



原始佛教會 Saddhammadiipa
ORIGINAL BUDDHISM SOCIETY

正法之光

佛陀正覺後 2447 年
2015 年 11、12 月合刊

第 47 期



原始佛法 人間佛教

复归缘起之道二十六载 三阶念佛归于实相念佛
大马法友齐心济尼泊尔 佛陀原说广传中华人心

■ 在待人接物上有多少因为「习以为常」造成的问题？若能将「舍弃常想」放在心上，调整对待身边默默为我们付出的亲人好友的态度，许多人际关系、事情的发展就能朝往正向改变。

■ 真正的禅修是随时随地、任何身分地位、不论老少贤愚、不拘士农工商.....皆能修禅，重点在于：不管任何时候、地点，都得认真注意眼前面临的困境，注意当前是如何发生，勇于「面对苦，知其苦集」，如是任何人随时随地皆可修学身心觉醒的缘起禅观。



生活智慧与亲子关系 屏东泰美教育基金会



相应佛智的修行法 龙山寺板桥文化广场

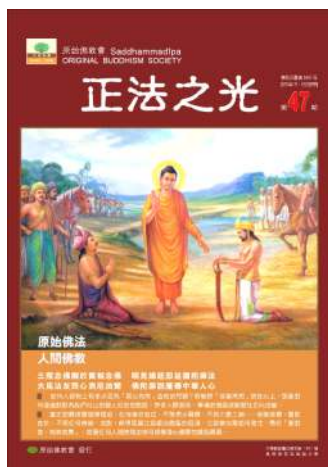


尼泊尔地震赈灾义卖会 吉隆坡中道禅林主办



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 47 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。

法脉传承

原始佛教传承—原始佛法 & 人间佛教 6

随佛而行

归向缘起之路 14

至诚为佛教，团结利世间 22

世间纠结，人心矛盾—中道僧团唯利世，不涉政 24

弘法利生

随佛长老电视弘法摘要—佛陀的佛法与众生的佛教 26

古老经说

于四食有喜贪，则识住增长，复现住于名色之缘 29

佛法明珠

《三阶念佛弥陀禅》由末法向正法的弥陀法门 - 2 32

学佛释疑

如何走出生命的故事？ 39

学习佛法者要如何勘验说法者？ 40

一念不生是否为修行的终点？如何在日常生活中发现常见？ 42

正法新闻

台湾、马来西亚联合报导 43

尊圣相晤

斯里兰卡乌帕利大长老来访记 58

一场交映生辉的智慧飨宴 62

清净道场

火焰中的红莲 64

禅修纪实

吉林圣佛寺第一期原始佛教中道禅修营 纪实 66

吉林圣佛寺第一期原始佛教中道禅修营 侧记 74

吉林圣佛寺 中道法堂暨各法楼揭匾法庆 花絮 76

吉林圣佛寺第一期原始佛教中道禅修营 结营小记 78

吉林圣佛寺第一期原始佛教中道禅修营 法友感言 79

吉林圣佛寺第二期原始佛教中道禅修营 侧记 82

吉林圣佛寺第二期原始佛教中道禅修营 结营小记 84

吉林圣佛寺第二期原始佛教中道禅修营 法友感言 86

法工感言

法工感言 89

法友感言

法友感言 102

五阴世间

五阴世间 103

梅花映月

眼见真能为凭吗 116

禅林通告

2015 年岁末 中道禅林通告 118

传法法讯

2015 年岁末 中道僧团宣法行程公告 124

近期活动海报：

◎ 因缘观与疗愈忧苦：p.118

◎ 2016 年新春活动：p.119

◎ 《相应菩提道次第纲要》出版：p.120

◎ 《三阶念佛弥陀禅》新书预告：p.121

◎ 《随佛行道》第一辑新书预告：p.121

◎ 2016 年 3 月大弘弘法：p.122

◎ 人和 家和 万事昌的中道：p.123

◎ 台北—正觉法眼&生活解脱：封底



原始佛教傳承

原始佛法 & 人間佛教

世界原始佛教會

一、法脈傳承

隨佛禪師 (Ven. Bhikkhu Vūpasama) 為華人，出生于台灣，修學佛法至今已四十餘年，在世界各地創辦「原始佛教會」，是還原、振興已經隱沒約有兩千二百餘年之原始佛教的法脈傳人。

禪師出家于緬甸銅鑼部僧團，剃度師是承續雷迪大師 (Ven. Ledi Sayadaw C.E. 1846~1923) 禪法及道場系統之 Baddanta Zagara Bhivamsa 長老。禪師現今擔任中華、美國、馬來西亞、澳洲、歐洲原始佛教會終生導師，兼台灣、馬來西亞、紐約等地中道禪林的導師，相近共學為奉守原始佛法的「中道僧團」。

隨佛禪師對於佛教教法的探究與修行，主要的研究是「從佛教傳承的最古老教義中，探尋佛教初始時期的教法，並致力於 釋迦佛陀教法、禪法及菩提道次第原貌的探究、闡揚與實踐」。

隨佛禪師不僅傳承原始佛教法脈，也熟習漢傳佛教各宗宗義，印度菩薩道之「般若」、「瑜伽」與「如來藏」等三系思想，特別是對《般若經》、《中論》的思想與「禪宗」的禪法，有深入的體會與教學經驗。

2011 年，禪師在台灣、馬來西亞、美國等地，延請南傳佛教各國長老與中道僧團共同舉辦《四聖諦佛教聯合宣言》，促進錫蘭、緬甸、泰國、寮國、柬埔寨、美國、馬來西亞、台灣各地僧人的交



2011年8月6日，禅师在美国，延请南传佛教各国长老与中道僧团共同举办《四圣谛佛教联合宣言》



2011年9月25日，禅师在台湾，延请南传佛教各国长老与中道僧团共同举办《四圣谛佛教联合宣言》



2011年12月11日，禅师在马来西亚，延请南传佛教各国长老与中道僧团共同举办《四圣谛佛教联合宣言》，与会之锡兰、缅甸、泰国、新加坡、马来西亚、美国、中国大陆、台湾等地四圣谛僧团长老、法师共同展示『四圣谛佛教僧团联合宣言』。

流合作，提升「四圣谛佛教」的社会影响力。

2014年依原始佛教会为基础，再创立「四圣谛佛教会」，团结仰信「四圣谛」的原始佛教及南传佛教，提倡「原始佛教、南传上座、汉传显教、藏传密乘，四系一家，同利人间」。

2015年，禅师依据《阿含经》、《佛说阿弥陀经》、《毘尼母经》的传诵，著作《三阶念佛弥陀禅》，提倡「持名念佛、定心念佛、实相念佛」的三阶念佛，导归「见因缘法之实相念佛」，正确为世人揭示「由末法向正法」的弥陀法门。《三阶念佛弥陀禅》指出：「弥陀行者终是原始佛教行者，原始佛教行者也是弥陀行者」，促进原始佛教、汉传佛教是一家无争、和谐共荣的新时代。

自2013起，禅师在中国各地寺院广弘禅法，受请担任吉林省圣佛寺、中道文化中心的导师，引导中国佛弟子学习经法、禅法，促进佛教文化的交流、学习。

2015年，随佛禅师与日本曹洞宗东隆真禅师、锡兰佛牙寺 Wendaruwe Sri Upali Anunayaka Thero，共同举行联合宣法，促进佛教各界的合作。

随佛禅师已经完成阿难系汉译《相应阿含》（现误译名《杂阿含》）及优波离系南传《相应部》的比对研究，更进一步的根据汉译《相应阿含》、南传《相应部》之〈因缘相应〉、〈食相应〉、〈圣谛相应〉、

〈界相应〉、〈五阴（蕴）相应〉、〈六处相应〉及〈四念处等道品相应〉等〈七事修多罗〉的共说，「依经证经」的还原 佛陀原说教法。

原始佛教的教义，不同于分别说部为主的南传佛教。原始佛教最主要的内容有：1.「六处分位」的「十二因缘法」；2.「十二因缘观」的九种禅法；3.观十二因缘、次第起七觉分，先断无明、后断贪欲的「禅法次第」；4.依七觉分，次第究竟「四圣谛三转、十二行」，成就正觉、离贪、慈悲喜舍、解脱、阿耨多罗三藐三菩提的「一乘道次第」。

随佛禅师既不受取、不积蓄、不使用钱财，也无「为僧人管理金钱供养的净人」，常年游化宣法于世界各地，不定居一处。

二、传承著作

随佛禅师在目前最重要的中文著作有六种：

1.《原始佛法与佛教之流变》：本书是依经、依律为准，兼及各派论藏与史献的探究，考证佛世时的教法、两次结集内容。厘清部派分裂始

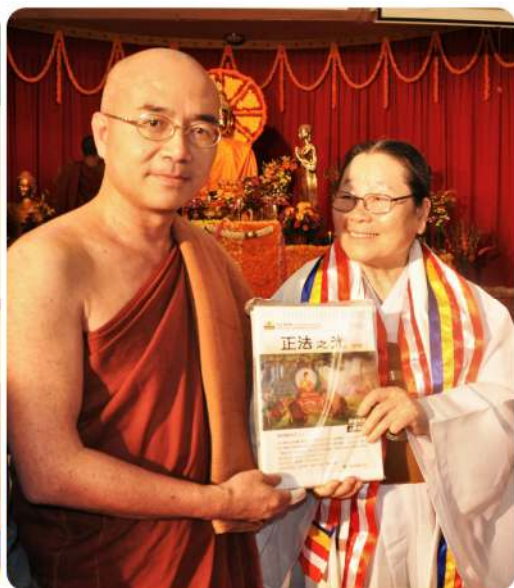
末、部派思想的沿革与分流，兼及大乘学派的传出、演变及印度法灭。禅师写作本书历时约六年，内文约百万字，是了解原始佛法与后世佛教流变的重要著作。

2.《因缘法之原说与奥义》：本书分为《因缘法之原说与异义》、《因缘法之奥义》两部，禅师写作本书历时约两年余，内文共约六十万字。主要内容是根据汉译《相应阿含》、南传《相应部》之〈七事修多罗〉的共说为准，「依经证经」的还原 佛陀原说之「六处分位」的正统「十二因缘法」。此外，本书兼考证出自部派佛教之最古老论书《舍利弗阿毘昙论》的论义，探讨其对后世学派思想的偏差影响及发展，引导佛教各派学人重新回归 佛陀的经说教法、禅法、道次第。禅师另有《十二因缘经法原说略讲》传世，是依据〈七事修多罗〉的经说为准，精要阐明「六处分位」的「十二因缘法」。

3.《中道禅法》：本书根据汉译《相应阿含》、南传《相应部》之古老〈七事修多罗〉的共说为准，依「六处分位」之正统十二缘起法，开显正确经说之「十二因缘观」及「十二因缘观的九种



左圖：2011年3月與南印度 Ven. Acharya Buddharakkhita Maha Thera 合影



右圖：與韓國圓教領導人



禅法」，畅演「七觉分」的实修禅法及生起次第，体证「四圣谛三转、十二行」的中道正觉、解脱苦恼、三藐三菩提。

4.《人间佛教之中道行》：本书根据古老〈七事修多罗〉为准，依据「因缘法」为核心，再以「四圣谛三转、十二行」为实践次第，完成「解决问题，灭除苦恼」为宗旨之「人间佛教的思想及实践论证」，充份达成「契合真实佛法，体现开展人间生活与修证菩提的一致性」。禅师重新依据「因缘、缘生」为世间真相，舍弃后世佛教误以「无常、苦、非我、空，或唯心、唯识」作为诸法实相的岔路。坚定「显正得破邪」的真道，远离「破邪即显正」的讹误，显现 释迦佛陀教示的「缘起中道之人间正行」。

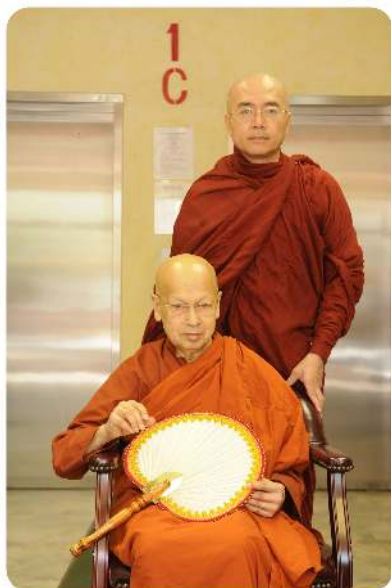
5.《相应菩提道次第》：本书根据汉译《相应阿含》、南传《相应部》之古老〈七事修多罗〉的共说为准，采用约 300 篇经说传诵的排比对照，编辑出「六处分位」的十二因缘法，以及「先断无明，后断贪爱」的菩提道次第。禅师另著有《相应菩提道次第纲要》，依据〈七事修多罗〉的经说为准，「依经证经」的精要阐明「先断无明，后断贪

爱」的「一乘菩提道次第」，重新回归初期佛教的菩提道次第。

6.《原始佛教相应阿含经》：本书是根据汉译《相应阿含》、南传《相应部》之古老〈七事修多罗〉为准，兼及考证第一、二次经法结集，探明后世佛教各学派论藏之论义与发展，最后滤净《相应阿含》、《相应部》当中出自后世论义揉杂的论义经诵，重新回归初期佛教的经诵教法。

随佛禅师常年教导经法及禅法，已出版的中文著作有：

- 1.《跟随 佛陀的人》（2003 出版）
- 2.《不食肉与慈心之道》（2005 出版）
- 3.《相应菩提道次第》（2008 出版）
- 4.《原始佛教之确证与开展》（2010 出版）
- 5.《嫉妒的觉知与止息》（2011 出版）
- 6.《突破困难的智慧与方法》（2012 出刊、2014 出版）
- 7.《正觉的财富观与生涯规划》（2014 出版）
- 8.《正觉人生的规划与落实》（2014 出版）
- 9.《十二因缘经法原说略讲》（2014 出版）
- 10.《相应菩提道次第纲要》（2014 出刊、2015



左圖：錫蘭 Ven. Kurunegoda Piyatissa Maha Thera



右圖：緬甸 Ven. Sayadaw Ashin Indaka Thera



出版)

- 11.《原始佛教之界定》(2014 出版)
- 12.《七觉分统贯佛陀一代圣教》(2015 出版)
- 13.《净土真义》(2014 出版)
- 14.《三阶念佛弥陀禅》(2015 出版)

2016 年预定出版有：

- 1.《随佛行道：第一辑》；2.《因缘法之原说与奥义》之《上部 - 原说与异义》；3.《原始佛法与佛教之流变》；4.《中道禅法》；5.《人间佛教之中道行》。

2017 年预定出版有：

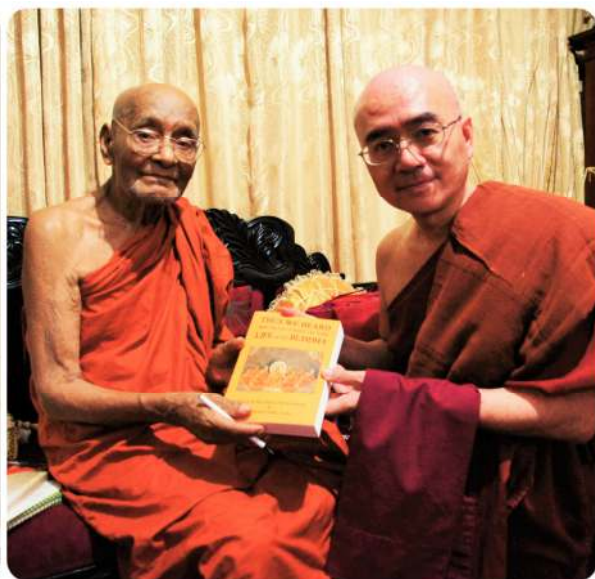
- 1.《原始佛教相应阿含经》；2.《解脱与三藐三菩提》；3.《缘起中道与空之探究》；4.《四无量心之修证》。

三、传授之禅法与修证次第

- 1.先守护根门，住于根律仪。
- 2.由「安那般那念」入门，修习初禅定，调伏掉举、昏沉，兼修不净想、慈心想、六随念、明

分想。

- 3.修念觉分：如实观十二因缘为核心，又分别说有九种禅法：观四念处集与灭、观五阴集法与灭法、观六触入处集与灭、观世间集与世间灭、观有身集与有身灭、观食之集与灭、观三摩地勤行成就之神足、观老死集与老死灭，最后是「观四圣谛（初转）的苦谛、苦集谛、苦灭谛」。
- 4.观因缘观中极重要之「七观智」、「四十四观门」与「九十二生法显现」，明见五阴是缘生法，缘生法则无常、非我亦非我所，得知：若生贪爱则有苦。
- 5.明见五受阴是缘生法，贪欲是患法、苦法，离贪欲是灭法，故得正见「于五受阴当离欲而得灭苦」。如是，如实智见「五受阴之缘生与灭尽」，亦即是如实智见「十二因缘之生法、灭法」，此即 佛陀所说：「先知法住，后知涅槃」，具足七十七种智，已经得明、断无明，得断身见、断疑，当于佛、法、僧成就证净，三恶趣永断，具足慧解脱。
- 6.修择法觉分：当已如实智见「五阴之缘起与灭



左圖：錫蘭 Ven. Davuldena Gnanissara Maha Nayaka 大長老正在宣讀英文 四聖諦僧團聯合聲明 右圖：Gnanissara 大長老



尽」，即得如实正见「生死苦灭之道迹」——八正道，是谓：「于圣道如实知见」，具足四十四种智。如是，已得具足四圣谛初转、四行的明见，得再断戒禁取见，具足慧根、信根，决定趣向三藐三菩提。

7.修精进觉分：若已具足四圣谛初转、四行的明见，住于正念、正智，当精进「于六触处（五受阴）依远离、依无欲、依灭、向于舍」，次第修持圣、无漏、出世间八正道，也称为「贤圣法律无上修根」。如是以「慧根」摄导修习精进根、念根、定根，正向于苦灭、解脱、三藐三菩提。

8.依据「七觉分」的修证次第，教导「转智息贪十四法要」。

9.修喜、猗、定觉分：不失正念、正智，精进于「六触处（五受阴）离贪爱，断五受阴系缚苦」。如是修习者，得于胜妙出离生随喜、欢喜（喜觉分）；胜妙出离生随喜、欢喜已，得身、心猗息（猗觉分）；身、心猗息已，远离乐住，内净一心（定觉分）。如是依四圣谛初转的如实智见，次第修习满足出世间八正道，当成就正定，断贪爱、瞋恚，识食断、具足解脱。如是成就四圣谛第二

转、四行，具足精进根、念根、定根。

10.修舍觉分：当正定已生，慧根、信根、精进根、念根、定根等五根，已经次第修习满足，愚痴、贪爱、瞋恚已舍断，得解脱，具解脱知见：「我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有」，成就四圣谛第三转、四行。如是修习「七觉分」，即得统贯佛陀一代圣教。

11.如是修习「七觉分」满足，成就「四圣谛三转、十二行」，具足正觉、离贪、慈悲喜舍、解脱，成就阿耨多罗三藐三菩提。

12.四谛大用：师徒口耳传授的重要教导。

四、还原、重现原始佛法及确立人间佛教的贡献：

随佛禅师对佛教教法的探究与修行，主要是「从佛教传承的最古老教义中，探寻佛教初始时期的教法，并致力于 释迦佛陀教法、禅法及菩提道次第原貌的探究、阐扬与实践」。禅师在部派佛教分裂史的考证研究，还有部派佛教在教法上的演变始末上都有卓越的研究成果。



上圖：2015年5月與日本曹洞宗東隆真禪師 聯合示禪

随佛禅师根据汉译《相应阿含》及南传《相应部》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〉等七事修多罗当中古老经法的共说，比对、还原佛灭当年「第一次结集」的集成。经过多年的探究与修行，在回归 释迦佛陀的原说教导上，主要有十点作为与贡献：

1. 考证、显现印度佛教僧团与教法演变的真相。
2. 还原「十二因缘法」：还原依「六处为分位」之「十二因缘法」的原说。
3. 重现「十二因缘观」：从「六入处观集法、灭法」入手，现观「十二因缘集法与灭法」。同时确定「观四念处集与灭」、「观五阴集法与灭法」、「观六触入处集与灭」、「观世间集与世间灭」、「观有身集与有身灭」、「观食之集与灭」、「观三摩地勤行成就之神足」、「观老死集与老死灭」、「观四圣谛（初转）的苦谛、苦集谛、苦灭谛」，都是修习「观十二因缘的集与灭」。

4. 重现「一乘菩提道次第」：还原「先断无明，后断贪爱」，重现佛陀原说「四圣谛三转、十二行」的「一乘菩提道次第」。

5. 重现「七菩提支」之「中道禅法」：经由还原佛陀亲说的「十二因缘法」，才能重新显现「修十二因缘观，次第起七菩提支，统贯三十七道品，次第的圆满四圣谛三转、十二行，成就正觉、离贪、慈悲喜舍、解脱、阿耨多罗三藐三菩提」的「中道禅法」。

6. 建立「中道僧团」：确立了「依经、依律、不依论，戮力实践，笃实修行」的学风。唯以经教、禅法、道次第弘法化众，建立既不受取、不使用、不积蓄钱财，也无有「专为僧人管理金钱供养、买办事宜的『净人』」，修行、宣扬、传承「中道禅法」的中道僧团。

7. 还原「经说传诵」：根据汉译《相应阿含》、南传《相应部》当中七事相应教的古老共说，将汉译说一切有部诵本的《相应阿含》予以整治、滤净后世部义的揉杂，还原为契合「佛陀原说」的传诵，并进一步编着出易让一般民众了



左圖：與錫蘭 Ven. Wendaruwe Sri Upali Anunayaka Thero 聯合示禪



解的白话本与解说。这是攸关原始佛教复兴的根本大事，目前中道僧团正积极进行中，预计在2016年完成整编。这将为佛法再现人间，做出可贵与广大、长远的贡献。

8. **创立原始佛教会：**依据「原始佛教」的教法及次第，团结海内外的各派佛教学人，共同为世间的昌隆与佛教的团结尽一份努力。

9. **创立四圣谛佛教会：**依据「四圣谛」促进「原始佛教」及「南传部派」的团结，真持「原始佛教、南传上座、汉传显教、藏传密乘，四系一家、同利人间」的准则，共同昌隆佛教。

10. 完成人间佛教的思想及实践论证：

一、二十世纪初，太虚大师首先提倡「法界圆觉学为本」的人生佛教，针砭以超荐、度亡为主的传统佛教弊病。

二、二十世纪中叶，印顺导师提倡「性空唯名学为本」的人间佛教，走出中、后期大乘佛教思想的「唯心、唯识」，重视十善为基础的人间正行，归向「空、无自性」的印度初期大乘教说。

两位佛教大师尽一生的努力，前后经过近约百年的「人间佛教」革新运动，都为华人佛教及社会产生巨大、正面、可贵的影响。但是，不论是以「唯心、唯识」，或采用「无常、苦、非我、空」作为认识论，都是源自《舍利弗阿毘昙论》之「破邪即显正」的思惟，偏向「否定现实世间」的讹误，无法达成「开展人间生活与修证菩提的一致性」。

三、二十一世纪初，承续 佛陀及太虚、印顺两位大师的利世精神，随佛禅师从古老〈七事修多罗〉探得「因缘法」是世间的真相，重新依据「因缘法」为核心，「四圣谛三转、十二行」为实践次第，契合「显正得舍妄，舍妄不显正」的事实，回归「解决问题，灭除苦恼」的佛法宗旨，遂能达成「契合真实佛法，体现开展人间生活与修证菩提的一致性」，完成人间佛教的思想及实践论证。

人间佛教百年三部曲的探究与革新运动，终于在思想、实践的主轴，彻底回归 佛陀亲教的因缘法、四圣谛，证明了人间佛教即是佛陀的佛教，充份展现 佛陀的佛教是真正的人间佛教。





归向缘起之路

佛陀弟子僧 隨佛

一、向法的缘起

学法四十余年，除了父母及学校教习师长的恩义，这一生是与佛教有着无法解开的因缘。如果借用一般俗人的语辞，可说是：

此生，活是佛教的僧人，死是佛教的僧魂！

学法至今四十余年的生涯，先在大乘佛教历经近十八年的时间后，个人的学法人生随即发生翻天覆地的巨大转变！事情发生在 1989 年的农历正月 22 日……

1989 年农历正月 22 日（公历 1989/2/17），是此生公开为大众宣讲「缘起」的日子，也是回归

「缘起法」的重大时刻。

当天晚间七点，我在台北某寺公开为大众宣法。这是为期三个月，每星期六晚间 7~9 点的课程，当晚是第二堂课。

在课程开始之前，寺方先安排与学员见面，算是让彼此认识的事前活动。参加课程的八十多位学员，绝大多数人的年岁是 55 岁以上。个人顾虑多数中、老年居士的程度，是不习惯佛教的「**科班式讲法**」，这是「**采用佛教术语的抽象思惟，解说更多的佛教名相、术语、思惟**」。见面认识的活动结束后，**个人为了帮助老居士可以真正明瞭佛**



法，决定采用「现实生活经验」及「譬喻」，作为解说佛法的方式。

1989 年农历正月 15 日是元宵节，也是该期讲座的第一堂课。课本是采用马来西亚佛教总会出版的《佛学入门手册》，讲座的主要内容是「三法印」。第一堂课的题目是「诸行无常」！

当天讲解「诸行无常」是采用「火车由高雄开往台北」的譬喻，**依据「火车行进过站不停」为喻，采用「进站即生，出站即灭」的观点，解说「刹那生、刹那灭，生灭不住即是无常」的论点。**

「刹那生灭，生灭不住是无常」的看法，实际不是出自佛经的教法。此观点是出自部派佛教之后，分别说部《舍利弗阿毘昙论》提出「共生」为缘生的论义，影响了部派佛教各派。日后，说一切有部再进一步发展出「刹那生灭」的论义。

当时个人对「无常」的认识，只有「刹那生灭」的看法而已！因为大乘佛教对「无常」的看法，也离不开「刹那生灭」的思想脉络。个人学法十多年，对「无常」的认识，是不离「刹那生灭即无常」的论点，学习、研读也只听过这种观点。

除此，大乘的《般若经》，虽然另外提出「诸法皆空，如幻、不实，唯假名」的论点，但是不反对「刹那生灭即无常」的说法，只是认为「一切如幻」罢了！在这种学习环境，个人当然深信不疑。

当天个人在举例譬喻中，火车由高雄开往台北，在入一站、出一站的过程，也随着「进站即生，出站即灭」的喻解，对大众宣说「刹那生、刹那灭，刹那不住即无常」的论义。

然而，当譬喻举例的火车，从高雄开到板桥

站时.....

突然之间！我意会到一件大事：火车如何从板桥开到台北？

何以故？

任何事件的变化、迁移，变化、迁移的前后，必是分别处在不同的事况，故在变化、迁移前后的不同事况之间，必须要有「经历的过程」。如同：火车由高雄驶向台北，必定要经历过台南、嘉义、彰化、员林、台中、丰原、苗栗、新竹、桃园、板桥（现为新北市）等站，如果没有这些中际站的「历程」，火车是绝不可能由高雄到达台北！

当个人举例譬喻：火车从高雄驶向台北，「进站如生，出站如灭」的不停前进。处在讲解的前段，因为火车不停的经过台南、嘉义.....桃园等地，合乎「变化、迁移前后之间必须有过程」，不会觉得有何不妥！但在讲解的后段，当举例：火车由板桥出站前往台北时，内心随即警觉的发现：不能没有「过程的中际站」！但是，板桥的下一站即是台北，火车要如何到达台北站？

没有中际站的过程，离开板桥的火车如何到达台北？

若是没有过程，火车如何出站.....如何到站.....？！！？

此时，思绪是一片空白，内心更是一阵慌乱！！！！

当然，此时台下的听众，是完全不知个人内心的发现、疑惑及慌乱。正当个人不知火车要如何往台北前进时，台下有人主动提出：艋舺！艋舺站正是板桥、台北之间，火车必经的「中继站」，也是



我遗忘的小车站。这位听众的提醒，填补了「突然消失不见的过程」，让譬喻的火车可以继续往台北站前进。这个善意提醒，在众人不知的情况下，悄悄解除个人的窘境及困局！

二、大疑大惧

当举例譬喻的火车，前往板桥、台北之间的「艋舺」时，时间已经过了晚间 9 点，必需下课了！

此时的火车还未开达台北，下一堂课再继续说明吧！但是，火车要如何抵达台北？？？真的不知道！

面对众多学员的「法喜充满」，真不知要如何回应。走出课堂，早春夜晚的凉意是阵阵袭身。此时，不知如何是「无常」的挫折、疑惑、慌乱，是弥漫内心、挥之不去。特别是巨大的惊惧！

原本个人一直自许学佛多年后，已知道世间、佛法是怎么回事，不足之处只在「亲证」而已！

但是经过这堂课，个人才算是明白：**时时发生在身边的一切，是如何发生及进行？真实的情况，个人是完全不知道，更不明白如何面对！**在此之下，度越烦恼、解脱生死，都只是不可能实现的梦想。

学佛现况的实情，如同庞大无比的巨轮将我辗碎当下！除了惊惧，还是惊惧！

惊惧！如同尖锐无比的矛刺，毫不费力的穿透「自许学佛有成」的盔甲。事实之前，无从闪躲！

面对当空的圆月，无有丝毫清凉、宁静、空灵

的感受，除了慌乱、惊惧，只有不断交错发生的思惟，不停的思惟、探究：无常的真相是何？

三、寻觅前贤之路

1989 年元宵夜晚，在惊惧不定的心境下，个人重新探寻「无常的真相」。

当时，心想：佛教的历代祖师、大德众多，见法开悟的圣贤肯定不少，在历代宗师的语录、著作，应当可找到不同于「刹那生灭，生灭不住是无常」的说法，肯定有阐明「无常真相」的真知灼见。

当晚回到住处，随即迫不及待的翻阅置于书橱的历代佛教典籍。多年来，用心研读的典籍是相当多，不论是佛教经典，或是历代佛教学人的作品，平常都是存放在书橱。翻阅、寻觅书内的资料，算是驾轻就熟，不是件困难事。

真正困难的事，是针对「无常」的解说，在记忆中找不到「刹那生灭」以外的说法！

保存在书橱的书籍，是大乘佛教具有代表性的各派典籍，不仅厚部头的书不少，数量更多达两百余册。我非常详细的查阅各宗派的典籍、语录，耐心的寻找有关「无常」的解说，特别是「刹那生灭」以外的看法，或是个人疏忽、忘失的见解，乃至冷僻的见解。保存佛典的书籍是放置于佛堂，在佛堂不停的查阅典籍时，累时即闭目坐靠着墙壁休息，但是内心的思绪依然围绕的「何是无常？」的疑问。不停的思惟……虽然称不上真的休息，但也不无小补，待精神稍微恢复，随即睁眼继续不停的查阅典籍。



如是不间断的查阅典籍及思惟，从黑夜到白日，又从白日到黑夜！因为内心一直不得解知「无常的真相」，内心可说是「如丧考妣」，既无法安心的睡眠，也无法正常的进食、工作，或做其他事务。我自行阻绝对外的连系、接触，极简陋的食用冰箱内原已少有的食物，心思专注不移的探寻「无常的真相」。

经过四天、四夜后，书橱内的典籍都已翻阅、探索，最后确定：有关「无常」的见解，在大乘佛教内，除了《般若经》的「诸法皆空，如幻、不实，唯假名」，找不到「刹那生、灭」之外的说法！但是不论是《般若经》的「空」，或是唯心、唯识的观点，都不反对「刹那生灭，生灭不住是无常」的说法。

何是无常？找不到「刹那生、灭」之外的说法！随即让个人陷入无所依靠的处境。

经过四天、四夜的探寻，终无所获后，距离第二堂课的时间，只有三天了！再过三天，即必须对大众阐明：火车过了艋舺后，是如何抵达台北？无常真相是何者？问题是：这两件事，个人完全不知真相，要如何答复大众？内心真是急了！

敷衍、唬弄大众的事，个人是绝对做不出来。同此，明知是错误的见解，我也无法睁眼说瞎话！后续的课要怎么讲？真不知如何是好！！

当有前人足迹为依，可随前人道迹而行；若无前车的辙痕为凭，只有「以自为凭，以法作依」。

粗俗的讲法是：有样即学样，无样则自己看着办！

四、专注、观察、验证、善择

不知无常真相的心境，是如丧考妣；必须为众阐明无常真相，是压力如山大！

第四天的夜晚起，没有前贤的经验作依靠，只能依靠自己寻找真相。如同四天前为大众说法的方式，**不采用经典文字、术语及抽象思惟，改为直接用「当前生活事实」，作为认识世间真相、解知佛法的途径。**

接续之后的三天，在疑惑、焦急与不停思虑的探寻下，时间如流水般的快速流逝！但是，**个人像是痴痴癫癫的疯汉，将双手不停的左右上下移动，或是捻起桌上的「小米包」，不断的扔上与接下。同时，一方面是双眼不间断的专注望着手或米包的往复移动；二方面是专注的随着观察「当前移动」的事实；三方面是思绪随着当前的专注观察，不停的、迅速的思惟「移动」是如何发生、变化？另一方面是嘴里不停的自言自语：「如何无常？如何无常……」如是日夜不停的探究，累时即随意靠墙假寐少许，再继续努力探究。**

当时的情景，在一般人看来，不正像是痴癫的疯子吗？

随着时间一刻、一刻的过，真相依旧是不得其解！上课的时间是愈来愈近，除了眼睛是愈睁愈大，观察也愈来愈专注之外，手的动作、扔接米包的速率、嘴上的言语、思绪的速度，不知不觉的都愈来愈迅速。

如何是无常？当时的实况，是随着观察、思惟后，先提出可能的答案，再经过当前发生的现实予以「直接观察、验证」。此时，不能契合现实的观点、推论、假设，都会在事实的



验证下，随即被舍弃。

经过多日不断的观察、推论、假设与验证后，到了第七天的下午时分，众多可能是真相的观点、推论、假设，差不多都已经被验证、舍弃了。但是，如何无常？还是不得其解！

此时，不仅是不知如何无常？更重要的是，当时已经提不出任何具有「可能是真相」的观点、推论、假设！除了焦急的心绪，脑内是极迅速与专注的观察、思惟、验证，不断的重复验证「已舍弃的各种察、推论、假设」，试图发现任何遗落的可能。

第七天下午 6:30，我着眼前的时钟，内心是一片焦急，手上的动作、言语愈快，观察愈专注，思绪也愈快。依然是不得其解！不久，又望向面前的时钟，显示着 6:35，心更急，手的动作、言语、思绪愈快。依然是不得其解！

不久，再望向时钟，显示着 6:40，心情真要急晕了，但是动作、言语却转为慢下来，极力专注的观察，此刻的思绪却是极为迅速、准确。当时，现实变化、观察、思惟三者之间，处于极为相契不移之际，之前已有的观点、推论、假设，无不迅捷的再闪现、观察、验证，并迅速扫除、消逝。

倏然之间，无法再提出丝毫有可能是事实的观点、推论、假设，面对当前是全然无有思惟观点的宁静。

五、发现

不知过了多久，倏然明白：一直找不到「如何无常？」问题的答案，原因是人们对世间的观

点，从开始即已是错误。可以说是：「睁眼即错认，言说即非实。」

人一睁眼于当前，随即认为：世间诸法是存有当前！这种见解，面对眼前的现实世界，必定会产生「现有诸法皆在变化、转移」的合理化解释。但是，「存有当前」的事事物物，实际是无法在「缺少过程」的情况下，发生变化、转移。试想：「存有当前」的任何一法，如何会在其他时间、地点，另外存有「过程」？岂不是同时「存有」都是「自我」的不同二法？人们处在见解与解释的自相矛盾！

另一方面，这种「现有诸法皆在变化、转移」的合理化解释，又需要用「必须有过程」作为基础，才可能发生变化、转移。但是，「必须有过程」的情况，又指出：凡是「现有诸法」皆无法变化、转移。若「现有诸法」真要变化，应当只能解说是「现有诸法，是刹那生、刹那灭于现前」，转移是不可能（说一切有部的问题即是困在此处）。

「现有诸法」与「变化、转移」的观点，诉之现实是互相矛盾。

若是采取「刹那生、刹那灭」的观点，必然是「刹那全生、全灭」，无法具有「任何的过程」，并且「无有过程」的情况，即是无法发生任何的变化、转移，必定是「有者恒存，无者恒虚」，这是佛陀斥责的「常见、断见」。「刹那生、刹那灭」的观点，正是归于「有者恒存，无者恒虚」的处境，也是自相矛盾！

