



原始佛教會 Saddhammadīpa
ORIGINAL BUDDHISM SOCIETY

正法之光

佛陀正覺後 2448 年
2016 年 7、8 月合刊

第 **50** 期



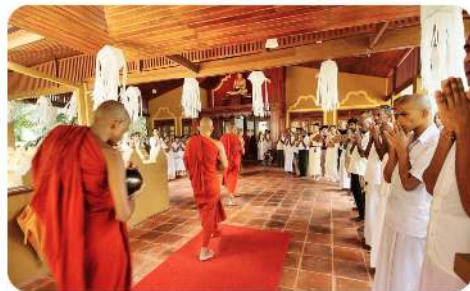
原始佛法 人間佛教

原始佛教正統禪法：《中道禪法》公開傳世
依觀十二因緣向無上菩提，再續 佛陀禪法

■ 彌陀法門的原型及真正法要，在《佛說阿彌陀經》。恢復彌陀真法，統貫彌陀法門的方便及真義，即是在「三階念佛」！學習正法、利益世間、興隆佛教才是彌陀真法！

■ 生命要自己承擔，人生要自己負責，不論是修行或者是做人做事，這都是基本的生活態度。你想要貢獻社會嗎？想要奉獻生命給其他生命嗎？很好！不要讓自己成為別人的負擔，這就是你的第一份貢獻，這就是生活本該有的態度。

錫蘭大法雨寺參訪—佛陀弟子歡喜會面



上組圖：午齋時刻，當地的信眾列隊、恭敬地唱誦巴利經文，原始佛教會法友歡喜參與，一同迎接前來應供的僧眾隊伍。待僧眾按戒臘依序坐定之後，信眾恭敬地自手供養飲食，這是南傳國家的佛教禮俗。

下組圖：用齋完畢，隨佛長老移駕法堂，與 Ven. Kiribathgoda Gnanananda Thera 會面，雙方交流、相談甚歡。



隨佛長老榮獲佛教特別貢獻獎



中道僧團弘法於吉隆坡、檳城、威省



吉隆坡中道禪林



檳城中道禪林



威省中道禪林



原始佛教教團宗旨：

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



創刊於 2010 年 7 月 5 日

導師：隨佛尊者

發行：原始佛教會

發行人：Ven. Bhikkhu Aticca

第 50 期

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

隨佛而行

持用佛法的態度—傳人、道人、學人、煩人、誤人 6

中道禪法 清淨三寶

中道禪法之正統與遞嬗—十二因緣觀之四念處禪法的原說與演變(一) 7

佛弟子歡喜會面-大法雨寺參訪記 36

隨佛禪師榮獲佛教特別貢獻獎 38

古老經說 人間佛教 佛法驪珠 學佛釋疑

當於識食生厭、離欲 40

華夏文化圈的百年佛教復興運動—緣起四諦之人間佛教 43

《三階念佛彌陀禪》由末法向正法的彌陀法門 - 5 49

彌陀禪十問 52

釋疑：如法、如律，傳法、安居!!! 54

遭遇困境，徬徨無助時，如何轉念？ 56

學習佛法是為了「建立自己、保護自己、利益自己」？ 57

人間法語 善知識語

一時的心情 vs. 長久的信賴 58

正確認識佛法，人生才能受益 63

不要將自己的灑脫，建築在別人的負擔上 64

〈釋疑：如法、如律，傳法、安居！〉一文讀後感 65

親子關係與相互「聊」「解」 66

無明緣「行」的異說 67

如何面對別人的意見及批評？ 68

善極天佑 71

正法新聞 專題報導

臺灣、馬來西亞、錫蘭、大陸聯合報導 72

馬來西亞霹靂近打佛教會十日禪覺營 84

吉林聖佛寺第二期三階念佛彌陀禪修營 90

道場法侶

馬來西亞法工工作坊與交流營 102

齋館應供禪師營說因緣 滬上聞法信眾心開意解 104

中道僧團關懷法友親族之行 106

威省法友關懷原住民村落 108

法友感言 五陰世間 梅花映月 禪林通告

法友感言 110

五陰世間 114

只因我們面對面—漫談施與受 122

2016 年中道禪林通告 126

近期活動海報：

- ◎原始佛教中道禪之實修與開展：p.127
- ◎孩子背後的動機心裡：p.128
- ◎三階念佛禪修營—龍山寺：p.129
- ◎原始佛教大用—龍山寺：p.130
- ◎佛學與人生—逢甲大學：p.131
- ◎學佛的目的—拉曼大學：p.131
- ◎當代佛教的光明新方向—龍山寺：p.132
- ◎末法向正法：p.133
- ◎原始佛教中道禪—大覺大悟：p.134
- ◎原始佛教中道禪—四神足：p.135
- ◎馬來西亞巡迴弘法：p.136
- ◎大覺大悟禪九-內覺禪林：p.137
- ◎佛陀真法在人間—龍山寺：p.138
- ◎原始佛教之大智大用—龍山寺：p.139
- ◎佛法即禪法—龍山寺：p.139
- ◎原始佛教系列叢書簡介：p.140
- ◎積極應世之原始佛法—龍山寺：封底



持用佛法的態度： 傳人、道人、學人、煩人、誤人！

佛陀弟子僧 隨佛

佛法！

善用、大用、多說是傳人，
有用、實用、少說是道人，
試用、少用、少說是學人，
沒用、不用、多說是煩人。
誤用、濫用、亂說是誤人。

佛陀傳法，是慈悲的毫無保留，但絕不是不分任何對象、情況的全盤托出！

佛陀面對異學盜法，或是念無真誠、貪求名利、懷有異志、品德不良的問法者，是採用教導善法、惡法差別，保留深義的作法。

佛法！是要廣傳人間。寶貴的佛法既不是名利，佛陀及僧人也不是獨佔名利而不分享的俗人。

產茶！是要分享世人。大眾普嘗的茶，不會是真正的好茶。製茶人不輕易示人、深藏的茶，不是為了獨佔，也不是隨意賣給喝茶的人，只留給妥善、珍惜的有識人士。

有些人直接、間接的從佛教各界得到法益，但是不重實用及改變身心素質，卻重在包裝自己的市場價值，只想讓別人崇拜、追隨、讚嘆、供養，不在乎個人的作為已經對僧人律戒及佛教風氣產生不良的影響。

甚至，為了滿足自己的傲慢、欲貪，不惜藉各種途徑，明、暗的侵損有恩義的師長學友，有意、無意之間，誤導出一群盲從、少義、悖逆的學徒！

當一個人習慣說謊，或是只講對自己有益的事，此人說的即使是事實，也不會是事實的全部，只是利用某些言語或少分事實，作為謀求私利的包裝而已！

佛法！

傲慢不得見，
貪婪不得知，
多求不得益，
無義不得法。



中道禪法之正統與遞嬗

十二因緣觀之四念處禪法的原說與演變（一）

選錄自 隨佛禪師著《中道禪法》© 2016

前言

佛教經過長達約二千五百年的發展，佛法經過許多不同思想、信仰的揉雜，內部發展更發生許多方面的變質，這是國際史學界、佛教圈共同承認的事實。

因此，釋迦佛陀教法的原說真義，也稱為「原始佛法」的教說，當然的成為近代國際史學界、佛教學人共同追尋、仰望的目標。

雖然探究、發現、還原「釋迦佛陀教法之原說真義」，是諸方學人夢寐以求的目標，但是學

人們的目的，是在「面對真實的釋迦佛陀，尋得自利、利他的真實道路，追尋亮潔的生命光輝」。還原、顯現「原始佛法」的目的，絕不是為了建立「自我及新學派的權威」，或是企圖在佛教世界爭競名聲及利益。

個人無法代表其他的學人，但是個人及中道僧團、原始佛教會的學人，多年以來確實是始終如一的真誠學法。

佛陀教導的真實教法、禪法，主軸是「因緣法」，並以「因緣法」為本的發展出「四聖諦三



轉、十二行」的菩提道次第。因緣法是核心，四聖諦三轉、十二行是佛法的大用，不僅可以「解決問題，開展人生」，更重要是「度越煩惱」，既可回應現實人生的正當需要，更可以通達生命的真善境界（無上菩提）。

佛陀親教的禪法，佛陀稱為「中道」，重心在「因緣觀」，次第完成「四聖諦三轉、十二行」的禪法，是在「七菩提分」。若是學人想要學究佛陀的禪法，必須先要聽聞、了解「十二因緣法」的真實義，再進一步的依循「十二因緣法」，由當前六觸處現觀五陰的因緣。否則，無法通達佛教禪法的修證！

個人依據古老的《七事相應教》及各派史獻、論書的探究、比對，經過約八年的努力，終於在 2008 年寫成《相應菩提道次第》，還原了「十二因緣法」的真實義，以及自佛滅後 116 年《舍利弗阿毘曇論》篡改佛法後，隱沒約兩千兩百餘年的正統菩提道次第。

當時，至為可貴的「十二因緣觀」已經隨之還原，但是為了不讓可貴的禪法受到佛教圈的濫用，個人並不公開的傳世，是在舉行「中道禪修營」才閉門傳法，並且是次第的教導，不會一次徹底的說明。原因是佛法不輕傳，必須讓有德者得法。十二因緣觀有九種禪法，通俗聽過的說法是「四念處」，其餘尚有八種教法。

因為個人不輕易教授「十二因緣觀」的九種禪法，使得許多人是費盡心機的前來窺探。其中，有一特別的案例，造成僧團、教會及佛教的不當困擾。

2012 年有位卓姓的臺灣人士，前來出家，出家不及二個月即要求離開僧團的獨住，在僧團近住約六個月，其間不斷思及還俗，僧團為了引

導此人，是慈悲的勸勉上進佛法。據知，此人來此出家時，尚安排設計個人的傳法網站，可見不是真意要在僧團修行。個人見此人的心性不定，所以並未傳授禪法予他。

當 2013 年農曆元月，教會舉行十日的「中道禪修營」，禪修期間的第七天，個人隨機為學眾約略講解未曾公開教導的「四念處」禪法。當時只是約略提要說明，未深入的教說，但對學人來說，也算是「得未曾有」。

十日的「中道禪修營」結束後，隔日午後，這位卓姓人士隨即「不告而別」。不久，此人隨即在佛教圈公開的傳授「四念處」禪法，並且高舉原始佛教的旗號。這是個人尚未公開傳揚的禪法，不是因為吝法，是出於對佛法、學人的照護。此人的作法，對有教護情義的師長及僧團，是毫無尊重的態度。

此人尚未離開僧團時，即已對中道僧團護法進行私下遊說，也委婉暗示個人與中道僧團是其心中的「假想敵」。此人離開僧團後，積極發展自己的名利，最不良的示範有：一、暗示或明說其修行已獲得個人認可；二、宣稱個人與他是「世間唯二」懂得原始佛法的人，視僧團如無物；三、透過各種渠道窺探個人傳授的教法，卻宣稱是自悟而得；四、盡量模仿及取用個人教說及教會作法；五、藉由各種方法醜化、破壞個人及教會的接眾因緣；六、為了彰顯個人的獨立性，另在泰國受戒、改名，又在流通影音公開宣稱之前找錯師長；七、了無慚恥，不擇手段的發展個人名利，鼓教出同類的徒眾。

然而，卓姓人士之前只有讀閱部派傳誦的學派經典的經驗，實際無有探究古老經法的基礎，對部派佛教的史獻、論書是全無研究，如何知道



甚麼是原始佛法？來此學習之初，尚不知解脫與涅槃有何異同。此外，卓姓人士在此學習得知的「四念處」，只有兩天的提要說明而已！怎會明白「四念處」的真實義及實修法要？2013 年至今，此人教授的禪法，是諸多不合經法原義，不僅揉雜各學派思想，還有許多的個人創見。

個人為了避免此人模仿、攫取法要的亂教求利，近三年不公開流傳傳法影音。

本文是自 2008 年至今，個人首次公開古老經說禪法的教導，古人說：「佛法無人說，雖慧不能了。」目前記錄在大藏經的經說，大多是經過後世佛教各派的改造、整編，屬於部派傳誦的典籍。若要探明真正的佛法、禪法，在部派典籍是無法直接面見，必須有相當深厚的史獻、南北三藏基礎，最後經由詳實的探究、比對及還原，這才能得知佛法的真實義。例如：印順老法師在《雜阿含經論會編》：

《雜阿含經論會編》¹：「現存的『雜阿含經』與『相應部』，都屬於部派的誦本，從此以探求原始佛法，而不是說：經典的組織與意義，這一切都是原始佛法。」

針對佛法的探究，最重要的核心是「十二因緣法」。若無法正知「十二因緣法」的真實義，契應「十二因緣法」的九種禪法是無從探知及修證。

2008 年個人寫成《相應菩提道次第》，首先公佈「六處分位」之「十二因緣法」的真實義；2013~2014 年接續公開《十二因緣經法原說略講》、《菩提道次第綱要》；2014 年起，個人陸續在《正法之光（第 38~45 期）》公開《因緣法之原說與奧義》的部份內容。公開這些教法的意義，是讓佛教學人逐漸了解 釋迦佛

陀的教法真義，逐步遠離後世學派的誤說教義，目的是為「十二因緣觀」的中道禪法鋪陳傳揚十方的基礎。

個人、中道僧團及原始佛教會全體，經過長約十年的宣法利眾，實際已對佛教圈產生許多正向的影響，海內外也有了眾多真誠尋覓佛陀原說教法的學人。此時、此因緣，應當是「十二因緣觀」的中道禪法，再次顯現於人間的時刻了。

相信正法的光明必將普現於十方，真誠信行正道的學人，終將傳續正法、興隆聖教、利樂當前人間。

1. 佛陀正覺之法輪

釋迦佛陀教導的主軸是「因緣法」，佛陀住世時自稱是「見因緣法」而成正覺。見《相應阿含》296 經、《相應部》〈因緣相應〉20 經：

《相應阿含》296 經：「云何為因緣法？謂此有故彼有，謂緣無明行，緣行識，乃至（緣生有老死），如是如是純大苦聚集。云何緣生法？謂無明、行……。若佛出世，若未出世，此法常住，法住、法界，彼如來自所覺知，成等正覺，為人演說，開示、顯發，謂緣無明有行，乃至緣生有老死。」

《相應部》12.20 經：「諸比丘！緣生而有老死……緣有而有生……緣取而有有……緣愛而有取……緣受而有愛……緣觸而有受……緣六處而有觸……緣名色而有六處……緣識而有名色……緣行而有識……緣無明而有行。如來出世、或不出世，此事之決定、法定性、法已確立，即此緣起。如來證知此，已證知而予以教示宣佈，詳說、開顯、分別以明示。諸比丘！



何為緣生之法耶？諸比丘！老死是緣生……生是緣生……無明是緣生……諸比丘！此等謂之緣生法。」

佛滅後百年內僧團增新的經誦，有關過去的〈本事〉，也有提到過去毘婆濕佛等六佛都是「見因緣法」而成正覺。見說一切有部《阿毘達磨大毘婆沙論》卷一二六；《相應阿含》366 經（《相應部》〈因緣相應〉4~10 經）：

《阿毘達磨大毘婆沙論》卷一二六²：「因緣云何？謂諸經中遇諸因緣而有所說。如義品等種種因緣，如毘奈耶作如是說：由善財子等最初犯罪，是故世尊集苾芻僧制立學處。譬喻云何？謂諸經中所說，種種眾多譬喻。如長譬喻、大譬喻等，如大涅槃持律者說。本事云何？謂諸經中宣說前際所見聞事。如說過去有大王都，名有香茅，王名善見；過去有佛，名毘鉢尸，為諸弟子說如是法；過去有佛，名為式企、毘濕縛浮、羯洛迦孫馱、羯諾迦牟尼、迦葉波（此即漢譯大正藏《相應阿含》366 及次經中，毘婆尸佛，尸棄佛，毘濕波浮佛，迦羅迦孫提佛，迦那迦牟尼佛，迦葉佛；南傳《相應部》〈因緣相應〉4~10 經），為諸弟子說如是法，如是等。本生云何？謂諸經中宣說過去所經生事。如熊、鹿等諸本生經，如佛因提婆達多說五百本生事等。」

《相應阿含》366 經：「毘婆尸佛未成正覺時，獨一靜處，專精禪思，作如是念：……何緣有此老死？如是正思惟觀察，得如實無間等起知，有生故有此老死，緣生故有老死。……當知緣愛取，緣取有，緣有生，緣生老病死、憂悲惱苦，如是純大苦聚集。……

如毘婆尸佛，如是尸棄佛、毘濕波浮佛、

迦羅迦孫提佛、迦那迦牟尼佛、迦葉佛，皆如是說。」

如實知十二因緣法（包含生法、滅法），也即是如實知見五陰的生、滅法，在原始經說是稱為「知」或「明」。見《相應部》〈因緣相應〉21 經、〈蘊相應〉126 經；《相應阿含》256 經：

《相應部》12.21 經：「諸比丘！如來具足十力，具足四無所畏，示知牛王之事，於眾中作獅子吼，轉梵輪，濟度眾生。〔所謂〕：色如是如是，色之集如是如是，色之滅如是如是；受如是如是……；想如是如是……；行如是如是……；識如是如是……。即緣無明有行，緣行有識……如是此是全苦蘊之集。依無明之無餘……如是此為全苦蘊之滅。」

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

《相應阿含》256 經：「明者是知，知者是名為明。又問：何所知？謂色生、滅法，色生、滅法如實知……。（受……；想……；行……；）識生、滅法，識生、滅法如實知……。」

佛法的正統教導，是必須「先如實知因緣法」，其次是「正見五陰是緣生法」，進而可以斷除「我見、常見、斷」。絕不可能是先明見因緣法，不得明、斷無明，而能夠先斷「我見」。見《相應阿含》296 經、《相應部》〈因



緣相應〉20 經：

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

《相應部》12.20 經：「**諸比丘！聖弟子對此緣起及緣生之法，以正慧如實善見故，彼憶起宿世，即：『我於過去世有耶？我於過去世無耶？……[彼聖弟子，]馳思未來：即：『我於未來世有耶？於未來世無耶？……[又聖弟子]，於今之現世就已有惑。即：『有我耶？無我耶？何故有我耶？……不知其理。所以者何？諸比丘！聖弟子如實對此緣起及此等緣生之法，以正慧善見故。**」

如此可見，佛正覺後至佛滅後百年，佛教都是立足在「因緣法」的基石上，作為修行的主軸。經由「如實見因緣法」的「明」，再進一步的破除「我見、常見、斷見」。見《相應阿含》45 經；《相應部》〈蘊相應〉47,81 經：

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

《相應部》22.47 經：「**諸比丘！此處有無聞之凡夫，不見聖人…乃至…不順善知識之法，觀我是色，我以色有，我中有色，色中有**

我……觀受……想……行……識是我，我以識有，我中有識識中有我。有如是觀見，謂不離我。……然則，有聞之聖弟子斷無明而生明。彼人離無明而生明故，不思惟我，不思惟此是我，不思惟有，不思惟無，不思惟有色……無色……有想……無想……非想非非想。」

《相應部》22.81 經：「**諸比丘！於此處有無聞凡夫，不見聖人，不知聖人之法，不順聖人之法，不見善知識……乃至……不隨善知識之法（此即不見五蘊集法、滅法之十二因緣）³，以見色為我。諸比丘！彼以見為行。此行以何為因？以何為集？從何而生？從何而現耶？諸比丘！若於無明觸所生之所受觸者，於無聞之凡夫，生渴愛，依此而生行。……諸比丘！彼以常見為行。……諸比丘！彼以斷見為行。……諸比丘！彼疑惑、猶豫，而不追究於正法為行。此行以何為因、以何為集、從何而生、從何而現耶？諸比丘！於無明觸所生之所受觸者，無聞凡夫生渴愛，由此而生行。」**

釋迦佛陀教導因緣觀的禪修次第，是以「觀因緣」為本，「正見緣生」為次，「捨斷我見、常見、斷見」為其三。簡單的說，先是「現觀真實」，其次「確立正見」，其三是「捨斷妄見」。

先明見因緣法，確立緣生正見，再破除常見、我見，這是「先顯正→後破邪」，再安住於緣起的正念、正智，精勤行於正道，導向離貪、斷繫的解脫，一直是修證菩提道次第的正統。

先顯正→後破邪，是修證次第的正統。後世的學派佛教妄說：「先破除常見、我見，再厭離、得離貪，最後正覺、解脫」，這是「先



破邪→後顯正」的顛倒妄言，絕不是佛法的正說。

佛滅後約 116 年西印優禪尼地區的分別說部僧團，自行編集出《舍利弗阿毘曇論》，該論不僅誤導後世佛弟子偏向「直觀無常、苦、空、無我」的錯誤禪觀法。

《舍利弗阿毘曇論》除了提出錯誤的禪觀法，更錯謬的融攝了奧義書「修禪定，最後斷無知、得解脫」的異道思想，主張「先斷身見（即斷我見），最後斷無明」的「十結」論義。見《舍利弗阿毘曇論》卷二十一、卷二十六、卷四：

《舍利弗阿毘曇論》卷二十一⁴：「何謂煩惱結法？十結，是名煩惱結法。」

《舍利弗阿毘曇論》卷二十六⁵：「云何十結？見結、疑結、戒道結、欲染結、瞋恚結，色染結、無色染結、無明結、慢結、掉結。」

《舍利弗阿毘曇論》卷四⁶：「四沙門果：須陀洹果、斯陀含果、阿那含果、阿羅漢果。……云何須陀洹果？若見斷三煩惱，斷身見、疑、戒道，是名須陀洹果。……云何斯陀含果？若見斷三煩惱斷，身見、疑、戒道，煩惱思惟斷，欲愛、瞋恚煩惱分斷，是名斯陀含果。……云何阿那含果？若五下分煩惱斷，身見、疑、戒道、欲愛、瞋恚，是名阿那含果。……云何阿羅漢果？若思惟斷，色界、無色界、煩惱斷無餘，是名阿羅漢果。」

《舍利弗阿毘曇論》提出「最後斷無明」的論義，是出自奧義書主張的「修禪定，最後斷無知，達到梵我一如的解脫」，不是源自釋迦佛陀的正統教法。見黃心川著《印度哲學

史》第三章：

《印度哲學史》第三章：「《奧義書》的唯心主義者為了宗教解脫的需要，通過哲學的思辨把梵我兩個概念等同了起來，從而建立了所謂「梵我同一」（Brahmāatmaikyam）的原理。他們認為作為外在的、宇宙終極原因的梵是和作為內在的、人的本質的阿特曼（自我）在本性上是同一的，也就是說「大宇宙」和「小宇宙」是統一的。阿特曼歸根結底應該從梵那裏去證悟，但是由於人的無明（無知），人對塵世生活的眷戀，受到業報規律的束縛，因而把梵和我看作了兩種不同的東西。如果人能擯棄社會生活，抑制感官欲求，實行達摩規定，那麼，他就可直觀阿特曼的睿智本質，親證梵我的同一。《奧義書》常常談到「我是梵」（Aham brahmā asmi，《廣林》），「這個我就是梵」（Ayamātma brahma，《廣林》），指的就是這個意思。」

分別說部《舍利弗阿毘曇論》的論義，主導了部派佛教的思想發展，對後世佛教發展及佛弟子的現實人與修證佛法，造成極為嚴重的障礙。

2. 佛陀教說的中道禪法——十二因緣觀

釋迦佛陀教導十二因緣觀的入手方法，也即是如實觀五陰生法、滅法的入手處，是由六根、六境緣生六識的因緣觀入手禪觀，明見六觸處的六組五陰因緣法，正見五陰是緣生法。見《相應部》〈因緣相應〉21 經、〈六處相應〉107 經；《相應阿含》68 經：

《相應部》12.21 經：「色如是如是，色之集如是如是，色之滅如是如是；受如是如是……；想如是如是……；行如是如是……；



識如是如是……。即緣無明有行，緣行有識……如是此是全苦蘊之集。依無明之無餘……如是此為全苦蘊之滅。」

《相應部》35.107 經：「諸比丘！以何為世間之生起耶？以眼與色為緣，而生眼識，三者和合為觸，依觸之緣生受，依受之緣生愛，依愛之緣而取，依取之緣而有，依有之緣而生，依生之緣而有老死、憂悲苦惱絕望，此即世間之生起。以耳與聲為緣……以鼻與香為緣……以舌與味為緣……以身與觸為緣……以意與法為緣生意識……。」

《相應阿含》68 經：「常當修習方便禪思，內寂其心，如實觀察。云何如實觀察？如實知此色，此色集，此色滅；此受……；想……；行……；（此）識，此識集，此識滅。」

云何色集？受、想、行、識集？緣眼及色眼識生，三事和合生觸，緣觸生受，緣受生愛，乃至純大苦聚生，是名色集（，受、想、行、識集）。如是緣耳……。鼻……。舌……。身……。緣意及法生意識，三事和合生觸，緣觸生受，緣受生愛，如是乃至純大苦聚生，是名色集，受、想、行、識集。」

釋迦佛陀教導十二因緣觀，佛陀又稱為「中道」，中道的如實智見即是因緣法的如實智見。見《相應阿含》262 經、《相應部》〈蘊相應〉89 經：

《相應阿含》262 經：「迦旃延！如來離於二邊，說於中道：所謂此有故彼有，此生故彼生，謂緣無明有行，乃至生老病死、憂悲惱苦集。所謂此無故彼無，此滅故彼滅，謂無明滅則行滅，乃至生老病死、憂悲惱苦滅。」

《相應部》22.89 經：「友闍陀！我親自聞於世尊，親自教導於迦旃延比丘，謂：『……迦

旃延！若以正慧如實觀世間之集者，於世間不生無見。迦旃延！若以正慧如實觀世間之滅者，於世間不生有見。……一切是有者，此是一邊；一切是無者，此是一邊。迦旃延！如來離此二邊，依中而說法。謂：緣無明而有行，緣行而有識，…乃至…如是而有此一切苦蘊之集；無餘離滅無明，則行滅…乃至…如是而有此一切苦蘊之滅。」

釋迦佛陀教導十二因緣生、滅觀——中道禪法，也是觀五陰的生法、滅法，入手方法是由六觸處因緣（六根、六境緣生六識的因緣觀）入手，這一方法又有稱為「四念處觀」。見《相應阿含》276,609 經、《相應部》〈念相應〉42 經：

《相應阿含》276 經：「當如是學：於所可樂法，心不應著，斷除貪故；所可瞋法，不應生瞋，斷除瞋故；所可癡法，不應生癡，斷除癡故。於五受陰當觀生、滅，於六觸入處當觀集、滅，於四念處當善繫心住七覺分。」

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

《相應部》47.42 經：「諸比丘！我說四念



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

根據古老〈七事相應教〉的經法，《相應阿含》276 經提到的「於五受陰當觀生、滅，於六觸入處當觀集、滅」，正是前面引據之《相應阿含》68 經的內容教導。正觀五陰生法、滅法，是十二因緣觀，正是前面引據之《相應部》〈因緣相應〉21 經的教導。

根據《相應阿含》276 經的提示，十二因緣觀也是「四念處觀」。在《相應阿含》609 經的經文，可以發現在四種念處的觀察方法，都有「隨集法觀，隨滅法觀，隨集、滅法觀」的教導。這是甚麼意思？在古老〈七事相應教〉的經法記載，生法（集法）、滅法是指「十二因緣的生、滅觀」，「四念處觀」的觀法是「依循十二因緣生法、滅法，現觀身、受、心、法的生與滅法」。這可依前面引據之《相應部》〈因緣相應〉21 經、〈蘊相應〉126 經、《相應阿含》68 經的教導得知。

釋迦佛陀教導十二因緣生、滅觀——中道禪法，在佛陀教導的正觀方法上，有九種說法：1. 觀四念處集與滅、2. 觀五陰集法與滅法、3. 觀六觸入處集與滅、4. 觀世間集與世間滅、5. 觀有身集與有身滅、6. 觀食之集與滅、7. 觀三摩地勤行成就之神足、8. 觀老死集與老死滅、9. 「觀四聖諦（初轉）的苦諦、苦集諦、苦滅諦」。

3. 四念處因緣觀的經說禪法

3-1. 《相應阿含》609 經的法念處

根據古老〈七事相應教〉的經法，四念處禪法的教導的記錄，主要是目前的《相應阿含》609 經、《相應部》〈念相應〉42 經。《相應阿含》609 經、《相應部》〈念相應〉42 經的教法是相同，唯有在「法念處」的翻譯上有所不同，《相應阿含》609 經是說「憶念集則法集，憶念滅則法沒」，《相應部》〈念相應〉42 經是「依作意集起，而法集起；依作意滅壞，而法滅壞」。見《相應阿含》609 經、《相應部》〈念相應〉42 經：

《相應阿含》609 經：「**憶念集則法集，憶念滅則法沒。**」

《相應部》47.42 經：「**依作意集起，而法集起；依作意滅壞，而法滅壞。**」

兩經有著「憶念」與「作意」的不同，這是為甚麼？

佛陀教導有四預流支：親近善男子，聽正法，內正思惟，法次法向。見《相應阿含》843 經：

《相應阿含》843 經：「流者謂八聖道；**入流分者有四種，謂親近善男子，聽正法，內正思惟，法次法向**；入流者，成就四法，謂於佛不壞淨，於法不壞淨，於僧不壞淨，聖戒成就。」

在《相應阿含》及《相應部》的傳誦，有關八正道的教導，都有「正思惟（巴 sammāsaṅkappa）」的說法。在《相應阿含》843 經有「內正思惟」，334 經有「不正思惟因無明」的經文。

「無明」是緣於六根、六境緣生六識時，不如實正觀、明覺五陰的因緣、緣生。若在當前六根、六境緣生六識時，不如實正觀、明覺五陰的



因緣、緣生，妄見、妄想五陰是「我」、「人」、「眾生」，也即是「我見」。這是在當前六觸入處不見因緣、緣生而有「無明」，緣無明而有我見。見《相應阿含》334,251,45 經：

《相應阿含》334 經：「**何等無明因、無明緣、無明縛？謂無明，不正思惟因、不正思惟緣、不正思惟縛。不正思惟有因、有緣、有縛，何等不正思惟因、不正思惟緣、不正思惟縛？謂緣眼、色，生不正思惟，生於癡。緣眼、色，生不正思惟，生於癡，彼癡者是無明，癡求欲名為愛，愛所作名為業。如是比丘！不正思惟因無明，無明因愛，愛因為業，業因為眼。耳、鼻、舌、身、意，亦如是說。**」

《相應阿含》251 經：「**所謂無知，無知者是為無明。云何無知？謂眼生、滅法不如實知，是名無知……耳、鼻、舌、身、意，亦復如是。如是尊者摩訶拘絺羅！於此六觸入處如實不知、不見、不無間等，愚癡、無明、大冥，是名無明。**」

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

「業」是印度奧義書的思想，不是釋迦佛陀的教法。《相應阿含》334 經的「愛所作名為業……愛因為業，業因為眼」，關於「業」的用語應當是出自部派佛教之《舍利弗阿毘曇論》揉雜奧義書思想的發展新義。見《舍利弗阿毘曇論》卷十二：

《舍利弗阿毘曇論》卷十二⁷：「云何無明緣行？無明緣福行、非福行、不動行。云何非

福行？不善身行、不善口行、不善意行。……云何福行？身善行、口善行、意善行。……云何不動行？若人無慧、無明未斷，離一切色想，滅瞋恚想，不思惟若干想，成就無邊空處行。……離一切空處，成就無邊識處行。……離一切識處，成就無所有處行。……離一切無所有處，成就非有想、非無想處行。……如是身、口、意善行，是名福行無明緣現世行，是名不動行。」

《舍利弗阿毘曇論》主張的「身行、口行、意行」，又再轉為奧義書之「業力」及「三界」的說法。見《舍利弗阿毘曇論》卷七：

《舍利弗阿毘曇論》卷七⁸：「云何業界？身業、口業、意業，是名業界。……云何業報界？若法愛、若法善報，是名業報界。」

《舍利弗阿毘曇論》卷七⁹：「欲界繫業、色界繫業、無色界繫業、不繫業，四業。」

《相應阿含》334 經的「愛所作名為業……愛因為業，業因為眼」，應依據《相應阿含》371 經、《相應部》〈因緣相應〉11 經的經義：「愛集是食集，食集故未來世生老病死、憂悲惱苦集」，將「業」修正為「食」，謂：「愛所作名為食……愛因為食，食因為眼」。見《相應阿含》371 經、《相應部》〈因緣相應〉11,12 經：

《相應阿含》371 經：「六入處集是觸集，觸集是受集，受集是愛集，**愛集是食集，食集故未來世生老病死、憂悲惱苦集**，如是純大苦聚集。」

《相應部》12.11 經：「諸比丘！有此等四食，使有情或眾生存住，攝受為生。**四食者何？或麤、或細之搏食，二是觸食，三是意思食，四是識食。諸比丘！此等四食使有情或眾生存**



住，攝受為生。……此等四食乃以愛為因、以愛為集……愛乃以受為因、以受為集……受乃以觸為因、以觸為集……觸乃以六處為因、以六處為集、以六處為生、以六處為起。」

《相應部》12.12 經：「識食為未來之再有、再生之緣，因有識故有六處、緣六處而有觸。」

有關「正思惟」的經句探研，《相應阿含》843,334 經等二經的「正思惟」，是四、五世紀時期的漢譯語，原義是「如實觀察因緣法」。日後，唐朝玄奘大師將「正思惟」改譯為「正觀」。不論是「正思惟」或「正觀」，意思都是「如實觀察因緣法」。

《相應阿含》843 經的「內正思惟」，在《相應部》〈預流相應〉5 經是說為「如理作意（巴利 *yoniso manasikāra*）」。**《相應部》的「如理作意」，意為「向生起之因緣，探究、觀察其根緣」，也即是「追根究柢的觀察、探尋真相」。**簡單的說，「如理作意」是「如聖人所說理（如佛說因緣法）的觀察、探究」，也就是「善觀緣起」，是「修因緣觀」。如《相應部》〈預流相應〉28 經的「聖弟子對緣善作意」。見《相應部》〈預流相應〉28 經、《相應阿含》846-2 經：

《相應部》55.28 經：「**聖弟子**當止息五種怖畏、怨讎，成就四種預流，**以慧善觀聖理，善通達時**，若心欲者，則自得記別，而曰：「於我地獄滅盡、畜生滅盡、餓鬼趣滅盡、惡生、惡趣、墮處滅盡，而得預流，墮法滅、決定、趣向等覺。……**以何為慧善觀聖理，善通達之耶？……謂：緣無明生行，緣行生識，……緣生生老死愁悲苦憂惱。如是，此為一切苦蘊之集起。又：無明無餘離滅故行滅，……生滅故**

老死愁悲苦憂惱滅。如是，此為一切苦蘊之滅。」

《相應阿含》846-2 經：「**若比丘**於五恐怖、怨對休息，三事決定不生疑惑，**如實知見賢聖正道**，彼聖弟子能自記說：地獄、畜生、餓鬼惡趣已盡，得須陀洹，不墮惡趣法，決定正向三菩提……**何等為聖道如實知見？謂十二支緣起如實知見。**如所說：是事有故是事有，是事起故是事起，**如緣無明行，緣行識，緣識名色，緣名色六入處，緣六入處觸，緣觸受，緣受愛，緣愛取，緣取有，緣有生，緣生老病死、憂悲惱苦，是名聖弟子如實知見。**」

《相應部》〈念相應〉42 經之「作意」，是「如理作意」，是「如聖人所說理（如佛說因緣法）的觀察、探究」，也就是「善觀緣起」的「修因緣觀」，意思等同《相應阿含》843,334 經的「正思惟」。

既然《相應部》〈念相應〉42 經的「作意」是「修因緣觀」，也是《相應阿含》843,334 經的「正思惟」，為何同等經說的《相應阿含》609 經是「憶念」？

在《舍利弗阿毘曇論》的論義，「思惟」又說是「分別、計校、籌量、憶念」。見《舍利弗阿毘曇論》卷二十三：

《舍利弗阿毘曇論》卷二十三¹⁰：「**何謂思惟？若心分別、計校、籌量、憶念，是名思惟。**」

如此可知，《相應阿含》609 經有關「法念處」的「憶念集則法集，憶念滅則法沒」，其中的「憶念」用語，是將《相應阿含》原本有關「如實觀因緣」的「正思惟」一詞，用揉雜《舍利弗阿毘曇論》之論義的「憶念」加以取代。

《相應阿含》609 經有關「法念處」的



「憶念」，原本經文應當是「思惟」，所謂：「思惟集則法集，思惟滅則法沒」。改變阿難系傳誦之經文的時間，應當是在阿難系僧團分裂出說一切有部以後的時代，原因是說一切有部深受《舍利弗阿毘曇論》的影響。

3-2. 部派傳誦「心念處」的用語探究

3-2-1. 「識食念處」轉變為「心念處」的探究

《舍利弗阿毘曇論》提到「觀身、受、心、法」的四念處，其中的「心念處」，在目前《相應阿含》609 經與《相應部》〈念相應〉42 經的經說，都是「觀名色集則心集，觀名色滅則心滅」的說法。但是在《相應阿含》41 經與《相應部》〈蘊相應〉56 經，都有「名色集是識集，名色滅是識滅」的傳誦。見《相應阿含》609,41 經；《相應部》〈蘊相應〉56 經、〈念相應〉42 經：

《相應部》47.42 經：「依名色集起，而心集起；依名色滅壞，而心滅壞。」

《相應阿含》609 經：「名色集則心集，名色滅則心沒。」

《相應阿含》41 經：「名色集是名識集，如是識集如實知。」

《相應部》22.56 經：「諸比丘！以何為識耶？諸比丘！六識身是[謂]：眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識是。依名色之集而有識之集。依名色之滅而有識之滅。」

由此可見，相應阿含》609 經與《相應部》〈念相應〉42 經的「心念處」，目前傳誦的「觀名色集則心集，觀名色滅則心滅」，原義應是「觀名色集則識集，觀名色滅則識滅」。

此外，傳統經說提到「愛集是食集，食集是未來生死集」，又有「愛集是色集」與「渴愛集是苦集，苦是六處」的說法。可見，色陰的原義是指六處（六根）：眼處、耳處、鼻處、舌處、身處、意處。見《相應阿含》371,41 經；《相應部》〈因緣相應〉12 經、〈諦相應〉14 經：

《相應阿含》371 經：「六入處集是觸集，觸集是受集，受集是愛集，愛集是食集，食集故未來世生老病死、憂悲惱苦集，如是純大苦聚集。」

《相應阿含》41 經：「云何色集如實知？於色喜愛，是名色集，如是色集如實知。」

《相應部》12.12 經：「識食為未來之再有、再生之緣，因有識故有六處、緣六處而有觸。」

《相應部》56.14 經：「諸比丘！云何為苦聖諦耶？謂：六入處是。以何為六入處耶？眼處、耳處、鼻處、舌處、身處、意處是。諸比丘！此名為苦聖諦。諸比丘！云何為苦集聖諦耶？後有起而喜貪俱行，是隨處歡喜之渴愛。」

《相應阿含》371 經的「食」，是指《相應部》〈因緣相應〉12 經的「識食」。

甚麼是「識食」？

如前引證，古老經說的「識」是六識，是六根、六境的緣起，六根、六境又簡稱為「名色」。見《相應阿含》214,41 經；《相應部》〈六處相應〉93 經、〈蘊相應〉56 經：

《相應阿含》214 經：「有二因緣生識，何等為二？謂眼、色，耳、聲，鼻、香，舌、味，身、觸，意、法。如是廣說，乃至非其境界故。所以者何？眼、色因緣生眼識，彼緣



生……。」

《相應部》35.93 經：「諸比丘！緣二法而生識。諸比丘！如何緣二法而生識耶？以眼與色為緣而生眼識。……以耳與聲為緣而生耳識……以鼻與香為緣而生鼻識……以舌與味為緣而生舌識……以身與觸為緣而生身識……以意與法為緣而生意識。」

《相應阿含》41 經：「云何識如實知？謂六識身，眼識身，耳、鼻、舌、身、意識身，是名為識身，如是識身如實知。云何識集如實知？謂名色集是名識集，如是識集如實知。」

《相應部》22.56 經：「諸比丘！以何為識耶？諸比丘！六識身是[謂]：眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識是。諸比丘！此名為識。依名色之集而有識之集，依名色之滅而有識之滅。」

