血性疾病的潛在風險，而哈里遜的血液至今已經救活至少 200 萬名嬰兒，其中就包括他自己的親生孫子。

醫生研判，哈里遜血中的特殊成分很可能跟他 14 歲那年的肺臟移植有關，但確切原因仍不確定。

現在澳洲已知有 50 餘人帶有溶血性疾病抗體，鑑於哈里遜年事已高，澳洲紅十字會希望這些人能接下哈里遜的擔子，讓善舉流傳。

哈里遜在 1999 獲得澳大利亞勳章（OAM），並獲得澳洲年度風雲人物提名，2011 年他捐血 1000 次，打破金氏世界紀錄。即便如此，哈里遜打趣地說，雖然捐血已經 60 年，但他還是十分怕痛而且還會暈血，從來不敢直視扎針和血液流出的畫面，每次他都只能盯著天花板，不然就是跟護士聊聊天轉移注意力。



血液藏珍貴抗體 澳洲男子捐血 60 年救活 200 萬嬰兒。（取自 twitter）



水族館飼養的月亮水母。圖片來源：Brian & Jaclyn Drum (CC BY-NC-SA 2.0)。

無腦天才：水母的神奇自我修復術

作者：馮加伶（中央研究院生物多樣性中心研究助理）

自我修復，對生物而言是非常重要的能力。不小心跌倒擦傷時，我們有能力製造新的細胞來修補受損組織；尾巴斷掉時（如果你是特定種類蜥蜴的話），組織能夠再度增生長出一條新的尾巴。

直到最近，加州理工學院的科學家在月亮水母身上發現了一種全新的自我修復機制，不同於一般生物急著製造新組織，它們先將身上現有的組織重新排列，把恢復對稱性當作首要之務。

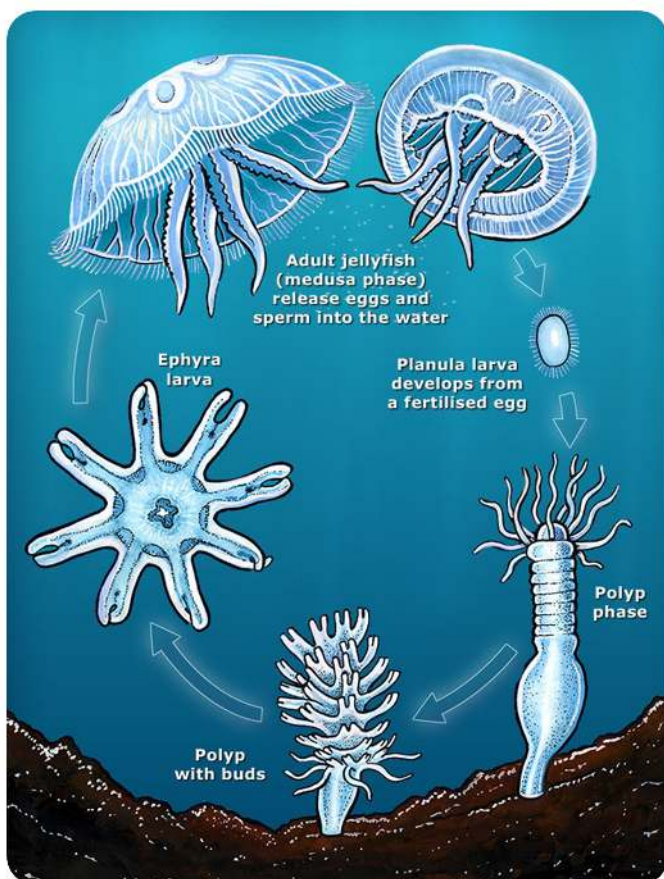
許多研究再生能力的科學家，都利用容易飼養和觀察的水螅做為研究對象，但是加州理工學院的生物學家 Lea Goentoro、學生 Michael Abrams 和研究助理 Ty Basinger，則對另外一種生物——月亮水母（*Aurelia aurita*）更有興趣。

女大 18 變變變！

月亮水母，又稱作海月水母，分布範圍很廣，從大西洋、太平洋和印度洋都可以見到它們的身影。透明半圓形的水母體直徑大約 5 ~ 40 公分，邊緣有著許多細小的觸手，用來捕食浮游生物，再透過纖毛運動將食物送入口中。

水母體中央有四個指環般的精緻花紋，這些獨特花紋可不是虛有其表，它們其實是水母的生殖腺，肩負著傳宗接代的重責大任，讓公的成熟水母能夠製造精子、母的成熟水母能夠製造卵子，進行有性生殖。

成熟水母聚集在一起時，會將精子、卵子釋放到海水中，成功結合的受精卵會發育成浮浪幼體



月亮水母的生活史。圖片來源：Te Ara – The Encyclopedia of New Zealand。



月亮水母的碟狀幼生。圖片來源：© Norman T Nicoll / naturalvisions.co.uk。

(planula)。扁平橢圓形的浮浪幼體，有著細小的纖毛、在海中隨波逐流，直到附著於平滑礁石或海床上，就會開始準備大變身，變成水螅體水母 (polyp)。這個時期的水母就像是迷你版的海葵，小小的水螅體不停地被複製，無性生殖可以持續好幾個月、甚至是好幾年，只要受到環境因子的刺激就會出芽，變成有如馬車輪子般的碟狀幼生 (ephyra)，再從碟狀幼生逐漸發展成我們所熟悉的半圓形水母。如此看來，水母真的是標準女大18變的生物呀！

科學家挑選了月亮水母的碟狀幼生進行傷口修復機制的研究，碟狀幼生直徑約 3 ~ 5mm，只有圓盤狀的身體及八隻對稱的觸手，透明簡單的結構讓科學家更容易觀察自我修復的過程。研究人員先

將月亮水母的碟狀幼生麻醉，再用刀片將水母的觸手切除（截肢）變成僅有七、六、五、四、三隻或兩隻觸手不等，再把水母放回人工海水的飼養環境中，定時觀察它們的復原情況。

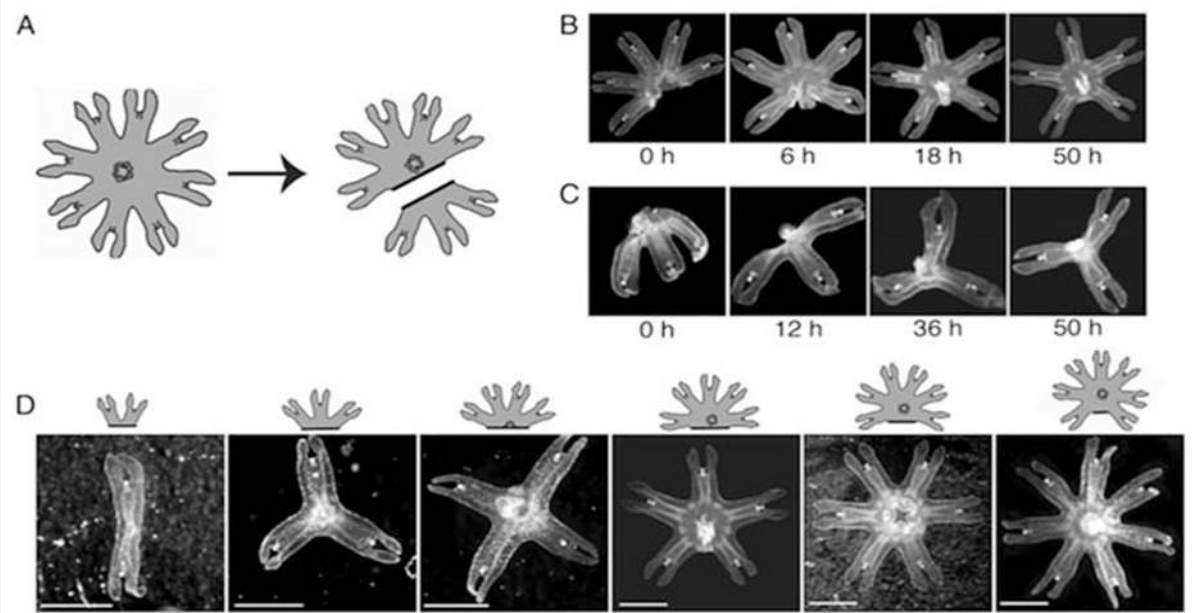
截肢數小時後，水母的傷口就會開始癒合，然而，接下來的發展則出乎研究人員的意料之外。失去的觸手不但沒有長出來，水母反而像追求黃金比例的藝術家，開始重新配置現有的組織，讓僅存的觸手能夠平均地分布。如下頁之圖示，原本剩下兩隻相鄰的觸手，居然變成了一上一下的對稱排列；剩下四隻相鄰觸手的截肢水母，則變成了十字形。而且無論是斷幾隻觸手，水母所採用的策略都一樣，那就是通通都要恢復對稱！



