



原始佛教會 Saddhammadiipa
ORIGINAL BUDDHISM SOCIETY

正法之光

佛陀正觉后 2445 年
2013 年 11 月 2 日

第 35 期



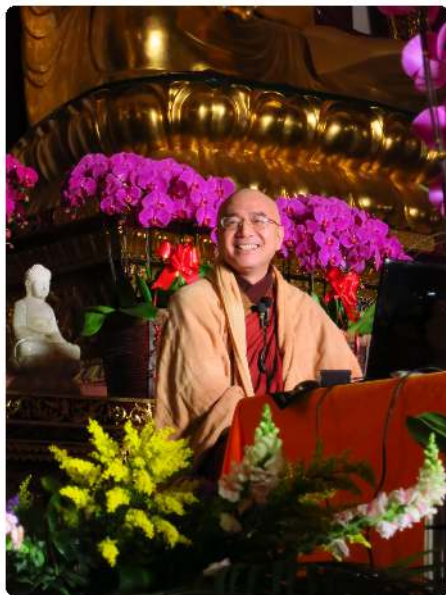
原始佛法 人間佛教

法开真实教 游化南半球

■ 生命的需要其实很简单，但人却常常背离生命的真实需要，去追求一些对于生命根本毫无意义的东西，这样的人不但不会获得幸福，反倒会更加痛苦。循着 世尊的足迹踏上这条修行之路，虽三衣一钵，又居无定所，但内在的平安与喜乐，只有愿意体会的人才能清楚。

■ 在目前南传佛教的禅观法中，有所谓「四界分别观」，而在目前部派传诵的巴利圣典与汉译『阿含圣典』，都有色阴是四大的经句。但是，经过古老经说的比对考证，四大或四界、六界的说法，其实都是出自分别说部的部义增新，混淆了佛说的真义，并且误导了禅观的方法。

唐山兴国禅寺三日禅



上图：长老开示前，信众合掌三称「南无本师释迦牟尼佛」。

下图：兴国禅寺庄严的大佛。



澳洲雪梨宣法



右图：随佛长老首度将 佛陀原说法教传播于澳洲

上组图：在雪梨华侨文化服务中心与雪梨佛教图书馆演讲，听众欢喜踊跃。



左图：
禅修结束，大众于农场庄园合照。

下图：全体学员供养僧团午餐。

左下图：长老引导学众如何修因缘观。



拜见 Piyatissa 长老



左上圖：道一師父和法友們在探訪長老前，于道場門口合影。



右上圖：長老交代回復，他明白大師父的關心及感念。



上圖：頂禮告假，長老慈悲祝福。



左下圖：長老与大家合影留念。

右下圖：法友們細心的扶送長老回寮房休息。





創刊於 2010 年 7 月 5 日

導 師：隨佛尊者

發 行：原始佛教會

發行人：Ven. Bhikkhu Aticca

第 35 期

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

随佛而行

传扬 佛陀原说的觉悟——给原始佛教学人的公开信 6

正向菩提 善知识语

回首漫长与艰难的光明路（四）斋戒学会、忏云律师 11

禅修是什么？ 18

感恩与期待 19

在台湾修行的心得感想 20

期待在哪里 束缚就在哪里 22

四圣谛三转十二行 23

当如实观察「生死的集与灭」 35

（二）部派经说传诵的演变-6 37

台湾、唐山、雪梨、纽约 联合报导 53

重生在 佛陀光明中 58

斯里兰卡受比丘戒感想 60

斯里兰卡行记 66

原始佛法兴国利民 兴国禅寺随行记 72

2013 年唐山兴国禅寺学法体会 75

美梦成真 78

唐山弘法

雪梨弘法

随佛尊者首度将 佛陀原说传播于澳洲 弘法行纪实 80

随佛尊者首度将 佛陀原说传播于澳洲 弘法行缘起 84

雪梨农场庄园 烛光禅修营侧记 86

游学澳洲学子前来供僧 87

雪梨四日禅修心得分享 88

道场点滴

吉隆坡、台中、台北道场点滴 91

法友感言

法友感言 95

梅花映月

东向而望 如何能见西墙？ 112

近期活动海报：

◎各地共修与禅修通告：p.114

◎觅寻禅林宝地通告：p.114

◎台湾、大陆- 传法法讯：p.115

◎高雄- 绽放生命朵朵清莲：p.116

◎随佛尊者传法-大澈大悟：封底

传扬佛陀原说的觉悟

给原始佛教学人的公开信

随佛比丘 Bhikkhu Vūpasama

1997 年中道僧团初立，台北内觉禅林还在草创的阶段，当时僧团谨守「依经、依律、不依论」的修学准则，将「十二因缘」、「四圣谛」传扬于台湾佛教圈。

自公元 2002 年起，中道僧团承续十九世纪以来，东、西方学者的考证研究，特别是华人佛教印顺导师对初期佛教传诵的考证成果——《原始佛教圣典之集成》、《杂阿含经论会编》，即改以汉译《相应阿含》、南传《相应部》的『因缘相应』、『食相应』、『圣谛相应』、『界相应』、『五阴相应』、『六处相应』、『道品相应』等七事修多罗的古老共说，做为学习 释迦佛陀教法、禅法、菩提道次第的根据。

这是佛教史学界经过两百余年的探究考证，而得知是最为古老的「第一次经典结集」的集成，更是探寻 释迦佛陀原说的最可靠依据。从此，依据七事修多罗古老共说为修行方针的中道僧团，即从南传僧团的传承，改变为传承、宣扬原始佛教的僧团。

转眼之间，传扬原始佛教已经匆匆过了十一年。在这十一年中，个人根据七事修多罗的古老共说，还有印度部派佛教各派史献典籍的考证中，致力于厘清后世佛教之「增新」与「异说」的揉杂、融摄，进一步的确证「第一次经典结集」的集成，而得以还原释迦佛陀亲说的教法、禅法、菩提道次第。

这个奋力十余年的成果，陆续的在中华原始佛教

会出版的《正法之光》月刊当中，连载流传于世。当然考证、传布的内容，一定有所不同于后世佛教的部派学说思想。否则，如何分辨出 佛陀原说与部派宗义的差异呢？

佛教界的学人当中，不论是来自南传、北传或藏传，都有很多诚心求法与学法的修行者，这些诚心为法的学人，都是有心探究 佛陀原说的真诚佛弟子。然而，因为受限于传统佛教的思考，或是对中道僧团的了解有限，对中道僧团传扬原始佛教的做法，不免有所误解，或是攻讦、批判、反对。虽然如此，中道僧团依然不计恩怨，诚恳、欢喜与热切的分享修学经验，利益十方的大众。

一、佛陀原说的探究及传布

自《正法之光》创刊以来，教界的争论与批判是当然不少，但是读者还是一年比一年多，因为了解而接受的学人，更是大有人在。

《正法之光》刊载的内容，除了原始佛教会在世界各地的活动资料以外，主要是「佛陀原说的考证与还原」。在目前宗派林立的佛教界，传袭的说法是以宗派的学说思想为主，现实上是「人人一把号，各吹各的调」，各自拥有自派的传统与信众，谁都说服不了谁，而谁也都打倒不了谁。由于这是佛教界的实际现实，所以要在现实的环境下，传扬「佛陀原说的考证与还原」，反而成为最困难的事。换句话说，想在佛教圈中，宣扬 释迦佛陀的亲说法教，是目前教界

内最具困难与挑战的事。

中道僧团为了让十方法友能够循序渐进的学习、了解「释迦佛陀的亲说教法」，避免不解与误会造成不必要的学习阻碍，在《正法之光》刊载内容的安排上，是先登「佛教沿革史」的考证，接续登载「教说演变史」的考证说明，接着再登载「经说的演变与还原」的考证内容，最后登载「禅法的演变与还原」的考证。如是按部就班的刊载与说明，将十多年来针对「佛陀原说的考证与还原」的探究成果，广传于现今世间，利益华人社会、国家、民族。这是「佛陀原说」根植于华人世界，最为重要的基石，也为全体华人乃至世界，从「佛陀原说」得到现世利益与解脱的受用，最为至要的关键。

承续与宣扬 释迦佛陀的原说，是无比的艰辛，这不是为了开宗立派的宗教利益，更不是为了个人的名位利得，而是为全体华人世界的福祉，还有圣教的传统久长，必需走的道路。

二、传布佛陀原说的艰辛

不同于现今各派传统的说法，不免引起争议。有了传承教法的争议，也就会带来各种贬谪、毁谤、排斥，甚至令人遗憾的无谓伤害与对立。这种困境的发生，表面上是教说的差异而引起的问题，但在事实上，是隐藏在人心底层的名利与地位的争竞，才是真正的主因。看看现实人间的佛教，念佛人与念佛人不争吗？大乘人与大乘人不争吗？南传人与南传人不争吗？甚至某些原始佛教学人，也是为了个人的虚荣及名利，起种种妒嫉与争竞，费心思的「比赛高低」。

对于佛陀教说的认知差异，原本就是佛灭以后的佛教现实，学人之间的见解差别，正是佛教分裂的原因，而潜沉在底下的真相，是藉由教说的差异，进行

此胜彼劣的争竞，进而达成名利与地位的利益，才是佛教分裂的根本元凶。

简单的说，佛教学人早已习惯各说各话，「见解差异」根本不是甚么新闻。借着「学说的差异」，采取贬谪、毁谤、排斥的作为，将仰信不同见解的「异己」，打压成邪魔歪道、牛鬼蛇神，只不过是自欺欺人的幌子而已！这些人真正做的事，是假藉「学说差异」的理由，煽动佛教学人进行各种攻讦的言行，实则是为了巩固自身名利与地位的竞争罢了！「学说差异」与信众，都只是被这些人利用的借口与对象而已。

虽然事实是如此，但也最无可奈何！因为烦恼是人间难免的争斗根源，即使明知如此，又能如何呢？

传布佛陀原说的道路，不论内外困境有多大，对于一个佛陀座下的弟子而言，不仅是自身智觉与信念的路，也是责无旁贷的义务与责任。

传法之路，有如登天的艰辛，即使力有未逮，还是至念无憾的走下去。

三、法教渐开的新问题

自二十世纪末叶印顺老法师著作的《原始佛教圣典之集成》、《杂阿含经论会编》问世，华人佛教的大乘学人广受影响，探寻早期佛教传诵的『阿含圣典』蔚为风潮。

但是想要依据目前部派诵本形式的汉译四部阿含与南传五部尼柯耶，探得佛陀住世时的原始教法，毕竟不是一件简单的事。即使根据印顺老法师的研究成果，从汉译《相应阿含》、南传《相应部》的『因缘相应』、『食相应』、『圣谛相应』、『界相应』、『五阴相应』、『六处相应』、『道品相应』等七事修多罗的古老共说，探寻「第一次结集」的经说传

诵，也是高度困难的挑战。

自 1983 年《杂阿含经论会编》问世以来，曾有许多华人佛教学人尝试比对、探寻《相应阿含》、《相应部》当中七事修多罗的古老共说，但大多无法彻底的厘清部派诵本当中的部义揉杂，确知七事修多罗古老共说当中的「佛陀原说」。**因为经说比对与厘清部义揉杂的困难度很高，加上华人佛教缺少研究印度初期佛教史献与经说典籍的传统背景，佛教学人的学力基础普遍性的不足，造成 1983 年～2002 年的二十年间，教界学人对原始佛教的探寻，可以说是失败了。因此，1999 年左右，探寻原始佛教的风潮明显的趋于式微，取而代之的是南传铜牒部佛教的学习热潮。**从此出家于南传佛教的学人日益增多，前往南传佛教地区学禅的僧众与信士是络绎不绝，原始佛教的探寻在不知不觉中，被自称为上座部佛教的修学风潮取代了。

1999 年～2005 年间，个人与中道僧团的僧众采取环岛游化的方式，将佛法传扬于台湾各地，可惜效果并不明显。自 2006 年～2010 间，中道僧团依据经说，开始将「佛陀原说」传化于美国东岸的纽约、康州、麻州，还有马来西亚各地，传教初期的处境非常的困难与艰辛，来自北传及南传的攻讦、毁谤，可说是比比皆是。

2008 年 8 月 8 日，经历六年时间编整完成的《相应菩提道次第》，先在美国纽约公开弘传，后才在台湾与马来西亚流传。还原「佛陀原说之修证次第」的《相应菩提道次第》传出，是在「佛陀原说」的探寻与还原上，确立了两千多年以来的新里程碑，同时也为原始佛教的重新显现揭开了序幕。但是揭橥原始佛教的《相应菩提道次第》传世，引起佛教界正反两面的讨论与争议，却是更为巨大。如 2009 年在

马来西亚，受到当地佛教僧人的排挤与打压，真的是令人印象深刻。中道僧团的处境，是步步为艰，可是支持的力量也愈加的显彰。

2010 年～2013 年间，中道僧团分别在台湾、美国、马来西亚创立了原始佛教会，为了广泛的传扬「佛陀原说」，更出版了简体、繁体的《正法之光》月刊，经由实体书与网路电子杂志的模式，开放的流通于海内外的华人社会。

在探寻原始佛教的风潮趋于式微的十年后，中道僧团将还原「佛陀原说」的探究及考证成果，无私的分享予海内外的佛教学人，续燃 佛陀正法的火炬，再次的让正法之光照耀世间。原始佛教的显现与传扬，在种种艰困的障碍下，日渐的走出一条宽平的路。

当原始佛教的光明日渐显现的时候，新的挑战与磨难，接续而来。虽然「佛陀原说」的出现，让诸多不知如何修法的学人，如同干渴逢甘泉，有了得度的机会与希望，但这同时也让许多的「有心人士」，看到了谋取名利的新市场。

这些「有心人士」，多数是聪明、反应快、有能力，自我期许高，对社群活动热切，表达能力与说服力佳，但是缺乏真诚的宗教信仰与情操，也不习惯牺牲、奉献自己的利益，无私的成就他人。对佛法的态度，可说是「取用」罢了！只想利用佛法来利益自己，没有运用生命来利益世间与佛教的意愿。

自 2008 年至今，中道僧团接触过许多前来学法的人士，当中有用佛法作幌子，吸收一般的民众近学、跟从、支持及奉献，实际做的是搞个人崇拜、神化自己与谋取名利。有些甚至是夹杂着气功与灵通之术，提倡不当的迷信，蛊惑世人。乃至，公然宣称已经见法开悟、证得圣果，但表现出来的作为，却是矫

伪不实、欺心欺人。或是将有法乳之恩的师长与学友，当做嫉妒的对象，视为假想敌的争竞与对立，背恩忘义。

在学习与传扬正法的道路上，**当风雨满布、危难艰辛的时候，只有信念坚定、至心为法的人，同行于孤独的道路；当光明显耀、尊崇仰羡的时候，却是佛魔并立、珠目难分的共行于世人的面前。**

在佛陀法教逐渐开展于世间之时，诸多附寄于正道的名利人，只是意图借着佛教而享有荣光，却无艰忍耕耘圣道功德的实际付出。长久来看，这是正法传世的隐忧，也是法教渐开的新问题。

四、坚定奉持法与律的僧团

个人与中道僧团共同奋力的还原「佛陀原说」，在各地传扬原始佛教，目的绝不是开立自宗自派，创立宗教事业。对佛弟子而言，最为重要的莫过于「亲闻佛陀圣教，见法度苦」。佛教界历经两百余年，费尽千辛万苦的探寻佛陀原说，目的不是在此吗？中道僧团还原佛陀原说，并无私的传扬于世，也是为了让佛陀的教法得以传续后世，利泽世间。传承圣教，利益世间，才是还原「佛陀原说」的目的。

十方的贤友请静静想想：佛陀的教法，应当用实践来宣扬与传续，或者用宣传的方式，作为宣扬、传续佛法的方法呢？

在佛门数十年的岁月，见过不知多少的布教师，更读过难数的宣教作品，但是在佛教学人的心目中，这些冠冕堂皇、掷地有声的宣教话语，毕竟无法让人真正的见到佛陀的行迹。再多、再好的宣教言语，对于佛弟子的内心而言，还是一场空！

佛陀的教法，除经法、禅法之外，即是戒律。经

与律的重要性，在南传《长部》的《大般涅槃经》说：「我所说法、律，我灭后，是汝等师」。经法及经说当中的禅法，是帮助学人如何面对当前的身心，并且能够如实知见身心的真实，进而远离迷妄、度越苦恼。这正是面对、观察、如实知、离妄及息苦。

佛法的大用不仅是在利己，更在利世利人。**佛法的传承，不只是一种学说理论，或实践方法，最重要是在一种典范的展现。因此，戒律的实践面，不只是息诸恶行的律仪持守，更为至要的是将学法社群导向离欲、无争与团结合作的典范。**这才能真正的呈现出个人的正觉、离贪与度苦，是能群我互资的共成离欲、无争、团结合作的共荣群体，展现出自利利他的佛法大用。

经法及律戒的宣扬，既不只是在认知，更在实践；经法及律戒的奉守、传承，不仅在个人，更是落实在群体——僧团。因此，宣扬、传承 佛陀的教法，即需要能够务实实践经法与戒律的僧团。

中道僧团谨守「依经、依律、不依论」的修学准则，并且严格守持离欲的戒律，终生不受取、不积蓄、不使用金钱，不采用「为僧人处理金钱供养的净人」。这么严谨的学法、持律，正是为了在世间留一正法律的典范，经由实践与僧团的展现，如实的宣扬、传承 释迦佛陀的亲说教法。

目前我们不敢自满的说：「中道僧团是一种典范」，但是我们可以说：「中道僧团是尽了全力」。

五、守护正法律的善信护法

多年以来，个人传授「佛陀原说」的准则，一向是法云普覆、利泽十方，但为了避免法门之内寄附魍魎多起障碍，有三种人不施予深入法义的教授：一、

贡高我慢、自负嫉贤，不敬三宝与师长者；二、贪名好利、阳奉阴违，假藉佛法谋取私利者；三、忘恩负义、欺师背祖，多起是非与争竞者。这三种学人，即使多有聪慧与能力，懂得建立群众基础，毕竟只是重于自己的地位与名利，难入圣道之门，如不洗心革面，终究是法门之患。

虽然过去二十余年来，个人在传法的过程中，也施予这三种人法益，但为了避免法门多事，在传法上不得不有所节制。然而，因为不能满这三种学人的个人需求，却也招致这些学人的不满，甚至破坏。往往破坏之人，原都是在此受恩之人。

中道僧团学法与宣教，有着既定不移的原则。在许多人来看，可能认为食古不化，或是门风严谨、固步自封，甚至批评为自大或自命清高。

但是对于佛弟子而言，我们到底要的是甚么？

记得在 2000 年时，僧团的谛严法师刚出家未久，僧众在花东地区游化、托钵、传法。有一天，我与僧团的法师们作了深谈：「我们都是出自父母的生养，理当奉养父母。现在我们为了出家修行，而离开父母的身边，未能尽孝于膝前，为的是甚么？又我们舍弃世间的男女欢爱与种种享受，出家修行，为的是甚么？我们愿意守持一生不受取、不积蓄、不使用金钱，也无有净人，为的是甚么？我们放下对父母的责任，背负着世人的种种疑虑、批评与不满，也舍弃世间的种种安乐与享受，付出的代价是如此的巨大，我们出家为的是甚么？是为了名利地位，或是尊崇虚荣？名利地位及尊崇虚荣，都不值得让我们放下报答父母的恩义，舍弃世间的种种安乐与享受！我们都不是来自社会的失意人，也不是为了衣食而寄附于佛门，为了出家而付出的代价太大了，这些代价无法从世俗人间取得同等的回报！我们出家到底为了甚

么？」既然世间没有甚么利益，足以和舍弃一生所敬、所爱相提并论，出家到底为了甚么？

我对法师们说：「我们心里都知道，出家修行不能保证一定能够在此生见法、解脱。名利地位，或是尊崇虚荣，又不足以补偿放下父母恩义及舍弃世间种种安乐与享受的损失！我们出家到底要甚么？既然不一定能够见法、解脱，那么到底甚么才是出家人所不能没有的？」我说：「出家不能没有的，不是名利地位及尊崇虚荣，也不是安乐的生活与健康。真正为出家人不能无有的，是正见与良知，还有亲身实践正道的经验。如果失去了正见与良知，即如盲人般迷失在人生的道路上；若是缺乏亲身实践正道的经验，则出家犹似自欺欺人。」

因此，正见与良知，还有亲身实践正道的经验，正是现实人间的僧团，不能失去的珍宝。传承正法律的僧团，不能全然保证代代都有圣弟子的出现，但是「依经、依律」的修行，不失正见与良知，还有亲身实践正道的经验，正是在现实人间传承正法律的僧团，应当具备的条件。

十方贤友与善信、护法们，请你们上承 佛陀的教诲，怀持利泽世间的恩慈，坚定的修持佛法，守护「佛陀原说」的传承，护持「依经、依律」修行，不失正见与良知，能够亲身实践正道的人间僧团。

佛陀教法的传续久长，需要你们的护持与参与。

六、团结僧信法水长流

当「依经、依律」修行的正法律僧团，还有坚定修持佛法、虔敬守护「佛陀原说」传承的护法善信，两者能够团结无分，必能让苦难世间得到殊胜难思的利益，也令「佛陀原说」传续久长。

至念 佛日增辉，法轮常转，十方苦息，法水长流。



回首漫长与艰难的光明路

（四）斋戒学会、忏云律师

作者 随佛比丘

接续第 32 期《正法之光》p.15~p.21

8. 亲近忏云律师

8-1. 初登莲因

在参加过煮云法师的大专精进佛七，对弥陀佛七有了实践经验以后，内心觉得「弥陀法门」应当是自己一生坚定专修的方法了。当时在这心理背景下，我开始注意台湾岛内专修「弥陀法门」的僧门大德。

早先是经由几位法友的推荐，个人才得知台湾有位专修净宗，又老实实修、严持戒律，极为推崇印光大师与弘一律师的忏云律师（以下称忏公）。后来，又在亲近广钦老和尚的因缘下，得知忏公也

非常的恭敬、推崇广钦老和尚。在三十多年前（C.E.1975~1985 间），个人在学习佛法的心境上，是相当的崇敬印光大师与弘一律师。这除了受陈慧剑居士著作的《弘一大师传》的影响之外，主要是感到在佛教界愿意真实实践佛法的人，实际上是不多，所以心中非常景仰老实修行佛法的大德。

基于对印光大师与弘一律师的崇仰，还有个人与广钦老和尚的师徒因缘，加上对老实修行佛法者的景仰心境，在参访过煮云法师以后，个人决定前去参访、亲近忏公，从大德的教导而得法益。

在七零年代的台湾佛教界，针对大专青年的佛教活动，主要是煮云法师的大专精进佛七，还有忏公举办的大专青年斋戒学会。因此，在连续两年参与了煮云法师的大专精进佛七后，隔年随即参加忏公的大专青年斋戒学会。

当年大专斋戒学会的活动，男性青年多在忏公住锡的南投水里莲因寺，而女性则多是在嘉义义德寺举行。记得第一次前去莲因寺，是在寒假期间举办的斋戒学会活动，那一期的学员约有一百二十多人参加。当时个人为了多了解忏公及环境，决定提早几天前往莲因寺。

从台北一早出发，经过辗转几次的转车，终于在日落时分抵达莲因寺。一进寺门，寺内宁静的氛围让人感受很深。在前往莲因寺前，个人曾参访过的寺院，大都是整天有着来往不息的信士及香客。广纳十方人的寺院气氛，迥然不同于以专事潜修为主的莲因寺。特别是莲因寺中的摆设，有着一般寺院所没有的书卷气，还有处处清心雅致的书画法语，打扫的一尘不染的整洁环境，真的不同于大多数的佛门道场。特别是念佛堂上，供奉的西方三圣像，是由忏公亲手绘画，清雅、大方的用色，庄重、朴素、祥和，让人倍感仰慕之思。目前这一组忏公绘作的西方三圣像，早已流传海内外，广为念佛弟子供养了。

虽然莲因寺不算大，但是整体的格调与氛围，像是洁净优雅的幽谷清兰，静谧宁和的散发出清香，让人心清、平和与赞赏。

当天晚间的静修，我见到了心仪许久的忏公。忏公的气质，是望之清雅慈和，近之则中实俨然，有着中国读书人的书卷气，还有儒生的君子风范。除此之外，稍带点实心人的坚执与木讷。

莲因寺的清幽环境与书卷气息，已经相当吸引知识青年与文人雅士，加上忏公的道风摄受，无疑是很

受知识青年的敬仰，当然我也是众多仰慕者之一。

8-2. 忏公道风

在结识忏公之前，个人已经学法几年了，并且前后亲近了广钦老和尚与煮云法师，在「弥陀法门」的修学上，也算是有了实践的基础与些许体会。接着，又在崇仰印光大师、弘一律师的心境下，前往参访、亲近持律实修的忏公，当然心中在敬仰之外，不免有着若干的期待。

甚么期待呢？期待忏公是位真参实修的大德，并且是位有朝一日可依止出家修行的师父。个人是在崇仰与期待的心情底下，进了莲因寺的大门。

广钦老和尚、煮云法师与忏公，都是主修「弥陀法门」。三位大德不同的地方，是忏公多了些密法的修行，但不是学习「密宗」的人。此外，相较于广钦老和尚、煮云法师来说，忏公是多了浓浓的书卷气息，还有文人雅士的艺术格调，这可从整体道场的细致摆置及优雅设计中，具体的显露出来。

广钦老和尚像是浑然天成的朴质玉石、山谷清泉，煮云法师如同粗粮做的北方窝头般实在无华，而忏公则犹如细细雕琢的玉器、精心栽种的清兰松景，三位大德有着朴拙、细致的不同。

忏公学风细致，应当是细心守持净戒的修为表现，处处着眼、事事谨慎、时时用心之下，影响所及自然会形成严谨、细致的道风，再加上文人的书卷艺术气息的影响，遂在当时佛教界成为独树一帜的忏公道风、莲因风华。

个人刚到莲因寺，在参加当天晚课时，即发现到忏公引导的礼佛方法，有其特有的方式与风格，不仅是将唱颂佛号与礼佛的动作结合在一起，在佛号的唱颂音韵和节奏上，更是不同教界通传的模式。低沉、缓慢、稳重的音韵及节奏，搭配轻缓、沉稳的礼佛步

奏，确实可以在礼佛时让人达到摄念、静心的效果，大大不同于一般念佛法会颂唱的清丽、热切。忏公特有的礼佛与念颂，是一种清修、静修、沉寂的风格，不是通俗大众活动的品味。

前面说到忏公是「望之清雅慈和，近则中实俨然」，忏公对学众的观察是极为细心，往往从日常生活身、口、意表现的小地方，来检视学人的品德心态，再加以引导或教诫。这如何得知呢？

由于参访忏公之前，个人已经连续两年参加煮老的大专精进佛七，对于身、口、意统合的礼佛颂念修行，已有了一些实践经验，所以对于忏公师父的方法，很快的把握住要诀。接下来的三、四天，个人全心的在莲因寺实修，不多话、不散心，专心礼佛、念佛、禅坐、读经论语录、出坡作务，全心融入道场的作息及修行风格，深入体验那一份「莲因学风」。

过了几天，在早上的礼佛共修刚结束时，忏公师父主动问我，是否有准备出家修行？我回答：确实有准备要出家修行，但是还在读书，也还未服兵役，目前无法出家。忏公师父听了后，略有感到失望的神情，但是感到对个人有种特别关注的心情。接着，忏公让我在我居寺期间，学着做香灯的工作，并直接对我说：「香灯！是佛门精进的执务，不但佛前供灯、奉水，也要整理佛堂的整洁事务，所以必需起早、晚寝。」又问我要接香灯吗？我答：「愿意！」事后，许多熟悉忏公的学长对我说，忏公注意到你了，有心要度你。

但是，没想到初接香灯的第一天，即发生了一件让我至今难忘的事。当时莲因寺念佛堂内的灯，是点油灯，香灯师需要在课诵前，将佛前一对蜡烛形状的铜制油灯点上，在课后再将油灯熄灭。因为个人没点过油灯，当时将油灯蕊心抽得过长，不懂得油灯的棉心不能抽太长出来，否则会灯火过大，油易燃烧不完全而起黑烟，熏染了念佛堂。所以，那堂早课，是念

佛堂内黑烟袅袅。

早课结束，大家念着佛号直接到斋堂，先过堂用早斋。早斋后，我打理念佛堂时，忏公师父不直接责备我，而是让人请原来负责香灯的法友到念佛堂来。当那位法友来到忏公面前，恭敬合掌准备聆听忏公交待事务时，忏公严肃的问那位法友：「你昨天交待香灯工作时，有清楚的说明工作的作法及内容吗？你看看佛前的油灯冒着黑烟，这样可以吗？你不认真的把工作交办清楚，心中还有佛吗？」当时那位法友听了忏公的教诲，半句也没辩驳，只是合掌一直说：「阿弥陀佛！」当时我很过意不去，便合掌对忏公说：「师父！是我没做好，不是师兄的过错，请不要责备师兄。」忏公对我说：「你原本就不懂如何做，交待清楚做法是他的职责，不关你的事。」

事后，我对这位师兄表达了我的歉意，但他对我说：「这是我的疏失，不是你的错。」

这件事让我印象非常的深刻，当时个人的内心深感安慰，自谥：「我找到善知识了！这是一位认真教导弟子的师长，我找到好师父了！」因为一位肯认真教导弟子，重视学人的品德与生活态度，不会说好听的话讨徒众欢心的师长，实在难得啊！

决意以印光大师、弘一律师为模范的忏公师父，是一位非常认真的善知识，不论是自修，或是摄众、度人，都明确的表现出坚定、负责、真诚、认真与慈悲，颇有古人的道风、人品。最难得的是，忏公不是一位「念念在多收信徒」的修行人，而是「念念在实际修行」的善知识。因此，让人亲近后，感到忏公待人的风格，虽然相当的严谨，但是非常的率真坦诚，不要心术、不玩手段，不怕信众不开心、不满意，有话直说、以道为务。在处处以宗派利益为先，将信徒视为自家资产，着眼在拉信徒、争名利，以功利取向的风气下，已经不容易找到像忏公这样的善知识了。

在莲因寺里，让个人一生难忘的还有寺里的钟、鼓。莲因寺的念诵，当然还是依照百丈禅师确立的佛门日诵，只是念诵有其独特的音韵。每天三点半，我这个临时客串的「香灯师」，就要在起板声中起床。在多数人还未起身时，匆匆的漱洗后，即在晨钟与鼓声中，处理念佛堂的供灯、供水事宜了。当时一边忙着念佛堂里的事务，一边聆听着从长长的寮房廊道传来沉稳的扣钟声，还有清亮又醒觉人心的扣钟偈念诵声。

接在扣钟后，是阵阵沉稳有力，又振奋人心的大鼓声，而在鼓声中又伴和着浑厚、威武且虔诚的念佛声。在念佛堂内，随着钟、鼓声中偈语及佛唱，往往内心触动而泪流满面。真正令人感动的，或许不是钟声与鼓声，而是在生死苦难中，广大众生共同的苦难与一致的盼望、期待。

8-3. 斋戒学会

莲因寺的斋戒学会，是深具浓厚修行氛围的大专佛学营，不是一般教界精进行持的修行活动。怎么说呢？

斋戒学会的学员都是还在就学的大学生，课程的安排上有相当部份是经教的研读、学习，这是适应知识青年的学习营，不同于专修为主的禅七或佛七活动。譬如斋戒学会对学员的要求，不像煮云法师的大专精进佛七，而从学员的精进程度来说，也不如参与精进佛七或禅七的学员。因为多数学生的年纪是在二十岁上下，面对人生的心态多数还是个「大孩子」，既不是虔敬的佛教徒，也还没有甚么「了生脱死」的心理自觉，但是对佛法有好感与兴趣，想要探讨佛教的内容。因此，具修行氛围的大专佛学营——斋戒学会，在接引大专知识青年学习佛法上，即发挥了一定的功能。

个人参加过一期的斋戒学会，那一期的学员在一

百二十人左右。众多的青年学子挤在不算大的莲因寺里，真还有些拥挤感。幸好那一期的斋戒学会，寺里刚新建好提供住宿的房舍与教室，才不致于大爆满。但是旧寮房的地方，还是像排沙丁鱼的每间挤上近十个学员。

除了寮房稍有不足以外，原有的念佛堂是几位常住师父与行者的修行处，雅洁、清简，面积也不大。为了容纳一百多位学生，念佛堂外圈的回廊也都用上了。

忏公主办的斋戒学会，内容除了礼佛、念佛的主修课程之外，还有《摄大乘论》、《百法明门论》、《八识规矩颂》等唯识学系典籍的认识与学习，戒律的教导与申引，儒学思想与佛学的会通讲解，再加上历代祖师行仪的介绍。这是包含端正戒行的教导，人格养成的教诲，内在涵养的提升，弥陀净土的皈信，还有唯识学说的介绍，可以说是一套教导大专青年信佛、学佛的课程。

除了这些课程，忏公让每个学员都有服务大众的机会，如要求学员分组的轮流到厨房帮忙，并且请了一位台中的居家信士负责指导，又要轮流做行堂、火头（劈材烧洗澡水）、洒扫环境……等庶务。这是非常好的生活教育，人格教养，让学员学习负责生活的需要，分工合作的照顾大家的生活。

生活教育会影响人格的养成，试想：如果一个学佛的人，整天只会口说高深的法义，但是个人基本的生活需要，都不愿意自己动手处理，只会享受别人付出与服务，这样的生活态度不偏差吗？对待生命的心态算是健全吗？往往见到许多学法的人，口说佛法、心想「修行」，但是在处理生活必要的事务上，如洗菜、煮饭、洗碗、洗衣、洒扫整理环境等庶务，或是个人应当担负的责任及义务，既不想参与，更不想作，或是担负了也是心不在焉，只想等着别人服务。提出的理由是，会影响禅定、读经等修行用功。试

问：这岂不是让别人难修行，给自己好修行的自私心态，却又自欺欺人的开口闭口要利益众生。

忏公的做法，不同于一般寺院办活动时，请一群义工负责所有事务，让参与的学员只受用服务而不需自我负责，而是积极的教育学员自我负责的生活态度。个人参与许多的道场，看到的多是一些很需要学法的大婶、阿婆，整天在厨房忙进忙出，不得空闲入法堂学法、听法，但是在法堂上多是一些「佛书已经读太多」的学佛人，这些人则是懒得动手负起照顾自己的责任。如是形成修福不修慧，修慧不修福，两极偏差的怪现象。

目前个人在举办禅修活动上，也是师法忏公的做法，一定会让学员轮流负责厨房与整理环境的事务，因为「**学法在法堂，修法在日常；学禅在禅堂，修禅在生活；学佛在佛门，修佛在做人**」。如果一个人不想分工合作，轮流负责照顾自己与大众的生活必需，应当是在生活态度与人格养成上有了偏差。

个人在斋戒学会上，暂时负责香灯的事务，要起得比大众早，要比大众晚休息，这应当是忏公对个人的教育与考验。除此以外，个人自愿在七天活动期间，负起为大众烧洗澡水的工作，也就是「火头」的事务。莲因寺位居集集山区，瓦斯提供不是很方便，在冬天要提供一百多人洗澡，一定是采用传统燃烧木材的热水炉。当时每天下午教法的课程结束，我就到浴室外侧的火炉边，将堆积在旁的木材劈砍成放得入炉口的大小，起炉火烧洗澡水。由于是在山区户外，虽是冬天，还是少不了蚊子的叮咬，这对住在平地市区的人来说，还真是难以招架。从四点半要烧水到约六点，等到学员都洗过澡后，我再借着炉火最后的余热烧水洗澡。

晚间的晚修是特别的宁静，都是男众的修行环境下，缓缓礼佛、念佛的气氛，显得特别的沉稳、安祥。晚间忏公多会做一些开示，开示的内容不离敬信

三宝、明信因果业报、深信弥陀净土，以及立身处世的修身养性之说。这些开示对年轻的学员来说，虽然有些八股，但都是可贵的品德教育。本身以持律、念佛为主修的忏公，在教育的重点上，即着重于信仰三宝、止恶行善、人格品德的养成。因此，近学于忏公的学人，多是仰敬三宝、尊师重道，深信因果业报、持戒念佛、认真行善的老实修行人。研读三藏、广化十方、方便接引，不是忏公的学风。

忏公在晚间会做蒙山施食，利益冥界的众生，这是忏公个人的愿行。学员们在止静念佛中，安坐在沉静安宁的念佛堂，耳中传来平稳、轻缓的铃铎声，还有着若有若无的念诵咒语声，这正是忏公在做蒙山了。虽然忏公有持咒，但是不修密宗。

那一期斋戒学会，忏公要我覆讲一堂《摄大乘论》，原因是多数学员听不懂忏公的解说，而我听得懂，所以忏公要我覆讲。说实话，我听得懂的原因，是因为之前研读过《摄大乘论》，所以才听得懂。覆讲以后，忏公问学员们懂了吗？还好多数举手表达能听得懂，不辱交付的使命。

会期进行后几天，刚好是阴历的十五日，忏公亲自在晚课结束后，带着所有的学员一起扣晚钟。那时，忏公要我坐在旁边，学着如何扣钟，并要大家一起跟着忏公念扣钟偈。学员们学着忏公特有的音韵，专注的念诵着扣钟偈：

宏钟初扣，宝偈高吟，上通天堂，下彻地府。

仰愿 佛日增辉，法轮常转，虔祝民国弘固，国道遐昌。

三界四生之内，各免轮回；九幽十类之中，悉离苦海。……

干戈永息甲马休征，阵败伤亡俱生净土。飞禽走兽罗网不逢，浪子孤商早还乡井。

在唱念声中，感受在扣钟偈里，那份对生命与世间的清澈洞视下，而扬起的无私关怀与恩慈，不禁令人内心回荡不已。

8-4. 朝山燃香

斋戒学会结束前，依过往的惯例，会让学员从山下延着山路，三步一拜的朝山入寺。朝山对个人来说，因为朝礼承天禅寺的经验丰富，可以说不算甚么难事。但是不同的是，忏公的朝山方式，是要配合忏公特有的念诵音韵与礼佛节奏，动作是非常的沉稳、缓慢。忏公的朝山方式，朝山要用很长的时间，缓慢的朝礼节奏，也让处在寒冷山区的学员，无法经由较为快速的礼佛动作，达到暖身的运动效果，不免个个冻得脸青身僵。那一天从四点多开始朝礼，直到八点多才朝进寺门，山路地上布满着很多直径不到 0.5 公分的小碎石，这些小碎石会刺入跪在地上的膝脚，令学员痛不可言，朝山中途又飘下蒙蒙细雨，当朝入寺门时个个是又疲、又湿，无法说出甚么心境了。许多道心未固的学员，当场直呼再也不敢朝山了。

然而，这些艰辛的试炼，都是忏公要学人体验古德学法的精神，不畏艰困、直心向前。这是善知识对待后进的用心与慈悲，一般学人是不易体会，有些人可能还会暗气在心。

结营前，举行三皈、五戒的传授，并且燃臂香供佛。当中最令人感到好奇、紧张，当然是的是燃臂香供佛。燃臂香、顶香供佛，做法是将圆锥形小颗香粒的底面沾些丝瓜的粘液，粘附在手臂或头顶某个选定的位置上，接着在念佛声中将圆锥形香粒点燃，随着香粒慢慢的烧尽，最后会在皮肤上烧出一个与圆锥香粒底面同样大小的烧痕。在燃香供佛的过程中，一般会在燃香位置的周边皮肤上，贴附若干片的西瓜皮或冬瓜片，目的是「降火」。燃香后的七~十天内，皮肤会有烧伤的水泡，既不能抓破，也不宜沾到水，以

免感染。大约二个星期后，就会收痂结疤，而留下燃香供佛的痕迹。

燃臂香、顶香供佛，是菩萨道特有的宗教表现，在传统的四圣谛佛教中，是没有这些用表达忠诚宗教信仰，做为供养 佛陀的观念与作法。虽然燃臂香、顶香供佛，多少是带有苦行的气息，但是那一份出自对三宝的虔敬宗教情操，对学人的身心影响，确实有着不可忽视的正面功能。

当年佛门一般举行的皈依，多不强求一定要受五戒，或许是为多接引一般人信佛而有的「方便」。实际来说，皈依一定要同时守持五戒，否则如何称为佛门弟子呢？

虽然个人原先已经皈依三宝，但也是在当时佛门的「方便」下，还未正式的守持五戒。为了是否要守持五戒，考虑了几年，原因是担心受戒以后又犯戒。其实，这是多余的想法。

因为不论是否受持五戒，任何人做了杀生、偷盗、邪淫、妄语、饮酒等事，都会承受不当、负面的影响，绝不是不受持五戒，做了杀生、偷盗、邪淫、妄语、饮酒，就会没事。反之，若是守持五戒的人，会处处谨慎不犯五戒，会有守戒的功德利益，即使违犯了五戒，过失还是如同一般未持戒的人，并不会「罪加一等」，而是失去了守戒的功德利益。