依六根、六境之緣（名色）而有六識現起，正是《相應阿含》41 經、《相應部》〈蘊相應〉56 經中，共同記載的「名色集是識集」的古老傳誦。六根與六境的「眼、色，耳、聲，鼻、香，舌、味，身、觸，意、法」，分別是「色陰及受陰、想陰、行陰」簡稱「名、色」，所以又有經提及「名色及識生觸」。又這可驗證於《相應阿含》68,294 經、《相應部》〈因緣相應〉19 經：

相應阿含》68 經：「緣眼及色眼識生，三事和合生觸，緣觸生受，緣受生愛，乃至純大苦聚生，是名色集（，受、想、行、識集）。如是緣耳……。鼻……。舌……。身……。緣意及法生意識，三事和合生觸，緣觸生受，緣受生愛，如是乃至純大苦聚生，是名色集，受、想、行、識集。」

《相應阿含》294 經：「內有此識身，外有

名色，此二因緣生觸。」

《相應部》12.19 經：「諸比丘！被無明所覆、渴愛所繫之愚夫，生如是之身，依此有之識身與外之名色，如是依此二者，有觸、六觸處。」

古老經說指出「六根、六境緣生六識時，不如實觀察五陰的因緣，不正見五陰是緣生法」，這是在六觸處起無明、妄見。因為起於六觸處的無明、妄見（我見及常見、斷見），造成「六根、六境緣生六識」時即貪愛六識。又因為不正知是貪愛於六識經驗，而誤以為是貪愛六境，所以六根貪逐於六境。六根追逐六境，即是六根、六境之緣增長，也是色陰（眼、耳、鼻、舌、身、意）及受陰、想陰、行陰的增長，又成為名色增長。見《相應阿含》551,239 經；《相應部》〈蘊相應〉3 經：

《相應阿含》551 經：「眼流者，眼識起貪，依眼界貪欲流出，故名為流。耳；鼻；舌；身；意流者，謂意識起貪，依眼界貪識流出，故名為流。」

《相應部》22.3 經：「居士！以何為住處耶？居士！色之因為住處，流出與繫，名為住處。居士！聲之因為住處…乃至…；香之因為住處…乃至…；味之因為住處…乃至…；所觸之因為住處……法之因為住處，流出與繫，名為住處。」

《相應阿含》239 經：「云何結所繫法？眼、色，耳、聲，鼻、香，舌、味，身、觸，意、法，是名結所繫法。云何結法？謂欲貪是名結法。」

眾生貪愛六識，形成六根追逐六境，六根、六境之緣復生六識（識陰），貪愛在其中形成色、受、想、行及識等五陰的繫縛。見《相應阿



含》39 經、《相應部》〈蘊相應〉54 經：

《相應阿含》39 經：「若彼種子新熟堅實，不斷、不壞、不腐、不中風，有地、水界，彼種子生長增廣。比丘！**彼五種子者，譬（四）取陰俱識。地界者，譬四（取陰有）識住。水界者，譬貪喜四取（陰）攀緣識住。何等為四？於色中識住，攀緣色，喜貪潤澤，生長增廣；於受、想、行中識住，攀緣受、想、行，貪喜潤澤，生長增廣。比丘！識於中若來、若去、若住、若沒、若生長增廣。」**

《相應部》22.54 經：「諸比丘！**此五種之種子**，不壞…乃至…善貯藏，**若有地、有水者**，諸比丘！此五種之種子，得生長增廣耶？（答言：）『大德！是也。』

諸比丘！**地界者，譬如可見四識住。諸比丘！水界者，譬如可見喜貪。諸比丘！五種之種子者，譬如可見識與食。諸比丘！於色封滯而住識者，以色為所緣，止住於色，近依喜而住，生長、增廣。諸比丘！於受封滯而住識者，乃……近依喜而住，生長、增廣。諸比丘！於想封滯……乃至……諸比丘！於行封滯而住識者，以行為所緣，而止住於行，近倚喜而住，生長、增廣。」**

「愛識，六根追逐六境為緣生六識，根、境、識之緣又名為「觸」，緣觸生受、想、行」的五陰繫縛，六觸處的五陰緣起，即是搏食、觸食、意思食、識食等四食的緣起。

因此，《相應阿含》609 經與《相應部》〈念相應〉42 經，原經文的「觀名色集則識集，觀名色滅則識滅」的說法，又強調「依因緣法觀識生、滅」的「隨集法觀，隨滅法觀，隨集、滅法觀」。

如是可見，該經文的「觀名色集則識集，

觀名色滅則識滅」，是要依循十二因緣法的觀察，也即是如實觀察：「愛識」則有「根、境的繫縛，復生識」，此為「識食」，而「識食」即是五陰繫縛的「有結」，有「識食」即有未來世「六處生」。見《相應部》〈蘊相應〉120,105 經、〈因緣相應〉12 經；《相應阿含》71,372 經：

《相應部》22.120 經：「諸比丘！以何為結法？以何為結耶？諸比丘！**色是結法。於此欲、貪，於此即是結。受……想……行……識是結法。於此欲、貪，於此即是結。諸比丘！此名為結是結法。」**

《相應部》22.105 經：「諸比丘！**以何為有身耶？名為五取蘊。……以何為有身之集耶？當來有之渴愛……乃至……諸比丘！此名為有身之集。」**

《相應阿含》71 經：「**云何有身？謂五受陰。云何為五？色受陰，受、想、行、識受陰，是名有身。云何有身集？當來有愛，貪喜俱，彼彼樂著，是名有身集。」**

《相應阿含》372 經：「**何因緣故有識食？我則答言：能招未來有令相續生，有有故有六入處，六入處緣觸。……汝今應問：何緣故有有？我應答言：緣取故有有，能招當來有觸生，是名有。有六入處，六入處緣觸。」**

《相應部》12.12 經：「**識食為未來之再有、再生之緣，因有識故有六處、緣六處而有觸。」**

古老經文提到「斷愛、得斷五陰的繫縛、解脫」，這是「斷識食、得解脫」。解脫的阿羅漢，又稱為「無學人、無學比丘」，經文也有提到「無學比丘於任何他處不再生六根」的說法，這是契合《相應阿含》371,372 經與《相應部》



〈因緣相應〉12 經的傳誦，即「愛集則食集，食集則未來世六處集」。見《相應部》〈根相應〉53 經：

《相應部》48.53 經：「諸比丘！復次，**無學之比丘**，知於六根，即眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根是。總此六根一切一切種，皆可滅於一切無餘，**於任何他處不再生六根**，此當知。」

六根、六境緣生六識的觀察，是在四念處的「身念處」及「受（、想、行）念處」，也正是現前身心的五陰緣起觀。

雖然目前《相應阿含》609 經與《相應部》〈念相應〉42 經的「心念處」，應當是「識念處」，經文原應是「觀名色集則識集，觀名色滅則識滅」，但絕不是「觀六根、六境緣生六識」。四念處的「識食念處」，是如實觀察「愛識」則有「根、境的繫縛，復生識，貪喜潤澤」，如是形成識與色、受、想、行的五陰繫縛，這是「識食」，也是五陰繫縛的「有結」。

目前「觀心念處」應當是「觀識食」，絕不是「觀心」。為何後世變為「觀心」的傳誦？

3-2-2. 「識食念處」之思想及用語的轉變

3-2-2-1. 奧義書的六界論

發展自公元前十二世紀的奧義書思潮，提出「地、水、風、火、空、識」的見解，又以「識」為一切的生主。後世的耆那教，重視苦行及禪定為解脫的方法，即是出自奧義書的思想。見《他氏奧義書》：

《他氏奧義書》¹¹：「**這就是梵，這就是因陀羅，這就是生主**。一切諸天神，**地、水、風、火、空五大**，一切細微者、混合者，所有這

或那的種子，卵生、胎生、濕生、熱生、芽生，馬牛人象，無論是有氣息者、能走者、能飛者和不動者都安立在識之上，為識所指引。**世界安立在識之上，為識所指引，識就是梵。**」

奧義書提出「地、水、風、火、空、識」的見解，又以「識」為一切的生主。又有奧義書學派之一的浮陀·迦旃延（Pukudha Kaccayana）提出七要素論，認為生命是依「地、水、火、風、苦、樂、命」七要素的集散離合，而有生死之現象，惟七要素為不滅法。七要素論是心物二元論，也是心物不滅論。例如以刀刺人，刀只通過七要素之分合點，「命」不會消滅、喪失。見《大般涅槃經》卷十九：

《大般涅槃經》卷十九：¹²「今有大師名**末伽黎拘舍離子**，一切知見憐愍眾生猶如赤子，已離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，不捨、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？七分空中無妨礙故，命亦無害**。何以故？無有害者及死者故，無作、無受、無說、無聽，無有念者及以教者。……」

《大般涅槃經》的記載，是誤將七要素論者的浮陀·迦旃延（巴 Pakudha Kaccāyana），轉說是宿命外道的末伽黎·拘舍離子（巴 Makkhali-gosāla）。末伽黎·拘舍離子是「宿命論者，決定論者」，又被稱為邪命外道。

末伽黎·拘舍離子曾經與耆那教教祖尼乾陀若提子，一起修苦行。六年後，二人因為歧見而分離。在孔雀王朝時代，末伽黎·拘舍離子的思想是相當流行，最後被耆那教吸收。



浮陀·迦旃延的思想，是無有善作、惡作及受者。簡單的說，是不承認奧義書的業及業報，也不同意佛教的因緣、緣生。

3-2-2-2. 《舍利弗阿毘曇論》的界論

奧義書及七要素論的見解，分別說部《舍利弗阿毘曇論》予以取用、融攝，發展出「地、水、風、火、空、識、苦、樂」。見《舍利弗阿毘曇論》卷七：

《舍利弗阿毘曇論》卷七¹³：「地界、水界、火界、風界、空界、識界、樂界、苦界。」

奧義書的「唯識（心）論」，七要素論的「心物二元論」，深刻影響了《舍利弗阿毘曇論》，造成部派佛教嚴重偏離原有的佛法。

《舍利弗阿毘曇論》的論義，隨後融入於分別說系傳誦的《中部》〈界分別經 Dhatuvibhanga sutta〉。見銅鑊部《中部》（140）〈界分別經〉：

《中部》140 經：「地界者，當有內、有外。比丘！然者，如何為內地界？內者個個堅為而粗所執受，例如：髮、毛、爪、齒、皮、肉、筋、骨、髓、腎臟、心臟、肝臟、橫隔膜、脾臟、肺臟、大腸、小腸、胃、大便。……

如何為內之水界？內個個之水，而為水類所執受……如何為內之火界？內個個之火，為火類所執受……如何為內之風界？內個個之風，為風類所執受……如何為內之空界？內個個之空，為空類所執受……

時，更餘有識。[此]清淨而潔白。由其識得知任何之物。知「樂」，知「苦」，知「不

苦不樂」。」

3-2-2-3. 《舍利弗阿毘曇論》的五陰新定義

《舍利弗阿毘曇論》針對五陰的定義，是先將原是色陰的「六處」改為「四大」，而原為色陰的「眼、耳、鼻、舌、身、意，色、聲、香、味、觸」，《舍利弗阿毘曇論》是把「意」改說是「識陰」。見《舍利弗阿毘曇論》卷三：

《舍利弗阿毘曇論》卷三¹⁴：「云何色陰？若色法是名色陰。云何色陰？十色入若法入色，是名色陰。云何色陰？四大、若四大所造色，是名色陰。……云何色法？眼、耳、鼻、舌、身入，色、聲、香、味、觸入。……」

如此，《舍利弗阿毘曇論》解說的色陰已有了奧義書四大的地、水、風、火，並且圍繞虛空。見《舍利弗阿毘曇論》卷十五：

《舍利弗阿毘曇論》卷十五：¹⁵「比丘！如是緣骨、緣筋、緣血肉、緣皮膚，圍繞虛空，假名為我。」

接著，《舍利弗阿毘曇論》先將原是色陰的意根，修改為非色，並且定義為「識陰」之屬，接著，又將法境之「受、想、行（思）」的生起，由原是「根、境、識之緣俱足」的「觸」為緣而生，再進一步的修改為「意生（即意根生）受、想、行（思）」。見《舍利弗阿毘曇論》卷一、卷十二、卷十三：

《舍利弗阿毘曇論》卷一¹⁶：「云何意入？意根是名意入。云何意入？識陰是名意入。云何意入？心、意、識、六識身、七識界，是名意入。云何意入？若識過去、未來、現在，內外、麤細、卑勝、遠近，是名意入。」



《舍利弗阿毘曇論》卷十三¹⁷：「云何心？若心、意、識、六識身、七識界，是名心。」

《舍利弗阿毘曇論》卷十二¹⁸：「云何識緣名色？……四大四大所造色，是（為）色；由意生受、想、思、觸、思惟謂名。」

《如此，《舍利弗阿毘曇論》解說的識陰，不只是原始經說的六識，也等同是「意根」更取代原始經說的「六觸」，可生起「受、想、行（思）」。

此外，《舍利弗阿毘曇論》解說的受陰，不只是原始經說的六受（眼觸生受……意觸生受），而是有論書新定義的「苦、樂、不苦不樂」。見《舍利弗阿毘曇論》卷十二：

《舍利弗阿毘曇論》卷十二¹⁹：「云何觸緣受？觸緣二受，身受、心受，是名觸緣受。復次，觸緣三受，樂受、苦受、不苦不樂受，是名觸緣受。乃至觸緣十八受。如上說，是名觸緣受。」

《舍利弗阿毘曇論》將原是色陰的六處改為「四大」，又提出「識=意=心」，又有「意生受、想、思、」及「受有苦受、樂受、不苦不樂受」的論義，在《舍利弗阿毘曇論》的論義，苦、樂都是「識生」。

因此，《舍利弗阿毘曇論》對古老經說指稱是「緣生法」的「五陰」，是揉雜奧義書及七要素論思想的篡改為「地、水、風、火、空、識、苦、樂」等八項。

《舍利弗阿毘曇論》提出的論義，除了「空」與「識」，其餘等同浮陀·迦旃延的主張。然而，《舍利弗阿毘曇論》的「空界」，即如同浮陀·迦旃延提到七要素之間的「空間」；另對生死緣起的義解，是「識為分位」的「識生」觀點，「識界」即似同浮陀·迦旃延主張的「命」，而樂界、苦界如同浮陀·迦

旃延主張的「苦、樂」，又說為「識所覺知」。

如此一來，《舍利弗阿毘曇論》解說的五陰，即包含了奧義書主張的「地、水、火、風、空、識」，又用識覺知苦、樂的說法，即合乎六師外道七要素論者提出的「地、水、火、風、命、苦、樂」。論義的內容，「識陰」等同奧義書主張的「梵、識」，也如同七要素論的「命」。

◎ 奧義書的六界論

地、水、火、風、空、識=梵

◎ 浮陀·迦旃延的七要素論

地、水、火、風、苦、樂、命=識

◎ 《舍利弗阿毘曇論》的界論

地界、水界、火界、風界、空界、識界=命、苦界、樂界

◎ 《舍利弗阿毘曇論》的五陰論

1. 色陰：地、水、火、風，圍繞虛空

2. 識陰：意=心=識

3. 識陰=意入→受、想、思（行）

4. 受陰：苦、樂；想陰：無知；行陰：造作

5. 識緣名色：識生色法的四大，名法的受、想、行

五陰：識陰生色、受、想、行

6. 緣生五陰 => 八界：識生地、水、火、風（、空）、苦、樂；識=意=心=命=梵

因此，《舍利弗阿毘曇論》的論義，非常明顯的是融攝奧義書的「六界」，也融攝了順世論者阿耆多·翅舍欽婆羅，以及七要素論者浮陀·迦旃延的異道思想。



3-2-2-4. 《舍利弗阿毘曇論》之「識緣名色」的問題

《舍利弗阿毘曇論》提出「識緣名色」的說法，有四種問題：

一、「識緣名色」的說法，搭配「色是四大，圍繞虛空；識＝意＝心；意生受、想、行（思）」及「受有苦受、樂受」的論義，使得**原本是「緣生法的五陰」轉變為「地、水、風、火、空、識、苦、樂」**。這是披著佛教的外衣，實際是奧義書及七要素論的教義。

二、「識緣名色」的五陰觀點，形成「**識陰生色陰、受陰、想陰、行陰**」，**識陰是色陰、受陰、想陰、行陰的生主**。這是呼應奧義書的「梵是生主，世界安立在識之上，為識所指引，識就是梵」，背離「五陰是緣生法」的佛陀教法。

三、古老經說的緣生五陰，因緣法是：**六觸處不觀因緣、不見因緣→無明→妄見→常、我的貪愛→愛六識而六根逐六境，增長五陰繫縛的識食、有結→未來六處生→六根、六境緣生六識名為六觸→六受、六想、六行**。但是《舍利弗阿毘曇論》的論義，轉變為：識→色陰的地、水、火、風，四大圍繞虛空；識→受陰有苦、樂，想陰的無知、妄見，行陰的造作。**《舍利弗阿毘曇論》是將緣生五陰，轉說為奧義書及七要素論予以揉雜的「八界」，是我見、常見的論義。**

四、古老經說的教法，是「名色緣識，愛識緣名色，貪喜為繫，五陰輾轉緣生不息」。《舍利弗阿毘曇論》提出「識緣名色」的論點，不僅識陰是五陰的根源，更與原有「名色緣識」的經說，形成「識緣名色，名色緣識」的說法。「識

緣名色，名色緣識」的說法，造成「**識與名色是相依、共生**」的錯誤論點，這是源自《舍利弗阿毘曇論》有「共生、共住、共滅」解說「緣生」的論義。《舍利弗阿毘曇論》的「共生」思想，也是源自七要素論的「七法共生」。見《舍利弗阿毘曇論》卷一、卷三：

《舍利弗阿毘曇論》卷一²⁰：「云何法入共心？若法入隨心轉，**共心生、共住、共滅**。」

《舍利弗阿毘曇論》卷三²¹：「云何眼識界相應受？若受眼識界**共生、共住、共滅**，是名眼識界相應受。云何耳……鼻……舌……身……。意界、意識界相應受？若受意識界**共生、共住、共滅**，是名意識界相應受。」

因此，「**識緣名色**」是《舍利弗阿毘曇論》的編造，錯誤的改造「緣生五陰」的經義，更是「**共生取代緣生**」的錯謬，絕不可信受。

此外，《舍利弗阿毘曇論》似說有「地、水、風、火、空、識、苦、樂」等八項，實際是奧義書主張的「地、水、風、火、空、識」的六界。銅鑠部《中部》（140）〈界分別經〉，實際是揉雜《舍利弗阿毘曇論》的論義經說，不是真正可信的經誦。

3-2-2-5. 《舍利弗阿毘曇論》的輪迴論

奧義書的輪迴論，是以常、樂、我、淨之「梵、識」作為生主的輪迴觀。奧義書的輪迴，主張肇因於「分別無知」。因為「分別無知」故有「造作的業」，又因「造作的業」而有「生死業報」。梵、分別無知、業、業報，是奧義書之宿業輪迴的主要思想。奧義書的解



脫，是經由禪定消除「分別念想」，最後消除「分別無知」而達到「梵我一如」的解脫，禪定是通向解脫的要素。

《舍利弗阿毘曇論》經由改變五陰的說法，再將原始「六處分位」的十二因緣法，篡改成融攝奧義書輪迴觀之「識分位」的十二因緣說，使佛說的十二因緣轉變為奧義書輪迴觀。

原始經說因緣法提要句誦的「無明緣我見、常見」，《舍利弗阿毘曇論》改為「無明緣行」，「行」既是「福行、非福行、不動行，身行、口行、意行」，也是「身業、口業、意業」。見《舍利弗阿毘曇論》卷十二：

《舍利弗阿毘曇論》卷十二²²：「云何無明緣行？無明緣福行、非福行、不動行。云何非福行？不善身行、不善口行、不善意行。……云何福行？身善行、口善行、意善行。……云何不動行？若人無慧、無明未斷，離一切色想，滅瞋恚想，不思惟若干想，成就無邊空處行。……離一切空處，成就無邊識處行。……離一切識處，成就無所有處行。……離一切無所有處，成就非有想、非無想處行。……意業由意生受、想、思、觸、思惟，如是身、口、意善行，是名福行無明緣現世行，是名不動行。」

《舍利弗阿毘曇論》揉雜入分別說系及說一切有部的經說，發展出新的論義經誦。見《相應部》〈因緣相應〉51,2 經與《相應阿含》292,298 經：

《相應部》12.51 經：「諸比丘！陷於無明之人，若自為福行者，則其識趣於福；若自為非福行者，則其識趣於非福；若自為不動行者，則其識趣於不動。諸比丘！比丘捨無明而生明，彼離無明生明故，彼無自為福行，無自為

非福行，無自為不動行。」

《相應部》12.2 經：「諸比丘！何為行？諸比丘！此等有三行：身行、口行、心行是。諸比丘！以此謂之行。」

《相應阿含》292 經：「思量彼行何因，何集，何生，何轉？知彼行無明因，無明集，無明生，無明轉。彼福行無明緣，非福行亦無明緣，非福不福行亦無明緣，是故當知彼行無明因，無明集，無明生，無明轉，彼無明永滅無餘，則行滅。」

《相應阿含》298 經：「緣無明行者，云何為行？行有三種：身行，口行，意行。」

《舍利弗阿毘曇論》之論義主張的「身行、口行、意行」，又再轉為奧義書之「業力」及「三界」的說法。見《舍利弗阿毘曇論》卷七：

《舍利弗阿毘曇論》卷七²³：「云何業界？身業、口業、意業，是名業界。……云何業報界？若法愛、若法善報，是名業報界。」

《舍利弗阿毘曇論》卷七²⁴：「欲界繫業、色界繫業、無色界繫業、不繫業，四業。」

此外，《舍利弗阿毘曇論》提出「緣現在行生未來識」，將原始經說的「六處分位」改為「識分位」的十二因緣法，提出每一生由「識」為始。見《舍利弗阿毘曇論》卷十二：

《舍利弗阿毘曇論》卷十二²⁵：「復次，若人無慧、無明未斷，起不善身行、不善口行、不善意行，作不善行已，身壞命終，墮地獄、畜生；餓鬼，以因緒緣故，生地獄、畜生、餓鬼，初識以業，因緒集緣，生眼識乃至意識及後了識，如是緣現在行生未來識，是為行緣未來



識。

復次，若人無慧、無明未斷，作有漏身善行，當受欲界生，作有漏口、意善行，當受欲界生，作善行已，身壞命終，若生人中，若生欲界天上，以因緒緣故，若生人中，若生欲界六天，初識以業，因緒集緣，生眼識乃至意識及後了識，如是緣現在行生未來識，是為行緣識。

復次，若人無慧、無明未斷，行有漏身善行，當受色界生，作有漏口、意善行，當受色界生，作善行已，身壞命終，生色界天上，以因緒緣故，色界天上，受初識業，因緒集緣，生眼識乃至意識及後了識，如是緣現在行生未來識，是名行緣未來識。

復次，若人無慧、無明未斷，作有漏身善行，當受無色界生，作有漏口、意善行，當受無色界生，作善行已，身壞命終，生無色界天上，以因緒緣故，無色界天上受初識業，因緒集緣，生意界意識界及後了識，如是緣現在行生未來識，是名行緣未來識。

復次，若人無慧、無明未斷，作身口、意惡行，作惡行已，身壞命終，墮地獄、畜生、餓鬼，以因緒緣故，地獄、畜生、餓鬼有不善思共彼思識，如是緣未來行受未來識，是名行緣未來識。」

《舍利弗阿毘曇論》對十二緣起的義解，提出「識為分位」的「識（心）生」觀點，即同於奧義書的「梵、識」，也似同浮陀·迦旃延之七要素論的「命」。

如此一來，《舍利弗阿毘曇論》解說的五陰，完全轉換為奧義書的「界」思想；《舍利弗阿毘曇論》解說的十二因緣，「無明緣行、行緣識、識緣名色」的新義，是等同奧義書的「無知→身業、口業、意業、善業、惡業→識（梵）或

命為本的生死業報」，也完全轉換為奧義書的思想見解，已經脫離「無明緣見，見緣愛識，愛識緣名色」的古老經說教導。

◎ 奧義書的輪迴

梵（識）→無知→業→生死業報及輪迴

◎ 《舍利弗阿毘曇論》的輪迴

1. 識緣名色：識＝意生色（四大，圍繞虛空）及受、想、行

2. 受：苦、樂；想：無知、妄見；行：造作

3. 五陰變成地、水、火、風、空、苦、樂、識的八界

4. 識→無明（想陰的無知）→行＝業（行陰的造作）→識（心）→識緣名色（色、受、想、行）的生死業報及輪迴

3-2-2-5. 《舍利弗阿毘曇論》影響說一切有部

佛滅後約 250 年，阿難系僧團的迦旃延尼子寫《發智論》，深受《舍利弗阿毘曇論》的影響，也融攝奧義書的「六界」。見《發智論》卷十九、十三：

《發智論》卷十九²⁶：「頗有法是所通達、所遍知、非所斷、非所修、非所作證耶？答：有！謂虛空，非擇滅。」

《發智論》卷十三：²⁷「地、水、火、風界。幾處攝？幾識識？答：一處攝，謂觸處；二識識，謂身識、意識。」

迦旃延尼子學眾奉行《發智論》，自阿難系分裂出說一切有部，說一切有部的思想是主說「六界」。見《集異門足論》卷十五²⁸



《集異門足論》卷十五：「**六界者，云何為六？答：一地界、二水界、三火界、四風界、五空界、六識界。**。」

日後，融攝《舍利弗阿毘曇論》的說一切有部，也融攝分別說系的《中部》（140）〈界分別經〉，發展為《中阿含》〈度經〉及〈分別六界經〉。見《中阿含》（13）〈度經〉、《中阿含》（162）〈分別六界經〉：

《中阿含》13 經²⁹：「**云何六界法？我所自知，自覺為汝說，謂地界、水、火、風、空、識界，是謂六界法。**我所自知，自覺為汝說也。」

《中阿含》162 經³⁰：「**比丘！人有六界聚。此說何因？謂地界、水界、火界、風界、空界、識界。**……若有比丘分別身界，今我此身有**內地界**而受於生。此為云何？謂髮、毛、爪、齒、麤細膚、皮、肉、骨、筋、腎、心、肝、肺、脾、大腸、胃、糞。如斯之比，此身中餘在內，**內所攝堅，堅性住內**，於生所受，是謂比丘內地界也。……

今我此身有**內水界**而受於生。此為云何？謂腦膜、眼淚、汗、涕、唾、膿、血、肪、髓、涎、淡、小便。如斯之比，此身中餘在內，**內所攝水，水性潤內**，於生所受，是謂比丘內水界也。……

今我此身有**內火界**而受於生，此為云何？謂熱身、暖身、煩悶身、溫莊身。謂消飲食，如斯之比。此身中餘在內，**內所攝火，火性熱內**，於生所受，是謂比丘內火界也。……

今我此身有**內風界**而受於生，此為云何？謂上風、下風、脅風、掣縮風、蹴風、非道風、節節風、息出風、息入風。如斯之比，此身中餘在內，**內所攝風，風性動內**，於生所受，是謂比

丘內風界也。……

今我此身有**內空界**而受於生，此為云何？謂眼空、耳空、鼻空、口空、咽喉動搖。謂食噉含消，安徐咽住，若下過出，如斯之比。此身中餘在內，**內所攝空**，在空不為肉、皮、骨、筋所覆。是謂比丘內空界也。……

唯有餘識，此何等識？樂識、苦識、喜識、憂識、捨識。

比丘！**因樂更樂故生樂覺**，彼覺樂覺，覺樂覺已，即知覺樂覺。……比丘！**因苦更樂故生苦覺**，彼覺苦覺，覺苦覺已，即知覺苦覺。……比丘！**因喜更樂故生喜覺**，彼覺喜覺，覺喜覺已，即知覺喜覺。……比丘！**因憂更樂故生憂覺**，彼覺憂覺，覺憂覺已，即知覺憂覺。……比丘！**因捨更樂故生捨覺**，彼覺捨覺，覺捨覺已，即知覺捨覺。」

《中阿含》（162）〈分別六界經〉針對「識」，提出六識之外的「樂識、苦識、喜識、憂識、捨識」，這是源自《舍利弗阿毘曇論》的論義。

《舍利弗阿毘曇論》提出「識＝意＝心」及「意生受、想、思、觸、思惟」，又有「眼、耳、鼻、舌、身識相應，是名身觸」及「若心、意、識相應，是名心觸」的論義。見《舍利弗阿毘曇論》卷一、十二、二十七：

《舍利弗阿毘曇論》卷一³¹：「**云何意入？意根是名意入。云何意入？識陰是名意入。云何意入？心、意、識、六識身、七識界，是名意入。**」

《舍利弗阿毘曇論》卷十二³²：「**云何識緣名色？……四大四大所造色，是（為）色；由意生受、想、思、觸、思惟謂名。**」



《舍利弗阿毘曇論》卷二十七³³：「云何心觸？若心、意、識相應，是名心觸。復次，若五識相應，眼、耳、鼻、舌、身識，是名身觸。若心、意、識相應，是名心觸。」

《舍利弗阿毘曇論》的論義，形成「識生觸」及「身觸相應眼識~身識，心觸相應意識」的見解。此外，《舍利弗阿毘曇論》又提出「樂苦喜憂捨」等五種觸及業。見《舍利弗阿毘曇論》卷七、二十七：

《舍利弗阿毘曇論》卷二十七³⁴：「云何樂受觸？若觸樂受相應，是名樂受觸。云何苦受觸？若觸苦受相應，是名苦受觸。……云何喜處觸？若觸始起已生喜，是名喜處觸。云何憂處觸？若觸始起已生憂，是名憂處觸。云何捨處觸？若觸始起已生捨，是名捨處觸。」

《舍利弗阿毘曇論》卷七³⁵：「樂受業、苦受業、捨受業；樂受業、苦受業、非苦非樂受業。喜處業、憂處業、捨處業；喜處業、憂處業、非喜非憂處業。」

如此一來，《舍利弗阿毘曇論》是有「識（意）生觸」、「觸相應於識」及「樂苦喜憂捨」等五觸的說法，這是已經暗指有「樂識、苦識、喜識、憂識、捨識」。日後，說一切有部加以整編，提出「樂苦喜憂捨」的五受，並且在《中阿含》（162）〈分別六界經〉發展出「樂苦喜憂捨」的五識。見法勝論師《阿毘曇心論經》卷六：

《阿毘曇心論經》卷六³⁶：「受是煩惱伴者，苦樂憂喜捨受，雜煩惱煩惱…」

分別說系《中部》（140）〈界分別經〉，說一切有部《中阿含》（162）〈分別六界經〉、（13）〈度經〉，都是融攝奧義書的六界（地、水、火、風、空、識），同時兼揉雜七要

素論的「命、苦、樂」。其中，「命」轉換為「識」，藉由識的覺知苦、樂，將苦、樂融入識的定義。

說一切有部傳誦的《中阿含》（162）〈分別六界經〉、（13）〈度經〉，應當是說一切有部較為後期才有的融攝，應當是融攝自分別說部的《中部》。

3-2-2-6. 「心念處」原本是「識食念處」

《舍利弗阿毘曇論》有「識＝意＝心」的論義，如是將「識」轉為「心」的觀點、用語，促成信受《舍利弗阿毘曇論》的分別說系四派：化地部、飲光部、法藏部及錫蘭的銅鑠部，依《舍利弗阿毘曇論》的論義將原始四念處的「識食念處」，改為「心念處」的論義用詞。

因此，目前銅鑠部傳誦的《相應部》〈念相應〉42經的「識食念處」，即融攝《舍利弗阿毘曇論》之「識＝意＝心」的論義，形成「依名色集起，而心集起；依名色滅壞，而心滅壞」的論義經誦。

佛滅約 250 年後，阿難系僧團受《舍利弗阿毘曇論》的影響，分裂出的說一切有部也揉雜分別說系《相應部》〈念相應〉42經的經誦，在原本傳誦的《相應阿含》609 經將原「識食念處」改為「心念處」的論義用詞，發展出「識集則心集，識滅則心沒」的論義經誦。

古老經法的「觀四念處」的「識食念處」，原義應當是「愛識集則名色集，名色集則識集；愛識滅則名色滅，名色滅則識滅」。

3-3. 古老經法之「觀四念處」禪法

3-3-1. 十二因緣法是「觀四念處」的依據



根據古老經說的原說，「觀四念處」是觀身、觀受、觀識食、觀法，並且必須「隨集法觀，隨滅法觀，隨集、滅法觀」，經義是指向「依循十二因緣法，正觀身、受、識食、法等四念處的生法及滅法」。

若是要正確的修學「四念處」，前題是先要正確的聽聞、了解「十二因緣法」。如《相應阿含》843 經的四種入流分：親近善男子，聽正法，內正思惟，法次法向。見《相應阿含》843 經：

《相應阿含》843 經：「流者謂八聖道；入流分者有四種，謂親近善男子，聽正法，內正思惟，法次法向；入流者，成就四法，謂於佛不壞淨，於法不壞淨，於僧不壞淨，聖戒成就。」

在內正思惟（正觀因緣）之前，先要聽正法，正法即是指「十二因緣法、緣生法」。見《相應阿含》362,363 經：

《相應阿含》362,經：「諸比丘！若有比丘聞老病死，緣生、離欲，滅盡法，是名多聞比丘。如是（聞）生、有、取、愛、受、觸、六入處、名色、識、行（、無明），緣生、離欲，滅盡法，是名多聞比丘。是名如來所施設多聞比丘。」

《相應阿含》363 經：「若有比丘說老病死，緣生、離欲，滅盡法，是名多聞比丘。如是（聞）生、有、取、愛、受、觸、六入處、名色、識、行（、無明），緣生、離欲，滅盡法，是名說法比丘。諸比丘！是名如來施設說法比丘。」

根據比對目前部派傳誦之《相應阿含》及《相應部》的〈七事相應教〉，並考察部派佛教各派傳誦的史獻及論書，進一步探究、還原的古老〈七事相應教〉的教說來看，十二因緣法的經

法原說，是「六處分位」的十二因緣法，絕不是揉雜奧義書思想之《舍利弗阿毘曇論》主張的「識分位」的十二因緣。

古老〈七事相應教〉之「六處分位」的十二因緣法：

1. 六觸處不觀因緣、不見因緣→無明→妄見→常、我的貪愛→愛六識而六根逐六境，增長名色之緣，形成五陰繫縛的識食、有結→未來世的六處生

2. 六處生→六根、六境緣生六識名為六觸→六受、六想、六行→妄見五陰是我、是常的妄見及取著→貪愛六識→愛六識而六根逐六境，增長名色之緣，形成五陰繫縛的有結→未來世的六處生

3. 六處生→五陰緣生=老、病、死→求不得、怨憎會、愛別離有憂悲惱苦

以上說明的十二因緣法，請參究個人著作之《十二因緣之經法原說略講》、《因緣法之原說與奧義》，原始佛教會出版《正法之光（第38~45期）》之佛史探源：

(http://www.arahant.org/tc/obs_magazine_1.shtml)

3-3-2. 「觀四念處」禪法的經說真義

依據「六處分位」的十二因緣法，古老經法教說的「觀四念處生法、滅法」，經義如下：

觀身：食集則身集，食滅則身滅。

觀受：觸集則受集，觸滅則受滅。

觀識食：愛識則名色集，名色集則識集；愛識滅則名色滅，名色滅則識滅。

觀生滅法：愛集則食集，食集則身集；愛滅則



食滅，食滅則身滅。

3-3-2-1. 觀食集則身集，觀食滅則身滅

「四念處」之「觀身念處」的「食」，根據《相應阿含》371 經與《相應部》〈因緣相應〉11 經的經法，「食」有四種食，分別是搏食、觸食、意思食、識食。見《相應部》〈因緣相應〉11 經、《相應阿含》371 經：

《相應部》12.11 經：「諸比丘！有此等四食，使有情或眾生存住，攝受為生。**四食者何？或麤、或細之搏食，二是觸食，三是意思食，四是識食。**諸比丘！此等四食使有情或眾生存住，攝受為生。」

《相應阿含》371 經：「**有四食，資益眾生，令得住世，攝受長養。何等為四？謂一、麤搏食、二、細觸食，三、意思食，四、識食。**」

3-3-2-2. 觀「四食」因緣與「四念處」禪法

「四食」因緣的教法，是相觀於「四念處」的禪法。「四食」與「四念處」的關連如下：

1) 搏食集則識身集

「搏食」分為粗搏食、細搏食，如《相應部》〈因緣相應〉11 經：「或麤、或細之搏食」。粗搏食是指色境、味境、觸境，分別資養眼根、舌根、身根；細搏食是指聲境、香境，分別資養耳根、鼻根。

「觀身念處」的經說禪法，是說「食集則身集，食滅則身滅」，並且必須「隨集法觀，隨滅

法觀，隨集滅法觀」。「觀四念處」即是觀十二因緣，十二因緣觀的基礎，是五陰因緣觀，入手處是六觸處觀因緣。如《相應阿含》276 經：「於五受陰當觀生、滅，於六觸入處當觀集、滅，於四念處當善繫心住七覺分。」

依據十二因緣觀，審查「身念處」禪法，如下：

一、「身念處」是食集則身集：搏食集則識身集，即五境緣五根則緣生五識身

眼、色（粗搏食）緣生 眼識（身）

耳、聲（細搏食）緣生 耳識（身）

鼻、香（細搏食）緣生 鼻識（身）

舌、味（粗搏食）緣生 舌識（身）

身、觸（粗搏食）緣生 身識（身）

色、聲、香、味、觸等五種搏食，資養眼、耳、鼻、舌、身等五根，五根、五境為緣生眼識、耳識、鼻識、舌識、身識等五識。五根、五境、五識之緣則名為眼觸、耳觸、鼻觸、舌觸、身觸等五觸。

如是，眼觸、耳觸、鼻觸、舌觸、身觸等五觸，即是「觸食」。

2) 觸食集則受、想、行集

「受念處」是指「觸集則受集，觸滅則受滅」，根據《相應阿含》41 經及《相應部》〈蘊相應〉56 經的經說，是指「觸集則受、想、行（思）集，觸滅則受、想、行（思）滅」。

因此，接續「身念處」之初步——五陰緣起觀，「搏食集則身集」是眼等五根、色等五境為緣生眼識等五識，五根、五境、五識之緣則名為眼觸、耳觸、鼻觸、舌觸、身觸等五種「觸食」。



眼觸為食，緣生眼受、眼想、眼行（思）

耳觸為食，緣生耳受、耳想、耳行（思）

鼻觸為食，緣生鼻受、鼻想、鼻行（思）

舌觸為食，緣生舌受、舌想、舌行（思）

身觸為食，緣生身受、身想、身行（思）

眼觸~身觸等五種「觸食」集，則緣生眼受~身受、眼想~身想、眼行~身行等五種受、想、行（思）。

3) 意思食集則意識身集

受、想、行（思）是「意思食」，也是法境，正是資養意根的因緣。如是，法境、意根為緣生意識，意根、法境、意識之緣名為「意觸」。

4) 意觸食集則意受、意想、意行集

法境、意根為緣生意識，意根、法境、意識之緣名為「意觸」。「意觸」是觸食，依「意觸」為緣生意受、意想、意行。

5) 觀搏食、觸食、意思食，即成就五陰因緣觀

觀搏食，是觀眼~身等五根、五境為緣生五識；觀觸食，是先有五根、五境、五識之緣名為五觸，眼觸~身觸等五觸緣生眼~身等五受、五想、五行。如是，搏食、觸食、意思食的觀察，即是完成觀六觸處緣起之五陰因緣觀，謂：六根、六境緣生六識，六根、六境、六識之緣名為六觸，六觸緣生六受、六想、六行。

當已如實觀察六觸處因緣，如實知五陰因緣法，正見五陰是緣生法。

6) 觀識食（有結），正見「愛識則名色集，名色集則識集」

若已經如實正見五陰是緣生法，即得「斷我見、常見、斷見」。如是正見：若不見五陰是緣生法，及對緣生法有「常、我」的貪愛，則在根、境緣生識時，即對識生起「常、我」的貪愛或憎怨，並進一步造成「根追逐於境」或「根厭離於境」；若是「根追逐於境」或「根厭離於境」，即會增長對識的貪愛或憎怨，以及六根、六境（名色）之緣。當六根追逐六境，即緣六根、六境生六識。

