

DOM – Saturday January 17th, 2026

Chanting from the Heart

Sr Dinh Nghiêm

The Middle Way – The 12 links

所以你们第一次来上课的，我想一讲这些故事。越南跟这个法国，有这两个人，他们上课的时候，有多么有意义。我们在英文的翻译还不是很完整。我们是慧星禅师还是沙迷的时候，当他第一天一度成为沙迷的时候，他就需要背诵这个唱课的。他们早晚都要唱课，所以乌瓜众，他们早上会起床。有些人在寺院，他们都会背很多的唱诵经文语。傍晚的时候，他们的唱诵，他们的这些语式，有包括了这个蒙诗，诗二国的这些语式，唱诵语式。在1996年，我们是慧星禅师，开始重写这些唱诵课本。他选了这些经文，所以在每一天，我们都会唱诵不同的经文。这些经文都很重要。首先他先用越南文开始，然后再从越南文翻译去英文。英文。所以我们这个英文的特颂本，跟中文的特颂本，越南文的特颂本是不一样的。当我们翻译去法文的时候，我们没有办法跟越南文的课本版本保持一模一样。在第一天，他们唱诵的时候，完成唱诵。跟星期三早上的唱诵是一样的。越南文的版本是不一样的。他们的课本经文放在这个排版上。如果在未来，可是这部分太重要了。第一个经文，金光经。我们是对星禅师选的这部经。他选为这部经的第一部经。所以他给这些修行修养，因为他认为这是一部很重要的经文。是非常基本的。在禅修的这个法文里面，在我们禅宗里面，金光经是很重要的，很基本的经。我们一讲禅的话，我们可能会想到一想到日本的禅宗。他们让我说话大声一点。当翻译那里有问题的话，和寻法师会帮忙翻译。所以大家应该明白，我们会有讲经到因缘经。上次我们举报这部经，其实我们已经讲完了，上一堂课，可是讲到因缘经，我觉得我还是要详细的解释。尤其是有关这个十二因缘法。在这部经的主播有关，结束的那一部分。我们很容易就会误解这部经文，尤其是在它最后那一段。他说，佛陀解释证件，就是要避免两个极端，有一个独的极端。所以他在这部经的开始就已经解释得很清楚。佛陀说，然后他在继续的多解释，这十二因缘法。所以我们已经知道了，证件就是避免两个极端有跟无。但是他不是说选中间，选中间的中道并不是最重要。我们有这个证明录，我知道你们在这里，加拿大证明录，是在晚上8点开的。我们原本是说7点开的，上课的后来说八点结果中午是七点半这叫做中告吗 中告并不是这个意思 中告的意思是 超越生死超越有福 超越所有两个极端对立的光 来和去 生死有福 所以是超越而不是极端对立 所以这本佛经讲到这个十二因缘法 因