因此，守戒犹如世人做生意，不一定保证每一单生意都能赚钱，做生意一定是有赚有赔，如果赚多赔少，生意还是可以继续做下去。**守戒的坚持，多于失意犯戒，即使不能一生都能守戒清净丝毫未犯，还是值得受持净戒。**这个事实，是个人思索了几年后，才明白的事。

当天在忏公座下皈依的学生众多，个人则是决心从忏公受持五戒，并在受持五戒时，发心在左臂上燃

香供佛。当年在声声虔敬的念佛声中，我从忏公受持了五戒，并在臂上燃九柱香供佛。在燃香供佛时，在佛前内心发愿：

愿此生息诸恶业，愿此生广行众善，愿此生断尽烦恼，愿生生世世救度苦难众生。

在袅袅的香烟中，我受持了五戒，燃了九柱臂香。忏公要我们紧记：

受戒容易守戒难，休将大事等闲看，浮囊渡海需勤护，一念差池全体残。

8-5. 忆念师恩

忏公对待青年学子非常的慈悲，有几件事可以证明：

斋戒学会期间，山区非常的寒冷，在那个经济拮据的七零年代末期，很多学员是没甚么良好的保暖衣物，不免冻得全身发僵。忏公体恤这些年轻学子，让人到市区购买很多套保暖的贴身衣裤，送给学员们穿上暖身，这都是赠送，不用还给莲因寺。又为了鼓励大专青年学佛，大学里面的佛学社，如果有经费不足，或是有学生没经费购买佛书，或是要参加斋戒学会没车资，忏公都会斟酌需要的提供资助。

例如在斋戒学会结束时，寺里提供了一大堆的佛书，也有很多的精装书，这都是要花很多钱。当年的青年佛子可以说多是穷学生，那有钱买甚么佛书，多是依靠教界善信广印佛书的功德，才能取得这些佛书研读。个人满满三个书柜的佛书，大约只有五分之一是自己掏腰包买，其余都是要感谢十方恩德。

忏公与广钦老和尚的因缘也很近，忏公是把广钦老和尚当做师长般的尊敬，犹如弘一律师对待印光大师。

在广钦老和尚的晚年，有一段时间因为年纪大了，决意舍报往生。忏公得知此一讯息后，专程北

上承天禅寺，亲自劝请老和尚住世利生，这也正是普贤十大愿中，「请佛住世」的具体表现。当时台北地区的许多佛友，闻此消息而急着上了承天禅寺。当时老和尚一直说自己年纪大了，需要换个新房子了。忏公则不断的劝请老和尚慈悲众生，多住世几年，利益有情。

说来也很奇怪，当时老和尚两膝以下肤色异常的暗沉，如同气血停滞不通的情况。后来经过忏公师父的殷殷劝请后，两位大德似是谈了条件，即忏公在承天主持一场佛七，而老和尚答应再住世几年。老和尚答应时，时间在午斋前，等午后再看他老人家的两膝下，发现肤色已恢复正常了。

佛七期间，个人当然也有参加，当中见到一件让人难忘与感动的事。一日午后，正在念佛的当中，佛殿内进来一位中年的男性僧众，这位不是承天寺的常住法师，而是特来为老和尚念佛祈寿住世。当时忏公正在殿内领众念佛修行，见这位僧人入内，待其礼佛后，随即主动向这位法师顶礼，这位法师一见忏公主动向后学礼敬，随即跪下来向忏公顶礼。那时，我见到两位僧人彼此礼敬对方，特别是忏公的谦逊风范，不轻后学的态度，令人感动万分。若要佛法兴，需要僧赞僧。

在学习佛法的道路上，个人从忏公师父的身教、言教上，得到宝贵的启发与教导，一生受用、难忘师恩。

在此，借着本文，仅向忏公师父表达深藏内心数十年而难忘的感恩之情。

师父！感恩您！谢谢您的教导，让弟子在此生的学法道路上，有了更坚定与清楚的方向，至诚感谢您为弟子做的一切美好、良善、端正的示范，让弟子有了学习的榜样。藉此可贵的学习，辗转增上于无上菩提。感谢师恩，此生不忘！

禅修是什么？

禅修是什么？禅修不是打坐、冥想、入几禅，那不是禅修的真谛，只是摄念的手段。禅修的真谛是什么？禅修的真谛是，让我们懂得怎么生活。如果你懂得这样的禅修，那你的生活就是禅修；如果你不懂得禅修的精义在此，那你的禅修和生活，是两件事。你得每天播时间禅修，然后留一些时间生活。你会开始发楞，你很想禅修呀！

「今天没空，只有 5 分钟，我想坐 30 分钟呀。」开始烦恼了。「我要怎样禅修呢？我要不要跟公司请假来禅修呢？公司很忙，请不到假，不能禅修了。」又开始烦恼。「师父，既然您这么说，那我们干嘛请假来这里？」「因为你还会生活，所以来这里。假如你懂得生活，干嘛来这里浪费时间？对不对？」

禅修，是让我们懂在眼前的生活里，做必须做的事，不做不必要做的事，留下一定要留下的问题。然后，可以这样过生活，这就是禅修的境界。好好想师父刚刚讲的话，好好想清楚。

人们的问题在哪里？该做的，不想做，即使做了以后，也不大甘愿；不该做的，又要做，做了以后，又有一大堆的想法。然后，不管怎么做，一定会留下问题，却又不想留下问题。如是整天在那边翻腾。

现在，佛法这一帖「药」给你，免得你做也苦，不做也苦；不再有问题也苦，没问题也苦。这就是佛法殊胜的地方！有人问：「师父，你不是修因缘观吗？」答：「**因缘，就是生活！生活即是身心的呈现，而身心的呈现过程，就是一生、是生命。最重要的因缘，就是生活的因缘。**」又问：「师父，不

随佛长老 澳洲禅修开示 / 书记组整理

是十二因缘吗？」「十二因缘，就是生活的因缘！懂吗？」所以，**修因缘观，观察十二因缘，就是观察生活中的问题和烦恼，既是身心，也是你的生活、人事，都在这里。这个才对你有用，否则你观那个月球做什么？**

如果我们这样了解禅修，就会发现，禅修几乎是每个人都要学的。许多人到了 60 几岁，甚至 80 几岁，还不懂得生活。所以，请记住！佛法绝对不是教导不相干于生活的事。**我们任何的学习，任何的努力，重点只有一个：解决实际困难和痛苦。如果我们的学习及做的事，不是用在解决实际的问题和痛苦，是吃饱没事穷忙？**

所以，**人生的重点，在于必须解决具体的问题和痛苦。这就是我们要学习的事，这才是实际有用的学习。这个可贵的学习，就在现实的生活里。这些，你听得清楚，才有办法学因缘观。否则，我们会到不相干的地方，越扯越远，越修越像怪人。你可能觉得修得不错，其实人家看你，像是个火星人！佛教里就有很多已经和生活脱节的人，但却觉得都是别人业障深重，只有他比较有道心。有没有？这个人可能就是我们自己！**





感恩与期待

卡提那法庆 中严比丘 开示

在这里和大家心得分享「感恩」。

我们很向往也很希望别人能够有感恩的行为，同样的，别人也会很希望我们能够有感恩的行为。可是有时候我们会认为别人为我所做的事情是应当、是理所当然。甚至有时候感谢也只是外交礼仪的表现，并不会真心的感恩，至于原因是什么，我们有时不太会去想。只是觉得我可能今天心情好，我会感谢，心情不好，我就不去感谢。

「感恩」在社会上给人们的印象，它并不是一个懦弱或是一个退却的行为模式，它对社会的和谐和人际互动上有很大的影响，可是如何要能够真诚的感谢对方？而不是只是外交礼仪的感谢。

「感恩」的部分如果我们是「交易式」的方式，你送我一斤，我还你八两。这个部分类似商业型的交易，表面上看来像是「感恩」，可是它比较多的成分是属于商业交易，这种在我们人生的历程里它比较不是那么特别，因为它是商业行为的成份比较重。

如何让我们真心感谢他人，而不是基于我的心情好不好，或是因为我保持我美美的姿态，而去感谢别人。因为感谢接下来会做出一个动作是『愿意付出和奉献』。

师父在年初提到「期待」的影响，个人觉得「感恩」跟「期待」有关。我们认为自己应当得到何种待遇？对方应当如何对待我们？在这种自我和对他人的期待里面，我们不太会去感谢对方，我们会认为别人为我所做的都是理所当然。

如果有「期待」，当别人所做的行为模式只要不符合我们的意，我们就觉得他对我没有用，我们会怀嗔恨和抱怨。就算别人是善意的行为但只要没有符合

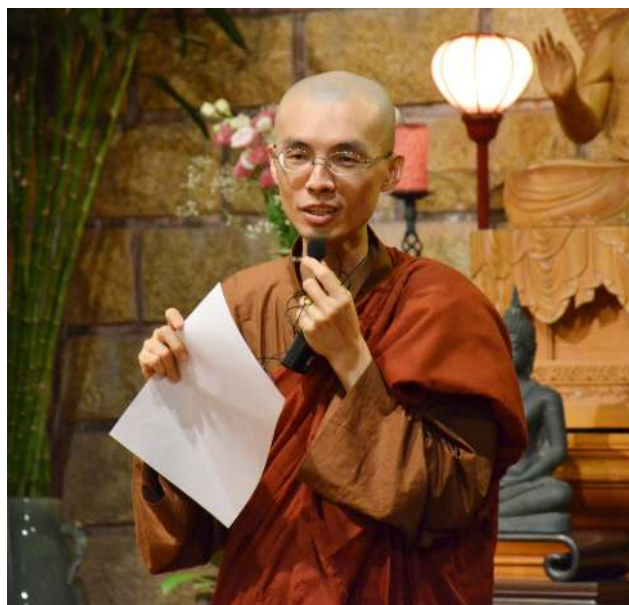
我们的期望，我们也不会感谢。就算做了符合我们的期望的事，我们也有可能认为那是他应当做的，或是我应得的。

我们应当留意「期待」所造成影响。如何放掉「期待」可是又不会漫无目的，人生不知道如何前进，可是又能够积极的去做目前所认为应该做的东西。能够感谢旁边的人对我们的付出，愿意真心的奉献我们自己的能力、时间及生命，而且我们自己不会觉得吃亏或是愚蠢者。期待会让我们一直想得，因为我们一直在「期待」得到东西，而不会感恩。

「好人要有好报」，人家有恩于我，我们回报给对方，我有恩于他人，他人能够感恩回报，这就是好人互相的帮助。这不需要靠神秘的力量，而是靠我们彼此能够互相的感恩，我们就能够做得到。

以上是个人的心得与大家分享，谢谢大家，祝大家平安。

【本文选自原始佛教电子报 www.arahant.org/tc/obs_newsletter.shtml】



在台湾修行的心得感想

度明比丘 10/31,2013

度明是马来西亚华人，来台湾追随 随佛长老出家以来，因国籍的关系，一直很少有较长的时间可以亲近长老和僧团，除了春节期间到台湾参加禅修，和在台湾结夏安居、布萨时；或者是长老和僧团到马来西亚弘法时，才稍有一点时间可以亲近 长老和僧团，其它时间度明一直都是和中智法师一起驻锡在马来西亚中道禅林槟城道场修行。

在驻锡槟城道场期间，度明很感谢中智法师的关照，也很感谢槟城道场法工们的护持。其实中智法师和度明的情况差不多，自出家以来也没有太多的时间可以亲近 长老和僧团，因此度明觉得不管是在佛法的学习上，或是人生处世道理上都感到有所不足，内心实有些起伏不定。在今年年初时，长老安排来台参加十日禅到现在，已有九个月多的时间了，除了入境期限的问题需回到马来西亚办签证外，度明就一直安住在台湾，这时才明显体会长老及僧团的重要性。在这段期间里，度明实受惠匪浅而内心感触良深！

首先度明要感恩台湾这片土地，度明觉得台湾很繁荣，民生也富足，人民素质好，教育水平高，交通建设发达，社会治安良好，在台湾生活实在很好，生长在台湾的人很幸福。

其次，要感恩台湾的人民，度明也发现台湾人很善良，佛教徒很虔诚也很有礼貌，对出家人很恭敬，对佛教很护持，很发心护持出家师父们的四事供养，特别是护持师父们医药，让师父们的身体都维持在健康的状态。而那些对原始佛教信仰非常坚定的忠实信徒和护法们更是不在话下，知道中道僧

团法师们皆身无分文，又必须四处的弘扬佛法，实在很不方便，因而发心尽全力来护持。不管是护持机票或是车票，还是自己开车护送师父们到目的地，甚至还护持车辆让道场法师们弘法使用。此外，他们平常也很关心师父们生活的状况，三不五时就往道场关切师父们，担心师父们需要什么而不好开口说，他们还说：「师父们是一群肯牺牲自己奉献生命来利益这个世间的修行者，是大家的公共财产，大家一定要好好的珍惜和护持」。





再来，度明要感谢安住在道场的法工们，他们竭诚的奉献生命和时间给道场，默默的付出而不求回馈，其中有些法工也是来自马来西亚，自掏腰包买机票专程飞到台北内觉禅林来当法工。他们把道场打理得很好，让僧团法师们能安心修办道，而他们自己也在空余时间默默的修行，有的法工还负责一些法务，常常也是忙到不可开交而无怨言。这些虔诚的法工们对三宝的恭敬和护持，着实令人敬佩和赞叹，很感恩他们无怨无悔的付出。

最后度明也要感谢 长老和僧团，感恩长老这几年来海人不倦和慈悲关怀，让度明在佛法的学习上有长足的进步，正知正见也明显的提升，更让度明了解许多的人生大道理，这些教导不是用钱就可以买得到的，长老教诲之恩，度明铭感于心，度明也希望长老要好好保重身体，健康长寿住世，利益

更多的苍生。

度明还要感谢中道僧团的 长老、戒长、法师们，因为有僧团，修行就不会孤单，可以互相关心，互相督促，互相学习，也因为僧团，佛法的弘扬才更有力量。僧团的传承是重要的，一位法师不管再怎么样的天纵奇才，最终还是敌不过老病死的摧毁，那他所拥有的智慧和才能，也会随着他的老病死而老病死，而僧团的传承代表着佛法还在人间，佛法才是利益苍生的良药，但佛法必需藉由如法如律修行的僧团来弘扬及传承，这样佛法才能久住世间。佛法能久住世间也才能利益更多的苦难众生，因此僧团的传承绝对是必要的，不可等闲视之。以上是度明住台湾这段时间来的感触及心得，愿与大众分享之！

【本文选自原始佛教电子报 www.arahant.org/tc/obs_newsletter.shtml】

只要愿意与努力，光明就在前面。

文字：随佛尊者 绘图：法尹



期待在哪里 束缚就在哪里

卡提那法庆 道一尊尼 开示

今年僧团在台北三个月的安居，感谢各地法友们的照顾与护持。今天大家到禅林来庆祝僧团安居圆满！藉此与大家分享在安居期间个人的心得及发现。

跟随大师父身边学习，看到很多的人对道场、僧团，总会带着很大的「期待」而来。所以，一直以来，自己也尽力的想要满足这些法师或法友们的期待。长时间努力的经验中发现，「期待自己」满足别人的期待，有一种力不从心的感觉。

就在这个时候，自问为什么我想要或需要去满足大家的期待呢？在自己的省思过程当中，发现人们内心许多的自我矛盾与迷失。譬如：当我们决定到一个地方学习，或去参与任何一个团体，乃至去爱任何一个人的时候，一开始我们其实并不是带着「期待」而来，我们是抱持着一种肯定的态度，肯定我们所接纳的对象他（它）们的好。例如，肯定这是一个很好的道场、它是清净修行的好地方；肯定这个僧团是如何用功修持、以及持戒精严；这个男人或这个女人，是如何的值得我去追寻，乃至是可以成为我的依靠。

一开始我们是这样的一个肯定的态度而前往。可是当我们前往接触以后，因为接触而「期待」的心境即开始改变了。其中，当然有符合于我们内心期待的部份，同样的，也必然有一些没有办法满足我们内心的需求。只要多一些不符合我们的「期待」，许多人就会呈现不满的心绪和反应。此时，「期待不满足」的心态，就会开始批评这个有哪儿不好，那个有什么不对，这个人有什么样的缺点，那个人有什么样的短处等等。这时候人们无法看到，这些我们所谓不合格的缺陷及评价，实际上是我们自己所下的一个结论。



就在这样的一个心境改变之下，不自觉的否定了我们自己原来的肯定。可是自己却没有发觉自己的矛盾，而只会将这个「期待不满足」的责任往别人身上推。在这个过程当中，自己造了许多不当的恶业，也让自己为自己的「期待」所束缚。

我们因为这样的「期待不满足」之后，所造的一些不当的言论，或者是批判、责难等等，其实只会让我们自己带来更多的束缚与障碍。「期待」是个无底洞，「期待」依因缘观做观察，即会发现它是个无法被满足的心绪。只要有「期待」则有束缚，没有对与错的问题，只有是否有「发现」的经验。唯一的方法是学习「因缘法」，清楚看到在影响中的过程及束缚。不要急着要自己没有任何束缚与烦恼。小心这又是另一种「期待」喔！而要学习的是，看到自己在这当中的进步，及在这当中感恩 佛陀的教导。

在此，仅把自己安居这段期间，内心的一点点发现，与大家分享。最后，祝福大家！在任何的地方，只要处处有「期待」，就会处处有束缚。如果我们放下自我期待的束缚，就能处处有平安。

【本文选自原始佛教电子报 www.arahant.org/tc/obs_newsletter.shtml】



随佛尊者 2013 年 4 月 18 日于哥伦比亚大学演讲

四圣谛三转十二行

纽约书记组 法原居士整理

今天很欢喜，能来哥伦比亚大学跟诸位学法的法友一起探讨 佛陀的教法。根据社长的说法，今天是要和大家讲四圣谛的灭谛。四圣谛苦、集、灭、道，许多人都听过，但是四圣谛有三转则是许多人不太清楚的。四圣谛的灭谛：有第一转的灭谛，第二转的灭谛和第三转的灭谛；其实意思都不一样。许多人会问，四圣谛有三转是甚么意思呢？在回答这个问题之前，我先跟大家讲一下 佛陀教导的修行，事实上是有步骤、有次第的。意思就是说，一个完全不懂佛法的人，一直到成就菩提，是有一个修行过程的，不可能甚么都没有，突然间就证菩提了。佛教有许多学派是这么主张，但基本上并非如此。这种修行无需次第的说法，在佛陀入灭后一百多年，印度就有这样的新主张，这种主张的本身是不正统的。我们一般人的常识也知道做甚么事情都要有个经历的过程，不可能甚么事都没有就 okay 了，这是很不合逻辑的。

这整个修行的过程，它的次第和内容是甚么呢？

在两千年来的佛教的各个教派都各有自己的主张，达成无上菩提的次第的修行过程有很多种不同的说法。譬如，南传佛教讲戒、定、慧，智慧在后面。这种说法基本上是佛灭后一百多年的新意见，然后又有所谓的大乘菩萨道则有不同意见，菩萨道有不同的学派，每个学派都有不同的说法，意见是多的不得了。但是在这里我要跟大家说的是 佛陀第一次的说法，佛陀第一次说法就把修行的次第全都说出来，并且这个次第是所有佛教的佛弟子没有人敢反对的。那个次第也就是今天所要说的四圣谛三转，四圣谛的三转，一转、二转、三转其实就是修到无上菩提的修行次第，这个内容两千多年来没有一个佛弟子敢说这个是错误的，但只是大家把它忘掉了。

大家来到美国在这里读书，我相信每一位都是优秀的人才，既然大家都有相当的程度，我相信头脑也都不错，应该是很有逻辑性的。我奉劝诸位一句话，不要因为信仰了宗教就把你的聪明搁在地上。宗教界

有很多说法其实是很荒谬的，所以不要全相信。有些东西其实跟释迦牟尼佛是一点关系都没有的，诸位要保持清醒，现在这个不多说。

我们来讲四圣谛的三转，请大家翻开讲义的第二页，这段经文取自巴利圣典《相应部》SN12.65，这段经文讲的是四圣谛的第一转。这段经文的内容大家可以自己看，我只做一个简单的说明，这段经文是陈述，佛陀当时还是凡夫修行的时候，有一天他就问了一个问题，怎么会有老病死的痛苦？这是一个很重要的问题。为什么呢？在佛陀找到自己正觉的路之前，印度的宗教基本上都是所谓伦理型的宗教，甚么叫伦理型的宗教呢？就是你只能接受而不能怀疑。譬如，婆罗门教说梵天创造天下万物，你怎么能相信呢？这就是典型的，你不需要知道为什么，反正就是这样。如果你不接受就是有罪，但是你不能问为什么？这就是伦理型的宗教，在有证据之前，先要相信，简单来说，它只告诉你答案而不告诉你为什么。

在当时印度还有一个宗教，他们不讲神，他们讲业。许多人以为佛陀是讲业的，其实这个观念是错误的，业不是佛说的，这跟佛陀一点关系都没有。佛陀讲的是因缘，他不讲所谓宿命性的业，业的思想是奥义书的思想，它并不是佛教的，且没有甚么实际的证明。譬如说，你们现在所有的一切都是前辈子做来的，那前辈子又有前辈子做来的。事实上我们都会问「那怎么开始的呢？」，于是他就告诉你：「没有开始，我现在所面临的是我前辈子所做的。」，这是宿命论。照这种说法，那么前两天波士顿的爆炸案就是业了，那些被炸伤的通通都是应该的吗？所以这是个荒唐的哲学。

佛陀不相信这些，佛陀讲的是因缘。大家要记得：「因缘不是业报，业报不是因缘」。这两个是完全不同的东西，大家不能混在一起。如果各位只想随便拜一下就好，那就算了；但是如果你真的想要清醒、有智慧的过日子，并且解决你人生的问题，就请

不要糊里糊涂的。这段经文就是佛陀提出了一个为什么会有老病死的烦恼，自己问自己。详细的内容，大家看第一个，就是佛陀不接受没有根据的理论信仰，他要从现实当中来探求真正的缘由。所以在这段经文里，佛陀说人生有很多痛苦，而这些痛苦不是神所赐予的，或是由于业报所至，这些都是教你信了再说。佛陀既不讲神也不讲业，他就问为什么会有生死的问题？并且开始找答案，当时佛陀找到了老病死的原因。

因为时间有限，我简单讲就好，一个是迷惑，一个是贪欲。迷惑指的是甚么样的迷惑呢？其实迷惑只是一个名词，它指的是甚么呢？佛教对迷惑是有一定定义的，迷惑并不是指不知道就叫迷惑。譬如说，诸位的皮包里放多少钱，我不知道，但是不知道你皮包里有多少钱，不能说我很迷惑呀！因为我不知道你皮包里有多少钱，对我的人生不会有影响啊！在现实人生当中有很多事情是我们不需要知道的。佛陀所说的迷惑是指「事物怎么发生？我们不知。」，并且这个定义是站在佛陀那个时代讲的。在佛陀的时代，事物为什么这样？有三种解释：第一种是说神创造的；第二种是业；第三种是没有原因，自然就是这样。当时的印度社会对「甚么事情为什么会发生」，就是这三种态度。这三种说法都属于不知道东西南北的。所以佛陀对于当时采取这些观念去认识世界的人，称之为迷惑的人。这点大家要明白。所以佛陀提出来：要知道发生甚么事情，一定有它特定的因缘，我们必须知道发生的因缘是甚么，我们才能解决这个特定的问题。举一个例子来讲，你们夫妻两个感情很好，或男女朋友最近常吵架，那就要问为甚么？在印度佛陀正觉之前，人家会跟你讲那是梵天的意思，可是问题是，梵天为什么要让你们吵架呢？另外一个告诉你这是业报，可是问题是，谁知道这是真的还是假的呢？另外一个说，该吵的时就吵，不该吵的时候就不吵，没有理由、自然而然。这三种说法都

不会对你的人生有甚么实际的帮忙；但是可能接受了某一种说法，可以给你内心某一种安慰，就是这样。

我要在这里告诉各位一件事，我们人类最可贵的就是会解决问题，人类的文明传袭了这么久，最可贵的就是我们可以从先人的经验中吸取解决问题的方法。同时我们也开创了许多解决问题的宝贵经验，并且我们把这个经验传给下一代。如果我们不能有效的传承人类的文明，那么这个文明的重点将不知道在那里。因此宝贵的智慧是甚么？宝贵的智慧就是能够解决困难，因此 佛陀的智慧指的就是这件事：任何事情都有发生的因缘。我们必须充份的了解，了解以后才有解决问题的能力。在亚洲我们佛教徒有一句话是这么说的：「西方的文明信的是上帝，但解决问题用的是佛法；然而在亚洲，人们信的是佛教，但解决问题用的是神道，以至亚洲比较落后！」。

我们刚刚看的经文是四圣谛的第一转， 佛陀先问：「人生的痛苦到底怎么发生的？」这是第一步；第二步就是：困难怎么发生，困难就怎么解决，也就是说先要了解痛苦的因素，才能解决痛苦。这两件事情对我们解决问题是很重要的，先了解怎么发生，再明白怎样解决。今天我们讲灭谛，就必须先了解集谛，知道了怎么发生的「集」，才能知道「灭」。在这里特别说明：四圣谛第一转的灭，指的是如何解决，它的内容是甚么呢？就是将发生的因素消除，则困难就会解决。 佛陀说苦恼怎么发生的呢？两个重点：迷惑与贪欲。刚刚讲的迷惑就是怎么发生的因素不知道，所以佛教讲的因缘就是痛苦怎么发生的，你不知道就叫迷惑。这个要记住，各位要抓住一个要点，就是痛苦随着某种因素而发生，也会随着某种因素而改变。很多人在遇到困难的时候会很害怕，会觉得这困难是一个很大的压力。但是在佛教的观点里，如果困难有因缘就可以改变，所以佛教对于痛苦的看法是在于：痛苦本身它是可以改变的；佛教对于痛苦的态度不是逃避或畏惧。

我要跟诸位特别强调一个很重要的观念，我想请在场的诸位都仔细的听。我们佛教在长期的传袭以来，一直有一种很奇怪的态度，有一种说法就是：

「反正所有的一切都会过去，不管甚么最后都会过去；反正一切都会过去，生不带来，死不带去，一切都会过去。不管你的人生怎么过，反正最后都会过去！」但是我要告诉诸位，这种观念在佛教是不正统的。为什么跟大家提这点呢？因为这种观点的本身是不准备解决任何问题的，我再说一遍，当一个人面对现实人生的问题时，他有一种观点认为反正最后都会怎么样，这种认识的本身是无助于解决问题的。诸位只要静静的想想，当我们抱着反正最后就是会怎么样时，你想想看，我们有打算解决它吗？

佛教的态度是现在怎么发生，我们必须充分理解为甚么会这样。充份的掌握它，而不是去问最后怎么样，将来怎么样？佛教不是这么说的。我们能够在现在充分掌握，才能在现在解决，学习佛法是帮助我们在现实人生有效的解决问题。我想告诉诸位你要聪明一点，如果你相信了神的信仰，他就会告诉你反正你的问题神都会帮你解决。可是佛教不会这样跟你讲，佛陀不会这样跟你讲：放弃你的问题，我会帮你解决。你想想看，既然你学了佛法，碰到问题，佛教又不能帮你解决。如果你不好好学习「现在痛苦怎么发生，怎么解决？」你的痛苦怎么解决？又没有神帮你解决，又没有佛帮你解决，你又不打算自己解决，那你信佛干什么？所以你要很小心，不能有一些奇怪的想法。也有人这么想：「我只要坐在那里打坐，智慧自己就会开。」这是很愚蠢的想法。但我也得告诉你，我学佛的前十年也是这样想的，所以我也呆呆的坐了十年。我很诚恳的告诉诸位，你千万别这样。

这段经文说明， 佛陀不是甚么都不做智慧就来了。我们必须问自己，这痛苦或甚么样的问题是怎样发生的，这个了解了以后才叫做有智慧，因为当我们明白了以后，痛苦就不再是可怕的东西了。因为我们

知道只要消除发生的因缘，问题就会改变，所以了解怎么发生，就知道怎么解决，我们才算有了了解问题和解决问题的智慧。在现实的人生，你才能帮你自己，这样学习佛法才会对人生有帮助。

「现在这么发生，怎么解决」都知道了，下一步实际的做法是甚么呢？解决「发生的原因」就是解决问题的正确方法，并且实际的步骤是甚么，在佛教就叫做道。所以这实践的方法要跟甚么配合呢？实践的方法要跟「发生的原因」配合，这就是四圣谛苦、集、灭、道的第一转。第一转重视的就是明白，但重视明白还没有付诸实行，明白了以后，紧接着就要付诸实践，刚刚讲灭谛是指如何解决问题，紧接着就要付诸行动，这就是四圣谛的第二转。第二转所着重的是对于方法的落实与实践，要以我们刚刚讲的「苦、集、灭、道的了解」为基础。

我举一个例子跟大家讲一下，第一转：我们生病，生的是甚么病，这叫苦谛。再来，病的原因我们要清楚的知道，这叫第一转的集谛。再来就是：消除病的原因，病就会好，这是第一转的灭谛。再来治病之道：就是将致病的原因予以消除，怎么消除的实践步骤就是第一转的道。这四个都知道了以后，这就是四圣谛的第一转，治病最重要的基础在此。

然后开始治病了，你要开始将治病之道予以实践。将治病之道予以实践在治病的过程里，我们要有怎样的心境呢？第一个就是：病要赶快把它治好，这就是第二转的苦谛，病要赶快治好，要有这样一个精进的念头。病的原因要赶快把它消除，这是第二转的集谛，将病的原因消除，病就会好。要赶快证明，要达到这个境界，这是第二转的灭谛。再来治病之道要赶快做，病才会好，这就是四圣谛的第二转，也就是我们认真的实践解决问题之道，所以第二转就付诸行动去做了。那么做了以后呢，问题就解决了。解决了就是最后了，四圣谛的第三转讲的是甚么呢？苦已经解决了，那是第三转的苦谛，苦知道已经解决了；第

二个：苦的原因知道已经断了；第三个：苦的灭除知道已经证了，这就是第三转的灭谛；灭苦的正道知道已经实践完成了。苦已经出，苦的缘由已经断，苦的灭尽已经体证到，灭苦的正道已经修了，这就是四圣谛的第三转。这三个三转的完成，也就是成就了解脱，证得三藐三菩提。所以我再郑重的告诉诸位，佛教不是讲由神来安排一切的，也不是讲过去世的业报来决定一切，也不是讲一切自然这样、没有理由。诸位能够来到哥伦比亚大学念书，应该不会有这三种观点，这三种观点对于各位实际解决人生的困难也许有安慰，但帮助不大。

我们也不能抱着一种看法，譬如说，在亚洲曾经有一种禅修方式是这样的，在打坐时，他教你只要看念头，看着念头起起伏伏、来来去去，他会告诉你，只要看着就好，都不要管它。然后你就会发觉，所有的念头最后都会过去，不管你要怎么样，这个念头一定会过去的，你不要管它，念头也过去，你要管它，念头也一样过去，所以不管你要怎样做，念头都会过去。他会告诉你，当你看透了这件事以后，你就甚么也不想做了，因为念头自己会过去。明白了这件事以后，你的心就会静下来，为甚么呢？因为一切都过去了，你的内心再也不会为这些念头而烦恼了，因为这些念头都会过去。各位法友，我相信你们有学过这种禅修，而且这种禅修法也很朴实，而且许多人也觉得对呀。但是我想告诉各位，如果你只想禅修让内心平静而已，那我就没意见，可是如果你真的想要解决问题的话，那可不太吉祥。诸位，我们是不是可以这么讲，你跟公司的同事、或家里的亲人、还有你的邻居，不管你们相处的好不好，反正都会过去的，你跟他们感情很好，会过去，你跟他们吵架，这个事情也会过去，那是不是在我们现实生活当中遇到问题时，你也可以看着它不管它，它就会过去了，我想请问你，你可以这样过生活吗？如果你真的这样过生活的话，那你的同事、你的老板、你的家人、你的邻居可

能就会告诉你，你也过去吧！

各位朋友，佛陀告诉我们的重点，不在于它会过去，虽然会过去，但是怎么过去，这个过程是很重要的。举个例子来讲，你生了个孩子，你给他吃好的、穿好的，你陪他或不陪他，他都会长大。那是不是你甚么都不管，反正他总会长大的，我们都知道孩子会长大，但是我们跟他不同的相处过程，就是会不一样。所以各位朋友，千万不能抱着一种消极而不打算解决问题的态度。所以我们重视的是现在为什么会这样，当我们知道现在为什么会这样，我们才能在现在解决问题。诸位朋友，不管信甚么宗教或学佛法都是为了让生活更好，如果我们所学的不务实而不能让实际的生活更好，那你学它做甚么呢？佛教讲的禅修，不是坐在那边让自己身心放松的一种方式，如果你觉得佛法只是坐在那儿放松身心，那你可能对佛法有一种误解，禅修是让我们坐在那里认真的面对身心的事实，并且了解到为什么会这样，这才是重点。所以各位朋友，佛法是在生活中用的，很实际的。各位学了佛法以后，能在现实的人生里能够越来越跟上时代，越来越成功，这个佛法才有用，佛法的核心在于因缘法，原因就在这里。

今天社长要我讲灭谛，灭谛在佛教里其实有不同阶段的说法，在修行的前段讲的是苦如何灭，在修行的中段这个苦要认真的灭，在修行的后段讲的是苦已经灭了。许多人都知道佛教讲涅槃，许多人把涅槃当成一个奇怪的世界，甚至于在佛教的后期，还有很多人把涅槃当做不慈悲的事，认为不慈悲的人才要涅槃，在佛教有很多学派是很流行这种观点的。其实涅槃这个语词原来指问题解决了，指的就是苦解决了、结束了，是涅槃本来的意思，它不是指虚无，甚么都没有，这有点误解了。也有人想涅槃是一个永恒的美丽世界，有很多很多奇怪的解释，事实上涅槃就是指苦结束了，不管怎样反正现在在场的人都不会涅槃，所以我们不花太多时间来讨论涅槃。

我只想告诉诸位，请大家认真的学习解决问题，我们不能抱着一种态度，反正最后就会怎么样，所以我现在不要管那么多，特别是中国人有一种观念，就是「生不带来、死不带去，人生不要计较太多」，这种态度真是糟透了，很不好的人生态度，人的确是生不带来、死不带去，可是生命的重点不只是带来带去呀！人生的重点是，在过程当中我们怎么面对它，因此虽然人死了之后，甚么都带不走，如财富、名誉等等，但是不表示我们可以不认真面对呀！正如有一天我们都要跟自己的父母、孩子说永别，但永别并不表示说甚么都可以不计较了，就是因为要说永别，所以现在才要认真的好好相处，这好好相处不是为了想拥有甚么，好好相处是为了好好彼此对待，让过程没有遗憾，那么这种生活态度会让自己过的好一点，让跟我们相处的人过的好一点，让这个世界好一点。

人类最可贵的就是解决问题解决痛苦，能解决痛苦才是重点。诸位朋友，人生真的不长，痛苦有很多，所以解决痛苦是很重要的事。很多人学着追求快乐，但是不认真学会解决痛苦，但往往追求快乐会制造很多痛苦，不懂得解决痛苦，只会打坐让身心舒服一点，这能干甚么？坐在那边甚么都不想做，感觉痛苦很少，其实人生那有这么简单的。所以诸位朋友要记得，不要学习佛法变成精神的麻醉剂，这是很可悲的。我在佛门四十年，看了很多人只是自己麻醉了自己，很多公开在教禅修的，其实只是在教麻醉心灵的方法。信仰佛教的亚洲，在过去几百年来，没有带给社会正面的影响，没有强盛，其实要好好想想，怎么样的学习佛法才算正确的学习到佛法，怎么样的宣扬佛法才算正确的宣扬佛法？其实都该好好想想。诸位都是很珍贵的社会精英，我刚刚说的，诸位真的要认真的想一想，我们活着不是成为宗教的奴隶，我们要在生命中觉悟，并且解决生命的痛苦，这才是重点。我今天说到这里，谢谢诸位。（英译接续于次页）

Three Rounds of Four Noble Truths

Speech by Ven. Bhikkhu Vūpasama at Columbia University on 2013/4/18

Translated by Betty Chen

I'm very happy to be here at Columbia University again to discuss the Buddha's teaching with you. As Matthew mentioned, we're going to talk about the cessation of suffering in the Four Noble Truths. Most of you have probably already heard of the Four Noble Truths: suffering, the origination of suffering, the cessation of suffering and the way leading to the cessation. But what a lot of people don't know is that there are three rounds within the Four Noble Truths. So within the cessation of suffering, there are three rounds and the meaning behind each round is different. People might be curious as to what the three rounds mean. Before we discuss it further, I'd like to point out that there are different stages of practicing the path of the Buddha's teaching. For a person who has never heard of the Buddha or the Dharma, once he starts to practice on the path, there is a certain order that he should follow. There are some schools that claim it's possible to have an epiphany, a sudden realization or enlightenment. However, that is not true. This kind of sudden realization theory was developed in India, about one hundred years after Pari-nirvana. This kind of advocacy is really not the conventional or shall we say the orthodox view. Even based on common sense, we all know that there is a process to everything. It's illogical to assume that you can get any result without a series of actions, changes or processes bringing about it.

What is the content of these stages in practice?

Over the past two thousand years, there have been so many different Buddhist schools with all kinds of views. There is only one path towards enlightenment. But how do you step on the path? How do you practice and in which order? There are many hypotheses. For instance, in Theravada Buddhism, the first step is discipline then calmness and only then is wisdom developed. This theory was formed a hundred years after Buddha passed away. Later, the Mahayana Bodhisattva discipline developed and they had different ideas. Even within Mahayana Buddhism, there are different schools with different assertions. Thus, there are many conflicting theories. What I'd like to talk about today is from the Buddha's first sermon. That first sermon points out stages of practice. I'm sure no Buddhist would disagree. Let's start with the three rounds of Four Noble Truths. The three rounds include all the steps that lead to supreme enlightenment. That statement still maintains to be true after two thousand years. No Buddhist would dare say it's wrong. Unfortunately, it was forgotten.

I believe that you are all very brilliant to be able to attend this university. You must be the elite in your country or hometown. I believe you're smart enough to understand based on your intelligence. I trust that you all have a very rational and logical mind. My advice is: don't discard your intelligence while seeking the truth in religion. I must point out

that there are many absurdities in all kinds of religion, Buddhism included. So be careful and don't buy into all of them without doing any research. In Buddhism, there are lots that have nothing to do with the Shakyamuni Buddha at all. Be sure to keep a clear mind.

With that in mind, we're going to proceed to the three rounds of the Four Noble Truths. Please turn to page two on your handout. This is the City Sutra from the Samyutta-Nikaya 12.65. This is the first round of the Four Noble Truths. I'll talk about it briefly. You can read the content yourself and I'll help you digest it in a simple way. This is the story of the Buddha while he was still an ordinary person. One day, the big question of why do suffering of age, sickness and death exist came to his mind. This is a very important question. Why? Before the Buddha found his own way and became enlightened, religion in India was of the indiscriminate type. What does that mean? It means you accept religion without any doubt. For instance, it said in the Brahmin script that Brahma the Creator (God) created the world. Why do you believe that? It's a typical example of the religious claim that if it's God's will, you don't need to ask why. What will be will be. It's a sin to challenge. You are not allowed to ask why. This is what I call an indiscriminate type of religion; you take a big leap before examining rational evidence. In short, answers will be provided but not the reasons.

During that time in India, there was another kind of religion. They do not worship God but believed the world was formed due to karma. Lots of people take for granted that the concept of karma came from the Buddha. That's actually a misconception. Karma did not originate from Buddhism. It has nothing to do with the Buddha at all. The Buddha

taught relevant influencing.

He never focused on karma as a form of fatalism or determinism. That idea of karma originated from the Upanishads. It's not Buddhism. This kind of assumption is pretty much without proof either. I.e. what you have now is based on what you did in your previous life and your previous life was destined due to another previous life. I guess we all might get curious about The First Cause argument again. This time the answer is that there is no beginning at all. The theory that what I'm facing now is because of what I did in past lives is fatalism or determinism. If we follow this logic, the Boston Marathon Explosion would be a case of karma. Did those victims really deserve it? Therefore, I think the philosophy is totally preposterous.

The Buddha didn't believe in karma at all. What the Buddha taught is relevant influencing. Please keep in mind that relevant influencing is not karma. It's a totally different concept. Please don't mix them up. If all you need is a deity to say your prayers to then it's okay. But if you would rather keep a clear mind and solve all your problems with wisdom in your life, please don't just go with flow. Within this sutra, the Buddha raised the big question of why we're all trapped in the situation of ageing, sickness and death. You can read the detail yourself. The first thing that I like to point out is that the Buddha did not accept any religious theory without a reality check. It says here that life is full of predicaments or sufferings, which are not a test from God or from our bad karma. Yet, they entice people to jump on the ship of faith. The Buddha did not like the theory of a Creator or karma. He wanted to know why and tried very hard to search for the truth. Since we don't have plenty of time here, I'm going to get straight to the point. When the Buddha traced the cause of suf-

fering of aging, sickness and death, he narrowed it down to two main reasons. One is delusion, the other is desire.

