



原始佛教會 Saddhammadīpa
ORIGINAL BUDDHISM SOCIETY

正法之光

佛陀正覺后 2447 年
2015 年 8 ~ 10 月合刊

第 **46** 期



原始佛法 人間佛教

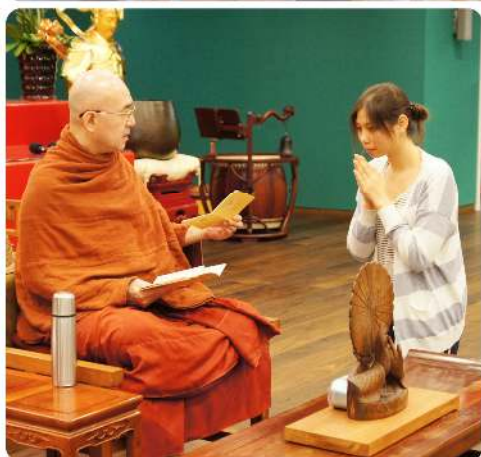
依因緣法入中道智，離貪欲、厭離；

《三階念佛彌陀禪》：歸向正念因緣法的實相念佛

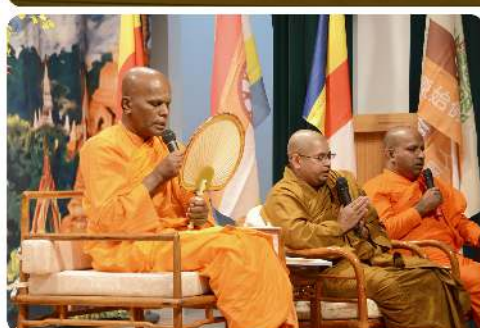
■ 欣賞勝過嫉妒，合作勝過批評，團結勝過對立。原始佛教、南傳上座、漢傳顯教、藏傳密教，四系一家、同利人間。

■ 真正的禪堂在人間，在人与人之间。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。

中道七日禅：观十二因缘入真实智 龙山寺板桥文化广场

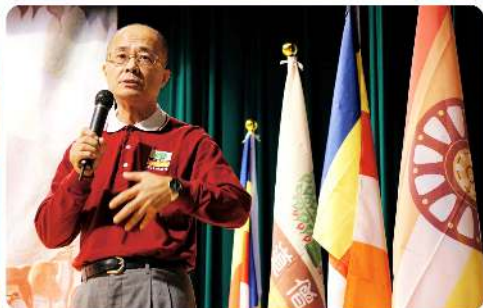


乌帕利长老、随佛长老 尊圣相晤 法教宣流





佛法、禅法与现代生活——生活中的缘起观智



原始佛教教团宗旨：

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



創刊於 2010 年 7 月 5 日

導 師：隨佛尊者

發 行：原始佛教會

發行人：Ven. Bhikkhu Aticca

第 46 期

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

随佛而行 尽释前嫌，诚行正道，同利人间 6

艰难行道于人间 7

咏怀师恩 感恩佛陀 感恩师父 10

感恩道一尊尼！为法为人，辛劳奉教 28 年 13

古老经说 有四食，资益众生，令得住世，摄受长养 17

佛法骊珠 中道智人生 vs. 贪欲、厌离 20

《三阶念佛弥陀禅》由末法向正法的弥陀法门 - 1 29

学佛释疑 原始佛教会是支持净土法门？宗旨何在？ 34

生活已经很有压力了？难道不能活得轻松、洒脱点吗？ 36

生命关怀 人生必经的一堂课—生离、死别 37

初生了：原始佛教会法工的新生代、光明灯 38

人间婚姻的修行—随佛长老为法原、法萱开示婚姻观 39

正法新闻 台湾、大陆联合报导 40

道场点滴 诸天护念正法兴圣佛 52

禅修纪实 板桥文化广场中道七日禅(六月) 纪实 54

板桥文化广场中道七日禅(六月) 法友感言 57

板桥文化广场中道七日禅(八月) 纪实 68

板桥文化广场中道七日禅(八月) 法友感言 71

法友感言 法友感言 80

五阴世间 五阴世间 82

梅花映月 一棵树真的是一颗棵树吗 98

禅林通告 2015 年岁末 中道禅林通告 100

传法法讯 2015 年岁末 中道僧团宣法行程公告 108

近期活动海报：

- ◎生活智慧与亲子关系：p.101
- ◎相应佛智的修行法：p.102
- ◎因缘观与疗愈忧苦：p.102
- ◎正向菩提的现代生活：p.103
- ◎尼泊尔地震赈灾义卖会：p.104
- ◎马来西亚 9 日禅—缘起观的实修法要：p.105
- ◎马来西亚弘法行—法眼重开正觉门：p.106
- ◎吉林—三阶念佛弥陀禅 由末法向正法：p.107
- ◎台北—正觉法眼&生活解脱：封底



尽释前嫌，诚行正道，同利人间

中道僧团 随佛

我们都是学习佛法的人，
也是在生死苦难中努力朝向光明的人。
大家都是凡人起修，
出生在充满诱惑、困境及挑战的现实人间。

或许，人间确实有些拥挤，
让我们避免不了压挤了彼此！
也许，当别离的时候，
反而会感谢眼前拥挤不堪的人间。

不论是谁，不论是在现在，或是在过去，
**曾经误解、毁谤、迫害了个人（随佛），
或曾误解、毁谤、伤害了中道僧团、原始佛教会！**

在此，如果你（妳）愿意：
**请与我们一起忘怀过去的纠结！
请宽心接受我们出自内心的真挚友谊！**

不论在过去，或是现在，
**任何曾经对我们的言辞、作为或表现，
感到不喜、不满、愤怒的人！**
在此，如果你（妳）愿意：
**请原谅个人（随佛）！
请善待中道僧团，宽容原始佛教会！**

如果你（妳）可以，
**请继续关心我们，大家携手向光明前进！
相信不论经历多少事，
我们都未忘失正向光明的信念！**

如果这些事，原即是你（妳）准备说的事！
在此，请原谅由我们先说出口。
欢喜我们可以——
尽释前嫌，诚行正道，共同为人间努力。

**诚愿 佛法的光明与你（妳）同行！
祝福 眼前的美丽土地与人民获得吉祥、平安！**





隨佛行道 文集自序

艰难行道于人间

佛陀弟子僧 隨佛

释迦佛陀教法的真义，隐没人间已经近两千三百年了！部派分裂以后的学派论义，相当程度的扭曲了佛法的原义，造成佛法及佛弟子日渐脱节于现实人间，逐渐转变为形上哲思、神秘信仰、善行道德融合为一的宗教。如此一来，引导人们务实、实际解决现实人生之内外困境、烦恼的佛法，遂在现实人生中显得苍白失色，并且空洞无力。除了给予一种空灵的寄托以外，确实是无助世人实际解决现实的问题。

四十多年来，个人戮力在南传、北传、藏传的教法当中，寻觅佛陀的真实教法，目的是度苦与利他。终于在 2002 年夏季，从南、北传初期佛教传诵的〈七事修多罗〉，寻得古老《阿含》经诵的共说，重新确证了佛陀亲教的真实内容。

自 2002 年始，个人及近学的中道僧团，即全力将佛陀亲说的教法——原始佛教，广为传予世界各地。

两岸华人社会较正式接触《阿含》圣典的开始，可以说是在 1960 年北传印顺老法师在台湾写成《原始佛教圣典之集成》以后，但是对南传巴利圣典及南传佛教产生广泛的接触，应当是 1983 年印顺老法师写成《杂阿含经论会编》以后的事了。

台湾高雄元亨寺为了翻译巴利语系《南传大藏经》，在 1987 年秋成立「汉译南传大藏经编译委员会」，聘请吴老择居士为总编，并在 1990 年 10 月底出版首册——律藏（一）。汉译巴利语系《南传大藏经》的工作，前后总共经历 11 年的辛劳，终于在 1998 年完成了《汉译南传大藏经》全套 70 册



的编译。虽然译文不尽完善，但是对学习巴利语佛典的两岸学人而言，已是莫大的贡献。

台湾接触南传佛教的风潮，大约起自 1985 年间，当 1991 年台湾「新雨杂志社」成立以后，经由许多人士的大力推动，学习南传佛教的风潮遂日渐展开。1990~1995 间，陆续有新雨杂志社、葛印卡禅修、帕奥禅法的推行，特别是宣传泰国佛使比丘、阿姜查、阿姜曼思想的书籍，让素来习惯北传信仰的台湾佛徒，逐渐的对南传佛教产生好感及兴趣，推进了学习南传佛教的风潮。

但是推动南传佛教风潮的某些学人，顺势的推动批判北传的浪潮，过度的不当批判，造成北传学人强烈反对南传的对立发展。

引领各地原始佛教会的中道僧团，正式成立于 1997 年（佛正觉后 2429 年），当时台湾台北的内觉禅林创立才刚满一年。当时熟悉北传菩萨道的台湾佛教界及社会大众，不论是对《阿含》圣典，或是对南传佛教及出家南传的僧人，都是陌生、冷淡、疏远居多，某些人甚至是采取对立的态度。

学兼南、北传教法，坚持依经、依律、不依论，致力探寻 释迦佛陀原说教法的中道僧团，在面对南、北传的对立处境下，虽是坚定保持中立态度，却一直饱受南传、北传的无情攻讦、毁谤、破坏。

例如：台湾内觉禅林的创建，自 1996~2004 年间，绝少南传、北传学人或信众护持，在 2005 年后才有稀少的北传信众护持，南传学人的善意几乎是绝缘于中道僧团。当已经习惯「道场护持用于僧人」之北传风气的社会大众，面对中道僧团坚持不受取金钱的持戒作风时，多数是误以为肩负宣法重责的道场、教会，也是不用金钱而殊少愿意护持道场，让内觉禅林的宣法工作处在相当困难的处境。又某些缺乏善意的南、北传信众，故意用「原

始佛教会接受金钱」的作法，揶揄中道僧团不受取金钱的作法是假清高、不要脸。

面对中道僧团，南传学人是不停的咒骂「提婆达多的徒众，假南传、真大乘，下地狱」，北传则是不停的毁谤「焦芽败种、附佛外道，小乘人没资格说法」。

2007~2011 年间，纽约某些北传学人一直用尽各种不当方法，毁谤、破坏中道僧团的宣法，甚至拉拢加拿大、马来西亚的北传法师、居士共同破坏中道僧团。2007 年至今，美国纽约地区某几处北传道场一直是不停的毁谤中道僧团。2008 年秋季起，中道僧团开始在马来西亚传法，2009 年马来西亚某出家泰国的华裔南传比丘，开始不停的毁谤、破坏中道僧团，甚至要求马来西亚各地的南传僧人、居士都不得接触中道僧团。但是，试问：中道僧团做了甚么缺德事？

中道僧团既不受取金钱，不涉入南、北传的对立，也不涉及任何政治圈。中道僧团包含不同地域的华人，学众也是各方政治立场的人士都有，但是都遵守僧团的要求，一律不分地域、族群，更不在原始佛教内部有政治活动。

可叹的事，是 2012 年某活跃于台独的人士极力要求前来学法，僧团为了保持「政教分离」的立场，要求其必需「公开声明退出一切政治活动」。接着，此人为了学习「原始佛教四念处」而刻意出家近学，随后又为了个人的发展，居然藉由台独意识，暗地鼓动僧团的本地护法要支持他，并要省思：台湾本地人是否要继续护持中道僧团？然而，此人前往大陆活动，却又假称是「自行退出一切政治活动」。

可笑的事，是 2013 年僧团前往大陆江西某寺传授「十二因缘观」的禅法，在禅修活动后，僧团随即受当地某些法师毁谤，并且是用「C.I.A.特



务」作为破坏中道僧团的手段。这种可议的不当手段，让许多前来学习的大陆法友，在先求自保的情况下，盲目的跟随毁谤。后来，是在广西南山寺、唐山兴国禅寺、福建福清寺继续邀请传法的情况下，毁谤的波澜才逐渐减轻。

2014 年夏季，有台湾佛教会某位高层法师来访，在午后历经约 3 小时的会谈中，我对这位法师说：「寺门关起来谈，僧人可以分为原始佛教、南传、汉传、藏传，但是当开寺门对外，社会大众只会说：『你们佛教僧人……』。社会大众是将佛教看成一体，学派、僧人之间的对立，只是无知、自私的作法。」

接着，又对该法师说：「北传僧人应当想：感谢南方僧团的奉献，在北传僧人未至之地，两千多年来辛劳的教化、照顾南方的苦难众生！南传僧人应当想：感谢北方僧团的奉献，在南传僧人未至之地，一千多年来辛劳的照顾北方的苦难众生！」

这位法师是有善根的人，听了这些话后，他的眼眶含着泪水！

这位法师说：「我未曾拜访过内觉禅林，但是

早已听许多人谈论过中道僧团。」我说：「法师听到的话，大概不会有甚么正面的评价！但是请问：中道僧团的作法，有甚么地方让佛教僧团丢脸？在社会大众的面前，中道僧团的作法，难道不是让南、北传僧众都可以抬头挺胸吗？」

争利益、争名声、争地位，嫉德、妒贤的心态，让佛教内外是水深不可测！

二十多年的传法生涯，感谢某些法友的支持不移，如果没有这些法友的了解、信赖、支持，原始佛法可能很难再次的出现在苦难人间，中道僧团也更能行道于现实人间。

面对 2016 年的复杂世局，只是单纯做着利益世人、传承佛法，并且与世无争的中道僧团，依旧是处处艰难的行道人间！

感谢眼前的美丽土地与人民！ 祝福苦难的人终获得吉祥、平安！

相信佛、法、僧的光明必定照耀人间

——佛陀弟子僧 随佛 2015 年 11 月 6 日 写于日升大地之际



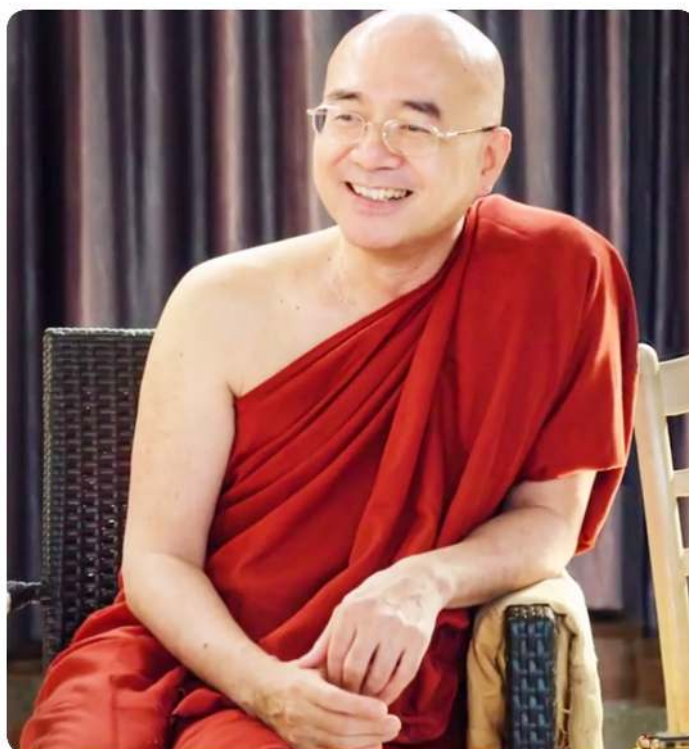


感恩佛陀 感恩师父



緬懷師恩点滴在心，
 浩蕩佛恩莫敢或忘；
 愿獻生命廣利眾生，
 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。
 愿天下佛弟子，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



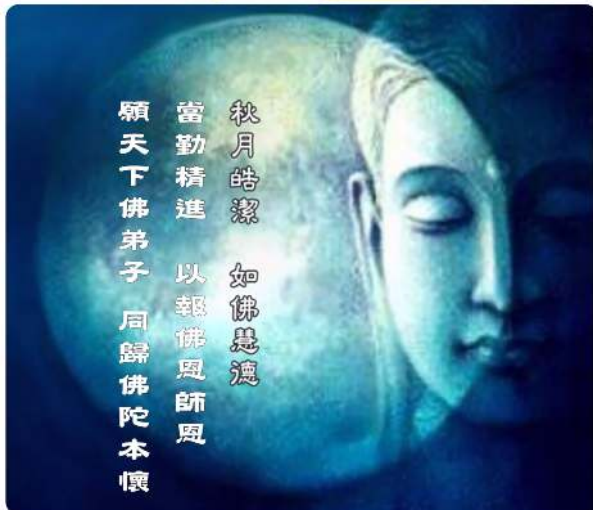
不論人稱法師、尊者、
導師、律師、經師、
禪師或大師，我們都是
平凡的托鉢僧！

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！ 为法为人，辛劳奉教 28 年

1994 年夏季，一位年纪不到 30 岁，在佛学院研读大乘教法，净住北传寺院已有七年的虔敬优婆夷，由随佛长老的居家弟子引领前来亲近求法。她！即是今天的中道尼僧团首座一道一尊尼。

当时未出家前的道一尊尼，身上穿着朴素的学院衣服，脸上带着坚毅的神情、专注的目光，洋溢着为法为人的深情大愿。在信赖之师兄的接引下，她来到从缅甸回台不久的随佛尊者前，目的是一寻求佛法。

当时的对话如下：

随佛长老问：「妳如此认真学习佛法是为了甚么？」

答：「努力准备出家，为了普度众生。」

长老又问：「妳见过身心喜悦的出家人吗？」

答：「没见过！」

长老问：「既然未见过喜悦平安的出家人，为何敢想出家？」

当时前来向长老求法的道一尊尼（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），在长老的诘问下，瞠目哑口的不知如何回应！

停顿许久，长老接着问：「真苹果与假苹果有何不同？」闻者不知如何作答……。

接着，长老自答：「真苹果可以吃！」

几个月后，尚未出家的道一尊尼，再次的前来拜访随佛长老。前来时，礼敬长老后，随即向长老求法：「弟子前来寻求可食的真苹果！」

不久，道一尊尼即正式近学于随佛长老。记得长老接受她在教团近学修行时，有许多的法友对她是不大看好，因为年纪尚轻又未曾学习过早期佛教的真实教法。

当时，长老为了考验她的决心，并且消除大众对她的轻忽，刻意让她脱下鞋、袜，赤足的从一楼阶梯采用一步一拜的方式拜上五楼的法堂。当天是阴雨的天气，楼梯上面少不了人们上下楼

沾染的泥水。但是，她还是决然而毫不犹豫的赤足拜上了五楼。虽然在她拜入法堂时，脸与手、足都沾满了泥水，但在年轻的脸庞上却不见丝毫退缩、犹豫或抱怨的神色，反而灿然浮现着为法奉献的法喜及平安。

她！勇健、直接的在大众面前，表达了真心为法、决然不移的气魄。

不久，道一尊尼正式在印度、孟加拉国两地的南传长老座前，剃发出家修行了。并且，确实遵守随佛长老学团的规定，出家人必须终生不受取、不积蓄、不使用金钱，也无有为僧人处理金钱供养的净人。接着，身无任何金钱的独自游化台湾各地。

当入冬之际，因为身无分文，又无厚暖衣物，只得取用路边捐助贫人之衣物箱内的冬衣。在初出家的个人游化期间，道一尊尼拒绝了父亲的资助，



严格守持不持受金钱的戒律，勇敢面对北传各方师友的反対，坚定不移的向着佛陀正法前进。

游化一年半后，因为谛严尼为了准备出家，打算先净住在道场修行，此时的道一尊尼才回到了台北的内觉禅林净住。

接着，是随佛长老为了让她们两位可以净住在道场修行，遂离开内觉禅林，独自净住在居士提供的空屋约两年。期间，在台北道场定期的宣法，并且间断的游化台湾各地传法。

2001 年的年初，谛严尼正式依止印度长老受戒出家修行。同一年，因为台湾学习《阿含》、护持南传僧众极为稀少，随佛长老为了将正法传给台湾民众，在护持极为困乏的情况下，决定凭着生命、真诚、毅力，不停的环岛游化台湾各地。

当时，每个月游化台湾一圈，必定经历的有宜兰、花莲、玉里、关山、台东、屏东、高雄、彰化、溪湖、台北，其间各县市则随机不定的游化，并且依照 释迦佛陀的指示：「对不认识的人传达佛陀的教导。」

游化期间的生活四事，是不定、不可期的事。无处安身，无物可食，是平常的事。在游化县乡村周围的山间、野林、田地、公园，夏天搭头陀伞帐，冬季搭帐篷，随当地树林解决大、小便，是必有的经验。

记得初次游化到花莲，是在美仑公园搭头陀伞，初到台东是在台东森林公园搭头陀伞。初次游化到高雄，也是在高雄寿山公园搭帐篷，而高雄的第一份供养，是出自一位作晨操的居士，关心这群住在帐篷的僧人，热心布施的豆浆、馒头。

记得僧团初次在花莲玉里托钵时，时约清晨 6 点，面临的第一个居士对僧众说：「我不方便帮你们，因为我是基督徒。」当时，僧众们面对基督徒的拒绝态度，只是更坚定传扬佛法的决心。

2002 年，随佛长老已在《相应阿含》及《相应部》之〈七事修多罗〉的共说中，厘清了 释迦佛陀的亲教，中道僧团正式成为宣扬真实原始佛教的僧团，并且更努力的在台湾各地传法。

2005 年末至 2006 年间，僧团在缅甸期间，有两位台湾某知名北传女尼的尼僧弟子，前来接近却自视过高，又为了护持，传递不实的讯息予僧团护法，误导僧团的护法毁谤、破坏僧团。随后，台湾各地不明真相的护法广受不良影响，使得僧团在台湾面临极大的困境与伤害。这两位北传尼众，为了掩饰自身的不当行径，甚至主动向台湾高雄净○文教基金会的负责执事，破坏中道僧团的僧誉，造成该基金会对僧团的误解。

当时，有个罹患躁郁症的黄姓女众，故意恶性的破坏僧团声誉，甚至刻意向台湾诸多南传僧俗诋毁中道僧团，当时明法比丘也受到误导。甚至，向两位宣讲「解脱道」与「灭苦之道」的北传僧、尼前造谣毁谤，使得这两个甚么都不清楚的学人，莫名其妙的随着诋毁僧团。该黄姓女众甚至极不当的将该女尼与其往来的 email 内容，公然的传给各方，甚至故意传与中道僧团。当时，僧团曾向该两位北传僧尼说明清楚，并提醒莫受俗人的误导而自误清修，但似乎是听者藐藐！

最后，在毁谤、伤害与误解的情况下，为了维



护僧团及寺院的声誉，僧团不得不主动请司法单位介入调查及审判，恢复了僧团的清白。事后，僧团选择宽容对待，不对数字毁谤、伤害僧团的俗人，提起伪造文书等多项告诉。虽然僧众的清白是恢复无疑了，但是台湾各地的护法与僧团之间的情谊，却难以和合了。

这些破坏与困境，造成台湾极少学人护持中道僧团，使得全心在台湾传法利众的中道僧团，难以存活、宣教于台湾。此事让僧众对台湾佛徒有着极深的感叹！因为当时台湾民众与正法的因缘淡薄，促使中道僧团远走海外，向美国地区宣法，并在纽约成立原始佛教会。

2007~2015 年，中道僧团不停的宣教美国、马来西亚、新加坡、澳洲……。2010 年起，中道僧团

决定继续将原始佛法传予台湾的民众，并且陆续在台湾、马来西亚成立原始佛教会，还有传法各地的中道禅林。

2015 年 11 月，原始佛法已经流传美国、马来西亚、新加坡、澳洲、台湾及大陆，道一尊尼跟从随佛长老修行、奉教，已过了整整二十年。感谢道一尊尼为法、为人、为僧团、为原始佛教，无私奉献了 20 年，奉献佛教全体达 28 年。

道一尊尼的勇健、无私、真诚、慈悲、坚毅、智慧，值得教内僧俗尊敬与学习，她对佛教的付出及贡献，将是不可抹灭的重要历史！

原始佛教会全体僧俗，在此至心的感谢道一尊尼，并且欢喜能够与尊尼继续一起在菩提道前进！



2014 年底，道一尊尼在纽约中道禅林的庭院铲雪！



至心的感谢道一尊尼，并且欢喜能与尊尼可以继续的在菩提道前进！



有四食，资益众生，令得住世，摄受长养。

节录自 随佛法师之《相应菩提道次第》
第四章「老病死」之缘由与灭尽 第三节 生死轮回之集与灭
第四品 识住于名色之缘，则有未来世六根生
第一目 识住名色之缘，名识食，长养未来世生死

1-4-3-4.1.2 於六触入处、五阴妄见我，妄想有我，此即为思量，有思量者，则识住於名色之缘，故有未来世生老病死

1-4-3-4.1.3 四食

1.SĀ373 《相应阿含》373 经；S12.63 《相应部》因缘相应 63 经

如是我闻：一时，佛住舍卫国只树给孤独园。

尔时、世尊告诸比丘：「有四食，资益众生，令得住世，摄受长养。云何为四？谓一、麤抔食，二、细触食，三、意思食，四、识食。

云何比丘观察抔食？譬如有夫妇二人，唯有一子，爱念将养。欲度旷野嶮道难处，粮食乏尽，饥饿困极，计无济理。作是议言：正有一子，极所爱念，若食其肉，可得度难，莫令在此三人俱死。作是计已，即杀其子，含悲垂泪，强食其肉，得度旷野。云何比丘！彼人夫妇共食子肉，宁取其味，贪嗜美乐与不？」答曰：「不也，世尊！」复问比丘：「彼强食其肉，为度旷野嶮道与不？」答言：「如是，世尊！」佛告比丘：「凡食抔食，当如是观！如是观者，抔食断、知；抔食断、知己，于五欲功德贪爱则断（* 1）。五欲功德贪爱断者，我不见彼多闻圣弟子，于五欲功德上有一结使而不断者；有一结系故，则还生此世。

云何比丘观察触食？譬如有牛，生剥其皮，在在处处，诸虫啖食，沙土坭尘，草木针刺。若依于地，地虫所食；若依于水，水虫所食；若依空中，飞虫所食；卧起常有苦毒此身。如是比丘！于彼触食，当如是观！如是观者，触食断、知；触食断、知者，三受则断；三受断者，多闻圣弟子于上无所复作，所作已作故。

云何比丘观察意思食？譬如聚落、城邑边，有火起，无烟、无炎。时有士夫，聪明、黠慧，背苦、向乐，厌死、乐生，作如是念：彼有大火，无烟、无炎，行来当避，莫令堕中，必死无疑。作是思惟，常生思愿，舍远而去。观意思食，亦复如是。如是观者，意思食断（、知）；意思食断（、知）者，三爱则断；三爱断者，彼多闻圣弟子于上更无所作，所作已作故。

诸比丘！云何观察识食？譬如国王，有防逻者，捉捕劫盗，缚送王所，如前须深经广说。以彼因缘受三百矛苦，觉昼夜苦痛。观察识食，亦复如是。如是观者，识食断、知；识食断、知者，名色断、知（* 2）；名色断、知者，多闻圣弟子于上更无所作，所作已作故」。

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。

* 1：抔食即是指色、声、香、味、触等五法，令有情众生色身得长养，而五欲为色、声、香、味、触等五法欲。

* 2：缘六根、六境生六识，六根及色、声、香、味、触为色法，意根所缘的法境，是有情众生的心理活动，为受、想、行，是非色的「名法」，所以依六根、六境之缘而现起的六识，即为缘名、色而起，识则现住于名色之缘。



古老经说 白话摘要

中道僧团

SA373《相应阿含》373经

我曾经听过 佛陀这么说：有一段时间，佛陀住在舍卫国的祇树给孤独园。

那时、世尊告诉比丘们：「有四种食，能资助利益众生，使众生得以住于世间，摄受长养。什么是这四种食呢？就是：一、粗抔食，二、细触食，三、意思食，四、识食。

比丘要如何观察抔食呢？譬如说：有夫妇两人，只有一个儿子，对他爱念养育。他们要度过旷野险道的难行处，但已经吃尽少量粮食，饥饿疲困已极，想到没办法度过旷野，因此讨论说：『正好有一个儿子，虽然非常爱念他，但假如吃下他的肉，就可以度过困难，不要使三个人都饿死在这里。』有了这计划以后，就杀死这儿子，含着悲痛流着眼泪，勉强吃下他的肉，才得以度过旷野。比丘们！你们认为如何？那对夫妇共同吃下儿子的肉，是否会取着肉味，贪求嗜好美味欣乐呢？比丘们回答说：「不会的，世尊」！世尊又问比丘们：「那对夫妇强忍悲痛、吃下儿子的肉，是否为了度过旷野险道呢？比丘们回答说：「是的，世尊」！佛陀告诉比丘们：「凡是吃抔食，应当像这

样观察！能像这样观察，就会了知并断除对于抔食（色、声、香、味、触）的渴贪；了知并断除对于抔食的渴贪以后，就断除了五欲贪爱。断除了五欲贪爱的人，我不会看见这位多闻圣弟子，对于五欲还有任何一结烦恼不被断除；假如还有任何一结烦恼的系缚，就会再生于这世间。

比丘要如何观察触食呢？譬如有一头牛，被活生生的剥下它的皮，到处有各种虫类咬食它的肉，身肉会被沙土粉尘沾粘，被草木像针刺一般。假如在地上，地上的虫类会吃它的肉；假如在水中，水中的虫类会吃它的肉；假如在空中，飞虫也会吃它的肉；不论躺卧、站起，经常有痛苦毒害这肉身。像这样，比丘！对于触食，应当像这样观察！能像这样观察，就能了知并断除对于触食的渴爱；了知并断除对于触食的渴爱以后，就能断除三种受[注1]；断除三种受以后，多闻圣弟子就没必要做任何增上的修行，因为已做完应做的事。

比丘要如何观察意思食呢？譬如在聚落、城邑边有大火烧起，猛烈到看不到烟焰。这时，有一位男士，聪明、有智慧，避苦、向乐，厌死、乐生，他这么想着：那里有大火，猛烈到看不到烟焰，行



走时应当回避，不可以堕入火中，否则必死无疑。他这么思惟后，就经常生起思愿，舍离聚落、城邑而远去。观察意思食，也是像这样。能像这样观察，就能了知并断除对于意思食的渴爱；了知并断除对于意思食的渴爱以后，就能断除三种爱[注 2]；断除三种爱以后，那位多闻圣弟子就没必要做任何增上的修行，因为已做完应做的事。

比丘们！要如何观察识食呢？譬如说：国王有防卫巡逻的人，捉捕劫盗，将劫盗绑缚送到王宫，如以前的《须深经》所广说的譬喻，以那因缘而受三百矛刺伤的痛苦，感觉昼夜都在苦痛。观察识食，也是像这样。能像这样观察，就能了知并断除识食；了知并断除识食以后，就能了知并断除对名色的渴爱；了知并断除对名色的渴爱以后，多闻圣

