



原始佛教會 Saddhammāpā
ORIGINAL BUDDHISM SOCIETY

正法之光

佛陀正覺後 2447 年
2015 年 11、12 月合刊

第 47 期



原始佛法 人間佛教

復歸緣起之道二十六載 三階念佛歸於實相念佛
大馬法友齊心濟尼泊爾 佛陀原說廣傳中華人心

■ 在待人接物上有多少因為「習以為常」造成的問題？若能將「捨棄常想」放在心上，調整對待身邊默默為我們付出的親人好友的態度，許多人際關係、事情的發展就能朝往正向改變。

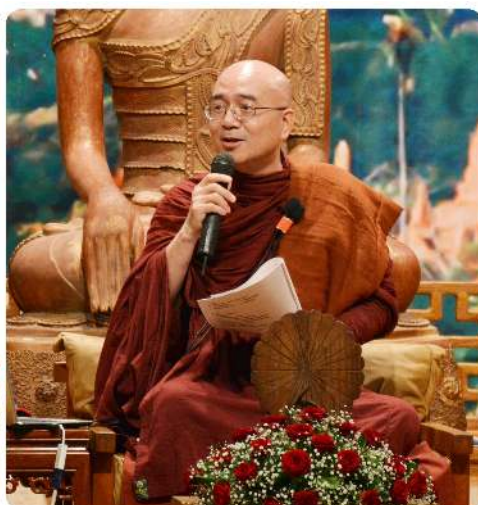
■ 真正的禪修是隨時隨地、任何身分地位、不論老少賢愚、不拘士農工商……皆能修禪，重點在於：不管任何時候、地點，都得認真注意眼前面臨的困境，注意當前是如何發生，勇於「面對苦，知其苦集」，如是任何人隨時隨地皆可修學身心覺醒的緣起禪觀。



生活智慧與親子關係 屏東泰美教育基金會



相應佛智的修行法 龍山寺板橋文化廣場

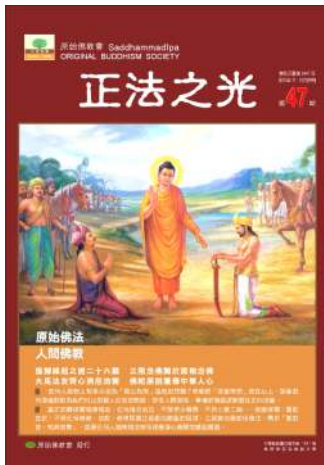


尼泊爾地震賑災義賣會 吉隆坡中道禪林主辦



原始佛教教團宗旨：

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



創刊於 2010 年 7 月 5 日

導師：隨佛尊者

發行：原始佛教會

發行人：Ven. Bhikkhu Aticca

第 47 期

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

法脈傳承 原始佛教傳承—原始佛法 & 人間佛教 6

隨佛而行 歸向緣起之路 14

至誠為佛教，團結利世間 22

世間糾結，人心矛盾—中道僧團唯利世，不涉政 24

弘法利生 隨佛長老電視弘法摘要—佛陀的佛法與眾生的佛教 26

古老經說 於四食有喜貪，則識住增長，復現住於名色之緣 29

佛法驪珠 《三階念佛彌陀禪》由末法向正法的彌陀法門 - 2 32

學佛釋疑 如何走出生命的故事？ 39

學習佛法者要如何勘驗說法者？ 40

一念不生是否為修行的終點？如何在日常生活中發現常見？ 42

正法新聞 臺灣、馬來西亞聯合報導 43

尊聖相晤 斯里蘭卡烏帕利大長老來訪記 58

一場交映生輝的智慧饗宴 62

清淨道場 火焰中的紅蓮 64

禪修紀實 吉林聖佛寺第一期原始佛教中道禪修營 紀實 66

吉林聖佛寺第一期原始佛教中道禪修營 側記 74

吉林聖佛寺中道法堂暨各法樓揭幕法慶 花絮 76

吉林聖佛寺第一期原始佛教中道禪修營 結營小記 78

吉林聖佛寺第一期原始佛教中道禪修營 法友感言 79

吉林聖佛寺第二期原始佛教中道禪修營 側記 82

吉林聖佛寺第二期原始佛教中道禪修營 結營小記 84

吉林聖佛寺第二期原始佛教中道禪修營 法友感言 86

法工感言 法工感言 89

法友感言 法友感言 102

五陰世間 五陰世間 103

梅花映月 眼見真能為憑嗎 116

禪林通告 2015 年歲末 中道禪林通告 118

傳法法訊 2015 年歲末 中道僧團宣法行程公告 124

近期活動海報：

◎因緣觀與療癒憂苦：p.118

◎2016 年新春活動：p.119

◎《相應菩提道次第綱要》出版：p.120

◎《三階念佛彌陀禪》新書預告：p.121

◎《隨佛行道》第一輯新書預告：p.121

◎2016 年 3 月大馬弘法：p.122

◎人和 家和 萬事昌的中道：p.123

◎臺北—正覺法眼&生活解脫：封底



原始佛教傳承

原始佛法 & 人間佛教

世界原始佛教會

一、法脈傳承

隨佛禪師 (Ven. Bhikkhu Vūpasama) 為華人，出生於臺灣，修學佛法至今已四十餘年，在世界各地創辦「原始佛教會」，是還原、振興已經隱沒約有兩千二百餘年之原始佛教的法脈傳人。

禪師出家於緬甸銅鑠部僧團，剃度師是承續雷迪大師 (Ven. Ledi Sayadaw C.E. 1846~1923) 禪法及道場系統之 Baddanta Zagara Bhivamsa 長老。禪師現今擔任中華、美國、馬來西亞、澳洲、歐洲原始佛教會終生導師，兼臺灣、馬來西亞、紐約等地中道禪林的導師，相近共學為奉守原始佛法的「中道僧團」。

隨佛禪師對於佛教教法的探究與修行，主要的研究是「從佛教傳承的最古老教義中，探尋佛教初始時期的教法，並致力於釋迦佛陀教法、禪法及菩提道次第原貌的探究、闡揚與實踐」。

隨佛禪師不僅傳承原始佛教法脈，也熟習漢傳佛教各宗宗義，印度菩薩道之「般若」、「瑜伽」與「如來藏」等三系思想，特別是對《般若經》、《中論》的思想與「禪宗」的禪法，有深入的體會與教學經驗。

2011年，禪師在臺灣、馬來西亞、美國等地，延請南傳佛教各國長老與中道僧團共同舉辦《四聖諦佛教聯合宣言》，促進錫蘭、緬甸、泰國、寮國、柬埔寨、美國、馬來西亞、臺灣各地僧人的交



2011年8月6日，禪師在美國，延請南傳佛教各國長老與中道僧團共同舉辦《四聖諦佛教聯合宣言》



2011年9月25日，禪師在臺灣，延請南傳佛教各國長老與中道僧團共同舉辦《四聖諦佛教聯合宣言》



2011年12月11日，禪師在馬來西亞，延請南傳佛教各國長老與中道僧團共同舉辦《四聖諦佛教聯合宣言》，與會之錫蘭、緬甸、泰國、新加坡、馬來西亞、美國、中國大陸、台灣等地四聖諦僧團長老、法師 共同展示『四聖諦佛教僧團聯合宣言』。

流合作，提昇「四聖諦佛教」的社會影響力。

2014年依原始佛教會為基礎，再創立「四聖諦佛教會」，團結仰信「四聖諦」的原始佛教及南傳佛教，提倡「原始佛教、南傳上座、漢傳顯教、藏傳密乘，四系一家，同利人間」。

2015年，禪師依據《阿含經》、《佛說阿彌陀經》、《毘尼母經》的傳誦，著作《三階念佛彌陀禪》，提倡「持名念佛、定心念佛、實相念佛」的三階念佛，導歸「見因緣法之實相念佛」，正確為世人揭示「由末法向正法」的彌陀法門。《三階念佛彌陀禪》指出：「彌陀行者終是原始佛教行者，原始佛教行者也是彌陀行者」，促進原始佛教、漢傳佛教是一家無爭、和諧共榮的新時代。

自2013起，禪師在中國各地寺院廣弘禪法，受請擔任吉林省聖佛寺、中道文化中心的導師，引導中國佛弟子學習經法、禪法，促進佛教文化的交流、學習。

2015年，隨佛禪師與日本曹洞宗東隆真禪師、錫蘭佛牙寺 Wendaruwe Sri Upali Anunayaka Thero，共同舉行聯合宣法，促進佛教各界的合作。

隨佛禪師已經完成阿難系漢譯《相應阿含》（現誤譯名《雜阿含》）及優波離系南傳《相應部》的比對研究，更進一步的根據漢譯《相應阿含》、南傳《相應部》之〈因緣相應〉、〈食相應〉、〈聖諦相



應)、〈界相應〉、〈五陰(蘊)相應〉、〈六處相應〉及〈四念處等道品相應〉等〈七事修多羅〉的共說,「依經證經」的還原 佛陀原說教法。

原始佛教的教義,不同於分別說部為主的南傳佛教。原始佛教最主要的內容有: 1.「六處分位」的「十二因緣法」; 2.「十二因緣觀」的九種禪法; 3.觀十二因緣、次第起七覺分,先斷無明、後斷貪欲的「禪法次第」; 4.依七覺分,次第究竟「四聖諦三轉、十二行」,成就正覺、離貪、慈悲喜捨、解脫、阿耨多羅三藐三菩提的「一乘道次第」。

隨佛禪師既不受取、不積蓄、不使用錢財,也無「為僧人管理金錢供養的淨人」,常年遊化宣法於世界各地,不定居一處。

二、傳承著作

隨佛禪師在目前最重要的中文著作有六種:

1.《原始佛法與佛教之流變》: 本書是依經、依律為準,兼及各派論藏與史獻的探究,考證佛世時的教法、兩次結集內容。釐清部派分裂始

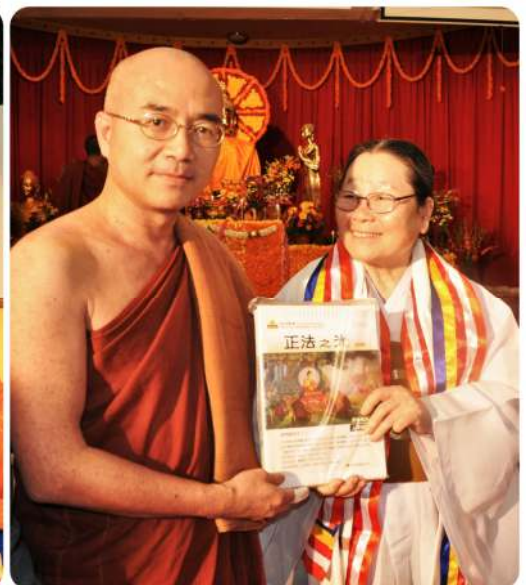
末、部派思想的沿革與分流,兼及大乘學派的傳出、演變及印度法滅。禪師寫作本書歷時約六年,內文約百萬字,是了解原始佛法與後世佛教流變的重要著作。

2.《因緣法之原說與奧義》: 本書分為《因緣法之原說與異義》、《因緣法之奧義》兩部,禪師寫作本書歷時約兩年餘,內文共約六十萬字。主要內容是根據漢譯《相應阿含》、南傳《相應部》之〈七事修多羅〉的共說為準,「依經證經」的還原 佛陀原說之「六處分位」的正統「十二因緣法」。此外,本書兼考證出自部派佛教之最古老論書《舍利弗阿毘曇論》的論義,探討其對後世學派思想的偏差影響及發展,引導佛教各派學人重新回歸 佛陀的經說教法、禪法、道次第。禪師另有《十二因緣經法原說略講》傳世,是依據〈七事修多羅〉的經說為準,精要闡明「六處分位」的「十二因緣法」。

3.《中道禪法》: 本書根據漢譯《相應阿含》、南傳《相應部》之古老〈七事修多羅〉的共說為準,依「六處分位」之正統十二緣起法,開顯正確經說之「十二因緣觀」及「十二因緣觀的九種



左圖: 2011年3月與南印度 Ven. Acharya Buddharakkhita Maha Thera 合影



右圖: 與韓國圓教領導人



禪法」，暢演「七覺分」的實修禪法及生起次第，體證「四聖諦三轉、十二行」的中道正覺、解脫苦惱、三藐三菩提。

4.《人間佛教之中道行》：本書根據古老〈七事修多羅〉為準，依據「因緣法」為核心，再以「四聖諦三轉、十二行」為實踐次第，完成「解決問題，滅除苦惱」為宗旨之「人間佛教的思想及實踐論證」，充份達成「契合真實佛法，體現開展人間生活與修證菩提的一致性」。禪師重新依據「因緣、緣生」為世間真相，捨棄後世佛教誤以「無常、苦、非我、空，或唯心、唯識」作為諸法實相的岔路。堅定「顯正得破邪」的真道，遠離「破邪即顯正」的訛誤，顯現釋迦佛陀教示的「緣起中道之人間正行」。

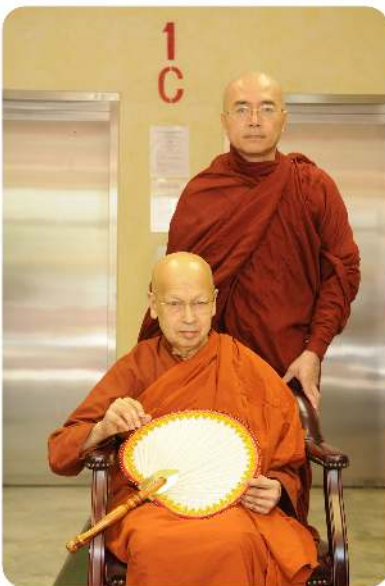
5.《相應菩提道次第》：本書根據漢譯《相應阿含》、南傳《相應部》之古老〈七事修多羅〉的共說為準，採用約 300 篇經說傳誦的排比對照，編輯出「六處分位」的十二因緣法，以及「先斷無明，後斷貪愛」的菩提道次第。禪師另著有《相應菩提道次第綱要》，依據〈七事修多羅〉的經說為準，「依經證經」的精要闡明「先斷無明，後斷貪

愛」的「一乘菩提道次第」，重新回歸初期佛教的菩提道次第。

6.《原始佛教相應阿含經》：本書是根據漢譯《相應阿含》、南傳《相應部》之古老〈七事修多羅〉為準，兼及考證第一、二次經法結集，探明後世佛教各學派論藏之論義與發展，最後濾淨《相應阿含》、《相應部》當中出自後世論義揉雜的論義經誦，重新回歸初期佛教的經誦教法。

隨佛禪師常年教導經法及禪法，已出版的中文著作有：

- 1.《跟隨 佛陀的人》（2003 出版）
- 2.《不食肉與慈心之道》（2005 出版）
- 3.《相應菩提道次第》（2008 出版）
- 4.《原始佛教之確證與開展》（2010 出版）
- 5.《嫉妒的覺知與止息》（2011 出版）
- 6.《突破困難的智慧與方法》（2012 出刊、2014 出版）
- 7.《正覺的財富觀與生涯規劃》（2014 出版）
- 8.《正覺人生的規劃與落實》（2014 出版）
- 9.《十二因緣經法原說略講》（2014 出版）
- 10.《相應菩提道次第綱要》（2014 出刊、2015



左圖：錫蘭 Ven. Kurunegoda Piyatissa Maha Thera



右圖：緬甸 Ven. Sayadaw Ashin Indaka Thera



出版)

- 11.《原始佛教之界定》(2014 出版)
- 12.《七覺分統貫佛陀一代聖教》(2015 出版)
- 13.《淨土真義》(2014 出版)
- 14.《三階念佛彌陀禪》(2015 出版)

2016 年預定出版有：

- 1.《隨佛行道：第一輯》； 2.《因緣法之原說與奧義》之《上部－原說與異義》； 3.《原始佛法與佛教之流變》； 4.《中道禪法》； 5.《人間佛教之中道行》。

2017 年預定出版有：

- 1.《原始佛教相應阿含經》； 2.《解脫與三藐三菩提》； 3.《緣起中道與空之探究》； 4.《四無量心之修證》。

三、傳授之禪法與修證次第

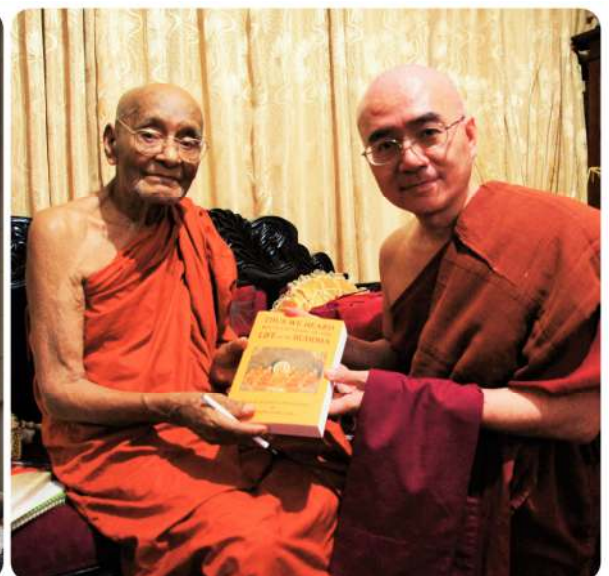
- 1.先守護根門，住於根律儀。
- 2.由「安那般那念」入門，修習初禪定，調伏掉舉、昏沉，兼修不淨想、慈心想、六隨念、明分想。

3.修念覺分：如實觀十二因緣為核心，又分別說有九種禪法：觀四念處集與滅、觀五陰集法與滅法、觀六觸入處集與滅、觀世間集與世間滅、觀有身集與有身滅、觀食之集與滅、觀三摩地勤行成就之神足、觀老死集與老死滅，最後是「觀四聖諦（初轉）的苦諦、苦集諦、苦滅諦」。

4.觀因緣觀中極重要之「七觀智」、「四十四觀門」與「九十二生法顯現」，明見五陰是緣生法，緣生法則無常、非我亦非我所，得知：若生貪愛則有苦。

5.明見五受陰是緣生法，貪欲是患法、苦法，離貪欲是滅法，故得正見「於五受陰當離欲而得滅苦」。如是，如實智見「五受陰之緣生與滅盡」，亦即是如實智見「十二因緣之生法、滅法」，此即 佛陀所說：「先知法住，後知涅槃」，具足七十七種智，已經得明、斷無明，得斷身見、斷疑，當於佛、法、僧成就證淨，三惡趣永斷，具足慧解脫。

6.修擇法覺分：當已如實智見「五陰之緣起與滅盡」，即得如實正見「生死苦滅之道跡」——八正道，是謂：「於聖道如實知見」，具足四十四種



左圖：錫蘭 Ven. Davuldena Gnanissara Maha Nayaka 大長老正在宣讀英文 四聖諦僧團聯合聲明 右圖：Gnanissara 大長老



智。如是，已得具足四聖諦初轉、四行的明見，得再斷戒禁取見，具足慧根、信根，決定趣向三藐三菩提。

7.修精進覺分：若已具足四聖諦初轉、四行的明見，住於正念、正智，當精進「於六觸處（五受陰）依遠離、依無欲、依滅、向於捨」，次第修持聖、無漏、出世間八正道，也稱為「賢聖法律無上修根」。如是以「慧根」攝導修習精進根、念根、定根，正向於苦滅、解脫、三藐三菩提。

8.依據「七覺分」的修證次第，教導「轉智息貪十四法要」。

9.修喜、猗、定覺分：不失正念、正智，精進於「六觸處（五受陰）離貪愛，斷五受陰繫縛苦」。如是修習者，得於勝妙出離生隨喜、歡喜（喜覺分）；勝妙出離生隨喜、歡喜已，得身、心猗息（猗覺分）；身、心猗息已，遠離樂住，內淨一心（定覺分）。如是依四聖諦初轉的如實智見，次第修習滿足出世間八正道，當成就正定，斷貪愛、瞋恚，識食斷、具足解脫。如是成就四聖諦第二轉、四行，具足精進根、念根、定根。

10.修捨覺分：當正定已生，慧根、信根、精進根、念根、定根等五根，已經次第修習滿足，愚癡、貪愛、瞋恚已捨斷，得解脫，具解脫知見：「我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有」，成就四聖諦第三轉、四行。如是修習「七覺分」，即得統貴佛陀一代聖教。

11.如是修習「七覺分」滿足，成就「四聖諦三轉、十二行」，具足正覺、離貪、慈悲喜捨、解脫，成就阿耨多羅三藐三菩提。

12.四諦大用：師徒口耳傳授的重要教導。

四、還原、重現原始佛法及確立人間佛教的貢獻：

隨佛禪師對佛教教法的探究與修行，主要是「從佛教傳承的最古老教義中，探尋佛教初始時期的教法，並致力於釋迦佛陀教法、禪法及菩提道次第原貌的探究、闡揚與實踐」。禪師在部派佛教分裂史的考證研究，還有部派佛教在教法上的演變始末上都有卓越的研究成果。



上圖：2015年5月與日本曹洞宗東隆真禪師 聯合示禪

隨佛禪師根據漢譯《相應阿含》及南傳《相應部》之〈因緣相應〉、〈食相應〉、〈聖諦相應〉、〈界相應〉、〈五陰（蘊）相應〉、〈六處相應〉、〈四念處等道品相應〉等七事修多羅當中古老經法的共說，比對、還原佛滅當年「第一次結集」的集成。經過多年的探究與修行，在回歸釋迦佛陀的原說教導上，主要有十點作為與貢獻：

- 1.考證、顯現印度佛教僧團與教法演變的真相。
- 2.還原「十二因緣法」：還原依「六處為分位」之「十二因緣法」的原說。
- 3.重現「十二因緣觀」：從「六入處觀集法、滅法」入手，現觀「十二因緣集法與滅法」。同時確定「觀四念處集與滅」、「觀五陰集法與滅法」、「觀六觸入處集與滅」、「觀世間集與世間滅」、「觀有身集與有身滅」、「觀食之集與滅」、「觀三摩地勤行成就之神足」、「觀老死集與老死滅」、「觀四聖諦（初轉）的苦諦、苦集諦、苦滅諦」，都是修習「觀十二因緣的集與滅」。

- 4.重現「一乘菩提道次第」：還原「先斷無明，後斷貪愛」，重現佛陀原說「四聖諦三轉、十二行」的「一乘菩提道次第」。
- 5.重現「七菩提支」之「中道禪法」：經由還原佛陀親說的「十二因緣法」，才能重新顯現「修十二因緣觀，次第起七菩提支，統貫三十七道品，次第的圓滿四聖諦三轉、十二行，成就正覺、離貪、慈悲喜捨、解脫、阿耨多羅三藐三菩提」的「中道禪法」。
- 6.建立「中道僧團」：確立了「依經、依律、不依論，戮力實踐，篤實修行」的學風。唯以經教、禪法、道次第弘法化眾，建立既不受取、不使用、不積蓄錢財，也無有「專為僧人管理金錢供養、買辦事宜的『淨人』」，修行、宣揚、傳承「中道禪法」的中道僧團。
- 7.還原「經說傳誦」：根據漢譯《相應阿含》、南傳《相應部》當中七事相應教的古老共說，將漢譯說一切有部誦本的《相應阿含》予以整治、濾淨後世部義的揉雜，還原為契合「佛陀原說」的傳誦，並進一步編著出易讓一般民眾了



左圖：與錫蘭 Ven. Wendaruwe Sri Upali Anunayaka Thero 聯合示禪



解的白話本與解說。這是攸關原始佛教復興的根本大事，目前中道僧團正積極進行中，預計在2016年完成整編。這將為佛法再現人間，做出可貴與廣大、長遠的貢獻。

8. **創立原始佛教會：**依據「原始佛教」的教法及次第，團結海內外的各派佛教學人，共同為世間的昌隆與佛教的團結盡一份努力。

9. **創立四聖諦佛教會：**依據「四聖諦」促進「原始佛教」及「南傳部派」的團結，稟持「**原始佛教、南傳上座、漢傳顯教、藏傳密乘，四系一家、同利人間**」的準則，共同昌隆佛教。

10. **完成人間佛教的思想及實踐論證：**

一、二十世紀初，**太虛大師**首先提倡「**法界圓覺學為本**」的人生佛教，針砭以超薦、度亡為主的傳統佛教弊病。

二、二十世紀中葉，**印順導師**提倡「**性空唯名學為本**」的人間佛教，走出中、後期大乘佛教思想的「唯心、唯識」，重視十善為基礎的人間正行，歸向「空、無自性」的印度初期大乘教說。

兩位佛教大師盡一生的努力，前後經過約百年的「**人間佛教**」革新運動，都為華人佛教及社會產生巨大、正面、可貴的影響。但是，不論是以「唯心、唯識」，或採用「無常、苦、非我、空」作為認識論，都是源自《舍利弗阿毘曇論》之「破邪即顯正」的思惟，偏向「**否定現實世間**」的訛誤，無法達成「**開展人間生活與修證菩提的一致性**」。

三、二十一世紀初，承續 佛陀及太虛、印順兩位大師的利世精神，隨佛禪師從古老〈七事修多羅〉探得「**因緣法**」是世間的真相，重新依據「**因緣法**」為核心，「**四聖諦三轉、十二行**」為實踐次第，契合「**顯正得捨妄，捨妄不顯正**」的事實，回歸「**解決問題，滅除苦惱**」的佛法宗旨，遂能達成「**契合真實佛法，體現開展人間生活與修證菩提的一致性**」，完成人間佛教的思想及實踐論證。

人間佛教百年三部曲的探究與革新運動，終於在思想、實踐的主軸，徹底回歸 佛陀親教的**因緣法、四聖諦**，證明了人間佛教即是佛陀的佛教，充份展現 佛陀的佛教是真正的人間佛教。





歸向緣起之路

佛陀弟子僧 隨佛

一、向法的緣起

學法四十餘年，除了父母及學校教習師長的恩義，這一生是與佛教有著無法解開的因緣。如果借用一般俗人的語辭，可說是：

此生，活是佛教的僧人，死是佛教的僧魂！

學法至今四十餘年的生涯，先在大乘佛教歷經近十八年的時間後，個人的學法人生隨即發生翻天覆地的巨大轉變！事情發生在 1989 年的農曆正月 22 日……

1989 年農曆正月 22 日（西曆 1989/2/17），是此生公開為大眾宣講「緣起」的日子，也是回歸

「緣起法」的重大時刻。

當天晚間七點，我在臺北某寺公開為大眾宣法。這是為期三個月，每星期六晚間 7~9 點的課程，當晚是第二堂課。

在課程開始之前，寺方先安排與學員見面，算是讓彼此認識的事前活動。參加課程的八十多位學員，絕大多數人的年歲是 55 歲以上。個人顧慮多數中、老年居士的程度，是不習慣佛教的「**科班式講法**」，這是「**採用佛教術語的抽象思惟，解說更多的佛教名相、術語、思惟**」。見面認識的活動結束後，**個人為了幫助老居士可以真正明瞭佛**



法，決定採用「現實生活經驗」及「譬喻」，作為解說佛法的方式。

1989年農曆正月15日是元宵節，也是該期講座的第一堂課。課本是採用馬來西亞佛教總會出版的《佛學入門手冊》，講座的主要內容是「三法印」。第一堂課的題目是「諸行無常」！

當天講解「諸行無常」是採用「火車由高雄開往臺北」的譬喻，**依據「火車行進過站不停」為喻，採用「入站即生，出站即滅」的觀點，解說「剎那生、剎那滅，生滅不住即是無常」的論點。**

「剎那生滅，生滅不住是無常」的看法，實際不是出自佛經的教法。此觀點是出自部派佛教之後，分別說部《舍利弗阿毘曇論》提出「共生」為緣生的論義，影響了部派佛教各派。日後，說一切有部再進一步發展出「剎那生滅」的論義。

當時個人對「無常」的認識，只有「剎那生滅」的看法而已！因為大乘佛教對「無常」的看法，也離不開「剎那生滅」的思想脈絡。個人學法十多年，對「無常」的認識，是不離「剎那生滅即無常」的論點，學習、研讀也只聽過這種觀點。

除此，大乘的《般若經》，雖然另外提出「諸法皆空，如幻、不實，唯假名」的論點，但是不反對「剎那生滅即無常」的說法，只是認為「一切如幻」罷了！在這種學習環境，個人當然深信不疑。

當天個人在舉例譬喻中，火車由高雄開往臺北，在入一站、出一站的過程，也隨著「入站即生，出站即滅」的喻解，對大眾宣說「剎那生、剎那滅，剎那不住即無常」的論義。

然而，當譬喻舉例的火車，從高雄開到板橋站時……

突然之間！我意會到一件大事：火車如何從板橋開到臺北？

何以故？

任何事件的變化、遷移，變化、遷移的前後，必是分別處在不同的事況，故在變化、遷移前後的不同事況之間，必須要有「經歷的過程」。如同：火車由高雄駛向臺北，必定要經歷過臺南、嘉義、彰化、員林、臺中、豐原、苗栗、新竹、桃園、板橋（現為新北市）等站，如果沒有這些中際站的「歷程」，火車是絕不可能由高雄到達臺北！

當個人舉例譬喻：火車從高雄駛向臺北，「入站如生，出站如滅」的不停前進。處在講解的前段，因為火車不停的經過臺南、嘉義……桃園等地，合乎「變化、遷移前後之間必須有過程」，不會覺得有何不妥！但在講解的後段，當舉例：火車由板橋出站前往臺北時，內心隨即警覺的發現：不能沒有「過程的中際站」！但是，板橋的下一站即是臺北，火車要如何到達臺北站？

沒有中際站的過程，離開板橋的火車如何到達臺北？

若是沒有過程，火車如何出站……如何到站……？！？

此時，思緒是一片空白，內心更是一陣慌亂！！

當然，此時臺下的聽眾，是完全不知個人內心的發現、疑惑及慌亂。正當個人不知火車要如何往臺北前進時，臺下有人主動提出：艋舺！艋舺站正是板橋、臺北之間，火車必經的「中繼站」，也是我遺忘的小車站。這位聽眾的提醒，填補了「突然消失不見的過程」，讓譬喻的火車可以繼續往臺北



站前進。這個善意提醒，在眾人不知的情況下，悄悄解除個人的窘境及困局！

二、大疑大懼

當舉例譬喻的火車，前往板橋、臺北之間的「艋舺」時，時間已經過了晚間 9 點，必需下課了！

此時的火車還未開達臺北，下一堂課再繼續說明吧！但是，火車要如何抵達臺北？？？真的不知道！

面對眾多學員的「法喜充滿」，真不知要如何回應。走出課堂，早春夜晚的涼意是陣陣襲身。此時，不知如何是「無常」的挫折、疑惑、慌亂，是瀰漫內心、揮之不去。特別是巨大的驚懼！

原本個人一直自許學佛多年後，已知道世間、佛法是怎麼回事，不足之處只在「親證」而已！

但是經過這堂課，個人才算是明白：**時時發生在身邊的一切，是如何發生及進行？真實的情況，個人是完全不知道，更不明白如何面對！**在此之下，度越煩惱、解脫生死，都只是不可能實現的夢想。

學佛現況的實情，如同龐大無比的巨輪將我輾碎當下！除了驚懼，還是驚懼！

驚懼！如同尖銳無比的矛刺，毫不費力的穿透「自許學佛有成」的盔甲。事實之前，無從閃躲！

面對當空的圓月，無有絲毫清涼、寧靜、空靈的感受，除了慌亂、驚懼，只有不斷交錯發生的思惟，不停的思惟、探究：無常的真相是何？

三、尋覓前賢之路

1989 年元宵夜晚，在驚懼不定的心境下，個人重新探尋「無常的真相」。

當時，心想：佛教的歷代祖師、大德眾多，見法開悟的聖賢肯定不少，在歷代宗師的語錄、著作，應當可找到不同於「剎那生滅，生滅不住是無常」的說法，肯定有闡明「無常真相」的真知灼見。

當晚回到住處，隨即迫不及待的翻閱置於書櫥的歷代佛教典籍。多年來，用心研讀的典籍是相當多，不論是佛教經典，或是歷代佛教學人的作品，平常都是存放在書櫥。翻閱、尋覓書內的資料，算是駕輕就熟，不是件困難事。

真正困難的事，是針對「無常」的解說，在記憶中找不到「剎那生滅」以外的說法！

保存在書櫥的書籍，是大乘佛教具有代表性的各派典籍，不僅厚部頭的書不少，數量更多達兩百餘冊。我非常詳細的察閱各宗派的典籍、語錄，耐心的尋找有關「無常」的解說，特別是「剎那生滅」以外的看法，或是個人疏忽、忘失的見解，乃至冷僻的見解。保存佛典的書籍是放置於佛堂，在佛堂不停的查閱典籍時，累時即閉目坐靠著牆壁休息，但是內心的思緒依然圍繞的「何是無常？」的疑問。不停的思惟……雖然稱不上真的休息，但也不無小補，待精神稍微恢復，隨即睜眼繼續不停的查閱典籍。

如是不間斷的查閱典籍及思惟，從黑夜到白日，又從白日到黑夜！因為內心一直不得解知「無常的真相」，內心可說是「如喪考妣」，既無法安心的睡眠，也無法正常的進食、工作，或做其他事



務。我自行阻絕對外的連繫、接觸，極簡陋的食用冰箱內原已少有的食物，心思專注不移的探尋「無常的真相」。

經過四天、四夜後，書櫥內的典籍都已翻閱、探察，最後確定：有關「無常」的見解，在大乘佛教內，除了《般若經》的「諸法皆空，如幻、不實，唯假名」，找不到「剎那生、滅」之外的說法！但是不論是《般若經》的「空」，或是唯心、唯識的觀點，都不反對「剎那生滅，生滅不住是無常」的說法。

何是無常？找不到「剎那生、滅」之外的說法！隨即讓個人陷入無所依靠的處境。

經過四天、四夜的探尋，終無所獲後，距離第二堂課的時間，只有三天了！再過三天，即必須對大眾闡明：火車過了艋舺後，是如何抵達臺北？無常真相是何者？問題是：這兩件事，個人完全不知真相，要如何答覆大眾？內心真是急了！

敷衍、唬弄大眾的事，個人是絕對做不出來。同此，明知是錯誤的見解，我也無法睜眼說瞎話！後續的課要怎麼講？真不知如何是好！！

當有前人足跡為依，可隨前人道跡而行；若無前車的轍痕為憑，只有「以自為憑，以法作依」。

粗俗的講法是：有樣即學樣，無樣則自己看著辦！

四、專注、觀察、驗證、善擇

不知無常真相的心境，是如喪考妣；必須為眾闡明無常真相，是壓力如山大！

第四天的夜晚起，沒有前賢的經驗作依靠，只

能依靠自己尋找真相。如同四天前為大眾說法的方式，**不採用經典文字、術語及抽象思惟，改為直接用「當前生活事實」，作為認識世間真相、解知佛法的途徑。**

接續之後的三天，在疑惑、焦急與不停思慮的探尋下，時間如流水般的快速流逝！但是，**個人像是癡癡癩癩的瘋漢，將雙手不停的左右上下移動，或是捻起桌上的「小米包」，不斷的扔上與接下。同時，一方面是雙眼不間斷的專注望著手或米包的往復移動；二方面是專注的隨著觀察「當前移動」的事實；三方面是思緒隨著當前的專注觀察，不停的、迅速的思惟「移動」是如何發生、變化？另一方面是嘴裏不停的自言自語：「如何無常？如何無常……」如是日夜不停的探究，累時即隨意靠牆假寐少許，再接續努力探究。**

當時的情景，在一般人看來，不正像是癡癩的瘋子嗎？

隨著時間一刻、一刻的過，真相依舊是不得其解！上課的時間是愈來愈近，除了眼睛是愈睜愈大，觀察也愈來愈專注之外，手的動作、扔接米包的速率、嘴上的言語、思緒的速度，不知不覺的都愈來愈迅速。

如何是無常？當時的實況，是隨著觀察、思惟後，先提出可能的答案，再經過當前發生的現實予以「直接觀察、驗證」。此時，不能契合現實的觀點、推論、假設，都會在事實的驗證下，隨即被捨棄。

經過多日不斷的觀察、推論、假設與驗證後，到了第七天的下午時分，眾多可能是真相的觀點、推論、假設，差不多都已經被驗證、捨棄了。但



是，如何無常？還是不得其解！

此時，不僅是不知如何無常？更重要的是，當時已經提不出任何具有「可能是真相」的觀點、推論、假設！除了焦急的心緒，腦內是極迅速與專注的觀察、思惟、驗證，不斷的重覆驗證「已捨棄的各種察、推論、假設」，試圖發現任何遺落的可能。

第七天下午 6:30，我看著眼前的時鐘，內心是一片焦急，手上的動作、言語愈快，觀察愈專注，思緒也愈快。依然是不得其解！不久，又望向面前的時鐘，顯示著 6:35，心更急，手的動作、言語、思緒愈快。依然是不得其解！

不久，再望向時鐘，顯示著 6:40，心情真要急暈了，但是動作、言語卻轉為慢下來，極力專注的觀察，此刻的思緒卻是極為迅速、準確。當時，現實變化、觀察、思惟三者之間，處於極為相契不移之際，之前已有的觀點、推論、假設，無不迅捷的再閃現、觀察、驗證，並迅速掃除、消逝。

倏然之間，無法再提出絲毫有可能是事實的觀點、推論、假設，面對當前是全然無有思惟觀點的寧靜。

五、發現

不知過了多久，倏然明白：一直找不到「如何無常？」問題的答案，原因是人們對世間的觀點，從開始即已是錯誤。可以說是：「睜眼即錯認，言說即非實。」

人一睜眼於當前，隨即認為：世間諸法是存有當前！這種見解，面對眼前的現實世界，必定會產

生「現有諸法皆在變化、轉移」的合理化解釋。但是，「存有當前」的事事物物，實際是無法在「缺少過程」的情況下，發生變化、轉移。試想：「存有當前」的任何一法，如何會在其他時間、地點，另外存有「過程」？豈不是同時「存有」都是「自我」的不同二法？人們處在見解與解釋的自相矛盾！