若六根、六境生六識，此時又不如實觀六觸處因緣，又再次的不正見五陰是緣生法，必重覆「愛識」的身心循環。

「愛識」則增長名色之緣，名色之緣生六識，貪喜為結，六根、六境之緣與六識（五陰）必輾轉緣生不息。若於識起「常、我」的貪愛，則有六根、六境之緣與六識（五陰）輾轉緣生不息的繫縛，這即是「識食」，也稱為「有結」。

7) 觀十二因緣法，正觀「六處緣觸，觸緣受、想、行，受緣愛，愛緣食，食緣未來世六處生」

如前引據《相應阿含》609 經、《相應部》〈念相應〉42 經的「法念處」，是「如理作意集則法集，如理作意滅則法滅」。

依據《相應阿含》371 經、《相應部》〈因緣相應〉11,12 經的經義，「法念處」是觀察「六入處集是觸集，觸集是受集，受集是愛集，愛集是食集，食集故未來世生老病死、憂悲惱苦集」、「識食集則有未來世六處生」。見《相應阿含》371 經、《相應部》〈因緣相應〉11,12 經：

《相應阿含》371 經：「六入處集是觸集，觸集是受集，受集是愛集，愛集是食集，食集故未來世生老病死、憂悲惱苦集，如是純大苦



聚集。」

《相應部》12.11 經：「諸比丘！有此等四食，使有情或眾生存住，攝受為生。**四食者何？或麤、或細之搏食，二是觸食，三是意思食，四是識食。**諸比丘！此等四食使有情或眾生存住，攝受為生。……此等四食乃以愛為因、以愛為集……愛乃以受為因、以受為集……受乃以觸為因、以觸為集……觸乃以六處為因、以六處為集、以六處為生、以六處為起。」

《相應部》12.12 經：「**識食為未來之再有、再生之緣，因有識故有六處、緣六處而有觸。**」

相關「四食」的因緣觀，經說提到由「觀六處因緣」入手，這是相應於「五陰因緣觀」的禪法，也是「十二因緣觀」的禪觀法。見《相應阿含》68 經、《相應部》〈因緣相應〉21 經：

《相應阿含》68 經：「**常當修習方便禪思，內寂其心，如實觀察。云何如實觀察？如實知此色，此色集，此色滅。此受……。想……。行……。(此)識，此識集，此識滅。**

云何色集？受、想、行、識集？緣眼及色眼識生，三事和合生觸，緣觸生受，緣受生愛，乃至純大苦聚生，是名色集（，受、想、行、識集）。如是緣耳……。鼻……。舌……。身……。緣意及法生意識，三事和合生觸，緣觸生受，緣受生愛，如是乃至純大苦聚生，是名色集，受、想、行、識集。

云何色滅？受、想、行、識滅？緣眼及色眼識生，三事和合生觸；觸滅則受滅，乃至純大苦聚滅。如是耳……。鼻……。舌……。身……。緣意及法意識生，三事和合生觸；觸滅則受滅，受滅乃至純大苦聚滅，是名色滅，受、想、行、識滅。是故比丘！常當修習方便禪思，

內寂其心。」

《相應部》12.21 經：「諸比丘！如來……於眾中作獅子吼，轉梵輪，濟度眾生。〔所謂〕：**色如是如是，色之集如是如是，色之滅如是如是；受如是如是……；想如是如是……；行如是如是……；識如是如是……。即緣無明有行，緣行有識……如是此是全苦蘊之集。依無明之無餘……依行滅乃識滅……如是此為全苦蘊之滅。**」

……………以下節略

4. 四念處因緣觀的錯誤傳誦

4-1. 《舍利弗阿毘曇論》之異說

4-1-1. 直觀無常、苦、空、無我的論義訛誤

佛陀教導的智見是「因緣、緣生」，立基「因緣、緣生」的正覺，進而斷除「我見、常見、斷見」，斷常見稱為「無常想」，斷我見稱為「無我（非我）想」，斷斷見稱為「離無想」。

分別說部《舍利弗阿毘曇論》的論義，悖離因緣、緣生的智見，錯誤的提倡「直觀無常、苦、空、無我」，這是用「無常、苦、空、無我」的角度看待「緣生法」。見《舍利弗阿毘曇論》卷九：

《舍利弗阿毘曇論》卷九：³⁷「云何**內身觀**、**內身智**？一切內四大色身攝法，一處內四大色身攝法，觀**無常、苦、空、無我**，若智生是名內身觀、內身智。云何**外身觀**、**外身智**？一切外四大色身攝法。一處外四大色身攝法，觀**無常、苦、空、無我**，若智生是名外身觀、外身智。云何**內外身觀**、**內外身智**？一切內外四大色



身攝法，一處內、外四大色身攝法，**觀無常、苦、空、無我**，若智生是名內外身觀、內外身智。

云何**內受觀**、內受智？一切內受、一處內受，**觀無常、苦、空、無我**，若智生是名內受觀、內受智。云何**外受觀**、外受智？一切外受、一處外受，**觀無常、苦、空、無我**，若智生是名外受觀、外受智。云何**內外受觀**、內外受智？一切內、外受，一處內、外受。**觀無常、苦、空、無我**，若智生是名內外受觀、內外受智。

云何**內心觀**、內心智？一切內心、一處內心，**觀無常、苦、空、無我**，若智生是名內心觀、內心智。云何**外心觀**、外心智？一切外心、一處外心，**觀無常、苦、空、無我**，若智生是名外心觀、外心智。云何**內外心觀**、內外心智？一切內外心、一處內外心，**觀無常、苦、空、無我**，若智生是名內外心觀、內外心智。

云何**內法觀**、內法智？除四大色身攝法受心，餘一切內法、一處內法，**觀無常、苦、空、無我**，若智生是名內法觀、內法智。云何**外法觀**、外法智？除四大色身攝法受心，餘一切外法、一處外法，彼如事**觀無常、苦、空、無我**，若智生是名外法觀、外法智。云何**內、外法觀**、內外法智，除四大色身攝法受心，餘一切內外法處、內外法，如是**觀無常、苦、空、無我**，若智生是名內外法觀、內外法智。」

依據前面章節引據《相應阿含》609 經、《相應部》〈念相應〉42 經的比對，可知《舍利弗阿毘曇論》將傳統經說的「觀身、受、識、法之集與滅」的禪法，改為「觀四念處無常、苦、空、無我」，並且將「觀身、受、識、法」，改為「觀內身、外身、內外身；觀內受、外受、內外受；觀內心、外心、內外心；觀內法、外法、內外法」。

正確、正常的禪觀次第，必須是契合「顯正能破邪」，應當了知「破邪不顯正」。譬如：現前有藍色衣服，人們是先正知衣服「是藍色」，接著才能明白衣服「不是綠色、不是紫色、不是……色（藍色以外）」；若只知道衣服「不是綠色、不是紫色、不是……色（藍色以外）」，是無法正知衣服「是藍色」。

此外，人們一定是「直接觀察」衣服「是藍色」，進而「明白」衣服「不是綠色、不是紫色、不是……色（藍色以外）」；絕對不是「直接觀察」衣服「不是綠色、不是紫色、不是……色（藍色以外）」，再進一步的「明白」衣服「不是綠色、不是紫色、不是……色（藍色以外）」。

「捨除常見」的「無常想」，是破除「常見」的證量，不是禪觀的方法。獲得「無常」的證量，是建立在「如實觀察五陰因緣（即觀十二因緣）」的基礎，不可以「直觀無常」。見《相應部》〈蘊相應〉102 經、〈因緣相應〉21 經：

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

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

其餘的「空、無我」，也是破除「我見」的證量，不是禪觀的方法。獲得「無我」的證量，也是建立在「如實知因緣、緣生」的基礎，不可以「直觀空、無我」。見《相應阿含》296 經：



《相應阿含》296 經：「多聞聖弟子，於此因緣法、緣生法，正智善見。……若沙門、婆羅門，起凡俗見所繫，謂說『我見』所繫，說『眾生見』所繫……」

關於「直觀苦」的偏誤，留待後面章節詳敘。

「直觀無常、苦、空、無我」是出自分別說部《舍利弗阿毘曇論》的自派論義，既無有如實觀因緣的智慧，又無有緣生的正見，卻要「直觀無常、苦、空、無我」。這是不合古老經法的教導，更無法捨斷妄見。

佛教禪法的演變——待續

註釋：

1. 見印順著《雜阿含經論會編》p.60-8~9：參臺灣正聞出版社出版 1994 七月七版
2. 見《阿毘達磨大毘婆沙論》卷一二六：大正藏 T27 p.660.1-13~26
3. 見南傳大藏《相應部》〈蘊相應〉1 經
「於此有無聞之凡夫，不見聖人，不知聖人之法，不順聖人之法，不見善知識、不知善知識之法，不順善知識之法，觀色是我，我以色有，我中有色，色中有我，住纏於色是我，色是我所。彼人，住纏於我是色，色是我所，彼色變易、變異。彼人於色之變易、變異，而生愁、悲、苦、憂、惱。觀受是我……。觀想是我……。觀行是我……。觀受是我……。觀識是我，我以識有，我中有識，識中有我，纏住於我是識，識是我所。彼人住纏於我是識，識是我所，彼識變易、變異。彼人於識之變易、變異，而生愁、悲、苦、憂、惱。」
4. 見《舍利弗阿毘曇論》卷二十一：參大正藏 T28 p.663.1-24
5. 見《舍利弗阿毘曇論》卷二十六：參大正藏 T28 p.690.2-6~7
6. 見《舍利弗阿毘曇論》卷四：參大正藏 T28 p.553.3-8 ~ p.554.1-7
7. 見《舍利弗阿毘曇論》卷十二：參大正藏 T28 p.606.2-29~p.607.2-17
8. 見《舍利弗阿毘曇論》卷七：參大正藏 T28 p.576.1-26~28
9. 見《舍利弗阿毘曇論》卷七：參大正藏 T28 p.579.3-26~27
10. 見《舍利弗阿毘曇論》卷二十三：參大正藏 T28 p.672.3-13~14
11. 見《他氏奧義書》：參《中華佛教百科全書》(七)

- p.3901.2-21~28
12. 見《大般涅槃經》卷十九：大正藏 T12 p.474.3-18~29
13. 見《舍利弗阿毘曇論》卷七：參大正藏 T28 p.575.3-7~8
14. 見《舍利弗阿毘曇論》卷三：參大正藏 T28 p.543.1-6~22
15. 見《舍利弗阿毘曇論》卷十五：參大正藏 T28 p.626.3-18~20
16. 見《舍利弗阿毘曇論》卷一：參大正藏 T28 p.525.3-26~p.526.1-1
17. 見《舍利弗阿毘曇論》卷十三：參大正藏 T28 p.615.1-10~11
18. 見《舍利弗阿毘曇論》卷十二：參大正藏 T28 p.608.2-10~22
19. 見《舍利弗阿毘曇論》卷十二：參大正藏 T28 p.610.3-28~p.611.1-2
20. 見《舍利弗阿毘曇論》卷一：參大正藏 T28 p.528.3-29~p.529.1-1
21. 見《舍利弗阿毘曇論》卷三：參大正藏 T28 p.543.3-22~25
22. 見《舍利弗阿毘曇論》卷十二：參大正藏 T28 p.606.2-29~p.607.2-17
23. 見《舍利弗阿毘曇論》卷七：參大正藏 T28 p.576.1-26~28
24. 見《舍利弗阿毘曇論》卷七：參大正藏 T28 p.579.3-26~27
25. 見《舍利弗阿毘曇論》卷十二：參大正藏 T28 p.607.2-26~p.608.2-6
26. 見《發智論》卷十九：參大正藏 T26 p.1025.3-9~10
27. 見《發智論》卷十三：參大正藏 T26 p.987.1-3~5
28. 見《發智論》卷十三：參大正藏 T26 p.430.2-19~21
29. 見《中阿含》卷三〈度經(13)〉：參大正藏 T1 p.435.3-21~23
30. 見《中阿含》卷四十二〈分別六界經(162)〉：參大正藏 T1 p.690.2-22~p.691.2-21
31. 見《舍利弗阿毘曇論》卷一：參大正藏 T28 p.525.3-26~p.526.1-1
32. 見《舍利弗阿毘曇論》卷十二：參大正藏 T28 p.608.2-10~22
33. 見《舍利弗阿毘曇論》卷二十七：參大正藏 T28 p.694.3-16~19
34. 見《舍利弗阿毘曇論》卷二十七：參大正藏 T28 p.696.2-28~p.696.3-13
35. 見《舍利弗阿毘曇論》卷七：參大正藏 T28 p.579.3-18~21
36. 見《阿毘曇心論經》卷六：參大正藏 T28 p.864.1-15
37. 見《舍利弗阿毘曇論》卷九：參大正藏 T28 p.593.1-29~p.593.2-29



原始佛教

隨佛禪師

傳法

中道禪



律承續僧團

依戒立僧伽

經師出禪師

經承傳禪法

傳經不傳論

依經亦依律

慧炬傳燈，承續千年法脈
如法如律，堅固佛陀僧團

中道僧團：傳續經法、禪法、僧律

經法總攝：原始佛教之《七事相應教》

禪法總綱：修七覺分，究竟四聖諦三轉、十二行

傳法：2016年9月起 地點：臺灣、中國大陸、馬來西亞

傳法訊息，請訪問原始佛教會網站：www.arahant.org 聯絡電話：886-2-2892-2505





原始佛教中道禪

隨佛禪師 傳授

經法慧炬

一、顯揚真義

- ① 五陰、六處、十二緣起、八正道、四諦
- ② 緣生；無我、空、無常；見法→離妄
- ③ 味、患、結、繫、四食、苦諦
- ④ 正念、正智、離貪厭、道諦、捨
- ⑤ 聖道正定，慈悲喜捨、解脫、涅槃
- ⑥ 現世離貪、斷苦，解脫輪迴
- ⑦ 因緣觀九禪法、七覺分、一乘道之真義
- ⑧ 佛出人間，人間佛陀，人間佛教

二、破斥猶豫

- ① 《舍利弗阿毘曇論》為源之論書傳承：揉雜奧義書思想的教內異學
- ② 四大、六界，共生、聚生、相依生、極微、剎那生滅之異說
- ③ 十結之異道次第；識分位之異說緣起；四種賢聖之異信
- ④ 耆那教之禪定解脫；十六勝行之異觀、異解脫論

禪法次第

一、念、擇法覺分，四聖諦初轉、四行

- ① 受持九戒，智念立意，守護根門
- ② 依入出息要訣，度越掉悔蓋、昏沉蓋，住初禪定
- ③ 念觀十二緣起之七法、二十處、四階、法住
- ④ 大覺老死生、滅法，智覺、法眼明
- ⑤ 大悟緣生智，度越三倒見，斷疑蓋
- ⑥ 如實知見賢聖正道，具足慧根、信根

二、精進、喜、猗、定覺分，四聖諦二轉、四行

- ① 正念、正智住，現前六觸處離貪、離厭
- ② 轉智息貪十四法，勤行中道
- ③ 勤行中道，勝妙出離，有勝喜、身心輕安，修慈悲喜捨
- ④ 安住中道，離苦、息樂，正定解脫

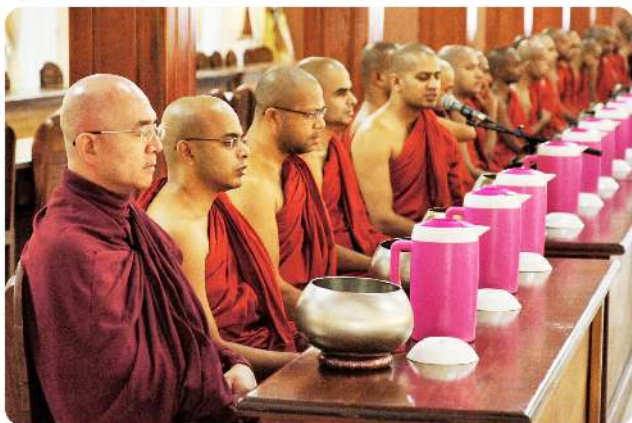
三、捨覺分，究竟解脫、證菩提，四聖諦三轉、四行

- ① 離貪蓋、斷瞋蓋，止息苦、樂，斷繫、解脫
- ② 成就慈悲喜捨，自利利世
- ③ 緣起四諦，人間普化，究竟菩提



傳法：2016年9月起 地點：臺灣、中國大陸、馬來西亞

詳細傳法訊息，請訪問原始佛教會網站：www.arahant.org 聯絡電話：886-2-2892-2505



佛陀弟子歡喜會面

大法雨寺 (Mahamevnawa Buddhist Monastery) 參訪記

書記組 記錄

2016 年 7 月中旬，隨佛長老在馬來西亞的弘法行程暫告一個段落，隨即轉赴斯里蘭卡進行參訪與法務交流。抵達斯里蘭卡的第二天，一行人風塵僕僕地前往大法雨寺 (Mahamevnawa Buddhist Monastery)，搭車顛簸了約 3 個小時的路程，拜訪該寺及會見該寺導師 Ven. Kiribathgoda Gnanananda Thera。

該寺導師原是淨住在僻靜深山的靜修道場，當天特別移駕到大法雨寺與我們會面。抵達大法雨寺已近中午，此時先由寺方法師接待隨佛長老、僧團師父，八戒行者與隨行法友們，則前往齋堂參與準備午齋的供養事宜。

午齋時刻一到，當地的信眾列隊、恭敬地唱誦巴利經文，原始佛教會法友歡喜參與，一同迎



接前來應供的僧眾隊伍。待僧眾按戒臘依序坐定之後，信眾恭敬地自手供養飲食，這是南傳國家的佛教禮俗。

隨佛長老用齋完畢，立即移駕到法堂，此時已回到寺內的 Ven. Kiribathgoda Gnanananda Thera 會面，雙方相談甚歡。談話進行到一半時，大法雨寺青年學僧的巴利文唱誦課程正開始，該寺導師邀請隨佛長老一行人同往課堂聆聽。此時，學僧們舉聲唱誦「Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa」，眾人在接續的誦經聲中收攝身心，靜聽這傳承千年的莊嚴法音。

待唱誦結束後，該寺導師引領眾人參觀圖書館，館內珍藏各種版本的聖典，也羅列許多佈教化眾的書籍。隨後，再轉回法堂，繼續方才未竟的話題，直至隨佛長老一行人必須前往下一個行程，雙方才結束這次的會談。

大法雨寺是堅持「弘經不弘論」的學風，在斯里蘭卡受到諸多的誤解及排斥，如同中道僧團在華人佛教圈的處境。此次的交流，雙方都是「依經不依論」的學風，也都相當重視戒律的守持，除了促進雙方僧團的了解，也為佛教的健全發展有了共識。（相關照片請見封面裡頁）



隨佛禪師受邀參加斯里蘭卡頒獎典禮，獲得

「佛教特別貢獻獎」

書記組 記錄

2016年7月24日，上午8點30分，隨佛禪師一行人抵達斯里蘭卡 Ven.mahindawansa Maha Nayaka Thero 長老駐錫的道場——Rajaguru Sri Subuthi 寺院，參加該寺院教育中心的落成典禮。來自世界各國的佛教團體皆應邀前往祝賀，寺方除了特設專人在門口迎接隨佛禪

師等嘉賓的到訪之外，並且安排了斯里蘭卡的傳統舞蹈表演，表達對嘉賓的歡迎之意。

各個團體的長老以及隨眾，進入慶典禮堂之後，長老們按照戒臘依序就座，並且簡短的向大眾問候。司儀宣布當天正值 Ven.mahindawansa Maha Nayaka Thero 長老的生日，寺方為此特



別準備了糕點和餐飲，用以慶賀教育中心的落成與長老生日。在寺方的信眾為資助教育中心的運轉，各自獻上準備的供養時，Ven.mahindawansa Maha Nayaka Thero 長老為表示感謝，以特別訂制的紀念章作為回贈。慶典儀式過後，寺方安排嘉賓們到素食餐廳用齋，各佛教團體長老用齋之際，互動熱絡，留下合影，以茲紀念。

下午 3 點 30 分，各國長老法師、居士大德參加頒獎典禮，亦有斯里蘭卡多位部長級官員，以及佛教多位大長老也都出席。政府官員以及大

長老，皆發表談話，特別對遠方嘉賓的到來表達真誠的感謝。(相關照片請見封面裡頁)

財政部部長為當天的頒獎人，向各國的團體、長老和大德進行頒獎。隨佛禪師獲得「佛教特別貢獻獎」，並且獲贈精心特製的「佛教文化蒲扇」。這是享有「佛國」美譽的斯里蘭卡佛教，肯定隨佛禪師對佛教所做的可貴貢獻，同時也是對原始佛教會的認可與支持。

此次寺方為感謝資助教育中心的各國護法信眾，特別頒發了紀念證書。頒獎典禮，最後在現場的熱烈掌聲中圓滿結束。



當於識食生厭、離欲

節錄自 隨佛法師之《相應菩提道次第》

第四章「老病死」之緣由與滅盡

第三節 生死輪迴之集與滅

第四品 識住於名色之緣，則有未來世六根生

第二目 愛喜集是食集，食集故未來世生老病死集

1-4-3-4.2.3 當於識生厭、離欲，則觸所生受，減、息、沒，識不住名色故識食減，識食減則未來世生老病死滅

1.SĀ289 《相應阿含》289 經； S12.61 《相應部》因緣相應 61 經

如是我聞：一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。

爾時、世尊告諸比丘：「愚癡無聞凡夫，於四大身厭患、離欲、背捨，而非識。所以者何？見四大身有增、有減，有取、有捨，而於心、意、識，愚癡無聞凡夫，不能生厭，離欲，解脫。所以者何？彼長夜於此保惜繫我，若得、若取，言是我，我所，相在，是故愚癡無聞凡夫，不能於彼生厭，離欲，背捨。

愚癡無聞凡夫，寧於四大身繫我、我所，不可於識繫我、我所。所以者何？四大色身，或見十年住，二十、三十，乃至百年，若善消息，或復小過。彼心、意、識，日夜、時剋，須臾轉變，異生異滅。猶如獼猴遊林樹間，須臾處處，攀捉枝條，放一取一，彼心、意、識亦復如是，異生異滅。

多聞聖弟子，於諸緣起善思惟觀察，所謂樂觸緣生樂受，樂受覺時如實知樂受覺，彼樂觸減，樂觸因緣生受亦減，止、清涼、息、沒。如樂受，苦觸……。喜觸……。憂觸……。捨觸因緣生捨受，捨受覺時如實知捨受覺，彼捨觸減，彼捨觸因緣生捨受亦減，止、清涼、息、沒。彼如是思惟：此受觸生、觸樂、觸縛，彼彼觸樂故彼彼受樂，彼彼觸樂減彼彼受樂亦減，止、清涼、息、沒。如是多聞聖弟子，於色生厭，於受、想、行、識生厭，厭故不樂，不樂故解脫，解脫知見：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。



古老經說 白話摘要

中道僧團

SĀ289 《相應阿含》289 經

我曾經聽過 佛陀這麼說：在某一段時間，佛陀住在王舍城的迦蘭陀竹園。

那時、世尊告訴比丘們：「沒聽聞過緣起法的愚癡凡夫，即使會厭惡有過患的色身[註 1]，厭離並捨棄對於色身的欲貪，卻不能厭惡六識。為什麼呢？凡夫見到色身有增長或減損，有時取著它，有時捨棄它，但對於六識[註 2]，卻不能生起厭惡而遠離得解脫。為什麼呢？因為凡夫長久的保護愛惜六識，繫著六識是「我」，當有所得或有所取時，就說六識是「我」或「我」的所有、六識在「我」中或「我」在六識中。因此，沒聽聞過緣起法的愚癡凡夫，不能厭惡對於六識而生的欲貪，不會厭離欲貪，不會捨棄欲貪。」

沒聽聞過緣起法的愚癡凡夫，寧可繫著於色身是「我」或「我」的所有，也不可繫著於六識是「我」或「我」的所有。為什麼呢？因為凡夫能看見色身或許只能保住十年、二十年、三十年乃至百年，或許善終，或許稍微過百年；然而六識卻日日夜夜、時時刻刻一直在剎那轉變、變異生滅，就像獼猴遊蕩在樹林間，瞬間到處在攀捉枝條，放開一支，又抓另一支，六識也像這樣變異生滅。

已聽聞並明見緣起法的聖弟子，對於緣起法能善於如理作意而觀察，緣六觸[註 3]而生樂的感受，有樂的感受時，能如實覺知樂的感受；當六觸息滅，緣六觸而生的樂受也息滅，休止、清涼、息止、滅沒。如同樂的感受，緣六觸而生苦的感受……；緣六觸而生喜的感受……；緣六觸而生憂的感受……；緣六觸而生捨的感受，有捨的感受時，能如實覺知捨的感受，當六觸息滅，

緣六觸而生的捨的感受也息滅，休止、清涼、息止、滅沒。像這樣如理作意：感受是緣六觸而生、緣六觸而樂、緣六觸而縛，有種種的觸緣而生種種的樂的感受，種種的觸緣息滅而導致種種樂的感受也息滅，休止、清涼、息止、滅沒。已聽聞並明見因緣法的聖弟子，能厭離對於色陰生起的欲貪[註 4]，能厭離對於受陰、想陰、行陰、識陰生起的欲貪，厭離對於五受陰生起的欲貪，因此不喜樂於欲貪，不喜樂於欲貪因而解脫，並能覺知已經解脫：「我」再生的因緣已滅盡，清淨的梵行已建立，所應做的事已做完，自己知道不再受後世的有身。」

佛陀說完本經後，比丘們聽聞 佛陀的教導，歡喜的遵奉教誨去修行。

[註 1] 《正法之光》第 37 期第 24 頁「部派經說傳誦的演變 - 8」『6-2-2-1. 意根是色或非色之爭』：《相應阿含》與《相應部》經文中，色陰指稱的「四大」，原本應當是眼、耳、鼻、舌、身、意等「六處」。然而，在部派佛教時期，「六處」雖被曲改為「四大」，但「四大」之說還是將色陰說是色法，並不是非色。

[註 2] 《正法之光》第 40 期第 31 頁「部派經說傳誦的演變 - 11」『7-1-2-2-5-3-3-2. 之 1. 融合識、意、心的部派新義』：《舍利弗阿毘曇》針對「識陰」的新定義，真正的目的是將「意根、意識、意識界」與任何有關「意」的說法，一律歸為原指「六識身」的「識陰」，並且揉雜入「心」的觀點，提出「意 = 識 = 心」的定義轉換。分別說部的真正目的，應當是為了替「現在行緣未來識」與「識入胎」、「識緣名色」的部派義解，鋪陳可以自圓其說的教法定義。

[註 3] 《正法之光》第 39 期第 40 頁「部派經說傳誦的演變 - 10」『7-1-2-2-5-1. 識、名色的定義』：佛陀說「觸」，是指根、境、識的因緣，用代名詞稱為「觸」，共有眼觸、耳觸、鼻觸、舌觸、身觸、意觸等六觸。根據《相應阿含》294 經、《相應部》『因緣相應』19 經的共說，「名色」與「識」二者生「觸」。

[註 4] 《正法之光》第 46 期第 21 頁「中道智人生 vs. 貪欲、厭離」：若是直接認為一切法即無常、無我，這是直接用破邪來看待現實世界，並造成否定現實、厭離現實的心理偏差。



古老經說 讀後感言

Bhikkhu Aticca

SĀ289 《相應阿含》289 經

佛陀教導弟子們不要因為色身有過患而厭惡色身，反而去貪愛六識的經驗。應該要如實的觀察六識是如何生起，六識是由六根與六境之緣而生起，而六根與六境之緣一直在流轉現起，六識必然也是一直在流轉現起，只是變遷的非常迅速，人們必須要很細心才得以察覺，否則就會對六識的經驗產生可以常存而保有的妄想。

佛陀在世時，某些異道教派認為有生死輪迴，並且有一個永恆常存的本體在死後從這一生遷移到下一生，婆羅門教認為這個本體是造物主賜予的「靈魂」，奧義書思想則說這個本體是眾生本有的「神我」。這兩個宗教的信徒都希望能往生永恆的天堂或安樂的涅槃境界，他們所發展出的人生觀是厭棄現世的色身，也厭離不完美卻真實的人生。

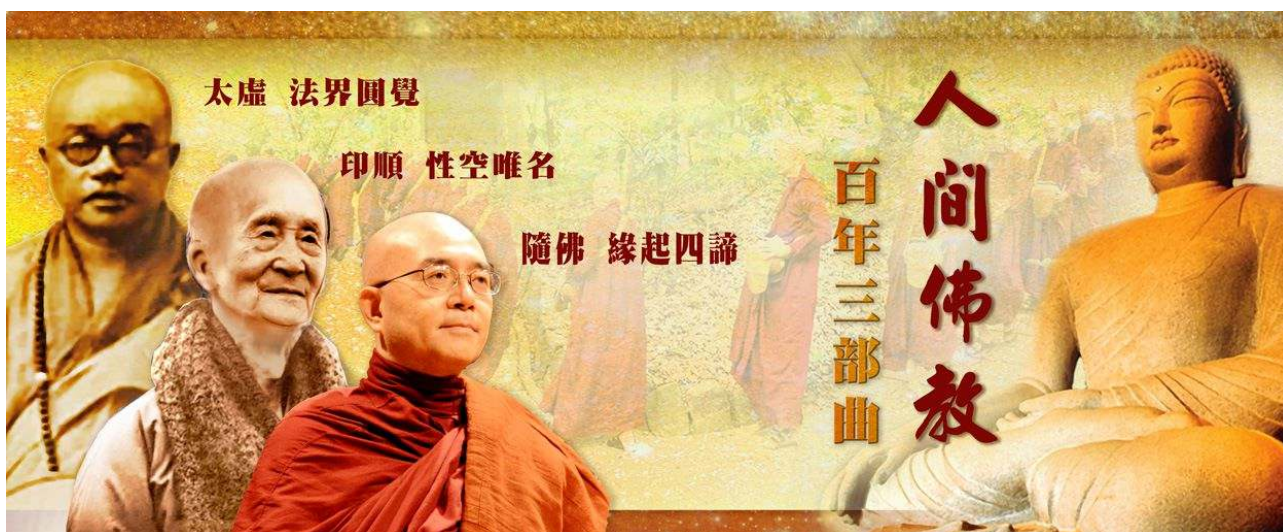
這些信仰學說的謬誤都是因為眾生有「常、樂、我、淨」的妄見而誤以為識是「我」、「我」擁有識、識在「我」中或「我」在識中。《相應阿含》第 39 經說：「若離色、受、想、行，識有若來、若去、若住、若生者，彼但有言數，問已不知，增益生癡，以非境界故。」六識離開六根與六境之緣（色陰、受陰、想陰、行陰）就不能生起，也不能獨立存在，更不可能在色身死後還能從這一生遷移到下一生。

佛陀雖然明確的破斥這些異道妄說，然而，異道妄說仍然揉雜混入本經（相應阿含 289 經）經文中，例如，將六根色身改說是四大的聚合，又將「心」、「意」和「識」混淆在一起，這些改變是出自於受奧義書影響的分別說部《舍利弗阿毘曇》。最後一段經文則說五種感受（樂、苦、喜、憂、捨）是分別由五種觸（樂觸、苦觸、喜觸、憂

觸、捨觸）所決定，將各別の後果認為是由各別的前因所決定，這類說法正是宿命業報決定論，顯然的悖離緣起法則。另外，對應於本段經文的南傳《相應部》〈因緣相應〉第 61 經，當中只以十二緣起法解說感受的生起，也就是「觸緣受」，並未說到五種觸決定五種感受。《相應部》〈因緣相應〉第 62 經與第 61 經相似，但只說三種感受（樂、苦、不樂不苦）是分別的由三種觸（樂觸、苦觸、不樂不苦觸）所決定。這些在部派佛教時期才增添的經文，它們的思想內容是明顯的不一致。

《相應阿含》的某些經文將奧義書的「神我」的概念改稱為神識、識神或意生身。例如在《相應阿含》第 930 經中，佛陀安慰摩訶男不必擔憂他在命終時會生於惡趣而說：「若命終時，此身若火燒，若棄塚間，……而心、意、識久遠長夜正信所熏，戒、施、聞、慧所熏，神識上昇，向安樂處，未來生天。」在《相應阿含》第 1091 經與第 1265 經中，描述兩位比丘因不能忍受病苦而自殺身亡，惡魔想尋求他們的識神。《相應阿含》第 957 經又云：「眾生於此處命終，乘意生身生於餘處，當於爾時，因愛故取，因愛而住，故說有餘。」這些經文的內容都是被奧義書思想所混淆，造成佛弟子認知上的迷惑，不能認清生命的真相。

從現實人生的層面來看，當一個人能遠離對色身不切實際的妄想與貪求，認真的面對現實人生，那麼對於生活中許多應該要做的義務，他就會務實的負起責任，不會採取退縮、逃避、無為的做法。當他瞭解個人色身的生存，其實依賴著周圍的許多生命的相互照顧與保護，就會學習感恩他人的付出，進一步去關懷與利益他人，並濟助社群與改善社會環境。



華夏文化圈的百年佛教復興運動

緣起四諦之人間佛教

佛陀弟子僧 隨佛

一、佛教復興運動

1. 漢傳佛教：

佛教傳入華夏文化圈，約起於公元後一世紀，當時主要的信仰者是一般的庶民階級，到了公元後二世紀，以貴族階級為主的信佛風潮，才逐漸的開展起來。佛教初來時是「佛陀與黃老並祀」，佛陀被當成消災降福的「神」來崇拜，還不懂佛教的思想為何？

佛法東來原是一大因緣，可是因為印度佛教的教派分歧，加上漢地思想、文化的影響，佛教在華夏文化圈的發展，主要以新興於公元前一世紀中葉的「大乘菩薩道」為主流，而部派佛教的思想，則難以引起漢地眾生的興趣及信仰。

公元後二世紀至公元後六世紀，是漢地翻譯印度佛典的高峰期，但漢地的眾生不免用本地的老莊思想作為理解印度佛教的依據。玄學化、老莊化是漢傳佛教思想的發展路線，而佛教老莊化則完成於隋末、唐初的時代。

此後，在信仰與思想上，已經老莊化、形上化的漢傳佛教，朝向脫節於現實生活的方向發展。往後歷經唐末武宗滅佛，後唐莊宗的滅佛，五代、十國與兩宋的亂世，加上信仰回教的明朝朱元璋採用弱化佛教的宗教政策，使得漢傳佛教是日漸衰敗。漢傳佛教徒面對俗世君王的打壓，身處亂世的無奈，遁世學風、他方淨土的信仰，成為中國佛教的主流。除此，藉由經懺科儀的宗教服務，變成佛教弘法的「當



然」與主要內容了。

2. 佛教改革：

經由清朝到民初，佛教是日衰一日。此時，西方列強的勢力凌於漢地眾生，而西方神教信仰也進入了多災多難的中國，不僅受西方科學影響的知識份子不信佛教，連一般的社會大眾，也對佛教懷著質疑的態度。人們懷疑「隱遁山林而獨善其身」、「身居此地而心慕他方世界」、「講求靈應而不務實際人生」、「重於經懺服務來獲取金錢供養」的漢傳佛教，對於人心、社會、國家及佛教的利益、意義何在？在國難與教難下，漢傳佛教到了「絕續存亡」的關頭。當時佛教許多有識之士，為了救助社會與佛教，起而呼籲「改革社會」、「改革佛教」，太虛法師就是其中的佼佼者。

3. 人生佛教：

太虛法師對於菩薩道的教理思想，以體系式的整理和思惟，提出「法性空慧學（般若、中觀）、法相唯識學（瑜伽）、法界圓覺學（楞伽、華嚴）」等三大系思想，主張隱合於中國老莊思想的「法界圓覺學」為究竟。

除此以外，太虛法師針對隋唐以後，經懺化、鬼神化的漢傳佛教，提出了「人生佛教」的主張。這是對於唐末武宗滅佛以來，朝向形上、隱遁之教說思惟，著重神秘、靈應、鬼神化的佛教信仰，宣教偏重經懺化、商業化、庸俗化的佛教生態，提出針貶與「回歸現實人生」的導正，避免中國佛教脫節於現實社會的實際需要，卻又腐敗的向下沉淪。

「人生佛教」的意義及目的，是將佛教的重心，重新導向現前實際的世間生活，讓佛教對當前的世界與大眾，可以產生實際、有用的利益。

這是一方面改變佛教僧侶的思想，導正佛教的制度、經濟形態，二方面是提昇社會大眾對佛教的正面了解與信仰，並讓佛教能夠健全、有用的傳續下去。

然而，太虛大師的改革運動，只激起黑夜中的火花，卻受限於時代與社會的現實，未能點燃熊熊的火燄，持續照亮二十世紀初葉的佛教夜空。值得慶幸的是，改革佛教的種子，已然傳播於十方。

4. 人間佛教：

承續太虛法師的佛教改革思想，繼起於二十世紀中葉的中國僧人，是二次大戰以後安居、圓寂於臺灣的印順老法師。印順法師是二十世紀中葉的中國佛教裏，少數擁有廣博、深厚的佛學根底，同時兼具敏銳、周詳、深入的觀察力及研究能力者。

印順老法師本身承學自老莊化的漢傳菩薩道，在中日戰爭時避難於四川漢藏教理院，受到留學西藏探究西藏正統中觀學之法尊法師的影響，重新檢視老莊化的漢傳菩薩道思想，進而改以回歸印度初期大乘菩薩道為務。

印順老法師對於印度大乘菩薩道思想體系的探究，提出性空唯名系、虛妄唯識系、真常唯心系等大乘三系，這如同太虛法師的大乘三學說，只是稱名的不同。但是印順老法師主張般若、中觀的性空唯名系，才是大乘正宗，才符合印度傳統佛教古老《阿含經》之「無我」說，確實不同於太虛法師是以宗仰「真常唯心」的法界圓覺學為究竟。

在佛教的教理思想上，雖然印順老法師不同意太虛法師的見解，但是面對漢傳菩薩道的衰弱腐弊，是承續太虛法師的改革思惟，另根據漢譯《增壹阿含》的內容，提出「諸佛世尊皆出人



間，不在天上成佛」的說法，提出了「人間佛教」作為改革佛教的方向。

此外，當二次戰後印順老法師遷居臺灣，開始接觸到歐美、日本學術界的作品，特別是有關「印度初期佛教思想與歷史」的部份，對印順老法師是產生相當大的影響。面對國際學術界考證、認定「大乘菩薩道的經說及教理，是出自公元前一世紀以後」，印順老法師是接受與承認。但是，印順老法師另外主張《般若》的「緣起即空，諸法皆空」，應當等同於《阿含》的「緣生故無我」，提出「依義不依語」的抉擇標準，採用「義理相通，即同佛說」的「詮釋法」，認定後出的《般若》通於《阿含》，應當等同佛說。並且，藉由《般若》通於《阿含》的說法，針對老莊化的漢傳菩薩道思想，提出針砭、批判，目的是改革佛教的弊病。

近代漢傳佛教諸多菁英份子，多是印順老法師的弟子、門生，影響近代漢傳佛教甚多。

5. 濫觴：

漢傳佛教圈受到太虛、印順兩位大德的影響，許多佛教學人接續提出「人間佛教」的口號，真有導正佛教用心的學人，也有只是重在塑造改革、救佛教的形象及影響力。其間，有提出應當將儒、釋、道三教予以存異求同的得出共同意見，作為漢地之「人間佛教」的思想重心，才能獲得在華夏文化圈的生命力。但是，這是走上老莊化、玄學化、形上化的老路，怎麼稱得上是佛教？這是讓佛教人間化，或是重在佛教市場化？

「人間佛教」的精神與奧義，既不是泛泛現代化的佛教建設，或是強調生活化的時尚佛教，也不是重在現代化、青年化、企業化……的建立現代化組織，高揭入世化的宗教行動而

已！當然更不是空談形上哲理或遁世、神秘、靈通的佛教。

二、人間佛教之思想及實踐方法的統貫一致

1. 人類的三項必要：

人類身心及社會文明的發展，主要是沿著「三項必要」的路線而前進：一、解決生活問題；二、開展現實人生；三、度越生命煩惱。

不論是否信仰宗教，或是任何學說、信仰，都是為了滿足人類的三項必要。

2. 三項必要與佛教：

由人類社會的「三項必要」來看佛教，釋迦佛陀教法主軸的緣起、四聖諦、三十七道品、解脫、菩提，無不是重在解決問題、開展人生、度越煩惱。

唯有契合於「因緣法」的緣生、緣滅，看待種種生活困難的緣生、緣滅，即可以務實的「解決生活問題」；認識現實人生發展必要的緣生、緣滅，即可實際有效的「開展現實人生」；明白生命諸多煩惱的緣生、緣滅，人們才能「度越生命煩惱」。