月亮水母利用調整觸手位置，重新恢復輻射對稱性。

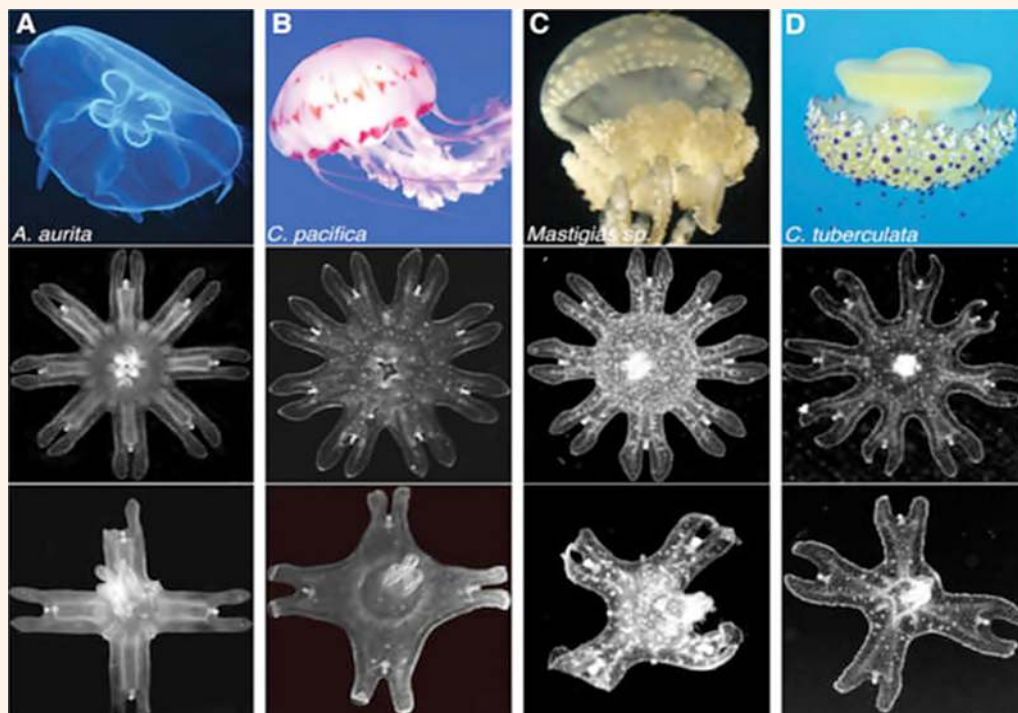
A. 截肢示意圖。B 和 C. 剩有五隻觸手和三隻觸手的水母，在被截肢後的兩天內都沒有再生新的觸手，而是重新恢復對稱性。D. 無論斷幾隻觸手的水母，都採用相同的策略。（照片中的比例尺為 1 mm）。

圖片來源：Abrams et al., 2015. Self-repairing symmetry in jellyfish through mechanically driven reorganization。



這是一個完全不同的自我修復策略，其他動物會先修復、再增生把失去的部分補回來，但是月亮水母不會製造新的細胞、也不會分解現有的細胞，而是重新排列現有的組織，恢復其輻射對

稱性。而且，除了月亮水母，研究人員發現其他水母，如赤水母（*Chrysaora pacifica*）、倒立水母（*Mastigias* sp.）和蛋黃水母（*Cotylorhiza tuberculata*）也有重現輻射對稱性的再生策略。



A. 月亮水母

B. 赤水母

C. 倒立水母

D. 蛋黃水母

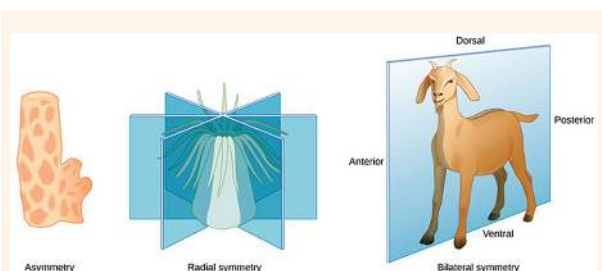
其他種類的水母被截肢後，也會採用重現輻射對稱性的再生策略。

圖片來源：Abrams et al., 2015. Self-repairing symmetry in jellyfish through mechanically driven reorganization。



輻射對稱的重要性

不同於人類或其他「兩側對稱」的動物，水母和其他海洋生物，如海膽、海星和海葵，都是屬於「輻射對稱」的生物，它們的身體無法區分左右，上半部和下半部也明顯不同。但是如果把輻射對稱的生物從通過身體中央的縱軸切開，任何剖面皆可以切成相等的兩半。



海綿（無對稱）、珊瑚蟲（輻射對稱）和山羊（兩側對稱）的對稱性示意圖。

圖片來源：OpenStax CNX。（CC BY 4.0）。

對水母來說，輻射對稱是生活的必需，無論移動，還是攝食都要仰賴對稱性。水母移動時會擺動觸手，而觸手之間有層厚厚的黏液，讓觸手變成有如槳一般的連續表面，能夠增加觸手擺動時的推進力，推進的同時也讓周圍的水和食物進入口中。所以，如果某幾隻觸手之間有個特別大的空隙，天然的槳也就失效了。而對稱性除了有助於游泳和攝食，也是活命的關鍵，如果截肢水母沒有辦法重新恢復對稱性，之後則無法順利發展成正常的水母

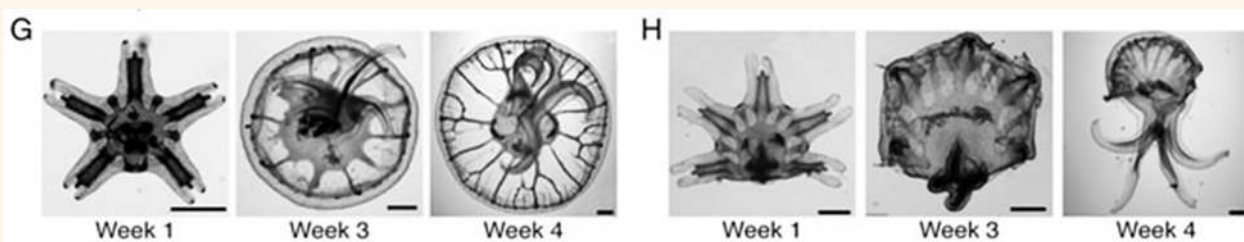
體。G.具有對稱性的截肢水母，能夠持續發展成正長的水母體。H. 缺乏對稱性的截肢水母，則無法順利生長。

為了解開水母自我修復術的謎團，中央研究院的郭青齡副研究員也參與此項研究計畫，協助建構演算系統來模擬水母重建對稱性的過程。透過演算系統和實驗，科學家發現「機械力」和「黏彈性」，這兩種特性是水母能重建對稱性的關鍵。

機械力是水母收縮肌肉時所產生的力。科學家在海水中加入肌肉鬆弛劑，讓水母的收縮動作變慢，結果截肢水母恢復對稱性的速度也跟著變慢了。相反的，在鎂濃度較低的特製人工海水中（鎂可以讓肌肉放鬆），水母的肌肉加速收縮，也讓對稱性的恢復速度變快了。加上水母組織的黏彈性，形容構成水母身體的透明膠狀物質，讓組織富有彈性，有助於肌肉收縮。

沒有大腦、結構簡單的水母，卻擁有如此複雜、有效率的自我修復機制。不同於生物體的細胞增生，這種機械力和黏彈性，能夠轉換成科技技術、應用於生物材料的開發，說不定在不久的將來，就會有效法水母，具有自我修復能力的機器人問世了。

然而自然界中還有許許多多的生物，其中又隱藏了多少奧妙，等著我們去發掘和學習呢？



G.具有對稱性的截肢水母，能夠持續發展成正長的水母體。H. 缺乏對稱性的截肢水母，則無法順利生長。（照片中的比例尺為 1 mm）。

圖片來源：Abrams et al., 2015. Self-repairing symmetry in jellyfish through mechanically driven reorganization。



4 成無子、5 成無孫！ 20 年後 迎接一個人的社會

取材自 中時電子報/作者（執筆：謝錦芳） 10/12/2015

少子化問題驚濤駭浪直撲而來！明年台灣各大學面臨虎年大限，青壯人口首次下滑，2020 年將邁向人口減少的社會，勞動力與繳稅人口減少，衝擊經濟與財政，更影響國家競爭力。與此同時，大陸在一胎化政策下，少子化與高齡化來得急又快，**預估 2017 年人口達到頂峰後開始下滑**。本報調查採訪室即日起一連 4 天推出「明日城市—少子化危機」系列，探討少子化為兩岸帶來的各種衝擊，並尋求相應對策。

東京的初秋，有些涼意，深夜 11 時，下著毛毛細雨，知名一蘭拉麵門口依然大排長龍。這家麵店所有坐位都是一人座，從進門點餐投幣，吃完後走人，完全針對一個人用餐的消費者，正是獨居時代的寫照。**台灣少子化問題比起日本，有過之而**