在这些事实下，试图采用「刹那生、刹那灭」解说「无常」，势必要陷入自相矛盾、不合实际的困境。

真正的真相是：如果「现前诸法是有」，即无



法有变化、转移，既不会「无常」，也不会发生「刹那生、刹那灭」；如果「现前诸法是无」，更是不合现实的妄想；如果当前真是「无常」，或有「刹那生、刹那灭」，这代表「现前诸法是有，或是无」是绝对无法成立。简要的说，**现前诸法是有、无常、刹那生灭或无，四者之间，都有相互矛盾、不合事实的问题。**

此时，直接无碍、不假思惟的明白：「**世间诸法是存有当前**」的看法，纯粹是错误的想法，完全不是事实。佛家的「无我」，《般若经》指的「空，无自性」，应当是此意。不仅「无常绝不是变化、转移」，「刹那生、灭」是妄想的产物，「无我」或「空，无自性」也不是「如梦幻，虚不可得」。

凡是现前诸法都不是「有」，也不是「如梦、如幻」，应是「缘起」！

「无常」不是解说现实，是破除「常」的妄见；「无我」不是指向现实，是破除「当前是我、是自有、是自存」的妄想。

甚么是现有？甚么是缘生当前？又何者是因缘？世人是难见、难知、难解真相！

当时明白至此，禁不住的自言：

缘生当前，「存有」如梦，事事安然！

六、终于信佛

学法多年后，终于归向缘起法，内心宁静、平安了。

举目望向时钟，时间显示着 6:48 p.m.。

1989 年农历正月 22 日的 6:40~6:48 p.m.之

间，个人跨过人生的重要分水岭。虽然当时个人不知明白的内容，是属于佛教的那一教派或教法，但是确定是出自事实，也是亲自洞见的事实。

自当天晚间 7 点的课程起，我开始依照「发生在当前的事实」，向大众宣说发现的真相。当然，**举例譬喻的火车顺利「抵达」台北！！然而，不是移动，也不是入站、出站的前进，更不是刹那生、灭。**

这种经验的最大受用，是身心烦恼获得减息，不再反复的重现似同过往的烦恼强度。**推度、思虑的方式，不再是获得明见的途径，转而改为直接观察、验证体现。**

往后的日子里，观察当前身心与周遭诸事，犹如剥开层层笋壳，不费劲的深入洞见身心与世间缘起。

诸法的光明，佛陀的智见，一直照亮当前的人生。终于真正信佛了！

因为确知当前诸法是怎么回事，终于能够信佛了！

七、传法十方

自 1989 年起，个人对世间种种的贪求，似乎在不知不觉中，如同热铁投入冷水般的日渐冷却。身、口、意的表现重心，转为引导世人朝向「发现人生，走出苦难」的道路。

1989 年~1993 年间，生活的重心已经都在传扬佛法。当时受到信持不同见解的各派攻讦，是非常的艰难。不仅有居士攻讦，更受到许多大乘僧尼的毁谤、迫害！

对满怀仰敬三宝、慈悲利世的个人来说，佛教



界的负面经验，让个人反思：为何一毫不取的全力奉献，心无所求的为众生、为佛教，是要受到教界僧俗的压迫及排挤？

又，为何面对这些负面事件时，还会苦恼？为何见到宣法顺遂的僧俗，又会羡慕、嫉妒？

三年期间的诸多负面经验，每次都促使个人深入观察身心、处境的缘起，逐渐体会到「发愿度众、为教」，终究离不开「有愿、有求，则必有苦、有系缚」的缘起。**生活的经验，更确定「有愿、有求，则必有苦、有系缚」的真实。**

离苦！不仅要明见缘起，更需要「舍愿欲」，方可真正的断苦！这一发现，终于明白在大愿度生的心怀，为何会羡慕、嫉妒其他传法善人的原因，也体会到发愿为众生、为佛教，势必艰难

面对教界、社会的负面响应。

1993 年的夏季，在佛教学人的恶意伤害下，个人伤心的沉寂数日。随后，深入的观察五阴及恩义情仇、喜怒哀乐的缘起，深刻的感受到「愿欲」的过患。即使是出自善意助人的「愿欲」，也会引起期待、盼望及需求，最后是导向得失、苦乐的苦恼煎熬。此一体会，引导个人走出「发愿度世的菩萨道」的信仰，彻底回归「四圣谛」的一乘菩提道。当时，个人还未读过《阿含》等早期佛教典籍，但已觉知息苦的道次第应当在四圣谛。

不久，个人转往缅甸僧团修行，再次的走入佛陀的僧团。前往缅甸之前，原意是要前往泰国参与森林派僧团的林修，后有印裔南传长老安排前往缅甸僧团修行。参与南传僧团的目的，不在寻觅可



依止的开悟高僧，只要是正式南传僧人，可让个人回归 佛陀僧团即可。

回归 佛陀僧团后，即彻底舍离钱财的受取、积蓄、使用，也不用为僧人处理钱财形式护持的净人。

从此以后，**度生利世不再是宏愿希求，纯粹是「依智为导」的行持，不再是「发愿而为」，是倾力当前的行乎正道。时时处处，倾力利生于现前，不再「发愿、祈求」！**

自 1989 年至今的 26 年间，虽然来自教界的风雨冰霜不断，但依然是戮力不息的宣法十方。

此生宣法数十年，利众不停歇，处处令人得益，个人从未收受任何金钱的供养！

记得由缅甸初回台湾时，台湾的法师、信士得知个人不受取钱财后，私下广传言：他只是试试守持「金钱戒」的经验，三个月后就会回俗，不受钱财的作法不适合现代社会。不久，一位开中药行的医生私下问我：「师父！听说：您在三个月后要还俗。这件事是真实吗？」

当然，这事纯属空穴来风！当时我对这位中医说：「人们大多会为自己解释。若我说：无有此事。你不一定会相信！」接着，我问他：「你认为自己还能再活三个月吗？」这位医师回：「应当可以再活三个月！」我对他说：「耳闻不如眼见！既然你可再活三个月，何不等三个月后，亲眼看师父是否真的回俗？」

至今已过了 26 年，不仅超过了三个月，也由中道僧团众僧人的行持，证明：不受取、不积蓄、不使用金钱的持戒作法，不是随佛一人的「假清高」，更是众多僧人都可行持于现代社会的戒律。

在 2008 年个人依《七事修多罗》的古老经法，还原、重现 佛陀亲传的经说教法、禅法、一乘道次第。原始佛法的显现，原是给予世人归向佛陀光环，正向灭苦、解脱、三藐三菩提的机会。

2006 年~2015 年间，陆续在台湾、马来西亚、美国、澳洲、欧洲创办了原始佛教会，负责引化世人朝向原始佛法的修证；2014 年创办四圣谛佛教会，负责担当团结佛教，普利世人的事务。

二十多年间，前来学法的人士不少。但是，非常遗憾！许多人士不是真要灭除烦恼、利益世人，是准备将可贵的教法，当作出人头地、名利双收的工具。弟子的不当动机，当然瞒不过师长的眼睛，得不到个人的认同及支持。这些「只想作老师，一心要成功」的人士，在索求不满的怨怼下，往往对个人、教团作出「忘恩负义，世道难容」的伤害，对佛教也难有真诚的付出、奉献。

若要佛教昌盛一尺，需众人团结、无私的尽力多年；如要佛教衰败一丈，只需无德者一人、一言即可。

八、感恩此生

作为 释迦佛陀座前的僧弟子而言：

此生，活是佛教的僧人，死是佛教的僧魂！

利泽生命的光辉与荣耀，一切归于 佛陀！

利益苦难世人的道路，必是出自法的光明！

摄引世人朝向璀璨人生、息苦的成就，终归向僧团！

相信佛法的光明，必会利益眼前的美丽土地与人民！



至诚为佛教，团结利世间

佛陀弟子僧 隨佛

近日有僧问：在原始佛教《正法之光》杂志，看到随佛禅师提倡「佛子本一家」，但是又听到许多人说随佛禅师排斥其他的门派，这不是更孤立吗？请问是怎么回事？

佛教界对个人、中道僧团及原始佛教会的狐疑、贬谪，是有相当的时日了，主要是出自个自的原因。在此厘清该问题的真实原因。

在个人长达四十多年的学法生涯，一直不认同佛教内部各种门派的对立，深感分裂、对立的无益及祸害。佛教门派的对立，只会不断的撕裂佛教，让佛教形成一盘散沙，丧失发展与利世的正面力量，陷入无止尽的争斗。

任何一位深入了解佛教的人，都会发现现实佛教的教说是非常分歧。因为佛法教说分歧，加上佛弟子争夺名利，造成佛教门派的长期分歧与对立。

如何作可以帮助佛教的团结，使佛教展现团结、利世的力量？

团结佛教的第一项要件，是极力避免教法的分歧，才能够让佛弟子的思想、行为可以有共同的标准与方向。佛教门派分歧、对立的原因，主要是佛教流传各种不同来源的论义与典籍，又采用出于自派的论义与典籍作为佛法的标准，造成无法可解的门派对立。譬如：目前南传、北传、藏传之间的对立，主要是教法的分歧，「避免教法分歧」是团结佛教的基础。

如何避免教法的分歧？最有说服力的方法，只有「回归 释迦佛陀的教法」，采用「佛说」作为思想、行为的标准，让佛弟子真正成为佛陀的弟子。其余，对出自各派的论义与典籍的教说，可以

采取「尊重、了解，不依止」的立场。唯有如此，佛教才能让佛教的思想、行为逐渐趋向一致。

团结佛教的第二项要件，是僧人要避免贪求名利，才可以让佛弟子不再为了名利，相争、相斗，相互毁谤、排挤。譬如：不论是南传、北传、藏传的教派，同一教派内部是少不了相争、相斗的事实。虽然同派的见解是一样，但是名利也会造成分裂、对立。

中道僧团及原始佛教会根据的教法，是相当重视历史考证、南北经典比对、厘清学派论义的混杂。这么做的真正原因，绝不是要否定各种学派，只是为了「回归 佛陀的教法」。

因此，我们既提倡「回归 佛陀教法」，又同时主张「佛子本一家」。真正的意思，是「用回归佛陀教法，避免教法的分歧；提醒佛子本一家，避免门派的对立」，目的都是为了团结佛教。



佛教僧人学法、修法，不要离开释迦佛陀的教导，自说自话不可取，门派知见也无益佛教的团结。
佛弟子要深自警惕！



虽然中道僧团、原始佛教会坚持宣传 佛陀教导的经法，不传授出自门派的论义及典籍，但是从未毁谤、污辱任何的门派、僧人、学众。

目前任何宣传个人及原始佛教会毁谤不同门派的说法，实际是为了彼此看法不同！许多人是错误的「将不同的看法当做对门派、个人的毁谤」。但是想想，要怎么说法，才会让各种门派认同？实际是怎么说都有人骂！

除了坚持「回归 佛陀教法」以外，个人及中道僧团又坚持「不受取、不使用、不积蓄钱财」，更不用「为僧人处理前财型式供养的净人」。中道僧团的作法，是要「避免僧人贪求名利，避免名利下的争斗、排挤、毁谤」，目的是为了「团结僧人、团结佛教」，绝对不是「抬高中道僧团，贬低其它僧人」。

二十多年来，个人及中道僧团的作法，是严格要求自身的作为，主动与南传、北传僧人合作，从未排斥、拒绝其他僧人，更提醒学众要供养其他的僧人。



聪明的思辨能力，善巧的口才，卓越的说服技巧，却是用来组织崇拜自己的群众，汲汲於建立个人的名声地位，这只会带给佛教更多的苦难。

如果某些僧人认为受到中道僧团的排斥，绝对是出自个自心态的问题。譬如：许多僧人讥讽中道僧团是「假清高」，应当是出自「不悦」的心情罢了！事实上，原始佛教会举办的活动，对受邀的僧人是都有「护持」，只有中道僧团坚持不用而已！何曾轻慢、排挤其他僧人？

此外，中道僧团尊重北传佛教的习惯，采用「不受食鱼、肉」的作法，并不是提倡「素食可速得解脱、涅槃」，也不可能是「提婆达多的徒众」，更不是「故意让南传僧团难看」。真正的原因，是不要为了「无关正觉、解脱的荤素取向」，造成中道僧团、北传僧团之间的不悦、对立，障碍彼此的和谐及团结。

佛弟子们！现今世界各地的一神教是日渐的昌盛，佛教却是逐渐的没落。我们应当明白：佛教已经没有分裂、纷争的本钱，急需要团结佛教与僧人，佛教兴隆才有「自利利人」的力量。

如果因为教法的分歧及名利的纷争，让佛教继续不断的分裂、对立，佛教的末日必将不远！真心为佛教、为众生、为证菩提的佛弟子，请自深思！



僧人的努力，不是用来追求名闻利养，否则只是带给佛教长久的争端与对立。
佛弟子不能不深自反省！



世间纠结，人心矛盾

中道僧团唯利世，不涉政

佛陀弟子僧 隨佛

中道僧团的僧人，来自各地区的佛弟子，不论是出生在地、何国，个个僧人谨守「仰止唯佛陀，普利诸群生」的宗旨。

中道僧团既不排斥任何的宗教，也不依止任何佛教的宗门、学派，更不参与任何的政治活动或立场。

中道僧团唯有「仰止唯佛陀，普利诸群生」！

我们修行、处世、待人的态度，不是「做自己」，只有「做现在」！不失缘起正念、不离缘生正见，倾力在当前，精勤行于灭苦正道。

不论中道僧团在何地，即尽力关怀当地的民众，引化当地的众生，依止 释迦佛陀的教法，远离困难，开展人生，灭除苦恼。

但是，有许多佛弟子及民众，却是极其自相矛盾：

如果中道僧团有特定的政治倾向，这些学人即不认同僧人涉入政治的作风！

当中道僧团不涉入任何的政治立场，这些学人却又希望僧团——认同自身的政治色彩，不满中道僧团关心其他不同政治取向的民众！

中道僧团无私、尽力的教化美国、马来西亚、台湾、中国大陆等各地民众。

然而，在马来西亚，却受许多当地学人视为台湾僧人而排斥！

在台湾，又因为认真传法于中国大陆，受到许多台湾学人视为亲大陆而排斥！

在大陆，却受许多大陆学人视为台湾僧人或亲美份子而打压！

在美国，则受到许多台湾、中国大陆两岸学



佛世时，拘萨罗国琉璃王子为了洗刷受到释迦族轻慢的耻辱，率领大军欲灭释迦族。当时，释迦佛陀为了阻挡大军，坐在道旁无树叶遮荫的树下，独自劝导、阻止灭族大军。琉璃王子为了请佛莫阻大军，问佛：「世尊为何独坐路旁无荫树下，何不移坐他处之有荫处？」

世尊告琉璃王子：「亲族之荫，胜於餘荫。」仍然继续独坐在道旁的无荫树下。

琉璃王子为尊敬佛陀，虽然接连退军三次。最後，依然决心灭释迦族雪耻。

和谐，是相当不易的幸福：尊重、互助，是彼此都要努力，不能要求单方面牺牲。

人的歧视！

但是，这些人却是直接、间接的受到中道僧团的帮助。

这种矛盾也发生在南、北传佛教学众！

虽然原始佛教既不是北传，也不是南传，但是原始佛教不排斥任何佛教教派。

然而，二十多年以来，南传学人是谤骂中道僧团：「假南传、真大乘、提婆达多的徒众！」

北传学人却又贬谪中道僧团：「小乘人、焦芽败种、下地狱！」

可是这些南、北传学人，也是直接、间接的受到中道僧团的帮助。

佛陀的教导，是行于正道，远离种种偏颇的极端，慈、悲、喜、舍的关怀世间群生。

原始佛教是 释迦佛陀的教法，中道僧团的僧人，是佛陀座下的僧人。

中道僧团既非南传，也不是北传、藏传，也不是世俗认定之任何区界的世俗人，中道僧团关心任何地域需要帮助的人。

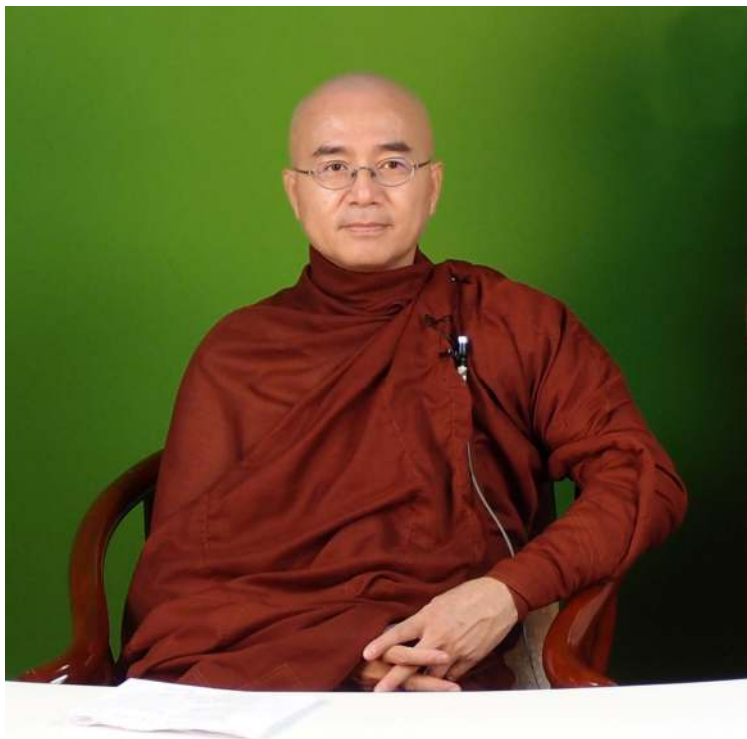
请十方学人切记：

任何人间的纠结，都有特定的缘起；世俗世界的恩怨情仇，也有其缘起。中道僧团无法一一参与，更无法一一解除。

是非、对错，请人们自己取、舍！

中道僧团只有尽力宣化佛法于人间。

中道僧团不是万能、完美，只能在任何时间、地点，尽力引导眼前的人们，随正念、随正见，倾力在当前，行于灭苦正道！



佛陀的佛法

随佛长老电视弘法内容摘要

佛陀的佛法主要是因缘法及四圣谛三转、十二行。因缘法说的是「生死轮回如何起」、「惑、爱、苦的发生机转」。从因缘来认识生命，不管是喜、乐、忧、苦或生命本身，都不是固定不变的存在，而是「缘生，是在影响中发生，也是在因缘的影响中改变的一个历程」！

缘生法故无常、非我非我所，在因缘中迁流不息，这是不能拒绝、不能掌握、不能主宰，也无法拒绝。若是贪爱可恒久不变、可掌握、可主宰、可拥有与被拥有，必定在缘生现实中挫折及失落，也会拒绝与厌离现实人生，这即称为「贪爱则有苦」。既然现实是在影响中发生，又因为因缘的影响而改变，所以可以了知缘生法故无法永久（无「常」，断常见）、无能自由作主（无「我」，断我见）、无法拥有及被拥有（无「我」所，断我所取）。

当如实明见生命是缘生，就能够远离生命是常、生命有乐无苦、生命是可以主宰、为我所有的妄见。如此，不合实际的妄求就能够远离。若能够远离妄求、迷惑，就能够明白远离妄求不得而产生的瞋恨及痛苦，才能达成诸苦的灭尽，彻底的止息无明、贪欲、瞋恚所造成的苦。

如实知「苦如何生起」，即能明白「苦如何灭」。

当明白苦如何灭，必能明白依据「苦如何生，苦如何灭」的正觉，得能离贪、断爱。依据「苦如何灭」的智见，进一步的明白「苦灭的正道」，就是对缘生法离贪、断爱，正是灭苦的正道。

因为正觉，得能明见远离贪欲、瞋恚的灭苦正道，此是中道，也是八正道。因正觉而能离贪；因离贪而能远离瞋怨。离贪、断瞋、行持中道，而能远离生命的忧苦。



看到生命是缘生，缘生则无常、苦，了解「苦」是因无明及贪爱而起，断无明、贪爱，则有苦的灭尽，对缘生法离贪、断爱即是灭苦正道，这就是佛陀宣说「苦、集、灭、道」的四圣谛。

佛陀先成就四圣谛初转、四行的正觉后，已经明确的看到灭苦的正道。接着，了知五受阴是缘生法，缘生则非常、非我，若生起常、乐、我、净的妄见及贪爱，令现前有苦，此苦应当断；了解无明、妄见、贪爱是苦的缘由，此苦集应当断；断除无明、贪爱能达苦灭，此苦灭应当证；离贪爱、断瞋恚是灭苦的中道，谓八正道，此苦灭正道应当修。

如是，住于集法与灭法的正念，当于缘生法

（五受阴）生起依远离、依无欲、依灭、向于舍的八正道，即在现前六触入处能够精勤的实践离贪爱、断瞋恚的八正道。

在眼、耳、鼻、舌、身、意等六触入处，如实知每一触入处之五受阴如何现起的因缘法，在六触入处住于因缘法的明，不离六触处五阴是缘生法的正见，离迷惑、妄见，精进远离贪爱，远离种种贪爱、瞋恚的系缚，即当前正向苦的灭尽，这就是四圣谛第二转、四行的修证。

当已如实知苦已经断除，无明与贪爱已经出离，断尽无明、贪爱的解脱已经证得，断除贪爱的八正道已修证完成，即是「四圣谛」第三转、四行的修证。



来自美国著名漫画家法泰法友的新年祝福

"A monkey would not mind imperfection in a peach. No one is perfect. Lets be more loving, caring and tolerant of the people in our life. Wishing everyone a safe and Happy New Year!"

猴子不会介意不完美的桃子。世上没有完美的人，让我们用爱、关怀与宽容，对待我们身边的人。祝大家猴年平安与快乐！

法泰合十



眾生的佛教

随佛长老电视弘法内容摘要

佛陀的教法与后世发展出来的佛教，两者之间的落差，佛弟子应以平常心看待，视之为必然。佛教之所以形成多元化的佛教，是因为众生的需要，是从众生世界响应出来的现实。面对各种不同的佛教学派，我们应该给予尊重。

众生界的佛教基本上是依着四个主轴发展：

第一、无限的福佑

众生希望 佛陀能够给予无限的、万能的福佑。然而，佛陀讲「诸法因缘生」，在这因缘中发生，也必然受着因缘的限制。只要是「因缘所生法」就不可能无限，也不可能万能，更不可能十全十美，当然也不可能完美。由于众生不知道「诸法因缘生」，所以祈求能够无限满足生命需求的福佑。

「满足无限福佑的期待」的发展，就会造成 佛陀被神格化，人们对 佛陀的观点和解说，就会逐渐的朝向类似一神教的上帝，朝向「神格化的佛陀」、「神教化的佛教」的方向发展。

第二、付出极小化，收获极大化

现实人生里，人们为了「离苦得乐的希求」，不断地努力。离苦要付出努力，得乐也要付出耕耘。一切是因缘生，有因有缘才可以如此，要断除如是因缘，才能解决这因缘中的问题。「生乐断

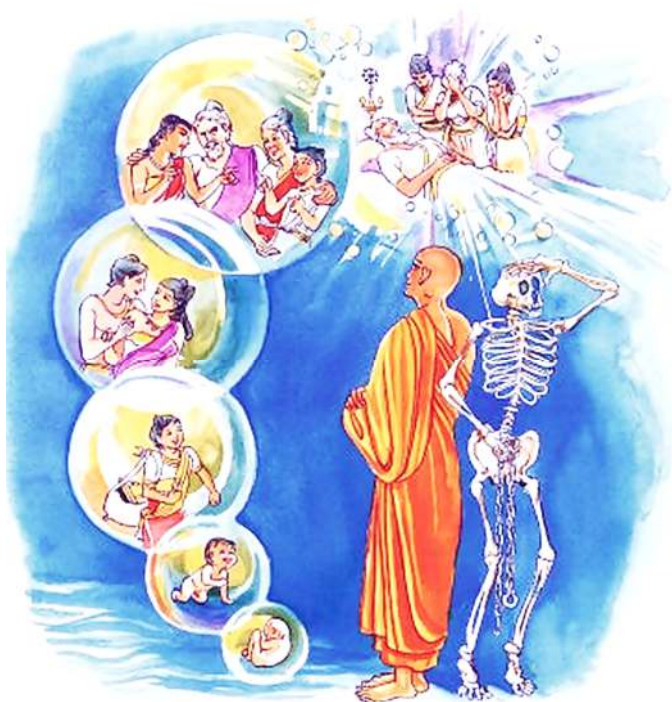
苦」是众生普遍的需求，这无法悖离「此有故彼有，此无故彼无」的因缘法则。可是人们总是希望能够简便地达成目的，于是人们在努力的过程中，就会倾向于希望用最小的付出获得更大的收获，也就是付出极小化，收获极大化。如果佛教朝向这个方向发展，就会朝向「功利化」。

第三、「常乐我净」的期待

众生对生命的普遍希求，是希望生命能够永生、生活能够富足、人生能够无灾、现实生活能够喜乐，并且地位能够获得尊胜。人们希望佛教能够满足这些期待，这种希求必会造成佛教的发展朝向「天堂化」，像一个理想中的美丽世界。

第四、不离欲乐而妄想得圣果

众生多半希望现实当中，既能够不离开种种欲乐的受用，又可以证得诸苦灭尽的圣道。但是欲乐为因，必会引发系缚、失落的苦。因为种种欲乐的追求，人与人争、众生与众生争，只会带来痛苦。有痛苦，就会有想要远离痛苦的造作，可是又不想离开欲乐，这就会引起种种的罪恶。希冀不离欲乐而能成就解脱的圣果，是世俗人的妄想、期待，在众生中演变的佛教，逐渐的朝着这个方向前进，所以逐渐的「世俗化」、「在家化」。



于四食有喜贪， 则识住增长， 复现住于名色之缘。

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

第一目 识住名色之缘，名识食，长养未来世生死

1-4-3-4.1.4 於四食有喜贪，则识住增长，复现住於名色之缘

1.SĀ374 《相应阿含》374 经；S12.64 《相应部》因缘相应 64 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？一者、抔食，二者、触食，三者、意思食、四者、识食。若比丘於此四食，有喜、有贪，则识住增长（※ 1），识住增长故入於名色，入名色故诸行增长（※ 2），行增长故当来有增长，当来有增长故生老病死、忧悲恼苦集，如是纯大苦聚集。

若于四食无贪、无喜，无贪、无喜故识不住、不增长，识不住、不增长故不入名色，不入名色故行不增长，行不增长故当来有不生、不长，当来有不生长故于未来世生老病死、忧悲恼苦不起，如是纯大苦聚天」。

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。

※ 1：识住于名色，名为识食，识食得资养未来世生死。

※ 2：当于六触（根、境、识具足名触）所生诸受生喜贪，则取着五蕴（六根、六境、六识即有五蕴）是我、我所，亦因喜贪而追逐于名、色，如是则识现住于名色之缘。当识现住于名色之缘，复于六入触生诸受故，则复乐着、贪喜于诸受，取着五蕴是我、我所，而追逐于名、色，如是「名色缘识，识缘名色」，相依而起、辗转增长。此者依于无明、渴爱、妄取（于五蕴见我，是名行），令识及名、色相缘增长，故而五蕴生长、增广，此即为「有未来五蕴生」之业因——「有」，招得未来世生、老病死诸大苦聚集。

所以，佛说：「六入缘触、触缘受、受缘爱、爱缘取、取缘有、有缘生、生缘老病死忧悲恼苦」，而在这当中是有情众生的「无明触生爱，缘爱起彼行」、「取着五蕴是我，故识攀缘色、受、想、行住」、「识入于名色，则有未来世生老病死」，故佛说：「无明缘行、行缘识、识缘名色、名色缘六入」。



古老经说 白话摘要

中道僧團

SĀ374 《相应阿含》374 经

我曾经听过 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，能资养利益众生，使众生得以住于世间，摄受长养。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。假如比丘对于这四种食有喜、有贪，爱识就会持住与增长，因为有爱识的持住与增长，所以有名色（六根、六境之缘）的持住，因为有名色（六根、六境之缘）的持住，所以有爱识缘于名色（六根、六境之缘）的持住，也就会使得识食增长，因为有识食的增长，所以就有未来世的有身（五阴）的增长」**[注 1]**，因为有未来世的有身（五阴）的增长，所以未来世的生老病死、忧悲恼的痛苦就会生起，这些纯然大苦聚就会生起。

假如比丘对于这四种食不贪、不喜，因为无贪、无喜的缘故，就没有爱识的持住与增长，因为没有爱识的持住与增长，所以没有名色（六根、六境之缘）的持住，因为没有名色（六根、六境之缘）的持住，所以没有爱识缘于名色（六根、六境之缘）的持住，也就不会使得识食增长，因为没有识食的增长，所以未来世的有身（五阴）就不生、不长，因为未来世的有身（五阴）不生、不长的缘

故，所以未来世的生老病死、忧悲恼的痛苦就不会生起，这些纯然大苦聚就会灭尽」。

佛陀说完本经后，比丘们听闻 佛陀的教导，欢喜的遵奉教诲去修行。

[注 1] 本经对应于《相应部》〈因缘相应〉SN12.64 经，本经的「识住增长故入于名色，入名色故诸行增长，行增长故当来有增长」，在元亨寺版本的中译文句是：「由有识之住与增长，有名色之显现，由有名色之显现，有诸行之增上，由有诸行之增上，有未来后有之再生」。

以下的说明参见《正法之光》第 45 期『部派经说传诵的演变- 16：7-1-2-2-6-2.』的内容。「识住」应当是出自于《舍利弗阿毘昙论》提出的「住胎」思想。另外，SN12.64 经并没有「入于名色」的文句，「入于名色」此句表达出部派佛教的「入胎」与「结生」的部派见解，这见解认为识「入胎」时，过去行缘生现在识的「结生」。见《舍利弗阿毘昙论》卷十二：「名色有缘。……名色何缘？识缘名色此是答。……识不入胎有名色生不？……无也。」

「诸行增长（或增上）」则是出自于《舍利弗阿毘昙论》「缘现在行生未来识」的部派解说。参见《舍利弗阿毘昙论》卷十二：「复次，若人无慧、无明未断，起不善身行、不善口行、不善意行，作不善行已，身坏命终，堕地狱、畜生；饿鬼，以因缘故，生地狱、畜生、饿鬼，初识以业，因绪集缘，生眼识乃至意识及后了识，如是缘现在行生未来识，是为行缘未来识。」



古老经说 读后感言

Bhikkhu Aticca

SA374《相应阿含》374 经

佛陀在本经中解说：有情众生一方面需要四种食（粗抁食、细触食、意思食、识食）的滋养，才能安适的活着；另一方面，却又因为喜贪这四种食，而引发一连串的身心经验，导致忧虑、悲悔、恼怒、愁闷等等负面情绪持续的生起。

在现代的社会环境里，形形色色的广告与商业促销活动几乎是无所不在，藉由大众媒体的传播途径，勾引着消费者的注意和情感，诱使消费者去购买商品或进行交易，这类活动多数只是为了满足个人的情感需求，而非维持生存所必须要做的事情。

在大正藏《相应阿含》第 623 经与其对应的南传《相应阿含》〈念处相应〉第 20 经的经文中，佛陀为了教导出家众如何在五欲纷扰的环境中保持正念、正智，因此举了一个譬喻：有一个贪生怕死的人，捧着一个盛满油的钵，后面紧随着一个拿着刀剑的杀手，假使这个人不小心让钵溢出一滴油，就会被杀手砍头。在这情况下，这个人行走在众多能歌善舞的美女们与嘻闹欢笑的观众之间，虽然能察觉到周围人群的行动，但是因为恐惧随时会被杀，因而会持续的专心走路与注意钵中的油，根本不敢松懈心情去观赏近在身边的美妙女色与歌舞。

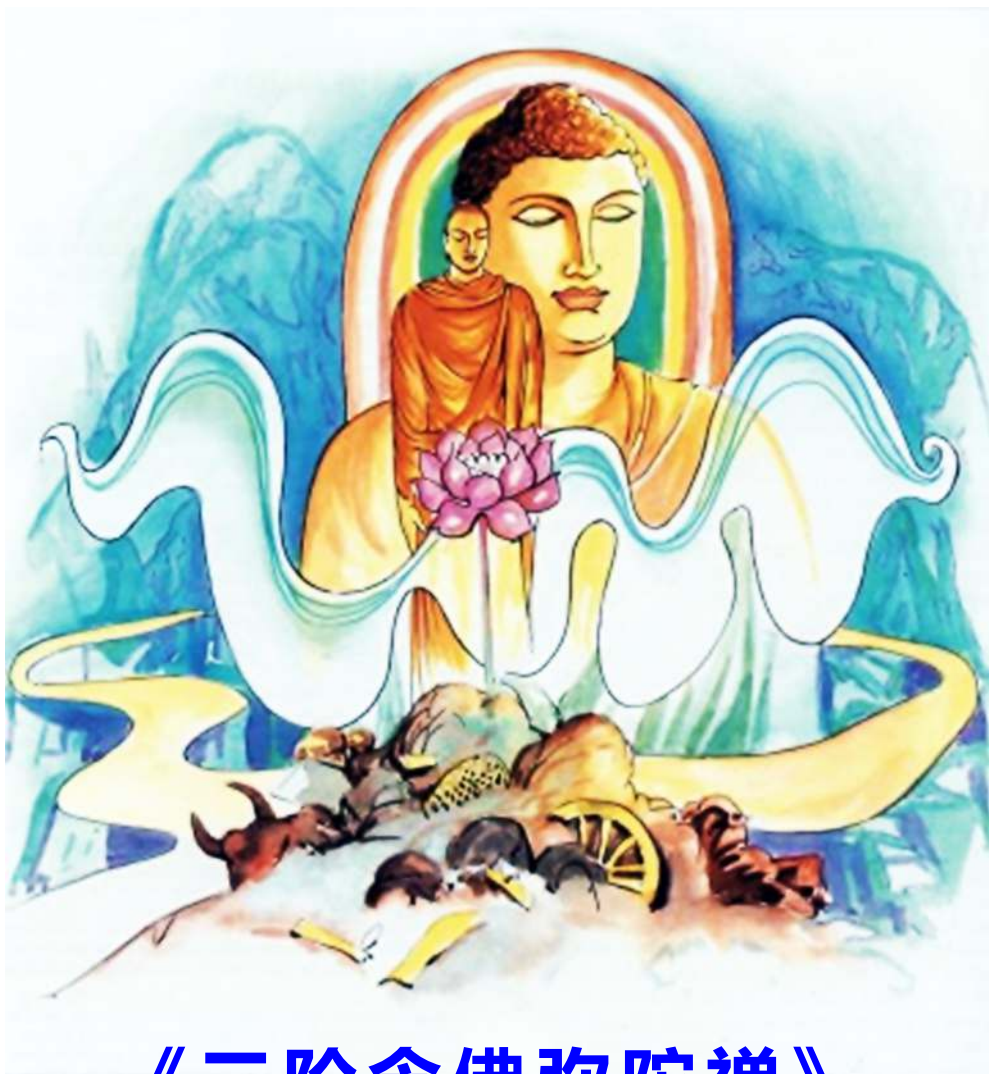
佛陀以这譬喻，教导弟子

们将个人身心当成一个盛满油的钵器，时时刻刻要记得死亡随时会来临，在平常生活中就能精勤的摄持正念、正智，全神贯注的做好眼前应该做的事务，走好应该走的正道，调伏及度越身心的贪欲、忧喜、苦乐等种种烦恼。

一般人的生活模式是自以为可以长久的活下去，很少想到死亡。通常是在临终之前或得知身体罹患不可治疗的疾病，人们才突然警觉到剩余的日子不多，那时才开始反省自己的这一生，是否由于忙碌于工作或迷失于竞逐名利、地位，因而疏忽了今生必须要做的重要事情，譬如说，对于父母和家人的亲情与关怀。其实我们平时就可以做好今生应当做的几件事，那么无论何时发生意外事故，都不会留下遗憾。



好奇有助於了解，
但往往忘記現在的處境。
隨佛尊者。



《三阶念佛弥陀禅》

由末法向正法的弥陀法门-2

隨佛禪師著 2015 ©

4. 次第三阶念佛法

4-1. 三阶念佛是弥陀教导

阿弥陀佛的教导法门，是先要「持名念佛」，再接着「定心念佛」，最终归向「念法、知法、入法」的「实相念佛」。阿弥陀佛引摄十方众生导归净土的真实义，不是以「往生净土」为依归，而是「方便接引十方众生学法，入真实义，证入阿耨多罗三藐三菩提」。

