



原始佛教會 Saddhammadīpa
ORIGINAL BUDDHISM SOCIETY

正法之光

佛陀正覺後 2448 年
2016 年 1、2 月合刊

第 **48** 期



原始佛法 人間佛教

**正念、正智正向當前解脫，北海傳禪法開演人間佛教
三階念佛得成就實相念佛，聖佛彌陀禪顯示彌陀真法**

■ 原始佛教不是一種『教派』，而是一種生命的內容與方向，是『正覺於苦、度苦』的內容，是『自度苦、助人度苦』的人生方向。

■ 禪修不是要去發現新大陸，而是重新去發現我們一直在過、卻一直忽略的生活；禪修不是為了要成佛、成阿羅漢，而是要解決人生的問題。在禪堂學會如何操作因緣觀之後，就必須將重心放在生活上，慢慢磨、慢慢練習，將已學會的因緣觀，用來解決你生活中的問題。



三階念佛彌陀禪 長春聖佛寺



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 48 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 原始佛教學人的醒覺—維護正法的尊嚴，拒斥不當的對待 4

正向菩提 回首漫長與艱難的光明路 (五) 念佛、禪定、感應、慈心 6

古老經說 愛喜集是食集，食集則未來世生死集 14

佛法驪珠 《三階念佛彌陀禪》由末法向正法的彌陀法門 - 3 17

正念、正智的修證 22

學佛釋疑 應當遠離肉食？無謂、錯誤的爭端？ 遠離肉食？提婆達多的真正問題？ 32
「諸惡莫作、眾善奉行」的真義？ 34

善知識語 時時有良師 35

正法新聞 臺灣、大陸、美國聯合報導 38

禪修紀實 馬來西亞北海 原始佛教中道九日禪修營 紀實 50

馬來西亞北海 原始佛教中道九日禪修營 法友感言 58

吉林聖佛寺 三階念佛彌陀禪 紀實 64

吉林聖佛寺 三階念佛彌陀禪 隨佛禪師開示摘要 70

吉林聖佛寺 三階念佛彌陀禪 法友感言 71

專題報導 大年初三 臺北內覺禪林團圓圍爐 聞法得利 74

佛教微電影大賽「心念」側記 76

法友感言 法友感言 77

五陰世間 五陰世間 78

梅花映月 橫看成嶺側成峰 94

禪林通告 2016 年初春 中道禪林通告 96

傳法法訊 2016 年初春 中道僧團宣法行程公告 106

近期活動海報：

- ◎《相應菩提道次第綱要》導讀：p.97
- ◎馬六甲健康講座—癌症的起緣：p.98
- ◎怡保捐血運動：p.98
- ◎因緣觀與療癒憂苦：p.98
- ◎北投內覺禪林參訪一日遊：p.99
- ◎衛塞節—無礙與自利利他：p.100
- ◎原始佛教會—法寶流通通告：p.101
- ◎《相應菩提道次第綱要》出版：p.102
- ◎《三階念佛彌陀禪》新書出版：p.103
- ◎《隨佛行道》第一輯新書出版：p.103
- ◎三階念佛彌陀禪學會籌備會公告：p.104
- ◎三階念佛彌陀禪學會 成立暨宣法大會：封底



原始佛教學人的醒覺

維護正法的尊嚴，拒斥不當的對待

佛陀弟子僧 隨佛

此生的學法經歷，學習過眾多的學派思想，現今佛教各派都曾經是親近、學習、盡心護持的對象。長久以來，不論個人對佛法的觀點是何，是採取何種學習方法，內心對過去的師友與各派學人，無不是心存尊重，願意相信都是誠心學法、具備品德的學人。

個人一直遵守學法者的準則： 1.探究佛法的真義，重在究法、論法、學法、行法，可以開顯、論議「法的虛實、偏正及影響」； 2.體諒學法者的困難，避免議論學人的「個人好惡」。

佛陀出現在六師異道學說充斥的恆河平原，面對種種的信仰、學說，釋迦佛陀也是針對「法的虛實、偏正及影響」，加以論究及評議，但是對各異道學人的個人表現，則是予以尊重、推崇，讚美其優點，不施以毀辱、謾罵、迫害，這

是 佛陀對弟子們的身教及言教。

二十多年來，親近個人的學眾，即各地的原始佛教學眾（不是南傳學眾），普遍都能遵守佛陀的教導，表現出良好的風範。當面對北傳、南傳各派學人任意的輕慢、毀辱、謾罵、排斥、迫害，可說是時時退讓，耐心的好言解說，不予對立、計較。

中道僧團及原始佛教會創立自今，對於任何幫助過我們的佛教團體及僧人，無不謹守「受人點滴，報以湧泉」的加以回報，也多能主動表達善意、幫助及護持。

經過這麼多年後，我們發現：

許多人不是真心的學法、行法，事實上是「藉佛法表彰個人的優越，謀求人間的名利」。



在某些人士來說，輕慢、謾罵、排斥、毀謗、迫害異己的作法，是作為「發展自己」的手段。道德、信仰、修行都只是表相，不覺得他人的退讓是出自善意，而是當作一種勝利。維護正法！純粹只是口號而已！

面對這類人士的毀辱、謾罵、迫害，採取不予對立、計較，處處退讓、解釋、勸勉的作法，不僅少有用處，更會「姑息養奸」的自陷困局。

謙虛！是品德；處處掩藏優點，是欠缺品德。

退讓！是美德；不計一切的退讓，是不道德。

原諒！是寬懷；不計一切的原諒，既是自戀，也是殘忍。

善解！是修養；不論一切的善解，是一廂情願的自以為是。

善待！是慈悲；任何情況皆和善對待，是縱容，也是愚癡。

同意！是善人；甚麼都同意，是不正常的人。

部派佛教以來，部派宗義錯用「破邪以顯正」的教說，誤導學人用「無常、苦、無我、空」的觀點，看待現實的一切，悖離因緣、緣生才是真正的如實智慧，造成佛教充斥消極、退縮、逃避、鄉愿的氛圍，只知說好，不敢說不好。

原始佛法！既不是隨佛的個人思想，也不

是原始佛教會自創的教法。「原始佛法」是釋迦佛陀教說的古老經法，更是光明正大的正統佛法。若有任何人輕慢、謾罵、排斥、毀謗了原始佛法，即等同輕慢、謾罵、排斥、毀謗釋迦佛陀。

不喜歡修習「原始佛法」的學人，並施予排斥、毀辱、迫害，即是排斥、毀辱、迫害釋迦佛陀的弟子，破壞佛教的傳續及開展。

原始佛教學人必須醒悟：

千萬不要夢想做一位完美的善人，這只會無法在當前做正常、有益的事。

處處退讓的作法，既無助於正法的彰顯，更讓身心壓抑、退縮及失能。

努力維護應有的尊嚴，拒斥不當的對待，勇健的顯現佛法光明，指明誤謬教說的自相矛盾及敝病，方可自他得利、護持正法。

應當務實的面對：許多人士是掛名的佛教學人，確實不是真誠的學法、信佛者，只是追逐個人名利的俗人。面對這類人士要懂得勸勉的用處不多，避免浪費時間、精力，更不可處處退讓的鄉愿對待、姑息養奸。

面對當前應當做的事，要有決心的實踐；面對當前不當、無益的事，要有勇氣的拒絕。

復興 釋迦佛陀的教法，需要有智、有勇、有決心及實踐力的佛弟子，引攝世人歸向正道。



回首漫長與艱難的光明路

(五) 念佛、禪定、感應、慈心

佛陀弟子僧 隨佛

接續 第 35 期《正法之光》p.11~p.17

9. 念佛、禪定、感應

9-1. 一心念佛

個人學佛初期的恩師們，廣欽老和尚、煮雲法師與懺公律師，他們都是二次世界大戰以後，從大陸來到臺灣修行、傳法的大德，對臺灣佛教早期的發展，具有相當程度的影響。這三位大德都是主修「彌陀法門」，各有不同的風範。在前面的章節曾經提到：「廣欽老和尚像是渾然天成的樸質玉石、山谷清泉，煮雲法師如同粗糧做的北方窩窩頭般實在無華，而懺公則猶如細細雕琢的玉器、精心栽種

的清蘭松景。」因為三位大德有這些不同的風範，讓個人在「念佛」的學習經歷裏，從三位大德的言教與身教，各別獲得不同的啟發及學習利益。

在學佛的前幾年，個人的學法心態是較傾向「厭離」，厭離世俗、人世，不歡喜參與人群的聚會活動。樂於獨處，喜好寧靜、沉思，不慣多言，不說閒話，遠離嬉鬧逸樂。這種帶點「憂愁」及「少年老成」的性情，應當是與個人童年時期的憂患生活有著密切的關連。

少年時期個人一向是獨來獨往，獨自的登山踏嶺，身處山林而安於寂靜，習於面對內在的世界，



不樂與眾相處。譬如：在學生時代不曾參與任何同學之間的聚會活動，一生至今未曾有歡樂跳舞的經驗，也不曾有抽煙、喝酒、賭博等任何不良嗜號。一向是相當潔身自愛，不樂隨波逐流。

雖然當時的年紀輕，但是想的、說的、做的事，卻都不在一般年輕人的生活世界，反而是一團老氣，更像是古代人。在此說句實話：這在旁人看來，是既孤僻，又相當孤芳自賞，身心與生活內容，都是和週遭環境有一段距離，但又安於其中，不覺得有何不妥。

或許，正是這種性情，讓個人對印光大師、弘一律師相當的仰望，連帶的對廣欽老和尚、懺公律師也崇仰於心。面對聞名社會，卻是名利不離的僧人，是起不了絲毫的興趣。

在親近過前述的三位大德後，個人內心隨即決定終生專修「彌陀法門」，棲心淨土、求生極樂。個人在 1979 年左右，為了專修淨土法門，一心念佛，往生極樂，更決定在「念佛」上，下大功夫的達到「一心念佛」。

當時用的方法，除了之前提過：「想像自己走在連繫兩邊山崖的繩索上，橋下是萬丈深淵，想像念一句佛號就向前走一步，如果有一句佛號念得不專心，就想像一步沒能踏穩繩索，摔向萬丈的深淵。」之外，主要是「傾全力攝持當前一念」。

「傾全力攝持當前一念」的作法，是在持名念佛時，只傾力持念「阿彌陀佛」當中的一字。譬如念「阿」字時，全心念「阿」，不想「彌、陀、佛」等三字，直到念已經無法定在「阿」時，才接著念「彌」字，而念「彌」時，不想「阿、陀、佛」等三字，其餘等同念「阿」字的方法。

採用「傾全力攝持當前一念」的作法，得到很大的效果，經過約三個月，已經能夠攝念專注了。

為甚麼經過三個月的修習，即超過之前許多年的學習，並且能夠攝念專注呢？主要的原因，應當是落實「二十四小時」持續的攝心念佛。

個人是如何在「二十四小時」內，持續的專心念佛呢？當時用了一個辦法，即是規劃出一天念佛的作法：1. 四點半起床後，隨即放佛號的音帶，隨著念佛聲，一面念佛、一面漱洗與作務；2. 五點至六點半做早課，內容是禮佛、誦阿彌陀經、禪坐念佛；3. 早課結束時，隨即放佛號的音帶，一面念佛、一面準備早餐及用餐；4. 七點半至八點間出門，出門在外活動期間，隨身帶著當時日本出產的最新式小型錄音機，不停播放彌陀佛號的音帶，聽著從耳機傳來的佛號聲，隨著佛聲默念佛號，整日不停；5. 走路時，右腳向前時隨念「阿彌」，左腳向前時隨念「陀佛」，如此循環不息的持念佛號；6. 下午五點半回到家，隨即改用大型錄音機播放佛號的錄音帶，一面念佛、一面準備晚餐及用餐，在餐後的盥洗、作務與讀書，還是不停的聽著佛號與念佛；7. 八點半至九點半晚課，內容是禮佛、誦阿彌陀經、念佛、禪坐；8. 晚課結束後，再接續的讀書時間，依然播放佛號錄音帶，十點準備就寢；9. 入睡 20 分鐘，個人會依據《觀無量壽佛經》，修「淨土觀想法」的「淨土十六觀」；10. 修觀後躺下就寢時，再使用小型錄音機自動翻面播放的功能，不停的播放佛號。

這個方法讓個人在短短三個月內，達到夜寐安穩、心安吉祥。

9-2. 禪定

修學靜坐、禪定的學人，絕大多數都有一種共通的經驗，即是前期多念散亂，後期昏沉難度。

為甚麼如此？未學習之前，日常生活是事務繁



忙，並且種種得失苦樂交替不休，念頭是既繁又苦。因此，學習禪定的前期，是學習攝念專注的階段。當逐漸能夠攝念少繁之後，又因為靜坐時的呼吸緩淺，意念活動遲滯，身體的新陳代謝如同平常睡眠的狀況，必然要引發昏沉、嗜睡的反應。這種境況，是絕大多數習禪者的共同問題，是在某種身心運作的因緣下，必然的反應，實際無關於煩惱。但是，昏沉會阻礙「正觀」，所以 佛陀稱「昏沉」為「蓋」，意指覆蓋令不見光明。

昏沉嗜睡的情況，絕大多數的行者，往往經數十年的苦修也不得其解。

個人為了度越昏沉，曾經用了許多的方法，譬如：用原子筆的筆蓋尖端刺激大腿，稍有昏沉的情況是有用，但是嚴重昏沉時則無有作用，因為昏睡後肯定無力用筆蓋刺激大腿。後來，改用曬衣夾，因為曬衣夾是用內置鋼簧的彈力運作，可以不受昏沉的影響，都能發揮夾肉的刺激功用。稍有昏沉時，夾在兩耳的耳垂上，每耳各夾一、二或三個衣夾，嚴重昏沉時，再增用衣夾的夾在更易刺激的上下嘴唇。使用此方法的初期有用，用久後也習慣、麻痺了，效果日益退減。

後來，用了一個辦法，才稍見成效。這個辦法是每當禪坐念佛的時候，我就想像自己走在連繫兩邊山崖的繩索上，橋下是萬丈深淵，想像念一句佛號就向前走一步，如果有一句佛號念得不專心，就想像一步沒能踏穩繩索，摔向萬丈的深淵。這個想像內容，讓我在持名念佛時深感驚悚，而提振精神較不會昏沉，逐漸能夠攝心念佛。雖然臆想某種情境，提振昏沉的精神，但是依然無法徹底解決。遠離昏沉，還是要有其他的方法！

不久，個人發現了消除昏沉的有效方法，在修行上的突破，讓個人有了極為明顯的進步。這個消除昏沉的辦法，目前是在教導「因緣觀十日禪」的禪修營，作為指導學人度越昏沉的方法。

此外，因為個人已能攝念專注，更發現在入睡時，可以採用控制意念的方法，讓身體及精神狀態的表現，由一般平常的狀態，依序逐步的進入無知無覺的狀態。當中的過程有七大步驟：

- 1.先如前所述，專攝佛號於一字，不久即意念警醒，身體感覺漸遠離；
- 2.意念專注清醒，身體進入不聽使喚的沉靜狀態；
- 3.意念活動譬如燈火，意念專住一處，持續念住於意念本身，意念燈火的外圍光明，即逐漸的消失；
- 4.持續的念住於意念本身，意念燈火的中圈光明，也逐漸的消失；
- 5.持續的念住於意念本身，意念燈火的內圈光明，逐漸的消失，此時只剩下攝念的念，如同將熄滅的燈心；
- 6.唯存覺知的念，再進一步的放捨此念，隨即無知、無覺；
- 7.先是悠然的覺知佛號，並專注於佛號，後再緩緩生起身體的觸覺，經小段時間才恢復為一般狀態。由無知、無覺，到覺知佛號，約是晚間 10 點至凌晨 4 點多，中間隔了約 6 小時，如一彈指的轉瞬即過、如入禪定，身心狀態良好。

除了夜寐安穩無夢之外，在早晚作課的禪坐中，也能運用此法。

由持佛號起至無知、無覺，再至覺知佛號，入坐經歷 1~2 小時，如一彈指的轉瞬即過、如入禪定。

9-3. 感應

夜寐無夢！若說有夢，也只有歷時久久才偶有古人說的吉祥夢。說起久時偶有，如同感應的吉祥



夢，約有數起特別的夢境，在此簡單列舉一、二：

1) (似是) 天人問法

這是一次相當奇異的夢境，發生在 1980 年夏季某日的凌晨時分。

當天夜寐安穩，同樣的無知無覺。倏然間，覺知處在一本直立在前的的大書冊前，這本書冊約後傾 15 度，並且書頁是呈翻開的狀態。單面的大小，寬約 180 公分，高約 260 公分，左右頁面翻開寬共約 3.6 公尺、高 2.6 公尺（約 9.36 平方公尺、2.88 坪）。書面是宋代木刻板的形式，單頁面有十行，每行有上下兩句，每句七個字的偈誦，每個字的大小約有 15 公分見方。我讀著巨大書冊的內文，發現文句是在陳述佛法，但內容是未曾讀過的作品。

除了一本大書冊翻開的矗立在前之外，更特別的是身體與書冊的週圍，只見整片溫和的白光，頭頂上方約 1.5 公尺高處，則是一片白茫的煙雲。最奇特的地方，是從上方煙雲向下伸出一隻巨大的右手食指，手指的直徑約 25~30 公分，長約 2.3 公尺。

頭頂上方的手指，不停的隨機指向書冊內文的某段文句，伴隨著手指的指向，上方煙雲發出聲問：「這句是甚麼含意？」此時，個人隨著問及的文句，一一的詳細講解。有時，上下句及連行的問，有時是跳行的問，一頁接一頁，不停的問。如此歷一整夜，個人不停的講解書冊內文。

講著、講著……，倏然醒來，醒時還能記得剛講解過的連續四行偈誦。當時，急忙尋找紙、筆，準備將偈誦記下。但是房內黑暗無光，既要憶誦夢裏的偈誦，又要尋找紙筆，實在不敢分神開燈。處在黑暗中，在摸不著紙、筆下，依稀記得的偈誦，隨如流水般不停的散失。當找到紙、筆時，已不復記得夢裏講解的偈誦，只記得當天發生的情節。

最後，把燈打開，拿起鐘錶看時間，時間是四

點二十分左右。

2) 功不唐捐

這是一次奇異、感動的夢境，發生在 1988 年秋季某日的凌晨。

當夜睡寐安穩一如平常，倏忽間眼前出現晴朗藍天，還有一大片綠意盎然的草原，並在不遠處有一造形少見、高大異常的金黃色佛寺，單獨的矗立在草原上。個人隨即循草原上的道路，走向金黃色的佛寺。

當走到佛寺前，發現這是一處高大異於尋常尺寸的佛寺。走近大殿門口，見到殿門巨大，門檻高約 60 公分，一般人不易跨過入內。當時，心存好奇的先向內尋望，只見數百位身形高約 2.5 公尺以上的比丘僧人（當中全無尼僧），個個相貌端嚴、身似有光，穿著金黃色袈裟（不是漢傳僧服），不同尋常。眾僧正在誦經修行，梵誦莊嚴未曾聽聞。

見到殿內眾多清淨異僧，內心是歡喜踴躍，無可言喻，隨即動念要進入殿內與僧眾一同修行。當動念欲準備進入佛殿時，突然發現 佛陀面向殿內的端坐在門檻上。雖是坐姿，但身形依然相當高大，坐姿的肩高，比個人立姿身高還要高約 30 公分，見不到佛頂。

當時，由於門檻的高度相當的高，無法簡單跨過，個人為了安穩跨足入內，遂右手先搭扶在佛陀的左肩，再面向佛身的左側，左腿高舉的跨過門檻。

當左腿已跨入殿內，右足尚站立在殿外，身體面向坐在門檻上的佛身左側，右手尚搭扶著 佛陀的左肩。此時，由頭頂上方傳來平緩穩定的聲音：「弟子！你奉佛多年，可謂虔誠。功不唐捐！」

憑心而論，個人一向是至心的恭敬三寶，虔心



禮佛，一心向道。當聽這般內容的言語後，深感佛陀知曉弟子的至心真誠，內心真是百感交集、淚如雨下！

隨著垂淚若雨的境況，個人隨即醒來，滿臉皆淚水！

功不唐捐！這是在久久發生的祥夢中，內心得到的安慰。

當時，除了覺得「佛知我心」以外，沒有再多想夢境的含意了。簡短的幾句話，經過二十多年還記憶猶新。

1990 年農曆正月 22 日，學佛方向是意外的歸向「緣起法」；未經數年，隨即在緬甸再次的回歸佛陀的僧團，這都是 1988 年不可能想到的意外發展（參《正法之光 47 期》〈歸向緣起之路〉p.14~21；見《隨佛行道》〈歸向緣起之路〉p.181~211）。

9-4. 關於南傳僧團

根據南傳佛教僧團的發展歷史，約六、七世紀錫蘭銅鑼部佛教廣傳於東南半島諸國，後來錫蘭社會極度的動盪，使錫蘭佛教僧團凋敝至微。十二世紀初錫蘭國王為了復興王國及佛教，自東南半島迎請南傳僧侶至錫蘭傳授比丘戒，重新建立比丘僧團的傳承。

當錫蘭處在已再次傳入比丘戒，尚未自東南半島重新傳入比丘尼戒傳承之際，十三世紀蒙古軍即橫掃東南亞諸國¹，造成東南半島的佛教僧團傳承衰微。戰亂後，東南半島諸國的比丘尼僧團，即走向凋敝的路途。根據遺留的碑石記錄，東南半島比丘尼活動的最後記錄是在 1279 年²。

十三世紀後，錫蘭比丘僧團再將比丘戒傳回東南半島，卻無法再續傳比丘尼戒的傳承，造成南傳

佛教再無有比丘尼僧團的傳續。

根據比丘尼律，女性成為比丘尼的認定，必需先依止比丘尼出家，並先由比丘尼傳授比丘尼戒後，再由比丘第二次授比丘尼戒，達成「經過二部僧團證授³」的程序，才能具備比丘尼戒的資格。

數百年來，由於南傳佛教斷失比丘尼傳承，造成女性無法先依止比丘尼出家後，也不能逐步「經過二部僧團證授」的受戒程序，所以一直無法產生比丘尼僧團。「經過二部僧團證授」的比丘尼受戒程序，成為南傳佛教無法恢復比丘尼傳承的根本問題。

雖然巴利《銅鑼律》〈比丘尼戒〉的規定，女性必需依比丘尼出家、受戒，不得依比丘出家。但是**根據佛教律藏的記載，在比丘尼出現以前，佛陀是允許比丘僧團為女性授戒⁴**。例如：佛教最早成為比丘尼的大愛道比丘尼（世尊的姨母），正是在佛教尚無比丘尼的情況下，只能依止比丘出家、受戒的範例。

在《銅鑼律》〈比丘尼犍度〉可以見到一項規定，這項規定指出：在極特殊的情況下，女性可以採取依比丘出家、受比丘尼戒⁵。

這是在比丘尼僧團尚未確立，無法採取兩部僧團傳授比丘尼戒之前，必需採取的過渡程序。當比丘尼成立後，單獨由比丘僧授女性尼戒的作法，即必須中止。因為佛陀不曾完全廢除比丘為女性授戒的作法，所以當比丘尼僧團不存在時，這項規定被視為可以用來傳授比丘尼戒的根據。

然而，南傳佛教各國的比丘僧團，普遍反對比丘尼僧團的成立，造成《銅鑼律》的該項尼律規定，未被南傳比丘僧團引用的作為「恢復比丘尼傳承」的依據，反而是堅持必須「經過二部僧團證授」的程序，使得「比丘尼的受戒程序」持續成為



無法恢復比丘尼傳承的原因。

二十世紀末，錫蘭佛教有少數比丘僧，致力於「恢復比丘尼傳承」，即是依據《銅鑠律》〈比丘尼毘度〉的該項尼律規定，再次恢復南傳佛教的比丘尼傳承。但是少有錫蘭南傳比丘支持、承認此事，除了錫蘭以外的南傳諸國僧團，幾乎都不承認「比丘尼傳承」。目前南傳比丘尼僧團的道路，前途依然充滿著困難。

日後，個人審思南傳佛教僧團史，再回想起此次的夢裏情境，或許這是夢裏佛殿內全是梵僧阿羅漢的隱含意思。

10. 慈心

自個人親近廣欽老和尚、煮雲老法師、懺公律師學習彌陀法門之後，一直是專心的「念佛」，兼及學律、學經、論。雖然學習了各種宗派的宗義及法門，但是心中依舊是「彌陀行者」，念念一直是「往生淨土」，其餘的修學只是兼學，不是真正生命的歸處。

在那個時期的「彌陀行者」，仰信的是印光大師、弘一律師，遵循四個主要的修學綱要，謂：明信因果、恭敬三寶、守持淨戒、一心念佛。其餘的學習，都只是旁修的輔助而已！

在這種修學目標及心態底下，守持淨戒、廣行眾善、處處退讓是修行的基礎，不離善惡因果、恭敬三寶是人生的依靠，念念歸向彌陀則是生命的最終目的。

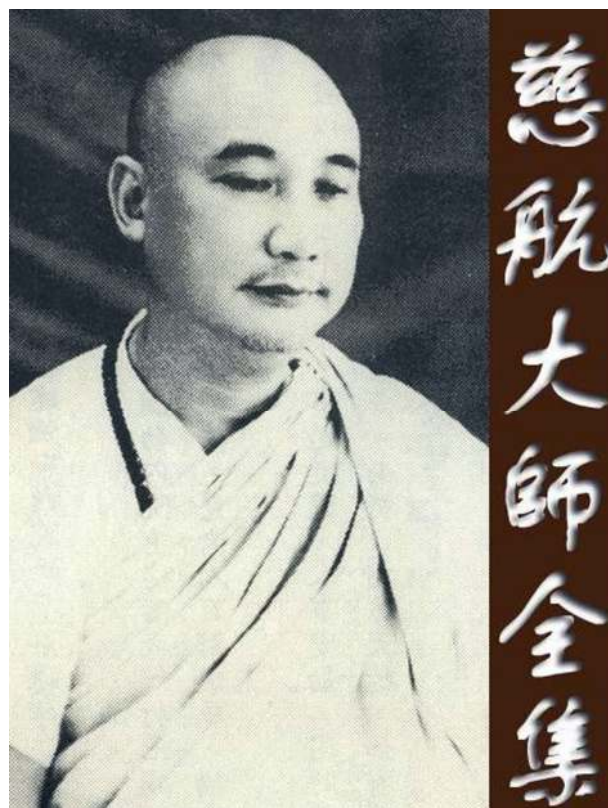
如此一來，待人處世確實是道德日增，時時憶想彌陀，念念朝向淨土，在佛門也是日益虔誠。但是，面對現實的生活，卻是日益疲厭，處在人來人往的實際生活，也是無意多參與。

簡單的說，雖然人確實是難得的好人，但是

念念只想早點往生極樂，漸漸的脫節現實，愈來愈無法適應現實的社會。生活的正常動能減低，良善的社會影響力是日益低落，社會的適應力及生存能力愈來愈不足，社會定位逐漸的邊緣化。

可是，在這類人士的觀點中，由以上修行面向所產生的問題，多是合理化的解說是眾生的煩惱多，娑婆世界的苦難深，並且也把脫離現實社會的敝病，合理是自身的修行愈來愈清淨，往生淨土、解脫生死的機會也愈來愈大。當年個人的學法心態正是如此。不喜與人多攀交，樂獨處自修，守持淨戒、廣行眾善、處處退讓，一心持名念佛的準備往生淨土、了生脫死。

1980年的某星期六下午，個人在臺北市市立圖書館閱讀佛教類書籍，當天展讀的書是《慈航大師全集》。慈航法師⁶是二次大戰結束後，隨國民黨軍隊前來臺灣的大陸籍僧人，曾到南洋參學，宗仰「唯識思想」。





對個人來說，慈航法師是一位素未親謀面的佛教法師，也不曾加以注意的北傳佛教僧人，當時唯一得知有關慈航法師的事，只有「慈航法師圓寂後坐缸，數年後依然保持肉身不壞」的事跡，其餘一概不知。

因為「慈航法師的肉身不壞」，所以對《慈航大師全集》生起一探究竟的好奇心。

在閱讀《慈航大師全集》及相關慈航法師資料時，個人讀到慈航老法師生前勸勉後學寫的一首偈句（又稱慈航遺訓），深受感動。該首偈句的內容如下：

奉勸一切徒眾，時時反省為要；每日動念行為，檢點功過多少；

只要自覺心安，東西南北都好；如果一人未度，切莫自己逃了！

法性本來空寂，因果絲毫不少；自作還是自受，誰也替你不了；

空花水月道場，處處時時建好；望爾廣結善緣，自度度他宜早。

這首偈句的內容，是一種「關懷生命的無私情懷」，觸動了個人內心深處的情感。當時，即使在眾目睽睽之下，個人還是無法自禁的痛哭流涕、難以扼止。

除了觸動內心的情感以外，最主要的是「自感慚愧」！為何慚愧？自覺多年以來，唯有「一心念佛，求生淨土」的心態，即使刻版式的發四弘誓願，實際是缺乏積極關懷眾生的真正意願。因為一切的善行、善功或修行，重點是為了累積「往生淨土的資糧」，不是真正要利益眾生。

感動！慚愧！真是慚愧啊！

最特別的事，是在多年修習彌陀法門中，見到、聽到、接觸到的教界訊息，都是單純、溫暖、

光明的一面，但是從《慈航大師全集》及其它有關慈航法師的記載，明白二次大戰後慈航法師來臺，經歷了許多迫害的事情，發現到佛教界不為一般人知的真實面，冷漠、嫉妒、迫害是如同世俗世界般的發生，這讓個人重新看待佛教學人的修行。

雖然，佛教的黑暗面顯現出可鄙的一面，但是同時也現出可貴的人間光明面，如同閃耀在夜空的星光，倍覺珍貴。

那一天，在市立圖書館的閱覽室，個人受到慈航法師為教、為人等事跡的啟發，決心走向廣大的人間，不再念念希求自己的安樂。

當天，個人算是真正的「發菩提心」！

自此，真心願意為教、為人的奉獻生命，即使無法往生淨土，也在所不惜。

註釋：

1. 《The Buddhist Religion: A Historical Introduction (fourth edition)》by R.H. Robinson & W.L. Johnson

Belmont, California: Wadsworth, 1996

In 1287, Pagan looted by Mongol invaders; its decline begins.

中譯：在 1287 年，蒲甘遭到蒙古入侵者的擄掠，蒲甘王朝開始衰退。

2. 《Bouddhisme Theravada: A Social History from Ancient Benares to Modern Colombo》by Richard Gombrich

London and New York: Routledge and Kegan Paul, 1988

In 1279, Last inscriptional evidence of a Theravada Bhikkhuni nunnery (in Burma).