另一方面，這種「現有諸法皆在變化、轉移」的合理化解釋，又需要用「必須有過程」作為基礎，才可能發生變化、轉移。但是，「必須有過程」的情況，又指出：凡是「現有諸法」皆無法變化、轉移。若「現有諸法」真要變化，應當只能解說是「現有諸法，是剎那生、剎那滅於現前」，轉移是不可能（說一切有部的問題即是困在此處）。

「現有諸法」與「變化、轉移」的觀點，訴之現實是互相矛盾。

若是採取「剎那生、剎那滅」的觀點，必然是「剎那全生、全滅」，無法具有「任何的過程」，並且「無有過程」的情況，即是無法發生任何的變化、轉移，必定是「有者恆存，無者恆虛」，這是佛陀斥責的「常見、斷見」。「剎那生、剎那滅」的觀點，正是歸於「有者恆存，無者恆虛」的處境，也是自相矛盾！

在這些事實下，試圖採用「剎那生、剎那滅」解說「無常」，勢必要陷入自相矛盾、不合實際的困境。

真正的真相是：如果「現前諸法是有」，即無法有變化、轉移，既不會「無常」，也不會發生「剎那生、剎那滅」；如果「現前諸法は無」，更是不合現實的妄想；如果當前真是「無常」，或有「剎那生、剎那滅」，這代表「現前諸法是有，或是無」是絕對無法成立。簡要的說，現前諸法是



有、無常、剎那生滅或無，四者之間，都有相互矛盾、不合事實的問題。

此時，直接無礙、不假思惟的明白：「世間諸法是存有當前」的看法，純粹是錯誤的想法，完全不是事實。佛家的「無我」，《般若經》指的「空，無自性」，應當是此意。不僅「無常絕不是變化、轉移」，「剎那生、滅」是妄想的產物，「無我」或「空，無自性」也不是「如夢幻，虛不可得」。

凡是現前諸法都不是「有」，也不是「如夢、如幻」，應是「緣起」！

「無常」不是解說現實，是破除「常」的妄見；「無我」不是指向現實，是破除「當我是我、是自有、是自存」的妄想。

甚麼是現有？甚麼是緣生當前？又何者是因緣？世人是難見、難知、難解真相！

當時明白至此，禁不住的自言：

緣生當前，「存有」如夢，事事安然！

六、終於信佛

學法多年後，終於歸向緣起法，內心寧靜、平安了。

舉目望向時鐘，時間顯示著 6:48 p.m.。

1989 年農曆正月 22 日的 6:40~6:48 p.m.之間，個人跨過人生的重要分水嶺。雖然當時個人不知明白的內容，是屬於佛教的那一教派或教法，但是確定是出自事實，也是親自洞見的事實。

自當天晚間 7 點的課程起，我開始依照「發生在當前的事實」，向大眾宣說發現的真相。當然，

舉例譬喻的火車順利「抵達」臺北!!!然而，不是移動，也不是入站、出站的前進，更不是剎那生、滅。

這種經驗的最大受用，是身心煩惱獲得減息，不再反覆的重現似同過往的煩惱強度。推度、思慮的方式，不再是獲得明見的途徑，轉而改為直接觀察、驗證體現。

往後的日子裏，觀察當前身心與周遭諸事，猶如剝開層層的筍殼，不費勁的深入洞見身心與世間緣起。

諸法的光明，佛陀的智見，一直照亮當前的人生。終於真正信佛了！

因為確知當前諸法是怎麼回事，終於能夠信佛了！

七、傳法十方

自 1989 年起，個人對世間種種的貪求，似乎在不知不覺中，如同熱鐵投入冷水般的日漸冷卻。身、口、意的表現重心，轉為引導世人朝向「發現人生，走出苦難」的道路。

1989 年~1993 年間，生活的重心已經都在傳揚佛法。當時受到信持不同見解的各派攻訐，是非常的艱難。不僅有居士攻訐，更受到許多大乘僧尼的毀謗、迫害！

對滿懷仰敬三寶、慈悲利世的個人來說，佛教界的負面經驗，讓個人反思：為何一毫不取的全力奉獻，心無所求的為眾生、為佛教，是要受到教界僧俗的壓迫及排擠？

又，為何面對這些負面事件時，還會苦惱？為



何見到宣法順遂的僧俗，又會羨慕、嫉妒？

三年期間的諸多負面經驗，每次都促使個人深入觀察身心、處境的緣起，逐漸體會到「發願度眾、為教」，終究離不開「有願、有求，則必有苦、有繫縛」的緣起。**生活的經驗，更確定「有願、有求，則必有苦、有繫縛」的真實。**

離苦！不僅要明見緣起，更需要「捨願欲」，方可真正的斷苦！這一發現，終於明白在大願度生的心懷，為何會羨慕、嫉妒其他傳法善人的原因，也體會到發願為眾生、為佛教，勢必艱難面對教界、社會的負面回應。

1993 年的夏季，在佛教學人的惡意傷害下，個人傷心的沉寂數日。隨後，深入的觀察五

陰及恩義情仇、喜怒哀樂的緣起，深刻的感受到「願欲」的過患。即使是出自善意助人的「願欲」，也會引起期待、盼望及需求，最後是導向得失、苦樂的苦惱煎熬。此一體會，引導個人走出「發願度世的菩薩道」的信仰，徹底回歸「四聖諦」的一乘菩提道。當時，個人還未讀過《阿含》等早期佛教典籍，但已覺知息苦的道次第應當在四聖諦。

不久，個人轉往緬甸僧團修行，再次的走入佛陀的僧團。前往緬甸之前，原意是要前往泰國參與森林派僧團的林修，後有印裔南傳長老安排前往緬甸僧團修行。參與南傳僧團的目的，不在尋覓可依止的開悟高僧，只要是正式南傳僧人，可讓個人



回歸 佛陀僧團即可。

回歸 佛陀僧團後，即徹底捨離錢財的受取、積蓄、使用，也不用為僧人處理錢財形式護持的淨人。

從此以後，**度生利世不再是宏願希求，純粹是「依智為導」的行持，不再是「發願而為」，是傾力當前的行乎正道。時時處處，傾力利生於現前，不再「發願、祈求」！**

自 1989 年至今的 26 年間，雖然來自教界的風雨冰霜不斷，但依然是戮力不息的宣法十方。

此生宣法數十年，利眾不停歇，處處令人得益，個人從未收受任何金錢的供養！

記得由緬甸初回臺灣時，臺灣的法師、信士得知個人不受取錢財後，私下廣傳言：他只是試試守持「金錢戒」的經驗，三個月後就會回俗，不受錢財的作法不適合現代社會。不久，一位開中藥行的醫生私下問我：「師父！聽說：您在三個月後要還俗。這件事是真實嗎？」

當然，這事純屬空穴來風！當時我對這位中醫說：「人們大多會為自己解釋。若我說：無有此事。你一定會相信！」接著，我問他：「你認為自己還能再活三個月嗎？」這位醫師回：「應當可以再活三個月！」我對他說：「耳聞不如眼見！既然你可再活三個月，何不等三個月後，親眼看師父是否真的回俗？」

至今已過了 26 年，不僅超過了三個月，也由中道僧團眾僧人的行持，證明：不受取、不積蓄、不使用金錢的持戒作法，不是隨佛一人的「假清高」，更是眾多僧人都可行持於現代社會的戒律。

在 2008 年個人依《七事修多羅》的古老經法，還原、重現 佛陀親傳的經說教法、禪法、一乘道次第。原始佛法的顯現，原是給予世人歸向佛陀光環，正向滅苦、解脫、三藐三菩提的機會。

2006 年~2015 年間，陸續在臺灣、馬來西亞、美國、澳洲、歐洲創辦了原始佛教會，負責引化世人朝向原始佛法的修證；2014 年創辦四聖諦佛教會，負責擔當團結佛教，普利世人的事務。

二十多年間，前來學法的人士不少。但是，非常遺憾！許多人士不是真要滅除煩惱、利益世人，是準備將可貴的教法，當作出人頭地、名利雙收的工具。弟子的不當動機，當然瞞不過師長的眼睛，得不到個人的認同及支持。這些「只想作老師，一心要成功」的人士，在索求不滿的怨懟下，往往對個人、教團作出「忘恩負義，世道難容」的傷害，對佛教也難有真誠的付出、奉獻。

若要佛教昌盛一尺，需眾人團結、無私的盡力多年；如要佛教衰敗一丈，只需無德者一人、一言即可。

八、感恩此生

作為 釋迦佛陀座前的僧弟子而言：

此生，活是佛教的僧人，死是佛教的僧魂！

利澤生命的光輝與榮耀，一切歸於 佛陀！

利益苦難世人的道路，必是出自法的光明！

攝引世人朝向璀璨人生、息苦的成就，終歸向僧團！

相信佛法的光明，必會利益眼前的美麗土地與人民！

至誠為佛教，團結利世間

佛陀弟子僧 隨佛

近日有僧問：在原始佛教《正法之光》雜誌，看到隨佛禪師提倡「佛子本一家」，但是又聽到許多人說隨佛禪師排斥其他的門派，這不是更孤立嗎？請問是怎麼回事？

佛教界對個人、中道僧團及原始佛教會的狐疑、貶謫，是有相當的時日了，主要是出自個自的原因。在此釐清該問題的真實原因。

在個人長達四十多年的學法生涯，一直不認同佛教內部各種門派的對立，深感分裂、對立的無益及禍害。佛教門派的對立，只會不斷的撕裂佛教，讓佛教形成一盤散沙，喪失發展與利世的正面力量，陷入無止盡的爭鬥。

任何一位深入了解佛教的人，都會發現現實佛教的教說是非常分歧。因為佛法教說分歧，加上佛弟子爭奪名利，造成佛教門派的長期分歧與對立。

如何作可以幫助佛教的團結，使佛教展現團結、利世的力量？

團結佛教的第一項要件，是極力避免教法的分歧，才能夠讓佛弟子的思想、行為可以有共同的標準與方向。佛教門派分歧、對立的原因，主要是佛教流傳各種不同來源的論義與典籍，又採用出於自派的論義與典籍作為佛法的標準，造成無法可解的門派對立。譬如：目前南傳、北傳、藏傳之間的對立，主要是教法的分歧，「避免教法分歧」是團結佛教的基礎。

如何避免教法的分歧？最有說服力的方法，只有「回歸 釋迦佛陀的教法」，採用「佛說」作為思想、行為的標準，讓佛弟子真正成為佛陀的弟子。其餘，對出自各派的論義與典籍的教說，可以

採取「尊重、了解，不依止」的立場。唯有如此，佛教才能讓佛教的思想、行為逐漸趨向一致。

團結佛教的第二項要件，是僧人要避免貪求名利，才可以讓佛弟子不再為了名利，相爭、相鬥，相互毀謗、排擠。譬如：不論是南傳、北傳、藏傳的教派，同一教派內部是少不了相爭、相鬥的事實。雖然同派的見解是一樣，但是名利也會造成分裂、對立。

中道僧團及原始佛教會根據的教法，是相當重視歷史考證、南北經典比對、釐清學派論義的混雜。這麼做的真正原因，絕不是要否定各種學派，只是為了「回歸 佛陀的教法」。

因此，我們既提倡「回歸 佛陀教法」，又同時主張「佛子本一家」。真正的意思，是「用回歸佛陀教法，避免教法的分歧；提醒佛子本一家，避免門派的對立」，目的都是為了團結佛教。



佛教僧人學法、修法，不要離開釋迦佛陀的教導，自說自話不可取，門派知見也無益佛教的團結。佛弟子要深自警惕！



雖然中道僧團、原始佛教會堅持宣傳 佛陀教導的經法，不傳授出自門派的論義及典籍，但是從未毀謗、污辱任何的門派、僧人、學眾。

目前任何宣傳個人及原始佛教會毀謗不同門派的說法，實際是為了彼此看法不同！許多人是錯誤的「將不同的看法當做對門派、個人的毀謗」。但是想想，要怎麼說法，才會讓各種門派認同？實際是怎麼說都有人罵！

除了堅持「回歸 佛陀教法」以外，個人及中道僧團又堅持「不受取、不使用、不積蓄錢財」，更不用「為僧人處理前財型式供養的淨人」。中道僧團的作法，是要「避免僧人貪求名利，避免名利下的爭鬥、排擠、毀謗」，目的是為了「團結僧人、團結佛教」，絕對不是「抬高中道僧團，貶低其它僧人」。

二十多年來，個人及中道僧團的作法，是嚴格要求自身的作為，主動與南傳、北傳僧人合作，從未排斥、拒絕其他僧人，更提醒學眾要供養其他的僧人。



聰明的思辨能力，善巧的口才，卓越的說服技巧，卻是用来組織崇拜自己的群眾，汲汲於建立個人的名聲地位，這只會帶給佛教更多的苦難。

如果某些僧人認為受到中道僧團的排斥，絕對是出自個自心態的問題。譬如：許多僧人譏諷中道僧團是「假清高」，應當是出自「不悅」的心情罷了！事實上，原始佛教會舉辦的活動，對受邀的僧人是都有「護持」，只有中道僧團堅持不用而已！何曾經慢、排擠其他僧人？

此外，中道僧團尊重北傳佛教的習慣，採用「不受食魚、肉」的作法，並不是提倡「素食可速得解脫、涅槃」，也不可能是「提婆達多的徒眾」，更不是「故意讓南傳僧團難看」。真正的原因，是不要為了「無關正覺、解脫的葷素取向」，造成中道僧團、北傳僧團之間的不悅、對立，障礙彼此的和諧及團結。

佛弟子們！現今世界各地的一神教是日漸的昌盛，佛教卻是逐漸的沒落。我們應當明白：佛教已經沒有分裂、紛爭的本錢，急需要團結佛教與僧人，佛教興隆才有「自利利人」的力量。

如果因為教法的分歧及名利的紛爭，讓佛教繼續不斷的分裂、對立，佛教的末日必將不遠！真心為佛教、為眾生、為證菩提的佛弟子，請自深思！



僧人的努力，不是用來追求名聞利養，否則只是帶給佛教長久的爭端與對立。

佛弟子不能不深自反省！



世間糾結，人心矛盾 中道僧團唯利世，不涉政

佛陀弟子僧 隨佛

中道僧團的僧人，來自各地區的佛弟子，不論是出生在地、何國，個個僧人謹守「仰止唯佛陀，普利諸群生」的宗旨。

中道僧團既不排斥任何的宗教，也不依止任何佛教的宗門、學派，更不參與任何的政治活動或立場。

中道僧團唯有「仰止唯佛陀，普利諸群生」！

我們修行、處世、待人的態度，不是「做自己」，只有「做現在」！不失緣起正念、不離緣生正見，傾力在當前，精勤行於滅苦正道。

不論中道僧團在何地，即盡力關懷當地的民眾，引化當地的眾生，依止釋迦佛陀的教法，遠離困難，開展人生，滅除苦惱。

但是，有許多佛弟子及民眾，卻是極其自相矛盾：

如果中道僧團有特定的政治傾向，這些學人即不認同僧人涉入政治的作風！

當中道僧團不涉入任何的政治立場，這些學人卻又希望僧團——認同自身的政治色彩，不滿中道僧團關心其他不同政治取向的民眾！

中道僧團無私、盡力的教化美國、馬來西亞、臺灣、中國大陸等各地民眾。

然而，在馬來西亞，卻受許多當地學人視為臺灣僧人而排斥！

在臺灣，又因為認真傳法於中國大陸，受到許多臺灣學人視為親大陸而排斥！

在大陸，卻受許多大陸學人視為臺灣僧人或親美份子而打壓！

在美國，則受到許多臺灣、中國大陸兩岸學



佛世時，拘薩羅國琉璃王子為了洗刷受到釋迦族輕慢的恥辱，率領大軍欲滅釋迦族。當時，釋迦佛陀為了阻擋大軍，坐在道旁無樹葉遮蔭的樹下，獨自勸導、阻止滅族大軍。琉璃王子為了請佛莫阻大軍，問佛：「世尊為何獨坐路旁無蔭樹下，何不移坐他處之有蔭處？」

世尊告琉璃王子：「親族之蔭，勝於餘蔭。」仍然繼續獨坐在道旁的無蔭樹下。

琉璃王子為尊敬佛陀，雖然接連退軍三次。最後，依然決心滅釋迦族雪恥。

和諧，是相當不易的幸福：尊重、互助，是彼此都要努力，不能要求單方面犧牲。

人的歧視！

但是，這些人卻是直接、間接的受到中道僧團的幫助。

這種矛盾也發生在南、北傳佛教學眾！

雖然原始佛教既不是北傳，也不是南傳，但是原始佛教不排斥任何佛教教派。

然而，二十多年以來，南傳學人是謗罵中道僧團：「假南傳、真大乘、提婆達多的徒眾！」

北傳學人卻又貶謫中道僧團：「小乘人、焦芽敗種、下地獄！」

可是這些南、北傳學人，也是直接、間接的受到中道僧團的幫助。

佛陀的教導，是行於正道，遠離種種偏頗的極端，慈、悲、喜、捨的關懷世間群生。

原始佛教是釋迦佛陀的教法，中道僧團的僧人，是佛陀座下的僧人。

中道僧團既非南傳，也不是北傳、藏傳，也不是世俗認定之任何區界的世俗人，中道僧團關心任何地域需要幫助的人。

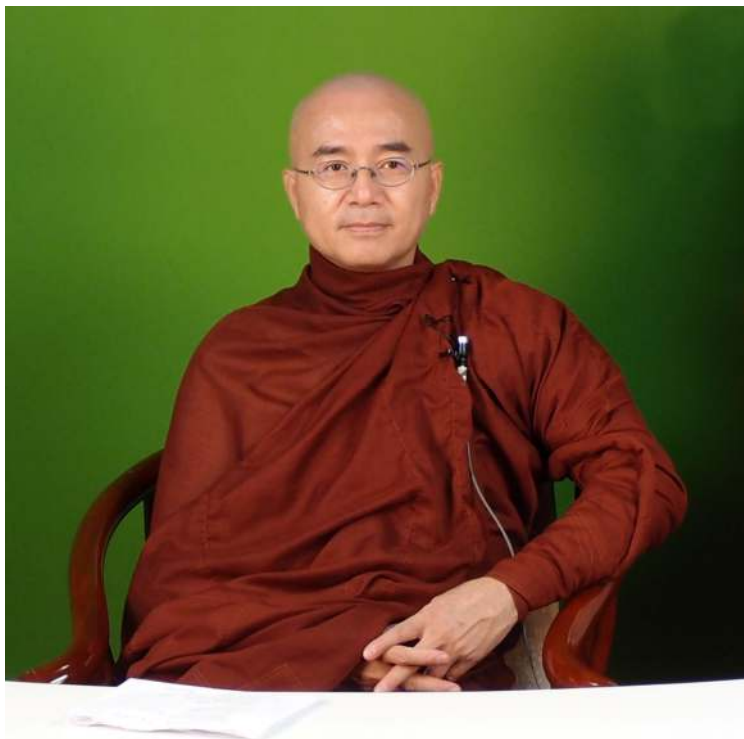
請十方學人切記：

任何人間的糾結，都有特定的緣起；世俗世界的恩怨情仇，也有其緣起。中道僧團無法一一參與，更無法一一解除。

是非、對錯，請人們自己取、捨！

中道僧團只有盡力宣化佛法於人間。

中道僧團不是萬能、完美，只能在任何時間、地點，盡力引導眼前的人們，隨正念、隨正見，傾力在當前，行於滅苦正道！



佛陀的佛法

隨佛長老電視弘法內容摘要

佛陀的佛法主要是因緣法及四聖諦三轉、十二行。因緣法說的是「生死輪迴如何起」、「惑、愛、苦的發生機轉」。從因緣來認識生命，不管是喜、樂、憂、苦或生命本身，都不是固定不變的存在，而是「緣生，是在影響中發生，也是在因緣的影響中改變的一個歷程」！

緣生法故無常、非我非我所，在因緣中遷流不息，這是不能拒絕、不能掌握、不能主宰，也無法拒絕。若是貪愛可恆久不變、可掌握、可主宰、可擁有與被擁有，必定在緣生現實中挫折及失落，也會拒絕與厭離現實人生，這即稱為「貪愛則有苦」。既然現實是在影響中發生，又因為因緣的影響而改變，所以可以了知緣生法故無法永久（無「常」，斷常見）、無能自由作主（無「我」，斷我見）、無法擁有及被擁有（無「我」所，斷我所取）。

當如實明見生命是緣生，就能夠遠離生命是常、生命有樂無苦、生命是可以主宰、為我所有的妄見。如此，不合實際的妄求就能夠遠離。若能夠遠離妄求、迷惑，就能夠明白遠離妄求不得而產生的瞋恨及痛苦，才能達成諸苦的滅盡，徹底的止息無明、貪欲、瞋恚所造成的苦。

如實知「苦如何生起」，即能明白「苦如何滅」。

當明白苦如何滅，必能明白依據「苦如何生，苦如何滅」的正覺，得能離貪、斷愛。依據「苦如何滅」的智見，進一步的明白「苦滅的正道」，就是對緣生法離貪、斷愛，正是滅苦的正道。

因為正覺，得能明見遠離貪欲、瞋恚的滅苦正道，此是中道，也是八正道。因正覺而能離貪；因離貪而能遠離瞋怨。離貪、斷瞋、行持中道，而能遠離生命的憂苦。



看到生命是緣生，緣生則無常、苦，了解「苦」是因無明及貪愛而起，斷無明、貪愛，則有苦的滅盡，對緣生法離貪、斷愛即是滅苦正道，這就是佛陀宣說「苦、集、滅、道」的四聖諦。

佛陀先成就四聖諦初轉、四行的正覺後，已經明確的看到滅苦的正道。接著，了知五受陰是緣生法，緣生則非常、非我，若生起常、樂、我、淨的妄見及貪愛，令現前有苦，此苦應當斷；了解無明、妄見、貪愛是苦的緣由，此苦集應當斷；斷除無明、貪愛能達苦滅，此苦滅應當證；離貪愛、斷瞋恚是滅苦的中道，謂八正道，此苦滅正道應當修。

如是，住於集法與滅法的正念，當於緣生法

(五受陰) 生起依遠離、依無欲、依滅、向於捨的八正道，即在現前六觸入處能夠精勤的實踐離貪愛、斷瞋恚的八正道。

在眼、耳、鼻、舌、身、意等六觸入處，如實知每一觸入處之五受陰如何現起的因緣法，在六觸入處住於因緣法的明，不離六觸處五陰是緣生法的正見，離迷惑、妄見，精進遠離貪愛，遠離種種貪愛、瞋恚的繫縛，即當前正向苦的滅盡，這就是四聖諦第二轉、四行的修證。

當已如實知苦已經斷除，無明與貪愛已經出離，斷盡無明、貪愛的解脫已經證得，斷除貪愛的八正道已修證完成，即是「四聖諦」第三轉、四行的修證。



來自美國著名漫畫家法泰法友的新年祝福

"A monkey would not mind imperfection in a peach. No one is perfect. Lets be more loving, caring and tolerant of the people in our life. Wishing everyone a safe and Happy New Year!"

猴子不會介意不完美的桃子。世上沒有完美的人，讓我們用愛、關懷與寬容，對待我們身邊的人。祝大家猴年平安與快樂！

法泰合十



眾生的佛教

隨佛長老電視弘法內容摘要

佛陀的教法與後世發展出來的佛教，兩者之間的落差，佛弟子應以平常心看待，視之為必然。佛教之所以形成多元化的佛教，是因為眾生的需要，是從眾生世界回應出來的現實。面對各種不同的佛教學派，我們應該給予尊重。

眾生界的佛教基本上是依著四個主軸發展：

第一、無限的福佑

眾生希望 佛陀能夠給予無限的、萬能的福佑。然而，佛陀講「諸法因緣生」，在這因緣中發生，也必然受著因緣的限制。只要是「因緣所生法」就不可能無限，也不可能萬能，更不可能十全十美，當然也不可能完美。由於眾生不知道「諸法因緣生」，所以祈求能夠無限滿足生命需求的福佑。「滿足無限福佑的期待」的發展，就會造成佛陀被神格化，人們對 佛陀的觀點和解說，就會逐漸的朝向類似一神教的上帝，朝向「神格化的佛陀」、「神教化的佛教」的方向發展。

第二、付出極小化，收穫極大化

現實人生裏，人們為了「離苦得樂的希求」，不斷地努力。離苦要付出努力，得樂也要付出耕耘。一切是因緣生，有因有緣才可以如此，要斷除如是因緣，才能解決這因緣中的問題。「生樂斷

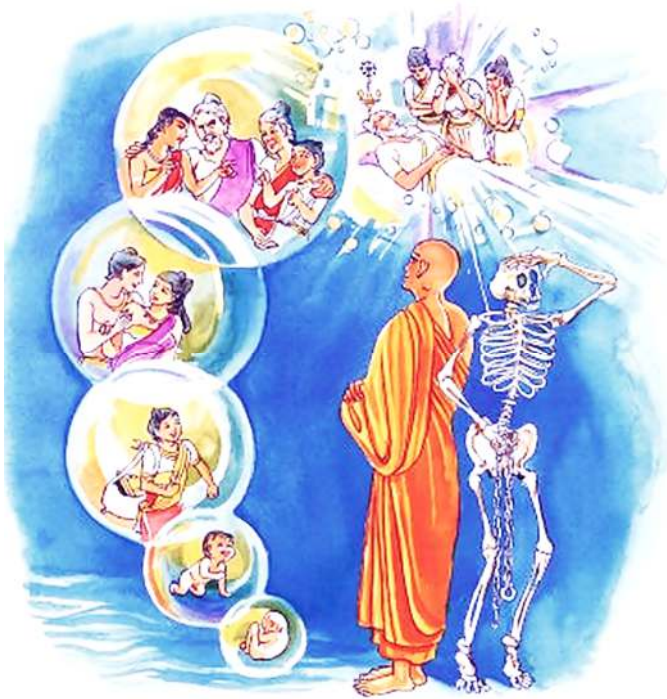
苦」是眾生普遍的需求，這無法悖離「此有故彼有，此無故彼無」的因緣法則。可是人們總是希望能夠簡便地達成目的，於是人們在努力的過程中，就會傾向於希望用最小的付出獲得更大的收穫，也就是付出極小化，收穫極大化。如果佛教朝向這個方向發展，就會朝向「功利化」。

第三、「常樂我淨」的期待

眾生對生命的普遍希求，是希望生命能夠永生、生活能夠富足、人生能夠無災、現實生活能夠喜樂，並且地位能夠獲得尊勝。人們希望佛教能夠滿足這些期待，這種希求必會造成佛教的發展朝向「天堂化」，像一個理想中的美麗世界。

第四、不離欲樂而妄想得聖果

眾生多半希望在現實當中，既能夠不離開種種欲樂的受用，又可以證得諸苦滅盡的聖道。但是欲樂為因，必會引發繫縛、失落的苦。因為種種欲樂的追求，人與人爭、眾生與眾生爭，只會帶來痛苦。有痛苦，就會有想要遠離痛苦的造作，可是又不想離開欲樂，這就會引起種種的罪惡。希冀不離欲樂而能成就解脫的聖果，是世俗人的妄想、期待，在眾生中演變的佛教，逐漸的朝著這個方向前進，所以逐漸的「世俗化」、「在家化」。



於四食有喜貪， 則識住增長， 復現住於名色之緣。

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

1-4-3-4.1.4 於四食有喜貪，則識住增長，復現住於名色之緣

1.SĀ374 《相應阿含》374 經； S12.64 《相應部》因緣相應 64 經

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「有四食，資益眾生，令得住世，攝受長養。何等為四？一者、搏食，二者、觸食，三者、意思食、四者、識食。若比丘於此四食，有喜、有貪，則識住增長（* 1），識住增長故入於名色，入名色故諸行增長（* 2），行增長故當來有增長，當來有增長故生老病死、憂悲惱苦集，如是純大苦聚集。

若於四食無貪、無喜，無貪、無喜故識不住、不增長，識不住、不增長故不入名色，不入名色故行不增長，行不增長故當來有不生、不長，當來有不生長故於未來世生老病死、憂悲惱苦不起，如是純大苦聚滅」。

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

* 1：識住於名色，名為識食，識食得資養未來世生死。

* 2：當於六觸（根、境、識具足名觸）所生諸受生喜貪，則取著五蘊（六根、六境、六識即有五蘊）是我、我所，亦因喜貪而追逐於名、色，如是則識現住於名色之緣。當識現住於名色之緣，復於六入觸生諸受故，則復樂著、貪喜於諸受，取著五蘊是我、我所，而追逐於名、色，如是「名色緣識，識緣名色」，相依而起、輾轉增長。此者依於無明、渴愛、妄取（於五蘊見我，是名行），令識及名、色相緣增長，故而五蘊生長、增廣，此即為「有未來五蘊生」之業因——「有」，招得未來世生、老病死諸大苦聚集。

所以，佛說：「六入緣觸、觸緣受、受緣愛、愛緣取、取緣有、有緣生、生緣老病死憂悲惱苦」，而在這當中是有情眾生的「無明觸生愛，緣愛起彼行」、「取著五蘊是我，故識攀緣色、受、想、行住」、「識入於名色，則有未來世生老病死」，故佛說：「無明緣行、行緣識、識緣名色、名色緣六入」。



古老經說 白話摘要

中道僧團

SA374 《相應阿含》 374 經

我曾經聽過 佛陀這麼說：有一段時間，佛陀住在舍衛國的祇樹給孤獨園。

那時、世尊告訴比丘們：「有四種食，能資養利益眾生，使眾生得以住於世間，攝受長養。什麼是這四種食呢？就是：一、粗搏食，二、細觸食，三、意思食，四、識食。假如比丘對於這四種食有喜、有貪，愛識就會持住與增長，因為有愛識的持住與增長，所以有名色（六根、六境之緣）的持住，因為有名色（六根、六境之緣）的持住，所以有愛識緣於名色（六根、六境之緣）的持住，也就會使得識食增長，因為有識食的增長，所以就有未來世的有身（五陰）的增長」
[註 1]，因為有未來世的有身（五陰）的增長，所以未來世的生老病死、憂悲惱的痛苦就會生起，這些純然的大苦聚就會生起。

假如比丘對於這四種食不貪、不喜，因為無貪、無喜的緣故，就沒有愛識的持住與增長，因為沒有愛識的持住與增長，所以沒有名色（六根、六境之緣）的持住，因為沒有名色（六根、六境之緣）的持住，所以沒有愛識緣於名色（六根、六境之緣）的持住，也就不會使得識食增長，因為沒有識食的增長，所以未來世的有身（五陰）就不生、不長，因為未來世的有身（五陰）不生、不長的緣

故，所以未來世的生老病死、憂悲惱的痛苦就不會生起，這些純然的大苦聚就會滅盡」。

佛陀說完本經後，比丘們聽聞 佛陀的教導，歡喜的遵奉教誨去修行。

[註 1] 本經對應於《相應部》〈因緣相應〉SN12.64 經，本經的「識住增長故入於名色，入名色故諸行增長，行增長故當來有增長」，在元亨寺版本的中譯文句是：「由有識之住與增長，有名色之顯現，由有名色之顯現，有諸行之增上，由有諸行之增上，有未來後有之再生」。

以下的說明參見《正法之光》第 45 期『部派經說傳誦的演變-16：7-1-2-2-6-2.』的內容。「識住」應當是出自於《舍利弗阿毘曇論》提出的「住胎」思想。另外，SN12.64 經並沒有「入於名色」的文句，「入於名色」此句表達出部派佛教的「入胎」與「結生」的部派見解，這見解認為識「入胎」時，過去行緣生現在識的「結生」。見《舍利弗阿毘曇論》卷十二：「名色有緣。……名色何緣？識緣名色此是答。……識不入胎有名色生不？……無也。」

「諸行增長（或增上）」則是出自於《舍利弗阿毘曇論》「緣現在行生未來識」的部派解說。參見《舍利弗阿毘曇論》卷十二：「復次，若人無慧、無明未斷，起不善身行、不善口行、不善意行，作不善行已，身壞命終，墮地獄、畜生；餓鬼，以因緒緣故，生地獄、畜生、餓鬼，初識以業，因緒集緣，生眼識乃至意識及後了識，如是緣現在行生未來識，是為行緣未來識。」



古老經說 讀後感言

Bhikkhu Aticca

SA374 《相應阿含》 374 經

佛陀在本經中解說：有情眾生一方面需要四種食（粗搏食、細觸食、意思食、識食）的滋養，才能安適的活著；另一方面，卻又因為喜貪這四種食，而引發一連串的身心經驗，導致憂慮、悲悔、惱怒、愁悶等等負面情緒持續的生起。

在現代的社會環境裡，形形色色的廣告與商業促銷活動幾乎是無所不在，藉由大眾媒體的傳播途徑，勾引著消費者的注意和情感，誘使消費者去購買商品或進行交易，這類活動多數只是為了滿足個人的情感需求，而非維持生存所必須要做的事情。

在大正藏《相應阿含》第 623 經與其對應的南傳《相應阿含》〈念處相應〉第 20 經的經文中，佛陀為了教導出家眾如何在五欲紛擾的環境中保持正念、正智，因此舉了一個譬喻：有一個貪生怕死的人，捧著一個盛滿油的鉢，後面緊隨著一個拿著刀劍的殺手，假使這個人不小心讓鉢溢出一滴油，就會被殺手砍頭。在這情況下，這個人行走在眾多能歌善舞的美女們與嘻鬧歡笑的觀眾之間，雖然能察覺到周圍人群的行動，但是因為恐懼隨時會被殺，因而會持續的專心走路與注意鉢中的油，根本不敢鬆懈心情去觀賞近在身邊的美妙女色與歌舞。

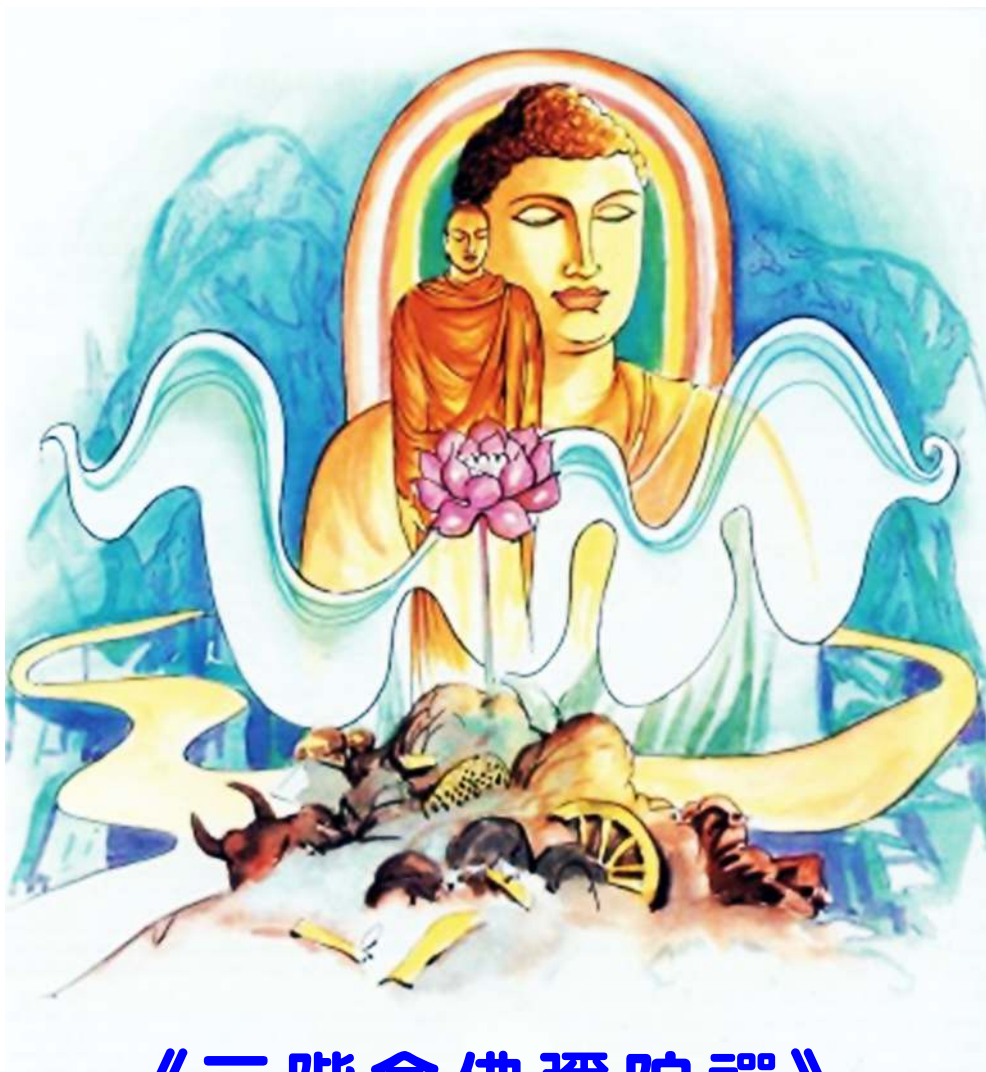
佛陀以這譬喻，教導弟子

們將個人身心當成一個盛滿油的鉢器，時時刻刻要記得死亡隨時會來臨，在平常生活中就能精勤的攝持正念、正智，全神貫注的做好眼前應該做的事務，走好應該走的正道，調伏及度越身心的貪欲、憂喜、苦樂等種種煩惱。

一般人的生活模式是自以為可以長久的活下去，很少想到死亡。通常是在臨終之前或得知身體罹患不可治療的疾病，人們才突然警覺到剩餘的日子不多，那時才開始反省自己的這一生，是否由於忙碌於工作或迷失於競逐名利、地位，因而疏忽了今生必須要做的任何事情，譬如說，對於父母和家人的親情與關懷。其實我們平時就可以做好今生應當做的幾件事，那麼無論何時發生意外事故，都不會留下遺憾。