What kind of delusion? Delusion is just a general term, what does that term specifically refer to? In Buddhism, there is a very strict definition. Usually we will use the term ignorance, which means you don't know, but that's not a comprehensive term. For instance, I don't know how much money you keep in your wallet. But you can't say that's delusion. Nothing will change in my life without that knowledge. There are a lot of things in our life that we don't need to know. What the Buddha referred to as delusion or ignorance is when we don't know how and why things happen. Also please keep in mind the context within which the question was raised. During the Buddha's time, there were only three kinds of explanations. The first kind is that God creates everything. The second kind points to karma. The third kind is no reason at all. That's just the way it is. These are the three basic attitudes that people held on to in order to explain the world in ancient Indian society. I don't think any of these views make sense. So when Buddha became enlightened, he referred to these views as delusion and the people who hold these views as ignorant. Therefore, please understand when we say delusion, it refers to this view. What the Buddha pointed out is that everything happens with a cause and under a specific influence. We have to know the cause of a problem to solve it. For instance, You got married and love your partner very much but somehow you always get into fights with him or her lately, you have to ask why. In India, before the Buddha became enlightened, people would probably tell you that it's the Creator's will. The question is, why does God bother to do this? Some other guys might tell you that it's due to bad karma. But how do you know it's true? Another guy might

describe the situation as that's just the way it is. Even though they all offered explanations, they didn't help much in reality. However, if you accept any of these theories, you probably would feel justified and reassured of yourself.

Now listen to me. The most precious asset of human beings is that we are able to find solutions for problems. We have so many great civilizations that have lasted for thousands of years. The best part of the history is the experience that we inherited from our ancestors to solve problems in life. At the same time, we have come up with our own innovations that shall be passed down to future generations. What's the point of a great civilization if we are not able to pass down effective methodologies that we have inherited and developed to capture all the good solutions in life? So what's wisdom? I would say wisdom is how to move through your predicaments in a calm and easy way. That's the Buddha's wisdom. Anything that happens comes with relevant influencing. We need to understand it comprehensively. The capability of finding a good solution comes with full comprehension.

In Asia, Buddhists have a saying "In the western culture, people believe in God but live the Dharma. In Asia, people believe in Buddhism but they pray to gods to take care of problems". That's why there are so many underdeveloped areas in Asia. The sutra cited here is the first round of the Four Noble Truths, where Buddha raised the big question of how suffering came about. This is the first step; the second step is to get rid of the obstacles according to the way they came along. In other words, first you have to identify the elements of suffering before proceeding to eradicate them. These are two issues of absolute importance. It's a procedure of why and how. That's why we have to refine tonight's topic. The cessation of suffering really involves the origination

of suffering. We have to know the origination to tackle the issue of cessation. I have to make a point here that in the first round of Four Noble Truths, cessation means how. The content of cessation of suffering in the first round is to get rid of the elements that cause suffering. That's why the Buddha started with the question of why are there so many restraints in life. The answer is delusion and desire. Delusion means you have no idea how things happened. In Buddhism, relevant influencing mainly refers to difficult situations that sentient beings are trapped in. Ignorance is not being able to understand the situation. Please keep in mind that the point is if suffering comes around due to certain elements, it's destined to change under other circumstantial situations. Most people will feel stress and fear when they come across a difficult situation. But from a Buddhist's point of view, any predicament comes with its relevant influencing. As long as there is influencing, there's the ability to change. Therefore, the Buddhist way to deal with suffering is to change it. A Buddhist's attitude toward suffering is definitely not to bury your head in the sand. It's rather a positive and courageous way of dealing with things rather than to get away from the source of pain. I cannot emphasize this concept enough.

Please listen carefully. For a long time now, there has been a very odd attitude prevailing over the Buddhist population. The saying – “this too shall pass” indicates that all things are only temporary. “This too shall pass” leads to a comprised attitude toward life. The old Chinese saying, “once you kick the bucket, you are not going to bring anything with you” reminds people to let go. No matter what kind of life you're leading, this kind of attitude seems to focus only on the end. I have to tell you that this is not the original view from Buddhism. Why do I have to point this out? This kind of unprepared attitude is

not going to serve any purpose. I have to emphasize this again. When a person trapped in a situation thinks that this too shall pass, he is not going to get anything done. Just think it over; when you take a stand like that, do you really plan to do anything?

The rightful Buddhist way to deal with any situation is to fully understand why it happened. You have to master your past in the present. It's not about what happens eventually, it's not about the future. That's not what the Buddha taught. Mastering your present moment enables you to react. The purpose of learning the Dharma is to help us go through life's issues more effectively. I'd like to remind you to be alert. If you believe in God, you probably often hear that God will take on your burdens. It's not like that in Buddhism. The Buddha will never take on your burdens. Think it over. You have learned the Dharma and you cannot ease your problems by giving it to the Buddha. If you don't study your present situation, how are you going to deal with it? Neither God nor Buddha is going to take care of all your problems. Again, if you don't have a strategy for yourself, what's the purpose of being a Buddhist? So you have to be very careful. Don't get wild ideas out of blue. Some people fancy the idea that wisdom will come along with deep meditation. That's not a very smart idea. But I must confess that for the first ten years of my Buddhist life, that was my idea of practicing too. I sat for nothing. Therefore, I sincerely advice you don't do that.

From this sutra, you can see that Buddha didn't just sit there waiting and doing nothing. We have to ask ourselves where the suffering is from and how did the problem start. Once you understand that, understanding is wisdom. Understanding will ease your suffering. Because now you know that as long as we can get rid of the cause, things will change.

The understanding of origination leads to the cessation. Then it is qualified to be called wisdom. That's how you help yourself in daily life. That's the way to practice and to benefit you and others.

Now that we know why and how, next step is what. The correct way is to get rid of the cause. The practical procedures that we take is called path in Buddhism. And what are these procedures related to? It goes without saying that these procedures should go along with the reasons that caused the suffering to happen. This is the first round of the Four Noble Truths, the suffering, the origination of suffering, the cessation of suffering and the way leading to cessation of suffering. This is the first round and the focus is to understand. The focus is on understanding and there is no action yet. Of course, after you understand why and how, you need to act. The cessation of suffering we just mentioned is referring to understanding how. Action comes up in the second round. The focus in the second round is how to carry out your understanding methodically. This will be based on our understanding of the first round.

For example, in the first round, we get ill. What kind of illness is it? That is the suffering part. Then we should figure out the cause of illness; that would be the part of origination of suffering in the first round. The knowledge that the illness can be cured when the cause is eradicated is the part of cessation of suffering in the first round. Then comes the knowledge of healing, the procedure that you should take to heal is the way leading to the cessation in the first round. Once we know all four, we have turned the dharma wheel of Four Noble Truths for the first round. The foundation for healing is right here.

Then we start the healing. There are certain procedures that we're going to use. In the process of

healing, what kind of attitude are we going to hold? First, of course we'd like to get cured as soon as possible. Act quickly. This is the suffering part of the second round. An urge to get cured as soon as possible is usually coupled with painstaking effort. We would work exuberantly to get rid of the elements that cause our illness. This is the origination of suffering part in the second round. To reach for the goal of health and to be able to remove all ill elements pushes us through the pain. This is the cessation of the suffering part in the second round. This whole process of urging, acting, accelerating is like a race against time. That's the second round of the Four Noble Truths, which focus on speedy and accurate action. The keyword in the second round is action. After we have done all we can do, the problem is solved. That's the third round. What's the content of the third round in Four Noble Truths? The suffering has been eased. That's the suffering part of the third round. The suffering has been abandoned. The second thing is that the origination of suffering has been eradicated. The third thing is that the cessation of suffering has been experienced. This is the cessation of suffering in the third round. The way leading to cessation of suffering has been developed. Suffering has been abandoned. The origination of suffering has been eradicated. The cessation of suffering has been experienced. The way leading to cessation of suffering has been developed and practiced. That's the third round of the Four Noble Truths. The accomplishment of these three rounds leads to liberation and supreme enlightenment. Therefore, I have to sincerely remind you again that Buddhism is not about a god who creates everything. It's not about karma from your previous life that determines who you are now. It's not about the world as just the way it is without any reason. Since you're smart enough to get into the Columbia Uni-

versity, I assume that you wouldn't agree with these views. These three views might provide some kind of self-consolation for your daily problems, but they won't get you out of it in reality.

Nor should we adopt another kind of inappropriate view. For instance, in Asia there is a method of meditation. You're taught to watch your thoughts during meditation. You see your thoughts rise and fall, come and go, up and down. You are taught to just watch your thoughts and disregard anything else. Then you'll realize that all thoughts will come to an end. No matter what you do, they will not stay. You don't think about them and they will pass. You pay a lot of attention to them and they will pass. No matter how hard you try, the thoughts will go away. Once you see through this, you are taught that this is how you let go of everything. Everything shall pass. When you realize that, your mind will emerge into serenity. Why? Because nothing is left. Your mind will not struggle with the thoughts anymore. Because you know they will pass. I believe that some of you might have learned this kind of meditation. It's quite pristine. It's quite agreeable for many people. I have nothing against it if the purpose of your meditation is only for a calm mind. However, if you'd like to learn something that can be beneficial to your daily life, I would say this kind of meditation is not helpful. Let's put it this way. You may not always get along with a colleague, your family or neighbors. Will you always say this too shall pass? If you have a close relationship, the friction shouldn't last too long. If you have a bumpy relationship, everything is okay too since the conflict shall pass anyway. Eventually, whatever you do will be just by-gones. Does that mean you can apply the same rule in your daily life? Just let any problem that comes up pass? Can you live like that? If you live like that, your colleague, your boss, your family or your

neighbors might tell you to go away.

My friends, the key point is the Buddha did not teach that famous quote 'this too shall pass'. We all know that this too shall pass, however the crucial detail is how. It's the journey itself, not the end that counts. Another example, you have a baby, you feed him, you dress him, you may spend a lot of time with him or you may not have time to grow up with him but he'll grow up anyway. But would you use that excuse for not taking any responsibility at all? We all know that the child is going to grow up, but the way he is going to be brought up will make a big difference. Be sure not to treat your child with a negative and pessimistic attitude. Instead of letting go, we focus on what we have and why we have it at the present moment. We can only change courses if we know the reasons behind why we're on a particular path. No matter what religion you believe in or if you're simply interested in Buddhism, I'm sure it's because you are striving for a better life. If what you're learning is not practical, and can't make your life better, what's the purpose? Buddhism is famous for meditation. However, meditation is not about relaxing the body and mind. If you think that the Dharma is just about sitting and loosening up, then there must be some kind of misunderstanding. The sitting posture of meditation is just a convenient way to watch your mental and physical activities more closely. To try to figure out why things happened the way they did. That's the point. My friends, the Dharma is something that you can apply in your daily life. It's very practical. The Dharma that you have learned should help you be successful. That's the Dharma that works. That's why relevant influence is the core of Buddha's teaching.

Matthew asked me to talk about the cessation of suffering tonight. This topic really involves many

different levels of teaching in Buddhism. At the earliest stage, it's about how to cease suffering. In the middle stage, it's about the effort that you put in to cease suffering. At the end it's about the accomplishment of ceasing suffering. Many of you have heard of the term nirvana or nibbana in Buddhism. Lots of people consider that as another quirky world. Some people in Buddhism even look down upon nirvana as something that is not compassionate.

As behavior without mercy. Many schools in Buddhism hold onto this kind of view. Actually the term nirvana refers to a solved problem. In other words, suffering has been ceased. Nirvana means the end of the suffering. It's not referring to emptiness or a state of nothingness. That's a misunderstanding. Some people believe that nirvana is a beautiful world in eternity. There are all kinds of odd explanations. The truth is, it is the end of suffering. Anyway, none of us are going to get to nirvana soon. Let's not waste too much time discussing that.

I just want to tell you how to learn the way to solve problems effectively. We shouldn't assume that things should come to an end. Therefore, don't bother to think too much about it now. In China, we have a saying that we all come to the end of our lives naked and empty handed as on the day we were born. Therefore, don't think too much. That's really a bad attitude. A very bad idea. It is true that we all come to the end of our lives naked and empty-handed as on the day we were born. But the meaning of life does not lie on the issue of being full-handed or empty-handed. The point is how you deal with life. Yes we'll all have to give up our wealth, fame, etc when it's time to go but that doesn't mean we can avoid facing reality. One of these days we're going to say farewell to our parents and children. But that doesn't mean we don't care anymore. It's ex-

actly due to the eventual parting that the present moment is so precious for us to get along. The reason for a good relationship is not possession. Get along with each other so you won't feel regrets at the end. This will make our lives better and make it easier for others too. Also it will make the world a better place.

The most precious quality of a human being is that he is able to solve a problem and stop the suffering. Ceasing suffering is the whole point. Life is short. Yet there are many kinds of suffering. That's why it's such an important topic in our lives. Most people are trying to pursue happiness. They rather sweep the suffering under the rug. The truth is happiness is often coupled with suffering. If you don't know how to cease suffering, sitting and relax won't last too long. Sitting without thinking, you might feel less stress. But there is no such simple life. So please keep that in mind and don't waste your life. Don't make Buddhism the opium of your life. That's so sad. I've been a Buddhist for forty years. I've seen so many people use religion as an anesthesia. Even some so-called spiritual teachers provide meditation courses that can really numb your spirit. Buddhism bloomed in most Asian countries over the past hundred years. But the compromised way of teaching by some gurus didn't bring any positive impact toward the society. Society just became weaker and weaker. This is something we need to reflect upon. What's the correct way to learn the Buddha's teaching? What's the correct way to teach the Buddha's teaching? All these topics need to be examined again. You're the elite thinkers of society. I hope you will seriously think over what I just said. Don't make yourself a slave to religion. Become enlightened and stop the suffering. That's the way to do it. That is all for today. Thank you for coming.



当如实观察 「生死的集与灭」

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
第五品「生死的集起」为智见根本
第三目 观察「生死的集起」而得成就四谛正觉

1-4-2-5.3.1 当如实观察「生死的集与灭」

1.SĀ368 《相应阿含》368 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：「当修无量三摩提，专精系念。修无量三摩提，专精系念已，如是如实显现。云何如时显现？谓老死如实显现，乃至行如实显现；此诸法，无常，有为，有漏，如是如实显现。」

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。

古老經說 白話摘要

SĀ368 《相应阿含》368 经

我曾经听过 佛陀这么说：有一段时间，佛陀住在舍卫国的祇树给孤独园。

当时，佛陀告诉比丘们：「应当修习无量三摩提，专心精进的维系正念。已经正在修习无量三摩提¹，专心精进的维系正念，契合现实的明见就会显现。什么是契合现实的明见的显现？就是显现契合「老死」的现实的明见，...「生」...「有」...「取」

原始佛教会 中道僧团

...「爱」...「受」...「触」...「六入处」...「名色」...「识」...，乃至显现契合「行」的现实的明见；这些因缘法都是缘生故是无常的、有制约的、有烦恼的，像这样显现契合现实的明见。

佛陀说完本经后，比丘们听闻了 佛陀的教导，欢喜的遵奉教诲去修行。

注 1：三摩提：正定，Samadhi（梵语，另一音译是「三昧」）。

古老經說 讀後感言

Bhikkhu Paññācakkhu

SĀ368 《相应阿含》368 经

读完此经后，或许有法友会这么想：「经文提到『修无量三摩提，专精系念已，如是如实显现。云何如实显现？谓老死如实显现，乃至行如实显现...』」经文如是记载，那是不是修定就会开智慧呢？」

不！请看《相应部》预流相应 5 经 S55.5，此经进一步提到：「亲近善士为预流支，听闻正法为预流支，如理作意为预流支，法随法行为预流支。」《相应阿含》68 经亦如是说：「常当修习方便禅思，内寂其心，如实观察...」。这些经文进一步的告诉我们，应当「『如理作意』、『如实观察』」。

我们也可以参考 佛陀的修行经验。当年的悉达多太子离家修行，跟着两位禅定大师学习，在阿羅陀迦蘭座下学习，達到無所有處定；在鬱陀羅摩子处修行，达到非想非非想處定。「無所有處定」及「非想非非想處定」这两者都是非常高深的禅定，悉达多太子习得如此高深的禅定，可是彼时还是无法成就正觉。直至接受牧羊女乳糜的供养，于菩提树下内寂其心、如理作意、如实观察，方才证得无上菩提。

佛弟子们是否自 佛陀的修行经验中领悟了甚么呢？这是值得我们好好省思的课题之一。





部派论书 与 经说传诵的演变

(二) 部派经说传诵的演变 - 6

接《正法之光》第三十四期 p.29~p.47

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

5-3. 慧解脱、心解脱次第错置的传诵

5-3-1. 慧解脱、心解脱之定义

「圣智」¹ 或「明」² 在修证次第之前的说法，是古老经法的共说，但是后世出自分别说部「断十结」的部义思想，深深的影响了古来原有的经说传诵。不仅分别说部的经说传诵受到「断十结」的部义揉杂，大众部的传诵也受到影响，后来的出自阿难系的说一切有部也无法避免于外，造成古说与新部义两相矛盾、对立的情况。

相当普遍可见的修改，有断无明的慧解脱与断贪欲的心解脱，在经句排列的次第上，如同「痴、贪、瞋」的次第被改为「贪、瞋、痴」一般，而改置为心解脱、慧解脱。

在古老的经法中，提到见十二因缘法为明，或进一步的将如实见「十二因缘集法、灭法」与「八正道」的「如实知四圣谛」，称为明。见《相应阿含》296,846-2,846,845,257 经；《相应部》『预流相应』28 经、『根相应』53 经：

《相应阿含》296 经：「我今当说因缘法及缘生

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

《相应阿含》846-2 经：「若比丘于五恐怖、怨对休息，三事决定不生疑惑，如实知见贤圣正道，彼圣弟子能自记说：地狱、畜生、饿鬼恶趣已尽，得须陀洹，不堕恶趣法，决定正向三菩提，七有天、人往生，究竟苦边。……何等圣道如实知见？谓十二支缘起如实知见。如所说：是事有故是事有，是事起故是事起，如缘无明行，缘行识，缘识名色，缘名色六入处，缘六入处触，缘触受，缘受爱，缘爱取，缘取有，缘有生，缘生老病死、忧悲恼苦，是名圣弟子如实知见。」

《相应阿含》846 经：「若比丘于五恐怖、怨对休息，三事决定不生疑惑，如实知见贤圣正道，彼圣弟子能自记说：地狱、畜生、饿鬼恶趣已尽，得须陀洹，不堕恶趣法，决定正向三菩提，七

有天、人往生，究竟苦边。……何等为圣道如实知见？谓八正道如实知见。」

《相应阿含》845 经：「若比丘于五恐怖、怨对休息，三事决定不生疑惑，如实知见贤圣正道，彼圣弟子能自记说：地狱、畜生、饿鬼恶趣已尽，得须陀洹，不堕恶趣法，决定正向三菩提，七有天、人往生，究竟苦边。……何等名为圣道如实知见？谓此苦圣谛如实知，此苦集圣谛，此苦灭圣谛，此苦灭道迹圣谛如实知，是名圣道如实知见。」

《相应阿含》257 经：「谓色不如实知，色集、色灭、色灭道迹不如实知。受……。想……。行……。识不如实知，识集、识灭、识灭道迹不如实知。摩诃拘絺罗！於此五受阴不如实知，不知，不见，不无间等，愚，闇，不明，是名无明。……色如实知，色集、色灭、色灭道迹如实知。受……。想……。行……。识如实知，识集、识灭、识灭道迹如实知。拘絺罗！於此五受阴如实知，见，明，觉，慧，无间等，是名为明。」

《相应部》55.28 经：「圣弟子当止息五种怖畏、怨讎，成就四种预流，以慧善观圣理，善通达时，若心欲者，则自得记别，而曰：「于我地狱灭尽、畜生灭尽、饿鬼趣灭尽、恶生、恶趣、堕处灭尽，而得预流，堕法灭、决定、趣向等觉。……以何为慧善观圣理，善通达之耶？……谓：缘无明生行，缘行生识，……缘生生老死愁悲苦忧恼。如是，此为一切苦蕴之集起。又：无明无餘离灭故行灭，……生灭故老死愁悲苦忧恼灭。如是，此为一切苦蕴之灭。」

《相应部》48.53 经：「诸比丘！有何之理趣，依其理趣故，有学之比丘住有学地，知「我为有学」耶？诸比丘！此处有有学之比丘，对此为苦亦如实知，此为苦集亦如实知，此为苦灭亦如实知，此

为顺苦灭道亦如实知。诸比丘！有此理趣，依此理趣故，有学之比丘住有学地，知「我为有学。」

《相应部》56.18 经：「大德！所谓明、明者。大德！云何为明耶？比丘！苦之智，苦集之智，苦灭之智，顺苦灭道之智，此名之明；如是者为随明。」

在古老的经法中，若得明、断无明为慧解脱，若是断贪欲为心解脱，而断贪欲能身自作证：「我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。」一向是先当于五阴如实知、明，而后在于五阴离贪欲、得解脱。见《相应阿含》710,2,5 经、《相应部》『蕴处相应』52,59 经：

《相应阿含》710 经：「若彼比丘离贪欲，心解脱，得身作证；离无明，慧解脱。」

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

《相应阿含》5 经：「於色若知、若明、若离欲贪，心得解脱者，则能断苦。如是受、想、行、识，若知、若明、若离欲贪，心得解脱者，则能断苦。」

《相应部》22.52 经：「诸比丘！比丘若对色如理作意，如实以观色之无常性者，则厌患於色。喜尽故贪尽，贪尽故喜尽。喜贪尽故，名为心解脱、善解脱。诸比丘！对受……。对想……。对行……。对识……。」

《相应部》22.59 经：「波罗捺国，鹿野苑之因缘。……诸比丘！多闻之圣弟子，作如是观者，则厌患色，厌患受……想……行……识，厌患者则离贪，离贪者则解脱，解脱者则生已解脱智，知：生已尽、梵行已立、所作已办、不受后有。世尊如是说已，五群比丘信受欢喜世尊之所说。又说此教时，五比丘无取著，而尽诸漏令心解脱。」

在古老的经法中，断贪欲能身自作证：「我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。」这是自知已得解脱、断苦（不是已知涅槃或已经涅槃），也就是阿罗汉的证量了。见《相应部》『蕴相应』25,67 经、『六处相应』13 经、《相应阿含》22,645 经：

《相应部》22.25 经：「须断色之欲贪！如是断色者，即如断其根本，截去多罗树头，以归於无，令不生於未来。须断受之欲贪……须断想之欲贪……须断行之欲贪……须断识之欲贪！如是断受者，即如断其根本，截去多罗树头，以归於无，令不生於未来。」

《相应部》22.67 经：「比丘！色是苦。汝於此应断欲，受……想……行……识是苦，汝於此应断欲。比丘！应如是广劝我所略说之义。……乃至……彼比丘得成阿罗汉。」

《相应阿含》22 经：「劫波！如是比丘心善解脱者，如来说名心善解脱。所以者何？爱欲断故，爱欲断者，如来说名心善解脱。……尔时、劫波比丘受佛教已，独一静处，专精思惟，不放逸住，乃至自知不受后有。心善解脱，成阿罗汉。」

《相应阿含》645 经：「于此五根如实观察者，不起诸漏，心得离欲解脱，是名阿罗汉：诸漏已尽，所作已作，离诸重担，逮得己利，尽诸有结，正智、心善解脱。」

如是可知，断贪欲而得自知作证：「不受后有」，应当是在修证次第的最后。因此，在修证次第上，是得明、断无明的慧解脱在前，断贪欲的心解脱在后。《相应部》『六处相应』13 经、[圣谛相应] 11 经：

《相应部》35.13 经：「诸比丘！依此，余于舍括天、魔、梵世界，于舍括沙门、婆罗门、天人，则宣示无上正等觉。而于余起智与见：「确实余心解

脱，此为我最后之生，而无再生也。」

《相应部》56.11 经：「我於此四聖諦，如三轉、十二行相之如實智見已達悉皆清淨故，諸比丘！我於天、魔、梵世、沙門、婆羅門、人、天眾生中，稱之為無上正等覺之現等覺。又，我智生與見，我心解脫不動，此為我最後之生，再不受後有。」

5-3-2. 慧解脱、心解脱次第错置的传诵

5-3-2-1. 说一切有部的传诵

古老经说中，原本应当是慧解脱、心解脱的经句次第，却在部派佛教以后的部派诵本里，前后次第被改置为心解脱、慧解脱的传诵语句。这是受到分别说部「十结」的新教说影响，为了配合「无明最后断」的部义，而做出的改变。在分别说部、大众部及后出的说一切有部等三大部系的传诵中，都可见到这一修证次第传诵的改变。见《相应阿含》42 经：

「有七处善，三种观义，盡於此法得漏盡，得無漏心解脫、慧解脫，現法自知，身作證具足住：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」

在《相应阿含》42 经中，可以很清楚的发现到，在原本「无漏心解脱」而得身作证：「自知不受后有」之间，多插入了「慧解脱」。如此一来，使得经句变成心解脱在前，慧解脱在后，而应当是心解脱证量的「自知不受后有」，却又莫名其妙的编排在慧解脱之后，让后世的学人误以为得慧解脱才是「自证不受后有」。试想：既然说「无漏心解脱」，「无漏」就是修证究竟的解脱了，那会有更进一步的慧解脱呢？

5-3-2-2. 分别说部系铜鍱部的传诵

在和《相应阿含》42 经同等传诵的《相应部》『蕴相应』57 经中，反而未见到「无漏心解脱、慧

解脱」的说法，却是直说对五阴的离欲而善解脱。见《相应部》『蕴相应』57 经：

《相应部》22.57 经：「诸比丘！诸沙门、婆罗门，证知如是色，证知如是色之集，证知如是色之灭、证知如是顺色灭之道，证知如是色之味，证知如是色之过患，证知如是色之出离，而对色之厌患、离欲、灭尽，依不取而解脱者，则为善解脱。善解脱者，则为纯一。纯一者，则无以转之可施設。……证知如是受……证知如是想……证知如是想……证知如是识……乃至……无以转之可施設。」

《相应部》『蕴相应』57 经的说法是和『六处相应』13 经、『圣谛相应』11 经，具有一致性。

除此以外，在《相应部》中，一样有「无漏心解脱、慧解脱」的次第错置排列说法。《相应部》『迦叶相应』10 经、『六处相应』132 经、『根相应』43 经、『神足相应』7 经：

《相应部》16.10 经：「友，阿难！汝对此作如何思惟？汝亦依世尊，齋身亲近比丘僧伽耶？」诸比丘！我已漏尽、无漏心解脱、慧解脱，於现法住於自知，实证。诸比丘！阿难亦漏尽无漏，对心解脱、慧解脱，于现法住于自知，实证。」

《相应部》35.132 经：「婆罗门！于此，有人以眼见色，则心倾于可爱之色，则背拂于不可爱之色，不能使正念现前，缺乏思虑而住；又不如实知彼心解脱、慧解脱，则彼所起之恶、不善之诸法，不能消灭无余。以耳闻声……以鼻嗅香……以舌味……以身触触……以意识法……。」

《相应部》48.43 经：「诸比丘！比丘对五根修习、多修者，则诸漏尽，依之而无漏心解脱、慧解脱，於现法自现证、证知，具足而住。」

《相应部》51.7 经：「诸比丘！过去世之比丘，依诸漏尽，对無漏心解脱、慧解脱，於现法自

证知、现证，具足而住者，皆對此四神足修習、多修。诸比丘！未来世之比丘，由诸漏尽，对无漏心解脱、慧解脱，于现法自证知、现证，具足而住者，皆對此四神足修習、多修。诸比丘！现在之比丘，由诸漏尽，对无漏心解脱、慧解脱，於现法自证知、现证，具足而住者，皆對此四神足修習、多修。」

5-3-2-3. 大众部的传诵

无漏心解脱、慧解脱的经句次第排列，是出自部派佛教以来的改置，源自分别说部主张「十结」新说的影响。虽然经句次第的改置，并无有明确的文句说出「先心解脱，后慧解脱」，但似有慧解脱在后的暗示，意指「无明最后断」。这是原始经说无有的部派义解，这一分别说部的新说法，当时也受到大众部的认同。见大众部《摩诃僧祇律》卷十七、五十八³、《增壹阿含》卷二十第六经⁴：

《摩诃僧祇律》：「云何于世尊前，自言：『我已得证，我生已尽，梵行已立，更不受后有。』谁当信者？诸比丘答言：『长老！我是慧解脱人。』」

《摩诃僧祇律》：「若比丘重于戒，以戒为主；重于定，以定为主；重于慧，以慧为主。彼漏尽，得无漏心解脱、慧解脱，於现在前自知得证：『我生已尽，梵行已立，所作已办，不复还此。』」

《增壹阿含》：「若有比丘断五下分结，成阿那含，于彼般涅槃不来此世。复次，比丘！若有比丘有漏尽，成无漏心解脱、智慧解脱，於现法中身作证而自游戏：『生死已尽，梵行已立，所作已办，更不复受胎。』」

5-3-3. 分别说部传诵的矛盾

虽然在《相应部》有「无漏心解脱、慧解脱」的排列说法，但是我们可以发现在目前部派诵本的

《相应部》中，既有对五阴厌患、离欲是心解脱的说法，又有对五阴厌患、离欲为慧解脱的部义，看到古说与新义并陈的冲突矛盾。《相应部》『蕴相应』52,59,58 经：

《相应部》22.52 经：「诸比丘！比丘若对色如理作意，如实以观色之无常性者，则厌患於色。喜尽故贪尽，贪尽故喜尽。喜贪尽故，名为心解脱、善解脱。诸比丘！对受……。对想……。对行……。对识……。」

《相应部》22.59 经：「波罗捺国，鹿野苑之因缘。……诸比丘！多闻之圣弟子，作如是观者，则厌患色，厌患受……想……行……识，厌患者则离贪，离贪者则解脱，解脱者则生已解脱智，知：生已尽、梵行已立、所作已办、不受后有。世尊如是说已，五群比丘信受欢喜世尊之所说。又说此教时，五比丘无取著，而尽诸漏令心解脱。」

《相应部》22.58 经：「诸比丘！如来、应供、正等觉者，不取於色由厌患、离欲、灭尽，而解脱，则名为正等觉者。诸比丘！慧解脱之比丘，亦不取於色由厌患、离欲、灭尽，而解脱，名为慧解脱者。」

因此，我们可以清楚的确定，「无漏心解脱、慧解脱，现法自知作证」是错误的次第排列，是不合乎古老经法共说，并且会造成传诵的自相矛盾。正确的排列次第应当是「慧解脱，无漏心解脱，现法自知作证」。

我们从《相应部》『蕴相应』52,59,58 经的对比里，可以发现源自分别说部的「十结」部义，是如何揉杂如传统的经说传诵当中，又是如何造成古说与新义之间的错乱混淆，并且障碍佛教学人学习正法、正向菩提。

5-3-4. 部派诵本的古新矛盾

虽然「十结」与「无明最后断」的新说，得到分

别说部与大众部的认同，但是毕竟不是原始经说的传诵，所以古阿难系僧团反对。经过百余年的部派对抗后，佛灭后约 250 年阿难系僧团的迦旃延尼子接受此一新义，写出《发智论》（接受「十结」之说），造成阿难系僧团的分裂，而分出融摄分别说部义解的说一切有部。见汉译《发智论》：

《发智论》卷三：「五顺下分结，谓贪欲顺下分结、嗔恚顺下分结、有身见顺下分结、戒禁取顺下分结、疑顺下分结；五顺上分结，谓色贪顺上分结、无色贪顺上分结、掉举顺上分结、慢顺上分结、无明顺上分结。」

因为在古阿难系时代的传诵里，无有「十结」的传诵，所以受到分别说部「十结」部义影响的说一切有部，在后来的传诵里，多少还能保留一些古义。因而在传诵的《相应阿含》，只有「五下分结」，而无有「五上分结」的说法。此外，虽然《相应阿含》无有「五上分结」的说法，但还是受到「无明最后断」的部义影响。因此，在说一切有部传诵的《相应阿含》中，才会有种种古说新义纠结不清的矛盾。譬如有「五下分结」的说法，却不见「五上分结」的语句；修证次第的最后阶段，分别有「断贪」⁶、「断慢」⁷、「断痴」⁸等三种不同的传诵；原是「慧解脱，无漏心解脱，自知作证」的次第，改为无「漏心解脱、慧解脱，自知作证」的错乱次第。

因此，《相应阿含》有许多是融摄《相应部》的「无漏心解脱、慧解脱」的错置说法。见《相应阿含》64,110,255,852 经：

《相应阿含》64 经：「断五下分结已，云何漏尽，无漏心解脱、慧解脱，现法自知作证具足住：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。」

《相应阿含》110 经：「世尊觉一切法，即以此法调伏弟子，令得安隐，令得无畏，调伏寂静，究竟涅槃。世尊为涅槃故，为弟子说法。火种居士！我诸弟子，于此法中，得尽诸漏，得心解脱，得慧解

脱，於现法中自知作证：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」

《相应阿含》255 经：「多闻圣弟子，眼见色已，於可念色不起缘著，不可念色不起瞋恚，常摄其心，住身念处，无量心解脱、慧解脱如实知。于彼所起恶不善法，寂灭无余，于心解脱、慧解脱而得满足；解脱满足已，身触恶行悉得休息，心得正念，是名初门善调伏、守护、修习。如眼及色，耳、声，鼻、香，舌、味，身、触，意、法，亦复如是。」

《相应阿含》852 经：「彼难屠比丘、难陀比丘尼，诸漏已尽，无漏心解脱，慧解脱，现法自知作证：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」

然而，在说一切有部的传诵中，虽然有「无漏心解脱、慧解脱」的错误次第排比，但是依然可以见到「先得明、后离贪」的古老修证次第传诵。见《相应阿含》6 经：

「诸比丘！於色若知、若明、若离欲贪，心解脱者，则能越生老病死怖。如是受、想、行、识，若知、若明、若离欲贪，心解脱者，则能越生老病死怖。」

此外，前面引证的分别说系铜鍱部《相应部》『蕴处相应』52,59,58 经，也是让人清楚的发现，《相应部》存在着「断贪欲为心解脱」与「断贪欲为慧解脱」两种不同义解，证明了部派诵本的自相矛盾。

5-3-5. 无明渐渐断的现代异说

虽然部派佛教有着传诵上的改变，而南传佛教是出自印度部派佛教当中分别说部系的传承，这已经是佛教学界普遍公认的事实。但是有些南传铜鍱部佛教的仰信者，无法承认南传佛教早已不是传承佛陀原说的原始佛教，还是偏执的信仰南传佛教是传承无误的原始佛教，坚信出自分别说部系的「十结」部义，认

定「无明最后断」。

当这些南传学人面对众多《相应部》与《相应阿含》的经法共说中，都有「见因缘法」、「明」是在修证之前的传诵，而无法面对「无明最后断」是出自后世部派义解的事实时，有些学人自圆其说的自我合理化，提出「见因缘法」、「明」还未彻底的「断无明」，这是「无明渐渐断」的现代异说。

「无明渐渐断」的说法，是出自近代佛教学人的解释，是因为在《相应部》与《相应阿含》的对照中，发现了诸多「见因缘法」、「明」是在修证之前的经法共说传诵，这是未曾对照《相应部》与《相应阿含》的过去旧时代未发现的事，为了合理化古说与新义的矛盾，才有「无明渐渐断」的解释说法。

然而，不论是「无明渐渐断」，或是「见因缘法」、「明」还未彻底「断无明」的说法，都是禁不起古老经法共说的检验。试想：如果无明未断，凭甚么称「明」？见《相应阿含》63,45 经、《相应部》『蕴相应』47 经：

《相应阿含》63 经：「比丘！若沙门、婆罗门计有我，一切皆於此五受阴计有我。何等為五？諸沙門、婆羅門，於色見是我，異我，相在；如是受、想、行、識，見是我，異我，相在。如是愚痴无闻凡夫计我，无明分别。如是觀，不離我所，不離我所者入於諸根，入於諸根已而生於觸；六觸入所觸，愚痴無聞凡夫，生苦、樂，從是生此等及餘，謂六触身。云何为六？谓眼触入处，耳、鼻、舌、身、意触入处。」

比丘！有意界，法界，无明界。无明触所触，愚痴无闻凡夫，言有，言无，言有无，言非有非无；言我最胜，（言我劣，）言我相似；我知，我见。复次、比丘！多闻圣弟子，住六触入处，而能厌离无明，能生於明。彼於无明离（欲？此为衍字），而生於明：不有，不无，非有无，非不有无；非

有我胜，非有我劣，非有我相似；我知，我见。作如是知、如是见已，所起前无明触灭，后明触集起。」

《相应阿含》45 经：「如是比丘！有意界，法界，无明界。愚痴无闻凡夫，无明触故，起有觉、无觉、有无觉；我胜觉、我等觉、我卑觉；我知、我见觉，如是知、如是见觉，皆由六触入故。多闻圣弟子，于此六触入处，舍离无明而生明，不生有觉、无觉、有无觉；胜觉、等觉、卑觉；我知、我见觉。如是知、如是见已，先所起无明触灭，后明触觉起。」

《相应部》22.47 经：「诸比丘！此处有无闻之凡夫，不见圣人…乃至…不顺善知识之法。观我是色，我以色有，我中有色，色中有我……观受……想……行……识是我，我以识有，我中有识中有我。有如是观见，谓不离我。诸比丘！又谓不离我者，则有诸根之入，[谓]眼根、耳根、鼻根、舌根、身根是。诸比丘！有意、有法、有无明界，触于无明触所生之所受之无闻凡夫，思惟我，思惟此是我。思惟（我）有，思惟（我）无，思惟（我）有色，思惟（我）无色，思惟（我）有想，思惟（我）无想，思惟（我）非想非非想。诸比丘！亦即於其处住於五根。」

然则，有闻之圣弟子断无明而生明。彼人离无明而生明故，不思惟我，不思惟此是我，不思惟有，不思惟无，不思惟有色……无色……有想……无想……非想非非想。」

五阴的现起，是根、境缘生识，依根、境、识的因缘（名为触，有六触），而起受、想、行，五阴的生起共有六处，这也称为六根、六境缘生六识的「六触入处」。无明的发生，是因为不正思惟，而不正思惟则是缘于六触入处不修因缘观（参照《相应阿含》334 经、《相应部》『六处相应』107 经）。因此，无明起于六触入处，简略说「无明触」，而明也是起于六触入处，简略说「明触」。在前面引证的《相应

阿含》63,45 经及《相应部》『蕴相应』47 经的共说中，清楚无误的指出三个要点：

一、愚痴无闻凡夫，因「无明」则于五阴分别计我，也就是「起我见、身见」；多闻圣弟子，因为「明」则于五阴不计我，也就是「断我见、身见」。「明」是指「见因缘故法」（参照《相应阿含》296,256 经、《相应部》『因缘相应』20,21 经、『蕴相应』126 经），谓「多闻圣弟子于因缘故法、缘生法正智善见」，所以能够断四种凡俗见，谓：断我见、断众生见、断寿命见、断忌讳吉庆见，这也就是「不生有觉、无觉、有无觉；胜觉、等觉、卑觉；我知、我见觉」。

二、当于六触入处不正思惟而起的无明灭，则明即起于六触入处。这也就是说「明起则无明灭」，所以说「先所起无明触灭，后明触觉起」。

三、无明与我见的关连，明与断我见的一致。这正指出「得明、离无明，断我见」是在修行次第的前阶段。在佛陀教导的修证次第中，无有已经断身见，却还未得明、断无明的可能。

如此可见，根据两部圣典的共说，「明」是「尚未断尽无明」的解说法，应当是无法成立的现代异说。这正是清楚的指出：试图将目前《相应部》与《相应阿含》的诵本中，源自古说的修证前阶段「见因缘故法」、「明」的传诵，还有出自后世部派义解的「无明最后断」，予以自圆其说的合理化，而提出「见因缘故法」、「明」是未彻底「断无明」，无明是「渐渐断」的说法，都是无法成立的解释。

任何试图将《相应部》与《相应阿含》经中，现存的古老经说与部派义解之间的矛盾、冲突，加以合理化的解说，可以说是「无视于部派诵本都有后世新教义的增附与揉杂的事实」，并且只是一种「只想采取全然信仰部派佛教教说的信仰情结」，这种理智上的偏颇与情感面的坚执，都

是不利于 佛陀原说的探讨与学习。这是一种宗派情结的困境，应当不适合讨论甚么是 佛陀的原说！

6. 关于禅观的经说增新与篡改

6-1. 关于「四界」之增新经说

6-1-1. 六师外道的「异说」

在印度佛教诸多部派里，主张「佛分别说」的分别说部，在自派思想当中，揉杂了佛世时六师外道中顺世派的主张，也就是印度古典唯物式机械论者阿耆多·翅舍钦婆罗（Ajita Kesakambala）提倡的「四大—地、水、火、风」说法。

阿耆多·翅舍钦婆罗的纯粹唯物式机械论，是认为有情生命与器质世间的一切，都是「四大—地、水、火、风」的组合，不论是黄金、瓦石或粪土，都只是四大的聚合，平等不二、无有差别，也是依着四大的聚合离散，而有有情生死与世界成坏的现象。因此，此派认为杀人与救人，布施与受施，无非都是四大聚散的现象而已！实际上根本无有杀者与被害者，也无有施者与受施者，世上是「无罪、无福，无施、无戒、无定」。见《大般涅槃经》卷第十九⁹：

