



原始佛教會 Saddhammadiipa
ORIGINAL BUDDHISM SOCIETY

正法之光

佛陀正覺後 2448 年
2016 年 7、8 月合刊

第 **50** 期



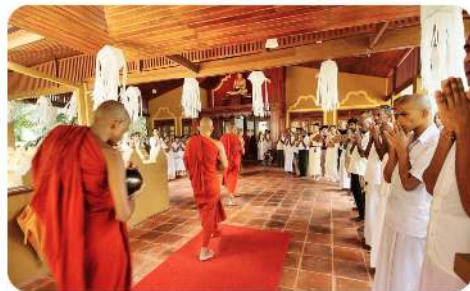
原始佛法 人間佛教

**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。

锡兰大法雨寺参访—佛陀弟子欢喜会面



上组图：午斋时刻，当地的信众列队、恭敬地唱诵巴利经文，原始佛教会法友欢喜参与，一同迎接前来应供的僧众队伍。待僧众按戒腊依序坐定之后，信众恭敬地自手供养饮食，这是南传国家的佛教礼俗。

下组图：用斋完毕，随佛长老移驾法堂，与 Ven. Kiribathgoda Gnanananda Thera 会面，双方交流、相谈甚欢。



随佛长老荣获佛教特别贡献奖



中道僧团弘法于吉隆坡、檳城、威省



原始佛教教团宗旨：

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



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

随佛而行

持用佛法的态度—传人、道人、学人、烦人、误人 6

中道禅法 清净三宝

中道禅法之正统与递嬗—十二因缘观之四念处禅法的原说与演变 (一) 7

佛弟子欢喜会面-大法雨寺参访记 36

随佛禅师荣获佛教特别贡献奖 38

当于识食生厌、离欲 40

华夏文化圈的百年佛教复兴运动—缘起四谛之人间佛教 43

《三阶念佛弥陀禅》由末法向正法的弥陀法门 - 5 48

弥陀禅十问 52

释疑：如法、如律，传法、安居!!! 54

遭遇困境，彷徨无助时，如何转念？ 56

学习佛法是为了「建立自己、保护自己、利益自己」？ 57

人间法语 善知识语

一时的心情 vs. 长久的信赖 58

正确认识佛法，人生才能受益 63

不要将自己的洒脱，建筑在别人的负担上 64

〈释疑：如法、如律，传法、安居！〉一文读后感 65

亲子关系与相互「聊」「解」 66

无明缘「行」的异说 67

如何面对别人的意见及批评？ 68

善极天佑 71

正法新闻 专题报导

台湾、马来西亚、锡兰、大陆联合报导 72

马来西亚霹雳近打佛教会十日禅觉营 84

吉林圣佛寺第二期三阶念佛弥陀禅修营 90

道场法侣

马来西亚法工工作坊与交流营 102

斋馆应供禅师宣说因缘 沪上闻法信众心开意解 104

中道僧团关怀法友亲族之行 106

威省法友关怀原住民村落 108

法友感言 五阴世间 梅花映月 禅林通告

法友感言 110

五阴世间 114

只因我们面对面—漫谈施与受 122

2016 年中道禅林通告 126

近期活动海报：

- ◎原始佛教中道禅之实修与开展：p.127
- ◎孩子背后的动机心里：p.128
- ◎三阶念佛禅修营-龙山寺：p.129
- ◎原始佛教大用-龙山寺：p.130
- ◎佛学与人生—逢甲大学：p.131
- ◎学佛的目的—拉曼大学：p.131
- ◎当代佛教的光明新方向-龙山寺：p.132
- ◎末法向正法：p.133
- ◎原始佛教中道禅-大觉大悟：p.134
- ◎原始佛教中道禅-四神足：p.135
- ◎马来西亚巡回弘法：p.136
- ◎大觉大悟禅九-内觉禅林：p.137
- ◎佛陀真法在人间-龙山寺：p.138
- ◎原始佛教之大智大用-龙山寺：p.139
- ◎佛法即禅法-龙山寺：p.139
- ◎原始佛教系列丛书简介：p.140
- ◎积极应世之原始佛法-龙山寺：封底



持用佛法的态度：

传人、道人、学人、烦人、误人！

佛陀弟子僧 随佛

佛法！

善用、大用、多说是传人，

有用、实用、少说是道人，

试用、少用、少说是学人，

没用、不用、多说是烦人。

误用、滥用、乱说是误人。

佛陀传法，是慈悲的毫无保留，但绝不是不分任何对象、情况的全盘托出！

佛陀面对异学盗法，或是念无真诚、贪求名利、怀有异志、品德不良的问法者，是采用教导善法、恶法差别，保留深义的作法。

佛法！是要广传人间。宝贵的佛法既不是名利，佛陀及僧人也不是独占名利而不分享的俗人。

产茶！是要分享世人。大众普尝的茶，不会是真正的好茶。制茶人不轻易示人、深藏的茶，不是为了独占，也不是随意卖给喝茶的人，只留给妥善、珍惜的有识人士。

有些人直接、间接的从佛教各界得到法益，但是不重实用及改变身心素质，却重在包装自己的市场价值，只想让别人崇拜、追随、赞叹、供养，不在乎个人的作为已经对僧人律戒及佛教风气产生不良的影响。

甚至，为了满足自己的傲慢、欲贪，不惜藉各种途径，明、暗的侵损有恩义的师长学友，有意、无意之间，误导出一群盲从、少义、悖逆的学徒！

当一个人习惯说谎，或是只讲对自己有益的事，此人说的即使是事实，也不会是事实的全部，只是利用某些言语或少分事实，作为谋求私利的包装而已！

佛法！

傲慢不得见，

贪婪不得知，

多求不得益，

无义不得法。



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）

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

選錄自 隨佛禪師著《中道禪法》© 2016

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、显现「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實學法。

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



转、十二行」的菩提道次第。因缘法是核心，四圣谛三转、十二行是佛法的大用，不仅可以「解决问题，开展人生」，更重要是「度越烦恼」，既可响应现实人生的正当需要，更可以通达生命的真善境界（无上菩提）。

佛陀亲教的禅法，佛陀称为「中道」，重心在「因缘观」，次第完成「四圣谛三转、十二行」的禅法，是在「七菩提分」。若是学人想要学究佛陀的禅法，必须先要听闻、了解「十二因缘法」的真实义，再进一步的依循「十二因缘法」，由当前六触处现观五阴的因缘。否则，无法通达佛教禅法的修证！

个人依据古老的《七事相应教》及各派史献、论书的探究、比对，经过约八年的努力，终于在 2008 年写成《相应菩提道次第》，还原了「十二因缘法」的真实义，以及自佛灭后 116 年《舍利弗阿毘昙论》篡改佛法后，隐没约两千两百余年的正统菩提道次第。

当时，至为珍贵的「十二因缘观」已经随之还原，但是为了不让珍贵的禅法受到佛教圈的滥用，个人并不公开的传世，是在举行「中道禅修营」才闭门传法，并且是次第的教导，不会一次彻底的说明。原因是佛法不轻传，必须让有德者得法。十二因缘观有九种禅法，通俗听过的说法是「四念处」，其余尚有八种教法。

因为个人不轻易教授「十二因缘观」的九种禅法，使得许多人是费尽心机的前来窥探。其中，有一特别的案例，造成僧团、教会及佛教的不当困扰。

2012 年有位卓姓的台湾人士，前来出家，出家不及二个月即要求离开僧团的独住，在僧团近住约六个月，其间不断思及还俗，僧团为了引

导此人，是慈悲的劝勉上进佛法。据知，此人来此出家时，尚安排设计个人的传法网站，可见不是真意要在僧团修行。个人见此人的心性不定，所以并未传授禅法予他。

当 2013 年农历元月，教会举行十日的「中道禅修营」，禅修期间的第七天，个人随机为学众约略讲解未曾公开教导的「四念处」禅法。当时只是约略提要说明，未深入的教说，但对学人来说，也算是「得未曾有」。

十日的「中道禅修营」结束后，隔日午后，这位卓姓人士随即「不告而别」。不久，此人随即在佛教圈公开的传授「四念处」禅法，并且高举原始佛教的旗号。这是个人尚未公开传扬的禅法，不是因为吝法，是出于对佛法、学人的照顾。此人的作法，对有教护情义的师长及僧团，是毫无尊重的态度。

此人尚未离开僧团时，即已对中道僧团护法进行私下游说，也委婉暗示个人与中道僧团是其心中的「假想敌」。此人离开僧团后，积极发展自己的名利，最不良的示范有：一、暗示或明说其修行已获得个人认可；二、宣称个人与他是「世间唯二」懂得原始佛法的人，视僧团如无物；三、透过各种渠道窥探个人传授的教法，却宣称是自悟而得；四、尽量模仿及取用个人教说及教会作法；五、藉由各种方法丑化、破坏个人及教会的接众因缘；六、为了彰显个人的独立性，另在泰国受戒、改名，又在流通影音公开宣称之前找错师长；七、了无惭耻，不择手段的发展个人名利，鼓教出同类的徒众。

然而，卓姓人士之前只有阅读部派传诵的学派经典的经验，实际无有探究古老经法的基础，对部派佛教的史献、论书是全无研究，如何知道



甚么是原始佛法？来此学习之初，尚不知解脱与涅槃有何异同。此外，卓姓人士在此学习得知的「四念处」，只有两天的提要说明而已！怎会明白「四念处」的真实义及实修法要？2013年至今，此人教授的禅法，是诸多不合经法原义，不仅揉杂各学派思想，还有许多的个人创见。

个人为了避免此人模仿、攫取法要的乱教求利，近三年不公开流传传法影音。

本文是自2008年至今，个人首次公开古老经说禅法的教导，古人说：「佛法无人说，虽慧不能了。」当前记录在大藏经的经说，大多是经过后世佛教各派的改造、整编，属于部派传诵的典籍。若要探明真正的佛法、禅法，在部派典籍是无法直接面见，必须有相当深厚的史献、南北三藏基础，最后经由详实的探究、比对及还原，这样才能得知佛法的真实义。例如：印顺老法师在《杂阿含经论会编》：

《杂阿含经论会编》¹：「**现存的『杂阿含经』与『相应部』，都属于部派的诵本，从此以探求原始佛法，而不是说：经典的组织与意义，这一切都是原始佛法。**」

针对佛法的探究，最重要的核心是「十二因缘法」。若无法正知「十二因缘法」的真实义，契合「十二因缘法」的九种禅法是无从探知及修证。

2008年个人写成《相应菩提道次第》，首先公布「六处分位」之「十二因缘法」的真实义；2013~2014年接续公开《十二因缘经法原说略讲》、《菩提道次第纲要》；2014年起，个人陆续在《正法之光（第38~45期）》公开《因缘法之原说与奥义》的部份内容。公开这些教法的意义，是让佛教学人逐渐了解 释迦佛

陀的教法真义，逐步远离后世学派的误说教义，目的是为「十二因缘观」的中道禅法铺陈传扬十方的基础。

个人、中道僧团及原始佛教会全体，经过长约十年的宣法利众，实际已对佛教圈产生许多正向的影响，海内外也有了众多真诚寻觅佛陀原说教法的学人。此时、此因缘，应当是「十二因缘观」的中道禅法，再次显现于人间的时候了。

相信正法的光明必将普现于十方，真诚信行正道的学人，终将传续正法、兴隆圣教、利乐当前人间。

1. 佛陀正觉之法钥

释迦佛陀教导的主轴是「因缘法」，佛陀住世时自称是「见因缘法」而成正觉。见《相应阿含》296经、《相应部》〈因缘相应〉20经：

《相应阿含》296经：「**云何为因缘法？谓此有故彼有，谓缘无明行，缘行识，乃至（缘生有老死），如是如是纯大苦聚集。云何缘生法？谓无明、行……。**若佛出世，若未出世，此法常住，法住、法界，**彼如来自所觉知，成等正觉**，为人演说，开示、显发，谓缘无明有行，乃至缘生有老死。」

《相应部》12.20经：「诸比丘！缘生而有老死……缘有而有生……缘取而有有……缘爱而有取……缘受而有爱……缘触而有受……缘六处而有触……缘名色而有六处……缘识而有名色……缘行而有识……缘无明而有行。**如来自世、或不出世，此事之决定、法定性、法已确立，即此缘起。如来证知此，已证知而予以教示宣布，详说、开显、分别以明示。诸比丘！**



何为缘生之法耶？诸比丘 老死是缘生……生是缘生……无明是缘生……诸比丘！此等谓之缘生法。」

佛灭后百年内僧团增新的经诵，有关过去的〈本事〉，也有提到过去毘婆湿佛等六佛都是「见因缘法」而成正觉。见说一切有部《阿毘达磨大毘婆沙论》卷一二六；《相应阿含》366 经（《相应部》〈因缘相应〉4~10 经）：

《阿毘达磨大毘婆沙论》卷一二六²：「因缘云何？谓诸经中遇诸因缘而有所说。如义品等种种因缘，如毗奈耶作如是说：由善财子等最初犯罪，是故世尊集苾刍僧制立学处。譬喻云何？谓诸经中所说，种种众多譬喻。如长譬喻、大譬喻等，如大涅槃持律者说。本事云何？谓诸经中宣说前际所见闻事。如说过去有大王都，名有香茅，王名善见；过去有佛，名毘钵尸，为诸弟子说如是法；过去有佛，名为式企、毘湿缚浮、羯洛迦孙驮、羯诺迦牟尼、迦叶波（此即汉译大正藏《相应阿含》366 及次经中，毘婆尸佛，尸弃佛，毘湿波浮佛，迦罗迦孙提佛，迦那迦牟尼佛，迦叶佛；南传《相应部》〈因缘相应〉4~10 经），为诸弟子说如是法，如是等。本生云何？谓诸经中宣说过去所经生事。如熊、鹿等诸本生经，如佛因提婆达多说五百本生事等。」

《相应阿含》366 经：「毘婆尸佛未成正觉时，独一静处，专精禅思，作如是念：……何缘有此老死？如是正思惟观察，得如实无间等起知，有生故有此老死，缘生故有老死。……当知缘爱取，缘取有，缘有生，缘生老病死、忧悲恼苦，如是纯大苦聚集。……

如 毘婆尸佛，如是 尸弃佛、毘湿波浮佛、

迦罗迦孙提佛、迦那迦牟尼佛、迦叶佛，皆如是说。」

如实知十二因缘法（包含生法、灭法），也即是如实知见五阴的生、灭法，在原始经说是称为「知」或「明」。见《相应部》〈因缘相应〉21 经、〈蕴相应〉126 经；《相应阿含》256 经：

《相应部》12.21 经：「诸比丘！如来具足十力，具足四无所畏，示知牛王之事，于众中作狮子吼，转梵轮，济度众生。〔所谓〕：色如是如是，色之集如是如是，色之灭如是如是；受如是如是……；想如是如是……；行如是如是……；识如是如是……。即缘无明有行，缘行有识……如是此是全苦蕴之集。依无明之无余……如是此为全苦蕴之灭。」

《相应部》22.126 经：「于此处有有闻之圣弟子，有色集法者，如实知有色集法。有色灭法者，如实知有色灭法。有色集、灭法者，如实知有色集、灭法；有受集法者……；有想集法者……；有行集法者……；有识集法者，如实知有识集法……如实知有识集、灭法。比丘！说此为明，如是为明人。」

《相应阿含》256 经：「明者是知，知者是名为明。又问：何所知？谓色生、灭法，色生、灭法如实知……。〔受……；想……；行……；〕识生、灭法，识生、灭法如实知……。」

佛法的正统教导，是必须「先如实知因缘法」，其次是「正见五阴是缘生法」，进而可以断除「我见、常见、断」。绝不可能是先明见因缘法，不得明、断无明，而能够先断「我见」。见《相应阿含》296 经、《相应部》〈因



缘相应》20 经：

《相应阿含》296 经：「**多闻圣弟子，于此因缘法、缘生法，正智善见。……若沙门、婆罗门，起凡俗见所系，谓说『我见』所系，说『众生见』所系，说『寿命见』所系，『忌讳吉庆见』所系，尔时悉断、悉知，断其根本，如截多罗树头，于未来世成不生法。是名多闻圣弟子，于因缘法、缘生法，如实正知，善见，善觉，善修，善入。**」

《相应部》12.20 经：「**诸比丘！圣弟子对此缘起及缘生之法，以正慧如实善见故，彼忆起宿世，即：『我于过去世有耶？我于过去世无耶？……[彼圣弟子，]驰思未来：即：『我于未来世有耶？于未来世无耶？……[又圣弟子]，于今之现世就已有惑。即：『有我耶？无我耶？何故有我耶？……不知其理。所以者何？诸比丘！圣弟子如实对此缘起及此等缘生之法，以正慧善见故。』**

如此可见，佛正觉后至佛灭后百年，佛教都是立足在「因缘法」的基石上，作为修行的主轴。经由「如实见因缘法」的「明」，再进一步的破除「我见、常见、断见」。见《相应阿含》45 经；《相应部》〈蕴相应〉47,81 经：

《相应阿含》45 经：「**愚痴无闻凡夫，无明触故，起有觉、无觉、有无觉；我胜觉、我等觉、我卑觉；我知、我见觉，如是知、如是见觉，皆由六触入故。多闻圣弟子，于此六触入处，舍离无明而生明，不生有觉、无觉、有无觉；胜觉、等觉、卑觉；我知、我见觉。**」

《相应部》22.47 经：「**诸比丘！此处有无闻之凡夫，不见圣人…乃至…不顺善知识之法，观我是色，我以色有，我中有色，色中有**

我……观受……想……行……识是我，我以识有，我中有识识中有我。有如是观见，谓不离我。……然则，有闻之圣弟子断无明而生明。彼人离无明而生明故，不思惟我，不思惟此是我，不思惟有，不思惟无，不思惟有色……无色……有想……无想……非想非非想。」

《相应部》22.81 经：「**诸比丘！于此处有无闻凡夫，不见圣人，不知圣人之法，不顺圣人之法，不见善知识……乃至……不随善知识之法（此即不见五蕴集法、灭法之十二因缘）³，以见色为我。诸比丘！彼以见为行。此行以何为因？以何为集？从何而生？从何而现耶？诸比丘！若于无明触所生之所受触者，于无闻之凡夫，生渴爱，依此而生行。……诸比丘！彼以常见为行。……诸比丘！彼以断见为行。……诸比丘！彼疑惑、犹豫，而不追究於正法为行。此行以何为因、以何为集、从何而生、从何而现耶？诸比丘！于无明触所生之所受触者，无闻凡夫生渴爱，由此而生行。」**

释迦佛陀教导**因缘观**的禅修次第，是以「观因缘」为本，「正见缘生」为次，「舍断我见、常见、断见」为其三。简单的说，先是「现观真实」，其次「确立正见」，其三是「舍断妄见」。

先明见因缘法，确立缘生正见，再破除常见、我见，这是「先显正→后破邪」，再安住于缘起的正念、正智，精勤行于正道，导向离贪、断系的解脱，一直是修证菩提道次第的正统。

先显正→后破邪，是修证次第的正统。后世的学派佛教妄说：「先破除常见、我见，再厌离、得离贪，最后正觉、解脱」，这是「先



破邪→后显正」的颠倒妄言，绝不是佛法的正说。

佛灭后约 116 年西印优禅尼地区的分别说部僧团，自行编集出《舍利弗阿毘昙论》，该论不仅误导后世佛弟子偏向「直观无常、苦、空、无我」的错误禅观法。

《舍利弗阿毘昙论》除了提出错误的禅观法，更错谬的融摄了奥义书「修禅定，最后断无知、得解脱」的异道思想，主张「先断身见（即断我见），最后断无明」的「十结」论义。见《舍利弗阿毘昙论》卷二十一、卷二十六、卷四：

《舍利弗阿毘昙论》卷二十一⁴：「何谓烦恼结法？十结，是名烦恼结法。」

《舍利弗阿毘昙论》卷二十六⁵：「云何十结？见结、疑结、戒道结、欲染结、瞋恚结，色染结、无色染结、无明结、慢结、掉结。」

《舍利弗阿毘昙论》卷四⁶：「四沙门果：须陀洹果、斯陀含果、阿那含果、阿罗汉果。……云何须陀洹果？若见断三烦恼，断身见、疑、戒道，是名须陀洹果。……云何斯陀含果？若见断三烦恼断，身见、疑、戒道，烦恼思惟断，欲爱、瞋恚烦恼分断，是名斯陀含果。……云何阿那含果？若五下分烦恼断，身见、疑、戒道、欲爱、瞋恚，是名阿那含果。……云何阿罗汉果？若思惟断，色界、无色界、烦恼断无余，是名阿罗汉果。」

《舍利弗阿毘昙论》提出「最后断无明」的论义，是出自奥义书主张的「修禅定，最后断无知，达到梵我一如的解脱」，不是源自释迦佛陀的正统教法。见黄心川着《印度哲学

史》第三章：

《印度哲学史》第三章：「《奥义书》的唯心主义者为了宗教解脱的需要，通过哲学的思辨把梵我两个概念等同了起来，从而建立了所谓「梵我同一」（Brahmāatmaikyam）的原理。他们认为作为外在的、宇宙终极原因的梵是和作为内在的、人的本质的阿特曼（自我）在本性上是同一的，也就是说「大宇宙」和「小宇宙」是统一的。阿特曼归根结底应该从梵那里去证悟，但是由于人的无明（无知），人对尘世生活的眷恋，受到业报规律的束缚，因而把梵和我看作了两种不同的东西。如果人能摒弃社会生活，抑制感官欲求，实行达摩规定，那么，他就可直观阿特曼的睿智本质，亲证梵我的同一。《奥义书》常常谈到「我是梵」（Aham brahmā asmi，《广林》），「这个我就是梵」（Ayamātma brahma，《广林》），指的就是这个意思。」

分别说部《舍利弗阿毘昙论》的论义，主导了部派佛教的思想发展，对后世佛教发展及佛弟子的现实人与修证佛法，造成极为严重的障碍。

2. 佛陀教说的中道禅法——十二因缘观

释迦佛陀教导十二因缘观的入手方法，也即是如实观五阴生法、灭法的入手处，是由六根、六境缘生六识的因缘观入手禅观，明见六触处的六组五阴因缘法，正见五阴是缘生法。见《相应部》〈因缘相应〉21 经、〈六处相应〉107 经；《相应阿含》68 经：

《相应部》12.21 经：「色如是如是，色之集如是如是，色之灭如是如是；受如是如是……；想如是如是……；行如是如是……；



识如是如是……。即缘无明有行，缘行有识……如是此是全苦蕴之集。依无明之无余……如是此为全苦蕴之灭。」

《相应部》35.107 经：「诸比丘！以何为世间之生起耶？以眼与色为缘，而生眼识，三者和合为触，依触之缘生受，依受之缘生爱，依爱之缘而取，依取之缘而有，依有之缘而生，依生之缘而有老死、忧悲苦恼绝望，此即世间之生起。以耳与声为缘……以鼻与香为缘……以舌与味为缘……以身与触为缘……以意与法为缘生意识……。」

《相应阿含》68 经：「常当修习方便禅思，内寂其心，如实观察。云何如实观察？如实知此色，此色集，此色灭；此受……；想……；行……；（此）识，此识集，此识灭。」

云何色集？受、想、行、识集？缘眼及色眼识生，三事和合生触，缘触生受，缘受生爱，乃至纯大苦聚生，是名色集（，受、想、行、识集）。如是缘耳……。鼻……。舌……。身……。缘意及法生意识，三事和合生触，缘触生受，缘受生爱，如是乃至纯大苦聚生，是名色集，受、想、行、识集。」

释迦佛陀教导十二因缘观，佛陀又称为「中道」，中道的如实智见即是因缘法的如实智见。见《相应阿含》262 经、《相应部》〈蕴相应〉89 经：

《相应阿含》262 经：「迦旃延！如来离于二边，说于中道：所谓此有故彼有，此生故彼生，谓缘无明有行，乃至生老病死、忧悲恼苦集。所谓此无故彼无，此灭故彼灭，谓无明灭则行灭，乃至生老病死、忧悲恼苦灭。」

《相应部》22.89 经：「友阇陀！我亲自闻于世尊，亲自教导于迦旃延比丘，谓：『……迦

旃延！若以正慧如实观世间之集者，于世间不生无见。迦旃延！若以正慧如实观世间之灭者，于世间不生有见。……一切是有者，此是一边：一切是无者，此是一边。迦旃延！如来离此二边，依中而说法。谓：缘无明而有行，缘行而有识，…乃至…如是而有此一切苦蕴之集；无余离灭无明，则行灭…乃至…如是而有此一切苦蕴之灭。」

释迦佛陀教导十二因缘生、灭观——中道禅法，也是观五阴的生法、灭法，入手方法是由六触处因缘（六根、六境缘生六识的因缘观）入手，这一方法又有称为「四念处观」。见《相应阿含》276,609 经、《相应部》〈念相应〉42 经：

《相应阿含》276 经：「当如是学：于所可乐法，心不应著，断除贪故；所可嗔法，不应生嗔，断除嗔故；所可痴法，不应生痴，断除痴故。于五受阴当观生、灭，于六触入处当观集、灭，于四念处当善系心住七觉分。」

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

《相应部》47.42 经：「诸比丘！我说四念



处之集起与灭坏，且谛听。诸比丘！以何为身之集起耶？**依食集起，而身集起；依食灭坏，而身灭坏。……依触集起，而受集起；依触灭坏，而受灭坏。……依名色集起，而心集起；依名色灭坏，而心灭坏。……依作意集起，而法集起；依作意灭坏，而法灭坏。**」

根据古老〈七事相应教〉的经法，《相应阿含》276 经提到的「于五受阴当观生、灭，于六触入处当观集、灭」，正是前面引据之《相应阿含》68 经的内容教导。正观五阴生法、灭法，是十二因缘观，正是前面引据之《相应部》〈因缘相应〉21 经的教导。

根据《相应阿含》276 经的提示，十二因缘观也是「四念处观」。在《相应阿含》609 经的经文，可以发现在四种念处的观察方法，都有「随集法观，随灭法观，随集、灭法观」的教导。这是甚么意思？在古老〈七事相应教〉的经法记载，生法（集法）、灭法是指「十二因缘的生、灭观」，「四念处观」的观法是「依循十二因缘生法、灭法，现观身、受、心、法的生与灭法」。这可依前面引据之《相应部》〈因缘相应〉21 经、〈蕴相应〉126 经、《相应阿含》68 经的教导得知。

释迦佛陀教导十二因缘生、灭观——中道禅法，在佛陀教导的正观方法上，有九种说法：1.观四念处集与灭、2.观五阴集法与灭法、3.观六触入处集与灭、4.观世间集与世间灭、5.观有身集与有身灭、6.观食之集与灭、7.观三摩地勤行成就之神足、8.观老死集与老死灭，9.「观四圣谛（初转）的苦谛、苦集谛、苦灭谛」。

3.四念处因缘观的经说禅法

3-1.《相应阿含》609 经的法念处

根据古老〈七事相应教〉的经法，四念处禅法的教导的记录，主要是目前的《相应阿含》609 经、《相应部》〈念相应〉42 经。《相应阿含》609 经、《相应部》〈念相应〉42 经的教法是相同，唯有在「法念处」的翻译上有所不同，《相应阿含》609 经是说「忆念集则法集，忆念灭则法没」，《相应部》〈念相应〉42 经是「依作意集起，而法集起；依作意灭坏，而法灭坏」。见《相应阿含》609 经、《相应部》〈念相应〉42 经：

《相应阿含》609 经：「**忆念集则法集，忆念灭则法没。**」

《相应部》47.42 经：「**依作意集起，而法集起；依作意灭坏，而法灭坏。**」

两经有着「忆念」与「作意」的不同，这是为甚么？

佛陀教导有四预流支：亲近善男子，听正法，内正思惟，法次法向。见《相应阿含》843 经：

《相应阿含》843 经：「流者谓八圣道；**入流分者有四种，谓亲近善男子，听正法，内正思惟，法次法向**；入流者，成就四法，谓于佛不坏净，于法不坏净，于僧不坏净，圣戒成就。」

在《相应阿含》及《相应部》的传诵，有关八正道的教导，都有「正思惟（巴 sammāsañkappa）」的说法。在《相应阿含》843 经有「内正思惟」，334 经有「不正思惟因无明」的经文。

「无明」是缘于六根、六境缘生六识时，不如实正观、明觉五阴的因缘、缘生。若在当前六根、六境缘生六识时，不如实正观、明觉五阴的



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，生于痴。緣眼、色，生不正思惟，生于痴，彼痴者是无明，痴求欲名为爱，爱所作名为业。如是比丘！不正思惟因无明，无明因爱，爱因为业，业因为眼。耳、鼻、舌、身、意，亦如是说。**」

《相應阿含》251 經：「**所谓无知，无知者是为无明。云何无知？谓眼生、灭法不如实知，是名无知……耳、鼻、舌、身、意，亦复如是。如是尊者摩诃拘絺罗！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：「**愚痴无闻凡夫，无明触故，起有觉、无觉、有无觉；我胜觉、我等觉、我卑觉；我知、我见觉，如是知、如是见觉，皆由六觸入故。多闻圣弟子，于此六觸入處，舍离无明而生明，不生有觉、无觉、有无觉；胜觉、等觉、卑觉；我知、我见觉。**」

「**业**」是印度奥义书的思想，不是 释迦佛陀的教法。《相應阿含》334 經的「爱所作名为业……爱因为业，业因为眼」，关于「业」的用语应当是出自部派佛教之《舍利弗阿毘昙论》揉杂奥义书思想的发展新义。见《舍利弗阿毘昙论》卷十二：

《舍利弗阿毘昙论》卷十二⁷：「**云何无明缘行？无明缘福行、非福行、不动行。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。……云何不动行？若人无慧、无明未断，离一切色想，天嗔恚想，不思惟若干想，成就无边空处行。……离一切空处，成就无边识处行。……离一切识处，成就无所有处行。……离一切无所有处，成就非有想、非无想处行。……如是身、口、意善行，是名福行无明缘现世行，是名不动行。」

《舍利弗阿毘昙论》主张的「身行、口行、意行」，又再转为奥义书之「业力」及「三界」的说法。见《舍利弗阿毘昙论》卷七：

《舍利弗阿毘昙论》卷七⁸：「**云何业界？身业、口业、意业，是名业界。……云何业报界？若法爱、若法善报，是名业报界。**」

《舍利弗阿毘昙论》卷七⁹：「**欲界系业、色界系业、无色界系业、不系业，四业。**」

《相應阿含》334 經的「爱所作名为业……爱因为业，业因为眼」，应依据《相應阿含》371 經、《相應部》〈因緣相應〉11 經的经义：「**爱集是食集，食集故未来世生老病死、忧悲恼苦集**」，将「业」修正为「食」，谓：「**爱所作名为食……爱因为食，食因为眼**」。见《相應阿含》371 經、《相應部》〈因緣相應〉11,12 經：

《相應阿含》371 經：「**六入处集是触集，触集是受集，受集是爱集，爱集是食集，食集故未来世生老病死、忧悲恼苦集，如是纯大苦聚集。**」

《相應部》12.11 經：「**诸比丘！有此等四食，使有情或众生存住，摄受为生。四食者何？或麤、或细之搏食，二是触食，三是意思食，四是识食。諸比丘！此等四食使有情或众生存**



住，摄受为生。……此等四食乃以爱为因、以爱为集……爱乃以受为因、以受为集……受乃以触为因、以触为集……触乃以六处为因、以六处为集、以六处为生、以六处为起。」

《相应部》12.12 经：「识食为未来之再有、再生之缘，因有识故有六处、缘六处而有触。」

有关「正思惟」的经句探研，《相应阿含》843,334 经等二经的「正思惟」，是四、五世纪时期的汉译语，原义是「如实观察因缘法」。日后，唐朝玄奘大师将「正思惟」改译为「正观」。不论是「正思惟」或「正观」，意思都是「如实观察因缘法」。

《相应阿含》843 经的「内正思惟」，在《相应部》〈预流相应〉5 经是说为「如理作意（巴利 yoniso manasikāra）」。「如理作意」，意为「向生起之因缘，探究、观察其根缘」，也即是「追根究柢的观察、探寻真相」。简单的说，「如理作意」是「如圣人所说理（如佛说因缘法）的观察、探究」，也就是「善观缘起」，是「修因缘观」。如《相应部》〈预流相应〉28 经的「圣弟子对缘善作意」。见《相应部》〈预流相应〉28 经、《相应阿含》846-2 经：

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

老死愁悲苦忧恼灭。如是，此为一切苦蕴之灭。」

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

《相应部》〈念相应〉42 经之「作意」，是「如理作意」，是「如圣人所说理（如佛说因缘法）的观察、探究」，也就是「善观缘起」的「修因缘观」，意思等同《相应阿含》843,334 经的「正思惟」。

既然《相应部》〈念相应〉42 经的「作意」是「修因缘观」，也是《相应阿含》843,334 经的「正思惟」，为何同等经说的《相应阿含》609 经是「忆念」？

在《舍利弗阿毘昙论》的论义，「思惟」又说是「分别、计校、筹量、忆念」。见《舍利弗阿毘昙论》卷二十三：

《舍利弗阿毘昙论》卷二十三¹⁰：「何谓思惟？若心分别、计校、筹量、忆念，是名思惟。」

如此可知，《相应阿含》609 经有关「法念处」的「忆念集则法集，忆念灭则法没」，其中的「忆念」用语，是将《相应阿含》原本有关「如实观因缘」的「正思惟」一词，用揉杂《舍利弗阿毘昙论》之论义的「忆念」加以取代。

《相应阿含》609 经有关「法念处」的



「忆念」，原本经文应当是「思惟」，所谓：「思惟集则法集，思惟灭则法没」。改变阿难系传诵之经文的时间，应当是在阿难系僧团分裂出说一切有部以后的时代，原因是说一切有部深受《舍利弗阿毘昙论》的影响。

3-2. 部派传诵「心念处」的用语探究

3-2-1. 「识食念处」转变为「心念处」的探究

《舍利弗阿毘昙论》提到「观身、受、心、法」的四念处，其中的「心念处」，在目前《相应阿含》609经与《相应部》〈念相应〉42经的经说，都是「观名色集则心集，观名色灭则心灭」的说法。但是在《相应阿含》41经与《相应部》〈蕴相应〉56经，都有「名色集是识集，名色灭是识灭」的传诵。见《相应阿含》609,41经；《相应部》〈蕴相应〉56经、〈念相应〉42经：

《相应部》47.42经：「依名色集起，而心集起；依名色灭坏，而心灭坏。」

《相应阿含》609经：「名色集则心集，名色灭则心没。」

《相应阿含》41经：「名色集是名识集，如是识集如实知。」

《相应部》22.56经：「诸比丘！以何为识耶？诸比丘！六识身是[谓]：眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识是。依名色之集而有识之集。依名色之灭而有识之灭。」

由此可见，相应阿含》609经与《相应部》〈念相应〉42经的「心念处」，目前传诵的「观名色集则心集，观名色灭则心灭」，原义应是「观名色集则识集，观名色灭则识灭」。

此外，传统经说提到「爱集是食集，食集是未来生死集」，又有「爱集是色集」与「渴爱集是苦集，苦是六处」的说法。可见，色阴的原义是指六处（六根）：眼处、耳处、鼻处、舌处、身处、意处。见《相应阿含》371,41经；《相应部》〈因缘相应〉12经、〈谛相应〉14经：