弟子就没必要做任何对于增上的修行，因为已做完应做的事」。

佛陀说完本经后，比丘们听闻 佛陀的教导，欢喜的遵奉教诲去修行。

[注 1] 在部派佛教时期，对于「受」有不同的分类，三种「受」的分类可以参见大正藏《相应阿含》485 经(或《相应部》「六入相应」SN36.19 经)：「佛告优陀夷：『我有时说一受，或时说二受，或说三、四、五、六、十八、三十六，乃至百八受，或时说无量受。……云何三受？苦受、乐受、不苦不乐受。』」

[注 2] 在部派佛教时期，三种「爱」的分类可以参见大正藏《相应阿含》298 经(或《相应部》「因缘相应」SN12.1 经)：「彼云何为爱？谓三爱：欲爱、色爱、无色爱。」

古老经说 读后感言

Bhikkhu Aticca

SĀ373 《相应阿含》373 经

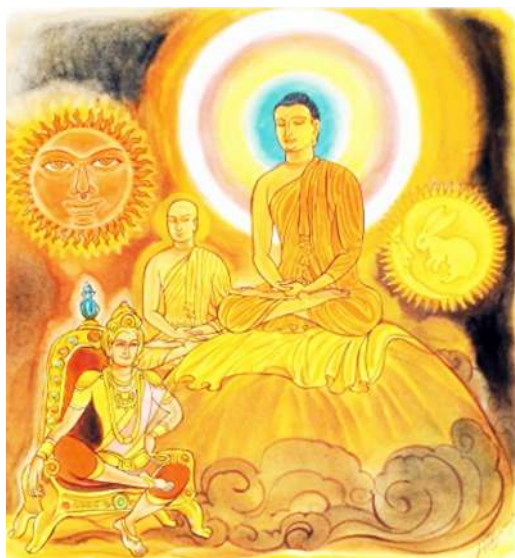
粗抆食是滋养有情众生色身所必需的食物，佛陀更进一步启发弟子们，有情众生的生命还需要有三种食（细触食、意思食、识食）来维持，将滋养生命的因缘从物质层面的食物扩展到精神层面的感受、思想与觉知。在本经中，佛陀举出令人怖畏的譬喻，来提醒佛弟子要时时警觉，虽然饮食是活着的必需条件，但饮食是为了能够继续的修行，佛弟子不应该贪求这四种食。

《汉书·酈食其传》有一句名言：「民以食为天」。自古以来，华人就非常注重饮食，更强调色、香、味、口感俱足的烹饪技巧。在现代社会中，由于物资丰富，有些人在生活中除了吃饱以外，更以美食大餐招待宾客，以炫耀自己的金钱财富，然而假如因为吃不完而丢弃食物，反而造成社

会资源的浪费。

在生死轮回中，过去生所爱念的亲人，或许会堕落为畜牲，也可能成为餐盘中的肉。佛弟子在吃肉食时，假如多多忆念本经有关粗抆食的譬喻，经常生起对于众生的悲悯心，减少吃肉食的习惯，也将会有益于个人身体健康和延年益寿。

在当今物欲横流的社会，除了饮食以外，也有人喜爱追逐物欲享乐的兴奋感受，其实那些事只是对于眼、耳、鼻、舌、身、意等感官神经的暂时刺激，在神经的刺激减弱后，人们仍想持续的追逐这感受，贪婪就会令人陷入物欲的无底深渊。假如我们多忆想本经有关细触食、意思食的譬喻，明白物欲就好像毒虫、猛火一般，就能经常提起正念，远离对于物欲的追逐，住于六根清明的安宁境界。



中道智人生 vs. 贪欲、厌离

本文选自 随佛禅师著《因缘法的原说与奥义》部份内容 2010©

1. 偏差的厌世教观

目前佛教界给一般学佛者的知见，是认为一切法即无常、苦、非我亦非我所，主张一切法都不可妄执，应当远离、放下。这是大家早就耳熟能详的见解，只要是佛教徒大约都知之甚详。

可惜！这是出自部派佛教时代的解义，充满否定现实一切的见解，也是让佛教偏向消极、颓废的误解。这种偏差的观点，主要是出自分别说部《舍利弗阿毘昙论》的论义，也是促使佛教偏向厌世、隐遁发展的问题根源。

分别说部《舍利弗阿毘昙论》的论义，悖离因缘、缘生的智见，错误的提倡用「无常、苦、空、无我」看待「缘生法」。见《舍利弗阿毘昙论》卷九¹：

《舍利弗阿毘昙论》卷九：「云何内身观、内身智？一切内四大色身摄法，一处内四大色身摄法，观无常、苦、空、无我，若智生是名内身观、内身智。云何外身观、外身智？一切外四大色身摄法。一处外四大色身摄法，观无常、苦、空、无我，若智生是名外身观、外身智。云何内外身

观、内外身智？一切内外四大色身摄法，一处内、外四大色身摄法，观无常、苦、空、无我，若智生是名内外身观、内外身智。

云何内受观、内受智？一切内受、一处内受，观无常、苦、空、无我，若智生是名内受观、内受智。云何外受观、外受智？一切外受、一处外受，观无常、苦、空、无我，若智生是名外受观、外受智。云何内外受观、内外受智？一切内、外受，一处内、外受。观无常、苦、空、无我，若智生是名内外受观、内外受智。

云何内心观、内心智？一切内心、一处内心，观无常、苦、空、无我，若智生是名内心观、内心智。云何外心观外心智？一切外心、一处外心，观无常、苦、空、无我，若智生是名外心观、外心智。云何内外心观、内外心智？一切内外心、一处内外心，观无常、苦、空、无我，若智生是名内外心观、内外心智。

云何内法观、内法智？除四大色身摄法受心，

1. 见《舍利弗阿毘昙论》卷九：参大正藏 T28 p.593.1-29~p.593.2-29



余一切内法、一处内法，**观无常、苦、空、无我**，若智生是名内法观、内法智。云何**外法观**、外法智？除四大色身摄法受心，余一切外法、一处外法，彼如事**观无常、苦、空、无我**，若智生是名外法观、外法智。云何**内、外法观**、内外法智，除四大色身摄法受心，余一切内外法处、内外法，如是**观无常、苦、空、无我**，若智生是名内外法观、内外法智。」

《舍利弗阿毘昙论》将传统经说的「**观四念处之集与灭**」的禅法，增修「**观四念处无常、苦、空、无我**」。这是《舍利弗阿毘昙论》的自派论义，不合古老经法的教导。见《相应阿含》609经、《相应部》〈念相应〉42经：

《相应部》47.42经：「诸比丘！我说四念处之集起与灭坏，且谛听。诸比丘！以何为身之集起耶？**依食集起，而身集起；依食灭坏，而身灭坏。……依触集起，而受集起；依触灭坏，而受灭坏。……依名色集起，而心集起；依名色灭坏，而心灭坏。……依作意集起，而法集起；依作意灭坏，而法灭坏。**」

《相应阿含》609经：「我今当说四念处集，四念处没。谛听，善思。**何等为四念处集，四念处没？食集则身集，食灭则身没。如是随集法观身住，随天法观身住，随集、灭法观身住，则无所依住，于诸世间永无所取。如是触集则受集，触灭则受没。如是随集法观受住，随天法观受住，随集、灭法观受住，则无所依住，于诸世间都无所取。名色集则心集，名色灭则心没。随集法观心住，随天法观心住，随集、灭法观心住，则无所依住，于诸世间则无所取。忆念集则法集，忆念灭则法没。随集法观法住，随天法观法住，随集、灭法观法住，则无所依住，于诸世间则无所取。是名四念处集，四念处没。**」

2. 无常、无我、苦及贪爱的原说及异义

2-1. 无常、无我的原说及异义

无常、无我、苦确实是正统佛教的说法内容，重点是怎么说呢？

无常、无我，原即是指：无有「常见」、无有「我见」，也即是「远离常、我的妄见」。

这是怎么说？

佛陀说：五阴是缘生法，缘生法无常、无我。这是确知「五阴是缘生法」，因为「是缘生法」，所以「不是常、我」。这是：**先显正→后破邪，破斥的是错妄认知，绝不是否定现实。**见《相应阿含》296经：

《相应阿含》296经：「云何为因缘法？谓此有故彼有，谓缘无明行，缘行识，乃至（缘生有老死），如是如是纯大苦聚集。云何缘生法？谓无明、行……。若佛出世，若未出世，此法常住，法住、法界，彼如来自所觉知，成等正觉，为人演说，开示、显发，谓缘无明有行，乃至缘生有老死。……」

多闻圣弟子，于此因缘法、缘生法，正智善见。……若沙门、婆罗门，起凡俗见所系，谓说『我见』所系，说『众生见』所系，说『寿命见』所系，『忌讳吉庆见』所系，尔时悉断、悉知，断其根本，如截多罗树头，于未来世成不生法。是名多闻圣弟子，于因缘法、缘生法，如实正知，善见，善觉，善修，善入。」

若是直接认为一切法即无常、无我，这是直接用破邪来看待现实世界，并造成否定现实、厌离现实的心理偏差。见《相应阿含》1经：

「当观色无常，如是观者，则为正见；正见者则生厌离，厌离者喜贪尽，喜贪尽者说心解脱。如是观受、想、行、识无常，如是观者，则为正



见；正见者则生厌离，厌离者喜贪尽，喜贪尽者说心解脱。」

真正的佛法，是否定迷惑、妄见、贪欲，不是用否定现实的妄见来看待人生，造成脱节人生的厌世问题。见《相应阿含》282,1170 经：

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

《相应阿含》1170 经：「云何律仪？多闻圣弟子，若眼见色，于可念色不起欲想，不可念色不起恚想，次第不起众多觉想相续住；见色过患，见过患已能舍离。耳、鼻、舌、身、意，亦复如是。是名律仪。」

后世佛教的见解，除了对五阴世界的观点有偏差，造成厌世的不当心态以外，对于「甚么是苦？」的认识，在见解一样大有偏差，同样造成厌世的问题。

2-2. 苦的原说及异义

根据部派佛教的解义及经说，部派佛教是错认：无常故苦。例如：受部派论义揉杂的《相应阿含》10 经、《相应部》〈蕴相应〉15 经：

《相应阿含》10 经：「色无常，无常即苦，

苦即非我，非我者即非我所；如是观者，名真实正观。如是受、想、行、识无常，无常即苦，苦即非我，非我即非我所，如是观者，名真实正观。」

《相应部》22.15 经：「诸比丘！色是无常，无常者是苦，苦者是无我，无我者非我所，非我，非我之我。应以正慧如实作如是观。受……想……行……识……。」

试想：如果现实的五阴世界即是苦，对一个活在现实的人来说，活着要如何离忧的生活？又要如何才能解脱？应当只能逃避世界，等待死后的解脱了！

这种处处否定现实的错误及困境，正是目前佛教最大的困境，也是部派佛教的偏差教法对佛教的伤害。

佛陀是如何教导苦？

正统的佛法是说：贪爱有苦。见《相应阿含》71 经、《相应部》〈蕴相应〉105 经、〈谛相应〉14 经：

《相应阿含》71 经：「云何有身？谓五受阴。云何为五？色受阴，受、想、行、识受阴，是名有身。云何有身集？当来有爱，贪喜俱，彼彼乐着，是名有身集。云何有身灭？当来有爱，贪喜俱，彼彼乐着，无余断，吐、尽、离欲、灭，是名有身灭。」

《相应部》22.105 经：「诸比丘！以何为有身耶？名为五取蕴。以何为五耶？谓：色取蕴……乃至……识取蕴是。诸比丘！此名为有身。诸比丘！以何为有身之集耶？当来有之渴爱，喜贪俱而为乐着于彼彼（参〈蕴相应〉103 经）……。诸比丘！此名为有身之集。诸比丘！以何为有身之灭耶？彼渴爱之无余、断……乃至……灭。诸比丘！此名为有身之灭。」



《相应部》56.14 经：「诸比丘！云何为苦圣谛耶？谓：六入处是。以何为六入处耶？眼处、耳处、鼻处、舌处、身处、意处是。诸比丘！此名为苦圣谛。诸比丘！云何为苦集圣谛耶？后有起而喜贪俱行，是随处欢喜之渴爱。诸比丘！此名为苦集圣谛。诸比丘！云何为苦灭圣谛耶？将此渴爱无余离灭、弃舍、定弃、解脱，是无执着。诸比丘！此名为苦灭圣谛。」

2-3. 贪爱的原说及异义

2-3-1. 甚么是贪爱？

如前引据的经说，苦是缘于爱（或渴爱），若要断苦即要断爱（或断渴爱）。见《相应阿含》71 经；《相应部》〈蕴相应〉105 经、〈谛相应〉14 经：

《相应阿含》71 经：「云何有身集？当来有爱，贪喜俱，彼彼乐着，是名有身集。」

《相应部》22.105 经：「诸比丘！以何为有身之集耶？当来有之渴爱，喜贪俱而为乐着于彼彼……。」

《相应部》56.14 经：「诸比丘！云何为苦集圣谛耶？后有起而喜贪俱行，是随处欢喜之渴爱。」

据前引经：「当来有之爱（或渴爱），贪喜俱；后有起而喜贪俱行，是随处欢喜之渴爱。」

甚么是「当来有之爱」？

经说的「有」、「有身」是指五阴，「后有」或「当来有」都是指「未来的五阴」。「当来有之爱（或渴爱）」的意思，是指对「当前五阴得持续于未来」产生「爱」。

甚么情况会对「当前五阴持续于未来」产生爱？

根据《相应阿含》296 经的经诵，若不如实知因缘法、缘生法的人，必定对过去、现在、未来三世有妄见、有疑。见《相应阿含》296 经：

《相应阿含》296 经：「多闻圣弟子，于此因缘法、缘生法，正智善见。」

不求前际，言『我』过去世若有？若无？『我』过去世何等类？『我』过去世何如？

不求后际，『我』于当来世为有？为无？云何类？何如？

内不犹豫，『此』是何等？云何有？此为前谁？终当云何之？此众生从何来？于此没当何之？」

无明！不如实知因缘法、缘生法的凡夫，对现前缘生的五阴，生起「是我、有我」的臆想，遂引发对过去、未来缘生的五阴，生起有我？无我？何故有我？如何有我？我是何样状有？为何我是如此状？……种种的疑问，又有当前是何？是谁？如何有？最终会如何？众生从何来？众生终去何处？如是种种的妄见、臆测、猜疑、犹豫皆辗转反复而不得解。

反之，如实知因缘、缘生法的多闻圣弟子，无有这些妄见、臆测、猜疑、犹豫。见《相应部》〈因缘相应〉20 经：

《相应部》12.20 经：「圣弟子对此缘起及缘生之法，以正慧如实善见故。」

彼忆起宿世，即：『我』于过去世有耶？『我』于过去世无耶？何故于过去世有耶？于过去如何有耶？于过去世如何有耶？如何而有耶？

彼圣弟子驰思未来，即：『我』于未来世有耶？于未来世无耶？何故于未来世有耶？如何于未来世有耶？『我』于未来世何有？如何而有之



耶？」

又圣弟子！于今之现世就已有惑。即：有『我』耶？无『我』耶？何故有『我』耶？如何有『我』耶？此众生来自何处耶？彼将赴何处耶？不知其理。」

若是不如实知因缘法、缘生法，即会因为迷惑、我见、常见，产生「不符合缘生现实的欲求」，即是谓「爱」。正统经法是说：「痴求欲名为爱。」经意是指「不符合因缘的迷惑，不契合五阴是缘生的妄见，迷惑、妄见产生脱节缘生现实的欲求，是谓爱」。见《相应阿含》334 经：

《相应阿含》334 经：「缘眼、色，生不正思惟，生于痴，彼痴者是无明，痴求欲名为爱。……耳……鼻……舌……身……意……。」

经说清楚的指出：对因缘法的不正观、不如实知，即是痴、无明；愚痴下的欲求，是谓「爱」。

愚痴的欲求，谓之「爱」。是何种爱？佛陀指的愚痴，是指「不如实知五阴因缘」的无明。无明者会有不正见五阴是缘生法的我见、常见、断见。见《相应阿含》57 经、《相应部》〈蕴相应〉81 经：

《相应阿含》57 经：「愚痴无闻凡夫，于色见是我，若见我者，是名为行。彼行何因、何集、何生、何转？无明触生爱，缘爱起彼行。……于受见是我……于想见是我……于行见是我……于识见是我……。」

《相应部》22.81 经：「诸比丘！于此处有无闻凡夫，不见圣人，不知圣人之法，不顺圣人之法，不见善知识……乃至……不随善知识之法（此即不见、不顺十二因缘），以见色为我。诸比丘！彼以见为行。此行以何为因？以何为集？从何而生？从何而现耶？诸比丘！若于无明触所生之所

受触者，于无闻之凡夫，生渴爱，依此而生行。……见受是我……见想是我……见行是我……见识是我……。」

不见色是我，不见受是我，亦不见想……行……识是我，以起如是见，[谓]此是我，此是世间，死后有我、有常、恒、永住而不变易之法。诸比丘！彼以常见为行。……

虽不以为此是我，此是世间，死后有我、常、恒、永住不变易之法，但起如是见，[谓：]应非有我，非有所，应非我、非我所。诸比丘！彼以断见为行。……

不见色是我，不见受……想……行……识是我，……不以为非有我，非有所、非我、非我所，唯疑惑、犹豫而不追究于正法。……诸比丘！彼疑惑、犹豫，而不追究于正法为行。……。」

《相应部》〈蕴相应〉81 经的经义，清楚指出「于六触入处不如实知因缘法」的无明，导致我见、常见、断见，以及疑惑、犹豫。何等我见、常见、断见？

《相应部》〈蕴相应〉81 经的说法，如同《相应阿含》296 经的说明，不如实知因缘法、缘生法，即会对现前缘生的五阴，生起我见、常见、断见，或者是有种种相关于「五阴、我」的疑惑。如前所说，有对当前五阴「是我、有我」的妄想、臆测，引发对过去、未来缘生的五阴，生起有我？无我？……种种疑问，又有当前是何？是谁？如何有？……种种的猜疑、犹豫。

若是对过去世、现在世、未来世缘生五阴，有着「是我、是常、有我」的见解、臆测，即会有「未来世持续有我」的妄见，并且对「未来世持续有我」产生欢喜、期待、欲贪，以及「爱（或渴爱）」。这即是「当来有之爱」，并且爱



(或渴爱)是伴随着「喜、贪」,谓「贪喜俱、喜贪俱行」。

2-3-2. 喜、贪、爱是辗转缘生

如《相应阿含》71 经、《相应部》〈蕴相应〉105 经：「当来有爱，贪喜俱；当来有之渴爱，喜贪俱。」

「喜」、「贪」与「爱」不是俱生、共生或相依生，应是辗转缘生不息。

「爱」的缘生次第是：

1.不正观五阴因缘；2.不如实知因缘法的迷惑、无明；3.不正见五阴是缘生法；4.对五阴有我见、常见、断见及疑惑；5.发生「未来世持续有我」的妄见；6.对「未来世持续有我」生起欢喜；7.对「未来世持续有我」生期待；8.对「未来世持续有我」起欲，有渴、有求、有贪；9.对「未来世持续有我」有爱（或称渴爱、贪爱）；10.对实现「未来世持续有我」起立意、生决心；11.对实现「未来世持续有我」的作为，有乐；12.促成「未来世持续有我」的作为；13.针对实现「未来世持续有我」生起疑虑、不舍、系缚、忧患、苦；14.依旧不离「悖离五阴因缘」的迷惑、妄见；15.对「未来世持续有我」生欢喜；16.对「未来世持续有我」生欲贪；17.对「未来世持续有我」生渴爱；18.对实现「未来世持续有我」起决心；19.促成「未来世持续有我」的作为；20.针对实现「未来世持续有我」生起系缚、忧患、苦。

简要的说，「喜」、「贪」与「爱」是辗转缘生不息，缘生次第是：

迷惑→妄见→**欢喜**→期待→**欲贪**→**渴爱**→造作→**乐着**→疑虑→不舍、系缚→苦→迷惑

迷惑→妄见→**欢喜**→期待→**欲贪**→**渴爱**→造作

→**乐着**→疑虑→不舍、系缚→苦→辗转缘生不息

在这个辗转缘生的循环中，「喜」、「贪」与「爱」的关系，是「喜→贪→爱→喜→贪」的关连循环。如《相应部》〈谛相应〉14 经：后有起而喜贪俱行，是随处欢喜之渴爱；《相应阿含》71 经提到：当来有爱，贪喜俱，彼彼乐着。

「后有起」及「当来有」，是对缘生五阴有「五阴是我」的妄见者，妄见、臆想「未来世持续有我（五阴）」的「常见、常想」。

由于分别说部《舍利弗阿毘昙论》是误用「共生」解说「缘生」，造成「俱生、共生、和合生」的论义。见《舍利弗阿毘昙论》卷三²、卷十二³：

《舍利弗阿毘昙论》卷三：「云何眼识界相应受？若受眼识界**共生、共住、共灭**，是名眼识界相应受。云何耳……鼻……舌……身……意……。」

《舍利弗阿毘昙论》卷十二：「无明、行、识、名色、六入、触、受、爱、取、有、生、老死忧悲苦恼大苦聚，是名纯苦阴。**如是纯苦阴有集、和合生、俱生。生已、俱生已，出、俱出，出已、俱出已，得成就是谓纯苦阴集。**」

受到分别说部《舍利弗阿毘昙论》的影响，后世的部派经诂误用「俱生、共生、和合生」，解说「喜」与「贪」的关系。如分别说系传诵的《相应部》〈蕴相应〉51 经：

《相应部》22.51 经：「诸比丘！**若比丘观无常之色为无常者**，则得正见。若正观者，则厌患，**喜尽故贪尽，贪尽故喜尽**。喜贪尽故，名为心解

2. 见《舍利弗阿毘昙论》卷三：参大正藏 T28 p.543.3-22~25

3. 见《舍利弗阿毘昙论》卷十二：参大正藏 T28 p.612.2-9~13



脱、善解脱。……观无常之受……观无常之想……
观无常之行……观无常之识……。」

「喜尽故贪尽，贪尽故喜尽」，这是指「缘喜生贪，缘贪生喜」的「喜贪俱生」。

原始佛教的经诵是「断（六识）贪欲，则识食断、得解脱」。分别说部《舍利弗阿毘昙论》错误提出「识为分位」的十二因缘法，又提出「意 = 识 = 心」的论义，揉杂《舍利弗阿毘昙论》论义的部派经诵，则将「贪欲断，识食断、得解脱」改为「贪欲断，心解脱」。见《相应阿含》710,2 经：

《相应阿含》710 经：「比丘离贪欲，心解脱，得身作证；离无明，慧解脱。」

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

若是断喜，有能断贪，断贪则能断爱。断爱者，能于六识断贪爱，则「识食断、得解脱」。
见《相应阿含》1 经：

《相应阿含》1 经：「当观色无常，如是观者，则为正见；正见者则生厌离，厌离者喜贪尽，喜贪尽者说心解脱。如是观受、想、行、识无常……」

虽然《相应阿含》1 经的经诵，主张「直观五阴无常」的禅法，明显是揉杂《舍利弗阿毘昙论》论义的部派经诵。但是**该篇经诵提出「喜贪尽者说心解脱」，正是指出断喜、断贪则能断爱，断爱则「识食断、得解脱」。**

2-3-3. 贪爱的误解

甚么是贪爱？《相应阿含》334 经：「痴求欲名为爱。」不符合缘生事实的欲望，即谓是「爱」。

但是，受部派佛教影响的后世佛教，不用「因缘、缘生」认识世界，是误用「无常、苦、无我、空」看待世界，形成「否定缘生事实」的「反现实观点」。如《相应部》〈蕴相应〉51 经：

《相应部》22.51 经：「若比丘观无常之色（、受、想、行、识）为无常者，则得正见。若正观者，则厌患，喜尽故贪尽，贪尽故喜尽。」

「否定缘生事实」的见解，往往误以为「否定现实世界」即是愚痴、妄见，只要「认真对待现实」即是贪执。因为这种偏误，有提倡：一切放下、放下一切；一法不立，不立一法。

佛陀是教导：精勤行正道，远离不正道，远离恶知识、恶伴党、恶随从。

又有奥义书的影响，提倡「现实、分别」都是「染污」，误将「缘生现实，缘生差别」视为「染污境界」，必需「远离现实，不可分别」的朝向解脱、菩提。这种错解，更是「误将异说当佛法，否定事实当解脱，脱节人生当菩提」。

受奥义书影响的偏误，有提倡：一念不起，不起一念；不起分别，分别不起；分别非真，真非分别。

佛陀是教导：正念、正智住，不起妄念，不妄分别，力行如实之道。

又有怀抱常、乐、我、净的完美理想者，当面对「缘生必有不足」的现实世界，是时时处处不圆满、不完美、不理想，是染污、混浊、差别对立的恶世，一心只想「脱离缘生不完美的现实世界」。

仰慕圆满、完美的渴爱，则提倡：现世染浊，他方圆净；身在苦世，求归乐土。

这种「追求完美」的不实际心态，极力鼓吹否定现实、远离现实、厌离现实的偏差教育，是对佛教及学佛人最大伤害的教导。



因为受伤害的人，大多数都是善良、虔诚的学佛人，受害的对象也是安善良人居多。

佛陀的教导是：正念因缘、正见缘生，远离「圆满、完美」的贪爱，舍离「缘生必不足」的瞋厌，力行中道于现前世间，精勤正道于人生过程。

3. 正觉缘起的离贪中道

佛陀的正统教导，是先用显正→见现实是因缘、缘生，再进而破邪→破除常见、我见（即无「常见」，无「我见」），最后远离无知、妄见下的欲求、厌弃→离贪及瞋。

这是先认清现实的实际真相，再去除身心的偏差见解及需求，让人活在正常世界的真相，也就是正念、正见、正行的中道生活。

立足因缘、缘生的智觉，远离妄见及不当欲求、厌世的偏差生活，即是远离常、乐、我、净的「完美期待及欲求」，可以平怀坦然的接受「是缘生，无有恒常不变、无有自主、无可拥有及被拥有……」的现实人生，不再厌离缘生的现实世界。

这正是前面引据《杂阿含》282,1170 经的真义，不偏于贪求欲乐生活、厌恶现实人生的两种极端，过着中道的生活。见《相应部》〈谛相应〉11 经、《相应阿含》262 经：

《相应部》56.11 经：「诸比丘 出家者不可亲近于二边。以何为二边耶？」

一、于诸欲以爱欲贪着为事者，乃下劣、卑贱、凡夫之所行、非圣贤，乃无义相应。

二、以自之烦苦为事者，为苦，非圣贤，乃无义相应。

诸比丘！如来舍此二边，以中道现等觉。此为资于眼生、智生、寂静、证智、等觉、涅槃。」

《相应阿含》262 经：「迦旃延！如实正观世间集者，则不生世间无见；如实正观世间灭，则不生世间有见。迦旃延！如来离于二边，说于中道：所谓此有故彼有，此生故彼生，谓缘无明有行，乃至生老病死、忧悲恼苦集。所谓此无故彼无，此灭故彼灭，谓无明天则行灭，乃至生老病死、忧悲恼苦灭。」

反之，若是「误用破邪」的直接看待现实世界，不免脱离了现实是缘生的正知正见，错认现实世界当下即是「无常、苦、无我、空」。如说：世间是无常、无我，世间是苦，世间即空、如梦幻，一切皆假。见《相应部》〈蕴相应〉12,13,14 经、《相应阿含》9 经：

《相应部》22.12 经：「诸比丘！色是无常…乃至…；受是无常……；想是无常……；行是无常……；识是无常。诸比丘！有闻之圣弟子如是观色、厌离色、厌离受、厌离想、厌离行、厌离识，厌离而离欲，离欲而解脱，解脱即生解脱智，即知：生已尽、梵行已立、所作已办、更不受后有。」

《相应部》22.13 经：「诸比丘！色是苦，受是苦，想是苦，行是苦，识是苦。诸比丘！有闻之圣弟子…乃至…知：……不受后有。」

《相应部》22.14 经：「诸比丘！色无我，受无我，想无我，行无我，识无我。诸比丘！有闻之圣弟子…乃至…知：……不受后有。」

《相应阿含》9 经：「色无常，无常即苦，苦即非我，非我者亦非我所；如是观者，名真实正观。如是受、想、行、识无常，无常即苦，苦即非我，非我亦非我所；如是观者，名真实正观。圣弟子如是观者，厌于色，厌受、想、行、识。厌故不乐，不乐故得解脱，解脱者真实智生：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。」



直观五阴无常、苦、非我，是「用破邪以显正」的错误。如面对「是黄色」的布料，采用「直观不是蓝色」，企图明白「是黄色」，毕竟是莫名其妙、徒劳无益的作法。**禅观必定是「显正以破邪」，应是「直观是黄色」，即可明白「不是蓝色、不是绿色、不是……色」。**

「用破邪以显正」的错误经诵，是揉杂《舍利弗阿毘昙论》论义的部义经诵。《相应部》〈蕴相应〉12,13,14 经、《相应阿含》1,9,10 经等，诸多主张「直观五阴无常、苦、无我，或是误认五阴即无常、苦、无我」的部义经诵，确实忘记《相应阿含》262 经的提醒：

《相应阿含》262 经：「**愚痴凡夫所不能解，色无常，受、想、行、识无常，一切诸行无常，一切法无我，涅槃寂灭。**」

若采用否定现实的观点看待世界，必会产生不当的厌离感；如以为厌离现实是离欲，必误认厌离现实可导向解脱现实。如此，佛教的发展必定逐渐的边缘化，自毁于现实人间。

这必定会由「远离无明、妄见，舍离不当贪爱」的正道，错误的翻转为「厌离现实世界」，让人陷入现实人生与妄见、理想的夹缝，陷入身心困境而无可脱拔。

4. 力行中道的光辉人生

佛陀是教导弟子，应用因缘、缘生认识身心世界，远离常、乐、我、净的「完美期待及欲求」。若是安住于这般的正念、正见，即可不失意、厌弃于当前的缘生世界，更不会认为当前的缘生世界「无法常、乐、我、净」是有何不对！

如此的正念、正智见，人们才能认真于「令善法缘生，令不善法缘灭」的现实生活，让困难更少、生活更好。同时，在「诸法缘生、缘灭」的正确认识及务实实践下，既远离常、乐、我、净的

「认知、期待及欲求」，也不退怯于困顿、逆境的人生。可以不贪求、系执于安乐顺遂的生活，也不厌弃、瞋怨必有不足的缘生现实世界，倾力过着远离贪欲、瞋厌的中道生活。

这是「困难更少，生活更好，逐渐远离烦恼」的中道生活，也即是朝向现实生活的离贪、解脱。

特别要注意：这是不离正念、正见，倾力中道于现实生活，绝不是一般世俗人的生活方式即可解脱。

5. 努力避免异道妄见的误导

放下！是放下脱离现实真相的迷惑、妄见、贪求，绝不是「放下现实的一切」。

当前的五阴、世界是缘生法，缘生法是「在影响中表现」，若是在影响中表现出来的缘生法，无论如何都不可能可以达到：不起心动念、不与一切为伴、不受一切影响的独自显现、可自主及主宰他、可拥有及被拥有、安住在一切之外。

