



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、正智正向当前解脱，北海传禅法开演人间佛教
三阶念佛得成就实相念佛，圣佛弥陀禅显示弥陀真法**

■ 原始佛教不是一种『教派』，而是一种生命的内容与方向，是『正觉于苦、度苦』的内容，是『自度苦、助人度苦』的人生方向。

■ 禅修不是要去发现新大陆，而是重新去发现我们一直在过、却一直忽略的生活；禅修不是为了成佛、成阿罗汉，而是要解决人生的问题。在禅堂学会如何操作因缘观之后，就必须将重心放在生活上，慢慢磨、慢慢练习，将已学会的因缘观，用来解决你生活中的问题。



三阶念佛弥陀禅 长春圣佛寺



原始佛教教团宗旨：

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



創刊於 2010 年 7 月 5 日

導 師：隨佛尊者

發 行：原始佛教會

發行人：Ven. Bhikkhu Aticca

第 48 期

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

随佛而行 原始佛教学人的醒觉—维护正法的尊严，拒斥不当的对待 4

正向菩提 回首漫长与艰难的光明路(五)念佛、禅定、感应、慈心 6

古老经说 爱喜集是食集，食集则未来世生死集 14

佛法骊珠 《三阶念佛弥陀禅》由末法向正法的弥陀法门 - 3 17

正念、正智的修证 22

学佛释疑 应当远离肉食？无谓、错误的争端？远离肉食？提婆达多的真正问题？ 32

「诸恶莫作、众善奉行」的真义？ 34

善知识语 时时有良师 35

正法新闻 台湾、大陆、美国联合报导 38

禅修纪实 马来西亚北海 原始佛教中道九日禅修营 纪实 50

马来西亚北海 原始佛教中道九日禅修营 法友感言 58

吉林圣佛寺 三阶念佛弥陀禅 纪实 64

吉林圣佛寺 三阶念佛弥陀禅 随佛禅师开示摘要 70

吉林圣佛寺 三阶念佛弥陀禅 法友感言 71

专题报导 大年初三 台北内觉禅林团圆围炉 闻法得利 74

佛教微电影大赛「心念」侧记 76

法友感言 法友感言 77

五阴世间 五阴世间 78

梅花映月 横看成岭侧成峰 94

禅林通告 2016 年初春 中道禅林通告 96

传法法讯 2016 年初春 中道僧团宣法行程公告 106

近期活动海报：

- ◎《相应菩提道次第纲要》导读：p.97
- ◎马六甲健康讲座—癌症的起缘：p.98
- ◎怡保捐血运动：p.98
- ◎因缘观与疗愈忧苦：p.98
- ◎北投内觉禅林参访一日游：p.99
- ◎卫塞节—无碍与自利利他：p.100
- ◎原始佛教会—法宝流通通告：p.101
- ◎《相应菩提道次第纲要》出版：p.102
- ◎《三阶念佛弥陀禅》新书出版：p.103
- ◎《随佛行道》第一辑新书出版：p.103
- ◎三阶念佛弥陀禅学会筹备会公告：p.104
- ◎三阶念佛弥陀禅学会 成立暨宣法大会：封底



原始佛教学人的醒觉

维护正法的尊严，拒斥不当的对待

佛陀弟子僧 隨佛

此生的学法经历，学习过众多的学派思想，现今佛教各派都曾经是亲近、学习、尽心护持的对象。长久以来，不论个人对佛法的观点是何，是采取何种学习方法，内心对过去的师友与各派学人，无不是心存尊重，愿意相信都是诚心学法、具备品德的学人。

个人一直遵守学法者的准则：1.探究佛法的真义，重在究法、论法、学法、行法，可以开显、论议「法的虚实、偏正及影响」；2.体谅学法者的困难，避免议论学人的「个人好恶」。

佛陀出现在六师异道学说充斥的恒河平原，面对种种的信仰、学说，释迦佛陀也是针对「法的虚实、偏正及影响」，加以论究及评议，但是对各异道学人的个人表现，则是予以尊重、推崇，赞美其优点，不施以毁辱、谩骂、迫害，这

是 佛陀对弟子们的身教及言教。

二十多年来，亲近个人的学众，即各地的原始佛教学众（不是南传学众），普遍都能遵守佛陀的教导，表现出良好的风范。当面对北传、南传各派学人任意的轻慢、毁辱、谩骂、排斥、迫害，可说是时时退让，耐心的好言解说，不予对立、计较。

中道僧团及原始佛教会创立自今，对于任何帮助过我们的佛教团体及僧人，无不谨守「受人点滴，报以涌泉」的加以回报，也多能主动表达善意、帮助及护持。

经过这么多年后，我们发现：

许多人不是真心的学法、行法，事实上是「藉佛法表彰个人的优越，谋求人间的名利」。



在某些人士来说，轻慢、谩骂、排斥、毁谤、迫害异己的作法，是作为「发展自己」的手段。道德、信仰、修行都只是表相，不觉得他人的退让是出自善意，而是当作一种胜利。维护正法！纯粹只是口号而已！

面对这类人士的毁辱、谩骂、迫害，采取不予对立、计较，处处退让、解释、劝勉的作法，不仅少有用处，更会「姑息养奸」的自陷困局。

谦虚！是品德；处处掩藏优点，是欠缺品德。

退让！是美德；不计一切的退让，是不道德。

原谅！是宽怀；不计一切的原谅，既是自恋，也是残忍。

善解！是修养；不论一切的善解，是一厢情愿的自以为是。

善待！是慈悲；任何情况皆和善对待，是纵容，也是愚痴。

同意！是善人；甚么都同意，是不正常的人。

部派佛教以来，部派宗义错用「破邪以显正」的教说，误导学人用「无常、苦、无我、空」的观点，看待现实的一切，悖离因缘、缘生才是真正的如实智慧，造成佛教充斥消极、退缩、逃避、乡愿的氛围，只知说好，不敢说不好。

原始佛法！既不是随佛的个人思想，也不

是原始佛教会自创的教法。「原始佛法」是释迦佛陀教说的古老经法，更是光明正大的正统佛法。若有任何人轻慢、谩骂、排斥、毁谤了原始佛法，即等同轻慢、谩骂、排斥、毁谤释迦佛陀。

不喜欢修习「原始佛法」的学人，并施予排斥、毁辱、迫害，即是排斥、毁辱、迫害释迦佛陀的弟子，破坏佛教的传续及开展。

原始佛教学人必须醒悟：

千万不要梦想做一位完美的善人，这只会无法在当前做正常、有益的事。

处处退让的作法，既无助于正法的彰显，更让身心压抑、退缩及失能。

努力维护应有的尊严，拒斥不当的对待，勇健的显现佛法光明，指明误谬教说的自相矛盾及敝病，方可自他得利、护持正法。

应当务实的面对：许多人士是挂名的佛教学人，确实不是真诚的学法、信佛者，只是追逐个人名利的俗人。面对这类人士要懂得劝勉的用处不多，避免浪费时间、精力，更不可处处退让的乡愿对待、姑息养奸。

面对当前应当做的事，要有决心的实践；面对当前不当、无益的事，要有勇气的拒绝。

复兴 释迦佛陀的教法，需要有智、有勇、有决心及实践力的佛弟子，引摄世人归向正道。



回首漫长与艰难的光明路

(五) 念佛、禅定、感应、慈心

佛陀弟子僧 随佛

接續 第 35 期《正法之光》p.11~p.17

9. 念佛、禅定、感应

9-1. 一心念佛

个人学佛初期的恩师们，广钦老和尚、煮云法师与忏公律师，他们都是二次世界大战以后，从大陆来到台湾修行、传法的大德，对台湾佛教早期的发展，具有相当程度的影响。这三位大德都是主修「弥陀法门」，各有不同的风范。在前面的章节曾经提到：「广钦老和尚像是浑然天成的朴质玉石、山谷清泉，煮云法师如同粗粮做的北方窝窝头般实在无华，而忏公则犹如细细雕琢的玉器、精心栽种

的清兰松景。」因为三位大德有这些不同的风范，让个人在「念佛」的学习经历里，从三位大德的言教与身教，各别获得不同的启发及学习利益。

在学佛的前几年，个人的学法心态是较倾向「厌离」，厌离世俗、人世，不欢喜参与人群的聚会活动。乐于独处，喜好宁静、沉思，不惯多言，不说闲话，远离嘻闹逸乐。这种带点「忧愁」及「少年老成」的性情，应当是与个人童年时期的忧患生活有着密切的关连。

少年时期个人一向是独来独往，独自的登山踏岭，身处山林而安于寂静，习于面对内在的世界，



不乐与众相处。譬如：在学生时代不曾参与任何同学之间的聚会活动，一生至今未曾有欢乐跳舞的经验，也不曾有抽烟、喝酒、赌搏等任何不良嗜好。一向是相当洁身自爱，不乐随波逐流。

虽然当时的年纪轻，但是想的、说的、做的事，却都不在一般年轻人的生活世界，反而是一团老气，更像是古代人。在此说句实话：这在旁人看来，是既孤僻，又相当孤芳自赏，身心与生活内容，都是和周遭环境有一大段距离，但又安于其中，不觉得有何不妥。

或许，正是这种性情，让个人对印光大师、弘一律师相当的仰望，连带的对广钦老和尚、忞公律师也崇仰于心。面对闻名社会，却是名利不离的僧人，是起不了丝毫的兴趣。

在亲近过前述的三位大德后，个人内心随即决定终生专修「弥陀法门」，栖心净土、求生极乐。个人在 1979 年左右，为了专修净土法门，一心念佛，往生极乐，更决定在「念佛」上，下大功夫的达到「一心念佛」。

当时用的方法，除了之前提过：「想象自己走在连系两边山崖的绳索上，桥下是万丈深渊，想象念一句佛号就向前走一步，如果有一句佛号念得不专心，就想象一步没能踏稳绳索，摔向万丈的深渊。」之外，主要是「倾全力摄持当前一念」。

「倾全力摄持当前一念」的作法，是在持名念佛时，只倾力持念「阿弥陀佛」当中的一字。譬如念「阿」字时，全心念「阿」，不想「弥陀、佛」等三字，直到念已经无法定在「阿」时，才接着念「弥」字，而念「弥」时，不想「阿、陀、佛」等三字，其余等同念「阿」字的方法。

采用「倾全力摄持当前一念」的作法，得到很大的效果，经过约三个月，已经能够摄念专注了。

为甚么经过三个月的修习，即超过之前许多年的学习，并且能够摄念专注呢？主要的原因，应当是落实「二十四小时」持续的摄心念佛。

个人是如何在「二十四小时」内，持续的专心念佛呢？当时用了一个办法，即是规划出一天念佛的作法：1.四点半起床后，随即放佛号的音带，随着念佛声，一面念佛、一面漱洗与作务；2.五点至六点半做早课，内容是礼佛、诵阿弥陀经、禅坐念佛；3.早课结束时，随即放佛号的音带，一面念佛、一面准备早餐及用餐；4.七点半至八点间出门，出门在外活动期间，随身带着当时日本出产的最新式小型录音机，不停播放弥陀佛号的音带，听着从耳机传来的佛号声，随着佛声默念佛号，整日不停；5.走路时，右脚向前时随念「阿弥」，左脚向前时随念「陀佛」，如此循环不息的持念佛号；6.下午五点半回到家，随即改用大型录音机播放佛号的录音带，一面念佛、一面准备晚餐及用餐，在餐后的盥洗、作务与读书，还是不停的听着佛号与念佛；7.八点半至九点半晚课，内容是礼佛、诵阿弥陀经、念佛、禅坐；8.晚课结束后，再接续的读书时间，依然播放佛号录音带，十点准备就寝；9.入睡前的 20 分钟，个人会依据《观无量寿佛经》，修「净土观想法」的「净土十六观」；10.修观后躺下就寝时，再使用小型录音机自动翻面播放的功能，不停的播放佛号。

这个方法让个人在短短三个月内，达到夜寐安稳、心安吉祥。

9-2. 禅定

修学静坐、禅定的学人，绝大多数都有一种共通的经验，即是前期多念散乱，后期昏沉难度。

为甚么如此？未学习之前，日常生活是事务繁



忙，并且种种得失苦乐交替不休，念头是既繁又苦。因此，学习禅定的前期，是学习摄念专注的阶段。当逐渐能够摄念少繁之后，又因为静坐时的呼吸缓浅，意念活动迟滞，身体的新陈代谢如同平常睡寐的状况，必然要引发昏沉、嗜睡的反应。这种境况，是绝大多数习禅者的共同问题，是在某种身心运作的因缘下，必然的反应，实际无关于烦恼。但是，昏沉会阻碍「正观」，所以 佛陀称「昏沉」为「盖」，意指覆盖令不见光明。

昏沉嗜睡的情况，绝大多数的行者，往往经数十年的苦修也不得其解。

个人为了度越昏沉，曾经用了许多的方法，譬如：用原子笔的笔盖尖端刺激大腿，稍有昏沉的情况是有用，但是严重昏沉时则无有作用，因为昏睡后肯定无力用笔盖刺激大腿。后来，改用晒衣夹，因为晒衣夹是用内置钢簧的弹力运作，可以不受昏沉的影响，都能发挥夹肉的刺激功用。稍有昏沉时，夹在两耳的耳垂上，每耳各夹一、二或三个衣夹，严重昏沉时，再增用衣夹的挟在更易刺激的上下嘴唇。使用此方法的初期有用，用久后也习惯、麻痹了，效果日益退减。

后来，用了一个办法，才稍见成效。这个办法是每当禅坐念佛的时候，我就想象自己走在连系两边山崖的绳索上，桥下是万丈深渊，想象念一句佛号就向前走一步，如果有一句佛号念得不专心，就想象一步没能踏稳绳索，摔向万丈的深渊。这个想象内容，让我在持名念佛时深感惊悚，而提振精神较不会昏沉，逐渐能够摄心念佛。虽然臆想某种情境，提振昏沉的精神，但是依然无法彻底解决。远离昏沉，还是要有其他的方法！

不久，个人发现了消除昏沉的有效方法，在修行上的突破，让个人有了极为明显的进步。这个消除昏沉的办法，目前是在教导「因缘观十日禅」的禅修营，作为指导学人度越昏沉的方法。

此外，因为个人已能摄念专注，更发现在入睡时，可以采用控制意念的方法，让身体及精神状态的表现，由一般平常的状态，依序逐步的进入无知无觉的状态。当中的过程有七大步骤：

- 1.先如前所述，专摄佛号于一字，不久即意念警醒，身体感觉渐远离；
- 2.意念专注清醒，身体进入不听使唤的沉静状态；
- 3.意念活动譬如灯火，意念专住一处，持续念住于意念本身，意念灯火的外围光明，即逐渐的消失；
- 4.持续的念住于意念本身，意念灯火的中圈光明，也逐渐的消失；
- 5.持续的念住于意念本身，意念灯火的内圈光明，逐渐的消失，此时只剩下摄念的念，如同将熄灭的灯心；
- 6.唯存觉知的念，再进一步的放舍此念，随即无知、无觉；
- 7.先是悠然的觉知佛号，并专注于佛号，后再缓缓生起身体的触觉，经小段时间才恢复为一般状态。由无知、无觉，到觉知佛号，约是晚间 10 点至凌晨 4 点多，中间隔了约 6 小时，如一弹指的转瞬即过、如入禅定，身心状态良好。

除了夜寐安稳无梦之外，在早晚作课的禅坐中，也能运用此法。

由持佛号起至无知、无觉，再至觉知佛号，入坐经历 1~2 小时，如一弹指的转瞬即过、如入禅定。

9-3. 感应

夜寐无梦！若说有梦，也只有历时久久才偶有古人说的吉祥梦。说起久时偶有，如同感应的吉祥



梦，约有数起特别的梦境，在此简单列举一、二：

1) (似是) 天人问法

这是一次相当奇异的梦境，发生在 1980 年夏季某日的凌晨时分。

当天夜寐安稳，同样的无知无觉。倏然间，觉知处在—本直立在前的—大书册前，这本书册约后倾 15 度，并且书页是呈翻开—的状态。单面的大小，宽约 180 公分，高约 260 公分，左右页面翻开宽共约 3.6 公尺、高 2.6 公尺（约 9.36 平方公尺、2.88 坪）。书面是宋代木刻板的形式，单页面有十行，每行有上下两句，每句七个字的偈诵，每个字的大小约有 15 公分见方。我读着巨大书册的内文，发现文句是在陈述佛法，但内容是未曾读过的作品。

除了一本大书册翻开的矗立在前之外，更特别的是身体与书册的周围，只见整片温和的白光，头顶上方约 1.5 公尺高处，则是一片白茫的烟云。最奇特的地方，是从上方烟云向下伸出一只巨大的右手食指，手指的直径约 25~30 公分，长约 2.3 公尺。

头顶上方的手指，不停的随机指向书册内文的某段文句，伴随着手指的指向，上方烟云发出声问：「这句是甚么含意？」此时，个人随着问及的文句，一一的详细讲解。有时，上下句及连行的问，有时是跳行的问，一页接一页，不停的问。如此历一整夜，个人不停的讲解书册内文。

讲着、讲着……，倏然醒来，醒时还能记得刚讲解过的连续四行偈诵。当时，急忙寻找纸、笔，准备将偈诵记下。但是房内黑暗无光，既要忆诵梦里的偈诵，又要寻找纸笔，实在不敢分神开灯。处在黑暗中，在摸不着纸、笔下，依稀记得的偈诵，随如流水般不停的散失。当找到纸、笔时，已不记得梦里讲解的偈诵，只记得当天发生的情节。

最后，把灯打开，拿起钟表看时间，时间是四

点二十分左右。

2) 功不唐捐

这是一次奇异、感动的梦境，发生在 1988 年秋季某日的凌晨。

当夜睡寐安稳一如平常，倏忽间眼前出现晴朗蓝天，还有一大片绿意盎然的草原，并在不远处有一造形少见、高大异常的金黄色佛寺，单独的矗立在草原上。个人随即循草原上的道路，走向金黄色的佛寺。

当走到佛寺前，发现这是一处高大异于寻常尺寸的佛寺。走近大殿门口，见到殿门巨大，门坎高约 60 公分，一般人不易跨过入内。当时，心存好奇的先向内寻望，只见数百位身形高约 2.5 公尺以上的比丘僧人（当中全无尼僧），个个相貌端严、身似有光，穿着金黄色袈裟（不是汉传僧服），不同寻常。众僧正在诵经修行，梵诵庄严未曾听闻。

见到殿内众多清静异僧，内心是欢喜踊跃，无可言喻，随即动念要进入殿内与僧众一同修行。当动念欲准备进入佛殿时，突然发现 佛陀面向殿内的端坐在门坎上。虽是坐姿，但身形依然相当高大，坐姿的肩高，比个人立姿身高还要高约 30 公分，见不到佛顶。

当时，由于门坎的高度相当的高，无法简单跨过，个人为了安稳跨足入内，遂右手先搭扶在 佛陀的左肩，再面向佛身的左测，左腿高举的跨过门坎。

当左腿已跨入殿内，右足尚站立在殿外，身体面向坐在门坎上的佛身左侧，右手尚搭扶着 佛陀的左肩。此时，由头顶上方传来平缓稳定的声音：「弟子！你奉佛多年，可谓虔诚。功不唐捐！」

凭心而论，个人一向是至心的恭敬三宝，虔心



礼佛，一心向道。当听这般内容的言语后，深感佛陀知晓弟子的至心真诚，内心真是百感交集、泪如雨下！

随着垂泪若雨的境况，个人随即醒来，满脸皆泪水！

功不唐捐！这是在久久发生的祥梦中，内心得到的安慰。

当时，除了觉得「佛知我心」以外，没有再多想梦境的含意了。简短的几句话，经过二十多年还记忆犹新。

1990 年农历正月 22 日，学佛方向是意外的归向「缘起法」；未经数年，随即在缅甸再次的回归佛陀的僧团，这都是 1988 年不可能想到的意外发展（参《正法之光 47 期》〈归向缘起之路〉p.14~21；见《随佛行道》〈归向缘起之路〉p.181~211）。

9-4. 关于南传僧团

根据南传佛教僧团的发展历史，约六、七世纪锡兰铜鐞部佛教广传于东南半岛诸国，后来锡兰社会极度的动荡，使锡兰佛教僧团凋敝至微。十二世纪初锡兰国王为了复兴王国及佛教，自东南半岛邀请南传僧侣至锡兰传授比丘戒，重新建立比丘僧团的传承。

当锡兰处在已再次传入比丘戒，尚未自东南半岛重新传入比丘尼戒传承之际，十三世纪蒙古军即横扫东南亚诸国¹，造成东南半岛的佛教僧团传承衰微。战乱后，东南半岛诸国的比丘尼僧团，即走向凋敝的路途。根据遗留的碑石记录，东南半岛比丘尼活动的最后记录是在 1279 年²。

十三世纪后，锡兰比丘僧团再将比丘戒传回东南半岛，却无法再续传比丘尼戒的传承，造成南传

佛教再无有比丘尼僧团的续传。

根据比丘尼律，女性成为比丘尼的认定，必需先依止比丘尼出家，并先由比丘尼传授比丘尼戒后，再由比丘第二次授比丘尼戒，达成「经过二部僧团证授³」的程序，才能具备比丘尼戒的资格。

数百年来，由于南传佛教断失比丘尼传承，造成女性无法先依止比丘尼出家后，也不能逐步「经过二部僧团证授」的受戒程序，所以一直无法产生比丘尼僧团。「经过二部僧团证授」的比丘尼受戒程序，成为南传佛教无法恢复比丘尼传承的根本问题。

虽然巴利《铜鐞律》〈比丘尼戒〉的规定，女性必需依比丘尼出家、受戒，不得依比丘出家。但是**根据佛教律藏的记载，在比丘尼出现以前，佛陀是允许比丘僧团为女性授戒⁴**。例如：佛教最早成为比丘尼的大爱道比丘尼（世尊的姨母），正是在佛教尚无比丘尼的情况下，只能依止比丘出家、受戒的范例。

在《铜鐞律》〈比丘尼犍度〉可以见到一项规定，这项规定指出：在极特殊的情况下，女性可以采取依比丘出家、受比丘尼戒⁵。

这是在比丘尼僧团尚未确立，无法采取两部僧团传授比丘尼戒之前，必需采取的过渡程序。当比丘尼成立后，单独由比丘僧授女性尼戒的作法，即必须中止。因为佛陀不曾完全废除比丘为女性授戒的作法，所以当比丘尼僧团不存在时，这项规定被视为可以用来传授比丘尼戒的根据。

然而，南传佛教各国的比丘僧团，普遍反对比丘尼僧团的成立，造成《铜鐞律》的该项尼律规定，未被南传比丘僧团引用的作为「恢复比丘尼传承」的依据，反而是坚持必须「经过二部僧团证授」的程序，使得「比丘尼的受戒程序」持续成为



无法恢复比丘尼传承的原因。

二十世纪末，锡兰佛教有少数比丘僧，致力于「恢复比丘尼传承」，即是依据《铜牒律》〈比丘尼犍度〉的该项尼律规定，再次恢复南传佛教的比丘尼传承。但是少有锡兰南传比丘支持、承认此事，除了锡兰以外的南传诸国僧团，几乎都不承认「比丘尼传承」。目前南传比丘尼僧团的道路，前途依然充满着困难。

日后，个人审思南传佛教僧团史，再回想起此次的梦里情境，或许这是梦里佛殿内全是梵僧阿罗汉的隐含意思。

10. 慈心

自个人亲近广钦老和尚、煮云老法师、忞公律师学习弥陀法门之后，一直是专心的「念佛」，兼及学律、学经、论。虽然学习了各种宗派的宗义及法门，但是心中依旧是「弥陀行者」，念念一直是「往生净土」，其余的修学只是兼学，不是真正生命的归处。

在那个时期的「弥陀行者」，仰信的是印光大师、弘一律师，遵循四个主要的修学纲要，谓：明信因果、恭敬三宝、守持净戒、一心念佛。其余的学习，都只是旁修的辅助而已！

在这种修学目标及心态底下，守持净戒、广行众善、处处退让是修行的基础，不离善恶因果、恭敬三宝是人生的依靠，念念归向弥陀则是生命的最终目的。

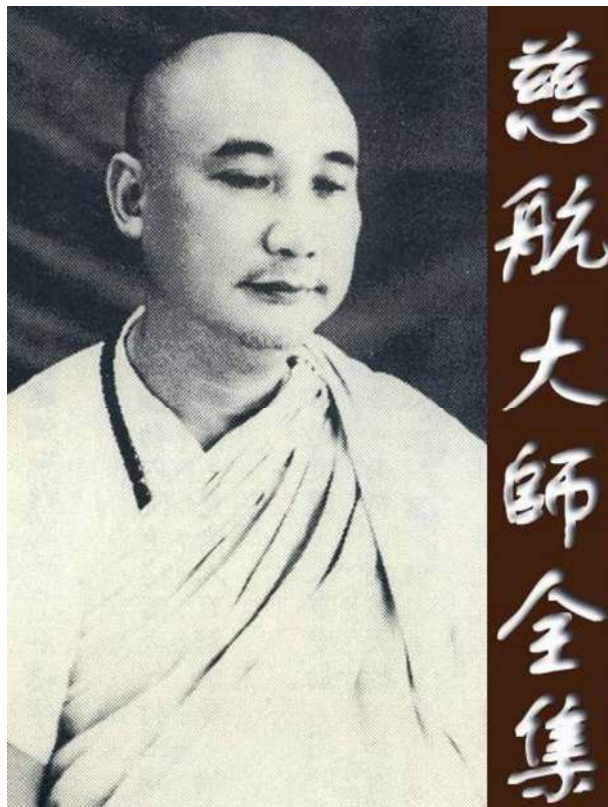
如此一来，待人处世确实是道德日增，时时忆想弥陀，念念朝向净土，在佛门也是日益虔诚。但是，面对现实的生活，却是日益疲厌，处在人来人往的实际生活，也是无意多参与。

简单的说，虽然人确实是难得的好人，但是

念念只想早点往生极乐，渐渐的脱节现实，愈来愈无法适应现实的社会。生活的正常动能减低，良善的社会影响力是日益低落，社会的适应力及生存能力愈来愈不足，社会定位逐渐的边缘化。

可是，在这类人士的观点中，由以上修行面向所产生的问题，多是合理化的解说是众生的烦恼多，娑婆世界的苦难深，并且也把脱离现实社会的敝病，合理是自身的修行愈来愈清净，往生净土、解脱生死的机会也愈来愈大。当年个人的学法心态正是如此。不喜与人多攀交，乐独处自修，守持净戒、广行众善、处处退让，一心持名念佛的准备往生净土、了生脱死。

1980年的某星期六下午，个人在台北市市立图书馆阅读佛教类书籍，当天展读的书是《慈航大师全集》。慈航法师⁶是二次大战结束后，随国民党军队前来台湾的大陆籍僧人，曾到南洋参学，宗仰「唯识思想」。





对个人来说，慈航法师是一位素未亲谋面的佛教法师，也不曾加以注意的北传佛教僧人，当时唯一得知有关慈航法师的事，只有「慈航法师圆寂后坐缸，数年后依然保持肉身不坏」的事迹，其余一概不知。

因为「慈航法师的肉身不坏」，所以对《慈航大师全集》生起一探究竟的好奇心。

在阅读《慈航大师全集》及相关慈航法师资料时，个人读到慈航老法师生前劝勉后学写的一首偈句（又称慈航遗训），深受感动。该首偈句的内容如下：

奉劝一切徒众，时时反省为要；每日动念行为，检点功过多少；

只要自觉心安，东西南北都好；如果一人未度，切莫自己逃了！

法性本来空寂，因果丝毫不少；自作还是自受，谁也替你不了；

空花水月道场，处处时时建好；望尔广结善缘，自度度他宜早。

这首偈句的内容，是一种「关怀生命的无私情怀」，触动了个人内心深处的情感。当时，即使在众目睽睽之下，个人还是无法自禁的痛哭流涕、难以扼止。

除了触动内心的情感以外，最主要的是「自感惭愧」！为何惭愧？自觉多年以来，唯有「一心念佛，求生净土」的心态，即使刻板式的发四弘誓愿，实际是缺乏积极关怀众生的真正意愿。因为一切的善行、善功或修行，重点是为了累积「往生净土的资粮」，不是真正要利益众生。

感动！惭愧！真是惭愧啊！

最特别的事，是在多年修习弥陀法门中，见到、听到、接触到的教界讯息，都是单纯、温暖、

光明的一面，但是从《慈航大师全集》及其它有关慈航法师的记载，明白二次大战后慈航法师来台，经历了许多迫害的事情，发现到佛教界不为一般人知的真实面，冷漠、嫉妒、迫害是如同世俗世界般的发生，这让个人重新看待佛教学人的修行。

虽然，佛教的黑暗面显现出可鄙的一面，但是同时也现出可贵的人间光明面，如同闪耀在夜空的星光，倍觉珍贵。

那一天，在市立图书馆的阅览室，个人受到慈航法师为教、为人等事迹的启发，决心走向广大的人间，不再念念希求自己的安乐。

当天，个人算是真正的「发菩提心」！

自此，真心愿意为教、为人的奉献生命，即使无法往生净土，也在所不惜。

注释：

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.

中译：在 1287 年，蒲甘遭到蒙古入侵者的掳掠，蒲甘王朝开始衰退。

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).