《相应阿含》371经：「六入处集是触集，触集是受集，受集是爱集，爱集是食集，食集故未来世生老病死、忧悲恼苦集，如是纯大苦聚集。」

《相应阿含》41经：「云何色集如实知？于色喜爱，是名色集，如是色集如实知。」

《相应部》12.12经：「识食为未来之再有、再生之缘，因有识故有六处、缘六处而有触。」

《相应部》56.14经：「诸比丘！云何为苦圣谛耶？谓：六入处是。以何为六入处耶？眼处、耳处、鼻处、舌处、身处、意处是。诸比丘！此名为苦圣谛。诸比丘！云何为苦集圣谛耶？后有起而喜贪俱行，是随处欢喜之渴爱。」

《相应阿含》371经的「食」，是指《相应部》〈因缘相应〉12经的「识食」。

甚么是「识食」？

如前引证，古老经说的「识」是六识，是六根、六境的缘起，六根、六境又简称为「名色」。见《相应阿含》214,41经；《相应部》〈六处相应〉93经、〈蕴相应〉56经：

《相应阿含》214经：「有二因缘生识，何等为二？谓眼、色，耳、声，鼻、香，舌、味，身、触，意、法。如是广说，乃至非其境界故。所以者何？眼、色因缘生眼识，彼缘



生……。」

《相应部》35.93 经：「诸比丘！缘二法而生识。诸比丘！如何缘二法而生识耶？以眼与色为缘而生眼识。……以耳与声为缘而生耳识……以鼻与香为缘而生鼻识……以舌与味为缘而生舌识……以身与触为缘而生身识……以意与法为缘而生意识。」

《相应阿含》41 经：「云何识如实知？谓六识身，眼识身，耳、鼻、舌、身、意识身，是名为识身，如是识身如实知。云何识集如实知？谓名色集是名识集，如是识集如实知。」

《相应部》22.56 经：「诸比丘！以何为识耶？诸比丘！六识身是[谓]：眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识是。诸比丘！此名为识。依名色之集而有识之集，依名色之灭而有识之灭。」

依六根、六境之缘（名色）而有六识现起，正是《相应阿含》41 经、《相应部》〈蕴相应〉56 经中，共同记载的「名色集是识集」的古老传诵。六根与六境的「眼、色，耳、声，鼻、香，舌、味，身、触，意、法」，分别是「色阴及受阴、想阴、行阴」简称「名、色」，所以又有经提及「名色及识生触」。又这可验证于《相应阿含》68,294 经、《相应部》〈因缘相应〉19 经：

相应阿含》68 经：「缘眼及色眼识生，三事和合生触，缘触生受，缘受生爱，乃至纯大苦聚生，是名色集（，受、想、行、识集）。如是缘耳……鼻……舌……身……。缘意及法生意识，三事和合生触，缘触生受，缘受生爱，如是乃至纯大苦聚生，是名色集，受、想、行、识集。」

《相应阿含》294 经：「内有此识身，外有

名色，此二因缘生触。」

《相应部》12.19 经：「诸比丘！被无明所覆、渴爱所系之愚夫，生如是之身，依此有之识身与外之名色，如是依此二者，有触、六触处。」

古老经说指出「六根、六境缘生六识时，不如实观察五阴的因缘，不正见五阴是缘生法」，这是在六触处起无明、妄见。因为起于六触处的无明、妄见（我见及常见、断见），造成「六根、六境缘生六识」时即贪爱六识。又因为不正知是贪爱于六识经验，而误以为是贪爱六境，所以六根贪逐于六境。六根追逐六境，即是六根、六境之缘增长，也是色阴（眼、耳、鼻、舌、身、意）及受阴、想阴、行阴的增长，又成为名色增长。见《相应阿含》551,239 经；《相应部》〈蕴相应〉3 经：

《相应阿含》551 经：「眼流者，眼识起贪，依眼界贪欲流出，故名为流。耳；鼻；舌；身；意流者，谓意识起贪，依意界贪识流出，故名为流。」

《相应部》22.3 经：「居士！以何为住处耶？居士！色之因为住处，流出与系，名为住处。居士！声之因为住处…乃至…；香之因为住处…乃至…；味之因为住处…乃至…；所触之因为住处……法之因为住处，流出与系，名为住处。」

《相应阿含》239 经：「云何结所系法？眼、色，耳、声，鼻、香，舌、味，身、触，意、法，是名结所系法。云何结法？谓欲贪是名结法。」

众生贪爱六识，形成六根追逐六境，六根、六境之缘复生六识（识阴），贪爱在其中形成色、受、想、行及识等五阴的系缚。见《相应阿



含》39 经、《相应部》〈蕴相应〉54 经：

《相应阿含》39 经：「若彼种子新熟坚实，不断、不坏、不腐、不中风，有地、水界，彼种子生长增广。比丘！彼五种子者，譬（四）取阴俱识。地界者，譬四（取阴有）识住。水界者，譬贪喜四取（阴）攀缘识住。何等为四？于色中识住，攀缘色，喜贪润泽，生长增广；于受、想、行中识住，攀缘受、想、行，贪喜润泽，生长增广。比丘！识于中若来、若去、若住、若没、若生长增广。」

《相应部》22.54 经：「诸比丘！此五种之种子，不坏…乃至…善贮藏，若有地、有水者，诸比丘！此五种之种子，得生长增广耶？（答言：）『大德！是也。』」

诸比丘！地界者，譬如可见四识住。诸比丘！水界者，譬如可见喜贪。诸比丘！五种之种子者，譬如可见识与食。诸比丘！于色封滞而住识者，以色为所缘，止住于色，近依喜而住，生长、增广。诸比丘！于受封滞而住识者，乃……近依喜而住，生长、增广。诸比丘！于想封滞……乃至……诸比丘！于行封滞而住识者，以行为所缘，而止住于行，近倚喜而住，生长、增广。」

「爱识，六根追逐六境为缘生六识，根、境、识之缘又名为「触」，缘触生受、想、行」的五阴系缚，六触处的五阴缘起，即是抔食、触食、意思食、识食等四食的缘起。

因此，《相应阿含》609 经与《相应部》〈念相应〉42 经，原经文的「观名色集则识集，观名色灭则识灭」的说法，又强调「依因缘法观识生、灭」的「随集法观，随灭法观，随集、灭法观」。

如是可见，该经文的「观名色集则识集，

观名色灭则识灭」，是要依循十二因缘法的观察，也即是如实观察：「爱识」则有「根、境的系缚，复生识」，此为「识食」，而「识食」即是五阴系缚的「有结」，有「识食」即有未来世「六处生」。见《相应部》〈蕴相应〉120,105 经、〈因缘相应〉12 经；《相应阿含》71,372 经：

《相应部》22.120 经：「诸比丘！以何为结法？以何为结耶？诸比丘！色是结法。于此欲、贪，于此即是结。受……想……行……识是结法。于此欲、贪，于此即是结。诸比丘！此名为结是结法。」

《相应部》22.105 经：「诸比丘！以何为有身耶？名为五取蕴。……以何为有身之集耶？当来有之渴爱……乃至……诸比丘！此名为有身之集。」

《相应阿含》71 经：「云何有身？谓五受阴。云何为五？色受阴，受、想、行、识受阴，是名有身。云何有身集？当来有爱，贪喜俱，彼彼乐着，是名有身集。」

《相应阿含》372 经：「何因缘故有识食？我则答言：能招未来有令相续生，有有故有六入处，六入处缘触。……汝今应问：何缘故有有？我应答言：缘取故有有，能招当来有触生，是名有。有六入处，六入处缘触。」

《相应部》12.12 经：「识食为未来之再有、再生之缘，因有识故有六处、缘六处而有触。」

古老经文提到「断爱、得断五阴的系缚、解脱」，这是「断识食、得解脱」。解脱的阿罗汉，又称为「无学人、无学比丘」，经文也有提到「无学比丘于任何他处不再生六根」的说法，这是契合《相应阿含》371,372 经与《相应部》



〈因缘相应〉12 经的传诵，即「爱集则食集，食集则未来世六处集」。见《相应部》〈根相应〉53 经：

《相应部》48.53 经：「诸比丘！复次，**无学之比丘**，知于六根，即眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根是。总此六根一切一切种，皆可灭于一切无余，**于任何他处不再生六根**，此当知。」

六根、六境缘生六识的观察，是在四念处的「身念处」及「受（、想、行）念处」，也正是现前身心的五阴缘起观。

虽然目前《相应阿含》609 经与《相应部》〈念相应〉42 经的「心念处」，应当是「识念处」，经文原应是「观名色集则识集，观名色灭则识灭」，但绝不是「观六根、六境缘生六识」。四念处的「识食念处」，是如实观察「爱识」则有「根、境的系缚，复生识，贪喜润泽」，如是形成识与色、受、想、行的五阴系缚，这是「识食」，也是五阴系缚的「有结」。

目前「观心念处」应当是「观识食」，绝不是「观心」。为何后世变为「观心」的传诵？

3-2-2. 「识食念处」之思想及用语的转变

3-2-2-1. 奥义书的六界论

发展自公元前十二世纪的奥义书思潮，提出「地、水、风、火、空、识」的见解，又以「识」为一切的生主。后世的耆那教，重视苦行及禅定为解脱的方法，即是出自奥义书的思想。见《他氏奥义书》：

《他氏奥义书》¹¹：「**这就是梵，这就是因陀罗，这就是生主**。一切诸天神，**地、水、风、火、空五大**，一切细微者、混合者，所有这

或那的种子，卵生、胎生、湿生、热生、芽生，马牛人象，无论是有气息者、能走者、能飞者和不动者都安立在识之上，为识所指引。**世界安立在识之上，为识所指引，识就是梵。**」

奥义书提出「地、水、风、火、空、识」的见解，又以「识」为一切的生主。又有奥义书学派之一的浮陀·迦旃延（Pukudha Kaccayana）提出七要素论，认为生命是依「地、水、火、风、苦、乐、命」七要素的集散离合，而有生死之现象，惟七要素为不灭法。七要素论是心物二元论，也是心物不灭论。例如以刀刺人，刀只通过七要素之分合点，「命」不会消灭、丧失。见《大般涅槃经》卷十九：

《大般涅槃经》卷十九：¹²「**今有大师名末伽黎拘舍离子**，一切知见怜愍众生犹如赤子，已离烦恼能拔众生三毒利箭，一切众生于一切法无知见觉，唯是一人独知见觉。**如是大师常为弟子说如是法：一切众生身有七分。何等为七？地、水、火、风、苦、乐、寿命，如是七法非化、非作，不可毁害**。如伊师迦草，安住不动如须弥山，不舍、不作犹如乳酪，各不诤讼。若苦、若乐，若善、不善，**投之利刀无所伤害**。**何以故？七分空中无妨碍故，命亦无害**。何以故？无有害者及死者故，无作、无受、无说、无听，无有念者及以教者。……」

《大般涅槃经》的记载，是误将七要素论者的浮陀·迦旃延（巴 Pakudha Kaccāyana），转说是宿命外道的末伽黎·拘舍离子（巴 Makkhali-gosāla）。末伽黎·拘舍离子是「宿命论者，决定论者」，又被称为邪命外道。

末伽黎·拘舍离子曾经与耆那教教祖尼干陀若提子，一起修苦行。六年后，二人因为歧见而分离。在孔雀王朝时代，末伽黎·拘舍离子的思想是相当流行，最后被耆那教吸收。



浮陀·迦旃延的思想，是无有善作、恶作及受者。简单的说，是不承认奥义书的业及业报，也不同意佛教的因缘、缘生。

3-2-2-2.《舍利弗阿毘昙论》的界论

奥义书及七要素论的见解，分别说部《舍利弗阿毘昙论》予以取用、融摄，发展出「地、水、风、火、空、识、苦、乐」。见《舍利弗阿毘昙论》卷七：

《舍利弗阿毘昙论》卷七¹³：「地界、水界、火界、风界、空界、识界、乐界、苦界。」

奥义书的「唯识（心）论」，七要素论的「心物二元论」，深刻影响了《舍利弗阿毘昙论》，造成部派佛教严重偏离原有的佛法。

《舍利弗阿毘昙论》的论义，随后融入于分别说系传诵的《中部》〈界分别经 Dhatuvibhanga sutta〉。见铜牒部《中部》（140）〈界分别经〉：

《中部》140 经：「地界者，当有内、有外。比丘！然者，如何为内地界？内者个个坚而粗所执受，例如：发、毛、爪、齿、皮、肉、筋、骨、髓、肾脏、心脏、肝脏、横隔膜、脾脏、肺脏、大肠、小肠、胃、大便。……

如何为内之水界？内个个之水，而为水类所执受……如何为内之火界？内个个之火，为火类所执受……如何为内之风界？内个个之风，为风类所执受……如何为内之空界？内个个之空，为空气类所执受……

时，更余有识。[此]清净而洁白。由其识得知任何之物。知「乐」，知「苦」，知「不

苦不乐」。』

3-2-2-3.《舍利弗阿毘昙论》的五阴新定义

《舍利弗阿毘昙论》针对五阴的定义，是先将原是色阴的「六处」改为「四大」，而原为色阴的「眼、耳、鼻、舌、身、意，色、声、香、味、触」，《舍利弗阿毘昙论》是把「意」改说是「识阴」。见《舍利弗阿毘昙论》卷三：

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

如此，《舍利弗阿毘昙论》解说的色阴已有了奥义书四大的地、水、风、火，并且围绕虚空。见《舍利弗阿毘昙论》卷十五：

《舍利弗阿毘昙论》卷十五：¹⁵「比丘！如是缘骨、缘筋、缘血肉、缘皮肤，围绕虚空，假名为我。」

接着，《舍利弗阿毘昙论》先将原是色阴的意根，修改为非色，并且定义为「识阴」之属，接着，又将法境之「受、想、行（思）」的生起，由原是「根、境、识之缘俱足」的「触」为缘而生，再进一步的修改为「意生（即意根生）受、想、行（思）」。见《舍利弗阿毘昙论》卷一、卷十二、卷十三：

《舍利弗阿毘昙论》卷一¹⁶：「云何意入？意根是名意入。云何意入？识阴是名意入。云何意入？心、意、识、六识身、七识界，是名意入。云何意入？若识过去、未来、现在，内外、粗细、卑胜、远近，是名意入。」



《舍利弗阿毘曇论》卷十三¹⁷：「云何心？若心、意、识、六识身、七识界，是名心。」

《舍利弗阿毘曇论》卷十二¹⁸：「云何识缘名色？……四大四大所造色，是（为）色；由意生受、想、思、触、思惟谓名。」

《如此，《舍利弗阿毘曇论》解说的识阴，不只是原始经说的六识，也等同是「意根」更取代原始经说的「六触」，可生起「受、想、行（思）」。

此外，《舍利弗阿毘曇论》解说的受阴，不只是原始经说的六受（眼触生受……意触生受），而是有论书新定义的「苦、乐、不苦不乐」。见《舍利弗阿毘曇论》卷十二：

《舍利弗阿毘曇论》卷十二¹⁹：「云何触缘受？触缘二受，身受、心受，是名触缘受。复次，触缘三受，乐受、苦受、不苦不乐受，是名触缘受。乃至触缘十八受。如上说，是名触缘受。」

《舍利弗阿毘曇论》将原是色阴的六处改为「四大」，又提出「识=意=心」，又有「意生受、想、思、」及「受有苦受、乐受、不苦不乐受」的论义，在《舍利弗阿毘曇论》的论义，苦、乐都是「识生」。

因此，《舍利弗阿毘曇论》对古老经说指称是「缘生法」的「五阴」，是揉杂奥义书及七要素论思想的篡改改为「地、水、风、火、空、识、苦、乐」等八项。

《舍利弗阿毘曇论》提出的论义，除了「空」与「识」，其余等同浮陀·迦旃延的主张。然而，《舍利弗阿毘曇论》的「空界」，即如同浮陀·迦旃延提到七要素之间的「空间」；另对生死缘起的义解，是「识为分位」的「识生」观点，「识界」即似同浮陀·迦旃延主张的「命」，而乐界、苦界如同浮陀·迦

旃延主张的「苦、乐」，又说为「识所觉知」。

如此一来，《舍利弗阿毘曇论》解说的五阴，即包含了奥义书主张的「地、水、火、风、空、识」，又用识觉知苦、乐的说法，即合乎六师外道七要素论者提出的「地、水、火、风、命、苦、乐」。论义的内容，「识阴」等同奥义书主张的「梵、识」，也如同七要素论的「命」。

◎ 奥意书的六界论

地、水、火、风、空、识=梵

◎ 浮陀·迦旃延的七要素论

地、水、火、风、苦、乐、命=识

◎ 《舍利弗阿毘曇论》的界论

地界、水界、火界、风界、空界、识界=命、苦界、乐界

◎ 《舍利弗阿毘曇论》的五阴论

1. 色阴：地、水、火、风，围绕虚空

2. 识阴：意=心=识

3. 识阴=意入→受、想、思（行）

4. 受阴：苦、乐；想阴：无知；行阴：造作

5. 识缘名色：识生色法的四大，名法的受、想、行

五阴：识阴生色、受、想、行

6. 缘生五阴 => 八界：识生地、水、火、风（、空）、苦、乐；识=意=心=命=梵

因此，《舍利弗阿毘曇论》的论义，非常明显的是融摄奥义书的「六界」，也融摄了顺世论者阿耆多·翅舍钦婆罗，以及七要素论者浮陀·迦旃延的异道思想。



3-2-2-4.《舍利弗阿毘昙论》之「识缘名色」的问题

《舍利弗阿毘昙论》提出「识缘名色」的说法，有四种问题：

一、「识缘名色」的说法，搭配「色是四大，围绕虚空；识 = 意 = 心；意生受、想、行（思）」及「受有苦受、乐受」的论义，使得原本是「缘生法的五阴」转变为「地、水、风、火、空、识、苦、乐」。这是披着佛教的外衣，实际是奥义书及七要素论的教义。

二、「识缘名色」的五阴观点，形成「识阴生色阴、受阴、想阴、行阴」，识阴是色阴、受阴、想阴、行阴的生主。这是呼应奥义书的「梵是生主，世界安立在识之上，为识所指引，识就是梵」，背离「五阴是缘生法」的佛陀教法。

三、古老经说的缘生五阴，因缘法是：六触处不观因缘、不见因缘→无明→妄见→常、我的贪爱→爱六识而六根逐六境，增长五阴系缚的识食、有结→未来六处生→六根、六境界生六识名为六触→六受、六想、六行。但是《舍利弗阿毘昙论》的论义，转变为：识→色阴的地、水、火、风，四大围绕虚空；识→受阴有苦、乐，想阴的无知、妄见，行阴的造作。《舍利弗阿毘昙论》是将缘生五阴，转说为奥义书及七要素论予以揉杂的「八界」，是我见、常见的论义。

四、古老经说的教法，是「名色缘识，爱识缘名色，贪喜为系，五阴辗转缘生不息」。《舍利弗阿毘昙论》提出「识缘名色」的论点，不仅识阴是五阴的根源，更与原有「名色缘识」的经说，形成「识缘名色，名色缘识」的说法。「识

缘名色，名色缘识」的说法，造成「识与名色是相依、共生」的错误论点，这是源自《舍利弗阿毘昙论》有「共生、共住、共灭」解说「缘生」的论义。《舍利弗阿毘昙论》的「共生」思想，也是源自七要素论的「七法共生」。见《舍利弗阿毘昙论》卷一、卷三：

《舍利弗阿毘昙论》卷一²⁰：「云何法入共心？若法入随心转，共心生、共住、共灭。」

《舍利弗阿毘昙论》卷三²¹：「云何眼识界相应受？若受眼识界共生、共住、共灭，是名眼识界相应受。云何耳……。鼻……。舌……。身……。意界、意识界相应受？若受意识界共生、共住、共灭，是名意识界相应受。」

因此，「识缘名色」是《舍利弗阿毘昙论》的编造，错误的改造「缘生五阴」的经义，更是「共生取代缘生」的错谬，绝不可信受。

此外，《舍利弗阿毘昙论》似说有「地、水、风、火、空、识、苦、乐」等八项，实际是奥义书主张的「地、水、风、火、空、识」的六界。铜牒部《中部》（140）〈界分别经〉，实际是揉杂《舍利弗阿毘昙论》的论义经说，不是真正可信的经诵。

3-2-2-5.《舍利弗阿毘昙论》的轮回论

奥义书的轮回论，是以常、乐、我、净之「梵、识」作为生主的轮回观。奥义书的轮回，主张肇因于「分别无知」。因为「分别无知」故有「造作的业」，又因「造作的业」而有「生死业报」。梵、分别无知、业、业报，是奥义书之宿业轮回的主要思想。奥义书的解



脱，是经由禅定消除「分别念想」，最后消除「分别无知」而达到「梵我一如」的解脱，禅定是通向解脱的要素。

《舍利弗阿毘昙论》经由改变五阴的说法，再将原始「六处分位」的十二因缘法，篡改成融摄奥义书轮回观之「识分位」的十二因缘说，使佛说的十二因缘转变为奥义书轮回观。

原始经说因缘法提要句诵的「无明缘我见、常见」，《舍利弗阿毘昙论》改为「无明缘行」，「行」既是「福行、非福行、不动行，身行、口行、意行」，也是「身业、口业、意业」。见《舍利弗阿毘昙论》卷十二：

《舍利弗阿毘昙论》卷十二²²：「云何无明缘行？无明缘福行、非福行、不动行。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。……云何不动行？若人无慧、无明未断，离一切色想，灭嗔恚想，不思惟若干想，成就无边空处行。……离一切空处，成就无边识处行。……离一切识处，成就无所有处行。……离一切无所有处，成就非有想、非无想处行。……意业由意生受、想、思、触、思惟，如是身、口、意善行，是名福行无明缘现世行，是名不动行。」

《舍利弗阿毘昙论》揉杂入分别说系及说一切有部的经说，发展出新的论义经诵。见《相应部》〈因缘相应〉51,2 经与《相应阿含》292,298 经：

《相应部》12.51 经：「诸比丘！陷于无明之人，若自为福行者，则其识趣于福；若自为非福行者，则其识趣于非福；若自为不动行者，则其识趣于不动。诸比丘！比丘舍无明而生明，彼离无明生明故，彼无自为福行，无自为

非福行，无自为不动行。」

《相应部》12.2 经：「诸比丘！何为行？诸比丘！此等有三行：身行、口行、心行是。诸比丘！以此谓之行。」

《相应阿含》292 经：「思量彼行何因，何集，何生，何转？知彼行无明因，无明集，无明生，无明转。彼福行无明缘，非福行亦无明缘，非福不福行亦无明缘，是故当知彼行无明因，无明集，无明生，无明转，彼无明永灭无余，则行灭。」

《相应阿含》298 经：「缘无明行者，云何为行？行有三种：身行，口行，意行。」

《舍利弗阿毘昙论》之论义主张的「身行、口行、意行」，又再转为奥义书之「业力」及「三界」的说法。见《舍利弗阿毘昙论》卷七：

《舍利弗阿毘昙论》卷七²³：「云何业界？身业、口业、意业，是名业界。……云何业报界？若法爱、若法善报，是名业报界。」

《舍利弗阿毘昙论》卷七²⁴：「欲界系业、色界系业、无色界系业、不系业，四业。」

此外，《舍利弗阿毘昙论》提出「缘现在行生未来识」，将原始经说的「六处分位」改为「识分位」的十二因缘法，提出每一生由「识」为始。见《舍利弗阿毘昙论》卷十二：

《舍利弗阿毘昙论》卷十二²⁵：「复次，若人无慧、无明未断，起不善身行、不善口行、不善意行，作不善行已，身坏命终，堕地狱、畜生；饿鬼，以因绪缘故，生地狱、畜生、饿鬼，初识以业，因绪集缘，生眼识乃至意识及后了识，如是缘现在行生未来识，是为行缘未来



识。

复次，若人无慧、无明未断，作有漏身善行，当受欲界生，作有漏口、意善行，当受欲界生，作善行已，身坏命终，若生人中，若生欲界天上，以因绪缘故，若生人中，若生欲界六天，**初识以业**，因绪集缘，**生眼识乃至意识及后了识**，如是缘现在行生未来识，是为行缘识。

复次，若人无慧、无明未断，行有漏身善行，当受色界生，作有漏口、意善行，当受色界生，作善行已，身坏命终，生色界天上，以因绪缘故，色界天上，**受初识业**，因绪集缘，**生眼识乃至意识及后了识**，如是缘现在行生未来识，是名行缘未来识。

复次，若人无慧、无明未断，作有漏身善行，当受无色界生，作有漏口、意善行，当受无色界生，作善行已，身坏命终，生无色界天上，以因绪缘故，无色界天上**受初识业**，因绪集缘，**生意界意识界及后了识**，如是缘现在行生未来识，是名行缘未来识。

复次，若人无慧、无明未断，作身口、意恶行，作恶行已，身坏命终，堕地狱、畜生、饿鬼，以因绪缘故，地狱、畜生、饿鬼**有不善思共彼思识**，如是缘未来行受未来识，是名行缘未来识。」

《舍利弗阿毘昙论》对十二缘起的义解，提出「识为分位」的「识（心）生」观点，即同于奥义书的「梵、识」，也似同浮陀·迦旃延之七要素论的「命」。

如此一来，《舍利弗阿毘昙论》解说的五阴，完全转换为奥义书的「界」思想；《舍利弗阿毘昙论》解说的十二因缘，「无明缘行、行缘识、识缘名色」的新义，是等同奥义书的「无知→身业、口业、意业、善业、恶业→识（梵）或

命为本的生死业报」，也完全转换为奥义书的思想见解，已经脱离「无明缘见，见缘爱识，爱识缘名色」的古老经说教导。

◎ 奥意书的轮回

梵（识）→无知→业→生死业报及轮回

◎ 《舍利弗阿毘昙论》的轮回

1. 识缘名色：识 = 意生色（四大，围绕虚空）及受、想、行

2. 受：苦、乐；想：无知、妄见；行：造作

3. 五阴变成地、水、火、风、空、苦、乐、识的八界

4. 识→无明（想阴的无知）→行 = 业（行阴的造作）→识（心）→识缘名色（色、受、想、行）的生死业报及轮回

3-2-2-5. 《舍利弗阿毘昙论》影响说一切有部

佛灭后约 250 年，阿难系僧团的迦旃延尼子写《发智论》，深受《舍利弗阿毘昙论》的影响，也融摄奥义书的「六界」。见《发智论》卷十九、十三：

《发智论》卷十九²⁶：「颇有法是所通达、所遍知、非所断、非所修、非所作证耶？答：有！谓**虚空**，非择灭。」

《发智论》卷十三：²⁷「**地、水、火、风界**。几处摄？几识识？答：一处摄，谓触处；**二识识，谓身识、意识。**」

迦旃延尼子学众奉行《发智论》，自阿难系分裂出说一切有部，说一切有部的思想是主说「六界」。见《集异门足论》卷十五²⁸



《集异门足论》卷十五：「**六界者，云何为六？答：一地界、二水界、三火界、四风界、五空界、六识界。**」

日后，融摄《舍利弗阿毘昙论》的说一切有部，也融摄分别说系的《中部》（140）〈界分别经〉，发展为《中阿含》〈度经〉及〈分别六界经〉。见《中阿含》（13）〈度经〉、《中阿含》（162）〈分别六界经〉：

《中阿含》13 经²⁹：「**云何六界法？我所自知，自觉为汝说，谓地界、水、火、风、空、识界，是谓六界法。**我所自知，自觉为汝说也。」

《中阿含》162 经³⁰：「**比丘！人有六界聚。此说何因？谓地界、水界、火界、风界、空界、识界。**……若有比丘分别身界，今我此身有**内地界**而受于生。此为云何？谓**发、毛、爪、齿、麤细肤、皮、肉、骨、筋、肾、心、肝、肺、脾、大肠、胃、粪。**如斯之比，此身中余在内，**内所摄坚，坚性住内**，于生所受，是谓比丘内地界也。……

今我此身有**内水界**而受于生。此为云何？谓**脑膜、眼泪、汗、涕、唾、脓、血、肪、髓、涎、淡、小便。**如斯之比，此身中余在内，**内所摄水，水性润内**，于生所受，是谓比丘内水界也。……

今我此身有**内火界**而受于生，此为云何？谓**热身、暖身、烦闷身、温庄身。**谓消饮食，如斯之比。此身中余在内，**内所摄火，火性热内**，于生所受，是谓比丘内火界也。……

今我此身有**内风界**而受于生，此为云何？谓**上风、下风、肋风、掣缩风、蹴风、非道风、节节风、息出风、息入风。**如斯之比，此身中余在内，**内所摄风，风性动内**，于生所受，是谓比

丘内风界也。……

今我此身有**内空界**而受于生，此为云何？谓**眼空、耳空、鼻空、口空、咽喉动摇。**谓**食噉含消，安徐咽住，若下过出**，如斯之比。此身中余在内，**内所摄空**，在空不为肉、皮、骨、筋所覆。是谓比丘内空界也。……

唯有余识，此何等识？乐识、苦识、喜识、忧识、舍识。

比丘！**因乐更乐故生乐觉**，彼觉乐觉，觉乐觉已，即知觉乐觉。……比丘！**因苦更乐故生苦觉**，彼觉苦觉，觉苦觉已，即知觉苦觉。……比丘！**因喜更乐故生喜觉**，彼觉喜觉，觉喜觉已，即知觉喜觉。……比丘！**因忧更乐故生忧觉**，彼觉忧觉，觉忧觉已，即知觉忧觉。……比丘！**因舍更乐故生舍觉**，彼觉舍觉，觉舍觉已，即知觉舍觉。」

《中阿含》（162）〈分别六界经〉针对「识」，提出六识之外的「乐识、苦识、喜识、忧识、舍识」，这是源自《舍利弗阿毘昙论》的论义。

《舍利弗阿毘昙论》提出「识 = 意 = 心」及「意生受、想、思、触、思惟」，又有「眼、耳、鼻、舌、身识相应，是名身触」及「若心、意、识相应，是名心触」的论义。见《舍利弗阿毘昙论》卷一、十二、二十七：

《舍利弗阿毘昙论》卷一³¹：「**云何意入？意根是名意入。云何意入？识阴是名意入。云何意入？心、意、识、六识身、七识界，是名意入。**」

《舍利弗阿毘昙论》卷十二³²：「**云何识缘名色？……四大四大所造色，是（为）色；由意生受、想、思、触、思惟谓名。**」



《舍利弗阿毘昙论》卷二十七³³：「云何心触？若心、意、识相应，是名心触。复次，若五识相应，眼、耳、鼻、舌、身识，是名身触。若心、意、识相应，是名心触。」

《舍利弗阿毘昙论》的论义，形成「识生触」及「身触相应眼识~身识，心触相应意识」的见解。此外，《舍利弗阿毘昙论》又提出「乐苦喜忧舍」等五种触及业。见《舍利弗阿毘昙论》卷七、二十七：

《舍利弗阿毘昙论》卷二十七³⁴：「云何乐受触？若触乐受相应，是名乐受触。云何苦受触？若触苦受相应，是名苦受触。……云何喜处触？若触始起已生喜，是名喜处触。云何忧处触？若触始起已生忧，是名忧处触。云何舍处触？若触始起已生舍，是名舍处触。」

《舍利弗阿毘昙论》卷七³⁵：「乐受业、苦受业、舍受业；乐受业、苦受业、非苦非乐受业。喜处业、忧处业、舍处业；喜处业、忧处业、非喜非忧处业。」

如此一来，《舍利弗阿毘昙论》是有「识（意）生触」、「触相应于识」及「乐苦喜忧舍」等五触的说法，这是已经暗指有「乐识、苦识、喜识、忧识、舍识」。日后，说一切有部加以整编，提出「乐苦喜忧舍」的五受，并且在《中阿含》（162）〈分别六界经〉发展出「乐苦喜忧舍」的五识。见法胜论师《阿毘昙心论经》卷六：

《阿毘昙心论经》卷六³⁶：「受是烦恼伴者，苦乐忧喜舍受，杂烦恼烦恼…」

分别说系《中部》（140）〈界分别经〉，说一切有部《中阿含》（162）〈分别六界经〉、（13）〈度经〉，都是融摄奥义书的六界（地、水、火、风、空、识），同时兼揉杂七要

素论的「命、苦、乐」。其中，「命」转换为「识」，藉由识的觉知苦、乐，将苦、乐融入识的定义。

说一切有部传诵的《中阿含》（162）〈分别六界经〉、（13）〈度经〉，应当是说一切有部较为后期才有的融摄，应当是融摄自分别说部的《中部》。

3-2-2-6. 「心念处」原本是「识食念处」

《舍利弗阿毘昙论》有「识 = 意 = 心」的论义，如是将「识」转为「心」的观点、用语，促成信受《舍利弗阿毘昙论》的分别说系四派：化地部、饮光部、法藏部及锡兰的铜牒部，依《舍利弗阿毘昙论》的论义将原始四念处的「识食念处」，改为「心念处」的论义用词。

因此，目前铜牒部传诵的《相应部》〈念相应〉42经的「识食念处」，即融摄《舍利弗阿毘昙论》之「识 = 意 = 心」的论义，形成「依名色集起，而心集起；依名色灭坏，而心灭坏」的论义经诵。

佛灭约 250 年后，阿难系僧团受《舍利弗阿毘昙论》的影响，分裂出的说一切有部也揉杂分别说系《相应部》〈念相应〉42经的经诵，在原本传诵的《相应阿含》609 经将原「识食念处」改为「心念处」的论义用词，发展出「识集则心集，识灭则心没」的论义经诵。

古老经法的「观四念处」的「识食念处」，原义应当是「爱识集则名色集，名色集则识集；爱识灭则名色灭，名色灭则识灭」。

3-3. 古老经法之「观四念处」禅法

3-3-1. 十二因缘法是「观四念处」的依据



根据古老经说的原说，「观四念处」是观身、观受、观识食、观法，并且必须「随集法观，随灭法观，随集、灭法观」，经义是指向「依循十二因缘法，正观身、受、识食、法等四念处的生法及灭法」。

若是要正确的修学「四念处」，前题是先要正确的听闻、了解「十二因缘法」。如《相应阿含》843 经的四种入流分：亲近善男子，听正法，内正思惟，法次法向。见《相应阿含》843 经：

《相应阿含》843 经：「流者谓八圣道；入流分者有四种，谓亲近善男子，听正法，内正思惟，法次法向；入流者，成就四法，谓于佛不坏净，于法不坏净，于僧不坏净，圣戒成就。」

在内正思惟（正观因缘）之前，先要听正法，正法即是指「十二因缘法、缘生法」。见《相应阿含》362,363 经：

《相应阿含》362,经：「诸比丘！若有比丘闻老病死，缘生、离欲，灭尽法，是名多闻比丘。如是（闻）生、有、取、爱、受、触、六入处、名色、识、行（、无明），缘生、离欲，灭尽法，是名多闻比丘。是名如来所施設多闻比丘。」

《相应阿含》363 经：「若有比丘说老病死，缘生、离欲，灭尽法，是名多闻比丘。如是（闻）生、有、取、爱、受、触、六入处、名色、识、行（、无明），缘生、离欲，灭尽法，是名说法比丘。诸比丘！是名如来施設说法比丘。」

根据比目前部派传诵之《相应阿含》及《相应部》的〈七事相应教〉，并考察部派佛教各派传诵的史献及论书，进一步探究、还原的古老〈七事相应教〉的教说来看，十二因缘法的经

法原说，是「六处分位」的十二因缘法，绝不是揉杂奥义书思想之《舍利弗阿毘昙论》主张的「识分位」的十二因缘。

古老〈七事相应教〉之「六处分位」的十二因缘法：

1.六触处不观因缘、不见因缘→无明→妄见→常、我的贪爱→爱六识而六根逐六境，增长名色之缘，形成五阴系缚的识食、有结→未来生的六处生

2.六处生→六根、六境缘生六识名为六触→六受、六想、六行→妄见五阴是我、是常的妄见及取着→贪爱六识→爱六识而六根逐六境，增长名色之缘，形成五阴系缚的有结→未来世的六处生