中譯：在 1279 年，最後的一間緬甸南傳比丘尼寺院的銘文證據。

3. 見《銅鐸律》〈經分別 Suttavibhaṅga〉之〈比丘尼分別 Bhikkhuvibhaṅga〉波羅夷法 Pārājikakāṇḍa 1-2-1：

參元亨寺《漢譯南傳大藏經》第二冊 p.290-



14~p.291-1

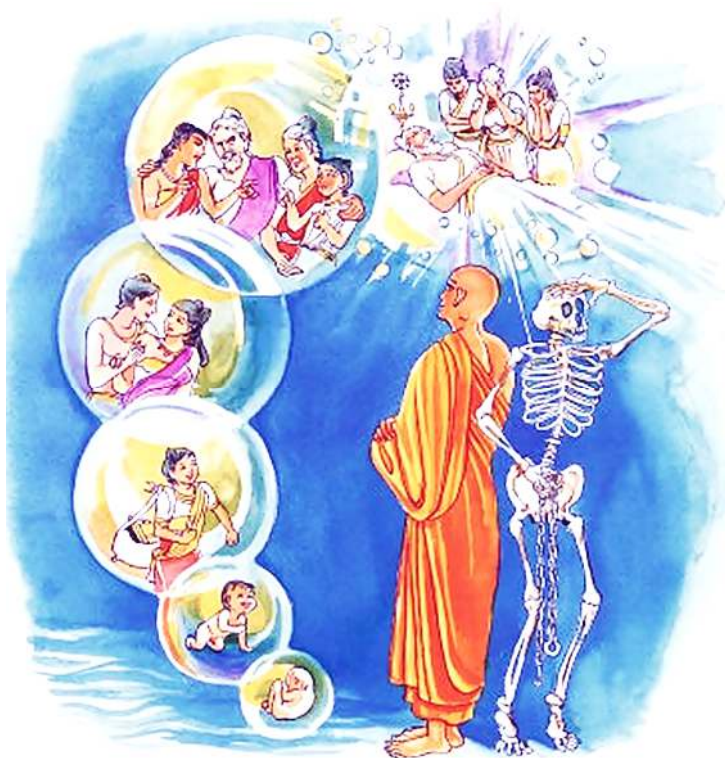
「其中由二部和合僧依白四羯磨無過、應理受具戒者，即此處所謂『比丘尼』之意。」

4. 見《銅鑠律》〈犍度 Khandhaka〉之〈小品 Cullavagga〉第十比丘尼犍度 Bhikkhunīkhandhaka 1-5~6,2-2：參元亨寺《漢譯南傳大藏經》第四冊 p.342-2, p.342-8~9, p.344 1-5：「時，具壽阿難於世尊處受八敬法之教，至摩訶波闍波提瞿曇彌處。至已，言摩訶波闍波提瞿曇彌，曰：瞿曇彌！汝若受八敬法，即以此為汝之具足戒。」
- 1-6：「世尊！摩訶波闍波提瞿曇彌已受八敬法，世尊之姨母已受具足戒。」
- 2-2：「時，彼諸比丘尼言摩訶波闍波提瞿曇彌，曰：「尊尼未受具足戒，我等已受具足戒。世尊如此制立：『比丘尼應隨比丘而受具足戒。』……『阿難！

摩訶波闍波提瞿曇彌已受八敬法，以此為受具足戒。』」

5. 見《銅鑠律》〈犍度 Khandhaka〉之〈小品 Cullavagga〉第十比丘尼犍度 Bhikkhunīkhandhaka 2-1：參元亨寺《漢譯南傳大藏經》第四冊 p.343-8
- 「時，摩訶波闍波提瞿曇彌，禮敬世尊，右繞而去。時，世尊以是因緣，於此時機，說法而告諸比丘曰：『諸比丘！許比丘尼隨比丘而受具足戒。』」
6. 慈航法師（1893 年~1954 年），俗名艾繼榮，字彥才，福建建寧人，近代著名的佛教僧人，也是臺灣第一位保持肉身不壞的佛教僧人。慈航法師追隨太虛大師的護教精神，以實現人間佛教為理念。在國民政府撤退至臺灣之際，創建了彌勒內院，是臺灣第一所從事僧人教育的學院，為近代臺灣僧教育做出初步的努力。雖然在臺灣只有 1948~1952 年的短短 6 年的時間，但是對臺灣佛教有著相當程度的影響。





愛喜集是食集， 食集則未來世生死集。

節錄自 隨佛法師之《相應菩提道次第》
第四章 「老病死」之緣由與滅盡
第三節 生死輪迴之集與滅
第四品 識住於名色之緣，則有未來世六根生
第二目 愛喜集是食集，食集故未來世生老病死集

1-4-3-4.2.1 愛喜集，是食集，食集故未來世生死集（參前 Ā374）

1.SĀ371 《相應阿含》371 經； S12.11 《相應部》因緣相應 11 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：「有四食，資益眾生，令得住世，攝受長養。何等為四？謂一、麤搏食、二、細觸食、三、意思食、四、識食。此四食，何因，何集，何生，何轉？謂此諸食，愛因、愛集、愛生、愛轉。此愛何因，何集，何生，何轉？謂愛受因、受集、受生、受轉。此受何因、何集、何生、何轉？謂受觸因、觸集、觸生、觸轉。此觸何因、何集、何生、何轉？謂觸六入處因、六入處集、六入處生、六入處轉。六入處集是觸集，觸集是受集，受集是愛集，愛集是食集，食集故未來世生老病死、憂悲惱苦集，如是純大苦聚集。如是六入處滅則觸滅，觸滅則受滅，受滅則愛滅，愛滅則食滅，食滅故於未來世生老病死、憂悲惱苦滅，如是純大苦聚滅」。

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。



一燈供佛前，
讓世人知道；
佛陀弟子尚在人間！
隨佛禪師

古老經說 白話摘要

中道僧團

SĀ371 《相應阿含》 371 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。

那時、世尊告訴比丘們：「有四種食，能夠資養利益眾生，使得眾生得以住於世間，攝受生長滋養。什麼是這四種食呢？就是：一、粗搏食，二、細觸食，三、意思食，四、識食。四種食是以什麼為因緣、從什麼而集起、從什麼而發生、從什麼而轉現？四種食是以貪愛為因緣、從貪愛而集起、從貪愛而發生、從貪愛而轉現。貪愛是以什麼為因緣、從什麼而集起、從什麼而發生、從什麼而轉現？貪愛是以受陰（想陰、行陰）為因緣、從受陰（想陰、行陰）而集起、從受陰（想陰、行陰）而發生、從受陰（想陰、行陰）而轉現。受陰（想陰、行陰）是以什麼為因緣、從什麼而集起、從什麼而發生、從什麼而轉現？受陰（想陰、行陰）是以六觸為因緣、從六觸而集起、從六觸而發生、從

六觸而轉現。六觸是以什麼為因緣、從什麼而集起、從什麼而發生、從什麼而轉現？六觸是以六入處為因緣、從六入處而集起、從六入處而發生、從六入處而轉現。

六入處集起則使得六觸集起，六觸集起則使得受陰（想陰、行陰）集起，受陰（想陰、行陰）集起則使得貪愛集起，貪愛集起則使得四種食集起，四種食集起，所以未來世的生老病死、憂悲惱的痛苦就會集起，這些純然大苦的結聚就會集起。像這樣，六入處息滅則使得六觸息滅，六觸息滅則使得受陰（想陰、行陰）息滅，受陰（想陰、行陰）的息滅則使得貪愛息滅，貪愛息滅則使得四種食息滅，四種食息滅，所以未來世的生老病死、憂悲惱的痛苦就會息滅，這些純然大苦的結聚就會息滅。」

佛陀說完本經後，比丘們聽聞 佛陀的教導，歡喜的遵奉教誨去修行。



古老經說 讀後感言

Bhikkhu Aticca

SĀ371 《相應阿含》 371 經

佛陀在本經中教導：維繫生命的四種食是緣於貪愛，貪愛則是在六觸（眼觸、耳觸、鼻觸、舌觸、身觸、意觸）生起時不如理作意才發生。生命的現象是從六觸或六識的經驗才能呈現，人們因為有六種覺知的經驗（視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺、意覺），才有活著的感覺。當人們生起對於六觸或六識的貪愛與欲求，便希望現實的世界能隨心所欲，然而現實是緣生法，本來就不可能如意，因此，人們會因為現實違逆自己的欲求而產生挫折感，甚至於怨憤不滿的情緒，進而才有生命中的憂、悲、惱種種的痛苦。

人們貪愛六識的經驗，自然而然就有維護自身生命的本能，除了有爭取溫飽的基本生理需求，也有免於恐懼的心理需求，減少威脅自身的不安全感，因此人們都會自我防衛，進而護衛自己的家人後代，乃至於親朋好友。因此，人們在爭取與分配生存資源的過程當中，發展出彼此競爭、但也相互合作的社群倫理行為。



關於自我護衛的方式，在《相應部》〈剎帝利相應〉SN3.5 經中，波斯匿王向 佛陀解說他對於自護與不自護的看法，自護就是做身善行、口善行、意善行，不自護就是做身惡行、口惡行、意惡行。佛陀同意波斯匿王的解說，並給予更進一步的開示：做惡行的人，縱然有強大的軍隊來保衛他，但實際上，這些軍隊只不過是外在的防衛，而非內在的防衛；一個人能夠有身、口、意的善行，雖然沒有軍隊的防衛，但知慚愧而經常檢討反省自己，這樣的做法才是善於自我防護。

即使是一位擁有極大權力的統治者，假如習慣於作惡事（殺生、偷盜、邪淫、妄語、惡言等等的行為），便會傷害到身邊的親友，造成彼此之間的仇恨，總有一天會遭到他們的報復。然而一位行善的人，則能結下許多良好的人際關係，因為彼此能相互信任、相互幫助，內心就會感到安穩無憂。

另外在《相應部》〈念處相應〉SN47.19 經中，世尊舉用竹竿表演的譬喻，解說自我護衛與護衛他人其實是一致的做法。撐住竹竿的師傅與在竹竿上方表演的弟子，彼此既要維持對方的平衡，同時又要各自守護自己的安全。更進一步說，當自己專注於守護好自己的善念與行動，即是守護對方的安全，當對方專注於守護好他的善念與行動，也就是守護我的安全；從另一方面來看，護衛他人也是護衛自己，當自己以慈愛心、憐憫心去護衛對方，就不會傷害對方，反之也是這樣。

在社群生活的溝通、合作的關係當中，我們應該尊重生命、護衛生命，減少為了私人利益的爭奪行為，遵守大家都能接受的妥協方式，增長彼此的信任，互相學習，一起發展，共同成長。



《三階念佛彌陀禪》

由末法向正法的彌陀法門-3

隨佛禪師著 2015 ©

5. 原始佛教、彌陀真法皆是一乘道

釋迦佛陀住世傳法的時代，佛教的內部是無有「教派、宗門」。佛教唯有依據「如實見十二因緣」為首，次第的開展修證道次第，最後成就漏盡、解脫、三藐三菩提。如七菩提分的修證，是依「四念處」的念菩提分為首，次第開展七菩提分，成就正覺、離貪、慈悲喜捨、解脫、阿耨多羅三藐三菩提的「一乘道」。見《相應阿含》607 經：

《相應阿含》607 經：「有一乘道，淨諸眾生，令越憂悲，滅惱苦，得如實法，所謂四念處。」

目前佛教內的種種學派、宗派，都是出自後世學人彼此間的爭強、爭勝，無助於佛教的昌盛。

如此可見，由釋迦佛陀教導的「四正勤、四如意足、五根、五力、七菩提分、八聖道」，都是不離「十二因緣、四聖諦」的核心教法。這些原始



佛教傳授的「一乘道」，既然是成就正覺、離貪、慈悲喜捨、解脫、阿耨多羅三藐三菩提，絕不可能是「小乘佛法」；阿彌陀佛宣演「五根、五力、七菩提分、八聖道」的極樂淨土，絕不是某些「大乘宗派學人」詆毀的「小乘淨土」。

現今漢傳教界有許多學人反對「五根、五力、七菩提分、八聖道分」的學習，誤解是「小乘法」，這應當是不解真實法義才會發生的錯誤。若是反對「五根、五力、七菩提分、八聖道分」，應當不用發願往生極樂淨土，也必定無法往生宣說「五根、五力、七菩提分、八聖道分」的極樂淨土。

《無量壽經》提出毀謗大乘、五逆十惡難以往生的真實義，應當不是「大、小乘宗派」的意思，重點是暗示「大、小乘分別及爭端」不是諸佛的教導。

彌陀行者修行的持名念佛、定心念佛、實相念佛，正是依持佛名號為方便，最後是導歸「見十二因緣」的實相念佛。

彌陀行者的最終是正法行者，也是導向沒有教派分別的原始佛教；原始佛教的修行者，也是沒有教派分別的淨土行者。

根據經說及律藏的記載，「念法」的「實相念佛」，指的正是「見十二因緣」的實相念佛。

6. 三階念佛的次第及方法

6-1. 《阿含》聖典之念佛

《佛說阿彌陀經》主張的「念佛」，是否等同早期佛教《阿含》聖典的「念佛」？

《佛說阿彌陀經》的「持念佛名號」，再通達「定心念佛名號、定心見佛」的念佛三昧，是《佛說阿彌陀經》特有的方便。《佛說阿彌陀經》主張

的「持念佛名號，定心念佛名號」是《阿含經》無有的方法。

若是從《阿含》聖典來看，印度早期佛教提倡「六念處」的「念佛」，是指「念 佛陀的種種智慧、功德」，不是重在「持念佛號」。如《雜阿含》931經（南傳《增支部》〈六集〉10經）：

「若比丘在於學地，求所未得，上昇進道，安隱涅槃。彼於爾時，當修六念，乃至進得涅槃。……何等六念？謂聖弟子念如來事：如來，應，等正覺，明行足，善逝，世間解，無上士，調御丈夫，天人師，佛，世尊。聖弟子如是念時……其心正直，得如來義，得如來正法。……聖弟子念於法事……；聖弟子念於僧事……；聖弟子自念淨戒……；聖弟子自念施事……；聖弟子念諸天事……。」

《阿含》聖典提倡的「念佛」，不同於《佛說阿彌陀經》主張的「一心不亂的持念阿彌陀佛名號」。《佛說阿彌陀經》主張「持念佛名號」，先是「持名念佛」，再達到「一心不亂的定心念佛，往生淨土」。

最後，當往生淨土後，再由彌陀佛親自引導，時時持念「五根、五力、七菩提分、八聖道分」的修行，這是「念念不離於法，不離三十七道品」的修行。

《佛說阿彌陀經》主張的「念法（實相念佛）」，正是等同《阿含經》的宗旨。《佛說阿彌陀經》主張的「念法（實相念佛）」，等同《阿含經》的「六念處」的「念法」修行。

念法！接近《阿含經》提倡的「念 佛陀的種種智慧、功德」。因為「念 佛陀的種種智慧、功德」是「近同念法」，但不是直接的「念佛名號」。



《佛說阿彌陀經》提出：持名念佛、定心念佛、實相念佛，如是次第的三階念佛，是由信心、願力的散心持佛名號為初始，次由「攝心不亂」達到「定心念佛，定心見佛」，最終是導向「念法」之「學法、知法、入法」的「實相念佛」。

《佛說阿彌陀經》記載阿彌陀佛引導國中天人「念法（五根、五力、七菩提分、八聖道分）」的「實相念佛」，是相通《阿含經》的宗旨及主張。

6-2. 三階念佛的次第及要訣

6-2-1. 持名念佛之要訣

隨佛念之持念名號要訣：句句清晰、字字分明，傾現前生命力專注一字不移，待專注力散即念移下一字。

例如：傾現前生命力專注念→阿——，專注「阿」字不移；待「阿」專注力散即念移於「彌」，並且傾現前生命力專注念→彌——，專注「彌」字不移；待「彌」專注力散即念移於「陀」，並且傾現前生命力專注念→陀——，專注「陀」字不移；待「陀」專注力散即念移於「佛」，並且傾現前生命力專注念→佛——，專注「佛」字不移。當「佛」專注力散，即再次念移於「阿」，並且傾現前生命力專注念→阿——，專注「阿」字不移，如是彌……；陀……；佛……，循環專注持念不移。

6-2-2. 定心念佛之要訣

若是專注持念：阿——彌——陀——佛——，循環專注持念不移，即是「定心持念佛號」。此時，尚未達成色界四禪定的初禪定。根據《相應阿含》的傳誦，色界初禪定的要件，是「言語止

息」。見《相應部》〈道相應〉8 經、《相應阿含》814,474 經：

《相應阿含》814 經：「比丘！欲求離欲、惡不善法，有覺、有觀，離生喜樂，初禪具足住，是比丘當修安那般那念。」

《相應部》〈道相應〉8 經：「諸比丘！於此有比丘，離諸欲、離諸不善法，有尋有伺、由離生喜與樂，具足初靜慮而住。尋伺寂靜故內淨、為心一趣，由無尋無伺之三摩地生喜與樂，具足第二靜慮而住。離喜故，於捨而住，正念正知，以身集正受，如諸聖者之所宣說，有捨有念之樂住，即具足第三靜慮而住。斷樂、斷苦故，及已減憂與喜故，成不苦、不樂而捨念清淨，具足第四靜慮而住。」

《相應阿含》474 經：「初禪正受時，言語止息；二禪正受時，覺、觀止息；三禪正受時，喜心止息；四禪正受時，出、入息止息。」

具足初禪條件的「離諸欲」，是指「離色、聲、香、味、觸等五欲」，實際是遠離眼識、耳識、鼻識、舌識、身識等諸識的貪愛；離惡不善法，是指「遠離爭逐五欲的種種不善作為」；經說的「有尋、有伺」，是指專注攝念一處，並且持續的攝念一處。

整個經義是說：若是行者專注攝念一處，並且持續的攝念一處，即可遠離眼識、耳識、鼻識、舌識、身識的貪愛，遠離爭逐五欲的種種惡、不善作為；同時，在離欲、惡不善法的情況下，生起歡喜、輕安與樂，這即是具足色界初禪的要件。

但是，具足色界初禪的要件，不代表已經達到初禪。達成初禪的標準，既要具足色界初禪的要件，也要具有「言語止息」的狀況。



如是可知，循環專注持念「阿彌陀佛」名號不移的「定心念佛」，尚未達到「言語止息」，是尚未達成色界四禪定的初禪定。

循環專注持念「阿彌陀佛」名號不移，逐漸達至「念而無念，無念而念」的「定心念佛」是何等定次？

若是根據北傳佛教宗師的意見，「專注於念，念有言語，乃至豁然猶如處於虛空，靈靈明明」的定次，是「未到地定」。見天臺智者大師《摩訶止觀》卷第九(上)¹：

《摩訶止觀》卷第九(上)：「從是心後泯然一轉，虛豁不見欲界定中身、首、衣服、床鋪，猶如虛空，罔罔安隱。身是事障，事障未來，障去身空，未來得發，是名未到地相。」

在後世佛教的宗派見解中，色界四禪定、無色界四空定是歸為「根本定」，當中的禪定是次次各有分際，因為如此而被稱為「根本定」。若是尚未達到「根本定」之前行方便的專注狀態，即被歸為「近分定」。

根據後世宗派論書的意見，認為「根本定」有色界四禪定、無色界四空定等八類，所以「近分定」也有八種。色界初禪定的「近分定」又名為「未到地定」，其他七種「近分定」是通稱為「中間禪相」。

根據念佛的實況來說，目前華人念佛圈通俗講的「念而無念，無念而念」的「定心念佛」，實際不是達到「禪定」，是精勤修習「持名念佛」已有一段時期以後，行者的大腦已經發展出「念佛名號」的「慣性」，即使在「無作意」的情況下，也會受到「慣性」的影響，似乎是「不知不覺」的「持名念佛」。

6-1-3. 實相念佛之要訣

實相念佛的要素，是「正念十二因緣」；「正念十二因緣」的方法，是「如實觀六觸處生法、滅法」，在三十七道品的說法是「觀四念處生、滅法」。見《相應阿含》276,68,608 經：

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

《相應阿含》68 經：「常當修習方便禪思，內寂其心，如實觀察。云何如實觀察？如實知此色，此色集，此色滅。此受……。想……。行……。(此)識，此識集，此識滅。云何色集？受、想、行、識集？緣眼及色眼識生，三事和合生觸，緣觸生受，緣受生愛，乃至純大苦聚生，是名色集(，受、想、行、識集)。如是緣耳……。鼻……。舌……。身……。緣意及法生意識……。」

《相應阿含》608 經：「若比丘不離四念處者，得不離聖如實法；不離聖如實者，則不離聖道；不離聖道者，則不離甘露法；不離甘露法者，得脫生老病死、憂悲惱苦，我說彼人解脫眾苦。」

「正念十二因緣」的修行，即是七菩提分之念菩提分，念菩提分的「觀四念處生、滅法」即是「觀十二因緣」，七覺分修證成就即成就阿耨多羅三藐三菩提。見《相應阿含》727 經：

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



《相應阿含》及《相應部》之〈七事修多羅〉的共說，原始佛教的色陰，是指眼處、耳處、鼻處、舌處、身處、意處的「六處」，即是六根。見《相應部》〈諦相應〉14經：

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

日後，分別說部《舍利弗阿毘曇論》融攝順世論之「四大（地、水、火、風）」，不僅將色陰的內容，由「六處」改為「四大」²，又將「六處」之「意處」的定義，由「色法」改為等同「識陰、心」³，並且編造出「意生受、想、思（思說是行陰）、觸、思惟」的論解，這都是部派佛教編造出不當論義。

古老經說的見解，是「根、境之緣生識，根、境、識之緣為觸，緣觸生受、想、

行」。六根關涉緣起的是六境，六境是指色、聲、香、味、觸、法。色、聲、香、味、觸是色陰，法境是受、想、行陰。

眼處、耳處、鼻處、舌處、身處與色、聲、香、味、觸是色陰，五根、五境為緣生眼識、耳識、鼻識、舌識、身識等是識陰；五根、五境、五識之緣名為五觸（眼觸、耳觸、鼻觸、舌觸、身觸），緣觸生受、想、行陰的法境。又意根為色陰，意根及受、想、行陰的法境，緣生意識是識陰，意、法、意識之緣名為意觸，緣意觸生受、想、行陰。

如是六根、六境、六識的六觸處有色、受、想、行、識等五陰，又稱為十八界。

註釋：

- 1.見隋·智顗《摩訶止觀》卷第九(上)：參大正藏 T46 p.118.3-14~17
- 2.見《舍利弗阿毘曇論》卷十二：參大正藏 T28 p.608.2-10~22
「云何識緣名色？……四大四大所造色，是色；由意生受、想、思、觸、思惟謂名。」
- 3.見《舍利弗阿毘曇論》卷十三：參大正藏 T28 p.615.1-10~11
「云何心？若心、意、識、六識身、七識界，是名心。」





正念、正智的修證

2016, 3/27 龍山寺文化廣場宣法

中道僧團 隨佛

1. 正念、正智是修證四聖諦的生活

正法的生活態度，應當要「正念、正智住」？
或者要如世俗說的「不分別、隨緣」？

佛陀在世時不斷的強調，面對生活的種種境界應當要「正念、正智住」。如記載 佛陀在世教導的《相應阿含》622經提到「正念、正智住」的重要。

《相應阿含》622 經：「汝等比丘！勤攝心住，正念、正智……。」

云何為比丘勤攝心住？若比丘已生惡不善法當斷，生欲方便，精進攝心；未生惡不善法不令起；未生善法令生；已生善法，令住不忘，修習增滿，生欲方便，精勤攝心，是名比丘勤攝心住。

云何名比丘正智？若比丘去來威儀，常隨正

智；迴顧、視瞻、屈伸、俯仰、執持衣鉢、行住坐臥、眠覺、語默，皆隨正智住，是（名）正智。

云何正念？若比丘內身身觀念住，精勤方便，正智、正念，調伏世間貪憂；如是受……，心……，法法觀念住，精勤方便，正智、正念，調伏世間貪憂，是名比丘正念。」

《相應阿含》622 經提到「正念」是指「四念處」，而「四念處」也正是「正念緣起法」的十二因緣如實知見。

因此，釋迦佛陀教導的正念、正智住，正是：依據十二因緣法的如實知見，開展為當前現實生活的正知、智見，也即是「八聖道如實知見」。十二因緣法、八正道即合稱為「四聖諦」。《相應阿含》287 經：

《相應阿含》287 經：「我憶宿命，未成正覺



時，獨一靜處，專精禪思，作是念：何法有故老死有？何法緣故老死有？即正思惟，生如實無間等，生有故老死有，生緣故老死有。如有……。取……。愛……。受……。觸……。六入處……。……我復作是思惟：何法無故行無？何法滅故行滅？即正思惟，如實無間等，無明無故行無，無明滅故行滅；行滅故識滅，識滅故名色滅，名色滅故六入處滅，六入處滅故觸滅，觸滅故受滅，受滅故愛滅，愛滅故取滅，取滅故有滅，有滅故生滅，生滅故老病死、憂悲惱苦滅，如是如是純大苦聚滅。我時作是念：我得古仙人道……謂八聖道：正見、正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定。

我從彼道，見老病死，老病死集，老病死滅，老病死滅道跡。見生……。有……。取……。愛……。受……。觸……。六入處……。名色……。識……。行，行集，行滅，行滅道跡。我於此法，自知、自覺，成等正覺。」

正念、正智住，即是安住於「四聖諦初轉、四行」的智覺，在佛教的修證是得永斷三惡趣，並且逐步的遠離煩惱繫縛，朝向解脫、三藐三菩提。見《相應部》〈預流相應〉28 經、《相應阿含》845 經：

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

2. 正念、正智是開展四正勤的生活

如實智見「八正道」，必然要先要「如實見十二因緣集法、滅法」，也即是「明」為前導。見《相應部》〈聖諦相應〉18 經：

《相應部》56.18 經：「大德！所謂明、明者。大德！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。」

經由「正念、正智」的實踐，是開展何種生活的道路？

當已經如實知「十二緣起的生活、滅法」，已如實智見「離貪斷苦的八正道」，具足「四聖諦初轉、四行」的正覺，則要再進一步的修習「聖、出世間八聖道」。正念、正智住，是安住「四聖諦初轉、四行」的正覺，修習「聖、出世間八聖道」。見《相應阿含》785 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、……是名正定是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊。」

經由「正念、正智」的精勤修習出世間八正道，又是發展為何種生活？

「正念、正智住」的修習出世間八正道，是



先立足在「解決現實生活的問題、困難，開展光輝璀璨人生」的基礎，逐步的達成解脫、證菩提。修習出世間八正道，是開展人生與證菩提的一致。

在《相應阿含》622 經：「汝等比丘！勤攝心住，正念、正智。」

如何勤攝心住？

《相應阿含》622 經又說：「云何為比丘勤攝心住？若比丘已生惡不善法當斷，生欲方便，精進攝心；未生惡不善法不令起；未生善法令生；已生善法，令住不忘，修習增滿，生欲方便，精勤攝心，是名比丘勤攝心住。」

由《相應阿含》622 經的經說傳誦，得知依「正念、正智」的修習八正道，是開展為「四正勤」的生活，努力於「已生惡不善法當斷，未生惡不善法不令起；未生善法令生，已生善法令住不忘」。

首先是「已生惡不善法當斷，未生惡不善法不令起」的作為，這是傾力的斷惡、遠惡。若用現代生活的面向來說，是盡力的面對問題、解決困難，絕對不是漠視生活的種種問題，蓄意的逃避困難。

其次是「未生善法令生；已生善法令住不忘，修習增滿」的作為，是盡力當前生活的親善、行持善法。用現代生活的需要來講，正是盡力的親近良善環境，開展光輝璀璨的人生，絕不故意忽略人生的需要及發展，不蓄意的刻苦自己，不自居社會的邊緣人，更要避免喪失對社會的優良影響力。

若從現實的人間生活來看，「四正勤」的生活，是「困難更少，生活更好」的世間生活；如從高尚的道德生活來看，「四正勤」的生活是「精進的遠惡行善」。

若是從修證斷盡煩惱的解脫、證菩提來看，

「四正勤」的生活，是以「正思惟」為本，開展「勤斷五蓋，修七覺分」的出世間生活，導向解脫、證菩提。這可由《相應阿含》716 經的傳誦得證：

《相應阿含》716 經：「於內法中，……我見一法，能令未生惡不善法不生，已生者令斷，未生善法令生，已生者重生令增廣，所謂正思惟。」

比丘！正思惟者，未生貪欲蓋令不生，已生者令斷；未生瞋恚、睡眠、掉悔、疑蓋令不生，已生者令斷。未生念覺分令生，已生者重生令增廣；未生擇法、精進、喜、猗、定、捨覺分令生，已生者重生令增廣。」

甚麼是正思惟？正思惟是五世紀的古譯，唐朝玄奘改譯為「正觀」。甚麼是正觀？在古老經說，正觀是指「正念十二因緣」。因此，在佛法中，「正念十二因緣」的正念、正觀、正思惟，是能起七覺分、斷五蓋的重要基礎。

由此可見，不論是開展現實人間生活、高尚的道德生活，以及導向解脫、證菩提的出世間生活，都是依據「正念十二因緣」的正念作為基礎。經由「正念十二因緣」的如實知見，正見諸法是緣生法，捨除「常、樂、我、淨」的妄見，獲得「有貪則有苦，離貪則離苦」的正智見，朝向勤修八正道的息苦生活。

3. 正智的中道生活

由「正覺緣起」的正念，開展「八聖道」的正智，是如何運用在現實的生活？

《相應阿含》622 經：「云何名比丘正智？若比丘去來威儀，常隨正智；迴顧、視瞻、屈伸、俯仰、執持衣鉢、行住坐臥、眠覺、語默，皆隨正智住，是（名）正智。」

試問：「去來威儀，常隨正智；迴顧、視瞻、



屈伸、俯仰、執持衣鉢、行住坐臥、眠覺、語默，皆隨正智住」，是甚麼樣的生活？

佛教界多數的學人，對於「正智的生活」是有許多的誤解。這些誤解約略有三種：

A. 貪欲生活的錯解：

有些學人是將「已生惡不善法當斷；未生惡不善法令不起；未生善法令生；已生善法令住不忘」的四正勤生活，錯解是「盡力求取富足、成功的現實生活」。在現實的日常生活，錯誤的強調「求取富足、成功的現實生活」，面對當前生活只管「盡力求取富足、成功」，貪求一切、安逸享受的作為，逐漸的增長貪欲，喪失端正的生活，增長自他的苦惱。

B. 厭離生活的錯解：

有些學人是將「遠離不當貪求及厭惡」的端正生活，錯解是「厭離現實生活」。在現實的日常生活，錯誤的強調「一切即無常、苦」，面對當前生活種種，只管「念住一切即無常、苦」的「厭離一切」，不做任何思惟、造作，極力的避免涉入現實生活的作為。逐漸的生活困頓，變成社會的邊緣人，喪失對社會的正面影響。部派佛教流傳的部義經誦，有著「現實即無常、苦」的不當傳誦。見《相應部》〈蘊相應〉13,15 經、〈六處相應〉21 經；《相應阿含》10,1 經：

《相應部》22.13 經：「諸比丘！色是苦，受是苦，想是苦，行是苦，識是苦。諸比丘！有聞之聖弟子…乃至…知：……不受後有。」

《相應部》22.15 經：「諸比丘！色是無常，無常者是苦，苦者是無我，無我者非我所，非我，非我之我。應以正慧如實作如是觀。受……想……行……識……。」

《相應部》35.21 經：「諸比丘！眼之生起、

住立、出生、顯現者，此即苦之生起、諸病之住立、老死之顯現。耳之生起……鼻之生起……舌之生起……身之生起……意之生起、住立、出生、顯現者，此即苦之生起、諸病之住立、老死之顯現。」

《相應阿含》10 經：「色無常，無常即苦，苦即非我，非我者即非我所；如是觀者，名真實正觀。如是受、想、行、識無常，無常即苦，苦即非我，非我即非我所，如是觀者，名真實正觀。」

《相應阿含》1 經：「當觀色無常，如是觀者，則為正見；正見者則生厭離，厭離者喜貪盡，喜貪盡者說心解脫。如是觀受、想、行、識無常，如是觀者，則為正見；正見者則生厭離，厭離者喜貪盡，喜貪盡者說心解脫。」

但是，在其他的經法共說，是清楚指出五陰、六處都是緣生法，是經由因緣法、緣生法的如實知見，捨除五陰、六處的妄見。直接認為五陰、六處是無常、苦、非我我所，是悖離「顯正可捨妄，捨妄不顯正」的事實，誤把「捨妄」作為「顯正」，造成「厭離現實，脫節現實」的重大錯誤。

C. 禪定生活的錯解：

有些學人是將八聖道之由「正見」攝導的「離貪正定」，錯解是「諸念不起的禪定」。在現實的日常生活，錯誤的強調「念住入出息」，面對當前生活種種，只管「念住入出息」的「看，只是看；做，只是做」，不做任何思惟、造作，極力的避免起心動念的作為。孰不知五陰是緣生法，緣生法則無常。試問：緣生則無常的五陰，如何可以「如如不動的不起心動念」？

貪欲、厭離、禪定的偏差生活，都不是「離貪、離瞋厭、正定」的現實人間生活、正道生活。不離正念，住於正見，精勤行於八正道的人



生，是著重讓現實人生的困難更少、生活更好、遠離煩惱，朝向智覺、清明的光輝璀璨生命。見《相應阿含》282 經；《相應部》〈六處相應〉206 經：

《相應阿含》282 經：「緣眼、色，生眼識，見可意色，欲修如來厭離，正念、正智。眼、色緣，生眼識，不可意，欲修如來不厭離，正念、正智。眼、色緣，生眼識，可意、不可意，欲修如來厭離、不厭離，正念、正智。眼、色緣，生眼識，不可意、可意，欲修如來不厭離、厭離，正念、正智。眼、色緣，生眼識，可意、不可意、可不可意，欲修如來厭、不厭俱離，捨心住，正念、正智。」

如是阿難！若有於此五句，心善調伏，善關閉，善守護，善攝持，善修習，是則於眼、色無上修根。耳……，鼻……，舌……，身……，意、法，亦如是說。阿難！是名賢聖法律無上修根。」

《相應部》35.206 經：「諸比丘！於此有比丘，以眼見色，心不傾於可愛之色，心不背於不可愛之色，令正念現前，思慮無量而住；又彼如實知慧解脫、心解脫。如彼所起之惡不善法，無餘滅盡。以耳聞聲……以鼻嗅香……以舌味味……以身觸觸……以意識法，心不傾於可愛之法，心不背離於不可愛之法，令正念現前，思慮無量而住。又彼如實知慧解脫、心解脫，如彼所起之護不善法，無餘滅盡。」

……比丘與此同理，無論任何人，其身增修、復修正念，彼眼亦不為可意之色所引去，不背離於不可意之色。彼耳……鼻……舌……身……意，不為可意之法所引去，不背於不可意之法。」

由引證的經說可知，「正念、正智」是「不貪欲、不厭離的中道生活」，絕對不是「貪求富

足、成功的現實生活」及「厭離現實的生活」。

如轉法輪經的經說教導：捨離「愛欲貪著、自之煩苦」，不行極端兩邊，是為中道。

《相應部》〈諦相應〉11 經：「諸比丘！出家者不可親近於二邊。以何為二邊耶？(一)於諸欲以愛慾貪著為事者，乃下劣、卑賤、凡夫之所行、非聖賢，乃無義相應。(二)以自之煩苦為事者，為苦，非聖賢，乃無義相應。諸比丘！如來捨此二邊，以中道現等覺。此為資於眼生、智生、寂靜、證智、等覺、涅槃。」