無不及，20 年後也將步上日本後塵，迎接一個人的社會。

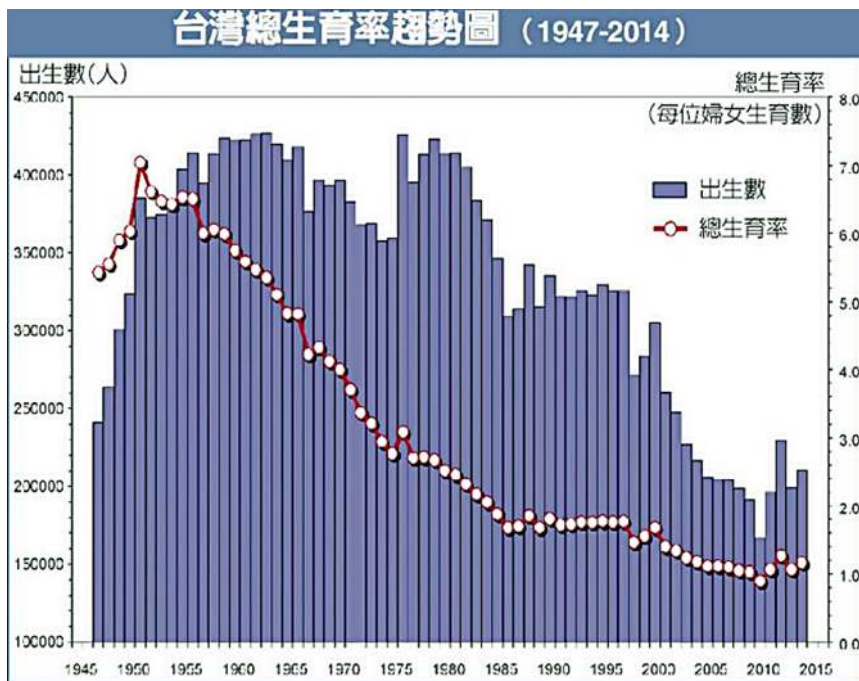
頂客、不婚 加速少子化

家住板橋的程君（化名）為五年級後段班，研究所畢業後與相戀多年男友結婚，20 年後依然是頂客族（夫妻雙薪且無小孩）。朋友偶爾問起為何沒有小孩？程君總是率性回答，「沒有小孩的日子比較自由，生活花費較少，還可以常常出國旅行！」

由於夫妻倆平時忙於工作，程君說，「結婚之後，沒有認真討論生小孩這件事，父母親也沒有催促，以至過了生育年齡。」如今回想起來，程君說，「看到有些婆媳因管教小孩意見不同而鬧出問題，有朋友小孩出生後檢查出遺傳疾病；再看看台

灣大環境這麼糟，包括升學主義、環境惡化、政客亂搞等，還好當初沒有生小孩！」

家住新竹的趙萍（化名）為六年級前段班，父母親於 1949 年隨國民政府逃難到台灣，她在家裡是老么，從小功課好，台大畢業後赴美留學，取得博士學位後順利返台在大學任教，目前仍小姑獨處。友人問起為何不結婚？她回想，「從小在家是個媽寶，連煮飯都不會，沒有積極為結婚做準備，迄今沒有遇見對的人，只好努力一個人過日子」。



資料來源：政大教授陳信木



一人單戶 獨居成主流

依主計總處統計，台灣婦女總生育率去年僅 1.17（每位婦女平均生育 1.17 個孩子），比日本還低。監察委員、政大名譽教授陳小紅指出，「晚婚晚生、不婚不育的趨勢加速了少子化。」

少子化與高齡化影響下，日本目前獨居戶已超越核心家庭。依日本社會保障暨人口問題研究所估計，2035 年日本的獨居戶數將超越核心家庭 6 成，成為社會主流家庭型態。

日本人口趨勢對台灣有如一面鏡子。曾任台灣人口學會理事長的政大社會系教授陳信木，依 2013 年人口資料庫推估，到了 2035 年，保守估計，台灣育齡婦女有 4 成無子，5 成無孫，意味著一人單戶越來越多，台灣也將走向一個人的社會。但一個人的社會帶來新問題，也衍生許多新的商機。

半世紀後 1.2 青壯養 1 老

國人晚婚晚生、不婚不育趨勢下，依國家發展委員會推估，2016 年起，台灣的勞動人口開始負成長，2020 年將邁向人口減少的社會，政府如果沒有積極作為，半世紀後，到了 2061 年，台灣青壯人口將腰斬，只剩下 904 萬人。目前平均 6.2 個青壯人口負擔 1 個老人，半世紀後，1.2 個青壯人

口要負擔 1 個老人，年輕人將面臨「養不起的未來」。

人口減少的社會，勞動力負成長，繳稅人口減少，馬上衝擊經濟與財政。今年經濟成長保一都有困難，在勞動力減少的時代，對經濟更是雪上加霜。資策會前瞻中心主任陳文堂指出，「若純以人口為變動因子，到了 2035 年，台灣的勞動人口將減少 265 萬人（19-65 歲），在生產變數與產業結構不變下，台灣人均所得將倒退至 2010 年水準」。

人均所得 退至 2010 年

日本於 2005 年成為人口減少社會，台灣將在 2020 年邁向人口減少時代。陳文堂指出，「面對人口減少的社會，政策思維要大調整，應更加善用有限國家資源，提高人民生活滿意度。台灣必須積極提升附加價值，減少國家資本支出。」

少子化危機引發勞動力減少、衝擊國家經濟與財政，馬英九總統於 2010 年時曾指出，「少子化是國安問題」，遺憾的是，這些年來政府並未推出國安層級的因應對策。陳小紅感慨，「面對勞動力不足問題，如何補足缺口，刻不容緩，除了鼓勵生育、輔導老人再就業，移民是下一個很重要政策，政府一定要採取行動，不能只是嘴巴說說！」

- ◎ 佛教的立場，不認為結婚是人生必需的選擇，也不同意生兒育女是唯一的出路。
- ◎ 但是，佛教絕不支持為了「追求人生的享受，避免承擔生活責任，害怕失去生活自由」，而選擇單身的生活態度。
- ◎ 出家是佛教鼓勵的選擇之一，但是出家是「遠離人生享受，關懷群我的生命，投入不自由的正道人生」，這絕然不同於一般世俗的單身生活。出家是關懷群我的生命道路，看似單身，實是走向關懷生命的慈悲。



預測癌症轉移 台大跨國團隊發現關鍵分子

本文取材自 中央社新聞/記者 許秩維 11/11 2015

台大參與的跨國研究團隊證實，癌症轉移前會先分泌訊息分子，到特定器官組織建立環境，以利癌症轉移，未來透過抽血檢測訊息分子，就可預知癌症是否轉移及可能轉移到何處。

台灣大學今天舉行記者會，台大植物病理與微生物系副教授沈湯龍參與美國康乃爾醫學院國際研究團隊，發現癌症轉移的分子機制，研究已於 10 月 28 日在國際期刊「自然(Nature)」線上刊登。

英國外科醫生 Stephen Paget 曾於 1889 年提出癌症轉移「種子與土壤」理論，認為癌細胞如同種子，需要在已施肥的組織環境中進行轉移和成長。沈湯龍表示，當時僅是根據臨床病例資料推測出理論，現在研究團隊則進一步證實此理論。

研究團隊透過動物實驗、抽取癌症病人血液進行檢測，證實腫瘤轉移前，會釋放大量可幫助轉移的肥料，包覆在奈米級的胞泌體中，並透過細胞表面呈現的某種蛋白受體 integrin，將胞外泌體傳輸到特定器官組織。

沈湯龍指出，腫瘤轉移前，會先分泌胞外泌體和訊息分子，前往特定器官組織，進而改變器官組織特性，建立適合腫瘤轉移的環境。偵測到這些訊息分子，就像包裹上的郵遞區號，就能預測腫瘤是否會轉移，以及可能轉移到何處。

沈湯龍表示，未來若應用在臨床上，只要抽取癌症病人血液樣本檢測，就可預測是否有訊息分子，以及這些訊息分子傳輸到哪些器官組織，有助於發展抑制蛋白受體的抗癌藥物，預防癌症轉移；目前也和清大合作，研發檢測晶片，希望未來能像驗孕棒一樣，提供便利、低成本的檢測方式。

台大醫院乳房醫學中心主任黃俊升表示，癌症治療會失敗就是因為癌症轉移，癌症一旦轉移後，存活率就會降低，以乳癌為例，可能轉移到腦部、肺部、肝臟，而腦部有屏障，藥物不易進入，如果能先知道可能轉移腦部，就能選擇適合的藥物。



