



原始佛教會 Saddhammadīpa
ORIGINAL BUDDHISM SOCIETY

正法之光

佛陀正覺後 2444 年
2012 年 12 月 30 日

第 **27** 期



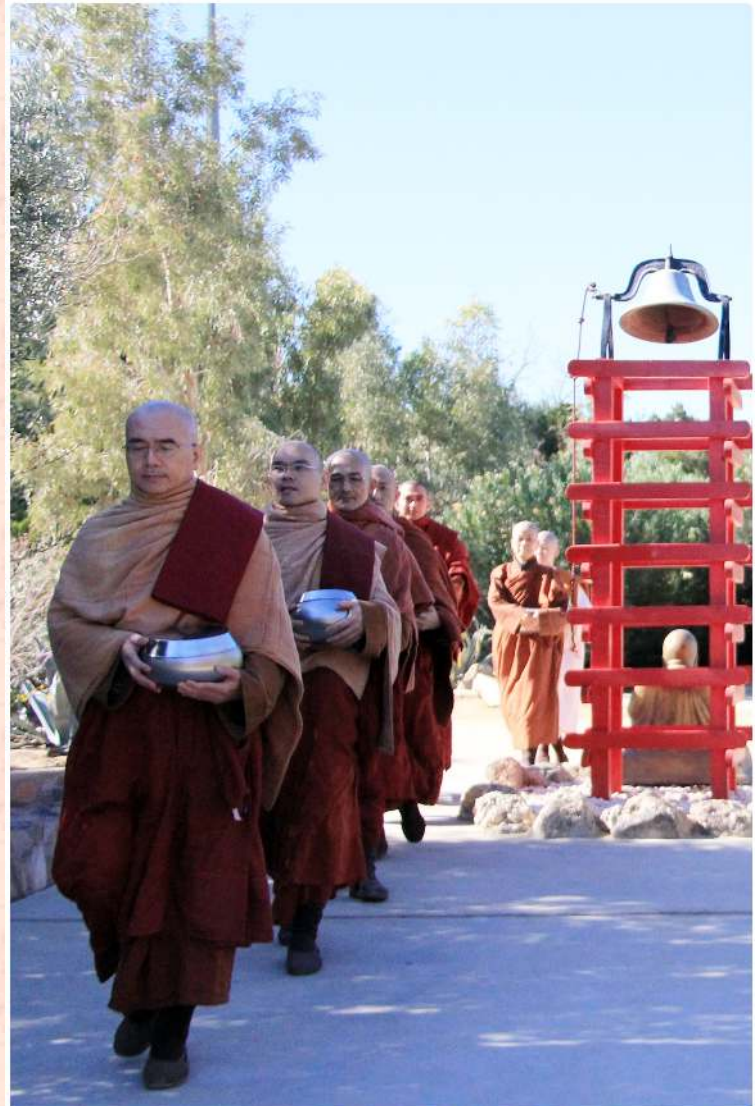
原始佛法 人間佛教

美東美西弘法行，三衣一鉢遊化僧

■ 一個人若覺得將來沒希望，那麼將來就真的沒有希望，因為現在就沒有指望了；當一個人覺得沒有指望時，是因為心裏有一個理想，覺得這個理想沒有指望，所以就覺得人生都沒有指望了。

■ 對將來沒有期待，卻有方向，在現在不斷努力，認真地做要做的事情，不計一切。安頓現在的身心，不是靠將來有沒有希望；斷煩惱，就是斷現在的煩惱。

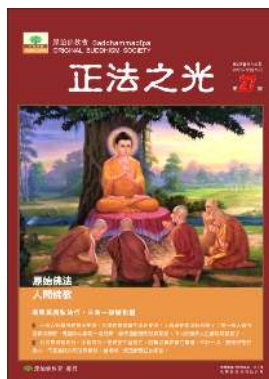
LA 洛杉磯禪修營留記



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。

第 **27** 期
創刊於 2010 年 7 月 5 日



指導：中道僧團
導師：隨佛法師（烏帕沙瑪比丘）
Ven. Bhikku Vipassana
發行：原始佛教會
發行人：Ven. Bhikku Attica

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

隨佛而行

人心唯危 4

法洲法依

Dhammadi~~ 十戒女事件的說明和感想 9

我認識的中道僧團與道一法師 11

古老經說

五蘊味、患、離之明與無明 14

佛史溯源

部派結集與傳誦的演變— 5 17

正法新聞

台灣、美國、馬來西亞 聯合報導 25

道場點滴

怡保法友對中道僧團的支持與感言 34

美西弘法

洛杉磯八日禪側記 36

洛杉磯八日禪記聞 41

美東弘法

隨佛尊者耶魯大學演講略記 44

隨佛尊者於 Columbia 大學佛學社弘法紀實 45

2012 年秋中道僧團普賢講堂弘法紀實 46

紐約中道五日禪記 47

紐約禪修紀實 49

紐約中道五日禪專訪 54

法友感言

2012 年秋季禪修前後感 58

聽法的收穫 60

一個理想主義者的著陸 62

道路 64

談敬天助人 65

生命的謙卑 66

一元復始 萬象更新 76

解決困難是佛法的核心 79

解開現實疑惑 照亮我的道路 80

梅花映月

您也在井裡嗎 81

近期活動海報：

◎台灣-《相應菩提道次第》研讀：p.13

◎台灣- 中道十日禪（22 期）：p.43

◎台灣- 原始佛教確證及開展：p.61

◎台灣- 每週共修 & 弘法行事曆：p.82



2010 年一名依止緬甸帕奧禪師受戒學法，名為 Dhammadi~~的女眾，宣稱得到緬甸帕奧禪師的印證已修得四禪，但又不認同帕奧禪師的教法，而前來原始佛教會學習。去年 2012 年底，此人為了索求不滿，又無法適應中道僧團嚴謹的律持生活，屢屢和馬來西亞教會的法工及護法們起種種的磨擦。問題的主要原因，應當是出自此人個人的問題。年紀大了！內心缺乏安全感，在家時又是養尊處優的過著舒服的生活，雖名為「出家」，但不耐出家的清簡。對帕奧禪師不滿，對曾依止的 Susila 不滿，對馬來西亞吉祥法師不滿，對幫助她的馬來西亞佛教會僧俗二眾都不滿。或許，真正的原因是，在此人內心的深處，是對自己的不滿吧！才会有如此扭曲的心理與行為。

在我的內心，是憐憫，而不是歧視與憤怒。對此人，我一向是想：可以提供甚麼幫助？

教會的澄清及通告（見『正法之光』第 26 期），是公開健全的社會團體必需採取的正常處理行為，無關任何人的主觀心態及利益。因為公益性質的社會團體，必需有著社會責任及良知，也必需回應大眾的疑慮或攻訐，讓大眾在清醒、清楚的清況下，有所了解並作出妥當的抉擇。

人心唯危

隨佛比丘

在馬來西亞宣法，真的是一件不容易的事：

我記得 2009 年初，經由一位居士的安排，第一次在檳城宣法。當時我們在檳城是沒有任何的人脈及關係，這一位居士的護持，是因為她的弟弟得了腦癌，在臨死前受到我的幫助，是為了報答，才特別租了檳城長榮桂冠酒店的二樓作為說法地點，同時也在旅館的樓上租了幾間房間，作為法師們的住宿處。

記得當時，我和法師們一入旅館的房間，看到很舒適的房內擺設及寬大的床鋪，就知道又要辜負護法的用心了。因為出家人不能坐臥高廣的床、座，所以我請服務生多送來幾件的床單，分給每一位法師，讓法師們鋪在地毯上睡覺，而舒適的床只能空過了。

這一位居士很認真的幫忙作宣傳，也將簡單的宣法通告傳真給許多的佛教道場。不久，這位居士被檳城的某位「（大乘）菩薩道」的長老請去說話，嚴肅的要求這位居士不要護持我的宣法，理由是「臺灣的法師都是來馬來西亞騙錢」。這位「長老」給了很大的壓力及阻礙，讓這位居士作不下去，宣法也就草草的結束了。

試想：過去幾十年，馬來西亞的出家人前來臺灣，不論是研讀佛學院或尋求護法，都得到很好的教育、照顧及支持，多的是臺灣的教界及護法照顧馬來西亞的佛教僧人。然而，現在臺灣的法師前去馬來西亞宣法，卻被馬來西亞的法師排斥，還說是「臺灣的法師都是來馬來西亞騙錢」。真是……

此外，關於馬來西亞南傳佛教界的種種，也是……。2009 年底，我在馬來西亞的金馬崙某佛寺舉辦十日禪修，這是怡保的法友堅定護持下的功德，也得到很大的回應。但是這一期的禪修後，發生許多的憾事。

在 2009 年，在金馬崙舉辦的十日禪修中，曾有位法友問：從沒想到臺灣會有南傳的佛教及南傳的法師，更沒想到會有臺灣的南傳法師前來馬來西亞宣法，不知臺灣的南傳佛教是如何發展起來？針對此一問題，我做了以下的回答：一、臺灣「（大乘）菩薩道」的知識菁英，受到印順法師的研究啟發，重新看待早期佛教經典傳承的歷史意義及修行價值，掀起了漢譯『阿含聖典』與巴利聖典的研究風潮；二、1985~1995 年間，臺灣開始接觸南傳佛教，先是以社會開放的泰國佛教為主，佛使比丘的著作、阿姜查的教導都深受歡迎與推崇，也被廣為翻譯及印刷流通，森林派僧團的修行深受敬重，「林修」成為臺灣南傳學人的仰望；三、經過近十年學習泰國佛教的經歷後，臺灣的南傳學人有了兩種心境，就是：佛使比丘的知見很好，但要如何修行實踐呢？阿姜查的森林派僧團與林修很好，但是「修行方法過於偏向個人的經驗色彩，缺少堅實的經論根據」，讓學人無法確定是否是正確的修行方法；四、1990 年開始，緬甸「重視論證」的修行系統傳入臺灣，給了臺灣的南傳學眾不同於泰國系的學習經驗，既有「論證」又有「禪修實踐」，不論正確性如何，都是偏向「知解」與「個人經驗」的泰國系所沒有的修行風格。因此，臺灣的南傳學人轉向緬甸學習南傳佛教，泰國的系統逐漸在臺灣被邊緣化；五、臺灣本地的南傳學人及僧人，多數出自知識份子，也對佛教很熱切，都是很精進、正派的修行人；六、除了南傳佛教以外，臺灣還有一批默默在探尋比南傳佛教傳承更早的「原始佛法」，這些人多是佛教的菁英與知識份子，對佛教的傳承有一份深切的信念與不畏艱困的勇氣。

作了這些回答後，我鼓勵禪修的學員，學法要有「經法的根據」與「實修的經驗」，既不能「只說個人經驗」，也不能「光說不練」，並且勸勉多了解、學習「佛陀的教導」，不要只知「祖師的說法」。雖然，宣法的長老、法師、大德都值得尊敬、護持，但是「佛陀的教導」才是佛弟子的真正依止。

然而，不知是個人的華語不好，還是馬來西亞這一代華人的華語不佳。在禪修結束後，有一位學員到處造謠說：「隨佛法師對居士說：不要供養泰國系的南傳法師。」這真的是兩舌、妄語及破和合僧的惡業。怡保與金寶地區有幾位華人的泰國系法師，聽信這種莫名其妙的說法，也不作求證，從此就對我有了一種很深的「憤怒及不滿」。

此外，禪修期間，有兩位居士受到「佛陀原說」的啟發，對原始佛法起了深信。一位是年約三十餘歲專科畢業的男眾，另一位是年約七十多歲的學習南傳佛教已有二十多年的男居士。這兩位在禪修期間，除了對個人表示深切的感謝以外，都表示從此要依據經典當中的佛陀教法修行。特別是年輕的學法者，在禪修第七天，表示想要跟著個人學習修行。我表示：學法當然可以，但請讓我再考慮、考慮。我問這位年輕的男眾，可有親近學法的依止師？這位男眾說：「曾在檳城的北傳道場住了三年，但沒學到甚麼佛法，只有作法工護持。後來，離開北傳道場，前往金寶某泰國系南傳道場淨住，已住了約三個月，主持有意收他為徒、出家修行，但是他認為需要再考慮二、三年。但是現在他確信原始佛法是對的路，他要學原始佛法。」另一位老居士，則一再的表示感謝，並說：「雖是受英文教育，但也能看得懂中文，學習南傳二十多年中，有很多不解、矛盾的問題。現在從『雜阿含』與『相應部』的古老七事相應教的對照中，解開了多年來疑而無解的修行問題，發現了現在佛教的問題何在。」

當時，個人還不知道這兩位居士都是和某泰國

系南傳法師有所關連，而這一位南傳法師正要求我在禪修後，前往該寺作三天的宣法。馬來西亞的南傳寺院，幾乎都是受英文教育的華人在學習與護持，法師也多是如此，不識中文、不懂華語，是普遍的現象，但多會說地方方言，如福建話、廣東話或馬來話，這一位法師能說英語及福建話。

三天的宣法，來聽的居家信眾不大多，有一些只能聽英語，無法聽懂華語的開示。後來，僧團的明至法師特別應這些只能說、聽英語的南傳學眾要求，為他們開了一堂課英語課，並回答許多的問題。住持法師前往吉隆坡，第三天回到了寺中。當時，我與這位法師對談了幾句，我先表達感謝。因為個人作人作事一向坦蕩磊落，不陰司鬼祟，所以直接的談起金馬崙那一位年輕男居士要求依止學法的事，並且說我還在考慮，尚未答應。接著，我直接的請問這位住持法師：「這一位淨住在此地的男居士是否是您的弟子？」這位住持法師：「不是！他只來住了三個月左右。」我再問：「這一位男居士的品德是否良好？」這位住持法師：「不是很清楚！」我最後再問：「您覺得我是否該收這一位男居士為徒？」這位住持法師：「我不清楚，法師自己決定！」

當我離開該南傳道場，前往吉隆坡宣法時，得知該道場只聽懂英語的護法居士，將明至法師表達的「佛陀教因緣業報，不說宿命業報」，誤解為「不說因緣業報」，而到處謠傳隨佛法師「不承認有因緣業報」，造成很多人的誤解及排斥。這真是無稽的誤解，試問：如果真的是「不承認有因緣業報」，那中道僧團的僧人出家作甚麼？接著，這一位南傳法師開始前往我曾說法的地方，針對性的開課說法，讓信眾了解他不同意我的說法，我是不當的宣法。又一方面要那一位年輕的男居士不要跟著隨佛法師修行，一方面傳話給怡保的法工長法慧，如果對隨佛法師的宣法有疑，可以去請教他。

當時，這一位男眾居士還是決定要來臺灣修

行，而個人則是認為已經當面向這位南傳法師表明了，他既然不承認該信士是他的學生，又推說不知其品德，那就沒有任何如法如律的理由，拒絕一位積極求法的居士來此出家修行。因此，我接受這一位男居士的出家，他就是現在的中智比丘。

接著，我寫了一封信給這一位法師，信中我很清楚而有禮貌的聲明：「個人宣法都是依據經說，特別是依據『雜阿含』與『相應部』當中古老七事相應教的共說，絕未「離經一句」說法。」又說：「漢譯『雜阿含』的研讀，需要有相當的中文基礎，馬來西亞華人的中文程度不大高，又有不解中文的佛弟子，可能因為語言與文字的解讀有不足，造成無謂的誤解。法師如有疑問可求證明白，不要聽信傳言，避免造成僧人之間的誤解。如果沒有親自求證，就到處宣說隨佛法師的說法不當，這是不禮貌的作法。」雖然個人是光明磊落的對待這位法師，但是這一位法師卻到處說我寫信罵他。這真的不知要如何說起！只能一笑置之。此外，在金馬崙參加禪修的那一位學習南傳二十多年的老居士，恰是這一位法師多年的在家護法，自從禪修後也一直讚嘆隨佛法師教導的正確，屢屢向人介紹、推荐，更是引起這位法師的不快。

不久，這一位泰國系的華人南傳法師就在馬來西亞諸多南傳法師的聚會中，提議集體拒絕隨佛法師，並且集體約束在家的信眾不要接觸隨佛法師。這一件事的訊息經由某位南傳法師傳了過來，個人深覺難以想像會有這種荒唐事情發生，隨即請怡保的法工長轉託一位在怡保的華人南傳法師求證此事的真偽。在直接向提議的那一位南傳法師求證後，得到的回覆是該南傳法師承認確實有提議此事，並且說：「隨佛法師到那裏，他就要消毒到那裏。」試著想想：這是何等……的心境啊！出家人啊！……

然而，許多曾經接觸過這位南傳法師的居士，在對古老經法的學習與研究中，還是相信個人說的確實合乎 佛陀的教說，不受其阻撓與影響的來此學

習，也多少知道這些事情。個人對這些學人的教導，都是提醒要依止經法教，要多多學習『雜阿含』與『相應部』當中古老七事相應教的共說，並且不要捲入僧團的是非。更是一再的提醒，對於這位攻訐、排斥個人的南傳法師，還是要恭敬、供養、護持。個人特別要這些居士注意的是，當這位南傳法師批判隨佛法師時，不要為個人辨駁，避免僧俗的不快，只要保持沉默就好。

此後，凡是個人接觸過的南傳法師，不論是馬來西亞或是其他各地，多會受到「提醒」或「勸告」不要和隨佛法師接近。遺憾的是，個人善意的退讓與包容，還是無法讓這些人伏止內心的煩惱。當 2011 年的 12 月份，馬來西亞原始佛教會舉辦「四聖諦佛教僧團聯合宣法」時，原本請了許多在馬來西亞住錫、宣法的錫蘭、泰國長老、法師參加，這些長老、法師原是歡喜的答應要參加此一盛事，卻在事後莫名的質疑主辦單位，或懷疑個人要藉大家出名斂財，或是猶豫是否參加，有些法師更是在舉辦的當天突然的缺席。承蒙三寶的光明，人天護法的護持，「四聖諦佛教僧團聯合宣法」的宣法，還是在南傳各國長老、法師與原始佛教中道僧團的支持下，和諧、順利的成辦。

在宣法活動結束後的隔日，受邀來訪的某位外國長老，特別拜訪原本答應參加宣法活動，卻在臨場時意外缺席的某位長老，探知為何不參加活動？這才確知「有一位馬來西亞的華人南傳法師，積極的詆毀隨佛法師，勸說不要參加宣法活動」。這位求證事件原委的長老，坦率、直接的問個人緣由，才知是因為誤解與學眾的轉變，造成了當事者不滿、憤怒的脫序行為。

「四聖諦佛教僧團聯合宣法」的餘波盪漾不止，提倡「四聖諦」的作法，讓馬來西亞許多「（大乘）菩薩道」的學人感到不舒服，在活動的前與後，都有許多阻撓、攻訐及破壞的動作。宣法活動以後，

馬來西亞某佛教團體積極的阻撓及破壞原始佛教會的各项活動，包括要求「馬佛總」禁止我們使用「原始佛教」的名稱，阻礙各佛教團體出借場地讓原始佛教會舉辦宣法、禪修。2011 年 12 月 24 日原訂於莎亞南佛學會舉辦的十日禪，臨時改在東甲林修中心舉辦，就是因為這些「（大乘）菩薩道」學人的破壞，特別是一小撮學習「般若、中觀」的人。

特別令人遺憾的是，2012 年在東甲林修中心舉辦禪修時，有一位來自大陸北京的年輕男居士，想要短期受戒出家。這是一件好事，當時得到馬六甲某位學習、護持南傳佛教已近二十年的護法幫忙，幫忙臨時找南傳僧人的三衣及鉢。這位護法找了一處過去護持多年的南傳寺院，也尋得了南傳僧人的三衣及鉢，此時寺中的法師問這位護法要作何用途？居士坦誠表明說：「隨佛法師辦禪修，有人要短期出家，需要衣鉢。」這位法師一聽是隨佛法師的活動需要，堅持不給衣鉢，即使有一大堆衣鉢，一件也不給。護法居士提出用購買的方式，這一道場也不賣、不送。這位居士為了幫忙尋得衣鉢，花了很多時間及精力，很不容易的找到了衣鉢，成就了這一位北京居士短期出家的心願。這一事件讓這位大力護持南傳佛教的有名居士，對南傳佛教感慨很深！

2011 年 5 月，有位原是親近「（大乘）菩薩道」的居士，奉獻了一塊土地給原始佛教會作為公益使用。某些「（大乘）菩薩道」學人相當的不滿、嫉妒，積極的阻礙與破壞。2012 年 9 月起，受戒學法於緬甸帕奧禪師，名為 Dhammadi~~的女眾，開始破壞、毀謗原始佛教會的僧俗二眾。這位女眾的胡言亂語受到許多南傳法師及「（大乘）菩薩道」學人的歡迎，因為有了另一項攻訐、破壞個人及原始佛教會的利器。Dhammadi~~的毀謗，被「（大乘）菩薩道」學人很「用心」的傳給奉獻土地的護法，讓虔敬的護法生疑、生悔，目的是破壞。Dhammadi~~的毀謗，也被許多南傳法師及學人在未求證下，「用心」

的宣傳給十方，當中包括帕奧禪師座下的出家比丘。

有原始佛教會的學眾實在看不下去，對這些聽信謠傳、又再傳播於他人的佛教學人說：「這些都不是事實，你們親自來看、來聽，就可以證明謠傳不是事實。」但有些佛教學人卻說：「我不要接觸、不要看，也不要聽。」想一想：一個佛教學人對於詆毀僧人品德與佛教教會聲譽的事情，居然可以在「不要接觸、不要看，也不要聽」的作法下，完全不想求證，卻又深信不疑的傳於十方。試問：這是甚麼樣的心境？又是甚麼樣的修行？

在臺灣，過去曾聽到某位「（大乘）菩薩道」的女尼，傳說「臺灣某一位有名的南傳法師性侵女居士」，並說這是那一位受害的女眾說出來的。當時寺裏許多女眾聽了議論紛紛，個人當場馬上加以制止，提出合理的質疑：「女眾被性侵有兩種反應，一種是受害怕人知，絕不會主動告知他人，一種是憤怒的反抗加害人。如果這一位受害的女眾敢到處說受到某人的性侵，不怕丟臉，應當是敢報復的人，為甚麼不報警處理？不訴諸司法懲治？不願循法律公然的控告，卻又要到處公開宣揚這件事，目的是甚麼？」個人隨即要求學眾，不得再說此事，因為疑點重重，不能憑一個人的嘴，就毀了一位僧人的清白。

中道僧團在馬來西亞的宣法，是在無私的奉獻、無怨的辛勞當中度過，也是在教界不停的攻訐、破壞、毀謗及排斥當中，異常艱困的前進。許多人想：隨佛法師在馬來西亞作了許多的中心，一定收了不少供養，得到很多的利益。其實，在馬來西亞四年的宣法，中道僧團不僅沒有收一分錢的供養，也從未拿一分錢離開馬來西亞，更是從外地投入馬來西亞相當多的人力及物力資源。來自臺灣的中道僧團僧眾，根本無法長期停留在馬來西亞，馬來西亞各地的中心，還不是馬來西亞本地的法師及

信士在使用及居住，臺灣的僧眾只是去奉獻，何曾得到任何的好處？中道僧團僧眾既不受取金錢，也無有南傳風俗的代為處理金錢布施的「淨人」，更不收受多餘的四事資具。多年以來，中道僧團在馬來西亞只是竭盡所能的付出！付出！付出！好處都屬於馬來西亞當地的法師及信士。但是，試問：馬來西亞的佛教學人又是如何的對待呢？

許多佛教徒對本會僧俗受到毀謗、阻礙的遭遇，認為是「業障」，應當要「檢討自己」、「懺悔」，不應當怪其他的人。但是，這種出自「宿命論」的信仰及見解，意思不就是說：壓迫、傷害他人是「討債」，被他人壓迫、傷害是「還債」；幫助他人是「還債」，受到他人的幫助是「討債」。在這種「宿命論」的觀點下，作惡害人是出自「討債的宿業」，而討債何來過錯？受惡人害是因為「還債的宿業」，而還債是理所當然，是應該的事，何有委曲可言？如此一來，世界上發生的善行與惡作，都變成是「宿業所致」，是理應如此、理所當然，是應該，既沒有對、錯可言，也沒有真正的善、惡之分了。這難道是佛法嗎？是正常的見解、想法嗎？難道受害是應該、活該的嗎？

學法、修行，不是學習一種學派理論，也不只是行善、積福，更不會只是靜住禪定。修行——是一種對待生命的心態與方式，更是處理自身心態及行為的素質、涵養。佛法——不應是一種生命的理想，應當是現實生活歷程中的親身經驗。

如果忘了這些根本，學法、修行可能會變質為一種「自我安慰及欺騙」，不知不覺的成為一種「人我爭競的擂台賽」，一種證明自我價值與意義的「宗教事業」。如此一來，不論是僧人或居家信士，都會在尋法、學法的道路上，迷失了道路，變的面目模糊。

這篇文章，出自內心真誠的祝福。

祝福 馬來西亞的土地與所有需要離苦的眾生

Dhammadi~~十戒女事件的說明和感想

吉隆坡 法摩

想想，從中學參加佛學會開始，歷經大學到社會的佛教社團，在佛教團體學習和服務，已經有20多年了。這是一個很長的歲月，佔據了我人生大半的時光。參與佛教團體這麼久，我領悟和明白了一件事情，佛教團體並非淨土，同樣需要面對人事摩擦糾紛的問題，因為多數人都還在修行，在學習去面對和解決煩惱和困難。重要的是我們要學習彼此包容和體諒。

目前，能夠接受和學習原始佛法的法友，在佛教界是少數。我想，來中道禪林學習佛法的法友，能在許多質疑聲中，仍然作出這個判斷和選擇，大家的目的並非只是湊熱鬧，對原始佛法必然有一定的信心、體會和受用。這個學習正法的因緣難得，要延續是很不容易的事情。大家都非常珍惜這個因緣，常常也會為彼此打氣和鼓勵。

我在吉隆坡中道禪林學習和服務，也有3年的時光了。在這裡，當然還是得面對這些人事摩擦糾紛的問題。但，這些都是茶杯裡的風波，大家也從中學學習化解風波、度越內心的煩惱。這本來就是修行過程的平常事。過後，大家都還是和樂共處，甚少把過去不愉快的事情放在心上，因為大家都是抱著一顆單純學法的心來這裡。若干年後，大家想起這段學法和延續正法的因緣，過程中的種種困難和考驗，起起伏伏的心情，但有許多法友一起走過，相信會覺得很溫暖，也會覺得這是一個可貴和難得的人生歷程，學法的路上應該也沒有遺憾了。回想起過去3年所經歷的種種，我的感受就是如此。

緣生法不定，人生有困難是平常事。最近，我們又碰到一個考驗。一些法友聽到許多對僧團和法工群的謠言。後來，才得知原來這些謠言是源自於之前

來中道僧團近學兩年的 Dhammadi~~（現僧團已公告，由於她不當的言行，已經不接受她再來學習了）。針對 Dhammadi~~對法友所傳的不當訊息，僧團的法師們、法工們和法友們開會和交流幾次，才發現一些過去兩年來 Dhammadi~~和法友互動的實際情況。

從法友口中得知，Dhammadi~~曾向許多認識的吉隆坡信眾說，吉隆坡的法工群很複雜，更「好意」的提醒許多人，沒事不要參與吉隆坡的法工事務。另外，Dhammadi~~也曾和怡保的法友訴苦說，吉隆坡的法友，只是供養她一次『冷』飯菜。這些說法，對吉隆坡的法工和法友來說，都是非常令人「驚訝」的說法。

其實，吉隆坡許多來學習的法友，都是學法很久的老參了，大家尋尋覓覓都是為了求法、學法而已。同時大家也願意一起努力維護這個學法的因緣，所以慢慢地大家都成為了法工。近三年來，大家都非常認真學法，持續地在中道禪林共修聞法，也很真誠的護持。試想，這些經驗豐富的法友，如果這裡是一個複雜的環境，我想大家應該是心灰意冷，意興闌珊的離開了。他們應該不會願意留在中道禪林學習和護持了。另外，法友們雖然都知道 Dhammadi~~是有傭人幫忙煮食供養，但是也有許多法友有空時，會到 Dhammadi~~淨住的寂 O 居供養。當時，吉隆坡道場也還沒確立，法友們發現要到寂 O 居（是一個共管公寓）並非那麼方便，所以就沒那麼頻密供養。雖然如此，幾位法友都說他們都有去了好幾次。後來，Dhammadi~~到怡保禪林和馬六甲禪林淨住，就由當地的法友護持和供養了。

另外，還有聽到一件莫名其妙對僧團法師的毀



2011 年 12 月 10 日《四聖諦佛教聯合宣言暨宣法》前夕，佈置完畢大會現場，牆上時鐘指針已是夜裡 11:16。

謗。由於，我是當時在場的法工，所以必須加以澄清說明。那就是在 2011 年 12 月《四聖諦佛教聯合宣言暨宣法》活動期間，在吉隆坡舊道場，隨佛師父沒把鑰匙帶在身上，房門反鎖的事情。當時活動要籌備的事情很多，在約凌晨 12 點時，我、法心和台灣的法曼還在舊道場樓下的佛堂，準備第二天活動的事情。當我們處理事物的時候，隨佛師父從樓上來到佛堂，請我和法心兩位找一找鎖匠，因為房門反鎖了，隨佛師父沒把鑰匙帶在身上，所以沒法進房間休息。當時，因為舊道場剛剛租用，我們還沒有打造後備鑰匙。我和法心就上網搜索在八打靈再也一帶提供 24 小時服務的鎖匠。非常幸運的是我們在網上找到了鎖匠服務，並且能夠到我們舊道場幫忙開鎖，不過他也事先聲明，由於這是凌晨的服務，所以收費會比較貴，需要馬幣 100 元。在這之前，我們嘗試了一些自行解決的方法，都無法成功，所以我們就決定請他過來開鎖，費用就由我和法心共同護持。那時道一法師還冒險從陽台跨到窗戶外的遮雨平台，嘗試開窗以便進房開門。但是由於房間的窗戶裝有防盜鐵窗，而無法成功。由於這個動作相當危險，隨佛師父發現道一法師的冒險嘗試時，就大聲提醒道一法師小心並停留在遮雨平台，並請明至法師和中智法師到樓下，準備樓梯讓道一法師從平台下來。

當時發生這些事情時，Dhammadi~~已在房間

休息，並沒有出來了解實況。所以，一年後竟然會對外說當晚道一法師，想從窗戶進入隨佛師父的房間，被隨佛師父大聲的呵斥，暗示法師們戒律不清淨。這樣未經求證而臆想出來的故事，真是件莫名與惡劣的毀謗。

我在中道禪林親近僧團學習近 3 年了，除了有機緣聽聞寶貴的法教，解答了許許多多學法多年的疑難，非常受用之外，我也非常欽佩僧團各位法師認真的持戒，盡己所能弘法，讓大眾能夠聞法得利。為此，我才會在此持續護持和學習。不然，事情果真如以上謠言所述，我自然會遠離了，因為過去在佛教界曾有過的痛苦經驗，我也不願再淌這一趟渾水了。

聽了一些這樣的謠言，內心是有許多感觸。有些事情我都有親自參與，所以對於一些相關的謠傳，我必要盡個人的綿力，就事論事的把事情說清楚。不然，過去佛教界發生了太多令人遺憾和受傷的事情，所以當這些謠言傳出來的時候，又沒有正面的說明和澄清，不知情的人士就會捕風捉影，抱著可能會發生這些事的存疑心態和想法，而對原始佛教會的法師、法工和法友們產生不好的印象，這將是莫大的傷害和遺憾。當然，心裡也清楚，寫這篇文章只是該做和當做之事，在緣生的世界，所做之影響無法確定和預估，對該做和當做之事，盡力而為就是了。

我認識的中道僧團與道一法師

怡保 法澄

2009 年 2 月初，法澄在怡保般若岩認識了道一法師，近三年的時間與道一法師相處的日子，雖說不上長，但也不算短。

猶記得當時在般若岩禪堂裏的一角，我和五六位學員圍著道一法師，聽她細說出家的因緣。如何夜宿鐵皮屋，撿「回收衣服」保暖，拾舊鍋子到溪邊用砂石清洗後煮食填飽肚子；母親病了住院，道一法師又是如何的關懷她母親，不時以佛法提醒母親；還有，道一法師也告訴我們說：「錢！對我們出家人來說，和廁紙沒兩樣。」道一師父說她剛出家的時候，曾走過一家烘培店，聞到麵包香，看到她平日愛吃的西點麵包，但沒錢，想也沒用。久而久之，就不會去動想吃的念頭了。我看著眼前的這位身材嬌小，態度誠懇、隨和親切的法師，心中暗自佩服，她能捨他人不能捨，做他人無法做到的（我就無法獨自一人夜宿鐵皮屋），她的勇氣到底來自那裏？還有，當時在我的觀念裏，出家人是看破紅塵，與俗家該是不相往來；而今卻聽到眼前的這位出家人的媽媽病了，她還會回到媽媽身邊關心老人家，多麼的窩心感人啊！當時道一法師還與大家分享她的處事經歷，她說：「我自認已做了 90 分，如果別人認為只有 60 分，我也沒辦法啊！只要盡力了就好。」這一句話讓我十分受用，至今還是我的處事座右銘。