佛陀时代不懂因缘法的异道学说，提倡脱节缘生现实的妄见、妄求，鼓吹「放下一切、不起心动念……」，误认这是离贪、解脱是道路，发展出种种苦行、重视禅定为主的修行方法。

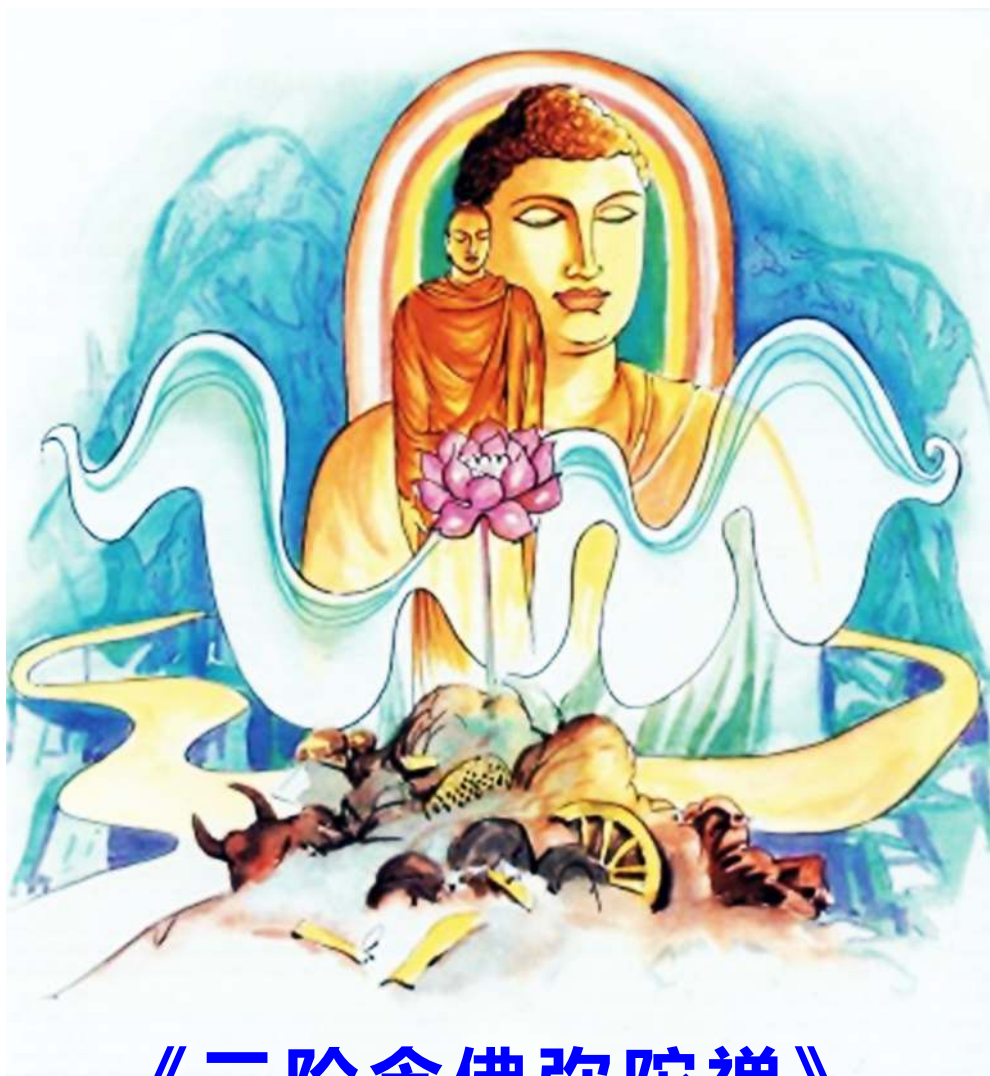
否定、厌离现实的人生，原本即是部派佛教以来的偏误，应当也是各种异学、异道最乐见到的佛教错误。因为这会让佛教学人自己陷入社会边缘人的困境，或是学一套、做一套的身心分歧。

如果信仰学派佛教的学人，一定要坚持这种否定现实的偏见，那么依止佛陀亲教的中道僧团、原始佛教会也不勉强劝阻了。

因为现实人生必定已经给了最残酷的警告、回报！

但是学习正法的学人，必能日日昌盛！

随佛善意提醒 12/31, 2015



《三阶念佛弥陀禅》

由末法向正法的弥陀法门

随佛禅师著 2015 ©

1. 弥陀净土的教说根据

1-1. 《佛说阿弥陀经》是根本

自宋代以降，在华人佛教圈广为流行念佛往生净土法门，主要是以往生西方极乐世界的「弥陀法门」为主。往生西方极乐净土的方法，有着几部典籍的根据，现在依据目前北传大藏经中流传的（大乘）净土典籍，略为整理说明如下：

弥陀法门典籍中，首先传出是《佛说阿弥陀经》，时约是在公元后一世纪末至二世纪间。根据日本学界的考证，认为《佛说阿弥陀经》约在公元后一二九年传出于北印。《佛说阿弥陀经》是西方极乐净土的主要出处根据。见《佛说阿弥陀经》：

「若有善男子、善女人，闻说阿弥陀佛，执持名号。若一日、若二日、若三日、若四日、若五日、若六日、若七日，一心不乱，其人临命终



时，阿弥陀佛与诸圣众，现在其前。是人终时心不颠倒，即得往生阿弥陀佛极乐国土。」

《佛说阿弥陀经》提到：人们在「临命终时」，可以凭借「一心不乱的持念阿弥陀佛名号」，得以「往生阿弥陀佛极乐国土」。

《佛说阿弥陀经》清楚提出三项要点：1.持名念佛；2.一心不乱；3.往生净土。

若是从《阿含》圣典来看，印度早期佛教提倡「六念处」的「念佛」，是指「念 佛陀的种种智慧、功德」，也不是重在「持念佛号」。如《杂阿含》931 经（南传《增支部》〈六集〉10 经）：

「若比丘在于学地，求所未得，上升进道，安隐涅槃。彼于尔时，当修六念，乃至进得涅槃。……何等六念？谓圣弟子念如来事：如来，应，等正觉，明行足，善逝，世间解，无上士，调御丈夫，天人师，佛，世尊。圣弟子如是念时……其心正直，得如来义，得如来正法。……圣弟子念于法事……；圣弟子念于僧事……；圣弟子自念净戒……；圣弟子自念施事……；圣弟子念诸天事……。」

《佛说阿弥陀经》主张「一心不乱的持念阿弥陀佛名号」，确实是早期佛教经说无有的观点，也是当时印度同期其他（大乘）典籍未有的方法。由此来看，《佛说阿弥陀经》主张「持念佛名号」确是一种特有的方法。

1-2. 《无量寿经》与《观无量寿佛经》

弥陀法门的典籍，除了最早、最重要的《佛说阿弥陀经》，比较受到重视的是《无量寿经》与《观无量寿佛经》。

《无量寿经》及《观无量寿佛经》的出现，约在公元二世纪后陆续流传于北印，都是在《佛

说阿弥陀经》之后，接续提倡往生极乐净土的重要典籍。

《无量寿经》重在说明阿弥陀佛的缘起，经中先提出阿弥陀佛「立四十八愿（古本应为二十四愿）建立净土」的大愿力，当中有「凡念我而欲生我国即得往生」的发愿文，又有说极乐世界的依正庄严种种事。最后，《无量寿经》特别提出「三辈往生」的往生类别，这是指出往生净土的条件与方法。见《佛说无量寿经》：

《佛说无量寿经》卷上¹：「时法藏比丘，摄取二百一十亿诸佛妙土清净之行……（法藏）比丘白佛：『唯垂听察！如我所愿，当具说之：

设我得佛，国有地狱、饿鬼、畜生者，不取正觉。设我得佛，国中天人寿终之后，复更三恶道者，不取正觉。设我得佛……设我得佛，他方国土诸菩萨众，闻我名字，不即得至第一忍，第二第三法忍，于诸佛法不能即得不退转者，不取正觉。』尔时，法藏比丘说此愿已……

法藏菩萨今已成佛，现在西方，去此十万亿刹，其佛世界名曰安乐。……」

《佛说无量寿经》卷下²：「十方世界诸天人民，其有至心愿生彼国，凡有三辈。

其上辈者，舍家弃欲，而作沙门……

其中辈者，……当发无上菩提之心，一向专念无量寿佛，多少修善，奉持斋戒，起立塔像，饭食沙门，悬缯然灯，散华烧香，以此回向，愿生彼国。

其下辈者，……当发无上菩提之心，一向专意，乃至十念，念无量寿佛，愿生其国。若闻深法，欢喜信乐，不生疑惑，乃至一念，念于彼佛，以至诚心，愿生其国。」



此外，另有《观无量寿佛经》传世，《观无量寿佛经》则是强调「弥陀、净土观想」的次第十六观，不同于《佛说阿弥陀经》是纯粹强调「持念佛号」，以及引申于「正观因缘法」的修证。见《佛说观无量寿佛经》：

《观无量寿佛经》³：「云何当见阿弥陀佛极乐世界？佛告韦提希：『汝及众生！应当专心，系念一处，想于西方。……正坐西向谛观于日，令心坚住，专想不移。见日欲没状如悬鼓，既见日已，闭目、开目皆令明了，是为日想，名曰初观。……初观成已，次作水想……既见水已，当起冰想；见冰映彻作琉璃想……水想成已，名为粗见极乐国地。若得三昧，见彼国地了了分明，不可具说，是为地想，名第三观。……

佛告阿难及韦提希：『凡生西方有九品人：上品上生者……上品中生者……

上品下生者，是名上辈生想，名第十四观。……

是中品下生者，是名中辈生想，名第十五观。……

是名下品下生者，是名下辈生想，名第十六观。』」

《观无量寿佛经》的内容，不仅特别强调「专注观想」，不同《阿弥陀经》只提倡持名念佛、定心念佛，以及重视「念因缘法」为本的实相念佛；在往生极乐世界的说明上，除了融摄《无量寿经》的「三辈往生」，更发展出「九品」的观念。「九品」的观点，似同中国魏晋南北朝时期创设之「九品中正制度（九品官人法）」⁴的官僚体制。

在众多大乘典籍中，《观无量寿佛经》的「三辈九品」传诵，确实是相当特有的见解。见《三国志·魏志·陈群传》：

《三国志·魏志·陈群传》：「文帝在东宫，深敬器焉，……及即王位，封群昌武亭侯，徙为尚书。制九品官人之法，群所建也。」

秦朝之后的中国的官僚制度，最早有出自汉代推行的察举制。这是先经推举之后，再由朝廷予以测试，察举制只是征询意见。直到东汉后期，开始有正式的考试，此时察举制成为考试制度的一部份。汉末天下大乱，用人缺乏客观标准，门阀把持推举及用人管道，贿赂勾结的风气盛行，缺乏具有公信力的用人制度。

曹魏时，陈群提议「九品官人法」，始创设「九品中正制」的拔擢取士体制。

根据近代学术界的考证，弥陀法门相当重要的三部经典《佛说阿弥陀经》、《佛说无量寿经》、《观无量寿佛经》，在印度传出的年代约在公元后 129 年～ 150 年之间⁵。

最先在汉地译出的净土典籍，是公元后 220 年由支谦译出的《佛说阿弥陀经》，目前广为流通的版本，是由鸠摩罗什在公元后 401 年译出。

因此，弥陀法门的原型及真正法要，是在《佛说阿弥陀经》。

《般舟三昧经》是重在「摄念定心」的三昧，往生净土是需要达到「定心见佛」的程度；《无量寿经》是会通「散心念佛名号」，该经的引化层面更广，除了毁谤大乘、五逆十恶以外，但是最终还是需要「一心不乱持念佛名号」的「念佛三昧」。

2. 定心念佛与定心见佛

2-1. 念佛三昧

《佛说阿弥陀经》、《无量寿佛经》的往生净土法门，都是重在「持佛名号」或「思惟佛相



好」，并且需要通达「定心念佛」的念佛三昧，作为往生佛净土的资粮。

在「定心念佛」的体现中，净土行者可以依据「定力」，达到「定心见佛」的经验。如《大佛顶万行首楞严经》卷第五⁶：

《大佛顶万行首楞严经》卷五：「彼佛教我念佛三昧。譬如：有人一专为忆，一人专忘，如是二人若逢、不逢，或见、非见；二人相忆，二忆念深。如是乃至从生至生，同于形影不相乖异。十方如来怜念众生，如母忆子，若子逃逝，虽忆何为？子若忆母如母忆时，母子历生不相违远。若众生心忆佛、念佛，现前当来必定见佛去佛不远，不假方便自得心开。如染香人身有香气，此则名曰香光庄严。」

经由「定心念佛」而产生的「定心见佛」，不代表行者持念的「佛」是真实的前来相见，也不是行者已到了佛净土见了诸佛，纯粹是「在定力下的想阴表现」而已！印顺老法师在著作的《净土与禅》：

「得念佛三昧，未得天眼，也并未去佛国，也不是佛来此间，但在三昧中，可以明了见佛。不但见佛，还可以与佛相问答：如何能得生极乐世界？佛即告以当忆念我。不要以为在三昧中见佛问答是奇特的事！这在修持瑜伽行——禅观的，都是如此的。」

虽然经由「定心念佛」而「定心见佛」，不是念佛行者与佛已经真实的相见，但是标志着行者的努力确实有相当的基础。

2-2. 《般舟三昧经》的念佛观

在汉末译出的古典《般舟三昧经》，即提到：念阿弥陀佛、见阿弥陀佛。这即是见现在十方一切佛的思想，也是源自《佛说阿弥陀经》主张的「执

持名号，一心不乱，往生极乐国土」。见《佛说般舟三昧经》：

《佛说般舟三昧经》⁷：「持是行法便得三昧，现在诸佛悉在前立。……菩萨于此间国土，念阿弥陀佛专念故得见之！即问：持何法得生此国？阿弥陀佛报言：『欲来生者当念我名，莫有休息则得来生。』佛言：『专念故得往生！』」

《佛说阿弥陀经》及《般舟三昧经》提出的「一心不乱持念佛名号」，即是「念佛三昧」。三昧，又称三昧耶！是指「定」。念佛三昧即是指「定心念佛」。

《般舟三昧经》的念佛，除了念佛名号，是特别重视「念佛三昧」，摄念专系不移，务使佛可显现在现前。见《佛说般舟三昧经》：

《佛说般舟三昧经》⁸：「欲得见十方诸现在佛者，当一心念其方莫得异想，如是即可得见。……菩萨闻佛名字欲得见者，常念其方即得见之。……菩萨如是持佛威神力，于三昧中立自在，欲见何方佛即得见。何以故？持佛力、三昧力、本功德力，用是三事故得见。」

因此，《般舟三昧经》的念佛，如同《佛说阿弥陀经》是强调「持念佛号」。除《般舟三昧经》以外，其他《佛说观无量寿佛经》是强调「佛陀、净土观」。

3. 弥陀净土的念法修证

《佛说阿弥陀经》、《无量寿佛经》施设了「持名念佛」或「思惟佛相好」的往生净土方法，并且在往生极乐净土的信、愿下，经由持名念佛、定心念佛的次第，完成往生极乐净土的修证。



然而，对修证佛法而言，（大乘）菩萨道提出「往生净土」的法门，毕竟真实的目的不是在「往生净土」，应当还是重在「证入阿耨多罗三藐三菩提」。「往生净土」是为了「近佛修行」，而「近佛修行」则是在释迦牟尼佛入灭后诸多苦难佛弟子的深切盼望。佛弟子希望能够亲近住世的佛陀修行，不离正法的修证成就菩提，才是净土法门的真实义。因此，「往生净土」是一种（大乘）菩萨道的「特有方法」，而「持名念佛」更是往生佛净土的「特有方便」，方便一般通俗大众入手实践。

在「往生净土」的净土思想内，是否代表：经由持名念佛、定心念佛、定心见佛，「往生净土」的行者已经解脱生死、证菩提？

根据《佛说阿弥陀经》的内容来看，已经往生极乐世界的行者，只是前往「无三恶道」的国土，继续的修证佛法而已！绝不是已经解脱生死、证菩提。

根据《佛说阿弥陀经》的内容来看，阿弥陀佛对于往生净土的众生，是不遗余力的教导宝贵的五根、五力、七菩提分、八圣道分，修行的方法等同 释迦佛陀在世教导的三十七道品。见《佛说阿弥陀经》⁹：

《佛说阿弥陀经》：「复次，舍利弗！彼国常有种种奇妙杂色之鸟，白鹄、孔雀、鹦鹉、舍利、迦陵频伽、共命之鸟，是诸众鸟昼夜六时出和雅音，其音演畅五根、五力、七菩提分、八圣道分如是等法。其土众生闻是音已，皆悉念佛、念法、念僧。舍利弗！汝勿谓此鸟实是罪报所生，所以者何？**彼佛国土无三恶趣。**舍利弗！其佛国土尚无三恶道之名，何况有实？是诸众鸟，皆是阿弥陀佛欲令法音宣流变化所作。」

由《佛说阿弥陀经》可以证知，阿弥陀佛对尚未往生极乐世界的众生，是教导要「**持佛名号**」或

「思惟佛相好」，并且要通达「定心念佛」的念佛三昧，进而往生极乐世界、近佛修行。

当众生已经往生净土、近佛修行以后，阿弥陀佛并不是继续教导「持佛名号」，是改为引导净土众生朝向「念法、学法、知法、入法」。

因为拜佛、念佛、见佛、求佛都只是善法，不能真正的断烦恼、解脱；唯有「念法」，众生才能真正的「如实知诸法真实义」，唯有「如实知诸法真实义」才能真实的「入佛智」，而「入佛智」才是真正的「念实相佛」。**唯有学法、入法，才真能正觉、解脱、证菩提。（下期待续）**

注释：

1. 见《佛说无量寿经》卷上：参大正藏 T12 p.267.3-10~p.270.1-7
2. 见《佛说无量寿经》卷下：参大正藏 T12 p.2272.2-12~p.272.3-10
3. 见《佛说观无量寿经》卷上：参大正藏 T12 p.341.3-27~p.346.1-26.
4. 见宫崎市定 著，韩升 等 译《九品官人法研究：科举前史》：参 北京：中华书局，2008 年
见唐长孺《九品中正制度试释》：参《魏晋南北朝史论丛》北京 新知三联书店
九品中正制，又称九品官人法，是魏晋南北朝时期中央政府的官员选拔制度，用于代替始于汉武帝时期的察举制。东汉延康元年（C.E. 220 年）曹魏建立前夕，由吏部尚书陈群提出。该制度在隋炀帝时期由科举制度取代。
5. 参日本三枝充惠《佛教小年表》p.7-1：日本大藏出版株式会社 1989 年再订一刷
6. 见《大佛顶万行首楞严经》卷第十九：参大正藏 T13 p.128.1-24~p.128.2-3.
7. 见《佛说般舟三昧经》：参大正藏 T13 p.899.1-9~10；p.899.1-27~p.899.2-2.
8. 见《佛说般舟三昧经》：参大正藏 T13 p.899.2-8~18.
9. 见《佛说阿弥陀经》：参大正藏 T12 p.347.1-12~20



原始佛教會支持淨土法門？宗旨何在？

原始佛教会的宗旨是坚定奉行 释迦牟尼佛的原说教法！

凡是不违反释迦牟尼佛在世教导的十二因缘、四圣谛、三十七道品，原始佛教会都是「乐见其成」的欢喜、随喜。

原始佛教不是一种「教派」，而是一种生命的内容与方向，是「正觉于苦、度苦」的内容，是「自度苦、助人度苦」的人生方向。真正的佛教是没有任何宗派，我们绝不支持任何的「教派」，我们真心支持「任何有益于端正人生、助人息苦的事」。我们坚定不移的实践度苦利生的道路，从事兴隆佛法的事。

如果学习佛法的人，是将「彼此的差异」摆在第一位，把「宗门法派的异同」放在最重要的位置，更将「个人及门派利益」作为最高宗旨。那么佛门将会是「批判胜于欣赏，对立多于合作」，佛教即会成为分裂难合的一盘散沙，受害的终究是佛教的任何学人。

原始佛教不是门派，也不支持任何的门派。

北传《佛说阿弥陀经》：「彼国常有种种奇妙杂色之鸟，白鹄、孔雀、鹦鹉、舍利、迦陵频伽、共命之鸟，是诸众鸟昼夜六时出和雅音，其音演畅五根、五力、七菩提分、八圣道分如是等法。其土众生闻是音已，皆悉念佛、念法、念僧。」

由《佛说阿弥陀经》了解阿弥陀佛教导的核心，绝对是在「念念不离于法，不离三十七道品」的朝向正觉，经中的「持名念佛」应当是摄引世人往生净土的方便！

弥陀净土的重点是在「念法而正觉」，是方便让未能修习佛法的一般人，经由结缘参与、信仰形式的「持名念佛」，进一步远离散念的「定心念佛」，最后、最重要的是可以「念念不离于法，不离三十七道品」的朝向正觉，而「念念不离于法，不离三十七道品」即是「实相念佛」。弥陀法门的方便与真义，即是在此！



古来许多宣扬弥陀法门的学人，宣传「宿命论式的末法思想」，利用生死轮回不当的惊吓世人，偏差的强调「唯一念佛」，误导念佛人拥抱「当知末法来临，只能依靠念佛往生，其他都是杂修」的偏差认知。这让学人朝向逃避现世的歧途，造成佛教充斥消极、遁世的气氛，使得佛教日渐的衰落。

末法！是佛教学人的不当、放逸所造成的发展，绝不是一种「注定如此的宿命」。即使处在黑暗，也要尽力点亮一盏明灯；即使现在是乱世坏法，也要全力复兴正法！

弥陀法门由持名念佛、定心念佛，最后归于「念念不离于法，不离三十七道品」的实相念佛，正是愈学愈精进的奋进精神，是由不解佛法到深入法义的次第三阶修习，也是「由末法到正法」的修行次第。

随佛长老重新提出弥陀法门的真实义—— 经历持名念佛、定心念佛、实相念佛的「三阶念佛弥陀禅」，是由末法朝向正法。显现弥陀法门的原貌及宗旨，既是让现代的弥陀法门学人可以掌握弥陀法门的真义，也是「善用方便，不离真实佛法」的自利利人。

汉传菩萨道有极众多的学人是依据《佛说阿弥陀经》学习佛法，虽然多数人忘失弥陀法门的真实义，但是我们必须尊重弥陀学人，更要中实的承认弥陀学人对华人佛教、社会有很大的贡献。

二十多年来，众多南传学人混充原始佛教学人，批判汉传及密宗各派，即使对中道僧团、原始佛教会也是不分青红皂白的极力攻讦。有些人甚至已经处在「异己即魔」的狂迷情况！事实呢？南传用二十多年的时间来批判北传后，除了南、北传之间的无尽对立、仇怨以外，这种作法有甚么建设性的发展？

二十多年来，中道僧团朝遭受佛教各界的攻

讦、毁谤、破坏，除了南传学人不停的咒骂「假南传、真大乘，下地狱」，北传也是不停的毁谤「小乘人没资格说法，附佛外道」。既然南、北传都攻讦、毁谤，可见中道僧团不是南传、北传，而是原始佛教。

很庆幸的，中道僧团、原始佛教会从未对佛教界有任何不当的毁谤、破坏。原始佛教会重在显扬真实义，尊重佛教各派学人的学习，和谐、团结的自利利人才是我们的信念。

《佛说阿弥陀经》的内容，让我们明白阿弥陀佛在极乐世界的宣法，依旧不离开「五根、五力、七菩提分、八圣道分」，等同是原始佛教的教法。因此，弥陀行者的究竟修证，是回归原始佛教的教法。

我们认为：欣赏胜过嫉妒，合作胜过批评，团结胜过对立。原始佛教、南传上座、汉传显教、藏传密教，四系一家、同利人间。

我们的信念：人生的可贵，是尽力做好现在的自利利人，不是证明自己比别人优越。



有智之人应当远离无谓的输赢及对立，
自进于道，也能劝勉他人精进于道，让
人与人之间朝向光明、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. 生活已经很压力了，难道不能活得轻松、洒脱点吗？

A. 随佛禅师：

人生是一个挣扎的过程，活着本来就不是一件简单的事。在人生的过程里，本来就要认真面对、全力以赴。没有这个认识，就是个糊涂的人。

也许有人会认为：这种对生命认真的态度，会造成大压力，以致活得一点都不洒脱。

你可以活得这么洒脱，是因为你旁边有一群没办法洒脱的人，正因为这一群生活很不轻松的人陪着你、护着你，要不然你活着可以轻松吗？你未免太幼稚了。

人生本来就不是简单事，所以不要将自己的洒脱、轻松，建筑在别人的痛苦上面，建筑在别人的负担上面。生命要自己承担，人生要自己负责，不论是修行或者是做人做事，这都是基本的生活态度。

你想要贡献社会吗？想要贡献生命给其他生命吗？很好！不要让自己成为别人的负担，这就是你的第一份贡献，这就是生活该有的态度。

所以，诸位法友，你想修行吗？先认真的生活再说吧！

（数据源：《十二因缘经法原说略讲》随佛禅师讲述）



人生必經的一堂課——生離、死別

佛陀弟子僧 隨佛

生离、死别！是人生必定要经历的一堂课，除非我们不珍惜人生中任何的人、事、物，或者不认识人生历程的任何生命，才有可能不用经验生离、死别。

但是，只要是生活在现实世界的任何生命，必定无法免除「同伴为生，相濡以沫」的现实生活，当然也必定要经验生离、死别的生活历程。

只要我们愿意与任何人、任何生命发生「善意、正面的相处经验」，即必需面对生离、死别的冲击，而如何面对无法免除的生离、死别，即成为必须学习的「人生课程」。

人不能既要远离孤独，受用受人善待的经验，又不要生离、死别的冲击经历。

当我们经历「善意、正面的生命相处经验」，生离、死别的冲击即随之发生，并且更令人难以面对。我们无法拒绝生离、死别，只能学习如何面对与度越。

如果在人生历程中，我们期待与追求「善意、正面的生命相处经验」可以稳定、长久的进行，那么无法免除的生离、死别必会成为「苦」。若是不抱持「善意、正面的生命相处经验」可稳定、长久

的期待，生命相处经验转换的生离、死别，将不再是「苦」，反而是「丰富生命」的过程。

生离、死别！是教导我们珍惜、感谢生命的相待机会，更深层化彼此之间的「善意、正面经验」，让我们学习：应当如何面对生命的相处！

当明白人生既需要面对「善意、正面的生命相处经验」，也必定要面对生离、死别，我们即会了解到：如果不放下「保持美好生命经验」的期待，必定「有苦」。

缘生法无法长久、稳定及保持的事实，使我们明白「欣赏、珍惜」当前美好的生命经验，「感谢」眼前美好生命经验的难得、可贵，不期待任何人、事、物的稳定及长久，正是成熟的面对当前，更加丰富、深刻此生、此世的正道。

佛陀的教导：贪爱引起苦恼，疲厌、瞋恚也引起苦恼，必须远离贪欲、厌离的不当心态，欣赏、珍惜、感谢当前人生经验，人们才能平怀的看待人生历程，并且慈悲喜舍的对待眼前的生命。

请欣赏、珍惜、感谢现在身边的众缘，满足、平安必与你（妳）同行！



初生了：原始佛教会法工的新生代、光明灯

2015 年 10 月 21 日凌晨，原始佛教会台湾法工法源、法瑄二人的第一胎新生儿，平安的诞生在吉祥、光明、朝向菩提的原始佛教家庭。

法源、法瑄两人未婚前，即是原始佛教会的虔敬法工。当 2014 年 9 月 7 日两人结婚时两人在公开婚礼上，在全体亲友及中道僧团前，信念坚定的共同签署了一原始佛教「信愿血脉家族信护圣教世代永续证」，两人同心成立了「信护释迦圣教之正法家族」。

在中道僧团的证记下，法源、法瑄信愿血脉家族世代学法、护法的修行，誓愿一生至心信护 佛陀圣教，护持僧团，广结善缘、利己利人，世代昌隆吉祥、传续不绝。

今天，释迦佛陀法脉的传承开启了新的纪元！

原始佛教第一对信愿血脉家族永世护教的居家弟子，在传扬正法的道路上，为原始佛教会的大家族增加了一盏续明的「光明灯」！

中道僧团及世界各地原始佛教会成员及护法，欢喜祝福：

护持佛陀圣教之血脉家族的光明灯——吉祥、平安、光明！

◎ 请参见原始佛教电子报第 59 期：
有关法源、法瑄的报导

[http://us7.campaign-archive2.com/?](http://us7.campaign-archive2.com/?u=99a11fa45847fc87452d835da&id=0dad2ae43d)

[u=99a11fa45847fc87452d835da&id=0dad2ae43d](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」，最大的修行是在這裡。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、利益系屬，這是一門很大的功課。

千万不要因為彼此愛情长跑很久，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，彼此的個性再怎么接近、熟悉，雙方都必需注意到婚後絕對不同於婚前。试想：如果都一样，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、感受與響應方式，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，不要因為彼此愛情长跑很久，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）



【台灣】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

【台北訊】2015 年 8 月 10 日至 8 月 16 日，財團法人台北市艋舺龍山寺主辦、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，不少法友風塵仆仆的遠自大陸、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，放掉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、身坐古董家具，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！長老精辟見地，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「學佛是爷爷、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，有益于自己人生的開展。

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，學着以因緣緣生的智見，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。





【台灣】新北市龍山寺板橋文化廣場

中道僧團聯合說法： 因緣觀與療愈忧苦

佛正覺后 2447 年 / 2015 年 9 月 1 日 ~ 12 月 15 日

【台北訊】財團法人台北艋舺龍山寺主辦、社團法人中華原始佛教會協辦之「因緣觀與療愈忧苦」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，每周二晚上上課。該課程于 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「因緣觀與療愈忧苦」為題，介紹、讲解、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，度越內心的煩惱與忧苦。

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，于己終究無益，叮囑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；繼而讲解調身、調息的相关問題，讲解重心放在修習安那般那念的要点上。並且讓學員練習了禪坐前三个運動。

兩位尊者的讲解詳細平實，再加上用心制作的投影簡報，學員們首日上課收获滿滿，最后眾人在吟唱禮敬世尊文的歌声中，深庆有此殊胜因緣，學習息苦之正道，满心欢喜的賦歸。





【大陸】吉林省蛟河林业实验区管理局 圣佛寺

归向 佛陀本怀 圣佛寺第一期中道十日禅

佛正觉后 2447 年 9 月 1 ~ 10 日

【吉林讯】2015 年 9 月 1 日至 10 日，由中道僧团主持，于吉林省蛟河圣佛寺举办第一期十日禅修营，隐晦二千多年的 佛陀正法之法轮在圣佛寺续转渡众。为了迎接圣佛寺十日禅修营，来自大陆各地的法工，在中道僧团的带领下，个个充满热情、精神抖擞，使出浑身解数来迎接所有挑战，齐心协力的让禅修营办得有声有色。为张罗两、三百人伙食，在当地担任大厨师的信众特别拨空前来指导大寮法工。此地的居民也为感谢随佛长老及中道僧团，不辞千里的传扬圣教，特别包辆游览车前来供僧与听法，这份道情让与会的大众都深受感动！

