



原始佛教會 Saddhammadiipa
ORIGINAL BUDDHISM SOCIETY

正法之光

佛陀正覺後 2446 年
2014 年 4、5 月合刊

第 **39** 期



原始佛法 人間佛教

傳揚四聖諦，分享平安與受用

解開因緣法的真相：「行」的原說？識緣名色的原義？中陰身的出處？

正法已流佈 阿喇白沙羅禪林新開；馬國辦禪修 紐約麻州四月弘法來

- 學習佛法有受用的衡量標準：1. 困難有沒有更少 2. 生活有沒有更好 3. 有沒有漸漸地遠離煩惱。
- 修行必須向 佛陀的教法靠攏，依經不依論，檢討自己，減少錯誤。大家是學佛人，不相互排斥。



中華四聖諦佛教會

主旨：

本會經內政部 103 年 3 月 4 日台內團字第 1030106773 號函，准予籌組中華四聖諦佛教會，成立籌備會，茲公開徵求會員。

創會緣起：

中道僧團與原始佛教會僧俗全體，爲了社會、國家與佛教的團結、興隆，避免不必要的分歧與對立，現今致力在 釋迦佛陀的教法之下，存異求同的以「四聖諦」爲名、爲宗本，發起創立「四聖諦佛教會」。釋迦佛陀的教說傳承，依說法者立名泛稱爲「佛教（正覺者的教導）」，依教法內涵正名可稱爲「四聖諦佛教」，依傳承的時代立名即是「原始佛教」。

雖然四聖諦佛教僧團的發展，在佛滅後 116 年分裂爲阿難系的多聞僧團與優波離系的分別說部、大眾部，並且部派宗師的論義逐漸的取代古老正統的經說，使佛教的教說、信仰、禪法及修證次第，發生根本性的改變，造成正法隱沒達二千餘年。但是在二十一世紀初葉，中道僧團與原始佛教會已經藉由古老經說與各部派三藏、史獻的比對，還原了原始佛教時代的教說、禪法及修證道次第。

中道僧團與原始佛教會是以傳承原始佛法爲職志，更致力於佛教的團結、興隆，避免學派的對立。現今誠願藉由「四聖諦佛教」的平臺，團結信受四聖諦及「依經、依律」的南傳佛教學人，還有不反對「四聖諦」的北傳佛教各傳承學人，和諧、合作的共爲佛教與社會福祉而努力。

佛教的學派眾多、教說分歧，「四聖諦」是原始佛教、南傳部派佛教、漢傳菩薩道、藏傳密教共同承認的教法。中道僧團在 2010 年認真思考如何團結佛教，2011 年在美國、馬來西亞、臺灣舉行四聖諦佛教僧團聯合宣法，並共同發表『四聖諦佛教宣言』，2012 年開始構思如何團結「四聖諦佛教」，2013 年進行「四聖諦佛教」的籌劃及向政府申請設立。2014 年 3 月 4 日依法准予籌設「中華四聖諦佛教會」，2014 年 4 月正式公開招募會員。



中華四聖諦佛教會 主辦
中華原始佛教會 協辦



中華四聖諦佛教會成立大會



錫蘭 Piyatissa 大長老錄影致詞



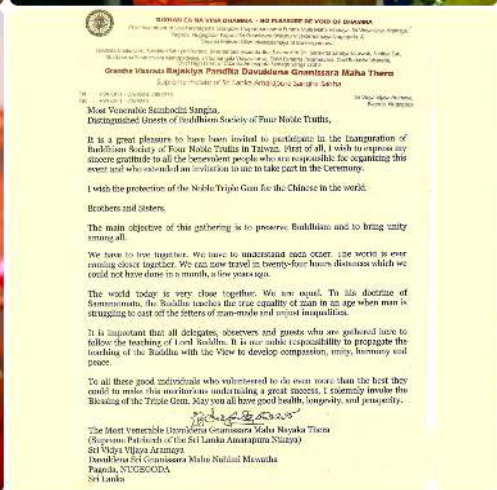
荷蘭 Ānanda 長老代表
錫蘭 Gnanissara 大長老致詞（原文如下）



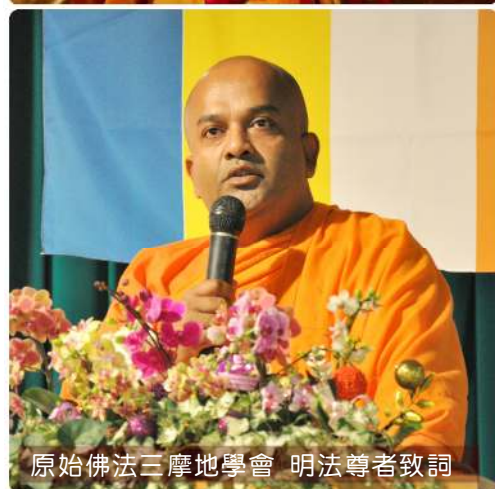
泰國 月相長老致詞



泰國 寂靜長老致詞



中道僧團導師 隨佛長老致詞



原始佛法三摩地學會 明法尊者致詞



中華原始佛教會理事長 明至比丘致詞



中華四聖諦佛教會理事長 中嚴比丘致詞



台北市議會 吳碧珠議長致詞



中華佛教青年會 理事長
明毓法師致詞



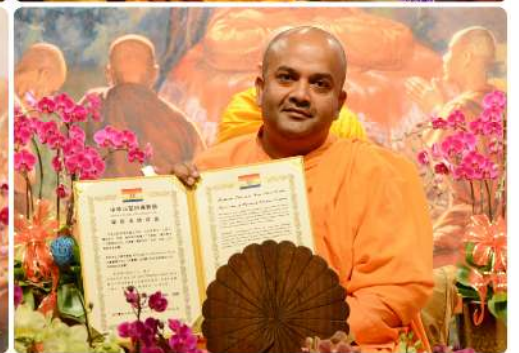
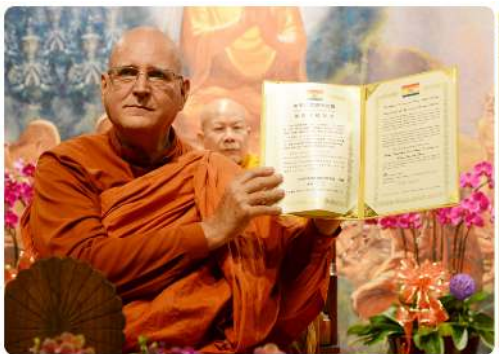
中華四聖諦佛教籌備會 主任委員
黃豪致詞

中華四聖諦佛教會成立大會



上圖：中華四聖諦佛教會成立大會，於 2014 年 6 月 22 日在龍山寺文化廣場大會堂舉行。僧團長老上座，齊誦南傳《吉祥經》祝賀中華四聖諦佛教會正式成立。

下組圖：禮請 Gnanissara 大長老、Piyatissa 長老擔任榮譽導師，由 Ānanda 長老代表接受證書。並禮請 Ānanda 長老、明慧長老、明法法師擔任名譽指導法師。



下圖：隨佛長老接受中華四聖諦佛教會全體會員之推崇，擔任中華四聖諦佛教會導師，由籌備會主任委員黃豪居士代表呈遞。



中華四聖諦佛教會成立大會



上圖、右圖：會場內外都坐滿參與此一盛會的法師、來賓與法友們。

上右圖：法友虔誠供僧，僧團用齋後相互交流。

下圖：電影「悉達多太子」製作人與寶萊塢明星「悉達多太子」男主角 Gagan Malik 亦參與盛會。



下組圖：下午，四聖諦佛教僧團舉行了聯合宣法，阿難陀長老、明慧長老、明法尊者均圍繞四聖諦發表了精闢的開示。四聖諦佛教會導師隨佛長老宣法時，建議我們要誠實面對身心當中的真實。





阿喇白沙羅中道禪院啟用



隨佛長老親臨阿喇白沙羅中道禪院，喜賀馬來西亞第九個共修道場成立。長老鼓勵大眾：傾生命之力，點一盞長明燈；讓這盞長明燈照亮自己，也照亮自己的家族、照亮周圍的人；讓這盞長明燈常明不滅、傳續久遠，利澤眾生。



正覺的財富觀與生涯規劃（南洋商報）



隨佛長老於 4 月 5 日晚，蒞臨吉隆坡南洋商報主講《正覺的財富觀與生涯規劃》，吸引 200 餘人與會聽講，會心處熱烈的掌聲不斷。





檳城中道禪林 四週年慶



唐山興國寺：佛陀之中道十日禪



上左圖：禪修期間，中道僧團至齋堂用齋



下圖：隨佛長老為禪修學眾小參

上右圖：隨佛長老為禪修學眾小參



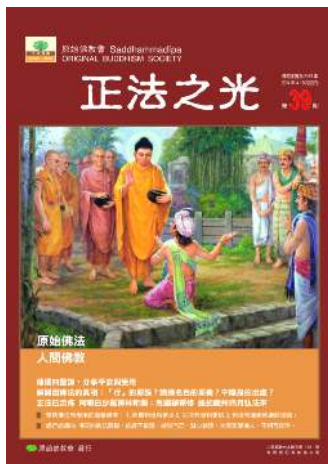


正法號角再次迴盪於福興寺



原始佛教教團宗旨：

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



創刊於 2010 年 7 月 5 日

導師：隨佛尊者

發行：原始佛教會

發行人：Ven. Bhikkhu Aticca

第 39 期

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

隨佛而行 傳揚四聖諦，分享平安與受用 12

善知識語 南傳《相應部》教說次第的駁雜—關於斷無明次第的諸多疑義與爭論 14

感恩 師父為佛教奉獻一生 23

古老經說 無明則於五陰生愛喜，取著五陰是我、我所 27

佛史溯源 (二) 部派經說傳誦的演變— 10 30

正法新聞 美國、馬來西亞、台灣聯合報導 49

弘法化世 馬來西亞弘法專題報導 74

南洋商報座談會紀實—和諧人生 人際關係 74

南洋商報座談會—採訪與花絮 75

南洋商報座談會—法友感言 77

隨佛長老於南洋商報演講紀實—正覺的財富觀與生涯規劃 80

烏拉港中道禪院啟用慶典紀實 83

阿喇白沙羅中道禪院啟用慶典紀實 87

吉隆坡中道五日禪紀實 92

吉隆坡中道五日禪—法工感言 96

吉隆坡中道五日禪—法友感言 98

隨佛長老於馬六甲中道禪林大眾弘法側記 102

馬六甲中道禪林法友感言 103

弘法化世 美國弘法專題報導 106

紐約中道禪院二日宣法側記 106

紐約中道禪院二日宣法—訪談與感言 109

麻州普賢講堂二日宣法側記 114

麻州普賢講堂二日宣法—訪談與感言 115

論壇掠影 隨佛亂彈 120

法友感言 法友感言 122

人間關懷 人間關懷 131

五陰世間 五陰世間 138

梅花映月 用智慧及寬容撫平傷痛 140

禪林通告 2014 年夏季禪林通告 143

傳法法訊 宣法行程公告 146

近期活動海報：

◎菩提道次第-第三單元：p.143

◎十二因緣觀之九種禪法：p.144

◎中道僧團聯合說法-龍山寺板橋文化廣場：p.145

◎原始佛教 中道禪法禪修營：封底



傳揚四聖諦，分享平安與受用

Propagating the Four Noble Truths, To share the peace, joy and benefits

隨佛長老 致詞：

Speech by Ven. Vūpasama Thera

感謝 釋迦佛陀的教導，感謝傳承二千四百多年的佛教僧團，感謝二千四百多年來數不盡的佛教善信的護法，讓我們在現代還能夠聽聞 佛陀的教導，正向菩提。

My gratitude goes to the Buddha who taught the Dhamma, to the Sangha that has lasted for over two thousand four hundred years, and to the countless devotees and Dhamma protectors during this period of over two thousand four hundred years. It is because of the above that we are able to listen to the teaching of the Buddha and practice towards enlightenment in this modern era.

在華人社會學習與傳佈「四聖諦」，必需面對傳統宗教的壓力，是很不容易的事。1996 年內覺禪林草創初期，事事艱難，在少數幾位修行者的長期護持下，走過了十多年的困難歲月。感謝這些法友的支持，讓中道僧團在艱困的環境中，還能夠持續不斷的潛修佛法、傳法十方。

Practicing and spreading the Four Noble Truths in a Chinese society is not an easy thing. There are pressures from traditional religions which we have to be up against with. When Sambodhi Monastery was set up in 1996, things were very difficult in this early period. However with the unrelenting support of a few devotees and yogis, we had made it through these difficult period of over ten years. I would like to express my appreciation and thanks to these dear Dhamma friends. It was due to their support that the

Sambodhi Sangha was able to continue practicing and at the same time spread the Dhamma in such difficult circumstances.

2002 年中道僧團藉由印度佛教史獻、律藏的考證，還有漢譯《相應阿含》與巴利《相應部》的探究、比對，從當中古老『七事相應教』的共說當中，重新確定、還原了古老經說當中的佛陀親傳教法。

In 2002, from the textual research of Vinaya Pitaka and historical literature of Indian Buddhism, as well as the comparative study between the Chinese Samyukta Agama and the Pali Samyutta Nikaya, The Sambodhi Sangha has recovered and ascertained the Buddha's teaching from the common text of the seven categories of samyutta.

佛陀親傳教法的再發現與還原，包含了「十二因緣法」的原說、「十二因緣觀」的禪法，還有「七覺分」的禪法次第及「四聖諦三轉、十二行」的菩提道次第，兩者的相應與一致。

The Buddha's teachings that have been rediscovered and revived include the original teaching of the 12 conditioned arising together with the meditative contemplation on the 12 conditioned arising. Also recovered was the sequence progression of the Seven Enlightenment factors meditation, and the steps to Enlightenment as explained in the Four Noble Truths in their three phases and twelve aspects as well as the connection and consistency between them.

2002 年起，經由佛陀原說的考證與確立，中道僧團成為傳承與宣揚 佛陀原說的原始佛教僧團，並將原始佛法傳佈於臺灣、大陸、美國、馬來西亞、



新加坡、澳洲。2010~2014 年中道僧團創立了中華、美國、馬來西亞、澳洲等地的原始佛教會，建立了十四處的中道禪林，創辦了『正法之光』雜誌與電子報。

From 2002, after the ascertainment of the original teaching of the Buddha, the Sambodhi Sangha has taken upon to itself the task of spreading and passing down on the original teaching of the Buddha, and has spread the original teaching of the Buddha to Taiwan, Mainland China, USA, Malaysia, Singapore and Australia. Between 2010 - 2014, the Sambodhi Sangha has set up Original Buddhism Society in Taiwan, America, Malaysia and Australia. It has also set up 14 Buddhist centres and started the Magazine "Saddhammadipa" and E newsletter.

傳揚原始佛法的道路是相當的辛勞，往往造成傳統佛教的誤解與排斥、攻訐。

The path of spreading the original teaching of the Buddha is painstaking, and often resulted in misunderstanding, rejection and defamation from various Buddhist traditions.

中道僧團傳揚原始佛法，是為了分享發現 佛陀的喜悅、分享修學佛法的平安與受用，是為了讓佛弟子得到法喜與利益，在現實的生活中確實的得益，絕不是為了挑戰傳統的佛教宗派。

The aim of Sambodhi Sangha propagating the teaching of original Buddhism is to share with everyone the peace, joy and benefits of learning and practicing Dhamma, and to let Buddhists to get to reap the benefits of Dhamma in their actual daily lives. It is definitely not to pose a challenge to any other Buddhist traditions or sects.

現今中道僧團在原始佛教會之外，再創建中華四聖諦佛教會，是因為「四聖諦」既是 佛陀究竟的教法，也是原始佛教、部派佛教、北傳菩薩道、藏傳密教共同承認的教法。

Today, besides establishing the Original Buddhism

Society, the Sambodhi Sangha is setting up Buddhist Society of Four Noble Truths. This is because the Four Noble Truths is the ultimate teaching of the Buddha, and at the same time is the commonly recognised teaching of all Buddhist traditions including Original Buddhism, Sectarian Buddhism, Mahayana Bodhi-sattva Buddhism, and Tibetan Buddhism.

中道僧團誠心在「四聖諦」的平臺上，能夠與世上的任何佛教門派與學人同行於聖道，共同利益世人、興隆佛教。

The Sambodhi Sangha sincerely hope that on the common platform of Four Noble Truths, we are able to walk the Noble path with all Dhamma practitioners together, to bring benefits to the world and to join effort in making Buddhism flourish.

佛法的榮耀歸於佛陀！ 佛法的成就歸於僧團！
佛法的利益歸於十方！

佛日增輝 法輪常轉 聖道興隆 普照十方

Finally, I would like to say this:

The glory of the Buddha Dhamma belong to the Buddha

The accomplishment of the Buddha Dhamma goes to the Sangha

And the benefits brought about by the Buddha Dhamma belongs to all.

May the Buddha Dhamma flourish, The Dhamma Wheel keep turning;

And the Noble Path shine in all directions.

致詞影音網址：

[https://www.facebook.com/photo.php?](https://www.facebook.com/photo.php?v=445078122300469&set=vb.323659161109033&type=2&theater)

[v=445078122300469&set=vb.323659161109033&type=2&theater](https://www.facebook.com/photo.php?v=445078122300469&set=vb.323659161109033&type=2&theater)

四聖諦佛教：

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



南傳《相應部》教說次第的駁雜

關於斷無明次第的諸多疑義與爭論

隨佛比丘 著

增訂《正法之光》第 38 期『關於斷無明次第的諸多爭論』部份內容 (p.13~14)

在現有《相應部》與《相應阿含》的經說共同傳誦當中，充其量只有共同見到「無漏心解脫、慧解脫」的經文次第排比，也無明確的說到「無明最後斷」，更無有共同的宣說「無明最後斷」。「無漏心解脫、慧解脫」的經文次第，在《正法之光》第 35 期 (p.37~p.43)，已有清楚的經文考據，證明正確次第應當是「慧解脫、無漏心解脫」。《相應部》與《相應阿含》的經說共同傳誦當中，都有「斷貪欲是心解脫」、「心解脫得自證不受後有」、「心解脫、阿羅漢」的眾多傳誦。

但是在南傳巴利《相應部》中，對於「斷貪欲」的解脫定義，既有『蘊相應』52 經的「斷貪欲，心解脫」說法，又有『蘊相應』58 經「斷貪欲，慧解脫」的義解，可見《相應部》的傳誦是自相

駁雜、矛盾。《相應部》既說斷貪欲、心解脫、得身證，又說「最後斷無明」，斷貪欲是慧解脫，這難道不是傳誦雜亂、自相矛盾？

此外，分別說部系自相駁雜錯亂的傳誦，是無法確定真正的道次第。試問：「四聖諦之智」是「明」，或即是「正見」？「四聖諦之智」是先於「正見」，或是在「正定」之後？

如果「四聖諦之智」是「明」，必是先於「正見」，在正定之前。如《相應部》『諦相應』18 經、『道相應』1 經、『根相應』52 經的傳誦：

《相應部》56.18 經：「云何為明耶？云何為隨明耶？比丘！苦之智，苦集之智，苦滅之智，順苦滅道之智，此名之明；如是者為隨明。」



《相應部》45.1 經：「諸比丘！以明為前，因生善法，隨生慚愧。諸比丘！隨明於有智者則生正見。有正見則生正思惟，有正思惟則生正語……有正念則生正定。」

《相應部》48.52 經：「諸比丘！於聖弟子，若聖智已生，則有四根之等住，有四根之安住。以何為四根耶？信根、精進根、念根、定根是。」

如果「四聖諦之智」是「正見」，必定不可能在「正定」之後。如《相應部》『道相應』8,1 經：

《相應部》45.8 經：「諸比丘！云何為正見耶？諸比丘！苦之智、苦集之智、苦滅之智、順苦滅道之智是。諸比丘！此名之為正見。」

《相應部》45.1 經：「有正見則生正思惟，有正思惟則生正語，有正語則生正業，有正業則生正命，有正命則生正精進，有正精進則生正念，有正念則生正定。」

如是可見，不論「四聖諦之智」是「明」，或是「正見」，「四聖諦之智」都不可能在「正定」之後。但是《相應部》又有「四聖諦之智」在「正定」之後的傳誦。見《相應部》『諦相應』1 經：

《相應部》56.1 經：「諸比丘！定當修習！諸比丘！得定之比丘，了知如實。以何為了知如實耶？此為苦，了知如實；此為苦集，了知如實；此為苦滅，了知如實；此為順苦滅道，了知如實。」

如果全然的信受《相應部》當中的經說傳誦，請問：「四聖諦之智」是「明」？是「正見」？或是「正定」之後的體證？三種不相同次第的修證體證，怎麼全都是「四聖諦之智」？

如果要說：三種不相同次第的修證體證，全都是「四聖諦之智」。那麼請問「四聖諦之智」是「頓然成就」，或是「漸次成就」？若是有三種不相同次第的修證體證，修證成果應當是「次第成就」；若是三種不相同次第的修證，當中內容都是一樣，修證成

果應當是「頓然成就」，實無有次第可說。如《相應部》『諦相應』30 經：

《相應部》56.30 經：「諸比丘！見苦者，亦見苦集、亦見苦滅、亦見順苦滅道。見苦集者，亦見苦、亦見苦滅、亦見順苦滅道。見苦滅者，亦見苦、亦見苦集、亦見順苦滅道。見順苦滅道者，亦見苦、亦見苦集、亦見苦滅。」

《相應部》的傳誦，是有修行次第的傳誦，如《相應部》『道相應』1 經、『根相應』52 經，但又有「頓無次第」的說法，如『諦相應』30 經，或是在經篇當中形成「三種不相同修證次第的內容都是一樣」的混亂。

從以上引證的經文中，可以清楚的發現《相應部》當中的傳誦是駁雜不一致，並且相互矛盾與錯亂。這正是證明了部派傳誦不全然可信，必需加以考據古新差異，釐清部派傳誦當中的真偽虛實，學人才能面見真實的佛法。

如果根據南傳《中部》『大四十法經』與《相應阿含》785 經的共同傳誦來看，「四聖諦之智」是「明」，先有「明」攝導「出世間正見」，才較為可信。見《中部》（117）『大四十法經』、《相應阿含》785 經：

《中部》117 經：「諸比丘！如何是方便及共資助聖正定？謂正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念。諸比丘！由此等七支，可令資助其心一境性。」

《相應阿含》785 經：「何等為正見是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊？謂聖弟子，苦、苦思惟，集……，滅……，道、道思惟，無漏思惟相應於法，選擇、分別、推求、覺知、黠慧、開覺、觀察，是名正見，是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊。」

從以上引證的《相應部》經文中，可以清楚的



看到「四聖諦之智」是「明」，而「明」先於「正見」與「正定」。試想：如果「四聖諦之智」是「正見」，「正見」怎麼會在「正定」之後？如果「四聖諦之智」在「正定」之後，又怎麼會是「正見」？

從前面經說的引證，可以得知：《相應部》的傳誦中，有著「次第成就」與「頓然成就」的兩種不同見解，而「頓然成就」的說法是自相矛盾，絕不可信。此外，「四聖諦之智」是「正見」與「正定之後」的說法，也是兩種完全不同且彼此衝突的道次第，都同樣的不可信。《相應部》的『諦相應』1,30 經，還有『道相應』8 經關於「正見」的說法，都是出自分別說部之部義揉雜的傳誦，不可信受。

據此可以得知，《相應部》『諦相應』1 經主張「得定之比丘，如實了知四諦」的說法，應當是企圖將《相應部》『諦相應』18 經傳誦的「四聖諦之智是明」，從修證次第的最先階段翻轉為最後的階段，使『諦相應』18 經變成合理化「無明最後斷」的「十結」論義。但是《相應部》『諦相應』1 經的「得定之比丘，如實了知四諦」，還有『道相應』8 經的「四聖諦之智是正見」的說法，不僅是彼此矛盾、衝突，更無法契合其他經說共傳的「隨明有正見，有正見則生正思惟……乃次第生正定」的傳誦。此外，分別說部系《相應部》當中的「十結」傳誦，在阿難系《相應阿含》也是不存在的傳誦。

如是可見，《相應部》『諦相應』1 經的「得定之比丘，如實了知四諦」，還有『道相應』8 經的「四聖諦之智是正見」的說法，都是出自後世「十結」論義揉雜、增新的「部義經說」，不是真正的經說傳誦。

在古老的經法共說中，關於「四聖諦三轉、十二行」之修證道次第，當中的「明」、「正見」與「正定之後」，應當是甚麼內容？

若審視古老的『轉法輪經』，可以發現有關「四聖諦」的教導是分為「四聖諦三轉、十二行」。

「四聖諦三轉、十二行」的「三轉」是 佛陀教導的修證道次第，並且在「三轉」的每一轉中，都有四行的修證內容。如是，四聖諦三轉即共有十二行，修證道次第的究竟成就即是解脫、阿耨多羅三藐三菩提。見《相應阿含》379 經、《相應部》『諦相應』11 經：

《相應阿含》379 經：「諸比丘！我於此四聖諦，三轉、十二行，不生眼、智、明、覺者，我終不得於諸天、魔、梵，沙門、婆羅門，聞法眾中，為解脫，為出，為離，亦不自證得阿耨多羅三藐三菩提。我已於四聖諦三轉、十二行，生眼、智、明、覺故，於諸天、魔、梵，沙門、婆羅門，聞法眾中，得出，得脫，自證得成阿耨多羅三藐三菩提。」

《相應部》56.11 經：「諸比丘！我於四聖諦以如是三轉、十二行相之如實智見尚未達悉皆清淨時，諸比丘！我於天、魔、梵世、沙門、婆羅門、人、天眾生中，不被稱之為無上正等覺之現等覺。諸比丘！然而我於此四聖諦，如是三轉、十二行相之如實智見已達悉皆清淨故，諸比丘！我於天、魔、梵世、沙門、婆羅門、人、天眾生中，稱之為無上正等覺之現等覺。又，我智生與見，我心解脫不動，此為我最後之生，再不受後有。」

「四聖諦三轉、十二行」的三轉是修證道次第，如下：

（一）四聖諦第一轉、四行：如實知見「十二因緣生法、滅法（或稱為如實知五陰生法、滅法）」，此為如實知「苦諦、苦集諦、苦滅諦」，此是明、斷無明，得斷我見、斷常見。若已經如實知見「十二因緣生法、滅法」者，得如實知見「貪愛五陰是常、是我、是我所，則有五陰的繫縛，貪愛則有苦；若於五陰捨離是常、是我、是我所的貪愛，則能於五陰不生染著、不生繫縛，如是離貪愛則能滅苦」，如是「正見貪愛則有苦，正見離貪愛則能滅苦」，即能發現「滅苦的八正道」，此為如實知



「苦滅道跡聖諦」，此為出世間的正見。見《相應阿含》749,379 經、《相應部》『道相應』1 經：

《相應阿含》749 經：「若起明為前相，生諸善法時，慚、愧隨生；慚愧生已，能生正見。」

《相應部》45.1 經：「諸比丘！以明為前，因生善法，隨生慚愧。諸比丘！隨明於有智者則生正見。」

《相應阿含》379 經：「此苦聖諦，本所未曾聞法，當正思惟時，生眼、智、明、覺。此苦集，此苦滅，此苦滅道跡聖諦，本所未曾聞法，當正思惟時，生眼、智、明、覺。」

四聖諦第一轉、四行，四行當中每一行生起的「眼、智、明、覺」是各不相同。

（二）四聖諦第二轉、四行：當已「正見貪愛則有苦，正見離貪愛則能滅苦」，已發現了「離貪、滅苦的八正道」。接著，聖弟子即可依據「四聖諦第一轉、四行」的如實知見，精進、不放逸的修證「離貪、滅苦的出世間八正道」，即謂：「**苦諦的五陰繫縛苦，已知當出；貪愛則有苦的苦集諦，已知當斷；離貪愛則能滅苦的苦滅聖諦，已知當作證；離貪、滅苦的出世間八正道（苦滅道跡聖諦），已知當修**」。見《相應阿含》749,768,785,379 經、《相應部》『道相應』1 經：

《相應阿含》785 經：「聖弟子，苦、苦思惟，集……，滅……，道、道思惟，無漏思惟相應於法，選擇、分別、推求、覺知、點慧、開覺、觀察，是名正見，是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊。……聖弟子，苦、苦思惟，集……，滅……，道、道思惟……是名正志是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊。……聖弟子，苦、苦思惟，集……，滅……，道、道思惟……是名正語是聖、出世間、……是名正業是聖、出世間、……是名正命是聖、出世間、……是

名正精進是聖、出世間、……是名正念是聖、出世間……。聖弟子，苦、苦思惟，集……，滅……，道、道思惟……是名正定是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊。」

《相應阿含》768 經：「我為善知識故，令諸眾生修習正見，依遠離，依無欲，依滅，向於捨；乃至修正定，依遠離，依無欲，依滅，向於捨」

《相應阿含》749 經：「正見生已，起正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定，次第而起。」

《相應部》45.1 經：「有正見則生正思惟，有正思惟則生正語，有正語則生正業，有正業則生正命，有正命則生正精進，有正精進則生正念，有正念則生正定。」

《相應阿含》379 經：「復次、苦聖諦，**已知當出**，本所未聞法，當正思惟時，生眼、智、明、覺。**苦集聖諦，已知當斷**，本所未曾聞法，當正思惟時，生眼、智、明、覺。復次、此苦滅聖諦，**已知當作證**，本所未聞法，當正思惟時，生眼、智、明、覺。復次、此苦滅道跡聖諦，**已知當修**，本所未曾聞法，當正思惟時，生眼、智、明、覺。」

四聖諦第二轉、四行，四行當中每一行生起的「眼、智、明、覺」也是各不相同。

（三）四聖諦第三轉、四行：當已經見法的聖弟子，在「四聖諦第一轉、四行」的正覺、正見下，精進修證「離貪、滅苦之出世間八正道」，即可以「**次第的修證成就出世間八正道**」，最後成就正定。當已經成就正定，「離貪、滅苦之出世間八正道」得修證完成後，已經完成愚癡、貪欲、瞋恚的斷除，即得成就解脫、具足解脫知見，謂：「**五陰繫縛苦的苦諦，已知已知出；貪愛則有苦的苦集諦，已知已知斷出；離貪愛則能滅苦的苦滅聖諦，已知已知作證出；離貪、滅苦的出世間八正道（苦滅道跡聖**



諦)，**已知已修出**」。見《相應阿含》749,379 經、《相應部》『諦相應』11 經：

《相應阿含》749 經：「**正定起已，聖弟子得正解脫貪欲、瞋恚、愚癡；如是聖弟子得正解脫已，得正知見：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。**」

《相應阿含》379 經：「復次、比丘！此苦聖諦，**已知已知出**，所未聞法，當正思惟時，生眼、智、明、覺。復次、此苦集聖諦，**已知已斷出**，所未聞法，當正思惟時，生眼、智、明、覺。復次、苦滅聖諦，**已知已作證出**，所未聞法，當正思惟時，生眼、智、明、覺。復次、苦滅道跡聖諦，**已知已修出**，所未聞法，當正思惟時，生眼、智、明、覺。」

《相應部》56.11 經：「諸比丘！**應對此苦聖諦偏知……乃至……已偏知**，於先前未聞之法，我眼生、智生、慧生、明生、光明生。諸比丘！**對此苦集聖諦應斷……乃至……已斷**，於先前未聞之法，我眼生、智生、慧生、明生、光明生。諸比丘！**對此苦滅聖諦應現證……乃至……已現證**，於先前未聞之法，我眼生、智生、慧生、明生、光明生。諸比丘！**對此順苦滅道聖諦應修習……乃至……已修習**，於先前未聞之法我眼生、智生、慧生、明生、光明生。」

四聖諦第三轉、四行，四行當中每一行生起的「眼、智、明、覺」是各不相同。

此時，「四聖諦三轉、十二行」的修證道次第，已經次第的修證成就，完成五種修證：正覺、離貪、慈悲喜捨、解脫、成就阿耨多羅三藐三菩提。

「四聖諦」是有「三轉、十二行」，「明」與「正見八正道」的成就在「四聖諦第一轉、四行」；依照次第的修習「離貪八正道」而離貪，成就「正定」，是在「四聖諦第二轉、四行」；「離貪八正

道」修習，已經「斷貪」，即成就解脫、具足解脫知見，是在「四聖諦第三轉、四行」。

某些學人望文解義、斷章取義的誤認為：「四聖諦三轉、十二行」的每一行都是「眼、智、明、覺」，是證明了「四聖諦三轉、十二行」的修證是「頓」，不是「漸」，也證明了「明」是「最後完成，無明最後斷」。孰不知這是自我矛盾的想法！

試問：如果修證次第是「頓」，何來「無明最後斷」？又如果是「無明最後斷」，何來修證次第是「頓」？「頓」與「無明最後斷」的說法，兩者是自相矛盾。

《相應部》『諦相應』11 經提出「四聖諦三轉、十二行」的修證，已經清楚說出修證是「有次第」。縱使是不依據古老的經說教導，而改為遵從後世學人寫出的論義來看，如《舍利弗阿毘曇論》提出「先斷身見（斷我見），最後斷無明」之「十結」的修斷次第，並且建立「四沙門果」的新說作為搭配「十結」的修斷次第，也是有著修證的次第。《相應部》『諦相應』30 經提出「見苦者，亦見苦集、亦見苦滅、亦見順苦滅道」的「頓」，已經明顯的與分別說部的經說與論義都不相合，是自相矛盾的部派經誦。

《舍利弗阿毘曇論》提出「十結」與「四沙門果」的論義，這些論義揉雜入分別說部傳誦的經說當中，發展為許多揉雜論義的部義經誦，造成後世學人在學習經法上的矛盾與困難。

後世學人無法克服學習經法的矛盾與困難，為了清楚了解修證的次第與方法，不得不藉助論師著作的論書來學習佛法，孰不知學習所得是論師的思想而不是佛說，自此轉為認同、支持違反佛說的「論義新說」。如是惡性的反覆循環，造成「異說者」排斥忠實學習正統經說佛法的學人。可悲！可嘆！



分別說部系自派主張的「十結」傳誦，是不合於古老經說。如「十結」的論義中，主張「先斷身見（斷我見），最後斷無明」。但是根據《相應部》『蘊相應』47 經的說法，是「離無明而生明」才能夠斷我見。見《相應部》『蘊相應』47 經：

《相應部》22.47 經：「諸比丘！此處有無聞之凡夫，不見聖人…乃至…不順善知識之法，觀我是色，我以色有，我中有色，色中有我……觀受……想……行……識是我，我以識有，我中有識識中有我。有如是觀見，謂不離我。……然則，有聞之聖弟子斷無明而生明。彼人離無明而生明故，不思惟我，不思惟此是我，不思惟有，不思惟無，不思惟有色……無色……有想……無想……非想非非想。」

經說：「離無明而生明故，不思惟我，不思惟此是我」。這一修證次第的說法，在阿難系傳誦的《相應阿含》45 經中，也是如此的見解。見《相應阿含》45 經：

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

如是可見，「捨離無明而生明，不生我知、我見覺」是古老經法共說。如實知因緣法，正見五陰是緣生法，如是才能斷除「我見」；無有不明見因緣法，不得明、斷無明，卻能夠斷「我見」的說法。見《相應阿含》296 經：

《相應部》296 經：「多聞聖弟子，於此因緣法、緣生法，正智善見。……若沙門、婆羅門，起凡俗見所繫，謂說「我見」所繫，說「眾生見」所繫，說「壽命見」所繫，「忌諱吉慶見」所繫，爾時悉斷、悉知，斷其根本，如截多羅樹頭，於未來

世成不生法。是名多聞聖弟子，於因緣法、緣生法，如實正知，善見，善覺，善修，善入。」

佛陀指出「不正觀因緣、不正見緣生法，不見聖人之法」則有「我見」、「常見」、「斷見」。若是「先觀因緣、正見緣生（見聖人之法）」而已經「得明、斷無明」後，再破除「我見」、「常見」、「斷見」。見《相應部》『蘊相應』81 經：

《相應部》22.81 經：「諸比丘！於此處有無聞凡夫，不見聖人，不知聖人之法，不順聖人之法，不見善知識……乃至……不隨善知識之法（此即不見五蘊集法、滅法之十二因緣），以見色為我。諸比丘！彼以見為行。……見受是我……見想是我……見行是我……見識是我……。諸比丘！彼以常見為行。……諸比丘！彼以斷見為行。……」

同等的傳誦，可見於《相應阿含》57 經，當中提到「無明觸生愛，緣愛起彼行」，這在十二因緣的憶誦口訣，又說是「六入緣觸，觸緣受（、想、行），受緣愛，愛緣取（後世用詞也說為「行」，即我見）」。見《相應阿含》57 經：

《相應阿含》57 經：「若見我者，是名為行。彼行何因、何集、何生、何轉？無明觸生愛，緣愛起彼行。……彼愛受因……彼受觸因……彼觸六入處因……。彼六入處是緣起法，無常、有為（應譯有漏）；彼觸、受、愛，行，亦是緣起法，無常、有為（應譯有漏）。」

分別說部《舍利弗阿毘曇論》的「十結」新說，提出「先斷身見，最後斷無明」的論義，違背了正統佛法的經說。由此可知，「明在於前」是《相應部》與《相應阿含》的古老經說共傳，必需先得明、斷無明，才能夠斷我見、斷常見、斷斷見。

分別說部傳誦的「十結」論義，除了「斷無明」、「斷我見（身見）」、「斷常見、斷斷見」之



修證次第錯誤以外，提出修證最後階段斷除的「五上分結——色愛、無色愛、掉、慢、無明」，當中「斷慢」的修證次第也是錯誤。見《舍利弗阿毘曇論》卷十九¹：

《舍利弗阿毘曇論》：「何謂五下分煩惱？身見、疑、戒盜、欲染、恚，是名五下分煩惱。何謂五上分煩惱？色染、無色染、無明、慢、掉，是名五上分煩惱。」

在分別說部系銅鑠部傳誦的《長部》，是將「慢」解說為「我勝慢、我等慢、我卑慢」的「三慢」。見《長部》(33)『等誦經(巴 Savgiti Sutta)』²：

《長部》33 經：「三慢：『我勝』慢、『我等』慢、『我卑』慢。」

然而，銅鑠部傳誦之《長部》『等誦經』提出「我勝、我等、我卑」的三種「慢」，在古老的經法中，「我勝、我等、我卑」是指「妄見」，絕不是「慢」，「慢」是分別說部自創的說法。見《相應阿含》45 經：

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

古老經文當中的「有覺、無覺」，是指「常見、斷見」；「我知、我見覺」即是「我見」，「我見」又被分別說部另說是「身見」；「我勝覺、我等覺、我卑覺」是「自他比較的認知」，這是根據某種取向為準，作為「自他比較」的依據，從而形成「勝覺、等覺、卑覺」的觀點、見解，這是與「我見」相關的「妄見」。「覺」在此經中的涵義，不是一般「醒悟度妄」的意思，而是「觀點、認知」的意涵。由於「有覺、無覺、有無覺；勝覺、等

覺、卑覺；我知、我見覺」都是「妄見」，所以「如實見因緣、緣生法，捨離無明而生明」，即能夠斷除這些「妄見」。

但是分別說部傳誦的《舍利弗阿毘曇論》，是將「我勝、我等、我卑」的「妄見」，另外作出「慢」的新解及定義，並且認為在修證的最後階段才斷慢。見《舍利弗阿毘曇論》卷十九³：

《舍利弗阿毘曇論》：「何謂三勝？我慢、不如慢、增上慢，是名三勝。」

《舍利弗阿毘曇論》提出的三勝：我慢、不如慢、增上慢，我慢即是經說的「我等」，不如慢即「我卑」，增上慢是指「我勝」。因為「勝、等、卑」有比較的色彩，《舍利弗阿毘曇論》才說是「三勝」，並將「我勝、我等、我卑」轉變為「增上慢、我慢、不如慢」的說法。

如此一來，原本是「妄見」的「我勝、我等、我卑」，即在分別說部的部義中轉變為「慢」。後世，「不如慢」也被稱為「卑慢」。見說一切有部《薩婆多宗五事論》⁴：

「云何我慢？謂於五取蘊隨觀為我，或為我所。……云何增上慢？謂於未得上之殊勝，計已謂得上之殊勝，或未證觸亦未現前上之殊勝，計已證明。……云何卑慢？謂於多分殊勝計已少分下劣。」

分別說部《舍利弗阿毘曇論》不僅將「我勝、我等、我卑」另作「慢」的新解及定義，更提出「慢」是依「我見」為緣、為根，「斷我見」即能「斷慢」。見《相應部》『蘊相應』82 經、《相應阿含》『蘊相應』58 經：

《相應部》22.82 經：「依如何知，如何見，於此有識之身及外之一切相中，無我心、我所心、慢隨眠耶？(佛言：)『比丘！無論彼是如何過去、未來、現在之色……對彼等一切之色以「彼非我物，我亦非彼，彼非我之我。」如是對彼以如實



正慧作觀。彼如何之想……乃至……彼如何之行……乃至……彼是如何過去、未來、現在之識……對彼等一切之識，以「彼非我物，我亦非彼，彼非我之我。」……如是對彼以如實正慧觀察。比丘！**依如是知、如是見，此有識之身及外之一切相中，無我心、我所心、慢隨眠。**。」

《相應阿含》58 經：「云何生我慢？佛告比丘：『愚癡無聞凡夫，於色見我、異我、相在，於受、想、行、識，見我、異我、相在：於此生我慢。』……云何得無我慢？佛告比丘：『多聞聖弟子，不於色見我、異我、相在，不於受、想、行、識，見我、異我、相在。』」

如何「斷慢」？提出「慢」之新說的分別說部，在《相應部》『蘊相應』82 經的經文中，是指出「斷身見」即能「斷慢」。如何「斷身見」？在《相應部》『蘊相應』82 經，還是指出「見聖人之法，知聖人之法（即見因緣法）」才能夠「斷身見」的經誦，而「斷身見」則能「斷慢」。見《相應部》『蘊相應』82 經：

《相應部》22.82 經：「**如何而不起有身見耶？（佛言：）『比丘！於此處有有聞之聖弟子，見聖人之法，知聖人之法，善順聖人之法，見善知識，知善知識之法，善順善知識法，不以色是我，我乃以色而有，我中有色、色中有我，不以受……想……行……識是我，我乃識有，我中有識，識中有我。比丘！如是而不起有身見。』**」

因此，分別說部提出「先斷身見，最後斷無明」，這是錯誤的修證次第，又說「慢」是修證最後階段才斷除的「五上分結」之一，同樣是自派編纂的新義解，也是錯誤的修證次第。古說與新義共同揉雜的《相應部》，呈現出次第駁雜錯亂的問題。

如此可見，分別說部系自派部義傳誦的「十結」道次第，揉雜在自部的經說傳誦當中，是造成多

大的自相矛盾！

佛陀教導的修證次第，絕不是「先斷身見，最後斷無明」，是「先見因緣得明、斷無明，最後斷貪愛、得解脫」。貪愛！有五陰（有身）集；斷貪愛！則五陰（有身）滅。見《相應部》『蘊相應』100,105 經、《相應阿含》276,71 經：

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

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

《相應阿含》276 經：「眾生於無始生死，無明所蓋，愛結所繫，長夜輪迴生死，不知苦際。諸比丘！譬如狗，繩繫著柱，結繫不斷故。順柱而轉，若住、若卧，不離於柱。如是**凡愚眾生，於色不離貪欲，不離愛，不離念，不離渴，輪迴於色，隨色轉，若住、若卧，不離於色。如是受、想、行、識，隨受、想、行、識轉，若住、若卧，不離於（受、想、行）識。**

……如是比丘！凡愚眾生，不如實知色，色集，色滅，色味，色患，色離。**於色不如實知故，樂著於色；樂著色故，復生未來諸色。**如是凡愚，不如實知受……。想……。行……。識……。當生未來色、受、想、行、識故，於色不解脫，受、



想、行、識不解脫，我說彼不解脫生老病死、憂悲惱苦。

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

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

《相應阿含》71 經：「我今當說有身，有身集，有身滅，有身滅道跡。……云何有身？謂五受陰。云何為五？色受陰，受、想，行、識受陰，是名有身。云何有身集？當來有愛，貪喜俱，彼彼樂著，是名有身集。云何有身滅？當來有愛，貪喜俱，彼彼樂著，無餘斷，吐、盡、離欲、滅，是名有身滅。云何有身滅道跡？謂八聖道：正見，正志，正語，正業，正命，正方便，正念，正定，是名有身滅道跡。」

分別說部《舍利弗阿毘曇論》的論義，揉雜入分別說部的經說當中，使得古說與新義共同揉雜的《相應部》，還有其他的聖典傳誦，無不呈現出次第駁雜、錯亂的問題。日後，分別說部《舍利弗阿毘曇論》與分別說部的部義經誦，影響了阿難系僧團的學眾，造成阿難系的迦旃延尼子寫出違背古老經法的《發智論》，造成阿難系僧團分裂為重經法的雪山部、重論義的說一切有部。因此，說一切有部的經說傳誦，也如同分別說部系傳誦的經誦，有著次第駁雜、錯亂的問題。

部派誦本傳誦的經誦，當中具有古老的經法，也有部派傳誦的論義與思想，古說與新義的混雜是無法全然的信受、學習。若要探究佛陀的本教，必需依據不同部派誦本之間的對照，同時考據不同部派的發展與思想，再從中探求古老而純正的佛法。

註解：

1. 見《舍利弗阿毘曇論》卷十九：參大正藏 T28 p.652.1-1~3
2. 見《長部》(33)『等誦經』第一誦品之 23 誦：參臺灣元亨寺出版 漢譯南傳大藏經 第 8 冊 p.234
3. 見《舍利弗阿毘曇論》卷十九：參大正藏 T28 p.651.1-





感恩 師父為佛教奉獻一生

中道僧團見習僧 生光比丘

生光出家兩年多，親近隨佛大師父學法有四年了，我想說出四年近師學法的心境、看法，還有對師長的敬意。

生光自出家以來至今，深受 師父教導的啟發良多，一步一步引導讓生光發現自己許多的問題，使得生光能有機會修正改善而朝向光明。師父總是不厭其煩地教誡弟子們要做個品德端正、人格高尚的人！師父常說：「修行可以不開悟見法，但是不可以連做人基本的恩情道義都沒有。」

師父除了教誡弟子們外，也時常分享過去學法的人生經驗。從師父分享個人的經驗中，生光常能感受到師父刻苦自勵的學習態度、堅忍不拔的意志，乃至悲天憫人、犧牲奉獻的精神。生光內心深受感動而暗自讚賞，並且引發自我激勵的意志！