第二天早上路經一家烘培點，記起了道一法師，不自覺地走進店裏，看著琳琅滿目的西餅麵包，隨意買了一些麵包和餅乾，希望會是道一法師「喜歡吃」的那一種。就在當晚聽法時拿到道場交給法工，

說是明早供養僧團的。接著我就在禪堂裏靜坐等候聽法，剛坐不久，道一法師在我的耳邊輕喚我，說我必須在大師父說法前親手供養剛才帶來的物品。這是我與法慧第一次親手供養中道僧團，雖說當時供上的不上是什麼珍貴的物品，但今天回想起來還是滿懷的欣悅。當時與大師父、道一法師、明至師父相處的這一段時間，是充滿喜樂、溫馨、與祥和的，十分懷念那一段日子。

般若岩之後，通過電郵，怡保法友繼續與道一法師聯絡請法，幾位法友在每個週末聚在一起分享正法的喜悅，法慧也把法友們的疑問一一收集後，寄給道一法師請示，而道一法師也慈悲地為我們解答。就在道一法師的助緣下，促成了當年年底金馬崙的禪修營。2009 年年初再度與中道僧團的法師們相會，除了大師父、明至法師和道一法師外，還多了中儼法師。當時，怡保法友與中道僧團裏的每一位法師相處都十分歡喜，一點壓力都沒有！大師父當時的辛勞是大家有目共睹的，但其他伴隨大師父的法師也從不閒著，尤其是道一法師。大師父多次在大眾弘法後被信眾「纏著」問法至深夜，其他的師父一定伴隨一旁，直到大師父休息了才休息，猶如孩子侍候父親一樣恭敬。法澄目睹一切，當時也真佩服大師父的精力與體魄，我自己早已疲憊不已的與道一法師在旁閒聊，因為我也在等著法慧載我回家呢！

法澄曾隨法慧帶領大師父參訪太平山上的一位長老，該道場位於郊區偏遠的山上，必須乘坐四輪驅動車在蜿蜒小道上，攀山越嶺的前進才能抵達。當時

我們和大師父、明至法師、中儼法師、道一法師及司機 7 人乘坐一輛四輪驅動車，只有我和道一法師是女眾，座位已滿，剩下車廂還有一些空間，尚可容納我們倆，我和道一法師就這樣捲縮在車廂後（沒座位的哩！），隨著車子大動作地東拐西擺，一路顛簸著前行。我的胸口作悶，頭昏腦脹，道一法師也只能緊握前面的椅背，閉目養神，就這樣騰折了約莫 25 分鐘才抵達。雙腳落地時我已兩腿發軟，下了車的道一法師卻還像發現新大陸似的驚喜萬分地說：「你們看，榴槤樹吔，樹上有好多榴槤！」師父，我服了您！

我與道一法師相處的日子，其中好多好多的生活點滴都是那麼的叫入緬懷，我也從道一師父的身教中，學習到許多不曾思索或探討的事物。記得怡保道場剛成立後，許多裝修工作完工後，法工們進行清理工作。在清理臥室裏的百葉窗簾時，總會不斷地從上面掉下一些沙塵，我們清理幾次後就不了了之。直到僧團來到了怡保，中儼法師把百葉簾一拉，沙塵滿天飛，我們幾位法友不好意思地杵在一旁，不知如何是好。中儼法師馬上向法工要了掃把準備清理，而道一法師二話不說的隨手拿了身邊的一張椅子，爬上椅子，伸手觸摸窗框上端，接著她說：「你看，沙石都在這裏啊！有沒有吸塵機？」說著她就動手清理了。慚愧，我們都慚愧得無地自容了！從此事中，我學到了凡事都得追根究底的探索個清楚，進而解決困難，而非逃避問題！道一法師就是這樣，凡事親力而為，能自己解決的都不會假手於人。

在道一法師身上學到的還有好多好多，無法逐一道出，我早就有要把這些點滴寫出與大家分享的念頭，但總在心中醞釀著，直到近日發生叫人遺憾的 Dhammad~~譏謗教會及僧團事件，法澄才「甘願」一股腦兒的把對道一法師的感念寫出。近日傳來的種種流言，法澄可以大膽的告訴大家，全是「廢話」，只有不曾接觸過大師父、道一法師的信眾，或喜歡聽

信是非者，才會相信這些沒頭沒腦的流言！

俗話說得好，「路遙知馬力，日久見人心」。我與道一法師相處 4 年，與這位 Dhammad~~相處將近 2 年；我與道一法師相處是獲益良多，但與後者相處則是精神虐待，壓力重重！在 Dhammad~~住在怡保道場期間，是非不斷。她來到道場時，總會有一些法友莫名地對我板著臉，彷彿欠了他們的債沒還似的。種種莫名其妙的指責接踵而來，法澄直腸子，按耐不住就對這位法師有話直說，「坦誠相待」嘛！怎知換來的是當眾的指責。指責事件發生後，為了顧全大局，法澄還是如常供養她午齋。當在供養這位 Dhammad~~時，我的雙手捧著桌子，聽她娓娓念著：「……歡喜地佈施，必讓施者……。」歡喜？天曉得！當時內心的掙扎與矛盾是筆墨難以形容的，有逃離現場的衝動，內心吶喊著：「中道僧團不是這樣的！」經法慧開導，逐漸明白我供養的不是「她」，而是中道僧團（才要顧及僧團安排來近學的人），護持的不是「她」，而是佛陀的正法，要我先沉著氣。不久，臺灣中道僧團的法師搖了個長途電話給我，不等師父問我，我就一股腦兒地將那一股累積無數的「怨氣」向僧團傾訴。因為如此，道一法師特別溫和的開解與關懷，讓我整個人輕鬆了下來！

中道僧團的師父們很規矩與慈悲，特別是道一法師絕不是某人毀謗的那樣！我所認識的中道僧團的出家人不會是高高在上的婆羅門，不會當信眾是奴隸，不會背著人後說閒話，不會說話反反覆復，更不會不懂做人的基本恩情道義！

近日怡保道場開了一場法工會議，談及了這件詆毀事件，法慧要求法友盡力把聲明與澄清傳達於信眾。當怡保最初的「7 人小組」之一的法智師姐聽到對僧團的誣衊流言後，憤憤不平大聲的說：「這個人是不是不正常？怎麼會說出這種齷齪的話？」

法智師姐在眾法工面前感慨萬分地道出，當年大師父被送到怡保般若岩的那一天，行李還沒安頓好，大師父就叫明至法師一起協助她搬動和清理當晚說法時要用到的黑板，大師父不會把信眾當工人用！那一刻開始，法智師姐就知道眼前的這一位師父可以做她的老師，她還加上一句：「法智不隨便選認師父的，能成為法智的師父，一定不是簡單的人！」法智師姐發現大師父不使用金錢、不戴手錶，從不虛情假意、認真弘法，深入淺出且耐心地慈悲地為不同根基的眾生說法，說話很直接，不拐彎抹角。法智師姐堅決地說大師父就是她要找的老師，一輩子跟著大師父學法，不會再找別的老師了！法智師姐說，大師父為人光明磊落，只有不正常的人，才會聽信此等卑劣的流言！

平時話不多說的法壽師兄也表示他不會相信這些流言，他深信大師父是光明磊落的人！務農的法澤師兄更是啼笑皆非的說：「這種齷齪、不合邏輯的流言，只有3歲的小孩才相信！人人都知道道一法師跟隨大師父長達18年，若如傳言中不如律的事會發生，也不會等到今天在馬來西亞發生吧？」

另外法漢師兄也說出了他對僧團的信任與支持。法漢師兄認為學法應該是越學越開心，讓困難更少，如果越學越複雜，是非多，就要檢討了。他說跟大師父學法，改變了他，生活也快樂多了。他很樂意護持正法，這次的惡意詆毀一定會造成正法推動的障礙，他希望法友們能同心協力一起面對當前的困境。

在這次的法工會議裏，法澄看到了當晚出席的法的兄弟姐妹已連成一線，一心維護僧團，準備對外排除流言。我們不怕大聲告訴僧團：

「大師父，我們需要您！

道一法師，我們需要您！

中道僧團的法師們，我們需要您！」

經歷了這次的憾事，我發現我的生命歷程成長

迅速。除了感恩大師父的指引，道一法師的開解與關懷以外，從積極的方面想，還得感謝 Dhammmad~~的愚癡行為，是這些事讓我有機會看到內心的掙扎與矛盾，讓我學習面對並釐清當中的糾結；她就像一面鏡子，讓我警惕自己不犯同樣的錯誤。「不經一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香」，法澄目前活得更務實、更好，更能勇敢地面對困難挑戰！

法的兄弟姐妹們，別再浪費時間、浪費生命捲入那些道人長短、製造是非口業的人群裏，讓我們手牽手，心連心，站在法的道路上一同互相扶持，在佛法的光明底下，不怕不實的流言，一起走向一乘菩提道！

《相應菩提道次第》研讀

《雜阿含經》與《相應部》

經法對照探研

指導法師：生覺法師

研讀大要：依 隨佛尊者著《相應菩提道次第》第二篇 - 菩提道次第
(學員除了學習阿含經的經義外，還能在有結構性的章節中明瞭菩提道次第)

課程單元：

- 第一單元
第一章 菩提道次第
第二章 道前資糧
第三章 親近善知識
- 第二單元
第四章 聽聞正法
第五章 不墮、住律儀、學戒
- 第三單元
第六章 正念、正知、住不亂心
- 第四單元
第七章 正思惟、習近正道

上課方式：1. 讀經 2. 講解
開課日期：2013年2月27日
(預計共有二十五至三十堂課，根據學員的學習程度而調整。)

上課時間：每周三 19:30 ~ 21:30
地點：台北 中道禪院
台北市中山區伊通街58號二樓
捷運：松江南京站4號出口
報名方式：學員可報全程的課程或各個單元分別報名

傳真報名：(02)2896-2303
網站報名：<http://www.arahant.org>
或親至台北 中道禪院、台中 中道禪林報名(備報名表)
諮詢電話：台北 內賢禪林 Tel: (02) 2892-1038
中華原始佛教會 Tel: (02) 2892-2505
台北 中道禪院 Tel: (02) 2515-2505





中道僧團 主辦
中華原始佛教會暨中道禪林 協辦



五蘊味、患、離之明與無明

節錄自 隨佛法師之《相應菩提道次第》
第四章 「老病死」之緣由與滅盡 第二節 明、無明
第三品 如實知五蘊集、滅、味、患、離
第三目 明、無明

1-4-2-3.3.2 五蘊味、患、離之明與無明

1.SĀ258 大正藏《雜阿含》258 經； S22.73、
129、130、131《相應部》蘊相應 73、
129、130、131 經

如是我聞：一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。

爾時、尊者舍利弗，尊者摩訶拘絺羅，在耆闍崛山。時摩訶拘絺羅，晡時從禪起，詣舍利弗所，共相問訊，相娛悅已，卻坐一面。

時摩訶拘絺羅語舍利弗：「欲有所問，仁者寧有閑暇見答以不」？舍利弗言：「仁者且問，知者當答」。時摩訶拘絺羅語舍利弗言：「所謂無明，無明者為何謂耶？誰有此無明」？舍利弗言：「不知是無明」。「不知何等」？「謂色不如實知，色集、色滅、色味、色患、色離不如實知。受……。想……。行……。識，識集、識滅、識味、識患、識離不如實知。摩訶拘絺羅！於此五受陰不如實知，不如實見，不無間等，若闇，若愚，是名無明。成就此法者，名有無明」。

又問：「明者云何為明？誰有此明」？舍利弗言：「知者是明」。「為何所知」？舍利弗言：「色如實知，色集、色滅、色味，色患、色離如實知。受……。想……。行……。識如實知，識集、識滅、識味、識患、識離如實知。摩訶拘絺羅！於此五受陰如實知，如實見，明，覺，慧，無間等，是名為明。成就此者，名為有明」。

時二正士各聞所說，歡喜而去。

2.SĀ14 大正藏《雜阿含》14 經； S22.27《相應部》蘊相應 27 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：「我昔於色味，有求、有行，若於色味隨順覺，則於色味以智慧如實見。如是於受、想、行、識味，有求、有行，若於受、想、行、識味隨順覺，則於（受、想、行、）識味以智慧如實見。

諸比丘！我於色患，有求、有行，若於色患隨順覺，則於色患以智慧如實見。如是受……。想……。行……。識患，有求、有行，若於識患隨順覺，則於識患以智慧如實見。

諸比丘！我於色離，有求、有行，若於色（離）隨順覺，則於色離以智慧如實見。如是受、想、行、識離，有求、有行，若於受、想、行、識離隨順覺，則於受、想、行、識離以智慧如實見。

諸比丘！我於五受陰，不如實知味是味，患是患，離是離者，我於諸天、若魔、若梵，沙門、婆羅門，天、人眾中，不脫、不離、不出，永住顛倒，不能自證得阿耨多羅三藐三菩提。諸比丘！我以如實知五受陰，味是味，患是患，離是離，我於諸天、若魔、若梵，沙門、婆羅門，天、人眾中，以脫、以離、以出，永不住顛倒，能自證得阿耨多羅三藐三菩提」。

時諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

古老經說 白話摘要

台灣 編輯組

1.SĀ258

大正藏《雜阿含》258 經

我曾經聽 佛陀這麼說：有一段時間，佛陀住在王舍城迦蘭陀長者的竹園。

當時，尊者舍利弗和尊者摩訶拘絺羅在耆闍崛山。尊者摩訶拘絺羅在下午從禪修起，拜訪尊者舍利弗的住所，相互問候，並愉悅的交談以後，坐在一旁。此時，尊者摩訶拘絺羅對舍利弗說：「我想請問您，您有空為我說明嗎？」舍利弗說：「隨您問，我假如知道就會說明。」摩訶拘絺羅請問舍利弗說：「所謂無明，無明是什麼呢？誰有這無明？」舍利弗回答：「不知就是無明。」摩訶拘絺羅問：「不知什麼呢？」舍利弗回答：「就是不能如實知色，不能如實知色如何集起，不能如實知色如何息滅，不能如實知對於色的味著，不能如實知味著於色的過患，不能如實知遠離對於色的味著。受……想……行……。不能如實知識，不能如實知識如何集起，不能如實知識如何息滅，不能如實知對於識的味著，不能如實知味著於識的過患，不能如實知遠離對於識的味著。摩訶拘絺羅！對於這五受陰不能如實知、不能如實見，不能契合真實，闇惑、愚癡就稱為無明。成就這些的，就稱為有無明。」

摩訶拘絺羅又請問舍利弗說：「所謂明，什麼是明？誰有這明？」舍利弗回答：「知就是明。」摩訶拘絺羅又問：「知道什麼呢？」舍利弗回答：「就是能如實知色，能如實知色如何集起，能如實知色如何息滅，能如實知對於色的味著，能如實知味著於色的過患，能如實知遠離對於色的味著。受……想……行……。能如實知識，能如實知識如何集起，能如實知識如何息滅，能如實知對於識的味著，能如實知味著於識的過患，能如實知遠離對於識的味著。拘絺羅！對於這五受陰能如實知、如實見，能契合真實的明見、覺、慧就稱為明。成就這些的，就稱為有明。」

當時兩位正法弟子各自聽聞彼此所說，互相稱讚歡喜後而離去。

2.SĀ14

大正藏《雜阿含》14 經

我曾經聽 佛陀這麼說：有一段時間，佛陀住在舍衛國的祇陀太子樹林和給孤獨長者園中。

當時 世尊告訴比丘們：「以前我對於色的味著，有尋求、有進行，如果對於色的味著能隨順的去覺知，則能以智慧如實知見對於色的味著。像這樣對於受、想、行、識的味著，有尋求、有進行，如果對於受、想、行、識的味著能隨順的去覺知，則能以智慧如實知見對於受、想、行、識

的味著。各位比丘！我對於味著色的過患，有尋求、有進行，如果對於味著色的過患能隨順的去覺知，則能以智慧如實知見對於味著色的過患。像這樣對於味著受、想、行、識的過患，有尋求、有進行，如果對於貪著受、想、行、識的過患能隨順的去覺知，則能以智慧如實知見對於味著受、想、行、識的過患。各位比丘！我對於味著色的遠離，有尋求、有進行，如果對於味著色的遠離能隨順的去覺知，則能以智慧如實知見對於味著色的遠離。像這樣對於味著受、想、行、識的遠離，有尋求、有進行，如果對於味著受、想、行、識的遠離能隨順的去覺知，則能以智慧如實知見對於味著受、想、行、識的遠離。各位比丘！我對於五受陰，假如不能如實知見味著是味著，過患是過患，遠離是遠離，我在眾多天神、魔羅、梵天、沙門、婆羅門，這些天、人眾中，就不能解脫、不能遠離、不能出苦，永遠住於違反真實的迷惑中，不能無師自覺證得無上正等正覺。各位比丘！由於我可以如實知見五受陰，味著是味著，過患是過患，遠離是遠離，我在眾多天神、魔羅、梵天、沙門、婆羅門，這些天、人眾中，就能解脫、能遠離、能出苦，永遠不住於違反真實的迷惑中，能無師自覺自證得無上正等正覺」。

當時比丘們聽聞 佛陀所說的教法，歡喜的遵奉並實行。

古老經說 讀後感言

Bhikkhu Paññācakkhu

1.SĀ258 大正藏《雜阿含》258 經

2.SĀ14 大正藏《雜阿含》14 經

經文內提到的味、患、離，有時在讀經文的時
候會一眼閃過，不去注意。就算是多加留心，也沒有
什麼感覺。甚至會覺得提到五受陰，五受陰的集、
滅、味、患、離好像是《相應阿含》或《相應部》的
定句，出現很多次。字意上如何“解釋”，內心好像知
道個大概，至於感受或體會，多數是不太注意，也不
會去想。

可是只要稍加用心思考時，就會發現：為什麼
會提到“味”？“味”跟五陰及五陰的集、滅、患、離為
何會放在一起？提到“味”的目的是什麼？為什麼要
對“味”隨順覺，以智慧如實見？

南傳《相應部》蘊相應 26 經（SN22.26）內第

六個經誦提到：緣於色而生喜樂，此為色之味。色是
無常、苦而有變壞法，此為色之過患。調伏色之欲
貪，以斷欲愛，此為色之出離。第七、八、九及第十
個經誦是提到受、想、行及識。

「緣於色而生喜樂，此為色之味。」讀到這段
時，反省“喜樂”在我們生活及行為上確有重大的影
響。以“諸惡莫作”來說，大家都知道此是應該的，道
理也沒什麼高深，可是實際去做又如何呢？那就知
易而行難了。明知道其不善，可是還會去做，當中可
能有種種原因及考量，但“喜樂”或許也是其中一個相
當重要的因素。

“味”，對我們現實人生的影響，遠超過想像。
不明白“味”，有不明“味”的影響；明白“味”，有明
白“味”的影響。其中差別甚大，需要留意小心；更得
下功夫於五受陰“味”的如實知如實見。

大腦控制義肢 癱瘓人士靈活拾物

取材自 路透社 倫敦電/ 中央社 翻譯 12/17/2012

美國研究人員研發出直接由人類思維控制的
機器人手臂，靈活的程度比以往更接近人類正常
手臂。

52 歲的舒爾曼（Jan Scheuermann）13 年前
罹患退化性腦部疾病，造成頸部以下癱瘓，如今能
操作這支先進的機器手臂，達到的控制與流暢程度
前所未見。

專家說，這是大腦直接控制義肢的顯著進展。
腦機界面（brain-machine interface）科技發展迅

速，科學家預測這項科技最終能減少神經損傷導致
的肢體不便，並重新喚醒患者癱瘓的肌肉。

在這份發表於「刺絡針」（The Lancet）醫學
期刊的最新研究，匹茲堡大學（University of Pitts-
burgh）醫學中心研究團隊在舒爾曼的大腦左側運
動皮質區，植入微電極裝置。

儘管舒爾曼花了好幾週訓練如何控制這支手
臂，但她兩天後就能移動手臂。接著她能完成撿起
物品、指出方向、將物體移動到目標位置等任務，
成功率高達 91.6%，而且速度隨練習增加而加快。



部派分裂與論書的傳出

(二) 部派結集與傳誦的演變 -5

接《正法之光》第 26 期 p.16~p.28

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

四、關於「阿毘達磨」的傳出

4-1 「持母者」與「持阿毘曇」的原意

在「第一次結集」以後的百年間，流傳在僧團內部的經與律是不斷的增新。每當僧團的自恣日，來自四方的僧眾共聚修行時，往往各有所說，此時對於來自各方的說法，是無法不顧一切的全然接受或反對。僧團處理的辦法，是讓持經、持律與持法的綱領者，別別各自論議所知的虛實。如南傳《銅鑠律》『大品』的『自恣健度』¹：

「自恣日，比丘等說法，誦經者結集經，持律者抉擇律，論法者相對論法。」

在僧自恣日，為僧眾分配居住的房舍時，是讓「持經」、「持律」與「持法綱領」的比丘，依照專長的共住一處。如南傳《銅鑠律》『經分別』²：

「比丘中之誦經者，相互誦經，彼等共住一處。持律者相互抉擇律，彼等同住一處。論法者相互論法，彼等共住一處。」

佛滅百年間，僧團當中有所謂：「持經、持律、持母者」。見南傳銅鑠部傳誦的《中部》『牧牛者大經 Mahagopalakasuttam』³：

「諸比丘！言此比丘彼等多聞而通阿含，持法、持律、持智母之比丘。」

同樣的記載，也見於阿難系說一切有部傳誦的《中阿含》196 經⁴：

「阿難！有二比丘於其中間，若干意起諍。

謂：是法、非法，是律、非律，是犯、非犯，或輕、或重，可說、不可說，可護、不可護，有餘、無餘，可悔、不可悔。……阿難！相近住者，於中若有比丘持經、持律、持母者，此比丘共往至彼，說此諍事。若在道路止者，此諍當言止。……阿難！若多伴助者，持經、持律、持母者。阿難！彼比丘應者止此諍，以法、以律，如尊師教，面前令歡喜。」

雖然僧團有「持經、持律、持母者」的分別，但是止息意見的爭端還是「以法、以律」，可見「持母者」不是在「經」與「律」之外，另有特別的傳誦，依然是在「經」與「律」的範圍內。「持經者 suttadhara」、「持法者 dhammadhara」意指專門憶持「經法」的比丘，「持律者 vinayadhara」是指專擅受持律戒的比丘，而「持母者」則是指探究「經法或律戒精要綱略」的比丘。「母」是指目得迦（巴 mātika）、摩呾理迦（梵 mātṛkā），義為本母、智母，行母等（音譯又有摩室里迦、摩呾履迦、摩得勒迦、摩夷等），這是指依據經法、律戒整理的綱目或要略。佛說經法的綱要就稱為「經法本母」，律戒的綱要就稱為「律法本母」，所謂經說的「持母者 mātikādhara」，就是指熟習於觀察、分析、憶持、講解「經法綱要」的比丘。

傳統的摩呾理迦，有經法（達磨）、律戒（毘奈耶）兩大類。關於「經法本母」，即傳統經法的摩呾理迦，在出自阿難系屬實說一切有部傳述的《根本說一切有部毘奈耶》『雜事』卷四十⁵說：

「摩室里迦……所謂四念處、四正勤、四神足、五根、五力、七菩提分、八聖道分，四無畏、四無礙解、四沙門果、四法句、無諍、願智及邊際定，空、無相、無願、雜修諸定、正入現觀及世俗智，苦摩他、毘鉢舍那，法集、法蘊，如是總名摩室里迦。」

在說一切有部傳誦的《根本說一切有部毘奈耶》『雜事』提到的「經法本母（摩室里迦）」，除了原本傳統經說當中的「四念處、四正勤、四神足、五根、五力、七菩提分、八聖道分」以外，其實又兼雜了部派佛教時代傳出的「四無畏、四無礙解、四沙門果、四法句、無諍、願智及邊際定，空、無相、無願，雜修諸定、正入現觀及世俗智，苦摩他、毘鉢舍那，法集、法蘊」等增新說法。

「第一次結集」後到佛滅後百年間，古、新傳誦的『七事修多羅』、『記說』、『祇夜』等九部經，被推崇為「無比法（阿毘達磨）」。在佛滅後百年「第二次結集」時，將『七事修多羅』、『記說』、『祇夜』等九部經，依據經說的長短分編為《相應阿含》（《相應部》）、《中阿含》（《中部》）、《長阿含》（《長部》），當時又將從九部經法整理出來的「經法綱要（本母、摩呬理迦）」，再按照法數予以「分類纂集」，即擴增發展為《增壹阿含》（《增支部》）的編集，成為第四部『阿含』。這部源自「經法綱要（本母、摩呬理迦）」，再予以「分類纂集」而擴增發展的《增壹阿含》，也被稱為『阿毘曇』。如在大眾部傳誦的《增壹阿含》中，將「持經、持律、持母者」改為「持經、持律、持阿毘曇（阿毘達磨）」，而「經法綱要（本母、摩呬理迦）」的阿毘曇，則是在三阿含以外的編纂集成。見漢譯《增壹阿含》『序品』卷一⁶：

「阿含雖難誦，經義不可盡，戒律勿令失，此是如來寶。禁律亦難持，阿含亦復然，牢持阿毘曇，便降外道術。宣暢阿毘曇，其義亦難持，當誦三阿含，不失經句逗。契經阿毘曇，戒律流

布世，天人得奉行，便生安隱處。」

在阿難系傳誦的《增壹阿含》，只保持「第二次結集」集成的十事⁷；出自分別說部系的化地部⁸、法藏部⁹、飲光部¹⁰傳誦的《增支部》，都是增加為十一事；在大眾部傳誦的《增壹阿含》，則擴增為百事之多¹¹。從分別說部系與大眾部的再增新，即可見到部派分裂後「部義」的增新是如何多了。

因此，經法的「持母者」，也有被翻譯作「持阿毘曇（abhidhamma 阿毘達磨，無比法，是對經法的讚嘆）」，但這是指「持九部經（『七事修多羅』、『記說』及『祇夜』）」¹²的綱要者（摩呬理迦）」，後來又擴增集為《增壹阿含》的部份內容，這絕不是後世部派佛教所說的「持論者」。

關於「律戒本母」，如阿難系說一切有部《十誦律》『毘尼誦』、雪山部《毘尼母經》（這是金倉圓照的看法，但有可能是飲光部的傳誦），部派分裂後各部的「律戒本母」是同中有異，各有增減。「律戒本母」是僧伽律戒的綱要，包含三皈、受戒、布薩、安居等，種種生活規範，都分類編集。

阿毘達磨 abhidhamma 與阿毘毘奈耶 abhivinaya 的語辭，原本是針對傳統的經法及律戒，加以讚嘆為「無比法」、「無比律」的意思。特別是阿毘達磨 abhidhamma，也被用來稱讚持誦經法綱要「持母者 mātikādhara」的別稱（見漢譯《增壹阿含》¹³）。在後世的部派佛教時代，阿毘達磨 abhidhamma 被轉變為宣揚部派主張、見解、信仰之『部義論述』的代名詞，或被稱為「對法」。因此，有信受部派傳誦之『論述』者，往往誤以為佛滅百年間的「持母者（持阿毘曇者）」，就是部派佛教『論述（阿毘曇、阿毘達磨）』的起源，進而錯誤的推論佛陀住世時應當就有了部派『論述（阿毘曇、阿毘達磨）』的原型。

4-2 「阿毘曇」與經、律的分立同列



在佛滅百年間，原本是熟習「經法綱要」的「持母者」，先是轉稱為「持阿毘曇」。後來的部派佛教時代，又將「阿毘曇」推崇為與「經」、「律」分立同列，作為在傳統「經」、「律」以外的另一種檢驗教說標準。如目前可以從南傳分別說系銅鑠部傳誦的《長部》與大眾系說出世部傳誦的《增壹阿含》的對比中，見到佛滅百年間僧團原是採取「依經、依律」的準則，檢驗四種不同來源的教說（四大廣說），被改為「經、律、戒、阿毘曇」等四種標準。兩部經誦對比如下：

南傳分別說系銅鑠部傳誦的《長部》『大般涅槃經』第四誦品：

「諸比丘！我將宣說四大教法。……若有比丘作如是說：「此是法、此是律、此是導師之教義，我親從世尊面前聽、受。」諸比丘！對此比丘之所說，不應讚歎，亦不應排拒，不讚歎、不排拒而善理解其辭句，相比較、相對照經、律。若此等相比較、相對照而不合經、律時，則其結論應為：「此確實非世尊之教言，而是此比丘之誤解。」如是，諸比丘！汝等應拒絕之。若與經、律相比較、相對照而彼與經、律相符合一致者，則其結論應為：「此確實如來之教言，此比丘是善理解。」諸比丘！應受持此為第一大教法。

復次，諸比丘！若有比丘如是言：「於某處有僧伽長老及多聞和合僧團之耆舊高德，此是法、此是律、此是（導）師之教言，我親從僧伽長老面前聽、受。」……若有比丘作如是言：「於某處有多聞、知阿含、持法、持律、持摩夷之眾多長老比丘等居住，此是法、此是律、此是導師之教言，我親從其長老比丘等前聽、受。」……若有比丘作如是言：「於某處有多聞通達阿含、持法、持律、持摩夷之一長老比丘居住，此是法、此是律、此是導師之所說，我親從彼長老面前聽、受。」……若此等相比較、相對照經、律，與經、律相合一致者，則其結論為：「此確實

世尊之教言，彼長老之正解。」諸比丘！應受此第四大教法。諸比丘！當受持此為四大教法。」

從《長部》『大般涅槃經』第四誦品的經句中，可知不論是持法、持律或持摩夷（本母）之長老的說法，都還是要「相比較、相對照經、律」，如果內容能夠「與經、律相合一致」，才能確定的說：「此確實世尊之教言，彼長老之正解。」可見「經法本母」的地位，並沒有成為傳統之「經」、「律」以外的另一標準。此外，大眾系（可能是說出世部）傳誦的漢譯《增壹阿含》『聲聞品』第五經：

「若有比丘從東方來，誦經、持法、奉行禁戒。彼便作是語：我能誦經、持法、奉行禁戒，博學多聞。正使彼比丘有所說者，不應承受，不足篤信，當取彼比丘而共論議，案法共論。所謂案法論者，此四大廣演之論，是謂契經、律、阿毘曇、戒。……當向彼比丘說契經、布現律、分別法。正使說契經時、布現律、分別法時。若彼布現，所謂與契經相應，律、法相應者，便受持之。設不與契經、律相應者，……此非如來所說，……非正經之本。……以不相應，當問戒行，設不與戒行相應者，當語彼人，此非如來之藏也！即當發遣使去，此名初演大義之本。若有比丘從南方來……若有比丘從西方來……若有比丘從北方來……然當向彼比丘問契經、律、阿毘曇、戒。共相應者，便當問義，若復與義相應，便當歎譽彼比丘：善哉！善哉！賢士！此真是如來所說，義不錯亂，盡與契經、律、阿毘曇、戒共相應。當以法供養得彼比丘。」

從以上兩部經說內容的對比來看，可明顯的看出大眾系《增壹阿含》『聲聞品』第五經和南傳銅鑠部之《長部》『大般涅槃經』第四誦品，原是出自同一經誦。由於《長部》說的「經」與「律」，在《增壹阿含》被轉變為「契經」及「律」、「戒」等三項，這是將「律」分為「戒」、「律」兩項的新說法。但是「律」與「戒」原都是「律」啊！《增壹阿

含》對於「阿毘曇（即阿毘達磨 abhidharma 的簡譯）」的說法，先是將原來的「持母者（持摩夷）」，轉稱為「持阿毘曇」（見漢譯《增壹阿含》『序品』¹⁴），又在『聲聞品』第五經將《長部》原來的「依經、依律」標準，改變為「與契經相應，律、法相應」，這是將「本母」改稱的「阿毘曇」當做勘驗標準了。

後來，大眾部傳誦的《增壹阿含》，又進一步的將原來「持母者（持摩夷）」持誦的「本母」所轉稱的「阿毘曇」，推崇為與佛說的「經」、「律」是同等的地位，作為抉擇教說偏正的標準之一。如《增壹阿含》提到「契經」、「律」、「阿毘達磨」為三藏。見《增壹阿含》『序品』¹⁵：