三十七道品的教育，即是依據「因緣法」的緣生、緣滅，施設出解決問題、開展人生、度越煩惱的有效方法。

「四聖諦」是因緣法與三十七道品的結合，「四聖諦三轉、十二行」是因緣法與三十七道品的正覺，加上三十七道品的實踐，最終達成「生活問題解決、現實人生開展、生命煩惱止息」。

人間佛教的精義，是指「人間生活、修證菩提的相應一致」，是解決生活問題、開展現



實人生、度越生命煩惱等三項必要，一致無礙的在修證佛法的生活上呈現出來，展現出「佛法與人間生活是互通無礙」的佛教。

人間佛教絕不可誤解是「只限於人類及世俗生活的佛教」，更不是「不信有諸天鬼神的佛教」及「凡夫的佛教」。

唯有契合於「因緣法、四聖諦」的「人間佛教」，才能「度越現實世間的問題」，又得以滿足「慈悲喜捨」、「自利利他、自覺覺他」與「苦滅無餘」，這才是正向無上菩提的「一乘菩提道」。正如漢譯《增壹阿含》說「佛、世尊皆出人間」，「佛出人間，人間佛陀」的真義，即在於此。

3. 論義無法開展人間佛教

「人間佛教」是清末以來，整個漢傳佛教的發展趨勢之一，不論提倡者的思想根據為何，大家的目標是一致，都是去除佛教的陳腐積弊，引導佛教由重視超拔、度亡，轉而重視現實的人生世界，滿足人類的「三項必要」。

二十世紀初，太虛大師首先提倡「法界圓覺為本」的人生佛教，思想核心是後期大乘佛教的「唯心」，但是針砭傳統佛教以超薦、度亡為主軸的弊病，引導佛教重視現實的人生。

二十世紀中葉，印順導師接續提倡「性空唯名為本」的人間佛教，改依「空、無自性」的印度初期大乘教說，走出中、後期大乘思想的「唯心、唯識」，延續重視現實人生的主軸，強調十善為基礎的人間正行。

兩位菩薩道的漢傳大師，盡力一生的宣法，前後經過近約百年的「人間佛教」革新運動，都為華人佛教及社會產生巨大、正面、可貴的影響。

但是，在世間的認識論上，不論是以漢傳佛教的「唯心、唯識」，或是印度初期大乘的「非我、空」，或是南傳佛教的「無常、苦」，這些認識論的根本，這都是源自《舍利弗阿毘曇論》¹主張之「識分位」的緣起說，或是直接用「無常、苦、空、無我」認識緣生現實的不當論義。《舍利弗阿毘曇論》的見解，不僅悖離「依因緣法，觀生、滅法」的經法，更偏向「破邪即顯正」的訛誤，是「否定現實世間」的思惟，絕對無法達成「人間生活與修證菩提的一致性」。

4. 緣起四諦的人間佛教

二十一世紀初，承續佛陀的利世精神，隨佛禪師最終提倡「緣起四諦為本」的人間佛教。隨佛禪師受印順導師啟發，從目前南、北傳《相應聖典》的〈七事修多羅〉，考證、探尋出古老的〈七事修多羅〉，再依據古老〈七事修多羅〉探得「六處分位」的「因緣法」原說。最後，依據「因緣法」為核心，「四聖諦三轉、十二行」為實踐次第，契合「顯正得捨妄，捨妄不顯正」的事實，走出部派佛教至今長達兩千兩百餘年的訛誤，回歸「解決問題，開展人生，滅除苦惱」的佛法宗旨，遂能達成「契合真實佛法，體現解決問題、開展人生、度越煩惱證菩提的一致性」，完成人間佛教的思想及實踐方法的統貫一致。

雖然目前的學派佛教都不反對因緣法、四聖諦，但是都受到《舍利弗阿毘曇論》的不當影響，偏向「破邪即顯正」的訛誤，誤依「無常、苦、非我、空」或「唯識、唯心」作為認識論，忘失「緣起」是諸法軸心的真實義。

隨佛禪師依據釋迦佛陀親教緣起、四聖諦，堅定「顯正得捨妄，捨妄不顯正」的真



道，捨棄部派佛教以「無常、苦、非我」為重的偏差，遠離大乘菩薩道用「空、唯心、唯識」作為認識諸法的岔路，回歸「緣起」是諸法軸心、「四聖諦三轉、十二行」為菩提次第的原始佛法，顯現「人間生活與修證菩提一致」的人間佛教，重新揭示聖道無分的「一乘菩提道」，再為佛教的團結及發展注入澎湃、昌盛的生命力。

至此，華夏文化圈百年三部曲的佛教革新運動，經由太虛大師、印順導師、隨佛禪師的三階段探究，自後期大乘追溯法源，度過初期大乘、部派佛教，最終在思想、實踐的主軸，徹底回歸 佛陀親教的因緣法、四聖諦。

依據原始佛教，既可確知佛陀的真教法，也可開展中道正行的人間佛教，達成佛法與人間生活的契合無礙，證明：人間佛教即是佛陀的佛教，佛陀的佛教是真正的人間佛教。

如《增壹阿含》〈等見品〉（三經）：「彼以人間為善趣，於如來得出家，為善利而得三達。所以然者？佛、世尊皆出人間，非由天而得也！」

註釋：

1. 見《舍利弗阿毘曇論》卷九：參大正藏 T28 p.593.1-29~p.593.2-29

「云何內身觀、內身智？一切內四大色身攝法，一處內四大色身攝法，觀無常、苦、空、無我，若智生是名內身觀、內身智。云何外身觀、外身智？一切外四大色身攝法。一處外四大色身攝法，觀無常、苦、空、無我，若智生是名外身觀、外身智。云何內外身觀、內外身智？一切內外四大色身攝法，一處內、外四大色身攝法，觀無常、苦、空、無我，若智生是名內外身觀、內外身智。

云何內受觀、內受智？一切內受、一處內受，觀無常、苦、空、無我，若智生是名內受觀、內受智。云何外受觀、外受智？一切外受、一處外受，觀無常、苦、空、無我，若智生是名外受觀、外受智。云何內外受觀、內外受智？一切內、外受，一處內、外受。觀無常、苦、空、無我，若智生是名內外受觀、內外受智。

云何內心觀、內心智？一切內心、一處內心，觀無常、苦、空、無我，若智生是名內心觀、內心智。云何外心觀、外心智？一切外心、一處外心，觀無常、苦、空、無我，若智生是名外心觀、外心智。云何內外心觀、內外心智？一切內外心、一處內外心，觀無常、苦、空、無我，若智生是名內外心觀、內外心智。

云何內法觀、內法智？除四大色身攝法受心，餘一切內法、一處內法，觀無常、苦、空、無我，若智生是名內法觀、內法智。云何外法觀、外法智？除四大色身攝法受心，餘一切外法、一處外法，彼如事觀無常、苦、空、無我，若智生是名外法觀、外法智。云何內、外法觀、內外法智，除四大色身攝法受心，餘一切內外法處、內外法，如是觀無常、苦、空、無我，若智生是名內外法觀、內外法智。」

十福臨門

孝悌節義第一福
勤儉持家第二福
誠正作業第三福
遠離惡友第四福
篤實處世第五福
知足感恩第六福
身心安穩第七福
慈心利人第八福
修證佛法第九福
諸苦滅盡無上福

中道僧團 隨佛比丘撰

中華原始佛教會 印製發行 結緣宣化 請勿翻印買賣 Tel: 886-2-2892-1038 www.arahant.org



《三階念佛彌陀禪》

由末法向正法的彌陀法門-5

接續《正法之光》49期 p.31~35

選錄自《三階念佛彌陀禪》部份內容，隨佛禪師著 2015 ©

10. 有禪有淨土，猶如戴角虎

彌陀法門的持名念佛，是人人皆易行之的大方便法。若是修習得法，掌握「持名念佛」的要訣，精進、不放逸的行持，應當三個月至三年之間，即可達至「一心不亂，定心念佛」的念佛三昧。

若是行者已精進達致「定心念佛」後，應當更進一步的精進修證。此時，行者要由「專注持名的定心念佛」，轉為「如理作意」的「觀緣起法」，也即是「正念因緣法」的「實相念佛」。

如此，行者既有「一心不亂，定心念佛」的修為，又能不離現前人生的精勤「念法」，可謂方便、真實皆得具足。

若是得以往生淨土，必能善學阿彌陀佛教法的五根、七覺分、八正道，早日成就聖道、廣度

有情；若是未得往生淨土，也能令現世、後世得大法益，可以自利利人於世間。

中道僧團在人間宣揚的教法，不論是原始佛教的「中道禪」，或是彌陀法門的「三階念佛彌陀禪」，都是不離開釋迦佛陀教導的七覺分，在現實人生可獲致大用，又可正向漏盡、解脫、三藐三菩提。

佛法重在人生的大用，不是讓人藉佛法求名、求利，更不是附在佛教內部的謀求權力及地位。

佛教宗派的對立，大多是源自宗派學人之間的名利之爭。若是真實學法的佛弟子，必定是遠離門派之爭，懂得佛教需要團結、合作，更知道要盡力與真實學法、為人的佛弟子合作，避免遭受附佛求利的惡知識利用。

煩惱、生死是現實人生的困境，當中沒有男女老幼的分別，更無有信仰、教派的差異。真正



的佛法是要解決現實的煩惱、生死，不是要爭論教派高低。

原始佛教是引人度苦、解脫、證菩提，阿彌陀佛應當也是重在引攝眾生離苦、解脫。不論是原始佛教，或是《佛說阿彌陀經》，最重要的教導都在七菩提分。《佛說阿彌陀經》真正開展的禪淨雙修，既是持名念佛、修七菩提分的禪淨雙修，也即是原始佛教、彌陀法門的統貫合一。

11. 十二因緣法之真義及異義

11-1. 經及論的修證、解脫次第不同

佛陀原說之「六處分位」的十二因緣，是「先見因緣得明、斷無明，後斷貪愛得解脫」。見《相應部》〈蘊相應〉100,105 經、〈諦相應〉14 經；《相應阿含》267 經：

《相應部》22.100 經：「諸比丘！輪迴乃由無始來，眾生為無明所蓋，渴愛所繫，流轉輪迴而不知其前際。諸比丘！譬如狗堅固縛於繩，繫於杙柱，彼坐者，順杙柱而坐，卧者，順杙柱而卧。」

《相應部》22.105 經：「諸比丘！以何為有身耶？名為五取蘊。以何為五耶？謂：色取蘊……乃至……識取蘊是。諸比丘！此名為有身。諸比丘！以何為有身之集耶？當來有之渴愛……乃至……諸比丘！此名為有身之集。諸比丘！以何為有身之滅耶？彼渴愛之無餘、斷……乃至……滅。諸比丘！此名為有身之滅。諸比丘！以何為有順身滅之道耶？即八支聖道是。謂：正見……乃至……正定。諸比丘！此名為有順身滅之道。」

《相應阿含》267 經：「眾生於無始生死，無明所蓋，愛結所繫，長夜輪迴生死，不知苦

際。諸比丘！譬如狗，繩繫著柱，結繫不斷故。順柱而轉，若住、若臥，不離於柱。

如是凡愚眾生，於色不離貪欲，不離愛，不離念，不離渴，輪迴於色，隨色轉，若住、若臥，不離於色。如是受、想、行、識，隨受、想、行、識轉，若住、若臥，不離於（受、想、行）識。

……如是比丘！凡愚眾生，不如實知色，色集，色滅，色味，色患，色離。於色不如實知故，樂著於色；樂著色故，復生未來諸色。如是凡愚，不如實知受……。想……。行……。識……。當生未來色、受、想、行、識故，於色不解脫，受、想、行、識不解脫，我說彼不解脫生老病死、憂悲惱苦。

有多聞聖弟子，如實知色，色集，色滅，色味，色患，色離，如實知故，不樂著於色；以不樂著故，不生未來色。如實知受……。想……。行……。〔如實知〕識，識集，識滅，識味，識患，識離，如實知故，不樂著於識；不樂著故，不生未來諸識。

不樂著於色、受、想、行、識故，於色得解脫，受、想、行、識得解脫，我說彼等解脫生老病死、憂悲惱苦。」

《相應部》56.14 經：「諸比丘！云何為苦聖諦耶？謂：六入處是。以何為六入處耶？眼處、耳處、鼻處、舌處、身處、意處是。諸比丘！此名為苦聖諦。諸比丘！云何為苦集聖諦耶？後有起而喜貪俱行，是隨處歡喜之渴愛、謂：欲愛、有愛、無有愛是。諸比丘！此名為苦集聖諦。諸比丘！云何為苦滅聖諦耶？將此渴愛無餘離滅、棄捨、定棄、解脫，是無執著。」

分別說部《舍利弗阿毘曇論》異說「識為分位」的十二因緣法，禪觀法也篡改為「觀無



常、苦、無我」，解脫次第又改為「先斷身見，最後斷無明」，都是《舍利弗阿毘曇論》之「十結」論義的解說基礎。這些部派論義都是脫離現實人生，無法禪觀、實用的哲理。

11-2. 現前實證及玄杳哲理的差異

佛陀原說之「六處分位」的十二因緣，不論是「無明」生起的緣由，「當生」的受報之處，現前禪觀的入處，或是當前的「貪愛繫縛」，都離不開「六處」。

最重要的是，「六處」是一切有情眾生當前身心作用、反應的起處，完全合乎「現前身心的實況，不論是觀察現前身心實況，或是生死流轉的說明，都能契合人人可知、可證的現實。原始佛教之「六處分位」的十二因緣，既是合乎現實，也是人人可及的生活之道及禪觀方法。見《相應阿含》334,251,218,68,372,276經；《相應部》〈六處相應〉106,107經、〈因緣相應〉12經：

《相應阿含》334經：「何等無明因、無明緣、無明縛？謂無明，不正思惟因、不正思惟緣、不正思惟縛。不正思惟有因、有緣、有縛，何等不正思惟因、不正思惟緣、不正思惟縛？謂緣眼、色，生不正思惟，生於癡。緣眼、色，生不正思惟，生於癡，彼癡者是無明，癡求欲名為愛，愛所作名為食（業）。如是比丘！不正思惟因無明，無明因愛，愛因為食（業），食（業）因為眼。耳、鼻、舌、身、意，亦如是說。」

【註】《相應阿含》334經的「愛所作名為業……愛因為業，業因為眼」，應依據《相應阿含》371經、《相應部》〈因緣相應〉11經修正為「愛所作名為食……愛因為食，食因為眼」。

《相應阿含》251經：「所謂無知，無知者

是為無明。云何無知？謂眼生、滅法不如實知，是名無知……耳、鼻、舌、身、意，亦復如是。如是尊者摩訶拘絺羅！於此六觸入處如實不知、不見、不無間等，愚癡、無明、大冥，是名無明。」

《相應阿含》218經：「云何苦集道跡？緣眼、色，生眼識，三事和合觸，緣觸受，緣受愛，緣愛取，緣取有，緣有生，緣生老病死、憂悲惱苦集，如是（純大苦聚集。）耳、鼻、舌、身、意，亦復如是，是名苦集道跡。」

《相應部》35.106經：「以眼與色為緣生眼識，三者之和合為觸，緣觸生受，緣受生愛，此苦之生起。以耳與聲……以鼻與香……以舌與味……以身與觸……以意與法為緣生意識，三者之和合為觸，緣觸生受，緣受生愛。諸比丘！此乃苦之生起。」

《相應阿含》68經：「常當修習方便禪思，內寂其心，如實觀察。云何如實觀察？如實知此色，此色集，此色滅。此受……。想……。行……。此識，此識集，此識滅。」

云何色集？受、想、行、識集？緣眼及色眼識生，三事和合生觸，緣觸生受，緣受生愛，乃至純大苦聚生，是名色集（，受、想、行、識集）。如是緣耳……。鼻……。舌……。身……。緣意及法生意識，三事和合生觸，緣觸生受，緣受生愛，如是乃至純大苦聚生，是名色集，受、想、行、識集。」

《相應部》35.107經：「諸比丘！以何為世間之生起耶？以眼與色為緣，而生眼識，三者和合為觸，依觸之緣生受，依受之緣生愛，依愛之緣而取，依取之緣而有，依有之緣而生，依生之緣而有老死、憂悲苦惱絕望，此即世間之生起。……以耳與聲為緣……



以鼻與香為緣……以舌與味為緣……以身與觸為緣……。以意與法為緣生意識，三者和合為觸，依觸之緣生受，依受之緣而愛，依愛之緣而取，依取之緣而有，依有之緣而生，依生之緣而有老死、憂悲苦惱絕望。此即世間之生起。」

《相應阿含》372 經：「識是食！汝應問言：何因緣故有識食？我則答言：能招未來有令相續生，有有故有六入處，六入處緣觸……愛緣故有取，取緣有……汝今應問：何緣故有有？我應答言：緣取故有有，能招當來有觸生，是名有。有六入處，六入處緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老病死、憂悲惱苦，如是純大苦聚集。」

《相應部》12.12 經：「識食為未來之再有、再生之緣，因有識（食）故有六處、緣六處而有觸。」

《相應阿含》276 經：「當如是學：於所可樂法，心不應著，斷除貪故；所可瞋法，不應生瞋，斷除瞋故；所可癡法，不應生癡，斷除癡故。於五受陰當觀生、滅，於六觸入處當觀集、滅，於四念處當善繫心住七覺分。」

反之，分別說部《舍利弗阿毘曇論》主張的「識為分位」的十二因緣法，純粹是部派宗師的自說自話，無法契合人人可及、可知、可證、可成的現實。

因為悖離古老經說，造成無法實用於因緣觀，才會改為「觀無常、苦、無我、空」。錯誤的禪法，又促成消極、頹廢、脫節現實生活的負面發展，無法實用於現實人生。《舍利弗阿毘曇論》影響、開展的部派佛教，是哲理、信仰混搭的宗教，不是真正的佛教。

11-3. 修習十二因緣法、十二因緣觀之要法

若要修學 佛陀親教的十二因緣法、十二因緣觀，在現今是無法不研習《十二因緣經法原說略講》、《因緣法之原說與奧義》及《中道禪法》。

《因緣法之原說與奧義》：參研原始佛教會出版《正法之光》第 38~45 期〈佛史探源〉
http://www.arahant.org/tc/obs_magazine_1.shtml

《十二因緣經法原說略講》影音：
http://www.arahant.org/tc/obs_truth_3.shtml#video_12yinyuan



2017
HAPPY NEW YEAR
農曆丁酉雞年
新年曆
原始佛法 人間佛教
www.arahant.org

身安喜樂與和諧，
進修佛法智得明，
慈心利世福增上，
自他俱安息苦邪。
若能如是行正道，
勤耕世間勝福田，
此生必得受安樂，
具足十福何用禱？

2017
HAPPY NEW YEAR
農曆丁酉雞年
新年曆
原始佛法 人間佛教
桌曆免費結緣，
歡迎來電或至各禪林索取。
TEL:02-2892-2505



原始佛教會
www.arahant.org



彌陀禪十問

1.問：創立 三階念佛彌陀禪學會 動機？

答：宣揚三階念佛。顯現「歸向正法的彌陀法門」，彌陀法門導向「正念因緣法的實相念佛」，因緣法是佛陀正法的主軸，也是原始佛法的根本，促進原始佛法、彌陀法門能夠和諧無爭、平行發展。

2.問：甚麼是三階念佛？

答：三階念佛：持名念佛、定心念佛、實相念佛。

3.問：三階念佛，出自何人、何處的教導？

答：出自《佛說阿彌陀經》，經中 阿彌陀佛傳授。

4.問：《佛說阿彌陀經》如何傳授 三階念佛？

答：經云：若有善男子、善女人，聞說阿彌陀佛，執持名號。若一日、若二日、若三日、若四日、若五日、若六日、若七日，一心不亂，其人臨命終時，阿彌陀佛與諸聖眾，現在其前。是人終時心不顛倒，即得往生阿彌陀佛極樂國土。……

彼國常有種種奇妙雜色之鳥，白鵠、孔雀、鸚鵡、舍利、迦陵頻伽、共命之鳥，是諸眾鳥晝夜六時出和雅音，其音演暢五根、五力、七菩提分、八聖道分如是等法。其土眾生聞是音已，皆悉念佛、念法、念僧。……是諸眾鳥，皆是阿彌陀佛



欲令法音宣流變化所作。

◎釋迦佛陀、阿彌陀佛同傳五根、五力、七菩提分、八聖道

5.問：甚麼是 實相念佛？

答：《毘尼母經》卷四：「佛言：阿難！若人見十二因緣，是為見法，亦得見我。」

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

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

《相應阿含》366 及次經：「毘婆尸佛未成正覺時，獨一靜處，專精禪思，作如是念：……即自觀察：何緣有此老死？如是正思惟觀察，得如實無間等起知，有生故有此老死，緣生故有老死……緣有故有生……有取故有有……取法味著、顧念……緣愛取，緣取有，緣有生，緣生老病死、憂悲惱苦，如是純大苦聚集。……如毘婆尸佛，如是尸棄佛，毘濕波浮佛，迦羅迦孫提佛，迦那迦牟尼佛，迦葉佛，皆如是說。」

6.問：如何修實相念佛？

答：修念菩提分，是「觀十二因緣」，正是實相念佛。

7.問：如何修七菩提分？

答：修七菩提分，是先修念菩提分，次第完成七菩提分。

8.問：五根、五力、七菩提分、八聖道？

答：七菩提分是最完整、最重要的教法，修證七菩提分可得阿耨多羅三藐三菩提。七覺分修行成就，十二因緣、四聖諦及四念處等三十七道品皆具足成就。

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

9.問：宣揚三階念佛的動機是甚麼？

答：彌陀法門的原型及真正法要，在《佛說阿彌陀經》。恢復彌陀真法，統貫彌陀法門的方便及真義，即是在「三階念佛」！

10.問：宣揚三階念佛，目的是甚麼？

答：彌陀法門的原型及真義：

學習正法、利益世間、興隆佛教才是彌陀真法！

往生淨土，是為臨死前尚未學習正法的凡夫，慈悲提供前往淨土、精進學習正法的機會。

阿彌陀佛的教導：不是強調末法，逃離苦難世間。

末法！是佛教受迫害時的悲觀想法，不是必定發展。



釋疑：如法、如律，傳法、安居！！！！

有法工傳來訊息，有些南傳學人針對今年在馬來西亞禪修的時間，質疑中道僧團沒有依律遵守南傳安居期間，應當如律安居，不可離開七日以上。品評中道僧團似有自己獨到的見解！針對法友傳來該有關雨安居的看法，中道僧團的答覆如下：

僧團的雨安居期，是佛陀要僧眾在每年不宜到處遊化的雨季期，可以藉機靜住精進、增長道業、淨化僧團。雨安居的真正目的，是「僧團精進共修、增長道業、淨化僧團」，精進期間應當選在印度地區「不適合到處遊化的雨季期」，避免在「自他不方便」的雨季進行遊化宣法。

當僧團傳化四方之後，其他未有同樣雨季的地區，當地僧團為了遵從律戒的傳統，也會選在印度雨季期舉行一年一度的「雨安居」，進行靜住精進、增長道業、淨化僧團的共修。

這種作法，依舊不離「僧團精進共修、增長道業、淨化僧團」，但是時間的選定，實際只是尊重印度傳統而已！並不合乎 佛陀要僧眾「避免在自他不方便的期間，進行遊化宣法」。

關於中道僧團在 2016 年的秋季禪修，確實是與南傳「雨安居」的時間重疊，這個時間的選定，確實會讓許多重律的人士，產生疑問？針對此事，中道僧團在此表達感謝。感謝有許多關心中道僧團的人士，一起督促中道僧團的修行，讓中道僧團更好。謝謝十方！

在感謝關心的同時，我們也要作出澄清及說明：

我們依然遵從僧團律戒的傳統，不會自行不當的創新及作解，請十方方法友放心！

此外，根據 2016 年的作息安排，中道僧團在 2015/10~2016/6，已經進行半年以上的靜住修行。半年以上沒有甚麼宣法及活動，多天的禪修、專題講法皆無，僧團也無甚麼接眾的活動，這是眾所週知。

中道僧團一直認真的宣法，半年都無有像樣的傳法活動，已經是不離「僧團精進共修、增長道業、淨化僧團」的教導，只是時間的選定，沒有配合印度傳統而已！

雨安居是南方地域的氣候特色，佛陀是藉著地域氣候特色，讓僧團有共同靜修的機會，這才是重點。

譬如：雖然南傳佛教不認同北傳教團，但是有的北傳教團也是在沒有「雨季」的地區，進行北方雪季的「冬安居」。

在北方地區傳法的僧團，如何進行安居？是一成不變的選在印度雨季期間，或是在北方的下雪季節進行安居？印度或南方地區以外區域的僧團，應當如何進行安居，才能既可以符合「僧團精進共修、增長道業、淨化僧團」，又可以避免在「自他不方便」的季節進行遊化宣法？？？

安居的時間，不論是採取尊重印度的僧團傳統，或是考慮當地時空、氣候，只要可以穩定的讓「僧團精進共修、增長道業、淨化僧團」，又可以避免在「自他不方便」的時節進行遊化宣法，應當即是不違背佛陀制律的本懷。

反之，如果在北方地區的僧團，在無雨季的北方，只知堅持遵照南方雨季的時間進行數月安居，反對任何妥當的調整，卻在下雪嚴重的雪季進行遊化宣法。只知遵守印度地區僧團傳統，卻



在北方地區陷入水土不服的困境，難道會比較高明？似乎不當吧！

僧團每年都要有靜居用功的時間及安排，才是佛陀制定雨安居的重點。

許多南傳的人士，一向對中道僧團有偏執的心情，明明知道中道僧團已經很盡力的維護佛法及僧律，對僧團有許多難得的貢獻，但是極度吝於承認。

當找到似乎可提出批評的地方，因為有了可以批判的機會，此時才會表現出一點風度，稍稍肯定原本即應肯定中道僧團的地方。

現在有了質疑 2016 年中道僧團的安居期，才稍肯表達僧團傳法也是有如法。否則，可能依舊是莫名的否定僧團一直依經法共說傳法的事實。

我們認為：世界上沒有任何僧團，可以完全像 佛陀住世時的僧團。主要的原因，是時空背景都不一樣，即使許多僧團是全心遵從 佛陀的僧律，也是處在現今的時空。

妥善運用當前時空的特色，全力的回歸 佛陀僧律的本懷及目的，應當是任何時代、地區的僧團應盡的努力及責任，絕不是不問所以的做個活化石。

譬如：僧人要坐車嗎？要坐飛機嗎？這會在大眾交通工具上，無可避免的要與許多異性同乘大眾交通工具。在這時代是算犯戒？

用餐要用餐具嗎？或是，不問所以的只用手取？用印度時代的手取食，這在熱帶的南方還可以，因為食物不用很熱。如果是在溫、寒帶地區，食物必需是熱食，也都有熱湯。如果只可用手取食，必定有困難，要如何做？？？

譬如：淨人代為收取金錢，這是「不受取多餘布料」與「不收取金錢」的混用法，也不是真

正如律的作法。要怎麼辦？

中道僧團堅定的不用淨人、不受金錢，但是也沒要別的僧團不用淨人。

某些南傳學人總是一堆批評、毀謗，也沒聽過有那個僧人讚許「不用淨人的中道僧團如律」，只有批判！中道僧團卻未曾批判過那個用淨人的南傳僧人。

如果是如律，很好！

我們認為如法、如律是很好，但不要苛求它人，更不要用嫉妒的心情。

否則，只會眼前好的都不看，看到的都是「內心希望對方發生的問題」。這沒甚麼意義！

世間沒有完美的僧團，佛陀時代的僧團也不完美。

佛陀的一生，是不停的處理僧團的不當之處，戒律才會一直的制定。

完美！是不成熟心理的表現，僧團既不可能，也不需要完美。

但是，個人需要成熟與健全，僧人與僧人才會合作與發展。

沒有任何的僧人是不可犯錯，因為凡夫起修的僧人，都會有犯錯的時候，重要的是犯錯後要懂得修正，讓自他都得利。否則，僧團何必要有羯磨？一犯錯就趕出僧團，不就完事了！

完美的苛求，嫉妒的批評心態，只肯欣賞自己，都無助於佛教的發展及傳續。

中道僧團誠心的願意謹守佛陀的教導、僧團的律戒傳統。

在此，願為任何南傳僧人的不快，致上歉意及遺憾！

中道僧團 合十



遭遇困境，徬徨無助時，如何轉念？

一生當中，難免遭遇困境，正當徬徨無助之際，究竟該如何自處？此時，我們特別需要具備以下的認識：

一、人生的困境是成長的機緣。人們處於順境當中，會不斷重複已有的經驗，相信也依賴既有的看法，反而不容易有機會改變和成長。

二、必須接受「即使努力也可能無法解決困境」的事實。這是正常的事，但大部分的人，並不算接受這樣的事實。然而，不接受，就有苦。

三、人生必須學會一件事：「你想要的，要不到。」大多數的人，都不願面對這個事實，因為人們只想「得到想要的」，然而「想要的要不到」

是生活中很正常的事，例如：你工作能力強，偏偏升職的不是你；別人的女朋友，正好是你喜歡的類型。人生你必須學會「想要的，要不到」。

四、「要不到的，不要想」。好好善用現前有的，踏實經歷現前的因緣，就能沒有遺憾。

學會以上四點，可以幫助我們面對困境，度越內心的煎熬，獲得平安與寧靜。人生想要的要不到，是非常正常的事，你不必忍耐，忍耐就表示你還沒學會這堂功課。

*** 本文由書記組整理自 2016 年 5 月 12 日，隨佛禪師於北京與法友的部分開示內容。**



學習佛法是為了 「建立自己、保護自己、利益自己」？

生活在群體中，講真話是容易遭受到排擠，甚至要面臨許多人的攻訐。因為人有被群體接受的渴求與焦慮，不願意面對來自群體的排擠與攻訐，所以多數人只想做個讓大家接受的人。若是生活的態度，是做個讓大家接受的人，勢必難以遠離被接納的焦慮和渴求。如此，處世重點必定是在「保護自己」，用各種方法「利益自己」。

學習時，是為了「利益自己」，是為了讓大家接受自己而做的準備；處世待人時，也是忙著「保護自己」，是在努力於讓別人能接受自己；做事時，更是「建立自己」，是勤於突顯個人的成就。這種生活態度多數不講真話，是說有利於自己的話，也不會表現真正的想法、目的，而是陳述讓大家認同的說法與意見。往往是講一套，做是另一套；做一套，卻又包裝出另外一套。

一個只想讓人接受的人，可以看到待人處世多是重在取悅於人，建立個人的人際關係，卻不是重在真實與利益世人。人的看法與心情，多是很個人化。是否「得罪」人？往往是很主觀。如果重在不「得罪」人，做事、做人勢必難有原則，只能有個人利益的目的。

如果生活態度是利益群體，即必須願意「得罪」人，願意面對排擠與攻訐。否則，在人與人的利益多是不相同的現實世界，如何能夠做利益群體的事？又如何不得罪某些人呢？

譬如：我們為了幫助對方，讓對方更好，必須講真話。當真話講出來時，剛好點出對方的錯

誤與問題，當對方聽後的情緒，多數是喜樂？或是不悅？心情是覺得我們是幫助？或是感覺受到侮辱？

坦白說，是利益或侮辱的判斷，這要看個人的人格素養了。在這世間，好人是要有好心才看得到。如果不願「得罪」人，勢必只能取悅人，重在建立人際關係，並在人際關係中經營個人的利益。

在此勸勉大家，學習佛法不是為了「建立自己、保護自己、利益自己」，而是為了「改變自己」，改變「只為自己」的人生態度。

◎本文整理自 2013 年澳洲雪梨四日禪隨佛禪師
大堂開示（原始佛教電子報第 41 期）。

【想一想】

1. 在現實生活中，我們是否會為了「被接納」或「保護自己」，選擇沉默應對？
2. 我們是否會因害怕得罪對方或遭受反擊，而選擇不說真話？





一時的心情 VS. 長久的信賴

隨佛禪師 講述

心情是一時！

多數只是一時的感覺，
不要當作事實及長久的真實。

我們必須知道一件簡單的事：
如果在生活相處的人，
是心地不好的人，
是品德不好的人，
是對人不懷好意的人。

不論這人對我們有多麼的好，
我們要與這人一起生活嗎？

這個心地不好的人，
不論對我們是如何的好。
我們要相信他嗎？

反過來：
如果共同生活相處的人，
是心地良好的人，
是品德良好的人，
是對人心懷善意的人。

即使這個人與我們相處，
有時會發生一些不愉快，
我們要與這個人一起生活嗎？

人與人相處，
長期生活在一起，
一定會有不愉快的經驗。
這都是正常的事！

最重要的事，
不是生活有時會不開心！

是互相之間有沒有善意？

如果彼此之間沒有善意，
一定不要在一起！

如果彼此有善意，
可以努力相處、生活。

我們會發現：
愛他！
有時會氣他，
有時會拒絕、阻止他，
有時會罵他，
有時會討厭他的一些言語及作法。

不過，
不論如何氣他、拒絕他、討厭他，
心裏還是愛他！

不論是夫妻、親子、師徒、朋友……
相愛的人會互相生氣，
相愛的人也會互相拒絕。
相愛、相互保護的人，
有時也會相互討厭。
這都是正常事！

我們不要為了生活瑣事，
在生氣中以為對方不愛我，
在討厭中以為自己不愛他。

情緒會蒙蔽理智，
也會讓自己做出錯誤的判斷。

最～最～最～最～最～最～最重要的事，
是情緒可能讓我們離開愛我們的人，



強調心情，多會無病呻吟，
重視實情，有益人生前景。
隨佛尊者。

讓我們遠離關懷、呵護我們的人，
讓彼此友善、相愛的人走上遺憾的路！

心情，必需體諒！

情緒，不值得相信！！

千萬要記得：

若是一群良好的人，

是互相都有善意的人，

也是互相照顧、保護的人。

這事很重要，

絕對不要放棄！

世上有數不清的人，

不停的尋找這份幸福。

當我們放棄，

有人隨即將這份幸福擁入懷抱！！

加油！！

◆ 歡迎至中華原始佛教會臉書按讚分享：

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

◆ 請閱覽中華原始佛教會網站：

<http://www.arahant.org/>

◆ 歡迎至四聖諦網站閱覽：

<http://www.saddhammadipa.org/>

◆ 歡迎至四聖諦臉書按讚分享：

[https://www.facebook.com/](https://www.facebook.com/FourNobleTruthsBuddhism)

[FourNobleTruthsBuddhism](https://www.facebook.com/FourNobleTruthsBuddhism)

◆ 歡迎至三階念佛彌陀禪學會網站閱覽：

www.amitams3.org

◆ 歡迎至 Youtube 訂閱說法影片：

<http://www.youtube.com/arahant2010>

◆ 我們拒絕任何附會原始佛教的不當作為，下載
網址：

[http://www.arahant.org/blog/category/
announcement/](http://www.arahant.org/blog/category/announcement/)



念當前的好，勝於想過去的好；
解現在的事，不需想解千年事。
隨佛禪師

念當前的好

隨佛禪師 講述

過去已是記憶，
實際已轉為當前；
未來是解知的推度及投射，
實際還未發生現前。
活！是活在現前，
注念當前的種種良好，
正是回應現前的活，
也是良好活在現前，
勝過活在美好的回憶，
脫節眼前的人生。
生活必有現在的問題，

了解、解決現在的問題，
才是務實活在現在的人生。
活於現前，
掛念於無可確知的未來得失，
不如戮力於現在。
耕耘美好的今天，
正是開展明日的基礎，
何用日日擔憂於未來？
當思：
念當前的好，勝於想過去的好；
解現在的事，不需想解千年事。



射中期待的靶心是多有困難，
總會患得患失、苦樂交煎；
傾力於當前的可及、可行，
即可百發百中。

隨佛禪師

傾力當前的可及、可行

隨佛禪師 講述

人多懷有理想、期待，
理想、期待的內容，
多是現前無有、不可及，
卻寄望未來可有、可及。

當期待於未來，
未來又不可確知，
當前必是患得、患失，
處在焦慮、徬徨的煎熬。

若要臆想、期待未來，
不如盡力於現在，
專注於現前可及、可行，

必能所做成辦，
踏實、充實的開展今天。

當有美好的今天，
才可能有美好的明天，
才是務實活在現在的人生。

當思：
射中期待的靶心是多有困難，
總會患得患失、苦樂交煎；
傾力當前的可及、可行，
即可百發百中。



跨越困境、開展人生，
不是依靠信心與勝算，
是有困境如何起、滅的智見，
傾力於度越之道的決心。
隨佛禪師

隨佛禪師 講述

活著必需日日面對問題、解決問題，
唯有解決現實生活的問題及困境，
過生活，開展人生，才成為可能。

未來！畢竟無法事前確知。
任何對未來的推度、估算，
終究只是假設，
無法確立真正的信心及勝算。

面對未來！
無人有真正的信心及勝算，
也無法依靠信心與勝算。

若要解決問題，
必須先有困境如何發生、如何滅的智見，
即可智見轉變、解除困境的因緣，
正是解決困境、開展人生的正道。

縱使具足正道的智見，
實踐正道之後，
未來將會如何……

畢竟無法事前全然確知，
無法依靠信心、勝算，
作為實踐正道的動力。

決心！
具足正道智見之後，
有用的是決心，
戮力實踐正道、解決問題，
朝向開展人生、度越煩惱的決心，
佛法稱為正志。

正見後的決心，
正見後的正志，
是實踐的推動力。

當思：
跨越困境，開展人生，
不是依靠信心與勝算，
是有困境如何起、滅的智見，
傾力於度越之道的決心。



追求渴愛、逃避厭惡不能解決痛苦，
落實當前必要與如何要，
遠離當前不必要及學會如何不要，
才能開展人生、遠離憂苦。

隨佛尊者

正確認識佛法，人生才能受益

隨佛禪師 講述

佛法的真知灼見，不在否定現實，而是「肯定實際的事實」。何謂「事實」？指的是「凡事必有其因緣」，肯定這樣的因緣事實，是因為佛法要教我們「如何解決問題」。佛法教導我們面對問題時，必須了解導致當前問題的因緣，從而才能找到解決問題的辦法。

這樣認識佛法，你就能務實面對問題，並且準備解決問題。有解決問題能力的人，才能帶給自己和別人平安。

反之，遇到問題時，你告訴自己一切如夢如幻、了不可得，不必執著，也不值得在意，即使此刻內心糾結，你還是這樣安慰自己，讓自己「放下」，然而，下次再遇到同樣的問題，你依舊不知道如何解決問題，你只會用「觀點」來安慰自己，你只學到一堆觀點，無助於解決問題的

務實之道。

你可以不相信任何的宗教和信仰，但是你不能不知道如何解決問題，不知道如何解決問題，你連日子都無法過下去，人與人之間相處導致的煩惱、內心的糾結，你也無法度越，那麼解脫就更談不上了。

佛法不把現實當作虛無，不否定因緣的真實性，佛法教導我們要看清事實，務實的面對問題，了解問題的因緣，準備解決問題，擔起解決問題的責任。不論是柴鹽油米醬醋茶等日常生活問題，或是人與人之間的恩怨情仇，都必須勇敢去面對，無能解決問題的人，哪有資格談「解脫」呢？

*** 本文由書記組整理自 2016 年 5 月 12 日，隨佛禪師與北京法友群會面的部分開示內容。**



不要將自己的灑脫 建築在別人的負擔上

隨佛禪師 講述

師父很慶幸此生能夠回歸到佛陀的正法，親自品嚐到法的真滋味。所以好言勸諸位法友：

「好好的珍惜生命，不要浪費人生。」從小，師父就是個對生命很認真的人，不會隨隨便便、嘻嘻哈哈，也不喜歡浪費時間與人講廢話。

人生是一個掙扎的過程，活著本來就不是一件簡單的事。在人生的過程裏，本來就該認真面對、全力以赴，沒有這種認識的人，肯定是個糊塗人。

也許有人會認為：這種對生命認真的態度，可能會造成很大的壓力，以致於活得一點都不灑脫。師父告訴你：你可以活得這麼灑脫，是因為你身邊有一群沒辦法灑脫的人幫著你。師父說的是？還是不是？若不是你身邊有一群生活很不輕鬆的人陪著你、護著你，你真的以為你活著可以輕鬆？你未免太幼稚了！人生本來就不是簡單

