

隨 佛 行 道

第二輯



隨佛禪師著
Bhikkhu Vūpasama

隨佛禪師簡介

隨佛禪師 Bhikkhu Vūpasama 為華人，出家於優波離師承分別說系銅鐸部緬甸僧團，為緬甸傳承雷迪大師禪法之 Baddanta Zagara Bhiwuntha 長老的弟子。現在為中華、美國、馬來西亞、澳洲、歐洲原始佛教會導師，臺灣內覺禪林及紐約、馬來西亞等地之中道禪林導師，相近共學為奉守原始佛法的「中道僧團」。

禪師對佛教教法的探究與實踐，主要是「依佛教最古老之經法傳承，還原釋迦佛陀教法、禪法及菩提道次第之原貌」。自 2008 年起已還原、重現隱沒近二千三百年之「依六處分位」的「十二因緣法」、「十二因緣觀」之九種禪法、「修七覺分，次第成就四聖諦三轉、十二行」之「一乘菩提道」。

禪師弘法化眾唯以經教、禪法，不定居一處，既不食魚、肉，不受取、不使用、不積蓄錢財，也無有「專為僧人管理金錢供養、買辦事宜的『淨人』」。

目前著作、出版與即將出版：

- 《跟隨佛陀的人》2005
- 《不食肉與慈心之道》2005
- 《相應菩提道次第》2008
- 《嫉妒的覺知與止息》2011
- 《原始佛教之確證及開展》2012
- 《正覺的財富觀與生涯規畫》2014
- 《正覺人生的規劃與落實》2014
- 《十二因緣法經法原說略講》2014
- 《淨土真義》2014
- 《突破困難的智慧與方法》2014
- 《原始佛教之界定》2014
- 《七覺分統貫佛教一代聖教》2015
- 《相應菩提道次第綱要》2015
- 《三階念佛彌陀禪》2015
- 《隨佛行道第一輯》2016
- 《三階念佛彌陀禪儀軌》2016

隨
佛
行道

第二輯



隨佛禪師簡介

隨佛禪師（Ven. Bhikkhu Vūpasama 烏帕沙瑪比丘）為華人，出家於緬甸的南傳僧團，為承續雷迪大師（Ven. Ledi Sayadaw C.E.1846~1923）禪法及道場系統之 Baddanta Zagara Bhivamsa 長老的弟子，現為中華、馬來西亞、澳洲、美國原始佛教會及臺灣、馬來西亞、紐約等地的中道禪林的導師，相近共學為奉守原始佛法的「中道僧團」。

隨佛禪師修學佛法至今已四十餘年，不僅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。

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。」



經過多年的修學，隨佛禪師不僅完成了阿難系漢譯《相應阿含》及優波離系南傳《相應部》的比對研究，更進一步的根據漢譯《相應阿含》、南傳《相應部》之「七事修多羅」的共說，「依經證經」的還原 佛陀原說的「六處為分位」之「十二因緣法」、「十二因緣觀」，還有「先斷無明，後斷貪愛」之「一乘菩提道次第」，並且重新顯現「修七覺分，圓滿四聖諦三轉、十二行，成就正覺、離貪、慈悲喜捨、解脫、阿耨多羅三藐三菩提」的「中道禪法」。

隨佛禪師常年教導經法及禪法，著作有《跟隨 佛陀的人》（2003 出版）、《不食肉與慈心之道》（2005 出版）、《相應菩提道次第》（2008 出版）、《原始佛教之確證與開展》（2010 出版）、《嫉妒的覺知與止息》（2011 出版）、《突破困難的智慧與方法》（2014 出版）、《正覺的財富觀與生涯規劃》（2014 出版）、《正覺人生的規劃與落實》（2014 出版）、《淨土真義》（2014 出版）、《十二因緣經法原說略講》（2014 出版）、《原始佛教之界定》（2015 出版）、《七覺

分統貫佛陀一代聖教》（2015 出版）、《三階念佛彌陀禪》（2015 出版）、《隨佛行道》第一輯（2016 出版）。準備出版有《因緣法之原說與奧義》、《原始佛法與佛教之流變》、《中道禪法》。目前致力於《原始佛教相應阿含》的整編。

隨佛禪師教導禪觀是先由「安那般那念」入門，先修習初禪定，及四種息障禪法。接著，依「觀六觸入處集法與滅法」修十二因緣觀，再依因緣觀至要之「七觀智」，得覺見五陰是緣生法，捨斷「常、樂、我、淨」的妄見。明見「生貪則有五陰之集起，斷貪則有五陰之滅盡」，如是如實智見五陰緣生與滅盡，亦得如實明見十二因緣之集與滅，此即 佛陀所說：「先知法住，後知涅槃」。若已如實知「生死緣起與滅法」，正知於緣生法應當「捨離對五陰的貪愛、厭離」，即正見苦滅道跡之八正道。如是已得具足四聖諦初轉、四行的正覺，斷無明、我見、疑、戒禁取見，成慧解脫，此為修習念覺分、擇法覺分滿足。

若已成就「四聖諦初轉、四行」，當精進修行八正道，住不放逸，離貪、斷識食而得解脫，修習滿足「四聖諦三轉、十二行」，成就正覺、離貪、慈悲喜捨、解脫、阿耨多羅三藐三菩提。此則當「於四念處善繫心住七覺分」，次第滿足擇法、精進、喜、猗、定（成就四禪）、捨覺分。修習「七覺分」滿足，得諸漏永盡，生、老病死苦永盡、解脫，乃至涅槃。

隨佛禪師既不受取、不積蓄、不使用錢財，也無為僧人管理金錢供養的淨人，常年遊化宣法，不定居一處。除經律、鉢、具、袈裟及少許文具、貼身衣物外，身無餘物，強調「遠離俗念，戮力實踐，老實修行」的學風。弘法化眾唯以經教、禪法，不談高論與俗務，說法率直、懇切，待人真實、慈悲，戒、禪精勤。

◎本書內容提到的《相應阿含》即是指大正藏的《雜阿含》。
《雜阿含》乃經名錯譯，本書更正之。

佛陀與你同行此生

在廣大無垠的世界，我們生在喜樂憂苦的人間，活在相互關愛又彼此爭競的人生。

多數人是生而平凡，雖不優秀、也不完美，但感謝有你、有他的相伴，彼此相攜、相扶的走過人間，人生為之平安、豐富與幸福。

世間總離不開苦難，人生總少不了問題，活著必須面對與解決，學會了解、度過與接受，走向無憾與平安。

不論是過去，或在現在，雖多數人都曾抱怨現實的不足，但也承受許多溫暖與恩澤。抱怨！或許只是心情，內心總不忘記恩情。

人與人在偶然的機緣中相逢，在順逆、成敗、得失中相知，在喜樂憂苦與生老病中共度一生，在生命的盡頭互許懷念！

人們盡其一生追求理想與需要，往往在人生的最後，才明白真正可貴的早已在生活中伴隨不離！

珍惜手上的燭火，勝過遙望遠方的明月；

感念身邊的恩澤，好過念念十方的善緣。

朋友！

請為身邊的人生把火，生起溫暖內心的火！

請為遠方的人點盞燈，點盞照亮心靈的燈！

請為期待的人盛杯水，盛杯息止焦慮的甘露水！

請為失落的人開扇門，開扇通向知足無憂的門！

請為自己啟開智慧眼，看清忘失的真實與幸福！

信仰可以給予依靠，智慧方能發現光明。

從無的心情，走向有的人間；

使孤寂心境，轉為和樂人生。

幸福的最佳時刻，是在現在！

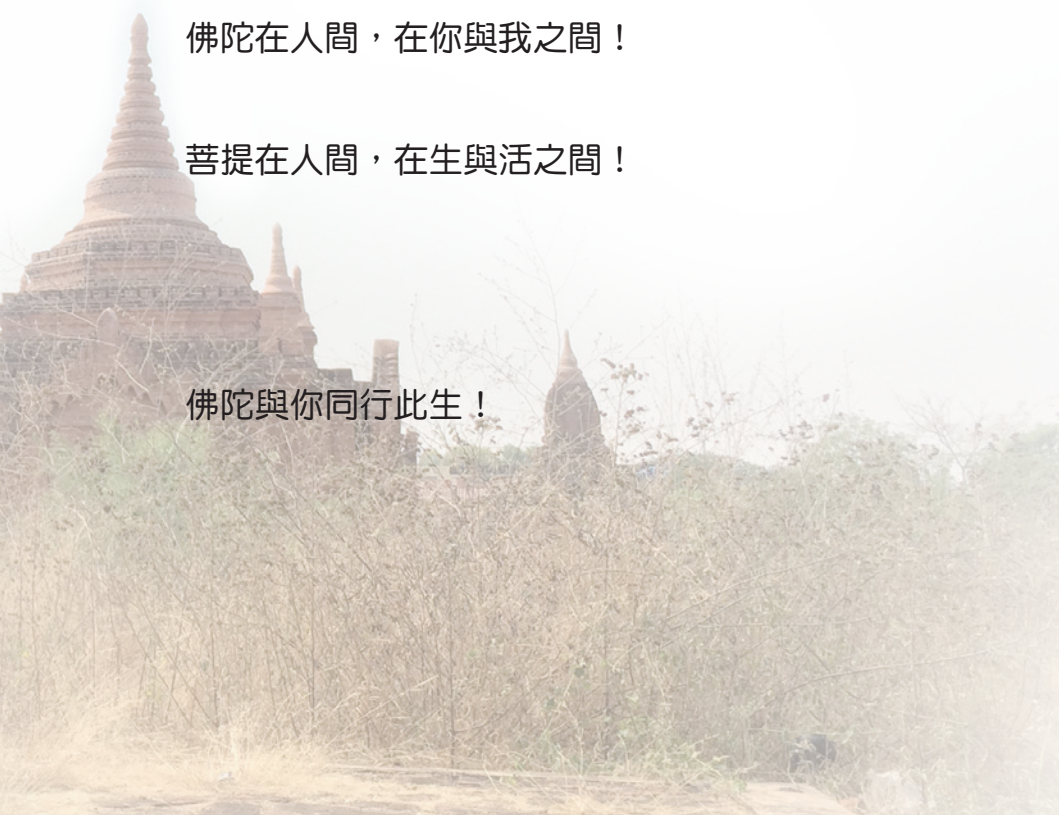
轉變人生的最佳地點，是在此處！

佛法在人間，在人與人之間！

佛陀在人間，在你與我之間！

菩提在人間，在生與活之間！

佛陀與你同行此生！



目次

2 作者簡介

7 卷首：佛陀與你同行此生

壹・人際關係

17 了解父母、發現幸福

23 人間婚姻的修行
——為法源、法萱開示婚姻觀

27 中道僧團與高雄的因緣

33 如何做好事、做好人？

43 追思與感恩

47 媽媽！請愛我，不要為我哭泣！

貳・身心困境

55 生活的煩惱與中道





57 如何面對理想與實際？

63 希求聖賢，又嫉聖賢

67 舍曰欲之必為之辭

73 若有遠慮，恐有近憂

77 面向黑暗或迎向光明

83 恩到重時反成薄

89 繫縛下的奴隸

89 一、自我的奴隸

93 二、他人的奴隸

99 三、宗教與自由的奴隸

105 問心無愧的固執個性

113 處境與困境

117 發現世界

參・學法與修行

123 人間佛陀生活典範

127 正覺與宗教信仰

- 131 一事無為或開展人生
- 135 生活與智慧的道路
- 137 生善之基
- 141 依法不依人、知恩感恩
- 145 懂得感念
- 149 站在對方的因緣看對方
- 153 時時有老師，處處得良師
- 157 讓人生能更好，無關宗教學派
- 161 用集法與滅法勘驗說法者
- 169 尋覓正覺路的省思
- 177 在禪堂學禪，在生活修禪
- 181 認識新經驗
- 185 吃一口開懷的蛋糕
- 189 千江水月一月同
- 193 生活中的解脫，因緣中的慈悲