但好奇
往往有助
於了
解的
處境。
隨佛尊者。



《三階念佛彌陀禪》

由末法向正法的彌陀法門-2

隨佛禪師著 2015 ©

4. 次第三階念佛法

4-1. 三階念佛是彌陀教導

阿彌陀佛的教導法門，是先要「持名念佛」，再接著「定心念佛」，最終歸向「念法、知法、入法」的「實相念佛」。阿彌陀佛引攝十方眾生導歸淨土的真實義，不是以「往生淨土」為依歸，而是「方便接引十方眾生學法，入真實義，證入阿耨多羅三藐三菩提」。

持名念佛、定心念佛、實相念佛，如是次第的三階念佛，是由信心、願力的散心持佛名號為初始，其次是攝心不亂的定心念佛，定心見佛，最終必是導向「念因緣法」之學法、知法、入法的「實相念佛」。

阿彌陀佛開建極樂淨土的真正意思，是經由行者自身的「學法、知法、入法」，通達三惡道永盡、決定正向阿耨多羅三藐三菩提。



4-2. 持名念佛、定心念佛、實相念佛

4-2-1. 持名念佛、定心念佛

根據北傳大正藏《佛說阿彌陀經》的記載，阿彌陀佛的教導，是勸發世人要「發願，願與諸上善人俱會一處」，這是等同釋迦佛陀不停的勸發「親近善知識、善伴黨、善隨從」的教導。

《佛說阿彌陀經》：「舍利弗！眾生聞者，應當發願願生彼國。所以者何？得與如是諸上善人俱會一處。」

《相應阿含》1238 經：「（佛言：）我常為諸眾生作善知識，其諸眾生有生故，當知世尊正法，現法，令脫於生；有老病死、憂悲惱苦者，離諸熾然，不待時節現，令脫惱苦；見通達，自覺證知，是則善知識、善伴黨，非惡知識、惡伴黨。」

阿彌陀佛是如何教導「往生極樂淨土，與與諸上善人俱會一處」？

根據《佛說阿彌陀經》的記載，阿彌陀佛針對一般未曾聞法、學法的世俗大眾方便性的教導：第一步先「持名念佛」，第二步達到「定心念佛，往生淨土」。見《佛說阿彌陀經》：

《佛說阿彌陀經》：「若有善男子、善女人！聞說阿彌陀佛，執持名號，若一日、若二日、若三日、若四日、若五日、若六日、若七日，一心不亂，其人臨命終時，阿彌陀佛與諸聖眾現在其前，是人終時心不顛倒，即得往生阿彌陀佛極樂國土。舍利弗！我見是利故說此言：若有眾生聞是說者，應當發願願生彼國土。」

4-2-2. 「念法」之實相念佛

4-2-2-1. 念法

根據《佛說阿彌陀經》的記載，阿彌陀佛是在極樂淨土施行最後的教導，教導淨土眾生歸向「念

法、知法、入法」的「實相念佛」，也即是「五根、五力、七菩提分、八聖道分」的教法。見《佛說阿彌陀經》：

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

阿彌陀佛教導「念法」的五根、五力、七菩提分、八聖道分，實際是原始佛教的教法。五根、五力的慧根、慧力指的是「如實知四聖諦」，在原始佛教《相應阿含》的「如實知四聖諦」，既是「明」，也是善知識、善伴黨的主要條件。見《相應阿含》655,920 經、《相應部》〈聖諦相應〉18 經：

《相應阿含》655 經：「有五根，何等為五？謂信根、精進根、念根、定根、慧根。……慧根者，當知是四聖諦。此諸功德，一切皆是慧為其首，以攝持故。」

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

《相應阿含》920 經：「善男子色具足，力具足，捷疾具足。何等為色具足？謂善男子，住於淨戒，波羅提木叉律儀……受持學戒，是名色具足。何等力具足？已生惡不善法令斷……；未生惡不善法不起……；未生善法令起……；已生善法住不忘失……，是名力具足。何等為捷疾具



足？謂此苦聖諦如實知（、苦集、苦滅、苦滅道跡聖諦如實知），乃至得阿羅漢，不受後有，是名捷疾具足。」

4-2-2-2. 《阿含》聖典之教導

根據《阿含》聖典的記載，「如實知四聖諦」包括了如實知十二因緣、如實知八正道，並且是要由「如實知十二因緣」入手。見《相應阿含》287 經：

《相應阿含》287 經：「我憶宿命，未成正覺時，獨一靜處，專精禪思，作是念：何法有故老死有？何法緣故老死有？即正思惟，生如實無間等，生有故老死有，生緣故老死有。如有有……。取……。愛……。受……。觸……。六入處……。我復作是思惟：何法無故行無？何法滅故行滅？即正思惟，如實無間等，無明無故行無，無明滅故行滅；行滅故識滅，識滅故名色滅，名色滅故六入處滅，六入處滅故觸滅，觸滅故受滅，受滅故愛滅，愛滅故取滅，取滅故有滅，有滅故生滅，生滅故老病死、憂悲惱苦滅，如是如是純大苦聚滅。我時作是念：我得古仙人道……謂八聖道：正見、正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定。我從彼道，見老病死、老病死集、老病死滅、老病死滅道跡；見生……；有……；取……；愛……；受……；觸……；六入處……；名色……；識……；行、行集、行滅、行滅道跡。我於此法，自知、自覺，成等正覺。」（【註】：行集、行滅，即指無明緣行、無明滅則行滅。）

先如實見十二因緣，再得見八正道，完成四聖諦第一轉、四行的明見，是菩提道次第的正統。

此外，「如實見十二因緣」即是「明」，再得見離貪則斷苦的八正道。見《相應部》〈蘊相應〉102,126 經、〈因緣相應〉21 經；《相應阿含》

749 經：

《相應部》22.102 經：「諸比丘！如何修習無常想？……此是色，此是色之集，此是色之滅；此是受……；想……；行……；識之集，此是識之滅。諸比丘！如是修習無常想。」

《相應部》22.126 經：「於此處有有聞之聖弟子，有色集法者，如實知有色集法；有色滅法者，如實知有色滅法；有色集、滅法者，如實知有色集、滅法。有受集法者……；有想集法者……；有行集法者……；有識集法者……。比丘！說此為明，如是為明人。」

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

《相應部》45.1 經：「諸比丘！以明為前，因生善法，隨生慚愧。諸比丘！隨明於有智者則生正見，有正見則生正思惟，有正思惟則生正語，有正語則生正業，有正業則生正命，有正命則生正精進，有正精進則生正念，有正念則生正定。」

《相應阿含》749 經：「若起明為前相，生諸善法時，慚、愧隨生；慚愧生已，能生正見。正見生已，起正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定，次第而起。正定起已，聖弟子得正解脫貪欲、瞋恚、愚癡；如是聖弟子得正解脫已，得正知見：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」

佛陀是教「先觀因緣、正見緣生（見聖人之法）」，「得明、斷無明」之後，再破除「常見」、「我見」。見《相應部》〈蘊相應〉



81 經：

《相應部》22.81 經：「諸比丘！於此處有無聞凡夫，不見聖人，不知聖人之法，不順聖人之法，不見善知識……乃至……不隨善知識之法（此即不見五蘊集法、滅法之十二因緣），以見色為我。諸比丘！彼以見為行。……見受是我……見想是我……見行是我……見識是我……。諸比丘！彼以常見為行。……諸比丘！彼以斷見為行。……」

佛陀教導的修證次第，第一步是「如實知因緣法，得明、斷無明」，第二步是「正見五陰是緣生法」，第三步是「斷除我見、常見、斷見」等種種妄見。如經說：「捨離無明而生明，不生我知、我見覺」、「離無明而生明故，不思惟我，不思惟此是我」，絕不可能不先得明、斷無明，還可以「斷除常見、我見」。《相應阿含》296,45 經；《相應部》〈蘊相應〉47 經：

《相應阿含》296 經：「多聞聖弟子，於此因緣法、緣生法，正智善見。……若沙門、婆羅門，起凡俗見所繫，謂說『我見』所繫，說『眾生見』所繫，說『壽命見』所繫，『忌諱吉慶見』所繫，爾時悉斷、悉知，斷其根本，如截多羅樹頭，於未來世成不生法。是名多聞聖弟子，於因緣法、緣生法，如實正知，善見，善覺，善修，善入。」

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

《相應部》22.47 經：「諸比丘！此處有無聞

之凡夫，不見聖人…乃至…不順善知識之法，觀我是色，我以色有，我中有色，色中有我……觀受……想……行……識是我，我以識有，我中有識識中有我。有如是觀見，謂不離我。……然則，有聞之聖弟子斷無明而生明！彼人離無明而生明故，不思惟我，不思惟此是我，不思惟有，不思惟無，不思惟有色……無色……有想……無想……非想非非想。」

正確、正常的修學次第，一定是符合「顯正能破邪」，當知「破邪不能顯正」。譬如：先正知襯衫「是藍色」，接著才能明白襯衫「不是綠色、不是紫色、不是……色」；若只知道襯衫「不是綠色、不是紫色、不是……色」，是無法得知道襯衫「是藍色」。

此外，我們一定是「直接觀察」襯衫「是藍色」，進而「明白」襯衫「不是綠色、不是紫色、不是……色」；絕對是「無法直接觀察」襯衫「不是綠色、不是紫色、不是……色」，進而「明白」襯衫「不是綠色、不是紫色、不是……色」。

佛滅後 116 年西印度有分別說僧團造《舍利弗阿毘曇論》，該論顛倒菩提道次第，錯誤的採用「直接觀察」五陰「不是常（無常）、不是樂（苦）、不是我及我所（非我、非我所）」，作為正知五陰「是無常、苦、非我、非我所」的禪法。

「直觀五陰無常、苦、無我」的方法，實際是「破邪不能顯正」的錯誤禪法，也是出自《舍利弗阿毘曇論》的論義禪法，目的是合理化「先斷常見、我見，最後斷無明」的「十結」論義。「直觀五陰無常、苦、無我」的錯誤禪法，造成後世佛教忽略「觀十二因緣」的重要。

4-2-2-3. 「見因緣法」之實相念佛

根據律藏的說法，「見十二因緣」即是見法，也是見佛。見《毘尼母經》第四卷、《佛阿毘曇經出家相品第一》卷上：

《毘尼母經》卷四¹：「(佛言：)阿難！**若人見十二因緣，是為見法，亦得見我。**」

《佛阿毘曇經出家相品第一》卷上²：「佛言：『往昔諸佛所說：汝等比丘！**若見十二因緣生相，即是見法；若能見法，其則見佛。**』」

如是可證知，不論是「實相念佛」，或是「實相見佛」，都是直指「如實見十二因緣」。

傳出於部派佛教以後的典籍，因為深受分別說部《舍利弗阿毘曇論》的影響，**偏差的信受「直觀五陰無常、苦、無我」的錯誤禪法，造成部派佛教諸多經誦採雜《舍利弗阿毘曇論》的論義。**見《相應阿含》1,10 經、《相應部》〈蘊相應〉13,15 經：

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

《相應阿含》10 經：「**色無常，無常即苦，苦即非我，非我者即非我所；如是觀者，名真實正觀。如是受、想、行、識無常，無常即苦，苦即非我，非我即非我所，如是觀者，名真實正觀。**」

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

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

這些採雜《舍利弗阿毘曇論》之論義的部義經誦，實際是不可信受的宗派論義，不是佛陀的真實教法。

《佛說阿彌陀經》的記載，阿彌陀佛教導淨土眾生的「七菩提分」，七菩提分之首要的念菩提分，是指「觀四念處生、滅法」，而「觀四念處生、滅法」即是「觀十二因緣」。「觀十二因緣」即是為了「如實見十二因緣」的修行。見《相應阿含》609 經、南傳《相應部》〈念處相應〉42 經：

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

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

除了釋迦牟尼佛提倡「見十二因緣」，過去諸佛也是依據「見十二因緣」而成就正覺。見《相應阿含》366 及次經（《相應部》〈因緣相應〉4~10 經）：

《相應阿含》366 及次經：「**毘婆尸佛未成正覺時，獨一靜處，專精禪思，作如是念：……即自觀察：何緣有此老死？如是正思惟觀察，得如實**



無間等起知，**有生故有此老死，緣生故有老死。**復正思惟：何緣故有此生？尋復正思惟，無間等起知，緣有故有生。尋復正思惟：何緣故有有？尋復正思惟，如實無間等起知，有取故有有。尋復正思惟：何緣故有取？尋復正思惟，如實無間等起觀察：取法味著、顧念，緣觸愛所增長。當知緣愛取，緣取有，緣有生，緣生老病死、憂悲惱苦，如是純大苦聚集。……**如毘婆尸佛，如是尸棄佛，毘濕波浮佛，迦羅迦孫提佛，迦那迦牟尼佛，迦葉佛，皆如是說。**」

因此，**阿彌陀佛是教導歸向「念法、知法、入法」的「實相念佛」，即是「如實見十二因緣」的教法。**

4-2-2-4. 實相念佛之受用、證量

定心念佛、帶業往生淨土者，不是往生即可離生死輪迴，只是蒙佛慈力暫時攝受而已！否則阿彌陀佛何必在淨土不停的宣法教法？遠離生死的束縛，畢竟是要「如實見因緣法」，在導向離貪愛的解脫！

因為在早期佛教經典《相應阿含》、《相應部》的共說，是「見十二因緣，地獄、畜生、餓鬼惡趣已盡，不墮惡趣法，決定正向三菩提」，可見學習七菩提分的極樂淨土眾生也當離三惡趣，所以《佛說阿彌陀經》說「彼佛國土無三惡趣」。見《相應阿含》846-2 經、《相應部》〈預流相應〉28 經；《佛說阿彌陀經》：

《相應阿含》846-2 經：「若比丘於五恐怖、怨對休息，三事決定不生疑惑，**如實知見賢聖正道，彼聖弟子能自記說：地獄、畜生、餓鬼惡趣已盡，得須陀洹，不墮惡趣法，決定正向三菩提，七有天、人往生，究竟苦邊。……何等為聖道如實知見？謂十二支緣起如實知見。**」

《相應部》〈預流相應〉28 經：「聖弟子當止息五種怖畏、怨讎，成就四種預流，**以慧善觀聖理，善通達時，若心欲者，則自得記別，而曰：「於我地獄滅盡、畜生滅盡、餓鬼趣滅盡、惡生、惡趣、墮處滅盡，而得預流，墮法滅、決定、趣向等覺。……以何為慧善觀聖理，善通達之耶？……謂：緣無明生行，緣行生識，……緣生生老死愁悲苦憂惱。**如是，此為一切苦蘊之集起。又：無明無餘離滅故行滅，……生滅故老死愁悲苦憂惱滅。如是，此為一切苦蘊之滅。」

《佛說阿彌陀經》：「**彼佛國土無三惡趣。……其佛國土尚無三惡道之名，何況有實？是諸眾鳥，皆是阿彌陀佛欲令法音宣流變化所作。**」

釋迦佛陀教導由「如實見十二因緣」的念菩提分，再次第開展、完成七菩提分的修證，成就正覺、離貪、慈悲喜捨、解脫、阿耨多羅三藐三菩提的修證。見《相應阿含》737,727 經、《相應部》〈覺支相應〉54 經：

《相應阿含》737 經：「七覺分者，謂七道品法。諸比丘！**此七覺分漸次起，漸次起已，修習滿足。**」

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

《相應部》〈覺支相應〉54 經：「諸比丘！於此有比丘，依遠離、依離貪、依滅盡，迴向於捨，以修習慈俱行之念覺支……[擇法覺支……精進覺支……喜覺支……輕安覺支……定覺支]……**修習慈俱行之捨覺支。……於此有比丘，依遠離、依離貪、依滅盡，迴向於捨，以修習悲俱行**



之念覺支……乃至以修習悲俱行之捨覺支。……於此有比丘，依遠離、依離貪、依滅盡，迴向於捨，以修習喜俱行之念覺支……乃至修習喜俱行之捨覺支。……於此有比丘，依遠離、依離貪、依滅盡，迴向於捨，以修習捨俱行之念覺支……乃至以修習捨俱行之捨覺支。」

由此可知，阿彌陀佛對極樂世界眾生教導「七菩提分」，正是為了讓眾生可以「聞法、學法、知法、入法」的同達正覺、離貪、慈悲喜捨、解脫、阿耨多羅三藐三菩提的修證。

「如實知十二因緣」之念覺分，次第開展「七菩提分」的修證，等同於「四聖諦三轉、十二行」的修證，都是成就阿耨多羅三藐三菩提。見《相應阿含》379經、《相應部》〈諦相應〉11經：

《相應阿含》379經：「諸比丘！我於此四聖諦，三轉、十二行，不生眼、智、明、覺者，我終不得於諸天、魔、梵，沙門、婆羅門，聞法眾中，為解脫，為出，為離，亦不自證得阿耨多羅三藐三

菩提。我已於四聖諦、三轉、十二行，生眼、智、明、覺故，於諸天、魔、梵，沙門、婆羅門，聞法眾中，得出，得脫，自證得成阿耨多羅三藐三菩提。」

《相應部》〈諦相應〉56.11經：「諸比丘！我於四聖諦以如是三轉、十二行相之如實智見尚未達悉皆清淨時，諸比丘！我於天、魔、梵世、沙門、婆羅門、人、天眾生中，不被稱之為無上正等覺之現等覺。諸比丘！然而我於此四聖諦，如是三轉、十二行相之如實智見，已達悉皆清淨故，諸比丘！我於天、魔、梵世、沙門、婆羅門、人、天眾生中，稱之為無上正等覺之現等覺。又，我智生與見，我心解脫不動，此為我最後之生，再不受後有。」

註釋：

1. 見《毘尼母經》第四卷：參大正藏 T24 p.820.2-13~14
2. 見《佛阿毘曇經出家相品第一》卷上：參大正藏 T24 p.958.1-11~13





如何走出生命的故事？

隨佛禪師釋疑：

如果我們面對人、面對事情，都從既有的已知來看待眼前的人事物，那麼，你人生不管再怎麼努力，都脫不開過往這種影響的趨向。如果過往影響的趨向是負面的，你就會一輩子背負這個包袱。人最可貴的就是有改變的機會，不是嗎？諸位千萬不要放棄這個機會。這個機會在誰的手上？在願意正確努力的人手上。願意正確的努力，這個機會就在那裏，如果不正確的努力，對不起，這個機會就不會顯現。切記！

諸位可別活了一輩子，一直活在過往的陰影底下。人生，每個人都有故事，不是嗎？每個人都有一大堆對個人來說都是驚天地、泣鬼神的故事，在你的生命裏，它的的確確是這樣。但是問題是，如果這個故事，基本上你不太滿意呢？那你怎麼辦？而且很不幸的，多數人都不滿意自己的故事。那怎麼辦呢？不是輕輕一句話「不要想」就能解決。因為根本就不可能不要想；而且劇情越深刻越會想，是不是？這根本做不到。所以，叫人家「不要想啦、把它忘啦、放下啦」，都是廢話、風涼話。要不你就不要講話，要講話就不要講那句話，換作你試試看，你做的到嗎？乾脆你就不要講好了，還不

如握握他的手比較實在，是不是？

我們怎麼走出生命的故事呢？如果那個故事是你覺得不好的，怎麼走出來呢？忘記是不可能，不要想也不可能，也沒必要。一個人不願意去面對過去，事實上本身就是一種病；但人如果一直面對過去，也是一種病。不面對過去，一直面對過去，都是不妥善、不正常、扭曲的一種處境。那我們該怎麼做？忘記嗎？放心，老人癡呆的時候就會忘記；其實老人癡呆也不會忘記，老人癡呆是記不住新的、忘不了舊的，對吧？

諸位法友，你一定會忘記很多的事情，知道嗎？即使你現在想牢牢記住，你也會慢慢忘記。並且最令你傷心的事情是：當你忘記的時候，你也不知道你忘記了什麼。所以，師父送你一句話，人生總歸是如此，因此，最要緊的是什麼呢？**不要老是一直想以前，好好的面對現在，珍惜眼前，不要為了你的回憶而破壞了現在，不值得啦！好好地想想啊！**許多人都是為了回憶，讓現在過得很不好；然後，最終你還是會忘記，而且還不知道自己忘記了什麼。

* 本文由書記組整理自 隨佛禪師《原始佛教的禪法跟生活的統貫》之演說稿



學習佛法者 要如何勘驗說法者？

隨佛禪師釋疑：用集法及滅法勘驗說法者

我們不宜單憑口才便給來評價善知識的修行，那樣做相當不切實際。同樣的內容，能言善道、口才敏捷的人，可以講得生動活潑；然而，能言善道，僅止表示一表達能力強，懂得掌握群眾心理，不能代表品德的良莠。所以聽法時，重點不在於說法者的口才，而是在於他表達的內涵。有些人伶牙俐齒，話鋒可隨機而變，很能牽引人心，但這些只是說話的技巧，別被這些技巧迷惑了。如同商品的包裝，一樣的商品，外飾以華麗、溫馨，或者環保不同的風格罷了。

當然，表達技巧對弘法的影響很大，不能說不重要。尤其對傳法者而言，瞭解聽法學眾的層次，表達出切合其程度的內容，的確相當重要。但是對聽法者而言，說法者的陳述技巧其實不是那麼的重要，說法者是否舌燦蓮花，是否說得活靈活氣，絕不是重點所在。

聽法者應該將重點放在哪裡呢？從法的內涵來看，有兩個要點需要注意：

第一、要符合實際的現實。

若是說得活靈活氣，卻背離實際的現實，無非就是說神道怪、玄虛難辨之事，彷彿觀看鬼怪電影，令人無從辨別真假。對於這樣不符合實際的現實，你何妨當作看表演、聽相聲就好，因為它無益於現實。

第二、對生活具有實用性。

實用性其實相當重要，若是說法內容陳義過高，卻在生活上使不上力，其實也只能當作是安慰劑，對現實人生沒有實際的幫助。更嚴重的是，我們可能誤以為找到了良藥，一味地使用這些無實質用處的安慰劑，以至於蹉跎了寶貴的歲月。

所以聽法時，勿需在意說法者的口才，而是應該注意其說法的內涵是否符合實際的事實，以及在生活中是否確實可行。

我們如何辨正實用跟實際是什麼呢？非常地簡單，看說法的內容是否能夠幫助解決生活上的問題、困難及煩惱。如果不能提供這樣的幫助，就不是我們需要的法教了。一個說法者，他所宣說的法教，一定要具備兩個條件：

一、確實指出問題、困難或痛苦的緣由——集法。這是指說法者能夠明確點出我們的問題、困難或痛苦的生起因緣。當說法者能夠將「當前的集法」指明出來，我們才可以在自己的問題、困難或痛苦因緣中，檢驗其說法，是否符合實際的事實？藉此了解自己所面臨的問題、困難或痛苦到底如何發生。

二、確實提出如何消除問題、困難或痛苦之緣由——滅法，並提出相應滅法之解決問題的辦法——道。如是因緣即如是緣生，如是因緣之滅盡即如是緣生法的滅盡，謂「有集法者悉皆有滅法」。既已指出集法，必能進一步指出滅法。解決問題、困難或痛苦之緣由的方法與道路，一定要



和集法與滅法相應。故《相應阿含》749經：「明為前相，能生正見。」所謂正見於苦滅之正道，正是此意。相應集法與滅法的苦滅正道，也正是《相應部》『因緣相應』65經說的「古佛之道」。

審視說法者陳述的內容，是否能夠指出現前實際問題的集法與滅法，並且提出相應集、滅法的息苦之道次第。根據集法與滅法為準，即可鑑定說法者所說法的內涵，是否符合實際？是否實用，且可息苦、得益？

根據集、滅法作為檢驗標準，抉擇法、抉擇善知識，可以減少對解決問題無所助益的學習。我們學法的目的，是為了瞭解苦惱的緣由，進而尋得解決痛苦的有效方法，不是只為了暫時舒緩痛苦的安慰而已！

有些說法者向人們保證：「精進修行可以開啟智慧，將可超越宇宙生命的痛苦。」又有些人形容開悟境界：「大地平沉，十方法界悉皆現前。」

這些都是偏向文學表現的形容語句，雖然文學表現的美麗文詞內容令人嚮往，但是無助於解決當前的痛苦。佛法不是文學，不是意象美學，更不是神話的《封神榜》。佛法是務實解決問題的生活教育，是確實療愈苦惱的身心醫學。

教育的本質是教導人們能夠自立自強，並非教導使人成為一個依賴者。

如同俗話說：不是只拿魚給你吃，而是教你如何釣魚。

聽聞佛法即是學習：發現問題、了解問題的原因、知道如何解決問題、確立解決問題的步驟。這四項普世驗證的事實，即是佛門的四聖諦。

佛陀教育的內容，不是抽象的形上哲思，也不是神秘信仰，而是「息苦之道」，是如何務實解決問題與苦惱的正道。 **佛陀教育的主軸，是要幫**

助人們解決現實人生的問題，不是提供一種「依賴聖靈救贖的信仰」。在佛法的學習中，學會以智見及實用方法來度越痛苦，學會自己面對問題與處理問題。

佛教強調慈悲與關懷，慈悲是務實的提供幫助，除了關懷困難，安撫不安、苦悶、焦躁及憂傷心境之外，當人們心緒較為平靜以後，即幫助、引導人們認清問題。認清問題包含四項要點：看清問題所在、導致問題的緣由是什麼與如何緣起、問題的緣由是如何緣起，還有開啟滅苦的正道。除了幫助人們認清四項攸關問題的真實，更幫助、鼓勵人們務實的實踐，這即是慈悲的真正內涵。

慈悲不只是幫助，更是自助的教育。

佛法也可說是醫學，是治療生命苦惱的醫學。佛法是醫科，不是信仰，必須務實、實際，能夠清楚無誤的指出病理現況，並且點出病緣為何及如何消除病緣，規劃出明確的治病步驟，最後付予實踐。

聽聞佛法，是為了學習解決問題與苦惱的方法，勿需迷戀於說法者的美麗辭藻，或玄渺境界的陳述。這類意境優美的說法，往往是「寫意而不寫實」，難以提供務實的幫助。這對解決現實問題來說，多是不務實際。

諸位法友！學法的重點，不在說法者的口才，應著重必需言之有物，必需符合現前實際面臨的問題，必需確實顯現當前困難的緣由——集法，必需看清問題緣由如何消除——滅法。如此，在明白問題之集法、滅法的情況下，我們才能確知解決問題與苦惱的步驟。

否則，即使說得天花亂墜、頭頭是道，描繪出種種美麗、理想的境界，依舊無濟於現實。

切記！學法要善於判斷，如此才能真實得益。



一念不生是否為修行的終點？

隨佛禪師釋疑：

五陰是緣生法，緣生法不是恆常、不變及可自主之法，「解脫生死」與「斷盡苦的束縛」絕不會是不合於緣生法的「一念不生」，應當是「正念不失」的「住於正智」，這是《相應阿含》282,622經、《中部》(152)〈根修習經〉及《相應部》〈念相應〉2經說的正念、正智住。

如果針對涅槃來說，涅槃是指「緣生法的五陰已滅盡不起」，而「五陰已滅盡不起」的涅槃是絕對無法成為任何作為的目標，當然更不是修行的目標。「斷盡愚癡、貪欲、瞋恚的解脫」才可以是修行的目標，但是「涅槃」不能看成是修

行的目標與終點。

目前某些學派是把「涅槃」作為「修行的所緣」，我們無法對此表達附議，但可以理解及尊重那是某些學法者的理解及認識。因此，「涅槃」是對解脫生死束縛者呈現的此生五陰已盡之後的「陳述」，是一種對「五陰已滅盡不起」的「陳述」，而「五陰已滅盡不起」則是五陰已盡、不起，既不是、也無法成為任何作為的目標與終點。

若在此佛法的正確認識下，行者才能明白「一念不生」絕對不合乎緣生五陰的表現，「一念不生」更不會是修行的目標及終點。

如何在日常生活中發現「常見」？

對於別人的付出是否習以為常？

隨佛禪師釋疑：

佛教講因緣緣生，修行上要求能夠洞見諸法緣生，捨離常見、我見與斷見。然而檢視我們的生活，似乎又是另外一回事。

當我們與家人相處時，對於家人給我們的照顧和關懷，是不是早已「習以為常」認為理所當然？其實這便是「常見」！因為如此，家人給我們的照顧，我們不再心存感謝；也不以為值得珍惜。

太太天天煮三餐，做先生的認為太太就該煮三餐，偶爾煮得不合自己的胃口，便抱怨連連，無形之中，是不是把太太當成了傭人呢？反之，先生在職場上班賺錢，承受工作競爭壓力，做太

太的是不是認為先生賺錢養家是應當，而忽略了先生的辛勞呢？

我們應該問問自己，在待人接物上有多少因為「習以為常」造成的問題？若能將「捨棄常想」放在心上，調整對待身邊默默為我們付出的親人好友的態度，許多人際關係、事情的發展就能朝往正向改變。

若比起努力尋求開悟、解脫，先體悟到有人陪伴在我們身邊，是多麼值得珍惜與感恩的事，反而是我們的當務之急。

* 本文由書記組整理自 2015 年 1 月 2 日，龍山寺板橋文化廣場中道七日禪修營大堂開示。



【臺灣】臺北市北投內覺禪林

火鍋盛宴 其樂融融 法友為僧團接風洗塵

佛正覺後 2447 年 / 2015 年 11 月 1 日

【臺北訊】2015 年 11 月 1 日，臺灣法友們發心到台北內覺禪林舉行供僧活動，為剛剛結束 72 天大陸宣法行程的中道僧團接風洗塵。

當天一早，法友們陸續來到道場，每個人手上提著大包、小包的食材，芋頭、玉米、各式菇類、蔬菜、水果，五彩繽紛、應有盡有。放下隨身物品，還顧不得聊天、敘舊，大夥兒們就擠進廚房，為美味的火鍋盛宴做好準備。有些人負責挑菜、洗菜，有些人切菜、配菜、擺盤，有些人精心調製醬料，還有些人不斷往熱鍋裡添加食材，熬火鍋湯底，忙得不亦樂乎。只是六、七十個人怎麼一起吃火鍋呢？大家七嘴八舌的討論著，在克服鍋具不夠、電力不足等條件限制後，火鍋的香氣瀰漫開來。在微涼的秋天裡，一家人其樂融融團聚在一起，共享幸福的滋味。

供僧後，隨佛長老饒富興味的與法友們分享在吉林聖佛寺的弘法經歷與感悟，並播放法工營、禪修營與長春交流處的紀錄影片給大家欣賞。師父強調：廣設道場的目的，並不是要利益僧團，而是希望利用道場認真弘法，讓更多良善、單純、誠心學佛的人能夠相聚，一起修行，增進彼此的信心。雖然從零到有的過程遭遇諸多困難，但師父說：「把現在做好最重要，不怕困難，只怕不想面對困難、不認真解決困難。」

長老也讓共赴大陸協助弘法的法工分享感言，眾人回憶起這段時間的辛勞工作，紛紛感謝僧團賜予他們深刻體會與實踐佛法的機會。雖然從無到有的過程無比艱辛，但兩岸法工真誠相待，銷



融諸多文化差異與歧見，全心全意地朝向團隊目標而努力，令人感動不已。隨佛師父感念法工們的無私奉獻，特地從大陸帶回數把炒大鍋菜專用的「鍋鏟」，贈予法工們留存，並勉勵大家：「學法不是動腦而已，還要動手動腳，修行要回到生活當中。」

值得一記的是，10 月 29 日，隨佛長老一行風塵僕僕甫抵機場，還來不及休息，便馬不停蹄的趕赴伊通街道場講授「三階念佛彌陀禪」，長老傾生命之力弘法的舉動，讓法友們深深感動。不過長老卻笑笑的說：「你們以為我不停的在弘法，實際上不是，我只是時時刻刻都在過好現在的生活，盡力當前、極其精彩！」



【臺灣】屏東泰美教育基金會

長老：生活智慧與親子關係

佛正覺後 2447 年 / 2015 年 11 月 7 日

【屏東訊】2015 年 11 月 7 日，原始佛教會導師隨佛長老應屏東泰美教育基金會之邀請，親臨該基金會屏東會館，以「生活智慧與親子關係」為題，從因緣觀的角度講述親子相處與家庭關係。當天，座無虛席，有為人父母者，還有不少青少年。足見在這個工商業繁忙的時代，親子關係的緊張成為許多家庭壓力的核心，而佛法正是解除這壓力的一帖良藥。(相關照片請見封面裡頁)

隨佛長老是以八項要訣與大眾分享改善親子關係與解決家庭的困境的宣法主軸：

1. 活著即要承先啟後、關懷群我。
2. 親人家庭是人生的良田，應是耕耘，不是要求。
3. 溝通是先傾聽，再表達意見，而不是說服對方，也就是了解勝過說服。
4. 沒有完美的人，明白有錯誤、有爭執是正常的事。

5. 對、錯、貧、富不是親情的核心。
6. 坦誠、了解、尊重、同甘共苦才是親情的重點。
7. 滿足任何需求不是責任、目的。
8. 莫把責任變壓力，真心珍惜才是吸引力。

下午，開放大家提問，法友紛紛寫下各自的家庭親子問題，長老隨即匯整問題當眾解答。長老的解答，往往超乎大家的預期與尋常的認知，卻又是那麼的貼切而入裡，顛覆了大家平日的說法、想法、作法，卻一一直指核心，實際、直接而可行。

長老當日說法，從頭至尾笑聲不斷，話題雖然嚴肅，氣氛卻相當輕鬆活潑，人人如坐春風，一日宣法就在笑聲與掌聲中度過。活動尾聲，長老告誡大家，人都有一種毛病：好，還要更好！更好，還要再更好！這樣一定會以不好收場。應該是：好，不需要再更好；好，這樣就好。

說法後，大眾起立送別，就在熱烈掌聲與感恩聲中，結束了這令人難忘的一天聞法，與會者莫不法喜充滿。





【臺灣】新北市龍山寺板橋文化廣場

《中道僧團聯合宣法》

—相應佛智的修行法

佛正覺後 2447 年 / 2015 年 11 月 8 日

【臺北訊】2015 年 11 月 8 日，由隨佛禪師主法，成慧尊者、道一尊尼隨法的中道僧團第四場聯合宣法，接續於中道禪法次第的闡釋之後，以「相應佛智的修行法」為題，更進一步的說明，如何以明見因緣法的智慧，解決人生四大問題。

禪師開宗明義指出：「佛法的功用不是讓人成為聖人，而是幫助我們成為能夠解決問題的人。」禪師表示，四聖諦是教導我們如何解決問題、斷除煩惱；明見因緣法的真實，才能建立正見、斷除妄見。

對於「工作與事業的困境」，禪師依於因緣法的智見加以說明。緣生世間，永遠有解決不完的問題，只要盡其在我，面對並改變問題發生的因緣，其結果雖不滿意但還能接受即可，這便是生活的智慧。再者，維護本身利益雖是生存之道，但若要讓自己處處有路，則必須有分享利益的智慧。

成慧尊者談的是「解決友情與愛情的困境」。友情與愛情只是人生的心境，不是得失的成果；與人相處，會犯錯、有爭執是正常的事；需要用傾聽

與了解來溝通，而不是說服對方。尊者仔細找到人們內心癥結所在，用「生活中的運用與練習」為標題，為學眾找出應有的態度與解決之道。

道一尊尼以「親子關係與家庭的困境」為主題做探討。提到：家是需要用心耕耘的人生良田，而不是一味的要求；莫將責任變成壓力，應真心珍惜，彼此才有愛的吸引力。再者，明瞭親人不會完美，滿足需求不是家的目的，對錯、貧富不是親情的核心，需要憑藉坦誠、理解與尊重，在關懷中同甘共苦，承先啟後。開示法要時，尊尼以親身經歷現身說法，提到在回溯中找到影響身心的關鍵所在，同時分享學法得益與感恩的心情，與會者莫不深深觸動而讚嘆不已。

當天最後的講題，是「老病死的困境」。由隨佛禪師為大眾宣演「十二因緣的生死束縛及解脫」。禪師的開示，不僅深契真實的佛法，並且符合現實人生及身心的實況，可說是實用、受用、好用之至。大眾莫不法喜充滿。

真實的 佛陀是人間 佛陀，真實的佛教是人間佛教，真實的佛法是解決困難的佛法。佛法不是哲學理論，也並非依靠或安慰，而是務實解決人生問題的修為與智慧。經歷這一天的課程之後，重新審視身心、調整態度，對正向菩提的道路有進一步的明瞭，生活的腳步也更為踏實。



【臺灣】臺北中道禪院

三階念佛彌陀禪課程圓滿 成為淨土法門的新里程碑

佛正覺後 2447 年 / 2015 年 11 月 19 日

【臺北訊】由中道僧團主辦、中華原始佛教會暨中道禪林協辦，原始佛教會導師隨佛禪師主講的佛學課程——「三階念佛彌陀禪——由末法向正法」，於 2015 年 10 月 29 日至 11 月 19 日每週四在臺北中道禪院開講，臺灣、馬來西亞、新加坡各地道場，則透過網路同步連線聽講。此次課程的內容，是依據《阿含經》、《佛說阿彌陀經》及各部經藏、律藏，顯現彌陀法門的方便及真實義。

唐朝韓愈的詩句提到：「家家彌陀佛，戶戶觀世音」，可見彌陀淨土的信仰，自古以來便普及民間。然而，禪師痛惜表示：古來許多宣揚彌陀法門的學人，宣傳「宿命論式的末法思想」，認為所謂末法乃是「天運如此」，誤導念佛人驚恐於末法來臨，抱持著「只能依靠念佛往生，其他都是雜修」的偏差認知；甚至由於過度依靠現實之外的彌陀淨土，形成「放棄今生、只求往生」的人生觀，導致脫節現實的頹廢人生。眼見念佛人朝向逃避現世的歧途，造成佛教充斥消極、遁世的氛圍，使得佛教暮氣沉沉，日漸衰落，無法吸納年輕世代的認同參與，慈悲的隨佛禪師，因而為世人傳授「三階念佛彌陀禪」。