中译：在 1279 年，最后的一间缅甸南传比丘尼寺院的铭文证据。

3. 见《铜牒律》〈经分别 Suttavibhaṅga〉之〈比丘尼分别 Bhikkhuvibhaṅga〉波罗夷法 Pārājikakāṇḍa 1-2-1：

参元亨寺《汉译南传大藏经》第二册 p.290-14~p.291



-1

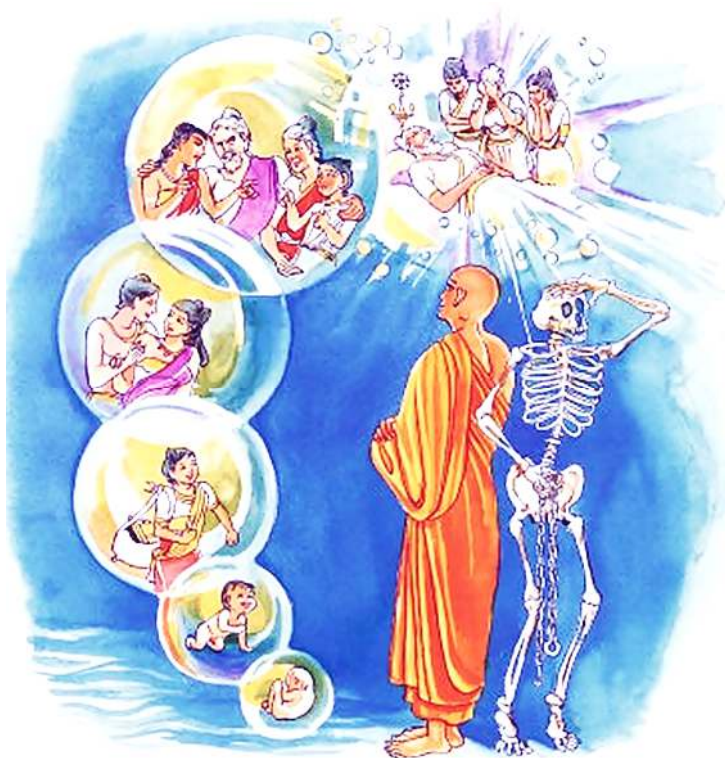
「其中由二部和合僧依白四羯磨无过、应理受具戒者，即此处所谓『比丘尼』之意。」

4. 见《铜鑠律》〈犍度 Khandhaka〉之〈小品 Cullavagga〉第十比丘尼犍度 Bhikkhunīkhandhaka 1-5~6,2-2：参元亨寺《汉译南传大藏经》第四册 p.342-2, p.342-8~9, p.344 1-5：「时，具寿阿难于世尊处受八敬法之教，至摩诃波阇波提瞿昙弥处。至已，言摩诃波阇波提瞿昙弥，曰：瞿昙弥！汝若受八敬法，即以此为汝之具足戒。」
- 1-6：「世尊！摩诃波阇波提瞿昙弥已受八敬法，世尊之姨母已受具足戒。」
- 2-2：「时，彼诸比丘尼言摩诃波阇波提瞿昙弥，曰：「尊尼未受具足戒，我等已受具足戒。世尊如此制立：『比丘尼应随比丘而受具足戒。』……『阿难！摩

诃波阇波提瞿昙弥已受八敬法，以此为受具足戒。』」

5. 见《铜鑠律》〈犍度 Khandhaka〉之〈小品 Cullavagga〉第十比丘尼犍度 Bhikkhunīkhandhaka 2-1：参元亨寺《汉译南传大藏经》第四册 p.343-8 「时，摩诃波阇波提瞿昙弥，礼敬世尊，右绕而去。时，世尊以是因缘，于此时机，说法而告诸比丘曰：『诸比丘！许比丘尼随比丘而受具足戒。』」
6. 慈航法师（1893 年~1954 年），俗名艾继荣，字彦才，福建建宁人，近代著名的佛教僧人，也是台湾第一位保持肉身不坏的佛教僧人。慈航法师追随太虚大师的护教精神，以实现人间佛教为理念。在国民政府撤退至台湾之际，创建了弥勒内院，是台湾第一所从事僧人教育的学院，为近代台湾僧教育做出初步的努力。虽然在台湾只有 1948~1952 年的短短 6 年的时间，但是对台湾佛教有着相当程度的影响。





爱喜集是食集， 食集则未来世生死集。

节录自 随佛法师之《相应菩提道次第》

第四章「老病死」之缘由与灭尽

第三节 生死轮回之集与灭

第四品 识住于名色之缘，则有未来世六根生

第二目 爱喜集是食集，食集故未来世生老病死集

1-4-3-4.2.1 爱喜集，是食集，食集故未来世生死集（参前 Ā374）

1.SĀ371 《相应阿含》371 经；S12.11《相应部》因缘相应 11 经

如是我闻：一时，佛住舍卫国只树给孤独园。

尔时、世尊告诸比丘：「有四食，资益众生，令得住世，摄受长养。何等为四？谓一、麤抟食、二、细触食，三、意思食，四、识食。此四食，何因，何集，何生，何转？谓此诸食，爱因、爱集、爱生、爱转。此爱何因，何集，何生，何转？谓爱受因、受集、受生、受转。此受何因，何集，何生，何转？谓受触因、触集、触生、触转。此触何因，何集，何生，何转？谓触六入处因、六入处集、六入处生、六入处转。六入处集是触集，触集是受集，受集是爱集，爱集是食集，食集故未来世生老病死、忧悲恼苦集，如是纯大苦聚集。如是六入处灭则触灭，触灭则受灭，受灭则爱灭，爱灭则食灭，食灭故于未来世生老病死、忧悲恼苦灭，如是纯大苦聚灭」。

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。



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

我曾經听过 佛陀这么说：有一段时间，佛陀住在舍卫国的祇树给孤独园。

那时、世尊告诉比丘们：「有四种食，能够资养利益众生，使得众生得以住于世间，摄受生长滋养。什么是这四种食呢？就是：一、粗抔食，二、细触食，三、意思食，四、识食。四种食是以什么为因缘、从什么而集起、从什么而发生、从什么而转现？四种食是以贪爱为因缘、从贪爱而集起、从贪爱而发生、从贪爱而转现。贪爱是以什么为因缘、从什么而集起、从什么而发生、从什么而转现？贪爱是以受阴（想阴、行阴）为因缘、从受阴（想阴、行阴）而集起、从受阴（想阴、行阴）而发生、从受阴（想阴、行阴）而转现。受阴（想阴、行阴）是以什么为因缘、从什么而集起、从什么而发生、从什么而转现？受阴（想阴、行阴）是以六触为因缘、从六触而集起、从六触而发生、从

六触而转现。六触是以什么为因缘、从什么而集起、从什么而发生、从什么而转现？六触是以六入处为因缘、从六入处而集起、从六入处而发生、从六入处而转现。

六入处集起则使得六触集起，六触集起则使得受阴（想阴、行阴）集起，受阴（想阴、行阴）集起则使得贪爱集起，贪爱集起则使得四种食集起，四种食集起，所以未来世的生老病死、忧悲恼的痛苦就会集起，这些纯然大苦的结聚就会集起。像这样，六入处息灭则使得六触息灭，六触息灭则使得受阴（想阴、行阴）息灭，受阴（想阴、行阴）的息灭则使得贪爱息灭，贪爱息灭则使得四种食息灭，四种食息灭，所以未来世的生老病死、忧悲恼的痛苦就会息灭，这些纯然大苦的结聚就会息灭。」

佛陀说完本经后，比丘们听闻 佛陀的教导，欢喜的遵奉教诲去修行。

古老经说 读后感言

Bhikkhu Aticca

SA371 《相应阿含》371 经

佛陀在本经中教导：维系生命的四种食是缘于贪爱，贪爱则是在六触（眼触、耳触、鼻触、舌触、身触、意触）生起时不如理作意才发生。生命的现象是从六触或六识的经验才能呈现，人们因为有六种觉知的经验（视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉、意觉），才有活着的感觉。当人们生起对于六触或六识的贪爱与欲求，便希望现实的世界能随心所欲，然而现实是缘生法，本来就不可能如意，因此，人们会因为现实违逆自己的欲求而产生挫折感，甚至于怨愤不满的情绪，进而才有生命中的忧、悲、恼种种的痛苦。

人们贪爱六识的经验，自然而然就有维护自身生命的本能，除了有争取温饱的基本生理需求，也有免于恐惧的心理需求，减少威胁自身的不安全感，因此人们都会自我防卫，进而护卫自己的家人后代，乃至于亲朋好友。因此，人们在争取与分配生存资源的过程当中，发展出彼此竞争、但也相互合作的社群伦理行为。



关于自我防卫的方式，在《相应部》〈刹帝力相应〉SN3.5 经中，波斯匿王向 佛陀解说他对于自护与不自护的看法，自护就是做身善行、口善行、意善行，不自护就是做身恶行、口恶行、意恶行。佛陀同意波斯匿王的解说，并给予更进一步的开示：做恶行的人，纵然有强大的军队来保卫他，但实际上，这些军队只不过是外在的防卫，而非内在的防卫；一个人能够有身、口、意的善行，虽然没有军队的防卫，但知惭愧而经常检讨反省自己，这样的做法才是善于自我防护。

即使是一位拥有极大权力的统治者，假如习惯于作恶事（杀生、偷盗、邪淫、妄语、恶言等等的行为），便会伤害到身边的亲友，造成彼此之间的仇恨，总有一天会遭到他们的报复。然而一位行善的人，则能结下许多良好的人际关系，因为彼此能相互信任、相互帮助，内心就会感到安稳无忧。

另外在《相应部》〈念处相应〉SN47.19 经中，世尊举用竹竿表演的譬喻，解说自我防卫与护卫他人其实是一致的做法。撑住竹竿的师傅与在竹竿上方表演的弟子，彼此既要维持对方的平衡，同时又要各自守护自己的安全。更进一步说，当自己专注于守护好自己的善念与行动，即是守护对方的安全，当对方专注于守护好他的善念与行动，也就是守护我的安全；从另一方面来看，护卫他人也是护卫自己，当自己以慈爱心、怜悯心去护卫对方，就不会伤害对方，反之也是这样。

在社群生活的沟通、合作的关系当中，我们应该尊重生命、护卫生命，减少为了私人利益的争夺行为，遵守大家都能接受的妥协方式，增长彼此的信任，互相学习，一起发展，共同成长。



《三阶念佛弥陀禅》

由末法向正法的弥陀法门-3

隨佛禪師著 2015 ©

5. 原始佛教、弥陀真法皆是一乘道

释迦佛陀住世传法的时代，佛教的内部是无有「教派、宗门」。佛教唯有依据「如实见十二因缘」为首，次第的开展修证道次第，最后成就漏尽、解脱、三藐三菩提。如七菩提分的修证，是依「四念处」的念菩提分为首，次第开展七菩提分，成就正觉、离贪、慈悲喜舍、解脱、阿耨多罗三藐三菩提的「一乘道」。见《相应阿含》607经：

《相应阿含》607经：「有一乘道，净诸众生，令越忧悲，灭恼苦，得如实法，所谓四念处。」

目前佛教内的种种学派、宗派，都是出自后世学人彼此间的争强、争胜，无助于佛教的昌盛。

如此可见，由释迦佛陀教导的「四正勤、四如意足、五根、五力、七菩提分、八圣道」，都是不离「十二因缘、四圣谛」的核心教法。这些原始



佛教传授的「一乘道」，既然是成就正觉、离贪、慈悲喜舍、解脱、阿耨多罗三藐三菩提，绝不可能是「小乘佛法」；阿弥陀佛宣演「五根、五力、七菩提分、八圣道」的极乐净土，绝不是某些「大乘宗派学人」诋毁的「小乘净土」。

现今汉传教界有许多学人反对「五根、五力、七菩提分、八圣道分」的学习，误解是「小乘法」，这应当是不解真实法义才会发生的错误。若是反对「五根、五力、七菩提分、八圣道分」，应当不用发愿往生极乐净土，也必定无法往生宣说「五根、五力、七菩提分、八圣道分」的极乐净土。

《无量寿经》提出毁谤大乘、五逆十恶难以往生的真实义，应当不是「大、小乘宗派」的意思，重点是暗示「大、小乘分别及争端」不是诸佛的教导。

弥陀行者修行的持名念佛、定心念佛、实相念佛，正是依持佛名号为方便，最后是导归「见十二因缘」的实相念佛。

弥陀行者的最终是正法行者，也是导向没有教派分别的原始佛教；原始佛教的修行者，也是没有教派分别的净土行者。

根据经说及律藏的记载，「念法」的「实相念佛」，指的正是「见十二因缘」的实相念佛。

6. 三阶念佛的次第及方法

6-1. 《阿含》圣典之念佛

《佛说阿弥陀经》主张的「念佛」，是否等同早期佛教《阿含》圣典的「念佛」？

《佛说阿弥陀经》的「持念佛名号」，再通达「定心念佛名号、定心见佛」的念佛三昧，是《佛说阿弥陀经》特有的方便。《佛说阿弥陀经》主张

的「持念佛名号，定心念佛名号」是《阿含经》无有的方法。

若是从《阿含》圣典来看，印度早期佛教提倡「六念处」的「念佛」，是指「念 佛陀的种种智慧、功德」，不是重在「持念佛号」。如《杂阿含》931 经（南传《增支部》〈六集〉10 经）：

「若比丘在于学地，求所未得，上升进道，安隐涅槃。彼于尔时，当修六念，乃至进得涅槃。……何等六念？谓圣弟子念如来事：如来，应，等正觉，明行足，善逝，世间解，无上士，调御丈夫，天人师，佛，世尊。圣弟子如是念时……其心正直，得如来义，得如来正法。……圣弟子念于法事……；圣弟子念于僧事……；圣弟子自念净戒……；圣弟子自念施事……；圣弟子念诸天事……。」

《阿含》圣典提倡的「念佛」，不同于《佛说阿弥陀经》主张的「一心不乱的持念阿弥陀佛名号」。《佛说阿弥陀经》主张「持念佛名号」，先是「持名念佛」，再达到「一心不乱的定心念佛，往生净土」。

最后，当往生净土后，再由弥陀佛亲自引导，时时持念「五根、五力、七菩提分、八圣道分」的修行，这是「念念不离于法，不离三十七道品」的修行。

《佛说阿弥陀经》主张的「念法（实相念佛）」，正是等同《阿含经》的宗旨。《佛说阿弥陀经》主张的「念法（实相念佛）」，等同《阿含经》的「六念处」的「念法」修行。

念法！接近《阿含经》提倡的「念 佛陀的种种智慧、功德」。因为「念 佛陀的种种智慧、功德」是「近同念法」，但不是直接的「念佛名号」。



《佛说阿弥陀经》提出：持名念佛、定心念佛、实相念佛，如是次第的三阶念佛，是由信心、愿力的散心持佛名号为初始，次由「摄心不乱」达到「定心念佛，定心见佛」，最终是导向「念法」之「学法、知法、入法」的「实相念佛」。

《佛说阿弥陀经》记载阿弥陀佛引导国中天人「念法（五根、五力、七菩提分、八圣道分）」的「实相念佛」，是相通《阿含经》的宗旨及主张。

6-2. 三阶念佛的次第及要诀

6-2-1. 持名念佛之要诀

随佛念之持念名号要诀：句句清晰、字字分明，倾现前生命力专注一字不移，待专注力散即念移下一字。

例如：倾现前生命力专注念→阿——，专注「阿」字不移；待「阿」专注力散即念移于「弥」，并且倾现前生命力专注念→弥——，专注「弥」字不移；待「弥」专注力散即念移于「陀」，并且倾现前生命力专注念→陀——，专注「陀」字不移；待「陀」专注力散即念移于「佛」，并且倾现前生命力专注念→佛——，专注「佛」字不移。当「佛」专注力散，即再次念移于「阿」，并且倾现前生命力专注念→阿——，专注「阿」字不移，如是弥……；陀……；佛……，循环专注持念不移。

6-2-2. 定心念佛之要诀

若是专注持念：阿——弥——陀——佛——，循环专注持念不移，即是「定心持念佛号」。此时，尚未达成色界四禅定的初禅定。根据《相应阿含》的传诵，色界初禅定的要件，是「言语止息」。见

《相应部》〈道相应〉8 经、《相应阿含》814,474 经：

《相应阿含》814 经：「比丘！欲求离欲、恶不善法，有觉、有观，离生喜乐，初禅具足住，是比丘当修安那般那念。」

《相应部》〈道相应〉8 经：「诸比丘！于此有比丘，离诸欲、离诸不善法，有寻有伺、由离生喜与乐，具足初静虑而住。寻伺寂静故内净、为心一趣，由无寻无伺之三摩地生喜与乐，具足第二静虑而住。离喜故，于舍而住，正念正知，以身集正受，如诸圣者之所宣说，有舍有念之乐住，即具足第三静虑而住。断乐、断苦故，及已灭忧与喜故，成不苦、不乐而舍念清净，具足第四静虑而住。」

《相应阿含》474 经：「初禅正受时，言语止息；二禅正受时，觉、观止息；三禅正受时，喜心止息；四禅正受时，出、入息止息。」

具足初禅条件的「离诸欲」，是指「离色、声、香、味、触等五欲」，实际是远离眼识、耳识、鼻识、舌识、身识等诸识的贪爱；离恶不善法，是指「远离争逐五欲的种种不善作为」；经说的「有寻、有伺」，是指专注摄念一处，并且持续的摄念一处。

整个经义是说：若是行者专注摄念一处，并且持续的摄念一处，即可远离眼识、耳识、鼻识、舌识、身识的贪爱，远离争逐五欲的种种恶、不善作为；同时，在离欲、恶不善法的情况下，生起欢喜、轻安与乐，这即是具足色界初禅的要件。

但是，具足色界初禅的要件，不代表已经达到初禅。达成初禅的标准，既要具足色界初禅的要件，也要具有「言语止息」的状况。



如是可知，循环专注持念「阿弥陀佛」名号不移的「定心念佛」，尚未达到「言语止息」，是尚未达成色界四禅定的初禅定。

循环专注持念「阿弥陀佛」名号不移，逐渐达至「念而无念，无念而念」的「定心念佛」是何等定次？

若是根据北传佛教宗师的意见，「专注于念，念有言语，乃至豁然犹如处于虚空，灵灵明明」的定次，是「未到地定」。见天台智者大师《摩诃止观》卷第九(上)¹：

《摩诃止观》卷第九(上)：「从是心后泯然一转，虚豁不见欲界定中身、首、衣服、床铺，犹如虚空，罔罔安隐。身是事障，事障未来，障去身空，未来得发，是名未到地相。」

在后世佛教的宗派见解中，色界四禅定、无色界四空定是归为「根本定」，当中的禅定是次次各有分际，因为如此而被称为「根本定」。若是尚未达到「根本定」之前行方便的专注状态，即被归为「近分定」。

根据后世宗派论书的意见，认为「根本定」有色界四禅定、无色界四空定等八类，所以「近分定」也有八种。色界初禅定的「近分定」又称为「未到地定」，其他七种「近分定」是通称为「中间禅相」。

根据念佛的实况来说，目前华人念佛圈通俗讲的「念而无念，无念而念」的「定心念佛」，实际不是达到「禅定」，是精勤修习「持名念佛」已有一段时期以后，行者的头脑已经发展出「念佛名号」的「惯性」，即使在「无作意」的情况下，也会受到「惯性」的影响，似乎是「不知不觉」的「持名念佛」。

6-1-3. 实相念佛之要诀

实相念佛的要素，是「正念十二因缘」；「正念十二因缘」的方法，是「如实观六触处生法、灭法」，在三十七道品的说法是「观四念处生、灭法」。见《相应阿含》276,68,608 经：

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

《相应阿含》68 经：「常当修习方便禅思，内寂其心，如实观察。云何如实观察？如实知此色，此色集，此色灭。此受……。想……。行……。(此)识，此识集，此识灭。云何色集？受、想、行、识集？缘眼及色眼识生，三事和合生触，缘触生受，缘受生爱，乃至纯大苦聚生，是名色集(，受、想、行、识集)。如是缘耳……。鼻……。舌……。身……。缘意及法生意识……。」

《相应阿含》608 经：「若比丘不离四念处者，得不离圣如实法；不离圣如实者，则不离圣道；不离圣道者，则不离甘露法；不离甘露法者，得脱生老病死、忧悲恼苦，我说彼人解脱众苦。」

「正念十二因缘」的修行，即是七菩提分之念菩提分，念菩提分的「观四念处生、灭法」即是「观十二因缘」，七觉分修证成就即成就阿耨多罗三藐三菩提。见《相应阿含》727 经：

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



《相应阿含》及《相应部》之〈七事修多罗〉的共说，原始佛教的色阴，是指眼处、耳处、鼻处、舌处、身处、意处的「六处」，即是六根。见《相应部》〈谛相应〉14经：

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

日后，分别说部《舍利弗阿毘昙论》融摄顺世论之「四大（地、水、火、风）」，不仅将色阴的内容，由「六处」改为「四大」²，又将「六处」之「意处」的定义，由「色法」改为等同「识阴、心」³，并且编造出「意生受、想、思（思说是行阴）、触、思惟」的论解，这都是部派佛教编造出不当论义。

古老经说的见解，是「根、境之缘生识，根、境、识之缘为触，缘触生受、想、

行」。六根关涉缘起的是六境，六境是指色、声、香、味、触、法。色、声、香、味、触是色阴，法境是受、想、行阴。

眼处、耳处、鼻处、舌处、身处与色、声、香、味、触是色阴，五根、五境为缘生眼识、耳识、鼻识、舌识、身识等是识阴；五根、五境、五识之缘名为五触（眼触、耳触、鼻触、舌触、身触），缘触生受、想、行阴的法境。又意根为色阴，意根及受、想、行阴的法境，缘生意识是识阴，意、法、意识之缘名为意触，缘意触生受、想、行阴。

如是六根、六境、六识的六触处有色、受、想、行、识等五阴，又称为十八界。

注释：

- 1.见隋·智顗《摩诃止观》卷第九(上)：参大正藏 T46 p.118.3-14~17
- 2.见《舍利弗阿毘昙论》卷十二：参大正藏 T28 p.608.2-10~22
「云何识缘名色？……**四大四大所造色，是色；由意生受、想、思、触、思惟谓名。**」
- 3.见《舍利弗阿毘昙论》卷十三：参大正藏 T28 p.615.1-10~11
「云何心？若心、意、识、六识身、七识界，是名心。」





正念、正智的修证

2016,3/27 龙山寺文化广场宣法

中道僧團 隨佛

1. 正念、正智是修证四圣谛的生活

正法的生活态度，应当要「正念、正智住」？
或者要如世俗说的「不分别、随缘」？

佛陀在世时不断的强调，面对生活的种种境界应当要「正念、正智住」。如记载 佛陀在世教导的《相应阿含》622 经提到「正念、正智住」的重要。

《相应阿含》622 经：「汝等比丘！勤摄心住，正念、正智……。」

云何为比丘勤摄心住？若比丘已生恶不善法当断，生欲方便，精进摄心；未生恶不善法不令起；未生善法令生；已生善法，令住不忘，修习增满，生欲方便，精勤摄心，是名比丘勤摄心住。

云何名比丘正智？若比丘去来威仪，常随正

智；回顾、视瞻、屈伸、俯仰、执持衣钵、行住坐卧、眠觉、语默，皆随正智住，是（名）正智。

云何正念？若比丘内身身观念住，精勤方便，正智、正念，调伏世间贪忧；如是受……，心……，法法观念住，精勤方便，正智、正念，调伏世间贪忧，是名比丘正念。」

《相应阿含》622 经提到「正念」是指「四念处」，而「四念处」也正是「正念缘起法」的十二因缘如实知见。

因此，释迦佛陀教导的正念、正智住，正是：依据十二因缘法的如实知见，开展为当前现实生活的正知、智见，也即是「八圣道如实知见」。十二因缘法、八正道即合称为「四圣谛」。《相应阿含》287 经：

《相应阿含》287 经：「我忆宿命，未成正觉



时，独一静处，专精禅思，作是念：何法有故老死有？何法缘故老死有？即正思惟，生如实无间等，生有故老死有，生缘故老死有。如是有……。取……。爱……。受……。触……。六入处……。……我复作是思惟：何法無故行無？何法滅故行滅？即正思惟，如实无间等，无明无故行无，无明天故行无；行天故识天，识天故名色天，名色天故六入处天，六入处天故触天，触天故受天，受天故爱天，爱天故取天，取天故有天，有天故生天，生天故老病死、忧悲恼苦天，如是如是纯大苦聚天。我时作是念：我得古仙人道……谓八圣道：正见、正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定。

我从彼道，见老病死，老病死集，老病死灭，老病死灭道迹。见生……。有……。取……。爱……。受……。触……。六入处……。名色……。识……。行，行集，行灭，行灭道迹。我于此法，自知、自觉，成等正觉。」

正念、正智住，即是安住于「四圣谛初转、四行」的智觉，在佛教的修证是得永断三恶趣，并且逐步的远离烦恼系缚，朝向解脱、三藐三菩提。见《相应部》〈预流相应〉28 经、《相应阿含》845 经：

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

2. 正念、正智是开展四正勤的生活

如实智见「八正道」，必然要先要「如实见十二因缘集法、灭法」，也即是「明」为前导。见《相应部》〈圣谛相应〉18 经：

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

经由「正念、正智」的实践，是开展何种生活的道路？

当已经如实知「十二缘起的生活法、灭法」，已如实智见「离贪断苦的八正道」，具足「四圣谛初转、四行」的正觉，则要再进一步的修习「圣、出世间八圣道」。正念、正智住，是安住「四圣谛初转、四行」的正觉，修习「圣、出世间八圣道」。见《相应阿含》785 经：

《相应阿含》785 经：「圣弟子，苦、苦思惟，集……，灭……，道、道思惟，无漏思惟相应于法，选择、分别、推求、觉知、黠慧、开觉、观察，是名正见，是圣、出世间、无漏、不取、正尽苦、转向苦边。……圣弟子，苦、苦思惟，集……，灭……，道、道思惟，……是名正志是圣、出世间、无漏、不取、正尽苦、转向苦边。……圣弟子，苦、苦思惟，集……，灭……，道、道思惟，……是名正语是圣、出世间、……是名正业是圣、出世间、……是名正命是圣、出世间、……是名正精进是圣、出世间、……是名正念是圣、出世间、……是名正定是圣、出世间、无漏、不取、正尽苦、转向苦边。」

经由「正念、正智」的精勤修习出世间八正道，又是发展为何种生活？

「正念、正智住」的修习出世间八正道，是



先立足在「解决现实生活的问题、困难，开展光辉璀璨人生」的基础，逐步的达成解脱、证菩提。修习出世间八正道，是开展人生与证菩提的一致。

在《相应阿含》622 经：「汝等比丘！勤摄心住，正念、正智。」

如何勤摄心住？

《相应阿含》622 经又说：「云何为比丘勤摄心住？若比丘已生恶不善法当断，生欲方便，精进摄心；未生恶不善法不令起；未生善法令生；已生善法，令住不忘，修习增满，生欲方便，精勤摄心，是名比丘勤摄心住。」

由《相应阿含》622 经的经说传诵，得知依「正念、正智」的修习八正道，是开展为「四正勤」的生活，努力于「已生恶不善法当断，未生恶不善法不令起；未生善法令生，已生善法令住不忘」。

首先是「已生恶不善法当断，未生恶不善法不令起」的作为，这是倾力的断恶、远恶。若用现代生活的面向来说，是尽力的面对问题、解决困难，绝对不是漠视生活的种种问题，蓄意的逃避困难。

其次是「未生善法令生；已生善法令住不忘，修习增满」的作为，是尽力当前生活的亲善、行持善法。用现代生活的需要来讲，正是尽力的亲近良善环境，开展光辉璀璨的人生，绝不故意忽略人生的需要及发展，不蓄意的刻苦自己，不自居社会的边缘人，更要避免丧失对社会的优良影响力。

若从现实的人间生活来看，「四正勤」的生活，是「困难更少，生活更好」的世间生活；如从高尚的道德生活来看，「四正勤」的生活是「精进的远恶行善」。

若是从修证断尽烦恼的解脱、证菩提来看，

「四正勤」的生活，是以「正思惟」为本，开展「勤断五盖，修七觉分」的出世间生活，导向解脱、证菩提。这可由《相应阿含》716 经的传诵得证：

《相应阿含》716 经：「于内法中，……我见一法，能令未生恶不善法不生，已生者令断，未生善法令生，已生者重生令增广，所谓正思惟。」

比丘！正思惟者，未生贪欲盖令不生，已生者令断；未生瞋恚、睡眠、掉悔、疑盖令不生，已生者令断。未生念觉分令生，已生者重生令增广；未生择法、精进、喜、猗、定、舍觉分令生，已生者重生令增广。」

甚么是正思惟？正思惟是五世纪的古译，唐朝玄奘改译为「正观」。甚么是正观？在古老经说，正观是指「正念十二因缘」。因此，在佛法中，「正念十二因缘」的正念、正观、正思惟，是能起七觉分、断五盖的重要基础。

由此可见，不论是开展现实人间生活、高尚的道德生活，以及导向解脱、证菩提的出世间生活，都是依据「正念十二因缘」的正念作为基础。经由「正念十二因缘」的如实知见，正见诸法是缘生法，舍除「常、乐、我、净」的妄见，获得「有贪则有苦，离贪则离苦」的正智见，朝向勤修八正道的息苦生活。

3. 正智的中道生活

由「正觉缘起」的正念，开展「八圣道」的正智，是如何运用在现实的生活？

《相应阿含》622 经：「云何名比丘正智？若比丘去来威仪，常随正智；回顾、视瞻、屈伸、俯仰、执持衣钵、行住坐卧、眠觉、语默，皆随正智住，是（名）正智。」

试问：「去来威仪，常随正智；回顾、视瞻、



屈伸、俯仰、执持衣钵、行住坐卧、眠觉、语默，皆随正智住」，是甚么样的生活？

佛教界多数的学人，对于「正智的生活」是有许多的误解。这些误解约略有三种：

A. 贪欲生活的错解：

有些学人是将「已生恶不善法当断；未生恶不善法不令起；未生善法令生；已生善法令住不忘」的四正勤生活，错解是「尽力求取富足、成功的现实生活」。在现实的日常生活，错误的强调「求取富足、成功的现实生活」，面对当前生活只管「尽力求取富足、成功」，贪求一切、安逸享受的作为，逐渐的增长贪欲，丧失端正的生活，增长自他的苦恼。

B. 厌离生活的错解：

有些学人是将「远离不当贪求及厌恶」的端正生活，错解是「厌离现实生活」。在现实的日常生活，错误的强调「一切即无常、苦」，面对当前生活种种，只管「念住一切即无常、苦」的「厌离一切」，不做任何思惟、造作，极力的避免涉入现实生活的作为。逐渐的生活困顿，变成社会的边缘人，丧失对社会的正面影响。部派佛教流传的部义经诵，有着「现实即无常、苦」的不当传诵。见《相应部》〈蕴相应〉13,15 经、〈六处相应〉21 经；《相应阿含》10,1 经：