「時阿難說經無量，誰能備具為一聚？我今當為作三分，造立十經為一偈，契經一分，律二分，阿毘曇經復三分。過去三佛皆三分，契經、律、法為三藏。」

在《增壹阿含》『序品』提到的「契經」、「律」、「阿毘曇」等三藏，是將「持母者」持誦的「本母（又稱阿毘曇）」推崇為與「經」、「律」同列，並沒有將「律」分為「戒」、「律」兩項。當然，這也同時的發現，在佛滅百年間增新傳誦的『本事』中，提到尸棄佛等過去六佛，最初增新的內容可能只有說「過去三佛」而已！

佛教發生部派分裂以後，由後世部派宗師、學人所演繹、闡揚自派思想的「部派論述」，除了是被宗派門徒自讚、自我推崇為「abhidhamma 無比法（阿毘曇）」以外，同時也是將自派宗師著作的「部派論述」，推崇為自部學人學習的標準之一。因此，部派佛教的學習內容，除了傳統的『四部聖典』與『律藏』以外，還包括部派宗師的『論述（阿毘達磨）」，這就是部派佛教時代廣為尊稱的「經」、「律」與部派自傳的「阿毘達磨（對法、論）」等三藏。在《增壹阿含》『序品』提到的「契經」、

「律」、「（本母）阿毘曇」等三藏，既不同於南傳巴利《長部》『大般涅槃經』第四誦品主張的「依經、依律」準則，而由傳統「經法本母」轉稱的「阿毘曇」，也不同於部派宗師的「論述（阿毘曇）」。

但是《增壹阿含》『序品』提到「契經」、「律」、「阿毘曇（經法本母）」為三藏的「新說法」、「新標準」，確實是會讓世人誤以為同等於由後世部派自尊的「經」、「律」與部派自傳的「阿毘達磨（對法、論）」等三藏。從《增壹阿含》傳誦的改變，可以知道為了推崇部派的「論說（阿毘曇）」，後世學人是費了很多的心思。

原是同出自優波離師承的分別說部與大眾部，在此經的傳誦上有所不同，正是反應出「（佛滅後百年間的）根本佛教」與「（佛滅 116 年後的）部派佛教」，兩者在傳誦上發生的演變及差異，而「部派佛教」就是以部派宗師的思想、主張，也就是阿毘達磨（論），作為學習的依歸及標準。在部派佛教時代，各部派將部派宗師著作的『論述（阿毘曇、阿毘達磨）」，附會於佛說或聖弟子說，作為抉擇教說偏正的標準之一，並且推崇為與傳統《經藏》、《律藏》同列的傳誦標準——《論藏》，正是確立部派的主要方法。如此可知，漢譯《增壹阿含》『聲聞品』第五經的傳誦轉變，應是出於部派佛教時代的事件。

早期新增傳誦的部份，就是南傳巴利《長部》『大般涅槃經』第四誦品提到的，早期僧團以「第一次結集」集成的「經」與「律」為準，抉擇、取捨四種不同來源的傳誦（四大教法）。另外揉雜了出自部派的「部義增附」部份，則是漢譯《增壹阿含》『聲聞品』第五經中，提到以「阿毘曇（阿毘達磨）」作為抉擇傳誦之標準的說法。此時原是「依經依律」為準，判擇四種不同來源傳誦（四大教法）的真偽，轉變成為被稱為「四大廣演之論」的「契經、律、阿毘曇、戒」，而作為四種判擇傳誦真偽的標準了。其中依經的標準不變，律與戒則都是出自原來的「律」，而原為「本母」改稱的「阿毘曇（阿毘達磨）」就是



新增的標準。部派分裂後，「部派論述（阿毘曇）」就取代了原為「本母」改稱的「阿毘曇（阿毘達磨）」，成為與經、律同列的學法依據。

現代的佛教學人不知，誤以為部派佛教宗師傳出的『論述（阿毘達磨）』，就是源自佛滅後百年間的「持母者」、「持阿毘曇」者。這些推崇『論述』的學人，卻不知漢譯《增壹阿含》『序品』提到的「持阿毘曇」者，實際上是將熟習「九部經法（『七事修多羅』、『記說』及『祇夜』）綱要」的「持母者」，加以轉化為「持阿毘曇」的說法，根本無關乎後世部派傳誦的『論述』。甚至誤以為漢譯《增壹阿含》『聲聞品』第五經中，在「經」與「律」之外，作為抉擇傳誦之標準的「阿毘曇（阿毘達磨）」，正是「持母者」、「持阿毘曇」持誦的內容，應當就是部派佛教各種『阿毘達磨（論述）』的源頭了。再加上某些部派傳誦的律、論中，又有說到「五百結集」時集出『論（阿毘曇）』，推崇出自佛在天上說，或推重是出自舍利弗、摩訶迦旃延、富樓那等聖弟子所傳，更讓這些學人誤以為「持母者」、「持阿毘曇」持誦的內容，就是部派傳誦的『阿毘達磨（論述）』，是源自佛陀時代已有的傳誦。這些想法，都是受到諸多部派揉雜古新記載的誤導，加上信仰『部派論述』的情感需要，為了合理化『部派論述』，才有種種不合實際的推理及想像。

4-3 「阿毘達磨」的原義及新義

佛滅百年間的佛教有『七事修多羅』、『記說』、『祇夜』共有九部經的說法，並被讚嘆為「無比法（abhidhamma 阿毘達磨）」¹⁶。後來在教說次第增新中，又根據經、律內容予以分類為「九分教」¹⁷的說法，「九分教」是指：『修多羅』、『祇夜』、『記說』、『伽陀』、『優陀那（無問自說）』、『本事』、『本生』、『方廣』、『未曾有法』。後來的部派佛教時代，又在教說的擴大纂集中，對於傳誦的分類又予以增加為「十二分教」¹⁸。

「十二分教」是在舊有的「九分教」之外，再增加『因緣』、『譬喻』、『論議』等三項。

在後世說的「十二分教」中，當中的『論議』稱為優波提舍 upadeśa。優波提舍 upadeśa 譯為「廣博」、「合集」、「廣說」、「廣演之教」。優波提舍的本義，是指佛滅後百年間僧團針對四種不同來源（四大廣說）的經法及律戒傳誦，先經過「依經、依律」的勘驗、審定後，再共同論議、抉擇是否相應於佛說。如果相應於「第一次結集」集成的經與律的說法，就稱為優波提舍。譬如：優波提舍法 upadeśa-dhamma、優波提舍律 upadeśa-vinaya。見《律二十二明了論》¹⁹：

「律中如來所立戒，有四百二十。於婆藪斗律，有二百戒。於優波提舍律，有一百二十一戒。於比丘尼律，有九十九戒。」

分化自阿難系的說一切有部，將合於「第一次結集」集成的經、律的傳說，稱為「摩訶優波提舍」Mahāupadeśa（又譯為大白說），如不合於經、律的傳說，就稱作「迦盧優波提舍」Kālaupadeśa（又譯為黑說）。因此，優波提舍²⁰才譯為「廣博」、「廣說」、「廣演之教」與「合集」的雙重意涵。但是在部派分裂以後，優波提舍主要是指「十二分教」當中的『論議』了。

此外，優波提舍也是舍利弗 Śāriputra 的名字，而分別說部的部主目犍連子帝須，也被稱為目犍羅優波提舍。在大眾部傳誦的《舍利弗問經》²¹也記載著「目犍羅優波提舍，起曇無屈多迦部」，曇無屈多迦 Dharmaguptaka 就是法藏部的部主曇無德，說是出自目犍羅優波提舍的座下。目犍羅優波提舍，也就是分別說部的部主目犍連子帝須 Moggaliputta-tissa 的另一漢譯說法。

另再根據『三論玄義檢幽集』的記載，分化自分別說部的南印法藏部，部主曇無德自稱是勿伽羅的弟子。見『三論玄義檢幽集』卷六²²引真諦的說法：

「法護（法藏的異譯），是人名。此羅漢是目連弟子，恒隨目連往天上人中。……此部自說：勿伽羅是我大師。」

勿伽羅應當就是 Moggaliputta-tissa 當中 Moggali 的音譯漢詞。因此，《舍利弗阿毘曇》的傳出者，到底是指大阿羅漢的舍利弗，還是暗指出自分別說部的部主目犍羅優波提舍（目犍連子帝須）呢？

4-4 「阿毘達磨論」的傳出及發展

「阿毘達磨」的原義，原是讚嘆佛教傳誦的經法為「無比法」，部派分裂後才被引用為「部派論說（對法）」的專稱。從前面章篇所列的比對考證來看，佛教最早傳出的『論書』，應當是部派佛教分別說部傳誦的《舍利弗阿毘曇》。此論被分別說部系宣傳是出自舍利弗的傳承，也就是優波提舍所傳，而十二分教當中的『論議』又稱為優波提舍。然而，這到底是說出自「四大廣說」的傳誦，還是暗指源自分別說部部主目犍羅優波提舍（目犍連子帝須）掌教時，分別說部傳出的《舍利弗阿毘曇》？

『阿毘達磨（論）』的傳出，確實是出自部派佛教時代，最早的「阿毘達磨」應當是分別說部《舍利弗阿毘曇》，影響佛教也最為深遠。《舍利弗阿毘曇》的影響，除了印大陸分別說系的化地部、法藏部、飲光部，還有說一切有部再分出的犢子部系之正量部、法上部、賢胄部、密林部，都傳承《舍利弗阿毘曇》以外，更深入佛教各部派編造的『阿毘達磨（論）』。不論是大眾部系的『阿毘達磨（論）』，或是錫蘭銅鑠部七論，乃至說一切有部以《發智論》為本的七論，都有《舍利弗阿毘曇》的思想與主張在內。在佛教各部派中，除了阿難系雪山部與阿難系說一切有部再分出的「說經部」，不同意『阿毘達磨（論）』是出自佛說，其餘佛教各部都以為『阿毘達磨（論）』源自佛說，或聖弟子的編集傳誦。

在《舍利弗阿毘曇》傳出之前，佛教無有任何『論述（阿毘達磨）』的傳承，只有「持經、持

律」，還有熟習「經法或律戒綱要」的「持母者」而已！在佛滅後百年的「第二次結集」以前，佛滅百年間的僧團，就有將傳誦經說當中的教法綱要（摩呬里迦），予以「分類纂集」的作法，像是現代的辭典編集，目的是方便學習及研究。這一將經說法義予以「分類纂集」的成果，就是《增壹阿含》。「第二次結集」將內古、新傳誦編集成四部聖典時，《增壹阿含》在四部聖典的集成次第上，各派的說法多數說是在最後完成。如下：

一、說一切有部《根本說一切有部毘奈耶》卷第三十九²³：「此蘇怛羅是佛真教。復作是言：『自餘經法，世尊或於王宮、聚落、城邑處說，此阿難陀今皆演說，諸阿羅漢同為結集。但是五蘊相應者，即以蘊品而為建立；若與六處、十八界相應者，即以處、界品而為建立；若與緣起、聖諦相應者，即名緣起、（聖諦）而為建立；若聲聞所說者，於聲聞品處而為建立；若是佛所說者，於佛品處而為建立；若與念處、正勤、神足、根、力、覺、道分相應者，於聖道品處而為建立；若經與伽他相應者，（於八眾品處而為建立）；此即名為相應阿笈摩。若經長長說者，此即名為長阿笈摩；若經中中說者，此即名為中阿笈摩；若經說一句事、二句事乃至十句事者，此即名為增一阿笈摩。』爾時大迦攝波告阿難陀曰：『唯有爾許阿笈摩經，更無餘者』。」

二、大眾部《摩訶僧祇律》卷三二²⁴：「尊者阿難誦如是等一切法藏：文句長者集為長阿含；文句中者集為中阿含；文句雜（相應）者集為雜阿含（相應阿含），所謂根雜（相應）、力雜（相應）、覺雜（相應）、道雜（相應），如是比等名為雜（相應）；一增、二增、三增乃至百增，隨其數類相從，集為增一阿含。」

三、化地部《彌沙塞部和醯五分律》卷三十²⁵：「迦葉如是問一切修多羅已。僧中唱言：此是長經今集為一部，名長阿含；此是不長不短今集為一

部，名為中阿含；此是雜（相應）說，為比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷、天子、天女說，今集為一部名雜阿含（應正名為相應阿含）；此是從一法增至十一法，今集為一部名增一阿含。」

四、法藏部《四分律》卷五四²⁶：「如長阿含說，彼即集一切長經，為長阿含；一切中經，為中阿含；從一事至十事，從十事至十一事，為增一（阿含）；雜比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷、諸天雜（相應）、帝釋雜（相應）、魔雜（相應）、梵王（相應），集為雜阿含（應正名為相應阿含）。」

五、飲光部《毘尼母經》卷四²⁷：「諸經中所說：與長阿含相應者，總為長阿含；諸經中所說，與中阿含相應者，集為中阿含；一、二、三、四乃至十一數增者，集為增一阿含；與比丘相應、與比丘尼相應、與帝釋相應、與諸天相應、與梵王相應，如是諸經，總為雜阿含（應正名為相應阿含）。」

六、銅鑠部《銅鑠律》『小品』²⁸：「時，具壽摩訶迦葉問具壽阿難梵網經之因由及人。……時，具壽摩訶迦葉問具壽阿難沙門果經之因由及人。……由此方便，問五部經，具壽阿難隨問而答之。」

銅鑠部傳誦的《銅鑠律》『小品』五百健度中，提到先問阿難《梵網經》（巴 Brahmajāla Sutta），《梵網經》是編在銅鑠部傳誦的《長部》第一經；接著問《沙門果經》（巴 Sāmaññaphala Sutta），《沙門果經》是編在銅鑠部傳誦的《長部》第二經；依著這樣的問答次序，問答了五部聖典。根據目前南傳銅鑠部傳誦的《經藏》來看，銅鑠部編集的次第是《長部》、《中部》、《相應部》、《增支部》、《小部》。

從上可知，經師傳承的阿難系說是先集《相應部》，律師傳承的優波離系大眾部及分別說部，都說是先集《長部》。經師（阿難系僧團）傳說的次第，是在陳述聖典集成歷史的次第，而律師（優波離系僧團）傳說的次第，應是在聖典發展完備後，部派再依據聖典的內容，編排出自部引導世人學法、辨證、禪

修與生活日用的運用次第。

關於部派佛教各派傳誦的『論述（阿毘達磨）』，在部派佛教時代以前，事實上是找不到任何共同的源頭。如果要問：何者是部派佛教各派『論述（阿毘達磨）』的源頭？答案就是出自分別說部宗師的著作，附會是出自舍利弗傳承，神化為源自 佛陀在天上所說的《舍利弗阿毘曇》。

註解：

1. 見南傳《銅鑠律》『大品』：參臺灣元亨寺出版 南傳大藏經 第三冊 p.298
2. 見南傳《銅鑠律》『大品』：參臺灣元亨寺出版 南傳大藏經 第三冊 p.268
3. 見南傳《中部》第四品：參臺灣元亨寺出版 南傳大藏經
4. 見《中阿含》196 經卷五十二：參大正藏 T1 p.755.1-10~23
5. 見《根本說一切有部毘奈耶》『雜事』卷四十：參大正藏 T24 p.408.2-10~23
6. 見《增壹阿含》卷一：參大正藏 T2 p.552.2-14~21
7. 見《根本說一切有部毘奈耶》『雜事』卷第三十九：參大正藏 T24 p.407.2-17~p.407.3-4
「若經說一句事，二句事，乃至十句事者，此即名為增一阿笈摩」
8. 見《五分律》卷三十：參大正藏 T22 p.191.1-23~29
「此是從一法增至十一法，今集為一部名增一阿含」
9. 見《四分律》卷五十四：參大正藏 T22 p.968.2-18~25
「從一事至十事，從十事至十一事，為增一（阿含）」
10. 見《毘尼母經》卷四：參大正藏 T24 p.818.1-15~29
「一、二、三、四乃至十一數增者，集為增一阿含。」
11. 見《摩訶僧祇律》卷三二：參大正藏 T22 p.491.3-16~22
「一增、二增、三增、乃至百增，隨其數類相從，集為增一阿含」
12. 見《摩訶僧祇律》卷三十四：參大正藏 T22 p.501.3-25
「阿毘曇者，九部經。」
見《摩訶僧祇律》卷七：參大正藏 T22 p.281.3-17
「所謂九部經，修多羅、祇夜。」
13. 見《增壹阿含》卷一：參大正藏 T2 p.552.2-14~21
14. 見《增壹阿含》卷一：參大正藏 T2 p.552.2-14~21
15. 見《增一阿含經》『序品』卷一：參大正藏 T2 p.549.3-24~27
16. 見《摩訶僧祇律》卷七：參大正藏 T22 p.281.3-17
17. 見《摩訶僧祇律》卷七：參大正藏 T22 p.281.3-18~21
「所謂九部經：修多羅、祇夜、授記（記說）、伽陀、優陀那、如是語經（本事）、本生經、方廣、未曾有法。於此九部經更作異句、異字、異味、異義，各各異文辭說自誦習，持亦教他誦持。」
見《銅鑠律》『經分別』：參南傳大藏經 第一冊 p.13
「舍利弗！拘樓孫佛、拘那含牟尼佛、迦葉佛，廣為聲聞弟子說法不厭，為弟子多說修多、祇夜、記說、伽陀、優陀南、如是語、本生、未曾有、毘陀羅；為諸弟子制立學處，制說波羅提木叉。諸佛世尊、大聲聞等滅後，種種名、種種族、種種種、種種姓出家，後諸弟子

- 梵行久住。」
- 18.見《中阿含》卷一『七法品』『第一經』：參大正藏 T1 p.421.1
「比丘知正經、歌詠（祇夜）、記說、偈（伽陀）、因緣、撰錄（譬喻）、本起（本事）、此說（優陀那）、生處（本生）、廣解、未曾有法及說是義。」
見《增壹阿含》卷二十一『苦樂品』第五經：參大正藏 T2 p.657.1-2~4
「十二部經如來所說：所謂契經、祇夜、本末、偈、因緣、授決、已說、造頌、生經、方等、合集、未曾有。」
見《增壹阿含》卷四十六『放牛品』『第一經』：參大正藏 T2 p.794.3-28 ~ p.795.1-1
「比丘於十二部經擇而行之。所謂契經、祇夜、授決（記說）、偈（伽陀）、因緣（優陀那）、本末（本事）、方等（方廣）、譬喻、生經（本生）、（無問自）說、廣普、未曾有法。」
見《雜阿含》1138 經：參大正藏 T2 p.300.3-5~8
「佛告二比丘。汝等持我所說修多羅、祇夜、受記、伽陀、優陀那、尼陀那、阿波陀那、伊帝目多伽、闍多伽、毘富羅、阿浮多達摩、優波提舍等法。」
見《般泥洹經》卷下：參大正藏 T1 p.188.1-18~21
「謂佛所說，十二部經：一文、二歌、三記、四頌、五譬喻、六本記、七事解、八生傳、九廣博、十自然、十一道行、十二兩現，是名為法。」
- 19.見《律二十二明了論》一卷：參大正藏 T24 p.666.1-7~10
- 20.見《增壹阿含》卷二十一『苦樂品』第五經：參大正藏 T2 p.657.1-2~4
「十二部經如來所說：所謂契經、祇夜、本末、偈、因緣、授決、已說、造頌、生經、方等、合集、未曾有。」
見《增壹阿含》卷四十六『放牛品』『第一經』：參大正藏 T2 p.794.3-28 ~ p.795.1-1
「比丘於十二部經擇而行之。所謂契經、祇夜、授決（記說）、偈（伽陀）、因緣（優陀那）、本末（本事）、方等（方廣）、譬喻、生經（本生）、（如是）說、廣普、未曾有法。」
- 21.見《舍利弗問經》：參大正藏 T24 p.900.3-3~4
- 22.見『三論玄義檢幽集』卷六：參大正藏 T70 p.465.2
- 23.見《根本說一切有部毘奈耶》『雜事』卷第三十九：大正藏 T24 p.407.2-17 ~ p.407.3-4
見《瑜伽師地論》卷八五：參大正藏 T30 p.772.3-9~28
「事契經者，謂四阿笈摩。一者雜阿笈摩、二者中阿笈摩、三者長阿笈摩、四者增一阿笈摩。……即彼相應教，更以一、二、三等漸增分數道理而說，是故說名增一阿笈摩。」
- 24.見《摩訶僧祇律》卷三二：參大正藏 T22 p.491.3-16~20
- 25.見《彌沙塞部和醯五分律》卷三十：參大正藏 T22 p.191.1-23~28
- 26.見《四分律》卷五四：參大正藏 T22 p.968.2-18~22
- 27.見《毘尼母經》卷四：參大正藏 T24 p.818.1-15~29
- 28.見《銅鑠律》『小品』第十一 五百犍度：參南傳大藏經 第四冊 p.384-14~385-3

「為重置大腦」 日科學家破解眨眼之謎

取材自 自由時報/ 12/26/2012

日本科學家發現，人類眨眼睛可能是為了「重置」(reset) 大腦，為後續活動預做準備。

日本共同社廿四日報導，一般人通常每分鐘眨眼十五到廿次，但若只是為了使眼睛保持濕潤，每分鐘眨眼三到四次便已足夠，為何要頻繁眨眼迄今仍是未解之謎。

大腦活躍區 眨眼時瞬間改變

大阪大學和神戶市情報通信研究機構未來 I C T 研究所組成的研究小組，在廿四日出版的「美國國家科學院院刊」(PNAS) 網路版發表研究報告，指出實驗發現人們在看電影時，大腦中的活躍區域會在眨眼時瞬間改變，因此他們推論眨眼可能是為了「重置」大腦，以因應後續活動。

研究人員讓十名受試者觀看英國人氣喜劇片「豆豆先生」(Mr. Bean)，並利用核磁共振成像儀(fMRI)觀察大腦中的活躍區域，發現受試者在眨眼的同時，大腦中對外界加以注意時活躍的區域，會瞬間切換到想像等內省式思考時活躍的區域，之後又會立即還原。眨眼容易出現在影片情節的分隔點，且人們眨眼的時機也往往趨同。研究還發現，即使在影像中仿照眨眼的景象插入一幅全黑畫面，大腦也不會出現活躍區域的切換。

閉眼 讓大腦暫時關閉注意力

大阪大學副教授中野珠寶表示，閉眼可將故事情節劃分為若干段落，暫時關閉對外界的注意力，讓訊息處理更加順暢。這項研究成果可能有助於揭開自發性眨眼作用的謎底。



【美國】原始佛教深化美西地區

洛杉磯八日禪傳佛法教

佛正覺後 2444 年／2012 年 11 月 18 日～25 日

【洛杉磯訊】中道僧團在美國洛杉磯地區已經過多年原始 佛陀教說之弘化，今(2012)年 11 月 18 日～25 日與美國原始佛教會、中華原始佛教會，共同在南加州聖伯納迪諾郡的 Joshua Tree 禪修中心，以「傳佛親教，入真實智」為主題，舉辦中道禪修營；僧團一行浩浩蕩蕩，共有八位法師參與本次禪修營之教學與輔導工作。

這是中道僧團第一次在美西地區舉辦禪修活動，為了讓所有學員都能深刻且清楚地瞭解 佛陀的親說法教，隨佛尊者親自昇座為學員闡述佛法核心——十

二因緣法，並深入講述 佛陀教導的修行道次第——四聖諦三轉十二行，對禪修的次第——七菩提支更有精采的開演。禪修期間，由 隨佛尊者親自教授禪修法要，而 Ven. Tissarā 法師則帶領學員修習上下座前的運動、止禪、行禪與臥禪。 Bhikkhu Mokkhaḍḍipa 法師則深入淺出講述《初轉法輪經》的經教內容，學員從古老經典的紀載中，清晰而完整的理解了 佛陀對道次第的教導。

該禪修中心位於沙漠地帶，寂靜而寬闊，實在是不可多得的禪修地點。學員可以在這樣設備完善、環境良好的環境聽課或修習坐禪、行禪、臥禪，是極為特殊的禪修體驗。這一切都賴洛杉磯法友的發心參與及中道僧團導師 隨佛尊者與法師們的教授與奉獻。



【台灣】第一屆都會學院初級班結業典禮

領到結業證書 法友喜孜孜

佛正覺後 2444 年／2012 年 12 月 1～2 日

【台北訊】2012 年 12 月 1、2 日是第一屆都會學院的結業式，第一天由隨佛尊者進行一日的開示。尊者表示：都會學院不是在辦活動，而是在辦教育，這是一種過程，一種大家參與修行的過程。

尊者講述僧團這段期間的修行成長，並說明世尊法義，因歷史演變而變質的過程。師父告知在場學眾，在聽講學習時得注意：1.要充分了解對方說什麼。

麼。2.對方是根據什麼而這樣說。3.對方為何而說。4.對方如何開場、過程及結尾。並且反過來看看自己看到了別人什麼樣的優點和缺點，這可以看出自己內在反應的過程，而有機會自我反省及成長，度越內在的煩惱。

下午大師父則闡述修行重點，就是如何看待生命。並進一步探討「自由」，點出了要自由的人，往往讓身邊很多人痛苦。並且想要自由，就反而陷入更不自由的困局。

緊接著提到了都會學院初級班的結業標準，師父說道：「能夠認識原始佛教，並且依此建立起正確的人生態度，就能從都會學院初級班結業。」師父表示：辦都會學院，其實也如同在沙中淘金，找尋著傳承正法的因緣。在這艘法船上，大家都是船上的水手，而不是乘客，是共同成就佛法教育的因緣，不僅僅是旁觀聽眾而已。

師父向大家保證，在一同學習的路上，「希望一定不會實現、希望一定一直在變、意外會很多很多」，因為師父引領的是一條朝向正法之路，不會符合於大家的期待，但也能令彼此都能接受的道路。

第二天正式舉行結業典禮，上午頒發結業證書，這是充滿紀念性的一刻，因為第一次是相當珍貴的。指導老師對學眾也都有簡短的開示、鼓勵和祝福。

下午，由法友們發表心得分享。許多的法友分享了這半年來的學習成長，有的人充滿了感謝，有的人深深省悟了以往沒發現的自身問題，有的人懺悔以往無意中傷害了別人卻沒發現的事，有人分享了自己度越人生低潮和痛苦的經驗，有的人不吝於分享其個人的修行經驗，有的人勇敢的申請課後輔導和留校察看……，林林種種的分享，為第一屆原始佛教會都會學院的結業典禮劃下句點。但所有學眾皆明白：這不是結束，而是嶄新的開始，開始朝向生活更好，困難更少，遠離煩惱的智慧人生。





【馬來西亞】第一屆都會學院初級班結業典禮

法友齊聚吉隆坡參與結業盛事

佛正覺後 2444 年／2012 年 12 月 1～2 日

【吉隆坡訊】原始佛教會都會學院初級課程，於 2012 年 6 月 16 日開課，歷經六個月的時間，於 11 月 18 日結業。這期間，學員們對原始佛教的教義有了更深一層的瞭解。2012 年 12 月 2 日，是第一屆都會學院的結業典禮，各地的學員們都帶著百感交集的心情參與盛會。

結業典禮開始，首先由隨佛尊者開示。尊者表示：開辦都會學院是咬著牙根辦起來的，其中涉及的人事物眾多。尊者並對僧團及在家居士表達感謝，感恩他們的付出，因為大家都是業餘的、無車馬費、無薪水地在背後默默付出，這就是人間佛教，自利利他。原始佛教是一個小團體，大家都是一片真心，一

同參與、完成都會學院的初級課程，是榮幸的。

接著，由 Ven. Tissarā 法師開示，Ven. Tissarā 法師表示內心充滿了感動，因為辛苦成立的都會學院在許多人的參與下畫上句點。在這過程中有許多體會與成長，修行就是要減少煩惱，讓身心平穩輕鬆；知慚、知愧不放逸。

再來，由 Bhikkhu Paññacakkhu 開示，Bhikkhu Paññacakkhu 感謝各位法友的參與並表示每個人都有自己的專業領域，人生路上也一樣，都是專業的。緊接著，由 Bhikkhu Mokkhaḍḍipa、Bhikkhu Aticca 及法正居士也簡短地分享修行心得。

11 時 15 分，台灣都會學院開始頒發結業證書給學員們，當證書頒發完畢，隨佛尊者即表示都會學院初級課程正式結業了，是百感交集、是依依不捨，想必學員在這六個月的學習實貴過程中，必然有所體會、有所成長。感恩不盡！sādhū sādhū sādhū。



【馬來西亞】隨佛尊者吉隆坡禪林大眾弘法

近百人聆聽：佛法在說什麼

佛正覺後 2444 年／2012 年 12 月 4、6 日

【吉隆坡訊】隨佛尊者與中道僧團的法師們，於 2012 年 12 月 4 日下午抵達吉隆坡中道禪林，稍作休息後，晚上就進行大眾弘法活動。事隔半年，尊者與中道僧團再次踏進馬來西亞這片土地，令大馬的法友們欣喜不已。

晚上的大眾弘法，聽法者眾，近百位的法友把禪林擠得水洩不通，好不熱鬧。

隨佛尊者表示在臺灣內覺禪林三個月的雨安居終於結束了，特別感謝到臺灣當法工的大馬法工們，他們都非常的熱心、很虔誠、貢獻良多，讓臺灣的法友留下深刻的印象。因為這樣的因緣，也促成臺灣和美國的法友前來馬來西亞學習與交流。

接著，尊者請法工們分享在雨安居當法工的經驗與心得。法工們一一的分享，其中有感動、有淚水，皆是苦樂參半的體驗，更是提升修行與成長的養份。

隨後，尊者開示：何謂佛法？佛法是講眾生的事，講人的事即佛法。佛弟子必須致力於：

- 1) 人生困難越來越少：在現實生活碰到困難，只要做任何事情困難都會隨著改變；解決困難，只要一天變一點，只要做點什麼就會變，機會在現在，但機會只留給努力的人。
- 2) 生活過得越來越好：一份耕耘，一份收穫。要如何收穫，就要看怎樣耕耘。
- 3) 日漸遠離生命的苦惱：處順境時，不要得意忘形，以免樂極生悲。處逆境時，不必害怕困境，努力改變逆境因緣，不懈怠。

約晚上 10 點，結束了弘法活動，學眾莫不法喜充滿。感恩尊者的慈悲開示。sādhū sādhū sādhū。

12 月 6 日晚上 8 時，吉隆坡中道禪林已聚集了眾多法友，等待著隨佛尊者的開示。

隨佛尊者說法的主題是《佛法到底在說什麼？》。以目前佛教一般的說法是：1) 了脫生死。2) 自利利他、自度度他、行菩薩道、發四弘誓願。3) 悲智雙運，福慧雙修。然而這一切似乎都是眾生的希望，希望可以了脫生死，希望能有一點神通；有人說：只要多行善，恭敬三寶，希望都會實現，所以眾生都喜歡信仰。人們可以有很多希望，但要符合實際，如果在現實不能實現，那就是“發夢”，佛陀不教導發夢。請你反問自己：你要相信什麼？什麼是你應該相信的事？你是找希望，還是找一條生命的路？實則我們應該相信實際的事，這才是理智與智慧。

佛法的核心即是因緣法、緣生法。生死輪迴如何發生？生死輪迴如何滅盡？佛陀教我們觀察身心，當明白生死輪迴的時候，也就知道如何出離生死輪迴了。這也說明 佛陀度我們不靠神通，是靠方法。但是，許多的人卻認為佛力不可思議，這正反映出廣大眾生內心的希望，用自己內心的希望來認識 佛陀，佛陀也變成了滿願的人。

最後，隨佛尊者把佛法的要點「十二因緣、四聖諦三轉十二行、七菩提支」，作了清楚精闢的闡釋。

尊者精彩的獅子吼，讓法友們獲得寶貴法益，內心的法喜真乃筆墨難以形容。



【馬來西亞】吉隆坡南洋商報報館弘法會

尊者：挫折是最棒的成長階梯

佛正覺後 2444 年／2012 年 12 月 5 日

【吉隆坡訊】中道僧團於 2012 年 12 月 5 日在南洋商報試聽室舉辦了一場弘法會。與隨佛尊者同台演講的還有馬來西亞福報集團的總裁陳厚伐先生。弘法會於晚上八點準時開始。

弘法會開始時，陳先生以高昂的語調和激情十足的聲音，將場面炒得熱烘烘的。他一時要求與會者使勁地以一定的節奏拍掌，一時以勵志小故事貫穿在談話之間，與會者也樂在其中，會場不時響起開懷的笑聲，似乎是想讓大眾在較輕鬆的氛圍中，接受師父開示深細的佛法。

除了慷慨激昂的演說外，陳先生也準備了幻燈片，帶領大家進入時光隧道，重新走一趟他從人生的

高峰突然跌至谷底，然後東山再起，另創高峰的經歷。這段故事敘述著他從經營跨國公司兼知名激勵講師，到必須捲起衣袖拿起工具幹苦活；進而從人生的低潮，憑藉著自己的幹勁與毅力，再次闖出一片天。精彩且生動地為這次的主題作了最好的證明與詮釋。