- 197 法眼中的光明
- 201 法眼清明，世界無量

肆・臨終開示

- 207 安住法光，無憂無憾
- 211 棲處無憂落處歡
- 217 活在當前
- 221 卷尾：無憂無憾的離別

附錄

- 230 中道僧團簡介
- 231 原始佛教會簡介
- 232 聯絡各地共修處
- 236 提供法寶流通據點
- 237 原始佛教會網路資訊
- 238 參與護法方式



人際關係

壹

佛法在人間，在人與人之間，
佛陀在人間，在你與我之間，
菩提在人間，在生與活之間，
！！！！



了解父母、發現幸福

今天供僧聚餐，難得山上年輕的法工們與自己的父母共聚一堂，一起學法、供僧。有時候，我們已經習慣父母對我們的照顧，所以容易忘了父母對我們的好。

這一代的孩子，生活在父母很照顧的環境底下，不知道能夠讀書，是父母的關愛與照顧，是得自父母的福利，絕不是權利。多數的年輕人，因為從小習慣了父母的關愛與照顧，慢慢變得不懂得感謝、體諒父母。有些時候，兒女對待父母的心腸是很硬的。為甚麼很硬呢？因為習以為常，以為理所當然，不知不覺的養成「得之視為當然，不得則生憤然」。忘了父母的辛苦，有時候真的很無情。

年輕人要懂得感謝父母，不要認為父母應該對我怎麼好。事實上，到現在為止，你們沒有報答過父母任何事情，不是嗎？不能只是想著：將來父母老了，我會養父母。因為未來的事還不知道、看不到，還沒有

做呢！真正重要的是現在，現在可以怎麼和父母相處、生活，現在可以為父母做甚麼？

華人多強調孝順父母，但是「孝順」的標準何在？過度強調「孝順」，往往成為孩子的心理壓力，而轉為排斥的態度。對兒女來說，或許有心「孝順」，卻也不一定有能力或機會孝順父母，並且做到何種程度才稱得上「孝順」呢？雖然作為兒女的人，對父母不一定能夠做到「孝順」，但是「了解父母」卻必須做到。

父母最需要兒女做的事，不盡然是奉養天年，因為父母只要有能力，都是將一切留給子女，不會與子女計較。父母最需要的是兒女能夠「了解父母」，了解父母的一生，明白父母的辛酸及苦樂，明白父母的期待與愛，特別是對兒女的心意。父母需要的是來自兒女的了解、體諒，還有不要遺忘父母的愛。這些需要的實現，必須兒女有心、細心、用心及真心，並不是花錢能夠代替。

你們來山上生活幾天，師父們和這些叔叔、阿姨們，都給你們很多的關懷與溫暖。為甚麼能給你們這麼多的溫暖？因為這些長輩們都是在苦日子長大的人，以前小時候都很苦，只要現在日子過好一點，就會覺得非常感激。因為內心懂得滿足和感激，就容易感到幸福。雖然長輩們的年輕歲月過得沒有比你們好，可是內心比你們更感到幸福，所以才有力量關懷你們。如果內心沒有幸福的感覺，我們是拿不出力量來關心你們呀！

因此，如果你們願意多「了解父母」，明白父母的辛酸及苦樂，明白父母的期待與愛，即使達不到父母的期待，也無法為父母做甚麼，只要真心感受到有父母的幸福，你們的父母就已經幸福滿分了。你們開心的吃飯、開心的笑、開心的玩，懂得來之不易的幸福，感念、感激，父母就會幸福滿分破表了！

前幾天在教會的臉書 (FACEBOOK) 上，師父寫了一句話：「我們可以找到內心所愛的，但是找不到幸福；

因為幸福只能發現，而不能被找到。」幸福是甚麼呢？其實我們可能已經在幸福裏，但是卻沒有發現。還未能發現的時候，我們就會到處找幸福。如同眼鏡已經戴在臉上，還四處找眼鏡，無論如何的找，還是找不到。最後，必須發現原來眼鏡就在自己的臉上。記得！幸福只能發現，不能找到。

年輕的孩子們！師父想提醒你們：千萬要發現，原來我們已經在幸福裏！

師父很懂得珍惜美好的事情，也很容易感覺到幸福。有人曾經問過師父：「為甚麼您一直能夠去關心別人呢？」答案很簡單，因為我覺得很知足、幸福！所以，我才有力量去關心別人。為甚麼我會覺得很幸福？因為明白已經足夠了，只是如此而已！這個發現讓人幸福。

祝福你們幾位年輕人能夠在後續的日子裏，務實、勤奮，懂得知足、發現幸福，讓人生在幸福中度過。

然後，記得將幸福散發給身邊的人。

人生最重要的時候，是在現在。記得，了解身邊的父母，是子女必須做的事。中秋節即將到了，家人團聚與聯繫，是父母最知足與幸福的事。你能給父母一個幸福的中秋節嗎？



人間婚姻的修行—— 為法源、法萱開示婚姻觀

我們談出家，不是只在剃頭、穿衣、托鉢、打坐的外在形式，更重要的是「重新建立生命的認識，開展群我之間的互利生活」，最大的修行是在這裏。持戒、讀經、禪修，都是為了幫助我們如何在人間生活。

人間是甚麼？人與人之間即是人間。人間的生活是很大的修行，不論煩惱、罪惡，或是歡樂、善行，都在人與人之間發生。出家的重點，是在度越人間的煩惱與苦的束縛。走出自我中心的思維反應，認清自我實際是群我之間的世界，不是自我一局的獨立小圈。走出自我、走入真正的人間，修行的重點是人間。持戒、讀經、禪修都是幫助「重新建立生命的認識，開展群我之間的互利生活」的方法，方法不是目的，也不是真正修行的舞台，修行是在人與人之間。

結婚不是愛情的成果而已！其實是另一門人間的

功課。結婚前是兩個人相愛，當結婚以後，不是只有兩個人的世界而已！結婚是走入兩個家族之間，是走入「眾人之間」，是必須和許多人成為一生的血緣相親、利益繫屬，這是一門很大的功課。

千萬不要因為彼此愛情長跑很久，似乎當中的一切都很熟悉，往往因為自覺得太熟悉、太有自信，而忽略了婚姻是另一種相處與生活的世界。即使雙方相處再久、再親密，彼此的個性再怎麼接近、熟悉，雙方都必須注意到婚後絕對不同於婚前。試想：如果都一樣，那何必結婚呢？不論在心理或認知上，婚後肯定和婚前大不相同。

有甚麼不同？婚前與婚後之間最大的不同是「認知重置」。認知會影響人對生活經驗的判斷、感受與回應方式，進而影響生活當中的遭遇及人際發展。甚麼是「認知重置」？譬如：婚前彼此是親密的朋友，在定位對方權責的認知、義務與道德行為的認知，以及彼此關係的認知、彼此義務的認知，婚前與結婚後

是完全不同。婚前，他（她）認為妳（你）的表現還行，婚後可能因為「認知不同」，相互的評價與感受也會不同，重要的是這些評價與感受的改變，多數不是出自感情的問題。

舉例來說：婚前，交往中的男朋友到家拜訪，對自己的父母親都很客氣，自己已經感覺很好了。可是婚後，你可能就會覺得客氣、禮貌還不夠，因為生疏、不夠親近，感覺像客人。因此，婚前、婚後絕對不同，不要因為彼此愛情長跑很久，也不要因為彼此太熟悉，更不要因為相信對方善意的感情，疏忽婚後是彼此新的開始。

這一生沒有出家，不代表不能修行，修行不一定現在要出家，可以先居家修行。出家是比居家修行更困難的事，困難在「跨越自我的精進」與「全然走出自我中心的生活」。若是決定居家修行，即要認真的承擔責任與善盡義務，彼此照顧、生兒育女，奉養雙方的父母。

除此以外，居家修行要繼續的精進學法，善用在人間的生活，利益家庭與社會，更要將佛法的光輝，帶入家族而世代傳續，將信護佛法的血脈家族長久的傳下去。

祝福 你們與血脈家族世代代信護 佛陀正法，
佛陀光輝庇護你們的家族血脈昌榮吉祥、傳續久長。

—— 本文摘錄自 2014 年 9 月 11 日原始佛教電子報第五十九期



中道僧團與高雄的因緣

自西元 2002 年起，中道僧團從南傳僧團重新確立為原始佛教僧團以來，轉眼之間已匆匆過了十一年了。

回首過往歲月，在 1999~2005 年的七年間，僧團不停的在臺灣過著環島遊化的生活，由臺北、宜蘭、羅東、花蓮、瑞穗、玉里、關山、台東、屏東、高雄、溪湖、彰化，再回到臺北。如此一地接著一地的遊化，不斷的傳法接引人親近 佛陀的教法，每個地方多數沒住超過兩天，隨即離開前往下一地，每個月要環島一圈半。

當時遊化是開著一部很小、很舊的台製汽車，幾位僧人帶著衣鉢及簡單的臥具，還有各地居士隨喜布施的些許汽油券（只能加油）及高速公路回數券，即開始了遊化各地的流浪生涯。

剛開始因為各地都沒有認識的熟人，常常游化到當地時，還不知要在何處安住。往往是先在當地公園安

住，夏天用泰國式頭陀傘，冬天則用帳篷，盥洗及方便則用公園的公廁。當中有幾次印象特別深刻的經驗：記得初到花蓮時，一個佛弟子也不識，僧團在花蓮美侖山的公園安住，山區大、樹林多，為了避免無謂的騷擾，很費心的找尋合適的地點安住。最後安單的地點是找到了，夜裡起來上公廁可走了很遠的路了。

2002 年第一次到高雄時，正是從台東說法一天後，經南迴公路到高雄，抵達時已是深夜十一點多，又為了尋得安住處，輾轉尋到壽山的公園。

一行人到了壽山上的公園時，已經過了午夜十二點，接著又在黑暗的壽山公園裡，尋覓搭帳篷的地點，摸黑搭好帳篷已經是午夜一點多了。雖然當時可說是疲憊不堪，但一躺在帳篷裡休息，即已心滿意足了。

記得個人當時在帳篷裡，從透氣的窗洞看著外面天空的月亮，心中浮現的不是厭倦的心緒，而是感謝與喜悅。感謝 佛陀的教導，慶幸這一生能夠體驗遊化

的流浪生涯，親身在居無定所、飲食不定的流浪中，學著度越身心的不安，開展身心的智覺與安穩，將生命經驗分享給各地不識的人。在清涼的月色中，我想起 佛陀對比丘的教誡：

「每個人走一條路，不要兩人同行，向不認識的人說法，傳揚正覺之道。」

當想到此，心裡說著：「佛陀！弟子遵守您的教誨，流浪的遊化十方，向不認識的人傳說正覺的教法。」

隨後，又想起傳說是出自朱元璋的一首詩：

天為羅帳地為氈，日月星辰伴我眠，

夜來不敢長伸腿，恐把山河一腳穿。

個人沒有明太祖打天下的氣概，但是對「天為羅帳地為氈，日月星辰伴我眠」的詩句，深有所感！

帳外是月光清亮，而內心也是安寧平安，雖然一天的身心勞疲，但是野外的隨處安住，無礙於無夢之眠。清晨五點多，在晨起運動的人聲中醒來，出了帳篷前往公廁漱洗後，回到帳篷略事收拾時，已有晨間運動的善士，見有僧人在外露宿修行，自行下山，購買豆漿、饅頭前來供僧。看著信士氣喘噓噓提著飲食前來，供養清簡，但是誠心感人。用餐後，僧團隨即為該善士說法，報答供養的恩情。