師父在佛門修行至今，已超過四十年以上，可說是一位通曉三藏、博學多聞、見多識廣的佛門龍象！師父在年少的學生時代，因為對生命很認真的看待而踏入佛門！初入佛門便接觸念佛法門，一心專念「阿彌陀佛」，行、住、坐、臥之間，都不離佛號，日復一日，持之以恆。從持名念佛到定心念佛，練出卓越之專注力，這對身心品質的提升，有莫大的助益。平日除了念佛外，假日常前往寺院親近善知識，學習祖師大德的人格及修行風範，更熱心服務道場，不論是在寺院做法會，或是出坡，皆很認真投入並樂在其中，為佛教奉獻不餘遺力。

雖然念佛已成就定心念佛，甚至有白日見佛廣大身的修學體驗，卻不因此迷信或志得意滿，依舊深入學習中國佛教之「隋唐八宗」的教法。除了到寺院聽



經聞法外，自己更深入經藏研讀探討，經長年累月勤奮的學習，對「隋唐八宗」之各宗教義，皆已能通達其義。

師父學法不忘敬佛，在每次閱讀經藏之前，必定在佛前焚香淨身，體現出對法的恭敬，如同佛在當前說法一般！除了閱讀經藏外，也持戒律己，奉行諸善，坐禪修定，精進不放逸的修習慧、戒、定！如是刻苦自勵的修行，已紮紮實實地打下渾厚的佛學根基。

繼「隋唐八宗」之後，接著是修「藏傳佛教」！學習藏密的教義及咒語，憑著個人渾厚之佛學根基，經幾年之精進，也能通曉「藏傳佛教」之教義與修學體驗。

因為某次教學的機緣，對傳統學習內容大生疑情，鍥而不捨的深入參究，因而自有所悟，幾乎顛覆以往所學的佛學觀念。接著，在那個古新教理混雜難分的時代，因為推崇印順導師的教理學養，而精研導師的佛學著作，探究「初期大乘佛教」與印度初期佛教的演變。當年師父對《般若經》、《中論》有相當深入的了解，數年間無私的傳授《般若》、《中觀》於各方佛友，稱得上是一名傑出的「中觀師」，當年座下的學生有現今聞名教界的學人。

傳授《般若》、《中觀》的時期，又因為某些爭名悖逆的學眾造作毀謗的惡業，促成師父的修行更上一層的突破，發現大乘的核心問題，自此走入四聖諦的佛陀世界。

此後，先走入「南傳佛教」，再借助印順導師編著的《雜阿含經論會編》與南傳《相應部》，致力學習最古老的佛教經典，探尋佛陀原說。在多年的研究與考證，發現原本以為是佛陀古道的「南傳佛教」，事實上已融攝了「部派佛教」之部義，已非純正的佛陀原說，於是再從「南傳佛教」，轉而朝向

更為純正的「原始佛教」。

師父孜孜不倦的好學精神，窮經皓首，在阿難系之《相應阿含》及優波離系之《相應部》二部聖典的對照中，求得七事相應教之古老共說，探本窮源的還原佛滅當年「第一次經典結集」之經說法教。經過多年嘔心瀝血的研究與考證後，已然完成「原始佛教」的還原工作。這龐雜而又繁瑣的經典還原工作，非一般學者所能為之。這除了需有超卓的智力與學識外，也需有過人的耐力和毅力，更重要的一點是，要有相當的修行實證經驗，如此才能清楚明辨經說法教的真實義。

師父當年離開「大乘菩薩道」的懷抱，回歸世尊本懷時，曾因難過不捨而痛哭流涕達三天三夜！雖然後來受到許多大乘佛教學人的排斥、攻訐、毀謗，但是師父還是常感懷的說：「很懷念過往在『大乘菩薩道』修行的點點滴滴；也很感激曾經殷殷教導的師長們，因為在『大乘菩薩道』學習的階段，滋潤了師父的生命，也豐富了師父的涵養，讓師父的人生有了很大的啟發和轉變。這份法乳深恩，師父至今仍銘感五內，未曾片刻忘懷！」師父回憶說：「自己一生多數的時間都是在佛門中度過，師長們的恩情，實已超過自己的父母！」縱然師父已回歸「原始佛教」，但是師父對於過去的師長們，仍然真誠的尊稱「師父」！師父更自謙地說：「當年若沒有『大乘菩薩道』這些師長們的教誨和提攜，沒有『南傳佛教』僧團的攝受，不可能有今日還原與弘揚『原始佛教』的隨佛法師」。

師父是位知恩圖報與重恩情道義之出家修行者，師父說：「自己這一生很幸運的能夠生長在台灣，在台灣長大、讀書、識字、學佛修行，遇到許多可貴的善知識，最後能夠出家成為一名比丘，師父內心無不滿懷感恩。」佛教講四重恩：父母恩、眾生恩、國土恩、三寶恩，師父實有切身之體會！師父教誡弟子們說：「佛教有四重恩不能忘！父母養



育之恩不能忘；眾生安僧護法之恩不能忘；台灣這片土地安定繁榮，政通人和，四季調和，五穀豐登，佛教昌盛之恩不能忘；佛陀正覺、解脫，開啟菩提大道，救度世間之恩不能忘；佛法能度越人生憂苦之恩不能忘；僧伽傳承佛法與戒律之恩不能忘；師長殷殷教導之恩不能忘。」

師父身體力行，以身作則報答這四重恩：立身行道，以顯父母（報父母恩）；講經說法，普利眾生（報眾生恩）；教化人心，興家興國（報國土恩）；還原佛法，回佛本懷（報佛陀恩）；如法而行，持律清淨（報法、律恩）；建僧傳法，續傳聖教（報僧伽恩）；尊師重道，讚揚師德（報師長恩）。

弘揚佛法乃出家人之本分，師父弘揚「原始佛法」的用意，不是想要和「大乘菩薩道」互別苗頭，也非想要和「南傳佛教」分庭抗禮，更非想要在佛教界開宗立派。師父非但未曾想過要開宗立派，反而排斥開宗立派！開宗立派就如同瓜分佛教一樣，使佛教四分五裂、面目全非。

佛教從「一乘菩提道」分裂形成「解脫道」與「菩薩道」，使「法同一味」的佛法，變成兩種截然不同的修行理趣，更逐漸變成「八萬四千法門」的佛教。教說分歧導致原本「和合無爭」的僧團，分散變成「自立門派」的僧團。如此的佛教，長期發展下來，宗派之間彼此不服，進而互相攻訐、詆毀，弄得整個佛教內部烏煙瘴氣！嚴格來說，開宗立派是分裂僧團的做法，佛陀的出家弟子應嚴謹視之。

師父弘揚「原始佛法」，是想讓一心尋求佛法真義的佛弟子，有機會學習世尊的親說法教，回歸佛陀本懷，並非要打壓「大乘佛教」和「南傳佛教」。師父曾經說：「目前的佛教界，無論是「大乘佛教」，還是「南傳佛教」，乃至「原始佛教」，都有其存在的意義和價值！長久以來，「大乘佛教」對於人民道德的提升，社會安定的促進，有著重大的貢獻；「南傳佛教」傳承佛陀之「四聖諦」與僧團已

達兩千餘年，真是功不可沒；「原始佛教」是純正的佛陀原說，是佛教根本核心，是世、出世間皆能通達無礙的「一乘菩提道」，有助佛教各方學人回歸佛道、團結無爭，必然不可缺少。這三種型態的佛教，都有不同根器的眾生能相應契入，不論修何種法門，只要能夠度越身心憂苦，止息煩惱，讓生活更好，就是好的法門。」

從現實面來看，大乘佛教、南傳佛教、原始佛教，三者應是休戚相關，可以共存共榮！大家都是釋迦佛陀的弟子，本是佛門一家親。若佛弟子能放下宗派利益，互相尊重與彼此欣賞，佛教才能團結合作。若佛教能團結合作，佛教才能興隆。

師父曾說：「歡迎十方法友來探尋『原始佛法』，只要學法的動機正確，無論是佛門的老參還是新學，一律廣開大門，不會有門戶之見。若是學法動機不良，想利用佛法在佛門中求名求利，發展個人宗教事業，如是之人則會被拒之門外！這並非是各法，亦非不慈悲，而是對三寶的尊重，也是保護對方免於墮落的做法，這是佛教傳法者應有的認知和態度」。

師父多年弘法過程中，多次受到一些不肖人士的惡意毀謗和傷害，其中有些還是師父曾經教導過的學生。某些不當的學生，為了自己的不當行為、欲求不能得到師長的認同，轉而毀謗師長。承受法乳之恩，非但不知感恩，反而猜忌師長、嫉妒師長，故意在佛教圈造謠，散播不實謠言來毀謗師長的人格！企圖讓師長名譽掃地，甚至無法立足於佛教界，如此行為令人不恥！不知毀謗如法如律的出家人，已然招來惡報因緣猶不自知。可悲啊！

曾有師父剃度和教導過的弟子，在還是師徒關係之階段，於大眾面前說法時，直呼師長的僧號，而不稱「師父」！在師父的教導下，學得自己多年不得其解的教法後，居然無慚無愧的對人表示，不需師父的教導，自己也能發現。更私下問學員：「我和隨佛法師，誰說得比較好？」甚至表示，在其心中不能說沒



有「假想敵」！脫離僧團的前後，更慫恿僧團的護法背棄僧團而擁護自己。甚至說：「世界上只有兩個人會教原始佛法。」更肆無忌憚的說：「有的師父是在利用弟子，不要跟錯師父！自己是跟錯了師父！」又為了推崇自己，還妄自尊大的暗示大眾：他自己的修行能夠幫助大家解脫，要跟對師父。真是傲慢自大、目中無人！學法還不全，卻有種種誑妄的言行，做人的基本人格素養與恩情道義都沒有，怎麼讓人相信會真心的利世利人？

佛陀之弟子當如法如律而行，為後世學人做典範，興隆佛教，榮耀 世尊、榮耀僧團。切莫我行我素，欺師毀僧、違犯僧律，唱衰僧團，讓 佛陀顏面無光！人立足於天地之間，不要為了個人名位，自欺欺人。慎之！

生光曾在師父身邊作侍者一段時間，親身所見的師父是不求名利、慈心利人，待人寬厚、開明且極有耐心，不忘舊恩、不計前嫌，意志堅定、不畏艱困，夙夜匪懈、廢寢忘食，終日燃燒自己的照亮別人。這是我親身經歷，親眼所見。

師父為人胸襟坦蕩，是氣度恢宏之正人君子！師父一生從未有過害人之念頭，只有不斷地弘法、付出、犧牲、奉獻和關懷，所做所為毫無半點謀取名利之企圖。這不是一種宣教口號或宣教言詞，是真實做了幾十年。師父不求名利，盡心盡力的傳揚 世尊法教，遊化十方，不辭辛勞。師父少有空間之際，弘法利眾之餘，若非接引眾生，即埋首寫書，常常是日以繼夜。更是時時教導弟子要身心端正，不離正道，勝過終日說法、禪修卻人品不正。

「原始佛教」隱沒了二千多年，能夠再次從古老經法的還原中，再次的顯現在這個世代，是極為難能可貴的一件大事，這將帶給世人超乎想像的功德利益。傳承和護持「原始佛法」極是重要，堅定和信受「原始佛法」之僧俗二眾們，任重而道遠！



隨佛師父還原 佛陀原說教法，復教建僧。中道僧團傳續「原始佛法」利益十方，十方法友護持中道僧團傳續「原始佛法」，僧俗合作、互助的讓「原始佛法」能夠代代傳承，令現世、後世皆能聞法得利。萬萬不可讓浴火重生的「原始佛法」，再次的隱沒於世。也許，我們百年以後，可能就是後世眾生之一！前人栽樹，後人乘涼。後人乘涼，勿忘飲水思源，以同理之心利益他人。

感恩 佛陀，開啟聖教，創建僧團，濟度世間。

感恩 四聖諦僧團，傳續聖教，普利世間。

感恩師父 為佛教奉獻一生，還原 世尊原說法教，建僧傳法，誨人不倦，利澤十方。

祝願 佛日增輝，聖教興隆，僧團昌盛，傳續久長。

祝願師父，法體安康，法壽久長。

Sādhu ! Sādhu ! Sādhu !



無明則於五蘊生愛喜， 取著五陰是我、我所

節錄自 隨佛法師之《相應菩提道次第》
第四章「老病死」之緣由與滅盡 第三節 生死輪迴之集與滅
第二品 無明緣行：無明生愛喜，妄取五蘊是我
第二目 無明則於五陰生愛喜，取著五蘊是我、我所

1-4-3-2.2.1 無明者則不知五陰無常，則於於五陰生愛喜，取著五陰是我、我所，故生繫著。

1.SĀ44 《相應阿含》44 經； S22.8 《相應部》蘊相應 8 經

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時、世尊告諸比丘：「若生則繫著，不生則不繫著」。諦聽，善思，當為汝說。

云何若生則繫著？愚癡無聞凡夫，於色集、色滅、色味、色患、色離不如實知故，於色愛喜、讚歎、取著，於色是我、我所而取。取已，彼色若變、若異，心隨變異；心隨變異故，則攝受心住。攝受心住故，則生恐怖、障礙、顧念，以生繫著故。受、想、行、識，亦復如是。是名生繫著。

云何不生（則）不繫著？多聞聖弟子，色集、色滅、色味、色患、色離如實知，如實知故，不愛喜、讚歎、取著，不繫我、我所而取。以不取故，彼色若變、若異，心不隨變異；心不隨變異故，心不繫著攝受心住。不攝受心住故，心不恐怖、障礙、顧念，以不生不著故。受、想、行、識，亦復如是。是名不生不繫著」。

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。





古老經說 白話摘要

中道僧團

SA44 《相應阿含》44 經； S22.8 《相應部》 蘊相應 8 經

我曾經聽過 佛陀這麼說：有一段時間， 佛陀住在舍衛國的祇樹給孤獨園。

當時，佛陀告訴比丘們：「假如渴愛生起就有繫著，假如渴愛不生起就沒有繫著。認真聆聽，善加思惟，現在為你們解說。

為什麼渴愛生起就有繫著？愚癡無明又沒聽聞正法的凡夫，由於不能如實知色陰如何集起、不能如實知色陰如何滅沒、不能如實知對於色陰的味著、不能如實知味著於色陰的過患、不能如實知如何遠離對於色陰的味著，對於色陰生起愛喜、讚歎、取著，取著色陰是我、我的所有。取著色陰是我、我的所有以後，假如色陰改變、變異，心就隨著變異；因為心隨著變異，渴愛將心攝住在色陰的變異。由於渴愛將心攝住在色陰的變異，恐怖、罣礙、顧念就會生起，這是因為有繫著的緣故。對於受陰、想陰、行陰、識陰的繫著，也是如同色陰這樣。這就是為什麼有渴愛生起就有繫著。

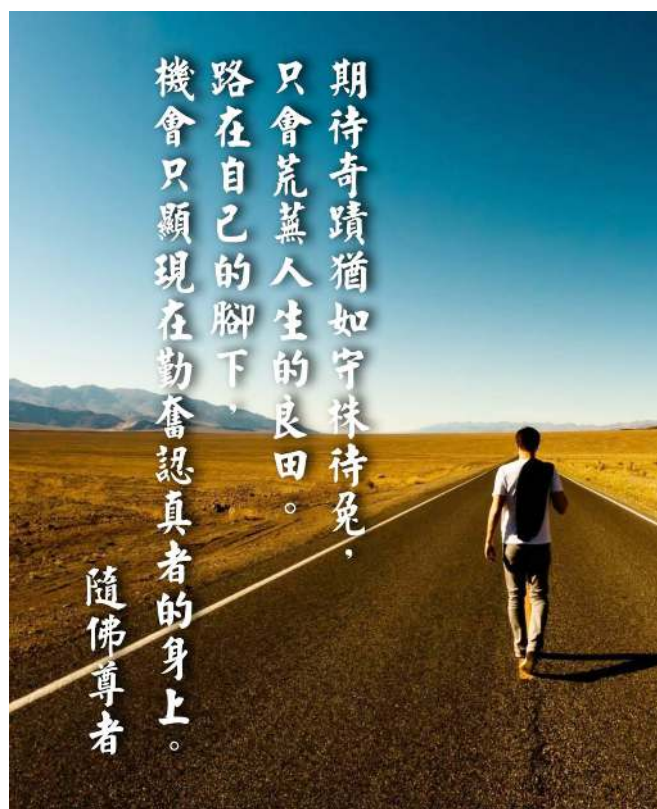
為什麼渴愛不生起就沒有繫著？已聽聞正法得明見的聖弟子，能夠如實知色陰如何集起、如實知色陰如何滅沒、如實知對於色陰的味著、如實知味著於色陰的過患、如實知如何遠離對於色陰的味著，因為能夠如實知，對於色陰不會生起愛喜、讚歎、取著，不會取著色陰是我、我的所有。因為不生起取著，假如色陰改變、變異，心就不會隨著變異；由於心不會隨著變異，心不會繫著於色陰，沒有渴愛將心攝住在色陰的變異。由於沒有渴愛將心攝住在色陰的變異，恐怖、罣礙、顧念就不會生

起，這是因為沒有繫著的緣故。對於受陰、想陰、行陰、識陰的不繫著，也是如同色陰這樣。這就是渴愛不生起就沒有繫著。

佛陀說完本經後，比丘們聽聞了 佛陀的教誨，歡喜的遵奉教誨去修行。

註解：

- 1.本經所對應的南傳聖典經文是《相應部》「蘊相應」SN22.8 經，其中完全沒有關於「心」的用詞。由於本經為宗仰「如來藏」思想的求那跋陀羅所譯，因此才多加入有關於「心」的描述用詞。SN22.8 經相對應於本段經文的摘要：「彼人有色之變易、變異，而生愁、悲、苦、憂、惱。」。
- 2.SN22.8 經相對應於本段經文的摘要：「彼人有色之變易、變異，而不生愁、悲、苦、憂、惱。」





古老經說 讀後感言

Bhikkhu Paññācakkhu

SĀ44 《相應阿含》44 經

以前有一個故事：古代有一位將軍拿出他所珍愛的玉杯把玩，一不小心玉杯滑了下來，他嚇了一跳。還好那位將軍動作快抓住滑下來的杯子，不過他已經驚嚇得滿頭大汗了。當他回過神鎮定下來之後，心裏想著：「我在戰場上面對千軍萬馬、衝鋒陷陣、出生入死從來沒有害怕過，可是為什麼一個小小的玉杯就讓我嚇成這樣？」那位將軍想了一陣子之後，就將他心愛的玉杯打碎。

在《相應阿含》44 經中，佛陀指出：「……於色愛喜、讚歎、取著，於色是我、我所而取。取已，彼色若變、若異，心隨變異；心隨變異故，則攝受心

住。攝受心住故，則生恐怖、障礙、顧念，以生繫著故。……」那位將軍雖然在沙場上無所畏懼，但心繫著於玉杯，當玉杯快摔壞時，心生恐懼。後來他沉思良久，將那個玉杯打碎。就如同 佛陀經文中所教的：「…以不取故，彼色若變、若異，心不隨變異；心不隨變異故，心不繫著攝受心住。不攝受心住故，心不恐怖、障礙、顧念，以不生不著故。……」

「玉杯」不一定都會帶在身邊，可是五受陰則是隨時都在。只是「繫著於玉杯」，就能讓一位沙場老將心生恐怖、汗流浹背，更遑論眾生於色、受、想、行、識愛喜、讚歎、取著時的情況。這是很難想像的，可是眾生卻是每天無時無刻都得面對及承受啊！



追逐期待得到滿足的喜樂，
在因緣不停轉現的現實中，
隨即事過境移的恍然而失，
期待亦如流水般遷流不息，
隨佛禪師



部派論書 與 經說傳誦的演變

(二) 部派經說傳誦的演變 - 10

接《正法之光》第三十八期 p.26~p.49

選錄自 隨佛比丘 Bhikkhu Vūpasama 著《因緣法之原說與奧義》© 2010

7-1-2-2-4. 十二因緣之「行」的語義探究

7-1-2-2-4-1. 「行」的語詞探究

1. 「行陰」的語詞探究

在目前佛教傳誦的部派經說誦本中，關於「五陰」之「行陰（梵 saṃskāra-skanda）」或「行蘊（巴 saṅkhāra-khandha）」的用詞，在《相應阿含》41 經、《相應部》『蘊相應』56 經又稱為「思（巴 cetanā）」，所謂：眼觸生思、耳觸生思……意觸生思等六思，或是色思、聲思……法思。

「行陰」的「行（巴 saṅkhāra、梵 saṃskāra）」，是指經由面對當前環境之「認知（想陰）」與「情感（受陰）」的交錯影響下，經由「心智協調、估算、決意、決定、抉斷」而形成回應環境的心理意向、決意。

因為巴利語 saṅkhāra（或梵語 saṃskāra）的字詞中，saṅkhā（或梵語 saṃskā）有計算、舉例、定

義的意涵，所以採用 saṅkhāra（或梵語 saṃskāra）的用語，作為表達「心智協調、計量及決定」之心理意向、決意。

「思（巴 cetanā）」，是認識、意圖的意思。因此，語意有「心理意向、決意」的 saṅkhāra（行），也用含有「意圖造作」意涵 cetanā（思）來說。

後世部派誦本在解說五陰時，對「行（巴 saṅkhāra、梵 saṃskāra）」的意涵，又另說是具有「造作、行為（巴 cariyā、梵 caryā）」意思的「行」。例如：身行、口行、意行。見大眾部傳誦漢譯《增壹阿含》『聽法品三十六』第 5 經¹：

「彼云何名為行陰？所謂身行、口行、意行，此名行陰。……云何名為行？所謂行者，能有所成，故名為行。為成何等？或成惡行，或成善行，故名為行。」



巴利語 saṅkhāra (梵 saṃskāra) 較接近「心智協調、計量、決定」之心理意向的「行」，不同於身、口、意之「造作、行為(巴 cariyā、梵 caryā)」的「行」。

身行、口行、意行的「行」，除了「造作，巴 cariyā」的意思，又有其它不同義解的說法。見《相應部》『質多相應』6 經、《相應阿含》586 經（此經屬於『記說』）：

《相應部》41.6 經：「尊者迦摩浮曰：『居士！有三種之行，為：身行、語行、心行是。……居士！入息、出息為身行，尋、伺為語行，想、受為心行。』」

《相應阿含》586 經：「伽摩比丘言：『行者，謂三行——身行，口行，意行。……出息、入息，名為身行。有覺、有觀，名為口行。想、思，名為意行。』」

《相應部》『質多相應』解說的「心行（即意行）」是想、受，《相應阿含》解說的「意行」是想、思，兩部聖典的意見是不一致。

「行陰」之「行」的原義，是指「心智協調、計量及決定（巴 saṅkhāra、梵 saṃskāra）」的心理意向、決意？或是含有「意圖造作（巴 cetanā）」意涵的「思」？或是指身、口、意之「造作、行為（巴 cariyā、梵 caryā）」？或是其他的義解？

問題的答案，可以根據四部聖典的傳出與發展次第²得到佐證：

一、《相應阿含》與《相應部》共傳的『陰（蘊）相應』，是出自佛滅當年「第一次結集」集成的『七事修多羅』，兩經共傳的『質多相應』，則是初始結集後才為後世傳出的『記說』；《增壹阿含》的內容是出自佛滅至佛滅後百年間的增新傳誦，在佛滅後百年之「第二次結集」才編集為《增壹阿含》，

而後世部派又有自派增新的經說在當中。

二、由於『陰（蘊）相應』比『質多相應』更早傳出，而且『質多相應』的「三行」，在《相應阿含》與《相應部》的解說是不一致，既無確實有關於「行陰」的解釋，也有可能是出自部派的增新與相互融攝。

三、在『蘊（陰）相應』的傳誦中，「行」之巴利語 saṅkhāra 的語義，意指「心智協調、計量及決定」的心理意向、決意，相較於「思」之巴利語 cetanā 的「意圖造作」，確實較為契合。

四、《相應部》『蘊（陰）相應』中，不論是巴利語 saṅkhāra 之心理意向、決意的「行」，或是巴利語 cetanā 之認識、意圖的「思」，都不同於《增壹阿含》解說「行陰」之身行、口行、意行的「造作、行為（巴 cariyā）」。何況「行陰」是非色的無色陰，怎麼會是身行造作的色法？

因此，《增壹阿含》之「行陰」為身行、口行、意行的義解，是不合古老經說的新義解，應當是出自後世的傳誦，當然更有可能是出自部派時代的創新說法。

但是，後世將「行陰」另作新解為身行、口行、意行的新定義（巴 cariyā），卻在語詞的運用上，還是延用原有的 saṅkhāra，不免有語詞相通而義解不同的問題。

2. 「無明緣行」與「行陰」之「行」的語詞探究

佛陀解說的「十二因緣」，關於「無明」為緣的「我見」與「常見、斷見」等「妄見」（見《相應部》『蘊相應』81 經、《相應阿含》57 經），在分別說部傳誦的《舍利弗阿毘曇論》，是解說為「非福行、福行、不動行」或「身行、口行、意行」，在分別說部傳誦的《相應部》也揉雜此說。見《舍利弗阿毘曇論》卷十二³、《相應部》『因緣相應』2 經：



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

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

分別說部《舍利弗阿毘曇論》解說「十二因緣」的「行」，不僅有「身行、口行、意行」的「造作（巴 cariyā）」意涵，也有「福行、非福行、不動行」之「造作而導向後世諸趣受生」的「業力（巴 karma）」見解，如主張「緣現在行有未來識」⁴。

但是，生死源自「造作之業力」與「業生」的見解，是古典奧義書思潮下的苦行沙門思想，絕不是釋迦佛陀教說的「貪愛生」。見《相應部》『蘊相應』105 經、《相應阿含》71 經：

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

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

《舍利弗阿毘曇論》主張「緣現在行有未來識」的說法，既不合經說之「行」是「我見」的原

義，也不合「貪愛生」的佛教思想，反而呼應了「業力」、「業生」的「宿命業報論」。

在目前廣為流傳之「十二因緣」的提要句頌當中，原是「無明」為緣而生「我見」與「常見、斷見」，不是採用「見（巴 diṭṭhi）」的語詞，而是採用「行（巴 saṅkhāra、梵 saṃskāra）」的用語。原因是原經義的「我見、常見、斷見」的「見」，在《舍利弗阿毘曇論》的論義是重改為「身行、口行、意行」，接著論義連結後世對「行陰」的新義解（身、口、意行），而「行陰」之新義解卻是依舊使用「行（巴 saṅkhāra）」的舊語詞。

因此，「十二因緣」原始經義的「見（巴 diṭṭhi）」，先是曲改義解為「身行、口行、意行」的「行（巴 cariyā）」，又後世解說五陰的「行（巴 cariyā）」與原有的「行（巴 saṅkhāra）」，在語詞上都通用 saṅkhāra，分別說部遂將提要句頌的「見（巴 diṭṭhi）」，修改為等同「行（巴 saṅkhāra）」的語詞。日後，「十二因緣」的新義解與新語詞，逐漸的影響其他的部派，更成為後世部派的普遍用法。

但是《舍利弗阿毘曇論》將論義之「身行、口行、意行」的造作（巴 cariyā），還有「福行、非福行、不動行」之「造作而導向後世諸趣受生」的業力（巴 kamma），予以綜合後再轉用「行（巴 saṅkhāra）」的用語，畢竟是不妥善的語詞轉用。

3. 「十二因緣」之「行」的語詞探究

古老經說之「十二因緣」，「無明」為緣而有的「我見」與「常見、斷見」，畢竟不是《舍利弗阿毘曇論》解說之「身行、口行、意行」的「造作（巴 cariyā、梵 caryā）」，也不是「福行、非福行、不動行」之「造作而導向諸趣受生」的「業力（巴 kamma、梵 karma）」，更不是「心智協調、計量及決定」的「行（巴 saṅkhāra、梵 saṃskāra）」。



試問：我見、常見、斷見都是「見（巴 diṭṭhi）」，怎麼可以用解說五陰的「行（巴 saṅkhāra）」？

因此，目前「十二因緣」的提要句頌中，「無明緣行、行緣識」的「行（巴 saṅkhāra）」，應當是出自分別說部之錯誤解義下的改造語詞，極可能不是原始經說的用語。

目前「無明緣行、行緣識」的「行（巴 saṅkhāra）」，在原始經說的提要句頌用語，應當是「見（巴 diṭṭhi，梵 dr̥ṣṭi）」，意為錯謬的邪見（巴 micchā-diṭṭhi，梵 mithyā-dr̥ṣṭi），主要是指佛教以外的錯誤想法，如六師外道的六十二見。

如果將現今流傳的「十二因緣」之「無明緣行」的「行（巴 saṅkhāra）」，依照古老經法原說的意旨修正為「見（巴 diṭṭhi）」，是更符合經說原有的經義傳誦。在分別說部的說法中，「見（巴 diṭṭhi）」主要有邪見（巴 micchā-diṭṭhi）、邊見（巴 antaggāha-diṭṭhi，有見、無見、常見、斷見）、身見（即我見，巴 Sakkāya-diṭṭhi）、倒見（顛倒見，梵 viparyāsaḥ）。見《舍利弗阿毘曇論》卷十八⁵：

「何謂邪見？或有人起如是見，無施、無與、無祠，無善惡業報，無今世、後世，無父母、無天……是名邪見。何謂邊見？若見一切有、見一切無，見一切一、見一切異……是名邊見。何謂倒見？若見正覺謂非正覺，若非正覺謂是正覺，若見善法謂非善法，若見不善法謂是善法……是名倒見。……何謂身見？若我見。何謂我見？或有人謂色是我，色中有我，色是我有，我是色有，見受、想、行、識亦如是，是名身見。」

如在經說中，「妄見五陰是我、我所」稱為「我見」，分別說部又將「我見」稱為「身見」。見《舍利弗阿毘曇論》卷十八⁶、《相應阿含》570 經、《相應部》『質多相應』3 經：

《舍利弗阿毘曇論》：「何謂身見？若我見。何謂我見？或有人謂色是我，色中有我，色是我有，我是色有，見受、想、行、識亦如是，是名身見。」

《相應阿含》570 經：「尊者！云何為身見？答言：『長者！愚癡無聞凡夫，見色是我，色異我，色中我，我中色。受……。想……。行……。識見是我，識異我，我中識，識中我。長者！是名身見。』」

《相應部》41.3 經：「居士！此處有無聞之凡夫，尚未會遇聖者，不熟通聖者之法，未修練聖者之法。未會遇善人，不熟通善人之法，未修練善人之法者。以觀色為自己，以自己為有色者，以觀自己為色，色為自己。以受……以想……以行……以觀識為自己，以自己為識者，以識為自己，自己用識。居士！己身見者，當即如是。」

根據說一切有部的說法，「見（巴 diṭṭhi）」分為五種：身見（巴 Sakkāya-diṭṭhi）、邊見（巴 antaggāha-diṭṭhi，常見、斷見）、邪見（巴 micchā-diṭṭhi）、見取見（巴 diṭṭhi-parāmāsa）、戒取見（巴 sīlabbata-parāmāsa）。見世友著《眾事分阿毘曇論》卷第二⁷：

「云何五見？謂身見、邊見、邪見、見取見、戒取見。」

這些見解符合經說之「無明緣我見、常見、斷見」的教導，也合於「我見」即「身見」、「我取見」的說法。見《相應部》『蘊相應』81,8 經、《相應阿含》57,44 經：

《相應部》22.81 經：「諸比丘！於此處有無聞凡夫，不見聖人，不知聖人之法，不順聖人之法，不見善知識……乃至……不隨善知識之法（此即不見五蘊集法、滅法之十二因緣），以見色為我。諸比丘！彼以見為行。……見受是我……見想



是我……見行是我……見識是我……。諸比丘！彼以常見為行。……諸比丘！彼以斷見為行。……」

《相應部》22.8 經：「諸比丘！何為取著、恐懼耶？諸比丘！此處有**無聞之凡夫，觀此色是我所，我是如是，我之我是如是**。彼人於色變易、變異。彼人有色之變易、變異，而生愁、悲、苦、憂、惱。**此受是我所……乃至……。此想是我所……乃至……。此行是我所……乃至……。觀此識是我所，我是如是，我之我是如是**。彼人有識之變易、變異，而生愁、悲、苦、憂、惱。諸比丘！取著、恐懼為如是。」

《相應阿含》57 經：「若見我者，是名為行。彼行何因、何集、何生、何轉？**無明觸生愛，緣愛起彼行**。……彼愛受因……彼受觸因……彼觸六入處因……。彼六入處是緣起法，無常、有為（應譯有漏）；彼觸、受、愛，行，亦是緣起法，無常、有為（應譯有漏）。」

《相應阿含》44 經：「愚癡無聞凡夫，於色集、色滅、色味、色患、色離不如實知故，於色愛喜、讚歎、取著，於色是我、我所而取。……**受、想、行、識，亦復如是**。」

無明則生我見，已經得明、斷無明者，則能斷我見，原始經法的共說是「先斷無明，再斷我見、常見與斷見」。常見又稱為「有見」，斷見又稱為「無見」。見《相應阿含》45 經、《相應部》『蘊相應』47 經：

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

《相應部》22.47 經：「諸比丘！此處有無聞之凡夫，不見聖人…乃至…不順善知識之法，觀我是色，我以色有，我中有色，色中有我……觀受……想……行……識是我，我以識有，我中有識識中有我。有如是觀見，謂不離我。……然則，有聞之聖弟子斷無明而生明。**彼人離無明而生明故，不思惟我，不思惟此是我，不思惟有，不思惟無，不思惟有色……無色……有想……無想……非想非非想**。」

「**無明緣行、行緣識**」的「行 (巴 saṅkhāra)」，在經法原說是指「我見、常見、斷見」，絕不是出自分別說部《舍利弗阿毘曇論》自行解義、篡改的「非福行、福行、不動行」或「身行、口行、意行」。目前南傳《相應部》『因緣相應』2 經、漢譯《相應阿含》298 經，是揉雜《舍利弗阿毘曇論》之論義的新經說，當中的解說是不可信。《舍利弗阿毘曇論》對「行」的解義，廣為影響部派佛教其他部派，而發展為後世佛教流傳的通說。但是在原始經說的用語，目前「十二因緣」之提要句頌的「行」，原本應當是「見 (巴 diṭṭhi, 梵 dr̥ṣṭi)」，意指不合「因緣、緣生」的錯謬邪見 (巴 micchā-diṭṭhi, 梵 mithyā-dr̥ṣṭi)。

因此，「十二因緣法」之提要句頌的原型，極可能是：**無明緣「見」、「見」緣識、識緣名色、名色緣六入、六入緣觸、觸緣受、受緣愛、愛緣取、取緣有、有緣生、生緣老病死、憂悲惱苦**。如此的句頌，即可清楚的指出，緣無明而有「我見、常見、斷見」等邪見，有明則有正見。見《相應部》『道相應』1 經、《相應阿含》749 經：

《相應部》45.1 經：「諸比丘！**無明為前**，因生不善法，而隨生無慚無愧。諸比丘！**隨無明於無智者生邪見**。有邪見則生邪思惟，有邪思惟則生邪



語，有邪語則生邪業，有邪業則生邪命，有邪命則生邪精進，有邪精進則生邪念，有邪念則生邪定。諸比丘！**以明為前**，因生善法，隨生慚愧。諸比丘！**隨明於有智者則生正見**，有正見則生正思惟，有正思惟則生正語，有正語則生正業，有正業則生正命，有正命則生正精進，有正精進則生正念，有正念則生正定。」

《相應阿含》749 經：「**若無明為前相故**，生諸惡不善法時，隨生無慚、無愧；無慚、無愧生已，**隨生邪見**。邪見生已，能起邪志、邪語、邪業、邪命、邪方便、邪念、邪定。**若起明為前相**，生諸善法時，慚、愧隨生；慚愧生已，**能生正見**。正見生已，起正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定，次第而起。」

無明緣「我見、常見、斷見」等妄見，緣妄見而有「貪愛」，「貪愛」的重點在「貪愛六識」（見《相應阿含》551 經）。若「貪愛六識」則「六根貪逐六境」，「六根貪逐六境」則緣六識生，六識生則復貪愛於六識，如是展轉緣生不息（在後一章節詳細解說）。如是即是「**無明緣『見』、『見』緣（愛）識**，（愛）識緣名色、名色緣識，輾轉增長」。

「**無明緣行、行緣識**」的句頌，應當是出自分別說部《舍利弗阿毘曇論》之部義改造的新說法，從經說的比對來看，不可能是原始經說的傳誦。原始經說之「十二因緣」的提要句頌，極可能是「**無明緣見、見緣識**」的句頌內容。

在目前以部派誦本形式流傳，傳誦經說內容以「第一次結集」集成之『七事修多羅』為主的分別說部系《相應部》與說一切有部《相應阿含》，在經文中明確提到「無明緣身行、口行、意行，或非福行、福行、不動行」的經篇，只有《相應部》『因緣相應』51,2,28 經與《相應阿含》292,298,344,355 經。如下引證：

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

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

《相應阿含》344 經：「云何行如實知？**行有三種：身行，口行，意行**，如是行如實知。」

《相應阿含》355 經：「云何行覺知？**謂三行：身行，口行，意行**，如是行覺知。」

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

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

《相應部》12.28 經：「諸比丘！**行者何耶？諸比丘！有此等之三行。即：身行、語行、心行是**。諸比丘！此等謂之行。由無明之集，而有行之生起，由無明之滅、而有行之滅。」

《相應部》『因緣相應』51,2,28 經及《相應阿含》292,298,344,355 經的內容，都是揉雜分別說部《舍利弗阿毘曇論》之論義的增新經說。見《舍利弗阿毘曇論》卷十二⁸：

「**云何無明緣行？無明緣福行、非福行、不動行**。云何非福行？不善身行、不善口行、不善意行。……此身、口、意不善行，名非福行無明緣現世行。云何福行？身善行、口善行、意善行。……



此身、口、意善行，是名福行無明緣現世行。……云何不動行？若人無慧、無明未斷，離一切色想，滅瞋恚想，不思惟若干想，成就無邊空處行。……離一切空處，成就無邊識處行。……。離一切識處，成就無所有處行。……。離一切無所有處，成就非有想、非無想處行。……。意業由意生受、想、思、觸、思惟，如是身、口、意善行，是名福行無明緣現世行，是名不動行。」

特別要注意一件事實，在《相應部》的 2889 篇經文、《相應阿含》約 13412 篇經文⁹當中，除了《相應部》『因緣相應』2,28,51 經、《相應阿含》292,298,344,355 經以外，其餘眾多廣泛的經說多是主張「無明緣則有我見、常見、斷見等種種妄見」。

「無明緣行、行緣識」的說法，除了《相應部》『因緣相應』2,28,51 經、《相應阿含》292,298,344,355 經，還有目前流傳在部派誦本眾多經說當中之「十二因緣」提要句頌以外，實際是無有其他經說的支持。

在廣大的經說當中，「無明緣妄見」的傳誦才是真正的主流傳誦，在經說中是觸目可見，絕不是「無明緣身行、口行、意行（或福行、非福行、不動行）」。因此，「無明緣『行』」是出自《舍利弗阿毘曇論》的部派論義，不是古老經說傳誦的說法，也無法契合廣大經說的共義，「十二因緣」提要句頌的古說極可能是「無明緣『見』，『見』緣識……」，這是比「無明緣『行』，『行』緣識」的說法，更契合廣大共傳的經義。

古老的經說與部派論義揉雜的新說，兩者之間的巨大差異，影響著佛教學人的修行與佛教的發展。後世的學人必需「以智善抉擇」，莫要為了個人的顏面與宗門的利益而說，當知此事攸關

廣大佛弟子的修行，請悲憫苦難的眾生。否則，提出再多的經說證明也無濟於事！

7-1-2-2-4-2. 「見」與「慢」的內涵探究

佛陀指出「無明」緣生的「妄見、邪見（巴 micchā- diṭṭhi，梵 mithyā- drṣṭi）」，除了「我見、常見（又稱有見）、斷見（又稱無見）」以外，還有「勝、等、卑」的「妄見」。見《相應阿含》45 經：

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

古老經文當中的「有覺、無覺」，是指「常見、斷見」；「我知、我見覺」即是「我見」，「我見」又被分別說部另說是「身見」；「我勝覺、我等覺、我卑覺」是「自他比較的認知」，這是根據某種取向為準，作為「自他比較」的依據，從而形成「勝覺、等覺、卑覺」的觀點、見解，這是與「我見」相關的「妄見」。「覺」在此經中的涵義，不是一般「醒悟度妄」的意思，而是「觀點、認知」的意涵。由於「有覺、無覺、有無覺；勝覺、等覺、卑覺；我知、我見覺」都是「妄見」，所以「如實見因緣、緣生法，捨離無明而生明」，即能夠斷除這些「妄見」。

但是分別說部傳誦的《舍利弗阿毘曇論》，是將「我勝、我等、我卑」的「妄見」，另外作出「慢（巴 māna）」的新解及定義，並且認為在修證的最後階段才能「斷慢」。見《舍利弗阿毘曇論》卷十九¹⁰：

《舍利弗阿毘曇論》：「何謂三勝？我慢、不如慢、增上慢，是名三勝。」



《舍利弗阿毘曇論》提出的三勝：我慢（巴 māna）、不如慢（巴 avamāna）、增上慢（巴 adhimāna），我慢即是經說的「我等」，不如慢即「我卑」，增上慢是指「我勝」。因為「勝、等、卑」有比較的色彩，《舍利弗阿毘曇論》才說是「三勝」，並將「我勝、我等、我卑」轉變為「增上慢、我慢、不如慢」的說法。

如此一來，原本屬於「我見」的「我勝、我等、我卑」，即在分別說部的部義中轉變為「慢」。後世，「不如慢」也被稱為「卑慢」。見說一切有部《薩婆多宗五事論》¹¹：

「云何我慢？謂於五取蘊隨觀為我，或為我所。……云何增上慢？謂於未得上之殊勝，計已謂得上之殊勝，或未證觸亦未現前上之殊勝，計已證明。……云何卑慢？謂於多分殊勝計已少分下劣。」

在分別說部系銅鑠部傳誦的《長部》，是將「慢」解說為「我勝慢、我等慢、我卑慢」的「三慢」。見《長部》（33）『等誦經（巴 Savgiti Sutta）』¹²：

《長部》33 經：「三慢：『我勝』慢、『我等』慢、『我卑』慢。」

然而，不論是《舍利弗阿毘曇論》提出的「三勝之慢」，或是《長部》『等誦經』提出「我勝慢（巴 atimāna）、我等慢（巴 māna）、我卑慢（巴 avamāna）」的三種「慢」，在《相應阿含》45 經是稱為「我勝覺、我等覺、我卑覺」或「勝覺、等覺、卑覺」，原本都是「見」，絕不是「慢」。

因為五陰是「緣生法」，「緣生法」既不是個別存有，也無有重覆性，是「一現則永不再重現」的特有性，所以「緣生法」無法視為「個別的自法」而「比較出絕對的勝、等、劣」。

「勝、等、卑」只是「取樣性之相對比較」的

「認知」而已！不代表著參與比較的現法之間，有著「勝、等、卑」的事實，如雞與鴨的比較即是。因此，「勝、等、卑」只是「取樣性之相對比較」的「認知」，絕不是個別的真實，而在古老的經法中，即指出「我勝、我等、我卑」是指錯解「比較認知」為個別真實的「妄見」。「我勝、我等、我卑」是「妄見」，絕不是「慢」，「慢」是分別說部自創的說法。

分別說部傳誦的「十結」論義，除了「斷無明」、「斷我見（身見）」、「斷常見、斷斷見」之修證次第錯誤以外，提出修證最後階段斷除的「五上分結——色愛、無色愛、掉、慢、無明」，當中「斷慢」的修證次第也是錯誤。見《舍利弗阿毘曇論》¹³：

《舍利弗阿毘曇論》卷十九：「何謂五下分煩惱？身見、疑、戒盜、欲染、恚，是名五下分煩惱。何謂五上分煩惱？色染、無色染、無明、慢、掉，是名五上分煩惱。」

《舍利弗阿毘曇論》卷二十一：「何謂煩惱結法？十結，是名煩惱結法。」

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

分別說部不僅將「我勝、我等、我卑」另作「慢」的新解及新定義，更提出「慢」是依「我見」為緣、為根，「斷我見」即能「斷慢」。見《相應部》『蘊相應』82 經：

《相應部》22.82 經：「依如何知，如何見，於此有識之身及外之一切相中，無我心、我所心、慢隨眠耶？（佛言：）『比丘！無論彼是如何過去、未來、現在之色……對彼等一切之色以「彼非我物，我亦非彼，彼非我之我。」如是對彼以如實正慧作觀。彼如何之想……乃至……彼如何之行……



乃至……彼是如何過去、未來、現在之識……對彼等一切之識，以「彼非我物，我亦非彼，彼非我之我。」……如是對彼以如實正慧觀察。比丘！**依如是知、如是見，此有識之身及外之一切相中，無我心、我所心、慢隨眠。**」

《相應部》『蘊相應』82 經的說法，在說一切有部傳誦的《相應阿含》也揉雜同樣的傳誦。見《相應阿含》58 經：

《相應阿含》58 經：「云何生我慢？佛告比丘：『愚癡無聞凡夫，於色見我、異我、相在，於受、想、行、識，見我、異我、相在：於此生我慢。』……云何得無我慢？佛告比丘：『**多聞聖弟子，不於色見我、異我、相在，不於受、想、行、識，見我、異我、相在。**』」

如何「斷慢」？提出「慢」之新說的分別說部，在《相應部》『蘊相應』82 經的經文中，是指出「斷身見」即能「斷慢」。如何「斷身見」？在《相應部》『蘊相應』82 經，還是指出「見聖人之法，知聖人之法（即見因緣法）」才能夠「斷身見」的經誦，而「斷身見」則能「斷慢」。見《相應部》『蘊相應』82 經、《中部》（109）『滿月大經（Māhapunnamasuttam）』：

《相應部》22.82 經：「如何而不起有身見耶？（佛言：）『比丘！於此處有有聞之聖弟子，**見聖人之法，知聖人之法，善順聖人之法**，見善知識，知善知識之法，善順善知識法，不以色是我，我乃以色而有，我中有色、色中有我，不以受……想……行……識是我，我乃識有，我中有識，識中有我。比丘！**如是而不起有身見。**』」

《中部》109 經：「比丘！此處有**無聞之凡夫，不認諸聖，不熟聖法**，於聖法不能練達，不認諸善士，不熟諸善士之法，對諸善士之法不能練達，認色即我，又認我為色有，又認於我之中有色，