師父讚嘆陳先生的勵志手法，認為世間的激勵講座，的確有鼓舞人心的作用。但師父說他要開示的是佛法中如何從內心著手處理挫折感的問題。師父說到勝任感與挫折感就像汽車上的油門與煞車，二者各有角色，缺一不可。同此，成功與失敗都有其黑暗與光明的兩面。不要只顧著追求成功的光明面，而掉入其黑暗面；反之，對於失敗亦然。失敗的光明面是讓人警覺而不會作出不合現實的期待。人生不可能避免挫折，最重要是懂得善用失敗的光明面。

最後，師父祝大家困難更少、生活更好、遠離苦惱。這次的弘法會，在大眾歡喜的聽聞寶貴的人生經驗及珍貴的法益中圓滿結束。



【馬來西亞】做事也做人 法的兄弟姊妹一起來

法工培訓營 猶如嘉年華

佛正覺後 2444 年／2012 年 12 月 7～9 日

【吉隆坡訊】中道僧團在抵達馬來西亞後，即馬不停蹄地進行一系列的弘法活動。在舉辦了連續幾天的晚間大眾弘法後，最令法友們引頸長盼的就是 12 月 7 日至 9 日的法工培訓營。來自馬、新南北各地的法友聚集在吉隆坡中道禪林，接受為期三天的法工培訓。

7 日早上，天氣特別好。蔚藍的天空和舒適的和風彷彿為接下來的活動布下美麗的場景。大師父準時出現在講堂，先給在場約 80 位法友一個燦爛的笑容，溫馨地為此活動拉開序幕。

接下來，師父把這次培訓營的宗旨講解一遍，說明這次並不是洗腦大會，不是要訓練一批唯命是從的死忠法友，亦不是要激勵大家一味往前衝，拼命地來教會“做工”。辦法工培訓營的目的乃是為了幫助法友們認清人生方向，使大家的人生困難更少，生活更好，遠離苦惱。

與禪修營引經據典詳細而深入探究佛法的方式不同，法工培訓營多了很多分享環節。師父在弘法時也不時加插生活中有關做人做事的小故事，大家受益無窮外，也讚歎大師父說故事的能力。

在上「聆聽與表達」這堂課時，大師父讓法友學習講出內心的話，要分享者道出印象最深刻、最刻骨銘心的事。同時，聆聽者亦要學習瞭解說話者的真正意思，而不只是聽到而已。這分享的內容可說是百花齊放：有聲淚俱下，令人動容者；有幽默搞笑，令人輕鬆者；亦有睿智深邃，引人深省者；亦少不了真心剖白，對僧團表達感恩之情者。聽著別人的分享與故事，法友們也在聆聽與表達當中上了人生中寶貴的一課。

接下來二天的活動都在歡欣、融洽的氣氛下進行。除了中間由法慧師兄，夢龍師兄以及法摩師兄主講的課以外，最能引起大家共鳴的要數法修師兄主持的環節了。只見大家全心投入於破冰遊戲當中，使出渾身解數為組員爭取分數。歡笑聲此起彼落，活潑歡樂有如參與嘉年華會，與平時莊嚴肅穆的禪堂氣氛形成強烈的對比，連年長的法友都直呼感覺年輕了許多。這果真是老少咸宜的活動，難怪大家打趣地說：法修師兄成了原始佛教會的“新星”啦！

三天的培訓營在 12 月 9 日下午 5 點鐘結束。法工們帶著這幾天用心建立起的法情，以及師父呼籲大家編織起來的互助網（法友間互助互利，守望相助的精神），還有因內心領納佛法而來的喜悅離開了禪林。



【馬來西亞】怡保弘法行、拜訪淨宗道場

尊者身教言教 怡保祥和光明

佛正覺後 2444 年／2012 年 12 月 11～13 日

【怡保訊】2012 年 12 月 10 日，隨佛尊者及中道僧團的法師們蒞臨怡保中道禪林，跟隨僧團前來的還有來自臺灣的法息、法宣師姐，及法藏師兄；來自美國的法平、法十和法曦師姐；來自新加坡的法政師兄；來自吉隆坡的法界師兄和法培、法策兩位小朋友……等等，這般熱鬧的場面在怡保中道禪林還是第一次，讓怡保法友受寵若驚，深恐小小的禪林會所無法好好招待遠道而來的貴客。❶

12 月 11 日至 13 日，隨佛尊者在怡保中道禪林進行了三晚的大眾弘法，主題為「普度眾生，正向菩提」❷❸。尊者除了仔細教導 佛陀親說之中道禪法與一乘菩提道外，亦一針見血地道出大馬佛教徒最大的問題——深信業障，抱著消極的宿命觀，只懂禱告懺悔。尊者語重心長地說：大馬的佛教信眾虔誠、善

良、可愛、淳樸，但此處的宗教環境卻令人深感遺憾；由於錯誤的觀念，令這些善良的信眾，受人欺負時逆來順受，認為這些都是「業」。尊者嚴正地反問在場的法友：「被人欺負時，只以為是業障，但問題解決了嗎？你的人生有越來越好嗎？這就是佛教兩千多年來的困境！佛教沒有教導佛弟子解決困難的方法，只靠禱告等神明菩薩安排。」尊者慈悲地說：「困難必有因緣，要積極地去改變、消除困難的因緣，而不是靠拜懺禱告。想要怎麼收穫，就要怎麼耕耘；以敬業的態度認真改變因緣。多結交善友、益友，讓我們善有善報，不能都靠鬼神報，我們要自己去報！佛，在我們的心中，道路在我們的腳下。」尊者籲請法友們積極地實踐原始佛教三大目標：「困難更少，生活更好，遠離苦惱」。

除了晚上的大眾宣法，在怡保中道禪林的三天裡，尊者從不曾閒著，除了接引前來請法的信眾，還在法慧師兄的安排下，帶領僧團及 30 多位法友浩浩蕩蕩地前往江沙路淨宗道場探訪，以回報三年前尊者



初到怡保受到該道場的接待與供養。尊者表示：感謝該道場的主席與理事，他們都是好人，感念他們當年度誠供養、不怠慢出家人。後來雖發生一些遺憾的事，但尊者說：這只能說是個遺憾，沒有誰對誰錯的問題。接著法息師姐、法曦師姐各代表臺灣及美國法友致詞，她們都感謝淨宗道場理事當年對尊者的護持與照顧。隨後大夥兒在該道場的主席與理事的帶領下重遊大師父、Ven. Tissarā 法師、Bhikkhu Aticca 和 Bhikkhu Paññacakkhu 法師當年下榻的臥室，一起話當年，法友與當地理事的交流，其樂融融，各地法友更不忘自掏腰包大方的護持該道場。臨別前，該會主席表示：歡迎大師父及原始佛教會的法友前來該道場參訪掛單。此次參訪，讓曾目睹大師父在怡保宣法期間遭到無數波折與詆毀的法友深深感動與無限唏噓，大師父的教導何止於言談，更以身教示眾，做人的恩情道義，慈悲的顯現，全淋漓盡致地在這一幕呈現！^④

在大師父停留怡保期間，亦有一段溫馨的小插曲。12月13日怡保法友安排僧團到素食館供齋。由於再過兩天是大馬第一位八戒女——法集師姐的70歲大壽，怡保法友悄悄地為她準備了一個小小的生日蛋糕，藉此良機讓大夥兒一起祝福她，為她慶生^⑤。在法培、法策的助興下，生日曲以各種語言唱了一遍又一遍，法友們一個接一個的給法集師姐來個溫暖的擁抱，祝福不斷，把法集師姐給弄哭了。巧的是，當天也正是法摩師兄的生日，法友們當下就撥電話給身在吉隆坡的法摩兄，個別輪流祝福他，大師父也獻上祝福。場面一片溫馨，祥和，大家能如斯般共聚一堂，何其難得！

12月14日早齋後，尊者與僧團即將離開怡保準備前往檳城主持中道二日禪，法的兄弟姐妹們相擁祝福，臨別依依^⑥。在法的光明地下，佛在我們的心中，道路在我們的腳下；法的兄弟姐妹們，讓我們手牽著手，心連心，一起走向一乘菩提道！



【台灣】台中中道禪林歲末慈善關懷行

法友合心協力 為弱勢獻愛心

佛正覺後 2444 年／2012 年 12 月 15、23 日

【台中訊】臺中中道禪林於 2012 年 12 月 15 日及 23 日，由駐錫法師帶領近 40 位台中法友，準備一箱箱的生活必需品、文具以及食物，參訪「慈馨兒少之家」（圖①），以及關懷「德安啟智教養院」（圖②）。

在舉辦活動前一兩個月，駐錫法師與法工群策群力的規劃與執行關懷活動前的準備。如：採購物資、製作菩提子項鍊、包裝小禮物及巧克力、帶動唱的排練……等。雖然法工們經驗不足，但大家齊心齊力的相互支援、協調，遇到問題都能迎刃而解。另外，法師還邀請臺北與臺中的年輕法工，以及法望法友的孫子，一起表演中國武術及手語，為活動帶來不少驚喜與歡樂。大家從付出當中學習，從學習當中成長，讓臺中法友更團結、更有默契。

活動當天，現場有近百位的法友與院生一同參與。從一開始的不熟悉，到院童能自然的與法友們相處、互動（圖③），跟著法工們學佛曲帶動唱，氣氛相當溫馨、愉悅。

最後，中道僧團的駐錫法師還帶領全體法友及院生，為自己正念祈福，院生們皆雙手合十，現場一片靜謐虔敬，仔細聆聽法師的祝福。接著，法師再將菩提子項飾為院生一一掛上（圖④），劃下節目最後的句點。

初次舉辦關懷活動，突發狀況很多，但依著 隨佛師父所教導的因緣法，讓法工們在處事當中靈活的「接招」，因此流程相當順利，法工們得到不少的信心與鼓勵。

活動結束後，法友們一同到素菜餐廳供僧及用齋，彼此分享關懷院生的心得，獲益良多；也在處事與策劃的過程中，實踐與體會因緣法的奧妙之處。



①



②



③



④

怡保法友對中道僧團的支持與感言

怡保 法慧

最近聽聞一些針對大師父與中道僧團出家眾不實、甚至不堪入耳之極的過分流言，心中憤憤不平，亦深感遺憾！

從 2009 年 2 月在怡保般若岩遇到大師父開始，法慧就認定隨佛尊者就是我要尋找的師父。“一日為師，終身為父”，法慧在大馬佛教界所遇見或相識的法師，不曾見過有哪一位法師能像大師父般無私的教導與付出。能遇見大師父，成為大師父的在家弟子，是法慧一生中最大的吉祥事！若日後有機緣在大師父座下出家修行，更是人生中最正確之事。總而言之，是大師父把法慧在 20 年的尋尋覓覓的茫茫苦海中拉了一把，讓法慧得以從迷困中回到現實，重新務實地在現實生活中實踐佛法，讓困難更少，生活更好，大師父的大恩大德也不知要如何回報！如今卻聽到如此般不堪入耳的流言，更甚的是這些流言是出自曾經受過大師父教導恩惠的出家眾，實在叫人心痛！

關於這位出家於帕奧禪林的十戒女 Dhammadi~~的事，法慧相信怡保法友最為清楚。一直以來，法慧秉持在家護法弟子絕不涉入出家僧眾事務的原則，故甚少談及出家眾的所做所為，就算是親身體驗的事也不會隨意說出。但是今天為了還大師父與僧團一個清白，不得不向大眾說出這位十戒女在怡保中道禪林 2 個雨安居（2010 年和 2011 年）安住期間的一些惡習與醜陋的一面！

2010 年 5 月間，這位法師是由一位吉隆坡的法友載到怡保中道禪林道場，怡保的數位法友歡喜地迎接這位法師的到來，也忙著幫這位法師拿行李，但當我看到載滿物品的車子，包括廚房炊具、一箱箱的米

糧、水果……。當時心中有點納悶，恕我孤陋寡聞不曾見識過這種「奇景」，在接送大師父與僧團裏的法師時，每位法師所攜帶的不就只是一個裝鉢的袋子和一個行李箱嗎？法慧心想：可能她擔心怡保法友無法給予很好的供養，當時也在懷疑這位法師到底是真正的「出家」，還是在「搬家」？

在她入住怡保中道禪林這段時間，也是怡保法友惡夢的開始！我們在家護法承受了無比的壓力與吃盡她的苦頭，尤其是八戒女法集師姐。在這段期間，法集師姐常被這位法師以教導為由，而無理的責罵。法集師姐也默默的獨自承受了這些無比的壓力和痛苦，精神近乎崩潰，健康狀況也亮起了紅燈。我和法澄也是在這位法師離開怡保後，才逐步從法集師姐口中獲知一二。法集師姐在這位法師離開後，決意搬離道場，我和法澄再三挽留她，她才把此法師的一些惡行道出。聽了，我們也愣住了！離開道場後，法集師姐整整一年多不敢回到道場。她說道場裏的每一物、每一個角落，都會勾起她不愉快的回憶，踏入道場全身會不由自主地顫抖。

更嚴重的是，這位 Dhammadi~~常在信眾面前口無遮攔的論及僧眾之事，法慧覺得她是在意圖抬高自己之外，也嘗試製造僧眾之間的不合，我身為護法，採取了非常低調的態度處理（其實法慧實在是不願聽，也不願為她傳話），設法把此人言論之傷害性減到最低。

曾有一次，這位法師在午齋後，就在 7 位法友面前失態的放聲大哭，當時法慧還帶了 2 位來自威省的法友前來參訪怡保道場。她不斷地哭訴在家護法不

夠護持她，覺得出家於中道僧團很可憐，十分擔心本身的飲食與醫藥供養，中道僧團的狀況讓想出家於中道僧團的人止步。當時有 2 位新法友被此幕嚇著，並告知法慧他們對此法師出家的目的深感懷疑，怎能只會一味享受在家護法的付出？一幅儼如高高在上的婆羅門，只會要人家恭敬而不懂感恩。這位法師的確是只會一味要求，卻從不曾想過付出，就像每個人都欠了她似的。當她獲悉大師父有意讓她到威省中道禪林淨住後，她曾要求法澄向大師父傳話，說本身年紀高，覺得自己不適合，也不願意參與威省中道禪林的工作，我們對此也感到無奈。

關於指責法慧阻止這位法師開辦共修班之事，更是無中生有及莫名其妙之不實之事。第一年來怡保雨安居期間，這位法師在每星期日下午 2 時至 5 時總共開了 13 堂課，姑且不論她是否正確地向出席的法友傳達大師父所教的「因緣法」，為了鼓勵這位法師，法慧都不惜犧牲時間給她精神上的支持，不曾缺課也帶動其他法友出席。第二年此人再度到怡保安住雨安居時，我們因尊重法師而再次要求她帶動原有的共修班，這位法師卻說她去年在怡保開課說法已經招惹檳城法師妒忌她，所以今年她只參與法友的讀經分享會。我們也無奈的接受。過後不久，這位法師卻在極短時間內，自行決定在原有的共修班之外再開另一班，也沒有召開法工會議商討詳情就匆促進行。此舉已嚴重的在法友之間製造分裂，法慧也只好將此事秉報僧團。不料，此事引起了這位法師的不滿，以為我們反對她開班，並在大眾面前說「有三毒的人阻止她」，尤其是針對法澄，嚴重的傷害了法澄。試想法澄本著護持僧團之心，歡喜的在每星期供養此法師二、三次，而且是兩個雨安居長達九個月之久。在供養日當天早上五、六時起，已開始的用心準備，既要兼顧孩子、家務，還要同時照顧她，當中的奉獻與付出，卻換來這位法師如此嚴重的指責，實在是件遺憾的事！法澄委屈的說，她的親生父母都甚少有機會吃到她如此般細心準備的一餐飯，如不是對大師父與

僧團有著堅定不移的信念，實在難以繼續供養這一位中途來近學的人。

我們也深切體會及瞭解麻六甲法工長法莊師姐，為何在與此法師相處 3 個月後，就萌起了向僧團請辭之心。對於一位不懂感恩，疑心重及言行反覆無常的人，在家護法承受壓力之大是可想而知。在此請大家別怪怡保法友沒有把此人惡行相告，這畢竟是「難以想像的經驗」，也只有怡保法友、麻六甲法友才有機會「體會」。

對於這位法師，我們馬來西亞的法友，尤其是怡保的法友們，雖說不上給與無微不至的照顧，但也問心無愧。畢竟我們不是任何法師的奴隸。我們記得大師父的教誨，是隨佛而行，如『相應阿含』638 經：「當作自洲而自依，當作法洲而法依，當作不異洲不異依。」我們沒有虧欠這位法師，我們愧疚的是大師父與中道僧團法師所承受惡意譏諷。若不是大師父的慈悲，多年來怎會無私的奉獻於馬來西亞的佛教，利益這裏苦難的眾生呢？大師父無私的付出與教導是大家有目共睹的，這四年來每次來馬弘法都是馬不停蹄的從一站到另一站，當中辛勞可想而知。

在這世上，我們很幸運能遇到大師父這位善知識。大師父除了能正確無誤地把佛陀真實教導傳授下去，也會真誠關懷身邊的每一位弟子。師父的親切、慈祥及熱誠，讓我們與師父互動時能感到很自然，也毫無壓力。法友們！學習佛法不易有好的善知識指導。法慧相信，我們若能在大師父循循教導下，好好的實踐佛法，必然會在現實生活中困難更少，生活更好。

針對譏諷教會及僧團事件，怡保法友都十分團結，並決心一起面對謠言。法慧籲請各地法友不要將此事當「道場的是是非非」而等閒視之，切勿聽信一些用「腳趾」都想得透那些不合邏輯、破綻處處的莫名謠言。法的兄弟姐妹們！堅定的團結起來，讓我們一起面對眼前的挑戰，勇敢的做應該做的事情！



洛杉磯八日禪側記

美國洛杉磯 書記組

為使 佛陀親教深入美西地區，中道僧團、美國原始佛教會與中華原始佛教會於 2012 年 11 月 18 日 ~ 25 日，在南加州聖伯納迪諾郡的 Joshua Tree Retreat Center 以「傳佛親教，入真實智」為主題聯合舉辦八日禪。此行的指導法師包括：導師 隨佛尊者、Bhikkhu Citta Sang Varo、Bhikkhu Dhammadisā、Bhikkhu Nāṇadīpa、Bhikkhu Mokkhaḍīpa、Ven. Bodhidīpa、Ven. Tissarā 法師，以及律悉法師。這是中道僧團第一次在美西地區舉辦禪修活動。

11 月 18 日禪修開始的第一天，隨佛尊者開宗明義地告訴參加禪修的禪行者：禪修的重點是在解決人生的痛苦與問題，不在於經歷特殊的宗教經驗；禪修的旨在於讓禪行者能如實觀察身心，並透過身心現觀，發現身心問題，再加以調整與重新認識。入手處就在於六觸入處觀集法。另外，尊者也談及生命的實際現況本來就是不自由、不自主、不自在的，因為「諸法因緣生，不能擁有、控制和自主」。而什麼是緣生法呢？緣生就是一切在影響中發生、呈現，但影響本身沒有方向性，而是全面性的影響。

在這八天的禪修中，隨佛尊者除了運用許多淺顯易懂的生活實例，來說明深奧的緣生法外，也以古老經說與歷史考據的引證，來闡明十二因緣及四聖諦三轉十二行；更教授四念處、五根、七觀智、七覺分等。在修證道次第上，尊者強調先斷無明，後斷貪愛。對於佛法的宗旨，尊者更是直接的告訴所有禪行者——認識現實，接受現實，順著因緣法活得清涼、妥善，並隨法而行。

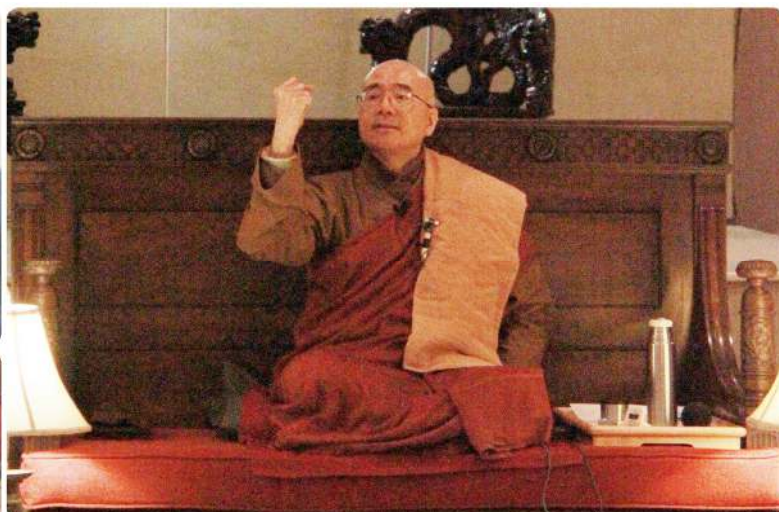
整個禪修期間，除了隨佛尊者親自教授經法與禪法之外，11 月 18 日至 11 月 20 日三天期間由 Ven. Tissarā 法師教授禪修前後的運動、止禪安般念的修習，以及行禪和臥禪的修習方法。Ven. Tissarā 法師細心說明止禪的重要性與關鍵性，講述修習止禪的重點在於攝心專注於入出息，內止言語，並以當前最方便的根、境、識來觀察其生起與變化，在修習期間不加以任何干擾、聯想和判斷。再則，Ven. Tissarā 法師也說明止禪是輔助觀禪的修習；而行禪與臥禪可幫助禪行者的身心在日常生活中獲得調整與休息；並強調禪修前後的運動，不僅可以讓禪行者的身心獲得適當的舒展，在日常中也能幫助身體的強健。



除了尊者與 Ven. Tissarā 法師的教授之外，為了讓所有禪行者更深入明白修行的道次第，Bhikkhu Mokkhaḍḍipa 法師於 11 月 23 日昇座為禪行者解說《雜阿含》和《相應部》的《初轉法輪經》(Ā379 & SN56.11) 之經文內容。透過這南、北共傳的兩經比對，可以確證 佛陀教導的修行次第乃為：先「知」苦、苦集、苦滅、苦滅道跡——四聖諦（初轉），進而「當」修八正道（二轉），最後則為「已」知出，「已」斷出，「已」作證，成就無上菩提（三轉），此稱為四聖諦三轉十二行。除此之外，Bhikkhu Mokkhaḍḍipa 法師更進一步以《雜阿含第 296 經》(Ā296)及《相應部入流相應第 28 經》(SN55.28) 兩篇經文，為禪行者解說聖弟子修行的證量。在《雜阿含第 296 經》(Ā296)的經文中清楚說明了聖弟子明見因緣法，得正知緣生法無常，是滅盡、敗壞、離貪

之法，離於我見，於未來世成不生法。而《相應部入流相應第 28 經》(SN55.28)則指出聖弟子止息五種怖畏、怨讎，成就四種預流支，並以慧善觀聖理，善通達。

由於 Joshua Tree Retreat Center 位居沙漠地帶，寂靜且寬闊。在八日的禪修之中，中心提供了一個良好的學習環境，禪行者可以在設備良好的禪堂內靜心聽課學習、坐禪，在靜謐的沙漠步道上行禪，在幽靜的寮房內臥禪，凡此種種，讓禪行者經歷了與以往完全不同的禪修體驗。在禪修結束之時，美西地區所有參與的法友們，都深深感激中道僧團的法師們，感謝他們的教授，感謝他們無私的付出，感謝他們多年來不辭辛勞的為傳續正法而奉獻。（相關照片請見封面裡頁及正法新聞）





Anecdotes on the 8 day LA Retreat

美國洛杉磯 法義/法平中譯

Upon hearing the good news that the Master will come to the US to lead a 8 day meditation retreat in L.A., we happily started searching for a suitable location. After much searching and consideration, JTRC appears to be the best choice. It is the oldest meditation retreat center on the West Coast, a peaceful and quiet site located in the desert land of California, and used by many well known spiritual teachers in the past. Upon learning that the Master is leading this retreat at no charge to the students, the center agreed to lease the facility to us at a considerable discounted rate, although the cost was still substantial, a challenge we had to overcome.

Another major challenge was putting together the kitchen crew. Due to local county regulations, any-

one who works in the kitchen in any capacity must complete a safe food handling course and pass the exam to obtain a certificate. Further, most dhamma friends in LA do not have experience cooking for large number of people, and many found the task of the kitchen crew too daunting to volunteer. Plus, all of us have not attended Master's meditation retreat before so naturally some dhamma friends truly hope not to miss the precious opportunity to learn during the retreat. Due to these and other reasons, it was hard to identify sufficient number of volunteers and a crew leader for the kitchen. I attempted to hire outside Chinese vegetarian chef for this retreat, but unfortunately they were unavailable. In the end, Fa-Ping took on the role of kitchen crew leader upon her return to the US, and Eka served

as the lead assistant, and shortly before the retreat started, Fa-Rong & Fa-Bi from Seattle, and Fa-Yeh from NYC also volunteered. They became our brave kitchen crew.

I also arranged a professional helper with the dishes, who also worked for us a few hours a day at exceptional discount, after learning more about the Sangha. We also invited the dhamma friends in LA, if they are able to prepare a dish in advance in sufficient quantity for 40 people that can be easily frozen and transported, and a number of dhamma friends did so. The week before the retreat, Fa-Ping and Eka then did a lot of grocery shopping, comparing prices and quality across stores, planned out the daily menu, and bought several car loads of food items, and cooked some of the dishes at our house beforehand. These were intended to reduce some of the cooking time for the kitchen crew, so they can still have a little time for Master's dhamma discourse or meditation practice.

All of the kitchen crew worked together for the first time, worked hard and diligently to prepare meals with their heart, so each meal was particularly delicious. After the initial intensity of fighting for every second to prepare the meals on time, and learning to work with each other, as they worked all day into the evening, when I stopped by during some of their preparation hours, I can hear their laughters and sense their joy in serving the Sangha and all the attendees with their heart. In the end, to the amazement of all the attendees, everyone tasted a variety of delicious, nutritious hot vegetarian meals in the desert each day.

Another challenge to overcome was ride arrangement. JTRC was about 2.5 hours driving distance away from most dhamma friends in LA, not to men-

tion some come from Northern California (about 8 hours away), and some flew in from other states such as Washington and Texas. In addition to arranging rides for some of the dhamma friends, there were also considerable stuff to move to the center that needed to be transported, such as the Buddha Statue, meditation pads and cushions, food items and cookware. Our "dhamma wheel" committee leader was Jason Yen (Fa- Chao), however, right before the retreat, his car broke down completely and needed a ride himself. After coordinating with the center, and with the help of a number of dhamma friends, we were able to move most of the needed items the day before.

During this retreat, in the midst of the quiet desert land, the Master gave very direct and practical teaching that can apply to our day to day lives. Given most of us are far from the stage of attaining enlightenment, Master's teaching to us focuses on how to live our life well, reduce our suffering, and make our life better by actively taking actions in the present to influence the conditions or factors that contribute to the problems we face in our lives. His teachings helped us establish the right attitude to face our lives and our challenges, one that is active, diligent in toiling in the present, to do what we can do and should do now, to solve our problems. With a humane understanding of our human needs, Master's teaching of dhamma has a simple clarity: dhamma is to see the causes of our problems in the present, and by acting to change those causes we can influence the cessation of our problems and suffering. Master also prompts us to think about the direction of our life and what we can do in our lives.

Each of the Venerables also taught us something valuable. For example, on the first day of the retreat, we just realized the Venerables will wash their

own bowls rather than using the dish washer in the kitchen, and we did not prepare any dish washing sponge in their sleeping quarters. I was about to go to the market when Ven. Bhikkhu Mokkhaḍḍīpa told me that he had cut a dish washing sponge to six pieces to be used by the Venerables, insisting that there is no need to spend money to buy new ones for them. This simple gesture says a lot about how the Sangha treats and minimizes the efforts of lay devotees to provide for their needs. Bhikkhu Dhammadiṣā was assigned to strike the gong during set intervals of each day. The gong loaned to us from the center became broken on the 3rd day, but he found ways to make use of it, but asked that I asked permission to use it that way. Morning and evening I see his consistent steps in his torn shoes performing his assigned duty each day, with humility, dedication, and simplicity. Ven. Tissarā gave us teachings on Anapana on the first day, and also taught us the exercises following meditation. She also stayed busy tirelessly answering questions from various dhamma friends. Ven. Bhikkhu Mokkhaḍḍīpawas concerned about ensuring the kitchen crew has an opportunity to learn the dhamma during the retreat, and worked with Ven. Tissarā and Fa Li to set up the recorded teachings of the Master each morning so the kitchen crew would not miss the Master's teachings. Bhikkhu Citta Sang Varo led the morning chanting sessions with his solid voice. Bhikkhu Ñāṇaḍḍīpa managed the video recording of all of Master's sessions, and also took care of the Master's daily needs with diligence, and still found time to meditate and practice. Ven. Bodhiḍḍīpa led the giving homage to triple gem at the start and end of each session; he is also responsible to enforce the rules of the retreat, and he also helped answer questions in the meditation hall when he sees dhamma friends need assistance. Each of the Sangha members used their heart in do-

ing what they could by words or by deed to assist the dhamma friends learn and benefit from this retreat.

On the night of Thanksgiving, Master talked about being grateful for the past, but most importantly to cherish the present, and devote effort in the present. Master talked about those who have lost loved ones, and stressed it is not possible to forget the past, but make the present better in light of the past. For example, missing a deceased child, one can devote one's love for that child to the other children who are alive now.

One day at a distance, I watched the Master giving private lecture to the Venerables after lunch, everyone listening intently, and the Master using his heart to instruct his disciples. It was a moving scene, like a father teaching his children, sometimes in stern tone, but you can tell that the purpose was intended to help make sure the disciples not be lost on the right path.

Fa-Pei and Fa-Ce, two young ladies from Malaysia, helped take photography during the retreat, and their youth and liveliness brought a sense of life to this desert land. Staff at the center was also quite helpful and responsive to address problems that arose such as occasional problems with the heater or plumbing. All the volunteers involved were delighted to help with the lighting, audio equipment, etc. As the days progressed, it was visible and palpable that the faces of all participants were filled with the joy of dhamma and a deep sense of gratitude.

Grateful to the Master for the precious dhamma teaching with both words and deeds, to guide us out of the distress and sorrow of this life, and to live a vibrant, constructive life.