諸比丘！云何乃能如來於中道現等覺，資於眼生、智生、寂靜、證智、等覺、涅槃耶？乃八支聖道是。謂：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定是。諸比丘！此乃如來所現等覺之中道，此乃資於眼生、智生、寂靜、證智、等覺、涅槃。」

這是依據「因緣法」為核心，開展「四聖諦三轉、十二行」的實踐次第，契合「解決問題，開展人生，滅除苦惱」的佛法宗旨，達成「實現開展人間生活與修證菩提的一致性」，也正是「緣起四諦為本之人間佛教」的具體教導。

4. 採雜異道見解的說法

「正念、正智住」，迥然不同於一般教界訛傳的「不分別、隨緣」。兩者的差別，不僅是學人的智見有不同，在現實人生的表現與發展上，也是絕然的不同。

A. 隨緣：

隨緣！謂：「隨緣不變，不變隨緣」¹ 的認知及生活態度，是後世佛教採雜印度奧義書之「神我」及「宿命論」的教法。

奧義書認為：宇宙是「梵」的顯現，世間任何生命皆具有「梵」的本質，具有永恆不變的「神我



² (ātman 阿特曼)」，既不是一切「變動生滅現象」可及，又入於一切法，並且是一切的生主³；又認為：「神我」受染污無知的矇蔽則造「業」，因業而有「生死業報」，當前生活遭遇都是宿業決定的果報，但業報無損梵性的清淨。

奧義書提出「梵、無知、業、業報」的哲思，遂有發展出「上梵不變，下梵隨緣」⁴的思想，導致「隨遇而安，遇事無為」的消極、退縮心態。後世某些學派佛教提出「不動、不分別」及「隨緣」的說法，是揉雜奧義書的「上梵」及「下梵」的異道學說。

B. 不分別：

面對人生種種處境，採取「不予分別、了知」的態度，認為如此可以斷煩惱、解脫，通達高層次的生命境界，是揉雜奧義書思想的後世部派見解。見《廣森林奧義書》⁵：

《廣森林奧義書》：「噢！迦爾吉！這就是婆羅門所稱不滅者 (akṣara)。它非粗、非細、非長、非短、非紅 (火)、非濕 (水)、無影、無闇、非風、非空、無粘著、無味、無嗅、無眼、無耳、無語、無感覺、無熱力、無氣息或口、無量度、無內、無外，它不食何物、也不為何者所食。」

奧義書認為「梵」是超越一切現實的存在，出自現實一切的認知是絕對無法認識、表達「梵」。因此，奧義書多用「遮詮法」來表述「梵」。「遮詮法」是指：針對「梵」之外的現實一切，一律的「予以否定」，採取間接方式的「烘托出梵」，如同中國國畫的「留白」。

如前引述《廣森林奧義書》的章句內容，梵、不滅者 (akṣara) 是採用「非此、非彼」的拱出「梵」。在中國禪宗的教導中，也有同等的見解，所謂的「標指見月」即是用「遮詮法」托出「真如、自性、清淨心」。

奧義書也用「統歸法」來表述「梵」，主張「梵」是現實一切的起源基礎，現實世界的究竟根源，一切萬有的本體與表現因素。見《他氏奧義書》⁶：

《他氏奧義書》：「這就是梵，這就是因陀羅，這就是生主。一切諸天神，地、水、風、火、空五大，一切細微者、混合者，所有這或那的種子，卵生、胎生、濕生、熱生、芽生，馬牛人象，無論是有氣息者、能走者、能飛者和不動者都安立在識之上，為識所指引。世界安立在識之上，為識所指引，識就是梵。」

然而，「不分別」的生活態度，遇事不加思辨、善抉擇，不僅無法正常的處世、待人及生活，也必然無法正知：何者應當令其緣生？何者應當令其緣滅？「不分別」是無法看清楚當前生活需要努力的方向。

不分別、隨緣！都是缺乏因緣、緣生之智見的偏差。由於缺乏對生活的正確認識，既無法務實有效的解決生活問題、開展人生，也無法承擔生活責任，造成脫節正常生活、人生退敗的困境。

5. 常樂我淨及無常、苦、無我、空的世間觀，無法昌盛人生、證菩提

5-1. 無常、苦、無我、空的真義

佛陀的教導，世間 (五陰) 是緣生法，不是常、樂、我、淨。若如實見因緣法、緣生法，即可斷除「常、樂、我、淨」的妄見。見《相應阿含》296,57 經；《相應部》〈蘊相應〉81 經：

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



見』所繫，爾時悉斷、悉知，斷其根本，如截多羅樹頭，於未來世成不生法。是名多聞聖弟子，於因緣法、緣生法，如實正知，善見，善覺，善修，善入。」

《相應阿含》57 經：「愚癡無聞凡夫，於色見是我，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（應譯有漏或有苦）；彼觸、受、愛，行，亦是緣起法，無常、有為（應譯有漏或有苦）。……於受見是我……於想見是我……於行見是我……於識見是我……。」

《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）⁷，以見色為我。諸比丘！彼以見為行。……諸比丘！若於無明觸所生之所受觸者，於無聞之凡夫，生渴愛，依此而生行。……諸比丘！彼以常見為行。……諸比丘！彼以斷見為行。……此行以何為因、以何為集、從何而生、從何而現耶？諸比丘！於無明觸所生之所受觸者，無聞凡夫生渴愛，由此而生行。」

首先如實觀察世間緣起，其次得明見五陰是緣生法，再破除常見、我見，這是「先顯正→後破邪」的正統修證次第。

空！意指「我、我所」是空、無所有，也是破除「六根、六境、六識是我、是我所」的妄見。見《相應阿含》232 經：

《相應阿含》232 經：「世尊！所謂：世間空，云何名為世間空？佛告三彌離提：『眼空，常、恆、不變易法空，我所空。……若色，眼識，眼觸，眼觸因緣生受……彼亦空，常、恆、

不變易法空，我所空。……耳、鼻、舌、身、意，亦復如是，是名空世間。』」

佛陀是如何教導苦？

正統的佛法是說：貪愛有苦。見《相應阿含》71 經；《相應部》〈諦相應〉14 經：

《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。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。」

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

若是由 佛陀的教導來看，「滅苦正道」是「斷貪」。見《相應部》〈諦相應〉14 經、《相應阿含》768 經：

《相應部》56.14 經：「諸比丘！云何為順苦滅道聖諦耶？八支聖道是，謂：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定是。」

《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。」

依據《相應阿含》71,768 經、《相應部》〈諦相應〉14 經，離貪愛則苦滅，滅苦正道是「依遠離，依無欲，依滅，向於捨」。可見，「滅苦正



道」確實是在「斷貪」，絕不是「厭離」。

無常！不是事實的描述，是「斷除常見」，是見法者的證量。何需害怕無常？

無我！不是事實的描述，是「斷除我見」，是見法者的證量。不是事實的描述，何需害怕無我？

空！不是事實的描述，也不是「現前諸法皆是如幻、虛無」。空！是斷除「自有、固有」的妄見，等同「無我」的意思，是見法者的證量。何需害怕「空」？

苦！不是事實的描述，應是「貪欲」引起的煩惱。應當遠離「貪欲」，何需「厭離世間」？

5-2. 無常、苦、無我、空的妄解

佛陀的教導，是採取「因緣觀」作為認知世間的視點，可以在「正念」的經法當中，獲得明確的證據。見《相應阿含》609 經、《相應部》〈念相應〉42 經：

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

《相應部》47.42 經：「諸比丘！我說四念處之集起與滅壞，且諦聽。諸比丘！以何為身之集起耶？依食集起，而身集起；依食滅壞，而身滅壞。……依觸集起，而受集起；依觸滅壞，而受滅壞。……依名色集起，而心集起；依名色滅壞，而心滅壞。……依作意集起，而法集起；依

作意滅壞，而法滅壞。」

分別說部編集的《舍利弗阿毘曇論》（佛教最早的論書），論義悖離了經說正統，不依「因緣觀」作為認知世間的基礎，改用「無常、苦、空、無我」作為認識世間的觀點。見《舍利弗阿毘曇論》卷九⁸：

《舍利弗阿毘曇論》卷九：「云何內身觀、內身智？……觀無常、苦、空、無我……云何外身觀、外身智？……觀無常、苦、空、無我……云何內外身觀、內外身智？……觀無常、苦、空、無我……。」

云何內受觀、內受智？……云何內心觀、內心智？……

云何內法觀、內法智？……觀無常、苦、空、無我……云何外法觀、外法智？……觀無常、苦、空、無我……云何內、外法觀、內外法智？……觀無常、苦、空、無我，若智生是名內外法觀、內外法智。」

「無常、空、無我」都是見法者的證量，未明見因緣、緣生法的世俗凡夫，是無法同達「無常、空、無我」的真義。見《相應阿含》262 經、《相應部》〈蘊相應〉89 經：

《相應阿含》262 經：「闍陀！愚癡凡夫所不能解，色無常，受、想、行、識無常，一切諸行無常，一切法無我，涅槃寂滅。……」

爾時、阿難語闍陀言：『我親從佛聞……如實正觀世間集者，則不生世間無見；如實正觀世間滅，則不生世間有見。迦旃延！如來離於二邊，說於中道：所謂此有故彼有，此生故彼生，謂緣無明有行，乃至生老病死、憂悲惱苦集。所謂此無故彼無，此滅故彼滅，謂無明滅則行滅，乃至生老病死、憂悲惱苦滅。』尊者阿難說是法時，闍陀比丘遠塵、離垢，得法眼淨。」



《相應部》22.89 經：「友闍陀！我親自聞於世尊，親自教導於迦旃延比丘，謂：『……迦旃延！若以正慧如實觀世間之集者，於世間不生無見。迦旃延！若以正慧如實觀世間之滅者，於世間不生有見。……一切是有者，此是一邊：一切是無者，此是一邊。迦旃延！如來離此二邊，依中而說法。謂：緣無明而有行，緣行而有識，…乃至…如是而有此一切苦蘊之集。然而，無餘離滅無明，則行滅…乃至…如是而有此一切苦蘊之滅。……我亦聞具壽阿難之說法，而現觀於法。』」

《舍利弗阿毘曇論》悖離經說之「觀四念處集與滅」的正統禪法，妄增「觀無常、苦、空、無我」的禪觀法。這是「先破邪→得顯正」的顛倒妄言，絕不是佛法的正說。

《舍利弗阿毘曇論》採用「先破邪→得顯正」的論法，如前引證，這正是印度奧義書的論述模式。

根據部派佛教的解義及經說，**受部派論義採雜的經誦，是錯認：五陰、六處即苦，或者誤認：無常者是苦、無常即苦。**見《相應部》〈蘊相應〉13,15 經、〈六處相應〉21 經；《相應阿含》10 經：

《相應部》22.13 經：「諸比丘！**色是苦，受是苦，想是苦，行是苦，識是苦。**諸比丘！有聞之聖弟子…乃至…知：……不受後有。」

《相應部》35.21 經：「諸比丘！**眼之生起、住立、出生、顯現者，此即苦之生起、諸病之住立、老死之顯現。**耳之生起……鼻之生起……舌之生起……身之生起……意之生起、住立、出生、顯現者，此即苦之生起、諸病之住立、老死之顯現。」

《相應部》22.15 經：「諸比丘！**色是無常，無常者是苦，苦者是無我，無我者非我所，非**

我，非我之我。應以正慧如實作如是觀。**受……想……行……識……。**」

釋迦佛陀的教導，是「貪愛有苦，離貪斷苦」。出自後世部派佛教的論義經誦，採雜論義的妄說「五陰、世間即是苦，厭離五陰、世間得解脫」，錯誤教導直觀無常、苦、無我，再厭離五陰，得離貪、解脫。見《相應阿含》9 經：

《相應阿含》9 經：「**色無常，無常即苦，苦即非我，非我者亦非我所；如是觀者，名真實正觀。**如是受、想、行、識無常，無常即苦，苦即非我，非我亦非我所；如是觀者，名真實正觀。**聖弟子如是觀者，厭於色，厭受、想、行、識。厭故不樂，不樂故得解脫，**解脫者真實智生：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」

釋迦佛陀的教導，是「貪愛有苦，離貪斷苦」。反之，出自後世部派佛教的經誦，妄說「五陰、世間即是苦，厭離五陰、世間可得解脫」。

如何解決問題、開展人生？

因緣法的內容，是在如實見苦如何發生？苦如何滅除？由此可知，**因緣法的重點，是在「解決問題」。**唯有務實解決問題、消除困難，人生才能夠開展，方可度越生活的內外煩惱。

若是消除、轉變造成問題、困難、煩惱的因緣，問題、困難、煩惱即可改變或消除；如果促進開展生活的正道因緣，必可開展人生。

如何解決滅苦、解脫、證菩提？

1. 先有如實觀因緣法的正念，得明、斷無明； 2. 五陰是緣生法的正智見，捨斷我見、常見； 3. 安住於正念、正智，精勤於離貪正道； 4. 解脫愚癡、貪欲、瞋恚，究竟阿耨多羅三藐三菩提，一直是修證菩提道次第的正規。



如此證知，悖離因緣、緣生的正智見，採用「常樂我淨」及「無常、苦、無我、空」的世間觀，既無法解決問題、昌盛人生，更不可能解脫、證菩提。

註釋：

1. 見永明延壽禪師之《宗鏡錄》卷八十二：參大正藏 T48 p.868.1-9~12

「諦觀名別體復同，是故能、所二非二。如是觀時，名觀心、性。隨緣不變，故名為性，不變隨緣，故名為心。」

見《宗鏡錄》卷八十三：參大正藏 T48 p.874.1-9~13

「入真如者，謂塵隨心迴轉，種種義味，成大緣起。雖有種種，而無生滅，雖不生滅，而恒不礙一切隨緣。今無生滅，是不變，不礙一切，是隨緣，隨緣不變，是真如義。」

2. 見《石氏奧義書》：《石氏奧義書》：參《中華佛教百科全書》(七) p.3902.1-26~29

「神我若拇指，寄寓身心中，過去、未來主，由持不足畏，此乃真是彼！神我若拇指，如火燄無煙，唯彼是今日，猶復是明時，此乃真是彼！」

3. 見《廣森林奧義書》：參《中華佛教百科全書》(七) p.3902.1 ~ p.3902.2

「我（阿特曼）造一切物，我於一切眾生中最勝，我生一切世界有命（靈魂）、無命物……一切物從而作生，還沒彼處。」（後魏·菩提留支譯《提婆菩薩釋楞伽經

中外道小乘涅槃論》）

見《百道梵書》：參《中華佛教百科全書》(七) p.3901.1-27~29

梵有二重方面：一方面隱沒不可見；另一方面又以他的自身展現為現象界的名稱和形態。

4. 見《廣森林奧義書》：參《中華佛教百科全書》(七) p.3901.2 ~ p.3902.1

「梵的形相有二：一為有形體的，另為無形體的；一為有生滅的，另為無生滅的；一為靜持的，另為游動的；一為此有（sat）的，另為彼有（tyat）的。」這種思想模式後來被吠檀多和大乘佛教的理論家們所發揮，創立「上梵」和「下梵」、「真如」和「隨緣」的學說。

5. 見《廣森林奧義書》：參《中華佛教百科全書》(七) p.3902.1-13~19

6. 見《他氏奧義書》：參《中華佛教百科全書》(七) p.3901.2-21~28

7. 見南傳《相應部》〈蘊相應〉1經

「於此有無聞之凡夫，不見聖人，不知聖人之法，不順聖人之法，不見善知識、不知善知識之法，不順善知識之法，觀色是我，我以色有，我中有色，色中有我，住纏於色是我，色是我所。彼人，住纏於我是色，色是我所，彼色變易、變異。彼人於色之變易、變異，而生愁、悲、苦、憂、惱。觀受是我……。觀想是我……。觀行是我……。觀受是我……。觀識是我……。」

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



勝若終干
於以究喜
得學要萬
失習走難
心心過、
隨境態此順
佛面度生逆
禪對過；禍
師。福



應當遠離肉食？無謂、錯誤的爭端？ 遠離肉食？提婆達多的真正問題？

近二十多年來，南、北傳佛教學人一直為「肉食與遠離肉食」的問題，彼此爭端不斷，引起很多不當的口過，也製造不少的對立。絲毫無助於善德及佛法，更破壞佛教的團結！

遠離肉食，或稱為「素食」，在「（大乘）菩薩道」來說，一直被視為「慈悲心」的表現。這一看法的原因，是在「（大乘）菩薩道」傳誦的《大般涅槃經》¹〈如來性品〉、〈四相品〉及〈四法品〉中，都有「食肉者斷大慈種」一語。另在《楞伽經》、《象龜經》、《指鬘經》、《文殊師利問經》、《大雲經》中，也都有提到「食肉者」不利修行、不利聖道，應修「大慈行」的看法。

然而，在印度佛教的原有傳承裏，卻不是如此。

印度文化當中的「不肉食」，原是起自奧義書思潮下的耆那教，因為信受「宿命式的業報」、強調苦行，所以極為重視「不殺生」與「不肉食」。但是，在釋迦佛陀的教導中，是重在「因緣法」的正覺，藉由「因緣法」的明見，如實知五陰是因緣生，緣生故無常、非我、非我所，進一步的生起「對五陰應當離貪、斷愛，才能斷苦」的正見。最後，再依據離貪的正見導向息止五陰的貪愛正道，才能離貪而有慈悲，離貪而解脫。

因此，佛陀不認為可以藉由食物種類的揀擇，決定身心的淨化與解脫。所以佛陀不僅反對「宿命式的業報」，不作嚴苛的苦行，也不認為「不受食魚、肉」可獲致聖果。

如佛世時僧伽托鉢受食，在「不見殺、不聞殺、

不疑為我殺」的情況下，也不拒絕魚、肉的供養。

此外，佛世時印度第一強國摩竭陀國的國王阿闍世弑父篡位，得不到佛陀的認同及支持，遂起了反佛的惡念。阿闍世利用提婆達多的野心，支持、鼓勵提婆達多取代佛陀，爭取領導僧團的地位。提婆達多爭取僧團領導權的作為，受到佛陀的拒絕與呵斥，遂起而對抗佛陀、分裂僧團。提婆達多利用摩竭陀國王舍城人信受的耆那教主張的「不受用魚、肉」，提出「盡形壽不食肉，可疾證涅槃」²及強調苦行的說法，提高自己在王舍城的聲望以爭取支持，並藉此打擊佛陀的權威，爭取佛教的領導權，這就是佛史上有名的「提婆達多破僧」事件。

提婆達多提出「盡形壽不食肉，可疾證涅槃」的主張，不合正覺、離貪才能導向解脫的修證正軌。雖然「不受食魚、肉」確實是善法，有助於護生，並且佛陀也曾約制比丘不可受食象肉、馬肉、人肉、狗肉、毒蟲獸肉、獅子肉、虎肉、豹肉、熊肉、羆肉等十種肉³。但是將「不食肉」與「證涅槃」連在一起，是錯誤的說法，所以受到佛陀的拒絕與呵斥。

提婆達多毀佛、分裂僧團的作為，最後是失敗了。但是，此後的傳統佛教聲聞僧團及居家信士，多將「不食肉」當作是提婆達多的作法。對於主張「不食肉」的人，一律加以拒絕，並且攻訐是外道、提婆達多的徒眾。譬如現今的南傳佛教就是如此！

提婆達多的錯誤，是將「不食肉」與「證涅槃」連在一起，這才是佛陀拒絕與呵斥的重點，佛陀拒絕的是不當、錯誤的見解，而不是



「不食肉」。

試想：如果反對「不食肉」，認為「不食肉」即是外道、提婆達多的徒眾。那麼如何解釋 佛陀約制僧人不可受食象肉、馬肉、人肉、狗肉、毒蟲獸肉、獅子肉、虎肉、豹肉、熊肉、羆肉等十種肉的律戒？若是反對「不食肉」，卻又制戒禁食十種肉，難道這不是外道法、戒禁取？這不是「自相矛盾」嗎？

因此，對於「不食肉」的人，一律加以拒絕，並且攻訐是外道、提婆達多的徒眾，是一種誤解佛制與不當的作法。如果任何的學法者，為了「不食肉」無關乎正覺、解脫及「慈、悲、喜、捨」，而堅決的反對「不食肉」，那麼此人既是拒絕「無礙正覺、解脫的善德」，更不是真正具有正見的人。

因為 佛陀的教導，不是只要弟子實踐有關於正覺、解脫的作為而已！凡有利社會人心的善德、良善風俗與世俗法律，佛陀都要弟子們尊重為之。如約制不食象肉等十種肉，即是如此。

反之，「（大乘）菩薩道」傳誦的典籍，把「食肉」和「斷大慈種」、「斷聖種」連在一起，一樣是不當的說法。因為根據 佛陀的教導，顯現「慈、悲、喜、捨」的方法是修「七覺分」⁴。

見南傳《相應部》〈覺支相應〉54 經：

「云何修習慈心解脫？……依遠離、依離貪、依滅盡，迴向於捨，以修習慈俱行之念覺支……擇法覺支……精進覺支……喜覺支……輕安覺支……定覺支……修習慈俱行之捨覺支。

云何修悲喜心解脫？……。云何修習喜心解脫？……。云何修習捨心解脫？……依遠離、依離貪、依滅盡，迴向於捨，以修習捨俱行之念覺支……擇法覺支……精進覺支……喜覺支……輕安覺支……定覺支……修習慈俱行之捨覺支。」

由此可知，「大慈心」和「不食肉」是沒有直接的關連。若將「食肉」和「斷大慈種」連在一起，既不是正見，也是不當排斥「食肉」的人。

雖然「不食肉」無關乎正覺、離貪、解脫與「慈、悲、喜、捨」的開展，但是「不食肉」確實是「尊重生命」的善德，仍然值得實踐。

現代的學人要有智慧的明白：

提婆達多的錯誤，是將「不食肉」與「證涅槃」串連一起，不是「不食肉」。佛陀拒絕的是不當、錯誤的見解，而不是「不食肉」。

若是對於「不食肉」的人，一律加以拒絕，並且攻訐是外道、提婆達多的徒眾，絕對是誤解佛制且增加無謂對立的不當作法。

【註解】

1. 見《大般涅槃經》：參大正藏 T12 p.386.1-15~16, p.686.1-10
見《大般泥洹經》卷三：參大正藏 T12 p.868.3-26
2. 見《銅鑊律》〈毘度〉〈小品〉的「破僧毘度」：參南傳大藏經《律部》第 4 冊 p.249
3. 見《銅鑊律》〈大品〉〈藥毘度〉第二誦（蘇卑供養及肉食）、第三誦（私呵將軍）：參考漢譯南傳大藏《律部》第 3 冊 p.287, p.30
4. 見大正藏《雜阿含》743 經；南傳《相應部》〈覺支相應〉54 經

——本文選錄自 隨佛禪師著《隨佛行道第一輯》p.117~p.121

◆ 歡迎至中華原始佛教會臉書按讚分享：

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

◆ 歡迎至四聖諦網站閱覽：

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

◆ 歡迎至四聖諦臉書按讚分享：

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

◆ 歡迎至 Youtube 訂閱說法影片：

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

◆ 更多完整內容，請閱覽中華原始佛教會網站：

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

◆ 我們拒絕任何附會原始佛教的不當作為，下載網址

<http://www.arahant.org/blog/category/announcement/>



「諸惡莫作、眾善奉行」的真義？

佛教教導人們「諸惡莫作、眾善奉行、自淨其意」，臺灣佛弟子這幾十年來，在宗教的薰陶之下，養成「行善是信仰」、「幫助別人是生活習慣」的可貴特質。人們普遍相信「善有善報」，認為行善能讓生活越來越好。

長久以來，佛弟子習慣從道德的角度解釋「諸惡莫作、眾善奉行」這兩句話，認為「善」是合乎道德的事；「惡」是違背道德的事。相信只要持戒行善，生活便能更好，便能少災殃。然而，事實真的是如此嗎？

佛法的核心是因緣法，教導世人「諸法因緣生，諸法因緣滅」，若從緣生、緣滅的智慧角度來看，我們不禁要提出質疑：「行善一定會有善報嗎？」畢竟人生的障礙，不是只有道德性的障礙而已，不是嗎？

你可以先自問：「什麼樣的人你不願意幫他？什麼樣的人你不喜歡與他合作？」除了缺乏道德這一項之外，是不是還有其他的因素影響著你？可能包括合作過程中，你得不到任何的利益；可能你就是不喜歡對方。影響你的原因很多，不單純只是因為對方「缺德」。

一個人想要避免人生的障礙，便需要避免別人不喜歡和我們合作。而這絕對不是單憑道德良好就能避免的事。所以說，「諸惡莫作、眾善奉行」這兩句話中的惡與善，不能只從道德的層面來看，兩者的內容必須增廣。

「諸惡莫作」這句話中的「惡」，指的是造成我們人生障礙的事。凡是障礙我們人生正向發展的

事，我們得精勤令其緣滅，如是我們才能困難更少。所以我們不做缺德的事；我們不佔盡所有的利益，反而能與人分享利益；我們維持良好的生活習慣，待人接物進退得宜；我們修出世間法，努力滅除五蓋。如 佛陀的教導：「已生惡令斷，未生惡令不生。」

「眾善奉行」，凡是有助於人生正向發展的事，我們得精勤令其緣生，如是才能讓我們生活更好。所以我們真心關懷身邊的人，幫助別人，對人施惠；我們耕耘人與人之間的善因緣，因為我們了解財富和福分是根植在生命與生命之間；我們修出世間法，努力增長七覺分。如 佛陀的教導：「未生善令生，已生善令增長。」

精勤務實，讓善法、正道緣生，讓惡法、不正道緣滅，即是行正道、走正途。行正道比行善道更有福報。

現法皆是緣生法，既隨因緣生而生，亦能隨因緣滅而滅，沒有固定的常，沒有從心所欲的我。人生會有困境，不會有絕境；困境只是一時，並非永遠。只要想法不同、作法不同，困境不一定會再是困境，因為因緣改變了。

諸法因緣生，沒有什麼事是百分百確定，任何對事情的把握，都只是心情，並非實情，所以做事不需要信心，只需要下定決心，以智慧傾力而為，光明的道路便在你面前。智者無憂，正因為懂得「諸法因緣生，諸法因緣滅」的世間真相。

* 本文由書記組節錄、整理自 2016 年 2 月 16 日，隨佛禪師於板橋龍山寺文化廣場「因緣觀與療癒憂苦」之課堂開示。



時時有良師

佛陀弟子僧 隨佛

許多人都希望跟隨明師、高僧學法，希望能從修行有成的人身上，學習到可貴的經驗與智慧。尋求明師、善知識當然是對，但是當學習時間久了，慢慢成了「老參」以後，往往就不再這樣了。

諸位想想：如果隨著學習的經驗與程度越好，眼界要求的水準越高，是否看得入眼的善知識也愈來愈少？是否開悟者即不再想聽別人說法，也不再看得起過往的老師？是否漏盡、解脫者難有看得入眼的善知識？

修行有真正成就者，其實不是這樣的「眼界高」。修為正確且愈深的人，愈能夠善聽、善學，一般人的對話與作為，或者平常書報、雜誌，都能夠從中汲取出深入與可貴的領會，可謂：時時有明師。為什麼可以如此？

在佛教有句話說：「一切法皆是佛法。」其實，這句話個別的講是有些不妥當。如果「一切法皆是佛法」是確定，殺人放火、招搖撞騙、吃喝嫖賭等，豈不都是佛法？這不全亂了套了！

因此，這句「一切法皆是佛法」不適合單獨來講，個別的解說是有些不當。如果能夠稍改一下，那就入木三分了。「見因緣法者，善於一切法見諸佛法」，這樣的一句就妥善了！怎麼說？

可從兩個層次來談：**第一個層次是因緣、緣生的層次**。世間一切都是緣生，當前的世界沒有什麼不是因緣、緣生。未能見法（未見緣起法）的人，面對因緣、緣生的世界，怎麼看都還是不離我

見、常見、斷見，無法直接即當前的現實世界，洞見因緣、緣生的真相。這稱為「當面不識」，事實即在當前，卻是無法發現。見法者面對當前一切，清徹明見當前都是因緣、緣生的呈現。所以，見法者面對當前一切，都能見到佛法，這個佛法即是指因緣、緣生。

第二個層次是離貪斷苦的層次。凡見法者面對現實的人、事、物、恩情道義、善惡是非，可以看到其中緣生（影響效應）的通貫。同時，可以明白在是是非非的因緣通貫中，人們是如何起迷惑、妄見與貪欲、瞋怨，又是如何的糾結相纏，而形成世間百態。當中，明見什麼值得注意、警策，什麼必要遠離，並且了解什麼是難得與可貴。在當前的生活經驗中，無非都有妥善可為之處。

譬如：從某些話語中，可以看到言語的身心緣起，並且何者是見、何者是情、何者是欲、何者是憂苦與困難，更明白話不重在真實與虛假，是重在緣於什麼身心處境。在當中見不到說話的人，只見到說話的因緣，也見不到對錯、好壞的人，只見到對錯、好壞的念與作為。最重要的，是見到當前有甚麼困難、有甚麼需要幫助。當然從當中也明白，有甚麼必需警策，有甚麼需要鼓勵，值得珍惜與讚歎者又是甚麼。

見法者在現實人生中，看到值得警惕的事，值得鼓勵、讚歎的事，需要遠離的事，以及需要教誡的事，當然也時時在當中學習新經驗，這應當是見法者的能力。



因為我們還在學習、尚未見法的階段，努力尋找明師，尋找見法、解脫的人，向他們學習。然而，縱使我們尚未見法，也千萬不要愈學而「眼界」愈高，愈來愈沒有值得學習的事，也愈無有值得感恩、珍惜與尊敬的人與事。學法的人不要「以求為本，以我為尊」，造成感恩愈來愈難，老師愈來愈少，朋友愈來愈遠，多只是記得的自身的需要與成就。

許多人的學習心態，停留在企圖透過明師的言行表述來瞭解事情。先不說「見法」，但人們隨著修為的加深，逐漸的不再依賴別人的陳述學習，而是在生活的經驗裏，不管是看、聽、聞、嘗等經驗中的反省，透過正念、正智的警策，學習到可貴東西。若能這樣學習，即使未見法，可以說是善學的人。華人的先賢孔子曾言：「三人行，必有我師焉。擇其善者而從之，其不善者而改之。」頗有這份深意。

擇其善者而從之，其不善者而改之。這是要學習別人的優點，別人的缺點則要用來警策自己，務必不犯。學法、聽法不只是為了對方的良好表現，所以才要見賢思齊。如果只有向賢良學習的途徑，表示我們不是真正的善學。學習是更需要懂得在面對現前環境時，能夠依靠自我警策與反省來向前進，而不是只能依靠外在的良好示範來讓自己成長。這是修為的內涵表現，能夠如此便是懂得慚愧，懂得謙懷的修行。

懂慚愧、知謙懷的修行，這種心境常見於精進的念佛人。許多念佛人多是自認「業障深重」，但是動輒自認是業障深重，未免失之偏頗。然而，若能「檢討得宜」，不致成為宿業妄見，這種懂慚愧、知謙懷的想法，正是可以提醒自己，時時檢討、常懷慚愧、謙虛。

如此秉著良知、善自檢討的人，在面臨各種處境時，善能從他人的言行舉止當中學習，對他人良

好的表現，內心能夠予以讚歎、肯定及見賢思齊，面對他人不妥當的表現，也善用以警策自己切勿違犯。在學習與警策的過程中，能夠學習與進步，不再只是依靠學習卓越優良的表現，而是依著正念、正知前進。

學法時日已久的人，往往對說法者的要求轉增嚴苛。如同美食老饕，先從路邊攤的美食吃起，慢慢的小餐館、客人口耳相傳的餐廳，最後至米其林六星級的餐廳佳餚，口味是愈來愈挑，最後變得一般家常的菜餚難以下嚥。學法修行，發現善知識的心境，不能變成美食家般的挑剔。

學法修行必須提醒自己，應當如何在平常生活中，能夠自我省察而持續不斷的進步。唯有透過善覺與警策的修行，聽聞的佛法、形成的知見、信受的事理，才能真正的內化為身心的表現。

如是逐漸地，我們不是在學習佛法，而是實踐、展現佛法。佛法與生命成為同一件事，佛法是生活，生活是佛法。

古人云：「天涯何處無芳草」，只要用心欣賞，到處都是芳草；只要用心，必能看到別人生命中可貴的一面。只要心懷欣賞，必能看到眼前不完美卻美麗的世界。反之，心懷完美的期待，必定是看到不足而破落的世界。用自己的需求看世界，多數是看到不足，因為世界絕不是為我們量身打造，這就是「活在現實，卻處在心情」。

舉例來說：我們交朋友，如果對方認為我們毫無優點，關係不可能長久，因為對方是依他的認知與需要來看待我們。重點是我們活著的目的，不是為他人的需要與想法而活，任何人都不是為其他人量身打造而如此。但是，不管發生什麼事，只是毫無條件的肯定、支持我們，不會提醒、督促、教誡我們，也不反對我們的人，不是值得親近的朋友。