禅修营吸引各省市近三百名学众慕名求法，有的乘坐四十多小时火车前来，也有为求法辞职前来者，热切渴慕之心令人动容。

长老在开营时，特别提示：诸位来此修行，一定要知道这里是不提供「净土」，只提供「路标」，让仁者可以循着路标，靠自己的双腿前行。虽然十天后大概不会开悟、解脱，但一定会与现在不同。各位将会发现生命当中许多可贵的事，并成为清醒、务实解决问题的人，度越无谓烦恼，迎向光明人生。

禅修营教法不苟一格，不但在禅堂里教授经法、禅法、禅修技巧，还教导学众延伸至各层面，从生活点滴入手，提高生命质量，解决人生困难，得以迎向光明。

除了中道法堂的法轮是振聋发聩的转出光明与祥和以外，法悦楼的食轮也转出了美味佳肴。因为我们有一群劳苦功高的法工，用心的为学员准备斋

饭。每天这群法工都在天将亮未亮之际，来到大寮劈柴、生火、洗菜、切菜、煮菜……。在学员餐后，还要帮忙许多善后的工作，这些成就他人修行的无私发心，是自利利他修行的最佳实践典范。

禅修期间，道场瑞相连，31 日报到日下午，东边天空出现难得的双彩虹，直到夕阳西下；4 日首次击鼓鸣钟时异香阵阵，闻香者众多；8 日中道禅堂启用揭匾仪式上，神来之风助揭匾顺利。当天晚上在舍利塔前、朗朗星空下，长老领众坐于大树下，供灯诵经，缅怀佛陀，彷彿穿越时空回到佛陀时代。长老勉励大家精勤修行，只要朝向光明，影子便在背后。虽然天气清冷，但大家手捧明灯相聚一起，心里充满浓浓暖意。

在结营分享中，学员将几日来的修学所得娓娓吐露，倾诉求法道上探索、失望、迷茫的心路历程，后因得遇正法，重新燃起希望的喜悦，各自下定在菩提大道上勇猛精进的决心。





【大陆】吉林省蛟河林业实验区管理局 圣佛寺

法鼓轰隆 宏钟远鸣 中道文化中心揭匾

佛正觉后 2447 年 / 2015 年 9 月 8 日

【吉林讯】2015 年 9 月 8 日上午 10 时 30 分，座落于吉林省蛟河市林业实验区的原始佛教中道文化中心，隆重庄严的举行揭匾仪式。

为了回归 佛陀本怀，还原佛法真义，中道僧团长随佛禅师经过近四十年的探究和努力，清楚正确的还原了被曲解二千二百多年的正觉禅法——十二因缘法与十二因缘观，这是二十一世纪佛教历史最辉煌的一页。

为了福泽苍生，随佛禅师乘着重组的法船，带领着秉持「不受金钱、戮力实践、老实修行」道风的中道僧团，来到此地弘法利众。

十时三十分许，随佛长老带领僧团、护法代表开法居士及其家人、与来自四面八方的法友齐聚中道法堂，此刻法鼓轰隆，洪钟远鸣，伴随着一百零八声法音，随后进行礼圣与读诵《转法轮经》。

十时五十分许，护法代表开法居士致辞，致辞中表示对各级领导的支持给予衷心的感谢，也说到自己苦觅佛法二十多年的虔诚经历，与建设中道文

化中心的艰辛历程，最后祈愿中道僧团能圣教广开、兴家利国。致辞礼毕，居士含泪感谢台下车迈的母亲给予自己和对孩子孩子的养育之恩、与对工作的支持，并与母亲深情拥抱，感人肺腑。

十时五十五分许，中道僧团长随佛禅师致辞，对各级领导支持中道僧团，表达谢忱，并赞叹护法的功德，从今以后，将以此处为基础，法传中华、兴隆圣教。

十一时许，随佛禅师带领僧团及大众，齐聚中道法堂法匾之下，进行热闹、隆重的揭匾仪式，伴随着礼炮的轰鸣，中道法堂的法匾顺利揭开；与此同时，普明楼、觉光楼、法悦楼、法智楼、法德楼分别由不同的法师——揭匾。

住持印开法师表示：盛世佳时，天地护佑，圣教弘开，点亮人间。随佛禅师开示：这是原始佛教根植人间的重要时刻，也是佛教发展历史性的可贵时机，感谢各单位与法友们的护持。并宣布原始佛教中道僧团中道法堂上匾仪式圆满礼成。

参与的大众莫不欢呼雀跃，回到堂内进行切蛋糕庆祝活动，僧团齐立成排，大众排成半圆守护，随佛长老与方丈印开法师手持切刀，与大众异口同声：「原始佛教，利民利国」。

庄重、神圣的中道法堂上匾仪式就此礼成。





【台湾】新北市龙山寺板桥文化广场

锡兰乌帕利长老、随佛长老 跨国宣讲相应因缘智的禅法

佛正觉后 2447 年 / 2015 年 9 月 13 日

【台北讯】2015 年 09 月 13 日 上午九点至下午五点，来自锡兰的乌帕利长老与中华原始佛教会导师随佛禅师，应主办单位台北市艋舺龙山寺、协办单位社团法人中华四圣谛佛教会之邀，在龙山寺板桥文化广场七楼大会堂，以「相应『因缘智』的禅法」为题，举办四圣谛佛教联合宣法，进行一整天跨国性的宣禅利众，共同宣扬 佛陀教法。

乌帕利长老鼓励在场学众：人身难得，尤其能接触、学习佛法，除了有福报外，亦代表你六根健全没有障碍，此乃是至高无上的幸福。因此不要白白耗费此生，应以佛法的智见过生活，方具意义。长老表示：佛陀是个觉悟者，佛陀说法的目的是为了让人觉悟生命的真相，从而去除贪、嗔、痴三种恶习、净化自己的内心、尽力做善事、努力修持「慈心」。如是，让我们今生、后世得大利益，甚至脱离轮回证涅槃。长老谈及现代人过度匆忙，导致决策轻率、身心失衡；解决人们无明、贪欲、瞋恚的最佳方法，唯有禅修。禅修可以使思维清晰、激发心智的潜力、放松身心。但禅修并非一蹴可及，禅修者必须要有耐心，方能渐入佳境。

随佛禅师开宗明义指出：「『佛陀由禅出教：佛弟子依教入禅。』」所谓的『禅』，即是『身心的觉醒，生活的经验』，是任何人对当前身心的觉醒，在生活上的受用呈现；而非坊间所谓的「打坐、不起心动念、不分别、不执着……」等。佛陀讲的是「善分别」、「不妄分别」，而非如木石般的「不分别」；是「不妄执」，而非不坚持任何作为的「不执着」；禅更不是如印度奥义书主张的一念不生，因为缘生的五阴是不可能一念不生。禅师

表示：佛法的核心在于以「六处分位」的十二缘起观，其主要的内涵可分三种现前的缘起：一是为凡夫讲述当前老病死苦的缘起，都是现前「生」的缘起；二是为禅修者讲述当前身心苦的缘起；三是为见法者讲述当前无明、妄见、贪爱及束缚的缘起。

禅师切中肯綮的指出：如果禅修必须找安静之处、没有闲事牵挂、情绪安稳……等条件，则势必只有「好命」之人方能禅修，其实这乃是修「禅定」的需要。但是真正的禅修是随时随地、任何身分地位、不论老少贤愚、不拘士农工商……皆能修禅，重点在于：不管任何时候、地点，都得认真注意眼前面临的困境，注意当前是如何发生，勇于「面对苦，知其苦集」，如是任何人随时随地皆可修学身心觉醒的缘起禅观。

大会结束前，慈悲的乌帕利长老与随行出家众特地为大众诵经祈福，并一一为在场信众的手腕绑上白色吉祥结，以表祝福护佑之意。

随佛禅师表示：「我们秉持原始佛教、南传部派、汉传显宗、藏传密宗等传承是『四系一家，同兴佛教、同利人间』的准则，主张佛教四系僧俗必须相互尊重、和谐及团结一致，共同致力于利人利己、兴家兴国的佛法。」这一场随佛禅师与南传乌帕利长老的联合示禅，其交映生辉的智慧，令在场学众共沾法益、个个法喜充满，感戴莫名。





【台湾】新北市龙山寺板桥文化广场

尊圣相晤 法教宣流 四圣谛佛教联合示禅利众

佛正觉后 2447 年 / 2015 年 9 月 15 日

【台北讯】继 9 月 13 日于龙山寺板桥文化广场联合宣法之后，尊贵的锡兰乌帕利大长老与中道僧团导师随佛禅师，9 月 15 日再度于原址十楼佛堂，联合示禅利众。（相关照片请见封面里页）

乌帕利大长老开示学众应有的佛法概念与教理。大长老的教导简明扼要，对照出家与在家的生活方式，藉此，学众一方面既习得法义，一方面也对出家人的自律严谨深感敬佩。大长老表示：僧侣遵循佛陀的教诲，严持戒律、谨守威仪，不追逐感官上的享乐，生活得简单自在，显现出安详的神态，令在家信众生起欢喜心与恭敬心。长老念兹在兹强调：僧侣应以戒律严持己身，因为僧侣肩负传统正法与教育信众的重责大任，岂能不严谨以对。

谈到如何学习佛陀的教导，随佛禅师直接切入重点，禅师表示：佛陀透过十二因缘法教导世人，应该看清人生的痛苦到底是什么？造成痛苦的原因是什么？原来我们在眼前身心的运作当中，看不清楚实际的状况是因缘、缘生，缘生之法则是无常、

无法掌控，但我们却期待一个永恒、美好、可以随心所欲的世界。造成「眼前有的事，不能接受；想接受的事，却没有。」「有的事，想逃离，但在现实人生，它很正常，你逃不掉；想要的事，根本得不到，可是却以为不够努力，拼命的不想接受现实，努力的追求要不到的事，形成痛苦的轮回」。一旦了解，苦的轮回是这样形成，自然能够明白「改变人生的方向和态度才能息苦，这即是灭谛。接着更可以明白何谓灭苦的正道。」

禅师指出，佛陀所教导的禅修，并非要你什么都不想的静坐，来减缓要不到、不足的焦虑；而是要你在日常生活之中，观察自己为什么充满不足的焦虑。最后禅师叮咛学众：「想要满分开始，都会零分收场」，做事抱持美好的理想开始，收尾多数令人失望；愿意从零分开始，现前有什么、就做什么，事事满分收场，因为你尽力了，因而内心无憾且平安。

课程结束前，慈悲的乌帕利大长老与随行出家众特地为大众诵经祈福，并在学众的手腕上绑系白色吉祥结，还赠送锡兰佛牙寺佛像的小照片，以表祝福护佑之意。

乌帕利大长老与随佛禅师的这场联合示禅，宣扬佛陀的法教，在场学众共沾法益，个个心生欢喜，甚为感恩。





【大陸】吉林省蛟河林业实验区管理局 圣佛寺

归向 佛陀本怀

圣佛寺第二期中道十日禅

佛正觉后 2447 年 / 2015 年 9 月 16 ~ 25 日

【吉林讯】2015 年 9 月 16 日-25 日，中道禅修营第二期在吉林省蛟河市中道文化交流中心举行，此次活动由中道僧团主办，主法者为中道僧团导师随佛禅师及道一尊尼。（相关照片请见封底里页）

由于自 2015 年 8 月 20 日即开始在此处举办法工禅修营，直至 9 月 10 日第一期禅修营结束，随佛禅师于 9 月 11 日直接飞往台湾，于 9 月 13 日与锡兰长老展开为期两日的联合说法，弘法结束后随即日夜兼程赶赴吉林省蛟河市中道文化交流中心，千里之遥，不辞辛劳。9 月 16 日起随佛禅师继续为各方前来的法师及法友讲经说法，此时嗓音疲惫，依旧舍己度众，学员们见此情景，感念于心，认真修行，严格自我要求，因此第二期禅修便在这般感人至深的因缘中开始。

禅修营的止禅部分由道一尊尼为学员们精说细讲安那般那念的禅修方法及注意事项，特别指出了切勿涉及的错误禅修方式，让学员在接下来学习观禅的部分奠定了坚实的基础。

禅修营观禅部分即佛教中隐没近两千三百年的十二因缘观，由随佛禅师主法，除此之外，禅师还重点讲解佛法在生活的大用。

随佛禅师讲法切合生活实际且直指心灵深处的烦恼，法语智慧幽默、理喻甚深，诸如：

「有的好好的用，没有的不要想！」

「时时零分开始，事事满分收场。」

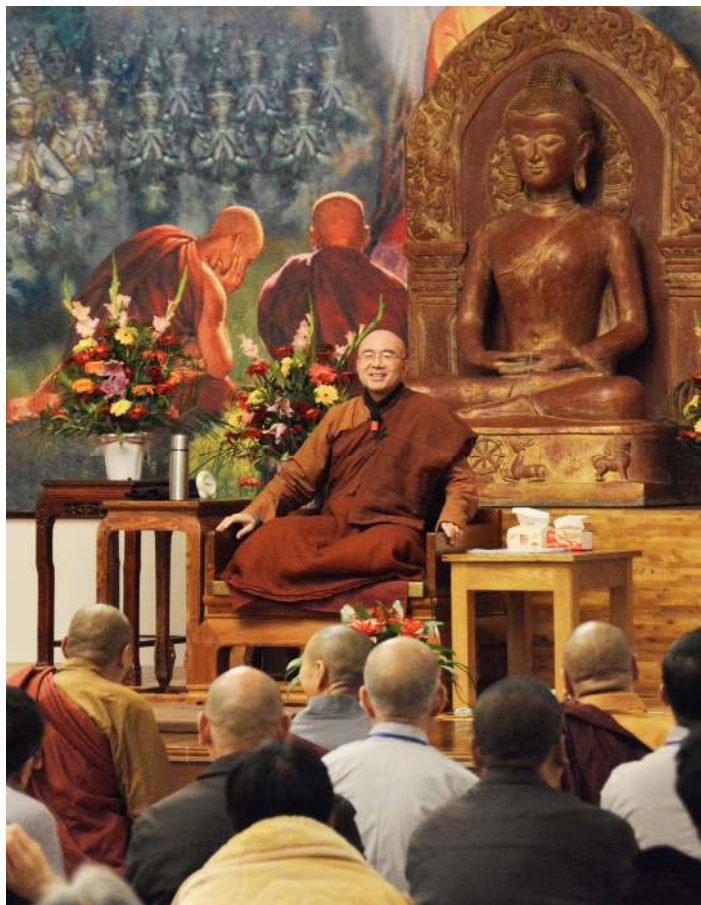
「凡是喜于做快乐的事，收场多数很令人痛苦；凡是督促自己做痛苦的事，收场往往都会内心平安。」

「一切都是因缘有，不是『不要分别』，而是要『善分别』、『智分别』！不是『不要执着』，而是『不要妄执』！」

「生命中最可贵的不是拥有，而是真正的经历过，唯有经历才是真实的，如果你“人在现场但不在现况”那你如同行尸走肉，没有真正的活过」

「人生中最可贵的事，往往不是『你同意我的观点』或『我同意你的观点』，而是在日常生活中，让对方不可避免的缺点尽量少障碍他的人生，让对方可以增长的优点尽量闪耀他的人生」……等。

此外，整个课程安排井然有序，生活管理细致用心，环境整洁优美，饮食营养丰富，在这样的学习氛围中，学员们深受教诲、法喜充满，结营前的心得分享环节，学员们诵赞词、唱赞歌，此禅修营在学员们不绝于耳的欢笑声、掌声中圆满结束。





【大陆】吉林省蛟河林业实验区管理局 圣佛寺

依律舍净寻回出家学法的初心

佛正觉后 2447 年 / 2015 年 9 月 27 日

【吉林讯】2015 年 9 月 27 日，适为农历 8 月 15 日中秋月圆日，当晚于圣佛寺旁之中道文化交流中心的中道法堂前庭举行「中秋节营火晚会」，近二十位前来近学参与禅修营的僧人，接受 随佛长老的劝诫，于晚会期间当众进行「舍净」，并从中深切感受到持戒精神，进而奋励出家精进修行的初心。

自 9 月 1 日至 9 月 25 日止，共有约二十位来自大陆各省的僧人参与了两次十日中道禅修营。这些已经出家多年的僧人，多数过去已学习过各种学派、法门，但是在修行上不仅不得力，更对佛教存着众多的疑虑。在过去两年中，有许多位僧人已参加过数次由随佛禅师主法的禅修营，经由探究与学习原始佛法，获得修学佛法的深刻信心与利益。这些僧人长久处在对佛教现况、对自身修学的失落当中，因为受到随佛禅师学法、护教、利生的身教所感动，更认同随佛禅师「依止佛陀原说学法，团结原始佛教、南传部派、汉传大乘、藏传学人，四系一家，共同利益苦难人间」的主张。于是，他们生起再次寻回初出家时的信心与道念，决心学习中道僧团随佛足迹的修行精神，依着 释迦佛陀亲教的经法、律戒修学，重新开展精进持戒、学法的出家生活。

9 月 27 日中秋节当天下午，在随佛长老的劝诫、鼓励、督促下，这些近学僧人将金钱弃舍转捐，并且将多余的衣物及资具整理出来，准备当晚当众进行「舍净」。

中秋节夜晚，中道僧团在圣佛寺旁之中道文化交流中心的中道法堂前庭，举行「中秋节营火晚会」，让禅修营法友及法工们，还有圣佛寺周边居民、林业局工作人员一同过一个不一样的中秋佳

节。借着「中秋节营火晚会」，约莫 8 点 20 分，随佛长老依照 释迦佛陀制定的僧律，向在场两、三百位参与晚会的众僧人、居家信士说明僧律的行持，随后进行「舍净」的净戒羯磨。在众目睽睽下，这些决心实践终生舍离金钱、舍弃多余衣物及资具过出家生活的汉传近学僧人，将自身多余的衣物及不论新旧的资具，亲自投入熊熊营火中「依律舍净」。(相关照片请见封底里页)

在投入营火烧除多余的僧物前，许多僧人曾向随佛长老提出「烧净」的作法，可能招来浪费、损福的社会讥嫌，认为不如转为赠送其余僧人或信士。然而，随佛禅师为了让这些僧人能深切感受持戒的精神，生起自许是持戒僧人的大受用，更让一般大众能感受到僧人的真诚修行作为，改变对僧人的轻慢态度，坚持采用「烧净」的作法。经由「烧净」后，原本担忧引来讥嫌的人终于明白长老的用心，发现经由「烧净」的作法，确实是让自己了解「不收受多余的衣物资具」比「为惜福而转让多余布施」来得更为可贵，更具有持律的觉悟，也更有「修行生命重新开始」的自觉，并且让社会大众对僧人产生更深刻的了解及信心。明白随佛长老的坚持，是让大家既能「舍净」，也能自利利人、利教。

目前约有二十位大陆僧人发愿在圣佛寺近学于中道僧团修行，重新依照佛陀亲教的经法、戒律修行，不分学派的引人正向无上菩提。





【大陸】吉林省蛟河林业实验区管理局 圣佛寺

原始佛教圣佛寺 法工成长营

佛正觉后 2447 年 / 2015 年 9 月 29 日~ 10 月 3 日

【台北讯】2015 年 9 月 29 日至 10 月 3 日，吉林蛟河圣佛寺举办为期 5 天的原始佛教法工成长营，由中道僧团主持。有来自全国各地法工参加，其中更有远自台湾而来的法工一起参与并协助成长营各项活动。（相关照片请见封底里页）

开营第一天，随佛长老特别提醒法工们：「我们要摒弃个人英雄主义和事不关己的旁观者思想，在集体生活中要培养团队精神。学习互相合作、互补分工、相互协调，不要期待找到一个适合自己的环境，我们不是来享受环境，而是来开展环境……」随后僧团法师们将法工分组，每天轮值法工有必修的功课，让大家都有机会将所学的法真正投入到实际的修行当中，并在其中发现问题和解决问题。

每天，随佛长老会为法工们开示，一方面努力于佛法的修学，一方面善用现实的人生。每天午后，中道僧团明证法师与成慧法师先后带领大家进入到必修课程，课程活泼生动却又含蕴无穷，法工们透过轻松、愉悦、有深度的交流互动后，不仅加深对彼此的了解，也更强化了团队意识的重要性。

为增进法工们对僧团的进一步认识，道一尊尼做了关键性的提点：1. 法工是联系僧团与法友间重要的桥梁；2. 法工的言行举止代表僧团的教育实效；3. 法工应以因缘法去看待问题，同时应考虑僧团的立场和态度；4. 无论你怎么想维护僧团，也不可以有意无意的作为僧团的代言人；5. 中道僧团是离欲解脱僧团，持戒严谨。所以忠告任何法工都不要成为僧团的「净人」，或只针对某些师父做护持，而是要清净护持整体中道僧团。

每晚，随佛长老会带领大众「回归 佛陀」。

佛陀在哪儿？即在每个人当前的五阴身心！真正的灭苦之道只有一条，那便是务实之道。大多数人往往跟着感觉走，去探寻快乐，并远离让自己不舒服的场合，因而选择逃避，这就会离真正的佛法越来越远。

结营前，很多法工真情感言，分享自己的心得体会。最后，长老教导并鼓励大家：原始佛教的法工，就是 佛陀的法工。法工要勇健，要敢于改变自己，跨越已有的认知和情感模式的束缚，尽力于现实人生。现在是什么因缘，我们便做什么样的事。时时有法喜，处处有光明。荣耀自己、荣耀家庭、荣耀 佛陀、昌隆佛教，为社会、民族与国家尽自己的一份力！

何等美好且丰硕的一场淬炼。真诚的感恩 佛陀！感恩佛法！感恩随佛长老！感恩僧团！





【台湾】台北中道禅院

《相应一乘道》初级班开课 诚邀法友掬饮 世尊正法甘露

佛正觉后 2447 年 / 2015 年 10 月 5 日

【台北讯】在秋风送爽宜人之际，《相应一乘道》初级班课程，于 10 月 5 日假台北中道禅院开课，并与台湾和马来西亚各道场联机。此次课程是针对原始佛法的初学者作完整而有次第的入门设计，从佛史、经教入手，穿插影片播放、分组讨论等，使学员在活泼的教学中，对 佛陀教法有正确认识。全部课程共十二次，一周一次，于 12 月 21 日结束，欢迎对原始佛法有兴趣的学友报名参加。

上课第一天，生光尊者首先说明课前行仪，并领众齐声念诵《礼敬佛法僧戒文》、《转法轮经》和巴利语的皈依四法，学员个个神情恭敬，现场非常的庄严。接着，由生觉尊者提纲契领、精简扼要的引领学众重新认识原始佛法，厘清原始佛法与部派佛教的不同。并提点学众了解 佛陀最主要的核心思想是「因缘法」，若能掌握因缘法，就可以了解 佛陀的教法与其他宗教最大的不同之处。同时提醒学众在学习过程中不要把 佛陀当作神，才有办法重新自我认知并将我们的人格特质往上提升。生觉尊者并一一介绍了主讲法师和助教法师，以及课程进行的方式。此次课程是非常的多样性，包括佛史故事、经文导读、佛曲唱颂、影片播放、分组讨论，也有课后作业及考试。如此丰富活泼的教学内容，精彩可期！

尊者随后依据斯里兰卡·那烂陀长老之著作《觉悟之路》，以图文并茂的方式精湛地详述 佛陀的生平及事迹；让学众重新认识了 佛陀以及当时的历史背景与文化内涵。尊者指出「学佛不着重在神通及全能全知，是在学习如何面对苦恼，让生活过得更好」、「佛陀想探寻老病死才出家，他最

后也没有脱离老病死，但他却已脱离老病死之苦。也就是说我们生而为人，经历老病死是理所当然，但最重要的是在面对老病死时，要如何度越身心的苦难」。

在课后有趣的小组讨论中，得以认识新法友，彼此间坦然愉悦的分享，激励着自我成长的动能也充满着温馨与幸福。

恳切且诚挚地欢迎更多法友一起来圣教的殿堂熏习，掬饮正法甘露，不辜负这难得可贵的学习因缘。





【台灣】新北市龍山寺板橋文化廣場

寒露千里見真情 生活中的缘起观

佛正觉后 2447 年 / 2015 年 10 月 11 日

【台北訊】中道僧團聯合宣法系列活動「佛法、禪法與現代生活」，是由財團法人台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「生活中的缘起观智」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。（相關照片請見封面里頁）

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，在厚重布帘緊闔的室內，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。在台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」启发學眾明了現實人生的困境，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，帶領學眾跨越艰澀的佛法用語，領會佛法在真實生活中的受用。

現場 Sunny 居士、法湛居士、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台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、卧榻病床的心境、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里，各自在受益於佛法的滋潤中面對、成長與珍惜的生命經驗。

本日宣法適逢台灣雙十節連假，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。





【台湾】台北中道禅院

《三阶念佛弥陀禅》开课

佛正觉后 2447 年 / 2015 年 10 月 29 日~ 11 月 19 日

【台北讯】由中道僧团导师随佛禅师传授的课程「《三阶念佛弥陀禅》由末法向正法」，于 2015 年 10 月 29 日至 11 月 19 日每周四在台北中道禅林开讲，台湾、马来西亚、新加坡各地道场亦同步联机听法。

随佛禅师依据《阿含经》、《佛说阿弥陀经》及各部经、律藏，显现弥陀法门的方便及真实义，慈悲为世人传授《三阶念佛弥陀禅》，立足持名念佛、定心念佛之方便；回归「正念十二因缘」之实相念佛；体认弥陀行者终是归向原始佛教；重现统贯人间与净土之一乘道；揭示由末法向正法之「弥

陀真法」；开展弥陀法门、原始佛教，是和合无诤、互为表里之时代。

古来许多宣扬弥陀法门的学人，宣传「宿命论式的末法思想」，误导念佛人拥抱「当知末法来临，只能依靠念佛往生，其他都是杂修」的偏差认知。针对此点，随佛禅师首先提出说明：在佛教传承历史中，末法之说的确数度传出，那是佛弟子遭遇几近毁灭性的「法难」之际，痛惜正法续传受到破坏与阻力，所发出的不舍、不忍之呼声；但如果是出自于「宿命论」的观点，认为所谓末法乃是「天运如此」，则万万不可。

禅师强调：只要还有一个人如法如律的修行正法，如同一盏烛火可以点亮千万盏烛火一般，一个人的努力也可以让正法续传；念佛行者既发四弘誓愿，就不应该有末法的观念，反而应该抱持着即使抛头颅、洒热血，也要将末法转成正法的金刚意志。

随佛禅师表示：《佛说阿弥陀经》的「持念佛名号」，以通达「定心念佛名号、定心见佛」的念佛三昧，是《佛说阿弥陀经》特有的方便，目的在引摄未能修习佛法的一般人，在达到初步的远离散乱之后，最终归向于「念法、知法、入法」的「实相念佛」；而实相者，乃「五阴的生法与灭法」，即「十二缘起法」。「实相念佛」，即是「如实见十二因缘」的教法。极乐净土的真正意思，是经由行者自身的「学法、知法、入法」，通达三恶道永尽、决定正向阿耨多罗三藐三菩提。

「户户弥陀、家家观音」，佛教徒对弥陀的信仰一向恳切，随佛长老此次宣说「三阶念佛 弥陀禅」，揭示「往生净土」的真实义：「乃为近佛修行，不离正法的修证成就菩提」，为净土法门的宣扬划下新的里程碑，相信对佛教将产生极为深远的影响。





吉林省蛟河圣佛寺 中道十日禅修营 侧记

諸天護念正法興聖佛

广东 正住

中道僧团在吉林省蛟河圣佛寺传法、住锡，代表原始佛教中道僧团的传法又向前一步，当中似有各种祥瑞不断的出现。现记数例，谨表庆贺：

九月四日下午，随佛长老正在小参，法友们问题多多，气氛热烈。时至下午五点钟左右，应是小参结束的时间，当时还有法友要继续提问！这时一阵香气缓缓飘来，似檀香又似沉香，内心正想是谁在涂香曼抹呢？转眼却看到长老正睁大眼睛，目光炯炯看着法堂大门外，并对众说道：不能再讲了，护法诸天已经前来了！然后，即起身说道：击风雷鼓！随后往法堂外行去。

钟鼓声声震撼人心，法友们跟长老一起向着钟鼓合十致礼默默祝福。随后，大众走向法堂前方的广场，在广场上，长老兴致勃勃地往上看看着法堂周

围的天空，仿佛在尽情的欣赏护法诸天的轻歌曼舞。这是道场内第一次响起钟声和鼓声，大家内心的喜悦和激动不言而喻。

九月五日早课时间，长老说昨天有位法友闻到香味，并询问现场法友还有谁闻到，闻到香味的人请举手！结果一看，还真不少。长老解释说：诸天的生命看似是透明，但也是色法，不必在意。

在接下来的几天中，只要一进法堂，在法座上坐上，不久天香便会款款袭来，这些香气还不太一样，有的似檀香，有的带点甜味，有的浓郁，有的轻淡，很奇妙。下座后经过法工们后面的走道时，香气特别的浓郁。每当长老讲法时，或是播放随佛长老开示的十二因缘视频时，类似檀香的气息便如期而至的盈室馨香。这种香很特别，沁人心脾，不



大相同于一般闻到的香味，不知是否真的来自护法诸天？如是！看来护法诸天也和人类一样，有着不同的品位。

九月七日的下午，长老外出吉林弘法。晚上八点，讲法的时间到了，在经过法工们后面的窗边走道时，又闻到这种特别的浓郁檀香味，内心猜想随佛长老要来了！可是经过了十多分钟后，长老却还没有出现。内心正处在忐忑中，倏然看到生谛法师抱着计算机进入法堂，随后长老果然前来传法了，悬着的心一下放了下来。当长老宣讲七观智的时候，虚空中檀香、甜香交替的浮现，非常的殊胜。

九月八日午前，中道文化中心举行揭匾的启用仪式。事前许多法工搭高架，热心的将法堂大匾先覆上红彩布，又为了避免大风将红彩布吹落，有用小钉子将彩布订牢。因此，当随佛长老、僧团及护法信众欢喜揭匾时，却在大众同心拉下彩带的那一刻，大匾两侧彩带居然同时都断裂，而覆在上方大匾的红彩布却是纹风不动。此时，真的令大众傻眼了！想要再搭梯架上去揭红彩布，如何使得？

随佛长老面对此境，也不要法工搭架上去揭彩布，也不理大众的意见，随即指示燃放准备在场的长串鞭炮庆祝。非常特别的事却随后发生！覆在法堂大匾的红彩布，在漫天大响的鞭炮声中，初时约三十秒是纹风不动，接着一阵风却将红彩布揭了下来。此时，长串的鞭炮才燃放一半呢！莫非护法诸天帮忙揭匾？