无法形起法的意思 形起法的英文叫做 今天我会把这个经文 我们台在2012年开始有提到这部经 解释了十二因缘法 所以定言法师现在是在画了出来用法文 所以这个字就是十二因缘 如果万事是负面的十二因缘法 在这部经的第二部分 佛陀说 如果我们运行有十面的话 不管你执的是有还是没有 都是极端 所以无论如何都是极端 就不是超越中道 不是超越这个极端 十二因缘法 所以我们现在 有这个五五 十二因缘 我们通常的这个聚会 在佛陀提到 我们每一个老子有这个喜悦 你们也喜悦 是有众 有爱 有情 有友 因为情 因为友 就是说 因为老子 这就是十二因缘法 然后就是所有痛苦的缘起 所以我们要看回这个十二因缘法 所以它这个 佛陀说 有形变了也是 就是说 因为无名 所以有形 这样子的 变了也是形 英文 英文叫做 形 形 有这个形 引导着 然后有我们的这个意识 然后导致这个颜色 也有另一个 翻译是 英文 也是在我们的媒体 把他翻译以后 有这个愤怒 也是欣赏 他就会带来这个愤怒 可以把他 从这个现象有这个愤怒的现象 导致我们意识里被挤压起来 有这个意识 然后意识之后会有这个颜色 我们身体和心脏身体 然后就是有这个诱惑 诱惑就是我们的感官 颜额、颜色、身意 我们的六个感官 当你看这个十二因缘法 大家听得清楚吗？可以清楚地看到这个词 这个诱惑 我们就会有 所以我们 感官有触 我们就会有感受 当有感受的时候 我们就会有执取 执取就会有诱惑 当有这个所谓的诱惑以后 就是所谓的生老病死的循环 这就是我们关心的一个直线的方式 如果你真正从直线来看 并不是要讲空的 我们必须超越一些观念 我们必须超越有跟无的观念 在这个这样子的一个图片里面 有的观念就是有的我独立存在的我 当我独立的时候 我还没读书的时候 在我读的教育前 我读的教科书的时候 我读的教科书的时候 等月报的这些观念 所以如果我们不小心 我们很容易掉入 我们的一切万物万法 其实对于这个无我无常的教育 所以如果你没有心理上的考验的话 你得到这个阿达博士 你会听到说 我们的意识有一个我 有我的这个观念 这个诺基斯自造出来 有一个我 有一个我 会不断的在轮廓当中 我们知道所有的一切相互 这是四者 这个是四者 苦灭道 苦了之后我们去知道苦 然后知道苦因我们要灭苦 知道什么道可以发生的道 可以灭的道 灭的道里面 所有的一切都是相继的相互关联 在一个道里面就有其他的七个步道 所以我们可以看到 这个十二阴阳法 你不在自己的道里面去观照 就看到黄河 就看到无名中就有这个神 这个明色 有这个四 这个明色 六入 触 所以要看到一道路 是一个其他的阴阳法 所以其实在奉平 在奉平 在奉平 就是无名 虽然我们 总的来说 相互依存 相互关联 就像我们读这本经的时候 中华民族经 就像我们读这本经 如果我们只是看这个 所以如果我们只是看这个 只是直接的这样子看的话 只是直接的这样子看的话 就是直接的这样子看的话 所以在这个时刻 停了之后的这个时刻 这个身心 然后从这里面下去 你看自己的身体 身体都有这个势 这个身体在我们的手臂上 这个全身一切 有所有的基因 会从主编的基因传承到同样的道理 所以这个手臂 他们讲的方式 所以他们的方式 全部都是从主编传承过来 从我们的这个

身体 来去共同 所以不只是从基因上 来去共同 颜色、眼睛、头、大腿 都是整个基因的传承 我们会传承、被传承 就是我们祭祀、灌篮等等 所以我们就想到另外一个地方 有个故事，我们团体里面有个法师 他在这个地方 通过这个灵修法 他看到这个灵修法师来到新村 他很清楚，他讲话的方式 他学会了 他讲话的方式 他跟他讲话的方式是一模一样的 虽然他跟他的血缘母亲是长大的 不只是被他妈妈养大带大的 跟血缘母亲讲的一模一样 我们的身体是有这个式 不只是我们本身有这个式 还有我们的脊气 还有我们的心 这个身体只是我们外有了这个 我们过去的事物、血性 在过程中都归于生活中 还有我们这个身体上的 例如我们饮食的习惯 我们对生活的习惯 或者说做些什么运动 所以如果我们看到 我们也可以看到我们的意识 所以如果我们从我们的意识 看到这个作品 这个身跟精是相继的 它们互相的影响 身心 我们有这个观 就是我们的眼耳鼻舌心意 我们的身体和我们的的心灵 我们的意识也是被列入这个六个框框之一 当我们看到一个东西的时候 我们会有所谓的这个眼神 我们有这个观 这个六个框框是互相沉浸在一起 一有接触就是接下来互了 这个六个框框就是互相沉浸在一起 我们会听钟声 当我们有时间的时候 当我们眼睛看到一些东西 其实 现在一听严老师讲了这个诗 讲了这个痛苦 这个生老病死就是我们痛苦的整个原因 身体上其实会有痛苦 身体的情绪就变成了我们的身心受苦 接下来这个身心因为有六个框框 就会有触 有了触就会有感受 就是我们的六个框框有任何的接触 会带给我们这些感受 这是非常的改变的 然后我们就会有这个感受 这些感受可以是中性 可以是正面 可以是负面 可以是隐约 可以是不隐约的感受 可以是苦受 乐受 还是不苦 乐受 一旦有这些感受 我们就会有触 我们通常都想要保留这些感受 花和它 尤其是正面的感受 隐约的感受 一旦有这个词曲的话 就会有生老病死 就会有开心 就有了生 所以大家明白吗 这里所谓的是二阴缘法的每一个方法 每一支 听得懂吗 这个是台 在这个翻译里面 在这个十二阴缘法里面 台加入了这个阴果观 还有加入了这个时间 我们现在有六路 有复受的感觉 这个是跟三世有关的 跟未来要投胎 你能看到有触了之后就会有感受 无明是第一个阴 如果你要看这个三世的话 过去、现在和未来 就能看出来这个十二阴缘之间的关系 过去会产生现在的身体 然后这个身体就会产生这个感觉 我们的未来就是所谓的生老病死 然后这个感觉最后就会产生 取于执着到生死 生老死 这个就是一个阴果报应 刚才讲的是过去的 刚才是讲三世 一个时间的关联 现在就讲阴果观 刚才讲到 如果我们有这个业 就会有报应 我们过去有无明 我们有形 那么现在这个业 就会体现在现在的身体 那么我们这个身体每天都会有受 触 然后我们就会有爱 取 那么这样就会 使得未来有老死 然后我们就再生再投胎 这就是所谓的三世阴果 这就是在世上 所有的众生都会有的三世阴果 那么这十二阴缘 是一个阴果报应 是非常明显明确的 这种报应 阴果是相依的 1993年 太和我们的僧团 花了两次禅饮的时间 两次 冬雨祭的禅饮 来解释这十二阴缘 这十二阴缘最根本的原理 太都跟我们解释了 太呢 他