3.六处生→五阴缘生=老、病、死→求不得、怨憎会、爱别离有忧悲恼苦

以上说明的十二因缘法，请参究个人著作之《十二因缘之经法原说略讲》、《因缘法之原说与奥义》，原始佛教会出版《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.「观四念处」禅法的经说真义

依据「六处分位」的十二因缘法，古老经法教说的「观四念处生法、灭法」，经义如下：

观 身：食集则身集，食灭则身灭。

观 受：触集则受集，触灭则受灭。

观 识 食：爱识则名色集，名色集则识集；爱识灭则名色灭，名色灭则识灭。

观生灭法：爱集则食集，食集则身集；爱灭则



食灭，食灭则身灭。

3-3-2-1.观食集则身集，观食灭则身灭

「四念处」之「观身念处」的「食」，根据《相应阿含》371 经与《相应部》〈因缘相应〉11 经的经法，「食」有四种食，分别是抔食、触食、意思食、识食。见《相应部》〈因缘相应〉11 经、《相应阿含》371 经：

《相应部》12.11 经：「诸比丘！有此等四食，使有情或众生存住，摄受为生。**四食者何？或麤、或细之搏食，二是触食，三是意思食，四是识食。**诸比丘！此等四食使有情或众生存住，摄受为生。」

《相应阿含》371 经：「**有四食，资益众生，令得住世，摄受长养。何等为四？谓一、麤抔食、二、细触食，三、意思食，四、识食。**」

3-3-2-2.观「四食」因缘与「四念处」禅法

「四食」因缘的教法，是相观于「四念处」的禅法。「四食」与「四念处」的关连如下：

1)抔食集则识身集

「抔食」分为粗抔食、细抔食，如《相应部》〈因缘相应〉11 经：「或麤、或细之搏食」。粗抔食是指色境、味境、触境，分别资养眼根、舌根、身根；细抔食是指声境、香境，分别资养耳根、鼻根。

「观身念处」的经说禅法，是说「食集则身集，食灭则身灭」，并且必须「随集法观，随灭法观，随集灭法观」。「观四念处」即是观十二

因缘，十二因缘观的基础，是五阴因缘观，入手处是六触处观因缘。如《相应阿含》276 经：「于五受阴当观生、灭，于六触入处当观集、灭，于四念处当善系心住七觉分。」

依据十二因缘观，审查「身念处」禅法，如下：

一、「身念处」是食集则身集：抔食集则识身集，即五境缘五根则缘生五识身

眼、色（粗抔食）缘生 眼识（身）

耳、声（细抔食）缘生 耳识（身）

鼻、香（细抔食）缘生 鼻识（身）

舌、味（粗抔食）缘生 舌识（身）

身、触（粗抔食）缘生 身识（身）

色、声、香、味、触等五种抔食，资养眼、耳、鼻、舌、身等五根，五根、五境为缘生眼识、耳识、鼻识、舌识、身识等五识。五根、五境、五识之缘则名为眼触、耳触、鼻触、舌触、身触等五触。

如是，眼触、耳触、鼻触、舌触、身触等五触，即是「触食」。

2)触食集则受、想、行集

「受念处」是指「触集则受集，触灭则受灭」，根据《相应阿含》41 经及《相应部》〈蕴相应〉56 经的经说，是指「触集则受、想、行（思）集，触灭则受、想、行（思）灭」。

因此，接续「身念处」之初步——五阴缘起观，「抔食集则身集」是眼等五根、色等五境为缘生眼识等五识，五根、五境、五识之缘则名为眼触、耳触、鼻触、舌触、身触等五种「触食」。

眼触为食，缘生眼受、眼想、眼行（思）



耳触为食，缘生耳受、耳想、耳行（思）

鼻触为食，缘生鼻受、鼻想、鼻行（思）

舌触为食，缘生舌受、舌想、舌行（思）

身触为食，缘生身受、身想、身行（思）

眼触~身触等五种「触食」集，则缘生眼受~身受、眼想~身想、眼行~身行等五种受、想、行（思）。

3)意思食集则意识身集

受、想、行（思）是「意思食」，也是法境，正是资养意根的因缘。如是，法境、意根为缘生意识，意根、法境、意识之缘名为「意触」。

4)意触食集则意受、意想、意行集

法境、意根为缘生意识，意根、法境、意识之缘名为「意触」。「意触」是触食，依「意触」为缘生意受、意想、意行。

5)观抔食、触食、意思食，即成就五阴因缘观

观抔食，是观眼~身等五根、五境为缘生五识；观触食，是先有五根、五境、五识之缘名为五触，眼触~身触等五触缘生眼~身等五受、五想、五行。如是，抔食、触食、意思食的观察，即是完成观六触处缘起之五阴因缘观，谓：六根、六境缘生六识，六根、六境、六识之缘名为六触，六触缘生六受、六想、六行。

当已如实观察六触处因缘，如实知五阴因缘法，正见五阴是缘生法。

6)观识食（有结），正见「爱识则名色集，名色集则识集」

若已经如实正见五阴是缘生法，即得「断我见、常见、断见」。如是正见：若不见五阴是缘

生法，及对缘生法有「常、我」的贪爱，则在根、境缘生识时，即对识生起「常、我」的贪爱或憎怨，并进一步造成「根追逐于境」或「根厌离于境」；若是「根追逐于境」或「根厌离于境」，即会增长对识的贪爱或憎怨，以及六根、六境（名色）之缘。当六根追逐六境，即缘六根、六境生六识。

若六根、六境生六识，此时又不如实观六触处因缘，又再次的不正见五阴是缘生法，必重复「爱识」的身心循环。

「爱识」则增长名色之缘，名色之缘生六识，贪喜为结，六根、六境之缘与六识（五阴）必辗转缘生不息。若于识起「常、我」的贪爱，则有六根、六境之缘与六识（五阴）辗转缘生不息的系缚，这即是「识食」，也称为「有结」。

7)观十二因缘法，正观「六处缘触，触缘受、想、行，受缘爱，爱缘食，食缘未来世六处生」

如前引据《相应阿含》609 经、《相应部》〈念相应〉42 经的「法念处」，是「如理作意集则法集，如理作意灭则法灭」。

依据《相应阿含》371 经、《相应部》〈因缘相应〉11,12 经的经义，「法念处」是观察「六入处集是触集，触集是受集，受集是爱集，爱集是食集，食集故未来世生老病死、忧悲恼苦集」、「识食集则有未来世六处生」。见《相应阿含》371 经、《相应部》〈因缘相应〉11,12 经：

《相应阿含》371 经：「六入处集是触集，触集是受集，受集是爱集，爱集是食集，食集故未来世生老病死、忧悲恼苦集，如是纯大苦聚集。」

《相应部》12.11 经：「诸比丘！有此等四



食，使有情或众生存住，摄受为生。**四食者何？或麤、或细之搏食，二是触食，三是意思食，四是识食。**諸比丘！此等四食使有情或众生存住，摄受为生。……此等四食乃以爱为因、以爱为集……爱乃以受为因、以受为集……受乃以触为因、以触为集……触乃以六处为因、以六处为集、以六处为生、以六处为起。」

《相应部》12.12 经：「**识食为未来之再有、再生之缘，因有识故有六处、缘六处而有触。**」

相关「四食」的因缘观，经说提到由「观六处因缘」入手，这是相应于「五阴因缘观」的禅法，也是「十二因缘观」的禅观法。见《相应阿含》68 经、《相应部》〈因缘相应〉21 经：

《相应阿含》68 经：「**常当修习方便禅思，内寂其心，如实观察。云何如实观察？如实知此色，此色集，此色灭。此受……。想……。行……。（此）识，此识集，此识灭。**

云何色集？受、想、行、识集？缘眼及色眼识生，三事和合生触，缘触生受，缘受生爱，乃至纯大苦聚生，是名色集（，受、想、行、识集）。如是缘耳……。鼻……。舌……。身……。缘意及法生意识，三事和合生触，缘触生受，缘受生爱，如是乃至纯大苦聚生，是名色集，受、想、行、识集。

云何色灭？受、想、行、识灭？缘眼及色眼识生，三事和合生触；触灭则受灭，乃至纯大苦聚灭。如是耳……。鼻……。舌……。身……。缘意及法意识生，三事和合生触；触灭则受灭，受灭乃至纯大苦聚灭，是名色灭，受、想、行、识灭。是故比丘！常当修习方便禅思，内寂其心。」

《相应部》12.21 经：「诸比丘！如来……

于众中作狮子吼，转梵轮，济度众生。〔所谓〕：**色如是如是，色之集如是如是，色之灭如是如是；受如是如是……；想如是如是……；行如是如是……；识如是如是……。**即缘无明有行，缘行有识……如是此是全苦蕴之集。依无明之无余……依行灭乃识灭……如是此为全苦蕴之灭。」

……以下节略

4. 四念处因缘观的错误传诵

4-1. 《舍利弗阿毘昙论》之异说

4-1-1. 直观无常、苦、空、无我的论义讹误

佛陀教导的智见是「因缘、缘生」，立基「因缘、缘生」的正觉，进而断除「我见、常见、断见」，断常见称为「无常想」，断我见称为「无我（非我）想」，断断见称为「离无想」。

分别说部《舍利弗阿毘昙论》的论义，悖离因缘、缘生的智见，错误的提倡「直观无常、苦、空、无我」，这是用「无常、苦、空、无我」的角度看待「缘生法」。见《舍利弗阿毘昙论》卷九：

《舍利弗阿毘昙论》卷九：³⁷「云何**内身观**、内身智？一切内四大色身摄法，一处内四大色身摄法，**观无常、苦、空、无我**，若智生是名内身观、内身智。云何**外身观**、外身智？一切外四大色身摄法。一处外四大色身摄法，**观无常、苦、空、无我**，若智生是名外身观、外身智。云何**内外身观**、内外身智？一切内外四大色身摄法，一处内、外四大色身摄法，**观无常、苦、空、无我**，若智生是名内外身观、内外身智。



云何**内受观**、内受智？一切内受、一处内受，**观无常、苦、空、无我**，若智生是名内受观、内受智。云何**外受观**、外受智？一切外受、一处外受，**观无常、苦、空、无我**，若智生是名外受观、外受智。云何**内外受观**、内外受智？一切内、外受，一处内、外受。**观无常、苦、空、无我**，若智生是名内外受观、内外受智。

云何**内心观**、内心智？一切内心、一处内心，**观无常、苦、空、无我**，若智生是名内心观、内心智。云何**外心观**外心智？一切外心、一处外心，**观无常、苦、空、无我**，若智生是名外心观、外心智。云何**内外心观**、内外心智？一切内外心、一处内外心，**观无常、苦、空、无我**，若智生是名内外心观、内外心智。

云何**内法观**、内法智？除四大色身摄法受心，余一切内法、一处内法，**观无常、苦、空、无我**，若智生是名内法观、内法智。云何**外法观**、外法智？除四大色身摄法受心，余一切外法、一处外法，彼如事**观无常、苦、空、无我**，若智生是名外法观、外法智。云何**内、外法观**、内外法智，除四大色身摄法受心，余一切内外法处、内外法，如是**观无常、苦、空、无我**，若智生是名内外法观、内外法智。」

依据前面章节引据《相应阿含》609 经、《相应部》〈念相应〉42 经的比对，可知《舍利弗阿毘昙论》将传统经说的「观身、受、识、法之集与灭」的禅法，改为「观四念处无常、苦、空、无我」，并且将「观身、受、识、法」，改为「观内身、外身、内外身；观内受、外受、内外受；观内心、外心、内外心；观内法、外法、内外法」。

正确、正常的禅观次第，必须是契合「显正能破邪」，应当了知「破邪不显正」。譬如：现前有蓝色衣服，人们是先正知衣服「是蓝色」，接着才

能明白衣服「不是绿色、不是紫色、不是……色（蓝色以外）」；若只知道衣服「不是绿色、不是紫色、不是……色（蓝色以外）」，是无法正知衣服「是蓝色」。

此外，人们一定是「直接观察」衣服「是蓝色」，进而「明白」衣服「不是绿色、不是紫色、不是……色（蓝色以外）」；绝对不是「直接观察」衣服「不是绿色、不是紫色、不是……色（蓝色以外）」，再进一步的「明白」衣服「不是绿色、不是紫色、不是……色（蓝色以外）」。

「舍除常见」的「无常想」，是破除「常见」的证量，不是禅观的方法。获得「无常」的证量，是建立在「如实观察五阴因缘（即观十二因缘）」的基础，不可以「直观无常」。见《相应部》〈蕴相应〉102 经、〈因缘相应〉21 经：

《相应部》22.102 经：「诸比丘！如何修习无常想？……此是色，此是色之集，此是色之灭；此是受……；想……；行……；识之集，此是识之灭。诸比丘！如是修习无常想。」

《相应部》12.21 经：「色如是如是，色之集如是如是，色之灭如是如是；受如是如是……；想如是如是……；行如是如是……；识如是如是……。即缘无明有行，缘行有识……如是此是全苦蕴之集。依无明之无余……如是此为全苦蕴之灭。」

其余的「空、无我」，也是破除「我见」的证量，不是禅观的方法。获得「无我」的证量，也是建立在「如实知因缘、缘生」的基础，不可以「直观空、无我」。见《相应阿含》296 经：

《相应阿含》296 经：「多闻圣弟子，于此因缘法、缘生法，正智善见。……若沙门、婆罗门，起凡俗见所系，谓说『我见』所系，说『众生见』所系……」



关于「直观苦」的偏误，留待后面章节详叙。

「直观无常、苦、空、无我」是出自分别说部《舍利弗阿毘昙论》的自派论义，既无有如实观因缘的智慧，又无有缘生的正见，却要「直观无常、苦、空、无我」。这是不合古老经法的教导，更无法舍断妄见。

佛教禅法的演变 - - - - - 待续

注释：

1. 见印顺著《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. 见《阿毘达磨大毘婆沙论》卷一二六：大正藏 T27 p.660.1-13~26
3. 见南传大藏《相应部》〈蕴相应〉1 经
「于此有无闻之凡夫，不见圣人，不知圣人之法，不顺圣人之法，不见善知识、不知善知识之法，不顺善知识之法，观色是我，我以色有，我中有色，色中有我，住缠于色是我，色是我所。彼人，住缠于我是色，色是我所，彼色变易、变异。彼人于色之变易、变异，而生愁、悲、苦、忧、恼。观受是我……。观想是我……。观行是我……。观受是我……。观识是我，我以识有，我中有识，识中有我，缠住于我是识，识是我所。彼人住缠于我是识，识是我所，彼识变易、变异。彼人于识之变易、变异，而生愁、悲、苦、忧、恼。」
4. 见《舍利弗阿毘昙论》卷二十一：参大正藏 T28 p.663.1-24
5. 见《舍利弗阿毘昙论》卷二十六：参大正藏 T28 p.690.2-6~7
6. 见《舍利弗阿毘昙论》卷四：参大正藏 T28 p.553.3-8 ~ p.554.1-7
7. 见《舍利弗阿毘昙论》卷十二：参大正藏 T28 p.606.2-29~p.607.2-17
8. 见《舍利弗阿毘昙论》卷七：参大正藏 T28 p.576.1-26~28
9. 见《舍利弗阿毘昙论》卷七：参大正藏 T28 p.579.3-26~27
10. 见《舍利弗阿毘昙论》卷二十三：参大正藏 T28 p.672.3-13~14
11. 见《他氏奥义书》：参《中华佛教百科全书》(七) p.3901.2-21~28
12. 见《大般涅槃经》卷十九：大正藏 T12 p.474.3-18~29
13. 见《舍利弗阿毘昙论》卷七：参大正藏 T28 p.575.3-7~8
14. 见《舍利弗阿毘昙论》卷三：参大正藏 T28 p.543.1-6~22
15. 见《舍利弗阿毘昙论》卷十五：参大正藏 T28 p.626.3-18~20
16. 见《舍利弗阿毘昙论》卷一：参大正藏 T28 p.525.3-26~p.526.1-1
17. 见《舍利弗阿毘昙论》卷十三：参大正藏 T28 p.615.1-10~11
18. 见《舍利弗阿毘昙论》卷十二：参大正藏 T28 p.608.2-10~22
19. 见《舍利弗阿毘昙论》卷十二：参大正藏 T28 p.610.3-28~p.611.1-2
20. 见《舍利弗阿毘昙论》卷一：参大正藏 T28 p.528.3-29~p.529.1-1
21. 见《舍利弗阿毘昙论》卷三：参大正藏 T28 p.543.3-22~25
22. 见《舍利弗阿毘昙论》卷十二：参大正藏 T28 p.606.2-29~p.607.2-17
23. 见《舍利弗阿毘昙论》卷七：参大正藏 T28 p.576.1-26~28
24. 见《舍利弗阿毘昙论》卷七：参大正藏 T28 p.579.3-26~27
25. 见《舍利弗阿毘昙论》卷十二：参大正藏 T28 p.607.2-26~p.608.2-6
26. 见《发智论》卷十九：参大正藏 T26 p.1025.3-9~10
27. 见《发智论》卷十三：参大正藏 T26 p.987.1-3~5
28. 见《发智论》卷十三：参大正藏 T26 p.430.2-19~21
29. 见《中阿含》卷三〈度经(13)〉：参大正藏 T1 p.435.3-21~23
30. 见《中阿含》卷四十二〈分别六界经(162)〉：参大正藏 T1 p.690.2-22~p.691.2-21
31. 见《舍利弗阿毘昙论》卷一：参大正藏 T28 p.525.3-26~p.526.1-1
32. 见《舍利弗阿毘昙论》卷十二：参大正藏 T28 p.608.2-10~22
33. 见《舍利弗阿毘昙论》卷二十七：参大正藏 T28 p.694.3-16~19
34. 见《舍利弗阿毘昙论》卷二十七：参大正藏 T28 p.696.2-28~p.696.3-13
35. 见《舍利弗阿毘昙论》卷七：参大正藏 T28 p.579.3-18~21
36. 见《阿毘昙心论经》卷六：参大正藏 T28 p.864.1-15
37. 见《舍利弗阿毘昙论》卷九：参大正藏 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

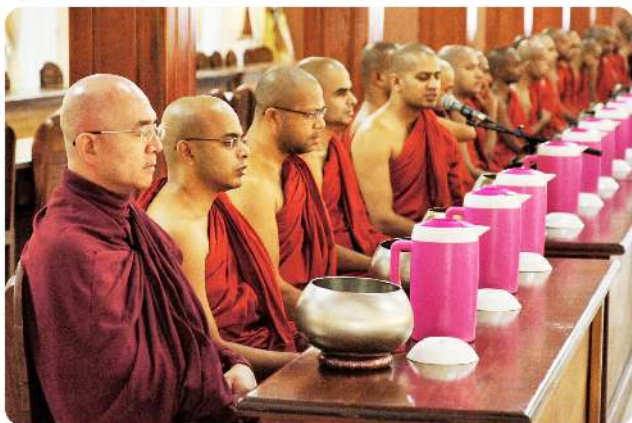
三、捨覺分，究竟解脫、證菩提，四聖諦三轉、四行

- 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) 参访记

书记组 记录

2016 年 7 月中旬，随佛长老在马来西亚的弘法行程暂告一个段落，随即转赴斯里兰卡进行参访与法务交流。抵达斯里兰卡的第二天，一行人风尘仆仆地前往大法雨寺 (Mahamevnawa Buddhist Monastery)，搭车颠簸了约 3 个小时的路程，拜访该寺及会见该寺导师 Ven. Kiribathgoda Gnanananda Thera。

该寺导师原是净住在僻静深山的静修道场，当天特别移驾到大法雨寺与我们会面。抵达大法雨寺已近中午，此时先由寺方法师接待随佛长老、僧团师父，八戒行者与随行法友们，则前往斋堂参与准备午斋的供养事宜。

午斋时刻一到，当地的信众列队、恭敬地唱诵巴利经文，原始佛教会法友欢喜参与，一同迎



接前来应供的僧众队伍。待僧众按戒腊依序坐定之后，信众恭敬地自手供养饮食，这是南传国家的佛教礼俗。

随佛长老用斋完毕，立即移驾到法堂，此时已回到寺内的 Ven. Kiribathgoda Gnanananda Thera 会面，双方相谈甚欢。谈话进行到一半时，大法雨寺青年学僧的巴利文唱诵课程正开始，该寺导师邀请随佛长老一行人同往课堂聆听。此时，学僧们举声唱诵「Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa」，众人在接续的诵经声中收摄身心，静听这传承千年的庄严法音。

待唱诵结束后，该寺导师引领众人参观图书馆，馆内珍藏各种版本的圣典，也罗列许多布教化众的书籍。随后，再转回法堂，继续方才未竟的话题，直至随佛长老一行人必须前往下一个行程，双方才结束这次的会谈。

大法雨寺是坚持「弘经不弘论」的学风，在斯里兰卡受到诸多的误解及排斥，如同中道僧团在华人佛教圈的处境。此次的交流，双方都是「依经不依论」的学风，也都相当重视戒律的守持，除了促进双方僧团的了解，也为佛教的健全发展有了共识。（相关照片请见封面里页）



随佛禅师受邀参加斯里兰卡颁奖典礼，获得

「佛教特別貢獻獎」

书记组 记录

2016年7月24日，上午8点30分，随佛禅师一行人抵达斯里兰卡 Ven.mahindawansa Maha Nayaka Thero 长老驻锡的道场——Rajaguru Sri Subuthi 寺院，参加该寺院教育中心的落成典礼。来自世界各国的佛教团体皆应邀前往祝贺，寺方除了特设专人在门口迎接随佛禅

师等嘉宾的到访之外，并且安排了斯里兰卡的传统舞蹈表演，表达对嘉宾的欢迎之意。

各个团体的长老以及随众，进入庆典礼堂之后，长老们按照戒腊依序就座，并且简短的向大众问候。司仪宣布当天正值 Ven.mahindawansa Maha Nayaka Thero 长老的生日，寺方为此特



别准备了糕点和餐饮，用以庆贺教育中心的落成与长老生日。在寺方的信众为资助教育中心的运转，各自献上准备的供养时，Ven.mahindawansa Maha Nayaka Thero 长老为表示感谢，以特别订制的纪念章作为回赠。庆典仪式过后，寺方安排嘉宾们到素食餐厅用斋，各佛教团体长老用斋之际，互动热络，留下合影，以兹纪念。

下午 3 点 30 分，各国长老法师、居士大德参加颁奖典礼，亦有斯里兰卡多位部长级官员，以及佛教多位大长老也都出席。政府官员以及大

长老，皆发表谈话，特别对远方嘉宾的到来表达真诚的感谢。(相关照片请见封面里页)

财政部部长为当天的颁奖人，向各国的团体、长老和大德进行颁奖。随佛禅师获得「佛教特别贡献奖」，并且获赠精心特制的「佛教文化蒲扇」。这是享有「佛国」美誉的斯里兰卡佛教，肯定随佛禅师对佛教所做的可贵贡献，同时也是对原始佛教会的认可与支持。

此次寺方为感谢资助教育中心的各国护法信众，特别颁发了纪念证书。颁奖典礼，最后在现场的热列掌声中圆满结束。



当于识食生厌、离欲

节录自 随佛法师之《相应菩提道次第》

第四章「老病死」之缘由与灭尽

第三节 生死轮回之集与灭

第四品 识住于名色之缘，则有未来世六根生

第二目 爱喜集是食集，食集故未来世生老病死集

1-4-3-4.2.3 当於识生厌、离欲，则触所生受，灭、息、没，识不住名色故识食灭，识食灭则未来世生老病死灭

1.SĀ289《相应阿含》289 经；S12.61《相应部》因缘相应 61 经

如是我闻：一时，佛住王舍城迦兰陀竹园。

尔时、世尊告诸比丘：「愚痴无闻凡夫，於四大身厌患、离欲、背舍，而非识。所以者何？见四大身有增、有减，有取、有舍，而於心、意、识，愚痴无闻凡夫，不能生厌，离欲，解脱。所以者何？彼长夜於此保惜系我，若得、若取，言是我，我所，相在，是故愚痴无闻凡夫，不能於彼生厌，离欲，背舍。」

愚痴无闻凡夫，宁於四大身系我、我所，不可於识系我、我所。所以者何？四大色身，或见十年住，二十、三十，乃至百年，若善消息，或复小过。彼心、意、识，日夜、时克，须臾转变，异生异灭。犹如獼猴游林树间，须臾处处，攀捉枝条，放一取一，彼心、意、识亦复如是，异生异灭。

多闻圣弟子，于诸缘起善思惟观察，所谓乐触缘生乐受，乐受觉时如实知乐受觉，彼乐触灭，乐触因缘生受亦灭，止、清凉、息、没。如乐受，苦触……。喜触……。忧触……。舍触因缘生舍受，舍受觉时如实知舍受觉，彼舍触灭，彼舍触因缘生舍受亦灭，止、清凉、息、没。彼如是思惟：此受触生、触乐、触缚，彼彼触乐故彼彼受乐，彼彼触乐灭彼彼受乐亦灭，止、清凉、息、没。如是多闻圣弟子，於色生厌，於受、想、行、识生厌，厌故不乐，不乐故解脱，解脱知见：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。



古老经说 白话摘要

中道僧團

SĀ289《相应阿含》289 经

我曾经听过 佛陀这么说：在某一段时间，佛陀住在王舍城的迦兰陀竹园。

那时、世尊告诉比丘们：「没听闻过缘起法的愚痴凡夫，即使会厌恶有过患的色身[注 1]，厌离并舍弃对于色身的欲贪，却不能厌恶六识。为什么呢？凡夫见到色身有增长或减损，有时取着它，有时舍弃它，但对于六识[注 2]，却不能生起厌恶而远离得解脱。为什么呢？因为凡夫长久的保护爱惜六识，系着六识是「我」，当有所得或有所取时，就说六识是「我」或「我」的所有、六识在「我」中或「我」在六识中。因此，没听闻过缘起法的愚痴凡夫，不能厌恶对于六识而生的欲贪，不会厌离欲贪，不会舍弃欲贪。」

没听闻过缘起法的愚痴凡夫，宁可系着于色身是「我」或「我」的所有，也不可系着于六识是「我」或「我」的所有。为什么呢？因为凡夫能看见色身或许只能保住十年、二十年、三十年乃至百年，或许善终，或许稍微过百年；然而六识却日日夜夜、时时刻刻一直在刹那转变、变异生灭，就像猕猴游荡在树林间，瞬间到处在攀捉枝条，放开一支，又抓另一支，六识也像这样变异生灭。

已听闻并明见缘起法的圣弟子，对于缘起法能善于如理作意而观察，缘六触[注 3]而生乐的感受，有乐的感受时，能如实觉知乐的感受；当六触熄灭，缘六触而生的乐受也熄灭，休止、清凉、息止、灭没。如同乐的感受，缘六触而生苦的感受……；缘六触而生喜的感受……；缘六触而生忧的感受……；缘六触而生舍的感受，有舍的感受时，能如实觉知舍的感受，当六触熄灭，缘

六触而生的舍的感受也熄灭，休止、清凉、息止、灭没。像这样如理作意：感受是缘六触而生、缘六触而乐、缘六触而缚，有种种的触缘而生种种的乐的感受，种种的触缘熄灭而导致种种乐的感受也熄灭，休止、清凉、息止、灭没。已听闻并明见因缘法的圣弟子，能厌离对于色阴生起的欲贪[注 4]，能厌离对于受阴、想阴、行阴、识阴生起的欲贪，厌离对于五受阴生起的欲贪，因此不喜乐于欲贪，不喜乐于欲贪因而解脱，并能觉知已经解脱：「我」再生的因缘已灭尽，清净的梵行已建立，所应做的事已做完，自己知道不再受后世的有身。」

佛陀说完本经后，比丘们听闻 佛陀的教导，欢喜的遵奉教诲去修行。

[注 1] 《正法之光》第 37 期第 24 页「部派经说传诵的演变- 8」『6-2-2-1.意根是色或非色之争』：《相应阿含》与《相应部》经文中，色阴指称的「四大」，原本应当是眼、耳、鼻、舌、身、意等「六处」。然而，在部派佛教时期，「六处」虽被曲改为「四大」，但「四大」之说还是将色阴说是色法，并不是非色。

[注 2] 《正法之光》第 40 期第 31 页「部派经说传诵的演变- 11」『7-1-2-2-5-3-2-之 1.融合识、意、心的部派新义』：《舍利弗阿毘昙》针对「识阴」的新定义，真正的目的是将「意根、意识、意识界」与任何有关「意」的说法，一律归为原指「六识身」的「识阴」，并且揉杂入「心」的观点，提出「意 = 识 = 心」的定义转换。分别说部的真正目的，应当是为了替「现在行缘未来识」与「识入胎」、「识缘名色」的部派义解，铺陈可以自圆其说的教法定义。

[注 3] 《正法之光》第 39 期第 40 页「部派经说传诵的演变- 10」『7-1-2-2-5-1. 识、名色的定义』：佛陀说「触」，是指根、境、识的因缘，用代名词称为「触」，共有眼触、耳触、鼻触、舌触、身触、意触等六触。根据《相应阿含》294 经、《相应部》『因缘相应』19 经的共说，「名色」与「识」二者生「触」。

[注 4] 《正法之光》第 46 期第 21 页「中道智人生 vs. 贪欲、厌离」：若是直接认为一切法即无常、无我，这是直接用破邪来看待现实世界，并造成否定现实、厌离现实的心理偏差。



古老经说 读后感言

Bhikkhu Aticca

SĀ289 《相应阿含》289 经

佛陀教导弟子们不要因为色身有过患而厌恶色身，反而去贪爱六识的经验。应该要如实的观察六识是如何生起，六识是由六根与六境之缘而生起，而六根与六境之缘一直在流转现起，六识必然也是一直在流转现起，只是变迁的非常迅速，人们必须要很细心才得以察觉，否则就会对六识的经验产生可以常存而保有的妄想。

佛陀在世时，某些异道教派认为有生死轮回，并且有一个永恒常存的本体在死后从这一生迁移到下一生，婆罗门教认为这个本体是造物主赐予的「灵魂」，奥义书思想则说这个本体是众生本有的「神我」。这两个宗教的信徒都希望能往生永恒的天堂或安乐的涅槃境界，他们所发展出的人生观是厌弃现世的色身，也厌离不完美却真实的人生。

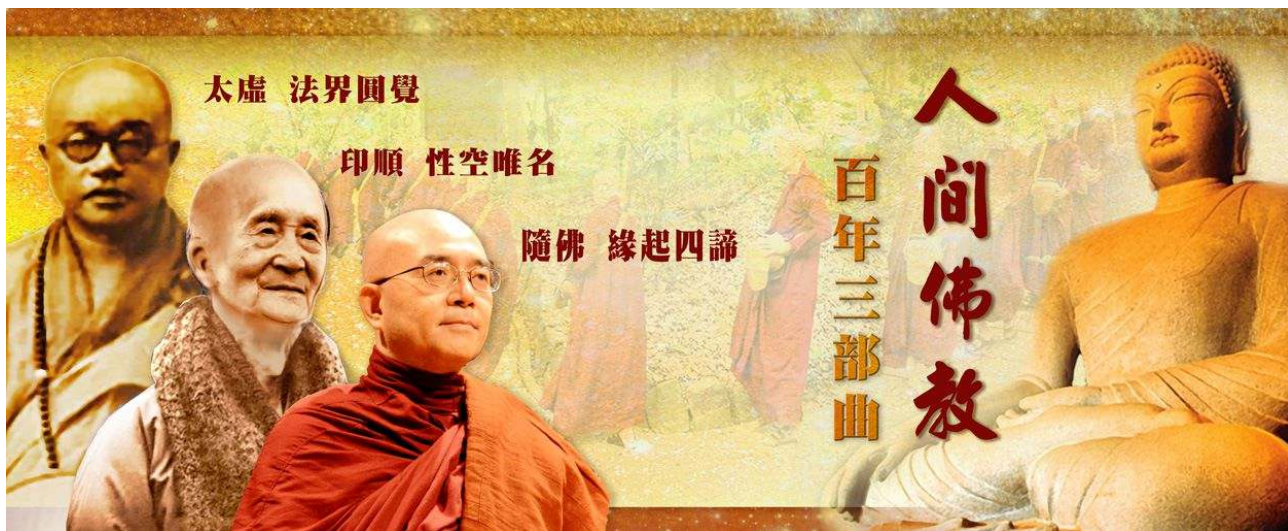
这些信仰学说的谬误都是因为众生有「常、乐、我、净」的妄见而误以为识是「我」、「我」拥有识、识在「我」中或「我」在识中。《相应阿含》第 39 经说：「若离色、受、想、行，识有若来、若去、若住、若生者，彼但有言数，问已不知，增益生痴，以非境界故。」六识离开六根与六境之缘（色阴、受阴、想阴、行阴）就不能生起，也不能独立存在，更不可能在色身死后还能从这一生迁移到下一生。

佛陀虽然明确的破斥这些异道妄说，然而，异道妄说仍然掺杂混入本经（相应阿含 289 经）经文中，例如，将六根色身改说是四大的聚合，又将「心」、「意」和「识」混淆在一起，这些改变是出自于受奥义书影响的分别说部《舍利弗阿毘昙》。最后一段经文则说五种感受（乐、苦、喜、忧、舍）是分别由五种触（乐触、苦触、喜触、忧

触、舍触）所决定，将各别的后果认为是由各别的前因所决定，这类说法正是宿命业报决定论，显然的悖离缘起法则。另外，对应于本段经文的南传《相应部》〈因缘相应〉第 61 经，当中只以十二缘起法解说感受的生起，也就是「触缘受」，并未说到五种触决定五种感受。《相应部》〈因缘相应〉第 62 经与第 61 经相似，但只说三种感受（乐、苦、不乐不苦）是分别的由三种触（乐触、苦触、不乐不苦触）所决定。这些在部派佛教时期才增添的经文，它们的思想内容是明显的不一致。

《相应阿含》的某些经文将奥义书的「神我」的概念改称为神识、识神或意生身。例如在《相应阿含》第 930 经中，佛陀安慰摩诃男不必担忧他在命终时会生于恶趣而说：「若命终时，此身若火烧，若弃冢间，……而心、意、识久远长夜正信所熏，戒、施、闻、慧所熏，神识上升，向安乐处，未来生天。」在《相应阿含》第 1091 经与第 1265 经中，描述两位比丘因不能忍受病苦而自杀身亡，恶魔想寻求他们的识神。《相应阿含》第 957 经又云：「众生于此处命终，乘意生身生于余处，当于尔时，因爱故取，因爱而住，故说有余。」这些经文的内容都是被奥义书思想所混淆，造成佛弟子认知上的迷惑，不能认清生命的真相。

从现实人生的层面来看，当一个人能远离对色身不切实际的妄想与贪求，认真的面对现实人生，那么对于生活中许多应该要做的义务，他就会务实的负起责任，不会采取退缩、逃避、无为的做法。当他了解个人色身的生存，其实依赖着周围的许多生命的相互照顾与保护，就会学习感恩他人的付出，进一步去关怀与利益他人，并济助社群与改善社会环境。



华夏文化圈的百年佛教复兴运动

缘起四谛之人间佛教

佛陀弟子僧 隨佛

一、佛教复兴运动

1. 汉传佛教：

佛教传入华夏文化圈，约起于公元后一世纪，当时主要的信仰者是一般的庶民阶级，到了公元后二世纪，以贵族阶级为主的信佛风潮，才逐渐地开展起来。佛教初来时是「佛陀与黄老并祀」，佛陀被当成消灾降福的「神」来崇仰，还不懂佛教的思想为何？

佛法东来原是一大因缘，可是因为印度佛教的教派分歧，加上汉地思想、文化的影响，佛教在华夏文化圈的发展，主要以新兴于公元前一世纪中叶的「大乘菩萨道」为主流，而部派佛教的