又認色之中有我。認受即我…乃至…想…乃至…行…乃至…識即我，又認我為識有，又認我中有識，又認識中有我，比丘！**如是即有身見。**……比丘！此處有**多聞之聖弟子，認諸聖，熟聖法**，對聖法善練達。認諸善士，熟諸善士之法，對諸善士之法善練達，**不認色即我，又不認我為色有，又不認我中有色，又不認色中有我。…不認想即我…不認行即我…不認識即我，又不認我為識有，又不認我中有識，又不認識中有我。比丘！如是即無有身見。**」

此外，前章已引證《舍利弗阿毘曇論》卷十八，分別說部也說「身見」即是我見。在古老的經說中，分別說部提出的「我勝慢、我等慢、我卑慢」，實際是「見」，而不是「慢」，分別說部是將「我見」另外轉說為「身見」與「慢」。因為「我勝、我等、我卑」是「妄見」，所以「見聖人之法」、「捨離無明而生明」的聖弟子，才可以斷除「有、無、有無；我勝、我等、我卑；我知、我見」等種種的「妄見」。見《相應阿含》45 經、《相應部》『蘊相應』47 經：

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

《相應部》22.47 經：「諸比丘！此處有無聞之凡夫，不見聖人…乃至…不順善知識之法，觀我是色，我以色有，我中有色，色中有我……觀受……想……行……識是我，我以識有，我中有識識中有我。有如是觀見，謂不離我。……然則，有聞之聖弟子斷無明而生明。**彼人離無明而生明**



故，不思惟我，不思惟此是我，不思惟有，不思惟無，不思惟有色……無色……有想……無想……非想非非想。」

無明不斷，如何斷我見（或說身見）？我見未斷，如何斷慢（其實，慢即我見）？因此，分別說部提出「先斷身見，最後斷無明」，是錯誤的修證次第，又說「慢」是修證最後階段才斷除的「五上煩惱結」之一，同樣是自派編纂的新義解，也是錯誤的修證次第。古說與新義共同揉雜的《相應部》，呈現出次第駁雜錯亂、自相矛盾的問題。

7-1-2-2-5. 「識緣名色」之原說及異義

7-1-2-2-5-1. 識、名色的定義

佛陀解說「識」與「名色」時，「識」是指六識，而六識是如何起呢？關於六識的生起，佛陀說：「二因緣生識」。這是指「眼、色緣生眼識，耳、聲緣生耳識，鼻、香緣生鼻識，舌、味緣生舌識，身、觸緣生身識，意、法緣生意識」。見前面引證的《相應阿含》214 經、《相應部》『六處相應』93 經。

佛陀除了說「二因緣生識」以外，又教導：「名色集是名識集；依名色之集而有識之集。」見前面引證的《相應阿含》41 經、《相應部》『蘊相應』56 經。

六根、六境緣生六識，六識也就是五陰的識陰，又說「名色集是識集」，可見「名色」是六根、六境的簡說。

為甚麼六根、六境又說是「名色」？因為眼、耳、鼻、舌、身、意等六根是色法，色、聲、香、味、觸等五外境也是色法，另為意根所緣的法境，是受陰（情感活動）、想陰（記憶、思考）、行陰（意志決斷）等非色的名法，所以六根與六境歸納分類為「色、受、想、行」等四陰。六根、六境緣生六識的

說法，或說六識是依六根、六境因緣生，又可用五陰的表達為「識依色、受、想、行住」。見大正藏《相應阿含》39 經、《相應部》『蘊相應』54 經：

《相應阿含》39 經：「於色中識住，攀緣色，喜貪潤澤，生長增廣；於受、想、行中識住，攀緣受、想、行，貪喜潤澤，生長增廣。……比丘！若離色、受、想、行，識有若來、若去、若住、若生者，彼但有言數，問已不知，增益生癡，以非境界故。」

《相應部》22.54 經：「諸比丘！於色封滯而住識者，以色為所緣，止住於色，近依喜而住，生長、增廣。諸比丘！於受封滯而住識者，乃……近依喜而住，生長、增廣。諸比丘！於想封滯而住識者…乃至…諸比丘！於行封滯而住識者，以行為所緣，而止住於行，近倚喜而住，生長、增廣。諸比丘！如說「我離於色、離於受、離於想、離於行，而施設於識之來往、死生、長益、廣大」者，無有是處。」

《相應阿含》39 經用「攀緣」一詞，是譯經師求那跋陀羅的用法。因為六境的法境是屬精神活動的受、想、行陰，有名稱卻不可見，屬於非色而簡稱為「名」，所以「色、受、想、行」又歸納簡稱為「名、色」。依六根、六境之緣（名色）而有六識現起，所謂「名色集是識集」（見前引證《相應阿含》41 經、《相應部》『蘊相應』56 經）。

依六根、六境之緣（名色）而有六識現起，正是《相應阿含》41 經、《相應部》『蘊相應』56 經中，共同記載的「名色集是識集」的古老傳誦。「色、受、想、行」簡稱「名、色」，又可驗證於《相應阿含》294 經、《相應部》『因緣相應』19 經：

《相應阿含》294 經：「內有此識身，外有名色，此二因緣生觸。」



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

佛陀說「觸」，是指根、境、識的因緣，用代名詞稱為「觸」，共有眼觸、耳觸、鼻觸、舌觸、身觸、意觸等六觸。根據《相應阿含》294 經、《相應部》『因緣相應』19 經的共說，「名色」與「識」二者生「觸」，可見「名色」是指「六根、六境之緣」。

原始經義的「識」是指六識，「名色」是指「六根、六境之緣」，「名色集是名識集」是將「六根、六境緣生六識」改用五陰來表達的另一說法。

7-1-2-2-5-2. 識緣名色：無明緣貪愛，貪愛六識，故增長名色之緣

當在六觸入處不如實觀察集法，則會在六觸入處起無明（《相應阿含》57 經略說為「無明觸」，《相應阿含》105 經說「於此六觸入處，捨離無明而生明」），緣無明生我見、貪愛，貪愛也是於六觸入處生貪愛。貪愛何者？佛陀說是貪愛於六識。譬如：口食紅燒豆腐，生起舌識，人愛當中的滋味，也就是貪愛舌識（味覺）的經驗。見《相應阿含》551 經、《相應部》『蘊相應』3 經：

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

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

然而，世人在六根、六境緣生六識的當下，對六識生貪愛，卻誤以為貪愛的對像是色、聲、香、

味、觸、法等六境。譬如：口食紅燒豆腐，貪愛舌識（味覺）的經驗，卻誤以為貪愛的對像是紅燒豆腐，而造成舌根追逐於味境的紅燒豆腐。

因此，貪愛眼識，卻是眼根追逐於色境；貪愛耳識，卻是耳根追逐於聲境；貪愛鼻識，卻是鼻根追逐於香境；貪愛舌識，卻是舌根追逐於味境；貪愛身識，卻是身根追逐於觸境（酸、麻、冷、熱……）；貪愛意識，卻是意根追逐於法境（受、想、行）。

簡單來說，眾生貪愛於六識，因為誤以為可愛樂的是六境，所以六根追逐六境，當根追逐境，根、境即為貪愛所繫縛。見《相應阿含》239 經、《相應部》『六處相應』109,112 經：

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

《相應部》35.109 經：「諸比丘！眼為可繫縛之法，凡對此生欲染，於此即是繫縛。耳是……鼻是……舌是……身是……意為可繫縛之法也，凡對此生欲染，於此即是繫縛。」

《相應部》35.112 經：「諸比丘！於色不知解、不曉了、不離欲、不捨棄，則不足以破除苦惱。於聲……於香……於味……於觸……於法不知解、不曉了、不離欲、不捨棄，則不足以破除苦惱。」

六根、六境緣生六識，又稱為「名色緣識」。在六根、六境緣生六識的當下，貪愛於六識，造成六根追逐於六境，而六根、六境之緣又稱為「名色」，這即是「愛六識緣名色」，略說是「識緣名色」。當六根追逐於六境，受貪愛繫縛的六根、六境之緣（名色），即輾轉而緣生六識，如是再愛識又起名色之緣，這就是經文略說的「名色緣識，識緣名色」的循環。見《相應阿含》288 經、《相應部》『因緣相應』67 經：



《相應阿含》288 經：「尊者舍利弗！名色非自作，非他作，非自他作，非非自他作無因作，然彼名色緣識生。……尊者舍利弗！彼識非自作，非他作，非自他作，非非自他作無因作，然彼識緣名色生。……然彼名色緣識生，而今復言名色緣識，此義云何？……今當說譬，如智者因譬得解。譬如三蘆，立於空地，展轉相依而得豎立。若去其一，二亦不立；若去其二，一亦不立，展轉相依而得豎立。識緣名色，亦復如是，展轉相依而得生長。」

《相應部》12.67 經：「友！拘絺羅！名色非自作，名色非他作，名色非自作、他作，亦非自作、他作，亦非無因生，是緣識而有名色。……友！拘絺羅！識非自作，識非他作，識非自作、他作，識非自作、非他作，亦非無因生，是緣名色而有識。……友！譬如兩蘆束，相互依持則能直立。友！同此，緣名色而有識，緣識而有名色。緣名色而有六處，緣六處而有觸、……如是，此乃全苦蘊之集。友！若此等之蘆束中，取其一；而另一則仆倒；取他，而另他則仆倒。友！同此，緣名色之滅，而有識滅。緣識之滅，而有名色滅。緣名色之滅而有六處滅。緣六處之滅，而有觸滅……如是，此乃全苦蘊之滅。」

7-1-2-2-5-3. 「識緣名色」之經義的增編與篡改

在佛滅後 116 年，因為毘舍離僧團的大天舉「五事異法」，引起僧團的爭論。當時西印優禪尼地區主張「佛分別說」的僧團，在阿育王的要求下，出面調合爭端。優禪尼僧團採用妥協雙方意見的立場，並藉由舉行結集加以定調，企圖平復「五事異法」引起的爭論，卻反而形成三種無法一致的意見，而造成佛教僧團自此分裂為三派。

當時優禪尼僧團舉行自派結集時，在原本僧團傳誦的經藏、律藏之外，又另自行集出過去無有的論藏，發展出三藏的傳誦。此後，主張「佛分別說」的

優禪尼僧團，即被稱為分別說部，當時自行集出的論藏即是《舍利弗阿毘曇論》，並且隨後為分別說部的三大分派（化地部、法藏部、飲光部）傳誦。

《舍利弗阿毘曇論》是佛教最早的論著，當中的主張對佛教的影響，不論在深度與廣度上，都是難以估量。《舍利弗阿毘曇論》是在佛陀教導的聖者典範、因緣法、道次第、禪法之外，提出新典範、新道次第、新禪觀次第與方法，更對因緣法作出絕然不同的新解說，徹徹底底的改變了佛法的傳承內容。

分別說部傳誦的《舍利弗阿毘曇論》，是在佛陀的教法之外，建立了新佛教。

古老經說針對「十二因緣」的正確解說，在佛教僧團的努力下，傳誦了百餘年，最後在《舍利弗阿毘曇論》的新解說中，逐漸的隱沒於世間。

7-1-2-2-5-3-1. 識、名色的新定義

原始經義的「名色」是指「六根、六境」，又說是「色、受、想、行」，所以「名色集是名識集」是將「六根、六境緣生六識」改用五陰來表達的另一說法。

佛滅後 116 年部派分裂，西印的優禪尼僧團舉行自部（分別說部）的結集，集出佛教最早的論著，也就是《舍利弗阿毘曇論》。分別說部傳誦的《舍利弗阿毘曇論》，將「名色」的色陰，由六入處改為「四大」，而原是「六根、六境」的「名色」，除了原有的「色、受、想、行」之外，又增說了「觸、思惟」。見分別說部傳誦的《舍利弗阿毘曇論》『非問分緣品第五』¹⁴：

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



《舍利弗阿毘曇論》的自派增新說法，後來揉雜入自部傳誦的經說中，成為自派增新的「部義經誦」。分別說系銅鑊部傳誦的《相應部》『因緣相應』2 經，雖然保持了『因緣相應』19 經、『蘊相應』54,56 經中，「名色」是「色、受、想、行（行陰又稱為「思」）」的說法，但受到《舍利弗阿毘曇論》的部義揉雜，又多增說了「觸、作意」。見《相應部》『因緣相應』2,19 經、《相應部》『蘊相應』54,56 經：

《相應部》12.2 經：「諸比丘！何為名色？諸比丘！受、想、思、觸、作意，以此謂之名；四大種及四大種所造之色（古老經說的色是眼處……意處等六處），以此謂之色。如是此名與此色，謂之名色。諸比丘！何為識？諸比丘！此等有六識身：眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識是。」

《相應部》12.19 經：「被無明所覆、渴愛所繫之愚夫，生如是之身，依此身（自己之有識身）與外之名色，如是依此二者，有觸、六觸處。」

《相應部》22.54 經：「諸比丘！於色封滯而住識者，以色為所緣，止住於色，近依喜而住，生長、增廣。諸比丘！於受封滯而住識者……於想封滯而住識者……於行封滯而住識者，以行為所緣，止住於行，近依喜而住，生長、增廣。」

《相應部》22.56 經：「諸比丘！以何為行耶？諸比丘！六思身是。〔謂：〕色思、聲思、香思、味思、所觸思、法思是，此名之為行。依觸之集而有行之集，依觸之滅而有行之滅。」

《舍利弗阿毘曇論》的「思惟」與《相應部》的「作意」，兩者的差異是譯經師的翻譯不同。

《舍利弗阿毘曇論》的「思惟」，是指「正思惟（巴 sammāsaṅkappa）」，這是四、五世紀時期的漢譯語，後來的唐朝玄奘大師將「正思惟」改譯為「正觀」。「正觀」即是南傳巴利語的「如理作

意（巴 yoniso manasikāra）」，意為「向生起之因緣，探究、觀察其根緣」，也就是「追根究柢的觀察、探尋真相」。「如理作意」在佛教的意思中，是「如聖人所說理（如佛說因緣法）的觀察、探究」，也就是「善觀緣起」。簡要的說，是「修因緣觀」。如《相應部》『預流相應』28 經的「聖弟子對緣善作意」。

出自「部義經誦」的《相應部》『因緣相應』2 經，日後被說一切有部融攝取用，也即是現今《相應阿含》298 經的傳誦。由於《相應阿含》298 經是源自部派之間的部義融攝而發展出來，是遠比《相應部》『因緣相應』2 經的傳出還更晚出現，不免又有所不同。見《相應阿含》298 經：

「云何為識？謂六識身：眼識身，耳識身，鼻識身，舌識身，身識身，意識身。緣識名色者，云何名？謂四無色陰：受陰、想陰、行陰、識陰。云何色？謂四大，四大所造色，是名為色。此色及前所說名，是為名色。」

《相應阿含》298 經將「名色」定義為「受、想、行、識」與「色（四大）」，也就是五陰的意思，當中可以看出融攝了分別說部將色陰定義為「四大」的部義。但是「名色」為五陰的說法，在解說「名色緣識」時，卻變成「五陰緣識陰」的奇異見解，在經義上難以自圓其說。《相應阿含》298 經對「名色」的定義，是比《相應部》『因緣相應』2 經多了「識」，而少了《相應部》『因緣相應』2 經多說的「觸、作意」。如此，可以證知部派之間的見解是多有不同。

後世分別說部的論義，又採用「聚合」及「相依生」的觀點，將「名色」分別解說為「名聚」、「色聚」，當然這是另一種新出的異說。

此外，說一切有部又將「名色」解說是「羯刺藍、頤部曇、閉尸、鍵南、鉢羅奢佉」，也就



是六根尚未發展健全之前的受精胚胎。見說一切有部《阿毘達磨大毘婆沙論》卷二十三¹⁵：

「云何名色？謂結生已，未起眼等四種色根，六處未滿中間五位，謂：羯刺藍、頸部曇、閉尸、鍵南、鉢羅奢佉，是名色位。」

分別說部系將「名色」解說是「名聚」、「色聚」的部義，或是說一切有部將「名色」解說是「六根尚未健全的受精胚胎」，都是分別說部最初集出的《舍利弗阿毘曇論》，或是自派傳誦的《相應部》，乃至說一切有部傳誦的《相應阿含》，皆無有的新說法、新部義，也是佛滅後二百年內無有的說法。「名聚」、「色聚」與「六根尚未健全的受精胚胎」的說法，不是部派佛教初期的部派義解，應是部派佛教中期的新出異說。

7-1-2-2-5-3-2. 「識緣名色」之部派新解

《舍利弗阿毘曇論》對「識緣名色」的解說，依然是將提要句頌的「識緣名色」，當作真實義的直接作解，完全不同古老經說「愛識而起名色（根、境）之緣」的原義。見《舍利弗阿毘曇論》『非問分緣品第五』¹⁶：

「云何識緣名色？有緣共欲識生，有欲身業生，有欲口業生，有欲意業生。共有欲身業、口業，是謂色；共有欲意業，由意生受、想、思、觸、思惟，謂名。如是現在識生現在名色，是名識緣現在名色。」

共有瞋恚，共有愚癡，無共欲、無共瞋恚、無共愚癡。善、不善有緣無記識，無記身業、口業、意業，無記身業、口業謂色；無記意業，由意生受、想、思、觸、思惟，謂名。如是緣現在識生現在名色，是名現在識緣現在名色。

復次，若人無慧，無明未斷，作不善識，彼作

不善識已，身壞命終墮地獄、畜生、餓鬼。以因緒緣故，生地獄、畜生、餓鬼名色。四大、四大所造色，是色；由意生受、想、思、觸、思惟，謂名。是名緣現在識生未來名色，是為識緣未來名色。

復次，若人無慧，無明未斷，作有漏善識，當受欲界生。作善識已，身壞命終，若生人中，若生欲界天上，以因緒緣故，若受人中、欲界天上名色。四大、四大所造色，是色；由意生受、想、思、觸、思惟，謂名。如是緣現在識生未來名色。

復次，若人無慧，無明未斷，離欲、惡不善法，有覺、有觀，離生喜樂，成就初禪行。彼喜樂，初禪尊上堪忍住喜樂，初禪尊上堪忍住已，識依樂取，彼身壞命終生色界天上。以因緒緣故，生色界天上名色。四大、四大所造色，是色；由意生受、想、思、觸、思惟，謂名。如是緣現在識生未來名色，是名識緣未來名色。

乃至……復次，若人無慧，無明未斷，離一切無所有處，成就非有想、非無想處行喜樂。彼非有想、非無想處尊上堪忍住喜樂，非有想、非無想處尊上堪忍多住已，識依樂多修行，身壞命終生非有想、非無想處天上。以因緒緣故，生非想非非想處天上名。由意生受、想、思、觸、思惟，謂名。如是緣現在識生未來名，是名識緣未來名。

復次，若人無慧，無明未斷，作不善身行、不善口行、不善意行，作不善行已，身壞命終生地獄、畜生、餓鬼。以因緒緣故，生地獄、畜生、餓鬼，初識共彼識名色。四大、四大所造色，是色；由意生受、想、思、觸、思惟，謂名。是名如是緣未來識生未來名色，是名識緣未來名色。

復次，若人無慧、無明未斷，作有漏身、口、意善行，當受欲界生。作善行已，身壞命終若生人中欲界天上，以因緒緣故，生人中若欲界天上，初識共彼識名色。四大、四大所造色，是色；由



意生受、想、思、觸、思惟，謂名。如是緣未來識生未來名色，是名識緣未來名色。

復次，若人無慧、無明未斷，作有漏身善行，當生色界，作有漏口善行、意善行，當生色界。作善行已，身壞命終生色界天上，以因緒緣故生色界，初識共彼識名色。四大、四大所造色，是色；由意生受、想、思、觸、思惟，是名。如是緣未來識生未來名色，是名識緣未來名色。

復次，若人無慧、無明未斷，作有漏身善行，當生無色界，作有漏口善行、意善行，當生無色界。作善行已，身壞命終生無色界天上，以因緒緣故，生無色界天上，初識共彼識名，由意生受、想、思、觸、思惟，是名。如是緣未來識生未來名，是名識緣未來名。……

識不入胎有名色生不？無也！識入胎不出有名色集不？無也！若嬰兒識斷壞非有，彼有名色增長廣大不？無也！無一切識者，有名色不？無也！……若識緣名色，如向所說，以是故說。」

《舍利弗阿毘曇論》針對「識緣名色」的解說，因為採用提要句頌的「直解」，當然不免是離經說原義的「自作解」。《舍利弗阿毘曇論》除了遵循經說原義的將「識」解說為「六識」之外，對「識」的解義另說有「欲識、善識、不善識、無記識」，並且又有「識入胎，識住胎，識出胎」的新見解。

在古老的經法中，色陰是指六處。因此，當此生五陰敗壞時，不可能有「離於六根、六境之緣」的「識」，可以從此生、從此處而至他時、他處的「入胎、結生」。《舍利弗阿毘曇論》的「識入胎」見解，是明顯的提出離開「六根、六境之緣」還能有「識」，違反了佛陀的教說，正如經說：「問已不知，增益生癡，以非境界故。」見《相應阿含》39經、《相應部》『蘊相應』54經：

《相應阿含》39經：「比丘！若離色、受、想、行，識有若來、若去、若住、若生者，彼但有言數，問已不知，增益生癡，以非境界故。」

《相應部》22.54經：「諸比丘！如說『我離於色、離於受、離於想、離於行，而施設於識之來往、死生、長益、廣大』者，無有是處。」

如果要建立「識入胎」的見解，勢必要有「離於六根、六境之緣（離色、受、想、行）」的「識」。然而，色陰是指六處（六根），如何能夠離於「六根、六境之緣」而有「識」？

在分別說部傳誦的《舍利弗阿毘曇論》中，主張無色界有「受、想、行、識」的受生。見《舍利弗阿毘曇論》卷十二¹⁷：

「云何取緣有？欲取、見取、戒取、我取緣未斷，若作欲行、色行、無色行，有報身、口、意業，是名取緣有。復次，取緣三有，欲有、色有、無色有。……云何無色有？二種無色有，或無色有即業有，或無色有即生有。云何無色有即業有？無色行未竟、未知、未斷，若作無色行有報身、口、意業，名無色有即業有。云何無色有即生有？若作業成就已，無色界天上受四種我分身，受、想、行、識，是名無色有即生有。此謂受有，此謂報有，此謂復有。如是無色行業有，如是無色行生有，是名無色有。」

分別說部傳誦的《舍利弗阿毘曇論》中，主張無色界有「受、想、行、識」的受生。在佛陀的教法中，「受、想、行」的生起必是緣「觸」，而「觸」是指根、境緣生識。若是主張無色界有「受、想、行、識」的受生，也等同認為無色界有六根，因為有根才會有根、境的因緣生識。但是無色界既是無色，不可能有色法的色、聲、香、味、觸等五境，也不會有「眼、色；耳、聲；鼻、香；舌、味；身、觸」的因緣，當然也無有眼識、耳識、鼻識、舌識、



身識可說。如此一來，無色界必定無有眼觸、耳觸、鼻觸、舌觸、身觸，只能說無色界有意根與非色的法境（受、想、行）為緣，意、法為緣生意識，有意觸生受、想、行，這即是分別說部持有的見解。

因此，在分別說部《舍利弗阿毘曇論》的部義中，意根是非色。然而，根據《相應部》的說法，意根是色法。《舍利弗阿毘曇論》與《相應部》的說法不一致，原因是「色陰是六處」為經說傳誦的古義，而分別說部又有「非色之有分識」的部義，可以用「有分識」作為無色界有「受、想、行、識」的根據，所以《相應部》仍然保留「意根是色」的說法。

《相應部》的說法，不同於無有「有分識（分別說部的部義）」、「根本識（大眾部的部義）」的說一切有部，當說一切有部融攝了《舍利弗阿毘曇論》之無色界受生的部義後，只有將原是色法的意根，改說為非色了。所以，說一切有部增說《相應阿含》322 經，提出：「意內入處者，若心、意、識，非色，不可見，無對，是名意內入處。」

此外，《舍利弗阿毘曇論》對「識緣名色」的解說，還有「緣現在識生現在名色；緣現在識生未來名色，緣現在識生未來名；緣未來識生未來名色，緣未來識生未來名」等五種說法。

根據《舍利弗阿毘曇論》的內容可以確知，《舍利弗阿毘曇論》對「行緣識」是認知為前世及後世的分位，隨之的「識緣名色」也就解說為「生之初始」的形成狀態，才有「識入胎，識住胎，識出胎」的見解，以及「緣現在識生現在名色；緣現在識生未來名色；緣未來識生未來名色」等有關轉世而生的說法。

分別說部集出的《舍利弗阿毘曇論》，當中的自部論義新解融入了經說傳誦中，發展出「部義經誦」。見分別說部系法藏部漢譯《長阿含經》（18）¹⁸、銅鑠部《中部》（38）『愛盡大經

Māhātansavkhaya Sutta』：

《長阿含經》（18）：「世尊說法又有上者，謂識入胎。入胎者：一謂亂入胎、亂住、亂出；二者不亂入、亂住、亂出；三者不亂入、不亂住，而亂出；四者不亂入、不亂住、不亂出。彼不亂入、不亂住、不亂出者，入胎之上，此法無上。」

《中部》（38）：「諸比丘！三事和合而入胎，是有父母之會合，但母還未有經水且康達婆¹⁹不現前，其時不入胎。又此有父母之會合，母已有經水，但康達婆不現前，其時不入胎。諸比丘！有父母之會合，母已有經水，且康達婆現前者，如是三事和合者，有入胎也。」

分別說部自派集出的《舍利弗阿毘曇論》，除了流傳於分別說部系的化地部、法藏部、飲光部以外，更廣泛的影響了印度各部派，如大眾部系也融攝了《舍利弗阿毘曇論》的思想。見大眾系（說出世部）漢譯《增壹阿含》（3）²⁰：

「有三因緣，識來受胎。云何為三？……父母集在一處，父母無患，識神來趣，然復父母俱相有兒，此則成胎。是謂有此三因緣而來受胎。」

大眾系《增壹阿含》（3）的經文有「識來受胎，識神來趣」的觀點，明顯是出自分別說部《舍利弗阿毘曇論》的見解。

阿難系僧團的迦旃延尼子深受影響而寫出《發智論》，後來分化出的說一切有部，也融攝了《舍利弗阿毘曇論》的見解。見《發智論》卷十八²¹、漢譯《中阿含》（97,201）²²：

《發智論》：「四非聖語、四聖語、四生、四種入胎、四識住，依何定滅？答：四非聖語、四聖語、胎卵濕生、四種入胎，依未至。」

《中阿含》（97）：「名色有緣，若有問者，名色有何緣？當如是答：緣識也！當知所謂『緣識



有名色』。阿難！**若識不入母胎者，有名色成此身耶？答曰：無也。**阿難！**若識入胎即出者，名色會精耶？答曰：不會。**阿難！若幼童男、童女，**識初斷壞不有者，名色轉增長耶？答曰：不也。**阿難！是故當知是名色因、名色習、名色本、名色緣者，謂此識也。所以者何？緣識故則有名色。阿難！若有問者，識有緣耶？當如是答。」

《中阿含》(201)：「復次，三事合會入於母胎，**父母聚集一處、母滿精堪耐、香陰已至，此三事合會入於母胎。**」

銅鑠部《中部》(38)『愛盡大經』提出「三事和合而入胎」，三事當中有司掌受胎的「康達婆(gandhabba)」，這在同等經說的《中阿含》(201)中，則是譯為「香陰」。「香陰」是指「中陰」，不論是康達婆、中陰或香陰，都是後世部派的創新學說。見《鞞婆沙論》卷十四²³：

「**此說中陰四種：一、中陰，二、意乘行，三、香陰，四、求有。**問曰：**何以故說中陰？**答曰：**二陰中間故名為中陰，二陰者死陰、生陰，此二陰中間生，故名為中陰。**……問曰：**何以故說香陰？**答曰：**以香存命故，中陰名香陰。**」

「中陰」、「識神」的說法，都是部派佛教的產物，既不是「第一次經律結集」的集成，也不是佛滅後百年間的增新傳誦，這是呼應「識入胎」的部派義解，而發展出來的新義。見《相應阿含》1091經、《相應部》『惡魔相應』23經：

《相應阿含》1091經：「時有尊者瞿低迦，住王舍城、仙人山側黑石室中，獨一思惟，不放逸行，修自饒益。時受意解脫身作證，數數退轉，一二三四五六反退，還復得時受意解脫身作證，尋復退轉。彼尊者瞿低迦作是念：我獨一靜處思惟，不放逸行，精勤修習，以自饒益，**時受意解脫身作證，而復數數退轉，乃至六反猶復退轉。**我今當以刀自殺，莫令

第七退轉。時魔波旬作是念：……若彼比丘以刀自殺者，**莫令自殺，出我境界去，**我今當往告彼大師。……爾時、世尊與眾多比丘，往至仙人山側黑石室中，見瞿低迦比丘殺身在地。告諸比丘：『汝等見此瞿低迦比丘殺身在地不？』諸比丘白佛：『唯然已見，世尊！』佛告比丘：『汝等見瞿低迦比丘，周匝繞身黑闇煙起，充滿四方不？』比丘白佛：『已見，世尊！』佛告比丘：『此是惡魔波旬，於瞿低迦善男子身側，周匝求其識神。然比丘瞿低迦，以不住心執刀自殺。』」

《相應部》4.23經：「時，尊者瞿低迦不放逸、虔誠、精進而住，**得一時之心解脫。**時，尊者瞿低迦**退轉其一時之心解脫。**……尊者瞿低迦七次不放逸、虔誠、精進而住，得一時之心解脫。一時²⁴，尊者瞿低迦作如是思念：『**我至六次退轉一時之心解脫，**我寧可將執劍！』時，惡魔波旬知尊者瞿低迦心之所念，詣於世尊處。……

時，世尊呼諸比丘曰：『諸比丘！汝等見矇矓如煙者，行往東方、行往西方、行往南方、行往北方、行往上方、行往下方、行往四維者否？』（諸比丘：）『世尊！誠如所說。』（世尊曰：）『諸比丘！此惡魔波旬，以求良家子瞿低迦之識。**（尋）良家子瞿低迦之識，住何處耶？**然則！諸比丘！良家子瞿低迦之識已般涅槃而無住處。』」

死後尋求「識神」往去何方的見解，是受到《舍利弗阿毘曇論》對「行緣識」的解說影響。**《舍利弗阿毘曇論》對「行」與「識」的解說，是分別為前世及後世。因此，《舍利弗阿毘曇論》對十二因緣句頌的「識緣名色」，即解說是「生之初始」的形成狀態，所以才有「識入胎，識住胎，識出胎」的見解。**《舍利弗阿毘曇論》的解說，使得原本是「六識」的「識」，轉變為「離於六根、六境之緣」的「識」，後世又轉變



成「生之初始」的「識神」。

「識神或識往他方」的說法，絕對是出自後世的義解，完全違反 佛陀的教導。首先《相應阿含》1091 經與《相應部》『惡魔相應』23 經的內容，都說到六次退轉於「意解脫身作證」或「心解脫」，這是非常荒謬的說法。在正統的佛法中，見「十二因緣集法、滅法」而得明、斷無明的「慧解脫」，即使尚未達到斷貪、解脫，都是決定正向三藐三菩提，不再退墮。此外，斷貪、漏盡得「心解脫」，得自作證「不受後有」，更是成就三藐三菩提，不可能再退墮。見《相應阿含》710,2 經、《相應部》『諦相應』11 經、『蘊相應』59 經、『六處相應』13 經：

《相應阿含》710 經：「若彼比丘離貪欲，心解脫，得身作證；離無明，慧解脫。」

《相應阿含》2 經：「欲貪斷者說心解脫。如是心解脫者，若欲自證，則能自證：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」

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

《相應部》22.59 經：「波羅捺國，鹿野苑之因緣。……諸比丘！多聞之聖弟子，作如是觀者，則厭患色，厭患受……想……行……識，厭患者則離貪，離貪者則解脫，解脫者則生已解脫智，知：生已盡、梵行已立、所作已辦、不受後有。世尊如是說已，五群比丘信受歡喜世尊之所說。又說此教時，五比丘無取著，而盡諸漏令心解脫。」

《相應部》35.13 經：「諸比丘！依此，余於含括天、魔、梵世界，於含括沙門、婆羅門、天人，則宣示無上正等覺。而於余起智與見：「確實余心解

脫，此為余最後之生，而無再生也。」

因此，六次退轉於「意解脫身作證（意解脫即是心解脫，部派時代是心、意、識混用）」或「心解脫」，是完全無可立足於佛教的說法。如此可知，《相應阿含》1091 經與《相應部》『惡魔相應』23 經的內容，是出自後世部派門徒的編造，並且是極錯誤的編造，絕不可信。

部派時代的「識神」，近乎俗世說的「靈魂」，被視為生命存續的根本要素，如同「唯心論」的主張。見法藏部《長阿含》7 經²⁵：

《長阿含》7 經：「汝諸眷屬見汝識神有出入不？答曰：不見！迦葉又言：汝今生存，識神出入，尚不可見，況於死者乎。汝不可以目前現事，觀於眾生。……

「復問小兒：汝以何方便更求火耶？小兒報曰：火出於木，我以斧破木求火，不得火。復斬之令碎，置於臼中，杵搗求火，復不能得。時，彼梵志以鑽鑽木出火，積薪而燃。告小兒曰：夫欲求火，法應如此，不應破析杵碎而求。婆羅門！汝亦如是無有方便，皮剝死人而求識神，汝不可以目前現事，觀於眾生。」

總結來說，「識入胎」、「中陰」、「識神」等見解，都是出自部派學說的創造，完全無關於佛法。這些見解的思想源頭，正是出自曲改 佛陀教說的《舍利弗阿毘曇論》，是分別說部自派集出的論著，也是附會於舍利弗傳授的後世學人作品。

學習 佛陀教法的學人，切不可宗仰後世學人的見解，迷失 佛陀的真法而誤入歧途。

註解：

1. 見《增壹阿含》卷二十八：參大正藏 T2 p.707.2-10~20
2. 見印順《雜阿含經論會編上冊》『雜阿含經部類之整



- 編』之六 p.b31~p.b39：臺灣正聞出版社 出版 1994 二月重版
- 3.見《舍利弗阿毘曇論》卷十二：參大正藏 T28 p.606.2-29~p.607.2-17
- 4.見《舍利弗阿毘曇論》卷十二：參大正藏 T28 p.607.2-26~p.608.2-6
- 5.見《舍利弗阿毘曇論》卷十八：參大正藏 T28 p.648.1-12~p.648.2-1
- 6.見《舍利弗阿毘曇論》卷十八：參大正藏 T28 p.648.1-27~p.648.2-1
- 7.見《眾事分阿毘曇論》卷第二：參大正藏 T26 p.634.2-2~3
- 8.見《舍利弗阿毘曇論》卷十二：參大正藏 T28 p.606.2-29~p.607.2-17
- 9.見印順《雜阿含經論會編上冊》『雜阿含經部類之整編』p.b70-2：臺灣正聞出版社 出版 1994 二月重版
- 10.見《舍利弗阿毘曇論》卷十九：參大正藏 T28 p.651.1-18~19
- 11.見《薩婆多宗五事論》：參大正藏 T28 p.996.2-25~p.996.3-4
- 12.見《長部》(33)『等誦經』第一誦品之 23 誦：參臺灣元亨寺出版 漢譯南傳大藏經 第 8 冊 p.234
- 13.見《舍利弗阿毘曇論》卷十九：參大正藏 T28 p.652.1-1~3
見《舍利弗阿毘曇論》卷二十一：參大正藏 T28 p.663.1-24
見《舍利弗阿毘曇論》卷二十六：參大正藏 T28 p.690.2-6~7
- 14.見《舍利弗阿毘曇論》卷十二：參大正藏 T28 p.608.2-10~22
- 15.見《阿毘達磨大毘婆沙論》卷二十三：參大正藏 T27 p.119.1-5~8
- 16.見《舍利弗阿毘曇論》卷十二：參大正藏 T28 p.608.2-7~p.609.1-11
- 17.見《舍利弗阿毘曇論》卷十二：大正藏 T28 p.611.3-12~612.1-9
- 18.見《長阿含經》(18)卷十二：參大正藏 T1 p.77.1-11~17
- 19.康達婆(gandhabba)司受胎，天之樂人。
- 20.見《增壹阿含》(3)卷二十四：參大正藏 T2 p.602.3-17~p.603.1-12
- 21.見《阿毘達磨發智論》卷十八：參大正藏 T26 p.1017.1-23~26
- 22.見《中阿含經》(97)卷二十四：參大正藏 T1 p.579.3-15~24
見《中阿含經》(201)卷五十四：參大正藏 T1 p.769.2-23~25
- 23.見《鞞婆沙論》卷十四：參大正藏 T28 p.520.1-3~12
- 24.南傳的解釋：一時，底本之 samadhikam 讀為 samayikam。指於心志集中之剎那剎那，由所對之法解脫，又註解為境。此世俗之三摩底，名為一時之心解脫。譯作：所謂時解脫者，即指此。
- 25.見《長壹阿含》(7)卷七：參大正藏 T1 p.44.1-22~25；p.44.3-7~15



莫問做好人，精勤做好事，
何需憂慮為好人？
唯想做好人，難得做好事，
徒勞心思做好人！

隨佛禪師



【美國】曼哈頓社區大學禪修社

道一尊尼教導攝心專注技巧

佛正覺後 2446 年／2014 年 4 月 2 日

【紐約訊】4 月 2 日道一尊尼接受美國紐約曼哈頓社區大學 (Borough of Manhattan Community College, 簡稱 BMCC) 禪修社 (Meditation for All Club) 會長 Sharon Chen 邀請，為該社團學員講授禪修之修習技巧。當天下午兩點，道一尊尼、生觀法師與法宗居士抵達 BMCC 的座談會場，現場大約有十餘位學生前來參加。課中，尊尼為學生們講述基礎的安那般那念，並讓大家實際練習。尊尼並與學生進行短暫的交流。整個座談會於下午四點左右圓滿結束。

座談開始，道一尊尼先簡單的介紹禪修基本認識，並說明這堂課教授的安那般那念修習法與一般靜

坐方法的差異之處。在課程當中，尊尼提及數息法與西方盛行的冥想靜坐法兩者在禪修時所產生的不同影響；同時，尊尼也說明 佛陀教導的安那般那念修習法的殊勝，尊尼指出這修習法不但可以達到專住，也能避免許多禪修的問題和困擾，又可以在專注的禪觀中放鬆緊繃的身心。尊尼也教導大家避開昏沉的技巧，帶領學生一起練習安那般那念。

休息時間，美國學生 Alex Colter 向道一尊尼請教禪修時遇到的問題與狀況。尊尼耐心的為他解說，更仔細帶領他體驗與練習。在練習之後，Alex Colter 特別向尊尼表達由衷的感謝。座談結束前，尊尼鼓勵學生們提出自己的修習疑問，針對學生提出的疑問，尊尼均耐心而詳細的解答，並勸勉大家好好的練習，還殷殷叮囑學生們珍惜現前的因緣，透過安那般那念的學習，將攝心專注善加運用在日常生活，增進生命品質。





【馬來西亞】馬六甲中道禪林

長老：為一生的修行做總結

佛正覺後 2446 年／2014 年 4 月 1～3 日

【馬六甲訊】4 月 1 日，馬六甲中道禪林的法工及法友們，殷殷期盼隨佛長老宣法三曰之日子終於來臨了。大家皆以歡喜及熱誠的心，迎接隨佛長老、明至尊者、中智尊者、度明尊者以及隨同的法友們之蒞臨。4 月 1 日當晚，長老為十四位法友授三皈五戒，並開示皈依的內涵，因緣殊勝，甚是難得！

長老秉著慈悲之胸懷，不辭辛勞的遠道而來為大眾開展人生息苦息憂的三曰宣法活動。宣法主題為《佛陀的緣起觀》、《正覺的禪法》及《昌盛與息苦的人生》，為世間發出清淨的光明，拯救人心。

4 月 1 日，上午 11 時，法友們陸陸續續的抵達禪林。大家準備了菜餚、糕點及水果，滿懷歡喜的以一家一菜方式供僧，場面熱鬧而溫馨。受供後，長老為大家獻上祝福，法友們都深感歡喜及親切。

在宣法時，長老諄諄地提醒大家，在我們日常生活裡，的確感受到「愛」的經驗之真實性。雖然咱們可以愛，但必須明白愛只是一種當下「緣起」的經驗，而不是一種「存在」的形式。因此不能「回味」它，務必要平懷看待，否則就會感受若有若無的虛幻，並且痛苦在愛的經驗底下。接著，必須明白：喜歡它，沒有幫助；討厭它，也沒有意義。經驗是實際的現實，好即是好；不好即是不好。同時也讓大家明白，其實我們已經修行一輩子了，從小我們就已經很努力的實踐愛與恨、與人對立及種種「會怎麼樣」的經驗。因此，我們都是在未學佛法之前就已經開始修行了，也已經有很多、很多的經驗，同時亦很疲憊。但卻不會為一生的修行做總結。然而藉由佛法，可以將一生的經驗，做一個好似從泥沙堆裡淘出黃金的「總結」！



三日的宣法，法友們個個如獲至寶，受益匪淺。身心在法義的洗滌中感到輕快舒暢，皆帶著滿滿的歡喜各自返家。



【馬來西亞】吉隆坡中道禪林 大眾弘法

長老：福田與善報的顯現

佛正覺後 2446 年／2014 年 4 月 5 日

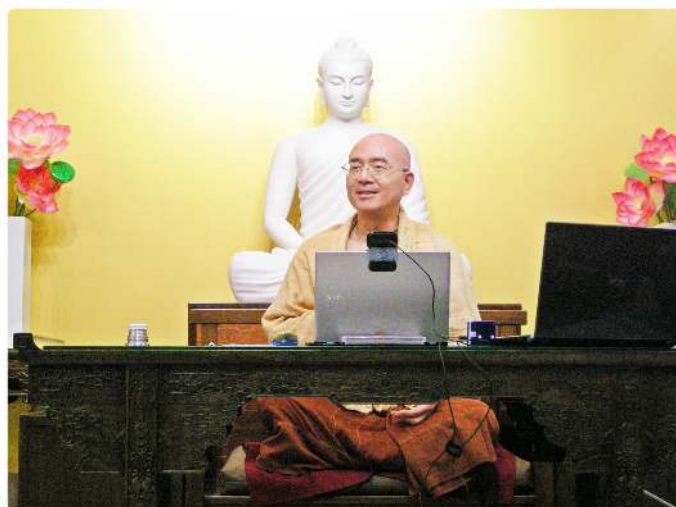
【吉隆坡訊】在馬六甲禪林的三天的弘法結束後，隨佛長老及中道僧團又回到吉隆坡進行此次大馬行程最後的三天弘法。4 月 4 日的大眾弘法地點是在吉隆坡中道禪林，主題為「福田與善報的顯現」。

晚上約八點鐘，法友們陸續到來。小小的禪堂坐滿了約 80 人，想必是今晚弘法的主題吸引了大家。

長老開宗明義的說：「佛教的確強調種福田、修行，以便有善報的顯現。一般人總認為修行是指打坐誦經，卻不知誦經只是為了提醒我們別忘了 佛陀的教誨。」長老提到「早期沒有文字記錄 佛陀的法教，只好通過背誦經文的方式將 世尊寶貴的教誨保存下來。各寺廟每天做早晚課正是延續了這個背誦經文的傳統。誦經這個動作本身並不是修行。」長老接著說：「一切的修行活動如禪修、打坐、拜懺等，都是在學習如何修行。真正的修行在生活當中，在處事待人接物間。」

長老語重心長地指出：其實我們從小就在修行，修行對我們一點都不陌生。在不斷追逐欲望的這條人生道路上，我們都會慢慢瞭解到一件事：想要滿足、隨心所欲、無拘無束以及得以保存永恆等等的欲望的確很難，甚至是不可能實現。走在這條屢遭挫折、欲望無法被滿足的路上，我們感到疲憊不堪。儘管佛法告訴我們繼續追逐只會帶來更多的痛苦，但我們依然渴望奇蹟。於是，我們將希望寄託於宗教。希望現實人生得不到的，可以在宗教世界得到滿足。

長老在做總結時，提醒法友：修行對大家來說並非什麼新鮮事。重點就在於願不願意接受以及正視我們的人生經驗，進而瞭解到一味追求自由自在、隨心所欲，最終都是徒勞無功，只會帶來更多的失望與



痛苦。覺悟了這一點，我們依然會做每天該做的事，只是放棄追逐不切實際的夢想，然後心就安了。

最後，長老祝福大家在人生路上勇敢地昂首前進。法友們把長老的話聽進心裡，法喜充滿。



【吉隆坡】南洋商報演講

正覺的財富觀與生涯規劃

佛正覺後 2446 年／2014 年 4 月 5 日

【台北訊】4 月 5 日晚上 7 時 30 分，隨佛長老假馬來西亞吉隆坡南洋商報視聽室，主講『正覺的財富觀與生涯規劃』。此次講座吸引了超過 200 人參加，其中不乏第一次接觸『原始佛教』的法友。現場也準備有《正法之光》、正法光碟與大眾結緣。

隨佛長老分三個部分講解主題，即是：（一）正覺的財富觀、（二）正覺的認識、（三）正覺的生涯規劃。演講一開始，長老即說明從賺錢可看一個人的品德，從用錢可看一個人的慾望。因此，在家人就得好好地賺錢，好好地用錢。隨佛長老分別說明了 10 項正覺的財富觀，最後以『離苦息憂為最勝財

富』作為總結。

在規劃人生之前，必須對生活有正覺的認識。活在現在，不要活在過去、期待未來。我們都想追求完美，殊不知完美是引發苦惱的迷夢。隨佛長老提出了 12 點說明，讓我們知道離苦才是生活的重點。

最後，隨佛長老提出了 7 點說明『正覺的生涯規劃』，我們需要重整認知、需要、情感、行為、環境、人際、生活。即是活在現在、努力現在、接納現在，我們就會無憾於現在。隨佛長老善巧地將世尊的教法深入淺出的講解，與會的觀眾掌聲不斷。

此弘法會於晚上 9 時 40 分結束，會後法友們紛紛到櫃檯請領結緣品，有些新法友更是紛紛詢問法工們關於原始佛教會的活動，顯示了他們對『原始佛教』的興趣。





【馬來西亞】原始佛教會 成立第九個共修道場

阿喇白沙羅中道禪院啟用法慶

佛正覺後 2446 年／2014 年 4 月 6 日

【吉隆坡訊】4 月 6 日是阿喇白沙羅中道禪院的啟用法慶。這是馬來西亞原始佛教會所成立的第九個共修道場，特地禮請原始佛教會導師隨佛長老、明至比丘、中智比丘和度明比丘前來主持啟用儀式。