所謂三階念佛，指的是「持名念佛」、「定心念佛」、「實相念佛」，禪師開示說道：彌陀淨土的重點是在「念法而正覺」，是方便讓未能修習佛法的一般人，經由結緣參與、信仰形式的「持名念佛」，進一步遠離散念的「定心念佛」，最後、最重要的是可以「念念不離於法，不離三十七道品」的朝向正覺，而「念念不離於法，不離三十七道品」即是「實相念佛」。課程中，針對三階念佛的實修方法，禪師還傳授了自身的修行經驗，可謂彌足珍貴。

禪師指出：「彌陀行者的最終是正法行者，也是原始佛教修行者；原始佛教的修行者，也是淨土的行者。」阿彌陀佛的教導與釋迦佛陀的教導無有差別，都是教導行者「正念十二因緣而正覺」的中道禪，教導世人應以因緣法的正智、善見，認清自己當前的處境，了解當前處境是怎麼發生的？怎麼解決當前的問題？何者才是解決問題的辦法？在娑婆世界是這樣學習，在極樂世界也是這樣學習；所學的，同樣都是四聖諦，同樣都是十二因緣法。那麼，為何不把今生精勤學習，何須放棄今生、等待來生才要學呢？實則，彌陀禪即是「中道禪」，是統貫人間與淨土之一乘道，應當把握此生立即學習才是！

末法之說，只是佛教學人不當的錯解，佛陀的法教依舊留存在人間，只要有人正確理解十二因緣法、四聖諦，當下便是正法！禪師強調：只要還有一個人如法如律的修行正法，如同一盞燭火可以點亮千萬盞燭火一般，一個人的努力也可以讓正法續傳。

佛教徒對彌陀的信仰一向懇切，隨佛禪師此次宣說「三階念佛彌陀禪」，顯現彌陀法門的方便及真實義，為淨土法門的宣揚劃下新的里程碑，相信對佛教將產生極為深遠的影響。這次的佛學課程，吸引眾多法友前往聆聽，各地的聞法者，皆為自己得以親聞法音宣流，倍感法緣殊勝，法喜充滿。



【馬來西亞】吉隆坡大城堡樂聖華文小學

尼泊爾地震賑災義賣會

佛正覺後 2447 年 / 2015 年 11 月 29 日

【吉隆坡訊】2015 年 11 月 29 日凌晨，晨光還未顯露，在黑漆漆的夜空下，在大城堡樂聖華文小學校內唯一亮起燈光的，就是學校主要入口處之文化展覽區以及寬敞的食堂範圍。昨晚一群在校內不眠不休、為義賣會趕夜工兼守夜、僅睡上幾小時的法工，此時梳洗完畢又要開工了。

6 點左右，部分的義賣檔口檔主已先抵達現場，通過法工的協助，按照號碼尋找各自的檔口位置，開始安頓義賣貨品與相關設施；6 點半至 7 點間，籌委兼法工、內外義工和義賣檔口檔主也陸續抵達了現場，義工們報到後即前往早餐供應處，填飽了肚子後各自尋找自己的組長，開始各項任務。

文化展覽區是代表原始佛教會的重點區之一，此區累積了一群年輕法工的心血，以有限的人力淬選法稿、編排、設計、排版乃至完成印刷等階段性的任務，在幕後默默耕耘，連月來涵藏了不為人知的辛勞和孤寂，直到義賣會的凌晨做出最後的衝刺，將一幅幅新鮮出爐的成果（法寶海報）黏貼在一個個高大的展覽版上，這可謂是年輕人的活力、創意及能耐，僅為了盡原始佛教會之一份子的力

量。文化組法工當中，有人負責介紹與講解，有人負責報到與法寶流通，有人負責邀請有緣大眾參與佛教會，各展其長，各司其職，配合無間。

已報名出席今天盛會的內外義工共有整兩百名，但出席者占了將近 90% 人數，有一部分已於昨日抽空前來聆聽義賣會簡報、分組歸隊以及協助現場初步設置，而今早仍然抱著可貴的精神報到，認真地與連日來勞累的籌委兼法工們配合，在各籌委組長的督導下，大家齊力分工、手忙腳快，還未 8 點，就已把寬敞的食堂範圍裡多達 160 多個檔口以及現場設施妥善設置。

有些檔主售賣自己本身經營的商品或美食；有些沒有檔主的檔口則安排由 2 名義工來負責看守與售賣該檔貨品。義賣項目老少咸宜，包括素食檔、飲料部、乾糧、甜品小吃、蔬果、中醫義診、健康系列、家庭用品、文具、遊戲項目、服飾、理髮等等。

有趣的是有幾位早來的公眾人士未到 8 點就已用完手上固本 (coupon)，歡喜離開。

原本多日來，天不做美，可是上午卻晴空萬里，像是要助義賣會一臂之力。人潮越來越多，停車場也開始容不下駛入的車輛，遲來的車輛都由維持交通秩序的志願隊伍引到學校外頭的寬大柏油路兩旁停泊。來眾有的是一家老少，有的是夫妻、情侶，有的是三兩好友，有的是團體，也有許多來支





持義賣會的鄰近居民和法工、義工的親朋好友。

文化展覽區是通往義賣會的必經之地，手上持有固本的來者，經過此區時多會稍留片刻，接過法寶後再迅速前往食堂範圍去遊覽各檔口。許久，手中挽著大包小包的戰利品又重回到文化展覽區，有些繼續閱讀展覽法寶，有講解法工做介紹與講解，讓聽聞者從中受益；有些甚至願意留下個人通訊資料做為接引方便；有些固本持有者卻純粹只是來選購貨品或吃吃早餐就匆匆離開了。

原本寬敞的食堂人潮洶湧，即便吵雜聲四起，卻不敵兩位在場司儀的現場廣播聲。兩位男司儀是籌委請來的友情客串，裝扮潮流又專業，主要負責帶動現場的氣氛、播報臨時資訊以及協助貨品的推銷等等。兩位司儀的促銷功夫使得他們成為全場注目人物，一股股促銷浪潮此起彼落，把義賣會現場氣氛炒至沸騰。此外，檔主們與守檔的義工們更費勁地推銷自檔貨品，促銷功夫也毫不遜色，尤其是甜品小吃檔，捧住手中美味佳品，站在熙熙攘攘的檔口前讓人免費品嚐。各檔之促銷手法層出不窮，好不熱鬧！

在萬眾期待下，隨佛長老率領了中道僧團蒞

臨，法工們在文化展覽區形成兩排隊伍，對僧團合十行歡迎之禮。僧團在文化區裡的禮佛處禮敬 佛陀後，便開始欣賞文化組所呈現的法寶展覽和場地佈置，同時給予全體文化組組員點頭式的肯定與鼓勵，組員們內心充滿無比的欣慰、感動與踏實感，對於連日來馬不停蹄、日夜拼稿的付出來說，總算是值得了。

接著，僧團繼續前往食堂的範圍，現場的目光頓時轉移到僧團的身影來。在許多虔誠之士還未來得及上前拜會僧團之前，法工已將僧團禮請到僧團接待處，予以午齋供養。午供過後，長老與僧團逐步的去為各檔檔主打氣加油，現場洋溢著一團光明與祥和的熱流，大家把握機會與僧團合照，相機快門不停按壓，檔主們與義工們歡喜地接收長老與僧團的打氣和鼓勵。

午後時分，剩下的貨品開始降價拋售，兩位司儀更加把勁的將拋售的氣氛炒得火熱，固本持有人忙著做出最後的衝刺，勢必用完手中固本不可；而固本不夠用的善主，又能在現場添購固本繼續搶購貨品。檔口方面，貨品售盡的檔主開始點算固本和總結自檔銷售額，並呈交給財務組，然後進行收拾和清理各自檔口。正當所有檔口幾乎點算完畢和忙於收拾之際，法工們正準備著一個小型儀式，地點是在食堂範圍的中央，由隨佛長老主持。

小型儀式大約於 2 點鐘開始，在僧團與大眾的見證下，長老代表原始佛教會向所有為義賣會付出的人致謝，並且也代表原始佛教會頒發感謝狀給個各檔檔主，頒發儀式進行了約 40 分鐘，儀式結束後，長老和藹的邀請大眾在今晚到禪林，共同參與屬於大家的慰勞聚會，同時也是僧團的大眾弘法，由長老主法的「運用佛法、開展人生」。語畢，長老與僧團便趨往文化展覽區，與全體法工留影。在炎熱的天氣下，大家帶著汗水和滿足的微笑對著十來個鏡頭，留下難忘的回憶。(相關照片請見封面裡頁)





【馬來西亞】吉隆坡中道禪林

長老慰勉義賣會籌委與法工

佛正覺後 2447 年 / 2015 年 11 月 29 日

【吉隆坡訊】2015 年 11 月 29 日的大眾弘法，碰巧落在吉隆坡原始佛教會籌辦「尼泊爾賑災義賣會」結束當晚。許多參與籌備義賣會的法友雖然疲憊，但多數仍出席當晚的弘法。為了感謝大家賣力的付出，隨佛長老巧妙的把當晚的弘法變成一個小小的「慰勞會」。長老事先就貼心的請法工長購買蛋糕，並在弘法進行間，請籌委們切蛋糕，讓大家在聞法之餘，還能品嚐美味的蛋糕，期間還穿插歌曲互動的環節。

長老開示說：「與其說是籌辦義賣會來賑災，不如說是這次的活動豐富了每一位參與者的人生。相信每個盡心參與的人都從這活動中抓到了一塊寶貴的「鑽石」，而這鑽石會給大家帶來長久的力量。」長老提醒法友要開展各自的人生，並勸誡大家不要在無意中掉入自己的「心理陷阱」，亦即「未開始做，就認為做不成」的自我設限。

原來，在籌辦義賣會的初期，難免有人擔心萬一做不好，怎麼辦？若籌不到某個數目的善款，怎麼辦？甚至有人認為這樣不行、那樣不行。長老給了當頭棒喝：「認為不行是『想像』，而不是實際的『發現』」。長老解釋說：「人怕危險並會迴避危險是出於本能，也是『小心生存的智慧』；但，若過度害怕『想像』的危險，就會障礙人生的前進。如果我們做事之前，只憑直覺就認為不行，或衡量、盤算後覺得划不來而不要做，這種行為模式將逐漸形成逃避、害怕失敗的個性，做事總是太過小心，盤算最「安全」，導致過度敏感，結果什麼都做不了、什麼也沒做。殊不知，這才是最大的危險！」



長老鼓勵大家透過參與活動，學會做事，學會「內心沒有成敗、得失的糾結」，可以做的，我們都做了；不能做的，我們也沒法做。如是，人生還有什麼好煩惱？人生就幾十年那麼短暫，我們要善用人生的每時每刻，透過與人合作，昌盛自己，也昌盛所有佛弟子。



【馬來西亞】威省北海佛教會

北海禪修——緣起觀的實修法

佛正覺後 2447 年 / 2015 年 12 月 1 日 ~ 9 日

【威省訊】2015 年 12 月 1 日至 9 日，馬來西亞原始佛教會在威省北海佛教會舉辦九日中道禪修營。禮請中道僧團導師 隨佛長老主法，中道僧團多位法師亦熱切協助提升學習狀況。此次禪修營參加的學員年齡範圍非常廣，最小的學員才十歲，小小年紀就參加禪修，表示原始佛教欣欣向榮、後繼有兆。學員多數來自馬來西亞各地，並有多位是來自臺灣及新加坡的華人。由於長老全年奔波於世界各地弘揚 佛陀教法，在相當緊湊的行程中，安排出寶貴的時間蒞臨北馬指導禪修，學員們深感難得，均能把握機緣，積極投入以提升自己，讓身心淨化。

長老提醒學員們：「大家都同樣在人生苦惱中找出路，修行人一定要老實謙虛的承認自己還有問題、煩惱，還有許多不行的地方。不要死要面子，在 佛陀面前，我們都是生死凡夫，誰也不要瞧不起誰」。

道一尊尼則指導禪修技巧及日常應用實修教導課程之外，也解答學員禪修中的疑惑。其中，有兩位年輕朋友特別私下請法，提出如「修習安那般那念有何用？什麼是十二因緣法？什麼是五陰？……」等問題，尊尼誨人不倦的用年輕人可以理解的語言，一一解答，鞭辟入裡的開示，讓年輕人豁然得解。

禪修期間，每晚都開放給當地民眾隨喜聽法，長老從禪修的修證次第開演甚深十二因緣法，讓大眾明白不能直觀「無常、無我」，而是要先觀因緣，才能深切明白「常、樂、我、淨」乃是錯誤的想法；而直觀「無常、無我」的錯誤教導，二千多年來已深深影響著佛弟子，成為萎靡不振的社會邊

緣人，長老直苦口婆心的勸大眾捨棄此根深柢固的錯誤的想法。長老表示：學習原始佛法，則能帶給佛弟子光明昌盛的人生。只要深觀因緣，就能了解緣生法只能經驗，不能貪愛，有貪愛就有苦。正如人們可以經歷青春，卻不能留住青春。我們所能做的即是「珍惜與感謝」。生命的可貴在於「過程」，雖然沒有所謂的「結果」，但由於當前過程的努力，而能改善因緣，影響將來。長老鼓勵聞法大眾，能將所聽所聞應用於日常待人接物及身心觀察，從而開展光明、開闊的人生。

禪修營很快就結束了，心得分享時，許多道友都表示：參加中道禪修營，不僅學習禪修與法義，更多的學會勇於面對、開啟勇健的人生。禪修結束前，隨佛長老為多位學員見證皈依，並祝賀他們在正法中重生。同時勉勵參加禪修營的所有學員，應該珍惜身邊的善緣，把握當下做一個光輝燦爛的人！





【馬來西亞】威省北海佛教會

風雨過後陽光美 法激訪師恩義深

佛正覺後 2447 年 / 2015 年 12 月 4 日

【威省訊】2015 年 12 月 4 日下午 2 時，中道僧團在北海佛教會舉辦九日禪的第四天，大病初癒的法激居士特地從檳島來到北海佛教會拜見隨佛長老。法激居士是馬來西亞檳島區，忠實護持中道僧團的法友之一。

幾年前，法激居士在金馬崙禪修營期間，聽聞了隨佛長老所開示的十二因緣法後，就成了中道僧團的堅貞護法。爾後當長老打算在檳島開辦中道禪林時，她便熱心幫忙尋找合適的地點，檳城中道禪林就在她的促成之下得以成辦、開展。

不久前，法激居士不幸跌倒昏迷，腦部動了三次手術，血流仍不能止住，情況危急。當時正在臺灣龍山寺文化廣場舉辦十日禪的隨佛長老，開營的第一天接到此一訊息，當天晚修結束後，隨即帶著幾位法師特地飛到檳島，探望在加護病房裏的法激。當時的法激，得知長老來探望她時，內心非常的感動，心跳監測器顯現了稍微加速的頻率。後來，法激居士又動了兩次腦部手術，總共歷經五次的手術搶救後，狀況總算有些起色，目前正逐漸康復中。

此次在北海佛教會禪修的法友們，聽了長老敘述法激居士的護法護教精神及作為後，都相當感動。過後，法友們在長老的鼓動下，紛紛輪流上前給予法激居士溫暖與關懷的擁抱。這一幕，顯現了法友們的良善表現。法激居士也透露，她的家人打算為她在檳島捐一塊土地給中道禪林作為禪修的地點，讓 佛陀的正法能利益更多的人。

同時長老也在場特別讚揚身患重症肌無力的法原居士，並稱讚法原居士，身染重症的她並沒有被

打倒，反倒像是精神孔武有力的巨人，一路走來始終護持著原始佛教會的宣法，更把大山腳的靈山精舍捐給中道禪林作道場。此次禪修營九日的食物也是由她負責張羅。

最後，長老開示一段話：「歲月如流水，人生中難得會遇到對自己好又不計較得失、願意和你分享人生經驗的人。當遇到了，就要握緊對方的手，珍惜好緣份，如同珍惜自己的人生。」其中深意，值得眾人一輩子謹記在心。





【馬來西亞】太平中道禪林

太平中道禪林啟用法慶

佛正覺後 2447 年 / 2015 年 12 月 10 日

【太平訊】2015 年 12 月 10 日，太平中道禪林正式成立，這是馬來西亞原始佛教會的第十所共修道場。

當天，隨佛長老帶領百餘位法友齊誦〈皈依佛、法、僧、戒文〉和〈轉法輪經〉，接著向眾法友開示「吉祥智慧迎佛法」。隨佛長老表示：「生活在平安的社會是件吉祥事，而最吉祥的事是要有智慧，能在家裡開展和諧、平安的生活；能在社會上以智慧處理種種的挑戰，所以有智慧才是最吉祥事。」

長老說：「太平的法友是迎佛法而來，而不是迎隨佛而來。把原始佛教帶到太平這片土地，是要讓大家都用佛法改善自己的人生。佛法是要我們在日常生活中避開無謂的煩惱。出家人可以隱居於深山，但也可以走入人間、利益大眾，這才是最吉祥。讓佛法護佑太平這片土地，使當地眾生的日常生活昌盛光明，人生從此困難更少、生活更好、遠離煩惱，這三件事是開展昌盛人生的吉祥事。真正的修行是不離日常生活，修行就在柴、米、油、鹽、醬、醋、茶、吃飯、睡覺中，安住於因緣、緣生的正念，遠離對常、樂、我、淨的貪愛生活。」

長老籲請大家好好珍惜佛法，珍惜僧團的奉獻以及各地法工的付出，就讓大家手牽著手，一起努力利益眾生，昌隆佛法。

道場除了播放中道僧團各地弘法的影片回顧外，各地法友也通過影片捎來祝賀。在揭匾儀式中，長老祝福太平這片土地的眾生：「隨佛來到此，正法盛太平」，祝願正法在太平興盛起來，並籲請當地法友愛護、關懷、善用此地。

布施太平道場的正心法友與她的兩位女兒法思

和法尹，以及太平、江沙、怡保的法友一起歡喜的將鑰匙交給中道僧團，並答應僧團自願發心護持原始佛教和僧團。怡保、吉隆坡、威省、雙溪大年和阿喇白沙羅的法工長皆為太平中道禪林獻上祝福，當天的特別嘉賓也獻上至誠的祝福。

在切蛋糕儀式裡，除了慶祝法慶外，還為當天生日的法漢、正愉，和再過三天生日的法摩一併慶祝，唱生日歌，場面溫馨。

熱情的太平法友準備了一頓豐盛的午齋供僧，來自各地的法友也一起歡樂的分享美食。(相關照片請見封底裡頁)





【馬來西亞】威省中道禪林

長老：歸向菩提正此時 歡慶威省中道禪林五週年

佛正覺後 2447 年 / 2015 年 12 月 10 日

【威省訊】2015 年 12 月 10 日，隨佛長老蒞臨威省中道禪林為大眾弘法，主題為「歸向菩提正此時」。此次大眾弘法，隨行的中道僧團法師有五位。法師們當天來往於威省與太平兩地，馬不停蹄的利澤十方眾生。

晚上 8 時，十方法友陸續抵達禪林，出席人數達 70 餘人。隨佛長老開示：做事要符合因緣法，才不會脫節於現實，不切實際。因緣法的淺白說明是事情的好與成功有其促成的因緣；事情的不好與失敗也有其促成的因緣。法友們要善觀因緣，不能抱著只要行善、拜佛和消業障就能解決人生裡所面對的問題。隨佛長老精闢的講解因緣觀如何在生活

中的落實。

此外，隨佛長老也呼籲善良的佛弟子要在事業上成功，要用心於因緣的智慧而非宿命論，讓好事越來越多，困難越來越少。修行佛法與昌盛人生不會有衝突。學習佛法既能讓人解脫，也能讓人生更好。佛弟子的生活過得好就是佛法好的有力證明。學習佛法不是過著什麼都不要的生活，而是要盡力當前的過生活。佛弟子要有「我們可以」的精神，要靠自己的努力、智慧和行為幫助自己。

此次弘法，恰逢威省中道禪林成立五週年的歡慶慶典。隨佛長老與中道僧團的法師們在法友們的祝賀之下切蛋糕。長老代表原始佛教會，由衷感謝法工們一直以來的護持和服務，並歡迎法友們加入法工的行列、自利利他。

歡慶道場成立五週年慶典後，法友們一起合照並分享吃蛋糕的喜悅。弘法會在歡笑聲中圓滿結束。





【臺灣】新北市龍山寺板橋文化廣場

2015 年僧團聯合宣法壓軸場 —— 正向菩提的現代生活

佛正覺後 2447 年 / 2015 年 10 月 11 日

【臺北訊】2015 年中道僧團聯合宣法之年度壓軸場，於 12 月 13 日假龍山寺板橋文化廣場七樓大會堂，以「正向菩提的現代生活」為題，由隨佛禪師、生覺尊者與道一尊尼主法，進行一整天的宣禪利眾，共同宣揚 佛陀教法。

上午的課由隨佛禪師主法。禪師開宗明義表示：佛弟子都想斷煩惱、解脫證菩提、了生脫死，因此重視的是高深佛法的探究、菩提道次第的修學；但對「佛法如何運用在實際生活、活用於當代人生」這個課題反而不重視，甚且學得越久，與現實脫節越甚。實則高深的佛學只是鋪墊，讓「生活更好、問題更少、遠離煩惱」才是學佛之大用！

禪師表示：「這一生我一直有一個堅定不移的念頭，即是要有好方法，幫助人們現實人生能夠更好。幾經探詢印證，終於發現惟有大覺 世尊宣說的因緣法能達到此效能。在順逆交替、苦樂參半的現實人間，正向於因緣，於困境時改變不好的因緣，順境時繼續耕耘好的因緣；又因明白『惟是因緣，不見人我』，只能努力參與、經驗，不能決定、擁有，如是於『困境不生憂，順境不生貪』，盡在當前、傾力而為，不僅人生能『金光閃閃，瑞氣千條』，亦能趨向解脫證菩提。」

禪師切中肯綮的指出：世間非苦非樂，世間是緣生法，隨其苦的因緣而有苦生，隨其樂的因緣而有樂起；無常本身不是苦，對緣生法起常樂我淨的貪愛則有苦，離貪則苦滅。若以為世間是「無常、無我」，就會以「無常、無我」的消極態度面對人生；若知世間是因緣生，好壞、順逆乃不定法，生活態度就會積極、務實、勇健。



下午第一堂由生覺尊者主法。尊者延續隨佛禪師的說法，指出：原始佛教乃 佛陀的原說教法，我們學習原始佛教，不是過原始人的生活，過的是八正道開展的現代生活，是傾力現前人生、度越當前苦惱的生活。尊者說法輔以圖表，明確的指出：苦因妄念、貪愛而起，滅苦不需一念不生，只要念頭與實際狀況能相契合、呼應，即是正念。安住於正念，善分別，掃除不合實際的癡求欲，從正語、正業、正命著手，做當下應做之事，精進不放逸，如是傾力正行於當前，自會遠離黯晦，開展「問題更少、生活更好、遠離煩惱」的現代菩提人生。

下午第二堂由道一尊尼主法。尊尼諄諄懇懇的勸勉學眾：修學佛法不能只停留在認知上，必須即於現前緣自覺知。尊尼表示：這是內在的解脫之



門，能朝向身心苦惱的止息；但要進入這道門，必須回到身心善觀因緣。尊尼表示：很多人學佛後，不是用「因緣法」來改變自己，而是用「因緣法」來對付家人，對家人有太多「禁欲」的限制，或充滿了太多成果的期待，覺得自己一人沒事，和家人在一起就有事；所謂的「遠離煩惱，身心平安」，都建立在家人的痛苦上，這樣的人不會平安。真正的平安，是內在的平安，平安不在禁欲，離貪才有平安。應依於現前的因緣，用心與身邊的人互動，努力做現在能做的事，「箭射到哪裡，箭靶就在那裏」，沒有對成果的期待，惟是盡力於過程、盡力於眼前。

最後一堂由隨佛禪師作總結。禪師鼓勵學眾：

佛法要用於生活，人生重點不是「放下」，扛起該盡的責任比放下重要。扛起責任，廣行正道，以因緣緣生為智覺核心，開啟菩提道次第，不僅能令佛教變成有力量、充溢著光明，亦能令現實人生光輝燦爛。再者，要感謝身邊一同過日子的人，不要只看著菩提，而忘了身邊之人。世間沒有完美之人，你不行的靠我幫助，我不行的靠你幫助；你需要我，我需要你們。如是，方能一本萬利；如是，佛陀就在你我之間，佛法將能帶來你我之間的和諧、平安。

一整天的宣法活動，主法者充滿智慧兼具風趣的法語迴盪在講堂內，聞法者莫不深受感動啟發、法喜充滿。

【馬來西亞】威省中道禪院

威省法友供僧、感恩慰勞宴

佛正覺後 2447 年 / 2015 年 12 月 13 日

【臺北訊】2015 年 12 月 13 日（星期日）上午 11 時，馬來西亞威省中道禪林的三十多位法友與其家人，在位於北海的一間戶周邊爐店，辦了場溫馨熱鬧的供僧、感恩及慰勞宴；駐錫在威省道場的度明尊者與成慧尊者慈悲應供。得知有僧侶的到來，店主熱情款待，還特別添加食材與尊者及眾人結善緣。在翠綠的樹叢間、樹蔭下用餐與交流，心情愉悅愜意。

除了兩位尊者，餐宴的另兩位主角為剛卸下文工長職務的法直師兄與法實師姐，能幹孝順的師姐，為照顧年邁體弱的父親即將搬回故里。與他們共事、共修四年的法友們，無不為他倆的即將離開而深感不捨。感恩他們四年來為教會盡心盡力的奉獻，懷念他們的善解與相伴，共修時段的帶領、分享與指導。有他們的日子，威省的法友是多麼幸福、快樂與安心。



籌辦一個禪修營很不簡單，過程勞心勞力，但在法直、法實的領導下，法工們和諧合作，2015 年「中道九日禪修營」圓滿落幕，他倆可謂勞苦功高。

行孝道確實不能等，但師兄師姐，別忘了常回來，要記得我們在這兒等著您們喲！！



【臺灣】臺北中道禪院

溫故知新 堅實基礎 相應—乘道—初級班結業

佛正覺後 2447 年 / 2015 年 12 月 21 日

【臺北訊】2015 年 10 月 5 日開課之「相應—乘道—初級班」，在尊者們戮力授課與學員們認真聽法的交融中，於 12 月 21 日圓滿結業。

經過近三個月的聽聞熏習，深刻感受到中道僧團對課程的編排有著相當嚴謹縝密的思量，每堂課的主題鮮明，不僅以經文佐證，兼之介紹 佛陀聖弟子們的涵養情操，間或分組討論，學習如何與他人互動並相互觀摩砥礪。因此，對初學者而言，一入門即行於正確的學佛之途、對稍有接觸過佛法的學眾，除了能溫故知新外，更能釐清並導正往日對佛法的錯解，非常難能可貴！

佛陀說法 45 年的最重要主軸乃在他所發現的：1. 因緣法——一切法發生的法則，亦即一切的發生都是有因有緣。2. 緣生法——現實中的一切，就是在影響下發生的現象。(請參閱《相應阿含》287 經、296 經)。因此，當我們面對生活上的種種時，就不該存著隨心所欲、想要順境長長久久、想完全擁有和兩全其美的遐思！(請參閱《相應阿含》318 經、11 經、266 經)。由於我們的不正思維，使得我們無法徹見事實；加上對緣生法起了貪愛，便生起了不符合實際的欲求與期待，鎮日在憂悲惱苦中打轉。

如今，經由聽聞正法，了知從生到死之間的整個過程，就是我們一系列真實的生活經驗，再透過法師們所給予的課後作業的實際觀察演練，才有可能更深入了解到：在因緣下確實是無法獨立、自存和永遠保有；此外，擁有正確的因緣業報觀，透視著現實中所呈現在我們身上的一切，是過去對現在、現在所處環境與我們個人的身口意，形成了多

面性的影響！

因此，唯有珍惜現前，認清事實、看清現況，施展有必要的做為，勇敢的承擔；並以《相應阿含》915 經，做為行善植福的標竿，便知因緣下的福報來源是雙向的，一是我們真誠地付出、善待他人；另一則是得自於別人的分享、關懷以及幫助！

最後我們當以四聖諦三轉、十二行作為生活的態度、生命的道路，實事求是；並隨正念、隨正見、行於正道。誠如隨佛長老的教導：在所處的因緣當下，傾全力做正確的事、做該做的事、做有用的事，並且是做能做到的事。盡人事在我之時，又能柔和的顧及他人的立場與感受，多多欣賞和讚揚旁人的優點，定能時時沐浴在和諧喜悅的氛圍中，活得更幸福、更精彩。





【臺灣】花蓮慈濟人文志業中心

2016 年佛教微電影大賽徵選

佛正覺後 2447 年 / 2015 年 12 月 29 日

【花蓮訊】2015 年 12 月 29 日，慈濟人文志業與台灣重要佛教團體，假花蓮慈濟人文志業中心共同舉辦「2016 年佛教微電影大賽」徵選大會，與會致詞的有中華原始佛教會導師隨佛禪師、漢傳大台南佛教會明光法師等，會中並邀請知名導演齊柏林、馮凱、鄧安寧擔任大會評審；此次創作的主題是「心念」，鼓勵年輕人以不同視角，發揮創意，將佛法的正念與佛教善行，透過影像的傳播，營造更祥和、平安的社會。

「看見台灣」導演齊柏林在會中表示：「佛教有安定人心的重要力量」，希望十六歲以上的創作者都能踴躍參加，將創意和想法，透過此次的主題「心念」傳達出去。

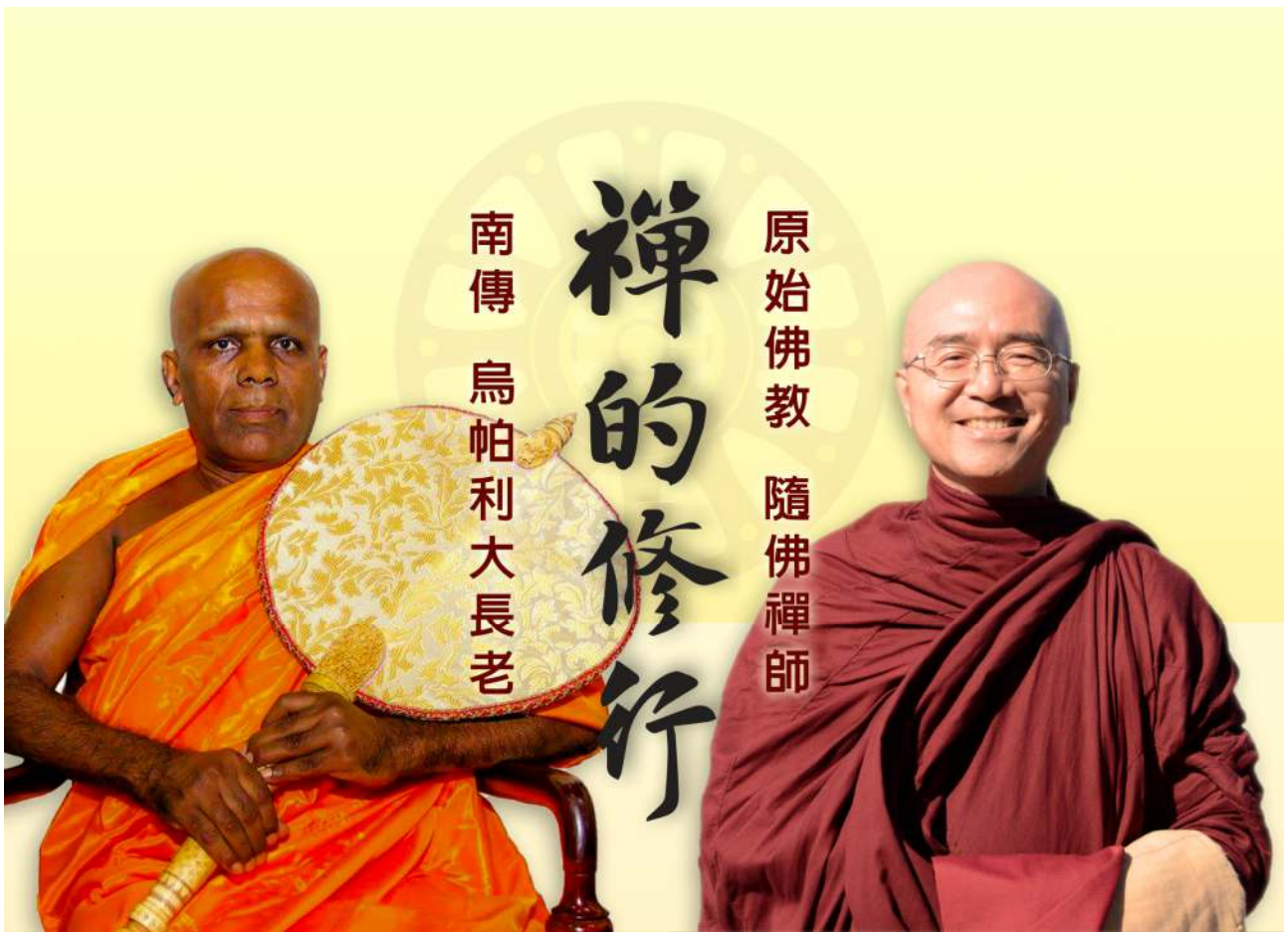
大愛台總監湯健明則期望從年輕人的視角，將佛法的概念融入所拍攝的微電影中，讓年輕人發聲，主動將佛法介紹給年輕人，喚起大家對「心念」的重視，進而淨化人心、祥和社會。

中華原始佛教會導師隨佛禪師，在最後發言指出：「藉由這個佛教電影展，能夠將多元的佛教呈現給社會大眾；對佛教有興趣的民眾，也可以因此獲得更多的滋養，豐厚人生。」

此次佛教微電影大賽的徵稿活動，可以透過影像記錄、劇情演出、動畫影片、攝影作品等型式，呈現佛教正念正行的畫面或劇情。影片格式僅接受以 HD 格式製作。徵稿時間從 2016 年 1 月 1 日至 2016 年 3 月 30 日截止，2016 年 5 月 1 日公布得獎作品，歡迎年滿十六歲各方人士熱烈參與。

「佛教微電影大賽」網址為：<http://www.daai.tv/daai-web/more/project.php?c=1036>





尊聖相晤 弘法利眾 斯里蘭卡烏帕利大長老來訪記

臺灣 法謙

大長老來訪因緣

2014 年歲末、2015 年初，法捨、法瓊與我三人相約，結伴作了一趟斯里蘭卡朝聖自由行，未料竟促成蘭卡佛教最大教派 Siam 派中兩大系的 Asigiri 系第二大長老，烏帕利大長老（Ven. Wendaruwe Upali Anunayaka Thero）與中道僧團的弘法交流。

嚴肅開展弘法對外交流

返台後正式請示隨佛長老邀請大長老一事，大師父數度當面鄭重提示，或電話告知，邀請大長老來訪列為僧團對外法務交流重要一環，可能有長遠

影響，意義重大，來訪期間將為大長老舉辦兩場與僧團的聯合宣法會，並與隨佛長老個別會談法務，讓大長老感受到此行所受尊崇，並充分瞭解中道僧團嚴謹道風。

依照隨佛長老提示，大長老此行定位明確，意義嚴肅，即依此原則安排大長老行程，截然不同於大長老以往訪台參加法會，或廣為接見舊識的泛泛行程。

僧俗齊心協力迎大長老

邀請大長老來訪，經數月聯繫，於 7 月間定案，隨即在僧團督導策劃下，展開各項迎賓弘法法



務，從大長老與隨行弟子 Rahula 法師、在家護法 Mahinda 居士三人的簽證、過境新加坡的接待、文宣製作與登載、宣法會場佈置與當天事務等等，均在僧團師父與新加坡、台灣兩地教會法友，齊心協力下順利完成。新加坡教會法工長聯絡其他法友，熱忱協助接機、送機、辦理簽證、安排食宿，讓大長老三人過境新加坡時，有溫馨的一日夜停留。



陽明春天會，華開報君知

大長老抵台，僧團與大長老首次相會於陽明山的陽明春天素食餐廳，品嚐清淡素雅的當季蔬食及特為來賓準備的咖哩餐點，進而寒暄論法務。隨佛長老向大長老介紹僧團諸位法師，特別說明：近年來幾位法師都是到斯里蘭卡受戒，未來新進法師將繼續前往斯里蘭卡受戒，請大長老惠予支持。進而論及中道僧團弘法法務的推展，略為敘述在華人世界弘揚原始佛法之不易，但近年來在大陸已開展法務。隨佛長老打開筆電，向大長老展示剛在大陸吉林省聖佛寺舉辦的禪修與法工營相片與影片，嚴肅



