



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



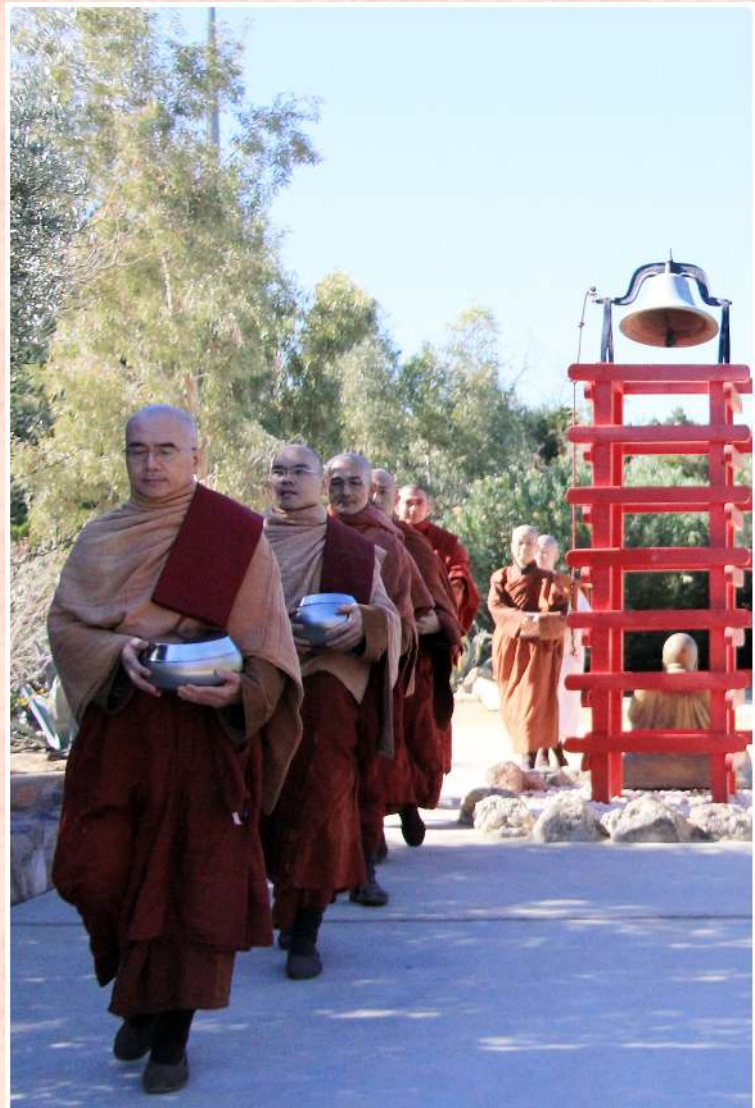
## 原始佛法 人間佛教

### 美东美西弘法行，三衣一钵游化僧

■ 一个人若觉得将来没希望，那么将来就真的没有希望，因为现在就没有指望了；当一个人觉得没有指望时，是因为心里有一个理想，觉得这个理想没有指望，所以就觉得人生都没有指望了。

■ 对将来没有期待，却有方向，在现在不断努力，认真地做要做的事情，不计一切。安顿现在的身心，不是靠将来有没有希望；断烦恼，就是断现在的烦恼。

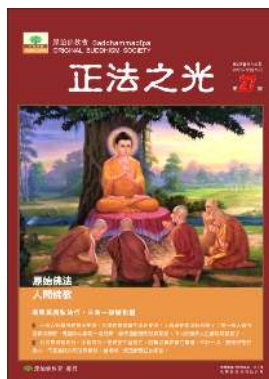
## LA 洛杉矶禅修营留记



## 原始佛教教团宗旨：

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

第 **27** 期  
创刊於 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. Bhikkhu Vipassana  
發行：原始佛教會  
發行人：Ven. Bhikkhu Attica

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

## 随佛而行

## 人心唯危 4

### 法洲法依

Dhammadi~~ 十戒女事件的说明和感想 9

我认识的中道僧团与道一法师 11

### 古老经说

五蕴味、患、离之明与无明 14

### 佛史溯源

部派结集与传诵的演变-5 17

### 正法新闻

台湾、美国、马来西亚 联合报导 25

### 道场点滴

怡保法友对中道僧团的支持与感言 34

### 美西弘法

洛杉矶八日禅侧记 36

洛杉矶八日禅记闻 41

### 美东弘法

随佛尊者耶鲁大学演讲略记 44

随佛尊者于 Columbia 大学佛学社弘法纪实 45

2012 年秋中道僧团普贤讲堂弘法纪实 46

纽约中道五日禅记 47

纽约禅修纪实 49

纽约中道五日禅专访 54

### 法友感言

2012 年秋季禅修前后感 58

听法的收获 60

一个理想主义者的着陆 62

道路 64

谈敬天助人 65

生命的谦卑 66

一元复始 万象更新 76

解决困难是佛法的核心 79

解开现实疑惑 照亮我的道路 80

### 梅花映月

您也在井里吗 81

## 近期活动海报：

◎台湾-《相应菩提道次第》研读： p. 13

◎台湾- 中道十日禅（22 期）： p. 43

◎台湾- 原始佛教确证及开展： p. 61

◎台湾- 每周共修 & 弘法行事历： p. 82



2010 年一名依止缅甸帕奥禅师受戒学法，名为 Dhammadi~~的女众，宣称得到缅甸帕奥禅师的印证已修得四禅，但又不认同帕奥禅师的教法，而前来原始佛教会学习。去年 2012 年底，此人为了索求不满，又无法适应中道僧团严谨的律持生活，屡屡和马来西亚教会的法工及护法们起种种的磨擦。问题的主要原因，应当是出自此人个人的问题。年纪大了！内心缺乏安全感，在家时又是养尊处优的过着舒服的生活，虽名为「出家」，但不耐出家的清简。对帕奥禅师不满，对曾依止的 Susila 不满，对马来西亚吉祥法师不满，对帮助她的马来西亚佛教会僧俗二众都不满。或许，真正的原因是，在此人内心的深处，是对自己的不满吧！才会有如此扭曲的心理与行为。

在我的内心，是怜悯，而不是歧视与愤怒。对此人，我一向是想：可以提供甚么帮助？

教会的澄清及通告（见『正法之光』第 26 期），是公开健全的社会团体必需采取的正常处理行为，无关任何人的主观心态及利益。因为公益性质的社会团体，必需有着社会责任及良知，也必需回应大众的疑虑或攻讦，让大众在清醒、清楚的情况下，有所了解并作出妥当的抉择。

## 人心唯危

隨佛比丘

在马来西亚宣法，真的是一件不容易的事：

我记得 2009 年初，经由一位居士的安排，第一次在槟城宣法。当时我们在槟城是没有任何的人脉及关系，这一位居士的护持，是因为她的弟弟得了脑癌，在临死前受到我的帮助，是为了报答，才特别租了槟城长荣桂冠酒店的二楼作为说法地点，同时也在旅馆的楼上租了几间房间，作为法师们的住宿处。

记得当时，我和法师们一入旅馆的房间，看到很舒适的房内摆设及宽大的床铺，就知道又要辜负护法的用心了。因为出家人不能坐卧高广的床、座，所以我请服务生多送来几件的床单，分给每一位法师，让法师们铺在地毯上睡觉，而舒适的床只能空过了。

这一位居士很认真的帮忙作宣传，也将简单的宣法通告传真给许多的佛教道场。不久，**这位居士被槟城的某位「（大乘）菩萨道」的长老请去说话，严肃的要求这位居士不要护持我的宣法，理由是「台湾的法师都是来马来西亚骗钱」。**这位「长老」给了很大的压力及阻碍，让这位居士作不下去，宣法也就草草的结束了。

试想：过去几十年，马来西亚的出家人前来台湾，不论是研读佛学院或寻求护法，都得到很好的教育、照顾及支持，多的是台湾的教界及护法照顾马来西亚的佛教僧人。然而，现在台湾的法师前去马来西亚宣法，却被马来西亚的法师排斥，还说是「台湾的法师都是来马来西亚骗钱」。真是.....

此外，关于马来西亚南传佛教界的种种，也是……。2009 年底，我在马来西亚的金马仑某佛寺举办十日禅修，这是怡保的法友坚定护持下的功德，也得到很大的回应。但是这一期的禅修后，发生许多的憾事。

在 2009 年，在金马仑举办的十日禅修中，曾有位法友问：从没想到台湾会有南传的佛教及南传的法师，更没想到会有台湾的南传法师前来马来西亚宣法，不知台湾的南传佛教是如何发展起来？针对此一问题，我做了以下的回答：一、台湾「（大乘）菩萨道」的知识菁英，受到印顺法师的研究启发，重新看待早期佛教经典传承的历史意义及修行价值，掀起了汉译『阿含圣典』与巴利圣典的研究风潮；二、1985~1995 年间，台湾开始接触南传佛教，先是以社会开放的泰国佛教为主，佛使比丘的著作、阿姜查的教导都深受欢迎与推崇，也被广为翻译及印刷流通，森林派僧团的修行深受敬重，「林修」成为台湾南传学人的仰望；三、经过近十年学习泰国佛教的经历后，台湾的南传学人有了两种心境，就是：佛使比丘的知见很好，但要如何修行实践呢？阿姜查的森林派僧团与林修很好，但是「修行方法过于偏向个人的经验色彩，缺少坚实的经论根据」，让学人无法确定是否是正确的修行方法；四、1990 年开始，缅甸「重视论证」的修行系统传入台湾，给了台湾的南传学众不同于泰国系的学习经验，既有「论证」又有「禅修实践」，不论正确性如何，都是偏向「知解」与「个人经验」的泰国系所没有的修行风格。因此，台湾的南传学人转向缅甸学习南传佛教，泰国的系统逐渐在台湾被边缘化；五、台湾本地的南传学人及僧人，多数出自知识份子，也对佛教很热切，都是很精进、正派的修行人；六、除了南传佛教以外，台湾还有一批默默在探寻比南传佛教传承更早的「原始佛法」，这些人多是佛教的菁英与知识份子，对佛教的传承有一份深切的信念与不畏艰困的勇气。

作了这些回答后，我鼓励禅修的学员，学法要有「经法的根据」与「实修的经验」，既不能「只说个人经验」，也不能「光说不练」，并且劝勉多了解、学习「佛陀的教导」，不要只知「祖师的说法」。虽然，宣法的长老、法师、大德都值得尊敬、护持，但是「佛陀的教导」才是佛弟子的真正依止。

然而，不知是个人的华语不好，还是马来西亚这一代华人的华语不佳。在禅修结束后，有一位学员到处造谣说：「随佛法师对居士说：不要供养泰国系的南传法师。」这真的是两舌、妄语及破和合僧的恶业。怡保与金宝地区有几位华人的泰国系法师，听信这种莫名其妙的说法，也不作求证，从此就对我有了很深的「愤怨及不满」。

此外，禅修期间，有两位居士受到「佛陀原说」的启发，对原始佛法起了深信。一位是年约三十余岁专科毕业的男众，另一位是年约七十多岁的学习南传佛教已有二十多年的男居士。这两位禅修期间，除了对个人表示深切的感谢以外，都表示从此要依据经典当中的佛陀教法修行。特别是年轻的学法者，在禅修第七天，表示想要跟着个人学习修行。我表示：学法当然可以，但请让我再考虑、考虑。我问这位年轻的男众，可有亲近学法的依止师？这位男众说：「曾在檳城的北传道场住了三年，但没学到甚么佛法，只有作法工护持。后来，离开北传道场，前往金宝某泰国系南传道场净住，已住了约三个月，主持有意收他为徒、出家修行，但是他认为需要再考虑二、三年。但是现在他确信原始佛法是对的路，他要学原始佛法。」另一位老居士，则一再的表示感谢，并说：「虽是受英文教育，但也能看得懂中文，学习南传二十多年中，有很多不解、矛盾的问题。现在从『杂阿含』与『相应部』的古老七事相应教的对照中，解开了多年来疑而无解的修行问题，发现了现在佛教的问题何在。」

当时，个人还不知道这两位居士都是和某泰国

系南传法师有所关连，而这一位南传法师正要求我在禅修后，前往该寺作三天的宣法。马来西亚的南传寺院，几乎都是受英文教育的华人在学习与护持，法师也多是如此，不识中文、不懂华语，是普遍的现象，但多会说地方方言，如福建话、广东话或马来话，这一位法师能说英语及福建话。

三天的宣法，来听的居家信众不大多，有一些只能听英语，无法听懂华语的开示。后来，僧团的明至法师特别应这些只能说、听英语的南传学众要求，为他们开了一堂课英语课，并回答许多的问题。住持法师前往吉隆坡，第三天回到了寺中。当时，我与这位法师对谈了几句，我先表达感谢。因为个人作人作事一向坦荡磊落，不阴司鬼祟，所以直接的谈起金马仑那一位年轻男居士要求依止学法的事，并且说我还在考虑，尚未答应。接着，我直接的请问这位住持法师：「这一位净住在此地的男居士是否是您的弟子？」这位住持法师：「不是！他只来住了三个月左右。」我再问：「这一位男居士的品德是否良好？」这位住持法师：「不是很清楚！」我最后再问：「您觉得我是否该收这一位男居士为徒？」这位住持法师：「我不清楚，法师自己决定！」

当我离开该南传道场，前往吉隆坡宣法时，得知该道场只听懂英语的护法居士，将明至法师表达的「佛陀教因缘业报，不说宿命业报」，误解为「不说因缘业报」，而到处谣传随佛法师「不承认有因缘业报」，造成很多人的误解及排斥。这真是无稽的误解，试问：如果真的是「不承认有因缘业报」，那中道僧团的僧人出家作甚么？接着，这一位南传法师开始前往我曾说法的地方，针对性的开课说法，让信众了解他不同意我的说法，我是不当的宣法。又一方面要那一位年轻的男居士不要跟着随佛法师修行，一方面传话给怡保的法工长法慧，如果对随佛法师的宣法有疑，可以去请教他。

当时，这一位男众居士还是决定要来台湾修

行，而个人则是认为已经当面向这位南传法师表明了，他既然不承认该信士是他的学生，又推说不知其品德，那就没有任何如法如律的理由，拒绝一位积极求法的居士来此出家修行。因此，我接受这一位男居士的出家，他就是现在的中智比丘。

接着，我写了一封信给这一位法师，信中我很清楚而有礼貌的声明：「个人宣法都是依据经说，特别是依据『杂阿含』与『相应部』当中古老七事相应教的共说，绝未「离经一句」说法。」又说：「汉译『杂阿含』的研读，需要有相当的中文基础，马来西亚华人的中文程度不大高，又有不解中文的佛弟子，可能因为语言与文字的解读有不足，造成无谓的误解。法师如有疑问可求证明白，不要听信传言，避免造成僧人之间的误解。如果没有亲自求证，就到处宣说随佛法师的说法不当，这是不礼貌的作法。」虽然个人是光明磊落的对待这位法师，但是这一位法师却到处说我写信骂他。这真的不知要如何说起！只能一笑置之。此外，在金马仑参加禅修的那一位学习南传二十多年的老居士，恰是这一位法师多年的在家护法，自从禅修后也一直赞叹随佛法师教导的正确，屡屡向人介绍、推荐，更是引起这位法师的不快。

不久，这一位泰国系的华人南传法师就在马来西亚诸多南传法师的聚会中，提议集体拒绝随佛法师，并且集体约束在家的信众不要接触随佛法师。这一件事的讯息经由某位南传法师传了过来，个人深觉难以想象会有这种荒唐事情发生，随即请怡保的法工长转托一位在怡保的华人南传法师求证此事的真伪。在直接向提议的那一位南传法师求证后，得到的回复是该南传法师承认确实有提议此事，并且说：「随佛法师到那里，他就要消毒到那里。」试着想想：这是何等.....的心境啊！出家人啊！.....

然而，许多曾经接触过这位南传法师的居士，在对古老经法的学习与研究中，还是相信个人说的确实合乎 佛陀的教说，不受其阻挠与影响的来此学

习，也多少知道这些事情。个人对这些学人的教导，都是提醒要依止经法教，要多多学习『杂阿含』与『相应部』当中古老七事相应教的共说，并且不要卷入僧团的是非。更是一再的提醒，对于这位攻讦、排斥个人的南传法师，还是要恭敬、供养、护持。个人特别要这些居士注意的是，当这位南传法师批判随佛法师时，不要为个人辩驳，避免僧俗的不快，只要保持沉默就好。

此后，凡是个人接触过的南传法师，不论是马来西亚或是其他各地，多会受到「提醒」或「劝告」不要和随佛法师接近。遗憾的是，个人善意的退让与包容，还是无法让这些人伏止内心的烦恼。当 2011 年的 12 月份，马来西亚原始佛教会举办「四圣谛佛教僧团联合宣法」时，原本请了许多在马来西亚住锡、宣法的锡兰、泰国长老、法师参加，这些长老、法师原是欢喜的答应要参加此一盛事，却在事后莫名的质疑主办单位，或怀疑个人要藉大家出名敛财，或是犹豫是否参加，有些法师更是在举办的当天突然的缺席。承蒙三宝的光明，人天护法的护持，「四圣谛佛教僧团联合宣法」的宣法，还是在南传各国长老、法师与原始佛教中道僧团的支持下，和谐、顺利的成办。

在宣法活动结束后的隔日，受邀来访的某位外国长老，特别拜访原本答应参加宣法活动，却在临时时意外缺席的某位长老，探知为何不参加活动？这才确知「有一位马来西亚的华人南传法师，积极的诋毁随佛法师，劝说不要参加宣法活动」。这位求证事件原委的长老，坦率、直接的问个人缘由，才知是因为误解与学众的转变，造成了当事者不满、愤怨的脱序行为。

「四圣谛佛教僧团联合宣法」的余波荡漾不止，提倡「四圣谛」的作法，让马来西亚许多「（大乘）菩萨道」的学人感到不舒服，在活动的前与后，都有许多阻挠、攻讦及破坏的动作。宣法活动以后，

马来西亚某佛教团体积极的阻挠及破坏原始佛教会的各项活动，包括要求「马佛总」禁止我们使用「原始佛教」的名称，阻碍各佛教团体出借场地让原始佛教会举办宣法、禅修。2011 年 12 月 24 日原订于莎亚南佛学会举办的十日禅，临时改在东甲林修中心举办，就是因为这些「（大乘）菩萨道」学人的破坏，特别是一小撮学习「般若、中观」的人。

特别令人遗憾的是，2012 年在东甲林修中心举办禅修时，有一位来自大陆北京的年轻男居士，想要短期受戒出家。这是一件好事，当时得到马六甲某位学习、护持南传佛教已近二十年的护法帮忙，帮忙临时找南传僧人的三衣及钵。这位护法找了一处过去护持多年的南传寺院，也寻得了南传僧人的三衣及钵，此时寺中的法师问这位护法要作何用途？居士坦诚表明说：「随佛法师办禅修，有人要短期出家，需要衣钵。」这位法师一听是随佛法师的活动需要，坚持不给衣钵，即使有一大堆衣钵，一件也不给。护法居士提出用购买的方式，这一道场也不卖、不送。这位居士为了帮忙寻得衣钵，花了很多时间及精力，很不容易的找到了衣钵，成就了这一位北京居士短期出家的心愿。这一事件让这位大力护持南传佛教的有名居士，对南传佛教感慨很深！

2011 年 5 月，有位原是亲近「（大乘）菩萨道」的居士，奉献了一块土地给原始佛教会作为公益使用。某些「（大乘）菩萨道」学人相当的不满、嫉妒，积极的阻碍与破坏。2012 年 9 月起，受戒学法于缅甸帕奥禅师，名为 Dhammadi~~的女众，开始破坏、毁谤原始佛教会的僧俗二众。这位女众的胡言乱语受到许多南传法师及「（大乘）菩萨道」学人的欢迎，因为有了另一项攻讦、破坏个人及原始佛教会的利器。Dhammadi~~的毁谤，被「（大乘）菩萨道」学人很「用心」的传给奉献土地的护法，让虔敬的护法生疑、生悔，目的是破坏。Dhammadi~~的毁谤，也被许多南传法师及学人在未求证下，「用心」

的宣传给十方，当中包括帕奥禅师座下的出家比丘。

有原始佛教会的学众实在看不下去，对这些听信谣传、又再传播于他人的佛教学人说：「这些都不是事实，你们亲自来看、来听，就可以证明谣传不是事实。」但有些佛教学人却说：「我不要接触、不要看，也不要听。」想一想：一个佛教学人对于诋毁僧人品德与佛教教会声誉的事情，居然可以在「不要接触、不要看，也不要听」的作法下，完全不想求证，却又深信不疑的传于十方。试问：这是甚么样的心境？又是甚么样的修行？

在台湾，过去曾听到某位「（大乘）菩萨道」的女尼，传说「台湾某一位有名的南传法师性侵女居士」，并说这是那一位受害的女众说出来的。当时寺里许多女众听了议论纷纷，个人当场马上加以制止，提出合理的质疑：「女众被性侵有两种反应，一种是受害怕人知，绝不会主动告知他人，一种是愤怒的反抗加害人。如果这一位受害的女众敢到处说受到某人的性侵，不怕丢脸，应当是敢报复的人，为甚么不报警处理？不诉诸司法惩治？不愿循法律公然的控告，却又要到处公开宣扬这件事，目的是甚么？」个人随即要求学众，不得再说此事，因为疑点重重，不能凭一个人的嘴，就毁了一位僧人的清白。

中道僧团在马来西亚的宣法，是在无私的奉献、无怨的辛劳当中度过，也是在教界不停的攻讦、破坏、毁谤及排斥当中，异常艰困的前进。许多人想：随佛法师在马来西亚作了许多的中心，一定收了不少供养，得到很多的利益。其实，在马来西亚四年的宣法，中道僧团不仅没有收一分钱的供养，也从未拿一分钱离开马来西亚，更是从外地投入马来西亚相当多的人力及物力资源。来自台湾的中道僧团僧众，根本无法长期停留在马来西亚，马来西亚各地的中心，还不是马来西亚本地的法师及

信士在使用及居住，台湾的僧众只是去奉献，何曾得到任何的好处？中道僧团僧众既不受取金钱，也无有南传风俗的代为处理金钱布施的「净人」，更不收受多余的四事资具。多年以来，中道僧团在马来西亚只是竭尽所能的付出！付出！付出！好处都属于马来西亚当地的法师及信士。但是，试问：马来西亚的佛教学人又是如何的对待呢？

许多佛教徒对本会僧俗受到毁谤、阻碍的遭遇，认为是「业障」，应当要「检讨自己」、「忏悔」，不应当怪其他的人。但是，这种出自「宿命论」的信仰及见解，意思不就是说：压迫、伤害他人是「讨债」，被他人压迫、伤害是「还债」；帮助他人是「还债」，受到他人的帮助是「讨债」。在这种「宿命论」的观点下，作恶害人是出自「讨债的宿业」，而讨债何来过错？受恶人害是因为「还债的宿业」，而还债是理所当然，是应该的事，何有委曲可言？如此一来，世界上发生的善行与恶作，都变成是「宿业所致」，是理应如此、理所当然，是应该，既没有对、错可言，也没有真正的善、恶之分了。这难道是佛法吗？是正常的见解、想法吗？难道受害是应该、活该的吗？

学法、修行，不是学习一种学派理论，也不只是行善、积福，更不会只是静住禅定。修行——是一种对待生命的心态与方式，更是处理自身心态及行为的素质、涵养。佛法——不应是一种生命的理想，应当是现实生活历程中的亲身经验。

如果忘了这些根本，学法、修行可能会变质为一种「自我安慰及欺骗」，不知不觉的成为一种「人我争竞的擂台赛」，一种证明自我价值与意义的「宗教事业」。如此一来，不论是僧人或居家信士，都会在寻法、学法的道路上，迷失了道路，变的面目模糊。

**这一篇文章，出自内心真诚的祝福。**

**祝福 马来西亚的土地与所有需要离苦的众生**

# Dhammadi~~十戒女事件的说明和感想

吉隆坡 法摩

想想，从中学参加佛学会开始，历经大学到社会的佛教社团，在佛教团体学习和服务，已经有20多年了。这是一个很长的岁月，占据了我人生大半的时光。参与佛教团体这么久，我领悟和明白了一件事情，佛教团体并非净土，同样需要面对人事摩擦纠纷的问题，因为多数人都还在修行，在学习去面对和解决烦恼和困难。重要的是我们要学习彼此包容和体谅。

目前，能够接受和学习原始佛法的法友，在佛教界是少数。我想，来中道禅林学习佛法的法友，能在许多质疑声中，仍然作出这个判断和选择，大家的目的并非只是凑热闹，对原始佛法必然有一定的信心、体会和受用。这个学习正法的因缘难得，要延续是很不容易的事情。大家都非常珍惜这个因缘，常常也会为彼此打气和鼓励。

我在吉隆坡中道禅林学习和服务，也有3年的时光了。在这里，当然还是得面对这些人事摩擦纠纷的问题。但，这些都是茶杯里的风波，大家也从中学化解风波、度越内心的烦恼。这本来就是修行过程的平常事。过后，大家都还是和乐共处，甚少把过去不愉快的事情放在心上，因为大家都是抱着一颗单纯学法的心来这里。若干年后，大家想起这段学法和延续正法的因缘，过程中的种种困难和考验，起起伏伏的心情，但有许多法友一起走过，相信会觉得很温暖，也会觉得这是一个可贵和难得的人生历程，学法的路上应该也没有遗憾了。回想起过去3年所经历的种种，我的感受就是如此。

缘生法不定，人生有困难是平常事。最近，我们又碰到一个考验。一些法友听到许多对僧团和法工群的谣言。后来，才得知原来这些谣言是源自于之前来

中道僧团近学两年的 Dhammadi~~（现僧团已公告，由于她不当的言行，已经不接受她再来学习了）。针对 Dhammadi~~对法友所传的不当讯息，僧团的法师们、法工们和法友们开会和交流几次，才发现一些过去两年来 Dhammadi~~和法友互动的实际情况。

从法友口中得知，Dhammadi~~曾向许多认识的吉隆坡信众说，吉隆坡的法工群很复杂，更「好意」的提醒许多人，没事不要参与吉隆坡的法工事务。另外，Dhammadi~~也曾和怡保的法友诉苦说，吉隆坡的法友，只是供养她一次『冷』饭菜。这些说法，对吉隆坡的法工和法友来说，都是非常令人“惊讶”的说法。

其实，吉隆坡许多来学习的法友，都是学法很久的老参了，大家寻寻觅觅都是为了求法、学法而已。同时大家也愿意一起努力维护这个学法的因缘，所以慢慢地大家都成为了法工。近三年来，大家都非常认真学法，持续地在中道禅林共修闻法，也很真诚的护持。试想，这些经验丰富的法友，如果这里是一个复杂的环境，我想大家应该是心灰意冷，意兴阑珊的离开了。他们应该不会愿意留在中道禅林学习和护持了。另外，法友们虽然都知道 Dhammadi~~是有佣人帮忙煮食供养，但是也有许多法友有空时，会到 Dhammadi~~净住的寂 O 居供养。当时，吉隆坡道场也还没确立，法友们发现要到寂 O 居（是一个共管公寓）并非那么方便，所以就没那么频密供养。虽然如此，几位法友都说他们都有去了好几次。后来，Dhammadi~~到怡保禅林和马六甲禅林净住，就由当地的法友护持和供养了。

另外，还有听到一件莫名其妙对僧团法师的毁



2011年12月10日《四圣谛佛教联合宣言暨宣法》前夕，布置完毕大会现场，墙上时钟指针已是夜里11:16。

谤。由于，我是当时在场的法工，所以必须加以澄清说明。那就是在2011年12月《四圣谛佛教联合宣言暨宣法》活动期间，在吉隆坡旧道场，随佛师父没把钥匙带在身上，房门反锁的事情。当时活动要筹备的事情很多，在约凌晨12点时，我、法心和台湾的法曼还在旧道场楼下的佛堂，准备第二天活动的东西。当我们处理事情的时候，随佛师父从楼上来到佛堂，请我和法心两位找一找锁匠，因为房门反锁了，随佛师父没把钥匙带在身上，所以没法进房间休息。当时，因为旧道场刚刚租用，我们还没有打造后备钥匙。我和法心就上网搜索在八打灵再也一带提供24小时服务的锁匠。非常幸运的是我们在网上找到了锁匠服务，并且能够到我们旧道场帮忙开锁，不过他也事先声明，由于这是凌晨的服务，所以收费会比较贵，需要马币100元。在这之前，我们尝试了一些自行解决的方法，都无法成功，所以我们就决定请他过来开锁，费用就由我和法心共同护持。那时道一法师还冒险从阳台跨到窗户外的遮雨平台，尝试开窗以便进房开门。但是由于房间的窗户装有防盗铁窗，而无法成功。由于这个动作相当危险，随佛师父发现道一法师的冒险尝试时，就大声提醒道一法师小心并停留在遮雨平台，并清明至法师和中智法师到楼下，准备楼梯让道一法师从平台下来。

当时发生这些事情时，Dhammadi~~已在房间

休息，并没有出来了解实况。所以，一年后竟然会对外说当晚道一法师，想从窗户进入随佛师父的房间，被随佛师父大声的呵斥，暗示法师们戒律不清净。这样未经求证而臆想出来的故事，真是件莫名与恶劣的毁谤。

我在中道禅林亲近僧团学习近3年了，除了有机缘听闻宝贵的法教，解答了许许多多学法多年的疑难，非常受用之外，我也非常钦佩僧团各位法师认真的持戒，尽己所能弘法，让大众能够闻法得利。为此，我才会在持续护持和学习。不然，事情果真如以上谣言所述，我自然会远离了，因为过去在佛教界曾有过的痛苦经验，我也不愿再淌这一趟浑水了。