典禮在上午 10 點正式開始，由道場屋主在佛前虔誠供燈。接著大眾齊唱三寶歌、禮敬「佛法僧戒」、及恭誦《轉法輪經》。

看完回顧影片之後，由長老發表簡短談話。長老感謝屋主無所求、無私地提供道場，方便僧團度化該區的苦難眾生。雖然在大馬宣教的五年期間，過程相當不容易，但始終如一的真誠發心，造就了馬來西亞

今日第九個共修道場的成立。長老強調奉獻道場，是對於整個中道僧團的信賴，而不是僅對其中任何一位法師而做。長老也強調人們的問題，不在於信仰什麼宗教，而是在於如何讓當前的人生過得更好、困難更少、遠離煩惱。佛陀的正法需要廣傳下去，但重點是讓信眾在學習佛法之後，能夠生起信心，進而歡喜實踐跟參與，並在學、信、做的過程中有所得益。

在僧團及逾百位法友的祝福之下，屋主以及五位法工代表，將道場交付給僧團，現場掌聲不斷，見證了彼時殊勝的因緣，佛陀正法將如法雨甘露般遍灑阿喇白沙羅這片土地。

揭匾儀式在長老的祝福及十方讚頌中完成。切蛋糕時，長老鼓勵大眾：傾生命之力，點一盞長明燈。讓這盞長明燈照亮自己、照亮自己的家族、照亮周圍的人；並且讓這盞長明燈傳續久遠，利澤眾生。





【台灣】台北 內覺禪林

慈濟志工供僧 佛法與善行交流

佛正覺後 2446 年／2014 年 4 月 8 日

【台北訊】4 月 8 日下午，八位慈濟功德會的志工前來台北內覺禪林拜訪 隨佛長老，在供養慈濟健康食品給僧團之後，便向長老請教原始佛法的內涵。

長老說明華人佛教徒對於 佛陀原說的探尋，其實淵源於印順導師在晚年對於原始佛教聖典的研究，並在最後編輯出了《雜阿含經論會編》，為原始佛教的探尋貢獻良多。長老談到在俗之時，曾親近印順導師，也深入《妙雲集》的學習。

長老又說：大家都是 釋迦佛陀的弟子，雖然現今佛教有很多宗派，各有其教義與修行方法上的不同，然而這也表現出佛教的特色。不論任何宗派，所有的佛教徒都仰敬同一位老師 釋迦牟尼佛，其實大家就是一家。

一位慈濟志工談起她們正在救濟菲律賓，於去年遭受海燕颱風侵襲後的災區民眾，並幫助那裡的民眾興建大愛屋的善舉。長老談到，他在三十年前曾經參與慈濟功德會，並努力幫忙做慈善募款，也可以算是半個慈濟人。長老讚嘆慈濟人對於社會公益的貢獻，這非常有助於弘揚人間佛教於世界。

在歡喜交談約一小時後，慈濟志工向長老辭別，結束本次的參訪。



【美國】紐約 青年佛教通訊中心

長老：如何開展人生 息止憂苦

佛正覺後 2446 年／2014 年 4 月 11、25 日

【紐約訊】4 月 11、25 日二個晚上， 隨佛長老應美國紐約青年佛教通訊中心之邀，在該中心以「如何開展人生、息止憂苦」為題，為當地法友開示。



隨佛長老提及當初到紐約弘法時，舉目茫茫，幸賴當時紐約青年佛教通訊中心的法友提供協助，長老一直感念在心。長老一方面關心在異國開創生活的法友們，一方面也對身處他鄉的移民心情做了剖析。因為在陌生環境裡，實際生活所面臨的，必然更加的困難，所感受到的競爭壓力也益形激烈。雖然藉由當初夢想的動力而努力打拼，卻不知不覺在現實的壓力下出現焦慮，而產生「比較輸贏」的心態。而這種心境，在人們內心深處造成了防禦與敵意的藩籬，對良好的人際交往產生無形的隔礙，更無益於現實問題的解決。

長老提醒與會法友，人真正重要的是遠離生命的痛苦，而不是在比較輸贏。活在人群中，以欣賞、關心、分享與合作的方式相互幫助；以良好的人際互動，避免不必要的困擾，一起解決實際生活的問題，才能讓大家共同得益，從而開展光明的人生。

最後，長老殷殷叮囑，要我們學習欣賞對方的優點，真誠的給予讚美；對於他人的不足之處，以接納、關懷的方式去了解，因為那是他的困難而不是過錯，這樣不僅能夠使大家生命深處渴求認可的焦慮得到釋放，也能夠感受到人群互動的美好。過錯，這樣不僅能夠使大家生命深處渴求認可的焦慮得到釋放，也能夠感受到人群互動的美好。



【美國】紐約中道禪院宣法

長老：正覺人生的落實與體現

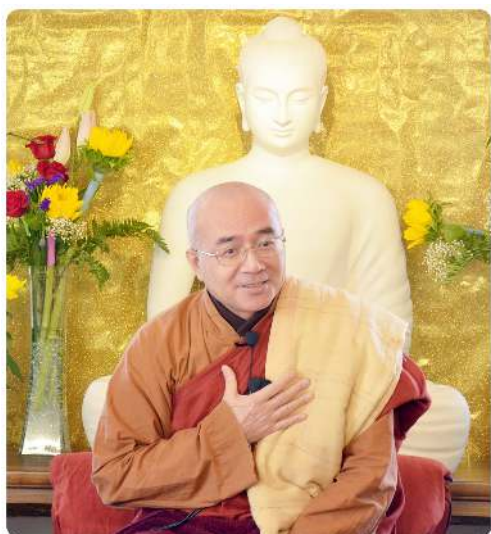
佛正覺後 2446 年／2014 年 4 月 12～13 日

【紐約訊】4 月 12 日～13 日 隨佛長老於紐約中道禪院進行二日宣法，此次宣法的講題為《正覺人生的落實與體現》。這與去年 長老到禪院的宣法時間已然相距將近一年有餘，久違聖法的紐約法友紛沓走告，熱烈出席這二日的弘法活動，猶處於清冷春天的禪院，頓時人進人出，更加生氣蓬勃。

此次宣法，隨佛長老先關心紐約法友的生活現況，提醒法友們生活的重心不應完全放在生活的保

障，而應在找尋生命方向，並一再強調「調整現在的生活方式及生活態度的重要性」；隨佛長老根據紐約華人移民社會的特點，指出人們生命中會遇到的迷惘，大家從省思自己生活的現況開始，透過調整心態與看法，才能開展新的生活及新的生命體驗。只有以實際行動，實踐生活的方向。如此面對人生，生命才会有充實而正向的可能。

第二天的宣法尾聲，隨佛長老請法友們分享自己的看法、學法經歷，並提醒大家，面對感情的方式不是要斷愛，而是要找到正確、妥善、契合因緣的方式去面對，不要困在感情的糾結。在大家踴躍發表自己感想後，紐約禪院二日弘法也圓滿落幕。





【台灣、大馬】各地禪林、禪院

都會佛學院初級班開課

佛正覺後 2446 年／2014 年 4 月 15 日～7 月 1 日

【台北訊】原始佛教都會佛學院初級班於 4 月 15 日晚在臺北中道禪林開課，此次課程至 7 月 1 日結業，為期兩個半月。課程主題為智慧的生活與光明的人生，課程設計在使參與的學員能遵循 佛陀之道，反思苦的緣由，學習用因緣法來提昇身心品質，改善生活、珍惜人生、關懷生命，開展智慧與平安的生命歷程。由明至法師、中儼法師、成慧法師聯合講授。本課程並與台中、高雄和馬來西亞的多個道場透過視訊連線上課。

首輪由成慧尊者擔任授課講師，以現今佛教的三大傳承、佛陀的生平及事跡、佛法的特色三大主題為上課綱領。尊者講解了每一個主題之後，就舉相應的經文進行導讀。這樣的搭配，可以精準引導學員對教法義理的認知，消彌學員們對經文記載的陌生與隔閡，方便銜接日後經文的研讀記誦。尊者並於課程中，就當天的授課重點，設定議題進行分組討論，這些議題都著眼於日常生活的想法與做法，而許多的想法與做法卻是違背因緣法，但我們卻習以為常不覺有異，以至於生活充滿煩惱卻不知原因何在。透過這樣的分組討論，除了看到自己的矛盾與錯亂，也分享個人生活的經驗與法義的理解，因此各組討論總是笑語不斷，欲罷不能，也因而激起對法的學習熱忱。而分組討論的所得透過網路連線，與各地法友分享，更增深入討論的動機，使一次一次的分組討論，更加熱烈而精彩。

每次的分組討論後，尊者除介紹基本的佛教名詞、用語之外，接著是感人的聖弟子的事蹟介紹，雙賢聖弟子舍利弗與目犍連、阿難陀、大迦葉……等，尊者如數家珍的娓娓道來，讓人感佩聖者的智慧與品行，也生起見賢思齊努力於離苦修行的志向。



課程後的課後學習—回家作業，往往就是上課重點的延續，讓學員下課之後能持續課程的思惟，繼續在生活中發現及檢討，將課程中的學習落實於日常生活中。

【台灣】內覺禪林

歡慶中儼法師出家五週年

佛正覺後 2446 年／2014 年 4 月 15 日

【台北訊】15 日接近中午時分，法海居士夫婦突然上來內覺禪林，帶來一個大蛋糕，歡喜的說要慶祝中儼尊者出家週年紀念。然而中儼尊者十分客氣、含蓄，說：今天是大家的生日，大家一同來慶祝。

在午齋供僧時，僧團接受過法海居士夫婦布施的蛋糕之後，將其餘的蛋糕捨給法友們分享，每人的午餐就多了一小塊美味可口的蛋糕。

中儼尊者出家五年來，不僅精研法教、嚴守僧團戒律；對於引導僧團後進、及教授學法民眾更是不遺餘力。 佛陀座下，有中儼尊者傳續法教，實乃眾生莫大之福。



【美國】紐約哥倫比亞大學數學系演講

光明的智慧面對人生與困境

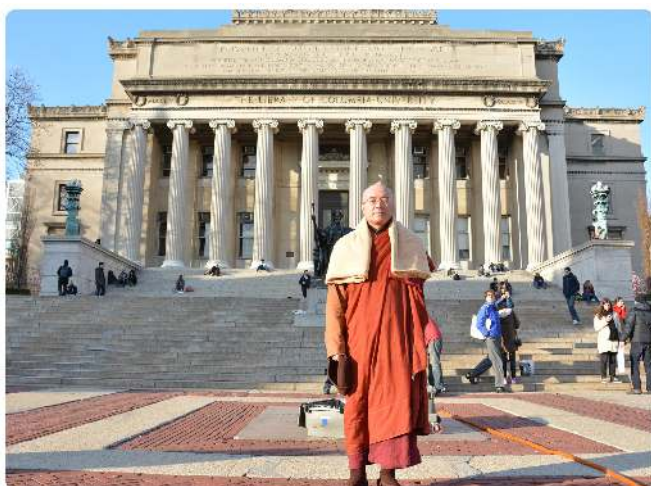
佛正覺後 2446 年／2014 年 4 月 17 日

【紐約訊】4 月 17 日晚，中道僧團導師 隨佛長老應美國紐約哥倫比亞大學之邀，蒞臨該校數學系演講，演講主題是《以光明的智慧面對人生與困境》；此次演講吸引許多哥倫比亞大學的華人學生前來聆聽。

演講一開始，隨佛長老先說明一般宗教與佛法的差異，長老表示：「一般宗教提供人們精神的寄託，而佛法則是一種務實的生命教育。」隨佛長老同時強調宗教在人類社會中的重要性，並指出：「宗教是不可或缺的社會構成元素。」因為，現實世界沒有萬能的政府；而人們的需要則是形形色色、五花八門，充滿各種可能。這種理想與現實間的差距造成人們失落的

心緒，如果沒有務實的解決方法與務實的看清現實，則需要透過宗教加以慰藉與平撫。但是，佛法的生命教育則不在給予人們精神的安慰，而是讓人們能夠務實的面對實際的現實世界，發現內在面對現實時發生的迷惑與不切實際的需求，進而度越迷惘與煩惱，並且務實實際的解決現實人生的問題。最後，長老指出：「佛陀教導的『苦』、『集』、『滅』、『道』四聖諦正是解決人生問題的務實方法。」

講座結束前，隨佛長老讓與會法友提出學法、聽法疑問。其中有法友提及對於因緣、緣生的理解之困難，長老用許多生活化的例子，幫助法友理解因緣、緣生是我們觸身所及的，不是理論的詮釋，而是生活的發現；由於沒有因緣正見，而使我們為「常」、「我」的妄見所縛，而有種種煩惱。就在熱烈的問與答互動中，結束了這場精彩的講座。





【美國】麻州普賢講堂二日弘法

法顯麻州 法友贊嘆不虛此行

佛正覺後 2446 年／2014 年 4 月 19、20 日

【麻州訊】4 月 18 日 隨佛長老從紐約乘車近四小時來到麻州普賢講堂，經過一夜休息，19、20 日舉行為期兩天的弘法活動。

19 日上午，隨佛長老首先探討印度佛教歷史，說明 佛陀時代佛法的傳播，並無特定語言，而是以各地的語言進行傳教，因此，並沒有那一種特定語言是正統佛教語言的說法。接著，長老用淺顯易懂的方式闡述生、老、病、死、怨憎會、愛別離、求不得等諸苦。並指出老病死是生的表現，有生就有老病死，是無法分離的。午齋後，長老持續早上的說法，講述根本的脫苦方法——觀十二因緣。長老詳細說明「我見」和「常見」形成的原因，並指出：「真實的世界

裡，各種因緣不斷變化，但錯誤的認知會形成錯誤的期待，從而形成痛苦的情緒。」在場學眾在這場說法中受到深深啟發。

20 日 隨佛長老延續講題，繼續對十二因緣的奧妙進行深入的解說。長老從大眾的感情生活切入，總結一般人在戀愛和婚姻中的感情模式和痛苦的形成，啟發大家思考如何脫苦。長老指出：「追逐美好經驗的過程，會令我們患得患失，即使有幸持續得到了喜悅經驗，但經驗帶來的快樂也會鈍化。」因此，長老提醒與會法友，我們可以參考已有的經驗，但不要受限於已有的經驗，只要時時刻刻面對現在，就可以減少許多煩惱痛苦。由於 長老說法切合身心活動經驗，與會法友讚歎不虛此行！

講座結束後，長老、僧團法師們和眾法友合影後，即搭車離開麻州回到紐約，繼續下一段弘法旅程。





【馬來西亞】檳城中道禪林

大馬法友匯檳城慶四週年

佛正覺後 2446 年／2014 年 4 月 20 日

【檳城訊】4 月 20 日檳城中道禪林舉辦四周年法慶。當天有近百位來自吉隆坡、怡保、威省、雙溪大年等地的法友熱誠的參與，表達對檳城禪林的衷心祝福。

法慶活動在大眾高唱「三寶歌」後掀開序幕；接著進行傳燈活動，首先由 中智尊者將手中點燃的燈燭傳給接燈的法友，法友一一傳遞點燃自己手上的燈燭，以這種傳燈方式來表達 佛陀的法脈「燈燈續傳、照耀十方」。接著，法師帶領法友們在佛前供燈、禮聖及誦經。

隨後，大眾恭敬聆聽隨佛長老在紐約為慶典預錄的影音開示。長老詳細述說四年前，因為法忍居士的心願與法澈居士的發心，還有多位法友的護持，檳

城中道禪林才得以創建的點滴過程；藉此提醒檳城法友勿忘當初法友的發心與護持，也不要忘記學法的初發心與熱忱。接著，中智尊者與大眾分享在隨佛長老座下出家以來的心路歷程。怡保代表法慧師兄、威省代表法直師兄、雙溪大年代表法予師姐、檳城代表法澈師姐、法才師兄，也都與大家分享了學習原始佛法的感言。

周年慶播放了檳城中道禪林成立四年的影片，畫面在螢幕上一張一張的掠過，映現出過往許多可貴因緣的點點滴滴。用齋前，中智尊者與各地代表同切蛋糕慶祝，正如 隨佛長老所說：「切蛋糕的意義不是要分開，而是要你我一起分享。」

此次檳城中道禪林成立四周年的慶祝活動，法友們共聚一堂分享學法的喜悅，也共同回顧走過的點點滴滴。





【美國】哥倫比亞大學佛學社演講

哥大佛學社開演佛陀原始教說

佛正覺後 2446 年／2014 年 4 月 24 日

【紐約訊】4 月 24 日晚間，隨佛長老應哥倫比亞大學佛學社的邀請到校弘法。這已經是連續幾年的弘法活動。每次長老到美東弘法，在緊促的行程中，都不忘到該佛學社開示教導這些年輕學子，將原始佛法落實實踐在自己的生活。

當天晚上，隨佛長老以普羅大眾對佛教的印象為破題，指出一般人對佛教的概念就是 karma（業）的概念，其實這和真正的佛法關係不大；Karma（業）告訴人們，由於自己的行為決定自己的處境。這會教導人們做一個有道德的人，比諸一般拜神的宗教當然進步多了。但是在現實生活裡，行善事並不意味著就會有好的結果，這時候人的心裡就會有疑惑。生活的現實總會和預期有落差，而人們的痛苦往往源於此。因為生活永遠有意外，而我們更無法掌控意外。長老用射箭為例，箭射出去的一刻，結果就不在我們掌控中了，無論我們如何訓練都無法做到百發百中。

接著，長老運用比喻來講解 佛陀教法的核心——因緣法，並表示一般人將因緣法誤認為是業（karma）是很大的誤解。在講解因緣法和業不同的過程中，長老同時也解釋了無常、無我的概念。

長老以許多例子說明人們痛苦的主要原因，是源自於想要確定，不要有意外；但是，現前的一切，都是影響中的狀態，一旦人們想要確定，一定會有意外；沒有要確定，就不會有意外；沒有意外，則痛苦也就不生。只有明白因緣法，才能真正的去除不切實際的想法及作為，也才能息止痛苦。

這場演講讓參與的學生法喜充滿，會後仍有許多學生意猶未盡，繼續向長老請法。





【台灣】台北中道禪院

《菩提道次第》第一單元結業

佛正覺後 2446 年／2014 年 4 月 25 日

【台北訊】自今(2014)年 2 月 21 日開始，每週五晚間，原始佛教中道僧團在台北禪院所開的《菩提道次第》課程，經過三個月的授課，今日(2014 年 4 月 25 日)已是第一單元的最後一堂課。

這系列的課程內容，是以 隨佛長老於 2008 年編印出版的《相應菩提道次第》一書作為上課教材，此書是長老依據《相應阿含》與《相應部》當中，「第一次結集」的七事相應教之共說，還原當年 釋迦佛陀親說之教說內容編纂而成。此書共分三大章節，分別為『原始佛法之探究』、『佛法真義』及『菩提道次第』；其中『原始佛法之探究』乃就佛教歷史探討法義之流變，進而追本溯源，探尋 佛陀原說之樣貌。而『佛法真義』則在闡明 佛陀教說之核心——十二因緣法。『菩提道次第』是在教說的基礎下，闡述修行次第，是為有教法與禪法的完整修證體系，此一教說次第乃是長老依據近兩百年中西方學者研究考證的結果，還原已然隱沒二千二百多年 釋迦佛陀之真實教法。

《菩提道次第》的第一單元及第二單元由生覺尊者教授，尊者引用《相應阿含》346 經的內容為「菩提道次第」總說。開宗明義從 佛陀正覺之因緣，依次鋪展出「道前資糧」、「親近善知識」、「聽聞正法」、「學戒」、「住不亂心」乃至「習近正道」的修行次第，先說端正法，次說正法要。

尊者上課內容非常豐富，除了正式講義，還有對照經文及附加經文以供學員反覆參照，並參考巴利聖典原文及英譯，有時也引用 隨佛長老在《正法之光》及宣法影音所提及的相關內容；遇有難解的地方，更從字詞下手確立定義。這樣多面向的資料運用，都在協助學員們深入修行精要，調理出修行重點與次第，以期學員融會貫通，掌握教法精義，為修行之路奠定穩固的基礎。

每次的上課，尊者總是先將上一堂的內容作整合複習，並對上一次分組討論中，各組所提出的問題詳加作答；接著，進行當次課程之講授與分組討論。尊者的簡報製作非常詳盡而條理分明，往往以突出的顏色簡要點出整篇經文的重點，或者透過圖表將多篇經文個中關連性描繪出來，令人一目了然。而分組討論則在將當日聽聞的法義透過討論，突破並發揮個人聽聞的認知限制，使生硬的經文轉化為當前的體驗，進而在日常生活中落實。





【美國】紐約中道禪林

紐約禪林提前歡度衛塞節

佛正覺後 2446 年／2014 年 4 月 26 日

【紐約訊】4 月 26 日，紐約中道禪院提前舉辦衛塞節法慶。由於經過近兩周的美東弘法行程，隨佛長老將於 4 月 27 日回臺灣，紐約的法友於是規劃在長老回臺前舉辦衛塞節慶祝活動。

當天九點前，法友已經陸續到達。九點整，大眾齊聚佛堂，齊聲高唱《三寶歌》，正式掀開活動序幕。長老領眾歸敬四法、恭誦《轉法輪經》並於佛前點燈、浴佛。大眾也依次虔誠的在佛前供燈、浴佛。

浴佛後，長老介紹衛塞節的來源，及點燈和浴佛的意義。長老指出：「慶祝活動表面上看來只是一個宗教儀式，但供燈、浴佛則在告訴世人，佛陀的弟子還在人間；歷經兩千多年後，仍然有佛陀弟子宗仰佛陀教法，以佛陀的教導為師。這不但可以增強自己學法的信心，還可以激勵其他法友，同心同行，共同增上。」接著，道一尊尼講述了當初在紐約弘法的不易，感謝法友一路走來不離不棄。幾位法友隨後

也發表感言，感謝師長多年來的辛勞教誨和對美國法友的關心。

午齋期間，有一位母親因女兒信仰伊斯蘭教，而在家中掀起很大的爭執與矛盾，母女二人特地來向長老請教。長老就這件事，在下午宣法的時候語重心長地提醒法友：「我們不應該做宗教的奴隸，不要因為宗教的儀式而將自己陷入煩惱之中，導致家庭矛盾。宗教不是家庭問題的核心，個人的學習的態度才是問題的核心，不當的信仰態度不是幫我們，而是害了我們。佛法不是一種宗教，佛法是一種教育，教導我們如實地認識生命。我們必須不斷的修行，有實際行動，才能改變人生，僅僅認識到佛法還是不夠。」長老表示：生命的覺悟比宗教信仰更為重要，生命的覺悟得靠自己，「人」才是重點！

這一次的法慶，共有四位新法友求受皈依。其中有兩位是母子，另兩位則是朋友一起相約來皈依，場面非常溫馨！講法結束後，長老解答了一些年輕法友的疑問，並鼓勵他們積極學法，不要把精力、體力浪費在無用的思慮上，要專注於當下的事，少思慮，多做實際的事，給生活帶來正面能量。





【馬來西亞】檳城中道禪林

法傳杏壇 緣結鍾靈中學學子

佛正覺後 2446 年／2014 年 4 月 26 日

【檳城訊】4 月 26 日，早上 11 時，聞名遐邇的檳城鍾靈中學，經由佛學研究會陳亦主任的牽引帶動下，邀請原始佛教會檳城中道禪林住持中智法師，前往該校分享法義。這也是鍾靈中學成立佛學研究會以來，首次邀請出家僧人到學校弘法開示的活動。

當天上午，豔陽高照，中智法師在幾位法工的陪同前往課室時，學校的鐘聲立刻聲聲響起，這是陳主任的特意安排，以表示佛學研究會對法師的一種熱情迎接。同時，六位老師及二十多位學生也在課室恭候法師的光臨。

依照鍾靈佛學研究會的習俗，活動開始，先由大眾齊誦『三寶歌』，再由一位男同修代表致詞，並且簡短的介紹法師。為了讓學生觀摩與學習供僧的儀式，大會特地安排了一位同修，在法師開示之前進行供僧；因為中道僧團的法師，在說法後是不會再接受任何的布施與供養，這樣的做法乃是依據 佛陀在世時對僧眾的教導。緊接著，中智法師帶領大眾禮聖與誦經。面對一群初入佛教的小朋友，法師採用了許多圖片，以最基礎、淺顯的佛學，作為入門引導。並且

詳細的介紹當今各部派佛教的實況，如各區域佛像的特色、不同建築的寺廟、僧服及教法等等。

中智法師也提到經、律、論三藏，並且陳述了當中的差別。指出《阿含經》才是 佛陀在世的原始教法，並說明《阿含經》主要的內容及修行重點所在。為了讓現場的學生及老師能更明白「因緣法」，法師就隨手拿起桌上的水罐，問在場的學生與老師們：「你們有看到法師手上的水罐嗎？請問是你的眼睛在看嗎？」這時，大家幾乎都因法師的問題而愣住了，緊接著，法師才簡約的解釋，眼見色眼識生的因緣。現場的老師及學生不禁對法師陳述 佛陀的因緣法生起好奇心及興趣。

在開示的尾聲，中智法師勸勉學眾在供養出家人時，除了可作四事供養（飲食、衣服、臥具、醫藥）以外，不要以金錢來布施，這不只違反出家人的僧律，也無助於修行。

之外，法師鼓勵學生們在學法中，要懂得使用佛法來解決眼前的問題，度越內在的煩惱，讓自己現前的生活更好。結束前，鍾靈佛學研究會的陳主任代表學員致詞；感謝中智法師精彩的演說，學員無不受益良多，希望未來還能再次邀請法師蒞臨，為大家分享更多的法義。最後，大家合拍一張團體照做為此活動美好的紀念。





【馬來西亞】雙溪大年中道禪院

感恩「衛塞節暨勞動節」慶典

佛正覺後 2446 年／2014 年 5 月 1 日

【吉打訊】5 月 1 日，吉打州雙溪大年中道禪林舉辦衛塞節慶典。這是為因應當地法友工作方便，而選擇在勞動節的假期舉辦這一場慶典。當天上午 9 點，大眾莊嚴齊聚會堂，由中智尊者帶領大眾向佛陀恭敬頂禮後，齊聲高唱三寶歌。接著尊者於佛前引燈，並將燈火傳交給第一位承接的法友，這位法友則手捧燈燭恭敬禮佛，再接續傳遞下去，直到最後由法工長代表大家獻燈供佛。佛前引燈與傳燈，象徵寶貴佛法是由僧團從世尊傳承而來，並將之傳播於世，而每個佛弟子都有責任讓正法的法燈傳續久遠。

完成傳燈後，法友們依序上前，跪於佛足之前，虔敬的進行浴佛足儀式。恭敬的以雙手舀水，

沐浴那雙曾經為度眾而遊行恆河兩岸萬里的佛足。在憶念偉大的人天導師之同時，也願盡此一生隨佛而行。

午齋時，法友們以一家一菜供僧。下午，中智尊者說法開示，引述經典，談到給孤獨長者教導眷屬、僕役皈依三寶，守持五戒的故事；還不忘勸勉大家依循世尊的教說，正向菩提正道。

與會法友一起歌唱「感恩的心」，以表達對佛陀與僧團的感謝；也感懷二千多年來佛法的傳承，度化了無數苦難眾生；並感念原始佛教會傳承世尊教法，在這片土地所作的一切，讓佛法的光輝在此地綻放光明。

一年一度的衛塞節慶典，就在大家喜悅、活潑又陽光的大合照中圓滿完成。祝願法輪常轉，正法輝耀如日、人天興隆！！





【大陸】河北唐山興國禪寺

隨佛長老開示《淨土真義》

佛正覺後 2446 年／2014 年 5 月 1 日

【唐山訊】2014 年 5 月 1 日，中道僧團導師 隨佛長老遠赴河北唐山興國寺開演《淨土真義》，宣說淨土法門的真實內涵。除了這場演講，還有接踵而來的中道十日禪。來自大陸各地的法友及諸多唐山當地的居士、信眾，共同成就這一場法的盛會。

當天早上九點，隨佛長老以修行的目的為開端，提醒大眾修行是為了幫助自己、幫助眾生，並且經由我們的努力使自己、家庭、國家、社會民族更美好。長老說道：苦難的眾生希望遠離老、病、死、求不得、愛別離、怨憎會等六苦，但是在現實的人生卻無法避免，內心因此產生困惱，而希冀移民到無有眾苦、但受諸樂的理想世界——西方極樂世界。長老問大眾：「如果有辦法不移民也能遠離這些苦，是不是比移民更好？」聽法者異口同聲回答：「是！」長老接著以鏡子裡的夢想人生，及鏡子外的現實人生做為譬喻指出：「通往無有眾苦的西方極樂世界，最切實可行之路是轉變想法。佛陀並不是教導大家忙著求生淨土，而是教導大家遠離不符合現實的理想和期待所帶來的痛苦。淨土法門之真實內涵是：只要遠離不符合現實的理想和期待，極樂世界就在眼前。」長老並以真花和假花為對比，引導大眾思考三個問題：1. 真花和假花哪個貴？2. 真花與假花哪個開得久？3. 假花開了嗎？從這三個問題省思自己內心的矛盾。

長老的開示深入淺出、貼近生活、實際實用，吸引了很多原只是到寺院參拜的信眾佇足或坐下聆聽。弘法結束前，長老叮嚀大眾珍惜可貴的人生，好好學習，不把期待放在別人身上；從尋找平安之人，轉變成為帶給別人平安之人。祝福大眾能依著佛陀的教導，開出內心的智慧之花。





【大陸】河北唐山 興國禪寺 十日禪

唐山 佛陀之中道禪法十日禪

佛正覺後 2446 年／2014 年 5 月 2～11 日

【唐山訊】5 月 2 日～5 月 11 日共十天，中道僧團在河北省唐山市興國禪寺舉辦為期十日的中道禪覺營，本次禪覺營由 隨佛長老主法；僧團的中儼尊者及生諦尊者協助禪覺營的事務；馬來西亞的法摩居士，特地從吉隆坡飛到河北，全程協助禪覺營的法工工作。由於中道僧團在大陸舉辦過多次的禪覺營，匯集了一群來自五湖四海、三江五嶽的 佛陀正法的追尋者，報名非常踴躍，人數超出寺院的容納能力，還勞煩常住法師想方設法解決食宿問題。幸而在常住興國禪寺鼎力支持、法工的細心安排與法友潔身自律、互護互助下，禪修營依舊井然地開展了。

十天的禪修， 隨佛長老從戒律的開示，到安那般那念的修習，再到十二因緣的禪觀方法；從印度的歷史，到佛教的流傳，以至佛法的真諦。以經為依，以經為據，一次次精闢的開示，詳細講述當前的身心緣起，闡明貪欲煩惱的由來及其運作，更教導修習遠離貪愛的 佛陀正覺之法。

禪修第五天（5 月 6 日）恰值農曆四月初八日，是漢傳佛教紀念 釋迦牟尼佛誕辰的浴佛節。這天，寺院來了許多香客，參與浴佛，長老也為學員講說佛陀誕生的傳說之真義，並祝福大家能沐浴於正法的甘露下，解脫於苦，成就無上聖道。

5 月 7 日早課後，隨佛長老宣佈持續寫作近八年的『佛法演變歷史』終告全部完成。消息一出，法友掌聲雷動，既祝賀 長老完成這項偉大的工作，也為見證這一偉大的時刻而感到榮耀。長老表示：一生以成為 佛陀弟子僧為榮，此生致力於五件正法重建工作(1)釐清佛教歷史。(2)釐清 佛陀教法和修行次第。(3)還原禪觀次第。(4)僧戒的整理及僧團的建立。(5)法開十方，利澤眾生。長老強調，這些工作

已歷經數百年，多少前賢前仆後繼，而今有幸傳續這項復興工作，享受幾代人研究的偉大成果，而得沐浴於聖人的功德，並見正法律重現世間，真是三生有幸，榮耀之至！

禪修最後一天的心得分享，法友們都表示獲益良多，法喜遍滿。許多法友紛紛請求皈依三寶。長老慈悲應允，在大雄寶殿舉辦莊嚴的皈依儀式，為法友們傳授三皈五戒，見證大家如法如律地成為佛陀座下弟子。最後 長老勸勉大家努力修習，精勤實踐不放逸，讓正法的光輝普照十方，興家興國，造福華人世界！





【美國】紐約中道禪院

道一尊尼帶領共修並慶母親節

佛正覺後 2446 年／2014 年 5 月 10 日

【紐約訊】5 月 10 日道一尊尼帶領紐約中道禪院法友齊聚禪堂做一日共修。當日，亞洲各禪林都舉辦衛塞節歡慶活動，紐約法友也在禪院慶祝母親節。

首先播放長老在唐山十日禪期間所錄製的「浴佛節」及「因緣法」開示。長老指出 佛陀在世時，弟子們以菩提樹、法輪、金剛台、佛足印代表佛；佛入滅後，則用舍利塔（stupa）做為 世尊一生功德的象徵。基本上，佛教並不崇拜偶像，如菩薩、佛像式的圖騰，都是部派佛教後才逐漸演變出來的。長老開示中闡明：「世尊教導成就無上正等正覺的禪法是『七覺分』，而菩提道次第則是『四聖諦三轉十二行』」。

接著，由年輕的法啟獻唱《游子吟》，祝賀在場的母親們，眾人則齊聲歡唱《世上只有媽媽好》、《媽媽的話》以及《天下的媽媽都是一樣的》三首歌曲，氣氛和樂溫馨，讓在場的媽媽們既感動又歡喜的度過了一個難忘的節日。

下午共修則繼續聆聽長老在《淨土真義》的開示。長老在開示中指出，離苦的重點在正確認識「生」的內容，而「生」則伴隨著「老病死、求不得、怨憎會、愛別離」之苦；長老同時教導我們，運用智慧面對「生」所帶來的問題；進而指出追尋超越現實的理想是痛苦的根源，也是智覺之人所應當遠離。

接著，法工長播放一段名為「世界上最辛苦的工作」影片。道一尊尼分享對母親的感懷，以及母親的德行對她一生之影響。尊尼也提醒我們要感恩母親的辛勞付出，也要懂得珍惜身邊陪伴、支持並幫助我們的人。尤其，許多我們平時不願承受的，最後都不自覺的讓身邊愛我們的親人擔負著。





【台灣、馬來西亞&新加坡】各地中道禪林、禪院

法友齊聚感懷 普慶衛塞節

佛正覺後 2446 年／2014 年 5 月 11 日

【聯合報導】5 月 11 日早上 9 時至 12 時，台北、台中、高雄與馬來西亞吉隆坡、怡保、檳城、威省、馬六甲、新山各禪院和新加坡共修處，同步舉行衛塞節的慶祝活動，追思並憶念 佛陀的誕生、成道與涅槃，也自我提醒勿忘 佛陀的教導，不放逸地朝向聖道。（相關照片請見封底彩色頁）

上午 9 時，各地活動開始，台北由明至比丘、度明比丘、生覺比丘、生光比丘帶領，台中由成慧法師帶領，高雄由諦嚴法師、明證法師、生觀法師帶領，各地中道禪林的法友，合誦《三寶歌》為衛塞節盛典揭開序幕。接著，僧團領眾一齊讀誦《皈依四法》及《轉法輪經》。

在台北的明至比丘向大眾開示南傳之衛塞節及北傳浴佛節的歷史典故及意涵，並在點燈和供花以

外，揭示人生朝向聖道的增上意涵。生覺法師引用《增一阿含》為我們講述周利槃特掃塵除垢的故事，隱喻實際的六識經驗與眾多武斷的想法，就像土和沙一樣攪和在一起，除垢就是要清空混在土裡的沙才能見法。節慶盛典的象徵背後，學習因緣觀並實踐法的教誨才是最勝的面見 佛陀，這是對 佛陀最具意義的供養。

台中的法友準備了手工香皂與大眾結緣，香皂上還印有大師父的法語；世界各地各禪林的法友也精心錄製了祝賀短片，回顧過去彼此共同學法護法的點點滴滴，也不忘祝福僧團及法友們。各地道場都進行浴佛及佛前供燈、獻花的儀式，儀式簡潔富寓意，法友們也藉此獻上彼此的祝福及感恩。

緊接著是播放 隨佛長老在中國大陸事先為大眾錄製好的衛塞節開示影片。長老開示：衛塞節不單只是佛教徒紀念與感懷 佛陀的日子，衛塞節要傳達的意義在於「感恩」。我們能夠走到今天、我們六根健全，又還能聽聞正法，在這苦難的世間，我



2014年5月11日燒燒 梁紀先生，請替
健朗兄弟的南寧新紀本寫：
祝_____ 除了以愛，以花，以香，
及以關懷南寧行善院外，並祝燒寫真：

【台北】中道僧團應邀參加慈濟浴佛慶典

佛正覺後 2446 年 / 2014 年 5 月 11 日

正法之光【第三十九期】2014年4、5月合刊



【台灣】尼僧團高雄托鉢

尼僧團首度托鉢於高雄果貿市集

佛正覺後 2446 年／2014 年 5 月 7 日

【高雄訊】五月上旬，僧團女眾法師們首次駐錫於高雄禪院一周；駐錫期間，諦嚴法師、明證法師、生觀法師決定在高雄以托鉢因緣接引有緣，藉此將 佛陀教法介紹給此地民眾。

此次托鉢並有法虔、法復、法參三位熱心的法工隨行，一行六人前往左營果貿市場。法參也為此高雄首次托鉢留下珍貴的影像紀錄。

當女眾法師們步伐穩健、舉止安詳，默然走進人群雜沓的果貿市場，一時之間便成為目光焦點。當

一位發心布施者看到法師們，歡喜地掏出錢包，想將金錢放入法師們鉢中而遭到婉拒，難免略顯錯愕；但當法師向他們解釋：中道僧團不受金錢，只接受食物供養。布施者乃由錯愕轉為微笑，就自己之所能，護持法師們的食物所需，法師們也為施者說法、並迴向淨施。

其中，也有布施者在布施後當眾請法，想了解佛陀教法的修行方式，法師們則精要的為對方解答。

當布施者與法師雙雙合十，以輕閉的雙眼作虔誠護持與祝福，彼此的靜默交流，深深感動周遭熙來攘往的人群，也為這喧囂紅塵，注入一股清流。

法師們就以這樣直接而原始的方式，一步一步將原始佛法的宣教足跡散布在熱情的南台灣。





【大陸】福建福清市福興寺 中道十日禪

正法號角再度迴蕩於福興寺

佛正覺後 2446 年／2014 年 5 月 16～25 日

【福建訊】2014 年 5 月 15 日，福興寺寬敞明亮的新禪堂剛一落成，隨即迎來了剛剛結束了唐山十日禪的隨佛長老與中道僧團的師父們在此舉辦十日禪修營。聞此喜訊，各地的原始佛教法友紛紛會聚於此。距離半年前在此舉辦的十日禪，當與僧團的師父們再次重逢的時候，少了初次見面的激動，卻多了一份久別重逢的親切。

在開營的第一天，長老便以自己早年在緬甸出家的艱辛經歷，勸勉大家要克服種種環境的不便，真正做到「為法而來」。這番推心置腹的談話，讓聆聽的法友們深受感動與鼓勵。隨後，中儼法師為大家釐清了對於安般念的一些錯誤見解，並且指出「安般念」是修定，非佛教所專有，但卻能幫助我們攝念專注。而佛法中所言的「觀」只有一個，那就是「十二因緣觀」。

在隨後的幾天裡，長老為大眾說明，一般所記誦的「十二因緣」只是提要句頌，若誤以為提要句頌的文字及順序，就是因緣觀的真實內涵，則會差之毫釐，謬以千里。長老引據大量史實，講解「十二因

緣」如何從原有的「以『六入』為分位」，轉變為「以『識』為分位」；以及長久以來，佛弟子對於「名色」的誤解是如何發生的。同時，長老也指出：考證，不是為了考證而考證；考證，是為了說服眾生，而重點則在於真實的教法與禪法。為了減輕法友們以往錯誤知見的影響，長老談到：有一種人生態度是聽從外在習得的「道理」，另一種則是聽從內在的「欲望」，而 佛陀不要大家走這兩條路中的任何一條， 佛陀要大家認識「真實」。

為了配合接下來所要進行的禪觀，中儼法師為大家系統、詳細的講解了修「安般念」的方法與注意事項，並且逐步地教大家內止言語的技巧，及克服昏沉的具體方法。這一個系統的教授過程，使很多法友在止禪的修習上受益匪淺。

雖然每天長老都辛勞地為大家說法，但在每日的小參中，對於法友們各種各樣的困難，長老依然毫無厭倦的給予開示，並教授方法。這其中，不僅包括一些禪病的對治與禪觀上的困惑，甚至包括人格上的偏差，長老也都逐一耐心地幫助解答。其中，對於一位害怕得罪別人，而經常怯於表達自己想法的法友，長老的回答特別引人深思，長老說道：「人活著不是為了讓別人高興，而是為了讓自、他真正得利！」





在禪修的後半程，長老的開示越發精彩，也越發地生動活潑，引人入勝。尤其是對於常見、我見如何形成的層層剖析，可以說是細緻入微。這一開示，不僅對於大家的禪觀深有啟發；對於現實的人生，也是非常殊勝且全新的觀察角度，相信定會讓法友們受益終身的。隔天，長老又講到「慈悲喜捨」的真正內涵，並且告訴大家：貪，是慈悲的障礙，人能夠放下對自己的期許，而真正離貪，才能成為對眾生沒有危險的平安的人；而離貪，也不是無事可做，因為「貪」並不是指想要什麼，而是指脫離於現實可能性。

這次隨同長老前來的僧團法師可謂陣容龐大，每一位法師慈和的笑容及對法友們友善的態度，都給大家留下了深刻的印象。在禪修中，僧團的中儼法師與成慧法師還為大家分享了自己學法的心得。中儼法師結合自己的體會，談到長老講的「人格特質」與修行之間的關係，讓大家明白：修行不僅僅是一種技術和技巧，而是要願意改變自己。成慧法師在講述自己學法、擇法經歷的時候，用幽默的語言，講到自己通過

對吃披薩的觀察，體會到「分別觀」的不切實際，讓法友們在開心一笑之餘，也深有同感。

就在法友們品味法乳，意猶未盡之時，十天卻在不知不覺中悄然地過去了。這次禪修結束，又有數十位法友對因緣法生起信心，而請求皈依。長老詳細解說了「受戒」及「皈依」的內涵，法友們在聽聞明白後，內心更加歡喜，於是在眾人的祝福聲中，這些法友正式成為信受 佛陀教法的在家居士。接下來的心得分享，在長老的「好話趕快說」的鼓勵下，大家非常踴躍，紛紛說出自己學佛的經歷，以及得遇正法的感恩之情。

十日的禪修，就在這樣令人感動的氣氛中結束了。這不禁讓人想到長老在某日晚間開示結束後，講的一段話：「這節課結束了沒有？沒有；那這節課還在不在？也不是還在——是世間轉現不已！我在哪裡？不知道，讓煩惱的人去找答案！」

禪修雖然結束了，但真正的修行，也許才剛剛開始！

【美國】紐約中道禪院

心靈的歸宿 紐約禪院共修

佛正覺後 2446 年／2014 年 5 月 23～29 日

【紐約訊】5 月 23～25 日適逢美國的連續假期，麻州、紐澤西及紐約當地的法友相偕至紐約原始佛教中道禪院，進行二日共修。

數十位法友齊聚在紐約中道禪院的禪堂共修學法，由僧團法師們講授初期佛教的變遷歷史，包括印度根本佛教時期的發展、佛像的出現與希臘文化的關係、佛教在遷變的過程中造成佛教分裂的因素以及不同學說的興起，法友們聽來津津有味，對學法的判擇、法義釐清提供甚多助益。

週六下午的課程裏，除了聆聽長老開示外，道一尊尼播放一小段「成功靠自己——要孩子長大，父母不要隨意伸出援手」的相關教育影片，在場身為父母的法友觀看之後頗有省思。尤其專程帶著女兒從麻州驅車前來禪院的法至夫婦，深覺道一尊尼分享兒童的心理人格模式，確能幫助父母陪伴孩子們健康成長。有趣的是，法至的女兒很喜歡與道一尊尼互動，常常跟在尊尼身邊。在共修時，小朋友還趁父母不注意，爬上了法座，坐在尊尼身旁不肯離去，令在場的法友們不禁莞爾一笑。

共修後，大夥兒圍著餐桌分享彼此的生命經驗，並邀請即將搭機回台的八戒行者法泳、法思及小法工正貞分享這兩個月在禪院的心得。她們都表示：剛接



觸紐約法友時，感受不出法友的熱忱；但相處越久，就越能感受到紐約法友古道熱腸的一面，感謝這段時間大家的陪伴與照顧。直至晚間 11 時，法友們才相繼離去。

紐約的中道禪院，猶如紐約原始佛教修學者的心靈歸宿。相信原始佛法的教導，能讓身為「紐約客」(New Yorker)的法友們，只有真誠，沒有虛假；只有正向光明，沒有憂戚黑暗。



【台灣】內覺禪林

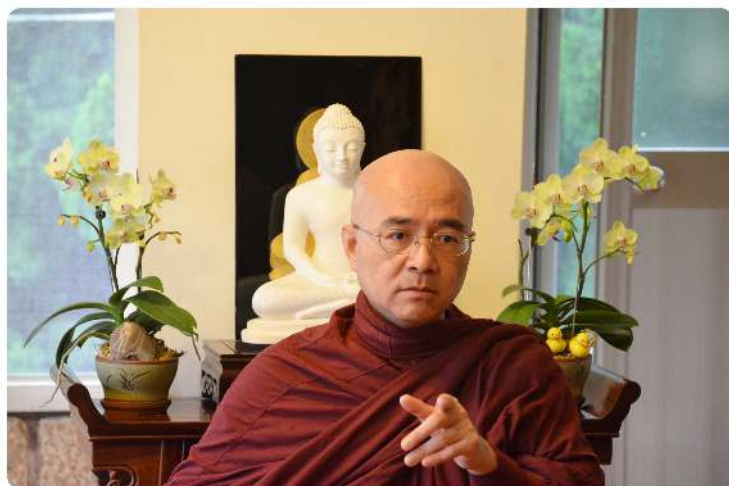
大陸弘法圓滿落幕 隨佛長老與中道僧團返台

佛正覺後 2446 年／2014 年 5 月 29 日

【台北訊】2014 年 5 月 29 日下午四時許，隨佛長老及中道僧團法師等一行四人，完成近一個月的大陸弘法活動，搭機抵達松山國際機場。熱心虔誠的法藏居士接機後，直接回到台北陽明山內覺禪林。