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，其次是摄心不乱的定心念佛，定心见佛，最终必是导向「念因缘法」之学法、知法、入法的「实相念佛」。

阿弥陀佛开建极乐净土的真正意思，是经由行者自身的「学法、知法、入法」，通达三恶道永尽、决定正向阿耨多罗三藐三菩提。



4-2. 持名念佛、定心念佛、实相念佛

4-2-1. 持名念佛、定心念佛

根据北传大正藏《佛说阿弥陀经》的记载，阿弥陀佛的教导，是劝发世人要「发愿，愿与诸上善人俱会一处」，这是等同 释迦佛陀不停的劝发「亲近善知识、善伴党、善随从」的教导。

《佛说阿弥陀经》：「舍利弗！众生闻者，应当发愿愿生彼国。所以者何？得与如是诸上善人俱会一处。」

《相应阿含》1238 经：「（佛言：）我常为诸众生作善知识，其诸众生有生故，当知世尊正法，现法，令脱于生；有老病死、忧悲恼苦者，离诸炽然，不待时节现，令脱恼苦；见通达，自觉证知，是则善知识、善伴党，非恶知识、恶伴党。」

阿弥陀佛是如何教导「往生极乐净土，与诸上善人俱会一处」？

根据《佛说阿弥陀经》的记载，阿弥陀佛针对一般未曾闻法、学法的世俗大众方便性的教导：第一步先「持名念佛」，第二步达到「定心念佛，往生净土」。见《佛说阿弥陀经》：

《佛说阿弥陀经》：「若有善男子、善女人！闻说阿弥陀佛，执持名号，若一日、若二日、若三日、若四日、若五日、若六日、若七日，一心不乱，其人临命终时，阿弥陀佛与诸圣众现在其前，是人终时心不颠倒，即得往生阿弥陀佛极乐国土。舍利弗！我见是利故说此言：若有众生闻是说者，应当发愿生彼国土。」

4-2-2. 「念法」之实相念佛

4-2-2-1. 念法

根据《佛说阿弥陀经》的记载，阿弥陀佛是在极乐净土施行最后的教导，教导净土众生归向「念

法、知法、入法」的「实相念佛」，也即是「五根、五力、七菩提分、八圣道分」的教法。见《佛说阿弥陀经》：

《佛说阿弥陀经》：「彼国常有种种奇妙杂色之鸟，白鹄、孔雀、鹦鹉、舍利、迦陵频伽、共命之鸟，是诸众鸟昼夜六时出和雅音，其音演畅五根、五力、七菩提分、八圣道分如是等法。其土众生闻是音已，皆悉念佛、念法、念僧。舍利弗！汝勿谓此鸟实是罪报所生，所以者何？彼佛国土无三恶趣。舍利弗！其佛国土尚无三恶道之名，何况有实？是诸众鸟，皆是阿弥陀佛欲令法音宣流变化所作。」

阿弥陀佛教导「念法」的五根、五力、七菩提分、八圣道分，实际是原始佛教的教法。五根、五力的慧根、慧力指的是「如实知四圣谛」，在原始佛教《相应阿含》的「如实知四圣谛」，既是「明」，也是善知识、善伴党的主要条件。见《相应阿含》655,920 经、《相应部》〈圣谛相应〉18 经：

《相应阿含》655 经：「有五根，何等为五？谓信根、精进根、念根、定根、慧根。……慧根者，当知是四圣谛。此诸功德，一切皆是慧为其首，以摄持故。」

《相应部》56.18 经：「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。」

《相应阿含》920 经：「善男子色具足，力具足，捷疾具足。何等为色具足？谓善男子，住于净戒，波罗提木叉律仪……受持学戒，是名色具足。何等力具足？已生恶不善法令断……；未生恶不善法不起……；未生善法令起……；已生善法住不忘失……，是名力具足。何等为捷疾具



足？谓此苦圣谛如实知（、苦集、苦灭、苦灭道迹圣谛如实知），乃至得阿罗汉，不受后有，是名捷疾具足。」

4-2-2-2. 《阿含》圣典之教导

根据《阿含》圣典的记载，「如实知四圣谛」包括了如实知十二因缘、如实知八正道，并且是要由「如实知十二因缘」入手。见《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：何法无故行无？何法灭故行灭？即正思惟，如实无间等，无明无故行无，无明灭故行灭；行灭故识灭，识灭故名色灭，名色灭故六入处灭，六入处灭故触灭，触灭故受灭，受灭故爱灭，爱灭故取灭，取灭故有灭，有灭故生灭，生灭故老病死、忧悲恼苦灭，如是如是纯大苦聚灭。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。」（【注】：行集、行灭，即指无明缘行、无明灭则行灭。）

先如实见十二因缘，再得见八正道，完成四圣谛第一转、四行的明见，是菩提道次第的正统。

此外，「如实见十二因缘」即是「明」，再得见离贪则断苦的八正道。见《相应部》〈蕴相应〉

102,126经、〈因缘相应〉21经；《相应阿含》749经：

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

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

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

《相应部》45.1经：「诸比丘！以明为前，因生善法，随生惭愧。诸比丘！随明于有智者则生正见，有正见则生正思惟，有正思惟则生正语，有正语则生正业，有正业则生正命，有正命则生正精进，有正精进则生正念，有正念则生正定。」

《相应阿含》749经：「若起明为前相，生诸善法时，惭、愧随生；惭愧生已，能生正见。正见生已，起正志、正语、正业、正命、正方便、正念、正定，次第而起。正定起已，圣弟子得正解脱贪欲、瞋恚、愚痴；如是圣弟子得正解脱已，得正知见：我生已尽，梵行已立，所作已作，自知不受后有。」

佛陀是教「先观因缘、正见缘生（见圣人之法）」，「得明、断无明」之后，再破除



「常见」、「我见」。见《相应部》〈蕴相应〉81 经：

《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），以见色为我。诸比丘！彼以见为行。……见受是我……见想是我……见行是我……见识是我……。诸比丘！彼以常见为行。……诸比丘！彼以断见为行。……」

佛陀教导的修证次第，第一步是「如实知因缘法，得明、断无明」，第二步是「正见五阴是缘生法」，第三步是「断除我见、常见、断见」等种种妄见。如经说：「舍离无明而生明，不生我知、我见觉」、「离无明而生明故，不思惟我，不思惟此是我」，绝不可能不先得明、断无明，还可以「断除常见、我见」。《相应阿含》296,45 经；《相应部》〈蕴相应〉47 经：

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

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

《相应部》22.47 经：「诸比丘！此处有无闻之凡夫，不见圣人…乃至…不顺善知识之法，观我是色，我以色有，我中有色，色中有我……观受……想……行……识是我，我以识有，我中有识识中有我。有如是观见，谓不离我。……然则，有闻之圣弟子断无明而生明！彼人离无明而生明故，不思惟我，不思惟此是我，不思惟有，不思惟无，不思惟有色……无色……有想……无想……非想非非想。」

正确、正常的修学次第，一定是符合「显正能破邪」，当知「破邪不能显正」。譬如：先正知衬衫「是蓝色」，接着才能明白衬衫「不是绿色、不是紫色、不是……色」；若只知道衬衫「不是绿色、不是紫色、不是……色」，是无法得知道衬衫「是蓝色」。

此外，我们一定是「直接观察」衬衫「是蓝色」，进而「明白」衬衫「不是绿色、不是紫色、不是……色」；绝对是「无法直接观察」衬衫「不是绿色、不是紫色、不是……色」，进而「明白」衬衫「不是绿色、不是紫色、不是……色」。

佛灭后 116 年西印度有分别说僧团造《舍利弗阿毘昙论》，该论颠倒菩提道次第，错误的采用「直接观察」五阴「不是常（无常）、不是乐（苦）、不是我及我所（非我、非我所）」，作为正知五阴「是无常、苦、非我、非我所」的禅法。

「直观五阴无常、苦、无我」的方法，实际是「破邪不能显正」的错误禅法，也是出自《舍利弗阿毘昙论》的论义禅法，目的是合理化「先断常见、我见，最后断无明」的「十结」论义。

「直观五阴无常、苦、无我」的错误禅法，造成后世佛教忽略「观十二因缘」的重要。

4-2-2-3. 「见因缘法」之实相念佛



根据律藏的说法，「见十二因缘」即是见法，也是见佛。见《毘尼母经》第四卷、《佛阿毘昙经出家相品第一》卷上：

《毘尼母经》卷四¹：「（佛言：）阿难！若人见十二因缘，是为见法，亦得见我。」

《佛阿毘昙经出家相品第一》卷上²：「佛言：『往昔诸佛所说：汝等比丘！若见十二因缘生相，即是见法；若能见法，其则见佛。』」

如是可证知，不论是「实相念佛」，或是「实相见佛」，都是直指「如实见十二因缘」。

传出于部派佛教以后的典籍，因为深受分别说部《舍利弗阿毘昙论》的影响，偏差的信受「直观五阴无常、苦、无我」的错误禅法，造成部派佛教诸多经诵揉杂《舍利弗阿毘昙论》的论义。见《相应阿含》1,10 经、《相应部》〈蕴相应〉13,15 经：

《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……。」

《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，名真正正观。」

《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》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。」

这些揉杂《舍利弗阿毘昙论》之论义的部义经诵，实际是不可信受的宗派论义，不是佛陀的真实教法。

《佛说阿弥陀经》的记载，阿弥陀佛教导净土众生的「七菩提分」，七菩提分之首要的念菩提分，是指「观四念处生、灭法」，而「观四念处生、灭法」即是「观十二因缘」。「观十二因缘」即是为了「如实见十二因缘」的修行。见《相应阿含》609 经、南传《相应部》〈念处相应〉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。如是随集法观受住，随天法观受住……。名色集则心集，名色灭则心没。随集法观心住，随天法观心住……。忆念集则法集，忆念灭则法没。随集法观法住，随天法观法住……。是名四念处集，四念处没。」

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

除了 释迦牟尼佛提倡「见十二因缘」，过去诸佛也是依据「见十二因缘」而成就正觉。见《相应阿含》366 及次经（《相应部》〈因缘相应〉4~10 经）：

《相应阿含》366 及次经：「毘婆尸佛未成正觉时，独一静处，专精禅思，作如是念：……即自观察：何缘有此老死？如是正思惟观察，得如实



无间等起知，有生故有此老死，缘生故有老死。

复正思惟：何缘故有此生？寻复正思惟，无间等起知，缘有故有生。寻复正思惟：何缘故有有？寻复正思惟，如实无间等起知，有取故有有。寻复正思惟：何缘故有取？寻复正思惟，如实无间等起观察：取法味着、顾念，缘触爱所增长。当知缘爱取，缘取有，缘有生，缘生老病死、忧悲恼苦，如是纯大苦聚集。……如毘婆尸佛，如是尸弃佛，毘湿波浮佛，迦罗迦孙提佛，迦那迦牟尼佛，迦叶佛，皆如是说。」

因此，阿弥陀佛是教导归向「念法、知法、入法」的「实相念佛」，即是「如实见十二因缘」的教法。

4-2-2-4. 实相念佛之受用、证量

定心念佛、带业往生净土者，不是往生即可离生死轮回，只是蒙佛慈力暂时摄受而已！否则阿弥陀佛何必在净土不停的宣法教法？远离生死的束缚，毕竟是要「如实见因缘法」，在导向离贪爱的解脱！

因为在早期佛教经典《相应阿含》、《相应部》的共说，是「见十二因缘，地狱、畜生、饿鬼恶趣已尽，不堕恶趣法，决定正向三菩提」，可见学习七菩提分的极乐净土众生也当离三恶趣，所以《佛说阿弥陀经》说「彼佛国土无三恶趣」。见《相应阿含》846-2 经、《相应部》〈预流相应〉28 经；《佛说阿弥陀经》：

《相应阿含》846-2 经：「若比丘于五恐怖、怨对休息，三事决定不生疑惑，如实知见贤圣正道，彼圣弟子能自记说：地狱、畜生、饿鬼恶趣已尽，得须陀洹，不堕恶趣法，决定正向三菩提，七有夭、人往生，究竟苦边。……何等为圣道如实知见？谓十二支缘起如实知见。」

《相应部》〈预流相应〉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，而得预流，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：无明无余离天故行天，……生天故老死愁悲苦忧恼天。如是，此为一切苦蕴之天。」

《佛说阿弥陀经》：「彼佛国土无三恶趣。……其佛国土尚无三恶道之名，何况有实？是诸众鸟，皆是阿弥陀佛欲令法音宣流变化所作。」

释迦佛陀教导由「如实见十二因缘」的念菩提分，再次地开展、完成七菩提分的修证，成就正觉、离贪、慈悲喜舍、解脱、阿耨多罗三藐三菩提的修证。见《相应阿含》737,727 经、《相应部》〈觉支相应〉54 经：

《相应阿含》737 经：「七觉分者，谓七道品法。诸比丘！此七觉分渐次起，渐次起已，修习满足。」

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

《相应部》〈觉支相应〉54 经：「诸比丘！于此有比丘，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。……于此有比丘，依远离、依离贪、依灭尽，回向于舍，以修习悲俱行



之念觉支……乃至以修习悲俱行之舍觉支。……

于此有比丘，依远离、依离贪、依天尽，回向于舍，以修习喜俱行之念觉支……乃至修习喜俱行之舍觉支。……于此有比丘，依远离、依离贪、依天尽，回向于舍，以修习舍俱行之念觉支……乃至以修习舍俱行之舍觉支。」

由此可知，阿弥陀佛对极乐世界众生教导「七菩提分」，正是为了让众生可以「闻法、学法、知法、入法」的同达正觉、离贪、慈悲喜舍、解脱、阿耨多罗三藐三菩提的修证。

「如实知十二因缘」之念觉分，次第开展「七菩提分」的修证，等同于「四圣谛三转、十二行」的修证，都是成就阿耨多罗三藐三菩提。见《相应阿含》379 经、《相应部》〈谛相应〉11 经：

《相应阿含》379 经：「诸比丘！我于此四圣谛，三转、十二行，不生眼、智、明、觉者，我终不得于诸天、魔、梵，沙门、婆罗门，闻法众中，为解脱，为出，为离，亦不自证得阿耨多罗三藐三

菩提。我已于四圣谛、三转、十二行，生眼、智、明、觉故，于诸天、魔、梵，沙门、婆罗门，闻法众中，得出，得脱，自证得成阿耨多罗三藐三菩提。」

《相应部》〈谛相应〉56.11 经：「诸比丘！

我于四圣谛以如是三转、十二行相之如实智见尚未达悉皆清净时，诸比丘 我于天、魔、梵世、沙门、婆罗门、人、天众生中，不被称之为无上正等觉之现等觉。诸比丘！然而我于此四圣谛，如是三转、十二行相之如实智见，已达悉皆清净故，诸比丘！我于天、魔、梵世、沙门、婆罗门、人、天众生中，称之为无上正等觉之现等觉。又，我智生与见，我心解脱不动，此为我最后之生，再不受后有。」

注释：

1. 见《毘尼母经》第四卷：参大正藏 T24 p.820.2-13~14
2. 见《佛阿毘昙经出家相品第一》卷上：参大正藏 T24 p.958.1-11~13





如何走出生命的故事？

随佛禅师释疑：

如果我们面对人、面对事情，都从既有的已知来看待眼前的人事物，那么，你人生不管再怎么努力，都脱不开过往这种影响的趋向。如果过往影响的趋向是负面的，你就会一辈子背负这个包袱。人最可贵的就是有改变的机会，不是吗？诸位千万不要放弃这个机会。这个机会在谁的手上？在愿意正确努力的人手上。愿意正确的努力，这个机会就在那里，如果不正确的努力，对不起，这个机会就不会显现。切记！

诸位可别活了一辈子，一直活在过往的阴影底下。人生，每个人都有故事，不是吗？每个人都有一大堆对个人来说都是惊天地、泣鬼神的故事，在你的生命里，它的确确是这样。但是问题是，如果这个故事，基本上你不太满意呢？那你怎么办？而且很不幸的，多数人不满意自己的故事。那怎么办呢？不是轻轻一句话「不要想」就能解决。因为根本就不可能不要想；而且剧情越深刻越会想，是不是？这根本做不到。所以，叫人家「不要想啦、把它忘啦、放下啦」，都是废话、风凉话。要不你就不要讲话，要讲话就不要讲那句话，换作你试试看，你做的到吗？干脆你就不要讲好了，还不

如握握他的手比较实在，是不是？

我们怎么走出生命的故事呢？如果那个故事是你觉得不好的，怎么走出来呢？忘记是不可能，不要想也不可能，也没必要。一个人不愿意去面对过去，事实上本身就是一种病；但人如果一直面对过去，也是一种病。不面对过去，一直面对过去，都是不妥善、不正常、扭曲的一种处境。那我们该怎么做？忘记吗？放心，老人痴呆的时候就会忘记；其实老人痴呆也不会忘记，老人痴呆是记不住新的、忘不了旧的，对吧？

诸位法友，你一定会忘记很多的事情，知道吗？即使你现在想牢牢记住，你也会慢慢忘记。并且最令你伤心的事情是：当你忘记的时候，你也不知道你忘记了什么。所以，师父送你一句话，人生总归是如此，因此，最要紧的是什么呢？不要老是一直想以前，好好的面对现在，珍惜眼前，不要为了你的回忆而破坏了现在，不值得啦！好好地想想啊！许多人都是为了回忆，让现在过得很不好；然后，最终你还是会忘记，而且还不知道自己忘记了什么。

* 本文由书记组整理自 随佛禅师《原始佛教的禅法跟生活的统贯》之演说稿



學習佛法者 要如何勘驗說法者？

隨佛禪師釋疑：用集法及滅法勘驗說法者

我們不宜單凭口才便給來評價善知識的修行，那樣做相當不切實際。同樣的內容，能言善道、口才敏捷的人，可以講得生動活潑；然而，能言善道，僅止表示一表達能力強，懂得掌握群眾心理，不能代表品德的良莠。所以聽法時，重點不在於說法者的口才，而是在於他表達的內涵。有些人伶牙俐齒，話鋒可隨機而變，很能牽引人心，但這些只是說話的技巧，別被這些技巧迷惑了。如同商品的包裝，一樣的商品，外飾以華麗、溫馨，或者環保不同的風格罷了。

當然，表達技巧對弘法的影响很大，不能說不重要。尤其對傳法者而言，了解聽法學眾的層次，表達出切合其程度的內容，的確相當重要。但是對聽法者而言，說法者的陳述技巧其實不是那麼的重要，說法者是否舌燦蓮花，是否說得活靈活氣，絕不是重點所在。

聽法者應該將重點放在哪裡呢？從法的內涵來看，有兩個要點需要注意：

第一、要符合實際的現實。

若是說得活靈活氣，卻背離實際的現實，無非就是說神道怪、玄虛難辨之事，彷彿觀看鬼怪電影，令人無從辨別真假。對於這樣不符合實際的現實，你何妨當作看表演、聽相聲就好，因為它無益於現實。

第二、對生活具有實用性。

實用性其實相當重要，若是說法內容陳義過高，卻在生活上使不上力，其實也只能當作是安慰劑，對現實人生沒有實際的幫助。更嚴重的是，我們可能誤以為找到了良藥，一昧地使用這些無實用處的安慰劑，以至於蹉跎了寶貴的歲月。

所以聽法時，勿需在意說法者的口才，而是應該注意其說法的內涵是否符合實際的事實，以及在生活中是否確實可行。

我們如何辨正實用跟實際是什麼呢？非常地簡單，看說法的內容是否能夠幫助解決生活上的問題、困難及煩惱。如果不能提供這樣的幫助，就不是我們需要的法教了。一個說法者，他所宣說的法教，一定要具備兩個條件：

一、確實指出問題、困難或痛苦的緣由——集法。這是指說法者能夠明確點出我們的問題、困難或痛苦的生起因緣。當說法者能夠將「當前的集法」指明出來，我們才可以在自己的問題、困難或痛苦因緣中，檢驗其說法，是否符合實際的事實？藉此了解自己所面臨的問題、困難或痛苦到底如何發生。

二、確實提出如何消除問題、困難或痛苦的緣由——滅法，並提出相應滅法之解決問題的方法——道。如是因緣即如是緣生，如是因緣之滅盡即如是緣生法的滅盡，謂「有集法者悉皆有滅法」。既已指出集法，必能進一步指出滅法。解決



问题、困难或痛苦之缘由的方法与道路，一定要和集法与灭法相应。故《相应阿含》749 经：「明为前相，能生正见。」所谓正见于苦灭之正道，正是此意。相应集法与灭法的苦灭正道，也正是《相应部》『因缘相应』65 经说的「古佛之道」。

审视说法者陈述的内容，是否能够指出现前实际问题的集法与灭法，并且提出相应集、灭法的息苦之道次第。根据集法与灭法为准，即可鉴定说法者所说法的内涵，是否符合实际？是否实用，且可息苦、得益？

根据集、灭法作为检验标准，抉择法、抉择善知识，可以减少对解决问题无所帮助的学习。我们学法的目的，是为了了解苦恼的缘由，进而寻得解决痛苦的有效方法，不是只为了暂时舒缓痛苦的安慰而已！

有些说法者向人们保证：「精进修行可以开启智慧，将可超越宇宙生命的痛苦。」又有些人形容开悟境界：「大地平沉，十方法界悉皆现前。」

这些都是偏向文学表现的形容语句，虽然文学表现的美丽文词内容令人向往，但是无助于解决当前的痛苦。佛法不是文学，不是意象美学，更不是神话的《封神榜》。佛法是务实解决问题的生活教育，是确实疗愈苦恼的身心医学。

教育的本质是教导人们能够自立自强，并非教导使人成为一个依赖者。

如同俗话说：不是只拿鱼给你吃，而是教你如何钓鱼。

听闻佛法即是学习：发现问题、了解问题的原因、知道如何解决问题、确立解决问题的步骤。这四项目验证的事实，即是佛门的四圣谛。

佛陀教育的内容，不是抽象的形上哲思，也不是神秘信仰，而是「息苦之道」，是如何务实解决

问题与苦恼的正道。佛陀教育的主轴，是要帮助人们解决现实人生的问题，不是提供一种「依赖圣灵救赎的信仰」。在佛法的学习中，学会以智见及实用方法来度越痛苦，学会自己面对问题与处理问题。

佛教强调慈悲与关怀，慈悲是务实的提供帮助，除了关怀困难，安抚不安、苦闷、焦躁及忧伤心境之外，当人们心绪较为平静以后，即帮助、引导人们认清问题。认清问题包含四项要点：看清问题所在、导致问题的缘由是什么与如何缘起、问题的缘由是如何缘起，还有开启灭苦的正道。除了帮助人们认清四项攸关问题的真实，更帮助、鼓励人们务实的实践，这即是慈悲的真正内涵。

慈悲不只是帮助，更是自助的教育。

佛法也可说是医学，是治疗生命苦恼的医学。佛法是医科，不是信仰，必须务实、实际，能够清楚无误的指出病理现况，并且点出病缘为何及如何消除病缘，规划出明确的治病步骤，最后付诸实践。

听闻佛法，是为了学习解决问题与苦恼的方法，勿需迷恋于说法者的美丽辞藻，或玄渺境界的陈述。这类意境优美的说法，往往是「写意而不写实」，难以提供务实的帮助。这对解决现实问题来说，多是不务实际。

诸位法友！学法的重点，不在说法者的口才，应着重必需言之有物，必需符合现前实际面临的问题，必需确实显现当前困难的缘由——集法，必需看清问题缘由如何消除——灭法。如此，在明白问题之集法、灭法的情况下，我们才能确知解决问题与苦恼的步骤。

否则，即使说得天花乱墜、头头是道，描绘出种种美丽、理想的境界，依旧无济于现实。

切记！学法要善于判断，如此才能真实得益。



一念不生是否為修行的終點？

随佛禅师释疑：

五阴是缘生法，缘生法不是恒常、不变及可自主之法，「解脱生死」与「断尽苦的束缚」绝不会是不合于缘生法的「一念不生」，应当是「正念不失」的「住于正智」，这是《相应阿含》282,622经、《中部》(152)〈根修习经〉及《相应部》〈念相应〉2经说的正念、正智住。

如果针对涅槃来说，涅槃是指「缘生法的五阴已灭尽不起」，而「五阴已灭尽不起」的涅槃是绝对无法成为任何作为的目标，当然更不是修行的目标。「断尽愚痴、贪欲、瞋恚的解脱」可以是修行的目标，但是「涅槃」不能看成是修

行的目标与终点。

目前某些学派是把「涅槃」作为「修行的所缘」，我们无法对此表达附议，但可以理解及尊重那是某些学法者的理解及认识。因此，「涅槃」是对解脱生死束缚者呈现的此生五阴已尽之后的「陈述」，是一种对「五阴已灭尽不起」的「陈述」，而「五阴已灭尽不起」则是五阴已尽、不起，既不是、也无法成为任何作为的目标与终点。

若在此佛法的正确认识下，行者才能明白「一念不生」绝对不合乎缘生五阴的表现，「一念不生」更不会是修行的目标及终点。

如何在日常生活中發現「常見」？

對於別人的付出是否習以為常？

随佛禅师释疑：

佛教讲因缘缘生，修行上要求能够洞见诸法缘生，舍离常见、我见与断见。然而检视我们的生活，似乎又是另外一回事。

当我们与家人相处时，对于家人给我们的照顾和关怀，是不是早已「习以为常」认为理所当然？其实这便是「常见」！因为如此，家人给我们的照顾，我们不再心存感谢；也不以为值得珍惜。

太太天天煮三餐，做先生的认为太太就该煮三餐，偶尔煮得不合自己的胃口，便抱怨连连，无形之中，是不是把太太当成了佣人呢？反之，先生在职场上班赚钱，承受工作竞争压力，做太

太的是不是认为先生赚钱养家是应当，而忽略了先生的辛劳呢？

我们应该问问自己，在待人接物上有多少因为「习以为常」造成的问题？若能将「舍弃常想」放在心上，调整对待身边默默为我们付出的亲人好友的态度，许多人际关系、事情的发展就能朝往正向改变。

若比起努力寻求开悟、解脱，先体悟到有人陪伴在我们身边，是多么值得珍惜与感恩的事，反而是我们的当务之急。

※本文由书记组整理自 2015 年 1 月 2 日，龙山寺板桥文化广场中道七日禅修营大堂开示。



【台湾】台北市北投内觉禅林

火锅盛宴 其乐融融 法友为僧团接风洗尘

佛正觉后 2447 年 / 2015 年 11 月 1 日

【台北讯】2015 年 11 月 1 日，台湾法友们发心到台北内觉禅林举行供僧活动，为刚刚结束 72 天大陆宣法行程的中道僧团接风洗尘。

当天一早，法友们陆续来到道场，每个人手上提着大包、小包的食材，芋头、玉米、各式菇类、蔬菜、水果，五彩缤纷、应有尽有。放下随身物品，还顾不得聊天、叙旧，大伙儿们就挤进厨房，为美味的火锅盛宴做好准备。有些人负责挑菜、洗菜，有些人切菜、配菜、摆盘，有些人精心调制酱料，还有些人不断往热锅里添加食材，熬火锅汤底，忙得不亦乐乎。只是六、七十个人怎么一起吃火锅呢？大家七嘴八舌的讨论着，在克服锅具不够、电力不足等条件限制后，火锅的香气弥漫开来。在微凉的秋天里，一家人其乐融融团聚在一起，共享幸福的滋味。

供僧后，随佛长老饶富兴味的与法友们分享在吉林圣佛寺的弘法经历与感悟，并播放法工营、禅修营与长春交流处的纪录像片给大家欣赏。师父强调：广设道场的目的，并不是要利益僧团，而是希望利用道场认真弘法，让更多良善、单纯、诚心学佛的人能够相聚，一起修行，增进彼此的信心。虽然从零到有的过程遭遇诸多困难，但师父说：「把现在做好最重要，不怕困难，只怕不想面对困难、不认真解决困难。」

长老也让共赴大陆协助弘法的法工分享感言，众人回忆起这段时间的辛劳工作，纷纷感谢僧团赐予他们深刻体会与实践佛法的机会。虽然从无到有的过程无比艰辛，但两岸法工真诚相待，销



融诸多文化差异与歧见，全心全意地朝向团队目标而努力，令人感动不已。随佛师父感念法工们的无私奉献，特地从大陆带回数把炒大锅菜专用的「锅铲」，赠予法工们留存，并勉励大家：「学法不是动脑而已，还要动手动脚，修行要回到生活当中。」

值得一记的是，10 月 29 日，随佛长老一行风尘仆仆甫抵机场，还来不及休息，便马不停蹄的赶赴伊通街道场讲授「三阶念佛弥陀禅」，长老倾生命之力弘法的举动，让法友们深深感动。不过长老却笑笑的说：「你们以为我不停的在弘法，实际上不是，我只是时时刻刻都在过好现在的生活，尽力当前、极其精彩！」



【台灣】屏東泰美教育基金會

長老：生活智慧與親子關係

佛正覺後 2447 年 / 2015 年 11 月 7 日

【屏東訊】2015 年 11 月 7 日，原始佛教會導師隨佛長老應屏東泰美教育基金會之邀請，親臨該基金會屏東會館，以「生活智慧與親子關係」為題，從因緣觀的角度講述親子相處與家庭關係。當天，座無虛席，有為人父母者，还有不少青少年。足見在這個工商業繁忙的時代，親子關係的緊張成為許多家庭壓力的核心，而佛法正是解除這壓力的一帖良藥。（相關照片請見封面里頁）

隨佛長老是以八項要訣與大眾分享改善親子關係與解決家庭的困境的宣法主軸：

1. 活着即要承先啟後、關懷群我。
2. 親人家庭是人生的良田，應是耕耘，不是要求。
3. 溝通是先傾聽，再表達意見，而不是說服對方，也就是了解勝過說服。
4. 沒有完美的人，明白有錯誤、有爭執是正常的事。

5. 對、錯、貧、富不是親情的核心。
6. 坦誠、了解、尊重、同甘共苦才是親情的重點。
7. 滿足任何需求不是責任、目的。
8. 莫把責任變壓力，真心珍惜才是吸引力。

下午，開放大家提問，法友紛紛寫下各自的家庭親子問題，長老隨即匯整問題當眾解答。長老的解答，往往超乎大家的預期與尋常的認知，却又是那么的貼切而入里，顛覆了大家平日的說法、想法、作法，却——直指核心，實際、直接而可行。

長老當日說法，從頭至尾笑聲不斷，話題雖然嚴肅，氣氛却相當輕鬆活潑，人人如坐春風，一日宣法就在笑聲與掌聲中度过。活動尾聲，長老告誡大家，人都有一種毛病：好，還要更好！更好，還要再更好！這樣一定會以不好收場。應該是：好，不需要再更好；好，這樣就好。

說法後，大眾起立送別，就在熱烈掌聲與感恩聲中，結束了這令人難忘的一天聞法，與會者莫不法喜充滿。





【台湾】新北市龙山寺板桥文化广场

《中道僧团联合宣法》 —相应佛智的修行法

佛正觉后 2447 年 / 2015 年 11 月 8 日

【台北讯】2015 年 11 月 8 日，由随佛禅师主法，成慧尊者、道一尊尼随法的中道僧团第四场联合宣法，接续于中道禅法次第的阐释之后，以「相应佛智的修行法」为题，更进一步的说明，如何以明见因缘法的智慧，解决人生四大问题。

禅师开宗明义指出：「佛法的功用不是让人成为圣人，而是帮助我们成为能够解决问题的人。」禅师表示，四圣谛是教导我们如何解决问题、断除烦恼；明见因缘法的真实，才能建立正见、断除妄见。

对于「工作与事业的困境」，禅师依于因缘法的智见加以说明。缘生世间，永远有解决不完的问题，只要尽其在我，面对并改变问题发生的因缘，其结果虽不满意但还能接受即可，这便是生活的智慧。再者，维护本身利益虽是生存之道，但若要求自己处处有路，则必须有分享利益的智慧。

成慧尊者谈的是「解决友情与爱情的困境」。友情与爱情只是人生的心境，不是得失的成果；与人相处，会犯错、有争执是正常的事；需要用倾听

与了解来沟通，而不是说服对方。尊者仔细找到人们内心症结所在，用「生活中的运用与练习」为标题，为学众找出应有的态度与解决之道。

道一尊尼以「亲子关系与家庭的困境」为主题做探讨。提到：家是需要用心耕耘的人生良田，而不是一味的要求；莫将责任变成压力，应真心珍惜，彼此才有爱的吸引力。再者，明了亲人不会完美，满足需求不是家的目的，对错、贫富不是亲情的核心，需要凭借坦诚、理解与尊重，在关怀中同甘共苦，承先启后。开示法要时，尊尼以亲身经历现身说法，提到在回溯中找到影响身心的关键所在，同时分享学法得益与感恩的心情，与会者莫不深深触动而赞叹不已。

当天最后的讲题，是「老病死的困境」。由随佛禅师为大众宣演「十二因缘的生死束缚及解脱」。禅师的开示，不仅深契真实的佛法，并且符合现实人生及身心的实况，可说是实用、受用、好利用之至。大众莫不法喜充满。

真实的 佛陀是人间 佛陀，真实的佛教是人间佛教，真实的佛法是解决困难的佛法。佛法不是哲学理论，也并非依靠或安慰，而是务实解决人生问题的修为与智慧。经历这一天的课程之后，重新审视身心、调整态度，对正向菩提的道路有进一步的明了，生活的脚步也更为踏实。





【台灣】台北中道禪院

三階念佛弥陀禅课程圆满 成为净土法门的新里程碑

佛正觉后 2447 年 / 2015 年 11 月 19 日

【台北讯】由中道僧团主办、中华原始佛教会暨中道禅林协办，原始佛教会导师随佛禅师主讲的佛学课程——「三阶念佛弥陀禅——由末法向正法」，于 2015 年 10 月 29 日至 11 月 19 日每周四在台北中道禅院开讲，台湾、马来西亚、新加坡各地道场，则通过网络同步联机听讲。此次课程的内容，是依据《阿含经》、《佛说阿弥陀经》及各部经藏、律藏，显现弥陀法门的方便及真实义。

唐朝韩愈的诗句提到：「家家弥陀佛，户户观世音」，可见弥陀净土的信仰，自古以来便普及民间。然而，禅师痛惜表示：古来许多宣扬弥陀法门的学人，宣传「宿命论式的末法思想」，认为所谓末法乃是「天运如此」，误导念佛人惊恐于末法来临，抱持着「只能依靠念佛往生，其他都是杂修」的偏差认知；甚至由于过度依靠现实之外的弥陀净土，形成「放弃今生、只求往生」的人生观，导致脱节现实的颓废人生。眼见念佛人朝向逃避现世的歧途，造成佛教充斥消极、遁世的气氛，使得佛教暮气沉沉，日渐衰落，无法吸纳年轻世代的认同参与，慈悲的随佛禅师，因而为世人传授「三阶念佛弥陀禅」。



所谓三阶念佛，指的是「持名念佛」、「定心念佛」、「实相念佛」，禅师开示说道：弥陀净土的重点是在「念法而正觉」，是方便让未能修习佛法的一般人，经由结缘参与、信仰形式的「持名念佛」，进一步远离散念的「定心念佛」，最后、最重要的是可以「念念不离于法，不离三十七道品」的朝向正觉，而「念念不离于法，不离三十七道品」即是「实相念佛」。课程中，针对三阶念佛的实修方法，禅师还传授了自身的修行经验，可谓弥足珍贵。

禅师指出：「弥陀行者的最终是正法行者，也是原始佛教修行者；原始佛教的修行者，也是净土的行者。」阿弥陀佛的教导与释迦佛陀的教导无有差别，都是教导行者「正念十二因缘而正觉」的中道禅，教导世人应以因缘法的正智、善见，认清自己当前的处境，了解当前处境是怎么发生的？怎么解决当前的问题？何者才是解决问题的办法？在娑婆世界是这样学习，在极乐世界也是这样学习；所学的，同样都是四圣谛，同样都是十二因缘法。那么，为何不把今生精勤学习，何须放弃今生、等待来生才要学呢？实则，弥陀禅即是「中道禅」，是统贯人间与净土之一乘道，应当把握此生立即学习才是！

末法之说，只是佛教学人不当的错解，佛陀的法教依旧留存在人间，只要有人正确理解十二因缘法、四圣谛，当下便是正法！禅师强调：只要还有一个人如法如律的修行正法，如同一盏烛火可以点亮千万盏烛火一般，一个人的努力也可以让正法续传。