《相应部》22.13 经：「诸比丘！色是苦，受是苦，想是苦，行是苦，识是苦。诸比丘！有闻之圣弟子…乃至…知：……不受后有。」

《相应部》22.15 经：「诸比丘！色是无常，无常者是苦，苦者是无我，无我者非我所，非我，非我之我。应以正慧如实作如是观。受……想……行……识……。」

《相应部》35.21 经：「诸比丘！眼之生起、

住立、出生、显现者，此即苦之生起、诸病之住立、老死之显现。耳之生起……鼻之生起……舌之生起……身之生起……意之生起、住立、出生、显现者，此即苦之生起、诸病之住立、老死之显现。」

《相应阿含》10 经：「色无常，无常即苦，苦即非我，非我者即非我所；如是观者，名真实正观。如是受、想、行、识无常，无常即苦，苦即非我，非我即非我所，如是观者，名真实正观。」

《相应阿含》1 经：「当观色无常，如是观者，则为正见；正见者则生厌离，厌离者喜贪尽，喜贪尽者说心解脱。如是观受、想、行、识无常，如是观者，则为正见；正见者则生厌离，厌离者喜贪尽，喜贪尽者说心解脱。」

但是，在其他的经法共说，是清楚指出五阴、六处都是缘生法，是经由因缘法、缘生法的如实知见，舍除五阴、六处的妄见。直接认为五阴、六处是无常、苦、非我我所，是悖离「显正可舍妄，舍妄不显正」的事实，误把「舍妄」作为「显正」，造成「厌离现实，脱节现实」的重大错误。

C. 禅定生活的错解：

有些学人是将八圣道之由「正见」摄导的「离贪正定」，错解是「诸念不起的禅定」。在现实的日常生活，错误的强调「念住入出息」，面对当前生活种种，只管「念住入出息」的「看，只是看；做，只是做」，不做任何思惟、造作，极力的避免起心动念的作为。孰不知五阴是缘生法，缘生法则无常。试问：缘生则无常的五阴，如何可以「如如不动的不起心动念」？

贪欲、厌离、禅定的偏差生活，都不是「离贪、离瞋厌、正定」的现实人间生活、正道生活。不离正念，住于正见，精勤行于八正道的人



生，是着重让现实人生的困难更少、生活更好、远离烦恼，朝向智觉、清明的光辉璀璨生命。见《相应阿含》282 经；《相应部》〈六处相应〉206 经：

《相应阿含》282 经：「缘眼、色，生眼识，见可意色，欲修如来厌离，正念、正智。眼、色缘，生眼识，不可意，欲修如来不厌恶，正念、正智。眼、色缘，生眼识，可意、不可意，欲修如来厌离、不厌恶，正念、正智。眼、色缘，生眼识，不可意、可意，欲修如来不厌恶、厌恶，正念、正智。眼、色缘，生眼识，可意、不可意、可不可意，欲修如来厌、不厌恶俱离，舍心住，正念、正智。」

如是阿难！若有于此五句，心善调伏，善关闭，善守护，善摄持，善修习，是则于眼、色无上修根。耳……，鼻……，舌……，身……，意、法，亦如是说。阿难！是名贤圣法律无上修根。」

《相应部》35.206 经：「诸比丘！于此有比丘，以眼见色，心不倾于可爱之色，心不背于不可爱之色，令正念现前，思虑无量而住；又彼如实知慧解脱、心解脱。如彼所起之恶不善法，无余天尽。以耳闻声……以鼻嗅香……以舌味味……以身触触……以意识法，心不倾于可爱之法，心不背离于不可爱之法，令正念现前，思虑无量而住。又彼如实知慧解脱、心解脱，如彼所起之护不善法，无余天尽。」

……比丘与此同理，无论任何人，其身增修、复修正念，彼眼亦不为可意之色所引去，不背离于不可意之色。彼耳……鼻……舌……身……意，不为可意之法所引去，不背于不可意之法。」

由引证的经说可知，「正念、正智」是「不贪欲、不厌恶的中道生活」，绝对不是「贪求富

足、成功的现实生活」及「厌恶现实的生活」。

如转法轮经的经说教导：舍离「爱欲贪着、自之烦苦」，不行极端两边，是为中道。

《相应部》〈谛相应〉11 经：「诸比丘！出家者不可亲于二边。以何为二边耶？(一)于诸欲以爱欲贪着为事者，乃下劣、卑贱、凡夫之所行、非圣贤，乃无义相应。(二)以自之烦苦为事者，为苦，非圣贤，乃无义相应。诸比丘！如来舍此二边，以中道现等觉。此为资于眼生、智生、寂静、证智、等觉、涅槃。」

诸比丘！云何乃能如来于中道现等觉，资于眼生、智生、寂静、证智、等觉、涅槃耶？乃八支圣道是。谓：正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定是。诸比丘！此乃如来所现等觉之中道，此乃资于眼生、智生、寂静、证智、等觉、涅槃。」

这是依据「因缘法」为核心，开展「四圣谛三转、十二行」的实践次第，契合「解决问题，开展人生，灭除苦恼」的佛法宗旨，达成「开展人间生活与修证菩提的一致性」，也正是「缘起四谛为本之人间佛教」的具体教导。

4. 揉杂异道见解的说法

「正念、正智住」，迥然不同于一般教界讹传的「不分别、随缘」。两者的差别，不仅是学人的智见有不同，在现实人生的表现与发展上，也是绝然的不同。

A. 随缘：

随缘！谓：「随缘不变，不变随缘」¹ 的认知及生活态度，是后世佛教揉杂印度奥义书之「神我」及「宿命论」的教法。

奥义书认为：宇宙是「梵」的显现，世间任何生命皆具有「梵」的本质，具有永恒不变的「神我



² (ātman 阿特曼)」，既不是一切「变动生灭现象」可及，又入于一切法，并且是一切的生主³；又认为：「神我」受染污无知的蒙蔽则造「业」，因业而有「生死业报」，当前生活遭遇都是宿业决定的果报，但业报无损梵性的清净。

奥义书提出「梵、无知、业、业报」的哲思，遂有发展出「上梵不变，下梵随缘」⁴的思想，导致「随遇而安，遇事无为」的消极、退缩心态。后世某些学派佛教提出「不动、不分别」及「随缘」的说法，是揉杂奥义书的「上梵」及「下梵」的异道学说。

B. 不分别：

面对人生种种处境，采取「不予分别、了知」的态度，认为如此可以断烦恼、解脱，通达高层次的生命境界，是揉杂奥义书思想的后世部派见解。见《广森林奥义书》⁵：

《广森林奥义书》：「噢！迦尔吉！这就是婆罗门所称不灭者 (akṣara)。它非粗、非细、非长、非短、非红 (火)、非湿 (水)、无影、无暗、非风、非空、无粘著、无味、无嗅、无眼、无耳、无语、无感觉、无热力、无气息或口、无量度、无内、无外，它不食何物、也不为何者所食。」

奥义书认为「梵」是超越一切现实的存在，出自现实一切的认知是绝对无法认识、表达「梵」。因此，奥义书多用「遮诠法」来表述「梵」。「遮诠法」是指：针对「梵」之外的现实一切，一律的「予以否定」，采取间接方式的「烘托出梵」，如同中国国画的「留白」。

如前引述《广森林奥义书》的章句内容，梵、不灭者 (akṣara) 是采用「非此、非彼」的拱出「梵」。在中国禅宗的教导中，也有同等的见解，所谓的「标指见月」即是用「遮诠法」托出「真如、自性、清净心」。

奥义书也用「统归法」来表述「梵」，主张「梵」是现实一切的起源基础，现实世界的究竟根源，一切万有的本体与表现因素。见《他氏奥义书》⁶：

《他氏奥义书》：「这就是梵，这就是因陀罗，这就是生主。一切诸天神，地、水、风、火、空五大，一切细微者、混合者，所有这或那的种子，卵生、胎生、湿生、热生、芽生，马牛人象，无论是有气息者、能走者、能飞者和不动者都安立在识之上，为识所指引。世界安立在识之上，为识所指引，识就是梵。」

然而，「不分别」的生活态度，遇事不加思辨、善抉择，不仅无法正常的处世、待人及生活，也必然无法正知：何者应当令其缘生？何者应当令其缘灭？「不分别」是无法看清楚当前生活需要努力的方向。

不分别、随缘！都是缺乏因缘、缘生之智见的偏差。由于缺乏对生活的正确认识，既无法务实有效的解决生活问题、开展人生，也无法承担生活责任，造成脱节正常生活、人生退败的困境。

5. 常乐我净及无常、苦、无我、空的世间观，无法昌盛人生、证菩提

5-1. 无常、苦、无我、空的真义

佛陀的教导，世间 (五阴) 是缘生法，不是常、乐、我、净。若如实见因缘法、缘生法，即可断除「常、乐、我、净」的妄见。见《相应阿含》296,57 经；《相应部》〈蕴相应〉81 经：

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



见』所系，尔时悉断、悉知，断其根本，如截多罗树头，于未来世成不生法。是名多闻圣弟子，于因缘故、缘生法，如实正知，善见，善觉，善修，善入。」

《相应阿含》57 经：「愚痴无闻凡夫，于色见是我，若见我者，是名为行。彼行何因、何集、何生、何转？无明触生爱，缘爱起彼行。……彼爱受因……彼受触因……彼触六入处因……。彼六入处是缘起法，无常、有为（应译有漏或有苦）；彼触、受、爱，行，亦是缘起法，无常、有为（应译有漏或有苦）。……于受见我……于眼见是我……于行见我……于识见我……。」

《相应部》22.81 经：「诸比丘！于此处有无闻凡夫，不见圣人，不知圣人之法，不顺圣人之法，不见善知识……乃至……不随善知识之法（此即不见五蕴集法、灭法之十二因缘）⁷，以见色为我。诸比丘！彼以见为行。……诸比丘！若于无明触所生之所受触者，于无闻之凡夫，生渴爱，依此而生行。……诸比丘！彼以常见为行。……诸比丘！彼以断见为行。……此行以何为因、以何为集、从何而生、从何而现耶？诸比丘！于无明触所生之所受触者，无闻凡夫生渴爱，由此而生行。」

首先如实观察世间缘起，其次得明见五阴是缘生法，再破除常见、我见，这是「先显正→后破邪」的正统修证次第。

空！意指「我、我所」是空、无所有，也是破除「六根、六境、六识是我、是我所」的妄见。见《相应阿含》232 经：

《相应阿含》232 经：「世尊！所谓：世间空，云何名为世间空？佛告三弥离提：『眼空，常、恒、不变易法空，我所空。……若色，眼识，眼触，眼触因缘生受……彼亦空，常、恒、

不变易法空，我所空。……耳、鼻、舌、身、意，亦复如是，是名空世间。』」

佛陀是如何教导苦？

正统的佛法是说：贪爱有苦。见《相应阿含》71 经；《相应部》〈谛相应〉14 经：

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

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

若是由 佛陀的教导来看，「灭苦正道」是「断贪」。见《相应部》〈谛相应〉14 经、《相应阿含》768 经：

《相应部》56.14 经：「诸比丘！云何为顺苦灭道圣谛耶？八支圣道是，谓：正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定是。」

《相应阿含》768 经：「我为善知识故，令诸众生修习正见，依远离，依无欲，依灭，向于舍；乃至修正定，依远离，依无欲，依灭，向于舍。」

依据《相应阿含》71,768 经、《相应部》〈谛相应〉14 经，离贪爱则苦灭，灭苦正道是「依远离，依无欲，依灭，向于舍」。可见，「灭苦正



道」确实是在「断贪」，绝不是「厌离」。

无常！不是事实的描述，是「断除常见」，是见法者的证量。何需害怕无常？

无我！不是事实的描述，是「断除我见」，是见法者的证量。不是事实的描述，何需害怕无我？

空！不是事实的描述，也不是「现前诸法皆是如幻、虚无」。空！是断除「自有、固有」的妄见，等同「无我」的意思，是见法者的证量。何需害怕「空」？

苦！不是事实的描述，应是「贪欲」引起的烦恼。应当远离「贪欲」，何需「厌离世间」？

5-2. 无常、苦、无我、空的妄解

佛陀的教导，是采取「因缘观」作为认知世间的视点，可以在「正念」的经法当中，获得明确的证据。见《相应阿含》609 经、《相应部》〈念相应〉42 经：

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

《相应部》47.42 经：「诸比丘！我说四念处之集起与天坏，且谛听。诸比丘！以何为身之集起耶？**依食集起，而身集起；依食灭坏，而身灭坏。……依触集起，而受集起；依触灭坏，而受灭坏。……依名色集起，而心集起；依名色灭坏，而心灭坏。……依作意集起，而法集起；依**

作意灭坏，而法灭坏。」

分别说部编集的《舍利弗阿毘昙论》（佛教最早的论书），论义悖离了经说正统，不依「因缘观」作为认知世间的基础，改用「无常、苦、空、无我」作为认识世间的观点。见《舍利弗阿毘昙论》卷九⁸：

《舍利弗阿毘昙论》卷九：「云何**内身观**、内身智？……**观无常、苦、空、无我**……云何**外身观**、外身智？……**观无常、苦、空、无我**……云何**内外身观**、内外身智？……**观无常、苦、空、无我**……。

云何**内受观**、内受智？……云何**内心观**、内心智？……

云何**内法观**、内法智？……**观无常、苦、空、无我**……云何**外法观**、外法智？……**观无常、苦、空、无我**……云何**内、外法观**、内外法智？……**观无常、苦、空、无我**，若智生是名内外法观、内外法智。」

「无常、空、无我」都是见法者的证量，未明见因缘、缘生法的世俗凡夫，是无法同达「无常、空、无我」的真义。见《相应阿含》262 经、《相应部》〈蕴相应〉89 经：

《相应阿含》262 经：「**阐陀！愚痴凡夫所不能解，色无常，受、想、行、识无常，一切诸行无常，一切法无我，涅槃寂灭。……**

尔时、阿难语阐陀言：『我亲从佛闻……如如实正观世间集者，则不生世间无见；如如实正观世间灭，则不生世间有见。迦旃延！如来离于二边，说于中道：所谓此有故彼有，此生故彼生，谓缘无明有行，乃至生老病死、忧悲恼苦集。所谓此无故彼无，此灭故彼灭，谓无明灭则行灭，乃至生老病死、忧悲恼苦灭。』尊者阿难说是法时，阐陀比丘**远尘、离垢，得法眼净。**」



《相应部》22.89 经：「友阇陀！我亲自闻于世尊，亲自教导于迦旃延比丘，谓：『……迦旃延！若以正慧如实观世间之集者，于世间不生无见。迦旃延！若以正慧如实观世间之灭者，于世间不生有见。……一切是有者，此是一边：一切是无者，此是一边。迦旃延！如来离此二边，依中而说法。谓：缘无明而有行，缘行而有识，…乃至…如是而有此一切苦蕴之集。然而，无余离灭无明，则行灭…乃至…如是而有此一切苦蕴之灭。……我亦闻具寿阿难之说法，而现观于法。』」

《舍利弗阿毘昙论》悖离经说之「观四念处集与灭」的正统禅法，妄增「观无常、苦、空、无我」的禅观法。这是「先破邪→得显正」的颠倒妄言，绝不是佛法的正说。

《舍利弗阿毘昙论》采用「先破邪→得显正」的论法，如前引证，这正是印度奥义书的论述模式。

根据部派佛教的解义及经说，**受部派论义揉杂的经诵，是错认：五阴、六处即苦，或者误认：无常者是苦、无常即苦。**见《相应部》〈蕴相应〉13,15 经、〈六处相应〉21 经；《相应阿含》10 经：

《相应部》22.13 经：「诸比丘！**色是苦，受是苦，想是苦，行是苦，识是苦。**诸比丘！有闻之圣弟子…乃至…知：……不受后有。」

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

《相应部》22.15 经：「诸比丘！**色是无常，无常者是苦，苦者是无我，无我者非我所，非**

我，非我之我。应以正慧如实作如是观。**受……想……行……识……。**」

释迦佛陀的教导，是「贪爱有苦，离贪断苦」。出自后世部派佛教的论义经诵，揉杂论义的妄说「五阴、世间即是苦，厌离五阴、世间得解脱」，错误教导直观无常、苦、无我，再厌离五阴，得离贪、解脱。见《相应阿含》9 经：

《相应阿含》9 经：「色无常，无常即苦，苦即非我，非我者亦非我所；如是观者，名真实正观。如是受、想、行、识无常，无常即苦，苦即非我，非我亦非我所；如是观者，名真实正观。**圣弟子如是观者，厌于色，厌受、想、行、识。厌故不乐，不乐故得解脱，**解脱者真实智生：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。」

释迦佛陀的教导，是「贪爱有苦，离贪断苦」。反之，出自后世部派佛教的经诵，妄说「五阴、世间即是苦，厌离五阴、世间可得解脱」。

如何解决问题、开展人生？

因缘法的内容，是在如实见苦如何发生？苦如何灭除？由此可知，**因缘法的重点，是在「解决问题」。**唯有务实解决问题、消除困难，人生才能够开展，方可度越生活的内外烦恼。

若是消除、转变造成问题、困难、烦恼的因缘，问题、困难、烦恼即可改变或消除：如果促进开展生活的正道因缘，必可开展人生。

如何解决灭苦、解脱、证菩提？

1.先有如实观因缘法的正念，得明、断无明； 2.五阴是缘生法的正智见，舍断我见、常见； 3.安住于正念、正智，精勤于离贪正道； 4.解脱愚痴、贪欲、瞋恚，究竟阿耨多罗三藐三菩提，一直是修证菩提道次第的正规。



如此证知，悖离因缘、缘生的正智见，采用「常乐我净」及「无常、苦、无我、空」的世间观，既无法解决问题、昌盛人生，更不可能解脱、证菩提。

注释：

1. 见永明延寿禅师之《宗镜录》卷八十二：参大正藏 T48 p.868.1-9~12

「谛观名别体复同，是故能、所二非二。如是观时，名观心、性。随缘不变，故名为性，不变随缘，故名

为心。」

见《宗镜录》卷八十三：参大正藏 T48 p.874.1-9~13

「入真如者，谓尘随心回转，种种义味，成大缘起。虽有种种，而无生灭，虽不生灭，而恒不碍一切随缘。今无生灭，是不变，不碍一切，是随缘，随缘不变，是真如义。」

2. 见《石氏奥义书》：《石氏奥义书》：参《中华佛教百科全书》(七) p.3902.1-26~29

「神我若拇指，寄寓身心中，过去、未来主，由持不足畏，此乃真是彼！神我若拇指，如火焰无烟，唯彼是今旦，犹复是明时，此乃真是彼！」

3. 见《广森林奥义书》：参《中华佛教百科全书》(七) p.3902.1 ~ p.3902.2

「我（阿特曼）造一切物，我于一切众生中最胜，我生一切世界有命（灵魂）、无命物……一切物从而作生，还没彼处。」（后魏·菩提留支译《提婆菩萨释楞伽经

中外道小乘涅槃论》）

见《百道梵书》：参《中华佛教百科全书》(七) p.3901.1-27~29

梵有二重方面：一方面隐没不可见；另一方面又以他的自身展现为现象界的名称和形态。

4. 见《广森林奥义书》：参《中华佛教百科全书》(七) p.3901.2 ~ p.3902.1

「梵的形相有二：一为有形体的，另为无形体的；一为有生灭的，另为无生灭的；一为静持的，另为游动的；一为此有（sat）的，另为彼有（tyat）的。」这种思想模式后来被吠檀多和大乘佛教的理论家们所发挥，创立「上梵」和「下梵」、「真如」和「随缘」的学说。

5. 见《广森林奥义书》：参《中华佛教百科全书》(七) p.3902.1-13~19

6. 见《他氏奥义书》：参《中华佛教百科全书》(七) p.3901.2-21~28

7. 见南传《相应部》〈蕴相应〉1 经

「于此有无闻之凡夫，不见圣人，不知圣人之法，不顺圣人之法，不见善知识、不知善知识之法，不顺善知识之法，观色是我，我以色有，我中有色，色中有我，住缠于色是我，色是我所。彼人，住缠于我是色，色是我所，彼色变易、变异。彼人于色之变易、变异，而生愁、悲、苦、忧、恼。观受是我……。观想是我……。观行是我……。观受是我……。观识是我……。」

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





应当远离肉食？无谓、错误的争端？

远离肉食？提婆达多的真正问题？

近二十多年来，南、北传佛教学人一直为「肉食与远离肉食」的问题，彼此争端不断，引起很多不当的口过，也制造不少的对立。丝毫无助于善德及佛法，更破坏佛教的团结！

远离肉食，或称为「素食」，在「（大乘）菩萨道」来说，一直被视为「慈悲心」的表现。这一看法的原因，是在「（大乘）菩萨道」传诵的《大般涅槃经》¹〈如来性品〉、〈四相品〉及〈四法品〉中，都有「食肉者断大慈种」一语。另在《楞伽经》、《象龟经》、《指鬘经》、《文殊师利问经》、《大云经》中，也都有提到「食肉者」不利修行、不利圣道，应修「大慈行」的看法。

然而，在印度佛教的原有传承里，却不是如此。

印度文化当中的「不肉食」，原是起自奥义书思潮下的耆那教，因为信受「宿命式的业报」、强调苦行，所以极为重视「不杀生」与「不肉食」。但是，在释迦佛陀的教导中，是重在「因缘法」的正觉，藉由「因缘法」的明见，如实知五阴是因缘生，缘生故无常、非我、非我所，进一步的生起「对五阴应当离贪、断爱，才能断苦」的正见。最后，再依据离贪的正见导向息止五阴的贪爱正道，才能离贪而有慈悲，离贪而解脱。

因此，佛陀不认为可以藉由食物种类的拣择，决定身心的净化与解脱。所以佛陀不仅反对「宿命式的业报」，不作严苛的苦行，也不认为「不受食鱼、肉」可获致圣果。

如佛世时僧伽托钵受食，在「不见杀、不闻杀、

不疑为我杀」的情况下，也不拒绝鱼、肉的供养。

此外，佛世时印度第一强国摩竭陀国的国王阿闍世弑父篡位，得不到佛陀的认同及支持，遂起了反佛的恶念。阿闍世利用提婆达多的野心，支持、鼓励提婆达多取代佛陀，争取领导僧团的地位。提婆达多争取僧团领导权的作为，受到佛陀的拒绝与呵斥，遂起而对抗佛陀、分裂僧团。提婆达多利用摩竭陀国王舍城人信受的耆那教主张的「不受用鱼、肉」，提出「尽形寿不食肉，可疾证涅槃」²及强调苦行的说法，提高自己在王舍城的声望以争取支持，并藉此打击佛陀的权威，争取佛教的领导权，这就是佛史上有名的「提婆达多破僧」事件。

提婆达多提出「尽形寿不食肉，可疾证涅槃」的主张，不合正觉、离贪才能导向解脱的修证正轨。虽然「不受食鱼、肉」确实是善法，有助于护生，并且佛陀也曾约制比丘不可受食象肉、马肉、人肉、狗肉、毒虫兽肉、狮子肉、虎肉、豹肉、熊肉、黑肉等十种肉³。但是将「不食肉」与「证涅槃」连在一起，是错误的说法，所以受到佛陀的拒绝与呵斥。

提婆达多毁佛、分裂僧团的作为，最后是失败了。但是，此后的传统佛教声闻僧团及居家信士，多将「不食肉」当作是提婆达多的作法。对于主张「不食肉」的人，一律加以拒绝，并且攻讦是外道、提婆达多的徒众。譬如现今的南传佛教就是如此！

提婆达多的错误，是将「不食肉」与「证涅槃」连在一起，这才是佛陀拒绝与呵斥的重点，佛陀拒绝的是不当、错误的见解，而不是「不食



肉」。

试想：如果反对「不食肉」，认为「不食肉」即是外道、提婆达多的徒众。那么如何解释 佛陀约制僧人不可受食象肉、马肉、人肉、狗肉、毒虫兽肉、狮子肉、虎肉、豹肉、熊肉、黑肉等十种肉的律戒？若是反对「不食肉」，却又制戒禁食十种肉，难道这不是外道法、戒禁取？这不是「自相矛盾」吗？

因此，对于「不食肉」的人，一律加以拒绝，并且攻讦是外道、提婆达多的徒众，是一种误解佛制与不当的作法。如果任何的学法者，为了「不食肉」无关乎正觉、解脱及「慈、悲、喜、舍」，而坚决的反对「不食肉」，那么此人既是拒绝「无碍正觉、解脱的善德」，更不是真正具有正见的人。

因为 佛陀的教导，不是只要弟子实践有关于正觉、解脱的作为而已！凡有利社会人心的善德、良善风俗与世俗法律，佛陀都要弟子们尊重为之。如约制不食象肉等十种肉，即是如此。

反之，「(大乘)菩萨道」传诵的典籍，把「食肉」和「断大慈种」、「断圣种」连在一起，一样是不当的说法。因为根据 佛陀的教导，显现「慈、悲、喜、舍」的方法是修「七觉分」⁴。

见南传《相应部》〈觉支相应〉54 经：

「云何修习慈心解脱？……依远离、依离贪、依灭尽，回向于舍，以修习慈俱行之念觉支……择法觉支……精进觉支……喜觉支……轻安觉支……定觉支……修习慈俱行之舍觉支。」

云何修悲喜心解脱？……。云何修喜心解脱？……。云何修习舍心解脱？……依远离、依离贪、依灭尽，回向于舍，以修习舍俱行之念觉支……择法觉支……精进觉支……喜觉支……轻安觉支……定觉支……修习慈俱行之舍觉支。」

由此可知，「大慈心」和「不食肉」是没有直接的关联。若将「食肉」和「断大慈种」连在一起，既不是正见，也是不当排斥「食肉」的人。

虽然「不食肉」无关乎正觉、离贪、解脱与「慈、悲、喜、舍」的开展，但是「不食肉」确实是「尊重生命」的善德，仍然值得实践。

现代的学人要有智慧的明白：

提婆达多的错误，是将「不食肉」与「证涅槃」串连一起，不是「不食肉」。佛陀拒绝的是不当、错误的见解，而不是「不食肉」。

若是对于「不食肉」的人，一律加以拒绝，并且攻讦是外道、提婆达多的徒众，绝对是误解佛制且增加无谓对立的不当作法。

【批注】

1. 见《大般涅槃经》：参大正藏 T12 p.386.1-15~16, p.686.1-10
见《大般泥洹经》卷三：参大正藏 T12 p.868.3-26
2. 见《铜鞮律》〈犍度〉〈小品〉的「破僧犍度」：参南传大藏经《律部》第 4 册 p.249
3. 见《铜鞮律》〈大品〉〈药犍度〉第二诵（苏卑供养及肉食）、第三诵（私呵将军）：参考汉译南传大藏《律部》第 3 册 p.287, p.30
4. 见大正藏《杂阿含》743 经；南传《相应部》〈觉支相应〉54 经

一本文选录自 随佛禅师着《随佛行道第一辑》p.117~p.121

◆ 欢迎至中华原始佛教会脸书按赞分享：

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

◆ 欢迎至四圣谛网站阅览：

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

◆ 欢迎至四圣谛脸书按赞分享：

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

◆ 欢迎至 Youtube 订阅说法影片：

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

◆ 更多完整内容，请阅览中华原始佛教会网站：

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

◆ 我们拒绝任何附会原始佛教的不当作为，下载网址

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



「诸恶莫作、众善奉行」的真义？

佛教教导人们「诸恶莫作、众善奉行、自净其意」，台湾佛弟子这几十年来，在宗教的熏陶之下，养成「行善是信仰」、「帮助别人是生活习惯」的可贵特质。人们普遍相信「善有善报」，认为行善能让生活越来越好。

长久以来，佛弟子习惯从道德的角度解释「诸恶莫作、众善奉行」这两句话，认为「善」是合乎道德的事；「恶」是违背道德的事。相信只要持戒行善，生活便能更好，便能少灾殃。然而，事实真的是如此吗？

佛法的核心是因缘法，教导世人「诸法因缘生，诸法因缘灭」，若从缘生、缘灭的智慧角度来看，我们不禁要提出质疑：「行善一定会有善报吗？」毕竟人生的障碍，不是只有道德性的障碍而已，不是吗？

你可以先自问：「什么样的人你不愿意帮他？什么样的人你不喜欢与他合作？」除了缺乏道德这一项之外，是不是还有其他因素影响着你？可能包括合作过程中，你得不到任何的利益；可能你就是不喜欢对方。影响你的原因很多，不单纯只是因为对方「缺德」。

一个人想要避免人生的障碍，便需要避免别人不喜欢和我们合作。而这绝对不是单凭道德良好就能避免的事。所以说，「诸恶莫作、众善奉行」这两句话中的恶与善，不能只从道德的层面来看，两者的内容必须增广。

「诸恶莫作」这句话中的「恶」，指的是造成我们人生障碍的事。凡是障碍我们人生正向发展的

事，我们得精勤令其缘灭，如是我们才能困难更少。所以我们不做缺德的事；我们不占尽所有的利益，反而能与人分享利益；我们维持良好的生活习惯，待人接物进退得宜；我们修出世间法，努力灭除五盖。如 佛陀的教导：「已生恶令断，未生恶令不生。」

「众善奉行」，凡是有助于人生正向发展的事，我们得精勤令其缘生，如是才能让我们生活更好。所以我们真心关怀身边的人，帮助别人，对人施惠；我们耕耘人与人之间的善因缘，因为我们了解财富和福分是根植在生命与生命之间；我们修出世间法，努力增长七觉分。如 佛陀的教导：「未生善令生，已生善令增长。」

精勤务实，让善法、正道缘生，让恶法、不正道缘灭，即是行正道、走正途。行正道比行善道更有福报。

现法皆是缘生法，既随因缘生而生，亦能随因缘灭而灭，没有固定的常，没有从心所欲的我。人生会有困境，不会有绝境；困境只是一时，并非永远。只要想法不同、作法不同，困境不一定会再是困境，因为因缘改变了。

诸法因缘生，没有什么事是百分百确定，任何对事情的把握，都只是心情，并非实情，所以做事不需要信心，只需要下定决心，以智慧倾力而为，光明的道路便在你面前。智者无忧，正因为懂得「诸法因缘生，诸法因缘灭」的世间真相。

* 本文由书记组节录、整理自 2016 年 2 月 16 日，随佛禅师于板桥龙山寺文化广场「因缘观与疗愈忧苦」之课堂开示。



时时有良师

佛陀弟子僧 随佛

许多人都希望跟随明师、高僧学法，希望能从修行有成的人身上，学习到宝贵的经验与智慧。寻求明师、善知识当然是对，但是当学习时间久了，慢慢成了「老参」以后，往往就不再这样了。