長老與僧團法師雖然風塵僕僕，仍不因此稍作休憩，而是直上禪堂禮佛、點燈，感恩三寶的光明及人天的護佑，使能一路平安、弘法順利；待長老坐定，弟子們一一上前，向久未見面的長老頂禮請安，並頂禮僧團的戒長、法師。

接著，長老召集諸位法師齊聚一堂，分享此次到大陸弘法的經驗歷程，並關心慰問眾法師這段期間的辛勞，藉此機緣教誡弟子們要精勤不放逸，不可安於現狀而忽視時代的變化。長老慈悲地關心弟子們，每位法師無不歡喜信受而謹記在心。





南洋商報 隨佛長老、李志祥博士（著名輔導員）座談會

和諧人生 人際關係

兼談影響人際關係的內在障礙-自卑與壓力的認識及處理

吉隆坡 法泉 整理

2014年3月22日下午7時在南洋商報總社視聽室舉辦一場《和諧人生與人際關係》座談會。這場延續1年前因緣的座談會，嘉賓是隨佛長老和李志祥博士。主持此次座談會的是王欣怡居士。

首先由隨佛長老暢談“如何處理人際關係”這個人生的大問題，向大眾分析影響人際關係的內在障礙。長老以現代工商社會流行的俗話：“人脈即錢脈”，表明人際關係的可貴與重要。人際關係有障礙時，生活就會陷入孤立的困境，訊息的孤立也會造成認識的不足與偏差，進一步降低適應能力與克服困難的能力。

人際關係的基本要點是懂得如何與人交流往來。這種溝通能力的重點是在於表達與聆聽。表達不是說服對方，而是要避免誤解，釋放善意；聆聽也不是聽出對方的錯誤，而是要讓對方充分表達以及獲得

尊重，避免誤解，增加合作的機會。健全的人際關係是彼此願意分享、願意合作，彼此瞭解、彼此包容，促進和諧與團結。

如果人與人相處時，能彼此欣賞、願意承擔、願意同甘共苦及真誠善意地分享、合作與團結，人際關係的障礙就不會出現。人際關係上善意的障礙，就是出自‘輸與贏’的心態。事事重在‘輸’和‘贏’，必定會形成詭譎不安的氛圍，人與人之間就只有猜疑、競爭與對立。這種人際關係是不健康的。

懷抱著‘輸贏’與‘成敗’的心態，乃緣自於一種自卑的心理。在面對生活時，越是在意‘輸贏’，就會越退縮、越沒自信！這也就會造成人際關係越孤立、越有障礙。‘輸贏’的心態在親情相處中處處可見，尤其在移民社會的第一代、第二代及第三代中也普遍存在。

人類對於勝任經驗、情欲滿足與信受價值的體現，會產生‘渴求’的情欲反應。在心理上形成‘自我確定感’，並且一再地追逐不休。這些生化機制反應會使生物重複地進行形成‘確定’的過往經驗，也會逃避與拒絕造成‘不確定感’的挫敗經驗，以減少對於存續及開展沒有說明的行為模式。因此，自卑障礙的心理人格模式對人與家族的影響是複製的模式，不是遺傳！

身心的真相只有一個：當人際關係的這些經驗發生前，我們如何處理自己的問題？要重建人際關係須重建經驗的認知，就是多方面去瞭解實際內容，而不是通過看法，以及對經驗下判斷的經驗認知去瞭

因此，正向的人際關係需要重整情感的連結，它是身心反應的模式。感官與環境形成覺知，即時的短期記憶，記住經驗形成長期記憶。隨佛長老舉麥克風為例，一般人看到這個“東西”，有了“視覺”後就會“憶持”，然後與過往的經驗進行比對，找到相似的之後，就歸納，去異求同，最後就進行判知。人們活在現在，反應的卻是歷史的狀況。一個老人身體內住著一個小孩就是歸納與創傷心理的複現。要有認知與情緒負向糾結的警覺，現在不是過去，現在不必然是未來，只管潛心在現在，享受在現在，不要老想過往，經驗絕不是‘我’的覺知！傾心在現前的情感處理上，焦慮的心情就得以舒緩。因為感受是一種面向，評價只是一種取向，不是實際的現實！如果有人問：雞與鴨哪個較行？應該反問他，你是在問，游泳誰較



行？還是飛行誰較行？“得失”的心態是壓力的來源：得，一顆沙；失，整個世界。重要的是：把現在做好，不問別人的評論。

李志祥博士從心理成長的角度暢談“如何影響人際關係”。他分享了自己的成長經驗，體悟出：人際關係從家裡開始，從來不曾間斷過；人際關係也是在家庭內求生的方法。李博士發現心理動力的影響一直不曾停止過；教育模式的影響也一直不曾停止過。這是因為人際關係的經營是要得到安全感和歸屬感。他也發現做事易，做人難。人際關係的轉化必須反求諸己。

李博士觀察覺知溝通可分為幾類供參考：安全依附型、焦慮型、回避型以及混亂型。他邀請兩位觀眾上臺做肢體溝通的表演：被動型溝通體態、攻擊型溝通體態以及明確型溝通體態。他表示：若以暴制暴，衝突就難以避免；如若以明確型的心態待人處世，則對自己有信心，對他人懂得尊重，願意傾聽別

人的意見，能欣賞他人的長處，願意自我表達，交換意見，開放自我，並懂得感恩回報。

最後座談會進入了尾聲的 Q&A，現場觀眾詢問：“如何改善父母的自卑心態？”長老建議：可以使用明確溝通型來與父母溝通，但不是改變父母，是分享幸福與喜樂，分享生命的經驗；若父母臨終時，多對父母說他們有多好；最需要做的是：瞭解父母，瞭解他們的困難，他們的好；對父母的助念不是念佛，而是說出並感謝他們從年青到老對孩子的用心；說出他們平時待人處世時有過的美德和光輝的一面；幫助他們想起曾做過多麼好的事情，提升他們的正念。

在這場穿插互動的座談會中，隨佛長老以剝洋葱般的方式層層剝開人們心理的內在障礙與困惑，精闢的剖析影響人際關係和諧的因素，並提出度越及改善的方法。而李博士則以風趣活潑的方式分享家庭如何影響人際關係的實例，指出現有溝通模式的類型。這場精彩的座談會讓當天出席的觀眾都能法喜充滿。





南洋商報 隨佛長老、李志祥博士（著名輔導員）座談會—採訪與花絮

採訪吉隆坡中道禪林新法友

吉隆坡書記組 整理

經過了一年又兩個月的時間，在萬眾期待之下，隨佛長老與李志祥博士又再次的同台合作主持座談會。此次的講題為《和諧人生，人際關係》。在聽完了精彩的座談會後，法筏法友（以下簡稱訪）採訪了一位出席座談會的安娜法友：

訪：請問妳是如何得知今晚 隨佛長老與李志祥博士在《南洋商報》主講《和諧人生，人際關係》的座談會？

安娜：我是從宣傳海報得知的。

訪：對於 隨佛長老講述「影響人際關係的內在障礙」，妳覺得受用嗎？

安娜：我本人覺得非常的受用，因為讓我學會在面對人際關係時，要將心比心、知己知彼與人相處；同時學會要欣賞別人的優點及接納別人的缺點再來修正自己。

訪：剛剛在臺上，妳為李志祥博士作《溝通型態》示範，請問妳有何體會？

安娜：我在臺上做示範動作，我才發現原來自己的每一個動作都會影響別人，所以在往後的日子裡，我將注意自己的言行舉止，凡事三思而後行；在做決定之前，多為別人著想並朝「明確型溝通」方向邁進。

訪：對於 隨佛長老與李志祥博士兩人的對談，妳感覺如何？

安娜：隨佛長老與李志祥博士兩人的對談簡直是太棒了！他們倆互相欣賞，惺惺相惜，非常難得。隨佛長老的高智慧加上李志祥博士的博學多才，確實是這場座談會賣點，長老以 佛陀教法融入生活，李博士則以心理學角度切入，講座內容紮實受用，內心滿滿的感動。另一方面，最令我動



容的是李博士以自己的家庭背景為實例，更讓我獲益不淺。

訪：對於今天《和諧人生，人際關係》的座談會，妳學習到什麼？

安娜：我學到要以一個更開放與寬大的心來面對人際關係，也學到了人與人之間的溝通技巧，最重要的是我學會如何改善複雜的人際關係。

訪：如果再主辦類似的座談會，妳還會出席嗎？

安娜：肯定會。

採訪花絮：

筆者（訪）與安娜法友早在七年前已經認識，並一同在某佛教道場共修；隨著因緣的轉變，筆者離開之前的佛教道場，轉而學習原始佛教。輾轉七年的歲月，我們彼此又在法的路上相遇了，心中之喜悅非筆墨能形容。

安娜學法心得：

我在 1996 年接觸佛法，在學佛這幾年，我學了很多如：密宗、淨土、念咒、放生、臨終關懷等等。學佛期間我總是一股熱誠的去幫助他人，在樂於幫助他人的當兒，卻發現自己的問題也是一籬筐不能解決，內心的煩惱並沒有因此而減少。每天面對人、事、物的問題總是排山倒海的壓得我喘不過氣來，心裡開始反思，自己要的是什麼？

直到 2014 年 3 月 20 日的午後，也是我第一次踏進吉隆坡中道禪林，遇見了 隨佛長老。隨佛長老隨機開示，猶如當頭棒喝，一針見血的把實用的佛法說到我的心坎裡。內心無比的震撼，這不就是內心找尋已久的答案嗎？最後想在這裡分享 隨佛長老讓我受用不盡的法語：1) 降低自己的標準。2) 用感恩的心去欣賞別人。3) 與其去臨終助念，倒不如向臨終者說出他生前的大善。感恩！Sādhu！Sādhu！Sādhu！

李志祥博士（著名輔導員）提供參考：

了解人的“心理地位” (Life Positions)

人們在成長過程中，透過“重要他人”（significant others）的影響，逐漸“對自己”和“對周圍的人”形成某些堅定的信念。這些信念有時甚至會持續一輩子！這些信念可以簡單分為：

1. 我是好的 (I am OK)
2. 我是不好的 (I am not OK)
3. 你是好的 (You are OK)
4. 你是不好的 (You are not OK)

在人际沟通中，这些信念可以组成以下几种组合，称为“心理地位”：

1. 我好，你也好 (I am OK, You are OK!)：通常会以“明确”的型态与人沟通，建立“双赢”的人生剧本
2. 我不好，你好 (I am not OK, You are OK!)：通常会以“消极被动”的型态与人沟通，发展出“受害者”的人生剧本
3. 我好，你不好 (I am OK, You are not OK)：通常会以“攻击型”的型态与人沟通：表面看似赢家，但是由于这种人相信必须把别人压下来，自己才能出头，所以即使得到一些成功，往往遭到他人的排斥；由于需要不断挣扎，表面上的赢家实际上是个大输家！
4. 我不好，你也不好 (I am not OK, You are not OK)：对人生充满失望，一直围绕在“拒绝别人”、“被人拒绝”的泥沼中，是人生的大输家！

By Dharma Prince Incorporated Withness Shy Bhik. 2014 年 3 月 22 日《和谐人生 人际关系》座谈会

4

心理地位

- ① 我好，你也好
I am OK,
You are OK
- ② 我不好，你好
I am not OK,
You are OK
- ③ 我好，你不好
I am OK,
You are not OK
- ④ 我不好，你也不好
I am not OK,
You are not OK

Style 了解人的“沟通型态” Communication Style

退缩/被动型沟通：

不愿意坦诚分享个人看法、感受、需求。自尊较低，害怕伤害他人或自己；怕批评。

指责/攻击型沟通：

经常责备、控诉。旁人应对他的感觉负责。常用的话：你总是、你不……

果断/明确型沟通：

以健康、没有防卫、不固执的方式表达自己；对自己、对别人都抱持正面、尊重的态度。

消极抵抗：

以迂回的方式攻击，暗地里攻击他人或占他人便宜。

沟通形态		关系	输赢	亲密度
被动型	被动型			
被动型	攻击型			
攻击型	攻击型			
明确型	被动型			
明确型	攻击型			
明确型	明确型			

By Dharma Prince Incorporated Withness Shy Bhik. 2014 年 3 月 22 日《和谐人生 人际关系》座谈会

4

沟通型态

- ① 退缩/被动型
passive
- ② 指责/攻击型
aggressive
- ③ 果断/明确型
assertive
- ④ 消极抵抗型
passive
aggressive



隨佛長老於吉隆坡 南洋商報《大眾講座》-法友感言

茶壺裡的颱風

吉隆坡 法依

跟隨 隨佛長老學習原始佛法已有幾年的光景，受益很多。在日常生活中，我會依據師父的教導，把注意力放在身心的觀察上。

經過一段時間的自我觀察，發現自己有個心理障礙，難以跨越，那就是慣常以退縮、躲避和被動的模式去回應很多的事情。尤其需要幫忙處理事務時，就會莫名奇妙的緊張、焦慮和恐懼。處於人群中，這種感覺更是強烈。到底發生了什麼事？

2012 年時，決定要好好的面對這個問題，因此鼓起勇氣擔任禪修營的法工。在當法工的期間，發現只要把心靜下來，熬過抗拒的心理，很多躲藏在感受背後的心緒就逐一湧現。知道自己不能再逃避，於是，選擇從容地去經驗那個極大的不舒服的感覺。。

前塵往事一湧而出，十年了，那一直都是自己不敢再去碰觸的地帶！年輕的時候，曾在某團體負責籌備禪修營，因為自己辦事經驗不足，做事常會出差錯，也因此導致身心受挫。那時，最大的心理負擔就是擔憂自己的過錯，妨礙到別人的修行。之後，「我

會搞砸所有的事情！」、「莫擾道人心！」.....這些話一直在我腦海中迴響。這個心結糾纏深久，每當遇到事情，下意識地便會藉由「逃」的自我保護機制，來減輕內心的不安。

3 月 22 日，師父在吉隆坡中道禪林為大眾開示《昌盛與息苦的人生》，說道：「碰到心情有很大的起伏，是人之常情，不要被它干擾，讓它心情歸心情，那麼它就只能成為茶壺裡的颱風。」這一席話鼓舞了我，下決心要積極地度越自己的心理障礙。

當天晚上，師父在南洋商報報館的視聽室，和李志祥博士共同講述《和諧人生與人際關係》。那一場座談會非常精彩。在現場，師父提及壓力感與自卑心理的處理與度越，教誡大眾降低需要的標準，看看自己有哪些做得好，增進生命中的勝任經驗，這種正面的作為會讓我們更有信心和力量。

聽了師父的教導，我相信只要意願堅定，方法正確，舊有的回應模式一定可以慢慢地被「reset」重組。



隨佛長老於吉隆坡 南洋商報《大眾講座》

正覺的財富觀與生涯規劃

吉隆坡 法明整理

隨佛長老於 2014 年 4 月 5 日，晚上 7 時 30 分至 9 時 30 分，假馬來西亞吉隆坡南洋商報視聽室主講『正覺的財富觀與生涯規劃』。此弘法會吸引了超過 200 人出席。由於此為大眾弘法，因此也吸引了一些第一次接觸『原始佛教』的法友出席。主題分三個部分講解：（一）正覺的財富觀、（二）正覺的認識、（三）正覺的生涯規劃。

（一）正覺的財富觀

（一）有道取財，多多益善；（二）無道用財，分文皆貪；（三）財富在用，不在擁有；（四）能用是財，不用非財；（五）用在開益，不在損耗；（六）獨享增險，分享增益；（七）人際良好，和樂共榮；（八）健康如財，和樂似富，（九）智慧增財，慈悲增富；（十）離苦息憂，最勝財富。

長老一開始即說明賺錢視一個人的品德，用錢時卻反映一個人的慾望。因此，在家人就得好好地賺

錢，好好地用錢，多多益善。接著，長老問現場的聽眾：難道學佛人不能做富翁嗎？學佛人就得做窮人嗎？用錢要符合法律，許多人花錢只顧享受，賺錢只為滿足自己的享受。因此，懂得賺錢，就要把錢用在對的地方。師父同時也舉了一個台灣法友的例子：他是很虔誠、很善良、很慈悲的佛弟子，但卻覺得賺錢有罪惡感。開店不賺錢，收成本價就好，最後連本也保不住。這麼善良的在家居士，應該要有智慧，應該要認真賺錢，多多益善。此外，長老也提出了《戰國策》中『馮諼為孟嘗君市義』的例子，說明了要把錢用在對的地方。

另外，長老也點出華人賺錢就愛把錢存起來，存錢不用錢，那錢也沒有價值。因此，懂得賺錢，也要懂得用錢，把錢用在對的地方。錢應該花在有需要、對我們有用的事物上。就好比超市有很多形形色色的食品，好吃但沒營養。若我們把錢花在買這些垃圾食物，只會損耗健康，毫無益處。長老也打趣地說，若



你全身珠光寶氣，是珠寶危險，還是你危險？因此，獨享增險，分享會帶來福氣。懂得分享的人，人際關係就會好。跟大家的關係好，財富才保得住。就好比說，在職場上，你有能力，受到上司器重，同事會嫉妒你、中傷你。如果你平常的人際關係處理得好，那些懂你的人就會站在你這邊，跟你說好話。因此，人際關係是自己的保障，壞朋友只能不得罪、不能深交；而好朋友則應該多交。

無論我們賺再多的錢，健康才是最根本的財富。人生越能夠和樂，我們就會更富有。人際關係若和樂，生活能夠分享就會富有。就好比出家人願意關心社會、分享生命經驗給大眾，這就是富有。錢財可以解決困難，因此財富要分享，幫助有需要的人解決困難。財富若能分享，和樂就會輾轉增上。然而，最勝的財富是能離苦息憂：讓生活更好，煩惱更少，遠離苦惱。

（二）正覺的認識

生涯規劃當中，會有三種不同的標準去規劃人生：（一）以慾望規劃人生，即追求自己的快樂；（二）以道德規劃人生，即給別人利益；（三）以智慧規劃人生。而長老說明如何以智慧規劃人生，我們要用智慧畫一個圓，智慧規劃必須有正覺的認識。

長老提出了 12 點正覺的認識：（一）活在現在；（二）人生是多重影響的表現；（三）自己不是生命的主人；（四）活著是相互需要，有你真好；（五）世上沒有人是孤單，孤獨是一種態度與心境；（六）任何的作為都有作用，努力絕對值得；（七）需要與努力是在歷程，不必為了結果；（八）可以參與，但無法決定；（九）困難不是問題，逃避才是問題；（十）活著要解決問題，也一定會留下問題；（十一）完美是引發苦惱的迷夢，（十二）離苦才是生活的重點。

長老說道，大多數的人雖然「身」活在現在，心

裡想著未來與過去。其實，這是一種心態，不是一個事實。

人生從生到死的歷程中、兄弟姐妹、師長、社會、朋友、環境的影響。人生就像粘土，都在被揉捏，沒有一個固定的形狀。我們都是在多重影響下而不斷的在改變中。

佛陀說緣生法則無我，淺白的說法就是自己不是生命的主人。

人活著是相互需要的。我們常常被灌輸說家人是怨親債主，這樣的說法會讓佛教徒變得消極、荒涼。佛教需要的是清涼，不是荒涼。我們應該相信彼此是互相需要，我們必須團結合作，一起開展人生。

我們都活在人群社會，我們並不孤獨；但有些人即使有親人在身邊，卻喜歡一個人喝咖啡，覺得自己很孤獨、很可憐。如果你用感情愛自己，會帶來憂傷的情緒，會像無底洞被吸進去，你會墮落，你面對生命會覺得失落，實則當你覺得你孤獨的時候，其實你也讓別人孤獨。孤寂的心情是苦了自己，苦了別人。願意打開心胸和對方交流，和樂就顯現。我們必須相信，只要努力了，就會產生影響；任何一個真誠的動作或關懷，它都會有影響。努力絕對值得，不要放棄。

佛弟子常常會有錯誤的想法——「生不帶來，死不帶去」。因為這樣，就什麼都不做了。我們要相信，所有的困難和痛苦都只是過程，而不是結果。慾望要調伏，因為慾望只是一個過程。問題會改變，努力也要調整。生活也要因時制宜。我們必須看清，需要跟努力都只是過程，不要被蒙蔽。在過程中努力，而不是追隨結果。

往往人們都有一個問題——我努力了，一定要依照我要的結果。因為這樣，努力總是伴隨得失的痛苦。我們必須看清，努力只能影響，但不能決定。影響和發展，可能有一點意外，但隨機應變就好。不要



為了努力有沒有達成我們的期待而痛苦。

「天天面對問題，天天解決問題，天天留下問題」。一般人認為我們在解決問題，但是我們只是轉變問題而已。我們將問題的原因消除或改變，留下一個我們現在可以接受的問題罷了。

「人間沒有完美，最美的事情是恰到好處的缺陷」。我們要有這樣的觀念，而不是一味地追求完美，因為追求完美會讓我們痛苦。生活的重點是遠離痛苦，不是累積財富、不是享受。

有了這 12 項『正覺的認識』，我們才能用智慧來規劃生活。若用慾望規劃生涯會痛苦，因為慾望達不成就會苦；用道德規劃人生也一樣不快樂，因為一味地付出，卻沒有智慧地處理。只有用智慧規劃生涯，才是正覺的生涯規劃。

（三）正覺的生涯規劃

隨佛長老提出了 7 點說明「正覺的生涯規劃」，

我們需要重整認知、需要、情感、行為、環境、人際、生活。

「最好的生涯規劃是規劃現在」。已經過去的事情不是現在，不要老是想以前的事。一件痛苦的事不要變成一輩子的痛苦。我們不能脫節於現在，最昂貴的成本永遠是時間。生命的規劃用在不必要的事，就是浪費生命。

人生所有的決定都是不知在未來的情況下決定，應該平懷看待。事事追求完美，會讓生活緊張。做事情要實際有益，不要浪費生命。分享勝於獨享，要跟好人交往，結善緣、結好緣，不要孤芳自賞。

好事、好人、好心情就是最好的環境。人與人的關係怎樣好？欣賞勝過批評，合作勝於輸贏，相知勝於同行。這樣人際關係就會好。

最後，隨佛長老以「活在現在，努力現在，接納現在，無憾現在」作為弘法會的總結。



獨用在開益，不在虛耗；
享增險，分享增益。
隨佛禪師。



馬來西亞原始佛教會 第八個共修道場 啟用紀實

烏拉港中道禪院啟用慶典

怡保 法澄 整理

馬來西亞原始佛教會第八個共修道場—烏拉港中道禪院，終於在 2014 年 3 月 23 日開幕了。開幕前 3 天，隨佛長老風塵僕僕的剛從臺灣飛往馬來西亞，抵達吉隆坡，接著就馬不停蹄地為當地大眾宣法開示，不曾閉著。中智法師也在開幕前一天到道場勘驗，以確保一切準備就緒。

3 月 23 日當天，中道僧團明至法師和中智法師一早趕往烏拉港道場，以處理各項安置事宜，令整個籌備工作臻於完善。早上 8 點半左右，來自各方的法工和法友陸續抵達道場；來自臺灣的法住、法澄、法因師姐和黃素珍居士母女也前來參與烏拉港中道禪院啟用法慶。各地法友們互相噓寒問暖，新道場頓時熱鬧起來。

早上 8 點 45 分隨佛長老由度明法師伴隨蒞臨中道禪院，法友們合掌歡喜的迎接長老的到來。法慶於 9 點 30 分隆重開始。首先，司儀法端師姐請大眾禮敬 佛陀，接著邀請佈施道場的業主—李炫輝居士

獻燈，請居士將佛座前的一盞蓮花燈點燃。恭請隨佛長老入座後，近百名的來賓在莊嚴的《三寶歌》響起時全體起立，一起讚頌《三寶歌》；然後在隨佛長老的帶領下一同皈依佛、法、僧、戒，念誦《轉法輪經》和《四法皈依》。

長老開示時，對馬來西亞諸方護法及來自各地的法工，能不計辛勞、無私付出與奉獻，深表讚歎與感謝。長老回憶過去 5 年，原始佛教在馬來西亞傳播與發展，從 2009 年年初成立的第一間道場—怡保中道禪林開始，近乎每隔一年就會建立一間道場。同年 5 月間成立了檳城中道禪林，隔年威省中道禪林成立，2011 年一口氣成立了 3 間道場，即吉隆坡中道禪林、馬六甲中道禪林和柔佛巴魯中道禪林；2012 年，第 7 間道場在雙溪大年成立。如今，第 8 間在烏拉港成立；而兩個星期後，第 9 間道場也將在吉隆坡阿喇白沙羅成立。隨佛長老表示，道場的成立的確是件可喜的事，但卻不是最重要的事。長老說：「許多人很在意道場的建立；就如爬山登頂，登上山頂後接著



就下山，認為任務已經完成。」長老接著說：「成立一個中心，並不只是為了有一個中心。可貴的不是硬體的道場，你們才是真正的道場！道場只是一個平臺，一座橋樑，一個分享生命的光輝、喜樂；分享佛陀的啟發、美好的經驗的地方。讓道場成為你生命的歸宿，心靈的道場。我們都是法的兄弟姐妹，道場就在我們的身上，我們將道場分佈到四面八方；分佈到你的家庭、你工作的地方，你身邊的親朋好友。在你的家庭、你的工作道路上，要記得向有需要的人分享你的生命經驗。你們，才是真正的道場！」

長老說他不曾想過要到馬來西亞來弘法，是由幾位到美國紐約打工的馬來西亞法友要求長老把正法傳入他們的家鄉，也讓馬來西亞法友獲得寶貴的法益。結果由紐約法友和香港的居士發起，邀了幾位馬來西亞的法友一起湊錢，買了一張機票，把師父送來了馬來西亞。大師父說，當他踏入馬來西亞，他就下定決心要把原始佛法傳遍這片土地。原因是，師父覺得這些馬來西亞的法友既可愛又可憐，他們誠懇、篤厚、虔誠，應該學到真正的佛法。但長老在馬來西亞弘法也是幾經波折的，期間承受了不少的排斥、詆毀、誣衊，但是長老及幾位中道僧團法師不畏惡勢強權，繼續前來馬來西亞傳播原始佛法。最後，原始佛法的種

子終於在馬來西亞這片土地播下，如今已茁壯成長。中道僧團裡的中智法師、度明法師、生諦法師和成慧法師都是馬來西亞人，長老希望能找到更多 佛陀的弟子，以廣度眾生。另外，長老也豎起大拇指讚揚到臺灣道場幫助的法友——法泳、法思、法心、法曇、法香和法斌，他們的表現都非常好。

隨佛長老說，他建立道場不是為了找供養或紅包；道場是一座橋樑，接引來自四面八方的眾生，讓我們一同協助更多的人。最後，長老籲請法友們一起努力護持 佛陀的法教，利澤十方。

接著是獻道場儀式。在僧團的祝禱下，李炫輝居士、法平師姐、法界師兄、法弘師兄、法萌師姐和法肇師兄一起將道場鑰匙交予僧團，完成了獻道場儀式。

緊接下來的是各地法工代表獻詞與祝賀。首先由怡保的法工代表—法慧居士致詞。法慧居士首先祝賀烏拉港中道禪院的成立，並以目睹怡保道場一位瀕臨自殺邊緣的法友，在 4 年裡學習正法後的改變故事為例，鼓勵現場的法工與法友好好學習原始佛法，也不忘護持道場。

5 位來自威省的熱情法友也在現場齊聲念出：「威省中道禪林法友祝賀烏拉港中道禪院啟用。祝



願：正法照耀，利世利民，息止迷惑，活出精彩。」

接著由威省法工長法直居士與法友分享他在大乘佛教界 25 年的學佛經歷。曾經出家後而還俗的他，直言過去對佛教界的失望與痛心。還俗後的 12 年裡，他不曾也不願接觸佛教任何事物，直到 2011 年在北海佛教會認識了隨佛長老，他的生命才從灰色變為彩色的。法直師兄說：「原始佛教的出現，佛教有希望了！」隨佛長老也讚歎法直師兄「寧可真實而生，也不為虛偽而活！」

來自柔佛巴魯的法徹師兄也代表柔佛巴魯法友為新道場獻上了祝福。法徹師兄分享他的學法心得。學習原始佛法後，讓他覺得人生充滿光明；面對工作不再有「太監心理」，會更積極面對困境，熱愛生命！法徹師兄籲請法友們一起努力學習正法，正向菩提。

接著由烏拉港中道禪院的法工長法弘師兄致詞。法弘師兄首先向慷慨佈施該道場的李炫輝居士致謝，接著感謝法友們無私的、不分彼此、不辭勞苦的協助新道場的成立；更不忘感恩隨佛長老的慈悲指引與教導，利澤眾生。法弘師兄表示，他本人也因隨佛長老的教導而改變了他的人生觀，隨佛長老是他一生中最欽佩的人。法弘師兄籲請法友們一起努力，做一塊燦爛的彩布！

吉隆坡法友代表法爾師兄祝福烏拉港新道場成立，並分享他的學法心得。法爾師兄說他是從聽隨佛長老的「淨土真義」光碟後才開始接觸原始佛教，聽後有「觸電」的感覺，讓他深感震撼。在參加東甲禪修營結束後，他告訴自己：「我找到了我的老師！」法爾師兄表示，以往總認為佛法浩瀚無邊，學佛是一條很長、很遙遠的路；如今才發現學佛就在眼前，是那麼的務實、實際，一點也不飄渺。最後，法爾師兄籲請法友們一起護持 佛陀正法，做牛做馬也甘心！

大會不忘邀請護持無拉港道場的李炫輝居士致詞。李居士表示他 18 歲開始學佛，和生諦法師是知交。李居士自認自己是較為理性的人，從來就不屑於迷信的菩薩思想。當他獲悉生諦法師決定在中道僧團出家後，曾和生諦法師深談，深恐生諦法師「被騙」。他和生諦法師談了 4 天 4 夜，對中道僧團有了初步的瞭解後，再和隨佛長老交談；最後，他也認同生諦法師的決定，也認為這就是佛法，生諦法師跟對了師父，他相信這條路是對的。這兩年來，李居士都在聽隨佛長老的錄音開示，對佛法越來越有信心，也為他解開了無數個疑惑，覺得自己已站在正法的門檻前，正準備跨進來。隨佛長老笑著對大眾說：「你們還不趕快把他拉進來！」李居士說到與生諦法師的交情與期待時，真情流露，在場的法友也為之動容，馬上回



報他一個熱烈的掌聲，以示支持。

臺灣和美東的法友也不忘以錄影方式送上了摯誠的祝福與支持。首先是由中華原始佛教會的全體法友獻唱《感恩的心》，並恭賀烏拉港中道禪院法輪常轉，法水長流。美東法友在祝賀詞裡對新道場的成立表示高興，因為再添生力軍是件可賀可喜的事；感謝師父們的辛勞，完成了第一個5年計畫，祝願聖教不衰，正法興隆！最後，檳城法友也為烏拉港新道場獻上祝福，祝願 佛陀的光輝照亮烏拉港。

接下來就是揭匾儀式。隨佛長老領著僧團到道場入口處，法友們也緊隨在後，擠滿走廊，熱切地與大眾一起見證烏拉港新道場的成立。隨佛長老說：「揭匾代表 佛陀的法教此時此刻在烏拉港安住。道場是一個橋樑、一個平臺、一個生命的歸宿，這是一個心靈的道場。道場是一個大家分享 佛陀的啟發、分享生命中的光輝和喜樂、互相關懷與合作的地方。我們都是法的兄弟姐妹，道場就在我們的身上，我們要將道場分佈到四面八方，積極地與人分享我們生命中美好的經驗；分享你的生命經驗給有需要的人。讓大家困難更少，生活更好，遠離煩惱！在僧團與眾人的掌聲與祝福中，隨佛長老為烏拉港中道禪院揭開了匾牌，也為原始佛法在馬來西亞的弘揚與開展，掀開了

新的一頁，讓法輪常轉，法水長流。

接著是為馬來西亞第八間道場進行切蛋糕儀式。隨佛長老笑說：「廣東人偏愛‘8’這個數字，因為諧音‘發’。那麼，佛陀的法要……」眾法友馬上開心的大聲回應說：「發！」長老接著說：「佛教要……」法友們毫不遲疑地大聲說：「發！」最後，長老說：「法友也要……」「發！」法友們個個笑開懷的說。隨佛長老在僧俗二眾樂融融的氣氛中把蛋糕切開，不忘叮嚀大家說：「切蛋糕是分享。有分享，才能有真正的合作，有合作才有得利，得利後才有團結。要分享，要團結啊！切記，切記！」

僧俗二眾大合照後，法友們一起歡喜的供僧，一起分享豐盛的午齋，更不忘與身邊的新、舊法友分享自己學習正法的喜悅。道場洋溢著一片和樂、溫馨的氣氛。

烏拉港中道禪林的成立能夠順利進行，除了感恩僧團的支持與眷顧，更少不了幕後小功臣的付出。借此感謝法弘、法界、法肇、法世、法平、法萌、法啟、法孟、法度、法祺、雅汶、秀麗、美詩、永鳳……等法的兄弟姐妹們，因為你們無私的付出，讓佛陀的法教更能順利地宣揚開來，謝謝大家。





馬來西亞原始佛教會 第九個共修道場 啟用紀實

阿喇白沙羅中道禪院啟用慶典

吉隆坡書記組 法祇 整理

2014 年 4 月 6 日是阿拉白沙羅中道禪林開幕的日子，也是大師父這趟在馬來西亞的最後一天弘法。禪堂裡除了來自各地道場的法友外，也增加了不少的新面孔，大家一起恭賀與見證這新道場的成立。

首先是播放中道僧團從 2008 年至 2013 年在馬來西亞弘法的回顧。看著一路走來開展聖教的點點滴滴，甚是艱難不易；對中道僧團而言，卻是堅定與勇敢的體現。法友們無不由衷讚歎與敬仰 佛陀的偉大弟子。

緊接著進行道場獻供儀式，有 5 位獻主，辛居士及法界、法修、法肇與法世師兄代表獻供，居士們的發心，將接引更多群眾沐浴在佛法的光輝中，實是功德無量。

大師父開示時，勸勉：佛弟子之間要以「談佛

法」為主要的交流，互相學習、精益求精，不能互相攻訐、譏諷。經歷了許多風風雨雨，大師父表示有三件事，是支持師父一直走下去的原因：（一）對 佛陀的仰望和崇敬從來沒有動搖過。（二）對「法」堅定不移的信心。（三）對苦難眾生的關懷從來沒有動搖過。現在師父更以「對世界的關懷」為自己繼續前進的動力。

師父借著道場開幕的機會，代表原始佛教會，感謝各地法友對「法」的護持，不辭勞苦奉獻自己，也感謝提供此新道場的業主夫婦的慈悲發心，因為這項善舉是對僧團的信賴。

隨後由各地法工代表為大眾分享感言。

怡保禪林的法如居士如是說：學法多年，從未遇過像大師父說法那樣的直接、受用、有核心和有效益的法師。大師父擅長用靈活及深入淺出的語言



講解佛法；而且皆非虛無飄渺的說法，而是實際可以受用、可以落實在現實人生中實踐。希望法友們，不間斷地與中道僧團連線共修、學習佛法、自利利他。

怡保禪林的法澄居士如是說：代表怡保法友祝賀阿拉白沙羅中道禪院的成立。怡保中道禪林在2010年3月16日成立，也是馬來西亞第一間共修道場；相隔4年，馬來西亞第九間共修道場在阿拉白沙羅成立，這是怡保法友當年所不曾料及的事。追溯當年，大師父在怡保般若岩曾告訴當時的法工說：「你們將獲得超出你能想像的利益。」當時誰也不解大師父之意，直到現在大家才漸漸明瞭師父

當時的話。在跟隨大師父、道一尊尼及中道僧團的這一段日子裡，學到的不只侷限在禪堂裡所學的，更多的是從僧團的身教與法友的互動、磨合中學習與成長。曾目睹大師父在馬來西亞宣教期間是如何遭受到當地佛教界無禮的對待，對大師父以智慧做出反擊卻不失慈悲與寬容的做法深感欽佩與感動。4年多來願意忠誠地護持與信賴僧團，就是被大師父及僧團無私的付出所深深感動。四年來，獲得的是生活上的智慧與內心的平穩。期盼法友們多多護持道場，參與道場活動，在與法友互動當中學習尊重與諒解。

威省禪林的法實師姐如是說：在2011年開始



接觸到原始佛法，對當時大師父講述關於播音器和蛋花湯的因緣關係留下深刻的印象，同時也顛覆了以往對因緣法的粗淺認識。在參加 2011 年於 Ashahan 的十日禪覺營後，才對因緣法打下重要的基礎。直到半年前忙著搬家的時候，才恍然察覺到了「我見」的使然，進而對五陰身心的因緣有了更深的認識。對師父近來所講的生活上的佛法感受深刻。

雙溪大年禪林的法佑師兄如是說：大師父在做的，並非求名求利，而是真正的為救度苦難的眾生而不遺餘力的奉獻。當 2009 年開始接觸原始佛法時，內心非常的震撼。對於過去在學習北傳與藏傳

佛教所留下來的疑惑，幾乎都得到了解答與釐清；同時對部派佛教史有更完整的瞭解。希望法友們把正法之燈，一代接一代的傳下去，遍及各地，讓佛法的智慧利益眾生。

吉隆坡禪林的法修師兄如是說：阿拉白沙羅中道禪林的開幕，讓我聯想到早期在吉隆坡道場未成立前所苦拼過的日子，聯想到當時與幾位吉隆坡的年輕法友戮力護持中道僧團在吉隆坡開教的點點滴滴，一路走來，酸甜苦辣一言難盡。如今生活過得比那時安穩多了，但安穩易帶來安逸，安逸會使人懶散，學法切勿安逸懶散，這間道場規模雖小，但大師父說過「學法」才最重要。學習原始佛法後，



感覺內心比較踏實了。至誠感謝大師父與僧團的奉獻，我亦願將自己奉獻於這地方。

吉隆坡禪林的法端師姐如是說：接觸原始佛法乃緣自於一個「偶然」經歷——一片沒有聯絡資料的弘法 CD。當時即被 CD 裡的說法吸引，並對隨佛長老有了初步印象，可是不知道如何才能接觸到這位師父。直到有一次經過馬大佛學會，親自面見與聽聞到正在說法的隨佛長老，真沒料到自己會無心插柳成蔭。就這樣聽著聽著，心被觸動了。隨後就毫不猶豫地參加了隨佛長老所指導的禪修營。從因緣法當中學習到怎樣處理個人的心緒以及要好好地正視自己，認真地跨越了工作經歷中帶給自己的煩惱和障礙，覺得更踏實，並且不再慣性地怪自己，能夠坦然面對自己及周圍的人。

吉隆坡禪林的法世師兄：開始學佛，是學習大乘菩薩道，曾經短期出家，可是不得利；後轉向接觸南傳佛教（即泰國森林派），也曾打算出家，但

無實現。深深體會到不論是念佛或坐禪，都無法一心不亂，最終對佛教已感到麻痺而停了 10 年。在 2012 年，聽到大師父的 CD 後，重燃對佛法的熱誠，一直以來心中的疑惑也紛紛解開。在吉隆坡道場新址成立時，才正式加入，隨後參加了 Asahan 的 10 日禪覺營後，內心確知由大師父依經依律宣說的原始佛法才是自己所要跟隨的。通過因緣法，自己與家庭、員工的關係獲得改善，覺得原始佛法很受用，如今想要做的就是引度自己的大兒子接觸原始佛法。

吉隆坡禪林的辛居士（獻供道場者）：不習慣站在大眾面前說話，所以有點緊張。但很真誠地希望目前這個新道場的維修工程，能令大家滿意。

法友分享完畢後，大眾便一起觀賞來自各國法友為開幕所錄製的祝賀影片。緊接著就是在大師父和僧團的見證下，進行揭匾和切蛋糕儀式。在切蛋糕時，大師父說明「切蛋糕」不是為了分開，而是





為了分享。道場、信眾、出家人的多寡並不是最重要的，最重要的是真誠與無私。中道僧團秉著真誠的分享和無私地奉獻走過了漫長歲月，至今已 23 年了。大眾以熱烈的掌聲為中道僧團喝彩。由於這裡剛巧是第 9 個在馬來西亞成立的道場，大師父套用華人習俗，祝賀道場：長長久久。

在儀式結束前，與會大眾共同合照留念。隨後法友們一起歡喜的供僧，一起分享豐盛的午齋，更不忘與身邊的法友分享自己學習正法的心得。

下午，大師父繼續為法友們開示。大意是：不論有沒有信仰宗教，我們都要面對人生中種種的問題。大師父關心的是，有什麼實際有用的方法，能夠讓活著的人，正確務實的去解決人生的問題。

如何才是學習佛法有受用呢？大師父指出衡量標準：（一）困難有沒有更少？（二）生活有沒有更好？（三）有沒有漸漸地遠離煩惱？

要如何達到以上三點的受用呢？除了精進實踐

佛陀的教導外，大師父鼓勵法友們應該團結起來，互相扶持、關懷與照顧！好比一棵樹若要茁壯生長，樹旁邊的土壤就必需被照顧好，這樣樹根所紮的這片土地才會穩固，而這些泥土才能夠幫忙涵養水份與空氣，讓這棵樹好好成長。同樣的，這棵樹會製造並提供氧氣給周遭的環境，還能綠化環境，幫忙遮蔭，並提供養分給泥土。

大師父提醒大家，要把「關懷的重點」先放在我們身邊的人，例如兄弟姐妹、親友、同修等等。從自己出發，關懷與幫助跟我們有關的人，妥當的邁出腳步，就會有相關的回應；有了回應，我們才會有更大的力量繼續前進。大師父號召法友間要緊密團結，而團結是為了彼此能互相照顧，這才是符合實際的現實。

最後，大師父勉勵法友：冷靜地面對自己的煩惱，就是智慧；熱誠的面對苦難的眾生，就是慈悲。





吉隆坡中道禪林《中道五日禪》紀實

睽違十四個月後舉行的中道五日禪

吉隆坡 法若 整理

2014 年 3 月 21 日，睽違十四個月的中道僧團隨佛長老在法友的熱切盼望中終於再次踏足馬來西亞。隨行的僧團法師有明至法師、中智法師和度明法師。抵達當晚，長老即馬不停蹄為法友開始連續兩晚的開示，隨即又在南洋商報館和李志祥博士召開座談會兼談人際關係的內在障礙。又於 3 月 23 日，為烏拉港中道禪林主持開幕典禮。長老所到之處皆座無虛席，群眾莫不對長老的睿智及言行舉止仰慕不已。

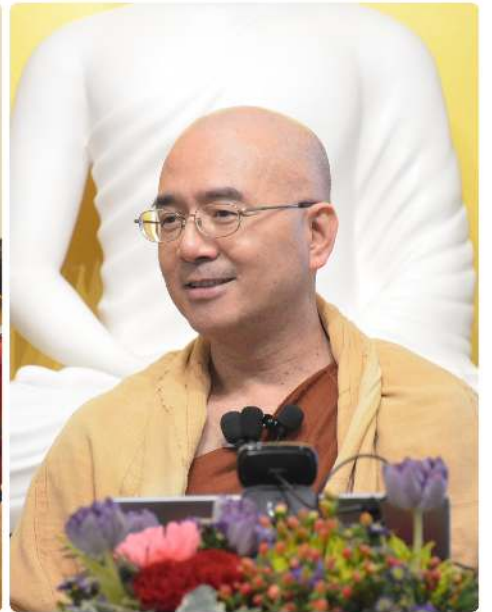
緊接著於 3 月 26 日至 30 日，長老又在吉隆坡中道禪林主持五日禪修，傳授 釋迦佛陀的真實教義——十二因緣觀及禪修次第。此次報名參加禪修的學眾甚多，除了來自馬來西亞四面八方的法友之外，還有遠從紐西蘭、臺灣、新加坡前來參加的法友。雖然籌委會事先有通知，禪修期間恰逢天旱，禪林可能有限水問題，但法友們求法若渴，毅然齊聚禪林，近百人把寮房擠得爆滿！是晚，法工長（法修）安排學員

的禪修輪值作務及介紹基本營規（上圖）。除了每天必須做早、午、晚課，受持八戒，還得全程禁語。

第一天(3/26)

禪覺營每天清晨 4 點半起板，5 點由明至法師帶領學員做早課，早課後，大眾開始禪坐靜修。用過早齋，長老為大家授八戒後，提及寮房擁擠一事，長老表示：「求法人眾，擠一擠，萬不得已。空間雖小，但不障礙修學。求法、非求衣食，求法的精神正表現出個人的修行。」

長老開示：「五天禪修學習的時間有限，五天裡會教大家修習安那般那念，如何度越昏沉、十二因緣法、因緣觀、禪修次第和如何用佛法的智慧解決生活上的困難等。」有關早課時大家唸「皈依四法」而非傳統的「皈依三法」，長老引經據典解說：「佛陀說的是『四法成就』，皈依佛、法、僧三法只能導向見



法，還要加上『戒』成四法，才能導向離欲解脫，正向菩提。中道僧團是以 佛陀的真實法教為依持，非依傳統論說，因此唸四皈依而非三皈依。」（上圖）

長老勸勵學員：「修行要進步，必須向 佛陀的教法靠攏，接近佛說，檢討自己，減少犯錯。學佛要依法不依人，依法義不依論說。不管是學大乘佛教、密教或南傳佛教，大家皆是學佛人，不可互相排斥，要手牽手，一起探究 佛陀的真實法教，共同護持正法，為邁向菩提大道而努力。」

長老接著指出修習安那般那念，是為禪修因緣觀作準備。安般念能助攝心專注，調伏禪修時的散亂心，度越昏沉。但安般念只是禪觀前的方便法門，並不會導向開悟、見法、解脫。長老引經據典闡釋：五蓋的正確的順序應該是：（一）掉舉蓋，（二）昏沉蓋，（三）疑蓋，（四）貪欲蓋，（五）瞋恚蓋。修習安般念調伏掉舉蓋和昏沉蓋後，則能修習 佛陀的禪法——因緣觀。」

午間，長老親自教導修習安那般那念的技巧。長老開示：「 佛陀的正規修禪，不用外道的九種禪定及無上止息，只用安般念，專注於入出息，度越散亂心與昏沉，有尋有伺，達到『初禪正受時，言語寂