思想，则难以引起汉地众生的兴趣及信仰。

公元后二世纪至公元后六世纪，是汉地翻译印度佛典的高峰期，但汉地的众生不免用本地的老庄思想作为理解印度佛教的依据。玄学化、老庄化是汉传佛教思想的发展路线，而佛教老庄化则完成于隋末、唐初的时代。

此后，在信仰与思想上，已经老庄化、形上化的汉传佛教，朝向脱节于现实生活的方向发展。往后历经唐末武宗灭佛，后唐庄宗的灭佛，五代、十国与两宋的乱世，加上信仰回教的明朝朱元璋采用弱化佛教的宗教政策，使得汉传佛教是日渐衰败。汉传佛教徒面对俗世君王的打压，身处乱世的无奈，遁世学风、他方净土的信仰，成为中国佛教的主流。除此，藉



由经忏科仪的宗教服务，变成佛教弘法的「当然」与主要内容了。

2.佛教改革：

经由清朝到民初，佛教是日衰一日。此时，西方列强的势力凌于汉地众生，而西方神教信仰也进入了多灾多难的中国，不仅受西方科学影响的知识分子不信佛教，连一般的社会大众，也对佛教怀着质疑的态度。人们怀疑「隐遁山林而独善其身」、「身居此地而心慕他方世界」、「讲求灵应而不务实际人生」、「重于经忏服务来获取金钱供养」的汉传佛教，对于人心、社会、国家及佛教的利益、意义何在？在国难与教难下，汉传佛教到了「绝续存亡」的关头。当时佛教许多有识之士，为了救助社会与佛教，起而呼吁「改革社会」、「改革佛教」，太虚法师就是其中的佼佼者。

3.人生佛教：

太虚法师对于菩萨道的教理思想，以体系式的整理和思惟，提出「法性空慧学（般若、中观）、法相唯识学（瑜伽）、法界圆觉学（楞伽、华严）」等三大系思想，主张隐合于中国老庄思想的「法界圆觉学」为究竟。

除此以外，太虚法师针对隋唐以后，经忏化、鬼神化的汉传佛教，提出了「人生佛教」的主张。这是对于唐末武宗灭佛以来，朝向形上、隐遁之教说思惟，着重神秘、灵应、鬼神化的佛教信仰，宣教偏重经忏化、商业化、庸俗化的佛教生态，提出针贬与「回归现实人生」的导正，避免中国佛教脱节于现实社会的实际需要，却又腐败的向下沉沦。

「人生佛教」的意义及目的，是将佛教的重心，重新导向现前实际的世间生活，让佛教对当

前的世界与大众，可以产生实际、有用的利益。这是一方面改变佛教僧侣的思想，导正佛教的制度、经济形态，二方面是提升社会大众对佛教的正面了解与信仰，并让佛教能够健全、有用的传承下去。

然而，太虚大师的改革运动，只激起黑夜中的火花，却受限于时代与社会的现实，未能点燃熊熊的火焰，持续照亮二十世纪初叶的佛教夜空。值得庆幸的是，改革佛教的种子，已然传播于十方。

4.人间佛教：

承续太虚法师的佛教改革思想，继起于二十世纪中叶的中国僧人，是二次大战以后安居、圆寂于台湾的印顺老法师。印顺法师是二十世纪中叶的中国佛教里，少数拥有广博、深厚的佛学根底，同时兼具敏锐、周详、深入的观察力及研究能力者。

印顺老法师本身承学自老庄化的汉传菩萨道，在中日战争时避难于四川汉藏教理院，受到留学西藏探究西藏正统中观学之法尊法师的影响，重新检视老庄化的汉传菩萨道思想，进而改以回归印度初期大乘菩萨道为务。

印顺老法师对于印度大乘菩萨道思想体系的探究，提出性空唯名系、虚妄唯识系、真常唯心系等大乘三系，这如同太虚法师的大乘三学说，只是称名的不同。但是印顺老法师主张般若、中观的性空唯名系，才是大乘正宗，才符合印度传统佛教古老《阿含经》之「无我」说，确实不同于太虚法师是以宗仰「真常唯心」的法界圆觉学为究竟。

在佛教的教理思想上，虽然印顺老法师不同意太虚法师的见解，但是面对汉传菩萨道的衰弱



腐弊，是承续太虚法师的改革思惟，另根据汉译《增壹阿含》的内容，提出「诸佛世尊皆出人间，不在天上成佛」的说法，提出了「人间佛教」作为改革佛教的方向。

此外，当二次战后印顺老法师迁居台湾，开始接触到欧美、日本学术界的作品，特别是有关「印度初期佛教思想与历史」的部份，对印顺老法师是产生相当大的影响。面对国际学术界考证、认定「大乘菩萨道的经说及教理，是出自公元前一世纪以后」，印顺老法师是接受与承认。但是，印顺老法师另外主张《般若》的「缘起即空，诸法皆空」，应当等同于《阿含》的「缘生故无我」，提出「依义不依语」的抉择标准，采用「义理相通，即同佛说」的「诠释法」，认定后出的《般若》通于《阿含》，应当等同佛说。并且，藉由《般若》通于《阿含》的说法，针对老庄化的汉传菩萨道思想，提出针砭、批判，目的是改革佛教的弊病。

近代汉传佛教诸多菁英份子，多是印顺老法师的弟子、门生，影响近代汉传佛教甚多。

5. 滥觞：

汉传佛教圈受到太虚、印顺两位大德的影响，许多佛教学人接续提出「人间佛教」的口号，真有导正佛教用心的学人，也有只是重在塑造改革、救佛教的形象及影响力。其间，有提出应当将儒、释、道三教予以存异求同的得出共同意见，作为汉地之「人间佛教」的思想重心，才能获得在华夏文化圈的生命力。但是，这是走上老庄化、玄学化、形上化的老路，怎么称得上是佛教？这是让佛教人间化，或是重在佛教市场化？

「人间佛教」的精神与奥义，既不是泛泛现代化的佛教建设，或是强调生活化的时尚佛

教，也不是重在现代化、青年化、企业化……的建立现代化组织，高揭入世化的宗教行动而已！当然更不是空谈形上哲理或遁世、神秘、灵通的佛教。

二、人间佛教之思想及实践方法的统贯一致

1. 人类的三项必要：

人类身心及社会文明的发展，主要是沿着「三项必要」的路线而前进：一、解决生活问题；二、开展现实人生；三、度越生命烦恼。

不论是否信仰宗教，或是任何学说、信仰，都是为了满足人类的三项必要。

2. 三项必要与佛教：

由人类社会的「三项必要」来看佛教，释迦佛陀教法主轴的缘起、四圣谛、三十七道品、解脱、菩提，无不是重在解决问题、开展人生、度越烦恼。

唯有契合于「因缘法」的缘生、缘灭，看待种种生活困难的缘生、缘灭，即可以务实的「解决生活问题」；认识现实人生发展必要的缘生、缘灭，即可实际有效的「开展现实人生」；明白生命诸多烦恼的缘生、缘灭，人们才能「度越生命烦恼」。

三十七道品的教育，即是依据「因缘法」的缘生、缘灭，施設出解决问题、开展人生、度越烦恼的有效方法。

「四圣谛」是因缘法与三十七道品的结合，「四圣谛三转、十二行」是因缘法与三十七道品的正觉，加上三十七道品的实践，最终达成「生活问题解决、现实人生开展、生命烦恼止息」。



人间佛教的精义，是指「人间生活、修证菩提的相应一致」，是解决生活问题、开展现实人生、度越生命烦恼等三项必要，一致无碍的在修证佛法的生活上呈现出来，展现出「佛法与人间生活是互通无碍」的佛教。

人间佛教绝不可误解是「只限于人类及世俗生活的佛教」，更不是「不信有诸天鬼神的佛教」及「凡夫的佛教」。

唯有契合于「因缘法、四圣谛」的「人间佛教」，才能「度越现实世间的问题」，又得以满足「慈悲喜舍」、「自利利他、自觉觉他」与「苦灭无余」，这才是正向无上菩提的「一乘菩提道」。正如汉译《增壹阿含》说「佛、世尊皆出人间」，「佛出人间，人间佛陀」的真义，即在于此。

3. 论义无法开展人间佛教

「人间佛教」是清末以来，整个汉传佛教的发展趋势之一，不论提倡者的思想根据为何，大家的目标是一致，都是去除佛教的陈腐积弊，引导佛教由重视超拔、度亡，转而重视现实的人生世界，满足人类的「三项必要」。

二十世纪初，**太虚大师首先提倡「法界圆觉为本」的人生佛教**，思想核心是后期大乘佛教的「唯心」，但是针砭传统佛教以超荐、度亡为主轴的弊病，引导佛教重视现实的人生。

二十世纪中叶，**印顺导师接续提倡「性空唯名为本」的人间佛教**，改依「空、无自性」的印度初期大乘教说，走出中、后期大乘思想的「唯心、唯识」，延续重视现实人生的主轴，强调十善为基础的人间正行。

两位菩萨道的汉传大师，尽力一生的宣法，前后经过近约百年的「人间佛教」革新运动，

都为华人佛教及社会产生巨大、正面、可贵的影响。

但是，在世间的认识论上，不论是以汉传佛教的「唯心、唯识」，或是印度初期大乘的「非我、空」，或是南传佛教的「无常、苦」，这些认识论的根本，这都是源自《舍利弗阿毘昙论》¹主张之「识分位」的缘起说，或是直接用「无常、苦、空、无我」认识缘生现实的不当论义。《舍利弗阿毘昙论》的见解，不仅悖离「依因缘法，观生、灭法」的经法，更偏向「破邪即显正」的讹误，是「否定现实世间」的思惟，绝对无法达成「人间生活与修证菩提的一致性」。

4. 缘起四谛的人间佛教

二十一世纪初，承续 佛陀的利世精神，随佛禅师最终提倡「缘起四谛为本」的人间佛教。随佛禅师受印顺导师启发，从目前南、北传《相应圣典》的〈七事修多罗〉，考证、探寻出古老的〈七事修多罗〉，再依据古老〈七事修多罗〉探得「六处分位」的「因缘法」原说。最后，依据「因缘法」为核心，「四圣谛三转、十二行」为实践次第，契合「显正得舍妄，舍妄不显正」的事实，走出部派佛教至今长达两千两百余年的讹误，回归「解决问题，开展人生，灭除苦恼」的佛法宗旨，遂能达成「契合真实佛法，体现解决问题、开展人生、度越烦恼证菩提的一致性」，完成人间佛教的思想及实践方法的统贯一致。

虽然目前的学派佛教都不反对因缘法、四圣谛，但是都受到《舍利弗阿毘昙论》的不当影响，偏向「破邪即显正」的讹误，误依「无常、苦、非我、空」或「唯识、唯心」作为认识论，忘失「缘起」是诸法轴心的真实义。



随佛禅师依据 释迦佛陀亲教缘起、四圣谛，坚定「显正得舍妄，舍妄不显正」的真道，舍弃部派佛教以「无常、苦、非我」为重的偏差，远离大乘菩萨道用「空、唯心、唯识」作为认识诸法的岔路，回归「缘起」是诸法轴心、「四圣谛三转、十二行」为菩提次第的原始佛法，显现「人间生活与修证菩提一致」的人间佛教，重新揭示圣道无分的「一乘菩提道」，再为佛教的团结及发展注入澎湃、昌盛的生命力。

至此，华夏文化圈百年三部曲的佛教革新运动，经由太虚大师、印顺导师、随佛禅师的三阶段探究，自后期大乘追溯法源，度过初期大乘、部派佛教，最终在思想、实践的主轴，彻底回归 佛陀亲教的因缘法、四圣谛。

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 随佛比丘撰

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

依据原始佛教，既可确知佛陀的真教法，也可开展中道正行的人间佛教，达成佛法与人间生活的契合无碍，证明：人间佛教即是佛陀的佛教，佛陀的佛教是真正的人间佛教。

如《增壹阿含》〈等见品〉（三经）：「彼以人间为善趣，于如来得出家，为善利而得三达。所以然者？佛、世尊皆出人间，非由天而得也！」

注释：

1. 见《舍利弗阿毘昙论》卷九：参大正藏 T28 p.593.1-29~p.593.2-29

「云何内身观、内身智？一切内四大色身摄法，一处内四大色身摄法，**觀無常、苦、空、无我**，若智生是名内身观、内身智。云何外身观、外身智？一切外四大色身摄法，一处外四大色身摄法，**觀無常、苦、空、无我**，若智生是名外身观、外身智。云何内外身观、内外身智？一切内外四大色身摄法，一处内、外四大色身摄法，**觀無常、苦、空、无我**，若智生是名内外身观、内外身智。」

云何内受观、内受智？一切内受、一处内受，**觀無常、苦、空、无我**，若智生是名内受观、内受智。云何外受观、外受智？一切外受、一处外受，**觀無常、苦、空、无我**，若智生是名外受观、外受智。云何内外受观、内外受智？一切内、外受，一处内、外受，**觀無常、苦、空、无我**，若智生是名内外受观、内外受智。」

云何内心观、内心智？一切内心、一处内心，**觀無常、苦、空、无我**，若智生是名内心观、内心智。云何外心观、外心智？一切外心、一处外心，**觀無常、苦、空、无我**，若智生是名外心观、外心智。云何内外心观、内外心智？一切内外心、一处内外心，**觀無常、苦、空、无我**，若智生是名内外心观、内外心智。」

云何内法观、内法智？除四大色身摄法受心，余一切内法、一处内法，**觀無常、苦、空、无我**，若智生是名内法观、内法智。云何外法观、外法智？除四大色身摄法受心，余一切外法、一处外法，彼如事**觀無常、苦、空、无我**，若智生是名外法观、外法智。云何内、外法观、内外法智，除四大色身摄法受心，余一切内外法处、内外法，如是**觀無常、苦、空、无我**，若智生是名内外法观、内外法智。」



《三阶念佛弥陀禅》

由末法向正法的弥陀法门 - 5

接续《正法之光》49期 p.31~35

选录自《三阶念佛弥陀禅》部份内容，随佛禅师著 2015 ©

10. 有禅有净土，犹如戴角虎

弥陀法门的持名念佛，是人人皆易行之的大方便法。若是修习得法，掌握「持名念佛」的要诀，精进、不放逸的行持，应当三个月至三年之间，即可达至「一心不乱，定心念佛」的念佛三昧。

若是行者已精进达致「定心念佛」后，应当更进一步的精进修证。此时，行者要由「**专注持名的定心念佛**」，转为「**如理作意**」的「**观缘起法**」，也即是「**正念因缘法**」的「**实相念佛**」。

如此，行者既有「一心不乱，定心念佛」的修为，又能不离现前人生的精勤「念法」，可谓**方便、真实皆得具足**。

若是得以往生净土，必能善学阿弥陀佛教法的五根、七觉分、八正道，早日成就圣道、广度

有情；若是未得往生净土，也能令现世、后世得大法益，可以自利利人于世间。

中道僧团在人间宣扬的教法，不论是原始佛教的「中道禅」，或是弥陀法门的「三阶念佛弥陀禅」，都是不离开 释迦佛陀教导的七觉分，在现实人生可获致大用，又可正向漏尽、解脱、三藐三菩提。

佛法重在人生的大用，不是让人藉佛法求名、求利，更不是附在佛教内部的谋求权力及地位。

佛教宗派的对立，大多是源自宗派学人之间的名利之争。若是真实学法的佛弟子，必定是远离门派之争，懂得佛教需要团结、合作，更知道要尽力与真实学法、为人的佛弟子合作，避免遭受附佛求利的恶知识利用。

烦恼、生死是现实人生的困境，当中没有男女老幼的分别，更无有信仰、教派的差异。真正



的佛法是要解决现实的烦恼、生死，不是要争论教派高低。

原始佛教是引人度苦、解脱、证菩提，阿弥陀佛应当也是重在引摄众生离苦、解脱。不论是原始佛教，或是《佛说阿弥陀经》，最重要的教导都在七菩提分。《佛说阿弥陀经》真正开展的禅净双修，既是持名念佛、修七菩提分的禅净双修，也即是原始佛教、弥陀法门的统贯合一。

11. 十二因缘法之真义及异义

11-1. 经及论的修证、解脱次第不同

佛陀原说之「六处分位」的十二因缘，是「先见因缘得明、断无明，后断贪爱得解脱」。见《相应部》〈蕴相应〉100,105 经、〈谛相应〉14 经；《相应阿含》267 经：

《相应部》22.100 经：「诸比丘！轮回乃由无始来，众生为无明所盖，渴爱所系，流转轮回而不知其前际。诸比丘！譬如狗坚固缚于绳，系于杙柱，彼坐者，顺杙柱而坐，卧者，顺杙柱而卧。」

《相应部》22.105 经：「诸比丘！以何为有身耶？名为五取蕴。以何为五耶？谓：色取蕴……乃至……识取蕴是。诸比丘！此名为有身。诸比丘！以何为有身之集耶？当来有之渴爱……乃至……诸比丘！此名为有身之集。诸比丘！以何为有身之灭耶？彼渴爱之无余、断……乃至……灭。诸比丘！此名为有身之灭。诸比丘！以何为有顺身灭之道耶？即八支圣道是。谓：正见……乃至……正定。诸比丘！此名为有顺身灭之道。」

《相应阿含》267 经：「众生于无始生死，无明所盖，爱结所系，长夜轮回生死，不知苦

际。诸比丘！譬如狗，绳系着柱，结系不断故。顺柱而转，若住、若卧，不离于柱。

如是凡愚众生，于色不离贪欲，不离爱，不离念，不离渴，轮回于色，随色转，若住、若卧，不离于色。如是受、想、行、识，随受、想、行、识转，若住、若卧，不离于（受、想、行）识。

……如是比丘！凡愚众生，不如实知色，色集，色灭，色味，色患，色离。于色不如实知故，乐着于色；乐着色故，复生未来诸色。如是凡愚，不如实知受……。想……。行……。识……。当生未来色、受、想、行、识故，于色不解脱，受、想、行、识不解脱，我说彼不解脱生老病死、忧悲恼苦。

有多闻圣弟子，如实知色，色集，色灭，色味，色患，色离，如实知故，不乐着于色；以不乐着故，不生未来色。如实知受……。想……。行……。〔如实知〕识，识集，识灭，识味，识患，识离，如实知故，不乐着于识；不乐着故，不生未来诸识。

不乐着于色、受、想、行、识故，于色得解脱，受、想、行、识得解脱，我说彼等解脱生老病死、忧悲恼苦。」

《相应部》56.14 经：「诸比丘！云何为苦圣谛耶？谓：六入处是。以何为六入处耶？眼处、耳处、鼻处、舌处、身处、意处是。诸比丘！此名为苦圣谛。诸比丘！云何为苦集圣谛耶？后有起而喜贪俱行，是随处欢喜之渴爱、谓：欲爱、有爱、无有爱是。诸比丘！此名为苦集圣谛。诸比丘！云何为苦灭圣谛耶？将此渴爱无余离灭、弃舍、定弃、解脱，是无执著。」

分别说部《舍利弗阿毘昙论》异说「识为分位」的十二因缘法，禅观法也篡改为「观无



常、苦、无我」，解脱次第又改为「先断身见，最后断无明」，都是《舍利弗阿毘昙论》之「十结」论义的解说基础。这些部派论义都是脱离现实人生，无法禅观、实用的哲理。

11-2. 现前实证及玄奘哲理的差异

佛陀原说之「六处分位」的十二因缘，不论是「无明」生起的缘由，「当生」的受报之处，现前禅观的入处，或是当前的「贪爱系缚」，都离不开「六处」。

最重要的是，「六处」是一切有情众生当前身心作用、反应的起处，完全合乎「现前身心的实况，不论是观察现前身心实况，或是生死流转的说明，都能契合人人可知、可证的现实。原始佛教之「六处分位」的十二因缘，既是合乎现实，也是人人可及的生活之道及禅观方法。见《相应阿含》334,251,218,68,372,276经；《相应部》〈六处相应〉106,107经、〈因缘相应〉12经：

《相应阿含》334经：「何等无明因、无明缘、无明缚？谓无明，不正思惟因、不正思惟缘、不正思惟缚。不正思惟有因、有缘、有缚，何等不正思惟因、不正思惟缘、不正思惟缚？谓缘眼、色，生不正思惟，生于痴。缘眼、色，生不正思惟，生于痴，彼痴者是无明，痴求欲名为爱，爱所作名为食（业）。如是比丘！不正思惟因无明，无明因爱，爱因为食（业），食（业）因为眼。耳、鼻、舌、身、意，亦如是说。」

【注】《相应阿含》334经的「爱所作名为业……爱因为业，业因为眼」，应依据《相应阿含》371经、《相应部》〈因缘相应〉11经修正为「爱所作名为食……爱因为食，食因为眼」。

《相应阿含》251经：「所谓无知，无知者

是为无明。云何无知？谓眼生、灭法不如实知，是名无知……耳、鼻、舌、身、意，亦复如是。如是尊者摩诃拘絺罗！于此六触入处如实不知、不见、不无间等，愚痴、无明、大冥，是名无明。」

《相应阿含》218经：「云何苦集道迹？缘眼、色，生眼识，三事和合触，缘触受，缘受爱，缘爱取，缘取有，缘有生，缘生老病死、忧悲恼苦集，如是（纯大苦聚集。）耳、鼻、舌、身、意，亦复如是，是名苦集道迹。」

《相应部》35.106经：「以眼与色为缘生眼识，三者之和合为触，缘触生受，缘受生爱，此苦之生起。以耳与声……以鼻与香……以舌与味……以身与触……以意与法为缘生意识，三者之和合为触，缘触生受，缘受生爱。诸比丘！此乃苦之生起。」

《相应阿含》68经：「常当修习方便禅思，内寂其心，如实观察。云何如实观察？如识知此色，此色集，此色灭。此受……想……。行……。此识，此识集，此识灭。」

云何色集？受、想、行、识集？缘眼及色眼识生，三事和合生触，缘触生受，缘受生爱，乃至纯大苦聚生，是名色集（，受、想、行、识集）。如是缘耳……。鼻……。舌……。身……。缘意及法生意识，三事和合生触，缘触生受，缘受生爱，如是乃至纯大苦聚生，是名色集，受、想、行、识集。」

《相应部》35.107经：「诸比丘！以何为世间之生起耶？以眼与色为缘，而生眼识，三者和合为触，依触之缘生受，依受之缘生爱，依爱之缘而取，依取之缘而有，依有之缘而生，依生之缘而有老死、忧悲苦恼绝望，此即世间之生起。……以耳与声为缘……



以鼻与香为缘……以舌与味为缘……以身与触为缘……。以意与法为缘生意识，三者和合为触，依触之缘生受，依受之缘而爱，依爱之缘而取，依取之缘而有，依有之缘而生，依生之缘而有老死、忧悲苦恼绝望。此即世间之生起。」

《相应阿含》372 经：「识是食！汝应问言：何因缘故有识食？我则答言：能招未来有令相续生，有有故有六入处，六入处缘触……爱缘故有取，取缘有……汝今应问：何缘故有有？我应答言：缘取故有有，能招当来有触生，是名有。有六入处，六入处缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有，有缘生，生缘老病死、忧悲恼苦，如是纯大苦聚集。」

《相应部》12.12 经：「识食为未来之再有、再生之缘，因有识（食）故有六处、缘六处而有触。」

《相应阿含》276 经：「当如是学：于所可乐法，心不应著，断除贪故；所可嗔法，不应生嗔，断除嗔故；所可痴法，不应生痴，断除痴故。于五受阴当观生、灭，于六触入处当观集、灭，于四念处当善系心住七觉分。」

反之，分别说部《舍利弗阿毘昙论》主张的「识为分位」的十二因缘法，纯粹是部派宗师的自说自话，无法契合人人可及、可知、可证、可成的现实。

因为悖离古老经说，造成无法实用于因缘观，才会改为「观无常、苦、无我、空」。错误的禅法，又促成消极、颓废、脱节现实生活的负面发展，无法实用于现实人生。《舍利弗阿毘昙论》影响、开展的部派佛教，是哲理、信仰混搭的宗教，不是真正的佛教。

11-3. 修习十二因缘法、十二因缘观之要法

若要修学 佛陀亲教的十二因缘法、十二因缘观，在现今是无法不研习《十二因缘经法原说略讲》、《因缘法之原说与奥义》及《中道禅法》。

《因缘法之原说与奥义》：参研原始佛教会出版《正法之光》第 38~45 期〈佛史探源〉
http://www.arahant.org/tc/obs_magazine_1.shtml

《十二因缘经法原说略讲》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.问：创立 三阶念佛弥陀禅学会 动机？

答：宣扬三阶念佛。显现「归向正法的弥陀法门」，弥陀法门导向「正念因缘法的实相念佛」，因缘法是佛陀正法的主轴，也是原始佛法的根本，促进原始佛法、弥陀法门能够和谐无争、平行发展。

2.问：甚么是三阶念佛？

答：三阶念佛：持名念佛、定心念佛、实相念佛。

3.问：三阶念佛，出自何人、何处的教导？

答：出自《佛说阿弥陀经》，经中 阿弥陀佛传授。

4.问：《佛说阿弥陀经》如何传授 三阶念佛？

答：经云：若有善男子、善女人，闻说阿弥陀佛，执持名号。若一日、若二日、若三日、若四日、若五日、若六日、若七日，一心不乱，其人临命终时，阿弥陀佛与诸圣众，现在其前。是人终时心不颠倒，即得往生阿弥陀佛极乐国土。……

彼国常有种种奇妙杂色之鸟，白鹄、孔雀、鹦鹉、舍利、迦陵频伽、共命之鸟，是诸众鸟昼夜六时出和雅音，其音演畅五根、五力、七菩提分、八圣道分如是等法。其土众生闻是音已，皆悉念佛、念法、念僧。……是诸众鸟，皆是阿弥陀佛



欲令法音宣流变化所作。

◎释迦佛陀、阿弥陀佛同传五根、五力、七菩提分、八圣道

5.问：甚么是 实相念佛？

答：《毘尼母经》卷四：「佛言：阿难！若人见十二因缘，是为见法，亦得见我。」

《佛阿毘昙经出家相品第一》卷上：「往昔诸佛所说：汝等比丘！若见十二因缘生相，即是见法；若能见法，其则见佛。」

《相应阿含》846-2 经：「若比丘于五恐怖、怨对休息，三事决定不生疑惑，如实知见贤圣正道，彼圣弟子能自记说：地狱、畜生、饿鬼恶趣已尽……不堕恶趣法，决定正向三菩提……究竟苦边。……何等为圣道如实知见？谓十二支缘起如实知见。」

《相应阿含》366 及次经：「毘婆尸佛未成正觉时，独一静处，专精禅思，作如是念：……即自观察：何缘有此老死？如是正思惟观察，得如实无间等起知，有生故有此老死，缘生故有老死……缘有故有生……有取故有有……取法味着、顾念……缘爱取，缘取有，缘有生，缘生老病死、忧悲恼苦，如是纯大苦聚集。……如毘婆尸佛，如是尸弃佛，毘湿波浮佛，迦罗迦孙提佛，迦那迦牟尼佛，迦叶佛，皆如是说。」

6.问：如何修实相念佛？

答：修念菩提分，是「观十二因缘」，正是实相念佛。

7.问：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.问：五根、五力、七菩提分、八圣道？

答：七菩提分是最完整、最重要的教法，修证七菩提分可得阿耨多罗三藐三菩提。七觉分修行成就，十二因缘、四圣谛及四念处等三十七道品皆具足成就。

《相应阿含》727 经：「念觉分，世尊自觉成等正觉说，依远离，依无欲，依灭，向于舍；择法、精进、喜、猗、定、舍觉分……向于舍。……唯精进修习、多修习，得阿耨多罗三藐三菩提。」

9.问：宣扬三阶念佛的动机是甚么？

答：弥陀法门的原型及真正法要，在《佛说阿弥陀经》。恢复弥陀真法，统贯弥陀法门的方便及真义，即是在「三阶念佛」！

10.问：宣扬三阶念佛，目的是甚么？

答：弥陀法门的原型及真义：

学习正法、利益世间、兴隆佛教才是弥陀真法！

往生净土，是为临死前尚未学习正法的凡夫，慈悲提供前往净土、精进学习正法的机会。

阿弥陀佛的教导：不是强调末法，逃离苦难世间。

末法！是佛教受迫害时的悲观想法，不是必定发展。



釋疑：如法、如律，傳法、安居！！！！

有法工传来讯息，有些南传学人针对今年在马来西亚禅修的时间，质疑中道僧团没有依律遵守南传安居期间，应当如律安居，不可离开七日以上。品评中道僧团似有自己独到的见解！针对法友传来该有关雨安居的看法，中道僧团的答复如下：

僧团的雨安居期，是佛陀要僧众在每年不宜到处游化的雨季期，可以借机静住精进、增长道业、净化僧团。雨安居的真正目的，是「僧团精进共修、增长道业、净化僧团」，精进期间应当选在印度地区「不适合到处游化的雨季期」，避免在「自他不方便」的雨季进行游化宣法。

当僧团传化四方之后，其他未有同样雨季的地区，当地僧团为了遵从律戒的传统，也会选在印度雨季期举行一年一度的「雨安居」，进行静住精进、增长道业、净化僧团的共修。

这种作法，依旧不离「僧团精进共修、增长道业、净化僧团」，但是时间的选定，实际只是尊重印度传统而已！并不合乎佛陀要僧众「避免在自他不方便的期间，进行游化宣法」。

关于中道僧团在 2016 年的秋季禅修，确实是与南传「雨安居」的时间重迭，这个时间的选定，确实会让许多重律的人士，产生疑问？针对此事，中道僧团在此表达感谢。感谢有许多关心中道僧团的人士，一起督促中道僧团的修行，让中道僧团更好。谢谢十方！

在感谢关心的同时，我们也要作出澄清及说明：

我们依然遵从僧团律戒的传统，不会自行不当的创新及作解，请十方方法友放心！

此外，根据 2016 年的作息安排，中道僧团在 2015/10~2016/6，已经进行半年以上的静住修行。半年以上没有甚么宣法及活动，多天的禅修、专题讲法皆无，僧团也无甚么接众的活动，这是众所周知。

中道僧团一直认真的宣法，半年都无有象样的传法活动，已经是不离「僧团精进共修、增长道业、净化僧团」的教导，只是时间的选定，没有配合印度传统而已！

雨安居是南方地域的气候特色，佛陀是借着地域气候特色，让僧团有共同静修的机会，这才是重点。

譬如：虽然南传佛教不认同北传教团，但是有的北传教团也是在有「雨季」的地区，进行北方雪季的「冬安居」。

在北方地区传法的僧团，如何进行安居？是一成不变的选在印度雨季期间，或是在北方的下雪季节进行安居？印度或南方地区以外区域的僧团，应当如何进行安居，才能既可以符合「僧团精进共修、增长道业、净化僧团」，又可以避免在「自他不方便」的季节进行游化宣法？？？

安居的时间，不论是采取尊重印度的僧团传统，或是考虑当地时空、气候，只要可以稳定的让「僧团精进共修、增长道业、净化僧团」，又可以避免在「自他不方便」的时节进行游化宣法，应当即是不违背佛陀制律的本怀。

反之，如果在北方地区的僧团，在无雨季的北方，只知坚持遵照南方雨季的时间进行数月安居，反对任何妥当的调整，却在下雪严重的雪季进行游化宣法。只知遵守印度地区僧团传统，却



在北方地区陷入水土不服的困境，难道会比较高明？似乎不当吧！

僧团每年都要有静居用功的时间及安排，才是佛陀制定雨安居的重点。

许多南传的人士，一向对中道僧团有偏执的心情，明明知道中道僧团已经很尽力的维护佛法及僧律，对僧团有许多难得的贡献，但是极度吝于承认。

当找到似乎可提出批评的地方，因为有了可以批判的机会，此时才会表现出一点风度，稍稍肯定原本即应肯定中道僧团的地方。

现在有了质疑 2016 年中道僧团的安居期，才稍肯表达僧团传法也是有如法。否则，可能依旧是莫名的否定僧团一直依经法共说传法的事实。

我们认为：世界上没有任何僧团，可以完全像 佛陀住世时的僧团。主要的原因，是时空背景都不一样，即使许多僧团是全心遵从 佛陀的僧律，也是处在现今的时空。

妥善运用当前时空的特色，全力的回归 佛陀僧律的本怀及目的，应当是任何时代、地区的僧团应尽的努力及责任，绝不是不问所以的做个活化石。

譬如：僧人要坐车吗？要坐飞机吗？这会在大众交通工具上，无可避免的要与许多异性同乘大众交通工具。在这时代是算犯戒？

用餐要用餐具吗？或是，不问所以的只用手取？用印度时代的手取食，这在热带的南方还可以，因为食物不用很热。如果是在温、寒带地区，食物必需是热食，也都有热汤。如果只可用手取食，必定有困难，要如何做？？？

譬如：净人代为收取金钱，这是「不受取多余布料」与「不收取金钱」的混用法，也不是真

正如律的作法。要怎么办？

中道僧团坚定的不用净人、不受金钱，但是也没要别的僧团不用净人。

某些南传学人总是一堆批评、毁谤，也没听过有那个僧人赞许「不用净人的中道僧团如律」，只有批判！中道僧团却未曾批判过那个用净人的南传僧人。

如果是如律，很好！

我们认为如法、如律是很好，但不要苛求它人，更不要用嫉妒的心情。

否则，只会眼前好的都不看，看到的都是「内心希望对方发生的问题」。这没甚么意义！

世间没有完美的僧团，佛陀时代的僧团也不完美。

佛陀的一生，是不停的处理僧团的不当之处，戒律才会一直的制定。

完美！是不成熟心理的表现，僧团既不可能，也不需要完美。

但是，个人需要成熟与健全，僧人与僧人才会合作与发展。

没有任何的僧人是不可犯错，因为凡夫起修的僧人，都会有犯错的时候，重要的是犯错后要懂得修正，让自他都得利。否则，僧团何必要有羯磨？一犯错就赶出僧团，不就完事了！

完美的苛求，嫉妒的批评心态，只肯欣赏自己，都无助于佛教的发展及传续。

中道僧团诚心的愿意谨守佛陀的教导、僧团的律戒传统。

在此，愿为任何南传僧人的不快，致上歉意及遗憾！

中道僧团 合十



遭遇困境，徬徨無助時，如何轉念？

一生当中，难免遭遇困境，正当徬徨无助之际，究竟该如何自处？此时，我们特别需要具备以下的认识：

一、人生的困境是成长的机缘。人们处于顺境当中，会不断重复已有的经验，相信也依赖既有的看法，反而不容易有机会改变和成长。

二、必须接受「即使努力也可能无法解决困境」的事实。这是正常的事，但大部分的人，并不打算接受这样的事实。然而，不接受，就有苦。

三、人生必须学会一件事：「你想要的，要不到。」大多数的人，都不愿面对这个事实，因为人们只想「得到想要的」，然而「想要的要不到」

是生活中很正常的事，例如：你工作能力很强，偏偏升职的不是你；别人的女朋友，正好是你喜欢的类型。人生你必须学会「想要的，要不到」。

四、「要不到的，不要想」。好好善用现前有的，踏实经历现前的因缘，就能没有遗憾。

学会以上四点，可以帮助我们面对困境，超越内心的煎熬，获得平安与宁静。人生想要的要不到，是非常正常的事，你不必忍耐，忍耐就表示你还没学会这堂功课。

*** 本文由书记组整理自 2016 年 5 月 12 日，随佛禅师于北京与法友的部分开示内容。**



學習佛法是為了 「建立自己、保護自己、利益自己」？

生活在群体中，讲真话是容易遭受到排挤，甚至要面临许多人的攻讦。因为人有被群体接受的渴求与焦虑，不愿意面对来自群体的排挤与攻讦，所以多数人只想做个让大家接受的人。若是生活的态度，是做个让大家接受的人，势必难以远离被接纳的焦虑和渴求。如此，处世重点必定是在「保护自己」，用各种方法「利益自己」。