十一個年頭過去了，現在已在高雄確立了傳承原始佛教的中道禪院。12月14號啟用宣法的當天，身為房東的法覺居士，誠心的供養僧團在高級的蔬食餐廳用午齋，席間看到豐盛細緻的餐點，隨即想起十一年前在高雄壽山公園接受的第一份供養。雖然豆漿、饅頭與高級蔬食餐廳的細緻餐點不同，但都是出自誠心無偽的布施，都是可貴無可替代的功德福田。

那份豆漿、饅頭迎接中道僧團的到來，而高級蔬食餐廳的細緻餐點，應當是迎接原始佛法的到來。唯有迎接僧團，佛法才能隨著僧團的足跡，傳入高雄這片土地。二者都是清淨的誠心，都為正法的流傳，做出無可替代的貢獻。

用完午齋，我提醒來自馬來西亞的中智、度明、生諦等三位比丘：「中道僧團能夠前去馬來西亞傳法數年，不從馬來西亞拿取供養，都是得自臺灣的資助與支持，因為中道僧團的僧眾是生活在臺灣，而前去馬來西亞奉獻生命。現在你們從馬來西亞來臺灣學法生活，受到斯土斯民的照顧，一定要感謝臺灣這片土地與人民，要報答臺灣的人民。我們都是華人，不論在那裡，都要關心當地的華人，不要只想著我是馬來西亞人，應當要記著我們是出家人。關懷生命，是出家人的道路。」

現在中道僧團來到了高雄，關心高雄的民眾，即是中道僧團的道路與責任。

至心祝福

佛陀的光明照耀高雄

佛日增輝 法水長流

—— 本文摘錄自 2013 年 12 月 18 日原始佛教電子報第二十一期



如何做好事、做好人？

我們從小被教要做好人，好人怎麼做呢？大家就教你要「說好話、做好事、存好心」，這樣才能做好人。我們聽了！存好心、說好話、做好人。

甚麼是「存好心」？即是心懷幫助別人，讓別人得利的念頭，稱為「存好心」。我們要存著這般好念頭，不傷害人，也不讓人家受苦，更要有對別人不利的想法。願意給別人利益，起心動念都要讓他人好，不是只為自己。若是動機、存念要利人，不是只想利益自己，這稱為「存好心」。

甚麼是「講好話」？不要說讓人傷心、痛苦的言語，不要說不實在的話。多說讓人能夠心安、平安，喜樂，也讓人能夠進步、得利的話，並且說的內容是真實，這稱為「說好話」。

甚麼是「做好事」？做讓大家能夠獲得利益的事，做符合道德、符合大眾利益的事；不做損人利己，不

做讓他人痛苦的事情，稱為「做好事」。

如前所述是「好人」。反之，則是「壞人」。

因此，人們從小就被教導一件事：要立定決心做好人。接著，好人應當怎麼做？存好心、說好話、做好事。若是這般的表現就能被社會視為好人，我們也接受這樣的看法與說法。

如果問：好人是誰呢？我們啊！我們就是好人。因此，我們都想努力地讓自己成為好人，我們不想做壞人。如果問：我們要怎麼做好人呢？答案當然是「存好心、說好話、做好人」。

很好！我們真的想做好人。然而，當我們真要做好人的時候，問題就來了。

剛剛我們說的都是要「好」，如要做好人，要存好心、說好話、做好事。但是這個現實的世界是甚麼？在現實的世界中，完全不是善惡、好壞兩分而對立無

關的局面。緣生的現實世間，善與惡不是分別無涉、兩相對立、黑白分隔。現實絕對不是「利中無弊，弊中無利」，也不是「善中無惡，惡中無善」，更不是「成中無敗，敗中無成」。現實的世間，根本無有分別無涉之法。

如果現在要做好事，要存好心、說好話、做好事，卻誤以為世間是善、惡分隔，妄解善是純善、惡即純惡，人生即陷入一種很大的矛盾，我們在人生會有很多的猶豫。為甚麼矛盾與猶豫？因為任何的人、事，從這角度與因緣來看是善，從其他角度與因緣來看則是惡。

現實的世間是緣生法，而緣生是多面向的緣起，是關涉不可分割的多面緣起。從這面來看，緣生的是壞處，從其他面來看，緣生的是利益，都是當前的緣生現實。試問：我們要怎麼做，才能純善無惡、純利無弊？古人說：世事難兩全！在現實人間，必需面臨了現實，做甚麼都有人說好，也都有人說壞，這是實際的現實。

試問：何人能夠純說好話、純作好事，並且能純做好人，只讓人讚賞而無不滿？

現實的世界是「緣起多面、多面現起的世界」，世界本來即不是純善、純惡的世界，不是黑白二分的世界。無論存甚麼想法、說甚麼話、做甚麼事，都有人認同、讚賞，也都有人反對、詆毀。因為任何的善惡、好壞，都是在某種因緣中才是如此，而不是絕對性的存有或評斷。如同鴨與雞是何者好？如從親水的因緣來看，是鴨較為適應與妥善，如在陸上來看，是雞較為適應與妥善，適應與妥善是因緣呈現，不是絕對。

但是在社會上根深蒂固的教育，是教育人們一定要存好心、說好話、做好事，一定要做好人。教育沒有錯，只是缺少提醒人們一件事：存好心、說好話、做好事，只能是在人們當前的因緣而已！在現實的事實中，無論如何想、如何說、如何做，都不會是任何時候、任何人都認同、接納、讚許的好事，因為沒有「絕對」的好心、好話、好事，更不會有「絕對的好人」。

換句話說，沒有人能夠做到「絕對的好人」。因為沒有「絕對」的好心，沒有「絕對」的好話，也沒有「絕對」的好事，所以無論怎麼做都沒有辦法做到「絕對的好人」。

然而，世上絕大多數的人是不具有「因緣、緣生」的如實知見，造成對於好壞、對錯、善惡的看法是抱持「絕對」的觀點，也有「純好、純對、純善」的需求，以及「純壞、純錯、純惡」的焦慮、厭惡。這種「絕對」的好壞、對錯、善惡的觀點，在佛法中稱為「我見」，而「純好、純對、純善」的需求，以及「純壞、純錯、純惡」的焦慮、厭惡，在佛法中則稱為「我愛」。當「我見」與「我愛」表現在現實生活中，即認為「做好人」應當是「不存會傷人的念想、不說會傷人的話、不做會傷人的事」，當然更重要是「不做會讓人不悅、不喜、不利的人」。

如何做好人？人們會有知見與心態混亂的情形，那即是「完美主義」。多數的人、多數的時候不見得

真的是完美主義，但是周圍人群的意見與需要，往往要我們滿足他們的觀點與需求，讓我們不知不覺的要做一個「大家都認同、接納與讚賞的人」。

懷抱「完美好人」的想法，當要做好事時，即會考慮怎麼做不會造成不好的後遺症，免得……。因此，這要避免，那也要避免……，最後是甚麼事都沒能做。世界上沒有只有正面而無反面的錢幣，也沒有只見反面而無有正面的錢幣。原本只是單純的說句真話、說句好話、做件好事，當要做好事之前，又不願意有不好的後遺症，任何不好的後遺症都想避免，其實這只會受限在「不合實際的想法」，造成甚麼好事都做不了。最後會如何？最後是因為我們想做絕對的好人，不想「說不好的話」、「做不好的事」，所以甚麼好話、好事都沒辦法做。然而，世上有未做好事的好人嗎？

因緣是多面的呈現，如果拒絕多面的呈現，只想有唯一的面向，必然會變成脫節現實、不存在現實的理想，而在現實不可能發生的理想即是超現實、形而

上的說法與盼望。

如果人們只想做好人，想做讓大家都覺得好的好人，不想做出會讓人不喜、不樂、不便、不得益的事，這在現實上會成為甚麼事都無法做的人。試問：這是不做任何好事的好人？或這是做不出任何好事的蠢人？

人不能活在不切實際的理想，也無有不切實際的「好話、好事」與「好人」。

在現實當中，任何事情對現實世界的影響與效應，一定是多種面向的發生與呈現，這是「緣生的多面性」。如同銅板不會只有正反兩面，也一定有多方向的側面。任何事情都會有正與反的效應，也一定有各種的影響，種種的效應與多方的評價是必然會發生。

我們要做好事，即必須付出代價。付出甚麼代價？做任何好事都會受人反對、批判，也一定要受許多人的唾棄。因為必有觀點不同、需要不同、利益不

同的人，有著與做好事的當事人絕然不同的處境、看法與心態。做好事的人，既是受讚美的人，也一定是被唾棄的人。反之，做不當的壞事，一定會受到貶謫、排斥，同樣的也會有人支持。

如果我們只想做好人，卻不想承擔環境的壓力，也不願犧牲個人的形象，結果是——甚麼也做不了！既做不了好事，也做不了好人，只是個一事無成的人。當知人生在世不能只想做好人，應當認真做好事，並且願意付出代價。

我們憑良知講真話、說好話，可是講任何的好話，都會有人不以為然，或有人覺得有問題。如果我們只想說好話，卻不願意面對、不能接受許多人的批判，又看不清楚這是無法避免，結果是——做甚麼事都畏首畏尾，甚麼話都說不出口。

如果甚麼好話、好事都沒說也沒做，最後我們只能說：我存好心。存甚麼好心？我不要傷害任何人，

也不想造成任何人的傷害。很好！但是國家對犯法者的懲罰，社會、家庭或個人讓做不當行為的人付出代價，基本上也是讓某些人受到懲罰或傷害。如果依照「不要傷害任何人，也不想造成任何人的傷害」的標準，實際上是「無賞，無罰」的做法。簡單的說，如果對不當的行為不施行懲誡，也等同對良善行為不施行應有的鼓勵。那麼既不對良善表現施與鼓勵，也不對不當行為的人施行懲誡，即等同甚麼都不做的意思。請問：這是好心人？或是不承擔、不作為的人？

舉例來說：規定不許隨便停車。但是對隨便停車的行為不施行處罰，即等同不鼓勵願意遵守規定的人；若是對違規停車的人不開罰單，等同鼓勵守規定的人要學習違規停車的行為。因為遵守規定只是損失利益，失去停車的方便，而隨意停車才能得到利益。如果遵守規定，只是讓人損失且無法得到甚麼好處。請問：人們為甚麼要遵守規定、行善？

從現實面來看，「不要傷害任何人，也不想造成

任何人的傷害」的做法，會造成甚麼影響？實則懷著不切實際的好心，只會讓天下大亂，善良的行為受到壓抑，好人難以生存！

世間無有純善與純惡，凡事都得付出代價，實際行動的人都要能承擔、要願意面對。真正做事的人要扛起責任，真正做事的人一定要有付出與犧牲；凡不肯付出與犧牲的人，必是不能承擔責任的人，也不是真正做事的人。

人生在世不能只想做好人，應當認真做好事，並且願意付出代價。一個不願面對自己的手必須弄髒的人，必是不能做任何事的人。

—— 原文連載於 2014 年 7 月原始佛教電子報第四十九至五十一期



追思與感恩

許多人認為親人出了家，即是少了一個親人了。但是，事實上並非如此。親人出了家以後，不是少了一個親人，而是多了一群家人。為何這麼說呢？

每一位出家人都是父母生養，如果不是父母與家人的犧牲、護持，佛門怎會有出家人呢？一個人出了家，是遠離了親人，放下了俗世的生活責任，奉獻生命予整個社會。從一個正常的出家人來說，不論是社會或是佛教，都在享受這位出家人背後的俗世家庭所做出的犧牲及奉獻。因此，任何一位從僧人得到利益的人，都應當對這位僧人的俗家眷屬表達真誠的感謝。