听了一些这样的谣言，内心是有许多感触。有些事情我都有亲自参与，所以对于一些相关的谣传，我必要尽个人的绵力，就事论事的把事情说清楚。不然，过去佛教界发生了太多令人遗憾和受伤的事情，所以当这些谣言传出来的时候，又没有正面的说明和澄清，不知情的人士就会捕风捉影，抱着可能会发生这些事的存疑心态和想法，而对原始佛教会的法师、法工和法友们产生不好的印象，这将是莫大的伤害和遗憾。当然，心里也清楚，写这一篇文章只是该做和当做之事，在缘生的世界，所做之影响无法确定和预估，对该做和当做之事，尽力而为就是了。

# 我认识的中道僧团与道一法师

怡保 法澄

2009年2月初，法澄在怡保般若岩认识了道一法师，近三年的时间与道一法师相处的日子，虽说不长，但也不算短。

犹记得当时在般若岩禅堂里的一角，我和五六位学员围着道一法师，听她细说出家的因缘。如何夜宿铁皮屋，捡「回收衣服」保暖，拾旧锅子到溪边用砂石清洗后煮食填饱肚子；母亲病了住院，道一法师又是如何的关怀她母亲，不时以佛法提醒母亲；还有，道一法师也告诉我说：「钱！对我们出家人来说，和厕纸没两样。」道一师父说她刚出家的时候，曾走过一家烘培店，闻到面包香，看到她平日爱吃的西点面包，但没钱，想也没用。久而久之，就不会去动想吃的念头了。我看着眼前的这位身材娇小，态度诚恳、随和亲切的法师，心中暗自佩服，她能舍他人不能舍，做他人无法做到的（我就无法独自一人夜宿铁皮屋），她的勇气到底来自哪里？还有，当时在我的观念里，出家人是看破红尘，与俗家该是不相往来；而今却听到眼前的这位出家人的妈妈病了，她还会回到妈妈身边关心老人家，多么的窝心感人啊！当时道一法师还与大家分享她的处事经历，她说：「我自认已做了90分，如果别人认为只有60分，我也没办法啊！只要尽力了就好。」这一句话让我十分受用，至今还是我的处事座右铭。

第二天早上路经一家烘培点，记起了道一法师，不自觉地走进店里，看着琳琅满目的西饼面包，随意买了一些面包和饼干，希望会是道一法师「喜欢吃」的那一种。就在当晚听法时拿到道场交给法工，说是

明早供养僧团的。接着我就在禅堂里静坐等候听法，刚坐不久，道一法师在我的耳边轻唤我，说我必须在大师父说法前亲手供养刚才带来的物品。这是我和法慧第一次亲手供养中道僧团，虽说当时供上的不上是什么珍贵的物品，但今天回想起来还是满怀的欣悦。当时与大师父、道一法师、明至师父相处的这一段时间，是充满喜乐、温馨、与祥和的，十分怀念那一段日子。

般若岩之后，通过电邮，怡保法友继续与道一法师联络请法，几位法友在每个周末聚在一起分享正法的喜悦，法慧也把法友们的疑问——收集后，寄给道一法师请示，而道一法师也慈悲地为我们解答。就在道一法师的助缘下，促成了当年年底金马仑的禅修营。2009年年初再度与中道僧团的法师们相会，除了大师父、明至法师和道一法师外，还多了中严法师。当时，怡保法友与中道僧团里的每一位法师相处都十分欢喜，一点压力都没有！大师父当时的辛劳是大家有目共睹的，但其他伴随大师父的法师也从不闲着，尤其是道一法师。大师父多次在大众弘法后被信众「缠着」问法至深夜，其他的师父一定伴随一旁，直到大师父休息了才休息，犹如孩子侍候父亲一样恭敬。法澄目睹一切，当时也真佩服大师父的精力与体魄，我自己早已疲惫不已的与道一法师在旁闲聊，因为我也在等着法慧载我回家呢！

法澄曾随法慧带领大师父参访太平山上的一位长老，该道场位于郊区偏远的山上，必须乘坐四轮驱动车在蜿蜒小道上，攀山越岭的前进才能抵达。当时我

们和大师父、明至法师、中严法师、道一法师及司机 7 人乘坐一辆四轮驱动车，只有我和道一法师是女众，座位已满，剩下车厢还有一些空间，尚可容纳我们俩，我和道一法师就这样卷缩在车厢后（没座位的哩！），随着车子大动作地东拐西摆，一路颠簸着前行。我的胸口作闷，头昏脑胀，道一法师也只能紧握前面的椅背，闭目养神，就这样腾折了约莫 25 分钟才抵达。双脚落地时我已两腿发软，下了车的道一法师却还像发现新大陆似的惊喜万分地说：「你们看，榴槤树也，树上有好多榴槤！」师父，我服了您！

我与道一法师相处的日子，其中好多好多的生活点滴都是那么的叫人缅怀，我也从道一师父的身教中，学习到许多不曾思索或探讨的事物。记得怡保道场刚成立后，许多装修工作完工后，法工们进行清理工作。在清理卧室里的百叶窗帘时，总会不断地从上面掉下一些沙尘，我们清理几次后就不了了之。直到僧团来到了怡保，中严法师把百叶帘一拉，沙尘满天飞，我们几位法友不好意思地杵在一旁，不知如何是好。中严法师马上向法工要了扫把准备清理，而道一法师二话不说的随手拿了身边的一张椅子，爬上椅子，伸手触摸窗框上端，接着她说：「你看，沙石都在这里啊！有没有吸尘机？」说着她就动手清理了。惭愧，我们都惭愧得无地自容了！从此事中，我学到了凡事都得追根究底的探察个清楚，进而解决困难，而非逃避问题！道一法师就是这样，凡事亲力而为，能自己解决的都不会假手于人。

在道一法师身上学到的还有好多好多，无法逐一道出，我早就有要把这些点滴写出与大家分享的念头，但总在心中酝酿着，直到近日发生叫人遗憾的 Dhammad~~毁谤教会及僧团事件，法澄才「甘愿」一股脑儿的把对道一法师的感念写出。近日传来的种种流言，法澄可以大胆的告诉大家，全是「废话」，只有不曾接触过大师父、道一法师的信众，或喜欢听

信是非者，才会相信这些没头没脑的流言！

俗话说得好，「路遥知马力，日久见人心」。我与道一法师相处 4 年，与这位 Dhammad~~相处将近 2 年；我与道一法师相处是获益良多，但与后者相处则是精神虐待，压力重重！在 Dhammad~~住在怡保道场期间，是非不断。她来到道场时，总会有一些法友莫名地对我板着脸，仿佛欠了他们的债没还似的。种种莫名其妙的指责接踵而来，法澄直肠子，按耐不住就对这位法师有话直说，「坦诚相待」嘛！怎知换来的是当众的指责。指责事件发生后，为了顾全大局，法澄还是如常供养她午斋。当在供养这位 Dhammad~~时，我的双手捧着桌子，听她娓娓念着：「.....欢喜地布施，必让施者.....。」欢喜？天晓得！当时内心的挣扎与矛盾是笔墨难以形容的，有逃离现场的冲动，内心呐喊着：「中道僧团不是这样的！」经法慧开导，逐渐明白我供养的不是「她」，而是中道僧团（才要顾及僧团安排来近学的人），护持的不是「她」，而是佛陀的正法，要我先沉着气。不久，台湾中道僧团的法师摇了个长途电话给我，不等师父问我，我就一股脑儿地将那一股累积无数的「怨气」向僧团倾诉。因为如此，道一法师特别温和的开解与关怀，让我整个人轻松了下来！

中道僧团的师父们很规矩与慈悲，特别是道一法师绝不是某人毁谤的那样！我所认识的中道僧团的出家人不会是高高在上的婆罗门，不会当信众是奴隶，不会背着人后说闲话，不会说话反反复复，更不会不懂做人的基本恩情道义！

近日怡保道场开了一场法工会议，谈及了这件诋毁事件，法慧要求法友尽力把声明与澄清传达于信众。当怡保最初的「7 人小组」之一的法智师姐听到对僧团的诬蔑流言后，愤愤不平大声的说：「这个人是不是不正常？怎么会说出这种龌龊的话？」

法智师姐在众法工面前感慨万分地道出，当年大师父被送到怡保般若岩的那一天，行李还没安顿好，大师父就叫明至法师一起协助她搬动和清理当晚说法时要用到的黑板，大师父不会把信众当工人用！那一刻开始，法智师姐就知道眼前的这一位师父可以做她的老师，她还加上一句：「法智不随便选认师父的，能成为法智的师父，一定不是简单的人！」法智师姐发现大师父不使用金钱、不戴手表，从不虚情假意、认真弘法，深入浅出且耐心地慈悲地为不同根基的众生说法，说话很直接，不拐弯抹角。法智师姐坚决地说大师父就是她要找的老师，一辈子跟着大师父学法，不会再找别的老师了！法智师姐说，大师父为人光明磊落，只有不正常的人，才会听信此等卑劣的流言！

平时话不多说的法涛师兄也表示他不会相信这些流言，他深信大师父是光明磊落的人！务农的法泽师兄更是啼笑皆非的说：「这种龌龊、不合逻辑的流言，只有3岁的小孩才相信！人人都知道道一法师跟随大师父长达18年，若如传言中不如律的事会发生，也不会等到今天在马来西亚发生吧？」

另外法汉师兄也说出了他对僧团的信任与支持。法汉师兄认为学法应该是越学越开心，让困难更少，如果越学越复杂，是非多，就要检讨了。他说跟大师父学法，改变了他，生活也快乐多了。他很乐意护持正法，这次的恶意诋毁一定会造成正法推动的障碍，他希望法友们能同心协力一起面对当前的困境。

在这次的法工会议里，法澄看到了当晚出席的法兄弟姐妹已连成一线，一心维护僧团，准备对外排除流言。我们不怕大声告诉僧团：

「大师父，我们需要您！

道一法师，我们需要您！

中道僧团的法师们，我们需要您！」

经历了这次的憾事，我发现我的生命历程成长迅

速。除了感恩大师父的指引，道一法师的开解与关怀以外，从积极的方面想，还得感谢 Dhammmad~~的愚痴行为，是这些事让我有机会看到内心的挣扎与矛盾，让我学习面对并厘清当中的纠结；她就像一面镜子，让我警惕自己不犯同样的错误。「不经一番寒彻骨，焉得梅花扑鼻香」，法澄目前活得更务实、更好，更能勇敢地面对困难挑战！

法的兄弟姐妹们，别再浪费时间、浪费生命卷入那些道人长短、制造是非口业的人群里，让我们手牵手，心连心，站在法的道路上一同互相扶持，在佛法的光明底下，不怕不实的流言，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  
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**

## 五蕴味、患、离之明与无明

节录自 随佛法师之《相应菩提道次第》  
第四章「老病死」之缘由与灭尽 第二节 明、无明  
第三品 如实知五蕴集、灭、味、患、离  
第三目 明、无明

### 1-4-2-3.3.2 五蕴味、患、离之明与无明

**1.SĀ258** 大正藏《杂阿含》258 经；S22.73、  
129、130、131《相应部》蕴相应 73、  
129、130、131 经

如是我闻：一时，佛住王舍城迦兰陀竹园。

尔时、尊者舍利弗，尊者摩诃拘絺罗，在耆闍崛山。时摩诃拘絺罗，晡时从禅起，诣舍利弗所，共相问讯，相娱乐已，却坐一面。

时摩诃拘絺罗语舍利弗：「欲有所问，仁者宁有闲暇见答以不？」舍利弗言：「仁者且问，知者当答」。时摩诃拘絺罗语舍利弗言：「所谓无明，无明者为何谓耶？谁有此无明？」舍利弗言：「不知是无明」。「不知何等」？「谓色不如实知，色集、色灭、色味、色患、色离不如实知。受……。想……。行……。识，识集、识灭、识味、识患、识离不如实知。摩诃拘絺罗！於此五受阴不如实知，不如实见，不无间等，若闇，若愚，是名无明。成就此法者，名有无明」。

又问：「明者云何为明？谁有此明？」舍利弗言：「知者是明」。「为何所知？」舍利弗言：「色如实知，色集、色灭、色味，色患、色离如实知。受……。想……。行……。识如实知，识集、识灭、识味、识患、识离如实知。摩诃拘絺罗！于此五受阴如实知，如实见，明，觉，慧，无间等，是名为明。成就此者，名为有明」。

时二正士各闻所说，欢喜而去。

### 2.SĀ14 大正藏《杂阿含》14 经；S22.27《相应部》蕴相应 27 经

如是我闻：一时，佛住舍卫国只树给孤独园。

尔时、世尊告诸比丘：「我昔於色味，有求、有行，若於色味随顺觉，则於色味以智慧如实见。如是于受、想、行、识味，有求、有行，若于受、想、行、识味随顺觉，则于（受、想、行、）识味以智慧如实见。

诸比丘！我於色患，有求、有行，若於色患随顺觉，则於色患以智慧如实见。如是受……。想……。行……。识患，有求、有行，若于识患随顺觉，则于识患以智慧如实见。

诸比丘！我於色离，有求、有行，若於色（离）随顺觉，则於色离以智慧如实见。如是受、想、行、识离，有求、有行，若于受、想、行、识离随顺觉，则于受、想、行、识离以智慧如实见。

诸比丘！我于五受阴，不如实知味是味，患是患，离是离者，我于诸天、若魔、若梵，沙门、婆罗门，天、人众中，不脱、不离、不出，永住颠倒，不能自证得阿耨多罗三藐三菩提。诸比丘！我以如实知五受阴，味是味，患是患，离是离，我於诸天、若魔、若梵，沙门、婆罗门，天、人众中，以脱、以离、以出，永不住颠倒，能自证得阿耨多罗三藐三菩提」。

时诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。



# 古老经说 白话摘要

台灣 編輯組

## 1.SĀ258

### 大正藏《杂阿含》258 经

我曾经听 佛陀这么说：有一段时间，佛陀住在王舍城迦兰陀长者的竹园。

当时，尊者舍利弗和尊者摩诃拘絺罗在耆闍崛山。尊者摩诃拘絺罗在下午从禅修起，拜访尊者舍利弗的住所，相互问候，并愉悦的交谈以后，坐在一旁。此时，尊者摩诃拘絺罗对舍利弗说：「我想请问您，您有空为我说明吗？」舍利弗说：「随您问，我假如知道就会说明。」摩诃拘絺罗请问舍利弗说：

「所谓无明，无明是什么呢？谁有这无明？」舍利弗回答：「不知就是无明。」摩诃拘絺罗问：「不知什么呢？」舍利弗回答：「就是不能如实知色，不能如实知色如何集起，不能如实知色如何息灭，不能如实知对于色的味着，不能如实知味着于色的过患，不能如实知远离对于色的味着。受……想……行……。不能如实知识，不能如实知识如何集起，不能如实知识如何息灭，不能如实知对于识的味着，不能如实知味着于识的过患，不能如实知远离对于识的味着。摩诃拘絺罗！对于这五受阴不能如实知、不能如实见，不能契合真实，暗惑、愚痴就称为无明。成就这些的，就称为有无明。」

摩诃拘絺罗又请问舍利弗说：「所谓明，什么是明？谁有这明？」舍利弗回答：「知就是明。」摩诃拘絺罗又问：「知道什么呢？」舍利弗回答：「就是能如实知色，能如实知色如何集起，能如实知色如何息灭，能如实知对于色的味着，能如实知味着于色的过患，能如实知远离对于色的味着。受……想……行……。能如实知识，能如实知识如何集起，能如实知识如何息灭，能如实知对于识的味着，能如实知味着于识的过患，能如实知远离对于识的味着。拘絺罗！对于这五受阴能如实知、如实见，能契合真实的明见、觉、慧就称为明。成就这些的，就称为有明。」

当时两位正法弟子各自听闻彼此所说，互相称赞欢喜后而离去。

## 2.SĀ14

### 大正藏《杂阿含》14 经

我曾经听 佛陀这么说：有一段时间，佛陀住在舍卫国的祇陀太子树林和给孤独长者园中。

当时 世尊告诉比丘们：「以前我对于色的味着，有寻求、有进行，如果对于色的味着能随顺的去觉知，则能以智慧如实知见对于色的味着。像这样对于受、想、行、识的味着，有寻求、有进行，如果对于受、想、行、识的味着能随顺的去觉知，则能以智慧如实知见对于受、想、行、识

的味着。各位比丘！我对于味着色的过患，有寻求、有进行，如果对于味着色的过患能随顺的去觉知，则能以智慧如实知见对于味着色的过患。像这样对于味着受、想、行、识的过患，有寻求、有进行，如果对于贪着受、想、行、识的过患能随顺的去觉知，则能以智慧如实知见对于味着受、想、行、识的过患。各位比丘！我对于味着色的远离，有寻求、有进行，如果对于味着色的远离能随顺的去觉知，则能以智慧如实知见对于味着色的远离。像这样对于味着受、想、行、识的远离，有寻求、有进行，如果对于味着受、想、行、识的远离能随顺的去觉知，则能以智慧如实知见对于味着受、想、行、识的远离。各位比丘！我对于五受阴，假如不能如实知见味着是味着，过患是过患，远离是远离，我在众多天神、魔罗、梵天、沙门、婆罗门，这些天、人众中，就不能解脱、不能远离、不能出苦，永远住于违反真实的迷惑中，不能无师自觉证得无上正等正觉。各位比丘！由于我可以如实知见五受阴，味着是味着，过患是过患，远离是远离，我在众多天神、魔罗、梵天、沙门、婆罗门，这些天、人众中，就能解脱、能远离、能出苦，永远不住于违反真实的迷惑中，能无师自觉自证得无上正等正觉」。

当时比丘们听闻 佛陀所说的教法，欢喜的遵奉并实行。

## 古老经说 读后感言

Bhikkhu Paññācakkhu

### 1.SĀ258 大正藏《杂阿含》258 经

### 2.SĀ14 大正藏《杂阿含》14 经

经文内提到的味、患、离，有时在读经文的时候会一眼闪过，不去注意。就算是多加留心，也没有什么感觉。甚至会觉得提到五受阴，五受阴的集、灭、味、患、离好像是《相应阿含》或《相应部》的定句，出现很多次。字意上如何“解释”，内心好像知道个大概，至于感受或体会，多数是不太注意，也不会去想。

可是只要稍加用心思考时，就会发现：为什么会提到“味”？“味”跟五阴及五阴的集、灭、患、离为何会放在一起？提到“味”的目的是什么？为什么要对“味”随顺觉，以智慧如实见？

南传《相应部》蕴相应 26 经（SN22.26）内第

六个经诵提到：缘于色而生喜乐，此为色之味。色是无常、苦而有变坏法，此为色之过患。调伏色之欲贪，以断欲爱，此为色之出离。第七、八、九及第十个经诵是提到受、想、行及识。

「缘于色而生喜乐，此为色之味。」读到这段时，反省“喜乐”在我们生活及行为上确有重大的影响。以“诸恶莫作”来说，大家都知道此是应该的，道理也没什么高深，可是实际去做又如何呢？那可就如易而行难了。明知道其不善，可是还会去做，当中可能有种种原因及考量，但“喜乐”或许也是其中一个相当重要的因素。

“味”，对我们现实人生的影响，远超过想象。不明白“味”，有不明“味”的影响；明白“味”，有明白“味”的影响。其中差别甚大，需要留意小心；更得下功夫于五受阴“味”的如实知如实见。

## 大脑控制义肢 瘫痪人士灵活拾物

取材自 路透社 伦敦电/ 中央社 翻译 12/17/2012

美国研究人员研发出直接由人类思维控制的机器人手臂，灵活的程度比以往更接近人类正常手臂。

52 岁的舒尔曼（Jan Scheuermann）13 年前罹患退化性脑部疾病，造成颈部以下瘫痪，如今能操作这支先进的机器手臂，达到的控制与流畅程度前所未见。

专家说，这是大脑直接控制义肢的显著进展。脑机界面（brain-machine interface）科技发展迅

速，科学家预测这项科技最终能减少神经损伤导致的肢体不便，并重新唤醒患者瘫痪的肌肉。

在这份发表于「刺胳针」（The Lancet）医学期刊的最新研究，匹兹堡大学（University of Pittsburgh）医学中心研究团队在舒尔曼的大脑左侧运动皮质区，植入微电极装置。

尽管舒尔曼花了好几周训练如何控制这支手臂，但她两天后就能移动手臂。接着她能完成捡起物品、指出方向、将物体移动到目标位置等任务，成功率高达 91.6%，而且速度随练习增加而加快。



# 部派分裂与论书的传出

## (二) 部派结集与传诵的演变 -5

接《正法之光》第26期 p.16~p.28

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

### 四、关于「阿毗达磨」的传出

#### 4-1 「持母者」与「持阿毗昙」的原意

在「第一次结集」以后的百年间，流传在僧团内部的经与律是不断的增新。每当僧团的自恣日，来自四方的僧众共聚修行时，往往各有所说，此时对于来自各方的说法，是无法不顾一切的全然接受或反对。僧团处理的办法，是让持经、持律与持法的纲领者，别别各自论议所知的虚实。如南传《铜牒律》『大品』的『自恣健度』<sup>1</sup>：

「自恣日，比丘等说法，诵经者结集经，持律者抉择律，论法者相对论法。」

在僧自恣日，为僧众分配居住的房舍时，是让「持经」、「持律」与「持法纲领」的比丘，依照专长的共住一处。如南传《铜牒律》『经分别』<sup>2</sup>：

「比丘中之诵经者，相互诵经，彼等共住一处。持律者相互抉择律，彼等同住一处。论法者相互论法，彼等共住一处。」

佛灭百年间，僧团当中有所谓：「持经、持律、持母者」。见南传铜牒部传诵的《中部》『牧牛者大经 Mahagopalkasuttam』<sup>3</sup>：

「诸比丘！言此比丘彼等多闻而通阿含，持法、持律、持智母之比丘。」

同样的记载，也见于阿难系说一切有部传诵的《中阿含》196经<sup>4</sup>：

「阿难！有二比丘于其中间，若干意起诤。」

谓：是法、非法，是律、非律，是犯、非犯，或轻、或重，可说、不可说，可护、不可护，有余、无余，可悔、不可悔。……阿难！相近住者，于中若有比丘持经、持律、持母者，此比丘共往至彼，说此诤事。若在道路止者，此诤当言止。……阿难！若多伴助者，持经、持律、持母者。阿难！彼比丘应者止此诤，以法、以律，如尊师教，面前令欢喜。」

虽然僧团有「持经、持律、持母者」的分别，但是止息意见的争端还是「以法、以律」，可见「持母者」不是在「经」与「律」之外，另有特别的传诵，依然是在「经」与「律」的范围内。「持经者 suttadhara」、「持法者 dhammadhara」意指专门忆持「经法」的比丘，「持律者 vinayadhara」是指专擅受持律戒的比丘，而「持母者」则是指探究「经法或律戒精要纲领」的比丘。「母」是指目得迦（巴 mātika）、摩咄理迦（梵 mātṛkā），义为本母、智母，行母等（音译又有摩塞里迦、摩咄履迦、摩得勒迦、摩夷等），这是指依据经法、律戒整理的纲目或要略。佛说经法的纲要就称为「经法本母」，律戒的纲要就称为「律法本母」，所谓经说的「持母者 mātikādhara」，就是指熟习于观察、分析、忆持、讲解「经法纲要」的比丘。

传统的摩咄理迦，有经法（达磨）、律戒（毗奈耶）两大类。关于「经法本母」，即传统经法的摩咄理迦，在出自阿难系闍宾说一切有部传述的《根本说一切有部毗奈耶》『杂事』卷四十<sup>5</sup>说：

「摩室里迦……所谓四念处、四正勤、四神足、五根、五力、七菩提分、八圣道分，四无畏、四无碍解、四沙门果、四法句、无诤、愿智及边际定，空、无相、无愿、杂修诸定、正入现观及世俗智，苦摩他、毗钵舍那，法集、法蕴，如是总名摩室里迦。」

在说一切有部传诵的《根本说一切有部毗奈耶》『杂事』提到的「经法本母（摩室里迦）」，除了原本传统经说当中的「四念处、四正勤、四神足、五根、五力、七菩提分、八圣道分」以外，其实又兼杂了部派佛教时代传出的「四无畏、四无碍解、四沙门果、四法句、无诤、愿智及边际定，空、无相、无愿，杂修诸定、正入现观及世俗智，苦摩他、毗钵舍那，法集、法蕴」等增新说法。

「第一次结集」后到佛灭后百年间，古、新传诵的『七事修多罗』、『记说』、『祇夜』等九部经，被推崇为「无比法（阿毗达磨）」。在佛灭后百年「第二次结集」时，将『七事修多罗』、『记说』、『祇夜』等九部经，依据经说的长短分编为《相应阿含》（《相应部》）、《中阿含》（《中部》）、《长阿含》（《长部》），当时又将从九部经法整理出来的「经法纲要（本母、摩咄理迦）」，再按照法数予以「分类纂集」，即扩增发展为《增壹阿含》（《增支部》）的编集，成为第四部『阿含』。这部源自「经法纲要（本母、摩咄理迦）」，再予以「分类纂集」而扩增发展的《增壹阿含》，也被称为『阿毗昙』。如在大众部传诵的《增壹阿含》中，将「持经、持律、持母者」改为「持经、持律、持阿毗昙（阿毗达磨）」，而「经法纲要（本母、摩咄理迦）」的阿毗昙，则是在三阿含以外的编纂集成。见汉译《增壹阿含》『序品』卷一<sup>6</sup>：

「阿含虽难诵，经义不可尽，戒律勿令失，此是如来宝。禁律亦难持，阿含亦复然，牢持阿毘昙，便降外道术。宣畅阿毗昙，其义亦难持，当诵三阿含，不失经句逗。契经阿毘昙，戒律流

布世，天人得奉行，便生安隐处。」

在说一切有部传诵的《根本说一切有部毗奈耶》『杂事』提到的「经法本母（摩室里迦）」，除了原本传统经说当中的「四念处、四正勤、四神足、五根、五力、七菩提分、八圣道分」以外，其实又兼杂了部派佛教时代传出的「四无畏、四无碍解、四沙门果、四法句、无诤、愿智及边际定，空、无相、无愿，杂修诸定、正入现观及世俗智，苦摩他、毗钵舍那，法集、法蕴」等增新说法。

在阿难系传诵的《增壹阿含》，只保持「第二次结集」集成的十事<sup>7</sup>；出自分别说部系的化地部<sup>8</sup>、法藏部<sup>9</sup>、饮光部<sup>10</sup>传诵的《增支部》，都是增加为十一事；在大众部传诵的《增壹阿含》，则扩增为百事之多<sup>11</sup>。从分别说部系与大众部的再增新，即可见到部派分裂后「部义」的增新是如何多了。

因此，经法的「持母者」，也有被翻译作「持阿毗昙（abhidhamma 阿毗达磨，无比法，是对经法的赞叹）」，但这是指「持九部经（『七事修多罗』、『记说』及『祇夜』）」<sup>12</sup>的纲要者（摩咄理迦）」，后来又扩增集为《增壹阿含》的部份内容，这绝不是后世部派佛教所说的「持论者」。

关于「律戒本母」，如阿难系说一切有部《十诵律》『毗尼诵』、雪山部《毗尼母经》（这是金仓圆照的看法，但有可能是饮光部的传诵），部派分裂后各部的「律戒本母」是同中有异，各有增减。「律戒本母」是僧伽律戒的纲要，包含三皈、受戒、布萨、安居等，种种生活规范，都分类编集。

阿毗达磨 abhidhamma 与阿毗毗奈耶 abhivinyaya 的语辞，原本是针对传统的经法及律戒，加以赞叹为「无比法」、「无比律」的意思。特别是阿毗达磨 abhidhamma，也被用来称赞持诵经法纲要「持母者 mātikādhara」的别称（见汉译《增壹阿含》<sup>13</sup>）。在后世的部派佛教时代，阿毗达磨 abhidhamma 被转变为宣扬部派主张、见解、信仰之



『部义论述』的代名词，或被称为「对法」。因此，有信受部派传诵之『论述』者，往往误以为佛灭百年间的「持母者（持阿毗昙者）」，就是部派佛教『论述（阿毗昙、阿毗达磨）』的起源，进而错误的推论佛陀住世时应当就有了部派『论述（阿毗昙、阿毗达磨）』的原型。

## 4-2 「阿毗昙」与经、律的分立同列

在佛灭百年间，原本是熟习「经法纲要」的「持母者」，先是转称为「持阿毗昙」。后来的部派佛教时代，又将「阿毗昙」推崇为与「经」、「律」分立同列，作为在传统「经」、「律」以外的另一种检验教说标准。如目前可以从南传分别说系铜牒部传诵的《长部》与大众系说出世部传诵的《增壹阿含》的对比中，见到佛灭百年间僧团原是采取「依经、依律」的准则，检验四种不同来源的教说（四大广说），被改为「经、律、戒、阿毗昙」等四种标准。两部经诵对比如下：

南传分别说系铜牒部传诵的《长部》『大般涅槃经』第四诵品：

「诸比丘！我将宣说四大教法。……若有比丘作如是说：「此是法·此是律、此是导师之教言，我亲从世尊面前听、受。」诸比丘！对此比丘之所说，不应赞叹，亦不应排拒，不赞叹、不排拒而善理解其辞句，相比较、相对照经、律。若此等相比较、相对照而不合经、律时，则其结论应为：「此确实非世尊之教言，而是此比丘之误解。」如是，诸比丘！汝等应拒绝之。若与经、律相比较、相对照而彼与经、律相符合一致者，则其结论应为：「此确实如来之教言，此比丘是善理解。」诸比丘！应受持此为第一大教法。

复次，诸比丘！若有比丘如是言：「於某处有僧伽长老及多闻和合僧团之耆旧高德，此是法、此是律、此是（导）师之教言，我亲从僧伽长老面前听、受。」……若有比丘作如是言：「於某处