花了好几个月的时间 我记得他当时花了好几个月的时间 在这两次冬雨祭的禅饮里面 跟我们解释了十二阴缘的原理 在2012年 他又再次跟我们讲十二阴缘 30年以后 他又跟我们再次讲了十二阴缘的缘起 我跟你们讲十二阴缘 因为这十二阴缘是很难理解的 我们现在可以再重新回顾一下这十二阴缘 太在跟我们讲这十二阴缘时 他说 其实还有另外一个道路 因为这十二阴缘都是相互依存的 我们要对这十二阴缘有一个证件 因为如果没有证件就会有误解 错误的看法 那太告诉我们八正道 他说八正道能够解除无明 能够产生证件 太向我们说 我们要通过八正道来产生正的能量 通过念经会来对十二阴缘有个正确的认识 理解 如果我们能对十二阴缘有一个明确的认识 然后有伟大的这种愿望 有这个愿力 我们就能够转化我们的痛苦 如果我们能够有证件 我们还有愿力 我们就能够理解这十二阴缘 我们刚才所谈到的这十二阴缘 看上去是比较难理解 但如果我们仔细来看的话 这十二阴缘之间是相互依存的 无明 如果没有无明就不会有这个业力 没有识 因为有无明 有执着 就会有这种识 明色 无明 就会对我们的识造成业力 当我们有识 我们正在谈 我们所说的是个人的识和集体的意识 我们先听一声 先请一声 如果我们能够掌控自己 我们就能够表现出我们的识和明色 但是菩萨和佛陀 他们都是有觉知的人 他们的识是纯粹的 光明的 他们已经达到了觉知 我们不用 他们就有智能 他们的智能是究竟的 菩萨和佛陀 他们把他们的身体看作是一种 可以体现出各种化身 可以体现变成一个医生 甚至可以变成一个乞丐 来帮助众生 他们会显现出不同的 他们甚至可以把自已变成一个 能够拯救儿童的人 他们可以显现出各种不同的化身 来帮助众生 他们甚至可以显现出 他们如何一个化身来帮助其他那些 陷入到一种执着状态的人 他们甚至可以把自已变成一个妓女 来一个化身来帮助这些妓女 他们所选择的这种化身 不是被他们的业力所控制 而我们的化身 我们的化身是因为我们的业力所造成的 他们可以选择他们想要的化身 以便他们能够帮助众生 因为他们的这种处和受是纯粹的 他们的处 而不是像我们这样是有执着 有爱要取 他们能够掌控自己 他们不会像我们这样非得要去理解 他们对众生都是平等的 他们对世上的一切有违法都看得很透 他们是一个纯粹的存在 所以通过我们正面的修习 我们可以会慢慢地了解这十二因缘 了解这十二因缘的智能 如果要深入地研究 这十二因缘的 佛经里面跟这个十二因缘有关的佛法 你可能会发现有些佛法说是九因缘 而不是十二因缘 还有一些佛经上面就是说是十二因缘 而不是九因缘 在汉传佛教里面 汉传佛教也有说是十因缘 中国的这个佛经有八大人绝经 八大人绝经里面就说的是十二因缘 十二因缘法 大乘佛教跟小乘佛教 对这个十二因缘的说法有些不同 当这个佛法从小乘佛教传到了大乘佛教的时候 就慢慢地变成了一个汉传的佛教 在汉传佛教里面 我们能找到相同的佛经 在这个大乘和小乘佛教里面 我们都能找到相同类似的佛经 当我们在学习这十二因缘的时候 我们不要太执着于到底有多少个因缘 我们应该要有开放的心态 这就是太告诉我们 不要过于执着于佛经里面的一些用