事，所以，不要將自己的灑脫、輕鬆，建築在別人的痛苦與負擔上面。

生命要自己承擔，人生要自己負責，不論是修行或者是做人做事，這都是基本的生活態度。你想要貢獻社會嗎？想要奉獻生命給其他人的生命嗎？很好！不要讓自己成為別人的負擔，這就是你的第一份貢獻，這就是生活本該有的態度。所以，諸位法友，你想修行嗎？先認真的生活再說吧！

※本文擷取自隨佛禪師講述《十二因緣經法原說略講》部分內容。

【想一想】

- ◆我是否真的了解「自己的人生由自己負責」？
- ◆我是否認真想過：現在我所享有的照顧和資源，都是怎麼來的？



〈釋疑：如法、如律，傳法、安居！〉

一文讀後感

明至比丘 講述



隨佛長老在這篇文章指出，雨安居的真正目的，是「僧團精進共修、增長道業、淨化僧團」。精進期間應當避免在「自他不方便」的季節進行遊化宣法，而這季節在印度地區則是選在「不適合到處遊化的雨季期」。

以下，是個人從《巴利律》律藏的制戒事例，進一步探究雨安居制度的用意。

佛陀在世時，早期的僧團經常到處遊化，弘法利益眾生，還未有雨安居的規定。日後，由於出家人行腳遊化，引起很多世俗人批評僧人踩傷草木、蟲蟻等生命，佛陀顧及社會輿論及尊重善良習俗，所以制定了雨安居制度。

出家人在雨季期間，必須找到適當的場所安居，並要有充足的飲食、醫藥。

然而，佛陀准許出家人可以隨同旅行商隊一起往返其他地區或國家，或是在船上度過雨安居。顯然，遊化的時候，只要沒有傷害到草木、蟲蟻，即可以遊化四方，不須定居於一處。

另外准許離開安居場所的事例，以下列舉數則說明：

假使住在外地的出家五眾與居士二眾，有意聽法，或布施、接受祝福，因而邀請本地的出家人。本地的出家人則可以接受邀請，離開安居場所，外出七日去宣法。

假使外地的出家人，或者本地出家人，有居住在外地的父母罹患疾病。雖然本地的出家人未受到邀請，可以不必獲得准許即自行外出七日，前往外地關懷病患。假使本地出家人的近親罹患疾病，在獲得准許後，同樣也可以外出七日去關懷病患。

很明顯的是，在這些律藏的制戒事例，佛陀的本懷是要教導僧團尊重愛護生命的善良習俗。除了共聚一處、精進共修、增長道業、淨化僧團以外，也重視僧團要持續弘法利生。同時，各地的僧團必須要關懷彼此的身心健康與修行情況。

中道僧團在這方面，是遵循雨安居的制戒原則，並未違背佛陀的本懷。

※參考資料：

元亨寺版的漢譯南傳《巴利律》第三冊之第三章
「入雨安居犍度」



親子關係與相互「聊」「解」

明至比丘 講述

最近有幾位女居士來臺北內覺禪林幫忙，在閒聊時與法師們說起家庭甘苦談，並感嘆身為母親的難為！其中一位母親說：她在家中為女兒煮飯炒菜，女兒卻嫌菜餚不夠好吃，有時還挑剔家中環境還不夠清潔。因為這位母親在幼年時，家庭的經濟不佳，青少年時期起即要出外工作，擔負起養家活口的責任。面對工作職場上的苛求，更使得她對自我表現的要求很高。面對女兒的言行，她不禁感慨：因為女兒沒有經歷過辛苦的歲月，造成不懂珍惜、感恩的生活態度。

另一位母親，是想改善她與女兒之間的互動模式。因為她的女兒患有泛自閉症，在溝通上有些障礙，所以女兒在家中不常與親人聊天，有時居然是用手機傳簡訊的方式來互通信息。

女兒帶朋友回家，習慣待在臥室，到了吃飯時間也不出來，做母親的擔心女兒，只好將飲食

送到臥房，讓女兒與一群年輕人吃。雖然心情不好，卻又捨不得不管女兒，讓女兒挨餓。這位母親有時留在臥房休息，女兒反而質問：為什麼不出來？理所當然的認為母親要做好母親之事。

聆聽了幾位慈母的心聲，不禁令人感慨。她們為兒女無私的奉獻，只是想要有良好的親子關係。可是，年輕的兒女們卻對可貴的母愛是習以為常，難以體會母親的心情與辛勞。

在《原始佛教電子報》第44期，隨佛長老在「父母必盡的責任」一文，有幾段話：「讓兒女在親子的相處中，自發的『愛父母、愛家庭、愛自己、分享自己』，當然更不能剝奪兒女面對失敗的經驗，因為唯有曾經失敗的成功才會讓人滿足，這些是『父母必盡的責任』。父母必盡的責任，是引導、是分享、是慈愛！甚麼是『子女必要的責任』，不是所謂的良好表現或孝順，是



『了解父母、分享自己』。」

長老的睿智話語，點出親子之間的責任。佛陀也曾經說過「四攝事」，就是布施、愛語、行利（利益他人的行）、同利（impartiality：公正），這四件事能夠攝持良好的人際關係。在《相應阿含》第 669 經（或《增支部》〈4 集 32 經〉）中，世尊教導弟子「四攝事」，最後以幾句偈語做總結：

「布施及愛語，或有行利者，同利諸行生，各隨其所應，以此攝世間，猶車因釘運。」

世無四攝事，母恩子養忘，亦無父等尊，謙下之奉事。

以有四攝事，隨順之法故，是故有大士，德被於世間。」

假設沒有這四件事的攝持，雖然父母親給予兒女恩惠，仍然不能得到兒女的尊敬、供養。假如親子之間能營造溝通的管道，找到共同關心的話題，多多一起「聊」內心的事，共同「解」心中的結，認真「解」決問題的因由，分享彼此生命的經驗，互相學習，或許能改善親子之間的互動關係。

無明緣「行」的異說

生覺比丘 講述

隨佛長老在《正法之光》第 38 期第 40 頁的〈部派經說傳誦的演變-9〉中，引經據典、深入淺出的駁斥部派佛教對於無明緣「行」的異說。長老費盡心思希望大眾能夠明白，如果沒有釐清無明緣「行」的異說，那麼在修證的道路上就無法與菩提道相應，同時禪修的方法也無法朝向「正定」而開展。

可惜的是，部分的學眾沒有時間及能力了解長老深奧的論證。生覺希望通過這篇短文，能夠以比較淺白的方式，使得一般學習能力較弱或無法抽出時間拜讀長老著作的學眾能夠明瞭到這個異說的矛盾性。

在〈部派經說傳誦的演變-9〉一文中，隨佛長老引用《舍利弗阿毘曇論》卷十二：「云何無明緣行？無明緣福行、非福行、不動行……。」說明如果「無明緣行」的「行」真的是指「福行、非福行、不動行」，那麼「無明滅則行滅」也就是說無明滅時，不論是「福行、非福行、不

動行」都會隨之而滅。

《舍利弗阿毘曇論》卷十二所說的「福行」是：身善行、口善行、意善行、成就初禪行、成就二禪行、成就三禪行、成就四禪行。那麼證得正覺的聖弟子「無明」已滅，他們的「福行、非福行、不動行」也應該滅。如果「福行」滅，也就是說他們不能夠有身善行、口善行、意善行、成就初禪行、成就二禪行、成就三禪行、成就四禪行了。

可是，在經藏中我們不難發現到 佛陀在斷無明後還是一直行身善行、口善行、意善行。最動人的一件事情是佛陀幫助了一位弟子穿針線。佛陀在入滅前還進入初禪、二禪、三禪、四禪。難道這些不是「福行」嗎？

由此可知「無明緣行」中的「行」不是指「福行、非福行、不動行」。「無明緣行」中的「行」應該是「見」。詳細的論證請看《正法之光》第 39 期第 32 頁的〈部派經說傳誦的演變-10〉



佛法是用來「改變自己」，
不是用來「突顯自我」。

隨佛禪師

如何面對別人的意見及批評？

生覺比丘 講述

相信不少人聽過伊索寓言「父子騎驢，倒為驢騎」的故事。故事描述一對父子進城賣驢子，開始時，路人甲見到父子牽著驢子步行，便說道：「既然有驢子，為什麼不騎呢？」於是父親讓兒子騎驢。走了一段路後，路人乙看到他們，便說：「兒子不孝順，怎麼不讓父親騎？」兒子趕快讓給爸爸騎。之後，路人丙看到又說：「這個父親真不愛護自己的孩子！」於是父子倆一起騎上驢。路人丁看了大驚失色地說：「怎麼這樣虐待動物！」最後父子倆沒辦法，只好合力把驢子扛進城門。這個故事告訴我們：因為缺乏主見，盲目聽從他人的意見，到頭來無所適從。

生活在人類的社會裡，免不了會面對一些不管認不認識我們的人，在不認同我們的行為時，

毫不猶豫的加以批評或者提出意見。這些評論與建議有些是出自於價值觀與行為模式不同所引發的個人意見，如果我們照單全收，或許會帶來沒有必要的煩惱，就如「父子騎驢，倒為驢騎」的故事一般。可是，有些評論與建議的確值得參考，可以改善我們的處事待人。

那麼，我們究竟應該如何面對別人的意見及批評呢？

首先，我們必須了解為什麼我們在接受意見或批評時會這麼困難？網路上有一段話，相當有意思：「對於不同意見甚至反對意見，人們的第一反應往往是覺得難以接受，這是一種正常的心理反應。如果對於別人的批評和建議，不僅不能接受，還覺得耿耿於懷，認為對方是存心與自己



作對，則屬於一種病態的狹隘心理。」

我們不難發現「情緒」是障礙接受意見與批評的最大絆腳石。面對他人的批評，只要我們無法克制負面情緒的障礙，整個事件就會朝向負面發展。所以，要破除這個困境，我們就必須改變或消除負面情緒生起的因緣。那麼，該如何消除呢？

從四聖諦的角度來詮釋這個問題就是：

苦—問題是什麼—為什麼我們不想接受別人的意見與批評？

苦之集法—問題發生的緣由—負面情緒是障礙接受意見與批評的主要原因

苦之滅法—改變或消除問題發生的緣由—改變或消除負面情緒生起的因緣

苦滅道跡—消除問題發生緣由的方法—應該如何消除負面情緒的生起

我們在面對別人的意見時，到底內心起了什麼樣的變化呢？是比較正常的心理反應？還是病態的狹隘心理反應呢？我們有沒有細心的觀察到

這一點呢？我們又如何能夠度越難以接受的負面情緒反應呢？要解決如何面對別人的意見及批評，這些問題都得解答。

其實，在人事管理的課程裡，要找到相關的資料來解答這些並不難；而實際應用面對別人的意見及批評的方法時，也可以用「此有故彼有，此生故彼生；此無故彼無，此滅故彼滅」因緣法的法則來了解這一回事，一般初學原始佛教的法友將能發現，原來因緣法在我們的生活中是如此的顯現。

一篇名為《化批評為指教》(Find the Coaching in Criticism) 的短文，由希拉·漢 (Sheila Heen) 及道格拉斯·史東 (Douglas Stone) 合著，陳佳穎翻譯，這篇文章介紹了六個步驟，指導我們如何用正確的態度接受別人的指教，讓我們能夠更加順利、有效的接受意見與批評。這兩位作者在他們的著作“Thanks for the Feedback: The Science and Art of Receiving Feedback Well”一書中，更加詳細的詮釋如何感謝別人給予我們的回饋。



隨佛行道

第一輯

《歸向緣起之路》

此生，活是佛教的僧人，死是佛教的僧魂！

利澤生命的光輝與榮耀，一切歸於佛陀！
利益苦難世人的道路，必是出自法的光明！
攝引世人朝向璀璨人生、息苦的成就，終歸向僧團！
相信佛法的光明，必會利益眼前的美麗土地與人民！

《回首漫長與艱難的光明路》

文中記錄禪師早年學佛經歷，內容從親近廣欽老和尚、煮雲法師到懺雲法師的因緣，涵蓋禪師早年精進學佛的經歷，包括：精進學佛、刺血寫經、朝山活動、探尋空義之歷程、以及精進減食以克服飢餓與各種感應。

《艱難行道於人間》

《荒野中的足跡》

《仰敬與懷念聖弟子的時代》

《永懷師恩，此生不渝》

《塵俗中的法眼》

隨佛禪師著



文章中提到「我們遭人批評時，通常很難心平氣和，遑論把意見聽進去。這是因為我們內心的防衛機制，總覺得對方『對人不對事』，覺得自己飽受威脅，因而無法坦然接納。」

遭受批評時，我們當下的認知是什麼很重要，如果我們認為對方是針對自己而來，那麼心情將很難平靜。只要我們認定對方是針對自己，那麼即使這個建議或批評的確妥善，我們也無法接受。因為我們的理智已經完全被負面的情緒淹沒了，就像大師父常說的：「理智是為我們的情緒服務的」。

其實，我們所經歷的事情過程是「有」的，它是實際上發生的事；而所針對的「我」是「無」，因為在我們還沒有被批評時、在受批評時以及被批評後，都不是同一個「我」。也沒有辦法找到一個「永恆不變，隨心所欲」的「我」。從因緣法的角度來看是：「只見因緣，不見有我」。即使對方真的是「對人不對事」，可是整個過程裡根本就找不到「我」。如果沒有「我」的妄見，哪有誰會受到傷害呢？



同篇文章中也談到接收意見者的責任：「是否能聽得進去回饋意見，是由接收意見的人來控制；要弄懂聽到的話究竟是什麼意思，是他們的責任，也是由他們來決定是否要根據這些意見來作改變。人們必須要改變想法，別只把批評意見當成是說者要塞給聽者的東西，聽者也必須改善接受的能力。」

事情的演變絕不是單一方面的影響，因緣法讓我們明瞭到，在面對與回應他人給我們的意見與批評時，除了批評的那句話，對方在說這句話時的情緒、肢體語言，我們在聆聽時的情緒，對方與我們過去的情誼、共同處理事情的方式，以及對方批評時的周遭環境等等，這些都會造成某種程度的影響。

譬如：同樣一句批評的話，對方講話時的語氣和態度，我們在聽時的心態，以及當時是否有我們認為很重要的人在旁邊（如心愛的男女朋友、尊重的師長、上司等等），都會產生各種不同的效應。

當然，如果我們聽到對方的批評時，沒有真正了解對方所說的話，而按照自己固有的想法去揣摩對方的意思，那就是原始佛法所講的「不如理作意」。關於這一點，的確是一般人容易犯的毛病。

大師父隨佛長老有句法語說道：「佛法是用來改變自己，不是突顯自己。」生為佛弟子，我們修行的態度必須著重在「改變自己」。我們都是同參道友，在這樣的關係上，如果我們無法接受法友們善意的建議與批評，我們又如何能夠「改變自己」呢？要知道別人並沒有責任與義務來幫助我們、矯正我們不當的行為與態度，而我們卻可以透過佛教會這個平台，得到法友善意的建議與批評，我們真的是太幸福了，不是嗎？



善極天佑

生光比丘 講述

近年來與法海接觸相處，深感法海是位了不起的人，是平凡中的不凡者！法海居士是「中華原始佛教會」的忠實法友，其為人樂天安命，樂善好施，恭敬三寶，平易近人，似乎與任何人相處皆無有距離之感。尤其法海學習了原始佛法之後，人生觀有著大幅度的轉變，煩惱變得越來越少，生活過得越來越好，對待生命寬謙柔和，對周遭所發生的一切抱持著感恩和學習的態度。

事實上，法海本身的健康狀況並非良好，三天兩頭就得到醫院檢查身體，由於經常出入醫院，對醫院的環境也就十分熟悉，有時會聽到法海自我調侃的說：「病院就像是我家的灶腳！」

最近，法海分享一則真實故事，很具啟發性。原來法海有一位認識多年的朋友，兩人經常往來，這位友人平日的待人處世還算通達，身體的狀況與氣色看起來都很正常。一日，這位友人因身體不適就到醫院做檢查，檢查報告出來，醫生竟然告知他是癌症末期，估計生命只剩半年！這位友人面對突如其來的打擊，內心始終無法接受，終日在不甘、焦慮、恐懼中度過，與之前判若兩人！三個月後，這位友人即過世了。法海分享這則故事的啟發是：「生命的長短無法掌握，但是生命的品質可以經營；別為了突發事故而無法正常生活，更別為了無法掌握的事而糟蹋了生命的品質。」

法海學習原始佛法及接觸中道僧團之後，一直用心的護持著中道僧團弘法利眾，生光為表達對法海的感謝，特意依個人對法海的認識與實際

狀況，抒寫了一首名為「善極天佑」的詩偈予以祝福——「法海平安，福壽康泰。」

善極天佑

法雨甘露滌塵惱，海天無垠暢舒心；平易樂施廣善緣，安喜念護三寶恩；

福德薰天神祇佑，壽增綿延轉命身；康寧恙消體復健，泰來否去再逢春。

其詩之意為：

自從接觸中道僧團和學習原始佛法之後，如飲甘露般的感到清涼安樂，漸漸滌除內心的塵惱與憂苦；面對日常生活總能身心通暢，吉祥柔和，好似廣闊無垠的天空與大海一般沒有滯礙。

由於對生命有深刻的體會與感恩，因此法海特別懂得關懷生命，經常與人分享佛法的受益以廣結善緣，總是帶給別人平安和喜樂；又因明白原始佛法是真正能夠引導人們度越困難及煩惱的智慧方法，是故歡喜且堅定的護持佛、法、僧三寶，讓專弘原始佛法的中道僧團，能夠將原始佛法廣傳於世、久住於世間，利益世間無邊的苦惱眾生。

法海盡其生命行善、布施及護持原始佛法，這樣的功德福報將難以衡量。如此善極之人，常能感召天地神祇等護法諸天的護佑及幫助，定能轉變命運，逢凶化吉，卻病延年。祝福法海身體的恙疾逐日的消去，漸漸的轉入康寧、回復健康，如同枯木逢春，再萌發綠葉，展現生機。



【台灣】臺中中道禪林

長老宣法：如何落實「煩惱的度越」與「生命的重整」

佛正覺後 2448 年／2016 年 7 月 9 日

【臺中訊】2016 年 7 月 9 日下午兩點，隨佛長老蒞臨「台中中道禪林」道場弘法開示主題是：如何落實「煩惱的度越」與「生命的重整」。

長老開宗明義的說明：立足佛法的主軸，就是「緣起觀」。佛陀教導的緣起觀，其核心價值就在於：你如何看這個世間？若未真正理解並應用緣起觀於現實生活中，就會造成兩個問題：1. 不符合實際的現實。2. 與現實生活脫節，不具有實用性。這正是為什麼現今佛教徒不能把佛法融入現實生活，並與之打成一片的主要原因，也使

得佛教逐漸的處於劣境。

現今佛教採用的「無常、苦、空、無我」的論點，都是源自《舍利弗阿毘曇論》的「破邪即顯正」的思惟，偏向「否定現實世間」，無法達成「開展人間生活與修證菩提的一致性」。以致與現實脫鉤，根本解決不了現實的人生問題！

煩惱既是發生於現實的人生，當然必須在現實的人生中重整生活，才能解決問題，才能讓生活更好，煩惱更少。

這兩者皆離不開緣生的現實人生，若不依緣起觀的基礎，是無從討論也無從入手。所以要實現 佛陀教導的真義是找出問題、困難、煩惱的緣由，提出消除問題、困難、煩惱的辦法（滅法），然後傾全力解決問題（道）。如是才不至於虛耗、磋跎了寶貴的人生歲月！





【臺灣】高雄中道禪林

長老至高雄宣講菩提道次第

佛正覺後 2448 年／2016 年 7 月 10 日

【高雄訊】得知隨佛長老要南下高雄，法工長和法工們便提前打掃佈置整理禪院的環境，希望在當天有一個良好而舒適的學習環境，讓長老和來參與的法友們更能融入在當天的因緣當中。

2016 年 7 月 10 日當天一早，颱風剛過，所夾帶的大雨未歇，但法友們的熱情未減，冒著風雨陸續趕來中道禪林。由於週日上午是平時固定的連線共修時間，隨佛長老問現場的法友們，有多少人第一次來？師父看到舉手的法友便笑著說：「你們是因為知道師父要來，才特地跑來看師父一眼的嗎？」聽到長老這番幽默的話語，大家都紛紛笑了出來，一天的宣法活動，就在這樣輕鬆又不失莊嚴的氣氛中拉開序幕。

長老在宣法過程中提到：「佛陀教法的特色，並不是像彩券一般，只能靠運氣或少數人才能中獎，也不是把自己的人生交給別人，而是透過佛法，學到解決問題的能力，讓大眾在生活中實際的應用，靠自己解決當前人生面臨的問題，逐步建立自信，並減少過程中出現的煩惱，致力於當前的人生，並從現世就脫離煩惱的輪迴，走

出憂鬱，開展自己光明的人生。」

長老指出：「人與人相處起誤會和煩惱，問題的根源常是：懷疑別人對自己是否『真心』？對是否『真心』這個問題，追根究柢，才導致我們與人相處時，無論是家人、朋友或愛人，心情上的各種『預期心理』，因此衍生出種種相處時的誤會跟煩惱。」

長老說：「佛法不光是用來平復心情，更重要的讓我們回到當前現實，用理性的態度認清事實。比如：

1. 困擾我們的問題是什麼？
2. 問題為什麼會發生？
3. 因為這樣...所以...
4. 那我現在可以怎麼做？

透過瞭解現況，分析問題發生的原因，找出在現有的條件中，我們能夠做什麼，並盡力去做，在改變自己的想法與作法時，也同時在改變問題發生的因緣，進而改變現狀。如此才有可能解決問題與消除心中的憂慮，而不是短暫的逃避問題、掩蓋問題，活在與現實脫節的美好想像之中。」就在這一連串相當生活化的開示中，法友們逐漸體會到：學了佛法該如何運用在生活中解決我們的煩惱。

中午的供僧活動，大家圍繞在師父們的桌邊，師父們的迴向，讓初次參與供僧的法友們，親身感受到供僧的意義與感動。

下午的問答時間，法友們紛紛把握這難得的因緣，一個問題接著一個問題紛紛出籠。長老也用各種淺顯易懂的方式為法友們解答，為了讓法友們對生活中的禪觀有更深刻的體會，還特別請法友上台直接與法友互動，從實際的互動中，讓大眾瞭解禪觀不僅限於打坐。整個幽默風趣的互動過程，讓大家笑聲連連、收穫滿滿。





【臺灣】屏東泰美教育基金會

長老：家庭智慧的人生開展

佛正覺後 2448 年／2016 年 7 月 10 日

【屏東訊】2016 年 7 月 10 日晚上，屏東「泰美教育基金會」的學眾們，有幸聽到由隨佛長老親自蒞臨為大家開示的「家庭智慧的人生開展」。

長老一開始就開玩笑的說：自己是出家人，究竟要如何教導大家經營家庭呢？接著才點出這句話的弦外之音：「經營美滿家庭的方法，只有自己知道」，並且用因緣法一語道破：「追求美滿的家庭就是在破壞美滿的家庭」！點出人們總是奢望現實沒有的東西，也經常站在自己的因緣去看待他人。因此要記住，凡事沒有標準答案，別人的標準僅供參考，現在好就好。

後來，長老詢問在場的父母與青少年：「你這一輩子都在幹什麼？」「你們認為美滿的家庭是指擁有什麼？」這些問題讓大家猶如被驚醒，

學員提及「愛」、「信任」、「關心」等答案，長老說：「其實大多數的人一輩子都在期待被『真心』對待！」

接著，點出人們感受到真心成立的條件，包括持續不變的行為、不論如何都一樣的對待……等等，然這些在世間根本不存在，因此鼓勵大家要更實際、踏實、知足的去面對自己的生命，了解到「變」才是正常，「不變」是不正常，很多我們以為不是真心的事都是真的！

最後，在問答時間中，長老點出現代父母教養孩子的方式，會讓孩子帶有不自覺的惰性，沒自信、固執、自私、沒耐心是這些孩子的共通點，現場許多位青年聽了之後，皆驚呼自己就像長老說的一樣，誓言要好好改變自己的生活態度。

長老的開示讓大家見識到佛法的偉大，這些內容都是常人所無法思考到的事，相信佛法能增長眾人的智慧，讓大家的的生活更加光明。





【馬來西亞】吉隆坡中道禪林

中道僧團至馬來西亞宣法

佛正覺後 2448 年／2016 年 7 月 16 日

【吉隆坡訊】2016 年 7 月 16 日，中道僧團來馬來西亞弘法。一抵達吉隆坡，僧團就馬不停蹄地展開一系列的弘法活動，首次弘法就在吉隆坡中道禪林舉辦。當天下午 2 點至 5 點，尊貴的隨佛長老就為大眾開示如何調伏五蓋與修七覺分。

隨佛長老特別叮囑大眾對於掉悔和昏沉的正確認識。且禪定不一定要端端正正的坐著，即使是在睡著，只要心念一處，即是禪定。禪定是精神上的功夫，只要我們的心念專注在一處，就是禪定。

禪修不一定要去深山老林，也不必放下所有，真正的禪修是在日常生活裡的待人接物中。只要我們能如實的知道眼前面臨的困難，瞭解它是如何發生，發生的因緣為何，我們就知道應該如何解決它。

感謝隨佛長老的教誡教授，以淺白而深入的例子引導我們契入佛法深奧的道理。





【馬來西亞】吉隆坡中道禪林

隨佛長老宣講：生活與解脫

佛正覺後 2448 年／2016 年 7 月 16 日

【吉隆坡訊】7 月 16 日星期六晚間 7 點 30 分，隨佛長老在吉隆坡中道禪林為十方法友宣說法義，講題為「生活與解脫」。現場座無虛席，當中還有不少新面孔。開場之時，長老問大眾：「佛教最需要的是什麼？」和「佛教最大的問題是什麼？」並指出「生活與解脫」講的是佛教的核心問題。

世間絕大部分的人最在意的是日子過得好不好，只有少數的人會想要了生脫死。長老點出人們的問題，不在於信仰什麼，不在於靈不靈，而是在於如何讓現前的人生過得更好。活在現前，你如何解決問題及困難？

佛陀告訴我們緣起、四聖諦，教我們怎樣認識這個世界，藉由對十二因緣的洞見，讓我們發現苦如何發生。長老強調這個世界不能用「苦、空、無我」來認識。當如實觀察因緣，正見緣生。因為對期待緣生法為「常、樂、我、淨」的迷惑眾生來說，直接的觀「無常、苦、空、非我」，必定會造成失落、厭世和消極的負面心理。修行的知見是否正確，對佛弟子這一生，乃至於對廣大社會影響極為深遠、巨大。

苦，是如何發生？是因為有情眾生在六觸入處不見因緣、緣生，有「常、樂、我、淨」的妄見，有脫節於事實的期待與欲求，導致在現實生活產生挫折、失落的苦惱。實則現實本身不會苦！

長老隨即切入重點，道出「生緣老、病、死、憂悲惱苦」的意義為何？

1. 因為生的過程表現，即稱為老、病、死。



2. 因為有愛別離苦、有怨憎會苦、有求不得苦。
3. 因為有求不可得。
4. 因為有貪愛。
5. 因為貪愛諸法可常、樂、我、淨。
6. 因為妄見諸法可常、樂、我、淨。
7. 因為未正見諸法是緣生法。
8. 因為不如實見因緣法。
9. 因為不如實觀察世間之生法、滅法。

長老接著為大眾在實修操作上，開示了十個滅苦因、即得滅苦的解說。

活著不苦才是解脫，解脫苦一定是生時解脫苦，是在日常生活中解脫苦。但是解脫一樣有老、病、死，也要面對愛別離、怨憎會，還有生理的冷、熱、饑餓等等，但是在當中沒有求不得的苦。長老精闢的開示讓在場的法友受益匪淺。



【馬來西亞】吉隆坡中道禪林

隨佛長老宣講： 十二因緣觀之四念處法

佛正覺後 2448 年／2016 年 7 月 17 日

【吉隆坡訊】2016 年 7 月 17 日下午，隨佛長老為法友開示「十二因緣觀之四念處法」；這二日長老的大眾弘法，皆同步連線利益新加坡、馬來西亞的共修道場法友。

長老提到，在許多人印象中，走路離地三寸，坐禪不管坐多久腳都不會酸麻，此人乃開悟聖人。其實這種認知的「聖人」在現實中無法找到。蓋車子開久了，引擎會熱，那車子是不是要停下來歇息呢？人也一樣，盤坐久了，腳會酸麻乃生理正常現象。

貪欲是煩惱，貪愛什麼呢？貪愛六識。只有修因緣觀，才能在美好經驗的當下不起貪愛。

長老舉了幾個實例解說貪欲發生的過程，深入淺出的開示讓大眾受益不淺。





【馬來西亞】吉隆坡中道禪林

隨佛長老宣講：正念與信仰

佛正覺後 2448 年／2016 年 7 月 17 日

【吉隆坡訊】晚上 7 點多，吉隆坡中道禪林的禪堂已被法友擠滿，大家熱烈的期盼著，因為隨佛長老將為大眾開演「正念與信仰」的主題。

長老敘述其弘揚「緣起法」至今已經 26 年了。自出家以來，謹守不持金錢戒、不用淨人。長老道出幾個耐人省思的重點：

- 一、僧團的物資生活過得並不好，但為什麼僧團還要持這些戒律？難道是因為耍清高？
- 二、是什麼力量能讓一群出家人風塵僕僕、馬不停蹄的傳法。不管多辛勞艱難都耐得住氣，不斷地弘法，一般人可能堅持不了這件事。
- 三、長老每天要爭取時間寫書，還要應對繁雜的人事物。僧團因為時常被排擠而發生許多事，就一般人而言，處理這些事早都累垮了，但長老一直沒有離開過正道，這當中到底是怎麼回事？



長老開示：信仰是什麼？信仰就是解決生命的問題，能看到現在到底「面對什麼問題」的信仰，找到「問題怎樣發生」的信仰，是「知道如何解決問題」的信仰，是「盡力解決問題」的信仰。最崇高的信仰是關懷生命的光明面的信仰。瞭解生命的苦難、煩惱和痛苦的實況，才能幫助眾生走出生命的困苦。

「正念」則是走到那裡都能務實、實際，對看到自己和別人的問題在哪裡、問題如何發生、問題要如何解決，並且能實事求是、努力、盡力的行正道。而所謂的「慈悲」乃是「時時瞭解眾生的問題、時時利益眾生」。

有好信仰的人是跨越國際、種族、宗教。好人好事值得肯定。世上有許許多多的人和慈善團體都不斷的行善做好事，我們應該讚歎。而僧團能夠做的、最有能力做的、且能做得最好的事，就是傳續佛陀的正法——這事不由僧團承擔，又有誰來做呢？所以我們專心做這件事就好！

長老在說法的尾聲，也隨機地向大眾開示，以下是重點整理：

1. 時間一去不復返，時間永遠是最昂貴的成本，所以應當珍惜時間、珍惜身邊的人。
2. 做人要務實，不要對自己、對他人有過分的期望。
3. 每個人都有他自己的路，只有走過了以後，望後看，才是他自己走過的路。
4. 有想法不如行動。
5. 你的想法只是你的想法，走過了以後，才是你的路。

大家親聞了長老精闢的開示，猶如醍醐灌頂，個個法喜充滿。



【錫蘭】可倫坡 Rajaguru Sri Subuthi 寺院

錫蘭大長老與隨佛禪師的晤談

佛正覺後 2448 年／2016 年 7 月 20 日

【可倫坡訊】2016 年 7 月 20 日，中道僧團隨佛禪師一行人，從馬來西亞吉隆坡飛往斯里蘭卡的首都可倫坡。當日下午 3 點，隨佛禪師帶領僧俗二眾一行人到達 Rajaguru Sri Subuthi 寺院，預定與 Ven.Waskaduwe Mahindawansa Maha Nayaka Thero 大長老和 Ven.Kalupahana Piyarathana Thero 長老會面交流。

Ven.Kalupahana Piyarathana Thero 長老接見隨佛禪師一行人，雙方進行會談交流。長老對隨佛禪師一行人的遠道而來，表示真誠的歡迎；隨佛禪師則對長老處在術後的恢復期中卻堅持前來會面，表示深切的感謝，並且讚嘆長老對佛教所做的努力和堅持。

隨後 Ven.Waskaduwe Mahindawansa Maha Nayaka Thero 大長老蒞臨，他親切的與隨佛禪師握手，並且迎請大眾進入正堂。大眾依次禮敬後就座。晤談中，大長老對隨佛禪師不遠千里來訪表示關切慰問；隨佛禪師感謝大長老的關

懷和肯定，並且對受邀觀禮 23 日教育中心的落成及其生日慶典表示感激。(相關報導請見封面裡頁與 p.34-p.35)

大長老表示，他一直很關注隨佛禪師所做的事，指出：在一個國家或在多國間推廣法教，後者相對的更為困難。隨佛禪師為了法教的宏揚，不畏辛勞的在國際間奔波，大長老表示其內心十分讚歎。佛弟子的目標是朝向解脫，在朝向解脫的過程中，能夠自利利人，實屬非同凡響的事。

隨佛禪師向大長老表示：之所以遠從臺灣來到錫蘭，一心一意只為了弘法。臺灣佛教是近二、三十年才興起，許多方面尚有不足，還望能有機會勞駕大長老到臺灣宣法。華人一向懂得感念別人的恩澤，如果大長老用心的幫助華人佛弟子，華人佛弟子必定會銘記在心，懇請大長老慈悲臺灣苦難的眾生，不要忘記這個小島上的信眾。同為 佛陀弟子，務必互相信任，幫助自己人。

大長老十分認同隨佛禪師的一席話，會談結束之後，親自帶領大眾參觀寺院，並且熱情的送別隨佛禪師一行人等。





【馬來西亞】檳城中道禪林

長老與僧團至檳城宣法 並為大陸法友法啟受八戒

佛正覺後 2448 年／2016 年 7 月 25 日

【檳城訊】2016 年 7 月 25 日，晚上 8 點正，隨佛長老及僧團法師蒞臨檳城中道禪林，開演一場佛法講座：「生死的繫縛與現世解脫」。



長老首先提問：「繫縛是什麼？誰繫縛了我們？是煩惱？是生死？」

長老說：如何斷繫縛，想必大家都聽過「不要執著、要放下、要自在、要有智慧、不要有分別心……等等」答案，實則這些答案都沒告訴你斷繫縛的方法，有說等於沒說。佛陀告訴我們：繫縛就是六根緣六境生起六識之時，對六識生欲貪，根、境、識就被綁住在一起，此即所謂「欲貪是結，不得解脫」。

怎樣算是貪？怎樣斷貪呢？如果把貪當作「我要」就是貪，那我們一輩子做不到，因為我們需要吃飯、洗澡、穿衣、睡覺……。不貪是修行的受用，智慧是修行的成果，不是方法。佛陀所指的貪是：現前可能的事，你當作不可能；現前不可能的事，你當作可能。這表示我們的認知顛倒。

長老提到：生命如墨條只有一條，越磨越短。人生幾十年，好好把握人與人之間的因緣，把墨條變成智慧。師父又問：當你們賺到錢，最在乎的是與誰在一起花錢？若把錢花在父母、孩子、兄弟姐妹、朋友、同事身上，讓他們開心，就能把錢化為幸福。要會花錢，不要做守財奴。鈔票可以換來人與人之間的感情、親情，自己的人生也會更好。

長老鼓勵大眾：「有的要好好用，沒有的不要想」；並叮嚀：「解脫就在日常生活中，解脫不是什麼都不要做。真正的解脫應該經驗眼前的世界，它不是黑白而是彩色的世界。」

說法結束前，長老特別為大陸的一位法友——法啟受八戒。在大家的隨喜、祝福下，寫下生命美好的一章。



【馬來西亞】威省中道禪林

長老二日宣法——調五蓋與修七覺分&離貪之正定生活

佛正覺後 2448 年／2016 年 7 月 26～27 日

【威省訊】時隔半載，隨佛禪師與中道僧團的兩位法師，再次蒞臨威省中道禪林展開為期兩天的宣法度眾行程。除了中道僧團，隨行協助弘法活動者有來自中國大陸和馬來西亞的八戒行者。年輕的八戒行者為此次的弘法行程，增添了一份活力和朝氣。兩晚的弘法活動均獲得熱烈反應，禪堂座無虛席，全馬各地的道場也透過網路連線的方式，讓更多的法友聆聽寶貴的教法。

第一晚的弘法講題是「調五蓋與修七覺分」。晚上七時半，八戒行者引領大眾念誦皈依《佛、法、僧、戒文》及《轉法輪經》。八時，大眾恭請隨佛禪師上座說法。禪師用生動幽默的方式，引領法友理解看似艱澀難懂的佛教術語。禪師解說：五蓋是五個蓋子的簡述，比喻蓋子遮蔽了陽光，讓人生沒有光明和無法開展。我們每一個人都會經歷五種生命的障礙，即貪欲、瞋恚、昏沉、掉悔與懷疑，所以五蓋又被稱為五障。此外，禪師解說：七覺分是七個覺醒生命的步驟，依循這七個步驟瞭解生命，明白自己的人

生是怎麼一回事。

禪師釐清一般大眾對開悟的誤解，開悟不是眾人誤以為如神話般的境界，而是對自己的生命徹底的明白，亦明白開展生命的步驟。禪師強調：佛陀之所以出家和弘法是要解決問題，佛陀覺悟的內容是解決問題的原則與辦法。

第二晚的弘法講題是「離貪之正定生活」。隨佛禪師以一貫生動幽默的弘法方式，讓在場的法友們聽得眉開眼笑、法喜充滿。禪師釐清一般大眾對離貪的誤解，也說明禪定與正定的差別，強調佛法的重心是解決問題，學習佛法是幫助我們解決問題，追求一念不起是外道的教導，不是佛陀的教導，五陰是緣生法，不可能如如不動。一味的追求禪定不但會讓人花太多時間在禪坐，也會讓人無法正常的生活，對社會沒有貢獻。禪師勉勵在場的年輕人：學佛後要成為一個可以開展人生、解決問題的人，學習佛法是要讓人生變成彩色而不是變成黑白。

在弘法講座的尾聲，隨佛禪師感謝法工與十方法友的護持協助和用心照料僧團的早齋和午齋。弘法講座結束後，在場的法友也榮幸請回隨佛禪師的最新著作《隨佛行道》。兩晚的弘法講座內容寶貴精彩，法友們可謂入寶山，滿載而歸。





【馬來西亞】霹靂近打佛教會

智覺佛陀真實法十日禪覺營

佛正覺後 2448 年／2016 年 7 月 29 日～8 月 7 日

【怡保訊】由中道僧團主辦、霹靂近打佛教會協辦、隨佛禪師主法的「十二因緣觀十日禪——智覺佛陀真實法」禪覺營，於 7 月 29 日至 8 月 7 日順利舉辦。

在禪修營期間，隨佛禪師深入淺出的為學眾開示演說十二因緣法，並透過種種譬喻和肢體動作示範，耐心的指引學眾禪觀因緣，如實觀察當前身心的痛苦是如何發生。

生覺尊者和生諦尊者則教導學員修習止禪，包括坐禪、走禪和坐禪後的運動。在小參時，學員可以向負責的法師提出禪修的疑問，以期度越禪修障礙。

禪修營期間，在每晚 8 點至 9 點的大眾弘法中，隨佛禪師慈悲地以接近大眾的切身課題開示：「柴米油鹽醬醋茶、夫妻、妯娌、人我相處之道」，禪師一針見血的道出人們心緒糾結和痛苦的核心，出席的大眾如醍醐灌頂，嘆服於禪師充滿智慧的精闢見解，歡喜鼓掌認同。

在早齋和午齋供養的時候，除了學員，近打佛教會的一些老菩薩和鄰近的居民也參與，體驗親手布施僧團的喜悅，也讓他們從中了解中道僧團是嚴守戒律、不受金錢的如法、如律的僧團。