雖然我們各自生活的領域不同，但是良善的因緣，把我們牽引在一起。在場的諸位法友，你們每個人都曾得到僧團的照顧，也就是得到僧團法師們俗家眷屬的犧牲、奉獻和照顧。反過來看，當你們關心、照顧僧團的俗世親人，也就是關懷出家的僧團。在佛法的

光明底下，我們是一家人。

我們是一家人，這就是事實啊！不同的是世俗的家人是以互相要求、期待、責備、逼迫的世俗方式相處；而佛法光明下的「家人」，則是轉變為互相關心、了解、提醒、勸誡、扶持的方式！我們只需要改變心態：不用世俗的方式做為一家人，而是用智慧、光明的方式做一家人。如果智慧的心眼打開，不會因為血緣的差異而分親疏遠近，我們就是在佛法光明下，互相關心、了解、提醒、勸誡、扶持的一家人。因此，今天我們不是為某位法師的母親做追思會，是在佛法的光明中，為大家的家人做追思會。

佛弟子常常說：好人有好報。是怎麼報？靠著向佛陀、聖人禱告嗎？或者是護法諸天的感應？但這些似乎有點不切實際。我們學習原始佛法的態度是甚麼？即是：好人要有好報，但是「好人有好報」需要靠我們自己來報！我們互相關懷，手牽著手，藉由互相的幫助，這樣每個人就會得到好報，這才是佛弟子的生

活態度與作法。

諸位法友！人生有分離、失去，我們才會變得更成熟、更深刻。因為每掉一滴眼淚，每流一滴血，每一次分離的哀傷，都讓我們更珍惜現在的一切，更懂得懷念值得懷念的事，學會更成熟的面對現在的人生。生命就是因為不圓滿，所以才有生命的刻痕在；而生命的刻痕，不是只會帶來哀傷，也讓我們更難忘此生命的歷程。雖然人生有許多辛勞與傷痛，但是看清楚這一點，我們就會覺得知足與無憾。

我們要學著將離別的傷痛，轉化為對現在的珍惜，珍惜現在身邊的一切。因為與其哀傷失去的過往，不如珍惜現在。現實人生只是過程而不會常在，所以要懂得珍惜，並且感恩與知足。生活的歷程本來就不能擁有，只能經驗，在目前讓我們能夠相處，也只是一起經歷的因緣而已！所以要感謝、珍惜這個緣分。

每一次的生離死別，就是一場生命的教育；每一

次的傷痛，就是再一次蝕刻出生命的創痕，加深生命的深度，提升生命的成熟。這讓我們更有智慧，也更懂得面對自己，面對現前的人生。

諸位法友！在往後的日子裏，我們依然要經歷生離死別。記得！佛法不是教人們冰冷無情的面對彼此，而是提醒彼此珍惜現在相處的因緣，不僅彼此照顧、送別，更要面對將來只能彼此懷念。所以，珍惜現在，互相關懷，不要只是互相要求與期待。在佛法光明中，感恩我們是一家人！

—— 本文摘錄自 2013 年 12 月 11 日原始佛教電子報第二十期



媽媽！請愛我，不要為我哭泣！

五月的台北，漠然、懷著決意殺人心態的年輕生命，讓社會震驚、恐懼！

最讓人心碎的，是母親們流不盡的眼淚！

一個年紀僅二十歲上下的大二生，手持利器對不特定的無辜民眾進行無情的攻擊，造成四人死亡，二十餘人受傷的慘案。

事件發生後，世人議論紛紛，為甚麼要殺人？

世上少有不愛兒女的父母，既為兒女設想，也付出關心與照顧，多數的父母並非「不是的父母」。但是許多父母卻不知如何做好「父母必盡的責任」。

甚麼是「父母必盡的責任」？

許多人誤以為養育子女是「父母必盡的責任」，

又誤以為良好的表現是「子女必要的責任」。這種「施」與「回報」的責任觀點，原本是社會群體共同生活的規範，有著實用性與必要性。

若是將「施」與「回報」的責任觀點，轉成親子之間的關係時，父母與子女之間即等同「契約關係」了。當存在於親子之間是期待、要求與績效檢驗，不再是讓雙方感到溫暖與信賴的「親情」時，也不會有為對方犧牲的「意願」了。

如果沒有了溫暖、信賴的「親情」，沒有願意為對方犧牲的「意願」，必定失去「生命的歸屬感」。

當父母與子女之間，相互缺少「歸屬感」時，「施」與「回報」的責任觀點，讓互相期待、要求與績效檢驗的生活，轉變成「累積失望、傷心、不滿與仇恨」的因緣。

如此，親子關係疏離，甚至互相對立與傷害，已難以避免了。嚴重時，即會發生「反社會心理與行為」，

作出「放棄自己，痛恨家庭，傷害社會，同歸於盡」的大事，目的是「吐一口氣」，讓大家發現「他（她）的需要與重要」。

遺憾！總是從傷心開始，在痛苦收場。

甚麼是「父母必盡的責任」？

養育子女絕不是「父母必盡的責任」，只是「父母需有的心意」。

父母必盡的責任，是接近兒女、擁抱兒女、聽兒女說話、了解兒女。讓兒女接近父母、讓兒女擁抱父母、讓兒女分享父母的心境（不是聽自己說話）、讓兒女了解父母，「相互了解」與「彼此分享」是對兒女最大的尊重與疼惜。

讓兒女在親子的相處中，自發的「愛父母、愛家庭、愛自己、分享自己」，當然更不能剝奪兒女面對失敗的經驗，因為唯有曾經失敗的成功才會讓人滿足，

這些是「父母必盡的責任」。

父母必盡的責任，不是責任，是引導、是分享、是慈愛！

甚麼是「子女必要的責任」，不是所謂的良好表現或孝順，是「了解父母、分享自己」。

子女必要的責任，是了解、是信賴、是敬愛！

讓兒女愛父母，勝過讓兒女孝順父母，愛父母必會真心的關懷父母，並從中得到滿足。

要求兒女孝順父母，往往是強迫出不得不的責任心態，當中只有壓力，沒有喜悅。

請了解與愛自己的孩子，不要在他（她）們做了傷己、傷人的遺憾事後，才為了孩子哭泣。

謹以此文，獻給在事件中，死亡、受傷與失去親人的受害人：

在傷心、流淚之時，請感謝死亡、受傷的受害者。

因為他（她）與我們之間的真摯親情，讓我們願意且能夠懷念他（她），而不是讓我們無法面對與回憶他（她）。

無盡的懷念！這正是他（她）留給親人最珍貴的愛！

媽媽！請不要哭泣，我愛您！

—— 本文摘錄自 2014 年 5 月 29 日原始佛教電子報第四十四期



身心困境

任何的挫折，
只是當時的處境，
不是人生的困境。



生活的煩惱與中道

我們可以費心的、傷腦筋的、頭痛的處理和面對需要處理的事情，但是這不代表就要煩惱。傷腦筋與煩惱是兩回事。人往往很有趣，沒事的時候覺得無聊的慌，有事的時候覺得壓力很痛苦。人們在處事壓力與無聊空虛之間，處在難以平衡的困難中，往往自問：難道不能中道嗎？甚麼是生活的中道？其實人們要的中道，多是跟隨著情緒走的生活過程，也就是搖擺不定的逃避過程。逃避壓力，逃避空虛，逃避不知如何是好的茫然！如果跟隨著自己的情緒走，才覺得是安適的生活，那我必須說，其實這是懶散的人生，也是無法度越身心素質的生活表現。

世界上有誰的生活，是可以跟隨著心情的步調走？不論是生存或生活，都是實際與困難的事，想要跟隨心情過生活，世上沒有這麼“幸福”、又可以這麼懶惰的事。懶惰人的“幸福”，往往是建立在旁人的不幸福上。當事者可能知道，卻不想承認與改變；當事

者也可能不知道，但又不會想要知道。這種生活態度，會是誰的問題呢？

甚麼是中道的生活？對正常的人生來說，每天要有時間休息，有時間耕耘生命，有時間留給自己，也能將時間留給其他生命。在這個生活過程中，努力在現在，這就是最幸福的人生了。生活或許會有目的，但人生無法有目的；生活或許沒有目的，可是人生就不需要有目的了。目的或許是一種幸福，但更可能是一種痛苦。因為所有的目的，可能都是為了自己。活著，或許就是傾力在現在而已！

活在現在做的到，而做自己、為自己可能永遠做不到。想明白了，生活就是中道的生活。

—— 2013 年 8 月 7 日隨佛禪師對弟子們的開示



如何面對理想與實際？

許多人問師父：「師父！出家修行好像不錯。可是，我怕出家後無法堅持住道念，怎麼辦？」

我答：「能夠出家，並且一輩子堅定的修行，當然是最好啊！可是，若出家後無法堅持住道念，還俗做好在家弟子也很好啊！難道為了擔心不能一輩子堅定的出家修行，就不要出家了嗎？」

擔憂不能萬全，乾脆捨棄不為。懷抱這種想法的人，是完美主義的傻瓜。為甚麼？過度期待環境，過度期許自己，使自己為了完美而錯失了現實的美。在這心態下，好像沒有一百分就棄捨不要了。

諸位法友！出家後能夠出家多久？沒有任何一位出家人可以預知，最多只能說有一份「盡形壽」的決心而已！但是，很可能今天出了家，明天隨即「已盡形壽」了。為何要擔心這些「未知的未來」事呢？最重要的事，應當是在現在做好認定對的事，並且盡力的、

心甘情願的做。若是後來發現做錯了，當下改過即是，不用怪罪過往，因為當時的能力及智慧無法得知有錯；更不能為了擔心將來明白現在做錯，而現在甚麼都不敢做。否則，我們會在現在陷入身心的困境，也就是憂悔不盡，或是一事無為。

因此，當真心出家後，有一天無法堅持時，還俗就好。曾經努力學做聖賢，雖力有未逮，依然可以無憂無悔，因為努力、盡力過了，好過甚麼都沒做。如果能繼續的出家呢？繼續出家啊！不用費心在這些杞人憂天、自尋煩惱的思維！

講個例子：在場的男士、女士，當年你們結婚時，能否保證對方與你不會離婚？一定是不能！那麼你們為何還要結婚？或許，你們可能會說已經愛上了，沒辦法！是的，對方不一定會陪你一輩子，但你還是會下定決心和對方在一起，不就是如此嗎？出家修行也是一樣，現在覺得出家修行是正確的抉擇，隨即在現前認真的修！正像娶老婆、嫁老公一樣的認真，認真

的出家修行，若有一天無法堅持住，到時再說。

你們或許想，師父怎麼會這麼講呢？因為師父說的話很實際，是要你們別在現在為了「未知的未來」有那麼多的猜想、疑慮，不要浪費寶貴的時間與精力在無用於現在的事，認真在當前。如此一來，不會因為完美的理想，而失去現前可貴的事。

諸位法友！現在我們覺得修行好，隨即認真的修；當前確認這條路是正確無誤，隨即認真的前進。千萬不要過度的臆想：萬一以後如何又如何。否則，只是現前生起無盡的煩惱，因為猜測「未知的未來」是永遠無法獲得確定的答案。