滅』。」長老特別教導修習安般念的竅門，許多學員依此技巧修習，非常受用，大大提高了禪修時的專注力，度越多年以來的散亂和昏沉。長老語重心長勉勵學眾：「師父領進門，修學在個人。」眾人皆感受到長老的用心，日後要天天修習，不可懈怠。

傍晚，明至法師簡述行禪的方法，並讓學眾到禪堂外的花園草地實習。溫暖的夕陽，和熙的微風，青青的草地，大家念住於入出息的覺知，保持內離言語，這種禪修的感覺真美妙！

第二天(3/27)

早齋後，長老先複習昨天的內容，然後講述自身於 2006 年的生活經歷，感人肺腑。長老勸勉學人別做浮在水面的乒乓球，自覺不凡，想高人一等，做人中之龍，好比高低勝負，結果在人群中與大眾格格不入。如此即是貪愛自我，因為人我各有不同的價值取向，沒法比較出誰好誰壞，各有各的因緣；換個面向，取向變，價值也變，這是學禪的心法。學佛法的重點是內在的覺悟，真正修行體會，非在深山野林，而是在日常生活裡修因緣觀，務實地面對人生，重新認識自己的生命，化逆境為順境，在現實人生有效地解決所面對的困難和問題。



午間，明至法師放映由隨佛長老親說的「十二因緣經法原說」視頻，先講五陰的集法和滅法，也即是十二因緣的集法和滅法，對五陰的集法和滅法不如實知叫無明。長老引經據典闡釋：「無明的起因是對因緣法不善觀察，在根、境為緣的當下不如理作意，不追根究柢。倘若明白六組五陰是緣生的流程，而緣生故無常，不是固有的，是非我的，便能進而用佛法的智慧務實面對人生問題和解決困難。」長老指出：修行的第一步，就是做人不要成為別人的負擔，要懂得面對自己生命中的困境。

晚間長老根據印度佛教史分析與解說梵語、巴利語、新梵語的由來，讓學眾認識佛法傳承的背景，進一步明白佛法錯綜複雜的演變（下圖左）。爾後，長老強調五陰在六觸入處表現的六種緣起，每一組緣起都不一樣。長老觀機逗教，信手拈來許多實例讓學眾明白箇中道理，以免大家在修禪觀時跨越不過這一關。長老的用心、耐心與超凡的智慧，深深感動學眾，令人敬佩得五體投地。

第三天(3/28)

早齋後，長老開示：學習佛法要在生活上受用，正覺之道，就是在當下明白因緣下，時時新，刻刻變，不要活在往日的情懷、愛恨情仇、情結難斷中，

這樣是被常見、我見所蒙蔽。任何當前都是可貴的，不要受既有成見的影響，凡事用因緣觀，重新認識事態，調整人格障礙，讓心境更寬，走出煩惱。隨後，學員被分組進行小參和靜坐禪修。（下圖右）

午間，繼續觀看十二因緣法的視頻。長老談及修行正規是以明為前相，貪愛是依無明而起，因愛而有行（我見），即不如實知則生貪愛，才於我、我所而執著，如此而形成「識緣名色，名色緣識」的結。長老指出，佛陀正覺是依因緣法、緣生法來如實觀十二因緣的集法和滅法而得明。見因緣法、緣生法才能斷我見和常見。見法是認知的革命，是在感官經驗上的重新發現而顛覆原來的認識。修行的次第則是如實觀集法，然後明白有滅法，再依集、滅法的正見，建立起正道。看完視頻，接著是第二組小參，向長老提問修行上的問題，其他學員則在禪堂專精禪思。

晚間，繼續觀看第四段的視頻，講到「名色緣識、識緣名色」。爾後，長老升座，深入分析指出部派的謬誤，隱沒了兩千多年來佛說的真實義，嚴重歪曲正法的修行。長老鞭辟入裡的比喻，讓學員心領神會；幽默風趣的說法，經常引起哄堂大笑。學員在歡欣中學習，更覺受益匪淺。

第四天(3/29)





早齋後，長老開示：「修習七菩提支，五蓋是路上的障礙，必須層層度越」。依《相應阿含》810經，佛陀正統菩提禪法是「依安那般那念，修四念處，次第起七覺分」。佛法的智慧在洞見事實，不脫節於現實身心實況。修習安般念後，便可修七菩提支。接著，輪到第三組集體小參，其他學員繼續用功坐禪。

午間，看完「十二因緣經法原說」的連續視頻，輪到最後一組小參，其他學員繼續努力練習靜坐禪修。

晚間，長老根據原始佛法的十二因緣流轉圖，引經據典解說與考證，說明十二因緣法是依「六入為分位」，十二因緣觀是從「六入處觀集法、滅法」入手。長老又以具體實例引述「無明先斷，後斷貪欲」的實際過程，而非如傳統佛教用思維邏輯推測說「無明最後斷」。若誤解十二因緣，遇到困境，便說是前世帶來的，業障深重，不懂得在生活中認真的面對現實、解決問題，人生會變得消極頹廢，生命發不出光和熱。

第五天(3/30)

早齋後，長老講述佛滅 116 年後，阿育王造成佛教分裂的前因後果，導致禪修次第錯亂，對佛教的思

想、僧眾產生極大的負面影響，至今達 2200 多年。幾經艱辛，如今終於還原 佛陀的原說，重現十二因緣法和十二因緣觀，還原 佛陀親教之七覺分、圓滿四聖諦三轉十二行。通過七覺分的修習，知見清明，有了佛法的智慧，在生活中展現，在生活中知苦，在苦中度苦，從而改變自己，讓生活過得更精彩。

下午舉行結營儀式，近四十多位參學法友讚歎禪修的殊勝，請求長老為他們授皈依。學員們也趁此機緣歡喜踴躍的分享經驗和心得，其中更有人在聽過長老的精闢開示後，熱淚暢流，感恩親人的動人擁抱場面。也有法友建議長老為少年兒童開班，利益幼輩。大家浸潤在法的喜悅中，原本預定下午四時結束的儀式延續到近六時，全體法師學員來個大合照，五日禪修正式圓滿結束。

感謝長老和法師們為利益眾生，不辭勞苦地宣法。儘管參學者甚眾，又恰逢節約用水之際，五日禪覺營仍能井然有序地進行，要感恩法工長和法工們的合作默契、妥善安排，讓學員們在安適無憂中修行。民以食為天，也要感謝以法章師姐為首的廚務團隊，每天準備可口的營養素食餐，還在午間供應滋補湯水和排毒湯水，慈悲關懷學員們的健康，讓學眾深深感覺：禪修真好！（下圖）





吉隆坡中道禪林《中道五日禪》-法工感言

你，以什麼來學法？

吉隆坡 法熙

這一期吉隆坡主辦的五日禪修營，我首次以法工的身份參加。在這之前，各個小組的籌備工作已如火如荼地展開。隨著新、舊學員們的踴躍報名，加上現有場地的限制，主辦委員心裡已有面對艱巨挑戰的準備。學員們除了將要「擠沙丁魚」之外，吉隆坡炎熱的氣候也導致了水務局自三月初開始展開多區域性的配水活動——即兩天分配水，兩天限水。隨著雙人床架陸續的搬運到來，廚房後院的十多個巨型工業水桶也陸續的裝滿了水，以備急用。

令人振奮的禪修營終於到來。看著來自馬來西亞各地以及世界各國與地區（新加坡，臺灣，紐西蘭）學員的陸續報到，雀躍的心情在所難免，而身為當地主人的我們也希望學員們能以法為主，適應這稍微狹小的空間。

第一天，隨佛長老依據巴利聖典，引述 佛陀所說的四法成就，來解釋四歸依——歸依佛、法、僧、戒的重要性。接下來，長老在教導正確的禪修次第時，先以如何調伏五蓋（掉舉、昏沉、疑、貪、瞋）作為修學禪觀的前方便，這也是修學過程中極為重要的一個環節。

第二天，長老講了兩個他親身體驗的經歷，與學員們共勉：

當時礙於臺灣尚未有南傳佛教的傳承，長老故決定到緬甸剃度出家。當時該緬甸的寺院非常簡陋，眾僧侶的生活十分清苦。緬甸的剃度師基於隨佛長老從臺灣遠道而來，想騰出一間單人房給長老住，以免和其他僧眾共擠。長老婉拒了剃度師的好意，因長老認為「別人和我一樣都是父母生的，別人能做到的，為何我不能？」，故而無意享受「特別待遇」。就這樣，在緬甸的期間，每晚和其他僧眾共處於幾乎密不透風的寢室，身貼身的就地而臥，還有體味交雜的氣味相伴入眠...

另一件事是發生在 2005 年底，長達九個月的時間，長老病情嚴重，不易起身行動。在這期間，寺院的設施簡陋，資源匱乏，幾位新出家的弟子也都在長老病得奄奄一息時，相繼離開。在這貧病交加，生命面臨嚴峻考驗的時刻，師徒們還是嚴守不持金錢、不依淨人的戒律。幾位徒弟幾乎風雨無阻，每天下山托鉢，把托回來的食物與山上其餘的法師（包括隨佛長老）共用。



聽到這裡，坐在蒲團上的我哽咽不已，淚濕衣襟，心想：是怎麼樣的精神，讓中道僧團的法師們，在面臨生死關頭、艱困處境時，還能謹守著 佛陀不受取、不積蓄、不使用金錢的戒律；是怎麼樣的精神，讓他們為了維護戒律的尊嚴，把個人的生死置之度外？是怎麼樣的精神，讓他們對法有了正向的瞭解，並以克己的精神，來調伏對身心的貪欲與執著？

出家人托鉢受施食固然不簡單，但是在嚴格「不持金錢」的大前提下，可說是把自己的性命都置之度外了，這需要極大的勇氣與毅力。中道僧團的法師們卻做到了，不是一年、兩年，而是漫長歲月，在廿多年前的台灣，南傳佛教尚未紮根，「托鉢受施」還是一個生澀的名詞，但法師們就身著袈裟，手持淨鉢，接受信徒的供養，並不時遊化與大眾結緣。當中所經歷的風霜血淚、危機險境，抵擋不了仁者崇高的信念與堅韌的毅力。跟隨著 世尊所遺留下的正法足跡，僧團將菩提種子散播各處，為苦難的世間帶來一股股暖流。

長老曾問我們，「你拿什麼來學法？」我們口口聲聲要求師父教我們因緣法、菩提道，但是當長老回問我們時，在座的許多人，包括我，頓時語塞。即便我們都沒有像二祖慧可為了向達摩祖師求法，立雪斷臂的勇氣和精神，但是對於師父歷時數十載，嘔心瀝血才還原的十二因緣法，我們是抱著怎麼樣的心態來學習？是為了滿足個人的好奇心？是當作一門嶄新的學術來研究？是想提升自己的禪修技巧？抑或希望佛法能真正的對實際的生活有所幫助，減少現實人生的問題，遠離無止盡的苦痛？長老就算把這寶貴的法拿到我們面前，但我們準備好接受這份神聖的恩典了嗎？

這一堂課，給我很大的啟示：修行，雖不是「要你的命」，但卻是需要你全副生命來瓦解因不正思惟而產生的愛與執著。在生活上的點點滴滴，隨著因緣而改變，必須如理作意，無時無刻觀察身心的變

化，並以嚴謹的戒律，作為自我檢測的準繩。原來最深邃的佛法，並非彰顯於高深的理論或是建立在遙不可及的象牙塔中，而是體現在生活中的每一個當下，體現在每一口飯、每一瓢水、和從每一個待人處世的因緣，作為自我省察的教材。

接下來的禪修，內容一日比一日精彩，學員們也漸入佳境。外在的環境似乎妨礙不了眾人學習的熱誠，而大家也在狹小的空間裡穿梭自如，其樂融融！感謝老天的眷顧，禪修期間不但沒限水，還送了兩天的傾盆大雨，灌溉略顯乾渴的花草樹木，洗滌禪修者浮躁的心情。五日的禪修在長老生動活潑、深入淺出的開示中圓滿結束。曲雖終，人亦散，唯長老曾經叮嚀我們的那一句話，恰似生命的警鐘，在我耳際隱隱迴響，久久不散...





吉隆坡中道禪林《中道五日禪》-法友感言

修行在生活

吉隆坡 劉居士

感謝僧團，讓弟子得以實際體驗禪修。雖然學法已有一段時間，但多是紙上談兵；想到要真正進入禪堂實修，心情始終忐忑不安，不過難得五天完全與紅塵隔離，我也就放下萬緣，體驗這五日禁語持戒的禪修生活。

第一天，在大師父—隨佛長老的開示下，學習如何以安般念呼吸法入門。之後師父講解了許多教法和調伏五蓋的正確次第，讓弟子歎為觀止！同時也顛覆了弟子以往佛學上的許多觀念，尤其是關於因緣法及四聖諦的認識。經過師父深入淺出的講解之後，明白了調伏五蓋或見因緣法是可以透過正確、有系統的次第逐步達成。回想自己過往的學法經歷，多半憑著一堆的資訊自我摸索和實驗，一路走來，跌跌撞撞，遙不知路在何方，真是感慨萬分！

師父殊勝珍貴的講解，試圖讓我們明白，正確的知見能夠幫助我們重新認識自己，我們受困於錯誤的經驗認知以及貪瞋習性，不懂得如何活在當下、珍惜現前。透過這幾天的禪修，雖然每次都有一種腿快要斷掉的感覺，但對法的進一步了解卻又讓我喜悅。無明凡夫不如理作意，生起我見與常見，以致對五陰起貪愛，生煩惱，不斷的追求和試圖滿足無窮無盡的欲望，以致輪迴生死，不能解脫。佛陀的正法教導我

們看清真相，透過觀察與實修反覆驗證，才能證得解脫的智慧！

恭聽法要時，妙語如珠的師父一直在各項開示中強調「因緣觀」的重要性，並指出它是了生脫死的關鍵，這些都讓弟子的內心裡有另一番嶄新的意義。而且師父也一直反覆強調我們只有勇敢的面對問題，才能解決問題，我們不應該把人生寄託在一些虛無飄渺的信仰當中，或是怪罪於宿命業障，因為那無助於解決問題和煩惱，同時也易助長逃避現實的心態。同時師父也要我們明白「怠惰」是修行或改善生活的障礙，唯有認真和積極的態度才能改變我們的人生！師父的這些話對我們來說猶如當頭棒喝，是值得大家深思反省的。

師父提醒我們所謂修行在於生活。調伏生死煩惱的心真是一條漫長而充滿挑戰的路程，這次在這樣難得的共修活動中，弟子的內心因法喜湧現而溫馨滿懷！原來 佛陀的教法竟然這麼務實，與我們的身心生活息息相關。最後感謝慈悲的隨佛長老與僧團在禪修期間無私的奉獻付出，也感謝法工們的照顧與護持。願各位法友與同修能珍惜可貴法緣，努力增上，讓我們大家一起邁向自利利他的菩提道。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!



吉隆坡中道禪林《中道五日禪》-法友感言

認知革命

馬來西亞 梁居士

五天的禪修營後，內心有說不盡的感激，感恩自己遇到好人，年紀尚輕就能接觸到佛法，更慶幸接觸到原始佛法，這份感動無法言喻。

從師父分享的佛教流變與遷移，才瞭解目前坊間流傳的佛法，與 佛陀的原始教法有所出入。但我個人對這不圓滿包容看待，畢竟我們無法主宰任何事物的發生，心中唯有感恩，慶幸有機會接觸到 佛陀原說，更希望朋友們有機會一同學習。

禪修營的前兩天病倒了，大部分時間都在寮房休息，錯過了很多禪修環節，只好靜靜地坐著。這時才深切體會到身體健康不能忽視，如此才能不妨礙修行用功，但看到許多長輩們精進修學，激勵身為晚輩的我要見賢思齊。

慶幸的是，師父的開示讓我獲益良多。原來我們有許多錯誤的認知和妄見，當我明白這個道理後，頓然驚醒。平時誤以為喜歡上某件事物，但其實只是喜歡上享用該事物時的感覺而已，這個認知的革命很重要，能讓我從不同的角度看世間。師父還有一個讓我印象深刻的教導，那就是：生活的困境是有的，但我們不用絕境的心態面對。當我們調整自己的欲求，就不會陷入絕境，這點很重要。若要改變自己的人生，就不要活在慣性，否則人生無從改變。

除此之外，因緣法讓我重新檢視人際關係的相處之道。我們即使每天跟同一個人相處，但是因緣一直在影響中改變，每一刻都不一樣，現在跟我相處的那個人，正隨著不同的影響在改變，我不能用舊有的觀念看待他，任何當下都是全新、可貴的。瞭解了這個觀念，讓我更懂得如何面對複雜的人際關係，減少許

多誤解和煩惱。因此這次的禪修營，我最大的收穫就是體會如何與人愉快的相處，相處之際不論輸贏與對錯，而是在於相互尊重、團結合作，幸福在一起。

最後一個讓我覺得很重要的學習是，斷貪欲不是刻意什麼都不要，而是現在必要的我們不拒絕，現在有什麼就用什麼。佛法要我們離貪斷愛，並非要我們刻意什麼都不要，反而是從正覺的角度看財富該怎麼處理和看待，這無礙於我們以正當方式取財。總的來說，我真的深懷感恩，感謝十方的因緣。





吉隆坡中道禪林《中道五日禪》-法友感言

珍惜善緣學正法

吉隆坡 駱居士

參加中道五日禪，話說從頭，還真是一段奇妙的因緣。

接觸禪修已是二十多年前的事情了。當時，根本不太清楚何謂禪修，卻有模有樣地依照師父的指導，觀察呼吸時腹部的上升（脹）和下降（癢），而且觀察力還算不錯呢！然而年少懵懂，不懂得珍惜佛緣，一兩年後就不再聽聞佛法，更別談禪修了。後來離開大馬到國外謀生，一離開就是十多年。數年前回國時，恍然發現家中雙親已蒼老。看在眼裡，我畏懼、心酸卻無奈。

原本回國後打算做一些小生意。然而在照顧雙親的過程中，我倍感時間與病痛的壓迫，常茫然自問還可保有多久身心健全的歲月。恐懼中，我不得不重新檢討人生目標，但在實際規劃時卻又猶豫不決。我似乎患上了憂鬱症，情緒低落，難以安定。

我到一所南傳佛教會去，期盼 佛陀能帶給我一些提示。當時佛教會正準備舉辦十日禪修營，我便以敬奉三寶的心情報名參加，藉此讓生命沉澱。沒料到十日禪中獲益良多，精勤參禪的結果，結束離營時，我可是脫胎換骨、出奇的龍馬精神，一掃之前的憂悲和恐懼，生命只能說是奇蹟！自此之後，我對 佛陀和禪修的信心與日俱增，還參加了不同派系的禪修營；也學習某類定禪，希望自己擁有深定，有助於離苦解脫。

在家修習生活禪，體會到放慢腳步地生活，除了增添踏實感之外，覺知於身心狀態的敏感度也跟著提升。心曠神怡中，我開始對六觸入處有了深刻的體會，好像了知因緣緣生的遷流不息。這種禪修讓我當下覺得很有智慧似的，常樂此不疲，只是尚難多加描

述，只有自明而安樂其中。時時慶幸生命的美好，而對一切感恩。

去年底，我又參加了十日禪。禪修中，那種緣起的覺察又再深刻的顯現。離營回家後，我為了破解疑惑，直接上網搜索，希望可以找到因緣法的相關教導。那是我第一次進入原始佛教會的網頁呢！看了隨佛長老的宣法影音，嘗試瞭解原始佛法後，我不得不敬佩隨佛長老的智慧與慈悲，當下，我就意識到這將是我這一生中接觸正法善緣的開始。願更多眾生能從中受惠，眾人利己益他、和樂共榮。

當然，這也就是促成我後來報名參加這次中道五日禪的因緣。如果要我分享心中感言，我會說：「身心有限，時間不等人。珍惜善緣學正法，洞悉生命的因緣實相，真是無比的殊勝體驗。開展人生，活出精彩，才不枉費此生。精進地修學原始佛法一定會讓人生活更好、困難更少、遠離煩惱！」

隨著這因緣的生起，我只能對自己以往那段窮追禪相的日子搖頭而平心看待。同時，我十分感恩和我同住的父親，有他與我相依為命真好！





吉隆坡中道禪林《中道五日禪》-法友感言

正法光明 遍照十方

馬來西亞 蔡居士

去年「中道三日禪」的禪修讓我印象深刻，因為是第一次在禪修中聽聞正法，三天的課程內容很精彩、扎實，深深地被佛法的智慧所震撼。因此，許諾要好好的將學得的法義用在生活中。

開始的時候記憶猶新，長老的法音言猶在耳，我學著以不同的角度和思維看事物，聽聞正法後，最大的收穫是不再以自我的觀點為中心，不做任何對、錯的判斷，也不再隨意評價他人。生活就像脫胎換骨、煥然一新。但深知這與實修還有一段距離。

慢慢的，身心隱沒在生活瑣碎事與貪欲的渴求裡，就像被打回原形一樣，聽聞正法後的知見被擱置在一旁，深陷在欲海的漩渦裡。面對痛苦、迷惑、煩惱，比如：求不得的事或預期的事，嘴巴雖然掛著「活在當下」，心裡卻開始描繪預期的美好願景。由

於無法接受求不得的苦，所以試圖以營造假像來安慰自己。假像就像輕量的麻醉劑，暫時讓痛苦麻痺。可是，當藥效一退，痛苦再次浮現，就得一而再的重複這無止盡的輪迴。

這次我仍舊帶著疑惑、煩惱來到中道五日禪，情況和去年的三日禪一樣，我希望能從師父所說的法帶一帖良藥回去。不同的是：這次更能明白師父說的十二因緣，什麼是六入、識緣名色、名色緣識、有身、食等名相的涵義。

現在我知道如何訓練調息打坐、如何觀察身心的活動，解決現前所面對的痛苦和問題。無論如何，我希望正法之光可以傳遍世界各角落，能讓更多人可以因為學了佛法而過得更好。

馬來西亞弘法 & 法工隨行花絮

* 法友們看到師父都很忙碌，就關心師父有沒有時間打坐？師父打趣的說：“我已經坐很久了，現在輪到你坐！”

* 法曇開車帶著從台灣來的法澄和法因去市場買菜，在車上，法澄談及退休後學會開車的事。回程時，法曇突然回頭問：「師姐，妳現在還敢『嫁』嗎？」何等嚴肅的問題！法澄和法因面面相覷，不知如何回答。後來方知：原來馬來西亞的華人，把「開車」說成是「駕車」。

* 4月1日中午，馬六甲法友盛情舉辦一家一菜供僧。那天傍晚，有法友關心的問台灣來的法住：

「晚餐妳想吃什麼？」法住回答：「我不吃，因為我『癡貪瞋』。」一旁的法澄對法住能如此「知慚知愧」，不禁肅然起敬；但內心仍有些許疑惑，於是走過去問法住：「請問師姐，何以『癡貪瞋』就不能吃晚餐？」法住一臉茫然。後來才知：原來法住說的是「我不吃，因為我中午『吃太撐』了。」





隨佛長老於馬六甲中道禪林《大眾弘法》側記

走出生活的迷失

馬六甲 法沅 報導

2014年4月1日至4月3日晚上七點半至九點半，中道僧團導師 隨佛長老假馬六甲中道禪林，為十方方法友宣說法義。長老分別以（一）佛陀的緣起觀（二）正覺的禪法（三）昌盛與息苦的人生為主題，向大眾作獅子吼。

首晚宣法，長老表示，學佛重點在息苦無憂，並在日常生活中受用，讓生命更好。佛陀要我們關注當前的身心表現，因為生命中的苦悶就在其中。長老深入淺出的宣說六種緣起觀：（一）沒有人是生命的主人。（二）我們只可以參與，不可決定。（三）生活是在多重影響中表現。（四）活著，需要有你。（五）任何的努力都有作用及價值。（六）努力的作用是表現在生活的過程，而不是為了心目中的結果。長老表示：只要明瞭這六種緣起觀的深意，並戮力實踐於生活當中，我們就可以無憾、平安、務實與安樂的生活，這是何等美好啊！只要有好的歷程，何必在意結果呢！

次晚，長老明示：佛陀的禪法只有一個，即是七

菩提支或稱七覺分。我們必須從現前的身心實況開始觀察起，沒有任何的想像。而修持「安那般那念」是前方便，攝念專注，度越散亂，乃是共世間法。

最後一晚，長老開導學眾，在面對不當的欺負時，不要只是一味的退讓與忍耐，否則我們無法過著正常的生活。如果佛弟子不斷的做不切實際的好人，那麼在現實生活裡，就會成為一個失敗與痛苦的人。因此，在生活當中，要行公義、公正之事，有所為、有所不為；小事不計較，但如果過分被欺負，要努力面對及拒絕，這樣大事才能化小，小事方能化無。最後，長老提醒大家：「有道取財，多多益善；無道用財，分文皆貪。」賺錢時多多益善，但重點是取之有道；利益自己時，不必有罪惡感；更要懂得將財富轉換成恩情、手足之情、親情、友情、社會公益……等等。身為佛弟子要站起來，使善的力量、法的力量昌盛，這樣人間才會更好，佛教才能昌盛與光明！

非常感恩長老暨僧團的慈悲，三日的宣法活動，讓大家受益無窮。



隨佛長老於馬六甲中道禪林《大眾弘法》-法友感言

我與原始佛教會之因緣

馬六甲 法睦

本人加入馬六甲中道禪林—原始佛教會，不到一年，有如剛剛發芽的新苗。於 2014 年 3 月 31 日，正式皈依，法名是「法睦」，這是隨佛長老挑選給我，最適合的法名，謝謝長老。

認識「原始佛教」的因緣是朋友給了我一片 VCD，題目是「認識正確原始佛教」（這 VCD 不是來自原始佛教會 出版）。過後，在 YOUTUBE 聆聽隨佛長老的宣法影片，才真正瞭解佛教的正確來源和演變。

過去接觸的是傳統信仰，遇到不如意的時候，就感覺是自己「業障深重」。即使後來放棄傳統信仰，但面對不如意的時候，還是無法從舊思維跳脫。之後，在網路上找到了「馬六甲中道禪林—原始佛教會」，並且到那裡聆聽隨佛長老的連線宣法，進而瞭解 佛陀正確的教法，至此心情才慢慢穩定下來。

2014 年 3 月 31 日，企盼已久的隨佛長老終於來到了馬六甲中道禪林。當天晚上，終於皈依了，心裡感到很開心，就如「西遊記」裡的「孫悟空」 開心自己有了皈依法名。

隨佛長老還原「佛陀正確的教法和說法」，此乃一大事因緣，彌足珍貴。我們身為 佛陀的弟子，要好好的珍惜及感恩隨佛長老的苦心教導。如果沒有隨佛長老這個「好人」的出現，佛陀的弟子們，依然會盲目的走下去。

最後，感恩和祝福 隨佛長老及僧團，平安吉祥及身體健康。同時也感恩那位介紹我認識原始佛教的朋友，藉由他給的那張 VCD，我方能幸運的接觸到「原始佛教」和「隨佛長老」，也方能迷途知返。

SĀH DU ! SĀH DU ! SĀH DU !





馬來西亞當法工心得

台北 Izabella Chin

2014年3月20日我和媽媽搭乘飛機前往馬來西亞做法工。其實在出發前，我完全不了解這次前往馬來西亞是要做什麼的。對中華原始佛教會也是完全不了解，媽媽也只告訴我好像是要去幫忙做事情吧。我也沒多想什麼，抱著反正可以出國逛逛的心態，我就答應要來馬來西亞了。

下了飛機，走到機艙門口的那一刻，我只有一個想法，那就是：「天啊！好熱啊！」我們在機場快速的通過海關後，便看見了來接機的師兄與師姐們。我搭乘法界師兄的車，前往吉隆坡中道禪林。從機場到道場的車程大約一個小時左右，在車上和師兄聊了許多有關馬來西亞的事，師兄人也非常的親切。

到了吉隆坡禪林，便看見法曇、法集、法泳三位師姐在門口迎接大家。進了禪林，大家先去禪堂禮佛，並且聽大師父開示。大師父開示結束後，師姐們帶我們了解環境，便讓我們在房間裡整理行李，法心師姐還帶我們出去買一些生活用品。

在馬來西亞的第一天就這麼過了。其實馬來西亞

是一個非常炎熱的國家，從小就嬌生慣養的我，來到這裡真有些無法適應這裡的天氣。在家裡熱的時候可以開冷氣，冷的時候可以開暖氣。可是禪林的生活比較純樸，並不像家裡那麼的優渥。雖然師姐關心台灣來的法友不適應當地的天氣，所以跟我們說可以開冷氣，可是畢竟不是自己家裡，還是不能那麼隨心所欲的吹冷氣吧？

在這裡的前幾天，我們聽了師父在吉隆坡道場的弘法，我才真的稍微了解到中華原始佛教會是在做什麼的。一開始聽師父弘法，我並不是怎麼認真的聽，因為我從來對「宗教」就沒什麼好感。總覺得許多宗教都只是在編造一個虛構的「神」然後要大家求祂、拜祂，就可以心想事成，遠離煩惱。這種事情毫無根據，而且如果真的這麼簡單的話，這世界上怎麼還會有人因想不開而去尋死呢？

一開始，我天天吵著媽媽說：「我要回家，我不要留在馬來西亞。這裡的天氣又熱又沒有風，而且又天天被蚊子咬，而且我並沒有打算皈依，那我來這裡受苦幹什麼？」媽媽聽了其實心裡非常的難過，我也



知道自己非常的任性。後來我跟媽媽說：「那好，最遲大師父去馬六甲弘法前我要回家。」媽媽也沒多說什麼。

接著就是吉隆坡的中道五日禪了。禪修期間禁語，不能說話，其實聽了這個消息我非常的焦慮，因為我很愛說話，要我不說話會很難過的！不過還好我們是法工，所以在幫忙做事情的時候，還可以小小聲的講重要的事情。五日禪期間，我們和學員們一樣，一起聽大師父說法。還記得大師父說到之前學佛的一些經歷，最後的結語是：「別人是人生父母養的，他們可以，憑什麼我不可以，難道我不是人生父母養的嗎？」這句話點醒了我，使我開始慢慢的接受，學著去享受馬來西亞的好。

改變了自己的心態後，其實馬來西亞並沒有那麼糟糕。法友們都非常的友善，和他們相處其實還蠻快樂的，日子也過得更開心，沒有煩惱了。轉眼，便來到禪修的最後一天。前一天晚上，媽媽告訴我說禪修的最後一天，大師父會接受皈依，她會皈依，但是她不強迫我皈依，會尊重我的想法。

我想了一個晚上，最後我決定跟著媽媽一起皈依。我並不是因為媽媽皈依了，而盲目的跟從，而是我覺得大師父的理念和一般的「宗教」不同，大師父並不是想要從大眾中牟利，而是真心的想要利益大眾。大師父的想法也不會像一些宗教一樣讓人不舒服，說什麼信我者天堂掛號，不信我者天堂除名，離棄我者五雷轟頂這種話。也不會要我們天天求神問神，或攻擊別的宗教，而是秉持著開明的心態，願意瞭解、尊重不同的宗教。大師父講述 佛陀的教法，讓我們學習，然後運用在生活中，幫助自己減少困難，遠離煩惱，活得更好。

五日禪結束後，大家跟著師父一起去馬六甲弘法。馬六甲禪林所在的區域比較繁榮，對面就是市場，然後隔幾條街就是觀光區，所以早上或是下午有空的時候，會出去走走晃晃，看看馬六甲的街道，吃

吃馬來西亞口味的美食。馬六甲的法友也很熱心，會開車載我們出去看看馬六甲的景點，還有去海邊看海，晚上再回來禪林幫忙，聽大師父說法。

很快的在馬六甲的四天也結束了，又要回吉隆坡了。在機場告別了法住、法澄、法因師姐，法心師姐又駕車帶著我們回到吉隆坡禪林。我們也跟著大師父完成了最後在馬來西亞的弘法行程。

在馬來西亞這 20 幾天，過得非常的充實，從早上開心到晚上，然後第二天又繼續開心，完全沒有空去想任何煩惱的事情。雖然我才 15 歲，生活上的經驗或許還不夠多，不能百分之百聽懂大師父所說的法，可是大師父卻能夠用非常生活化的例子來講述佛法，讓我雖然不能百分之百的了解，卻能夠略懂佛法的精髓，而且能在生活中受用。

這次跟著中道僧團出來弘法，讓我受益良多，不僅改變了許多看事情的態度和處理事情的方式，也明白了許多事情並不是我們以為的那樣，換個角度看，會看見許多很不一樣的事情。離別前，非常捨不得馬來西亞的法友們，也很感謝法曇、法集、法泳、法心、法摩等師兄師姐們的照顧，不知道什麼時候才能像現在一樣大家聚在一起。希望下次還能夠有機會跟隨大師父再來馬來西亞弘法，見見這些熱情又親切的師兄、師姐、和法友們。





紐約中道禪院《二日弘法》-弘法側記

正覺人生的落實與體現

紐約 法倫

4月12日開始的紐約二日弘法，對美東地區的法友來說意義非比尋常。因為大師父將親臨紐約說法，法友們引頸期盼了漫長的一年，終於可以再見到大師父，自然是相當的興奮雀躍。

當天一早，紐約禪院就湧入了許多法友，二日弘法就在熱切的氣氛中展開。大師父升座說法，有別於平日，先與法友們親切的問候，提到這次來美的目的，主要是看看老友們，並且幫助大家將所學的佛法落實在生活中，避免學法久了之後，像拉久了的橡皮筋一樣，產生學法的疲勞而停滯不前。

接著大師父提及目前僧團的弘法，說到原始佛法公開宣教已經大致告一段落，接下來的重心是鞏固法友們學法的信念，並且經由互相幫助與關心，讓法友間能夠團結合作。大師父有感而發的說：「佛教有一流的產品，但是經營的手法卻是三流的，要多向其他

宗教學習。」同時也提及今後僧團將採取輪流的方式，由法師們輪流駐錫紐約道場。

這次和大師父一同前來的，還有法泳和法思。大師父讓他們上台做簡短的自我介紹，一方面讓大家互相認識，也同時為在場的法友帶來一股歡樂和新鮮的氛圍。

午後，大師父為大家說明宗教是文明的根源，也就是人類文明的搖籃。宗教信仰是許多人人生開展之所在，但人卻不一定要信仰宗教。而所有宗教的核心，則是追求生命的快樂。事實上，人類有史以來，參與人數最多的活動就是宗教。而宗教的兩大主題，就是讓人們能夠遠離焦慮和苦難，並且滿足期盼與安樂。不管是佛教所說的因緣，或是許多一神教所謂的上帝或阿拉，乃至於多神教的泛神論，都是在探尋為甚麼我們不一樣。如果進一步的看，這樣的探究，事



實上是來自於人們自己的內心的不安與焦慮。告訴我們「為甚麼會這樣」以及「如何會這樣」，然後給予生命去向的盼望。我們問「為何」與「如何」來免除焦慮（此即宗教的核心），而科學也是。科學，可說是現代的宗教，人類社會動力的根源。在人類的文明核心，都在想辦法逃避或避免焦慮，並尋求滿足期盼與安樂的生活。

接著，大師父以另一種角度切入，說明婚姻也是宗教的另一種形式，並且還要有承諾與義務。人類社會中的社會主義、資本主義、共產主義也都是如此。所以，宗教事實上與我們的生活結合在一起。從頭到尾，其實都是我們自己的問題。若問什麼是正覺人生，就是不要成為宗教的奴隸，要清醒醒過一生。

短暫的休息後，大師父以平實的話語，告訴大家真正的問題不是在「死」，重點是「如何生」。也就是說，你現在在忙些什麼？你打算往哪邊走？但是如果離開「離苦」的主題，才問自己要做什麼是沒用的。活著本身，就不是一件簡單的事，活著就要認真，生活與家庭都要顧及；無憂不是靠懶散來達成，要有精勤的生活態度。真正正覺的覺者是務實、精勤不懈的，就像 佛陀臨入滅時，仍在度眾，這就是一種精勤生命態度的展現。只是許多法友仍停留在聽法，而沒有將法踏實的運用在生活上。大師父舉馬來西亞法友的例子，說明擔任法工的法友在幾年之後，和沒有擔任法工的法友呈現完全不同的面貌，參與法工者的身心品質與效能都較高。因為如果只在禪堂學禪，卻沒有在生活中修禪，將會陷入困局而很難再前進。也就是說，已經建立的認知、生活的環境、情感的模式、行為慣性的模式，四樣都是固定；而第五樣生活結構，也就是身心素質，就會改變不了。如果想改變個人的身心素質，就是要改變感情的模式、行為的慣性，以及生活的環境。人到了中老年，在意的是生命的價值。人生的後半段，除了發財、開悟解脫之外，要問我們可以做什麼，做些什麼可以讓人生的滿

意度提升，改變身心的困局，如若身心的素質不變，就容易產生憂鬱與空虛。

大師父強調：師長講的課，不可能一直上下去，一定要靠實踐來學。如果在實際生活中沒有所得，就會在日常生活中鈍化，憂鬱與空虛就無法避免。在身心的緣起上，當方法對了，自然就會改變，神采改變了，自我生命也就跨越了。也就是說，新的生活，產生人際關係的改變，帶動情感以及身心的改變，生命就會自己找路走。

第二天，大師父繼續就本次弘法的主題—正覺人生的落實與體現，為大家開示。大師父明白的表示：一天捕魚、三天曬網的宗教生活，要見法很難。除了心靈上的寄託之外，究竟得到什麼？在國外生活，現實的壓力大，大家都只是追求保障，但是看不到希望。大家該問問，自己的光明與希望在哪裡？因為人活著的重點不是在於「生活有保障」。例如法師們弘法，是讓自己在生命的道路上安心與開心。出家人不是生活有保障，而是生命有方向，並且用行動來落實生命的方向。另一個例子是，美國的法友把心思放在生活有沒有保障上，而馬來西亞的法友，則把心思放在如何修行、或是能做些什麼上。生活的保障固然重要，但生命的方向是需要的，並且不能只有心裡的寄託，而是要去做；如果只是成為寄託，仍然會不快樂。大師父強調：就是因為人在現實生活上有壓力，所以才要用佛法來解決眼前的困難，並在壓力消除之前，為自己的生命再開另一扇窗。許多人常常會問：會不會做錯誤的決定？然後因為害怕和無法決定變得不快樂。事實上，人在做決定的時候，都不知道將來會怎樣，但常常自以為自己知道；如果無法做決定，就會沒有方向，然後就會苦悶，就會痛苦。

道一尊尼也提醒紐約的法友：大家的問題在於不知如何跨越出去，紐約的法友們需要的是心力與動力上的調整，要用心的去凝聚、去關懷彼此。

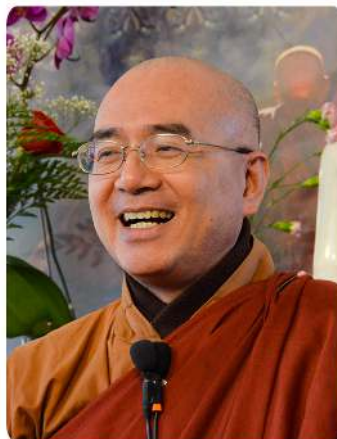


中午吃飯時，法泳和年輕的法工們利用午餐時間向大家介紹如何登錄及使用中道僧團在臉書（facebook）上的網站。法工們積極向上的精神帶動了所有在場的法友，氣氛熱烈而融洽，以至於大師父看到之後，本想延後下午的課程，後來熬不過法友們的請求，臨時改成要大家圍坐成一圈，讓法友們說說自己的感想。新來的法友 Peter 和大家分享了他學法的過程和遇見僧團的因緣。另一位新法友則提到來禪院的部分原因是由於感情受到創傷，大師父趁開導這位年輕人的同時，對法友們詳細的說明憂傷心緒的機制：在憂傷情緒上來時，會產生自憐的心緒，二種心緒同時進行，然後帶著慰藉的心緒，陷入自我憐惜的心理，成為一種走不出來的循環。哀傷走不出來，就是自己的感情模式走不出來。

大師父更進一步的說，修行不是要修到沒感情，而是要能夠洞悉憂傷情緒發生的機制，學會在有情中得利，而不是在其中痛苦。如果不能度越內心的憂苦與煩惱，要談開悟是遙不可及的事。而天下沒有不變的感情，不是感情要死要活，而是背後的循環卡死在那裡，那才是痛苦真正的緣由。佛法要我們不要陷入那種愛與恨的心緒。佛陀是教我們避開痛苦，不是變成怪物；感情本身沒有罪，是背後模式結構的問題。

天色漸暗，二日來的弘法也接近尾聲。大師父告訴在場的法友：修行，是要解決問題，法義學習再多，都要回到人生，自己必須務實地面對實際的困難，這樣才能在問題當中，明白為甚麼如此，進而知道如何解決。每個人都有功課，重要的是付諸行動，我們的問題不是在宗教的形式，或是行善布施，而是要實際面對與解決。原始佛教提出的四聖諦，就是解決問題的最佳準則。最後，大師父勉勵在場的法友：活著，就要努力發亮，綻放生命的光明。

大師父的到來，為紐約禪院注入了一股新的力量，由衷的希望法友們能努力向前、互相扶持，大家共同開展更好的明天。





紐約中道禪院《二日弘法》-訪談

學法後對生命有什麼改變？

台灣 正貞 整理

前言：隨佛長老抵達美國的第二天（11/4/14），隨即在青年佛教通訊中心開始了第一場的宣法。緊接著的兩天宣法（12/4/14-13/4/14），在紐約的中道禪院進行，主題為「正覺人生的落實與體現。」在講演時，長老很直接的指出美國法友在開展自己的人生時所面臨的種種困境，並慈悲的開示「活著不是為了生活保障，而是生命有方向，並以行動實踐生活的方向」。針對長老的二日弘法，找來了現場聞法的老、中、青三代法友來採訪，希望能藉此了解他們聞法後的體悟，以及分享彼此學法路上的經驗，增進彼此的情誼。

法泳：請問您們在面對壓力的時候，法的受用的程度為何？學法後對生命有什麼改變？

法慈：我覺得，法的力量對我來說很強。兩年前，我換了一份新工作。這個工作很不容易，收入是以前的一半，工作環境也差很多。師父說過，你做現在不做以前，以前已經是歷史了，無須比較，否則你會不快樂。我面對的客人，他們都是不停地抱怨，有

很多負面的情緒。有時候他們罵我罵得很兇，我只是靜靜地聽。大家都很好奇，為甚麼我都不會生氣？師父說過，你在此時此刻，面對的是這個人，不要想其它的。他罵我，我覺得並不是忍辱，我會想這個人為甚麼這麼生氣？他的生活有壓力，過得不開心嗎？我就讓他發發氣，心裡舒坦點吧。服務好他之後，我會告訴他，我們是服務你，不是你的奴隸，不要那麼不客氣。我旁邊的同事都覺得為甚麼我可以用這種方式來處理這件事。

法極：我覺得佛法讓我的人生有了轉捩點。師父說過，你喜歡一顆蘋果，並不是你喜歡那顆特定的蘋果，而是你喜歡吃這個蘋果時的感覺，然後這個感覺會促使你不斷地去追尋類似的感覺，但是你永遠都找不到造成你喜歡的





那個感覺一樣的蘋果。其實很多時候，一開始解決問題的方向就是錯誤，一直向外去尋找，結果浪費了很多時間。大多數的時候，應該是調整自己的心態，而不是一味地要求外在環境，這樣的話會更有效率。

法泳： 您對法友之間的互動與相處有什麼看法？



法啟：我剛來佛教會的時候，人與人之間難免有段距離，互動不是很熱絡，但是當時法友們對我都很照顧，經常打電話來關心。我觀察到，有些人到佛教會可能是有所求；有些人

則是想解決自己身心的問題，然而考量自身利益的人，往往容易計較得失，因而失去關心別人的機會，也就無法成為他人心靈成長、學法過程中的伴侶。但是七年下來，多數法友改變很多，已非同日而語，包

括我自己也有許多的改變。我覺得佛教會裡越來越有人情味，大家越來越熟，我也越來越能融入這個團體。剛來到佛教會的時候，法慈師姐送我一件他兒子穿過的衣服，問我會不會介意，其實我覺得挺溫暖的，好像大家把我當作自己人一樣。當作自己人之後，自然就更願意付出。

法壽：我和法慈接觸了師父許久。不過她比較精進。最近我腳受傷，剛好師父開示時提到，我們要團結、互相關心，聽了之後教友們馬上行動，紛紛打電話來慰問，讓我非常感動。法友們之間感情凝聚，人與人之間自然互相關懷，佛教會裡充滿人情味。



法泳：非常感謝各位接受今天的訪談！





紐約中道禪院《二日弘法》-紐約法友感言

因緣法與我

紐約 Yinyi (陳吟)

生活中總是有各種困難和困惑，從科學試驗為什麼老是沒有成果，到下頓飯究竟應該吃什麼。我並不能運用因緣法解決所有這些問題，但是總能幫我維持個良好、積極的心態：這些困難都是由因緣生，自然也會隨因緣滅。

試驗中的困難，這裡不便贅述，但類似“下頓飯吃什麼才對胃口”這樣生活中的困難卻有簡單的解決方法：不知道吃什麼才對胃口表示還不餓，沒有吃東西的欲望，當然吃什麼都不會對胃口，都不會如記憶中的一樣香。這種苦惱只是太閒了，在瞎想而已。換言之，並不是因為餓了要吃，只是太閒了而胡思亂想；再工作一會兒，出門跑上幾公里，或者看看《舌尖上的中國》之類的廚藝節目，創造出吃的欲求；餓了就會知道想吃什麼，吃什麼對胃口，甚至吃什麼都會覺得很好吃、很對胃口。

我認為現在許多城市人的選擇恐懼症、猶豫，以及由此而產生的焦慮，大多出自“太閒”這個原因。閒下來的時間不知道幹什麼，思想卻停不下來，心神不能集中、也不能安定。古人已經思考這個問題很久，諸如：「夫人之相與，俯仰一世。或取諸懷抱，晤言一室之內；或因寄所托，放浪形骸之外。雖取捨萬殊，靜躁不同，當其欣於所遇，暫得於己，快然自足，曾不知老之將至。及其所之既倦，情隨事遷，感慨係之矣。」

每個人的興趣不同，但總會有感興趣、或者需要做的事情。從這些事情最容易中找到“暫得於己，快然自足”的感覺。因為做這些事情，常常會立竿見影，對自己的生活有明顯的改變。