九月八日的夜晚，随佛长老带领全体禅修学员在临时舍利塔旁禅坐。在北方的寒夜中，五棵老树之中，诸方法师、法友是团团围坐在临时舍利塔周围。长老带领大众缅怀 佛陀及圣弟子们，提醒大众莫忘圣弟子们的精神，共同为佛法、为众生，努力的利国利民。正在大众聆听随佛长老讲法时，意想不到的，在萧瑟的秋风中，竟然飘来一股寒

香，并且吹起阵阵暖风的缓解现场的寒冷。

当大众将手上烛火虔敬的供在塔前后，随即转回法堂。当一跨入法堂大门，阵阵异香扑面而来。我惊喜于护法诸天的勤勉，更深深感受到长老弘扬原始佛法的力量。

九月十日是第一期十日禅修营的结营日子！参与禅修的法师、法友们，无不热烈、真情的分享自己学习原始佛法的感悟。在这般时刻，现场依然不时浮现阵阵的檀香气。莫非是护法诸天热心的关照大众到结营？如果真是如此，兴教于此当是天意如此！





台北龙山寺 板桥文化广场中道七日禅(六月份) 纪实

觀十二因緣 入真實智

台北书记组 法尚

2015年6月15日至6月21日，财团法人台北市艋舺龙山寺主办、社团法人中华原始佛教会协办的「中道七日禅」，禅修地点设于板桥龙山寺文化广场十楼佛堂。敦请中华原始佛教会导师随佛长老主法，教授中道禅法「观十二因缘」。这也是中道僧团第二次在该处传授 佛陀的中道禅法。

来自美国、新加坡、大陆、香港及台湾各地的法友共约八十人，于15日早上9点之前，陆续报到，难得暂时放下俗务，有此面对、发现自己的禅修机会，学员们的脸上难掩兴奋愉悦的神情。主办单位龙山寺提供的禅修场地相当优质：九楼的斋堂和学员住宿区设备完善、舒适，十楼佛堂更是庄严宽敞；另外，龙山寺每日特别安排十名义工，

提供学众体贴入微的照护，着实令人感激。种种的布施法恩，激励学员务必精进学法，方得不负众人的护持。

首日下午开堂，随佛长老一升座，开宗明义的揭橥禅修心法，告诸学众：禅修是为了让自己成为能够解决问题的人。学习看清楚现前实际的状况，如实明白「现实所有」与「内心需求」的相符与否，务现实所有之「实」、不务内心需求之「虚」，努力于当前必须、可以解决的问题，留下无谓、无法解决的问题，二六时中，念念不失因缘缘生之正念，倾力而为，远离得失的怖畏和焦虑。如此正面迎向现实生活，既能够勇于承担问题，又能够内心坦然、平安，即是所谓的「正定」，禅修



为的是修此生活中的「正定」。长老一开堂便看出上等好茶，如醍醐灌顶、甘露洒心，学众尝此无上法味，莫不感到清凉喜乐。

既已显正，便足以破万邪，杜甫有诗云：「两岸猿声啼不住，轻舟已过万重山」，随佛长老亦如轻舟过江，将学众过往对禅修如万重山般的错见谬解、玄奇怪想，畅快灵巧的一一加以剖析释明。学众闻之茅塞顿开，直呼：「原来如此！原来如此！」其间不时因为长老的妙语如珠而畅怀大笑。七日之中，学员提出的各种禅修问题，长老总能鞭辟入里的直陈法要，学众不仅得以破除对禅修偏差浅薄的知见，也更加的明白禅修所为何来。长老强调禅观所观之对象，必定是禅观者当前身心正在发生的事实，推度臆测、观想想象之事不能当做禅观对象，「无常、无我、苦、空」是观察事实之后，明白事实为因缘、得缘生之正见，破除邪见的了知，更是万万不可做为禅观对象。错观无常、无我、苦、空，错认无常、无我、苦、空是世间真相，将扼杀生命正向的澎湃动力，导致消极、避世、无所作为的应世态度，危害甚大、影响甚巨，令人痛哉！

中道禅法即是七菩提支，以念菩提支为首，次第成就开展余支。念菩提支即为观十二因缘。中道僧团教授十二因缘观，一方面学众必须先清静理解十二因缘法，另一方面，再教导学众从「安那般那念」入门，调伏昏沉与掉举，修习初禅定，待学众身心获得初步安止之后，适才指导修习因缘观。中道僧团依经依律的按次第传授，学众则谨依法师们之教导按部就班学习。已取得禅修无上心法的学众，再经扎实修练珍贵的基本功，想必各自都有一番殊胜的体会吧！

禅修七日，长老之开示如行云流水，法语自然流畅不断涌现，万事万物莫非因缘、缘生，皆得以藉之说法，长老信手拈来，引领众人顺藤摸瓜，体



会到因缘缘生之正见。众生痴迷的执着六识经验不放，从未想过六识经验的永恒不失，真的是我们想要的吗？也从未明白六识经验，只是一个经验的流程，一经验便永不再现，我们如何爱得到呢？孰不知缘生之法必然的迁流不息，正是难能可贵的恩赐啊！让我们可以时时迎向当前的因缘，我们当该正念念住，时时自然放下不合当前因缘的作为和想法。缘生之法，当前即是，即于此时，尽在当前，却又不住当前，平怀当前，长老言道：仁者，你早已解脱当前！试想何时未放下？你何时未提起？法尔如是，仁者你早已如是行而不自知。长老几番开示，听得众人法喜充满、惊喜连连，既惊叹且佩服：佩服长老智慧才情无量！惊叹因缘法的大用如此神妙！

学众身处禅堂恭听长老开示，长老总不忘指引学众看向禅堂外的真实世界，再三提醒：真正的禅堂在人间、在人与人之间。长老强调修行的重点在于：「修正看待自己的方式，修正对待生命的态度。」以因缘缘生的正见，勇敢诚实的时时更新自己的想法与感受，舍弃对世间完美的期待，懂得欣赏凡夫身上的不平凡，体谅他人的错误，从人与人之间的对立纠结中走出来。

关于待人接物，长老提出诸多的真知灼见，譬如：「所谓对或错，乃是特定因缘下之妥善与不妥善而已！认为没有对、错，或是以为有绝对的对、错，皆非中道。」「两全其美之事，多数是偶然，

绝大多数是不然。做人做事切莫想要鱼与熊掌兼得，以因缘法看世间，做当前应该做、可以做的事，秉持「虽千万人吾往矣」的精神，避开不必要的损失与伤害，至于世人的悠悠之口，何需挂念在心！」……凡此种种，无不发人深省。

长老勉励众人当以身作则，做个面对生活的勇者，且是清楚无误的善者与智者，在日常生活的践履当中发光发热，珍惜身边的有缘人。如此就能成为「活广告」，佛弟子如此的勇健、睿智与温暖，佛教何愁不兴盛！

感恩长老、法师们连日的教诫训勉，谢谢你们；感恩尽心尽力、默默付出的义工们，每餐皆为学员准备营养美味的丰盛饮食，贴心的张罗各式冲泡饮品，甚至在端午佳节亦不忘准备粽子为学员增添过节气氛；感恩一同禅修的法友，多日谨守禅修规范，收摄身心努力用功，彼此互助增上；感恩家人、同事的成全，让我们有此良缘参加禅修，学习妥善的待人接物。

结营之前，许多的法友决定皈依，誓愿尽形寿皈依于 释迦佛陀、四圣谛、阿罗汉僧团、离欲解脱戒，愿意以佛弟子的新身分，展开光明灿烂的新生命，恭喜他们；许多的法友上台分享了禅修感言，点点滴滴道尽各自的学法经历与心情。最后，众人在切蛋糕与歌唱的欢乐当中，互道珍重、互道感恩，神采奕奕、清明勇健的往现实世间迈进。





台北龙山寺 板桥文化广场中道七日禅(六月份) 法友感言

尋覓一條讓生命清晰的道路

香港 陈居士

我是一个临床心理医生，在工作过程中经常会遇见一些极端事件的发生，这些事件都是不该发生，只是因为当事人对生命的理解和认知的偏差，不知道生命的出路在哪里，导致了悲剧的发生。这几年我一直在寻觅一条能够真正让生命清晰的道路，因此从 05 年开始就修习内观、也远赴西藏闭关、还去美国、加拿大上一些其他老师的课程，几乎学遍了所有的心理层面的技术，目的只有一个，就是想搞清楚生命的实际状况。

虽然通过不断的努力学习，的确有些微对生命的认识，跟其他同行相比在把握当事人棘手问题时精准度和成功率较高，但是内在的心底，却始终没有厘清生命的实相以及发生的根源，直到看到随佛禅师的视频。

第一次看随佛禅师的视频时，心里是那么的庆幸：这不就是我想要的吗？这不就是一直在找寻的吗？可惜听不太懂。于是，拿着纸拿笔把禅师说的重点一字一句记录下来，反复的看、反复的听，内心有一种渴望，想着：如果能亲自聆听禅师的课程该多好。当登入原始佛教的网站看到禅师会在 6 月 14 号开课，毫不犹豫立即填写了报名表，仍记得那天是 4 月初，因为担心签证的时间、以及机票的问题，还打电话给道场，被允许提早录取。当时真的太开心了。

来到龙山寺文化广场的第一天，看到如此洁净的环境以及和蔼可亲的法工，由衷的赞叹台湾的人文精神。接下来在用餐的时候，看到禅师矫健的步伐以及坚毅的眼神，因为曾经上过很多老师的课



程，也见过很多出家的法师，但是如同随佛禅师这般具有内在力量的禅师的确不多见。当他开口说话的时候我可开心了，原来当初判断没错，他就是一位毫不做作毫不掩饰的禅师，这就是寻找已久的禅师啊！即使嬉笑怒骂的言辞中依然句句含藏着珠玑，让心里豁然明亮起来。

因为平时的工作非常的忙碌，从香港来一次台湾实属不易。因此非常渴望把禅师讲的每一个细节都牢牢地记住。在前面3天，拼命的记笔记，生怕漏掉禅师的每一个字，但是回到寮房翻看笔记的时候，发现并没真正的领悟禅师的教义，只是在记录禅师的言语而已。于是第4天开始放下了笔记，开始用心专注的倾听禅师的课程，当一个人十分专注的时候，其实是记不住禅师所讲的内容，但是心会懂、会明。禅师讲禅修技巧的部分不是很多，大部分时间禅师都是在开示，以我来看开示比技巧要重要的多，技巧只需要回家后持续练习，身体和内在智慧也会做出适当的引领，而开示能让我们开窍，是破除迷雾的明灯。

6天的课程结束，在最后一天的分享和团聚的时候，真的非常感恩禅师能如此用我们听得懂的语言谆谆善诱，眼泪不禁潸然落下。因为坐在第二排很清楚的看到禅师眼睛里的血丝，了解禅师非常劳累和忙碌，觉得非常心疼。因为禅师敢说、敢为、敢得罪，也许在世人的眼睛里并非完美的禅师，但是在我的眼睛里这恰恰是一个最完美、最真实、最勇敢、最以身作则的禅师；有哪些禅师敢把自己敞开来给世人看，只有他可以！因为他知道生命最根本的智慧！并且在实践实修！禅师打开了另外一个认知的向度，就是真实才最完美。完美不是装出来，而是敢于敞开自己就是完美。非常感恩禅师不是用理论度众生，而是能言传身教以自己的修为度众生，这种才是最上等的老师。

最后一天的下午，大家一起分享的时候，我的内心抑制不住的感恩，感恩释迦佛陀的正法，感恩随佛禅师用全副生命传播正法，感恩法师们的陪伴以及法工们的付出，也感恩自己的努力。一切都是那么的殊胜和美好，感恩台湾！





台北龙山寺 板桥文化广场中道七日禅(六月份) 法友感言

走在滅除煩惱的道路上

演普法師

记得第一次向随佛长老请示时，长老说了「别急」这一句话，弟子记住了，之后就用这两个字，做为平常的座右铭。稳定的、耐心的学习是弟子该有的态度。

观喜法師

首先，非常感恩这一次被录取来参加随佛长老的禅修营，过去五年来在国外陆陆续续有收到长老这边的法讯，经常阅读，从阅读中逐渐地了解到十二因缘法的重要性。

在视频中看到的长老与现场中的长老感觉不一样，现实中的长老更加幽默生动。

在这次的活动中所听到长老的开示，深深地佩

服长老的直言与勇敢的气魄。很多学佛的迷思是因为大家害怕「反传统」，一直被束缚在传统的框架之下，跳脱不出，无法发现真理。长老用简单有趣的比喻，一棒打醒我们的迷思，其实很多事情的真伪并不难辨别，但是人们总是固守传统的理论与教条，以致于与真实越来越脱节。

感恩此次的优渥环境、饮食的照顾以及课程的安排，希望未来能够有更多法师们参与。

台北 法仑

这次的禅修，最大的收获是更有信心的学习面对问题、解决问题、留下问题。打开内心朝向真实的世间，让自己学习到有法的力量，智慧的面对现实，当没人能依靠时，可以真正做到依着对佛、法、僧的敬信而减少无助、无力与担忧。



台中 陈居士

此次禅修是我第一次参加随佛禅师教导的禅法，觉得收获很多。每一次说法都非常生活化、实际，可以运用在日常生活中，实在太好。感谢随佛禅师的开示，僧团法师的教导，以及感谢法工的护持，这次来禅修真是法喜充满。

美国 法盛

感恩长老教导我们品上等好茶：「春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪；若无闲事挂心头，便是人间好时节。」感恩谛严法师及明证法师在小参时依疑解惑，倾力而助。感谢这次禅修营法师们对法工的指导及协助，以及学员们的合作，让法盛有机会学习与成长。

台北 林居士

随佛长老说的法非常适合现代人，直、快、准，又有做人做事的道理原则，该改变就改变，有方

向不固执，善修、善向、善作、善通达，真的挺好。

台中 法登

长老对人活着的理由的开示，给予我最深的感动，活了六十几年，糊里糊涂都不知道自己幸运的人，却带着放纵、怨怼的心过日子。从今而后，将学会珍惜、感恩，倾力面对当前。

淡水 卢居士

随佛长老说法，时而妙趣横生，时而五雷轰顶直指人心，就像是在洗三温暖一般，我把它当成是一种享受，其中对治昏沉的禅修法，让我感受最为深刻。我很庆幸自己能有这么好的因缘听到随佛长老说法，在这谎言充斥的世代，随佛长老的「真」实在难能可贵，值得珍惜！

陈居士

听到正法，非常震撼，原来可用在生活中，真是宝贵。要从禅修中去觉悟还有一段距离，但这





是一个好的开始，我还要继续努力。希望中道僧团能永续弘法，法轮常转。

台中 法绽

这次的禅修，我对禅观又有更进一步的了解。不要刻意念住在呼吸的长短，要念住在触。谛严法师及明证法师的教导与讲解，让我更深入了解自己的问题出在哪里。「用在生活上」才是禅修最终目标，谢谢师父们。

新加坡 卓居士

感谢随佛禅师与僧团法师的教导，让我能改正我过往的错误，感恩。

新北市 杨居士

感恩长老、僧团给我学习机会，认识长老，对我的工作、生活、现观的认知很有帮助，谢谢。

新北市 Alice

一直寻寻觅觅找解脱之法已 30 年，终于让我如愿了，感恩！这里就是净土，这里也是地狱，只是看你要住地狱或净土罢了，自己的世界自己去庄严吧！活着不能成佛，死后也别想成佛；活着不是在净土，死后也别想去净土喔！

台湾 廖居士

禅修期间学习到了什么是初禅，如何禅观，以及如何避免昏睡的要领。长老不断的教诲、提醒佛法并不是在每日的禅坐、禅观中学习，而是于日常生活上如理作意，依当前正在发生的状况事实，亲身体验，全力以赴，如是能在生活上远离烦恼，于社会上不造成负担，自利利人。

台湾 法太

感谢随佛长老、中道僧团、龙山寺举办此次禅修营，七日来浸浴在心灵的培育中，也再一次发现自己有待改进之处。此次对十二因缘以及六入处分

位的三种缘起，有了更清晰透澈的理解；迎向现实的问题时，在因缘的妥善性下也较有中道的切入。

止禅的实修已较以往进步，如何调伏掉悔、昏沉，已知其方法，实修有所得，禅修中时时清楚当下，念想专注有新体验，很高兴喔！

此次禅观除了实修技巧外，长老生动有趣的禅观心法，不失正念，不失正见，倾力于当前，珍惜身边的幸福，做对大家有用的事，好好面对最终总要来临的那一刻，有智慧、勇气说「我准备好了」，正向四圣谛三转、十二行的智觉，利世间众，度世间苦，究竟三菩提。感恩，再感恩！

法闻

嫩竹茶香留不住，缘生实况无重复。

现观因缘尽缘起，随处茶香与嫩竹。

怒目告诫真慈悲，厉声喝斥实护徒。

永不言悟遵教诲，精进离欲灭恼苦。





大陸 開演

此次的七日禪修，通過對因緣法的学习，禪坐時更加清楚的认识：放下内心的杂想烦恼，才更能使内心平安，心念更容易摄于一处，更容易达到初禅，在禅观时，观得更加细微。

此次禅修后，使我对因缘法更加深入的掌握，在今后的生活与工作中，要随顺法，立意正向正行，才能远离诸苦，并尽自己之力弘扬原始佛法，能自利利他，度世间苦，究竟三菩提。

正月

此次禅修最令我深自警惕的一句话就是：人在现场，却不在现况！

长老教导观察现前正在发生具体真实的种种缘由，迎向现前，努力当下，妥善的响应当前因缘处境。感谢长老、僧团及龙山寺，除了感谢还是感谢。



台南 法承

长老于禅修开示中，端出了上等茶，明示五阴如何集起，让我清楚知道生活中对人、事、物的相应之道，远离不必要的纠葛，也尽量避免一些因五阴流转而起的烦恼，生活的观察也变得有趣多了，很感谢长老。

法慧

处在充满浮华不实的人群中，长老教导的「天天面对问题，天天解决问题，天天留下问题」是如此的简明有力。有志/智之士，当欢喜奉行。

台中 程居士

学佛几年，一直对自己所学的佛法深信不疑，如今一经点破，方知别有一番风貌。

感恩长老的教诲，也庆幸自己找到正确的方向。以往对于禅修，老是抓不到窍门，使不上力，用不上心；这次经长老这么一点，心中豁然开朗，虽然还是不熟悉，但方法对了，就会有希望。

高雄 李居士

感谢长老与僧团法师的教导，学会止禅，了解如如不动是妄见，来来去去是常见，

现实是因缘、缘生，再次的感谢长老与僧团法师的教导。

台北 陈居士

参加这次的禅修营，在长老、僧团的教导下，对于佛陀的十二因缘观，总算有初步的了解，但是因初次参加，对于禅观的技巧还有许多需要学习改进的地方。期许营后能多加练习，运用于日常生活当中。

台中 胡居士

将佛法融入生活中，提升解决问题的能力，与面对生命苦难的能力，改变我们的人生。



板桥 齐居士

佛法即是活法，是在日常生活中，能够运用来解决问题的方法。长老谆谆教诲我们：佛教徒不要消极避世，反而要积极入世，尽力于当前，常说好话，做好事，面对问题，解决问题，并且自利利他，如果不能贡献社会，最起码处理好自己，不要成为社会的负担。这次禅修很有收获，学到了如何内止言语、度越昏沉散乱，如何由六触入处观因缘。学到这么好的法，回家后要好好练习、运用，解决日常中的烦恼，做好人的本分，并且做自他有益的事，认真生活去除三毒，知足平安。感恩长老的教导。

台东 蔡居士

很高兴也很荣幸，第一次的禅修就接触到佛陀正法。因缘法听起来好像很简单，但做起来应该是不容易，需在生活中不断练习。如长老所说：「天天面对问题，天天解决问题，也天天留下问题。」这是何等积极正向呀！努力实践，在生活中当受用无穷！凡事别想太多，做就对了，在亲身的经验中，才能增长智慧。

高雄 蔡居士

佛法的学习得靠自己务实的努力，并且在日常生活中实践，才能有所收获。

台北 法始

感恩 佛陀，感恩随佛长老、僧团，及龙山寺的志工与原始佛教会的法工，也感谢家人的体谅，我不是没事、抛妻弃子的跑去闭关禅坐，而是真心想学习失传两千三百年的佛陀正法。

从入营止语开始，就能体会不讲话之后，整个人顿时寂静清明了起来。尤其长老开示十二因缘观，不是终日坐着，冀求解脱，而是要活在现场，了解现况因缘，天天解决问题，天天留下问题，天天利用因缘法，自利利他，有方向、没有目的，倾

力而为，内心不纠结，天天平安，用因缘法好好的解决生活问题，让家人平安幸福，就是解脱。这几日的收获，只能用「入宝山」来形容。

新北市 法以

禅修中，我最喜爱的时刻是听长老说法，长老说法直接显正、破邪，很精采也很实用，越嚼越香，法味无穷。

高雄 法参

修习禅观之重点在日常生活中，倾力于当前，解决现前因缘所生之问题，依自利与利他为原则，勇往直前，放下完美的妄求，因为因缘法中没有完美；倾力解决问题，天天留下问题，明天继续有事做，人间充满多样性，多彩多姿，人生多美好。

新竹 李居士

我一年多前开始听长老讲法，之前对佛法完全没有概念，是一个没有宗教信仰的人。长老的开示





有根据、又不难懂，所以在这因缘下，我参加了生平第一次的禅修营。禅坐了几日，身体没有感觉特别的气动，但知道在禅修，就「尽在当前，努力现前」，并且「留下问题」，再精进吧！

台湾 法芳

感恩、感恩、再感恩，这是我第三次参加中道禅修营。不必熬腿，妙趣横生，一日数「大笑」，笑自己的愚痴，笑长老的精辟妙喻，这该是中道禅修的特色。虽说长老是随缘说法，但这次禅修讲的法却广而深，让人感受到长老那份惜缘的慈悲。

记得有个短篇书名是「说谎家」，殊不知真正的大说谎家却在每个人的「顶上」。从出生，吾人即借着六根，透过「它」的统合来探索我们所处的世界。「它」成功的导演着一幕幕人生的精采与辛

酸，而人们却昧于缘生的事实，深陷错误的知见，与无谓的痛苦泥沼中。

(1)深思——第一次阅读到禅修前的立意正向时，心想这是何等境界啊！简直是人间天堂，佛陀的智慧是可落实于生活中体证，就看自己是否愿意面对，愿意去努力。

(2)缓行——凡事莫冲动，于六触入处当先如理作意，舍弃妄见与不务实际的贪求。行事善观因缘，做当下因缘中该做、能做的事，生活中该可减少许多不必要的烦恼。

(3)细心——常提醒自己能以「正向能量」善待他人与自己，体贴包容别人的难处，即使身处逆境也要随时检视自己是否出现负面思考与情绪。

修行是度越自己的烦恼，这只能是自己如实面对的事，自当精进不息。

台湾 法镜

此次有幸能参加中道僧团所承办的七日禅修。在这次的活动中，我深深的感受到不仅僧团的师长不遗余力的倾囊相授，且龙山寺的法工与僧团法工都备尽呵护的照顾我们这些禅修者，使我有「若不竭尽全力精进努力，实在是无颜面对大家的付出」之深刻感受，在此致上最深的谢意。

此次对我影响最大的，无非就是禅修的方式。在来之前，认为禅修就是学一些技巧，刻苦练习臻至纯熟，达到初禅、二禅之类。然而随佛长老却直接教导因缘法、缘生法的禅观方式，直说这是最上品的好茶，要教技巧也行，不过那是最下品的茶。对我来说，这可是丈二金刚摸不着头脑，然而长老一步步的教授下，逐步对因缘法、缘生法的禅观方式有进一步的认识，也慢慢明白上品茶的意涵，理解禅法不只是坐在那里一动不动，更是可以深入运用在日常生活上。





台北 法盈

这是第三次参加禅修，又更进一步的厘清佛法的概念，及修禅观的方法，内心充满欢喜与笃定。

长老在每一次的说法中，殷切的传递佛陀教法的真谛。并且告诫弟子许多错误的学习方式，帮助我们找到一条正确、快速的修行道路。原来世尊的「正觉之道」简单易尝，我何其有幸，能有机会学习。

中午的一碗「竹笋汤」，透过长老的分析说明，原来我们并不想要永远保有笋子的味道，并不想要「常」，乃因妄见、颠倒，误以为自己想要保有，以致产生痛苦。其实，我们早就在「缘生」的人生中，享受「缘生」的美好，本来就是这样啊！所以长老说：「街上走的都是一群佛。」这样的发现，太令人欣喜了！印证了「春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无闲事挂心头，便是人间好时节。」我们真是自找烦恼啊！感谢长老、僧团、法工的付出，让我看到生命的曙光。

台南 法旨

这次的禅修中，生觉尊者会关照每位学员的学习状况，适时的给予关怀，实时的指导学员的不正确动作，让学员能改正禅修方法。

感谢长老深入浅出、简单明了的教导殊胜的因缘法；感谢僧团的辛劳付出，感谢龙山寺法工的无私的关怀服务；感谢两位法工长的辛劳。

法伺

这次能参加禅修可说是千载难逢的机会。龙山寺提供我们优雅清静的禅堂、类五星级设备的住宿、丰盛多变化的食物，热心的龙山寺法工为我们打点杂务，让我们能心无旁骛的禅修，真是感激不尽。中道僧团的师父们及法工也是全然的付出护持，致上十二万分的敬意。

感谢生觉尊者、成慧尊者、谛严法师、明证法师带领我们禅修；更感谢长老的绝妙睿智，法语字字珠玑，又善譬喻，常让我们捧腹大笑，拍案叫绝。长老「天天面对问题，天天解决问题，天天留下问题」的教导，我们当尽力在生活中实践。

台南 温居士

这是一次愉悦的禅修之旅，解开了心中长久的疑惑，也坚定我的学佛之旅，在此纷纷扰扰的世间，竟还能聆听 佛陀的亲教，实觉三生有幸，感谢中道僧团，更感谢随佛长老生动活泼的开示。

台北 王居士

学佛 40 年，茹素 33 年，只知敌人叫无明，却不知战场在哪里(五阴、六触)？长得怎么样？更令人挫折的是杀敌几乎不可能(只能在遥远的未来与他





方)，遑論殺敵之道了。

在听闻了随佛长老十二因缘法的视频后，确信「十二因缘法 入真实智」之真实，庆幸 世尊正法尚在人间，庆幸能值遇，感恩 世尊、长老、僧团、护法及此次「颇具慧根」的同参法友，让「浅陋的我」，本来只知道有「茶」与「好茶」，却得以品尝到「一流好茶」！真是不虚此行！

「明」的目的是为了度越烦恼、解决问题、利益他人，解脱是已度越烦恼，具备解决问题的人。

再次庆幸、感恩，得以随「随佛」而随佛，学习正法，回到世间，妥善处理一切因缘。Sādhu！Sādhu！Sādhu！

新加坡 法璿

听了随佛长老教导的宝贵法义，令末学感触良深。禅修，不是一种技术的训练，也不是 Breath in、Breath out，而是应该详细觉知观察身心变化与精神活动。

禅修能克服烦恼，进一步了解诸法因缘生，它没有开始，也没有结果，只有变迁而已，没有任何一法是固定不变。慢慢觉知后，当有不良情绪现前

时，就如实观察现况，做该做的事。

随佛长老提到：「念观当前，转念即智，正念度劫，尽在当前，当为则为，当拒则拒，坦坦荡荡，面对一切人事物，平怀看待。」在此，非常感恩随佛长老竭尽心力的让 佛陀的教法重现世间！祝愿这盏正法明灯，永远在人间传续，流传不息。

新加坡 法璇

这次是末学第二次来台湾禅修，常常听长老所讲的因缘法，这次禅修，听了几天佛法，更进一步深入认识因缘法，真正了解到原来佛陀的正法，是活生生的、实实在在的法，末学受益很大。非常感谢各方的护持！

台北 正玉

如果您参加过别的道场的禅修，欢迎您来试试看不一样的禅法！如果您对别的禅修道场失望过，也希望您再给自己一次机会来试试看。

也许你我目前都是五、六十岁，儿孙自有其一片天，人生时间有限，不一定要出国才叫开眼界，或去什么景点才能富足我们的内心。这把年纪能听到随佛长老的真实语，不会花言巧语哄居士，又能





传授你正确的佛法，少走冤枉路 20 年，真是感恩不尽。

花莲玉里 彭居士

长老要我们握一支笔，感觉你是不是拥有它。我静静想，是啊！果然真实的感觉到「我拥有一支笔」。联想其他，我发现「拥有着太多东西」都是妄想。

王居士

这是我第一次参加禅修营，距离年轻时参加忏云师父主持的大专斋戒学会竟已过了三十多年。三十多年来，因台湾佛教大量破坏山林与神佛不分，我成了拒绝佛教之人。2012 年，母亲过世，那些繁复的佛教礼仪，让我再次怀疑 佛陀会否是人想象出来的吗？

经过查阅，在十九世纪，英国的考古学家依据佛经已将佛陀舍利挖出；我也因此前往印度寻找 佛陀传法的足迹。但 佛陀传下的真正的法在哪里呢？

从 2014 年十月至今年每一场长老所主持的传法都撼动着，这些法是依据经、律的印证，皆

是 佛陀的亲教。想不到二千多年后的今天，我们能有幸汲饮 世尊法水，内心是多么感恩、多么感动呀！

我学法之心因而更坚定了，于是参加了禅修营。第一天严谨的生活秩序，让我头痛发作，马上呈显数十年来生活放纵、安逸、散漫的可怕。尤其第一天的打坐，那浪涛般的尘世纷扰一波波袭来，怎么也无法安定下来，想安定却更纷乱，尤其腿的僵硬疼痛让我痛苦不堪。

但在长老及僧团法师无私的教导下，我在第五天竟少掉很多内在的对话。在禅修期间觉察自己数年来受我见的煎熬之苦。即使拥有别人眼中的专家地位与财富，但人际间、亲人间感情面对之苦却是得一直面对的事。长老谆谆引导我们：禅修不是只着重打坐技巧，重要的是你自己生命的问题有无解决？ 佛陀之法不是以业力牵动我们的未来，或用神通之力保佑我们；最宝贵的方法在于在生活中实践并观察到。智者洞见五阴集与灭，当活在当前，尽其在我，身体力行，不求百分之百完美，因世间无完美之事。

感恩 佛陀，感恩长老，感恩僧团。





台北龙山寺 板桥文化广场中道七日禅(八月份) 纪实

學禪在禪堂 修禪在日常

台北书记组 法尚

就在苏迪勒台风肆虐台湾过后的第三天，由财团法人台北市艋舺龙山寺主办、社团法人中华原始佛教会协办今(2015)年第三场的「中道七日禅」，如期举行。禅修日期8月10日至8月16日，禅修地点设于龙山寺板桥文化广场十楼佛堂，敦请中道僧团的导师随佛禅师主法，传授中道禅法之「观十二因缘」。