佛教徒对弥陀的信仰一向恳切，随佛禅师此次宣说「三阶念佛弥陀禅」，显现弥陀法门的方便及真实义，为净土法门的宣扬划下新的里程碑，相信对佛教将产生极为深远的影响。这次的佛学课程，吸引众多法友前往聆听，各地的闻法者，皆为自己得以亲闻法音宣流，倍感法缘殊胜，法喜充满。



【马来西亚】吉隆坡大城堡乐圣华文小学

尼泊尔地震赈灾义卖会

佛正觉后 2447 年 / 2015 年 11 月 29 日

【吉隆坡讯】2015 年 11 月 29 日凌晨，晨光还未显露，在黑漆漆的夜空下，在大城堡乐圣华文小学校内唯一亮起灯光的，就是学校主要入口处之文化展览区以及宽敞的食堂范围。昨晚一群在校内不眠不休、为义卖会赶夜工兼守夜、仅睡上几小时的法工，此时梳洗完毕又要开工了。

6 点左右，部分的义卖档口档主已先抵达现场，通过法工的协助，按照号码寻找各自的文件口位置，开始安顿义卖货品与相关设施；6 点半至 7 点间，筹委兼法工、内外义工和义卖档口档主也陆续抵达了现场，义工们报到后即前往早餐供应处，填饱了肚子后各自寻找自己的组长，开始各项任务。

文化展览区是代表原始佛教会的重点区之一，此区累积了一群年轻法工的心血，以有限的人力淬选法稿、编排、设计、排版乃至完成印刷等阶段性的任务，在幕后默默耕耘，连月来涵藏了不为人知的辛劳和孤寂，直到义卖会的凌晨做出最后的冲刺，将一幅幅新鲜出炉的成果（法宝海报）黏贴在一个个高大的展览版上，这可谓是年轻人的活力、

创意及能耐，仅为了尽原始佛教会之一份子的力量。文化组法工当中，有人负责介绍与讲解，有人负责报到与法宝流通，有人负责邀请有缘大众参与佛教会，各展其长，各司其职，配合无间。

已报名出席今天盛会的内外义工共有整两百名，但出席者占了将近 90% 人数，有一部分已于昨日抽空前来聆听义卖会简报、分组归队以及协助现场初步设置，而今早仍然抱着可贵的精神报到，认真地与连日来劳累的筹委兼法工们配合，在各筹委组长的督导下，大家齐力分工、手忙脚快，还未 8 点，就已把宽敞的食堂范围里多达 160 多个档口以及现场设施妥善设置。

有些档主售卖自己本身经营的商品或美食；有些没有档主的档口则安排由 2 名义工来负责看守与售卖该档货品。义卖项目老少咸宜，包括素食文件、饮料部、干粮、甜品小吃、蔬果、中医义诊、健康系列、家庭用品、文具、游戏项目、服饰、理发等等。

有趣的是有几位早来的公众人士未到 8 点就已用完手上固本(coupon)，欢喜离开。

原本多日来，天不做美，可是上午却晴空万里，像是要助义卖会一臂之力。人潮越来越多，停车场也开始容不下驶入的车辆，迟来的车辆都由维持交通秩序的志愿队伍引到学校外头的宽大柏油路两旁停泊。来众有的是一家老少，有的是夫妻、情





侣，有的是三两好友，有的是团体，也有许多来支持义卖会的邻近居民和法工、义工的亲朋好友。

文化展览区是通往义卖会的必经之地，手上持有固本的来者，经过此区时多会稍留片刻，接过法宝后再迅速前往食堂范围去游览各档口。许久，手中挽着大包小包的战利品又重回到文化展览区，有些继续阅读展览法宝，有讲解法工做介绍与讲解，让听闻者从中受益；有些甚至愿意留下个人通讯数据做为接引方便；有些固本持有者却纯粹只是来选购货品或吃吃早餐就匆匆离开了。

原本宽敞的食堂人潮汹涌，即便嘈杂声四起，却不敌两位在场司仪的现场广播声。两位男司仪是筹委请来的友情客串，装扮潮流又专业，主要负责带动现场的气氛、播报临时信息以及协助货品的推销等等。两位司仪的促销功夫使得他们成为全场注目人物，一股股促销浪潮此起彼落，把义卖会现场气氛炒至沸腾。此外，档主们与守档的义工们更费劲地推销自档货品，促销功夫也毫不逊色，尤其是甜品小吃档，捧住手中美味佳品，站在熙熙攘攘的档口前让人免费品尝。各档之促销手法层出不穷，好不热闹！

在万众期待下，随佛长老率领了中道僧团莅



临，法工们在文化展览区形成两排队伍，对僧团合十行欢迎之礼。僧团在文化区里的礼佛处礼敬佛陀后，便开始欣赏文化组所呈现的法宝展览和场地布置，同时给予全体文化组组员点头式的肯定与鼓励，组员们内心充满无比的欣慰、感动与踏实感，对于连日来马不停蹄、日夜拼稿的付出来讲，总算是值得了。

接着，僧团继续前往食堂的范围，现场的目光顿时转移到僧团的身影来。在许多虔诚之士还未来得及上前拜会僧团之前，法工已将僧团礼请到僧团接待处，予以午斋供养。午供过后，长老与僧团逐步的去为各档档主打气加油，现场洋溢着一团光明与祥和的热流，大家把握机会与僧团合照，相机快门不停按压，档主们与义工们欢喜地接收长老与僧团的打气和鼓励。

午后时分，剩下的货品开始降价抛售，两位司仪更加把劲的将抛售的气氛炒得火热，固本持有人忙着做出最后的冲刺，势必用完手中固本不可；而固本不够用的善主，又能在现场添购固本继续抢购货品。档口方面，货品售尽的档主开始点算固本和总结自档销售额，并呈交给财务组，然后进行收拾和清理各自档口。正当所有档口几乎点算完毕和忙于收拾之际，法工们正准备着一个小型仪式，地点是在食堂范围的中央，由随佛长老主持。

小型仪式大约于 2 点钟开始，在僧团与大众的见证下，长老代表原始佛教会向所有为义卖会付出的人致谢，并且也代表原始佛教会颁发感谢状给个各档档主，颁发仪式进行了约 40 分钟，仪式结束后，长老和蔼的邀请大众在今晚到禅林，共同参与属于大家的慰劳聚会，同时也是僧团的大众弘法，由长老主法的「运用佛法、开展人生」。语毕，长老与僧团便趋往文化展览区，与全体法工留影。在炎热的天气下，大家带着汗水和满足的微笑对着十来个镜头，留下难忘的回忆。（相关照片请见封面里页）



【马来西亚】吉隆坡中道禅林

长老慰勉义卖会筹委与法工

佛正觉后 2447 年 / 2015 年 11 月 29 日

【吉隆坡讯】2015 年 11 月 29 日的大众弘法，碰巧落在吉隆坡原始佛教会筹办「尼泊尔赈灾义卖会」结束当晚。许多参与筹备义卖会的法友虽然疲惫，但多数仍出席当晚的弘法。为了感谢大家卖力的付出，随佛长老巧妙的把当晚的弘法变成一个小小的「慰劳会」。长老事先就贴心的请法工长购买蛋糕，并在弘法进行间，请筹委们切蛋糕，让大家在闻法之余，还能品尝美味的蛋糕，期间还穿插歌曲互动的环节。

长老开示说：「与其说是筹办义卖会来赈灾，不如说是这次的活动丰富了每一位参与者的人生。相信每个尽心参与的人都从这活动中抓到了一块宝贵的「钻石」，而这钻石会给大家带来长久的力量。」长老提醒法友要开展各自的人生，并劝诫大家不要在无意中掉入自己的「心理陷阱」，亦即「未开始做，就认为做不成」的自我设限。

原来，在筹办义卖会的初期，难免有人担心万一做不好，怎么办？若筹不到某个数目的善款，怎么办？甚至有人认为这样不行、那样不行。长老给了当头棒喝：「认为不行是『想象』，而不是实际的『发现』」。长老解释说：「人怕危险并会回避危险是出于本能，也是『小心生存的智慧』；但，若过度害怕『想象』的危险，就会障碍人生的前进。如果我们做事之前，只凭直觉就认为不行，或衡量、盘算后觉得划不来而不要做，这种行为模式将逐渐形成逃避、害怕失败的个性，做事总是太过小心，盘算最「安全」，导致过度敏感，结果什么都做不了、什么也没做。殊不知，这才是最大的危险！」



长老鼓励大家透过参与活动，学会做事，学会「内心没有成败、得失的纠结」，可以做的，我们都做了；不能做的，我们也设法做。如是，人生还有什么好烦恼？人生就几十年那么短暂，我们要善用人生的每时每刻，透过与人合作，昌盛自己，也昌盛所有佛弟子。



【马来西亚】威省北海佛教会

北海禅修—缘起观的实修法

佛正觉后 2447 年 / 2015 年 12 月 1 日~ 9 日

【威省讯】2015 年 12 月 1 日至 9 日，马来西亚原始佛教会在威省北海佛教会举办九日中道禅修营。礼请中道僧团导师 随佛长老主法，中道僧团多位法师亦热切协助提升学习状况。此次禅修营参加的学员年龄范围非常广，最小的学员才十岁，小小年纪就参加禅修，表示原始佛教欣欣向荣、后继有兆。学员多数来自马来西亚各地，并有多位是来自台湾及新加坡的华人。由于长老全年奔波于世界各地弘扬 佛陀教法，在相当紧凑的行程中，安排出宝贵的时间莅临北马指导禅修，学员们深感难得，均能把握机缘，积极投入以提升自己，让身心净化。

长老提醒学员们：「大家都同样在人生苦恼中找出路，修行人一定要老实谦虚的承认自己还有问题、烦恼，还有许多不行的地方。不要死要面子，在 佛陀面前，我们都是生死凡夫，谁也不要瞧不起谁」。

道一尊尼则指导禅修技巧及日常应用实修教导课程之外，也解答学员禅修中的疑惑。其中，有两位年轻朋友特别私下请法，提出如「修习安那般那念有何用？什么是十二因缘法？什么是五阴？.....」等问题，尊尼诲人不倦的用年轻人可以理解的语言，一一解答，鞭辟入里的开示，让年轻人豁然得解。

禅修期间，每晚都开放给当地民众随喜听法，长老从禅修的修证次第开演甚深十二因缘法，让大众明白不能直观「无常、无我」，而是要先观因缘，才能深切明白「常、乐、我、净」乃是错误的想法；而直观「无常、无我」的错误教导，二千多年来已深深影响着佛弟子，成为萎靡不振的社会边

缘人，长老直苦口婆心的劝大众舍弃此根深抵固的错误想法。长老表示：学习原始佛法，则能带给佛弟子光明昌盛的人生。只要深观因缘，就能了解缘生法只能经验，不能贪爱，有贪爱就有苦。正如人们可以经历青春，却不能留住青春。我们所能做的即是「珍惜与感谢」。生命的可贵在于「过程」，虽然没有所谓的「结果」，但由于当前过程的努力，而能改善因缘，影响将来。长老鼓励闻法大众，能将所听所闻应用于日常待人接物及身心观察，从而开展光明、开阔的人生。

禅修营很快就结束了，心得分享时，许多法友都表示：参加中道禅修营，不仅学习禅修与法义，更多的学会勇于面对、开启勇健的人生。禅修结束前，随佛长老为多位学员见证皈依，并祝贺他们在正法中重生。同时勉励参加禅修营的所有学员，应该珍惜身边的善缘，把握当下做一个光辉灿烂的人！





【马来西亚】威省北海佛教会

风雨过后阳光美 法澄访师恩义深

佛正觉后 2447 年 / 2015 年 12 月 4 日

【威省讯】2015 年 12 月 4 日下午 2 时，中道僧团在北海佛教会举办九日禅的第四天，大病初愈的法澄居士特地从槟岛来到北海佛教会拜见随佛长老。法澄居士是马来西亚槟岛区，忠实护持中道僧团的法友之一。

几年前，法澄居士在金马仑禅修营期间，听闻了随佛长老所开示的十二因缘法后，就成了中道僧团的坚贞护法。尔后当长老打算在槟岛开办中道禅林时，她便热心帮忙寻找合适的地点，槟城中道禅林就在她的促成之下得以成办、开展。

不久前，法澄居士不幸跌倒昏迷，脑部动了三次手术，血流仍不能止住，情况危急。当时正在台湾龙山寺文化广场举办十日禅的随佛长老，开营的第一天接到此一讯息，当天晚修结束后，随即带着几位法师特地飞到槟岛，探望在加护病房里的法澄。当时的法澄，得知长老来探望她时，内心非常的感动，心跳监测器显现了稍微加速的频率。后来，法澄居士又动了两次脑部手术，总共历经五次的手术抢救后，状况总算有些起色，目前正逐渐康复中。

此次在北海佛教会禅修的法友们，听了长老叙述法澄居士的护法护教精神及作为后，都相当感动。过后，法友们在长老的鼓动下，纷纷轮流上前给予法澄居士温暖与关怀的拥抱。这一幕，显现了法友们的良善表现。法澄居士也透露，她的家人打算为她在槟岛捐一块土地给中道禅林作为禅修的地点，让 佛陀的正法能利益更多的人。

同时长老也在场特别赞扬身患重症肌无力的法原居士，并称赞法原居士，身染重症的她并没有被

打倒，反倒像是精神孔武有力的巨人，一路走来始终护持着原始佛教会的宣法，更把大山脚的灵山精舍捐给中道禅林作道场。此次禅修营九日的食物也是由她负责张罗。

最后，长老开示一段话：「岁月如流水，人生中难得会遇到对自己好又不计较得失、愿意和你分享人生经验的人。当遇到了，就要握紧对方的手，珍惜好缘份，如同珍惜自己的人生。」其中深意，值得众人一辈子谨记在心。





【马来西亚】太平中道禅林

太平中道禅林启用法庆

佛正觉后 2447 年 / 2015 年 12 月 10 日

【太平讯】2015 年 12 月 10 日，太平中道禅林正式成立，这是马来西亚原始佛教会的第十所共修道场。

当天，随佛长老带领百余位法友齐诵〈皈依佛、法、僧、戒文〉和〈转法论经〉，接着向众法友开示「吉祥智慧迎佛法」。随佛长老表示：「生活在平安的社会是件吉祥事，而最吉祥的事是要有智慧，能在家里开展和谐、平安的生活；能在社会上以智慧处理种种的挑战，所以有智慧才是最吉祥事。」

长老说：「太平的法友是迎佛法而来，而不是迎随佛而来。把原始佛教带到太平这片土地，是要让大家用佛法改善自己的人生。佛法是要我们在日常生活中避开无谓的烦恼。出家人可以隐居于深山，但也可以走入人间、利益大众，这才是最吉祥。让佛法护佑太平这片土地，使当地众生的日常生活昌盛光明，人生从此困难更少、生活更好、远离烦恼，这三件事是开展昌盛人生的吉祥事。真正的修行是不离日常生活，修行就在柴、米、油、盐、酱、醋、茶、吃饭、睡觉中，安住于因缘、缘生的正念，远离对常、乐、我、净的贪爱生活。」

长老吁请大家好好珍惜佛法，珍惜僧团的奉献以及各地法工的付出，就让大家手牵着手，一起努力利益众生，昌隆佛法。

道场除了播放中道僧团各地弘法的影片回顾外，各地法友也通过影片捎来祝贺。在揭匾仪式中，长老祝福太平这片土地的众生：「随佛来到此，正法盛太平」，祝愿正法在太平兴盛起来，并吁请当地法友爱护、关怀、善用此地。

布施太平道场的正心法友与她的两位女儿法思

和法尹，以及太平、江沙、怡保的法友一起欢喜的将钥匙交给中道僧团，并答应僧团自愿发心护持原始佛教和僧团。怡保、吉隆坡、威省、双溪大年和阿喇白沙罗的法工长皆为太平中道禅林献上祝福，当天的特别嘉宾也献上至诚的祝福。

在切蛋糕仪式里，除了庆祝法庆外，还为当天生日的法汉、正愉，和再过三天生日的法摩一并庆祝，唱生日歌，场面温馨。

热情的太平法友准备了一顿丰盛的午斋供僧，来自各地的法友也一起欢乐的分享美食。（相关照片请见封底里页）





【马来西亚】威省中道禅林

长老：归向菩提正此时 欢庆威省中道禅林五周年

佛正觉后 2447 年 / 2015 年 12 月 10 日

【威省讯】2015 年 12 月 10 日，随佛长老莅临威省中道禅林为大众弘法，主题为「归向菩提正此时」。此次大众弘法，随行的中道僧团法师有五位。法师们当天来往于威省与太平两地，马不停蹄的利泽十方众生。

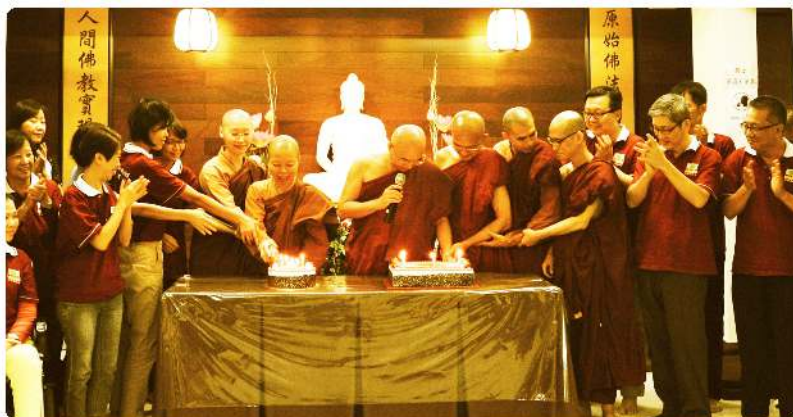
晚上 8 时，十方法友陆续抵达禅林，出席人数达 70 余人。随佛长老开示：做事要符合因缘法，才不会脱节于现实，不切实际。因缘法的浅白说明是事情的好与成功有其促成的因缘；事情的不好与失败也有其促成的因缘。法友们要善观因缘，不能抱着只要行善、拜佛和消业障就能解决人生里所面对的问题。随佛长老精辟的讲解因缘观如何在生活

中的落实。

此外，随佛长老也呼吁善良的佛弟子要在事业上成功，要用心于因缘的智慧而非宿命论，让好事越来越多，困难越来越少。修行佛法与昌盛人生不会有冲突。学习佛法既能让人解脱，也能让人生更好。佛弟子的生活过得好就是佛法好的有力证明。学习佛法不是过着什么都不要的生活，而是要尽力当前的过生活。佛弟子要有「我们可以」的精神，要靠自己的努力、智慧和行为帮助自己。

此次弘法，恰逢威省中道禅林成立五周年的欢庆庆典。随佛长老与中道僧团的法师们在法友们的祝贺之下切蛋糕。长老代表原始佛教会，由衷感谢法工们一直以来的护持和服务，并欢迎法友们加入法工的行列、自利利他。

欢庆道场成立五周年庆典后，法友们一起合照并分享吃蛋糕的喜悦。弘法会在欢笑声中圆满结束。





【台灣】新北市龍山寺板橋文化廣場

2015 年僧團聯合宣法壓軸場 — 正向菩提的现代生活

佛正覺后 2447 年 / 2015 年 10 月 11 日

【台北訊】2015 年中道僧團聯合宣法之年度壓軸場，於 12 月 13 日假龍山寺板橋文化廣場七樓大會堂，以「正向菩提的现代生活」為題，由隨佛禪師、生覺尊者與道一尊尼主法，進行一整天的宣禪利眾，共同宣揚 佛陀教法。

上午的課由隨佛禪師主法。禪師開宗明義表示：佛弟子都想斷煩惱、解脫證菩提、了生脫死，因此重視的是高深佛法的探究、菩提道次第的修學；但對「佛法如何運用在实际生活、活用於当代人生」這個課題反而不重視，甚且學得越久，与现实脱节越甚。实则高深的佛学只是铺垫，让「生活更好、问题更少、远离烦恼」才是学佛之大用！

禪師表示：「這一生我一直有一個堅定不移的念頭，即是要有好方法，幫助人們现实人生能够更好。几经探詢印證，終於發現惟有大覺 世尊宣說的因緣法能达到此效能。在顺逆交替、苦乐参半的现实人间，正向于因緣，于困境时改变不好的因緣，顺境时继续耕耘好的因緣；又因明白『惟是因緣，不见人我』，只能努力参与、经验，不能决定、拥有，如是于『困境不生忧，顺境不生贪』，尽在当前、倾力而为，不仅人生能『金光闪闪，瑞气千条』，亦能趋向解脱证菩提。」

禪師切中肯綮的指出：世间非苦非乐，世间是缘生法，随其苦的因緣而有苦生，随其乐的因緣而有乐起；无常本身不是苦，对缘生法起常乐我净的贪爱则有苦，离贪则苦灭。若以为世间是「无常、无我」，就会以「无常、无我」的消极态度面对人生；若知世间是因緣生，好坏、顺逆乃不定法，生活态度就会积极、务实、勇健。



下午第一堂由生覺尊者主法。尊者延續隨佛禪師的說法，指出：原始佛教乃 佛陀的原說教法，我們學習原始佛教，不是過原始人的生活，過的是八正道開展的现代生活，是傾力現前人生、度越当前苦恼的生活。尊者說法輔以圖表，明確的指出：苦因妄念、貪愛而起，灭苦不需一念不生，只要念头与实际状况能相契合、呼应，即是正念。安住于正念，善分别，扫除不合实际的痴求欲，从正语、正业、正命着手，做当下应做之事，精进不放逸，如是倾力正行于当前，自会远离黯晦，开展「问题更少、生活更好、远离烦恼」的现代菩提人生。

下午第二堂由道一尊尼主法。尊尼諄諄懇懇的勸勉學眾：修學佛法不能只停留在認知上，必須即于現前緣自覺知。尊尼表示：這是內在的解脫之



门，能朝向身心苦恼的止息；但要进入这道门，必须回到身心善观因缘。尊尼表示：很多人学佛后，不是用「因缘法」来改变自己，而是用「因缘法」来对付家人，对家人有太多「禁欲」的限制，或充满了太多成果的期待，觉得自己一人没事，和家人在一起就有事；所谓的「远离烦恼，身心平安」，都建立在家人的痛苦上，这样的人不会平安。真正的平安，是内在的平安，平安不在禁欲，离贪才有平安。应依于现前的因缘，用心与身边的人互动，努力做现在能做的事，「箭射到哪里，箭靶就在那里」，没有对成果的期待，惟是尽力于过程、尽力于眼前。

最后一堂由随佛禅师作总结。禅师鼓励学众：

佛法要用于生活，人生重点不是「放下」，扛起该尽的责任比放下重要。扛起责任，广行正道，以因缘生为智觉核心，开启菩提道次第，不仅能令佛教变成有力量、充溢着光明，亦能令现实人生光辉灿烂。再者，要感谢身边一同过日子的人，不要只看着菩提，而忘了身边之人。世间没有完美之人，你不行的靠我帮助，我不行的靠你帮助；你需要我，我需要你们。如是，方能一本万利；如是，佛陀就在你我之间，佛法将能带来你我之间的和谐、平安。

一整天的宣法活动，主法者充满智慧兼具风趣的法语回荡在讲堂内，闻法者莫不深受感动启发、法喜充满。

【马来西亚】威省中道禅院

威省法友供僧、感恩慰劳宴

佛正觉后 2447 年 / 2015 年 12 月 13 日

【台北讯】2015 年 12 月 13 日（星期日）上午 11 时，马来西亚威省中道禅林的三十多位法友与其家人，在位于北海的一间户周边炉店，办了场温馨热闹的供僧、感恩及慰劳宴；驻锡在威省道场的度明尊者与成慧尊者慈悲应供。得知有僧侣的到来，店主热情款待，还特别添加食材与尊者及众人结善缘。在翠绿的树丛间、树荫下用餐与交流，心情愉悦惬意。

除了两位尊者，餐宴的另两位主角为刚卸下法工长职务的法直师兄与法实师姐，能干孝顺的师姐，为照顾年迈体弱的父亲即将搬回故里。与他们共事、共修四年的法友们，无不为他俩的即将离开而深感不舍。感恩他们四年来为教会尽心尽力的奉献，怀念他们的善解与相伴，共修时段的带领、分享与指导。有他们的日子，威省的法友是多么幸福、快乐与安心。



筹办一个禅修营很不简单，过程劳心劳力，但在法直、法实的领导下，法工们和谐合作，2015 年「中道九日禅修营」圆满落幕，他俩可谓劳苦功高。

行孝道确实不能等，但师兄师姐，别忘了常回来，要记得我们在这儿等着您们哟！！



【台湾】台北中道禅院

温故知新 坚实基础 相应一乘道—初级班结业

佛正觉后 2447 年 / 2015 年 12 月 21 日

【台北讯】2015 年 10 月 5 日开课之「相应一乘道——初级班」，在尊者们戮力授课与学员们认真听法的交融中，于 12 月 21 日圆满结业。

经过近三个月的听闻熏习，深刻感受到中道僧团对课程的编排有着相当严谨缜密的思量，每堂课的主题鲜明，不仅以经文左证，兼之介绍 佛陀圣弟子们的涵养情操，间或分组讨论，学习如何与他人互动并相互观摩砥砺。因此，对初学者而言，一入门即行于正确的学佛之途、对稍有接触过佛法的学众，除了能温故知新外，更能厘清并导正往日对佛法的错解，非常难能可贵！

佛陀说法 45 年的最重要主轴乃在他所发现的：1. 因缘法——一切法发生的法则，亦即一切的发生都是有因有缘。2. 缘生法——现实中的一切，就是在影响下发生的现象。（请参阅《相应阿含》287 经、296 经）。因此，当我们面对生活上的种种时，就不该存着随心所欲、想要顺境长长久久、想完全拥有和两全其美的遐思！（请参阅《相应阿含》318 经、11 经、266 经）。由于我们的不正思维，使得我们无法彻见事实；加上对缘生法起了贪爱，便生起了不符合实际的欲求与期待，镇日在忧悲恼苦中打转。

如今，经由听闻正法，了知从生到死之间的整个过程，就是我们一系列真实的生活经验，再透过法师们所给予的课后作业的实际观察演练，才有可能更深入了解到：在因缘下确实是无法独立、自存和永远保有；此外，拥有正确的因缘业报观，透视着现实中所呈现在我们身上的一切，是过去对现在、现在所处环境与我们个人的身口意，形成了多

面性的影响！

因此，唯有珍惜现前，认清事实、看清现况，施展有必要的做为，勇敢的承担；并以《相应阿含》915 经，做为行善植福的标竿，便知因缘下的福报来源是双向的，一是我们真诚地付出、善待他人；另一则是得自于别人的分享、关怀以及帮助！

最后我们当以四圣谛三转、十二行作为生活的态度、生命的道路，实事求是；并随正念、随正见、行于正道。诚如随佛长老的教导：在所处的因缘当下，倾全力做正确的事、做该做的事、做有用的事，并且是做能做到的事。尽人事在我之时，又能柔和的顾及他人的立场与感受，多多欣赏和赞扬旁人的优点，定能时时沐浴在和谐喜悦的氛围中，活得更幸福、更精彩。





【台灣】花蓮慈濟人文志業中心

2016 年佛教微电影大赛征选

佛正觉后 2447 年 / 2015 年 12 月 29 日

【花蓮訊】2015 年 12 月 29 日，慈濟人文志業與台灣重要佛教團體，假花蓮慈濟人文志業中心共同舉辦「2016 年佛教微电影大赛」征选大会，与会致词的有中华原始佛教会导师随佛禅师、汉传大台南佛教会明光法师等，会中并邀请知名导演齐柏林、冯凯、邓安宁担任大会评审；此次创作的主题是「心念」，鼓励年轻人以不同视角，发挥创意，将佛法的正念与佛教善行，透过影像的传播，营造更祥和、平安的社会。

「看见台湾」导演齐柏林在会中表示：「佛教有安定人心的重要力量」，希望十六岁以上的创作者都能踊跃参加，将创意和想法，透过此次的主题「心念」传达出去。

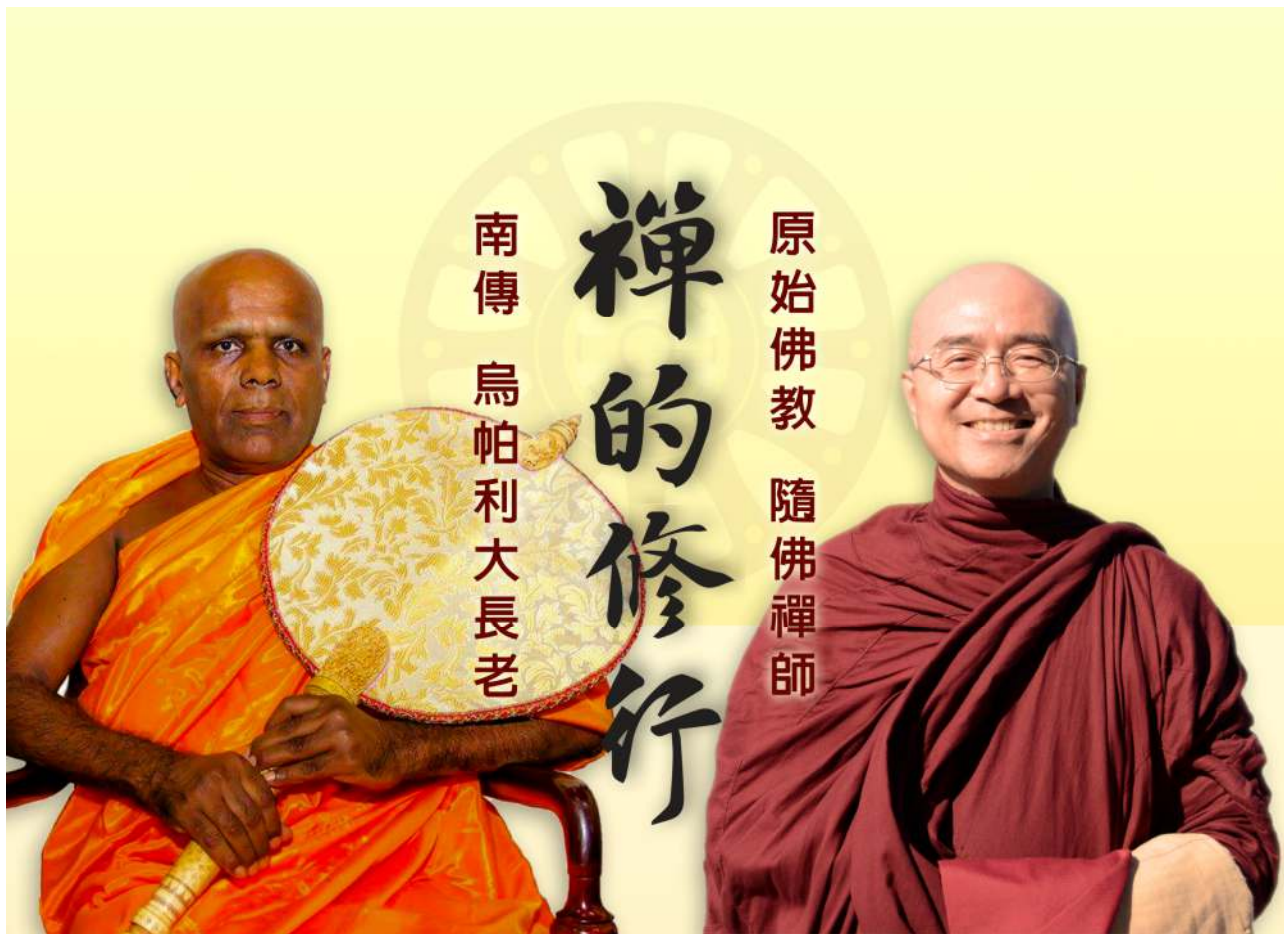
大爱台总监汤健明则期望从年轻人的视角，将佛法的概念融入所拍摄的微电影中，让年轻人发声，主动将佛法介绍给年轻人，唤起大家对「心念」的重视，进而净化人心、祥和社會。

中华原始佛教会导师随佛禅师，在最后发言指出：「藉由这个佛教电影展，能够将多元的佛教呈现给社会大众；对佛教有兴趣的民众，也可以因此获得更多的滋养，丰厚人生。」

此次佛教微电影大赛的征稿活动，可以透过影像记录、剧情演出、动画影片、摄影作品等型式，呈现佛教正念正行的画面或剧情。影片格式仅接受以 HD 格式制作。征稿时间从 2016 年 1 月 1 日至 2016 年 3 月 30 日截止，2016 年 5 月 1 日公布得奖作品，欢迎年满十六岁各方人士热烈参与。

「佛教微电影大赛」网址为：<http://www.daai.tv/daai-web/more/project.php?c=1036>





尊聖相晤 弘法利眾

斯里兰卡乌帕利大长老来访记

臺灣 法誼

大长老来访因缘

2014 年岁末、2015 年初，法舍、法璇与我三人相约，结伴作了一趟斯里兰卡朝圣自由行，未料竟促成兰卡佛教最大教派 Siam 派中两大系的 Asigiri 系第二大长老，乌帕利大长老（Ven. WendaruweUpaliAnunayakaThero）与中道僧团的弘法交流。

严肃开展弘法对外交流

返台后正式请示随佛长老邀请大长老一事，大师父数度当面郑重提示，或电话告知，邀请大长老来访列为僧团对外法务交流重要一环，可能有长远

影响，意义重大，来访期间将为大长老举办两场与僧团的联合宣法会，并与随佛长老个别会谈法务，让大长老感受到此行所受尊崇，并充分了解中道僧团严谨道风。

依照随佛长老提示，大长老此行定位明确，意义严肃，即依此原则安排大长老行程，截然不同于大长老以往访台参加法会，或广为接见旧识的泛泛行程。

僧俗齐心协力迎大长老

邀请大长老来访，经数月联系，于 7 月间定案，随即在僧团督导策划下，展开各项迎宾弘佛法



务，从大长老与随行弟子 Rahula 法师、在家护法 Mahinda 居士三人的签证、过境新加坡的接待、文宣制作与登载、宣法会场布置与当天事务等等，均在僧团师父与新加坡、台湾两地教会法友，齐心协力下顺利完成。新加坡教会法工长联络其他法友，热忱协助接机、送机、办理签证、安排食宿，让大长老三人过境新加坡时，有温馨的一日夜停留。



阳明春天会，华开报君知

大长老抵台，僧团与大长老首次相会于阳明山的阳明春天素食餐厅，品尝清淡素雅的当季蔬食及特为来宾准备的咖哩餐点，进而寒暄论法务。随佛长老向大长老介绍僧团诸位法师，特别说明：近年来几位法师都是到斯里兰卡受戒，未来新进法师将继续前往斯里兰卡受戒，请大长老惠予支持。进而论及中道僧团弘法法务的推展，略为叙述在华人世界弘扬原始佛法之不易，但近年来在大陆已开展法务。随佛长老打开笔电，向大长老展示刚在大陆吉林省圣佛寺举办的禅修与法工营相片与影片，严肃



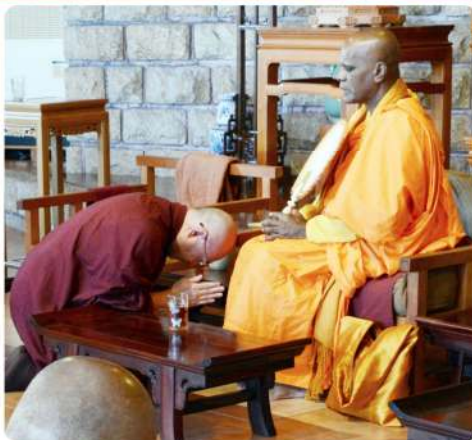
的言谈间，随佛长老几度紧握大长老双手，恳请大长老，为圣教之昌隆，支持中道僧团之弘法。

寂静禅林院，安稳修行僧

阳明春天一席会，严肃的话题犹未尽意，餐会后僧团恭迎大长老到内觉禅林继续法务会谈。

随佛长老陪着大长老穿过禅林简朴山门，稳步上石阶，轻缓走过午后林荫寂寂的庭院，进入禅院内室，登上禅堂，礼佛供灯，随佛长老与大长老端坐佛前两边，生觉尊者与 Mahinda 居士陪坐在旁，担任双方翻译，继续法务会谈。