「如王所言：世無良醫治身心者。今有大師名阿耆多翅舍欽婆羅，一切知見，觀金與土平等無二，刀破右肋，左塗梅檀，於此二人心無差別。等視怨親心無異相，此師真是世之良醫。若行、若立、若坐、若卧，常在三昧心無分散。告諸弟子作如是言：若自作、若教他作，若自斫、若教他斫，若自炙、若教他炙，若自害、若教他害，若自偷、若教他偷，若自姪、若教他姪，若自妄語、若教他妄語，若自飲酒、若教他飲酒，若殺一村、一城、一國，若以刀輪殺一切眾生，若恒河已南布施眾生，恒河已北殺害眾生，悉無罪、福，無施、戒、定。今者近在王舍城住，願王速往，王若見者眾罪除滅。……」

在六师外道当中，又有浮陀·迦旃延（Pukudha Kaccayana）修正了阿耆多·翅舍钦婆罗的纯粹唯物式机械论，改为「心物二元式机械论」。浮陀·迦旃延主张有情众生是「由地、水、火、风、苦、乐、命等七要素组成」，依据七要素的聚合离散，而形成有情众生的生死现象，但是七要素则是本有、不坏的存在。见《大般涅槃经》卷第十九¹⁰：

「今有大師名末伽黎拘舍離子，一切知見憐愍眾生猶如赤子，已离煩惱能拔眾生三毒利箭，一切眾生於一切法無知見覺，唯是一人獨知見覺。如是大師常為弟子說如是法：一切眾生身有七分。何等為七？地、水、火、風、苦、樂、壽命，如是七法非化、非作，不可毀害。如伊師迦草，安住不動如須彌山，不舍、不作猶如乳酪，各不諍訟。若苦、若樂，若善、不善，投之利刀無所傷害。何以故？七分空中無妨碍故，命亦無害。何以故？無有害者及死者故，無作、無受、無說、無听，無有念者及以教者。……」

近代日本学者木村泰贤著作的《原始佛教思想论》（欧阳瀚存译），当中第一篇提到：

「各派之中，纵有极不得当之点，然如六师之说，明为稍有秩序者矣。自有名之《长阿含》〈沙门果经〉（Sāmaññaphala），以及各处皆尝散见。……第三，阿耆多·翅舍钦婆罗（Ajita Kesakambala），为纯粹之唯物论者。谓人生仅为四大所合成，死后更无一物。……第四，浮陀·迦旃延（Pukudha Kaccayana），与上相反，为心物不灭说也。但其论证法，极为机械的。谓人生为地、水、火、风、苦、乐、生命七要素而成，依其集散离合，而有生死之现象。惟七要素自身，则为不灭。」

浮陀·迦旃延提倡的七要素论，是心、物二元论的思想结构，也是多元实在论的哲学学说。此外，不论是阿耆多·翅舍钦婆罗的四大论，或是浮陀·迦旃延提倡的七要素论，对于现实世界

的呈现，都认为是「聚散离合」的表现，这种「聚散离合」的机械认识论，深深的影响了后世部派佛教的分别说部(自称上座部，绝不是原始佛教)。

6-1-2. 关于「四界」之增新经说

6-1-2-1. 从「四界」到「六界」之增新经说

目前流传在东南亚地区的南传佛教，即是分别说部分化于锡兰的铜鍱部传承系统，在南传铜鍱部的教法传承中，流传着的『大念处经』，『大念处经』将色身解析为三十二部份组合，也就是众所周知的「三十二身分」，还有「四界——地、水、火、风」，这是典型的机械认识论。见南传《长部》『大念处经 Mahāsātipatthana Sutta』：

「比丘们！比丘仔细思考这身体，自脚底而上，自头发而下，皮肤所覆盖的都是充满种种不净，他这么想：「在这身体中，有头发肤毛，指甲牙齿，皮肤肌肉，筋腱骨髓，肾心肝脏，肋膜脾脏，肺肠肠膜，胃脏粪便，胆汁痰脓，血汗脂肪，眼泪淋巴，口水鼻涕，滑液尿水。……复次，诸比丘！比丘于任何姿势中，以各种界思惟观察此身，即：此身有地界、水界、火界、风界。诸比丘！犹如熟练之屠牛者，或屠牛者之弟子，屠宰牛只，并将其肢解成块后，坐于四衢道口。如是，诸比丘！比丘于任何姿势中，以各种界思惟观察此身，即：此身有地界、水界、火界、风界。如是，比丘安住于身，观照内身；安住于身，观照外身；安住于身，观照内外身。安住於身，随观生法；安住於身，随观灭法；安住於身，随观生灭法。」

《长部》『大念处经』的说法，也同样编在《中部》『念处经』。在后世受分别说部影响的说一切有部，在传诵的《中阿含》中，也融摄了《中部》『念处经』的思想传诵。见《中阿含》（98）『念处

经』¹¹：

「如是比丘！此身随住，随其好恶，从头至足，观见种种不净充满。我此身中有发、髦、爪、齿、麤细薄肤、皮、肉、筋、骨、心、肾、肝、肺、大肠、小肠、脾、胃、持粪、脑及脑根、泪、汗、涕、唾、脓、血、肪、髓、涎、胆、小便。如是比丘！观内身如身，观外身如身，立念在身，有知有见，有明有达，是谓比丘观身如身。复次，比丘观身如身。比丘者，观身诸界，我此身中有地界、水界、火界、风界、空界、识界。犹如屠儿杀牛，剥皮布地于上，分作六段。如是比丘观身诸界，我此身中地界、水界、火界、风界、空界、识界。如是比丘！观内身如身，观外身如身，立念在身，有知有见，有明有达。」

南传《长部》『大念处经』与《中阿含》『念处经』，是用「三十二身分」与「四大」的机械式认识论，做为「四念处」的「身观念处」。但是在古老经说传诵「四念处」的「身观念处」，是指观因缘的集法、灭法（十二因缘的六入处观），并不是「三十二身分」与「四大」。见《相应阿含》609 经、《相应部》『念相应』42 经：

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

《相应部》47.42 经：「诸比丘！我说四念处之集起与灭坏……以何为身之集起耶？依食集起，而身集起；依食灭坏，而身灭坏。……依触集起，而受集起；依触灭坏，而受灭坏。……依名色集

起，而心集起；依名色灭坏，而心灭坏。……依作意集起，而法集起；依作意灭坏，而法灭坏。」

南传《长部》『大念处经』、《中部》『念处经』与说一切有部《中阿含》『念处经』，在「四念处」的「身观念处」与受、心、法观念处上，都做了不合古老修多罗的错误说明。除了错误的「四念处」说明以外，『大念处经』还记载了许多「假想观」，如九冢想等，是将各种教说加以整理纂集的传诵，这是论师整编的典型传诵型式。

另外，在《中部》『界分别经 Dhatuvibhanga Sutta』与《中阿含》『分别六界经』，除了提出「三十二身分」及地、水、火、风的「四界」以外，又如浮陀·迦旃延的提出「心物二元」修正理论，将「四界」增修为「六界——地、水、火、风、空、识」的说法。见南传铜鑠部传诵的《中部》『界分别经』：

「地界者，当有内、有外。比丘！然者，如何为内地界？内者个个坚为而粗所执受，例如：发、毛、爪、齿、皮、肉、筋、骨、髓、肾、脏、心脏、肝脏、横隔膜、脾脏、肺脏、大肠、小肠、胃、大便。……如何为内之水界？内个个之水，而水类所执受，例如：胆汁、痰、脓汁、血液、汗、脂、泪、膏、唾、涕、关节骨髓、小便。……如何为内之火界？内个个之火，为火类所执受，例如以温、以消化，以食、饮、嚼、味令热之即善消化。又其他一切内之个个之火，为火类所执受。……如何为内之风界？内个个之风，为风类所执受。例如上行之风、下行之风、在腹中之风、在腔处之风、流通各肢体之风、入息、出息。……如何为内之空界？内个个之空，为空类所执受，例如耳孔、鼻孔、口腔，又由以食、饮、嚼、味之咽下处(食道。)又由以食、饮、嚼、味之止住处(胃肠内。)又如以食、饮、嚼、味之下部排出处(肛

门。)或又他之一切，内个个之空，为空类所执受。……时，更余有识。[此]清净而洁白。由其识得知任何之物。知「乐，」知「苦，」知「不苦不乐。」」

《中部》『界分别经』的传诵，在后世为说一切有部承受，成为《中阿含》『分别六界经』。见《中阿含》(162)：

「比丘！人有六界聚。此说何因？谓地界、水界、火界、风界、空界、识界。……若有比丘分别身界，今我此身有内地界而受于生。此为云何？谓发、毛、爪、齿、麤、细、肤、皮、肉、骨、筋、肾、心、肝、肺、脾、大肠、胃、粪。如斯之比，此身中余在内，内所摄坚，坚性住内，于生所受，是谓比丘内地界也。……今我此身有内水界而受于生。此为云何？谓脑膜、眼泪、汗、涕、唾、脓、血、肪、髓、涎、痰、小便。如斯之比，此身中余在内，内所摄水，水性润内，于生所受，是谓比丘内水界也。……今我此身有内火界而受于生，此为云何？谓热身、暖身、烦闷身、温庄身。谓消饮食，如斯之比。此身中余在内，内所摄火，火性热内，于生所受，是谓比丘内火界也。……今我此身有内风界而受于生，此为云何？谓上风、下风、脇风、掣缩风、蹴风、非道风、节节风、息出风、息入风。如斯之比，此身中余在内，内所摄风，风性动内，于生所受，是谓比丘内风界也。……今我此身有内空界而受于生，此为云何？谓眼空、耳空、鼻空、口空、咽喉动摇。谓食噉含消，安徐咽住，若下过出，如斯之比。此身中余在内，内所摄空，在空不为肉、皮、骨、筋所覆。是谓比丘内空界也。……唯有餘识，此何等识？乐识、苦识、喜识、忧识、舍识。比丘！因乐更乐故生乐觉，彼觉乐觉，觉乐觉已，即知觉乐觉。……比丘！因苦更乐故生苦觉，彼觉苦觉，觉苦觉已，即知觉苦觉。……比丘！因喜更乐故生喜觉，彼觉喜觉，觉喜

觉已，即知觉喜觉。……比丘！因忧更乐故生忧觉，彼觉忧觉，觉忧觉已，即知觉忧觉。……比丘！因舍更乐故生舍觉，彼觉舍觉，觉舍觉已，即知觉舍觉。」

浮陀·迦旃延的地、水、火、风、苦、乐、生命七要素，地、水、火、风等四大是物，苦、乐、生命是有情众生的心理活动，如是合为「心物二元」的七要素。分别说部系传诵的《中部》『界分别经』，提出地、水、火、风、空是物，而有种种苦、乐、忧、喜的识，则是有情众生的心理活动，也是「心物二元」的见解。

分别说系的《长部》『大念处经』与《中部》『念处经』是说「此身有地界、水界、火界、风界」，而后世阿难系说一切有部的《中阿含》『念处经』则说有「地界、水界、火界、风界、空界、识界」，多了空界、识界。如此可知，《中阿含》『念处经』的编纂，是比《中部》『念处经』更为晚期的传出。《中阿含》『念处经』传出的时间，应当是分别说部将唯物式机械认识论的「四界」，修改为心物二元机械认识论的「六界」，再新编出『界分别经』以后的事。因此，南传《中部》『念处经』讲「四界」，在『界分别经』则改为「六界」，但受分别说部影响而后出的说一切有部，在传诵的《中阿含》『念处经』与『分别六界经』则都说是「六界」了。

「三十二身分 (Dvattimsakaro)」，又称为「身至念 (Kayagatasati)」，是较为粗略的解析，这是初步的教导学人认识色身是由毛、发、爪、齿、皮肤、肝、心、脾、胃、肾、肠、骨骼、肌肉、血液、眼泪、尿、屎粪等等，约三十二部份组成，这正是非常典型的「聚散离合」的机械认识论。当学人学习「三十二身分」的认识观已有一段时间后，再进一步的更细致的将色法解析为「四大——地、水、火、风」的组成与特性的表现，这即是「四界分别观 (巴 catudhātuvavatthāna)」。然而，不论是「三

十二身分」，或是「四界分别观」，都是出自分别说部融摄了「异说」的自部传诵。「四大」的说法，不仅在部派传诵的阿毗达磨论中，广为运用与发展，也揉杂的融入古来的经说传诵当中，后出的说一切有部受到影响，也融摄了「四大」的见解。

6-1-2-2. 仿照古老经说的「四界」新经说

在目前分别系锡兰铜牒部传诵的《相应部》『界相应』第四随喜品的十篇经文 (『界相应』第30~39 经)，都是融摄阿耨多·翅舍钦婆罗提倡之「四大——地、水、火、风」的经文，又称为「四界」、「四大种 (巴 cattāri mahā-bhūtāni)」。见铜牒部传诵的《相应部》『界相应』30,33,35,36 经：

《相应部》14.30 经：「诸比丘！有此等之四界。四者何耶？地界、水界、火界、风界是。」

《相应部》14.33 经：「诸比丘！众生味此等四界之味，以祸是祸，以出离是出离，未能如实知时，诸比丘！此等之众生、不由舍天界、魔界、梵界、沙门、婆罗门、人、天中舍弃、被解放，不相应，因不依心以舍弃而住。」

《相应部》14.35 经：「诸比丘！对地界随喜者、则对苦随喜。以苦随喜者，则不得解脱苦。诸比丘！对水界随喜者……诸比丘！对火界随喜者……诸比丘！我谓：对风界随喜者，则对苦随喜。对苦随喜者，则不得解脱苦。」

《相应部》14.36 经：「诸比丘！地界之生起、住、再生、显现，是苦之生起、贪、住、老死之显现。诸比丘！水界之……。诸比丘！火界之……。诸比丘！风界之生起、住、再生、显现，是苦之生起，贪、住、老死之显现。」

分别说部传诵的阿毗达磨论，认为地、水、火、风等「四大」是「相依而生」成为极微色，极微色相聚而成种种色法，所以称为「种」。「相依而生」、

「共伴而起」是分别说部主张的「缘生观」，然而佛陀是否是如此呢？这在后面探究「十二因缘原说」的章节，再予以详细探讨。

特别需要注意及警觉的重点，是分别说系铜牒部传诵的《相应部》『界相应』第四随喜品的十篇经文，在阿难系说一切有部传诵的《相应阿含》则无有，也完全看不到类似的传诵。《相应部》『界相应』第四随喜品提倡「四大——地、水、火、风」的十篇经文，只是分别说部系自派传诵的孤经，绝不是《相应阿含》与《相应部》的共说，当然也不是部派的共传。

此外，《相应部》『界相应』30,33,35,36 经的经文内容与语句，明显的是仿照佛教原有的古老传诵中，佛陀教导要在六入处：眼、色，耳、声，鼻、香，舌、味，身、触，意、法，修习「如实知六处、六处味、六处患、六处离」的经说传诵。见《相应部》『六处相应』13,14,19,20,21,22 经、《相应阿含》243,194,315,308 经：

《相应部》35.13 经：「诸比丘！余生如是念：「凡缘眼所起之安乐喜悦，是眼之甘味。凡眼之无常、苦、变坏之法，此为眼之患难。凡对眼制止欲贪、舍去欲贪，此为眼之出离。凡耳……。凡鼻……。凡舌……。凡身……。凡缘意所起之安乐喜悦，此为意之甘味。凡意之无常、苦、变坏之法，此为意之患难。凡对意制止欲贪，舍去欲贪，此为意之出离。」诸比丘！余不如实知如是此等内六处之甘味为甘味，患难为患难，出离为出离时，诸比丘！其间，余於含括天、魔、梵世界，於含括沙门、婆罗门、天人，宣示无上正等觉。」

《相应部》35.14 经：「诸比丘，余如是念：「凡缘色所起之安乐喜悦，此为色之甘味。凡色之无常、苦、变坏之法，此为色之患难。凡对色制止欲贪、舍去欲贪、此为色之出离。凡以声……

凡以香……凡以味……凡以触……凡缘法所起之安乐喜悦，此为法之甘味，凡法之无常、苦、变坏之法，此为法之患难。凡对法制止欲贪、舍去欲贪、此为法之出离。」诸比丘！余未如实知如是此等外六处之甘味为甘味，患难为患难，出离为出离时，其间，余於含括天、魔、梵世界，於含括沙门、婆罗门、天人，不曾宣示无上正觉。」

《相应部》35.19 经：「诸比丘！欢悦於人之眼者，则为欢悦彼苦。欢悦於人之苦者，则不能离脱彼苦。欢悦於人之耳……。人之鼻……。人之舌……。人之身……。欢悦於人之意者，则欢悦彼之苦。欢悦於人之苦者，则不得离脱彼之苦。」

《相应部》35.20 经：「诸比丘！欢悦於人之色者，则欢悦於彼之苦。欢悦人之苦者，则未能离脱彼之苦。我谓：欢悦於人之声……。人之香……。人之味……。人之触……。欢悦人之法者，则欢悦彼之苦。欢悦人之苦者，则不能离脱彼之苦。」

《相应部》35.21 经：「诸比丘！眼之生起、住立、出生、显现者，此即苦之生起、诸病之住立、老死之显现。耳之生起……。鼻之生起……。舌之生起……。身之生起……。意之生起、住立、出生、显现者，此即苦之生起、诸病之住立、老死之显现。」

《相应部》35.22 经：「诸比丘！色之生起、住立、出生、显现者，此即苦之生起、诸病之住立、老死之显现。声之生起……。香之生起……。味之生起……。触之生起……。法之生起、住立、出生、显现者，此即苦之生起、诸病之住立、老死之显现。」

《相应阿含》243 经：「若诸比丘，於眼味著，当知是沙门、婆罗门不得自在脱於魔手，魔缚所缚，入於魔系。耳、鼻、舌、身、意，亦复如是。若沙门、婆罗门于眼不味者，当知是沙门、婆罗门不随于魔，脱于魔手，不入魔系。」

《相应阿含》194 经：「若於眼生喜者，则於苦生喜；若於苦生喜者，我说彼不解脱於苦。於耳、鼻、舌、身、意生喜者，则於苦生喜；於苦生喜者，我说彼不解脱於苦。诸比丘！若于眼不生喜者，则于苦不生喜；于苦不生喜者，我说彼解脱于苦。于耳、鼻、舌、身、意不生喜者，则于苦不生喜；于苦不生喜者，我说彼解脱于苦。」

《相应阿含》315 经：「若眼生、住、转出，则苦生、病住、老死出。耳、鼻、舌、身、意，亦如是说。若眼灭、息、没，苦生则灭，病则息，（老）死则没。耳、鼻、舌、身、意，亦如是说。」

《相应阿含》308 经：「诸天世人，于色染著、爱乐住，彼色若无常、变易、灭尽，彼诸天人则生大苦。于声……。香……。味……。触……。于法染著、爱乐住，彼法变易、无常、灭尽，彼诸天人得大苦住。如来於色，色集、色灭、色味、色患、色离如实知，如实知己，於色不复染著、爱乐住：彼色变易、无常、灭尽，则生乐住。於声……。香……。味……。触……。法，（法）集、灭、味、患、离如实知、如实知己，不复染著、爱乐住；彼……法变易，无常、灭尽，则生乐住。」

分别说系传诵的《相应部》『界相应』当中「四界」的说法，除了模仿正统经说「六入处」的经说教导及语句以外，也是比照 佛陀教导「如实知五阴、五阴味、五阴患、五阴离」的经说传诵。见《相应部》『蕴相应』48,129,29,30 经、《相应阿含》41,13,7 经：

《相应部》22.48 经：「诸比丘！所有色之过去、未来、现在、内、外、粗、细、劣、胜、远、近者，名为色蕴。所有受之……。所有想之……。乃至……。所有行之过去、未来、现在、内、外、粗、细…乃至…名为行蕴。所有识之过去、未来、现在、内、粗、细、劣、胜、远、近者，名为识蕴。诸比丘！此等名为五蕴。」

《相应部》22.129 经：「於此处有无闻之凡夫，不如实知色之味、过患、出离。受……。想……。行……。不如实知色之味、过患、出离。友！说此为无明，如此为无明人。」

《相应部》22.29 经：「诸比丘！若欢喜色者，即欢喜苦；欢喜苦者，即未由苦解脱。若欢喜受者……。若欢喜想者……。若欢喜行者……。若欢喜识者，即欢喜苦；欢喜苦者，即未由苦解脱。」

《相应部》22.30 经：「诸比丘！若色之生、住、起、现者，则生苦、住病、现老死。若受……。想……。行……。若识之生、住、起、现者，则生苦、住病、现老死。」

《相应阿含》41 经：「有五受阴：色受阴，受、想、行、识受阴。我于此五受阴，五种如实知。色如实知，色集、色味、色患、色离如实知。如是受……。想……。行……。识如实知，识集、识味、识患、识离、如实知。……」

《相应阿含》13 经：「若众生于色不味者，则不染于色，以众生於色味故，则有染著。如是众生于受、想、行、识不味者，彼众生则不染于（受、想、行、）识，以众生味受、想、行、识故，彼众生染著於（受、想、行、）识。诸比丘！若色於众生不为患者，彼诸众生不应厌色，以色为众生患故，彼诸众生则厌于色。如是受、想、行、识不为患者，彼诸众生不应厌（受、想、行、）识；以受、想、行、识为众生患故，彼诸众生则厌于（受、想、行、）识。诸比丘！若色於众生无出离者，彼诸众生不应出离於色；以色于众生有出离故，彼诸众生出离于色。如是受、想、行、识於众生无出离者，彼诸众生不应出离於（受、想、行、）识；以受、想、行、识于众生有出离故，彼诸众生出离于（受、想、行、）识。诸比丘！若我於此五受阴，不如实知味是味，患是患，离是离者，我於诸

天、若魔、若梵，沙门、婆罗门，天、人众中，不脱、不出、不离，永住颠倒，亦不能自证得阿耨多罗三藐三菩提。诸比丘！我以如实知此五受阴，味是味，患是患，离是离，故我于诸天、若魔、若梵，沙门、婆罗门，天、人众中，[自证]得脱、得出、得离、得解脱结缚，永不住颠倒，亦能自证得阿耨多罗三藐三菩提。」

《相应阿含》7 经：「於色爱喜者，则於苦爱喜；於苦爱喜者，则於苦不得解脱。如是受、想、行、识爱喜者，则爱喜苦；爱喜苦者，则於苦不得解脱。」

《相应阿含》78 经：「若色起、住、出，则苦於此起，病於此住，老死於此出。受、想、行、识，亦如是说。」

从《相应部》与《相应阿含》的对照中，可以清楚的发现《相应部》『界相应』的「四界」传诵，明显是仿照『五阴』、『六处』的经说传诵形式，而形成的传诵格式。「四界」的经说传诵，只见于《相应部》，却不见于《相应阿含》，这是传诵《相应阿含》的阿难系僧团遗漏了呢？或者，真的是传诵《相应部》的分别说部做的增新呢？

6-1-3. 探讨律藏的记载

阿难系传诵的《相应阿含》中，教导的主要内容是六根、六境的「六处」，而『界相应』中说的是六根、六境与六识的「十八界」，当中无有「四界——地、水、火、风」的经说传诵。初始经典结集时，『界相应』的结集经说中，无有「四界——地、水、火、风」的经说传诵，这一事实可在律藏当中找到证据。见《根本说一切有部毗奈耶》『杂事』卷第三十九¹²：

「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，於圣道品处而为建立；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。」

可见初始结集经法时，在集出的『因缘』、『食』、『圣谛』、『界』、『五阴』、『六处』、『道品』等七事修多罗中，是「若与六处、十八界相应者，即以处、界品而为建立」，在『界相应』传诵的是十八界的教导，实际是无有「四界——地、水、火、风」的传诵。

6-1-4. 两部圣典共传的『界相应』

在说一切有部传诵的《相应阿含》『界相应』中，主要是 释迦佛陀依据「缘六根、六境生六识」的「十八界——眼、色、眼识；耳、声、耳识；鼻、香、鼻识；舌、味、舌识；身、触、身识；意、法、意识」，还有众生「近类相通」的现实来说「界与界相应」，这些才是《相应阿含》与《相应部》的共通传诵。见《相应阿含》451,452,445,449 经¹³、《相应部》『界相应』1,5,14,25 经：

《相应阿含》451 经：「我今当说种种诸界。谛听，善思，当为汝说。云何为种种界？谓眼界、色界、眼识界，耳界、声界、耳识界，鼻界、香界、鼻识界，舌界、味界、舌识界，身界、触界、身识界，意界、法界、意识界，是名种种界。」

《相应部》14.1 经：「诸比丘！我为汝等说种种界。汝等谛听，当善思念，我则宣说。……诸比丘！种种界者何耶？眼界、色界、眼识界，耳界、声界、耳识界，鼻界、香界、鼻识界，舌



界、味界、舌识界，身界、触界、身识界，意界、法界、意识界是。」

《相应阿含》452 经：「缘种种界生种种触，缘种种触生种种受，缘种种受生种种爱。云何种种界？谓十八界：眼界、色界、眼识界，乃至意界、法界、意识界，是名种种界。云何缘种种界生种种触，乃至云何缘种种受生种种爱？谓缘眼界生眼触，缘眼触生眼触生受，缘眼触生受生眼触生爱。耳……。鼻……。舌……。身……。意界缘生意触，缘意触生意触生受，缘意触生受生意触生爱。」

《相应部》14.5 经：「诸比丘！缘种种界，生种种触，缘种种触，生种种受，缘种种受，非生种种触，缘种种触，非生种种界。诸比丘！种种界者，何耶？眼界……意界……。诸比丘！此谓种种界。……诸比丘！缘眼界，生眼触，缘眼触生眼触所生之受，缘眼触所生之受，非生眼触，缘眼触，非生眼界……。缘意界，生意触，缘意触，生意触所生之受，缘意触所生之受，非生意触、缘意界，生意触，缘意触，生意触所生之受，缘意触所生之受，非生意触、缘意触，非生意界。」

《相应阿含》445 经：「众生常与界俱，与界相和合。云何众生常与界俱？谓众生行不善心时与不善界俱，善心时与善界俱；胜心时与胜界俱，鄙心时与鄙界俱。」

《相应部》14.14 经：「诸比丘！众生俱与界相关连，与界相和合。劣意志之众生，俱与劣意志相关连，俱与劣意志相和合。善意志之众生，俱与善意志相关连、相和合。」

《相应阿含》449 经：「众生常与界俱，与界相和合。如是广说，乃至胜心生时与胜界俱，鄙心生时与鄙界俱。杀生时与杀界俱；盗；淫；妄语；饮酒心时与饮酒界俱。不杀生时与不杀界俱；不盗；不淫；不妄语；不饮酒（时）与不饮酒界俱。」

《相应部》14.25 经：「诸比丘！众生与界相关连、相和合。杀生与杀生俱相关连、相和合。不与取与不与取俱、邪欲行与欲邪行俱、妄语与妄语俱、饮酒与饮酒俱相关连、相和合。断杀生与断杀生俱相关连、相和合。断不与取与断不与取俱、断邪欲行与断欲邪行俱、断妄语与断妄语俱、断饮酒与断饮酒俱相关连、相和合。」

在《相应阿含》『界相应』¹⁴ 中，完全看不到任何有关「四大——地、水、火、风」的经文。如此可知，释迦佛陀教导的界，主要是指六根、六境缘生六识之六触入处的「十八界」，无关于印度顺世派宣说的「四大——地、水、火、风」。六根、六境缘生六识的十八界，才是《相应阿含》与《相应部》在『界相应』的共说，绝不是「四大——地、水、火、风」。

6-1-5. 佛说十二处为一切法

佛陀教说的特质，不在提倡一般人无法即身现观现见的理论或境界，而是重在即实际的现实人生、现前身心的活动，可以观察、发现、验证的事实。因此，佛陀教说的重点，不离六入处（内入处为六根、外入处为六境、内外入处为六识）、十八界（六根、六境、六识），而六根为色阴，六境的前五境之色、声、香、味、触为色阴，法境为受阴、想阴、行阴，六识为识阴，六根、六境、六识分类为五阴，离开这些也就不是佛说了。如《相应阿含》319 经中，佛陀说的「一切法」，也就不离六入处了。见《相应阿含》319 经、《相应部》『六处相应』23,24 经：

《相应阿含》319 经：「佛告婆罗门：一切者，谓十二入处：眼、色、耳、声、鼻、香、舌、味、身、触、意、法是名一切。若复说言：此非一切！沙门瞿昙所说一切，我今舍，别立余一切者，彼但有言说，问已不知，增其疑惑。所以者何？非其境界故。」

《相应部》35.23 经：「诸比丘！我用汝等说一切，且谛听。诸比丘！何者为一切耶？眼与色、耳与声、鼻与香、舌与味、身与触、意与法是。诸比丘！此名之为一切。诸比丘！若人有如是言：「余弃此之一切，令知他之一切」者，则彼仅为言说，逢他人之问，则无能作答，则更陷於苦难。何以故？诸比丘！此犹如[对]相违之境[故]。」

《相应部》35.24 经：「诸比丘！以何为一切舍弃之法耶？诸比丘！眼应舍弃，色应舍弃，眼识应舍弃，眼触应舍弃，凡缘此眼触所生之受或乐、或苦、或非苦非乐，此亦应舍弃……耳应舍弃……鼻……舌……身……意应舍弃，法应舍弃，意识应舍弃，意触应舍弃，凡缘此意触所生之受或乐、或苦、或非苦非乐，此亦应舍弃。诸比丘！此为一切舍弃之法。」

如此可知，佛陀亲说的教导，是在五阴、六入处、十八界，称为佛说的「一切法」，舍离这些而别立的「四界——地、水、火、风」，应当不是佛说的法了。（待续）

注解：

1. 见南传《相应部》『根相应』42 经；大正藏《杂阿含》655 经
2. 见南传《相应部》『道相应』1 经；大正藏《杂阿含》749 经
3. 见《摩诃僧祇律》卷第十七：参大正藏 T22 p.363.1-12~14
见《摩诃僧祇律》卷第五十八：参大正藏 T22 p.997.2-18~21
4. 见《增壹阿含》卷第二十（六）：参大正藏 T2 p.653.3-2~6
5. 见《阿毗昙发智论》卷三：参大正藏 T26 p.929.2-13~17
6. 见大正藏《杂阿含》22,645 经
7. 见大正藏《杂阿含》270,80 经
8. 见大正藏《杂阿含》797,1129 经
9. 见《大般涅槃经》卷第十九：大正藏 T12 p.475.3-2~p.476.1-3
10. 见《大般涅槃经》卷第十九：大正藏 T12 p.474.3-18~29
11. 见《中阿含》卷二十四（98）『念处经』：大正藏 T1 p.583.2-10~23
12. 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
13. 见大正藏《杂阿含》451 经；南传《相应部》『界相应』14.1 经
见大正藏《杂阿含》452 经；南传《相应部》『界相应』14.5 经
见大正藏《杂阿含》445 经；南传《相应部》『界相应』14.14 经
见大正藏《杂阿含》449 经；南传《相应部》『界相应』14.25 经
14. 见印顺《杂阿含经论会编》（中）p.159~p.184：参考台湾 正闻出版社出版 1994 重版



【台湾】台北内觉禅林

学习「生命疗愈」的身心禅法

佛正觉后 2445 年 / 2013 年 10 月 5 日 ~ 10 月 13 日

【台北讯】10 月 5 日至 10 月 13 日在北投内觉禅林举办原始佛教中道九日禅，是今年雨安居期间举办的第三次禅修营。禅修营于 4 日开始报到，由于当日天气霎晴霎雨，负责筹备的法友总不时关心，几位来自马来西亚与中国大陆的学员，深怕天气造成飞机误点而延误交通。另外，报到当天一早，负责准备禅修食材的法友以及来自各地护持供养禅修食材的快递，就频频敲响禅林电铃，将各类食材——送上山来。

午斋后，陆陆续续就有参加禅修的法友前来报到。这次参加的学员有许多新面孔，其中还有许多是第一次参加禅修，这次也如往常马来西亚许多位法友，不远千里搭机前来参加禅修。而还有令人感动的是几位来自中国大陆的学员，他们求法若渴跨海而来，利用大陆的十一长假和十五日的台湾自由行，不是为观光而来，而是一下飞机直奔禅堂。

此次禅修与过网举办的禅修稍有不同，约略可分为两个阶段，前一阶段主要是安那般那的修习与十二因缘法的正知见之建立，同时教导十二因缘观操作；后一阶段则是教导十二因缘的生活应用，学习如何把观十二因缘用于我们的日常生活，在现实的生活里学习调伏自己的贪欲和瞋恚。正如 随佛长老在禅修营的开示：「让大家入宝山而不空回，就是要在禅修结束以后的日常生活中能运用，这才不浪费来禅修的时间。」所以，此次禅修乃在教导学员以身心缘起的如实知见，学习「生命疗愈」的身心禅法，以度越人生忧苦的困境；相信每位参加此次禅修的学员都有不虚此行的感觉！

九日禅开始，随佛长老先言简意赅的说明修行应该采取甚么步骤，才比较容易循序渐进，并且符合修行的道次第，一步步辗转增上？禅修的前三天，由

道一师父教导因缘观的前行——安那般那的修习；另外，随佛长老每天也由浅入深——开演十二因缘法。在修学安那般那的同时，学习十二因缘法，以闻法清净，才得以修习十二因缘观；正如 佛陀教导四预流支的修行次第，首先要能亲近善知识，接着是听闻正法(十二因缘法)，第三步才能如理作意的修十二因缘观，而至法次法向，也就是离贪断爱，导向解脱。依着 佛陀教导四预流支的修行次第，禅修的前三天，道一师父在教导初禅的修习前，就一再提醒学员听闻正法对禅修者的重要；在听闻正法以后，我们才能依于十二因缘法的次第，内正思惟、如理作意，在当前的身心作实际的观察；唯有如此，才能实际的体验到佛法的好处。道一师父表示：「了解修行的步骤和次第，能使我们知道自己现在在哪个位置上，以及该作什么样的调整，这样就可以避免很多修行上或用功上不必要的烦恼。」

第四天开始进入此次禅修的另一阶段——十二因缘观的生活应用之教导。随佛长老表示：「如果学习的佛法只在禅堂能够使用，那解脱就只在禅堂。」因此，修习十二因缘，如何在日常生活中应用以提升身心品质，解除烦恼，息除痛苦？则是此次禅修的另一重要课题；禅修期间，随佛长老除了教导日常生活于六触入处的观察，也教导学员做生命回溯；经过生命回溯的修行体验，学员们更加珍惜当前的经验，日常观察也越发敏锐，而身心则得以轻安而平静。九天的禅修，学员的禅修经验深入触及生命底层，最后心得分享时，个个精彩而感人，说到欢喜处笑声回荡，悲伤处让人潸然。



【台灣】台北內覺禪林

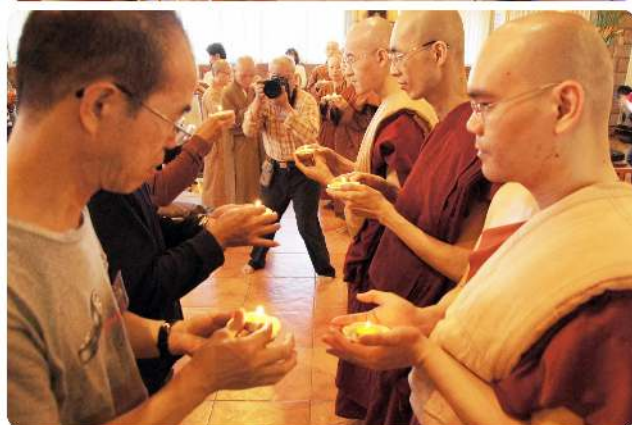
人天同慶 卡提那節

佛正覺後 2445 年 / 2013 年 10 月 13 日

【台北訊】今年雨安居即將結束的 10 月 13 日，中華原始佛教會暨中道僧團在內覺禪林舉辦卡提那節。慶祝會於當日 9:30 開始，隨佛長老帶領着僧團，莊嚴緩步的走入會場。在頂禮佛陀後，大眾齊唱三寶歌，接着長老帶領僧團法師佛前引燈，并一一引燃法友手上的小蠟燭，象征佛法的光明透過僧團而傳播開來，長老及僧團法師并帶領法友一一上前供燈，看着一盞一盞小小的火焰整齊有序的鋪滿整個桌面，猶如正法傳播到每位法友進而普傳於世間。

接着大家一起讀誦《相應阿含 379 經》，這是佛陀對修行次第的教導。隨佛長老開示時指出：「卡提那節是供僧的日子，供僧的確是有福田的，其實只要是供養對社會有貢獻者都有福田。」隨佛長老并指出：「當初佛陀設立卡提那節，讓出家眾同心協力制作袈裟，表現出僧團和諧與關懷的情懷，這是佛陀的用心及對僧團的教育。」長老也提醒大眾：「不要把卡提那節慶典當做是一般的節日，只是來聚聚慶祝而已。卡提那節慶典的舉辦，代表了佛陀的法與律、佛陀的僧團還繼續傳承，表示法燈還未滅，是件可貴及可喜之事。每一年的卡提那節的舉辦，代表僧團的傳承又多了一年，佛弟子必須慎重的看待這個節日。卡提那節代表了僧團在雨安居時間內，有依法依律清淨修行，并且互相督促檢策，所以安居對僧團極為重要，在家居士應該要重視安居後的供僧日，因為居士們可以藉由這次的機會，除了供僧植福，更重要的是親近僧團問法，讓僧團與大眾分享法的光明與法的受用。」長老誠懇的呼喚大眾，要關心自己的家人有沒有學習佛法，不要以「隨緣」的心態放任之，佛教需要的是勇健積極的生活態度。

當天法友們共同準備了日用品進行供僧，而僧團法師也一一上台，或分享修行心得、或勸勉精進修行、或分享雨安居的意義，在在的說法給法友不同的啟發與受用。作為一位佛弟子，應該慶幸佛陀的僧團又如法如律再傳統一年了。





【大陆】河北省唐山市弘法

法道弘开：原始佛法 兴国利民

佛正觉后 2445 年 / 2013 年 10 月 18 日 ~ 20 日

【唐山市讯】随佛长老应大陆唐山市兴国禅寺之邀，到该禅寺进行了三天的弘法。长老用浅显易懂的语言为在场的僧俗二众演示高深的法义，受到大家的热情欢迎，精彩的演讲不时获得热烈的掌声，显示在场的僧俗二众都对长老所说的教法非常认同。

不难看出，现场法友在听法过程中态度的转变，法友们由开始对长老的陌生、好奇和观望，逐渐转变为认同、欣向与呼应，进而又转变为感动、信受和信服，以至于每一天都不断有新的法友闻讯赶来，加入听法的行列。此次长老弘法，可谓功德圆满，也说明唐山市的法友，已经尝到了佛法的珍贵法义、法味。

长老在第一天的第一场开示，即开宗明义的为大家指出：原始佛法，不仅是依经依律而还原的 佛陀在世之教法，更重要的是， 佛陀在世所传之佛法，并非大众熟知的「退避、忍辱、消极、避世」之学，反之，原始佛法是让人「认清现实」、「务实实

际」。若能了解原始佛法的内在精神，不仅可以在修行中，断除个人身心的烦恼，同时对于安慰人心、稳定社会、促进和谐也大有帮助！

长老的慈悲，以及持戒精严的行止，获得了唐山市兴国禅寺僧俗二众的认可和尊敬。在弘法结束的时候，有位善信，想以一袋大米供养长老和僧团，但由于长老谨 守戒律，说法后不受供养，她知悉后不禁掉下泪来。随团的成贤法师当即安慰该法友，虽然长老说法之后不受供养，但是发心布施正法、供养正法律僧团，已然获得 供养的功德，并为她做回向，希望她能继续努力精进，日后有机会再多多亲近长老和僧团。

兴国禅寺的诸位出家师父对长老的修行也深表肯定与认同，兴国禅寺的住持本权大和尚，因此与长老结了真挚的友谊，恳请长老将来能再次于兴国禅寺弘法。长老微笑着回答说，只要大陆政府允许，那么自己为弘法、为度众，一定鞠躬尽瘁，不避辛劳。

三天的时间很快过去，非常感谢几位勇于牺牲、乐于奉献，倾全力来护持佛法的法工们。这一次的弘法得以顺利开展，他们居功至伟！（相关照片请见封面彩色页）



【澳洲】中道僧团传法于雪梨

随佛长老

首度将佛陀原说传播于澳洲

佛正觉后 2445 年 / 2013 年 10 月 24 日-11 月 2 日

【雪梨讯】在澳洲的几位虔敬华裔居士的诚挚邀请，随佛长老决定在繁忙的亚洲弘法行程中，拨出将近两周的时间，首度将佛陀原说传播于南半球的澳洲。10 月 23 日中午，随佛长老与三位中道僧团比丘飞抵雪梨市(Sydney)，由郑居士、张居士接送到住所休息。于 10 月 24 日下午，原始佛教会的法工法纯、法思居士也抵达雪梨市，协助中道僧团弘法和安排饮食、交通等事宜。