诸位想想：如果随着学习的经验与程度越好，眼界要求的水平越高，是否看得入眼的善知识也愈来愈少？是否开悟者即不再想听别人说法，也不再看得起过往的老师？是否漏尽、解脱者难有看得入眼的善知识？

修行有真正成就者，其实不是这样的「眼界高」。修为正确且愈深的人，愈能够善听、善学，一般人的对话与作为，或者平常书报、杂志，都能够从中汲取出深入与可贵的领会，可谓：时时有明师。为什么可以如此？

在佛教有句话说：「一切法皆是佛法。」其实，这句话个别的讲是有些不妥当。如果「一切法皆是佛法」是确定，杀人放火、招摇撞骗、吃喝嫖赌等，岂不都是佛法？这不全乱了套了！

因此，这句「一切法皆是佛法」不适合单独来讲，个别的解说是有些不当。如果能够稍改一下，那就入木三分了。「见因缘法者，善于一切法见诸佛法」，这样的一句就妥善了！怎么说？

可从两个层次来谈：**第一个层次是因缘、缘生的层次**。世间一切都是缘生，当前的世界没有什么不是因缘、缘生。未能见法（未见缘起法）的人，面对因缘、缘生的世界，怎么看都还是不离我

见、常见、断见，无法直接即当前的现实世界，洞见因缘、缘生的真相。这称为「当面不识」，事实即在当前，却是无法发现。**见法者面对当前一切，清彻明见当前都是因缘、缘生的呈现。所以，见法者面对当前一切，都能见到佛法，这个佛法即是指因缘、缘生。**

第二个层次是离贪断苦的层次。凡见法者面对现实的人、事、物、恩情道义、善恶是非，可以看到其中缘生（影响效应）的通贯。同时，可以明白在是是非非的因缘通贯中，人们是如何起迷惑、妄见与贪欲、瞋怨，又是如何的纠结相缠，而形成世间百态。当中，明见什么值得注意、警策，什么必要远离，并且了解什么是难得与可贵。在当前的生活经验中，无非都有妥善可为之处。

譬如：从某些话语中，可以看到言语的身心缘起，并且何者是见、何者是情、何者是欲、何者是忧苦与困难，更明白话不重在真实与虚假，是重在缘于什么身心处境。**在当中见不到说话的人，只见到说话的因缘，也见不到对错、好坏的人，只见到对错、好坏的念与作为。最重要的，是见到当前有甚么困难、有甚么需要帮助。**当然从当中也明白，有甚么必需警策，有甚么需要鼓励，值得珍惜与赞叹者又是甚么。

见法者在现实人生中，看到值得警惕的事，值得鼓励、赞叹的事，需要远离的事，以及需要教诫的事，当然也时时在当中学习新经验，这应当是见法者的能力。



因为我们还在学习、尚未见法的阶段，努力寻找明师，寻找见法、解脱的人，向他们学习。然而，纵使我们尚未见法，也千万不要愈学而「眼界」愈高，愈来愈没有值得学习的事，也愈无有值得感恩、珍惜与尊敬的人与事。**学法的人不要「以求为本，以我为尊」，造成感恩愈来愈难，老师愈来愈少，朋友愈来愈远，多只是记得的自身的需要与成就。**

许多人的学习心态，停留在企图透过明师的言行表述来了解事情。先不说「见法」，但人们随着修为的加深，逐渐的不再依赖别人的陈述学习，而是在生活的经验里，不管是看、听、闻、尝等经验中的反省，透过正念、正智的警策，学习到可贵东西。若能这样学习，即使未见法，可以说是善学的人。华人的先贤孔子曾言：「三人行，必有我师焉。择其善者而从之，其不善者而改之。」颇有这份深意。

择其善者而从之，其不善者而改之。这是要学习别人的优点，别人的缺点则要用来警策自己，务必不犯。学法、听法不只是为了对方的良好表现，所以才要见贤思齐。如果只有向贤良学习的途径，表示我们不是真正的善学。**学习是更需要懂得在面对现前环境时，能够依靠自我警策与反省来向前进，而不是只能依靠外在的良好示范来让自己成长。**这是修为的内涵表现，能够如此便是懂得惭愧，懂得谦怀的修行。

懂惭愧、知谦怀的修行，这种心境常见于精进的念佛人。许多念佛人多是自认「业障深重」，但是动辄自认是业障深重，未免失之偏颇。然而，若能「检讨得宜」，不致成为宿业妄见，这种懂惭愧、知谦怀的想法，正是可以提醒自己，时时检讨、常怀惭愧、谦虚。

如此秉着良知、善自检讨的人，在面临各种处境时，善能从他人的言行举止当中学习，对他人良

好的表现，内心能够予以赞叹、肯定及见贤思齐，面对他人不妥当的表现，也善用以警策自己切勿违犯。**在学习与警策的过程中，能够学习与进步，不再只是依靠学习卓越优良的表现，而是依着正念、正知前进。**

学法时日已久的人，往往对说法者的要求转增严苛。如同美食老饕，先从路边摊的美食吃起，慢慢的小餐馆、客人口耳相传的餐厅，最后至米其林六星级的餐厅佳肴，口味是愈来愈挑，最后变得一般家常的菜肴难以下咽。学法修行，发现善知识的心境，不能变成美食家般的挑剔。

学法修行必须提醒自己，应当如何在平常生活中，能够自我省察而持续不断的进步。**唯有透过善觉与警策的修行，听闻的佛法、形成的知见、信受的事理，才能真正的内化为身心的表现。**

如是逐渐地，**我们不是在学习佛法，而是实践、展现佛法。佛法与生命成为同一件事，佛法是生活，生活是佛法。**

古人云：「天涯何处无芳草」，只要用心欣赏，到处都是芳草；只要用心，必能看到别人生命中可贵的一面。**只要心怀欣赏，必能看到眼前不完美却美丽的世界。反之，心怀完美的期待，必定是看到不足而破落的世界。用自己的需求看世界，多数是看到不足，因为世界绝不是为我们量身打造，这就是「活在现实，却处在心情」。**

举例来说：我们交朋友，如果对方认为我们毫无优点，关系不可能长久，因为对方是依他的认知与需要来看待我们。重点是我们活着的目的，不是为他人的需要与想法而活，任何人都不是为其他人量身打造而如此。但是，不管发生什么事，只是毫无条件的肯定、支持我们，不会提醒、督促、告诫我们，也不反对我们的人，不是值得亲近的朋友。



因为这样的朋友，会让我们看不到自己的错误。**虽然没有恶意，但是全然的支持，容易让人走上偏差的路。**古人说：「慈母多败儿。」如同宠爱孩子的母亲，会误了孩子的健全发展。

人活着需要鼓励，也需要适当的教诫，有支持与反对才能良善的成长。如同树需要阳光、水分和养分，也需要秋天落叶，冬天的休养，让树能内敛和休息，来年才能开出灿烂的花朵，结出甜美的果实。

人需要支持与胜任，有了支持与胜任经验后，更需要教诫与反省，才能进一步的修正与超越。

浅薄的修行者，由于自视甚高，很难在别人的身上看到值得学习的事，或者不断的与高明的人比较输赢，无法从别人的身上学习与成长。

世界上没有最高明的人，因为生命都是「在当前因缘中独一无二的显现」，既没有重复性，也没有替代性的呈现在当前的因缘。因此，生命之间不是比胜负、高低，当看不清生命的真实，不懂得欣赏与尊重生命，才会处处与他人比胜负。

有内涵的修行者，是将佛法内化于生活，展现为生命的呼吸，用欣赏与分享面对生命，以反省与精进处理世事。真正的「学法者」，总是能看到值得学习的人与事，警觉应当改进的地方，心怀珍惜、感恩与平安。如此的心怀欣赏、感恩、满足与幸福，也有警醒与精勤，所以「**日日有光明，时时皆成长**」。

我们在听法的初步阶段，是虚心学习讲法内容所传达的观念、知见，经由反复思惟与判断后，慢慢的转化为信受的认知。同样的课程与内容，经过多次的学习，在学习的初期阶段，原有的观念都还是无法很快的转化，大脑原有的解知

建构有待调整。但是经由反复的听解后，即能逐渐的掌握其中的讯息，由陌生到熟悉，能记住多数的内容，只是领纳不深入。最后，体会由浅转深了，自能豁然通达。

当深入了解传法者传达的法义后，我们听同样的课程时，注意的重点是传法者的表达方式：在何种场合，用何种方式，当中有何优点，传法者的用心何在，都有不同的发现与体会。这时我们不只是学习传法者言语讯息，是进一步的体会传法者的用意，体会传法者是如何在现前因缘，呈现智见与大用。

接着，我们才能见贤思齐，反省平日的心态、动机及作为，自发的检讨自身的心境、心量。这即是起惭愧，不放逸。

因此，同样的课程，重要是在善、不善学。我们可以学到很多、很深入，也可能连表面的讯息都学不全，却以为自己聪慧无双，肤浅的以为当下全懂了。

若能够放下既定的成见，「即现前，看现前」的认真了解与学习，必定能看到当前满园的芳草，可以在不完美的现在发现宝贵的内容。

反之，若是从自身的理想、需求、兴趣或既有的想法，面对当前的人、事、物，那想要有突破的发现，多数是缘木求鱼而不可得。

因为全凭当下的理想、需求、兴趣、心境为准的看事、看人、听法，只能说是还没准备好要学习。若是学习的准备都尚未准备好，任何可贵与美好的经验呈现在当前，还是学不好，所以「当学生准备好，老师才会出现」。

老师不必是高人、高僧，当心态准备好，处处有良师。

转载自原始佛教电子报 68 ~ 71 期



【台灣】台北市北投內覺禪林

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

【台北訊】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周年。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。在修行的歲月里，因為有大家相互提携，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。原始佛教在台灣開教的初期，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，嚴格守護終生不受取、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，更洗煉出堅忍為法、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。





【台湾】新北市龙山寺板桥文化广场

因缘观与疗愈忧苦—中道禅之入门与开展系列课程

佛正觉后 2448 年 / 2016 年 1 月 5 日～ 4 月 19 日

【台北讯】由龙山寺主办的中道僧团联合宣法的《因缘观与疗愈忧苦》系列课程，于 105 年 1 月 5 日在龙山寺板桥文化广场十楼佛堂，展开第二期的课程。

开讲首日，禅堂座无虚席，气氛热烈，课程在新的一年里得以广为弘开。第一堂课由随佛禅师主讲。禅师表示：禅修不是要去发现新大陆，而是重新去发现我们一直在过、却一直忽略的生活；禅修不是为了成佛、成阿罗汉，而是要解决人生的问题。在禅堂学会如何操作因缘观之后，就必须将重心放在生活上，慢慢磨、慢慢练习，将已学会的因缘观，用来解决你生活中的问题。不懂得将因缘观应用在上生活上，修行无法得利。

随佛禅师在课堂中以药引比喻这课程，而药王即是 佛陀的原始教法。禅师强调：「方向最重要，课程这一药引就是在引导学员找对方向。有了正确的修行方向，还得踏实的用因缘观这一帖药，来治疗我们生活的问题、疗愈身心的忧苦。」随佛禅师并慈悲的提醒学众：「不用老看前方遥远的美丽蓝图，只要顾好脚下正在踏的这一步！」第一堂课，就在禅师的善巧譬喻，与会学众心领神会、法喜充满的情况下，圆满结束。

《因缘观与疗愈忧苦》第二期的系列课程，时间是 2016 年 1 月 5 日至 4 月 19 日，每周二晚上 7:00 ～ 9:00 上课，每堂课都接受新法友再加入，每次上课前于文化广场十楼佛堂现场报名即可。欢迎十方法友把握机会，觅得 佛陀所传的息苦之药。



【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 一由末法向正法

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、生光尊者和明証尊尼。僧團法師們是第一次在冬季冒着嚴寒來到吉林，隨佛長老也是第一次為大陸法友帶來了古老的彌陀禪法。

一月七日是禪修營的報到日，蔚藍的天空下映襯着白雪皚皚，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，來自南方的法友大嘆：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，給遠離家鄉的游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。

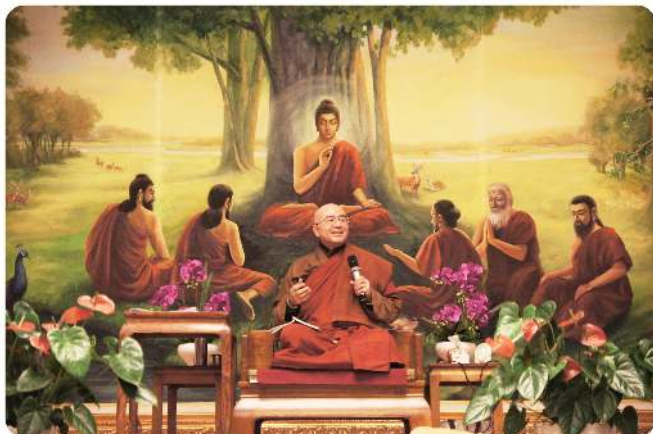
傍晚，大家在生覺尊者的帶領下學習了禪觀規約，明白了禪修的好處是帶給我們一個重新發現自

己的機會，讓我們能靜下心來沉淀自己。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，天空飄着小雪花，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回蕩，大家跟隨通寶法師唱誦《佛說阿彌陀經》，接着修習持名念佛，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同的禪修體驗。

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，分辨哪些是当前的必要，哪些只是当前的需要。

长老很善巧地为学众厘清了一些知见上的误区。好比坊间常有人认为：「每个人学法的因缘、根器不同，不同的因缘、根器，就必须学习不同的法门」，但长老一针见血的指出：人们该解决的烦恼没有不同，如同学习数学，不管你读哪个学校，都要从阿拉伯数字学起，然后循序渐进的学习其它知识，学习到的东西应该都一样。学习佛法也是如此，方便有多门，但真实却只有一途。

长老风趣幽默、不古板、充满智慧的讲话，让学众们时而会心的开怀大笑，时而爆发出热烈的掌声，在轻松愉快的气氛中，自然而然地接受了宝贵佛法的教导。

长老反复强调持名念佛是准备往生的时候用的法门，实相念佛是现在过好日子解决问题用的法门，学禅在禅堂，修禅在日常。禅修进行到第五天，大寮的法工辛苦准备了饺子馅，准备包饺子慰劳大家，因为法友分享心得拖延了时间，包饺子的时间就不够了，很多法友就自告奋勇地去帮忙，一时间，大寮变得人气旺盛，热闹如同过大年。来自五湖四海的法友们各显身手，擅长擀面皮的擀得起劲，包饺子的包得用心，饺子的样式就花式百出，各具特色，有的像朵花，有的像元宝，有的包得露了馅。大厨对这些质素不一的饺子也采取了智慧的应对措施：露了馅的做煎饺，其它的做水饺。一百多人吃的饺子在大家齐心协力的参与下，不到一个小时就顺利完成了。同时大家也体会到生活中修行佛法的受用。

十天的禅修很快就过去了，结营分享中，法友们争相把自己在禅修中所感悟的一吐为快，或以诗词、歌曲表达自己的心声。很多法友决心改变自己，迎向光明。在十天如沐春风的修学中，菩提种子在心中已然种下，将来定会慢慢的发芽、成长。



【台湾】新北市龙山寺板桥文化广场

《正觉法眼与生活解脱》 一彻悟之觉

佛正觉后 2448 年 / 2016 年 1 月 17 日

【新北市讯】2016 年 1 月至 6 月，由财团法人台北市艋舺龙山寺主办及社团法人中华原始佛教会协办的「正觉法眼与生活解脱」中道僧团联合宣法系列活动，1 月 17 日首场宣法于龙山寺板桥文化广场的大会堂举行。远在大陆弘法的中道僧团导师随佛长老预录法语在现场播放，明至尊者及生觉尊者则共同讲授「彻悟之觉」。

生觉尊者及明至尊者接续轮替的以「活着必须面对什么？」、「活着必须做什么？」、「活着到底需要什么？」及「活着现在怎么办？」等四个引题轮番带出，由长老破迷总述「彻悟之觉」。

活着必须面对什么？生觉尊者谈起在长春接待中心接众，看到不同职业、身分的各方前来问法的迷惑众生，虽然每个人的生活背景及生命经验必然对此都有不同的看法，但是没有办法度越内心忧苦，却是共同的现象。面对问题，没有智慧时就会困在苦恼里；而活着到底需要什么？尊者以人们为了追求幸福的感觉，却弄成生活中无止境的折磨，提醒大众深思什么是生活中的需要与必要，鼓励大家「必要的要解决，需要的要度越」。

活着必须做什么？明至尊者以《相应阿含》91 经所谓「方便具足、守护具足、善知识具足、正命具足」来阐明 佛陀所说在家居士现法安乐的良方。面对苦要做的是面对它、了解它、接纳它，要改变生活的历程，就从改变眼前的生活开始。活着现在怎么办？尊者说生命的情怀在信赖、接纳与付出，应尽力在历程，并保持感谢、感激、感恩、感念的心。

长老剖析一般人总是求「生」、摈斥「老病死」，实则老病死就是“生”的表现。所以佛法不是让我们为老病死而痛苦，是教我们学会“活在现在、尽在当前”才是重点。如果我们不尽在当前，却在眼前不断的为老病死而烦恼，可是老病死又不可能拒绝，活着不很痛苦吗？确实有老病死这回事。世人所想的「我老、我病、我死」，当然是可怕的事；但以法眼观之，这就是「因缘的生、因缘的老、因缘的病、因缘的死」，它基本上就是因缘而已。因缘的流转是必然的，所以“当前”即是可贵的。“当前的可贵”不在于它可以拥有，不能拥有的才可贵，不能掌握的才可贵，不能保有的才可贵，因为这些都是“昙花一现”。所以「现在」最可贵，因为现在就是“昙花一现”。彻悟，得明白活着的处境，以因缘的智见，在眼前的世界就能有解脱的体验。

本日宣法活动在三位善知识的引导下，让与会大众破迷向觉。继本日之后接续登场为：3 月 27 日「正念、正见之修证」、4 月 17 日「现代生活菩提路」、5 月 15 日「轻松无碍于自利利他」及 6 月 19 日「倾力当前 vs 放下解脱」等子题，请务必提前于网络报名，以免向隅。





【美国】纽约中道禅林、【台湾】台北内觉禅林

纽约与台北禅林法友雪中出坡

佛正觉后 2448 年 / 2016 年 1 月 24 日

【纽约、台北讯】2016 年晚到的美东第一场雪，竟然就是几十年不遇的大暴风雪。大雪从 1 月 22 日夜間一直下到了 24 日凌晨，厚度超过 27 英吋（约 68cm）。纽约市长白思豪签署了「89 号紧急行政令」，宣布纽约市进入紧急状态，从 1 月 23 日下午 2 点 30 分之后，纽约市道路车辆禁行。公交车、地铁等公共交通工具也相继关闭。

经过了一天一夜的大雪，纽约中道禅林一片皑皑白雪。几位法工提前于 23 日的夜间留宿道场，第二天一早，天还没亮就起床，积极铲雪。更有纽约法友在脸书贴文，比喻铲除积雪显出道路，彷彿

是突破困难的修行路。「修行的路...不容易的...不能放弃...亦不能够等明天...现在就去做吧！」一场大雪，一份不得不做的铲雪工作，成就了一份修行功德呀！

同样的，今年台湾出现霸王级的寒流急冻台湾，1 月 24 日一大早，法友们冒着酷寒上山，参加当日共修，并热情总动员除旧布新。

共修结束之后，僧团与法友们先前往中正山顶赏雪，望着难得出现的雪景，好不令人兴奋。下午用过午斋，法友们挽起袖进行岁末扫除。进行之际，天空竟然开始飘下雪花，法友们惊喜于此一景况，更有法友禁不住走进院子欢喜「沐雪」；瑞雪兆祥年，居处温热带地区，一边进行清洁工作，一边又能欣赏窗外飘雪，真是难得的体验！





【大陸】上海松江素食館

幸福越早越好！— 中道僧團、法友相見歡

佛正覺后 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，于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 点半开始，法友们就不畏严寒的蜂拥到场。用餐完毕，长老即深入浅出的为法友们讲述佛法在生活中的智慧，并结合多个视频的主题，引导大家体会和思考。

长老说：对于许多没有实现的期待，我们内心或许感到失落。换个角度，期待的还没到来，但现在「有的」也很幸福，为什么不怀着幸福满足来过生活呢？幸福是现在开始？还是等期待实现、完美了再开始？唯有懂得欣赏不完美，人生才会很美好，完美是所有美好事物的敌人。

长老开示完后，法友们则踊跃的提问，长老以其一贯风趣的口吻，逐一为大家解惑，叙谈持续至下午四点。此次活动，老法友推荐了很多新法友来参加，与会大众一致的赞叹：收获丰硕，不虚此行！

最后，长老祝福大家吉祥平安、过个好年，并懂得幸福的过日子，幸福越早越好！





【台湾】台北内觉禅林

新春喜庆遍吉祥 僧俗欢悦齐一堂 佛前点燃光明灯 人生亮彩亦向阳

佛正觉后 2448 年 / 2016 年 2 月 8 日

【台北讯】2016 年 2 月 8 日是丙申年正月初一日农历新年，农历新年是华人特别重视的节日，是一家人聚在一起围炉、吃团圆饭的重要日子。每逢春节，家家户户张灯结彩，除旧布新，欢喜愉悦的迎接新一年的到来。内觉禅林一早就大开山门，欢迎十方道友来寺礼佛、点灯祈福。山门两侧屹立风飘的佛教旗帜，昂扬着新春喜庆气氛。佛前两侧挺拔直立、端庄华贵的盆花，是法友费时耗力用心所完成，供于佛前更显庄严与高雅。法友们也陆续上山礼佛拜年，相互道安，个个喜笑颜开、精神抖擞。寺院里播放着悦耳动听的佛曲，格外显得喜气洋洋，一片欢天喜地！

已时时分，寺里僧俗二众齐会佛堂，由中道僧团暨中华原始佛教会导师随佛长老领众礼圣，念诵

《转法轮经》，祈望 佛陀所教导的「四圣谛」佛法能够「法轮常转，普利群生」！

随佛长老随即为大众做简短而精辟的开示：「佛陀的教导是以十二因缘法为法眼，次第开展四圣谛三转、十二行，实行既不厌世、也不恋世的中道生活。世间所有的发生都是缘生，缘生者则则不完美，有智之人当舍离追求完美表现、从心所欲，这些不切实际的心态和想法。只要能够尽力在当前，务实实际的态度来面对生活，运用四圣谛的智慧来解决问题，必能让我们的人生问题更少，生活更好，渐渐的远离烦恼。」

在长老开示后，法友们带着法喜的心，一一于佛前点灯供佛，祈福吉祥平安。

午斋供僧吃水饺，在华人文化里，水饺象征着元宝，吃水饺意味着「财源广进，好运亨通」！是每逢过年必吃的食物。借着吃水饺，祝福各位法友在新的一年里，不但能够法喜充满，也能够荷包满满。

最后，长老表示大年初一是重要节日，法友们得多多陪陪家人，并祝福每位法友在新的一年里：「新春快乐，吉祥平安」。





【台湾】台北中道禅院

张灯结彩喜洋洋 初七团拜、围炉聚餐

佛正觉后 2448 年 / 2016 年 2 月 14 日

【台北讯】2016 年 2 月 14 日，大年初七，过年的喜气氛围还深浓，一早，法友们喜孜孜来到台北中道禅院，见面互贺新禧。平日作为宣法授课的禅院，摇身一变，张灯结彩贴春联，布置得喜气洋洋，成为新春团拜、吃火锅围炉聚餐的温馨处所。

当天透过联机，随佛长老首先祝福各地的法友新春吉祥，而后进行开示。长老强调：在苦难的人间行道，虽然遇到风雨阻挡，也浇不熄弘法的决心；对于滋养自己生命内涵的佛门、师长与学友，不敢或忘他们的恩情；而最可贵的是现在，最可贵的是眼前人，各地道场的法友正在现在、正是眼前人、正是最可贵的人。

美国、台湾、新加坡、马来西亚各地区道场则透过联机，相继向随佛长老、僧团法师与法友们拜年。为了对准计算机上的镜头，讲话时，大伙人凑到计算机前，产生放大效果，只见一颗颗的大头脸上笑容满面。各处道场法友的「拜年秀」，充满活力热情，引起热烈的掌声与笑声。新加坡法友祝福

长老：「万寿无疆、法轮常转」；双溪大年法友祝福众人：「智慧胜过猴脑，做好事多过猴毛，身体健康可以跟猴子赛跑，见法、得法容易得似猴子摘桃，猴年好、猴年顺、猴年吉祥！」

就在一片欢笑声中，大尺寸的草莓蛋糕被捧了出来，随佛长老、道一尊尼与法师们手搭手合力切蛋糕。切蛋糕时长老说到：「出家很好，能够听到人们内心难言的苦楚、能够接触到人间真正的苦难，了解人生的不简单；感谢各地的法友，弘法路上一路相挺，陪同度过风雨考验，付出让人难以忘怀的真情真意。」接着是午斋时间，当日是火锅围炉。众人先恭敬的供僧，随后通力合作煮火锅，乐融融的一起享用，历时约两个小时。

午斋过后，长老与大众进行开示：「因缘缘生的人间，本来就不完美，做人做事不要去追求完美，只要做符合当时因缘的妥善之事，就是对的！」并且进一步提醒众人：「正因为对完美的追求，人生才变成是苦。你现在有的，与完美期待比较，永远美中不足，因此你无法看到美，只活在不足中，所以活得很苦。唯有离贪，唯有远离对完美的追求与期待，才能离苦解脱。」

大年初七团拜、围炉活动，就在长老的法语提醒之下，欢乐的画下句点。





【台湾】中华佛教青年会

原始佛教会首次访问 中华佛教青年会

佛正觉后 2448 年 / 2016 年 2 月 20 日

【台北讯】2016 年 2 月 20 日下午 1 点半，原始佛教会导师随佛长老，率领中道僧团的两位比丘、中道尼僧团的三位法师、与原始佛教会的两位法工，一齐到中华佛教青年会访问该会理事长明毓法师，进行原始佛教与汉传佛教的交流联谊。

长老与明毓法师在相互寒暄之后，长老解说原始佛教与南传佛教的差异：在戒律上，原始佛教的中道僧团虽然是直接承袭于南传佛教铜钵律的传承系统；然而，在经法、禅法与修证道次第的方面，原始佛教则是重经而不重论，不同于南传佛教的论师传承系统。

当天下午 2 点半恰好是中华佛教青年会 2016 年新春团拜的活动，长老现场受邀成为贵宾，并在团拜后致词。前来参与的贵宾尚有净耀法师、厚贤法师、慧聪法师等多位佛教诸山长老。

随佛长老致词的主旨是：佛教想吸引青年人来学习佛法，不能用祈祷或消极避世的法门去接引他们，佛弟子必须要运用因缘法的智慧，面对现实的问题，追究问题的缘由，按照消除问题缘由的步骤，就可以务实的解决问题，这样做才能使佛教徒的困难更少，生活更好，远离烦恼。

此次中华佛教青年会的新春团拜外，还有许多青少年的才艺表演，节目精彩，活动一直持续到约下午 5 点才结束。随佛长老与中华佛教青年会的几位法师互相道别后，才带领僧团与法工离开，圆满了本次的交流联谊。



【台灣】台北中道禪院

随佛禅师宣讲「缘起法」 26 周年感恩会暨 台北中道禅院四周年庆

佛正觉后 2448 年 / 2016 年 2 月 28 日

【台北讯】1990 年农历元月 22 日，随佛禅师正式公开宣讲「缘起法」，正法光明重新照耀人间。中华原始佛教会特于 2016 年 2 月 28 日（农历元月 21 日），在台北中道禅院举办感恩会，庆贺正法重现人间 26 周年；同时也一并庆祝台北中道禅院成立四周年。台中、高雄、洛杉矶、马来西亚、新加坡亦同步联机庆贺。（相关照片请见封底里页）

感恩法庆在礼敬 佛陀、恭诵礼敬文、读诵《转法轮经》之后，正式开始。随佛长老表示：「26 年

的岁月，一弹指即过，人生很短，太多事待做，我这一生至少要完成五件大事：（一）考证佛教发展的脉络，已完成《原始佛法与佛教之流变》一书。

（二）还原 佛陀原说，已完成《相应菩提道次第》、《因缘法之原说与奥义》上下两册、《原始佛教的相应圣典》等重要著作。（三）畅演中道禅法实修方法及生起次第，已完成《中道禅法》一书。（四）建立僧团戒律的传承。（五）建立佛教在家护法弟子的修行体制。目前这五件大事，大都已经完成，其中的艰辛困顿，难与外人道。」

隐没两千多年的 佛陀正法，好不容易重新显现人间，长老呼吁：「我们是佛陀的弟子，大家要握紧彼此的双手，共同守护传续 佛陀正法的中道僧团，让世间这个唯一不受取钱财、不使用净人、信守 佛陀经法与戒律的清净僧团，能够世代传承下去，续传 佛陀的正法，让世世代代的世人





有个依止处，可以学习到佛陀的圣法。

接着是感恩师长暨分享活动。首先由明至尊者分享，尊者表示：佛陀的法教可以帮助世人摆脱宿命业报论的束缚、度越身心的烦恼障碍。与人相处之际，如果能够「只见缘起，不见有我」，明白诸法是因缘所生法，就不会太计较输赢，摆脱情感上的纠葛。

道一尊尼接续分享，尊尼叙述 1995 年正式依止长老学习 佛陀法教时的情景，包括当时她的心境、长老当时对她所说的话。如今 20 年的艰辛岁月已过，淬炼出坚毅豁达、令人钦佩的道一尊尼。尊尼表示，感恩长老的教诲，指引正确的菩提解脱道路，改变她此生的修行方向，让她的生命越来越精彩、光明，内心有平安。之后，各地道场也都推派代表上台发表感言，替原始佛教会的十方法友，表达对长老、对中道僧团最诚挚的感谢。

简单隆重的感恩会，在僧团师父们手搭手围成半圆、合力切蛋糕之后，暂告一个段落，此时已经接近午斋时间。台北禅院的法友们为祝贺当日之法庆，无不发挥好厨艺，准备丰盛的斋食、水果、汤品和甜品，摆满口字型长桌。在恭敬供养僧团之后，众法友随即欢乐同聚，道谊因而凝聚增长。