学习时，是为了「利益自己」，是为了让大家接受自己而做的准备；处世待人时，也是忙着「保护自己」，是在努力于让别人能接受自己；做事时，更是「建立自己」，是勤于突显个人的成就。这种生活态度多数不讲真实话，是说有利于自己的话，也不会表现真正的想法、目的，而是陈述让大家认同的说法与意见。往往是讲一套，做是另一套；做一套，却又包装出另外一套。

一个只想让人接受的人，可以看到待人处世多是重在取悦于人，建立个人的人际关系，却不是重在真实与利益世人。人的看法与心情，多是很个人化。是否「得罪」人？往往是很主观。如果重在不「得罪」人，做事、做人势必难有原则，只能有个人利益的目的。

如果生活态度是利益群体，即必须愿意「得罪」人，愿意面对排挤与攻讦。否则，在人与人的利益多是不相同的现实世界，如何能够做利益群体的事？又如何不得罪某些人呢？

譬如：我们为了帮助对方，让对方更好，必须讲真话。当真话讲出来时，刚好点出对方的错

误与问题，当对方听后的情绪，多数是喜乐？或是不悦？心情是觉得我们是帮助？或是感觉受到侮辱？

坦白说，是利益或侮辱的判断，这要看个人的人格素养了。在这世间，好人是要有好心才看得到。如果不愿「得罪」人，势必只能取悦人，重在建立人际关系，并在人际关系中经营个人的利益。

在此劝勉大家，学习佛法不是为了「建立自己、保护自己、利益自己」，而是为了「改变自己」，改变「只为自己」的人生态度。

◎本文整理自 2013 年澳洲雪梨四日禅随佛禅师大堂开示（原始佛教电子报第 41 期）。

【想一想】

1. 在现实生活中，我们是否会为了「被接纳」或「保护自己」，选择沉默应对？
2. 我们是否会因害怕得罪对方或遭受反击，而选择不说真实话？





一時的心情 VS. 長久的信賴

隨佛禪師 講述

心情是一時！

多数只是一时的感觉，
不要当作事实及长久的真实。

我们必须知道一件简单的事：
如果在生活相处的人，
是心地不好的人，
是品德不好的人，
是对人不怀好意的人。

不论这人对我们有多么的好，
我们要与这人一起生活吗？

这个心地不好的人，
不论对我们是如何的好。
我们要相信他吗？

反过来：
如果共同生活相处的人，
是心地良好的人，
是品德良好的人，
是对人心怀善意的人。

即使这个人与我们相处，
有时会发生一些不愉快，
我们要与这个人一起生活吗？

人与人相处，
长期生活在一起，
一定会有不愉快的经验。
这都是正常的事！

最重要的事，
不是生活有时会不开心！

是互相之间有没有善意？

如果彼此之间没有善意，
一定不要在一起！

如果彼此有善意，
可以努力相处、生活。

我们会发现：

爱他！
有时会气他，
有时会拒绝、阻止他，
有时会骂他，
有时会讨厌他的一些言语及作法。

不过，
不论如何气他、拒绝他、讨厌他，
心里还是爱他！

不论是夫妻、亲子、师徒、朋友……
相爱的人会互相生气，
相爱的人也会互相拒绝。
相爱、相互保护的人，
有时也会相互讨厌。
这都是正常事！

我们不要为了生活琐事，
在生气中以为对方不爱我，
在讨厌中以为自己不爱他。

情绪会蒙蔽理智，
也会让自己做出错误的判断。

最～最～最～最～最～最重要的事，
是情绪可能让我们离开爱我们的人，



让我们远离关怀、呵护我们的人，
让彼此友善、相爱的人走上遗憾的路！

心情，必需体谅！
情绪，不值得相信！！

千万要记得：
若是一群良好的人，
是互相都有善意的人，
也是互相照顾、保护的人。

这事很重要，
绝对不要放弃！

世上有数不清的人，
不停的寻找这份幸福。

当我们放弃，
有人随即将这份幸福拥入怀抱！！
加油！！

◆ 欢迎至中华原始佛教会脸书按赞分享：

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

◆ 请阅览中华原始佛教会网站：

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

◆ 欢迎至四圣谛网站阅览：

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

◆ 欢迎至四圣谛脸书按赞分享：

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

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

◆ 欢迎至三阶念佛弥陀禅学会网站阅览：

www.amitams3.org

◆ 欢迎至 Youtube 订阅说法影片：

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

◆ 我们拒绝任何附会原始佛教的不当作为，下载
网址：

[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。
活于現前，
挂念于无可確知的未來得失，
不如戮力于現在。
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

人多怀有理想、期待，
理想、期待的内容，
多是现前无有、不可及，
却寄望未来可有、可及。

当期待于未来，
未来又不可确知，
当前必是患得、患失，
处在焦虑、彷徨的煎熬。

若要臆想、期待未来，
不如尽力于现在，
专注于现前可及、可行，

必能所做成办，
踏实、充实的开展今天。

当有美好的今天，
才可能有美好的明天，
才是务实活在现在的人生。

当思：
射中期待的靶心是多有困难，
总会患得患失、苦乐交煎；
倾力当前的可及、可行，
即可百发百中。



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

活着必需日日面对问题、解决问题，
唯有解决现实生活的问题及困境，
过生活，开展人生，才成为可能。

未来！毕竟无法事前确知。
任何对未来的推度、估算，
终究只是假设，
无法确立真正的信心及胜算。

面对未来！
无人有真正的信心及胜算，
也无法依靠信心与胜算。

若要解决问题，
必须先有困境如何发生、如何灭的智见，
即可智见转变、解除困境的因缘，
正是解决困境、开展人生的正道。

纵使具足正道的智见，
实践正道之后，
未来将会如何……

毕竟无法事前全然确知，
无法依靠信心、胜算，
作为实践正道的动力。

决心！
具足正道智见之后，
有用的是决心，
戮力实践正道、解决问题，
朝向开展人生、度越烦恼的决心，
佛法称为正志。

正见后的决心，
正见后的正志，
是实践的推动力。

当思：
跨越困境，开展人生，
不是依靠信心与胜算，
是有困境如何起、灭的智见，
倾力于度越之道的决心。



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办法。

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，你連日子都无法過下去，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

師父很庆幸此生能够回归到佛陀的正法，亲自品尝到法的真滋味。所以好言劝诸位法友：

「好好的珍惜生命，不要浪费人生。」从小，师父就是个对生命很认真的人，不会随随便便、嘻嘻哈哈，也不喜欢浪费时间与人讲废话。

人生是一个挣扎的过程，活着本来就不是一件简单的事。在人生的过程里，本来就该认真面对、全力以赴，没有这种认识的人，肯定是个糊涂人。

也许有人会认为：这种对生命认真的态度，可能会造成很大的压力，以致于活得一点都不洒脱。师父告诉你：你可以活得这么洒脱，是因为你身边有一群没办法洒脱的人帮着你。师父说的是？还是不是？若不是你身边有一群生活很轻松的人陪着你、护着你，你真的以为你活着可以轻松？你未免太幼稚了！人生本来就不是简单

事，所以，不要将自己的洒脱、轻松，建筑在别人的痛苦与负担上面。

生命要自己承担，人生要自己负责，不论是修行或者是做人做事，这都是基本的生活态度。你想要贡献社会吗？想要奉献生命给其他人的生命吗？很好！不要让自己成为别人的负担，这就是你的第一份贡献，这就是生活本该有的态度。所以，诸位法友，你想修行吗？先认真的生活再说吧！

※本文撷取自随佛禅师讲述《十二因缘经法原说略讲》部分内容。

【想一想】

- ◆我是否真的了解「自己的人生由自己负责」？
- ◆我是否认真想过：现在我所享有的照顾和资源，都是怎么来的？



〈釋疑：如法、如律，傳法、安居！〉

一文讀後感

明至比丘 講述



随佛长老在这篇文章指出，雨安居的真正目的，是「僧团精进共修、增长道业、净化僧团」。精进期间应当避免在「自他不方便」的季节进行游化宣法，而这季节在印度地区则是选在「不适合到处游化的雨季期」。

以下，是个人从《巴利律》律藏的制戒事例，进一步探究雨安居制度的用意。

佛陀在世时，早期的僧团经常到处游化，弘法利益众生，还未有雨安居的规定。日后，由于出家人行脚游化，引起很多世俗人批评僧人踩伤草木、虫蚁等生命，佛陀顾及社会舆论及尊重善良习俗，所以制定了雨安居制度。

出家人在雨季期间，必须找到适当的场所安居，并要有充足的饮食、医药。

然而，佛陀准许出家人可以随同旅行商队一起往返其他地区或国家，或是在船上度过雨安居。显然，游化的时候，只要没有伤害到草木、虫蚁，即可以游化四方，不须定居于一处。

另外准许离开安居场所的事例，以下列举数则说明：

假使住在外地的出家五众与居士二众，有意听法，或布施、接受祝福，因而邀请本地的出家人。本地的出家人则可以接受邀请，离开安居场所，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。虽然本地的出家人未受到邀请，可以不必获得准许即自行外出七日，前往外地关怀病患。假使本地出家人的近亲罹患疾病，在获得准许后，同样也可以外出七日去关怀病患。

很明显的是，在这些律藏的制戒事例，佛陀的本怀是要教导僧团尊重爱护生命的善良习俗。除了共聚一处、精进共修、增长道业、净化僧团以外，也重视僧团要持续弘法利生。同时，各地的僧团必须要关怀彼此的身心健康与修行情况。

中道僧团在这方面，是遵循雨安居的制戒原则，并未违背佛陀的本怀。

※参考数据：

元亨寺版的汉译南传《巴利律》第三册之第三章
「入雨安居健度」



親子關係與相互「聊」「解」

明至比丘 講述

最近有几位女居士来台北内觉禅林帮忙，在闲聊时与法师们说起家庭甘苦谈，并感叹身为母亲的难为！其中一位母亲说：她在家中为女儿煮饭炒菜，女儿却嫌菜肴不够好吃，有时还挑剔家中环境还不够清洁。因为这位母亲在幼年时，家庭的经济不佳，青少年时期起即要出外工作，担负起养家活口的责任。面对职场上的苛求，更使得她对自我表现的要求很高。面对女儿的言行，她不禁感慨：因为女儿没有经历过辛苦的岁月，造成不懂珍惜、感恩的生活态度。

另一位母亲，是想改善她与女儿之间的互动模式。因为她的女儿患有泛自闭症，在沟通上有些障碍，所以女儿在家中不常与亲人聊天，有时居然是用手机传简讯的方式来互通信息。

女儿带朋友回家，习惯待在卧室，到了吃饭时间也不出来，做母亲的担心女儿，只好将饮食

送到卧房，让女儿与一群年轻人吃。虽然心情不好，却又舍不得不管女儿，让女儿挨饿。这位母亲有时留在卧房休息，女儿反而质问：为什么不出来？理所当然的认为母亲要做好母亲之事。

聆听了几位慈母的心声，不禁令人感慨。她们为儿女无私的奉献，只是想要有良好的亲子关系。可是，年轻的儿女们却对可贵的母爱是习以为常，难以体会母亲的心情与辛劳。

在《原始佛教电子报》第44期，随佛长老在「父母必尽的责任」一文，有几句话说：「让儿女在亲子的相处中，自发的『爱父母、爱家庭、爱自己、分享自己』，当然更不能剥夺儿女面对失败的经验，因为唯有曾经失败的成功才会让人满足，这些是『父母必尽的责任』。父母必尽的责任，是引导、是分享、是慈爱！甚么是『子女必要的责任』，不是所谓的良好表现或孝顺，是



『了解父母、分享自己』。」

长老的睿智话语，点出亲子之间的责任。佛陀也曾经说过「四摄事」，就是布施、爱语、行利（利益他人的行）、同利（impartiality：公正），这四件事能够摄持良好的人际关系。在《相应阿含》第669经（或《增支部》〈4集32经〉）中，世尊教导弟子「四摄事」，最后以几句偈语做总结：

「布施及爱语，或有行利者，同利诸行生，各随其所应，以此摄世间，犹车因轮运。」

世无四摄事，母恩子养忘，亦无父等尊，谦下之奉事。

以有四摄事，随顺之法故，是故有大士，德被于世间。」

假设没有这四件事的摄持，虽然父母亲给予儿女恩惠，仍然不能得到儿女的尊敬、供养。假如亲子之间能营造沟通的管道，找到共同关心的话题，多多一起「聊」内心的事，共同「解」心中的结，认真「解」解决问题的因由，分享彼此生命的经验，互相学习，或许能改善亲子之间的互动关系。

無明緣「行」的異說

生覺比丘 講述

随佛长老在《正法之光》第38期第40页的〈部派经说传诵的演变-9〉中，引经据典、深入浅出出的驳斥部派佛教对于无明缘「行」的异说。长老费尽心思希望大众能够明白，如果没有厘清无明缘「行」的异说，那么在修证的道路上就无法与菩提道相应，同时禅修的方法也无法朝向「正定」而开展。

可惜的是，部分的学众没有时间及能力了解长老深奥的论证。生觉希望通过这篇短文，能够以比较浅白的方式，使得一般学习能力较弱或无法抽出时间拜读长老著作的学众能够明了到这个异说的矛盾性。

在〈部派经说传诵的演变-9〉一文中，随佛长老引用《舍利弗阿毘昙论》卷十二：「云何无明缘行？无明缘福行、非福行、不动行……。」说明如果「无明缘行」的「行」真的是指「福行、非福行、不动行」，那么「无明灭则行灭」也就是说无明灭时，不论是「福行、非福行、不

动行」都会随之而灭。

《舍利弗阿毘昙论》卷十二所说的「福行」是：身善行、口善行、意善行、成就初禅行、成就二禅行、成就三禅行、成就四禅行。那么证得正觉的圣弟子「无明」已灭，他们的「福行、非福行、不动行」也应该灭。如果「福行」灭，也就是说他们不能够有身善行、口善行、意善行、成就初禅行、成就二禅行、成就三禅行、成就四禅行了。

可是，在经藏中我们不难发现到佛陀在断无明后还是一直行身善行、口善行、意善行。最动人的一件事情是佛陀帮助了一位弟子穿针线。佛陀在入灭前还进入初禅、二禅、三禅、四禅。难道这些不是「福行」吗？

由此可知「无明缘行」中的「行」不是指「福行、非福行、不动行」。「无明缘行」中的「行」应该是「见」。详细的论证请看《正法之光》第39期第32页的〈部派经说传诵的演变-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

相信不少人听过伊索寓言「父子骑驴，倒为驴骑」的故事。故事描述一对父子进城卖驴子，开始时，路人甲见到父子牵着驴子步行，便说道：「既然有驴子，为什么不骑呢？」于是父亲让儿子骑驴。走了一段路后，路人乙看到他们，便说：「儿子不孝顺，怎么不让父亲骑？」儿子赶快让给爸爸骑。之后，路人丙看到又说：「这个父亲真不爱护自己的孩子！」于是父子俩一起骑上驴。路人丁看了大惊失色地说：「怎么这样虐待动物！」最后父子俩没办法，只好合力把驴子扛进城门。这个故事告诉我们：因为缺乏主见，盲目听从他人的意见，到头来无所适从。

生活在人类的社会里，免不了会面对一些不管认不认识我们的人，在不认同我们的行为时，

毫不犹豫的加以批评或者提出意见。这些评论与建议有些是出自于价值观与行为模式不同所引发的个人意见，如果我们照单全收，或许会带来没有必要的烦恼，就如「父子骑驴，倒为驴骑」的故事一般。可是，有些评论与建议的确值得参考，可以改善我们的处事待人。

那么，我们究竟应该如何面对别人的意见及批评呢？

首先，我们必须了解为什么我们在接受意见或批评时会这么困难？网络上有一段话，相当有意思：「对于不同意见甚至反对意见，人们的第一反应往往是觉得难以接受，这是一种正常的心理反应。如果对于别人的批评和建议，不仅不能接受，还觉得耿耿于怀，认为对方是存心与自己



作对，则属于一种病态的狭隘心理。」

我们不难发现「情绪」是障碍接受意见与批评的最大绊脚石。面对他人的批评，只要我们无法克制负面情绪的障碍，整个事件就会朝向负面发展。所以，要破除这个困境，我们就必须改变或消除负面情绪生起的因缘。那么，该如何消除呢？

从四圣谛的角度来诠释这个问题就是：

苦—问题是什么—为什么我们不想接受别人的意见与批评？

苦之集法—问题发生的缘由—负面情绪是障碍接受意见与批评的主要原因

苦之灭法—改变或消除问题发生的缘由—改变或消除负面情绪生起的因缘

苦灭道迹—消除问题发生缘由的方法—应该如何消除负面情绪的生起

我们在面对别人的意见时，到底内心起了什么样的变化呢？是比较正常的心理反应？还是病态的狭隘心理反应呢？我们有没有细心的观察到

这一点呢？我们又如何能够度越难以接受的负面情绪反应呢？要解决如何面对别人的意见及批评，这些问题都得解答。

其实，在人事管理的课程里，要找到相关的数据来解答这些并不难；而实际应用面对别人的意见及批评的方法时，也可以用「此有故彼有，此生故彼生；此无故彼无，此灭故彼灭」因缘法的法则来了解这一回事，一般初学原始佛教的法友将能发现，原来因缘法在我们的生活中是如此的显现。

一篇名为《化批评为指教》(Find the Coaching in Criticism)的短文，由希拉·汉(Sheila Heen)及道格拉斯·史东(Douglas Stone)合着，陈佳颖翻译，这篇文章介绍了六个步骤，指导我们如何用正确的态度接受别人的指教，让我们能够更加顺利、有效的接受意见与批评。这两位作者在他们的著作“Thanks for the Feedback: The Science and Art of Receiving Feedback Well”一书中，更加详细的诠释如何感谢别人给予我们的回馈。



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》

《仰敬與懷念聖弟子的時代》

《荒野中的足跡》

《永懷師恩，此生不渝》

《塵俗中的法眼》

隨佛禪師著

正法之光【第五十期】2016年7、8月合刊

69



文章中提到「我们遭人批评时，通常很难心平气和，遑论把意见听进去。这是因为我们内心的防卫机制，总觉得对方『对人不对事』，觉得自己饱受威胁，因而无法坦然接纳。」

遭受批评时，我们当下的认知是什么很重要，如果我们认为对方是针对自己而来，那么心情将很难平静。只要我们认定对方是针对自己，那么即使这个建议或批评的确妥善，我们也无法接受。因为我们的理智已经完全被负面的情绪淹没了，就像大师父常说的：「理智是为我们的情绪服务的」。

其实，我们所经历的事情过程是「有」的，它是实际上发生的事；而所针对的「我」是「无」，因为在我们还没有被批评时、在受批评时以及被批评后，都不是同一个「我」。也没有办法找到一个「永恒不变，随心所欲」的「我」。从因缘法的角度来看是：「只见因缘，不见有我」。即使对方真的是「对人不对事」，可是整个过程里根本就找不到「我」。如果没有「我」的妄见，哪有谁会受到伤害呢？



同篇文章中也谈到接收意见者的责任：「是否能听得进去回馈意见，是由接收意见的人来控制；要弄懂听到的话究竟是什么意思，是他们的责任，也是由他们来决定是否要根据这些意见来作改变。人们必须要改变想法，别只把批评意见当成是说者要塞给听者的东西，听者也必须改善接受的能力。」

事情的演变绝不是单一方面的影响，因缘法让我们明了到，在面对与响应他人给我们的意见与批评时，除了批评的那句话，对方在说这句话时的情绪、肢体语言，我们在聆听时的情绪，对方与我们过去的情谊、共同处理事情的方式，以及对方批评时的周遭环境等等，这些都会造成某种程度的影响。

譬如：同样一句批评的话，对方讲话时的语气和态度，我们在听时的心态，以及当时是否有我们认为很重要的人在旁边（如心爱的男女朋友、尊重的师长、上司等等），都会产生各种不同的效应。

当然，如果我们听到对方的批评时，没有真正了解对方所说的话，而按照自己固有的想法去揣摩对方的意思，那就是原始佛法所讲的「不如理作意」。关于这一点，的确是一般人容易犯的毛病。

大师父随佛长老有句法语说道：「佛法是用来改变自己，不是突显自己。」生为佛弟子，我们修行的态度必须着重在「改变自己」。我们都是同参道友，在这样的关系上，如果我们无法接受法友们善意的建议与批评，我们又如何能够「改变自己」呢？要知道别人并没有责任与义务来帮助我们、矫正我们不当的行为与态度，而我们却可以透过佛教会这个平台，得到法友善意的建议与批评，我们真的是太幸福了，不是吗？



善極天佑

生光比丘 講述

近年来与法海接触相处，深感法海是位了不起的人，是平凡中的不凡者！法海居士是「中华原始佛教会」的忠实法友，其为人乐天安命，乐善好施，恭敬三宝，平易近人，似乎与任何人相处皆无有距离之感。尤其法海学习了原始佛法之后，人生观有着大幅度的转变，烦恼变得越来越少，生活过得越来越好，对待生命宽谦柔和，对周遭所发生的一切抱持着感恩和学习的态度。

事实上，法海本身的健康状况并非良好，三天两头就得到医院检查身体，由于经常出入医院，对医院的环境也就十分熟悉，有时会听到法海自我调侃的说：「病院就像是我家的灶脚！」

最近，法海分享一则真实故事，很具启发性。原来法海有一位认识多年的朋友，两人经常往来，这位友人平日的待人处世还算通达，身体的状况与气色看起来都很正常。一日，这位友人因身体不适就到医院做检查，检查报告出来，医生竟然告知他是癌症末期，估计生命只剩半年！这位友人面对突如其来的打击，内心始终无法接受，终日在不甘、焦虑、恐惧中度过，与之前判若两人！三个月后，这位友人即过世了。法海分享这则故事的启发是：「生命的长短无法掌握，但是生命的质量可以经营；别为了突发事故而无法正常生活，更别为了无法掌握的事而糟蹋了生命的质量。」

法海学习原始佛法及接触中道僧团之后，一直用心的护持着中道僧团弘法利众，生光为表达对法海的感谢，特意依个人对法海的认识与实际

状况，抒写了一首名为「善极天佑」的诗偈予以祝福——「法海平安，福寿康泰。」

善极天佑

法雨甘露涤尘恼，海天无垠畅舒心；平易乐施广善缘，安喜念护三宝恩；

福德熏天神祇佑，寿增绵延转命身；康宁恙消体复健，泰来否去再逢春。

其诗之意为：

自从接触中道僧团和学习原始佛法之后，如饮甘露般的感到清凉安乐，渐渐涤除内心的尘恼与忧苦；面对日常生活总能身心通畅，吉祥柔和，好似广阔无垠的天空与大海一般没有滞碍。

由于对生命有深刻的体会与感恩，因此法海特别懂得关怀生命，经常与人分享佛法的受益以广结善缘，总是带给别人平安和喜乐；又因明白原始佛法是真正能够引导人们度越困难及烦恼的智慧方法，是故欢喜且坚定的护持佛、法、僧三宝，让专弘原始佛法的中道僧团，能够将原始佛法广传于世、久住于世间，利益世间无边的苦恼众生。

法海尽其生命行善、布施及护持原始佛法，这样的功德福报将难以衡量。如此善极之人，常能感召天地神祇等护法诸天的护佑及帮助，定能转变命运，逢凶化吉，却病延年。祝福法海身体的恙疾逐日的消去，渐渐的转入康宁、回复健康，如同枯木逢春，再萌发绿叶，展现生机。



【台灣】台中中道禪林

長老宣法：如何落实「烦恼的度越」与「生命的重整」

佛正觉后 2448 年 / 2016 年 7 月 9 日

【台中讯】2016 年 7 月 9 日下午两点，随佛长老莅临「台中中道禅林」道场弘法开示主题是：如何落实「烦恼的度越」与「生命的重整」。

长老开宗明义的说明：立足佛法的主轴，就是「缘起观」。佛陀教导的缘起观，其核心价值就在于：你如何看这个世间？若未真正理解并应用缘起观于现实生活中，就会造成两个问题：1. 不符合实际的现实。2. 与现实生活脱节，不具有实用性。这正是为什么现今佛教徒不能把佛法融入现实生活，并与之打成一片的主要原因，也使

得佛教逐渐的处于劣境。

现今佛教采用的「无常、苦、空、无我」的论点，都是源自《舍利弗阿毘昙论》的「破邪即显正」的思惟，偏向「否定现实世间」，无法达成「开展人间生活与修证菩提的一致性」。以致与现实脱钩，根本解决不了现实的人生问题！

烦恼既是发生于现实的人生，当然必须在现实的人生中重整生活，才能解决问题，才能让生活更好，烦恼更少。

这两者皆离不开缘生的现实人生，若不依缘起观的基础，是无从讨论也无从入手。所以要实现佛陀教导的真义是找出问题、困难、烦恼的缘由，提出消除问题、困难、烦恼的办法（灭法），然后倾全力解决问题（道）。如是才不至于虚耗、磋跎了宝贵的人生岁月！





【台湾】高雄中道禅林

长老至高雄宣讲菩提道次第

佛正觉后 2448 年 / 2016 年 7 月 10 日

【高雄讯】得知随佛长老要南下高雄，法工长和法工们便提前打扫布置整理禅院的环境，希望在当天有一个良好而舒适的学习环境，让长老和来参与的法友们更能融入在当天的因缘当中。

2016 年 7 月 10 日当天一早，台风刚过，所夹带的大雨未歇，但法友们热情未减，冒着风雨陆续赶来中道禅林。由于周日上午是平时固定的联机共修时间，随佛长老问现场的法友们，有多少人第一次来？师父看到举手的法友便笑着说：「你们是因为知道师父要来，才特地跑来看师父一眼的吗？」听到长老这番幽默的话语，大家都纷纷笑了出来，一天的宣法活动，就在这样轻松又不失庄严的气氛中拉开序幕。

长老在宣法过程中提到：「佛陀教法的特色，并不是像彩券一般，只能靠运气或少数人才能中奖，也不是把自己的人生交给别人，而是透过佛法，学到解决问题的能力，让大众在生活中实际的应用，靠自己解决当前人生面临的问题，逐步建立自信，并减少过程中出现的烦恼，致力于当前的人生，并从现世就脱离烦恼的轮回，走

出忧郁，开展自己光明的人生。」

长老指出：「人与人相处起误会和烦恼，问题的根源常是：怀疑别人对自己是否『真心』？对是否『真心』这个问题，追根究柢，才导致我们与人相处时，无论是家人、朋友或爱人，心情上的各种『预期心理』，因此衍生出种种相处时的误会跟烦恼。」

长老说：「佛法不光是用来平复心情，更重要的让我们回到当前现实，用理性的态度认清事实。比如：

1. 困扰我们的问题是什么？
2. 问题为什么会发生？
3. 因为这样...所以...
4. 那我现在可以怎么做？

透过了解现况，分析问题发生的原因，找出在现有的条件中，我们能够做什么，并尽力去做，在改变自己的想法与作法时，也同时在改变问题发生的因缘，进而改变现状。如此才有可能解决问题与消除心中的忧虑，而不是短暂的逃避问题、掩盖问题，活在与现实脱节的美好想象之中。」就在这一连串相当生活化的开示中，法友们逐渐体会到：学了佛法该如何运用在生活中解决我们的烦恼。

中午的供僧活动，大家围绕在师父们的桌边，师父们的回向，让初次参与供僧的法友们，亲身感受到供僧的意义与感动。

下午的问答时间，法友们纷纷把握这难得的因缘，一个问题接着一个问题纷纷出笼。长老也用各种浅显易懂的方式为法友们解答，为了让法友们对生活中的禅观有更深刻的体会，还特别请法友上台直接与法友互动，从实际的互动中，让大众了解禅观不仅限于打坐。整个幽默风趣的互动过程，让大家笑声连连、收获满满。





【台灣】屏東泰美教育基金會

長老：家庭智慧的人生开展

佛正觉后 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「家庭智慧的人生开展」。

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：「你這輩子都在幹什麼？」「你們認為美滿的家庭是指擁有什么？」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，然這些在世间根本不存在，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。





【马来西亚】吉隆坡中道禅林

中道僧团至马来西亚宣法

佛正觉后 2448 年 / 2016 年 7 月 16 日

【吉隆坡讯】2016 年 7 月 16 日，中道僧团来马来西亚弘法。一抵达吉隆坡，僧团就马不停蹄地展开一系列的弘法活动，首次弘法就在吉隆坡中道禅林举办。当天下午 2 点至 5 点，尊贵的随佛长老就为大众开示如何调伏五盖与修七觉分。

随佛长老特别叮嘱大众对于掉悔和昏沉的正确认识。且禅定不一定要端端正正的坐着，即使是在睡着，只要心念一处，即是禅定。禅定是精神上的功夫，只要我们的心念专注在一处，就是禅定。

禅修不一定要去深山老林，也不必放下所有，真正的禅修是在日常生活里的待人接物中。只要我们能如实的知道眼前面临的困难，了解它是如何发生，发生的因缘为何，我们就知道应该如何解决它。

感谢随佛长老的教诫教授，以浅白而深入的例子引导我们契入佛法深奥的道理。



【马来西亚】吉隆坡中道禅林

随佛长老宣讲：生活与解脱

佛正觉后 2448 年 / 2016 年 7 月 16 日

【吉隆坡讯】7 月 16 日星期六晚间 7 点 30 分，随佛长老在吉隆坡中道禅林为十方法友宣说法义，讲题为「生活与解脱」。现场座无虚席，当中还有不少新面孔。开场之时，长老问大众：「佛教最需要的是什么？」和「佛教最大的问题是什么？」并指出「生活与解脱」讲的是佛教的核心问题。

世间绝大部分的人最在意的是日子过得好不好，只有少数的人会想要了生脱死。长老点出人们的问题，不在于信仰什么，不在于灵不灵，而是在于如何让现前的人生过得更好。活在现前，你如何解决问题及困难？

佛陀告诉我们缘起、四圣谛，教我们怎样认识这个世界，藉由对十二因缘的洞见，让我们发现苦如何发生。长老强调这个世界不能用「苦、空、无我」来认识。当如实观察因缘，正见缘生。因为对期待缘生法为「常、乐、我、净」的迷惑众生来说，直接的观「无常、苦、空、非我」，必定会造成失落、厌世和消极的负面心理。修行的知见是否正确，对佛弟子这一生，乃至对广大社会影响极为深远、巨大。

苦，是如何发生？是因为有情众生在六触入处不见因缘、缘生，有「常、乐、我、净」的妄见，有脱节于事实的期待与欲求，导致在现实生活产生挫折、失落的苦恼。实则现实本身不会苦！

长老随即切入重点，道出「生缘老、病、死、忧悲苦恼」的意义为何？

1. 因为生的过程表现，即称为老、病、死。



2. 因为有爱别离苦、有怨憎会苦、有求不得苦。
3. 因为有求不可得。
4. 因为有贪爱。
5. 因为贪爱诸法可常、乐、我、净。
6. 因为妄见诸法可常、乐、我、净。
7. 因为未正见诸法是缘生法。
8. 因为不如实见因缘分法。
9. 因为不如实观察世间之生法、灭法。

长老接着为大众在实修操作上，开示了十个灭苦因、即得灭苦的解说。

活着不苦才是解脱，解脱苦一定是生时解脱苦，是在日常生活中解脱苦。但是解脱一样有老、病、死，也要面对爱别离、怨憎会，还有生理的冷、热、饥饿等等，但是在当中没有求不得的苦。长老精辟的开示让在场的法友受益匪浅。



【马来西亚】吉隆坡中道禅林

随佛长老宣讲： 十二因缘观之四念处法

佛正觉后 2448 年 / 2016 年 7 月 17 日

【吉隆坡讯】2016 年 7 月 17 日下午，随佛长老为法友开示「十二因缘观之四念处法」；这二日长老的大众弘法，皆同步联机利益新加坡、马来西亚的共修道场法友。

长老提到，在许多人印象中，走路离地三寸，坐禅不管坐多久脚都不会酸麻，此人乃开悟圣人。其实这种认知的「圣人」在现实中无法找到。盖车子开久了，引擎会热，那车子是不是要停下来歇息呢？人也一样，盘坐久了，脚会酸麻乃生理正常现象。

贪欲是烦恼，贪爱什么呢？贪爱六识。只有修因缘观，才能在美好经验的当下不起贪爱。

长老举了几个实例解说贪欲发生的过程，深入浅出的开示让大众受益不浅。





【马来西亚】吉隆坡中道禅林

随佛长老宣讲：正念与信仰

佛正觉后 2448 年 / 2016 年 7 月 17 日

【吉隆坡讯】晚上 7 点多，吉隆坡中道禅林的禅堂已被法友挤满，大家热烈的期盼着，因为随佛长老将为大众开演「正念与信仰」的主题。

长老叙述其弘扬「缘起法」至今已经 26 年了。自出家以来，谨守不持金钱戒、不用净人。长老道出几个耐人省思的重点：

- 一、僧团的物资生活过得并不好，但为什么僧团还要持这些戒律？难道是因为要清高？
- 二、是什么力量能让一群出家人风尘仆仆、马不停蹄的传法。不管多辛劳艰难都耐得住气，不断地弘法，一般人可能坚持不了这件事。
- 三、长老每天要争取时间写书，还要应对繁杂的人事物。僧团因为时常被排挤而发生许多事，就一般人而言，处理这些事早都累垮了，但长老一直没有离开过正道，这当中到底是怎么回事？



长老开示：信仰是什么？信仰就是解决生命的问题，能看到现在到底「面对什么问题」的信仰，找到「问题怎样发生」的信仰，是「知道如何解决问题」的信仰，是「尽力解决问题」的信仰。最崇高的信仰是关怀生命的光明面的信仰。了解生命的苦难、烦恼和痛苦的实况，才能帮助众生走出生命的困苦。

「正念」则是走到那里都能务实、实际，对自己和别人的问题在哪里、问题如何发生、问题要如何解决，并且能实事求是、努力、尽力的行正道。而所谓的「慈悲」乃是「时时了解众生的问题、时时利益众生」。

有好信仰的人是跨越国际、种族、宗教。好人好事值得肯定。世上有许许多多的人和慈善团体都不断的行善做好事，我们应该赞叹。而僧团能够做的、最有能力做的、且能做得最好的事，就是传续佛陀的正法——这事不由僧团承担，又有谁来做呢？所以我们专心做这件事就好！

长老在说法的尾声，也随机地向大众开示，以下是重点整理：

1. 时间一去不复返，时间永远是最昂贵的成本，所以应当珍惜时间、珍惜身边的人。
2. 做人要务实，不要对自己、对他人有过分的期望。
3. 每个人都有他自己的路，只有走过了以后，望后看，才是他自己走过的路。
4. 有想法不如行动。
5. 你的想法只是你的想法，走过了以后，才是你的路。

大家亲闻了长老精辟的开示，犹如醍醐灌顶，个个法喜充满。



【锡兰】科伦坡 Rajaguru Sri Subuthi 寺院

锡兰大长老与随佛禅师的晤谈

佛正觉后 2448 年 / 2016 年 7 月 20 日

【科伦坡讯】2016 年 7 月 20 日，中道僧团随佛禅师一行人，从马来西亚吉隆坡飞往斯里兰卡的首都科伦坡。当日下午 3 点，随佛禅师带领僧俗二众一行人到达 Rajaguru Sri Subuthi 寺院，预定与 Ven.Waskaduwe Mahindawansa Maha Nayaka Thero 大长老和 Ven.Kalupahana Piyaarathana Thero 长老会面交流。