长老于 24、25 日下午开始在雪梨华侨文教服务

中心宣法，讲题是「佛陀的正觉之钥」与「因缘法的三种缘起」。听法者都很欢喜于长老坦率而风趣的演说。自 25 日晚上起，长老在雪梨佛教图书馆给予一系列的原始佛法讲座，有「因缘法的正觉与无常、无我」、「因缘法的三种缘起」、「缘起的奥义」，「法眼的光明」等主题，现场并由生觉比丘做即时英语翻译，听众有来自于澳洲的白人，和马来西亚、中国大陆、台湾、香港等地的华侨，也有十多位年轻人参与。从 28 日至 31 日，长老则在雪梨市北方郊区的一处农场住宅中举办四天的禅修。

由于在本次弘法行的前一周，法曼居士即热诚的联络澳洲的几家报社，安排刊登宣法广告的时程，加上当地的法友们招揽同修好友一同来学法，又有当地的黎居士夫妇费心的为僧众准备几天的早餐，使得随佛长老本次的澳洲弘法行至今能顺利进行。



【美国】纽约 原始佛教中道禅院

拜访 Piyatissa 长老

佛正觉后 2445 年 / 2013 年 10 月 26 日

【纽约讯】2013 年 10 月 26 日周六下午，美国纽约道场的 16 位法友，由道一师父带领前往纽约斯里兰卡南传道场（New York Buddhist Vihara），拜见一向极力支持及爱护中道僧团的 Piyatissa 长老。大伙除了拜见问候长老，并供养道场法友们精心准备的食物及物品外，也由道一师父，当面向长老传递大师父远自澳洲对长老身体健康的关心，加上诚挚温暖的祝福。并且对老人家多年来，为了支持与赞同中道僧团将原始佛法，传扬在华人世界所做的努力，大师父也藉由道一师父，代为在长老面前做一次诚心的感激。

Piyatissa 长老今年寿高 87 岁，除了因年老肌肉萎缩行动不便，及些微的糖尿病和声音气息稍弱外，长老的思维理路仍很清晰，表达能力也都尚好，与大家说法和沟通都很顺畅。他自己认为只有 85 岁，而且很喜欢年轻人，并鼓励他们多多学习佛法。

长老对于知道大师父大老远的自澳洲用心的指

示法友们来探访，并得知大师父在中国，东南亚，及澳洲弘扬原始佛法的成功，感到非常的欣慰与高兴，也慈祥的表达如同往昔的支持与鼓励，并提醒说，若师父在澳洲、东南亚弘法时，可以和各地的斯里兰卡道场联络取得互相的照顾。大家深为长老的无私所感动。

原本计划大伙拜访时，经由连线大师父当面向长老问候寒暄，但因澳洲网路临时出现故障，而无法进行，故向长老说明并告知师父会择他日再来电问候。期间也有多位法友法极，法启，法通，法宗，法业，法力，法曦，法果，法川，法寿，法慈，法戒，法瑞，法仁，法映，向长老请法、听法、问候，其中法通师兄见到长老的慈祥，当场含泪表达师父教导的孝敬之道，以传达师父对长老的感念。长老也对法极师兄以年轻人的热情活力在大学中推动原始佛法学习的行动大加鼓励与赞扬。并聆听长老耐心开示。

在拜别前大家很快乐的与长老合影留念。此次难得拜访，除了令长老非常欢喜，大家也如沐春风般的感受到长老如父的慈祥，更感受到一个大法师尽形寿对原始佛法传扬的热忱、支持与无私的奉献。相关照片请见封面彩色页。





重生在 佛陀的光明——斯里兰卡大法雨寺受戒

重生在 佛陀光明中

Bhikkhu.Bodhidipa 生谛比丘

二零一三年九月二十二日下午五点左右，此刻对我而言，是个很重要的人生经验，也是我生命的一个转捩点。当时的我，内心深深感受到平静，无有任何的杂念，相较于去年六月十日在马来西亚吉隆坡道场出家时的心情，有着很大的差异。当时我在理智和情感的拉扯下，对后半生作出了重大的抉择，走上出家修行的路。因为我的选择，让身边最亲的家人和朋友，深感不舍，但基于对我的关爱，还是对我表达了祝福。

每一个人的生命都需要自己来耕耘，而我也是如此，没什么特别。从小开始，我一直寻找属于自己的理想人生，虽然我爱我的家人，可是不善于表达。内心的热情与真诚，慢慢地在三十多年的岁月中，随着

成长的过程逐渐的变淡了。我不断地透过不同的管道寻找自己，可是愈来愈迷惘。很庆幸的，我能在这一生遇到了师父，师父的智慧、慈悲，让我听闻到佛陀的正法。师父慈悲的教导及指引，让我意识到了自己的迷失。我不愿再做情感的奴隶，也不想被欲望征服，当理智和情感经过激烈的拉扯后，终于让自己重生在佛陀光明中，如实地面对生命。

出家后，一直跟随僧团住在台湾。这期间，内心的情绪像跑马灯一样，不断地改变与轮转，这当中有欢喜、感恩，也有悲伤、郁闷、懊恼、害怕、愤怒、怀疑、没安全感及挫败等等。这些心绪不断地起起伏伏，尤其在心情最低潮的时候，特别会回想起过往世俗的某段美好生活经验。当中还有过往生活从没发现

的盲点，慢慢地发觉到许多不符合现实生活的抉择和心绪作为，深深的体会到自身的迷惘与矛盾。我不禁问自己：为什么当时不能明见这些问题的源头？每当这念头一起的时候，想还俗的念头也随着生起，又再加上用合理化情感的需要来说服自己，使得自己受尽了出家与还俗的煎熬。

出家要面临的是全新的人、事与环境，另一种生活模式和文化，几乎是生命重生的历程。很多人认为，选择出家是在逃避现实。但此事对我而言，并非如此！在中道僧团出家修行，必须真实面对自己内心从未发现的真实面。当我面对自己真实的一面时，感到很无助，几乎失去了奋斗的力量，似乎看不到未来，进退两难。

我不断的问自己：到底怎么了？是不是病了？内心不断在害怕，猜疑自己是不是做了错误的选择，这些想法不断的出现。很庆幸每次在我即将要迷失的时候，师父总会适时的出现，耐心与慈悲的不断引导、教导和鼓励，让我能够如实地发现到内心的障碍。感恩师父的教导和照顾！虽然在学法上，我还不如其他的法师，不过我会认真地面对内心的纠结与疑惑，依照 佛陀的教导，接受师父的引导，勇敢的面对环境和因缘的改变。我慢慢学会怎么放下心中的自卑，坦然接受自己的不足，找回自信。我放下不必要的期待，相信自己真的不完美，接受人间的现实，时时刻刻提醒要检讨自己，还有勇敢的面对自己，不管用多少的时间和精力，都要不断的去发现内在的宝藏。

今年九月初，僧团出外接受居士们供养。用完餐后，大师父对我和生光法师说，我们的心境还在调适，当时我的内心坦然认同大师父的说法。过后，我不停的问自己：到底准备好了吗？前往斯里兰卡受比丘戒时，我到了斯里兰卡大法雨寺后，内心还一直反复的问：准备好了吗？我不断的观察大法雨寺僧众每天的作息，不断的和他们的僧众交流，了解他们的生

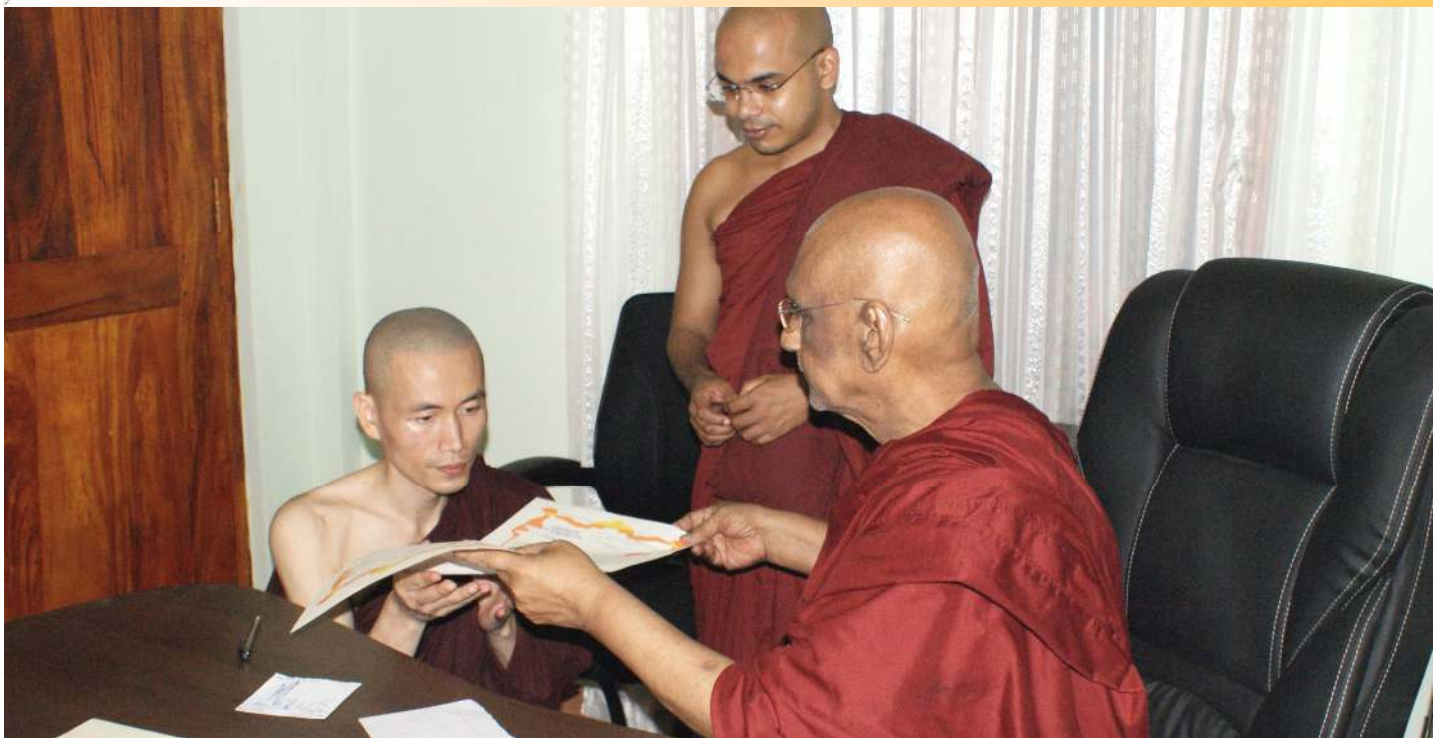
活态度和学法的动机。因为每位出家法师都很年轻，大多数都是二十多岁到三十出头，各个僧众内在宗教的情操和自觉力都很高，而且他们是经过严格的筛选才可以出家。

这些发现让我深深体会到，自己是多么的幸福及幸运，才能在中道僧团出家，跟随师父修行，救我出离苦难的大海。我再次体会到师父的慈悲与用心。过了几天后，我愈来愈期待能够受比丘戒。因为我发现到内心真正的道路和方向，这也是对自己选择的道路更加肯定及认同，在修行的道路上，我已往前跨了一步。

经过一段时间的修行，我学会：如何不要活在期待里。众生是不完美的，我也是！期待只会带来苦恼，我会认真的学习。我不再停留原地不动，不因为别人不想成长，我就生闷气的拒绝成长，不精进学习。岁月不饶人，我不在乎别人怎么看，只在乎自己要怎么度过这一生！像师父常说：做现在可以做的事，学现在该学的事。

感谢 佛陀！感恩师父、僧团的教导和护佑，感谢助成我出家的父母、兄弟姊妹、亲友，还有不断护持我的法友们。我愿意和大家分享修行的功德，祝福大家早日得法眼净，离贪、断爱、解脱。





重生在 佛陀的光明——斯里兰卡大法雨寺受戒

斯里兰卡受比丘戒感想

Bhikkhu.Lokadīpa 生光比丘

在二〇一三年九月十六日，Ven. Bodhidīpa 和 Ven. Lokadīpa 飞往斯里兰卡大法雨寺求受比丘戒，在受戒前师父问我们二人：「心里是否已准备好了？」我们向师父点了头表示准备好了。其实，生光也不知自己是否已经准备好了，只是以不迎不拒的心态面对。虽然生光出家只是沙弥，但一直要求自己如比丘一样守持比丘戒，也努力将比丘戒二百二十七条记住。

记得自己刚接触佛教时，首次报名参加七日禅，在五观堂用斋时，看到主七和尚用斋处背后的墙上贴了一首偈子：「戒为无上菩提本，应当一心持净戒，若能坚持于戒净，是则如来所赞叹」。当时看了这首偈子时，平静的内心突然感动了起来，思惟着持戒原来这么的重要，是解脱的根本，尤其对「若能坚持于

净戒，是则如来所赞叹」这二句特别感动，于是暗自对自己说，将来若是出家受戒，定要严守戒律，以不负做为 佛陀的弟子。

由于飞机没有直飞斯里兰卡，必须在马来西亚吉隆坡机场转机，再从吉隆坡飞往斯里兰卡。因在吉隆坡机场待机时间较长，最后抵达斯里兰卡时，已是当地时间晚间十二点左右，斯里兰卡和台湾时差为二小时三十分，也就是台湾时间的凌晨二点三十分左右。此时，大法雨寺的 Bhikkhu Subodhi 尊者等三人已在机场久候，双方见面相互问候后，尊者即带我们前往尊者住持的道场，道场路程稍远了些，将近二小时的车程。当抵达道场时已是凌晨将近三点左右，他们先带我们去斋堂，准备了「非时浆」，让我们补充体力，在简短地聊了几句后，即带我们三人到寮房各自

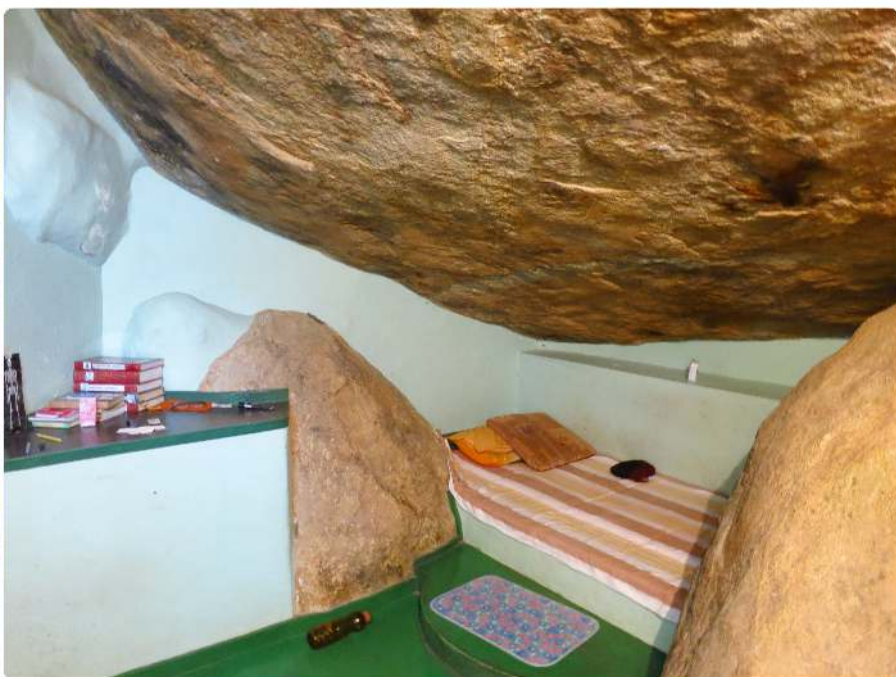
休息，结束一整天奔走的疲累。

翌日（9/17）早斋后，Bhikkhu Subodhi 尊者安排二位比丘带我们参观他们道场的舍利塔，舍利塔的建构规模不小，外观为白色，塔里供奉着 佛陀及圣弟子之舍利，为缅怀感念 佛陀，我们向舍利塔顶礼及绕塔三匝来礼赞 佛陀。随后又带我们参观他们的菩提树，共有五棵菩提树，分别种植在东、南、西、北中五处地方，他们说这五棵菩提树是由当年 佛陀成道的那颗菩提树的种子带回所种，其意义和价值自是不凡。菩提树外围用铁栏杆维护，并用锁将栏杆锁住，并在固定时间要浇水，很慎重的照顾着这五颗菩提树。不管是舍利塔或是菩提树，都是代表纪念和缅怀 佛陀的象征，有舍利塔和菩提树的地方，也都被视为圣地，他们甚至会在那里做晚课或举办一些佛教庆典活动，对 佛陀的信仰及对佛教的热忱体现无遗。

中午十一点是他们的供僧时间，僧众进斋堂前会在斋堂外依戒腊高低排成一排，等全都到齐后才依序走进斋堂，在进斋堂的过程中，供养的善男信女会用唱颂的方式来礼赞三宝，直到僧众依序进斋堂就坐后，供养的善男信女们才进斋堂。僧众中戒长会先带领善信们念诵类似供养偈的语词，诵完后才开始供养。受食前先用清水洗钵，再把清洗的水倒入放在桌底下的坛子，每次供僧的人都不同，似乎是预定好轮流来寺供养。

午斋后约半小时，Bhikkhu Subodhi 尊者请我们三人到知客室，对我们开示戒律的重要。尊者说戒律是通往解脱道路上之助力，因此不要害怕持戒，不要认为持戒好像受到约束，反而要担心不持戒的业报，并说戒律的传承是可贵的，从 佛陀时代传承到现在已有二千多年了，是非常不容易，所以现在能够受戒要感到幸运。能够成为比丘是一件很荣耀的事，千万不要因为犯戒而失去比丘的资格。听完尊者一番开示后，个人感受到尊者不但善于说法，对持戒也是相当





重视的，实在令人赞叹。

不久，安排让我们三人到大法雨寺本院参观，坐车到那里需约二小时的车程，当抵达时即有一位出家未久的年轻沙弥来接引我们，带我们到寮房把行李安置好，然后再带我们三人去参观他们的寺院。寺院的设计是出自于他们导师的构想，一楼大殿里供奉一尊很大的 释迦牟尼佛像，殿内墙上挂着许多关于 佛陀及圣弟子的画像，从 佛陀出生、出家、苦行、成道、初转法轮、降伏外道到最后入涅槃。每一画像都可令人想象 佛陀当时的情形，如同看 佛陀略传一样，在我们观赏 佛陀画像时，突有一居士拿着鲜花分别交给我们三人，让我们三人有机会在大法雨寺以花供佛，此举让我感受到他们对我们的礼遇。

在一楼参观完后，接着带我们上二楼殿堂参观，二楼是供奉舍利塔的地方，塔内亦有供奉 佛陀及圣弟子之舍利，并把舍利塔装饰很庄严。舍利塔四个角落安奉了四大天王像，示意着守护舍利塔，同时也表示守护佛教。舍利塔殿外有供奉一尊 佛陀苦行像，在 佛陀苦行像的前方设有禅堂，比丘在进禅房禅修前先礼拜 佛陀苦行相，其意义非是要效法修苦行，

而是要比丘们在禅修时，能忆念 佛陀精进的精神，激励比丘精进修行。确实如此！ 佛陀为寻出一条解脱之路，不惜六年苦行到舍生忘死的地步，这种修行精神是值得我们佛弟子效法的！

第三日（9/18）是我们参观大法雨寺比丘住的地方，比丘每人都独住一间小房子，有些房子建在山坡上，山坡上竹林密布。有些房子则是利用天然地形而建，进入房内参观时，他们个人物品很少，除了一张床，一张桌椅，几本书，一台电风扇外，几乎是空无一物。看到此景时，虽有荒凉之感，但也觉得他们虽然个个年轻，却愿意过着简单而少欲知足的修行生活。善哉！善哉！由于比丘人数每年都在增加，比丘住的房子势必不足而需再建，当时也看到工人正在建房子，房子的结构很简单，这让我联想到比丘戒中也有建房子的规定，有建小房子，也有建大房子，大房子就是里面分隔成许多小房间。

从参观他们住的房子，看到建房子，看到比丘们赤着脚行走，看到许多比丘的身影，又联想他们文化风俗和印度都极为相似，这些种种的景象，让我突然有一种感受，好像看到 佛陀时代出家人的生活。另

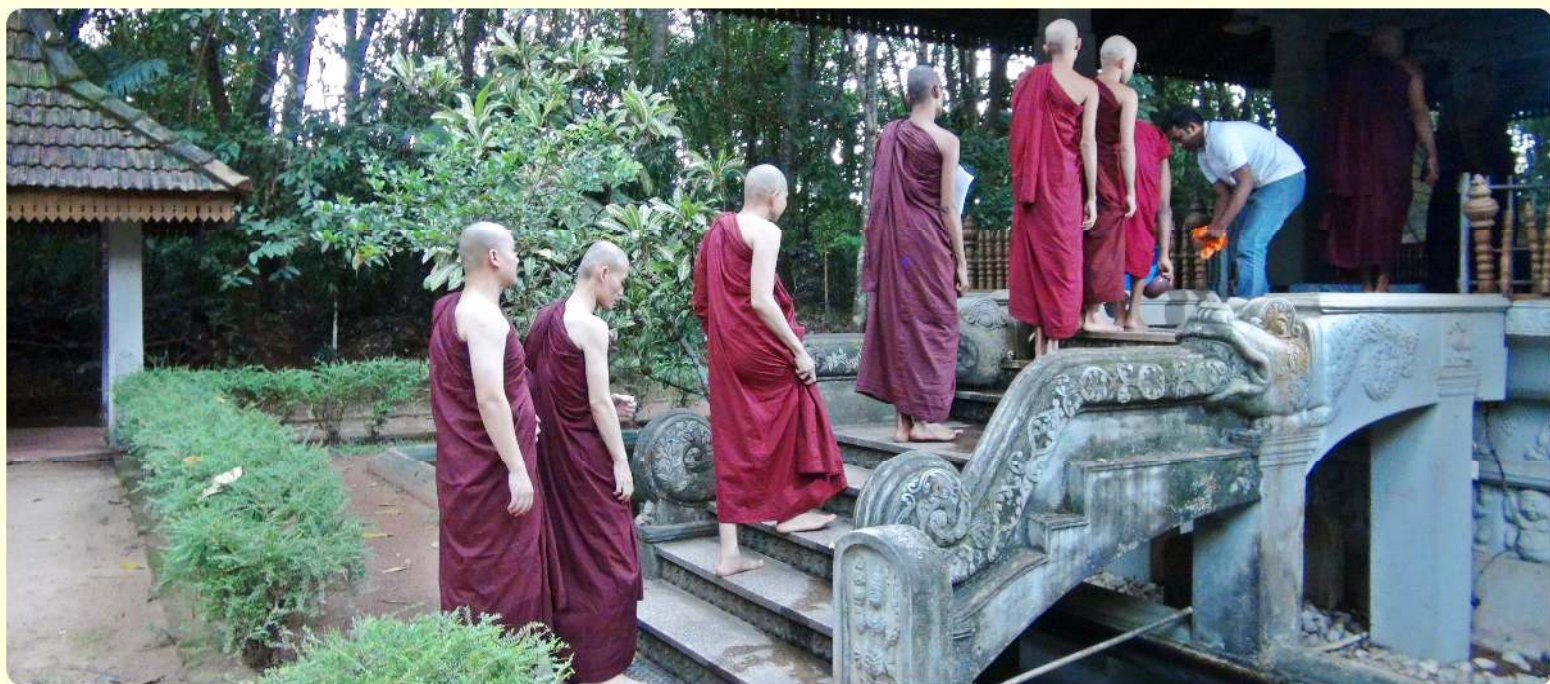
外还有一种感想，就是他们似乎把修行融入在平常的生活，并非一般人所想象的修行人隐居山林过着闲云野鹤的生活，亦未看见比丘们整天打坐以禅悦为食。当天午斋后，随即要返回 Bhikkhu Subodhi 尊者住持的道场。在回程路途中，个人注意到放学返家途中的中学生和小学生，这些学生都穿白色的校服，这应是他们政府的规定，小学生天真的表情加上活泼行为，让人看了之后内心有愉悦的感受，该国人民的亲切的笑容，令人内心感到欢喜并难忘。

第四日（9/19）我们庆逢斯里兰卡佛教庆典，每月农历十五日是斯里兰卡的「月圆节」，是该国的国定假日，特别是今日农历 8/15，也是华人的中秋节。当天各地佛寺会举办大型庆典活动，虔诚的佛教徒皆会携家带眷到寺庙参加庆典，我们三位中道僧团法师亦在当天被邀请参与他们月圆节庆典活动。这个庆典活动全程以现场直播的方式在电视台播放，我们

三人也因此上了斯里兰卡电视台，成了全国瞩目的焦点。庆典活动由 Bhikkhu Subodhi 尊者主持，整个活动过程从早上六点半开始，一直进行到晚间八点半左右才结束，全程参与需耗费不少精神和体力，但来寺参与庆典的善男信女们似乎乐此不疲，让外地来的我感受到该国人民对佛教的虔诚信仰。

再来的二天（9/20~9/21）是练习用巴利语念诵请求受戒文，因为在斯里兰卡求受戒，有语言表达上的问题，我们三人得用巴利语请求受戒，Bhikkhu Subodhi 尊者安排一位资深比丘负责教我们用巴利文念诵请求受戒词，并且实际模拟演练受戒的进行模式。我们在空闲时积极地反复练习，以期正式受戒时能够顺利。在受戒时必需准备三衣一钵，于是尊者即安排人为我们三人量身订做袈裟，袈裟订做后必需染成坏色。道场的比丘们很热心地帮我们染袈裟，并教我们染袈裟的方法，在染袈裟的过程里，我们也参与





其中。事后，我们为染袈裟之事向他们表达感谢之意，他们则客气地说他们很高兴也很荣幸能做这些事，对于这番话让我感受到他们对待人的热忱，及愿意助人成就道业的胸怀。

最后（9/22）是我们受戒的日子，安排受戒时间约下午五点左右，中午用餐过后，Bhikkhu Subodhi 尊者在受戒前再次向我们讲解戒律的重要，并说如果受了比丘戒之后，知道自己可能会犯四波罗夷戒时，可以先行舍戒，往后如想再受戒成为比丘时，仍然可以成为比丘，但最好是受戒后不要轻易舍戒。

从尊者几次的言谈及他们僧团整体的表现来看，让人感受到他们僧团的团结，很重视僧伦和纪律，僧众相处和谐，没有个人主义的表现，很落实僧团六和敬。在尊者讲解戒律后，受戒时间也慢慢接近。我们带着三衣一钵准备拜见戒师请求受戒。由一位居士开车送我们到戒坛，到戒坛前要先拜会戒师，当进入戒师道场拜见戒师时，看见羯磨师与七位尊证师已在堂上等着我们的到来。当看到这一幕时，内心为之感动，他们原来是和我们在道场共同生活一星期的比丘们，而教授师则是我们熟悉并带着我们三人来戒坛受戒的 Bhikkhu Subodhi 尊者。我们三人在他们道场安

住期间，得到他们的照顾和帮助，从一开始把房间让出来给我们住，用餐时也以戒长的身段为我们倒水、加菜等服务，带我们参观和介绍他们寺庙，晚课后为我们准备非时浆，教我们用巴利语请求受戒，热心帮我们准备袈裟及染袈裟等等，最后还为我们受比丘戒当教授师、羯磨师及尊证师。回想到斯里兰卡生活的一切，他们真诚的对待和无私付出，实令我深深感动，同时也让我感受到佛教的温暖及三宝的恩泽。

随后由 Bhikkhu Subodhi 尊者进房请戒师出来，向戒师表达我们三人请求受戒的意愿。戒师是位年高德邵的高僧，戒腊已有五十三腊，戒师客气地先让我们坐下来喝杯该国有名的红茶来缓和心绪。约二十分钟后，由戒师带领我们大家前往戒坛准备为我们受戒。戒坛在林中一深幽之处，四周用水与外界隔离，以表示戒坛是一处清净之地，进入戒坛前必须先用清水洗足，洗净擦干后再进入戒坛。在顶礼三师七尊证师后正式进入受戒，我们也依着程序用巴利语请求受戒，先受沙弥十戒，再接着受比丘戒，过程进行顺利，最后在三师七尊证师三声 Sādhu 后，表示受戒已完成。Ven. Bodhidīpa 和 Ven. Lokadīpa 在那一刻正式成为比丘，在场的每一位皆为我们受戒完成而欢

喜，最后三师七尊证师也为我们三人唱颂祝福词来结束这场受戒仪式。

生光在斯里兰卡求受戒期间，很感谢大法雨寺 Bhikkhu Subodhi 尊者及诸位比丘们的照顾和协助，感谢在道场服务的白衣居士，感谢戒师传戒给我们，感谢教授师的教导，感谢尊证师为我们的受戒做见证，感谢当地虔诚的护持居士，感谢斯里兰卡善良的

人民，感谢马来西亚的法界、法摩、文花及玉兴等法友接送和供养，感谢台湾的法藏居士送我们回道场，感谢大师父的教导，感谢中道僧团的支持，感谢中道僧团的法工们，感谢台湾居士的护持，感谢一切因缘的促成。

以此圣功德，辗转利一切，我等与众生，正向于菩提。Sādhu ! Sādhu ! Sādhu !

殉难 40 年 邮差完成最后任务

本文取材自 中央社/记者 卢太城 10/12, 2013

知本溪畔，琴声悠扬，邮务士背着邮袋涉水过溪。40 年前邮务士温勇男因知本溪暴涨殉职，邮局同事今天帮他走完最一段路。

绿色小巨人铜像矗立在知本温泉知本溪畔，他是台湾第一位立碑、立铜像的邮务士，也是首位进入忠烈祠的邮务士温勇男。

台东县议会议长饶庆铃带领各界，今天在知本溪畔举办温勇男殉难 40 年追思会，悠扬的琴声，回荡知本溪谷；此时，一位邮务士奔着邮袋涉水渡过知本溪，将邮袋送给台东邮局经理蔡居隆。

蔡居隆捧着邮袋走到铜像前说，「前辈，你的任务完成了，信件已经送到大家的手里，台东邮局以你为荣」。参加追悼会的民众涌上无限伤感，表达敬佩之意。前台东邮局长林岭旭代表致词表示，温勇男将邮件掷上河床后，他人才被流走，尽忠职守义勇精神除地方各界捐资立碑外还入台东忠烈祠，乃全台邮差第一人，允为表率。

当年义务帮温勇男制作雕像的雕塑家陈兴泉也到场追思，他说温邮差的雕像作品已入选为文建会全国精选作品，这也是「台东之光」。

民国 62 年 10 月 12 日，在台东太麻里邮局担任信差的邮务士温勇男，背着邮包从台东往太麻里送信，路过知本溪，知本桥已经被台风带来的洪水冲走，他为了要完成运送邮件使命，不顾生命危险涉水渡知本溪，不幸被洪水冲走。

温勇男被洪水吞噬、殉职前，不忘保全邮件安全，奋力将邮袋丢上岸，使得许多人在风雨中仍能获得远方亲友的信息和慰藉。

台东各界为了彰显温勇男尽忠职守的精神，就在知本温泉知本溪畔为他塑像、立碑，永久纪念。





重生在 佛陀的光明——斯里兰卡大法雨寺受戒

斯里兰卡行记

Ven. Bhaddanta 成贤法师

2013年9月16日，我出家后的第14天，在大师父的安排下，我随生谛、生光两位法师一同前往斯里兰卡参加受戒典礼。

在前往机场的路上，我的心情有些低落，这是因为舍不得离开台北的道场，舍不得离开大家。自从到台湾以后，我有幸得到大师父的关照、教导，度我出家之后，便多蒙各位尊者、法师的诸多照顾与关怀，以及各位法工在生活上的悉心照料。感激之情，难以言表！由于大家对我太好，以至于我很快便融入了道场的环境，陌生感消失的是如此之快，不禁使我自己都感觉惊讶，因为自己从未有过如此经历。

但还未等我细细体会内心的转变，离开的日子就到了，即使舍不得离开大家，但面对这「缘生世间」，又有什么办法！我注意到了心情的低落，同时也看到了内心对于道场、对于大家的「依赖」。这时我想到了大师父曾说过的一句话：「不要把出家当作搬家。」于是猛然间惊醒：原来自己心情的低落，是因为内心寻找「安全感」，是因为大家对我太好，以

至于自己对大家产生了「依赖感」，而不知不觉的好像将道场当作「另一个家」！

人啊！总是在追求那根本不存在的「稳定、安定、固定」，为了得到内心的「安全感」，总是想有所依靠，所以失落与「苦」便一直相伴不离。然而，我们在 佛陀座下出家修行，是「正信非家」，怎可「出来一家，却又入一家」？想到此，心情即舒展开来，内心由低落渐渐转为平静。

当飞机抵达斯里兰卡时，须菩提尊者已在外等候我们多时。我们赶紧上前打招呼，而还未等我们礼敬尊者，一位斯里兰卡居士即上前于脚下礼敬我们，让我很感压力，同时也给我这次斯里兰卡之行，留下第一个深刻的印象。他们礼敬出家人的方式，是要紧贴着你的足下，弯腰蹲下合十顶礼。我能感受到他们对出家人的恭敬心是那么有力，以至于对我造成了一种强烈的「冲击」！还未等我回过神，尊者即带领我们上车，一路颠簸的回到道场。安顿好之后，我们三人实在是疲乏劳累难堪，遂一觉到天明。



早斋过后，尊者 Amitha Ynana 带我们参观道场，道场的舍利塔是纯白色，下端浑圆至中间再起级，有如一个葫芦形状，给人的感觉是，稳重、肃穆又庄严。据说塔中供奉着从印度和巴基斯坦边界，考古挖掘出的 佛陀，目犍连，阿难以及其他圣弟子的舍利，我们礼敬完舍利塔，我们又转去后边，去参礼菩提树。参观过后，休息片刻，须菩提尊者即找我们谈话，询问关于受戒时所用袈裟的事情。他见我们的袈裟不是很齐备，也不是很符合斯里兰卡这边的风俗，所以叫来裁缝为我们量身裁衣，要帮我们做符合他们要求的袈裟。

之后，尊者即安排 Sirimiththa 尊者陪同我们去大法雨寺参观。我们驱车到大法雨寺要两个多小时，路上又遇暴雨以及堵车，一阵颠簸之后，终于到达大法雨寺。刚刚进入山门，即见远处一处建筑巍峨耸立，被灯光照射得金灿灿的，光芒四射，非常醒目。

我们从侧门进入后，Arohana Kittī 沙弥开始为我们介绍在大殿四周的各个雕像，有舍利弗尊者的，有目犍连尊者的，有大迦叶尊者的，还有许多关于 佛陀本生故事的雕像和图画，我们顺次参观。

早斋过后，Arohana Kittī 沙弥带我们去参拜 Ven. Ariyawansa 和 Ven. Muditha 两位长老，两位长老都很慈祥，说了一些鼓励我们的话，希望我们能在修行的路上坚定的走下去。而后我们顶礼长老，即行告退。回到寮房，Arohana Kittī 沙弥又邀请我们参观后山以及大长老的孤邸，参观完大长老的孤邸，在回道场的路上，天又下起雨来。我坐在车里，思索着佛陀之所以要制定雨安居制度，一方面是不想伤害众生，另一方面也是考虑游化的实际需要，因为雨季游化对于比丘来说实在是诸多不便。透过车窗，我望着路边街景，体会着斯里兰卡的风土人情，心中升起一种感觉：大法雨寺那金碧辉煌的大殿与街边的民宅形



成了鲜明对比；寺中僧人那年轻的面庞和矫健的身影与居士们的白发和皱纹也形成了鲜明对比.....而这些景象给我的感觉凝聚为一个问题：佛教或佛法究竟给这片土地以及这片土地上的人民带来了什么？我一边思索，一边望着街景，看着看着，我突然觉得，虽然这些街景有时稍显匮乏和落后，但同时在灰暗的旁边总会有鲜艳的亮色呈现，而这即是鲜明的斯里兰卡文化特色。或许，相对来看，斯里兰卡还有待发展，现时的物质条件稍显有限，但当地的民俗以及民族文化特色却并未因英国的殖民统治而断绝，所以我始终可以在稍显贫穷的街景中，看到那些鲜艳而亮丽的颜色和符号，而这已足以代表这片土地的生机和活力。或许，这就是那个问题的答案吧！佛教作为一种文化，已经深深扎根在斯里兰卡人民的心中，已经深深融入这个国家、这个民族的文化之中，所以那些深色的皮肤其实并不像看上去那样暗淡。相反，我们应该从他们的身上看到他们那对于佛教虔诚而闪亮的心！

第三天清早，我们用过早斋，即被邀请一起参加“钵圆节”。这是斯里兰卡每个月的月圆日都会举行一天一夜守持八戒的共修活动（请见上图），斯里兰卡全国会在每个月的月圆日这一天同时放假，全国2500多个寺庙会同时举行这样的共修活动，场面壮观！我们能在短短7天之内即逢此盛会，也真可以说是难得了。总之，这对于我来说，是从没有过的全新体验，对于我了解斯里兰卡佛教很有帮助。

第四日清早，我们早斋过后，即到图书馆，等待 Sirimitha 尊者教授我们戒文的巴利语读法。

这一天就这样，不断反复练习巴利语，感觉有些枯燥乏味。练习的间歇，傍晚时分，我在道场门口居然见到松鼠，只见它们在道场的地上奔跑玩耍，似乎一点也不惧怕人；而旁边的各种“妙音杂色之鸟”，也是一样，对人不是很惧怕，让我感觉到，它们于此生活得很自在、很快活，与寺中僧众组成了一幅和



谐的自然生态画面。从这些景象之中，使我看到了佛法所具有的慈悲之力量，也使我看到了佛法中所蕴含的现代和谐生态文化的理念。原来，美好的一切，都离不开 佛陀的慈悲！我甚至感觉，如果一个人在活着的时候没有亲身感受过佛法的慈悲，那么真的很难

说他体会过生命真正的快乐与喜悦。并且，这种感觉使我认识到，其实每一个生命都是值得被尊重的。

第六日，早斋过后，Anuradha 尊者教导我们三位法师如何把袈裟染成坏色，这也是按照 佛陀的戒律。看着袈裟由雪白色变为深褐色，我在心中想，自己出家穿了袈裟，意义不在于袈裟是否穿得好看，而在于自己是否能够好好的守持戒律，不辜负供养者那虔诚的心！若无 佛陀的功德，若无师父渡化的恩德，自己何德何能有资格受世人的供养和顶礼？所以，所有的一切感受都化为一种力量：必须精进修行，除此之外，别无他路！我们对戒长帮助我们烫染袈裟表示感谢，上前顶礼戒长，戒长很高兴，并说他以自己能有机会为我们染袈裟感到荣幸，希望我们在以后修行的道路上道业增上，然后指示我们对白天帮助烫染袈裟的比丘——顶礼，大家都很高兴。

晚上回到寮房，我独自一人，默默静想：生命的



需要其实很简单，但人却常常背离生命的真实需要，去追求一些对于生命根本毫无意义的东西，这样的人不但不会获得幸福，反倒会更加痛苦。我循着 世尊的足迹踏上这条修行之路，虽三衣一体，又居无定所，但内在的平安与喜乐，只有愿意体会的人才能清楚。我们出家人乞一钵食以自活命，不自苦也不求舒适，活命只为修道、见法、解脱、度众！这样的一口饭，是安心的一口饭，是滋味具足的一口饭。内在的喜乐不从他人，内在的喜乐只从法而生！想着想着，不禁吟出打油诗一首，在此与诸位分享：「一钵千家饭，三衣戒护身。行于清净道，心向佛世尊。住于阿兰若，离欲远红尘。苦集灭道谛，为法宁碎身。」

斯里兰卡之行的最后一天，我们将在今天受戒。早斋之后，须菩提尊者听我们念诵的巴利文，纠正了一些错误；午斋之后，又开始为我们说戒，解说戒律的重要性，一直说到下午三时许。眼看时间就要来不及，我们即一同驱车赶往科隆坡附近另一个大道场，前去受戒。到达之时，已是下午四点左右，却未见大长老的身影，于是众人于会客室喝茶等候。一会，一位身材魁梧，肤色黝黑的古稀老者，从后堂走出，众人见到皆起立，我们也不敢怠慢，心中已知此即为最长之大长老了。长老眼光深邃，稍微扫视了我们一眼，便要众人落座，众人赶忙上前顶礼。须菩提尊者更是将事前准备好的衣钵交给我们手上，让我们亲手供养给大长老，大长老一一接受。大概四点钟的时候，长老起身，我们便随众人穿过后院的密林，来到了戒堂。此时天色将晚，太阳已经西沉，戒堂内只有些许余辉，于是我们便趁着这日暮余辉开始受戒。受戒仪式完成之后，在诸比丘的唱诵之中接受他们的祝福。那唱诵回荡在我耳边，是那么的悦耳动听，久久不能淡去，我凝神屏息，心中只默念皈依三宝佛法僧。仪式结束后，我们与长老合影留念，然后回到会客室，等待颁发戒牒。待一切处理完毕，我们三人再次跪拜于长老面前，生谛法师代表我们向长老表示感谢，并向长老保证，我们一定会用心守护好戒律。