別再叫錯了！山葵不是芥末啦！

本文選自網路 Fooding 台灣好食材編輯／作者 郭宗坤 10/2/2015

吃了這麼多年的「哇沙米」，現在才知道「芥末」是以芥菜子研磨製成，而不是大家以為的山葵；即使是包裝標示為「山葵」的產品，可能也是「辣根」所仿製成，到底怎麼分辨呢？

山葵通常以新鮮的根部出售，經研磨成泥才能食用。（圖片來源《餐桌上的魚百科》）

吃「沙西米」，許多人愛上的，除了生鮮魚片的軟 Q 彈牙外，還有芥末的嗆辣勁道，但你知道嗎？市面販售的各種芥末製品，並不是大家熟知的山葵所製成，而是以芥菜子研磨製成，大家在日本料理店吃到的，或在超市買回家的芥末醬，並不是山葵喔！

《芥末和山葵無關啦》

農委會指出，很多人誤將山葵稱為芥末，其實芥末是由芥菜種子製成，與山葵並無關連，英文名稱也不同，山葵為 Wasabi、芥末則為 Mustard，但都是刺激性醬料。

餐廳或超市常見的「芥末醬」，味道強烈、鮮明，是以芥菜類蔬菜的籽研磨成粉，摻加水、醋或酒類調製而成，也會添加香料如薑黃以增添香氣或顏色，有白、黃及褐、黑色芥菜籽，都可用於製作芥末。

《山葵醬多是辣根製成》

農委會指出，市面也常見膏狀及粉狀的「山葵醬」，膏狀為管裝，粉狀則有袋裝及罐裝，加水調成膏狀就能當沾醬，雖然外包裝標示為「山葵」，但其實多數是以辣根及綠色食用色素所製成。

山葵（Wasabia japonica）屬十字花科，又稱

「山嵒菜」，味道強烈，辣根（Armoracia rusticana）又稱西洋山嵒菜、馬蘿蔔、山蘿蔔、粉山葵，是十字花科辣根屬植物，可做為蔬菜食用，具有刺激性的香辣味道。

農委會表示，山葵及辣根被稱為「綠芥末」或「日本芥末」，因為山葵的氣味、味道與芥末類似，但實際上，山葵與辣根既不同屬，與芥末也不相關，辣根除了用於歐式烤肉等料理外，也作為「仿製山葵」的材料。

《山葵多以新鮮根部出售》

農委會說，山葵通常以新鮮的根部出售，經研磨成泥才能食用，帶有甜味，與辣根的味道不同，但乾燥後，甜味與香辣味卻消失，因此並不適合加工成粉狀產品。

而日本生產的山葵商品中，若含有真正的山葵，包裝上會以字樣區別，「本わさび使用」（使用真正山葵）代表含有 50% 以上的山葵，「本わさび入り」（加入真正山葵）含量為 50% 以下，由於產量少、價格昂貴，一般日本料理店使用的多是仿製山葵。





最新研究揭秘： 免疫力「初老」關鍵 40 歲是分水嶺

本文取自 NOWnews /記者 陳鈞凱 11/11 2015

年過 40 歲，免疫力也有「初老」這一回事！台大醫院小兒部主任黃立民表示，國外最新研究分析各年齡層免疫力表現，結果發現，人體在 40 歲之後，免疫力會開始下降，偏偏不少人皆不自知，仍以為身強體壯，舉目前秋冬肆虐的肺炎鏈球菌為例，臨床常見許多 40 左右民眾一感染就變嚴重肺炎，緊急送急診。

每年 11 月 12 日是「世界肺炎日」，李慶雲文教基金會今（11）天舉辦「肺腑之炎」衛教宣導活動，請藝人莫允雯擔任宣傳大使呼籲預防肺炎。

黃立民說，肺炎高居國人第四大死因，約每 50 分鐘就有 1 人死於肺炎，有別一般人以為只有上了年紀的人，因抵抗力變弱，才是高危險群，國外最新研究已發現其實人體在 40 歲之後，免疫力就會開始往下掉，千萬別跟感染症賭機率。

黃立民指出，衛福部今年已全面開放嬰幼兒公費接種肺炎鏈球菌疫苗，根據疾管署統計，5 歲以

下孩童感染侵襲性肺炎鏈球菌的病例數已明顯下降；他建議，50 歲以上、罹患慢性疾病如糖尿病或長時間在密封空間吸收不好空氣等，有較高感染肺炎鏈球菌風險者，也該積極預防，考慮接種肺炎鏈球菌結合型疫苗。

密閉空間工作者，感染風險更高，中山醫學大學附設醫院家醫部主任顏啟華指出，長時間待在密閉空間裡的「密封族」如司機等，相較於一般人，更容易感染疾病，全怪密閉空間內空氣不流通，容易導致病菌滯留、免疫力下降，增加交互感染的可能。

尤其，顏啟華說，若 3 個老菸槍躲在沒有窗戶的小房間抽菸，每立方公尺的 PM2.5 數值便會飆高至 500，因空氣污染物質會降低肺部防疫力，使感染的機率提升，大大增加肺炎鏈球菌感染及重症風險。



買便當嫌工人髒 老闆娘嗆貴婦：請你離開

本文取材自 Yahoo 奇摩新聞 11/18, 2015

買便當時嫌旁邊工人髒，老闆娘嗆貴婦：請你離開！

這麼霸氣的老闆娘，你有看過嗎？一名網友今天在臉書社團「爆廢公社」po 文分享，他是名工人，中午下工後只想買份便當來吃，卻被身旁的貴婦不停嫌髒，不料便當店老闆娘義氣相挺，直接搶走貴婦的餐盒，表示不歡迎這種客人。老闆娘的舉動不僅深深感動這名工人，此則貼文也吸引了上千位網友按讚、分享。

「做工人出外工作，中午只求一頓溫飽」，這名網友說，中午去買便當時被一名貴婦嫌髒，即使離她很遠了，她還是不停抱怨，沒想到老闆娘看不下去，直接將這名貴婦的餐盒搶走，並說「本店不歡迎你這位客人，不好意思請你離開」，霸氣相挺

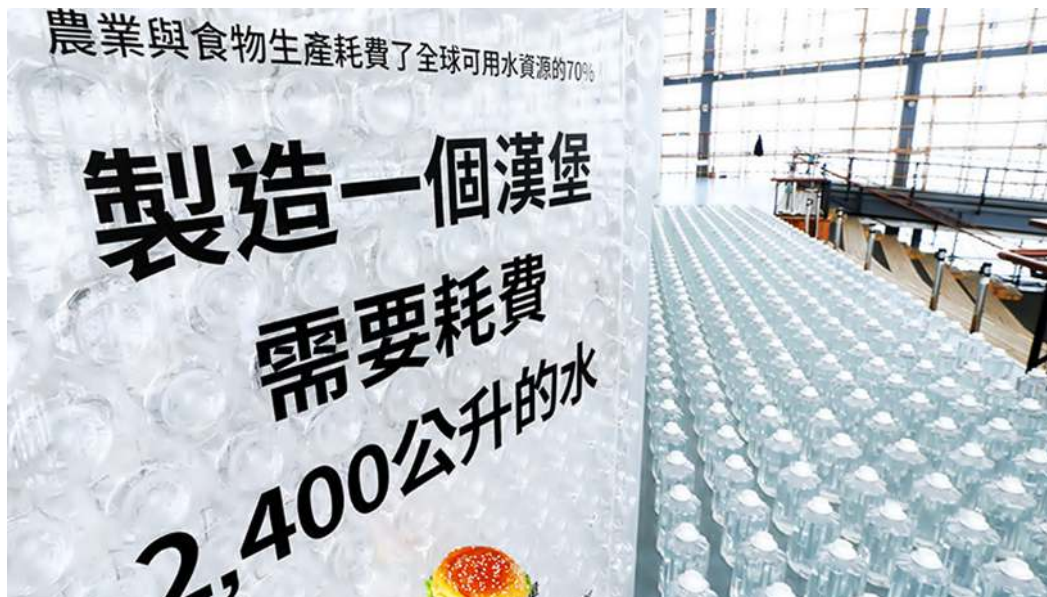
這名網友。

這名網友表示，在老闆娘挺身而出後，現場也隨之響起了掌聲，讓他深深感受到「台灣還是有人情味的」。

「給老闆娘大大的掌聲！」，貼文一出便引起熱烈迴響，有網友直呼「老闆娘太讚了！」、「店家真有氣魄！」；有網友還打算用「新台幣」獎勵霸氣老闆娘，「跪求便當店地址！」、「好棒的店家，可以公布！」、「我要去消滅她的便當！」。