因為這樣的朋友，會讓我們看不到自己的錯誤。雖然沒有惡意，但是全然的支持，容易讓人走上偏差的路。古人說：「慈母多敗兒。」如同寵愛孩子的母親，會誤了孩子的健全發展。

人活著需要鼓勵，也需要適當的教誡，有支持與反對才能良善的成長。如同樹需要陽光、水分和養分，也需要秋天落葉，冬天的休養，讓樹能內斂和休息，隔年才能開出燦爛的花朵，結出甜美的果實。

人需要支持與勝任，有了支持與勝任經驗後，更需要教誡與反省，才能進一步的修正與超越。

淺薄的修行者，由於自視甚高，很難在別人的身上看到值得學習的事，或者不斷的與高明的人比較輸贏，無法從別人的身上學習與成長。

世界上沒有最高明的人，因為生命都是「在當前因緣中獨一無二的顯現」，既沒有重複性，也沒有替代性的呈現在當前的因緣。因此，生命之間不是比勝負、高低，當看不清生命的真實，不懂得欣賞與尊重生命，才會處處與他人比勝負。

有內涵的修行者，是將佛法內化於生活，展現為生命的呼吸，用欣賞與分享面對生命，以反省與精進處理世事。真正的「學法者」，總是能看到值得學習的人與事，警覺應當改進的地方，心懷珍惜、感恩與平安。如此的心懷欣賞、感恩、滿足與幸福，也有警醒與精勤，所以「日日有光明，時時皆成長」。

我們在聽法的初步階段，是虛心學習講法內容所傳達的觀念、知見，經由反覆思惟與判斷後，慢慢的轉化為信受的認知。同樣的課程與內容，經過多次的學習，在學習的初期階段，原有的觀念都還是無法很快的轉化，大腦原有的解知

建構有待調整。但是經由反覆的聽解後，即能逐漸的掌握其中的訊息，由陌生到熟悉，能記住多數的內容，只是領納不深入。最後，體會由淺轉深了，自能豁然通達。

當深入了解傳法者傳達的法義後，我們聽同樣的課程時，注意的重點是傳法者的表達方式：在何種場合，用何種方式，當中有何優點，傳法者的用心何在，都有不同的發現與體會。這時我們不只是學習傳法者言語訊息，是進一步的體會傳法者的用意，體會傳法者是如何在現前因緣，呈現智見與大用。

接著，我們才能見賢思齊，反省平日的心態、動機及作為，自發的檢討自身的心境、心量。這即是起慚愧，不放逸。

因此，同樣的課程，重要是在善、不善學。我們可以學到很多、很深入，也可能連表面的訊息都學不全，卻以為自己聰慧無雙，膚淺的以為當下全懂了。

若能夠放下既定的成見，「即現前，看現前」的認真了解與學習，必定能看到當前滿園的芳草，可以在不完美的現在發現寶貴的內容。

反之，若是從自身的理想、需求、興趣或既有的想法，面對當前的人、事、物，那想要有突破的發現，多數是緣木求魚而不可得。

因為全憑當下的理想、需求、興趣、心境為準的看事、看人、聽法，只能說是還沒準備好要學習。若是學習的準備都尚未準備好，任何可貴與美好的經驗呈現在當前，還是學不好，所以「當學生準備好，老師才會出現」。

老師不必是高人、高僧，當心態準備好，處處有良師。

轉載自原始佛教電子報 68～71 期



【臺灣】臺北市北投內覺禪林

潛心修行，甘之如飴 諦嚴尊尼出家滿十五年

佛正覺後 2448 年／2016 年 1 月 1 日

【臺北訊】2016 年元月一日，是諦嚴尊尼出家滿十五年的歡喜日子。十五年來，尊尼任勞任怨為教奉獻，當中的辛勞與辛酸，只能用「如人飲水，冷暖自知」八個字形容。當天，法友們供養中道僧團的午齋，特別準備一個蛋糕以慶祝尊尼出家邁入第十六週年。諦嚴尊尼於齋後，對此簡單慶祝活動道出心中感言：「感謝師長的教導，感謝僧團每位法師的照顧，以及感謝法友們對僧團的護持與對教會的付出。在修行的歲月裏，因為有大家相互提攜，相互扶持，生命的道路才能愈走愈平穩。」

諦嚴尊尼為人忠厚，慈悲、柔和，甘願為眾服務，照顧同修和法友，默默然不計己功、不求回

報。尊尼尊師重道，經常感恩師長的教導，是位相當難得的修行人。原始佛教在臺灣開教的初期，環境非常艱難困苦，尊尼仍然勇敢的在中道僧團出家學法，忠誠、篤實的跟隨兩位師長的弘法腳步，不畏艱難的到各地推廣原始佛法，一直堅持過著基本生活條件不穩定的修行生活，嚴格守護終生不取、不積蓄、不使用金錢的清淨戒律，也不使用「專為僧人處理財物供養及採辦事宜的淨人」。在十五年艱辛的磨練與經歷中，不僅培養出尊尼少貪、少欲、不求名利的人格，更洗鍊出堅忍為法、勇往向前的風骨。

在邁入 2016 年的當刻，我們虔誠的祝福中道僧團的法師們法體康健，原始佛教法道弘開，並讓我們生長的這片土地上的人民平安、吉祥！贊曰：

十五寒暑，奉獻佛教，風雨無畏，冷暖自知。
師徒同心，昌隆聖道，甘苦與共，利他自利。
一年復始，佛法重興，傾此因緣，昌盛人間。





【臺灣】新北市龍山寺板橋文化廣場

因緣觀與療癒憂苦——中道禪之入門與開展系列課程

佛正覺後 2448 年／2016 年 1 月 5 日～4 月 19 日

【臺北訊】由龍山寺主辦的中道僧團聯合宣法的《因緣觀與療癒憂苦》系列課程，於 105 年 1 月 5 日在龍山寺板橋文化廣場十樓佛堂，展開第二期的課程。

開講首日，禪堂座無虛席，氣氛熱烈，課程在新的一年得以廣為弘開。第一堂課由隨佛禪師主講。禪師表示：禪修不是要去發現新大陸，而是重新去發現我們一直在過、卻一直忽略的生活；禪修不是為了要成佛、成阿羅漢，而是要解決人生的問題。在禪堂學會如何操作因緣觀之後，就必須將重心放在生活上，慢慢磨、慢慢練習，將已學會的因緣觀，用來解決你生活中的問題。不懂得將因緣觀應用在生活上，修行無法得利。

隨佛禪師在課堂中以藥引比喻這課程，而藥王即是 佛陀的原始教法。禪師強調：「方向最重要，課程這一藥引就是在引導學員找對方向。有了正確的修行方向，還得踏實的用因緣觀這一帖藥，來治療我們生活的問題、療癒身心的憂苦。」隨佛禪師並慈悲的提醒學眾：「不用老看前方遙遠的美麗藍圖，只要顧好腳下正在踏的這一步！」第一堂課，就在禪師的善巧譬喻，與會學眾心領神會、法喜充滿的情況下，圓滿結束。

《因緣觀與療癒憂苦》第二期的系列課程，時間是 2016 年 1 月 5 日至 4 月 19 日，每週二晚上 7:00 ～ 9:00 上課，每堂課都接受新法友的加入，每次上課前於文化廣場十樓佛堂現場報名即可。歡迎十方方法友把握機會，覓得 佛陀所傳的息苦之藥。





【大陸】吉林省蛟河林業實驗區管理局 聖佛寺

三階念佛彌陀禪 —由末法向正法

佛正覺後 2448 年／2016 年 1 月 8～17 日

【長春訊】北國的冬天，千里冰封，萬里雪飄。2016 年 1 月 6 日，吉林省蛟河聖佛寺再次迎來了由隨佛長老率領的中道僧團成員道一尊尼、生覺尊者、生光尊者和明證尊尼。僧團法師們是第一次在冬季冒著嚴寒來到吉林，隨佛長老也是第一次為大陸法友帶來了古老的彌陀禪法。

一月七日為禪修營的報到日，蔚藍的天空下映襯著白雪皚皚，銀裝素裹，分外妖嬈。各地百多位法友不畏遙遠的路途，紛紛來到心中的聖地聖佛寺。室外寒風刺骨，室內溫暖如春，來自南方的法友大歎：沒有想到，因為有地暖，竟然比南方還暖和。有不少法友還帶來了愛心結緣品，如綠色蔬菜和水果，以及法友自己親手製作的手套、襪套等，嚴寒中帶來了濃濃暖意。除此之外更有熱情似火的法工們，給遠離家鄉的遊子們帶來春天般的溫暖，新來的法友們很快便適應了陌生的環境。

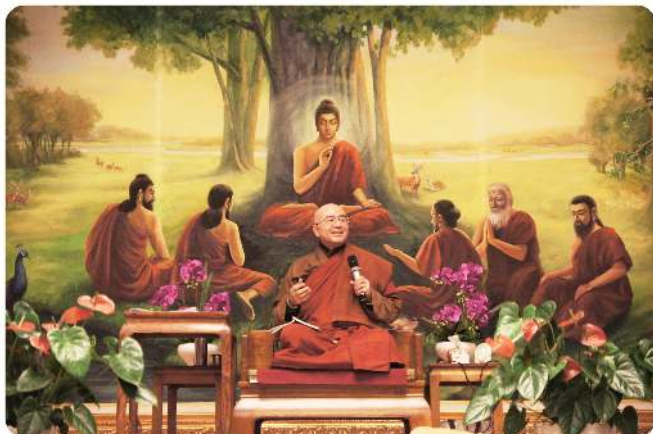
傍晚，大家在生覺尊者的帶領下學習了禪觀規約，明白了禪修的好處是帶給我們一個重新發現自

己的機會，讓我們能靜下心來沉澱自己。之後，隨佛長老作了簡短但直入重點的開營開示，說明原始佛法會將彌陀法門全部原汁原味依經教導。並指出學法的重點不是要學習自己需要的事，而是要學習自己需要改變的事。學員應收斂狂心，虛心學習。

清晨破曉時分，天空飄著小雪花，法友們便陸續來到了法堂，開始了第一天的精進修行。清脆而莊嚴的法器聲在法堂內迴盪，大家跟隨通實法師唱誦《佛說阿彌陀經》，接著修習持名念佛，在持續不斷的「南無阿彌陀佛」佛號聲中，散亂的心慢慢的收攝住了。佛號聲一結束，法堂內鴉雀無聲，禪坐亦即開始。這樣的修習，給新法友、老法友們帶來了與以往完全不一樣的禪修體驗。

長老的說法一如既往，接人氣也接地氣，沒有大道理，沒有空談，更沒有任何虛無縹緲、不切實際的東西，全都是教導大眾務實實際地解決當前問題的智慧與方法。長老運用一些貼近實際生活的譬喻，讓法友們學習何謂持名念佛、定心念佛和實相念佛，以及應如何修習用佛法的智慧來面對現實生活中的問題，在過好日子的當中開悟、解脫煩惱及證無上菩提。當我們提起當前因緣中實際必要的事情，那些不契合當前實際的事情自然就放下了。學習實相念佛就是學習如何運





用佛法的智慧，正念正智住，分辨哪些是當前的必要，哪些只是當前的需要。

長老很善巧地為學眾釐清了一些知見上的誤區。好比坊間常有人認為：「每個人學法的因緣、根器不同，不同的因緣、根器，就必須學習不同的法門」，但長老一針見血的指出：人們該解決的煩惱沒有不同，如同學習數學，不管你讀哪個學校，都要從阿拉伯數字學起，然後循序漸進的學習其它知識，學習到的東西應該都一樣。學習佛法也是如此，方便有多門，但真實卻只有一途。

長老風趣幽默、不古板、充滿智慧的講話，讓學眾們時而會心的開懷大笑，時而爆發出熱烈的掌聲，在輕鬆愉快的氣氛中，自然而然地接受了寶貴佛法的教導。

長老反覆強調持名念佛是準備往生的時候用的法門，實相念佛是現在過好日子解決問題用的法門，學禪在禪堂，修禪在日常。禪修進行到第五天，大寮的法工辛苦準備了餃子餡，準備包餃子慰勞大家，因為法友分享心得拖延了時間，包餃子的時間就不夠了，很多法友就自告奮勇地去幫忙，一時間，大寮變得人氣旺盛，熱鬧如同過大年。來自五湖四海的法友們各顯身手，擅長擀麵皮的擀得起勁，包餃子的包得用心，餃子的樣式就花式百出，各具特色，有的像朵花，有的像元寶，有的包得露了餡。大廚對這些質素不一的餃子也採取了智慧的應對措施：露了餡的做煎餃，其它的做水餃。一百多人吃的餃子在大家齊心協力的參與下，不到一個小時就順利完成了。同時大家也體會到生活中修行佛法的受用。

十天的禪修很快就過去了，結營分享中，法友們爭相把自己在禪修中所感悟的一吐為快，或以詩詞、歌曲表達自己的心聲。很多法友決心改變自己，迎向光明。在十天如沐春風的修學中，菩提種子在我心中已然種下，將來定會慢慢的發芽、成長。



【臺灣】新北市龍山寺板橋文化廣場

《正覺法眼與生活解脫》 ——徹悟之覺

佛正覺後 2448 年／2016 年 1 月 17 日

【新北市訊】2016 年 1 月至 6 月，由財團法人臺北市艋舺龍山寺主辦及社團法人中華原始佛教會協辦的「正覺法眼與生活解脫」中道僧團聯合宣法系列活動，1 月 17 日首場宣法於龍山寺板橋文化廣場的大會堂舉行。遠在大陸弘法的中道僧團導師隨佛長老預錄法語在現場播放，明至尊者及生覺尊者則共同講授「徹悟之覺」。

生覺尊者及明至尊者接續輪替的以「活著必須面對什麼？」、「活著必須做什麼？」、「活著到底需要什麼？」及「活著現在怎麼辦？」等四個引題輪番帶出，由長老破迷總述「徹悟之覺」。

活著必須面對什麼？生覺尊者談起在長春接待中心接眾，看到不同職業、身分的各方前來問法的迷惑眾生，雖然每個人的生活背景及生命經驗必然對此都有不同的看法，但是沒有辦法度越內心憂苦，卻是共同的現象。面對問題，沒有智慧時就會困在苦惱裏；而活著到底需要什麼？尊者以人們為了追求幸福的感覺，卻弄成生活中無止境的折磨，提醒大眾深思什麼是生活中的需要與必要，鼓勵大家「必要的要解決，需要的要度越」。

活著必須做什麼？明至尊者以《相應阿含》91 經所謂「方便具足、守護具足、善知識具足、正命具足」來闡明 佛陀所說在家居士現法安樂的良方。面對苦要做的是面對它、了解它、接納它，要改變生活的歷程，就從改變眼前的生活開始。活著現在怎麼辦？尊者說生命的情懷在信賴、接納與付出，應盡力在歷程，並保持感謝、感激、感恩、感念的心。

長老剖析一般人總是求「生」、摈斥「老病死」，實則老病死就是「生」的表現。所以佛法不是讓我們為老病死而痛苦，是教我們學會「活在現在、盡在當前」才是重點。如果我們不盡在當前，卻在眼前不斷的為老病死而煩惱，可是老病死又不可能拒絕，活著不很痛苦嗎？確實有老病死這回事。世人所想的「我老、我病、我死」，當然是可怕的事；但以法眼觀之，這就是「因緣的生、因緣的老、因緣的病、因緣的死」，它基本上就是因緣而已。因緣的流轉是必然的，所以「當前」即是可貴的。「當前的可貴」不在於它可以擁有，不能擁有的才可貴，不能掌握的才可貴，不能保有的才可貴，因為這些都是「曇花一現」。所以「現在」最可貴，因為現在就是「曇花一現」。徹悟，得明白活著的處境，以因緣的智見，在眼前的世界就能有解脫的體驗。

本日宣法活動在三位善知識的引導下，讓與會大眾破迷向覺。繼本日之後接續登場為：3 月 27 日「正念、正見之修證」、4 月 17 日「現代生活菩提路」、5 月 15 日「輕鬆無礙於自利利他」及 6 月 19 日「傾力當前 vs 放下解脫」等子題，請務必提前於網路報名，以免向隅。





【美國】紐約中道禪林、【臺灣】臺北內覺禪林

紐約與臺北禪林法友雪中出坡

佛正覺後 2448 年／2016 年 1 月 24 日

【紐約、臺北訊】2016 年晚到的美東第一場雪，竟然就是幾十年不遇的大暴風雪。大雪從 1 月 22 日夜間一直下到了 24 日凌晨，厚度超過 27 英吋（約 68cm）。紐約市長白思豪簽署了「89 號緊急行政令」，宣布紐約市進入緊急狀態，從 1 月 23 日下午 2 點 30 分之後，紐約市道路車輛禁行。公車、地鐵等公共交通工具也相繼關閉。

經過了一天一夜的大雪，紐約中道禪林一片皚皚白雪。幾位法工提前於 23 日的夜間留宿道場，第二天一早，天還沒亮就起床，積極鏟雪。更有紐約法友在臉書貼文，比喻鏟除積雪顯出道路，彷彿

是突破困難的修行路。「修行的路...不容易的...不能放棄....亦不能夠等明天...現在就去做吧！」一場大雪，一份不得不做的鏟雪工作，成就了一份修行功德呀！

同樣的，今年臺灣出現霸王級的寒流急凍臺灣，1 月 24 日一大早，法友們冒著酷寒上山，參加當日共修，並熱情總動員除舊佈新。

共修結束之後，僧團與法友們先前往中正山頂賞雪，望著難得出現的雪景，好不令人興奮。下午用過午齋，法友們挽起袖進行歲末掃除。進行之際，天空竟然開始飄下雪花，法友們驚喜於此一景況，更有法友禁不住走進院子歡喜「沐雪」；瑞雪兆祥年，居處溫熱帶地區，一邊進行清潔工作，一邊又能欣賞窗外飄雪，真是難得的體驗！





【大陸】上海松江素食館

幸福越早越好！—— 中道僧團、法友相見歡

佛正覺後 2448 年／2016 年 1 月 31 日

【上海訊】2016 年 1 月 31 日中午，原始佛教會的導師隨佛禪師偕同僧團法師們，於上海松江的九亭素食館與上海及周邊地區法友們吃團圓飯，並為法友們開示佛法在生活中的智慧。

9 點半開始，法友們就不畏嚴寒的蜂擁到場。用餐完畢，長老即深入淺出的為法友們講述佛法在生活中的智慧，並結合多個視頻的主題，引導大家

體會和思考。

長老說：對於許多沒有實現的期待，我們內心或許感到失落。換個角度，期待的還沒到來，但現在「有的」也很幸福，為什麼不懷著幸福滿足來過生活呢？幸福是現在開始？還是等期待實現、完美了再開始？唯有懂得欣賞不完美，人生才會很美好，完美是所有美好事物的敵人。

長老開示完後，法友們則踴躍的提問，長老以其一貫風趣的口吻，逐一為大家解惑，敘談持續至下午四點。此次活動，老友法友推薦了很多新法友來參加，與會大眾一致的讚歎：收穫豐碩，不虛此行！





【台灣】臺北內覺禪林

新春喜慶遍吉祥 僧俗歡悅齊一堂 佛前點燃光明燈 人生亮彩亦向陽

佛正覺後 2448 年／2016 年 2 月 8 日

【臺北訊】2016 年 2 月 8 日是丙申年正月初一日農曆新年，農曆新年是華人特別重視的節日，是一家人聚在一起圍爐、吃團圓飯的重要日子。每逢春節，家家戶戶張燈結綵，除舊佈新，歡喜愉悅的迎接新一年的到來。內覺禪林一早就大開山門，歡迎十方法友來寺禮佛、點燈祈福。山門兩側屹立風飄的佛教旗幟，昂揚著新春喜慶氣氛。佛前兩側挺拔直立、端莊華貴的盆花，是法友費時耗力用心所完成，供於佛前更顯莊嚴與高雅。法友們也陸續上山禮佛拜年，相互道安，個個喜笑顏開、精神抖擻。寺院裡播放著悅耳動聽的佛曲，格外顯得喜氣洋洋，一片歡天喜地！

已時時分，寺裡僧俗二眾齊會佛堂，由中道僧團暨中華原始佛教會導師隨佛長老領眾禮聖，念誦

《轉法輪經》，祈望 佛陀所教導的「四聖諦」佛法能夠「法輪常轉，普利群生」！

隨佛長老隨即為大眾做簡短而精闢的開示：「佛陀的教導是以十二因緣法為法眼，次第開展四聖諦三轉、十二行，實行既不厭世、也不戀世的中道生活。世間所有的發生都是緣生，緣生者則不完美，有智之人當捨離追求完美表現、從心所欲，這些不切實際的心態和想法。只要能夠盡力在當前，務實實際的態度來面對生活，運用四聖諦的智慧來解決問題，必能讓我們的人生問題更少，生活更好，漸漸的遠離煩惱。」

在長老開示後，法友們帶著法喜的心，一一於佛前點燈供佛，祈福吉祥平安。

午齋供僧吃水餃，在華人文化裏，水餃象徵著元寶，吃水餃意味著「財源廣進，好運亨通」！是每逢過年必吃的食物。藉著吃水餃，祝福各位法友在新的一年里，不但能夠法喜充滿，也能夠荷包滿滿。

最後，長老表示大年初一是重要節日，法友們得多多陪陪家人，並祝福每位法友在新的一年里：「新春快樂，吉祥平安」。





【台灣】臺北中道禪院

張燈結綵喜洋洋 初七團拜、圍爐聚餐

佛正覺後 2448 年／2016 年 2 月 14 日

【臺北訊】2016 年 2 月 14 日，大年初七，過年的喜氣氛圍還深濃，一早，法友們喜孜孜來到臺北中道禪院，見面互賀新禧。平日作為宣法授課的禪院，搖身一變，張燈結綵貼春聯，布置得喜氣洋洋，成為新春團拜、吃火鍋圍爐聚餐的溫馨處所。

當天透過連線，隨佛長老首先祝福各地的法友新春吉祥，而後進行開示。長老強調：在苦難的人間行道，雖然遇到風雨阻擋，也澆不熄弘法的決心；對於滋養自己生命內涵的佛門、師長與學友，不敢或忘他們的恩情；而最可貴的是現在，最可貴的是眼前人，各地道場的法友正在現在、正是眼前人、正是最可貴的人。

美國、臺灣、新加坡、馬來西亞各地區道場則透過連線，相繼向隨佛長老、僧團法師與法友們拜年。為了對準電腦上的鏡頭，講話時，大夥人湊到電腦前，產生放大效果，只見一顆顆的大頭臉上笑容滿面。各處道場法友的「拜年秀」，充滿活力熱情，引起熱烈的掌聲與笑聲。新加坡法友祝福長

老：「萬壽無疆、法輪常轉」；雙溪大年法友祝福眾人：「智慧勝過猴腦，做好事多過猴毛，身體健康可以跟猴子賽跑，見法、得法容易得似猴子摘桃，猴年好、猴年順、猴年吉祥！」

就在一片歡笑聲中，大尺寸的草莓蛋糕被捧了出來，隨佛長老、道一尊尼與法師們手搭手合力切蛋糕。切蛋糕時長老說到：「出家很好，能夠聽到人們內心難言的苦楚、能夠接觸到人間真正的苦難，了解人生的不簡單；感謝各地的法友，弘法路上一路相挺，陪同度過風雨考驗，付出讓人難以忘懷的真情真意。」接著是午齋時間，當日是火鍋圍爐。眾人先恭敬的供僧，隨後通力合作煮火鍋，樂融融的一起享用，歷時約兩個小時。

午齋過後，長老與大眾進行開示：「因緣緣生的人間，本來就不完美，做人做事不要去追求完美，只要做符合當時因緣的妥善之事，就是對的事！」並且進一步提醒眾人：「正因為對完美的追求，人生才變成是苦。你現在有的，與完美期待比較，永遠美中不足，因此你無法看到美，只活在不足中，所以活得很苦。唯有離貪，唯有遠離對完美的追求與期待，才能離苦解脫。」

大年初七團拜、圍爐活動，就在長老的法語提醒之下，歡樂的畫下句點。





【臺灣】中華佛教青年會

原始佛教會首次訪問 中華佛教青年會

佛正覺後 2448 年／2016 年 2 月 20 日

【臺北訊】2016 年 2 月 20 日下午 1 點半，原始佛教會導師隨佛長老，率領中道僧團的兩位比丘、中道尼僧團的三位法師、與原始佛教會的兩位法工，一齊到中華佛教青年會訪問該會理事長明毓法師，進行原始佛教與漢傳佛教的交流聯誼。

長老與明毓法師在相互寒暄之後，長老解說原始佛教與南傳佛教的差異：在戒律上，原始佛教的中道僧團雖然是直接承襲於南傳佛教銅鐸律的傳承系統；然而，在經法、禪法與修證道次第的方面，原始佛教則是重經而不重論，不同於南傳佛教的論師傳承系統。

當天下午 2 點半恰好是中華佛教青年會 2016 年新春團拜的活動，長老現場受邀成為貴賓，並在團拜後致詞。前來參與的貴賓尚有淨耀法師、厚賢法師、慧聰法師等多位佛教諸山長老。

隨佛長老致詞的主旨是：佛教想吸引青年人來學習佛法，不能用祈禱或消極避世的法門去接引他們，佛弟子必須要運用因緣法的智慧，面對現實的問題，追究問題的緣由，按照消除問題緣由的步驟，就可以務實的解決問題，這樣做才能使佛教徒的困難更少，生活更好，遠離煩惱。

此次中華佛教青年會的新春團拜外，還有許多青少年的才藝表演，節目精彩，活動一直持續到約下午 5 點才結束。隨佛長老與中華佛教青年會的幾位法師互相道別後，才帶領僧團與法工離開，圓滿了本次的交流聯誼。





【台灣】臺北中道禪院

隨佛禪師宣講「緣起法」

26 週年感恩會暨

臺北中道禪院四週年慶

佛正覺後 2448 年／2016 年 2 月 28 日

【臺北訊】1990 年農曆元月 22 日，隨佛禪師正式公開宣講「緣起法」，正法光明重新照耀人間。中華原始佛教會特於 2016 年 2 月 28 日（農曆元月 21 日），在臺北中道禪院舉辦感恩會，慶賀正法重現人間 26 周年；同時也一併慶祝臺北中道禪院成立四週年。臺中、高雄、洛杉磯、馬來西亞、新加坡亦同步連線慶賀。（相關照片請見封底裡頁）

感恩法慶在禮敬 佛陀、恭誦禮敬文、讀誦《轉法輪經》之後，正式開始。隨佛長老表示：「26 年

的歲月，一彈指即過，人生很短，太多事待做，我這一生至少要完成五件大事：（一）考證佛教發展的脈絡，已完成《原始佛法與佛教之流變》一書。

（二）還原 佛陀原說，已完成《相應菩提道次第》、《因緣法之原說與奧義》上下兩冊、《原始佛教的相應聖典》等重要著作。（三）暢演中道禪法實修方法及生起次第，已完成《中道禪法》一書。（四）建立僧團戒律的傳承。（五）建立佛教在家護法弟子的修行體制。目前這五件大事，大都已经完成，其中的艱辛困頓，難與外人道。」

隱沒兩千多年的 佛陀正法，好不容易重新顯現人間，長老呼籲：「我們是佛陀的弟子，大家要握緊彼此的雙手，共同守護傳續 佛陀正法的中道僧團，讓世間這個唯一不受取錢財、不使用淨人、信守 佛陀經法與戒律的清淨僧團，能夠世世代代傳承下去，續傳 佛陀的正法，讓世世代代的世人





有個依止處，可以學習到佛陀的聖法。

接著是感恩師長暨分享活動。首先由明至尊者分享，尊者表示：佛陀的法教可以幫助世人擺脫宿命業報論的束縛、度越身心的煩惱障礙。與人相處之際，如果能夠「只見緣起，不見有我」，明白諸法是因緣所生法，就不會太計較輸贏，擺脫情感上的糾葛。

道一尊尼接續分享，尊尼敘述 1995 年正式依止長老學習 佛陀法教時的情景，包括當時她的心境、長老當時對她所說的話。如今 20 年的艱辛歲月已過，淬煉出堅毅豁達、令人欽佩的道一尊尼。尊尼表示，感恩長老的教誨，指引正確的菩提解脫道路，改變她此生的修行方向，讓她的生命越來越精彩、光明，內心有平安。之後，各地道場也都推派代表上臺發表感言，替原始佛教會的十方法友，表達對長老、對中道僧團最誠摯的感謝。

簡單隆重的感恩會，在僧團師父們手搭手圍成半圓、合力切蛋糕之後，暫告一個段落，此時已經接近午齋時間。臺北禪院的法友們為祝賀當日之法慶，無不發揮好廚藝，準備豐盛的齋食、水果、湯品和甜品，擺滿 U 字型長桌。在恭敬供養僧團之後，眾法友隨即歡樂同聚，道誼因而凝聚增長。

下午時段，隨佛長老以「學佛一點通！人生向前行！」為主題進行開示。長老開示：「部派佛教從否定的角度看世界，很容易讓學習者對現狀產生厭倦的心境，養成旁觀、事不關己的態度，造成頹廢、消極的人生。然而，佛陀的教導是從十二因緣的如實知見裏，開展出健全正常的生活態度，對生活不偏於貪愛，也不偏於厭棄。要知道四聖諦的基礎是「緣起法」，佛法的宗旨在於「解決問題，滅除苦惱」。在這一點上，你能夠通了，那麼就可以打通你生活的任督二脈，達成開展人間生活與修證菩提的一致性，你的人生一路向前行，開展光輝璀璨的生活，同時又朝向正覺解脫。」





馬來西亞北海 原始佛教中道九日禪修營紀實

法眼重開正覺門

馬來西亞 法同

由中道僧團主辦、馬來西亞原始佛教會暨北海佛教會協辦，主題為「法眼重開正覺門」的中道九日禪，於 2015 年 12 月 1 日至 2015 年 12 月 9 日假北海佛教會舉行。

除了北海佛教會的法工戮力的運籌帷幄外，吉隆坡、怡保、檳城與雙溪大年法工也鼎力相助，合力完成了此次禪修營的各項工作。

此次禪修營參與者約百人。11 月 30 日下午就有遠地的法友陸續入營，這批早到的禪者幫忙清理與打掃禪堂與齋堂。

九日禪的早、晚課皆由度明尊者或成慧尊者帶領。長老的開示多為佛法實用篇，內容十分精彩。

第一天（1/12）

早上 8：30-10：30 為報到時間。午齋後，

禪者齊聚在禪堂，生諦尊者先播放《中道禪修營禪修規範》影片，並告誡大家嚴格守持全程禁語，法工長法直講解基本營規、輪值作務等事項，勸勉大家以合作及體恤他人為主，讓自他都能從這難得的九日禪修中獲益。

下午隨佛長老上座說法。導師先簡要說明修行綱要及該有的修行態度：緣起法就是見法眼的核心，生的緣起是由煩惱（無明、貪愛、束縛）引起。

長老呼籲佛弟子要團結，原始佛教本無教派之分，佛法是真正能度越眾生痛苦的教法。現今佛弟子不管學什麼派，同樣是生死凡夫，都是一家人。學法是要度越煩惱，不是學來當老師；想當老師而學，就自然看不見法。所謂心態不同，學法的深度就不同。



每晚 8：00 開放為大眾弘法，長老與十方法友結法緣。是晚，長老講解修行道次第及禪修次第。長老導正了自《舍利弗阿毘曇論》以來的道次第觀念：無明不是最後斷，斷我見之前就得先斷無明。長老接著指出禪修要點：必須觀因緣，知道五陰因緣生，先看到真實、事實，才能明白無「常」、無「我」；無「常」與無「我」不能作為禪觀對象。知道了因緣法，也才明白有涅槃、寂滅。

第二天（2/12）

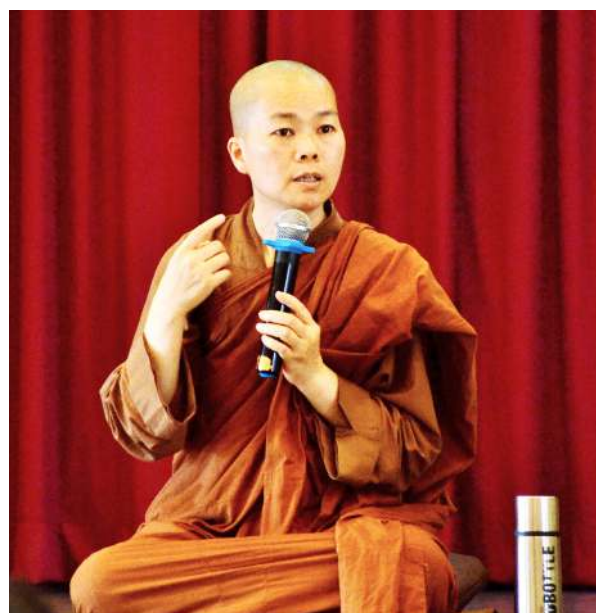
長老為大眾講「戒」，何以是歸敬四法（佛、法、僧、戒）而不只是三法（佛、法、僧）？長老依據《相應部》〈預流相應〉第 28 經說明：見因緣法、得明、斷無明的聖弟子，除了對佛法僧淨信不動搖、亦止息了五種怖畏怨讎（不殺生、不與取、不邪淫、不妄語、不飲酒）。長老解釋：見因緣者知道世間一切都是緣生，沒有所謂的結束；因緣流轉，所以沒有個別的你我他；所做一切都會影響周圍，並會回到造作者，如投石子到水中，漣漪擴散回來；是以見法者不會做這五種怖畏怨讎。