洛杉磯八日禪記聞

美國洛杉磯 法義/法平中譯

聽到大師父要來洛杉磯辦八日禪的好消息後，我們高興地開始尋找合適的地點。經過一番的搜尋與考量後，JTRC（Joshua Tree Retreat Center）似乎是最好的選擇。JTRC 是美西地區歷史最悠久的禪修中心，位在加州沙漠地帶上，環境清幽寧靜，過去曾被許多精神領袖使用。這一次，當禪修中心知道大師父是不對參加的學員收取任何費用時，同意在租借場地的費用上給我們相當大的折扣，雖然費用仍然很可觀，但那是我們必須要克服的困難與挑戰。

另一個挑戰是籌組大寮組。因為當地的法令規定：任何人要在大眾設施內的廚房工作，都必須完成食物安全處理課程，並通過考試取得證書；此外，洛杉磯的大多數法友都沒有煮過「大鍋飯」的經驗，而且大寮的工作甚是艱鉅；再加上，所有的學員都不曾參加過僧團所舉辦的禪修，所以很自然地，法友們真

誠地希望在這一次禪修中，不要錯過珍貴的學習機會。由於這種原因，很難籌組到足夠的法工與大寮組組長。我曾試著從外面聘請中餐的素食廚師來幫忙，但他們在時間上都無法配合。後來，法平從台灣回美後，就由她擔任大寮組組長；由 Eka 來擔任副組長；並且，從西雅圖來的法融與法毘、從紐約來的法業也都奮不顧身加入，他們就成為我們勇敢的大寮組。

另外，我也安排了一位專業的助手來幫忙切菜、洗菜、洗碗及打掃，這位女士在得知僧團是不收費後，她也給了我們額外的折扣。我們也邀請 LA 的法友們，希望他們各自準備一道大約 40 人份、可以冷凍、且方便運輸的菜餚。在訊息傳達後，一些法友真的準備了。在禪修前一個星期，法平和 Eka 去了不同的超市、比較價格、購買食材，規劃八天的菜



單，並且先煮好了幾道菜，希望能讓大寮組的法工減輕一些工作負擔，可以騰出一些時間聽大師父的開示或是修習禪坐。

大寮組的法工們首次聚在一起工作，彼此皆很努力、勤奮，全心全意準備早午餐。雖然他們從早忙到晚，但臉上卻綻開著愉悅的笑容，感受到他們發自內心真誠虔敬地為僧團與所有學員服務。最讓所有學員驚訝、感恩的是：從禪修開始到結束，在沙漠的每一天，每天都能品嚐到各種鮮美的、營養豐富的、熱的素食餐點。

另一個挑戰是要安排交通與接送。對大部份的洛杉磯法友而言，要到 JTRC，大約需開車兩個半小時；從北加州來的法友，開車大約得八小時；有些從外州飛來的法友，譬如從華盛頓州及德州飛來，所花的時間就更長了。除了安排法友的接送外，也有一些物品得運送到禪修中心，譬如佛像、禪修的坐墊、食物與鍋具等。然而，就在禪修開始之前，「法輪組」的組長 Jason Yen 的車卻拋錨了，自己也需要被接送。在與禪修中心協調之後，獲得一些法友們的協助，我們把大部份所需的物品在前一天就運送到禪修中心了。

禪修期間，在一片寧靜的沙漠裡，大師父諄諄懇懇地教導我們如何活得更好、如何減少痛苦，並積極正向的活在現在，去改變現實生活中困難的因緣。大師父鼓勵我們建立正確的態度去面對生活的挑戰，積極、勤奮的在現前耕耘，做我們可以做的事，做現在應該做的事，並解決問題。大師父的教法非常簡單清晰：法，就是洞見現在造成我們問題的原因，藉由採取改變這些原因，止息問題與痛苦。另外，大師父也提示我們要去思考我們生命的方向，以及我們可以為我們的生命做些什麼。

禪修期間裡，每一位法師也教了我們一些寶貴的事情。例如，禪修的第一天，我們才意識到師父們要自己洗鉢，而不是用廚房內的洗碗機，但我們並沒有



在師父們的寮房內準備洗碗用具。當我要去超市之時，Bhikkhu Mokkhaḍḍipa 法師告訴我，他已將洗碗海棉剪成六片分給法師們，並堅持不需要花錢買新的。這個簡單的態度說明了許多深意——僧團希望最大限度地減少在家居士提供給師父們所需的供養與布施。Bhikkhu Dhammadiṣā 法師是負責每天的課程敲鐘、鑼。到了第三天，禪修中心借給我們的鐘壞掉了，Bhikkhu Dhammadiṣā 法師卻發現了其他方法可以繼續使用這個鐘，但他卻要我先去尋問是否可用那個方法。在每天的早晨與黃昏，我看到的是，在那僧鞋底下，懷著謙遜、盡責、簡單的一貫步伐，完成他每天應盡的職責。另外，在第一天，Ven. Tissarā 法師就教我們止禪安般念及禪修後的運動，她常忙碌而不知疲倦地回答不同法友們的問題。Bhikkhu Mokkhaḍḍipa 法師為了確保大寮組的法工們在禪修內能有機會學法，所以與 Ven. Tissarā 法師及法立一塊安排錄製大師父早晨的課程，讓大寮組的法工不會錯過大師父的教法。Bhikkhu Citta Sang Varo 法師用他的渾厚的聲音帶領學員們做早課。Bhikkhu Nāgaḍḍipa 法師負責所有大師父課程的視頻錄製，同時他也是大師父的侍者，勤奮細心地照顧大師父的生活起居，但在這之餘，他仍可以找到時間禪修。在每一堂課的開始與結束時，是由 Ven. Bodhidīpa 法師帶領大眾禮敬三寶，另外一方面他也是這次禪修的糾察師。在禪堂內，當他看到法友們需要協助時，由他來幫忙負責回答問題。僧團的每一位成員都非常用心的以言行來幫助法友們，並使每一個人在禪修中獲益。

在感恩節的晚上，大師父談及要感恩過去，但最重要的是珍惜、努力耕耘現在。大師父強調過去是不可能忘記的，但要讓過去成為現在的明燈，使現在更好。例如，想念一個過世的小孩，父母親可以把對逝去小孩的愛給其他還活著的小孩。

另外，有一天的午齋後，我隔著一段距離看著大師父私下教誡法師們。當時，在場的每一個人也都專注著聆聽著大師父用心地教誡弟子們，那是令人動

容的一幕，就像父親教導孩子，有時雖用嚴厲的口氣，但你仍然可以看得出大師父的出發點是要幫助弟子們，確認在修行的正道上沒有迷失。

法培與法策，兩個來自馬來西亞的年輕女孩，在禪修期間負責幫忙拍照。她們年輕的活力為這一片沙漠帶來了生命力。禪修中心的工作人員也幫忙解決所發生的問題，譬如解決偶發的暖氣或水管問題。所有的法工們也都很高興的幫忙燈光、音響設備等。隨著時間的過去，清楚可見的是所有參與者的臉上都充滿了法喜與一份深深的感激。

感謝大師父的言行所呈現出來的寶貴教法，指導我們走出生命的痛苦與憂傷，並活出一個充滿生命力與積極人生。



2013年2月9日~2月18日(第22期)

中道十日禪

禪修指導：隨佛法師
Ven. Bhikkhu Vū pasama

以經為量——
根據阿難系與優波離系之古老傳誦共說，選取「第一次結集」之經法、律法及菩薩修持次第，顯明佛陀教法之核心——十二因緣的真實義，重現十二因緣的禪觀次第與智見，確立七菩提支的修持內涵，圓滿四聖諦之三轉、十二行，成就三緣三菩提。

※禪修分三階

一、初階三日禪：2013年2月9日4:30 AM ~2月11日9:00PM
1.內容：止觀正見、安般般那修、止禪修持
2.止觀正見：諸漏止觀、止觀次第及正行
3.安般般那修：安般般那的修習、坐、行、臥禪修法、止禪修持
4.止禪的修持：初禪的修習法與正受
5.覺身觸氣法：十行調氣禪法
6.修持功德：離欲捨斷、離欲、慈不苦法、得初禪樂、利益觀禪成就

二、進階三日禪：2013年2月12日4:30 AM ~2月14日9:00PM
1.內容：禪觀正見、息障禪法
2.禪觀正見：「因緣、無常、無我」之修證次第、菩提道之修持次第
3.息障禪：安般般那念、十不淨、無常觀、四梵住、觀禪禪觀
4.世間禪觀之八種觀智的修證及次第
5.修持功德：諸漏貪愛、增長有義之「熟悉善捨」、出離樂受心地上

三、中道禪：2013年2月15日4:30 AM ~2月18日4:30PM
1.內容：因緣法正見、因緣觀修證、七菩提分
2.因緣法正見：因緣法正義、因緣觀之正確次第、因緣觀之正受
3.如實正觀：觀因緣之「七淨智」、觀四念處集與滅、觀十二因緣之集法與滅法
4.如實知見：正見老死、生、有……行、無明等為緣生法，故知「無常、苦、無我」，如是於十二支緣生法，起生厭、離貪、滅盡、捨之正見，乃至正思惟……正定。
5.中道禪的修證——安般念、四念處、七菩提支
6.菩提聖道之如實智見
7.進階：斷無明及三結，得法眼淨，乃至漏盡，得成就菩提

※參加方式——
1.全修參加：住於寺、守八戒、過午不食。
2.分階參加：初階及進階兩修可分階參加，但「中道禪」不能分階參加。
3.凡參與禪修者於禪修期間需「一律禁語」。

※報名與禪修地點——
1.報名時間：即日起至2013年2月2日止
2.報名方式：傳真報名(02)2896-2303
網站報名 <http://www.arahant.org>
親至台北·中道禪院、台中·中道禪林 報名。(備報名表)
3.禪修地點：內覺禪林 台北市北投區金山路139-3號
※中華原始佛教會諮詢電話：(02)2892-2505



中華原始佛教會

中道僧團 主辦
中華原始佛教會暨中道禪林 協辦

隨佛尊者耶魯大學演講略記

美國 法十

應美國耶魯大學中國學生學者聯合會的邀請，隨佛法師一行七人，於十一月三日下午，到耶魯大學進行了主題為《原始佛教及禪修方法》的演講。

此次演講之前，可謂是經歷了一波三折。早在2011年9月，繼隨佛法師在哈佛大學演講後，耶魯大學的中國學生、學者聯合會，就安排了師父去耶魯大學演講的時間。不巧的是，當年九月初的一場暴風雨打斷了那次的行程，由於師父們馬上就要出發去加州，演講時間無法延後，只得放棄。至今年(2012)三月，原本可以重新安排師父的講演時間，但是，由於聯絡人通信的失誤，沒能及時把耶魯大學的演講時間敲定，再次錯失了機會。

這次的安排已經是第三次了。為了確保行程無誤，在師父來美國之前的三個月，就與耶魯大學中國學生學者聯合會接洽，並在兩個月前就已經確定了日期和演講題目，最終在桑迪颶風肆虐後的第五天，新英格蘭地區的很多地方尚處於停電的情況下，師父一行到達了美國著名的常春藤學校——耶魯大學。

雖然已是深秋初冬的季節，颶風過後氣溫驟降，但是，學院內仍是人流熙攘，各個教學樓的教室內也是節目一個接著一個。僅在師父演講的教室外的走廊上，就有義賣、募捐、課程報到、學生聚會等各種活動。因此師父三個小時的演講，是伴隨著鼓樂和喧嘩聲度過的。但是，師父生動的演講和禪修指導，使在場的聽眾們個個目不轉睛，心無旁騖。靜坐時，更是如入無人之境。

在三個小時的演講中，師父用最精闢的語言，向在場的聽眾們介紹了什麼是原始佛教、什麼是因緣法、什麼是原始佛教的禪法，令演講的主持人——耶魯大學宗教學系的博士生陳朗小姐感嘆：「我們預定了一個小時的教室使用時間，真沒有想到師父整整講了一個小時，一口氣都沒有歇，讓人十分感動。」

三個小時的演講，三個小時的播種，看著在場聽眾興奮的面孔，讓人深深感受到佛法的力量和感召力。相信在中道僧團僧俗二眾的努力下，佛陀的原始佛法，一定可以在更多眾生的生命中發芽、開花、結果。





隨佛尊者於 Columbia 大學佛學社弘法紀實

美國 New Yorker

Columbia 大學佛學社於 2012 年 11 月 8 日晚間再度邀請原始佛教會導師隨佛尊者開示原始佛法，本次說法的主題是八正道。晚上的開示分為兩個階段，尊者在第一個階段說明佛法修行的道次第和幾個重要的綱領，在第二個階段教導法友們修習初禪的重點。

尊者首先依據學術界的考證指出 佛陀從正覺到現在其實是 2444 年。又介紹現今佛教傳承分成三大系統：部派分裂後的南傳佛教，漢傳佛教，與西藏密教；並簡明扼要的說明它們演變的歷史，漢傳佛教其實是已經老莊化的玄學，不同於印度的菩薩道，而西藏密教則是揉雜了西藏本地民俗信仰與印度密教的思想。然而尊者強調並無意去引導大家去評價佛教各教派的好壞，信仰本身是自由的，只要不違反法律和道德，並且能帶給人們心安，人們就可以選擇他們喜歡的信仰，無所謂好壞。但有另外一種觀點，就是想要瞭解 釋迦佛陀原本的思想，這就需要很專業的學術考證研究，而晚間說法所引用的經文就是經過考證過的，屬於第一次經典結集所集成的古老經文，能探尋到 佛陀原本的思想。當年 佛陀出家的動機和目的是為了解脫生死輪迴的束縛，而成就正覺的智慧就與這個動機有關。能夠瞭解生死如何起，生死如何滅，就是明見十二因緣法，也就是正覺的智慧。

再來尊者解說佛教修行的菩提道次第，現有的三

大教系的說法，斷迷惑得智慧是修行的最後一步，但是在古老的經典的共說裡，無論是在巴利聖典裡的 Samyutta Nikaya 或是在漢譯經文裡的《相應阿含》，超過九成的經文都指向智慧是最先生起的，迷惑是最先斷。尊者引用南傳《相應部》道相應 45.1 經解說，明見十二因緣法成就正覺，先得到智慧，才能見到八正道，合起來就是四聖諦的第一轉，接著才修八正道，進行四聖諦的第二轉，簡單的說，就是先看到路才走路，如何看到路就是明見的智慧，最後走到目的地，就是斷癡、貪、瞋得解脫，並證得三藐三菩提，完成四聖諦的第三轉。最後引用南傳《中部》第 117 經《大四十法經》說明八正道有兩種，一種是世俗的八正道，另一種是神聖的能導向解脫的八聖道，這兩者的差別在於導向解脫的八聖道需要有對於四聖諦的明見來做前導，這篇經文還可以參考另一篇經文，就是三轉十二行法輪經，轉法輪經的詳細修行次第就是這篇經文的內容。

尊者在第二個階段教導大眾如何修習初禪，指出禪修的重點不在於盤腿，而在於調御身心。然後漸次的解說身體各部位的姿勢，如何將注意力住於入出息的幾個要點，以及應該避免的錯誤修法。尊者在說法圓滿後，仍慈悲的繼續留下來一段時間，讓還在場的大學生前來請問法義，整個活動直到 9:30PM 後，大家才離開校園。



2012 秋 中道僧團普賢講堂弘法紀實

美國麻州 法盛

光陰似箭，轉眼間，離長老烏帕沙瑪尊者來麻州普賢講堂弘法，已半年多了。西元 2012 年 11 月 9 日，原始佛法共修班學員們很高興能再度的邀請長老烏帕沙瑪尊者、Ven. Tissarā、Bhikkhu Mokkhaḍīpa、Ven. Bodhidīpa 前來麻州普賢講堂，展開為期二天一夜的弘法活動。

這次弘法的主題是「普世救度 正向菩提」。長老提綱契領地提出其主要的內涵：十二因緣法為佛法的基礎，四聖諦三轉十二行是其修證道次第，而七覺分則是 佛陀提出的一套完整的禪法，以作為往後兩天開展的內容。

弘法期間，烏帕沙瑪尊者除了不厭其煩地為學員引證《相應阿含》及《相應部》的內容來重轉 佛陀的法輪外，也用生活化的語言更正大眾錯誤的認知。例如有人認為聖者是一切無所不知的，但事實上，古時佛教的聖者未必知道地球是圓的；不過有一點可以確定的是：聖者必然知道痛苦是如何起、如何

滅的。長老更明白指出，人們應了知一切是緣生，乃磨滅、敗壞之法，故在日常生活中「不應期待」也「不用等待」，應務實地面對現實的一切，遠離「癡求欲」的陷阱。人們不應寄望於渺渺茫茫的神通，雖然宗教中有奇蹟，但等待奇蹟來處理人生的困境是不可取的。奇蹟是留給絕望的人使用的；而佛法的大用則是在於「經世致用」。

星期日下午，長老更親自執筆介紹了析法觀與因緣觀的不同。

由於僧團僅在美東作短暫停留，加上仍有許多法務在身，故在會後，與學眾們合照留念後，即驅車返回紐約中道禪院，為 釋尊正法的傳續及眾生的出路繼續努力。

感恩 世尊真實原說的重現

感激 長老及僧團對眾生無私的付出

感謝 義工們對正法的護持



紐約中道五日禪記

美國 法原

2012年十一月，隨佛導師蒞臨紐約弘法及指導禪修。師父抵達之日，適逢珊迪颶風剛剛過境，雖然大紐約地區、長島和新澤西州皆災情慘重，停電、缺水、斷油；但中道禪院及附近的住宅區皆安然無恙。法友們在十一月二日的黃昏，紛紛踩著深秋的楓紅，來到靜悄悄的禪院，迎接身心的啟迪。

五日的禪修，師父每天早午晚都隨機開示，其餘的時間就讓大家各自用功。從安般念隨息而念下手練習初禪具足住，內止言語後再以七觀智觀因緣法。這條捷徑是立足於七菩提支的禪觀次第。佛法的核心是十二因緣法，目的是息苦。因此四聖諦三轉十二行乃為究竟之菩提道，而七菩提支即是方法。其証量則為須陀洹，直至離貪斷愛的心解脫阿羅漢。

七菩提支不但是一套完整的禪觀法，且與三十七道品中的八正道、四念處、四正勤、五根、五力等相互呼應，環環相扣，緊密連結。師父花了數小時把七菩提支與三十七道品整個融會貫通的講解了一遍。其中又有一半的時間花在念覺支上，正念的重要性可見一般。此為道之始，亦列道之終。整整兩個半鐘頭聽的弟子腿酸腳麻，坐立難安。好消息是師父決定將

這段演講做成光碟流通，錯失的同修可靜候佳音。

當然高明的師父除了傳道、授業、解惑之外，對於弟子的缺失也必然瞭若指掌，才能痛下針砭。這次師父送給紐約法友一句彌足珍貴的警語是「聰巧之人，難以入道」。對紐約的弟子們可謂如雷灌頂，當頭棒喝。常言道「不是猛龍不過江」，在異鄉異地闖蕩不是件容易的事。如果腦袋不靈光，在這碩士、博士滿街跑的大熔爐，要想往上爬難如登天。所以能在此安家落戶，又能在各行各業打拼得風生水起，必是算盤撥得嗶嗶響的聰巧之人。但滿心機巧，首先就很難靜下心來隨息而念。然而，這還只是技術層面的問題。許多的知識份子學佛，常著迷於佛學的哲思，而忽略了其實這是一種生活的態度。如果好逸惡勞，不腳踏實地的在日常生活中實修，體現於待人接物當中，縱使口若懸河，說得天花亂墜，也只是流於知解之徒而已。另一種聰巧之人學佛，往往將開悟証果視為如博士學位或武林盟主一樣，是一種智力、功力上的挑戰，而忘了學佛修道，修的是出世間的道，即使是做入世之事，也必定是「依遠離、依離欲、依滅、向於捨」的正念相續。否則對道的追求與對世俗名利的貪愛有

何區別？這正如習武之人，不僅在武技上要苦練，更要培養武德，才能德藝兼備，漸至出神入化之境。

苦集滅道的究竟是苦的止息，是對生命的關懷。師父提醒大家，修道之人當以憨厚為重。「憨」是質樸不投機取巧，「厚」為寬厚、厚重、包容別人、自利利他。

師父來美講經說法了七八年，每次在最後一堂課總是告誡大家：經是骨架，血肉得靠自己在心靈的深度與廣度上熏習開發。「人到無求品自高」，師父提到人的心裡一旦生起想要的念頭，對自己、對他人就會琢磨盤算而無法安住於現在。見法之人在空間上捨棄了法法個別安立的我見，在時間上也不再落入直線型的思考模式，所以總是活在當下。吾等未見法之輩，至少可以學著全然的接受現況，再依著因緣來調整現狀，則起碼可以減少拉扯的痛，生命是需要淬勵而行的。

禪修的最後一天，紐約降下了今年的第一場大雪，真是「不經一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香？」

最後一日的下午，由 Bhikkhu Mokkhaḍīpa 法師主講四念處的經典比對和修行。Bhikkhu Mokkhaḍīpa 法師溫文爾雅，頗具學者風範。說話不疾不徐，條理分明，且不吝與大家分享諸多要點提示。同時法師亦擅長粵語，雙聲帶的解說讓大家都聽得淋漓盡致，滿心歡喜。

下課後，窗外已是白雪皚皚，壁爐裡也生起了熊熊烈火。許多遠道而來的法友已紛紛離去。意猶未盡的法友則又把師父請下樓來，和大家閒談一陣，氣氛極為融洽。非常感謝師父率領僧團風塵僕僕的來紐約為我們醍醐灌頂。感謝法工們的護持，尤其是法十師姐，從一進門就看到她忙前忙後的張羅茶水，每日午齋的水果打理，到離開時還在忙著清掃。得良師，獲益友，幸福的紐約客實在是沒有什麼藉口不好好用功了！





紐約禪修記實

Ven. Dhammadeva

◎禪修第一天

佛法要點概論：

禪修的第一天，師父指出，佛法的重點在於幫助眾生消除老病死的痛苦，因此止息生死的苦難與渡化眾生是同一件事。而十二因緣就是佛法的核心，生死輪迴如何起、如何滅的機轉就在十二因緣，依著十二因緣開啟滅苦的正道，即為八聖道，兩者統合為四聖諦。再次強調，佛法的核心為十二因緣，佛法的究竟為四聖諦三轉十二行，並且提醒法友們不能只說四聖諦，因為四聖諦是包含了三轉法輪的修行內容，不僅僅只講四個真實而已；修證的方法為七覺分，而其中的念覺分是觀身、受、心、法的集法和滅法；接著詳細講解了七覺分與八正道、五根、五力以及四聖諦三轉十二行的轉承關係；再總講佛法的核心與究竟，以及三十七道品的修行次第後，師父教導大家修

安般念的竅門以及禪觀中應該注意避免的錯誤。

師父提醒大家：“止觀”這兩個字是佛教後期的用法，標準的講法應該是七覺分。止是指安般念，觀為四念處，兩者在一起還不能代表七覺分。止觀的歸納會讓後世的佛弟子迷茫，影響很大。修行的方法，既能體現十二因緣，又能顯現修行次第的，就是七覺分；前行則是安般念。

Bhikkhu Aticca 帶領大家禪坐

Bhikkhu Aticca 與大家分享採用正確的坐姿，可以讓呼吸順暢而且可以防止昏沉。接著 Bhikkhu Aticca 提醒大家，止禪的所緣境是現在當下發生的現實，不是回憶過去，也不是在腦海裡想一個想像出來的物件。Bhikkhu Aticca 帶領大家禪坐一支香，片刻休息後便開示，開示完畢繼續禪坐，兩者交替進行，下午的禪修進行順利。

修行的技巧：離巧趨憨

接著師父教授教誡了一件對修行至關重要的事情：修行人的品質。為什麼法友們會覺得修行使不上力？一個字阻礙了大家——“巧”。大家習慣了在現實生活裡運用很多的“巧”，挺會計算，但是修行卻需要帶著一點憨，這不是蠢，也不是笨，而是心地厚直，知道是對的，就一直做下去。這樣的人不笨，甚至比你聰明，他們就是精進到底，不問所以，不問犧牲；而太會算的人，很難入道，只是種善根結善緣而已。

聰明沒關係，但不能“巧”，否則只能成為知見之徒。師父舉出慧能大師之所以受到弘忍祖師的器重還有一個很重要的原因是：他憨，不計生命，全力以赴。修行人最怕不憨而巧，巧的人希望兩全其美，利多弊少，為了達到這個目的，煩惱多，心眼多，平常的雜念亦多，一點點事就很容易煩躁，這樣的人終究是辦事的人，但難成大器——見法，開悟，了生脫死，渡化有情。「做事是憨的，心地是厚的」，即使有點委屈、有點犧牲，只要值得做，浪費一點精力，時間都沒有問題，這種人的體驗就深。平常如果是這個樣子，修行就會前進。其實憨的人，他們不是笨，而是肯！

師父再舉朝山的例子，巧的人會想：這是做什麼？這有意義嗎？三藏裡沒有這個修行方法，找一大堆藉口，其實是自己不想費體力、費時間，聽起來很聰明。那些朝山的人笨嗎？不，他們是親身體驗，重點在淬煉生命，不是菩薩的感應。朝山的時候，地上坑坑窪窪，就這麼跪下去。聰明人說這是苦行，不會解脫。這當然不會解脫，但是修行不是都做解脫的事，也要做有助於其他的事。朝山的人是百煉金鋼，質樸、渾厚、沉！聰明的人呢？浮！什麼事情都要先問清楚明白才去做，可是你現在的生命層次還體會不來，讓你做，就已經是在引導你。憨的人，慢慢地做，慢慢地就發現了。巧的人，認為自己知道了，其實是類推，並不是真的知道。要修行，先把“巧”的毛

病改正。生活的瑣事可以巧，生命的大事沒有取巧之道，只能篤實地、踏實地、好好去做。修行與做人是相關的，人做得好，修行也能修得好。修行的要點在哪裡？只要功夫用得深，鐵杵磨成針，不能取巧，知非即離。取巧型的人，都是知見上很高，實踐很差，這樣的人容易浮蕩，因為沒有在實踐中淬煉身心。

◎禪修第二天

十二因緣不只在講述生命週期的苦：

師父指出十二因緣不只是講述生命週期的苦，也在講情緒的苦。貪不得，不只是瞋，還有憂、悲、惱、失落、沮喪……，這些都在十二因緣中。愚癡，貪，瞋如何生起？在六觸入處不如實知如何發生，於是生貪愛，於六觸入處生繫縛，生有結，成為五陰的結，推動生死之輪。

佛法的核心不同，道次第就不同，修行方法也不相同：

師父指出中觀般若、唯識、真如和南傳的系統對佛法的核心認識都不盡相同，對於緣生法的解釋也大異其趣，而發展出來的修行次第與方法亦完全不同。

七菩提支統貫三十七道品：

原始佛法的禪法和修行次第，圓滿地體現在七菩提支，師父曾在台中詳細講解了七菩提支如何統貫三十七道品。禪修第二天的下午，紐約的法友們有幸聽到錄音。師父指出大家對三十七道品的理解大都是片面的、分散的，比如有人認為七覺分一定不同於八正道，各歸各的，四正勤和四如意足肯定是不一樣的，修神通的才修四如意足，似乎三十七道品是針對不同的眾生所施設的，但若瞭解古老經法，就會發現七覺分其實是統貫三十七道品。

如果用四正勤來概括佛法，就是世間法的斷十惡、生十善，以及出世間法的斷五蓋、生七菩提支，這也就是佛教中講的惡法聚、善法聚和涅槃法聚。其實解脫的正道極其簡要，核心在十二因緣，道在八正



道，兩者統合則為四聖諦，佛陀在初轉法輪時，就已經向五比丘全盤托出。

◎禪修第三天

定的修行要點：要用透功夫

師父分享了自己早年在念佛時的修行經驗，發現許多人好似很用功，其實並不認真，念了幾年也還是不得力。問題在於功課有在做，但卻沒有很專注地在念。重點是一定要攝念專注，一天二十四小時，功夫不斷下，念頭不斷地集中。念的訓練，不斷地集中，這個大家都知道，但都沒有下過死功夫，可能做了幾天，太累了，就不做了。師父就是做到底，你說我傻，但我得到大利益。如果你這一生是這樣懶散，你下一生也不會好到哪裡去，因為這一生你對三寶有信仰，但不認真修，師父真心坦白告訴你們，這樣修，一輩子都修不起來。都說自己忙，要加強時間管理，你真的忙到什麼程度？重點是真的提起心念，要做就要全力以赴，不想其他的，不盤算個人的利害關係。要點在讓念隨著出入息，死心塌地，不鬆懈。只要投入、認真，意志統合的訓練就可以完成。一鍋湯，一個勺子和一個小口的杯子，把湯灌進杯子，聽起來很簡單，但做起來就看各人的功夫了。要練習攝念專注，持續地注意。

修行並不是純屬技術層面的事情：實際生活中的受用不是技術問題

師父在講述四支禪那的禪定正受時，提醒大家禪修是技術層面精神訓練的問題，在實際現實生活中的受用，卻不是純屬技術性的東西。在生活中，面對與反應的抉擇才是修行上的表現。遇到事情怎麼看，就會影響心境——取、捨情感的表現。學法，是要在見法之前也要有受用。很多人評價修行人，是看這個人的定力如何，動作是否輕柔，遇到事情是否有七情六欲的表現……，實則這些人是睜眼瞎子，修行根本就不在這裡，那只是表現定力和自制力，是訓練的成果，不是修行，久而久之就是委屈自己，變成不健康

的人；或者變成怨恨式的克制，成為陰沉的人。這兩種人都可以喜怒哀樂不形於色，但是沒有化解的能力，不是修行人。師父並不是說溫良恭儉讓不好、克制不好，這些都很好，也是一種訓練，對身心有幫助，是遠離煩惱的前行法，把念放在身心，來發現自己身心的問題，但這並不表示已經解決問題。修行的重點在於遠離貪瞋癡，像 Ven. Tissarā 法師，對眾生有不害之心，面臨大眾能坦蕩，不管你喜歡她或者不喜歡她，她都不會掛在心上，真實，這就是不貪。沒有智慧的人哪裡能分辨？Ven. Tissarā 法師有什麼說什麼，看起來不是溫良恭儉讓，別人把她當草，她卻是一個直腸子的人，什麼都倒出來，好像很不穩重，很沒有定力，看起來不像高僧，像辦事的小差，認為她沒有修行，實際上很多自認為有修行的人，連給她提鞋都沒有資格。有些人修行很久，只是在訓練上著手，修個下乘，難以登上室。要明白，修行的重點是止息煩惱。

情感的模式：要一百分！

師父與大家分享人事上的煩惱主要來自兩方面，一個是認知的煩惱，一個是情欲的煩惱。問題主要在哪裡？是要愛，愛不到嗎？不只是這樣，多數是想要什麼，又同時想要顧及什麼，然後發現做不到，行不通！世間的一切都是緣生，緣生的現實肯定就是在許多限制和影響中，這就是現實。想要護著什麼，做得到嗎？有很多的不足、限制，防都防不了的。但是人的情感模式就是要一百分，在現實中，要顧這個，肯定就顧不了另外一個，這個模式就是一個“苦”字。人的一生就是為情所苦，糾結，難解。要符合實際，不合的結果肯定是痛苦一堆。佛教是務實主義者，不是理想主義者，或者虛無主義者。現實是什麼？是因緣。從現實的明見裡，知道這樣的模式肯定是痛苦的。人與人會相互期待，但是因緣是變動的，人們的期待卻是固定的，不能隨機調整；越不能隨機調整，適應力就越差，與現實的落差也比較大。認知與情感要時時調整，在開悟前也要能調伏煩惱。

◎禪修第四天

分別說部的深遠影響：

師父提到佛教界中有爭議的幾個要點，如十二因緣的分位，無明先斷後斷，五上分結等等，都是部派中，最先自部結集的分別說部所開創的，後世佛教的各門各派都受到分別說部部義的深遠影響。

禪觀要點：

師父提醒學眾認知上的陷阱，以及在禪觀中應該如何避免落入此陷阱。師父指出：無明就是有錯誤的認知，而錯誤的認知不是否定就可以消除；禪觀不能用已知來面對現在的現實，沒有開悟，就意味著現在的想法都不能用。我們需要重新認識，而且要符合實況。

◎禪修第五天

紐約冬天的第一場雪提早到來，並且還是大雪暴。窗外的大雪靜靜地落著。禪修已經到最後一天，大家都不敢鬆懈，繼續在寒冷的下雪天，繼續用功。

解決問題才是真實：

師父指出佛教界現存的一些理論，乃是邏輯思考，在實修上不可行。並且從部派的問題講到後世論師的修正主義，以及最後發展出的真如思想，在整個過程中派系演變的脈絡以及原因。

師父分享了自己之前學習唯識的一段經歷，指出只有佛弟子會相信一切唯心造，這是因為我們被洗腦，不斷地自我催眠。在現實遇到問題，就用一切唯心造的心法：「是自己虛妄分別，不要執著，不要計較，本來一切不可得，不執一法，回到本心的清淨……」，但努力一番後，現實的問題有解決嗎？自己的煩惱解決了嗎？沒有！祖師們都是很有品德的人，可以代表一種思想的發展，而這種思想是否可以在現實中運用，又是另一個問題。最後師父指出人類整個文明朝向一個共同的方向發展：解決人類的問題

與困難。

師父舉例說明解決的問題的三種做法：

第一種是純唯物，很實際，事情解決了再說。好比家庭出現問題，先生認為是錢的問題，只要解決了它，孩子可以上學，太太不會煩。所以孩子和太太和他說什麼，都不想聽，認為就是錢的問題。

第二種是純唯心，認為都是心境的問題，於是就一直研究精神的問題。如果馬桶不通，這種人就會想：通有通的好，不通有不通的好。這樣說也沒有錯，他是唯心論者，也是解決問題，他總能想出一種可以忍受下去的想法，當然這也有它的價值和功能。

第三種是因緣觀者。好比家裡有問題，與經濟有關，但是精神也會有影響。人的認知、情緒和環境，是會相互影響的，身心是在相互影響中呈現的問題，是現實與精神兩方面的彼此影響，不是唯物，也不是唯心。

師父再次叮嚀法友們，人的痛苦不是禪坐就能解決，還是要務實地面對現實的人生。來禪修，不能把禪者變成怪人，而是要變成強健、能解決大家問題的人。這樣才是學佛的人，千萬不要變成把問題留給別人去解決的人。

所有的經驗都是現在，而現在是動態的，不斷地在影響中改變，因此在現在努力、盡力了就可以。由於明見因緣法，所以能接納現前的事實，也明白不能有所期待，這樣就能很務實地處理現實的問題，如此這般的即於現前，就可以解決精神的問題。

師父的心境：

師父接著與學眾分享自己的修行心境：平懷看世間，笑臉看蒼生。人世間就是如此，成功、失敗是人的看法，某些成功是失敗，而某些失敗是成功。世間的人有不同的評價。人生中，有逆境，有順境，不管怎麼樣，只有一個人人生，只能努力。世間的蒼生，各有所執，各有顛倒，怎麼說？認定自己的路，盡力而