也有不少人留言喊聲，「辛苦了！你們是很重要的存在！」、「沒有工人，哪來的食衣住行？」、「正正當當靠自己的雙手工作賺錢，是很驕傲的事！」，替這名網友加油、打氣。





水體驗展覽／做一個漢堡 耗 2400 公升水

取材自 聯合新聞網/記者陳皓熾 10/8, 2015

做一個漢堡要花掉多少水？洗菜、洗手、洗廚具...加加減減，「感覺」應該不多吧？但答案是二千四百公升。也就是約一千二百瓶家庭號可樂的水量，可以用來沖馬桶兩百次。

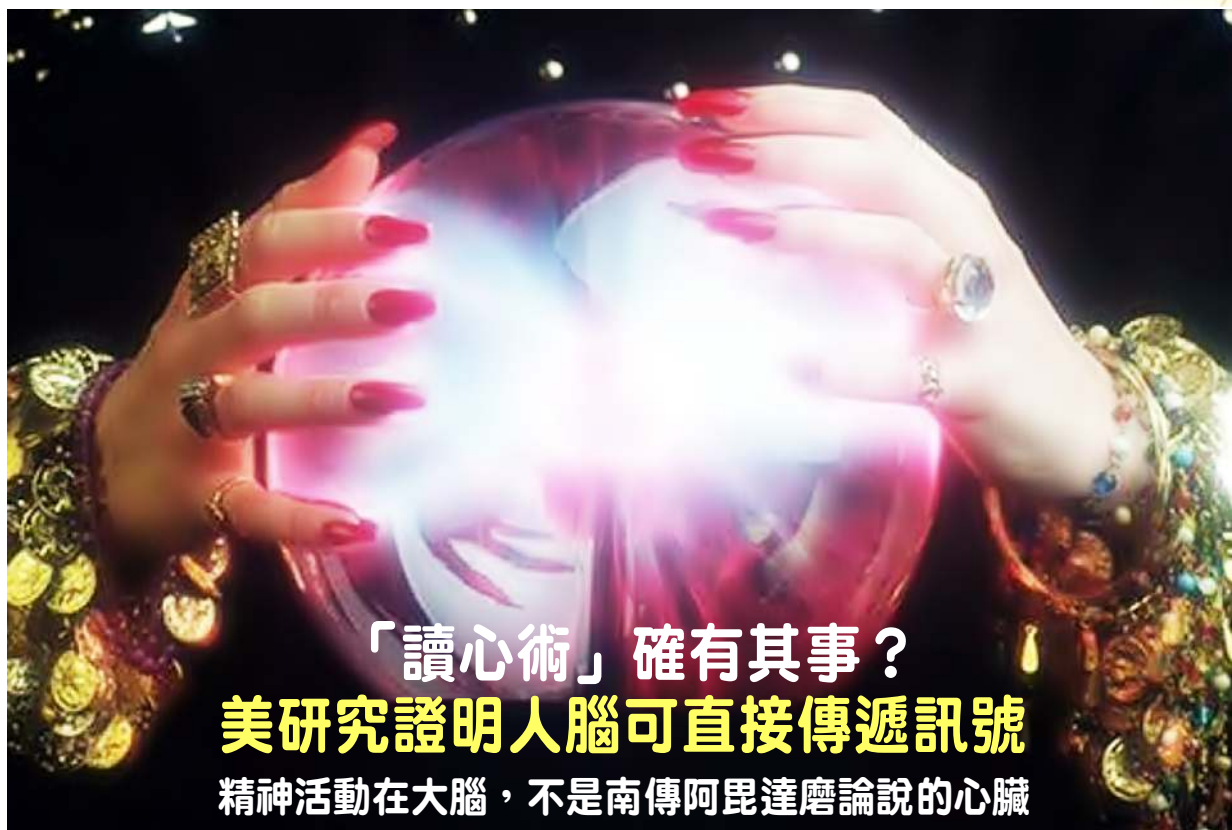
超乎你的想像嗎？這是根據漢堡的「水足跡」來計算的。也就是說，漢堡用到的食料如牛肉、生菜、番茄、起司、麵包...在飼養、種植、加工、製造的過程中，總共消耗了多少水；像漢堡裡面的牛肉，生產一公斤就要耗上一萬五千公升的水，相當驚人。

在「水體驗」展覽中，國立科學工藝博物館的展品「節水小百科」，讓你可以透過按壓幫浦汲水的方式，猜猜看生活中的各種產品，從生產、製造到運輸，到底會耗掉多少水。

遊戲開始時，互動螢幕會先出現考題，例如「製造一輛汽車要耗費多少水資源？」接著，參加體驗的民眾便要開始打幫浦，不停「加水」到螢幕中的量筒中，直到水位上升到該產品的耗水量，才會進入下一關。



科工館表示，透過這個互動體驗，可讓民眾了解生活中的活動所耗水量，遠比看到的還多；在台灣水資源有限情況下，產品水足跡應愈低愈好。



「讀心術」確有其事？ 美研究證明人腦可直接傳遞訊號 精神活動在大腦，不是南傳阿毘達磨論說的心臟

取材自 風傳媒/作者劉致廷 10/3/2015

透過觀察衣物和鞋底，知道別人吃過什麼、住在哪裡甚至見過誰，這是小說裡的福爾摩斯；經過縝密蒐證和現代儀器的幫助，找出說謊的嫌疑犯，這是影集裡的 CSI。

不過，我們大可不必羨慕這些小說和電視裡的主角，因為透視別人內心所想的能力，其實一直都存在。

美國華盛頓大學（University of Washington）的最新研究證實，人類有近似於心電感應的「讀心」技能，能夠透過腦部進行直接交流，讓他人「讀取」自己的想法，全文於 23 發表於《公共圖書館科學雜誌》（Public Library of Science One，PLoS One）。

透過腦波與「光幻視」傳遞想法

研究團隊令兩名試驗者戴上腦波儀器，分別隔離在兩間空房中，相距 1.6 公里，並且要求他們戴上耳塞以阻絕任何聲音提示。

受測者 A 的面前是張圖片，受測者 B 則是收到 20 個與圖片相關的是非題。接著，受測者 B 會把這些問題透過網路送到 A 的房間，而 A 的回答會直接連結到 B 的腦波儀器中，如果答案為「是」，受測者 A 的螢幕就會出現閃光，腦波器也會傳送相對的電磁訊號，讓受測者 A 收到「光幻視」。

問題結束之後，受測者 A 就會去猜對方看到什麼圖片，準確率達到 72%。

負責人斯托科（Andrea Stocco）說：「我們證明了大腦能夠直接傳遞訊息的能力，現在只需要知道傳遞的方法是什麼。」該團隊在 2013 年的 1 項行為控制實驗中，證明腦波可以透過網際網路和相關儀器，控制他人大腦並且進行手部活動。

研究團隊表示，他們的下一個目標是用腦波控制其他大腦的運作狀態，給予警覺或放鬆的情緒提示。



一棵樹真的是一棵樹嗎？

月澄

美國波士頓猶太人屠殺紀念碑上，銘刻著一首德國牧師馬丁·尼莫拉的懺悔短詩，譯成中文如下：

「納粹殺共產黨時，我沒有說話
——因為我不是共產黨員；
接著他們迫害猶太人，我沒有說話
——因為我不是猶太人；
然後他們殺工會成員，我沒有說話
——因為我不是工會成員；
後來他們迫害天主教徒，我沒有說話
——因為我是新教徒；
最後當他們開始對付我的時候，
已經沒有人能站出來為我說話了。」

這是何等沉痛的懺悔之語呀！它指出了人和人之間並非孤立無關，人生在世，誰都有可能遭遇危難和困境，誰都有可能成為弱者，抱持著「事不關己，高高掛起」、「各人自掃門前雪，莫管他人瓦上霜」的冷漠態度，其實是在傷害自己，因為幫助別人即是幫助自己呀！

詩人艾青有一首題名為「樹」的詩，內容如下：

「一棵樹，一棵樹
彼此孤離地兀立著
風與空氣
告訴著它們的距離
但是在泥土的覆蓋下
它們的根伸長著
在看不見的深處
它們把根鬚糾纏在一起」

這首詩雖然只有短短八行，卻蘊含著巨大的思想情感及內涵。前一節，詩人描寫的只是樹木的地上景觀；但後一節，詩人的目光則由地上轉到地下，由眼前的地上景觀，聯想到樹的根鬚糾纏在一起的景象。詩中的樹，除了指自然界的樹木，當然更是一種象徵，象徵著眼前的萬事萬物那種相互影響、連繫，不可須臾分割的關係。詩人有如是敏銳之眼光及寬闊之胸懷，殊屬難得。

學習因緣法，我們理解：眼前並非是「一棵樹，一棵樹，彼此孤離地兀立著」。人們總是將現況當作單一法，當作一個個具體的、固定的存在，



但事實上眼前所看到的一切，都是處於跟其他的一切相互關連的現況之中。當「這一棵樹」，與「那一棵樹」形成某種關係的時候，彼此之間就因為這個關係而產生相互影響與變化，這種相互影響與變化就造成相關者的現況產生了改變；而這些改變也就是眼前的現況。因此，現實不是一種存在，是一種影響中的現起。