此外，緣生法無法固定，經驗時可以珍惜與感謝，但不能貪愛，貪愛會帶來痛苦。長老舉例：女性在意青春，但青春很短，如要捉住，就會痛苦；倘若懂得改變心情，明白雖然留不住，青春卻是任何人都可經歷的歷程，感謝曾經青春，感謝如今的成熟，這樣心就會寬平。人生經歷過就好，不需長

長久久。

單持五戒不能成就正定，禪定也不是正定。長老強調：得先瞭解因緣法，得明、斷無明，再修離苦八正道。八正道從正見開始，次第而起，依遠離，依無欲，依滅，向於捨；斷貪，方能成就正定。能發三摩地的戒是正定，此為導向離貪解脫之戒。長老勸諭大家在生活中盡量離貪，並讚歎所有離貪行為；禪者每天受持九戒裡的後四戒亦是離貪戒。瞭解十二因緣法，才能瞭解什麼是佛。

接著道一尊尼上座指導止禪，修正禪攝心專注首要條件是先保持禁語，有止禪的基礎（內寂其心）後，才修觀禪（因緣觀）。尊尼鼓勵大家把內寂其心的經驗用在生活上，因為經驗會成為記憶，





不斷的重複使用就會成為習慣。在日常忙碌生活中、倍感壓力或要做重要決定時，止靜一下，腦袋會較清醒，因緣改變了，世界就不一樣了。尊尼還分享了個人的學法歷程及學法的受用，這些生命經驗有趣又感人，大家聽得津津有味，對尊尼的智慧、正向、毅力與耐性很是讚歎，也對大家起著鼓舞的作用。

晚上，長老對大眾講解修定須知：1) 五陰是緣生法，2) 緣生之法不能常恒不變，是非「常」、非「我」，無法掌控，不可能不起心動念。佛陀教妄念不生，不是一念不生。3) 要善分別，有因緣的智慧，看到諸法因緣生，緣生則無「常」、非「我」，貪愛則有苦。要依遠離、依離貪、依無欲、依滅、導向於捨，成就正定。4) 要持續精進修習，不失正念、不離正見，導向離貪，正定現前的解脫生活。

第三天 (3/12)

早上，長老講述如何過因緣的生活。凡夫都有想控制或保持什麼的想法，但緣生法則無「常」、非「我」，我們該捨棄不符合因緣的常見、我見。凡事都有其因緣，遇事要看因緣實況，務實面對，妥善的處理。只行善仍然不足，長老舉例：行善如買菜回家，煮菜就是用因緣智慧處理；要福慧雙修。行善後，不可等福報，要實際行動去做，努力進行。

長老提點：修行不是修結果，而是修導致它的因緣，要認真於因緣、緣生，盡力而為，珍惜可貴的過程，遠離虛妄的貪求，貪求會導致痛苦、消極及頹廢。且明白認真做後，並不能保證耕耘一定能豐收。生命的重點不在天長地久，而是好好經歷與珍惜過程。世間因緣生，長老提醒大家，有問題是在當時，不會永遠如此，別過度悲觀，順其因緣而處理；順境也是在當時，不要貪愛。不當的「忍」或「退讓」是姑息養奸。長老勸勉佛弟子要開展人

生，讓自己成功，社會才會更好，佛弟子要自利、利他。反之，如果讓社會淘汰，讓家人落後，佛教將會節節敗退，這不是佛弟子該有的態度。

接著，道一尊尼繼續講解止禪及教導止禪裡的臥禪，適時舒緩禪者酸痛的身軀，幫助禪者調整身心狀況。

晚上長老講述：過度自卑導致自戀的九種心理疾病的人格。

結束前，長老舉例指出，運用四聖諦處理事情的西方國家都很昌盛，信宿命業報的佛教國家遇事都以業障深重為由，過度壓抑退縮，導致自卑自戀的心理病。長老勸勉大家，要善有善報，在生活上就要用四聖諦，有用的法是能解決現在的痛苦。長老對佛教、佛弟子愛之深、責之切的心溢於言表。

第四天 (4/12)

上午，長老回答禪者的提問，有關過去的作為對現在的影響。長老以例子說明：因緣生的五陰如調色盤，三種「顏色」：1) 過去的作為，2) 個人以外的環境外在關係，3) 個人的身口意；顏色比例不同，影響也不同；今天做好，過去對今天的影響也會改變，因此沒有註定這回事。報應也是不待時節，隨做隨報，不會等以後才報，就如喝水，隨喝、隨解渴；所做的事情都會有作用和作用的反應。報應的模式：過去所做只影響現在，但沒有決定現在；同時，現在所做不會消除過去，它只會改變過去對今天的影響。

長老提醒大家：要注意環境，開源節流，因環境會影響人們的心情，失去泥土的樹再怎麼大也會倒。我們的人生要自己救，如不，別人也就幫不上忙。長老語重心長的勸勉大家：要珍惜身邊願意真心待我們的善緣；有好的善緣，不要使個性，要懂得捉緊一點；且當下遇到的人才是最重要的。

明白了緣生的五陰如調色盤，遇問題就要用因



緣的智慧、四聖諦的正道、慈悲的正行，不問得失，契合當前因緣的解決問題的緣由。長老風趣的要大家跟著念：「天靈靈，地靈靈，天下我最靈」，眾人皆嘻哈倒絕；不用外求，「你」就是最靈驗的那個人；佛弟子的人生開展了，就會昌隆佛教。長老感歎：佛教這頭睡了兩千多年的猛獅終醒過來了！

午齋後，長老臨時升座，為大家介紹前來供僧、之前動了五次腦手術的法澈居士，法澈自2009年就虔誠戮力的護持原始佛教與中道僧團，並協助成立了檳城中道禪林，長老以「對的事不問得失就去做；聰明人做成功的事，有心人會做有益大家、感動人心的事」來讚歎法澈的善行與精神。長老回想數月前於臺北龍山寺十日禪的首日，在一天行程裡往返大馬與臺灣，探望動了第三次手術後腦內還血流不止的法澈，憶述當時的情況，不捨與感動在空氣中迴盪；不捨法澈受折騰，感動於長老及僧團的有情義。後在長老鼓勵下，眾人排了條長長的人龍，給予法澈暖心的祝福及擁抱。對長老、僧團及法友，法澈回以感激，並允諾會好好復健。

此外，長老亦點名讚歎另兩位法友：一為患上重症肌無力的法原師姐，法原一直盡心盡力的護教護僧，長老讚歎法原的精神堅強有力，是我們的典範。另一位是於2011年真誠發心捐獻土地於原始佛教的法馨師姐。三位有心人難得齊聚於此，大家回報以熱烈的掌聲。(如右組圖)

長老藉生命交融的此刻教育大家：每個人都需要大家的關懷，最大的加持就是「我需要時你關懷我，你需要時我關懷你」。禪修不是死板板的坐，而是能關懷、給予真誠的擁抱，這種禪修才會帶來力量與光明。要懂得珍惜善緣，生命還可做更可貴的事；人生可貴，要好好珍惜每一天。

下午，禪者練習行禪。生諦尊者與度明尊者細心的指導及示範禪坐的姿勢。





晚上，長老為大眾講「苦，如何起？」。長老先以數篇經文指出「無明緣行」的「行」是妄見（常見、我見、斷見）。在六觸入處根與境為緣的當下，不如實觀因緣就有無明（常、我的妄見）。反之，若能在當前六觸入處如實觀因緣、緣生，明白只可經驗、參與而不能主宰，斷除了對識的貪愛，則根境因緣減損或不生長，所以正覺解脫是此生可成就的證量。

長老隨即切入重點：「老、病、死、厭憎會、愛別離、求不得是每個人必然要經驗的事，為什麼我們會感痛苦呢？原因在於我們不想經歷！」

老病死其實就是生的過程。生是從生到死，幾十年都是生，在這幾十年會表現出老病死。如只要生，不要老病死等，會精神分裂，因我們在拒絕一個根本不用拒絕、也拒絕不了的事。老、病、死、厭憎會、愛別離、求不得就是生苦。」

長老為大家釐清了一個觀點，我們一直認為不愛的是老、病、死、厭憎會、愛別離、求不得；其實是不想痛苦，怕老病死等帶來的痛苦。現在要解決的是苦，不是要遠離生（五陰）！

長老要大家思惟：「是五陰帶來苦或苦有其他原因？」從這禪觀十二因緣，進而知道五陰是緣生之法，明白無「我」、無「常」而捨貪。知道生死輪迴怎麼起，就明白生死輪迴怎麼滅。長老再提點：要明白生，不應從離生下手，重點要放在離苦。離開苦的當下，生也止息。長老對生命課題精闢的開示，有如醍醐灌頂，發人深省。

末段，長老再次呼籲大家，要參與昌盛佛教，把佛法務實的用在各自的人生，將我們的人生做為道場，讓自己的人生快樂、光輝、昌盛、平安，讓人們對佛法有信心；要往四面八方代代傳薪，互相團結、互相關懷，善盡佛弟子的義務。昌盛佛教，利澤眾生！

第五天（5/12）

長老開示：「佛教修行的問題源自錯誤的知見與禪觀的錯亂。有情眾生都有常樂我淨的妄見，難於現觀眼前現實。現實是因緣，我們不能用否定法（無常、無我、空）描述現實，這樣會掉入法法平等、無有高下的思維，而這又與現實不符，在人生處處碰壁下，會導致退縮與失落的心緒；接著又會





想「反正一切都會過去」而自動逐步退出世界舞臺，自廢武功，再往他處尋找常樂我淨。

當前的緣生法都有不同的因緣，該以不同的對應方式面對，不能用平等心或同一種方式對待因緣不同的人；要隨機應變，因時制宜。對因緣越瞭解，就越能幹。對緣生法生貪則有苦，離貪則離苦，要修離苦正道。佛陀不是教人厭離六根、六境，而是捨貪愛與常樂我淨的妄見，務實依因緣面對，這樣的人就會很正常卻又不平常；既能在現實人生光輝燦爛，又能離貪解脫。生命中最可貴的不是結果，而是過程；不必擔心會墮落或繫縛，因知道只有過程。」

晚上，長老續講「因緣的生活」。長老以例子闡述：「現在沒有的別想，才能捨棄『常』、『我』的妄見；現在有的好好的用，好好落實因緣有。『沒有什麼』是內心的需求；別一直活在個人世界的失落與困惑裡。」

在這過程中，重點是我們能參與什麼？做什麼？在這演變當中，有包羅萬象的世界，這是我們真實的世界。從今起，別錯過人生寶貴的過程——沒有結局的過程。要有『做正確的事，就會形成良好的過程；努力於這過程，不妄想會有結果。而且即使努力了，事情也不一定都能按照我們的期待與意思進行』的知見。

無『我』的修行精神是什麼？不能主宰不是重點，重點是能參與！」

弘法結束前，大家觀賞了大陸冰天雪地的聖佛寺照片與年輕法工培訓影片。法的兄弟姐妹，你們好棒！

第六天 (6/12)

長老開示：「以因緣法為核心才能顯正破邪，開展四聖諦三轉、十二行，從面對問題、煩惱、輪迴開始，到徹底解決問題、煩惱永盡、輪迴止息為

止。生命的法要能滿足三點：1) 困難越來越少，2) 生活越來越好，3) 逐漸遠離煩惱。

讓我們感到痛苦的不是五陰，是我們超越現實的期待。五陰本身不會苦，是對因緣生的五陰沒有如實知見，迷惑與脫節於現實的貪愛造成痛苦。試問：如果人生是苦，你為什麼又想盡辦法「生」？

知道不論順境、逆境都是在現在的因緣，才不會過度的得意忘形或悲觀頹廢。要讓好的輾轉發生、不好的止息。」

長老又說：「常、樂、我、淨不符合因緣生，眾生卻愛常、樂、我、淨；所以只教放下，眾生是怎樣都放不下，那該如何？」長老隨即要大家把法本拿起來，拿起的當下，大家很自然的就放下了之前的動作、工作或想法；例子直接簡要，卻有當頭棒喝之效。

長老表示：生活的重點是「做現在」（顯正），不是「放下」（破邪）；盡當前因緣而做，不符合當前因緣的就自然放下了。不失正念、不離正見、行於正道；自然就放下了妄念、妄見及不是正道的事。工作時認真做，累了就睡；睡覺就睡覺，不想工作。長老言：這樣修就會有清楚的腦袋，有效的行動。天下本無事，庸人自擾之！

長老最後還教授了兩招相處之道：1) 要懂得給人好好利用，如果自己不用，又不給人利用，那就是沒用！2) 要懂得給人佔點便宜，那人會覺得你值得信賴，以後就不會計較給你佔便宜！

第七天 (7/12)

長老開示：佛法的大用在於解決現在的問題。佛法很簡單、實際、務實，很生活化，俯拾即是，好用得不得了；而且總是能看到真相。如果身心安穩，頭腦清醒，佛法很容易理解。但為何很多人聽法時腦筋清楚，之後就迷糊了呢？因為包袱太多了！而且一下課，就如一般世俗人在



過日子；無論如何，只要面對生活，其實就是面對佛法，人與人相處就像在讀佛經，不修行都不行，想不學還沒辦法。

長老直言：這世界有很多人有意識的心理疾病，就是：你做了很多，他也不會感動。該睜開眼睛看清楚世界現前的真相，要懂得避開危險。想用愛或慈悲感動別人的人會活不下去，要活下去就會累死身邊的人。

長老勉勵大家：人間很多可貴的事不一定一次就做對，別擔心會出錯。要用四聖諦務實解決問題，不能爛慈悲，或以「共業」為由來面對及解決問題；不然佛弟子與佛教就會節節敗退。人間只有愛而沒教誡，不會更好；若沒有關懷只有教誡，也不會更好！

長老也藉著學員的一個問題作如下開示：如經濟能力許可，想再買較好的車當然是貪心沒錯，但可以買，因為你是凡夫，不是阿羅漢，為什麼不能有一些貪心呢？只要有認真在修行，不用一次就離貪，不要自我要求完美；就坦白承認自己有貪心，不要死不要臉、自我合理化就好。

另外提到有些人怕受戒，因擔心會犯戒。長老開解，就因為會犯戒，所以才要受戒；不會犯就不

用受了。受戒只是鼓勵大家最好別犯戒，這就達到了受戒的目的；再來是鼓勵大家越犯越少、越輕、犯的時間也越來越短。有努力，犯戒了就懺悔，不要破戒就好。每天小碎步、小碎步的清淨，對別人不要過度嚴苛要求，與人相處就會覺得很溫暖，這就逐步朝向光明。長老再提醒：過度不切實際的道德本身就不道德，無條件原諒一切本身就是罪過，這是鼓勵人犯錯。

最後，長老播放音樂影片《佛陀與我們同行此生》——從無的心情，走向有的人間。

第八天 (8/12)

長老開示：萬法因緣生，無有一法不緣生。生命其實沒有一刻遠離真相，當前即是，但凡夫睜眼卻不識；像找眼鏡，原來就在鼻樑上。經驗的一切盡是緣生法，不要去找那沒有的。觀因緣就是觀我們平凡的生活世界或經驗，知道煩惱如何生，就明白如何遠離痛苦；因緣、緣生就在此，不需用四禪看這以外的世界，佛法簡單又實際。遺憾的是大部分佛弟子都不投入於一般平凡的生活，依然迷戀於迷幻的道路。

下午是解惑釋疑時段，長老給予了精彩解答。





今晚為離營前夕，長老邀請法友及法師們做心得感言分享。多位法友皆分享他們學得的法益，改善了各自的人生，能更好更勇健的處理問題，亦向長老及僧團表達了感恩之心。法師們也給與大家鼓勵，歡迎大家一起分享佛法的光明，一起宣揚佛法。

長老亦在學員分享後提供一些建言：學佛學到最後別只剩下一起學佛的朋友，不要因為信仰不同就不相往來。要珍惜身邊的善緣，握緊我們的手，別輕易的放手。好好做一個光輝燦爛的人，不要學躲在牆角的蘭花。現實人生要開展，佛法道業也一起開展。

心得分享時段穿插著幾首很有意思的歌曲，大家唱著、笑著、分享著，為這最後一夜畫上句點。

第九天 (9/12)

進入中道九日禪的尾聲，早上，長老為二十多位法友舉辦皈依儀式，代表他們在正法中重生。接著，長老以法本，言簡意賅的講述十二因緣觀的九種禪觀法。

午齋前，長老再度邀請尚未發表心得感言的法友做分享，數位法友分享各自的問題與學法後的轉變，長老也適時的給予建議及指導。之後播放的幾首歌曲，加上長老鏗鏘有力、激勵人心的話語又帶動了一波波高潮，大家自動的手牽著手，圍著圈或相互擁抱，會場氣氛高昂，笑中帶淚，溫馨感人；雖拿著麥克風，長老的嗓音還是沙啞了。

感恩長老領著大家，經歷了這珍貴動人的一程，真情流露，融入彼此。感恩長老、道一尊尼、法師們、八戒行者、法工、義工及法友們成就了這趟成長之旅！ Sādhu! Sādhu! Sādhu!



馬來西亞北海 原始佛教中道九日禪修營 法友感言

原始佛法、高僧大德和武俠小說的因緣

馬來西亞 法以

在北海禪覺營期間，得以安靜的盤腿，努力跟隨僧團學習，並且在「禁語」的情況下，努力觀察及處理日常的淨務工作，做為禪坐以外的暖身動作，每一天都過得相當充實。面對自己身心的變化，個人覺得非常感恩。

其間，隨佛長老以幽默風趣的方式，和大眾分享生活中的佛法，帶我們體驗了一場古代高僧大德巧妙精彩的對話，以及一探武俠小說角色絕世武功的虛擬世界。

這一切源自於兩千多年前，從 佛陀為大眾開示「人的世界是由五陰所呈現」說起。長老解釋：人們對一切人、事、物之觀點，會因當時的程度及

需要的不同而起變化，情緒、感受及判斷也會隨之有所轉變。一旦有了想擁有某種經驗(常)、或保持美好的感覺(樂)，並把一切(所看、所聽、所聞、所嚐、所觸、所思)而起的情緒、想法及判斷當成是我或我所有的，不想讓它消失、變質，不想讓它脫離我們的掌握，因為如此，人們才會不停輪迴於生死之流。

我想，這顯然與我們有史以來所受的教育方式有著相當密切的關係。比如說，從小就接受填鴨式教育的人，在不被鼓勵發問及換位思考的環境下，漸漸就會習慣性的放棄追根究柢的學習態度。

長老說過，沒有對眼前發生的事情如理作意，



亦即沒有如實觀察事情發生的緣由及來龍去脈，在佛法的用語上，即稱為無明。這時人們就會隨波逐流的為了滿足潮流的趨勢，或透過語言、行為來滿足自己因無法改變環境現況的期待，而做一些事來慰藉自己受傷的心靈，就算明知道對當時的情況並不會起到任何實際的作用。

長老信手拈來「化骨綿掌」做比喻。在爾虞我詐的現實社會裡，人們習慣把自己的過失，或任何可能對自己造成的傷害及損失，推得一乾二淨，好像事不關己，甚至完全杜絕。表面上看來好像有很高的免疫力，實際上根本無法承受他人稍微比自己多一丁點的優越心態。就算口才再好、學歷再高，如此暗劍傷人的做法，除了導致被擊中後的人內負重傷，同時自己也同樣苦不堪言，而且還會有長遠的副作用。根本沒達到治標治本的效果，或許只有讓人嗤之以鼻的份。讓聞者不得不重視謹言慎行的重要性。

不久，長老又換了一個故事背景，比喻使用《葵花寶典》的功效，是以「快」為主，根據百度的解釋，此功的厲害在於無論有否被對手看出破綻，其一閃即逝的瞬間都讓對手來不及還擊。雖然《葵花寶典》「似乎」是通往斷無明的高速公路，既快速且果斷。可是如果六根沒斷盡，幸運的話，大概會被慈善機構收留，否則不僅會有遭人白眼或嫌棄的命運，而且每天都在受折磨，反而會造成自己、家人或社會有形的累贅。看來這個方式，若果真有勇氣和果斷，相信從佛法稍微得到一點啟發的我們，不至於選擇一條如此糟蹋自己的絕路。因為這個招式，很明顯的表現出，所斷的只是生理表面上的六根，無明並沒因此而斷，只是隨著六根的截斷而暫停操作而已。若不幸墮入三惡道，恐怕不知又要修多少年才回到人間修行，所以還是三思。

既然無明皆由於六根緣六境的當下不如理作意而起，能斷無明的方法，就是在六根緣六境的當下

如實正觀因緣，而這只能在六根都健全的情況下才可以實踐，且屬最簡單不過的方法。在此情況下，才能夠很清楚及有能力拿捏自己的起心動念，不讓它妄所欲為，並隨當時的因緣如實的給予妥善的回應，才真正能克服在生活中所面對的一切困難，達到生理、心理及精神上的平衡。若能持續維持在這個狀態下，恐怕想要痛苦就難了，因為能維持此習慣的人，會不斷想辦法解決當前重要的事情，而沒時間去管兒女私情了。

至於修行有否偏離中道，長老則以高僧大德慧能大師與臥輪大師巧妙、有趣的對談作比喻：

「臥輪有伎倆，能斷百思想，對境心不起，菩提日日長。」

「惠能沒伎倆，不斷百思想，對境心數起，菩提作麼長。」

我想，以上的對談似乎能做為在生活中碰到順逆境時的提醒，才不至於陷入好高騖遠的狀態而不自知。分享告一段落後，大家無不以熱烈的掌聲回應長老即興的分享，逗得大家開心不已，同時還達到激勵及內省的效果，無時無刻隨因緣的不同把我們從偏離的生活模式中帶我們朝向現實生活中的正途上，去體驗活在現在的滋味。感謝長老及僧眾的引導及教導。

願與大家共勉之，時時住於正念，行於正道，正向菩提。





馬來西亞北海 原始佛教中道九日禪修營 法友感言

學習用因緣法來過日子

新山 正能

很開心和姐姐一同參與這次的禪修。在這九天的禪修裏，讓我學習到許多寶貴的價值觀。

隨佛長老不斷提醒我們：學習佛法要過著正常的生活，要做個正常有用的人，這樣我們修學時，身邊的親人不會覺得我們怪怪的！要有美好的人生，就必須務實地面對與解決我們的問題，而不是選擇逃避！要接引身邊的人學習佛法一定要從自己開始。

千言萬語說不盡，感謝長老與僧團所有的師父們，您們的無私教導與付出，讓我們獲益不淺。

威省 正梵

說起來真慚愧，早在 2011 年，我就參加了中道十日禪，當時聽到長老說的因緣法，讓我茅塞頓開，如獲至寶，禪修營後，也拉了父母一起到威省中道禪林聽法。

往後，我偶爾翻翻《正法之光》，看看長老說法的 DVD，生活中偶爾聯想起因緣法，但，漸漸地就把所學的全部還給長老了，生活還是過得消極、頹廢、悲觀、避世。

2013 年 1 月，我被調派到森美蘭州老港中華小學執教。那是郊區，各方面的設施和條件遠遠不及北海。剛開始不適應環境，再加上悲觀的性格和完全忘了因緣法之故，內心非常痛苦、鬱悶，把以前學的宿命業報思想搬出來，心想自己上輩子到底造了什麼業，業障深重，沒有福報，要來到這樣一個鳥不生蛋的地方工作。

由於內心忿忿不滿，於是便黑口黑臉的面對同事和學生，不僅工作表現難以差強人意，也不和他人建立良好的關係，陷入陰暗的死胡同走不出來。殊不知，這就是緣生法，自己一副苦瓜臉，當然不會有人敢來親近和關心。

一直到今年，校裏來三位新老師，我再也不是



新人，工作減輕了，也適應了這裏的環境，也有了新朋友，內心不再憂苦，終於笑臉迎人，和同事間也開始有說有笑，這才發現因緣法就在生活裏，自己變得快樂的同時，也可以感染身邊的人，和業障沒有關係。

參加了這次的禪修後，我決心要關心身邊人，好好的與人相處，認真工作，讓生活變得更好，這才稱得上是 佛陀的弟子，也不辜負中道僧團法師和法工的們辛勞和努力。

文德甲 正瑜

從小在佛教會打轉的我，爸爸又是理事，師兄師姐總是特別的記得我，那時很快樂。中學時，也許「太快樂」而白目，讓有些人討厭，進而傷害我，我以為大人們總會幫助我，可是他們卻不斷告訴我，修行菩薩的時機到啦！天！這是二度傷害吧！我選擇離開了北傳佛教會。這時，經法友的引領，我開始接觸了南傳佛教，真的，很 peaceful，心裏也踏實些，總算沒有離 佛陀太遠。時間久了，也只是習慣「自己是佛教徒」而已，而生活上，親情、工作、愛情，我得失心越來越重，也變得不快樂。我知道媽媽也因此跟著而難過，但我無能為力。

感謝隨佛長老這幾天的說法，我不能分別單獨的根與單獨的境，總覺得它們就像早齋吃的炸南瓜，南瓜與麵粉糊是一團，如何看啊？想想不觀了，回到知道呼吸就好了。雖然還是有很多的想法，但我知道，我不會被批判式的謾罵。我會提醒自己，專注回來就好啦！

不敢奢求開悟，就像明明 XXL size 的身材，怎樣能穿上 S size 的衣服啊！還是努力現前的現實，按照因緣、緣生的法則，實際的努力吧！

新加坡 正賢

感恩隨佛長老，感恩中道僧團！

這一次的禪修，讓我學習了要如何與人相處，也明白了什麼是自己的身心緣起，還有離貪斷愛的離苦之道。謝謝長老的點醒！

新加坡 正鳳

回想第一天來到時，就接到要寫心得報告的提醒，心中煩惱馬上浮現。經過了一陣的拉扯，漸漸的冷靜了，就先把它放一邊，不管它。覺得能來一次九日禪可真的不容易，先別煩那麼多，好好的先守好禁語，再用點耐性來經歷它吧！一天一天的過去，心中還是掛念著：怎麼寫心得呢？我一再問自己，我來這裏做什麼？我學到了什麼？長老傳了這麼多心法給我們，我該做什麼……，擔心自己做不到，沒自信，身苦，心也苦。看著、看著，身體的痛苦也在變化中，心裏的焦慮也慢慢的平靜了些，慢慢的學著，就接受現在的我吧！過度的完美期待、要求、表現，對我現在沒有用，活生生的因緣觀用不上！就暫時寫到此，還有太多的事，有待自己去發現。

新加坡 潘居士

這是我第一次參加原始佛教會的中道禪修，獲益良多。最大的受用是認識到佛法應該用在日常生活中，用佛法來過日子，就可以令我們生活更好、煩惱更少。誰不想自己的生活更好呢？但是如果生活煩惱重重，哪會有好日子過？要困難減少，就要好好利用因緣法及緣起法，這是個大課題，講起來容易，做起來不簡單，這是我往後要努力的目標。

新加坡 正朔

這次的九日禪，收穫滿滿。弟子雖然年齡不小，可是待人處事幾乎零分，再加上學過南傳、北傳、藏傳的教法，那些教法彼此衝突矛盾，日子很難過、很苦。

感恩長老的教導，您是我的恩師，讓弟子開竅，一次又一次的進步，也見到了曙光，越走越明



亮。長老！弟子會好好的學習因緣法、緣生法，行於正道，感恩長老帶著弟子走出困境。

弟子一心護持「中道僧團」！

吉隆坡 正定

“Somebody comes into your life as blessings, some comes in as lessons.”它的意思是說：某些人來到你的生命裏是來祝福你，有些是來教訓你。在這個世界上，除了我的祖母外，隨佛長老就是第二個出現在我生命裏來祝福我的善知識。我說的祝福不是長老在開示後所說的「師父祝福你們」那麼簡單，長老的祝福來自於他真誠和熱誠的對我們的教導、提醒、指點、叮嚀和關懷，這些都是很實在而可以幫助開展我們的人生，這就是長老的祝福。

長老所教的「十二因緣法」，其實就是人類生

命密碼的一把鑰匙，它打開了我們對生命的整個過程和真相的了解。真實的人生其實就如十因緣所說的一樣，沒有常、樂、我、淨，很多的人和事物只可以經歷而不可以保有。因為這個法，我對其他生命以及我自己有了一個新的認識，其實佛法不是樂觀，也不是悲觀，它是「實觀」，它很實在並契合事實。

自從學了長老教的原始佛法之後，我的想法、觀念、態度有了 180 度的改變。雖然有父母、家人以及朋友的相伴，但人生路不一定好走，因為人生有太多意想不到的突發事件和一連串的問題及挑戰，很多時候，我們都不堪一擊或者束手無策，家人及朋友也沒辦法解決，這時候，我們需要用佛法的智慧來解決我們的問題。

長老個人的言行舉止就是佛法的體現，長老樹





立了一個好榜樣，讓我們看到什麼是一個真正 佛陀座下弟子應有的態度和行為。最重要的一點是從開始到現在，長老從沒改變過立場，一直精勤不懈的傳續正法，引導佛弟子過昌盛的人生。

我會很真誠而且毫不懷疑的深入學習長老所教的法。Sādhu ! Sādhu ! Sādhu ! 感謝中道僧團！

馬來西亞 正洄

中學時期，我曾聽過一句話：「生命沒有 take 2」，當時我只是默默的接受。這一次參加禪修營，我有不一樣的想法。

法澈居士動過五次腦手術，生命曾徘徊在生死邊緣，但她居然可以在我們面前分享她的經驗，讓我感觸很深，這樣堅強的生命力讓我拜服。她讓我看見真正的堅強源自於正確的觀念，緣於她所學習的原始佛法——十二因緣法。

很多時候，人若長期處於困頓的狀態，都會不知不覺的精神衰敗。類似法澈居士這樣的人若無打從心底就想要活下來的渴望，她也許就在最難熬的時刻便放棄生存下去的希望。唯有一開始就有正確的人生觀，才不會在遇見人生的困苦時，精神瞬間崩潰，而造成無法挽回的局面。

法澈居士這麼辛苦，但她熬過來了，這真是一個奇蹟。我在大山腳聽過師父弘法說過：「人一直在等待奇蹟，但沒有奇蹟也是一種幸運。」這說明我們所面對的問題並不嚴重。法澈居士從鬼門關走回來，能夠與我們分享，這時的她擁有了 take 2 的機會。

長老宛如我們的父母，教我們懂得十二因緣法，並將其運用在現實人生中。

我在臉書上看過一句話：有些人對你好是因為你對他好，但有些人對你好卻是因為知道你的好。長老與其僧團都知道我們馬來西亞人的好，所以想



對我們更好。他們每天都在督促我們，在小參時也盡力回答我們的問題。或許我們問的問題，他們可能已經回答 N 遍了，然而他們還是不厭其煩地回答，從來都沒有不耐煩的表情出現。他們很用心。

猶記得長老在課堂上說過一句話：「中道僧團的僧眾都有準備犧牲的打算。」我聽了有點難過，在我看來，長老與其僧團不是犧牲而是奉獻，像父母一樣奉獻；最難能可貴的是父母奉獻的對象是與他們有血緣關係的親人，而師父們奉獻的對象則是任何與他們面對面的有情眾生。在我眼裏，他們不只犧牲而是奉獻，他們是一群有先見之明、能忍辱負重的人。

特別感恩長老：您猶如夜空中最亮的星，讓仰望您的人都能掃除內心的苦悶。也感謝在 2014 年把我帶來這個禪修營的老友瑩嘉。我覺得自己現在很開心並且很平安。謝謝。



吉林聖佛寺 三階念佛彌陀禪 紀實

由末法向正法

安徽 開寂

2016 年 1 月 6 日，正是接近年關的時候，吉林蛟河聖佛寺彌陀禪的報到工作就在厚厚的大雪中開始了。

前來報到的學員中，不少是歲數較大的老菩薩，零下 30 多度的嚴寒擋不住他們對佛陀的信心，以及對佛法的渴求。有些老菩薩在來之前，並不瞭解中道僧團所弘揚的「佛陀原說」，但他們憑藉著「念佛人」內在的善良與智慧，願意到此，用寶貴的十天時間，與從臺灣遠道而來的師父們結下難能可貴的法緣。

曾有法友問：「原始佛教會支持淨土法門？那麼宗旨何在？」這些老菩薩不遠千里、不畏嚴

寒、不怕辛苦的求法作為，或許正是用「現身說法」的形式，與僧團的回答不謀而合：「原始佛教不是一種『教派』，而是一種生命的內容與方向，是『正覺於苦、度苦』的內容，是『自度苦、助人度苦』的人生方向。真正的佛教是沒有任何宗派，我們絕不支援任何的『教派』，我們真心支持『任何有益於端正人生、助人息苦的事』。我們堅定不移的實踐度苦利生的道路，從事興隆佛法的事。」