下午时段，随佛长老以「学佛一点通！人生向前行！」为主题进行开示。长老开示：「部派佛教从否定的角度看世界，很容易让学习者对现状产生厌倦的心境，养成旁观、事不关己的态度，造成颓废、消极的人生。然而，佛陀的教导是从十二因缘的如实知见里，开展出健全正常的生活态度，对生活不偏于贪爱，也不偏于厌弃。要知道四圣谛的基础是「缘起法」，佛法的宗旨在于「解决问题，灭除苦恼」。在这一点上，你能够通了，那么就可以打通你生活的任督二脉，达成开展人间生活与修证菩提的一致性，你的人生一路向前行，开展光辉璀璨的生活，同时又朝向正觉解脱。」





马来西亚北海 原始佛教中道九日禅修营纪实

法眼重开正觉门

马来西亚 法同

由中道僧团主办、马来西亚原始佛教会暨北海佛教会协办，主题为「法眼重开正觉门」的中道九日禅，于 2015 年 12 月 1 日至 2015 年 12 月 9 日假北海佛教会举行。

除了北海佛教会的法工戮力的运筹帷幄外，吉隆坡、怡保、檳城与双溪大年法工也鼎力相助，合力完成了此次禅修营的各项工作。

此次禅修营参与者约百人。11 月 30 日下午就有远地的法友陆续入营，这批早到的禅者帮忙清理与打扫禅堂与斋堂。

九日禅的早、晚课皆由度明尊者或成慧尊者带领。长老的开示多为佛法实用篇，内容十分精彩。

第一天（1/12）

早上 8：30-10：30 为报到时间。午斋后，

禅者齐聚在禅堂，生谛尊者先播放《中道禅修营禅修规范》影片，并告诫大家严格守持全程禁语，法工长法直讲解基本营规、轮值作务等事项，劝勉大家以合作及体恤他人为主，让自他都能从这难得的九日禅修中获益。

下午随佛长老上座说法。导师先简要说明修行纲要及该有的修行态度：缘起法就是见法眼的核心，生的缘起是由烦恼（无明、贪爱、束缚）引起。

长老呼吁佛弟子要团结，原始佛教本无教派之分，佛法是真正能度越众生痛苦的教法。现今佛弟子不管学什么派，同样是生死凡夫，都是一家人。学法是要度越烦恼，不是学来当老师；想当老师而学，就自然看不见法。所谓心态不同，学法的深度就不同。



每晚 8 : 00 开放为大众弘法，长老与十方法友结法缘。是晚，长老讲解修行道次第及禅修次第。长老导正了自《舍利弗阿毘昙论》以来的道次第观念：无明不是最后断，断我见之前就得先断无明。长老接着指出禅修要点：必须观因缘，知道五阴因缘生，先看到真实、事实，才能明白无「常」、无「我」；无「常」与无「我」不能作为禅观对象。知道了因缘法，也才明白有涅槃、寂灭。

第二天 (2/12)

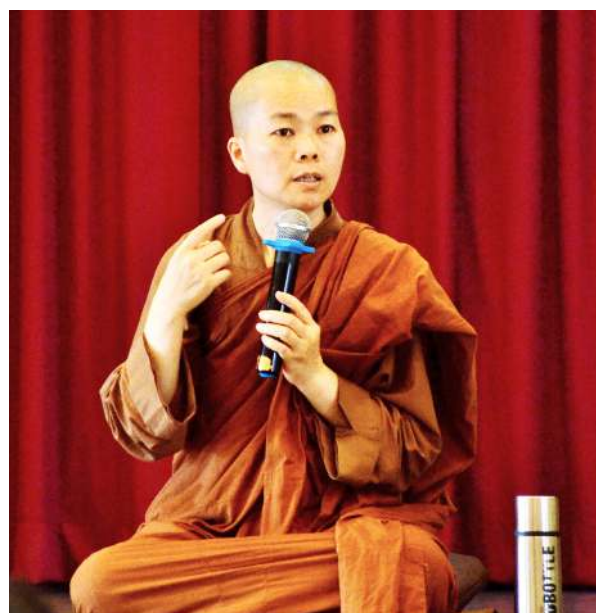
长老为大众讲「戒」，何以是归敬四法（佛、法、僧、戒）而不只是三法（佛、法、僧）？长老依据《相应部》〈预流相应〉第 28 经说明：见因缘法、得明、断无明的圣弟子，除了对佛法僧净信不动摇、亦止息了五种怖畏怨讎（不杀生、不与取、不邪淫、不妄语、不饮酒）。长老解释：见因缘者知道世间一切都是缘生，没有所谓的结束；因缘流转，所以没有个别的你我他；所做一切都会影响周围，并会回到造作者，如投石子到水中，涟漪扩散回来；是以见法者不会做这五种怖畏怨讎。

此外，缘生法无法固定，经验时可以珍惜与感谢，但不能贪爱，贪爱会带来痛苦。长老举例：女性在意青春，但青春很短，如要捉住，就会痛苦；倘若懂得改变心情，明白虽然留不住，青春却是任何人都可经历的历程，感谢曾经青春，感谢如今的成熟，这样心就会宽平。人生经历过就好，不需长

长久久。

单持五戒不能成就正定，禅定也不是正定。长老强调：得先了解因缘法，得明、断无明，再修离苦八正道。八正道从正见开始，次第而起，依远离，依无欲，依灭，向于舍；断贪，方能成就正定。能发三摩地的戒是正定，此为通向离贪解脱之戒。长老劝谕大家在生活中尽量离贪，并赞叹所有离贪行为；禅者每天受持九戒里的后四戒亦是离贪戒。了解十二因缘法，才能了解什么是佛。

接着道一尊尼上座指导止禅，修止禅摄心专注首要条件是先保持禁语，有止禅的基础（内寂其心）后，才修观禅（因缘观）。尊尼鼓励大家把内寂其心的经验用在生活上，因为经验会成为记忆，





不断的重复使用就会成为习惯。在日常忙碌生活中、倍感压力或要做重要决定时，止静一下，脑袋会较清醒，因缘改变了，世界就不一样了。尊尼还分享了个人的学法历程及学法的受用，这些生命经验有趣又感人，大家听得津津有味，对尊尼的智慧、正向、毅力与耐性很是赞叹，也对大家起着鼓舞的作用。

晚上，长老对大众讲解修定须知：1) 五阴是缘生法，2) 缘生之法不能永恒不变，是非「常」、非「我」，无法掌控，不可能不起心动念。佛陀教妄念不生，不是一念不生。3) 要善分别，有因缘的智慧，看到诸法因缘生，缘生则无「常」、非「我」，贪爱则有苦。要依远离、依离贪、依无欲、依灭、导向于舍，成就正定。4) 要持续精进修习，不失正念、不离正见，导向离贪，正定现前的解脱生活。

第三天 (3/12)

早上，长老讲述如何过因缘的生活。凡夫都有想控制或保持什么的想法，但缘生法则无「常」、非「我」，我们该舍弃不符合因缘的常见、我见。凡事都有其因缘，遇事要看因缘实况，务实面对，妥善的处理。只行善仍然不足，长老举例：行善如买菜回家，煮菜就是用因缘智慧处理；要福慧双修。行善后，不可等福报，要实际行动去做，努力进行。

长老提点：修行不是修结果，而是修导致它的因缘，要认真于因缘、缘生，尽力而为，珍惜可贵过程，远离虚妄的贪求，贪求会导致痛苦、消极及颓废。且明白认真做后，并不能保证耕耘一定能丰收。生命的重点不在天长地久，而是好好经历与珍惜过程。世间因缘生，长老提醒大家，有问题是在当时，不会永远如此，别过度悲观，顺其因缘而处理；顺境也是在当时，不要贪爱。不当的「忍」或「退让」是姑息养奸。长老劝勉佛弟子要开展人

生，让自己成功，社会才会更好，佛弟子要自利、利他。反之，如果让社会淘汰，让家人落后，佛教将会节节败退，这不是佛弟子该有的态度。

接着，道一尊尼继续讲解止禅及教导止禅里的卧禅，适时舒缓禅者酸痛的身躯，帮助禅者调整身心状况。

晚上长老讲述：过度自卑导致自恋的九种心理疾病的人格。

结束前，长老举例指出，运用四圣谛处理事情的西方国家都很昌盛，信宿命业报的佛教国家遇事都以业障深重为由，过度压抑退缩，导致自卑自恋的心理病。长老劝勉大家，要善有善报，在生活上就要用四圣谛，有用的法是能解决现在的痛苦。长老对佛教、佛弟子爱之深、责之切的心溢于言表。

第四天 (4/12)

上午，长老回答禅者的提问，有关过去的作为对现在的影响。长老以例子说明：因缘生的五阴如调色盘，三种「颜色」：1) 过去的作为，2) 个人以外的环境外在关系，3) 个人的身口意；颜色比例不同，影响也不同；今天做好，过去对今天的影响也会改变，因此没有注定这回事。报应也是不待时节，随做随报，不会等以后才报，就如喝水，随喝、随解渴；所做的事情都会有作用和作用的反应。报应的模式：过去所做只影响现在，但没有决定现在；同时，现在所做不会消除过去，它只会改变过去对今天的影响。

长老提醒大家：要注意环境，开源节流，因环境会影响人们的心情，失去泥土的树再怎么大也会倒。我们的人生要自己救，如不，别人也就帮不上忙。长老语重心长的劝勉大家：要珍惜身边愿意真心待我们的善缘；有好的善缘，不要使个性，要懂得捉紧一点；且当下遇到的人才是最重要的。

明白了缘生的五阴如调色盘，遇问题就要用因



缘的智慧、四圣谛的正道、慈悲的正行，不问得失，契合当前因缘的解决问题的缘由。长老风趣的要大家跟着念：「天灵灵，地灵灵，天下我最灵」，众人皆嘻哈倒绝；不用外求，「你」就是最灵验的那个人；佛弟子的人生开展了，就会昌隆佛教。长老感叹：佛教这头睡了两千多年的猛狮终醒过来了！

午斋后，长老临时升座，为大家介绍前来供僧、之前动了五次脑手术的法澄居士，法澄自2009年就虔诚戮力的护持原始佛教与中道僧团，并协助成立了槟城中道禅林，长老以「对的事不问得失就去做；聪明人做成功的事，有心人会做有益大家、感动人心的事」来赞叹法澄的善行与精神。长老回想数月前于台北龙山寺十日禅的首日，在一天行程里往返大马与台湾，探望动了第三次手术后脑内还血流不止的法澄，忆述当时的情况，不舍与感动在空气中回荡；不舍法澄受折腾，感动于长老及僧团的有情义。后在长老鼓励下，众人排了条长长的人龙，给予法澄暖心的祝福及拥抱。对长老、僧团及法友，法澄回以感激，并允诺会好好复健。

此外，长老亦点名赞叹另两位法友：一为患上重症肌无力的法原师姐，法原一直尽心尽力的护教护僧，长老赞叹法原的精神坚强有力，是我们的典范。另一位是于2011年真诚发心捐献土地于原始佛教的法馨师姐。三位有心人难得齐聚于此，大家回报以热烈的掌声。(如右组图)

长老藉生命交融的此刻教育大家：每个人都需要大家的关怀，最大的加持就是「我需要时你关怀我，你需要时我关怀你」。禅修不是死板板的坐，而是能关怀、给予真诚的拥抱，这种禅修才会带来力量与光明。要懂得珍惜善缘，生命还可做更可贵的事；人生可贵，要好好珍惜每一天。

下午，禅者练习行禅。生谛尊者与度明尊者细心的指导及示范禅坐的姿势。





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証量。

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，几十年都是生，在這几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。」

長老為大家厘清了一個觀點，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」而舍貪。知道生死輪回怎麼起，就明白生死輪回怎麼滅。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。長老對生命課題精辟的開示，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，让自己的人生快樂、光輝、昌盛、平安，讓人们对佛法有信心；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「反正一切都会过去」而自动逐步退出世界舞台，自废武功，再往他处寻找常乐我净。

当前的缘生法都有不同的因缘，该以不同的对应方式面对，不能用平等心或同一种方式对待因缘不同的人；要随机应变，因时制宜。对因缘越了解，就越能干。对缘生法生贪则有苦，离贪则离苦，要修离苦正道。佛陀不是教人厌离六根、六境，而是舍贪爱与常乐我净的妄见，务实依因缘面对，这样的人就会很正常却又不平常；既能在现实人生光辉灿烂，又能离贪解脱。生命中最可贵的是结果，而是过程；不必担心会堕落或系缚，因知道只有过程。」

晚上，长老续讲「因缘的生活」。长老以例子阐述：「现在没有的别想，才能舍弃『常』、『我』的妄见；现在有的好好的用，好好落实因缘有。『没有什么』是内心的需求；别一直活在个人世界的失落与困惑里。

在这过程中，重点是我们能参与什么？做什么？在这演变当中，有包罗万象的世界，这是我们真实的世界。从今起，别错过人生宝贵的过程——没有结局的过程。要有『做正确的事，就会形成良好的过程；努力于这过程，不妄想会有结果。而且即使努力了，事情也不一定都能按照我们的期待与意思进行』的知见。

无『我』的修行精神是什么？不能主宰不是重点，重点是能参与！」

弘法结束前，大家观赏了大陆冰天雪地的圣佛寺照片与年轻法工培训影片。法的兄弟姐妹，你们好棒！

第六天（6/12）

长老开示：「以因缘法为核心才能显正破邪，开展四圣谛三转、十二行，从面对问题、烦恼、轮回开始，到彻底解决问题、烦恼永尽、轮回止息为

止。生命的法要能满足三点：1）困难越来越少，2）生活越来越好，3）逐渐远离烦恼。

让我们感到痛苦的不是五阴，是我们超越现实的期待。五阴本身不会苦，是对因缘生的五阴没有如实知见，迷惑与脱节于现实的贪爱造成痛苦。试问：如果人生是苦，你为什么又想尽办法「生」？

知道不论顺境、逆境都是在现在的因缘，才不会过度的得意忘形或悲观颓废。要让好的辗转发生、不好的止息。」

长老又说：「常、乐、我、净不符合因缘生，众生却爱常、乐、我、净；所以只教放下，众生是怎样都放不下，那该如何？」长老随即要大家把法本拿起来，拿起的当下，大家很自然的就放下了之前的动作、工作或想法；例子直接简要，却有当头棒喝之效。

长老表示：生活的重点是「做现在」（显正），不是「放下」（破邪）；尽当前因缘而做，不符合当前因缘的就自然放下了。不失正念、不离正见、行于正道；自然就放下了妄念、妄见及不是正道的事。工作时认真做，累了就睡；睡觉就睡觉，不想工作。长老言：这样修就会有清楚的脑袋，有效的行动。天下本无事，庸人自扰之！

长老最后还教授了两招相处之道：1）要懂得给人好好利用，如果自己不用，又不给人利用，那就是没用！2）要懂得给人占点便宜，那人会觉得你值得信赖，以后就不会计较给你占便宜！

第七天（7/12）

长老开示：佛法的大用在于解决现在的问题。佛法很简单、实际、务实，很生活化，俯拾即是，好用得不得了；而且总是能看到真相。如果身心安稳，头脑清醒，佛法很容易理解。但为何很多人听法时脑筋清楚，之后就迷糊了呢？因为包袱太多了！而且一下课，就如一般世俗人在



过日子；无论如何，只要面对生活，其实就是面对佛法，人与人相处就像在读佛经，不修行都不行，想不学还没办法。

长老直言：这世界有很多人严重的心理疾病，就是：你做了很多，他也不会感动。该睁开眼睛看清楚世界现前的真相，要懂得避开危险。想用爱或慈悲感动别人的人会活不下去，要活下去就会累死身边的人。

长老勉励大家：人间很多可贵的事不一定一次就做对，别担心会出错。要用四圣谛务实解决问题，不能烂慈悲，或以「共业」为由来面对及解决问题；不然佛弟子与佛教就会节节败退。人间只有爱而没教诫，不会更好；若没有关怀只有教诫，也不会更好！

长老也借着学员的一个问题作如下开示：如经济能力许可，想再买较好的车当然是贪心没错，但可以买，因为你是凡夫，不是阿罗汉，为什么不能有一些贪心呢？只要有认真在修行，不用一次就离贪，不要自我要求完美；就坦白承认自己有贪心，不要死不要脸、自我合理化就好。

另外提到有些人怕受戒，因担心会犯戒。长老开解，就因为会犯戒，所以才要受戒；不会犯就不

用受了。受戒只是鼓励大家最好别犯戒，这就达到了受戒的目的；再来是鼓励大家越犯越少、越轻、犯的时间也越来越短。有努力，犯戒了就忏悔，不要破戒就好。每天小碎步、小碎步的清静，对别人不要过度严苛要求，与人相处就会觉得很温暖，这就逐步朝向光明。长老再提醒：过度不切实际的道德本身就不道德，无条件原谅一切本身就是罪过，这是鼓励人犯错。

最后，长老播放音乐影片《佛陀与我们同行此生》——从无的心情，走向有的人间。

第八天 (8/12)

长老开示：万法因缘生，无有一法不缘生。生命其实没有一刻远离真相，当前即是，但凡夫睁眼却不识；像找眼镜，原来就在鼻梁上。经验的一切尽是缘生法，不要去找那没有的。观因缘就是观我们平凡的生活世界或经验，知道烦恼如何生，就明白如何远离痛苦；因缘、缘生就在此，不需四禅看这以外的世界，佛法简单又实际。遗憾的是大部分佛弟子都不投入于一般平凡的生活，依然迷恋于迷幻的道路。

下午是解惑释疑时段，长老给予了精彩解答。





今晚为离营前夕，长老邀请法友及法师们做心得感言分享。多位法友皆分享他们学得法益，改善了各自的人生，能更好更勇健的处理问题，亦向长老及僧团表达了感恩之心。法师们也给大家鼓励，欢迎大家一起分享佛法的光明，一起宣扬佛法。

长老亦在学员分享后提供一些建言：学佛学到最后别只剩下一起学佛的朋友，不要因为信仰不同就不相往来。要珍惜身边的善缘，握紧我们的手，别轻易的放手。好好做一个光辉灿烂的人，不要学躲在墙角的兰花。现实人生要开展，佛法道业也一起开展。

心得分享时段穿插着几首很有意思的歌曲，大家唱着、笑着、分享着，为这最后一夜画上句点。

第九天 (9/12)

进入中道九日禅的尾声，早上，长老为二十多位法友举办皈依仪式，代表他们在正法中重生。接着，长老以法本，言简意赅的讲述十二因缘观的九种禅观法。

午斋前，长老再度邀请尚未发表心得感言的法友做分享，数位法友分享各自的问题与学法后的转变，长老也适时的给予建议及指导。之后播放的几首歌曲，加上长老铿锵有力、激励人心的话语又带动了一波波高潮，大家自动的手牵着手，围着圈或相互拥抱，会场气氛高昂，笑中带泪，温馨感人；虽拿着麦克风，长老的嗓音还是沙哑了。

感恩长老领着大家，经历了这珍贵动人的一程，真情流露，融入彼此。感恩长老、道一尊尼、法师们、八戒行者、法工、义工及法友们成就了这趟成长之旅！Sādhu! Sādhu! Sādhu!



马来西亚北海 原始佛教中道九日禅修营 法友感言

原始佛法、高僧大德和武侠小说的因缘

馬來西亞 法以

在北海禅觉营期间，得以安静的盘腿，努力跟随僧团学习，并且在「禁语」的情况下，努力观察及处理日常的净务工作，做为禅坐以外的暖身动作，每一天都过得相当充实。面对自己身心的变化，个人觉得非常感恩。

其间，随佛长老以幽默风趣的方式，和大众分享生活中的佛法，带我们体验了一场古代高僧大德巧妙精彩的对话，以及一探武侠小说角色绝世武功的虚拟世界。

这一切源自于两千多年前，从 佛陀为大众开示「人的世界是由五阴所呈现」说起。长老解释：人们对一切人、事、物之观点，会因当时的程度及

需要的不同而起变化，情绪、感受及判断也会随之有所转变。一旦有了想拥有某种经验(常)、或保持美好的感觉(乐)，并把一切(所看、所听、所闻、所尝、所触、所思)而起的情绪、想法及判断当成是我或我所有的，不想让它消失、变质，不想让它脱离我们的掌握，因为如此，人们才会不停轮回于生死之流。

我想，这显然与我们有史以来所受的教育方式有着相当密切的关系。比如说，从小就接受填鸭式教育的人，在不被鼓励发问及换位思考的环境下，渐渐就会习惯性的放弃追根究柢的学习态度。

长老说过，没有对眼前发生的事情如理作意，



亦即没有如实观察事情发生的缘由及来龙去脉，在佛法的用语上，即称为无明。这时人们就会随波逐流的为了满足潮流的趋势，或透过语言、行为来满足自己因无法改变环境现况的期待，而做一些事来慰藉自己受伤的心灵，就算明知道对当时的情况并不会起到任何实际的作用。

长老信手拈来「化骨绵掌」做比喻。在尔虞我诈的现实社会里，人们习惯把自己的过失，或任何可能对自己造成的伤害及损失，推得一乾二净，好像事不关己，甚至完全杜绝。表面上看来好像有很高的免疫力，实际上根本无法承受他人稍微比自己多一丁点的优越心态。就算口才再好、学历再高，如此暗剑伤人的做法，除了导致被击中后的人内负重伤，同时自己也同样苦不堪言，而且还会有长远的副作用。根本没达到治标治本的效果，或许只有让人嗤之以鼻的份。让闻者不得不重视谨言慎行的重要性。

不久，长老又换了一个故事背景，比喻使用《葵花宝典》的功效，是以「快」为主，根据百度的解释，此功的厉害在于无论有否被对手看出破绽，其一闪即逝的瞬间都让对手来不及还击。虽然《葵花宝典》「似乎」是通往断无明的高速公路，既快速且果断。可是如果六根没断尽，幸运的话，大概会被慈善机构收留，否则不仅会有遭人白眼或嫌弃的命运，而且每天都在受折磨，反而会造成自己、家人或社会有形的累赘。看来这个方式，若真有勇气和果断，相信从佛法稍微得到一点启发的我们，不至于选择一条如此糟蹋自己的绝路。因为这个招式，很明显的表现出，所断的只是生理表面上的六根，无明并没因此而断，只是随着六根的截断而暂停操作而已。若不幸堕入三恶道，恐怕不知又要修多少年才回到人间修行，所以还是三思。

既然无明皆由于六根缘六境的当下不如理作意而起，能断无明的方法，就是在六根缘六境的当下

如实正观因缘，而这只能在六根都健全的情况下才可以实践，且属最简单不过的方法。在此情况下，才能够很清楚及有能力拿捏自己的起心动念，不让它妄所欲为，并随当时的因缘如实的给予妥善的回应，才真正能克服在生活中所面对的一切困难，达到生理、心理及精神上的平衡。若能持续维持在这个状态下，恐怕想要痛苦就难了，因为能维持此习惯的人，会不断想办法解决当前重要的事情，而没时间去管儿女私情了。

至于修行有否偏离中道，长老则以高僧大德慧能大师与卧轮大师巧妙、有趣的对谈作比喻：

「卧轮有伎俩，能断百思想，对境心不起，菩提日日长。」

「惠能没伎俩，不断百思想，对境心数起，菩提作么长。」

我想，以上的对谈似乎能做为在生活中碰到顺逆境时的提醒，才不至于陷入好高骛远的状态而不自知。分享告一段落后，大家无不以热烈的掌声响应长老即兴的分享，逗得大家开心不已，同时还达到激励及内省的效果，无时无刻随因缘的不同把我们从偏离的生活模式中带我们朝向现实生活中的正途上，去体验活在现在的滋味。感谢长老及僧众的引导及教导。

愿与大家共勉之，时时住于正念，行于正道，正向菩提。





马来西亚北海 原始佛教中道九日禅修营 法友感言

学习用因缘法来过日子

新山 正能

很开心和姐姐一同参与这次的禅修。在这九天的禅修里，让我学习到许多宝贵的价值观。

随佛长老不断提醒我们：学习佛法要过着正常的生活，要做个正常有用的人，这样我们修学时，身边的亲人不会觉得我们怪怪的！要有美好的人生，就必须务实地面对与解决我们的问题，而不是选择逃避！要接引身边的人学习佛法一定要从自己开始。

千言万语说不尽，感谢长老与僧团所有的师父们，您的无私教导与付出，让我们获益不浅。

威省 正梵

说起来真惭愧，早在 2011 年，我就参加了中道十日禅，当时听到长老说的因缘法，让我茅塞顿开，如获至宝，禅修营后，也拉了父母一起到威省中道禅林听法。

往后，我偶尔翻翻《正法之光》，看看长老说法的 DVD，生活中偶尔联想起因缘法，但，渐渐地就把所学的全部还给长老了，生活还是过得消极、颓废、悲观、避世。

2013 年 1 月，我被调派到森美兰州老港中华小学执教。那是郊区，各方面的设施和条件远远不及北海。刚开始不适应环境，再加上悲观的性格和完全忘了因缘法之故，内心非常痛苦、郁闷，把以前学的宿命业报思想搬出来，心想自己上辈子到底造了什么业，业障深重，没有福报，要来到这样一个鸟不生蛋的地方工作。

由于内心忿忿不满，于是便黑口黑脸的面对同事和学生，不仅工作表现难以差强人意，也不和他人建立良好的关系，陷入阴暗的死胡同走不出来。殊不知，这就是缘生法，自己一副苦瓜脸，当然不会有人敢来亲近和关心。

一直到今年，学校里来三位新老师，我再也不是



新人，工作减轻了，也适应了这里的环境，也有了新朋友，内心不再忧苦，终于笑脸迎人，和同事间也开始有说有笑，这才发现因缘法就在生活里，自己变得快乐的同时，也可以感染身边的人，和业障没有关系。

参加了这次的禅修后，我决心要关心身边人，好好的与人相处，认真工作，让生活变得更好，这才称得上是 佛陀的弟子，也不辜负中道僧团法师和法工的们辛劳和努力。

文德甲 正瑜

从小在佛教会打转的我，爸爸又是理事，师兄师姐总是特别的记得我，那时很快乐。中学时，也许「太快乐」而白目，让有些人讨厌，进而伤害我，我以为大人们总会帮助我，可是他们却不断告诉我，修行菩萨的时机到啦！天！这是二度伤害吧！我选择离开了北传佛教会。这时，经法友的引领，我开始接触了南传佛教，真的，很 peaceful，心里也踏实些，总算没有离 佛陀太远。时间久了，也只是习惯「自己是佛教徒」而已，而生活上，亲情、工作、爱情，我得失心越来越重，也变得不快乐。我知道妈妈也因此跟着而难过，但我无能为力。

感谢随佛长老这几天的说法，我不能分别单独的根与单独的境，总觉得它们就像早斋吃的炸南瓜，南瓜与面粉糊是一团，如何看啊？想想不观了，回到知道呼吸就好了。虽然还是有很多的想法，但我知道，我不会被批判式的谩骂。我会提醒自己，专注回来就好啦！

不敢奢求开悟，就像明明 XXL size 的身材，怎样能穿上 S size 的衣服啊！还是努力现前的现实，按照因缘、缘生的法则，实际的努力吧！

新加坡 正贤

感恩随佛长老，感恩中道僧团！

这一次的禅修，让我学习了要如何与人相处，也明白了什么是自己的身心缘起，还有离贪断爱的离苦之道。谢谢长老的点醒！

新加坡 正凤

回想第一天来到时，就接到要写心得报告的提醒，心中烦恼马上浮现。经过了一阵的拉扯，渐渐的冷静了，就先把它放一边，不管它。觉得能来一次九日禅可真的不容易，先别烦那么多，好好的先守好禁语，再用点耐性来经历它吧！一天一天的过去，心中还是挂念着：怎么写心得呢？我一再问自己，我来这里做什么？我学到了什么？长老传了这么多心法给我们，我该做什么……，担心自己做不到，没自信，身苦，心也苦。看着、看着，身体的痛苦也在变化中，心里的焦虑也慢慢的平静了些，慢慢的学着，就接受现在的我吧！过度的完美期待、要求、表现，对我现在没有用，活生生的因缘观用不上！就暂时写到此，还有太多的事，有待自己去发现。

新加坡 潘居士

这是我第一次参加原始佛教会的中道禅修，获益良多。最大的受用是认识到佛法应该用在日常生活中，用佛法来过日子，就可以令我们生活更好、烦恼更少。谁不想自己的生活更好呢？但是如果生活烦恼重重，哪会有好日子过？要困难减少，就要好好利用因缘法及缘起法，这是个大课题，讲起来容易，做起来不简单，这是我往后要努力的目标。

新加坡 正朔

这次的九日禅，收获满满。弟子虽然年龄不小，可是待人处事几乎零分，再加上学过南传、北传、藏传的教法，那些教法彼此冲突矛盾，日子很难过、很苦。

感恩长老的教导，您是我的恩师，让弟子开窍，一次又一次的进步，也见到了曙光，越走越明



亮。長老！弟子会好好的学习因缘法、缘生法，行于正道，感恩长老带着弟子走出困境。

弟子一心护持「中道僧团」！

吉隆坡 正定

“Somebody comes into your life as blessings, some comes in as lessons.”它的意思是说：某些人来到你的生命里是来祝福你，有些是来教训你。在这个世界上，除了我的祖母外，随佛长老就是第二个出现在我生命里来祝福我的善知识。我说的祝福不是长老在开示后所说的「师父祝福你们」那么简单，长老的祝福来自于他真诚和热诚的对我们的教导、提醒、指点、叮咛和关怀，这些都是很实在而可以帮助开展我们的人生，这就是长老的祝福。

长老所教的「十二因缘法」，其实就是人类生

命密码的一把钥匙，它打开了我们对生命的整个过程和真相的了解。真实的人生其实就如十因缘所说的一样，没有常、乐、我、净，很多的人和事物只可以经历而不可以保有。因为这个法，我对其他生命以及我自己有了一个新的认识，其实佛法不是乐观，也不是悲观，它是「实观」，它很实在并契合事实。

自从学了长老教的原始佛法之后，我的想法、观念、态度有了 180 度的改变。虽然有父母、家人以及朋友的相伴，但人生路不一定好走，因为人生有太多意想不到的突发事件和一连串的问题及挑战，很多时候，我们都不堪一击或者束手无策，家人及朋友也没办法解决，这时候，我们需要用佛法的智慧来解决我们的问题。