源于台风过后，台湾各地灾情严重，日常生活作息难免受到影响，主办单位的筹委会直到报到当天方才确定最后的参加名单，又得确保七日之饮食供应不缺，法务联系工作确实比平日繁琐；然而，学员报到时，依然获得来自于义工们诚挚热情的招呼与协助，学员得以快速的在九楼学员生活区安顿妥当。来自于美国、大陆以及台湾各地的学员共约七十人陆续完成报到，一路上舟车劳顿，身心动荡较大，首日上午在观看禅修规范影片、一堂静坐之后，学员们才慢慢地适应禅修生活。

首先由道一尊尼指导学员修习止禅，包括从「安那般那念」入门、调伏散乱、度越昏沉，而至于初禅定，为之后的修习因缘观作准备。道一尊尼教授止禅之经验相当丰富，深知「放松」对此阶段而言特别重要，因此以其一贯慧黠、幽默的言谈风格，引领众人自然的进入放松状态，指导学员专注在「一次的呼吸」上「就好」，藉此建立胜任经验，而一旦心静下来，将能发现生命便是在呼与吸之间。三日下来，尊尼耐心讲解修习要领并且解答疑惑；学员时而坐禅、时而行禅，依教修习，摄心专注。

关于「禅修」，其实大部分的人有着许多迷思，随佛禅师一开堂便先扫除众人的错见。禅师说：有些人打坐姿势一摆妥，便希望自己的念头杂想能够停止、周遭环境安静无声、双腿不酸不疼，……等等，带着诸如此类不当的期待。却不知，故事或电影中所说的「一坐九年」，绝对不是所谓的



禅修！打坐期待入定，达到「如如不动」、「一念不生」绝对是严重的误解。五阴因缘生，缘生法流转不息，身心五阴活活泼泼，怎能如如不动、一念不起呢？妄图修炼成如石如木、无起心动念、无见闻觉知，那是外道耆那教的修法，不是 佛陀的教导。正法所教导的是「不失正念」，念念住于因缘、缘生的正见，正如六祖惠能之偈所言：「惠能没伎俩，不断百思想，对境心数起，菩提作么长。」

佛陀完整禅法的教授便是「七菩提支」，然而，唯有透过「十二因缘法」原貌的呈现，古老经说当中的禅法，才能清楚无误的明白何以如此、明见如何的运用修证、如何开展禅修的修证次第。因此，学员必须先对十二因缘法有着清淨的理解。是故，针对其中特别重要的观念，随佛长老总是不厌其烦的反复详加解说，以免影响学员后续进一步的修学。

禅修期间学员需受八戒。从这次禅修正式开始，受持八戒的女性学员身上将别上深红色戒条护身。在南传佛教国家，戒条当初的设计目的，或许是出自于礼仪上的考虑，但原始佛教取之活用，藉以表达对三宝的尊敬，建立原始佛教的典范。

长老在此因缘之下，略述持守戒律的利益，长老表示：一开始或许戒律如同穿过牛鼻的鼻环，强压告诫修行人勿侵损他人、他物，慢慢日久成习惯，戒律便如盔甲、如城墙般坚固，守护修行者，「有法无戒，即同俗人；有戒无法，如同外道。」修行人需法、戒具足，依法依律修行才是。另外，长老提到：「戒定慧」的修学次第错得离谱！误以为证得禅定即可启发智慧，无异是磨砖妄想作镜、拜佛妄想成佛一般，无有是处！佛法正统的次第是：持戒、修定、如理作意（修因缘观）、得明、证慧。此点修行人必须明辨。

开堂首日开示时，随佛禅师询问众人：「你为

何来禅修？」「禅修是为了什么？」底下学员尚处懵懂、无能体会之际，禅师倏然以其智慧方便语，托举众人到一定的高度，仿佛站在巨人的肩膀上，在那样一个智者方能达到的高度，看到了：世人是如何因为迷惑演出了生活闹剧，以及以「明」为前导所开启的中道生活。

随佛禅师表示，人们之所以不断重复演着生命烂剧本，是因为在常见、我见的状态下，人们认为的快乐之因正是痛苦之因。例如生活之中，我们追求永恒的存在——永恒的真爱、永恒的幸福、永恒的完美，然而缘生的世间，永恒如何可能？正因为如此不切实际的期待，为自己的生活惹来多少麻烦事？惹来多少夜里的不成眠？搞得自己的生命如同一朵枯萎的花，失去颜色和香味，失去笑的能力，失去正面看待人间的能力。禅师如此犀利透彻看穿人间老戏码，用的却是令人捧腹爆笑的风趣语言，底下听众痛笑目睹世人生命的窘境，反思自己正是戏中人啊！

于是我们再来重问「禅修是为了什么？」长老说：为的是让你重新在生活中活起来，让你如同一朵盛开的花充满生命力，散发香气、颜色美丽；让你恢复笑的能力；让你可以如同捕手，随时捕捉到别人的善意。那么我们可以怎么做呢？长老说：方向和方法对了，修行真的不难。你让心静下来，以因缘法作意观察当前人们与自己的身心现况，改变想法与见解，远离不切实际的作为和需求，不抱任何目的的做现在可以做的事。这样就是在生活中「开窍」了，逐渐修正、导向中道的生活。

中道的生活，也就是「做现在，不做自己」的生活。《相应阿含》296 经所言：「多闻圣弟子于因缘法、缘生法，正智善见，不求前际，不求后际，内不犹豫」，正是此意。「做现在，不做自己」，循正道而行，认真做现在，做现在没有目的，不为自己、不为别人，只是现在活着，那么即



使波涛汹涌，总淹不到你。「做自己」，为的无非是脱节现实的需求、计划或理想，只要微风轻轻一吹，就能把你打过江；「做自己」只是一种想法，如何可能？文学上有云「人在江湖，身不由己」，堪为脚注！

中道的生活，也是懂得时时从零开始的生活。此刻的因缘是新，你也是新，一切缘生之法无不是新、无不是从零开始。有「一切从零开始」的认识和心境，你将所向无敌，因为你将不怕失败、不怕困难、不怕放下身段、不怕挽起袖子面对当前实拼！长老以僧团游化弘法的经历为例，每一天都是从零开始，会遇到什么人、什么事？不知道！托钵能否托到食物？晚上有落脚处吗？不知道！就这样，一行人绕了台湾好几圈，每天面对不可知的困难，但也是每一天面对新的机会，尽力而为。那么一切从零开始的心境是什么？长老回忆起第二度到梅山游化的情景：晚上夜宿在橙子园，睡在橙子树下，清晨醒来，橙子花香沁鼻，望着闪耀于树叶之间的阳光，一时忘了自己身在何处，只觉得内心好幸福、好平安。人生是这样「下一步呢？不知道！

你唯有尽在当前，你才能看到。

我们得助于长老智慧的分享，了解到：凡夫的生活与中道的生活，都在当前身心的运作当中呈现，唯一不同，前者迷惑，后者住于因缘的智觉；而结果，前者导致痛苦的轮回，后者导向痛苦的止息。你想选择哪一种版本？

长老如是说：「你虽未解脱，但要有好像解脱的生活习惯！」将 佛陀因缘缘生的教导，带进生活中，那么你将能为自己、为人间带来平安与喜悦。长老鼓励年轻法友说：学佛要趁早，越早学佛越早有快乐光明的人生。可喜的是，年轻法友果真把握住殊胜的学法因缘，禅修结束之后，将近十位皈依了佛法僧戒，为佛教增添了生力军。

此次禅修，主办单位财团法人台北市艋舺龙山寺可说是守护备至，学员于此，无任何不便，皆能安心禅修，谨致上最深谢意。感谢龙山寺法工们、十方信众的护持；更感谢中道僧团无私的教导。最后众人带着长老的叮咛踏上归途：精神抖擞、当仁不让尽在当前，迎向光明耀眼、机会无限的人生！





台北龙山寺 板桥文化广场中道七日禅(八月份) 法友感言

解千結的饗宴

台中 正令

《相应阿含》第 71 经：「云何有身？谓：五受阴。」五阴又叫做有身。当我们贪爱六识，促使六根追逐六境，如是「喜贪润泽，生长增广」形成五阴贪喜的结，又叫做「有结」或「身结」。

说白话吧！就是你我凡夫俗子，剪不断、理还乱的心结、情结、爱结、愁结、气结……，甚至还有「若干个」挥之不去的「死结」！

是因为暑假吧！这八月份的禅修，多了一批年轻人的参与！听他们的心得分享，可把全场给笑翻了天！真真可爱！完全没有任何的包装与包袱！听他们自己说：六天半的禅修，睡倒了一片！喔！原来可以这样啊！嗯！我也要动动脑筋了，什么时候若能把两个孩子哄来（我自己是没辙的），就像这批年轻人般，虽是懵懵懂懂，带着无奈与不以为然，勉强的来参加了禅修；临末了，竟个个都能被随佛长老所打动，进而接受了崭新的佛教观。真的是希望两个孩子的人生与价值观，也能有机会为之改观，快乐而光明！而且是愈早愈好！

禅修一开始，长老就开宗明义的说：「一个人会想来参加禅修，一定是内心有所不平静之处，亦或是人生中仍有些解不开的纠结！」乍听这话，内心不由得陡地一愣更一沉！原本平静无波的心绪，竟随之翻腾得五味杂陈！长老接着又说：「我要教的就是今天好好的活着，活而无憾！就算是今天死了，也死而无憾！我要你们这次禅修回去后，『你』一定不再是『你』！」当下，好一个当头棒喝！好一个醍醐灌顶！这不正是 佛陀「解结、解

结、解千结」的手印吗？直喝得我颜面全无，却也喝得我为之清明！「我」似乎已然不再是「我」！

这一次的禅修，长老确实未在经教、法义上多所著墨。谈笑风生中，尽是人轻忽不得的「直剖人心」的生活禅！却是让人在不经意中，极易将之倏地轻忽过去！正如长老再三的耳提面命：「别只看到我把你们逗得开怀大笑，佛法的深意，其实早已丝丝入扣的尽在其中！每一个言谈笑语的事例，那一个不是佛意？法义？经义？要会听！大道洞开！别再当面不识！」

紧接着，每一堂的开示，形之于外的，仍是妙语如珠、笑声连连、锋芒内敛，骨子里却是横扫全场的狮子吼！威力之猛，几乎招架不住！想闪？想躲？门儿都没有！自以为深藏不露？任你藏到犄角旮旯，也能把你揪出来！一场禅修下来，怎么都没法再为自己的起心动念找借口了，这也才肯真正面对真实的自己。实在很赞叹！赞叹长老深不可测的人天眼目！也想赞叹自己一下：终究是年过半百的人了，自认是老神在在，什么风浪没见过？居然仍被修理得如此体无完肤！更甚的，竟然还经得起这般之折腾！唉！也算是对得起自己的这一生了！的确是死而无憾！

想起了「不经一番寒彻骨，焉得梅花扑鼻香？」，这古人的激励语，刹时似乎体会到了个中些许滋味儿！也彷彿跨越了时空！独坐静观，清香淡雅拂面而来，细细的思惟着：

解脱！真的不是那么难的事！



台北龙山寺 板桥文化广场中道七日禅(八月份) 法友感言

給自己一次發現自己的機會

台湾 释法沁

因为一场车祸意外，北上复健，独自住在私宅。由于伤势未愈，不方便、也不擅长煮食，加上不惯独居，每晚皆以泪洗面。

之后偶识演普法师，才得以接引学习原始佛法。自此开始积极改变观念，学习解决事情，强迫自己煮食、清扫……自力更生。努力学习十二因缘法，希望自己有了一定的基础之后，可以向常住谏言，共同学习原始佛法。

台湾 释演普

每一次的禅修，随佛长老的教导，都令人震撼，也让人受益良多，提醒愚痴的弟子，详实认识世间的现实。长老的开示，深入浅出，剖析人事物时，直指人心，并且幽默善巧地表达，经常博得满堂欢喜，学员在欢笑之中，不知不觉受益而进步，更懂得如何做人做事，承担应当面对之事。

台湾 释涵圆

「哈！哈！哈！」禅堂不时爆出欢笑声，这像是在打禅七吗？确实是的，不用怀疑！中道僧团让禅修营变成快乐天堂，随佛禅师独特一格的教法，完全颠覆传统的禅修方式，令首次参加的我大开眼界，深感万分佩服，为之赞叹不已。

长老以平常人之日常事为例，直探人心，剖析其中心理的转折反应，维妙维肖、丝丝入扣，并且在一派轻松欢笑当中，已然将四圣谛、十二因缘法的法义向大众演示，如此深厚的功力若非精通经法、亲身体证必是无法展现。我深喜长老讲述佛法的历史，相当地清晰透彻，希望能有机会再度聆听。

感谢长老的开示，使学生明白昔日所学之错误，以及因为偏差之认知所造成的痛苦与迷茫。长老说：「当前的人生才是佛法的真谛」，过去已过



去，在生活中苏醒过来，好好活着才是佛法的重点。四圣谛与因缘法是生活的明灯，依此生活就有光明、平安和喜乐。感恩、再感恩、深深感恩。

台湾 法苍

感恩随佛长老之教诫教授，如实知见，真实受用。长老教禅法，生动活泼、趣味丛生、妙语如珠，加深我等学众之记忆；并且将经典语词，灵活转化成日常生活之禅法，教导我等学众，切实了解自己身心之现况，摆脱过去的记忆，避免引起不必要的苦。

台湾 法盈

这是一场「如沐春风」的禅觉营，长老的开示诙谐逗趣、极富禅理，屡屡让人感受到佛法独特的智慧。

长老在开示中，导正佛弟子许多过往的偏差观念和心态，直接明白的告诉我们应有的正确作为。让我在学佛道上，得到正法的滋养，能够如实的面对生命。在身心健康、正向、光明中，学习达到「我不需要任何人爱我，而我却可以爱所有人。」这样的内在情感，是多么豁达、无碍啊！

透过因缘法的学习，能够减少不必要的情感纠结与系缚，直接捣破烦恼的窠穴，天天在现前，体验新经验，时时依正见、正念，倾力而为。没有过去的包袱，没有对未来不切实际的臆想与期待，生命因此得到舒展，自利又可利他。

台湾 法耕

小参时，师父们总是耐心地倾听学员的问题，态度真诚、恳切，解析透澈明白，总能让发问者释疑解惑，即使回到家中，也能依据禅堂所教的方法自行用功；更重要的是，长老所教导的观念，能够让我们用在生活上，提升生活、工作与人际关系的质量，是生活中的佛法，让我们很受用。我能遇到

真正的老师，真的很高兴也很感谢。谢谢长老与中道僧团。

台湾 吕居士

参加禅修，我认为自己的收获良多。两年前，不解经典上说：「出三界」到底是何义，这次经由长老的开示，已获得解答，就剩实行了；也对「十二因缘法」有了正确的认识。希望能真正了悟十二因缘、四圣谛、证菩提。

台湾 郭居士

至诚感谢随佛禅师与中道僧团，给予学众慈悲与智慧的教导。末学阅读《杂阿含经》已一年有余，喜爱经文内涵的朴实与真直。随佛长老的直法视频，让我更了解「十二因缘法」的真正内涵，也改变了昔日学法的某些观念，让我受益良多。

台湾 法旻

随佛长老说法，幽默又有趣，句句不离因缘法的正知、正见，引导学员在生活当中实际禅观。长老教导我们，时时从零分开始，倾力当前，既不期许太高、亦不追求完美，即能事事满分收场。怀抱着热诚发光的心念，好好活在当下，好话赶快说，好事赶快做。

台湾 法定

长老说：「好说赶快说，好事赶快做。」禅修结束后回到家中，我先向爹娘磕三个响头，感谢他们把我生在这么美好的世代，恰巧赶在经过两千多年后的此时，恭逢其盛，不早也不晚，能现场亲耳听到随佛长老宣说 佛陀原汁原味的解脱正法！

身为子女的我，为了报答父母的大恩大德，不仅是想孝顺、照顾他们而已，更是想将这份唯一能让我们身心平安的正法介绍给他们。我知道达成这件事情很困难，因为他们都是消极的念佛人，对于眼前的不如意皆视为：「果真就是五浊恶世，全都



是冤亲债主，赶快求生极乐吧！」然而，长老说：「困难是必然，不要求完美，能做多少是多少。」弟子我会谨记在心，依教奉行。

感恩长老！为苦难的众生带来如此美好的礼物，我会加以内化善用，尽可能的将这份美妙的大礼与我周围的人们分享，让一盏盏的小烛光，变成明亮的太阳，温暖世间的每个角落！

台湾 正能

禅修营第五天下午，某位师姐身体不适，请我帮忙处理。刚听到时，对自己着实没自信、忐忑不安，但想到随佛长老说「尽在当前，努力就对了。」就放下心中的不安前去。原本虚弱、精神萎靡的她在经过处理后，好转很多，我就起了期待心，希望师姐能多撑两天到结营。

这个期待心愈来愈大，膨胀速度之快令人错愕！后来，师姐决定要请假，毕竟她最能掌握自己

的身体状况，那么，我这么努力说服她留下来到底是因为什么？美其名是为她好，其实都是自己的期待！发现后觉得自己好像又有所领悟。

上楼听法时，知道自己错过时机，未能听到随佛长老教导内止言语的技巧，心中不免惋惜，当晚盥洗时，惊觉自己心里存着一股不平之气——不甘愿！颇为吃惊。但我自问，如果事情重来一次，自己还是会帮师姐处理，因为在那个因缘之下，只有我能帮她，每个时刻尽在当下，选择「好话赶快说，好事赶快做」，何必不甘愿？于是内心就释怀了。

做为一个未来的医生，原本我担心自己像长老口中的心理医师：被治愈病患的期待压死自己。经历这次事件，我知道无需担心，也不必有期待。努力学习医术，以最好的医术帮助病患，这就是修行了。

台湾 法孝

随佛长老深入浅出、风趣幽默的诠释十二因缘法，让学员了解到：学佛可以让生活过得平安和喜乐。

平日生活中，我们经常陷在期待、不甘愿和失落的漩涡中打转。我在少年辅育院担任辅导志工，15～17岁的少年，因偷窃、打架、吸毒等，得在少辅院待上二年，接受辅导。每次在陪伴、聆听和谈话中，我都期望自己可以影响或是修正他们的价值观与思维模式，希望他们出院后，能够正常的上学或工作；因此，当我知道自己陪伴的少年再度犯法时，心中总是非常不舍、自责，甚至失落；而当获悉哪个少年上高中或者工作时，则是感到莫大的成就感。听了随佛长老的开示，认知自己犯了期待、虚荣等贪欲，无法善观因缘；从现在开始，到少辅院见我的「小孩」时，就尽在当前实际的因缘，期待与理想则丢到垃圾桶吧！





台湾 刘居士

七日的禅修，就像一场突如其来的午后雷阵雨，淋得让人措手不及啊！然而雨过天青，万物如新，我们的身心也被冲洗得焕然一新。

长老说明：人们刚到陌生的新环境，遵守新的纪律，适应的过程最是难熬。这对未满十八岁的我而言，更是如此！前三天，焦躁的思绪占据了我，心灵彷徨无依，无数次，好想拎着行李一走了之，离开这个既陌生又严格的环境。幸好，在师父和法工的鼓励下，我选择了留下，才有机会继续品尝倒吃甘蔗的禅修之旅。

长老曾说过：「学习佛法是为了实际解决生活中的难题。」又说「学佛是越学越清凉，而不是越学越荒凉。」长老说法，丝毫没有任何的晦涩难懂，往往都是举日常生活为例，完全的贴近我们的生活，教导我们如何将佛法落实在生活之中，获得实际受用，自利利他，让人明白原来佛法是如此的实用和亲切。从此刻起，我将学习从因缘法的角度看事情，使自己成为更好的人！

台湾 颜居士

来禅修营之前，内心非常犹豫，着实挣扎了一阵子：全程禁语、过午不食、早课 4 点半开始到晚课 9 点结束，对于自由惯了，贪染很深的我，可以吗？要去吗？只是内在还有一个不同的声音：也许这一生至少应该要有一次参加禅修营的经验。结果，在家「跟着感觉走」非常自由、在禅修营「跟着纪律走」非常不自由的我，却在生命的这七天，过了非常有意义的生活。

行禅配合呼吸，彷彿演奏「如歌的行板」，姿态优雅；坐禅的时候，端坐像一尊佛？当然不！掉举与昏沈袭来，一颗重头简直要点地了，幸好长老详细解说了原理，令我们恍然大悟，原来掉举与昏沉有这么深的道理。

道一尊尼提醒我们，「安那般那」是基本功，因为要先「蹲得深」，修「因缘观」时才能跳得远。生觉尊者远观时似乎不苟言笑，小参时近距离接触，才知道尊者温文儒雅，笑咪咪，轻声细语，且知无不言、言无不尽，解说简洁扼要。教导我们要尊重别人的禅坐经验，因为每个人的因缘不同，妳没经验过不代表它不存在。

随佛长老说：「禅修七天，体验善用生命的生活」，七天下来，如果能对自己的思考模式、生活态度有一点点的解构、松动，甚至改变，让自己往后的人生道途走得更平顺，就是莫大的收获。非常感恩中道僧团为我们付出的一切！祝福所有法友平安、顺利！

台湾 法住

我有许多想法与价值观，造成生命中许多不必要的痛苦经验，经常懊恼自己为何不断地重蹈覆辙，却不明白问题出在哪？





多年前曾看过一则漫画，令我印象深刻：一大片的空地中，有一处坑洞，某个人每次经过那里，就一定会掉入洞中，明明是很大一片空地啊！心想「哪有这么笨的人？为何他会一再掉入？」自从亲近中道僧团、听闻随佛长老教授因缘观，终于承认，那个一再掉入坑洞中被我耻笑的人，就是我自己。

哪些价值观？举例来说，我喜欢那种完美的感觉，抱持完美主义，常用放大镜来检视人、事、物，还愚笨的坚持「宁为玉碎、不为瓦全」，弄得鸡犬不宁，落入痛苦火坑爬不出来。

自从将长老的法语用在自己生活中，明白「完美是一切美好事物的敌人」，学会借用长老的睿智，自己赶紧由坑中爬出，警觉那些悲剧式的深坑，将注意力放在现前能改善问题的事项上，并立刻去做，不容懒惰！有努力做些什么，自然心安、好睡。

台湾 法芳

长老勉励年长法友「年虽近黄昏，时却无限好」，要好好把握机缘学法。我以前就是那个「没去过西方极乐世界，却有不能往生而焦虑的愚痴众生」，学习原始佛法后，心情愈来愈轻松，虽然只是朝「生时无爱，死时无憾」目标迈了一小步，但永不嫌迟，我有信心，不会再被吓着了。

僧团修持严谨，令人叹服，原以为僧团不喝消遣性饮料，只是为了上瘾的问题，没想到后面还有这么多环保的思考，「一张」小小的餐巾纸除了擦嘴，还物尽其用地擦拭碗盘的残汁，做出利他之事——方便服务人员处理，减少清洁剂的滥用、减少水源污染；对于身无分文、也无长物的僧团，默默地做着他们可做的付出，让人想起佛教故事中那贫穷的老妪，以一条旧围巾换得一盏小油灯，供在佛前，却能在风中留下仅存的一丝光明。长老言：「我已不再需要什么了！」当一个人甘于将生存条件简缩至此，剩下能做的大概就是慈悲喜舍吧！戒





已无戒。非常感佩！

长老言：「至道无难，只在当前」，然而当前在哪啊？！就在戮力参与中，讲温暖的话、做可贵的事；就在懂得感恩、珍惜时，发现幸福、莫习以为常；在因缘缘生的觉念里，不离正念、不失正见、行于正道。身为弟子的我们应精勤学法，将日常生活中获得的平安与喜乐与周边人分享，也才算尽到护法弟子的责任。

台湾 正澄

过去虽然已有禅修的经验，但是昏沉的问题很严重，这次禅修也是如此，刚开始甚至是「每坐必睡」的状态，之后向道一尊尼请教，情况终于稍微改善。其实这问题已经困扰我至少五年以上，严重时，甚至影响到日常生活，对此特别感谢尊尼的协助。

透过长老的教导，了解到佛法其实可运用在日常生活中的智慧，而不是如神话一般的不真实感！

台湾 正慧

自小便接触佛法，也有禅坐的经验，但一直有散乱和昏沉的困扰，此次禅修，僧团教导如何克服散乱和昏沉的方法，令我受益匪浅，实在感谢。

另外，对「十二因缘法」有进一步的认知和运用，让我在佛法上建立了信心，未来必定会继续修习佛法，若再有机会参加禅修营，必定把握机会，积极参与。

对于长老的教导虽然能够听明白，但实际去做又是另外一回事。但我会更加努力，就算有生之年无法解脱，但至少能学习到正法，便是此生最大的福报！

台湾 正力

人类长期受后天教育的影响，偏向惯性思考，认知锁定在特定目标，即使是日常生活中最简单的

事物，都会不自觉的陷入惯性思惟(指示、目的、结果)。我们已失去了多面的探索能力，以及接受因缘下各种可能之呈现的适应力。感谢僧团的师父们，让我重新发现这一点。

台湾 康居士

参加这次禅修营主要是要解决自己近年来的问题。三年前，阅读灵性引导书籍之后，我热切地进行灵性探索，然而，观察自己的心境，却是从充满光和爱转变为厌离，觉得人世间一切虚幻，对世间的事物顿时失去热忱与动力，伴随着这般心境，又经历了一些不顺遂的事，自知这样的心境实非如法生活者应有的状态，也因此想要改善这样的心境。

感恩因缘相助，让我能参加这次的禅修营。其实，第二天长老开示时，我仍一幅厌离的倦怠样，耳根半开半关的听着长老开示。当长老说：「没自信没关系，有决心就可以。」这句话我却清楚的听进去了。第三天止禅时，脑海浮现过去种种不开心





画面，我被这样的老旧负面情绪牵引着，一时，觉察到不能这样下去，我是来解决问题的呀！这时，长老的话起作用了：「没自信没关系，有决心就可以。」当下心念一转，就下个决心，向自己宣告：

「我选择快乐，我选择热爱生命，我选择活出生命的精采，我选择做利益大众的事。」当时，马上感受到一种奇妙的感觉，身心上厌离的束缚瞬间脱落，整个人充满力量！

台湾 法上

每次听长老说法，都会厘清我过去一些习以为常、不觉有误的想法，这次禅修也不例外。最让我感到震撼的是，长老提到：「大部分的佛弟子在追求解脱，可是事实上解脱不了，关键在于：众人知道世间苦，也知道了断苦因才能灭苦，然而苦因正是快乐之因，追求快乐的世间人，不会真正想离开那个苦因，也很难脱离那样的苦因。」长老这番话，令我思索良久，想想有生以来，自己、亲人以及朋友之所以有种种的烦恼痛苦，不正是如此吗？在我惊觉的当下，内心着实五味杂陈。

回想自己，打从年轻时代开始接触佛教、学习佛法，目的不就是为了要了生脱死吗？辛辛苦苦地到处参学，绕了大半圈，生命耗去一大截，所学的竟然只是知识与技巧罢了，与了生脱死扯不上边，心里的沮丧自不在话下。然而庆幸的是，有生之年，还是让我听到关于生死轮回的真正关键所在，所以我再打起精神想着：今后该怎么做，才能朝向那个目标前进，不再倒退？我想还是照经典那段话：「亲近善知识，听闻正法，如理思惟，法次法向」吧！

建议：这次禅修，我听长老及道一尊尼的指导，发现不论止禅、观禅的修习，师父们的方法都是他们的经验分享，得来不易，相当可贵，感谢师父们无私地倾囊相授。我深刻体会到：一个清净僧团存在世间的可贵，对于佛教的存续与否相当重

要，希望佛弟子皆能护持这样的僧团。

台湾 法置

小参时，有法友问五阴是苦吗？长老回答：「色、受、想、行、识本身是中性，并没有苦，是贪爱五阴才造成苦的缘由。佛陀曾开示过「双箭喻」，指出一般人会中二支箭，身体上与心理上之苦箭；然而修行者只会中生理上的箭，由于对五阴已不生贪爱，所以能够不心理上的第二箭。」

我很喜欢长老的开示，长老的真实语犹如当头棒喝，直指人心，一语惊醒梦中人。因缘法、缘生法遍一切处，大道洞开、眼前即是，修行不能脱离社会、不能脱离现实生活，必须在生活中修行，修行的目的是为了：解决实际生活中的困难及问题，着眼于当前的实际。

退休二年多，生活过得太放逸了，今后要好好思考和践行长老的教诲。感谢长老和僧团的引导，感谢志工们的护持，更感谢诸天护法的庇佑，让我们带着满足的法喜回家。

台湾 林居士

能够参加长老教授的禅修课，深感三生有幸。我接触原始佛教会，是从去年暑假参加十日禅开始，原始佛法让我想法改变，面对生活时更积极、有力量，重新活了过来。一年下来，我不仅课业成绩飞速进步，生活也过得多采多姿，结识许多新朋友。只是今年刚从大学毕业，面对未来如何抉择，还是令我感到焦虑与烦恼。

参加这次八月份的禅修，算是进厂维修，静坐可以让人沉淀。我每天十分期待长老的晚间开示，长老说法，常常当头棒喝，让人恍然大悟；我因此笑容一天比一天增多，身心好似被灌满了能量，可以无惧的面对未来人生，兴奋的想赶快将长老的教导，落实在日常生活中，我觉得自己如长老所说的「未来一片光明耀眼」呢！



台湾 陈居士

七日禅修下来，彷彿进行一场身心灵的洗涤，整个人脱胎换骨，觉得自己真有福报，能在此生得闻正法。

随佛禅师的开示，总是能让人回头省思自己，所说的法语很受用，举例说明：「信心零分没关系，最重要的是，要有一百分的决心，那么就不怕事情做不成。」「从『0』开始，再大的困难，都是小事，都可以从现在开始，做了就是赚，不做白白浪费资源，与其空等待，不如勇往直前。」「盛开的花在今天，开无忧、谢无憾！」「握在手中有有限，双手分享无限。」字字珠玑，无不充满智慧。

台湾 平悠

报名禅修之后，心中期许自己禅坐之际，务必要更摄心专注，不要散乱、昏沉；观禅时，能够获得更深的体会。然而，事实上缘生的世间，缘生则无常，过多的期待，反而是烦恼的根源；随顺因缘、尽力于当前才是正道。

感恩长老还原佛陀原说，深入讲解「十二因缘

法」，让我们清晰的理解佛陀的教法；也感恩长老以生活中常见的例子，让我们觉察到自己平日的错见，进而达到脑部革命，略略有所开窍。

学习佛法的目的，要为了能在生活中活用，提升生活质量；若学了法，却未能落实在身心的检视中，学再多也是「没有用」。禅七结束后，勉励自己要好好的活用，发现此时此刻的美好。