第一天：「彌陀法門」真實義

早上五點鐘，法友們藉著中道法堂前雪地反射出的濛濛亮光，陸續進入法堂，開始了十天禪修的第一堂功課。聲聲佛號從法堂傳出，迴盪在大雪冰



封的山谷。

上午八點鐘，長老給法友們授完八戒後，與眾開示：「三階念佛彌陀禪，是指初階『持名念佛』，次階『定心念佛』以及進階『實相念佛』，是由末法朝向正法。

淨土三經中的《佛說阿彌陀經》，要點有兩個：往生前，要相信有淨土，能夠持佛名號，一心不亂；往生後，則要努力聽聞學習正法。諸位所熟悉的『念佛』實則與學法無關，只是信入佛法。僅念一聲佛號，是求生淨土，而往生淨土亦不是『了生脫死』。但往生淨土有兩大好處：其一，無三惡道；其二，可以親近阿彌陀佛，聽聞正法。往生淨土後，最重要的是要努力學法。」

長老笑著譬喻：「阿彌陀佛在西方開了一個『學法補習班』，用的是填鴨式教育：『彼國常有種種奇妙雜色之鳥……是諸眾鳥晝夜六時出和雅

音，其音演暢五根、五力、七菩提分、八聖道分如是等法……』，你需要日日、時時努力學習，難得休息放假。彌陀淨土更有『七重行樹、七重羅網』將你團團圍住，各位拼命往生，似乎有點『自投羅網』。」在場的很多法友第一次聽到如此生動的講解，受益匪淺，十分歡喜。

午後，天空開始飄雪。來自馬來西亞的年輕法工法和來自臺灣的法工法虔，生在南方，都是第一次見到下雪，興奮的忘記了剛剛在雪地摔跤的痛苦。這次禪修營，很多法工都和他們一樣，通過學習原始佛法獲益良多，很多也不是東北當地人。他們放下繁忙的工作、冒著嚴寒遠道而來，僅因為願意發心護持這些老菩薩、這些善良又辛苦的「念佛人」，希望能將佛陀的光明燈傳給更多的人。

下午、晚上，法友們繼續精進用功，由持名念佛向定心念佛努力。



第二天：學佛是要面對人生、昌盛人間

長老開示：「彌陀法門」不是「念佛法門」。念佛、拜佛都不會成就菩提，只有「實相念佛」才會成就菩提。「實相念佛」是「念法」，以菩提為本，「念因緣法」。

在現實生活裡，「念因緣法」，即是要解決生活裡的柴米油鹽醬醋茶以及人情往來諸多瑣事。我們不能靠念一句「阿彌陀佛」就希望能解決現實問題。在往生西方以前，我們還要解決現實問題，不能念佛念到沒辦法生活，如果念佛念到沒辦法生活，這個肯定不是念佛不好，是「念佛人」腦子不清醒。要解決現實的問題，就要懂得「實相念佛」。

長老懇切地對在場的法友說：「實相念佛」要在娑婆世界這裡學，不要等到往生極樂才學。等到往生極樂才學的人，都是一輩子沒學過佛的人。你們現在就可以學，學了就可以靠智慧和行正道解決問題，好好過日子。打個比方，你每天念佛，要不要上廁所？每天吃飯要不要花錢？要不要解決實際問題？要不要過日子？不是佛號念得好，莊稼就長得好，這種想法是「走火入魔」；不能學佛學到不能過日子，逃避日子。諸位法友，你在日子裡面，日子過得好、過得正，才能在日子裡行正道、證菩提。『念佛人』要過日子！靠一聲佛號不行！過日子要靠智慧，要行正道，解決煩惱，要『實相念佛』。」

長老總結說：「學佛是要面對人生、昌盛人間，解決人間的問題。有了解決問題、昌盛人間的能力，才能『自利利他』。」

第三天：「破邪」≠「顯正」，「顯正」才能過日子

長老開示：「念佛人」要用「顯正」過日子，不是以「破邪」來過日子。「破邪」是指破除顛倒

妄想，「顯正」才能更好的過日子。先顯正，後破邪，顯一正可破萬邪。因緣生是「顯正」，亦是「實相念佛」；「顯正」就是明，即「五陰的集法與滅法」。

長老舉起手中杯說：「過日子的重點不是它不是什麼（破邪），重點是它是什麼（顯正）。它是杯子，所以可用來喝水。」破邪沒有錯，但把它當作修行的重點就不對。過日子很重要，夫妻是不是冤親債主，是看你怎麼過日子。很多時候，我們把自己的需要當作是對方的責任。

經過三天的精進用功、聽聞正法，很多法友都已開始有所收穫，如長老所說：燈在逐漸打開，雖未明，但好像已經漸漸「明瞭」。

第四天：感謝別人發亮的時候

禪修營第四天，氣溫驟降 8℃，但天空晴朗，夜間，北斗七星垂掛在中道法堂上空，似佛法在為法友們導航指路。

大家連續用功「持名念佛」，道一尊尼給大家開示寶貴的「定心念佛」要領，帮助大家更好的用功。

早齋時，一位逾六十歲的老菩薩，默默清掃由女眾寮房到法堂的道路。天氣嚴寒，她已有年紀，法工告訴老菩薩，應該去吃早飯了，又問她累不累？她只答自己「日中一食」已多年，不累，並讓法工快去吃飯，便又專心清掃道路了。老菩薩的作為令法工感動不已。

中午用齋，長老開示：「做為凡夫，就像螢火蟲一閃一亮。每個人都有亮的時候，也有黑暗的時候，我們要多感謝別人發亮的時候。」

第五天：下定決心，「雖千萬人，吾往矣」！

晚課後，長老在講「對佛法僧三事不生疑惑」時說道：「很多人的信仰都在信自己的需要，都在



追求一個崇高的境界，找一個比自己了不起的境界。師父出家數十年來，從未對出家人不恭敬，但也敢指出他們的問題。師父對現前這些僧人很有信心。

『現前僧』亦是指『People』，請問你內心真的能平坦嗎？能做到不瞧不起『現前僧』嗎？

聖賢僧在哪裡？請大家合掌，聖賢僧就在諸位大拇指指的那個方向，不要往小拇指那個方向找。要找到聖賢僧，就不要用聖賢僧看人，用因緣看人。多一些體諒，多一些幫助，見怪不怪，不要有一堆不切實際的期待，就能安忍於現前的世界。

決心比信心更重要！你要有決心，要努力。沒有決心，就是你最大的損失。千難萬難，也要下定決心，十年不行，百年；百年不行，千年；千年不行，萬年……，無論如何都要完成。

師父在二十年前就知道弘揚 世尊的佛法會被人罵死，也在二十年前就知道這件事情至少需要百年方能紮根，但師父下定決心，盡此生、盡力做，『雖千萬人，吾往矣』！人們會將燭火遞到

我們手上，但這盞燭火能否照明，端看我們怎麼用。修行得看自己的造化，只要有決心，這條路就會一路向前。

如果沒有決心，你就只能活在溫室裡了。請記住：燭火在黑暗的地方才會顯得明亮。」

最後，長老提醒大家，不論你學的是什麼法，都不能忘記：

一，對我們個人來說，需要斷的煩惱都不會少；

二，現前該解決的問題與過程也不會少，該過的都需要過。

長老亦祝福大家能看到眼前的光明：看到眼前的光明，你就能明白，世尊座下的僧團也一大堆「現前僧」，而我們都只看到舍利弗、目犍連。當你明白因緣法以後，你會看到現前僧人都在發光，千萬不要害怕黑暗，要害怕自己不敢下定決心，點亮光明。

只要在黑暗裡能擦亮打火石就有機會。這是我們的決心，對嗎？





第六天：不一樣的「念佛」——一見你就笑

上午的聞法課上，長老開示道：

「念佛人」什麼都好，就是很苦悶，不快樂。
「念佛人」是大善人，應該過大日子才對。

長老提醒在場的「念佛人」，要多笑，不要一副「先天下之憂而憂，後天下之樂而樂」的模樣，大家念佛，要念活過來，不要念死了。無量光、無量壽，你的臉上總是有無盡的笑容，唯有燦爛的笑容才最吸引人。

第七天：改變學佛心態，務實解決問題

下午小參，來自五常的一位比丘尼向長老說：「我學佛三十年，一直在尋找正法，找了很久也沒找到。後來有法友將原始佛法介紹給我，當時心裡想的是：我們是學大乘的人，就沒來參加禪修。後來那位法友又勸我看視頻，我就看了『十二因緣』那個系列，看完後，十分受益，就報名參加了這次

禪修。以前總是對居士們講因果，學了原始佛法以後才知道不對。」

長老慈悲的對這位法師說：「別抱怨過去，看過去的好，勝過看過去的壞。現在做什麼才是重點，別糾結過去，人不要想解千年事，解現在的事最重要。」

晚上的聞法課上，長老嚴肅的對大眾說：「現在是佛教存亡的重要關頭，佛弟子得務實解決現實人生的問題，解決佛教傳世的問題，然後才能談解脫。大家在法堂學法只是練習，無論如何，要在生活中解決問題。四聖諦的精神絕不是逃避問題，而是勇敢的面對問題。開悟不是重點，只是必要的手段，重要的是解決問題。諸位法友要徹底改變你學佛的心態。」

第八天：天靈靈，地靈靈，天下我們最靈！

早上的聞法課上，長老對大眾開示：「希望大





家能一起努力，把《舍利弗阿毗曇》對佛教的傷害盡量減到最小，恢復到『經與律』的時代。從因緣來看，佛教即將滅亡，不出 200 年，已經到了水淹鼻子的時刻。最大的問題在於佛教認為所有的問題都是別人的問題，從而逃避問題，而不勇敢的面對問題。這是人的世界，有問題，應該人來解決，『善有善報』，我們自己來報。」

師父帶大家一起念誦「無上咒」：「天靈靈，地靈靈，天下我最靈！天靈靈，地靈靈，天下俺最靈！天靈靈，地靈靈，天下我們最靈！」

念完後，長老說：「這才是『天上天下，唯我獨尊』的真實義！諸位法友，請從現在開始認真起來，你們需要我，我也需要你們！」

第九天：救自己才能救家庭，佛教徒要團結起來

長老開示：佛弟子過日子，要用四聖諦解決

問題，唯有如此，才可以自利利他。佛弟子無論如何要救自己，你的改變會影響家庭，救自己才能救家庭。所以，無論如何自己要振奮，不可以不務實際，我們一定要強盛起來。這已經不是宗派的問題，是現實人生的問題。不管天南地北，佛教徒要團結起來，讓佛弟子人生、家庭更好，我們要重新改變，共同參與，大家不要臨陣退縮，要越做越努力。

第十天：共同起航，實相念佛

結營分享，法友們對長老、對僧團充滿了感恩。念佛多年的老菩薩們並沒有說什麼高深的佛理，話語間流露的則是對生活的信心，對佛法的信心，充滿力量。中道法堂裡似乎點亮了一盞盞「光明燈」，為法友們照亮前方的道路，共同起航，「實相念佛」。

長老和僧團法師共同祝福「念佛人」能夠生活越來越好，煩惱越來越少。





吉林聖佛寺 三階念佛彌陀禪 隨佛禪師開示摘要

站在對方的因緣看對方

凡是因緣所生法，都有在那個因緣下的妥善性，以及在那個因緣下的限制性，離開那個因緣，不見得還是妥善，也不見得有同樣的限制。

然而，人們常以自己的因緣做為標準，去評價別人不同因緣的作為，在自己當前的因緣覺得自己妥善，看別人總是不對、總是缺點居多，看不見別人的優點。

事實上，人都想做對的事，都想在他們所處的因緣之中，盡所能做他們自認為是對的、有益的事。因此，你唯有站在對方的因緣看對方，才能了解對方何以如此，也才能明白在其因緣中，對方的確做了妥善的事。如此才能貼近對方的生命，看到對方的優點與善巧，並且從中學到有用的事。所謂「聖人無常師」，指的就是如此，懂得從每個眾生身上學習。

值得注意的是：對方的優點與善巧，你不一定可用，因為彼此的因緣不同。然而，由於人生的因緣不斷地在改變，說不定哪一天，你從各式因緣所學習到優點就能派上用場。

當然，你也可能看到對方的不足，但這又何妨呢？不同因緣條件的呈現，也必然有其因緣條件的限制。正如「圓的能滾動，卻無法穩定；方的能穩定，卻不能滾動」，世間沒有完美的人和事，希冀完美，乃是自尋苦惱而已。

切記！不要把因緣的差別，變成觀念上的對立。從對方的因緣看他、了解他、欣賞他，如是，人與人之間不會互相對立，每一個人都可以是你的智囊寶庫。即使是「你對」，也是在你因緣下的「對」，並非放諸四海皆對。不要把因緣的對，當

成絕對的對。

與人互動時，很多人動不動就說：「我是好意的，我是真心的。」卻不知道自己犯了一個毛病：從自己的因緣看事情。只講自己因緣中的事，而那是對方的因緣做不到的事，結果原本是善意，卻成為對方的壓力，不僅無法幫助對方，對方還覺得自己不被了解。

真正的幫助，是站在對方的因緣，傾聽對方講因緣中的道理，發現其中是否有盲目、錯亂之處，而後誠懇的指出來，如此才能幫助對方，讓他得以在他自己的因緣中更好。

【想一想】

- 與人相處，堅持「我對、你錯」，彼此爭執不下。這時是否應該冷靜下來，想一想？
- 當朋友向我們訴苦時，我們該如何傾聽？

*** 本文由書記組整理自 2016 年 1 月 10 日隨佛禪師於蛟河聖佛寺的禪修開示**





吉林聖佛寺 三階念佛彌陀禪 法友感言

把握：輕重、虛實、必要與需要

開中

弟子第一次參加原始佛教會所舉辦的禪修營，雖然我學佛多年，但不懂得怎樣修行，心裡很是糾結。通過這次長老的開示，心裡豁然開朗，我當從生活做起、家庭著手，長老您放心，我不會辜負您。感謝僧團！感恩長老，感恩師父！

開第

弟子第一次參加原始佛教會所舉辦的禪修營，十天的學習收穫豐盛：明白了十二因緣、四聖諦、念佛應該怎麼念。長老、師父們的開示給我指引出光明的道路，使我決心堅定不移地繼續學、持續做。長老說：「天下事天下人做，天下人做天下事。」正法在長老及師父們的引領下，讓弟子深信靠著大家的力量，能使正法久住，大眾熏修希勝進。

祈願長老、師父們法體安康，法輪常轉，六時吉祥！

感恩出資出力的護法居士們，我們共同進步！

開松

初次參加長老舉辦的彌陀禪修班，經過幾天的聽經聞法，特別是長老的開示，深覺受益匪淺、感慨萬分。今生有幸能在古稀之年得遇長老，聽聞這麼好的佛法，就好像一個人在黑暗中見到了光明，找到了學習佛法的真諦。師父偉大，真的很偉大，特別偉大。

經過幾天的熏修，體會以下幾點：

1、提起才能放下。

2、好好的過日子：要過活好每天每分每秒，把握好輕重、虛實、必要與需要。用四聖諦的智慧迎向生活。

3、學到三階念佛法門：找到修法的方法，有正確的方向何其重要。

4、要學習螢火蟲：照亮了別人的同時，也照



亮自己，唯有經常給人微笑，自己才能笑的更好。

5、學佛要活的幸福：學佛就是學做人，只有做好了人，才談得上證得菩提。「不以惡小而為之，不以善小而不為。」從點滴做起，這樣生活才能幸福，學佛才能進步。

祝長老法體安康，長久住世，弘法利生，佛教昌盛！

開孟

我是第一次來參加禪修，受益很大，感受至深。聽了長老的講法，讓我明白什麼是真正的佛法，知道如何走人生的路。

我要對長老說：感恩您，辛苦了長老。在您的身上，我看到了佛的影子，讓佛的光照耀著每個佛弟子，希望有緣能再親聞長老講佛法。謝謝長老為我起的法名，我很歡喜！

開謔

禪修期間，我學到了太多的東西。地上種了菜，就不易長草；心中有了善，就不易生惡；所以拿的起，才能放的下。自從聽了長老的法，我的人生就有了方向，順著那方向就能找到家。我每天都在法的喜悅中，感恩一切善知識。

幫助一個人，不要想他的態度如何，當你看到別人的缺點時，就能從別人的行為、語言、思想得到無限的智慧。佛法是讓我們認清生命，並不是拋棄世界。我們要處處感恩，感恩父母、老師、愛人，感恩一切，心存感恩的人，才能收穫更多的幸福。

我願與中道僧團同甘共苦。

汪居士

我對佛法瞭解的很少，有幸參加本期的禪修活動，得以明白佛法的真實義。感激長老把四十幾年的研究成果毫不保留地呈現給大眾，奉獻給民族、





給社會。

還原的 佛陀真實智慧，讓我徹底的明白該在生活中學習佛法、在當下的因緣中學法，並摒除不切合當前因緣的欲求，息苦得樂，真正積極地解決生活中的問題。

感恩長老及中道僧團各位法師的無私付出，讓佛法煥發生機，使我堅定了對佛法的信心，原始佛法是積極且務實的契合現代生活，並能破除佛教徒的消極思想、解決社會大眾的負面情緒，真的是一劑良藥！

我願意和長老、中道僧團一起努力點燃拯救佛教的火苗、燃燒於中華大地，自利利他。

開遍

這麼多年，我不斷地求法學法，就是想調和自己的內在、並與他人和諧相處。可是往往事與願違，矛盾重重。

父母年齡大了身體又不好，我真的好想擁抱他們，因為他們太苦了。尋法，一方面是為安穩自己，另方面是想影響在苦海中的父母。我性格的形成，我不怪他們，他們已盡了最大的努力愛我，只是生命中總是無力和無奈，我們不過都在愚癡無明之中。

我渴望療癒心靈的傷痛，願在父母有生之年無憾的與他們和樂相處，並助他們離苦得樂。母親是我見過最善良也最苦的人，真的好想擁抱她。若我健康，也會影響兒子，使我身邊的人平安喜樂。

我知道長老在這些天非常的疲累，但我相信長老看出我想心靈健康的渴望。日後我自己會繼續努力學習四聖諦，真正轉變自己。

看到長老與道一尊尼為法忘軀，為我示範生命的真義。我也要盡力的利益有緣眾生。

感恩師父。





大年初三 臺北內覺禪林團圓圍爐 聞法得利

成事決心勝信心

Bhikkhu Lokadipa

2016年2月10日大年初三，天清氣朗，日光和煦，內覺禪林一片寧清，盎然呈祥。寺院山門為佛子而開放，歡迎十方方法友回寺團圓圍爐。中道僧團法師們各自忙著整理寺院環境和準備圍爐之事，法友們也神采奕奕的逐一到來，在相互拜年道賀新禧之後，便走進大寮、撩起袖子著手幫忙。隨著人數的漸增，禪林裏一時人氣蓬勃，喜氣洋洋，僧俗法友之間，彼此談笑自若，其樂融融。

巳時時分，禪林內每個人皆停下手邊事務，逐一的往佛堂前去，大眾聚齊後，由明至法師領眾禮

聖及念誦〈轉法輪經〉。〈轉法輪經〉是當年 佛陀成道後初次說法，是佛教界公認的第一部經。佛陀當年初轉法輪時，度化憍陳如等五比丘，令五比丘各個皆心開意解，從此，佛、法、僧三寶形成，開啟慈悲度苦、自利利人的佛教修行僧團，從古延續至今，佛教僧侶成千成萬，遍及世界各隅，不知利益了多少世間苦難之人；不知成就了多少佛門賢聖之僧。恭敬的拜讀〈轉法輪經〉，功德利益不言而喻。

誦經之後，中華原始佛教會導師—隨佛長老升



座說法！長老開示：「持戒、布施、行善、消災、拜懺、打坐、拜佛……等等，這些皆是世間之善法，行善固然值得嘉許，但卻不能真正解決我們人生問題和困難，必須要有因緣法的智見及待人做事的能力，如此才能務實實際的解決問題。」有因緣法的智見才能看清楚問題的原因；能看清楚問題的原因，才能知道解決問題的方法。若以為只要布施行善、念佛拜懺就能解決人生的問題，這無疑是白費功夫！如同治病卻無對症下藥一般，想要藥到病除，必然徒勞無功！」隨佛長老言簡意賅的一番開示，令聽眾有如醍醐灌頂般，得到知見上的啟迪。

午齋時分，食輪轉動，法友們共聚一堂，歡欣愉悅的享用美味可口的火鍋，同時藉著同桌共餐之際，增進彼此之間的互動瞭解和學法的情誼。齋後片刻，法友們則再次聚於佛堂，中道僧

團各個法師輪流開示，滿心歡喜的給法友們拜年與祝福。隨後，長老再次的升座說法：「不要貪求現在做不到的事，也不要想一些不切實際的事，更不要想得太多而做得太少，只要是認定的好事，就立即著手去做，毋需等到有十足的把握之後才行動。有行動才能知道問題所在，也才能知道如何解決問題。雖然我們不能改變世界，但是我們可以改變我們自己的人生，從現在開始改變自己做起，捨棄『隨緣、放下、不要分別、業障深重……等』消極頹廢的錯誤觀念，要活在現在，傾力於當前的因緣，務實的面對生活。做任何事有信心雖然重要，但是決心比信心更重要。」長老中肯扼要的開示，足以發人省思！

最後，長老祝福大家能夠立定決心，好事快做，別想太多；也祝福大家新春愉快，吉祥平安。



佛教微電影大賽「心念」側記

佛教微電影 散播正念的能量

Bhikkhu Lokadipa

中華原始佛教會應慈濟功德會誠意邀請，於2015年12月29日參加慈濟功德會主辦的【佛教微電影大賽】：「心念」記者會。受邀單位除了中華原始佛教會之外，還有十多個佛教團體及慈善單位。另外，也特別邀請齊柏林及馮凱二位知名導演參與。

慈濟功德會舉辦「佛教微電影大賽」的意義和目的，是為了能將智慧慈悲的佛法，透過影像的真實紀錄、圖片、或是動畫，藉由微電影的方式傳揚於世間，讓世人得到佛法的受益；甚至經由網路科技的媒介，吸引年輕人接觸佛法，讓他們因得益於佛法而改變心念，進而回饋世間，提升世間向上向善的力量。

記者會中，多位嘉賓發表談話，其中齊柏林導演、馮凱導演、大台南市佛教會理事長一明光法師、國際藏傳佛教研究會一仁真千寶仁波切均表示：佛法有安定人心的力量，希望透過微電影方式，將佛教智慧、慈悲的「心念」傳播於世間，讓世間能夠和平安樂。

本會導師一隨佛禪師則在發言之前，準備了歌曲【我很幸福】的MV，與在場來賓共同分享。這首MV的內容和意義正好切入了微電影大賽「心念」這個主題。隨後，隨佛禪師表示：善的影響無遠弗屆！一個良善的點子，往往能夠利益廣大人群。遠在西元二世紀左右，佛教的馬鳴菩薩，即以詩歌的方式來弘揚佛法，為後世佛弟子帶來良好的示範。隨佛禪師說明心念在原始佛教來講稱為「正念」，心念和正念的意思雖然略有殊異，然而其動機相同。一個人需在良善與正確的因緣狀態之下，

才能帶來身心的改變和提升。隨佛法師格外強調佛教團結的重要，無論是原始佛教、南傳上座部佛教、大乘佛教、或是藏傳佛教，其實都為這個世間帶來廣大的利益與貢獻！佛教內部當摒除宗派的利益，團結合作才能對世間做出最可貴的貢獻！佛法不是知識，而是生命體驗；佛法不是宗教，而是務實的生活態度。慈濟功德會提供這樣一個良善的點子，讓天下人能夠盡一點心力來回饋這個世間，所謂天下人做天下事！感謝世間一切善心人士的付出，讓這個社會更加美好。

最後，由大愛台總監湯健明做個結尾。湯總監表示：一念天堂，一念地獄；一念之間可以從善到惡，也可以從惡到善。希望將佛法透過各種活動，散播於世間，提升世間人對「心念」的重視，進而淨化人心，讓世間更加祥和美好。會後，參與的諸位法師及特別來賓合照留念。





學佛感言

吉隆坡 法徹

轉眼之間，走過了忙碌但美麗的十一月。這段日子，我彷彿走入了時光隧道，回到了辦活動的大學時期。

昨天（2015年11月30日），尼泊爾地震賑災義賣會圓滿落幕。籌備過程中，雖然不乏重重的挑戰與不同見解的磨合，卻更加深了彼此之間的認識與瞭解。多少的白晝與夜晚，大家從彼此合作昇華至彼此交心，汗水當中夾雜著歡笑與喜悅，過程中雖不完美，常有意想不到的挑戰，但憑著彼此堅定的信心和力量，卻共同締造了團員們都欣慰的成果，也寫下了一個鼓舞大眾的里程碑。對於大家的體諒與付出，個人內心是無限的感激。

今天，拉曼學院佛學班也告一段落，在法侶們的努力下，完成了這學期的佛學分享系列。結束前，聽了學員們的心聲，內心充滿了感動。從沒想到這佛學分享系列，讓學員們如此受益。學員們表示第一次發現到：原來佛法可以務實實際的運用在

他們的日常生活；原來佛法的生活智慧是如此地深入淺出、直截了當；原來佛法不是那虛無飄渺的哲學，徘徊在似有似無之間，只能意會不能言傳，雖能令人品德高尚，卻盲點重重；原來佛法可以活生生的、光明的開展人生……，凡此種種學法經驗的分享，不僅令聞者感動莫名，更令學員們對人生充滿信心。

分享結束後，與法侶們搭著小巴士，去那長長的大排檔，共餐後，與法侶們回到大學裡漫步，我好似走入了時光隧道，像多年前那精力充沛的大學時代，感受那共同努力、彼此交心的日子

這一刻，想起了隨佛長老那句法語：「雖行一步，能致萬里；雖行萬里，眼前一步。」我暗暗下定決心：無論多大的風雨，我都會盡我所能，努力學習並宣揚佛法。現在，我很幸福，至誠的感恩周圍的這一切。



第 4 次工業革命來臨 準備好迎接機器人時代了嗎？

本文取材 風傳媒/作者余尹倫 4/11, 2016

世界經濟論壇（World Economic Forum, WEF）創辦人兼主席史瓦博（Klaus Schwab）日前在《外交事務》（Foreign Affairs）季刊中撰文，文內提及**目前全球已正式進入第 4 次的工業革命**，並進一步說明其可能帶來的正負面影響及機會。

史瓦博解釋，**第 1 次工業革命**使用水及蒸氣進行機械化生產；**第 2 次工業革命**利用電力進行大規模生產；**第 3 次工業革命**的出現是基於電子及資訊科技的發展（數位科技革命）；**第 4 次工業革命**則是以第 3 次工業革命為基礎繼續發展，但兩者最顯著的差異在於，此次工業革命更進一步將各式科技做結合，使得實體、數位與生物科

技領域間的界線變得模糊。

史瓦博說，從速度（velocity）、範圍（scope）及對各式系統影響（systems impact）3 個面向來看，可以說目前經歷的工業革命不在只是第 3 次工業革命的延續，更代表著第 4 次工業革命的到來。

對各國的衝擊程度不同

目前全球的創新工作正以前所未見的速度進展，與第 3 次工業革命以線性發展不同，第 4 次工業革命是以指數成長；此外，第 4 次工業革命在每個國家內所造成的衝擊（disruption）也是前所未見



世界經濟論壇（World Economic Forum, WEF）創辦人兼主席史瓦博（Klaus Schwab）

的，而它帶來改變所涉及的廣度，預示著全球生產、經營及政府管理體系將出現重大變革。

新興科技如人工智慧（AI）、機器人學（robotics）、自動車、3-D 列印技術、奈米科技、生化科技、量子計算（quantum computing）等，都被史瓦博歸類在第 4 次工業革命中出現的科技發展。

對於人工智慧在我們的生活中早已隨處可見，從自動駕駛車、無人機到虛擬軟體程式。

在史瓦博的文章中，他講述了第 4 次工業革命可帶來的機會及挑戰，並分就其對商業、各國政府、一般人所造成的衝擊做解釋，最後在文末他對科技如何形塑未來提出寶貴見解。

機會與挑戰

史瓦博認為第 4 次工業革命將得以提升全世界人民的收入水平並改善生活品質。現今的科技發展讓更多新產品與新服務得以出現，而這些科技的產物進一步提高生活效率及品質，例如：我們現在可以上網訂機、車票、付款、看電影等；但他說唯一的缺點是，只有能夠負擔、取得網路的消費者才得以享受這一切。

此外，科技的創新也可為供應商創造諸多機會、提高生產效率與生產力，例如：運輸及交易成本下降、供應商能夠更有效佈局全球供應鏈，這些都可帶動新一波的經濟成長及新市場的開發。

然而，經濟學者布倫喬爾森（Erik Brynjolfsson）和邁克菲（Andrew McAfee）指出，伴隨第 4 次工業革命而來的社會隱憂，便是一不平等（inequality）現象的加劇，尤其是此次工業革命將會去破壞已相當脆弱的勞動市場。

自動化生產雖然提高生產效率，但也造成低廉勞力型工作被機器取代，史瓦博認為此舉將加深勞動階級跟資本階級之間的財富差距，因為受惠科技發展的向來都是提供智力及資本的投資者、發明家及股東。史瓦博指明，他確信未來的工作市場中低技術低薪資（low-skill / low-pay）與高技術高薪資（high-skill / high-pay）的區隔只會更加明顯，促使社會關係緊繃。

他相信未來比起資本，人才（talent）才是決勝關鍵。

同時，**科技發展也是薪資停滯、甚至倒退的主因之一。目前全球勞動市場需求主要集中在兩**



塊一高階人才、低廉勞工，導致中產階級的工作機會消失，造成中產階級逐漸萎縮；從中產階級對此一發展的不滿情緒便可略知一二。

數位科技的發展與普及也對社會發展帶來隱憂，例如：極端思想及意識形態透過網路快速傳播到世界各地。

對商業的全面衝擊

史瓦博說在與世界各國 CEO 和資深主管進行多次談話後，他們一致同意第 4 次工業革命中創新的加速及其所帶來衝擊（disruption）的快慢，是無法被完全理解及預知的，因此企業將不斷面臨突如其來的挑戰（a source of constant surprise）。

以供應端來說，新科技給予廠商一個全新提供商品及服務方式，但也使得原本存在的價值鏈受到破壞；此外，科技發展賦予新創公司得以在全球數位平台（global digital platforms）進行產品的研究、發展、行銷、銷售及通路規劃等，此舉使他們僅需在產品品質、價格、生產速度上做改進，就能輕鬆擊敗市場上現存的傳統大廠。

以需求端來說，隨著產品資訊等透明度增加、消費者參與度提高、及新型消費模式的出現，將迫使企業改變他們以往設計、銷售及傳遞商品的方式。史瓦博說，目前全球市場已走向顧客導向的發展模式，即以消費者利益為中心、改善服務消費者過程中的每一環節。

史瓦博也提到目前科技發展的一項新指標是**在科技驅使下出現的一種結合供給與需求的新型平台，如共享經濟（sharing economy）、隨選經濟（on-demand economy）**。

目前風靡全球的住宿預訂軟體 Airbnb 便是共享經濟的成功案例；隨選經濟則是指透過行動網路等科技，達到即時、便利又快速的創新虛實整合服務。使用者透過智慧型手機與 App 介面作為平台，

即時連上網路後，便可以進一步媒合所有的供給與需求。

史瓦博認為這類平台將可降低個人及企業製造財富的障礙，並且目前他們已經快速進入多項領域服務，如：洗衣、停車、購物、旅遊產業等。

史瓦博不諱言，從單純數位化（第 3 次工業革命）到結合眾多科技進行創新（第 4 次工業革命）的轉變，將會對全球商業發展帶來巨大衝擊，尤其集中在 4 個面向—消費者預期、產品改進、合作創新、企業組織形式。

數位科技將可以提高實體商品及服務的價值，而新科技的運用—資料儲存及分析，也使得資產受到更多保護，但全球數位平台及其他商業模型的出現，意謂者企業必須重新思考人才（talent）、文化及組織形態等。

對於企業可能面臨的衝突，史瓦博提醒企業領導者及資深主管必須持續關注變幻多端的市場環境，挑戰、質疑內部運作團隊提出的設想，及努力不懈地創新。

對各國政府的全面衝擊

科技及新型平台的出現，賦予人民更多參與政治的機會、進一步增加與政府互動，此外，**透過這些平台，人民有更多表達意見及合作的可能；政府也因科技的進步，如普遍的監控網絡，而能增加對人民的監控及對國家數位基礎建設的掌握。**

此外，新科技的出現讓政府權力不再集中，且得面臨新的競爭對象，這些都將使政府權力受到威脅。因此，目前各國政府都存在得改變舊有服務公眾、制定政策之方式的壓力；史瓦博提到，政府是否有能力因應目前情勢做調整，將是他們未來存亡關鍵，如果政府能成功改變自身體系，變得更透明、有效率，他們將得以維持競爭優勢、保住地位，但如果他們無法與時俱進，將會面臨嚴重後果。



政府應與時俱進在制定法規這塊尤其明顯。目前公共政策制定及政府決策進行，仍是沿用第 2 次工業革命時發展出的一套體系；這套系統允許決策者在仔細研究特定議題後，才提出必要的因應措施或適當法規，並採用由上而下的決策模式（top-down approach）。