随佛长老神情严肃、语调沉重的说到这一代台湾的学佛人，实在学得很辛苦，自己入佛门 41 年，各家各派都学，学到后来才发现所学离世尊的正法已远，现在弘扬 佛陀的原始佛法，既受汉传部分学人的排斥打压，也受部分南传学人的诬骂诋毁，已经被霸凌了二十多年。说实在的，之所以会两边都不受欢迎的真正原因，说穿了不过是中道僧团的僧



人，严持不受金钱的净戒与弘扬原始佛法而已。

随佛长老希望后一代的学佛人，不要像他学得这么辛苦。中道僧团的僧人为佛教的昌盛，佛陀正法的显扬，当拚了这条命精勤不懈弘法教。言尽于此，随佛长老起身到大长老座前，万分恭谨地向大长老再次叩首顶礼，恳请大长老支持中道僧团。

大长老从阳明春天餐厅到内觉禅林，一直都静默不语，专注聆听随佛长老的倾诉，这时才应随佛长老之请出声。大长老首先意在言外的赞叹，进入禅林，感受到禅林上下一片的寂静，令他想起佛陀时代，有一回憍萨罗国波斯匿王为国事断是非所烦恼，隔天一大早到祇树给孤独园拜见佛陀，走进园林感受到园内一片深深的寂静，走到佛陀休憩的房室前，惟恐打扰周遭的寂静，不敢叩敲门首，很小声的轻咳一声，让佛陀知道室外有人求见。内觉禅林的气氛，就如同佛陀住留时的祇树给孤独园般的

寂静。

听了随佛长老细诉 20 多年来精勤探寻佛法修行，默默承受各方诋毁辱骂，大长老引用巴利圣典小部尼柯耶，吉祥经第 11 段偈颂，称赞亦勉励随佛长老：

「接触世间法，心寂不为动，

安稳无忧垢，此真胜吉祥。」

大长老最后说：我们的确应尽此生，共同努力弘扬佛法。对于随佛长老所请，他回斯里兰卡将向第一大长老为首的僧团报告。

联合宣法会，尊崇归长老

大长老与随佛长老首度联合宣法于龙山寺板桥文化广场 7 楼大会堂，当天一早，大长老一行三人到达会场，走出 7 楼电梯，教会法工迎向大长老，合掌问安欢迎，成慧尊者引领大长老参观报到处，



观看文宣广告牌，走向贵宾室会见随佛长老。大长老来台之前，已看到教会所制作登载于中国时报与自由时报的文宣复印件，当天看到齐身高的大长老与随佛长老相片与佛寺广告，欢欣之情溢于面容，站在广告牌前拍照留念。上午宣法前，随佛长老先推崇大长老，另有影片介绍大长老，影片中有一张今年5月大长老就任第2大长老职，斯里兰卡新任总统礼敬恭贺大长老的相片，让大长老充分感受此行所受到的尊崇。

第二场晚上教禅宣法，大长老未直接教导禅法，另说 佛陀教示僧人应自持律己的几点戒律。原有所期待听禅的听法者或许感到突兀，大长老开示其实另有深意。大长老一则藉此赞赏随佛长老，严持净戒，自在游化，如同一鸟双翼无缚飞十方，不持一介身外物。一则警惕学人，如无戒律己，论禅修禅，终归是口头禅。

（大长老与随佛长老 2 场说法内容，教会另有详文记载，本文略而未记）

情意殷殷送大长老

大长老等三人 16 日一大早班机回斯里兰卡，由随佛长老同日飞机飞大陆，不克到机场送别，请生觉尊者代表僧团，法藏、法舍、法璇、法湛陪同送大长老回国。送者与被送，机场依依不舍，五人向大长老临别顶礼一拜告别，眼泪不禁夺眶而出，目送着大长老在 Rahula 法师陪同下进入出境室。

附记

一场盛会后，不时回想起随佛长老与大长老会谈时，随佛长老如同遇见法的兄长般，细细倾诉多年来学法弘法的艰辛与委屈，中秋前夕，情思汹涌，打开计算机，以生涩的英文，情真意切的写了一封致谢信给大长老，感谢大长老应邀来访，再三恳请大长老支持中道僧团。



锡兰的乌帕利长老与中华原始佛教会导师随佛禅师「相应『因缘智』的禅法」弘法记实

一場交映生輝的智慧饗宴

臺灣 月澄整理

2015年9月13日上午九点至下午五点，来自锡兰的乌帕利长老与中华原始佛教会导师随佛禅师，应主办单位台北市艋舺龙山寺、协办单位社团法人中华四圣谛佛教会之邀，在龙山寺板桥文化广场七楼大会堂，以「相应『因缘智』的禅法」为题，举办四圣谛佛教联合宣法，进行一整天跨国性的宣禅利众，共同宣扬 佛陀教法。

乌帕利 (Wendaruwe Sri Upali) 长老是锡兰 Siyam 教派下 Asgiri 系的副宗长 (Anunayaka)，拥有 Peradeniya 大学的佛学研究学位，以及 Kelaniya 大学的佛法哲学硕士学位，并在康提的法王学院、Badulla 的 Dharmadutha 等学院任教。长老曾担任过 Badulla Muthiyangana Rajamaha 寺院的首席职位，在任期中，对该寺院的发展贡献良多；目前长老除担任康提 (Kandy) 佛牙寺的首席职位外，并负责管理历史上著名的 Polonnaruwa Solosmasthana Rajamaja 寺院，致力

提升寺院的功能和维护该寺院的历史价值，对锡兰的佛教发展有着巨大的贡献。

随佛禅师为原始佛教之法脉传人，修学佛法四十余年，熟习佛教各派宗义，致力「释迦佛陀教法原貌」的实践。禅师已还原「十二缘起法」的经法原说，重新显现「修十二因缘观，次第起七觉分，统贯三十七道品，圆满四圣谛三转、十二行，成就正觉、离贪、慈悲喜舍、解脱、阿耨多罗三藐三菩提」的「中道禅法」。禅师现为中华、马来西亚、澳洲、美国原始佛教会的导师。

乌帕利长老鼓励在场学众：人身难得，尤其能接触、学习佛法，除了有福报外，亦代表你六根健全没有障碍，此乃是至高无上的幸福。因此不要白白耗费此生，应以佛法的智见过生活，方具意义。长老谈及现代人过度匆忙，导致决策轻率、身心失衡；解决人们无明、贪欲、瞋恚的最佳方法，唯有禅修。禅修可以使思维清晰、激发心智的潜力、放



松身心。但禅修并非一蹴可及，禅修者必须要有耐心，方能渐入佳境。

长老表示：佛陀是个觉悟者，佛陀说法的目的是为了让人觉悟生命的真相，从而去除贪、嗔、痴三种恶习、净化自己的内心、尽力做善事、努力修习「慈心」。长老指出常修习「慈心」能得以下之利益：一是睡眠好，不做恶梦；二是醒来精神好；三是修习慈心不会有敌人，不会有人对他做恶事；四是别人会对他生欢喜心；五是人天众生会照顾他、关怀他；六是脸蛋会变慈祥、柔和、漂亮。如是努力的修行，能让我们今生、后世得大利益，甚至脱离轮回证涅槃。

随佛禅师开宗明义指出：「『佛陀由禅出教，佛弟子依教入禅。』所谓的『禅』，即是『身心的觉醒，生活的经验』，是任何人对当前身心的觉醒，在生活上的受用呈现；而非坊间所谓的『打坐、不起心动念、不分别、不执着……』等。佛陀讲的是『善分别』、『不妄分别』，而非如木石般的『不分别』；是『不妄执』，而非不坚持任何作为的『不执着』；禅更不是如印度奥义书主张的一念不生，因为缘生的五阴是不可能一念不生。」

禅师表示：佛法的核心在于以「六处分位」的十二缘起观，其主要的内涵可分三种现前的缘起：一是为凡夫讲述当前老病死苦的缘起，都是现前「生」的缘起；二是为禅修者讲述当前身心苦的缘起；三是为见法者讲述当前无明、妄见、贪爱及束缚的缘起。这三种「当前的缘起」是次第的开展及深入洞见，并且贯串起说明「当前无明、贪爱、苦的轮回」及「三世轮回」的十二缘起法。释迦佛陀依据「缘起法」的如实知见，开展了「四圣谛」的教导。「四圣谛」是重在知苦、灭苦的教导，「四圣谛」的完整修证次第是「四圣谛三转、十二行」，修证成就包含了正觉、离贪、慈悲喜舍、解脱、阿耨多罗三藐三菩提。如是完整修证的禅修次

第，正是念觉分、择法觉分、精进觉分、喜觉分、猗觉分、定觉分、舍觉分等「七觉分」。「七觉分」统贯了佛陀一代的圣教，如四念处、四正勤、四如意足、五根、五力、七觉分、八正道，当然更是缘起法、四圣谛的完整展现。

禅师切中肯綮的指出：如果禅修必须找安静之处、没有闲事牵挂、情绪安稳……等条件，则势必只有「好命」之人方能禅修，其实这乃是修「禅定」的需要。但是真正的禅修是随时随地、任何身分地位、不论老少贤愚、不拘士农工商……皆能修禅，重点在于：不管任何时候、地点，都得认真注意眼前面临的困境，注意当前是如何发生，勇于「面对苦，知其苦集」，如是任何人随时随地皆可修学身心觉醒的缘起禅观。

随佛禅师尝言：「我们秉持原始佛教、南传上座、汉传显教、藏传密教等传承是『四系一家，同兴佛教、同利人间』的准则，主张佛教四系僧俗必须相互尊重、和谐及团结一致，共同致力于利人利己、兴家兴国的佛法。」有鉴于南传佛教在台湾发展的局限与困顿，且与根植于华人世界的大乘菩萨道之间有无谓的对立，尽管原始佛教与南传佛教的教法道次第不尽相同，但禅师认为在成佛之道上，大家都在学习，应互相关怀、支持与合作，方有益佛教的昌隆。秉持着「合作胜过输赢」的理念，中道僧团愿与不同学派的诸方大德一起兴隆佛教，一起利益人间。禅师表示：不争台上长老大德谁大谁小，教法谁好谁坏，只关心台下大众人生的光明幸福、平安与家庭和乐，这是中道僧团的一贯精神。

大会结束前，慈悲的乌帕利长老与随行出家众特地为大众诵经祈福，并一一为在场信众的手腕绑上白色吉祥结，以表祝福护佑之意。

这一场随佛禅师与南传乌帕利长老的联合示禅，其交映生辉的智慧，令在场学众共沾法益、个个法喜充满，感戴莫名。



火焰中的紅蓮

聖佛壇場淨，事事多無爭。
中華盛太平，正法此處興！

印開法師

圆圆的明月，高挂天空，淅淅沥沥的小雨与乌云已被秋风吹散，熊熊的篝火前，围绕着被世尊正法律唤醒的比丘、比丘尼、沙弥、沙弥尼。我们抱着多余的衣物、脚下放着一箱箱僧衣僧鞋，火映红了佛子们坚定的脸，我们挺直胸膛，等待着这一古老神圣而又被世人遗忘的一刻。

听随佛长老说他在北京弘法时，一天早上，一位南传法师来见长老，看见长老屋内豪华的床铺整整齐齐，没有被动过，地上却放着简单的卧具。那位法师感叹的说：Bhante(意为：大德)，您又睡在地上了，这叫我感到惭愧。」长老却说：「你不要感到惭愧，你刚出家不久，做不好，是正常；我们

出家那么久了，我们做不到，我们应该惭愧。」

出家久了还做不到，应当惭愧，多么令人深省。难道刚出家就可以不依世尊正法律行持吗？

佛制圣戒，出家人三衣一钵，简单用具，少欲知足，再无其他。但我一向接触的僧人，凡有居士供养用品，不管有用无用，一律多多益善，来者不拒，刚刚出家不久，衣物就已经少则五大套、多则十几套，而且仍不断的收受或购置中。这种怪现象，理所当然的已变成正常。

十天，在圣佛寺短短十天的禅修中，来参加禅修的师父们决定在中秋月圆之夜，以佛法律，



举行一场国内千年不曾举行过的神圣仪式——依律舍淨。

当晚，众多学众静静的围绕在篝火旁，他们的眼神默默的关注着。长老为大众开示：

「原始佛教就是保持 佛陀在世时的修行，是着重于戒律和离贪的修行。在 佛陀时代，出家人能有多少受用，戒律都有规定。在僧团里，如果出家人有过多的东西，其他的僧人会要求这个僧人将过多的东西舍弃，如果没有舍弃，即是犯戒。

现在我们进行的是两千多年前、佛陀在世时僧团所进行的形式，这在后来几乎看不到，所以诸位很荣幸，在中秋节，看到这样古老的形式。

这些僧人学习原始佛法后，经过深思熟虑，决定将多余的衣物、鞋子舍出来，从明天开始，他们也将他们的金钱舍弃，作为公益用途。

事实上，僧团的法师们日子过得都很拮据，我一条毛巾用十二年，一个水罐用二十八年，我身上这件袈裟穿了将近二十年，底下的下衣补丁不知有多少，将近二十年。所以有法师建议把这些东西舍给大众，就这样烧掉，可能还会让居士们觉得很浪费。

但是，我们烧的不仅是衣物，还有多余的欲望，让出家人自己烧掉自己的欲望。当年是怎么拿多余的东西，今天不管是新的还是旧的，烧掉确实很可惜，这些都是民众的血汗钱，就这样烧了，真的很可惜。我为什么要这样做？为的是给这些僧人一些特别的教导。在台湾，曾有人来僧团短期出家，我告诉他金钱要舍掉，他说好，结果出家没几天，感冒了，自己从衣袋里掏出钱，让居士帮忙买药，那居士傻眼了。我把他叫来，让他把兜里的钱掏出来，把寺庙门打开，让他到寺庙门外把钱丢到路边！他还说，师父我一定要丢掉吗？只有拿钱、没有丢钱的。我就是要给他一个深刻的教训，永远

不会忘！

诸位朋友，一个出家人对社会的影响很大，如果一个出家人很好，他对社会将尽其一生，有非常好的影响。如果，少一件衣服、一双鞋子、甚至两件衣服两双鞋子，能够让他们有良好的成长，你们觉得值不值得？！（众答：值得）所以，这不是出家人浪费。

这就是佛陀时代僧团的动作，如果不是丢之于火，就是弃之于河流。可惜吗？坦白讲，真可惜。就是因为可惜，他们才会记得。按照戒律，多余的舍弃，这样出家人才会舍欲清淨。

也希望大家记得：圣佛寺、中道文化交流中心是一个守戒道场，也希望在场的各位护法，能够记住今天的这个经验，对这边的僧人不要有过多的布施，给他们过多的布施，下场就是这样，也是白搭。这里的僧人也不会接受多余的供养，不接受钱，只接受食物。他们将会在这里安住修行，这里只是一个开始，我们中道僧团，将会在这里教育他们一段时间，看他们的表现，经过一年到三年的教育，重新教导，如果没有问题，就会让他们正式加入僧团，在蛟河这个地方，守律的、如法的利益民众，帮助大家，帮助你的家庭，帮助你的人生更好，利益国家社会。」

一件件崭新的衣物投入烈火中燃烧，然而燃烧的不单单是衣物，燃烧的是我们重视名闻利养的贪欲，燃烧的是我们无有止境的贪欲，燃烧的是我们贪求的心念，燃烧的是出家人追求名利的陋习。

一件件衣物化成灰烬，但一朵朵圣戒的红莲在火中绽放。

伴随着劈啪的柴火声，现场也传来学众深受感动而哽咽的抽泣声，就在这静静的篝火中，一个愿意追随世尊正法律、严持戒律、过着少欲知足生活的僧团在烈火中浴火重生。



吉林圣佛寺 第一期原始佛教中道禅修营纪实

不失正念 現前就平安

四川 弘瑜

秋天的圣佛寺秋高气爽、阳光普照、祥云报瑞、彩虹辉映，在一片祥和宁静的气氛中，圣佛寺迎来了来自各地旅途劳顿却满怀期盼前来求法的法友们。

8月31日晚，圣佛寺十日禅在从容有序的准备中正式开营，由中道僧团度明法师引领大众做完晚课后，由生谛法师主持，让学员们通过视频学习到中道僧团禅修规范，了解禅修的意义及禅修行为规范。接着，随佛长老为学员讲解了禅修期间的注意事项，提醒学员们在禅修期间要守规矩，并鼓励大家在与法友们相处的点滴中互相忍耐，并注意检讨自己的言行，和谐相处，愿意面对并分享生命中美好的经验，懂得平安与清净之

处是在内心觉醒之时，最后，长老祝福大家发现我们本来就该发现的事。

禅修第一天

在一阵阵清脆的引磬声中，在空气清新、风光绮丽的山坳间，学员们开启了期待已久的禅修之旅。大众做完早课后，长老庄严的步入法堂为学员们授八戒。

早斋后，长老做了禅修营的第一堂开示，指出对于宗教信仰的态度，应是适当的尊重，但不是过度的崇拜。95%的台湾民众都有信仰，台湾人民主动热忱，帮助别人是一种信仰，同时也是一种生活习惯，民众之间互助、和谐，彼此之间



充满温暖。同时台湾也有很多的迷信现象，过度的崇拜是一种不良现象。佛陀讲：缘生法故非我、非我所，没有从心所欲的事。佛陀告诉我们：世间没有完美的事情。

长老开示：「没有的不要想，有的要认真用」是现实中解脱的方法。长老运用浅显易懂的事例讲述什么是生活中的必要和需要，面对这些需要与必要，我们应秉持怎样的态度。懂得将需要的问题摆旁边，必要的问题先解决，有些问题现在能解决，有些问题现在不能解决，不能解决的问题先搁下，认真负责的做事，随着因缘的转变，问题可能得以解决。敢于面对需要面对的问题，则能在现实生活中踏实平安。

什么是人生的重点？「现在过着什么日子，人生经历了什么」才是重点，「有的」好好用，「没有的」不要想。人生的确是「生不带来，死不带去」，如果想要带来带去，就会很烦恼，因为留不住，所以「参与」很重要，人生的过程要尽力在「有的」，如果「没有的」想要，那么这样的尽力过程就会很痛苦。

佛弟子学佛是学做佛，而不是学佛像；学习佛法是成为能解决问题的人，而不是成为逃避问题的人；我们需在现实的生活中清醒的解决必须解决的问题，发现生活中珍惜的事，度越无谓的烦恼，在平常的人生里正觉。因此正统佛弟子应修习的是「念念皆生，正念分明」，而非「一念不生」。长老生动诙谐的言语让整个法堂充满了欢笑。

午后，道一尊尼为学员带来了一堂别具一格的止禅课程，尊尼让学员放松身心去户外活动，并观察身心的实况与变化。学员们静静地走在蓝天白云下，在潺潺流动的小溪旁，在花团锦簇的蜜蜂园，认真体会与感受大自然的气息，安静与自己的身心相处。三十分钟很快过去了，回到法堂，尊尼讲解了为什么需要修习止禅以及止禅成就后如何方能增



长智慧？增长智慧需要先学习因缘法，接着修正知见，再修正行为，从因缘角度去面对，慢慢断除贪爱，息除苦恼。修正禅就是为了能更专注的修因缘观。尊尼教授学员止禅的技巧，并鼓励大家认真用功的练习。

晚课后，长老以「人性本善还是人性本恶」这个世人常有疑惑的问题，阐释了现前一些宗教界的主张，例如：基督教所讲原罪的性恶论，印度奥义书主张宇宙常乐我净本性的性善论……等，但不论主张性恶论还是性善论，都不是佛法。佛法的智慧是怎样的呢？长老用一块含水份的粘土来譬喻我们的今天，而捏着粘土的有三只手，一是此刻的过去，一是当下的身口意，一是现前外在的人事物。今天的过去不能消除，但可以通过现在个人的努力，改变过去对现在的影响。长老谆谆教导我们：人需要检讨，但不要活在后悔当中，我们需要做更正确与妥善的努力，用更有力的智慧与行为让未来更好。

禅修第二天

通过一天的沉淀，学员们逐渐进入状态，对于圣佛寺周边的环境也渐渐熟悉起来。道一尊尼告诫学员们：注意止语，不影响他人，共同维护一个宁静祥和的禅修氛围。尊尼点出了修行道路上需要善知识、善伴党、善随从，佛弟子之间需要彼此支持、互相鼓励；同时也苦口婆心的告诫学员：需以

慈悲心看待和恭敬师父们，学习师父们的长处，师父们也需要大家的关爱，不要对师父们报以太多的期待与要求；认真审视自己不当的身口意，学会珍惜与体谅身边的人，不以自己的要求来与人相处。尊尼教授大家内止言语的技巧及修习禁忌，并教导学员们如何行禅。

长老在晚间的开示中，指出：佛陀所讲的烦恼是指无明、贪欲与嗔恚，无明形成的因缘及三毒都是缘生法；驳斥了当前一些宗派对于无明有多少种、贪爱有多少种的错谬说法。同时 长老指出：千百年来，宗教界禅修方法常以「无、不、非、空」的错误路径来修习，但是破邪不能显正，佛陀是教因缘观，禅修应以看到事实做基础，才能明白不是什么，显正破万邪，而这样的禅观能用在生活中，在不散神却又起心动念的状态下修因缘观。

禅修第三天

随着学员们对止禅练习的深入，禅修中常见的问题也浮现出来，尊尼耐心的解答学员们提出的问题，同时也提醒学员们修行的道次第很重要，注意对人我互动、身心苦恼的观察，多学习、多发现。学员们在聆听尊尼的解答后，慢慢调整自己不当的修习方法，专注的练习并在发现问题的同时不断深入体会。

晚间开示中，长老一针见血的指出了世人常犯的毛病：眼前没有的却想，因为迷惑产生贪爱，一





直纠结、痛苦。当在眼前时，希望对方好要再好，不停的挑剔、纠结，越来越多的期待；爱他，又拒绝他，离开后又会怀念。 长老告诫学员：与其在离开时怀念，不如自己正常的与人相处，不要在眼前时嫌弃、离开时怀念，认真做该做的事。

在生命的经验中，我们都有失误的经历，如何面对这些失误呢？长老举身边发生的事例，让学员明白：生命中没有失误是好的事，但再怎么尽力小心都会有失误，面对失误，改进就好，我们不需要没错误，明白一定有错误，才能接纳真实的人生。

「能握紧拳头，也能放开拳头，能扛事，能承事，也能解脱！」长老的真实智慧之语，激荡着学员的心扉，懂得在现实的人生中不必苛求完美，当倾力而为。

禅修第四天

人生常常面对各种各样的选择，长老提问：「人生如何选择？是选好处还是选没有坏处？怎么样的生活态度让我们更加平安，远离无谓的烦恼？」接着，长老为大家讲解了断除烦恼的修行次第七菩提支的内涵。接下来，长老平实的话语却落地有声「缘生法本来就不自由」、「缘生法没有重复性，没有复制的可能」、「可以寻求公正，但平等没有」……云云。原来我们一直活在与现实的对抗之中，长老教导我们应该学会「接受现在不可避免的不自在。因缘不会再重复，我们当珍惜现在，很冷静的知道只有现在，不失正念，现在就平安」。

禅修第四天，僧团为大家安排了分组小参的课程，让学员们都有机会向长老、道一尊尼、成慧法师提出自己的疑问，长老及师父们对于学员们提出的每一个问题都给予耐心的回答与引导，让学员们都能从中获益并发现自己的问题。



四日下午五时，中道法堂首次击鼓鸣钟，伴随异香阵阵，法开中华，一声声钟声响彻山间，也激荡着佛弟子的心灵。二千多年的等待，数代佛弟子持续的努力，龙天护法的守护，在正法失传二千多年后，终于在东北这片土地上驻锡，学员们双手合十静心聆听着这悠长而空寂的钟声，内心充满着激动与喜悦！长老鼓励大家在这个可贵的时间点把握机缘，兴隆圣教，让佛法利益更多的世人。

长久以来，宗教界流传的一些禅观的方法大多以部派佛教的论义为依据，长老讲述了南传刹那生灭观以及大乘流行的禅观之依据，同时也讲述了佛陀因缘法的根据以及经法传承的过程，指引出了正确的学习方向。对于修习念佛法门的学员们，长老勉励大家修「持名念佛」的同时，也需要修「实相念佛」，实相念佛受用实在，若能实相念佛，即与十方诸佛相应，是慧眼见佛。

禅修第五天

长老在接下来的禅修课程中开示了更为深入的法义内容。以我们眼前看得见的事例为我们阐述了一切都是因缘中呈现，例如我们所见所能感受到的颜色、体积、温度、形状等。长老用 48 根棍子拼成一个圆的譬喻让我们体会到棍子是因缘中的呈现，圆也是因缘中的呈现，同时让我们了知五阴也是因缘中呈现。当有了这些正知正见以后，才能明白禅观的重点不是单独的观那一个，需从因缘中去契入观察。长老也告诫学员对待南传学人的态度需了解与尊重，不要用开悟去要求他人，佛法需用在待人接物上，学习需有根有据，但不必感情用事。

学员们聚精会神地聆听着「微妙甚深」的宝贵佛法，并专注用心地修习止禅。晚间，长老提纲契领地讲述了十二因缘法本身就是禅法，十二因缘法以六处为分位。长老语重心长的劝勉大家：佛陀的禅法在隐没二千两百多年后重现人间是一大事因





缘，我们当好好地珍惜，努力修习，改变看待自己以及对待生命的态度。

禅修第六天

随着大家努力地练习，昏沉的问题也接踵而来。道一尊尼用自己俗家父母的趣味小故事让大家在欢笑中了解昏沉的因缘，并让我们了解到如何度越昏沉，接下来的时间大家专注的练习并发现自己的问题。

下午时分，尊尼为法友们传授大家期盼已久的卧禅的修习方法。学员们围坐在尊尼前，认真地倾听尊尼的讲述。接下来学员们各自找到自己的位置躺下，并认真地跟着尊尼的引领进行练习，学员们很快的掌握到修习的要领，几天以来打坐后酸痛的腰背也在宁静中得到全然放松。

禅修第七天

长老引用大正藏《杂阿含》第 68 经，为大家

开示了五阴、六触入处、触的重要内容，同时引用大正藏《杂阿含》609 经为大家开示了宝贵的「观四念处集与灭」的重要内容。长老所开示的内容颠覆了传统佛教界所讲的「观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我」的论师论议，法友们个个端身正坐，将长老所开示的经文内容牢记在心。

接着，长老开示了十二因缘由浅入深的三种缘起，引导学员了解五阴缘生的真相，并了解生死如何发生。最后，长老用雕凿的肥皂来譬喻我们的修行，提醒大家：佛法要用，要认真实践，将那些从小到大雕凿的部分洗掉。

禅修第八天

9 月 8 日，佛陀正觉后 2447 年，中道文化交流中心揭匾仪式在中道法堂隆重举行，中道僧团与来自各地的法友们、当地政府官员一起参加了这个神圣而振奋人心的仪式。上午十时许，法堂外钟鼓齐鸣，伴随着一声声的祝福，在中道僧团随佛长老





与道一尊尼的引领下，师父们一同进行揭匾。揭匾时，一阵神来之风助揭匾成功，这段快乐的小插曲，让全场充满了欢笑，大家一起见证了这历史的一刻。长老鼓励大家要将正法法脉绵延传承，自利利他。随后，长老带领僧团的师父们一起切下喜悦的蛋糕，在欢快与祝福声中，法友们深受鼓舞，愿作原始佛法坚定的护法，让原始佛法扎根中华大地，并遍开绚烂的花朵。

傍晚时分，学员们接到通知，晚课在圣佛寺舍利塔前进行，每位学员手捧长明灯，带上绒毯，整队前往舍利塔。在漫天星斗下，长老领众围坐在大树下，一起供灯诵经，一起礼佛，一起缅怀佛陀。时光犹如回到二千多年前在菩提树下，佛陀为弟子们讲法的场景。长老勉励大家精进修行，只要朝向光明，影子便在背后。随后，长老引领大家念唱「Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā-

Sambuddhassa」，全场学众无不感动涕零。师父们在烛光中娓娓分享着内心的感动，分享着对佛陀的感恩与情怀，户外的清冽的风一阵阵吹拂，但法友们手捧着烛火、彼此手拉着手时，内心却感到异常的温暖，除了感动、感恩，更有一颗追随佛陀足迹的坚定不移的信心。

禅修第九天

禅修即将接近尾声，长老提醒禅观的重点从那里入手，了知见缘生法即见佛，这也是解脱必经之途。长老鼓励学众：「在人生历程里，今天最美好，因为比起过去，今天最成熟；比起未来，今天最年轻。把握今天，善用今天，如是则能最年轻也最有智慧。努力让自己的念头清静，行为光明，如是就可以做佛陀的化身。」

法开中华，新时代需要大家护持正法、为正法的传播努力付出。长老劝勉大家：人间的事情要自





己承担起来，我们需要行动，不怕艰难，以世尊的弟子来荣耀世尊。

禅修第十天

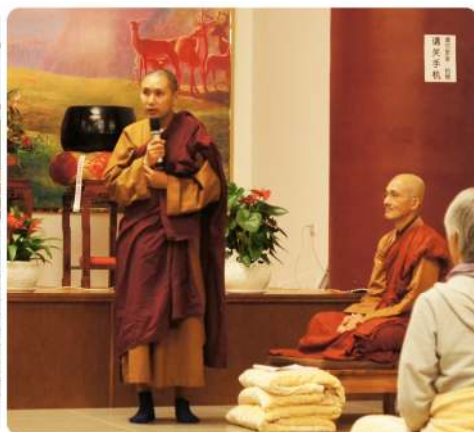
禅修营即将结束了，十天的禅修营，大家不仅学习到了宝贵经法、禅法与禅修技巧，同时也学习如何从生活面去解决现实的问题，纠正了我们许多错误的认识，并了解修行的入手之处，这十天的学习，令内心充满了力量与感动。

接下来的时间由前来学法的法师们与法友们分享十日禅的体会，法师们畅述着自己的生命历程及这几天的体验，分享着今生得遇佛陀正法，得遇长老及如法如律修行的僧团的喜悦，大家愿意勇敢面对现前的问题，勇敢去做，并愿意奉献生命及分享自己美好的经验给其它的生命；法友们怀着感恩与激动的心情，分享着自己找寻佛法的历程、学法体会以及对正法奉献护持的坚定决心；法工们分享

着这数天来的劳作经历、身心变化的体会以及认真在学中做、在做中学的心路历程。

最后，长老为大家点出了出家人与在家人的差别，同时鼓励大家：无论是出家与在家，只要方向对了，现在倾力而为就行，重点不在闲与忙，重点是你到底怎么做，做当下因缘能做的事，尽自己最大的努力，做我们该做的事。大家需团结合作，通过我们这一代人的努力，开创佛教的奇迹，并用我们生命的奇迹来庄严佛教。在生活中真诚，实实在在，能做到就去做；不说空话，说实话，做实事；每天都能零分开始，满分收场。

长老的教导，法友们铭记在心，带着对僧团师父们的感恩、温暖与感动，法友们踏上了新的旅程，大家都明白禅修并没有结束，生活中的禅修才刚刚开始，我们有决心就一定有信心，认真去做，改变就在现在！





吉林圣佛寺 第一期原始佛教中道禅修营侧记

時時由零開始 事事滿分收場

浙江 正洲

2015年9月1日，由中道僧团主持，在中国大陆第一个道场—圣佛寺，正式开教八方。来自全国各地的法友们，欢喜踊跃，不畏长途的辛劳，日夜兼程赶往关外吉林，有的法友要坐将近40个小时的火车转传到达道场，求法之心令人感佩。

来自台湾、马来西亚与大陆的法工，首度合作禅修营的法务，亦是爆发出各种火花，互相增进了了解，共同提升法义上的体会。

是日，随佛长老为大众讲法：世界的共同语言是远离痛苦。每一种宗教就反应出民众的一种需求，国家的教育是为了教导民众守法，守风俗，规范大众的行为，教导大众，如何工作挣钱

养活自己。

那么佛法到底教导我们什么呢？理想与现实的距离，与痛苦成正比，人们都希望抓住美丽的梦想，痛苦就从这里开始。

人们所有解决问题的办法都是烂办法，因为都有其不足之处。一个完美主义者对事情过度完美的要求，等待他的只有痛苦。学佛人应当正向面对问题，勇敢解决问题，留下必要的不完美。接受当然的不完美，人生会更美好。因此，时时由零开始，事事满分收场。

在随后的课程中，长老为大众阐明 佛陀教法重点，七菩提支统贯佛陀的教法，并逐步讲解七菩



提支的内涵及运用，厘清大众对法上的困惑，并告知法友们，现在虽没有得法眼，就如同不会自己造电饭锅，但也可以先买一个来用用。

9月8日，中道法堂正式揭匾启用，是日，风和日丽。长老带领中道僧团的法师以及北传法师们，在法友们的环绕中，共同进行揭匾仪式，其中出现了小插曲，揭匾时，两边的红绸缎，先后拉断，幕布并没有拉开，众人正惊讶之际，忽然一阵神来之风，将幕布吹下，众人皆是欢喜赞叹。

当天晚上 7:30，繁星满天，银河横跨天际，凉风习习，虫鸣唧唧，学人们做好充分的保暖准备，在几支小手电筒路口守护下，众人踩着脚下的细石，一脚前、一脚后，缓步向着佛陀舍利塔

下前进。

我们围坐在舍利塔的四周，点起一盏小小的莲灯，彷彿回到 2500 年前在佛陀的座下，遥想当年，佛陀也是如此在野外为大众说法。长老为大众开示：佛陀一生弘法，其实大部分的时候，都在很平常的地方，如同今天一样，坐在大树下就开始讲法，以天为盖，地为庐。长老让我们手牵手，重要的是我们彼此珍惜，拥有美好的时光。

十天的禅修营能够圆满的进行了，除了随佛长老法要深入人心、现实生活中实用有效外，此次三地法工们的通力合作，更是让大众回味无穷。国家将兴，必有祯祥；佛法将兴，亦必有祯祥。我们相信正法的光明，必会由这里开始，光耀十方。





吉林圣佛寺 中道法堂暨各法楼揭匾法庆 花絮

搓湯圓記——團結一心齊力斷金

臺灣 法益

2015 年 9 月 8 日中道法堂暨各法楼揭匾法庆，是日早晨，法悦楼的大寮法工们依惯例，陆续进入大寮准备早斋的前置作业。

这时开源法友宣布说：「昨晚十点半，突然接获长老指示，今天揭匾喜庆日，要让学员吃红豆汤圆，以示同庆，并特别嘱咐：每人至少需品

尝到 3 颗。」

天啊！现在已经凌晨五点半，十一点就要供午斋，仅剩不到六个小时的时间，况且道场位于偏远郊区，我们哪儿来的红豆？哪儿来的汤圆？就连糯米粉都没有……，但是，既然长老已经示下，我们就一定要竭尽全力、认真以赴，千万不





能让长老失望。

顷刻之间，大寮组全体总动员，马上联络帮忙购买食材的老板，寻找红豆与糯米粉，而老板回传找到时，已近六点，法工匆匆出门提货。从道场到蛟河市集，来回车程至少需耗费三个小时，算算时间，只剩下两个半小时可以准备，只好硬着头皮呈请长老将午斋时间延后半小时。

等待食材快马加鞭取回之前，大寮长已先下锅煮红豆；法工们也就定位，摩拳擦掌，准备搓汤圆。在大陆东北，节庆时吃的是「元宵」，从未听过「汤圆」这个新鲜名词，大伙儿很好奇「汤圆」

究竟是啥玩意儿？因此大陆法工很期待接下来的「好戏」。

食材一进大寮，台湾法工们挽起衣袖，一声令下，带领着大伙儿一起分工调粉、揉汤团、切块、搓成汤圆，很快地圆的、扁的、方的……各式奇形怪状的汤圆，全出现了，大伙儿笑声连连，全然忘了时间的紧凑；弘原法友还带头高声唱歌，从《佛法的力量》、《掌声响起》……唱到《卖汤圆》，就这样，在歌声与欢笑声之中，美味可口的「红豆汤圆」终于变出来了！大家团结一心、齐力断金，顺利圆满达成长老指示的任务！





吉林圣佛寺 第一期原始佛教中道禅修营 结营小记

只要朝向光明 影子就在你的背後

廣東 正緣

2015年9月10日，吉林圣佛寺首期原始佛教十天的中道禅修营，在人天见证下圆满结营。这是一场具有历史里程碑意义的禅修营，标志着失传二千多年的佛陀教法，重新在东北土地上传扬。中道僧团将在此驻锡，实践佛陀的教法与戒律，广开法教、利益众生。