禪修營的最後一天，禪師為法友傳授三皈五戒，其中將近一半是近打佛教會的理事和會員，眾人歡喜的成為佛陀正法律之下的優婆塞、優婆夷。

攝影組法工特別為這次的禪修營製作了一部短片，在禪修營的尾聲時播放，以感謝各方的協助和支持，包括近打佛教會理事、大寮裏的清



姐、怡保中道禪林的法友以及各個法工。

此外，禪師亦和霹靂近打佛教會主席及理事們簽署友好合作協議，以期在這片土地上共同努力發展正信佛教，利益蒼生。

最後，隨佛禪師聯同僧團法師及近打佛教會理事一起切蛋糕，以慶祝此次禪修營的圓滿完成。



【大陸】吉林省蛟河林業實驗區管理局 聖佛寺

第二期三階念佛彌陀十日禪

佛正覺後 2448 年／2016 年 8 月 12～21 日

【長春訊】2016 年 8 月 12 日，中道僧團在吉林省蛟河市聖佛寺舉辦第二期三階念佛彌陀禪十日禪修營，此主法者是中道僧團的導師——隨佛禪師。法友近 160 人為能學到彌陀法門的真義，不遠千里，甚至遠渡重洋來此參加，這般苦尋聖道之精神，實在令人讚歎。(相關照片請見封底裡)

隨佛禪師闡述彌陀法門之全貌，以幫助現代的彌陀法門學人掌握彌陀法門的真義，從「持名念佛」和「定心念佛」歸向大覺世尊的核心法要——「實相念佛」，由末法朝向正法。

此次課程分別以三天「持名念佛」、三天「定心念佛」、四天「實相念佛」的規劃進行教學，讓學員們逐步深入的次第學習。

長老講法切實中肯，直指法要，震撼人心。長老指出：修行人要務實實際，最忌諱搞虛架子，真要度眾生的人，是要你馬上得利，就像人看急診，若需馬上開刀，一定不會跟你囉嗦。但是後世的出家人，很多是虛榮、不實際、愛面子。佛出人間就是為了度化最難度化的人趣眾生，不要弄不清楚虛實黑白，身在苦中不知苦。本來持名念佛是方便，定心念佛是加行，真要花心思的是實相念佛，學十二因緣見法悟道。

此次禪修營有較為完備的設施和良好的禪修環境，皆緣自於寺院常駐法師和發心護持的法友們之用心籌備，法友們莫不感戴萬分。

藉助這般殊勝的因緣，法友們精進修行，在結營時的分享中，流露出難以抑制的感激之情和崇敬之意，表示願為佛陀正法的弘揚傾力而為。

在大家共同努力下，中道僧團第二期三階念佛彌陀禪十日禪修營於 8 月 21 日圓滿結束。





【大陸】吉林省蛟河林業實驗區管理局 聖佛寺

因緣觀正向菩提十日禪覺營

佛正覺後 2448 年 / 2016 年 8 月 22 日～9 月 1 日

【長春訊】2016 年 8 月 22 日至 9 月 1 日，由中道僧團主持的二零一六原始佛教中道禪修營於吉林蛟河聖佛寺舉辦，來自全國各地近三百名學員齊聚一堂，進行為期十天的禪修學習。禪修營的主軸是十二因緣觀，運用在人生是「解決問題，開展人生，度越苦惱」。主法者為中道僧團導師隨佛禪師，生覺尊者、生諦尊者、道一尊尼、明證法師隨行。(相關照片請見封底裡)

作為今年內地舉辦的首場中道禪修營，其報名人數為歷史新高，課程參與者更是積極踴躍，可見原始佛教及中道禪法已經在中國大陸

落地生根。

禪修期間，長老不但傳授了中道禪法，還講述了傳續佛陀聖教之經師與律師的事跡和佛門歷代論的核心思想等內容，教導學員們要正確的面對問題及解決問題之道，讓佛法實用於生活，昌盛人生。止禪修習的部分則由道一尊尼來教導學員，並將二十年來跟隨長老的經驗用輕鬆幽默的教學方式分享。

結營分享環節，學員們紛紛表示要終生護持佛陀正法的傳揚，並求受皈依，長老接受了法友們的請願，代表清淨偉大的四聖諦佛教僧團為其做見證。

禪修營結束後，法友們帶著收穫的欣喜與滿懷的感動回到各自的生活中，用正法的力量去開展光明的人生。





馬來西亞霹靂近打佛教會十日禪覺營 紀實

智覺佛陀真實法

大陸 弘齊 弘順

2016年7月28日下午，結束在威省兩天的弘法，隨佛長老帶領僧眾及八戒行者一行人來到了霹靂近打佛教會。法工長法慧師兄和法澄師姐等一些法友已經提早到達，為十日禪修營做準備事宜及幫忙安排住宿。道場內外一片祥和，鳥兒也不時的歡歌雀躍，歡迎師父們和法友們的到來。

29日上午，近打佛教會十日禪修營開始受理報到。提前到達的八戒行者和法工們，熱情的幫助法友安頓好住宿和生活事宜，讓遠來的法友感到親切溫暖。下午2點報名結束，在從容有序的準備中正式開營。

禪修營首日，先由生覺尊者和生諦尊者引領大家觀看禪修規約的影片，讓學員們透過影片學習禪修規範，瞭解禪修的意義及禪修的行為

規範。法工長法慧師兄細心的為大家講解禪修的安排情況。之後生覺尊者為大家開示止禪的重要性，讓學員清楚的明白為什麼要修止禪。接著，隨佛長老為大眾開示：禪修開啟的是解決生命苦惱的智慧。瞭解面對自己，自己的問題在哪裏？面對自己與環境的問題在哪裏？面對人與人之間的問題在哪裏？不要沒事鬱悶、有事苦悶。勸勉大家不需要知道將來會怎樣，但現在要認真去做。

晚上八點，長老為大眾開示，要知道佛法的重心是什麼？生活有不同的問題和不同的因緣，要解決問題就要就事論事，每件事都有每件事不同的因緣。

第二天上午，隨佛長老為大眾開示：不好是因緣生，把不好的因緣止息，不好就能止



息；好是因緣生，要多做促進好的因緣。長老諄諄勸勉大家要善分別，白的不會是黑的，要盡力在當前。。

晚間時分，由於道場周邊的佛友聽聞隨佛禪師有佛法講座，紛紛前來聽法。根據當時的現況，長老為大眾開示：如果學的佛法與日常生活不能契合在一起，我們就不需要學了！學的佛法要在生活中相應，這樣才能在生活中成就解脫。

第三天上午，長老開示：人在群體中生活，會出現道德問題，衍生出罪惡問題，以及道德與罪惡間的苦悶問題。佛法主張在日常生活中應務實實際的解決問題，如是才能入家興家，入國興國，開展良善的人生。又：天下最貴的成本就是時間，人可以窮，生命不能窮，不要浪費生命，

應時時刻刻淬礪奮發，做自利利他之事。不管在哪裏，對所處的那片土地，應該關心那片土地與土地上的人。

長老還講到：善緣走到後來演變成不是善緣，這不一定是經濟問題，而是相處不好。長老用生動的譬喻，解說人與親近的人相處的模式，讓大家明白這過程如何演變，在場的法友無不點頭稱是。

佛法是教育，是對生命認知的教育，十二因緣是由凡轉聖的唯一機會。佛陀的教法隱沒了2200多年，好不容易才被還原，單單這件還原的工作，長老就花了10多年的歲月，1萬5千篇經文，看經文的意思就很難，所以我們一定要好好的珍惜。





禪修的第八天，長老教導大家四正勤，教我們要認真於當前，真想幫助佛教，就要先幫你自己，用因緣來看世界。現在的因緣，不會一直如此，有問題不怕，勇敢的解決問題就好。眼前美好的人生不會永遠如此，要好好的珍惜身邊的親人。「生不帶來，死不帶去」不是重點，歷史從來沒有改變，但是種樹是在 3 月結了一個果實，到了 6 月果實就甜，這棵樹不斷的結果實，不同的養分使果實有不同的面貌。

8 月 6 日晚，也就是第九天，禪修即將接近尾聲，長老分享第一次到怡保弘法度眾的情景，並且分享了很多在學佛路上神奇的經驗。

結營日上午，長老請各地來參加課程的法友分享心得，在法友們的分享中，真切的感受到大

家言辭間流露的法喜。

分享結束後，為了感謝近打佛教會的支持，法工們將用心準備的果籃送給近打佛教會的副會長何健新居士、總務林笑平居士及主廚江玉清居士，之後是慶祝禪修營圓滿結束的慶典，慶典上有精心準備印有原始佛教 LOGO 的高科技噴繪蛋糕，隨佛禪師及中道僧團的法師們與近打佛教會理事一同留下了切蛋糕之合影留念。

中午，大家一起把近打佛教會的場地做了整理和清潔，認真實踐長老「前人走好，後人好走」的教導，佛法的真精神在生活中展現得淋漓盡致。然後帶著這十天滿滿的收穫，各自回到生活中去發揮、去運用，用佛法照亮生活的道路。從此，佛陀與我們同行，聖者與我們同在！





馬來西亞霹靂近打佛教會十日禪覺營 法友感言

不怕面對困難

吉隆坡 法立

我跟隨中道僧團學法已將近 6 年了，每回隨佛長老來到馬來西亞主法禪修營，我絕不缺席；這次在霹靂近打佛教會舉辦的《中道十日禪》『智覺佛陀真實法』，我也報名參加了，而且還答應當法工。

霹靂近打佛教會，座落於金寶拉曼大學附近。這座兩層樓的建築物於三年前建好，雖然不大，但環境明淨、清爽、寬敞，令人感覺舒適，是個很好的禪修學法處所。我帶著愉快輕鬆和感恩的心情踏入該會所，準備在這十天裏好好的跟著隨佛長老學習。

在這十天裏，我被安排到廚房協助香積組準備每一天的膳食。每天我都開心的和來自馬六甲、怡保、吉隆坡等各地法工及該佛教會的大廚配合，洗菜、切菜、炒菜、切水果、煮粥、煲糖水……各種瑣碎雜務，我們都默契十足的處理。我們這班法工都是自願犧牲聽法時間到廚房行堂，大夥兒發揮團隊精神，自動自發的把工作完成，就算遇到阻礙或意見相左，也能互相配合調解，大家都默默的付出，抱著「只要把當前問題解決了就好」的信念，實在難得！長老曾說過：「學法在禪堂，修行在日常」，廚房就是修行的好地方啊！

小參時，一位法友提問：「要如何度越情緒？」長老回答說：「情緒無法度越。當情緒來的時候，它就已經過去了。」長老接著說：「打個比方，早上你去上班，一出門就被一個人莫名其妙的謾罵，你的心裡很不舒服，也很生氣。上了車，一想起那個人的嘴臉就生氣。接著你開

車，專心的行駛在路上，遇到交通燈，停了下來，你又想起了剛剛那個罵你的人，你的情緒又來了；接著燈轉綠了，你繼續專心的開車，下一個紅燈的時候你車子停著，又想起那一幕，又生氣了。這樣子一共過了 9 個紅燈，每次停下來，你一想起那個罵你的人你就生氣，你一共生氣 9 次，其實那個人只罵你一次。你需要這麼做嗎？」長老笑著說：「你不要再去回想那件事，就不會被罵 9 次啦！」我聽了這段開示，猶如醍醐灌頂，我應當調整自己的處事態度，重新審視觀察當前身心，這就是自我省思的功課了！此外，生覺尊者和生諦尊者也很用心的教導大家行禪和禪坐技巧，也播放禪坐後的運動影片，讓大家一起學習。非常感恩長老、法師們以及所有法工的付出，弟子必定銘記在心。

每次參加由長老主法的禪修營後，我總會感到活力十足，在日常生活中更是充滿動力，不怕面對困難，信心十足的迎向生活中的種種挑戰！我也願意和教會一起努力，一步一腳印的付出和奉獻，自利利他，利澤世間。





燈
就是燈
他人的支持
他人的反對
絲毫不影響
燈
照明黑暗的事實

吉隆坡 正全

接觸佛法是高中的事，距今算是有段不短也不長的歲月。從青年，走到中年；從佛學會，到南傳佛教禪修道場，到學習「願修一切善，願斷一切惡，願度一切眾」的菩薩道，再到原始佛教。對解脫，從急得像熱鍋上的螞蟻，幾乎年年必定挪至少 7 天時間去禪修，漸漸的到「急也急不了」的心境。走過了一段又一段的路，卻總像是在迷宮裡繞圈圈，自問學佛這條路，走得挺用心，初次邂逅 佛陀的教法時，就已經把學佛定為生命中最重要重點，可卻仍舊怎麼也還摸不著出路。迷路真苦，那種找不著路的彷徨無措，如坐針氈般令我寢食難安。

如果生命是一列正在單行道上迅速行駛的火車，而我卻一直不知道，我這列火車要去的目的地究竟是哪裏？在還沒找到答案之前，我實在無法讓自己無拘無束的享樂。曾參加數不清的喪禮，目的就是想弄清楚，生命，究竟是怎麼一回事？

嚮往佛菩薩的解脫，嚮往佛菩薩的自在喜悅，可是卻只能在理論上明白與體會，仍舊不能踏實的實修。曾有幾次，隨佛長老的厲聲訓斥，如雷轟頂，覺得長老斥罵的人，正是自己，可得

下定決心好好改進改進，然而忙碌一段時日後，忽然再想起該好好省思時，卻發現自己又是沒有太大的進步。生命繫縛的結，還在捆綁著自己。

這一次參加「智覺佛陀真實法」禪修營，最大的好處，就是長老的教導不再只是教理，還有落實的方法。雖然自己未必已掌握落實修行方法的訣竅，仍困在問題中，卻已不像過去輕易的被問題絆倒而動彈不得，反而有了面對困難的勇氣。雖有困難，也仍能懷有「活著」的喜悅。

曾經一同積極參加禪修的一位學姐，已經在幾年前往生。這次的禪修營，我想起了行禪和靜坐的她。能在有生之年，有幸跟隨隨佛長老學習佛陀真實的禪法，真是此生最大的幸福。祈願身為佛弟子的我們，都能珍惜跟隨長老學習禪修的難得機緣，走上佛陀指引的自利利他而息苦的真实道路。

或許還有人會猶疑不決：這確實是佛陀指引的道路嗎？我的建議是：別急著猜測別人的答案是什麼，請給自己接觸與學習的機會，先親自學習與經歷過了完整的禪修營才自己回答這道問題。



吉林聖佛寺 第二期三階念佛彌陀禪 紀實

體解大道 正向菩提

大陸 開瑞

初秋美蛟河，幽境在聖佛，
隨佛學正道，實相贊彌陀。

8月12日，吉林省蛟河市聖佛寺再次迎來了中道僧團舉辦的三階念佛彌陀禪。此次，隨佛禪師與僧團師父們將為大陸法友宣講彌陀禪法的真實義。(相關照片請見封底裡頁)

雖然立秋已過，但悶熱的天氣絲毫沒有秋天清爽的氣息，法工們認真於法務工作，每天還沒

到正午，身上所穿的法工服就已濕透。然而，無論是劈柴、炒菜、還是去菜園摘菜，法工們都是樂於服務、滿心歡喜。為了禪修營能夠順利進行，眾人事前準備了十多天了，很感謝這些默默付出的人。

禪修營報到當天，學員陸續來到，法工熱情接待，細心安排報到事宜。晚上集眾時，法工長正節師姐與正現師兄分別介紹了禪修日程及法務



分配，除了讓法友們熟悉環境，也幫助學員進入接下來的學習生活。

開營第一天，長老對大眾開示：往生不可以被理解成了生脫死，假使有這樣的誤解，容易偏向只管念佛，既不探究佛法，也對現實生活、家庭、事業缺乏面對的意願及努力。這樣念佛勢必導致人生消極、頹廢、避世，越念也越脫節現實人生，絕對不是彌陀法門的真實義。真正的彌陀法門是貼近生活的事，以智慧去解決現實生活中的迷茫與無助。

法友們每日用功，晚睡早起，沉澱身心，一心念佛，心心念念專注當前，修行逐步的進入佳境。

禪修第六天，長老特意在早齋前來到禪堂，關心學眾的用功情形。長老說：「顯正能破邪，破邪不能顯正。禪修到第六天了，大家要加把勁，等到第十天就會歸心似箭了。」法友們聽了長老的勸勉，深知修行在個人，誰也代替不了誰；同時也體會到長老的用心，有些法友眼裡含著淚水，心中充滿感動和慚愧。

有一天晚上長老已經開始上課了，兩位負責大寮工作的法工，坐在法堂門外的瑜伽墊上聽法，法堂法工請她們進去聽法，他們卻說擔心身上的菜味影響大家。她們為了大眾著想，就在又黑又冷的門外聽法，多麼令人感動呀！可見修行是點點滴滴的在生活中展現。

轉眼到了第十天的結營日，長老坐在法堂前的臺階上，對著坐在地上的法友們開示：「向別人尋求幫助是正常的事，不願向別人尋求幫助反而是缺乏自信的表現，表面上看起來好像強勢，其實是對自己沒自信的掩飾。人類很難跨越自然的約限，也因此難免對超自然的力量充滿想像、怖畏與信仰。我們要從因緣法的角度來了解，人們有這樣的困難，所以有這樣的需要，超自然的信仰的確可以緩解人們內心深處的焦慮，我們不必評論這些現象。問題在於：為什麼我們需要這種信仰？如果我們由信仰進化到學習佛法並且改變自己，讓人生減少痛苦和煩惱，這遠比盲目的

信仰更重要。釋迦牟尼佛把解脫煩惱的方法留給我們了，我們要認真學習，改變自己，遠離癡貪瞋的煩惱。」大眾聽後頻頻點頭，深受感動。

長老指出：「真正學習佛法肯定是美好的事，然而何以善良、道德良好，信仰虔誠的佛教徒，卻活得很糾結？為什麼行為良善、有道德、對社會有貢獻的佛教徒，在生活中沒有得到應有的好報？原因在於別人把不想承擔的事丟給你，而你卻當它是功德收過來做。學佛之人需有正見，懂得向別人說『不』，當別人拒絕學習成長，我們要在適當的時候幫助他。任何的善事、善行都會有必要之惡，沒有百分之百的善行，健





全良好的朋友關係有時需要說不，需要直言督促勸告。好事必須有約制，不懂約制就不懂行善。」長老的話真是切中肯綮、擲地有聲！

經歷這十日的課程，法友們按捺不住內心的喜悅和熱情，在最後一天的分享時刻，紛紛表達對隨佛長老的敬佩，以及對中道僧團的感激，皆言有重獲新生之感。雖然課程中所學的觀念和法義，初聞之際備感衝擊，但是長老提出來的佛史溯源與考證，在法義、法理上句句如實懇切，令人無可辯駁，只有老實信受，萬分感激長老的引領，令眾人走上蛻變之路，歸向正法，真實不虛！眾人除了表達感謝之外，

也表示願意多向僧團和法工們學習，願意為正法的弘揚盡一份努力。

十天雖然短暫，但已在法友的心中留下了人生最寶貴的印記，正法的光明照耀原始佛法的學人，人生將會更光明、燦爛。感恩佛陀的正法能重現人間，更感謝隨佛長老的善巧引導，指引虔誠的修行者回歸佛陀本懷，住於平安與幸福之處。

在禪修營的最後，離營的法友們在齋堂向長老及僧團告別，依依不捨的踏上了回鄉的旅途。就在眾人歡送的掌聲之中，彌陀禪修營圓滿結束。





吉林聖佛寺 第二期三階念佛彌陀禪 隨師筆記



念佛往生並非修行的終點

很多人認為用功持名念佛，拚得往生極樂之後，就可了脫生死，獲得解脫，不入輪迴。可是，真的是這樣嗎？

《佛說阿彌陀經》雖云：「若有善男子善女人，聞說阿彌陀佛，執持名號，若一日，若二日，若三日，若四日，若五日，若六日，若七日，一心不亂，其人臨命終時，阿彌陀佛，與諸聖眾，現在其前。」若認為往生後即得解脫，其實不然。

「皈依佛法僧，不墮三惡道」絕不是信仰的皈依，也不是感性的皈依所能達致，只有理性的、真實的皈依，才能切入法的真相。

「彼佛國土，無三惡道」只是不墮落三惡道而已。「是諸眾鳥，晝夜六時，出和雅音。」

「其音」演暢些什麼內容呢？演暢五根、五力、七菩提支、八聖道。

如果誤認為往生即等於了脫生死，那麼，固然是拼命的念佛，但是容易偏向只管念佛，既不探究佛法，也對現實生活、家庭、事業缺乏面對的意願及努力。這樣念佛勢必導致人生消極、頹廢、避世，越念也越脫節現實人生，絕對不是彌陀法門的真實義。

彌陀法門的三次第，先是持名念佛，念佛號，即是敬仰佛陀；念至一心不亂，時刻不失不離對佛的信念；進而實相念佛，入佛所教導的法教，即彌陀法門的重點所在：五根、五力、七覺、八道。這次第顯示：信能入，智能度。

此生若能善解佛法，來生可依附這種力量，繼續修習佛法。佛弟子要依據因緣法、依據《佛說阿彌陀經》，體解大道，好好修行。

※本文由書記組整理自 2016 年 8 月 12 日，隨佛禪師於在吉林蛟河聖佛寺三階念佛彌陀禪修營部分開示內容。



佛陀的十種名號

佛教界一般認為 佛陀有十種名號：如來、應（供）、等正覺、明行足、善逝、世間解、無上士調御丈夫、天人師、佛、世尊。

「如來」一詞是北傳佛教所用。「如來」的意思是「無所從來、亦無所去」。然而，所謂「不來不去」是破邪見，並沒有直接彰顯出佛陀的智慧與功德。

南傳佛教用九種名號來表達 佛陀的智慧與功德，佛弟子也應要從佛法中去體會 佛陀的智慧與功德。以下我們將從佛法的角度一一探討 佛陀九種名號的由來與意義。

一、應（供）：應（供）是翻譯而來，意思是「堪為人天所供養」，應供等同於「阿羅漢」，「阿羅漢」是從梵語、巴利語的音譯而來，翻音不翻義，取漢字裏面相近的諧音。應供、阿羅漢的兩個語詞，是同一意思，只是翻譯的方式不同，一個翻「音」，一個翻「義」。

佛陀與阿羅漢都是正覺四聖諦，成就四聖諦三轉、十二行，完成正覺、離貪、慈悲喜捨、解脫、阿耨多羅三藐三菩提。佛陀是在沒有老師指導緣起、四諦、三十七道品的情況下，自成正覺、解脫，而阿羅漢是在佛陀的教導下正覺，進而解脫。

二、等正覺：「等正覺」即是「契應緣起，成就正覺」之意。

三、明行足：「明行足」是指明正法、行正道，知行合一、具足兩全。

四、善逝：「善逝」指善於消滅貪、瞋、癡，令貪、瞋、癡滅盡不起，解脫苦的束縛

五、世間解：佛教的「世間」，是指「色，受，想，行，識」等五陰；「世間解」是指明白五陰如何起？五陰如何滅？

六、無上士及七、調御丈夫：「無上士」與「調御丈夫」實則是共合的一詞，被古時譯經師翻譯時顛倒順序並拆分，正確的說法是「丈夫之無上調御士」，意思是「可教化丈夫之無上調御士」，這是指可堪教化之人最好的老師。

可堪教化的人需要具備三個條件：
1.善分別善惡。（不是是非不分、無恥之徒。）
2.具慚愧心。（如果無慚無愧、不樂見善法之人，連教他最基本的止惡行善都有困難。）
3.針對眼前之事，就事論事，實事求是，對世間可如實而觀。

八、天人師：「天人師」指的是天趣與人趣的老師。

九、佛、世尊：「佛」是指「於世間（五陰）覺醒、覺悟之人」；「世尊」即是指在五陰有情眾生之中最尊貴的人。

※本文由書記組整理自 2016 年 8 月 19 日，隨佛禪師於吉林蛟河聖佛寺「三階念佛彌陀禪修營」部分開示內容。



吉林聖佛寺 第二期三階念佛彌陀禪 法友感言

願佛陀正法傳遍中華

上海 傳義

十幾年前，面臨人生的低谷，我充滿了對人生的迷茫、對生命的疑惑，遂進行了生命探尋之旅。生命的真相到底為何？學習心理學，學習瑜伽，之後接觸到了南傳佛教，也參加了葛印卡、瑪欣德、卡瑪蘭迪的禪修。在學習與實踐的過程中，接觸到了原始佛教的概念，通過對印度早期佛教歷史的瞭解，才知道北傳《雜阿含》和南傳《相應部》記錄了最早期的佛法。當學習到《阿含經》後，參考了臺灣、日本的各種資料，發現很多人在研究《阿含經》，卻沒有能真正還原原始佛法的人。當時也發現了中華原始佛教會的網站，只是當時的內容很少，無法進行深入瞭解，只好時時關注。佛法知識上的學習陷入了僵局，修行只有念住於呼吸。生活也在這些修學與自身內向而理性的性格的影響中，漸漸離群索居。

2013 年，我參加了長老在寶峰寺的禪修營，釐清了許多概念，知見上有了明顯的進步，確信這是解決問題之路；只是自己還沒有學會，也不會應用。得知 2016 年在蛟河聖佛寺有長老的禪修營，便早早報名，並看中醫、吃藥調理了身體，帶著誠懇的心來到聖佛寺，尋求身心的改變之法。

十天的三階念佛，對於有過禪修經驗的我，還是輕鬆的事，而長老不厭其煩的開示，讓聽法的我如癡如醉。以前總覺得有種種問題，又不知如何解決，當長老在第三天開示：解決問題的因緣、想要解決的問題，都是經歷的過程；突然之間，豁然開朗，所謂的問題還在，因問題而產生的困擾卻消失了。

在第五天，長老詳細講解了散亂和昏沉如何發生。當長老說到禪定難得、卻不可貴，佛法的重點是有智慧的面對人生，務實面對現實人生，行正道、得正定。恍然大悟之際，回想自己學佛一路走來，說是修觀得慧，其實都是在修止，在各種定境中轉圈，影響到自己越來越不喜歡和人打交道；這鏡花水月猶如夢境，在現實面前被打得支離破碎，被長老喚醒，既感慨，又感歎，更感恩！

在第七天，長老講到：什麼時候見法，不是你決定的事，並舉例說明。以前總以為學了方法，找個地方努力修就可以見法，然後就能脫胎換骨。在長老細細解說下，明白了這是個錯誤的想法；佛法的修學對於身心的改變，是回歸現前的現狀，做現在能做的事，行正道，便是走在正確的方向上。

在長老、師父和法工的護持下學法，是多麼的難得！十天的修學，還有很多的感觸，無以言表。弟子叩謝各位師父，感恩！學法在禪堂，修法在生活。學了多少，就用多少，改變自己，影響身邊的人，自利利他，願佛陀正法傳遍中華！





過程的協調

大陸 正現

2016 年夏秋之際，我參與了在吉林蛟河中道文化交流中心所辦的彌陀禪法工團隊，見聞之間有很大受益。

開營前，寮房長提議在行堂時利用引磬音來協調秩序，實施之後，效果良好。也許受其啟發，很快就有一位法友提出了另一條針對行堂過程的建議——洗餐具時要節約用水和洗碗液，關愛生命環境，人人有責。

這條建議很好，但如果單純向大家作宣講，不見得能產生實效。透過現場觀察，很多人之所以在用齋後洗餐具時放了很多水，是由於擠了過多洗碗液，產生了瀰漫性的泡沫，就不得不用大量的流水來沖淨；而之所以擠得過多，則是因為洗碗液是濃縮的，一般人很難掌握劑量。於是，我們考慮將洗碗液稀釋到規定水準。

洗碗間是由行堂組負責，但由於當時行堂組自身的事項很多，於是，這一改方案被安排給客

堂辦公室法工實施。

第二天早齋後，所有人湧入洗碗間時，可能多少會有點詫異——洗碗液不見了，代之以整齊排布的礦泉水瓶，像是在接受檢閱。

在禪修營靜默禁語的環境下，沒有人做說明，大家都明白眼前是怎麼一回事。

我們知道，客堂辦公室一直很忙，又是怎樣實施這件改進的方案呢？原來是 Hold 營中三位小孩子做的。年齡最大的那個，得令之後就去了垃圾坑，在那裡搜羅了一大堆礦泉水瓶；然後，三個孩子在客堂辦公室法工的指導下，洗瓶子、紮瓶蓋、貼標籤、配劑量，再整齊的放到洗碗間。

四聖諦教導我們面對問題、了解問題的原因、針對問題的原因提出解決的辦法、勇敢解決困難。此次參與彌陀禪法工團隊，藉由實際的生活經驗，我深深的體悟到四聖諦的可貴。





吉林聖佛寺 第二期三階念佛彌陀禪 法友感言

禪修歸來不言歸

傳用口述，弘瑜整理

女兒鼓勵我參加這次的彌陀禪，曾經給女兒打了不下十次的退堂鼓，不滿意她為什麼非得要我這個沒有什麼文化、一看書就想睡覺、沒出過遠門的「老人」去那麼遠的吉林學習佛法，但是在女兒的一再鼓勵下，我最終踏上了去吉林的行程。

從成都飛到長春後，多虧上海的三位師姐先到機場一直等我同行，我們四人結伴一起前往目的地。到了聖佛寺報到後，很幸運的即聽聞隨佛長老已到聖佛寺的路口，我跟著法友們一起迎接長老的到來，見到長老和師父們，雖然自己不懂任何的禮儀，跟著法友們一起做，但感覺師父們非常的親切，內心少了很多的不確定感。道一師父聽聞我是被女兒「騙」到聖佛寺，擔心我第一次參加禪修營會不習慣，親切的對我噓寒問暖；而法工長正節師姐擔心我坐不住，安排我邊學

習、邊做法工；法友們也對我很照顧，我沒有帶平底鞋、拖鞋，法友急忙為我找來了鞋子……這一切都讓我感覺格外的溫暖，雖然第一次到聖佛寺，卻沒有絲毫的陌生感。

每天聽著長老的開示：面對現實，解決問題……長老所開示的內容並非想像的那樣深奧複雜，反而是淺顯易懂、貼近生活。而在道場，我更是睡得出奇的香，一天比一天更有精神，內心充滿了喜悅，覺得非常有力量。而禪修中所觀察、所感應到的不平常的瑞相，讓我覺得不可思議，也愈加堅定我認真學習因緣法的信念。

以前曾經聽女兒講過這裡的道場莊嚴、明淨、吉祥，法友們曾在法堂聞到各種妙香，只是覺得哪有那麼神奇，而這一次的禪修經歷卻讓我感嘆真是所言非虛。在第一期禪修的前幾天，發生了一些神奇的感應，我觀察法堂上 佛



陀為五比丘說法的那幅油畫，只見畫面朦朧一片，黯然無光；在第二期禪修開始後，有一天，突然發現這一幅畫中從樹林裡射出一道光芒，樹林變得一點點清晰起來。接下來的幾天，我發現樹林裡一片片的樹葉更加清晰，有一縷輕曼的霧從樹林的深處飄散出來，一直縈繞到釋迦牟尼佛腳下停住，到下午五點多時，這縷白霧開始慢慢散去。接下來的幾天，這樣的奇妙瑞相依然繼續，我特別的看過法堂的時間，每天早晨九、十點鐘，那一縷白霧開始從森林中飄散出來，下午五、六點時慢慢褪去。我為自己所看到的這些現象感到神奇，也無法解釋這樣的現象，我一度懷疑那真的是一幅畫嗎？能見到這樣的瑞相，我的心裡既感動又為之贊嘆，而這也更堅定了我修行的動力。這幅畫的變化不正象徵著我這二十天禪修的過程嗎？從一無所知不願意走出來，到試一試卻被吸引，再慢慢的融入，佛法猶如自己所看到的這一縷光，讓我整個生命從晦暗開始到煥發奇

妙的光彩。

另一個讓我倍受鼓舞的神奇事情是：當第二期禪修的法友們接受完四皈依儀式後，就在我走出法堂外，即感應到法堂外趕來了許多穿著紅色僧衣的出家師父，他們從兩邊過道列隊而來。第二天早上禪修時，我又感應到聖佛寺外的公路、廣場上站滿了一排排、一行行的師父們，步道兩邊是馬車，整個場面非常的壯觀。而這樣宏偉的場面讓我感嘆並充滿了信念：佛法將傳遍世界各地，將有越來越多的人修習並護持佛陀的正法！

從未想過年過半百的我，還能在此生有如此的經歷，它豐富了我的人生，讓我瞭解到什麼是真正的修行？為什麼在道場處處充滿了喜悅？感恩師父們，感恩法友們，雖然回家幾天了，離開了道場卻似並沒有離開，天天都夢到長老和法友們。雖然我的文化水平不高，還無法明白很多的佛理，但是我會努力的學習，並在生活中邊學邊用，我會把家庭當作道場，在生活中繼續禪修！



小參心得

北京 弘會

學佛心得來小參，六觸入處現前觀。
依識觀根不見根，根境實是兩難分。
依識觀境境不見，唯有觸覺變變變。
根依境來境依根，識在其中新新新。
亦一非一亦非二，亦二非二亦非三。
不知此物愁啊愁，莫非傳說 UFO？

附註：眼前盡是緣生法，老病死苦是歸納。此刻才知道，生命只有生的轉現歷程，老病死是生的緣生歷程，通過記憶的比對的描述，當發現只有生，從未有老病死。



吉林聖佛寺 第二期三階念佛彌陀禪 法友感言

大寮成長記

遼寧 弘京

一年的翹盼，終於等到了 8 月 12 日中道僧團在吉林聖佛寺舉辦的三階念佛彌陀禪，我早早的便打點好行李，趕在 11 日上午到聖佛寺報到。因為有去年在大寮做法工歷練的經驗，我發心再次去到大寮做法工。

懷著期待而有些不確定的心緒，我見到了這一期的大寮長，大寮長是一位直率的人，見到我就問我：「師姐，你有什麼特長啊？」我對他講：「我沒什麼特長，就是認真幹活！」大寮長很爽快的說：「只要認真幹活，那就行！」接下來，大寮長為我分配了任務，我主要是負責主食部分，每天需要準備 180 份米飯並配備紅薯塊、玉米塊、花卷或饅頭各 180 份，中午另外還要配兩種水果。聽完師兄的任務分配，我心裏開始打鼓，雖然去年我有些做大寮法工的經驗，但都有組長分配，我配合幹活，現在讓我一個人配那麼多份的主食，我能行嗎？如果配不出來，耽誤師父們和法友們早齋那可糟了，給大寮長講了自己內心的想法，大寮長鼓勵我說：「師姐，因為這期大多是新學員，法工人數太少了，大寮就我們四個人，你忙不過來時我幫你好嗎？」聽到大寮長的話，我一瞧大寮裏的確只有我們四個人，兩位看起來比較瘦弱的師兄，一個有些粗壯但個頭不高的大寮長，再加上個頭矮小的我，的確太少了，心裏有些擔心，但這時我想起長老去年法工營說的那句話：「我行！我能解決問題！」我給自己打氣：「我行，再大的壓力我也能頂住。」

第一天早上，做工之前大寮長交待我幾個注意事項：一、要蒸的米飯、紅薯必須在早上

5.20 分前放進蒸鍋裏。二、為了避免米飯硬的問題，米飯要蒸一個半小時。三、注意安全。我牢記大寮長的叮囑，並按著他講解的方法開始運作起來，第一次需要自己想辦法去支配時間，即緊張又忐忑，因為擔心誤了時間，開始還有些手忙腳亂，但經過一陣子的調整，並認真地去做當下的事，我的情緒開始舒緩下來。經過一早上的忙碌，終於將所有的主食都準備妥當，一個半小時米飯也出鍋了，沒有耽誤早齋時間，米飯在自己的努力下也蒸的不錯，我大大地鬆了一口氣。早齋時間看到師父和法友們吃著我們準備的食物，我的內心充滿了喜悅，通過這件事我也發現原來只要敢於面對困難，想辦法解決問題，困難並不如自己想像的那麼大。

早齋完成後，我做好了詳細的主食量和早齋剩餘記錄，打掃完衛生，想著終於可以歇一口氣了，但大寮長說馬上又要準備中午的齋飯，而且必須在 9 點 55 分前將米飯和饅頭都準備好，一聽時間那麼緊，本來鬆懈下來的情緒一下又繃緊起來了。我迅速的行動起來，淘米、做饅頭，擺盤，上蒸鍋，終於在要求的時間內完成，然後我馬上切水果，我發現重複的工作讓我對所做的事越來越熟練，實際行動力也更強了，心中的不確定感也在一點點減少。通過我們四個人的努力，我們再一次在午齋前順利完成了我們的準備，大家都很满意我們的進度與成效，我們也堅定只要我們同心協力，面對問題，盡我們的全力解決問題，我們就能最有效地做好我們的工作。不僅如此，為了能騰出更多時間聽法，我們還合作提前



準備了 9 盤饅頭，差不多夠兩天吃了，等到晚上回寮房時已經 10 點多鐘了，這一天來 長老講法也沒有聽到，大寮來回的打轉，工作量有點超過了自己的體能負荷，心想照著這樣做下去會不會彌陀禪的念佛人沒往生我就先往生了？帶著一天的疲憊，我很快安然入睡了。

第二天依舊我們四人開伙。第三天大寮便來了兩位師姐幫忙做菜，這兩位師姐很能幹，蒸饅頭、花卷、包子什麼都會，這下我們輕鬆了不少，大寮也不像前兩天那樣的沉悶。第四天，大寮長看我這邊是最薄弱的地方，又特意为我派了個幫手，一下我感覺輕鬆多了。這幾天因為沒什麼經驗，上下地下室來回的跑，一熱一涼，身體感覺不太舒服，但還是堅持下來了，道一師父早上經常過來看望大家，對我們非常的關心，讓我們感覺心裡暖烘烘的，做事也更帶勁了。

最困難的幾天因為大家同心協力都順利的度過了，加上來了好幾位師兄師姐幫忙，本來以為以後會越做越順心，但還沒等這口氣完全鬆下來，行堂長又開始與大寮長商議：「是否可以將飯菜提前準備出來？」大寮長跟行堂長溝通說：「因為米飯蒸的時間一定要夠才行，所以無法提前出鍋。」原以為行堂法工對這事沒什麼意見，誰知有一天聽到同寮房行堂組長說了一句：「你早上 4 點就起床了，那飯怎麼蒸不出來呢？」我一聽這話心裏不太舒服：「這幾天米飯不都出鍋了嗎？誰說的這話啊？」「大寮長是怕你飯蒸不出來，法工長也都說了這話。」一聽行堂組長如是說，我的情緒立即翻騰起來，想起自己每天那麼早就起床準備早齋，每天在大寮轆轤式的轉，身體不舒服自己也頂著上，大家卻都不信任我。又聯想到前幾天因為 長老表揚了做菜的師兄師姐們，有很多師兄師姐們都過來親近他們，他們在一起互相問候，卻沒有人與我親近，沒有得到大家的認同與肯定，心裏很難受。現在又聽到大

家原來是不信任我能做出來才會那樣，想到這兒我真是百感交集，忍不住哭了起來，行堂長一看我哭了，她也緊張的跟著哭了起來，一個勁兒對我說抱歉、安慰我，看她緊張的樣子我好像有點醒悟，我又沒有做錯什麼，我為什麼要哭呢？大寮長、法工長說我蒸不出來米飯，他們不都是因為擔心我，不想讓我匆忙的去做才那樣說的嗎？當過分在意別人的評價，期待得到他人的肯定與贊同卻又未能滿足自己期待的時候，心裏真的很苦，我一想到這兒，委屈的心緒平靜了下來，原來自己的身心模式是這樣的啊！我想起去年法格師姐曾提醒我說：「弘京，你一定要有自信喲！記住！不要活在別人的眼睛裏，也不要死在別人的嘴巴裏。」長老有一天午齋開示也說過：「眼見未必是真，耳聽未必是實」，是啊！我何以這般的自尋煩惱呢？

十天的大寮生活很快就結束了，我發現自己成長了很多，從開始凡事都想有個依靠，到勇敢的去面對問題、解決問題，同時發現自己身心的問題及不足，讓我體會到我越來越有自信，也敢於去面對自己身心的問題。很感恩道一尊尼給我在大寮做法工的機會，感恩正節師姐對我的幫助，感恩張師姐的引薦讓我有機會接觸到原始佛法，聆聽長老說法，感受到 佛陀正法的力量。





吉隆坡中道禪林

法工工作坊與交流營

馬來西亞 書記組

2016年6月17、18、19日，生諦尊者在吉隆坡中道禪林，主持兩日的法工交流活動，星、馬各地道場的法友參加者眾。

尊者說：「此次法工交流是完完全全由馬來西亞原始佛教會舉辦，也是我擔任馬來西亞原始佛教會會長後，首次主持這樣的法工交流活動。」語畢，禪堂裡響起如雷掌聲，大家給以熱

情的鼓勵，這也意味著法友們在馬來西亞原始佛教會的號召下，法友們更加團結與凝聚在一起。

此次舉辦法工交流活動，是為了凝聚馬來西亞各地的法工與法友，以便能深入的將所學用於生活修行上。尊者語重心長的提醒大家：「原始佛教會策劃與推動這樣的活動，不是為了個人的利益，也不是叫大家來做工；是為了幫助法友開