為就好。

Bhikkhu Mokkhaḍīpa 法師分享：

Bhikkhu Mokkhaḍīpa 法師為學眾講解「在家居士如何自己進行經法的研究」。分享到相應部的英文翻譯，很多時候更直白，對於文言文不太精通的法友來說，是一個很好的參考工具；另外也分享了如果在不同的經文中，發現法義內容有分歧的時候，回到第一次結集的七事相應教，是比較妥當的做法。Bhikkhu Mokkhaḍīpa 法師用不同的經文，來探討七覺分中的念覺分的內涵，帶領學眾做一次經法探討的範例，大家獲益良多，紛紛鼓掌表達謝意。

大師父在禪修結束前做最後的叮嚀：

一個人若覺得將來沒希望，那麼將來就真的沒有希望，因為現在就沒有指望了；當一個人覺得沒有指望時，是因為心裡有一個理想，覺得這個理想沒有指望，所以就覺得人生都沒有指望了。師父分享他自己對將來沒有期待，卻有方向，在現在不斷努力，認真地做要做的事情，不計一切。安頓現在的身心，不是靠將來有沒有希望；斷煩惱，就是斷現在的煩惱。

最後，師父感慨：弘揚原始佛法很難，但說容易也很容易，因為說得都是真實，不是編出來的理論。這艘法船本來就是少數人上船，又不是發美金，人人都會愛，本來就是少數人得渡，得渡者有福，有智。

台法合作研究：大腦跨語文神經迴路相似

現代腦科醫學一再的證明——精神活動的依據，不是南傳阿毘達磨指的心臟

本文選錄自 自由時報/ 記者 陳炳宏 12/29/2012

學不同語言是跨界挑戰嗎？中研院語言學研究所特聘研究員曾志朗院士等人所做的研究，發現答案是「否定的」，且解析法文與解析中文的大腦神經機制是一樣的。

由曾志朗帶領的認知神經科學研究團隊、陽明大學神經科學研究所郭文瑞所長，與法國國家衛生暨醫學研究學院的狄昂院士（Dr. Stanislas Dehaene），就大腦跨語文的認知神經機制進行多年的合作研究，證實曾志朗所提出的「一腦多文」（one Brain for all written languages）的生物系統假說，對於人類大腦的閱讀認知神經機制的發現，開啟新的篇章。

使用中文 證實是用左腦

曾志朗表示，過去中國與日本曾有關於使用中文是靠右腦的報告，如今透過法國與台灣對於兩國語言的研究結果，證實都是使用左腦。曾志朗說，經由生物上的神經科學驗證，語言閱讀就是利用左腦的形

音義學習，無論第二外語、第三外語都是一樣的，沒有特殊學習捷徑。

在漢語閱讀的認知神經機制的研究上，相較於拼音文字系統，傳統上認為大腦處理視覺複雜度較高的文字系統，必須倚賴典型的左腦神經網絡之外的區域來處理。

研究指出，大腦閱讀的神經機制中，不同組字規則文化特性的效應，其實並沒有形成不同且顯而易見的大腦神經迴路。

因此，不論處理的文字系統是拼音文字的法文，或是視覺複雜度較高的中文，對於靜態的字形辨識及動態的書寫筆順的處理，大腦的認知神經機制並無不同。研究指出，大腦閱讀的神經機制為跨語文的普遍性的神經迴路。

美國國家科學院學報也認可此一研究發現的重要，特別發布新聞稿。



《紐約 中道五日禪專訪》

Ven. Bodhidīpa 法師：把因緣法落實在生活上

紐約 法順採訪 / 紐約書記組整理

採訪(以下簡稱 訪)：請問法師，可否將您這五日的禪修受用與我們分享？

Ven. Bodhidīpa 法師(以下簡稱 Bodhidīpa)：今天，師父用很不一樣的方式，用大家比較容易理解的方式契入主題，沒有引用太多的經文。

訪：您是指禪修的課程，還是指生活的應用方面？

Bodhidīpa：不管是禪修的課程，或生活的應用方面，我覺得師父這次來到美國，都用比較輕鬆、容易的方式，讓大家理解怎樣把因緣法落實在生活上。

訪：能不能舉個實例？

Bodhidīpa：這次師父說法，我覺得很容易就能夠理解，聽起

來也不覺得是那麼難。譬如師父舉泡咖啡為例～當咖啡還沒加奶、加糖的時候，咖啡是黑色的；但加了奶跟糖後，它的改變就很明顯，眼識馬上就能夠察覺到，一加下去的時候，它就開始在變了。一般人喝咖啡只是說加了糖、加了奶，就是把它跟咖啡分開看；但師父引導學眾用這個角度來看，我們仔細的觀察，其實當咖啡跟奶、跟糖合在一起的時候，不管是味道或者是顏色，它都在那個因緣下不斷的在改變。我覺得師父的引導，對一般人，尤其是很愛喝咖啡的人，在當下，大腦就馬上做連結、對比。我覺得這樣的引導很直接，而且很容易讓大家懂得應用在生活上

面。不過，雖然理論上是聽得懂，但實際上仍要不斷地練習、再練習。

訪：你覺得師父在紐約、在馬來西亞、跟在台灣的學眾有什麼不同？

Bodhidīpa：我在 2009 年接觸到師父，2009、2010 年，師父在馬來西亞都不斷地一直在重複講十二因緣。有時候我們聽懂的都會問師父，為什麼要一直這樣重複？那時候我們不瞭解，其實一般人不習慣看經典，尤其在馬來西亞，是以英文為主流，所以師父說必須不斷地去灌輸，好像是唸書一樣，它自然而然的就會慢慢地記起來。好比要蓋一棟大樓，地基必須先穩固，才能夠往上蓋。台灣的學眾華文



程度比較高，所以師父在文字跟表達方面，都和馬來西亞有很大的差別，引用及對照的經典也比較多。這次來到美國，看師父在這裡辦五日禪，比起在台灣和馬來西亞，就好像輕鬆了很多，可能是這裡的法友跟師父學法學很久了。

訪：你有求證嗎？

Bodhidīpa：對啊！我有問 Ven. Tissarā 師父。Ven. Tissarā 師父說，那些都是舊學員，大家都懂。所以這裡的主要課題應該是進入實修——怎樣把因緣法應用在生活上面。這裡的法友有回應不知道怎麼把因緣法用在生活方面，所以師父這次就用的比較生

活化的比喻，讓大家更容易的契入，帮助大家更進一步的成長。

訪：你覺得美國的法友，在美國的自由風氣之下，有沒有比較隨便？

Bodhidīpa：這個應該是美國的文化，來到這裡，我們也會受影響，在影響當中，我覺得那是正常，師父說「此有故彼有，此無故彼無」呀！

訪：學眾蠻皮的。

Bodhidīpa：還好，不過我也看到幾位法友真的是很認真地在學法、在求法。只是像師父說的，一定要把自己的身心先弄好，讓身心得到輕安

了，搞清楚了，這才是重點。因為師父來到這裡時間有限，美國最流行的是快餐嘛！所以大家就想找到最快的方法。

訪：講求時效啊！

Bodhidīpa：對對，美國人其實是最適合學原始佛法，因為最務實了。

訪：不浪費時間。

Bodhidīpa：對，美國的文化，及亞洲人來到美國，都有務實的心態。所以我覺得在美國的亞洲人，學習原始佛法這條路的確是光明的。

訪：謝謝法師實實的分享。

Bodhidīpa：謝謝！



「蕃茄炒蛋」是完美結合 有益所有人健康

本文取材自 中廣新聞網 11/26/2012

「蕃茄炒蛋」是一道再普通不過的家常菜，大陸中醫科學院教授楊力更對這道菜推崇有加，他認為這是一道有益健康完美結合的菜，基本上適合所有的人群。

楊力更教授把「蕃茄炒蛋」形容為飲食中的絕配，是「化腐朽為神奇」。他指出，雞蛋吃多了膽固醇容易升高，而番茄含有豐富的茄紅素，可以軟化血管，發揮保護心血管的作用。因此，當雞蛋遇上番茄，就能避開膽固醇高的弊端。

其次，番茄含有豐富的維生素 C 和胡蘿蔔素，與雞蛋同炒，就是植物蛋白和動物蛋白的完美結合。而胡蘿蔔素跟雞蛋中的核黃素，兩種營養物質相融合，可以起到明目的作用。

他認為蕃茄炒蛋適合所有的人吃，尤其是因體虛、年老而感到眼睛昏花的人，女性在經期以及經後，貧血、血虧的人都不妨多吃蕃茄炒蛋。不過需要注意的是，胃寒的人，炒蕃茄蛋時，一定要先把蕃茄完全炒熟，因為吃生的不易消化，會引起胃部不適。



《紐約 中道五日禪專訪》

法啟：用不同角度 看待生命過程

紐約 法順採訪 / 紐約書記組整理

採訪(以下簡稱 訪)：在這次禪修，師父的哪一個議題、哪一個項目、或是哪一個開示讓你覺得受用最多？或是讓你自己體悟到生命的意義？

法啟：其實整個禪修過程，我覺得就是在師父引導下的自我反省的過程。譬如師父講：「貪巧之人難入道，不可以貪巧，要憨直。」；「不要在選擇之間做過多的比較而猶豫不前，應該在當下做出妥貼的努力就可以。」……這些話讓我深覺受益無窮，在生活中，或在性格方面都有很多的影響和改變。其實我自己並沒有解脫或證菩提之類的想法，但是我覺得通過這次禪修，師父分享他自己的很多經驗，

以及他的一些思想，讓我對生活有一些新的理解和啟發，能用另外的角度去看自己生命的過程。所以我覺得這些方面都是很好的。

訪：所以你覺得學習佛法很實用，而不是純粹只是宗教的信仰？

法啟：我覺得師父講的非常實用，覺得很好，很受用。

訪：在哪方面實用？

法啟：和自己看待世界的狀態比較一致啊！師父沒有說那些虛虛玄玄的事。

訪：你的意思是你的生命和學佛的修行過程可以一致嗎？

法啟：對！跟師父學了因緣法和

緣生法，可以找到一個基礎，把自己對這個世界的理解統合起來。也可以客觀地去看其它的各種思想或思潮，分析它為什麼這樣子出現，然後它們在不同的環境下，會呈現何種優點和缺點。比如師父這次講「朝山是對人性的一種淬煉」，我覺得這樣的想法讓我很容易接受；而且也可以漸漸地去理解菩薩道或者其它的宗教的一些儀式，及伴隨信仰的那些行動。雖然那些信徒未必能獲得他們想要的東西，但是在這個過程中，因緣發生的變化，對他的性格、習慣、認知，甚至對整个人生都是有影響的。

訪：感謝，很好！



《紐約 中道五日禪專訪》

法毓：用因緣法的智慧來抉擇

紐約 法順採訪 / 紐約書記組整理

採訪(以下簡稱 訪)：請問師姐，五日禪你是全程參加嗎？

法毓：我通常都是全程參加的。

訪：妳是在幫忙廚房的事嗎？

法毓：這次，我做的比較少。但事先問了需要的東西，所以我就準備了水果。

訪：這次師父的上課內容，妳覺得最讓妳感動、最受用的主題為何？

法毓：在參加禪修以前，我自己

曾做過這樣的思惟：「我們修行到底是為什麼？修行要在哪裡表現？」剛好師父說的是「修行就是表現在我們做抉擇及應對的時候」，我觀察日常生活上的作為，更確定了這樣的可行性，也給我帶來很大的鼓勵，覺得蠻受用的。因為有時候我們常常自稱是修行人，可是我們到底該如何的表現？我們開口閉口講因緣，有時覺得也

有無力的時刻，因為常常在待人接物的時候，一有刺激，反應都是很即時、很直接的。我覺得我們在做抉擇的時候，要有一個確立的、很穩固的立場，即是用因緣法的智慧來抉擇。

訪：一步一步的前進，漸漸地往更好的方向走。

法毓：對！師父在這點上給我很好的教導。感恩師父！

法宗：身心放鬆 克服禪坐障礙

紐約 法順採訪 / 紐約書記組整理

採訪(以下簡稱 訪)：請問師姐，您這是第幾次參加禪修？禪坐時有什麼障礙？

法宗：我參加好幾期了，我的障礙就是腿疼，就是忍受不了腿疼。尤其是第一天、第二天就 OK 啦！有一天早上，我就先 take a nap，睡一下再起來，再坐下來時候，我的腦好像什麼都不想了，疼也不想

它，這時我覺得很輕鬆，坐下來就沒有痛的那個感覺。我知道這是自己的毛病，我嘗試著不要理坐禪時的疼痛，以前師父也講過不要理它，但是它痛的時候，實在沒辦法，還是受不了，還是要放棄。這次我就不理它、不想它。

訪：妳用什麼方法可以不理它、不想它？

法宗：就是 relax, relax, 輕輕鬆鬆的，沒有壓力的情況下，那種疼，根本就不覺得。我就奇怪，怎麼忽然間，我的腿就不疼了。哦！原來是我沒去想它，沒去理會它，輕輕鬆鬆的，這樣蠻好的。所以我覺得，這次的禪修的受益者，我亦是其中一個。



2012 秋季禪修前後感

美國麻州 法盛

最近我常常在思考：人是不是慣性的為了生命的延續，而常常付出了遠遠超過所需付出的代價呢？

譬如說，屬生命基本需要的填飽肚子，及年邁身體的照顧而言，光為了填飽肚子就得從小用功、補習以考取名校，取得好成績，以便將來找個有品質、收入佳的工作；為了將來老舊的身體，就得在年輕的時候把錢賺夠存足，以保將來有錢買保險、生病有醫生可看、有醫院可住、醫藥費有錢可付。更有甚者，還得有個年紀較自己輕的配偶，畢竟老老相配，絕對不是老來照顧的最佳拍檔；或計劃生小孩，期望將來不要造反，並能知恩圖報，在年老的時候有個依靠（從理論上說這是可能實現的，但前提是要一套有智慧的養育計劃來配合，而且還得相對地有智慧的為人父母。但這些都不保證它的成功率能配合上未知的需要）。

人們為了解決或預防生命過程可能有的問題，常常是另外再找些本身就不完美的生命來支撐，而且這些問題解決的方案也不是馬上就可派用上場的，必

須經過一番養育或耕耘、溝通後才有可能。但世間的一切就是如此的運轉，生命被一廂情願地錯認它的可靠性，真實性；卻不知、不願、也不曾面對其背後脆弱、不穩、變化、被影響的一面。說實在的，大部份的人沒有時間、也沒有多餘的精神來討論這些問題，只是渾渾噩噩的過了一生；少部分的人只有在老病時，加上足夠人情冷暖催化後，才偶爾醒悟，說幾句有點智慧可當年輕人座右銘的話，但旋即再陷入「期待盼望」中。人們實在太忙了，忙著填飽肚子、工作、趕計劃、休息、旅遊、看病、讀書、考大學、找工作、打火……忙著應付這個、應付那個，沒完沒了，卻從沒有機會真正地停下片刻來看看到底發生了甚麼事，真正地去面對、去解決問題的根本。人們習慣的是用另外一個或數個看似答案的方法，加上期待，來面對與解決生命所引發的問題；極少能以務實的態度，如大師父說的「不用期待」也「不用等待」來正視生命的根本問題。然而，後者才是比較實際而又少副作用的辦法吧！



期盼已久的禪修的日子終於來臨了。我希望在禪修的時候能有較長的時間真正靜下心來，更清楚地看到為了生命的延續所必需或已付出的代價。因為那是一種完全不同的生活體驗，完完全全的跳脫出慣性忙碌的一面。

禪坐時，有時候可能覺得又無聊又難熬，甚或內心萬馬翻騰，不免懷疑真的有機會突破嗎？但有時卻感受到它的重要及迫切性，因為那可能是出路的唯一切入點。假如在這兩點間畫一條鐘狀曲線，一般總是在這兩點之間上下左右徘徊。畢竟僥倖的心態，總在忙碌而卻沒有心腹之患的時候扮演著男女主角，少有停落在右邊的。

人的的確確是一個被影響而且易受影響的生命現象，人的生活是可以改善，人可以有效處理問題。但生命絕對不是獨立自主的、不變的，只有親自體驗認識了自己生命的現象後，品質才能獲得徹底改善，並解決無謂煩惱的干擾。而這就只有在禪修的時候才有機會心領神會。

在大師父強而有力的提示督促及適時的加持，在僧團精進的護持與增上，以及義工們對食宿的護航下，才有機會放下生活的瑣事專心用功，這樣的因緣殊勝難得。

這次最令人印象深刻的應是大師父提示的：成為一個貨真價實智慧型的快鍋，能有信心、有能力、適時的化解遇到的問題，千千萬萬不要變成一個會塞會爆的假貨。

令人最受用的就是止禪的要點，大師父簡單幾句話就將開啟初禪門鎖的鑰匙交付給大眾——只要踏踏實實地依照大師父在禪修中所教導的安般念。很奇怪，我已不是第一次參加師父舉辦的禪修了，但為甚麼從沒有想到這不就是在營造止禪有力的條件啊！也許這跟當晚的震撼教育有極密切的關係吧！

在此，虔敬的感恩覺者的教育，感激僧團的模範，感謝義工的護航。





聽法的收穫

美國 法亦

聽法的收穫，與聽法的心境有關。

在過去的大半年裡，我的生活是平安的，為此我非常地感恩。但也有陰霾籠罩、焦慮如影隨形的日子；有心頭下雨般淅淅瀝瀝，而手上繼續整理心理診斷報告的夜晚；有受到不公對待的痛處被來訪者無心觸碰到，治療結束後到洗手間裡讓淚水釋放，用一分鐘調整自己，然後儘量不帶包袱地走進下一場治療的時刻；有急躁、羞愧、嚴厲地打擊自己，和把不安全感投射在與人相處之中的時候……如此這般，身體的緊張、心情的起落，在日常生活中，密密麻麻地發生著。因為我希望我所學習、所研究、所傳遞給他人的，也是我所實踐於自身的；因此，當這些時刻來臨的時候，也就是一遍遍用自己去實踐和檢驗方法的時候。

不確定從何時起，我不再期待「等…變好了，我就可以……了」；取而代之的是，與問題共處一室，接受煩惱的流連，著手做能做的、當做的，讓事情自己往好裡頭走。在焦慮或自我懷疑的當下，去發現事情的兩面性，利用現有條件把局面往好裡頭轉化，信任自己所做為妥，對結果的好壞「懶得」求全責備，

因為無論如何都既有好也有壞（如果硬要區分的話）。有時用一個自嘲的笑話，有時寫詩，有時和自己對話，有時靜心，一遍遍練習著念頭的轉化、情緒的轉化、行為的轉化，以及借由念頭、身體、行為來說明情緒的轉化。一遍遍實踐面對問題、瞭解現狀、制定方案、執行計畫的「苦集滅道」。這些是來聽法之前在生活中的沉澱。這份沉澱直接影響著聽法的收穫，那就是，佛法不是多出來的一件事，而是通而觀之的眼光和統而貫之的功夫。

在生活裡沉澱身心，其過程中，我們會發現有一些東西是那麼地不容易沉澱，不容易溶化，不容易和解——它緊緊地鉗制你的身心，微妙地操縱你的意志行為與價值判斷，硬生生地給你戳上煩惱的印章。這樣的東西，於我，是自我期許。具體而言，是不斷地自我挑戰與提升。因為它沒有盡頭，所以避免目標的固化，而且讓我勇敢。我看到它給我帶來的動力、鞭策、磨練，以及成績。我對它是有感情的。但是也因為它沒有盡頭，我頻繁地把它混淆成不可能實現的高度，因此承受著巨大的壓力。比如受道德上的自我期許的影響，我總是審判著自己的念頭，並在情感上感到羞恥。自找罪受，但又不敢和不甘放下自我要求。



我相信我們都是帶著問題來聽法的。這次我帶著對自我期許這把雙刃劍的愛與懼來聽法，並請教師父。雖然在心理學（尤其是受東方哲學影響下的心理學）的學習和實踐中，我非常緩慢地對自己漸漸少了審判性的評價，多了理解性的觀察；但是，這次聽法令我有更深的觸動。師父全面地梳理和切中要害地點明佛法的目的（滅除煩惱，脫離生死輪迴）、核心（十二因緣法）、修行次第（四聖諦三轉十二行）、及禪修方法（七菩提支），讓我校對了該下功夫的究竟是在什麼地方。這說明我放下在現實中不能達成的自我要求—不僅是放自己一條活路，更重要的是，把精力轉移到真正可以下功夫和該下功夫的地方上去。即，如理作意。尤其，在因自我期許而煩惱的當下，用佛法的眼光去看待內外實況。

只有經驗到的五受陰，只有五受陰遷流的過程，「我」是多出來的一個概念。在出生以後的現實生活中不可避免會發展出這個概念來，它是預設的，俗成的，方便的；用好它，它可以有用；被它用，那就輪迴。理解了這些，回憶師父對我說的那句話：「走在一條正確的道路上，而不是要做更好的自己。」，才能把多年以來「做更好的自己」這個目標，帶著尊敬與溫柔，輕輕放起來。我想我會有反覆（只是粗細/觀察得到觀察不到的問題），可又有多少事情不是在反覆之中堅持磨出一條出路呢？

在心理治療的工作中，有時回味起來訪者的某句話，意識到當時我可以那麼那麼做會更好，但是沒有必要後悔，因為這樣的機會還會再來。同樣的，生活上也好，佛法修行上也好，沒有解決的問題一定還會再出現。所以，機會總有，路繞不過去。記得師父說，「今天不行還有明天、後天，還有下周、下個月...」，既是寬慰我們不要浪費時間在期待完美和一次到位上，也不要浪費時間在求全責備上，同時也是告訴我們要老實，路漫漫其修遠，重複用對的方法。「方向要對，沒有結果，一定要行動！」

如同以往每次親近僧團，總是親歷親見僧團的修為，並為之讚歎；如同以往每次親近法友義工，總有他人的種種紮實精進，讓自己心生嚮往。這些相信為許多同修所同感。我選擇向諸位法友誠實地報告我在生活和工作中的內心活動，是想以此作為一個例子，一個在生活與工作中體會佛法可用之處的例子，以拋磚引玉，不妥之處請指正。聽法的收穫，是接下來整頓身心的一個極大的善緣，我們互相勉勵，爭取讓這個因緣對我們有長遠一點、深入一點的影響。最後，感恩 佛陀的法教，感恩師父，感恩僧團，感恩法友和義工，感謝相逢的笑臉、行為的禮敬、彼此的促進、說與沒說的話。



原始佛教之確證及開展

授課法師：中嚴法師

課程單元：第一章 原始佛教之內涵
第二章 原始佛教之探究與顯現
1. 近代佛教之南燕思辯—回歸佛陀本懷
2. 近代華夏佛教圈之復興運動—人間佛教
3. 回歸於 佛陀正法之原始佛教
研讀大要：依體傳尊者著《原始佛教之確證及開展》

上課方式：研讀、講解
開課日期：2013年2月22日
上課時間：星期五，7:30 pm - 9:30 pm (預計為期三個月)
上課地點：台北中道禪院 台北市伊通街58號2樓

網路報名：<http://www.arahant.org>
傳真報名：(02)2896-2302
個人報名：請至台北中道禪院報名
(備報名表，歡迎索取) (可現場報名)
洽詢電話：(02)2515-2505；(02)2892-2505



中道禪院 主辦
中華原始佛教會暨中道禪林 協辦





一個理想主義者的著陸

紐約 法極

僧團來紐約的當天晚上，我去禪院幫忙清掃落葉。時隔半年左右，這次大師父帶來了好幾位出家師父，還有十戒女及持終身八戒的法友。有人說紐約是佛教的邊地，平時這邊只有 Bhikkhu Aticca、Ven. Dhammadeva 辛苦堅守，還記得大師父講他當初與 Bhikkhu Aticca 剛來紐約時的辛酸往事。現在，我親眼見證了僧團的快速壯大，打心眼裡為原始佛法的復興而歡喜。

當天晚上，在禪院裡，大家溫馨地圍坐在客廳的火爐旁烤火。大師父很親切地與我們話家常。我正在清掃廚房，這時有人向師父提起我在學校創辦佛學社的事，於是大師父很開心地把我叫來詢問。我還在因為佛學社人氣不旺而心懷愧疚，大師父則慈祥地鼓勵我：「開始結社不要怕人少，要堅持下去。應該向大家介紹佛教的歷史演變，使大家瞭解 佛陀的真實教法。面對問題，佛弟子不該是頹廢的，而是積極進取的。我們相信 佛陀的原始教說，但也認為佛教徒不正確的處世態度必須改變，對一些野心勢力的入侵，不該老是持著「割地求和」的態度。現在這些都必須改變，也正在改變之中。」

後來師父談到選擇，他說：「面對選擇，重要的不是比較哪個選擇會使自己將來更好；重點在於當

下選擇之後，如何努力地實踐在那條道路上。因為緣生法是變化的，即使你選擇了一條較好的方向，但卻無所作為，仍然想著是不是另一個選擇更好，這又有什麼積極意義呢？」我來到紐約近兩年了，這邊有很多機會，但隨之而來的便是選擇的煎熬。所以我對於這點深受啟發。

師父也分析了佛教在世界發展所面臨的挑戰，傳統佛教一向採取的消極態度，致使佛教在面臨其他宗教的擴張時無力抵抗。鑑往知來，我們當更明瞭一起努力捍衛 佛陀原始教說之重要性及迫切性。我一直很欽佩出家人捨棄了俗事、追求解脫、利益大眾的胸懷，作為一個在家居士，在美國這樣一個不重視佛教且社會複雜的地方，我下定決心要盡心捍衛美國的原始佛教會。

禪修結束的那天晚上，紐約下了一場罕見的大雪。但那天放學後，我趕往禪院。因為我希望藉此機會做皈依。我深信 佛陀的原始教法便是我此生真正皈依之處，也是值得我信靠的地方，從此我在外奮鬥時，心裡面將會很踏實。當晚，大師父在眾法友的面前為一位師姐和我做了皈依儀式，我感到儀式中是一系列鄭重的誓言。我面紅耳赤，表情嚴肅，虔敬的皈依了四聖諦，受持了五戒。我跟著師父念著每一句誓



言，也鄭重的向 佛陀叩首，以表自己堅定的決心。當時師父送了我兩句話，大致是：一，勇敢地面對現實生活中的困難，智慧地解決困難。二，自利後要利他。我法極銘記教誨，我相信只要按照 佛陀的真實教說努力，必不負師恩。

之後，有一位法友問大師父：如何避免負面念頭對自己的影響。大師父提及，師父們曾經夜宿墳場，剛去那種環境時，恐懼的念頭自然地就出現了。對此，去抑制是沒用的，因為這種念頭是在那種因緣中自然而生的；更好的方式是靜下心來，觀察這種恐懼念頭的變化過程。觀察一段時間後，就會熟悉這種念頭的發展軌跡，從而學會如何與之相處，並且減輕這種心緒對自己的影響。漸漸地，負面念頭的影響會淡化。這點對於我來說非常重要，因為我幾年前就覺察到自己時常被一種負面的思緒所困擾，這種困擾不斷擴大對我的影響。雖然負面的念頭看不見摸不著，但卻真的幾乎顛覆了我對於理想的實現。因此我一直想把它從頭腦中徹底刪除，但我試過了許多辦法，都只是暫時有效。知道問題，卻看不到解決問題的路，這真是苦上加苦。現在聽師父講的原始佛法我才知道：把一種念頭從頭腦中移除，就是個不實際的事。只能慨歎：要是能及早聽到法就好了。不過，現在心結一個個的打開，已使我感激不盡了。而且，隨法喜充滿而來的，便是我毫無掛礙地全速前行。

那天晚上，還發生了一件令我感動的事。當我準備回家時，發現門外自己的鞋子已被積雪覆蓋。我本想抖一抖穿上就算了。但法友們見狀，主動把我的鞋子拿到火爐邊烤乾，並用塑膠袋嚴實地包裹了我的雙腳。我踏著積雪回家，但腳是暖的。其實我在原始佛教會這個大家庭裡，經常是受大家照顧的人。我平時好強，不讓人幫，但缺點著實很多，以至於同修們忍不住像父母一樣照顧我，我內心既慚愧又感恩。

禪修那段時間，我就遇上了些心事，不知如何是好。我一向對自己將來的學業、事業發展方向考慮

很多，很希望有人指教。可能是我的心事顯現在了臉上，幾位法師很關心地问起我的學業，他們給了我一些建議。師父們臨行前，我還將自己的一份個人規劃信給了大師父，想來語言稚嫩，但感情真摯直接，因為我確實信賴師父，所以我才願意把心窩裡的話掏出來說。師父們各有各的風格，但都很親和，沒有一絲傲慢。實際上，他們的確是值得欽佩的。他們有的放棄了高等的學識，有的放棄了年輕人的享受，早早深入佛學，有的跟隨師父默默奉獻...。在禪院裡處處可看到師父們和法友們互相幫助、彼此砥礪的身影，我感受到這個大家庭的和睦溫馨。身處在這樣的人群當中，想起自己現在在學業、在生活上開始向好的趨勢發展，深感自己幸運。

“忙忙碌碌苦中求，何日才能見日頭”，這句算命書上的話也真可算得上是我和很多人之前的生活寫照。而我緣於對社會抱負的偏執，以及遭遇現實的殘酷，似乎更早期地體驗到了佛教中的苦諦。抱著一線希望轉戰到紐約這個既是天堂又是地獄的地方，我的這段經歷好像是上了一艘小船，告別辛苦操勞的父母親朋，依稀還能聽到他們對我的寄託和惦記，但故土留下的大多是我壯志難酬的慨歎。我嚮往一些歷史上的勇士，他們乘船遠航，因他們堅信海的那邊是富饒的地方可以造福家鄉的人們，即使一些人一去無回。我血液中年輕的激情也促使我踏上了這條先賢的路。來到紐約，好似船行駛到海的中央，四顧無靠，波浪更大，心中開始慌張，理想之路在劇烈動搖。“山重水複疑無路，柳暗花明又一村。”對苦的體驗像一陣風，推著我的船停靠在 佛陀的港灣。美國求學之行，卻也使我結識了 佛陀的真實教法。我在這個港灣裡得到了充足的補給，然後繼續向遠方駛去。但現在我會在漫漫長夜中得到北極星的指引，我充滿信心，乘風破浪，遠方的地平線已經模糊顯現。我想到待我成功到達彼岸後，我會帶著最珍貴的禮物重返這個曾收留過我的港灣，我還要回去家鄉帶著眾多的親朋歸向這裡。

道 路

紐約 法啟

在這次紐約中道五日禪修營中，師父開示：「修行的關鍵在『念』的修行」；又說：「人生最令人回味的，不是一個目標的完成，而是自己竭盡全力、用力當下的歲月。不要在選擇上花太多的時間，付諸行動，努力於自己的選擇，用力於當下，才是最重要的。乖巧之人難入道，修行要有點慙。」

我自己理智上也很清楚，花費太多的時間在比較上沒有意義。喜歡比較的人，多是偏向結果導向的人，也多是聰明而精於算計的人。自己偏也是如此。這樣的人，表現出來的典型特徵就是花費了大量的精力和時間在選擇比較上，但是比較的結果，其實只是預想出來的，畢竟結果還沒有出現，所以也不見得準確，而後又常常回想起當初捨棄的選擇。一個聰明人，很大的毛病就是明明知道現實是有捨有得不可完美，卻還希望面面俱到。魚和熊掌不可兼得是常識，卻因為自己的欲望而欺騙了自己，做沒有益處的期待。

很多成長是在實踐的過程中發現的、經驗的，其中的收穫也未必是在之前就可以完全盤算清楚的，甚至過於目的性的經營，反而失去了獲得其他滋味的視角。有時候我們會說，做這些事情很累，很多犧牲；但是如果生命就是經歷本身，那辛苦和付出不就是滿滿的收穫麼？所以，我漸漸不喜歡知見很高、實踐很低的自己。其實所謂修行也不是讓自己成佛、成阿羅漢，無非想改變一些壞毛病，利益當前的生活才是最為重要。有時候，目前生命的層次就是沒有辦法明白理解很多事情，師長讓你做，希望你在鍛鍊中經歷體會，自己卻總是想問個為什麼？但這些經驗恰恰又不是當前自己的層次可以理解的事情。仔細想想，有些事情真的認準了，不計代價，去做就好了，有個方向用力就好。生活瑣事可以巧，人生之事不能巧。

認準是對的，就不計其他，用力去做。

舉個例子，很多人笑那些三步一跪、五步一拜去朝山的人，我自己也笑過。我在五臺山、普陀山看見有些人這樣朝山，我都很不屑的說：「求法應當自作依、法作依，求什麼菩薩，一群愚昧的宗教徒。」但是現在想來，那真的是生命的淬煉；經過淬煉，這樣的人是會有毅力的，可以堅定的做自己認為正確的事情。