长老个人的言行举止就是佛法的体现，长老树





立了一个好榜样，让我们看到什么是一个真正 佛陀座下弟子应有的态度和行为。最重要的一点是从开始到现在，长老从没改变过立场，一直精勤不懈的传续正法，引导佛弟子过昌盛的人生。

我会很真诚而且毫不怀疑的深入学习长老所教的法。Sādhu! Sādhu! Sādhu! 感谢中道僧团！

马来西亚 正涇

中学时期，我曾听过一句话：「生命没有 take 2」，当时我只是默默的接受。这一次参加禅修营，我有不一样的看法。

法澄居士动过五次脑手术，生命曾徘徊在生死边缘，但她居然可以在我们面前分享她的经验，让我感触很深，这样坚强的生命力让我拜服。她让我看见真正的坚强源自于正确的观念，缘于她所学习的原始佛法——十二因缘法。

很多时候，人若长期处于困顿的状态，都会不知不觉的精神衰败。类似法澄居士这样的人若无打从心底就想要活下来的渴望，她也许就在最难熬的时刻便放弃生存下去的希望。唯有一开始就有正确的人生观，才不会在遇见人生的困苦时，精神瞬间崩溃，而造成无法挽回的局面。

法澄居士这么辛苦，但她熬过来了，这真是一个奇迹。我在大山脚听过师父弘法说过：「人一直在等待奇迹，但没有奇迹也是一种幸运。」这说明我们所面对的问题并不严重。法澄居士从鬼门关走回来，能够与我们分享，这时的她拥有了 take 2 的机会。

长老宛如我们的父母，教我们懂得十二因缘法，并将其运用在现实人生中。

我在脸书上看过一句话：有些人对你好是因为你對他好，但有些人对你好却是因为知道你的好。长老与其僧团都知道我们马来西亚人的好，所以想



对我们更好。他们每天都在督促我们，在小参时也尽力回答我们的问题。或许我们问的问题，他们可能已经回答 N 遍了，然而他们还是不厌其烦地回答，从来都没有不耐烦的表情出现。他们很用心。

犹记得长老在课堂上说过一句话：「中道僧团的僧众都有准备牺牲的打算。」我听了有点难过，在我看来，长老与其僧团不是牺牲而是奉献，像父母一样奉献；最难能可贵的是父母奉献的对象是与他们有血缘关系的亲人，而师父们奉献的对象则是任何与他们面对面的有情众生。在我眼里，他们不只牺牲而是奉献，他们是一群有先见之明、能忍辱负重的人。

特别感恩长老：您犹如夜空中最亮的星，让仰望您的人都能扫除内心的苦闷。也感谢在 2014 年把我带来这个禅修营的老友莹嘉。我觉得自己现在很开心并且很平安。谢谢。



吉林圣佛寺 三阶念佛弥陀禅 纪实

由末法向正法

安徽 开寂

2016 年 1 月 6 日，正是接近年关的时候，吉林蛟河圣佛寺弥陀禅的报到工作就在厚厚的大雪中开始了。

前来报到的学员中，不少是岁数较大的老菩萨，零下 30 多度的严寒挡不住他们对佛陀的信心，以及对佛法的渴求。有些老菩萨在来之前，并不了解中道僧团所弘扬的「佛陀原说」，但他们凭借着「念佛人」内在的善良与智慧，愿意到此，用宝贵的十天时间，与从台湾远道而来的师父们结下难能可贵的法缘。

曾有法友问：「原始佛教会是支持净土法门？那么宗旨何在？」这些老菩萨不远千里、不畏严

寒、不怕辛苦的求法作为，或许正是用「现身说法」的形式，与僧团的回答不谋而合：「原始佛教不是一种『教派』，而是一种生命的内容与方向，是『正觉于苦、度苦』的内容，是『自度苦、助人度苦』的人生方向。真正的佛教是没有任何宗派，我们绝不支持任何的『教派』，我们真心支持『任何有益于端正人生、助人息苦的事』。我们坚定不移的实践度苦利生的道路，从事兴隆佛法的事。」

第一天：「弥陀法门」真实义

早上五点钟，法友们借着中道法堂前雪地反射出的蒙蒙亮光，陆续进入法堂，开始了十天禅修的第一堂功课。声声佛号从法堂传出，回荡在大雪冰



封的山谷。

上午八点钟，长老给法友们授完八戒后，与众开示：「三阶念佛弥陀禅，是指初阶『持名念佛』，次阶『定心念佛』以及进阶『实相念佛』，是由末法朝向正法。」

净土三经中的《佛说阿弥陀经》，要点有两个：往生前，要相信有净土，能够持佛名号，一心不乱；往生后，则要努力听闻学习正法。诸位所熟悉的『念佛』实则与学法无关，只是信入佛法。仅念一声佛号，是求生净土，而往生净土亦不是『了生脱死』。但往生净土有两大好处：其一，无三恶道；其二，可以亲近阿弥陀佛，听闻正法。往生净土后，最重要的是要努力学法。」

长老笑着譬喻：「阿弥陀佛在西方开了一个『学法补习班』，用的是填鸭式教育：『彼国常有种种奇妙杂色之鸟……是诸众鸟昼夜六时出和雅

音，其音演畅五根、五力、七菩提分、八圣道分如是等法……』，你需要日日、时时努力学习，难得休息放假。弥陀净土更有『七重行树、七重罗网』将你团团围住，各位拼命往生，似乎有点『自投罗网』。」在场的很多法友第一次听到如此生动的讲解，受益匪浅，十分欢喜。

午后，天空开始飘雪。来自马来西亚的年轻法工法心和来自台湾的法工法虔，生在南方，都是第一次见到下雪，兴奋的忘记了刚刚在雪地摔跤的痛苦。这次禅修营，很多法工都和他們一样，通过学习原始佛法获益良多，很多也不是东北当地人。他们放下繁忙的工作、冒着严寒远道而来，仅因为愿意发心护持这些老菩萨、这些善良又辛苦的「念佛人」，希望能将佛陀的光明灯传给更多的人。

下午、晚上，法友们继续精进用功，由持名念佛向定心念佛努力。



第二天：学佛是要面对人生、昌盛人间

长老开示：「弥陀法门」不是「念佛法门」。念佛、拜佛都不会成就菩提，只有「实相念佛」才会成就菩提。「实相念佛」是「念法」，以菩提为本，「念因縁法」。

在现实生活里，「念因縁法」，即是要解决生活里的柴米油盐酱醋茶以及人情往来诸多琐事。我们不能靠念一句「阿弥陀佛」就希望能解决现实问题。在往生西方以前，我们还要解决现实问题，不能念佛念到没办法生活，如果念佛念到没办法生活，这个肯定不是念佛不好，是「念佛人」脑子不清醒。要解决现实的问题，就要懂得「实相念佛」。

长老恳切地对在场的法友说：「实相念佛」要在娑婆世界这里学，不要等到往生极乐才学。等到往生极乐才学的人，都是一辈子没学过佛的人。你们现在就可以学，学了就可以靠智慧和行正道解决问题，好好过日子。打个比方，你每天念佛，要不要上厕所？每天吃饭要不要花钱？要不要解决实际问题？要不要过日子？不是佛号念得好，庄稼就长得好，这种想法是「走火入魔」；不能学佛学到不能过日子，逃避日子。诸位法友，你在日子里面，日子过得好、过得正，才能在日子里行正道、证菩提。『念佛人』要过日子！靠一声佛号不行！过日子要靠智慧，要行正道，解决烦恼，要『实相念佛』。」

长老总结说：「学佛是要面对人生、昌盛人间，解决人间的问题。有了解决问题、昌盛人间的能力，才能『自利利他』。」

第三天：「破邪」≠「显正」，「显正」才能过日子

长老开示：「念佛人」要用「显正」过日子，不是以「破邪」来过日子。「破邪」是指破除颠倒

妄想，「显正」才能更好的过日子。先显正，后破邪，显一正可破万邪。因縁生是「显正」，亦是「实相念佛」；「显正」就是明，即「五阴的集法与灭法」。

长老举起手中杯说：「过日子的重点不是它不是什么（破邪），重点是它是什么（显正）。它是杯子，所以可用来喝水。」破邪没有错，但把它当作修行的重点就不对。过日子很重要，夫妻是不是冤亲债主，是看你怎么过日子。很多时候，我们把自己的需要当作是对方的责任。

经过三天的精进用功、听闻正法，很多法友都已开始有所收获，如长老所说：灯在逐渐打开，虽未明，但好像已经渐渐「明了」。

第四天：感谢别人发亮的时候

禅修营第四天，气温骤降 8℃，但天空晴朗，夜间，北斗七星垂挂在中道法堂上空，似佛法在为法友们导航指路。

大家连续用功「持名念佛」，道一尊尼给大家开示宝贵的「定心念佛」要领，帮助大家更好的用功。

早斋时，一位逾六十岁的老菩萨，默默清扫由女众寮房到法堂的道路。天气严寒，她已有年纪，法工告诉老菩萨，应该去吃早饭了，又问她累不累？她只答自己「日中一食」已多年，不累，并让法工快去吃饭，便又专心清扫道路了。老菩萨的作为令法工感动不已。

中午用斋，长老开示：「做为凡夫，就像萤火虫一闪一亮。每个人都有亮的时候，也有黑暗的时候，我们要多感谢别人发亮的时候。」

第五天：下定决心，「虽千万人，吾往矣」！

晚课后，长老在讲「对佛法僧三事不生疑惑」时说道：「很多人的信仰都在信自己的需要，都在



追求一个崇高的境界，找一个比自己了不起的境界。师父出家数十年来，从未对出家人不恭敬，但也敢指出他们的问题。师父对现前这些僧人很有信心。

『现前僧』亦是指『People』，请问你内心真的能平坦吗？能做到不瞧不起『现前僧』吗？

圣贤僧在哪里？请大家合掌，圣贤僧就在诸位大拇指指的那个方向，不要往小拇指那个方向找。要找到圣贤僧，就不要用圣贤僧看人，用因缘看人。多一些体谅，多一些帮助，见怪不怪，不要有一堆不切实际的期待，就能安忍于现前的世界。

决心比信心更重要！你要有决心，要努力。没有决心，就是你最大的损失。千难万难，也要下定决心，十年不行，百年；百年不行，千年；千年不行，万年……，无论如何都要完成。

师父在二十年前就知道弘扬 世尊的佛法会被人骂死，也在二十年前就知道这件事情至少需要百年方能扎根，但师父下定决心，尽此生、尽力做，『虽千万人，吾往矣』！人们会将烛火递到

我们手上，但这盏烛火能否照明，端看我们怎么用。修行得看自己的造化，只要有决心，这条路就会一路向前。

如果没有决心，你就只能活在温室里了。请记住：烛火在黑暗的地方才会显得明亮。」

最后，长老提醒大家，不论你学的是什么法，都不能忘记：

一，对我们个人来说，需要断的烦恼都不会少；

二，现前该解决的问题与过程也不会少，该过的都需要过。

长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，世尊座下的僧团也一大堆「现前僧」，而我们都只看到舍利弗、目犍连。当你明白因缘法以后，你会看到现前僧人都在发光，千万不要害怕黑暗，要害怕自己不敢下定决心，点亮光明。

只要在黑暗里能擦亮打火石就有机会。这是我们的决心，对吗？





第六天：不一样的「念佛」———见你就笑

上午的闻法课上，长老开示道：

「念佛人」什么都好，就是很苦闷，不快乐。
「念佛人」是大善人，应该过大好日子才对。

长老提醒在场的「念佛人」，要多笑，不要一副「先天下之忧而忧，后天下之乐而乐」的模样，大家念佛，要念活过来，不要念死了。无量光、无量寿，你的脸上总是有无尽的笑容，唯有灿烂的笑容才最吸引人。

第七天：改变学佛心态，务实解决问题

下午小参，来自五常的一位比丘尼向长老说：

「我学佛三十年，一直在寻找正法，找了很久也没找到。后来有法友将原始佛法介绍给我，当时心里想的是：我们是学大乘的人，就没来参加禅修。后来那位法友又劝我看视频，我就看了『十二因缘』那个系列，看完后，十分受益，就报名参加了这次

禅修。以前总是对居士们讲因果，学了原始佛法以后才知道不对。」

长老慈悲的对这位法师说：「别抱怨过去，看过去的好，胜过看过去的坏。现在做什么才是重点，别纠结过去，人不要想解千年事，解现在的事最重要。」

晚上的闻法课上，长老严肃的对大众说：「现在是佛教存亡的重要关头，佛弟子得务实解决现实人生的问题，解决佛教传世的问题，然后才能谈解脱。大家在法堂学法只是练习，无论如何，要在生活中解决问题。四圣谛的精神绝不是逃避问题，而是勇敢的面对问题。开悟不是重点，只是必要的手段，重要的是解决问题。诸位法友要彻底改变你学佛的心态。」

第八天：天灵灵，地灵灵，天下我们最灵！

早上的闻法课上，长老对大众开示：「希望大





家能一起努力，把《舍利弗阿毗曇》对佛教的伤害尽量减到最小，恢复到『经与律』的时代。从因缘来看，佛教即将灭亡，不出 200 年，已经到了水淹鼻子的时刻。最大的问题在于佛教认为所有的问题都是别人的问题，从而逃避问题，而不勇敢的面对问题。这是人的世界，有问题，应该人来解决，『善有善报』，我们自己来报。」

师父带大家一起念诵「无上咒」：「天灵灵，地灵灵，天下我最灵！天灵灵，地灵灵，天下俺最灵！天灵灵，地灵灵，天下我们最灵！」

念完后，长老说：「这才是『天上天下，唯我独尊』的真实义！诸位法友，请从现在开始认真起来，你们需要我，我也需要你们！」

第九天：救自己才能救家庭，佛教徒要团结起来

长老开示：佛弟子过日子，要用四圣谛解决

问题，唯有如此，才可以自利利他。佛弟子无论如何要救自己，你的改变会影响家庭，救自己才能救家庭。所以，无论如何自己要振奋，不可以不务实际，我们一定要强盛起来。这已经不是宗派的问题，是现实人生的问题。不管天南地北，佛教徒要团结起来，让佛弟子人生、家庭更好，我们要重新改变，共同参与，大家不要临阵退缩，要越做越努力。

第十天：共同起航，实相念佛

结营分享，法友们对长老、对僧团充满了感恩。念佛多年的老菩萨们并没有说什么高深的佛理，话语间流露的则是对生活的信心，对佛法的信心，充满力量。中道法堂里似乎点亮了一盏盏「光明灯」，为法友们照亮前方的道路，共同起航，「实相念佛」。

长老和僧团法师共同祝福「念佛人」能够生活越来越好，烦恼越来越少。





吉林圣佛寺 三阶念佛弥陀禅 随佛禅师开示摘要

站在对方的因缘看对方

凡是因缘所生法，都有在那个因缘下的妥善性，以及在那个因缘下的限制性，离开那个因缘，不见得还是妥善，也不见得有同样的限制。

然而，人们常以自己的因缘做为标准，去评价别人不同因缘的作为，在自己当前的因缘觉得自己妥善，看别人总是不对、总是缺点居多，看不见别人的优点。

事实上，人都想做对的事，都想在他们所处的因缘之中，尽所能做他们自认为是对的、有益的事。因此，你唯有站在对方的因缘看对方，才能了解对方何以如此，也才能明白在其因缘中，对方的确做了妥善的事。如此才能贴近对方的生命，看到对方的优点与善巧，并且从中学到有用的事。所谓「圣人无常师」，指的就是如此，懂得从每个众生身上学习。

值得注意的是：对方的优点与善巧，你不一定可用，因为彼此的因缘不同。然而，由于人生的因缘不断地在改变，说不定哪一天，你从各式因缘所学习到优点就能派上用场。

当然，你也可能看到对方的不足，但这又何妨呢？不同因缘条件的呈现，也必然有其因缘条件的限制。正如「圆的能滚动，却无法稳定；方的能稳定，却不能滚动」，世间没有完美的人和事，希冀完美，乃是自寻苦恼而已。

切记！不要把因缘的差别，变成观念上的对立。从对方的因缘看他、了解他、欣赏他，如是，人与人之间不会互相对立，每一个人都可以是你的智囊宝库。即使是「你对」，也是在你因缘下的「对」，并非放诸四海皆对。不要把因缘的对，当

成绝对的对。

与人互动时，很多人动不动就说：「我是好意的，我是真心的。」却不知道自己犯了一个毛病：从自己的因缘看事情。只讲自己因缘中的事，而那是对方的因缘做不到的事，结果原本是善意，却成为对方的压力，不仅无法帮助对方，对方还觉得自己不被了解。

真正的帮助，是站在对方的因缘，倾听对方讲因缘中的道理，发现其中是否有盲目、错乱之处，而后诚恳的指出来，如此才能帮助对方，让他得以在他自己的因缘中更好。

【想一想】

- 与人相处，坚持「我对、你错」，彼此争执不下。这时是否应该冷静下来，想一想？
- 当朋友向我们诉苦时，我们该如何倾听？

*** 本文由书记组整理自 2016 年 1 月 10 日随佛禅师于蛟河圣佛寺的禅修开示**





吉林圣佛寺 三阶念佛弥陀禅 法友感言

把握：轻重、虚实、必要与需要

开中

弟子第一次参加原始佛教会所举办的禅修营，虽然我学佛多年，但不懂得怎样修行，心里很是纠结。通过这次长老的开示，心里豁然开朗，我当从生活做起、家庭着手，长老您放心，我不会辜负您。感谢僧团！感恩长老，感恩师父！

开第

弟子第一次参加原始佛教会所举办的禅修营，十天的学习收获丰盛：明白了十二因缘、四圣谛、念佛应该怎么念。长老、师父们的开示给我指引出光明的道路，使我决心坚定不移地继续学、持续做。长老说：「天下事天下人做，天下人做天下事。」正法在长老及师父们的引领下，让弟子深信靠着大家的力量，能使正法久住，大众熏修希胜进。

祈愿长老、师父们法体安康，法轮常转，六时吉祥！

感恩出资出力的护法居士们，我们共同进步！

开松

初次参加长老举办的弥陀禅修班，经过几天的听经闻法，特别是长老的开示，深觉受益匪浅、感慨万分。今生有幸能在古稀之年得遇长老，听闻这么好的佛法，就好像一个人在黑暗中见到了光明，找到了学习佛法的真谛。师父伟大，真的很伟大，特别伟大。

经过几天的熏修，体会以下几点：

- 1、提起才能放下。
- 2、好好的过日子：要过活好每天每分每秒，把握好轻重、虚实、必要与需要。用四圣谛的智慧迎向生活。
- 3、学到三阶念佛法门：找到修法的方法，有正确的方向何其重要。
- 4、要学习萤火虫：照亮了别人的同时，也照



亮自己，唯有经常给人微笑，自己才能笑的更好。

5、学佛要活的幸福：学佛就是学做人，只有做好了人，才谈得上证得菩提。「不以恶小而为之，不以善小而不为。」从点滴做起，这样生活才能幸福，学佛才能进步。

祝长老法体安康，长久住世，弘法利生，佛教昌盛！

开孟

我是第一次来参加禅修，受益很大，感受至深。听了长老的讲法，让我明白什么是真正的佛法，知道如何走人生的路。

我要对长老说：感恩您，辛苦了长老。在您的身上，我看到了佛的影子，让佛的光照耀着每个佛弟子，希望有缘能再亲闻长老讲佛法。谢谢长老为我起的法名，我很欢喜！

开谏

禅修期间，我学到了太多的东西。地上种了菜，就不易长草；心中有了善，就不易生恶；所以拿的起，才能放的下。自从听了长老的法，我的人生就有了方向，顺着那方向就能找到家。我每天都在法的喜悦中，感恩一切善知识。

帮助一个人，不要想他的态度如何，当你看到别人的缺点时，就能从别人的行为、语言、思想得到无限的智慧。佛法是让我们认清生命，并不是抛弃世界。我们要处处感恩，感恩父母、老师、爱人，感恩一切，心存感恩的人，才能收获更多的幸福。

我愿与中道僧团同甘共苦。

汪居士

我对佛法了解的很少，有幸参加本期的禅修活动，得以明白佛法的真实义。感激长老把四十几年的研究成果毫不保留地呈现给大众，奉献给民族、





给社会。

还原的 佛陀真实智慧，让我彻底的明白该在生活中学习佛法、在当下的因缘中学法，并摒除不切合当前因缘的欲求，息苦得乐，真正积极地解决生活中的问题。

感恩长老及中道僧团各位法师的无私付出，让佛法焕发生机，使我坚定了对佛法的信心，原始佛法是积极且务实的契合现代生活，并能破除佛教徒的消极思想、解决社会大众的负面情绪，真的是一剂良药！

我愿意和长老、中道僧团一起努力点燃拯救佛教的火苗、燃烧于中华大地，自利利他。

开遍

这么多年，我不断地求法学法，就是想调和自己的内在、并与其他人和谐相处。可是往往事与愿违，矛盾重重。

父母年龄大了身体又不好，我真的好想拥抱他们，因为他们太苦了。寻法，一方面是为安稳自己，另方面是想影响在苦海中的父母。我性格的形成，我不怪他们，他们已尽了最大的努力爱我，只是生命中总是无力和无奈，我们不过都在愚痴无明之中。

我渴望疗愈心灵的伤痛，愿在父母有生之年无憾的与他们和乐相处，并助他们离苦得乐。母亲是我见过最善良也最苦的人，真的好想拥抱她。若我健康，也会影响儿子，使我身边的人平安喜乐。

我知道长老在这些天非常的疲累，但我相信长老看出我想心灵健康的渴望。日后我自己会继续努力学习四圣谛，真正改变自己。

看到长老与道一尊尼为法忘躯，为我示范生命的真义。我也要尽力的利益有缘众生。

感恩师父。



感覺是真實，
活在感覺當中很不真實。
道一尊尼感言。



大年初三 台北内觉禅林团圆围炉 闻法得利

成事决心胜信心

Bhikkhu Lokadipa

2016年2月10日大年初三，天清气朗，日光和煦，内觉禅林一片宁清，盎然呈祥。寺院山门为佛子而开放，欢迎十方方法友回寺团圆围炉。中道僧团法师们各自忙着整理寺院环境和准备围炉之事，法友们也神采奕奕的逐一到来，在相互拜年道贺新禧之后，便走进大寮、撩起袖子着手帮忙。随着人数的渐增，禅林里一时人气蓬勃，喜气洋洋，僧俗法友之间，彼此谈笑自若，其乐融融。

已时时分，禅林内每个人皆停下手边事务，逐一的往佛堂前去，大众聚齐后，由明至法师领众礼

圣及念诵《转法轮经》。《转法轮经》是当年佛陀成道后初次说法，是佛教界公认的第一部经。佛陀当年初转法轮时，度化憍陈如等五比丘，令五比丘各个皆心开意解，从此，佛、法、僧三宝形成，开启慈悲度苦、自利利人的佛教修行僧团，从古延续至今，佛教僧侣成千成万，遍及世界各隅，不知利益了多少世间苦难之人；不知成就了多少佛门贤圣之僧。恭敬的拜读《转法轮经》，功德利益不言而喻。

诵经之后，中华原始佛教会导师—随佛长老升



座说法！长老开示：「持戒、布施、行善、消灾、拜忏、打坐、拜佛……等等，这些皆是世间之善法，行善固然值得嘉许，但却不能真正解决我们人生问题和困难，必须要有因缘法的智见及待人做事的能力，如此才能务实实际的解决问题。」有因缘法的智见才能看清楚问题的原因；能看清楚问题的原因，才能知道解决问题的方法。若以为只要布施行善、念佛拜忏就能解决人生的问题，这无疑是白费功夫！如同治病却无对症下药一般，想要药到病除，必然徒劳无功！」随佛长老言简意赅的一番开示，令听众有如醍醐灌顶般，得到知见上的启迪。

午斋时分，食轮转动，法友们共聚一堂，欢欣愉悦的享用美味可口的火锅，同时借着同桌共餐之际，增进彼此之间的互动了解和学法的情谊。斋后片刻，法友们则再次聚于佛堂，中道僧

团各个法师轮流开示，满心欢喜的给法友们拜年与祝福。随后，长老再次的升座说法：「不要贪求现在做不到的事，也不要想一些不切实际的事，更不要想得太多而做得太少，只要是认定的好事，就立即着手去做，毋需等到有十足的把握之后才行动。有行动才能知道问题所在，也才能知道如何解决问题。虽然我们不能改变世界，但是我们可以改变我们自己的人生，从现在开始改变自己做起，舍弃『随缘、放下、不要分别、业障深重……等』消极颓废的错误观念，要活在现在，倾力于当前的因缘，务实的面对生活。做任何事有信心虽然重要，但是决心比信心更重要。」长老中肯扼要的开示，足以发人省思！

最后，长老祝福大家能够立定决心，好事快做，别想太多；也祝福大家新春愉快，吉祥平安。



佛教微电影大赛「心念」侧记

佛教微电影 散播正念的能量

Bhikkhu Lokadipa

中华原始佛教会应慈济功德会诚意邀请，于2015年12月29日参加慈济功德会主办的【佛教微电影大赛】：「心念」记者会。受邀单位除了中华原始佛教会之外，还有十多个佛教团体及慈善单位。另外，也特别邀请齐柏林及冯凯二位知名导演参与。

慈济功德会举办「佛教微电影大赛」的意义和目的，是为了能将智慧慈悲的佛法，透过影像的真实纪录、图片、或是动画，藉由微电影的方式传扬于世间，让世人得到佛法的受益；甚至经由网络科技的媒介，吸引年轻人接触佛法，让他们因得益于佛法而改变心念，进而回馈世间，提升世间向上向善的力量。

记者会中，多位嘉宾发表谈话，其中齐柏林导演、冯凯导演、大台南市佛教会理事长—明光法师、国际藏传佛教研究会—仁真千宝仁波切均表示：佛法有安定人心的力量，希望透过微电影方式，将佛教智慧、慈悲的「心念」传播于世间，让世间能够和平安乐。

本会导师—随佛禅师则在发言之前，准备了歌曲【我很幸福】的MV，与在场来宾共同分享。这首MV的内容和意义正好切入了微电影大赛「心念」这个主题。随后，随佛禅师表示：善的影响无远弗届！一个良善的点子，往往能够利益广大人群。远在公元二世纪左右，佛教的马鸣菩萨，即以诗歌的方式来弘扬佛法，为后世佛弟子带来良好的示范。随佛禅师说明心念在原始佛教来讲称为「正念」，心念和正念的意思虽然略有殊异，然而其动机相同。一个人需在良善与正确的因缘状态之下，

才能带来身心的改变和提升。随佛法师格外强调佛教团结的重要，无论是原始佛教、南传上座部佛教、大乘佛教、或是藏传佛教，其实都为这个世间带来广大的利益与贡献！佛教内部当摒除宗派的利益，团结合作才能对世间做出最可贵的贡献！佛法不是知识，而是生命体验；佛法不是宗教，而是务实的生活态度。慈济功德会提供这样一个良善的点子，让天下人能够尽一点心力来回馈这个世间，所谓天下人做天下事！感谢世间一切善心人士的付出，让这个社会更加美好。

最后，由大爱台总监汤健明做个结尾。汤总监表示：一念天堂，一念地狱；一念之间可以从善到恶，也可以从恶到善。希望将佛法透过各种活动，散播于世间，提升世间人对「心念」的重视，进而净化人心，让世间更加祥和美好。会后，参与的诸位法师及特别来宾合照留念。





学佛感言

吉隆坡 法彻

转眼之间，走过了忙碌但美丽的十一月。这段日子，我仿佛走入了时光隧道，回到了办活动的大学时期。

昨天（2015年11月30日），尼泊尔地震赈灾义卖会圆满落幕。筹备过程中，虽然不乏重重的挑战与不同见解的磨合，却更加深了彼此之间的认识与了解。多少的白昼与夜晚，大家从彼此合作升华至彼此交心，汗水当中夹杂着欢笑与喜悦，过程中虽不完美，常有意想不到的挑战，但凭着彼此坚定的信心和力量，却共同缔造了团员们都欣慰的成果，也写下了一个鼓舞大众的里程碑。对于大家的体谅与付出，个人内心是无限的感激。

今天，拉曼学院佛学班也告一段落，在法侣们的努力下，完成了这学期的佛学分享系列。结束前，听了学员们的心声，内心充满了感动。从没想到这佛学分享系列，让学员们如此受益。学员们表示第一次发现到：原来佛法可以务实实际的运用在

他们的日常生活；原来佛法的生活智慧是如此地深入浅出、直截了当；原来佛法不是那虚无飘渺的哲学，徘徊在似有似无之间，只能意会不能言传，虽能令人品德高尚，却盲点重重；原来佛法可以活生生的、光明的开展人生……，凡此种种学法经验的分享，不仅令闻者感动莫名，更令学员们对人生充满信心。

分享结束后，与法侣们搭着小巴士，去那长长的大排档，共餐后，与法侣们回到大学里漫步，我好似走入了时光隧道，像多年前那精力充沛的大学时代，感受那共同努力、彼此交心的日子

这一刻，想起了随佛长老那句法语：「虽行一步，能致万里；虽行万里，眼前一步。」我暗暗下定决心：无论多大的风雨，我都会尽我所能，努力学习并宣扬佛法。现在，我很幸福，至诚的感恩周围的这一切。



第 4 次工业革命来临 准备好迎接机器人时代了吗？

本文取材 风传媒/作者余尹伦 4/11, 2016

技术领域间的界线变得模糊。

世界经济论坛 (World Economic Forum, WEF) 创办人兼主席史瓦博 (Klaus Schwab) 日前在《外交事务》(Foreign Affairs) 季刊中撰文, 文内提及**目前全球已正式进入第 4 次的工业革命**, 并进一步说明其可能带来的正负面影响及机会。

史瓦博解释, 第 1 次工业革命使用水及蒸气进行机械化生产; 第 2 次工业革命利用电力进行大规模生产; 第 3 次工业革命的出现是基于电子及信息科技的发展 (数字科技革命); 第 4 次工业革命则是以第 3 次工业革命为基础继续发展, 但两者最显著的差异在于, 此次工业革命更进一步将各式科技做结合, 使得实体、数字与生物科

史瓦博说, 从速度 (velocity)、范围 (scope) 及对各式系统影响 (systems impact) 3 个面向来看, 可以说目前经历的工业革命不在只是第 3 次工业革命的延续, 更代表着第 4 次工业革命的到来。