词 我们就会产生一些误解 在一个佛经里面的确是有讲到九大因缘 它有讲到六根六层 但是所有这些并不是一个绝对的翻译 所以佛陀讲只要只取 不管是有还是无都是错误之见 所以佛陀才开始教导中道因缘经 所以只要提到这个一支这个因缘法 只需要那么一句话 就是此事故彼事 此生故彼生 只需要那么一句话就把十二因缘法讲完了 这十二因缘法 有时候佛陀会用八支八因缘法来解释 有时候是九因缘法 不会一定是十二因缘法解释的 现在我们如果只是要讲一因缘法 就是此生故彼生 此灭故彼灭 此有故彼有 如果要讲两因缘法 我们可以讲因果就讲完了十二因缘法 如果只讲三因缘法 你可以说三世就是现在未来和过去来解释这个十二因缘法 如果我们要用四因缘法来解释的话 五因缘法来解释 我们可能讲无名行生老死就够了 如果我们要用五因缘法来解释 我们可以像佛陀他只讲了 在另一部经里面 他就用了五因缘法来解释 这十二因缘法 他只是说有生有老死 好的 这所有的解释是要跟我们说 我们不要去只取这些文本 说十二因缘法一定是十二因缘法 这样子的执取 所以当我们去学习这十二因缘法的时候 我们主要是学习 所以当你去听 不管哪一个法师开始讲法 只要你听到你就会听得懂 因为你没有执取的话 你就会听得明白 所以我记得我还是沙弥尼的时候 听到这个故事 佛陀问阿难陀尊者说 你是否明白这个因果的经 有关这个十二因缘法 他是否明白这个相继的经 阿难陀说对，我明白 然后佛陀说 你不应该这么答 你真的需要花时间好好地去学习 去关照 然后休息 去练习 你以为你明白 可是事实上你还没真正的明白跟理解 所以你要非常小心 我们要真正的花时间去修 去不只是学习讯息 还要去休息跟练习 当我是沙弥尼的时候 我听到这部经 我常常以为 阿我明白了 对不起 他说 我非常的小心 我很少说我明白了 因为我知道说 如果我说我明白了 我只是从理智上 这个心智上说明白 以为自己明白而已 所以在我的心里面 我常会对我自己说 就算是阿难陀尊者 他也能够背诵所有的一切经文 我们今天会有所有的这些完整的经文 都因为有阿难陀尊者 可以有这个超人的记忆 可以记下所有的经文 他能把所有佛陀讲过的经文 重复讲出来 我们现在有这些经文 也是多亏有阿难陀尊者 可是他是否真的明白吗 他讲他自己明白了 佛陀也阻止他说 不，千万不要这么说 所以这么多年以来 我就不敢跟我们的师父 一心禅师说 我明白了，我理解了 我记得在 当提到不生不灭的教法时 我听过我们师父一心禅师说 听了他的开始 我还是不敢跟他说 我明白了，我理解了 从来不敢跟他这么说 因为我不知道 我自己明白多少 如果我们不在当下的实情 情况下 我们不能够说 我们是真正的理解 不管是生还是死 我们没有真正面对生死 我们不能够说 我们真正理解了 生死的观念 听宗圣 我们上次也听过了 我们知道 《正知经》在这部经里 讲得很清楚 我们讲到这部经 也讲到十二因缘法 要如何解释这十二因缘法 而不小心陷入 掉入我们原有的 这些讲法解释 有这个我存在 而不断地在轮回当中 因为有无明 在这个十二因缘法里 无明 其实是 就是说 跟所有一切 都是分隔出来的 跟一切法是分隔出来的 所以就带入了 这个所谓的 痛苦的轮回当