Ven.Kalupahana Piyaarathana Thero 长老接见随佛禅师一行人，双方进行会谈交流。长老对随佛禅师一行人的远道而来，表示真诚的欢迎；随佛禅师则对长老处在术后的恢复期中却坚持前来会面，表示深切的感谢，并且赞叹长老对佛教所做的努力和坚持。

随后 Ven.Waskaduwe Mahindawansa Maha Nayaka Thero 大长老莅临，他亲切的与随佛禅师握手，并且迎请大众进入正堂。大众依次礼敬后就座。晤谈中，大长老对随佛禅师不远千里来访表示关切慰问；随佛禅师感谢大长老的关

怀和肯定，并且对受邀观礼 23 日教育中心的落成及其生日庆典表示感激。（相关报导请见封面里页与 p.34-p.35）

大长老表示，他一直很关注随佛禅师所做的事，指出：在一个国家或在多国间推广法教，后者相对的更为困难。随佛禅师为了法教的宏扬，不畏辛劳的在国际间奔波，大长老表示其内心十分赞叹。佛弟子的目标是朝向解脱，在朝向解脱的过程中，能够自利利人，实属非同凡响的事。

随佛禅师向大长老表示：之所以远从台湾来到锡兰，一心一意只为了弘法。台湾佛教是近二、三十年才兴起，许多方面尚有不足，还望能有机会劳驾大长老到台湾宣法。华人一向懂得感念别人的恩泽，如果大长老用心的帮助华人佛弟子，华人佛弟子必定会铭记在心，恳请大长老慈悲台湾苦难的众生，不要忘记这个小岛上的信众。同为 佛陀弟子，务必互相信任，帮助自己人。

大长老十分认同随佛禅师的一席话，会谈结束之后，亲自带领大众参观寺院，并且热情的送别随佛禅师一行人等。





【马来西亚】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：「生死的系縛與現世解脫」。



長老首先提問：「系縛是什麼？誰系縛了我們？是煩惱？是生死？」

長老說：如何斷系縛，想必大家都听过「不要执着、要放下、要自在、要有智慧、不要有分別心……等等」答案，实则这些答案都没告诉你断系缚的方法，有说等于没说。佛陀告诉我们：系缚就是六根缘六境生起六识之时，对六识生欲贪，根、境、识就被绑住在一起，此即所谓「欲贪是结，不得解脱」。

怎样算是贪？怎样断贪呢？如果把贪当作「我要」就是贪，那我们一辈子做不到，因为我们需要吃饭、洗澡、穿衣、睡觉……。不贪是修行的受用，智慧是修行的成果，不是方法。佛陀所指的贪是：现前可能的事，你当作不可能；现前不可能的事，你当作可能。这表示我们的认知颠倒。

長老提到：生命如墨条只有一条，越磨越短。人生几十年，好好把握人与人之间的因缘，把墨条变成智慧。师父又问：当你们赚到钱，最在乎的是与谁在一起花钱？若把钱花在父母、孩子、兄弟姐妹、朋友、同事身上，让他们开心，就能把钱化为幸福。要会花钱，不要做守财奴。钞票可以换来人与人之间的感情、亲情，自己的人生也会更好。

長老鼓勵大眾：「有的要好好用，没有的不要想」；并叮咛：「解脱就在日常生活中，解脱不是什么都不要做。真正的解脱应该经验眼前的世界，它不是黑白而是彩色的世界。」

说法结束前，長老特别为大陆的一位法友一法启受八戒。在大家的随喜、祝福下，写下生命美好的一章。



【马来西亚】威省中道禅林

长老二日宣法一调五盖与 修七觉分&离贪之正定生活

佛正觉后 2448 年 / 2016 年 7 月 26 ~ 27 日

【威省讯】时隔半载，随佛禅师与中道僧团的两位法师，再次莅临威省中道禅林展开为期两天的宣法度众行程。除了中道僧团，随行协助弘法活动者有来自中国大陆和马来西亚的八戒行者。年轻的八戒行者为此次的弘法行程，增添了一份活力和朝气。两晚的弘法活动均获得热烈反应，禅堂座无虚席，全马各地的道场也透过网络联机的方式，让更多的法友聆听宝贵的教法。

第一晚的弘法讲题是「调五盖与修七觉分」。晚上七时半，八戒行者引领大众念诵皈敬《佛、法、僧、戒文》及《转法轮经》。八时，大众恭请随佛禅师上座说法。禅师用生动幽默的方式，引领法友理解看似艰涩难懂的佛教术语。禅师解说：五盖是五个盖子的简述，比喻盖子遮蔽了阳光，让人生没有光明和无法开展。我们每一个人都会经历五种生命的障碍，即贪欲、瞋恚、昏沉、掉悔与怀疑，所以五盖又被称为五障。此外，禅师解说：七觉分是七个觉醒生命的步骤，依循这七个步骤了解生命，明白自己的人

生是怎么一回事。

禅师厘清一般大众对开悟的误解，开悟不是众人误以为如神话般的境界，而是对自己的生命彻底的明白，亦明白开展生命的步骤。禅师强调：佛陀之所以出家和弘法是要解决问题，佛陀觉悟的内容是解决问题的原则与办法。

第二晚的弘法讲题是「离贪之正定生活」。随佛禅师以一贯生动幽默的弘法方式，让在场的法友们听得眉开眼笑、法喜充满。禅师厘清一般大众对离贪的误解，也说明禅定与正定的差别，强调佛法的重心是解决问题，学习佛法是帮助我们解决问题，追求一念不起是外道的教导，不是佛陀的教导，五阴是缘生法，不可能如如不动。一味的追求禅定不但会让人花太多时间在禅坐，也会让人无法正常的生活，对社会没有贡献。禅师勉励在场的年轻人：学佛后要成为一个可以开展人生、解决问题的人，学习佛法是要让人生变成彩色而不是变成黑白。

在弘法讲座的尾声，随佛禅师感谢法工与十方法友的护持协助和用心照料僧团的早斋和午斋。弘法讲座结束后，在场的法友也荣幸请回随佛禅师的最新著作《随佛行道》。两晚的弘法讲座内容宝贵精彩，法友们可谓入宝山，满载而归。





【马来西亚】霹靂近打佛教会

智觉佛陀真实法十日禅觉营

佛正觉后 2448 年 / 2016 年 7 月 29 日~ 8 月 7 日

【怡保讯】由中道僧团主办、霹靂近打佛教会协办、随佛禅师主法的「十二因缘观十日禅——智觉佛陀真实法」禅觉营，于 7 月 29 日至 8 月 7 日顺利举办。

在禅修营期间，随佛禅师深入浅出的为学众开示演说十二因缘法，并透过种种譬喻和肢体动作示范，耐心的指引学众禅观因缘，如实观察当前身心的痛苦是如何发生。

生觉尊者和生谛尊者则教导学员修习止禅，包括坐禅、走禅和坐禅后的运动。在小参时，学员可以向负责的法师提出禅修的疑问，以期度越禅修障碍。

禅修营期间，在每晚 8 点至 9 点的大众弘法中，随佛禅师慈悲地以接近大众的切身课题开示：「柴米油盐酱醋茶、夫妻、妯娌、人我相处之道」，禅师一针见血的道出人们心绪纠结和痛苦的核心，出席的大众如醍醐灌顶，叹服于禅师充满智慧的精辟见解，欢喜鼓掌认同。

在早斋和午斋供养的时候，除了学员，近打佛教会的一些老菩萨和邻近的居民也参与，体验亲手布施僧团的喜悦，也让他们从中了解中道僧团是严守戒律、不受金钱的如法、如律的僧团。

禅修营的最后一天，禅师为法友传授三皈五戒，其中将近一半是近打佛教会的理事和会员，众人欢喜的成为佛陀正法律之下的优婆塞、优婆夷。

摄影组法工特别为这次的禅修营制作了一部短片，在禅修营的尾声时播放，以感谢各方的协助和支持，包括近打佛教会理事、大寮里的清



姐、怡保中道禅林的法友以及各个法工。

此外，禅师亦和霹靂近打佛教会主席及理事们签署友好合作协议，以期在这片土地上共同努力发展正信佛教，利益苍生。

最后，随佛禅师联同僧团法师及近打佛教会理事一起切蛋糕，以庆祝此次禅修营的圆满完成。



【大陆】吉林省蛟河林业实验区管理局 圣佛寺

第二期三阶念佛弥陀十日禅

佛正觉后 2448 年 / 2016 年 8 月 12 ~ 21 日

【长春讯】2016 年 8 月 12 日，中道僧团在吉林省蛟河市圣佛寺举办第二期三阶念佛弥陀禅十日禅修营，此主法者是中道僧团的导师——随佛禅师。法友近 160 人为能学到弥陀法门的真义，不远千里，甚至远渡重洋来此参加，这般苦寻圣道之精神，实在令人赞叹。（相关照片请见封底里）

随佛禅师阐述弥陀法门之全貌，以帮助现代的弥陀法门学人掌握弥陀法门的真义，从「持名念佛」和「定心念佛」归向大觉世尊的核心法要——「实相念佛」，由末法朝向正法。

此次课程分别以三天「持名念佛」、三天「定心念佛」、四天「实相念佛」的规划进行教学，让学员们逐步深入的次第学习。

长老讲法切实中肯，直指法要，震撼人心。长老指出：修行人要务实实际，最忌讳搞虚架子，真要度众生的人，是要你马上得利，就像人看急诊，若需马上开刀，一定不会跟你啰嗦。但是后世的出家人，很多是虚荣、不实际、爱面子。佛出人间就是为了度化最难度化的人趣众生，不要弄不清楚虚实黑白，身在苦中不知苦。本来持名念佛是方便，定心念佛是加行，真要花心思的是实相念佛，学十二因缘见法悟道。

此次禅修营有较为完备的设施和良好的禅修环境，皆缘自于寺院常驻法师和发心护持的法友们之用心筹备，法友们莫不感戴万分。

藉助这般殊胜的因缘，法友们精进修行，在结营时的分享中，流露出难以抑制的感激之情和崇敬之意，表示愿为佛陀正法的弘扬倾力而为。

在大家共同努力下，中道僧团第二期三阶念佛弥陀禅十日禅修营于 8 月 21 日圆满结束。





【大陸】吉林省蛟河林业实验区管理局 圣佛寺

因缘观正向菩提十日禅觉营

佛正觉后 2448 年 / 2016 年 8 月 22 日~ 9 月 1 日

【长春讯】2016 年 8 月 22 日至 9 月 1 日，由中道僧团主持的二零一六原始佛教中道禅修营于吉林蛟河圣佛寺举办，来自全国各地近三百名学员齐聚一堂，进行为期十天的禅修学习。禅修营的主轴是十二因缘观，运用在人生是「解决问题，开展人生，度越苦恼」。主法者为中道僧团导师随佛禅师，生觉尊者、生谛尊者、道一尊尼、明证法师随行。（相关照片请见封底里）

作为今年内地举办的首场中道禅修营，其报名人数为历史新高，课程参与者更是积极踊跃，可见原始佛教及中道禅法已经在中国大陆

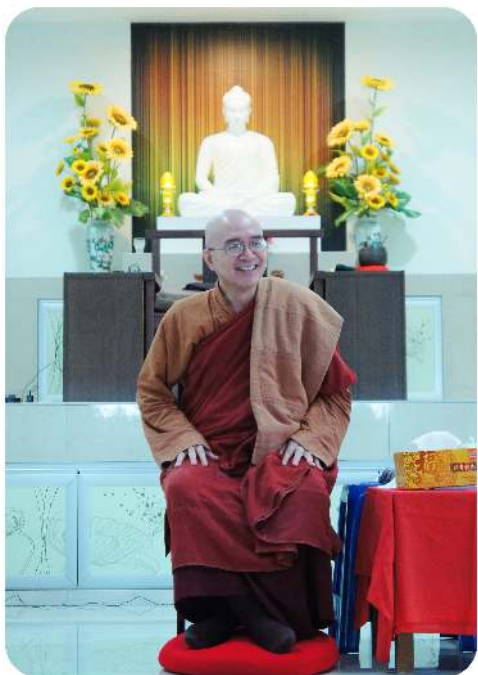
落地生根。

禅修期间，长老不但传授了中道禅法，还讲述了传统佛陀圣教之经师与律师的事迹和佛门历代论的核心思想等内容，教导学员们要正确的面对问题及解决问题之道，让佛法实用于生活，昌盛人生。止禅修习的部分则由道一尊尼来教导学员，并将二十年来跟随长老的经验用轻松幽默的教学方式分享。

结营分享环节，学员们纷纷表示要终生护持佛陀正法的传扬，并求受皈依，长老接受了法友们的请愿，代表清净伟大的四圣谛佛教僧团为其做见证。

禅修营结束后，法友们带着收获的欣喜与满怀的感动回到各自的生活中，用正法的力量去开展光明的人生。





马来西亚霹雳近打佛教会十日禅觉营 纪实

智覺佛院真實法

大陸 弘齊 弘順

2016年7月28日下午，结束在威省两天的弘法，随佛长老带领僧众及八戒行者一行人来到了霹雳近打佛教会。法工长法慧师兄和法澄师姐等一些法友已经提早到达，为十日禅修营做准备事宜及帮忙安排住宿。道场内外一片祥和，鸟儿也不时的欢歌雀跃，欢迎师父们和法友们的到来。

29日上午，近打佛教会十日禅修营开始受理报到。提前到达的八戒行者和法工们，热情的帮助法友安顿好住宿和生活事宜，让远来的法友感到亲切温暖。下午2点报名结束，在从容有序的准备中正式开营。

禅修营首日，先由生觉尊者和生谛尊者引领大家观看禅修规约的影片，让学员们透过影片学习禅修规范，了解禅修的意义及禅修的行为

规范。法工长法慧师兄细心的为大家讲解禅修的安排情况。之后生觉尊者为大家开示止禅的重要性，让学员清楚的明白为什么要修止禅。接着，随佛长老为大众开示：禅修开启的是解决生命苦恼的智慧。了解面对自己，自己的问题在哪里？面对自己与环境的问题在哪里？面对人与人之间的问题在哪里？不要没事郁闷、有事苦闷。劝勉大家不需要知道将来会怎样，但现在要认真去做。

晚上八点，长老为大众开示，要知道佛法的重心是什么？生活有不同的问题和不同的因缘，要解决问题就要就事论事，每件事都有每件事不同的因缘。

第二天上午，随佛长老为大众开示：不好是因缘生，把不好的因缘止息，不好就能止



息；好是因缘生，要多做促进好的因缘。长老谆谆劝勉大家要善分别，白的不会是黑的，要尽力在当前。。

晚间时分，由于道场周边的佛友听闻随佛禅师有佛法讲座，纷纷前来听法。根据当时的现况，长老为大众开示：如果学的佛法与日常生活不能契合在一起，我们就不需要学了！学的佛法要在生活中相应，这样才能在生活中成就解脱。

第三天上午，长老开示：人在群体中生活，会出现道德问题，衍生出罪恶问题，以及道德与罪恶间的苦闷问题。佛法主张在日常生活中应务实实际的解决问题，如是才能入家兴家，入国兴国，开展良善的人生。又：天下最贵的成本就是时间，人可以穷，生命不能穷，不要浪费生命，

应时时刻刻淬砺奋发，做自利利他之事。不管在哪里，对所处的那片土地，应该关心那片土地与土地上的人。

长老还讲到：善缘走到后来演变成不是善缘，这不一定是经济问题，而是相处不好。长老用生动的譬喻，解说人与亲近的人相处的模式，让大家明白这过程如何演变，在场的法友无不点头称是。

佛法是教育，是对生命认知的教育，十二因缘是由凡转圣的唯一机会。佛陀的教法隐没了2200多年，好不容易才被还原，单单这件还原的工作，长老就花了10多年的岁月，1万5千篇经文，看经文的意思就很难，所以我们一定要好好的珍惜。





禅修的第八天，长老教导大家四正勤，教我们要认真于当前，真想帮助佛教，就要先帮你自己，用因缘来看世界。现在的因缘，不会一直如此，有问题不怕，勇敢的解决问题就好。眼前美好的人生不会永远如此，要好好的珍惜身边的亲人。「生不带来，死不带去」不是重点，历史从来没有改变，但是种树是在3月结了一个果实，到了6月果实就甜，这棵树不断的结果实，不同的养分使果实有不同的面貌。

8月6日晚，也就是第九天，禅修即将接近尾声，长老分享第一次到怡保弘法度众的情景，并且分享了很多在学佛路上神奇的经验。

结营日上午，长老请各地来参加课程的法友分享心得，在法友们的分享中，真切的感受到大

家言辞间流露的法喜。

分享结束后，为了感谢近打佛教会的支持，法工们将用心准备的果篮送给近打佛教会的副会长何健新居士、总务林笑平居士及主厨江玉清居士，之后是庆祝禅修营圆满结束的庆典，庆典上有精心准备印有原始佛教 LOGO 的高科技喷绘蛋糕，随佛禅师及中道僧团的法师们与近打佛教会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会的场地做了整理和清洁，认真实践长老「前人走好，后人好走」的教导，佛法的真精神在生活中展现得淋漓尽致。然后带着这十天满满的收获，各自回到生活中去发挥、去运用，用佛法照亮生活的道路。从此，佛陀与我们同行，圣者与我们同在！





马来西亚霹雳近打佛教会十日禅觉营 法友感言

不怕面對困難

吉隆坡 法立

我跟随中道僧团学法已将近 6 年了，每回随佛长老来到马来西亚主法禅修营，我绝不缺席；这次在霹雳近打佛教会举办的《中道十日禅》『智觉佛陀真实法』，我也报名参加了，而且还答应当法工。

霹雳近打佛教会，座落于金葆拉曼大学附近。这座两层楼的建筑物于三年前建好，虽然不大，但环境明净、清爽、宽敞，令人感觉舒适，是个很好的禅修学法处所。我带着愉快轻松和感恩的心情踏入该会所，准备在这十天里好好的跟着随佛长老学习。

在这十天里，我被安排到厨房协助香积组准备每一天的膳食。每天我都开心的和来自马六甲、怡保、吉隆坡等地法工及该佛教会的大厨配合，洗菜、切菜、炒菜、切水果、煮粥、煲糖水.....各种琐碎杂务，我们都默契十足的处理。我们这班法工都是自愿牺牲听法时间到厨房行堂，大伙儿发挥团队精神，自动自发的把工作完成，就算遇到阻碍或意见相左，也能互相配合调解，大家都默默的付出，抱着「只要把当前问题解决了就好」的信念，实在难得！长老曾说过：「学法在禅堂，修行在日常」，厨房就是修行的好地方啊！

小参时，一位法友提问：「要如何度越情绪？」长老回答说：「情绪无法度越。当情绪来的时候，它就已经过去了。」长老接着说：「打个比方，早上你去上班，一出门就被一个人莫名其妙的谩骂，你的心里很不舒服，也很生气。上了车，一想起那个人的嘴脸就生气。接着你开

车，专心的行驶在路上，遇到交通灯，停了下来，你又想起了刚刚那个骂你的人，你的情绪又来了；接着灯转绿了，你继续专心的开车，下一个红灯的时候你车子停着，又想起那一幕，又生气了。这样子一共过了 9 个红灯，每次停下来，你一想起那个骂你的人你就生气，你一共生气 9 次，其实那个人只骂你一次。你需要这么做吗？」长老笑着说：「你不要再去回想那件事，就不会被骂 9 次啦！」我听了这段开示，犹如醍醐灌顶，我应当调整自己的处事态度，重新审视观察当前身心，这就是自我省思的功课了！此外，生觉尊者和生谛尊者也很用心的教导大家行禅和禅坐技巧，也播放禅坐后的运动影片，让大家一起学习。非常感恩长老、法师们以及所有法工的付出，弟子必定铭记在心。

每次参加由长老主法的禅修营后，我总会感到活力十足，在日常生活中更是充满动力，不怕面对困难，信心十足的迎向生活中的种种挑战！我也愿意和教会一起努力，一步一脚印的付出和奉献，自利利他，利泽世间。





灯
就是灯
他人的支持
他人的反对
丝毫不影响
灯
照明黑暗的事实

吉隆坡 正全

接触佛法是高中的事，距今算是有段不短也不长的岁月。从青年，走到中年；从佛学会，到南传佛教禅修道场，到学习「愿修一切善，愿断一切恶，愿度一切众」的菩萨道，再到原始佛教。对解脱，从急得像热锅上的蚂蚁，几乎年年必定挪至少 7 天时间去禅修，渐渐的到「急也急不了」的心境。走过了一段又一段的路，却总像是在迷宫里绕圈圈，自问学佛这条路，走得挺用心，初次邂逅 佛陀的教法时，就已经把学佛定为生命中最重要的重点，可却仍旧怎么也还摸不着出路。迷路真苦，那种找不着路的彷徨无措，如坐针毡般令我寝食难安。

如果生命是一列正在单行道上迅速行驶的火车，而我却一直不知道，我这一列火车要去的目的地究竟是哪？在还没找到答案之前，我实在无法让自己无拘无束的享乐。曾参加数不清的丧礼，目的就是想弄清楚，生命，究竟是怎么一回事？

向往佛菩萨的解脱，向往佛菩萨的自在喜悦，可是却只能在理论上明白与体会，仍旧不能踏实的实修。曾有几回，随佛长老的厉声训斥，如雷轰顶，觉得长老斥骂的人，正是自己，可得

下定决心好好改进改进，然而忙碌一段时日后，忽然再想起该好好省思时，却发现自己又是没有太大的进步。生命系缚的结，还在捆绑着自己。

这一次参加「智觉佛陀真实法」禅修营，最大的好处，就是长老的教导不再只是教理，还有落实的方法。虽然自己未必已掌握落实修行方法的诀窍，仍困在问题中，却已不像过去轻易的被问题绊倒而动弹不得，反而有了面对困难的勇气。虽有困难，也仍能怀有「活着」的喜悦。

曾经一同积极参加禅修的一位学姐，已经在几年前往生。这次的禅修营，我想起了行禅和静坐的她。能在有生之年，有幸跟随随佛长老学习佛陀真实的禅法，真是此生最大的幸福。祈愿身为佛弟子的我们，都能珍惜跟随长老学习禅修的难得机缘，走上佛陀指引的自利利他而息苦的真实道路。

或许还有人会犹疑不决：这确实是佛陀指引的道路吗？我的建议是：别急着猜测别人的答案是什么，请给自己接触与学习的机会，先亲自学习与经历过了完整的禅修营才自己回答这道问题。



吉林圣佛寺 第二期三阶念佛弥陀禅 纪实

體解大道 正向菩提

大陸 開瑞

初秋美蛟河，幽境在圣佛，
随佛学正道，实相赞弥陀。

8月12日，吉林省蛟河市圣佛寺再次迎来了中道僧团举办的三阶念佛弥陀禅。此次，随佛禅师与僧团师父们将为大陆法友宣讲弥陀禅法的真实义。（相关照片请见封底里页）

虽然立秋已过，但闷热的天气丝毫没有秋天清爽的气息，法工们认真于法务工作，每天还没

到正午，身上所穿的法工服就已湿透。然而，无论是劈柴、炒菜、还是去菜园摘菜，法工们都是乐于服务、满心欢喜。为了禅修营能够顺利进行，众人事前准备了十多天了，很感谢这些默默付出的人。

禅修营报到当天，学员陆续来到，法工热情接待，细心安排报到事宜。晚上集众时，法工长正节师姐与正现师兄分别介绍了禅修日程及法务



分配，除了让法友们熟悉环境，也帮助学员进入接下来的学习生活。

开营第一天，长老对大众开示：往生不可以被理解成了生脱死，假使有这样的误解，容易偏向只管念佛，既不探究佛法，也对现实生活、家庭、事业缺乏面对的意愿及努力。这样念佛势必导致人生消极、颓废、避世，越念也越脱节现实人生，绝对不是弥陀法门的真实义。真正的弥陀法门是贴近生活的事，以智慧去解决现实生活中的迷茫与无助。

法友们每日用功，晚睡早起，沉淀身心，一心念佛，心心念念专注当前，修行逐步的进入佳境。

禅修第六天，长老特意在早斋前来到禅堂，关心学众的用功情形。长老说：「显正能破邪，破邪不能显正。禅修到第六天了，大家要加把劲，等到第十天就会归心似箭了。」法友们听了长老的劝勉，深知修行在个人，谁也代替不了谁；同时也体会到长老的用心，有些法友眼里含着泪水，心中充满感动和惭愧。

有一天晚上长老已经开始上课了，两位负责大寮工作的法工，坐在法堂门外的瑜伽垫上听法，法堂法工请她们进去听法，他们却说担心身上的菜味影响大家。她们为了大众着想，就在又黑又冷的门外听法，多么令人感动呀！可见修行是点点滴滴的在生活中展现。



转眼到了第十天的结营日，长老坐在法堂前的台阶上，对着坐在地上的法友们开示：「向别人寻求帮助是正常的事，不愿向别人寻求帮助反而是缺乏自信的表现，表面上看起来好像强势，其实是对自己没自信的掩饰。人类很难跨越自然的约限，也因此难免对超自然的力量充满想象、怖畏与信仰。我们要从因缘法的角度来了解，人们有这样的困难，所以有这样的需要，超自然的信仰的确可以缓解人们内心深处的焦虑，我们不必评论这些现象。问题在于：为什么我们需要这种信仰？如果我们由信仰进化到学习佛法并且改变自己，让人生减少痛苦和烦恼，这远比盲目的

信仰更重要。释迦牟尼佛把解脱烦恼的方法留给我们了，我们要认真学习，改变自己，远离痴贪瞋的烦恼。」大众听后频频点头，深受感动。

长老指出：「真正学习佛法肯定是美好的事，然而何以善良、道德良好，信仰虔诚的佛教徒，却活得很纠结？为什么行为良善、有道德、对社会有贡献的佛教徒，在生活中没有得到应有的好报？原因在于别人把不想承担的事丢给你，而你却当它是功德收过来做。学佛之人需有正见，懂得向别人说『不』，当别人拒绝学习成长，我们要在适当的时候帮助他。任何的善事、善行都会有必要之恶，没有百分之百的善行，健





全良好的朋友关系有时需要说不，需要直言督促劝告。好事必须有约制，不懂约制就不懂行善。」长老的话真是切中肯綮、掷地有声！

经历这十日的课程，法友们按捺不住内心的喜悦和热情，在最后一天的分享时刻，纷纷表达对随佛长老的敬佩，以及对中道僧团的感激，皆言有重获新生之感。虽然课程中所学的观念和法义，初闻之际备感冲击，但是长老提出来的佛史溯源与考证，在法义、法理上句句如实恳切，令人无可辩驳，只有老实信受，万分感激长老的引领，令众人走上蜕变之路，归向正法，真实不虚！众人除了表达感谢之外，

也表示愿意多向僧团和法工们学习，愿意为正法的弘扬尽一份努力。

十天虽然短暂，但已在法友的心中留下了人生最宝贵的印记，正法的光明照耀原始佛法的学人，人生将会更光明、灿烂。感恩佛陀的正法能重现人间，更感谢随佛长老的善巧引导，指引虔诚的修行者回归佛陀本怀，住于平安与幸福之处。

在禅修营的最后，离营的法友们在斋堂向长老及僧团告别，依依不舍的踏上了回乡的旅途。就在众人欢送的掌声之中，弥陀禅修营圆满结束。



吉林圣佛寺 第二期三阶念佛弥陀禅 随师笔记



念佛往生並非修行的終點

很多人认为用功持名念佛，拚得往生极乐之后，就可了脱生死，获得解脱，不入轮回。可是，真的是这样吗？

《佛说阿弥陀经》虽云：「若有善男子善女人，闻说阿弥陀佛，执持名号，若一日，若二日，若三日，若四日，若五日，若六日，若七日，一心不乱，其人临命终时，阿弥陀佛，与诸圣众，现在其前。」若认为往生后即得解脱，其实不然。

「皈依佛法僧，不堕三恶道」绝不是信仰的皈依，也不是感性的皈依所能达致，只有理性的、真实的皈依，才能切入法的实相。

「彼佛国土，无三恶道」只是不堕落三恶道而已。「是诸众鸟，昼夜六时，出和雅音。」

「其音」演畅些什么内容呢？演畅五根、五力、七菩提支、八圣道。

如果误认为往生即等于了脱生死，那么，固然是拼命的念佛，但是容易偏向只管念佛，既不探究佛法，也对现实生活、家庭、事业缺乏面对的意愿及努力。这样念佛势必导致人生消极、颓废、避世，越念也越脱节现实人生，绝对不是弥陀法门的真实义。

弥陀法门的三次第，先是持名念佛，念佛号，即是敬仰佛陀；念至一心不乱，时刻不失不离对佛的信念；进而实相念佛，入佛所教导的法教，即弥陀法门的重点所在：五根、五力、七觉、八道。这次第显示：信能入，智能度。

此生若能善解佛法，来生可依附这种力量，继续修习佛法。佛弟子要依据因缘法、依据《佛说阿弥陀经》，体解大道，好好修行。

※本文由书记组整理自 2016 年 8 月 12 日，随佛禅师于在吉林蛟河圣佛寺三阶念佛弥陀禅修营部分开示内容。



佛陀的十種名號

佛教界一般认为 佛陀有十种名号：如来、应（供）、等正觉、明行足、善逝、世间解、无上士调御丈夫、天人师、佛、世尊。

「如来」一词是北传佛教所用。「如来」的意思是「无所从来、亦无所去」。然而，所谓「不来不去」是破邪见，并没有直接彰显出佛陀的智慧与功德。

南传佛教用九种名号来表达 佛陀的智慧与功德，佛弟子也应要从佛法中去体会 佛陀的智慧与功德。以下我们将从佛法的角度——探讨 佛陀九种名号的由来与意义。

一、应（供）：应（供）是翻译而来，意思是「堪为人天所供养」，应供等同于「阿罗汉」，「阿罗汉」是从梵语、巴利语的音译而来，翻音不翻义，取汉字里面相近的谐音。应供、阿罗汉的两个语词，是同一意思，只是翻译的方式不同，一个翻「音」，一个翻「义」。

佛陀与阿罗汉都是正觉四圣谛，成就四圣谛三转、十二行，完成正觉、离贪、慈悲喜舍、解脱、阿耨多罗三藐三菩提。佛陀是在没有老师指导缘起、四谛、三十七道品的情况下，自成正觉、解脱，而阿罗汉是在佛陀的教导下正觉，进而解脱。

二、等正觉：「等正觉」即是「契应缘起，成就正觉」之意。

三、明行足：「明行足」是指明正法、行正道，知行合一、具足两全。

四、善逝：「善逝」指善于消灭贪、嗔、痴，令贪、嗔、痴灭尽不起，解脱苦的束缚

五、世间解：佛教的「世间」，是指「色，受，想，行，识」等五阴；「世间解」是指明白五阴如何起？五阴如何灭？

六、无上士及七、调御丈夫：「无上士」与「调御丈夫」实则是共合的一词，被古时译经师翻译时颠倒顺序并拆分，正确的说法是「丈夫之无上调御士」，意思是「可教化丈夫之无上调御士」，这是指可堪教化之人最好的老师。

可堪教化的人需要具备三个条件：
1.善分别善恶。（不是是非不分、无耻之徒。）
2.具惭愧心。（如果无惭无愧、不乐见善法之人，连教他最基本的止恶行善都有困难。）
3.针对眼前之事，就事论事，实事求是，对世间可如实而观。

八、天人师：「天人师」指的是天趣与人趣的老师。

九、佛、世尊：「佛」是指「于世间（五阴）觉醒、觉悟之人」；「世尊」即是指在五阴有情众生之中最尊贵的人。

※本文由书记组整理自 2016 年 8 月 19 日，随佛禅师于吉林蛟河圣佛寺「三阶念佛弥陀禅修营」部分开示内容。



吉林圣佛寺 第二期三阶念佛弥陀禅 法友感言

願佛陀正法傳遍中華

上海 傳義

十几年前，面临人生的低谷，我充满了对人生的迷茫、对生命的疑惑，遂进行了生命探寻之旅。生命的真相到底为何？学习心理学，学习瑜伽，之后接触到了南传佛教，也参加了葛印卡、玛欣德、卡玛兰迪的禅修。在学习与实践的过程中，接触到了原始佛教的概念，通过对印度早期佛教历史的了解，才知道北传《杂阿含》和南传《相应部》记录了最早期的佛法。当学习到《阿含经》后，参考了台湾、日本的各种资料，发现很多人在研究《阿含经》，却没有能真正还原原始佛法的人。当时也发现了中华原始佛教会的网站，只是当时的内容很少，无法进行深入了解，只好时时关注。佛法知识上的学习陷入了僵局，修行只有念住于呼吸。生活也在这些修学与自身内向而理性的性格的影响中，渐渐离群索居。

2013 年，我参加了长老在宝峰寺的禅修营，厘清了许多概念，知见上有了明显的进步，确信这是解决问题之路；只是自己还没有学会，也不会应用。得知 2016 年在蛟河圣佛寺有长老的禅修营，便早早报名，并看中医、吃药调理了身体，带着诚恳的心来到圣佛寺，寻求身心的改变之法。

十天的三阶念佛，对于有过禅修经验的我，还是轻松的事，而长老不厌其烦的开示，让听法的我如痴如醉。以前总觉得有种种问题，又不知如何解决，当长老在第三天开示：解决问题的因缘、想要解决的问题，都是经历的过程；突然之间，豁然开朗，所谓的问题还在，因问题而产生的困扰却消失了。

在第五天，长老详细讲解了散乱和昏沉如何发生。当长老说到禅定难得、却不可贵，佛法的重点是有智慧的面对人生，务实面对现实人生，行正道、得正定。恍然大悟之际，回想自己学佛一路走来，说是修观得慧，其实都是在修止，在各种定境中转圈，影响到自己越来越不喜欢和人打交道；这镜花水月犹如梦境，在现实面前被打得支离破碎，被长老唤醒，既感慨，又感叹，更感恩！

在第七天，长老讲到：什么时候见法，不是你决定的事，并举例说明。以前总以为学了方法，找个地方努力修就可以见法，然后就能脱胎换骨。在长老细细解说下，明白了这是个错误的想法；佛法的修学对于身心的改变，是回归现前的现状，做现在能做的事，行正道，便是走在正确的方向上。

在长老、师父和法工的护持下学法，是多么的难得！十天的修学，还有很多的感触，无以言表。弟子叩谢各位师父，感恩！学法在禅堂，修法在生活。学了多少，就用多少，改变自己，影响身边的人，自利利他，愿佛陀正法传遍中华！





過程的協調

大陸 正現

2016 年夏秋之际，我参与了在吉林蛟河中道文化交流中心所办的弥陀禅法工团队，见闻之间有很大受益。

开营前，寮房长提议在行堂时利用引磬音来协调秩序，实施之后，效果良好。也许受其启发，很快就有一位法友提出了另一条针对行堂过程的建议——洗餐具时要节约用水和洗碗液，关爱生命环境，人人有责。

这条建议很好，但如果单纯向大家作宣讲，不见得能产生实效。透过现场观察，很多人之所以在用斋后洗餐具时放了很多水，是由于挤了过多洗碗液，产生了弥漫性的泡沫，就不得不用大量的流水来冲净；而之所以挤得过多，则是因为洗碗液是浓缩的，一般人很难掌握剂量。于是，我们考虑将洗碗液稀释到规定水平。