但在面對第 4 次工業革命發展中所帶來的快速改變及廣泛影響，此一方法已不適用；史瓦博認為各國政府因儘快朝敏捷型政府（agile government）發展，此舉意謂立法者必須在快速變遷的環境中不斷調整自己、清楚理解他們在規範何事，而為了要徹底落實此點，政府及立法機關必須和企業及公民社會進行緊密合作。

史瓦博也提到第 4 次工業革命將會對國內、國際安全本質造成深遠影響，同時改變未來衝突發生的本質及可能性。

一直以來，戰爭和國際安全的發展就和科技創新有著密不可分的關係，現今也是如此。現在各國間發生的衝突有別於以往，多以混合式（hybrid）的戰爭形態出現，結合傳統戰場上的攻擊手段（空中、地面部隊）及非傳統手段（新興的網路戰），這將使得戰爭與和平、暴力與非暴力間的界限變得模糊。

隨著軍事科技的發展，自動化、生化武器變得更容易使用，因此個人或小規模武裝組織將能夠像國家一樣帶來具破壞性的傷亡，形塑出一種新的恐懼（new fears）；然而從另一個角度來說，軍式科技的進步能夠幫助降低衝突的範圍及影響，例如：發展更完備的保護機制、設計能更精確鎖定目標的武器等。

對一般人的衝擊

史瓦博說，第 4 次工業革命的發展不只會改變我們做事的方法，也會改變我們做為人的一切

（who we are）；它將影響我們對於自身認知、隱私、所有權等概念的想法，並改變我們既有的消費模式及培養技能、認識朋友的方法。

他直言，儘管我們都有意識到隱私權的重要性，但根據現今科技發展，人們逐漸失去個人隱私看來是不可避免。

對於科技改變人類生活樣貌，史瓦博以個人親身經歷為例，他說他很早就是一位科技愛好者，對科技發展充滿熱情，但有時仍會擔心科技這般勢不可擋地闖入人類生活，是否會改變一些人類與生俱來的能力，例如同情心及合作。

他認為目前人們和智慧型手機的關係就是一例證，**過度使用智慧型手機剝奪了我們人生中最重要資產：停下來反思、和別人對話的時間。**

而最引人注目的新興科技之一——**人工智慧（AI）**，將迫使我們重新思考「人」的定義，及再次界定人類倫理道德的界限。

形塑未來

史瓦博認為科技本身及其影響並非是不可掌控的，因此面對第 4 次工業革命的未來發展，每個人都有責任；他強調我們必須主動去形塑這次的工業革命，並帶領它走向一個可以反映全人類共同目標及普世價值的未來。

他也提到，全球該就科技如何影響人類生活、形塑經濟、社會、文化環境，達成一個共識。

文末，史瓦博指出，雖然第 4 次工業革命存在著可能使人性「機器人化（robotize）」的風險，近而剝奪人類的心及靈魂（our heart and soul），但人類本質中最獨特的創意、同理心、及管理能力仍是無法取代；他相信這些人類所具有的獨特性將能確保，人類在與科技的對抗中會永遠勝利。



年薪百萬，20 年後仍可能淪「下流老人」

本文取材聯合新聞網/記者陳宛茜 4/12, 2016

月薪台幣五萬以上的中產階級，廿、卅年後也可能淪為「又窮、又老、又孤獨」的「下流老人」？

這不是危言聳聽，而是社會現實！聯合報日前獨家報導「蝸居老人」專題，證明了去年轟動日本社會的新名詞「下流老人」，在台灣也同樣存在著「下流老人」的現象。

下圖為北市一處破舊公寓，擠滿二十多個無依老人的情況：



「下流老人」一詞，是由長期在第一線援助高齡者的日本社會學家藤田孝典創造，指無法正常度日、被迫過「下流（中下階層）」貧困生活的高齡者。

藤田累積多年觀察，去年出版「下流老人」一書，暢銷逾廿萬冊，該轟動日本社會的話題作品中文版，最近由如果出版社引進台灣。

藤田親眼目睹的日本「下流老人」，一天只能吃一頓飯、拿廉價小菜到收銀台排隊。他們付不出醫藥費、只能在家中服用成藥；無人照顧，一個人孤獨邁向死亡。

這只是冰山一角。藤田在書中感慨，太少人理

解「下流老人」的實際狀況與背景，也少有社福政策提供具體支援。「也許因為太恐怖了，所以大家下意識移開視線。」他估計，日本目前「下流老人」約六百萬到七百萬人，若不提出有效政策，未來可能出現「一億人的老後崩壞」。

藤田以自己協助過的高齡者例子，粉碎大家對「人生第二春」的美好想像。過去人們以為老後可由子女奉養，自己只要含飴弄孫，但隨啃老族、少子化崛起，人們已慢慢失去「老後和子女一起生活」的選項；就算有孩子，子女可能連自己都養不起。若以為安養院可度過餘生？未來的世界，安養院貴到一般人根本住不起。

過去人們以為，只要具有平均水準以上的薪水，退休金可保老年無虞；現在你得祈禱不生大病、沒有金融風暴、政府沒破產。藤田指出，許多他協助過的「下流老人」，年輕時都是年薪四百萬日幣（約一百廿萬新台幣）以上的中產階級。

隨社會高齡化、經濟成長停滯、青年就業狀況不佳、醫療與照護成本逐年提高、未婚與非正職者增多...種種現象衝擊高齡者的退休生活。

藤田警告，即使年收入達平均水準，邁入熟齡期（五十五歲以上）後，只要發生下列狀況，便會淪陷為「下流老人」，包括：1. 生一場需要高額醫藥費的大病；2. 無法住進高齡者的看護設施；3. 子女是啃老族；4. 熟年離婚；4. 罹患失智症，但身邊卻沒有可依賴的親友。

（編者按：第 4 次工業革命將造成高失業率、人工薪資下降、貧富差距擴大、中產階級加速消失，這些影響勢必會擴大、加深「下流老人」的社會現象。）



青壯族群淪為悲慘世代 機器搶工作、貧窮度老年

本文取材 MoneyDJ 理財網/記者郭妍希 4/11, 2016

人工智慧 (artificial intelligence, 簡稱 AI)、機器人的開發取代人類工作，但醫學的發達卻又讓壽命延長。

全球最大資產管理集團貝萊德 (BlackRock Inc.) 執行長 Larry Fink 警告，這一個世代的人們將面臨年華日漸老去、卻沒錢度過黃金歲月的淒慘命運。



barron's.com 報導，Fink 10 日在給股東的年度信函中表示，雖然許多高成長科技公司的價值最近數月都下滑了，但自動化、創新的速度仍在加快，讓就業機會面臨萎縮壓力、也使產業開始轉型。2016 年「美國總統經濟報告書」(Economic Report of the President)就預估，自動化有 83% 的機率會取代時薪低於 20 美元的工作。

當代壽命的延長，是勞工與政府必須共同探討的議題之一！因為人口中有一大部分，已愈來愈無法在年老時自食其力，目前也還找不到能充分掌控其經濟潛力、長壽效益的有效方式。

Fink 並提到，當長期利率只剩 2%，而非之前的 5% 之際，一位 35 歲普通人必須累積三倍以上的存款，才能創造同樣的退休金收入。根據

Fink 的計算，35 歲的青壯年若想在 65 歲退休時創造每年 48,000 美元的現金流，在 5% 利率的環境中只需投資 178,000 美元，但在利率剩下 2% 之際、投入的金額卻得多達 563,000 美元 (約是 5% 的 3.2 倍)，才能在退休時擁有同樣現金流。

英國金融時報，Fink 並警告，低利率讓儲蓄者無法得到應有報酬、退休金前景堪慮，人們也被迫把原本現在就要花的錢全部存起來。他說，許多人都在討論長期低利率如何推升了資產價格，卻鮮少有人關注低利率 (現在已變成負利率) 對投資人存款和財務計畫的衝擊。

谷歌 (Google) 母公司 Alphabet Inc. 甫於 2 月 24 日公開了第二代人形機器人「Atlas」，根據負責研發的部門波士頓動力 (Boston Dynamics) 所發布的影片，Atlas 自備電池不須連接電纜，可獨立走出戶外，就算雪地濕滑又凹凸不平也能單靠兩隻腳努力保持平衡、被推倒還會自己爬起來，另外並可鎖定地上的貨品將之舉起、就算被研究員干擾也能重複完成任務。



不過，專家看完影片後相當擔憂，認為新一代 Atlas 將改變遊戲規則，不僅是對企業有影響，整個



人類的社會都會受到衝擊。

CNBC 報導，Insider.com 執行長 Jason Calacanis 2 月 24 日在接受「Squawk Alley」節目專訪時指出，第二代 Atlas 預告人類以體力進行勞動的年代即將結束，這將奪走人類工作、對社會產生極大影響，但卻能明顯提升企業效率。

Calacanis 預估，10 年後大家討論的話題將變成要不要讓機器人哄孩子睡覺、為小孩換尿布等等，機器人目前雖只是幫忙抬起貨物，但 10-15 年後就會走入人群、為人們遞送披薩或在辦公室送貨。Calacanis 還說，亞馬遜(Amazon.com)辦公室內現在就是以機器人進行簡單任務，直接取代人類員工。

人工智慧(AI)和機器人大軍虎視眈眈，人類飯碗難保？科學家預言，30 年後全球將有半數人口失業，幾乎無一行業倖免，從汽車駕駛到應召女郎都可能丟掉差事。

金融時報(FT)、衛報報導，美國萊斯大學電腦科學教授 Moshe Vardi 預測，人工智慧將使全球失業率衝上 50%，消滅中產階級、加劇貧富不均。

Vardi 在美國科學促進會(American Association for the Advancement of Science)表示，未來機器人在幾乎各方面的工作表現，都優於人類；倘若機器人能代替人類工作，大家要做什麼？人們或許有更多時間從事休閒活動，但是只有玩樂未必是好事，工作是幸福感的基礎。

癌症有新解？科學家找到基因編輯新工具

本文取材 臺灣中央廣播電台/作者楊昭彥 3/18, 2016

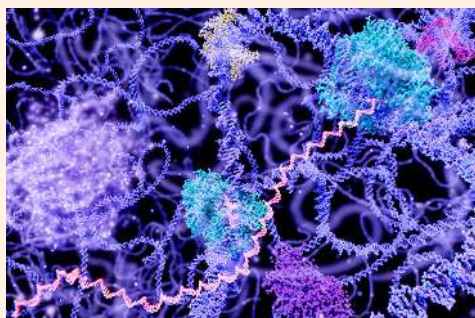
探索新聞網(Discovery News)17 日報導，科學家已找到一項最新技術，有可能使人類基因組得以進行編輯與修補，未來還可能藉此治療疾病與基因相關問題。

研究人員已找出在核糖核酸(RNA)上應用基因編輯工具 CRISPR-Cas9 的方法。RNA 是生物遺傳訊息的中間載體，會參與蛋白質的合成過程。

這項實驗是由美國加州大學聖地牙哥分校(UCSD)的科學家主導，研究結果將可為 RNA 異常所產生的疾病找到新治療方法，例如 X 染色體易裂症(fragile X syndrome)、某些癌症、自閉症與神經退化性疾病等。

研究作者、UCSD 分子醫學副教授吉恩·楊(Gene Yeo，音譯)表示，「我們現在擁有修改活體細胞中 RNA 的能力。」「這項技術為我們在思考基因與疾病操縱時，開啟了一塊新領域。」

報導指出，研究團隊已找到一種新方法，可以鎖定並追蹤在人體細胞內移動的 RNA。研究結果已發表於期刊「細胞」(Cell)上。





六大心法防失智，保養大腦要趁早

精神活動在大腦，不是南傳阿毘達磨論說的心臟

本文取材 網路遠見雜誌/作者：洪佩玲 攝影：張智傑 3/19, 2016

目前還沒有任何藥物可以完全治癒失智症，但透過中西醫提供的養生祕方，你現在可以開始從日常生活做起，預防失智其實並不難。

失智症，是一群疾病症狀的統稱，造成的原因很多。一旦確定罹患後，也無法根治，藥物只能延緩退化的速度。因此，愈來愈多人呼籲，一般人從中年開始，就必須好好保養自己，以免失智症上身。

但，「預防失智，三分天注定，七分靠打拼」，父母都是失智患者而被認定為高危險群的前陽明大學神經學科教授劉秀枝認為，阿茲海默症的大腦病變，雖然已經很清楚，但除了小於 5% 的遺傳基因外，其致病原因至今未明，沒辦法完全預防，只能延緩發生。

因此，不妨從年輕就開始保健。以下提供中醫與西醫建議的六大預防方法：

預防一〉年輕人勤動腦，老來不健忘

「修女的研究，提供年輕多動腦可預防失智的證據，」劉秀枝教授引用美國《內科醫學》雜誌（Ann Intern Med）於 2003 年發表、由學者大衛·史諾登（David Snowdon）所進行的「修女研究」（The Nun Study），團隊針對 678 位年紀 75 ~ 107 歲修女進行研究，發現其中有 93 位修女在 22 歲時，寫的自傳詞藻豐富、文法複雜，當她們年老時，認知功能比其他沒有勤動腦寫作的人還要好，得失智的機率較低。

這個計畫並針對 68 位中重度阿茲海默症的修女進行大腦解剖，發現 1 / 5 的修女生前並沒有失智。更有位名叫馬提亞（Sister Matthia）的修女在 104 歲去世，生前無失智症狀，去世後解剖大腦才發現，其大腦已呈現中度阿茲海默症的病理變化。

修女研究證明，教育及動腦可以增加腦力存款，即使腦中產生病變，仍能健康老化，不一定會出現失智。

隨著年紀漸長，記性難免會比年輕時差。榮總神經內科主治醫師王培寧提到，近年來國外進行臨床試驗時發現，多動腦也是預防失智的好方法。

根據德國心理大師艾賓豪斯（H.Ebbinghaus）的遺忘曲線，學習一天之後只會記得 1 / 3 內容，一星期後更只剩下 1 / 4 的記憶，但只要在學習後，每隔一段時間複習，就能增強記憶。

另外，一次只專心做一件事，不要每次做家事又再擔心公事，也有助於提升記憶力。

預防二〉多吃薑黃粉、地中海型飲食

預防失智要趁早。劉秀枝的父母都是失智症患者，她也可能是罹病的高危險群，她自己又怎麼預防呢？

首先，飲食盡量清淡。失智症病因，包括漸進性中樞神經退化、血管性失智及其他因素，例如酗酒或服用藥物也可能導致失智症。



專家建議，血管型失智可以從生活飲食上回歸天然，以達到預防效果。

對於坊間流傳咖哩能治療阿茲海默症，劉秀枝認為，**喜歡吃咖哩就多吃，咖哩由薑黃的根莖所製造，成分是薑黃素。動物實驗已證實，薑黃對預防或治療阿茲海默症有效。**

台安醫院營養師劉怡里指出，**咖哩中的薑黃素含類黃酮素，但坊間的咖哩塊效果會打折扣，最好是使用薑黃粉。**

其次地中海型飲食，以紅、黃、白、綠色的三蔬二果為主，具有高膳食纖維且能補充維生素 B 群及植化素，可以預防疾病、調整免疫力、有良好抗氧化力。豆類的高纖、零膽固醇，也能補充蛋白質；或是糙薏仁、蕎麥等全穀類；還有橄欖油、植物油和傳統苦茶油。

若原本就有飲酒習慣，可適量的喝紅酒；避免吃紅肉，而改以白肉代替，或是吃魚或海鮮；堅果類補充維生素 E，也可幫助降低膽固醇。

再者，柑橘類例如柳丁、橘子及香吉士，也有類黃酮素的效果。飲食上多吸收維他命 B6、B12 或葉酸，都是預防血管型失智症的重要方式之一。

劉秀枝提到，**在飲食中，沙拉、堅果、蕃茄、十字科蔬菜、水果與深綠色蔬菜，可多吃。乳酪、奶油、紅肉少吃。**

現年 81 歲，人稱「國醫」的董延齡中醫師，也有一套養生之道。他從小到大，煎、炒、油炸食物皆不吃，乾燥及西方速食餐點不吃，因為會導致身體水分不夠，血液循環不佳、腎上腺素等不足，容易發生腦鳴及耳鳴，進而失智。

他建議多喝水，適當吃水分多的食物，例如甘藍菜、青花菜、小白菜、蘋果、奇異果及水梨等，冬天不要立即吃冰箱拿出來食物，最好先退冰。

董延齡認為，**失智症藥物尚未找到真正有效的化學合成藥物。但歸脾湯是中醫防治老年痴呆的常用藥方。**

歸脾湯的組成為白朮、茯苓、黃芪、龍眼肉、酸棗仁、黨參、木香、炙甘草、當歸、遠志、生姜、大棗。飲食習慣是可以培養的，慢慢適應新的飲食習慣後，就能讓阿茲海默症逐漸遠離。

預防三〉健腦茶及益智湯長期調養

現年 65 歲、氣色紅潤的中醫師陳旺全，長年飲用健腦茶，成分有：益智仁、枸杞、女貞子、肉蓯蓉各 10g，加水 600c.c.煎 25 分鐘去藥渣，每週溫服三次，頭髮可漸漸變黑。

他也常喝益智湯，組成是枸杞子 10g、肉桂 1g、山茱萸 10g、銀杏藥 10g，以 600c.c.水煎 25 分鐘去渣、早晚各服一次，功用填髓補腦，養心益智。

核桃增智粥：核桃 15g、黑芝麻 15g、山藥 15g 及糙米加水煮粥，每週吃二到三次，核桃抗氧化，對腦部很好。

預防四〉多動 減少認知功能減退

劉秀枝建議，運動不管從什麼時候開始都不嫌晚，她每週至少會去爬陽明山一次，每月打一至兩次高爾夫球，即使只是走路也行，她從生活奉行 BMW（Bus、MRT、Walk，公車、捷運、走路）法則。

王培寧建議，**每週至少運動三次，每次維持 30 分鐘以上**，即使不能做到有氧運動的程度，走路也很好。**多動手腳讓腦部循環活動，刺激大腦再生，也可以讓心情放鬆。**

不管是休閒活動、走路或做家事，甚至只是從沙發上站起來伸伸懶腰或去廚房拿飲料，只要多動，就能降低罹患血管型失智症的風險。



預防五〉穴位勤按摩 失智遠離我

董延齡認為，平時有空可以靜坐或冥想，靜坐是一種身心狀態的改變，讓身體待在那種狀態的時間久一點，那是清醒，但是又將身體完全交由身體本能控制的狀態，所以生理上會開始積極的修復身體。

因此有很多所謂「通經脈」的身體反應，譬如發熱（發冷）、氣動或蟻行感等。

董延齡年輕時用腦過度，40 幾歲時常會腦子突然打結，有時候會突然想不起事情，或叫不出對方名字，為了讓腦筋清晰，他自發研究一套養生法。



早晨起床後，先喝杯溫水，簡單的做一些全身舒展運動，緊接著雙手掌從前額往後緩慢梳 100 次。再來用雙手用空心掌拍打頭部，一次拍打 40 ~ 50 下，一天拍打二到三次，藉由空心掌產生氣流，有氣流就會讓腦部循環好。

陳旺全也提出隨時隨地按摩達到養生保健的效果，他說，耳朵及周邊有很多穴位，有空不妨多做穴位按摩，例如雙手類似剪耳朵方式上下滑動；雙手前後撥動耳朵；雙手搓熱，按摩眼部 36 下，兩手食指在鼻翼兩旁上下搓揉 36 下。尤其是嘴部四周，年紀大鼓勵吃飯要咬 35 下，細嚼慢嚥並在門齒及兩邊的大臼齒上下扣齒各 36 下，會促使血液循環良好，刺激腦部分泌多巴胺及血清素。

每天洗完頭，吹頭髮時，在百會穴吹熱，藉由溫度來增加血液循環。足三里，是陽明經多氣多血的穴位，可增加腦部血液循環。女性朋友可多按壓三陰交穴位，此穴位是肝脾腎經交會地方，多按壓這些穴位能增強免疫力。

預防六〉社交網絡擴大，失智機會小

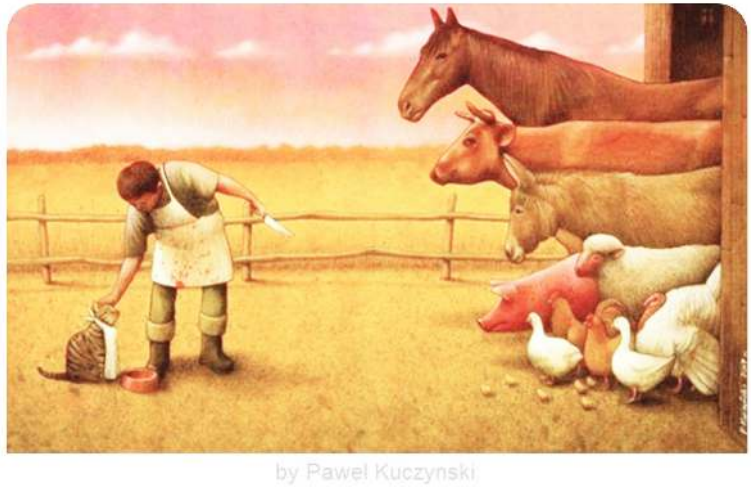
多交朋友，也是預防失智的好方法。

經常跟朋友去唱歌或是看電影，是既簡單又容易持續的休閒活動，維持正面態度和維持人際網路等，不但可以大大減少罹患阿茲海默症的機會，還能增強專注力，甚至讓大腦即使有了病變也不會出現失智症狀。

另外，年紀大的人要多跟年輕人互動，因多交年輕朋友可以增加思考力。

劉秀枝認為，趁行動良好時要培養自己簡單可以動手的興趣，例如彈鋼琴、唱歌、編織、塗鴉，盡量愈簡單愈好。

只要有了這些嗜好，就可能有同好伙伴，這就是與人互動的最好方式。



豬、狗明明一樣聰明，為什麼我們吃豬不吃狗？ 因為畜牧業隱藏了這個真相…

本文取材網路 食物知情權 3/17, 2016

為甚麼我們愛貓愛狗，卻吃豬？你有認真想過些問題嗎？

請大家先看看，社會心理學家 Dr.Melanie Joy 說的一個故事：

想像一下，你受邀請去一個晚宴，餐廳很漂亮，紅酒很好喝。主人特意煮了一道燉牛肉宴客，那燉肉太美味了，你想知道食譜。然後，主人回答：「這道菜的祕方是肉：三磅特別瘦的金毛尋回犬肉。」就在一瞬間，你覺得剛剛美味的肉變得異常噁心。其實肉類本身並無任何改變，質地、味道、香味都一樣，但你所體會到的經驗則完全顛覆了。到底是甚麼發生了呢？

肉食主義

Dr.Melanie Joy 命名此為「肉食主義」(Carnism)。肉食主義是一種無形的系統或意識形態：令人們只吃某些動物，而不是其他一些。這種意識形態是隱蔽的，以致很多人認為，吃動物似乎是一種既定、給予的事，而不是一種選擇。過去我們傾向認為，只是素食者把他們的主義帶上餐桌。

在這個肉食文化主導的世界，我們一生已經習慣於以特定方式看待動物。為甚麼某些動物的肉會令人感到噁心，但某些動物的肉卻令人感到開胃？在現今的世界，大多數人吃動物已經不是生存的需要，而只是一種選擇，一種基於信念的選擇。例如，豬跟狗同樣聰明，為甚麼我們對不同動物的待遇如此差天共地？

我們大部份人從嬰兒時代，就被餵吃肉。我們





剛開始吃第一口肉時，並沒想過肉類是怎麼來的。
當我們長大了，我們多不情願去了解肉類是怎樣來的，我們不想知道吃肉代表要屠殺動物、肉是死去的屍體。我們要不去思考，要無意識、要保持距離，才能安心吃肉。每當我們想到動物被屠殺的血腥畫面，我們都會大倒胃口。

畜牧業和肉食工業，都小心翼翼地隱藏肉類的生產的真相，讓我們失去知情權、沒有產生同情心的機會，我們在無意識的情況下參與了非人性的活動。

養殖業的動物，唯一可以「享受」陽光和清新空氣的機會，就是往屠房的路上。

「任何習慣吃動物的人，在判斷被養動物承受的痛苦時，都不可能不偏不倚。」——倫理哲學家 Peter Singer

現代工廠化畜牧業，空前規模的暴力，每年造成數百億動物不必要的痛苦。

過去人類歷史上，很多不公義的事，當時的人都曾相信是正常、自然和必需的。例如黑奴制，這跟吃動物一樣，其實我們可以不傷害動物，同時健康生存。

為甚麼我們談的「愛護動物」，幾乎只限於「寵物」和「野生動物」？

「今天，世界上有超過六億素食者，相比美國、英國、法國、德國、西班牙、意大利、加拿大和澳洲加起來的人口還要多！如果我們能組成一個國家，那就比歐盟的 27 個國家還要大！」
——前花旗銀行副總裁 Philip Wollen

現在，吃肉是一個選擇。這個想法，令許多人難堪，因為我們都不想「選擇」奪去動物的生命，大多數的人都不喜歡令動物受苦。

一隻狗、一隻豬、一隻雞，所感受痛苦的能力

都是一樣！

「問題不在於牠們是否能推理？也不在於牠們是否會說話？而是牠們是否能夠感覺痛苦？」
——18 世紀的英國哲學家邊沁 (Jeremy Bentham)

我們看到動物受苦，見牠們尖叫、掙扎，我們是會本能地感到不舒服，我們心知肚明牠們的痛苦。**吃不吃動物，我們是有選擇，我們是有能力的決定的。**終生素食的蕭伯納曾說：在他死後的葬禮隊伍中，將有大量的豬、牛、羊，和大群的魚，這些動物都因他是素食者而免遭殺害。

願我們每天的選擇，都在反映我們最深的價值觀。這個世界，是由我們每一人、我們的每一個選擇，共同組合和創造的。如果不是你，又會是誰呢？如果不是現在，會是何時？





孩童情緒處理！新手父母不可不知

本文取材華人健康網文/亞東醫院兒童發展中心張雅綺臨床心理師 4/2, 2016

兒童的情緒與行為問題經常造成師長困擾，包含：憂鬱、焦慮、憤怒情緒、攻擊行為等等，這些情緒與行為問題和兒童的情緒調控息息相關。

兒童的情緒調節重點會放在策略使用的技巧與變化上，若是能提早瞭解兒童的情緒調節能力，針對能力較不佳者進行介入，將對兒童未來的發展有非常重要的幫助。

以下針對情緒調控的各層面介紹，並提供協助孩子促進情緒調節之建議：

覺察情緒

情緒可分為正向情緒與負向情緒，正向情緒包括高興、開心、興奮；負向情緒主要是生氣、憤怒與害怕、傷心。情緒調節的第一步在於先學會辨識能力覺察到自己的情緒，進一步了解自己為什麼那

麼生氣，這是情緒調節最根本的部分。

我們可以透過教導辨識情緒的方式來讓孩子辨識與覺察自己是出現何種情緒狀態，可以使用一些實例來說明正向情緒有哪些（如：開心、興奮等等），而這種情緒出現時感受或身體反應（如：心跳加快、臉紅等等）是什麼，另外負向情緒有哪些（如：悲傷、緊張等等），而我們的感受或身體反應（如：鼻酸、手心流汗等等）是什麼。

接受情緒

每個人在面對負向情緒時，都會感到相當不舒服，這是很自然的反應。然而若我們討厭自己所產生的情緒，往往會帶來更大的壓力甚至痛苦的感受。因此，教導孩子能夠接受自己現在產生的情緒就是很重要的一件事，接受情緒不但可以減輕負向情緒帶來的不舒服感，也讓孩子更能夠正向的去面



對、處理情緒。

我們可以讓孩子知道當遇到壓力事件時，產生一些負向情緒，這是很正常的事情；當產生不舒服的情緒時，試著去體驗這樣的情緒感受而不要討厭這些情緒，了解情緒是我們生活中的一部分，接受自己現在正擁有這樣的情緒，並進一步能夠去處理這些情緒（例如：我知道我現在因為跟朋友吵架在生氣，這是沒關係的，我可以處理這樣的情緒）。

處理情緒

情緒的處理包含使用各種策略來減輕負向情緒，增強正向情緒，以下介紹常用的幾種處理策略做為參考，引導您子女嘗試各種不同的處理情緒方式，以找出最適合您子女的策略。

暫時轉移注意力：當我們處在情緒困擾的當下，很難讓自己冷靜的去處理壓力源或解決造成情緒困擾的問題，因此可以暫時轉移自己的注意力到其他事件上，讓自己暫時不受到情緒的影響，等冷靜下來後再來處理問題來源。例如：運動、唱歌、分擔家事、做自己喜歡的事情；或是將注意力轉移到其他的感覺上，以感覺取代當下的負向情緒，如：手握冰塊，讓小朋友感受到冰的感覺，將注意力從負向情緒中轉移。

情緒表達：適當的表達情緒可以讓負向情緒帶來的不舒服感減低，但不適當的表達，不論是壓抑（例如：不表達任何的情緒反應、假裝沒有情緒）或是過度宣洩的表達（例如：傷害自己、摔東西、打人等）都會帶來不好的結果。針對經常過度壓抑或是過度衝動表達的兒童，可以提供他們一些較佳的方式，讓他們知道處理情緒的方法其實是可以很正向的。

對於較容易過度衝動表達的兒童，可以協助他們聚焦於問題，讓兒童探索影響自己產生情緒的主要問題為何，並教導使用問題解決策略來解決問題

情境，也讓兒童能夠學習更多種適當的方式表達情緒；對於較常壓抑情緒的兒童，則要鼓勵多表達情緒，例如：可以利用寫作、畫圖等方式將個案壓抑的情緒表達出來，讓兒童能夠學習到如何適當的表達情緒。

自我安慰：能夠鎮靜自己，以溫柔、寬容的方式對待自己是有效的調節策略，我們可以教導孩子與自己對話，當產生負向情緒時，溫柔地告訴自己出現這些情緒是沒關係的，接下來，學習讓自己可以安靜下來，告訴自己慢慢放鬆，讓情緒得到緩解。

改善當下：可以用較正向的經驗取代當下的負向經驗，以下介紹改善當下的常用策略，有些策略是認知技巧，改變對自己（鼓勵）或環境（正向思考、意義、想像）的評估；有些策略則包含改變身體對事件的反應（放鬆）。

想像：使用想像法讓自己可以暫時離開當下的壓力情境，得到放鬆的效果。我們可以引導孩子在想像中創造一個與現實不同的安全情境，並在該情境中放鬆。

放鬆：當我們處於強烈情緒時，身體會變得緊繃；因此我們可以教導孩子學習放鬆肌肉，讓身體處於放鬆狀態，也可改變當下的情緒感受。

鼓勵：教導孩子跟自己對話，自我鼓勵。我們可以讓孩子試著以對自己關心的人說話的方式來對自己說話，或是以希望別人對自己說話的方式來對自己說話，藉以從中得到鼓勵。

尋求支持：當兒童遇到情緒困擾時，求助於親友或可信任的人也是常見的處理策略之一。您可以在平時與您的子女討論，哪些人是可以在他心情不好時給予傾聽、陪伴的，例如：在家裡時可以告訴父母、在學校時可以告訴朋友或導師等；找出可以提供協助的人選，讓您子女在遇到情緒困擾時能夠立即知道可以找誰協助。



缺鈣會腳抽筋？原來還有這 5 大原因…

本文取材自 華人健康網 / 記者黃惠嫻 3/6, 2016

每天都有喝牛奶補鈣，為何總是腳抽筋，還痛到要抱著小腿不斷在床上翻滾？營養師表示，造成夜半抽筋的原因很多，不光只缺鈣而已，建議民眾最好釐清腳抽筋真正的原因，才能有效根治，以下是 5 點常見抽筋的原因：

腳抽筋=肌肉痙攣 腿部與足部為好發部位

營養師謝馥如表示，肌肉痙攣(muscle cramps)俗稱抽筋，抽筋發生時，肌肉會不自主的突然猛力收縮，常常持續收縮幾秒到幾分鐘的時間，無法伸展開，而且會感覺到肌肉緊繃僵硬與疼痛，抽筋發作雖然一瞬間，但若沒有及時處理得當，疼痛感可能持續一天，或又再次發作。

抽筋通常好發於腿部與足部，尤其小腿的腓腸肌、腳掌與腳趾，倘若大腿股二頭肌（大腿後側肌）和股四頭肌（大腿前側肌）發生抽筋，其疼痛與持續程度，會比足部來得嚴重。

腳抽筋不只是缺鈣 還有 5 大原因

營養師謝馥如指出，造成夜半抽筋的原因很多，不只缺鈣而已；發生抽筋之後，為了預防抽筋再次發生，最好釐清造成肌肉痙攣的原因，並進行改善，以下 5 點為腳抽筋常見的原因：

【原因一／體液電解質不平衡】

腳抽筋的原因像是大量流汗之後，水分與鹽分補充不足；或是喝了過量具有利尿效果的咖啡、茶飲料、服用利尿劑藥物，使得體液電解質流失且來不及補充；也有可能因為偏食、營養不良，或服用藥物等原因，造成礦物質攝取不足或吸收不良；或者貧血、荷爾蒙失調、甲狀腺機能不足、骨質疏鬆等生理疾病症狀，也會導致體液鈉、鉀、鈣、鎂等