如果你們問師父：「我想出家修行，但是萬一我沒有開悟，怎麼辦？萬一我不適應出家生活，萬一……怎麼辦？」這些心懷「完美的恐懼」的朋友們！師父送你們一個最好的答案：搬去寺院旁邊住。為甚麼？因為你們那麼擔心「未知的未來」，又很想得知未來

會如何，最好的辦法是到廟裡抽籤！

總而言之，做現在確認是正確的事，走現前已知正確的路，現在想清楚、看明白，認真做就好，傾力在當前。日後，如果發現錯了，隨即修正即可；再發現錯了，隨即再修正。依據「隨正隨行，隨錯隨改」的做法，在人生的歷程中前進，不用再猜想其它，只要傾力而為，人生即可無憾。甚麼時候死都沒有關係！人生最後是怎麼收場，也不是真正的重點。因為重點不是在活得多長久，而是「時時妥善、正確」的經歷人生，不用「絕對無誤」的過一生。

完美表現只是一種理想，完美結果只是一種盼望；現在適當是確實可行，現前妥善是實際有用。雖然理想很美，如果無法在現在有用，不如有用於現在的實際作為。

師父要提醒諸位：如果內心常常有「理想與現實的衝突」，這種問題在家庭、事業、婚姻、感情及個

人學法上，都會發生現前的障礙。這類的身心困擾，只要看清楚問題何在，煩惱也就擱下了。

—— 本文摘錄自 2013 年 9 月 4 日原始佛教電子報第七期



希求聖賢，又嫉聖賢

人生許多煎熬難解的痛苦，全都圍繞著「怎麼看待自己」的問題打轉，循環不息。既解不開自己的苦結，也扯上一大堆人跟著煩惱。

想想：人生到底為了甚麼？可能只是為了一種「肯定的感覺」而已！

在 1999~2000 年的時候，曾幫助幾位親近的在家弟子進行了「回溯」的修行。其中有一位約六十幾歲的弟子，痛苦了一輩子，當他進行「回溯」的時候，發現五代內的家族成員，他本人、孩子，還有父親、祖父及曾祖父，都是陷在同樣的問題、同樣的模式、同樣的偏差，不斷複製著病態的心理，如同遺傳般的揮之不去。這是非常可怕的事情，偏差、病態的心理會禍延子孫，一代接著一代，所以不可等閒視之。

修行人的心理要健康，如果心理不健康，人格就不健全；人格不健全，如何利益眾生呢？

出家人在出家的前幾年，除了認真持戒、學習佛法，首先是要心理健康。這很重要！修行不怕笨，不怕能力不足。修行最怕「老油條」，既不信賴、尊重別人，也不準備改變自己。如果有了「油條」的心理，或者稱為「無慚、無愧」的生活態度，這個修行人已是很難教化。

《相應阿含》第 346 經：「以無慚、無愧故放逸，放逸故不恭敬，不恭敬故習惡知識，習惡知識故不欲見聖、不欲聞法、常求人短，求人短故不信、難教、戾語、癩墮。」這段經文是講：沒有慚愧心會不思己過、不努力改過、放逸，好意的勸勉，也不會尊重，只會合理化自己，自認沒錯，所以會不恭敬善意的勸勉，因為覺得自尊心受傷，會轉為抗拒、叛逆。

愈缺乏自信的人，愈放不下輸、贏的心理，也愈容易記仇；愈在意輸贏的人，即愈缺乏自信、愈不平安。不喜歡見到比自己更有品德、有成就的人，嫉妒、不滿及說人是非，接近投其所好的人。

修行人之間常見到的問題，是因為個人既有的自卑心理，轉為卑慢、自大與誑妄的人格，而成為「嫉怨賢德」的爭輸贏心理。

「嫉妒」幾乎是無所不在的發生在人群之間，不論是親子、夫妻、兄弟姊妹、朋友、親密的情人，或是信念上的同志，都有產生「嫉妒」的可能，即使是師生、善人、宗教師之間，也不例外。

「嫉妒」是普遍存在的事實，卻也是說不出口的內在心理問題。

因為人們嫉妒的對象，往往是熟悉與親近的人，或是人格、善績、智慧與貢獻更勝於自己的人。最大的問題是人們即使自知懷著「嫉妒」的心緒，也難以克制與息止「嫉妒」的發生。

多數的人會因為無法解除「嫉妒」的煎熬，難以坦然承認在嫉妒心理的背後，實際是欲望與驕慢交織而成的「自我期許」，而拒絕承認自己確實妒忌著別人。

不僅如此，甚至會更進一步，將嫉妒引發的對立、忿怨、攻訐、破壞的心緒及行為，予以合理化或神聖化。然而，這些表現在冷靜的旁人看來，就是在「嫉妒」的情欲衝突中，陷於「狂迷」的處境。

不健康的自卑心理，轉為卑慢、自大與誑妄的人格，再成為「嫉怨賢德」的爭輸贏心理。

人生是為了甚麼？多數人只是為了「肯定的感覺」而已！然而，在宗教世界的表現是「希求聖賢，又嫉聖賢」，在人倫道德的世界的表現是「違背倫常、忘恩負義」。

彼欲聖賢乎？非也！因嫉而狂迷，希求名位過人罷了！

—— 本文摘錄自 2014 年 10 月 2 日原始佛教電子報第六十二期



舍曰欲之必為之辭

「君子疾夫舍曰欲之，則必為之辭」，這句話出自《論語》『季氏篇第十六』。

當季氏將伐顓臾時，孔子的弟子冉求、子路前去拜見孔子，談起季氏要伐顓臾的事。孔子說：「求！無乃爾是過與？夫顓臾，昔者先王以為東蒙主，且在邦域之中矣！是社稷之臣也，何以伐為？」

孔子對季氏伐顓臾一事，提出質疑：「季氏為甚麼要討伐曾受周天子封為東蒙山主祭，現今已為自己臣屬的顓臾？」同時，孔子對擔任輔佐季氏的冉求，面對伐顓臾的不當作為，採取不加以攔阻的態度，也是深感不以為然。因而直接的教誡學生冉求說：「這不就是你的過失嗎？」

當冉求面對孔子的教誡，即提出辯解：「夫子欲之；吾二臣者，皆不欲也。」意思是說：「伐顓臾是季氏自己的意願，我與子路都不願伐顓臾。」

孔子接著說：「求！周任有言曰：『陳力就列，不能者止。』危而不持，顛而不扶，則將焉用彼相矣？且爾言過矣！虎兇出於柙，龜玉毀於櫝中，是誰之過與？」

這是指孔子提到古時周任大夫曾說：「能夠貢獻才能的人，才應當擔任國家職務；如果不能奉獻力量，應當不要戀位不去。」接著又質問：「如果見邦國有危險，卻不願維護保持，見社稷即將顛傾，卻不出力扶正。那麼要這些輔佐的人作甚麼用？」並且反駁冉求說：「你的辯解是過份不當了！試問：威脅邦國的危機失控，猶如猛虎脫出於獸籠，而良臣、輔士在廟堂上破散、腐敗，有如龜甲、美玉毀壞在收藏的木盒中，這到底是誰的過錯呢？」

接著，冉有曰：「今夫顛隕，固而近於費；今不取，後世必為子孫憂。」

在面對老師的訓誡與質問後，冉求才說出內心真

正的想法：「現在顓臾封地的城牆不僅堅固，並且離季氏居住的費邑很近。如果現在不將顓臾的封地奪取過來，日後必定會成為季氏子孫的憂患。」

從冉求的心裡話中，可以得知伐顓臾的計畫，原來是出自冉求的計策，不是季氏本身的構想。這是冉求為了謀自己的名位、權力，刻意討好季氏歡心的謀畫，表面是替季氏的權位及季氏子孫的安危著想，實際是為了自己的利益，是藉由替季氏謀畫利益，來達到自己的目的。這是表面堂皇，而實際陰謀的作法。孔夫子見自己的學生如此，隨即忍不住的教誡冉求。孔子曰：

「求！君子疾夫『舍曰欲之』，而必為之辭。」孔子是說：「端正、坦蕩的君子，要小心「口是心非」的毛病。內心實際是不想要，為了聲譽形象卻說是要，或者實際是要，又為了保護自己的聲譽而說不要。這樣的人必定會用種種的理由，為「裡外不一」的矛盾作辯解。」

孔子說出的問題，正是許多私謀己利，又顧慮自身聲譽、形象的人，常常採用的手段。許多人實際上是拒絕、反對某些人與事，但在表面上卻是顯示出接受、支持的態度，這樣必定會另外用種種的藉口、理由、方法及手段，來達到拒絕、反對的目的。

有些人看到許多正確與有益於世人的事情，可是自己卻為了某種個人因素，而無法接受或認同，但又無法在作事及做人的原則上，提出任何反對的理由。

這時就會假意的支持或讚賞，但是將拒絕、反對的做法，包裝、隱藏到其他的層面上，再用種種冠冕堂皇的理由繼續拒絕、反對到底。這種在表面上做「光明正大」的朋友、善人，實際卻是為了私人的因素，而作一個堅絕抗拒、反對的對手，這正是「君子」應當遠離的「疾」、「病」。

這是用種種「讓人、事能夠更好」的理由，提出種種不合常理、矛盾、嚴苛的方式，或根本無法實現

的要求，達到抗拒、反對、阻礙及破壞的目的。用「支持」、「關懷」、「督促」的好理由、好形象，不管對錯、好壞，先苛責再說，將自己包裝成「愛之深、責之切」的善意支持者。這正是孔子說的「舍曰欲之而必為之辭」。

—— 本文摘錄自 2013 年 11 月 13 日原始佛教電子報第十六期



若有遠慮，恐有近憂

諸位法友！如果人沒有想得太遠，可能會發生困厄事情，但不是一定會發生。然而，若是一個人現在都想著未來的事情，那麼現在一定會有煩惱。為甚麼？因為總在煩惱將來，心思不放在現在，所以處理問題不會真正合乎現況，恐怕會造成現在的困厄。如同攀岩的人，如果不留心你的腳步，不免容易摔落山谷。在原始佛教電子報的第五期，用了張攀岩的照片，意思就是提醒法友要認真在現在的生活，而不是離開現在的生活實況，想著天外天的世界。

雖然悠然物外的心境很美好，可是眼睛一睜開，還是得面對當前的問題。師父提醒學習原始佛法的法友與一般社會大眾，莫要一天到晚不切實際，心裏掛在遙遠的天邊，不認真當前的人生。這種超脫現實的心態只可以當作哲學、宗教，絕對不能作為解決人生現實問題的方法。遇到困難，我們是要解決問題，而不是要一種哲學，或是可以依賴的信仰，而是要務實

解決問題的方法。

諸位法友！如果你要學習佛法，請認真的改變生活的態度，否則現實的煩惱會不斷，並且對未來的期待也會不停歇。如此一來，人生除了痛苦以外，還是痛苦，不會有任何實際的幫助，即使入了佛門，也是一樣。唯有認真的學法，努力務實的面對、解決問題。如能這樣，雖然佛陀弟子的數量不多，但是這些 佛陀的弟子們會是現實社會上，努力、積極、進取、團結、有能力的一群人，並且能夠對社會產生具體有效的正向影響力。反之，佛陀的弟子雖然很多，卻是懶懶散散、不切實際，彼此不團結，這樣的佛弟子再多，對社會一樣沒有影響力，因為只是一群烏合之眾罷了。

因此，佛教的重點不在於有很多信徒或法友，而是在能將佛弟子教得好，讓佛弟子的人生過得好，才是我們的重點。如果法友的人生，實際上沒有更好，這就表示佛教的教育有了問題。