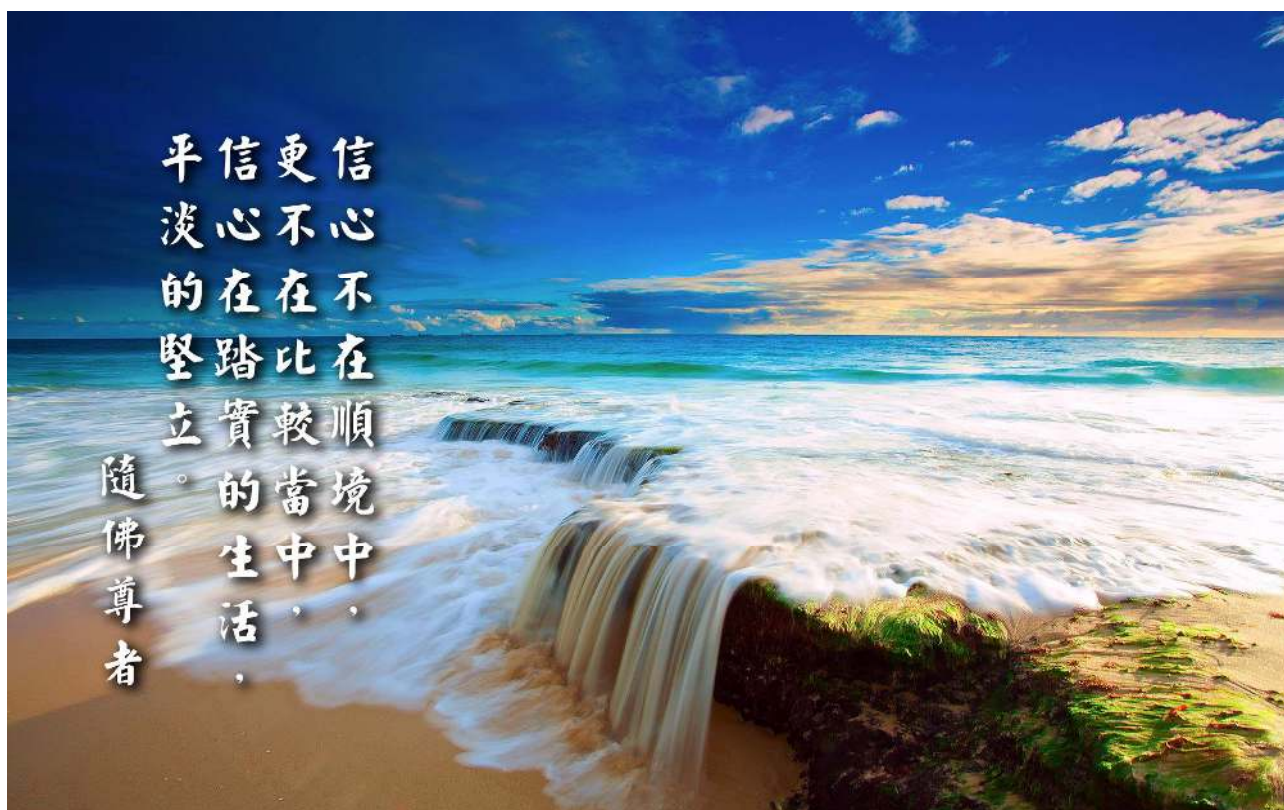
隨佛長老曾舉「泡桂圓茶」為例：拿個杯子，放幾顆龍眼乾，沖入熱開水，當熱開水沖下去的時候，桂圓與水彼此影響產生了改變，才叫做桂圓茶。而且水跟那個桂圓一直在影響中轉變，所以所謂的「那杯桂圓茶」基本上不能叫「那杯桂圓茶」，它是影響中的呈現，是在相關的因緣當中而如是呈現；而在相關的因緣當中呈現的「那杯桂圓茶」，也在關係的影響當中不斷的變化。

因此，有因緣、緣生智見的人，對自己的一言一行，都會「戰戰兢兢、如臨深淵、如履薄冰」，

蓋從「過往的記憶，現前的身心狀況，以及現前周遭人、事、物的因緣」中，他能明見何者方是「正確的事」、如何走「正確的路」，如是依循著正確的方向行去，方能「生活更好、困難更少、遠離煩惱」，因為他可以看到因緣的趨勢；有因緣、緣生智見的人，也不會視他人的災難而冷漠不顧，因為他明白眼前不是「一棵樹，一棵樹，彼此孤離地兀立著」，而是一種影響中的現起。

記得隨佛長老曾說過一件事，多年前長老到陽明山，山上有一間豪華別墅，別墅居高臨下，不僅整個陽明山國家公園的美景盡收眼底，還能遠眺整個大台北盆地，景緻極為壯闊宏偉。然而別墅外圍卻砌著高高的、厚厚的牆。長老說他彼時站在牆外沉思良久良久。

砌起了牆，就只能侷限在牆內，世界變窄了，難免目光如豆、氣量狹隘；拆掉了牆，則「大千現前，萬古燦今」，大好風光盡在眼前。



各地共修時間

* 週一課程：(2015年10月5日開課)

相應一乘道 初級班

臺灣地區 (臺北、臺中、高雄) 7:30PM

大馬地區各地禪林 7:30PM

* 週四課程：(2015年10月29日開課)

三階念佛彌陀禪 由末法向正法

臺灣地區 (臺北、臺中、高雄) 7:30PM

大馬地區各地禪林 7:30PM

* 週六共修：

大馬地區各地禪林 8:00PM

美國紐約同步連線聽法

* 週日共修：

臺灣地區 (臺北、臺中、高雄) 9:00AM

美國地區 (洛杉磯) 同步連線聽法

新增：護持弘法二種方式

ACH 定期轉帳捐款

為節省您往返金融機構排隊辦理匯款的時間，一切依您的需求，選擇自己經常往來的金融機構作為扣款行，即可填寫 **ACH 定期轉帳授權書** 辦理定期捐款，透過臺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臺灣當地的弘法、道場禪林建置維修及法寶流通，可以透過護持者所在地之銀行辦理國際匯款，匯入「**社團法人中華原始佛教會**」在臺灣的「**臺灣銀行天母分行**」所開立的帳戶中，請到網站了解辦理程序。

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

原始佛教會 覓尋安僧傳法禪林寶地

至心普為 佛陀真實教法根植臺灣利益斯土斯民

至心普為 佛陀真實教法光耀世間利樂苦難世間

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

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

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

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

中華原始佛教會 合十

臺北市北投區登山路 139-3 號

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



11/7
星期六
9:30~11:30

生活智慧 親子關係 講座

透過生活智慧的學習，
真正了解親子關係，
創造和諧幸福的家庭生活。

指導禪師：隨佛禪師



費用：免費
地點：泰美親子紀念館三樓
報名專線：08-7712129
演講地址：(竹田火車站前)
屏東縣竹田鄉羅豐村豐振路2-1號
主辦單位：財團法人泰美教育基金會
協辦單位：社團法人中華原始佛教會



相應佛智的修行法

明見因緣法的法眼，解決人生四大問題：

- 一、工作與事業的困境
- 二、友情與愛情的困境
- 三、親子關係與家庭的困境
- 四、老病死的困境

2015年11月8日（日）

龍山寺板橋文化廣場 七樓大會堂
新北市板橋區文化路二段242號7樓

報名方式（請務必提前報名）
網路報名：www.arahant.org
傳真：(02) 2896-2303（網路下載報名表）
信箱：tw.arahant@gmail.com