回到斋堂，准备出发的时候，须菩提尊者突然来告诉我们说，他们这里准备供舍利塔的三朵昙花突然开放，这是难得的吉祥预兆，因此邀请我们前去供塔，我们便随尊者走出斋堂。但是，尊者并未直接带我们去供塔，而是先带我们去参观了道场的电视台，——为我们介绍节目的录制过程及相关事宜。而后，才到会客室捧起昙花，去舍利塔进行供塔。我们恭敬跪拜，礼敬舍利塔，供上难得一见开放的昙花，内心充满喜悦。而有比丘为我们拍照时，据说是拍到了一些不寻常的景象，谁知道呢！只要是吉祥的预兆，怎样都好！

供塔之后，我们所有人齐聚会客室，须菩提等三位尊者坐在上座，我们在一旁跪侍，聆听尊者的教诫。尊者表示，他以自己能有机会将佛法传给我们三个异国人而感到荣幸，并告诫我们，既然已在斯里兰卡受戒，以后就是斯里兰卡僧团的一份子了，一定不能忘记，并且有机会他也希望能与我们中国及华人世界的佛教多多交流。而后，尊者又送礼物给师父，并

与我们开玩笑说，既然我们已经出家，不能蓄积多余的物品，所以礼物就没我们的份儿了，众人听后都欢笑不止，我们也同样开心，口中直念萨度！萨度！最后，诸比丘在须菩提尊者的带领下，再次为我们唱诵祝福的经文，祝福我们成功受戒，祝福我们成为佛陀座下僧团的一员，我的内心充满无限感激！直到去机场的路上，那悦耳的经文唱诵之声仍久久回荡在脑海，拂之难去……。

当飞机起飞的那一刻，我知道，此次斯里兰卡之行即告一段落。我回忆这七天的时光，恍如隔世，真的只有七天吗？怎么我却感觉度过了好久？最重要的是，每一天的时光，都与这群可爱可敬的出家人在一起，所以每一天都过得很充实，很饱满，很难忘。虽然，有的比丘我还不知道怎么称呼，但是他们的面庞我不会忘记，如果有机会，我希望我们还能再次相见。最后，我当然要感谢师父能给我这次机会，让我身临其境的去感受佛教国度的另一种经验，这是我生命中的宝贵财富，谢谢师父！





中国河北 唐山兴国禅寺《中道三日禅》系列报导

原始佛法 兴国利民

兴国禅寺 随 行 记

北京 法十综合整理

2013年10月16日晚上七点，随佛长老同生谛法师所乘飞机平稳地降落在北京首都国际机场，中道僧团正式拉开了的宣法之行的序幕。此次宣法缘起于今年夏季随佛长老第一次大陆宣法时与北京法友的约定“北京金秋之际，会再到北京见法友们！而在来印法师的热心联络下，河北唐山兴国禅寺的住持本全长老藉此机会盛情邀请随佛长老到兴国禅寺进行为期三天的讲法与禅修。10月16日晚八时许，已经先行到达北京的成贤法师与法道、法升等几位法友，到北京首都国际机场迎接长老，另有河北省唐山市兴国

禅寺所派代表亦一同前往迎接。

当晚，长老不顾旅途劳顿，即与大陆的诸位善信见面，一直忙碌到深夜才休息。隔天一早，用过早斋后，便准备到北京某医院去探望因意外之故，瘫痪在床的法平先生，但因为塞车的缘故，直到下午3点才得相见。法平先生在今年5月长老第一次探望他的时候，即已经皈依了原始佛教，成为了原始佛教的在家优婆塞，法号「法平」。法平再次见到长老，也格外高兴，只是无奈瘫痪之疾在身，欲下轮椅向长老顶礼，却被长老急忙拦住。长老慈悲的鼓励法平，应振

作精神，不能被病魔击垮，并且告诫法平，他创作工作所需要的最重要的东西「头脑」，并没有坏掉，所以，他还有希望继续从事创作工作，继续为社会奉献力量，利益大众。长老建议法平及其亲友，应想办法以现代高科技手段使法平能够将自己头脑中的想法表达出来，这样即使瘫痪在床，但仍然可以从事艺术创作，如此，则不仅可以发挥余热，更能振奋精神、鼓励人心，做到残而不废。法平听过长老的指点之后，当即表示非常赞同，说长老说出他的心里话，他也是这样想，否则他也觉得自己的人生就会失去意义。长老鼓励法平要振作、坚强，并要法平为原始佛教创作歌曲，法平欣然允诺。

离开医院，长老一行立即驱车开往唐山。到达唐山市兴国禅寺的时候，已接近晚上8点，大家匆匆安顿了一下，即开始忙碌着准备第二天的弘法事宜。

第一天长老升座讲法，即开宗明义的为大家指出：原始佛法，与之前大众所耳濡目染之佛法有根本的区别，即原始佛法不仅是依经依律而还原的 佛陀在世之教法，更重要的是， 佛陀在世所传之佛法并非大众熟知的「退避、忍辱、消极、避世」之学，相反，原始佛法是叫人们要「认清现实」、「务实实际」。所以，若能了解原始佛法的内在精神，就不仅可以在修行中断除个人身心的烦恼，同时对于安慰人心、稳定社会、促进和谐也大有帮助！因此，原始佛法能在华人世界弘扬，必定能以 佛陀在世所传之教法的正向力量，将人们的知见导向正向，让人能看清现实，然后务实实际地去解决问题，这样不仅可以促进人与人之间的和谐，更能催发人们积极向上、努力进取的奋斗精神，如此则我们的国家、我们的民族才能更有希望、更有动力！相反，如果佛法对人的教导不正确，不能将人导向正向，则要嘛就是让善良的信众退缩忍辱，进而形成萎靡不振的颓废状态，要嘛就是被妄执妄见所障碍，不顾现实，兀自抱怨和感叹，成为愤怒青年「移动的火药库」，进而影响社会整

体的和谐与稳定。

长老用浅显易懂的语言为在场的僧俗二众演示高深的法义，受到大家的热情欢迎，精彩的演讲不时获得热烈的掌声，表明在场的僧俗二众都对长老所说的教法非常认同。在场法友在听法过程中，由开始对长老的陌生、好奇和观望，逐渐转变为认同、欣向与盼望，进而又转变为感动、信受和拜服，以至于每一天都不断有新的法友闻讯赶来，加入听法的队伍。到最后长老弘法结束的时候，几乎所有听法的法友都皈依了四圣谛教法，此次长老的弘法，可谓功德圆满，也说明唐山市的法友，已经尝到了原始佛法的法义和法味。

不过三天的行程实在太短，高深的十二因缘法难以在如此短的时间内说明透彻，因此长老只是努力的向唐山市的法友介绍重点，并针对现场很多法友年纪大的特点，尽量用平实的语言、用贴近生活的实例来做比喻和说明，希望这样能使大家尽量明白。

长老在最后慈悲地对在场的法友说，师父自己也不知道，此次于兴国禅寺弘法之后，下次是否还有机会与诸位法友见面，所以只要可以，师父就会尽最大的努力将所知所学毫无保留的传授给在场的僧俗二众。因为随佛长老与中道僧团弘法不为金钱，也不为个人名利，心无所求，只为 世尊宝贵的教法能够利益更多的世人，帮助希望脱离苦海的众生渡越苦海，并以此功德将 世尊宝贵的教法延续下去！长老的慈悲，以及持戒精严的行止，获得了唐山市兴国禅寺僧俗二众的认可和尊敬。

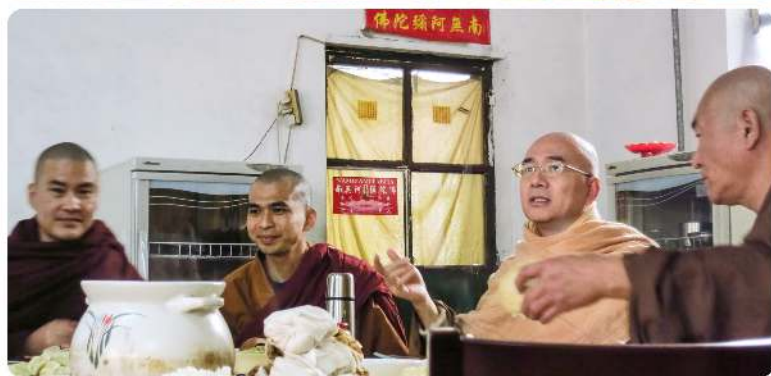
在弘法结束的时候，一位善信想以一袋大米供养长老和僧团，而当了解到长老谨守戒律，在说法之后就不受供养的时候，此法友不禁掉下泪来。该法友表示，她原本学习台湾某法师的教法，但今天听到长老所传授 佛陀在世的教法之后，受用匪浅，内心法喜充满，所以特地带来本地大米和水果来供养长老，卻

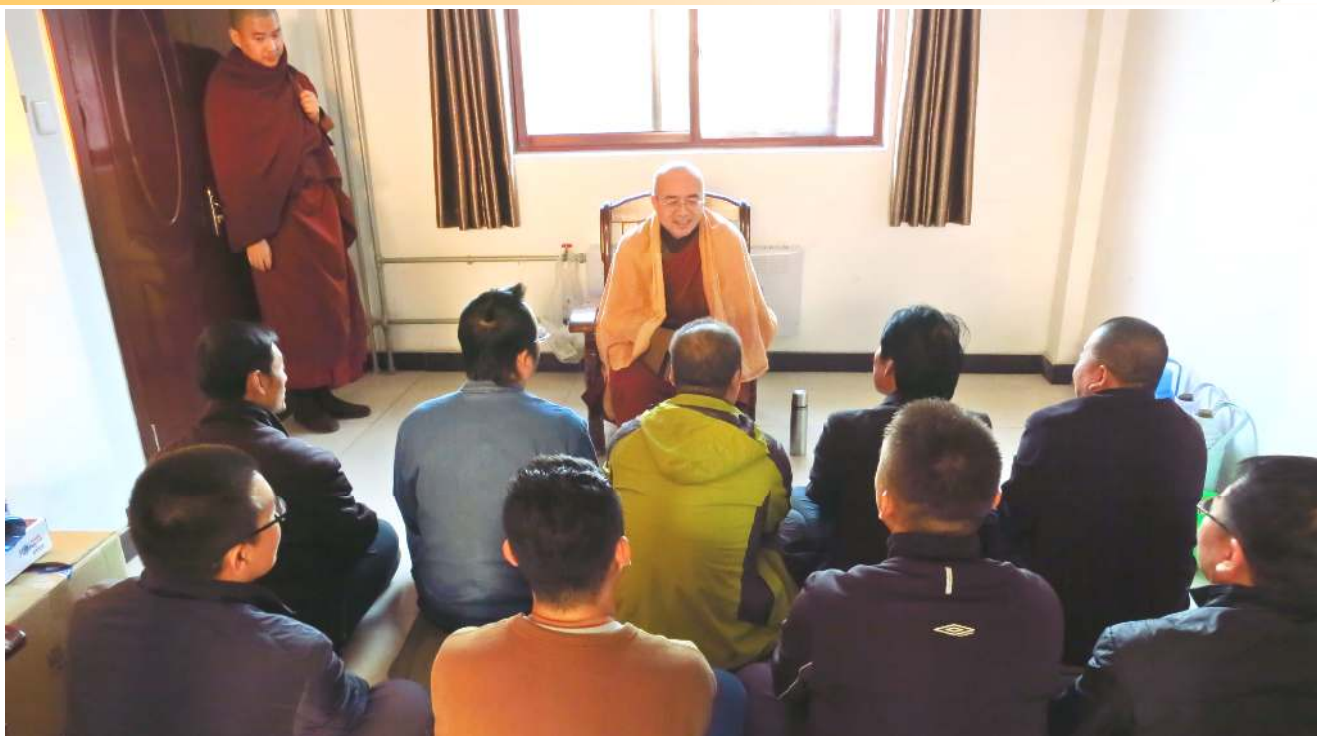
没想到因为自己不懂戒律而无法供养。成贤法师当即向该法友表示，虽然长老说法之后不受供养，但是法友发心布施正法、供养正法律僧团，已然获得供养的功德，并为她做回向，希望该法友能继续努力精进，日后有机会再多多亲近长老和僧团。

随佛长老的修行也深深的感动了兴国禅寺的诸位出家师父，兴国禅寺的住持本全大和尚，以及大宏和尚也因此而与长老结下了深刻的友谊，都表示：希望长老能满足唐山市诸位听法信众，在禅寺修缮完成之后，敬邀长老再次于兴国禅寺弘法的请求，并定期于禅寺开坛讲法。以唐山为起点，将 佛陀宝贵的教法

重新弘扬于我们华人世界，光耀佛门！长老微笑着回答说，只要大陆政府允许，那么自己为弘法、为度众，一定鞠躬尽瘁，不避辛劳。

三天的时间很快过去，虽然在弘法的过程中难免遇到新问题，但是我们的几位法工都勇于牺牲、乐于奉献，倾全力来护持佛法，保证弘法过程的顺利进行。大众的护法是原始佛教不可或缺的一部分，原始佛法的弘扬不能没有众生的护持！世尊法脉的传承，是因为众生的支持而获得坚实的基础，这真是无上功德！萨度！萨度！萨度！





中国河北 唐山兴国禅寺《中道三日禅》系列报导

2013 年唐山兴国禅寺学法体会

江苏 法俊

关于法缘

亲爱的法友，此刻是唐山兴国禅寺禅修班结束后的第一个周末，在这样一个阳光明媚的早上，在处理后繁多的世俗事务之后，终于可以安静的坐在书桌前，整理一下此间的心情。

说来惭愧，因为去唐山路途遥远，最初在去与不去的问题上，我也曾犹豫。想起当初，第一次和法友一同看随佛法师讲法视频的时候，我就被法师的智慧所折服。

「真想亲近随佛法师，有机会的话，想去参加法师的禅修班。」我说。

「可是法师在国外啊！」法友回答。

「那就去国外参加！」……

想到曾经的初心，觉得当下的机会失不复得，便不再犹豫，决定前往。

此次在唐山学法，虽然只有短短三天，可是法师传授的法理，却深深地影响了我，改变了我，提升了我。回首自己的学佛历程，从当初一无所知，到如今成为随佛法师的弟子，我真切觉得自己是一个幸运儿，庆幸自己在年轻的时候，便遇得明师，学得正法。往昔历历在目，心中感慨良多，愿将我粗浅的一点感受与法友分享，数量寥寥，素质平平，只待共勉。见谅！见谅！

关于学法

初到兴国禅寺，寺院还在建设中，禅堂、经阁、钟楼、寮房等还在施工。即便房间有限，寺院还是专门为我们外地来的学子安排了住宿。

刚刚安顿下来，同室法友就对我说：「随佛法师和我们住在同一层……」那一刻，我才突然意识到，我真的和法师如此的近了。顿时旅途的劳累一扫

而空，内心澎湃起来，遍满了喜悦与殊胜。

翌日上午，法友们早早的来到大雄宝殿，期待法师的到来。一起听法的有很多当地的善男信女，他们多数都是与我父母同辈的大叔、大妈，甚至还有更年长的爷爷、奶奶。从他们的交流中，我发现他们几乎没有接触过原始佛法。不禁心中生起一丝隐忧：如此甚深的精妙法，这些人能听懂吗？能理解吗？能接受吗？

随着法师的到场、礼佛、上座，期待已久的讲法终于开始了。随佛法师端坐在大殿之上，讲法庄严、温和、亲切、从容。通过与听法信众的互动，法师很快了解了大家的程度。依着大家的根基，法师开始深入浅出的讲解，时而幽默风趣的举例说明，时而严肃认真的强调重点，渐渐契入法义……。就这样，如此深奥的法理，通过法师的善巧说法，居然让在场的信众理解并接受。我的隐忧也随之消除，取而代之的是满满的信心，是对法师智慧的钦佩。

此次在兴国禅寺听师父的讲法，我最大的收获，就是端正见解，将之前的所学，融会贯通起来，更系统、更清晰的明白：我的目标是什么，我应该怎么做，我为什么这么做。知其然，也知其所以然。

法师白天开示法理，晚上指导禅观。我之前修习禅定，断断续续也有两年多的时间。而法师指导的禅观方法，却是我从未听过的。在法师的指导下，我发现了很多之前的错误。禅观非一朝一夕之功，两晚的练习，虽然远远的不够。但是两晚的指导，已经让我们受益良多，不仅发现了过去的错误，消除了疑惑，而且还掌握了口诀，学习了技巧，令我们从此少走弯路。

关于法友

此次学法的另一个收获，是有缘结识了一群高水准的法友。虽然我们是第一次见面，却像是相识已久的故人。在课余，大家互相分享心得，理性探讨法

义，坦白之前的错误，不争吵、不指责、不排斥，彼此尊重。气氛之和谐，探讨之深入，于我来说是前所未有的经验。

法师说过：「佛法的目的不是指责别人的错误。我们学习佛法不是来加入帮派，参加斗争。」

此次参加禅修的法友，每个人都有着各自艰辛的学佛历程，终于殊途同归，走近了原始佛法。大家感慨着当下的幸运，谨记着法师的教诲，不约而同的达成一个共识：感恩之前的学法经历，更感恩每一位帮助过我们的老师。无论哪个宗派，无论哪位导师，都在我们学法的道路上，善意的指导过我们。

其实，只要是未破无明的人，在见解上就都有错误，我们不能因为对方见解有错误，就不尊重对方，甚至互相攻击。这样只能障碍他人，影响自己。在和法友的沟通中，我也懂得了不能过分苛责古代的高僧大德。我们对古人不能求全责备，他们没有机会接触正法，也没有先进的考证技术与方法来进行深入的比对、研究，他们要面对环境的改变，朝代的更迭，努力维护佛教的存在，已经做出最大的贡献了。我们应当感恩他们，否则我们又如何了解佛法，如何入得佛门呢？我们只为共同进步，不理睬谁对、谁错，不在意谁高、谁低。作为吃果实的人，应该感恩每一位滋养果树存活、长养的付出者。

法师的弟子众多，对每个弟子的指导时间是有限，不可能时时解答我们的疑惑。而法友就成了彼此最好的老师，大家相约今后也一直保持这样，相互鼓励、彼此帮助、精进修行。

关于感恩

禅修结束后，法友彼此道别，各自踏上归途。我独自坐在候车室里，回忆这三天的点滴过往，仰望法师的情怀……

在兴国禅寺庄严的大雄宝殿，我皈依三宝，皈依了中道僧团，正式成为随佛法师的在家弟子。那一

刻，我感到无比殊胜！对我而言，这是一个里程碑，也是一个新的起点。皈依后，有机会和师父进行了当面的交流，了解到师父在大陆传法中，面对着各种不为旁人所知的困难和压力。

师父在台湾，师承于南传，这样一位经常游化于美国、澳洲、东南亚等地区的台湾法师，在大陆地区弘法……可想而知，这过程中会遇到怎样的阻力。

随佛法师在踏上大陆的那一刻，就有许多眼睛，盯着法师做什么，有许多耳朵，听着法师在讲什么，过程中稍有差错，可能弘法就不能继续。法师所讲的佛法观点，是与多数的佛教学人不同，听众没有任何基础，这在传法过程中会有巨大的难度。智慧如随佛法师，荣辱不惊，从容不迫，讲法如信手拈来。知情人为他捏一把汗，其他人却完全感觉不到一丝紧张的气氛。

想起法师在讲法结束时说：「……这三天的传法，如果有什么利益，有什么功德，当回向给十方众生；如果有什么过失，有什么错误，全归我随佛一人！」

言犹在耳，泪已湿襟……。我站在车站，任由泪水划过面颊，有感动，有感恩，有感触，有感伤……，各种情愫早已相互冲击，只是在这一刻爆发。我没有刻意控制自己不要哭，我藉由泪水，荡涤

自己的心灵，平复我这几天早已汹涌澎湃的心。

你若盛开，蝴蝶自来，做最好的自己，而能包容他人，这是我在法师的身教中感悟的情怀。

曾听过一个比喻，说人们爬不同的山，会看到不同的风景，之所以这样，是因为我们爬的不够高。当登到海拔 6000 米之上，会发现全世界的山竟只有一个风景，就是白雪皑皑的雪峰。登山如是，人生亦复如是。当我们修为不够高的时候，各自看到不同景象，以为世界就是自己看到的样子，为此争执不休。只有当达到巅峰之时，回头再看，才发现条条道路清晰可见，山川沟壑尽收眼底。随佛法师以巅峰之境，指导我们攀登之人——哪条路走的通，哪条路走不通，哪些峰必须翻，哪些谷必须越，哪里是正确的方向，哪样是正确的次第，哪边是不归之途……。种种这些，真可谓是「百千万劫难遭遇」，于我而言，如获至宝，恩同再造。

我相信缘，相逢既是有缘，我庆幸与随佛法师的师徒之缘，也珍惜与各位法友的同修之缘。希望借此法缘，与各位共勉：

我愿与各位依止 佛陀的教法，在随佛法师的指导下，入世则兴家兴国，出世则成就解脱，彼此分享人生，共同登顶雪峰！





中国河北 唐山兴国禅寺《中道三日禅》系列报导

美梦成真

江苏 法群

自从收到北京法道师兄的通知，请我写禅修的体会与收获时，思绪万千。其实我知道随佛尊者的名字，也才仅仅三个月而已。但是，为了寻找能够真正解脱的法义，我却寻觅了十几年。

小时候，喜欢思考人生，问为什么？上大学时，第一次听说「诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教」时，非常的欢喜。后来，做了一个梦，现在想起来，依然历历在目。梦中我是一名出家人，向师父求法，师父说，我如能化缘到一个紫竹笛就传法于我。于是我便沿河行走，走到一户大户人家门口遇到一位小姐和她的丫环，在说明和她们化缘紫竹笛后，小姐很快地回房拿了一个紫竹笛送给我，当时感动得哽咽说到：「此生无报，当来生报」。回寺院的路上非常欢喜，觉得得法有望啊！可到了寺院，却怎么也跨不过寺院的那个门槛儿，情急之下一下就惊醒了。

虽说是一个梦，没有太大的意义，但是现实中，我寻求正法的过程，也同样曲折。

从上大学到毕业后大概两三年，一直在学禅宗，打坐却打出了问题。于是参话头，但怎么参也参不出个头绪，觉得还是智慧浅薄，还是改学净土，于是，开始念佛，学咒。还跑到律宗第一寺—隆昌寺皈依。也有发生感应，可是还是不甘心就这样一句佛号抱到死。想一想，也发愿度众生，可是要拿什么度呢？佛陀到底讲的是什么法呢？

这期间经历了结婚生女，倒真有点像梦中报恩故事的情节。后来接触了南传佛教，随着了解的深入，疑惑也越来越多。佛陀修禅定没有见法，可是为什么南传有一派那么注重禅定呢？若像那派所说要观刹那生灭，在大学学物理时就已经知道，真空环境下极其微小的粒子可以迅速的产生和迅速的烟灭，可是科

学家为什么没有解决生命的真相？为什么一开始就要学论，而 佛陀讲的经法却不学？在与一名曾经短期出家八个月的居士交流过后，我彻底的放弃了对南传佛教的幻想。他告诉我，出家学法还不如在家学法方便。我要学习的是 佛陀的正法。于是，自己慢慢学习阿含经，越学越发现过去自己走了太多的弯路，荒废了太多的岁月，盲修瞎练。同时也发现阿含经中许多困惑而不得其解，便上网寻找讲阿含经的法师，发现有的法师讲解不够深入，更有用后世学说解释阿含经的经义，便放弃不再寻找。

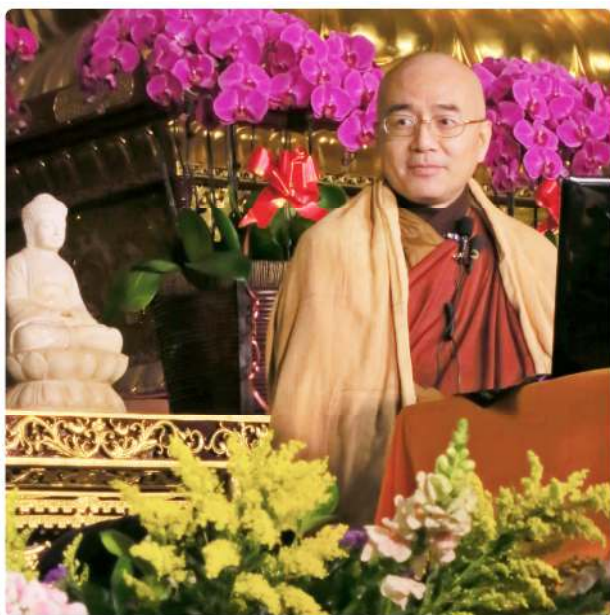
今年七月偶然的一次机缘，在网上看到一篇文章，其中有随佛长老讲述，禅观不能直接观无常、无我。这种从未听说过的禅观方法，一下子吸引了我。我随即在网上搜寻随佛法师。当听完了《隐没 2000 多年的中道禅法》之后，我内心非常激动，这才是符合 佛陀的经说的纯正佛法，而且解开了我读经时的很多疑惑。于是，便不停地聆听、学习随佛长老的开示和著作，越学越欢喜，越学越高兴，内心深处一个声音响起来，我可以跨进门槛了！我找到真正的正法了！多年的梦，就要实现了！当得知长老将在唐山兴国禅寺举行三天的禅修营时，我立即报了名，并且想

办法调了几天的班。因为我住在江苏，来到唐山，最少要五至六天的时间。

非常幸运的，在弘法前三天，同事终于同意我和他调班。于是与约好的辽宁、北京的两位法友一同赶往唐山参加禅修。三天两晚的禅修，让我的内心起了极大的震撼。对什么是 佛陀的正法，和如何修行有了更加深刻的认识，并且长老解决了我多年前打坐中的问题，让我对已经放弃多年的打坐，又重新树立起信心。

我非常深刻的知道，我只是暂时看到了方向，还没有真正的入门。于是我报了福建的十天禅修班，并且很幸运地被录取了！是日已过，命亦随减，如少水鱼，斯有何乐？当勤精进，如救头然，但念无常，慎勿放逸。前面生命的三十七年，无知、造作、寻找、盲修瞎练、昏暗无光，现在虽见佛陀正法律，可是要改变多年熏染的妄知妄见，还需要艰苦的努力，但生命从现在开始有了光明，有了希望。不但如此，希望有更多的人够听闻 佛陀正法，也有了实现的可能。

佛法的真实大用，必在自觉觉他、自利利人。我愿同中道僧团一起——法传中华，利世利民。





中道僧团 澳洲雪梨弘法 系列报导

随佛尊者首度将 佛陀原说传播于澳洲 弘法行纪实

Bhikkhu Aticca

本次历史性的弘法行程，起自于随佛长老慈悲的答应几位住在澳洲雪梨的虔敬华裔居士的诚挚邀请，决定在繁忙的亚洲弘法行程中拨出将近两周的时间，于今年 10 月下旬首次将 佛陀原说与十二因缘观传入南半球的澳洲。在本次弘法行的前一周，法曼居士即热心帮助连络澳洲的几家报社，安排刊登弘法广告的时程；10 月 23 日中午，随佛长老与三位中道僧团比丘搭乘的班机飞抵雪梨市，由郑居士、张居士、陈居士接机，帮忙装载行李箱和结缘书籍，送到住所休息。法纯、法思居士也于 10 月 24 日下午抵达雪梨市，协助中道僧团弘法和安排饮食、交通等事宜；

长老于 24 日下午三点开始在雪梨华侨文教服务中心宣法，讲题是「佛陀的正觉之钥」。长老先分析

现今佛教三大派系传承的文化差异，接着指出大多数人是发现生命的不足与空虚，才会去探研哲学、宗教，但研究宗教其实只是手段，我们才是目的。长老强调不是来传教的，而是来关怀人们、分享生命经验，帮助人们在今生能够生活的更好，找到生命之道。所有宗教都有死后救赎，长老问：假如人们有两个不同的抉择：1.要忏悔，还要付出代价；2.不须忏悔，也不必付出代价，人们会选择哪一个？宗教是人们相信自己编造的美梦，结果将自己变成宗教的奴隶。现场听众的人生阅历这么多，但为何仍信仰宗教，因为心存梦想，又顺从符合自己内心梦想的信仰。也有人怕活着等死，只好忙着工作，或是为寺庙、教堂做义工，结果自己的生命变成是在他们的计

画中，但自己生命不应该在他们的计画中！长老问现场法友是否了解自己的问题，生命不是为了什么目的，而是在这过程中不会迷惘。本次演讲有二十多位法友来听法，都很欢喜于长老直率而风趣的指出大家多年以来的迷惑及盲点，在结束后，有几位法友留下来继续向长老问法请益。

25 日下午 3:00 pm 起的讲题是「因缘法的三种缘起」，有约三十人来听法。长老先解说近代佛教界对于原始佛法之探寻之缘由历史，接着说明不同派别的历史，菩萨道的性空说与佛性说在印度的出现相差一百多年，从此有了空、有之争，传入中国后，却在隋唐时代转变为真空妙有的诠释。长老引用《转法轮经》，解释修证四圣谛的三转、十二行能成就阿耨多罗三藐三菩提，怎么能将四圣谛当成是小乘法？接着说明中道禅法就是《相应阿含》727 经的七觉支，再以《相应阿含》609 经解说四念处的正确禅观法，指出传统佛教徒对于四念处之误解来自于《大集法门经》，即使要修习慈、悲、喜、舍也必须依循七觉支。假如还有人想分别大、小乘，那就只是为了自己的优越感，想用苦难的生命去烘托某些自以为是伟人之理想，然而慈悲不是伟大的理想发表会。

从 25 日晚上七点起，长老则开始在雪梨佛教图书馆给予一系列的原始佛法讲座，当晚的讲题是「因缘法的正觉与无常、无我」，现场的即时英语翻译由生觉尊者担任，听众有三十多人，有来自于澳洲的两位白人，和马来西亚、中国大陆、香港、台湾等地的华侨，年轻人也有十多位，更有法友是远从一千公里外的布里斯本及墨尔本坐飞机来听法。长老解说佛教有不同的传承，这些传承的纷歧解释令佛教徒困惑。其实我们才是主角，能解决我们生活中的困难的智慧才是有用的智慧，才能帮助我们去面对困难，解决困难，留下困难。原始佛法是根据两大部派传承经典的比较与共说，因缘法是佛教核心教法，不是基础。

26 日周六下午三点的讲题是「因缘法的三种缘

起」，十二缘起有三种禅观法。长老先复习昨天的内容，佛法的核心是十二因缘，对于十二因缘，一般人只以为是谈三世轮回，但从禅观上看，如何从「生」回溯到「有」呢？对于还没相信再生的人们，如何令人们见到三世呢？若只以为十二因缘是讲三世轮回，显然是不够的，不必讲鬼故事去令人们相信轮回。长老指出，这个秘密已经隐没两千三百年，因此人们才会看不到三种缘起，而只能相信三世轮回，在禅定中所见到的奇异经验，是没办法去证明前世。长老引用四篇经文去解释三种缘起，而在经文中有相同、相异之处，长老依原始佛法的十二因缘流转图，去解说传统佛教对十二因缘分位的谬误。长老又以更多经文去教导正确的观念：名色缘识、识缘名色；得明、断无明，何谓无明；五阴之集、灭即是十二因缘的集、灭；每一生从六入处开始；无明不来自过去生；禅观入手处是六入处；「行」是我见，「取」也是我见。长老指出，假如「识」是每一生的起始，那么如何以当前六入处的经验去观察呢？

26 日周六晚上七点的讲题是「缘起的奥义」。长老说明禅观的正确次第，与实际的生活态度，能让青年能积极于生活中修行。一般佛教徒想勤奋工作，却会被人指责是贪心执着，不懂一切是无常、苦；想要认真修行，又与生活、工作起冲突，造成类似精神分裂。其实一般佛教徒两样都想要。长老以经文指出，佛陀是发现事实而正觉，明白十二支是缘生法，故是无常，修行要依循这三个步骤。有四个指出错误的字：无、不、非、空。长老以《相应阿含》262 经中的阐陀的疑问，解说假如以无常想来看待这个人生、世界，就好像人们想要金，就以非金来看待钟，却不愿正面的接受钟的作用。人生一定有过过程，没有最终结果，但仍然必须在过程中认真的生活，但是当认真时，却会感觉与现实脱节。我们应该认真的不要将过程当结果，长老以《相应部》22.102 经说明，修无常想要从五阴的集、灭修习起。

27 日周日下午三点的讲题是「缘起的奥义」，听众将近四十人。长老开示，初学者往往从某一部派入门，认为自己最初相信的思想是对的，情感上系着于这思想。佛教徒原本学佛教是为了内心平安，远离忧苦，然而相信了第一个所接触的人、事、物，对所接近的师父、寺院、所付出的财力有所执着，此时会对其他人所相信的宗派有排斥，这时候已经不再是谈事实了。因为佛教有太多宗派，有不同的意见，各个宗派只是维护自己的感情与自己的尊严，却让信徒因为信仰而痛苦。很多法师只讲信徒喜欢听的话，讨信徒的欢心；长老来讲真实法，不谈爱心，并非要故意与听众的信仰起冲突，事实上，长老得不到名声，得不到利益，得不到关爱，还拖累健康，因为佛教徒有情感的执着，而拒绝面对事实。长老弘法是为了找寻能传法之人。长老以实例解释当前只有因缘的变化，没有现象的变化或消失，没有人们认为的存在，有的只是因缘的呈现，而不是一种存在，只是呈现的状态。

27 日周日晚上七点的讲题是「法眼的光明」。长老解释十二因缘法的原型，先让听众思考，是要解决轮回的问题，或是解决老病死的问题？从不同的面向去看或许可能解决，老、病、死是生的流转，生是

老、病、死的表现。我们是想要避免怨憎会，或是怨憎会苦？长老接着举例解说我见、常见是如何形成。人们有不符合现实的期待，因此有忧苦，也常批评别人不满足自己的期待，然而在现实中本来就会有求不得，为此而忧苦则是不必要的，十二因缘就是告诉人们要有这种心态，这时修因缘观，法的光明就会显现。长老引用几篇经文解说几个重要观念：名色二因缘生识，缘触生受、想、行，又解说十二因缘流转图，由于无明才有贪爱，而有「行(身见)」，意思是不如实知则贪爱，贪爱才于我、我所而执着。

在 10 月 28 日至 31 日的四天中，长老则在雪梨市北方郊区的一处农场庄园中举办禅修，教导原始佛法的禅观法要。在第一天上午，长老开示禅修的真谛，禅修就是要懂得在生活中努力认真的面对现实，解决问题，留下必须留下的问题，生活就是智慧的展现；在下午的开示中，长老指导禅者正确的坐姿，如何以安那般那念修习禅定的初禅，内止言语的要诀，以及如何避免禅病的发生。在晚上，长老更进一步指导禅者如何调伏掉悔与昏沈的心法。在第二天，长老解说禅定中可能发生的身心经验，以及传授如何在六触入处修十二因缘观的步骤。在第三天下午，则开放给禅者小参。在第四天上午，长老开示在生活中应该



要有的正确认知与态度，修行人在现前则必须尽力而为，在下午则让禅者分享在本次禅修的感受，在禅修营结束前，有十几人求三皈依与受持五戒，然后大众一起到室外拍团体照，顺利结束本次禅修营。

从 11 月 1 日至 2 日，长老继续在雪梨佛教图书馆宣法，11 月 1 日周五晚间七点的讲题是「相应菩提道次第」。长老分析现代佛教界所流传的五种修行道次第的历史来源与其内容，并指出依据 佛陀原说的「一乘菩提道次第」不仅在三藐三菩提与解脱的修证上相应一致，也能让佛弟子不分宗派，团结和谐。长老以《转法轮经》的三转、十二行的次第解说三藐三菩提与解脱，最后以《相应阿含》749 经的内容再次确证三转、十二行的修行次第。

11 月 2 日周六下午三点的讲题是「朝向解脱、三藐三菩提」。长老为法友们再次复习十二因缘法，并引用经文解释，慧根应为首，当圣智已生后，信根、精进根，念根、定根才会次第生起；又解说《相应阿含》749 经，以明为前相，然后八圣道才能次第生起；然后指出证得三藐三菩提与解脱是同时成就。长老以学游泳和拿药方治病为实例，说明现实中没有小乘与大乘的分别，只有一乘菩提道。

在 11 月 2 日周六下午七点的讲题是「慈悲喜舍的开展与七菩提支」，长老引用几篇经文指出，得明、断无明是修证道次第的第一步，又举例说明必须从务实的层面来实践自利、利他，自他俱利。长老指出佛教的禅观方式太多，大略可分为肯定式与否定式。要说明事实只能用肯定式的表达法，否定式的表达法则用于否定错误的概念，接着引用阐陀尊者的疑惑，来解说无常、无我、涅槃都属于否定式的表达法，而肯定式的禅观法则是七觉分。接着解释「识」与「名色」的真正含义，传统所认为「名色」是受精胚胎的说法，其实是来自于《大毗婆沙论》中的妙音论师的解释。最后长老指出心观念处其实是「识」观念处，并以《相应阿含》288 经、《相应部》因缘相应 12.67 经来做证明。

在演讲结束后，有三十多位新法友求皈依受戒，让法工们很敬佩长老的智慧与慈悲的感召。

在随佛长老首次的澳洲弘法行当中，由于有当地的法友们招揽同修好友一同来学法，也启发了许多年轻法友出来参加甚至帮忙，使得活动能够顺利圆满完成，让大家看见原始佛教在澳洲的光明的未来。





中道僧团 澳洲雪梨弘法 系列报导

随佛尊者首度将 佛陀原说传播于澳洲 弘法行缘起

澳洲 法百

今年五月中不经意的浏览网页，无意中在 youtube 上看见“一乘菩提道次第”的影片，点进去听看看，原本不存任何期望有新发现，但是当我听到随佛师父说，修行应该要先断无明的原始教导被窜改经法后，内心狂振不可抑止，回应了我长久以来的疑惑。

当下立刻展开数星期不眠不休的研读工作及体验，再三确认各个细节思惟及查证工作，最终决定召集长达三年几无互动的学生禅修团，给他们分享了震撼的一课，长达五小时的演说，这就开启了往后不可思议的接待随佛法师暨中道僧团来澳洲雪梨弘法的工作。

如同随佛师父所言，人只要努力于当下尽力而为，因缘关系的影响会改变，而传递此改变的因缘居然长达一万公里，您说奇妙不奇妙？

话说回来，当我与学生禅修团（对不起，正确的说应该是同学禅修团，大家一同学习）互动后，大伙儿开玩笑的说，能请随佛师父来雪梨指导禅修最理想。

没想到一星期后，居然接到禅林道一法师来电，说中道僧团计画来澳洲弘法，希望能帮忙交通膳宿安排，而留下我家电话的是翁师兄，道一法师显然也不知我是哪位居士，以为翁居士就是郑居士，真是阴错阳差奇妙的因缘。

当时我有些不真实感，因为二十多年来求法过程颇为颠簸，幸运从未曾眷顾我们，一度曾死了心，隐居自修断绝外缘，哪想到会突然掉下一团僧侣来指导禅修，还是亲自接待，一度以为是好友翁师兄开我玩笑。

不过随着联系了解后，我笑不出来了，感觉责任重大，因为隐居多年人脉生疏，很多事情难以掌握，时间又如此紧迫，场地接洽一直不顺，佛教派系多自拥场地冷漠以待。

不得已只好厚着脸向翁师兄求援，希望能借蓝太太的农场举办禅修及僧团净居，承蒙应允出借场地而圆满完成此次四日禅修，在此深深感谢蓝太太及翁师兄的护持。

筹备期间法工团成员因为结婚的忙婚事，值班的忙救治病患，升官的忙业务繁重，等等因素而压缩支援时间，我则努力于一人有限公司穷忙。但最终大家都很尽心尽力的帮忙，完成协助僧团弘法的工作。在此我对法工团队致上最深的敬意，不愧是好伙伴好法侣，祝福大家都能共证菩提。

值得一提的是学长张居士及内弟柏和居士，前往机场接机装载僧团行李都帮了忙。来自中国大陆

的李红法友在四日禅修结束后，以她的巧手厨艺制作了煎饺面食供僧。来自台湾自费前来帮忙的两位法工，及漫画家必力，也都很尽心帮忙，在此一并感谢他们的协助。我能作的回馈只有在凌晨三点起床熬粥，煮两样配菜给即将离境回台湾的两位法工当早餐以祛寒，唉！真怀念台湾的豆浆、馒头、烧饼、油条随处可见。

四日禅修过程中，虽然因为一只顽皮老鼠跑进电源保险箱触电造成农场断电，四日禅修夜夜都是烛光禅修营，但是大伙儿都很精进毫无懈怠，在随佛师父的指导下获益良多，也渡过一次难忘的烛光禅修体验。