紐約中道禪院《二日弘法》-法友感言

《正覺人生的落實與體現》聽法心得

宣余 Xuanyu Pan

2014 年 4 月 12、13 日，非常感恩有機會在紐約中道禪院，與許多法友一起聽大師父的開示，一同分享生命中的故事。對於這些已經在美國經歷了 20 多年歲月的叔叔、阿姨們來說，我只是一個剛到紐約的年輕人。面對他們的熱情與幽默，心中感到非常的溫暖。在分享人生故事的過程中，師父對我說：「好好地記住這些年長前輩的面孔，因為 20 年後，他們大部分不會再在這裡了。」聽到這話，我心中有點難受；這時，想起大師父說過的一句話：「人生只有過程，沒有結果。」內心隨即釋然。

人出生就會變老，就會死去，這是一個沒有辦法抗拒的事實。但是面對這樣的事實，我們可以選擇用怎樣的方式來展現我們人生的這個過程。很多人窮其

一生追求「幸福與快樂」，他們是否幸福快樂，我並不瞭解；但我很清楚，許多像我這樣的年輕人正在追求事業、愛情、學業等，我們認為這些會讓我們「幸福與快樂」。但我們在追尋這些的時候，它到底給我們帶來了什麼？我們似乎很少問自己，因為我們實在「太忙」了；我們在不停的「要」，卻很少知道「要」的真正意義是什麼。也許就是這樣的忙碌與「需要」，使我們漸漸地迷失在其中。

兩天的聽法，我深深地感悟到：「盲目」的忙碌無法讓自己的生活更好、遠離煩惱。因為我們失去了方向，也失去了一種使命感，更失去了面對世界的智慧。我們活著當然是為了自己，可是只為了自己而活著，的確會是空虛與乏味的。我們與親人、朋友之間



構建了一道道防線、一座座高聳的城牆，隔絕了自己與他人內心真摯的情感交流。如此，即使有再多的錢，再多的朋友，我們的生命依舊是孤獨和寂寞的；又因為這樣的孤獨與寂寞，我們就會開始拼命地在這「緣生」的世界中找尋「常、樂、我、淨」來緩解我們內心的孤獨、不安與憂慮，結果呢？內心真正的喜悅和寧靜卻與我們漸行漸遠。

如同大師父問的：「活著是為了什麼呢？」也許沒有多少人可以回答這樣的問題。活著也許就不為了什麼，因為活著就是活著，但是活著卻可以選擇去做什麼。我從前也許會選擇去做讓自己「功成名就」的事；現在卻能體會到「贏得身前身後名，可憐白髮生」的歎息。我發現我更需要一種光明、內心踏實與平靜的人生。

人生不可能沒有困難，缺乏智慧的面對困難，困難就很可能變成困境。我們需要認真與踏實地耕耘，但這不等同於麻木與盲目的「拼搏」。師父常說：「要培育一棵健康的參天大樹，光有水分是不行的，



還要有養分、土壤、和陽光。我們的人生也是如此，我們不單只有我們自己，更有身邊的許多『因緣』。所以，善待那些在你身邊的朋友、親人和師長，運用因緣法的智慧去做現在該做的事、能做的事、對大眾有利的事，有智慧地放下那些不可能得到、與得到後有『嚴重副作用』的欲求，走在正確與光明的道路上。」這是我學到最有意義的一課，感恩師父，感恩中道僧團！





麻州普賢講堂《二日弘法》-弘法側記

開展人生 息苦息憂

紐約 法沐

2014年4月19日早上9時，大師父隨佛長老在普賢講堂講述了印度的佛教發展史。簡要地介紹佛教的流變與遷移。其中提到部派分裂後的三個主流部派，比較當時印度各區域的語言與文化的多樣性。緊接著，師父指出：修習佛法的重心，並不是找一個精神寄託，而是息止現在的苦。

下午，師父運用十二因緣法，引領大家觀察「我見」與「常見」形成的過程。在這個過程中，師父解釋了「五陰因緣生」的一步步變化與影響，並且指出「我從哪裡來」是一個錯誤的問題。眼前的一切在變化和影響中呈現，但我們的認知系統卻很容易形成「我見」與「常見」；在「我見」與「常見」中，無法面見真實的世界。

20日的早上，師父開示「愛、取、有」的十二

因緣法，指出我們的五陰在一生中，按照這樣的十二因緣不停地變化與流轉。

下午，師父開示：在因緣觀下，應該如何正確的認識世界。一位法友提問，應該如何用因緣觀解釋現代科學中的量子力學現象，師父一一做出了解釋，並舉具體的例子來讓大家理解。師父闡述了解脫者的境界，其中對我們現實人生的啟發是活在現在，努力於現在，善於用過去的經驗，但又知道過去經驗的局限性，而不至於繫縛在過去的經驗中，產生不符合實際的期待、盼望與追逐。其實，人的許多痛苦是因為迷惑、貪愛而生起。當迷惑和貪愛消失的時候，苦的輪迴就結束了。最後，師父用很幽默的話來闡述遊化的生活的「樂趣」，並且對年輕人打出「廣告」招生。大家在歡樂的氣氛中結束了兩日的弘法。



麻州普賢講堂二日弘法訪談

參與聞法的體悟

台灣 正貞 整理

前言：隨佛長老於 2014 年 4 月 19 日－20 日至麻州普賢講堂進行二日弘法，弘法內容包括生死的緣起、身心的緣起、癡貪瞋的緣起、輪迴的十二因緣、苦的緣生與緣滅、佛陀的中道禪法、九種因緣觀、七菩提支、離貪的生活實踐、解脫的體現。短短兩天，所開示的內容卻非常的豐富精辟，所以找來幾位跟隨長老學習了一段時間的「老法友」來訪問，希望從中了解大家對參與此次聞法的體悟，以及學法過程中可供分享之處。

法泳：法義師兄您好，參加隨佛長老這兩天的弘法活動之後，請問是否可以分享您的感想？



法義：部分開示內容，雖然師父好像曾經談過，可是昨天早上，師父講到佛史方面的資料時，我覺得師父的說法淺顯易懂，聽完之後，似乎對這些內容更加明白了。我很喜歡師父

用比較貼近生活的用語，直接切入我們實際的切身問題，點出我們的盲點和困惑。師父的教導方式，我覺得很受用。目前我尚處學習的階段。

法泳：因為您是學心理學的，師父的教導，對您有什麼幫助呢？

法義：昨天法亦也跟我稍微聊到一點，法亦她有比較多的想法。我自己還在學習的階段，需要點時間，慢慢理解師父教導的原始佛法，等到自己真正明白了，才能夠用在專業上面。如果我們自己受益，自然的，也會使周圍的人受益。不過，我現在還處在摸索的階段。

法泳：法亦師姐，您也是學心理學的，可以談談這兩天的弘法內容對您有什麼影響嗎？

法亦：其實這兩天在聽法的時候，每當師父講到一個概念或觀念時，下意識的會連結到我所學的專業，並發現很多地方是相通的；甚至是同樣的一個問



題，只是以不同的角度觀察，用不同的方式表達，或更深入的探究。基本上，是相通的。

當師父講到感受，和我們的生理反應及概念、判別等認知性的作為之間會發生相互的影響，最後做出決策，再對決策付諸行動。而行為、情緒和認知這三者之間的作為就像循環，會互相影響、互相轉化的。而且當我們干預一件事情的時候，比如說一個人要自殺，或是他有不當的行為，你去干預他的行為，去了解他行為背後的想法，可能他認為自己不值得活在這個世界上，但那只是個想法，你可以干預他的想法；你也可以干預他的情緒，比如是一種空虛感，或者是非常深的內疚感，覺得自己來這個世間是個錯誤，虧欠很多。你可以同時去干預，但是當你干預一個環節的時候，一定會對其他環節有所影響，它們之間是相連的。

還有，師父會分析一個念頭背後有什麼微妙關係，就像辯證行為療法所常用的手法——功能分析。好比「事情發生當時，你想些什麼？感受到什麼？周圍環境是怎麼樣？什麼人跟你在一起？」而在那之前，又「發生什麼？周遭怎麼樣？」就是鉅細靡遺的去了解整個內外身心，像偵探一樣，盡量的去回歸真相，因為只有回歸到實際發生什麼事，才可能找到導致發生的因素，而不只是盲目地給一個概念性的判斷。所以我會覺得師父的說法和我的專業有很多相通性，這是一個收穫吧！

對我自己而言，我知道我有一個很大的問題，就是對自己的念頭，經常給予負面的評判，然後又引發更多負面的想法或情緒。所以我需要對自己的念頭做一個干預：就是當看到了一個念頭之後，只是探進去看背後那幾個步驟依序發生了什麼，內容是什麼，而不陷入那個負面評價的慣性當中。我會去練習這件事情。

法泳：法盛師兄您好，請問這兩天的開示，對您有什麼啟發、感想，或是衝擊、震撼？



法盛：好像沒有什麼特別大的衝擊，覺得師父講得很對，只是現在聽師父說法，體會比較深。我蠻讚嘆師父，只是，如果提早十年聽到師父講這些，我這十年來的路就會比較好走。師父所教導的因緣法對我的影響蠻大的。以前我因為生病，做什麼事都不太敢放手去做。學習因緣法後，我開始能夠認真的面對事情。比如說在工作上發生的事情，我就能很認真的去面對、處理，並從中獲取勝任經驗，也因此比較有信心面對生活上的問題。師父這一次對「愛」作出了比較深入的開示，原來我們平常認為理所當然、應該去追求的「安全感」與「穩定感」，實際上就是「愛」的表現。依著這樣的知見，我們可以更加清楚的在生活中，釐清哪些是不必要的、且會帶來煩惱的想法和做法，這對我們的幫助很大。

法泳：剛才大師父談到身心的鈍化，您對這事有何看法或體驗嗎？



莊師兄：在經濟學上，這叫「邊際效益遞減」。譬如說一個人在沙漠，口渴想喝水，第一杯水他很喜歡，第二杯水也還 ok，第三杯水剛好，等到喝到第四杯的時候，他那個需要已經滿足了，喝水反而變成一種痛苦。當然這兩件事情不完全一樣，因為一個是心理層面的一種鈍化，一個是屬於生理的需求。從邊際效益遞減這個名詞來看的話，確實是會這樣子。在處理上，我想心理學家、宗教學家等會用不同的方式，幫助我們原本鈍化的身心，重新建立一個正面的看法，讓我們能夠重新獲得生活的意義。個人認為，這種解決鈍化的方式，是治標而不治本。很慚愧的，個人對鈍化的身心並沒有覺察得那麼清楚。在佛法的修學



上，我對法義就很鈍化。鈍化的意思是說，當我讀了很多關於佛法的書籍時，我就開始不想讀了。我會開始想，並找個理由說可能我需要多一點時間實踐，而實際上是有點鈍化的結果；有些時候，則會選擇看一些文學性的東西，認為不同的書本透過不同的角度、不同的事件，讓人有一個不同的看法，這樣就可以解決鈍化的問題。不然，可以看電影或透過做其他的事。無論如何，這些方法都只治標而不治本。如果要追索問題的根源，個人認為還是在貪欲、看法與期望上。

法泳：這兩天的課程，您有什麼心得感想？



法迦：我去過很多地方聽聞佛法，一般都講「四念處」、「八正道」，很少講「十二因緣」。第一次聽大師父講十二因緣的時候，由於講得很深，

我沒聽明白。第二年大師父再來，開始聽懂一點。這一次大師父開示所用的語言和表達的方式，可謂深入淺出，終於能夠聽明白許多。我希望能夠將大師父的書通通看透，如此才能明白掌握 佛陀所宣說的十二因緣法。



法抵：我跟大師父學法大概四五年了。剛開始的時候也是聽不明白因緣法。這幾年跟著大師父學習，慢慢的也聽懂許多了。這幾天大師父說的法很實際，也很有道理。現在我對於自己心中的一些問題，

已經知道該怎麼去面對和處理了。

法義：我想補充一點，鈍化在心理學上，使用的名詞是「慣性」。等於是有点習慣了某種東西所帶來的刺激，然後慢慢的就有点習以為常，沒什麼反應。正如大師父所講，需要更多的刺激才能夠達到同樣的效果，譬如吸毒上癮的這個過程。另外，「認知心理學」裏談到認知的過程的其中一個步驟，與大師父所講的非常接近，就是我們在認知的過程當中，常常會

連接到過去的經驗。簡單講就是，我們常常用過去的經驗，來看或認識現在的事情。

法泳：很多年輕人在面對情傷就走不出來，原因是不是在此？

法義：事實上我覺得是有一些相似處。很多人有一些創傷的經驗，不管失戀也好，或者是其他的一些重大的創傷的感覺。在美國，有些士兵屬於所謂的創傷症候群，經歷過戰場之後的嚴重創傷，往後就會有一些調適上的問題。只要現在發生與過去經驗哪怕只有一點點相似的地方，尤其是刺激很強的一些經驗造成的影響，就會出現舊有記憶裏原來的那個反應。事實上，不管是失戀也好，或者是其他的創傷也好，我們很容易連結到過去，然後再度重複過去的反應，回不到現在，困在過去的歷史當中，走不出來。

莊師兄：我想補充一點。我認為我們在修行、學法的時候，之所以沒辦法對自身的問題看得很透徹清楚，有一個蠻重要的關鍵，就是疑情的提出。疑情的提出不是一個簡單的問題，因為所提出的道理要跟自己的執著點有關聯，才有辦法。在聽聞佛法的過程中，一個人從中獲得某一種共鳴的時候，他才有辦法從這個地方切入，然後才有辦法解決問題。疑情的提出，是本身的一種自覺與反省。從今天師父這個角度來看，我們談論佛法對這樣的一個過程有什麼幫助，本來一個問題的提出就是有兩個方面的，一個是自覺的方面，一個是生命經驗。就是說，透過教導者本身的經驗來幫助你，平常我們只知道一個概念，師父如果將細節講出來，你可能以前沒想到的問題，這個時候除了能夠加深對事物的認知，同時也帶動了你疑情的提出的深度。這兩個又必須要互有共鳴，才有辦法解決你的問題，因為其實最後解決問題的是你自己，師父教導的那部分是引導你去了解到自己更深層的問題。所以這個問題是一個一體兩面，相互有影響的過程。

法泳：由於時間有所限制，非常感謝大家接受今天的訪談。



馬來西亞法友感言

美東之生活體驗

吉隆坡 法禎

去年，我 33 歲，大師父關心我的人生規劃，提醒我：「要是想成家，就得耕耘成家的因緣，這個年齡想成家還不算遲。」今年，我依然單身。關於未來人生的道路，我想如何走下去？想過怎麼樣的生活？我的確需要停下腳步，認真思索。

自從認識大師父，學習原始佛法之後，就希望能夠有較長的時間在大師父及道一師父身邊學習，如今終於計畫成真。2014 年 4 月 8 日 啟程飛往美東，在旅途的機上，我記錄著內心的對話和想法，藉此釐清自己的思緒。

雖然未能清楚架構未來的生活藍圖，但至少已然知道不想要過哪種生活，譬如：組織家庭、養兒育女的事。反觀自己的能力和人格特質，實在提不起信心走入家庭、承擔家庭責任，我只想簡單、平實的過生活。尤其意識到組織家庭，就像組織「我」的概念

一般，生活重心勢必圍繞在家庭生活、先生、小孩上打轉，而這樣的生活只有徒增「我、我所」的因緣罷了。

參與團體的生活卻是完全不同，團體不屬於任何人，是大家一起共事的環境，在處理事務或與人相處的過程裡，從中學習與付出，喜怒哀樂在所難免；但這樣的環境提供的是安頓身心的因緣。雖然免不了質疑自己這樣的選擇，到底是面對生活？還是逃避生活？但每次聽到師父鼓勵我們要讓生命發光發熱時，我的嘴角就會往上仰，發自內心的笑，一股衝勁，想讓自己的生命真的發光發熱。

大師父抵達紐約的當天夜晚，不顧身體的疲累，到了道場，還慈悲地為我開示。大師父明確的告訴我，目前的我是沒辦法做什麼決定的，因為我還沒做好心理準備。



在紐約道場時，多數時間在廚房幫忙。由於師父們吃的很簡單，準備工作沒有太大的壓力。早上醒來第一件事，先依人數煮粥，盡量準備恰好的份量，料理一些簡單菜餚。多數時間，廚房由法思掌廚，法泳也會協助，年輕的法友則負責打菜。師父若有弘法，我就幫忙錄影。偶爾幫忙處理調養身體的食物供養師父，當發現自己以前的處理方法錯誤，迫使自己必須修正做法時，體會到，想要突破慣性的想法及做法還真不容易！得不斷地嘗試、提醒才能適應。

在道場的生活其實很規律，早、午餐過後就是各自的時間，內心輕輕鬆鬆的沒什麼壓力，某日午餐過後，就曾出外走走，看看自由女神像。一個人獨自遊走，雖然內心有點不安，卻也很能享受整個過程。多一個人在身邊陪伴，確實較有安全感。然而這一生，我想也只能自己一個人走。想起有一次道一師父曾經這麼問我：「如果你僅剩一個月的生命，你要怎麼做？」道一師父的話很實際，而我不願面對現實，因此師父當頭棒喝的說：「無論你做什麼選擇，你都得付出相關的代價。」我想要如何

過生活？我想每一段時間都會有那段時間該做的事，努力在當前，做可以做到的事、做應該做的事，如此而已，何需再自尋煩惱！

很高興自己能有這趟的學習之旅，有了許多體會和啟發。例如，學會不受限於眼前所看到。因為眼前所見的，只是結果，無法得知呈現的整個過程，背後往往有許多的故事；事情是眾多因緣影響下的呈現，對於事或人，我們往往輕率地認定或歸類，那是對他人的不尊重與漫不經心。溝通也是一門大學問，大腦的反應、思考模式在快速中進行，最大的挑戰，是我們極易將眼前的事件連結過往的經驗，情緒也隨之而起，在這種情形底下，勢必影響溝通的品質，我們必須察覺這種不必要的連結反應，造成溝通障礙。

2014年5月3日離開紐約。人生接下來要走的路，得自己去承擔與面對。謝謝道一師父再次的提醒，自己得儘早確立方向、安排規劃，趁著還有能力的時候，做可以做的事，盡自己的能力認真地做，這也是接下來行動的所在。





隨佛亂彈

本文取自大陸豆瓣網 南傳佛教論壇 作者/ 四川文老

伍兄推薦了隨佛法師的一個視頻「現觀緣起」。
多謝伍兄！

土豆網上搜索隨佛法師，就能找到隨佛最新的開示，個人覺得非常精彩。比如：原始佛教十二因緣經法原說、一乘菩提道次第、佛陀親傳之禪法、離貪不是厭離、七菩提支統貫三十七道品、現觀緣起、正念正智……等。

這段時間，斷斷續續、來來回回，看了好多遍土豆網上的隨佛法師視頻。

如果不反感隨佛法師，看看這些視頻似乎沒有害處，至少可以增長很多佛教的「善知識」^_^

身邊「信佛」的朋友在增多，當然，「信教」的朋友也在增多。幾個張羅著要出國的朋友，都信教了。最有意思的，是兩個朋友開始把上師請到家裏，自己也開始吃素。相比之下，自己「信仰」之不虔誠，令人髮指啊！

聊聊隨佛法師，說說自己的想法。既然是自己的想法，多有怪論，不喜勿怪哦！

1) 博識佛法

本想說隨佛法師的佛法造詣精深，但怕被人噴：你知道多少佛法啊？精深標準是什麼啊？這麼一問，只好瞠目以對。隨佛讀過很多佛經，比絕大多數在家人、比很多出家人知道的佛教知識更深入、更廣泛、更系統。這麼說應該是沒錯吧！

像我這樣的「愛好者」，沒有機會、沒有精力、也沒有能力，去仔細梳理辨識佛法。有一個博識佛法的隨佛，不裝神弄鬼，徑直梳理出佛法的來龍去

脈。先不論對錯，都是一件大好事，也是愛好者的一大福音。

是否博識佛法，要看隨佛寫了什麼、說了什麼。這麼憑空一說，只能是個人的偏見。還是建議大家看看視頻，看看那個已經出版幾十期的《正法之光》。個人接觸的本土法師不多，只能從讀過的書籍、看過的視頻對比，相比之下，真不容易找到比隨佛更博識的法師了。

2) 出入自在

從視頻看，隨佛的學法經歷很曲折。從漢傳（包括般若、中觀）、到南傳、到「中道禪法」，隨佛的「佛教觀」經歷了好幾次顛覆性變革。

思想深層的變革，異常艱難，也異常痛苦。學佛之人，偶遇或者選擇了任何一個門派，最常見的結果，是陷進去一生都走不出來。隨佛卻能幾出幾入，再三打破自己內心的門戶之見，殊為不易。

說是出入自在，實際上壓力山大，會面對很多的唾沫和板磚，還要承受內心深處撕裂的痛苦。如果隨佛的知名度再擴大一些，肯定會排進「邪師 Top 10」之內。若計算「危害度」，個人覺得隨佛法師穩居前三。

3) 理大於情

不知道「理」與「情」之間是否也有「中道」，隨佛給人的強烈感覺，是理智大於情感。有「信仰」的人，容易被自己的情感左右而不自知，明明已經走偏，還自以為智慧滿懷。



隨佛對佛教歷史的深究、對「佛教基礎教理」的反復推演，跟隨理智去尋求「真相」，而不是聽任「情感」接受套話。

佛教發展歷史太長、流派太多，最輕鬆的選擇，就是「看輕」自己，「抬高」前賢。若被問到：你以為你是誰啊？你比得上祖師爺嗎？結果是理解的要接受，不理解的也要先接受了再去理解。結果是一代一代、以訛傳訛，大家在越來越厚的故紙堆中，表達對前賢的「敬意」，而真正的「佛法」，已經沒有多少人真正去關心了。

因此，對於隨佛這樣的「行業中人」，敢於直面前賢、敢於直叱其非、敢於「覺今是而昨非」，需要的勇氣之大，估計也只有「同行」才能體會吧！

聽隨佛講法，甚至有上「哲學課、邏輯課」的感覺。往往說到酣處，說到佛教內外對佛法某些根深蒂固的誤解和誤導之時，也會難以自制、情感噴發，於可敬之外流出可愛之態！

4) 兩難之處

隨佛似乎也有兩難之處。一方面，隨佛說天下佛子是一家，各宗各派都有其存在的理由和價值，大家應該和睦相處。

但是另一方面，也許是因為「信仰」的本質，又很難不提到其他各宗各派不一致、甚至是矛盾的地方。

比如： 佛陀說法針對的是有情眾生，其目的在於斷除煩惱。隨佛一方面不贊同某些部派佛教對「涅槃」的誤讀，部分認同「普度眾生」的提法。另一方面，又不得不指出所謂的「普度眾生」，是「廣告啦」，承認佛教後來的發展，部分是為了利益而加入了宣傳。宣傳！難免誇大，很多事情就容易理解了。

上面的描述，不是隨佛的原話。但是那些視頻本身，不太可能被其他「宗派」接受，甚至會遭到現存

所有宗派的炮轟。相信不光是出家人，就是土豆豆友之中，「唾棄」隨佛法師的也一定不少。至於唾棄的理由，很容易就能列舉出來，不過是說了千年的套話而已！ ^_^

只要隨佛堅持自己的觀點，就很難「獨善其身」，這種兩難抉擇，是「信仰」的必然？

可惜，網上的視頻，偏向於「講理」，不知道隨佛法師日常如何指導弟子「禪修」。作為佛學愛好者，稀裏糊塗、時斷時續、零星散亂地瞭解了一些佛學知識。綜合起來，比較能接受的是隨佛的「說法」。

最近突然沒有了任何爭論的欲望，繼續散亂的學習，忍不住亂彈幾句感想。 ^_^

※ 本文出處網址：<http://www.douban.com/group/topic/54575147/>





認識因緣 樂活當下

台北 邱居士

我今年四十歲，我很堪慰在這一年得以明白什麼是快樂，以及如何快樂的生活！

大約是 2013 年的 10 月中旬吧！無意間透過網路，聽聞到隨佛長老「原始佛法與生活的統貫」之宣法影片，其開示內容令我震撼不已！長老著眼於生命實況，以風趣幽默、淺顯易懂的方式演繹原始佛法，摧枯拉朽的摧毀了長久以來我對佛法的困惑不解，清澈的法悅不斷地在心中湧現、再湧現。

在此之前，若你詢問接觸佛教約卅年的我「為什麼修學佛法？」我會回答：「佛是世間究竟的正覺者，學佛是為了成就如佛一般的正覺智慧、解脫煩惱、了生脫死。」

若再追問：「什麼是佛的智慧？有何煩惱要解脫？了生脫死的意義何在？」我必將「人生苦、空、無常，佛智清淨莊嚴，六道輪迴污濁悲苦」等一整套佛法常識搬出來給你。而且，講的當下不僅眉飛色舞，甚至心中還因為自覺無愧於師，暗自洋洋得意呢！

但是，若再問：「師兄，你說學佛那麼好，可想而知，你的生活一定如意，少憂少惱吧？」我心裡不免白了個眼：「唉！哪壺不開，提哪壺！」幸好，薑是老的辣，課也不是白上的，課本上早已為這樣尷尬的問題備妥答案：「我業障深重，雖然聽聞佛法，但了生脫死、明心見性談何容易啊！我還在努力懺悔業障，祈求佛力加持，望能往生淨土！」

還不錯的答案吧？然而事實上，對當時的我而言，這不單單只是脫困的答案，更是真實、強烈的信仰和願望。每每在法壇修完法、出定後，面對現實生活的種種，內心雖然有著短暫片刻的寧靜，但就是無

法擺脫一種強烈的「佛法是佛法，我的生活還是我的生活」的兩極感。修法宛如是為了逃避眼前的現實，用盡一切的力量希冀神蹟降臨。倘若感應遲遲不出現，只能怪自身業障深重，未能獲得高深之法或者真實的口訣；於是更積集資糧，期望得遇明師或是更高的法教。就這樣，人生的 35 個年頭已過！無奈和無力感不斷反覆出現，我對自己以及所信仰的目標完全失去信心，茫然失去所據！

直至聽聞了隨佛長老的宣法開示，學法的僵局方才突破。長老每一句對「因緣、緣生」的開示，就如同棒喝一般，一次次打破我心中的矛盾，此時的我，才真正瞭解身心煩惱的來處。

或許你又來一問：「師兄，那你是否已明心見性？」罷！罷！罷！生天、成佛我有何能耐？至此，我必須坦承，慚愧地說：「學習佛法這麼多年，如今才看清自己，根本不是真的想依循菩薩道修行，也不是真的想明心見性和成佛，徹頭徹尾，唯一繫念的只是，解決自己現實生活的問題。」我只想活下去，活得快樂，原來誦經持咒、禮拜懺悔、閉關苦修，種種行持背後的目的，無非就是祈願自己生活一切順遂。隨佛長老開示的因緣緣生法，讓我懂得，樂活當下、珍惜眼前、分享快樂，才是我真正應該努力的事。

孔子四十而不惑，而我四十，能知如何做自己，也是樂事一件。打開陳封的筆記本，看到昔日鍾愛的一首曼殊大師的詩：「烏舍淩波肌似雪，親持紅葉索題詩。還卿一鉢無情淚，恨不相逢未剎時。」我笑著在詩後寫下了：「春日皓皓正當空，萬物生發忘寒冬。有花堪留直須留，何待懷淚入空門。」就這樣帶著因緣緣生法的法悅，我迎來今年春天最美的陽光。



冠冕堂皇的鬥爭

河北 直言

這幾年在佛門內，看了許多的不正常的怪現象。藉著正法之光的版面，提醒大家。文筆不好，直話直說，大家莫怪！

西方有句話：「民主！民主！多少的罪惡是借著民主之名而行之。」佛門內有許多人高談依法不依人，大家可知道有多少的名利權位的鬥爭，都是借著依法不依人的口號在進行？

佛門有些人提倡不崇拜佛像及僧人，到了最後是讓眾多的佛教徒崇拜他自己。

又有些人強調反對組織、制度，其實只是自己不想受約束、不想為別人付出，更不喜歡自己不是老大。弄到最後，是自己搞自己的組織，讓自己做老大，組織又變成好東西了。

中華文化的優良傳統是禮義廉恥、孝悌忠信、尊師重道、恩情道義，感恩更是中國社會的做人基礎，也是基本倫理。

依法不依人、知恩感恩都很重要，代表智慧為導與高尚人格都能夠齊步並進的修行。

這幾年讀妙雲集，看到北傳印順老法師對太虛大師的態度，讓我們看到良好人格的表現。當年太虛大師可算是印順法師的師長輩，太虛大師的思想是重在「法界圓覺學」，這是強調自性、如來藏的思想；印順法師的思想是認同「性空唯名系」，這是主張空、無自性的見解。太虛與印順兩位法師，在思想的見地上是完全的相反。但是在太虛大師圓寂後，印順法師並沒有為了見地的根本差異，用任何的形式批判太虛法師，反而全心的整理太虛法師的文稿，編成太虛大師全書。在目前印順法師的作品中，只有看到真誠的讚嘆太虛大師的貢獻與人格，印順法師沒有因為雙方思想的差異，提出任何不屑與貶低的批評。這是依法不依人、知恩感恩的人格表現。

這幾年在正法之光的雜誌上，也看到隨佛法師的人格。隨佛法師在探尋原始佛法上，明顯是不受限在北傳、南傳各派的傳統說法，也不受過去學習背景的情感左右，提出大大不同傳統佛教各派見解的發現。法師在寫作與說法上，一向是依經依律的坦誠直說，不論是否正確，可說是依法不依人。另外，隨佛法師對過去曾經親近受恩的大乘各方長老、居士，在文章中是充滿崇仰與感恩之情，無不真誠流露令人感動，看不到貶低、批判，也看不出受到個人見地與傳統門派意識的差異障礙。

依法不依人、知恩感恩，應當是每個人都要努力協調的功課。印順老法師與隨佛法師的表現，都為社會作出言教、身教的良好示範。

許多人在佛門內，關心個人的名聲利益是遠比關心佛教來得更熱切。這些人出自貪欲、嫉妒的心理，多少是討厭佛教內部的成功人士，或是敵視不同見地的教內法師、居士，許多時候為了自己的目的，是常用各種冠冕堂皇的說詞來打擊嫉妒或敵視的對象。

這是出自個人偏差心態與私利目地的作法，往往藉用各種善巧的語言來誤導群眾。

譬如：不要搞造神。不要搞造神當然是對，任何正當的修行人都會反對搞神怪與造神。但是有些人動不動就反對讚嘆、感恩師長、法師、居士的言論，扣上搞造神的帽子，障礙與排斥一個人的正常品德表現，反而讓人朝向不正常的心態與人格發展。

學習佛法與提升人格是同一回事，壓根兒就不能打成兩截。言行不一的人還算是修行人嗎？用各種話語來美化自己沒啥用。

讀了太虛法師的著作，最喜歡的還是那句『仰止唯佛陀，完成在人格，人成即佛成，是名真現實』。奉勸大家不要為了聖人的光環與虛榮，自欺欺人！



我的學法體會

大陸 遼寧 正梵

回顧近一年的學法之路，總感覺自己真的很幸運，在阡陌縱橫的人生旅途中，有一位智者，為我及家人指引了一條走向安穩的道路。

在學法之前，我對佛教的瞭解很是膚淺，屬於無事不登三寶殿，一旦有事祈求菩薩保佑，多年醫學教育影響下的無神論，又會下意識的冒出來譏笑自己：真有一位住在西方某國的佛陀嗎？在書上學到的觀念，諸如「放下」等說法，在平日雖然也會拿來寬慰自己，卻每每不能讓自己有足夠的信念與勇氣，面對現實人生中的困難。

直到一年前，我家師兄的變化才引起我的注意。他讀書博雜，也是一個固執的人，除非信而有

徵，否則不輕易接受某種觀念或說法。家中佛學相關的書籍不少，我總是不知從何看起，有的看過之後反而令我迷惑更大，直到那一天，不期而遇，聽聞到隨佛長老講因緣法。第一次聽隨佛長老開示，如果用一個表情符號來形容的話，那就是「震驚」！

一向自認是一個善良、寡欲的人，可是隨佛長老的開示，使我逐漸察覺到諸多不確定感、諸多自我認知的障礙、諸多對獲得他人認同的貪求……

我如同一個流浪者，帶著對「菩薩道」的半信半疑，步入了一個茂密的佛教森林，值得慶幸的是，在縱橫交錯的小徑上，我沒有迷路，並且走上了坦途。在五一期間，竟能有機會到河北唐山興國



禪寺參加禪修營，面見隨佛長老，我們全家，包括我家師兄，還有小菩提樹苗——女兒，在長老面前皈依了佛法僧戒。流浪者終得返家的溫暖，使我不能自抑感恩的情緒，哭得像個淚人。

如果面對的是偉大的神祇，或許反而無法讓人這麼感動。但當對方和我們一樣也是個血肉之軀，但他卻能苦其心志、勞其筋骨，重新還原 佛陀的教法，並且竭盡所能地指引人們走向正道，就無法不令我們感動了。

師兄也有深刻的感受，覺得呈現在我們面前的，真的是「離欲解脫僧團」！他感受到僧團的謙

卑與堅忍。正如師父所講：「依明而有正見——對五陰依無欲、依滅、向於捨！真實、絕不粘著，而現出慈悲。」這些抽象美好的本質，透過實際的表現實踐，在僧團得以具體形象化。

由於不得不提前離營，我們向師父告假，師父和悅耐心地解答我們的疑問，並給了我們一套『十二因緣經法原說』的影碟和一片『皈依禮讚』的CD。

隨著學習的深入，我的迷茫與疑惑逐漸地在散去。「生死輪迴」是一直困擾我的一團迷霧，我相信也會逐漸驅散它。

少女騎車摔昏 全村「不管有錢沒錢」捐款救命

本文取材自 自由時報/ 記者林嘉東 4/14, 2014

屏東林邊一名十六歲的蔡姓少女，騎單車回家時意外摔傷頭部，昏迷住在加護病房，由於少女家是低收入戶，單親的媽媽要撫養三個小孩，村民知道後，雖然這是個小漁村，大家經濟上都不寬裕，但是還是捐個幾百元幾千元的，湊到近3萬元醫藥費，讓少女可以動手術，少女的母親相當的感激，只希望女兒能清醒，實現她要讀博士的夢想。

蔡媽媽特別留著端午節的粽子還有梨子，說是十六歲女兒最愛吃的東西，但是女兒現在昏迷躺在加護病房，讓媽媽好心痛，媽媽說讀餐飲科系的女兒成績不錯，她希望趕快畢業去賺錢，將來要讀博士還要帶媽媽出國玩。

哭的好傷心的蔡媽媽，先生早在九年前過世，她做蓮霧工人拉拔三個孩子長大，生活過得相當清苦，這次女兒車禍昏迷，讓拮据的家境又更困難了，林邊水利村這裏是個小漁村，大家都不寬裕，知道蔡家的困境，由村民陳清坤發動捐款，大家還是幾百幾千元的捐助。

蔡姓少女在5月中騎單車回家，路上遇到哥哥，因為快要下大雨，哥哥騎機車用腳推妹妹的單車想要快點回家，沒想到重心不穩兩人都跌倒，妹妹撞到頭部，因為顱內骨折出血一直昏迷，讓哥哥相當自責，不止擔心妹妹受傷，也擔心家裏付不出醫藥費，而村民的愛心捐助就像及時雨一樣，讓少女可以獲得援助。



地鐵心情

紐約 法倫

從小，我就喜歡火車，喜歡每次坐火車的經驗，曾經想過如果能天天坐火車，那該有多好！自己萬萬也想不到，在許多年之後，這個願望真的實現了，因為每天都得坐地鐵去上班。

某天，和往常一樣，在月台上候車，沒多久車來了，車廂緩緩的停下來。我走進車廂裡，四面望了一圈，發現車尾有個唯一的空位，於是我很快的走到空位前，在車子開動前坐了下來。

車門關了，車子很快地繼續往前開動，我感覺被人推擠了一下，不自覺的轉頭往右看去，發現隔壁坐著一位粗壯的中年婦女，正值冬天，她穿著厚重的衣物，加上一件大外套，擠得我動彈不得。

突然聽見稚嫩的聲音，一個大約不到一歲的小孩，坐在嬰兒車裡，哇啦啦的不知道在說什麼，坐在旁邊的一位婦人，一臉的笑意，正用手逗著他玩。婦人的對面，坐著幾位穿著整齊的上班族，每個都低著頭看著手機或電腦。

車裡的燈閃了二下，我抬頭看了一眼，這節車廂蠻舊的，似乎比平常坐的還要老舊，不知道捷運局什麼時候才能把這一線的車廂換新，不然像現在這麼冷的天氣，車廂裡的暖氣稍嫌不足。

才想著暖氣，就注意到車子開始減速，然後停了下來，過了一會兒，車門打開，原來是下一站到。隨著車門的開啟一陣快速的冷風灌進車廂，頓時令人腦筋清醒不少。

又有一些人上了車，這一站上來的人大多是上班族，少數是學生，車門很快的又關上了。車內的溫度立即回升，就在我想著車子什麼時候開動的那一刻，一個清楚的聲音閃過腦際：「我」在哪裡？

念頭重新翻了一次剛才的記錄，完全找不到「我」的任何資料，很快就宣布投降。將這段經驗定為「新經驗」。幾乎在同一時間，念頭察覺到這個「新經驗」和既有的「我」的認知不合，一股慌張的感覺立刻浮現，極度的慌張讓念頭又重新翻了一次剛才的記錄，只感到整個過程似乎像是被某種力量拖著走，毫無間斷的、不由自主的拖著走。就這麼一直拖著、拖著，毫無目的的，不停的拖下去。

到底要拖到什麼時候？

又一陣冷風灌進來，才慢慢地回過神來。之前的情景歷歷在目，清楚得很，但這段未曾有過的經驗著實讓我心境慌了好一陣子。我開始不停地問著：一直以來，「我」都是這樣活著的嗎？我是不是真的就這樣活了幾十年？那這些年來的「我」到底是什麼，到底在哪裡？

當天在公司裡忙得不可開交，這件事情就暫時被擱置一旁了。但是下午下班之後，進了地鐵站的月台，早上的經歷立刻浮現，踏進車廂之前略微遲疑，害怕再度經歷類似的情境，但也沒其他的法子，還是上了車。

好不容易回到家，趕緊把書和筆記全搬出來，開始一頁一頁的翻，好不容易找到《相應阿含》63經，上面寫著：「爾時，世尊告諸比丘：『有五受陰，謂色受陰，受、想、行、識受陰。比丘！若沙門、婆羅門計有我，一切皆於此五受陰計有我。何等為五？諸沙門、婆羅門，於色見是我，異我，相在；如是受、想、行、識見是我，異我，相在。如是愚癡無聞凡夫計我，無明分別。如是觀，不離我所；不離我所者，入於諸根；入於諸根已，而生於觸；六觸入



所觸，愚癡無聞凡夫生苦、樂，從是生此等及餘，……』」

經上清楚地寫著，我這個凡夫於五受陰計有我，於六觸入處生苦、樂。有點不甘心，想找一找有沒有其它的，於是再往下翻。這次看到《相應阿含》64經，經上寫著：

「愚癡無聞凡夫，計色是我，異我，相在；受、想、行、識是我，異我，相在。……色是苦，受、想、行、識是苦。色是無我，受、想、行、識是無我。……故非我，非我所，……」

看到這裡，我停頓了許久，事實擺在眼前，再翻也沒有意義。但情感上實在難以接受，又想了想，或許慈悲的師父以前有提醒過，只是自己太鈍，於是合上師父的書，開始翻自己的筆記。翻著翻著，看到某年某月的一行字：「要知道有苦，不是「我」很苦」。想來想去，腦筋還是有些打結，只好再看看有沒有其它的。很快的在那頁之後，另一堂課上的筆記寫著：

「我，只是一個影響中的過程，沒有結果。我在現在，只是一個想法而已，不斷的遷流不息。」

自己在寫筆記的當時，對這二句話並沒有特別的感覺，但是現在卻被這二句話壓得喘不過氣來。隨之而起的是內心的絕望，像是一直沉到湖底的感覺，什麼也抓不住，什麼也留不住。念頭還是不停的在跑，但漸漸的，一點一點的平靜了下去。或許「我」就是這樣過了幾十年，今後的日子還是得過下去。忽然想起師父曾經說過「事實是如此的沈重」之類的話。既然如此，那「我」打算怎麼辦？或許有些人寧可不知道真相，但是我是真心感激師父喚醒了我，讓我面對事實，因為我知道，只有勇敢的面對事實，才是唯一的出路。

從小到大，一直為了維護這個「我」不斷的努力，從在意自己在班上的名次，到能考上哪一所學

校、工作、薪水、成就，在這樣不停的比較和想像交錯的過程裡，得到的是什麼？雖然確實有過滿足的經驗，但大部份的時候，只有許多的焦慮，以及對未來的不確定感，痛苦更是如影隨行。這應該是大多數人一生的寫照，想要在這樣的模式下離苦得樂，似乎遙不可及。更讓我不知所措的是，苦與樂的經驗是有的，是真真實實的，但是，究竟是「什麼」在苦？「什麼」在樂？主要的問題是：在地鐵上的那段經驗中，找不到主宰，更無法掌控，只有遷流不息的過程，停不下來，就這麼一直遷流下去。

就在內心覺得彷徨無助的同時，想起了同參的法友們，以及僧團的法師們，大家對我的照顧和指點，讓我的生命充滿美好。相信大家都是為了止息生命的苦惱，一起走在這條道路上。我不禁要說：有你們真好。

第一次接觸

紐約 法倫

剛開始親近師父和僧團時，就注意到僧團裡有位年輕又有朝氣的法師，經常面帶微笑，行事迅速，在道場忙裡忙外的，和自己印象中的一般的法師有著極大的不同。

有天師父說法，提到「不非時食」。當時有些疑問，但師父正忙著處理要務，於是就近請教這位年輕的法師，法師的回答，出乎我的意料之外，相當地詳細清楚，讓我在這個問題上有了深刻理解。

回答完我的問題，法師又繼續投身於法務，和另一位法友討論著活動細節。我看著法師的背影，內心升起的是對僧團的信心，也更堅定自己學法的信念。

她，就是明證法師。



滅苦是要「不怕難」非「不怕苦」

學習「十二因緣法」的體會

大陸 談天

目前網路上隨佛長老的開示大致有兩類：一是嚴謹的引經據典，例如《原始佛教十二因緣經法原說—略講》；一是生活中的禪觀，正如《原始佛教之禪法與生活的統貫》。若能結合兩種開示互相參究，勢必受益良多。

十二因緣的重點是「識（愛識）緣名色、名色緣識」的迴圈，這個迴圈裏面有兩件事：第一是愛識；第二是不知道是愛識，誤以為是愛境，所以根追逐境。

必須先體察到「愛境」其實是「愛識」，減輕六根追逐六境的盲目慣性；然後才是做到不愛識，達成解脫，不再會有來生的根追逐境的因緣。長老舉了個例子，吃霜淇淋其實不是愛霜淇淋，而是愛上那個味覺。當意識到吃東西，其實是愛識（美味），不是愛境（美食），而美味總是一旦經驗，就永不重現，那麼就能逐漸擺脫盲目地追逐境，並且懂得珍惜與感恩地經驗當下了。

出世間法的第一步就是見法（明見因緣法）。一個人雖然沒有見法，但是他可以藉由佛陀的教導來讓生活更好，比如說開始嘗試「活在當下，隨機應變」，而其中的原理就是根據因緣法，計畫永遠趕不上變化，所以必須隨機應變，所以這就是在間接運用明見因緣法的智慧。再比如說，雖沒有明見因緣法，但是願意修正固執己見、剛愎自用的毛病，而其中的原理還是根據因緣法。

學法學得好的人肯定是愉快的，按照《原始佛教的禪法與生活的統貫》的說法就是：相信自己一定是活在現在的快活人。

面對生活的困境，如果不懂得善觀因緣，找出妥切的因應之道，進而改善事情的走向，解決困境，反而一味地忍耐，身不由己的承受痛苦，甚至以苦為樂，根本無助於修行。如同佛陀未成正覺之前，曾經走過自我折磨的彎路，後來發現這條路行不通，就捨棄了自我折磨的修行方式。

最傻的修行人就是跟別人比較修行進度，希望越快越好，但往往欲速則不達。學佛是自己的事情，不需要跟別人比較，對自己真誠，從自己目前的程度，一步一步地按照次第來最妥當，因為解脫沒有名額限制，不必與人爭名次。

其實修行的規劃也是需要活在當下、隨機應變的，比如說，長老來大陸辦禪修班，如果無法參加怎麼辦？家人反對你怎麼辦？就我個人而言，至少短期之內是沒有辦法參加的，我曾經萬分渴切參加禪修營，甚至渴望到，最好能夠到中道僧團出家，但事與願違，終究只是給自己增添煩惱罷了，直到放下了不切實際的期待才釋懷。

我目前無法參加禪修的主要障礙是，自己還未能向家人證明：透過原始佛法的學習，成為一個對社會有用的人。長期以來，家人對我甚是關懷，我一向「身在福中不知福」，不懂得感恩和珍惜。當年我從弘一法師受到啟蒙，對佛法感到興趣，家父曾說：「你勿需與我談論高深的佛法，我所關心的是，你能否像弘一法師那樣，成為對社會很有用的人；如果你能那麼，我也就不反對你學佛了。」父親的話很有道理，特別是學習了原始佛法之後，更加肯定父親的真知灼見。這樣的好父親，令我與有榮焉。



目前我就是盡力當前，努力不懈怠，不操之過急，發覺自己因為這樣，漸入佳境，煩惱越來越少了。所以，如果學習了原始佛法，心境上還是不快樂，那麼也許可以反觀自己是不是「操之過急」了；反之，如果正確了，那麼，就像長老在《生活息苦之道》裏面提到的：「你呢，精神抖擻，生活妥貼，人事能夠處理得好，然後朝遠離煩惱前進。」這樣的話，就能成為原始佛法、中道僧團最佳的廣告代言人了。

學習原始佛法之後，我才頓然開竅，原來世上還有一條這樣的道路，那就是：「不怕難，遠離苦」，原始佛教是從「人」的角度，教導身心的息苦、解脫之道，這也是 佛陀宣教的根本初衷。端午節剛過，屈原的《天問》包含了多少無奈和辛酸！也許「問天」不如「問人」，「談天」不如「談人」，從人的本位，開展人間佛教才是正確之道吧！