有多闻、知阿含、持法、持律、持摩夷之众多长老比丘等居住，此是法、此是律、此是导师之教言，我亲从其长老比丘等前听、受。」……若有比丘作如是言：「於某处有多闻通达阿含、持法、持律、持摩夷之一长老比丘居住，此是法、此是律、此是导师之所说，我亲从彼长老面前听、受。」……若此等相比较、相对照经、律，与经、律相合一致者，则其结论为：「此确实世尊之教言，彼长老之正解。」诸比丘！应受此第四大教法。诸比丘！当受持此为四大教法。」

从《长部》『大般涅槃经』第四诵品的经句中，可知不论是持法、持律或持摩夷（本母）之长老的说法，都还是要「相比较、相对照经、律」，如果内容能够「与经、律相合一致」，才能确定的说：「此确实世尊之教言，彼长老之正解。」可见「经法本母」的地位，并没有成为传统之「经」、「律」以外的另一标准。此外，大众系（可能是说出世部）传诵的汉译《增壹阿含》『声闻品』第五经：

「若有比丘从东方来，诵经、持法、奉行禁戒。彼便作是语：我能诵经、持法、奉行禁戒，博学多闻。正使彼比丘有所说者，不应承受，不足笃信，当取彼比丘而共论议，案法共论。所谓案法论者，此四大广演之论，是谓契经、律、阿毘昙、戒。……当向彼比丘说契经、布现律、分别法。正使说契经时、布现律、分别法时。若彼布现，所谓与契经相应，律、法相应者，便受持之。设不与契经、律相应者，……此非如来所说，……非正经之本。……以不相应，当问戒行，设不与戒行相应者，当语彼人，此非如来之藏也！即当发遣使去，此名初演大义之本。若有比丘从南方来……若有比丘从西方来……若有比丘从北方来……然当向彼比丘问契经、律、阿毘昙、戒。共相应者，便当问义，若复与义相应，便当叹誉彼比丘：善哉！善哉！贤士！此真是如来所说，义不错乱，尽与契经、律、阿毘昙、戒共相应。当以法供养得彼比丘。」

从以上两部经说内容的对比来看，可明显的看出大众系《增壹阿含》『声闻品』第五经和南传铜牒部之《长部》『大般涅槃经』第四诵品，原是出自同一经诵。由于《长部》说的「经」与「律」，在《增壹阿含》被转变为「契经」及「律」、「戒」等三项，这是将「律」分为「戒」、「律」两项的新说法。但是「律」与「戒」原都是「律」啊！《增壹阿含》对于「阿毗昙（即阿毗达磨 abhidharma 的简译）」的说法，先是将原来的「持母者（持摩夷）」，转称为「持阿毗昙」（见汉译《增壹阿含》『序品』<sup>14</sup>），又在『声闻品』第五经将《长部》原来的「依经、依律」标准，改变为「与契经相应，律、法相应」，这是将「本母」改称的「阿毗昙」当做勘验标准了。

后来，大众部传诵的《增壹阿含》，又进一步的将原来「持母者（持摩夷）」持诵的「本母」所转称的「阿毗昙」，推崇为与佛说的「经」、「律」是同等的地位，作为抉择教说偏正的标准之一。如《增壹阿含》提到「契经」、「律」、「阿毗达磨」为三藏。见《增壹阿含》『序品』<sup>15</sup>：

「时阿难说经无量，谁能备具为一聚？我今当为作三分，造立十经为一偈，契经一分，律二分，阿毗昙经复三分。过去三佛皆三分，契经、律、法为三藏。」

在《增壹阿含》『序品』提到的「契经」、「律」、「阿毗昙」等三藏，是将「持母者」持诵的「本母（又称阿毗昙）」推崇为与「经」、「律」同列，并没有将「律」分为「戒」、「律」两项。当然，这也同时的发现，在佛灭百年间增新传诵的『本事』中，提到尸弃佛等过去六佛，最初增新的内容可能只有说「过去三佛」而已！

佛教发生部派分裂以后，由后世部派宗师、学人所演绎、阐扬自派思想的「部派论述」，除了是被宗派门徒自赞、自我推崇为「abhidhamma 无比法（阿毗昙）」以外，同时也是将自派宗师著作的「部派论

述」，推崇为自部学人学习的标准之一。因此，部派佛教的学习内容，除了传统的『四部圣典』与『律藏』以外，还包括部派宗师的『论述（阿毗达磨）』，这就是部派佛教时代广为尊称的「经」、「律」与部派自传的「阿毗达磨（对法、论）」等三藏。在《增壹阿含》『序品』提到的「契经」、「律」、「（本母）阿毗昙」等三藏，既不同于南传巴利《长部》『大般涅槃经』第四诵品主张的「依经、依律」准则，而由传统「经法本母」转称的「阿毗昙」，也不同于部派宗师的「论述（阿毗昙）」。

但是《增壹阿含》『序品』提到「契经」、「律」、「阿毗昙（经法本母）」为三藏的「新说法」、「新标准」，确实是会让世人误以为同等于由后世部派自尊的「经」、「律」与部派自传的「阿毗达磨（对法、论）」等三藏。从《增壹阿含》传诵的改变，可以知道为了推崇部派的「论说（阿毗昙）」，后世学人是费了很多的心思。

原是同出自优波离师承的分别说部与大众部，在此经的传诵上有所不同，正是反应出「（佛灭后百年间的）根本佛教」与「（佛灭 116 年后的）部派佛教」，两者在传诵上发生的演变及差异，而「部派佛教」就是以部派宗师的思想、主张，也就是阿毗达磨（论），作为学习的依归及标准。在部派佛教时代，各部派将部派宗师著作的『论述（阿毗昙、阿毗达磨）』，附会于佛说或圣弟子说，作为抉择教说偏正的标准之一，并且推崇为与传统《经藏》、《律藏》同列的传诵标准——《论藏》，正是确立部派的主要方法。如此可知，汉译《增壹阿含》『声闻品』第五经的传诵转变，应是出于部派佛教时代的事件。

早期新增传诵的部份，就是南传巴利《长部》『大般涅槃经』第四诵品提到的，早期僧团以「第一次结集」集成的「经」与「律」为准，抉择、取舍四种不同来源的传诵（四大教法）。另外掺杂了出自部派的「部义增附」部份，则是汉译《增壹阿含》『声闻品』第五经中，提到以「阿毗昙（阿毗达磨）」作



为抉择传诵之标准的说法。此时原是「依经依律」为准，判择四种不同来源传诵（四大教法）的真伪，转变成被称为「四大广演之论」的「契经、律、阿毗昙、戒」，而作为四种判择传诵真伪的标准了。其中依经的标准不变，律与戒则都是出自原来的「律」，而原为「本母」改称的「阿毗昙（阿毗达磨）」就是新增的标准。部派分裂后，「部派论述（阿毗昙）」就取代了原为「本母」改称的「阿毗昙（阿毗达磨）」，成为与经、律同列的学法依据。

现代的佛教学人不知，误以为部派佛教宗师传出的《论述（阿毗达磨）》，就是源自佛灭后百年间的「持母者」、「持阿毗昙」者。这些推崇《论述》的学人，却不知汉译《增壹阿含》《序品》提到的「持阿毗昙」者，实际上是将熟习「九部经法（『七事修多罗』、『记说』及『祇夜』）纲要」的「持母者」，加以转化为「持阿毗昙」的说法，根本无关乎后世部派传诵的《论述》。甚至误以为汉译《增壹阿含》《声闻品》第五经中，在「经」与「律」之外，作为抉择传诵之标准的「阿毗昙（阿毗达磨）」，正是「持母者」、「持阿毗昙」持诵的内容，应当就是部派佛教各种《阿毗达磨（论述）》的源头了。再加上某些部派传诵的律、论中，又有说到「五百结集」时集出《论（阿毗昙）》，推崇出自佛在天上说，或推重是出自舍利弗、摩诃迦旃延、富楼那等圣弟子所传，更让这些学人误以为「持母者」、「持阿毗昙」持诵的内容，就是部派传诵的《阿毗达磨（论述）》，是源自佛陀时代已有的传诵。这些想法，都是受到诸多部派揉杂古新记载的误导，加上信仰《部派论述》的情感需要，为了合理化《部派论述》，才有种种不合实际的推理及想象。

### 4-3 「阿毗达磨」的原义及新义

佛灭百年间的佛教有《七事修多罗》、《记说》、《祇夜》共有九部经的说法，并被赞叹为「无比法（abhidhamma 阿毗达磨）」<sup>16</sup>。后来在教说次第增新中，又根据经、律内容予以分类为「九分教」

<sup>17</sup> 的说法，「九分教」是指：《修多罗》、《祇夜》、《记说》、《伽陀》、《优陀那（无问自说）》、《本事》、《本生》、《方广》、《未曾有法》。后来的部派佛教时代，又在教说的扩大纂集中，对于传诵的分类又予以增加为「十二分教」<sup>1</sup>。「十二分教」是在旧有的「九分教」之外，再增加《因缘》、《譬喻》、《论议》等三项。

在后世说的「十二分教」中，当中的《论议》称为优波提舍 upadeśa。优波提舍 upadeśa 译为「广博」、「合集」、「广说」、「广演之教」。优波提舍的本义，是指佛灭后百年间僧团针对四种不同来源（四大广说）的经法及律戒传诵，先经过「依经、依律」的勘验、审定后，再共同论议、抉择是否相应于佛说。如果相应于「第一次结集」集成的经与律的说法，就称为优波提舍。譬如：优波提舍法 upadeśa-dhamma、优波提舍律 upadeśa-vinaya。见《律二十二明了论》<sup>19</sup>：

「律中如来所立戒，有四百二十。于婆薮斗律，有二百戒。於优波提舍律，有一百二十一戒。于比丘尼律，有九十九戒。」

分化自阿难系的说一切有部，将合于「第一次结集」集成的经、律的传说，称为「摩诃优波提舍」Mahāupadeśa（又译为大白说），如不合于经、律的传说，就称作「迦卢优波提舍」Kālaupadeśa（又译为黑说）。因此，优波提舍<sup>20</sup>才译为「广博」、「广说」、「广演之教」与「合集」的双重意涵。但是在部派分裂以后，优波提舍主要是指「十二分教」当中的《论议》了。

此外，优波提舍也是舍利弗 Śāriputra 的名字，而分别说部的部主目犍连子帝须，也被称为目犍罗优波提舍。在大众部传诵的《舍利弗问经》<sup>21</sup>也记载着「目犍罗优波提舍，起昙无屈多迦部」，昙无屈多迦 Dharmaguptaka 就是法藏部的部主昙无德，说是出自目犍罗优波提舍的座下。目犍罗优波提舍，也就

是分别说部的部主目犍连子帝须 Moggaliputta-tissa 的另一汉译说法。

另再根据《三论玄义检幽集》的记载，分化自分别说部的南印法藏部，部主昙无德自称是勿伽罗的弟子。见《三论玄义检幽集》卷六<sup>22</sup>引真谛的说法：

「法护（法藏的异译），是人名。此罗汉是目连弟子，恒随目连往天上人中。……此部自说：勿伽罗是我大师。」

勿伽罗应当就是 Moggaliputta-tissa 当中 Moggali 的音译汉词。因此，《舍利弗阿毗昙》的传出者，到底是指大阿罗汉的舍利弗，还是暗指出自分别说部的部主目犍罗优波提舍（目犍连子帝须）呢？

#### 4-4 「阿毗达磨论」的传出及发展

「阿毗达磨」的原义，原是赞叹佛教传诵的经法为「无比法」，部派分裂后才被引用为「部派论说（对法）」的专称。从前面章篇所列的比对考证来看，佛教最早传出的《论书》，应当是部派佛教分别说部传诵的《舍利弗阿毗昙》。此论被分别说部系宣传是出自舍利弗的传承，也就是优波提舍所传，而十二分教当中的《论议》又称为优波提舍。然而，这到底是说出自「四大广说」的传诵，还是暗指源自分别说部部主目犍罗优波提舍（目犍连子帝须）掌教时，分别说部传出的《舍利弗阿毗昙》？

《阿毗达磨（论）》的传出，确实是出自部派佛教时代，最早的「阿毗达磨」应当是分别说部《舍利弗阿毗昙》，影响佛教也最为深远。《舍利弗阿毗昙》的影响，除了印大陆分别说系的化地部、法藏部、饮光部，还有说一切有部再分出的犍子部系之正量部、法上部、贤胄部、密林部，都传承《舍利弗阿毗昙》以外，更深入佛教各部派编造的《阿毗达磨（论）》。不论是大众部系的《阿毗达磨（论）》，或是锡兰铜鍱部七论，乃至说一切有部以《发智论》为本的七论，都有《舍利弗阿毗昙》的思想与主张在内。在佛教各部派中，除了阿难系雪山部与阿难系说

一切有部再分出的「说经部」，不同意《阿毗达磨（论）》是出自佛说，其余佛教各部都以为《阿毗达磨（论）》源自佛说，或圣弟子的编集传诵。

在《舍利弗阿毗昙》传出之前，佛教无有任何《论述（阿毗达磨）》的传承，只有「持经、持律」，还有熟习「经法或律戒纲要」的「持母者」而已！在佛灭后百年的「第二次结集」以前，佛灭百年间的僧团，就有将传诵经说当中的教法纲要（摩咄里迦），予以「分类纂集」的作法，像是现代的词典编集，目的是方便学习及研究。这一将经说法义予以「分类纂集」的成果，就是《增壹阿含》。「第二次结集」将内古、新传诵编集成四部圣典时，《增壹阿含》在四部圣典的集成次第上，各派的说法多数说是在最后完成。如下：

一、说一切有部《根本说一切有部毗奈耶》卷第三十九<sup>23</sup>：「此苏怛罗是佛真教。复作是言：『自余经法，世尊或于王宫、聚落、城邑处说，此阿难陀今皆演说，诸阿罗汉同为结集。但是五蕴相应者，即以蕴品而为建立；若与六处、十八界相应者，即以处、界品而为建立；若与缘起、圣谛相应者，即名缘起、（圣谛）而为建立；若声闻所说者，于声闻品处而为建立；若是佛所说者，于佛品处而为建立；若与念处、正勤、神足、根、力、觉、道分相应者，于圣道品处而为建立；若经与伽他相应者，（于八众品处而为建立）；此即名为相应阿笈摩。若经长长说者，此即名为长阿笈摩；若经中中说者，此即名为中阿笈摩；若经说一句事、二句事乃至十句事者，此即名为增一阿笈摩。』尔时大迦摄波告阿难陀曰：『唯有尔许阿笈摩经，更无余者。』」

二、大众部《摩诃僧祇律》卷三二<sup>24</sup>：「尊者阿难诵如是等一切法藏：文句长者集为长阿含；文句中者集为中阿含；文句杂（相应）者集为杂阿含（相应阿含），所谓根杂（相应）、力杂（相应）、觉杂（相应）、道杂（相应），如是比等名为杂（相



应)；一增、二增、三增乃至百增，随其数类相从，集为增一阿含。」

三、化地部《弥沙塞部和酖五分律》卷三十<sup>25</sup>：「迦叶如是问一切修多罗已。僧中唱言：此是长经今集为一部，名长阿含；此是不长不短今集为一部，名为中阿含；此是杂（相应）说，为比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷、天子、天女说，今集为一部名杂阿含（应正名为相应阿含）；此是从一法增至十一法，今集为一部名增一阿含。」

四、法藏部《四分律》卷五四<sup>26</sup>：「如长阿含说，彼即集一切长经，为长阿含；一切中经，为中阿含；从一事至十事，从十事至十一事，为增一（阿含）；杂比丘、比丘尼、优婆塞、优婆私、诸天杂（相应）、帝释杂（相应）、魔杂（相应）、梵王（相应），集为杂阿含（应正名为相应阿含）。」

五、饮光部《毗尼母经》卷四<sup>27</sup>：「诸经中所说：与长阿含相应者，总为长阿含；诸经中所说，与中阿含相应者，集为中阿含；一、二、三、四乃至十一数增者，集为增一阿含；与比丘相应、与比丘尼相应、与帝释相应、与诸天相应、与梵王相应，如是诸经，总为杂阿含（应正名为相应阿含）。」

六、铜鞮部《铜鞮律》『小品』<sup>28</sup>：「时，具寿摩诃迦叶问具寿阿难梵网经之因由及人。……时，具寿摩诃迦叶问具寿阿难沙门果经之因由及人。……由此方便，问五部经，具寿阿难随问而答之。」

铜鞮部传诵的《铜鞮律》『小品』五百犍度中，提到先问阿难《梵网经》（巴 Brahmajāla Sutta），《梵网经》是编在铜鞮部传诵的《长部》第一经；接着问《沙门果经》（巴 Sāmaññaphala Sutta），《沙门果经》是编在铜鞮部传诵的《长部》第二经；依着这样的问答次序，问答了五部圣典。根据目前南传铜鞮部传诵的《经藏》来看，铜鞮部编集的次第是《长部》、《中部》、《相应部》、《增支部》、《小部》。

从上可知，经师传承的阿难系说是先集《相应部》，律师传承的优波离系大众部及分别说部，都说是先集《长部》。经师（阿难系僧团）传说的次第，是在陈述圣典集成历史的次第，而律师（优波离系僧团）传说的次第，应是在圣典发展完备后，部派再依据圣典的内容，编排出自部引导世人学法、辨证、禅修与生活日用的运用次第。

关于部派佛教各派传诵的『论述（阿毗达磨）』，在部派佛教时代以前，事实上是找不到任何共同的源头。如果要问：何者是部派佛教各派『论述（阿毗达磨）』的源头？答案就是出自分别说部宗师的著作，附会是出自舍利弗传承，神化为源自佛陀在天上所说的《舍利弗阿毗昙》。

### 注解：

1. 见南传《铜鞮律》『小品』：参台湾元亨寺出版 南传大藏经 第三册 p.298
2. 见南传《铜鞮律》『小品』：参台湾元亨寺出版 南传大藏经 第三册 p.268
3. 见南传《中部》第四品：参台湾元亨寺出版 南传大藏经
4. 见《中阿含》196 经卷五十二：参大正藏 T1 p.755.1-10~23
5. 见《根本说一切有部毗奈耶》『杂事』卷四十：参大正藏 T24 p.408.2-10~23
6. 见《增壹阿含》卷一：参大正藏 T2 p.552.2-14~21
7. 见《根本说一切有部毗奈耶》『杂事』卷第三十九：大正藏 T24 p.407.2-17~p.407.3-4  
「若经说一句事，二句事，乃至十句事者，此即名为增一阿笈摩」
8. 见《五分律》卷三十：参大正藏 T22 p.191.1-23~29  
「此是从一法增至十一法，今集为一部名增一阿含」
9. 见《四分律》卷五十四：参大正藏 T22 p.968.2-18~25  
「从一事至十事，从十事至十一事，为增一（阿含）」
10. 见《毗尼母经》卷四：参大正藏 T24 p.818.1-15~29  
「一、二、三、四乃至十一数增者，集为增一阿含。」
11. 见《摩诃僧祇律》卷三二：参大正藏 T22 p.491.3-16~22  
「一增、二增、三增、乃至百增，随其数类相从，集为增一阿含」
12. 见《摩诃僧祇律》卷三十四：参大正藏 T22 p.501.3-25  
「阿毗昙者，九部经。」  
见《摩诃僧祇律》卷七：参大正藏 T22 p.281.3-17  
「所谓九部经，修多罗、祇夜。」
13. 见《增壹阿含》卷一：参大正藏 T2 p.552.2-14~21
14. 见《增壹阿含》卷一：参大正藏 T2 p.552.2-14~21
15. 见《增一阿含经》『序品』卷一：参大正藏 T2 p.549.3-24~27
16. 见《摩诃僧祇律》卷七：参大正藏 T22 p.281.3-17
17. 见《摩诃僧祇律》卷七：参大正藏 T22 p.281.3-18~21  
「所谓九部经：修多罗、祇夜、授记（记说）、伽陀、优陀那、如是语经（本事）、本生经、方广、未曾有法。于此九部经更作异句、异字、异味、异义，各各异文辞说自诵习，持亦教他诵持。」



见《铜鑠律》『经分别』：参南传大藏经 第一册 p.13

「舍利弗！拘楼孙佛、拘那含牟尼佛、迦叶佛，广为声闻弟子说法不厌，为弟子多说修多、祇夜、记说、伽陀、优陀南、如是语、本生、未曾有、毗陀罗；为诸弟子制立学处，制说波罗提木叉。诸佛世尊、大声闻等灭后，种种名、种种族、种种种、种种姓出家，后诸弟子梵行久住。」

18.见《中阿含》卷一『七法品』『第一经』：参大正藏 T1 p.421.1

「比丘知正经、歌咏（祇夜）、记说、偈（伽陀）、因缘、撰录（譬喻）、本起（本事）、此说（优陀那）、生处（本生）、广解、未曾有法及说是义。」

见《增壹阿含》卷二十一『苦乐品』第五经：参大正藏 T2 p.657.1-2~4

「十二部经如来说：所谓契经、祇夜、本末、偈、因缘、授决、已说、造颂、生经、方等、合集、未曾有。」

见《增壹阿含》卷四十六『放牛品』『第一经』：参大正藏 T2 p.794.3-28 ~ p.795.1-1

「比丘于十二部经择而行之。所谓契经、祇夜、授决（记说）、偈（伽陀）、因缘（优陀那）、本末（本事）、方等（方广）、譬喻、生经（本生）、（无问自）说、广普、未曾有法。」

见《杂阿含》1138 经：参大正藏 T2 p.300.3-5~8

「佛告二比丘。汝等持我所说修多罗、祇夜、受记、伽陀、优陀那、尼陀那、阿波陀那、伊帝目多伽、闍多伽、毗富罗、阿浮多达摩、优波提舍等法。」

见《般泥洹经》卷下：参大正藏 T1 p.188.1-18~21

「谓佛所说，十二部经：一文、二歌、三记、四颂、五譬喻、六本记、七事解、八生传、九广博、十自然、十一道行、十二

两现，是名为法。」

19.见《律二十二明了论》一卷：参大正藏 T24 p.666.1-7~10

20.见《增壹阿含》卷二十一『苦乐品』第五经：参大正藏 T2 p.657.1-2~4

「十二部经如来说：所谓契经、祇夜、本末、偈、因缘、授决、已说、造颂、生经、方等、合集、未曾有。」

见《增壹阿含》卷四十六『放牛品』『第一经』：参大正藏 T2 p.794.3-28 ~ p.795.1-1

「比丘于十二部经择而行之。所谓契经、祇夜、授决（记说）、偈（伽陀）、因缘（优陀那）、本末（本事）、方等（方广）、譬喻、生经（本生）、（如是）说、广普、未曾有法。」

21.见《舍利弗问经》：参大正藏 T24 p.900.3-3~4

22.见《三论玄义检幽集》卷六：参大正藏 T70 p.465.2

23.见《根本说一切有部毗奈耶》『杂事』卷第三十九：大正藏 T24 p.407.2-17 ~ p.407.3-4

见《瑜伽师地论》卷八五：参大正藏 T30 p.772.3-9~28

「事契经者，谓四阿笈摩。一者杂阿笈摩、二者中阿笈摩、三者长阿笈摩、四者增一阿笈摩。……即彼相应教，更以一、二、三等渐增分数道理而说，是故说名增一阿笈摩。」

24.见《摩诃僧祇律》卷三二：参大正藏 T22 p.491.3-16~20

25.见《弥沙塞部和酰五分律》卷三十：参大正藏 T22 p.191.1-23~28

26.见《四分律》卷五四：参大正藏 T22 p.968.2-18~22

27.见《毗尼母经》卷四：参大正藏 T24 p.818.1-15~29

28.见《铜鑠律》『小品』第十一 五百健度：参南传大藏经 第四册 p.384-14~385-3

## 「为重置大脑」 日科学家破解眨眼之谜

取材自 自由时报/ 12/26/2012

日本科学家发现，人类眨眼睛可能是为了「重置」（reset）大脑，为后续活动预做准备。

日本共同社廿四日报导，一般人通常每分钟眨眼十五到廿次，但若只是为了使眼睛保持湿润，每分钟眨眼三到四次便已足够，为何要频繁眨眼迄今仍是未解之谜。

### 大脑活跃区 眨眼时瞬间改变

大阪大学和神户市情报通信研究机构未来 I C T 研究所组成的研究小组，在廿四日出版的「美国国家科学院刊」（PNAS）网路版发表研究报告，指出实验发现人们在看电影时，大脑中的活跃区域会在眨眼时瞬间改变，因此他们推论眨眼可能是为了「重置」大脑，以因应后续活动。

研究人员让十名受试者观看英国人气喜剧片「豆豆先生」（Mr. Bean），并利用核磁共振成像仪（fMRI）观察大脑中的活跃区域，发现受试者在眨眼的同时，大脑对外界加以注意时活跃的区域，会瞬间切换到想象等内省式思考时活跃的区域，之后又会立即还原。眨眼容易出现在影片情节的分隔点，且人们眨眼的时机也往往趋同。研究还发现，即使在影像中仿照眨眼时的景象插入一幅全黑画面，大脑也不会出现活跃区域的切换。

### 闭眼 让大脑暂时关闭注意力

大阪大学副教授中野珠实表示，闭眼可将故事情节分为若干段落，暂时关闭对外界的注意力，让讯息处理更加顺畅。这项研究成果可能有助于揭开自发性眨眼作用的谜底。



【美国】原始佛教深化美西地区

## 洛杉矶八日禅传佛法教

佛正觉后 2444 年 / 2012 年 11 月 18 日 ~ 25 日

【洛杉矶讯】中道僧团在美国洛杉矶地区已经过多年原始 佛陀教说之弘化，今(2012)年 11 月 18 日 ~ 25 日与美国原始佛教会、中华原始佛教会，共同在南加州圣伯纳迪诺郡的 Joshua Tree 禅修中心，以「传佛亲教，入真实智」为主题，举办中道禅修营；僧团一行浩浩荡荡，共有八位法师参与本次禅修营之教学与辅导工作。

这是中道僧团第一次在美西地区举办禅修活动，为了让所有学员都能深刻且清楚地了解 佛陀的亲说法教，随佛尊者亲自升座为学员阐述佛法核心——十

二因缘法，并深入讲述 佛陀教导的修行道次第——四圣谛三转十二行，对禅修的次第——七菩提支更有精采的开演。禅修期间，由 随佛尊者亲自教授禅修法要，而 Ven. Tissarā 法师则带领学员修习上下座前的运动、止禅、行禅与卧禅。Bhikkhu Mokkhaḍḍipa 法师则深入浅出讲述《初转法轮经》的经教内容，学员从古老经典的纪载中，清晰而完整的理解了 佛陀对道次第的教导。

该禅修中心位于沙漠地带，寂静而宽阔，实在是不可多得的禅修地点。学员可以在这样设备完善、环境良好的环境听课或修习坐禅、行禅、卧禅，是极为特殊的禅修体验。这一切都赖洛杉矶法友的发心参与及中道僧团导师 随佛尊者与法师们的教授与奉献。



【台湾】第一届都会学院初级班结业典礼

## 领到结业证书 法友喜孜孜

佛正觉后 2444 年 / 2012 年 12 月 1 ~ 2 日

【台北讯】2012 年 12 月 1、2 日是第一届都会学院的结业式，第一天由随佛尊者进行一日的开示。尊者表示：都会学院不是在办活动，而是在办教育，这是一种过程，一种大家参与修行的过程。

尊者讲述僧团这段期间的修行成长，并说明世尊法义，因历史演变而变质的过程。师父告知在场学众，在听讲学习时得注意：1.要充分了解对方说什

么。2.对方是根据什么而这样说。3.对方为何而说。4.对方如何开场、过程及结尾。并且反过来看看自己看到了别人什么样的优点和缺点，这可以看出自己在反应的过程，而有机会自我反省及成长，度越内在的烦恼。

下午大师父则阐述修行重点，就是如何看待生命。并进一步探讨「自由」，点出了要自由的人，往往让身边很多人痛苦。并且想要自由，就反而陷入更不自由的困局。

紧接着提到了都会学院初级班的结业标准，师父说道：「能够认识原始佛教，并且依此建立起正确的人生态度，就能从都会学院初级班结业。」师父表示：办都会学院，其实也如同在沙中淘金，找寻着传承正法的因缘。在这艘法船上，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缘，不仅仅是旁观听众而已。

师父向大家保证，在一同学习的路上，「希望一定不会实现、希望一定一直在变、意外会很多很多」，因为师父引领的是一条朝向正法之路，不会符合于大家的期待，但也能令彼此都能接受的道路。

第二天正式举行结业典礼，上午颁发结业证书，这是充满纪念性的一刻，因为第一次是相当珍贵的。指导老师对学众也都有简短的开示、鼓励和祝福。

下午，由法友们发表心得分享。许多的法友分享了这半年来的学习成长，有的人充满了感谢，有的人深深省悟了以往没发现的自身问题，有的人忏悔以往无意中伤害了别人却没发现的事，有人分享了自己度越人生低潮和痛苦的经验，有的人不吝于分享其个人的修行经验，有的人勇敢的申请课后辅导和留校察看……，林林种种的分享，为第一届原始佛教都会学院的结业典礼划下句点。但所有学众皆明白：这不是结束，而是崭新的开始，开始朝向生活更好，困难更少，远离烦恼的智慧人生。





【马来西亚】第一届都会学院初级班结业典礼

## 法友齐聚吉隆坡参与结业盛事

佛正觉后 2444 年 / 2012 年 12 月 1 ~ 2 日

【吉隆坡讯】原始佛教会都会学院初级课程，于 2012 年 6 月 16 日开课，历经六个月的时间，于 11 月 18 日结业。这期间，学员们对原始佛教的教义有了更深一层的了解。2012 年 12 月 2 日，是第一届都会学院的结业典礼，各地的学员们都带着百感交集的心情参与盛会。

结业典礼开始，首先由随佛尊者开示。尊者表示：开办都会学院是咬着牙根办起来的，其中涉及的人事物众多。尊者并对僧团及在家居士表达感谢，感恩他们的付出，因为大家都是业余的、无车马费、无薪水地在背后默默付出，这就是人间佛教，自利利他。原始佛教是一个小团体，大家都是一片真心，一