此次禅修营吸引了全国各省市近三百名学众慕名求法，有的乘坐四十多小时火车前来，也有为求法而辞职之法友，热切之心令人动容。

在此期间，道场瑞相连连，8月31日报到日下午，东边天空中出现了难得一见的双彩虹，直到夕阳西下才隐没。9月4日首次击鼓鸣钟时，异香阵阵，闻香者众多。9月8日中道禅堂启用揭匾仪式上，神来之风助揭匾顺利……云云。

禅修营教法不苟一格，不但在禅堂里教授经法、禅法、禅修技巧，更延伸至生活中的点点滴滴，如何运用佛法的智能，提高生命质量，解决人生困难，得以迎向光明。

9月8日晚上在朗朗星空下，长老带领学众坐于舍利塔前的大树下，供灯诵经，缅怀佛陀，仿佛穿越时空回到了佛陀时代。长老勉励学众精勤修行，不要背向光明，只要朝向光明，影子便在你的背后。在梵音袅绕、晨钟暮鼓声中，大家在一起度过了这一生中难得又难忘的十天。

结营分享中，学员倾诉着求法道上探索、失望、迷茫的心路历程，及得遇正法的喜悦和重新燃起的希望，各自都下定在菩提大道上勇猛精进的决心。





吉林圣佛寺 第一期原始佛教中道禅修营 法友感言

世間的共同語言：遠離痛苦

河南 開宣

很欢喜能参加这次禅修，感恩随佛长老、道一尊尼、中道僧团等诸位法师的教导！祝师父们身体安康，道业增上！感恩法友及法工团的辛劳付出！祝法友们身心愉悦，吉祥安康，早开慧眼！

我之所以来参加禅修，因为有苦！有身体上的苦，有情感上的苦，有工作上的苦，有对真理实相迷惑之苦！其中迷惑的苦是最根本的苦。经随佛长老多年的辛勤探索，终于澄清了纷繁复杂的经说教义，还原了无比珍贵的十二因缘的佛陀原说。禅观者可以即身观察「在六触入处不修因缘观而有我见和常见，因我见和常见的妄见，形成「名色缘识，爱识缘名色」的辗转反复的有结，有结不断，此阴灭已，后世的六根就会出生，有出生就有种种苦。这样的理解比难以观察的胎生式的十二因缘确实更合情合理，也更能依此开展禅观！虽不能完全理解和澈见，但总有了入手处。能听闻此法，何止三生有幸啊！

在日常生活中，不修因缘观而有常见与我见的妄见，于是有了常见下对结果的期待，现实是因缘

影响的呈现和转变，只能经验而无法常存和掌控，当期待不能在因缘影响的现实中兑现时，便有种种痛苦。长老提倡的不需期待而尽力当前，的确是既能内息痛苦、又能向外开展的积极有力的生活态度！感恩！

长老讲法时铿锵有力，给我的感觉若「天行健，君子以自强不息。」一扫我内在的闷闷不乐的抑郁感，而幽默诙谐的法语里不经意间迸发出智慧的火光！道一尊尼除禅修前后默默的辛劳付出外，还教授我们禅修技巧，让我们能借着念住于呼吸来平息纷乱的心绪，讲法时总能结合现实的生活，如乡间邻里的谈话，让人倍感亲切！感恩！

师父们为教化而在世界各地辗转奔波，不计辛劳，不求回报，完全没有自己，辛劳而不辛苦！除非见法悟道或以法润身外，试问如我般的世俗人里有几人可以做到呢？

感恩师父们的教导，祝师父们法体安康！感恩法友们的付出，祝法友们家庭和乐，工作顺利，早证菩提！



吉林圣佛寺 第一期原始佛教中道禅修营 法友感言

禪修有感之一：改變固有之思維模式

大連 開昆

我从今年初接触原始佛教以来，一直盼有机会参加随佛长老指导的禅修营。金色九月，我带着「禅修从何处入手？刹那生灭的命题是否错误」的问题，如愿参加了禅修营。

很小的时候，我就意识到世上所有物质不会永恒不变，一切物质都有其生成和灭亡的过程。思惟着：将这个变化过程（时间）予以细微分割，那么任一小段时间内，必然也会发生物质的变化，结论是——物质是时时刻刻都在发生变化。所以，对于物理学认为「运动是绝对、静止是相对」的物质理论，也就自然地接受；年近半百时，接触到部派佛教关于「刹那生灭」的论点时，也理所当然地奉为圭臬。

半年前，我有幸接触原始佛教，深入学习之后，过去所学的一些观点逐一被颠覆，有一种翻肠倒肚的感觉，长老对佛教历史以及经、律、论的演变，有根有据的大量考证令我折服，让我不得不相信「因缘法」才是佛陀的原说教法。唯一无法说服自己的是：长期所信奉的「刹那生灭」竟然是一个错误的理论！

禅修第三天，小参时，我迫不及待的提出问题：「长老放弃『刹那生灭』，是由于其是论师们的论点、非佛之说？还是因为其命题本身就是一个错误？」长老不假思索的说：「『刹那生灭』是部派佛教的理论，是论师的意见，是一个非常错误的命题，出自于严重的『我见』。」

隔天晚上的佛法开示，长老就特别针对这个问题，举经说与论说的例子，反复解说二个多小时。长老讲到「科学家模拟出真空环境进行观察实验，发现有不断呈现、又消失的物质出现」时，我不自觉地冒出：「噢！我被自己的大脑骗了，我是以自己原有的经验在做判断，『刹那生灭』是不折不扣的『我见』的产物。」原来，我们看到的不一定是真实、看不到的不一定不存在，我是带着自己的知见看待外界的事物，这不就是「我见」吗？我一向自豪的聪明脑袋，实则半个多世纪以来，竟是领着我朝向痛苦，我必须逃脱——改变固有的思维模式。

改变固有的思维模式，将能发现不同的世界。在后来的几天里，我试着跳出自己原有的判断、分析思维，「内止言语」后再观察身、心时，心胸宽敞与明亮，从未有过的清凉感涌现出来！跳出自己固有的思维模式，去掉以往经验的束缚，不带个人偏见，从另一个角度（用智慧）看待事物，将会看到事物的真相。

十天的禅修学习与训练，自己收获满满，感恩长老、道一尊尼的谆谆教导，感恩中道僧团法师们的细心指导，感恩护法居士的热心护持，感恩法工们的热情服务。这次禅修营将会是我在生活中实现「生活更好，困难更少，远离烦恼」的转折点！



禪修有感之二：聖佛寺是佛弟子溫暖的家

大連 開昆

金色的九月，我怀着无比感激的心情，参加中道僧团在吉林蛟河圣佛寺（中道文化中心）举办的十日禅修，在短短的十日之中，获得满满的感动、温暖与对佛法的深层认知。

圣佛寺是佛弟子温暖的家，居中的「中道法堂」，是一座四周红柱、黑瓦、红墙、白檐、带有几分古朴的雄伟建筑，坐北面南；正前方则是由大理石铺成的宽阔广场，周边有几座灰色的楼宇映衬着，这里就是我们禅修的大本营，佛弟子的家。

当我们所乘的出租车刚停靠在客堂门前，一位穿着红色 T 恤的法工热情地引导我们进入报到处，细心地介绍每个流程；法工们热情洋溢的笑脸、积极有效率的做事态度，都让我觉得这是一批认真做事的法工团队。

从引导报到、演示寮房内各种设施的使用与注意事项，到日用品、床单的领用，法工们都巨细靡遗地讲解和演示，处处体贴的关怀，让学员有一种回到家的感觉。报到当天中午，进入斋堂用斋时，

再度被法工们的服务精神与熟稔的配餐流程所折服，自己虽然也曾当过法工，但与他们相比，显得太不专业了，他们做事专注认真，而且发自内心流露出来的喜乐，都让人感觉亲切温暖，就在敬佩之际，心想：要是能够加入这样的团队该有多好呀！所以当获知可以参与早中斋过堂、洗碗，我感到特别地开心。

实际参与法务的过程中，有很多事情让我感动，其中最令我感动的是，当我身体不适时，法工、法友们如同亲人一般给予我温暖的关怀。当法工得知我身体不适、腹部疼痛难忍时，纷纷为我送来暖水袋、药品、柔软的食物，甚至还有法友为我针灸，种种一切，真的都让我很感动，虽然病痛着实难受，但法友们无微不至的关怀却让我感到温暖。这种由「法」筑成的关爱和温暖，法师、法友们自然流露，超乎「我执」的关爱，令人备感温馨。

十天的禅修，收获满满，感恩长老、感恩法师、感恩法工、法友们！



吉林圣佛寺 第二期原始佛教中道禅修营 侧记

一起修行的路上 努力做他人的善伴黨

安徽 開寂

9月15日晚，圣佛寺第二期中道十日禅正式开营。第一期禅修营结束后，中道僧团一行的法师们没稍事休息，利用间隔的5天时间，从吉林蛟河赶回台湾，与锡兰佛牙寺主持、锡兰宗教顾问和宗教领袖等举行了两天的弘法活动。开营当晚，很多法友都在担心长老能不能如期赶回。

晚上八点钟，长老准时出现在大家的视野中。长老上座后，笑问在场的法友们：「你们好不好？」。长老说：僧团一行为了准时赶回参加这期的禅修营，在结束与锡兰长老的联合弘法活动后，当天一大早在台北打包行李，赶到长春，再继续换乘近4个小时的汽车到达圣佛寺。

听完长老简短的阐述后，台下众法友都为僧团法师们为法的无私付出而感动，现场响起持续不断的掌声。之后，长老接续现场热烈的掌声，为在场150余位从各地赶来的法友们开示：作为修行人，要善于鼓励人。大家都吃五谷杂粮，都非圣人；但平凡的人却能够通过教育、透过学习，关怀国家、父母、亲友，乃至周遭的人群。

十天的禅修生活即将开始，学员们除了参加禅修外，还要共同承担禅修营的各项工作。长老恳切的鼓励在场的法友们：很多人在参加禅修前，会拿不是理由的理由，不来参加禅修，这是生活精神有问题；千辛万苦到禅修营以后，干起活来又怨声载道。其实只要做任何有用的事，开始都是怨声载



道；凡是做快乐的事，人生多半是痛苦收场。因为要解决现在的困境，一定会把你习以为常的事改变掉，这时就会有会抱怨，内心就会纠结。

大家来参加禅修也一样。有些人不遵守禅修规约，私藏手机，这些事做起来可累了，但其实可累了；有些人静坐的时候一边坐，一边抱怨腰酸腿疼。其实，佛陀当年的游化生活要辛苦多了，晚上只能睡在头陀伞下。可当你真的可以体验睡头陀伞的生活后，你会发现，明月挂天空，一片宁静，那时就会心无所求，内心平安。

法友们在一起，或多或少会有意见不同需要磨合的问题。长老谆谆教导在场法友们：大家在一起，要尽量避其缺点，欣赏其优点。在跟人讲话时，多数人很在意对方是否认同自己的想法与看法，人们喜欢和谈话投机的人聊天，但地球辽阔，其实很难碰到人可以聊天。所以跟人谈话，本身就是可贵的事情；能碰到人，对方还愿意听你讲话，真是「具足恒河沙」等功德。

所以彼此愿意讲话，重点不在于情投意合，在于他愿意听你讲话。虽然你有时会很诧异，但你可以想想他为什么这么讲、这么想。你要很快的进入禅观，会发现他的问题，才能看到他的问题与苦恼。

你要感谢他愿意和你讲话，并愿意讲给你听，你获得了「观智」。不管和什么人在一起，你都要感谢你获得了生命的资源。如是在沟通中可以学到很多人生没有的经验，而不是你同意他、他同意你。可贵的是可以和平凡的人生活，可以让对方的缺点尽量不障碍正常的人生，让优点可以更好的照亮生活，这才是可贵的事。如是对方也不觉得你在指导他，他在不知不觉中获益。

长老充满智慧又中肯诚挚的开示，令在场学众个个法喜充满，愿意依教奉行。



吉林圣佛寺 第二期原始佛教中道禅修营 结营小记

朝著正向光明正覺之路 堅定不疑地走下去

廣東 正緣

2015年9月16日，在吉林省蛟河聖佛寺舉辦的第二梯次中道禪修營順利結營。這次禪修營從9月16日~25日為期十天，匯聚了全國各地對佛陀親傳佛法有興趣的學眾百餘人，大家千里迢迢而來，抓緊這難得的学习機會，勇猛精進地學法、用功。

在這次禪修營中，學眾年齡偏大，隨佛長老很慈悲，專門開示了彌陀法門的真正涵義，教導如何

從定心念佛走向實相念佛，令學眾受益匪淺。禪修中，長老除了教授正統的十二因緣法之外，還應機以大量日常生活中的譬喻深入淺出的教授禪法，俾能應用在日常生活中，利益自己的家庭，進而對社會、國家有正向的影響。例如：長老以拔牙為喻，說明凡是要解決現在的問題，要把現在習以為常的不良習慣改變掉，刚开始都會充滿抱怨甚至抗拒，但是經過一番痛苦的修理之後，就變成舒坦了。人



们总是希望做快乐的事，对于有困难的事总有一种能逃避就逃避的心理，如果顺着这一心态去面对事情，最终就会成为一个碌碌无为之人；但如果认定了一个正确的方向，不管面对什么困难，都能不退缩，最终所有经历过的困难，都会成为你成功路上的助缘。

长老一举手、一投足之间，信手拈来，无不充满着佛法的智慧。不仅仅局限在禅堂，在斋堂、在平时的作务中，长老总是循循善诱、谆谆教诲，令学众时时都像沐浴在佛法的光明中。

9月23日，适逢圣佛寺大雄宝殿的奠基仪式，长老带领大众诵经、祈愿，大家怀着虔敬的心，共

同祈愿佛陀的正法从此处兴起，传遍中华大地，福佑中华民族、利国利民、利泽苍生。在热烈的爆竹声和闪亮的焰火后，长老发给大家精心准备、有特别加持力的红包（里面可不是钱哦，可比金钱有价值多了），大家共同参与见证了这一殊胜难得的時刻，内心都充满了欢喜。

在结营分享中，学员们争相发表禅修心得，有学员认为这里让他有了家的感觉，不少法友认为长老就是他们的慈父，更多的学员决心回家之后好好修行，努力去改变以前生活中形成的不良习惯，朝着正向光明的正觉之路坚定不移地走下去，同时祈愿 佛陀的正法在中国的土地上生根发芽、茁壮成长，正法之光照遍中华大地。





吉林圣佛寺 第二期原始佛教中道禅修营 法友感言

生命是一種付出與分享

朗空法師

我体会到生命就是一种付出与分享，很荣幸能有机会和大家分享自己的一些感悟。

感恩长老，在短短十天的禅修期间，让我获得许多的感悟与成长。尤其在某次的课程活动当中，长老让法友们手牵着手，就在我握住对方的手的当下，觉得自己不仅是握紧对方的手，同时也是一种生命的展现，那一刻，我真实地感受到生命的热力。另外，当长老说道：当你眼看夕阳时，仿佛是在看着夕阳，又仿佛不是在看夕阳。那时，我似乎明白了一些什么，生命其实就是每一个当下真实的感受，这份感受超越语言文字，充满生命力，并且就这份感受里包含了所有的缘起。

更难能可贵的是，此次道一尊尼和谛严师父上台与大众分享她们的修行经历。提到 2005 年，她们跟随长老修行弘法的艰辛历程，以及遭受到误解和毁谤的刻骨经历。师父们的分享令我由衷感佩，也让我们有机会见证到一个有情有义、同甘共苦的僧团。感叹世间人自以为是，横生是非，增添他人的困扰，然而，就像长老所说：这是他们的困难，我们只要想着如何帮助他们就好。

道一尊尼和谛严师父的分享，不禁让我想起诺贝尔和平奖得主特里萨修女的人生信条：

「人们经常是不讲道理的，没有逻辑的和以自我为中心，不管怎样，你要原谅他们；

即使你是友善的，人们可能还是会说你自私和动机不良，不管怎样，你还是要友善；

当你功成名就，你会有一些虚假的朋友和一些真实的敌人，不管怎样，你还是要取得成功；

即使你是诚实和率直的，人们可能还是会欺骗你，不管怎样，你还是要诚实和率直；

你多年来营造的东西，有人在一夜之间把它摧毁，不管怎样，你还是要去营造；

如果你找到了平静和幸福，他们可能会嫉妒你；不管怎样，你还是要快乐；

你今天做的善事，人们往往明天就会忘记；不管怎样，你还是要做善事；

即使把你最好的东西给了这个世界，也许这些东西永远都不够，不管怎样，把你最好的东西给这个世界；

你看，说到底，它是你和上天之间的事，而决不是你和他人之间的事。」

就像长老所说：修行是我们与佛陀之间的事，而不是与他人之间的事。从长老、道一尊尼和谛严师父的人生历程中，我明白自己错失了什么。一直以来，虽然家中并不富裕，物质上倒也未曾匮乏过，只是我总感觉自己缺少了什么，内心空虚、不快乐。当我明白外在的事物无法带来真正的喜悦与安乐时，我开始转而向内在寻找，直到现在，终于有幸学习到原始佛法。师父们的分享，让我更加地体会到，生命本身必须不断地面对困难、解决困难、尽其努力活在当下。在不断成长的过程中，自利利他，分享生命的喜悦。

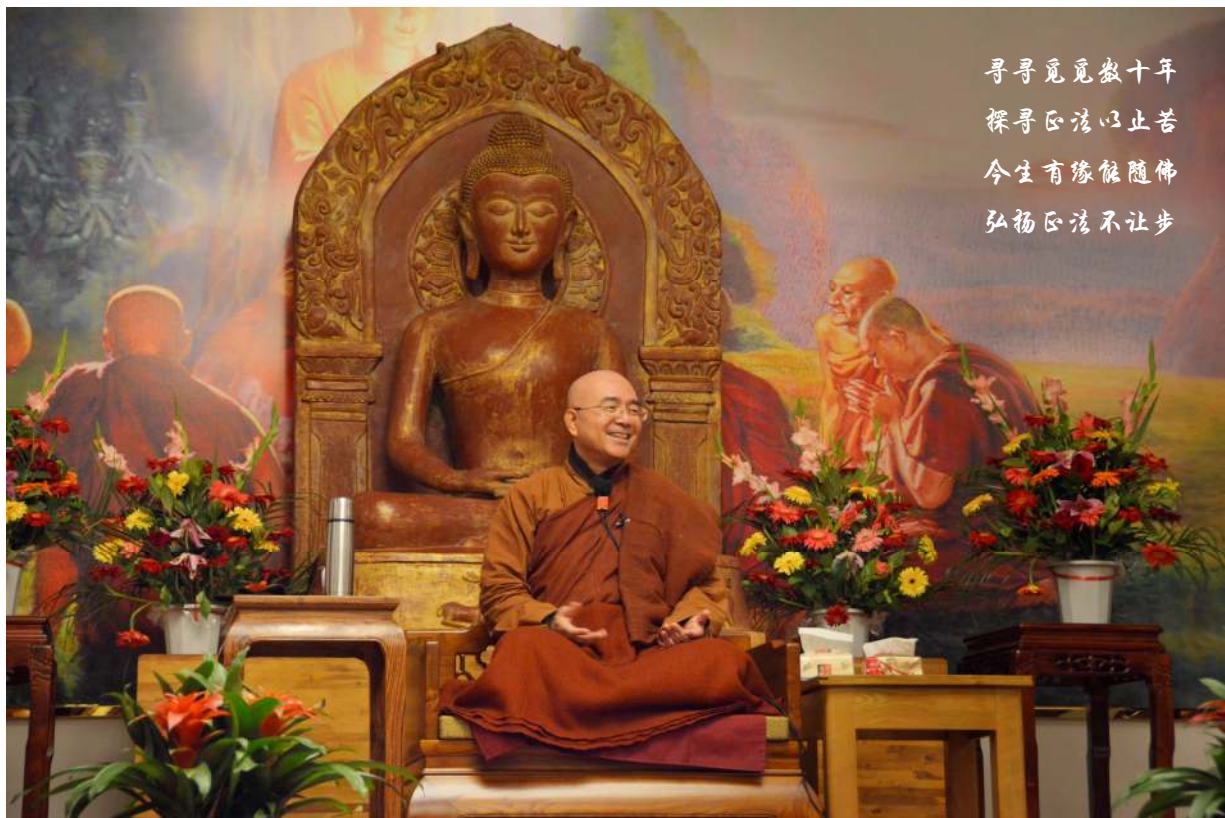
另外，在此要特别感恩谛严师父，谛严师父纯真的笑容，让我很感动。因为在师父这个年龄，竟还能保有如此纯真的笑容，实属可贵。我经常回想起她的笑容，藉以提醒自己也要保持内心的那份纯真。

最后至诚感谢长老、师父们，以及在场的每一位法友，谢谢你们们的陪伴，您们是我生命中不可或缺的一部分。感恩大家！



詩讚

瀋陽 胡居士



尋尋覓覓數十年
探尋正法以止苦
今生有幸能隨佛
弘揚正法不讓步

讚師父 讚中道僧團

黑龍江 開恩

歷經千辛萬難，飽嘗人間冷暖
一路上風塵仆仆
您披肝瀝膽、嘔心瀝血，邁着堅定的步伐
追尋着 佛陀的足跡
只因為哀愍眾生的苦難
只為了拯救生靈於塗炭

師父 您按動悲憫的琴鍵
扣動智慧的琴弦
彈奏出弘法利生的清音
回蕩于娑婆世界
回蕩于眾生苦難的心靈

您傳承了 佛陀的智慧，
在人間遍洒慈悲法雨
指引人們走出困惑與迷茫
您點燃心靈的禪燈，照亮黑暗
指引前進的方向，
揭開生命的奧秘

您的慈悲
您芳馥的言傳身教
您還原 佛陀正法的功績
將永遠烙印在人世間
是人世間最善美的一道風景



吉林圣佛寺 第二期原始佛教中道禅修营 法友感言

中華盛太平 正法此處興

上海 開傳

我是第一次参加中道僧团举办的禅修营，经过十天的身心沉淀学习，收获远远超过预期。很庆幸能有如此殊胜的内省机会，不仅学得如何修习止禅与观禅，更重要的是学到了如何生活、如何待人处事的方向与原则。

之所以千里迢迢从上海到吉林参加禅修，是因为几十年来自己身心累积的问题，已经让我不知如何面对生活与工作。算算自己皈依佛门已经整整15个年头了，这些年来，我总是随便应付的过着日子；面对困难时，不是祈求佛菩萨神力加持、妄图自己修得神通，就是希望早日往生西方净土，藉以摆脱烦恼。在日常千丝万缕的烦恼里，又加上一笔学佛的烦恼，让自己陷在一堆的祈求、渴望与禁忌当中。

来参加这次禅修营，就是希望长老给弟子安心。事实上，他老人家没有让我失望。

针对当前世人的习气行为，长老直指人心的评述与剖析，让我受到极大的震撼。长老一句一句地喝问道：「在生命与生命的接触中，你有过真诚的面对吗？在只想获取的过程中，有想过无私奉献吗？……」棒喝的力道，听得我怔怔的，每一句话仿佛都针对着我。眼前不禁浮现出《聊斋志异》中的一段描述：陆判官手执尖刀，将笨书生的心剝出来，放入清水中漂洗，洗出一盆黑汁，洗净后又安回去，那笨书生就七窍明达，智慧无比。当时我的感觉，正像是心肝脾肺被摘取出来，放进清水中洗一洗、又拿到日光下晒一晒，而后安放了回来，通身感觉到无比的舒畅。

我已经浸泡于苦中二三十年了，根源便是自己认知上的错解与妄见，在这次禅修教导当中，长老与法师们无私授予我灭苦的方法，余下的就是自己的落实与实践了。

感恩长老、道一尊尼，以及中道僧团可亲可敬的法师们，不远千万里奔波，将佛陀息苦的正法无私的教授给我们；也感恩禅修期间法工们的辛勤付出与护持，尤其是来自台湾的法格等几位师姐，不求回报，只求佛法的弘扬，无私地护持与服务。感谢他们为世人点亮心灵的明灯，其高尚的行为，树立起佛弟子的光辉形象。

在圣佛寺大殿破土仪式上，长老念诵的祈祷文中，有一句「中华盛太平，正法此处兴！」我相信重新被还原的正法一定能够传遍人间，为苦难的人们带来光明与利益！我也愿意为正法的弘传尽自己的一份努力，愿吉祥与平安遍满每个人的心中。





吉林圣佛寺 法工营 法工感言

依依離別情 雨中繞塔行

四川 弘瑜

十日法工营短暂的相聚后，几位内地的法友即将离别，法友们相约来到圣佛寺合影留念。一路上细雨蒙蒙，似乎表达着法友们离别的惆怅；法友们十天一起交流、作务以及相处，彼此结下可贵的友情，虽离情依依，但大家内心却充满着力量，每个人的眼睛里都满含着喜悦。

大家手挽着手、彼此互撑着雨伞，一路欢声笑语的来到圣佛寺的小花园前，小花园里花团锦簇，一朵朵花儿开得正欢。在细雨中拍照的法友们大家手牵着手、心连着心，给大家拍照的弘京师姐一边拍着照、一边逗着大家说「茄子」、「土豆」、「黄瓜」，大家被逗得开怀大笑，师姐就在准备按下快门的那一刻，意外地发现镜头前的雨停了，好像老天爷也不想让我们的镜头花了，让大家拍得美美的，也更精神。合影完后，雨竟然又开始淅淅沥沥地下了起来。

拍完照后，大家一起来到舍利塔前，正修师兄

为大家讲解了舍利塔目前的现况，虽然这座舍利塔还未完全建成，却是全国唯一的一座舍利塔。大家无不感叹：今生有幸得以见到真正的舍利塔，今生有幸能得遇 佛陀的正法，真是太幸运了！在这个时间点，我们能相聚在这里，见证着还未建成前的舍利塔，可能下次再来之时，我们将不能再见到目前舍利塔的模样了。这份意义非凡的感动，让大家情不自禁的整队绕塔而行，「Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā-Sambuddhassa.....」一圈、两圈、三圈.....大家双手合十，内心涌现着对 佛陀的无限情怀、对于佛法的无限崇敬、对于长老与僧团的无限感恩。

相聚终需离别，来自四面八方的法友们经过十日法工营的洗礼后，大家感觉彼此更温暖、更亲切、也更有活力，原来学习佛法如此美妙，分享彼此是如此的美好！法友们互许心愿，回到自己所在的地方携手共进，各地联结，将原始佛法认真真地用在生活上，也将正法种子传播得更远！



吉林圣佛寺 法工营 法工感言

法工营中的感动

浙江 毛居士

我听闻随佛长老阐扬的原始佛教已两年多，但由于还在职，不能参加禅修。没有得到长老的指导，想在实际生活中落实因缘观十分困难。这次得知中道僧团在吉林长春举办法工营和两批禅修。我明知不符合参加暑假法工营的条件，却不管三七二十一就报了名，争取学习的机会。2015年8月11日当天还是渺无音信，没想到三个多小时后，忽然接到通知，可以参加一些课程的旁听，顿时我喜极而泣，泪水化作倾盆雨，怎么也止不住，我终于可以如愿以偿，亲自面见长老了。经过无数的波折，终于说服了先生和儿子，我这个弱不禁风、丢三落四，从不曾自己一人出过远门的人，这次为了求法，我简直像疯了一样，变得勇气十足、元气百倍。

就这样，14日下午4：00，我义无反顾地踏上了前往吉林的旅程。转了4趟车，16日下午两点多钟，经历近40个小时车程，终

于来到了我梦寐以求的禅修班所在地——圣佛寺。我踏上这片土地，心一下子就安静了。常年失眠、没有食欲的我，在这里好吃好睡，真是个奇迹，有回到家的感觉。

在法工营学习的日子里，我每天都被长老、各位法师、各位法工营的家人们点点滴滴的关爱感动着、改变着，一颗接近成冰块的心渐渐地被溶化了，慢慢地暖起来了。

感动一：

20日中午11点多，听闻大师父率团到达圣佛寺，我与当地的法师、法工们一样怀着无比激动的心情来到圣道德路口迎接。当时烈日当空，长老从车上一下来就连连说：「大家辛苦了。」明明是他老人家辛苦，却关心着我们的身体，多么平易近人、慈祥和蔼的长者呀！他那如同春日般温暖的目光边走边扫视每个在场的法师、法工，还一一叫



出已见过人的名字。当时我目不转睛地盯着长老，真想立马跪下给他磕三个响头。但我看大家都异常高兴，便克制住自己内心的冲动。十二点多，台湾、马来西亚法工的专车也到了，我看着他们不管男女老少，一律穿着棕红色原始佛教会的上衣，个个神采奕奕、笑容满面地走下来。我从来没见过这么有朝气、活力的团队，羡慕极了。

吃饭时，长老向外来的法工们致歉，说内地的法工们太辛苦，请他们谅解。我内心一热，长老关心着每一个人，没有亲疏之分。他伟大、完善的人格如同阳光温暖着大地万物，我们如同大地上的花草树木，周身沐浴着长老如同阳光雨露般的关怀。

感动二：

餐后，长老做了开示。他和蔼可亲的点几个人，让大家说说对这次活动的工作有什么困难和建议，发动大家群策群力。他认真听取了来自一线的工作情况，并作了一些调整和分配。突然长老点到了我！我非常激动和紧张，

就把我坐了将近 40 个小时车来到这里的事说了。他非常肯定地说，这真是呆傻的人办的事，但很感人。我们这批人，可以不做成功的事，但是一定要做感人的事。你们做的事一定可以到感动身边的人。这时，赢来全场一阵掌声，我感动极了，从来没有人这么细心发现我的闪光点，今日却得到长老的肯定，此乃三生有幸！此行就是再让我坐上 40 个小时，也死而无憾，太值得了！心中对所有关爱、帮助我的人的感恩之情一下子升腾了起来。

感动三：

21 日开始上课了，我全神贯注地聆听长老讲原始佛法的教义。可能他老人家早就发现内地法工的疲倦，下午的日用课，忽然变成了体育军训课。我们个个在法堂外的广场上列队训练。长老大声地告诉我们：人要有一股积极向上、勇于拼搏的精神，从现在列队站姿开始，要挺腰板、眼平视、收下巴、观呼吸，观心跳、舌顶颚、咬牙关，这样人的精神不分散，注意力容易集中。他像教一个学说话走路的孩子一样，让我们大声地跟着他说，几次后





让我们自己背下来，一边喊、一边做。

开始报数了，男法工几次气势都不够雄壮威武，长老不停地让他们重报。轮到女法工们报数了，可笑的是每次报的人数都不一样，大家又捧腹大笑，肚子都笑疼了。不知是机缘还是注定，我有两次都报到「29」这个数，这正是我的生日，也是我回家的日期，难道这次我真的会重生吗？我愿意重生，我真的愿意从站立开始学习。感谢佛陀，感谢长老，感谢中道僧团，感谢所有的法工，感谢这片土地的龙天护佑，感谢圣佛寺，见证我获得重生，迈向光明的人生。

感动四：

21、22 日，是道一尊尼给我们上的日用课：该如何称呼出家师父。她非常宽容地指出了她发现的几个称呼不妥的现象，并一一讲解这称呼是什么意思，还特别强调，一般对出家人称「法师」就不会有错。接着她又委婉地对三地法工的特征做了评价。最后语重心长的传达长老二十年前提出待人接物的「四心」：即「待人要用心、做事要细心、与人相处不多心、承担事物不要太小心」。并让我们在生活中自己去琢磨、练习，什么时候该用心，什么时候要细心，什么时候不多心，什么时候

要小心，锻炼自己的精神力和承担力。

接着是长老的课。长老在这堂课亦着重讲这「四心」的重要，这关系到一个家庭是否幸福美满，事业是否成功。学会这「四心」，脸庞会美丽，眼睛会看人，耳朵会倾听，手脚会灵活。长老表示：我们不能看人家脸色做事，而是看现在，看当前的因缘，做现在，这才是禅的真正内涵，禅就是生活。听懂了，人变得活泼了，笑容灿烂了，心胸宽广了，环境友善了，与人合作顺畅多了，烦恼自然就少了，人生就幸福、愉快了。我打从心里觉得好庆幸，能在此生听到这么细致入微、行之有效的健康、快乐的生活方法。

感动五：

一日中餐后，长老看到大家用餐时各种各样不雅的姿势，语重心长地说：「看似平常的一个动作，可以看出他当时的心境及性格，可能你娘工作忙，从小没教你，所以现在只好师父来教了。」好慈悲啊！

为了让我们好好反省，他活灵活现的演示着各种他看到的吃相，引得大家哈哈大笑。我也随众人一起接受这种生动活泼、轻松愉快、让人记忆深刻的生活行为指导，心里十分惭愧。在三地法工中，频出状况的正是我们大陆





法工，特别是我，表情呆板、反应迟钝，对人冷漠、不懂规矩。我把这些问题归纳到事太多、身体不好，所以精神涣散所致。但长老却一针见血的指出：这是太多负面情绪堆积导致的消极、悲观、颓废的心理所反应出的精神状态，这心理在人们所有的日常生活的言行举止中表现出来，就连吃饭、走路、都暴露无遗，这种人就像一部所有零件都没拧到位的车，看起来好好的，但一开动，整部车就散架了，不会做事，没有用处。

长老好像看透我的心思，他目光如炬，朝着不同方位的人大声呼吁：「学习原始佛法的人不管有多少负面情绪积压，一定要从颓废的废墟中走出来，这辈子就是爬也要爬出来！」全场学员精神为之一振，我感动得热泪盈眶，长老从这么小的细节来教导我们，如何告别痛苦，开展智慧人生，此生有望重新拥有积极、乐观的人生，最后告诉我们：有一节课，是专门学习怎样走路。真的太幸运了，我们就像一部部有问题的车送到维修厂来彻底检查，修复一新后，重返世间运行。

感动六：

今天，长老真的教我们走路。他强调因为人一生中走路的时间很多，当一个人走路姿势

正确时，精神状态就不同了，人生就会发生很大的变化。他先让一些年轻的法工先走，一边看，一边做点评，提醒大伙注意观察。让我感到惊奇的是：当看到走路有问题时，他总能从这现象作出判断，不出受过伤和生活习惯两种原因，又为他们提出校正方法。真神啊！在长老火眼金睛下，人人原形毕露，我也大大方方的走一回。刚好与一个高个子一起走，为了保持一致，我步子的频率快了一些，师父调侃说：矮个子与高个子一起走就要这样。我想到了平时与丈夫一起散步是他有意放慢脚步，让我可以与他并行同行，也因此，内心对丈夫充满了感恩之情。

这次的法工营，从长老的教化之中，我明白了，其实长老早就把我们的问题看清楚了。他为中华民族的前程担忧。他老人家就从我们第一批法工这样无微不至的全方位的培训，强化锻炼，让每一位法工都能成为一颗饱满、具足能量、充满活力的种子撒向天南地北，茁壮的生根、发芽、成长，影响着家人、身边的人。让原始佛法的作用与力量帮助我们勇敢地面对当前的困难、困境，用佛法的智慧善观因缘，把握因缘，尽力于面前良善的因缘，努力解决各种让人烦恼的问题，让自己一步一脚印、踏踏实实的走向光明的人生。





吉林圣佛寺 法工营 法工感言

關心、瞭解、尊重和接納！

天津 正延

人们渴求被认同和肯定，我自己也不例外。为了能得到别人的认同和肯定，拼命的努力，小心隐藏自己的不足，唯恐被人看到，也很在意别人的评价；尤其不愿意和有胜任经验的人在一起，不然就是摆出一副「自强」的架势武装，以掩盖自己内心的焦虑不安。因而，长期以来，实现理想和期待，一直都是自己前进的动力，我让自己成为所谓完美主义的积极型，拼命的做、疲累也不休。只是，处于期待与挫败循环之中，表现出不满与抱怨的情绪，已是我的常态，搞得自己身心俱疲，对未来充满迷茫，经常自问：「人活着是为了什么？」

很感恩！自己是如此幸运，遇上了随佛长老和中道僧团，学习原始佛法已两年，在认知上有了小小的革命，尤其是在经历的过程中，运用所学的法义，让自己品尝到了法的滋味！现在自己敢于面对问题，也能够观察、发现问题的缘起，最重要的是敢于实践与自我修正。

这次报名参加法工营，事先没有任何设定，能做什么、就做什么，该做什么、就做什么，积极参与，不怕曝短，唯有向有胜任经验的法友学习，才能把不足变成胜任，这是最务实的成长。实践让自己明白，越是不愿意面对的问题、越是不愿意做的事，可能正是自己需要改变的部分。