洗碗间是由行堂组负责，但由于当时行堂组自身的事项很多，于是，这一改方案被安排给客

堂办公室法工实施。

第二天早斋后，所有人涌入洗碗间时，可能多少会有点诧异——洗碗液不见了，代之以整齐排布的矿泉水瓶，像是在接受检阅。

在禅修营静默禁语的环境下，没有人做说明，大家都明白眼前是怎么一回事。

我们知道，客堂办公室一直很忙，又是怎样实施这件改进的方案呢？原来是 Hold 营中三位小孩子做的。年龄最大的那个，得令之后就去了垃圾坑，在那里搜罗了一大堆矿泉水瓶；然后，三个孩子在客堂办公室法工的指导下，洗瓶子、扎瓶盖、贴标签、配剂量，再整齐的放到洗碗间。

四圣谛教导我们面对问题、了解问题的原因、针对问题的原因提出解决的办法、勇敢解决困难。此次参与弥陀禅法工团队，藉由实际的生活经验，我深深的体悟到四圣谛的可贵。





吉林圣佛寺 第二期三阶念佛弥陀禅 法友感言

禪修歸來不言歸

傳用口述，弘瑜整理

女儿鼓励我参加这次的弥陀禅，曾经给女儿打了不下十次的退堂鼓，不满意她为什么非得要我这个没有什么文化、一看书就想睡觉、没出过远门的「老人」去那么远的吉林学习佛法，但是在女儿的一再鼓励下，我最终踏上了去吉林的行程。

从成都飞到长春后，多亏上海的三位师姐先到机场一直等我同行，我们四人结伴一起前往目的地。到了圣佛寺报到后，很幸运的即听闻随佛长老已到圣佛寺的路口，我跟着法友们一起迎接长老的到来，见到长老和师父们，虽然自己不懂任何的礼仪，跟着法友们一起做，但感觉师父们非常的亲切，内心少了很多的不确定感。道一师父听闻我是被女儿「骗」到圣佛寺，担心我第一次参加禅修营会不习惯，亲切的对我嘘寒问暖；而法工长正节师姐担心我坐不住，安排我边学

习、边做法工；法友们也对我很照顾，我没有带平底鞋、拖鞋，法友急忙为我找来了鞋子……这一切都让我感觉格外的温暖，虽然第一次到圣佛寺，却没有丝毫的陌生感。

每天听着长老的开示：面对现实，解决问题……长老所开示的内容并非想象的那样深奥复杂，反而是浅显易懂、贴近生活。而在道场，我更是睡得出奇的香，一天比一天更有精神，内心充满了喜悦，觉得非常有力量。而禅修中所观察、所感应到的不平常的瑞相，让我觉得不可思议，也愈加坚定我认真学习因缘法的信念。

以前曾经听女儿讲过这里的道场庄严、明净、吉祥，法友们曾在法堂闻到各种妙香，只是觉得哪有那么神奇，而这一次的禅修经历却让我感叹真是所言非虚。在第一期禅修的前几天，发生了一些神奇的感应，我观察法堂上 佛



陀为五比丘说法的那幅油画，只见画面朦胧一片，黯然无光；在第二期禅修开始后，有一天，突然发现这一幅画中从树林里射出一道光芒，树林变得一点点清晰起来。接下来的几天，我发现树林里一片片的树叶更加清晰，有一缕轻曼的雾从树林的深处飘散出来，一直萦绕到 释迦牟尼佛脚下停住，到下午五点多时，这缕白雾开始慢慢散去。接下来的几天，这样的奇妙瑞相依然继续，我特别的看过法堂的时间，每天早晨九、十点钟，那一缕白雾开始从森林中飘散出来，下午五、六点时慢慢褪去。我为自己所看到的这些现象感到神奇，也无法解释这样的现象，我一度怀疑那真的是一幅画吗？能见到这样的瑞相，我的心里既感动又为之赞叹，而这也更坚定了我修行的动力。这幅画的变化不正象征着我这二十天禅修的过程吗？从一无所知不愿意走出来，到试一试却被吸引，再慢慢的融入，佛法犹如自己所看到的这一缕光，让我整个生命从晦暗开始到焕发奇

妙的光彩。

另一个让我倍受鼓舞的神奇事情是：当第二期禅修的法友们接受完四皈依仪式后，就在我走出法堂外，即感应到法堂外赶来了许多穿着红色僧衣的出家师父，他们从两边过道列队而来。第二天早上禅修时，我又感应到圣佛寺外的公路、广场上站满了一排排、一行行的师父们，步道两边是马车，整个场面非常的壮观。而这样宏伟的场面让我感叹并充满了信念：佛法将传遍世界各地，将有越来越多的人修习并护持佛陀的正法！

从未想过年过半百的我，还能在此生有如此的经历，它丰富了我的人生，让我了解到什么是真正的修行？为什么在道场处处充满了喜悦？感恩师父们，感恩法友们，虽然回家几天了，离开了道场却似并没有离开，天天都梦到长老和法友们。虽然我的文化水平不高，还无法明白很多的佛理，但是我会努力的学习，并在生活中边学边用，我会把家庭当作道场，在生活中继续禅修！



小參心得

北京 弘會

学佛心得来小参，六触入处现前观。
依识观根不见根，根境实是两难分。
依识观境境不见，唯有触觉变变变。
根依境来境依根，识在其中新新新。
亦一非一亦非二，亦二非二亦非三。
不知此物愁啊愁，莫非传说 UFO？

附注：眼前尽是缘生法，老病死苦是归纳。此刻才知道，生命只有生的转现历程，老病死是生的缘生历程，通过记忆的比对的描述，当发现只有生，从未有老病死。



吉林圣佛寺 第二期三阶念佛弥陀禅 法友感言

大寮成長記

遼寧 弘京

一年的翘盼，终于等到了8月12日中道僧团在吉林圣佛寺举办的三阶念佛弥陀禅，我早早的便打点好行李，赶在11日上午到圣佛寺报到。因为有去年在大寮做法工历练的经验，我发心再次去到大寮做法工。

怀着期待而有些不确定的心绪，我见到了这一期的大寮长，大寮长是一位直率的人，见到我就问我：「师姐，你有什么特长啊？」我对他讲：「我没什么特长，就是认真干活！」大寮长很爽快的说：「只要认真干活，那就行！」接下来，大寮长为我分配了任务，我主要是负责主食部分，每天需要准备180份米饭并配备红薯块、玉米块、花卷或馒头各180份，中午另外还要配两种水果。听完师兄的任务分配，我心里开始打鼓，虽然去年我有些做大寮法工的经验，但都有组长分配，我配合干活，现在让我一个人配那么多份的主食，我能行吗？如果配不出来，耽误师父们和法友们早斋那可糟了，给大寮长讲了自己内心的想法，大寮长鼓励我说：「师姐，因为这期大多是新学员，法工人数太少了，大寮就我们四个人，你忙不过来时我帮你好吗？」听到大寮长的话，我一瞧大寮里的确只有我们四个人，两位看起来比较瘦弱的师兄，一个有些粗壮但个头不高的大寮长，再加上个头矮小的我，的确太少了，心里有些担心，但这时我想起长老去年法工营说的那句话：「我行！我能解决问题！」我给自己打气：「我行，再大的压力我也能顶住。」

第一天早上，做工之前大寮长交待我几个注意事项：一、要蒸的米饭、红薯必须在早上

5.20分前放进蒸锅里。二、为了避免米饭硬的问题，米饭要蒸一个半小时。三、注意安全。我牢记大寮长的叮嘱，并按着他讲解的方法开始运作起来，第一次需要自己想办法去支配时间，即紧张又忐忑，因为担心误了时间，开始还有些手忙脚乱，但经过一阵子的调整，并认真地去完成当下的事，我的情绪开始舒缓下来。经过一早上的忙碌，终于将所有的主食都准备妥当，一个半小时米饭也出锅了，没有耽误早斋时间，米饭在自己的努力下也蒸的不错，我大大地松了一口气。早斋时间看到师父和法友们吃着我们准备的食物，我的内心充满了喜悦，通过这件事我也发现原来只要敢于面对困难，想办法解决问题，困难并不如自己想象的那么大。

早斋完成后，我做好了详细的主食量和早斋剩余记录，打扫完卫生，想着终于可以歇一口气了，但大寮长说马上又要准备中午的斋饭，而且必须在9点55分前将米饭和馒头都准备好，一听时间那么紧，本来松懈下来的情绪一下又绷紧起来了。我迅速的行动起来，淘米、做馒头，摆盘，上蒸锅，终于在要求的时间内完成，然后我马上切水果，我发现重复的工作让我对所做的工作越来越熟练，实际行动力也更增强了，心中的不确定感也在一点点减少。通过我们四个人的努力，我们再一次在午斋前顺利完成了我们的准备，大家都很满意我们的进度与成效，我们也坚定只要我们同心协力，面对问题，尽我们的全力解决问题，我们就能最有效地做好我们的工作。不仅如此，为了能腾出更多时间听法，我们还合作提前



准备了 9 盘馒头，差不多够两天吃了，等到晚上回寮房时已经 10 点多钟了，这一天来 长老讲法也没有听到，大寮来回的打转，工作量有点超过了自己的体能负荷，心想照着这样做下去会不会弥陀禅的念佛人没往生我就先往生了？带着一天的疲惫，我很快安然入睡了。

第二天依旧我们四人开伙。第三天大寮便来了两位师姐帮忙做菜，这两位师姐很能干，蒸馒头、花卷、包子什么都会，这下我们轻松了不少，大寮也不像前两天那样的沉闷。第四天，大寮长看我这边是最薄弱的地方，又特意为我派了个帮手，一下我感觉轻松多了。这几天因为没什么经验，上下地下室来回的跑，一热一凉，身体感觉不太舒服，但还是坚持下来了，道一师父早上经常过来看望大家，对我们非常的关心，让我们感觉心里暖烘烘的，做事也更带劲了。

最困难的几天因为大家同心协力都顺利的度过了，加上来了好几位师兄师姐帮忙，本来以为以后会越做越顺心，但还没等这口气完全松下来，行堂长又开始与大寮长商议：「是否可以将饭菜提前准备出来？」大寮长跟行堂长沟通说：「因为米饭蒸的时间一定要够才行，所以无法提前出锅。」原以为行堂法工对这事没什么意见，谁知有一天听到同寮房行堂组长说了一句：「你早上 4 点就起床了，那饭怎么蒸不出来呢？」我一听这话心里不太舒服：「这几天米饭不都出锅了吗？谁说的这话啊？」「大寮长是怕你饭蒸不出来，法工长也都说了这话。」一听行堂组长如是说，我的情绪立即翻腾起来，想起自己每天那么早就起床准备早斋，每天在大寮辗转式的转，身体不舒服自己也顶着上，大家却都不信任我。又联想到前几天因为 长老表扬了做菜的师兄师姐们，有很多师兄师姐们都过来亲近他们，他们在一起互相问候，却没有人与我亲近，没有得到大家的认同与肯定，心里很难受。现在又听到大家

原来是不信任我能做出来才会那样，想到这儿我真是百感交集，忍不住哭了起来，行堂长一看到我哭了，她也紧张的跟着哭了起来，一个劲儿对我说抱歉、安慰我，看她紧张的样子我好像有点醒悟，我又没有做错什么，我为什么要哭呢？大寮长、法工长说我蒸不出来米饭，他们不都是因为担心我，不想让我匆忙的去做才那样说的吗？当过分在意别人的评价，期待得到他人的肯定与赞同却又未能满足自己期待的时候，心里真的很苦，我一想到这儿，委屈的心绪平静了下来，原来自己的身心模式是这样的啊！我想起去年法格师姐曾提醒我说：「弘京，你一定要有自信哟！记住！不要活在别人的眼睛里，也不要死在别人的嘴巴里。」 长老有一天午斋开示也说过：「眼见未必是真，耳听未必是实」，是啊！我何以这般的自寻烦恼呢？

十天的大寮生活很快就结束了，我发现自己成长了很多，从开始凡事都想有个依靠，到勇敢的去面对问题、解决问题，同时发现自己身心的问题及不足，让我体会到我越来越有自信，也敢于去面对自己身心的问题。很感恩道一尊尼给我在大寮做法工的机会，感恩正节师姐对我的帮助，感恩张师姐的引荐让我有机会接触到原始佛法，聆听长老说法，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，禪堂里响起如雷掌聲，大家給以熱

情的鼓勵，這也意味着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，大家应当认真的学习。」

远在美国的道一尊尼受邀为大家讲授群体沟通的要领，尊尼并一一解答法友们所提出来的问题，化解大家在群体沟通时的心理压力与疑惑，这真是难得见闻的课题，法友们从中获益匪浅；生觉尊者是另一位受邀的主讲人，尊者从种种心理缺陷所衍生的行为模式，教导大家面对别人的意见及批评时，如何化拒斥为接纳，减轻自己的烦恼，也降低人我的紧张关系。

中道僧团导师随佛长老利用远距联机，也出现在大家的屏幕前，为大家鼓舞打气及谆谆叮咛，现场弥漫着温馨与感动的氛围。

各地法工无不尽心所能带动及参与各项活动，尤其在对外的沟通和应对的学习中，大家热切参与讨论，并分享各自的生活经验，相互学习、相互勉励。

为使活动增色，穿插于各个学习课程的团队康乐活动，为活动现场带来许多的欢愉与爽朗的笑声。而课后的联谊活动，更让整体活动平添多少色彩。

随着生谛尊者的活动总结，以及法工们热烈的回馈分享，活动终于悄悄地进入尾声；大家在踏上归途前，还意犹未尽的讨论着下次的聚会日期和地点呢！





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，近午时分，在四十余位信众的恭迎下，随佛长老由台湾法工法藏居士陪同，如约来到上海一家清静的素斋馆应供。在虔敬而庄重的气氛中，长老接受了信众的供斋并祝福大家。午斋过后，在场者求知若渴，积极踊跃的向随佛长老请法，长老均耐心的予以解答。

有人对「了解因缘法后，将如何看待世间，如何生活？」感到十分好奇，长老对他开示道：一般人认为学佛是为了「了生脱死」，但佛法却

是教育我们成为可以解决问题的人。佛陀解决问题的方法是——面对问题，了解问题如何发生，并将问题发生的因缘加以改变，这即是解决问题的唯一道路。即使不信佛，做事若要成功，也需要依问题发生的因缘去实际的解决问题。

随后，长老对于「断烦恼」的一些误解给予点拨：烦恼不会一直都在那里，当因缘改变，烦恼的类型与表现也会随之改变。若现在有烦恼，是因为现前的五阴在烦恼的因缘中，而不是



「你」有烦恼，烦恼不会为任何人所有，也不在东、南、西、北、中，烦恼只会因缘而发生。

随佛长老智慧的开示，使在场信众对于原始佛教务实、实际的风貌有了更深入的了解。但仍有几位女性信众疑惑的发问：「原始佛教虽然能解决实际问题，但是否也会有如同拜忏、持咒那样的福报？」长老闻后不禁莞尔，但依然耐心的启发提问者：「佛法是教我们得福报、得奇迹？抑或是教我们正常的生活？」并随即直言道：

「若要生活和乐、内心平安，必须具备两个条件——第一，该解决的问题必须解决；其次，不要增加无谓的问题。如此方可获得真正的平安，这些需要的是智慧，而不是念咒就可以解决。」长老劝勉大家：「奇迹是有的，但是把问题交给奇迹，却是不正常的生活态度。在现实中，做事

若要真的灵验，必须要有符合事实的智见与务实努力的实践才行。」

随后，有多位原始佛教法友分享了各自的学法心得，其中对生活与人际关系的改善事迹，令在场者深表赞叹。长老也肯定了法友们的收获，并鼓励大家：在学法后，要愿意分享，而不要做「哑巴种子」，如此才能利益更多人。

最后，在大家的见证与祝福中，随佛长老代表僧团接受了现场约二十位供斋者皈依四圣谛佛教，并教授五戒。

下午的时光似乎因为精彩纷呈而显得分外短暂，转眼即到了告别的时刻。相信佛陀正法的种子已经悄然地播下，而大家热心互动分享的情谊也必在彼此的生命中，逐渐发生正向的影响。



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，连同台中的几位法友们南下至嘉义竹崎乡，吊唁某位法友已亡故的祖母，以及慰问其家人。僧团带领着法友们和服丧的亲属共同念诵《相应阿含》的几篇经文，回向给这位法友已故的祖母。

在念诵完每篇经文之后，明至尊者便为守丧的法友及其眷属解说经文所要表达的涵义：老、病、死是每个人都会面临的事，有生就有老、

病、死的过程，没有人可以避免，也没有任何人可以代替，正是因为老、病、死没有人可以避免与代替，所以人们对于老、病、死总是感到恐惧！那么，到底有什么方法可以度越我们对于老、病、死的恐惧呢？佛陀说：只要我们精勤不懈的修习「八正道」，所谓正见、正志、正语、正业、正命、正精进、正念、正定的八个修行道次第，我们就可以度越对于老、病、死的畏惧。

明至尊者在解说完这几篇经文之后，接着安



慰这位法友和其家属：令先祖母因年老而寿终正寝，为人子孙感到眷恋不舍而悲伤哀悼，这是人之常情。子孙诵经回向老人家，也是表达怀念她的孝思。虽然她老人家已经离开人世，但她一生照顾家庭，含辛茹苦的将子孙抚养长大，必定是一位行为良善的好母亲、好祖母，相信她老人家已经善生善趣，请大家无需替她担心而过于忧伤。老人家教导子孙为人处事如何做一个言行正直、持守道德的良善人士，子孙当铭记她的教养之恩，要认真的成为对家庭有帮助、对社会有贡献的好人。子孙认真于做有益于世间的事，成为社会上的一个好榜样，如此，子孙在社会上的优良行为，就有老人家教养子孙的精神在内！这样才不会辜负她一生的教诲，也是报答她恩情的最佳做法。

最后，明至尊者为法友的眷属开示：世间有许多事情不能只随自己的想法而做，千万不要过于执着于自己固定的想法与做法，甚至于要求他人一定跟随着自己的想法去做，应当接受眼前的现实状况，做好自己的本份工作，如此才能减轻自己因为不切实际的期待而产生的烦恼，同时也不会带给他人困扰。

对于中道僧团不辞辛劳的远道前来关怀与慰问，这位戴孝的法友及其眷属皆至诚的表达感恩与感谢，并邀请尊者至一间素食自助餐馆用午膳。膳后，三位尊者和法友们欢喜的交流与分享生活经验。日暮时分，法友们即恭送三位尊者搭车返回台北禅林，结束这一天的关怀法友亲族的行程。



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，載着干糧、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。





当天的发放行程巧遇来自慈济的单位，慈济志工和医护人员也来到村落，探视村民并且为他们义诊，顿时之间，一向宁静的村落热闹不少。

难得的机缘下，慈济的摄影队访问了威省法友，法友们藉此因缘，对着镜头介绍原始佛教会与中道僧团，当然也不忘了提及马来西亚原始佛教会导师——随佛长老。

访问完毕，紧接着进行发放物资，让村民来领取食物、生活用品及补助金。

当天最开心的莫过于原住民孩童了，羞涩的笑脸带着天真的眼神，法友们也感染了他们的快乐。

发放完毕之后，一行人再往深山走去，山里有座精舍，一位僧侣长年住在那里，法友们也前去供养这位僧侣。

整个行程约于下午 4 点结束，法友们虽然忙碌一天，但是满心欢喜，很愿意继续这样的善行。





與原始佛法的相遇

臺灣 正展

2015 年三月，我和友人结伴游览中国佛教名胜普陀山，小岛风光宜人，我的心里则有另一樁惦记。普陀山是印顺导师出家与阅藏的地方，我步上层层台阶，直到小岛制高点的佛顶山慧济寺。导师当年曾在这里的阅藏楼，初次将大藏经阅毕，数年之后，在四川写成了「印度之佛教」。

因为导师的缘故，我进一步认识了也提倡「人间佛教」的太虚大师。青年时期，在寻觅人生方向的迷惘中，「人间佛教」的理念，使我如同浮沉于大海的心绪落了地。佛教应该是积极参与社会、开展活泼泼的人生呀！彼时以为：菩萨道与中观思想，不仅是最究竟的生命哲学，也是佛陀弘法的真正核心。

同样是那年的三月，我原本是在网络上寻找南传佛教的课程影片，无意中碰见了随佛长老的说法录像，我和许多初学原始佛法的朋友一样，过去的认知遭受到前所未有的颠覆。带着巨大的疑惧，将长老说法的影片反复看了几次，发现不仅内容条理分明，而且丝毫不离原始圣典的根据。经过数月的学习，我虽然学力浅薄，却隐然惊觉：佛陀的原始教法竟然已经隐没 2000 多年，而又历经 200 年的努力，于 21 世纪初已被重新还原。

四圣谛是佛法的精髓，从形式上来看，也可以视为开展人生的四个步骤：面对真实的问题、了解问题的原因、知道解决的方法、身体力行的实践；再者，四圣谛也颇符合科学精神，不诉诸高远玄渺或情绪催眠，力求务实且重视当前。

学习原始佛法之后，对人间佛教的内涵有了崭新的认识，原已力行多年的绿色经济，如今更加平怀而勉力。

检视人类社会逐渐工商业化的三百年历史，世界有了许多正面的转变，同时也面对巨大的困境，归纳而言，即为生态环境的破坏与退化，社会资源的分配失衡与不正义，还有文明的物化及浅化。这些困境与我们发展经济的方式紧密相关，并非市场机制的问题，而是「以资金为本」的思维与制度有了偏差。

解铃还需系铃人，所以我们需要「绿色经济」，以增进生态健康、社会平衡与文明提升为价值的经济系统，建立伦理生产与良善消费的正向循环。这是一种更周全的经济系统，以人为本，以生态为本，改革的起点就在绿色企业的创新与发展。2015 年 10 月，我创立了生态旅游公司，希望以佛法和绿色经济的理念，点点滴滴产生一些响应人类困境的正面影响。

未学原始佛法之前，我常常于佛前参拜时，心中默念四弘誓愿，感动盈满。也时常怀想太虚大师与印顺导师的毕生行迹，在心力疲弱之际，备受鼓励。接触中道僧团之后，僧团的朴实与勤奋，长老的智慧与善巧，是如今更加亲切的皈依处。学习并推广原始佛法，自此成为全新而甜蜜的使命。

过去，我未能伴随僧团分担初期传法的艰辛；眼前及未来，我愿尽心协助弘法，让正法永续人间，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个微信群，把我拉进群里去。我一看，满心欢喜，不管怎样，总算有本市的佛学群了。进去群里之后，打了招呼，就开始看法友的发言。因为并非都是学原始佛法的法友，内容五花八门、千奇百怪。

其中一位法友说：「……做到一念不生，了了分明。」

我当时脑子一抽，就立刻回说：「一念不生，如何了了分明？」

那位法友说：「不起妄想时的空白处，但思维是清晰的。」

我脑子继续抽：「一念不生，可能是入了深定，可能是昏迷了，也可能是死了。」

法友说：「那是大修行人达到的，我们凡夫做不到。但是修行的方向。不打妄想，短时间可以。」

这个时候，我意识到再说下去也没有必要了，会变成无益的争论，于是就转移话题说：「大家先学佛教史比较可行，佛教的演变顺序是：原始佛教——部派佛教——大乘菩萨道——秘密乘菩萨道。」

可惜似乎没起什么作用。因为那位法友接着说：「八万四千法门，适合自己的就好。」

我接话：「要回归世尊的教法。」

法友说：「佛陀是应机说法，根性不同，方法不同。」然后又劝了我一句：「学佛就是放下我执。」

这个时候我突然意识到，自己在心理上已经把对方放到对立的位置，觉得他学的佛教都非原始佛法，他们一般会比较固执己见，很难被说服；但是突然又转念：为什么一定要「说服」他呢？当初又是谁「说服」自己？还不是因为自己产生疑惑，一步一步探寻过来的。

这个时候，刚好另一位法友发言：「这是个平台，十八般武艺都可在台上展示。会使枪的使枪，会弄棒的弄棒；与其一言半语的争论，不如搞些讲座沙龙，介绍自己所学，愿了解的就去听听。」此言一出，大家纷纷表示赞同，我也为自己刚才的那种心态感到惭愧！

然后大家就开始讨论起时间地点方式来，虽暂未实现，倒也其乐融融。我也发现自己原先那种想「挑刺、找破绽」的念头没有了。

这时候，原先那位法友说了一句话直击心坎：「我们都是释迦牟尼佛的弟子，也都是一家人。」这不是大师父随佛长老常常教导我们的话吗？我怎么常常忘了这一点，总是在内心无意识地分辨着「学原始佛法的法友」和「非原始佛法的法友」，还有不学佛的朋友，忘记了「我们都是轮回中的朋友」，做出种种区分、种种差别对待，想想实在是惭愧得很。

别人无法拯救我，我也无法「拯救」别人。所能做的，不过是彼此分享生命的可贵经验，如果对自己无用，就权当消遣，也感谢他人愿意和自己分享；如果对自己有所启发，那就要好好的感恩了，而最好的感恩，就是脚踏实地的去实践。



「赢了」父母，还是「赢得」父母？

四川 弘瑜

今天晨间在微信朋友圈浏览到大师父的开示《随佛笔记-让孩子学会面对失败与挫折》，这让我想起近段时间自己在与孩子及父母的互动中所发生的心路历程。

我家孩子快六岁了，就如大师父开示中所提，我的孩子有如是之问题：遇事缺乏自信，面对事情常常畏缩不前。我似乎在孩子身上看到自己小时候的影子，同样的害怕困难、不会主动思考问题、过分依赖父母。看到孩子这样的现状，再联想到自己的经历，我不得不关注这个让我担心焦虑的问题。

当我发现这样的问题时，便开始去找寻问题发生的原因。我先从自己的家庭教育入手，发现自己越找越担心，越找越焦虑，为了能不让孩子受到传统教育的不良影响，我开始使劲的跟我的

父母对着干。

我的父亲是一位退休教师，他是一个行动力强、办事效率高的人，他很爱小孩子，但他却不太擅长与孩子互动。对于小孩，他最惯用的方式便是控制，每日早晨起来最常说的话便是：

「快，快点，快点……」接下来上演的有趣画面就是：一边是父亲一个劲儿的催促孩子快点，另一边是孩子一个劲儿的磨蹭。磨蹭的时间太长了，父亲就会受不了，将孩子从床上拉下来，然后嘴里一直咕嘟着：「你这么大了还不会自己穿衣服啊？」一边帮孩子穿好衣服、袜子，然后帮孩子洗脸、擦脸，而孩子则像个小木头人一样面无表情的接受这一切。

当我看着父亲这样做的时候，我心里真是急啊！在旁边说：「爸！您让他自己来可以吗？」



听了我的话，爸铁定将衣物等扔下，不高兴的说：「来，你来，我不管了……」

我的母亲很勤劳贤慧，每天都辛劳的料理家里大小的事务，也包括孩子的大小事务，她不会让孩子动一个手指头。比如，孩子不想吃饭了，她会很有耐心地一口一口地喂孩子吃。当看到妈妈这样做的时候，我就在一边劝说：「妈！你歇歇，让他自己来，这么大了吃饭还要人喂。」妈妈听了我的话就会不高兴的说：「孩子还小嘛！等孩子长大了，他自己自然会吃了。」

我自己惯用的模式就是：一边想引导孩子，一边却又不知如何下手引导。当孩子不愿意配合时，我又会生气的指责孩子。

类似这样的情形每天都在我的家庭上演。当我发现我们的教养方式是以这样的形式呈现的时候，我突然明白孩子之所以出现害怕困难挫折、不想做事、霸道等行为乃是有因有缘啊！

面对这样的问题，我应该怎么做？首先我做的一件事是开始有系统的学习管教孩子的方法，学习如何正向、有效的引导孩子。我要做的第二件事就是改变我父母的观念，反复的告诉他们应该如何对待孩子，告诉他们不让孩子动手的坏处；我还给妈妈报上了学习班，满以为这下天下大吉了，却未想到会碰了一鼻子灰。

当我企图改变父母，希望父母按着我的方法做，父母非但不愿接受我的意见，甚至起反感、抗拒，家庭氛围也因此变得异常糟糕。而我也因为无法赢了父母，被一系列的负面情绪紧紧地缠绕，那样的心绪如滚烫的火焰烘烤着我，全身充满了对父母的不满与愤怒，我不想孩子跟我受到同样的教育，我的内心开始抗争想要逃离这样的环境，我甚至开始计划我们应该如何搬出这个地方。

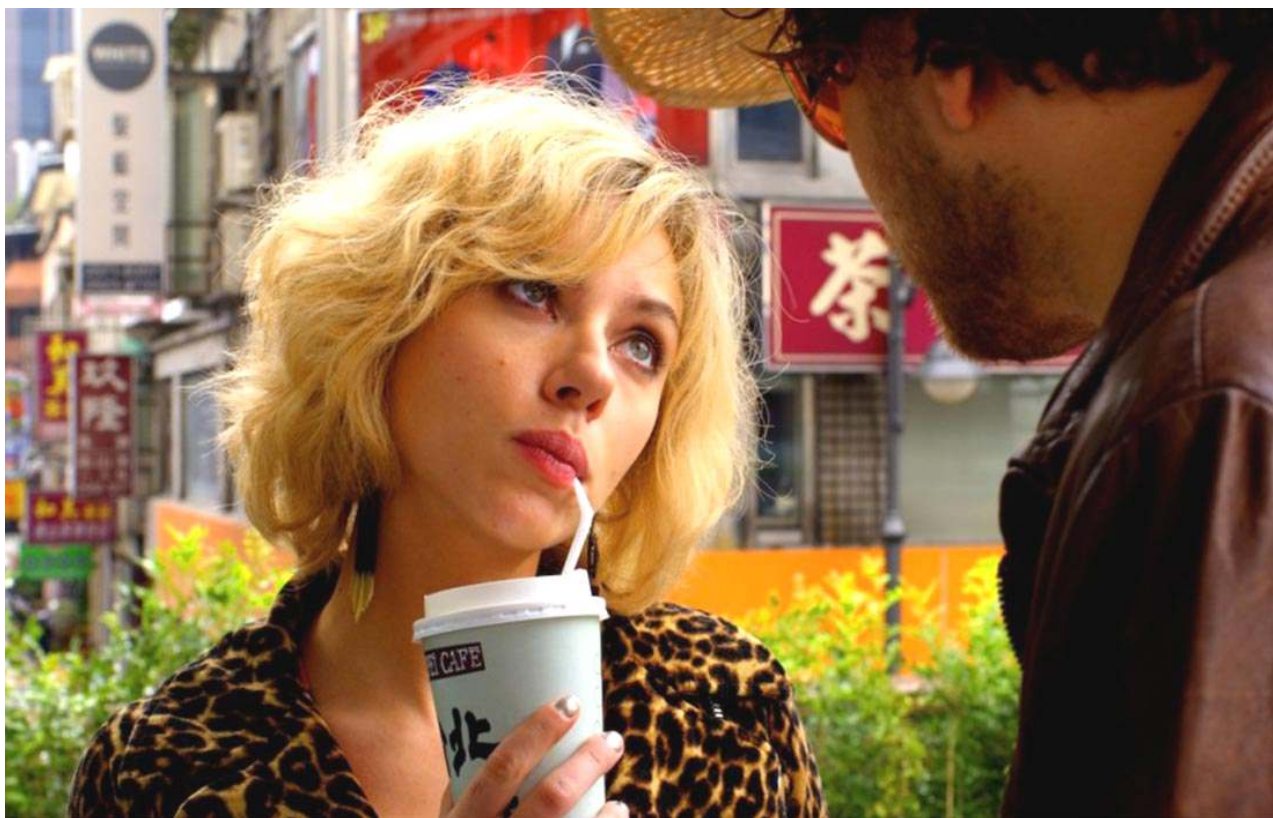
当这样的情绪笼罩着我的时候，我开始追问自己：「我这样做是在解决问题还是在制造问题？」「修行到底是看别人的问题还是看自己的问题？」「是否在孩子的教养中，你做的不够？你是否只看到父母的问题」而忘却了父母的艰辛，忽略了父母的长处，并以自己的期待来要求他们？」……

冷静地审视自己后，我发现自己说的远比做的多，我忘记了父母的付出与艰辛，只是期待他们按着我认为是「正确的教养方法」来改变，但他们没有，所以我很生气。我也发现：「以高标准来评判、要求父母以及孩子，给父母和自己都造成了压力与痛苦。学会自己承担，多做少说，多鼓励孩子，让孩子有更多的胜任经验，同时教孩子一些生活的技能，方是正确可行之路。」

当看清自己的问题与该努力的方向时，我开始将焦点聚集在问题的解决上。我决心抽出更多的时间陪伴孩子，主动为父母分担事务，了解父母的担心与期待，正面的引导孩子，学着「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现」。

通过与父母、孩子的互动过程中，我深深的体会到：当我期待事情按着自己以为的正确方向前进时，家人因此而痛苦；当我开始学着放下对家人的期待与要求，做好自己应该做的事，多花时间与心思陪伴孩子；学习真诚关怀身边的人，懂得时时在生活中感恩，学着分享而不是准备说服，我发现父母更能体会到我的发心与坦诚，我开始赢得了父母的支持而不是反对；孩子也一天天有了更多的自信，变得积极主动、有活力。

感谢家人给了我成长的机会，让我看到自己的不足之处。生活是不断解决问题而又留下问题的过程，我愿在生活中学习看清问题、面对问题、并解决问题。



小心，危险！

德国女孩的「台湾印象」，让我流下眼泪

本文选自 网络换日线 / 林承颖 / 校园心叛逆 2016/06/16

魁北克省大学生汉语演讲比赛，是由蒙特娄几所大学轮流主办、中国领事馆协办的活动，场面总是很热闹。得了奖固然是好事一桩，有机会和各国各城市派出的代表在中国参加决赛；没得奖也是一项资历，为未来深造或就业加分，还能观摩别人的表现，认识老师和同侪，跟外交官和侨社记者交流等等。

我每年都会去为自己的学生加油。各校甄选的选手都很优秀，说话流利、表情生动，除了谈家庭、朋友、爱好，题目常常是学习中文

的感想、对中国文化的兴趣、在中国旅行的经验……那一年，我却听到了台湾来的故事，至今印象深刻。

讲台上是一位戴着眼镜、留着褐色短发、穿着黑色长洋装的女孩，她说：「今天我要和大家聊聊两个中文词汇：『小心』和『危险』。」我正在好奇，她便开始介绍自己是从德国来的留学生，老家就在有名的黑森林，高中毕业时因为对中国文化很有兴趣，只身到台湾旅行，寄宿在台北的一户人家。



那个家庭对她很照顾，只是每每在她出门时说：「小心，外面很危险！」有几次她骑摩托车去兜风，回家时，那家的妈妈和两个孩子不停叨念：「哎哟，妳怎么可以自己骑车出去？太危险了！」

对当时一句中文都不会说的她来说，「小心！」、「危险！」却因为天天听，一会儿就记住了，并且一直认为这两个词汇是台湾人特有的招呼方式。

她说，那家人特别不喜欢她去游泳，偏偏她在德国时养成了游泳的习惯，非常喜欢到泳池去，只要带上泳衣，那家人就又开始叨念：「水里很危险啊，一定要小心！」这个女孩对我们说：「就因为我知道她们会叨念，所以从来没让她们知道，我曾经和朋友一起到台南的海滩游泳游了两天呢！」

有一回，她的老家寄来好几张故乡的相片，她喜孜孜拿出来炫耀。黑森林的浓密树木蔓延好几个山头，她的家就在森林中央，旁边没有民房，只有一片翠绿，她原本猜想那家人会夸奖：「哇，妳家风景好漂亮！」殊不知，她们端详了相片许久，竟说：「这个地方看起来很阴森喔？一定很危险！」

这个德国女孩在台湾住了一年后就回故乡去了，终于再也不必听到「小心，危险！」的叨念。没想到，她回到老家，耳根清静，反而不习惯了。她说，德国的父母亲从来干涉子女出门，不把子女的去向太放在心上，这是赋予子女的自由，可是一