洽詢：中華原始佛教會 (02) 2892-2505
臺北 內覺禪林 (02) 2892-1038

活動全程免費，歡迎隨喜贊助。
當天免費提供素食午餐。



中道僧團聯合宣法

因緣觀與療癒憂苦

「中道禪之入門與開展」

龍山寺板橋文化廣場

十樓禪堂

1月、4月的每星期二

19:00
~
21:00





正向菩提的現代生活

傾力現前人生，度越當前苦惱
攜手向前走，光明照亮你與我

宣法

隨佛禪師 生覺尊者 道一尊尼



2015 年 12 月 13 日

9:00AM ~ 5:00PM

龍山寺板橋文化廣場 七樓大會堂

新北市板橋區文化路二段242號7樓

報名方式（請務必提前報名）

網路報名：www.arahant.org

傳真：(02) 2896-2303（網路下載報名表）

信箱：tw.arahant@gmail.com

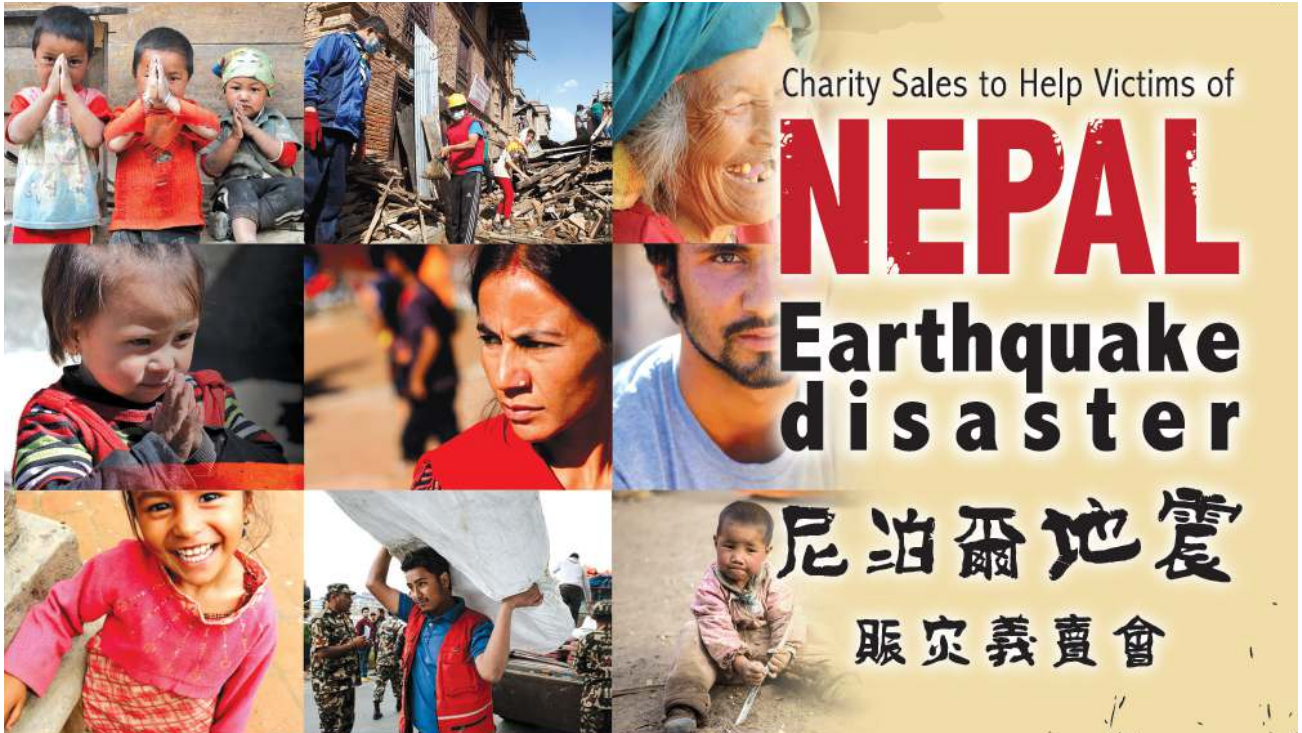
洽詢：中華原始佛教會 (02) 2892-2505
臺北 內覺禪林 (02) 2892-1038

活動全程免費，歡迎隨喜贊助。當天免費提供素食午餐。



財團法人臺北市艋舺龍山寺 主辦
社團法人中華原始佛教會 協辦





Date 日期 : **Sunday, 29 Nov 2015**

Time 时间 : **8am - 2pm**

Aim: To help rebuilding the livelihood of the victims

宗旨：协助地震灾黎重建生活设施

ITEMS : Vegetarian Food, Grocery, House Ware, Stationery, Games...Etc.

义卖项目：素食摊，干粮，家庭用品，文具，游戏项目。。等等

筹到的善款将会捐给台湾佛教慈济基金会马来西亚(Taiwan Buddhist Tzu-Chi Foundation Malaysia) 作为尼泊尔地震赈灾用途。

地点：SJK (C) LA SALLE

大城堡圣华文小学

10, Jalan 2/149, Sri Petaling,

57000 Kuala Lumpur.

Organized by 主办团体名称：

马来西亚原始佛教会

SAMBODHI WORLD BERHAD (905580-P)

28, Jalan 16/5, 46350 Petaling Jaya, Selangor.

Tel: 03 79318122

联络人 Contact Person :

1) 法韻 师姐：019 3335406

2) 法世 师兄：012 6366882

3) 正導 师兄：016 2266119



馬來西亞原始佛教會
SAMBODHI WORLD BERHAD



原始佛教中道禪 緣起觀的實修法要

隨佛禪師 傳授

2015年12月1日~12月9日

報到時間：12月1日 8:30AM~10:30AM (遠地者可以在11月30日在會場留宿)

離營時間：12月9日 1:30PM

北海佛教會

7156, Tingkat Mak Mandin 3,
Mak Mandin, 13400 Butterworth, Penang.

報名方式：

1. 網路報名 www.arahant.org

2. 網路下載報名表 www.arahant.org。

北海佛教會也備有報名表格，填妥後寄到
retreat.committee@gmail.com 郵箱。

報名截止日期：2015年11月17日

洽詢方式：

法慧居士：012-4584080

法摩居士：019-3803520

法直居士：012-6903798

更多詳細活動資料請到 www.arahant.org
www.facebook.com/Saddhammadipa



馬來西亞原始佛教會 主辦
馬來西亞北海佛教會 協辦



法眼重開正覺門 隨佛禪師傳授

2015年馬來西亞弘法行程

12月10日 10:00~14:00

**太平中道禪林啓用、佛法開示
吉祥智慧迎佛法**

24 Jalan Taman Kamunting,
Taman Kamunting, 34600 Kamunting,
Taiping, Perak.

12月10日 20:00~22:00

**威省中道禪林 佛法開示
歸向菩提正此時**

269, 1st & 2nd Floor, Jalan Kulim,
14000 Bukit Mertajam, Pulau Pinang.

洽詢電話：

法慧居士 012-4584080

法摩居士 019-3803520

法直居士 012-6903798

活動全程免費

更多詳細活動資料請到 www.arahant.org
www.facebook.com/Saddhammadipa



中道僧團 主辦
馬來西亞原始佛教會 協辦



三階念佛 彌陀禪 由末法向正法 隨佛禪師傳授

由攝心念佛、定心念佛到實相念佛，次第向菩提的彌陀禪，是彌陀的真實法。善用因緣智慧解決苦惱（七覺分）的實相念佛，即是在現實世界開展正覺、解脫、三藐三菩提，落實光明、平安的彌陀禪。

修行日期：2016年1月8日～1月17日（共十天）

報名方式：網站報名 www.arahant.org.cn

聯絡信箱：arahant.cn@gmail.com 聯絡電話：043268052226

報名截止日期：2016年1月1日

修行地點：吉林省蛟河市實驗林場 **聖佛寺**

交通訊息：

1. 蛟河動車時刻表：<http://huoche.mipang.com/dongche.html>

2. 長春到蛟河的汽車時刻表 訊息鏈接：<http://checi.org/city/changchun/jiaohe/>

3. 長春到蛟河的火車時刻表 訊息鏈接：<http://lieche.58.com/changchun-jiaohe/>

4. 吉林到蛟河的汽車時刻表 訊息鏈接：<http://www.59178.com/qiche/car/32165.htm>

5. 吉林到蛟河的火車時刻表 訊息鏈接：http://www.huoche.com/shikebiao/jilin_jiaohe.html

※ 蛟河火車站的左側（站前水果店），搭乘直接到蛟河林校的大巴士。

車班是每隔30分鐘一車班，最後一班車是下午3:00從蛟河市發車。

※ 注意事項：如未經錄取，自行到場參加禪修營者，一律不招待、不安排掛單。



2015 年 中道僧團弘法行程

中道僧團 主辦 原始佛教會暨中道禪林 協辦

2015 年 台灣每週共修活動 報名網址：<http://www.arahant.org> 傳真報名專線：(02)2896-2303 洽詢專線：(02)2892-2505

日期	時間	主題	內容	活動場所
10月5日~12月21日 每周一	19:30-21:30	相應一乘道 初級班	經史課程、原始佛教中道禪法、禪法與生活的關係。 傳授禪師：明至尊者、生覺尊者、成慧尊者、道一尊尼	台北 中道禪院 台北市伊通街 58 號 2 樓 台中 中道禪林 台中市南屯區文心路一段 378 號 11 樓 之一 高雄 中道禪院 高雄市鼓山區美術館路 261 號 2 樓
10月29日~11月19日 每周四(共 4 堂課)	19:30-21:30	三階念佛彌陀禪 由末法向正法 傳授禪師：隨佛禪師	強調寄託與依靠於現實之外的彌陀淨土，容易導向脫節現實的頹廢人生；善用因緣智慧解決苦惱（七覺分）的彌陀禪法，即是在現實世界開展光明、落實平安的彌陀淨土。在現實世界轉化苦難為清涼的彌陀法門，才是彌陀淨土的真實意趣。	
每周日	9:00-14:00	周日共修	上午共修、中午供僧、下午法義分享與交流	

2016 年 弘法活動 報名網址：<http://www.arahant.org> 洽詢專線：(02)2892-2505

日期	時間	主題	內容	活動場所
1月17日、 3月27日、 4月17日、 5月15日、 6月19日	9:00-17:00	中道僧團 聯合宣法： 正覺法眼 & 生活解脫	一、徹悟之覺 二、正念、正見之修證 三、現代生活菩提路 四、輕鬆無礙於自利利他 五、傾力當前 vs 放下解脫	龍山寺 板橋文化廣場： 新北市板橋區文化路二段 242 號 7F