同参与、完成都会学院的初级课程，是荣幸的。

接着，由 Ven. Tissarā 法师开示，Ven. Tissarā 法师表示内心充满了感动，因为辛苦成立的都会学院在许多人的参与下画上句点。在这过程中有许多体会与成长，修行就是要减少烦恼，让身心平稳轻松；知惭、知愧不放逸。

再来，由 Bhikkhu Paññācakkhu 开示，Bhikkhu Paññācakkhu 感谢各位法友的参与并表示每个人都有自己的专业领域，人生路上也一样，都是专业的。紧接着，由 Bhikkhu Mokkhaḍḍipa、Bhikkhu Aticca 及法正居士也简短的分享修行心得。

11 时 15 分，台湾都会学院开始颁发结业证书给学员们，当证书颁发完毕，随佛尊者即表示都会学院初级课程正式结业了，是百感交集、是依依不舍，想必学员在这六个月的学习宝贵过程中，必然有所体会、有所成长。感恩不尽！sādhū sādhū sādhū。



【马来西亚】随佛尊者吉隆坡禅林大众弘法

## 近百人聆听：佛法在说什么

佛正觉后 2444 年 / 2012 年 12 月 4、6 日

【吉隆坡讯】随佛尊者与中道僧团的法师们，于 2012 年 12 月 4 日下午抵达吉隆坡中道禅林，稍作休息后，晚上就进行大众弘法活动。事隔半年，尊者与中道僧团再次踏进马来西亚这片土地，令大马的法友们欣喜不已。

晚上的大众弘法，听法者众，近百位的法友把禅林挤得水泄不通，好不热闹。

随佛尊者表示在台湾内觉禅林三个月的雨安居终于结束了，特别感谢到台湾当法工的大马法工们，他们都非常的热心、很虔诚、贡献良多，让台湾的法友留下深刻的印象。因为这样的因缘，也促成台湾和美国的法友前来马来西亚学习与交流。

接着，尊者请法工们分享在雨安居当法工的经验与心得。法工们一一的分享，其中有感动、有泪水，皆是苦乐参半的体验，更是提升修行与成长的养份。

随后，尊者开示：何谓佛法？佛法是讲众生的事，讲人的事即佛法。佛弟子必须致力于：

1) 人生困难越来越少：在现实生活碰到困难，只要做任何事情困难都会随着改变；解决困难，只要一天变一点，只要做点什么就会变，机会在现在，但机会只留给努力的人。

2) 生活过得越来越好：一份耕耘，一份收获。要如何收获，就要看怎样耕耘。

3) 日渐远离生命的苦恼：处顺境时，不要得意忘形，以免乐极生悲。处逆境时，不必害怕困境，努力改变逆境因缘，不懈怠。

约晚上 10 点，结束了弘法活动，学众莫不法喜充满。感恩尊者的慈悲开示。sādhū sādhū sādhū。

12 月 6 日晚上 8 时，吉隆坡中道禅林已聚集了众多法友，等待着随佛尊者的开示。

随佛尊者说法的主题是《佛法到底在说什么？》。以目前佛教一般的说法是：1) 了脱生死。2) 自利利他、自度度他、行菩萨道、发四弘誓愿。3) 悲智双运，福慧双修。然而这一切似乎都是众生的希望，希望可以了脱生死，希望能有一点神通；有人说：只要多行善，恭敬三宝，希望都会实现，所以众生都喜欢信仰。人们可以有很多希望，但要符合实际，如果在现实不能实现，那就是“发梦”，佛陀不教导发梦。请你反问自己：你要相信什么？什么是你应该相信的事？你是找希望，还是找一条生命的路？实则我们应该相信实际的事，这才是理智与智慧。

佛法的核心即是因缘法、缘生法。生死轮回如何发生？生死轮回如何灭尽？佛陀教我们观察身心，当明白生死轮回的时候，也就知道如何出离生死轮回了。这也说明 佛陀度我们不靠神通，是靠方法。但是，许多的人却认为佛力不可思议，这正反映出广大众生内心的希望，用自己内心的希望来认识 佛陀，佛陀也变成了满愿的人。

最后，随佛尊者把佛法的要点「十二因缘、四圣谛三转十二行、七菩提支」，作了清楚精辟的阐释。

尊者精彩的狮子吼，让法友们获得宝贵法益，内心的法喜真乃笔墨难以形容。





【马来西亚】吉隆坡南洋商报报馆弘法会

## 尊者：挫折是最棒的成长阶梯

佛正觉后 2444 年 / 2012 年 12 月 5 日

【吉隆坡讯】中道僧团于 2012 年 12 月 5 日在南洋商报试听室举办了一场弘法会。与随佛尊者同台演讲的还有马来西亚福报集团的总裁陈厚伐先生。弘法会于晚上八点准时开始。

弘法会开始时，陈先生以高昂的语调和激情十足的声音，将场面炒得热烘烘的。他一时要求与会者使劲地以一定的节奏拍掌，一时以励志小故事贯穿在谈话之间，与会者也乐在其中，会场不时响起开怀的笑声，似乎是想让大众在较轻松的氛围中，接受师父开示深细的佛法。

除了慷慨激昂的演说外，陈先生也准备了幻灯片，带领大家进入时光隧道，重新走一趟他从人生的

高峰突然跌至谷底，然后东山再起，另创高峰的经历。这段故事叙述着他从经营跨国公司兼知名激励讲师，到必须卷起衣袖拿起工具干苦活；进而从人生的低潮，凭借着自己的干劲与毅力，再次闯出一片天。精彩且生动地为这次的主题作了最好的证明与诠释。

师父赞叹陈先生的励志手法，认为世间的激励讲座，的确有鼓舞人心的作用。但师父说他要开示的是佛法中如何从内心着手处理挫折感的问题。师父说到胜任感与挫折感就像汽车上的油门与煞车，二者各有角色，缺一不可。同此，成功与失败都有其黑暗与光明的两面。不要只顾着追求成功的光明面，而掉入其黑暗面；反之，对于失败亦然。失败的光明面是让人警觉而不会作出不合现实的期待。人生不可避免挫折，最重要是懂得善用失败的光明面。

最后，师父祝大家困难更少、生活更好、远离苦恼。这次的弘法会，在大众欢喜的听闻宝贵的人生经验及珍贵的法益中圆满结束。



【马来西亚】做事也做人 法的兄弟姐妹一起来

## 法工培训营 犹如嘉年华

佛正觉后 2444 年 / 2012 年 12 月 7 ~ 9 日

【吉隆坡讯】中道僧团在抵达马来西亚后，即马不停蹄地进行一系列的弘法活动。在举办了连续几天的晚间大众弘法后，最令法友们引颈长盼的就是 12 月 7 日至 9 日的法工培训营。来自马、新南北各地的法友聚集在吉隆坡中道禅林，接受为期三天的法工培训。

7 日早上，天气特别好。蔚蓝的天空和舒适的和风仿佛为接下来的活动布下美丽的场景。大师父准时出现在讲堂，先给在场约 80 位法友一个灿烂的笑容，温馨地为此活动拉开序幕。

接下来，师父把这次培训营的宗旨讲解一遍，说明这次并不是洗脑大会，不是要训练一批唯命是从的死忠法友，亦不是要激励大家一味往前冲，拼命地来教会“做工”。办法工培训营的目的乃是为了帮助法友们认清人生方向，使大家的人生困难更少，生活更好，远离苦恼。

与禅修营引经据典详细而深入探究佛法的方式不同，法工培训营多了很多分享环节。师父在弘法时也不时加插生活中有关做人做事的小故事，大家受益无穷外，也赞叹大师父说故事的能力。

在上「聆听与表达」这堂课时，大师父让法友学习讲出内心的话，要分享者道出印象最深刻、最刻骨铭心的事。同时，聆听者亦要学习了解说话者的真正意思，而不只是听到而已。这分享的内容可说是百花齐放：有声泪俱下，令人动容者；有幽默搞笑，令人轻松者；亦有睿智深邃，引人深省者；亦少不了真心剖白，对僧团表达感恩之情者。听着别人的分享与故事，法友们也在聆听与表达当中上了人生中宝贵的一课。

接下来二天的活动都在欢欣、融洽的气氛下进行。除了中间由法慧师兄，梦龙师兄以及法摩师兄主讲的课以外，最能引起大家共鸣的要数法修师兄主持的环节了。只见大家全心投入于破冰游戏当中，使出浑身解数为组员争取分数。欢笑声此起彼落，活泼欢乐有如参与嘉年华会，与平时庄严肃穆的禅堂气氛形成强烈的对比，连年长的法友都直呼感觉年轻了许多。这果真是老少咸宜的活动，难怪大家打趣地说：法修师兄成了原始佛教会的“新星”啦！

三天的培训营在 12 月 9 日下午 5 点钟结束。法工们带着这几天用心建立起的法情，以及师父呼吁大家编织起来的互助网（法友间互助互利，守望相助的精神），还有因内心领纳佛法而来的喜悦离开了禅林。



【马来西亚】怡保弘法行、拜访净宗道场

## 尊者身教言教 怡保祥和光明

佛正觉后 2444 年 / 2012 年 12 月 11 ~ 13 日

【怡保讯】2012 年 12 月 10 日，随佛尊者及中道僧团的法师们莅临怡保中道禅林，跟随僧团前来的还有来自台湾的法息、法宣师姐，及法藏师兄；来自美国的法平、法十和法曦师姐；来自新加坡的法政师兄；来自吉隆坡的法界师兄和法培、法策两位小朋友……等等，这般热闹的场面在怡保中道禅林还是第一次，让怡保法友受宠若惊，深恐小小的禅林会所无法好好招待远道而来的贵宾。❶

12 月 11 日至 13 日，随佛尊者在怡保中道禅林进行了三晚的大众弘法，主题为「普度众生，正向菩提」。❷❸尊者除了仔细教导 佛陀亲说之中道禅法与一乘菩提道外，亦一针见血地道出大马佛教徒最大的问题——深信业障，抱着消极的宿命观，只懂祷告忏悔。尊者语重心长地说：大马的佛教信众虔诚、善

良、可爱、淳朴，但此处的宗教环境却令人深感遗憾；由于错误的观念，令这些善良的信众，受人欺负时逆来顺受，认为这些都是「业」。尊者严正地反问在场的法友：「被人欺负时，只以为是业障，但问题解决了吗？你的人生有越来越好吗？这就是佛教两千多年来的困境！佛教没有教导佛弟子解决困难的方法，只靠祷告等神明菩萨安排。」尊者慈悲地说：

「困难必有因缘，要积极地去改变、消除困难的因缘，而不是靠拜忏祷告。想要怎么收获，就要怎么耕耘；以敬业的态度认真改变因缘。多结交善友、益友，让我们善有善报，不能都靠鬼神报，我们要自己去报！佛，在我们的心中，道路在我们的脚下。」尊者吁请法友们积极地实践原始佛教三大目标：「困难更少，生活更好，远离苦恼」。

除了晚上的大众宣法，在怡保中道禅林的三天里，尊者从不曾闲着，除了接引前来请法的信众，还在法慧师兄的安排下，带领僧团及 30 多位法友浩浩荡荡地前往江沙路净宗道场探访，以回报三年前尊者初到怡保受到该道场的接待与供养。尊者表示：感谢



该道场的主席与理事，他们都是好人，感念他们当年虔诚供养、不怠慢出家人。后来虽发生一些遗憾的事，但尊者说：这只能说是个遗憾，没有谁对谁错的问题。接着法息师姐、法曦师姐各代表台湾及美国法友致词，她们都感谢净宗道场理事当年对尊者的护持与照顾。随后大伙儿在该道场的主席与理事的带领下重游大师父、Ven. Tissarā 法师、Bhikkhu Aticca 和 Bhikkhu Paññacakkhu 法师当年下榻的卧室，一起话当年，法友与当地理事的交流，其乐融融，各地法友更不忘自掏腰包大方的护持该道场。临别前，该会主席表示：欢迎大师父及原始佛教会的法友前来该道场参访挂单。此次参访，让曾目睹大师父在怡保宣法期间遭到无数波折与诋毁的法友深深感动与无限唏嘘，大师父的教导何止于言谈，更以身教示众，做人的恩情道义，慈悲的显现，全淋漓尽致地在这一幕呈现！④

在大师父停留怡保期间，亦有一段温馨的小插曲。12月13日怡保法友安排僧团到素食馆供斋。由于再过两天是大马第一位八戒女——法集师姐的70岁大寿，怡保法友悄悄地为她准备了一个小小的生日蛋糕，藉此良机让大伙儿一起祝福她，为她庆生⑤。在法培、法策的助兴下，生日曲以各种语言唱了一遍又一遍，法友们一个接一个的给法集师姐来个温暖的拥抱，祝福不断，把法集师姐给弄哭了。巧的是，当天也正是法摩师兄的生日，法友们当下就拨电话给身在吉隆坡的法摩兄，个别轮流祝福他，大师父也献上祝福。场面一片温馨，祥和，大家能如斯般共聚一堂，何其难得！

12月14日早斋后，尊者与僧团即将离开怡保准备前往槟城主持中道二日禅，法的兄弟姐妹们相拥祝福，临别依依⑥。在法的光明地下，佛在我们的心中，道路在我们的脚下；法的兄弟姐妹们，让我们手牵着手，心连心，一起走向一乘菩提道！





【台湾】台中中道禅林岁末慈善关怀行

## 法友合心协力 为弱势献爱心

佛正觉后 2444 年 / 2012 年 12 月 15、23 日

【台中讯】台中中道禅林于 2012 年 12 月 15 日及 23 日，由驻锡法师带领近 40 位台中法友，准备一箱箱的生活必需品、文具以及食物，参访「慈馨儿少之家」（图①），以及关怀「德安启智教养院」（图②）。

在举办活动前一两个月，驻锡法师与法工群策群力的规划与执行关怀活动前的准备。如：采购物资、制作菩提子项链、包装小礼物及巧克力、带动唱的排练……等。虽然法工们经验不足，但大家齐心齐力的相互支援、协调，遇到问题都能迎刃而解。另外，法师还邀请台北与台中的年轻法工，以及法望法友的孙子，一起表演中国武术及手语，为活动带来不少惊喜与欢乐。大家从付出当中学习，从学习当中成长，让台中法友更团结、更有默契。

活动当天，现场有近百位的法友与院生一同参与。从一开始的不熟悉，到院童能自然的与法友们相处、互动（图③），跟着法工们学佛曲带动唱，气氛相当温馨、愉悦。

最后，中道僧团的驻锡法师还带领全体法友及院生，为自己正念祈福，院生们皆双手合十，现场一片静谧虔诚，仔细聆听法师的祝福。接着，法师再将菩提子项饰为院生一一挂上（图④），划下节目最后的句点。

初次举办关怀活动，突发状况很多，但依着随佛师父所教导的因缘法，让法工们在处事当中灵活的「接招」，因此流程相当顺利，法工们得到不少的信心与鼓励。

活动结束后，法友们一同到素菜餐厅供僧及用斋，彼此分享关怀院生的心得，获益良多；也在处事与策划的过程中，实践与体会因缘法的奥妙之处。



①



②



③



④

## 怡保法友对中道僧团的支持与感言

怡保 法慧

最近听闻一些针对大师父与中道僧团出家众不实、甚至不堪入耳之极的过分流言，心中愤愤不平，亦深感遗憾！

从 2009 年 2 月在怡保般若岩遇到大师父开始，法慧就认定随佛尊者就是我要寻找的师父。“一日为师，终身为父”，法慧在大马佛教界所遇见或相识的法师，不曾见过有哪一位法师能像大师父般无私的教导与付出。能遇见大师父，成为大师父的在家弟子，是法慧一生中最大的吉祥事！若日后有机缘在大师父座下出家修行，更是人生中最正确之事。总而言之，是大师父把法慧在 20 年的寻寻觅觅的茫茫苦海中拉了一把，让法慧得以从迷困中回到现实，重新务实地在现实生活中实践佛法，让困难更少，生活更好，大师父的大恩大德也不知要如何回报！如今却听到如此般不堪入耳的流言，更甚的是这些流言是出自曾经受过大师父教导恩惠的出家众，实在叫人心痛！

关于这位出家于帕奥禅林的十戒女 Dhammadi~~ 的事，法慧相信怡保法友最为清楚。一直以来，法慧秉持在家护法弟子绝不涉入出家僧众事务的原则，故甚少谈及出家众的所做所为，就算是亲身体验的事也不会随意说出。但是今天为了还大师父与僧团一个清白，不得不向大众说出这位十戒女在怡保中道禅林 2 个雨安居（2010 年和 2011 年）安住期间的一些恶习与丑陋的一面！

2010 年 5 月间，这位法师是由一位吉隆坡的法友载到怡保中道禅林道场，怡保的数位法友欢喜地迎接这位法师的到来，也忙着帮这位法师拿行李，但当我看到载满物品的车子，包括厨房炊具、一箱箱的米

粮、水果……。当时心中有点纳闷，怨我孤陋寡闻不曾见识过这种「奇景」，在接送大师父与僧团里的法师时，每位法师所携带的不就只是一个装钵的袋子和一个行李箱吗？法慧心想：可能她担心怡保法友无法给予很好的供养，当时也在怀疑这位法师到底是真正的「出家」，还是在「搬家」？

在她入住怡保中道禅林这段时间，也是怡保法友恶梦的开始！我们在家护法承受了无比的压力与吃尽她的苦头，尤其是八戒女法集师姐。在这段期间，法集师姐常被这位法师以教导为由，而无理的责骂。法集师姐也默默的独自承受了这些无比的压力和痛苦，精神近乎崩溃，健康状况也亮起了红灯。我和法澄也是在这位法师离开怡保后，才逐步从法集师姐口中获知一二。法集师姐在这位法师离开后，决意搬离道场，我和法澄再三挽留她，她才把此法师的一些恶行道出。听了，我们也楞住了！离开道场后，法集师姐整整一年多不敢回到道场。她说道场里的每一物、每一个角落，都会勾起她不愉快的回忆，踏入道场全身会不由自主地颤抖。

更严重的是，这位 Dhammadi~~ 常在信众面前口无遮拦的论及僧众之事，法慧觉得她是在意图抬高自己之外，也尝试制造僧众之间的不合，我身为护法，采取了非常低调的态度处理（其实法慧实在是不愿听，也不愿为她传话），设法把此人言论之伤害性减到最低。

曾有一次，这位法师在午斋后，就在 7 位法友面前失态的放声大哭，当时法慧还带了 2 位来自威省的法友前来参访怡保道场。她不断地哭诉在家护法不够

护持她，觉得出家于中道僧团很可怜，十分担心本身的饮食与医药供养，中道僧团的状况让想出家于中道僧团的人止步。当时有2位新法友被此幕吓着，并告知法慧他们对此法师出家的目的深感怀疑，怎能只会一味享受在家护法的付出？一幅俨如高高在上的婆罗门，只会要人家恭敬而不懂感恩。这位法师的确是只会一味要求，却从不曾想过付出，就像每个人都欠了她似的。当她获悉大师父有意让她到威省中道禅林净住后，她曾要求法澄向大师父传话，说本身年纪高，觉得自己不适合，也不愿意参予威省中道禅林的工作，我们对此也感到无奈。

关于指责法慧阻止这位法师开办共修班之事，更是无中生有及莫名其妙之不实之事。第一年来怡保雨安居期间，这位法师在每星期日下午2时至5时总共开了13堂课，姑且不论她是否正确地出席的法友传达大师父所教的「因缘法」，为了鼓励这位法师，法慧都不惜牺牲时间给她精神上的支持，不曾缺课也带动其他法友出席。第二年此人再度到怡保安住雨安居时，我们因尊重法师而再次要求她带动原有的共修班，这位法师却说她去年在怡保开课说法已经招惹檳城法师妒忌她，所以今年她只参予法友的读经分享会。我们也无奈的接受。过后不久，这位法师却在极短时间内，自行决定在原有的共修班之外再开另一班，也没有召开法工会议商讨详情就匆促进行。此举已严重的在法友之间制造分裂，法慧也只好将此事秉报僧团。不料，此事引起了这位法师的不满，以为我们反对她开班，并在大众面前说「有三毒的人阻止她」，尤其是针对法澄，严重的伤害了法澄。试想想法澄本着援护僧团之心，欢喜的在每星期供养此法师二、三次，而且是两个雨安居长达九个月之久。在供养日当天早上五、六时起，已开始的用心准备，既要兼顾孩子、家务，还要同时照顾她，当中的奉献与付出，却换来这位法师如此严重的指责，实在是件遗憾的事！法澄委屈的说，她的亲生父母都甚少有机会吃到她如此般细心准备的一餐饭，如不是对大师父与

僧团有着坚定不移的信念，实在难以继续供养这一位中途来近学的人。

我们也深切体会及了解麻六甲法工长法庄师姐，为何在与此法师相处3个月后，就萌起了向僧团请辞之心。对于一位不懂感恩，疑心重及言行反复无常的人，在家护法承受压力之大是可想而知。在此请大家别怪怡保法友没有把此人恶行相告，这毕竟是「难以想象的经验」，也只有怡保法友、麻六甲法友才有机会「体会」。

对于这位法师，我们马来西亚的法友，尤其是怡保的法友们，虽说不上给与无微不至的照顾，但也问心无愧。毕竟我们不是任何法师的奴隶。我们记得大师父的教诲，是随佛而行，如『相应阿含』638经：「当作自洲而自依，当作法洲而法依，当作不异洲不异依。」我们没有亏欠这位法师，我们愧疚的是大师父与中道僧团法师所承受恶意毁谤。若不是大师父的慈悲，多年来怎会无私的奉献于马来西亚的佛教，利益这里苦难的众生呢？大师父无私的付出与教导是大家有目共睹的，这四年来每次来马弘法都是马不停蹄的从一站到另一站，当中辛劳可想而知。

在这世上，我们很幸运能遇到大师父这位善知识。大师父除了能正确无误地把佛陀真实教导传授下去，也会真诚关怀身边的每一位弟子。师父的亲切、慈祥及热诚，让我们与师父互动时能感到很自然，也毫无压力。法友们！学习佛法不易有好的善知识指导。法慧相信，我们若能在大师父循循教导下，好好的实践佛法，必然会在现实生活中困难更少，生活更好。

针对毁谤教会及僧团事件，怡保法友都十分团结，并决心一起面对谣言。法慧吁请各地法友不要将此事当「道场的是是非非」而等闲视之，切勿听信一些用「脚趾」都想得透那些不合逻辑、破绽处处的莫名谣言。法的兄弟姐妹们！坚定的团结起来，让我们一起面对眼前的挑战，勇敢的做应该做的事情！



## 洛杉矶八日禅侧记

美國洛杉磯 書記組

为使 佛陀亲教深入美西地区，中道僧团、美国原始佛教会与中华原始佛教会于2012年11月18日～25日，在南加州圣伯纳迪诺郡的Joshua Tree Retreat Center以「传佛亲教，入真实智」为主题联合举办八日禅。此行的指导法师包括：导师 随佛尊者、Bhikkhu Citta Sang Varo、Bhikkhu Dhammadisā、Bhikkhu Ñāṇadīpa、Bhikkhu Mokkhaḍīpa、Ven. Bodhidīpa、Ven. Tissarā法师，以及律悉法师。这是中道僧团第一次在美西地区举办禅修活动。

11月18日禅修开始的第一天，随佛尊者开宗明义地告诉参加禅修的禅行者：禅修的重点是在解决人生的痛苦与问题，不在于经历特殊的宗教经验；禅修的目的在于让禅行者能如实观察身心，并透过身心现观，发现身心问题，再加以调整与重新认识。入手处就在于六触入处观集法。另外，尊者也谈及生命的实际现况本来就是不自由、不自主、不自在的，因为「诸法因缘生，不能拥有、控制和自主」。而什么是缘生法呢？缘生就是一切在影响中发生、呈现，但影响本身没有方向性，而是全面性的影响。

在这八天的禅修中，随佛尊者除了运用许多浅显易懂的生活实例，来说明深奥的缘生法外，也以古老经说与历史考据的引证，来阐明十二因缘及四圣谛三转十二行；更教授四念处、五根、七观智、七觉分等。在修证道次第上，尊者强调先断无明，后断贪爱。对于佛法的宗旨，尊者更是直接的告诉所有禅行者——认识现实，接受现实，顺着因缘法活得清凉、妥善，并随法而行。

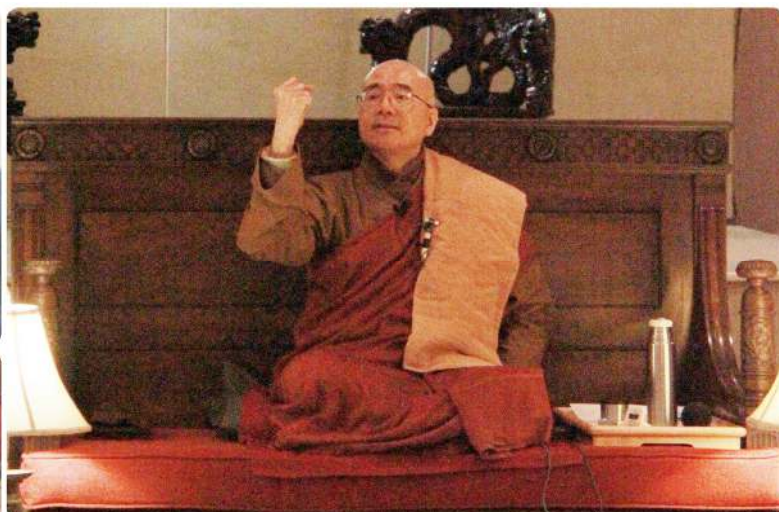
整个禅修期间，除了随佛尊者亲自教授经法与禅法之外，11月18日至11月20日三天期间由Ven. Tissarā法师教授禅修前后的运动、止禅安般念的修习，以及行禅和卧禅的修习方法。Ven. Tissarā法师细心说明止禅的重要性与关键性，讲述修习止禅的重点在于摄心专注于入出息，内止言语，并以当前最方便的根、境、识来观察其生起与变化，在修习期间不加以任何干扰、联想和判断。再则，Ven. Tissarā法师也说明止禅是辅助观禅的修习；而行禅与卧禅可帮助禅行者的身心在日常生活中获得调整与休息；并强调禅修前后的运动，不仅可以让禅行者的身心获得适当的舒展，在日常中也能帮助身体的强健。



除了尊者与 Ven. Tissarā 法师的教授之外，为了让所有禅行者更深入明白修行的道次第，Bhikkhu Mokkhaḍḍipa 法师于 11 月 23 日升座为禅行者解说《杂阿含》和《相应部》的《初转法轮经》(Ā379 & SN56.11) 之经文内容。透过这南、北共传的两经比对，可以确证 佛陀教导的修行次第乃为：先「知」苦、苦集、苦灭、苦灭道迹——四圣谛（初转），进而「当」修八正道（二转），最后则为「已」知出，「已」断出，「已」作证，成就无上菩提（三转），此称为四圣谛三转十二行。除此之外，Bhikkhu Mokkhaḍḍipa 法师更进一步以《杂阿含第 296 经》(Ā296)及《相应部入流相应第 28 经》(SN55.28) 两篇经文，为禅行者解说圣弟子修行的证量。在《杂阿含第 296 经》(Ā296)的经文中清楚说明了圣弟子明见因缘法，得正知缘生法无常，是灭尽、败坏、离贪

之法，离于我见，于未来世成不生法。而《相应部入流相应第 28 经》(SN55.28)则指出圣弟子止息五种怖畏、怨讎，成就四种预流支，并以慧善观圣理，善通达。

由于 Joshua Tree Retreat Center 位居沙漠地带，寂静且宽阔。在八日的禅修之中，中心提供了一个良好的学习环境，禅行者可以在设备良好的禅堂内静心听课学习、坐禅，在静谧的沙漠步道上行禅，在幽静的寮房内卧禅，凡此种种，让禅行者经历了与以往完全不同的禅修体验。在禅修结束之时，美西地区所有参与的法友们，都深深感激中道僧团的法师们，感谢他们的教授，感谢他们无私的付出，感谢他们多年来不辞辛劳的为传续正法而奉献。（相关照片请见封面里页及正法新闻）





## 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 laughs 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 3<sup>rd</sup> 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.