馬桶老婦嚇跑賊 屋主：去世的媽媽

本文取材自 自由時報/ 記者林嘉東 4/14, 2014

「夜路走多終遇鬼」，難道，這小偷遇到的...真是「鬼婆婆」？

慣竊李年強去年 10 月間夜闖民宅行竊，得手一只 LV 包，還想再偷時，發現屋內一名白髮老婆婆坐在馬桶上睡著，知難而退；檢警找到失主後大吃一驚，因為失主說，老母親過世已年餘，生前常常坐在馬桶上睡著。

警方懷疑李男撞見靈異，私下並說，已入監服刑的李男若得知這一段，「肯定嚇出一身冷汗」。

去年 11 月間，26 歲竊盜通緝犯李男被基隆市警方逮捕入監。警方日前借提李男，追出他逃亡期間又犯下 22 起住宅竊案，得手 20 萬餘元現金，他全拿去打網咖花光。

警方訊問時，李男記性甚佳，對每件竊案時間與得手金額都記得清清楚楚，檢警根據他的供詞找來失主補強犯行，其中一件令檢警毛骨悚然。

李說，去年 10 月某日凌晨，他見基隆市一棟透天厝的窗戶未關，爬進屋內後，偷走 1 樓客廳桌上一只 LV 包，想再下手時，發覺 1 樓廁所有一名

白髮蒼蒼、穿深色衣物的老婆婆坐在馬桶上，就靠著牆睡著，他擔心老婦人驚醒，循原路爬出，轉往他處行竊。

檢警依他供詞，找到 50 多歲失主阿美（化名），確認家中去年 10 月遭竊，一只皮包不見，但阿美聽完警方轉述，露出不敢置信的神情說：「我媽已過世一年多了」、「她生前很常坐在馬桶上睡著！」

由於阿美描述的母親外型、姿勢與李男敘述如出一轍，檢警聽完全身起雞皮疙瘩，反問：「家中沒有其他老婦人？」阿美說：「我媽死後，家裡只有我跟女兒住。」阿美表示，母親生前行動不便，都住 1 樓，她與先生、女兒分住 2、3 樓，每層都有衛浴設備，夜晚不會下樓上廁所。警方不死心追問：「當天有沒有老人到家裡過夜？」阿美說，若有客人來，會安排住 3 樓。

阿美回想接著說，難怪家中失竊當晚，媽媽突然來她夢裡怪她「為什麼天氣冷，窗戶都不關？」當時她還搞不清楚，現在回想才知道媽媽的意思。



從 佛陀教導中受益

馬來西亞 莊居士

深夜醒來，我的胸口急遽不適，知道空氣包圍著我，但它怎麼也無法進入我的身體，如同被拋落到陸面上的魚一般，我很努力的呼吸空氣，但身體卻沒辦法得到它，彷彿置身在一個真空的世界裡。

沒多久，一陣劇痛穿過我的胸口，就像被多隻無形的手撕裂著。我睜開眼睛看一看周圍，什麼也沒有看見，只看到窗外琥珀色的路燈，它非常的亮，無情的穿透我的眼睛、鑽進我的頭內。那是非常巨大的痛苦。

「心臟病」這句話在我的腦海裡浮現，跟隨而來的，是強烈的恐懼和想活下去的強烈欲望，不過它們非但沒有幫助，反而加強了我的痛苦，那痛苦遠超過我的忍耐力。我的意識開始漸漸的模糊，僅剩一點爭取呼吸的力量，維持著一絲微弱的生命。

那一刻，我深信自己將因心臟病發而死去；卻也在那瞬間，腦海裡浮現出問題：「我為什麼怕死？是否還有尚未完成的心願？」

我開始以禪修學過的方法去掃描自己的身心，我想為那些問題找出答案，不過身體的疼痛和內心的不安一直在干擾我的努力。我突然發現一個奇怪的現象，當我開始尋找它時，那「恐懼和想活下去的欲望」就好像從來沒有存在過似的，除非「自我」去創建它。

我試圖放鬆，不再掙扎，試著更深入地觀察身體的裂痛和心裡的恐懼不安。它們仍像巨浪般的打擊我，不過，它們開始緩和下來了，最後它們只是感覺而已。心裡的不安和恐懼只是後來的感覺，它們只是「自我」的產品。我的意識越飄越遠，我深信我快要死了。最後，我只記得完全的黑暗，以及內

心出奇的一片平靜。

窗外的天空仍是漆黑一片。我很驚訝地發現自己還在呼吸！不知道自己究竟暈過去多久？身上的器官依然正常的運作，就好像「心臟病發」從未發生過。回想起來，那「死亡」體驗並不像我想像的那樣可怕，死亡好像生、老、病一般自然，只是生命的另一種經驗而已。

我之所以能面對「死亡」的經驗，這是因為我花了幾年的時間開發我的明覺。就如隨佛長老和師父們所教的，我不可能從 佛陀的教導中受益，除非我首先開發我的明覺。雖然我離 佛陀所說的目標還有很長的路要走，但是我已經從他的教導中受益了，至少如今我能夠輕鬆自在的面對生活了！

連線

紐約 法倫

師父：「出家人弘法度眾，不管再怎麼努力說法，也不能保證能讓聽法者明瞭所說的法義。即使明瞭了法義，也不能保證聽法者能依法修行，即使修行也不能保證聽法者能夠得度。既然如此，是不是說出家人都不用再說法了，以後的連線說法也可以取消了。大家覺得這樣成不成啊？」

此時間法眾中一片安靜，只聽得後方突然有法友發言：「師父，不成啊！師父，這萬萬不成啊！如果沒有連線，那我以後在週末就沒地方去了啊！」



棲處無憂落處歡

記 隨佛長老探望癌末的法友

月澄

2014年3月25日上午，隨佛長老、明至法師及數位法友一起到吉隆坡※※醫院，探望癌末的法友黃居士。

一踏入病房，只見黃居士眉頭深鎖、臉色蒼白、眼眶凹陷，茫然、空洞的眼神中，流露著恐懼、無助和憂傷，瘦成皮包骨的身子蜷曲著躺在床上，整個人猶若風中殘燭，至為單薄、虛弱、無力。乍見師父前來，居士驚喜萬分，掙扎且堅持著要從床上坐起，隨行的居士扶了她一把，讓她靠在棉被上坐著；長老則坐在她的面前，真誠懇摯的表達慰問之情。

長老懇懇惻惻的對居士做了如下之開示：

每個人都要經歷過這一個過程，師父們也跟妳一樣，都要經歷這一個過程。每一段生死，都有一段因緣，我們認識的朋友，其實只是一、二十年或二、三十年的相處。所以現在的重點不是在於還能撐多久的時間，在於妳現在該做什麼、該怎麼自處。

首先，要為妳這一生所經歷過的，真誠的表達感謝。感謝父母、感謝教導我們的師長（包括佛門的師長）、感謝朋友、感謝兄弟姐妹，感謝他們為我們做過的一切，感謝這一生所承受的好。感謝的好處是：能感謝的人內心就有平安、光明與幸福。如果沒有辦法跟他們見面，妳就在心裡感恩；如果有辦法見面或通電話的，妳就跟他們講：「我希望在人生的最後一刻跟你說『我很感謝你』，謝謝你曾經為我做過的一切，當時我的內心很歡喜、很平安、很幸福。」在不斷的感謝當中，我們會得到平安，而這樣的平安，不是靠 佛陀的保佑，不是靠

菩薩的保佑，不是靠神的保佑，是靠我們修行的提升，其實這就是修行。

接著，要懂得反省、慚愧、懺悔。人沒有完美，不必太過於苛責自己；但是，要能勇敢的面對自己的問題。這一生，其實有許多事情，我們可以做，但是，當時我們並沒有盡力去做；或是明知不能做，卻仍忍不住做了一些傷害他人的事。凡此種種，我們要懂得反省、慚愧、懺悔。如果能當面表達歉意最好，也可以打電話，要不然就在心裡默念、懺悔，告訴他：「那個時候我不懂事，請你原諒我。」這麼做，肩膀就沒有了壓力，反而能放下內心的歉疚感與不安。 佛陀不是說過嗎？「慚愧跟懺悔就是甘露水。」

然後，要想想自己的善行和功德。這一生，曾經做過什麼好事，曾經講過什麼好話，想想妳的功德，妳做過很多很多好的事，對不對？當妳這樣想的時候，妳內心的光明，妳內心的善念，就會在回想的當中，重新再現起，因為那是妳實際的經驗，是妳這





一生的資產、財富。在此生的最後，讓自己再次的見到生命的光明與行跡，讓自己知道：此生無憾，並引自己向著光明的大道行去。

再來就是皈向三寶，憶念 佛陀的功德，憶念法的教誨，憶念僧團的清淨，憶念妳自己現在當來要善生善趣，皈依三寶，繼續修行。這才是妳現在該做的事。記得要跟 佛陀學法，要繼續的修行，要跟著僧團的腳步走，將來還要守淨戒、行善道，在這樣的當中，心無所憾。這就是 佛陀講的：念佛、念法、念僧、念戒、念施、念天。念戒，就是念自己有什麼善行；念施，曾做過什麼功德；念天，相信自己不會到不好的地方去。

換個房子，好啊！房子壞了，本來就該換了。換了以後，就繼續的修行，明白嗎？不要害怕，因為我們每一個人都要經歷過這一個過程。很多人在這時候害怕，然後一直在想：「我還可以撐多久？」「還能撐多久」，其實不重要，房子壞了再撐下去只是折磨，對不對？換個房子，身體健健康康的，重新開始，然後有機會再跟其他眾生再結一段緣分。準備好和那些眾生結善緣，這才是妳該做的事，對不對？何況撐得再久，還是要面對，不是嗎？所以最重要的是：妳準備好怎麼搬家了嗎？因為因緣本來就不會死，只會轉變而已，死不了！死是一種想法，不是現實。我們常常聽鬼故事，相信有鬼，既然相信有鬼，就知道不會死，對不對？就是不會死，有死就不會有鬼，就是不會死才有鬼。但那些鬼是沒有修行的；我們有修行的，就到天趣跟人趣裡面修行。

只要我們繼續修行，其實跟往生淨土的意思一樣。古代的人一直講要往生淨土，其實他要的就是繼續修行。但是到了淨土，如果說什麼都是阿彌陀佛變現的，包括我們吃的、用的都是阿彌陀佛變現的，那我們豈不是連布施的功德都沒有，因為一切都是他變現的，對不對？反而在這個人間，有苦難的眾生，才有機會修行，我們的功德、我們的善行才更有價值、

更有意義，才能修得更好。

相信自己的修行，相信佛法，內心平安，我們不怕辛苦，就是怕不懂得怎樣修行。以前學菩薩道的時候，我們不是常常發願「地獄不空，誓不成佛；眾生度盡，方證菩提」嗎？那就表示妳不怕啊！不怕辛苦，要到苦的地方去度眾生，對不對？就是這樣啊！不怕辛苦，就怕不能修行而已，再苦我們都要修行啊！妳說對不對？

記得，常常感恩，常常感謝，因為現在，我們其實已經沒什麼好求的了，所以就沒有「求不得」的苦，能感恩、感謝就能平安。然後在人生生命的最後，我們能夠跟這個世界，用感謝的心、懺悔的心、問心無愧的心跟它說再見，然後下次再見的時候，將會是一個好的開始。

師父在這段時間說法、弘法，都為妳迴向功德。每次連線說法，美國、馬來西亞、新加坡、台灣，共有十幾個共修中心在上課，大家一起聽法、一起學法後，最後就是同時為妳迴向。想想，妳真是很有福報呢！對不對？

現在師父為妳授三皈依、授五戒，請合掌閉目，跟著師父念：「我某某人，盡形壽皈依釋迦牟尼佛；我某某人，盡形壽皈依四聖諦、三藐三菩提；我某某人，盡形壽皈依四聖諦佛教僧團；我某某人，盡形壽皈依離欲解脫戒（三次）。我某某人，至誠感恩此生所有護我、愛我、照顧我的一切大德眾生；我某某人，至誠懺悔我此生身、口、意三業所做一切苦惱眾生的不當行為；我某某人，至誠感念我此生所做的一切的身口意善行，願現前當來，能夠繼續用清淨的身、口、意善行，利他自利，正向菩提；我某某人，至誠皈依 釋迦佛陀、四聖諦、三藐三菩提、四聖諦佛教僧團、離欲解脫戒，願現前當來，身心安樂，善根增長，智慧增明，少苦少惱，正向菩提；願我此生所修一切利己利人，此生盡時，身心安穩，少苦少惱，身心清明，了不顛倒，善生善處，正向菩提。薩



度！薩度！薩度！」師父祝福妳！

師父今天說的聽明白了嗎？切記！緊要關頭的時候，只要專心憶念佛法僧戒的功德，以及憶念自己所行過、所修的善行，這樣就好了。沒有死亡，只有繼續前進，因為妳還沒有涅槃。不用擔心，換個因緣，繼續跟眾生結善緣，繼續妳的修行。也許二、三十年後，我們還會再見面。記得繼續學習佛陀的法，不要迷信哦！房子壞了，就該搬家，所以現在是清理舊家、準備搬新家的時候，對不對？房子壞了、房子漏水了，要搬新家要高興。反正還沒解脫，就一定得搬家。妳就好好的、平平靜靜的準備搬新家吧！師父祝福妳！

在長老開示的過程中，居士一直很專注的聆聽，偶而也會複誦長老的話。原本憂傷、無助、恐懼的表情，隨著長老的開示，如寒冰遇著暖陽，漸漸的溶化了，漸漸的轉為平安、平靜、祥和了，有時還會露出些許微笑。

多麼令人感動的一席話！多麼令人驚嘆的轉變！看著居士虔敬的跟著長老唸著皈依佛法僧戒文，虔敬的唸著「願我此生所修一切利己利人，此生盡時，身心安穩，少苦少惱，身心清明，了不顛倒，善生善處，正向菩提。」一旁的居士無不紅了眼眶，紛紛雙掌合十，虔誠的為居士祝禱著。

註：黃居士於隨佛長老探望後七日（四月二日）安詳捨報。



心懷感恩，
就是富足、滿足與幸福的人；
心懷感恩，
就是懂得珍惜自己與別人的人。

隨佛禪師



五月的台北，漠然、懷著決意殺人心態的年輕生命，讓社會震驚、恐懼！
最讓人心碎的，是母親們流不盡的眼淚！

媽媽！請愛我，不要為我哭泣！

隨佛禪師 悼文/編纂 詞曲/新井滿

一個年紀僅二十歲上下的大二生，手持利器對不特定的無辜民眾進行無情的攻擊，造成四人死亡，二十餘人受傷的慘案。

事件發生後，世人議論紛紛，為甚麼要殺人？

世上少有不愛兒女的父母，既為兒女設想，也付出關心與照顧，多數的父母並非「不是的父母」。但是許多父母卻不知如何作好「父母必盡的責任」。

甚麼是「父母必盡的責任」？

許多人誤以為養育子女是「父母必盡的責任」，又誤以為良好的表現是「子女必要的責任」。這種「施」與「回報」的責任觀點，原本是社會群體共同生活的規範，有著實用性與必要性。





若是將「施」與「回報」的責任觀點，轉成親子之間的關係時，父母與子女之間即等同「契約關係」了。當存在於親子之間是期待、要求與績效檢驗，不再是讓雙方感到溫暖與信賴的「親情」時，也不會有為對方犧牲的「意願」了。

如果沒有了溫暖、信賴的「親情」，沒有願意為對方犧牲的「意願」，必定失去「生命的歸屬感」。

當父母與子女之間，相互缺少「歸屬感」時，「施」與「回報」的責任觀點，讓互相期待、要求與績效檢驗的生活，轉變成「累積失望、傷心、不滿與仇恨」的因緣。

如此，親子關係疏離，甚至互相對立與傷害，已難以避免了。嚴重時，即會發生「反社會心理與行為」，作出「放棄自己，痛恨家庭，傷害社會，同歸於盡」的大事，目的是「吐一口氣」，讓大家發現「他（她）的需要與重要」。

遺憾！總是從傷心開始，在痛苦收場。

甚麼是「父母必盡的責任」？

養育子女絕不是「父母必盡的責任」，只是「父母需有的心意」。

父母必盡的責任，是接近兒女、擁抱兒女、聽兒女說話、了解兒女。讓兒女接近父母、讓兒女擁抱父母、讓兒女分享父母的心境（不是聽自己說話）、讓兒女了解父母，「相互了解」與「彼此分享」是對兒女最大的尊重與疼惜。

讓兒女在親子的相處中，自發的「愛父母、愛家庭、愛自己、分享自己」，當然更不能剝奪兒女面對失敗的經驗，因為唯有曾經失敗的成功才會讓人滿足，這些是「父母必盡的責任」。

父母必盡的責任，不是責任，是引導、是分享、是慈愛！





甚麼是「子女必要的責任」，不是所謂的良好表現或孝順，是「了解父母、分享自己」。

子女必要的責任，是了解、是信賴、是敬愛！

讓兒女愛父母，勝過讓兒女孝順父母，愛父母必會真心的關懷父母，並從中得到滿足。

要求兒女孝順父母，往往是強迫出不得不的責任心態，當中只有壓力，沒有喜悅。

請了解與愛自己的孩子，不要在他（她）們做了傷己、傷人的遺憾事後，才為了孩子哭泣。

謹以此文，獻給在事件中，死亡、受傷與失去親人的受害人：

在傷心、流淚之時，請感謝死亡、受傷的受害者。

因為他（她）與我們之間的真摯親情，讓我們願意且能夠懷念他（她），而不是讓我們無法面對與回憶他（她）。

無盡的懷念！這正是他（她）留給親人最珍貴的愛！ 媽媽！請不要哭泣，我愛您！



本文另有影音檔，請點選下列網址觀賞：

https://www.arahant.org/blog/2014/05/31/newsletter_20140529/

<https://www.facebook.com/photo.php?v=736008953089175&set=vb.216840828339326&type=2&theater>



醫王視病

台北 法藏

3月22日下午3點，中道僧團中儼尊者、生諦尊者、生光尊者帶領八位法友，一同前往亞東醫院，探望住院就醫的吳老居士，吳老居士是吳師姐的父親。

一行人進入病房時，室內頓時溫暖了起來，吳老居士全家因為中道僧團的到來，非常的感動，頻頻的表達感謝；隔床的患者廖先生也感受到此溫馨氣氛，高興的拉開布簾跟大家打招呼。

中儼尊者先行問候了吳老先生手術後的身體狀況，徵詢家屬同意後，就帶領大眾恭誦皈依佛法僧戒文，及《相應阿含》的幾篇經文。於皈依四法後，將此功德迴向給吳老居士及廖先生。吳老居士及家人都非常感動，廖先生更是感動得熱淚盈眶。

僧團法師們一一祝福吳老居士早日康復，當生諦尊者用馬來腔福州話慰問時，整個房間爆開了笑聲，吳老居士更是歡喜不已；法友們也趨前熱切的關

懷並給予真誠的祝福，場面溫馨和樂。

這時，吳老夫人低聲地跟中儼尊者說：隔壁床的廖先生因為長期酗酒，被強制送院治療，每天常常無法控制身體的反應而痛苦不堪，希望尊者能給予開導。中儼尊者即到廖先生床邊慈悲的慰問，請他能安心地接受治療，並且接受及面對目前的痛苦，要熬過這困難的一關；隨後生諦尊者也送給他禮敬 佛陀的 CD。廖先生請求尊者們留一份法本給他讀誦，因為他相信 佛陀的正法會帶給他面對現實的勇氣和力量。此時，大家都被他深深感動了。

在這過程中，大家看到了吳老居士及吳老夫人的樸實憨厚、寬容慈祥；也看了廖先生面對正法的光明時，表現出來至情至性的感動，與對法的真誠嚮往。 佛陀的聲聞僧團再次地顯現在這苦難的人間，撫慰著痛苦的人們，讓他們的身心得以安寧。這是多麼的殊勝啊！這是多麼令人感動呀！



吃飯慢慢來 腸道時間變慢不易胖

本文取材自 華人健康網 三采文化文／伊藤裕 4/27, 2014

肥胖症是一種「心病」!?

一般常說，「吃太快」的人容易變胖。這在醫學界是非常正確的觀念，不過造成的原因並非只有這一點。通常人們都會以為，吃得快的人容易在短時間內吃下過多的東西、增加身體的負擔，是因為每天生活忙碌，只能在有限時間內吃飯的緣故。但是，其實真正的問題在這之前早就發生了。

吃得快的人，對於吃東西這件事的「心態」就已經不正確，總是會在無意識之間，「不顧一切」地把食物全都吃掉。最近關於肥胖的研究中，認為肥胖的根本原因不只是卡路里攝取過量，而是一種腦部的「認知結構」缺陷。也就是說，肥胖症是一種「心的疾病」。

有些人經常會在不知不覺間吃得很快。這種人很容易把「吃」這件事當作一種消除壓力的方式。在他們的腦中，吃東西已經變成一種遊戲，會透過解決這個遊戲來消除壓力。在我看來，雖然他們很想盡快把承受的壓力趕走，但是又不去尋找解決壓力的辦法，只是隨隨便便找個宣洩壓力的方式，因此才會不知不覺地愈吃愈快，最後變成了大胃王。

最近的研究已經發現，壓力會讓人產生「想要大量攝取糖分」的心情。前面的敘述中我們已經知道，當感受到壓力時副腎就會分泌出壓力荷爾蒙；而大腦則是會產生另一種荷爾蒙來下達分泌壓力荷爾蒙的指令。這種荷爾蒙在分泌的時候會使周圍的神經興奮，讓人產生「想要大量攝取糖分」的心情。

所以，我們才會在覺得有壓力時變得「特別想吃甜食」。這種現象，其實本來是一種身體的防禦系統，目的是讓身體在面臨危險時可以確實提升血糖、

做好準備。例如，女性有所謂的「經前症候群」，會在月經來臨之前出現各種症狀。據說，超過半數以上的人會在經期前「變得很想吃甜食」。而原因應該就是，月經已經對女性形成一種壓力。

很多人在壓力上身的時候就會一直想要「吃」。但是，吃東西並不能解決壓力。不但不能解決，還會立刻變成更大的壓力回到自己身上。一旦造成惡性循環之後，「臟器時間」就會不斷地加速前進。所以，我們不應該把送到眼前的食物當作消除壓力的箭靶，應該視為大自然賜給我們、讓我們得以生存的贈禮，保持心靈平靜地去接受它。如此一來，便可消除「內臟的壓力」。

具體來說，我們可以在用餐前稍停片刻，說聲：「開動了！」僅僅養成這個習慣，就能夠讓每一餐都變成「健康飲食」。佛教也好基督教也好，不論東西方的宗教都在提倡餐前禱告，教人要表達完感謝之意、讓心靈平靜之後再開始用餐，會出現這種現象，我想這絕對不是偶然。

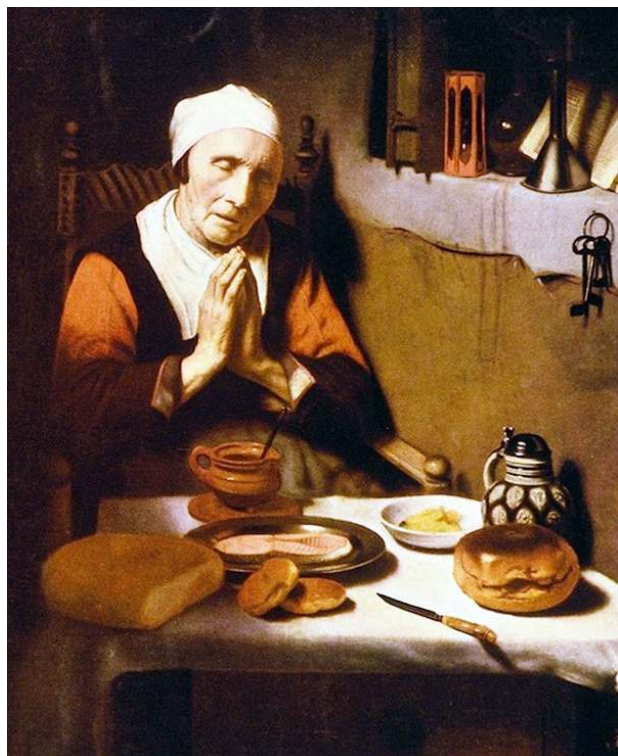
成長期的小孩吃牛排比吃漢堡肉好

在棒球轉播賽中，經常可以看到選手在比賽時嚼著口香糖的樣子。「感覺像外國人，好怪！」「是不是不太認真啊？」很容易讓人如此聯想。可是，在戰爭電影中，也會出現外國士兵在戰爭中嚼口香糖的場景。在那種生死交關的時候，不可能還有心情開玩笑吧。其實，從醫學上來看，嚼口香糖是有一定理由的。

「咀嚼」這個行為，除了可以把食物細分、變得容易吞嚥之外，也能藉由消化液讓食物容易被消化。不過，「咀嚼」的意義還不只如此。向大腦發



出「食物要進入消化道嘍」的「預告」，這也是咀嚼的功能之一。大腦收到通知後，就會對胃部和腸道下達指令，提高它們的運作機能，讓消化液及荷爾蒙開始分泌，等食物一到達，腸道便能快速地進行吸收。雖然咀嚼的次數愈多時間就會花得愈長，



但是這樣反而才能有效率地運用腸道的時間，讓腸道的壓力獲得紓解。

下達這個指令的就是副交感神經。而且，副交感神經只要透過嚼口香糖的行為便能得到活化。重點就在這裡，當副交感神經被增強後，不僅是腸道，連我們的「內臟大人」也會感到放鬆。因此，處於戰場這種極度緊張狀態下的士兵們，才能產生想嚼口香糖的念頭。

透過「咀嚼」，送達大腦的血液量就會增加約百分之二十。此外，咀嚼也可幫助抑制食慾，降低想吃零食的衝動，甚至據說還有改善記憶力、注意力以及辨識功能的作用。由此可見，細嚼慢嚥的功効有多麼大。但是，最近卻流行吃起不太需要咀嚼的「柔軟食物」，這實在是很令人惋惜的一件事。尤其是成長期的孩子，讓他們吃牛排其實比吃漢堡肉來得好。因為，如果能讓自己享受細嚼慢嚥的時間，「大腦的時間」以及「腸道的時間」就能保持在正確的速度上了。

本文出自三采文化《我要內臟變年輕：逆轉「內臟壽命」10 法則，人就不老、不胖、變健康！》

歐巴馬：美國不容許宗教暴力

美國總統歐巴馬今天警告，美國社會不會容許宗教暴力。一名疑似反猶太人的持槍男子昨天在堪薩斯州行凶，在一處猶太教徒中心和退休老人之家槍殺 3 人。

歐巴馬在白宮表示：「和教友聚會時，沒有人應該擔心安全問題。信徒祈禱時，也應該不用顧慮人身安全。」

他說，猶太教徒正準備慶祝逾越節，基督徒則是將過棕枝主日，這起槍擊案尤其令人悲痛。

歐巴馬主持復活節祈禱早餐會時表示：「身為美國人，我們必須團結一致，反對這種可怕的暴力行為，我們的社會不容許這種行為。」

本文取材自 法新社/ 記者林嘉東 4/15, 2014



走入林間，明月靜謐地，
不曾擾動半根草；
映在水面，明月靜謐地，
沒有激起一絲漣漪；
照在梅花上，明月靜謐地，
但藉著它慈藹柔和的光，
梅花看見自身的陰影。

用智慧及寬容撫平傷痛

月澄

曾在網路上看過一篇文章，作者如是敘述：

這件事情是發生在普吉島的 Clubbed 渡假村。有一天，我在大廳裡，看見一位滿臉歉意的日本工作人員，安慰著一位大約四歲的西方小孩，飽受驚嚇的小孩已經哭得精疲力盡了。問明原因之後，我才知道，原來這位日本工作人員，因為一時疏忽，在兒童的網球課結束後，少算了一位，將這位澳洲小孩留在網球場。等到她發現人數不對時，才趕快跑到網球場，將這位小孩帶回來，小孩因為一個人在偏遠的網球場，而飽受驚嚇，哭得稀裡嘩啦的。後來澳洲媽媽出現了，看著自己的小孩哭得慘兮兮的……我親眼看見這位媽媽，蹲下來安慰四歲的小孩，並且很理性的告訴他：「已經沒事了，那位日本姊姊因為找不到你而非常的緊張難過，她不是故意的，現在你必須親親那位日本姊姊的臉頰，安慰她一下！」當下，只見那位四歲的小孩，墊起腳跟，親親蹲在他身旁的日本工作人員的臉頰，並且輕輕的告訴她：「不要害怕，

已經沒事了！」

這是多麼令人感動的教育方式，這位澳洲媽媽以其平和寬闊的胸襟、溫柔敦厚的處事態度，教育自己的孩子原諒他人無心的過錯，何等的令人欽佩、折服。就是要這樣的教育，才能教出寬容、體貼的孩子吧！這樣的教育方式，值得為人師、為人父母者深入省思與學習。實則體貼別人，也等於體貼了自己的心。

在林肯當選總統時，整個參議院的議員都感到尷尬，因為林肯的父親是個鞋匠。當時美國的參議員大部分出身望族，自認為是上流、優越的人，從未料到要面對的總統是一個卑微的鞋匠的兒子。於是，就有參議員計劃要羞辱他。有一次，林肯到參議院演說，在站在演講台的時候，有一位態度傲慢的參議員站起來說：「林肯先生，在你開始演講之前，我希望你記住，你是一個鞋匠的兒子。」



所有議員都大笑了起來，為自己雖然不能打敗林肯卻能羞辱他而開懷不已。林肯等到大家的笑聲歇止，坦然地說：「我非常感激你使我想起我的父親，他已經過世了，我一定會永遠記住你的忠告：我永遠是鞋匠的兒子。我知道我做總統永遠無法像我父親做鞋匠做得那麼好。」參議院陷入一片靜默，林肯轉頭對那個傲慢的參議員說：「就我所知，我父親以前也為你的家人做鞋子，如果你的鞋不合腳，我可以幫你改正它，雖然我不是偉大的鞋匠，但是我從小就跟隨父親學到了做鞋子的藝術。」然後他又對所有的參議員說：「如果你們穿的那雙鞋是我父親做的，而它們需要修理或改善，我一定盡可能幫忙。但是有一件事是可以確定的，我無法像他那麼偉大，他的手藝無人能比。」說到這裡，林肯流下了眼淚，所有的嘲笑聲全部化為讚歎的掌聲。

林肯沒有成為偉大的鞋匠，但成為偉大的總統。他最偉大的品質，正是他永遠不忘記自己是鞋匠的兒子，並引以為榮。一個人只有在能夠坦率、真誠地面對自己的時候，才會真正的尊重自己，並且贏得別人的尊重。在林肯總統執政期間，對政敵十分寬容，有人提出異議，表示應消滅政敵以絕後患；但林肯總統卻是回答：「當他們變成我的朋友，難道我不是在消滅敵人嗎？」這種謙遜、坦蕩、寬容、敦厚的胸懷，正足以證明：偉大之人，必有其偉大之處。

最近（2014年5月21日）台北捷運發生的喋血事件，帶給國人的震撼與驚駭，實是筆墨難以形容。不僅是受難者家屬內心那種晴天霹靂、錐心泣血的痛；其實我們每個人也都受了傷，人人內心充滿了怖畏和恐慌，人與人間最基本的信賴幾乎已蕩然無存。事情發生後，媒體或名嘴大肆臆測分析捷運慘案兇手的殺人原因、動機，許多直接的責難或間接的影射，全轉向「兇手之所以如此殘暴，必然是來自於他家庭功能的失全，及父母教養的疏離與冷漠」，以致造成了他的冷血驚駭。但我們真的可以透過媒體、新聞，在自己的平台上，去評論及推測其家庭功能、及其父

母的必然怠惰與棄置嗎？學習因緣法，我們知道：所謂的影響，乃是多面性的、不能主宰的。盡了全力的教養，並不一定能百分之百的回饋，甚至在教養的背後還有甚多的挫折與艱難；何況，在這個時代，媒體與企業無孔不入的行銷、偶像劇扭曲的價值觀與物質橫流、處處可見的色情與暴力廣告、青少年透過社群網絡的迷亂連結，電玩遊戲的分級不力、聯考巨大的壓力、父母為生活財務的奔波……有太多太多因素在考驗、在拉鋸父母的教養，導致教養的挫敗。當然，就如兇手的父母所言：「身為父母的我們，教養他21年來，一定有我們所不知道的疏失 這個我們難辭其咎」，身為父母的他們確實是難辭其咎，但我們也不能把所有的罪過都歸諸到他們的頭上，一味排山倒海的責難，非得把他們逼上絕路不可。

這件事讓我想起 1991 年 11 月 1 日凌晨發生在美國愛荷華大學的一起槍擊案。剛獲太空物理博士的大陸留學生盧剛，因為不滿意自己論文成績，竟然開槍射殺了一位副校長、三位教授和另一位同樣來自大陸的留學生，最後再飲彈自殺。

這位慘死在盧剛槍下的副校長安·柯萊瑞女士遇難之後的第三天，她的家屬發表了一封給盧剛家人的信件，內容如下：

致盧剛的家人：

我們剛經歷了突發的巨痛，我們在姐姐一生中最光輝的時候，失去了她。我們深以姐姐為榮，她有很大的影響力，受到每一個接觸她的人的尊敬和熱愛（她的家人，鄰居的大人和孩子們，她遍及各國的學術界的同事、學生、朋友和親屬）。

我們一家人從遠方來到愛荷華這裡，不但和姐姐的許多朋友一同承擔悲痛，也一起分享了姐姐在世時所留下的美好回憶。當我們在悲傷和回憶中相聚一起的時候，也想到了你們一家人，並為你們祈禱。因為這周末你們肯定也是十分悲痛和震驚。

安生前相信愛和寬恕。我們在你們悲痛時寫這封



信，為了是要分擔你們的哀傷，也盼你們和我們一起祈禱彼此相愛。在這痛苦時刻，安是會希望我們大家的心都充滿同情、寬容和愛的。我們知道，在這時會比我們更感悲痛的，只有你們一家。請你們理解，我們願和你們共同承受這悲傷。

這樣，我們就能一起從中得到安慰和支援。安也會希望是這樣的。

誠摯的安·柯萊瑞博士的兄弟們

弗蘭克·邁克、保羅·克萊瑞

1991年11月4日

多麼偉大純淨的心靈呀！多麼寬闊慈愛的胸襟呀！看了這樣的一封信，如何能不被深深的感動？如何能不汗涔涔而淚漣漣？信中所充溢的寬容和愛，正如寒冬裡的暖陽，瞬間將酷冷的冰雪融化了。安的慘死並沒有動搖親人們的信仰，也沒有讓他們以仇恨來取代愛。他們深知，仇恨的心理最後傷害的是自己，仇恨的心理也不符合安生前所堅持的理想，愛和寬恕才是對親人最好的紀念。於是他們向殺害親人兇手的家人，伸出了溫暖的雙手；還在愛荷華大學設立了「安·柯萊瑞獎學金」，前後三名獲獎者，都是來自大陸的留學生。安·柯萊瑞博士和她的兄弟們，為我們做出了難以置信的表率 and 見證。

學因緣法，我們明瞭：人的一生難免會碰到一些恩怨情仇，致使生活中的許多認知、情緒、覺受與決斷總是如影隨形的受到過往經驗的影響，這是人生的一大困境。讓我們學會如理作意，看清楚一切只是因緣、緣生，只能經驗而無法掌控；而且因緣不斷地在影響中轉現，眼前的經驗與記憶中的過去只可能相似而不相同，唯有追根究柢的重新認識每一個現前，超越原有經驗的束縛，方能作出符合實際的決斷。何況所有的恩怨情仇皆是有因有緣，不是「誰」作，而是因緣如此，因此，所有的恩怨情仇皆找不著可生氣怨瞋的對象，也找不著彼時經歷的那個人。

慘案已然發生，傷害已然造成，那是無法改變的事實。但每一次的生離死別，就是一場生命的教育；每一次的傷痛，就再一次蝕刻出生命的創痕，加深生命的深度，提升生命的成熟，讓我們更有智慧，更懂得面對自己、面對現前的人生。因此，讓我們學會痛定思痛，學會正確的教養孩子，並共同努力端正社會風氣，還孩子一個潔淨的、溫馨的生長環境；也讓我們學會寬容，因為唯有寬容，方能化解仇恨。阿拉伯人有一句諺語：「別人對我有恩惠的事，要刻在石頭上；別人對我有仇恨的事情，要寫在沙子上。」提醒我們要經常牢牢記住我們所得到的恩惠，卻要讓他人對我們不公平、不合理的待遇隨風而逝。為了自己的幸福，我們應該記住這句話。





各地共修時間

* 週三課程：(2014年8月6日~10月8日)

十二因緣觀之九種禪法

台灣地區 (台北、台中、高雄) 7:30PM

大馬地區各地禪林同步連線聽法

* 週五課程：(2014年7月18日開課)

原始佛教 菩提道次第 — 第三單元

台灣地區 (台北、台中、高雄) 7:30PM

* 週六共修：

大馬地區各地禪林 8:00PM

美國紐約同步連線聽法

* 週日共修：

台灣地區 (台北、台中、高雄) 9:00AM

美國地區 (洛杉磯) 同步連線聽法

新增：護持弘法二種方式

ACH 定期轉帳捐款

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

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

海外護持

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

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

原始佛教會 覓尋安僧傳法禪林寶地

至心普為 佛陀真實教法根植臺灣利益斯土斯民

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實教法，僧人持戒嚴謹，終生不受取金錢，慈心化世、不悔不倦，可為世人作大利益。

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

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

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

中華原始佛教會 合十
臺北市北投區登山路 139-3 號

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

原始佛教
中道僧團 見習僧
成慧法師 講述 **第三單元**
選自隨佛長老編著《相應部經》之經文
「第一次結集」集成之七事相應經的共說，
這是在中道僧團所說的「佛法真義」，「菩提道次第」及「禪修次第」，
這是佛陀真實教法，出自長老親說的傳誦，重現歷歷千多年的真實佛法。

開課日期：2014年7月18日~9月12日

上課時間：每週 星期五 晚上 7:30p.m. ~ 9:30p.m.

地點：台北中道禪院 台北市中山區伊通街58號二樓

台中禪林 台中市南屯區文心路一段378號11樓之1

高雄禪院 高雄市鼓山區美術館路261號2樓

馬來西亞 同安道場上課

報名方式：
網站：<http://www.arahant.org> FAX: (02)2892-2303

或親至台北 中道禪院、台中 中道禪林報名

電話：中華原始佛教會(02) 2892-1038

台北 中道禪院 (02) 2515-2505

台中 中道禪林 (04) 2320-2288

高雄 中道禪院 (07) 586-7198

費用：免費 (歡迎隨喜支持)



中道僧團 主辦
中華原始佛教會暨中道禪林 協辦

原始佛教 回歸佛陀之道三
隨佛禪師 傳授
十二因緣觀之九種禪法

一、觀四念處集與滅
二、觀五陰集法與滅法
三、觀六觸入處集與滅
四、觀世間集與世間滅
五、觀有身集與有身滅
六、觀食之集與滅
七、觀老死集與老死滅
八、觀三摩地勤行成就之神足
九、觀四聖諦「初轉」苦諦、
苦集諦、苦滅諦

2014年8月6日～10月8日（每週三）

上課時間：7:30pm～9:30pm

地點：台北中道禪院 台北市伊通街58號2樓
台中禪林、高雄禪院、馬來西亞 連線上課

網路報名：www.arahant.org FAX: (02) 2896-2303

洽詢專線：中華原始佛教會(02)2892-2505

台北 中道禪院 (02)2515-2505

台中 中道禪林 (04)2320-2288

高雄 中道禪院 (07)586-7198

費用：免費（歡迎隨喜護持）



中道僧團 主辦
中華原始佛教會暨中道禪林 協辦



原始佛教 中道僧團聯合說法

8月17日、9月28日

一 乘 菩 提 道 次 第

10月5日、11月9日、12月14日

十二因緣之原說及奧義

時間：9:00～17:00

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)

報名方式

網站：www.arahant.org

傳真：(02)2896-2303

洽詢電話：(02)2892-2505
費用：免費(歡迎隨喜護持)



財團法人台北市艋舺龍山寺 主辦
社團法人中華原始佛教會 聯辦



中道僧團 復教建僧 12 年雨安居 (7/11 ~ 10/8)

中道僧團 主辦 原始佛教會，中道禪林 協辦

2014 年台灣每週共修活動 報名網址：<http://www.arahant.org> 傳真：(02)2896-2303 電話：(02)2892-2505

日期	時間	主題	內容	活動場所
8月6日~10月8日	19:30-21:30 (週三)	十二因緣觀之九種禪法	1. 觀四念處集與滅 2. 觀五陰集法與滅法 3. 觀六觸入處集與滅 4. 觀世間集與世間滅 5. 觀有身集與有身滅 6. 觀食之集與滅 7. 觀老死集與老死滅 8. 觀三摩地勤行成就之神足 9. 觀四聖諦 (初轉) 苦諦、苦集諦、苦滅諦	台北 中道禪院 台北市伊通街 58 號 2 樓 台中 中道禪林 台中市南屯區文心路一段 378 號 11 樓之一 高雄 中道禪院 高雄市鼓山區美術館路 261 號 2 樓
7月18日~9月12日	19:30-21:30 (週五)	《菩提道次第》第三單元	成慧法師講述： 選自隨佛長老編著《相應菩提道次第》之經文-重顯隱沒二千多年之真實佛法。	
每週日	09:00-16:30 (週日)	共修與供僧	上午共修、中午供僧、下午法義分享與交流	

2014 年雨安居期間禪修營暨宣法行程 報名網址：<http://www.arahant.org> 洽詢專線：(02)2892-2505

日期	時間	主題	內容	活動場所
8月8日~17日 (第一期)	8月7日 18:00-20:00 報到	原始佛教 《中道禪法》 禪修營	1. 修證十二因緣觀，見法 開展七菩提支 次第成就四聖諦三轉、十二行 圓滿一乘菩提道	台北 內覺禪林 台北市北投區登山路 139-3 號
9月12日~21日 (第二期)	9月11日 18:00-20:00 報到		2. 依身心緣起的如實知見，修證「十二因緣觀」與「息苦慈悲」開展光明燦爛的人生	
8月17日、9月28日 10月5日、11月9日 12月14日	09:00-17:00 (週日)	原始佛教 中道僧團聯合說法	原始佛教 一乘菩提道次第—8/17、9/28 原始佛教 十二因緣之原說及奧義 —10/5、11/9、12/14	龍山寺 板橋文化廣場： 新北市板橋區文化路二段 242 號 7F 本項聯合宣法由： 財團法人台北市龍山寺 社團法人原始佛教會 聯合主辦



中道僧團

原始佛法 人間佛教

指導：中道僧團

導師：隨佛長老

Bhikkhu Vūpasama

發行：原始佛教會

發行人：明至尊者 Ven. Bhikkhu Aticca

歡迎助印《正法之光》贈送流通

email：saddhammadipa.tw@gmail.com

台北市北投區登山路 139 之 3 號 Tel：(02)2892-2505

響應環保，減少紙張，請提供 email，索取電子檔；或自行上網下載。

<http://www.arahant.org>

台灣護持帳戶：

社團法人中華原始佛教會

1. 郵局劃撥：帳號 50159965

2. 台灣銀行 天母分行：帳號 142001006834

美國護持帳戶：

1. Original Buddhism Society (弘法、助印)

Citibank Savings Account 9930260993

2. Compassion for Children (扶助孤童)

Citibank Savings Account 9946841178

馬來西亞護持帳戶：

Sambodhi World Berhad

HSBC Bank：202-124475-101

版權聲明：

有著作權 如為宣法，非為買賣，
不修改、增減內容，歡迎翻印流通。

台灣教區 (Taiwan) E-mail:arahant.tws@gmail.com

台北 內覺禪林

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

台北 原始佛教中道禪院

台北市伊通街 58 號 2 樓 電話：886-(02)2515-2505

台中 中道禪林

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

高雄 中道禪林

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

美國教區 (U.S.A.) E-mail:arahant.usa@gmail.com

紐約 原始佛教中道禪院

30-20 Parsons Blvd, Flushing, NY 11354 Tel:718-321-3380 Tel:718-666-9540

馬來西亞教區 (Malaysia) E-mail:arahant.mas@gmail.com

吉隆坡 中道禪林

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

吉隆坡 烏拉港 中道禪院

NO 8-2, JALAN KASTURI 3, PLAZA KASTURI, BT 11 OFF JALAN BALAKONG, 43200 CHERAS.

吉隆坡 阿拉白沙羅 中道禪院

NO. 49, JALAN PJU 1A/41B, PUSAT DAGANGAN NZX, 47301 PETALING JAYA, SELANGOR.

怡保 中道禪林

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

檳城 中道禪林

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

威省 中道禪林

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

馬六甲 中道禪林

No 30, Jalan Kota Laksamana 3, 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

正覺人生的落實與體現（紐約宣法）



久違的甘露吸引許多紐約法友出席 4/12-13 二日弘法。第二天午齋後，隨佛長老讓法友們聚在一起，分享自己的看法與經歷。





紐約—哥倫比亞大學



上組圖：4月17日晚 隨佛長老蒞臨紐約哥倫比亞大學數學系演講《光明的智慧面對人生與困境》。

下組圖：24日晚 隨佛長老再度來到哥倫比亞大學，應佛學社的邀請教導年輕學子—如何將佛法實踐在日常生活中。



法顯麻州：開展人生 息苦息憂





2014 年衛賽節法慶



台灣法友同慶衛賽節—浴佛、獻花表虔心，供燈、立意念佛恩。 上組圖：台北內覺禪林 下組圖：台中、高雄禪林



2014 年衛賽節法慶



感念四重恩，馬來西亞各禪林、新加坡共修處的法友同慶衛塞節，虔誠地浴佛，在佛前點燈、供花與立意。



原始佛教中道禪法

傳承 釋迦佛陀之真實教

隨佛禪師 傳授

- 一、修證十二因緣觀，見法
開展七菩提支
次第成就四聖諦三轉、十二行
圓滿一乘菩提道
- 二、依身心緣起的如實知見
修證「十二因緣觀」與「息苦慈悲」
開展光明燦爛的人生

原始佛教 中道禪法禪修營

時間：第一期 2014年8月 8日~8月17日

第二期 2014年9月12日~9月21日

地點：內覺禪林 臺灣台北市登山路139-3號

電話：02-2892 2505 E-mail : arahant.tws@gmail.com

中道僧團 復教建僧12年雨安居

歡迎十方善信、護法，發心在僧安居期間，護持四事

時間：2014年7月11日~10月8日



中道僧團 主辦
中華原始佛教會暨中道禪林 協辦



中道僧團

原始佛法 人間佛教

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>