最後，師父祝福大家能夠在學習佛法中，逐漸的釐清錯誤的見解，掃除偏差的生活態度，日日的增上光明、智慧的力量，彼此之間能增加良善的循環。讓大家在現實的生活裏，困難越來越少，生活越來越好，並且漸漸的止息煩惱。這才是我們要的佛法，才是有用的修行。

—— 本文摘錄自 2013 年 11 月 20 日原始佛教電子報第十七期



面向黑暗或迎向光明

每天都是新的生活，如果不懂得「時時皆因緣轉現」，不懂得與時並進來看待現前，那麼過去發生的某件事，即會變成一輩子的事，這是虛妄的想法造成愚蠢的人生。人的一生那麼長，世界那麼的寬廣，經驗那麼的多，在生活歷程當中有苦、有樂、有成功、有失敗，重要的是要在經驗中學習到有用的事，不要只學習到猜疑、逃避、或亂七八糟的負面心態及事情。如果將人生的一小部份不足，誤當作人生大部份的不足；人生的一次不愉快，變成一生的不愉快。這樣的人生豈不很慘？

為甚麼許多人丟不掉過去的那些不愉快？因為自卑、不甘願。

愈缺乏自信的人，愈不願放下輸、贏，也愈容易小題大作、愈記仇；愈在意輸贏的人，愈缺乏自信、愈不平安，也愈焦慮、暴躁，更容易冒險取利的成為

犯罪份子。如此不斷的循環，轉變成自卑、爭勝、焦躁、違犯道德與法律規範、自欺欺人的循環束縛。

反之，具備健全心理及信心，愈能夠放下輸、贏，也愈能大事化小、不記前嫌；不爭競輸贏的人，即愈平心、開朗、穩定，愈願意信賴他人，不做損人利己、違犯道德規範的事，也會是穩定、團結社群的人。如此正向的循環，轉變成自信、和諧、光明開朗、守法守德、自護護他的正向循環。

舉例來說，如果你是大老闆，事業相當的成功，今天有人莫名其妙的公開侮辱你，你當然可以告他。但是你有許多重要的事必需處理，沒有時間為這種閒人浪費精神，耽誤重要的事情。對你來說，這是一件可大可小的事，若要認真處理，當然可行，但是有何利益？如同當年韓信面對「胯下之辱」，他選擇淡化處理，善用可貴時間與精神來面對可貴的人生。

反過來說，如果你生活圈窄小，也沒甚麼明確有

益的人生方向與目標，生活與事業都渺渺，視界窄小，身心脆弱。若有人侮辱你，或打了你一拳，這件事可能變成你生命中的大事，沒辦法忘懷，時時想要報復。因為對自己缺乏自信，內心自卑、不甘輸人，屈辱感特別的強烈。愈自卑、愈缺乏自信的人，愈容易為了小事糾纏到底。但是這麼做，能夠變得更好嗎？不但沒有更好，反而更糟，最後害了別人也毀掉自己。

師父在年少時的日子過得不好，但是自幼即學會不報復別人。因為報復的行為不會帶來任何的利益，生命要朝向光明前進，背對黑暗，迎向光明，這才是生命的重點。

做甚麼事要用智慧判斷：甚麼有益？甚麼無益？甚麼是浪費精神、生命？甚麼是正面的作法？如何對大家都有好處？人生有限，把握機會做有益的事，別浪費生命。

有些修行人整天談玄說妙、不務實際，只會出一張嘴，想著名聞利養；只會教人，不會改正自己，缺乏羞恥感與慚愧心，道德勸說也無濟於事。這種人格多是肇因於心理不健康，既缺乏健全的自信，又急切要證明自己，往往學會運用美麗不實的言辭來搏取別人的信賴，用虛幻不實的作法做為建立自信的途徑，不肯務實的實踐、耕耘。凡事投機取巧、我行我素，毫不在意社會的規範與觀感。最可悲的是活在「自我感覺良好」的自欺狀態，難以救藥。

《相應阿含》第 346 經：「以無慚、無愧故放逸，放逸故不恭敬，不恭敬故習惡知識，習惡知識故不欲見聖、不欲聞法、常求人短，求人短故不信、難教、戾語、懶惰。」這一段經文是講：如果沒有羞恥感、慚愧心，即不會督促自己改正放逸、墮落的習性。如是，不會尊重別人善意的勸勉，只會合理化自己；不覺得自身的行為有任何不當，對善意的勸勉或指正，不會恭順、敬重，而且會用煩躁、不耐煩、粗魯的方式來對應，理由是感到被瞧不起、被排斥，覺得自尊心受傷。

因此，不喜歡見到有品德的人，因為覺得有壓力；也不喜歡受端良賢正人士的勸勉，因為覺得矮人一截；喜歡接近順從、跟隨及投其所好的人，喜歡照顧不如自己的人；反抗比自己端正、優秀的人士；善嫉，無法坦然面對自己，難以教化。這種人的心理人格是貪欲重、自信不足，造成不健康的自傲、自大，無法克制急切想證明自己的焦慮，好爭輸贏、自欺欺他，善用各種不實的方法來追逐個人的名利，也無法誠實的面對自己，將逐漸的走向黑暗的世界。

人生在世，羞恥感、知慚愧，不是讓我們更卑微，而是讓我們懂得如何能夠更好。有羞恥、知慚愧，才能迎向光明，否則，必投向黑暗。

—— 本文摘錄自 2014 年 9 月 25 日原始佛教電子報第六十一期



恩到重時反成薄

人們在人際互動上，往往有種奇怪的模式，即是：對待情深恩重的人是輕忽隨便，對待通俗往來或稍有善意的人，則是善意充足的認真對待；簡單的說，是「待恩重者薄，待情義淺者切」，這在理性與道德上，都是不當與反差的行為模式。為甚麼會有這種不當與反差的行為模式呢？細細審視這種行為模式的裏層，當會清楚的發現，這種不合乎理性與道德的反差行為，事實上是出自「維護自我的情感反應」。

甚麼是「維護自我的情感反應之行為」呢？人類的原始本能會維護自我的安全與生存，這在心理上的反應表現是「渴求安全感」。「渴求安全感」的心緒，一般人的身上都有，但是一個正常、健全的人經過理性與道德的社會化洗禮以後，基於對社會群體的信任、肯定，大多會將自身「追尋安全感」的行為，依附在理性與道德的社會軌範當中，作出符合理性、道德之社會軌範的「情感表現」及行為模式。反之，在家庭

與社會的經驗中，若感受到的是冷漠、傷害、壓迫及錯亂無序，這個人就無法對家庭、群體、社會有所信任，也對自己缺乏健全的自信。這類情感發展偏差的人，因為對社會群體的猜忌、憤怒及難以克制的排斥心緒，即無法將「追尋安全感」的行為，依附在理性、道德的社會軌範當中，而是採取「相信自己的感覺、遵循自我的需要」的行為模式，來達成「證明自己、肯定自己、成就自己」的「情感渴求（追尋安全感）」，這也就是反理性、反道德、反社會群體軌範的「自我情感表現」及「自我行為模式」。

具有反理性、反道德、反社會群體軌範的「自我情感表現」及「自我行為模式」，會表現出「過度重視自己的地位、過度相信自己的感覺、過度追求自我的需要」，還會針對群體軌範具有「不正常、不成比例、自我觀感式的情緒排斥反應」。這種人格行為模式，一般人稱為「自私」，心理醫學大概是稱為「反社會人格」，原因可能在相當程度上是和「自我挫敗的情緒傷害」有關。這類心理往往讓當事人成為社群的邊緣人，

無法接受或難以融入群體的生活，排斥道德律規、社會軌範、宗教信仰，拒絕任何「自我以外的秩序約定」，有些會極端的變成流浪者、黑幫份子或反社會份子。這種不健全心理的影響，當事人清楚的知道自己「不喜歡外來的規範」，但是難以清楚的發現自己是「既迷戀自己，又拒絕自己，處在自相矛盾的煎熬」中。

許多這類的人，會轉變成哲學家、宗教家，但是會著重於「追尋個人自由」的哲思，容易變成無政府主義者，或是拒絕宗教律規的「個人化信仰」、「自我情結的宗教表現」，成為「以自我為宗」的宗教革命家；如果是在道德層面，這種人可能會發展成「只是反對既有的道德權威，卻無從確立一套實用道德規範」的道德革命家。但是這類人的表現，多數只能作為抒發不滿的管道而已，不會為現實人間帶來經世致用的貢獻及作用。「反對」是難以自我克制的反應，難以配合他人及與人合作，則是常見的事。這類人士既不接納群體，也難以被群體接納。

這種心理形成的人際互動模式，是以滿足「證明自己、肯定自己、成就自己的情感渴求（追尋安全感）」，作為行為的取向及價值標準，而不是理性、道德與重視群體的社會軌範。

在此之下，當事人多是「待恩重者薄，待情義淺者切」。為甚麼？因為具這類心理的人，當面對待自己有深厚恩義的人，往往會不由自主的產生「矮人一截」的心理壓力，而這種矮對方一截的心理，會讓當事人形成很大的焦慮、鬱悶、抗拒、憤怒的心緒。除此以外，對於待自己深厚恩義的人與環境，又有一種「穩當不失」的鈍化反應，會習以為常的不善加珍惜。這兩種心緒的交錯，會使這類心理的人有「對恩重者待之淡薄」的反應，甚至會不自覺的故意淡化別人施予自己的恩義。反之，因為這類心理是「缺乏自信」，並且迫切的需要滿足「證明自己、肯定自己、成就自己的情感渴求（追尋安全感）」，當面對待自己稍有善意的人，即會積極的反應，更會認真的厚待對方，這是為了爭取對方的肯定與認同下的行為反應，所以會有「對情

義淺者待之切」的作為。

舉例來說：對和自己關係近的人，會有確定、習慣的感覺，所以不會積極的回應，人際反應比較鈍化；對和自己關係較疏遠的人，會比較容易有不確定、焦慮的感覺，所以會積極的回應，人際反應比較不會鈍化。這是對不熟、生疏的人，或是情義較淡薄的人，反而會積極的回應，會表達感謝與欣賞！卻對那些熟識、恩深義重的人，因為他已有了確定與習慣感，容易反應鈍化，不懂的感謝、欣賞，甚至會逃避、拒絕面對。這既非理性反應，也非道德反應，而是偏向原始本能的感情反應。此時的身心是談不上修行，只是動物原始本能的情感反應。

一個正常的修行者，不是原始本能的情感反應模式，應是智慧型或道德型的人際反應。也就是愈親近或恩義重的人，反而愈要感念在心，愈積極反應的珍惜這份人間難得的善緣。對那些恩義淡薄的人，一般正常善意的對待，不會過度的熱切。

有許多出家人、在家居士，或者開口、閉口談道德與修行的人，其實身心已鈍化，對於發生在自己身上很好的事情，慢慢覺得是理所當然，好像這是應有的福利，或是他的權利；如若稍不合意，不滿與憤怒會很大，猶如俗話說「九頓米糕無上算，一頓冷糜拈去因」（臺語；給九十九，缺一沒給，即忿怨不停）。古人有所謂「恩到重時反成薄」之說，恩重的時候反而變薄，何以故？身心鈍化了，變成原始反應。因為他認為種種的好，都是應該有的福利，沒有就不對，都是情緒性的反應，談不上甚麼修行。正常的人會傾向道德、理性的反應，有人待自己好，會深懷感謝，面對一點不好，會自覺已經得到很多好處了，不會為一點小事而生怨恨。