## 洛杉矶八日禅记闻

美國洛杉磯 法義/法平中譯

听到大师父要来洛杉矶办八日禅的好消息后，我们高兴地开始寻找合适的地点。经过一番的搜寻与考量后，JTRC（Joshua Tree Retreat Center）似乎是最好的选择。JTRC 是美西地区历史最悠久的禅修中心，位在加州沙漠地带，环境清幽宁静，过去曾被许多精神领袖使用。这一次，当禅修中心知道大师父是不对参加的学员收取任何费用时，同意在租借场地的费用上给我们相当大的折扣，虽然费用仍然很可观，但那是我们必须克服的困难与挑战。

另一个挑战是筹组大寮组。因为当地的法令规定：任何人要在大众设施内的厨房工作，都必须完成食物安全处理课程，并通过考试取得证书；此外，洛杉矶的大多数法友都没有煮过「大锅饭」的经验，而且大寮的工作甚是艰巨；再加上，所有的学员都不曾参加过僧团所举办的禅修，所以很自然地，法友们真

诚地希望在这一次禅修中，不要错过珍贵的学习机会。由于这种种原因，很难筹组到足够的法工与大寮组组长。我曾试着从外面聘请中餐的素食厨师来帮忙，但他们在时间上都无法配合。后来，法平从台湾回美后，就由她担任大寮组组长；由 Eka 来担任副组长；并且，从西雅图来的法融与法毗、从纽约来的法业也都奋不顾身加入，他们就成为我们勇敢的大寮组。

另外，我也安排了一位专业的助手来帮忙切菜、洗菜、洗碗及打扫，这位女士在得知僧团是不收费后，她也给了我们额外的折扣。我们也邀请 LA 的法友们，希望他们各自准备一道大约 40 人份、可以冷冻、且方便运输的菜肴。在讯息布达后，一些法友真的准备了。在禅修前一个星期，法平和 Eka 去了不同的超市、比较价格、购买食材，规划八天的菜单，



并且先煮好了几道菜，希望能让大寮组的法工减轻一些工作负担，可以腾出一些时间听大师父的开示或是修习禅坐。

大寮组的法工们首次聚在一起工作，彼此皆很努力、勤奋，全心全意准备早午餐。虽然他们从早忙到晚，但脸上却绽开着愉悦的笑容，感受到他们发自内心真诚虔敬地为僧团与所有学员服务。最让所有学员惊讶、感恩的是：从禅修开始到结束，在沙漠的每一天，每天都能品尝到各种鲜美的、营养丰富的、热的素食餐点。

另一个挑战是要安排交通与接送。对大部份的洛杉矶法友而言，要到 JTRC，大约需开车两个半小时；从北加州来的法友，开车大约得八小时；有些从外州飞来的法友，譬如从华盛顿州及德州飞来，所花的时间就更长了。除了安排法友的接送外，也有一些物品得运送到禅修中心，譬如佛像、禅修的坐垫、食物与锅具等。然而，就在禅修开始之前，「法轮组」的组长 Jason Yen 的车却抛锚了，自己也需要被接送。在与禅修中心协调之后，获得一些法友们的协助，我们把大部份所需的物品在前一天就运送到禅修中心了。

禅修期间，在一片宁静的沙漠里，大师父谆谆恳恳地教导我们如何活得更好、如何减少痛苦，并积极正向的活在现在，去改变现实生活中困难的因缘。大师父鼓励我们建立正确的态度去面对生活的挑战，积极、勤奋的在现前耕耘，做我们可以做的事，做现在应该做的事，并解决问题。大师父的教法非常简单清晰：法，就是洞见现在造成我们问题的原因，藉由采取改变这些原因，止息问题与痛苦。另外，大师父也提示我们要去思考我们生命的方向，以及我们可以为我们的生命做些什么。

禅修期间里，每一位法师也教了我们一些宝贵的事情。例如，禅修的第一天，我们才意识到师父们要自己洗钵，而不是用厨房内的洗碗机，但我们并没有



在师父们的寮房内准备洗碗用具。当我要去超市之时，Bhikkhu Mokkhaḍīpa 法师告诉我，他已将洗碗海绵剪成六片分给法师们，并坚持不需要花钱买新的。这个简单的态度说明了许多深意——僧团希望最大限度地减少在家居士提供给师父们所需的供养与布施。Bhikkhu Dhammadiśa 法师是负责每天的课程敲钟、锣。到了第三天，禅修中心借给我们的钟坏掉了，Bhikkhu Dhammadiśa 法师却发现了其他方法可以继续使用这个钟，但他却要我先去寻问是否可用那个方法。在每天的早晨与黄昏，我看到的是，在那僧鞋底下，怀着谦逊、尽责、简单的一贯步伐，完成他每天应尽的职责。另外，在第一天，Ven. Tissarā 法师就教我们止禅安般念及禅修后的运动，她常忙碌而不知疲倦地回答不同法友们的问題。Bhikkhu Mokkhaḍīpa 法师为了确保大寮组的法工们在禅修内能有机会学法，所以与 Ven. Tissarā 法师及法立一块安排录制大师父早晨的课程，让大寮组的法工不会错过大师父的教法。Bhikkhu Citta Sang Varo 法师用他的浑厚的声音带领学员们做早课。Bhikkhu Ñāṇadīpa 法师负责所有大师父课程的视频录制，同时他也是大师父的侍者，勤奋细心地照顾大师父的生活起居，但在这之余，他仍可以找到时间禅修。在每一堂课的开始与结束时，是由 Ven. Bodhidīpa 法师带领大众礼敬三宝，另外一方面他也是这次禅修的纠察师。在禅堂内，当他看到法友们需要协助时，由他来帮忙负责回答问题。僧团的每一位成员都非常用心的以言行来帮助法友们，并使每一个人在禅修中获益。

在感恩节的晚上，大师父谈及要感恩过去，但最重要的是珍惜、努力耕耘现在。大师父强调过去是不可能忘记的，但要让过去成为现在的明灯，使现在更好。例如，想念一个过世的小孩，父母亲可以把对逝去小孩的爱给其他还活着的小孩。

另外，有一天的午斋后，我隔着一段距离看着大师父私下教诫法师们。当时，在场的每一个人也都专注着聆听着大师父用心地教诫弟子们，那是令人动容

的一幕，就像父亲教导孩子，有时虽用严厉的口气，但你仍然可以看得出大师父的出发点是要帮助弟子们，确认在修行的正道上没有迷失。

法培与法策，两个来自马来西亚的年轻女孩，在禅修期间负责帮忙拍照。她们年轻的活力为这一片沙漠带来了生命力。禅修中心的工作人员也帮忙解决所发生的问题，譬如解决偶发的暖气或水管问题。所有的法工们也都很高兴的帮忙灯光、音响设备等。随着时间的过去，清楚可见的是所有参与者的脸上都充满了法喜与一份深深的感激。

感谢大师父的言行所呈现出来的宝贵教法，指导我们走出生命的痛苦与忧伤，并活出一个充满生命力与积极人生。



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。

※得修證分三階

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、安般般那念、止禪修證  
2.止觀正見：認識止觀、止觀次第及正行  
3.安般般那念：安般般那的修習、坐、行、臥禪修法，止禪修證  
4.止禪的修證：初禪的修習法與正受  
5.覺身觸氣法：十行調氣禪法  
6.修證功德：離欲、離不善法，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、觀禪修證  
4.世間禪觀之八種觀智的修證及次第  
5.修證功德：斷貪愛、斷有為之「熱惡善捨」、出離染愛心地上

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、因緣觀之正與證  
3.如實正觀：觀因緣之「七淨智」、觀四念處與滅、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、七菩提分  
6.菩提聖道之如實智見  
7.證道：斷生斷無明及三結，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：初階及進階修證可分階參加，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 台北市北投區登山路139-3號

※中華原始佛教會諮詢電話：(02)2892-2505



中道僧團 主辦  
中華原始佛教會暨中道禪林 協辦

## 随佛尊者耶鲁大学演讲略记

美國 法十

应美国耶鲁大学中国学生学者联合会的邀请，随佛法师一行七人，于十一月三日下午，到耶鲁大学进行了主题为《原始佛教及禅修方法》的演讲。

此次演讲之前，可谓是经历了一波三折。早在2011年9月，继随佛法师在哈佛大学演讲后，耶鲁大学的中国学生、学者联合会，就安排了师父去耶鲁大学演讲的时间。不巧的是，当年九月初的一场暴风雨打断了那次的行程，由于师父们马上就要出发去加州，演讲时间无法延后，只得放弃。至今年(2012)三月，原本可以重新安排师父的讲演时间，但是，由于联络人通信的失误，没能及时把耶鲁大学的演讲时间敲定，再次错失了机会。

这次的安排已经是第三次了。为了确保行程无误，在师父来美国之前的三个月，就与耶鲁大学中国学生学者联合会接洽，并在两个月前就已经确定了日期和演讲题目，最终在桑迪飓风肆虐后的第五天，新英格兰地区的很多地方尚处于停电的情况下，师父一行到达了美国著名的常春藤学校——耶鲁大学。

虽然已是深秋初冬的季节，飓风过后气温骤降，但是，学院内仍是人流熙攘，各个教学楼的教室内也是节目一个接着一个。仅在师父演讲的教室外的走廊上，就有义卖、募捐、课程报到、学生聚会等各种活动。因此师父三个小时的演讲，是伴随着鼓乐和喧哗声度过的。但是，师父生动的演讲和禅修指导，使在场的听众们个个目不转睛，心无旁骛。静坐时，更是如入无人之境。

在三个小时的演讲中，师父用最精辟的语言，向在场的听众们介绍了什么是原始佛教、什么是因缘法、什么是原始佛教的禅法，令演讲的主持人——耶鲁大学宗教学系的博士生陈朗小姐感叹：「我们预定了三个小时的教室使用时间，真没有想到师父整整讲了三个小时，一口气都没有歇，让人十分感动。」

三个小时的演讲，三个小时的播种，看着在场听众兴奋的面孔，让人深深感受到佛法的力量和感召力。相信在中道僧团僧俗二众的努力下，佛陀的原始佛法，一定可以在更多众生的生命中发芽、开花、结果。





## 随佛尊者于 Columbia 大学佛学社弘法纪实

美國 New Yorker

Columbia 大学佛学社于 2012 年 11 月 8 日晚间再度邀请原始佛教会导师随佛尊者开示原始佛法，本次说法的主题是八正道。晚上的开示分为两个阶段，尊者在第一个阶段说明佛法修行的道次第和几个重要的纲领，在第二个阶段教导法友们修习初禅的重点。

尊者首先依据学术界的考证指出 佛陀从正觉到现在其实是 2444 年。又介绍现今佛教传承分成三大系统：部派分裂后的南传佛教，汉传佛教，与西藏密教；并简明扼要的说明它们演变的历史，汉传佛教其实是已经老庄化的玄学，不同于印度的菩萨道，而西藏密教则是揉杂了西藏本地民俗信仰与印度密教的思想。然而尊者强调并无意去引导大家去评价佛教各教派的好坏，信仰本身是自由的，只要不违反法律和道德，并且能带给人们心安，人们就可以选择他们喜欢的信仰，无所谓好坏。但有另外一种观点，就是想要了解 释迦佛陀原本的思想，这就需要很专业的学术考证研究，而晚间说法所引用的经文就是经过考证过的，属于第一次经典结集所集成的古老经文，能探寻到 佛陀原本的思想。当年 佛陀出家的动机和目的是为了了解生死轮回的束缚，而成就正觉的智慧就与这个动机有关。能够了解生死如何起，生死如何灭，就是明见十二因缘法，也就是正觉的智慧。

再来尊者解说佛教修行的菩提道次第，现有的三

大教系的说法，断迷惑得智慧是修行的最后一步，但是在古老的经典的共说里，无论是在巴利圣典里的 Samyutta Nikaya 或是在汉译经文里的《相应阿含》，超过九成的经文都指向智慧是最先生起的，迷惑是最先断。尊者引用南传《相应部》道相应 45.1 经解说，明见十二因缘法成就正觉，先得到智慧，才能见到八正道，合起来就是四圣谛的第一转，接着才修八正道，进行四圣谛的第二转，简单的说，就是先看到路才走路，如何看到路就是明见的智慧，最后走到目的地，就是断痴、贪、瞋得解脱，并证得三藐三菩提，完成四圣谛的第三转。最后引用南传《中部》第 117 经《大四十法经》说明八正道有两种，一种是世俗的八正道，另一种是神圣的能导向解脱的八圣道，这两者的差别在于导向解脱的八圣道需要有对于四圣谛的明见来做前导，这篇经文还可以参考另一篇经文，就是三转十二行法轮经，转法轮经的详细修行次第就是这篇经文的内容。

尊者在第二个阶段教导大众如何修习初禅，指出禅修的重点不在于盘腿，而在于调御身心。然后渐次的解说身体各部位的姿势，如何将注意力住于入出息的几个要点，以及应该避免的错误修法。尊者在说法圆满后，仍慈悲的继续留下来一段时间，让还在场的大学生前来请问法义，整个活动直到 9:30PM 后，大家才离开校园。



## 2012 秋 中道僧團普賢講堂弘法紀實

美國麻州 法盛

光阴似箭，转眼间，离长老乌帕沙玛尊者来麻州普贤讲堂弘法，已半年多了。西元 2012 年 11 月 9 日，原始佛法共修班学员们很高兴能再度的邀请长老乌帕沙玛尊者、Ven. Tissarā、Bhikkhu Mokkhaḍḍipa、Ven. Bodhidīpa 前来麻州普贤讲堂，展开为期二天一夜的弘法活动。

这次弘法的主题是「普世救度 正向菩提」。长老提纲契领地提出其主要的内涵：十二因缘法为佛法的基础，四圣谛三转十二行是其修证道次第，而七觉分则是 佛陀提出的一套完整的禅法，以作为往后两天开展的内容。

弘法期间，乌帕沙玛尊者除了不厌其烦地为学员引证《相应阿含》及《相应部》的内容来重转 佛陀的法轮外，也用生活化的语言更正大众错误的认知。例如有人认为圣者是一切无所不知的，但事实上，古时佛教的圣者未必知道地球是圆的；不过有一点可以确定的是：圣者必然知道痛苦是如何起、如何灭的。

长老更明白指出，人们应了知一切是缘生，乃磨灭、败坏之法，故在日常生活中「不应期待」也「不用等待」，应务实地面对现实的一切，远离「痴求欲」的陷阱。人们不应寄望于渺渺茫茫的神通，虽然宗教中有奇迹，但等待奇迹来处理人生的困境是不可取的。奇迹是留给绝望的人使用的；而佛法的大用则是在于「经世致用」。

星期日下午，长老更亲自执笔介绍了析法观与因缘观的不同。

由于僧团仅在美东作短暂停留，加上仍有许多法务在身，故在会后，与学员们合照留念后，即驱车返回纽约中道禅院，为 释尊正法的传续及众生的出路继续努力。

感恩 世尊真实原说的重现

感激 长老及僧团对众生无私的付出

感谢 义工们对正法的护持



## 纽约中道五日禅记

美國 法原

2012年十一月，随佛导师莅临纽约弘法及指导禅修。师父抵达之日，适逢珊迪飓风刚刚过境，虽然大纽约地区、长岛和新泽西州皆灾情惨重，停电、缺水、断油；但中道禅院及附近的住宅区皆安然无恙。法友们在十一月二日的黄昏，纷纷踩着深秋的枫红，来到静悄悄的禅院，迎接身心的启迪。

五日的禅修，师父每天早午晚都随机开示，其余的时间就让大家各自用功。从安般念随息而念下手练习初禅具足住，内止言语后再以七观智观因缘法。这条捷径是立足于七菩提支的禅观次第。佛法的核心是十二因缘法，目的是息苦。因此四圣谛三转十二行乃为究竟之菩提道，而七菩提支即是方法。其证量则为须陀洹，直至离贪断爱的心解脱阿罗汉。

七菩提支不但是一套完整的禅观法，且与三十七道品中的八正道、四念处、四正勤、五根、五力等相互呼应，环环相扣，紧密连结。师父花了数小时把七菩提支与三十七道品整个融会贯通的讲解了一遍。其中又有一半的时间花在念觉支上，正念的重要性可见一般。此为道之始，亦列道之终。整整两个半钟头听的弟子腿酸脚麻，坐立难安。好消息是师父决定将这

段演讲做成光碟流通，错失的同修可静候佳音。

当然高明的师父除了传道、授业、解惑之外，对于弟子的缺失也必然瞭若指掌，才能痛下针砭。这次师父送给纽约法友一句弥足珍贵的警语是「聪巧之人，难以入道」。对纽约的弟子们可谓如雷灌顶，当头棒喝。常言道「不是猛龙不过江」，在异乡异地闯荡不是件容易的事。如果脑袋不灵光，在这硕士、博士满街跑的大熔炉，要想往上爬难如登天。所以能在此安家落户，又能在各行各业打拼得风生水起，必是算盘拨得哗哗响的聪巧之人。但满心机巧，首先就很难静下心来随息而念。然而，这还只是技术层面的问题。许多的知识份子学佛，常着迷于佛学的哲思，而忽略了其实这是一种生活的态度。如果好逸恶劳，不脚踏实地的在日常生活中实修，体现于待人接物当中，纵使口若悬河，说得天花乱坠，也只是流于知解之徒而已。另一种聪巧之人学佛，往往将开悟证果视为如博士学位或武林盟主一样，是一种智力、功力上的挑战，而忘了学佛修道，修的是出世间的道，即使是做入世之事，也必定是「依远离、依离欲、依灭、向于舍」的正念相续。否则对道的追求与对世俗名利的贪爱有何

区别？这正如习武之人，不仅在武技上要苦练，更要培养武德，才能德艺兼备，渐至出神入化之境。

苦集灭道的究竟是苦的止息，是对生命的关怀。师父提醒大家，修道之人当以憨厚为重。「憨」是质朴不投机取巧，「厚」为宽厚、厚重、包容别人、自利利他。

师父来美讲经说法了七八年，每次在最后一堂课总是告诫大家：经是骨架，血肉得靠自己在心灵的深度与广度上熏习开发。「人到无求品自高」，师父提到人的心里一旦生起想要的念头，对自己、对他人就会琢磨盘算而无法安住于现在。见法之人在空间上舍弃了佛法个别安立的我见，在时间上也不再落入直线型的思考模式，所以总是活在当下。吾等未见法之辈，至少可以学着全然的接受现况，再依着因缘来调整现状，则起码可以减少拉扯的痛，生命是需要淬励而行的。

禅修的最后一天，纽约降下了今年的第一场大雪，真是「不经一番寒彻骨，焉得梅花扑鼻香？」

最后一日的下午，由 Bhikkhu Mokkhaḍīpa 法师主讲四念处的经典比对和修行。Bhikkhu Mokkhaḍīpa 法师温文尔雅，颇具学者风范。说话不疾不徐，条理分明，且不吝与大家分享诸多要点提示。同时法师亦擅长粤语，双声带的解说让大家都听得淋漓尽致，满心欢喜。

下课后，窗外已是白雪皑皑，壁炉里也生起了熊熊烈火。许多远道而来的法友已纷纷离去。意犹未尽的法友则又把师父请下楼来，和大家闲谈一阵，气氛极为融洽。非常感谢师父率领僧团风尘仆仆的来纽约为我们醍醐灌顶。感谢法工们的护持，尤其是法十师姐，从一进门就看到她忙前忙后的张罗茶水，每日午斋的水果打理，到离开时还在忙着清扫。得良师，获益友，幸福的纽约客实在是没有什么借口不好好用了！





## 纽约禅修记实

**Ven. Dhammadeva**

### ◎禅修第一天

#### 佛法要点概论：

禅修的第一天，师父指出，佛法的重点在于帮助众生消除老病死的痛苦，因此止息生死的苦难与渡化众生是同一件事。而十二因缘就是佛法的核心，生死轮回如何起、如何灭的机转就在十二因缘，依着十二因缘开启灭苦的正道，即为八圣道，两者统合为四圣谛。再次强调，佛法的核心为十二因缘，佛法的究竟为四圣谛三转十二行，并且提醒法友们不能只说四圣谛，因为四圣谛是包含了三转法轮的修行内容，不仅仅只讲四个真实而已；修证的方法为七觉分，而其中的念觉分是观身、受、心、法的集法和灭法；接着详细讲解了七觉分与八正道、五根、五力以及四圣谛三转十二行的转承关系；再总讲佛法的核心与究竟，以及三十七道品的修行次第后，师父教导大家修

安般念的窍门以及禅观中应该注意避免的错误。

师父提醒大家：“止观”这两个字是佛教后期的用法，标准的讲法应该是七觉分。止是指安般念，观为四念处，两者在一起还不能代表七觉分。止观的归纳会让后世的佛弟子迷茫，影响很大。修行的方法，既能体现十二因缘，又能显现修行次第的，就是七觉分；前行则是安般念。

#### **Bhikkhu Aticca 带领大家禅坐**

Bhikkhu Aticca 与大家分享采用正确的坐姿，可以让呼吸顺畅而且可以防止昏沉。接着 Bhikkhu Aticca 提醒大家，止禅的所缘境是现在当下发生的现实，不是回忆过去，也不是在脑海里想一个想象出来的物件。Bhikkhu Aticca 带领大家禅坐一支香，片刻休息后便开示，开示完毕继续禅坐，两者交替进行，下午的禅修进行顺利。

## 修行的技巧：离巧趋憨

接着师父教授教诫了一件对修行至关重要的事情：修行人的品质。为什么法友们会觉得修行使不上力？一个字阻碍了大家——“巧”。大家习惯了在现实生活里运用很多的“巧”，挺会计算，但是修行却需要带着一丝憨，这不是蠢，也不是笨，而是心地厚直，知道是对的，就一直做下去。这样的人不笨，甚至比你聪明，他们就是精进到底，不问所以，不问牺牲；而太会算的人，很难入道，只是种善根结善缘而已。

聪明没关系，但不能“巧”，否则只能成为知见之徒。师父举出慧能大师之所以受到弘忍祖师的器重还有一个很重要的原因是：他憨，不计生命，全力以赴。修行人最怕不憨而巧，巧的人希望两全其美，利多弊少，为了达到这个目的，烦恼多，心眼多，平常的杂念亦多，一点点事就很容易烦躁，这样的人终究是办事的人，但难成大器——见法，开悟，了生脱死，渡化有情。「做事是憨的，心地是厚的」，即使有点委屈、有点牺牲，只要值得做，浪费一点精力，时间都没有问题，这种人的体验就深。平常如果是这个样子，修行就会前进。其实憨的人，他们不是笨，而是肯！

师父再举朝山的例子，巧的人会想：这是做什么？这有意义吗？三藏里没有这个修行方法，找一大堆借口，其实是自己不想费体力、费时间，听起来很聪明。那些朝山的人笨吗？不，他们是亲身体验，重点在淬炼生命，不是菩萨的感应。朝山的时候，地上坑坑洼洼，就这么跪下去。聪明人说这是苦行，不会解脱。这当然不会解脱，但是修行不是都做解脱的事，也要做有助于其他的事。朝山的人是百炼钢，质朴、浑厚、沉！聪明的人呢？浮！什么事情都要先问清楚明白才去做，可是你现在的生命层次还体会不来，让你做，就已经是在引导你。憨的人，慢慢地做，慢慢地就发现了。巧的人，认为自己知道了，其

实是类推，并不是真的知道。要修行，先把“巧”的毛病改正。生活的琐事可以巧，生命的大事没有取巧之道，只能笃实地、踏实地、好好去做。修行与做人是相关的，人做得好，修行也能修得好。修行的要点在哪里？只要功夫用得深，铁杵磨成针，不能取巧，知非即离。取巧型的人，都是知见上很高，实践很差，这样的人容易浮荡，因为没有在实践中淬炼身心。

## ◎禅修第二天

### 十二因缘不只在讲述生命周期的苦：

师父指出十二因缘不只是讲述生命周期的苦，也在讲情绪的苦。贪不得，不只是瞋，还有忧、悲、恼、失落、沮丧……，这些都在十二因缘中。愚痴，贪，瞋如何生起？在六触入处不如实知如何发生，于是生贪爱，于六触入处生系缚，生有结，成为五阴的结，推动生死之轮。

### 佛法的核心不同，道次第就不同，修行方法也不相同：

师父指出中观般若、唯识、真如和南传的系统对佛法的核心认识都不尽相同，对于缘生法的解释也大异其趣，而发展出来的修行次第与方法亦完全不同。

### 七菩提支统贯三十七道品：

原始佛法的禅法和修行次第，圆满地体现在七菩提支，师父曾在台中详细讲解了七菩提支如何统贯三十七道品。禅修第二天的下午，纽约的法友们有幸听到录音。师父指出大家对三十七道品的理解大都是片面的、分散的，比如有人认为七觉分一定不同于八正道，各归各的，四正勤和四如意足肯定是不一样的，修神通的才修四如意足，似乎三十七道品是针对不同的众生所施设的，但若了解古老经法，就会发现七觉分其实是统贯三十七道品。

如果用四正勤来概括佛法，就是世间法的断十恶、生十善，以及出世间法的断五盖、生七菩提支，



这也就是佛教中讲的恶法聚、善法聚和涅槃法聚。其实解脱的正道极其简要，核心在十二因缘，道在八正道，两者统合则为四圣谛，佛陀在初转法轮时，就已经向五比丘全盘托出。

### ◎禅修第三天

#### 定的修行要点：要用透功夫

师父分享了自己早年在念佛时的修行经验，发现许多人好似很用功，其实并不认真，念了几年也还是不得力。问题在于功课有在做，但却没有很专注地在念。重点是一定要摄念专注，一天二十四小时，功夫不断下，念头不断地集中。念的训练，不断地集中，这个大家都知道，但都没有下过死功夫，可能做了几天，太累了，就不做了。师父就是做到底，你说我傻，但我得到大利益。如果你这一生是这样懒散，你下一生也不会好到哪里去，因为这一生你对三宝有信仰，但不认真修，师父真心坦白告诉你们，这样修，一辈子都修不起来。都说自己忙，要加强时间管理，你真的忙到什么程度？重点是真的提起心念，要做就要全力以赴，不想其他的，不盘算个人的利害关系。要点在让念随着出入息，死心塌地，不松懈。只要投入、认真，意志统合的训练就可以完成。一锅汤，一个勺子和一个小口的杯子，把汤灌进杯子，听起来很简单，但做起来就看各人的功夫了。要练习摄念专注，持续地注意。

#### 修行并不是纯属技术层面的事情：实际生活中的受用不是技术问题

师父在讲述四支禅那的禅定正受时，提醒大家禅修是技术层面精神训练的问题，在实际现实生活中的受用，却不是纯属技术性的东西。在生活中，面对与反应的抉择才是修行上的表现。遇到事情怎么看，就会影响心境——取、舍情感的表现。学法，是要在见法之前也要有受用。很多人评价修行人，是看这个人的定力如何，动作是否轻柔，遇到事情是否有七情六欲的表现……，实则这些人是睁眼瞎子，修行根本就

不在这里，那只是表现定力和自制力，是训练的成果，不是修行，久而久之就是委屈自己，变成不健康的人；或者变成怨恨式的克制，成为阴沉的人。这两种人都可以喜怒哀乐不形于色，但是没有化解的能力，不是修行人。师父并不是说温良恭俭让不好、克制不好，这些都很好，也是一种训练，对身心有帮助，是远离烦恼的前行法，把念放在身心，来发现自己身心的问题，但这并不表示已经解决问题。修行的重点在于远离贪瞋痴，像 Ven. Tissarā 法师，对众生有不害之心，面临大众能坦荡，不管你喜欢她或者不喜欢她，她都不会挂在心上，真实，这就是不贪。没有智慧的人哪里能分辨？Ven. Tissarā 法师有什么说什么，看起来不是温良恭俭让，别人把她当草，她却是一个直肠子的人，什么都倒出来，好像很不稳重，很没有定力，看起来不像高僧，像办事的小差，认为她没有修行，实际上很多自认为有修行的人，连给她提鞋都没有资格。有些人修行很久，只是在训练上着手，修个下乘，难以登上室。要明白，修行的重点是止息烦恼。

#### 情感的模式：要一百分！

师父与大家分享人事上的烦恼主要来自两方面，一个是认知的烦恼，一个是情欲的烦恼。问题主要在哪里？是要爱，爱不到吗？不只是这样，多数是想要什么，又同时想要顾及什么，然后发现做不到，行不通！世间的一切都是缘生，缘生的现实肯定就是在许多限制和影响中，这就是现实。想要护着什么，做得吗？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，在现实中，要顾这个，肯定就顾不了另外一个，这个模式就是一个“苦”字。人的一生就是为情所苦，纠结，难解。要符合实际，不合的结果肯定是痛苦一堆。佛教是务实主义者，不是理想主义者，或者虚无主义者。现实是什么？是因缘。从现实的明见里，知道这样的模式肯定是痛苦的。人与人会相互期待，但是因缘是变动的，人们的期待却是固定的，不能随机调整；越不能随机调整，

适应力就越差，与现实的落差也比较大。认知与情感要时时调整，在开悟前也要能调伏烦恼。

## ◎禅修第四天

### 分别说部的深远影响：

师父提到佛教界中有争议的几个要点，如十二因缘的分位，无明先断后断，五上分结等等，都是部派中，最先自部结集的分别说部所开创的，后世佛教的各门各派都受到分别说部部义的深远影响。

### 禅观要点：

师父提醒学众认知上的陷阱，以及在禅观中应该如何避免落入此陷阱。师父指出：无明就是有错误的认知，而错误的认知不是否定就可以消除；禅观不能用已知来面对现在的现实，没有开悟，就意味着现在的想法都不能用。我们需要重新认识，而且要符合实况。

## ◎禅修第五天

纽约冬天的第一场雪提早到来，并且还是大雪暴。窗外的大雪静静地落着。禅修已经到最后一天，大家都不敢松懈，继续在寒冷的下雪天，继续用功。

### 解决问题才是真实：

师父指出佛教界现存的一些理论，乃是逻辑思考，在实修上不可行。并且从部派的问题讲到后世论师的修正主义，以及最后发展出的真如思想，在整个过程中派系演变的脉络以及原因。

师父分享了自己之前学习唯识的一段经历，指出只有佛弟子会相信一切唯心造，这是因为我们被洗脑，不断地自我催眠。在现实遇到问题，就用一切唯心造的心法：「是自己虚妄分别，不要执着，不要计较，本来一切不可得，不执一法，回到本心的清净……」，但努力一番后，现实的问题有解决吗？自己的烦恼解决了吗？没有！祖师们都是很有品德的人，可以代表一种思想的发展，而这种思想是否可以

在现实中运用，又是另一个问题。最后师父指出人类整个文明朝向一个共同的方向发展：解决人类的问题与困难。

### 师父举例说明解决的问题的三种做法：

第一种是纯唯物，很实际，事情解决了再说。好比家庭出现问题，先生认为是钱的问题，只要解决了它，孩子可以上学，太太不会烦。所以孩子和太太和他说什么，都不想听，认为就是钱的问题。

第二种是纯唯心，认为都是心境的问题，于是就一直研究精神的问题。如果马桶不通，这种人就会想：通有通的好，不通有不通的好。这样说也没有错，他是唯心论者，也是解决问题，他总能想出一种可以忍受下去的想法，当然这也有它的价值和功能。

第三种是因缘观者。好比家里有问题，与经济有关，但是精神也会有影响。人的认知、情绪和环境，是会相互影响的，身心是在相互影响中呈现的问题，是现实与精神两方面的彼此影响，不是唯物，也不是唯心。