法工营的种种经历，都让我受益匪浅。某次午餐，轮值打菜，负责分发一大盆炖豆腐。手上的勺子大，炖豆腐又多，我埋头努力的给大家盛菜，很快地，盆里的炖豆腐去掉一大半，才猛然想起：应该看看还有多少人未分到豆腐，但已经来不及了！

恐怕不够分配了，负责的师姐看到后，马上说：「每人只能给两块炖豆腐了。」到了最后，每人只分得一块了。

我感到很惭愧，坐下来吃饭时，心里想：不能总低头拉车，必须抬头看路，不然路走偏了还不晓得，要观察呀。隔天，行堂长提醒我如何分菜，并且说：「要注意环境，师父说过：要关心环境。」当时我脑子一闪，了解到，此时、现前因缘下所呈现的人际环境就是事实真相，自己行为的不切实际，等于脱节当前的人际环境；透过这次的经历，体会到唯有愿意去了解，并真诚接纳环境，我们才能有妥善的行为，满足于人际环境的诉求。很感恩行堂长的分享！

当我们获悉几位台湾的法友即将回去时，课堂上，所有的法友相互拥抱，藉此表达感谢和不舍的道别。相互拥抱真的太美妙，令人感动！拥抱时，彼此的心胸敞开，分享真诚、感恩与信任。平日自己与亲人们，很少如此互动、相互拥抱，当时，我渴望也能抱抱自己家中的老妈妈，藉以感谢她辛勤的养育之恩！今后自己会切合因缘的拥抱身边的人。

我现在对生活充满了信心，因为我找到了生活之道。我要大声呼唤：原始佛法的家人们，我来了！我愿与原始佛法的家人们，以饱满的热情和振奋的精神过生活，倾生命之力，光照人间，这是学习原始佛法者应有的生活态度，让原始佛法代代永传！



在人與人互動中發現

上海 正節

从小长到大，所谓的人生经历，无不是在人与人互动中发生，任何一项工作也都是在人与人之间合作完成。

学习佛法之最初动机，是发现自己在生活中烦恼不断，为解决如何不起烦恼，而走进佛法。学习了一段时间，感觉在生活中应用还显力道不足，当看到大师父在《正觉人生的规划与落实》中开示的「如何跨越人生模式的困局」时，让我了解到必须走出既定的生活形态，改变生活惯性，面对不确定的人事物，在新经验中重建身心模式。而这样的认知，也促使我开始关注中道僧团法工营方面的讯息，因此当得知法工营将在大陆举办时，内心兴奋无比，毫不犹豫的将所有事务及工作做了调整，确保能够参加法工营。

在第一期法工营中，无论从课程中学习法义及日常应用，还是与其他学员互动及共同完成任务，都收获满满，在此分享点滴心得：

信任可以减少误解，是形成默契的基础

这次来法工营学习，被分配到斋堂工作，一起被分配到斋堂的全都是我熟悉的法友，我们之间有一定的信任基础，因此在共事中，我们这一组非常团结，不分你我，任何工作都不推脱，共同完成，出现问题时也都愿意共同面对和积极解决。

在语法友交流、共事中，我是敞开自己来跟大家相处，虽然经常「多管闲事」，但大家接受了我的「多管闲事」，增进了解，信任也就由此产生。当信任产生时，彼此之间就好似有润滑剂般，能相互包容、接纳。有共事的法友悄悄告诉我，在彼此不熟悉时，很容易被我一脸严肃的表情吓到，觉得我不好亲近。关于这一点，我也回顾自己何以会在

陌生人面前有如此表现，我看到这是我在成长经历中，出于自我保护，所采取的一种模式；加上工作性质需要严肃、老成，才会博取别人的信任，逐渐形成了这种与陌生人打交道的模式，发现了这个模式的因缘，就好办，我会依循师父们所教导的方法进行调整，加油！

这次法工营认识了好多来自台湾、马来西亚的法兄弟姐妹们，从她们身上学到了很多，譬如：她们面对问题的响应方式及心态，与人沟通时的表达，表达情感时的自如展现，做事时的一丝不苟态度，运用法义调整自己的响应方式，更从她们身上感受到对师父们及僧团的护持心。当然他们也有不足，但又有谁没有不足呢？正因为他们也有不足，才感觉到他们的真实，才觉得他们如此好接近、易亲近。

感恩有这样的机会参加中道僧团在大陆举办的第一期法工营，我很珍惜，做法工，不仅仅是所谓的「奉献」，更关键的是发现与改变。

由衷感恩佛陀，感恩随佛长老，感恩道一尊尼，感恩中道僧团的每一位法师，世间有僧团真好，有你们真好！





聖佛寺三日法工有感

遼寧 正原

得闻长老要来大陆东北宣法，但现场筹备工作仍需人手，爸爸妈妈好不容易才协调出几天假期，遂一同前往吉林圣佛寺，参与前置法工团队。

秋日的林区云雾对语、秀色可餐。坐在车里，望向碧绿的田地、蔚蓝的天空与洁白的云块，扑面而来的凉爽空气令我精神为之一振。

到了之后，发现不少法友已经先行赶到。院子里有一位穿着黄毛衣的奶奶，她领我们去拜见寺院的住持，并招呼我们到大寮用斋。然后就与法师们一起开会，从中了解到了一些入寺的规矩及工作安排。

晚上，睡在干净整洁的寮房里，窗外蛐蛐低声吟唱着，我心想，能够有这样的道场，实在出乎意料。我们这些学法者是何等幸运，茫茫世间能与随佛长老和中道僧团结缘，人生的旅途从此亮起了灯。

隔日出坡时，听到常住师父下达命令，我似离弦之箭飞到大殿。大殿的第一层里横七竖八地堆着木条，满地是锯末，充斥着一种施工的味道。我戴上口罩，拿起家什，就开始投入到与灰尘的大战当中，累得我汗流浹背、腰酸脚软，但我在其中感到

了无比的快乐。平生还是第一次干这么多活儿呢！

劳动了一天之后，我和妈妈一同到广场看星星，天穹上现出一道从未亲眼见过的银河，我突然想起了一支儿歌——一闪一闪亮晶晶，满天都是小星星。北斗七星的勺柄儿正指向寮房，偶尔还有萤火划过，把墨蓝的天空装点得颇为神圣。我们一直流连到止静时分才回寮房。当晚我睡得像一个婴儿。

第二天做完早课后，突然听到不远处公鸡打鸣的声音，不由感慨：我终于起得比公鸡早啦！一句话惹得师姐们怎么也憋不住了。这一天出坡，要清理大殿的第二层，我却没什么精神了，盖前日劳累所致。不过，我暗下决心，以后要经常参加劳动锻炼。

有一位师兄根据当地民工的提示，想出一种省力的方式——将地面的一部分锯末收集润湿，再用木杆做了一个「丁字推」，顶着锯末在大殿里纵横驰骋，如风卷残云一般很快就清理干净了。那恶劣的锯末与灰尘曾同为被清理的物件，竟一变而成了优良的吸附剂。

离开的那一天，我依依不舍地和师父们、法友们告别合影。大家将我们送到门口，一再叮咛「秋天还要再来哦！」

回家后，只要一闭上眼睛，比肩接踵的树苗、幽沉的原始森林、清澈的蓝天、面目多变的云、说来就来的俏雨、一日三升的彩虹就都跳映出来。到了秋天，那时许是小雪纷飞，却一片火海（漫山红叶）。

此次时间虽短，但感触颇深。做法工，在为别人奉献的过程中，内心也得到升华。





努力當前，做現在該做的事。

遼寧 弘京

当得知长老来东北弘法的消息，我喜出望外，即刻报名参加法工营及第一期的禅修营。8月20日上午来到吉林蛟河圣佛寺。长老及中道僧团的师父们在19日已经到达了圣佛寺，随僧团而来的还有台湾及马来西亚的很多法友，她们都是自费跟随而来的法工。

法工营是以一种令人意想不到的独特方式呈现。课程的内容丰富多彩，长老、道一尊尼及每位法师演畅着不同的课程，给学众不一样的感受，令人耳目一新，快乐无比，说不尽的感恩与感动。能参加中道僧团在内地举办的第一批法工营，真是很幸福的一件事。

法工营期间，我是在斋堂做事，我们这组有五个成员，组长是台湾的法舍师姐。我们负责斋堂的卫生、帮大寮备菜、还有行堂。法舍师姐对我们大家很好、很体贴，每天早上都给我们一个大大的拥抱，顿时拉近了我们的距离，还告诉我们别太累了，所以我们每天在一起做事非常开心，配合的也非常的有默契，就像一家人一样，感觉亲切温暖。特别是午斋的时候，能亲手把斋饭、斋菜供养到长老和师父们的钵中，更是很欢喜的一件事。每天欢喜的学法、欢喜的交流、欢喜的做事，活得很充实，感觉时间过得很快。十天的法工营已经结束了，可我还沉浸在那种幸福与快乐当中。

接下来禅修营开始了，因为需要法工，所以我又报名做了法工，这次我是在台湾的法格师姐那一组做事，为大寮备菜；法格师姐很有气质，做事干净利落，虽然面带微笑，但还是有一种威严。很多法友都有点惧怕她，可我却感觉师姐非常的亲切，法格师姐对我的影响很大，她跟我分享她的经验，

帮助我，鼓励我，让我有自信，所以跟师姐在一起，自己感到安心与踏实，做起事来也得心应手，禅修的时候，心也就很容易静下来。

可是因缘不断的改变，大寮的法纪师姐建议我去大寮体验一下，我也正有此意，所以很高兴的答应了。禅修的第六天，我来到了大寮，这一次对我的考验来了，因为我所面对的是法纪、法质、法益三位师姐，三位师姐所做的事不同，哪位师姐的工作需要我，我就要到那里去，我有了不确定感，内心有些焦虑，就想要回到法格师姐那组去。我看到了自己内心的情绪变化，这时长老的话在耳边响起：「解决问题」，所以我提醒自己要学会面对问题、了解问题、解决问题，要适应新环境，尝试改变自己，按长老说的：「努力当前，做现在该做的事。」就这样，我一边听长老讲法，一边在生活中运用，边做边调整自己的心态。三位师姐非常和善，我和三位师姐相处得很融洽。为了能让大家更好的禅修，三位师姐和大寮的几位法友每天都很早起床为大家服务，细心的调理伙食，法纪师姐跟我说：「因为学员来自不同的省份，口味不同，所以我们做菜要很用心。」我听了，心里感到师姐们真的是很辛苦，她们付出很多，但她们没有抱怨，她们都说：「是长老让我们感动，所以我们愿意护持长老，护持僧团来这里弘法」。

这一次真的是不虚此行。从法工营到禅修营，从斋堂到备菜又到大寮，我经验到了这些台湾的护法居士们所做的一切，在她们身上我学到了很多宝贵的经验，非常感谢台湾和马来西亚的法友。有你们真好！愿 世尊的正法久住世间！感恩长老！感恩僧团！



圣佛寺五日法工成长营 花絮—「时时由零开始，事事满分收场」

情境剧精彩演绎随佛长老法语

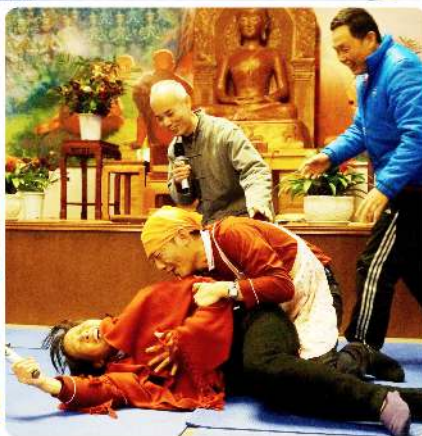
北京 開昇

2015年10月4日晚，吉林圣佛寺法工成长营举办一场别开生面的戏剧表演，由五组法工各自编排情境剧，阐释、演绎随佛长老教导的法语。

法工们奇思妙想、各显其能，努力把对长老法语的理解融入到情境之中，寓教于乐，全场欢笑不断。每组表演的情境故事都各有特色，有的把场景设定在最贴近营队生活的大寮，有的故事则发生在日常家庭及社会街头，有的时空背景甚至穿越到古代三国……。丰富的情境与多元的主题也恰恰说明长老的法语既贴近生活，又具有实际的效用，能够引发大家的思考和共鸣。

成长营期间各组法工不仅要完成其他工作，还要在极短的时间内编排好一出戏，着实不易，然而最后呈现的结果却出乎意料的精彩。每一位法工皆全力投入、尽情展现，并且与团体成员共同克服种种困难，顺利完成演出。

更令人惊喜的是，本来带点竞赛性质的表演，最后每一位法工都在过程中全力付出、互相合作，认真经历并享受这个过程，真正实践了「时时由零开始，事事满分收场」，所以每个人都是满分、都是第一名。真心愿每一位有情众生都能尽情绽放！





傾力當前之際 正是享受回報之時

北京 開昇

参加法工营与禅修营的感受截然不同，禅修营重在关照内心的、个体的「我」；法工营则能观察群体的「我」（虽然实际上并没有那个独立的「我」存在）。

在每一次的团队活动中，我总是特意跳脱出来，观看那个「我」在群体里如何「表现」，以及为何如此「表现」。这样的观察让我更能清晰、实在的感受到因缘法的影响：只能经历、不能掌握。

参加法工营，更能实践佛法，也更能体悟到佛法的受用。例如；演出情境剧一事，让我首次体验「不为结果、不求名次」的做一件事，就在倾尽全

力的过程当中，反而感受到前所未有的快乐。这才明白：倾力当前之际，也正是享受回报之时。所以，当宣布取消戏剧演出时，我的内心对之前的努力付流水并未感觉遗憾；之后演出照常举行，众人依然照着剧本投入演出，我深为自己的团队感到骄傲，也才真正体会到长老所说「时时由零开始，事事满分收场」的意涵。

法工营，虽是在培训法工，但是难的不是在学会各项服务工作，而是在如何放下个人的知见和情绪，相互信任、与人配合，既不是坚持自我、凸显个人，也非退缩逃避、漠不关心。正如长老所说：「让每位有情众生都能尽情绽放」。



法工成長營心得

臺灣 開至

先生在九月份参加蛟河禅修营，回来后，深受佛法教理感动，开玩笑的跟我说他想出家，我笑笑的回答他：「好呀！如果你出家的话，我就去当法工吧！」于是我们一起参加法工成长营，也在五天的课程中获得宝贵体验。

先生是个非常温和有礼的人，对我疼爱有加，从不曾与我争吵，知道的人都会以为像我们这么好的组合，肯定是幸福美满。是的，在两人世界里，我们确实非常美好，然而受限于我过往的生活经验，再加上刚从台湾嫁到北京来，对于气候、环境与人的种种不适应，以及听闻身边好友面临严重婚姻危机等影响，让我对外界愈来愈退缩，甚至偶尔会怀疑自己，害怕失去现在拥有的一切。原本爱笑、多话与独立的我，一旦到了不熟悉的环境，或遇到无法与他人良善沟通的情况时，就会变得沉默寡言，非常依赖先生的保护。

来到法工营的第一天，因为错过晚上的集合，对于分组与分工等诸多事项都不清楚，也不太好意思主动询问，一直都是独来独往，一下课就跑到先

生身边去。第二天、第三天的情况并未获得太多改善，因为我们这组在几次的游戏竞赛经验中，不但没有获得好成绩，过程更是充满各种歧见与矛盾，讨论时，大伙很难在平和的气氛中取得共识。这种挫败的状况让我更加退缩，不愿意再开口表达意见，脸上的笑容也愈来愈少。

后来随佛长老告诉我们：「猜疑多半离不开过去不愉快的经历，以及现在不愉快的情绪。于是我们很容易把别人的动机想成负面，导致更负面的结果。学佛的人要正向思考，学习因缘法要能实际应用于生活，要务实的面对与解决问题，有耐心的寻找痛苦的来源与缘由。」我当时心想：如果我千里迢迢来到法工营，只为了带回又一次挫败的经验，那来到这里又有何意义呢？于是我试着练习静下心来观察自己，最起码要先知道情绪如何生起。

首先，我发现自己很害怕别人对我大声说话，那会让我联想起求学过程中，曾经被老师当着全班同学面前严厉斥责、呼巴掌的经验。于是当组员们在讨论时，只要稍微大声或略带激动的口吻回复他



人意见，我就会直觉地认为那是一种责备，而忽略别人也许只是求好心切。其次，当我把别人的善意提醒想象成负面攻击之后，为了避免相同的情况发生，总是采取回击或者逃避，久而久之，问题不但没有解决，我也养成对他人的防备心理。于是，我在群体里只要心里稍有疙瘩，或感到不自在时，就会收起笑容，难以敞开心怀接纳他人。

长老又说：「就算别人真的不喜欢你那又怎样呢？我们并不需要追求人见人爱，但要是老摆张臭脸来响应，只会更不受人欢迎。」在长老与先生的鼓励之下，我试着在群体里主动展现善意，主动称赞、关心与拥抱他人，慢慢的也收到他人的肯定。组员们也相互提醒与反省，放下歧见、聆听他人意

见、遵从组长的任务编配，共同努力把事情做好。在大寮工作与情境剧演出都顺利完成之后，我们相互拥抱，感谢彼此为团队的付出，此时我真心感受到无忧无憾的美好，也体察到因缘在自己做出改变之后巧妙变化的过程。

我与先生结婚时并未举办婚礼，也没有安排蜜月旅行，只有立下简单的婚约，说好此生要一起持戒、修行。我们何其有幸，在随佛长老的见证下，一起皈依佛法僧戒，这对我们来说比起世俗的婚礼更深具意义，而参加禅修营、法工营的经验也远比旅行更为深刻，能让我们透过实践理解教理，再实际的把教理践行在日常生活之中，解决当前的问题。

愿正法之光普照大地

吉林 開越

五天法工营学习下来，感触很深，在欢喜、感恩之余，也更加的了解自己。虽然，自己仍有许多的问题与不足之处，然而发现问题、勇于面对问题、努力解决问题，则能让自己朝向进步与成长的方向前进，真是挺好。法工营中的法友，各个都是我的老师，我随时将自己挤成一块干海绵的状态，不断地吸收他人的长处与经验。

2013 年参加过「海灵格家族系统排列」的课程，课程之中，有几次冥想，其中一次冥想中，见到：一望无际的草地上，阳光普照，爸爸妈妈并肩向前走着，却未手牵手，小女孩欢快的、蹦跳着赶向前，居中牵起爸爸、妈妈的手，而后弟弟妹妹接着出现了，也拉起了爸爸妈妈的手，围成了一个圈，之后弟弟妹妹的孩子、爱人也加了进来，这个圈越来越大、越来越大……阳光依然明媚温暖！家排

老师说了一句话：「你说你活得有多累！」当时我的眼泪就止不住地流下来。

另一次的冥想中，我隐隐约约地看见水中有一尊金色的佛，面向我缓缓升起，似乎坐在金色的莲花上，佛的背后晴空万里……。

当时的我，并未接触过佛法，也不晓得两次冥想中所见到的景象有何关连。但是，法工营期间的10月2号晚上，似乎有了答案：当几位法友离开座位，手牵着手跳舞，越来越多的法师、法友也情不自禁地加进来，在长老的指引下，绕着大殿围成一个大圆圈，长老在台上温暖的笑着、慈祥的看着众人，那一时刻的净美似乎无法用语言来形容！我真的感觉到，当下那一刻：真的是正法之光的普照！

愿正法之光普照大地，愿佛法之灯照亮世间每个人、每道众生的心田！



認識中道僧團一年半

臺灣 正玉

很幸运今生是个佛教徒。接触北传菩萨道 25 年，上过两次印顺导师的课程。前几年一位佛学老师善意提醒：「该往南传读《阿含经》了。」才开始寻找讲《阿含经》的法师，可惜台湾弘扬《阿含经》的法师并不普遍。终于在一年半前踏进中道禅院，从「相应菩提道次第」听起，没有拜忏、诵经，僧团只接受四事供养，真是稀有又珍贵。

随佛长老还原佛陀正法，是佛教界的大功臣。长老朴质恳切，总是实话直说，为弘扬佛陀正法不惜身命，令人深深感动。

周日共修，上午听法师宣法，下午有讨论及分享的时间，引导法友知苦、面对苦、看清灭苦的途径、付诸实践灭苦之道。

记得中严尊者在「相应菩提道次第」的课程中教过我们：「在可意与不可意的十字路口，我们是继续可意或不可意？还是停下来观察一下自己？」听到这句话时，我内心非常震撼，这与以前所学真是迥然有异。

成慧尊者在两全其美的课程中，谈到：「以感情为例：男女在见面、交往、结婚时、结婚后……，感情时刻在变，既不可能永久、也不能掌握；但人们却希冀其『海枯石烂，永浴爱河』。」又「父母既希望子女出国留学，在国外有好工作；却又希望子女常留身旁陪伴着。」我想，这般的妄见和矛盾，很多人应该是心有戚戚焉吧！

生光尊者态度诚恳、笃实，所谓：「修行不过

是苦与苦的止息。只有佛法可以止息苦，四念处的正念是活在当下，没有痴、贪、瞋则是正定。」这般的说法可真是掷地有声呀！

明至尊者个性敦厚、老实，有一次说法时，居然讲了好多篇寓意深刻的笑话。如果您是老法友，就知道明至尊者一向给人一板一眼、不苟言笑的印象，要突破是多么的不容易，但尊者却勇于尝试，令人衷心景仰。

生觉尊者温文儒雅、慈悲柔和，说起法来条理分明、逻辑清楚，善于将艰深的佛法，用图表整理、罗列，令人一目了然。

谛严尊尼个性淳厚、任劳任怨，总是默默的为大家服务。尊尼现在的台风一次比一次好，很难想象第一次请她上台时，大众可是等了老半天没听到声音的呢！

道一尊尼，是随佛长老最夸赞的弟子。早期在环岛弘法时，晚上十点沿着台东的滨海公路（著名的危险道路），需要开车往下一站时，尊尼常是与长老抢着方向盘。多年来，尊尼为法、为人、为僧团、为原始佛教无私奉献，那种勇健、慈悲、真诚、坚毅的精神，赢得僧团及法友们的尊敬与学习。

中道僧团与学众分享的法，都是生活上实用的佛法，这是一个特殊且尊贵的僧团，僧团持戒精严，为传续佛陀的正法而不惜身命。谢谢僧团各位尊者、尊尼的爱护与教导。



走出妄執的迷雾

臺中 家祥

面对问题、解决困难才是佛法的真谛，并不是依靠诵经、修法、持咒以祈求佛菩萨来帮我们解决问题、排除违缘障碍，若不自己积极面对，这些问题依旧没有解决，反而让佛弟子更加消极、无法着重于生活当下而失去焦点。

学佛人普遍被灌输不贪名求利，对于赚取世间钱财不积极，推崇清风道骨苦行饿肚子、到处找「亏」来吃，还自认为赚了大把功德；更讽刺的是，很多人身在佛门中贪求功德而不自知。

「维护本身正常的利益是生活之道，但事事考

虑自身利益乃是愚蠢之人」，不维护本身的利益，只任由他人吃定自己，反而会负面培养对方对你的贪求心、侵略心，养出一匹狼来让自己陷入困境。

期许未来在禅林修学的日子里，能积极认真的面对生活，经由修行真正的效用，安住在轻安、平安之中。

谢谢随佛长老，谢谢傅师兄引荐，谢谢中道僧团，没有大家，我肯定还在迷雾中翻滚。Sādhu！Sādhu！Sādhu！

脸书真朋友有几个 学者理论算出来



一项特别的研究今天宣称，在脸书（Facebook）不太可能拥有超过 200 个真的朋友。英国演化心理学家邓巴（Robin Dunbar）提出 150 个朋友的理论上限，也就是广为人知的「邓巴数字」（Dunbar's Number）。

他指出受限于脑容量和时间限制，人类没办法维系超过与 150 人的友谊关系。每个人的社会资本有限，主要看你希望你的友谊多浅或多深，或许有弹性空间，但不会超过这些上限。

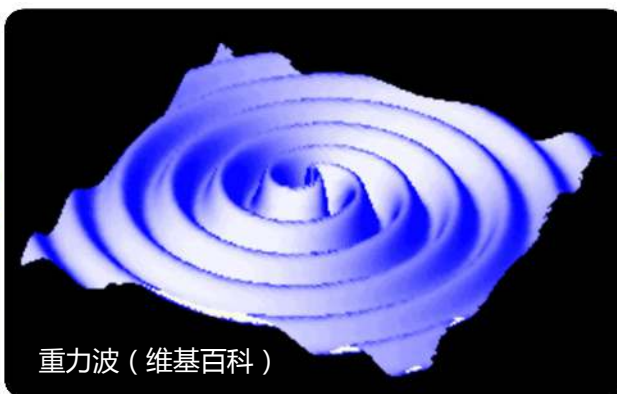
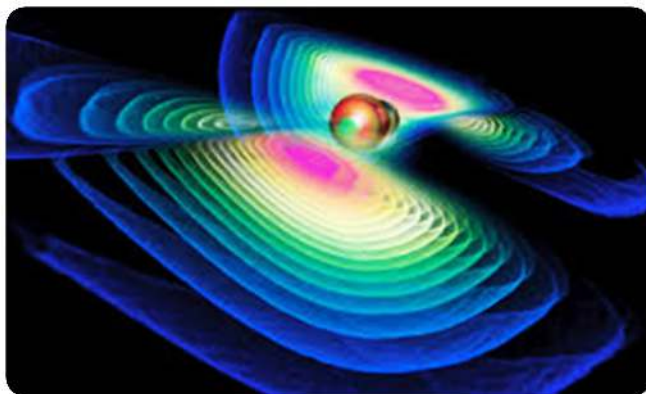
本文取材自 yahoo 新聞 1/20 2016

「这就像我们每个人的社会资本有限，我们可以选择少少投资在更多人身上，或多多投资在较少人身上，但不会超过这些上限。」

他表示，我们平均有 5 个知心好友、15 个最好的朋友、50 个好朋友、150 个朋友、500 个认识的人，和 1500 见了面会认得的人。

邓巴说到，网络有一样的上限。邓巴表示，社群网站的确有助于维系原有的朋友关系，但如果是从未面对面相处过则无效。

他说：「大家在脸书上可以有 500 甚至 1000 个朋友（有些人的确有这么多人），但他们只是把一般所谓泛泛之交，或只认得却不熟的人纳入。」他指出，脸书并未区分这两种友谊。



重力波（维基百科）

爱因斯坦百年预言「重力波」得到证实

取材自 風傳媒/閻紀宇 2/12,2016

国际科研团队「LIGO 科学合作」（LIGO Scientific Collaboration）11 日宣布人类数十年来最重要的物理学与天文学发现：爱因斯坦广义相对论百年前预言的「重力波」（gravitational waves）确实存在！

重力波发现将从根本改变我们对于时间、空间等基本概念的认识。由于它能够穿透电磁波无法穿透的空间，因此将让人类更深入了解遥远的恒星、星系与黑洞，进而探究 138 亿年前创生宇宙的「大霹雳」（Big Bang）。简而言之，这是一项诺贝尔奖等级的发现。

LIGO 团队的研究人员表示，他们是藉由观察两个相互环绕的黑洞，从而探测到极为渺茫的重力波。这两个黑洞距离地球约 13 亿光年，质量约为太阳的 30 倍，最终相互撞击，结合为一个超级黑洞。相关论文刊登在最新一期的《物理学评论通讯》（Physical Review Letters）。

相关研究计划由美国国家科学基金会（National Science Foundation, NSF）资助。天体物理学家出身的基金会主席科多华（France Córdova）说：「就像伽利略（Galileo Galilei）第一次举起望远镜，这项对于浩瀚太空的新观照，将深化我们对于宇宙的认识，催生出意想不到的新发现。」

重力波是一种「时空曲率的涟漪」（ripples in the curvature of spacetime），以波的形式从源头向外传播，并以重力辐射的形式传递能量。物体质量越大，重力波的效应越显著，越容易被探测到。

然而重力波的效应实在太过微弱，就连爱因斯坦本人也没有把握人类是否有能力探测到。过去天文学家只能掌握重力波存在的间接证据，直接观测长期缺乏进展，这回终于由 LIGO 完成使命。科多华说：「LIGO 为天文物理学开启了一个全新的领域。」

LIGO 是「雷射干涉重力波天文台」（Laser Interferometer Gravitational-wave Observatory）的简称，由麻省理工学院（MIT）与加州理工学院（Caltech）在美国国家科学基金会的资助下，从 1991 年开始建设。



雷射干涉重力波天文台（LIGO）（维基百科）



LIGO 在路易斯安那州的利文斯顿 (Livingston) 和华盛顿州的汉福德 (Hanford) 建造两个一模一样的地下探测器，彼此相距 3000 公里。两座探测器同时接收到的信息，才有可能重力波的信号。

关键时刻在 2015 年美东夏令时间 9 月 14 日凌晨 5 时 51 分 (台湾时间 14 日下午 5 时 51 分) 来到，利文斯顿与汉福德的 LIGO 探测器，同时接收到 3 亿光年外两个黑洞传来的「涟漪」，经过反复验证，终于确认就是爱因斯坦百年前预言的「重力波」。

LIGO 团队领导人舒梅克 (David Shoemaker) 形容：「那个讯息就像是鸟儿啁啾 (chirp)，从 20 或 30 赫兹 (hertz) 的低频开始，有如贝斯 (bass guitar) 的最低音域，然后转瞬间上扬，到达 150 赫兹左右，约莫是钢琴的中央 C。」

「訊息顯示兩個黑洞的軌道越來越小，速度越來越快，直到兩者合而為一。就在這個波形 (waveform) 的尾聲，我們看到合體的黑洞晃動著，就像是一團果凍，最後漸漸穩定下來。」



爱因斯坦「广义相对论」讨论重力波的原稿 (美联社)

科学家发现重力波 霍金：科学重要一刻

取材自 中央社 2/12/2016

国际科学家今天宣布发现重力波证据，证实了 100 年前爱因斯坦所做的预测，也是黑洞专家的英国天文物理学大师霍金表示，他相信这是科学史上重要的一刻。

霍金 (Stephen Hawking) 接受英国广播公司 (BBC) 专访时表示：「重力波提供看待宇宙的崭新方式，发现它们的能力，有可能使天文学起革命性的变化。这项发现是首度发现黑洞的二元系统，是首度观察到黑洞融合。」

「除了检验 (爱因斯坦的) 广义相对论，我们可以期待透过宇宙史看到黑洞。我们甚至可以看到宇宙大爆炸时期初期宇宙的遗迹、看到其一些最大的能量。」

国际科学家今天表示，他们已窥探到重力波的首个直接证据，即爱因斯坦于 1 个世纪前预测的时空涟漪，这是物理学和天文学界的划时代发现。

研究人员宣布，当两个黑洞于约 13 亿年前碰撞，两个巨大质量结合所传送出的扰动，于 2015 年 9 月 14 日抵达地球，被地球上的精密仪器侦测到。

资助这项研究的美国国家科学基金会 (US National Science Foundation) 负责人柯多瓦 (France Cordova) 表示，「如同伽利略首度把他的望远镜指向天空，这项对天空的新观测，将会加深我们对宇宙的理解，引发超乎预料地发现。」



男女之间—拒绝五种公主病特质行为

取材自 台灣新生報/作者 吳嘉興 6/15/2015

越是公主病，就越不会在朋友聚餐中说自己拥有公主病特质。就好像真正的大男人，也不会从自己口中说出自己是大男人的事实一样。刚谈恋爱时，没人一开始就知道另一半的个性，以下统整出六种公主病特质，提供择偶上的参考。

第一、使唤。造就这种个性的家庭，大多来自父母过于宠爱，又或者家中有弟妹者。从小父母亲对她呵护有加，舍不得让她做半点事，又加上若有弟妹，凭借着姊姊身分，只要动嘴，其他事情就会有人帮她完成。在这样的成长背景之下，延续着谈感情阶段，自然的这个使唤对象就变成了另一半。若要让自己避免遇到这种情况，建议可以先观察对方与家人的互动情况。

第二、花不是自己的钱。每项支出，大部分都不是由自己买单。自己家人或是另一半若没有出席的活动，好比像是同学聚餐、朋友活动等，才会让自己从皮包中拿出钱来。除了这些之外，买衣服、租房子、保险费等，凡一切关乎到花钱的部分，都是由家人及另一半买单。感情方面，长期下来，另一半的户头也永远只会无限期的递减甚至归零的情况，而公主病的她，也不会心痛，甚至还会觉得这是应该。想要避免让自己成为冤大头，第一步就是先了解对方的花费，是否都是父母承担。

第三、不做家事。同居才会遇到的情况。两人在同一个屋檐下生活，理当家事两人共同来分担。但身为公主病的她，日积月累养成的习惯，已经根深蒂固。做家事的繁琐事情，自然沦落到另一半的身上。要离开这种悲惨的情况，首先就是要看对方在家里是否会做家务事。

第四、面子。出门在外，男人需要的是面子。当然有公主病的他也深知这个道理。但回到自己的家中，却不是这种情况。颐指气使呼唤另一半做那个做这个不说，更是当着所有人的面前，直嚷着对方如何又如何的对待，一一翻开陈年往事，甚至是不留情面的，说对方的不好。身为男人，面子里子，全在对方家庭中，荡然无存。摆脱这种情况，第一步就是交往时，多与对方家人互动，了解是否会有这种情况发生。

第五、家庭财势雄厚。要养成公主病的家庭，起因在于金钱。庞大的金钱撑腰，致使个性养成。尽管家庭不是很有钱，也无须受这样的对待。应尽早离开才是。

以上几点，都是最令人受不了的公主病特质。避免选择到有公主病的另一半，前提就是自己一定得多听、多看、多了解。慎选自己人生的另一半，往后的人生也才会有幸福的真爱。



男女之间—最受不了的妈宝特质行为

男女交往，本是你情我愿。但若是在交往过程中，发现到自己另一半，有以下的妈宝行为特质，应尽早离开，寻觅属于自己的幸福。若是选择接受，也应先自我心理调适，做好心理准备。以下是最让大众受不了的妈宝特质行为。

第一、重视妈妈的想法：关于这点，并没有绝对的对或是错。但若身为他的另一半，就会比一般人来得辛苦。无论小事或大事，只要有违背妈妈的想法，或是妈妈认为不对的事情，妈宝特质的他，无关事情的对与错，一律遵从妈妈的意见。身为他的另一半，若有任何一丝的不认同，就会被妈宝的他认定，另一半是有成见的。严重者甚至还会认为另一半是不能融入他们的家庭的。

第二、常拿妈妈与另一半做比较：男女相处中，独立的两个个体，来自不同的家庭环境与成长背景。日常生活中，习惯妈妈对自己的照顾，同样的，在拥有另一半后，也希望另一半能以自己的母亲为标竿，用同样的方式来对待自己。完全忽视另一半心情与感受不说，间接地也给另一半造成庞大的压力。

第三、标准的宅男：放了假，大部份时间都待在自己的房间里玩着计算机。料理三餐的部分，以往都是妈妈准备好，不然就是妈妈已经把食物放在电饭锅或是微波炉中，只需要自己拿出来吃即可。而这时的另一半所扮演的角色，等同于妈妈的角色。不仅要料理他的三餐，同时可能还会面临到，下厨时，妈妈的厨艺指导。

第四、铺好的未来：大多妈宝特质的人，他们的人生与事业，早已被自己的妈妈规划好。通

取材自 台湾新生报/作者 吴嘉兴 6/19/2015

常妈宝特质的人，对自己的妈妈感到骄傲，并认为能干的妈妈，为自己筹划的人生与事业，都是经过深思熟虑。对已安排好的人生与事业，自己不会有太多余的想法，只一味的相信妈妈的决定。另一半也只能遵从，不能表示太多意见，否则就会引发争吵。

第五、家庭观念根深蒂固：这点不一定每个妈宝特质都有，也不是说这一定就是错误的观念，但有些行为却也是最让人最受不了的。在妈宝的心目中，自己的家庭才是最重要的，所以也会要求另一半重视。就像之前说的，两人皆来自不同的家庭，一旦结了婚，也是需要彼此共同经营。在妈宝的心目中，另一半的家人与工作纯属次等重要的事。所以每当自己家人有任何活动时，都会要求另一半放下事情「一定」要出席，若另一半家人有任何活动或是与自己活动撞期，妈宝特质的他，所做的行为也只会是不出席，或是要求另一半只出席自己家人的活动。一方面不想让自己的妈妈失望，另一方面也是想让自己妈妈有面子。完全不顾另一半的心思，可说是自私又自利。