展正向的人生，大家應當認真的學習。」

遠在美國的道一尊尼受邀為大家講授群體溝通的要領，尊尼並一一解答法友們所提出來的問題，化解大家在群體溝通時的心理壓力與疑惑，這真是難得見聞的課題，法友們從中獲益匪淺；生覺尊者是一位受邀的主講人，尊者從種種心理缺陷所衍生的行為模式，教導大家面對別人的意見及批評時，如何化拒斥為接納，減輕自己的煩惱，也降低人我的緊張關係。

中道僧團導師隨佛長老利用遠距連線，也出現在大家的螢幕前，為大家鼓舞打氣及諄諄叮嚀，現場瀰漫著溫馨與感動的氛圍。

各地法工無不盡己所能帶動及參與各項活動，尤其在對外的溝通和應對的學習中，大家熱切參與討論，並分享各自的生活經驗，相互學習、相互勉勵。

為使活動增色，穿插於各個學習課程的團隊康樂活動，為活動現場帶來許多的歡愉與爽朗的笑聲。而課後的聯誼活動，更讓整體活動平添多少色彩。

隨著生諦尊者的活動總結，以及法工們熱烈的回饋分享，活動終於悄悄地進入尾聲；大家在踏上歸途前，還意猶未盡的討論著下次的聚會日期和地點呢！





齋館應供禪師宣說因緣 滬上聞法信眾心開意解

上海 書記組

2016年6月18日，近午時分，在四十餘位信眾的恭迎下，隨佛長老由臺灣法工法藏居士陪同，如約來到上海一家清靜的素齋館應供。在虔敬而莊重的氣氛中，長老接受了信眾的供齋並祝福大家。午齋過後，在場者求知若渴，積極踴躍的向隨佛長老請法，長老均耐心的予以解答。

有人對「瞭解因緣法後，將如何看待世間，如何生活？」感到十分好奇，長老對他開示道：一般人認為學佛是為了「了生脫死」，但佛法卻

是教育我們成為可以解決問題的人。佛陀解決問題的方法是——面對問題，瞭解問題如何發生，並將問題發生的因緣加以改變，這即是解決問題的唯一道路。即使不信佛，做事若要成功，也需要依問題發生的因緣去實際的解決問題。

隨後，長老對於「斷煩惱」的一些誤解給予點撥：煩惱不會一直都在那裏，當因緣改變，煩惱的類型與表現也會隨之改變。若現在有煩惱，是因為現前的五陰在煩惱的因緣中，而不是



「你」有煩惱，煩惱不會為任何人所有，也不在東、南、西、北、中，煩惱只會在因緣中發生。

隨佛長老智慧的開示，使在場信眾對於原始佛教務實、實際的風貌有了更深入的瞭解。但仍有幾位女性信眾疑惑的發問：「原始佛教雖然能解決實際問題，但是否也會有如同拜懺、持咒那樣的福報？」長老聞後不禁莞爾，但依然耐心的啟發提問者：「佛法是教我們得福報、得奇蹟？抑或是教我們正常的生活？」並隨即直言道：「若要生活和樂、內心平安，必須具備兩個條件——第一，該解決的問題必須解決；其次，不要增加無謂的問題。如此方可獲得真正的平安，這些需要的是智慧，而不是念咒就可以解決。」長老勸勉大家：「奇蹟是有的，但是把問題交給奇蹟，卻是不正常的生活態度。在現實中，做事

若要真的靈驗，必須要有符合事實的智見與務實努力的實踐才行。」

隨後，有多位原始佛教法友分享了各自的學法心得，其中對生活與人際關係的改善事跡，令在場者深表讚歎。長老也肯定了法友們的收穫，並鼓勵大家：在學法後，要願意分享，而不要做「啞巴種子」，如此才能利益更多人。

最後，在大家的見證與祝福中，隨佛長老代表僧團接受了現場約二十位供齋者皈依四聖諦佛教，並教授五戒。

下午的時光似乎因為精彩繽紛而顯得分外短暫，轉眼即到了告別的時刻。相信佛陀正法的種子已經悄然地播下，而大家熱心互動分享的情誼也必在彼此的生命中，逐漸發生正向的影響。



中道僧團關懷法友親族之行

臺中 法居

2016 年 7 月 4 日上午，中道僧團的明至尊者、生諦尊者、生光尊者，連同台中的幾位法友們南下至嘉義竹崎鄉，弔唁某位法友已亡故的祖母，以及慰問其家人。僧團帶領著法友們和服喪的親屬共同唸誦《相應阿含》的幾篇經文，迴向給這位法友已故的祖母。

在唸誦完每篇經文之後，明至尊者便為守喪的法友及其眷屬解說經文所要表達的涵義：老、病、死是每個人都會面臨的事，有生就有老、

病、死的過程，沒有人可以避免，也沒有任何人可以代替，正是因為老、病、死沒有人可以避免與代替，所以人們對於老、病、死總是感到恐懼！那麼，到底有什麼方法可以度越我們對於老、病、死的恐懼呢？佛陀說：只要我們精勤不懈的修習「八正道」，所謂正見、正志、正語、正業、正命、正精進、正念、正定的八個修行道次第，我們就可以度越對於老、病、死的畏懼。

明至尊者在解說完這幾篇經文之後，接著安



慰這位法友和其家屬：令先祖母因年老而壽終正寢，為人子孫感到眷戀不捨而悲傷哀悼，這是人之常情。子孫誦經迴向老人家，也是表達懷念她的孝思。雖然她老人家已經離開人世，但她一生照顧家庭，含辛茹苦的將子孫撫養長大，必定是一位行為良善的好母親、好祖母，相信她老人家已經善生善趣，請大家無需替她擔心而過於憂傷。老人家教導子孫為人處事如何做一個言行正直、持守道德的良善人士，子孫當銘記她的教養之恩，要認真的成為對家庭有幫助、對社會有貢獻的好人。子孫認真於做有益於世間的事，成為社會上的一個好榜樣，如此，子孫在社會上的優良行為，就有老人家教養子孫的精神在內！這樣才不會辜負她一生的教誨，也是報答她恩情的最佳做法。

最後，明至尊者為法友的眷屬開示：世間有許多事情不能只隨自己的想法而做，千萬不要過於執著於自己固定的想法與做法，甚至於要求他人一定跟隨著自己的想法去做，應當接受眼前的現實狀況，做好自己的本份工作，如此才能減輕自己因為不切實際的期待而產生的煩惱，同時也不會帶給他人困擾。

對於中道僧團不辭辛勞的遠道前來關懷與慰問，這位戴孝的法友及其眷屬皆至誠的表達感恩與感謝，並邀請尊者們至一間素食自助餐館用午膳。膳後，三位尊者和法友們歡喜的交流與分享生活經驗。日暮時分，法友們即恭送三位尊者搭車返回台北禪林，結束這一天的關懷法友親族的行程。



人間佛教的見證

馬來西亞·威省·中道禪林法友 關懷原住民村落

馬來西亞 書記組

2016年7月15日，威省中道禪林福田組的法工們，前往霹靂州宜力的原住民村落——（Kampung Pong）發放物資與食品。該村落的基本生活設施與必需品較為匱乏，有賴外界善心的資助。威省中道禪林這項發放活動，開

始於去年，今年邁入第二年。

當天凌晨4點，法友們共乘汽車，載著乾糧、衣物、日用品和孩童的餅乾糖果等，前往約需兩個半小時車程的目的地。





當天的發放行程巧遇來自慈濟的單位，慈濟志工和醫護人員也來到村落，探視村民並且為他們義診，頓時之間，一向寧靜的村落熱鬧不少。

難得的機緣下，慈濟的攝影隊訪問了威省法友，法友們藉此因緣，對著鏡頭介紹原始佛教會與中道僧團，當然也不忘了提及馬來西亞原始佛教會導師——隨佛長老。

訪問完畢，緊接著進行發放物資，讓村民來領取食物、生活用品及補助金。

當天最開心的莫過於原住民孩童了，羞澀的笑臉帶著天真的眼神，法友們也感染了他們的快樂。

發放完畢之後，一行人再往深山走去，山裡有座精舍，一位僧侶長年住在那裡，法友們也前去供養這位僧侶。

整個行程約於下午 4 點結束，法友們雖然忙碌一天，但是滿心歡喜，很願意繼續這樣的善行。





與原始佛法的相遇

臺灣 正展

2015 年三月，我和友人結伴遊覽中國佛教名勝普陀山，小島風光宜人，我的心裡則有另一樁惦記。普陀山是印順導師出家與閱藏的地方，我步上層層台階，直到小島制高點的佛頂山慧濟寺。導師當年曾在這裡的閱藏樓，初次將大藏經閱畢，數年之後，在四川寫成了「印度之佛教」。

因為導師的緣故，我進一步認識了也提倡「人間佛教」的太虛大師。青年時期，在尋覓人生方向的迷惘中，「人間佛教」的理念，使我如同浮沉於大海的心緒落了地。佛教應該是積極參與社會、開展活潑潑的人生呀！彼時以為：菩薩道與中觀思想，不僅是最究竟的生命哲學，也是佛陀弘法的真正核心。

同樣是那年的三月，我原本是在網路上尋找南傳佛教的課程影片，無意中碰見了隨佛長老的說法錄影，我和許多初學原始佛法的朋友一樣，過去的認知遭受到前所未有的顛覆。帶著巨大的疑懼，將長老說法的影片反覆看了幾次，發現不僅內容條理分明，而且絲毫不離原始聖典的根據。經過數月的學習，我雖然學力淺薄，卻隱然驚覺：佛陀的原始教法竟然已經隱沒 2000 多年，而又歷經 200 年的努力，於 21 世紀初已被重新還原。

四聖諦是佛法的精髓，從形式上來看，也可以視為開展人生的四個步驟：面對真實的問題、了解問題的原因、知道解決的方法、身體力行的實踐；再者，四聖諦也頗符合科學精神，不訴諸高遠玄渺或情緒催眠，力求務實且重視當前。

學習原始佛法之後，對人間佛教的內涵有了嶄新的認識，原已力行多年的綠色經濟，如今更加平懷而勉力。

檢視人類社會逐漸工商業化的三百年歷史，世界有了許多正面的轉變，同時也面對巨大的困境，歸納而言，即為生態環境的破壞與退化，社會資源的分配失衡與不正義，還有文明的物化及淺化。這些困境與我們發展經濟的方式緊密相關，並非市場機制的問題，而是「以資金為本」的思維與制度有了偏差。

解鈴還需繫鈴人，所以我們需要「綠色經濟」，以增進生態健康、社會平衡與文明提升為價值的經濟系統，建立倫理生產與良善消費的正向循環。這是一種更周全的經濟系統，以人為本，以生態為本，改革的起點就在綠色企業的創新與發展。2015 年 10 月，我創立了生態旅遊公司，希望以佛法和綠色經濟的理念，點點滴滴產生一些回應人類困境的正面影響。

未學原始佛法之前，我常常於佛前參拜時，心中默念四弘誓願，感動盈滿。也時常懷想太虛大師與印順導師的畢生行跡，在心力疲弱之際，備受鼓勵。接觸中道僧團之後，僧團的樸實與勤奮，長老的智慧與善巧，是如今更加親切的皈依處。學習並推廣原始佛法，自此成為全新而甜蜜的使命。

過去，我未能伴隨僧團分擔初期傳法的艱辛；眼前及未來，我願盡心協助弘法，讓正法永續人間，自利利他。



我們都是釋迦牟尼佛的弟子

江蘇 法量

今天同城法友建了一個微信群，把我拉進群裏去。我一看，滿心歡喜，不管怎樣，總算有本市的佛學群了。進去群裏之後，打了招呼，就開始看法友的發言。因為並非都是學原始佛法的法友，內容五花八門、千奇百怪。

其中一位法友說：「……做到一念不生，了了分明。」

我當時腦子一抽，就立刻回說：「一念不生，如何了了分明？」

那位法友說：「不起妄想時的空白處，但思維是清晰的。」

我腦子繼續抽：「一念不生，可能是入了深定，可能是昏迷了，也可能是死了。」

法友說：「那是大修行人達到的，我們凡夫做不到。但是是修行的方向。不打妄想，短時間可以。」

這個時候，我意識到再說下去也沒有必要了，會變成無益的爭論，於是就轉移話題說：「大家先學佛教史比較可行，佛教的演變順序是：原始佛教——部派佛教——大乘菩薩道——秘密乘菩薩道。」

可惜似乎沒起什麼作用。因為那位法友接著說：「八萬四千法門，適合自己的就好。」

我接話：「要回歸世尊的教法。」

法友說：「佛陀是應機說法，根性不同，方法不同。」然後又勸了我一句：「學佛就是放下我執。」

這個時候我突然意識到，自己在心理上已經把對方放到對立的位置，覺得他學的佛教都非原始佛法，他們一般會比較固執己見，很難被說服；但是突然又轉念：為什麼一定要「說服」他呢？當初又是誰「說服」自己？還不是因為自己產生疑惑，一步一步探尋過來的。

這個時候，剛好另一位法友發言：「這是個平臺，十八般武藝都可在臺上展示。會使槍的使槍，會弄棒的弄棒；與其一言半語的爭論，不如搞些講座沙龍，介紹自己所學，願瞭解的就去聽聽。」此言一出，大家紛紛表示贊同，我也為自己剛才的那種心態感到慚愧！

然後大家就開始討論起時間地點方式來，雖暫未實現，倒也其樂融融。我也發現自己原先那種想「挑刺、找破綻」的念頭沒有了。

這時候，原先那位法友說了一句話直擊心坎：「我們都是釋迦牟尼佛的弟子，也都是一家人。」這不是大師父隨佛長老常常教導我們的話嗎？我怎麼常常忘了這一點，總是在內心無意識地分辨著「學原始佛法的法友」和「非原始佛法的法友」，還有不學佛的朋友，忘記了「我們都是輪迴中的朋友」，做出種種區分、種種差別對待，想想實在是慚愧得很。

別人無法拯救我，我也無法「拯救」別人。所能做的，不過是彼此分享生命的可貴經驗，如果對自己無用，就權當消遣，也感謝他人願意和自己分享；如果對自己有所啟發，那就要好好的感恩了，而最好的感恩，就是腳踏實地的去實踐。



「贏了」父母，還是「贏得」父母？

四川 弘瑜

今天晨間在微信朋友圈流覽到大師父的開示《隨佛筆記-讓孩子學會面對失敗與挫折》，這讓我想起近段時間自己在與孩子及父母的互動中所發生的心路歷程。

我家孩子快六歲了，就如大師父開示中所提，我的孩子有如是之問題：遇事缺乏自信，面對事情常常畏縮不前。我似乎在孩子身上看到自己小時候的影子，同樣的害怕困難、不會主動思考問題、過分依賴父母。看到孩子這樣的現狀，再聯想到自己的經歷，我不得不關注這個讓我擔心焦慮的問題。

當我發現這樣的問題時，便開始去找尋問題發生的原因。我先從自己的家庭教育入手，發現自己越找越擔心，越找越焦慮，為了能不讓孩子受到傳統教育的不良影響，我開始使勁的跟我的

父母對著幹。

我的父親是一位退休教師，他是一個行動力強、辦事效率高的人，他很愛小孩子，但他卻不太擅長與孩子互動。對於小孩，他最慣用的方式便是控制，每日早晨起來最常說的話語便是：「快，快點，快點……」接下來上演的有趣畫面就是：一邊是父親一個勁兒的催促孩子快點，另一邊是孩子一個勁兒的磨蹭。磨蹭的時間太長了，父親就會受不了，將孩子從床上拉下來，然後嘴裡一直咕嚕著：「你這麼大了還不會自己穿衣服啊？」一邊幫孩子穿好衣服、襪子，然後幫孩子洗臉、擦臉，而孩子則像個小木頭人一樣面無表情的接受這一切。

當我看著父親這樣做的時候，我心裡真是急啊！在旁邊說：「爸！您讓他自己來可以嗎？」



聽了我的話，爸鐵定將衣物等扔下，不高興的說：「來，你來，我不管了……」

我的母親很勤勞賢慧，每天都辛勞的料理家裡大小的事務，也包括孩子的大小事務，她不會讓孩子動一個手指頭。比如，孩子不想吃飯了，她會很有耐心地一口一口地餵孩子吃。當看到媽媽這樣做的時候，我就在一邊勸說：「媽！你歇歇，讓他自己來，這麼大了吃飯還要人餵。」媽媽聽了我的話就會不高興的說：「孩子還小嘛！等孩子長大了，他自己自然就會吃了。」

我自己慣用的模式就是：一邊想引導孩子，一邊卻又不知如何下手引導。當孩子不願意配合時，我又會生氣的指責孩子。

類似這樣的情形每天都在我的家庭上演。當我發現我們的教養方式是以這樣的形式呈現的時候，我突然明白孩子之所以出現害怕困難挫折、不想做事、霸道等行為乃是有因有緣啊！

面對這樣的問題，我應該怎麼做？首先我做的一件事是開始有系統的學習管教孩子的方法，學習如何正向、有效的引導孩子。我要做的第二件事就是改變我父母的觀念，反覆的告訴他們應該如何對待孩子，告訴他們不讓孩子動手的壞處；我還給媽媽報上了學習班，滿以為這下天下大吉了，卻未想到會碰了一鼻子灰。

當我企圖改變父母，希望父母按著我的方法做，父母非但不願接受我的意見，甚至起反感、抗拒，家庭氛圍也因此變得異常糟糕。而我也因為無法贏了父母，被一系列的負面情緒緊緊地纏繞，那樣的心緒如滾燙的火焰熾烤著我，全身充滿了對父母的不滿與憤怒，我不想孩子跟我受到同樣的教育，我的內心開始抗爭想要逃離這樣的環境，我甚至開始計畫我們應該如何搬出這個地方。

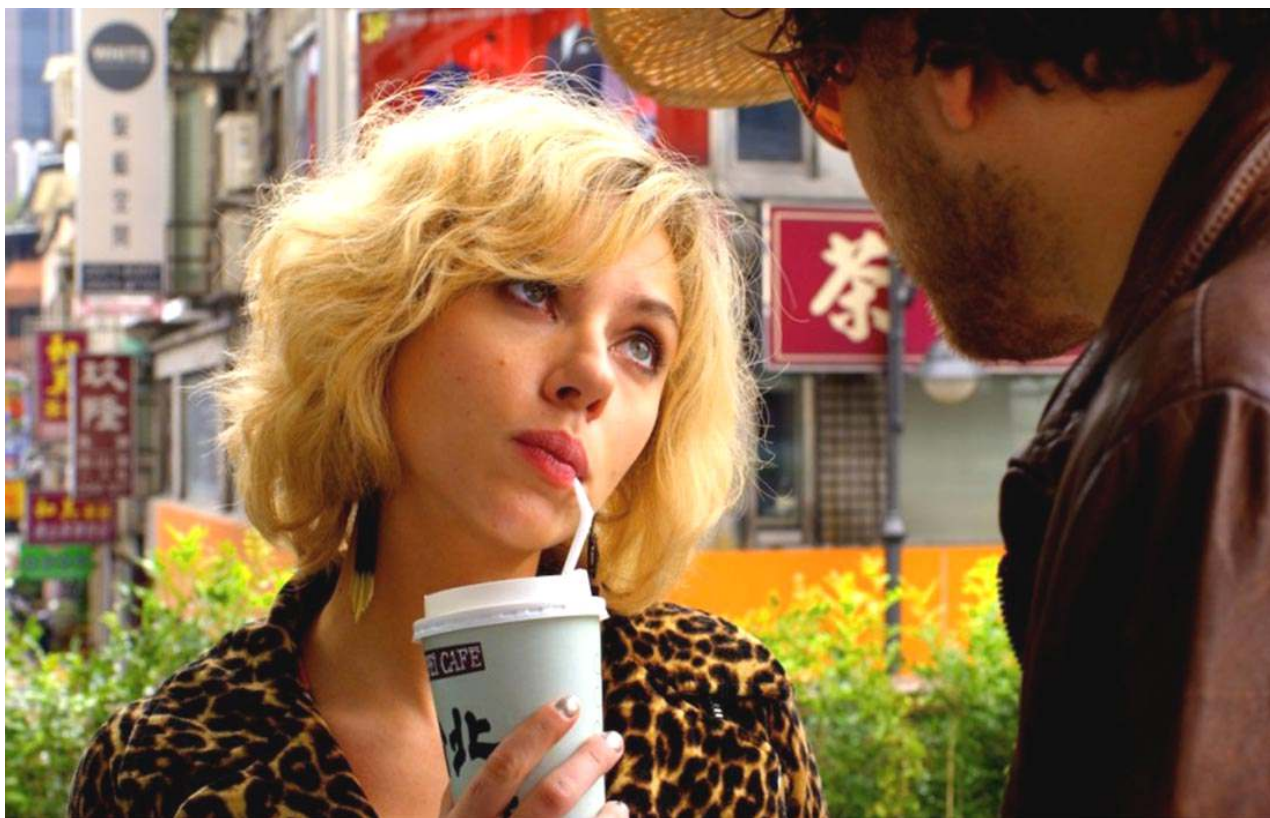
當這樣的情緒籠罩著我的時候，我開始追問自己：「我這樣做是在解決問題還是在製造問題？」「修行到底是看別人的問題還是看自己的問題？」「是否在孩子的教養中，你做的不夠？你是否只看到父母的問題」而忘卻了父母的艱辛，忽略了父母的長處，並以自己的期待來要求他們？」……

冷靜地審視自己後，我發現自己說的遠比做的多，我忘記了父母的付出與艱辛，只是期待他們按著我覺得是「正確的教養方法」來改變，但他們沒有，所以我很生氣。我也發現：「以高標準來評判、要求父母以及孩子，給父母和自己都造成了壓力與痛苦。學會自己承擔，多做少說，多鼓勵孩子，讓孩子有更多的勝任經驗，同時教孩子一些生活的技能，方是正確可行之路。」

當看清自己的問題與該努力的方向時，我開始將焦點聚集在問題的解決上。我決心抽出更多的時間陪伴孩子，主動為父母分擔事務，瞭解父母的擔心與期待，正面的引導孩子，學著「不期待完美的父母、不期待完美的孩子、亦不期待自己有完美的表現」。

通過與父母、孩子的互動過程中，我深深的體會到：當我期待事情按著自己以為的正確方向前進時，家人因此而痛苦；當我開始學著放下對家人的期待與要求，做好自己應該做的事，多花時間與心思陪伴孩子；學習真誠關懷身邊的人，懂得時時在生活中感恩，學著分享而不是準備說服，我發現父母更能體會到我的發心與坦誠，我開始贏得了父母的支持而不是反對；孩子也一天天有了更多的自信，變得積極主動、有活力。

感謝家人給了我成長的機會，讓我看到自己的不足之處。生活是不斷解決問題而又留下問題的過程，我願在生活中學習看清問題、面對問題、並解決問題。



小心，危險！

德國女孩的「台灣印象」，讓我流下眼淚

本文選自 網路換日線／林承穎／校園心叛逆 2016/06/16

魁北克省大學生漢語演講比賽，是由蒙特婁幾所大學輪流主辦、中國領事館協辦的活動，場面總是很熱鬧。得了獎固然是好事一樁，有機會和各國各城市派出的代表在中國參加決賽；沒得獎也是一項資歷，為未來深造或就業加分，還能觀摩別人的表現，認識老師和同儕，跟外交官和僑社記者交流等等。

我每年都會去為自己的學生加油。各校甄選的選手都很優秀，說話流利、表情生動，除了談家庭、朋友、愛好，題目常常是學習中文

的感想、對中國文化的興趣、在中國旅行的經驗……那一年，我卻聽到了台灣來的故事，至今印象深刻。

講台上是一位戴著眼鏡、留著褐色短髮、穿著黑色長洋裝的女孩，她說：「今天我要和大家聊聊兩個中文詞彙：『小心』和『危險』。」我正在好奇，她便開始介紹自己是從德國來的留學生，老家就在有名的黑森林，高中畢業時因為對中國文化很有興趣，隻身到台灣旅行，寄宿在台北的一戶人家。



那個家庭對她很照顧，只是每每在她出門時說：「小心，外面很危險！」有幾次她騎摩托車去兜風，回家時，那家的媽媽和兩個孩子不停叨唸：「哎喲，妳怎麼可以自己騎車出去？太危險了！」

對當時一句中文都不會說的她來說，「小心！」、「危險！」卻因為天天聽，一會兒就記住了，並且一直認為這兩個詞彙是台灣人特有的招呼方式。

她說，那家人特別不喜歡她去游泳，偏偏她在德國時養成了游泳的習慣，非常喜歡到泳池去，只要帶上泳衣，那家人就又開始叨唸：「水裡很危險啊，一定要小心！」這個女孩對我們說：「就因為我知道她們會叨唸，所以從來沒讓她們知道，我曾經和朋友一起到台南的海灘游泳游了兩天呢！」

有一回，她的老家寄來好幾張故鄉的相片，她喜孜孜拿出來炫耀。黑森林的濃密樹木蔓延好幾個山頭，她的家就在森林中央，旁邊沒有民房，只有一片翠綠，她原本猜想那家人會誇獎：「哇，妳家風景好漂亮！」殊不知，她們端詳了相片許久，竟說：「這個地方看起來很陰森喔？一定很危險！」

這個德國女孩在台灣住了一年後就回故鄉去了，終於再也不必聽到「小心，危險！」的叨唸。沒想到，她回到老家，耳根清靜，反而不習慣了。她說，德國的父母親從來不干涉子女出門，不把子女的去向太放在心上，這是賦予子女的自由，可是——

「我因為這種自由而快樂了嗎？沒有。回到德國以後，我終於明白，有人時時刻刻叮嚀『小心，危險！』是因為他們關心你，為你擔心，想

要保護你。沒有人對我說這句話的時候，我體會了自己是一個沒有人在意的人，常常覺得很孤單，很寂寞。」

隔了沒幾年，那個台灣寄宿家庭的兩個孩子，終於背起行囊前去德國探望她了。兩個好朋友住在她家，她們騎著腳踏車在黑森林探險，爬到山頂體驗雨林的滋味。每每她們之間哪一個人要出門時，另外兩個人便說：「小心，外面很危險！」這個德國女孩說：「我隔了幾年後再度聽到那句話，真是好高興，覺得身旁又有人關心著我了！」

兩個好朋友在她家度過了3個月充實的假期以後回台灣了，她送她們去機場時依依不捨。登機前，她們互相擁抱，「她們兩人要踏進登機門的時候，轉過頭來對我說：『回去的路上要小心，注意危險喔！』那一刻，我終於忍不住，哭了出來。」下一次再聽到這樣的溫情，會是什麼時候呢？

她說：「我的好朋友教了我很多事情，我一定要把中文學好，再回台灣去，好好跟她們說：『小心，危險！』」

她的演講完畢的那一剎那，全場掌聲如雷。我看見裁判們都頻頻點著頭，低頭微笑著寫講評，這一個德國女孩必定是今天的冠軍得主了。坐在我旁邊的一個中國姑娘湊過頭來：「台灣人真的說『小心，危險！』嗎？我們沒這個習慣，可是我也很感動！」

我笑著對她說：「是啊！」但是馬上就把頭轉開不敢給她看見。因為，眼淚已經掉下來了。久違了的島嶼啊！那個德國女孩，把我的思念一瞬間喚醒了。



德國教育 VS. 台灣教育

讓他自己學飛！ 與 千萬不可以！

本文選自 網路換日線／ Frau Banana 2016/03/18

朋友來德國出差，到柏林拜訪我們，跟我們過了一個週末。第一天週六我和啤酒先生和先生的兩個男孩，四人搭火車到柏林市，帶著朋友騎著腳踏車逛城市。我們就像個小自行車隊，在柏林街頭探險，實踐自行車觀光城市概念！隔日星期天，朋友再度來到我們家，參與了我們真實的德式家庭生活。

德國家庭很重視週末的家庭生活，一起相處與彼此陪伴是最好的假日模式。我們中午吃完了先生的招牌德國豬腳後，因為德國家庭很喜歡一家老小散散步，而我們家附近有美麗的河和花園以及國王城堡可以小散步順帶帶朋友觀光一下，

我們就帶著朋友和滑著直排輪的男孩們一起去散步去！

我朋友也有個 5 歲的男孩，光看到男孩們直接滑著直排輪跟我們散步，就已經相當好奇。一路上不斷跟我們討論「德國教育 VS. 台灣教育」的差別。例如朋友說起，他老婆覺得直排輪是太過快速、刺激的活動，希望小孩不要常玩。朋友的男孩是馬來西亞跟台灣的混血兒，在他個人心中，其實希望給孩子更多自由度學習。

其實根據我的觀察，德國和台灣對於小朋友的教育，真的有不少顯著的差異：



德國小孩自主性高，從小就很能自主的表達意見

德國小孩很能表達自己的思想，也很有主見，尤其早在六七歲時期，對自我意識開始有概念，這階段就讓他們自由表達想法，這是很好的養成階段。德國父母通常不會強迫小孩做他們不喜歡的事，像是不餓時可以不用吃飯，德國父母不會強迫規定或餵食。

另外，德國教育觀念裡重視同理心，不會讓小孩壓抑情緒，喜怒哀樂都讓他們自然宣洩表達，父母也可透過孩子情緒發洩的過程，觀察小孩的變化，試圖了解孩子真實遭遇到的狀況和內心變化。相對而言，在台灣，小孩多半會被告誡「不可以哭」或「不能生氣、鬧脾氣」。

德國小孩被鼓勵自由探索，在生活體驗中學習

我對啤酒先生小孩的第一印象：「兩個男孩倒掛在我們家門前的樓梯欄杆上，而且愛倒掛多久就多久……」

這是很有趣的地方，要是在台灣，家長可能早就擔心或制止了，但這兩個男孩則是只要能攀爬的地方就不會乖乖站著，卻從沒聽見先生說一聲「不！」

不是啤酒先生不擔心他們的安危，而是他會在一旁觀看、有時提醒。而且，早先他們就在生活中讓男孩們不斷的去嘗試各種可能性：先生的男孩一個十歲、一個七歲，他們可以橫渡家附近大人都要遊上個半小時的大湖，他們可以六歲就自己滑獨木舟，他們可以看到大樹就直接往上爬。

前陣子下雪時，我們在家附近的天然滑雪場滑雪，整個滑雪場大大小小的孩子非常多，但卻沒有半點哭聲，不是摔不痛，而是都認知這是玩樂的代價。摔倒了、摔痛了，摸摸自己還是爬起

來繼續玩。我說那是天然的勇敢練習場，自然在生活中體驗，也都會自己挑戰自己的記錄，都是潛在開發自己能力的一種方式！

德國小孩不是在保護的環境下成長

你在德國，往往可以看到社區或公園到處是小孩的遊樂園。然後你會看到的小孩遊樂園充滿了冒險的感覺：首先會看到很多沙地，各種大小岩石，和木造的用來攀爬的屋子或設施，跟我們的公園軟墊和塑膠遊樂設施，截然不同！

我跟台灣朋友說過這些設計，他說：「你放心，我的小孩一看到就不會靠近，會直接說『危險呦』！」這聽來像是笑話，但也反映了德國人認為小孩在玩耍中，可以體驗各種可能的安全問題，這反而是訓練小孩可以透過體驗來學習：不當的玩耍可能會造成疼痛（當然還是有限度的）、或在玩耍中如何避免可能的危險發生，反而是這樣小孩都更能控制自己的玩樂能力。

相對台灣小孩多半備受保護，連玩樂起來都會受限，或被「眼神深深關注」，在德國的小孩感覺玩樂的自由度高，夏天更可以看到很多男生女生小孩們光著上身，穿著小內褲盡情地玩沙！

德國小孩順從自己內心，直覺好！膽大心細

也許我們亞洲或台灣社會真的感覺多些危險，所以我們從小被教育出門要很小心，如「不可跟陌生人說話」等。但在德國，跟陌生人打招呼是很正常一般的事，我反倒覺得這對小孩是好事！因為當小孩自然接觸外面世界的各種人，他們可以運用天生的直覺，不好的人他們自然感覺怪異會表現回避！這就是直覺的養成。反觀我們從小的限制，可能反倒容易讓自己常懷疑別人、或失去直覺的辨別能力。

有一次我和先生在火車上，遇到一群約十歲左右的小孩要去校外教學。他們看著我翻閱著中



文書，有兩三個便悄悄靠近我，默默觀察了一陣子後，一個小女生開始跟我們簡單對話，她說她觀察到我們中文書是直式的，然後提高興趣開始詢問關於我的書，也問起我和我先生如何溝通。我先生一說：「我們是用英文溝通。」他們就轉向我，開始跟我說起簡單英文問候，以及和我們各自握手、介紹彼此的名字。

然後更多小朋友圍過來，這時候正是學校剛教他們英文的時期，他們敞開心跟我說起英文，然後連忙跟隨車老師說他們跟我說了英文，孩子們感覺很開心也很自信。最後當我們要下車時，是一群小孩跟我說再見！

這一段過程，我可感覺孩子們在直覺中可感覺到安全，然後觀察，然後可以擴展到跟陌生人自然交談！真心感到與其跟孩子說「不」，不如讓他們自己養成自我的直覺判斷力！

這些都是我跟著男孩們生活，感受到的德國小孩的不同。如今在台灣，已經有很多新一代父

母，開始歐美化開放式教育，但有時候父母好像又迫於大環境下的整體壓力或教育模式，對孩童教育還是採取比較保護或強壓的教育方針。

反觀德國人的整體意識都比較屬於自然成長派的思想模式，用這樣的思維教育下一代，自然會形成不同的成長過程。在這裡，我看到**德國與台灣小孩最主要的差別在於「小孩能不能全然做自己」**，這看來應該很簡單，但我們都明白，在台灣，這恐怕連對成年人來說都不是很容易的事。

德國人有句話是這麼說的：「給孩子一雙翅膀，讓他自己學飛！」

其實，對大人而言也何嘗不是如此？我在去年在德國開啟新的人生，一切從頭歸零、重新開始，我先生也給了我一雙翅膀，讓我在德國——學習飛！





致力打破童工、文盲、貧窮的惡性循環

和平獎得主沙提雅提 為印度賤民發聲 不惜改姓

本文取材自中時電子報/作者謝錦芳 10/13, 2016

新德里市區一個女性購物天堂（Sarojini Market），街頭不時可見十幾歲女孩捧著手飾盒兜售，同年的孩子此時應該在學校上課，但她們卻在街頭謀生。（上左圖）

這些淪為童工的孩子還有未來嗎？

諾貝爾和平獎得主沙提雅提（Kailash Satyarthi）（上右圖），一生致力於終結童工。曾來台訪問的沙提雅提對台灣不陌生，許多台灣志工加入他的團隊，為保護兒童而努力。

沙提雅提 9 月上旬在美國東西文化中心（EWC）主辦的國際會議中發表演說，提到自己放棄工程師的工作，轉行辦雜誌，希望透過教育終結童工。有一天，一名無助的父親夜裡來敲門，要他快救他的女兒，當下他決定放下手中的筆，馬上採取行動去救人。

從此，沙提雅提（Kailash Satyarthi）由媒體人變成人權運動者。

他指出，15 年前，全球童工估計有 2.6 億人，如今大約有 1.68 億人，儘管人數大減，但

還有很多孩子等待拯救，要靠跨國共同合作。

沙提雅提強調：「兒童是我們的未來，如果無法保護孩子，如何保有未來？」

他說：「童工、文盲與貧窮環環相扣，必須打破這樣的惡性循環。」

他從小關心同齡孩子的教育權，長大後特別同情種姓制度下最底層「哈里詹」（Harijan，聖雄甘地的用語）（賤民）的處境。

種姓制度下，賤民煮的食物，高種姓者沒有人敢吃，沙提雅提想打破這樣的歧視。有一天，他計畫舉辦一場晚宴，食物全由「哈里詹」負責料理，隨後他向那些曾為賤民說話抱不平的政治人物發出邀請，不料，晚上竟然沒有人出席，他難過地流下淚。

他回到自己的家，受到家人族人斥責，並阻止他進門，族人還要求家人與他斷絕關係。

沙提雅提在自傳中提到，自己一氣之下，決定改姓，目前的姓氏 Satyarthi，意即真理的追求者，這也是他一生的使命。



失智症竟可提早發現！這種物質預測 56%記憶退化 精神活動在大腦，不是南傳阿毘達磨論說的心臟

本文取材自 早安健康/作者 Elsevier 全球醫藥新知 8/18/2016

《Brain, Behavior and Immunity》刊登愛荷華州立大學(Iowa State University)的最新研究，指出一種名為 NPTX2(neuronal pentraxin-2)蛋白質的濃度增加，和較好的記憶能力及較大的腦容積(brain volume)有關；研究結果有機會應用於阿茲海默症(Alzheimer's patients)，成為預測患者疾病進程的新方法。

研究一開始，作者招募 285 位受試者，其中 86 位具有正常的腦部功能、135 位具有被認為是阿茲海默症前兆的輕度認知障礙(mild cognitive impairment, MCI)，及 64 位確診的阿茲海默症患者。持續追蹤 2 年後，作者發現 NPTX2 蛋白質濃度的下降，可預測 56%的記憶力退化，及 28.7%的大腦顳葉內側(medial temporal lobe)萎縮。

此外作者也發現，受試者教育程度越高，其 NPTX2 蛋白質濃度亦較高；而工作性質較複雜、精神上或社交上保持活躍等特性，也和較高的 NPTX2 蛋白質濃度有關。

【本文出自 ELSEVIER 全球醫藥新知】

新聞出處： Researchers identify protein that boosts memory 《The Indian EXPRESS》
<http://indianexpress.com/article/lifestyle/health/researchers-identify-protein-that-boosts-memory-2954207/>

研究刊登在《Brain, Behavior and Immunity》的網頁—

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0889159116303427>

作者簡介： ELSEVIER 全球醫藥新知

ELSEVIER 於 1880 年成立於荷蘭阿姆斯特丹，是全球首要經營醫學、科學和技術資訊產品及出版服務的出版商。

透過與世界各地的科技與醫學機構的合作，ELSEVIER 每年出版 1800 多種期刊和 2200 本新書，以及一系列創新電子資料庫。



延伸閱讀

5 種富含葉酸防失智的食物，日腦科權威最推這一種



【早安健康／王貞潔編譯】根據台灣失智症協會的調查，目前在台灣約每 100 人就有 1 人是失智症患者。根據研究顯示人體內的葉酸不足，可能會讓人體內的高半胱氨酸（Homocysteine，或稱為同型半胱氨酸或同半胱氨酸）上升，提高失智症發生的機率。葉酸是維生素 B 的一種，為製造細胞 DNA 重要的物質之一，攝取葉酸可抑制高半胱氨酸上升、達到預防失智症的效果，因此建議平時多食用富含葉酸的青花椰、菠菜、海苔、毛豆和草莓。

葉酸可以抑制人體中高半胱氨酸的上升，減少腦發生病變的機率

根據日本網站健康生活的報導，葉酸可以抑制血液中有毒物質高半胱氨酸的上升。當高半胱氨酸上升，便會活化類澱粉β蛋白質，這被認為是引發阿茲海默症的原因之一。

高半胱氨酸也會對神經細胞產生不好的影響，讓輕度認知障礙（mild cognitive impairment, MCI）發生的機率提高。2015 年美國的研究

報告亦指出葉酸攝取不足的人，發生輕度認知障礙的機率較高。

日本營養師成島真理則表示高半胱氨酸也會造成動脈硬化。而葉酸能將高半胱氨酸轉換成無害物質，所以亦有預防動脈硬化的效果。

5 種富含葉酸可以有效預防失智症的健康食物

日本網站健康生活的報導建議，多吃以下 5 種富含葉酸的食物，可以有效防止失智症：青花椰、菠菜、海苔、草莓和毛豆。

1.綠花椰菜：還富含提高黏膜抵抗力、防止感冒與細菌感染的維生素 A，以及可預防貧血的鐵質。

2.菠菜：也富含維生素 A 可預防癌細胞與 DNA 結合，可發揮解毒功效的葉綠素，與可護眼的葉黃素。

3.海苔：還含有可以防癌的β胡蘿蔔素，與可以降低膽固醇的 EPA，讓不喜歡吃魚的人可以透過海苔來攝取 EPA。

4.草莓：富含的花青素能強健胃功能，還能避免腦部組織受到氧化傷害，對活化腦部也有效果。

5.毛豆：日本腦科學權威茂木健一郎教授，特別推薦食用毛豆來預防失智症，因為毛豆還含有「卵磷脂」成分是腦神經構成的成分之一，有促進腦的活性與防止記憶力減退。



只因我們面對面——漫談施與受

月澄

施，就是給予，給予並不限於財物的幫助，它包括智慧的建言、分享，思想與情感的共鳴、體諒和寬恕；受就是接受別人的好意和幫助。在這其中，施者、受者、所施物三者缺一不可。沒有「受者」與「所施物」，想「施與的人」，根本沒有機會去做這樣的行為，反之亦然。