中道僧團

原始佛法 人間佛教

指導：中道僧團

導師：隨佛長老

Bhikkhu Vūpasama

發行：原始佛教會

發行人：明至尊者 Ven. Bhikkhu Aticca

歡迎助印《正法之光》贈送流通

email：saddhammadipa.tw@gmail.com

臺北市北投區登山路 139 之 3 號 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>

臺灣護持帳戶：

社團法人中華原始佛教會

1. 郵局劃撥：帳號 50159965

2. 臺灣銀行 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。

臺灣教區 (Taiwan) E-mail:arahant.tws@gmail.com

臺北 內覺禪林

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

臺北 原始佛教中道禪院

臺北市伊通街 58 號 2 樓 電話：886-(02)2515-2505

臺中 中道禪林

臺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

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

美國教區 (U.S.A.) E-mail:arahant.usa@gmail.com

紐約 原始佛教中道禪院

30-20 Parsons Blvd, Flushing, NY 11354 Tel:718-321-3380 Tel:718-666-9540

馬來西亞教區 (Malaysia) E-mail:arahant.mas@gmail.com

吉隆坡 中道禪林

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

吉隆坡 烏拉港 中道禪院

NO 8-2, JALAN KASTURI 3, PLAZA KASTURI, BT 11 OFF JALAN BALAKONG, 43200 CHERAS.

吉隆坡 阿拉白沙羅 中道禪院

NO. 49, JALAN PUJ 1A/41B, PUSAT DAGANGAN NZX, 47301 PETALING JAYA, SELANGOR.

怡保 中道禪林

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

檳城 中道禪林

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

威省 中道禪林

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

馬六甲 中道禪林

No 30, Jalan Kota Laksamana, Taman Kota Laksamana, 75200 Melaka, Malaysia Tel:06-2818391

新山 中道禪林

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

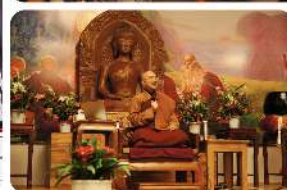
雙溪大年 中道禪林

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

太平 中道禪林

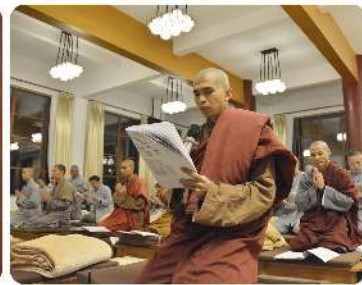
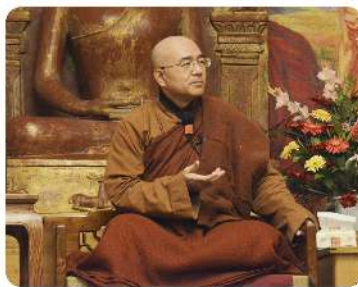
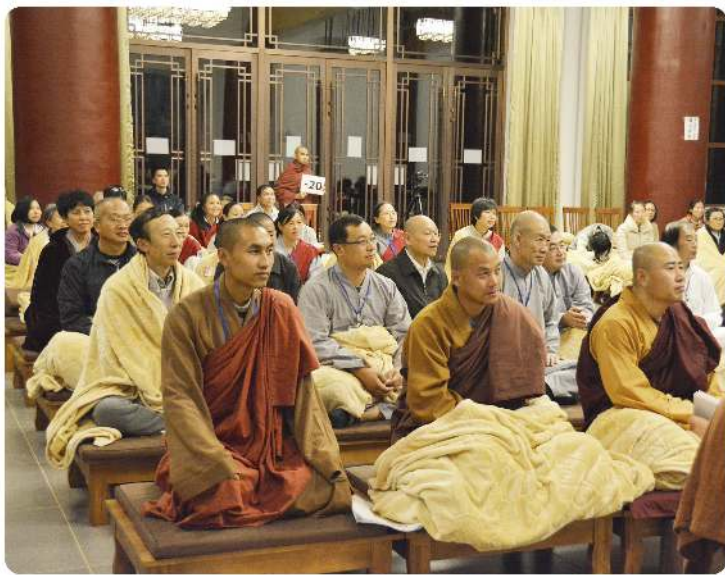
24, Jalan Taman Kamunting, Tmn Kamunting, 34600 Kamunting, Perak, Malaysia

吉林聖佛寺 第一期原始佛教中道禪修營





吉林聖佛寺 第二期原始佛教中道禪修營



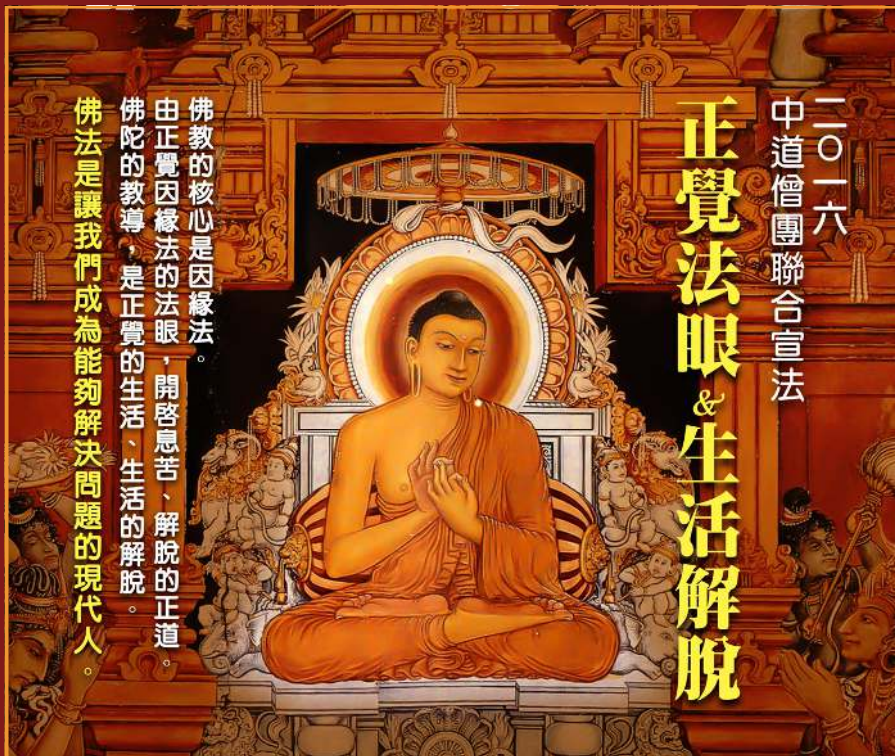
吉林省蛟河林業實驗區管理局 聖佛寺



上組圖：2015年9月27日，適為農曆8月15日中秋月圓日，當晚於聖佛寺旁之中道文化交流中心的中道法堂前庭舉行「中秋節營火晚會」，近二十位前來近學參與禪修營的僧人，接受 隨佛長老的勸誡，於晚會期間當眾進行「捨淨」，並從中深切感受到持戒精神，進而奮勵出家精進修行的初心。

下組圖：2015年9月29日至10月3日，吉林蛟河聖佛寺舉辦為期5天的原始佛教法工成長營，由中道僧團主持。隨佛長老教導並鼓勵大家：原始佛教的法工，就是 佛陀的法工。





二〇一六
中道僧團聯合宣法

正覺法眼 & 生活解脫

佛教的核心是因緣法。
由正覺因緣法的法眼，開啓息苦、解脫的正道。
佛陀的教導，是正覺的生活、生活的解脫。
佛法是讓我們成為能夠解決問題的現代人。

時間	1月17日	3月27日	4月17日	5月15日	6月19日
講題	徹悟之覺	正念、正見之修證	現代生活菩提路	輕鬆無礙於自利利他	傾力當前 vs 放下解脫

9:00AM ~ 5:00PM

龍山寺板橋文化廣場 大會堂 (新北市板橋區文化路二段242號7樓)
(捷運板南線江子翠三號出口直走約300公尺左右)

報名方式：

網路報名：www.arahant.org/blog/2015/11/28/lsh2016/

傳真：02-2896-2303 (請下載網路報名表)

信箱：tw.arahant@gmail.com

洽詢電話：

中華原始佛教會 02-2892-2505

臺北 內覺禪林 02-2892-1038

*更多訊息，請到 www.arahant.org

*請務必提前報名 *當天免費提供素食午餐 *活動全程免費 (歡迎隨喜贊助)



財團法人臺北市艋舺龍山寺 主辦
社團法人中華原始佛教會 協辦



原始佛教會

<http://www.arahant.org>

正法之光

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

歡迎投稿 email：saddhammadipa.tw@gmail.com

原始佛教電子報

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

欲訂閱電子報請 E-mail: obs.eneews.01@gmail.com

中華原始佛教會



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