「我因为这种自由而快乐了吗？没有。回到德国以后，我终于明白，有人时时刻刻叮咛『小心，危险！』是因为他们关心你，为你担心，想

要保护你。没有人对我说这句话的时候，我体会了自己是一个没有人在意的人，常常觉得很孤单，很寂寞。」

隔了没几年，那个台湾寄宿家庭的两个孩子，终于背起行囊前去德国探望她了。两个好朋友住在她家，她们骑着脚踏车在黑森林探险，爬到山顶体验雨淋的滋味。每每她们之间哪一个人要出门时，另外两个人便说：「小心，外面很危险！」这个德国女孩说：「我隔了几年后再度听到那句话，真是好高兴，觉得身旁又有人关心着我了！」

两个好朋友在她家度过了3个月充实的假期以后回台湾了，她送她们去机场时依依不舍。登机前，她们互相拥抱，「她们两人要踏进登机门的时候，转过头来对我说：『回去的路上要小心，注意危险喔！』那一刻，我终于忍不住，哭了出来。」下一次再听到这样的温情，会是什么时候呢？

她说：「我的好朋友教了我很多事情，我一定要把中文学好，再回台湾去，好好跟她们说：『小心，危险！』」

她的演讲完毕的那一刹那，全场掌声如雷。我看见裁判们都频频点着头，低头微笑着写讲评，这一个德国女孩必定是今天的冠军得主了。坐在我旁边的一个中国姑娘凑过头来：「台湾人真的说『小心，危险！』吗？我们没这个习惯，可是我也很感动！」

我笑着对她说：「是啊！」但是马上就把头转开不敢给她看见。因为，眼泪已经掉下来了。久违了的岛屿啊！那个德国女孩，把我的思念一瞬间唤醒了。



德国教育 VS. 台湾教育

让他自己学飞！ 与 千万不可以！

本文选自 网络换日线 / Frau Banana 2016/03/18

朋友来德国出差，到柏林拜访我们，跟我们过了一个周末。第一天周六我和啤酒先生和先生的两个男孩，四人搭火车到柏林市，带着朋友骑着脚踏车逛城市。我们就像个小自行车队，在柏林街头探险，实践自行车观光城市概念！隔日星期天，朋友再度来到我们家，参与了我们真实的德式家庭生活。

德国家庭很重视周末的家庭生活，一起相处与彼此陪伴是最好的假日模式。我们中午吃完了先生的招牌德国猪脚后，因为德国家庭很喜欢一家老小散散步，而我们家附近有美丽的河和花园以及国王城堡可以小散步顺带带朋友观光一下，

我们就带着朋友和滑着直排轮的男孩们一起去散步去！

我朋友也有个 5 岁的男孩，光看到男孩们直接滑着直排轮跟我们散步，就已经相当好奇。一路上不断跟我们讨论「德国教育 VS. 台湾教育」的差别。例如朋友说起，他老婆觉得直排轮是太过快速、刺激的活动，希望小孩不要常玩。朋友的男孩是马来西亚跟台湾的混血儿，在他个人心中，其实希望给孩子更多自由度学习。

其实根据我的观察，德国和台湾对于小朋友的教育，真的有不少显著的差异：



德国小孩自主性高，从小就很能自主的表达意见

德国小孩很能表达自己的思想，也很有主见，尤其早在六七岁时期，对自我意识开始有概念，这阶段就让他们自由表达想法，这是很好的养成阶段。德国父母通常不会强迫小孩做他们不喜欢的事，像是不饿时可以不用吃饭，德国父母不会强迫规定或喂食。

另外，德国教育观念里重视同理心，不会让小孩压抑情绪，喜怒哀乐都让他们自然宣泄表达，父母也可透过孩子情绪发泄的过程，观察小孩的变化，试图了解孩子真实遭遇到的状况和内心变化。相对而言，在台湾，小孩多半会被告诫「不可以哭」或「不能生气、闹脾气」。

德国小孩被鼓励自由探索，在生活体验中学习

我对啤酒先生小孩的第一印象：「两个男孩倒挂在我们家门前的楼梯栏杆上，而且爱倒挂多久就多久……」

这是很有趣的地方，要是在台湾，家长可能早就担心或制止了，但这两个男孩则是只要能攀爬的地方就不会乖乖站着，却从没听见先生说一声「不！」

不是啤酒先生不担心他们的安危，而是他会在一旁观看、有时提醒。而且，早先他们就在生活中让男孩们不断的去尝试各种可能性：先生的男孩一个十岁、一个七岁，他们可以横渡家附近大人都要游上个半小时的大湖，他们可以六岁就自己滑独木舟，他们可以看到大树就直接往上爬。

前阵子下雪时，我们在家附近的天然滑雪场滑雪，整个滑雪场大大小小的孩子非常多，但却没有半点哭声，不是摔不痛，而是都认知这是玩乐的代价。摔倒了、摔痛了，摸摸自己还是爬起

来继续玩。我说那是天然的勇敢练习场，自然在生活中体验，也都会自己挑战自己的记录，都是潜在开发自己能力的一种方式！

德国小孩不是在保护的环境下成长

你在德国，往往可以看到小区或公园到处是小孩的游乐园。然后你会看到的小孩游乐园充满了冒险的感觉：首先会看到很多沙地，各种大小岩石，和木造的用来攀爬的屋子或设施，跟我们的公园软垫和塑料游乐设施，截然不同！

我跟台湾朋友说过这些设计，他说：「你放心，我的小孩一看到就不会靠近，会直接说『危险呦』！」这听来像是笑话，但也反映了德国人认为小孩在玩耍中，可以体验各种可能的安全问题，这反而是训练小孩可以透过体验来学习：不当的玩耍可能会造成疼痛（当然还是有限度的）、或在玩耍中如何避免可能的危险发生，反而是这样小孩都更能控制自己的玩乐能力。

相对台湾小孩多半备受保护，连玩乐起来都会受限，或被「眼神深深关注」，在德国的小孩感觉玩乐的自由度高，夏天更可以看到很多男生女生小孩们光着上身，穿着小内裤尽情地玩沙！

德国小孩顺从自己内心，直觉好！胆大心细

也许我们亚洲或台湾社会真的感觉多些危险，所以我们从小被教育出门要很小心，如「不可跟陌生人说话」等。但在德国，跟陌生人打招呼是很正常一般的事，我反倒觉得这对小孩是好事！因为当小孩自然接触外面世界的各种人，他们可以运用天生的直觉，不好的人他们自然感觉怪异会表现回避！这就是直觉的养成。反观我们从小限制，可能反倒容易让自己常怀疑别人、或失去直觉的辨别能力。

有一次我和先生在火车上，遇到一群约十岁左右的小孩要去校外教学。他们看着我翻阅着中



文书，有两三个便悄悄靠近我，默默观察了一阵子后，一个小女生开始跟我们简单对话，她说她观察到我们中文书是直式的，然后提高兴趣开始询问关于我的书，也问起我和我先生如何沟通。我先生一说：「我们是用英文沟通。」他们就转向我，开始跟我说起简单英文问候，以及和我们各自握手、介绍彼此的名字。

然后更多小朋友围过来，这时候正是学校刚教他们英文的时期，他们敞开心跟我说起英文，然后连忙跟随车老师说他们跟我说了英文，孩子们感觉很开心也很自信。最后当我们要下车时，是一群小孩跟我说再见！

这一段过程，我可感觉孩子们在直觉中可感觉到安全，然后观察，然后可以扩展到跟陌生人自然交谈！真心感到与其跟孩子说「不」，不如让他们自己养成自我的直觉判断力！

这些都是我跟着男孩们生活，感受到的德国小孩的不同。如今在台湾，已经有很多新一代父

母，开始欧美化开放式教育，但有时候父母好像又迫于大环境下的整体压力或教育模式，对孩童教育还是采取比较保护或强压的教育方针。

反观德国人的整体意识都比较属于自然成长派的思想模式，用这样的思维教育下一代，自然会形成不同的成长过程。在这里，我看到德国与台湾小孩最主要的差别在于「小孩不能全然做自己」，这看来应该很简单，但我们都明白，在台湾，这恐怕连对成年人来说都不是很容易的事。

德国人有句话是这么说的：「给孩子一双翅膀，让他自己学飞！」

其实，对大人而言也何尝不是如此？我在去年在德国开启新的人生，一切从头归零、重新开始，我先生也给了我一双翅膀，让我在德国——学习飞！



問：「從哪裏來？」
是不安現前，推憶過往；
問：「往哪裏去？」
是憂鬱現前，寄望未來；
問：「真相為何？」
是迷惘現前，執取現在。
莫問！莫求！
盡力當前，平懷無憾。

隨佛禪師



致力打破童工、文盲、贫穷的恶性循环 和平奖得主沙提雅提 为印度贱民发声 不惜改姓

本文取材自中时电子报/作者谢锦芳 10/13, 2016

还有很多孩子等待拯救，要靠跨国共同合作。

新德里市区一个女性购物天堂 (Sarojini Market)，街头不时可见十几岁女孩捧着手饰盒兜售，同年的孩子此时应该在学校上课，但她们却在街头谋生。(上左图)

这些沦为童工的孩子还有未来吗？

诺贝尔和平奖得主沙提雅提 (Kailash Satyarthi) (上右图)，一生致力于终结童工。曾来台访问的沙提雅提对台湾不陌生，许多台湾志工加入他的团队，为保护儿童而努力。

沙提雅提 9 月上旬在美国东西文化中心 (EWC) 主办的国际会议中发表演说，提到自己放弃工程师的工作，转行办杂志，希望透过教育终结童工。有一天，一名无助的父亲夜里来敲门，要他快救他的女儿，当下他决定放下手中的笔，马上采取行动去救人。

从此，沙提雅提 (Kailash Satyarthi) 由媒体人变成人权运动者。

他指出，15 年前，全球童工估计有 2.6 亿人，如今大约有 1.68 亿人，尽管人数大减，但

沙提雅提强调：「儿童是我们的未来，如果无法保护孩子，如何保有未来？」

他说：「童工、文盲与贫穷环环相扣，必须打破这样的恶性循环。」

他从小关心同龄孩子的教育权，长大后特别同情种姓制度下最底层「哈里詹」(Harijan, 圣雄甘地的用语)(贱民)的处境。

种姓制度下，贱民煮的食物，高种姓者没有人敢吃，沙提雅提想打破这样的歧视。有一天，他计划举办一场晚宴，食物全由「哈里詹」负责料理，随后他向那些曾为贱民说话抱不平的政治人物发出邀请，不料，晚上竟然没有人出席，他难过地流下泪。

他回到自己的家，受到家人族人斥责，并阻止他进门，族人还要求家人与他断绝关系。

沙提雅提在自传中提到，自己一气之下，决定改姓，**目前的姓氏 Satyarthi，意即真理的追求者**，这也是他一生的使命。



失智症竟可提早发现！这种物质预测 56%记忆退化 精神活动在大脑，不是南传阿毘达磨论说的“心脏”

本文取材自 早安健康/作者 Elsevier 全球医药新知 8/18/2016

《Brain, Behavior and Immunity》刊登爱荷华州立大学(Iowa State University)的最新研究，指出一种名为 NPTX2(neuronal pentraxin-2)蛋白质的浓度增加，和较好的记忆能力及较大的脑容积(brain volume)有关；研究结果有机会应用于阿兹海默症(Alzheimer's patients)，成为预测患者疾病进程的新方法。

研究一开始，作者招募 285 位受试者，其中 86 位具有正常的脑部功能、135 位具有被认为是阿兹海默症前兆的轻度认知障碍(mild cognitive impairment, MCI)，及 64 位确诊的阿兹海默症患者。持续追踪 2 年后，作者发现 NPTX2 蛋白质浓度的下降，可预测 56%的记忆力退化，及 28.7%的大脑颞叶内侧(medial temporal lobe)萎缩。

此外作者也发现，受试者教育程度越高，其 NPTX2 蛋白质浓度亦较高；而工作性质较复杂、精神上或社交上保持活跃等特性，也和较高的 NPTX2 蛋白质浓度有关。

【本文出自 ELSEVIER 全球医药新知】

新闻出处： 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》的网页—

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0889159116303427>

作者简介： ELSEVIER 全球医药新知

ELSEVIER 于 1880 年成立于荷兰阿姆斯特丹，是全球首要经营医学、科学和技术信息产品及出版服务的出版商。

透过与世界各地的科技与医学机构的合作，ELSEVIER 每年出版 1800 多种期刊和 2200 本新书，以及一系列创新电子数据库。



延伸阅读

5 种富含叶酸防失智的食物，日脑科权威最推这一种



【早安健康 / 王贞洁编译】根据台湾失智症协会的调查，目前在台湾约每 100 人就有 1 人是失智症患者。根据研究显示人体内的叶酸不足，可能会让人体内的高半胱氨酸（Homocysteine，或称为同型半胱氨酸或同半胱氨酸）上升，提高失智症发生的机率。叶酸是维生素 B 的一种，为制造细胞 DNA 重要的物质之一，摄取叶酸可抑制高半胱氨酸上升、达到预防失智症的效果，因此建议平时多食用富含叶酸的青花椰、菠菜、海苔、毛豆和草莓。

叶酸可以抑制人体中高半胱氨酸的上升，减少脑发生病变的机率

根据日本网站健康生活的报导，叶酸可以抑制血液中有有害物质高半胱氨酸的上升。当高半胱氨酸上升，便会活化类淀粉β蛋白质，这被认为是引发阿兹海默症的原因之一。

高半胱氨酸也会对神经细胞产生不好的影响，让轻度认知障碍（mild cognitive impairment, MCI）发生的机率提高。2015 年美

国的研究报告亦指出叶酸摄取不足的人，发生轻度认知障碍的机率较高。

日本营养师成岛真理则表示高半胱氨酸也会造成动脉硬化。而叶酸能将高半胱氨酸转换成无害物质，所以亦有预防动脉硬化的效果。

5 种富含叶酸可以有效预防失智症的健康食物

日本网站健康生活的报导建议，多吃以下 5 种富含叶酸的食物，可以有效防止失智症：青花椰、菠菜、海苔、草莓和毛豆。

1. 绿花椰菜： 还富含提高黏膜抵抗力、防止感冒与细菌感染的维生素 A，以及可预防贫血的铁质。

2. 菠菜： 也富含含有维生素 A 可预防癌细胞与 DNA 结合，可发挥解毒功效的叶绿素，与可护眼的叶黄素。

3. 海苔： 还含有可以防癌的β胡萝卜素，与可以降低胆固醇的 EPA，让不喜欢吃鱼的人可以透过海苔来摄取 EPA。

4. 草莓： 富含的花青素能强健胃功能，还能避免脑部组织受到氧化伤害，对活化脑部也有效果。

5. 毛豆： 日本脑科学权威茂木健一郎教授，特别推荐食用毛豆来预防失智症，因为毛豆还含有「卵磷脂」成分是脑神经构成的成分之一，有促进脑的活性与防止记忆力减退。



只因我們面對面——漫談施與受

月澄

施，就是给予，给予并不限于财物的帮助，它包括智慧的建言、分享，思想与情感的共鸣、体谅和宽恕；受就是接受别人的好意和帮助。在这其中，施者、受者、所施物三者缺一不可。没有「受者」与「所施物」，想「施与的人」，根本没有机会去做这样的行为，反之亦然。

施与受的关系非常微妙。孟子有云：「一日之所需，百工斯为备」，意思是：我们每一天生活所需要的东西，是必须有许多人的付出才能具备。人与人之间必须相互依存，食、衣、住、行一切所需，皆得仰赖众人在各行各业恪尽职守的付出才不虞匮乏。因此，广义的说，大多数人都是受者、也是施者，都拥有双重身份。狭义的说，当我们行有余力，愿意和别人分享财物或生活的智慧时，我们就是施者；当我们遭遇困境，接受别人给我们的帮助时，我们就是受者。如何把握好施与受的分寸，做一位游刃有余的施者与受者，这是一门艺术，更是每一个人的必修课！

俗云：「施比受更有福」，又云：「施人玫瑰，手有余香」，这都是鼓励大家多做布施与分享的行为；佛教更把布施当作是调伏贪欲的一种方法。实则，施与受都需要智慧。如何「施」方

能令受者得大利益、复令施者心生欢喜呢？兹提出几点看法。

最好的施是为受者引路

看过一篇故事，大意如下：

丹尼尔是美国德克萨斯州一家连锁超市的大老板，他乐善好施、扶危济困，被人称做大善人。有一天，丹尼尔在散步时，发现一个小男孩蹲在路边，手里拿著一根草茎在地上摆动著。丹尼尔好奇地俯下身子，抚摸著小男孩的头，问道：「小朋友，你在干什么呢？」小男孩头也不抬地回答道：「我在为一只蚂蚁引路。」这只蚂蚁和同伴走散了，正惊慌失措地四处寻找它的同伴，我要把它引到它们的队伍中去，这样它才有生存下去的机会。」原来小男孩在用草茎将一只走散的蚂蚁慢慢地引到蚁群中去。在小男孩的努力下，那只走散了的蚂蚁终于被引到了蚂蚁群中，见到了同伴，立刻欢快地和大家碰著触角，显得十分亲热和兴奋。

丹尼尔受到这件事的启发，之后，他在行善时，不再只是钱财上的资助，而是引领对方一条自食其力的道路。其中一个例子是：一天，丹尼尔收到一封名叫雅各的青年给他写的一封信。信



中说，他今年刚考入麻省理工大学，由于父母早逝，生活十分困难，上大学的费用到现在还没有著落，希望丹尼尔先生能资助他一下。丹尼尔看了这封信，给他回了一封信，信中说道：「你进入大学后，可以到我公司开在麻省理工大学校外的那家连锁超市分店打工，我将提前预支你一年的打工工钱。我会把你相关情况向那家超市说明，届时你去办理相关手续就行了。」

几年后，已是一家软体发展公司老板的雅各在公司成立仪式上说道：「当初，我是一个穷困潦倒的穷学生，我向丹尼尔先生求助，丹尼尔先生独辟蹊径，给我引上一条自食其力的路子。如果当初他是给我一些钱，不仅只能解一时之急，甚至还会让我养成懒惰、不劳而获的习惯。可以说，如果当初没有丹尼尔的高瞻远瞩，也就没有我今天的创业成功。」

丹尼尔的行善，充满着智慧和远谋，使被救助的人，得到了人格的尊严和力量。足见为受者引路，就是一种最大的布施。布施的根本宗旨，是要给有困境之人，找到一条光明、灿烂的路。

随佛长老曾说过：「慈悲不只是帮助，更是自助的教育。」协助的过与不及都不恰当，「施与受的平衡」，真的是一门大学问！有时候提供适当的协助之后就应该放手，让求助者自己去思考与沉淀，因为唯有自我疗愈才是真正的疗愈，让求助者在其中发现自己也拥有疗愈的能量，进而自我疗愈。

给受助者尊严

二战期间，荷兰遭到德国侵略。费尔南德一家因为德国后裔的身份得以逃过德军的伤害。尽管当时他家的经济状况也谈不上富有，但费尔南德却还坚持帮助那些饥饿的逃难者。每天早晨，他都会站在自家门前，有逃难者经过，就上前请求对方帮助他，到自家院子里把一根长木头抬到门口。作为感谢，费尔南德会拿出食物送给逃难

者。等逃难者带著食物离开后，他再次站到门口等待下一个逃难者，请他把门口的那根长木头帮忙抬到院子里，同样，费尔南德会拿出食物以示感谢。就这样，一根木头每天反反复复被抬来抬去，费尔南德用这种特殊的方式帮助了一个又一个饥饿的逃难者。费尔南德逝世一周年后，荷兰郁金香基金会成立，决定为他建一座塑像以示对他的纪念，并在荷兰大力提倡这样的慈善行为。

孔子曾说：「君子不饮盗泉之水。」孟子也说：「一箪食，一豆羹，得之则生，弗得则死。呼尔而与之，行道之人弗受；蹴尔而与之，乞人不屑也。」这些话道出了每个人都有尊严，不礼貌、不尊重的赏赐，对方即使接受，也不会心存感激。因此，人要注重平常的言行态度，因为它是我们布施和给予的一部分。

不要让受帮助的人觉得是被施舍，这样的帮助才能像一缕温暖的阳光，既温暖了受者，又不至于灼伤他们的心；像一阵凉爽的春风，既抚慰了受者，又不至于吹乱他们的心绪。

施者内心不要有期待，要倾听受者的心声

「助人」是一门很大的学问。施惠的一方常因助人心切或自以为高明，在心中先绘好一幅美丽的图像，为了这个远大的目标，他们苦思执行方针、筹措经费，只希望受者能接受这些美意。然而，受惠者可能心存感激，却不愿任其摆布，因为他们可能比施惠者更清楚什么才是他们最需要的事物、怎么做对他们最好。因此，施者难免会有失望、愤怒等情绪。实则，施惠者的心态必须改变，不论你的立意多么良善、不论你征询多少专家的意见，在受惠者的眼中，除非你愿意倾听他们的声音，否则你仍是透过特定的狭隘观点来看世界。施惠者出钱出力，不代表受惠者就应该照单全收，毕竟施惠者的计划，可能影响到受惠者的生活与生计，他们应有参与决策的机会。



「施而不受」或是「受而不施」皆是偏差的心态

很多人喜欢帮助人，认为是一种善举。但当自己成为被行善的对象时，却又藐视自己，认为自己没志气、没出息，这种态度有点自相矛盾。试问：当你在行善帮助他人的时候，你会觉得对方是没志气、没出息吗？你会藐视他们吗？

如果你是「施而不受」的人，请你练习「以感恩的心态接受」，并且内观内在的感受，或许在你不愿意接受的背后，是有一些需要疗愈的伤痛，或是充满了批判性的信念也未可知。

也有一些人，从来不付出，只会接受，并把所有人的付出视为理所当然。这种人要不就是一一直在极度匮乏的环境中过日子，要不就是在溺爱的环境里成长，完全没有「给与」的概念。这两种人都需要再教育，经典中有「大迦叶尊者接受贫妇一碗馊水布施」的动人故事：

在王舍城中，有位很贫穷的老婆婆，既无亲戚，也无家可归。白天，东街流浪到西街；晚上，随便睡在小巷的角落。她身上穿的是以竹叶编织而成的衣服，只能掩蔽她那难看的裸体，当身体生起严重的病症时，她只能躺在尘埃中等死。有时，富家的佣人，将洗米的水汁倒在老婆婆的身旁，被饥饿所迫的老婆婆，赶快用破瓦片去接受那肮脏的米汁来充饥。

大迦叶知道这位可怜被贫病所缠的老婆婆后，特别前去访问。老婆婆自从贫病加诸身上以后，从来就不曾有人访问过她。尊者到时，她挺起病身一看，原来是一位很庄严的比丘，难道比丘比老婆婆还贫穷？所以她就说道：

「我的身体被贫病所煎迫，尘埃草堆就是我的家，你看我没有穿衣服就这样躺著。在这国中，没有比我再贫穷苦恼的人。唉！难道世上没有一个仁慈的人供养你们吗？你为什么要来访问我？你应该先设法救济我的贫苦！」

大迦叶回答道：「在这个世上最尊贵最仁慈的人莫过于佛陀，或者是沐浴著佛陀教化的人！今天，我就是为了救济你的贫穷，才特地来向你乞食。我也想用物质来帮助你，虽然这样可以免你一时之苦，但那会更增加你的贫穷。不如你随便把身边的一点东西布施我，你以此功德，来世一定可以生在富豪的人家，或是生到天上，享受比较久的快乐。」

老婆婆虽为尊者的说教与慈悲所感动，但找不到一样东西可以布施。老婆婆就伤心的哭泣著说道：「伟大的尊者！你尊贵的教示深深的铭刻在我的心底，不过，你也知道我是一个贫穷下贱的人，我的身边既没有食物供养你，也没有衣服可以布施你。」

「老婆婆！有意布施的人，即非穷人；知道惭愧的人也就是穿著法衣的人。你既拥有这两种稀世之宝，所以你决不是贫穷的人。」

老婆婆听到这样的教示，欢喜得几乎跳起来，法喜洋溢在她的胸中，对未来充满了希望，她忘记了自己污秽的身体，竟将瓦片里剩下的米汁，从竹篱上捧给大迦叶尊者，尊者也恭恭敬敬的把它接过来，为了避免她的疑惑，尊者立即把米汁喝干，老婆婆内心欢喜无比。

这是多么令人感动的故事，在故事里，施与受的角色是模糊的，表面上看起来老婆婆好像是布施者，大迦叶尊者是承受老婆婆恩惠的人；但从另一个角度来看，老婆婆才真要感谢大迦叶尊者给予她布施的机会。

如果我们无法像大迦叶尊者一样慈悲的教化这种人，有时候学习如何划清界限、学会如何「拒绝」也是一种办法，这能令对方体会「并非所有的帮助都是理所当然」。

另外有一种人，完全看不到他人的给与，只会一味的要求他人符合自己的要求。当他人不符



合自己要求的时候，就胡乱批判、软硬兼施、不顾一切的想操控。如果你在生命里遇见了这种人，你的课题不止是学习如何划清界限、学会「拒绝」，你更需要学习如何「敬而远之」。

没有条件的布施

布施是没有条件的给与，有条件的布施，就会变得吝啬毕露。为了讨好别人而现出笑容，固然也在表达亲切，但因为缺乏真诚，最后就会变得生硬勉强；同样的，心中有所求才给予对方好处，充其量只不过是笼络罢了。笼络就本身而言，是一种不安的表现，对于真正的人际关系并没有帮助，因为它可能带来更多的渴求，变成贪婪的操纵。

总之，施者不必自居功德，受者无需自处卑下，就在因缘的当下，施者欢喜的、不染着的施，受者亦欢喜的、不染着的受。以上几点是笔者的浅见。

随佛长老曾举过一个例子问学众：「如果你只有一个馒头，但眼前有二十个即将饿死之人，请问你会怎么做？」一般人会如是想：如果将馒头分成二十等份分给他们，这二十个人依然会饿死，但你会心安，因为在道德上你没有瑕疵；如果将馒头给了其中一个人，则有十九个人会饿死，你内心对那十九个人会有愧疚感，再者馒头要给谁，势必引发抉择上的难题。那长老会怎么做呢？最后，长老公布答案：长老会将馒头给离他最近的那个人，而且给了就好，内心平安，因为因缘如此。这个例子十分发人深省。

《相应部》SN22.126 经有云：「如实知有色集、灭法……有受集、灭法……有想集、灭法……有行集、灭法……如实知有识集、灭法者。比丘，说此为明，如是为明人。」如实看清楚五阴是因缘、缘生，就会明了「我们只能做什么」。我们只能在每个现前，讲现在可以讲的

话、做现在能做的事；与现在相处之人，分享现在的经验，在现在表达内心的善意。当我们手上只有一个馒头，而眼前有人肚子饿，除了现在给他这个馒头，还能做什么？虽然我们无法兼顾其他十九个人，但人生不会完美，生活一定有缺憾，只要做现在能做的就好。

《相应阿含》306 经如是说：「『我眼见色，我耳闻声，我鼻嗅香，我舌尝味，我身觉触，我意识法。』彼施設又如是言说：『是尊者如是名，如是生，如是姓，如是食，如是受苦乐，如是长寿，如是久住，如是寿分齐。』比丘！是则为想，是则为志，是则言说，此诸法皆悉缘生、无常、有为（漏）。」诸法因缘生，若在当前六根、六境缘生六识时，不如实正观、明觉五阴的因缘、缘生，妄见、妄想五阴是我、人、众生，此即是「我见」。佛陀说这样的「我见」，只是一种想法、一种标志、只能说说而已，不是真实之事。缘生的一切都只是过程，只能经验，不能拥有。我们并不曾拥有谁，不曾拥有什么东西，甚至不曾拥有这条命。人与人相处，常是一种互相的需要，互相能为对方做些什么，夫妻、子女、朋友皆如是。既然我们不曾拥有什么，又何来「布施」这件事？因此，随佛长老要我们不要想「布施」这件事，一想布施，就有「我的」、「我有什么」的想法；一有「我的」、「我有什么」的想法，痛苦随之而生，因为怕失去、想防患，好比笼中雀，以为笼子是牠的家，其实笼子是痛苦，不是家；出了笼子，世界立即海阔天空。

什么是施与受？就在眼前，我们面对面时，倾全力做现在能做的事，也坦然接受现在必要接受的事。因为现在做的、受的，是在此因缘中才能做、才能受。能如是「活在当下，尽在现前」，即是三轮体空——「无施者、无受者、无所施之物」的无相布施。

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，透過台灣票據交換所媒體交換業務(ACH) 機制，方便、安全、迅速、可靠。

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

海外護持

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

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

原始佛教會 覓尋安僧傳法禪林寶地

至心普為 佛陀真實教法根植台灣利益斯土斯民

至心普為 佛陀真實教法光耀世間利樂苦難世間

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

由於度化世人需要佛法的傳續，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。

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

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

中華原始佛教會 合十

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

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。欢迎十方信友参加。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





隨佛禪師

傳法

内容

壹。正觀
貳。覺悟

叁。息苦
肆。開展新人生

龍山寺板橋文化廣場 十樓佛堂

佛陀真法
在人間



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



2017

HAPPY NEW YEAR

農曆丁酉雞年

年曆
新桌

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



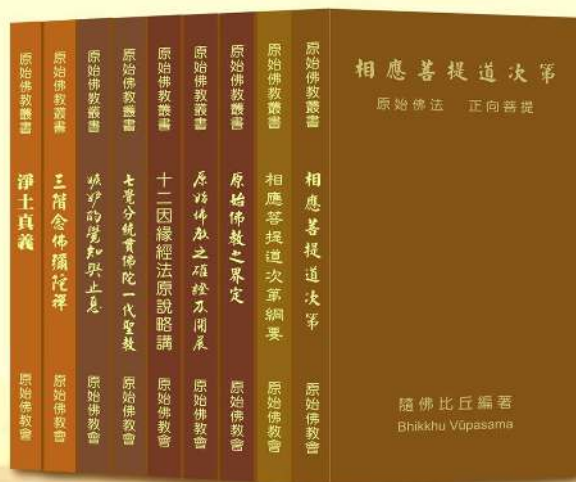
原始佛教叢書

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



原始佛教系列丛书简介

原始佛教系列丛书(如下简介)均由原始佛教会导师——随佛禅师撰写、讲述。禅师通过自身四十余年对佛法的探究与实践，从不同角度为学人厘清了原始佛法、原始佛教的原貌，是2200多年来首次阐明了佛法的修行理趣。对于21世纪期望探究 佛陀禅法及道次第的学人来说，可谓机缘难得。

随佛禅师经过多年的修学，不仅完成了阿难系汉译《相应阿含》及优波离系南传《相应部》的比对研究，更进一步的根据汉译《相应阿含》、南传《相应部》之「七事修多罗」的共说，「依经证经」的还原 佛陀原说的「六处为分位」之「十二因缘法」、「十二因缘观」，还有「先断无明，后断贪爱」之「一乘菩提道次第」，并且重新显现「修七觉分，圆满四圣谛三转、十二行，成就正觉、离贪、慈悲喜舍、解脱、阿耨多罗三藐三菩提」的「中道禅法」。

※ 欲学习随佛禅师著作之学众，请来电或至各禅林及活动地点请书。

电话：02-2892-2505



◆《相应菩提道次第》、《相应菩提道次第纲要》

人间第一次回归释迦佛陀之道次第的佛法作品。

本书的内容，是根据汉译《相应阿含》及南传《相应部》之古老〈七事修多罗〉的共说，还原、显现经说的菩提道次第。这是《舍利弗阿毘昙论》传出以后，两千两百多年来，人间第一次回归释迦佛陀之道次第的佛法作品。

◆《原始佛教之界定》

传承约 2447 年的佛教，长久的处在学派众多，教说分歧的困境。

本书陈述两百多年来学术界对「原始佛教之界定」的发现与进展，让现代佛教学人探究「佛陀原说」的道路上，避免学说分歧，直探佛陀本怀。

◆《原始佛教之确证及开展》

原始佛法与人间佛教之相应、统合与一致，才正名为「原始佛教」。

唯有契合原始佛法之「因缘法、四圣谛」的人间佛教，才真能具足「度越现实世间的问题」与「体现灭苦、解脱」，也才是满足「慈悲喜舍」、「自利利他、自觉觉他」与「苦灭无余」，而成就无上菩提的「一乘菩提道」……

◆《十二因缘经法原说略讲》

释迦佛陀正觉之核心智见

律藏云：见十二因缘法，即见佛。佛灭后 116 年，分别说部僧团编集出派部义主张的《舍利弗阿毘昙论》，当中提出违反传统经说共传的新部义，当中采用「十二因缘」的提要句颂当作解说「十二因缘」的标准，长远的影响与误导佛教达二千二百多年。

◆《七觉分统贯佛陀一代圣教》

七觉分：念、择法、精进、喜、猗、定、舍觉分

对任何探究释迦佛陀禅法及道次第的学人来说，本书精要、正确的指出修行的理趣，自部派佛教之后，2200 多年来，首次再现佛陀的真实法！

◆《嫉妒的觉知与止息》

「嫉妒」几乎无所不在的发生在人群之间，不论是父子、夫妻、兄弟姊妹……或是信念上的同志，……即使是善人与善人、宗教师与宗教师之间，也不例外。

若要息止「嫉妒」的发生及逼迫，只有……

◆《三阶念佛弥陀禅》

摄引念佛人学习「念念不离因缘法、不离菩提道品」，提醒弥陀学人要「由末法向正法」。

即使处在黑暗，也要尽力点亮一盏明灯；即使是乱世坏法，也要全力复兴正法！

◆《净土真义》

主要章节：

〈念佛功德〉；〈摄心念佛之要诀〉；〈定心念佛与定心见佛〉；〈不死与苦灭之门〉；〈释迦、弥陀共宣之正法〉；〈正念念佛；舍心念佛与实相念佛〉。



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>

台灣護持帳戶：

社團法人中華原始佛教會

1. 郵局划拨：賬號 50159965

2. 台灣銀行 天母分行：賬號 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。

中華台灣教區(Taiwan) E-mail:arahant.tws@gmail.com

台北 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

台北 原始佛教中道禪院

臺北市伊通街 58 號 2 樓 電話: 886-(02)2515-2505

台中 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

高雄市南鼓山区美術館路 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

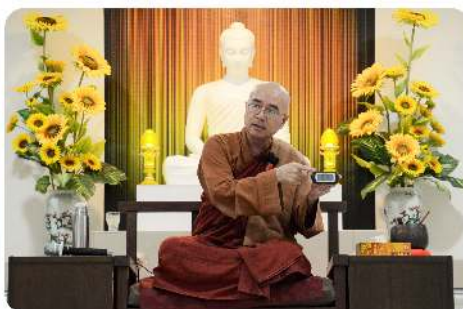
雙溪大年 中道禪林

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

智觉佛陀真实法十日禅觉营 霹雳近打佛教会

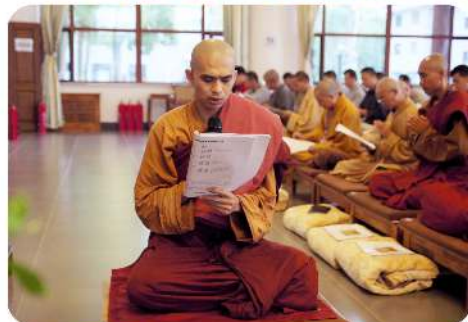




第二期三阶念佛弥陀十日禅 长春圣佛寺



因缘观正向菩提十日禅觉营 长春圣佛寺



二零一六年佛圣寺原始佛教中道禅修营





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



中道僧團



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>