上海 王居士

这是我第一次接触佛法和禅修，几天下来，对两者的要义，建立了基本认识；更重要的是，经由随佛禅师的讲解，原本以为高深莫测的佛法，竟能与每日的生活结合；另外，也检视了自己惯性的一些执念，希望能够自我修正。

随佛禅师的语录，令人受益匪浅，兹摘录数则：「参加禅修，是给自己一次发现自己的机会。禅修不是成佛，而是活起来，让生命的花朵盛开绽放。」「人生苦短，做好事要尽快。」「不要计划未来，但要规划现在。」「不要完美主义，世间上没有圣人。可以努力创造奇迹，但永远不要期待创造神话。」





感動 & 感想

谈天

感想（1）：

内心受到中道僧团的人格魅力感动，主要是因为中道僧团不与众生相争。那种有智慧的慈悲：不会掌控人、不与众生相争，这个容易感觉到。但是这个“不与众生相争”背后的智慧，不是那么容易体会到的，需要靠自己在理论上、实践上好好学法，才能逐渐体会。

感想（2）：

如果学法不用心，就不能明白这个“不与众生相争”的真正含义，这既不是为了给人“安全感”，也不是为了给人“不安全感”。有些学习原始佛法的法友，学法不够深入，对他人有期待和掌控欲，自己不能让别人愿意亲近自己，就要求对方放下安全感来服从他，以满足他自己掌控别人的安全感。

感想（3）：

有些法友，人格魅力不错，他人愿意亲近他。但是容易迎合他人的期待和掌控，过分维护他人的

安全感，变成纵容他人的贪欲，甚至姑息养奸。这主要是，因为他自己认为的慈悲，等同于满足他人的安全感，又因为他自己也需要安全感，所以将心比心的愿意满足他人的安全感。

感想（4）：

中道僧团让人感动、让人愿意亲近！但中道僧团的真正重点，是通过启发智慧来解决问题、困难和烦恼，是先有智慧才能真正放下我见和贪爱，放下对安全感的追求。启发智慧不是为了感动人，而是为了解决自己的烦恼，只是这个智慧本身有感动人的力量。

感想（5）：

随佛长老在《生活的智觉与解脱》里提到：自己是在游化途中，发现佛法是靠“感动”来传播的。这事就说明长老争取智慧，不是为了感动人，而是为了断烦恼；当有了智慧之后，才发现这个智慧本身有感动自己和他人的力量。这个感动，不是那种满足贪爱、满足安全感感动，而是断烦恼，没有遗憾的感动。



台湾 法因

2015年6月15至21日在新北市板桥「龙山寺文化广场」，中道僧团举办了一场主题是「观十二因缘，入真实智」的禅修，主法者是原始佛教会的导师随佛长老。这场盛会法精喻准，会场笑声连连，在一派轻松中，长老谆谆教诲学员，这种教学形态，令学员对法的领受力更加深刻。想不到禅修也能这么快乐，妙哉！

禅修第一天，长老明确指出禅修方向：「禅修重点在实践，要能用在日常生活及待人接物中，倾全力勇于面对、了解当前必须面对的问题，解决当前必须解决的问题，留下当前不必要解决的问题……如是天天戮力不息，尽力当前，长老戏称此乃是「泡好茶」；禅修重点不在于「Just sit」！那只是泡茶术，是技术训练！

之后，长老天天给学人惊喜！端出御膳大餐——十二因缘法的禅修法要款待学员，长老开示：十二因缘法乃是 大觉世尊分别针对三种不同程度的人阐述生命真相，指引人生正确的康庄大道。

过去办禅修 长老倾全力阐述经法，及厘清佛教演变史，一场禅修下来，非常辛苦！原来长老是在牯田、翻土、除杂草，如今，良田已俨然呈现！当前最要紧的是赶快播种有机种子，遍撒甘霖，普照阳光，让佳禾发芽、茁壮、开花、结果，令大地成一片欣欣向荣的景象。其实，这也是因应时代趋势，因为人类遭受有害毒物侵蚀太深，生命没有阳光，茫然不知去向，已面临存亡关头；如今甚多有心人士大梦已初醒，回头寻求原味。这是个回归佛陀本怀的时代呀！

因此，当前最要紧的是：戮力保护并显扬 世尊圣教，不再为后世宗派所犯下的错误浪费精力；因为这部份 长老已完成考究，并陆续刊载在《正法之光》，和网站上，有心人士可以自行阅读。身为佛弟子的我们，当努力学习 佛陀教法的真实义，并将其发扬光大，自利利他，以报佛恩、报师恩、报众生恩。



留着不走的未必最忠诚 体检员工心态，找回组织动能

本文选自 经理人月刊 / 撰文 吴砚文 12/11,2015

一听到「公司离职率很低」，你的解读是什么？很多人都会直觉地认为，应该是公司的前景、环境、同事、主管和福利都不错，所以大家都很喜欢留在这里，「对组织很忠诚」。

不过，要是你觉得组织成员都很稳定，但是工作士气和动力却日趋低迷，或许你该更进一步分析：留下不走的人是哪些特质，离开的又是什么样的员工，才能找出改善的着力点，以免犯下「劣币逐良币」的疏失，对企业危害更深。

中国文化大学劳工关系学系兼任讲师方翊伦在《初心》一书中指出，不少企业会将员工流动率低解读为向心力强、忠诚度高，并以此做为组织优势，事实上却忽略了两个问题：第一，员工忠诚是天经地义的事，不该视为是优势，不忠诚反倒会成为劣势；第二，当员工的忠诚对象重迭时(组织利益 V.S 个人利益)，他们的价值会产生冲突，而大多数人都会选择以自身利益为依归。

从这个角度去解读「离职率低」就可以明白，员工不想离职很可能出于自身利益的考虑，充其量只是「表象忠诚」，与忠诚于公司完全扯不上关系。

为了协助组织正确认知员工的忠诚状态，方翊伦以「忠诚度阶梯」将员工分为以下 4 种层级，并标示他们出相对应的表现与特征。

1. 恋栈型：他们只关心自己的收入和权益，对于工作「不求有功，只求无过」。每天一

上班就在等吃饭、吃完饭就在等下班，是典型不事生产的组织寄生虫，也是最低阶的假性忠诚。

2. 门坎型：比恋栈型员工好一点，自知拿人薪水，多少要做点事。但是只会听命行事，不愿意冒险，也不想太积极主动，认为保住饭碗比出人头地重要得多。他们也比较爱计较，经常抱怨「为什么别人不用做，我就要做？」「为什么别人薪水比较高？工作比较轻松？」

3. 机会型：就短期绩效来看，机会型员工是勤奋努力、勇于表现的好伙伴。但是中长期而言，只要外部有更好的条件诱因，或是当组织内部无法提供更多资源时，他们就会选择离开。

4. 使命型：他们充分理解并认同组织的使命和愿景，并将自己的事业前程与公司相结合，常把组织利益置于个人利益之上。有些使命型工作者，虽然是因为没有更好选择，只好奋力向前，但是组织若能及时建立认同，就能获得这群死忠追随的伙伴。

每一个组织里都有上述这 4 种人，只是占比不同，而且主要成员的特性，某种程度上也反映出组织的绩效优劣。方翊伦分析，在卓越组织里，到处可见使命型员工，恋栈者则因为无处藏身，根本无法存活。在优秀组织中，也是使命型工作者居多，恋栈者极少。

反之，平庸的组织则以门坎型员工为最大宗，同时不乏恋栈者，使命型的人甚少；至于病



态组织，则是充斥着恋栈型工作者，或许还看得见为了图个温饱的门坎型，以及少数的机会型员工，使命型工作者早因水土不服而离去。

方翊伦认为，短期的忠诚度建立在利益上，充其量只是一种交换关系；长期的忠诚需要更多互信、奉献、安全等重要元素，这才是忠诚的真义，也是组织领导者值得努力的方向。



每天一杯糖饮 心脏坏了

取材自 网络 康健杂志 11/27 2015

多数民众已知道长期吃太油、太咸的食物会带来肥胖和三高的后果，但可能不知道另一个潜伏在便利商店、手摇冰品店的含糖饮料带来的健康危机。2005 ~ 2008 年国民营养健康调查结果发现，台湾成人平均每两天喝一杯含糖饮料。摄取频率较 10 年前成长 2 倍，平均两天喝一次，包括汽水可乐、运动饮料、各式奶茶、含糖蔬果汁、巧克力饮料、不含茶叶成分在内的含糖饮料，其中又以 19 ~ 30 岁的年轻族群最爱喝。

吓人的是，《康健杂志》调查发现，手摇冰品店卖的一杯「微糖」梅子绿茶约有 50 克糖，相当于 10 颗方糖；一杯酸酸甜甜的金桔柠檬竟有 11 颗方糖在里面。国民营养调查发现，经常喝含糖饮料的人，腰围超标的比例是不喝饮料的 3 倍，而苹果型的腹部肥胖，背后暗藏的是心血管疾病风险。

研究显示，摄取大量添加糖（added sugar，指食品加工过程或食品饮料里所额外添加的糖），不但会让人变胖，还会使三酸甘油酯偏高，好胆固醇偏低的风险高达 3 倍，因而提高罹患心脏疾病的风险。

人体细胞的「糖化」理论，更加强吃糖和心脏病的相关。科学家指出，葡萄糖、脂肪、蛋白质在体内产生化学反应，即为「糖化」作用，过量糖分摄取更加速体内糖化运作，使人老得快，也促使脂肪堆积、导致身体发炎，进而提高心血管疾病风险。

美国心脏学会大声疾呼，为了心脏健康，民众应减少摄取糖。《纽约时报》甚至指出，糖的危害可比拟毒品，呼吁民众少碰。



血液藏珍贵抗体 澳洲男子捐血 60 年救活 200 万婴儿

本文取材自 风传媒/作者 刘致廷 10/7, 2015
命是别人捐血救回来的

哈里逊 (James Harrison) 住在澳洲新南韦尔斯州 (New South Wales)，高龄 78 岁。在平常，哈里逊是个寻常的老伯伯，他喜欢搜集邮票、参加小区活动、跟邻居们闲话家常，最期待的事情是孙子与孙女来访，哈里逊会带着他们去海滩踏浪，听他们说着学校里发生的新鲜事。

走进捐血中心，哈里逊的身份就不只是一名老人。过去 60 年来，他每周都会到捐血站报到，献出自己身体的一部分，至今捐血已超过 1000 次，被喻为「拥有黄金手臂的男人」。不过，为什么哈里逊要这么频繁地捐血呢？

时间回到 1951 年，哈里逊只有 14 岁，被诊断出肺部病变，需要紧急开刀摘除半边肺脏。幸运的是他并没有花太长时间等待器官捐赠，移植手术也非常成功。手术后，哈里逊的爸爸握着他的手，说这条命是被别人捐的血给救回来的。

「移植肺脏总共花掉 13 公升的血，情况一度危急，所幸医院血库有额外的库存，手术才能成功。」

哈里逊说，「所以严格说来，我是被陌生人救回一命。」从那时候开始，哈里逊就答应爸爸，等



到成年之后，他也要做一名捐血者，权当报答那位陌生人救命之恩。

血中藏有特殊成分 成新生儿救命解药

哈里逊在 18 岁那年完成第一次捐完血，医生看到检验报告后惊为天人，慎重地请哈里逊进去诊疗室，告诉他一个天大的秘密。

澳洲红十字会的法尔肯米雷 (Jemma Falkenmire) 说，在 1967 年时，澳洲每年都有上千件孕妇流产或新生儿脑部受损的问题，医生百思不得其解，只能任凭病魔肆虐。

随着医疗技术进步，医生渐渐发现，原来这都是一种名为新生儿溶血症 (Rhesus disease) 的严重贫血症导致，若胎儿从父亲那边遗传到 RhD 阳性血液，但母亲的血型却是 RhD 阴性，两人的血液就会互相排斥，最终造成胎儿的脑细胞受损或者流产。在当时，虽然医生发现新生儿溶血症的原因，却始终无法找到有效疗法。

在诊疗室里，医生告诉哈里逊，他的血液里藏有「溶血性疾病抗体」，可以解决新生儿溶血症的问题，希望哈里逊可以配合医院进行疫苗开发的实验。最后，一种名为「Anti-D」的疫苗诞生，专为高风险孕妇注射，对新生儿溶血症进行有效预防，而每一支打进孕妇体内的「Anti-D」，都是哈里逊无私的捐血成果。

天赐至宝 捐血救活 200 万名婴儿

法尔肯米雷说，捐献者的每一袋血都非常珍贵，而哈里逊的血尤其如此。根据资料统计，澳洲有超过 17% 的女性具有溶血性疾病的潜在风险，而哈里逊的血液至今已经救活至少 200 万名婴儿，其中就包括他自己的亲生孙子。

医生分析，哈里逊血中的特殊成分很可能跟他 14 岁那年的肺脏移植有关，但确切原因仍不确定。

现在澳洲已知有 50 余人带有溶血性疾病抗体，鉴于哈里逊年事已高，澳洲红十字会希望这些人能接下哈里逊的担子，让善举流传。

哈里逊在 1999 年获得澳大利亚勋章 (OAM)，并获得澳洲年度风云人物提名，2011 年他捐血 1000 次，打破金氏世界纪录。即便如此，哈里逊打趣地说，虽然捐血已经 60 年，但他还是十分怕痛而且还会晕血，从来不敢直视扎针和血液流出的画面，每次他都只能盯着天花板，不然就是跟护士聊聊天转移注意力。



血液藏珍贵抗体 澳洲男子捐血 60 年救活 200 万婴儿。(取自 twitter)



水族馆饲养的月亮水母。图片来源：Brian & Jaclyn Drum (CC BY-NC-SA 2.0)。

无脑天才：水母的神奇自我修复术

作者：冯加伶（中央研究院生物多样性中心研究助理）

自我修复，对生物而言是非常重要的能力。不小心跌倒擦伤时，我们有能力制造新的细胞来修补受损组织；尾巴断掉时（如果你是特定种类蜥蜴的话），组织能够再度增生生长出一条新的尾巴。

直到最近，加州理工学院的科学家在月亮水母身上发现了一种全新的自我修复机制，不同于一般生物急着制造新组织，它们先将身上现有的组织重新排列，把恢复对称性当作首要之务。

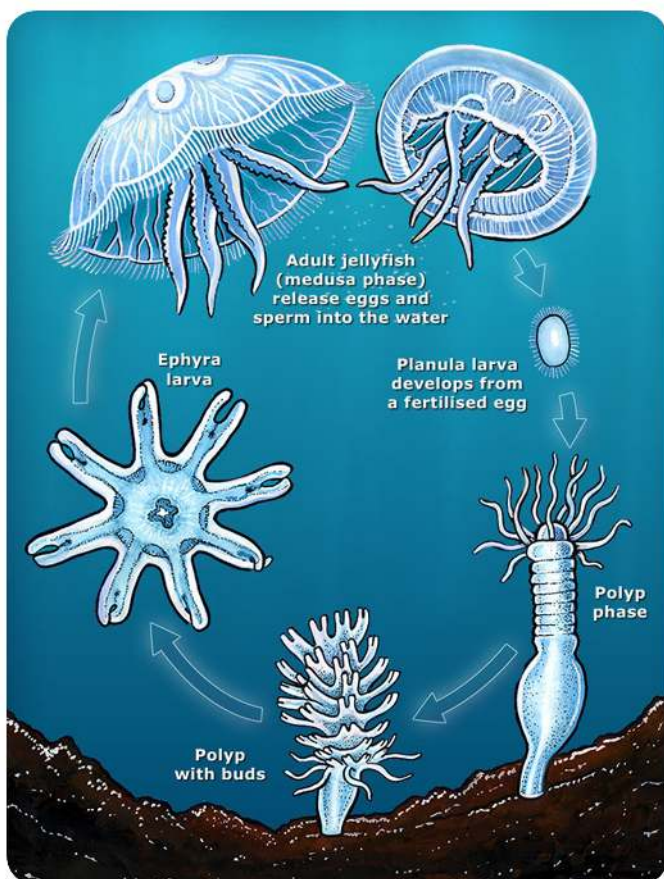
许多研究再生能力的科学家，都利用容易饲养和观察的水螅做为研究对象，但是加州理工学院的生物学家 Lea Goentoro、学生 Michael Abrams 和研究助理 Ty Basinger，则对另外一种生物——月亮水母（*Aurelia aurita*）更有兴趣。

女大 18 变变变！

月亮水母，又称作海月水母，分布范围很广，从大西洋、太平洋和印度洋都可以见到它们的身影。透明半圆形的水母体直径大约 5 ~ 40 公分，边缘有着许多细小的触手，用来捕食浮游生物，再透过纤毛运动将食物送入口中。

水母体中央有四个指环般的精致花纹，这些独特花纹可不是虚有其表，它们其实是水母的生殖腺，肩负着传宗接代的重责大任，让公的成熟水母能够制造精子、母的成熟水母能够制造卵子，进行有性生殖。

成熟水母聚集在一起时，会将精子、卵子释放到海水中，成功结合的受精卵会发育成浮浪幼体



月亮水母的生活史。图片来源：Te Ara – The Encyclopedia of New Zealand。



月亮水母的碟状幼生。图片来源：© Norman T Nicoll / naturalvisions.co.uk。

(planula)。扁平椭圆形的浮浪幼体，有着细小的纤毛、在海中随波逐流，直到附着于平滑礁石或海床上，就会开始准备大变身，变成水螅体水母 (polyp)。这个时期的水母就像是迷你版的海葵，小小的水螅体不停地被复制，无性生殖可以持续好几个月、甚至是好几年，只要受到环境因子的刺激就会出芽，变成有如马车轮子般的碟状幼生 (ephyra)，再从碟状幼生逐渐发展成我们所熟悉的半圆形水母。如此看来，水母真的是标准女大18变的生物呀！

科学家挑选了月亮水母的碟状幼生进行伤口修复机制的研究，碟状幼生直径约 3 ~ 5mm，只有圆盘状的身体及八只对称的触手，透明简单的结构让科学家更容易观察自我修复的过程。研究人员先

将月亮水母的碟状幼生麻醉，再用刀片将水母的触手切除（截肢）变成仅有七、六、五、四、三只或两只触手不等，再把水母放回人工海水的饲养环境中，定时观察它们的复原情况。

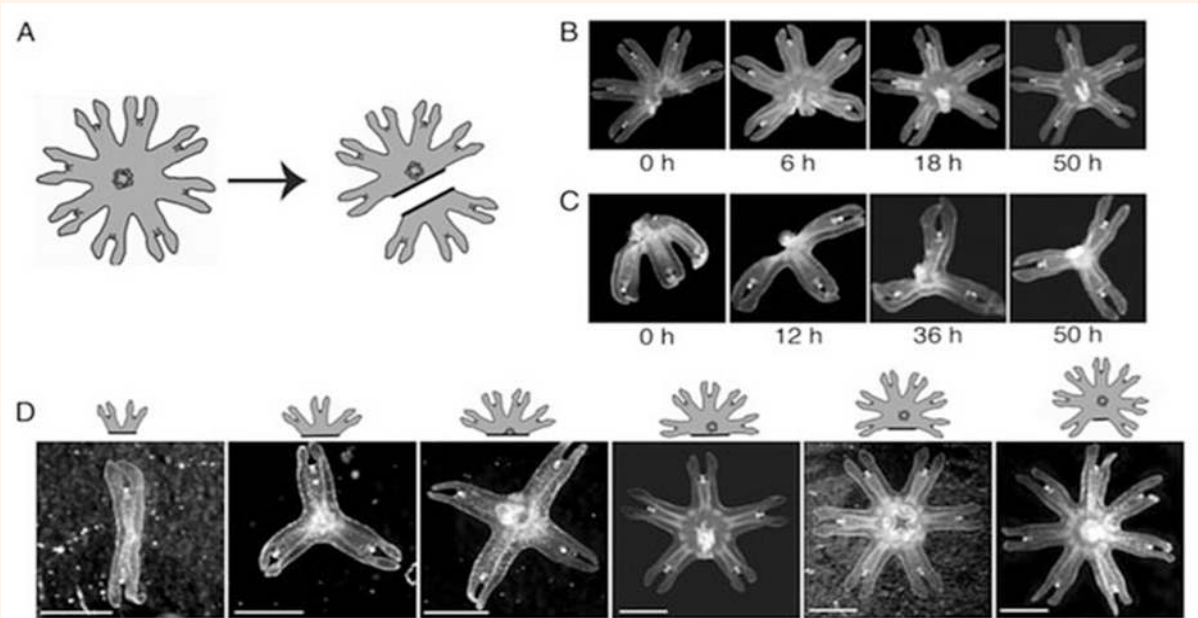
截肢数小时后，水母的伤口就会开始愈合，然而，接下来的发展则出乎研究人员的意料之外。失去的触手不但没有长出来，水母反而像追求黄金比例的艺术师，开始重新配置现有的组织，让仅存的触手能够平均地分布。如下页之图示，原本剩下两只相邻的触手，居然变成了一上一下的对称排列；剩下四只相邻触手的截肢水母，则变成了十字形。而且无论是断几只触手，水母所采用的策略都一样，那就是通通都要恢复对称！



月亮水母利用调整触手位置，重新恢复辐射对称性。

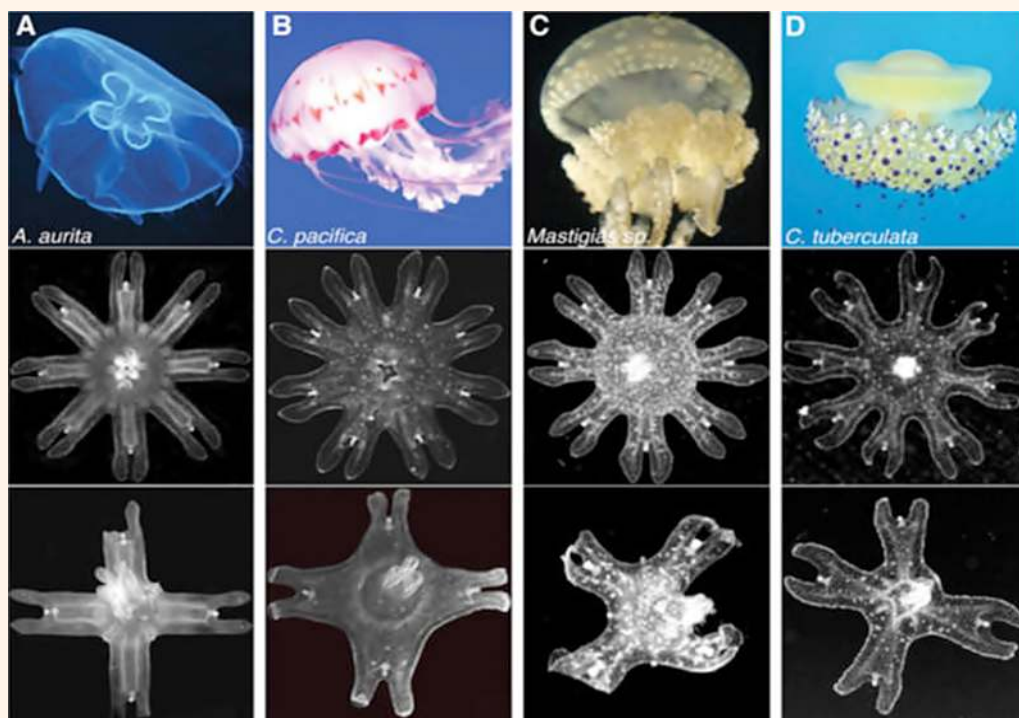
A. 截肢示意图。B 和 C. 剩有五只触手和三只触手的水母，在被截肢后的两天内都没有再生新的触手，而是重新恢复对称性。D. 无论断几只触手的水母，都采用相同的策略。（照片中的比例尺为 1 mm）。

图片来源：Abrams et al., 2015. Self-repairing symmetry in jellyfish through mechanically driven reorganization •



这是一个完全不同的自我修复策略，其他动物会先修复、再增生把失去的部分补回来，但是月亮水母不会制造新的细胞、也不会分解现有的细胞，而是重新排列现有的组织，恢复其辐射对称

性。而且，除了月亮水母，研究人员发现其他水母，如赤水母（*Chrysaora pacifica*）、倒立水母（*Mastigias* sp.）和 蛋 黄 水 母（*Cotylorhiza tuberculata*）也有重现辐射对称性的再生策略。



- A. 月亮水母
- B. 赤水母
- C. 倒立水母
- D. 蛋黄水母

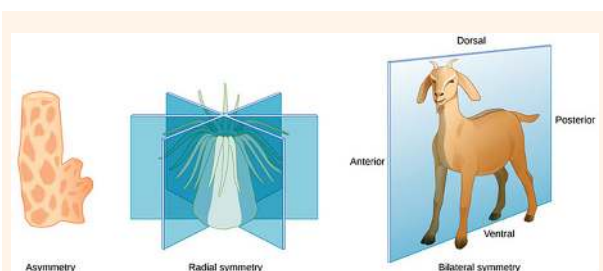
其他种类的水母被截肢后，也会采用重现辐射对称性的再生策略。

图片来源：Abrams et al., 2015. Self-repairing symmetry in jellyfish through mechanically driven reorganization •



辐射对称的重要性

不同于人类或其他「两侧对称」的动物，水母和其他海洋生物，如海胆、海星和海葵，都是属于「辐射对称」的生物，它们的身体无法区分左右，上半部和下半部也明显不同。但是如果把辐射对称的生物从通过身体中央的纵轴切开，任何剖面皆可以切成相等的两半。



海绵（无对称）、珊瑚虫（辐射对称）和山羊（两侧对称）的对称性示意图。

图片来源：OpenStax CNX • (CC BY 4.0)。

对水母来说，辐射对称是生活的必需，无论移动，还是摄食都要仰赖对称性。水母移动时会摆动触手，而触手之间有层厚厚的黏液，让触手变成有如桨一般的连续表面，能够增加触手摆动时的推进力，推进的同时也让周围的水和食物进入口中。所以，如果某几只触手之间有个特别大的空隙，天然的桨也就失效了。而对称性除了有助于游泳和摄食，也是活命的关键，如果截肢水母没有办法重新恢复对称性，之后则无法顺利发展成正常的水母

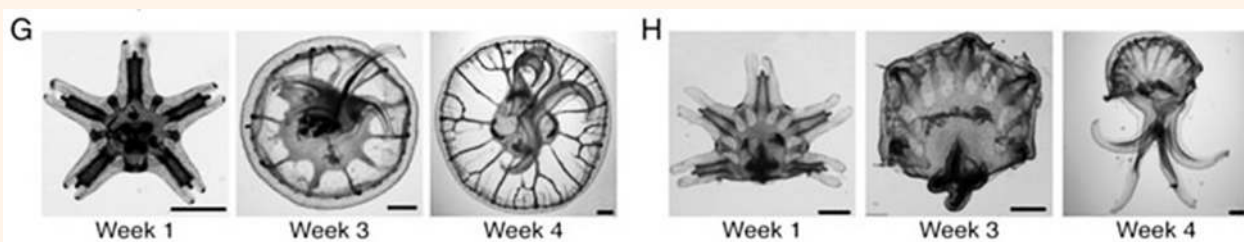
体。G.具有对称性的截肢水母，能够持续发展成正长的水母体。H. 缺乏对称性的截肢水母，则无法顺利生长。

为了解开水母自我修复术的谜团，中央研究院的郭青龄副研究员也参与此项研究计划，协助建构演算系统来仿真水母重建对称性的过程。透过演算系统和实验，科学家发现「机械力」和「黏弹性」，这两种特性是水母能重建对称性的关键。

机械力是水母收缩肌肉时所产生的力。科学家在海水中加入肌肉松弛剂，让水母的收缩动作变慢，结果截肢水母恢复对称性的速度也跟着变慢了。相反的，在镁浓度较低的特制人工海水中（镁可以让肌肉放松），水母的肌肉加速收缩，也让对称性的恢复速度变快了。加上水母组织的黏弹性，形容构成水母身体的透明胶状物质，让组织富有弹性，有助于肌肉收缩。

没有大脑、结构简单的水母，却拥有如此复杂、有效率的自我修复机制。不同于生物体的细胞增生，这种机械力和黏弹性，能够转换成科技技术、应用于生物材料的开发，说不定在不久的将来，就会有效法水母，具有自我修复能力的机器人问世了。

然而自然界中还有许许多多的生物，其中又隐藏了多少奥妙，等着我们去发掘和学习呢？



G.具有对称性的截肢水母，能够持续发展成正长的水母体。H. 缺乏对称性的截肢水母，则无法顺利生长。（照片中的比例尺为 1 mm）。

图片来源：Abrams et al., 2015. Self-repairing symmetry in jellyfish through mechanically driven reorganization。



4 成无子、5 成无孙！ 20 年后 迎接一个人的社会

取材自 中时电子报/作者（执笔：谢锦芳） 10/12/2015

少子化问题惊涛骇浪直扑而来！明年台湾各大学面临虎年大限，青壮人口首次下滑，2020 年将迈向人口减少的社会，劳动力与缴税人口减少，冲击经济与财政，更影响国家竞争力。与此同时，**大陆在一胎化政策下，少子化与高龄化来得急又快，预估 2017 年人口达到顶峰后开始下滑。**本报调查采访室即日起一连 4 天推出「明日城市—少子化危机」系列，探讨少子化为两岸带来的各种冲击，并寻求相应对策。

东京的初秋，有些凉意，深夜 11 时，下着毛毛细雨，知名一兰拉面门口依然大排长龙。这家面店所有坐位都是一人座，从进门点餐投币，吃完后走人，完全针对一个人用餐的消费者，正是独居时代的写照。**台湾少子化问题比起日本，有过之而**

无不及，20 年后也将步上日本后尘，迎接一个人的社会。

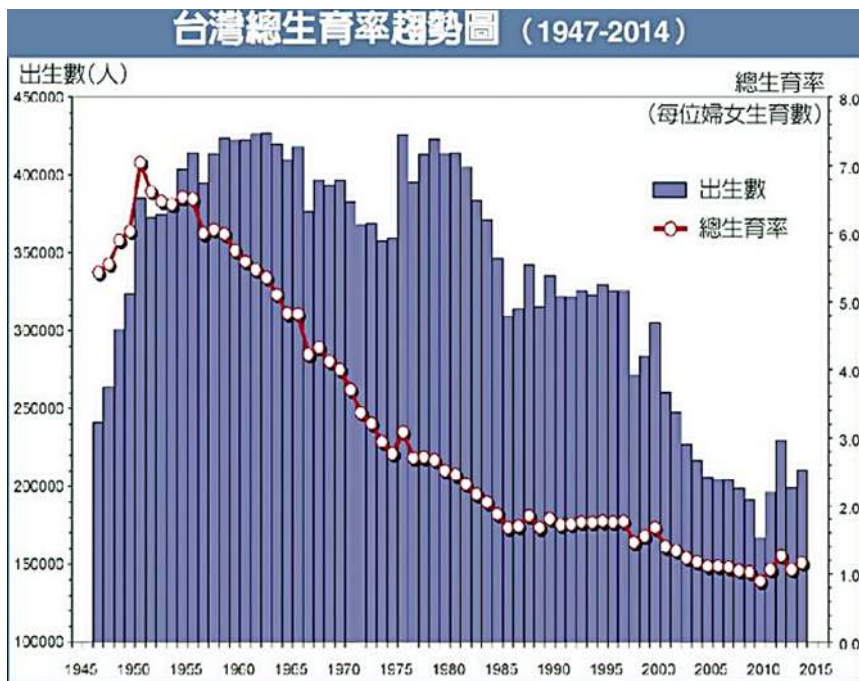
顶客、不婚 加速少子化

家住板桥的程君（化名）为五年级后段班，研究所毕业后与相恋多年男友结婚，20 年后依然是顶客族（夫妻双薪且无小孩）。朋友偶尔问起为何没有小孩？程君总是率性回答，「没有小孩的日子比较自由，生活花费较少，还可以常常出国旅行！」