電解質不平衡，運動神經異常興奮而導致肌肉痙攣。

【原因二／周邊血液循環不良】

血液循環不良常見於環境溫度降低，使得血管收縮、影響血流暢通，例如冬天半夜天氣偏冷、夏天冷氣或電風扇吹腳，尤其心血管疾病、高血脂症、糖尿病、高血壓等病人，更容易因為環境溫度改變，影響血液循環而導致抽筋。

長期維持同一姿勢過久，導致下肢血液循環不良，也有可能發生腳抽筋的狀況。

不過，也有可能因為維持同一姿勢過久，使得局部肌肉受壓過久，導致下肢血液循環不良，尤其以肥胖者、孕婦、長者，以及有靜脈曲張、周邊血管病變等患者，比較容易發生。由於血液循環不佳、代謝能力變差，肌肉中的乳酸代謝物堆積，以至於發生肌肉痙攣。

【原因三／肌肉過度緊張疲勞】

若白天過度運動，使得身體肌肉過度疲勞；或是情緒緊張造成肌肉無法放鬆，也有可能突發抽筋現象。





【原因四／其他神經肌肉病變】

比如有坐骨神經痛，或是其他脊髓神經病變、周邊神經病變等，也會發生抽筋現象。依上所述，年長者比年輕人容易發生半夜，或晨起時突發的抽筋現象。白天過度運動（像是參加馬拉松、健走等）；慢性疾病與服藥者也需要注意飲食營養與保暖，以避免抽筋發生。

【原因五／懷孕期間的孕婦】

孕婦也常因為體液總容積增加、體液電解質不

平衡，加上胎兒與子宮的負荷，導致下肢血液循環不良，以及懷孕期間荷爾蒙變化、對於鈣質需求提高，若忽略營養補充可能導致低血鈣，進而造成懷孕中、後期發生抽筋現象。

【營養師小叮嚀】：

除了改善電解質不平衡的問題之外，改善血液循環也有助於預防抽筋發生，建議睡前可以溫水泡澡或泡腳，或是常做肌肉伸展運動、加強按摩容易抽筋的部位。此外，要注意腿部及足部的保暖，諸如穿長褲、襪子、並且避免冷氣或電風扇吹腳。

是放生不是送死！ 農委會：違法放生者最重罰 250 萬

本文取材網路民報/作者 生活中心 3/21, 2016

是放生不是送死！農委會：違法放生者最重罰 250 萬

放生積德？在一些佛教、儒家文化或道教傳統流行的地區可能有這樣的習俗，信徒認為將動物放歸大自然的行為是可以增加福德，甚至被作為宗教儀式的一部分，過去亦造成不少爭議。事實上，不當的放生活動反而是一種傷害！農委會林務局長李桃生今（21）天宣布，《野生動物保育法》修正案已於今年 2 月再次送立法院審議，未來宗教團體、民眾若想放生祈福，須向縣市政府提出釋放程序、種類、數量、區域等，並經過許可後，始得為之。未經許可逕自放生者，最重可處 25 萬元，若因放生造成動物大量死亡或有破壞生態系的疑慮，最重可罰 250 萬元。

李桃生指出，根據坊間調查，國內每年至

少有 750 次宗教放生，種類以魚類、鳥類為普遍，另有青蛙、烏龜、蚯蚓、蝦蟹、蜆、田螺、蟋蟀及蛇類，造成外來種侵襲本土種、捕食當地原生物種等破壞生態的後果。林務局、畜牧處、漁業署、特生中心及台北市福智佛教基金會、財團法人佛教僧伽醫護基金會今日共同召開「守法、放生、護生態—農委會與民間團體共同合作，杜絕非法、不尊重生命的放生行為」記者會，宣布《野生動物保育法》修正後，未來放生行為將採許可制。

未經許可逕自放生者，最重可處 25 萬元，若因放生造成動物大量死亡或有破壞生態系的疑慮，最重可罰 250 萬元。李桃生表示，全案若於本會期審議三讀通過，6 個月內就會制定更詳細的法規命令，最快可望今年底、明年初實施。他表示，該法通過後，可能是華人世界首個放生需要許可的。



橫看成嶺側成峯

月澄

每個人眼中都有著一個與眾不同的「小宇宙」。不同的人在各自的「小宇宙」中發現不同的色彩，演繹著各自的人生。

有兩個婦人在聊天，其中一個問道：「妳兒子還好吧？」另一個婦人歎息道：「別提了，真是不幸哦！他實在是很可憐，娶個媳婦懶得要命，不燒飯、不掃地、不洗衣服、不帶孩子，整天就是睡覺，我兒子還要端早餐到她的床上呢！」「那妳女兒呢？」婦人滿臉笑容的說：「她可就好命了。她嫁了一個不錯的丈夫，不讓她做家事，全部都由他一手包辦，煮飯、洗衣、掃地、帶孩子，而且每天早上還端早點到床上給她吃呢！」同樣的情形在兒媳婦那裡就是十惡不赦的罪過，在女兒那裡卻成了

人生幸運的註解。

烈日炙烤著沙漠，兩個焦渴疲憊的旅人，取出唯一的水壺，搖了搖。一個旅人說：「哎呀，太糟糕了，我們只剩半壺水了！」而另一旅人卻高興地說：「是嗎？真幸運，我們還有半壺水！」其實，人生中的好多事就像那半壺水一樣，換個角度，就有了不同的心情、不同的答案。

《世說新語》中有如是之記載：「謝太傅寒雪日內集，與兒女講論文義。俄而雪驟，公欣然曰：『白雪紛紛何所似？』兄子胡兒曰：『撒鹽空中差可擬。』兄女曰：『未若柳絮因風起。』公大笑樂。」文章描述的是東晉詩人「謝安」與晚輩吟詩詠雪的故事。大部份的人會譏笑謝朗撒鹽的俗氣，



稱贊謝道韞柳絮的美感；但是亦有人如是認為：柳絮因風起是上飄的，但絕大多數的雪都是下墜的，顯然與「撒鹽空中差可擬」較為相似。因此，不管從哪個角度看，絕對沒有一個尺度能放諸四海而皆準，我們認為餘韻無窮的美感，卻不一定能引起別人的共鳴。

愛迪生為了尋找適合做燈絲的材料，進行了一千多次實驗，當有人嘲笑他的失敗時，他卻自豪地說：「我已發現了一千種材料不適合做燈絲！」這樣的胸襟，這樣的氣度，這樣的智慧，真讓人拍案叫絕。而這一切，不正是源於愛迪生與眾不同的思考角度嗎？

北宋文學家蘇軾曾寫過《題西林壁》：

橫看成嶺側成峰，遠近高低各不同。

不識廬山真面目，只緣身在此山中。

開頭兩句「橫看成嶺側成峰，遠近高低各不同」，實寫遊山所見。廬山是座丘壑縱橫、峰巒起伏的大山，遊人所處的位置不同，看到的景物也各不相同。這兩句概括而形象地寫出了移步換形、千姿萬態的廬山風景；後兩句「不識廬山真面目，只緣身在此山中」，是即景說理，談遊山的體會。為什麼不能辨認廬山的真實面目呢？因為身在廬山之中，視野為廬山的峰巒所局限，看到的只是廬山的一峰一嶺一丘一壑，局部而已。

遊山所見如此，觀察世上事物不也如是，宇宙間事事物物，何嘗不是立腳之點有別，觀察結果各殊呢！這兩句詩有著豐富的內涵，它啟迪我們認識為人處事的一個哲理——由於人們所處的地位不同，看問題的出發點不同，對客觀事物的認識難免有一定的片面性；要認識事物的真相，必須超越狹小的範圍，擺脫主觀成見。

學因緣法，我們了解：「眼、色緣生眼識，眼、色、眼識具足起受、想、行。」現前的身心活

動都是因緣性、條件性、影響性的呈現，所以都不具有穩定性、恆常性。眼前盡是緣生，緣生之法有各種千差萬別的面貌，「橫看成嶺側成峰」本是當然且必然；且緣生之法不停的在轉現之中，在這當中，找不著固定不變之山巒，也找不著觀景的那個人。但若不知眼前因緣、緣生，執取於「色、受、想、行、識」五陰，於可意處生貪愛，於不可意處生瞋恚，則苦惱必定常相左右。

看過一個發人深省的故事：

很早以前，有一群印第安人被白人追趕，處境十分危險，為此，酋長便把所有的族人召集起來談話，他說：「有些事我必須告知大家，我們的處境看起來很不妙，我這裡有一個好消息，也有一個壞消息。」族人中間立刻起了一陣騷動。酋長說：「首先我要告訴你們壞消息。」所有的人都緊張的站著，神色惶恐的等待著酋長的話，酋長說：「除了水牛的飼料以外，我們已經沒有什麼東西可吃了。」大家立即發出了「可怕啊」、「我們可怎麼辦」的聲音。突然一個勇敢的人發問了：「那麼好消息又是什麼呢？」酋長回答：「那就是我們還存有很多的水牛飼料。」

同樣是一些牲畜的飼料，從悲觀的一面看它，對於人的生存毫無作用；但從樂觀的一面來看它，卻是人們生存的有力保障。那個智慧而幽默的酋長，在瀕死的困境中依然保持著泰然豁達的心態，他所看到的，仍然是生的希望。這無疑是一個在厄運面前不會絕望的人，這種人註定不會被生活打垮。

一場危機就是一次機會，一次跌倒就是一次磨煉，人的心態決定了人的精神境界。面對眼前「苟日新，日日新，又日新」的緣生之法，必須時刻保持正念正知，謹記隨佛長老之言——「有，是實情；無，是心情。」著眼於眼前之「有」，不期待完美，但傾全力面對、經驗，做自利利他之事。

各地共修時間

*** 週二課程：**(2016年5月3日~8月23日)

因緣觀與療癒憂苦—第三期

臺灣地區 (臺北龍山寺板橋文化廣場)

7:00PM ~ 9:00PM — 十樓禪堂

*** 週六共修：**

美國紐約共修聽法 9:00AM

*** 週日共修：**

臺灣地區 (臺北、臺中、高雄) 9:00AM

大馬地區各地禪林 9:00AM

美國地區 (洛杉磯) 同步連線聽法

新增：護持弘法二種方式

ACH 定期轉帳捐款

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

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

海外護持

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

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

原始佛教會 覓尋安僧傳法禪林寶地

至心普為 佛陀真實教法根植臺灣利益斯土斯民

至心普為 佛陀真實教法光耀世間利樂苦難世間

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

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

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

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

中華原始佛教會 合十
臺北市北投區登山路 139-3 號

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



《相應菩提道次第綱要》導讀

佛陀原說一乘菩提道次第

隨佛禪師 指導

研習時間：5月8日~8月28日（週日 9:00~11:30）

◎地點：臺北 中道禪院 臺北市伊通街58號2樓

◎Tel: 02-2515 2505

◎臺灣、馬來西亞、新加坡、洛杉磯(L.A.)各地共修處連線
同步參與盛會。

◎報名方式：

網路報名：www.arahant.org/blog/2016/05/05/tw_20160508/

可以現場報名，請盡量提前報名，以便法工安排事務。

◎課程免費，歡迎隨喜護持道場

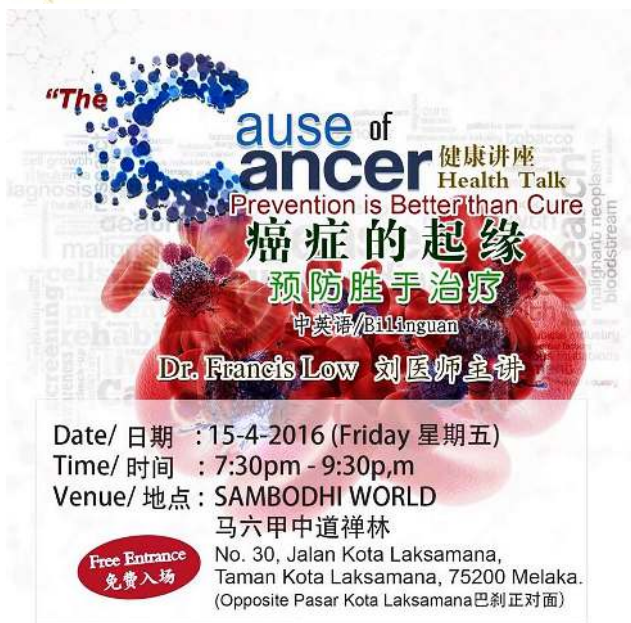
◎洽詢電話：

1. 原始佛教會 02-2892 2505

2. 內覺禪林 02-2892 1038



中道僧團 主辦
中華原始佛教會暨中道禪林 協辦



"The Cause of Cancer" 健康讲座
Health Talk
Prevention is Better than Cure
癌症的起缘
预防胜于治疗
中英/ bilingual
Dr. Francis Low 刘医师主讲

Date/ 日期 : 15-4-2016 (Friday 星期五)
Time/ 时间 : 7:30pm - 9:30p.m
Venue/ 地点 : SAMBODHI WORLD
马六甲中道禅林
No. 30, Jalan Kota Laksamana,
Taman Kota Laksamana, 75200 Melaka.
(Opposite Pasar Kota Laksamana 巴刹正对面)

Free Entrance
免费入场

凡携带各报馆剪报前来出席讲座者, 将免费获得 Dr. Francis 个人健康咨询, 并得一张特优活血检测细胞优惠券
Free Individual Consultation Fee by Dr. Francis & Special Live Blood Screening Voucher will be given away for any participant on attending the Health Talk.

Co-organizer / 联办



马六甲中道禅林 SAMBODHI WORLD
马来西亚原始佛教
Original Buddhism Society



救地球协会
SAVE EARTH ASSOCIATION



捐血运动
BLOOD DONATION CAMPAIGN

珍惜生命。欢迎您踊跃参与!
Save Lives. Your Participation Will Be Most Welcome!

日期 / Date : 2016年5月8日(星期日)
时间 / Time : 9:00AM ~ 2:00PM
地点 / Venue : 怡保中道禅林 Sambodhi World of Malaysia - Ipoh
61A & 61B, Jalan Chung Ah Ming,
31650 Ipoh, Perak.
询问 / Enquiry : 请联络 / Please Contact
法慧: 012-4584080
法立: 019-5601910

馬來西亞原始佛教會 怡保中道禪林 主辦



因緣觀與療癒憂苦
中道禪之入門與開展

以「因緣觀與療癒憂苦」為題, 介紹、講解、操作佛陀智見之所發的「因緣觀」, 在照來攘往、車水馬龍的新北首善, 為焦躁不安的上班族生活, 關一隅無風無雨的安寧, 安頓身心、度越憂苦。

第三期課程

每週二晚 19:00—21:00 5月3日至8月23日

■5月3日 ■5月10日 ■5月17日 ■5月24日 ■5月31日 ■6月7日 ■6月14日 ■6月21日 ■6月28日
■7月5日 ■7月12日 ■7月19日 ■7月26日 ■8月2日 ■8月9日 ■8月16日 ■8月23日

活動免費參加, 歡迎隨喜贊助

◎地址: 龍山寺板橋文化廣場 十樓佛堂, 新北市板橋區文化路二段242號10樓
(捷運板南線江子翠站3號出口, 往前走約300公尺, 麥當勞對面)
現場報名: 十樓佛堂現場報名 (每堂課可接受新法友加入)
◎中華原始佛教會洽詢電話: 02-28922505
◎龍山寺電話報名: 02-82520103分機111 (休館日不受理報名)
主辦單位: 財團法人臺北市龍山寺
協辦單位: 社團法人中華原始佛教會

龍山寺
中道禪
原始佛教 人間佛教



北投內覺禪林參訪一日遊

活動主旨：
讓年輕人身心放鬆，
體會大自然，
並增進專注力
與解決困境的能力



活動行程

時間	內容	地點
8:30-9:00	集合	新北投捷運站
9:00-9:30	上山→前往內覺禪林	
9:30-10:00	相見歡	內覺禪林
10:00-11:30	禪坐靜心	內覺禪林禪堂
11:30-12:30	午齋	內覺禪林齋堂
12:30-13:00	下山→新北投捷運站	
13:00-15:00	溫泉步道、團康遊戲	新北投公園
15:00	回家	

時間:105年5月14日(星期六)

地點:新北投菩提迦耶內覺禪林

費用:免費

交通:捷運新北投站下，再轉搭小7(登山路小店下)

或小9(十八份下)至內覺禪林

主辦單位:中華佛教青年會、菩提迦耶內覺禪林

報名方式:網路或現場報名



報名及聯絡方式

主辦單位:中華佛教青年會

地址:台北市長安東路二段 78 號 2 樓

報名電話:(02)2508-2427

Email:cyba168@ms72.hinet.net

姓名	學校	手機	出生年月日	身分證字號

以上資料僅限保險用途



5月15日

無礙與自利利他

開展人生、解脫苦惱、利益世間，並行無礙的菩提道

2016 衛塞節 Vesakha Day (浴佛)

5/15 9:00AM ~ 5:00PM

龍山寺板橋文化廣場 大會堂 (新北市板橋區文化路二段242號7樓)
(捷運板南線江子翠三號出口直走約300公尺左右)

馬來西亞各地道場同步連線

報名方式：

網路報名：www.arahant.org/blog/2015/11/28/lsh2016/

傳真：02-2896-2303 (下載報名表)

信箱：tw.arahant@gmail.com

洽詢電話：

中華原始佛教會 02-2892 2505

臺北 內覺禪林 02-2892 1038

更多訊息，請到 www.arahant.org

* 請務必提前報名 * 當天免費提供素食午餐 * 活動全程免費 (歡迎隨喜贊助)



財團法人臺北市艋舺龍山寺 主辦
社團法人中華原始佛教會 協辦





【原始佛教會通告】

若您有意願推廣原始佛教隨佛禪師的書籍或光碟，成為流通處據點，請與原始佛教會聯繫，我們竭誠歡迎您的參與！

臺灣地區：

中華原始佛教會
arahant.tws@gmail.com
臺北 02-2892-2505
臺中 04-2320-2288
高雄 07-5867-198

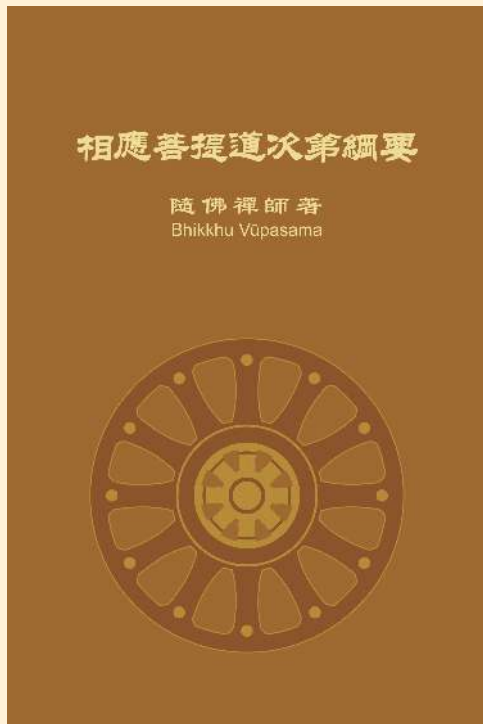
馬來西亞地區：

馬來西亞原始佛教會
arahant.mas@gmail.com
法慧（霹靂） 012-458 4080
法摩（雪隆） 019-380 3520
法莊（馬六甲） 019-667 9788
法為（吉打） 019-481 3585
法才（檳城） 012-483 7938



《相應菩提道次第綱要》

新書流通中 歡迎十方方法友請書



本書內容：

根據漢譯《相應阿含》及南傳《相應部》之古老〈七事修多羅〉的共說，還原、顯現經說的菩提道次第。這是《舍利弗阿毘曇論》傳出以後，兩千兩百多年來，人間第一次回歸 釋迦佛陀親教之道次第的佛法作品。

主要目錄：

- 《舍利弗阿毘曇論》對佛教發展的影響
- 釐清分歧千年的「名色」定義
- 探討古老教說的根據
- 古老經法共說的菩提道次第

原始佛教會為了利益世間，將陸續出版、印刷、流通隨佛禪師之著作，在此歡迎十方大眾發心護持助印，十方大眾同成勝妙功德。2016 年將出版《因緣法之原說與奧義》，懇請大家護持，共襄盛舉。

◆ 亦歡迎海外十方善信來電請書、護法

洽詢電話：02-2892-2505 中華原始佛教會(財務組)

流通處：原始佛教會各地中道禪林

◆ 護持、助印帳號：

戶名：社團法人中華原始佛教會

帳號：(1)郵局劃撥帳號：50159965 (2)臺灣銀行 天母分行：帳號 142001006834

◆ 洽詢電話：02-2892-2505 中華原始佛教會(財務組)

※ 使用金融機構電匯捐款，請在完成電匯後，將匯款收執聯以傳真回傳（FAX：(02)2896-2303），並註明：1.捐款者姓名、2.捐款項目、3.捐款金額、4.收據開立方式、5.收據寄送地址、6.聯絡電話等訊息。

※ 傳真 10 分鐘後，請電洽 (02)2892-2505，以確定是否收到。謝謝。



《三階念佛 彌陀禪》

新書流通中 歡迎十方方法友請書

本書內容：

原始佛教中道僧團揭櫫的「三階念佛彌陀禪」，是以《佛說阿彌陀經》為根據，又引證《相應阿含》為輔證的七覺分禪法。「三階念佛彌陀禪」的修行法，既有「持佛名號、攝念不失」為善方便，又有正念因緣法之「實相念佛」為真實義，同時可實踐在當前生活為顯用。

依據《佛說阿彌陀經》的禪淨雙修，實際是「三階念佛彌陀禪」的禪修法，也是回歸「正念因緣法」的實相念佛。

《隨佛行道》

新書流通中 歡迎十方方法友請書

本書內容：

隨佛行道第一集整理隨佛禪師數篇文章：《回首漫長與艱難的光明路》中記錄禪師早年學佛經歷，內容從親近廣欽老和尚、煮雲法師到懺雲法師的因緣，涵蓋作者早年精進學佛的經歷，包括：精進念佛、刺血寫經、朝山活動、探尋空義之歷程、以及精進減食克服饑餓與各種感應。

在《荒野中的足跡》，作者敘述佛陀發現的內在安穩之道——捨棄內心的渴望，息止自我的期許。世間多數人選擇了為地位、情感、權勢、財富而爭奪的道路，但是這條道路實質上並沒有真正的快樂與平安，反而充滿了內心的欲望、恐懼、自私與不安，以及人與人之間永不休止的爭鬥。佛陀選擇的是一條邁向平安與自由的道路，佛陀的聲聞弟子跟隨佛陀的足跡，亦走在這一條通往平穩與自由的道路上。





三階念佛彌陀禪學會籌備會公告 招募會員 暨 成立大會

成立大會日期：2016 年 9 月 4 日

主旨：經內政部 105 年 5 月 12 日台內團字第 1050415984 號函，准予籌組「三階念佛彌陀禪學會」。現今正式成立籌備會，茲公開徵求會員。

公告事項：

1. 創會緣起

本學會的創立宗旨，是推廣「持名念佛、定心念佛、實相念佛」的三階念佛，提倡「念佛念法，禪淨雙修，歸向菩提」的彌陀禪法。

根據彌陀法門之根本典籍的《佛說阿彌陀經》，其中闡述的彌陀法門、淨土，除了「持名念佛」之外，彌陀法門的真正重點是在「念法而正覺」。

這是先採用方便道的「持名念佛」，攝引未能學習佛法的一般人，經由信仰形式、結緣參與的「持名念佛」，其後進一步遠離散念的「定心念佛」，最後、最重要是「念念不離因緣法、不離菩提道品（五根、五力、七覺分、八正道）」的朝向正覺。根據教法內容，「念念不離因緣法、不離菩提道品」即是「實相念佛」。

恢復彌陀真法，統貫彌陀法門的方便及真義，即是在「三階念佛」！

古來許多宣揚彌陀法門的學人，偏差的宣傳「宿命論式的末法思想」，公開宣稱佛教早已決定了正法、像法、末法的發展次第、流傳時間，利用「末法已至」的不當信仰，驚嚇、誤導佛教徒。

末法！是佛教學人的不當、放逸，無力自強的抗拒迫害而造成衰微，絕不是「註定如此的宿命」。偏差的強調「末法來臨，只能依靠念佛往生，其他都是雜修」，提倡「唯有持名念佛」才能得度的淺薄認知，不僅讓佛教徒不自覺的偏向逃避現實，造成佛教充斥消極、遁世的氛圍，影響佛教的正常發展，促成佛教的自我衰退、沒落。

我們相信：即使處在黑暗，也要盡力點亮一盞明燈；即使現在是亂世壞法，也要全力復興正法！

提倡《佛說阿彌陀經》之彌陀法門的原說——三階念佛，使彌陀法門的方便、真義得以並行不悖，恢復正常的功用，攝引念佛人學習「念念不離因緣法、不離菩提道品」，提醒彌陀學人要「由末法向正法」，這正是創立「三階念佛彌陀禪學會」的意旨。

2. 宗旨與總則

第一條：三階念佛彌陀禪學會（以下簡稱本會），英文為 **Amitābha Mindfulness Society**，簡稱 **A.M.S.**。

第二條：本會是依法設立、非以營利為目之宗教社會團體。本會推廣《三階念佛彌陀禪》（三階念佛：持名念佛、定心念佛、實相念佛），提倡歸向「正念緣起法之實相念佛」的為宗旨。

第三條：本會的修學依據，是依據漢傳《佛說阿彌陀經》、飲光部《毘尼母經》，還有漢譯《雜阿含》、南傳巴利《相應部》傳誦之〈因緣相應〉、〈食相應〉、〈聖諦相應〉、〈界相應〉、〈五陰（蘊）相應〉、〈六處相應〉、〈四念處等道品相應〉等七事修多羅的共說，做為本會傳法核心。

第四條：本會宣揚主軸，是在「歸向正法的彌陀法門」，主張：彌陀法門導向原始佛法，原始佛法、彌陀法門和諧發展。



第五條：本會以全國行政區域為組織區域。

第六條：本會會址設於主管機關所在地區，並得報經主管機關核准設分支機構。前項分支機構組織簡則由理事會擬訂，報請主管機關核准後行之。會址及分支機構之地址於設置及變更時，應函報主管機關核備。

第七條：本會之任務，主要有七項：

- 一、舉辦有關「三階念佛」之研習、講座、學術研討，宣揚「三階念佛」的實踐教法。
- 二、依據《三階念佛彌陀禪》為本，採取「持名念佛、定心念佛、實相念佛」的三階念佛次第，舉辦念佛、禪修課程，落實「由末法向正法」的彌陀法門。
- 三、推廣「正念緣起法之實相念佛」，開展七覺分的修學，歸向無上菩提。
- 四、建立「三階念佛彌陀禪」之推展團隊。
- 五、組織世界各地區「三階念佛彌陀禪」之合作聯盟，積極促進彌陀法門的正常發展，並與原始佛教和諧、合作。
- 六、促進「三階念佛彌陀禪」之傳承，得以確立、傳揚於世界。
- 七、組織「三階念佛彌陀禪」之護法團體及學眾。
- 八、參與、推動有益於社會大眾之各種慈善公益活動。

3. 入會資格

- 一、僧伽會員：凡設籍於中華民國，年滿二十歲有行為能力、贊同本會宗旨及任務、具正統僧人資格，能幫助「三階念佛彌陀禪」之推廣、教化及確立，填具入會申請書，經理事會通過，即為正式之僧伽會員。
- 二、基本會員：凡設籍於中華民國，年滿二十歲有行為能力、贊同本會宗旨及任務、具有良民之資格者，為具足正見、品德端正，有敬佛、護法、護僧之虔敬道心者，填具入會申請書，經理事會通過，並繳納入會費後，即為正式之基本會員。
- 三、團體會員：凡經政府機關登記有案之公私立機構或團體，贊同本會宗旨及任務，填具入會申請書，經理事會通過，並繳納入會費後，即為正式之團體會員。團體會員得推派代表一人，以行使會員權利。
- 四、永久會員：凡設籍於中華民國，贊同本會宗旨及任務、年滿二十歲有行為能力、具有良民之資格，並對本會之發展曾有重大之貢獻者，填具入會申請書，經理事會通過，為正式之永久會員。
- 五、榮譽會員：凡贊同本會宗旨及任務、年滿二十歲有行為能力、信受釋迦佛陀的法教，並對「三階念佛彌陀禪」之探究、學習及發展，具有傑出貢獻者，經理事會通過，得特別頒授為本會之榮譽會員。榮譽會員是為了顯彰對「三階念佛彌陀禪」具傑出貢獻之榮耀而感謝頒授，並不必然參與本會之推展，是為非正式會員，故不具備行使本會會員之權利。
- 六、贊助會員：凡贊同本會宗旨及任務，熱心護持本會之活動，得為贊助會員。贊助會員為熱心支持本會之善意者，是為非正式會員，故不具備行使本會會員之權利。

註：會員（會員代表）之積極資格條件，如年齡、學經歷、性別、宗教信仰（宗教團體）、姓氏（如宗親會）等，可視情況酌定。

說明：

一）籌備期間申請入會之截止日期：自 **2016 年 6 月 1 日** 起至 **2016 年 8 月 15 日** 止。

二）籌備會地址、電話及聯絡人：

1. 地址：臺北市北投區登山路 139 之 3 號

2. 電話：02-2892-2505 3. 聯絡人：黃先生 0930-998-969

三）入會申請有關資料請向籌備會地址索取（請附回郵信封）

四）成立大會：2016 年 9 月 4 日 地點：龍山寺板橋文化廣場 七樓大堂

張貼公告：三階念佛彌陀禪學會籌備會

主任委員：黃 豪



2016 年 中道僧團弘法行程

中道僧團 主辦 原始佛教會暨中道禪林 協辦

2016 年 台灣共修活動 報名網址：<http://www.arahant.org> 傳真報名專線：(02)2896-2303 洽詢專線：(02)2892-2505

日期	時間	主題	內容	活動場所
5月8日~8月28日	9:00-15:30 (周日)	周日共修	隨佛禪師宣講： 《相應菩提道次第綱要》 中午供僧	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

2016 年 弘法活動 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
1月17日、 3月27日、 4月17日、 5月15日、 6月5日	9:00-17:00 (周日)	中道僧團 聯合宣法： 正覺法眼 & 生活解脫	一、徹悟之覺 二、正念、正見之修證 三、現代生活菩提路 四、輕鬆無礙於自利利他 五、傾力當前 vs 放下解脫	龍山寺 板橋文化廣場： 新北市板橋區文化路二段 242 號 7F
5月3日~8月23日	19:00-21:00 (每周二)	中道僧團 聯合宣法： 因緣觀與療癒憂苦	中道禪之入門與開展(第三期)	龍山寺 板橋文化廣場： 新北市板橋區文化路二段 242 號 10F



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

臺北市北投區登山路 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>

臺灣護持帳戶：

社團法人中華原始佛教會

1. 郵局劃撥：帳號 50159965

2. 臺灣銀行 天母分行：帳號 142001006834

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。

臺灣教區 (Taiwan) E-mail:arahant.tws@gmail.com

臺北 內覺禪林

臺北市北投區登山路 139 之 3 號 電話：886-(02)2892-1038 傳真：886-(02)2896-2303

臺北 原始佛教中道禪院

臺北市伊通街 58 號 2 樓 電話：886-(02)2515-2505

臺中 中道禪林

臺中市南屯區文心路一段 378 號 11 樓之 1 電話：886-(04)2320-2288

高雄 中道禪林

高雄市鼓山區美術館路 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 PUJ 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, Taman Kota Laksamana, 75200 Melaka, Malaysia Tel:06-2818391

新山 中道禪林

No 20, Jalan Undan 6, Taman Perling, 81200 Johor Bahru, Johor, Malaysia

雙溪大年 中道禪林

21, Lorong Emas 2, Taman Emas Suria, 08000 Sungai Petani, Kedah, Malaysia

太平 中道禪林

24, Jalan Taman Kamunting, Tmn Kamunting, 34600 Kamunting, Perak, Malaysia

正法光明重新照耀人間 感恩會 臺北中道禪院



1990 年農曆元月 22 日，隨佛禪師正式公開宣講「緣起法」，正法光明重新照耀人間。
中華原始佛教會特於 2016 年 2 月 28 日（農曆元月 21 日），在臺北中道禪院舉辦感恩會，慶賀正法重現人間 26 周年；
同時也一併慶祝臺北中道禪院成立四週年。臺中、高雄、洛杉磯、馬來西亞、新加坡亦同步連線慶賀。



提倡 彌陀法門原說
三階念佛·禪淨雙修
由末法向正法、歸向菩提

彌陀禪



三階念佛彌陀禪學會 Amitābha Mindfulness Society 成立暨宣法大會

2016年9月4日 9:30AM~4:30PM

龍山寺板橋文化廣場 七樓大會堂
新北市板橋區文化路二段242號7樓

當天贈書

《三階念佛彌陀禪》

報名電話：02-2892-2505

網報：www.arahant.org/blog/2016/06/03/ams

協辦：原始佛教會、四聖諦佛教會

6月1日~8月15日 歡迎申請入會

聯絡人：黃先生 0930-998-969

籌備會地址：臺北市北投區登山路139之3號



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>