施與受的關係非常微妙。孟子有云：「一日之所需，百工斯為備」，意思是：我們每一天生活所需要的東西，是必須有許多人的付出才能具備。人與人之間必須相互依存，食、衣、住、行一切所需，皆得仰賴眾人在各行各業恪盡職守的付出才不虞匱乏。因此，廣義的說，大多數人都是受者、也是施者，都擁有雙重身份。狹義的說，當我們行有餘力，願意和別人分享財物或生活的智慧時，我們就是施者；當我們遭逢困境，接受別人給我們的幫助時，我們就是受者。如何把握好施與分的分寸，做一位游刃有餘的施者與受者，這是一門藝術，更是每一個人的必修課！

俗云：「施比受更有福」，又云：「施人玫瑰，手有餘香」，這都是鼓勵大家多做布施與分享的行為；佛教更把布施當作是調伏貪欲的一種方法。實則，施與受都需要智慧。如何「施」方

能令受者得大利益、復令施者心生歡喜呢？茲提出幾點看法。

最好的施是為受者引路

看過一篇故事，大意如下：

丹尼爾是美國德克薩斯州一家連鎖超市的大老闆，他樂善好施、扶危濟困，被人稱做大善人。有一天，丹尼爾在散步時，發現一個小男孩蹲在路邊，手裏拿著一根草莖在地上擺動著。丹尼爾好奇地俯下身子，撫摸著小男孩的頭，問道：「小朋友，你在幹什麼呢？」小男孩頭也不抬地回答道：「我在為一隻螞蟻引路。」這隻螞蟻和同伴走散了，正驚慌失措地四處尋找牠的同伴，我要把牠引到它們的隊伍中去，這樣牠才有生存下去的機會。」原來小男孩在用草莖將一隻走散的螞蟻慢慢地引到蟻群中去。在小男孩的努力下，那隻走散了的螞蟻終於被引到了螞蟻群中，見到了同伴，立刻歡快地和大家碰著觸角，顯得十分親熱和興奮。

丹尼爾受到這件事的啟發，之後，他在行善時，不再只是錢財上的資助，而是引領對方一條自食其力的道路。其中一個例子是：一天，丹尼爾收到一封名叫雅各的青年給他寫的一封信。信



中說，他今年剛考入麻省理工大學，由於父母早逝，生活十分困難，上大學的費用到現在還沒有著落，希望丹尼爾先生能資助他一下。丹尼爾看了這封信，給他回了一封信，信中說道：「你進入大學後，可以到我公司開在麻省理工大學校外的那家連鎖超市分店打工，我將提前預支你一年的打工工錢。我會把你相關情況向那家超市說明，屆時你去辦理相關手續就行了。」

幾年後，已是一家軟體發展公司老闆的雅各在公司成立儀式上說道：「當初，我是一個窮困潦倒的窮學生，我向丹尼爾先生求助，丹尼爾先生獨闢蹊徑，給我引上一條自食其力的路子。如果當初他是給我一些錢，不僅只能解一時之急，甚至還會讓我養成懶惰、不勞而獲的習慣。可以說，如果當初沒有丹尼爾的高瞻遠矚，也就沒有我今天的創業成功。」

丹尼爾的行善，充滿著智慧和遠謀，使被救助的人，得到了人格的尊嚴和力量。足見為受者引路，就是一種最大的布施。布施的根本宗旨，是要給有困境之人，找到一條光明、燦爛的路。

隨佛長老曾說過：「慈悲不只是幫助，更是自助的教育。」協助的過與不及都不恰當，「施與受的平衡」，真的是一門大學問！有時候提供適當的協助之後就應該放手，讓求助者自己去思考與沈澱，因為唯有自我療癒才是真正的療癒，讓求助者在其中發現自己也擁有療癒的能量，進而自我療癒。

給受助者尊嚴

二戰期間，荷蘭遭到德國侵略。費爾南德一家因為德國後裔的身份得以逃過德軍的傷害。儘管當時他家的經濟狀況也談不上富有，但費爾南德卻還堅持幫助那些饑餓的逃難者。每天早晨，他都會站在自家門前，有逃難者經過，就上前請求對方幫助他，到自家院子裏把一根長木頭抬到門口。作為感謝，費爾南德會拿出食物送給逃難

者。等逃難者帶著食物離開後，他再次站到門口等待下一個逃難者，請他把門口的那根長木頭幫忙抬到院子裏，同樣，費爾南德會拿出食物以示感謝。就這樣，一根木頭每天反反覆復被抬來抬去，費爾南德用這種特殊的方式幫助了一個又一個饑餓的逃難者。費爾南德逝世一周年後，荷蘭鬱金香基金會成立，決定為他建一座塑像以示對他的紀念，並在荷蘭大力提倡這樣的慈善行為。

孔子曾說：「君子不飲盜泉之水。」孟子也說：「一簞食，一豆羹，得之則生，弗得則死。呼爾而與之，行道之人弗受；蹴爾而與之，乞人不屑也。」這些話道出了每個人都有尊嚴，不禮貌、不尊重的賞賜，對方即使接受，也不會心存感激。因此，人要注重平常的言行態度，因為它是我們布施和給予的一部分。

不要讓受幫助的人覺得是被施捨，這樣的幫助才能像一縷溫暖的陽光，既溫暖了受者，又不至於灼傷他們的心；像一陣涼爽的春風，既撫慰了受者，又不至於吹亂他們的心緒。

施者內心不要有期待，要傾聽受者的心聲

「助人」是一門很大的學問。施惠的一方常因助人心切或自以為高明，在心中先繪好一幅美麗的圖像，為了這個遠大的目標，他們苦思執行方針、籌措經費，只希望受者能接受這些美意。然而，受惠者可能心存感激，卻不願任其擺佈，因為他們可能比施惠者更清楚什麼才是他們最需要的事物、怎麼做對他們最好。因此，施者難免會有失望、憤怒等情緒。實則，施惠者的心態必須改變，不論你的立意多麼良善、不論你徵詢多少專家的意見，在受惠者的眼中，除非你願意傾聽他們的聲音，否則你仍是透過特定的狹隘觀點來看世界。施惠者出錢出力，不代表受惠者就應該照單全收，畢竟施惠者的計畫，可能影響到受惠者的生活與生計，他們應有參與決策的機會。



「施而不受」或是「受而不施」皆是偏差的心態

很多人喜歡幫助人，認為是一種善舉。但當自己成為被行善的對象時，卻又藐視自己，認為自己沒志氣、沒出息，這種態度有點自相矛盾。試問：當你在行善幫助他人的時候，你會覺得對方是沒志氣、沒出息嗎？你會藐視他們嗎？

如果你是「施而不受」的人，請你練習「以感恩的心態接受」，並且內觀內在的感受，或許在你不願意接受的背後，是有一些需要療癒的傷痛，或是充滿了批判性的信念也未可知。

也有一些人，從來不付出，只會接受，並把所有人的付出視為理所當然。這種人要不就是一直在極度匱乏的環境中過日子，要不就是在溺愛的環境裏成長，完全沒有「給與」的概念。這兩種人都需要再教育，經典中有「大迦葉尊者接受貧婦一碗餿水布施」的動人故事：

在王舍城中，有位很貧窮的老婆婆，既無親戚，也無家可歸。白天，東街流浪到西街；晚上，隨便睡在小巷的角落。她身上穿的是以竹葉編織而成的衣服，只能掩蔽她那難看的裸體，當身體生起嚴重的病症時，她只能躺在塵埃中等死。有時，富家的傭人，將洗米的水汁倒在老婆婆的身旁，被飢餓所迫的老婆婆，趕快用破瓦片去接受那骯髒的米汁來充飢。

大迦葉知道這位可憐被貧病所纏的老婆婆後，特別前去訪問。老婆婆自從貧病加諸身上以後，從來就不曾有人訪問過她。尊者到時，她挺起病身一看，原來是一位很莊嚴的比丘，難道比丘比老婆婆還貧窮？所以她就說道：

「我的身體被貧病所煎迫，塵埃草堆就是我的家，你看我沒有穿衣服就這樣躺著。在這國中，沒有比我再貧窮苦惱的人。唉！難道世上沒有一個仁慈的人供養你們嗎？你為什麼要來訪問我？你應該先設法救濟我的貧苦！」

大迦葉回答道：「在這個世上最尊貴最仁慈的人莫過於佛陀，或者是沐浴著佛陀教化的人！今天，我就是為了救濟你的貧窮，才特地來向你乞食。我也想用物質來幫助你，雖然這樣可以免你一時之苦，但那會更增加你的貧窮。不如你隨便把身邊的一點東西布施我，你以此功德，來世一定可以生在富豪的人家，或是生到天上，享受比較久的快樂。」

老婆婆雖為尊者的說教與慈悲所感動，但找不到一樣東西可以布施。老婆婆就傷心的哭泣著說道：「偉大的尊者！你尊貴的教示深深的銘刻在我的心底，不過，你也知道我是一個貧窮下賤的人，我的身邊既沒有食物供養你，也沒有衣服可以布施你。」

「老婆婆！有意布施的人，即非窮人；知道慚愧的人也就是穿著法衣的人。你既擁有這兩種稀世之寶，所以你決不是貧窮的人。」

老婆婆聽到這樣的教示，歡喜得幾乎跳起來，法喜洋溢在她的胸中，對未來充滿了希望，她忘記了自己污穢的身體，竟將瓦片裏剩下的米汁，從竹籬上捧給大迦葉尊者，尊者也恭恭敬敬的把它接過來，為了避免她的疑惑，尊者立即把米汁喝乾，老婆婆內心歡喜無比。

這是多麼令人感動的故事，在故事裡，施與受的角色是模糊的，表面上看起來老婆婆好像是布施者，大迦葉尊者是承受老婆婆恩惠的人；但從另一個角度來看，老婆婆才真要感謝大迦葉尊者給予她布施的機會。

如果我們無法像大迦葉尊者一樣慈悲的教化這種人，有時候學習如何劃清界限、學會如何「拒絕」也是一種辦法，這能令對方體會「並非所有的幫助都是理所當然」。

另外有一種人，完全看不到他人的給與，只會一味的要求他人符合自己的要求。當他人不符



合自己要求的時候，就胡亂批判、軟硬兼施、不顧一切的想操控。如果你在生命裏遇見了這種人，你的課題不止是學習如何劃清界限、學會「拒絕」，你更需要學習如何「敬而遠之」。

沒有條件的布施

布施是沒有條件的給與，有條件的布施，就會變得窘態畢露。為了討好別人而現出笑容，固然也在表達親切，但因為缺乏真誠，最後就會變得生硬勉強；同樣的，心中有所求才給予對方好處，充其量只不過是籠絡罷了。籠絡就本身而言，是一種不安的表現，對於真正的人際關係並沒有幫助，因為它可能帶來更多的渴求，變成貪婪的操縱。

總之，施者不必自居功德，受者無需自處卑下，就在因緣的當下，施者歡喜的、不染著的施，受者亦歡喜的、不染著的受。以上幾點是筆者的淺見。

隨佛長老曾舉過一個例子問學眾：「如果你只有一個饅頭，但眼前有二十個即將餓死之人，請問你會怎麼做？」一般人會如是想：如果將饅頭分成二十等份分給他們，這二十個人依然會餓死，但你會心安，因為在道德上你沒有瑕疵；如果將饅頭給了其中一個人，則有十九個人會餓死，你內心對那十九個人會有愧疚感，再者饅頭要給誰，勢必引發抉擇上的難題。那長老會怎麼做呢？最後，長老公布答案：長老會將饅頭給離他最近的那個人，而且給了就好，內心平安，因為因緣如此。這個例子十分發人深省。

《相應部》SN22.126 經有云：「如實知有色集、滅法……有受集、滅法……有想集、滅法……有行集、滅法……如實知有識集、滅法者。比丘，說此為明，如是為明人。」如實看清楚五陰是因緣、緣生，就會明瞭「我們只能做什麼」。我們只能在每個現前，講現在可以講的

話、做現在能做的事；與現在相處之人，分享現在的經驗，在現在表達內心的善意。當我們手上只有一個饅頭，而眼前有人肚子餓，除了現在給他這個饅頭，還能做什麼？雖然我們無法兼顧其他十九個人，但人生不會完美，生活一定有缺憾，只要做現在能做的就好。

《相應阿含》306 經如是說：「『我眼見色，我耳聞聲，我鼻嗅香，我舌嘗味，我身覺觸，我意識法。』彼施設又如是言說：『是尊者如是名，如是生，如是姓，如是食，如是受苦樂，如是長壽，如是久住，如是壽分齊。』比丘！是則為想，是則為誌，是則言說，此諸法皆悉緣生、無常、有為（漏）。」諸法因緣生，若在當前六根、六境緣生六識時，不如實正觀、明覺五陰的因緣、緣生，妄見、妄想五陰是我、人、眾生，此即是「我見」。佛陀說這樣的「我見」，只是一種想法、一種標誌、只能說說而已，不是真實之事。緣生的一切都只是過程，只能經驗，不能擁有。我們並不曾擁有誰，不曾擁有什麼東西，甚至不曾擁有這條命。人與人相處，常是一種互相的需要，互相能為對方做些什麼，夫妻、子女、朋友皆如是。既然我們不曾擁有什麼，又何來「布施」這件事？因此，隨佛長老要我們不要想「布施」這件事，一想布施，就有「我的」、「我有什麼」的想法；一有「我的」、「我有什麼」的想法，痛苦隨之而生，因為怕失去、想防患，好比籠中雀，以為籠子是牠的家，其實籠子是痛苦，不是家；出了籠子，世界立即海闊天空。

什麼是施與受？就在眼前，我們面對面時，傾全力做現在能做的事，也坦然接受現在必要接受的事。因為現在做的、受的，是在此因緣中才能做、才能受。能如是「活在當下，盡在現前」，即是三輪體空——「無施者、無受者、無所施之物」的無相布施。

各地共修時間

* 週二課程：(2016年9月6日~12月20日)

原始佛教中道禪之實修與開展

臺灣地區 (臺北龍山寺板橋文化廣場)

7:00PM ~ 9:00PM — 十樓禪堂

* 週六共修：

美國紐約共修聽法 9:00AM

* 週日共修：

臺灣地區 (臺北、臺中、高雄) 9:00AM

大馬地區各地禪林 9:00AM

美國地區 (洛杉磯) 同步連線聽法

新增：護持弘法二種方式

ACH 定期轉帳捐款

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

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

海外護持

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

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

原始佛教會 覓尋安僧傳法禪林寶地

至心普為 佛陀真實教法根植臺灣利益斯民

至心普為 佛陀真實教法光耀世間利樂苦難世間

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

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

原始佛教會準備在臺灣中部地區，建立臺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臺灣的重鎮。

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

中華原始佛教會 合十
臺北市北投區登山路 139-3 號

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



內容

一、緣起禪觀 二、內在覺悟
三、身心度苦 四、開展生活

原始佛教中道禪之 實修與開展

2016年9月6日至12月20日

每週二晚 19:00~21:00

龍山寺板橋文化廣場 十樓佛堂

*歡迎隨喜贊助活動與護持法寶流通，利益十方

地點：龍山寺板橋文化廣場 十樓佛堂。新北市板橋區文化路二段242號10樓
(捷運板南線江子翠三號出口直走約300公尺左右，麥當勞對面)

洽詢電話：中華原始佛教會 02-2892-2505

更多訊息，請到 www.arahant.org 原始佛教會網站



主辦單位：財團法人臺北市艋舺龍山寺

協辦單位：社團法人中華原始佛教會





爱 亲子教育分享会

每一个孩子都是家庭的希望。
教育的质量关系着孩子的成长。

我们总是想给孩子最好的教育，最好的环境，却总是找不到最好的方法和途径。

怎样才是最合适的教育方式

- 孩子是否有学习困难？
- 如何面对与孩子沟通的障碍？



主题：孩子行为背后的动机心理

日期：2016年9月24日（六）9.30am ~ 12.00pm

地点：吉隆坡 阿喇白沙罗 中道禅院
No 49 Jalan PJU 1A/41B Pusat Dagangan NZX,
47301 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia. (牛车水)
 KJ25 Lembah Subang

纪念品：儿童绘本、笔记等

联络：法修 019-3298803，法澈 012-4662786

费用：全程活动免费，欢迎十方随喜护持座谈会，自利利他

就让**洪丽珍**爱育幼童首席顾问
及**莫淑卿**辅导师为您解答

欢迎 7-12岁儿童在父母的陪伴下前来参与
吁请提早报名，以方便法工筹备工作



马来西亚原始佛教会 阿喇白沙罗中道禅院 主办



彌陀禪



三階念佛禪修營

隨佛禪師 傳法

持名念佛，定心念佛，實相念佛
正念緣起，中道七覺，究竟菩提

禪修時間：2016年10月10日～16日

報名截止日期：10月3日

龍山寺板橋文化廣場 十樓大禪堂

新北市板橋區文化路二段242號

洽詢電話：02-2892-2505

報名網站：

www.arahant.org/blog/2016/06/03/ams

更多訊息：www.amitams3.org



財團法人臺北市艋舺龍山寺 主辦
社團法人三階念佛彌陀禪學會 協辦





緣起四諦的人間佛教
現前關懷的人間佛教
息苦利世的人間佛教

原始佛教大用

中道僧團宣法
隨佛禪師 傳授

解決問題、開展人生、度越煩惱

2016年10月16日 9:00AM~4:30PM

龍山寺板橋文化廣場 大會堂 (新北市板橋區文化路二段242號7樓)
(捷運板南線江子翠三號出口直走約300公尺左右)

報名方式：

網路報名：www.arahant.org

傳真：02-2896-2303 (請下載網路報名表)

信箱：tw.arahant@gmail.com

洽詢電話：

中華原始佛教會 02-2892-2505

臺北 內覺禪林 02-2892-1038

* 更多訊息，請到 www.arahant.org

* 請務必提前報名 * 當天免費提供素食午餐 * 活動全程免費 (歡迎隨喜贊助)



財團法人臺北市艋舺龍山寺 主辦
社團法人中華原始佛教會 協辦





「佛學與人生」講座

活在現在！做好今日！看好未來！

主 講

隨佛禪師

現任：美國、臺灣、馬來西亞、紐約中道禪林導師

熟習：漢傳（般若、中論思想、「禪宗」禪法）
南傳（原始佛法、部派佛教）各宗宗義

10/19

佛法在世間， 不離世間覺！

時 間：12:10 - 14:00

地 點：逢甲大學 人言大樓

10F通識沙龍

聯 絡：鄭保村 0953-393-303

佛法是世間到出世間的究竟路！

佛法指引一離苦得樂的大道！

路迢迢嗎？

不，就在當下！

當下體現正覺、正念的人生！

主 辦：逢甲大學教職員工佛學社

協 辦：逢甲大學通識教育中心、普覺佛學社、禪悅社、福智青年社、台中市嗣雍齋國學社、中華原始佛教會



拉曼大學學院

Tunku Abdul Rahman University College

主講人 Speaker: 隨佛禪師 (Bhikkhu Vupasama)

媒介語 Medium Language: 華語 Mandarin

講題 Title: 學佛的目的

日期 Date: 2016年11月24日 星期四 (THU)

時間 Time: 5:00 pm - 7:30pm

講題 Title: 如何解決生活中的困難？

日期 Date: 2016年11月29日 星期二 (TUE)

時間 Time: 5:00 pm - 7:30pm

地址 Location: 拉曼大學學院 (吉隆坡校園區)

Kampus Utama, Jalan Genting Kelang,
53300 Kuala Lumpur.

主辦單位 Organiser:

协办单位 Co-organiser:



拉曼大學學院佛學會
(TARUC BUDDHIST SOCIETY)



中道僧團
馬來西亞原始佛教會




當代佛教的光明新方向

隨佛禪師 傳法

佛教的文藝復興運動

原始佛法：顯現佛教菩提正道

人間佛教：利樂現世人間眾生

2016年11月13日 9:00AM~4:30PM

龍山寺板橋文化廣場 大會堂 新北市板橋區文化路二段242號7樓
(捷運板南線江子翠三號出口直走約300公尺左右)

報名方式：
網路報名：www.arahant.org
傳真：02-2896-2303 (請下載網路報名表)
信箱：tw.arahant@gmail.com

洽詢電話：
中華原始佛教會 02-2892-2505
臺北 內覺禪林 02-2892-1038
* 更多訊息，請到 www.arahant.org

* 請務必提前報名 * 當天免費提供素食午餐 * 活動全程免費 (歡迎隨喜贊助)



財團法人臺北市艋舺龍山寺 主辦
社團法人中華原始佛教會 協辦





末法向正法

隨佛禪師 傳法

歡迎發心參與法工



費用：全程活動免費，歡迎十方隨喜護持弘法、禪修活動，自利利他



主辦：三階念佛彌陀禪學會



協辦：霹靂近打佛教會 馬來西亞原始佛教會

弘法時間：11/18 (五) 7:30pm - 9:30pm
11/19 (六) 9:30am - 4:30pm
11/20 (日) 9:30am - 4:30pm

弘法地點：

霹靂近打佛教會（金寶）

Lot 15431, Jalan Seksyen 3/1, Taman Bandar Barat,
31900 Kampar, Perak.

洽詢方式：

法修居士 019-329 8803 正立居士 012-555 4891

夢龍居士 012-386 0128 法慧居士 012-458 4080

聯絡信箱：

retreat.committee@gmail.com



原始佛教中道禪

慧炬傳燈，承續千年法脈

隨佛禪師

傳法

禪八

大覺大悟

禪法總綱：

修七覺分
究竟四聖諦三轉、
十二行

- | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|
| 一、受持九戒、離欲戒
，智念立意，守護根門 | 二、依入出息要訣，
度越掉悔蓋、昏沉蓋，住初禪定 | 三、念觀十二緣起之七法、二十處、四階、法住 | 四、大覺老死生、滅法
，智覺、法眼明 | 五、大悟緣生智，度越
三倒見，斷疑蓋 | 六、如實知見賢聖正道
，具足慧根、信根 |
|--------------------------|-----------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|

禪修日期：2016年12月5日至12月12日（8天）
報到時間：12月4日下午5點
禪修地點：馬來西亞檳城 北海佛教會
7156, Tingkat Mak Mandin 3,
13400 Butterworth, Penang, Malaysia.
報名網址：member.arahant.org
聯絡信箱：retreat.committee@gmail.com

報名截止：2016年11月28日
聯絡人：法才 012-483 7938
法為 019-481 3585
法央 012-529 3128
法悟 012-492 2116

奉行原始佛法的學員優先錄取
歡迎聯系參與護禪法工



欲知更多訊息，請遊覽 www.arahant.org
費用：全程活動免費，歡迎十方隨喜護持禪修活動，自利利他。



日期：2016年12月16日(五) ~ 12月18日(日)

地点：新加坡佛教青年弘法团

Singapore Buddhist Youth Mission

3306 Clementi Service Road Singapore 129583

报名：www.arahant.org/tc/obs_activity_singapore.shtml

或可以到新加坡佛教青年弘法团领取报名表格

电话：法捷 8254 7249 / 法惺 9847 3485

报到：12月16日早上8:00-8:40 离营：12月18日晚上10:00

费用：免费（参加者可随喜捐助）

巴士：99, 52, 105, 106, 183, 188, 963, 173

从金文泰地铁站可步行15分钟至本团

电邮地址：arahant.sg@gmail.com

每天晚上在8点-10点都有大众弘法。欢迎十方学友参加。法友可以在 18/12/2016 (日), 早上 11:15 以“一家一菜”的方式来供僧。欢迎法友踊跃出席，共沾法益与祝福！



新加坡佛教青年弘法团 主办
马来西亚原始佛教会 协办



2016年11月与12月 马来西亚巡回弘法

怡保

2016年11月

18(五) 三阶念佛弥陀禅:末法向正法

7:30pm - 9:30pm

19 & 20 9:30am - 4:30pm

(六 & 日) 地址: 霹雳近打佛学会(金宝)

No. 7156, Lot 15431, Jalan Seksyen 3/1,
Taman Bandar Barat,
31900 Kampar, Perak.

22(二) 大众弘法: 生死大利

7:30pm - 9:00pm

新、马各地道场 同步连线。地址: 怡保 中道禅林

61A & 61B, Jalan Chung Ah Ming,
31650 Ipoh, Perak, Malaysia.

23(三) 青年与财富创造

2:00pm - 4:00pm

地址: 拉曼大学(金宝)

Jalan Universiti Bandar Barat,
31900, Kampar, Perak.

询问: 法慧居士 012-458 4080

吉隆坡

2016年11月

24(四) 学佛的目的

29(二) 如何解决生活中的苦难?

5:30pm - 7:30pm

地址: 拉曼大学学院

Kampus Utama, Jalan Genting Kelang,
53300 Kuala Lumpur.

25(五) 开正法眼 中道三日禅

8:00pm - 9:30pm

26 & 27 9:30am - 4:30pm

(六 & 日)

2016年12月 新、马各地道场同步连线。

01(四) 大众弘法: 佛法与我

02(五) 大众弘法: 佛法与生活

8:00pm - 10:00pm

03(六) 大众弘法:

原始佛法之今日、明天

9:00am - 5:00pm

04(日) 佛法的大用 供僧&交流

9:00am - 11:00am 11:00am - 1:00pm

地址: 吉隆坡 中道禅林

28, Jalan 16/5, 46350 Petaling Jaya,
Selangor, Malaysia

询问: 法修居士 019-329 8803 正立居士 012-555 4891

檳城北海

2016年12月

04 - 12日 大觉大悟 中道八日禅

地址: 北海佛教会

7156, Tingkat Mak Mandin 3,

13400 Butterworth, Pulau Pinang

询问: 法才居士 012 483 7938 法为居士 019 481 3585

法悟居士 012 492 2116

新加坡

2016年12月

16 - 18日 中道三日禅

佛陀千年正传 四神足

新加坡佛教青年弘法团

地址: 3306 Clementi Service Road Singapore 129582

新加坡 129582

询问: 法捷居士 65-8254 7249 法惺居士 65 9857 3485

费用: 全程活动免费, 欢迎十方随喜护持弘法,
禅修活动, 自利利他。



中道僧團 主办
马来西亚原始佛教会 协办

详细传法讯息, 请访问原始佛教会网站
www.arahant.org



原始佛教 中道禪

隨佛禪師 傳法

大覺大悟

禪九

慧炬傳燈，承續千年法脈

禪法總綱：

修七覺分

究竟四聖諦三轉、十二行

- 一、受持九戒、離欲戒、智念立應、守護根門
- 二、依入出息要訣，度越掉悔蓋、昏沉蓋，住初禪定
- 三、味、患、結、繫、四食、苦諦
- 四、正念、正智、離貪厭、遺跡、捨
- 五、聖道正定，慈悲喜捨、解脫、涅槃
- 六、如實知見賢聖正道，具足慧根、信根

臺北內覺禪林
12月31日至1月8日

禪修地點：臺北內覺禪林 臺北市北投區登山路139-3號

網絡報名：member.arahant.org 教會網站：www.arahant.org

洽詢電話：02-2892-2505；02-2892-1038 報名截止：2016年12月4日

歡迎發心參與法工 活動全程免費，歡迎隨喜護持，自利利他



中華原始佛教會
中華四聖諦佛教會

主辦
協辦





龍山寺板橋文化廣場 十樓佛堂

內容

壹。正觀 貳。覺悟
叁。息苦 肆。開展新人生

佛陀真法
在人間

隨佛禪師 傳法

2017年1月3日 至 4月25日 每週二晚19:00~21:00

地點：龍山寺板橋文化廣場 十樓佛堂
 新北市板橋區文化路二段242號10樓（捷運板南線江子翠三號出口直走約300公尺左右，麥當勞對面）

洽詢電話：中華原始佛教會 02-2892-2505

更多訊息：請到 www.arahant.org 原始佛教會網站

財團法人臺北市艋舺龍山寺
社團法人中華原始佛教會

主辦
協辦

中華原始佛教會

01

中華原始佛教會

www.arahant.org

Tel: 02-2515-2505 Fax: 02-2896-2303

5 MAY 2017

中華原始佛教會

www.arahant.org

2017

HAPPY NEW YEAR

農曆丁酉雞年

新年曆

原始佛法 人間佛教

桌曆免費結緣，
歡迎來電或至各禪林索取。

TEL: 02-2892-2505

原始佛教會

www.arahant.org



原始佛教之

大智大用

系列講座 佛法、禪法、菩提及美滿生活

隨佛禪師 傳法

二〇一七年一月至六月
龍山寺板橋文化廣場
七樓大會堂

一、宣揚 佛陀教導之原始佛法。
二、教導修習十二因緣觀，建立「因緣、緣生」的正見。
三、原始佛法在現代生活之應用。
四、教導都會學人，落實 佛陀的教導，實踐自利利他的現代生活。
五、開啟世、出世間相應的古仙人道。

單元。壹 一月八日
積極應世的原始佛法

單元。貳 二月十二日
佛法即禪法

單元。叁 三月十二日
修禪在日常

單元。肆 四月二十三日
因緣觀的深義

單元。伍 五月十四日
因緣觀的日用與修習

單元。陸 六月十一日
積極應世的現代修行

歡迎發心參與法工 活動全程免費，歡迎隨喜護持，自利利他 當天提供素食午餐

活動時間：2017年1月至6月 洽詢電話：02-2892-2505；02-2892-1038

網絡報名：member.arahant.org 教會網站：www.arahant.org

活動地點：龍山寺板橋文化廣場 大會堂(新北市板橋區文化路二段242號7樓)

活動報名

財團法人臺北市艋舺龍山寺
社團法人中華原始佛教會

主辦 協辦

原始佛教之

佛法即禪法

系列講座 佛法、禪法、菩提及美滿生活

隨佛禪師 傳法

單元。貳

二〇一七年二月十二日
龍山寺板橋文化廣場 七樓大會堂

一、宣揚 佛陀教導之原始佛法。
二、教導修習十二因緣觀，建立「因緣、緣生」的正見。
三、原始佛法在現代生活之應用。
四、教導都會學人，落實 佛陀的教導，實踐自利利他的現代生活。
五、開啟世、出世間相應的古仙人道。

單元。貳 二月十二日
佛法即禪法

歡迎發心參與法工 活動全程免費，歡迎隨喜護持 當天提供素食午餐

活動時間：2017年2月12日 9:00~17:00 洽詢電話：02-2892-2505；02-2892-1038

網絡報名：member.arahant.org 教會網站：www.arahant.org

活動地點：龍山寺板橋文化廣場 大會堂(新北市板橋區文化路二段242號7樓)

活動報名

財團法人臺北市艋舺龍山寺
中華四聖諦佛教會

主辦 協辦



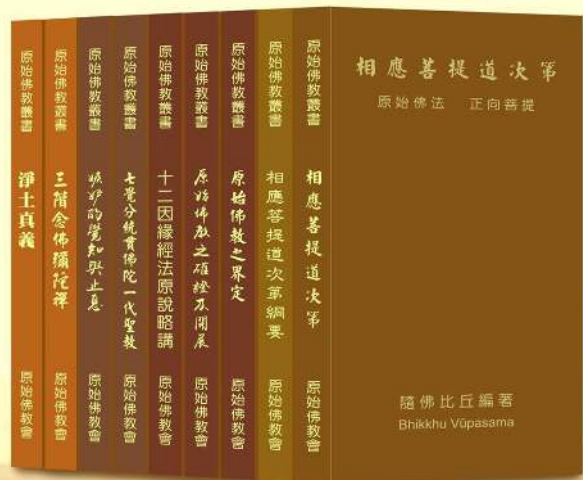
原始佛教叢書

原始佛教 中道僧團 還原佛說 傳承佛教

日昇月伴映蒼穹，普世無疚盡道場，
覺樹重綻無憂話，法界同慶迎新陽。



原始佛教會
www.arahant.org



原始佛教系列叢書簡介

原始佛教系列叢書(如下簡介)均由原始佛教會導師——隨佛禪師撰寫、講述。禪師通過自身四十餘年對佛法的探究與實踐，從不同角度為學人釐清了原始佛法、原始佛教的原貌，是2200多年來首次闡明了佛法的修行理趣。對於21世紀期望探究 佛陀禪法及道次第的學人來說，可謂機緣難得。

隨佛禪師經過多年的修學，不僅完成了阿難系漢譯《相應阿含》及優波離系南傳《相應部》的比對研究，更進一步的根據漢譯《相應阿含》、南傳《相應部》之「七事修多羅」的共說，「依經證經」的還原 佛陀原說的「六處為分位」之「十二因緣法」、「十二因緣觀」，還有「先斷無明，後斷貪愛」之「一乘菩提道次第」，並且重新顯現「修七覺分，圓滿四聖諦三轉、十二行，成就正覺、離貪、慈悲喜捨、解脫、阿耨多羅三藐三菩提」的「中道禪法」。

※ 欲學習隨佛禪師著作之學眾，請來電或至各禪林及活動地點請書。

電話：02-2892-2505



◆《相應菩提道次第》、《相應菩提道次第綱要》

人間第一次回歸釋迦佛陀之道次第的佛法作品。

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

◆《原始佛教之界定》

傳承約 2447 年的佛教，長久的處在學派眾多，教說分歧的困境。

本書陳述兩百多年來學術界對「原始佛教之界定」的發現與進展，讓現代佛教學人探究「佛陀原說」的道路上，避免學說分歧，直探佛陀本懷。

◆《原始佛教之確證及開展》

原始佛法與人間佛教之相應、統合與一致，才正名為「原始佛教」。

唯有契合原始佛法之「因緣法、四聖諦」的人間佛教，才真能具足「度越現實世間的問題」與「體現滅苦、解脫」，也才是滿足「慈悲喜捨」、「自利利他、自覺覺他」與「苦滅無餘」，而成就無上菩提的「一乘菩提道」……

◆《十二因緣經法原說略講》

釋迦佛陀正覺之核心智見

律藏云：見十二因緣法，即見佛。佛滅後 116 年，分別說部僧團編集出派部義主張的《舍利弗阿毘曇論》，當中提出違反傳統經說共傳的新部義，當中採用「十二因緣」的提要句頌當作解說「十二因緣」的標準，長遠的影響與誤導佛教達二千二百多年。

◆《七覺分統貫佛陀一代聖教》

七覺分：念、擇法、精進、喜、猗、定、捨覺分

對任何探究釋迦佛陀禪法及道次第的學人來說，本書精要、正確的指出修行的理趣，自部派佛教之後，2200 多年來，首次再現佛陀的真實法！

◆《嫉妒的覺知與止息》

「嫉妒」幾乎無所不在的發生在人群之間，不論是父子、夫妻、兄弟姐妹……或是信念上的同志，……即使是善人與善人、宗教師與宗教師之間，也不例外。

若要息止「嫉妒」的發生及逼迫，只有……

◆《三階念佛彌陀禪》

攝引念佛人學習「念念不離因緣法、不離菩提道品」，提醒彌陀學人要「由末法向正法」。

即使處在黑暗，也要盡力點亮一盞明燈；即使是亂世壞法，也要全力復興正法！

◆《淨土真義》

主要章節：

〈念佛功德〉；〈攝心念佛之要訣〉；〈定心念佛與定心見佛〉；〈不死與苦滅之門〉；〈釋迦、彌陀共宣之正法〉；〈正念念佛；捨心念佛與實相念佛〉。



中道僧團

原始佛法 人間佛教

正法之光

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

歡迎助印《正法之光》贈送流通

email : saddhammadipa.tw@gmail.com

臺北市北投區登山路 139 之 3 號 Tel : (02)2892-2505

為響應環保，減少紙張資源浪費，

請提供 email 帳號，索取電子檔；

或上網下載：<http://www.arahant.org>

臺灣護持帳戶：

社團法人中華原始佛教會

1. 郵局劃撥：帳號 50159965

2. 臺灣銀行 天母分行：帳號 142001006834

馬來西亞護持帳戶：

Sambodhi World Berhad

HSBC Bank : 202-124475-101

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

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。

中華臺灣教區(Taiwan) E-mail:arahant.tws@gmail.com

臺北 內覺禪林

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

臺北 原始佛教中道禪院

臺北市伊通街 58 號 2 樓 電話：886-(02) 2515-2505

臺中 中道禪林

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

高雄 中道禪林

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

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

紐約 原始佛教中道禪院

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

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

吉隆坡 中道禪林

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

吉隆坡 烏拉港 中道禪院

NO 8-2, JALAN KASTURI 3, PLAZA KASTURI, BT 11 OFF JALAN BALAKONG, 43200 CHERAS.

吉隆坡 阿拉白沙羅 中道禪院

NO. 49, JALAN PJU 1A/41B, PUSAT DAGANGAN NZX, 47301 PETALING JAYA, SELANGOR.

怡保 中道禪林

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

檳城 中道禪林

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

威省 中道禪林

269, 1st & 2nd floor, Jalan Kulim, 14000 Bukit Mertajam, Pulau Pinang. Malaysia Tel:04-5400405

馬六甲 中道禪林

No 30, Jalan Kota Laksamana, Taman Kota Laksamana, 75200 Melaka. Malaysia Tel:06-2818391

新山 中道禪林

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

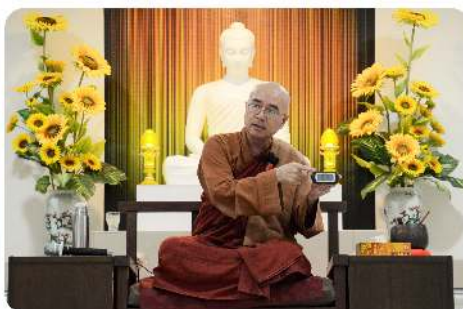
雙溪大年 中道禪林

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

太平 中道禪林

24, Jalan Taman Kamunting, Tmn Kamunting, 34600 Kamunting, Perak, Malaysia

智覺佛陀真實法十日禪覺營 霹靂近打佛教會

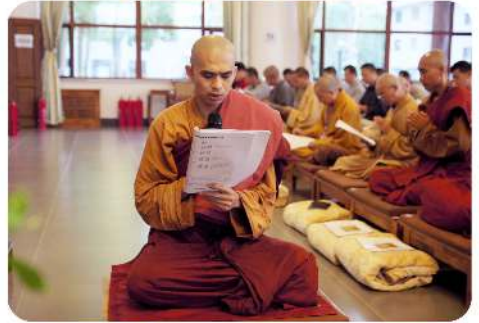




第二期三階念佛彌陀十日禪 長春聖佛寺



因緣觀正向菩提十日禪覺營 長春聖佛寺



二零一六年聖佛寺原始佛教中道禪修營





積極應世

之原始佛法

原始佛教之大智大用

系列講座 佛法、禪法、菩提及美滿生活

隨佛禪師 傳法

單元。壹

二〇一七年一月八日

臺北龍山寺七樓大會堂

一、宣揚 佛陀教導之原始佛法。

二、教導修習十二因緣觀，建立「因緣、緣生」的正見。

三、原始佛法在現代生活之應用。

四、教導都言學人，落實 佛陀的教導，實踐自利利他的現代生活。

五、開啟世、出世間相應的古仙人道。

歡迎發心參與法工 活動全程免費，歡迎隨喜護持，自利利他

活動時間：2017年1月8日 09:00-17:00 洽詢電話：02-2892-2505；02-2892-1038

網絡報名：member.arahant.org 教會網站：www.arahant.org

活動地點：龍山寺板橋文化廣場 大會堂(新北市板橋區文化路二段242號7樓)



活動報名



財團法人臺北市艋舺龍山寺
社團法人中華原始佛教會

主辦
協辦





原始佛教會

<http://www.arahant.org>

正法之光

http://www.arahant.org/tc/obs_magazine.shtml
歡迎投稿 email : saddhammadipa.tw@gmail.com

原始佛教電子報

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

中華原始佛教會

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