由于夫妻俩平时忙于工作，程君说，「结婚之后，没有认真讨论生小孩这件事，父母亲也没有催促，以至过了生育年龄。」如今回想起来，程君说，「看到有些婆媳因管教小孩意见不同而闹出问题，有朋友小孩出生后检查出遗传疾病；再看看台

湾大环境这么糟，包括升学主义、环境恶化、政客乱搞等，还好当初没有生小孩！」

家住新竹的赵萍（化名）为六年级前段班，父母亲于 1949 年随国民政府逃难到台湾，她在家是老么，从小功课好，台大毕业后赴美留学，取得博士学位后顺利返台在大学任教，目前仍小姑独处。友人问起为何不结婚？她回想，「从小在家是个妈宝，连煮饭都不会，没有积极为结婚做准备，迄今没有遇见对的人，只好努力一个人过日子」。



資料來源：政大教授陳信木



一人单户 独居成主流

依主计总处统计，台湾妇女总生育率去年仅 1.17（每位妇女平均生育 1.17 个孩子），比日本还低。监察委员、政大名誉教授陈小红指出，「晚婚晚生、不婚不育的趋势加速了少子化。」

少子化与高龄化影响下，日本目前独居户已超越核心家庭。依日本社会保障暨人口问题研究所估计，2035 年日本的独居户数将超越核心家庭 6 成，成为社会主流家庭型態。

日本人口趋势对台湾有如一面镜子。曾任台湾人口学会理事长的政大社会系教授陈信木，依 2013 年人口数据库推估，到了 2035 年，保守估计，台湾育龄妇女有 4 成无子，5 成无孙，意味着一人单户越来越多，台湾也将走向一个人的社会。但一个人的社会带来新问题，也衍生许多新的商机。

半世纪后 1.2 青壮养 1 老

国人晚婚晚生、不婚不育趋势下，依国家发展委员会推估，2016 年起，台湾的劳动人口开始负成长，2020 年将迈向人口减少的社会，政府如果没有积极作为，半世纪后，到了 2061 年，台湾青壮人口将腰斩，只剩下 904 万人。目前平均 6.2 个青壮人口负担 1 个老人，半世纪后，1.2 个青壮人口

要负担 1 个老人，年轻人将面临「养不起的未来」。

人口减少的社会，劳动力负成长，缴税人口减少，马上冲击经济与财政。今年经济成长保一都有困难，在劳动力减少的时代，对经济更是雪上加霜。资策会前瞻中心主任陈文棠指出，「若纯以人口为变动因子，到了 2035 年，台湾的劳动人口将减少 265 万人（19-65 岁），在生产变量与产业结构不变下，台湾人均所得将倒退至 2010 年水平」。

人均所得 退至 2010 年

日本于 2005 年成为人口减少社会，台湾将在 2020 年迈向人口减少时代。陈文棠指出，「面对人口减少的社会，政策思维要大调整，应更加善用有限国家资源，提高人民生活满意度。台湾必须积极提升附加价值，减少国家资本支出。」

少子化危机引发劳动力减少、冲击国家经济与财政，马英九总统于 2010 年时曾指出，「少子化是国安问题」，遗憾的是，这些年来政府并未推出国安层级的因应对策。陈小红感慨，「面对劳动力不足问题，如何补足缺口，刻不容缓，除了鼓励生育、辅导老人再就业，移民是下一个很重要政策，政府一定要采取行动，不能只是嘴巴说说！」

- ◎ 佛教的立场，不认为结婚是人生必需的选择，也不同意生儿育女是唯一的出路。
- ◎ 但是，佛教绝不支持为了「追求人生的享受，避免承担生活责任，害怕失去生活自由」，而选择单身的生活态度。
- ◎ 出家是佛教鼓励的选择之一，但是出家是「远离人生享受，关怀群我的生命，投入不自由的正道人生」，这绝然不同于一般世俗的单身生活。出家是关怀群我的生命道路，看似单身，实是走向关怀生命的慈悲。



预测癌症转移 台大跨国团队发现关键分子

本文取材自 中央社新闻/记者 许秩维 11/11 2015

台大参与的跨国研究团队证实，癌症转移前会先分泌讯息分子，到特定器官组织建立环境，以利癌症转移，未来透过抽血检测讯息分子，就可预知癌症是否转移及可能转移到何处。

台湾大学今天举行记者会，台大植物病理与微生物系副教授沈汤龙参与美国康乃尔医学院国际研究团队，发现癌症转移的分子机制，研究已于 10 月 28 日在国际期刊「自然(Nature)」在线刊登。

英国外科医生 Stephen Paget 曾于 1889 年提出癌症转移「种子与土壤」理论，认为癌细胞如同种子，需要在已施肥的组织环境中进行转移和成长。沈汤龙表示，当时仅是根据临床病例资料推测出理论，现在研究团队则进一步证实此理论。

研究团队透过动物实验、抽取癌症病人血液进行检测，证实肿瘤转移前，会释放大量的可帮助转移的肥料，包覆在奈米级的胞泌体中，并透过细胞表面呈现的某种蛋白受体 integrin，将胞外泌体传输到特定器官组织。

沈汤龙指出，肿瘤转移前，会先分泌胞外泌体和讯息分子，前往特定器官组织，进而改变器官组织特性，建立适合肿瘤转移的环境。

侦测到这些讯息分子，就像包裹上的邮政编码，就能预测肿瘤是否会转移，以及可能转移到何处。

沈汤龙表示，未来若应用在临床上，只要抽取癌症病人血液样本检测，就可预测是否有讯息分子，以及这些讯息分子传输到哪些器官组织，有助于发展抑制蛋白受体的抗癌药物，预防癌症转移；目前也和清大合作，研发检测芯片，希望未来能像验孕棒一样，提供便利、低成本的检测方式。

台大医院乳房医学中心主任黄俊升表示，癌症治疗会失败就是因为癌症转移，癌症一旦转移后，存活率就会降低，以乳癌为例，可能转移到脑部、肺部、肝脏，而脑部有屏障，药物不易进入，如果能先知道可能转移脑部，就能选择适合的药物。



别再叫错了！山葵不是芥末啦！

本文选自网络 Fooding 台湾好食材编辑 / 作者 郭宗坤 10/2/2015

吃了这么多年的「哇沙米」，现在才知道「芥末」是以芥菜子研磨制成，而不是大家以为的山葵；即使是包装标示为「山葵」的产品，可能也是「辣根」所仿制成，到底怎么分辨呢？

山葵通常以新鲜的根部出售，经研磨成泥才能食用。（图片来源《餐桌上的鱼百科》）

吃「沙西米」，许多人爱上的，除了生鲜鱼片的软 Q 弹牙外，还有芥末的呛辣劲道，但你知道吗？市面贩卖的各种芥末制品，并不是大家熟知的山葵所制成，而是以芥菜子研磨制成，大家在日本料理店吃到的，或在超市买回家的芥末酱，并不是山葵喔！

《芥末和山葵无关啦》

农委会指出，很多人误将山葵称为芥末，其实芥末是由芥菜种子制成，与山葵并无关联，英文名称也不同，山葵为 Wasabi、芥末则为 Mustard，但都是刺激性酱料。

餐厅或超市常见的「芥末酱」，味道强烈、鲜明，是以芥菜类蔬菜的籽研磨成粉，掺加水、醋或酒类调制而成，也会添加香料如姜黄以增添香气或颜色，有白、黄及褐、黑色芥菜籽，都可用于制作芥末。

《山葵酱多是辣根制成》

农委会指出，市面也常见膏状及粉状的「山葵酱」，膏状为管装，粉状则有袋装及罐装，加水调成膏状就能当沾酱，虽然外包装标示为「山葵」，但其实多数是以辣根及绿色食用色素所制成。

山葵（Wasabia japonica）属十字花科，又称

「山 蓴 菜」，味道强烈，辣根（Armoracia rusticana）又称西洋山蓴菜、马萝卜、山萝卜、粉山葵，是十字花科辣根属植物，可做为蔬菜食用，具有刺激性的香辣味道。

农委会表示，山葵及辣根被称为「绿芥末」或「日本芥末」，因为山葵的气味、味道与芥末类似，但实际上，山葵与辣根既不同属，与芥末也不相关，辣根除了用于欧式烤牛肉等料理外，也作为「仿制山葵」的材料。

《山葵多以新鲜根部出售》

农委会说，山葵通常以新鲜的根部出售，经研磨成泥才能食用，带有甜味，与辣根的味道不同，但干燥后，甜味与香辣味却消失，因此并不适合加工成粉状产品。

而日本生产的山葵商品中，若含有真正的山葵，包装上会以字样区别，「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）含量为 50% 以下，由于产量少、价格昂贵，一般日本料理店使用的多是仿制山葵。





最新研究揭秘： 免疫力「初老」关键 40 岁是分水岭

本文取自 NOWnews /记者 陈钧凯 11/11 2015

年过 40 岁，免疫力也有「初老」这一回事！台大医院小儿部主任黄立民表示，国外最新研究分析各年龄层免疫力表现，结果发现，人体在 40 岁之后，免疫力会开始下降，偏偏不少人皆不自知，仍以为身强体壮，举目前秋冬肆虐的肺炎链球菌为例，临床常见许多 40 左右民众一感染就变严重肺炎，紧急送急诊。

每年 11 月 12 日是「世界肺炎日」，李庆云文教基金会今（11）天举办「肺腑之炎」卫教倡导活动，请艺人莫允雯担任宣传大使呼吁预防肺炎。

黄立民说，肺炎高居国人第四大死因，约每 50 分钟就有 1 人死于肺炎，有别一般人以为只有上了年纪的人，因抵抗力变弱，才是高风险群，国外最新研究已发现其实人体在 40 岁之后，免疫力就会开始往下掉，千万别跟感染症赌机率。

黄立民指出，卫福部今年已全面开放婴幼儿公费接种肺炎链球菌疫苗，根据疾管署统计，5 岁以

下孩童感染侵袭性肺炎链球菌的病例数已明显下降；他建议，50 岁以上、罹患慢性疾病如糖尿病或长时间在密封空间吸收不好空气等，有较高感染肺炎链球菌风险者，也该积极预防，考虑接种肺炎链球菌结合型疫苗。

密闭空间工作者，感染风险更高，中山医学大学附设医院家医部主任颜启华指出，长时间待在密闭空间里的「密封族」如司机等，相较于一般人，更容易感染疾病，全怪密闭空间内空气不流通，容易导致病菌滞留、免疫力下降，增加交互感染的可能。

尤其，颜启华说，若 3 个老烟枪躲在没有窗户的小房间抽烟，每立方公尺的 PM2.5 数值便会飙高至 500，因空气污染物会降低肺部防御力，使感染的机率提升，大大增加肺炎链球菌感染及重症风险。



买便当嫌工人脏 老板娘呛贵妇：请你离开

本文取材自 Yahoo 奇摩新闻 11/18, 2015

买便当时嫌旁边工人脏，老板娘呛贵妇：请你离开！

这么霸气的老板娘，你有看过吗？一名网友今天脸书社团「爆废公社」po 文分享，他是名工人，中午下工后只想买份便当来吃，却被身旁的贵妇不停嫌脏，不料便当店老板娘义气相挺，直接抢走贵妇的餐盒，表示不欢迎这种客人。老板娘的举动不仅深深感动这名工人，此则贴文也吸引了上千位网友按赞、分享。

「做工人出外工作，中午只求一顿温饱」，这名网友说，中午去买便当时被一名贵妇嫌脏，即使离她很远了，她还是不停抱怨，没想到老板娘看不下去，直接将这名贵妇的餐盒抢走，并说「本店不欢迎你这位客人，不好意思请你离开」，霸气相挺

这名网友。

这名网友表示，在老板娘挺身而出后，现场也随之响起了掌声，让他深深感受到「台湾还是有人情味的」。

「给老板娘大大的掌声！」，贴文一出便引起热烈回响，有网友直呼「老板娘太赞了！」、「店家真有气魄！」；有网友还打算用「新台币」奖励霸气老板娘，「跪求便当店地址！」、「好棒的店家，可以公布！」、「我要去消灭她的便当！」。

也有不少人留言喊声，「辛苦了！你们是很重要的存在！」、「没有工人，哪来的食衣住行？」、「正正当当靠自己的双手工作赚钱，是很骄傲的事！」，替这名网友加油、打气。





水体验展览／做一个汉堡 耗 2400 公升水

取材自 联合新闻网/记者陈皓嫻 10/8, 2015

做一个汉堡要花掉多少水？洗菜、洗手、洗厨具...加加减减，「感觉」应该不多吧？但答案是二千四百公升。也就是约一千二百瓶家庭号可乐的水量，可以用来冲马桶两百次。

超乎你的想象吗？这是根据汉堡的「水足迹」来计算的。也就是说，汉堡用到的食料如牛肉、生菜、西红柿、起司、面包...在饲养、种植、加工、制造的过程中，总共消耗了多少水；像汉堡里面的牛肉，生产一公斤就要耗上一万五千公升的水，相当惊人。

在「水体验」展览中，国立科学工艺博物馆的展品「节水小百科」，让你可以透过按压帮浦汲水的方式，猜猜看生活中的各种产品，从生产、制造到运输，到底会耗掉多少水。

游戏开始时，互动屏幕会先出现考题，例如「制造一辆汽车要耗费多少水资源？」接着，参加体验的民众便要开始打帮浦，不停「加水」到屏幕中的量筒中，直到水位上升到该产品的耗水量，才会进入下一关。



科工馆表示，透过这个互动体验，可让民众了解生活中的活动所耗水量，远比看到的还多；在台湾水资源有限情况下，产品水足迹应愈低愈好。



「读心术」确有其事？ 美研究证明人脑可直接传递讯号 精神活动在大脑，不是南传阿毘达磨论说的「心脏」

取材自 风传媒/作者刘致廷 10/3/2015

透过观察衣物和鞋底，知道别人吃过什么、住在哪里甚至见过谁，这是小说里的福尔摩斯；经过缜密搜证和现代仪器的帮助，找出说谎的嫌疑犯，这是影集里的 CSI。

不过，我们大可不必羡慕这些小说和电视里的角色，因为透视别人内心所想的能力，其实一直都存在。

美国华盛顿大学（University of Washington）的最新研究证实，人类有近似于心电感应的「读心」技能，能够透过脑部进行直接交流，让他人「读取」自己的想法，全文于 23 发表于《公共图书馆科学杂志》（Public Library of Science One，PLoS One）。

透过脑波与「光幻视」传递想法

研究团队令两名试验者戴上脑波仪器，分别隔离在两间空房中，相距 1.6 公里，并且要求他们戴上耳塞以阻绝任何声音提示。

受测者 A 的面前是张图片，受测者 B 则是收到 20 个与图片相关的是非题。接着，受测者 B 会把这些题透过网络送到 A 的房间，而 A 的回答会直接链接到 B 的脑波仪器中，如果答案为「是」，受测者 A 的屏幕就会出现闪光，脑波器也会传送相对的电磁讯号，让受测者 A 收到「光幻视」。

问题结束之后，受测者 A 就会去猜对方看到什么图片，准确率达到 72%。

负责人斯托科（Andrea Stocco）说：「我们证明了大脑能够直接传递讯息的能力，现在只需要知道传递的方法是什么。」该团队在 2013 年的 1 项行为控制实验中，证明脑波可以透过因特网和相关仪器，控制他人大脑并且进行手部活动。

研究团队表示，他们的下一个目标是用脑波控制其他大脑的运作状态，给予警觉或放松的情绪提示。



一棵樹真的是一棵樹嗎？

月澄

美国波士顿犹太人屠杀纪念碑上，铭刻着一首德国牧师马丁·尼莫拉的忏悔短诗，译成中文如下：

「纳粹杀共产党时，我没有说话
——因为我不是共产党员；
接着他们迫害犹太人，我没有说话
——因为我不是犹太人；
然后他们杀工会成员，我没有说话
——因为我不是工会成员；
后来他们迫害天主教徒，我没有说话
——因为我是新教徒；
最后当他们开始对付我的时候，
已经没有人能站出来为我说话了。」

这是何等沉痛的忏悔之语呀！它指出了人之间并非孤立无关，人生在世，谁都有可能遭遇危难和困境，谁都有可能成为弱者，抱持着「事不关己，高高挂起」、「各人自扫门前雪，莫管他人瓦上霜」的冷漠态度，其实是在伤害自己，因为帮助别人即是帮助自己呀！

诗人艾青有一首题名为「树」的诗，内容如下：

「一棵树，一棵树
彼此孤离地兀立着
风与空气
告诉着它们的距离
但是在泥土的覆盖下
它们的根伸长着
在看不见的深处
它们把根须纠缠在一起」

这首诗虽然只有短短八行，却蕴含着巨大的思想情感及内涵。前一节，诗人描写的只是树木的地上景观；但后一节，诗人的目光则由地上转到地下，由眼前的地上景观，联想到树的根须纠缠在一起的景象。诗中的树，除了指自然界的树木，当然更是一种象征，象征着眼前的万事万物那种相互影响、连系，不可须臾分割的关系。诗人有如是敏锐之眼光及宽阔之胸怀，殊属难得。

学习因缘法，我们理解：眼前并非是「一棵树，一棵树，彼此孤离地兀立着」。人们总是将现况当作单一法，当作一个个具体的、固定的存在，



但事实上眼前所看到的一切，都是处于跟其他的一切相互关连的现况之中。当「这一棵树」，与「那一棵树」形成某种关系的时候，彼此之间就因为这个关系而产生相互影响与变化，这种相互影响与变化就造成相关者的现况产生了改变；而这些改变也就是眼前的现况。因此，现实不是一种存在，是一种影响中的现起。

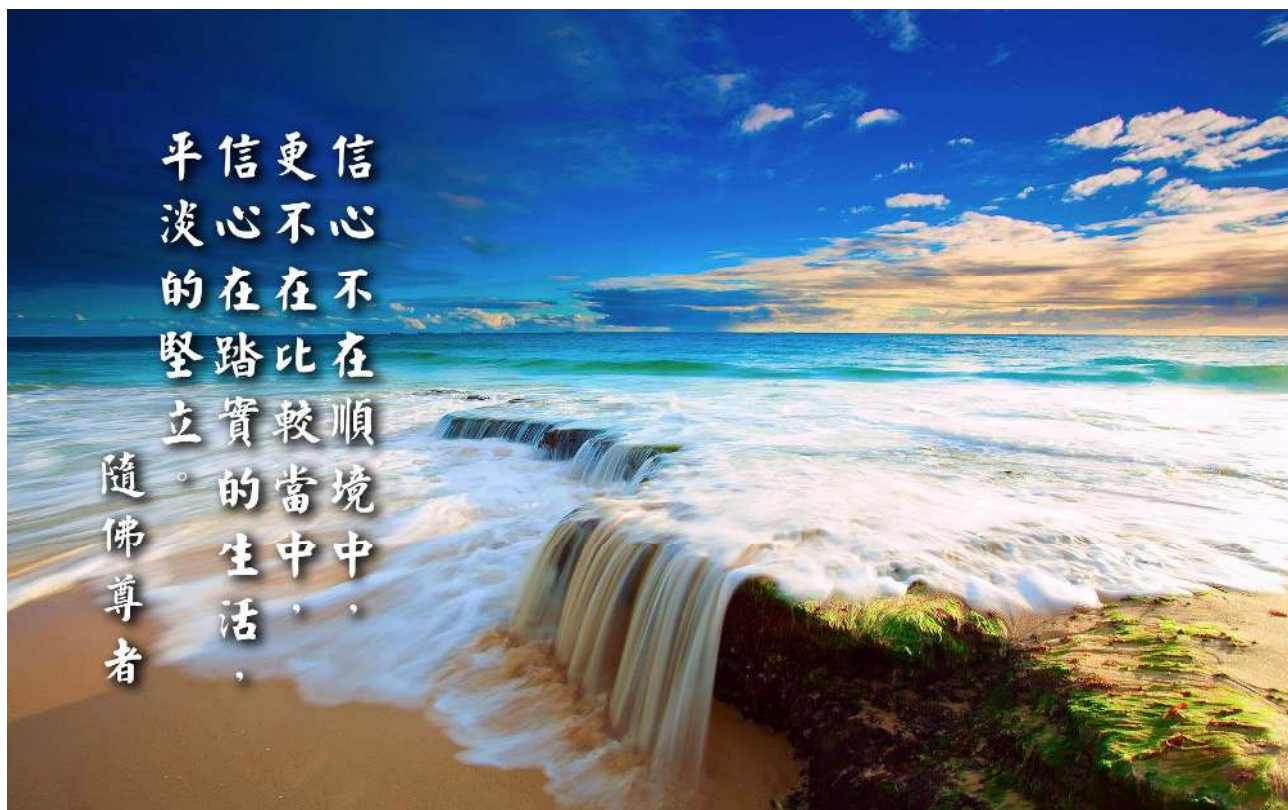
随佛长老曾举「泡桂圆茶」为例：拿个杯子，放几颗龙眼干，冲入热开水，当热开水冲下去的时候，桂圆与水彼此影响产生了改变，才叫做桂圆茶。而且水跟那个桂圆一直在影响中转变，所以所谓的「那杯桂圆茶」基本上不能叫「那杯桂圆茶」，它是影响中的呈现，是在相关的因缘当中而如是呈现；而在相关的因缘当中呈现的「那杯桂圆茶」，也在关系的影响当中不断的变化。

因此，有因缘、缘生智见的人，对自己的一言一行，都会「战战兢兢、如临深渊、如履薄冰」，

盖从「过往的记忆，现前的身心状况，以及现前周遭人、事、物的因缘」中，他能明见何者方是「正确的事」、如何走「正确的路」，如是依循着正确的方向行去，方能「生活更好、困难更少、远离烦恼」，因为他可以看到因缘的趋势；有因缘、缘生智见的人，也不会视他人的灾难而冷漠不顾，因为他明白眼前不是「一棵树，一棵树，彼此孤离地兀立着」，而是一种影响中的现起。

记得随佛长老曾说过一件事，多年前长老到阳明山，山上有一间豪华别墅，别墅居高临下，不仅整个阳明山国家公园的美景尽收眼底，还能远眺整个大台北盆地，景致极为壮阔宏伟。然而别墅外围却砌着高高的、厚厚的墙。长老说他彼时站在墙外沉思良久良久。

砌起了墙，就只能局限在墙内，世界变窄了，难免目光如豆、气量狭隘；拆掉了墙，则「大千现前，万古烁今」，大好风光尽在眼前。



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，透過台灣票據交換所媒體交換業務(ACH) 機制，方便、安全、迅速、可靠。

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

海外護持

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

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

原始佛教會 覓尋安僧傳法禪林寶地

至心普為 佛陀真實教法根植台灣利益斯土斯民

至心普為 佛陀真實教法光耀世間利樂苦難世間

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

由於度化世人需要佛法的傳續，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。

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

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

中華原始佛教會 合十

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

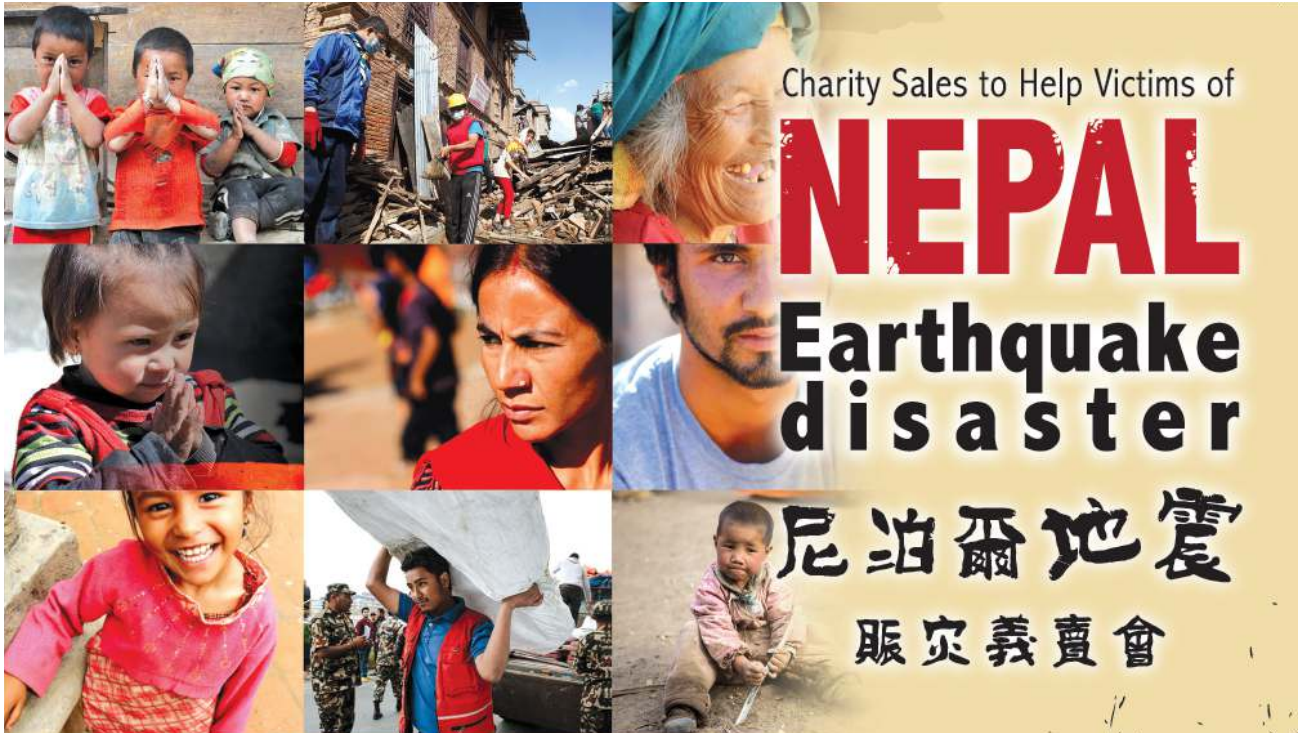
洽詢：中華原始佛教會 (02) 2892-2505
臺北 內覺禪林 (02) 2892-1038

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	经史课程、原始佛教中道禅法、禅法与生活的关系。 传授禅师：明至尊者、生觉尊者、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	强调寄托与依靠于现实之外的弥陀净土，容易导向脱节现实的颓废人生；善用因缘智慧解决苦恼（七觉分）的弥陀禅法，即是在现实世界开展光明、落实平安的弥陀净土。在现实世界转化苦难为清凉的弥陀法门，才是弥陀净土的真实意趣。	
每周日	9:00-14:00	周日共修	上午共修、中午供僧、下午法义分享与交流	

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、彻悟之觉 二、正念、正见之修证 三、现代生活菩提路 四、轻松无碍于自利利他 五、倾力当前 vs 放下解脱	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

高雄市中心區山區美術館路 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

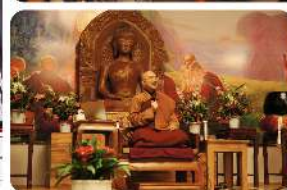
雙溪大年 中道禪林

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

吉林圣佛寺 第一期原始佛教中道禅修营



2015年聖佛寺原始佛教中道禪修營





吉林圣佛寺 第二期原始佛教中道禅修营



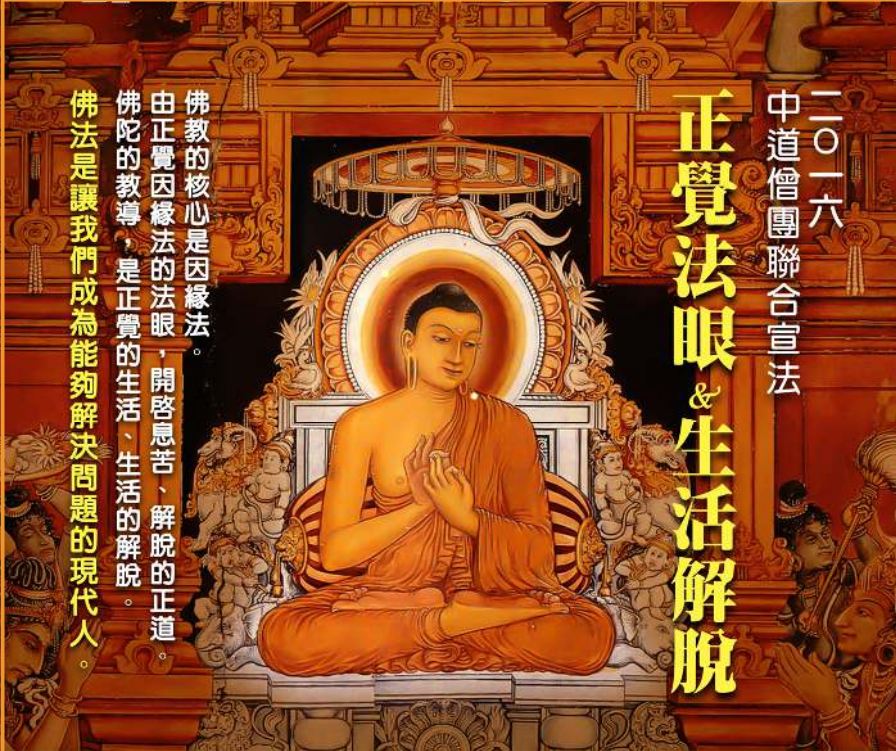
吉林省蛟河林业实验区管理局 圣佛寺



上组图：2015年9月27日，适为农历8月15日中秋月圆日，当晚于圣佛寺旁之中道文化交流中心的中道法堂前庭举行「中秋节营火晚会」，近二十位前来近学参与禅修营的僧人，接受 随佛长老的劝诫，于晚会期间当众进行「舍净」，并从中深切感受到持戒精神，进而奋励出家精进修行的初心。

下组图：2015年9月29日至10月3日，吉林蛟河圣佛寺举办为期5天的原始佛教法工成长营，由中道僧团主持。随佛长老教导并鼓励大家：原始佛教的法工，就是 佛陀的法工。





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。

二〇一六
中道僧團聯合宣法

正覺法眼
& 生活解脫

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
社團法人中華原始佛教會

主辦
協辦



中道僧團
原始佛法 人間佛教



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>