招待吃九次的滿漢全席，只有一次請吃路邊小吃，即深懷不滿，就是這個道理。

出家人要警惕自己，如果自己不以身作則，怎麼教育世人呢？這一點要特別、特別的注意。



繫縛下的奴隸

一、自我的奴隸

眾生在不修因緣觀，會在六觸處起無明，又緣無明而在六觸處起我見，緣無明在六觸處生貪愛。無明是緣不修因緣觀而起，貪愛是緣無明而起。在六處不修因緣觀，所以有無明，緣無明而有我見，緣無明而生貪愛。

我見！是當六根、六境緣生六識時，不如實現觀、現見，所以不正見六根、六境、六識是緣生法，才會在身心既有的生理模式的約制下，也就是生理覺知與分別判知的底下，別別的分判、解知為——的現有，這就是「我見」。無法在六根、六境緣生六識時，如實現觀、現見事實是「影響」的事實，是「影響的呈現」，而在身心既有生理模式下，度越生理覺知與分別判知的錯誤，捨斷「當前是——現有」的妄想、錯解。

貪愛，主要是愛甚麼？愛六識。貪愛六識，又誤

以為愛的是色、聲、香、味、觸、法等六境，所以六根追逐六境。六根及六境歸納分類為色、受、想、行等四陰，又因為受、想、行為非色，簡稱為「名」，所以六根及六境又簡約稱為「名色」。後世說一切有部誤以為「名色」是五陰，分別說部則另外解說是為「四大的色」及「受、想、思、觸、作意」。

當六根追逐六境時，又緣生六識，這正是經說的「名色緣識」。當六識生起，因無明而愛六識，還是誤以為愛的是色、聲、香、味、觸、法等六境，又再六根追逐六境，這正是經說的「識緣名色」。因此，六根、六境的因緣生六識，六識緣起時，又因貪愛六識，再六根追逐六境，反覆的形成循環，一種貪愛、追逐、繫縛的循環。

甚麼在推動這個循環？貪愛！所以形成了六根、六境緣生六識（名色緣識），愛六識而六根追逐六境（識緣名色），再六根、六境緣生六識，愛六識又六根追六境，形成一種身心的繫縛。這個六根、六境、六識的繫縛，也稱為色、受、想、行（六根、六境）

與識（六識）等五陰的繫縛。因為五陰又稱為「有身」，所以五陰的繫縛又稱為「有結」。

一般人看到甚麼東西就生貪愛，然後眼睛如同響尾蛇飛彈般的追逐於色境，形成眼、色的繫縛。耳朵也一樣，因愛耳識而如同雷達般的追蹤聲境。試問：在貪愛的繫縛下，人們是否成為奴隸？做五陰的奴隸？

用一般世俗說，這就是做自己（五陰）的奴隸。但是，做自己的奴隸是講給世俗人聽，用佛教的用語是做五陰的奴隸。但是，說是做五陰的奴隸，其實不是五陰的奴隸。應當是甚麼的奴隸？其實是迷惑、貪愛的奴隸。



二、他人的奴隸

甚麼是他人的奴隸？

當我們不清楚愛的是六識，愛上視覺，愛上聽覺，愛上嗅覺，愛上味覺，愛上觸覺，愛上意覺，卻以為愛上的是色、聲、香、味、觸、法等六境，我們以為愛上的是六境。事實上，我們愛上了識，卻誤以為愛上的是境。

喜樂如何生起？因為對六識生貪愛，卻以為愛上的是色、聲、香、味、觸、法等六境，所以渴求六境，六根追逐於六境。因為六根追逐於六境，當中持續了根、境之緣而再生識，所以滿足了愛識的需求而生喜樂。反之，我們對六識生厭惡，也就誤以為是六境的不當，所以面對六境會生憂苦，更會厭惡六境。喜樂、憂苦的近因，雖是根、境之緣而生識，才依根、境、識之緣而生受，所謂樂受、苦受、不苦不樂受。但是，喜樂、憂苦的真正根源，是未能如實知見根、境、識之因緣、緣生，而生起妄見及貪愛、厭惡，特別是對

六識生貪愛、厭惡。所以，憂苦、喜樂的近因是貪愛、厭惡，而真正緣由是「不如實知見根、境緣生識的因緣、緣生」，這稱為「無明」。

這些煩惱都和六識有關連，六識則和根、境為緣有關連。如果想要經由根、境的掌握，進而掌握六識的發生，這是否可能呢？我們講過色、聲、香、味、觸等五境，是緣生而無法受控制，現有的六根也是在諸多影響中發生、呈現，根、境都無法從心所欲的掌握、控制，如是根、境緣生的識，當然更無從掌控。在此之下，根、境、識之緣而起的受、想、行等法境，也是無法掌控。六根、六境、六識都是緣生，在影響中呈現、改變，也呈現出影響及改變，所以無常、非我。

遠離貪愛、喜樂的修行，不能採用自廢六根的方式，在現前止斷根、境、識的緣起，做為控制六識的發生啊！因此，修行採取必須看甚麼境，起甚麼識，未免是不可能的任務了。

當前的問題是苦怎麼生起？如果問：既然現前不

廢六根，不截斷六識的生起，那應當如何解決貪愛、厭惡及憂苦、喜樂的問題？

首先應當明白解決貪愛、厭惡及憂苦、喜樂的重點，不是斷除根、境、識的緣起中，必然會生起的「受」。這也就是說要藉由斷除「受」，作為斷除憂苦、喜樂的方法，是絕對不可行。因為現前要斷除「受」，只有斷除根、境、識的緣起，而現前要斷除根、境、識的緣起，必須斷除六根，所以只能自廢六根。如此一來，這不是修行，而是無知、偏激的自戕。

解決貪愛、厭惡及憂苦、喜樂的重點，是在解決貪愛、厭惡，而貪愛、厭惡的生起，是緣於「不如實知見根、境緣生識的因緣、緣生」的「無明」。因此，修行的首要重點在「根、境緣生識」的當下，能夠「如理作意」，也就是「如實觀察因緣、緣生」，才能在「根、境緣生識」的當下，斷除「無明」及「我見」，逐漸的止息對六根、六境、六識（歸納分類為五陰）（五陰）的貪愛、厭惡及憂苦、喜樂。

若能「如理作意（六觸處修因緣觀）」，則能明、斷無明。否則，因為在六觸處起無明（不如實知因緣、緣生），而生妄見，誤認為六根、六境、六識（歸納分類為五陰）即可「常、樂、我、淨」，或以為六根、六境、六識（五陰）之外有「常、樂、我、淨」，或以為六根、六境、六識（五陰）與「常、樂、我、淨」是相即、相離。在「無明」、妄見底下，對六根、六境、六識（五陰）生起貪愛或厭惡。

無明、妄見而貪愛、厭惡甚麼呢？六根、六境、六識！但是，最直接與染著的是六識。愛識！明明愛上了六識，束縛在六識，可是又不清楚，以為愛的是六境。

當愛上了六識，束縛在六識，卻以為愛的是六境時，六根即追逐、隨從於六境，如同黏著於六境，猶如受六境的左右。此時，似同作六境的奴役，別人的奴隸就出現了。

例如：明明是愛眼識，於眼識生貪喜，於眼識而

生憂苦。可是我們因為迷惑而不清楚、不自知，緣無明而有貪愛。問題在此！可是不清楚會以為是色境的問題，即拼命的尋覓、爭逐可愛、美好的色境。如是，尋逐好色、好聲、好香、好味、好觸，在追逐適意的根、境、識的因緣（眼、色緣生眼識；耳、聲緣生耳識；鼻、香緣生鼻識；舌、味緣生舌識；身、觸緣生身識）中，藉由貪愛的眼識、耳識、鼻識、舌識、身識，生起安適、喜樂的「受」，還有肯定、滿意的「想」及接納、保惜的「行」。

用世俗話說，這是追逐種種愛樂的外境讓自己開心，需要別人的配合讓自己滿意。因此，人們會渴求色、聲、香、味、觸的好環境，再找一個能讓自己開心的人一起生活。在這情況底下，人們會做誰的奴隸？別人的奴隸！先作迷惑、貪愛的奴隸，又再作別人的奴隸！



三、宗教與自由的奴隸

人們在迷惑、貪愛的束縛下，先做自己的奴隸，再做別人的奴隸。苦不苦？苦啊！一輩子繞來繞去，繞不出迷惑、貪愛的束縛，也走不出對六識的追逐，而繫縛在對六境的粘著。但是，這都無法獲得「穩定、滿意」的身心經驗，只有不停的追逐，人生就在「得而失去、失而再追尋」中度過。人們一直在尋覓甚麼？內心的真愛！但最擔心的，正是尋覓這個無法得到的「理想」！

然而，人在一生當中卻是一直找！一直找！一直的找！最後呢！唉！或許是「業障深重」吧？所以不知應當怎麼辦。既然人生無指望，只好祈求神、祈求佛菩薩，希望佛、菩薩或神能夠加持庇佑。這時候人們做誰的奴隸？宗教的奴隸！

人們為了解決苦惱，卻不知不覺的變成追求理想，做自己的奴隸，做別人的奴隸，也做了宗教的奴隸，因為不知道真正的問題與問題的原因是甚麼？縱使如

此，請問：問題解決了嗎？解決不了啊！所以拜來拜去，也不一定保佑人生滿意啊！

另外一種人覺得既然都這麼苦，那就甚麼都捨掉了！甚麼都不要了！哈！哈！我自由了！

似乎是如此，但是師父告訴你，你做了自由的奴隸！諸位，誤以為拒絕外在的一切，脫離一切既有的觀念、規範、禮俗、情義及習慣的約束，隨現在的需要而為，跟著內在的喜樂而行，不用受既有的約束，更不要刻意的追逐甚麼，就能無得也無失，獲得身心與生活的自在。有許多人不自覺的走向做「自由的奴隸」的道路。

為甚麼呢？諸位法友，諸法因緣生，緣生法則非我、非我所。凡事在「影響」中呈現，那能不受「影響」？又何來自由、自在？如果真的有自由，可以自由，又何必說緣生法則非我、非我所？緣生法則非我，正是告訴你，一切不自由！但是，想不想自由？想啊！現實上能自由嗎？不自由！可是愈不自由，是愈想自

由；而愈想自由，就愈覺得不自由，愈覺得苦！而愈苦就愈想要脫離現實，愈要自由，形成了惡性的循環。因此，當我們要追逐自由時，正表示我們處在現實是有苦，因為苦而追逐遠離、捨離、厭離現實的不自由、不自在，為此而做了「自由的奴隸」。

常常見到人們在家裏廳堂上掛一幅「自在」，這正表示出人們處在現實的苦悶，處在追逐理想的道路，處在難以接納現實的心境，處在無法度越迷惑、貪愛的困境。許多人誤以為佛法是講「自在」，卻不知佛陀教導諸法因緣生，正是說出萬法不自在。人們不知、誤解，偏偏掛上自在，肯定是發現了人生不自在。但是，卻不懂得在不自在當中，發現處在不自在的事實裏，為何會感到苦的秘密，反而走上追尋不可能存在的「自由自在」，而讓自己更苦悶與失落。諸位法友！解脫不是自在，自在不是解脫。解脫與自在是兩碼子的事。

有人問：「師父，我還是聽不懂，解脫不就自在了嗎？」

諸位仔細聽，解脫不是自由自在的意思。解脫就是先要明白五陰是緣生法，緣生法則非我，非我即是無法從心所欲，也就是不能自由自在。所以，不追求五陰自在的境界，是因為這根本是沒有的事，無法追尋而得。當我們不追求自由自在，即必須務實的面對、接納現實是緣生的事實。面對、接納緣生的事實，即表示能夠如實知因緣、緣生，已能明、斷無明，不起我見等四種凡俗見。如是善知甚麼是事實，也善知甚麼是脫離實際的理想、幻想。如是能不對無可實現的理想生貪愛，而能遠離身心經驗當中的貪愛、厭惡與喜樂、憂苦，斷除追逐與厭離的繫著，這時才叫做解脫。