随佛师父近十场的弘法演讲中，折服了包含西方人士在内的人士闻法而来，有许多人是全程参加，更有法友远从千公里外的布里斯本，及墨尔本坐飞机来听法并皈依，最后一日皈依众多达三十六位，让法工们很感动很欣慰，也敬佩随佛法师的智慧与慈悲，生觉法师的即席英译让佛陀的原始教导法宣南半球，这是一个不可思议的奇迹，而我们适逢其会，又是另一个奇迹。

隔天席开四桌，在鼎素楼素菜馆应供僧团午斋，膳后再到农场听师父作最后开示，时值随佛师父已彻夜审稿未曾休息而精神体力不济，但仍坚持四小时开示完才离开，大家内心都很不忍，希望师父多休息保重身体，许多学众需要您的指导，佛教界更需要您去振聋发聩，回归佛陀的原始教导。

就个人而言，最值得庆幸的是，随佛法师的智慧弘法，启发了许多年轻法友站了出来，投身正法流修行正道，让我看见佛教光明的未来，这一切辛劳刹那间化为无形的动力，继续向菩提大道前进。

感恩师父暨僧团的慈悲，感恩促成此次弘法因缘的善知识，感恩不离不弃的法工法友们。

Sādhu Sādhu Sādhu





中道僧团 澳洲雪梨弘法 系列报导



雪梨农场庄园 烛光禅修营侧记

Bhikkhu Aticca

随佛长老于 2013 年 10 月下旬首次将原始佛法与十二因缘观传入南半球的澳洲，承蒙当地居士费心的安排在雪梨市北方郊区的一处农场庄园来举办四日禅修营，原本以为一切能顺利进行，然而却没想到在禅修开始前发生意外，因为一只老鼠钻入屋内电源箱造成电线破损，而必须断电一周维修，由于难以临时找到更好的场地，只好继续在此处禅修。在这四天里，没有了现代人所习以为常的电力供应，但也却因此而使得禅修者有了一次特殊的烛光夜禅修体验。

虽然没有了电力，幸好屋内还有自来水的供应，由于在森林区里的早晚温差颇大，夜间还是有些冷，因此每天必须使用可携带式瓦斯炉来烧煮热水和加热早餐，而午餐则是由素食餐厅外送饭盒来农场。

第一晚是用手电筒来照明，法友聆听长老教导修习初禅内止言语的要诀，接着在宁静的黑夜里修习禅定，一直到安板熄灯就寝。

第二天下午，长老解说在禅定中可能发生的某

些身心经验，与在六触入处修因缘观的步骤，然后就让大家自行精勤用功。从傍晚起则开始以蜡烛照明禅堂，明暗摇曳的烛光映照着禅者的身躯，参加禅修营的人有苍苍白发的老参，也有满头黑发的青年初学者，有来自于大陆东北和台湾，也有来自于越南与马来西亚，各地的华侨聚集在这异国农场内共修四日。整个庄园在夜间悄然无声，使得禅者更能专一精进的禅修。

第三天凌晨，天色仍昏暗时，大家就开始精进禅坐，一直在曙光初现时，听到森林里猴子的古怪叫声与鸟鸣声，才注意到是应该准备吃早餐的时候。长老于第三天下午就开放给法友们小参，在第三天晚上，大家更加珍惜这次烛光夜禅修的环境，努力以赴的去实修。

第四天上午，长老开示在生活中应该要有的正确认知与态度，下午则让法友们分享感想，顺利结束本次禅修营。

中道僧团 澳洲雪梨弘法 系列报导

游学澳洲学子前来供僧

文宣组 采访整理

自从文宣组发布了随佛长老带领僧团将在十月下旬首次前往澳洲雪梨弘法的消息，台中法工长法恩，就积极鼓励在雪梨(Sydney)半工半读的小儿子 Abel，一定要把握此次机会好好亲近僧团，并且尽「地主之谊」，代台中法工及母亲关心、照顾僧团及长老。个性敦厚、善良的 Abel 在今年假期曾回到台湾，在台中禅林参加过几堂周二晚间课程，聆听随佛长老的开示，受益良多；并且会在课后，与母亲法恩一同讨论长老的开示内容；偶尔在母子对事情看法不一时，还会不时把长老的「法语」，运用在与母亲的沟通对话中，可以说是将佛法灵活的运用上了！（笑）

长老宣法的第二天，Abel 在辛劳的打工下班后，提着两大包沉甸甸的水果，搭着火车赶来听课，几乎所有的水果种类都买了，非常用心！Abel 到长老休息室供养僧团，随佛长老知道 Abel 原来是台中

法工的孩子，还特别关心他在澳洲的生活，并为 Abel 祝福，鼓励他努力奋进。

台中法工长法恩在学习原始佛法后，获得很大的受用，对生活态度有很大的转变，并努力配合僧团处理禅林法务。因为懂得改变自己，也慢慢的让家人发现学法后的转变，无论遇到任何风风雨雨，都能正面、积极的解决问题，并且认真的鼓励丈夫、儿子、媳妇一同学法，感受到佛法的力量。渐渐的，没学佛的儿子们也来台中禅林听法，并学着解决他们在生活、工作中的疑惑。能够如此，是因为随佛长老教导学众的方式，是鼓励大家对生活的态度要勇健、积极、正向，有别于过往倾向消极避世、迷信、业障深重之说。

最后，祝福这可爱、善良的一家人蒙佛光明，正向菩提！



中道僧团 澳洲雪梨弘法 系列报导

禅修 让生活更精采 内心更有力量

雪梨 Lily Zhang

回到繁华又忙碌的悉尼市区已经几天，内心仍留有一份禅修后的平静与力量。对于第一次接触佛法与禅修的我来说，这四天就像一段短暂奇妙又意义非凡的旅行，仿佛在古今时间的交错中寻找原始佛法与现实世界的纽带，有种穿越时空参与学习佛法的不真实感，却又在与法师和法友共修的耳濡目染中，收获了很多面对与解决现实问题的点滴感悟。

这四天禅修的身心体验与一些生活态度的转变，对我来说是非常宝贵的，为什么这么说呢？首先，对于没接触过禅修但又对佛法感兴趣的年轻人来说，禅修可以说是一个自律、自省、重新思考和改变自我的机会与开端。一开始我并不知道禅修是什么，也不知道需要做什么，只知道要睡地板、过午不食、不能开手机、没有热水与电（场地电路板损坏）。后来才真正体会到每天早上四点半就要起床静坐，练习安那般那念时若坚持不住腿会酸，过午不食会有一点饿，睡地板会硌的疼这些身体上的辛苦；也体会到每天反复练习出入息的单调与乏味，不能联系外界脱离手机，夜里摸黑上厕所，以及不能多言多语等心理上的考验与忍耐。庆幸的是我很快就适应了这种环境，没有什么排斥，逐渐融入禅修的角色中来。对于平日生活中习惯自由、散漫、浮躁的年轻人来说，单单从禅修的受戒中，就能学会在身体与心理上自我约束与收敛欲望。有时我们一味追逐想要的东西，却逐渐遗失了许多珍贵的品质，而禅修的经历会让我们自觉的意识到这个问题，并且开始学会审视和管理好自己的行为与心态，而不是一味放任满足自己的各种需求。

当我认识并克服这些平日里忽略的问题后，就能够开始静下心来，认真的学习原始佛法，加以思考并且对照自己的“案例”分析。每天于静坐中学会静下心来，摒除杂念，尽量关注在出入息上的练习，虽然打坐不如前辈们能够长时间坚持，思绪偶尔也会天马行空，但仍认真对待。每天大师父都会有几个小时的开示，对于我们来说是很宝贵的经验，往往从师父的开示中都会吸收到很多有营养的东西。我开始了解修行从观因缘法入手，理解因缘时刻在改变，从因缘的集法中懂得因缘的灭法；了解到学习佛法不是一味的虔诚信仰、烧香拜佛、做宿命论者，而是学会在现实中得到启发，减少不必要的苦恼，因而更好的经营生活。师父会用很多譬喻把佛法延伸到生活问题上，这种方式能够深入浅出的让我们懂得并引发思考，如何把感悟真正用在解决生活中的琐碎小事上。

师父们都很平易近人，笑容可掬，法友们也很热心友善，整个氛围传递出来的都赋予人积极豁达的能量。渐渐的，我从一开始担心自己什么都不懂，和其他长辈法友在一起学习有差距，到坚定的感受到不虚此行的力量，这个转变是无形却又真实存在的。让我明白作为佛的弟子不在于年龄大小，不在于佛法学习程度深浅，也不在于禅修次数的多少，而是在学习过程中的某一刹那，你顿悟到了那些经常带给你烦恼与痛苦的根源，并且很乐意去改变自己过去的的生活态度，并远离可以避免的苦因，让自己以及身边的人都能因为你的存在而感到安慰与喜乐。

分享正能量的东西实在是件很美好的事情，会让身边的人也受益良多。禅修归来的那天刚好与朋友聚

餐，大家都十分好奇我这几天的经历，聚精会神的听我娓娓道来。有几位朋友都为没能参加这次禅修而感到遗憾，让我欣慰与喜悦的是，每当我提到师父讲过的一些佛法与道理时，他们都会去思考并且表达自己的理解，这一点让我很惊喜。忽然我恍然大悟的笑了，当我能够传递从师父那里接收到的佛法给身边人并给他们带来启发时，似乎也明白了为什么中道僧团常年不辞辛苦、八方传递原始佛法的那种坚持了，想必与众人分享佛法、真正让他人受用、从而帮助到他人离苦得乐是他们毕生的追求吧。

四天的禅修感悟很多，不能面面俱到，唯有亲自参与其中，才能体会自己对原始佛法的理解与对生活有益的启发。非常感谢随佛法师和僧团能够让我们有幸接触原始佛法，记得师父说过每个人都应该像sunflower一样，不仅自己能够积极、努力的生活，你的绽放也能带给身边人阳光般的温暖与正能量。

学习佛法的精神就像是生活中的一个驿站，我们收拾好心情，整装待发；又像一盏明灯，照亮了前进的方向。内心充满力量上路，会是一路精彩的绽放，传递给别人的也是一路芬芳。



雪梨四日禅修心得分享

雪梨 法湛

今年六月，得知师父要到雪梨办4日禅，我们一群法友都感到很兴奋，期待和感动。在这之前，我们这个由5人组成的修行团体，已经很久没有在一起讨论佛法和禅修了。原因是我们对现有的佛教状况很失望，也不契合现有的教法。在法百居士的一次不可思议的因缘下，接触到了随佛师父宣说的原始佛教，并不厌其烦地重复向我们解说，使我们重拾对佛学的兴趣，以及对佛、法、僧的信心。

在各种因缘具足下，禅修得以在环境优美的理想地点进行。师父指导的因缘观禅法依经不依论，并且非常有效。弟子以前学过南传的禅法，那时个人觉得禅修不是被散漫牵着原地打转，就是在观刹那生灭下被套着停滞不前。但依师父所教的禅法，我们不但

克服了散漫昏沉，在禅修上前进，也明白了次第——有了动力和方向，我相信只要把握时间，勇猛精进，我们此生一定能有很大的斩获。

在和师父们于雪梨的这十多天的相聚中，让我们体会到依经依律生活作息的僧团是非常精进，积极以及能够融合于现代社会的。它让在家居士们对僧团起了信心，恭敬心并且发心护持原始佛教僧团。弟子希望师父在转法轮时勿忘多休息，法体安康才能把正法传给更广大的迷途众生。

感恩师父暨僧团的慈悲，

感恩促成此次弘法因缘的善知识，

感恩不离不弃的法工法友们。

中道僧团 澳洲雪梨弘法 系列报导

禅修体会 不胜感激

雪梨 法扬

我是一个比较追求完美的人，很久以来就一直在追寻能够使自己身心灵得到成长的机缘。这一次随佛长老来悉尼（Sydney）传法而我又能有机会参加长老指导的禅修，这对我而言真如同：法曲献仙音，送入我们来。不胜感激！

本以为这次的禅修会同以往一样庄严、肃穆、沉寂、沉闷而又略紧绷的。事实上却在意料之外庄严有加，肃穆严谨的同时是轻松自然，感觉非常舒适。首先坐姿：非常随意，任何姿态只要有助于你安定就好，长老也很关切地告诉了我们可以轻松长坐而不感觉疲惫的要点（真没有想到长老作风是如此的细腻）；随后是对治掉举和昏沉的方法，简明扼要、易行而奏效，当然喽！勤于练习，尽快掌握，进入状态的快慢，这些就跟个人的修为有很大的关系了。因为只有四天的禅修时间，我感觉进展得比较快，接下来就是观十二因缘了。按照长老讲解指导的步骤，在当晚的禅坐中很快就进入到了那一步，在那一刹那真的没有言语可以形容，自己又是非常的清楚明白其中奥义。令我非常的震撼，原来 佛陀的法是如此的简单，我们却寻找的那么的艰难、辛苦，终于明白了为什么当年 佛陀的一次讲法会有那么多的阿罗汉成就...我深深的由内在生起对佛、法、僧从未有过的敬重，对于修行坚定的信念，对于皈依 佛陀、皈依佛法、皈依僧团强烈的渴望，对于自己修行道路明确.....依次而生起的绝不是简单的一点点。接下来的几天里自己一直在默默地流泪，内心有无限的感慨，有无限的感恩，感恩 佛陀的伟大；感恩长老的功绩；感恩僧团的努力；感恩雪梨师兄们的付出....

掐指算来自己的修行已二十余年了，为了修行绝

食过，不止一次的进过监狱，丢失了令人羡慕的工作，甚至几乎使家庭破碎，过往有时连我自己都无法面对这不堪的人生，后来我自觉心里有了问题，并去学习心理学，考取心理咨询师的资格...这一切只是为自己一个答案。然而就在今天，我终于能够相当自信的告诉自己，二十年来的修行于这一刻踏上了正道，无愧于这一世的生命，而过往的那些种种的经历，竟然是那么的可圈可点了，都是在为这一刻铺就着道路。

曾经为自己的大话忐忑不安：去年老公和我讲：“老婆你真好，下辈子还娶你。”我不假思索的答道：“下辈子我不来了，你愿意娶谁就娶谁吧！”；前一段时间，一位接受过我的帮助的朋友对我说：“这辈子还不完了你，下辈子再还吧。”我也是对答如流的说：“下辈子我不来了，你愿意还谁就还谁吧！”今天终于知道这不是梦！我真切地体会到了佛陀无穷的法力，我不想说不可思议，但真的是再多的语言也是苍白的，唯有默默祝愿更多的朋友们，能够依循 佛陀真实教而早日离苦得乐。





秋夜同心-大马中秋节联谊活动

吉隆坡 书记组

时值中秋佳节，吉隆坡、怡保及马六甲的法友齐聚一堂欢庆一年一度的华人传统节日。下午 3 点开始，法友们陆陆续续到来吉隆坡中道禅林。大家嘘寒问暖了一番，一些阿姨们就忙着准备晚餐，厨房里好不热闹；禅堂里，则有一群法友席地围圈，以轻松的方式分享个人的学佛经历与体会、当前生活中所面对的困难与烦恼、当下身心的感受及情绪的生起时如何将学习到的佛法加以运用。法友们都用心的聆听并给予正面的回应，气氛融洽欢愉。

傍晚 6 点半，自由餐开始了！满桌的美味佳肴让人垂涎三尺。法友们虽然迫不及待地想品尝美食，但大家都能充份体现礼让精神，有序地「开餐」。对于当晚阿姨们准备的素食食物，大家都竖起大拇指赞「好」！

饱食一顿后，就是庆中秋的「重头戏」--大师父的开示。大师父开示时开宗明义表示：佛教徒的处世态度普遍上给人一种比较消极的印象，因此呼吁原始佛教的教友们在面临困难时，不要被动性的等着善恶业报的到来，应该是：“善有善报，恶有恶报，由

我们自己来报”。大师父并指出教会和法友们可以扮演的角色和其重要性。希望原始佛教会的法友们，彼此之间应该主动关心需要帮助的法友，用智慧相互提携，以慈悲的关怀、务实的行动来互相支持、帮助和督促，让生活能够更好、困难可以更少。

紧接着，就是小朋友们最期待的月光晚会--游戏与猜灯谜。游戏进行时，才发现原来大人们玩起游戏来也一样地起劲，就像个大小孩！大家玩得开心、尽兴。游戏过后，开始点灯笼猜灯谜。中道禅林户外的庭院，在色彩缤纷的灯笼照射下，既热闹且温馨。大家纷纷拿起照相机捕捉这美丽的时刻。由于这次的中秋晚会，我们也才察觉到法韵师姐做灯笼的手艺原来这么棒！

灯谜谜底揭晓的时刻，大家是既紧张又期待，希望猜对且赢得奖品。谜底一一地揭晓，大家开心地领取奖品。小朋友们则负责晚会的表演，可爱且精彩的演出，赢得现场热烈的掌声。

晚会的尾声，大家手牵手，随着音乐合唱「月亮圆」这首歌。中秋晚会，就在一片温馨的歌声中落幕。





台中弘法點滴

台中 书记组

2013 年 9 月 27 日，逢甲大学通识中心暨教职员工佛学社，正式邀请随佛尊者至该校演讲。此次演讲进行相当顺利，在场座无虚席，近八、九十人参与。随佛师父的说法，没有深奥的佛理与名相，而是教导我们如何面对困难、解决问题。

当中随佛长老特别提到：「问题是解决不了，只能转变问题，因为解决这个问题与困难，接着又会产生另一个问题」。明白这是正常时，对解决不了的问题，不是解决它，而是改变它即可。重要的是，要勇敢的面对问题。许多「聪明人」在解决问题的时候，往往不自觉的偏向追求理想，使得人生有了「不能实现理想」的大问题。如果人能够「难得糊涂」的发现：有时放弃理想，反而能解决问题。因为理想的世界多是出自人们的想象及创造。佛陀没有指出一个终极理想的境界，只是教导息苦的方法而已！

在僧团弘法的过程中，我们记录了一些趣事及背后的点滴，愿与读者们一同分享！

记得台中法工在演讲数日前，已经开始筹备着这次难得的机缘，想着大师父和僧团到处弘法的辛劳，

大家听闻佛法的受益良多，如果此次的演讲，能让更多人听闻到宝贵的法，也算是功德一件，所以大家愈发卖力地进行一切事宜。特别是 Vimokha 法师提早回到台中协调指导，更是鼓舞人心，让大家士气大振。

虽然是各司其职，任务分配明确，又提早前去现场布置，但微妙的突发状况还是发生了。如交通组，上演了一出迷航记。载着女众法师与师姊们的车，出了高铁站，准备要上高架桥快速道路，却是怎么也上不去，看着头上的快速道，车子却无奈地在桥底下走！过几个路口后，还有更呕的是，发现前面的道路竟然封闭了！摸摸鼻子，只好回头走平面道路，法师与法友好似被强迫在台中市观光。有趣的是：交通组法工为了怕走错路，事前还上网 Google 了地图，也问过计程车司机，却还是走了远路，驾驶还是逢甲大学的校友呢！可见，路要自己走过，才算是真的会走，佛法的修行路亦是如此吧？

另有一出蛋糕迷航记，想起来更是忍俊不禁。有一位女居士，去逢甲拜访教授，路过大楼，得知随佛

长老来演讲，特地买了一盒蛋糕，要供养大师父与大众。当拿到讲演会场时，随佛长老已经开始说法了。在场一位师兄告知对方：「僧团的戒律」在说法后不受供养。若真想发心，可以在次日早上，由自愿帮忙的法工代替对方供养。」因为当时其他法工都专心的听法，无人知道此事。待撤场时，发现多了一盒无人认领的蛋糕，大家不敢拿走，以免犯了五戒的偷盗罪。一位师妹只好向现场与会者表示，若是有人领回蛋糕则罢，否则只能请大家享用了。

长老宣法后，佛学社师生请僧团师父们前往另一地点休息（左页刊头照片），并私下请法。不料，谈话期间，只见蛋糕又被学生提了进来，此时蛋糕又再次出现在大家的面前。谈话结束后，法工分批撤回台中禅林，准备安排晚间的交流事宜。直到很晚，大家才发现，蛋糕怎么不见了？原来，因为法工没有相互告知，不知情的法工已请筹办的教授代为处理了。没想到，绕了一大圈后，这块蛋糕还是流浪不归，最终谁也没吃到。

在大学演说结束后，当晚7点左右，承蒙长老慈悲，愿意拨出自己休息的时间，让台中法工们能亲近僧团，向长老请益。（右下图）

一位新进的法工谈及前来中道禅林学习的因缘，是源自于住在台北的父亲积极的推荐与介绍。因其父亲认真学法多年，直至现在接触到中道僧团，方解决在佛法上的诸多疑惑，进而鼓励自己的女儿多多亲近中道僧团，而这位法友自己也在僧团教导后受益良多。

法友热烈的向长老提出许多问题，其中包含面对失智症者，要如何处理自己的身心状况、人死后趣向何处？长老一一细心地为法友解答。

长老还特别提到：「人生下来不是只靠父母，在食衣住行上，还要靠社会大众互助，所以要懂得乐予和别人分享。别忘了我们都是靠分享前人的智慧，才

有今天的生活！」又说：「人生有困难是当然，没困难是偶然。解决困难，实际是转变困难的因缘，改变成可以接受的困难，不一定是消除困难。因为问题像铜板有两面，看到的那面，若是能接受，问题就已经解决了。反之，则不然！人们都想解决问题，但最后却是追求理想来解决问题。譬如：原本只是想换马桶的某个零件，却因为追求理想，而把整个浴厕都重新装潢了。这样追求理想，问题会永远解决不完。」

随佛长老勉励法友的用词，言简意赅，并且非常幽默，善于比喻，让现场参与的法友们，不仅欢笑开怀，更觉受益无穷。法友们很希望长老能多来台中弘法，利益台中有情众生！



台中逢甲大学演讲 记要

台中 法登

应台中逢甲大学通识中心暨教职员工佛学社之邀，中道僧团导师 随佛长老于 2013 年 9 月 27 日下午 12:30 ~ 14:00，在逢甲大学人言大楼十楼「通识沙龙」，为莘莘学子及十方法友演说 佛陀甚深法义，演讲题目是：「开展人生光明的智慧」。

开场之时，长老和与会大众念了一段「礼敬佛陀」的巴利文念诵。长老强调，这不是念咒语，是尊敬成就正觉而觉悟的人，也代表人类对智慧的学习与尊崇。人类之所以能够进步，生活越来越好，是因为老祖先教我们要彼此手牵手的合作，分享个人可贵的生活经验，找出解决困难的方法。

长老表示：人必须自觉，知道读书的目的是为了什么，来学校也是在学习别人分享的经验，帮助自己解决问题。人生虽然短短几十年，但都一直不断在面临困难、解决困难，这就是现实。宗教不会帮助你房贷不用缴，也不会赐给你欠钱不用还；哲学可以安抚心灵，但同样不能解决经济问题。所以，第一个自觉是「面对人生」，面对任何人所不可避免的现实问题，再伟大的魔术师或神通自在的人，吃饭仍然要靠别人供给，所以要懂得和别人合作、分享，不能总希望永远没有困难，也不要一直认为自己最棒，人类能够活下去，就是因为能够将好的东西分享给别人。

另外，长老还提到，人的嘴巴是最毒的毒药，可以把一分变成一百分，如果读大学的时候要脾气、自私、干缺德事，二十年后，万一当了大官，还是会被别人翻旧帐。因此，人生不是只有个人的表现，就像大树必须攀着泥土，没有茁壮的树根是长不大的。人际关系就好比泥土，要和周围的人和谐相处才能有福报，多珍惜并尊重关心我们的人，比关心我们自己的需要更重要；只关心自己，虽然目标明确，但却忽略

了这个世界不是为我们量身打造的，自私的人纵使一时达到了目的，后续遇到的障碍会更大。

不管是自私的人或是有道德的人，一旦和现实采取逆向操作的模式，都不会过好的生活，所以要怎么做才能让生活更好，就在于能不能给其他生命多一些空间和好处，这是看透现实的智慧，也是一种生活态度。

什么是照亮生命的光明？又要怎么耕耘，才有丰富的收获，在于明白「此有故彼有，此无故彼无」，想达到良好的效果，就要按照其条件来做。每个人每天都有不同的遭遇，要解决困难，必须符合实际的因缘条件，当原因没有了，问题自然就消除，在哪里跌倒就从哪里爬起来。

最后长老恳切的指出「让生活更好，困难更少，远离烦恼」的具体方法：

一、生活更好：必须 1. 懂得面对，不逃避现实。2. 努力耕耘。3. 怎么耕耘就怎么收获。4. 能实践才是重点。

二、困难更少：人生不可能没有困难，逃避只会创造更多问题，没困难是偶然，有困难才是当然，要将问题消除，必须先了解原因。

三、远离烦恼：要的要，是不平常；要不到是正常。有人骂很正常，令人讨厌的事随时都在身边，因缘是随机变动的，像太阳从东边升起，不用大惊小怪，只要知道困难怎么解决即可。

演讲结束后，与会学众很热络的与法师合照。教授们与学众把握此次僧团南下的难得机会，再至另一处向随佛长老请法，长老很慈悲的为众人解答各种人生及法义上的问题，与会学众法喜充满。



包饺子欢送大马法友回国

来自马来西亚、美国、大陆和台湾的法友们，决定以包饺子的形式，欢送最后一批参加台北禅修营的马来西亚法友回国。午斋时，大家一起享用着共同的劳动成果，品味着法友间的关怀和温馨。



台北禅觉营 心得分享

马六甲 法充

第一次参加禅修活动。每天在禅堂里禅坐六个小时。这是之前从不曾有的经验。

我是初学，开始坐时背驼腰弓，呼吸短促，所以坐下不久就昏沉，见周公去了。经过大师父的指正后，昏沉果然消失了；可是心却散乱，不能专注。道一法师指点说，需摄心专注在出入息，就能调伏掉举。明白后照做，可是心总不能专注，真是知易行难！

几天过去，算算时日不多了，又还没观出什么来，心里急了，就未止先观，观得乱七八糟，心里更

急。唉！要有所发现，真不容易！原来禅修是一种长期性的身心观察，没有捷径。除了坐禅，每天听法两个小时。大师父的慈悲开示与教导，令我感动。大师父引导我们了解 佛陀的十二因缘法，我希望终有一天能度越自己的痴、贪、嗔烦恼。

最后，我以至诚的心，感恩大师父的教导，感恩道一法师传授我们止禅的方法与技巧，感恩师父们的关照，感谢法工长及法工们的照顾，感谢法友们的关心与配合，让我度过有生以来最充实、最有意义的二十天。



天天解决问题 天天留下问题

台中 颖真

2013年10月5日～13日，我参加台北内觉禅林所举办的九日禅。在一个陌生环境中，体会不同以往的生活经验，让身心安住禅林，展开新体验。

第一天清晨，双手泡在冷水中清洗蔬果，让睡眠不足的我精神为之抖擞。一边洗一边与自己对话，并发现「福报在众生的世界里」这句话乃如实知见，盖每天有一群特定的人，在做我现在经验的事，来换得生活的温饱；而社会上每个阶层的分工合作，才让彼此能安身立命在自我领域舒心度日。人人都有如迭罗汉中的一个成员，因此，照顾好自己，就同时也关注到别人了。

禅修初、中阶段，练习坐、卧、行禅及禅前、禅后的舒缓运动，原本担心腰部旧疾复发，但依自己的身体状态，交替不同的禅坐姿势，腰痛舒缓不少。

第三阶段的课程是「人生自我回溯」，观察现前对以往人生历程的真实禅观，做内自觉知情感产生的反应……并写下对父母、兄弟姐妹、亲人、师长、朋友回顾。当回顾到亲人这环节时，舅舅的家庭问题，让我种下对宗教不满的心绪，我以「学而无常师，道

之所在，师之所在」为信念，拒绝投入周边亲友的各教派拉拢。一直到接触了原始佛法，发现很贴近生活及人性需求，且无怪力乱神之学说，才逐渐试着收起怠慢之心来学习佛法。

诚如随佛长老开示：「生活本来就有问题，虽然天天解决问题，但还是天天留下问题。」我的问题可能引发成为你的问题，或大家的问题；别人的问题，也都各自相互影响，微妙处是在一个难以捉摸的自然机制中，在你盘算自身利益时，别人也正小心地维护自己现有的权益，形成一个「棋盘理论」。有问题就表示还有事可做，人生才会有乐趣，只要持续精勤不放逸的安住于因缘法的正见，以适合自己、又不伤害他人的前提行事，才能在严寒冰雪中开出朵朵属于自己的芬芳，你若盛开，蝴蝶自来。

在禅林与世无争安静的待了九天，身、心倍受滋养，感谢在此所面临的每一因缘，每一境遇的人、事、物、景所带来的感悟，让我发现诸多现实生活中不曾用心观察的面向，其实都隐含着生命的道理与启发。更感谢师父还原原始佛法，慈悲、不畏辛劳地教化众人。

朝向解脱的新步伐

大陆河南 法尧

在各方的帮助下，终于克服了种种困难，如期来到了台北市内觉禅林参加禅修。这也是我第一次来宝岛台湾。仅仅在两个月之前，才知道 随佛长老所开创的原始佛教会，随之如饥似渴地在网上阅读、收看尊者的开示与文章，以及各期《正法之光》，收获之大，难以言表，但更想的是亲临现场受教。这次终于如愿。

长老每天的开示，道一法师对禅法的教授，以及其它法师的教导，真是一道道丰盛的佛法大餐。过去对原始佛法的许多含糊不清、一知半解之处，在 随佛长老深入浅出地讲解中，有更清楚、更深刻的理解，走向正觉解脱的道路也更加明晰了；禅法中，过去所错知、错解的地方，在道一法师及其他法师的耐心指导下，也得到了修正，还幸运地学到了独特的行禅与卧禅。虽然猛烈的台风来袭，如万马奔腾的狂风暴雨在窗外肆虐着，但法友们在禅堂里，依然能静下心来，细细体会佛法的力量。

令人感动的还有 长老的慈悲与关怀。当一个师兄因不小心摔伤了腿后，长老立即让年纪较大的法友换到条件更好的房间居住。长老对来自大陆的法友也格外地关照。在总结会上，长老关心地问我来自何省。禅觉营结束后，长老还让我这个远离故乡的求法者仍在禅林里继续安住、受教。

禅觉营的法友来自各方、甚至各国，是一个真正的国际社会，师兄、师姐们一起学习、生活、下厨与打扫卫生，就像一个充满和谐、亲切的大“家庭”。虽然禅修期间禁语，但仍能感受到彼此如亲人般的关怀

与支持。禅林在半山之中，空气清新，视野开阔，远离尘嚣，真是一个学法的好地方。

正如 随佛长老所讲，禅觉营只是一个学习掌握佛法的教练场，真正的修行是在它之后的现实生活中；朝向解脱的道路不是走向悠闲或死寂，而应是更加“轰轰烈烈”的新人生。长老走过的历程与现在的奋斗，就是我们最好的榜样。能走在朝向正觉解脱的道路上，这是人生无上的幸运。在这条道路上，能走多远并不是最重要的。问题在于你的方向是否对头。放弃错误的方向，无论要付出多大的“代价”，都是非常值得的。

禅修结束之日，我毫不犹豫地皈依了佛、法、僧、戒，开始了新的人生道路。长老赐名“法尧”，而“尧”字正是先父名字中的一字，这一天又是先母的诞生之日。难道这仅仅是巧合吗？“人人皆可为尧舜”，“阿罗汉没有名额限制”，只要努力，因缘具足，人人皆可达致正觉解脱。如果能修行有成，而且对原始佛法在大陆的开展做出一点点贡献，那就是对先父母的最好告慰了，也算是对长老及师父们的教导与关怀有些许回报。

在这值得纪念的日子里，我写了一首七律以表心情：

皈依获予“法尧”称，母诞之天父旧名。

正道因缘得助力，诚心长老问来城。

禅林柏众弯石路，市域光河对夜风。

跨海登山亲受教，余身振奋此阳明。

回溯

台北 法格

2013年10月5日至13日，原始佛教会举办的中道九日禅，在法友们千呼万唤中，终于展开了。禅修内容精采紧凑；包含安般念练习、十二因缘观实修、人生回溯……等等，尤其在进阶禅阶段的「人生回溯」，更是相当重要的主轴。听闻十二因缘法，(1)安那般那的练习和听闻十二因缘法，实践如理作意十二因缘观；安般念的练习与听闻十二因缘法(2)生活运用篇：学习将观十二因缘运用在日常生活中，学习在现实生活中如何调伏贪欲与瞋恚。(1)安那般那的练习和听闻十二因缘法，实践如理作意十二因缘观；安般念的练习与听闻十二因缘法(2)生活运用篇：学习将观十二因缘运用在日常生活中，学习在现实生活中如何调伏贪欲与瞋恚。

忆起2013年春节十日禅期间，在长老指导下进行首次「生命大革命」，令人记忆犹新。在进行初始，身心波涛汹涌，往事历历，仿佛一部活生生的连续剧，一幕幕地呈现在眼前，是如此的酸楚与苦涩，是如此的无奈与一筹莫展，当然悲过于喜更不在话下。

在审查过程中，我竟然发现，很多重要的环节竟然是一片空白与陌生，纵然绞尽脑汁努力的回想，但终究还是白茫茫一片。当回神后，才发现原来在成长过程中，自己错失掉许多宝贵的生命经验，发现同处一个屋檐下的眷属，彼此竟然是陌生且少有交集，虽行礼如仪，但却是相敬如「冰」；更发现自己蹉跎了

岁月，却从未认真面对自己的生命。

在回溯过程中，每当遇到不愿如实面对的关卡时，就习惯的跳跃、掠过、技巧的迂回，自我欺骗运用在每个面向。事实上，真实现况自己均了然于胸，所谓：「骗得了别人，却骗不了自己」。此种矛盾、错乱的心绪与现实拉扯，让身心深陷于水深火热中煎熬与折腾。因此，在首次进行人生回溯时，身心俱疲，毫无招架之力，但是经由再次体验后，才真正发现生命居然有数不尽的「未发现」，顿时前尘往事几乎一涌而出。

碍于禅修天数的局限，长老特别对学众耳提面命：道场是练习禅修的地方，但禅修结营后才是修习的开始。所以结营之后，在世尊正法润泽之下，法格谨遵师命并依「因缘观」努力在现前。于生活中逐渐发现，往昔未能如实了知「因缘所生法」，是有其条件的局限性，并非恒常不变，更无所谓的存在与结果；又因不明白一切均是影响中呈现的现象，是历程非结果，却误认自己能掌控、驾驭一切...等诸多妄见，才是造成诸苦现前之主因。

由于在现实生活中逐渐学习依因缘观去观察、发现与审思，尤其是「境界」如明镜反射自身，当下无法逃避，只能如实面对，进而使自己洞察敏锐度逐渐加强，身心更轻安与平静，这一切均是法格始末料及。

当再度进行人生回溯的活动时，洞察到自己的心境、态度均迥异往昔，心境较平和寂止、态度亦缓和松坦。重新再度面对与母亲数十年的僵化关系，发现自己居然能以较理智、客观、同理心的心态去探讨与回应。突然察觉到每个人的生命历程，其个中滋味，

仿如冬天饮冰水，只有当事者才能真正体会，任何人皆无法替代他人发言，更无法评价他人的是非对错。当心念一转时，顿然心生忏悔，原来自己一辈子期待及等待母亲爱的呵护与温暖的拥抱，母亲又何尝不是千盼万唤的等待儿女爱的拥抱？彼此都在期待、等待自己的索求能实现。顿然间，数十年母女情缘的绞、结、缠、锁均——自行解开，数十年的身心束缚，一切的恩、怨、情、仇，刹那间均烟消云散。不禁莞尔

一笑，更是心开意解，因为发现彼此均是天地间可怜的无明众生。

感谢 世尊的睿智，感谢 随佛长老与僧团法师们慈悲指引与关照，让末学能在正法润泽下，逐渐趋向离苦得乐的修行方向与道路迈进，末学当依法安住、努力在现前，让现世生活中困难越来越少、生活越来越好，精勤不放逸的朝向解脱菩提正道而奋进。

从生命困境中走出

台北 法学

两年前在一家素食馆认识一位师兄，他学习阿含经已有二十年，但仍然有些疑惑，于是我拿「正法之光」期刊及随佛长老开示的光碟片给他。他很认真的学习，有时还会把重要、受用的字句写在纸上，再贴于墙上，随时提醒自己，也间接影响家人得到法的受用。一直到今年九月中旬，长老开示十二因缘法的深义，那位师兄摄心专注的听闻，下课时，他满心欢喜的说：「上了这堂课，我有如被醍醐灌顶般，疑问得到明白的解答，这堂课的开示内容以后一定要多听几遍！」

长老每次都深入浅出的举例说明甚深法义，让学员容易了解，并能在生活中受用，如果能广传，必能利泽十方大众。这次九日禅中，随佛长老语重心长的表示：「在中国，信仰基督教的人数几乎一亿，韩国则高达七、八成，学习佛法的人减少很多，佛陀的原说重现人间，说不定是回光返照，你们要认真鼓励孩子们来学原始佛法。」我听了感触良多，希望佛教界人士正视此问题，用心积极的接引有缘的人来学佛，在生活中运用因缘法，让困难更少、生活更好、远离烦恼。

随佛长老引导学员们做自我回溯，我在回溯的过

程中，内心深处有些伤痛，回溯之后已释放一些负面的心绪。学习因缘法后，才发现自己的心不够柔软，体谅母亲的心不够，因此没有多去跟母亲说话，如果当时能鼓起勇气多叫几声妈妈，她就会理睬我，问题不就化解了！真是自讨苦吃啊！

如今，我鼓励自己不再那么脆弱易受伤，不再那么爱面子，不再那么在乎别人怎么看我，随时提醒自己：有那件事的因缘，没有那个对象存在。我了解生命的过程都是在学习，我尽力的去理解爸妈也是平凡的人，他们有各自的困难与不足，也有脆弱和无助的一面。母亲怀胎十月才生下我，每天都要打理一家人的生活起居大小事情，在繁忙中难免不开心、不想说话，当时因自己不懂事，不满母亲不理我，现在真是感到不好意思！

「妈妈！女儿错了！请您原谅！」如今，我心中没有埋怨和怪罪，让过去的伤痛真正的过去！也许因为自己曾经得到较少的关爱，因而特别能感受到他人的苦痛。因此，我愿意分享自己的生命经验，祝福大家能从因缘法中得到受用，化阻力为助力，从生命的困境中走出来，往自利利人之路迈进！



九日禅之禅修心得

黄新圳

有一则小故事，大意是这样：有一只鱼被渔夫捕上船。它在船上窒息得很难受，于是就开始挣扎，最后终于挣脱回到水中。当它正享受着在水中自在呼吸的滋味时，见到了一位朋友。它告诉那位朋友说：「我终于找到这世界上最宝贵的东西了，那就是水。」朋友好奇地问：「真的吗？那是什么东西？快带我去看，我也要！」这只是个故事，却点出了一个很重要的问题——我们常常会因为「习以为常」，而忽略了与我们息息相关的事物。例如：因为「习以为常」地呼吸、用水，我们忽略了空气品质的重要与水资源之珍贵；因对痴、贪、瞋的「习以为常」，我们任由它们摆布，放纵于五欲的追逐。我们一直以来，都把大部分的注意力往外驱驰，「上穷碧落下黄泉」，极尽所能地研究天文、地理以及大地万象，却对自己的身心运作，以及它与周边环境之间的互动关系相当陌生。

当初开始学佛的动机，并不是因为受到任何痛苦或刺激而想要寻找心灵的慰藉；而是在高中时期，被一本《佛学浅释》里所谈的佛教人生观、以及宇宙观所吸引。当时的我还只是个涉世未深、半大不小的孩子，对佛教所谈的苦，当然无从体会。随着年龄与社会经验的增加，也才渐渐对「苦」稍有认知。不过，对于佛陀所体悟的第一个圣谛——苦谛的了解，还只是停留在知识上的理解，而非实证的体悟。

每个人对苦乐的感受不尽相同；而同一个人在不同情境中，对同一件事，也可能有不同程度的苦乐感受。苦是一种令人觉得不愉快的感受，如肢体的疼痛、病痛，或心理上的悲伤、惊恐以及发怒等容易被察觉；至于微细的苦受如渴爱、欲求、期待、嫉妒等等，常常是我们比较忽略的。这些被忽略的敌人，往往是造成我们受苦的重要因素，而我们却浑然不知。

引发渴爱、期待的动机是困乏、需要，而困乏、需要就是苦；同时，由渴爱、期待所引起的焦虑本身也是苦；它驱使人疲于奔命地想尽办法满足需求。在为达到满足所需而追求的同时，那种劳心劳力的状态也是苦。万一辛苦到最后却无法达成心愿，当然会很苦恼；然而，如果达成心愿了、满足了，那种快感和满足感是不是真正的一种安详的感受呢？任何一种形式的快感、满足感，都是随着痛苦感觉的消失而生，或因饥渴、欲求获得满足，或因压力获得释放而产生。因此一般所谓的快乐其实只不过是一连串的苦；也就是说由爱渴、焦虑、身心俱疲等苦受所累积而来的成果。所谓的快乐或满足，充其量只可说是让原来饥渴的心得到麻醉而已，因为这种短暂的满足感会随着因缘的改变而消失。随之而来的，又是另一个一连串的爱渴、焦虑、疲于奔命的追逐过程。这正是我们长久以来习以为常的生活模式，而这整个过程只能用一个字来形容——苦。既然对苦受习以为常，必定就不会认清苦的真相；既然认不清苦的真相，当然就不可能去找良方对症下药去苦、了苦。因此，身在苦中不知苦就是必然的现象了。