我們常常以能不能達到目的作為衡量自己成功與否的標準，卻忽略了生活本身就是一個整體，一個牽一髮而動全身的體系。事情本身就是事情本身。就像很多人複讀了一年，大家都覺得時間耽誤了，但是其中的沉澱，其中的經歷與收穫，外人也不會懂得，有時自己也未必能注意到。

師父開示：「有些問題不是問題。你要學會和自己的身心相處。修行的本身，不是讓人不再期待；而是將期待變成了一個增上的方向，不是一個欲求的結果。」

挺感謝最近讓我情緒起伏的人。因為在這個過程中，我觀察到了很多身心的變化。我發現，情緒生起的時候，我可以察覺；甚至也知道不切實際的期待與欲望的生起，並知道這個期待的生起，必然和現實產生落差，造成更大的失落。我意識到理智上的清醒，但卻忍不住欲望的反覆侵襲。師父對我說：「你什麼都明白，只是想要自制而已。」我笑笑說是。我追根究柢的問：「我發現這些欲望都是為了維護所謂自我的存在感和安全感。」師父說：「有些問題不是問題。」我窘了，去問另一個師父，另一個師父說：「安全感是身心的騙術。我們之所以需要安全感是因為恐懼或不安，這個恐懼和不安源自未知。但是我們就是生活在未知之中啊！我們生存在未知之中，但卻



有兩種感覺，一種是我覺得我知道，一種是我覺得我不知道。就像身在暗室中的人，覺得眼前有光（其實沒有光），他就敢行動；而覺得眼前沒有光的，反而不敢向前邁步了。但真實就是未知，自己的“覺得”騙了自己。」我聽了，感覺好驚奇。隨口就問，那怎麼辦啊？師父笑笑說：「這麼多年生活在未知之中也沒有什麼嘛！」

身心就是有一套體系。欲望產生後會產生焦慮（有無所適從的彷徨），然後產生忙著做點什麼的期望。恐懼本身的力量就是恐懼本身，焦慮的欲望本身就是焦慮，要學著相處。身體就是用進廢退，所以看著本身，就是修行。

回家的路上，暴風雪把很多樹枝都壓垮了，樹枝堆滿了街道，只得翻過樹枝。但樹枝壓著電線，不知道有沒有電呀。好不容易有棵沒被壓垮的樹，看上去也快不堪重負，彷彿隨時都可能折斷。我靜靜的看著這一切，直接妥貼的選擇相對安全的路，翻過去，

眼前電光一閃，嚇了一跳，電線上火花四射，只得繞路再走。內心沒有恐懼，只有謹慎小心如履薄冰的心態，回想起來一陣後怕。但當時內心平適，注意力太集中了。於是，我想起，汶川地震時的很多人，他們沒有哀傷，沒有情緒，只是幹著要做的事情。也想起有人採訪年輕時異常辛苦的一個名人，問他是否絕望過，他說他來不及絕望，太忙了。於是我就知道，全神貫注的用力於當下的人生，就是道路。



談敬天助人

紐約 法靜

有一句話：「人在做，天在看」，每個人頭上都有一片青天，如果我們真真正正發心去為 佛陀做些事，為真正的正義做些事，只要我們發心向善對人好，我相信上天都會看到，會照顧我們的。

我是一個七十多歲的老婆婆，雖然很想多做一些好事，但心有餘而力不足，在我有生之年，就做「人」應該做的事，尤其是做菩提事業。「人」字很容易寫，但要寫得靚、寫得工整，就要很刻苦耐勞才做得到。如果我們真正是想為可憐的眾生，為孩童，或為任何眾生去做我們應該做的事，上天一定會看顧我們的，希望各位都有這樣的善念多做些做「人」應該做的事。

我很歡喜在我晚年能跟著隨佛師父學佛，我衷心感謝原始佛教會裡的所有的同修，他們都是盡心盡

力為了佛法的傳續做應該做的事。希望各位同修齊心協力在 2013 年多做些師父勉勵大家應該做的工作，真真正正是為 佛陀的菩提事業而盡力。只要我們的心是向善，一心一意為眾生做事，我相信上天一定會加被給我們每一位做過好事的人。

農曆新年快到了，法靜在這裡說些恭賀的話：

炮竹聲聲響天邊 快樂開心迎笑臉

好運健康人人愛 龍去蛇來賀新年

恭喜！恭喜！在遙遠美國紐約市的法靜雙手禮敬，祝師父及各位法師及法友同修們天天有好日，晝夜有歡喜！祝福大家身體健康，萬事如意，樣樣都好，新年快樂！

法靜敬禮



生命的謙卑

台灣 法海

生病真的很辛苦，也會影響很多的事情。我也不曉得為何這次檢查後要開刀，卻愈割愈多，一開始說這邊割好就好了；接著又說那邊沒有割到，再割起來就好了；等再割起來後，又發現那邊的癌細胞又蔓延了……。我發現這已經不只是皮膚癌，而是口腔癌了。這因緣就是這樣子，有些人會說：「那個醫生怎麼一直切不乾淨？醫術怎麼這麼差！」其實若從另一個角度來看：如果不是因為切割了這裏，怎可能發現更底層的細胞病變？若等這底層的細胞病變一發病，通常都是很晚期了，會很困難治癒的，所以能早期發現算是因禍得福。

記得三十八歲罹癌發病前，我對自己的身體很自恃，因為彼時年輕，總以為自己很勇、身體很強壯。當時我的工作是将北部收割的稻穀賣到桃園，因為健康良好，就過度使用，身體狀況就慢慢改變。剛開始流鼻血，以為是工作累的關係所引起，就不理會它；由於一直未好，有一天經過一間耳鼻喉科診所，就進

去給醫生看看，醫生一看就說：「你趕快去大醫院檢查，鼻咽癌的可能性很大」。

去大醫院檢查後，確定是罹患淋巴癌，由於當時對生命還很狂妄，一聽到這個震驚的消息，真的被嚇到了。所以，當我走出醫院大門後，發現內心有股強烈的不平，心中不斷地吶喊著：「我得了癌症，為什麼大家走路還在笑？馬路上的車子為何仍然開來開去？你們可否知道我罹癌的內心感受？我得癌症了，你們可否知道啊？」當時，眼前的任何事物對我都不具任何意義。等慢慢沉澱一段時間後，開始反省自己得病的原因，從追索原因中，才慢慢釋懷內心不平的感受。其實我們若認真去推究發病的原因，通常是可以找到 70%~80% 的病因。

這次赴醫院檢查，再度被醫生宣告罹患癌症時，因為之前有癌病的經驗，再加上現在跟著中道僧團學習原始佛法，尤其深切體會到因緣法在生活上的受用，因此這次要去看報告時，就覺得自己好



像是帶一個人去看醫生，我只是在旁邊聽醫生跟這個人說報告是如何如何，接下來要做怎樣的治療，心情完全沒有任何的起伏。只是內心更加確定的是：身體有它的機制，在某種因緣條件下，才會變成這樣。既然發覺身體有了病變，就只能依此刻的狀況加以治療。自從罹病以來，我發現：「病會醫好，有病會醫好的因緣；不會好，亦有不會好的因緣。」不是你想怎樣就可以怎樣，也不是用祈求或希望可以好，就可以如己所願。

在等報告的那個星期裏，心情也跟平常一樣沒什麼起伏，清楚的知道「有事就有事，沒事也就沒事」。有事，內心的起伏、翻攪，對你一點作用也沒有，你一樣要吃飯、要生活、要好好睡覺，在這期間受影響很不值得，只有負面而沒有正面。與其這樣，就要如 師父常說的：「要對自己好一點」。能對自己好一點，相對也是對別人好，尤其身邊親近的人，如：你的家屬或關心你的人，他們對疾病的心態一般都取決於生病者的態度。當他們看到病者很驚恐、很痛苦或不知所措時，他們會比患者更緊張、更痛苦。由於這樣的緊張所呈現的都是負面的心緒，再加上使不上力，又得壓抑自己的情緒，其實那些負面心緒都是造成身體問題的根源。我內心很清楚的明白這件事，也由是發現因緣法真的很好用，可以在生活中解決自己的煩惱與痛苦。

忍耐身體病痛的代價不值得

這次生病，讓我深深體會：身體的病痛絕對不要忍。我不是說要極力保護身體，而是在生活中，我們需要身體的機能運作，幫我們做很多事。身體自己能修護的部分，它會很努力修護；但一等到它對我們發出一些警訊時，就表示身體已經沒辦法承受，超出身體機能能恢復的範圍之外了。這時，就需要倚靠藥物來幫忙。我們這個身體很認真在工作，我們亦希望身體的機制可以一直持續工作，然而我們卻一直用我們的腦筋在處理我們的身體，而不是用身體在處理身

體。身體會常常發出警訊讓我們知道，但我們大都不予理會。如：有時候吃飽了，但我們會用頭腦去試，覺得東西好吃，就一直吃一直吃，尤其去吃自助餐(buffet)，好像沒吃夠本會賠錢一樣，因此就不停地一直吃。身體的機制一再告訴我們說：「吃飽了。」但我們卻用頭腦在吃，所以身體的機制就用「痛、不舒服、難過」做為回應。

其實我們身體的機制通常會很柔軟的跟我們提醒：身體現在是如何？哪裡有問題？如：心頭悶悶的、頭痛、發燒、牙痛……，提醒我們「這個身體得休息了，得關心、照顧它了」，這時我們必須回應它；如果我們不去回應，它就會用愈來愈激烈的手段來提醒你。等到有一天，身體機制沒辦法恢復時，彼時你付出的代價絕對很高。有些傷害所造成的代價真的很不值得，讓自己花很多時間躺在病床上也真的是很冤枉。這乃是對這個身體過度使用，不好好愛護之下，它所給予的反撲、回應。

因此，身體一旦有病痛，千萬不要忍，忍耐所付出的代價非常不值得。

全然的接受才能避苦

在我第一次發病時，當時卓老師就跟我說：「要將苦吃得乾乾淨淨，把這些苦當做生命中的肥料。」這樣的話對當時的我而言，真的有些困難；但現在的我卻能深刻領納信受。一般人對於這種苦都會採取避苦的態度，但是苦依然還在啊！唯有當我們將心完全展開，全然的接受時才能避苦。實際上並沒有所謂避苦這件事，發生已經發生了，唯有接受現況，才能積極的與醫護人員配合，積極的去尋求解決的方法。這就如同 佛陀所說的苦、集、滅、道四聖諦一樣，真的會導向這樣的道路。

接受現況讓心情保持平靜

在醫院裡，醫生會給病人治病的良藥，病人也期盼吃最好的藥，期能藥到病除。然而什麼是最好的藥

呢？其實是把自已的心情安置好，讓自已的心保持平靜。開朗或許做不到，但平靜一點可以做到。接受現況，讓心情保持平靜。我發覺煩躁、不耐……這些負面心緒是身體很大的毒素來源。當我們服下醫生給的良藥後，心情更得保持平靜祥和，千萬別苦上加苦，那真的是很痛苦。一般到最後大都是無奈的接受，而非了解的接受。無奈的接受會唉聲嘆氣，對病情將會雪上加霜；清楚的去了解病情，然後坦然的接受，因為病總是有因有緣，既然無法改變過去的因緣，就只能在當下接受它，並且在當下做必須且應該做的事。讓自己內在的思緒放輕鬆，旁邊的家人、朋友壓力也會減輕一些。

雖然生病，但也能做警醒世人的功德

其實生病的緣由，只要往前推，都可以看到一些蛛絲馬跡，也大概可以知道什麼情況會導致病症的發生，只是我們不想去面對這些事罷了。早期華人的社會，常會認為得這種重病是業障深重，一定是做了哪些不好的事才會如此。致使患者隱瞞身體已經生病的事實，反而讓很多人不知引鑑而重蹈覆轍。

我想，如果用我生病的身體，告訴周遭的人，哪些行為是導致生病的因緣；生病的過程中，有太多無法言喻的心酸血淚。讓周遭的人心生警惕，知道如何預防，不讓這樣的病苦再發生，這也是好事一樁啊！

要讓生病的苦，變作生命的一種肥料

生病的人要會生病，不會生病的人真的會很痛苦，生活會弄得亂七八糟，

這真是很冤枉。我就是在生病的過程中慢慢的發現了這些事。既然生病了，苦就不能白受，要讓生病的苦變作生命的一種肥料，讓自己的生命看清楚：這樣的病苦所要傳達、轉告的究竟是什麼事？要時時刻刻提起正念，才不會覺得身體是我的，我要怎樣就怎樣，這是真的沒有的事。

懂得生命的謙卑

在生病的過程中，我發現一件事：不管檯面上的人、作威作福者、趾高氣昂者、或作奸犯科者，都有一個共同點，就是這些人的健康都很好，他們都沒有承受過劇烈病苦折磨的經驗，所以才不會對生命感到謙卑，都覺得自己可以大刺刺的，想怎樣就怎樣，言行舉止十分驕慢。

當一個人生了重病，處在叫天天不應、叫地地不靈、內心徬徨無助、又深感無力、且沒辦法做任何事的時候，在那樣的狀況下，就會深刻的體會到要對這個生命謙卑。不管你是高官顯赫，或販夫走卒，或貧，或窮，生重病時所要承受的痛苦都差不多。尤其是心裏的煩躁，單單竟日躺在病床上，就會讓你受不了。其實病人最怕的是不耐煩，不耐煩最恐怖。

舉我切身的經歷：接受骨髓移植前要先在無菌室裏，全身插滿管子躺在無菌室的病床上約三十天左右的时间，這是相當大的內在考驗。所以在接受治療前都得接受精神科心理醫生的諮詢評估，看你是否受的了？這是很重要的。諮商通過後，才可積極去找配對進行骨髓移植，不然在裏面真的是很難熬。

無菌室裏有一個小窗，透過窗戶家屬可以在外面看，也可透過電話與患者對話。當時住在我隔壁間的患者，相當有錢，他覺得自己躺在那裏，所有人透過窗戶看他，自己就像動物園裡被觀賞的猴子。所以在無菌室裡待了四、五天後就要求離開無菌室，住進單人病房中。他就是無法忍受，覺得自己沒有一點尊嚴，覺得自己好像被人當作猴子耍一般，他認為這樣比死更難過。結果他出了無菌室後不到一個禮拜，就因感染而死亡。因為待在無菌室裏的病人，大都是沒有任何的抗體和免疫力，白血球甚至在個位數左右，此時不單單是外面的細菌會侵犯；正常人本身細胞裡的益菌，也會對自體構成傷害。待在無菌室裏，就是在控制這些細菌對身體的傷害，因此，出去是很危險的。我隔壁間的患者，由於長時間都是當老闆，對員工都是使來喚去



的；生病時卻要在無菌室裏乖乖聽人說，這肯定是非常的不習慣，所以心會相當痛苦。這也就是 佛陀所說的中第二支箭，「身體的病苦」這第一支箭已經被射了，緊接著又著了「自覺沒有尊嚴」這第二支箭，被二支箭穿心之痛如何承受得了呢？

因此，生病時不會生病，肯定極為痛苦。

生病者莫輕易怪罪於人

有些病人不會檢討自己，覺得生病都是別人造成的，所以怪罪全家大小。在這種因緣之下，就會把別人的善心與好意全部抹煞，將自己錯綜複雜的情緒完全發洩在最親近的人身上，不但患者身心皆苦，連周遭的人也很苦。

實則，生病雖苦，但也在當下創造了讓別人可以照顧及服務我們的這個善因緣。如若我們對人惡言相向，就會將此善因緣破壞殆盡。本來可以讓孩子有這個機緣親近、照顧我們，卻造成孩子不敢接近我們，反倒讓孩子背負了不孝的罪名，其實始作俑者都是我們自己。

在醫院還可以看到很多「求不得」的苦。例如有些患者對身邊照顧的人不屑一顧，卻特別期盼他的某位親友能來探望他，可是那人偏偏就是不來。這不只患者本人痛苦失望，照顧他的人亦難免內心不平衡。

患者之所以會痛苦會失望，乃是緣自於內在認定的對價關係不平衡所致。總覺得自己平日待他情深義重，一根菜一根蔥都沒少給；他待我亦應如是。等事情發生時，對方的表現卻是超乎預期的冷漠，內心就會產生很強的失落感，這是期待的失落感。

我發現我們就是一直在重覆做著這樣的期待，也一直重覆著這種期待下的失落和痛苦。其實那都是因為沒有看清事實、接受事實所致。目前的事實是要接受眼前的這些照顧者，對他們要心懷感恩；所期盼的親友事實上就是沒來，不要再期望了。

十三年前我罹患了淋巴癌，經歷過第一次自體骨

髓移植。後又復發，復發後又用弟弟的異體骨髓移植，移植後還是有些復發的狀況再接受治療。十多年來，我一直是醫院的常客，一年中總有六、七月的時間待在醫院，所以對於病友間心緒百態，如同一個個生命的縮影，看得非常清楚，當然內心也會有一些體會。當你一個人生病，這麼多人在照顧你，有時很用心煮很多東西來，因為自己的煩躁，對未來的治療不可預期的緊張與驚恐，由於不懂得消化這些心緒，就用負面的情緒把別人的善意全盤否定掉，甚至把煮來的東西全掃掉。家屬是因為你在生病所以容忍你，你卻無視於照顧你的人的這份善心，反而惡言相向，給對方壓力，讓人家無法好好對待你。其實你是需要且渴望別人的幫忙，但你卻是用這種情緒來對待周圍的人。彼時，我很清楚的體會到：你現在實際上是種一棵苦桃，而你卻期望將來可以吃到水蜜桃，這是不可能達成的任務。因為你種的是苦桃，你種很多負面的東西，雖然不一定保證能吃的到，但只要有讓它成長的因緣，有一天是會長成大樹、結成苦果。當你看到自己所種的苦桃結果時，你卻反過來怪罪，為什麼別人種的都是甜的，而自己種的卻是苦澀的，其實凡事都是有因有緣的。

在這個生病的過程中，我學會反觀自己的行為，會盡量注意，不去製造一些不好的因緣，不僅對別人不好，對自己也不好。

病人本身要能安撫家屬的心緒

在生病的過程中，我發現：愈關心、愈親近你的人，會因為你的病情感到緊張、驚恐，他很想幫忙，但又幫不上忙，心裏會產生莫名的壓力，因為他們不知道自己可以為你做些什麼？此時最重要的是：病人本身要能安撫家屬的心緒，因為家屬的情緒會隨著病人心緒的起伏變化而改變。所以，病人本身更要放輕鬆一些，當你放輕鬆時，家人就隨你而放輕鬆，心理的壓力就不會那麼大，而且對你也會比較放心。你只能這麼做，因為不放心又能如何？這是最好的方法。

感謝生命中第一位啟蒙的老師

十多年前在卓老師的帶領下，慢慢有機會接觸到阿含經。

我第一次發病當時，卓老師正在教索甲仁波切所寫的一本《西藏生死書》，講述生命過程中有很多要注意的事。當時我就去請問他：「死亡有這麼多過程，好像很困難走。」因為當時警覺到生命受到威脅，想尋找生命的出路到底要到哪裡？但看書上所寫的死亡過程好像既困難又麻煩。後來，卓老師也發現這本書有問題，一直在尋找，最後接觸到印順導師所寫的《雜阿含經論會編》，經由老師的白話導讀，我慢慢從經典當中了知生命的出路，這對在癌病治療期間的我起了很大的安心作用。好像知道有個方法可以依循，生命有所出路的感覺。

有一次病重待在加護病房，那時家裡大小小都來看過我了，彼時我心想：我現在還想看誰？後來我告訴家人：「能不能拜託卓老師來一趟？」因為當時我接觸的只有老師一人，我對一些宗教儀式很排拒，也不相信那些。卓老師來看我時，拿了一尊佛像給我，他對我非常好，要我時時憶念 佛陀，常常觀想佛陀。我當時跟老師講：「我看到你來，就覺得心很安，就覺得沒有什麼問題了。」接下來我就陷入一段時而清醒時而不省人事的昏昧狀態。我也不知道怎麼後來又好起來……血壓、心跳種種機能又慢慢恢復運作，我不曉得這是怎麼回事？

我曾簽過三次病危的單子：第一次即將面臨死亡時，請我太太去簽病危單，當時她非常難過；第二次簽後又活過來；第三次還是一樣又活過來。我也不知道為什麼會這樣？有一次是我在住院時，小孩說要到醫院來看我，但等到晚上十一、二點還沒來，打電話都連絡不上人，我就坐在病床上一直等一直等，等到確定孩子是因發生小車禍在成功醫院看醫生，只有擦傷一切安好，那時是凌晨三點了，我這才放鬆躺在床上。躺下之後就不省人事了，很多器官就開始衰竭

了，先從腎開始衰竭，所以緊急洗腎，這些危急的過程我都不知道，一直到醒過來之後，才發現自己在洗腎。急性洗腎腎功能還會再恢復，但慢性洗腎就比較麻煩，所以洗一個禮拜後，雖然腎功能有些損傷，但還是可以用。身體就這樣慢慢恢復生機，又再度活過來了。

發自內心的感恩

一般我們常說的「感恩」，很多人一點感覺都沒有，好像如同問候語而已。在接受骨髓移植後，我看到帳單，實際治療的費用要一百多萬，再加上化療的療程做下來，共要花費二百多萬，但我實際支付的金額也才一、二十萬。這時才發覺到自己怎麼會這麼好運？有時躺在病床上，看到來打掃的歐巴桑，以及來擦拭無菌室的義工們……所有身體好的人，我都在受用到他們的健保資源。因為有他們，才可以讓我好好接受治療。我深深體會到 師父曾說過：「我們不是因為自己的福報好，而是因為我們碰到好人」。我是如此幸運，出生在這個時代，尤其是出生在這台灣，所以才有機會接受健保給付的治療。我內心充滿了深深的感恩之情——對所有的台灣民眾，並在內心默念：祝福他們的身體都能健健康康。

第二次癌症再度復發時，我體會到：這個身體不是你想怎樣就能怎樣，身體是有它的機制在的。

在無菌室裏照顧患者的護士，她們真是太慈悲了。我曾問她們說：「在無菌室接受過妳們無微不至的辛苦照顧，出去的人有可能會忘記這裏面的過程嗎？會忘記妳們嗎？」護士們說：「大部分的人兩、三年就忘了。」所以第二次接受治療時，我就刻意提醒自己：我一定要將這些點點滴滴的過程牢記，只要這輩子還有記憶在，就絕對不會忘記這些曾對我好的人。師父曾對我說：「你真是太幸運了，可以接受這樣的移植，不然早就死了，怎麼可能可以活到今天。」誠然！



生病時要全然接受別人的照顧

生病的時候要讓別人照顧，要完全的笑納，因為你生病讓照顧你的人可以有機會去做這個功德，建立這樣的福報，讓他們能歡喜地來為你服務。當我們身體較好一點時，我們也會對照顧者真正心懷感恩。對他們相對的也會好一點，不好意思再對她們大小聲。好比我的弟弟將骨髓移植給我，要收集這些幹細胞，他也要承受許多的苦。要常常把別人對你的好和恩惠記在心裏面。記住後，就較不會因自大而失態於人，可以讓自己更柔軟些，對每個人更懂得尊重，也較有彈性，不再硬梆梆，不會因為別人不聽你的話就不高興。這不是弱勢的行為，而是柔軟的身行表現。雖然弱勢的人也會因為他的弱勢引起所謂的自卑反應，不過這跟全然出自於真誠感恩的心，而放下所有的身段變得柔軟，看起來有點近似卻是大大的不同。

醫療人員的醫病態度很重要

有些經過正規治療後宣布無效的病人，有時候，醫生會徵求病人或家屬的同意，投以未經過人體試驗的新藥，此時很像是死馬當活馬醫。但我發覺醫院在為這些患者做人體試驗時，這些患者卻被當成物件般的對待，只是把吃藥後的反應數據抄一抄而已。其實應該對他們更尊重更慈悲一點。

我的丈母娘就是一例。她是乳癌末期患者，面對死亡，她非常害怕。記得 師父說過：「除非見法者，不然說對死亡不害怕，那都是騙人。」當醫生宣告她已經無藥可醫時，在強烈的求生意志下，一聽人說吃什麼，病可以好，只要經濟能力許可一定去買、去試，不管這個東西吃了會產生多大的痛苦，都不會打退堂鼓。所以醫生告訴她有一種新藥時，她立即就表示願意嘗試，接受二十幾天的新藥治療。在這期間，她非常辛苦，但合作的醫生就只是每天來做報告，簽一簽、寫一寫後，就沒看到人。到最後三、四天，確定這個新藥反應不好時，寫一寫報告後掉頭就走了。我看到這個狀況，對那些醫療人員這樣的態度

感到很痛心。醫療人員的醫病態度真的很重要，千萬不要讓患者與家屬，覺得患者是在沒有尊嚴、被踐踏下走完他最後的人生。

我曾經跟兩位尚有意識的病友說過這樣的話：這一生一定要做一件事，當你透過你的身體，接受新藥的實驗，可以給往後千千萬萬的人帶來福利，對往後的醫學發展，也將做出很大的貢獻。這一輩子，若以前做過什麼不好的事，跟這個比起來都不算什麼。在你有知覺時，你的腦袋裏一定要想著這件事，這份功德會一直輾轉利於世間。

因此，也在此呼籲醫療人員，對這些願意接受新藥試驗的患者，在舉止言行中，應多一些體恤、關懷、尊重和慈悲。

接觸中道僧團的緣起

「因為體會到生命的苦，才會想找出苦的道路。」這是人生一路走來較順遂的人們，比較不會去思考以及去尋找的問題。也因此，人生太順遂的人，要他們學法，一般而言，會比較困難些。

三年前，我住在美國的表姐夫與麻州的法盛是很好的朋友，他們與他州的法友組成一個讀書會，在固定的時間利用網路 skype 討論佛法。法盛曾邀我跟他們一起上網討論。在讀書會的論談上，原來重點只是在討論佛法的共通點是什麼？要怎麼修？怎麼做？但大家都各抒己見，並且愈說愈偏離主題。法盛很正直，他就說：「你們去討論就好，我以後不參加了。」他回台灣時曾來找過我，那時候因為還沒接觸到 師父，所以就介紹他去卓老師那邊，老師與他談一談後，也介紹法盛看一些書。後來法盛打電話給我，他問我是否認識 隨佛法師及 Ven. Tissarā 師父？我告訴他並不認識，他說法師們的道場就在北投內覺禪林。法盛要我趕快上去禪林找 師父。所以我隔天就上山，碰巧碰到 Ven. Tissarā 師父及 Ven. Vimokha 師父，兩位法師都讓我先請法寶回去聽，並跟我說星期六有共修，隨佛師父會開示，可以上

來聽法。從此，我對原始佛法就上癮啦（哈哈）！

這輩子我最感謝的就是 隨佛師父和卓老師。隨佛師父不管是在佛法上、在做人上、在生活上，都給予我極大的幫忙和啟發；而卓老師則是我的啟蒙老師。

到禪林學習已有三年多了，覺得自己很懈怠。當一直在尋找生命的出路時，確實是很精勤努力、不敢鬆懈；等找到一條路，知道有一條可以邁向出苦的路了，卻因為安心，而開始懈怠。如同俗諺所云：「落水要命，上岸要錢。」這就是習氣又起來了。生病的人會很想抓錢的原因，是因為沒有安全感，所以一直想抓點什麼來讓自己有安全感。當以為自己還有希望、還有明天時，過往一些習性就會慢慢再度復發，懈怠就是其中之一。

人生確實沒有圓滿這件事情

師父曾說：「人生確實沒有圓滿這件事情，不管怎樣的人生都會有所缺角。」這句話深深觸動了我的心靈。我所認識的一些病友，他們真的就是活在生命圓盤上的那一個小小的缺角中。就因人生大部份時間都陷在缺角中，所以錯過許多人生中的美好。過去的缺憾已經過去很久了，卻還是一直在訴說過去，活在過去的傷害痛苦中。師父說過：「要原諒自己，要給自己一個機會，原諒自己的不圓滿，原諒生命中曾經有的缺角。」聽了這樣的獅子吼，對以前不圓滿的缺憾，我學會慢慢釋懷。當把自己鬆綁了以後，對周遭你覺得不對的人、曾經做過的不當行為，自然會生起接納與包容的心態來對待，這是不同於用理智與道德所做的容忍行為。所以，我對 師父，真的是很感恩。

腎臟科的醫師說我的腎臟功能已經有問題了，原本十分的功能，現只剩下三分。這三分可以在三個月內把它全部用壞掉；但若好好善用，也可以用十年。那該怎麼用？就是要先如實了解現況，看什麼東西對腎臟不好的要盡量避免，如此就可以用很久。雖然功

能已不太好，但仍堪用，就得好好用。若生命夠長，洗腎是必然的，但仍可以好好善用，延緩洗腎的時間。了解了狀況，心裡就很坦然。

病友中，有很多人的病情、症狀都跟我相似，用藥也差不多雷同，但他們就是沒辦法活下來。因緣就是這樣，在這樣的情況下，會覺得自己已經很好、很滿足了；也會心懷感謝的說：「有機會聽聞佛法，有這個因緣與中道僧團接觸，我很感謝這個身體。若沒有這個身體，怎有如此殊勝因緣？這樣已經很好了。」

看待生命的觀點

我最高興的一件事就是：這個生命可能還有機會趣向於「明」。我給了自己這樣的努力方向。目前的我，已經沒有能力和體力，去承擔現實的種種工作；非常感謝我的父母，及兄弟姊妹的了解、關懷及協助，他們提供給我的資源及幫助，讓我不必為生活費心。我唯一想去實現的是：跟著中道僧團，精勤不懈的學習佛法，並且努力改變自己，向於正覺、解脫。如今我覺得任何事都不會比這件事來得重要。

以往看到周遭的朋友表現好時，覺得別人又沒有比我行，也沒比我聰明，卻可以有如是成就，內心會有些不屑與不平衡。那是嫉妒的心理在作祟，這也就是 師父在《嫉妒的覺知與止息》裏所寫的，有那種近廟欺神的感覺，不覺得周遭比我行的人，有什麼了不起；反倒是對不認識的人，能衷心欽佩。這種負面的心態，這幾年來已慢慢的消失了。現在的我，看到別人好時，可以真心的替人高興並讚嘆對方。師父曾說：「要把心打開接受一切。當能真正接受自己後，才能接受別人。」因為自己以前的不好自己相當清楚，所以相對的也會更能體諒及接納別人，這種感覺真的很好。

死亡的驚恐主要來自於對生命的不了解

在我住院的過程中，常常會遇到有一些年紀大的



人，病好像一直未有起色。有時候，我會跟他們聊一聊。問他們對於「死亡」這件事會不會害怕？因為我自己有這個問題，所以我也會關心他們。一般人都會回答說：「要怎樣害怕？害怕也是要去的。」其實這是對生命很無奈、不得不的接受。當知道自己罹患了絕症，一開始是驚訝，接下來是驚恐，緊接著是憤怒、發脾氣……，到最後沒辦法了，就只能無奈的接受，因為即使喊破喉嚨也不能改變事實。

實則，對「死亡」的驚恐主要是來自於對生命的不了解，對不可知的未來莫名的害怕與恐懼。這就如很多女人在備受欺凌、打罵、家暴後，仍願意留在那個家裡一樣。其實她們不是不害怕，而是對不可知的未來的驚恐，勝過這些已知的害怕感受。這就是雖然生活在這樣痛苦的環境下，若她還可以忍受，仍會選擇留在原來熟悉地方的原因。我想，對「死亡」的驚恐亦如是。

學佛後對死亡的看法

其實生命沒有「死亡」這回事，現在的我也不會再去想「死亡」以後會如何的問題。實際上，「死亡」只是因緣的改變，我們的五陰身心不就是時時刻刻皆在改變嗎？如今的我，因為已經知道有一條趣向滅苦的路，已經有方向，在「死亡」來臨之前，努力學習佛法，於每個現前努力做好「人」，即使沒有解脫，於未來世要再做人學佛，當不是件困難的事。

生病是幸運而非悲慘

我三十幾歲生病，當時就有人說我很慘。但現在回頭看看，我覺得自己很幸運，因為如若沒生這個病，我的生命肯定會很無知又很傲慢，甚至可能早就死了，而且不知道是怎麼死的。

因為生病才有機會看到這個人生，看清楚很多事情。所以，人生的種種際遇，如何能評斷其是好是壞呢？人常常僅依著表面來評斷是好是壞，這未免太膚淺了。

能好好的看，看清楚周遭與我們相處的人

現在若是再跟我說我還可以活多久？我不會太去在意這個說法，我會比較傾向平常能積極的訓練，好好的看清楚周遭與我們相處的人。

通常我們在看人，都是在看過去，不是在看眼前這個人。對眼前這個人的了解，都是記憶中的事，實際上眼前是什麼？根本不清楚。看到的當下是現在，但接下來都是活在過去的記憶裏。曾聽過卓老師舉過一個很好的例子：當你聞到桂花香，就只是在那個當下聞到的是桂花香，接下來的味道就不知道了。因為大腦會把過去有關桂花的資訊都調出來，脫離當下在聞桂花香味的事實。