师父再次叮咛法友们，人的痛苦不是禅坐就能解决，还是要务实地面对现实的人生。来禅修，不能把禅者变成怪人，而是要变成强健、能解决大家问题的人。这样才是学佛的人，千万不要变成把问题留给别人去解决的人。

所有的经验都是现在，而现在是动态的，不断地在影响中改变，因此在现在努力、尽力了就可以。由于明见因缘法，所以能接纳现前的事实，也明白不能有期待，这样就能很务实地处理现实的问题，如此这般的即于现前，就可以解决精神的问题。

### 师父的心境：

师父接着与学众分享自己的修行心境：平怀看世间，笑脸看苍生。人世间就是如此，成功、失败是人的看法，某些成功是失败，而某些失败是成功。世间的人有不同的评价。人生中，有逆境，有顺境，不管



怎么样，只有一个人人生，只能努力。世间的苍生，各有所执，各有颠倒，怎么说？认定自己的路，尽力而为就好。

### Bhikkhu Mokkhaḍīpa 法师分享：

Bhikkhu Mokkhaḍīpa 法师为学众讲解「在家居士如何自己进行经法的研究」。分享到相应部的英文翻译，很多时候更直白，对于文言文不太精通的法友来说，是一个很好的参考工具；另外也分享了如果在不同的经文中，发现法义内容有分歧的时候，回到第一次结集的七事相应教，是比较妥当的做法。Bhikkhu Mokkhaḍīpa 法师用不同的经文，来探讨七觉分中的念觉分的内涵，带领学众做一次经法探讨的

范例，大家获益良多，纷纷鼓掌表达谢意。

### 大师父在禅修结束前做最后的叮咛：

一个人若觉得将来没希望，那么将来就真的没有希望，因为现在就没有指望了；当一个人觉得没有指望时，是因为心里有一个理想，觉得这个理想没有指望，所以就觉得人生都没有指望了。师父分享他自己对将来没有期待，却有方向，在现在不断努力，认真地做要做的事情，不计一切。安顿现在的身心，不是靠将来有没有希望；断烦恼，就是断现在的烦恼。

最后，师父感慨：弘扬原始佛法很难，但说容易也很容易，因为说得都是真实，不是编出来的理论。

## 台法合作研究：大脑跨语文神经回路相似

现代脑科医学一再的证明——精神活动的依据,不是南传阿毗达磨指的心脏

本文选录自 自由时报/ 记者 陈炳宏 12/29/2012

学不同语言是跨界挑战吗？中研院语言学研究所特聘研究员曾志朗院士等人所做的研究，发现答案是「否定的」，且解析法文与解析中文的大脑神经机制是一样的。

由曾志朗带领的认知神经科学研究团队、阳明大学神经科学研究所郭文瑞所长，与法国国家卫生暨医学研究学院的狄昂院士（Dr. Stanislas Dehaene），就大脑跨语文的认知神经机制进行多年的合作研究，证实曾志朗所提出的「一脑多文」（one Brain for all written languages）的生物系统假说，对于人类大脑的阅读认知神经机制的发现，开启新的篇章。

### 使用中文 证实是用左脑

曾志朗表示，过去中国与日本曾有关于使用中文是靠右脑的报告，如今透过法国与台湾对于两国语言的研究结果，证实都是使用左脑。曾志朗说，经由生物上的神经科学验证，语言阅读就是利用左脑的形

音义学习，无论第二外语、第三外语都是一样的，没有特殊学习捷径。

在汉语阅读的认知神经机制的研究上，相较于拼音文字系统，传统上认为大脑处理视觉复杂度较高的文字系统，必须倚赖典型的左脑神经网络之外的区域来处理。

研究指出，大脑阅读的神经机制中，不同组字规则文化特性的效应，其实并没有形成不同且显而易见的大脑神经回路。

因此，不论处理的文字系统是拼音文字的法文，或是视觉复杂度较高的中文，对于静态的字形辨识及动态的书写笔顺的处理，大脑的认知神经机制并无不同。研究指出，大脑阅读的神经机制为跨语文的普遍性的神经回路。

美国国家科学院学报也认可此一研究发现的重要，特别发布新闻稿。



## 《纽约 中道五日禅专访》

# Ven. Bodhidīpa 法师：把因缘法落实在生活上

紐約 法順採訪 / 紐約書記組整理

采访(以下简称 访)：请问法师，可否将您这五日的禅修受用与我们分享？

Ven. Bodhidīpa 法师(以下简称 Bodhidīpa)：今天，师父用很不一样的方式，用大家比较容易理解的方式契入主题，没有引用太多的经文。

访：您是指禅修的课程，还是指生活的应用方面？

Bodhidīpa：不管是禅修的课程，或生活的应用方面，我觉得师父这次来到美国，都用比较轻松、容易的方式，让大家理解怎样把因缘法落实在生活上。

访：能不能举个实例？

Bodhidīpa：这次师父说法，我觉得很容易就能够理解，听起

来也不觉得是那么难。譬如师父举泡咖啡为例～当咖啡还没加奶、加糖的时候，咖啡是黑色的；但加了奶跟糖后，它的改变就很明显，眼识马上就能够察觉到，一加下去的时候，它就开始在变了。一般人喝咖啡只是说加了糖、加了奶，就是把它跟咖啡分开看；但师父引导学众用这个角度来看，我们仔细的观察，其实当咖啡跟奶、跟糖合在一起的时候，不管是味道或者是颜色，它都在那个因缘下不断的在改变。我觉得师父的引导，对一般人，尤其是很爱喝咖啡的人，在当下，大脑就马上做连结、对比。我觉得这样的引导很直接，而且很容易让大家懂得应用在生活上

面。不过，虽然理论上是听得懂，但实际上仍要不断地练习、再练习。

访：你觉得师父在纽约、在马来西亚、跟在台湾的学众有什么不同？

Bodhidīpa：我在 2009 年接触到师父，2009、2010 年，师父在马来西亚都不断地一直在重复讲十二因缘。有时候我们听懂的都会问师父，为什么要一直这样重复？那时候我们不了解，其实一般人不习惯看经典，尤其在马来西亚，是以英文为主流，所以师父说必须不断地去灌输，好像是念书一样，它自然而然的就会慢慢地记起来。好比要盖一栋大楼，地基必须先稳固，才能够往上盖。台湾的学众华文



程度比较高，所以师父在文字跟表达方面，都和马来西亚有很大的差别，引用及对照的经典也比较多。这次来到美国，看师父在这里办五日禅，比起在台湾和马来西亚，就好像轻松了很多，可能是这里的法友跟师父学法学很久了。

访：你有求证吗？

Bodhidīpa：对啊！我有问 Ven. Tissarā 师父。Ven. Tissarā 师父说，那些都是旧学员，大家都懂。所以这里的主要课题应该是进入实修——怎样把因缘法应用在生活上面。这里的法友有回应不知道怎么样把因缘法用在生活方面，所以师父这次就用的比较生

活化的比喻，让大家更容易的契入，帮助大家更进一步的成长。

访：你觉得美国的法友，在美国的自由风气之下，有没有比较随便？

Bodhidīpa：这个应该是美国的文化，来到这里，我们也会受影响，在影响当中，我觉得那是正常，师父说「此有故彼有，此无故彼无」呀！

访：学众蛮皮的。

Bodhidīpa：还好，不过我也看到几位法友真的是很认真地在学法、在求法。只是像师父说的，一定要把自己的身心先弄好，让身心得到轻安

了，搞清楚了，这才是重点。因为师父来到这里时间有限，美国最流行的是快餐嘛！所以大家就想找到最快的方法。

访：讲求时效啊！

Bodhidīpa：对对，美国人其实是最适合学原始佛法，因为最务实了。

访：不浪费时间。

Bodhidīpa：对，美国的文化，及亚洲人来到美国，都有务实的心态。所以我觉得在美国的亚洲人，学习原始佛法这条路的确是光明的。

访：谢谢法师宝贵的分享。

Bodhidīpa：谢谢！



## 「蕃茄炒蛋」是完美结合 有益所有人健康

本文取材自 中广新闻网 11/26/2012

「蕃茄炒蛋」是一道再普通不过的家常菜，大陆中医科学院教授杨力更对这道菜推崇有加，他认为这是一道有益健康完美结合的菜，基本上适合所有的人群。

杨力更教授把「蕃茄炒蛋」形容为饮食中的绝配，是「化腐朽为神奇」。他指出，鸡蛋吃多了胆固醇容易升高，而番茄含有丰富的茄红素，可以软化血管，发挥保护心血管的作用。因此，当鸡蛋遇上番茄，就能避开胆固醇高的弊端。

其次，番茄含有丰富的维生素 C 和胡萝卜素，与鸡蛋同炒，就是植物蛋白和动物蛋白的完美结合。而胡萝卜素跟鸡蛋中的核黄素，两种营养物质相融合，可以起到明目的作用。

他认为番茄炒蛋适合所有的人吃，尤其是因体虚、年老而感到眼睛昏花的人，女性在经期以及经后，贫血、血亏的人都不妨多吃番茄炒蛋。不过需要注意的是，胃寒的人，炒蕃茄蛋时，一定要先把蕃茄完全炒熟，因为吃生的不易消化，会引起胃部不适。



《纽约 中道五日禅专访》

## 法启：用不同角度 看待生命过程

紐約 法順採訪 / 紐約書記組整理

采访(以下简称 访)：在这次禅修，师父的哪一个议题、哪一个项目、或是哪一个开示让你觉得受用最多？或是让你自己体悟到生命的意义？

法启：其实整个禅修过程，我觉得就是在师父引导下的自我反省的过程。譬如师父讲：「贪巧之人难入道，不可以贪巧，要憨直。」；「不要在选择之间做过多的比较而犹豫不前，应该在当下做出妥贴的努力就可以。」……这些话让我深觉受益无穷，在生活中，或在性格方面都有很多的影响和改变。其实我自己并没有解脱或证菩提之类的想法，但是我觉得通过这次禅修，师父分享他自己的很多经验，

以及他的一些思想，让我对生活有一些新的理解和启发，能用另外的角度去看自己生命的过程。所以我觉得这些方面都是很好的。

访：所以你觉得学习佛法很实用，而不是纯粹只是宗教的信仰？

法启：我觉得师父讲的非常实用，觉得很好，很受用。

访：在哪方面实用？

法启：和自己看待世界的状态比较一致啊！师父没有说那些虚玄玄的事。

访：你的意思是你的生命和学佛的修行过程可以一致吗？

法启：对！跟师父学了因缘法和

缘生法，可以找到一个基础，把自己对这个世界的理解统合起来。也可以客观地去看其它的各种思想或思潮，分析它为什么这样子出现，然后它们在不同的环境下，会呈现何种优点和缺点。比如师父这次讲「朝山是对人性的一种淬炼」，我觉得这样的想法让我很容易接受；而且也可以渐渐地去理解菩萨道或者其它的宗教的一些仪式，及伴随信仰的那些行动。虽然那些信徒未必能获得他们想要的东西，但是在这个过程中，因缘发生的变化，对他的性格、习惯、认知，甚至对整个人生都是有影响的。

访：感谢，很好！



## 《纽约 中道五日禅专访》

# 法毓：用因缘法的智慧来抉择

紐約 法順採訪 / 紐約書記組整理

采访(以下简称 访)：请问师姐，

五日禅你是全程参加吗？

法毓：我通常都是全程参加的。

访：你是在帮忙厨房的事吗？

法毓：这次，我做的比较少。但事先问了需要的东西，所以我就准备了水果。

访：这次师父的上课内容，你觉得最让你感动、最受用的主题为何？

法毓：在参加禅修以前，我自己

曾做过这样的思惟：「我们修行到底是为什么？修行要在哪里表现？」刚好师父说的是「修行就是表现在我们做抉择及应对的时候」，我观察日常生活上的作为，更确定了这样的可行性，也给我带来很大的鼓励，觉得蛮受用的。因为有时候我们常常自称是修行人，可是我们到底该如何的表现？我们开口闭口讲因缘，有时觉得也

有无力的时刻，因为常常在待人接物的时候，一有刺激，反应都是很即时、很直接的。我觉得我们在做抉择的时候，要有一个确立的、很稳固的立场，即是用因缘法的智慧来抉择。

访：一步一步的前进，渐渐地往更好的方向走。

法毓：对！师父在这点上给我很好的教导。感恩师父！

# 法宗：身心放松 克服禅坐障碍

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，再坐下來的時候，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：人是不是惯性的为了生命的延续，而常常付出了远远超过所需付出的代价呢？

譬如说，属生命基本需要的填饱肚子，及年迈身体的照顾而言，光为了填饱肚子就得从小用功、补习以考取名校，取得好成绩，以便将来找个有品质、收入佳的工作；为了将来老旧的身体，就得在年轻的时候把钱赚够存足，以保将来有钱买保险、生病有医生可看、有医院可住、医药费有钱可付。更有甚者，还得有个年纪比自己轻的配偶，毕竟老老相配，绝对不是老来照顾的最佳拍档；或计划生小孩，期望将来不要造反，并能知恩图报，在年老的时候有个依靠（从理论上说这是可能实现的，但前提是要一套有智慧的养育计划来配合，而且还得相对地有智慧的为人父母。但这些都不保证它的成功率能配合上未知的需要）。

人们为了解决或预防生命过程可能有的问题，常常是另外再找些本身就不完美的生命来支撑，而且这些问题的方案也不是马上就可派用上场的，必须

经过一番养育或耕耘、沟通后才有可能。但世间的一切就是如此的运转，生命被一厢情愿地错认它的可靠性、真实性；却不知、不愿、也不曾面对其背后脆弱、不稳、变化、被影响的一面。说实在的，大部份的人没有时间、也没有多余的精神来讨论这些问题，只是浑浑噩噩的过了一生；少部分的人只有在老病时，加上足够人情冷暖催化后，才偶尔醒悟，说几句有点智慧可当年轻人座右铭的话，但旋即再陷入「期待盼望」中。人们实在太忙了，忙着填饱肚子、工作、赶计划、休息、旅游、看病、读书、考大学、找工作、打火……忙着应付这个、应付那个，没完没了，却从没有机会真正地停下片刻来看看到底发生了甚么事，真正地去面对、去解决问题的根本。人们习惯的是用另外一个或数个看似答案的方法，加上期待，来面对与解决生命所引发的的问题；极少能以务实的态度，如大师父说的「不用期待」也「不用等待」来正视生命的根本问题。然而，后者才是比较实际而又少副作用的办法吧！



期盼已久的禅修的日子终于来临了。我希望在禅修的时候能有较长的时间真正静下心来，更清楚地看到为了生命的延续所必需或已付出的代价。因为那是一种完全不同的生活体验，完完全全的跳脱出惯性忙碌的一面。

禅坐时，有时候可能觉得又无聊又难熬，甚或内心万马奔腾，不免怀疑真的有机会突破吗？但有时候却感受到它的重要及迫切性，因为那可能是出路的唯一切入点。假如在这两点间画一条钟状曲线，一般总是在这两点之间上下左右徘徊。毕竟侥幸的心态，总在忙碌而却没有心腹之患的时候扮演着男女主角，少有停落在右边的。

人的的确确是一个被影响而且易受影响的生命现象，人的生活是可以改善，人可以有效处理问题。但生命绝对不是独立自主的、不变的，只有亲身体验认识了自己生命的现象后，品质才能获得彻底改善，并解决无谓烦恼的干扰。而这就只有在禅修的时候才有机会心领神会。

在大师父强而有力的提示督促及适时的加持，在僧团精进的护持与增上，以及义工们对食宿的护航下，才有机会放下生活的琐事专心用功，这样的因缘殊胜难得。

这次最令人印象深刻的应是大师父提示的：成为一个货真价实智慧型的快锅，能有信心、有能力、适时的化解遇到的问题，千千万万不要变成一个会塞会爆的假货。

令人最受用的就是止禅的要点，大师父简单几句话就将开启初禅门锁的钥匙交付给大众——只要踏踏实实地依照大师父在禅修中所教导的安般念。很奇怪，我已不是第一次参加师父举办的禅修了，但为甚么从没有想到这不就是在营造止禅有力的条件啊！也许这跟当晚的震撼教育有极密切的关系吧！

在此，虔诚的感恩觉者的教育，感激僧团的模范，感谢义工的护航。





## 听法的收获

美國 法亦

听法的收获，与听法的心境有关。

在过去的大半年里，我的生活是平安的，为此我非常地感恩。但也有阴霾笼罩、焦虑如影随形的日子；有心头下雨般淅淅沥沥，而手上继续整理心理诊断报告的夜晚；有受到不公对待的痛处被来访者无心触碰到，治疗结束后到洗手间里让泪水释放，用一分钟调整自己，然后尽量不带包袱地走进下一场治疗的时刻；有急躁、羞愧、严厉地打击自己，和把不安全感投射在与人相处之中的时候……如此这般，身体的紧张、心情的起落，在日常生活中，密密麻麻地发生着。因为我希望我所学习、所研究、所传递给他人的，也是我所实践于自身的；因此，当这些时刻来临的时候，也就是一遍遍用自己去实践和检验方法的时候。

不确定从何时起，我不再期待「等…变好了，我就可以…了」；取而代之的是，与问题共处一室，接受烦恼的流连，着手做能做的、当做的，让事情自己往好里头走。在焦虑或自我怀疑的当下，去发现事情的两面性，利用现有条件把局面往好里头转化，信任自己所做为妥，对结果的好坏「懒得」求全责备，因为无论如何都既有好也有坏（如果硬要区分的话）。

有时用一个自嘲的笑话，有时写诗，有时和自己对话，有时静心，一遍遍练习着念头的转化、情绪的转化、行为的转化，以及借由念头、身体、行为来说明情绪的转化。一遍遍实践面对问题、了解现状、制定方案、执行计划的「苦集灭道」。这些是来听法之前在生活中的沉淀。这份沉淀直接影响着听法的收获，那就是，佛法不是多出来的一件事，而是通而观之的眼光和统而贯之的功夫。

在生活里沉淀身心，其过程中，我们会发现有一些东西是那么地不容易沉淀，不容易溶化，不容易和解——它紧紧地钳制你的身心，微妙地操纵你的意志行为与价值判断，硬生生地给你戳上烦恼的印章。这样的东西，于我，是自我期许。具体而言，是不断地自我挑战与提升。因为它没有尽头，所以避免目标的固化，而且让我勇敢。我看到它给我带来的动力、鞭策、磨练，以及成绩。我对它是有感情的。但是也因为它是没有尽头，我频繁地把它混淆成不可能实现的高度，因此承受着巨大的压力。比如受道德上的自我期许的影响，我总是审判着自己的念头，并在情感上感到羞耻。自找罪受，但又不敢和不甘放下自我要求。



我相信我们都是带着问题来听法的。这次我带着对自我期许这把双刃剑的爱与惧来听法，并请教师父。虽然在心理学（尤其是受东方哲学影响下的心理学）的学习和实践中，我非常缓慢地对自己渐渐少了审判性的评价，多了理解性的观察；但是，这次听法令我有更深的触动。师父全面地梳理和切中要害地点明佛法的目的（灭除烦恼，脱离生死轮回）、核心（十二因缘法）、修行次第（四圣谛三转十二行）、及禅修方法（七菩提支），让我校对了该下功夫的究竟是在什么地方。这说明我放下在现实中不能达成的自我要求—不仅是放自己一条活路，更重要的是，把精力转移到真正可以下功夫和该下功夫的地方上去。即，如理作意。尤其，在因自我期许而烦恼的当下，用佛法的眼光去看待内外实况。

只有经验到的五受阴，只有五受阴迁流的过程，「我」是多出来的一个概念。在出生以后的现实生活中不可避免会发展出这个概念来，它是预设的，俗成的，方便的；用好它，它可以有用；被它用，那就轮回。理解了这些，回忆师父对我说的那句话：「走在一条正确的道路上，而不是要做更好的自己。」，才能把多年以来「做更好的自己」这个目标，带着尊敬与温柔，轻轻放起来。我想我会有反复（只是粗细/观察得到观察不到的问题），可又有多少事情不是在反复之中坚持磨出一条出路呢？

在心理治疗的工作中，有时回味起来访者的某句话，意识到当时我可以那么那么做会更好，但是没有必要后悔，因为这样的机会还会再来。同样的，生活上也好，佛法修行上也好，没有解决的问题一定还会再出现。所以，机会总有，路绕不过去。记得师父说，「今天不行还有明天、后天，还有下周、下个月...」，既是宽慰我们不要浪费时间在期待完美和一次到位上，也不要浪费时间在求全责备上，同时也是告诉我们要老实，路漫漫其修远，重复用对的方法。「方向要对，没有结果，一定要行动！」

如同以往每次亲近僧团，总是亲历亲见僧团的修为，并为之赞叹；如同以往每次亲近法友义工，总有他人的种种扎实精进，让自己心生向往。这些相信为许多同修所同感。我选择向诸位法友诚实地报告我在生活和工作中的内心活动，是想以此作为一个例子，一个在生活与工作中体会佛法可用之处的例子，以抛砖引玉，不妥之处请指正。听法的收获，是接下来整顿身心的一个极大的善缘，我们互相勉励，争取让这个因缘对我们有长远一点、深入一点的影响。最后，感恩 佛陀的法教，感恩师父，感恩僧团，感恩法友和义工，感谢相逢的笑脸、行为的礼敬、彼此的促进、说与没说的话。



## 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. 近代佛教之南滿恩潮—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：依隨佛尊著《原始佛教之確證及開展》

上課方式：研讀、講解  
開辦日期：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





## 一个理想主义者的着陆

紐約 法極

僧团来纽约的当天晚上，我去禅院帮忙清扫落叶。时隔半年左右，这次大师父带来了好几位出家师父，还有十戒女及持终身八戒的法友。有人说纽约是佛教的边地，平时这边只有 Bhikkhu Aticca、Ven. Dhammadeva 辛苦坚守，还记得大师父讲他当初与 Bhikkhu Aticca 刚来纽约时的辛酸往事。现在，我亲眼见证了僧团的快速壮大，打心眼里为原始佛法的复兴而欢喜。

当天晚上，在禅院里，大家温馨地围坐在客厅的火炉旁烤火。大师父很亲切地与我们话家常。我正在清扫厨房，这时有人向师父提起我在学校创办佛学社的事，于是大师父很开心地把我叫来询问。我还在因为佛学社人气不旺而心怀愧疚，大师父则慈祥地鼓励我：「开始结社不要怕人少，要坚持下去。应该向大家介绍佛教的历史演变，使大家了解 佛陀的真实教法。面对问题，佛弟子不该是颓废的，而是积极进取的。我们相信 佛陀的原始教说，但也认为佛教徒不正确的处世态度必须改变，对一些野心势力的入侵，不该老是持着“割地求和”的态度。现在这些都必须改变，也正在改变之中。」

后来师父谈到选择，他说：「面对选择，重要的不是比较哪个选择会使自己将来更好；重点在于当下

选择之后，如何努力地实践在那条道路上。因为缘生法是变化的，即使你选择了一条较好的方向，但却无所作为，仍然想着是不是另一个选择更好，这又有什么积极意义呢？」我来到纽约近两年了，这边有很多机会，但随之而来的便是选择的煎熬。所以我对于这点深受启发。

师父也分析了佛教在世界发展所面临的挑战，传统佛教一向采取的消极态度，致使佛教在面临其他宗教的扩张时无力抵抗。鉴往知来，我们当更明了一起努力捍卫 佛陀原始教说之重要性及迫切性。我一直很钦佩出家人舍弃了俗事、追求解脱、利益大众的胸怀，作为一个在家居士，在美国这样一个不重视佛教且社会复杂的地方，我下定决心要尽心捍卫美国的原始佛教会。

禅修结束的那天晚上，纽约下了一场罕见的大雪。但那天放学后，我赶往禅院。因为我希望藉此机会做皈依。我深信 佛陀的原始教法便是我此生真正皈依之处，也是值得我信靠的地方，从此我在外奋斗时，心里面将会很踏实。当晚，大师父在众法友的面前为一位师姐和我做了皈依仪式，我感到仪式中是一系列郑重的誓言。我面红耳赤，表情严肃，虔诚的皈依了四圣谛，受持了五戒。我跟着师父念着每一句誓



言，也郑重的向 佛陀叩首，以表自己坚定的决心。当时师父送了我两句话，大致是：一，勇敢地面对现实生活中的困难，智慧地解决困难。二，自利后要利他。我法极铭记教诲，我相信只要按照 佛陀的真实教说努力，必不负师恩。

之后，有一位法友问大师父：如何避免负面念头对自己的影响。大师父提及，师父们曾经夜宿坟场，刚去那种环境时，恐惧的念头自然地就出现了。对此，去抑制是没用的，因为这种念头是在那种因缘中自然生起的；更好的方式是静下心来，观察这种恐惧念头的变化过程。观察一段时间后，就会熟悉这种念头的发展轨迹，从而学会如何与之相处，并且减轻这种心绪对自己的影响。渐渐地，负面念头的影​​响会淡化。这点对于我来说非常重要，因为我几年前就觉察到自己时常被一种负面的思绪所困扰，这种困扰不断扩大对我的影响。虽然负面的念头看不见摸不着，但却真的几乎颠覆了我对于理想的实现。因此我一直想把它从头脑中彻底删除，但我试过了很多办法，都只是暂时有效。知道问题，却看不到解决问题的路，这真是苦上加苦。现在听师父讲的原始佛法我才知道：把一种念头从头脑中移除，就是个不实际的事。只能慨叹：要是能及早听到法就好了。不过，现在心结一个个的打开，已使我感激不尽了。而且，随法喜充满而来的，便是我毫无挂碍地全速前行。

那天晚上，还发生了一件令我感动的事。当我准备回家时，发现门外自己的鞋子已被积雪覆盖。我本想抖一抖穿上就算了。但法友们见状，主动把我的鞋子拿到火炉边烤干，并用塑胶袋严实包裹了我的双脚。我踏着积雪回家，但脚是暖的。其实我在原始佛教会这个大家庭里，经常是受大家照顾的人。我平时好强，不让人帮，但缺点着实很多，以至于同修们忍不住像父母一样照顾我，我内心既惭愧又感恩。

禅修那段时间，我就遇上了些心事，不知如何是好。我一向对自己将来的学业、事业发展方向考虑很

多，很希望有人指教。可能是我的心事显现在了脸上，几位法师很关心地问起我的学业，他们给了我一些建议。师父们临行前，我还将自己的一份个人规划信给了大师父，想来语言稚嫩，但感情真挚直接，因为我确实信赖师父，所以我才愿意把心窝里的话掏出来。师父们各有各的风格，但都很亲和，没有一丝傲慢。实际上，他们确实是值得钦佩的。他们有的放弃了高等的学识，有的放弃了年轻人的享受，早早深入佛学，有的跟随师父默默奉献…。在禅院里处处可看到师父们和法友们互相帮助、彼此砥砺的身影，我感受到这个大家庭的和睦温馨。身处在这类的人群当中，想起自己现在在学业、在生活上开始向好的趋势发展，深感自己幸运。

“忙忙碌碌苦中求，何日才能见日头”，这句算命书上的话也真可算得上是我和很多人之前的生活写照。而我缘于对社会抱负的偏执，以及遭遇现实的残酷，似乎更早地体验到了佛教中的苦谛。抱着一线希望转战到纽约这个既是天堂又是地狱的地方，我的这段经历好像是上了一艘小船，告别辛苦操劳的父母亲朋，依稀还能听到他们对我的寄托和惦记，但故土留下的大多是我壮志难酬的慨叹。我向往一些历史上的勇士，他们乘船远航，因他们坚信海的那边是富饶的地方可以造福家乡的人们，即使一些人有去无回。我血液中年轻的激情也促使我踏上了这条先贤的路。来到纽约，好似船行驶到海的中央，四顾无靠，波浪更大，心中开始慌张，理想之路在剧烈动摇。“山重水复疑无路，柳暗花明又一村。”对苦的体验像一阵风，推着我的船停靠在 佛陀的港湾。美国求学之行，却也使我结识了 佛陀的真实教法。我在这个港湾里得到了充足的补给，然后继续向远方驶去。但现在我会在漫漫长夜中得到北极星的指引，我充满信心，乘风破浪，远方的地平线已经模糊显现。我想到待我成功到达彼岸后，我会带着最珍贵的礼物重返这个曾收留过我的港湾，我还要回去家乡带着众多的亲朋归向这里。

# 道路

紐約 法啟

在这次纽约中道五日禅修营中，师父开示：「修行的关键在『念』的修行」；又说：「人生最令人回味的，不是一个目标的完成，而是自己竭尽全力、用力当下的岁月。不要在选择上花太多的时间，付诸行动，努力于自己的选择，用力于当下，才是最重要的。乖巧之人难入道，修行要有点憨。」

我自己理智上也很清楚，花费太多的时间在学习上没有意义。喜欢比较的人，多是偏向结果导向的人，也多是聪明而精于算计的人。自己偏也是如此。这样的人，表现出来的典型特征就是花费了大量的精力和时间在选择比较上，但是比较的结果，其实只是预想出来的，毕竟结果还没有出现，所以也不见得准确，而后又常常回想起当初舍弃的选择。一个聪明人，很大的毛病就是明明知道现实是有舍有得不可完美，却还希望面面俱到。鱼和熊掌不可兼得是常识，却因为自己的欲望而欺骗了自己，做没有益处的期待。

很多成长是在实践的过程中发现的、经验的，其中的收获也未必是在之前就可以完全盘算清楚的，甚至过于目的性的经营，反而失去了获得其他滋味的视角。有时候我们会说，做这些事情很累，很多牺牲；但是如果生命就是经历本身，那辛苦和付出不就是满满的收获么？所以，我渐渐不喜欢知见很高、实践很低的自己。其实所谓修行也不是让自己成佛、成阿罗汉，无非想改变一些坏毛病，利益当前的生活才是最为重要。有时候，目前生命的层次就是没有办法明白理解很多事情，师长让你做，希望你在锻炼中经历体会，自己却总是想问个为什么？但这些经验恰恰又不是当前自己的层次可以理解的事情。仔细想想，有些事情真的认准了，不计代价，去做就好了，有个方向用力就好。生活琐事可以巧，人生之事不能巧。认准