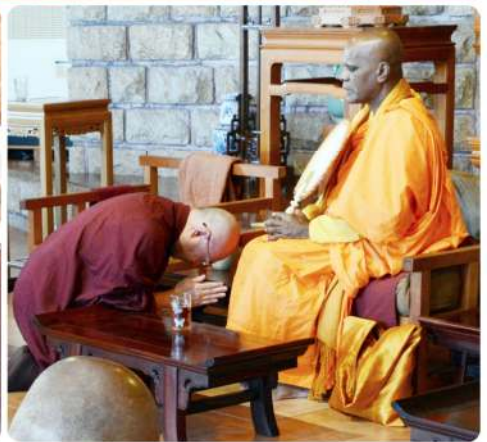
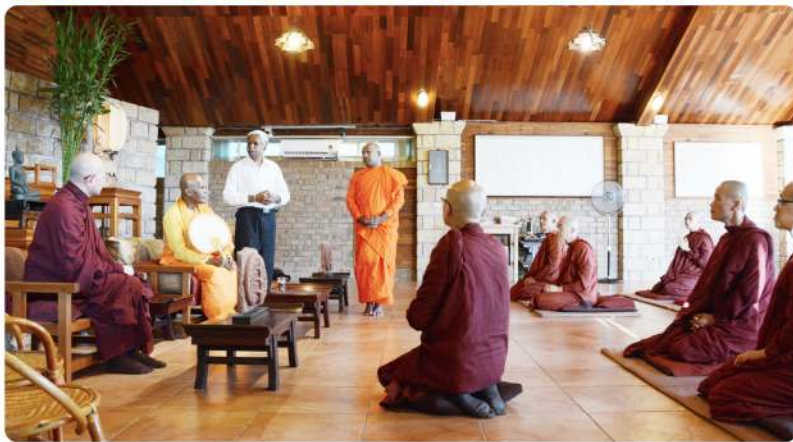
的言談間，隨佛長老幾度緊握大長老雙手，懇請大長老，為聖教之昌隆，支持中道僧團之弘法。

寂靜禪林院，安穩修行僧

陽明春天一席會，嚴肅的話題猶未盡意，餐會後僧團恭迎大長老到內覺禪林繼續法務會談。

隨佛長老陪著大長老穿過禪林簡樸山門，穩步上石階，輕緩走過午後林蔭寂寂的庭院，進入禪院內室，登上禪堂，禮佛供燈，隨佛長老與大長老端坐佛前兩邊，生覺尊者與 Mahinda 居士陪坐在旁，擔任雙方翻譯，繼續法務會談。

隨佛長老神情嚴肅、語調沉重的說到這一代台灣的學佛人，實在學得很辛苦，自己入佛門 41 年，各家各派都學，學到後來才發現所學離世尊的正法已遠，現在弘揚 佛陀的原始佛法，既受漢傳部分學人的排斥打壓，也受部分南傳學人的詆毀，已經被霸凌了二十多年。說實在的，之所以會兩邊都不受歡迎的真正原因，說穿了不過是中道僧團的僧



人，嚴持不受金錢的淨戒與弘揚原始佛法而已。

隨佛長老希望後一代的學佛人，不要像他學得這麼辛苦。中道僧團的僧人為佛教的昌盛，佛陀正法的顯揚，當拚了這條命精勤不懈弘法教。言盡於此，隨佛長老起身到大長老座前，萬分恭謹地向大長老再次叩首頂禮，懇請大長老支持中道僧團。

大長老從陽明春天餐廳到內覺禪林，一直都靜默不語，專注聆聽隨佛長老的傾訴，這時才應隨佛長老之請出聲。大長老首先意在言外的讚嘆，進入禪林，感受到禪林上下一片的寂靜，令他想起佛陀時代，有一回憍薩羅國波斯匿王為國事斷是非所煩忙，隔天一大早到祇樹給孤獨園拜見佛陀，走進園林感受到園內一片深深的寂靜，走到佛陀休憩的房室前，惟恐打擾周遭的寂靜，不敢叩敲門首，很小聲的輕咳一聲，讓佛陀知道室外有人求見。內覺禪林的氣氛，就如同佛陀住留時的祇樹給孤獨園般的

寂靜。

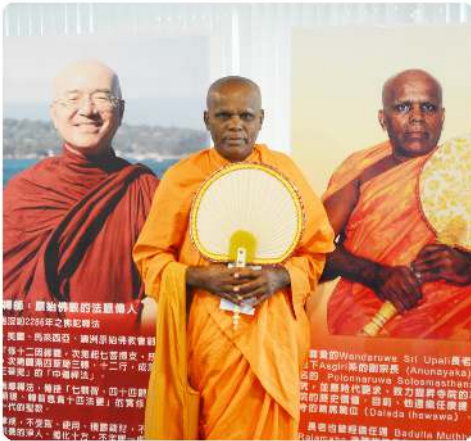
聽了隨佛長老細訴 20 多年來精勤探尋佛法修行，默默承受各方詆毀辱罵，大長老引用巴利聖典小部尼柯耶，吉祥經第 11 段偈頌，稱讚亦勉勵隨佛長老：

「接觸世間法，心寂不為動，
安穩無憂垢，此真勝吉祥。」

大長老最後說：我們的確應盡此生，共同努力弘揚佛法。對於隨佛長老所請，他回斯里蘭卡將向第一大長老為首的僧團報告。

聯合宣法會，尊崇歸長老

大長老與隨佛長老首度聯合宣法於龍山寺板橋文化廣場 7 樓大會堂，當天一早，大長老一行三人到達會場，走出 7 樓電梯，教會法工迎向大長老，合掌問安歡迎，成慧尊者引領大長老參觀報到處，



觀看文宣看板，走向貴賓室會見隨佛長老。大長老來台之前，已看到教會所製作登載於中國時報與自由時報的文宣影本，當天看到齊身高的大長老與隨佛長老相片與佛牙寺看板，歡欣之情溢於面容，站在看板前拍照留念。上午宣法前，隨佛長老先推崇大長老，另有影片介紹大長老，影片中有一張今年5月大長老就任第2大長老職，斯里蘭卡新任總統禮敬恭賀大長老的相片，讓大長老充分感受此行所受到的尊崇。

第二場晚上教禪宣法，大長老未直接教導禪法，另說 佛陀教示僧人應自持律己的幾點戒律。原有期待聽禪的聽法者或許感到突兀，大長老開示其實另有深意。大長老一則藉此讚賞隨佛長老，嚴持淨戒，自在遊化，如同一鳥雙翼無縛飛十方，不持一介身外物。一則警惕學人，如無戒律己，論禪修禪，終歸是口頭禪。

（大長老與隨佛長老 2 場說法內容，教會另有詳文記載，本文略而未記）

情意殷殷送大長老

大長老等三人 16 日一大早班機回斯里蘭卡，由隨佛長老同日飛機飛大陸，不克到機場送別，請生覺尊者代表僧團，法藏、法捨、法璫、法諶陪同送大長老回國。送者與被送，機場依依不捨，五人向大長老臨別頂禮一拜告別，眼淚不禁奪眶而出，目送著大長老在 Rahula 法師陪同下進入出境室。

附記

一場盛會後，不時回想起隨佛長老與大長老會談時，隨佛長老如同遇見法的兄長般，細細傾訴多年來學法弘法的艱辛與委屈，中秋前夕，情思洶湧，打開電腦，以生澀的英文，情真意切的寫了一封致謝信給大長老，感謝大長老應邀來訪，再三懇請大長老支持中道僧團。



錫蘭的烏帕利長老與中華原始佛教會導師隨佛禪師「相應『因緣智』的禪法」弘法記實

一場交映生輝的智慧饗宴

臺灣 月澄整理

2015年9月13日上午九點至下午五點，來自錫蘭的烏帕利長老與中華原始佛教會導師隨佛禪師，應主辦單位台北市艋舺龍山寺、協辦單位社團法人中華四聖諦佛教會之邀，在龍山寺板橋文化廣場七樓大會堂，以「相應『因緣智』的禪法」為題，舉辦四聖諦佛教聯合宣法，進行一整天跨國性的宣禪利眾，共同宣揚 佛陀教法。

烏帕利 (Wendaruwe Sri Upali) 長老是錫蘭 Siyam 教派下 Asgiri 系的副宗長 (Anunayaka)，擁有 Peradeniya 大學的佛學研究學位，以及 Kelaniya 大學的佛法哲學碩士學位，並在康提的法王學院、Badulla 的 Dharmadutha 等學院任教。長老曾擔任過 Badulla Muthiyangana Rajamaha 寺院的首席職位，在任期中，對該寺院的發展貢獻良多；目前長老除擔任康提 (Kandy) 佛牙寺的首席職位外，並負責管理歷史上著名的 Polonnaruwa Solosmasthan Rajamaja 寺院，致力提升寺院的功能

和維護該寺院的歷史價值，對錫蘭的佛教發展有著巨大的貢獻。

隨佛禪師為原始佛教之法脈傳人，修學佛法四十餘年，熟習佛教各派宗義，致力「釋迦佛陀教法原貌」的實踐。禪師已還原「十二緣起法」的經法原說，重新顯現「修十二因緣觀，次第起七覺分，統貫三十七道品，圓滿四聖諦三轉、十二行，成就正覺、離貪、慈悲喜捨、解脫、阿耨多羅三藐三菩提」的「中道禪法」。禪師現為中華、馬來西亞、澳洲、美國原始佛教會的導師。

烏帕利長老鼓勵在場學眾：人身難得，尤其能接觸、學習佛法，除了有福報外，亦代表你六根健全沒有障礙，此乃是至高無上的幸福。因此不要白白耗費此生，應以佛法的智見過生活，方具意義。長老談及現代人過度匆忙，導致決策輕率、身心失衡；解決人們無明、貪欲、瞋恚的最佳方法，唯有禪修。禪修可以使思維清晰、激發心智的潛力、放



鬆身心。但禪修並非一蹴可及，禪修者必須要有耐心，方能漸入佳境。

長老表示：佛陀是個覺悟者，佛陀說法的目的是為了讓人覺悟生命的真相，從而去除貪、嗔、癡三種惡習、淨化自己的內心、盡力做善事、努力修習「慈心」。長老指出常修習「慈心」能得以下之利益：一是睡眠好，不做惡夢；二是醒來精神好；三是修習慈心不會有敵人，不會有人對他做惡事；四是別人會對他生歡喜心；五是人天眾生會照顧他、關懷他；六是臉蛋會變慈祥、柔和、漂亮。如是努力的修行，能讓我們今生、後世得大利益，甚至脫離輪迴證涅槃。

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

禪師表示：佛法的核心在於以「六處分位」的十二緣起觀，其主要的內涵可分三種現前的緣起：一是為凡夫講述當前老病死苦的緣起，都是現前「生」的緣起；二是為禪修者講述當前身心苦的緣起；三是為見法者講述當前無明、妄見、貪愛及束縛的緣起。這三種「當前的緣起」是次第的開展及深入洞見，並且貫串起說明「當前無明、貪愛、苦的輪迴」及「三世輪迴」的十二緣起法。釋迦佛陀依據「緣起法」的如實知見，開展了「四聖諦」的教導。「四聖諦」是重在知苦、滅苦的教導，「四聖諦」的完整修證次第是「四聖諦三轉、十二行」，修證成就包含了正覺、離貪、慈悲喜捨、解脫、阿耨多羅三藐三菩提。如是完整修證的禪修次

第，正是念覺分、擇法覺分、精進覺分、喜覺分、猗覺分、定覺分、捨覺分等「七覺分」。「七覺分」統貫了佛陀一代的聖教，如四念處、四正勤、四如意足、五根、五力、七覺分、八正道，當然更是緣起法、四聖諦的完整展現。

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

隨佛禪師嘗言：「我們秉持原始佛教、南傳上座、漢傳顯教、藏傳密教等傳承是『四系一家，同興佛教、同利人間』的準則，主張佛教四系僧俗必須相互尊重、和諧及團結一致，共同致力於利人利己、興家興國的佛法。」有鑑於南傳佛教在臺灣發展的侷限與困頓，且與根植於華人世界的大乘菩薩道之間有無謂的對立，儘管原始佛教與南傳佛教的教法道次第不盡相同，但禪師認為在成佛之道上，大家都在學習，應互相關懷、支持與合作，方有益佛教的昌隆。秉持著「合作勝過輸贏」的理念，中道僧團願與不同學派的諸方大德一起興隆佛教，一起利益人間。禪師表示：不爭臺上長老德誰大誰小，教法誰好誰壞，只關心臺下大眾人生的光明幸福、平安與家庭和樂，這是中道僧團的一貫精神。

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

這一場隨佛禪師與南傳烏帕利長老的聯合示禪，其交映生輝的智慧，令在場學眾共霑法益、個個法喜充滿，感戴莫名。



火焰中的紅蓮

**聖佛壇場淨，事事多無爭。
中華盛太平，正法此處興！**

印開法師

圓圓的明月，高掛天空，淅淅瀝瀝的小雨與烏雲已被秋風吹散，熊熊的篝火前，圍繞著被世尊正法律喚醒的比丘、比丘尼、沙彌、沙彌尼。我們抱著多餘的衣物、腳下放著一箱箱僧衣僧鞋，火映紅了佛子們堅定的臉，我們挺直胸膛，等待著這一古老神聖而又被世人遺忘的一刻。

聽隨佛長老說他在北京弘法時，一天早上，一位南傳法師來見長老，看見長老屋內豪華的床鋪整整齊齊，沒有被動過，地上卻放著簡單的臥具。那位法師感歎的說：Bhante(意謂：大德)，您又睡在地上了，這叫我感到慚愧。」長老卻說：「你不要感到慚愧，你剛出家不久，做不好，是正常；我們

出家那麼久了，我們做不到，我們應該慚愧。」

出家久了還做不到，應當慚愧，多麼令人深省。難道剛出家就可以不依世尊正法律行持嗎？

佛制聖戒，出家人三衣一鉢，簡單用具，少欲知足，再無其他。但我一向接觸的僧人，凡有居士供養用品，不管有用無用，一律多多益善，來者不拒，剛剛出家不久，衣物就已經少則五大套、多則十幾套，而且仍不斷的收受或購置中。這種怪現象，理所當然的已變成正常。

十天，在聖佛寺短短十天的禪修中，來參加禪修的師父們決定在中秋月圓之夜，以佛法律，



舉行一場國內千年不曾舉行過的神聖儀式——依律捨淨。

當晚，眾多學眾靜靜的圍繞在篝火旁，他們的眼神默默的關注著。長老為大眾開示：

「原始佛教就是保持 佛陀在世時的修行，是著重於戒律和離貪的修行。在 佛陀時代，出家人能有多少受用，戒律都有規定。在僧團裡，如果出家人有過多的東西，其他的僧人會要求這個僧人將過多的東西捨棄，如果沒有捨棄，即是犯戒。

現在我們進行的是兩千多年前、佛陀在世時僧團所進行的形式，這在後來幾乎看不到，所以諸位很榮幸，在中秋節，看到這樣古老的形式。

這些僧人學習原始佛法後，經過深思熟慮，決定將多餘的衣物、鞋子捨出來，從明天開始，他們也將他們的金錢捨棄，作為公益用途。

事實上，僧團的法師們日子過得都很拮据，我一條毛巾用十二年，一個水罐用二十八年，我身上這件袈裟穿了將近二十年，底下的下衣補丁不知有多少，將近二十年。所以有法師建議把這些東西捨給大眾，就這樣燒掉，可能還會讓居士們覺得很浪費。

但是，我們燒的不僅是衣物，還有多餘的欲望，讓出家人自己燒掉自己的欲望。當年是怎麼拿多餘的東西，今天不管是新的還是舊的，燒掉確實很可惜，這些都是民眾的血汗錢，就這樣燒了，真的很可惜。我為什麼要這樣做？為的是給這些僧人一些特別的教導。在臺灣，曾有個人來僧團短期出家，我告訴他金錢要捨掉，他說好，結果出家沒幾天，感冒了，自己從衣袋裡掏出錢，讓居士幫忙買藥，那居士傻眼了。我把他叫來，讓他把兜裡的錢掏出來，把寺廟門打開，讓他到寺廟門外把錢丟到路邊！他還說，師父我一定要丟掉嗎？只有拿錢、沒有丟錢的。我就是要給他一個深刻的教訓，永遠

不會忘！

諸位朋友，一個出家人對社會的影響很大，如果一個出家人很好，他對社會將盡其一生，有非常好的影響。如果，少一件衣服、一雙鞋子、甚至兩件衣服兩雙鞋子，能夠讓他們有良好的成長，你們覺得值不值得？！（眾答：值得）所以，這不是出家人浪費。

這就是佛陀時代僧團的動作，如果不是丟之於火，就是棄之於河流。可惜嗎？坦白講，真可惜。就是因為可惜，他們才會記得。按照戒律，多餘的捨棄，這樣出家人才會捨欲清淨。

也希望大家記得：聖佛寺、中道文化交流中心是一個守戒道場，也希望在場的各位護法，能夠記住今天的這個經驗，對這邊的僧人不要有過多的布施，給他們過多的布施，下場就是這樣，也是白搭。這裡的僧人也不會接受多餘的供養，不接受錢，只接受食物。他們將會在這裡安住修行，這裡只是一個開始，我們中道僧團，將會在這裡教育他們一段時間，看他們的表現，經過一年到三年的教育，重新教導，如果沒有問題，就會讓他們正式加入僧團，在蛟河這個地方，守律的、如法的利益民眾，幫助大家，幫助你的家庭，幫助你的人生更好，利益國家社會。」

一件件嶄新的衣物投入烈火中燃燒，然而燃燒的不單單是衣物，燃燒的是我們重視名聞利養的貪欲，燃燒的是我們無有止境的貪欲，燃燒的是我們貪求的心念，燃燒的是出家人追求名利的陋習。

一件件衣物化成灰燼，但一朵朵聖戒的紅蓮在火中綻放。

伴隨著劈啪的柴火聲，現場也傳來學眾深受感動而哽咽的抽泣聲，就在這靜靜的篝火中，一個願意追隨世尊正法律、嚴持戒律、過著少欲知足生活的僧團在烈火中浴火重生。



吉林聖佛寺 第一期原始佛教中道禪修營紀實

不失正念 現前就平安

四川 弘瑜

秋天的聖佛寺秋高氣爽、陽光普照、祥雲報瑞、彩虹輝映，在一片祥和寧靜的氣氛中，聖佛寺迎來了來自各地旅途勞頓卻滿懷期盼前來求法的法友們。

8月31日晚，聖佛寺十日禪在從容有序的準備中正式開營，由中道僧團度明法師引領大眾做完晚課後，由生諦法師主持，讓學員們通過視頻學習到中道僧團禪修規範，瞭解禪修的意義及禪修行為規範。接著，隨佛長老為學員講解了禪修期間的注意事項，提醒學員們在禪修期間要守規矩，並鼓勵大家在與法友們相處的點滴中互相忍耐，並注意檢討自己的言行，和諧相處，願意面對並分享生命中美好的經驗，懂得平安與清淨之

處是在內心覺醒之時，最後，長老祝福大家發現我們本來就該發現的事。

禪修第一天

在一陣陣清脆的引磬聲中，在空氣清新、風光綺麗的山坳間，學員們開啟了期待已久的禪修之旅。大眾做完早課後，長老莊嚴的步入法堂為學員們授八戒。

早齋後，長老做了禪修營的第一堂開示，指出對於宗教信仰的態度，應是適當的尊重，但不是過度的崇拜。95%的臺灣民眾都有信仰，臺灣人民主動熱忱，幫助別人是一種信仰，同時也是一種生活習慣，民眾之間互助、和諧，彼此之間



充滿溫暖。同時臺灣也有很多的迷信現象，過度的崇拜是一種不良現象。佛陀講：緣生法故非我、非我所，沒有從心所欲的事。佛陀告訴我們：世間沒有完美的事。

長老開示：「沒有的不要想，有的要認真用」是現實中解脫的方法。長老運用淺顯易懂的事例講述什麼是生活中的必要和需要，面對這些需要與必要，我們應秉持怎樣的態度。懂得將需要的問題擺旁邊，必要的問題先解決，有些問題現在能解決，有些問題現在不能解決，不能解決的問題先擱下，認真負責的做事，隨著因緣的轉變，問題可能得以解決。敢於面對需要面對的問題，則能在現實生活中踏實平安。

什麼是人生的重點？「現在過著什麼日子，人生經歷了什麼」才是重點，「有的」好好用，「沒有的」不要想。人生的確是「生不帶來，死不帶去」，如果想要帶來帶去，就會很煩惱，因為留不住，所以「參與」很重要，人生的過程要盡力在「有的」，如果「沒有的」想要，那麼這樣的盡力過程就會很痛苦。

佛弟子學佛是學做佛，而不是學佛像；學習佛法是成為能解決問題的人，而不是成為逃避問題的人；我們需在現實的生活中清醒的解決必須解決的問題，發現生活中珍惜的事，度越無謂的煩惱，在平常的人生裡正覺。因此正統佛弟子應修習的是「念念皆生，正念分明」，而非「一念不生」。長老生動詼諧的言語讓整個法堂充滿了歡笑。

午後，道一尊尼為學員帶來了一堂別具一格的止禪課程，尊尼讓學員放鬆身心去戶外活動，並觀察身心的實況與變化。學員們靜靜地走在藍天白雲下，在潺潺流動的小溪旁，在花團錦簇的蜜蜂園，認真體會與感受大自然的氣息，安靜與自己的身心相處。三十分鐘很快過去了，回到法堂，尊尼講解了為什麼需要修習止禪以及止禪成就後如何方能增



長智慧？增長智慧需要先學習因緣法，接著修正知見，再修正行為，從因緣角度去面對，慢慢斷除貪愛，息除苦惱。修正禪就是為了能更專注的修因緣觀。尊尼教授學員止禪的技巧，並鼓勵大家認真用功的練習。

晚課後，長老以「人性本善還是人性本惡」這個世人常有疑惑的問題，闡示了現前一些宗教界的主張，例如：基督教所講原罪的性惡論，印度奧義書主張宇宙常樂我淨本性的性善論……等，但不論主張性惡論還是性善論，都不是佛法。佛法的智慧是怎樣的呢？長老用一塊含水份的粘土來譬喻我們的今天，而捏著粘土的有三隻手，一是此刻的過去，一是當下的身口意，一是現前外在的人事物。今天的過去不能消除，但可以通過現在個人的努力，改變過去對現在的影響。長老諄諄教導我們：人需要檢討，但不要活在後悔當中，我們需要做更正確與妥善的努力，用更有力的智慧與行為讓未來更好。

禪修第二天

通過一天的沉澱，學員們逐漸進入狀態，對於聖佛寺周邊的環境也漸漸熟悉起來。道一尊尼告誡學員們：注意止語，不影響他人，共同維護一個寧靜祥和的禪修氛圍。尊尼點出了修行道路上需要善知識、善伴黨、善隨從，佛弟子之間需要彼此支援、互相鼓勵；同時也苦口婆心的告誡學員：需以

慈悲心看待和恭敬師父們，學習師父們的長處，師父們也需要大家的關愛，不要對師父們報以太多的期待與要求；認真審視自己不當的身口意，學會珍惜與體諒身邊的人，不以自己的要求來與人相處。尊尼教授大家內止言語的技巧及修習禁忌，並教導學員們如何行禪。

長老在晚間的開示中，指出：佛陀所講的煩惱是指無明、貪欲與嗔恚，無明形成的因緣及三毒都是緣生法；駁斥了當前一些宗派對於無明有多少種、貪愛有多少種的錯謬說法。同時長老指出：千百年來，宗教界禪修方法常以「無、不、非、空」的錯誤路徑來修習，但是破邪不能顯正，佛陀是教因緣觀，禪修應以看到事實做基礎，才能明白不是什麼，顯正破萬邪，而這樣的禪觀能用在生活中，在不散神卻又起心動念的狀態下修因緣觀。

禪修第三天

隨著學員們對止禪練習的深入，禪修中常見的問題也浮現出來，尊尼耐心的解答學員們提出的問題，同時也提醒學員們修行的道次第很重要，注意對人我互動、身心苦惱的觀察，多學習、多發現。學員們在聆聽尊尼的解答後，慢慢調整自己不當的修習方法，專注的練習並在發現問題的同時不斷深入體會。

晚間開示中，長老一針見血的指出了世人常犯的毛病：眼前沒有的卻想，因為迷惑產生貪愛，一





直糾結、痛苦。當在眼前時，希望對方好要再好，不停的挑剔、糾結，越來越多的期待；愛他，又拒絕他，離開後又會懷念。長老告誡學員：與其在離開時懷念，不如自己正常的與人相處，不要在眼前時嫌棄、離開時懷念，認真做該做的事。

在生命的經驗中，我們都有失誤的經歷，如何面對這些失誤呢？長老舉身邊發生的事例，讓學員明白：生命中沒有失誤是好的事，但再怎麼盡力小心都會有失誤，面對失誤，改進就好，我們不需要沒錯誤，明白一定有錯誤，才能接納真實的人生。「能握緊拳頭，也能放開拳頭，能扛事，能承事，也能解脫！」長老的真實智慧之語，激蕩著學員的心扉，懂得在現實的人生中不必苛求完美，當傾力而為。

禪修第四天

人生常常面對各種各樣的選擇，長老提問：「人生如何選擇？是選好處還是選沒有壞處？怎麼樣的生活態度讓我們更加平安，遠離無謂的煩惱？」接著，長老為大家講解了斷除煩惱的修行次第七菩提支的內涵。接下來，長老平實的話語卻落地有聲「緣生法本來就不自由」、「緣生法沒有重複性，沒有複製的可能」、「可以尋求公正，但平等沒有」……云云。原來我們一直活在與現實的對抗之中，長老教導我們應該學會「接受現在不可避免的不自在。因緣不會再重複，我們當珍惜現在，很冷靜的知道只有現在，不失正念，現在就平安」。

禪修第四天，僧團為大家安排了分組小參的課程，讓學員們都有機會向長老、道一尊尼、成慧法師提出自己的疑問，長老及師父們對於學員們提出的每一個問題都給予耐心的回答與引導，讓學員們都能從中獲益並發現自己的問題。



四日下午五時，中道法堂首次擊鼓鳴鐘，伴隨異香陣陣，法開中華，一聲聲鐘聲響徹山間，也激盪著佛弟子的心靈。二千多年的等待，數代佛弟子持續的努力，龍天護法的守護，在正法失傳二千多年後，終於在東北這片土地上駐錫，學員們雙手合十靜心聆聽著這悠長而空寂的鐘聲，內心充滿著激動與喜悅！長老鼓勵大家在這個可貴的時間點把握機緣，興隆聖教，讓佛法利益更多的世人。

長久以來，宗教界流傳的一些禪觀的方法大多以部派佛教的論義為依據，長老講述了南傳剎那生滅觀以及大乘流行的禪觀之依據，同時也講述了佛陀因緣法的根據以及經法傳承的過程，指引出了正確的學習方向。對於修習念佛法門的學員們，長老勉勵大家修「持名念佛」的同時，也需要修「實相念佛」，實相念佛受用實在，若能實相念佛，即與十方諸佛相應，是慧眼見佛。

禪修第五天

長老在接下來的禪修課程中開示了更為深入的法義內容。以我們眼前看得見的事例為我們闡述了一切都是因緣中呈現，例如我們所見所能感受到的顏色、體積、溫度、形狀等。長老用 48 根棍子拼成一個圓的譬喻讓我們體會到棍子是因緣中的呈現，圓也是因緣中的呈現，同時讓我們了知五陰也是因緣中呈現。當有了這些正知正見以後，才能明白禪觀的重點不是單獨的觀那一個，需從因緣中去契入觀察。長老也告誡學員對待南傳學人的態度需瞭解與尊重，不要用開悟去要求他人，佛法需用在待人接物上，學習需有根有據，但不必感情用事。

學員們聚精會神地聆聽著「微妙甚深」的寶貴佛法，並專注用心地修習止禪。晚間，長老提綱契領地講述了十二因緣法本身就是禪法，十二因緣法以六處為分位。長老語重心長的勸勉大家：佛陀的禪法在隱沒二千兩百多年後重現人間是一大事因





緣，我們當好好地珍惜，努力修習，改變看待自己以及對待生命的態度。

禪修第六天

隨著大家努力地練習，昏沉的問題也接踵而來。道一尊尼用自己俗家父母的趣味小故事讓大家在歡笑中瞭解昏沉的因緣，並讓我們瞭解到如何度越昏沉，接下來的時間大家專注的練習並發現自己的問題。

下午時分，尊尼為法友們傳授大家期盼已久的臥禪的修習方法。學員們圍坐在尊尼前，認真地傾聽尊尼的講述。接下來學員們各自找到自己的位置躺下，並認真地跟著尊尼的引領進行練習，學員們很快的掌握到修習的要領，幾天以來打坐後酸痛的腰背也在寧靜中得到全然放鬆。

禪修第七天

長老引用大正藏《雜阿含》第 68 經，為大家

開示了五陰、六觸入處、觸的重要內容，同時引用大正藏《雜阿含》609 經為大家開示了寶貴的「觀四念處集與滅」的重要內容。長老所開示的內容顛覆了傳統佛教界所講的「觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我」的論師論義，法友們個個端身正坐，將長老所開示的經文內容牢記在心。

接著，長老開示了十二因緣由淺入深的三種緣起，引導學員瞭解五陰緣生的真相，並瞭解生死如何發生。最後，長老用雕鑿的肥皂來譬喻我們的修行，提醒大家：佛法要用，要認真實踐，將那些從小到大雕鑿的部分洗掉。

禪修第八天

9 月 8 日，佛陀正覺後 2447 年，中道文化交流中心揭匾儀式在中道法堂隆重舉行，中道僧團與來自各地的法友們、當地政府官員一起參加了這個神聖而振奮人心的儀式。上午十時許，法堂外鐘鼓齊鳴，伴隨著一聲聲的祝福，在中道僧團隨佛長老





與道一尊尼的引領下，師父們一同進行揭匾。揭匾時，一陣神來之風助揭匾成功，這段快樂的小插曲，讓全場充滿了歡笑，大家一起見證了這歷史的一刻。長老鼓勵大家要將正法法脈綿延傳承，自利利他。隨後，長老帶領僧團的師父們一起切下喜悅的蛋糕，在歡快與祝福聲中，法友們深受鼓舞，願作原始佛法堅定的護法，讓原始佛法紮根中華大地，並遍開炫爛的花朵。

傍晚時分，學員們接到通知，晚課在聖佛寺舍利塔前進行，每位學員手捧長明燈，帶上絨毯，整隊前往舍利塔。在漫天星斗下，長老領眾圍坐在大樹下，一起供燈誦經，一起禮佛，一起緬懷佛陀。時光猶如回到二千多年前在菩提樹下，佛陀為弟子們講法的場景。長老勉勵大家精進修行，只要朝向光明，影子便在背後。隨後，長老引領大家念唱「Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā-

Sambuddhassa」，全場學眾無不感動涕零。師父們在燭光中娓娓分享著內心的感動，分享著對佛陀的感恩與情懷，戶外的清冽的風一陣陣吹拂，但法友們手捧著燭火、彼此手拉著手時，內心卻感到異常的溫暖，除了感動、感恩，更有一顆追隨佛陀足跡的堅定不移的信心。

禪修第九天

禪修即將接近尾聲，長老提醒禪觀的重點從那裡入手，了知見緣生法即見佛，這也是解脫必經之途。長老鼓勵學眾：「在人生歷程裡，今天最美好，因為比起過去，今天最成熟；比起未來，今天最年輕。把握今天，善用今天，如是則能最年輕也最有智慧。努力讓自己的念頭清靜，行為光明，如是就可以做佛陀的化身。」

法開中華，新時代需要大家護持正法、為正法的傳播努力付出。長老勸勉大家：人間的事情要自





己承擔起來，我們需要行動，不怕艱難，以世尊的弟子來榮耀世尊。

禪修第十天

禪修營即將結束了，十天的禪修營，大家不僅學習到了寶貴經法、禪法與禪修技巧，同時也學習如何從生活面去解決現實的問題，糾正了我們許多錯誤的認識，並瞭解修行的入手之處，這十天的學習，令內心充滿了力量與感動。

接下來的時間由前來學法的法師們與法友們分享十日禪的體會，法師們暢述著自己的生命歷程及這幾天的體驗，分享著今生得遇佛陀正法，得遇長老及如法如律修行的僧團的喜悅，大家願意勇敢面對現前的問題，勇敢去做，並願意奉獻生命及分享自己美好的經驗給其它的生命；法友們懷著感恩與激動的心情，分享著自己找尋佛法的歷程、學法體會以及對正法奉獻護持的堅定決心；法工們分享

著這數天來的勞作經歷、身心變化的體會以及認真在學中做、在做中學的心路歷程。

最後，長老為大家點出了出家人與在家人的差別，同時鼓勵大家：無論是出家與在家，只要方向對了，現在傾力而為就行，重點不在閑與忙，重點是你到底怎麼做，做當下因緣能做的事，盡自己最大的努力，做我們該做的事。大家需團結合作，通過我們這一代人的努力，開創佛教的奇蹟，並用我們生命的奇蹟來莊嚴佛教。在生活中真誠，實實在在，能做到就去做；不說空話，說實話，做實事；每天都能零分開始，滿分收場。

長老的教導，法友們銘記在心，帶著對僧團師父們的感恩、溫暖與感動，法友們踏上了新的旅程，大家都明白禪修並沒有結束，生活中的禪修才剛剛開始，我們有決心就一定有信心，認真去做，改變就在現在！





吉林聖佛寺 第一期原始佛教中道禪修營側記

時時由零開始 事事滿分收場

浙江 正洲

2015年9月1日，由中道僧團主持，在中國大陸第一個道場—聖佛寺，正式開教八方。來自全國各地的法友們，歡喜踴躍，不畏長途的辛勞，日夜兼程趕往關外吉林，有的法友要坐將近40個小時的火車轉傳到達道場，求法之心令人感佩。

來自臺灣、馬來西亞與大陸的法工，首度合作禪修營的法務，亦是爆發出各種火花，互相增進瞭解，共同提升法義上的體會。

是日，隨佛長老為大眾講法：世界的共同語言是遠離痛苦。每一種宗教就反應出民眾的一種需求，國家的教育是為了教導民眾守法，守風俗，規範大眾的行為，教導大眾，如何工作掙錢

養活自己。

那麼佛法到底教導我們什麼呢？理想與現實的距離，與痛苦成正比，人們都希望抓住美麗的夢想，痛苦就從這裡開始。

人們所有解決問題的辦法都是爛辦法，因為都有其不足之處。一個完美主義者對事情過度完美的要求，等待他的只有痛苦。學佛人應當正面向問題，勇敢解決問題，留下必要的不完美。接受當然的不完美，人生會更美好。因此，時時由零開始，事事滿分收場。

在隨後的課程中，長老為大眾闡明 佛陀教法的重點，七菩提支統貫佛陀的教法，並逐步講解七



菩提支的內涵及運用，釐清大眾對法上的困惑，並告知法友們，現在雖沒有得法眼，就如同不會自己造電鍋，但也可以先買一個來用用。

9月8日，中道法堂正式揭匾啟用，是日，風和日麗。長老帶領中道僧團的法師以及北傳法師們，在法友們的環繞中，共同進行揭匾儀式，其中出現了小插曲，揭匾時，兩邊的紅綢緞，先後拉斷，幕布並沒有拉開，眾人正驚訝之際，忽然一陣神來之風，將幕布吹下，眾人皆是歡喜讚歎。

當天晚上 7:30，繁星滿天，銀河橫跨天際，涼風習習，蟲鳴唧唧，學人們做好充分的保暖準備，在幾支小手電筒路口守護下，眾人踩著腳下的細石，一腳前、一腳後，緩步向著佛陀舍利塔

下前進。

我們圍坐在舍利塔的四周，點起一盞小小的蓮燈，彷彿回到 2500 年前在佛陀的座下，遙想當年，佛陀也是如此在野外為大眾說法。長老為大眾開示：佛陀一生弘法，其實大部分的時候，都在很平常的地方，如同今天一樣，坐在大樹下就開始講法，以天為蓋，地為廬。長老讓我們手牽手，重要的是我們彼此珍惜，擁有美好的時光。

十天的禪修營能夠圓滿的進行，除了隨佛長老法要深入人心、現實生活中實用有效外，此次三地法工們的通力合作，更是讓大眾回味無窮。國家將興，必有禎祥；佛法將興，亦必有禎祥。我們相信正法的光明，必會由這裡開始，光耀十方。





吉林聖佛寺 中道法堂暨各法樓揭匾法慶 花絮

搓湯圓記——團結一心齊力斷金

臺灣 法益

2015年9月8日中道法堂暨各法樓揭匾法慶，是日早晨，法悅樓的大寮法工們依慣例，陸續進入大寮準備早齋的前置作業。

這時開源法友宣布說：「昨晚十點半，突然接獲長老指示，今天揭匾喜慶日，要讓學員吃紅豆湯圓，以示同慶，並特別囑咐：每人至少需品

嚐到3顆。」

天啊！現在已經凌晨五點半，十一點就要供午齋，僅剩不到六個小時的時間，況且道場位於偏遠郊區，我們哪兒來的紅豆？哪兒來的湯圓？就連糯米粉都沒有……，但是，既然長老已經示下，我們就一定要竭盡全力、認真以赴，千萬不





能讓長老失望。

頃刻之間，大寮組全體總動員，馬上聯絡幫忙購買食材的老闆，尋找紅豆與糯米粉，而老闆回傳找到時，已近六點，法工匆匆出門提貨。從道場到蛟河市集，來回車程至少需耗費三個小時，算算時間，只剩下兩個半小時可以準備，只好硬著頭皮呈請長老將午齋時間延後半小時。

等待食材快馬加鞭取回之前，大寮長已先下鍋煮紅豆；法工們也就定位，摩拳擦掌，準備搓湯圓。在大陸東北，節慶時吃的是「元宵」，從未聽過「湯圓」這個新鮮名詞，大夥兒很好奇「湯圓」

究竟是啥玩意兒？因此大陸法工很期待接下來的「好戲」。

食材一進大寮，臺灣法工們挽起衣袖，一聲令下，帶領著大夥兒一起分工調粉、揉湯團、切塊、搓成湯圓，很快地圓的、扁的、方的……各式奇形怪狀的湯圓，全出現了，大夥兒笑聲連連，全然忘了時間的緊湊；弘原法友還帶頭高聲唱歌，從《佛法的力量》、《掌聲響起》……唱到《賣湯圓》，就這樣，在歌聲與歡笑聲之中，美味可口的「紅豆湯圓」終於變出來了！大家團結一心、齊力斷金，順利圓滿達成長老指示的任務！