中 所以我们会用不同的方式 来解释这个轮回 如果我们不小心的话 我们会很容易就 不小心 掉入了这个所谓 有我的循环当中 这十二因缘法 讲到这个相继的时候 用相继的 角度来解释的话 讲这个 以因缘起法来解释的话 我们现在有十分钟 我的问题是 不好意思 可能没有听到问题 谢谢你提的问题 我刚才试着要回答 来讲解这十二因缘 最重要的一点就是 这个开始 今天这个开始最重要的一点就是 我们 如何在学习十二因缘之后 来进行修习 当我们在学习这十二因缘时 有两点我们需要注意 最关键的一点就是 此有故 彼有 此灭故彼灭 这个呢 如果这两句话 如果你能理解的话 就能理解所有的十二因缘 然后你把这两句话 能够进行修习 修习正念 来保护 我们的六成 当我们听 当我们触 通过我们 要正念的话 我就能马上发现 我是在看 我是在听 我能够发现 是不是 自己有什么 在接受 在遭受痛苦吗 通过我们的触 是不是 使得我们 痛苦的种子 萌生出来 当我们看到某些东西的时候 是不是 使得我们 浇灌了我们快乐的种子 当我们有正见 我们在 接触某个东西的时候 我们就能够把 十二因缘 能够 从中产生正的能量 我们就能够通过 定和正见 来浇灌 我们的 快乐的种子 那我们的触 我们的触 就变成正念的触 这就会有正念的钟声 响起 而这样就会产生一连串的 连锁反应 我们要学会 这种正念的触 正念的接触 才能够 更好的了解 就是纯粹的接触 就是正念的接触 我们这些 修行者 要能够 修习成为一个 菩萨 不会被各种这种 六成 所吸走 如果我们正念的话 我们就可以 成为自己的主人 我们 不再 被这些六成 所吸引 我们不要去 造业 都是我们自己造的 所以这个触 是普遍的 但是在 我们 接触的这个瞬间 如果我们正念的话 我们就能够有觉知 当我们在 吃东西 或在 喝东西的时候 如果我们有正念的觉知 我们就能够 正念的进食 或者当我们在坐禅的时候 如果我们有正念的话 我们就可以在 日常生活中比较 正常的生活 如果我们有正念 当我们坐禅的时候 我们就能坐得住 通过 我们的坐禅 我们能够去升官 升官我们的很多习性 通过了解 升官我们的习性的能量 他还说 通过这种 正念的坐禅 我们就能够在日常生活中 能够很好的 去 正念的生活 如果我们要能够 意识到 所有这些 接触的瞬间 当我们在 洗菜的时候 我们实际上在 接触这个菜 我们通过正念 能够提醒我们自己 我们在洗菜 如果我们是正念的 接触 我们所有的 这个六路 就是我们所有的六尘都能得到 很好的保护 能够浇灌我们 自己 良好的种子 在当下的这个瞬间 我们能够 去感恩我们所有的水 我们能感恩 我们所拥有的自由 而不会被 沉溺 非常感谢 你提这个问题 我想 总结一下 如果我们要 摆脱 我们要能够解脱 痛苦的话 我们就需要 休息正念 休息正念的 接触 然后我们 两个星期以后再见 有一个问题 是英文的问题 问题就是 如何能够 有一个积极的变化 该怎么 来回答 这个问题 就是十二因缘法 它能够让我们 去休息正念 如果我们对这个十二因缘 有一个积极的看法 我们的这个正念的 感觉 就能够 产生快乐 慈悲 我们所产生的 这种感觉 就不会太执着 能够有一个比较