是对的，就不计其他，用力去做。

举个例子，很多人笑那些三步一跪、五步一拜去朝山的人，我自己也笑过。我在五台山、普陀山看见有些人这样朝山，我都很不屑的说：「求法应当自作依、法作依，求什么菩萨，一群愚昧的宗教徒。」但是现在想来，那真的是生命的淬炼；经过淬炼，这样的人是会有毅力的，可以坚定的做自己认为正确的事情。

我们常常以能不能达到目的作为衡量自己成功与否的标准，却忽略了生活本身就是一个整体，一个牵一发而动全身的体系。事情本身就是事情本身。就像很多人复读了一年，大家都觉得时间耽误了，但是其中的沉淀，其中的经历与收获，外人也不会懂得，有时自己也未必能注意到。

师父开示：「有些问题不是问题。你要学会和自己的身心相处。修行的本身，不是让人不再期待；而是将期待变成了一个增上的方向，不是一个欲求的结果。」

挺感谢最近让我情绪起伏的人。因为在这个过程中，我观察到了很多身心的变化。我发现，情绪生起的时候，我可以察觉；甚至也知道不切实际的期待与欲望的生起，并知道这个期待的生起，必然和现实产生落差，造成更大的失落。我意识到理智上的清醒，但却忍不住欲望的反复侵袭。师父对我说：「你什么都明白，只是想要自制而已。」我笑笑说是。我追根究底的问：「我发现这些欲望都是为了维护所谓自我的存在感和安全感。」师父说：「有些问题不是问题。」我懵了，去问另一个师父，另一个师父说：「安全感是身心的骗术。我们之所以需要安全感是因为恐惧或不安，这个恐惧和不安源自未知。但是我们就是生活在未知之中啊！我们生存在未知之中，但却



有两种感觉，一种是我觉得我知道，一种是我觉得我不知道。就像身在暗室中的人，觉得眼前有光（其实没有光），他就敢行动；而觉得眼前没有光的，反而不敢向前迈步了。但真实就是未知，自己的“觉得”骗了自己。」我听了，感觉好惊奇。随口就问，那怎么办啊？师父笑笑说：「这么多年生活在未知之中也没有什么嘛！」

身心就是有一套体系。欲望产生后会产生焦虑（有无所适从的彷徨），然后产生忙着做点什么的期望。恐惧本身的力量就是恐惧本身，焦虑的欲望本身就是焦虑，要学着相处。身体就是用进废退，所以看着本身，就是修行。

回家的路上，暴风雪把很多树枝都压垮了，树枝堆满了街道，只得翻过树枝。但树枝压着电线，不知道有没有电呀。好不容易有棵没被压垮的树，看上去也快不堪重负，仿佛随时都可能折断。我静静的看着这一切，直接妥协的选择相对安全的路，翻过去，眼

前电光一闪，吓了一跳，电线上火花四射，只得绕路再走。内心没有恐惧，只有谨慎小心如履薄冰的心态，回想起来一阵后怕。但当时内心平适，注意力太集中了。于是，我想起，汶川地震时的很多人，他们没有哀伤，没有情绪，只是干着要做的事情。也想起有人采访年轻时异常辛苦的一个名人，问他是否绝望过，他说他来不及绝望，太忙了。于是我就知道，全神贯注的用力于当下的人生，就是道路。



## 谈敬天助人

紐約 法靜

有一句话：「人在做，天在看」，每个人头上都有一片青天，如果我们真真正正发心去为 佛陀做些事，为真正的正义做些事，只要我们发心向善对人好，我相信上天都会看到，会照顾我们的。

我是一个七十多岁的老婆婆，虽然很想多吃一些好事，但心有余而力不足，在我有生之年，就做「人」应该做的事，尤其是做菩提事业。「人」字很容易写，但要写得靓、写得工整，就要很刻苦耐劳才做得到。如果我们真正是想为可怜的众生，为孩童，或为任何众生去做我们应该做的事，上天一定会照顾我们的，希望各位都有这样的善念多做些做「人」应该做的事。

我很欢喜在我晚年能跟着随佛师父学佛，我衷心感谢原始佛教会里的所有的同修，他们都是尽心尽力

为了佛法的传续做应该做的事。希望各位同修齐心协力在 2013 年多做些师父勉励大家应该做的工作，真真正正是为 佛陀的菩提事业而尽力。只要我们的心的向善，一心一意为众生做事，我相信上天一定会加被给我们每一位做过好事的人。

农历新年快到了，法静在这里说些恭贺的话：

炮竹声声响天边 快乐开心迎笑脸

好运健康人人爱 龙去蛇来贺新年

恭喜！恭喜！在遥远美国纽约市的法静双手礼敬，祝师父及各位法师及法友同修们天天有好日，昼夜有欢喜！祝福大家身体健康，万事如意，样样都好，新年快乐！

法静敬礼



## 生命的谦卑

台灣 法海

生病真的很辛苦，也会影响很多的事情。我也不晓得为何这次检查后要开刀，却愈割愈多，一开始说这边割好就好了；接着又说那边没有割到，再割起来就好了；等再割起来后，又发现那边的癌细胞又蔓延了……。我发现这已经不只是皮肤癌，而是口腔癌了。这因缘就是这样子，有些人会说：「那个医生怎么一直切不干净？医术怎么这么差！」其实若从另一个角度来看：如果不是因为切割了这里，怎可能发现更底层的细胞病变？若等这底层的细胞病变一发病，通常都是很晚期了，会很困难治愈的，所以能早期发现算是因祸得福。

记得三十八岁罹患发病前，我对自己的身体很自恃，因为彼时年轻，总以为自己很勇、身体很强壮。当时我的工作是将北部收割的稻谷卖到桃园，因为健康良好，就过度使用，身体状况就慢慢改变。刚开始流鼻血，以为是工作累的关系所引起，就不理会它；

由于一直未好，有一天经过一间耳鼻喉科诊所，就进去给医生看看，医生一看就说：「你赶快去大医院检查，鼻咽癌的可能性很大」。

去大医院检查后，确定是罹患淋巴瘤，由于当时对生命还很狂妄，一听到这个震惊的消息，真的被吓到了。所以，当我走出医院大门后，发现内心有股强烈的不平，心中不断地呐喊着：「我得了癌症，为什么大家走路还在笑？马路上的车子为何仍然开来开去？你们可否知道我罹患的内心感受？我得癌症了，你们可否知道啊？」当时，眼前的任何事物对我都不具任何意义。等慢慢沉淀一段时间后，开始反省自己得病的原因，从追索原因中，才慢慢释怀内心不平的感受。其实我们若认真去推究发病的原因，通常是可以找到 70%~80% 的病因。

这次赴医院检查，再度被医生宣告罹患癌症时，因为之前有癌病的经验，再加上现在跟着中道

僧团学习原始佛法，尤其深切体会到因缘法在生活上的受用，因此这次要去看报告时，就觉得自己好像是带一个人去看医生，我只是在旁边听医生跟这个人说报告是如何如何，接下来要做怎样的治疗，心情完全没有任何的起伏。只是内心更加确定的是：身体有它的机制，在某种因缘条件下，才会变成这样。既然发觉身体有了病变，就只能依此刻的状况加以治疗。自从罹病以来，我发现：「病会医好，有病会医好的因缘；不会好，亦有不会好的因缘。」不是你想怎样就可以怎样，也不是用祈求或希望可以好，就可以如己所愿。

在等报告的那个星期里，心情也跟平常一样没什么起伏，清楚的知道「有事就有事，没事也就没事」。有事，内心的起伏、翻搅，对你一点作用也没有，你一样要吃饭、要生活、要好好睡觉，在这期间受影响很不值得，只有负面而没有正面。与其这样，就要如 师父常说的：「要对自己好一点」。能对自己好一点，相对也是对别人好，尤其身边亲近的人，如：你的家属或关心你的人，他们对疾病的心态一般都取决于生病者的态度。当他们看到病者很惊恐、很痛苦或不知所措时，他们会比患者更紧张、更痛苦。由于这样的紧张所呈现的都是负面的心绪，再加上使不上力，又得压抑自己的情绪，其实那些负面心绪都是造成身体问题的根源。我内心很清楚的明白这件事，也由是发现因缘法真的很好用，可以在生活中解决自己的烦恼与痛苦。

### 忍耐身体病痛的代价不值得

这次生病，让我深深体会：身体的病痛绝对不要忍。我不是说要极力保护身体，而是在生活中，我们需要身体的机能运作，帮我们做很多事。身体自己能修护的部分，它会很努力修护；但一等到它对我们发出一些警讯时，就表示身体已经没办法承受，超出身体机能能恢复的范围之外了。这时，就需要倚靠药物来帮忙。我们这个身体很认真在工作，我们亦希望身

体的机制可以一直持续工作，然而我们却一直用我们的脑筋在处理我们的身体，而不是用身体在处理身体。身体会常常发出警讯让我们知道，但我们大都不予理会。如：有时候吃饱了，但我们会用头脑去试，觉得东西好吃，就一直吃一直吃，尤其去吃自助餐(buffet)，好像没吃够本会赔钱一样，因此就不停地一直吃。身体的机制一再告诉我们说：「吃饱了。」但我们却用头脑在吃，所以身体的机制就用「痛、不舒服、难过」做为回应。

其实我们身体的机制通常会很柔软的跟我们提醒：身体现在是如何？哪里有问题？如：心头闷闷的、头痛、发烧、牙痛……，提醒我们「这个身体得休息了，得关心、照顾它了」，这时我们必须回应它；如果我们不去回应，它就会用愈来愈激烈的手段来提醒你。等到有一天，身体机制没办法恢复时，彼时你付出的代价绝对很高。有些伤害所造成的代价真的很不值得，让自己花很多时间躺在病床上也真的是很冤枉。这乃是对这个身体过度使用，不好好爱护之下，它所给予的反扑、回应。

因此，身体一旦有病痛，千万不要忍，忍耐所付出的代价非常不值得。

### 全然的接受才能避苦

在我第一次发病时，当时卓老师就跟我说：「要将苦吃得干干净净，把这些苦当做生命中的肥料。」这样的话对当时的我而言，真的有些困难；但现在的我却能深刻领纳信受。一般人对于这种苦都会采取避苦的态度，但是苦依然还在啊！唯有当我们的心完全展开，全然的接受时才能避苦。实际上并没有所谓避苦这件事，发生已经发生了，唯有接受现况，才能积极的与医护人员配合，积极的去寻求解决的方法。这就如同 佛陀所说的苦、集、灭、道四圣谛一样，真的会导向这样的道路。

### 接受现况让心情保持平静

在医院里，医生会给病人治病的良药，病人也期盼吃最好的药，期能药到病除。然而什么是最好的药呢？其实是把自己的心情安置好，让自己的心保持平静。开朗或许做不到，但平静一点可以做到。接受现状，让心情保持平静。我发觉烦躁、不耐……这些负面心绪是身体很大的毒素来源。当我们服下医生给的良药后，心情更得保持平静祥和，千万别苦上加苦，那真的是很痛苦。一般到最后大都是无奈的接受，而非了解的接受。无奈的接受会唉声叹气，对病情将会雪上加霜；清楚的去了解病情，然后坦然的接受，因为病总是有因有缘，既然无法改变过去的因缘，就只能在当下接受它，并且在当下做必须且应该做的事。让自己内在的思绪放轻松，旁边的家人、朋友压力也会减轻一些。

### 虽然生病，但也能做警醒世人的功德

其实生病的缘由，只要往前推，都可以看到一些蛛丝马迹，也大概可以知道什么情况会导致病症的发生，只是我们不想去面对这些事罢了。早期华人的社会，常会认为得这种重病是业障深重，一定是做了哪些不好的事才会如此。致使患者隐瞒身体已经生病的事实，反而让很多人不知引鉴而重蹈覆辙。

我想，如果用我生病的身体，告诉周遭的人，哪些行为是导致生病的因缘；生病的过程中，有太多无法言喻的心酸血泪。让周遭的人心生警惕，知道如何预防，不让这样的病苦再发生，这也是好事一桩啊！

### 要让生病的苦，变作生命的一种肥料

生病的人要会生病，不会生病的人真的会很痛苦，生活会弄得乱七八糟，

这真是很冤枉。我就是在生病的过程中慢慢的发现了这些事。既然生病了，苦就不能白受，要让生病的苦变作生命的一种肥料，让自己的生命看清楚：这样的病苦所要传达、转告的究竟是什么事？要时时刻刻提起正念，才不会觉得身体是我的，我要怎样就怎

样，这是真的没有的事。

### 懂得生命的谦卑

在生病的过程中，我发现一件事：不管台面上的人、作威作福者、趾高气昂者、或作奸犯科者，都有一个共同点，就是这些人的健康都很好，他们都没有承受过剧烈病苦折磨的经验，所以才不会对生命感到谦卑，都觉得自己可以大刺刺的，想怎样就怎样，言行举止十分傲慢。

当一个人生了重病，处在叫天天不应、叫地地不灵、内心彷徨无助、又深感无力、且没办法做任何事的时候，在那样的状况下，就会深刻的体会到要对这个生命谦卑。不管你是高官显赫，或贩夫走卒，或贫，或穷，生重病时所承受的痛苦都差不多。尤其是心里的烦躁，单单竟日躺在病床上，就会让你受不了。其实病人最怕的是不耐烦，不耐烦最恐怖。

举我切身的经历：接受骨髓移植前要先在无菌室里，全身插满管子躺在无菌室的病床上约三十天左右的时间，这是相当大的内在考验。所以在接受治疗前都得接受精神科心理医生的咨询评估，看你是否受的了？这是很重要的。咨商通过后，才可积极去找配对进行骨髓移植，不然在里面真的是很难熬。

无菌室里有一个小窗，透过窗户家属可以在外面看，也可透过电话与患者对话。当时住在我隔壁间的患者，相当有钱，他觉得自己躺在那里，所有人透过窗户看他，自己就像动物园里被观赏的猴子。所以在无菌室里待了四、五天后就要求离开无菌室，住进单人病房中。他就是无法忍受，觉得自己没有一点尊严，觉得自己好像被人当作猴子耍一般，他认为这样比死更难过。结果他出了无菌室后不到一个礼拜，就因感染而死亡。因为待在无菌室里的病人，大都是没有任何的抗体和免疫力，白血球甚至在个位数左右，此时不单单是外面的细菌会侵犯；正常人本身细胞里的益菌，也会对自体造成伤害。待在无菌室里，就是在控制这些细菌对身体

的伤害，因此，出去是很危险的。我隔壁间的患者，由于长时间都是当老板，对员工都是使唤来的；生病时却要在无菌室里乖乖听人说，这肯定是非常的不习惯，所以心会相当痛苦。这也就是佛陀所说的中第二支箭，「身体的病苦」这第一支箭已经被射了，紧接着又着了「自觉没有尊严」这第二支箭，被二支箭穿心之痛如何承受得了呢？

因此，生病时不会生病，肯定极为痛苦。

### 生病者莫轻易怪罪于人

有些病人不会检讨自己，觉得生病都是别人造成的，所以怪罪全家大小。在这种因缘之下，就会把别人的善心与好意全部抹煞，将自己错综复杂的情绪完全发泄在最亲近的人身上，不但患者身心皆苦，连周遭的人也很苦。

实则，生病虽苦，但也在当下创造了让别人可以照顾及服务我们的这个善因缘。如若我们对人恶言相向，就会将此善因缘破坏殆尽。本来可以让孩子有这个机缘亲近、照顾我们，却造成孩子不敢接近我们，反倒让孩子背负了不孝的罪名，其实始作俑者都是我们自己。

在医院还可以看到很多「求不得」的苦。例如有些患者对身边照顾的人不屑一顾，却特别期盼他的某位亲友能来探望他，可是那人偏偏就是不来。这不只患者本人痛苦失望，照顾他的人亦难免内心不平衡。

患者之所以会痛苦会失望，乃是缘自于内在认定的对价关系不平衡所致。总觉得自己平日待他情深义重，一根菜一根葱都没少给；他待我亦应如是。等事情发生时，对方的表现却是超乎预期的冷漠，内心就会产生很强的失落感，这是期待的失落感。

我发现我们就是一直在重复做着这样的期待，也一直重复着这种期待下的失落和痛苦。其实那都是因为没看清事实、接受事实所致。目前的事实是要接受眼前的这些照顾者，对他们要心怀感恩；所期盼的

亲友事实上就是没来，不要再期望了。

十三年前我罹患了淋巴瘤，经历过第一次自体骨髓移植。后又复发，复发后又用弟弟的异体骨髓移植，移植后还是有些复发的状况再接受治疗。十多年来，我一直是医院的常客，一年中总有六、七月的时间待在医院，所以对于病友间情绪百态，如同一个个生命的缩影，看得非常清楚，当然内心也会有一些体会。当你一个人生病，这么多人在照顾你，有时很用心煮很多东西来，因为自己的烦躁，对未来的治疗不可预期的紧张与惊恐，由于不懂得消化这些心绪，就用负面的情绪把别人的善意全盘否定掉，甚至把煮来的东西全扫掉。家属是因为你在生病所以容忍你，你却无视于照顾你的人的这份善心，反而恶言相向，给对方压力，让人家无法好好对待你。其实你是需要且渴望别人的帮忙，但你却是用这种情绪来对待周围的人。彼时，我很清楚的体会到：你现在实际上是种一棵苦桃，而你却期望将来可以吃到水蜜桃，这是不可能达成的任务。因为你种的是苦桃，你种很多负面的东西，虽然不一定保证能吃的到，但只要有让它成长的因缘，有一天是会长成大树、结成果。当你看到自己所种的苦桃结果时，你却反过来怪罪，为什么别人种的都是甜的，而自己种的却是苦涩的，其实凡事都是有因有缘的。

在这个生病的过程中，我学会反观自己的行为，会尽量注意，不去制造一些不好的因缘，不仅对别人不好，对自己也不好。

### 病人本身要能安抚家属的心绪

在生病的过程中，我发现：愈关心、愈亲近你的人，会因为你的病情感到紧张、惊恐，他很想帮忙，但又帮不上忙，心里会产生莫名的压力，因为他们不知道自己可以为你做些什么？此时最重要的是：病人本身要能安抚家属的心绪，因为家属的情绪会随着病人心绪的起伏变化而改变。所以，病人本身更要放轻松一些，当你放轻松时，家人就随你而放轻松，心理

的压力就不会那么大，而且对你也会比较放心。你只能这么做，因为不放心又能如何？这是最好的方法。

### 感谢生命中第一位启蒙的老师

十多年前在卓老师的带领下，慢慢有机会接触到阿含经。

我第一次发病当时，卓老师正在教索甲仁波切所写的一本《西藏生死书》，讲述生命过程中有很多要注意的事。当时我就去请问他：「死亡有这么多过程，好像很困难走。」因为当时警觉到生命受到威胁，想寻找生命的出路到底要到哪里？但看书上所写的死亡过程好像既困难又麻烦。后来，卓老师也发现这本书有问题，一直在寻找，最后接触到印顺导师所写的《杂阿含经论会编》，经由老师的白话导读，我慢慢从经典当中了知生命的出路，这对在癌病治疗期间的我起了很大的安心作用。好像知道有个方法可以依循，生命有所出路的感觉。

有一次病重待在加护病房，那时家里大小小都来看过我，彼时我心想：我现在还想看谁？后来我告诉家人：「能不能拜托卓老师来一趟？」因为当时我接触的只有老师一人，我对一些宗教仪式很排拒，也不相信那些。卓老师来看我时，拿了一尊佛像给我，他对我非常好，要我时时忆念 佛陀，常常观想佛陀。我当时跟老师讲：「我看到你来，就觉得心安，就觉得没有什么问题了。」接下来我就陷入一段时而清醒时而不省人事的昏昧状态。我也不知道怎么后来又好起来……血压、心跳种种机能又慢慢恢复运作，我不晓得这是怎么回事？

我曾签过三次病危的单子：第一次即将面临死亡时，请我太太去签病危单，当时她非常难过；第二次签后又活过来；第三次还是一样又活过来。我也不知道为什么会这样？有一次是我在住院时，小孩说要到医院来看我，但等到晚上十一、二点还没来，打电话都连络不上人，我就坐在病床上一直等一直等，等到确定孩子是因发生小车祸在成功医院看医生，只有擦

伤一切安好，那时是凌晨三点了，我这才放松躺在床上。躺下之后就不省人事了，很多器官就开始衰竭了，先从肾开始衰竭，所以紧急洗肾，这些危急的过程我都不知道，一直到醒过来之后，才发现自己在洗肾。急性洗肾肾功能还会再恢复，但慢性洗肾就比较麻烦，所以洗一个礼拜后，虽然肾功能有些损伤，但还是可以用。身体就这样慢慢恢复生机，又再度活过来了。

### 发自内心的感恩

一般我们常说的「感恩」，很多人一点感觉都没有，好像如同问候语而已。在接受骨髓移植后，我看到帐单，实际治疗的费用要一百多万，再加上化疗的疗程做下来，共要花费二百多万，但我实际支付的金额也才一、二十万。这时才发觉到自己怎么会这么好？有时躺在病床上，看到来打扫的欧巴桑，以及来擦拭无菌室的义工们……所有身体好的人，我都在受到他们的健保资源。因为有他们，才可以让我好好接受治疗。我深深体会到 师父曾说过：「我们不是因为自己的福报好，而是因为我们碰到好人」。我是如此幸运，出生在这个时代，尤其是出生在这台湾，所以才有机会接受健保给付的治疗。我内心充满了深深的感恩之情——对所有的台湾民众，并在内心默念：祝福他们的身体都能健健康康。

第二次癌症再度复发时，我体会到：这个身体不是你想怎样就能怎样，身体是有它的机制在的。

在无菌室里照顾患者的护士，她们真是太慈悲了。我曾问她们说：「在无菌室接受过你们无微不至的辛苦照顾，出去的人有可能会忘记这里面的过程吗？会忘记你们吗？」护士们说：「大部分的人两、三年就忘了。」所以第二次接受治疗时，我就刻意提醒自己：我一定要将这些点点滴滴的过程牢记，只要这辈子还有记忆在，就绝对不会忘记这些曾对我好的人。师父曾对我说：「你真是太幸运了，可以接受这样的移植，不然早就死了，怎么可能可以活到今

天。」诚然！

## 生病时要全然接受别人的照顾

生病的时候要让人照顾，要完全的笑纳，因为你生病让照顾你的人可以有机会去做这个功德，建立这样的福报，让他们能欢喜地来为你服务。当我们身体较好一点时，我们也会对照顾者真正心怀感恩。对他们相对的也会好一点，不好意思再对她们大小声。好比我的弟弟将骨髓移植给我，要收集这些干细胞，他也要承受许多的苦。**要常常把别人对你的好和恩惠记在心里面。**记住后，就较不会因自大而失态于人，可以让自己更柔软些，对每个人更懂得尊重，也较有弹性，不再硬梆梆，不会因为别人不听你的话就不高兴。这不是弱势的行为，而是柔软的身行表现。虽然弱势的人也会因为他的弱势引起所谓的自卑反应，不过这跟全然出自于真诚感恩的心，而放下所有的身段变得柔软，看起来有点近似却是大大的不同。

## 医疗人员的医病态度很重要

有些经过正规治疗后宣布无效的病人，有时候，医生会征求病人或家属的同意，投以未经过人体试验的新药，此时很像是死马当活马医。但我发觉医院在为这些患者做人体试验时，这些患者却被当成物件般的对待，只是把吃药后的反应数据抄一抄而已。其实应该对他们更尊重更慈悲一点。

我的丈母娘就是一例。她是乳癌末期患者，面对死亡，她非常害怕。记得 师父说过：「除非见法者，不然对死亡不害怕，那都是骗人。」当医生宣告她已经无药可医时，在强烈的求生意志下，一听人说吃什么，病可以好，只要经济能力许可一定去买、去试，不管这个东西吃了会产生多大的痛苦，都不会打退堂鼓。所以医生告诉她有一种新药时，她立即就表示愿意尝试，接受二十几天的新药治疗。在这期间，她非常辛苦，但合作的医生就只是每天来做报告，签一签、写一写后，就没看到人。到最后三、四天，确定这个新药反应不好时，写一写报告后掉头就

走了。我看到这个状况，对那些医疗人员这样的态度感到很痛心。医疗人员的医病态度真的很重要，千万不要让患者与家属，觉得患者是在没有尊严、被践踏下走完他最后的人生。

我曾经跟两位尚有意识的病友说过这样的话：这一生一定要做一件事，当你透过你的身体，接受新药的实验，可以给往后千千万万的人带来福利，对往后的医学发展，也将做出很大的贡献。这一辈子，若以前做过什么不好的事，跟这个比起来都不算什么。在你有知觉时，你的脑袋里一定要想着这件事，这份功德会一直辗转利于世间。

因此，也在此呼吁医疗人员，对这些愿意接受新药试验的患者，在举止言行中，应多一些体恤、关怀、尊重和慈悲。

## 接触中道僧团的缘起

「因为体会到生命的苦，才会想找出苦的道路。」这是人生一路走来较顺遂的人们，比较不会去思考以及去寻找的问题。也因此，人生太顺遂的人，要他们学法，一般而言，会比较困难些。

三年前，我住在美国的表姐夫与麻州的法盛是很好的朋友，他们与他州的法友组成一个读书会，在固定的时间利用网路 skype 讨论佛法。法盛曾邀我跟他们一起上网讨论。在读书会的论谈上，原来重点只是在讨论佛法的共通点是什么？要怎么修？怎么做？但大家都各抒己见，并且愈说愈偏离主题。法盛很正直，他就说：「你们去讨论就好，我以后不参加了。」他回台湾时曾来找过我，那时候因为还没接触到 师父，所以就介绍他去卓老师那边，老师与他谈一谈后，也介绍法盛看一些书。后来法盛打电话给我，他问我是否认识 随佛法师及 Ven. Tissarā 师父？我告诉他并不认识，他说法师们的道场就在北投内觉禅林。法盛要我赶快上去禅林找 师父。所以我隔天就上山，碰巧碰到 Ven. Tissarā 师父及 Ven. Vimokha 师父，两位法师都让我先请法宝回去听，

并跟我说星期六有共修，随佛师父会开示，可以上来听法。从此，我对原始佛法就上瘾啦（哈哈）！

这辈子我最感谢的就是随佛师父和卓老师。随佛师父不管是在佛法上、在做人上、在生活上，都给予我极大的帮忙和启发；而卓老师则是我的启蒙老师。

到禅林学习已有三年多了，觉得自己很懈怠。当一直在寻找生命的出路时，确实是很精勤努力、不敢松懈；等找到一条路，知道有一条可以迈向出苦的路了，却因为安心，而开始懈怠。如同俗谚所云：「落水要命，上岸要钱。」这就是习气又起来了。生病的人会很想抓钱的原因，是因为没有安全感，所以一直想抓点什么来让自己有安全感。当以为自己还有希望、还有明天时，过往一些习性就会慢慢再度复发，懈怠就是其中之一。

### 人生确实没有圆满这件事情

师父曾说：「人生确实没有圆满这件事情，不管怎样的人生都会有所缺角。」这句话深深触动了我的心灵。我所认识的一些病友，他们真的就是活在生命圆盘上的那一个小小的缺角中。就因人生大部份时间都陷在缺角中，所以错过许多人生中的美好。过去的缺憾已经过去很久了，却还是一直在诉说过去，活在过去的伤害痛苦中。师父说过：「要原谅自己，要给自己一个机会，原谅自己的不圆满，原谅生命中曾经有的缺角。」听了这样的狮子吼，对以前不圆满的缺憾，我学会慢慢释怀。当把自己松绑了以后，对周遭你觉得不对的人、曾经做过的不当行为，自然会生起接纳与包容的心态来对待，这是不同于用理智与道德所做的容忍行为。所以，我对师父，真的是很感恩。

肾脏科的医师说我的肾脏功能已经有问题了，原本十分的功能，现只剩下三分。这三分可以在三个月内把它全部用坏掉；但若好好善用，也可以用十年。那该怎么用？就是要先如实了解现况，看什么东西对

肾脏不好的要尽量避免，如此就可以用很久。虽然功能已不太好，但仍堪用，就得好好用。若生命够长，洗肾是必然的，但仍可以好好善用，延缓洗肾的时间。了解了状况，心里就很坦然。

病友中，有很多人的病情、症状都跟我相似，用药也差不多雷同，但他们就是没办法活下来。因缘就是这样，在这样的情况下，会觉得自己已经很好、很满足了；也会心怀感谢的说：「有机会听闻佛法，有这个因缘与中道僧团接触，我很感谢这个身体。若没有这个身体，怎有如此殊胜因缘？这样已经很好了。」

### 看待生命的观点

我最高兴的一件事就是：这个生命可能还有机会趣向于「明」。我给了自己这样的努力方向。目前的我，已经没有能力和体力，去承担现实的种种工作；非常感谢我的父母，及兄弟姊妹的了解、关怀及协助，他们提供给我的资源及帮助，让我不必为生活费心。我唯一想去实现的是：跟着中道僧团，精勤不懈的学习佛法，并且努力改变自己，向于正觉、解脱。如今我觉得任何事都不会比这件事来得重要。

以往看到周遭的朋友表现好时，觉得别人又没有比我行，也没比我聪明，却可以有如是成就，内心会有些不屑与不平衡。那是嫉妒的心理在作祟，这也就是师父在《嫉妒的觉知与止息》里所写的，有那种近庙欺神的感觉，不觉得周遭比我行的人，有什么了不起；反倒是对不认识的人，能衷心钦佩。这种负面的心态，这几年来已慢慢的消失了。现在的我，看到别人好时，可以真心的替人高兴并赞叹对方。师父曾说：「要把心打开接受一切。当能真正接受自己后，才能接受别人。」因为自己以前的不好自己相当清楚，所以相对的也会更能体谅及接纳别人，这种感觉真的很好。