九天的禅修活动已经结束了；不过，诚如师父所说的，实际的禅观才刚刚开始。这次的禅修，增加了「生命疗愈」的课程。那是以回溯过往的方式，配合所学习到的因缘观，帮助学员重新检视自己在成长过程中，所经历的点滴经验，藉以了解形成当前自己人格特质的因素，并且找到息苦的方法，以提高生活品质。尽管如此，我当时却因为一心只想尽量利用这难得的机会，把念住出入息和禅观的技巧练习纯熟，深恐「生命疗愈」的问答时间过长而压缩了练习禅修的时间，因此就草草作答、匆忙完成；其中还留下许多空白而未作答的提问。

那些被空下来的问题，是要叙述自己所厌恶的人事，以及所热衷的人事。尽管所有的问答完全不公开，而且完全由自己保留；但那些问题却直接挑起了我的敏感神经——不愿暴露自己的污点。学佛的人不应

对众生有瞋心，可是，偏偏还是有看不顺眼的人、有不顺心的事。麻烦的是，许多周围的亲友误把我认为是修养好的人。由于无法处理这种矛盾的心理，因此在面对这些问题时，心里的反应是立刻关闭记忆之门，不愿回忆、不愿作答，同时给自己做一个合理的解释，认为那是因为平时自己比较忽略这方面的问题，所以无法作答。在几经沉淀、省思之后，真正的原因才在挣扎中逐渐浮现。那正是由「无明」所引发的「我执」作祟，从而衍生一连串错误而导致苦受的身心反应。这种心理现象到底是从什么时候开始发生的，已不得而知了；不过，可以肯定的是，它早已因为一再地反复出现，使得自己对它习以为常，于是就身在苦中不知苦了。

当时不愿去想任何自己所不喜欢的人、事，主要是因为不愿面对自己心中的污点——瞋心的事实。如果——回想、——作答，必定暴露出自己修行不够的弱点。这与自己长期以来以学做圣人的自我期许相差太大；同时也将毁损心中自恋的完美形象。尽管所有的问答完全不公开，而且是完全的自我对话；当时自己却像一个犯了过错的小孩，不愿面对事实，只想逃避。现在回想起来，那种逃避的心态本身就是一种苦，而那种苦受却常常发生；由于不知如何面对它，因此每当问题出现时，唯一的办法就是躲开。师父开示的「不要做圣人」，以及「没有期待，只有现在」等语，点醒了梦中人。我避而不答的这件事，已经透露出长期以来自己所忽略的盲点：一是好高骛远，只憧憬着圣者的光彩，却忽略了圣者在成圣之前的辛苦行持；再者，自己给自己加了一个不着边际的期待，却忽略了观照自身在每一个当下六根对六境时所起的变化。

「表里一致」一直都被认为是理想的人格特质，而且常常被人们用来称赞一个人的纯真、耿直、没有心机；相反的，「表里不一」则遭人鄙视。学佛的人既然要学做圣人，更应该做到表里如一才是。但以这个标准来要求一个未见法的愚痴无闻凡夫做到，似乎

是一件很辛苦的事。学佛的目的，原是要学习如何息苦、解脱，自己反而惹来一堆烦恼，甚至把自己变成了一个「表里不一」的伪善者，这应该不是 佛陀教化世间的初衷。因此，一定是自己学错了方向。现在，就试着以所学的因缘法，来检视自己的问题：

明明只是区区一介愚痴无闻凡夫，因不知五阴之集法与灭法「无明」，误把五阴视为我。又因执此为我，而这个我在与周遭人们互动中，几经一番无意的客套恭维、赞美，觉得被肯定的感觉很好，于是不知不觉地贪爱上这样被肯定的感觉，并希望再度享受这种感觉，于是想尽办法再表现得更好，再度享受被肯定的感觉，于是又再度被驱使去求取这种感觉。就这样，一张虚而不实的假想面具，在不知不觉间被挂上了，另一个循环于焉而生。就是这样，因贪爱而反复相缘相生。贪爱就是这个五阴之所以得以滋养并运作的动力来源。

这张被挂上去的面具并非自生，亦非他生，而是因缘生。既然已认定了这张面具为「我」，当然就不容许他有任何的污点，因此常常要把他擦亮、磨光。不过，这只是面具而已；藏在这张面具底下的，却是痴、贪、瞋三毒不停地在暗潮汹涌。隔着一张面具，同时存在着天使与魔鬼两种截然不同的面貌；因而「表里一致」的特质，对这个愚痴无闻凡夫来说，只可说是一个还在努力而尚未达成的理想人格。这么一来，天使与魔鬼的拉锯、交战所导致的「表里不一」，也就必然时时发生了。

天使与魔鬼的斗争自然不是一件令人觉得愉快的事，但自己却早已习以为常地不知苦了。既然不知苦，当然也就不知如何止息这种苦受了。记得曾在一次演讲会中，听到这样一则小趣事：有一位幼稚园的小女孩，长着一张非常漂亮的脸蛋，她每到之处，几乎都会得到许多来自周围人们的赞美。幼稚园的老师说，这小女孩在上课的时候，会不时地把抽屉拉开，然后揽镜自照。这则小趣事虽然乍听之下，令人不觉

莞尔，但却是一件值得我们深入探索的功课。审美的标准，人各有异。这位小女孩是不是真的长得很漂亮，当然是见仁见智；不过，小女孩确实是经过一再的受到赞美之后，相信自己这样的脸蛋是为许多人所肯定的。这种自恋的心态，从因缘法来看，是由于「无明」，不知此五阴为因缘所生、为败坏法、非永恒，故而执着此身为我。当这个脸孔受到赞美时，满足、愉悦的感觉随之而生。由于被赞美的滋味感觉很好，因而生起贪爱之心，进而期望再度重复享受获得肯定的滋味。小女孩的一再揽镜自照，正说明由于贪爱而引发一连串「识缘名色、名色缘识」的现象。「爱美」的倾向其实并不是这位小女孩本自俱足的（自生），也不是周围的人们所给（他生）；以因缘法解释，那是因缘所生。

小女孩的行为，正好对映出我自己的问题关键。原来自己因为贪爱，并要保住这张虚而不实的面具，又为了慎防藏在面具底下的污秽外泄，早已莫名其妙地不知受了多少因「天使与魔鬼的战争」所带来的苦。

现在必须正视这苦的原因，才能真正从这种苦境解脱。也只有真正面对问题，才能真正解决问题。师父在禅堂里开示的「不要期许自己是圣人」，以及「不要有着不着边际的期待」等语，重重地把我敲醒。原来，学做圣人只是目标、理想，而不是当前的功课；真正用功的下手处，是对每个当下六根对六境的相互影响的观察，并确实离贪断爱。

原来，承认自己不是圣人，并且同时放下那张假面具，也是一种解脱。解脱于因一连串的掩饰、拉锯而衍生的苦。感谢师父循循善诱，并大力宏传 佛陀的原始教法。庆幸自己能躬逢其盛，能有这样难得的机会接受法益。感谢寺里的住众大德们以及众多的护法居士们的共同护持。更感谢经由这次的禅修因缘，让我认清这张不知已经戴了多久、让自己身在苦中不知苦的假面具。



我有了人生的第一个目标

一个高一少女的心灵觉醒

大陆 孙嘉君

中道僧团说：他们不传布宗教，只关怀世人的苦恼，循着佛陀的足迹，向于菩提。

我初见随佛法师是在江西宝峰寺，随佛法师其实长得很普通，但他有种亲和感也有老师的威严，更多的是内敛和安然。听他上课虽然有些糊涂，但还是有很大收获，知道了「万事万物因缘生，因缘时刻都在改变」、「过去影响现在，现在影响将来」、「没有注定，没有天生」……。这些知识虽然浅显，但我觉得用这些道理去面对困难，面对人生，就会更坦然，更懂得怎样去解决问题，怎样让自己「困难更少，生活更好」。依因缘法的明见，在此时、现前，息苦、利他。

作为一个正在上高一的学生，学习压力和生活压力都挺大的，在学校考试考不好，老师会说，家长会

说。我妈妈以前也是个注重成绩的人，但自从学了因缘法，她便不再管我的学习，只对我说了一句话：

「虽然万事因缘生，但自己努力是可以改变因缘，改变环境，前提是自己先改变。」那一刻我有了人生中第一个目标，而努力向前走的同时，也想起了随佛法师的话：「只要你的方向正确了，走到哪里都是圆满的。」以此为诫，前进的道路将会更明亮更宽阔，现在的努力不是为了满足期待，不是为了做自己，而是为了做现在！

妈妈经常会放一些师父讲法的视频，而有时我听着、听着就会睡着，不是因为不想听，而是因为得到了身心的放松，以及思想的解放。

最后，我感恩父母，感恩僧团，感恩师父，感恩一切看得见与看不见的……



二十日短期出家 禅修心得

法阳

在此，非常感谢主办单位给予我这个机会参加这一次的禅修暨短期出家；也感谢诸位师父们的耐心教导和法工们的真诚护持，我在他们的身上学到很多优点。

谈起这次禅修暨短期出家的心得，我真是非常欢喜，因为之前在修行上有很多的疑惑都能够在这次的禅修中获得解答。这一次的禅修真的举办得非常成功，整个过程都进行得井然有序。以下就是我要跟大家分享的心得。

在禅修的第一天，随佛长老在为我们剃度之前就做了一个简短的开示，他说到出家修行的意义与利益，也指出出家是没有分短期与长期的，只是看我们的心态是如何而已。听了这些开示，我的心态就马上改变了。禅修的第三天，中道僧团带领我们去市场托钵。这是我人生中第一次接受别人的供养，内心真的是非常的感恩。这两期的禅修，我们总共去了市场三次，每一次都满载而归，这让我感受到台湾居民的友善与慷慨。

禅修期间，随佛长老对我们做了很多开示，对我来说，全都是金玉良言，因为这是师父修行多年的智慧结晶，通过这些开示，可以让我们在修行的过程中少走很多的弯路，所以我非常的感恩且珍惜。

道一法师也有为我们分享如何修习安那般那念以及教导我们正确的禅观方法。而每一天晚上禅修完毕后，Bhikkhu Aticca 和 Bhikkhu Paññacakkhu 都会和我们一起检讨当天处事待人接物当中有没有触犯的那一条戒律，若有触犯到戒律，就要马上的忏悔，这个学习也让我每一天都非常谨慎的待人接物。很感谢法师们分享戒律的由来和持戒的重要性，以及修行道次第的内容。在团体的生活中，我很感谢师兄们的照顾与教导，因为他们以身作则，让我学会了包容以及做事情不斤斤计较。

在十二因缘法的学习上，我了知身心是因缘、缘生，也了解到贪爱与我见是如何形成，从中也知道了造成身心束缚的缘由。我发现到每一个人都与众不同，优

点和缺点只不过是因不一样的因缘当中表现出来。

想起去年，我刚开始接触部派佛教的时候，听他们讲的「无常、无我」是这样解释的：「人生中所经历的一切都将过去，生不带来，死不带去，如梦幻泡影，无法拥有。」对佛法的这种理解，形塑了我消极悲哀的人生观；加上彼时家人都很反对我去修行，最后，我还差点儿想结束自己的生命。今年有幸在网络上接触到中华原始佛教会，也因为这个机缘而让我学习到了原始佛法，对佛法讲的「无常、无我」也有了正确的了解，原来「无常、无我」的说法主要是破除我们的妄见。

自从学习了因缘法，做任何的事情，我都会注重过程，因为每一件事情都是在因缘当中呈现出来，我们只能尽力做好我们当下能够做到的，至于结果，我们是不能够掌控的，何况「只有因缘的变化，并无结果可言」哪！这样的认识，让我对理想与目的不再那么的注重了，我的人生观也因此变得积极与乐观。

这一次的禅修暨短期出家，最让我担心和紧张的是袈裟的穿著，可能是因为紧张吧！在学习穿的时候，一直都学不会，幸好有 Bhikkhu Cita Sang Varo、Bhikkhu Dhammadisā 和 Ven. Lokadīpa 的帮忙，才让我放下心头的大石，也因为有他们的帮助，我才能够专注在法的学习上。禅修结束后，当我们要回马来西亚的时候，我们也有请 Bhikkhu Mokkhaḍīpa 为我们做一些简短的开示，那时，他已经罹患重感冒，很不舒服，可是仍旧很耐心的回答我们提出的问题，这深深的感动了我，Bhikkhu Mokkhaḍīpa 真是慈悲呀！

之所以会报名参加禅修暨短期出家，是因为想要体验出家修行的生活。经过二十天的学习，我不仅体验到出家的修行与生活方式，也学会了身为出家人应守的律仪。想起当初是因为想要探讨人生的目标，所以才会开始去接触宗教。我很荣幸在这一次的禅修里，找到修行的核心点以及自己的人生目标。坦白说，这一次禅修中的每一个过程，我都很享受与珍惜，而这些过程中所经历到的，都将成为我人生中美好的回忆。等机缘成熟了，我就会选择出家修行，以离欲的生活来面对变迁不定的世间，成为不被贪爱束缚的人。





短期出家心得

Experience For Short-Term Monastic Life

by Teh Lay Har (法止)

在我开始写出家心得之前，让我先介绍我的宗教背景。我是在一个佛教家庭长大的。我的父母都是佛教徒。随着年龄的增长，我开始对佛教越有兴趣。后来是经由“Fa An”居士介绍我认识了“原始佛教”。

2013年8月，当我得知在台湾有短期出家禅修时，我毫不犹豫报名参加。因为我想体验出家人过着离欲的生活。我与一群法友们，于2013年8月1日下午飞抵到台湾，几个小时后，Venerable Tissarā 法师为我剃度以及学着如何穿袈裟。第二天早上，大师父为我们开示老、病、死、苦的缘起。使我想起母亲，情绪不禁激动起来。

两天后的早晨，我们开始准备到市场去托钵，将

要分发的传单放入钵中。在大师父的带领之下，我们跟随在后。当时我们的队伍不小心挡在路边摊贩的前面，摊贩的老板很生气，口中念念有词：这苦瓜脸妨碍我做生意。于是我们便迅速离开，并不去理会刚刚那些不雅的言辞。到了当天晚上，有一位出家学员，再次提起这件事。我觉得她将当时那不愉快的经验带回到寺里了。于是我告诉她：因为当时我们在那里的因缘，才引起不愉快的事情发生，既然我们已经回到寺里了，那些不雅的言辞就不复存在了吧！我觉得自己对于这件事情也许有正确的知见，至于正定方面还需要再更加努力。

在这次的禅修，我学到了托钵的时候，不可左顾右盼以及大师父所教导我们“正定”的修行。我真的很珍惜这次短期出家的因缘。

Before I started to pen-off my "experience", let me introduce my religion background. I was brought up in a Buddhist family. My parents are Buddhists but not stout believers. As I grew older, I started to feel the interest to learn more about Buddhism. It was through 'Fa An' who introduced me to "Original Buddhism Society".

When I learned there was a Retreat for Short Term Monastic Life in Taiwan for month of August 2013, I decided to participate without hesitation. What prompts me to participate is that I want to experiences the everyday life of Sangha, who are able to abandoned cravings and clinging.

With a group of Dharma friends together we flew to Taiwan on the 1st of August 2013 and arrived at the temple later in the evening. A few hours later, I had my head shaved by Venerable Tissarā and even taught to learn the skill of wearing the robe. The next morning, Venerable Bhikkhu Vūpassama gives a brief Dharma talk on "Life dependently co-arisen phenomenon, that subject to old age, to sickness, to death and to pain. My emotion overcomes me, when my thought was drifting back to my mother, who is facing her semifinal stage of old age, sickness and death.

Two days later in the morning, we started to get ready for alms round with the Sangha at a market place. We started to pack dharma materials in our alms bowls for distribution. Venerable Bhikkhu Vūpassama leads the team and we followed slowly from behind. It was during the alms rounds that from behind the team, we accidentally blocked a roadside stall seller's front entrance, which indirect hinders his business for the day. Out of his irritation, he spoke these words "This Ku Gua Mian"(bitter gourd face) are blocking his business. We quickly shifted away from blocking his entrance and continued with the alms round, leaving the remarks behind without giving a second

thought. But that night, a fellow Sangha participant brings up the incident again, which makes me realize she had harbour the remarks from the market to the temple. I told her it is because of our presence in the market that arouses the Dependently co-arisen that causes the incident. And since we are already back in the temple, the nasty remarks does not exist anymore. I may have the Right View or Right Thought for the above incident, but for Right Concentration, I still need to put more effort. The first session as Sangha life, we were reminded not to look around the surrounding environment, during alms round. This was been reminded again for "Right Concentration" from Venerable Bhikkhu Vūpassama even during the whole session of retreat.

Luckily I enrolled for two sessions and had the chances to improve on "Right Concentration". Bhikkhu later said participants in the 2nd session are better than the 1st session.

Lastly I really cherish the Life as a Short Term Sangha...





明月下的偶然

美国 法盛

中秋佳节在印象中总是一个令人怀念的日子。在温柔的月光下，特别容易把记忆中男女爱情、家人亲情、朋友交情等连结在一起，随着秋风，在交错中，娓娓的道来，令人陶醉其中。

是激情的荷尔蒙时代已过，或是生活落差的冲刷，还是美丽的梦想被道破？如今，月光不再诗情画意，剧中的角色及背景也不再光鲜亮丽，留下的只是赤裸裸落差的足迹，以及自己尚未作完的课业。

考虑再三，再次踏上了开往纽约的夜快车，只是这次没有副驾驶也没有乘客，只有司机一人。一路上偶尔碰上几辆赶路的，在寂静的夜路上淡淡地相伴一程。人生的道路上何尝不是如此呢？不能也无法拜托，只能靠自己往正确的方向走。最多也只是给偶尔同行的司机朋友指出车往何处的真心话罢了。

中秋的共修在熟悉的周末排程中展开，不同以往的，是加长了打扫禅院的时段，心得交流、生活实修及讨论，以及夜晚大师父开示的压轴戏。毕竟人多好做事，菜多好奉侍，脸多好样式，面向多好论事。

在短短时间内，庭院中该拔的，应除的，要剪的，不留的，能办的都做了。不同的佳肴，精致口味的月饼，巧克力，点心，清凉解渴的水果，以及知足的笑容，点缀了禅院的每一个角落。

随着这些背景的酝酿，同修们之间的心扉也自然而开，侃侃道来。虽然不是每人都能听到想听的，或得到别人对自己表述的认同，或真心表白却招来了不太能接受的苦口婆心之劝勉。

不论是高人指点，或是一吐为快，这一切的画面难免呈现出不相容性的面貌，但却都带着某种程度的默契、协调、理解、关怀、尊重、容忍，甚至谅解。毕竟这条通往寂静的道路，也不是一个脚步就可到得了的。

就如孤寂的长行夜路，难得有人同行，彼此的鼓励关怀远甚于个人背景的不同。只可惜好景不长，只能存忆，无法追寻复制。只能自勉切莫在半途中睡着了，醒来时又是暗夜无伴的长路。毕竟这条路没有可以载客的单人车，只有趁着还有同伴的鼓励关怀下走完无人可代的余程吧。

世间的道路无可计数，但却非条条通罗马。感谢前行智者的指正，也庆幸有同行的勇者，在这月圆的日子，充当加油的啦啦队，为疲惫的司机加油打气。

夜深人深，难得与长途的法友在世尊的光辉下，进入了梦乡。

许久...蚊子叫醒了沈睡的眼睛，此时无意为它们早餐加菜，还是踏着似醒未醒的大地向前走吧！



学习「自觉」的功课

台中 法序

去年5月，走进台中中道禅林前，我的身心皆疲惫不堪。第一次听到随佛长老说法，内心起了一些疑惑，什么疑惑自己并不清楚，但心里很好奇，不想错过长老任何的说法。由于身体很容易疲劳，我并没有参加晚上的课程，但都会学院招生时，我努力争取，也幸运的被录取。

都会学院的课程，使我对原始佛法有了一个大概的方向的理解。因此，我接着参加晚上的课程，直到报名今年中道僧团在结夏安居时举办的两场十日禅，让我对十二因缘法有了较稳定的基础。这都要感谢长老耐心地运用各种方法，包括举日常生活上的例子来说明十二因缘法，这种方式让旧生与新生都能得大利益。为了能让自己快点摆脱身心的痛苦，我接着参加此次中道九日禅修营。

九日禅的前三天，长老为我们深入的复习十二因缘法，同时进行安般念禅修，之后发下一张「功课表」，要大家在后来几天用心写「功课」。刚接到「功课表」时，看一看之后，我轻忽它了，觉得没什

么要紧，不就是一些对家人与自己的回溯而已。

当开始下笔写父亲的一切时，内心开始起伏，我发现有很多事只有模糊的印象，但却很有感觉，我开始觉得「怎么会这样」呢？接着有些分析、联想与检讨、比对。当眼睛看到要写母亲的部份，想了一会儿，内心有很大的抗拒，拒绝去回想母亲的一切，心里很难过，因为我的母亲大约在30年前逝世，对可怜的母亲记忆是一片空白。

经过这次的回溯，我觉得我对母亲的感情仍停留在她逝世后的几年间。当我跳过母亲，写妹妹时，内心是平静而愉快的。这次禅修让我好像洗了个很强烈的三温暖，没想到才几天，内心变化如此的巨大，很难相信就只是一张「功课表」。

长老的功夫实在了不起，他要我们亲身去体验内心的世界，而从那里面走出来是需要「自觉」的力量。长老常提到自觉，我以为自己已经知道，其实我已经昏睡了太久，「自觉」才是我长期的功课，虽然我尚未完全清醒，但已发现原来世界是很美丽的。



寻法之路

山东 法健

我努力的回忆当初是如何摆脱那些错误的知见，这对修行没必要，因为这完全是多余的，但分享给诸位却体现它另外的价值，或许因此可以传播正法，但凡引起一点点共鸣与求学的愿望，那也值得了。

作为主页君，并且同时是一个修学佛陀亲说正法的弟子，理应潜心修行，负责传播佛陀的法义。倘若是自己的个人心得，暂时保留就好。

三年前我是无神论者，我学克里希那穆提，没学到什么对实际生活有作用的所谓法门，但我明白了思考的重要性。思考，是基本的学习态度，无论世间法还是出世间法，都一样，进步必须通过思考这个步骤。

后来接触了一位净土宗的大德，马上爱上这位慈祥的爷爷，我想大多数贤友都会走这个路线吧.....反正就这么学着，也忘了多久了，有次在网上看到有人讲这位爷爷是邪师，讲邪说，土豆网上也有一些.....有的甚至说的很难听。当时就比较恼，因为当时我爱爷爷啊。我刚想评论里维护爷爷，结果看到一大堆的

弟子一起在维护，我一下想，算了，不多我一个。

过了段时间，总感觉很别扭，心想无风不起浪，怎么着也应该要深入了解一下，应该对自己和家人负责。于是开始了浩荡的搜索工程。自己告诉自己，不管怎样，只是看看就好，看看就好，不要下定论，千万不要下定论，只是看看就好。

于是，在浏览器里创建了一个网页档夹，将所有关于这方面的论坛文字以及视频都存在其中，各种反对的观点全部保存于此，就这么一直研究，对比，研究，对比。

后来我到大乘寺院挂单，希望听听其他师父们的意见，然后师父们共同给出「建议我不要学习这位老人」的意见，并且没有详细告诉我理由。所以我仍然有不解，于是跟亲近的师父结缘了大量的书籍和光碟，满满两箱。

从此以后，我开始了闭关多闻的生活，每天就是仔细的学习各个北传法师的说法，对目前中国的佛教进行杂而无序的全面性学习，就这么一天一天的看。

我将一些大乘佛教早期经典的原文，以及多个白话版本，翻来覆去的学习（期间有过迷惘，有过触动），并先后在学习资料中接触了慧律法师、母音老人、宣化上人、虚云老和尚、弘一法师、太虚法师、印顺导师、空海法师等等，并真正了解到正统的大乘佛法之所以然，才渐渐明白，为什么真正学大乘的弟子，不应学习那位老人的说法。同时，也具备了一定的分辨能力。

就在这个阶段的后期，我从空海法师那里受益匪浅。有一句话烙在了我心里，这句话是空海法师在《解脱道次第》中提到的「吾爱吾师吾更爱真理」。

法师介绍了佛教历史，给我的冲击很大，我有连续一个月都没有睡好觉，因为当时给我的冲击实在是太大了。那段日子非常痛苦，因为在择法上完全没有依据，像悬空了的感觉，很不踏实。

于是我深入学习南传佛教，我联系云南的曼听佛塔寺，一次结缘了十本南传佛教的书籍，包括阿毗达摩等等。然后当时我就心想：如果连这个也不靠谱，那这个佛教就甭信了！因为感觉已经走到头了。

把工作完全停了，花了将近两个月的时间疯学南传，不敢停下，因为一旦停下，就会不踏实。就这么学啊学。回头想想那些以前学大乘的师兄，当时的我觉得好孤独。但没办法，追求真理的修行，往往就是一条孤独的路，不能唯唯诺诺，只得勇往直前。

两个月后，书还没有读完，我觉得有必要去了解一下，我们中国到底除了曼听的玛欣德尊者以外，还有没有教南传的？我找，找啊找，确实也有一些南传的尊者在我国讲法，比如吉祥尊者、法增尊者等等，但还有一位重要的尊者，他就是我今天的师父，也是彻改我佛学之路的一位老人，他就是乌帕沙玛尊者，随佛法师。

当时我在人人弄了个小站，叫如是观，专门讲佛教历史的，可能现在读这篇文章的网友有加过的，那

个时候我与原始佛法同修小站的站长认识了。他就是今天「佛学主页」的其中一位管理员。但当时我们都还不是管理员，只是各自管理各自的小站。我就从他的站里转发了一个名为「一乘菩提道次第」的视频，正是随佛法师讲的。当时一听，浑身立刻就汗毛直立！字字句句触动我心！说实话，你们现在如果去听听，语言蛮平实的，语调也很平凡，可能理解不了我为什么听的那么触动。因为当时我要找的东西，正是随佛法师可以为我解答的。

后来深入了解了佛教更深一层的历史，这种感觉像剥皮，一层一层的，越追越深，一会开心一会紧张，一会担心一会惊喜，很刺激。当了解到正统的佛教史之后，忽然有种在天上的感觉，很冷很冷，已经没有任何想把这个探究结论告诉别人的冲动了。有种吃饱了，很撑的感觉，撑的走不动路，不想走路，然后又很满足。所以我干脆把人人帐号给注销了，哈哈！注销了一个多月吧。。。期间我一直在学习原始佛法，就这么学，算一算，大概有一年没和世俗接触了。。。后来加了一些原始佛法的 qq 群，某天听说中道僧团要来大陆。我二话没说，直奔下山，转了八转的车！用了一天半，坐车从我们家的山上，直接飞奔到宝峰寺。

参加了近一个月的禅修，连续听法，嚎哭三次！泪奔不止！这种对闻法的感受，没有丰富的经历，是很难体会的。

总之，原始佛法，就是原始的佛法，并非另立一派。如有对随佛法师有兴趣的法友，可以待日后法师来大陆时亲自去听。我并不是推销师父，我是推销佛陀。因为讲佛陀亲说的，讲的靠谱的，凭个人良心讲，我真觉得目前没有能讲的比随佛法师更清楚的了。若有与末学有相似经历的贤友，可以发站内信找我聊聊。师父比较注重应机讲，做弟子的当然也要学着点，呵呵。萨度！



东向而望，如何能见西墙？

月澄

《战国策·魏策四》有如是之记载：

魏王欲攻邯郸，季梁闻之，中道而反，衣赭不申，头尘不去，往见王曰：

「今者臣来，见人於大行。方北面而持其驾，告臣曰：『我欲之楚。』臣曰：『君之楚，将奚为北面？』曰：『吾马良。』臣曰：『马虽良，此非楚之路也。』曰：『吾用多。』臣曰：『用虽多，此非楚之路也。』曰：『吾御者善。』此数者愈善，而离楚愈远耳！今王动欲成霸王，举欲信於天下。恃王国之大，兵之精锐，而攻邯郸，以广地尊名，王之动愈数，而离王愈远耳。犹至楚而北行也。」

文章之大意如下：魏惠王想要攻打赵国首都邯郸，魏臣季梁本来要到楚国去的，半途听到消息就赶回魏国，来不及拉好衣服皱摺，顾不得洗掉头上尘土，就忙著去谒见魏王，说：

「今天我回来的时候，在路上遇见一个人，正赶他的车向北走，他告诉我说：『我想到楚国去。』我说：『您既然要到楚国去，为什么往北走呢？』他说：『我的马好。』我说：『马虽然不错，但是这也不是去楚国的路啊！』他说：『我的旅费多。』我说：『旅费即使多，但这不是去楚国的方向啊！』他又说：『我的车夫很会驾车。』马匹呀！旅费啊！车夫啊！这几样愈

好，但方向不对，只会使那个人离楚国愈远罢了。如今，大王您一举一动都想成为霸主，都想伸张威信於天下。假使依仗魏国的强大，军队的精良，而去攻打邯郸，以使土地扩展，名份尊贵，大王这样的行动越多，那麼距离大王的事业无疑是越来越远。这就和那位想到楚国去却向北走的人一样啊！」

季梁这番话的意思是，要魏王以德服人，而不能以力服人。以德服人，可以一劳永逸；以力服人，只不过能暂时制伏别人，到头来还是会被反弹回去，使得愿望与结果渐行渐远。

「辕」是古代马车前面的两根车杠；「辙」则是车轮走过之后，路面压成的痕迹。意思是车子应向南方走，而它所走的路却是朝向北方。后来人们就用「南辕北辙」这句成语，来比喻行动与目的相反，也就是「背道而驰」的意思，含有讽刺、批评的意味。

这个故事极为发人深省。人的一生，总是以幸福、快乐为指标，我们都希望永远幸福、永远快乐，我们也好努力好努力的追求。我们努力的攒积财富，以为财富能带给我们丰衣足食的生活与安全感；我们努力的追求权势地位，以为拥有令人羡慕的权势地位，就能高踞人上，为所欲为；我们努力地追求感官的满足和心灵的抚慰，以为如此就能避免烦恼、带来快乐。总之，在六根缘六境生六识的因缘中，「生可意，生不可意」；于可意者，则生贪喜，更期待其永住；于不可意者，则生厌离，更期待其永不现起。殊不知万法缘生，当前的身心乃是一种条件关涉的现起而已，而在现起中的呈现，乃是依条件的迁流而迁流的状态，是一种影响中的进行式，并且是无法掌控的进行式，眼前唯是因缘呈现的现实。

而我们就是因为不识眼前之真谛，于当前身心活动中，生贪爱、妄取，渴盼「生起、存有、续住」，喜贪于诸识及诸受，因而贪缚于根、境之缘，所谓

「喜贪而识住名色之缘，因名色之缘而识住，喜贪润泽，辗转增广」。《杂阿含》7 经有云：「於色爱喜者，则於苦爱喜；於苦爱喜者，则於苦不得解脱。如是，受……想……行……识爱喜者，则爱喜苦；爱喜苦者，则於苦不得解脱。」这是何等铿锵有力的警告呀！盖一切的贪爱、取着，只有一个下场——无法实现及苦。我们千方百计的想要快乐和离苦、竭尽心力的追求心灵的满足和平静，然而我们的所作所为和目标却是南辕北辙、背道而驰，如何能不苦呢？如何能平怀呢？

多年前，曾听随佛尊者讲过一个故事，印象深刻。故事大意如下：「有一个人静静地观察一只狗。这只狗先是在阳光下曝晒，可是却显得焦躁不安；於是，这只狗就躲到树荫底下，可是依然不得安宁；接著，狗儿就到草地上去奔跑，但烦躁依旧；後来，狗儿乾脆纵身跳入泥泞地去打滚，但是不一会儿它又爬了出来，依然焦躁如故。这只狗到底是怎麼一回事呢？何以处处皆不得安宁呢？这个人觉得好纳闷，於是走近狗的身边查看，原来这只狗全身长满了皮肤病。」

这真是个令人警醒的小故事！原来不是阳光下不好，不是树荫下不好，不是草地上不好，不是泥泞地不好，万法无咎，而是自己有问题。随佛尊者说过：「我们往往要去解决问题与烦恼，但是却不知不觉的变成了追求理想。」又「因缘的现实并没有干涉或障碍到我们，是迷惑、烦恼跟预期的理想在障碍我们。」诚然！有一句台湾的谚语，大意是：「鼻头沾屎，到处嫌臭」，用来形容此种状况，颇为传神。

随佛尊者说过：「大千现前，万古铄今。」法尔如是，毫无遮掩地呈现在我们眼前。让我们奋力揭开眼前的迷障，明见因缘、缘生，知惭知愧，正念、正智住，努力去除对五阴的贪爱、执取。否则，将如文心雕龙的作者刘勰所言「东向而望，不见西墙」也！

各地共修時間

● 周三課程：(2014年1月15日開課)

台灣地區(台北、台中、高雄) 7:30PM

馬來西亞吉隆坡 7:30PM 同步連線聽法

● 周六共修：

大馬地區各地禪林 8:00PM

美國紐約同步連線聽法

● 周日共修：

台灣地區(台北、台中、高雄) 9:00AM

美國地區(洛杉磯) 同步連線聽法

新增：護持弘法二種方式

ACH 定期轉帳捐款

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

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

海外護持

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

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

各位法友平安

台北、高雄中道禪院 及台中中道禪林周日共修時程

每周日上午 9 點 ~ 11 點

共修課程以實修為主

內容為隨佛長老親授

《十二因緣觀和四念處的集與滅》

法友可準備齋食中午供養僧團

(欲供養者可與禪林法工聯繫)

下午 2 點起為法義交流與分享

歡迎法友們邀請親朋好友一起參加

每星期日的共修課程、供僧活動

原始佛教會合十

原始佛教會

覓尋安僧傳法禪林寶地

至心普為 佛陀真實教法根植台灣利益斯土斯民

至心普為 佛陀真實教法光耀世間利樂苦難世間

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

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

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

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

中華原始佛教會 合十
台北市北投區登山路 139-3 號

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



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

歡迎索閱《正法之光》結緣流通

email: pucchati@gmail.com Tel: (02)2892-2505
響應環保，減少紙張，請提供 email，索取電子檔；
或自行上網下載。<http://www.arahant.org>

台灣護持帳戶：社團法人中華原始佛教會

1. 郵局劃撥：帳號 50159965
2. 台灣銀行 天母分行：帳號 142001006834

美國護持帳戶：

1. Original Buddhism Society (弘法、助印)
Citibank Savings Account 9930260993
2. Compassion for Children (扶助孤童)
Citibank Savings Account 9946841178

馬來西亞護持帳戶： Sambodhi World Berhad

HSBC Bank: 202-124475-101

版權聲明：有著作權 如為宣法，非為買賣，
不修改、增減內容，歡迎翻印流通。

(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

❖ 高雄 中道禪院 O.B.S.T.-Kaohsiung

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

(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 Tel: 718-666-9540

(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
2014 年 1 月 15 日~3 月 19 日	19:30-21:30 (週三)	回歸佛陀(二) 《大澈大悟》	十二因緣之澈見與體證 截斷無明之鎖鏈與束縛 直向生活的度越與止息	台北 中道禪院 台北市伊通街 58 號 2 樓 台中 中道禪林 台中市南屯區文心路一段 378 號 11 樓 之一 高雄 中道禪院 高雄市鼓山區美術館路 261 號 2 樓
每週日	09:00-16:30 (週日)	共修與供僧	上午共修、中午供僧、下午法義分享與交流	

2013 年冬季 弘法活動 報名網址: <http://www.arahant.org> 洽詢專線: (02)2892-2505

11 月 7 日~11 月 17 日		廣西南山寺 秋季禪修營	詳細宣法內容請見 http://www.arahant.org	中國 廣西省 貴港市 南山寺 526279826@qq.com
11 月 22 日~12 月 1 日	(錄取法友請於前一天 11/21 17:00 前報到)	福建 福興寺 中道十日禪	詳細宣法內容請見 http://www.arahant.org	中國 福建省 福清市 福興寺 fuxingsi@163.com 電話: 0591-85690623
12 月 14 日~12 月 15 日	09:00-16:30 (週六、日)	高雄中道禪林启用 隨佛長老宣法	《綻放生命朵朵清蓮》 依身心緣起的如實知見，朝向正覺、解脫、三藐三菩提，兼學習「身心疗愈」的禪法，度越人生忧苦的困境。	高雄 中道禪院 高雄市鼓山區美術館路 261 號 2 樓 電話: (07) 586-7198



綻放生命朵朵清蓮

依身心緣起的如實知見，朝向正覺、解脫、三藐三菩提，兼學習「身心療癒」的禪法，度越人生憂苦的困境。

**高雄中道禪林啟用
隨佛長老宣法**

2013.12.14 ~ 15
星期六 ~ 日 9:00~16:30

高雄市鼓山區美術館路261號2樓

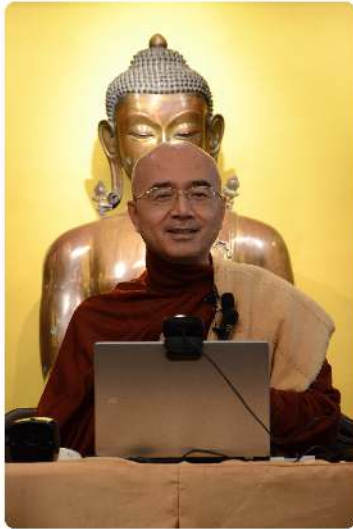
電話報名：(02) 2892-2505
傳真報名：(02) 2896-2303
網路報名：www.arahant.org

報名費免費，歡迎隨喜護持



中道僧團 主辦
中華原始佛教會 協辦

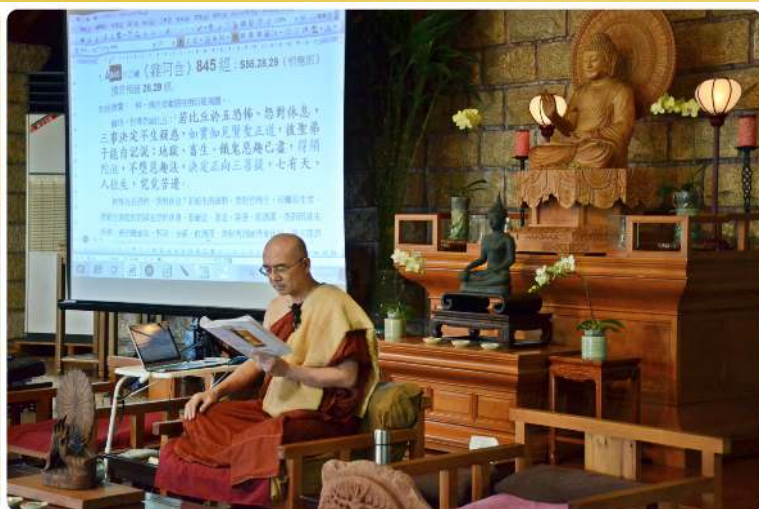
归向佛陀 生活的智觉与解脱



随佛长老于台北中道禅院讲述
《生活的智觉与解脱》课程，
生动、有趣的说法吸引了一百多位法友前来闻法，
现场座无虚席；全程并与台中、吉隆坡同步连线，
利乐更多远方学子。



传承 释迦佛陀的真实教 中道九日禅



离营当日的午后，
参与禅修的法友，正在分享禅修体会及学法心得。



上图：道一师父细心的说明与教导，
由旧学员示范如何在卧禅中修习安那般那。

下组图：学员们聚精会神的练习行禅；并依身心缘起的
如实知见，学习「生命疗愈」的回溯。



2013 年中道僧团雨安居圆满 卡提那庆典



上图：
随佛尊者带领僧团
礼敬 佛陀，
场面庄严肃穆。

下中右图：
许多来参与盛会的
法友及其亲属，
趁佳缘皈依四圣谛。



原始佛教 回歸佛陀之道二

隨佛禪師傳法

大澈大悟

十二因緣之澈見與體證
截斷無明的鎖鏈與束縛
直向生苦的度越與止息



課程日期：2014年1月15日～2014年3月19日（每週三）
上課時間：7:30p.m.～9:30p.m.
地點：台北中道禪院 台北市伊通街58號2樓
台中禪林、高雄禪院 連線上課
網路報名：www.arahant.org FAX: (02) 2896-2303
洽詢專線：(02) 2892-1038, (02) 2892-2505
費用：免費（歡迎隨喜護持）



中道僧團 主辦
中華原始佛教會暨中道禪林 協辦



原始佛教會

<http://www.arahant.org>

原始佛教電子報

http://www.arahant.org/tc/obs_newsletter.shtml
欲訂閱電子報請 E-mail: obs.eneews.01@gmail.com

中華原始佛教會

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