生活的 11 件小事 影响了孩子一辈子？

取材自 網路訊息 1/25, 2015



「弟弟，玩完玩具怎么没收好呢？」、「妹妹，不可以撕书喔！」每次说完，不到 3 分钟孩子又忘了。其实，对这么小的孩子来说「以身作则」比用嘴巴说来的有用！爸妈就是孩子最好的榜样，想培养出乖宝宝，真的不难，只要从身边这些小地方做起。孩子会观察你的一举一动，甚至把这些都默默学起来喔！

用正面言语鼓励孩子

我们永远都不知道背后是不是有小耳朵在旁边偷偷听着我们说话，所以得随时注意别让自己爆粗口。让自己维持着正面的能量，多说正面乐观的话，少抱怨，相信孩子会受到你的感染的！

夫妻冷静和平的吵架

在孩子面前吵架在所难免，但如何用冷静和平的口气讨论事情，对孩子来说特别重要。看见爸妈针锋相对，内心的不安全感一定节节上升。如何在事后跟孩子解释，教会孩子在吵架争论时能够以理性冷静的情绪处理，未来孩子在面对这类问题时可以处理得更好，而不是用口语暴力或者压抑情绪来面对。

在孩子面前相互道歉和好

很多爸妈在孩子面前吵一吵，虽然隔天可能默默的和好了，却已在孩子内心造成伤害。如果可以，请练习在孩子面前和好，夫妻相互向彼此道歉，让孩子一同参与。所以当孩子与他人有所争论时，也会明白道歉不是认输，而是退一步解决问题。

友善对待他人

即使是一个微笑、一句谢谢、帮助陌生人，看似微不足道的小事，在孩子心底却是一个最棒的亲身示范。孩子永远以他们的父母为骄傲，想要跟自己的爸妈一样。

对爱的朋友家人示出善意

拜访朋友、送花、写张鼓励的小纸条安慰别人，一个不起眼的动作却让人感到贴心，孩子慢慢的会懂如何关心身旁的人、和别人一起分享自己的感觉。

即便很困难也要说实话

常常为了哄孩子，随意脱口而出做不到的承诺，即便是善意的谎言，但对孩子来说，一旦谎言戳破了，却是增加不信任感的开始。

大方的秀出对别人的爱

一个微笑、一个拥抱，都足以拉近人跟人之间的距离，对孩子来说更是特别重要。三不五时多抱抱小孩、家人，不知不觉感情就会愈来愈好。

学着谢谢别人对你的好

夫妻相处久了，难免把别人对你的好视为理所当然，如同很多人就认为全职妈妈在家没事带小孩



应该很闲，带孩子做家事本该就是妈妈的职责，而引起不少争执。其实，做人要懂得感谢别人对你的付出，体谅对方的辛苦。当对方感受到你的珍惜，自然争吵就少了！而孩子也会懂得如何珍惜别人对他的爱。

家人永远摆第一

当家庭与工作相冲突时，不少人总是以工作优先，多少会让家人与孩子有些被冷漠的感觉。如果可以尽量拨出时间给家人，学会对自己的家庭负起陪伴的责任。

正确的金钱观

爸妈如何花钱，未来可是会大大影响孩子的金钱观。教孩子怎么花钱，正确使用金钱可以让未来的生活变得更好。

学会如何开口请人帮忙

适当请求别人帮忙，并不是懦弱的表现。当遇到困难或问题时，试着尝试求救寻求解决方法。孩子在遇到相同问题时，才不会压抑自己。

这些生活中的小片刻，看起来虽然非常的微不足道，却是建立孩子人生观与道德观的开始，一点点的在孩子的心中造成影响。哪些片刻对你跟孩子来说特别重要呢？

研究：越有钱越不慷慨 易违法

本文选自 联合新闻网/编译李京伦达 3/17,2015

美国尔湾加州大学社会心理学家皮福发现，有钱人通常比较自我中心，相对吝啬且容易违法，较不富裕的人反而能体谅别人，因而相对较慷慨又守法。

英国广播公司（BBC）报导，皮福研究将近十年，发现富有不会让人变得乐善好施，反而「让你更重视自己的利益、欲望和幸福，财富在心理和物质上把你和其他人隔绝开来，你会认为自己的需求和目标最重要，比较不重视旁人的需要」。

皮福在洛杉矶的海滨道路作实验，这里充斥四轮驱动车、跑车和油电车等昂贵车款的有钱人，测试方式是看驾驶会不会遵守交通规则，行经斑马线时主动停车让行人优先过马路，皮福说：「便宜车款的驾驶没有人违规，那些最贵车款的驾驶将近一半违规。」

皮福还征求受试者到实验室做研究，发现比较有钱的人在掷骰子游戏中较可能耍诈，且较不愿意花时间帮助别人。皮福说，按照经济学理论，穷人会比富人吝啬，「结果相反，在其他变项受控制情况下，你越有钱就越不慷慨，只会给出一丁点钱」。

皮福总结说，当我们自认有钱，就比较不需要别人：穷人依赖社会关系度日，所以看重人际关系；富人能买到平静、安宁、生活空间，并用钱解决大部分的问题，所以比较不在乎别人。

自从皮福二〇一〇年首次发表研究结果后，科学家就试着验证，有人的研究结果跟他相符，有的相反。美国明尼苏达大学教授凯瑟琳·沃斯发现，脑中在想钱的人较不愿意帮她捡起掉落的铅笔，跟受试者贫富无关。她的结论是，光是想到钱就会触发「自我满足模式」，让人斤斤计较自己的利益。



研究证实 助人为乐是真的

取材自 聯合新聞網/記者江慧珺 12/20, 2015

助人真的是快乐之本！美国耶鲁大学近来发表一项研究指出，助人可使人减轻压力、心情变好，尤其助人次数愈多，情绪愈正面。反之，较少助人者的心情较差，面对压力的情绪也较负面。

医师建议，注意日常生活礼节、减少伤人举动或主动关怀他人，皆有助正向情绪。

耶鲁大学医学院研究人员安素尔（Emily B. Ansell）等人，招募七十七名十八至四十四岁民众，进行为期十四天研究，参加者每天记录令他们感到压力的事情与助人行为，如帮别人开门、教人做功课或询问他人是否需帮助等。

研究显示，助人愈多者的情绪愈正面，即使想起日常压力时的情绪也不会变负面，证明「帮助别人，其实也是帮助自己」，这项研究已刊登在「临床心理科学（Clinical Psychological Science）」期刊上。

三军总医院精神医学部主治医师毛卫中说，助人是一种人际互动，需掌握接收他人情绪，可促进

大脑活动。再者，若成功帮助他人，对方致谢也会增加正向力量，减少负面情绪。

台安医院精神科主任许正典也说，助人就是正向思考，若对方感谢反馈，会刺激大脑分泌多巴胺，使前额叶驱动愉悦情绪，血清素浓度也会增加，使人专注于正向情绪。

「助人不一定要见义勇为或救助乞丐！」许正典说，拿起电话关怀许久不见的朋友，加强正向情绪；或减少伤人、造成他人困扰举动，像是不随地吐痰或乱丢烟蒂等，可削弱负向情绪，皆是助人方式之一。

另外，注意平时生活礼节，如礼让赶时间的人先走、把「请」、「谢谢」等用语挂嘴边，都能让人产生正向情绪。

针对生活中缺乏目标的忧郁症或焦虑症患者，毛卫中建议不妨担任志工，藉由服务他人得到好情绪。不过，他也提醒，帮助别人须先善体人意，了解对方真正需求，而非自以为是、一味用既定方式助人，恐会造成他人困扰。



研究：焦虑的人 较容易向左走

精神活动在大脑，不是南传阿毘达磨论说的心脏

取材自 台灣新生報/記者黃捷 1/25, 2016

人越感觉焦虑，越有往左走的倾向？根据肯特大学心理学院发表在国际期刊《认知》上的研究发现，人类控制焦虑和抑制行为的活动在大脑右半球，而大脑中的焦虑反应跟肢体行为有关，若感到焦虑，人会向左走！研究结果也指出，可用于未来治疗忽略症候群中的空间忽略症状。

肯特大学心理学院的马利欧韦克博士发现，大脑左右半球的活动跟人们的走路轨迹有关，尤其是横向移动。韦克博士想探讨为什么人们对于空间掌握的平衡感有差异，因此设计一个如「蒙眼切西瓜」游戏的实验，让受试者先看到远方一目标物之后，再蒙上眼睛走向它。

研究发现，蒙眼之后，大脑反应越呈现焦虑及压抑感的人，越倾向于往左边移动。韦克博士指

出，大脑左右半球连接的激活系统不同，而负责抑制情绪的右半球会反映在左半边躯干。

这是首度有科学证实右半大脑的反应跟明确的行为之间有连结，研究结果也指出，未来可用于治疗忽略症候群中的「空间忽略」症状。根据《中华民国物理治疗师公会双月刊》，忽略症候群的症状包括知觉、动作无法注意以及空间忽略。

「知觉及动作无法注意」的症状，例如患者伤及右脑，可能看不到左侧物体或是无法移动左侧肢体；「空间忽略」则如，若患者伤及右脑，在纸上画记中点时，标记点会点在右边，或是病人无法画出伤侧对侧的物体等。治疗方式通常会借着声音、触觉等刺激使患者注意到忽略侧，或让患者自己尽量动到忽略侧的肢体。



盖 62 年棉被思亡夫 人不暖心暖

本文取材自 聯合新聞網/ 記者 黃煌權 12/30, 2014

最近天寒地冻，嘉义县八十八岁李姓独居阿嬷，却仍盖着一条使用了六十二年的旧棉被，旧棉被胎缝缝补补上千针红线，变得硬邦邦，根本难保暖，阿嬷却拒绝旁人赠新被。原来，她藉这条破旧棉被思念过世的另一半。

卫福部朴子医院王姓个案管理师表示，李阿嬷是列管个案，这几天寒风刺骨，他到阿嬷家访视，无意间看到阿嬷正在缝旧棉被胎；棉被被套破损，被胎也断裂与脱落，当下他就表示要送阿嬷一床新棉被，但阿嬷拒绝，但他仍扛着新毛毯到阿嬷家，阿嬷红着眼眶道出往事。

原来，这条破旧棉被是六十二年前朋友送的嫁妆礼，四十四年前丈夫往生后，阿嬷就将棉被视为死去丈夫身影；即使缝补了上千针，还是舍不得丢，一针一线就代表阿嬷对丈夫的思念。

「这条棉被我盖了六十二年，就像女婿（指丈

夫）一直陪着我，让我觉得好温暖！」阿嬷年轻时家境富裕，如今丈夫、家族长辈相继过世，两名子女因身体不适住院，另个儿子在外地工作，她因家道中落而独居。

阿嬷说，亲友都劝她把旧棉被丢了，但「阮就是㗎咁」，因为每次盖上旧被，就觉得丈夫依旧陪在身旁。

旧被胎缝有上千针红线，这两年阿嬷视力愈来愈差，穿个针往往要花半小时，必须戴老花眼镜才能一针针修补，过程很辛苦。但阿嬷却很开心说：「不会啦，只要棉被能补好，再多辛苦都值得！」

王姓管理师说，旧棉被就像是被红色渔网包住的「棉块」，但想到阿嬷的心情，就感动得想掉泪。阿嬷说，虽收下新毛毯，但她会继续盖旧被，新毯子将来就送给孙女作嫁妆。



人类运筹帷幄 研究：始于大脑杏仁核

精神活动在大脑，不是南传阿毘达磨论说的心脏

取材自 法新社 1/27, 2015

英国大学科学家今天发表报告说，大脑深处的神经元集群杏仁核，可能在转职、买屋等长期计划上，扮演关键角色。

英国剑桥大学 (University of Cambridge) 科学家希望，这项对实验室猴子杏仁核的研究，能有助寻找新疗法，治疗忧郁症、药物成瘾、暴饮暴食和人类其他问题。

在此之前，一般认为运筹帷幄大致上是大脑额叶的工作。大脑额叶负责「较高层次」技能，如权衡行动后果以及区分善恶。但葛拉柏霍斯特 (Fabian Grabenhorst) 领导的科学团队希望探寻杏仁核在人类做出长期计划上扮演什么角色。杏仁核包含两个细胞集群，分别位在颞叶两边。

杏仁核长期被认为与原始和短期情绪触发有关，如恐惧和侵略感，但更长远一点，它也和报偿行为有关。团队实验，训练两只公恒河猴选择马上获得果汁奖赏，或是等待一段时间后获得更大奖励。

两只猴子忍耐时间愈久，奖赏就愈大，而就像精明的投资人一样，两只猴子愈来愈懂得「积攒」。猴子经过训练后，团队在两只猴子脑袋植入电极，侦测做决策的部位。

根据报告，杏仁核中的神经元在过程之初被触发。葛拉柏霍斯特透过电子邮件告诉法新社：「额叶将这些活动型态透露的目标讯号，转变为实际行动。」

美童拒花零用钱 年底为街友「一次花光」

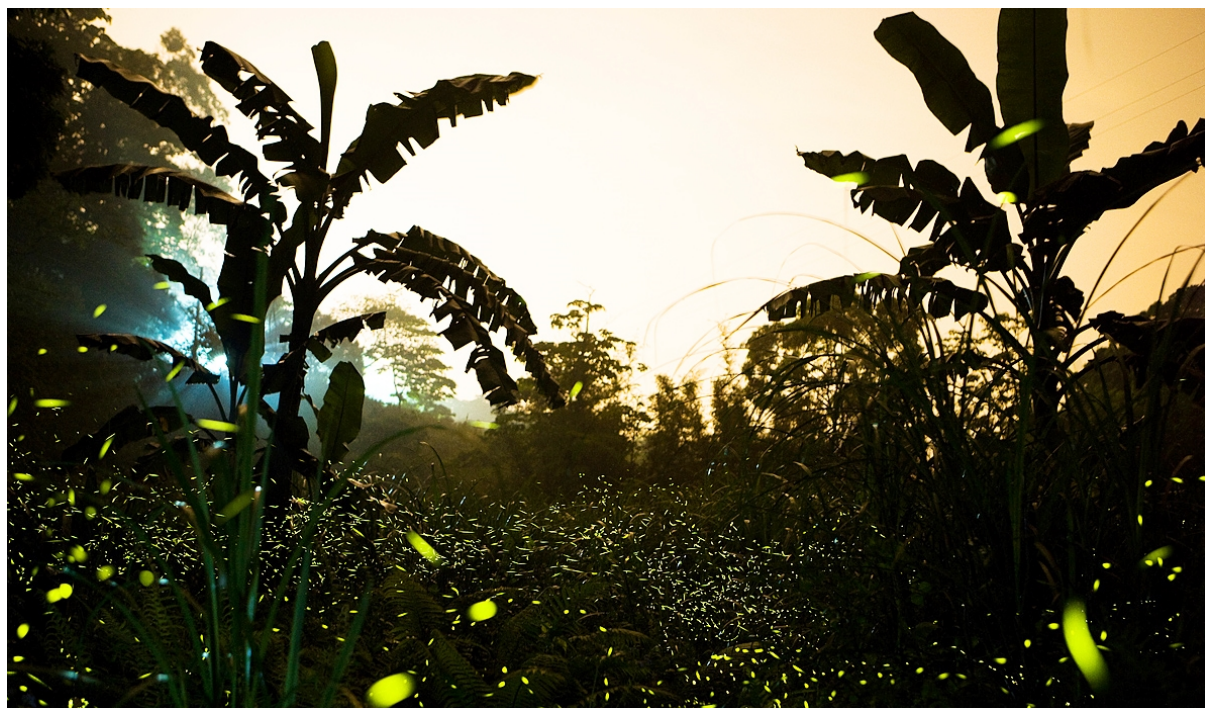
本文取材自 ETtoday / 綜合報導 12/29, 2014

2014 年即将迈入尾声，许多人纷纷在网络上回顾自己的一年，但美国一名男童却有着与众不同的想法——拿出存了一年的零用钱，到杂货店买了各种食材，自制三明治分送街友。他的善心不仅让网友大为赞赏，就连他的父亲也在上传照片时写道「儿子，我实在太为你骄傲了！」

网友 Phineas1713 于 23 日在 imgur 上传了 6 张照片，并写道「在周六早晨，我儿子走进我的房间，告诉我他想要帮助街友，当我问他有什么想法时，他说『我想要为他们准备午餐』。」

听完儿子的想法后，Phineas1713 虽然尝试说服他「把钱留下来」，但当看到儿子眼中闪烁的光芒后，他还是决定帮儿子完成心愿——用儿子仅有的 120 美元（约 3600 台币）到超市买食材，再开车上街，让儿子把新鲜的三明治亲手递给街友。

Phineas1713 将他与儿子的善行 PO 上网后，许多网友纷纷予以赞扬，有人谢谢这名父亲支持儿子的举动，「你为他做了一个很棒的模范」；也有人说这名小男孩是在太善良了，「他让我恢复了对人性的信仰」。



萤火虫荧光闪烁奥秘

本文取材自 中央通訊社/記者 陳至中 12/27, 2014

生物发光不稀奇，萤火虫能发出「闪烁」的荧光，学问就大了。台湾、瑞士科学家合作，利用 X 光三维成像技术，成功解析了荧光闪烁的机制，关键在于间歇性的氧气供给。

科学家很早就了解萤火虫产生荧光的原理，荧光蛋白、酵素也已被大量应用于人类生活之中。然而萤火虫最大的奥秘，在于能让荧光「闪烁」，达到群体联系的目的，其中机制科学界有许多不同的假说。

其中一个假说，认为一氧化氮与粒线体的作用，控制了荧光的「开」和「关」。萤火虫发光时，氧气会透过复杂的气管系统，传送到发光细胞中，氧气消耗殆尽后，就不发光，如此反复形成「闪烁」的荧光。

中央研究院物理所研究员胡宇光、清华大学生

命科学系教授李家维，与瑞士洛桑联邦理工学院（EPFL）等研究团队合作，利用「同步辐射 X 光显微镜」观察萤火虫的发光器，将气管系统数值化处理，精确算出氧气到达发光细胞的流量，进而验证上述假说。

研究团队指出，萤火虫不发光时，粒线体会消耗所有气管系统提供的氧气，完全阻隔氧气进入发光系统。要发光时，则靠粒线体的「钝化」，使发光系统得到足够氧气，进而发出荧光。

研究团队透过测量，精确计算出荧光发光的能量消耗，证实间歇性的氧气供给，就是控制荧光「闪烁」的机制。胡宇光说，这次研究是以「物理角度」研究生物，传统生物观察，无法对活体昆虫做超过光学分辨率的影像分析，而同步辐射 X 光技术却做到了。研究成果发表于国际知名物理期刊「物理评论快报」（Physical Review Letters）。



精制白糖 恐导致骨松

本文選自 優活健康網 1/21, 2015

精制过的白砂糖属于化学物质，有害人体健康，请各位尽量避免食用。现在，我想进一步说明白砂糖的制作过程。

白砂糖是由蔗糖中榨取出物质，利用石灰及二氧化碳使污垢沉淀，去除多余的杂质之后，再进一步精制而成。虽然石灰及二氧化碳会在制作过程中被清除干净，但这种沉淀杂质的方式，还是多少会让人觉得不安。此外，经过精制之后，砂糖中含有的矿物质和维生素也会跟着流失，用「化学物质」来形容它也不为过。

因为身体吸收白砂糖的速度相当快，食用白砂糖后，血糖会急速升高，身体为了降低血糖，会大量分泌胰岛素，导致血糖值急速下降，引发低血糖症状。当血糖值持续偏低，身体又会为了拉高血糖而分泌肾上腺素，肾上腺素一旦分泌过剩，会让人无法做出正确的判断，或是出现焦躁、易怒等情绪反应，有些人甚至会因此失眠。由此可见，白砂糖对人体丝毫没有半点益处。

食用过量白砂糖 是造成骨质疏松的元凶

此外，白砂糖属于「酸性食品」，大量摄取之后，为了中和体内的酸碱值，身体会分泌大量的碱性物质，导致体内矿物质流失，其中又以钙质的流失率最高。换句话说，白砂糖一旦摄取过量，身体就必须从骨头或牙齿中溶出钙质，来中和体内的酸性物质，而这也是引起蛀牙和骨质疏松的原因之一。

在演讲及料理教室中，我不断地对大家高声疾呼：「只要不吃白砂糖，就能改善超过一半的疾病。」有鉴于此，我的料理也尽量不加糖，以麦芽

糖或味醂调味。如果迫不得已一定要使用砂糖，建议各位使用未精制的糖蜜、蔗糖、甜菜糖或枫糖等含有钙质与矿物质的糖，但切忌不要使用太多。

此外，虽然黑糖对身体不错，但制造过程中会加入石灰，帮助黑糖凝结成块，所以也不建议使用。对了！「人工甘味剂」是最糟糕的选择，请各位绝对不要使用这类产品。总之，为了身体健康着想，请不要再食用化学制品了！





眼見真能為憑嗎？

月澄

网络上流传一个发人深省的故事，内容如下：

一位医生在接到紧急手术的电话之后，以最快的速度赶到医院，并用最快的速度换上手术服。当他朝手术室走来时，焦急万分的男孩的父亲失控地对他喊道：「你怎么这么晚才来？你难道不知道我儿子的生命正处在危险中吗？你难道一点责任心都没有吗？」医生淡然的笑着说：「很抱歉，刚刚我不在医院，但我一接到电话就以最快的速度赶来了。现在，我希望您能冷静一下，这样我也好去做我的工作。」「冷静？如果手术室里是你的儿子，你能冷静吗？如果现在你儿子死了，你会怎样？」男孩的父亲愤怒的说。「医生不能延长生命，我们只是尽力而为，请为你的儿子祈祷吧！」医生又淡然的笑了。「当人漠不关心时才会给出如此轻巧的建议。」男孩的父亲嘀咕着。几个小时后，手术顺利完成，医生高兴的走出来，对男孩的父亲说：「谢天谢地，你的儿子得救了！」还说：「如果有问题，你可以问护士！」还没等男孩的父亲答话，医生便匆匆离去了。「他怎么如此傲慢？连我问问儿子的情况这几分钟的时间他都等不了吗？」父亲对护士忿忿不平地说道。护士的眼泪一下子就流出

来了，哽咽的说：「医生的儿子昨天在一次交通事故中死了。当我们请他来为你儿子做手术的时候，他正在去墓地的路上；现在，他救活了你儿子，要赶去完成他儿子的葬礼。」

在《吕氏春秋·审分览》中亦有如是之描述：

「孔子穷乎陈、蔡之间，藜羹不斟，七日不尝粒，昼寝。颜回索米，得而爨之，几熟。孔子望见颜回攫其甑中而食之。选间，食熟，谒孔子而进食。孔子佯为不见之。孔子起曰：「今者梦见先君，食洁而后馈。」颜回对曰：「不可。向者煤室入甑中，弃食不祥，回攫而饭之。」孔子叹曰：「所信者目也，而目犹不可信；所恃者心也，而心犹不足恃。弟子记之，知人固不易矣。」

文章的大意是：孔子被困在陈国、蔡国之间，七日没吃到粮米，只能吃些野菜，白天虚弱的躺着睡觉。弟子颜回外出讨来了米，下锅煮饭，饭快熟时，孔子瞥见颜回抓些白饭往嘴里塞。饭煮好后，颜回请孔子进食，孔子假装不知颜回抓饭吃之事，起身说：「我刚才梦到先君，想用未食用过的干净饭食，先祭祀祖先！」颜回回答：「不行，刚才掉



了些烟尘在锅里，我觉得扔掉染灰的食物不吉祥，所以先抓出来吃了。」于是孔子感叹的说：「一般人以眼见为信，然而看到的却未必可以全信：一般人所依靠是心，然而也有判断错误不足以依靠的时候。」

我们一向习惯站在自我立场上去评判别人、要求别人，但是别人的生活发生了什么，他们正在经历着怎样的波折与离奇、内心潜伏着怎样的忧伤、心灵正承受着怎样的煎熬，可能我们并不知晓，我们所看见的只是表象而已。

更甚的，我们的内心老早就有了设定，设定为人处事「应该如何」、「不应该如何」，并固执的以为必须符合这个设定「才对」。我们会用「应该」与「不应该」来检视、要求自己，也会用这样的思考逻辑来检视、评价别人。好比我认为我「应该」勤劳的同时，就认为别人的懒惰「不应该」；我认为我「应该」打扮得光鲜亮丽的同时，就认为别人的不修边幅「不应该」；我认为我「不应该」浪费的同时，就觉得别人也「应该」节俭……。

简而言之，当我们说「你应该如何」的时候，我们就已经开始想要改变别人；当我们说「你不应该如何」的时候，我们就是在坚持己见。因为我们认为「这样才对」。生活中的战争不就是这样引爆的吗？感情应该怎样、金钱应该怎样、工作应该怎样、朋友应该怎样，还有先生不应该怎样、太太不应该怎样、小孩不应该怎样……，这就是我们每天面对战争，不是吗？

一位老师上课时，讲述了一个故事给学生听：一艘游轮遭遇海难，船上有对夫妻好不容易来到救生艇前，艇上只剩一个位子，这时，男人把女人推向身后，自己跳上了救生艇。女人站在渐沉的大船上，向男人喊出了一句话……

讲到这里，老师问学生：「你们猜，女人会喊出什么话？」

学生们群情激愤，纷纷发言：「我恨你」、「我瞎了眼」、「你这个自私自利的负心汉」……云云。这时老师注意到有个学生一直没发言，就向他提问，这个学生说：「老师，我觉得女人会喊——照顾好我们的孩子！」老师一惊，问：「你听过这个故事？」学生摇头：「没有，但我母亲生病去世前，就是对我父亲这样说的！」老师感慨道：「回答正确。下面，请大家听我把这个故事讲完：

轮船沉没了，男人回到家乡，独自带大女儿。多年后，男人病故，女儿整理遗物时，发现了父亲的日记。原来，父亲和母亲乘坐游轮时，母亲已罹患了绝症。关键时刻，父亲冲向了那唯一的生机，他在日记中写道：「我多想和你一起沉入海底，可我不能。为了女儿，我只能让你一个人长眠在深深的海底……」

看完这个故事，能不掩卷沉思久久吗？世间的善与恶、对与错，有时错综复杂，难以分辨，眼见真能为凭吗？同是一朵花摆在面前，会有「花谢花飞飞满天，红消香断有谁怜」的感怀，也会有「落红不是无情物，化作春泥更护花」的深刻。我们不能苛责林黛玉寄人篱下的伤怀，也不能否认落红护花的事实。当「眼、色缘生眼识」时，过去的记忆、眼前的身心状况、眼前周遭人事物的状态皆交错影响着，形成了我们对当前世界的认知感受；但是感受是一种面向，不同的面向，就会有不同的喜怒哀乐。所以，我们感觉「对」的事物，不见得就是「对」；我们感觉「不好」的事物，不见得就是「不好」；我们觉得「应该」或「不应该」的事物，不见得就是「应该」或「不应该」。实际上只是我们认知的面向好或不好，而不是真的好或不好。

眼见难以为凭，唯有看清楚眼前因缘、缘生的事实，重整自己的情感与认知，在每个当前正念正智住，方能避免认知偏颇造成的无谓痛苦与烦恼。



各地共修時間

* **周二課程**：(2016年1月~4月)

因緣觀與療癒憂苦—中道禪之入門與開展

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**：

大馬地區各地禪林 8:00PM

美國紐約同步聯機听法

* **周日共修**：

台灣地區(台北、台中、高雄) 9:00AM

美國地區(洛杉磯) 同步聯機听法

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



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」

龍山寺板橋文化廣場

十樓禪堂

1月、4月的每星期二

19:00 ~ 21:00



新春團拜

(新、馬同步舉辦)

大年初七

2016年2月14日 (週日)

團圓圍爐 聞法得利

大年初三

2016年2月10日 (週三)

誦經、點燈、祈福、供僧

大年初一

2016年2月8日 (週一)



大年初一 誦經祈福 2016年2月8日

時間：上午10點~中午12點半

(上午10點~11點 誦經，上午11點半~中午12點半 點燈、祈福、供僧、吃元寶)

大年初三 圍爐聞法 2016年2月10日

時間：上午10點~下午2點半 (上午10點~下午1點 圍爐，下午1點半~2點半 開示)

地點：臺北內覺禪林 臺北市北投區登山路139之3號

大年初七 新春團拜 2016年2月14日

地點：臺灣各地中道禪林；馬來西亞各地中道禪林

時間：上午10點~下午2點 團拜、圍爐聚餐 (新、馬各地同步進行)

洽詢方式：

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

護持帳戶：社團法人中華原始佛教會 臺銀天母分行 142001006834

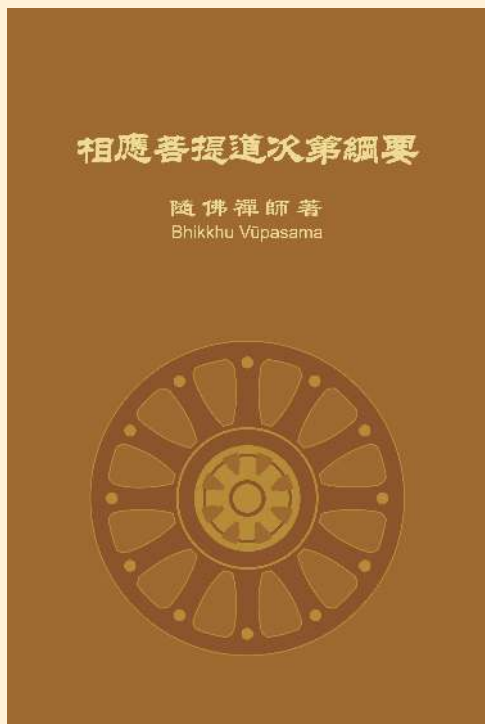


中道僧團 主辦
中華原始佛教會暨中道禪林 協辦



《相應菩提道次第綱要》

新書流通中 歡迎十方方法友請書



本書內容：

根据汉译《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
- 古老经法共说的菩提道次第

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。近期将陆续出版《弥陀禅》、《随佛行道》等书籍，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》

2015/12 即將出版

本書內容：

原始佛教中道僧團揭曉的「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》

第一輯 2016 即將出版

本書內容：

隨佛行道第一集整理隨佛禪師數篇文章：《回首漫長與艱難的光明路》中記錄禪師早年學佛經歷，內容從親近廣欽老和尚、煮雲法師到忞雲法師的因緣，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。



2016年3月 馬來西亞弘法活動

吉隆坡 中道禪林

8, 9, 15日 **大眾弘法：光輝璀璨的學佛人生**
8PM~10PM
新，馬各地道場同步連線

12, 13日 **法工培訓營（須先報名）**
9AM~5PM

(11日 5:30PM~8:00PM報到)

地址：吉隆坡 中道禪林 O.B.S.M. - Kuala Lumpur
28, Jalan 16/5, 46350 Petaling Jaya, Selangor,

洽詢：6-03-7931-8122

法修居士：019-3298 803

法爾居士：017-7898 543

法徹居士：012-4662 786

法慧居士：012-4584 080

馬六甲 中道禪林

10日 **大眾弘法：生活無礙解脫的菩提道**
7:30PM~9:30PM
新，馬各地道場同步連線

地址：馬六甲 中道禪林 O.B.S.M. - Malacca
No 30, Jalan Kota Laksamana, Taman Kota Laksamana, 5200 Melaka

洽詢：法香居士：012-6844 555

法莊居士：019-6679 788

芙蓉市 森美蘭州

12日 **大眾弘法：人和、家和、萬事昌的中道**
8PM~10PM

地址：Persatuan Buddhist Malaysia Bahagian Negeri Sembilan,
588, Jalan Tan Sri Manickavasagam (Jln. Lobak),
70200 Seremban, Negeri Sembilan.

洽詢：黃居士 012-7852702

陳居士 012-7841901

更多訊息，請到 www.arahant.org



中道僧團 主辦
馬來西亞原始佛教會 協辦



人和家 和萬事 昌的中 道

隨佛禪師 傳授

3月12日（周六）晚上八点至十点

洽詢：黃居士 012-7852702，陳居士 012-7841901
更多訊息，請到 www.arahant.org



振中佛學會 主辦
馬來西亞原始佛教會 協辦

地址：Persatuan Buddhist Malaysia Bahagian Negeri Sembilan
588, Jalan Tan Sri Manickvasagam (Jln. Lobak), 70200 Seremban, Negeri Sembilan.



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
每周日	9:00-14:30	周日共修	上午共修、中午供僧、 下午法义分享与交流	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	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、 輕松無碍于自利利他 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
1 ~ 4 月 每周二	19:00-21:00	中道僧團 聯合宣法： 因緣觀與療愈忧苦	中道禪之入門與開展	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

台北市北投區登山路 139 之 3 號 Tel：(02)2892-2505

響應環保，減少紙張，請提供 email，
索取電子文件；或自行上網下載。

http://www.arahant.org

台灣護持帳戶：

社團法人中華原始佛教會

1. 郵局劃撥：帳號 50159965

2. 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。

台灣教區 (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

缘起观的实修法要 北海佛教会 9 日禅



禅修结束前，随佛长老为多位学员见证皈依，并祝贺他们在正法中重生。



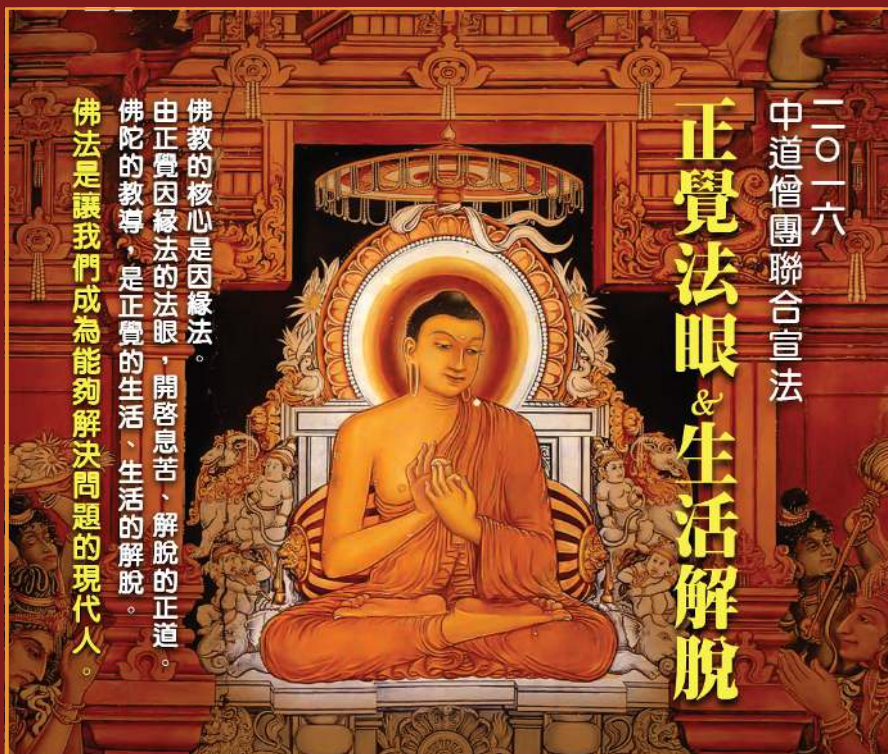
太平中道禅林启用法庆

马来西亚第 10 个共修中心



正向菩提的现代生活 龙山寺板桥文化广场





二〇一六
中道僧團聯合宣法

正覺法眼 & 生活解脫

佛教的核心是因緣法。
由正覺因緣法的法眼，開啓息苦、解脫的正道。
佛陀的教導，是正覺的生活、生活的解脫。
佛法是讓我們成為能夠解決問題的現代人。

時間	1月17日	3月27日	4月17日	5月15日	6月5日
講題	徹悟之覺	正念、正見 之修證	現代生活 菩提路	輕鬆無礙於 自利利他	傾力當前 VS 放下解脫

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)

報名方式：

網路報名：www.arahant.org/blog/2015/11/28/sh2016/

傳真：02-2896-2303 (請下載網路報名表)

信箱：tw.arahant@gmail.com

洽詢電話：

中華原始佛教會 02-2892-2505

臺北 內覺禪林 02-2892-1038

*更多訊息，請到 www.arahant.org

*請務必提前報名 *當天免費提供素食午餐 *活動全程免費 (歡迎隨喜贊助)



財團法人臺北市艋舺龍山寺 主辦
社團法人中華原始佛教會 協辦



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>