### 死亡的惊恐主要来自于对生命的不了解



在我住院的过程中，常常会遇到有一些年纪大的人，病好像一直未有起色。有时候，我会跟他们聊一聊。问他们对于「死亡」这件事会不会害怕？因为我自己有这个问题，所以我会关心他们。一般人都会回答说：「要怎样害怕？害怕也是要去的。」其实这是对生命很无奈、不得不的接受。当知道自己罹患了绝症，一开始是惊讶，接下来是惊恐，紧接着是愤怒、发脾气……，到最后没办法了，就只能无奈的接受，因为即使喊破喉咙也不能改变事实。

实则，对「死亡」的惊恐主要是来自于对生命的不了解，对不可知的未来莫名的害怕与恐惧。这就如很多女人在备受欺凌、打骂、家暴后，仍愿意留在那个家里一样。其实她们不是不害怕，而是对不可知的未来的惊恐，胜过这些已知的害怕感受。这就是虽然生活在这样痛苦的环境下，若她还可以忍受，仍会选择留在原来熟悉地方的原因。我想，对「死亡」的惊恐亦如是。

### 学佛后对死亡的看法

其实生命没有「死亡」这回事，现在的我也不会再去想「死亡」以后会如何的问题。实际上，「死亡」只是因缘的改变，我们的五阴身心不就是时时刻刻皆在改变吗？如今的我，因为已经知道有一条趣向灭苦的路，已经有方向，在「死亡」来临之前，努力学习佛法，于每个现前努力做好「人」，即使没有解脱，于未来世要再做人学佛，当不是件困难的事。

### 生病是幸运而非悲惨

我三十几岁生病，当时就有人说我很惨。但现在回头看看，我觉得自己很幸运，因为如若没生这个病，我的生命肯定会很无知又很傲慢，甚至可能早就死了，而且不知道是怎么死的。

因为生病才有机会看到这个人生，看清楚很多事情。所以，人生的种种际遇，如何能评断其是好是坏呢？人常常仅依着表面来评断是好是坏，这未免太肤浅了。

### 能好好的看，看清楚周遭与我们相处的人

现在若是再跟我说我还可以活多久？我不会太去在意这个说法，我会比较倾向平常能积极的训练，好好的看清楚周遭与我们相处的人。

通常我们在看人，都是在看过去，不是在看眼前这个人。对眼前这个人的了解，都是记忆中的事，实际上眼前是什么？根本不清楚。看到的当下是现在，但接下来都是活在过去的记忆里。曾听过卓老师举过一个很好的例子：当你闻到桂花香，就只是在那个当下闻到的是桂花香，接下来的味道就不知道了。因为大脑会把过去有关桂花的资讯都调出来，脱离当下在闻桂花香味的事实。

现在我就会想好好的看看我母亲，帮她按摩身体，好好的将母亲看清楚。当我认真的对待当前时，就会去关心她现在的状况好不好？这不是寒暄，是很实际的经由认真看待对方，而发自内心真诚的关怀。我觉得这是很实在、也很贴切的在面对现实的一切。

### 感恩妻子无微不至的照顾

十三年来，我很感谢我太太对我及对家人无微不至的细心照顾，没有她，我想这个五阴可能早就不知轮回何方去了，那能听闻及学习到正法呢？我更高兴的是，看到她渐渐地、真正欢喜的融入原始佛教的教团中学习。我常告诉她：「学会坦然面对眼前的因缘，不管如何，你都得勇敢的面对，这不是谁给你的，乃是在相互因缘中发生的，所以面对就好了。」

### 给法友的话

法，我不知；但病这方面，我用身作证。当身体有了警讯，在提醒我们时，一定要照身体提醒的去做回应，不是用你的头脑去想、去回应。身体有身体的机制，它会对你说话。好比用铁牛犁田，机器太烫时，铁牛就会发出声响，警告犁田的人：这台铁牛有

状况。这时，就必须赶快下车检查。同样的，人的身体亦如是，不要忽略了身体对我们的警告。法友们可以透过我的身苦，学会好好的善待自己的身体。

### 学习正法后的影响

三年来的学习正法，我发觉这些师兄、师姐都很好。从他们的身上也学习很多很多。我常常跟法藏讲：「你实在是值得学习的典范。」有一次，在台大校友会馆四楼举办四圣谛佛教僧团联合宣法，得做一个宣法台。当法友们都在苦思维该如何做时，法藏已经请人来钉宣法台了。他说：「不用想那么多，做就对了。」「做就对了！」多么铿锵有力的一句话。做我们现在应该做的，做我们现在能做的。至于结果会如何？不去想那么多，因为因缘就是如此。我在法友身上学到很多宝贵的经验，觉得很好、很受用。

在学法的过程中，渐渐的，对法义的理解愈来愈清楚。尤其是因缘法，刚听的时候，只是大概知道怎么回事；但是，一回生两回熟，每次听都有不同的体会与收获。虽然，自己对法的理解仍然有点生涩，但经过这回生病的考验，颇觉有「正法护体」，所以，现在是刀枪不入啦！哈哈！

这次发病，因为有学法的因缘，从知道得病后到要开始接受治疗这段期间，发现自己很平静。医院排好的治疗行程，该处理的就去处理，就如同做一件事情，什么时候要做，去做就好了，心里不会有其他无谓的想法，因为知道那些无谓的想法是没有必要的，我觉得这样很好。

### 学习原始佛法对我的受益

学习原始佛法对我的受益真是非常大，十几年前，若我没生这个病，这个生命就真的是很可怜。我现在回顾以前的生命状况，当时，我对待生命的方式是既浪费又糟蹋，那种生活真的是很可怜。

三十几岁就得癌症，在别人看来，会觉得我很可怜。不过说实在的，我倒是很庆幸自己生了这个病，

因为生病，才让我有机会反省，才会接触到内在的一些对话，看清楚很多事情。只是我这样讲，对我太太来说是不公平的，因为她在这个过程中，相当辛苦且备受煎熬。

感恩 师父点亮了这条路的明灯，让我可以回到正道来。若说人生有所缺角，看来我比别人缺的是更大一角。但经由 师父的引导，我发现到自己好的一面，也进而原谅自己因无知而做下的许多不当的行为。

师父用他一生的心血不吝啬与我们分享，这真是很实际又好用的佛法。师父真的是太慈悲了！

### 感谢 师父及僧团的法师们

有些法友说我很照顾僧团，其实那说不上是照顾，那是出自于对自己好的缘故，是给自己机会，这一点我很清楚。自己给自己机会，若没有碰到这样的好人，我们哪有机会做这样的事。我深深体会到这一点：我真的是碰到好人，又遇上这样清净、智慧的僧团。我忍不住赞叹：「绝无仅有，真的很好！」

虽承受病苦，但一路走来的历程里，我的心是愈来愈踏实了。一般而言，我们都会对不可知的未来感到恐怖，但我的心却不再感到害怕了。因为我的眼前有一条路、有一个目标、有一幅地图，可以让你安心地往前走。当清楚明白这样的時候，就不再有害怕的感觉，这是很大很大的安慰。

如何能停止生死的轮转呢？现在就觉得真的是有方法、有路可以走，循着这个方法、依着那条路是可以停止那个轮转的。光知道这件事就觉得很高兴。至于我们什么时候要踏上那条路？何时向前走？那就是我们自己的事。师父与僧团就是提供方法给我们，再来就得我们自己去走这条路。我有一个信念：如果此生无法见法、解脱，依照现在僧团的运作方式，有机会再来的时候，就觉得自己仍有机会可以再接触佛陀正法，因为正法早已开始在推动了。



## 中道僧团让我们看到光、看到希望、看到一条道路

有一天 Ven. Tissarā 师父跟我说：「我们可有什么地方可以帮你的忙？」我回说：「师父，您们帮我的地方已经是太多太多了。这样的僧团，能让我们看到光、看到希望、看到一条道路，对我来说，此生已不再有遗憾了！」

### 后记

- 2012.09.28 法海去做手术切除癌细胞，2012.09.30 回家调养
- 2012.10.07 法海再度住院，10/8 做手术再将未割除的癌细胞割除(这次就得插鼻胃管喂食)
- 10/16 法海去医院看报告，医生宣告罹患口腔癌
- 2012.10.11 师父及道一师父去法海家探望并开示
- 2012.10.13 早上明至法师去探望法海
- 2012.10.14 早上中严法师、谛严法师、律悉法师去探望法海
- 2012.10.15 早上律悉法师及诸位法友去探望法海
- 2012.10.17 早上中智法师去探望法海
- 2012.10.19 度明法师探望法海
- 2012.10.22 生慧法师探望法海
- 2012.10.25 生觉法师、生谛法师、谛严法师探望法海
- 2012.11.27 法海又经由拔牙时，牙医发现牙床有问题，牙医请他去医院做进一步检查。检查后确定是口腔癌，所以先住院做更详细检查。
- 2012.12.04 法海开刀。早上 9:00 多开刀，下午 7:45 出手术室，进加护病房观察。
- 2012.12.05 早上 11:00 中严法师、生光法师、谛严法师、法息、法洲、法纯至加护病房探望法海。法海无法言语，但靠着肢体语言，他用大拇指向门口比划，猜想法

海要告诉我们的是：「他一定会出去，他一定会好。」

2012.12.15 下午 7:00 左右，由于僧团多位法师在海外弘法，所以就由中严法师、生光法师、谛严法师代表僧团去医院探望法海。这是法海出加护病房后第一次去看他，因为这段期间法海体内一直在发烧，为免带给法海太多负担及病菌的感染，法师们及关心的法友们都忍住没去探望，希望等法海自体免疫力提升，身体复原状况良好时才去探望。三位法师带着一张写满法师们及法友们的祝福卡片，送给法海并祝他早日康复，看得出法海及文玲都很高兴。法海双手合十，说着不太清晰的话语，道出他的感谢之词：「谢谢法友们的关心，我一定很快就出去。」

2012.12.28 出院。目前还要继续接受放射性治疗及化学治疗，约二个月的疗程。这段期间法海的免疫力会下降，很容易会受到感染，因此法友们还是得忍住不要去探病，让法海尽量少与外界接触，让他把全部精神用在抵抗病魔及好好养病上。

**生命的斗士**

**无憾的一生**

**承受众苦相交煎逼**

**依远离 依无欲 依灭 向于舍**

**生命之花**

**愈开愈璀璨**

**愈开愈芬芳**

**祝福 法海 早日康复！**



## 一元复始 万象更新

### 都会学院初级班 安那般那念禅法 课程心得

台灣 法長

都会学院初级禅法的最后一堂课(2012.11.18)，Bhikkhu Paññācakkhu 要我们写下这节课禅坐的心得，包括替自己打分数、检讨得失、如何进步。打坐可以用这样量化的方式自我评估，真的很新奇。回家后，我认真的检讨，并忠实地为自己打了分数。

#### 两个分数：66 分与 1 分

一直很怕别人问我学佛经历，因为学佛多年，不仅对法义的思惟不透彻，实证经验更是难以启口，自己觉得丢脸外，也愧对用心指导的师长，更怕让师长们蒙羞。

第一次打坐，是以研究生的身分参加僧团的禅七，因为僧众都是老参，没有特别教导基本的禅修；加上才刚接触佛法不久，对我来说，禅七比较像是在锻炼意志力与培养道心。尔后多次的禅七也是同样状况，虽然每次都有满载的收获与法喜，但仍卡在腿

痛、呼吸不顺、以及妄念纷飞的对抗中，都要等到第三天才能克服而有清凉的感觉，但除了清凉与专注之外，我不知道接下来要做什么，又不懂得问，只猜想可能自己无法「入定」所以没教我参话头。日常生活中因为怕腿痛，更是不想碰蒲团，只能气馁地坐在椅子上数息。对于打坐，内心很自责，却不知道如何问，自认为根基很差，慢慢地，就不敢再以「老参」的身分去参加禅七了，只能用自己所学的基础来思惟、厘清佛法。虽然，在工作与家庭之余，能在佛法上用功的时间甚少，但是经由周遭人事物的实际生命经验来体验佛法，却给了自己很大的收获。

经过多年的成长，透过岁月的洗炼，对身、心的「松」比较有体会时，恰好听闻了随佛师父在民有里的宣法，怀着忐忑的心参加去年十月的十日禅。那十天解决了我基本的困扰：腿痛的心理罣碍与呼吸不



顺。因为 Ven. Tissarā 师父说「不要跟自己的腿过不去」、「重点不在腿」，所以腿痛难耐时就较敢「理所当然地」换姿势。而师父教导的注意身识（触觉）于腹部，也解决了禅坐时的呼吸障碍。但是对于「内离言语」与因缘观的操作还是不懂，回家后也还是不怎么用功。都会学院招生，我完全没兴趣，因为我没想过要用学问与团体来提升自己，考虑良久，终因想多听随佛师父说法，以及想用行动支持、感恩师父才参加，没想到竟然有「讲解」禅修的课，这是意外的收获。并且在这几个月中，常常上山参与禅修、听法，慢慢对止禅有了兴趣，一有空也会练习个十分钟。因此，当周日下午初级禅法的最后一堂课，Bhikkhu Paññācakkhu 要我们自己禅坐：「自洲自依，法洲法依，不管时间、放松身心、把所学的都用上」。我心想在这辛苦了半年的最后一堂课，能好好地真实面对自己，真是一个完美的休止符。而那也是真是一个美好的下午，我觉得自己有些微进步，但是对于学法多年的人来说，程度真的太差，且自己一直以来都不用功，两相衡量，勉强给自己一个低空飞过、及格过关的分数 66 分。

但是这周二晚上(2012.11.20)到伊通街讲堂听法，随佛师父刚好详细说明禅修要点，字字句句惊醒梦中人！随即想到前一天替自己禅修打的分数，内心惭愧不已，当下心中改了分数，我给自己的分数是：1 分。1 分包含的意义是：我知道自己需要从头开始，并且我愿意跟随师父与僧团的指导重新学习！

我一直是个肯虚心学习的学生。记得 92 年开始学习太极拳，从一张白纸开始，如海绵般努力吸收用心练习，觉得自己学得非常踏实。过程中，老师依着学生的进度循循善诱，就在自己觉得练得很好的时候，老师用内功心法指导「熊经」的练法。当我回家仔细推敲练习，发现两年来苦练的熊经，竟然全练错了！有此发现的当下是错愕惊慌的：两年的苦练白费工夫了，一切都得从头来。在同学眼中练得相当好的

「我」，练错了。很快的，基于对老师与自己的信任，我克服了内心的障碍，从头开始，因为我知道这时候只能放下旧有的思惟与步伐，重新学习才会有更光明的未来。愿意「重头开始」后，我反而进步更快、体会更深。当时心中非常感恩老师有方法一步步的指引、感恩同学们愿意相互勉励重新学起，当然也感谢自己愿意调整学习的心态以及自己之前的努力学习，没有之前的基础，老师就无法教新的。这是我生命中非常深刻且美好的经验。

而如同上述的经验，给自己 1 分，也包含了对正向的未来开心地迈开自信的第一步。以前自己不用功、所学不踏实，并且以前因为不懂真正的方法而一直无法深入学习，这一切都等着自己重新学习、继续努力。因此不管是 1 分或是 66 分，都表示自己还有很大的进步空间！另外，也随俗套用中文的吉祥语：一元复始、六六大顺，祝福自己在实修的过程更顺利更进步（是随俗套用，应该没有忌讳吉庆见喔）。

### 让心安静 努力于当前

都会学院的几位师父们上课都有提到：禅修时，放松身心，没有预设立场、没有期待，准备好接受任何状况，让心安静，好好观察。当天我依循着这样的叮咛，准备提起正念努力于当前。但由于上个月去埔里故请假一天，法璧师姐好心帮我和怡莹师姐补课，中午没有休息，因此一放松坐好就打瞌睡了。幸好一点头就发现昏沈，随即提起正念用功。（周六中午则是妙香师姐帮我俩补课，不知是否影响了她们的上课、禅坐，心中很感恩她们对法友们的照顾）

去年十日禅，随佛师父说：「初禅练习是死功夫，很简单的啦！」这句话好像一剂强心针，改变了我的观念。我不是聪明的学生，一直以为就是定力不够、思惟不敏捷才无法进入禅修大门，但这句话让我对禅修、对自己慢慢有了信心，也挑起了不服输的个性：如果能有很明确的方法指导，简单的死功夫我一定可以努力达成的！这段学法的日子，Ven. Tissarā

师父、Bhikkhu Paññācakkhu 仔细地教导止禅的细节与心态，加上僧团师父们提供不同角度厘清佛法观念与对自我的认识，我虽然仍是俗事繁多，不够用功，但仍觉得稍有进步。

那天下午的禅坐，第一堂课因为不知道是考试，特别的轻松，随息专注于腹部的触觉之外，只感觉到周围偶有动静，但内心没有什么评判，念头会冒出，但似乎对话的次数较减少。加上那堂课还未被腿痛干扰，内心感觉很安稳，虽然当天气温骤降，衣服穿得少，但身体有阵阵暖流往上窜，微微冒汗很舒畅。很快地 Bhikkhu Paññācakkhu 在调麦克风连线，说明刚刚是考试，并且考试继续，也说明要我们回想心得。

我因为坐得舒服，就继续打坐。对自己一堂课没有腿痛给了赞许，但在后半段打坐时调整了几次坐姿，只要腿痛难耐，就换成双腿屈膝。前后两段时间的差别体会，主要是回想心得，这使得念头不停止，因为一开始以为是要现场心得报告，因此花了一些时间才平复。我觉得有一点点进步：身心更安稳、更能专注于腹部、好像稍微知道如何内离言语。能有这一点点的进步，主要是因为当下的因缘能放松身心、接纳现况、认真专注于呼吸，以及最近开始在生活中练习。我认为除了持续于生活中找机会练习，另外就是要将师父所说的法义不断的思惟、内化成自己的生命经验。

### 太多不足 需重头开始

Bhikkhu Paññācakkhu 也要我们检讨禅坐中不足的地方。我除了腿痛需要常常变换姿势，其余的不足都是禅修的重点：妄念纷飞、无法内离言语，以及最重要的因缘观仍生疏。

这些不足如何改进？腿痛的问题除了多练习之外，也要放下对盘坐的错误期许，真的没办法就放下面子、放下对抗，接受自己的不足。念头纷杂的问

题，我觉得跟我的生活琐事多、盘算多有关，还有我的贪心，习惯一次要处理好多事（吃饭要说话、打拳要听师父的 CD，工作要听音乐……），这是最近很大的发现，这个习惯让我注意触觉时还能同时思考很多事，这需要在生活中改正。无法持续注意呼吸、内离言语，就要多练习、多揣摩师父所说的「切断」与「双脚正在踏入溪中」。最重要的问题是因缘观很不熟悉，这就得依循着师父与僧团法师们的指导，一步一脚印稳稳的往前走。而这个问题我也不怕，因为我信任师父，也信任自己！

九月的都会学院上课，师父说：「每次问大家是否懂了，是否有人嘴巴回答懂，可是心里就是觉得好像还不懂？」我就是那个不懂的人，只是现场不好意思举手罢了。这周二晚上师父详解禅修要点后又说：「听了一堆佛法，但实修上并没有懂、没有进步。是否能跟自己说需要从头开始？从最基本的开始，而这最基本的可能就是最难的那个。」我深深明白，不能再如「国王穿新衣」了，不懂就是不懂，好不容易在这个较清醒的年纪，遇到这么好的师资群，愿意明确仔细地指导，岂能再蹉跎不知把握！

写这份报告所花的时间，比准备其他考试科目的时间还多，但是我觉得很值得。对我而言，我已经愿意相信师父所作的历史考证（99%的相信，因为历史终究是过去式，无法确保真实）与经法还原（99%的相信，1%留给自己亲证）；接下来重点就是怎么修？我是用生命来学，怎么修可以出离生死苦海？我想，除了师父指导的人格调整之外，重点就是止禅与观禅。在考试之前，能透过对自己之前模糊不清的学习止禅的过程做一回顾，是一件重要的事！感恩 Bhikkhu Paññācakkhu 出了这么棒的考题，也感恩都会学院师长们的用心指导，同时也感谢都会学院的同学们，让我重温美好的学生岁月。当然，生命历程中的所有恩师、善友，不断地用他们的智慧与慈悲引导我走在菩提道上，心中更是时刻不忘！



## 解决困难是佛法的核心

台湾 法源

从以前接触到因缘法正说之后，就在思考一个问题，那些现代物理科学家，他们所观察到的次原子的物理现象（量子物理），明白事事物物间是一种趋势和相互影响的呈现，并没有我们大众所认知的独立个体和分隔界线，但是他们在生活中却依然迷惘和充满烦恼。为什么他们以先进的仪器，见到了世尊千辛万苦所明白的因缘，可是却没有办法如世尊一般正觉解脱呢？

有一哲学讨论影片，内容正是一位量子光学物理科学家和一个政治家，以及一位诗人间的对话，片中，那位女科学家就不断以量子物理的角度提出其世界观以及认知方式。其实，熟悉因缘法的学众就会知道她讲的观点有点类似因缘法。的确，那位科学家在面对政治家所提出的种种质疑和请益过程中，她用因缘法内容的智见讲得政治家由质疑转为信服，甚至邀她出任其政策顾问。但是，那位科学家在处理其家庭人际互动上，却仍然明显不足；而最后诗人向她提问到活着的意义和价值时，她却只能静静的思考，无法回答。

影片看完后，就联想到世尊第一次传法五比丘的内容，是四圣谛。为什么是四圣谛呢？而不是如片中的科学家讲出一大堆用量子力学阐述的世间现象。

记得大师父提过，佛法的大用就是「困难更少、生活更好、远离烦恼」，这三点都是和你我生活息息相关的。明白因缘法，实践四圣谛，与解决生活中种种困难和压力有重大关联。

在思考这个问题的过程中，我想到「无明」的定义，经典中「无明」的定义为：不如实知五阴因缘

生。但是，不如实知五阴因缘生和我们的生活相关处及影响又是什么呢？

因此，我重新思考四圣谛和十二因缘，看到十二因缘最后是讲「老病死忧悲恼苦」，而「老病死忧悲恼苦」正是我们生命中所遭遇的实况，也是必须面对的问题。若对人生中所遭遇的困难有错误认知，以为困难是一种存在，而不去了解困难是如何发生，只是无奈与慌忙的找寻解决的方法，希望「消除」困难。于是用种种千奇百怪、却与改变困难原因不相干的方法，期待能解决眼前的困境，这不就是「无明」吗？这种由五受阴身心迁流中所遭遇的困难，若对此形成的因缘不知，就无法正确的解决困难；困难不能解决，苦恼就挥之不去。举凡亲子关系、人际互动、经济压力、人生意义、生命方向，乃至生存问题，世尊正是以这些切身相关的问题，观察其因缘，认知其因缘的现实，明白要解决问题必须先改变相关因缘，并开展出务实实际的方法步骤，再实践这些方法步骤，超越困难并取得宝贵的经验分享于世。

这种把因缘法实践在与你我切身相关的问题上，其价值就不是只用于对山川大地、原子核子的科普认识所能比拟的。

大师父曾经提到：人生的目的和意义是「解决困难」。当时我还不不太能理解，但是历经这场思维后，我明白了件事：世尊之所以开教第一经就讲四圣谛三转十二行，其实就是讲出了「解决困难」的次第与步骤，如果佛法不是用来「解决困难」，那充其量就只是空说而已。「解决困难」乃是佛法的核心价值和意义，同时也是学习佛法者的人生目的和意义。



## 解开现实疑惑 照亮我的道路

馬來西亞 蔡嘉祥

过去我并没有学佛的经验，因为家里是信奉天主教，小时已受洗，过去有空就会上教堂，所以没有接触过佛教僧团和听法的经验。后来，我受到一位来自双溪大年称为「法为」的法友真诚的鼓励，才有幸参加随佛法师在檳城的弘法。那次讲的是十二因缘法、失传已久的四念处禅法（观十二因缘）。我只上了这节课，之后回到吉隆坡工作。

对佛法产生兴趣是我从未预料过的事。两年前由于艺术创作上需要，我这门外汉从禅宗、西方超个人心理学搜集资料，目的就是希望更了解自己，真诚投入创作。结果传统禅宗的直观、荒谬、非理性的特色，还有西方超个人心理学宣传的「超理性」的「一体意识」、「无分别智」的意识状态，为我开启了另一扇门——使我逐渐从向外寻求转向往内探询。我发现心理存在一分焦虑感，焦虑感来自我对现实的阻抗——试图逃离现实的反应。当我进一步询问：什么是现实？却没有肯定而清晰的解答，只能以「现实从来如是，没有起始，也没有结束」作解释。后来，我渐渐的明白这是自我焦虑的根源。由于看不透现实，所以才会以这样的方式阻抗，阻抗是因为无明而产生的焦虑。不管是禅宗的「不可言说」，或者心理学的「一体意识」，皆没有明确指出现实是什么，只是采取「否定法」的方式来指向现实。但是，这只能让我摸黑前行。

因为这些学习的状况，使我带着疑虑来到《中道三日禅》。这三天，随佛师父说「因缘法」及「缘生法」。随佛师父也指出只有观世间（五阴）的集法（如何发生），才能明白世间的灭法（如何灭尽）。大师父强调：实际观的是集法，而灭法是明见集法以后，才「明白」的内容，灭法「不是观」。还有，不能把「无常」、「无我」、「空（无自性）」当作缘生现实的实相，这会使我们误把「破除妄见」与「虚无」当作现实，造成自身与现实脱离。

大师父要我们明白，一切事物皆缘生，也是缘灭而灭尽。换句话说，现实是在影响变化中呈现，而这变化只有过程，没有结果，没有恒长不变的事物，只有持续影响改变和败坏的历程。我们依着因缘、缘生的明见，明白没有「孤立、自主、主宰」的「我想、我见」，所以说「无我」；又看清缘生的历程，是没有恒常与安定性，所以说「无常」。当已经明见以后，要知道唯有断贪欲，才能出离世间（五阴）苦。

这些宝贵的教导，解开了我对现实的疑惑，收获很大，出乎我预料之外。内心真切的崇仰佛陀的智慧，深表感谢！

佛法犹如一盏明灯，在佛灭后历经两千多年，再次被随佛法师点亮，照亮了我的道路，也照耀众生的道路。



# 您也在井里吗？

月澄



网络上流传一个故事，题目是：「你也在井里吗？」故事内容如下：

有一个农夫饲养的一头驴子，不小心掉进一口枯井里，农夫绞尽脑汁想救出驴子，但几个小时过去了，驴子还在井里痛苦地哀嚎着。最后，这位农夫决定放弃，他想这头驴子年纪大了，不值得大费周章去把它救出来。

不过无论如何，这口井还是得填起来。于是农夫便请来左邻右舍帮忙，一起将井中的驴子埋了，以免除它的痛苦。邻居们人手一把铲子，开始将泥土铲进枯井中。当这头驴子了解到自己的处境时，刚开始哭得很凄惨；但出人意料的是，一会儿之后这头驴子就安静下来了。

农夫好奇地探头往井底一看，出现在眼前的景象令他大吃一惊：当铲进井里的泥土落在驴子的背部时，驴子的反应令人称奇——它将泥土抖落在一旁，然后站到铲进的泥土堆上面！就这样，驴子将大家铲倒在它身上的泥土全数抖落在井底，然后再站上去。很快地，这只驴子便得意地上升到井口，然后在众人惊讶的表情中快步地跑开了！

多么发人深省的一篇故事。这个故事透露出一个讯息，这只驴子是按照这样的步骤解决困难的：

（一）充分了解困难的实况。（二）发现引发困难现状的原因。（三）改变或消除困难的原因，就能改变

或消除困难。（四）确立改变或消除困难的行动步骤。这不就是伟大的世尊所开演的「苦、集、灭、道」四圣谛吗？

在生命的旅程中，有时候我们难免也会陷入「枯井」里，会被各式各样的「泥沙」倾倒在我们身上，如果是你，你将如何从这个「枯井」中脱困？从各式各样的「泥沙」中挣脱而出？

不知你有否发现：泥沙可以将我们覆盖掩埋，让我们堕落沉沦；但也可以成为我们的垫脚石，只要我们锲而不舍地将它们抖落掉，然后站上去，那么即使是掉落到最深的井，我们也能安然地脱困，因为解决困难的方法往往就潜藏在困境中。

或许你会说：「我知道如何解决困难，但是我目前做不到。」困难的形成一定是有因有缘，消除困难的原因不会一步到位，这是很正常的事。如若眼前不能消除，就改变它，改变后，困难的内容也跟着改变。

所谓改变，很多人的迷思就是要先去改变别人，或改变外在的环境。然而，最有效最直接的改变，其实是先改变自己。好比大雨滂沱，你不想淋湿，你无法改变天气，但你一定会撑伞吧！阳光毒辣，你不想晒伤，你也无法改变太阳，但你总会戴帽吧！

随佛尊者说过：「虽行一步，能致万里；虽行万里，眼前一步。」就在每个眼前，让我们学会明见眼前的道路，一步一脚印，踏实、稳健、勇敢的向前迈进。



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: pucchat@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>

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

## 都会学院结业典礼



马来西亚都会学院学员齐聚吉隆坡禅林合影留念



## 说法结缘与布施结缘



中道僧团于每周六早上八点起，在中道禅林有原始佛法相关之说法活动；此活动并与台中、美国纽约、麻州、加州、马来西亚怡保、檳城、威省、吉隆坡、新山、马六甲及新加坡同步连线，欢迎十方善友莅场欢喜参与共结法缘。

中道僧团谨守 佛陀戒律，不受取、不积蓄、不使用金钱，除接受信众上山四事（饮食、衣服、医药、卧具）供养；并不定时托钵游化，欢迎大众随缘供养。