現在我就會想好好的看看我母親，幫她按摩身體，好好的將母親看清楚。當我認真的對待當前時，就會去關心她現在的狀況好不好？這不是寒暄，是很實際的經由認真看待對方，而發自內心真誠的關懷。我覺得這是很實在、也很貼切的在面對現實的一切。

感恩妻子無微不至的照顧

十三年來，我很感謝我太太對我及對家人無微不至的細心照顧，沒有她，我想這個五陰可能早就不知輪迴何方去了，那能聽聞及學習到正法呢？我更高興的是，看到她漸漸地、真正歡喜的融入原始佛教的教團中學習。我常告訴她：「學會坦然面對眼前的因緣，不管如何，妳都得勇敢的面對，這不是誰給妳的，乃是在相互因緣中發生的，所以面對就好了。」

給法友的話

法，我不知；但病這方面，我用身作證。當身體有了警訊，在提醒我們時，一定要照身體提醒的去做回應，不是用你的頭腦去想、去回應。身體有身體的機制，它會對你說話。好比用鐵牛犁田，機器太燙時，鐵牛就會發出聲響，警告犁田的人：這台鐵牛有狀況。這時，就必須趕快下車檢查。同樣的，人的身體亦如是，不要忽略了身體對我們的警告。法友們可

以透過我的身苦，學會好好的善待自己的身體。

學習正法後的影響

三年來的學習正法，我發覺這些師兄、師姐都很好。從他們的身上也學習很多很多。我常常跟法藏講：「你實在是值得學習的典範。」有一次，在台大校友會館四樓舉辦四聖諦佛教僧團聯合宣法，得做一個宣法台。當法友們都在苦思維該如何做時，法藏已經請人來釘宣法台了。他說：「不用想那麼多，做就對了。」「做就對了！」多麼鏗鏘有力的一句話。做我們現在應該做的，做我們現在能做的。至於結果會如何？不去想那麼多，因為因緣就是如此。我在法友身上學到很多寶貴的經驗，覺得很好、很受用。

在學法的過程中，漸漸的，對法義的理解愈來愈清楚。尤其是因緣法，剛聽的時候，只是大概知道怎麼回事；但是，一回生兩回熟，每次聽都有不同的體會與收穫。雖然，自己對法的理解仍然有點生澀，但經過這回生病的考驗，頗覺有「正法護體」，所以，現在是刀槍不入啦！哈哈！

這次發病，因為有學法的因緣，從知道得病後到要開始接受治療這段期間，發現自己很平靜。醫院排好的治療行程，該處理的就去處理，就如同做一件事情，什麼時候要做，去做就好了，心裏不會有其他無謂的想法，因為知道那些無謂的想法是沒有必要的，我覺得這樣很好。

學習原始佛法對我的受益

學習原始佛法對我的受益真是非常大，十幾年前，若我沒生這個病，這個生命就真的是很可憐。我現在回顧以前的生命狀況，當時，我對待生命的方式是既浪費又糟蹋，那種生活真的是很可憐。

三十幾歲就得癌症，在別人看來，會覺得我很可憐。不過說實在的，我倒是很慶幸自己生了這個病，因為生病，才讓我有機會反省，才會接觸到內在的一些對話，看清楚很多事情。只是我這樣講，對我太太

來說是不公平的，因為她在這個過程中，相當辛苦且備受煎熬。

感恩 師父點亮了這條路的明燈，讓我可以回到正道來。若說人生有所缺角，看來我比別人缺的是更大一角。但經由 師父的引導，我發現到自己好的一面，也進而原諒自己因無知而做下的許多不當的行為。

師父用他一生的心血不吝嗇與我們分享，這真是很實際又好用的佛法。師父真的是太慈悲了！

感謝 師父及僧團的法師們

有些法友說我很照顧僧團，其實那說不上是照顧，那是出自於對自己好的緣故，是給自己機會，這一點我很清楚。自己給自己機會，若沒有碰到這樣的好人，我們哪有機會做這樣的事。我深深體會到這一點：我真的是碰到好人，又遇上這樣清淨、智慧的僧團。我忍不住讚嘆：「絕無僅有，真的很好！」

雖承受病苦，但一路走來的歷程裏，我的心是愈來愈踏實了。一般而言，我們都會對不可知的未來感到恐怖，但我的心卻不再感到害怕了。因為我的眼前有一條路、有一個目標、有一幅地圖，可以讓你安心地往前走。當清楚明白這樣的時候，就不再有害怕的感覺，這是很大很大的安慰。

如何能停止生死的輪轉呢？現在就覺得真的是有方法、有路可以走，循著這個方法、依著那條路是可以停止那個輪轉的。光知道這件事就覺得很高興。至於我們什麼時候要踏上那條路？何時向前走？那就是我們自己的事。師父與僧團就是提供方法給我們，再來就得我們自己去走這條路。我有一個信念：如果此生無法見法、解脫，依照現在僧團的運作方式，有機會再來的時候，就覺得自己仍有機會可以再接觸佛陀正法，因為正法早已開始在推動了。

中道僧團讓我們看到光、看到希望、看到一條道路

有一天 Ven. Tissarā 師父跟我說：「我們可有什麼地方可以幫你的忙？」我回說：「師父，您們幫我的地方已經是太多太多了。這樣的僧團，能讓我們看到光、看到希望、看到一條道路，對我來說，此生已不再有遺憾了！」

後記

- 2012.09.28 法海去做手術切除癌細胞，2012.09.30 回家調養
- 2012.10.07 法海再度住院，10/8 做手術再將未割除的癌細胞割除（這次就得插鼻胃管喂食）
10/16 法海去醫院看報告，醫生宣告罹患口腔癌
- 2012.10.11 師父及道一師父去法海家探望並開示
- 2012.10.13 早上明至法師去探望法海
- 2012.10.14 早上中儼法師、諦嚴法師、律悉法師去探望法海
- 2012.10.15 早上律悉法師及諸位法友去探望法海
- 2012.10.17 早上中智法師去探望法海
- 2012.10.19 度明法師探望法海
- 2012.10.22 生慧法師探望法海
- 2012.10.25 生覺法師、生諦法師、諦嚴法師探望法海
- 2012.11.27 法海又經由拔牙時，牙醫發現牙床有問題，牙醫請他去醫院做進一步檢查。檢查後確定是口腔癌，所以先住院做更詳細檢查。
- 2012.12.04 法海開刀。早上 9:00 多開刀，下午 7:45 出手術室，進加護病房觀察。
- 2012.12.05 早上 11:00 中儼法師、生光法師、諦嚴法師、法息、法洲、法純至加護病房探望法海。法海無法言語，但靠著肢體語言，他用大拇指向門口比劃，猜想法海要告訴我們的是：「他一定會出去，他一定會好。」

2012.12.15 下午 7:00 左右，由於僧團多位法師在海外弘法，所以就由中儼法師、生光法師、諦嚴法師代表僧團去醫院探望法海。這是法海出加護病房後第一次去看他，因為這段期間法海體內一直在發燒，為免帶給法海太多負擔及病菌的感染，法師們及關心的法友們都忍住沒去探望，希望等法海自體免疫力提升，身體復原狀況良好時才去探望。三位法師帶著一張寫滿法師們及法友們的祝福卡片，送給法海並祝他早日康復，看得出法海及文玲都很高興。法海雙手合十，說著不太清晰的話語，道出他的感謝之詞：「謝謝法友們的關心，我一定很快就出去。」

2012.12.28 出院。目前還要繼續接受放射性治療及化學治療，約二個月的療程。這段期間法海的免疫力會下降，很容易會受到感染，因此法友們還是得忍住不要去探病，讓法海盡量少與外界接觸，讓他把全部精神用在抵抗病魔及好好養病上。

生命的鬥士

無憾的一生

承受眾苦相交煎逼

依遠離 依無欲 依滅 向於捨

生命之花

愈開愈璀璨

愈開愈芬芳

祝福 法海 早日康復！



一元復始 萬象更新

都會學院初級班 安那般那念禪法 課程心得

台灣 法長

都會學院初級禪法的最後一堂課(2012.11.18)，Bhikkhu Paññācakkhu 要我們寫下這堂課禪坐的心得，包括替自己打分數、檢討得失、如何進步。打坐可以用這樣量化的方式自我評估，真的很新奇。回家後，我認真的檢討，並忠實地為自己打了分數。

兩個分數：66分與1分

一直很怕別人問我學佛經歷，因為學佛多年，不僅對法義的思惟不透徹，實證經驗更是難以啟口，自己覺得丟臉外，也愧對用心指導的師長，更怕讓師長們蒙羞。

第一次打坐，是以研究生的身分參加僧團的禪七，因為僧眾都是老參，沒有特別教導基本的禪修；加上才剛接觸佛法不久，對我來說，禪七比較像是在鍛鍊意志力與培養道心。爾後多次的禪七也是同樣狀況，雖然每次都有滿載的收穫與法喜，但仍卡在腿

痛、呼吸不順、以及妄念紛飛的對抗中，都要等到第三天才能克服而有清涼的感覺，但除了清涼與專注之外，我不知道接下來要做什麼，又不懂得問，只猜想可能自己無法「入定」所以沒教我參話頭。日常生活中因為怕腿痛，更是不想碰蒲團，只能氣餒地坐在椅子上數息。對於打坐，內心很自責，卻不知道如何問，自認為根基很差，慢慢地，就不敢再以「老參」的身分去參加禪七了，只能用自己所學的基礎來思惟、釐清佛法。雖然，在工作與家庭之餘，能在佛法上用功的時間甚少，但是經由周遭人事物的實際生命經驗來體驗佛法，卻給了自己很大的收穫。

經過多年的成長，透過歲月的洗鍊，對身、心的「鬆」比較有體會時，恰好聽聞了隨佛師父在民有里的宣法，懷著忐忑的心參加去年十月的十日禪。那十天解決了我基本的困擾：腿痛的心理罣礙與呼吸不



順。因為 Ven. Tissarā 師父說「不要跟自己的腿過不去」、「重點不在腿」，所以腿痛難耐時就較敢「理所當然地」換姿勢。而師父教導的注意身識（觸覺）於腹部，也解決了禪坐時的呼吸障礙。但是對於「內離言語」與因緣觀的操作還是不懂，回家後也還是不怎麼用功。都會學院招生，我完全沒興趣，因為我沒想過要用學問與團體來提升自己，考慮良久，終因想多聽隨佛師父說法，以及想用行動支持、感恩師父才參加，沒想到竟然有「講解」禪修的課，這是意外的收穫。並且在這幾月中，常常上山參與禪修、聽法，慢慢對止禪有了興趣，一有空也會練習個十分鐘。因此，當週日下午初級禪法的最後一堂課，Bhikkhu Paññācakkhu 要我們自己禪坐：「自洲自依，法洲法依，不管時間、放鬆身心、把所學的都用上」。我心想在這辛苦了半年的最後一堂課，能好好放鬆地真實面對自己，真是一個完美的休止符。而那也真是一個美好的下午，我覺得自己有些微進步，但是對於學法多年的人來說，程度真的太差，且自己一直以來都不用功，兩相衡量，勉強給自己一個低空飛過、及格過關的分數 66 分。

但是這週二晚上(2012.11.20)到伊通街講堂聽法，隨佛師父剛好詳細說明禪修要點，字字句句驚醒夢中人！隨即想到前一天替自己禪修打的分數，內心慚愧不已，當下心中改了分數，我給自己的分數是：1 分。1 分包含的意義是：我知道自己需要從頭開始，並且我願意跟隨師父與僧團的指導重新學習！

我一直是個肯虛心學習的學生。記得 92 年開始學習太極拳，從一張白紙開始，如海綿般努力吸收用心練習，覺得自己學得非常踏實。過程中，老師依著學生的進度循循善誘，就在自己覺得練得很好的時候，老師用內功心法指導「熊經」的練法。當我回家仔細推敲練習，發現兩年來苦練的熊經，竟然全練錯了！有此發現的當下是錯愕驚慌的：兩年的苦練白費工夫了，一切都得從頭來。在同學眼中練得相當好的

「我」，練錯了。很快的，基於對老師與自己的信任，我克服了內心的障礙，從頭開始，因為我知道這時候只能放下舊有的思惟與步伐，重新學習才會有更光明的未來。願意「重頭開始」後，我反而進步更快、體會更深。當時心中非常感恩老師有方法一步步的指引、感恩同學們願意相互勉勵重新學起，當然也感謝自己願意調整學習的心態以及自己之前的努力學習，沒有之前的基礎，老師就無法教新的。這是我生命中非常深刻且美好的經驗。

而如同上述的經驗，給自己 1 分，也包含了對正向的未來開心地邁開自信的第一步。以前自己不用功、所學不踏實，並且以前因為不懂真正的方法而一直無法深入學習，這一切都等著自己重新學習、繼續努力。因此不管是 1 分或是 66 分，都表示自己還有很大的進步空間！另外，也隨俗套用中文的吉祥語：一元復始、六六大順，祝福自己在實修的過程更順利更進步（是隨俗套用，應該沒有忌諱吉慶見喔）。

讓心安靜 努力於當前

都會學院的幾位師父們上課都有提到：禪修時，放鬆身心，沒有預設立場、沒有期待，準備好接受任何狀況，讓心安靜，好好觀察。當天我依循著這樣的叮嚀，準備提起正念努力於當前。但由於上個月去埔里故請假一天，法璧師姐好心幫我和怡瑩師姐補課，中午沒有休息，因此一放鬆坐好就打瞌睡了。幸好一點頭就發現昏沈，隨即提起正念用功。（週六中午則是妙香師姐幫我倆補課，不知是否影響了她們的上課、禪坐，心中很感恩她們對法友們的照顧）

去年十日禪，隨佛師父說：「初禪練習是死功夫，很簡單的啦！」這句話好像一劑強心針，改變了我的觀念。我不是聰明的學生，一直以為就是定力不夠、思惟不敏捷才無法進入禪修大門，但這句話讓我對禪修、對自己慢慢有了信心，也挑起了不服輸的個性：如果能有很明確的方法指導，簡單的死功夫我一定可以努力達成的！這段學法的日子，Ven. Tissarā

師父、Bhikkhu Paññācakkhu 仔細地教導止禪的細節與心態，加上僧團師父們提供不同角度釐清佛法觀念與對自我的認識，我雖然仍是俗事繁多，不夠用功，但仍覺得稍有進步。

那天下午的禪坐，第一堂課因為不知道是考試，特別的輕鬆，隨息專注於腹部的觸覺之外，只感覺到周圍偶有動靜，但內心沒有什麼評判，念頭會冒出，但似乎對話的次數較減少。加上那堂課還未被腿痛干擾，內心感覺很安穩，雖然當天氣溫驟降，衣服穿得少，但身體有陣陣暖流往上竄，微微冒汗很舒暢。很快地 Bhikkhu Paññācakkhu 在調麥克風連線，說明剛剛是考試，並且考試繼續，也說明要我們回想心得。

我因為坐得舒服，就繼續打坐。對自己一堂課沒有腿痛給了讚許，但在後半段打坐時調整了幾次坐姿，只要腿痛難耐，就換成雙腿屈膝。前後兩段時間的差別體會，主要是回想心得，這使得念頭不停止，因為一開始以為是要現場心得報告，因此花了一些時間才平復。我覺得有一點點進步：身心更安穩、更能專注於腹部、好像稍微知道如何內離言語。能有這一點點的進步，主要是因為當下的因緣能放鬆身心、接納現況、認真專注於呼吸，以及最近開始在生活中練習。我認為除了持續於生活中找機會練習，另外就是要將師父所說的法義不斷的思惟、內化成自己的生命經驗。

太多不足 需重頭開始

Bhikkhu Paññācakkhu 也要我們檢討禪坐中不足的地方。我除了腿痛需要常常變換姿勢，其餘的不足都是禪修的重點：妄念紛飛、無法內離言語，以及最重要的因緣觀仍生疏。

這些不足如何改進？腿痛的問題除了多練習之外，也要放下對盤坐的錯誤期許，真的沒辦法就放下面子、放下對抗，接受自己的不足。念頭紛雜的問

題，我覺得跟我的生活瑣事多、盤算多有關，還有我的貪心，習慣一次要做得多事（吃飯要說話、打拳要聽師父的 CD，工作要聽音樂……），這是最近很大的發現，這個習慣讓我注意觸覺時還能同時思考很多事，這需要在生活中改正。無法持續注意呼吸、內離言語，就要多練習、多揣摩師父所說的「切斷」與「雙腳正在踏入溪中」。最重要的問題是因緣觀很不熟悉，這就得依循著師父與僧團法師們的指導，一步一腳印穩穩的往前走。而這個問題我也不怕，因為我信任師父，也信任自己！

九月的都會學院上課，師父說：「每次問大家是否懂了，是否有人嘴巴回答懂，可是心裡就是覺得好像還不懂？」我就是那個不懂的人，只是現場不好意思舉手罷了。這週二晚上師父詳解禪修要點後又說：「聽了一堆佛法，但實修上並沒有懂、沒有進步。是否能跟自己說需要從頭開始？從最基本的開始，而這最基本的可能就是最難的那個。」我深深明白，不能再如「國王穿新衣」了，不懂就是不懂，好不容易在這個較清醒的年紀，遇到這麼好的師資群，願意明確仔細地指導，豈能再蹉跎不知把握！

寫這份報告所花的時間，比準備其他考試科目的時間還多，但是我覺得很值得。對我而言，我已經願意相信師父所作的歷史考證（99%的相信，因為歷史終究是過去式，無法確保真實）與經法還原（99%的相信，1%留給自己親證）；接下來重點就是怎麼修？我是用生命來學，怎麼修可以出離生死苦海？我想，除了師父指導的人格調整之外，重點就是止禪與觀禪。在考試之前，能透過對自己之前模糊不清的學習止禪的過程做一回顧，是一件重要的事！感恩 Bhikkhu Paññācakkhu 出了這麼棒的考題，也感恩都會學院師長們的用心指導，同時也感謝都會學院的同學們，讓我重溫美好的學生歲月。當然，生命歷程中的所有恩師、善友，不斷地用他們的智慧與慈悲引導我走在菩提道上，心中更是時刻不忘！



解決困難是佛法的核心

台灣 法源

從以前接觸到因緣法正說之後，就在思考一個問題，那些現代物理科學家，他們所觀察到的次原子的物理現象（量子物理），明白事事物物間是一種趨勢和相互影響的呈現，並沒有我們大眾所認知的獨立個體和分隔界線，但是他們在生活中卻依然迷惘和充滿煩惱。為什麼他們以先進的儀器，見到了 世尊千辛萬苦所明白的因緣，可是卻沒有辦法如 世尊一般正覺解脫呢？

有一哲學討論影片，內容正是一位量子光學物理科學家和一個政治家，以及一位詩人間的對話，片中，那位女科學家就不斷以量子物理的角度提出其世界觀以及認知方式。其實，熟悉因緣法的學眾就會知道她講的觀點有點類似因緣法。的確，那位科學家在面對政治家所提出的種種質疑和請益過程中，她用因緣法內容的智見講得政治家由質疑轉為信服，甚至邀她出任其政策顧問。但是，那位科學家在處理其家庭人際互動上，卻仍然明顯不足；而最後詩人向她提問到活著的意義和價值時，她卻只能靜靜的思考，無法回答。

影片看完後，就聯想到 世尊第一次傳法五比丘的內容，是四聖諦。為什麼是四聖諦呢？而不是如片中的科學家講出一大堆用量子力學闡述的世間現象。

記得大師父提過，佛法的大用就是「困難更少、生活更好、遠離煩惱」，這三點都是和你我生活息息相關的。明白因緣法，實踐四聖諦，與解決生活中種種困難和壓力有重大關聯。

在思考這個問題的過程中，我想到「無明」的定義，經典中「無明」的定義為：不如實知五陰因緣

生。但是，不如實知五陰因緣生和我們的生活相關處及影響又是什麼呢？

因此，我重新思考四聖諦和十二因緣，看到十二因緣最後是講「老病死憂悲惱苦」，而「老病死憂悲惱苦」正是我們生命中所遭遇的實況，也是必須面對的問題。若對人生中所遭遇的困難有錯誤認知，以為困難是一種存在，而不去了解困難是如何發生，只是無奈與慌忙的找尋解決的方法，希望「消除」困難。於是用種種千奇百怪、卻與改變困難原因不相干的方法，期待能解決眼前的困境，這不就是「無明」嗎？這種由五受陰身心遷流中所遭遇的困難，若對此形成的因緣不知，就無法正確的解決困難；困難不能解決，苦惱就揮之不去。舉凡親子關係、人際互動、經濟壓力、人生意義、生命方向，乃至於生存問題，世尊正是以這些切身相關的問題，觀察其因緣，認知其因緣的現實，明白要解決問題必須先改變相關因緣，並開展出務實實際的方法步驟，再實踐這些方法步驟，超越困難並取得寶貴的經驗分享於世。

這種把因緣法實踐在與你我切身相關的問題上，其價值就不是只用於對山川大地、原子核子的科普認識所能比擬的。

大師父曾經提到：人生的目的和意義是「解決困難」。當時我還不太能理解，但是歷經這場思維後，我明白了一件事： 世尊之所以開教第一經就講四聖諦三轉十二行，其實就是講出了「解決困難」的次第與步驟，如果佛法不是用來「解決困難」，那充其量就只是空說而已。「解決困難」乃是佛法的核心價值和意義，同時也是學習佛法者的人生目的和意義。



解開現實疑惑 照亮我的道路

馬來西亞 蔡嘉祥

過去我並沒有學佛的經驗，因為家裡是信奉天主教，小時已受洗，過去有空就會上教堂，所以沒有接觸過佛教僧團和聽法的經驗。後來，我受到一位來自雙溪大年稱為「法為」的法友真誠的鼓勵，才有幸參加隨佛法師在檳城的弘法。那次講的是十二因緣法、失傳已久的四念處禪法（觀十二因緣）。我只上了這堂課，之後回到吉隆坡工作。

對佛法產生興趣是我從未預料過的事。兩年前由於藝術創作上需要，我這門外漢從禪宗、西方超個人心理學搜集資料，目的就是希望更瞭解自己，真誠投入創作。結果傳統禪宗的直觀、荒謬、非理性的特色，還有西方超個人心理學宣傳的「超理性」的「一體意識」、「無分別智」的意識狀態，為我開啟了另一扇門——使我逐漸從向外尋求轉向往內探詢。我發現心理存在一分焦慮感，焦慮感來自自我對現實的阻抗——試圖逃離現實的反應。當我進一步詢問：什麼是現實？卻沒有肯定而清晰的解答，只能以「現實從來如是，沒有起始，也沒有結束」作解釋。後來，我漸漸的明白這是自我焦慮的根源。由於看不透現實，所以才會以這樣的方式阻抗，阻抗是因為無明而產生的焦慮。不管是禪宗的「不可言說」，或者心理學的「一體意識」，皆沒有明確指出現實是什麼，只是採取「否定法」的方式來指向現實。但是，這只能讓我摸黑前行。

因為這些學習的狀況，使我帶著疑慮來到《中道三日禪》。這三天，隨佛師父說「因緣法」及「緣生法」。隨佛師父也指出只有觀世間（五陰）的集法（如何發生），才能明白世間的滅法（如何滅盡）。大師父強調：實際觀的是集法，而滅法是明見集法以後，才「明白」的內容，滅法「不是觀」。還有，不能把「無常」、「無我」、「空（無自性）」當作緣生現實的實相，這會使我們誤把「破除妄見」與「虛無」當作現實，造成自身與現實脫離。

大師父要我們明白，一切事物皆緣生，也是緣滅而滅盡。換句話說，現實是在影響變化中呈現，而這變化只有過程，沒有結果，沒有恆長不變的事物，只有持續影響改變和敗壞的歷程。我們依著因緣、緣生的明見，明白沒有「孤立、自主、主宰」的「我想、我見」，所以說「無我」；又看清緣生的歷程，是沒有恆常與安定性，所以說「無常」。當已經明見以後，要知道唯有斷貪欲，才能出離世間（五陰）苦。

這些寶貴的教導，解開了我對現實的疑惑，收穫很大，出乎我預料之外。內心真切的崇仰佛陀的智慧，深表感謝！

佛法猶如一盞明燈，在佛滅後歷經兩千多年，再次被隨佛法師點亮，照亮了我的道路，也照耀眾生的道路。



您也在井裡嗎？

月澄



網路上流傳一個故事，題目是：「你也在井裡嗎？」故事內容如下：

有一個農夫飼養的一頭驢子，不小心掉進一口枯井裡，農夫絞盡腦汁想救出驢子，但幾個小時過去了，驢子還在井裡痛苦地哀嚎著。最後，這位農夫決定放棄，他想這頭驢子年紀大了，不值得大費周章去把牠救出來。

不過無論如何，這口井還是得填起來。於是農夫便請來左鄰右舍幫忙，一起將井中的驢子埋了，以免除牠的痛苦。鄰居們人手一把鏟子，開始將泥土剷進枯井中。當這頭驢子瞭解到自己的處境時，剛開始哭得很淒慘；但出人意料的是，一會兒之後這頭驢子就安靜下來了。

農夫好奇地探頭往井底一看，出現在眼前的景象令他大吃一驚：當剷進井裡的泥土落在驢子的背部時，驢子的反應令人稱奇——牠將泥土抖落在一旁，然後站到剷進的泥土堆上面！就這樣，驢子將大家剷倒在牠身上的泥土全數抖落在井底，然後再站上去。很快地，這隻驢子便得意地上升到井口，然後在眾人驚訝的表情中快步地跑開了！

多麼發人深省的一篇故事。這個故事透露出一個訊息，這隻驢子是按照這樣的步驟解決困難的：

（一）充分了解困難的實況。（二）發現引發困難現況的原因。（三）改變或消除困難的原因，就能改變

或消除困難。（四）確立改變或消除困難的行動步驟。這不就是偉大的 世尊所開演的「苦、集、滅、道」四聖諦嗎？

在生命的旅程中，有時候我們難免也會陷入「枯井」裡，會被各式各樣的「泥沙」傾倒在我們身上，如果你，你將如何從這個「枯井」中脫困？從各式各樣的「泥沙」中掙脫而出？

不知你有否發現：泥沙可以將我們覆蓋掩埋，讓我們墮落沉淪；但也可以成為我們的墊腳石，只要我們鏗而不捨地將它們抖落掉，然後站上去，那麼即使是掉落到最深的井，我們也能安然地脫困，因為解決困難的方法往往就潛藏在困境中。

或許你會說：「我知道如何解決困難，但是我目前做不到。」困難的形成一定是有因有緣，消除困難的原因不會一步到位，這是很正常的事。如若眼前不能消除，就改變它，改變後，困難的內容也跟著改變。

所謂改變，很多人的迷思就是要先去改變別人，或改變外在的環境。然而，最有效最直接的改變，其實是先改變自己。好比大雨滂沱，你不想淋濕，你又無法改變天氣，但你一定會撐傘吧！陽光毒辣，你不想曬傷，你也無法改變太陽，但你總會戴帽吧！

隨佛尊者說過：「雖行一步，能致萬里；雖行萬里，眼前一步。」就在每個眼前，讓我們學會明見眼前的道路，一步一腳印，踏實、穩健、勇敢的向前邁進。



指導：中道僧團
導師：隨佛法師
Ven. Bhikkhu Vūpasama (烏帕沙瑪比丘)
發行：原始佛教會 (<http://www.arahant.org>)
發行人：Ven. Bhikkhu Aticca

歡迎索閱《正法之光》結緣流通
email: pucchati@gmail.com Tel: (02)2892-2505
響應環保，減少紙張，請提供 email，索取電子檔；
或自行上網下載。<http://www.arahant.org>
台灣助印劃撥：50159965 戶名：中華原始佛教會
美國護持帳戶：
1. Original Buddhism Society (弘法、助印)
Citibank Savings Account 9930260993
2. Compassion for Children (扶助孤童)
Citibank Savings Account 9946841178
馬來西亞護持帳戶：Sambodhi World Berhad
HSBC Bank：202-124475-101
版權聲明：有著作權 如為宣法，非為買賣，
不修改、增減內容，歡迎翻印流通。

(1)台灣教區(Taiwan)

E-mail: arahant.tws@gmail.com

❖ 台北 內覺禪林 O.B.S.T.-Taipei

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

❖ 台北 原始佛教中道禪院 Sambodhi World-Taipei

台北市伊通街 58 號 2 樓 電話：886-(02)2515-2505

❖ 台中 中道禪林 O.B.S.T.-Taichung

台中市南屯區文心路一段 378 號 11 樓之 1 電話：886-(04)2320-2288

(2)美國教區(U.S.A.)

E-mail: arahant.usa@gmail.com

❖ 紐約 原始佛教中道禪院 Sambodhi World-New York

30-20 Parsons Blvd, Flushing, NY 11354

(3)馬來西亞教區(Malaysia)

E-mail: arahant.mas@gmail.com

❖ 吉隆坡 中道禪林 O.B.S.M.-Kuala Lumpur

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

❖ 怡保 中道禪林 O.B.S.M.-Ipoh

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

❖ 檳城 中道禪林 O.B.S.M.-Penang

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

❖ 威省 中道禪林 O.B.S.M.-S.Prai

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

❖ 馬六甲 中道禪林 O.B.S.M.-Malacca

No 30, Jalan Kota Laksamana, Taman Kota Laksamana, 75200 Melaka, Malaysia

❖ 新山 中道禪林 O.B.S.M.-Johor Bahru

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

❖ 雙溪大年 中道禪林 O.B.S.M.-Sungai Petani

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



開顯法眼 正向菩提

中道僧團 主辦 原始佛教會暨中道禪林 協辦

2013 年 台灣每週共修活動 報名網址：<http://www.arahant.org> 傳真報名專線：(02)2896-2303 洽詢專線：(02)2892-2505

日期	時間	主題	內容	活動場所
1月15日~4月2日	19:30-21:30 (每週二)	正法研習(七)	原始佛教的禪法與生活的統貫	台北 原始佛教中道禪院 台北市伊通街 58 號 2 樓
2月27日起 (約 25-30 堂課)	19:30-21:30 (每週三)	經法研讀	雜阿含與相應部的經法對照探研	
2月22日起 (約三個月)	19:30-21:30 (每週五)	原始佛教之 確證及開展	1. 原始佛教之內涵 2. 原始佛教之探究與顯現	台中 中道禪林 台中市南屯區文心路一段 378 號 11 樓 之一
每月第一、二、四週	09:00-16:30 (週六)	共 修	正法研習與禪修靜坐	

2013 年近期 台灣弘法活動 報名網址：<http://www.arahant.org> 傳真報名專線：(02)2896-2303 洽詢專線：(02)2892-2505

1月26日(週六)	9:00-11:00, 13:00-16:30 11:00 供僧	《修行百問》 & 供 僧	1. 修行百問 2. 當天一家一菜或四事供養	台北 中道禪林 台北市北投區登山路 139-3 號
2月9日~2月18日 初階：2/9~2/11 (可隨喜) 進階：2/12~2/14 (可隨喜) 中道禪：2/15~2/18 (需全程參加，不接受隨喜)	住於寺， 守八戒，過午不食。 (28週五 18:30~20:00 報到)	《中道十日禪》 22 期	1. 安那般那念的修習 2. 佛說「十二因緣法」的原說奧義 3. 十二因緣觀的修習法要 4. 原始佛教的止觀次第 5. 佛說一乘菩提道的修證次第及方法 6. 法智、道智與三三昧的修習 7. 修七覺分，成就正覺、離貪、四無 量心、解脫、阿耨多羅三藐三菩提	
2月28日(週四)	09:00-16:00	台北中道禪院 《週年紀念慶》	1. 週年紀念慶典 & 分享 - 上午 2. 隨佛尊者說法 - 下午	台北 原始佛教中道禪院 台北市伊通街 58 號 2 樓
3月1日~2日	09:00-16:30	《初階二日禪》 台中	佛陀親教之中道禪法與一乘菩提道	台中 中道禪林 台中市南屯區文心路一段 378 號 11 樓 之一

都會學院結業典禮



馬來西亞都會學院學員齊聚吉隆坡禪林合影留念



說法結緣與布施結緣

中道僧團於每周六早上八點起，在中道禪林有原始佛法相關之說法活動；此活動並與台中、美國紐約、麻州、加州、馬來西亞怡保、檳城、威省、吉隆坡、新山、馬六甲及新加坡同步連線，歡迎十方善友蒞場歡喜參與共結法緣。

中道僧團謹守 佛陀戒律，不受取、不積蓄、不使用金錢，除接受信眾上山四事（飲食、衣服、醫藥、臥具）供養；並不定時托鉢遊化，歡迎大眾隨緣供養。



中道僧團

原始佛法 人間佛教