吉林聖佛寺 第一期原始佛教中道禪修營 結營小記

只要朝向光明 影子就在你的背後

廣東 正緣

2015年9月10日，吉林聖佛寺首期原始佛教十天的中道禪修營，在人天見證下圓滿結營。這是一場具有歷史里程碑意義的禪修營，標誌著失傳二千多年的佛陀教法，重新在東北土地上傳揚。中道僧團將在此駐錫，實踐佛陀的教法與戒律，廣開法教、利益眾生。

此次禪修營吸引了全國各省市近三百名學眾慕名求法，有的乘坐四十多小時火車前來，也有為求法而辭職之法友，熱切之心令人動容。

在此期間，道場瑞相連連，8月31日報到日下午，東邊天空中出現了難得一見的雙彩虹，直到夕陽西下才隱沒。9月4日首次擊鼓鳴鐘時，異香陣陣，聞香者眾多。9月8日中道禪堂啟用揭匾儀式上，神來之風助揭匾順利……云云。

禪修營教法不苟一格，不但在禪堂裡教授經法、禪法、禪修技巧，更延伸至生活中的點點滴滴，如何運用佛法的智慧，提高生命品質，解決人生困難，得以迎向光明。

9月8日晚上在朗朗星空下，長老帶領學眾坐於舍利塔前的大樹下，供燈誦經，緬懷佛陀，彷彿穿越時空回到了佛陀時代。長老勉勵學眾精勤修行，不要背向光明，只要朝向光明，影子便在你的背後。在梵音裊繞、晨鐘暮鼓聲中，大家在一起度過了這一生中難得又難忘的十天。

結營分享中，學員傾訴著求法道上探索、失望、迷茫的心路歷程，及得遇正法的喜悅和重新燃起的希望，各自都下定在菩提大道上勇猛精進的決心。





吉林聖佛寺 第一期原始佛教中道禪修營 法友感言

世間的共同語言：遠離痛苦

河南 開宣

很歡喜能參加這次禪修，感恩隨佛長老、道一尊尼、中道僧團等諸位法師的教導！祝師父們身體安康，道業增上！感恩法友及法工團的辛勞付出！祝法友們身心愉悅，吉祥安康，早開慧眼！

我之所以來參加禪修，因為有苦！有身體上的苦，有情感上的苦，有工作上的苦，有對真實相迷惑之苦！其中迷惑的苦是最根本的苦。經隨佛長老多年的辛勤探索，終於澄清了紛繁複雜的經說教義，還原了無比珍貴的十二因緣的佛陀原說。禪觀者可以即身觀察「在六觸入處不修因緣觀而有我見和常見，因我見和常見的妄見，形成「名色緣識，愛識緣名色」的輾轉反覆的有結，有結不斷，此陰滅已，後世的六根就會出生，有出生就有種種苦。這樣的理解比難以觀察的胎生式的十二因緣確實更合情合理，也更能依此開展禪觀！雖不能完全理解和澈見，但總有了入手處。能聽聞此法，何止三生有幸啊！

在日常生活中，不修因緣觀而有常見與我見的妄見，於是有了常見下對結果的期待，現實是因緣

影響的呈現和轉變，只能經驗而無法常存和掌控，當期待不能在因緣影響的現實中兌現時，便有種種痛苦。長老提倡的不需期待而盡力當前，的確是既能內息痛苦、又能向外開展的積極有力的生活態度！感恩！

長老講法時鏗鏘有力，給我的感覺若「天行健，君子以自強不息。」一掃我內在的悶悶不樂的抑鬱感，而幽默詼諧的法語裡不經意間迸發出智慧的火光！道一尊尼除禪修前後默默的辛勞付出外，還教授我們禪修技巧，讓我們能藉著念住於呼吸來平息紛亂的心緒，講法時總能結合現實的生活，如鄉間鄰里的談話，讓人倍感親切！感恩！

師父們為教化而在世界各地輾轉奔波，不計辛勞，不求回報，完全沒有自己，辛勞而不辛苦！除非見法悟道或以法潤身外，試問如我般的世俗人裡有幾人可以做到呢？

感恩師父們的教導，祝師父們法體安康！感恩法友們的付出，祝法友們家庭和樂，工作順利，早證菩提！



吉林聖佛寺 第一期原始佛教中道禪修營 法友感言

禪修有感之一：改變固有之思維模式

大連 開昆

我從今年初接觸原始佛教以來，一直盼有機會參加隨佛長老指導的禪修營。金色九月，我帶著「禪修從何處入手？剎那生滅的命題是否錯誤」的問題，如願參加了禪修營。

很小的時候，我就意識到世上所有物質不會永恆不變，一切物質都有其生成和滅亡的過程。思惟著：將這個變化過程（時間）予以細微分割，那麼任一小小時間段內，必然也會發生物質的變化，結論是——物質是時時刻刻都在發生變化。所以，對於物理學認為「運動是絕對、靜止是相對」的物質理論，也就自然地接受；年近半百時，接觸到部派佛教關於「剎那生滅」的論點時，也理所當然地奉為圭臬。

半年前，我有幸接觸原始佛教，深入學習之後，過去所學的一些觀點逐一被顛覆，有一種翻腸倒肚的感覺，長老對佛教歷史以及經、律、論的演變，有根有據的大量考證令我折服，讓我不得不相信「因緣法」才是佛陀的原說教法。唯一無法說服自己的是：長期所信奉的「剎那生滅」竟然是一個錯誤的理論！

禪修第三天，小參時，我迫不及待的提出問題：「長老放棄『剎那生滅』，是由於其是論師們的論點、非佛之說？還是因為其命題本身就是一個錯誤？」長老不假思索的說：「『剎那生滅』是部派佛教的理論，是論師的意見，是一個非常錯誤的命題，出自於嚴重的『我見』。」

隔天晚上的佛法開示，長老就特別針對這個問題，舉經說與論說的例子，反覆解說二個多小時。長老講到「科學家模擬出真空環境進行觀察實驗，發現有不斷呈現、又消失的物質出現」時，我不自覺地冒出：「噢！我被自己的大腦騙了，我是以自己原有的經驗在做判斷，『剎那生滅』是不折不扣的「我見」的產物。」原來，我們看到的不一定是真實、看不到的不一定不存在，我是帶著自己的知見看待外界的事物，這不就是「我見」嗎？我一向自豪的聰明腦袋，實則半個多世紀以來，竟是領著我朝向痛苦，我必須逃脫——改變固有的思維模式。

改變固有的思維模式，將能發現不同的世界。在後來的幾天裡，我試著跳出自己原有的判斷、分析思維，「內止言語」後再觀察身、心時，心胸寬敞與明亮，從未有過的清涼感湧現出來！跳出自己固有的思維模式，去掉以往經驗的束縛，不帶個人偏見，從另一個角度（用智慧）看待事物，將會看到事物的真相。

十天的禪修學習與訓練，自己收穫滿滿，感恩長老、道一尊尼的諄諄教導，感恩中道僧團法師們的細心指導，感恩護法居士的熱心護持，感恩法工們的熱情服務。這次禪修營將會是我在生活中實現「生活更好，困難更少，遠離煩惱」的轉捩點！



禪修有感之二：聖佛寺是佛弟子溫暖的家

大連 開昆

金色的九月，我懷著無比感激的心情，參加中道僧團在吉林蛟河聖佛寺（中道文化中心）舉辦的十日禪修，在短短的十日之中，獲得滿滿的感動、溫暖與對佛法的深層認知。

聖佛寺是佛弟子溫暖的家，居中的「中道法堂」，是一座四周紅柱、黑瓦、紅牆、白檐、帶有幾分古樸的雄偉建築，坐北面南；正前方則是由大理石鋪成的寬闊廣場，周邊有幾座灰色的樓宇映襯著，這裡就是我們禪修的大本營，佛弟子的家。

當我們所乘的計程車剛停靠在客堂門前，一位穿著紅色 T 恤的法工熱情地引導我們進入報到處，細心地介紹每個流程；法工們熱情洋溢的笑臉、積極有效率的做事態度，都讓我覺得這是一批認真做事的法工團隊。

從引導報到、演示寮房內各種設施的使用與注意事項，到日用品、床單的領用，法工們都鉅細靡遺地講解和演示，處處體貼的關懷，讓學員有一種回到家的感覺。報到當天中午，進入齋堂用齋時，

再度被法工們的服務精神與熟稔的配餐流程所折服，自己雖然也曾當過法工，但與他們相比，顯得太不專業了，他們做事專注認真，而且發自內心流露出來的喜樂，都讓人感覺親切溫暖，就在敬佩之際，心想：要是能夠加入這樣的團隊該有多好呀！所以當獲知可以參與早中齋過堂、洗碗，我感到特別地開心。

實際參與法務的過程中，有很多事情讓我感動，其中最令我感動的是，當我身體不適時，法工、法友們如同親人一般給予我溫暖的關懷。當法工得知我身體不適、腹部疼痛難忍時，紛紛為我送來暖水袋、藥品、柔軟的食物，甚至還有法友為我針灸，種種一切，真的都讓我很感動，雖然病痛著實難受，但法友們無微不至的關懷卻讓我感到溫暖。這種由「法」築成的關愛和溫暖，法師、法友們自然流露，超乎「我執」的關愛，令人備感溫馨。

十天的禪修，收穫滿滿，感恩長老、感恩法師、感恩法工、法友們！



吉林聖佛寺 第二期原始佛教中道禪修營 側記

一起修行的路上 努力做他人的善伴黨

安徽 開寂

9月15日晚，聖佛寺第二期中道十日禪正式開營。第一期禪修營結束後，中道僧團一行的法師們沒稍事休息，利用間隔的5天時間，從吉林蛟河趕回台灣，與錫蘭佛牙寺主持、錫蘭宗教顧問和宗教領袖等舉行了兩天的弘法活動。開營當晚，很多法友都在擔心長老能不能如期趕回。

晚上八點鐘，長老準時出現在大家的視野中。長老上座後，笑問在場的法友們：「你們好不好？」。長老說：僧團一行為了準時趕回參加這期的禪修營，在結束與錫蘭長老的聯合弘法活動後，當天一大早在臺北打包行李，趕到長春，再繼續換乘近4個小時的汽車到達聖佛寺。

聽完長老簡短的闡述後，台下眾法友都為僧團法師們為法的無私付出而感動，現場響起持續不斷的掌聲。之後，長老接續現場熱烈的掌聲，為在場150餘位從各地趕來的法友們開示：作為修行人，要善於鼓勵人。大家都吃五穀雜糧，都非聖人；但平凡的人卻能夠通過教育、透過學習，關懷國家、父母、親友，乃至周遭的人群。

十天的禪修生活即將開始，學員們除了參加禪修外，還要共同承擔禪修營的各項工作。長老懇切的鼓勵在場的法友們：很多人在參加禪修前，會拿不是理由的理由，不來參加禪修，這是生活精神有問題；千辛萬苦到禪修營以後，幹起活來又怨聲載道。其實只要做任何有用的事，開始都是怨聲載



道；凡是做快樂的事，人生多半是痛苦收場。因為要解決現在的困境，一定會把你習以為常的事改變掉，這時就有會抱怨，內心就會糾結。

大家來參加禪修也一樣。有些人不遵守禪修規約，私藏手機，這些事做起來可樂了，但其實可累了；有些人靜坐的時候一邊坐，一邊抱怨腰酸腿疼。其實，佛陀當年的遊化生活要辛苦多了，晚上只能睡在頭陀傘下。可當你真的可以體驗睡頭陀傘的生活後，你會發現，明月掛天空，一片寧靜，那時就會心無所求，內心平安。

法友們在一起，或多或少會有意見不同需要磨合的問題。長老諄諄教導在場法友們：大家在一起，要盡量避其缺點，欣賞其優點。在跟人講話時，多數人很在意對方是否認同自己的想法與看法，人們喜歡和談話投機的人聊天，但地球遼闊，其實很難碰到人可以聊天。所以跟人談話，本身就是可貴的事情；能碰到人，對方還願意聽你講話，真是「具足恆河沙」等功德。

所以彼此願意講話，重點不在於情投意合，在於他願意聽你講話。雖然你有時會很詫異，但你可以想想他為什麼這麼講、這麼想。你要很快的進入禪觀，會發現他的問題，才能看到他的問題與苦惱。

你要感謝他願意和你講話，並願意講給你聽，你獲得了「觀智」。不管和什麼人在一起，你都要感謝你獲得了生命的資源。如是在溝通中可以學到很多人生沒有的經驗，而不是你同意他、他同意你。可貴的是可以和平凡的人生生活，可以讓對方的缺點盡量不障礙正常的人生，讓優點可以更好的照亮生活，這才是可貴的事。如是對方也不覺得你在指導他，他在不知不覺中獲益。

長老充滿智慧又中肯誠摯的開示，令在場學眾個個法喜充滿，願意依教奉行。



吉林聖佛寺 第二期原始佛教中道禪修營 結營小記

朝著正向光明正覺之路 堅定不疑地走下去

廣東 正緣

2015年9月16日，在吉林省蛟河聖佛寺舉辦的第二梯次中道禪修營順利結營。這次禪修營從9月16日~25日為期十天，匯聚了全國各地對佛陀親傳佛法有興趣的學眾百餘人，大家千里迢迢而來，抓緊這難得的學習機會，勇猛精進地學法、用功。

在這次禪修營中，學眾年齡偏大，隨佛長老很慈悲，專門開示了彌陀法門的真正涵義，教導如何

從定心念佛走向實相念佛，令學眾受益匪淺。禪修中，長老除了教授正統的十二因緣法之外，還應機以大量日常生活中的譬喻深入淺出的教授禪法，俾能應用在日常生活中，利益自己的家庭，進而對社會、國家有正向的影響。例如：長老以拔牙為喻，說明凡是要解決現在的問題，要把現在習以為常的不良習慣改變掉，剛開始都會充滿抱怨甚至抗拒，但是經過一番痛苦的修理之後，就變成舒坦了。人



們總是希望做快樂的事，對於有困難的事總有一種能逃避就逃避的心理，如果順著這一心態去面對事情，最終就會成為一個碌碌無為之人；但如果認定了一個正確的方向，不管面對什麼困難，都能不退縮，最終所有經歷過的困難，都會成為你成功路上的助緣。

長老一舉手、一投足之間，信手拈來，無不充滿著佛法的智慧。不僅僅侷限在禪堂，在齋堂、在平時的作務中，長老總是循循善誘、諄諄教誨，令學眾時時都像沐浴在佛法的光明中。

9月23日，適逢聖佛寺大雄寶殿的奠基儀式，長老帶領大眾誦經、祈願，大家懷著虔敬的心，共

同祈願佛陀的正法從此處興起，傳遍中華大地，福佑中華民族、利國利民、利澤蒼生。在熱烈的爆竹聲和閃亮的焰火後，長老發給大家精心準備、有特別加持力的紅包（裡面可不是錢哦，可比金錢有價值多了），大家共同參與見證了這一殊勝難得的時刻，內心都充滿了歡喜。

在結營分享中，學員們爭相發表禪修心得，有學員認為這裡讓他有了家的感覺，不少法友認為長老就是他們的慈父，更多的學員決心回家之後好好修行，努力去改變以前生活中形成的不良習慣，朝著正向光明的正覺之路堅定不移地走下去，同時祈願 佛陀的正法在中國的土地上生根發芽、茁壯成長，正法之光照遍中華大地。





吉林聖佛寺 第二期原始佛教中道禪修營 法友感言

生命是一種付出與分享

朗空法師

我體會到生命就是一種付出與分享，很榮幸能有機會和大家分享自己的一些感悟。

感恩長老，在短短十天的禪修期間，讓我獲得許多的感悟與成長。尤其在某次的課程活動當中，長老讓法友們手牽著手，就在我握住對方的手的當下，覺得自己不僅是握緊對方的手，同時也是一種生命的展現，那一刻，我真實地感受到生命的熱力。另外，當長老說道：當你眼看夕陽時，彷彿是看著夕陽，又彷彿不是在看夕陽。那時，我似乎明白了一些什麼，生命其實就是每一個當下真實的感受，這份感受超越語言文字，充滿生命力，並且就在這份感受裡包含了所有的緣起。

更難能可貴的是，此次道一尊尼和諦嚴師父上臺與大眾分享她們的修行經歷。提到 2005 年，她們跟隨長老修行弘法的艱辛歷程，以及遭受到誤解和毀謗的刻骨經歷。師父們的分享令我由衷感佩，也讓我們有機會見證到一個有情有義、同甘共苦的僧團。感嘆世間人自以為是，橫生是非，增添他人的困擾，然而，就像長老所說：這是他們的困難，我們只要想著如何幫助他們就好。

道一尊尼和諦嚴師父的分享，不禁讓我想起諾貝爾和平獎得主德蕾莎修女的人生信條：

「人們經常是不講道理的，沒有邏輯的和以自我為中心，不管怎樣，你要原諒他們；

即使你是友善的，人們可能還是會說你自私和動機不良，不管怎樣，你還是要友善；

當你功成名就，你會有一些虛假的朋友和一些真實的敵人，不管怎樣，你還是要取得成功；

即使你是誠實和率直的，人們可能還是會欺騙你，不管怎樣，你還是要誠實和率直；

你多年來營造的東西，有人在一夜之間把它摧毀，不管怎樣，你還是要去營造；

如果你找到了平靜和幸福，他們可能會嫉妒你；不管怎樣，你還是要快樂；

你今天做的善事，人們往往明天就會忘記；不管怎樣，你還是要做善事；

即使把你最好的東西給了這個世界，也許這些東西永遠都不夠，不管怎樣，把你最好的東西給這個世界；

你看，說到底，它是你和上天之間的事，而決不是你和他人之間的事。」

就像長老所說：修行是我們與 佛陀之間的事，而不是與他人之間的事。從長老、道一尊尼和諦嚴師父的人生歷程中，我明白自己錯失了什麼。一直以來，雖然家中並不富裕，物質上倒也未嘗匱乏過，只是我總感覺自己缺少了什麼，內心空虛、不快樂。當我明白外在的事物無法帶來真正的喜悅與安樂時，我開始轉而向內在尋找，直到現在，終於有幸學習到原始佛法。師父們的分享，讓我更加地體會到，生命本身必須不斷地面對困難、解決困難、盡其努力活在當下。在不斷成長的過程中，自利利他，分享生命的喜悅。

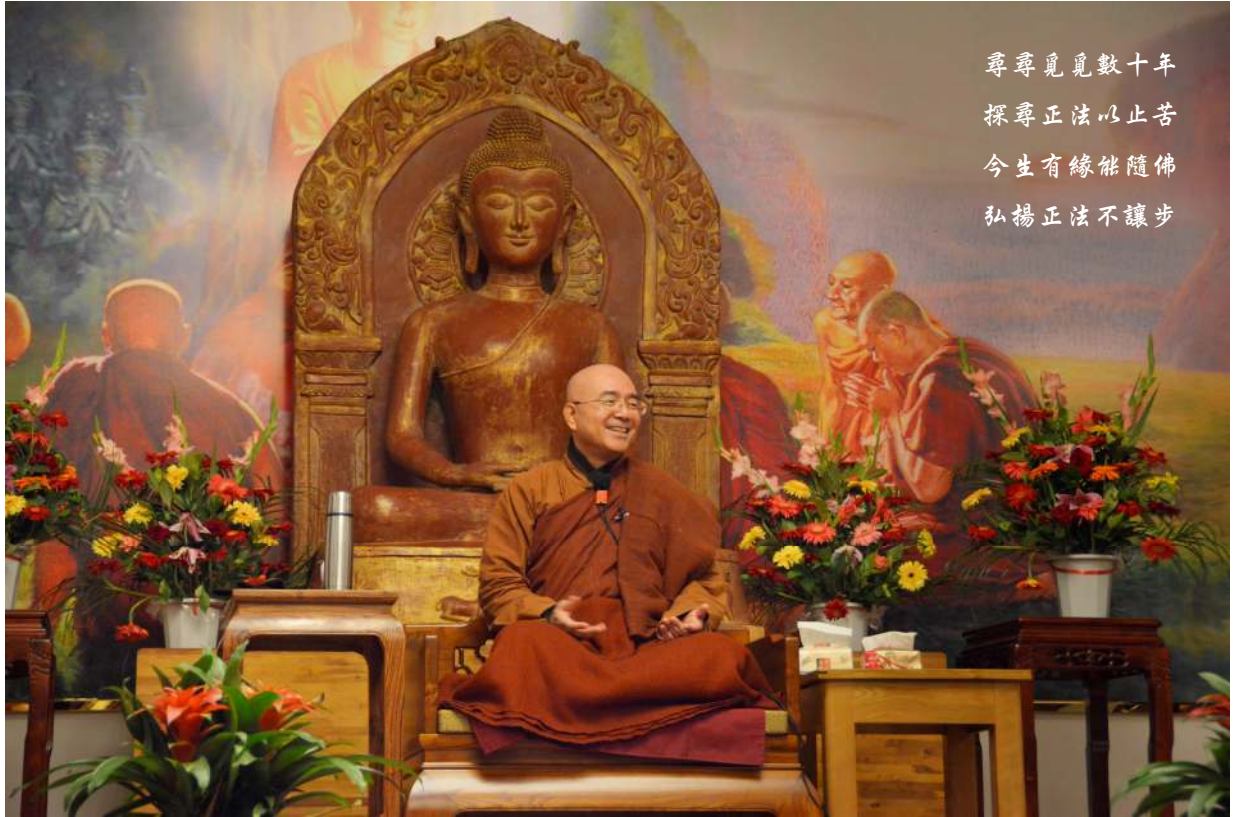
另外，在此要特別感恩諦嚴師父，諦嚴師父純真的笑容，讓我很感動。因為在師父這個年齡，竟還能保有如此純真的笑容，實屬可貴。我經常回想起她的笑容，藉以提醒自己也要保持內心的那份純真。

最後至誠感謝長老、師父們，以及在場的每一位法友，謝謝您們的陪伴，您們是我生命中不可或缺的一部分。感恩大家！



詩讚

瀋陽 胡居士



尋尋覓覓數十年
探尋正法以止苦
今生有緣能隨佛
弘揚正法不讓步

讚師父 讚中道僧團

黑龍江 開恩

歷經千辛萬難，飽嘗人間冷暖
一路上風塵僕僕
您披肝瀝膽、嘔心瀝血，邁著堅定的步伐
追尋著 佛陀的足跡
只因為哀愍眾生的苦難
只為了拯救生靈於塗炭

師父 您按動悲憫的琴鍵
扣動智慧的琴弦
彈奏出弘法利生的清音
迴盪於娑婆世界
迴盪於眾生苦難的心靈

您傳承了 佛陀的智慧，
在人間遍灑慈悲法雨
指引人們走出困惑與迷茫
您點燃心靈的禪燈，照亮黑暗
指引前進的方向，
揭開生命的奧秘

您的慈悲
您芳馥的言傳身教
您還原 佛陀正法的功績
將永遠烙印在人世間
是人世間最善美的一道風景



吉林聖佛寺 第二期原始佛教中道禪修營 法友感言

中華盛太平 正法此處興

上海 開傳

我是第一次參加中道僧團舉辦的禪修營，經過十天的身心沉澱學習，收穫遠遠超過預期。很慶幸能有如此殊勝的內省機會，不僅學得如何修習止禪與觀禪，更重要的是學到了如何生活、如何待人處事的方向與原則。

之所以千里迢迢從上海到吉林參加禪修，是因為幾十年來自己身心累積的問題，已經讓我不知如何面對生活與工作了。算算自己皈依佛門已經整整15個年頭了，這些年來，我總是隨便應付的過著日子；面對困難時，不是祈求佛菩薩神力加持、妄圖自己修得神通，就是希望早日往生西方淨土，藉以擺脫煩惱。在日常千絲萬縷的煩惱裏，又加上一筆學佛的煩惱，讓自己陷在一堆的祈求、渴望與禁忌當中。

來參加這次禪修營，就是希望長老給弟子安心。事實上，他老人家沒有讓我失望。

針對當前世人的習氣行為，長老直指人心的評述與剖析，讓我受到極大的震撼。長老一句一句地喝問道：「在生命與生命的接觸中，你有過真誠的面對嗎？在只想獲取的過程中，有想過無私奉獻嗎？……」棒喝的力道，聽得我怔怔的，每一句話彷彿都針對著我。眼前不禁浮現出《聊齋志異》中的一段描述：陸判官手執尖刀，將笨書生的心剝出來，放入清水中漂洗，洗出一盆黑汁，洗淨後又安回去，那笨書生就七竅明達，智慧無比。當時我的感覺，正像是心肝脾肺被摘取出來，放進清水中洗一洗、又拿到日光下曬一曬，而後安放了回來，通身感覺到無比的舒暢。

我已經浸泡於苦中二三十年了，根源便是自己認知上的錯解與妄見，在這次禪修教導當中，長老與法師們無私授予我滅苦的方法，餘下的就是自己的落實與實踐了。

感恩長老、道一尊尼，以及中道僧團可親可敬的法師們，不遠千萬里奔波，將佛陀息苦的正法無私的教授給我們；也感恩禪修期間法工們的辛勤付出與護持，尤其是來自臺灣的法格等幾位師姐，不求回報，只求佛法的弘揚，無私地護持與服務。感謝他們為世人點亮心靈的明燈，其高尚的行為，樹立起佛弟子的光輝形象。

在聖佛寺大殿破土儀式上，長老念誦的祈禱文中，有一句「中華盛太平，正法此處興！」我相信重新被還原的正法一定能夠傳遍人間，為苦難的人們帶來光明與利益！我也願意為正法的弘傳盡自己的一份努力，願吉祥與平安遍滿每個人的心中。





吉林聖佛寺 法工營 法工感言

依依離別情 雨中繞塔行

四川 弘瑜

十日法工營短暫的相聚後，幾位內地的法友即將離別，法友們相約來到聖佛寺合影留念。一路上細雨濛濛，似乎表達著法友們離別的惆悵；法友們十天一起交流、作務以及相處，彼此結下可貴的友情，雖離情依依，但大家內心卻充滿著力量，每個人的眼睛裡都滿含著喜悅。

大家手挽著手、彼此互撐著雨傘，一路歡聲笑語的來到聖佛寺的小花園前，小花園裡花團錦簇，一朵朵花兒開得正歡。在細雨中拍照的法友們大家手牽著手、心連著心，給大家拍照的弘京師姐一邊拍著照、一邊逗著大家說「茄子」、「土豆」、「黃瓜」，大家被逗得開懷大笑，師姐就在準備按下快門的那一刻，意外地發現鏡頭前的雨停了，好像老天爺也不想讓我們的鏡頭花了，讓大家拍得美美的，也更精神。合影完後，雨竟然又開始淅淅瀝瀝地下了起來。

拍完照後，大家一起來到舍利塔前，正修師兄

為大家講解了舍利塔目前的現況，雖然這座舍利塔還未完全建成，卻是全國唯一的一座舍利塔。大家無不感歎：今生有幸得以見到真正的舍利塔，今生有幸能得遇 佛陀的正法，真是太幸運了！在這個時間點，我們能相聚在這裡，見證著還未建成前的舍利塔，可能下次再來之時，我們將不能再見到目前舍利塔的模樣了。這份意義非凡的感動，讓大家情不自禁的整隊繞塔而行，「Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā-Sambuddhassa.....」一圈、兩圈、三圈……大家雙手合十，內心湧現著對佛陀的無限情懷、對於佛法的無限崇敬、對於長老與僧團的無限感恩。

相聚終需離別，來自四面八方的法友們經過十日法工營的洗禮後，大家感覺彼此更溫暖、更親切、也更有活力，原來學習佛法如此美妙，分享彼此是如此的美好！法友們互許心願，回到自己所在的地方攜手共進，各地聯結，將原始佛法認真真正地用在生活上，也將正法種子傳播得更遠！



吉林聖佛寺 法工營 法工感言

法工營中的感動

浙江 毛居士

我聽聞隨佛長老闡揚的原始佛教已兩年多，但由於還在職，不能參加禪修。沒有得到長老的指導，想在實際生活中落實因緣觀十分困難。這次得知中道僧團在吉林長春舉辦法工營和兩批禪修。我明知不符合參加暑假法工營的條件，卻不管三七二十一就報了名，爭取學習的機會。2015年8月11日當天還是渺無音信，沒想到三個多小時後，忽然接到通知，可以參加一些課程的旁聽，頓時我喜極而泣，淚水化作傾盆雨，怎麼也止不住，我終於可以如願以償，親自面見長老了。經過無數的波折，終於說服了先生和兒子，我這個弱不禁風、丟三落四，從不曾自己一人出過遠門的人，這次為了求法，我簡直像瘋了一樣，變得勇氣十足、元氣百倍。

就這樣，14日下午4：00，我義無反顧地踏上了前往吉林的旅程。轉了4趟車，16日下午兩點多鐘，經歷近40個小時車程，終

於來到了我夢寐以求的禪修班所在地——聖佛寺。我踏上這片土地，心一下子就安靜了。常年失眠、沒有食欲的我，在這裡好吃好睡，真是個奇蹟，有回到家的感覺。

在法工營學習的日子裡，我每天都被長老、各位法師、各位法工營的家人們點點滴滴的關愛感動著、改變著，一顆接近成冰塊的心漸漸地被溶化了，慢慢地暖起來了。

感動一：

20日中午11點多，聽聞大師父率團到達聖佛寺，我與當地的法師、法工們一樣懷著無比激動的心情來到聖道德路口迎接。當時烈日當空，長老從車上一下來就連連說：「大家辛苦了。」明明是他老人家辛苦，卻關心著我們的身體，多麼平易近人、慈祥和藹的長者呀！他那如同春日般溫暖的目光邊走邊掃視每個在場的法師、法工，還一一叫



出已見過人的名字。當時我目不轉睛地盯著長老，真想立馬跪下給他磕三個響頭。但我看大家都異常高興，便克制住自己內心的衝動。十二點多，臺灣、馬來西亞法工的專車也到了，我看著他們不管男女老少，一律穿著棕紅色原始佛教會的上衣，個個神采奕奕、笑容滿面地走下來。我從來沒見過這麼有朝氣、活力的團隊，羨慕極了。

吃飯時，長老向外來的法工們致歉，說內地的法工們太辛苦，請他們諒解。我內心一熱，長老關心著每一個人，沒有親疏之分。他偉大、完善的人格如同陽光溫暖著大地萬物，我們如同大地上的花草樹木，周身沐浴著長老如同陽光雨露般的關懷。

感動二：

餐後，長老做了開示。他和藹可親的點到幾個人，讓大家說說對這次活動的工作有什麼困難和建議，發動大家群策群力。他認真聽取了來自一線的工作情況，並作了一些調整和分配。突然長老點到了我！我非常激動和緊張，

就把我坐了將近 40 個小時車來到這裡的事說了。他非常肯定地說，這真是呆傻的人辦的事，但很感人。我們這批人，可以不做成功的事，但是一定要做感人的事。你們做的事一定可以到感動身邊的人。這時，贏來全場一陣掌聲，我感動極了，從來沒有人這麼細心發現我的閃光點，今日卻得到長老的肯定，此乃三生有幸！此行就是再讓我坐上 40 個小時，也死而無憾，太值得了！心中對所有關愛、幫助我的人的感恩之情一下子升騰了起來。

感動三：

21 日開始上課了，我全神貫注地聆聽長老講原始佛法的教義。可能他老人家早就發現內地法工的疲倦，下午的日用課，忽然變成了體育軍訓課。我們個個在法堂外的廣場上列隊訓練。長老大聲地告訴我們：人要有一股積極向上、勇於拼搏的精神，從現在列隊站姿開始，要挺腰板、眼平視、收下巴、觀呼吸，觀心跳、舌頂顎、咬牙關，這樣人的精神不分散，注意力容易集中。他像教一個學說話走路的孩子一樣，讓我們大聲地跟著他說，幾次後





讓我們自己背下來，一邊喊、一邊做。

開始報數了，男法工幾次氣勢都不夠雄壯威武，長老不停地讓他們重報。輪到女法工們報數了，可笑的是每次報的人數都不一樣，大家又捧腹大笑，肚子都笑疼了。不知是機緣還是註定，我有兩次都報到「29」這個數，這正是我的生日，也是我回家的日期，難道這次我真的會重生嗎？我願意重生，我真的願意從站立開始學習。感謝佛陀，感謝長老，感謝中道僧團，感謝所有的法工，感謝這片土地的龍天護佑，感謝聖佛寺，見證我獲得重生，邁向光明的人生。

感動四：

21、22日，是道一尊尼給我們上的日用課：該如何稱呼出家師父。她非常寬容地指出了她發現的幾個稱呼不妥的現象，並一一講解這稱呼是什麼意思，還特別強調，一般對出家人稱「法師」就不會有錯。接著她又委婉地對三地法工的特徵做了評價。最後語重心長的傳達長老二十年前提出待人接物的「四心」：即「待人要用心、做事要細心、與人相處不多心、承擔事物不要太小心」。並讓我們在生活實踐中自己去琢磨、練習，什麼時候該用心，什麼時候要細心，什麼時候不多心，什麼時候

要小心，鍛鍊自己的精神力和承擔力。

接著是長老的課。長老在這堂課亦著重講這「四心」的重要，這關係到一個家庭是否幸福美滿，事業是否成功。學會這「四心」，臉龐會美麗，眼睛會看人，耳朵會傾聽，手腳會靈活。長老表示：我們不能看人家臉色做事，而是看現在，看當前的因緣，做現在，這才是禪的真正內涵，禪就是生活。聽懂了，人變得活潑了，笑容燦爛了，心胸寬廣了，環境友善了，與人合作順暢多了，煩惱自然就少了，人生就幸福、愉快了。我打從心裡覺得好慶幸，能在此生聽到這麼細緻入微、行之有效的健康、快樂的生活方法。

感動五：

一日中餐後，長老看到大家用餐時各種各樣不雅的姿勢，語重心長地說：「看似平常的一個動作，可以看出他當時的心境及性格，可能你娘工作忙，從小沒教你，所以現在只好師父來教了。」好慈悲啊！

為了讓我們好好反省，他活靈活現的演示著各種他看到的吃相，引得大家哈哈大笑。我也隨眾人一起接受這種生動活潑、輕鬆愉快、讓人記憶深刻的生活行為指導，心裡十分慚愧。在三地法工中，頻出狀況的正是我們大陸





法工，特別是我，表情呆板、反應遲鈍，對人冷漠、不懂規矩。我把這些問題歸納到事太多、身體不好，所以精神渙散所致。但長老卻一針見血的指出：這是太多負面情緒堆積導致的消極、悲觀、頹廢的心理所反應出的精神狀態，這心理在人們所有的日常生活的言行舉止中表現出來，就連吃飯、走路、都暴露無遺，這種人就像一部所有零件都沒擰到位的車，看起來好好的，但一開動，整部車就散架了，不會做事，沒有用處。

長老好像看透我的心思，他目光如炬，朝著不同方位的人大聲呼籲：「學習原始佛法的人不管有多少負面情緒積壓，一定要從頹廢的廢墟中走出來，這輩子就是爬也要爬出來！」全場學員精神為之一振，我感動得熱淚盈眶，長老從這麼小的細節來教導我們，如何告別痛苦，開展智慧人生，此生有望重新擁有積極、樂觀的人生，最後告訴我們：有一節課，是專門學習怎樣走路。真的太幸運了，我們就像一部部有問題的車送到維修廠來徹底檢查，修復一新後，重返世間運行。

感動六：

今天，長老真的教我們走路。他強調因為人一生中走路的時間很多，當一個人走路姿勢

正確時，精神狀態就不同了，人生就會發生很大的變化。他先讓一些年輕的法工先走，一邊看，一邊做點評，提醒大夥注意觀察。讓我感到驚奇的是：當看到走路有問題時，他總能從這現象作出判斷，不出受過傷和生活習慣兩種原因，又為他們提出校正方法。真神啊！在長老火眼金睛下，人人原形畢露，我也大大方方的走一回。剛好與一個高個子一起走，為了保持一致，我步子的頻率快了一些，師父調侃說：矮個子與高個子一起走就要這樣。我想到了平時與丈夫一起散步是他有意放慢腳步，讓我可以與他並排同行，也因此，內心對丈夫充滿了感恩之情。

這次的法工營，從長老的教化之中，我明白了，其實長老早就把我們的問題看清楚。他為中華民族的前程擔憂。他老人家就從我們第一批法工這樣無微不至的全方位的培訓，強化鍛煉，讓每一位法工都能成為一顆飽滿、具足能量、充滿活力的種子撒向天南地北，茁壯的生根、發芽、成長，影響著家人、身邊的人。讓原始佛法的作用與力量幫助我們勇敢地面對當前的困難、困境，用佛法的智慧善觀因緣，把握因緣，盡力於面前良善的因緣，努力解決各種讓人煩惱的問題，讓自己一步一腳印、踏踏實實的走向光明的人生。





吉林聖佛寺 法工營 法工感言

關心、瞭解、尊重和接納！

天津 正延

人們渴求被認同和肯定，我自己也不例外。為了能得到別人的認同和肯定，拼命的努力，小心隱藏自己的不足，唯恐被人看到，也很在意別人的評價；尤其不願意和有勝任經驗的人在一起，不然就是擺出一副「自強」的架勢武裝，以掩蓋自己內心的焦慮不安。因而，長期以來，實現理想和期待，一直都是自己前進的動力，我讓自己成為所謂完美主義的積極型，拼命的做、疲累也不休。只是，處於期待與挫敗循環之中，表現出不滿與抱怨的情緒，已是我的常態，搞得自己身心俱疲，對未來充滿迷茫，經常自問：「人活著是為了什麼？」

很感恩！自己是如此幸運，遇上了隨佛長老和中道僧團，學習原始佛法已兩年，在認知上有了小小的革命，尤其是在經歷的過程中，運用所學的法義，讓自己品嚐到了法的滋味！現在自己敢於面對問題，也能夠觀察、發現問題的緣起，最重要的是敢於實踐與自我修正。