对各国的冲击程度不同

目前全球的创新工作正以前所未见的速度进展, 与第 3 次工业革命以线性发展不同, 第 4 次工业革命是以指数成长; 此外, 第 4 次工业革命在每个国家内所造成的冲击 (disruption) 也是前所未见



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

的，而它带来改变所涉及的广度，预示着全球生产、经营及政府管理体系将出现重大变革。

新兴科技如人工智能（AI）、机器人学（robotics）、自动车、3-D 打印技术、奈米科技、生化科技、量子计算（quantum computing）等，都被史瓦博归类在第4次工业革命中出现的科技发展。

对于人工智能在我们的生活中早已随处可见，从自动驾驶车、无人机到虚拟软件程序。

在史瓦博的文章中，他讲述了第4次工业革命可带来的机会及挑战，并分就其对商业、各国政府、一般人所造成的冲击做解释，最后在文末他对科技如何形塑未来提出宝贵见解。

机会与挑战

史瓦博认为第4次工业革命将得以提升全世界人民的收入水平并改善生活质量。现今的科技发展让更多新产品与新服务得以出现，而这些科技的产物进一步提高生活效率及质量，例如：我们现在可以上网订机、车票、付款、看电影等；但他说唯一的缺点是，只有能够负担、取得网络的消费者才得以享受这一切。

此外，科技的创新也可为供货商创造诸多机会、提高生产效率与生产力，例如：运输及交易成本下降、供货商能够更有效布局全球供应链，这些都可带动新一波的经济成长及新市场的开发。

然而，经济学者布伦乔尔森（Erik Brynjolfsson）和迈克菲（Andrew McAfee）指出，伴随第4次工业革命而来的社会隐忧，便是一不平等（inequality）现象的加剧，尤其是此次工业革命将会去破坏已相当脆弱的劳动市场。

自动化生产虽然提高生产效率，但也造成低廉劳力型工作被机器取代，史瓦博认为此举将加深劳动阶级跟资本阶级之间的财富差距，因为受惠科技发展的向来都是提供智力及资本的投资人、发明家及股东。史瓦博指明，他确信未来的工作市场中低技术低薪资（low-skill / low-pay）与高技术高薪资（high-skill / high-pay）的区隔只会更加明显，促使社会关系紧绷。

他相信未来比起资本，人才（talent）才是决胜关键。

同时，科技发展也是薪资停滞、甚至倒退的主因之一。目前全球劳动市场需求主要集中在两



块—高阶人才、低廉劳工，导致中产阶级的工作机会消失，造成中产阶级逐渐萎缩；从中产阶级对此一发展的不满情绪便可略知一二。

数字科技的发展与普及也对社会发展带来隐忧，例如：极端思想及意识形态透过网络快速传播到世界各地。

对商业的全面冲击

史瓦博说在与世界各国 CEO 和资深主管进行多次谈话后，他们一致同意第 4 次工业革命中创新的加速及其所带来冲击（disruption）的快慢，是无法被完全理解及预知的，因此企业将不断面临突如其来挑战（a source of constant surprise）。

以供应端来说，新科技给予厂商一个全新提供商品及服务方式，但也使得原本存在的价值链受到破坏；此外，科技发展赋予新创公司得以在全球数字平台（global digital platforms）进行产品的研究、发展、营销、销售及通路规划等，此举使他们仅需在产品质量、价格、生产速度上做改进，就能轻松击败市场上现存的传统大厂。

以需求端来说，随着产品信息等透明度增加、消费者参与度提高、及新型消费模式的出现，将迫使企业改变他们以往设计、销售及传递商品的方式。史瓦博说，目前全球市场已走向顾客导向的发展模式，即以消费者利益为中心、改善服务消费者过程中的每一环节。

史瓦博也提到目前科技发展的一项新指标是——**在科技驱使下出现的一种结合供给与需求的新型平台，如共享经济（sharing economy）、随选经济（on-demand economy）。**

目前风靡全球的住宿预订软件 Airbnb 便是共享经济的成功案例；随选经济则是指透过行动网络等科技，达到实时、便利又快速的创新虚实整合服务。用户透过智能型手机与 App 接口作为平台，实

时连上网络后，便可以进一步媒合所有的供给与需求。

史瓦博认为这类平台将可降低个人及企业制造财富的障碍，并且目前他们已经快速进入多项领域服务，如：洗衣、停车、购物、旅游产业等。

史瓦博不讳言，从单纯数字化（第 3 次工业革命）到结合众多科技进行创新（第 4 次工业革命）的转变，将会对全球商业发展带来巨大冲击，尤其集中在 4 个面向——消费者预期、产品改进、合作创新、企业组织形式。

数字科技将可以提高实体商品及服务的价值，而新科技的运用——数据储存及分析，也使得资产受到更多保护，但全球数字平台及其他商业模型的出现，意味着企业必须重新思考人才（talent）、文化及组织形态等。

对于企业可能面临的冲突，史瓦博提醒企业领导者及资深主管必须持续关注变幻多端的市场环境，挑战、质疑内部运作团队提出的设想，及努力不懈地创新。

对各国政府的全面冲击

科技及新型平台的出现，赋予人民更多参与政治的机会、进一步增加与政府互动，此外，**透过这些平台，人民有更多表达意见及合作的可能；政府也因科技的进步，如普遍的监控网络，而能增加对人民的监控及对国家数字基础建设的掌握。**

此外，新科技的出现让政府权力不再集中，且得面临新的竞争对手，这些都将使政府权力受到威胁。因此，目前各国政府都存在得改变旧有服务公众、制定政策之方式的压力；史瓦博提到，政府是否有能力因应目前情势做调整，将是他们未来存亡关键，如果政府能成功改变自身体系，变得更透明、有效率，他们将得以维持竞争优势、保住地位，但如果他们无法与时俱进，将会面临严重后果。



政府应与时俱进在制定法规这块尤其明显。目前公共政策制定及政府决策进行，仍是沿用第 2 次工业革命时发展出的一套体系；这套系统允许决策者在仔细研究特定议题后，才提出必要的因应措施或适当法规，并采用由上而下的决策模式（top-down approach）。

但在面对第 4 次工业革命发展中所带来的快速改变及广泛影响，此一方法已不适用；史瓦博认为各国政府因尽快朝敏捷型政府（agile government）发展，此举意谓立法者必须在快速变迁的环境中不断调整自己、清楚理解他们在规范何事，而为了要彻底落实此点，政府及立法机关必须和企业及公民社会进行紧密合作。

史瓦博也提到第 4 次工业革命将会对国内、国际安全本质造成深远影响，同时改变未来冲突发生的本质及可能性。

一直以来，战争和国际安全的发展就和科技创新有着密不可分的关系，现今也是如此。现在各国间发生的冲突有别于以往，多以混合式（hybrid）的战争形态出现，结合传统战场上的攻击手段（空中、地面部队）及非传统手段（新兴的网络战），这将使得战争与和平、暴力与非暴力间的界限变得模糊。

随着军事科技的发展，自动化、生物武器变得更容易使用，因此个人或小规模武装组织将能够像国家一样带来具破坏性的伤亡，形塑出一种新的恐惧（new fears）；然而从另一个角度来说，军式科技的进步能够帮助降低冲突的范围及影响，例如：发展更完备的保护机制、设计能更精确锁定目标的武器等。

对一般人的冲击

史瓦博说，第 4 次工业革命的发展不只会改变我们做事的方法，也会改变我们做人的一切

（who we are）；它将影响我们对于自身认知、隐私、所有权等概念的想法，并改变我们既有的消费模式及培养技能、认识朋友的方法。

他直言，尽管我们都有意识到隐私权的重要性，但根据现今科技发展，人们逐渐失去个人隐私看来是不可避免。

对于科技改变人类生活样貌，史瓦博以个人亲身经历为例，他说他很早就是一位科技爱好者，对科技发展充满热情，但有时仍会担心科技这股势不可挡地闯入人类生活，是否会改变一些人类与生俱来的能力，例如同情心及合作。

他认为目前人们和智能型手机的关系就是一例证，**过度使用智能型手机剥夺了我们人生中最重要资产：停下来反思、和别人对话的时间。**

而最引人注目的新兴科技之一——**人工智能（AI），将迫使我们重新思考「人」的定义，及再次界定人类伦理道德的界限。**

形塑未来

史瓦博认为科技本身及其影响并非是不可掌控的，因此面对第 4 次工业革命的未来发展，每个人都有责任；他强调我们必须主动去形塑这次的工业革命，并带领它走向一个可以反映全人类共同目标及普世价值的未来。

他也提到，全球该就科技如何影响人类生活、形塑经济、社会、文化环境，达成一个共识。

文末，史瓦博指出，虽然第 4 次工业革命存在着可能使人性「机器人化（robotize）」的风险，近而剥夺人类的心及灵魂（our heart and soul），但人类本质中最独特的创意、同理心、及管理能力仍是无法取代；他相信这些人类所具有的独特性将能确保，人类在与科技的对抗中会永远胜利。



年薪百万，20年后仍可能沦「下流老人」

月薪台币五万以上的中产阶级，廿、卅年后也可能沦为「又穷、又老、又孤独」的「下流老人」？

这不是危言耸听，而是社会现实！联合报日前独家报导「蜗居老人」专题，证明了去年轰动日本社会的新名词「下流老人」，在台湾也同样存在着「下流老人」的现象。

下图为北市一处破旧公寓，挤满二十多个无依老人的情况：



「下流老人」一词，是由长期在第一线援助高龄者的日本社会学家藤田孝典创造，指无法正常度日、被迫过「下流（中下阶层）」贫困生活的高龄者。

藤田累积多年观察，去年出版「下流老人」一书，畅销逾廿万册，该轰动日本社会的话题作品中文版，最近由如果出版社引进台湾。

藤田亲眼目睹的日本「下流老人」，一天只能吃一顿饭、拿廉价小菜到收银台排队。他们付不出医药费、只能在家中服用成药；无人照顾，一个人孤独迈向死亡。

这只是冰山一角。藤田在书中感慨，太少人理

本文取材联合新闻网/记者陈宛茜 4/12, 2016

解「下流老人」的实际状况与背景，也少有社福政策提供具体支持。「也许因为太恐怖了，所以大家下意识移开视线。」他估计，日本目前「下流老人」约六百万到七百万人，若不提出有效政策，未来可能出现「一亿人的老后崩坏」。

藤田以自己协助过的高龄者例子，粉碎大家对「人生第二春」的美好想象。过去人们以为老后可由子女奉养，自己只要含饴弄孙，但随啃老族、少子化崛起，人们已慢慢失去「老后和子女一起生活」的选项；就算有孩子，子女可能连自己都养不起。若以为赡养院可度过余生？未来的世界，赡养院贵到一般人根本住不起。

过去人们以为，只要具有平均水平以上的薪水，退休金可保老年无虞；现在你得祈祷不生大病、没有金融风暴、政府没破产。藤田指出，许多他协助过的「下流老人」，年轻时都是年薪四百万日币（约一百廿万新台币）以上的中产阶级。

随社会高龄化、经济成长停滞、青年就业状况不佳、医疗与照护成本逐年提高、未婚与非正职者增多...种种现象冲击高龄者的退休生活。

藤田警告，即使年收入达平均水平，迈入熟龄期（五十五岁以上）后，只要发生下列状况，便会沦陷为「下流老人」，包括：1.生一场需要高额医药费的大病；2.无法住进高龄者的看护设施；3.子女是啃老族；4.熟年离婚；4.罹患失智症，但身边却没有可依赖的亲友。

（编者按：第4次工业革命将造成高失业率、人工薪资下降、贫富差距扩大、中产阶级加速消失，这些影响势必会扩大、加深「下流老人」的社会现象。）



青壮族群沦为悲惨世代 机器抢工作、贫穷度老年

本文取材 MoneyDJ 理财网/记者郭妍希 4/11, 2016

人工 智能 (artificial intelligence, 简称 AI)、机器人的开发取代人类工作, 但医学的发达却又让寿命延长。

全球最大资产管理集团贝莱德(BlackRock Inc.)执行长 Larry Fink 警告, 这一个世代的人们将面临年华日渐老去、却没钱度过黄金岁月的凄惨命运。



barron's.com 报导, Fink 10 日在给股东的年度信函中表示, 虽然许多高成长科技公司的价值最近数月都下滑了, 但自动化、创新的速度仍在加快, 让就业机会面临萎缩压力、也使产业开始转型。2016 年「美国总统经济报告书」(Economic Report of the President)就预估, 自动化有 83% 的几率会取代时薪低于 20 美元的工作。

当代寿命的延长, 是劳工与政府必须共同探讨的议题之一! 因为人口中有一大部分, 已愈来愈无法在年老时自食其力, 目前也还找不到能充分掌控其经济潜力、长寿效益的有效方式。

Fink 并提到, 当长期利率只剩 2%, 而非之前的 5% 之际, 一位 35 岁普通人必须累积三倍以上的存款, 才能创造同样的退休金收入。根据

Fink 的计算, 35 岁的青壮年若想在 65 岁退休时创造每年 48,000 美元的现金流, 在 5% 利率的环境中只需投资 178,000 美元, 但在利率剩下 2% 之际、投入的金额却得多达 563,000 美元(约是 5% 的 3.2 倍), 才能在退休时拥有同样现金流。

英国金融时报, Fink 并警告, 低利率让储蓄者无法得到应有报酬、退休金前景堪虑, 人们也被迫把原本现在就要花的钱全部存起来。他说, 许多人都在讨论长期低利率如何推升了资产价格, 却鲜少有人关注低利率(现在已变成负利率)对投资人存款和财务计划的冲击。

谷歌(Google)母公司 Alphabet Inc. 甫于 2 月 24 日公开了第二代人形机器人「Atlas」, 根据负责研发的部门波士顿动力(Boston Dynamics)所发布的影片, Atlas 自备电池不须连接电缆, 可独立走出户外, 就算雪地湿滑又凹凸不平也能单靠两只脚努力保持平衡、被推倒还会自己爬起来, 另外并可锁定地上的货品将之举起、就算被研究员干扰也能重复完成任务。



不过, 专家看完影片后相当担忧, 认为新一代 Atlas 将改变游戏规则, 不仅是对企业有影响, 整个



人类的社会都会受到冲击。

CNBC 报导，Insider.com 执行长 Jason Calacanis 2 月 24 日在接受「Squawk Alley」节目专访时指出，第二代 Atlas 预告人类以体力进行劳动的年代即将结束，这将夺走人类工作、对社会产生极大影响，但却能明显提升企业效率。

Calacanis 预估，10 年后大家讨论的话题将变成要不要让机器人哄孩子睡觉、为小孩换尿布等等，机器人目前虽只是帮忙抬起货物，但 10-15 年后就会走入人群、为人们递送披萨或在办公室送货。Calacanis 还说，亚马逊(Amazon.com)办公室内现在就是以机器人进行简单任务，直接取代人类员工。

人工智能(AI)和机器人大军虎视眈眈，人类饭碗难保？**科学家预言，30 年后全球将有半数人口失业，几乎无一行业幸免，从汽车驾驶到应召女郎都可能丢掉差事。**

金融时报(FT)、卫报报导，美国莱斯大学计算机科学教授 Moshe Vardi 预测，人工智能将使全球失业率冲上 50%，消灭中产阶级、加剧贫富不均。

Vardi 在美国科学促进会(American Association for the Advancement of Science)表示，**未来机器人在几乎各方面的工作表现，都优于人类；倘若机器人能代替人类工作，大家要做什么？人们或许有更多时间从事休闲活动，但是只有玩乐未必是好事，工作是幸福感的基础。**

癌症有新解？科学家找到基因编辑新工具

本文取材 台湾中央广播电台/作者杨昭彦 3/18, 2016

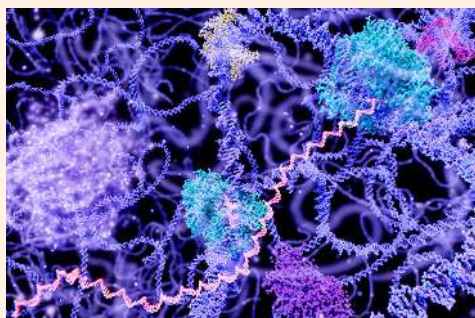
探索新闻网(Discovery News)17 日报导，科学家已找到一项最新技术，有可能使人类基因组得以进行编辑与修补，未来还可能藉此治疗疾病与基因相关问题。

研究人员已找出在核糖核酸(RNA)上应用基因编辑工具 CRISPR-Cas9 的方法。RNA 是生物遗传讯息的中间载体，会参与蛋白质的合成过程。

这项实验是由美国加州大学圣地亚哥分校(UCSD)的科学家主导，研究结果将可为 RNA 异常所产生的疾病找到新治疗方法，例如 X 染色体易裂症(fragile X syndrome)、某些癌症、自闭症与神经退化性疾病等。

研究作者、UCSD 分子医学副教授吉恩·杨(Gene Yeo, 音译)表示，「我们现在拥有修改活体细胞中 RNA 的能力。」「这项技术为我们在思考基因与疾病操纵时，开启了一块新领域。」

报导指出，研究团队已找到一种新方法，可以锁定并追踪在人体细胞内移动的 RNA。研究结果已发表于期刊「细胞」(Cell)上。





六大心法防失智，保养大脑要趁早

精神活动在大脑，不是南传阿毘达磨论说的心脏

本文取材 网络远见杂志/作者：洪佩玲 摄影：张智杰 3/19, 2016

目前还没有任何药物可以完全治愈失智症，但透过中西医提供的养生秘方，你现在可以开始从日常生活做起，预防失智其实并不难。

失智症，是一群疾病症状的统称，造成的原因很多。一旦确定罹患后，也无法根治，药物只能延缓退化的速度。因此，愈来愈多人呼吁，一般人从中年开始，就必须好好保养自己，以免失智症上身。

但，「预防失智，三分天注定，七分靠打拼」，父母都是失智患者而被认定为高风险群的前阳明大学神经学科教授刘秀枝认为，阿兹海默症的大脑病变，虽然已经很清楚，但除了小于 5% 的遗传基因外，其致病原因至今未明，没办法完全预防，只能延缓发生。

因此，不妨从年轻就开始保健。以下提供中医与西医建议的六大预防方法：

预防一〉年轻人勤动脑，老来不健忘

「修女的研究，提供年轻多动脑可预防失智的证据，」刘秀枝教授引用美国《内科医学》杂志（Ann Intern Med）于 2003 年发表、由学者戴维·斯诺登（David Snowden）所进行的「修女研究」（The Nun Study），团队针对 678 位年纪 75 ~ 107 岁修女进行研究，发现其中有 93 位修女在 22 岁时，写的自传词藻丰富、文法复杂，当她们年老时，认知功能比其他没有勤动脑写作的人还要好，得失智的机率较低。

这个计划并针对 68 位中重度阿兹海默症的修女进行大脑解剖，发现 1 / 5 的修女生前并没有失智。更有位名叫马提亚（Sister Matthia）的修女在 104 岁去世，生前无失智症状，去世后解剖大脑才发现，其大脑已呈现中度阿兹海默症的病理变化。

修女研究证明，教育及动脑可以增加脑力存款，即使脑中产生病变，仍能健康老化，不一定会出现失智。

随着年纪渐长，记性难免会比年轻时差。荣总神经内科主治医师王培宁提到，近年来国外进行临床试验时发现，多动脑也是预防失智的好方法。

根据德国心理大师艾宾豪斯（H.Ebbinghaus）的遗忘曲线，学习一天之后只会记得 1 / 3 内容，一星期后更只剩下 1 / 4 的记忆，但只要在学习后，每隔一段时间复习，就能增强记忆。

另外，一次只专心做一件事，不要每次做家事又再担心公事，也有助于提升记忆力。

预防二〉多吃姜黄粉、地中海型饮食

预防失智要趁早。刘秀枝的父母都是失智症患者，她也可能是罹病的高风险群，她自己又怎么预防呢？

首先，饮食尽量清淡。失智症病因，包括渐进性中枢神经退化、血管性失智及其他因素，例如酗酒或服用药物也可能导致失智症。



专家建议，血管型失智可以从生活饮食上回归天然，以达到预防效果。

对于坊间流传咖哩能治疗阿兹海默症，刘秀枝认为，**喜欢吃咖哩就多吃，咖哩由姜黄的根茎所制造，成分是姜黄素。动物实验已证实，姜黄对预防或治疗阿兹海默症有效。**

台安医院营养师刘怡里指出，**咖哩中的姜黄素含类黄酮素，但坊间的咖哩块效果会打折扣，最好是使用姜黄粉。**

其次地中海型饮食，以红、黄、白、绿色的三蔬二果为主，具有高膳食纤维且能补充维生素 B 群及植化素，可以预防疾病、调整免疫力、有良好抗氧化力。豆类的高纤、零胆固醇，也能补充蛋白质；或是糙薏仁、荞麦等全谷类；还有橄榄油、植物油和传统苦茶油。

若原本就有饮酒习惯，可适量的喝红酒；避免吃红肉，而改以白肉代替，或是吃鱼或海鲜；坚果类补充维生素 E，也可帮助降低胆固醇。

再者，柑橘类例如橙子、橘子及香吉士，也有类黄酮素的效果。饮食上多吸收维他命 B6、B12 或叶酸，都是预防血管型失智症的重要方式之一。

刘秀枝提到，**在饮食中，色拉、坚果、蕃茄、十字科蔬菜、水果与深绿色蔬菜，可多吃。奶酪、奶油、红肉少吃。**

现年 81 岁，人称「国医」的董延龄中医师，也有一套养生之道。他从小到大，煎、炒、油炸食物皆不吃，干燥及西方快餐餐点不吃，因为会导致身体水分不够，血液循环不佳、肾上腺素等不足，容易发生脑鸣及耳鸣，进而失智。

他建议多喝水，适当吃水分多的食物，例如甘蓝菜、青花菜、小白菜、苹果、奇异果及水梨等，冬天不要立即吃冰箱拿出来的食物，最好先退冰。

董延龄认为，**失智症药物尚未找到真正有效的化学合成药物。但归脾汤是中医防治老年痴呆的常用药方。**

归脾汤的组成为白朮、茯苓、黄芪、龙眼肉、酸枣仁、党参、木香、炙甘草、当归、远志、生姜、大枣。饮食习惯是可以培养的，慢慢适应新的饮食习惯后，就能让阿兹海默症逐渐远离。

预防三〉健脑茶及益智汤长期调养

现年 65 岁、气色红润的中医师陈旺全，长年饮用健脑茶，成分有：益智仁、枸杞、女贞子、肉苁蓉各 10g，加水 600c.c.煎 25 分钟去药渣，每周温服三次，头发可渐渐变黑。

他也常喝益智汤，组成是枸杞子 10g、肉桂 1g、山茱萸 10g、银杏药 10g，以 600c.c.水煎 25 分钟去渣、早晚各服一次，功用填髓补脑，养心益智。

核桃增智粥：核桃 15g、黑芝麻 15g、山药 15g 及糙米加水煮粥，每周吃二到三次，核桃抗氧化，对脑部很好。

预防四〉多动 减少认知功能减退

刘秀枝建议，运动不管从什么时候开始都不嫌晚，她每周至少会去爬阳明山一次，每月打一至两次高尔夫球，即使只是走路也行，她从生活奉行 BMW (Bus、MRT、Walk，公交车、捷运、走路) 法则。

王培宁建议，**每周至少运动三次，每次维持 30 分钟以上**，即使不能做到有氧运动的程度，走路也很好。**多动手脚让脑部循环活动，刺激大脑再生，也可以让心情放松。**

不管是休闲活动、走路或做家务，甚至只是从沙发上站起来伸伸懒腰或去厨房拿饮料，只要多动，就能降低罹患血管型失智症的风险。



预防五) 穴位勤按摩 失智远离我

董延龄认为，平时有空可以静坐或冥想，静坐是一种身心状态的改变，让身体待在那种状态的时间久一点，那是清醒，但是又将身体完全交由身体本能控制的状态，所以生理上会开始积极的修复身体。

因此有很多所谓「通经脉」的身体反应，譬如发热（发冷）、气动或蚁行感等。

董延龄年轻时用脑过度，40 几岁时常会脑子突然打结，有时候会突然想不起事情，或叫不出对方名字，为了让脑筋清晰，他自发研究一套养生法。



早晨起床后，先喝杯温水，简单的做一些全身舒展运动，紧接着双手掌从前额往后缓慢梳 100 次。再来用双手用空心掌拍打头部，一次拍打 40 ~ 50 下，一天拍打二到三次，藉由空心掌产生气流，有气流就会让脑部循环好。

陈旺全也提出随时随地按摩达到养生保健的效果，他说，耳朵及周边有很多穴位，有空不妨多做穴位按摩，例如双手类似剪耳朵方式上下滑动；双手前后拨动耳朵；双手搓热，按摩眼部 36 下，两手食指在鼻翼两旁上下搓揉 36 下。尤其是嘴部四周，年纪大鼓励吃饭要咬 35 下，细嚼慢咽并在门齿及两边的大臼齿上下扣齿各 36 下，会促使血液循环良好，刺激脑部分泌多巴胺及血清素。

每天洗完头，吹头发时，在百会穴吹热，藉由温度来增加血液循环。足三里，是阳明经多气多血的穴位，可增加脑部血液循环。女性朋友可多按压三阴交穴位，此穴位是肝脾肾经交会地方，多按压这些穴位能增强免疫力。

预防六) 社交网络扩大，失智机会小

多交朋友，也是预防失智的好方法。

经常跟朋友去唱歌或是看电影，是既简单又容易持续的休闲活动，维持正面态度和维持人际网络等，不但可以大大减少罹患阿兹海默症的机会，还能增强专注力，甚至让大脑即使有了病变也不会出现失智症状。

另外，年纪大的人要多跟年轻人互动，因多交年轻朋友可以增加思考力。

刘秀枝认为，趁行动良好时要培养自己简单可以动手的兴趣，例如弹钢琴、唱歌、编织、涂鸦，尽量愈简单愈好。

只要有了这些嗜好，就可能有同好伙伴，这就是与人互动的最好方式。



猪、狗明明一样聪明，为什么我们吃猪不吃狗？

因为畜牧业隐藏了这个真相 ...