這次報名參加法工營，事先沒有任何設定，能做什麼、就做什麼，該做什麼、就做什麼，積極參與，不怕曝短，唯有向有勝任經驗的法友學習，才能把不足變成勝任，這是最務實的成長。實踐讓自己明白，越是不願意面對的問題、越是不願意做的事，可能正是自己需要改變的部分。

法工營的種種經歷，都讓我受益匪淺。某次午餐，輪值打菜，負責分發一大盆燉豆腐。手上的勺子大，燉豆腐又多，我埋頭努力的給大家盛菜，很快地，盆裡的燉豆腐去掉一大半，才猛然想起：應該看看還有多少人未分到豆腐，但已經來不及了！

恐怕不夠分配了，負責的師姐看到後，馬上說：「每人只能給兩塊燉豆腐了。」到了最後，每人只分得一塊了。

我感到很慚愧，坐下來吃飯時，心裡想：不能總低頭拉車，必須抬頭看路，不然路走偏了還不曉得，要觀察呀。隔天，行堂長提醒我如何分菜，並且說：「要注意環境，師父說過：要關心環境。」當時我腦子一閃，了解到，此時、現前因緣下所呈現的人際環境就是事實真相，自己行為的不切實際，等於脫節當前的人際環境；透過這次的經歷，體會到唯有願意去瞭解，並真誠接納環境，我們才能有妥善的行為，滿足於人際環境的訴求。很感恩行堂長的分享！

當我們獲悉幾位臺灣的法友即將回去時，課堂上，所有的法友相互擁抱，藉此表達感謝和不捨的道別。相互擁抱真的太美妙，令人感動！擁抱時，彼此的心胸敞開，分享真誠、感恩與信任。平日自己與親人們，很少如此互動、相互擁抱，當時，我渴望也能抱抱自己家中的老媽媽，藉以感謝她辛勤的養育之恩！今後自己會切合因緣的擁抱身邊的人。

我現在對生活充滿了信心，因為我找到了生活之道。我要大聲呼喚：原始佛法的家人們，我來了！我願與原始佛法的家人們，以飽滿的熱情和振奮的精神過生活，傾生命之力，光照人間，這是學習原始佛法者應有的生活態度，讓原始佛法代代永傳！



在人與人互動中發現

上海 正節

從小長到大，所謂的人生經歷，無不是在人與人互動中發生，任何一項工作也都是在人與人之間合作完成。

學習佛法之最初動機，是發現自己在生活中煩惱不斷，為解決如何不起煩惱，而走進佛法。學習了一段時間，感覺在生活中應用還顯力道不足，當看到大師父在《正覺人生的規劃與落實》中開示的「如何跨越人生模式的困局」時，讓我瞭解到必須走出既定的生活形態，改變生活慣性，面對不確定的人事物，在新經驗中重建身心模式。而這樣的認知，也促使我開始關注中道僧團法工營方面的訊息，因此當得知法工營將在大陸舉辦時，內心興奮無比，毫不猶豫的將所有事務及工作做了調整，確保能夠參加法工營。

在第一期法工營中，無論從課程中學習法義及日常應用，還是與其他學員互動及共同完成作務，都收穫滿滿，在此分享點滴心得：

信任可以減少誤解，是形成默契的基礎

這次來法工營學習，被分配到齋堂工作，一起被分配到齋堂的全都是我熟悉的法友，我們之間有一定的信任基礎，因此在共事中，我們這一組非常團結，不分你我，任何工作都不推脫，共同完成，出現問題時也都願意共同面對和積極解決。

在語法友交流、共事中，我是敞開自己來跟大家相處，雖然經常「多管閒事」，但大家接受了我的「多管閒事」，增進瞭解，信任也就由此產生。當信任產生時，彼此之間就好似有潤滑劑般，能相互包容、接納。有共事的法友悄悄告訴我，在彼此不熟悉時，很容易被我一臉嚴肅的表情嚇到，覺得我不好親近。關於這一點，我也回顧自己何以會在

陌生人面前有如此表現，我看到這是我在成長經歷中，出於自我保護，所採取的一種模式；加上工作性質需要嚴肅、老成，才會博取別人的信任，逐漸形成了這種與陌生人打交道的模式，發現了這個模式的因緣，就好辦，我會依循師父們所教導的方法進行調整，加油！

這次法工營認識了好多來自臺灣、馬來西亞的法兄弟姐妹們，從她們身上學到了很多，譬如：她們面對問題的回應方式及心態，與人溝通時的表達，表達情感時的自如展現，做事時的一絲不苟態度，運用法義調整自己的回應方式，更從她們身上感受到對師父們及僧團的護持心。當然他們也有不足，但又有誰沒有不足呢？正因為他們也有不足，才感覺到他們的真實，才覺得他們如此好接近、易親近。

感恩有這樣的機會參加中道僧團在大陸舉辦的第一期法工營，我很珍惜，做法工，不僅僅是所謂的「奉獻」，更關鍵的是發現與改變。

由衷感恩佛陀，感恩隨佛長老，感恩道一尊尼，感恩中道僧團的每一位法師，世間有僧團真好，有你們真好！





聖佛寺三日法工有感

遼寧 正原

得聞長老要來大陸東北宣法，但現場籌備工作仍需人手，爸爸媽媽好不容易才協調出幾天假期，遂一同前往吉林聖佛寺，參與前置法工團隊。

秋日的林區雲霧對語、秀色可餐。坐在車裡，望向碧綠的田地、蔚藍的天空與潔白的雲塊，撲面而來的涼爽空氣令我精神為之一振。

到了之後，發現不少法友已經先行趕到。院子裡有一位穿著黃毛衣的奶奶，她領我們去拜見寺院的住持，並招呼我們到大寮用齋。然後就與法師們一起開會，從中瞭解到了一些入寺的規矩及工作安排。

晚上，睡在乾淨整潔的寮房裡，窗外蝓蝓低聲吟唱著，我心想，能夠有這樣的道場，實在出乎意料。我們這些學法者是何等幸運，茫茫人世間能與隨佛長老和中道僧團結緣，人生的旅途從此亮起了燈。

隔日出坡時，聽到常住師父下達命令，我似離弦之箭飛到大殿。大殿的第一層裡橫七豎八地堆著木條，滿地是鋸末，充斥著一股施工的味道。我戴上口罩，拿起家什，就開始投入到與灰塵的大戰當中，累得我汗流浹背、腰酸腳軟，但我在其中感到

了無比的快樂。平生還是第一次幹這麼多活兒呢！

勞動了一天之後，我和媽媽一同到廣場看星星，天穹上現出一道從未親眼見過的銀河，我突然想起了一支兒歌——一閃一閃亮晶晶，滿天都是小星星。北斗七星的勺柄兒正指向寮房，偶爾還有螢火劃過，把墨藍的天空裝點得頗為神聖。我們一直流連到止靜時分才回寮房。當晚我睡得像一個嬰兒。

第二天做完早課後，突然聽到不遠處公雞打鳴的聲音，不由感慨：我終於起得比公雞早啦！一句話惹得師姐們怎麼也憋不住了。這一天出坡，要清理大殿的第二層，我卻沒什麼精神了，蓋前日勞累所致。不過，我暗下決心，以後要經常參加勞動鍛鍊。

有一位元師兄根據當地民工的提示，想出一種省力的方式——將地面的一部分鋸末收集潤濕，再用木杆做了一個「丁字推」，頂著鋸末在大殿裡縱橫馳騁，如風捲殘雲一般很快就清理乾淨了。那惡劣的鋸末與灰塵曾同為被清理的物件，竟一變而成了優良的吸附劑。

離開的那一天，我依依不捨地和師父們、法友們告別合影。大家將我們送到門口，一再叮嚀「秋天還要再來哦！」

回家後，只要一閉上眼睛，比肩接踵的樹苗、幽沉的原始森林、清澈的藍天、面目多變的雲、說來就來的俏雨、一日三升的彩虹就都跳映出來。到了秋天，那時許是小雪紛飛，卻一片火海（漫山紅葉）。

此次時間雖短，但感觸頗深。做法工，在為別人奉獻的過程中，內心也得到昇華。





努力當前，做現在該做的事。

遼寧 弘京

當得知長老來東北弘法的消息，我喜出望外，即刻報名參加法工營及第一期的禪修營。8月20日上午來到吉林蛟河聖佛寺。長老及中道僧團的師父們在19日已經到達了聖佛寺，隨僧團而來的還有臺灣及馬來西亞的很多法友，她們都是自費跟隨而來的法工。

法工營是以一種令人意想不到的獨特方式呈現。課程的內容豐富多彩，長老、道一尊尼及每位法師演暢著不同的課程，給學眾不一樣的感受，令人耳目一新，快樂無比，說不盡的感恩與感動。能參加中道僧團在內地舉辦的第一批法工營，真是很幸福的一件事。

法工營期間，我是在齋堂做事，我們這組有五個成員，組長是臺灣的法捨師姐。我們負責齋堂的衛生、幫大寮備菜、還有行堂。法捨師姐對我們大家很好、很體貼，每天早上都給我們一個大大的擁抱，頓時拉近了我們的距離，還告訴我們別太累了，所以我們每天在一起做事非常開心，配合的也非常的有默契，就像一家人一樣，感覺親切溫暖。特別是午齋的時候，能親手把齋飯、齋菜供養到長老和師父們的鉢中，更是很歡喜的一件事。每天歡喜的學法、歡喜的交流、歡喜的做事，活得很充實，感覺時間過得很快。十天的法工營已經結束了，可我還沉浸在那種幸福與快樂當中。

接下來禪修營開始了，因為需要法工，所以我又報名做了法工，這次我是在臺灣的法格師姐那一組做事，為大寮備菜；法格師姐很有氣質，做事乾淨俐落，雖然面帶微笑，但還是有一種威嚴。很多法友都有點懼怕她，可我卻感覺師姐非常的親切，法格師姐對我的影響很大，她跟我分享她的經驗，

幫助我，鼓勵我，讓我有自信，所以跟師姐在一起，自己感到安心與踏實，做起事來也得心應手，禪修的時候，心也就很容易靜下來。

可是因緣不斷的改變，大寮的法紀師姐建議我去大寮體驗一下，我也正有此意，所以很高興的答應了。禪修的第六天，我來到了大寮，這一次對我的考驗來了，因為我所面對的是法紀、法質、法益三位師姐，三位師姐所做的事不同，哪位師姐的工作需要我，我就要到那裡去，我有了不確定感，內心有些焦慮，就想要回到法格師姐那組去。我看到了自己內心的情緒變化，這時長老的話在耳邊響起：「解決問題」，所以我提醒自己要學會面對問題、瞭解問題、解決問題，要適應新環境，嘗試改變自己，按長老說的：「努力當前，做現在該做的事。」就這樣，我一邊聽長老講法，一邊在生活中運用，邊做邊調整自己的心態。三位師姐非常和善，我和三位師姐相處得很融洽。為了能讓大家更好的禪修，三位師姐和大寮的幾位法友每天都很早起床為大家服務，細心的調理伙食，法紀師姐跟我說：「因為學員來自不同的省份，口味不同，所以我們做菜要很用心。」我聽了，心裡感到師姐們真的是很辛苦，她們付出很多，但她們沒有抱怨，她們都說：「是長老讓我們感動，所以我們願意護持長老，護持僧團來這裡弘法」。

這一次真的是不虛此行。從法工營到禪修營，從齋堂到備菜又到大寮，我經驗到了這些臺灣的護法居士們所做的一切，在她們身上我學到了很多寶貴的經驗，非常感謝臺灣和馬來西亞的法友。有你們真好！願世尊的正法久住世間！感恩長老！感恩僧團！



聖佛寺五日法工成長營 花絮—「時時由零開始，事事滿分收場」

情境劇精彩演繹隨佛長老法語

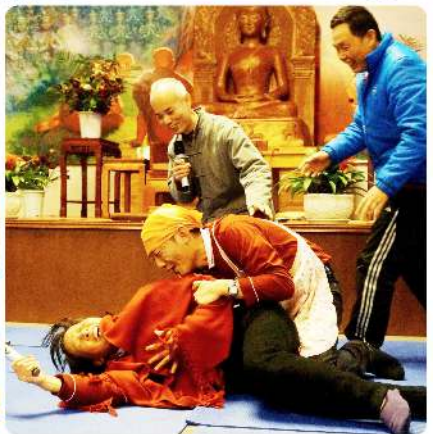
北京 開昇

2015年10月4日晚，吉林聖佛寺法工成長營舉辦一場別開生面的戲劇表演，由五組法工各自編排情境劇，闡釋、演繹隨佛長老教導的法語。

法工們奇思妙想、各顯其能，努力把對長老法語的理解融入到情境之中，寓教於樂，全場歡笑不斷。每組表演的情境故事都各有特色，有的把場景設定在最貼近營隊生活的大寮，有的故事則發生在日常家庭及社會街頭，有的時空背景甚至穿越到古代三國……。豐富的情境與多元的主題也恰恰說明長老的法語既貼近生活，又具有實際的效用，能夠引發大家的思考和共鳴。

成長營期間各組法工不僅要完成其他工作，還要在極短的時間內編排好一齣戲，著實不易，然而最後呈現的結果卻出乎意料的精彩。每一位法工皆全力投入、盡情展現，並且與團體成員共同克服種種困難，順利完成演出。

更令人驚喜的是，本來帶點競賽性質的表演，最後每一位法工都在過程中全力付出、互相合作，認真經歷並享受這個過程，真正實踐了「時時由零開始，事事滿分收場」，所以每個人都是滿分、都是第一名。真心願每一位有情眾生都能盡情綻放！





傾力當前之際 正是享受回報之時

北京 開昇

參加法工營與禪修營的感受截然不同，禪修營重在關照內心的、個體的「我」；法工營則能觀察群體的「我」（雖然實際上並沒有那個獨立的「我」存在）。

在每一次的團隊活動中，我總是特意跳脫出來，觀看那個「我」在群體裡如何「表現」，以及為何如此「表現」。這樣的觀察讓我更能清晰、實在的感受到因緣法的影響：只能經歷、不能掌握。

參加法工營，更能實踐佛法，也更能體悟到佛法的受用。例如；演出情境劇一事，讓我首次體驗「不為結果、不求名次」的做一件事，就在傾盡全

力的過程當中，反而感受到前所未有的快樂。這才明白：傾力當前之際，也正是享受回報之時。所以，當宣布取消戲劇演出時，我的內心對之前的努力付流水並未感覺遺憾；之後演出照常舉行，眾人依然照著劇本投入演出，我深為自己的團隊感到驕傲，也才真正體會到長老所說「時時由零開始，事事滿分收場」的意涵。

法工營，雖是在培訓法工，但是難的不是在學會各項服務工作，而是在如何放下個人的知見和情緒，相互信任、與人配合，既不是堅持自我、凸顯個人，也非退縮逃避、漠不關心。正如長老所說：「讓每位有情眾生都能盡情綻放」。



法工成長營心得

臺灣 開至

先生在九月份參加蛟河禪修營，回來後，深受佛法教理感動，開玩笑的跟我說他想出家，我笑笑的回答他：「好呀！如果你出家的話，我就去當法工吧！」於是我們一起參加法工成長營，也在五天的課程中獲得寶貴體驗。

先生是個非常溫和有禮的人，對我疼愛有加，從不曾與我爭吵，知道的人都會以為像我們這麼好的組合，肯定是幸福美滿。是的，在兩人世界裡，我們確實非常美好，然而受限於我過往的生活經驗，再加上剛從臺灣嫁到北京來，對於氣候、環境與人的種種不適應，以及聽聞身邊好友面臨嚴重婚姻危機等影響，讓我對外界愈來愈退縮，甚至偶爾會懷疑自己，害怕失去現在擁有的一切。原本愛笑、多話與獨立的我，一旦到了不熟悉的環境，或遇到無法與他人良善溝通的情況時，就會變得沉默寡言，非常依賴先生的保護。

來到法工營的第一天，因為錯過晚上的集合，對於分組與分工等諸多事項都不清楚，也不太好意思主動詢問，一直都是獨來獨往，一下課就跑到先

生身邊去。第二天、第三天的情況並未獲得太多改善，因為我們這組在幾次的遊戲競賽經驗中，不但沒有獲得好成績，過程更是充滿各種歧見與矛盾，討論時，大夥很難在平和的氣氛中取得共識。這種挫敗的狀況讓我更加退縮，不願意再開口表達意見，臉上的笑容也愈來愈少。

後來隨佛長老告訴我們：「猜疑多半離不開過去不愉快的經歷，以及現在不愉快的情緒。於是我們很容易把別人的動機想成負面，導致更負面的結果。學佛的人要正向思考，學習因緣法要能實際應用於生活，要務實的面對與解決問題，有耐心的尋找痛苦的來源與緣由。」我當時心想：如果我千里迢迢來到法工營，只為了帶回又一次挫敗的經驗，那來到這裡又有何意義呢？於是我試著練習靜下心來觀察自己，最起碼要先知道情緒如何生起。

首先，我發現自己很害怕別人對我大聲說話，那會讓我聯想起求學過程中，曾經被老師當著全班同學面前嚴厲斥責、呼巴掌的經驗。於是當組員們在討論時，只要稍微大聲或略帶激動的口吻回覆他



人意見，我就會直覺地認為那是一種責備，而忽略別人也許只是求好心切。其次，當我把別人的善意提醒想像成負面攻擊之後，為了避免相同的情況發生，總是採取回擊或者逃避，久而久之，問題不但沒有解決，我也養成對他人的防備心理。於是，我在群體裡只要心裡稍有疙瘩，或感到不自在時，就會收起笑容，難以敞開胸懷接納他人。

長老又說：「就算別人真的不喜歡你那又怎樣呢？我們並不需要追求人見人愛，但要是老擺張臭臉來回應，只會更不受人歡迎。」在長老與先生的鼓勵之下，我試著在群體裡主動展現善意，主動稱讚、關心與擁抱他人，慢慢的也收到他人的肯定。組員們也相互提醒與反省，放下歧見、聆聽他人意

見、遵從組長的任務編配，共同努力把事情做好。在大寮工作與情境劇演出都順利完成之後，我們相互擁抱，感謝彼此為團隊的付出，此時我真心感受到無憂無憾的美好，也體察到因緣在自己做出改變之後巧妙變化的過程。

我與先生結婚時並未舉辦婚禮，也沒有安排蜜月旅行，只有立下簡單的婚約，說好此生要一起持戒、修行。我們何其有幸，在隨佛長老的見證下，一起皈依佛法僧戒，這對我們來說比起世俗的婚禮更深具意義，而參加禪修營、法工營的經驗也遠比旅行更為深刻，能讓我們透過實踐理解教理，再實際的把教理踐行在日常生活之中，解決當前的問題。

願正法之光普照大地

吉林 開越

五天法工營學習下來，感觸很深，在歡喜、感恩之餘，也更加的瞭解自己。雖然，自己仍有許多的問題與不足之處，然而發現問題、勇於面對問題、努力解決問題，則能讓自己朝向進步與成長的方向前進，真是挺好。法工營中的法友，各個都是我的老師，我隨時將自己擠成一塊乾海綿的狀態，不斷地吸收他人的長處與經驗。

2013年參加過「海靈格家族系統排列」的課程，課程之中，有幾次的冥想，其中一次冥想中，見到：一望無際的草地上，陽光普照，爸爸媽媽並肩向前走著，卻未手牽手，小女孩歡快的、蹦跳著趕向前，居中牽起爸爸、媽媽的手，而後弟弟妹妹接著出現了，也拉起了爸爸媽媽的手，圍成了一個圈，之後弟弟妹妹的孩子、愛人也加了進來，這個圈越來越大、越來越大……陽光依然明媚溫暖！家

排老師說了一句話：「你說你活得有多累！」當時我的眼淚就止不住地流下來。

另一次的冥想中，我隱隱約約地看見水中有一尊金色的佛，面向我緩緩升起，似乎坐在金色的蓮花上，佛的背後晴空萬里……。

當時的我，並未接觸過佛法，也不曉得兩次冥想中所見到的景象有何關連。但是，法工營期間的10月2號晚上，似乎有了答案：當幾位法友離開座位，手牽著手跳舞，越來越多的法師、法友也情不自禁地加進來，在長老的指引下，繞著大殿圍成一個大圓圈，長老在臺上溫暖的笑著、慈祥的看著眾人，那一時刻的淨美似乎無法用語言來形容！我真的感覺到，當下那一刻：真的是正法之光的普照！

願正法之光普照大地，願佛法之燈照亮世間每個人、每道眾生的心田！



認識中道僧團一年半

臺灣 正玉

很幸運今生是個佛教徒。接觸北傳菩薩道 25 年，上過兩次印順導師的課程。前幾年一位佛學老師善意提醒：「該往南傳讀《阿含經》了。」才開始尋找講《阿含經》的法師，可惜台灣弘揚《阿含經》的法師並不普遍。終於在一年半前踏進中道禪院，從「相應菩提道次第」聽起，沒有拜懺、誦經，僧團只接受四事供養，真是稀有又珍貴。

隨佛長老還原佛陀正法，是佛教界的大功臣。長老樸質懇切，總是實話直說，為弘揚佛陀正法不惜身命，令人深深感動。

週日共修，上午聽法師宣法，下午有討論及分享的時間，引導法友知苦、面對苦、看清滅苦的途徑、付諸實踐滅苦之道。

記得中儼尊者在「相應菩提道次第」的課程中教過我們：「在可意與不可意的十字路口，我們是繼續可意或不可意？還是停下來觀察一下自己？」聽到這句話時，我內心非常震撼，這與以前所學真是迥然有異。

成慧尊者在兩全其美的課程中，談到：「以感情為例：男女在見面、交往、結婚時、結婚後……，感情時刻在變，既不可能永久、也不能掌握；但人們卻希冀其『海枯石爛，永浴愛河』。」又「父母既希望子女出國留學，在國外有好工作；卻又希望子女常留身旁陪伴著。」我想，這般的妄見和矛盾，很多人應該是心有戚戚焉吧！

生光尊者態度誠懇、篤實，所謂：「修行不過

是苦與苦的止息。只有佛法可以止息苦，四念處的正念是活在當下，沒有癡、貪、嗔則是正定。」這般的說法可真是擲地有聲呀！

明尊者個性敦厚、老實，有一次說法時，居然講了好多篇寓意深刻的笑話。如果您是老法友，就知道明尊者一向給人一板一眼、不苟言笑的印象，要突破是多麼的不容易，但尊者卻勇於嘗試，令人衷心景仰。

生覺尊者溫文儒雅、慈悲柔和，說起來條理分明、邏輯清楚，善於將艱深的佛法，用圖表整理、羅列，令人一目瞭然。

諦嚴尊尼個性淳厚、任勞任怨，總是默默的為大家服務。尊尼現在的台風一次比一次好，很難想像第一次請她上台時，大眾可是等了老半天沒聽到聲音的呢！

道一尊尼，是隨佛長老最誇讚的弟子。早期在環島弘法時，晚上十點沿著台東的濱海公路（著名的危險道路），需要開車往下一站時，尊尼常是與長老搶著方向盤。多年來，尊尼為法、為人、為僧團、為原始佛教無私奉獻，那種勇健、慈悲、真誠、堅毅的精神，贏得僧團及法友們的尊敬與學習。

中道僧團與學眾分享的法，都是生活上實用的佛法，這是一個特殊且尊貴的僧團，僧團持戒精嚴，為傳續 佛陀的正法而不惜身命。謝謝僧團各位尊者、尊尼的愛護與教導。



走出妄執的迷霧

臺中 家祥

面對問題、解決困難才是佛法的真諦，並不是依靠誦經、修法、持咒以祈求佛菩薩來幫我們解決問題、排除違緣障礙，若不自己積極面對，這些問題依舊沒有解決，反而讓佛弟子更加消極、無法著重於生活當下而失去焦點。

學佛人普遍被灌輸不貪名求利，對於賺取世間錢財不積極，推崇清風道骨苦行餓肚子、到處找「虧」來吃，還自認為賺了大把功德；更諷刺的是，很多人身在佛門中貪求功德而不自知。

「維護本身正常的利益是生活之道，但事事考

慮自身利益乃是愚蠢之人」，不維護本身的利益，只任由他人吃定自己，反而會負面培養對方對你的貪求心、侵略心，養出一匹狼來讓自己陷入困境。

期許未來在禪林修學的日子裡，能積極認真的面對生活，經由修行真正的效用，安住在輕安、平安之中。

謝謝隨佛長老，謝謝傳師兄引薦，謝謝中道僧團，沒有大家，我肯定還在迷霧中翻滾。Sādhu！Sādhu！Sādhu！

臉書真朋友有幾個 學者理論算出來



本文取材自 yahoo 新聞 1/20 2016

「這就像我們每個人的社會資本有限，我們可以選擇少少投資在更多人身上，或多多投資在較少人身上，但不會超過這些上限。」

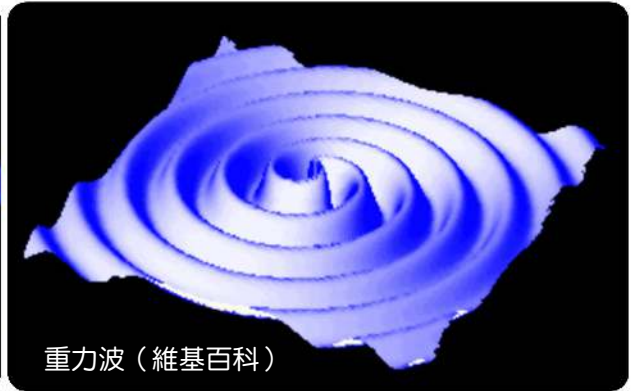
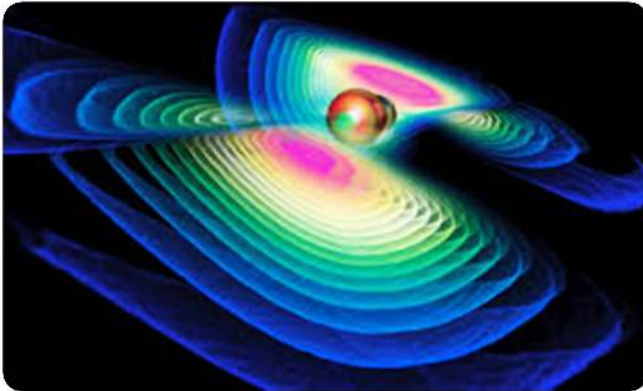
他表示，我們平均有 5 個知心好友、15 個最好的朋友、50 個好朋友、150 個朋友、500 個認識的人，和 1500 見了面會認得的人。

鄧巴說到，網路有一樣的上限。鄧巴表示，社群網站的確有助於維繫原有的朋友關係，但如果是從未面對面相處過則無效。

他說：「大家在臉書上可以有 500 甚至 1000 個朋友（有些人的確有這麼多），但他們只是把一般所謂泛泛之交，或只認得卻不熟的人納入。」他指出，臉書並未區分這兩種友誼。

一項特別的研究今天宣稱，在臉書（Facebook）不太可能擁有超過 200 個真的朋友。英國演化心理學家鄧巴（Robin Dunbar）提出 150 個朋友的理論上限，也就是廣為人知的「鄧巴數字」（Dunbar's Number）。

他指出受限於腦容量和時間限制，人類沒辦法維繫超過與 150 人的友誼關係。每個人的社會資本有限，主要看你希望你的友誼多淺或多深，或許有彈性空間，但不會超過這些上限。



重力波（維基百科）

愛因斯坦百年預言「重力波」得到證實

取材自 風傳媒/閻紀宇 2/12,2016

國際科研團隊「LIGO 科學合作」(LIGO Scientific Collaboration) 11 日宣布人類數十年來最重要的物理學與天文學發現：愛因斯坦廣義相對論百年前預言的「重力波」(gravitational waves) 確實存在！

重力波的發現將從根本改變我們對於時間、空間等基本概念的認識。由於它能夠穿透電磁波無法穿透的空間，因此將讓人類更深入瞭解遙遠的恆星、星系與黑洞，進而探究 138 億年前創生宇宙的「大霹靂」(Big Bang)。簡而言之，這是一項諾貝爾獎等級的發現。

LIGO 團隊的研究人員表示，他們是藉由觀察兩個相互環繞的黑洞，從而探測到極為渺茫的重力波。這兩個黑洞距離地球約 13 億光年，質量約為太陽的 30 倍，最終相互撞擊，結合為一個超級黑洞。相關論文刊登在最新一期的《物理學評論通訊》(Physical Review Letters)。

相關研究計劃由美國國家科學基金會(National Science Foundation, NSF) 資助。天文物理學家出身的基金會主席科多華(France Córdova) 說：「就像伽利略(Galileo Galilei) 第一次舉起望遠鏡，這項對於浩瀚太空的新觀照，將深化我們對於宇宙的認識，催生出意想不到的新發現。」

重力波是一種「時空曲率的漣漪」(ripples in the curvature of spacetime)，以波的形式從源頭向外傳播，並以重力輻射的形式傳遞能量。物體質量越大，重力波的效應越顯著，越容易被探測到。

然而重力波的效應實在太過微弱，就連愛因斯坦本人也沒有把握人類是否有能力探測到。過去天文學家只能掌握重力波存在的間接證據，直接觀測長期缺乏進展，這回終於由 LIGO 完成使命。科多華說：「LIGO 為天文物理學開啟了一個全新的領域。」

LIGO 是「雷射干涉重力波天文台」(Laser Interferometer Gravitational-wave Observatory) 的簡稱，由麻省理工學院(MIT) 與加州理工學院(Caltech) 在美國國家科學基金會的資助下，從 1991 年開始建設。



雷射干涉重力波天文台(LIGO) (維基百科)

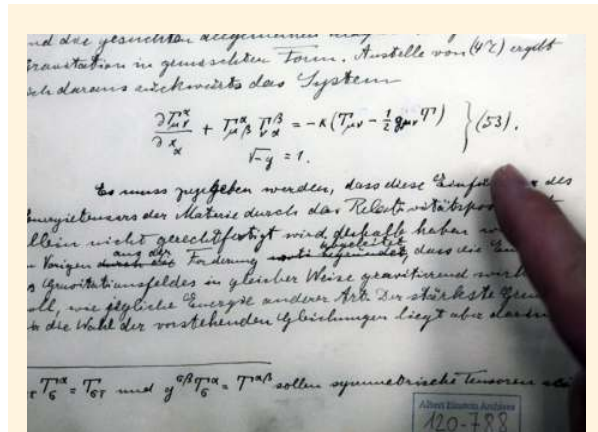


LIGO 在路易斯安那州的利文斯頓 (Livingston) 和華盛頓州的漢福德 (Hanford) 建造兩個一模一樣的地下探測器，彼此相距 3000 公里。兩座探測器同時接收到的資訊，才有可能是重力波的信號。

關鍵時刻在 2015 年美東夏令時間 9 月 14 日凌晨 5 時 51 分 (台灣時間 14 日下午 5 時 51 分) 來到，利文斯頓與漢福德的 LIGO 探測器，同時接收到 3 億光年外兩個黑洞傳來的「漣漪」，經過反覆驗證，終於確認就是愛因斯坦百年前預言的「重力波」。

LIGO 團隊領導人舒梅克 (David Shoemaker) 形容：「那個訊息就像是鳥兒啁啾 (chirp)，從 20 或 30 赫茲 (hertz) 的低頻開始，有如貝斯 (bass guitar) 的最低音域，然後轉瞬間上揚，到達 150 赫茲左右，約莫是鋼琴的中央 C。」

「訊息顯示兩個黑洞的軌道越來越小，速度越來越快，直到兩者合而為一。就在這個波形 (waveform) 的尾聲，我們看到合體的黑洞晃動著，就像是一團果凍，最後漸漸穩定下來。」



愛因斯坦「廣義相對論」討論重力波的原稿 (美聯社)

科學家發現重力波 霍金：科學重要一刻

取材自 中央社 2/12,2016

國際科學家今天宣布發現重力波證據，證實了 100 年前愛因斯坦所做的預測，也是黑洞專家的英國天文物理學大師霍金表示，他相信這是科學史上重要的一刻。

霍金 (Stephen Hawking) 接受英國廣播公司 (BBC) 專訪時表示：「重力波提供看待宇宙的嶄新方式，發現它們的能力，有可能使天文學起革命性的變化。這項發現是首度發現黑洞的二元系統，是首度觀察到黑洞融合。」

「除了檢驗 (愛因斯坦的) 廣義相對論，我們可以期待透過宇宙史看到黑洞。我們甚至可以看到宇宙大爆炸時期初期宇宙的遺跡、看到其一些最大的能量。」

國際科學家今天表示，他們已窺探到重力波的首個直接證據，即愛因斯坦於 1 個世紀前預測的時空漣漪，這是物理學和天文學界的劃時代發現。

研究人員宣布，當兩個黑洞於約 13 億年前碰撞，兩個巨大質量結合所傳送出的擾動，於 2015 年 9 月 14 日抵達地球，被地球上的精密儀器偵測到。

資助這項研究的美國國家科學基金會 (US National Science Foundation) 負責人柯多瓦 (France Cordova) 表示，「如同伽利略首度把他的望眼鏡指向天空，這項對天空的新觀測，將會加深我們對宇宙的理解，引發超乎預料的發現。」



男女之間—拒絕五種公主病特質行為

取材自 台灣新生報/作者 吳嘉興 6/15/2015

越是公主病，就越不會在朋友聚餐中說自己擁有公主病特質。就好像真正的大男人，也不會從自己口中說出自己是男人的事實一樣。剛談戀愛時，沒人一開始就知道另一半的個性，以下統整出六種公主病特質，提供擇偶上的參考。

第一、使喚。造就這種個性的家庭，大多來自父母過於寵愛，又或者家中有弟妹者。從小父母親對她呵護有加，捨不得讓她做半點事，又加上若有弟妹，憑藉著姊姊身分，只要動嘴，其他事情就會有人幫她完成。在這樣的成長背景之下，延續著談感情階段，自然的這個使喚對象就變成了另一半。若要讓自己避免遇到這種情況，建議可以先觀察對方與家人的互動情況。

第二、花不是自己的錢。每項支出，大部分都不是由自己買單。自己家人或是另一半若沒有出席的活動，好比像是同學聚餐、朋友活動等，才會讓自己從皮包中拿出錢來。除了這些之外，買衣服、租房子、保險費等，凡一切關乎到花錢的部分，都是由家人及另一半買單。感情方面，長期下來，另一半的戶頭也永遠只會無限期的遞減甚至歸零的情況，而公主病的她，也不會心痛，甚至還會覺得這是應該。想要避免讓自己成為冤大頭，第一步就是先了解對方的花費，是否都是父母承擔。

第三、不做家事。同居才會遇到的情況。兩人在同一個屋簷下生活，理當家事兩人共同來分擔。但身為公主病的她，日積月累養成的習慣，已經根深蒂固。做家事的繁瑣事情，自然淪落到另一半的身上。要離開這種悲慘的情況，首先就是要看對方在家裡是否會做家事。

第四、面子。出門在外，男人需要的是面子。當然有公主病的他也深知這個道理。但回到自己的家中，卻不是這種情況。頗指氣使呼喚另一半做那個做這個不說，更是當著所有人的面前，直嚷著對方如何又如何的對待，一一翻開陳年往事，甚至是不留情面的，說對方的不好。身為男人，面子裡子，全在對方家庭中，蕩然無存。擺脫這種情況，第一步就是交往時，多與對方家人互動，了解是否會有這種情況發生。

第五、家庭財勢雄厚。要養成公主病的家庭，起因在於金錢。龐大的金錢撐腰，致使個性養成。儘管家庭不是很有錢，也無須受這樣的對待。應儘早離開才是。

以上幾點，都是最令人受不了的公主病特質。避免選擇到有公主病的另一半，前提就是自己一定得多聽、多看、多了解。慎選自己人生的另一半，往後的人生也才会有幸福的真愛。



男女之間—最受不了的媽寶特質行為

男女交往，本是你情我願。但若是在交往過程中，發現到自己另一半，有以下的媽寶行為特質，應盡早離開，尋覓屬於自己的幸福。若是選擇接受，也應先自我心理調適，做好心理準備。以下是最讓大眾受不了的媽寶特質行為。

第一、重視媽媽的想法：關於這點，並沒有絕對的對或是錯。但若是身為他的另一半，就會比一般人來得辛苦。無論小事或大事，只要有違背媽媽的想法，或是媽媽認為不對的事情，媽寶特質的他，無關事情的對與錯，一律遵從媽媽的意見。身為他的另一半，若有任何一絲的不認同，就會被媽寶的他認定，另一半是有成見的。嚴重者甚至還會認為另一半是不能融入他們的家庭的。

第二、常拿媽媽與另一半做比較：男女相處中，獨立的兩個個體，來自不同的家庭環境與成長背景。日常生活中，習慣媽媽對自己的照顧，同樣的，在擁有另一半後，也希望另一半能以自己的母親為標竿，用同樣的方式來對待自己。完全忽視另一半心情與感受不說，間接地也給另一半造成龐大的壓力。

第三、標準的宅男：放了假，大部份時間都待在自己的房間裡玩著電腦。料理三餐的部分，以往都是媽媽準備好，不然就是媽媽已經把食物放在電鍋或是微波爐中，只需要自己拿出來吃即可。而這時的另一半所扮演的角色，等同於媽媽的角色。不僅要料理他的三餐，同時可能還會面臨到，下廚時，媽媽的廚藝指導。

第四、鋪好的未來：大多媽寶特質的人，他們的人生與事業，早已被自己的媽媽規劃好。通

取材自 台灣新生報/作者 吳嘉興 6/19/2015

常媽寶特質的人，對自己的媽媽感到驕傲，並認為能幹的媽媽，為自己籌劃的人生與事業，都是經過深思熟慮。對已安排好的人生與事業，自己不會有太多餘的想法，只一味的相信媽媽的決定。另一半也只能遵從，不能表示太多意見，否則就會引發爭吵。

第五、家庭觀念根深蒂固：這點不一定每個媽寶特質都有，也不是說這一定就是錯誤的觀念，但有些行為卻也是最讓人受不了的。在媽寶的心目中，自己的家庭才是最重要的，所以也會要求另一半重視。就像之前說的，兩人皆來自不同的家庭，一旦結了婚，也是需要彼此共同經營。在媽寶的心目中，另一半的家人與工作純屬次等重要的事。所以每當自己家人有任何活動時，都會要求另一半放下事情「一定」要出席，若另一半家人有任何活動或是與自己活動撞期，媽寶特質的他，所做的行為也只會是不出席，或是要求另一半只出席自己家人的活動。一方面不想讓自己的媽媽失望，另一方面也是想讓自己媽媽有面子。完全不顧另一半的心思，可說是自私又自利。





生活的 11 件小事 影響了孩子一輩子？

取材自 網路訊息 1/25, 2015



「弟弟，玩完玩具怎麼沒收好呢？」、「妹妹，不可以撕書喔！」每次說完，不到 3 分鐘孩子又忘了。其實，對這麼小的孩子來說「以身作則」比用嘴巴說來的有用！爸媽就是孩子最好的榜樣，想培養出乖寶寶，真的不難，只要從身邊這些小地方做起。孩子會觀察你的一舉一動，甚至把這些都默默學起來喔！

用正面言語鼓勵孩子

我們永遠都不知道背後是不是有小耳朵在旁邊偷偷聽著我們說話，所以得隨時注意別讓自己爆粗口。讓自己維持著正面的能量，多說正面樂觀的話，少抱怨，相信孩子會受到你的感染的！

夫妻冷靜和平的吵架

在孩子面前吵架在所難免，但如何用冷靜和平的口氣討論事情，對孩子來說特別重要。看見爸媽針鋒相對，內心的不安全感一定節節上升。如何在事後跟孩子解釋，教會孩子在吵架爭論時能夠以理性冷靜的情緒處理，未來孩子在面對這類問題時可以處理得更好，而不是用口語暴力或者壓抑情緒來面對。

在孩子面前相互道歉和好

很多爸媽在孩子面前吵一吵，雖然隔天可能默默的和好了，卻已在孩子內心造成傷害。如果可以，請練習在孩子面前和好，夫妻相互向彼此道歉，讓孩子一同參與。所以當孩子與他人有所爭論時，也會明白道歉不是認輸，而是退一步解決問題。

友善對待他人

即使是一個微笑、一句謝謝、幫助陌生人，看似微不足道的小事，在孩子心底卻是一個最棒的親身示範。孩子永遠以他們的父母為驕傲，想要跟自己的爸媽一樣。

對愛的朋友家人示出善意

拜訪朋友、送花、寫張鼓勵的小紙條安慰別人，一個不起眼的動作卻讓人感到貼心，孩子慢慢的會懂如何關心身旁的人、和別人一起分享自己的感覺。

即便很困難也要說實話

常常為了哄孩子，隨意脫口而出做不到的承諾，即便是善意的謊言，但對孩子來說，一旦謊言戳破了，卻是增加不信任感的開始。

大方的秀出對別人的愛

一個微笑、一個擁抱，都足以拉近人跟人之間的距離，對孩子來說更是特別重要。三不五時多抱抱小孩、家人，不知不覺感情就會愈來愈好。

學著謝謝別人對你的好

夫妻相處久了，難免把別人對你的好視為理所當然，如同很多人就認為全職媽媽在家沒事帶小孩



應該很閒，帶孩子做家事本該就是媽媽的職責，而引起不少爭執。其實，做人要懂得感謝別人對你的付出，體諒對方的辛苦。當對方感受到你的珍惜，自然爭吵就少了！而孩子也會懂得如何珍惜別人對他的愛。

家人永遠擺第一

當家庭與工作相衝突時，不少人總是以工作優先，多少會讓家人與孩子有些被冷漠的感覺。如果可以盡量撥出時間給家人，學會對自己的家庭負起陪伴的責任。

正確的金錢觀

爸媽如何花錢，未來可是會大大影響孩子的金錢觀。教孩子怎麼花錢，正確使用金錢可以讓未來的生活變得更好。

學會如何開口請人幫忙

適當請求別人幫忙，並不是懦弱的表現。當遇到困難或問題時，試著嘗試求救尋求解決方法。孩子在遇到相同問題時，才不會壓抑自己。

這些生活中的小片刻，看起來雖然非常的微不足道，卻是建立孩子人生觀與道德觀的開始，一點點的在孩子的心中造成影響。哪些片刻對你跟孩子來說特別重要呢？

研究：越有錢越不慷慨 易違法

本文選自 聯合新聞網/編譯李京倫達 3/17,2015

美國爾灣加州大學社會心理學家皮福發現，有錢人通常比較自我中心，相對吝嗇且容易違法，較不富裕的人反而能體諒別人，因而相對較慷慨又守法。

英國廣播公司（BBC）報導，皮福研究將近十年，發現富有不會讓人變得樂善好施，反而「讓你更重視自己的利益、慾望和幸福，財富在心理和物質上把你和其他人隔絕開來，你會認為自己的需求和目標最重要，比較不重視旁人的需要」。

皮福在洛杉磯的海濱道路作實驗，這裡充斥開四輪驅動車、跑車和油電車等昂貴車款的有錢人，測試方式是看駕駛會不會遵守交通規則，行經斑馬線時主動停車讓行人優先過馬路，皮福說：「便宜車款的駕駛沒有人違規，那些最貴車款的駕駛將近一半違規。」

皮福還徵求受試者到實驗室做研究，發現比較有錢的人在擲骰子遊戲中較可能耍詐，且較不願意花時間幫助別人。皮福說，**按照經濟學理論，窮人會比富人吝嗇，「結果相反，在其他變項受控制情況下，你越有錢就越不慷慨，只會給出一丁點錢」。**

皮福總結說，**當我們自認有錢，就比較不需要別人：窮人依賴社會關係度日，所以看重人際關係；富人能買到平靜、安寧、生活空間，並用錢解決大部分的問題，所以比較不在乎別人。**

自從皮福二〇一〇年首次發表研究結果後，科學家就試著驗證，有人的研究結果跟他相符，有的相反。美國明尼蘇達大學教授凱瑟琳·沃斯發現，腦中在想錢的人較不願意幫她撿起掉落的鉛筆，跟受試者貧富無關。她的結論是，**光是想到錢就會觸發「自我滿足模式」，讓人斤斤計較自己的利益。**



研究證實 助人為樂是真的

取材自 聯合新聞網/記者江慧瑀 12/20, 2015

助人真的是快樂之本！美國耶魯大學近來發表一項研究指出，助人可使人減輕壓力、心情變好，尤其助人次數愈多，情緒愈正面。反之，較少助人者的心情較差，面對壓力的情緒也較負面。

醫師建議，注意日常生活禮節、減少傷人舉動或主動關懷他人，皆有助正向情緒。

耶魯大學醫學院研究人員安素爾（Emily B. Ansell）等人，招募七十七名十八至四十四歲民眾，進行為期十四天研究，參加者每天記錄令他們感到壓力的事情與助人行為，如幫別人開門、教人做功課或詢問他人是否需幫助等。

研究顯示，助人愈多者的情緒愈正面，即使想起日常壓力時的情緒也不會變負面，證明「幫助別人，其實也是幫助自己」，這項研究已刊登在「臨床心理科學（Clinical Psychological Science）」期刊上。

三軍總醫院精神醫學部主治醫師毛衛中說，助人是一種人際互動，需掌握接收他人情緒，可促進

大腦活動。再者，若成功幫助他人，對方致謝也會增加正向力量，減少負面情緒。

台安醫院精神科主任許正典也說，助人就是正向思考，若對方感謝反饋，會刺激大腦分泌多巴胺，使前額葉驅動愉悅情緒，血清素濃度也會增加，使人專注於正向情緒。

「助人不一定要見義勇為或救助乞丐！」許正典說，拿起電話關懷許久不見的朋友，加強正向情緒；或減少傷人、造成他人困擾舉動，像是不隨地吐痰或亂丟菸蒂等，可削弱負向情緒，皆是助人方式之一。

另外，注意平時生活禮節，如禮讓趕時間的人先走、把「請」、「謝謝」等用語掛嘴邊，都能讓人產生正向情緒。

針對生活中缺乏目標的憂鬱症或焦慮症患者，毛衛中建議不妨擔任志工，藉由服務他人得到好情緒。不過，他也提醒，幫助別人須先善體人意，了解對方真正需求，而非自以為是、一味用既定方式助人，恐會造成他人困擾。



研究：焦慮的人 較容易向左走 精神活動在大腦，不是南傳阿毘達磨論說的心臟

取材自 台灣新生報/記者黃捷 1/25, 2016

人越感覺焦慮，越有往左走的傾向？根據肯特大學心理學院發表在國際期刊《認知》上的研究發現，人類控制焦慮和抑制行為的活動在大腦右半球，而大腦中的焦慮反應跟肢體行為有關，若感到焦慮，人會向左走！研究結果也指出，可用於未來治療忽略症候群中的空間忽略症狀。

肯特大學心理學院的馬利歐韋克博士發現，大腦左右半球的活動跟人們的走路軌跡有關，尤其是橫向移動。韋克博士想探討為什麼人們對於空間掌握的平衡感有差異，因此設計一個如「蒙眼切西瓜」遊戲的實驗，讓受試者先看到遠方一目標物之後，再蒙上眼睛走向它。

研究發現，蒙眼之後，大腦反應越呈現焦慮及壓抑感的人，越傾向於往左邊移動。韋克博士指

出，大腦左右半球連接的激活系統不同，而負責抑制情緒的右半球會反映在左半邊軀幹。

這是首度有科學證實右半大腦的反應跟明確的行為之間有連結，研究結果也指出，未來可用於治療忽略症候群中的「空間忽略」症狀。根據《中華民國物理治療師公會雙月刊》，忽略症候群的症狀包括知覺、動作無法注意以及空間忽略。

「知覺及動作無法注意」的症狀，例如患者傷及右腦，可能看不到左側物體或是無法移動左側肢體；「空間忽略」則如，若患者傷及右腦，在紙上畫記中點時，標記點會點在右邊，或是病人無法畫出傷側對側的物體等。治療方式通常會藉著聲音、觸覺等刺激使患者注意到忽略側，或讓患者自己盡量動到忽略側的肢體。



蓋 62 年棉被思亡夫 人不暖心暖

本文取材自 聯合新聞網/ 記者 黃煌權 12/30, 2014

最近天寒地凍，嘉義縣八十八歲李姓獨居阿嬤，卻仍蓋著一條使用了六十二年的舊棉被，舊棉被胎縫補補上千針紅線，變得硬邦邦，根本難保暖，阿嬤卻拒絕旁人贈新被。原來，她藉這條破舊棉被思念過世的另一半。

衛福部朴子醫院王姓個案管理師表示，李阿嬤是列管個案，這幾天寒風刺骨，他到阿嬤家訪視，無意間看到阿嬤正在縫舊棉被胎；棉被被套破損，被胎也斷裂與脫落，當下他就表示要送阿嬤一床新棉被，但阿嬤拒絕，但他仍扛著新毛毯到阿嬤家，阿嬤紅著眼眶道出往事。

原來，這條破舊棉被是六十二年前朋友送的嫁妝禮，四十四年前丈夫往生後，阿嬤就將棉被視為死去丈夫身影；即使縫補了上千針，還是捨不得丟，一針一線就代表阿嬤對丈夫的思念。

「這條棉被我蓋了六十二年，就像女婿（指丈

夫）一直陪著我，讓我覺得好溫暖！」阿嬤年輕時家境富裕，如今丈夫、家族長輩相繼過世，兩名子女因身體不適住院，另個兒子在外地工作，她因家道中落而獨居。

阿嬤說，親友都勸她把舊棉被丟了，但「阮就是嘸咁」，因為每次蓋上舊被，就覺得丈夫依舊陪在身旁。

舊被胎縫有上千針紅線，這兩年阿嬤視力愈來愈差，穿個針往往要花半小時，必須戴老花眼鏡才能一針針修補，過程很辛苦。但阿嬤卻很開心說：「不會啦，只要棉被能補好，再多辛苦都值得！」

王姓管理師說，舊棉被就像是被紅色漁網包住的「棉塊」，但想到阿嬤的心情，就感動得想掉淚。阿嬤說，雖收下新毛毯，但她會繼續蓋舊被，新毯子將來就送給孫女作嫁妝。



人類運籌帷幄 研究：始於大腦杏仁核 精神活動在大腦，不是南傳阿毘達磨論說的心臟

取材自 法新社 1/27, 2015

英國大學科學家今天發表報告說，大腦深處的神經元集群杏仁核，可能在轉職、買屋等長期計畫上，扮演關鍵角色。

英國劍橋大學（University of Cambridge）科學家希望，這項對實驗室猴子杏仁核的研究，能有助尋找新療法，治療憂鬱症、藥物成癮、暴飲暴食和人類其他問題。

在此之前，一般認為運籌帷幄大致上是大腦額葉的工作。大腦額葉負責「較高層次」技能，如權衡行動後果以及區分善惡。但葛拉柏霍斯特（Fabian Grabenhorst）領導的科學團隊希望探尋杏仁核在人類做出長期計畫上扮演什麼角色。杏仁核包含兩個細胞集群，分別位在顯葉兩邊。

杏仁核長期被認為與原始和短期情緒觸發有關，如恐懼和侵略感，但更長遠一點，它也和報償行為有關。團隊實驗，訓練兩隻公恆河猴選擇馬上獲得果汁獎賞，或是等待一段時間後獲得更大獎勵。

兩隻猴子忍耐時間愈久，獎賞就愈大，而就像精明的投資人一樣，兩隻猴子愈來愈懂得「積攢」。猴子經過訓練後，團隊在兩隻猴子腦袋植入電極，偵測做決策的部位。

根據報告，杏仁核中的神經元在過程之初被觸發。葛拉柏霍斯特透過電子郵件告訴法新社：「額葉將這些活動型態透露的目標訊號，轉變為實際行動。」

美童拒花零用錢 年底為街友「一次花光」

本文取材自 ETtoday / 綜合報導 12/29, 2014

2014 年即將邁入尾聲，許多人紛紛在網路上回顧自己的一年，但美國一名男童卻有著與眾不同的想法——拿出存了一年的零用錢，到雜貨店買了各種食材，自製三明治分送街友。他的善心不僅讓網友大為讚賞，就連他的父親也在上傳照片時寫道「兒子，我實在太為你驕傲了！」

網友 Phineas1713 於 23 日在 imgur 上傳了 6 張照片，並寫道「在周六早晨，我兒子走進我的房間，告訴我他想要幫助街友，當我問他有什麼想法實，他說『我想要為他們準備午餐』。」

聽完兒子的想法後，Phineas1713 雖然嘗試說服他「把錢留下來」，但當看到兒子眼中閃爍的光芒後，他還是決定幫兒子完成心願——用兒子僅有的 120 美元（約 3600 台幣）到超市買食材，再開車上街，讓兒子把新鮮的三明治親手遞給街友。

Phineas1713 將他與兒子的善行 PO 上網後，許多網友紛紛予以讚揚，有人謝謝這名父親支持兒子的舉動，「你為他做了一個很棒的模範」；也有人說這名小男孩是在太善良了，「他讓我恢復了對人性的信仰」。



螢火蟲螢光閃爍奧秘

本文取材自 中央通訊社/記者 陳至中 12/27, 2014

生物發光不稀奇，螢火蟲能發出「閃爍」的螢光，學問就大了。台灣、瑞士科學家合作，利用 X 光三維成像技術，成功解析了螢光閃爍的機制，關鍵在於間歇性的氧氣供給。

科學家很早就瞭解螢火蟲產生螢光的原理，螢光蛋白、酵素也已被大量應用於人類生活之中。然而螢火蟲最大的奧秘，在於能讓螢光「閃爍」，達到群體聯繫的目的，其中機制科學界有許多不同的假說。

其中一個假說，認為一氧化氮與粒線體的作用，控制了螢光的「開」和「關」。螢火蟲發光時，氧氣會透過複雜的氣管系統，傳送到發光細胞中，氧氣消耗殆盡後，就不發光，如此反覆形成「閃爍」的螢光。

中央研究院物理所研究員胡宇光、清華大學生

命科學系教授李家維，與瑞士洛桑聯邦理工學院（EPFL）等研究團隊合作，利用「同步輻射 X 光顯微鏡」觀察螢火蟲的發光器，將氣管系統數值化處理，精確算出氧氣到達發光細胞的流量，進而驗證上述假說。

研究團隊指出，螢火蟲不發光時，粒線體會消耗所有氣管系統提供的氧氣，完全阻隔氧氣進入發光系統。要發光時，則靠粒線體的「鈍化」，使發光系統得到足夠氧氣，進而發出螢光。

研究團隊透過測量，精確計算出螢光發光的能量消耗，證實間歇性的氧氣供給，就是控制螢光「閃爍」的機制。胡宇光說，這次研究是以「物理角度」研究生物，傳統生物觀察，無法對活體昆蟲做超過光學解析度的影像分析，而同步輻射 X 光技術卻做到了。研究成果發表於國際知名物理期刊「物理評論快報」（Physical Review Letters）。



精製白糖 恐導致骨鬆

本文選自 優活健康網 1/21, 2015

精製過的白砂糖屬於化學物質，有害人體健康，請各位盡量避免食用。現在，我想進一步說明白砂糖的製作過程。

白砂糖是由蔗糖中榨取出物質，利用石灰及二氧化碳使污垢沉澱，去除多餘的雜質之後，再進一步精製而成。雖然石灰及二氧化碳會在製作過程中被清除乾淨，但這種沉澱雜質的方式，還是多少會讓人覺得不安。此外，經過精製之後，砂糖中含有的礦物質和維生素也會跟著流失，用「化學物質」來形容它也不為過。

因為身體吸收白砂糖的速度相當快，食用白砂糖後，血糖會急速升高，身體為了降低血糖，會大量分泌胰島素，導致血糖值急速下降，引發低血糖症狀。當血糖值持續偏低，身體又會為了拉高血糖而分泌腎上腺素，腎上腺素一旦分泌過剩，會讓人無法做出正確的判斷，或是出現焦躁、易怒等情緒反應，有些人甚至會因此失眠。由此可見，白砂糖對人體絲毫沒有半點益處。

食用過量白砂糖 是造成骨質疏鬆的元兇

此外，白砂糖屬於「酸性食品」，大量攝取之後，為了中和體內的酸鹼值，身體會分泌大量的鹼性物質，導致體內礦物質流失，其中又以鈣質的流失率最高。換句話說，白砂糖一旦攝取過量，身體就必須從骨頭或牙齒中溶出鈣質，來中和體內的酸性物質，而這也是引起蛀牙和骨質疏鬆的原因之一。

在演講及料理教室中，我不斷地對大家高聲疾呼：「只要不吃白砂糖，就能改善超過一半的疾病。」有鑑於此，我的料理也盡量不加糖，以麥芽

糖或味醂調味。如果迫不得已一定要使用砂糖，建議各位使用未精製的糖蜜、蔗糖、甜菜糖或楓糖等含有鈣質與礦物質的糖，但切忌不要使用太多。

此外，雖然黑糖對身體不錯，但製造過程中會加入石灰，幫助黑糖凝結成塊，所以也不建議使用。對了！「人工甘味劑」是最糟糕的選擇，請各位絕對不要使用這類產品。總之，為了身體健康著想，請不要再食用化學製品了！





眼見真能為憑嗎？

月澄

網路上流傳一個發人深省的故事，內容如下：

一位醫生在接到緊急手術的電話之後，以最快速度趕到醫院，並用最快速度換上手術服。當他朝手術室走來時，焦急萬分的男孩的父親失控地對他喊道：「你怎麼這麼晚才來？你難道不知道我兒子的生命正處在危險中嗎？你難道一點責任心都沒有嗎？」醫生淡然的笑著說：「很抱歉，剛剛我不在醫院，但我一接到電話就以最快的速度趕來了。現在，我希望您能冷靜一下，這樣我也好去做我的工作。」「冷靜？如果手術室裡是你的兒子，你能冷靜嗎？如果現在你兒子死了，你會怎樣？」男孩的父親憤怒的說。「醫生不能延長生命，我們只是盡力而為，請為你的兒子祈禱吧！」醫生又淡然的笑了。「當人漠不關心時才會給出如此輕巧的建議。」男孩的父親嘀咕著。幾個小時後，手術順利完成，醫生高興的走出來，對男孩的父親說：「謝天謝地，你的兒子得救了！」還說：「如果有問題，你可以問護士！」還沒等男孩的父親答話，醫生便匆匆離去了。「他怎麼如此傲慢？連我問問兒子的情況這幾分鐘的時間他都等不了嗎？」父親對護士忿忿不平地說道。護士的眼淚

一下子就流出來了，哽咽的說：「醫生的兒子昨天在一次交通事故中死了。當我們請他來為你兒子做手術的時候，他正在去墓地的路上；現在，他救活了你的兒子，要趕去完成他兒子的葬禮。」

在《呂氏春秋·審分覽》中亦有如是之描述：

「孔子窮乎陳、蔡之間，藜羹不斟，七日不嘗粒，晝寢。顏回索米，得而爨之，幾熟。孔子望見顏回攬其甑中而食之。選間，食熟，謁孔子而進食。孔子佯為不見之。孔子起曰：「今者夢見先君，食潔而後饋。」顏回對曰：「不可。嚮者煤室入甑中，棄食不祥，回攬而飯之。」孔子歎曰：「所信者目也，而目猶不可信；所恃者心也，而心猶不足恃。弟子記之，知人固不易矣。」

文章的大意是：孔子被困在陳國、蔡國之間，七日沒吃到糧米，只能吃些野菜，白天虛弱的躺著睡覺。弟子顏回外出討來了米，下鍋煮飯，飯快熟時，孔子瞥見顏回抓些白飯往嘴裡塞。飯煮好後，顏回請孔子進食，孔子假裝不知顏回抓飯吃之事，起身說：「我剛才夢到先君，想用未食用過的乾淨飯食，先祭祀祖先！」顏回回答：「不行，剛才掉



了些煙塵在鍋裡，我覺得扔掉染灰的食物不吉祥，所以先抓出來吃了。」於是孔子感嘆的說：「一般人以眼見為信，然而看到的卻未必可以全信；一般人所依靠是心，然而也有判斷錯誤不足以依靠的時候。」

我們一向習慣站在自我立場上去評判別人、要求別人，但是別人的生活發生了什麼，他們正在經歷著怎樣的波折與離奇、內心潛伏著怎樣的憂傷、心靈正承受著怎樣的煎熬，可能我們並不知曉，我們所看見的只是表象而已。

更甚的，我們的內心老早就有了設定，設定為人處事「應該如何」、「不應該如何」，並固執的以為必須符合這個設定「才對」。我們會用「應該」與「不應該」來檢視、要求自己，也會用這樣的思考邏輯來檢視、評價別人。好比我認為我「應該」勤勞的同時，就認為別人的懶惰「不應該」；我認為我「應該」打扮得光鮮亮麗的同時，就認為別人的不修邊幅「不應該」；我認為我「不應該」浪費的同時，就覺得別人也「應該」節儉……。

簡而言之，當我們說「你應該如何」的時候，我們就已經開始想要改變別人；當我們說「你不應該如何」的時候，我們就是在堅持己見。因為我們認為「這樣才對」。生活中的戰爭不就是這樣引爆的嗎？感情應該怎樣、金錢應該怎樣、工作應該怎樣、朋友應該怎樣，還有先生不應該怎樣、太太不應該怎樣、小孩不應該怎樣……，這就是我們每天面對的戰爭，不是嗎？

一位老師上課時，講述了一個故事給學生聽：一艘遊輪遭遇海難，船上有對夫妻好不容易來到救生艇前，艇上只剩一個位子，這時，男人把女人推向身後，自己跳上了救生艇。女人站在漸沉的大船上，向男人喊出了一句話……

講到這裡，老師問學生：「你們猜，女人會喊出什麼話？」

學生們群情激憤，紛紛發言：「我恨你」、「我瞎了眼」、「你這個自私自利的負心漢」……云云。這時老師注意到有個學生一直沒發言，就向他提問，這個學生說：「老師，我覺得女人會喊——照顧好我們的孩子！」老師一驚，問：「你聽過這個故事？」學生搖頭：「沒有，但我母親生病去世前，就是對我父親這樣說的！」老師感慨道：「回答正確。下面，請大家聽我把這個故事講完：

輪船沉沒了，男人回到家鄉，獨自帶大女兒。多年後，男人病故，女兒整理遺物時，發現了父親的日記。原來，父親和母親乘坐遊輪時，母親已罹患了絕症。關鍵時刻，父親衝向了那唯一的生機，他在日記中寫道：「我多想和妳一起沉入海底，可我不能。為了女兒，我只能讓你一個人長眠在深深的海底……」

看完這個故事，能不掩卷沉思久久嗎？世間的善與惡、對與錯，有時錯綜複雜，難以分辨，眼見真能為憑嗎？同是一朵花擺在面前，會有「花謝花飛飛滿天，紅消香斷有誰憐」的感懷，也會有「落紅不是無情物，化作春泥更護花」的深刻。我們不能苛責林黛玉寄人籬下的傷懷，也不能否認落紅護花的事實。當「眼、色緣生眼識」時，過去的記憶、眼前的身心狀況、眼前周遭人事物的狀態皆交錯影響著，形成了我們對當前世界的認知感受；但是感受是一種面向，不同的面向，就會有不同的喜怒哀樂。所以，我們感覺「對」的事物，不見得就是「對」；我們感覺「不好」的事物，不見得就是「不好」；我們覺得「應該」或「不應該」的事物，不見得就是「應該」或「不應該」。實際上只是我們認知的面向好或不好，而不是真的好或不好。

眼見難以為憑，唯有看清楚眼前因緣、緣生的事實，重整自己的情感與認知，在每個當前正念正智住，方能避免認知偏頗造成的無謂痛苦與煩惱。

各地共修時間

- * **週二課程：**(2016年1月~4月)
因緣觀與療癒憂苦—中道禪之入門與開展
臺灣地區(臺北龍山寺板橋文化廣場)
7:00PM~9:00PM—十樓禪堂
- * **週六共修：**
大馬地區各地禪林 8:00PM
美國紐約同步連線聽法
- * **週日共修：**
臺灣地區(臺北、臺中、高雄) 9:00AM
美國地區(洛杉磯)同步連線聽法

新增：護持弘法二種方式

ACH 定期轉帳捐款

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

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

海外護持

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

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



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



大年初一 2016年2月8日 (週一)

誦經、點燈、祈福、供僧

大年初三 2016年2月10日 (週三)

團圓圍爐 聞法得利

大年初七 2016年2月14日 (週日)

新春團拜 (新, 馬同步舉辦)

大年初一 誦經祈福 2016年2月8日

時間：上午10點~中午12點半

(上午10點~11點 誦經，上午11點半~中午12點半 點燈、祈福、供僧、吃元寶)

大年初三 圍爐聞法 2016年2月10日

時間：上午10點~下午2點半 (上午10點~下午1點 圍爐，下午1點半~2點半 開示)

地點：臺北內覺禪林 臺北市北投區登山路139之3號

大年初七 新春團拜 2016年2月14日

地點：臺灣各地中道禪林；馬來西亞各地中道禪林

時間：上午10點~下午2點 團拜、圍爐聚餐 (新, 馬各地同步進行)

洽詢方式：

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

護持賬戶：社團法人中華原始佛教會 臺銀天母分行 142001006834



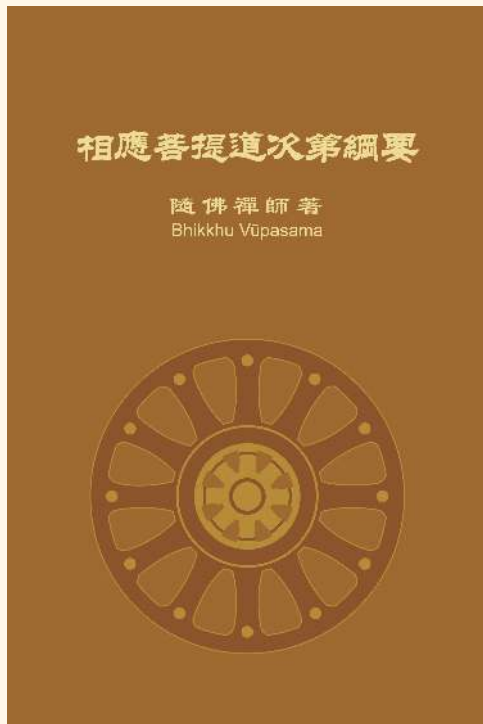
中道僧團 主辦

中華原始佛教會暨中道禪林 協辦



《相應菩提道次第綱要》

新書流通中 歡迎十方方法友請書



本書內容：

根據漢譯《相應阿含》及南傳《相應部》之古老〈七事修多羅〉的共說，還原、顯現經說的菩提道次第。這是《舍利弗阿毘曇論》傳出以後，兩千兩百多年來，人間第一次回歸 釋迦佛陀親教之道次第的佛法作品。

主要目錄：

- 《舍利弗阿毘曇論》對佛教發展的影響
- 釐清分歧千年的「名色」定義
- 探討古老教說的根據
- 古老經法共說的菩提道次第

原始佛教會為了利益世間，將陸續出版、印刷、流通隨佛禪師之著作，在此歡迎十方大眾發心護持助印，十方大眾同成勝妙功德。近期將陸續出版《彌陀禪》、《隨佛行道》等書籍，懇請大家護持，共襄盛舉。

◆ 亦歡迎海外十方善信來電請書、護法

洽詢電話：02-2892-2505 中華原始佛教會(財務組)

流通處：原始佛教會各地中道禪林

◆ 護持、助印帳號：

戶名：社團法人中華原始佛教會

帳號：(1)郵局劃撥帳號：50159965 (2)臺灣銀行 天母分行：帳號 142001006834

◆ 洽詢電話：02-2892-2505 中華原始佛教會(財務組)

※ 使用金融機構電匯捐款，請在完成電匯後，將匯款收執聯以傳真回傳（FAX：(02)2896-2303），並註明：1.捐款者姓名、2.捐款項目、3.捐款金額、4.收據開立方式、5.收據寄送地址、6.聯絡電話等訊息。

※ 傳真 10 分鐘後，請電洽 (02)2892-2505，以確定是否收到。謝謝。





《三階念佛 彌陀禪》

2015/12 即將出版

本書內容：

原始佛教中道僧團揭櫫的「三階念佛彌陀禪」，是以《佛說阿彌陀經》為根據，又引證《相應阿含》為輔證的七覺分禪法。「三階念佛彌陀禪」的修行法，既有「持佛名號、攝念不失」為善方便，又有正念因緣法之「實相念佛」為真實義，同時可實踐在當前生活為顯用。

依據《佛說阿彌陀經》的禪淨雙修，實際是「三階念佛彌陀禪」的禪修法，也是回歸「正念因緣法」的實相念佛。

《隨佛行道》

第一輯 2016 即將出版

本書內容：

隨佛行道第一集整理隨佛禪師數篇文章：《回首漫長與艱難的光明路》中記錄禪師早年學佛經歷，內容從親近廣欽老和尚、煮雲法師到懺雲法師的因緣，涵蓋作者早年精進學佛的經歷，包括：精進念佛、刺血寫經、朝山活動、探尋空義之歷程、以及精進減食克服饑餓與各種感應。

在《荒野中的足跡》，作者敘述佛陀發現的內在安穩之道——捨棄內心的渴望，息止自我的期許。世間多數人選擇了為地位、情感、權勢、財富而爭奪的道路，但是這條道路實質上並沒有真正的快樂與平安，反而充滿了內心的欲望、恐懼、自私與不安，以及人與人之間永不休止的爭鬥。佛陀選擇的是一條邁向平安與自由的道路，佛陀的聲聞弟子跟隨佛陀的足跡，亦走在這一條通往平穩與自由的道路上。





2016年3月 馬來西亞弘法活動

吉隆坡 中道禪林

8, 9, 15日 **大眾弘法：光輝璀璨的學佛人生**
8PM~10PM
新，馬各地道場同步連線

12, 13日 **法工培訓營（須先報名）**
9AM~5PM

(11日 5:30PM~8:00PM報到)

地址：吉隆坡 中道禪林 O.B.S.M. - Kuala Lumpur
28, Jalan 16/5, 46350 Petaling Jaya, Selangor.

洽詢：6-03-7931-8122
法修居士：019-3298 803
法爾居士：017-7898 543
法徹居士：012-4662 786
法慧居士：012-4584 080

馬六甲 中道禪林

10日 **大眾弘法：生活無礙解脫的菩提道**
7:30PM~9:30PM
新，馬各地道場同步連線

地址：馬六甲 中道禪林 O.B.S.M. - Malacca
No 30, Jalan Kota Laksamana, Taman Kota Laksamana, 5200 Melaka

洽詢：法香居士：012-6844 555
法莊居士：019-6679 788

芙蓉市 森美蘭州

12日 **大眾弘法：人和、家和、萬事昌的中道**
8PM~10PM

地址：Persatuan Buddhist Malaysia Bahagian Negeri Sembilan,
588, Jalan Tan Sri Manickvasagam (Jln. Lobak),
70200 Seremban, Negeri Sembilan.

洽詢：黃居士 012-7852702
陳居士 012-7841901

更多訊息，請到 www.arahant.org



中道僧團 主辦
馬來西亞原始佛教會 協辦



人和家 和 萬事昌的中道

隨佛禪師 傳授

3月12日（周六）晚上八点至十点

洽詢：黃居士 012-7852702，陳居士 012-7841901
更多訊息，請到 www.arahant.org



振中佛學會 主辦
馬來西亞原始佛教會 協辦

地址：Persatuan Buddhist Malaysia Bahagian Negeri Sembilan
588, Jalan Tan Sri Manickvasagam (Jln. Lobak), 70200 Seremban, Negeri Sembilan.



2016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

2016年 台灣共修活動 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
每周日	9:00-14:30	周日共修	上午共修、中午供僧、 下午法義分享與交流	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

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5日	9:00-17:00	中道僧團 聯合宣法： 正覺法眼 & 生活解脫	一、徹悟之覺 二、正念、正見之修證 三、現代生活菩提路 四、輕鬆無礙於自利利他 五、傾力當前 vs 放下解脫	龍山寺 板橋文化廣場： 新北市板橋區文化路二段 242 號 7F
1 ~ 4 月 每周二	19:00-21:00	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： 新北市板橋區文化路二段 242 號 10F



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

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

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

紐約 原始佛教中道禪院

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

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

吉隆坡 中道禪林

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

吉隆坡 烏拉港 中道禪院

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

吉隆坡 阿啦白沙羅 中道禪院

NO. 49, JALAN PJU 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

緣起觀的實修法要 北海佛教會 9 日禪



禪修結束前，隨佛長老為多位學員見證皈依，並祝賀他們在正法中重生。



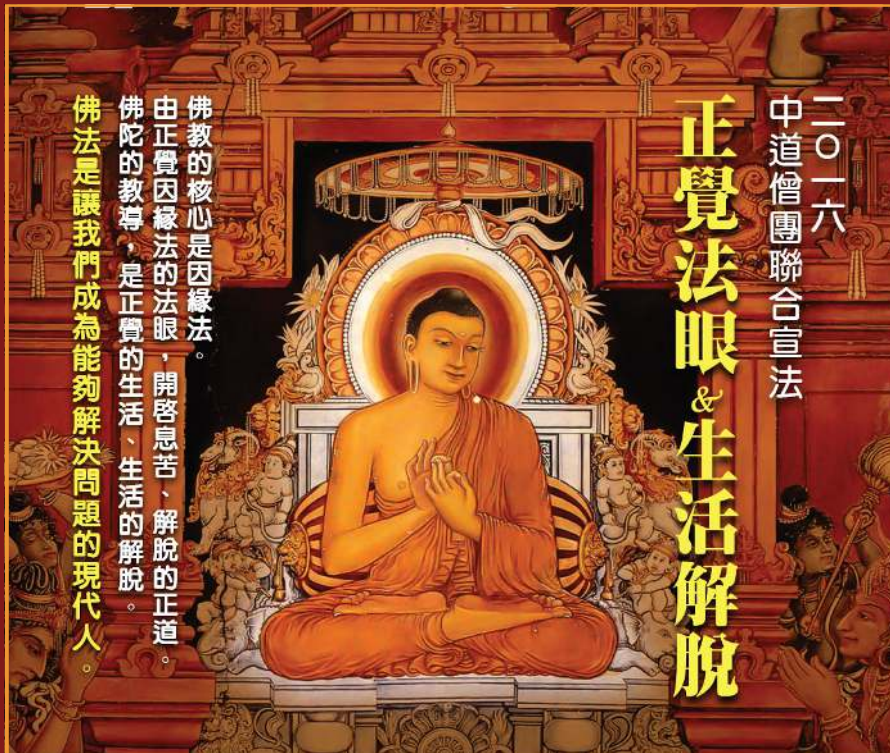
太平中道禪林啟用法慶

馬來西亞第 10 個共修中心



正向菩提的現代生活 龍山寺板橋文化廣場





二〇一六
中道僧團聯合宣法

正覺法眼 & 生活解脫

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

時間	1月17日	3月27日	4月17日	5月15日	6月5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/sh2016/

傳真：02-2896-2303 (請下載網路報名表)

信箱：tw.arahant@gmail.com

洽詢電話：

中華原始佛教會 02-2892-2505

臺北 內覺禪林 02-2892-1038

*更多訊息，請到 www.arahant.org

*請務必提前報名 *當天免費提供素食午餐*活動全程免費(歡迎隨喜贊助)



財團法人臺北市艋舺龍山寺 主辦
社團法人中華原始佛教會 協辦



原始佛教會

<http://www.arahant.org>

正法之光

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

歡迎投稿 email：saddhammadipa.tw@gmail.com

原始佛教電子報

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

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

中華原始佛教會

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