为甚么我们爱猫爱狗，却吃猪？你有认真想过些问题吗？

请大家先看看，社会心理学家 Dr.Melanie Joy 说的一个故事：

想象一下，你受邀请去一个晚宴，餐厅很漂亮，红酒很好喝。主人特意煮了一道炖牛肉宴客，那炖肉太美味了，你想知道食谱。然后，主人回答：「这道菜的秘方是肉：三磅特别瘦的金毛寻回犬肉。」就在一刹那，你觉得刚刚美味的肉变得异常恶心。其实肉类本身并无任何改变，质地、味道、香味都一样，但你所体会到的经验则完全颠覆了。到底是甚么发生了呢？

肉食主义

Dr.Melanie Joy 命名此为「肉食主义」(Carnism)。肉食主义是一种无形的系统或意识形态：令人们只吃某些动物，而不是其他一些。这种意识形态是隐蔽的，以致很多人认为，**吃动物似乎是一种既定、给予的事，而不是一种选择。过去我们倾向认为，只是素食者把他们的主义带上餐桌。**

本文取材网络 食物知情权 3/17, 2016

在这个肉食文化主导的世界，我们一生已经习惯于以特定方式看待动物。为甚么某些动物的肉会令人感到恶心，但某些动物的肉却令人感到开胃？在现今的世界，大多数人吃动物已经不是生存的需要，而只是一种选择，一种基于信念的选择。例如，猪跟狗同样聪明，为甚么我们对不同动物的待遇如此差天共地？

我们大部份人从婴儿时代，就被喂吃肉。我们



by Roma Velarde



刚开始吃第一口肉时，并没想过肉类是怎么来的。
当我们长大了，我们多不情愿去了解肉类是怎样来的，我们不想知道吃肉代表要屠杀动物、肉是死去的尸体。我们要不去思考，要无意识、要保持距离，才能安心吃肉。每当我们想到动物被屠杀的血腥画面，我们都会大倒胃口。

畜牧业和肉食工业，都小心翼翼地隐藏肉类的生产的真相，让我们失去知情权、没有产生同情心的机会，我们在无意识的情况下参与了非人性的活动。

养殖业的动物，唯一可以「享受」阳光和清新空气的机会，就是往屠房的路上。

「任何习惯吃动物的人，在判断被养动物承受的痛苦时，都不可能不偏不倚。」 - 伦理哲学家 Peter Singer

现代工厂化畜牧业，空前规模的暴力，每年造成数百亿动物不必要的痛苦。

过去人类历史上，很多不公义的事，当时的人都曾相信是正常、自然和必需的。例如黑奴制，这跟吃动物一样，其实我们可以不伤害动物，同时健康生存。

为甚么我们谈的「爱护动物」，几乎只限于「宠物」和「野生动物」？

「今天，世界上有超过六亿素食者，相比美国、英国、法国、德国、西班牙、意大利、加拿大和澳洲加起来的人口还要多！如果我们能组成一个国家，那就比欧盟的 27 个国家还要大！」

—前花旗银行副总裁 Philip Wollen

现在，吃肉是一个选择。这个想法，令许多人难堪，因为我们都不想「选择」夺去动物的生命，大多数的人都不喜欢令动物受苦。

一只狗、一只猪、一只鸡，所感受痛苦的能力

都是一样！

「问题不在于牠们是否能推理？也不在于牠们是否会说话？而是牠们是否能够感觉痛苦？」

—18 世纪的英国哲学家边沁 (Jeremy Bentham)

我们看到动物受苦，见牠们尖叫、挣扎，我们是会本能地感到不舒服，我们心知肚明牠们的痛苦。**吃不吃动物，我们是有选择，我们是有能力的决定的。**终生素食的萧伯纳曾说：在他死后的葬礼队伍中，将有大量的猪、牛、羊，和大群的鱼，这些动物都因他是素食者而免遭杀害。

愿我们每天的选择，都在反映我们最深的价值观。这个世界，是由我们每一人、我们的每一个选择，共同组合和创造的。如果不是你，又会是谁呢？如果不是现在，会是何时？





孩童情绪处理！新手父母不可不知

本文取材华人健康网文/亚东医院儿童发展中心张雅绮临床心理师 4/2, 2016

儿童的情绪与行为问题经常造成师长困扰，包含：忧郁、焦虑、愤怒情绪、攻击行为等等，这些情绪与行为问题和儿童的情绪调控息息相关。

儿童的情绪调节重点会放在策略使用的技巧与变化上，若是能提早了解儿童的情绪调节能力，针对能力较不佳者进行介入，将对儿童未来的发展有非常重要的帮助。

以下针对情绪调控的各层面介绍，并提供协助孩子促进情绪调节之建议：

觉察情绪

情绪可分为正向情绪与负向情绪，正向情绪包括高兴、开心、兴奋；负向情绪主要是生气、愤怒与害怕、伤心。情绪调节的第一步在于先学会辨识能力觉察到自己的情绪，进一步了解自己为什么那

么生气，这是情绪调节最根本的部分。

我们可以透过教导辨识情绪的方式来让孩子辨识与觉察自己是出现何种情绪状态，可以使用一些实例来说明正向情绪有哪些（如：开心、兴奋等等），而这种情绪出现时感受或身体反应（如：心跳加快、脸红等等）是什么，另外负向情绪有哪些（如：悲伤、紧张等等），而我们的感受或身体反应（如：鼻酸、手心流汗等等）是什么。

接受情绪

每个人在面对负向情绪时，都会感到相当不舒服，这是很自然的反应。然而若我们讨厌自己所产生的情绪，往往会带来更大的压力甚至痛苦的感受。因此，教导孩子能够接受自己现在产生的情绪就是很重要的一件事，接受情绪不但可以减轻负向情绪带来的不舒服感，也让孩子更能够正向的去面



对、处理情绪。

我们可以让孩子知道当遇到压力事件时，产生一些负向情绪，这是很正常的事情；当产生不舒服的情绪时，试着去体验这样的情绪感受而不要讨厌这些情绪，了解情绪是我们生活中的一部分，接受自己现在正拥有这样的情绪，并进一步能够去处理这些情绪（例如：我知道我现在因为跟朋友吵架在生气，这是没关系的，我可以处理这样的情绪）。

处理情绪

情绪的处理包含使用各种策略来减轻负向情绪，增强正向情绪，以下介绍常用的几种处理策略做为参考，引导您子女尝试各种不同的处理情绪方式，以找出最适合您子女的策略。

暂时转移注意力：当我们处在情绪困扰的当下，很难让自己冷静的去处理压力源或解决造成情绪困扰的问题，因此可以暂时转移自己的注意力到其他事件上，让自己暂时不受到情绪的影响，等冷静下来后再来处理问题来源。例如：运动、唱歌、分担家事、做自己喜欢的事情；或是将注意力转移到其他的感觉上，以感觉取代当下的负向情绪，如：手握冰块，让小朋友感受到冰的感觉，将注意力从负向情绪中转移。

情绪表达：适当的表达情绪可以让负向情绪带来的不舒服感减低，但不适当的表达，不论是压抑（例如：不表达任何的情绪反应、假装没有情绪）或是过度宣泄的表达（例如：伤害自己、摔东西、打人等）都会带来不好的结果。针对经常过度压抑或是过度冲动表达的儿童，可以提供他们一些较佳的方式，让他们知道处理情绪的方法其实是可以很正向的。

对于较容易过度冲动表达的儿童，可以协助他们聚焦于问题，让儿童探索影响自己产生情绪的主要问题为何，并教导使用问题解决策略来解决问题

情境，也让儿童能够学习更多种适当的方式表达情绪；对于较常压抑情绪的儿童，则要鼓励多表达情绪，例如：可以利用写作、画图等方式将个案压抑的情绪表达出来，让儿童能够学习到如何适当的表达情绪。

自我安慰：能够镇静自己，以温柔、宽容的方式对待自己是有效的调节策略，我们可以教导孩子与自己对话，当产生负向情绪时，温柔地告诉自己出现这些情绪是没关系的，接下来，学习让自己可以安静下来，告诉自己慢慢放松，让情绪得到缓解。

改善当下：可以用较正向的经验取代当下的负向经验，以下介绍改善当下的常用策略，有些策略是认知技巧，改变对自己（鼓励）或环境（正向思考、意义、想象）的评估；有些策略则包含改变身体对事件的反应（放松）。

想象：使用想象法让自己可以暂时离开当下的压力情境，得到放松的效果。我们可以引导孩子在想象中创造一个与现实不同的安全情境，并在该情境中放松。

放松：当我们处于强烈情绪时，身体会变得紧绷；因此我们可以教导孩子学习放松肌肉，让身体处于放松状态，也可改变当下的情绪感受。

鼓励：教导孩子跟自己对话，自我鼓励。我们可以让孩子试着以对自己关心的人说话的方式来对自己说话，或是以希望别人对自己说话的方式来对自己说话，藉以从中得到鼓励。

寻求支持：当儿童遇到情绪困扰时，求助于亲友或可信任的人也是常见的处理策略之一。您可以在平时与您的子女讨论，哪些人是可以在他心情不好时给予倾听、陪伴的，例如：在家里时可以告诉父母、在学校时可以告诉朋友或导师等；找出可以提供协助的人选，让您子女在遇到情绪困扰时能够立即知道可以找谁协助。



缺钙会脚抽筋？原来还有这 5 大原因...

每天都有喝牛奶补钙，为何总是脚抽筋，还痛到要抱着小腿不断在床上翻滚？营养师表示，造成夜半抽筋的原因很多，不光只缺钙而已，建议民众最好厘清脚抽筋真正的原因，才能有效根治，以下是 5 点常见抽筋的原因：

脚抽筋=肌肉痉挛 腿部与足部为好发部位

营养师谢馥如表示，肌肉痉挛(muscle cramps)俗称抽筋，抽筋发生时，肌肉会不自主的突然猛力收缩，常常持续收缩几秒到几分钟的时间，无法伸展，而且会感觉到肌肉紧绷僵硬与疼痛，抽筋发作虽然一瞬间，但若没有及时处理得当，疼痛感可能持续一天，或又再次发作。

抽筋通常好发于腿部与足部，尤其小腿的腓肠肌、脚掌与脚趾，倘若大腿股二头肌（大腿后侧肌）和股四头肌（大腿前侧肌）发生抽筋，其疼痛与持续程度，会比足部来得严重。

脚抽筋不只是缺钙 还有 5 大原因

营养师谢馥如指出，造成夜半抽筋的原因很多，不只缺钙而已；发生抽筋之后，为了预防抽筋再次发生，最好厘清造成肌肉痉挛的原因，并进行改善，以下 5 点为脚抽筋常见的原因：

【原因一 / 体液电解质不平衡】

脚抽筋的原因像是大量流汗之后，水分与盐分补充不足；或是喝了过量具有利尿效果的咖啡、茶饮料、服用利尿剂药物，使得体液电解质流失且来不及补充；也有可能因为偏食、营养不良，或服用药物等原因，造成矿物质摄取不足或吸收不良；或者贫血、荷尔蒙失调、甲状腺机能不足、骨质疏松等生理疾病症状，也会导致体液钠、钾、钙、镁等

本文取材自 华人健康网 / 记者黄惠姗 3/6, 2016
电解质不平衡，运动神经异常兴奋而导致肌肉痉挛。

【原因二 / 周边血液循环不良】

血液循环不良常见于环境温度降低，使得血管收缩、影响血流畅通，例如冬天半夜天气偏冷、夏天冷气或电风扇吹脚，尤其心血管疾病、高血脂症、糖尿病、高血压等病人，更容易因为环境温度改变，影响血液循环而导致抽筋。

长期维持同一姿势过久，导致下肢血液循环不良，也有可能发生脚抽筋的状况。

不过，也有可能因为维持同一姿势过久，使得局部肌肉受压过久，导致下肢血液循环不良，尤其以肥胖者、孕妇、长者，以及有静脉曲张、周边血管病变等患者，比较容易发生。由于血液循环不佳、代谢能力变差，肌肉中的乳酸代谢物堆积，以至于发生肌肉痉挛。

【原因三 / 肌肉过度紧张疲劳】

若白天过度运动，使得身体肌肉过度疲劳；或是情绪紧张造成肌肉无法放松，也有可能突发抽筋现象。





【原因四 / 其他神经肌肉病变】

比如有坐骨神经痛，或是其他脊髓神经病变、周边神经病变等，也会发生抽筋现象。依上所述，年长者比年轻人容易发生半夜，或晨起时突发的抽筋现象。白天过度运动（像是参加马拉松、健走等）；慢性疾病与服药者也需要注意饮食营养与保暖，以避免抽筋发生。

【原因五 / 怀孕期间的孕妇】

孕妇也常因为体液总容积增加、体液电解质不

平衡，加上胎儿与子宫的负荷，导致下肢血液循环不良，以及怀孕期间荷尔蒙变化、对于钙质需求提高，若忽略营养补充可能导致低血钙，进而造成怀孕中、后期发生抽筋现象。

【营养师小叮咛】：

除了改善电解质不平衡的问题之外，改善血液循环也有助于预防抽筋发生，建议睡前可以温水泡澡或泡脚，或是常做肌肉伸展运动、加强按摩容易抽筋的部位。此外，要注意腿部及足部的保暖，诸如穿长裤、袜子、并且避免冷气或电风扇吹脚。

是放生不是送死！ 农委会：违法放生者最重罚 250 万

本文取材网络民报/作者 生活中心 3/21, 2016

是放生不是送死！农委会：违法放生者最重罚 250 万

放生积德？在一些佛教、儒家文化或道教传统流行的地区可能有这样的习俗，信徒认为将动物放归大自然的行为是可以增加福德，甚至被作为宗教仪式的一部分，过去亦造成不少争议。事实上，不当的放生活动反而是一种伤害！农委会林务局长李桃生今（21）天宣布，《野生动物保育法》修正案已于今年 2 月再次送立法院审议，未来宗教团体、民众若想放生祈福，须向县市政府提出释放程序、种类、数量、区域等，并经过许可后，始得为之。未经许可径自放生者，最重可处 25 万元，若因放生造成动物大量死亡或有破坏生态系的疑虑，最重可罚 250 万元。

李桃生指出，根据坊间调查，国内每年至

少有 750 次宗教放生，种类以鱼类、鸟类为普遍，另有青蛙、乌龟、蚯蚓、虾蟹、蚬、田螺、蟋蟀及蛇类，造成外来种侵袭本土种、捕食当地原生物种等破坏生态的后果。林务局、畜牧处、渔业署、特生中心及台北市福智佛教基金会、财团法人佛教僧伽医护基金会今日共同召开「守法、放生、护生态—农委会与民间团体共同合作，杜绝非法、不尊重生命的放生行为」记者会，宣布《野生动物保育法》修正后，未来放生行为将采许可制。

未经许可径自放生者，最重可处 25 万元，若因放生造成动物大量死亡或有破坏生态系的疑虑，最重可罚 250 万元。李桃生表示，全案若于本会期审议三读通过，6 个月内就会制定更详细的法规命令，最快可望今年底、明年初实施。他表示，该法通过后，可能是华人世界首个放生需要许可的。



横看成岭侧成峰

月澄

每个人眼中都有着一个与众不同的「小宇宙」。不同的人在各自的「小宇宙」中发现不同的色彩，演绎着各自的人生。

有两个妇人在聊天，其中一个问道：「妳儿子还好吧？」另一个妇人叹息道：「别提了，真是不幸哦！他实在是很可怜，娶个媳妇懒得要命，不烧饭、不扫地、不洗衣服、不带孩子，整天就是睡觉，我儿子还要端早餐到她的床上呢！」「那妳女儿呢？」妇人满脸笑容的说：「她可就好命了。她嫁了一个不错的丈夫，不让她做家事，全部都由他一手包办，煮饭、洗衣、扫地、带孩子，而且每天早上还端早点到床上给她吃呢！」同样的情形在儿媳妇那里就是十恶不赦的罪过，在女儿那里却成了

人生幸运的批注。

烈日炙烤着沙漠，两个焦渴疲惫的旅人，取出唯一的水壶，摇了摇。一个旅人说：「哎呀，太糟糕了，我们只剩半壶水了！」而另一旅人却高兴地说：「是吗？真幸运，我们还有半壶水！」其实，人生中的好多事就像那半壶水一样，换个角度，就有了不同的心情、不同的答案。

《世说新语》中有如是之记载：「谢太傅寒雪日内集，与儿女讲论文义。俄而雪骤，公欣然曰：『白雪纷纷何所似？』兄子胡儿曰：『撒盐空中差可拟。』兄女曰：『未若柳絮因风起。』公大笑乐。」文章描述的是东晋诗人「谢安」与晚辈吟诗咏雪的故事。大部份的人会讥笑谢朗撒盐的俗气，



称赞谢道韞柳絮的美感；但是亦有人如是认为：柳絮因风起是上飘的，但绝大多数的雪都是下坠的，显然与「撒盐空中差可拟」较为相似。因此，不管从哪个角度看，绝对没有一个尺度能放诸四海而皆准，我们认为余韵无穷的美感，却不一定能引起别人的共鸣。

爱迪生为了寻找适合做灯丝的材料，进行了一千多次实验，当有人嘲笑他的失败时，他却自豪地说：「我已发现了一千种材料不适合做灯丝！」这样的胸襟，这样的气度，这样的智慧，真让人拍案叫绝。而这一切，不正是源于爱迪生与众不同的思考角度吗？

北宋文学家苏轼曾写过《题西林壁》：

横看成岭侧成峰，远近高低各不同。

不识庐山真面目，只缘身在此山中。

开头两句「横看成岭侧成峰，远近高低各不同」，实写游山所见。庐山是座丘壑纵横、峰峦起伏的大山，游人所处的位置不同，看到的景物也各不相同。这两句概括而形象地写出了移步换形、千姿万态的庐山风景；后两句「不识庐山真面目，只缘身在此山中」，是即景说理，谈游山的体会。为什么不能辨认庐山的真实面目呢？因为身在庐山之中，视野为庐山的峰峦所局限，看到的只是庐山的一峰一岭一丘一壑，局部而已。

游山所见如此，观察世上事物不也如是，宇宙间事事物物，何尝不是立脚之点有别，观察结果各殊呢！这两句诗有着丰富的内涵，它启迪我们认识为人处事的一个哲理——由于人们所处的地位不同，看问题的出发点不同，对客观事物的认识难免有一定的片面性；要认识事物的真相，必须超越狭小的范围，摆脱主观成见。

学因缘法，我们了解：「眼、色缘生眼识，眼、色、眼识具足起受、想、行。」现前的身心活

动都是因缘性、条件性、影响性的呈现，所以都不具有稳定性、恒常性。眼前尽是缘生，缘生之法有各种千差万别的面貌，「横看成岭侧成峰」本是当然且必然；且缘生之法不停的在转现之中，在这当中，找不着固定不变之山峦，也找不着观景的那个人。但若不知眼前因缘、缘生，执取于「色、受、想、行、识」五阴，于可意处生贪爱，于不可意处生瞋恚，则苦恼必定常相左右。

看过一个发人深省的故事：

很早以前，有一群印第安人被白人追赶，处境十分危险，为此，酋长便把所有的族人召集起来谈话，他说：「有些事我必须告知大家，我们的处境看起来很不妙，我这里有一个好消息，也有一个坏消息。」族人中间立刻起了一阵骚动。酋长说：「首先我要告诉你们坏消息。」所有的人都紧张的站着，神色惶恐的等待着酋长的话，酋长说：「除了水牛的饲料以外，我们已经没有什么东西可吃了。」大家立即发出了「可怕啊」、「我们可怎么办」的声音。突然一个勇敢的人发问了：「那么好消息又是什么呢？」酋长回答：「那就是我们还存有很多的水牛饲料。」

同样是一些牲畜的饲料，从悲观的一面看它，对于人的生存毫无作用；但从乐观的一面来看它，却是人们生存的有力保障。那个智慧而幽默的酋长，在濒死的困境中依然保持着泰然豁达的心态，他所看到的，仍然是生的希望。这无疑是一个在厄运面前不会绝望的人，这种人注定不会被生活打垮。

一场危机就是一次机会，一次跌倒就是一次磨炼，人的心态决定了人的精神境界。面对眼前「苟日新，日日新，又日新」的缘生之法，必须时刻保持正念正知，谨记随佛长老之言——「有，是实情；无，是心情。」着眼于眼前之「有」，不期待完美，但倾全力面对、经验，做自利利他之事。

各地共修時間

* **周二課程：**(2016年5月3日~8月23日)

因緣觀與療愈忧苦—第三期

台灣地區(台北龍山寺板橋文化廣場)

7:00PM ~ 9:00PM — 十樓禪堂

* **周六共修：**

美國紐約共修聽法 9:00AM

* **周日共修：**

台灣地區(台北、台中、高雄) 9:00AM

大馬地區各地禪林 9:00AM

美國地區(洛杉磯) 同步聯機聽法

新增：護持弘法二種方式

ACH 定期轉帳捐款

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

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

海外護持

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

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

原始佛教會

覓尋安僧傳法禪林寶地

至心普為 佛陀真實教法根植台灣利益斯土斯民

至心普為 佛陀真實教法光耀世間利樂苦難世間

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

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

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

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

中華原始佛教會 合十

臺北市北投區登山路 139-3 號

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



《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

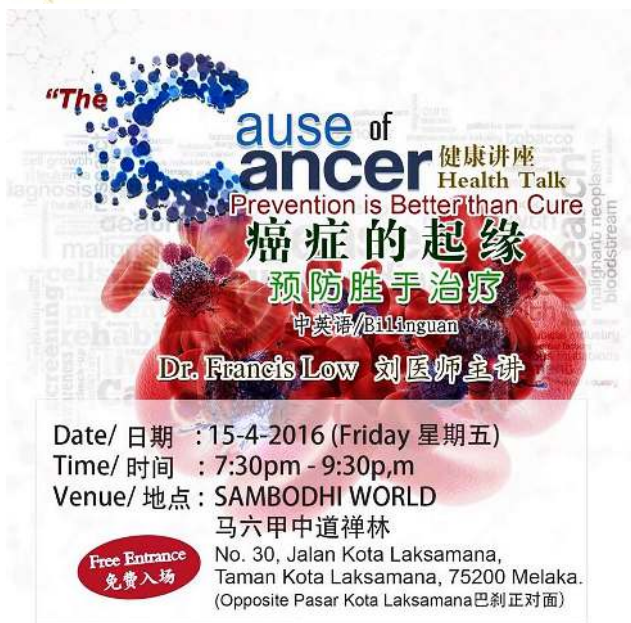
◎洽詢電話：

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

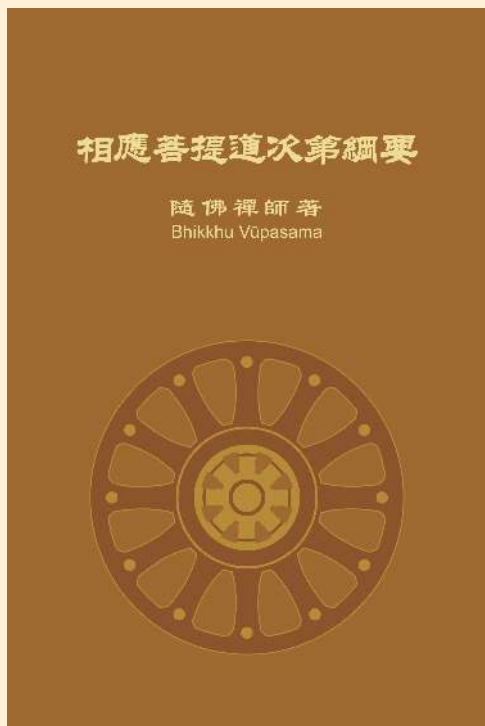
馬來西亞地區：

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



《相应菩提道次第纲要》

新书流通中 欢迎十方道友请书



本书内容：

根据汉译《相应阿含》及南传《相应部》之古老〈七事修多罗〉的共说，还原、显现经说的菩提道次第。这是《舍利弗阿毘昙论》传出以后，两千两百多年来，人间第一次回归 释迦佛陀亲教之道次第的佛法作品。

主要目录：

- 《舍利弗阿毘昙论》对佛教发展的影响
- 厘清分歧千年的「名色」定义
- 探讨古老教说的根据

原始佛教会为了利益世间，将陆续出版、印刷、流通随佛禅师之著作，在此欢迎十方大众发心护持助印，十方大众同成胜妙功德。2016 年将出版《因缘法之原说与奥义》，恳请大家护持，共襄盛举。

◆ 亦欢迎海外十方善信来电请书、护法

洽询电话：02-2892-2505 中华原始佛教会(财务组)

流通处：原始佛教会各地中道禅林

◆ 护持、助印账号：

户名：社团法人中华原始佛教会

账号：(1)邮局划拨账号：50159965 (2)台湾银行 天母分行：账号 142001006834

◆ 洽询电话：02-2892-2505 中华原始佛教会(财务组)

※ 使用金融机构电汇捐款，请在完成电汇后，将汇款收执联以传真回传（FAX：(02)2896-2303），并注明：1.捐款者姓名、2.捐款项目、3.捐款金额、4.收据开立方式、5.收据寄送地址、6.联络电话等讯息。

※ 传真 10 分钟后，请电洽 (02)2892-2505，以确定是否收到。谢谢。



《三階念佛 彌陀禪》

新书流通中 欢迎十方道友请书

本书内容：

原始佛教中道僧团揭糞的「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》

新书流通中 欢迎十方道友请书

本书内容：

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、煮雲法師到忞雲法師的因緣，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、以及精進減食克服飢餓與各種感應。

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。



三阶念佛弥陀禅学会筹备会公告

招募会员 暨 成立大会

成立大会日期：2016 年 9 月 4 日

主旨：经内政部 105 年 5 月 12 日台内团字第 1050415984 号函，准予筹组「三阶念佛弥陀禅学会」。现今正式成立筹备会，兹公开征求会员。

公告事项：

1. 创会缘起

本学会的创立宗旨，是推广「持名念佛、定心念佛、实相念佛」的三阶念佛，提倡「念佛念法，禅净双修，归向菩提」的弥陀禅法。

根据弥陀法门之根本典籍的《佛说阿弥陀经》，其中阐述的弥陀法门、净土，除了「持名念佛」之外，弥陀法门的真正重点是在「念法而正觉」。

这是先采用方便道的「持名念佛」，摄引未能学习佛法的一般人，经由信仰形式、结缘参与的「持名念佛」，其后进一步远离散念的「定心念佛」，最后、最重要是「念念不离因缘法、不离菩提道品（五根、五力、七觉分、八正道）」的朝向正觉。根据教法内容，「念念不离因缘法、不离菩提道品」即是「实相念佛」。

恢复弥陀真法，统贯弥陀法门的方便及真义，即是在「三阶念佛」！

古来许多宣扬弥陀法门的学人，偏差的宣传「宿命论式的末法思想」，公开宣称佛教早已决定了正法、像法、末法的发展次第、流传时间，利用「末法已至」的不当信仰，惊吓、误导佛教徒。

末法！是佛教学人的不当、放逸，无力自强的抗拒迫害而造成衰微，绝不是「注定如此的宿命」。偏差的强调「末法来临，只能依靠念佛往生，其他都是杂修」，提倡「唯有持名念佛」才能得度的浅薄认知，不仅让佛教徒不自觉的偏向逃避现实，造成佛教充斥消极、遁世的气氛，影响佛教的正常发展，促成佛教的自我衰退、没落。

我们相信：即使处在黑暗，也要尽力点亮一盏明灯；即使现在是乱世坏法，也要全力复兴正法！

提倡《佛说阿弥陀经》之弥陀法门的原说——三阶念佛，使弥陀法门的方便、真义得以并行不悖，恢复正常的功用，摄引念佛人学习「念念不离因缘法、不离菩提道品」，提醒弥陀学人要「由末法向正法」，这正是创立「三阶念佛弥陀禅学会」的意旨。

2. 宗旨与总则

第一条：三阶念佛弥陀禅学会（以下简称本会），英文为 **Amitābha Mindfulness Society**，简称 **A.M.S.**。

第二条：本会是依法设立、非以营利为目之宗教社会团体。本会推广《三阶念佛弥陀禅》（三阶念佛：持名念佛、定心念佛、实相念佛），提倡归向「正念缘起法之实相念佛」的为宗旨。

第三条：本会的修学依据，是依据汉传《佛说阿弥陀经》、饮光部《毘尼母经》，还有汉译《杂阿含》、南传巴利《相应部》传诵之〈因缘相应〉、〈食相应〉、〈圣谛相应〉、〈界相应〉、〈五阴（蕴）相应〉、〈六处相应〉、〈四念处等道品相应〉等七事修多罗的共说，做为本会传法核心。



第四条：本会宣扬主轴，是在「归向正法的弥陀法门」，主张：弥陀法门导向原始佛法，原始佛法、弥陀法门和谐发展。

第五条：本会之任务，主要有七项：

- 一、举办有关「三阶念佛」之研习、讲座、学术研讨，宣扬「三阶念佛」的实践教法。
- 二、依据《三阶念佛弥陀禅》为本，采取「持名念佛、定心念佛、实相念佛」的三阶念佛次第，举办念佛、禅修课程，落实「由末法向正法」的弥陀法门。
- 三、推广「正念缘起法之实相念佛」，开展七觉分的修学，归向无上菩提。
- 四、建立「三阶念佛弥陀禅」之推展团队。
- 五、组织世界各地「三阶念佛弥陀禅」之合作联盟，积极促进弥陀法门的正常发展，并与原始佛教和谐、合作。
- 六、促进「三阶念佛弥陀禅」之传承，得以确立、传扬于世界。
- 七、组织「三阶念佛弥陀禅」之护法团体及学众。
- 八、参与、推动有益于社会大众之各种慈善公益活动。

3. 入会资格

- 一、僧伽会员：凡设籍于中华民国，年满二十岁有行为能力、赞同本会宗旨及任务、具正统僧人资格，能帮助「三阶念佛弥陀禅」之推广、教化及确立，填具入会申请书，经理事会通过，即为正式之僧伽会员。
- 二、基本会员：凡设籍于中华民国，年满二十岁有行为能力、赞同本会宗旨及任务、具有良民之资格者，为具足正见、品德端正，有敬佛、护法、护僧之虔敬道心者，填具入会申请书，经理事会通过，并缴纳入会费后，即为正式之基本会员。
- 三、团体会员：凡经政府机关登记有案之公私立机构或团体，赞同本会宗旨及任务，填具入会申请书，经理事会通过，并缴纳入会费后，即为正式之团体会员。团体会员得推派代表一人，以行使会员权利。
- 四、永久会员：凡设籍于中华民国，赞同本会宗旨及任务、年满二十岁有行为能力、具有良民之资格，并对本会之发展曾有重大之贡献者，填具入会申请书，经理事会通过，为正式之永久会员。
- 五、荣誉会员：凡赞同本会宗旨及任务、年满二十岁有行为能力、信受释迦佛陀的法教，并对「三阶念佛弥陀禅」之探究、学习及发展，具有杰出贡献者，经理事会通过，得特别颁授为本会之荣誉会员。荣誉会员是为了彰显对「三阶念佛弥陀禅」具杰出贡献之荣耀而感谢颁授，并不必然参与本会之推展，是为非正式会员，故不具备行使本会会员之权利。
- 六、赞助会员：凡赞同本会宗旨及任务，热心护持本会之活动，得为赞助会员。赞助会员为热心支持本会之善意者，是为非正式会员，故不具备行使本会会员之权利。

注：会员（会员代表）之积极资格条件，如年龄、学经历、性别、宗教信仰（宗教团体）、姓氏（如宗亲会）等，可视情况酌定。

说明：

- 一）筹备期间申请入会之截止日期：自 2016 年 6 月 1 日起至 2016 年 8 月 15 日止。
- 二）筹备会地址、电话及联络人：
 1. 地址：台北市北投区登山路 139 之 3 号
 2. 电话：02-2892-2505
 3. 联络人：黄先生 0930-998-969
- 三）入会申请有关数据请向筹备会地址索取（请附回邮信封）
- 四）成立大会：2016 年 9 月 4 日 地点：龙山寺板桥文化广场 七楼大堂

张贴公告：三阶念佛弥陀禅学会筹备会 主任委员：黄 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

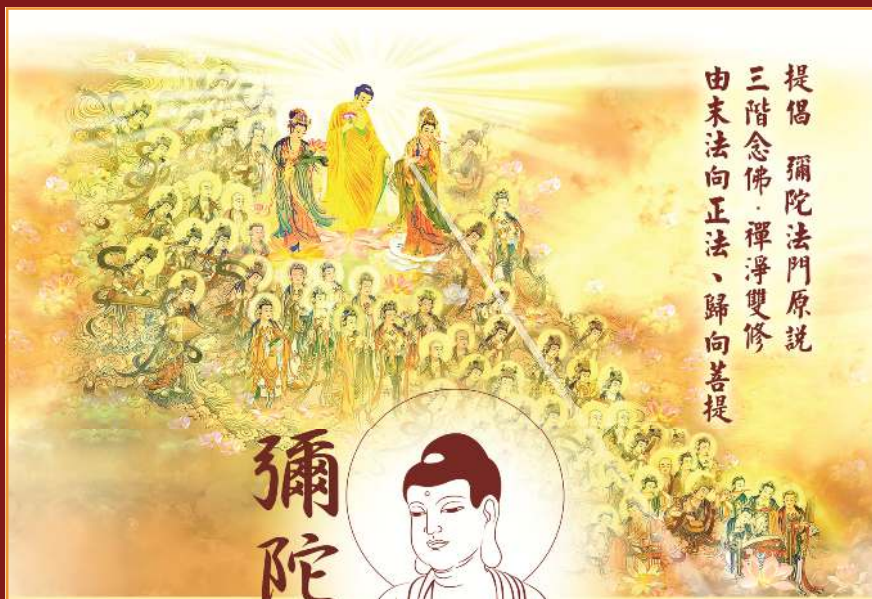
24, Jalan Taman Kamunting, Tmn Kamunting, 34600 Kamunting, Perak, Malaysia

正法光明重新照耀人间 感恩会 台北中道禅院



1990 年农历元月 22 日，随佛禅师正式公开宣讲「缘起法」，正法光明重新照耀人间。
中华原始佛教会特于 2016 年 2 月 28 日（农历元月 21 日），在台北中道禅院举办感恩会，庆贺正法重现人间 26 周年；
同时也一并庆祝台北中道禅院成立四周年。台中、高雄、洛杉矶、马来西亚、新加坡亦同步联机庆贺。





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



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>