如果看不清這事實，那是因為處在無明，而生貪愛。然而，是求得，或求不得呢？求不得！必會有苦。可是人們卻看不清楚，許多根本是不能求得，也無從遠離。可是不明白、不懂，偏偏一定要求得，愈要求得，愈是求不得，愈想要遠離，也愈發現無法遠離，所以綁在「苦」，無從息苦、解脫。

迷惑的人，必有我見！明明緣生法則不自由，卻

偏偏要自由。事實是不自由，偏偏要自由；愈要自由，愈得不到自由，而愈痛苦，也愈無法面對、接納現實的人生，無法正常、平常的過現實的生活。因為愈痛苦，愈覺得是因為不自由的關係，所以愈要自由；愈要自由就愈痛苦，愈痛苦就覺得因為沒自由，形成了惡性的循環。在這處境下，你就變成自由的奴隸，更成為現實的叛逆者。所以，你會不會解脫？肯定不會！事實上，不僅不能解脫，還會造成自己的困境，更為周圍環境帶來問題。

首先是要如實知見因緣、緣生，明見「生的緣起」，也就是澈悟十二因緣，這稱為見法正覺。若是能夠在生活中開展因緣、緣生的智覺，才能不迷惑於「生的緣起」，澈見「身心的緣起」，如實知「煩惱、身心繫縛與苦的緣起」。這才能進一步的走向斷除貪愛、厭惡及喜樂、憂苦，遠諸身心繫縛的苦惱。如是，不做自己的奴隸，不做別人的奴隸，不做宗教的奴隸，也不做自由的奴隸。

這是甚麼呢？不是甚麼！因為凡「是」甚麼，就

是「自我」的奴隸！緣生法不會「是」甚麼，而是「影響」的呈現，「影響」即不會「是」甚麼！只有現在，沒有自己；只能做現在，無法做自己！



問心無愧的固執個性

許多持戒、行善的佛弟子，自覺本身在善行、好事上做的不少，又認為自身的人品、道德也稱得上高尚，但是在現實生活與待人接物上有諸多的困境。這些善人的問題是甚麼？是品德不夠好，或是業障深重？真正的答案可能是「個性固執」。

為甚麼品德優良、行為良善的人，會是個性固執呢？原因很簡單，因為本身重視道德素質的人格表現，又自覺「問心無愧」，所以不認為自己需要檢討、改進，反而容易「固執己見」。所以當人自覺「問心無愧」時，越不容易改變現有的想法、作法與個性。

諸位法友！若是覺得自己做了不少的好事，待人友善、道德高尚。那麼師父提醒諸位：人與人相處的重點，絕對不是爭論「對」或「不對」，而是看「合」或「不合」。人格高尚的人談論「虛實」與「對錯」，往往是為了幫助大家遠離困境，但這在一般人的心境中，卻會認為這是定位「輸與贏」或「有罪與無罪」。

的重大事情。君子處世多有困蹇，往往覺得「聖賢寂寞」、「生不逢時」，其實真正的原因多數是在此。

人生許多困境的發生，完全不在「虛實」與「對錯」的課題，只是「合」與「不合」的問題。

然而，內心問心無愧的人多有個想法：我何必配合、迎合別人！除了不願遷就、迎合，還另有一種心態：我不貪心，不需要說好聽話、拍馬屁！

因為自認為「問心無愧」，所以不願遷就、迎合，也不願為了合群而說好聽話、讚美別人，這即是「個性問題」。甚麼樣的個性問題？自許、自負、自傲，甚至自賞，不自覺的以自己的想法、作法為標準，難以融入周遭的人群，形成「不群」的個性，難以與人同樂。

如果改變一下自己的想法：縱使自己沒錯，也不貪求，但是對人說好聽話、讚美別人，建立和樂的群我關係，絕不等於逢迎拍馬。譬如：我們行為端正、

品德優良，做事很認真，對公司是問心無愧，也覺得自己與上司沒有利益衝突，但是上司卻常常找麻煩；如果依照「問心無愧」的自許、自負、自傲的個性，應當是不願意向上司低頭說些好話，做些改善人際關係的作為，甚至認為上司心態不正常。然而，自己可否想過，或許上司只是不喜歡自己那副自負、自傲的態度，其實內心還是肯定自己的表現。

如果先將「個性」擺到旁邊，願意找時間和上司吃頓飯，偶而雙方也能在假日往來交流，逢年、過節送個小禮，平時與上司相處、講話不要擺「個性」，更不要講些表現自己卻讓對方聽了不大舒服的話，相信雙方的關係會大為改善。然而，如果要你這麼做，你的心裏可能會起了抗拒感，又自覺「問心無愧」，不想說好話、擺笑臉、請吃飯、多交流，你的「個性」上來了。

反之，同樣的情形，只是對方不是上司，而是你的下屬，習於與你唱反調，也不喜歡配合你。如果勸你有空邀下屬去吃飯，多聯繫感情，了解下屬的心理，

學習如何與下屬相處。面對這個建議，諸位的心裏較不覺得是拍馬屁，甚至是認為慈悲對待他。處境與做法是相近，但對象有上司與下屬的差別，心境的感觸即不相同，交流的意願也不同。心境差別的重要原因，即是在自許、自負的「個性」。

諸位法友！許多人自覺是好人，由於問心無愧，所以自許、自負、自傲、自賞而固執。「問心無愧」的固執個性，除了「固執己見」、「不群」以外，更會因為「問心無愧」而難以檢討自己，不自覺的「缺乏慚愧」。

人們在哪些表現上會「問心無愧」？「問心無愧」的所在，大約可分為五點：一、待人處事的心態與動機；二、對世事的認識與見解；三、處理人事的作法與過程；四、人際關係的品質與發展；五、任事的成就與貢獻。

佛陀說因緣、緣生，不說宿命業報。從因緣、緣生看現前的際遇，簡約可說是受三方面因緣的交錯影響，即是：一、過去歷史的影響；二、現前身、口、

意作為的影響；三、現前人事物環境的影響。如果這三方面因緣無法有良善的影響，即使虔誠祈求聖靈、誦經、禮懺，還是無法改善現前的際遇。

這三方面的因緣，也合於前面提出的五點「問心無愧」的所在。一、過去歷史的影響，包括既有的人際關係之品質、任事的成就與貢獻；二、現前身、口、意作為，即是待人處事的心態與動機、對世事的認識與見解、處理人事的作法與過程；三、現前人事物環境，包括當前人際關係的品質與發展、任事的成就與貢獻。

因此，如果在「問心無愧」的五點所在，固執而不知檢討，必會引起現實人生的困難與苦惱。

許多人自覺「待人處事的心態與動機」是問心無愧，往往忽略自己在「世事的知見、處理人事的做法與過程、人際關係的品質與發展、任事的成就與貢獻」，有著諸多的缺失或錯誤，難以接受別人的勸誡、要求或抗議。當面對勸誡、要求或抗議時，往往提出

「我是出自善意」的解釋，作為合理自我缺失的理由，而缺乏慚愧、不能自我檢討，造成固執難改的個性。需知：善心！絕不能作為「問心無愧」的依據。

許多人自覺「對世事的認識與見解」是正確無誤，忽略在「處世的心態與動機、處理人事的做法與過程、人際關係的品質與發展、任事的成就與貢獻」，有缺失或錯誤。面對勸誡、要求或抗議時，堅持「對世事的知見」是正確無誤，漠視其他方面的問題，不能自我檢討、缺乏慚愧，形成剛愎固執的個性。需知：知見正確！絕不是「問心無愧」的依據。

其餘三點，同前當知：良好的處世做法與過程、良好的人際關係、世間的成就與貢獻，都不是「問心無愧」的依據。

人是生活在眾人之間，所謂：活在人間。如果有問題，即是人間的問題；如果有苦，即是人間的苦。人間的問題與苦，必須誠心的面對、耐心的處理、慈心的對待。面對人間，我們不是只要「問心無愧」，

更需要「尊重生命，通情達理」。

「問心無愧」不是只問自己，是必須面對天、地、人間的「問心無愧」！否則，「問心無愧」是無益於現實人生。

切記！千萬不要因為「問心無愧」，所以無可救藥！

—— 原文連載於 2014 年 7 月原始佛教電子報第五十二、五十三期



處境與困境

無論是信佛教，或者沒有信佛教，請問來自四面八方的學人，我們學習的目的是甚麼？

現實的人生有種種的問題與困難，我們才會學習，而學習的目的應當都是為了解決現實人生的問題與痛苦。

如果學習的佛法，對解決現實人生的問題與痛苦，沒有直接的關聯，也沒有實際的幫助。試問：我們為甚麼要學？為甚麼要信？為甚麼要浪費人生的歲月和精力來學習、參與呢？

任何可貴的學習，都要能教導人們如何正確的瞭解問題與困難，因為這就是解決問題與困難的基礎。因此，學習的內容，不能教導人們逃避問題，因為逃避問題即無法正確的瞭解問題。唯有面對問題，才有可能正確的瞭解問題與困難，特別是要瞭解問題與困難的原因。

在人生的歷程裡，我們要如何遠離煩惱呢？首先，要瞭解任何的困難與煩惱都有原因，正因為一定有原因，所以必有解決的辦法。因此，遠離困難與煩惱是可行、可及的事。依據「有因有緣集世間，有因有緣世間集」的明見，我們不會懷著沮喪與絕望的心態來看待人生的困境，反而能從因緣的明見與立場，面對與瞭解生活的問題與困境，讓現實的生活更好、困難更少。

我們也能在因緣的明見裡發現：人生有過程，不會有成果。任何努力的意義與價值，不在我們得到甚麼，或是完成甚麼，而是經歷甚麼、做了甚麼。任何良好的耕耘，獲得的良好經驗，都是生命的歷程，不會是「收成」。當我們明白這是事實，也就可以坦然面對了！

同此，我們會明白人生當中的任何挑戰，絕對不是人生的「困境」與「絕境」，只會是當前的「處境」。「處境」是不斷改變的歷程，而「困境」與「絕境」則是不知現實緣起的無奈心境。如果我們能夠用智慧

來看，經由對問題原因的明見，透過消除或改變形成問題的原因，困難即可消除或改變。因此，困難就是我們的處境，而不是困境與絕境了。

—— 本文選自十方法界衛星新聞採訪報導內容整理



發現世界

我們學習佛法，其實有兩件事情，自己內心要清楚。

第一件事就是：人不要凡事只看滿分，要求完美。如果不是滿分、完美，就棄之如敝屣。甚麼意思？人活著不要只要圓滿，期待完美，如果不是圓滿、完美，我們就不攔在心上，不看在眼裡。

人常常犯了這個「完美」的毛病。對家人！我們會有這種期待；對朋友！我們也會有這種要求；甚至對自己，我們也會有這種「完美」的期許。特別是當我們期許自己能夠最好時，很容易對周圍的環境要求要最好。如期許家庭是最好、朋友是完美、工作的環境最理想……，我們會有很多完美的要求與期待，如果不是最好，可能心裡就會覺得不怎麼樣。所以有一句話如是說：眼睛向上看。

如果人的眼睛只能看得到上而看不到下，心裡只

放得下完美而放不下不完美，那麼在這不完美的世界裡，這個人肯定活得很不快樂，當然更不完美。世間是即使不完美，但若有良好妥善的表現，一樣能夠對我們有很大的幫助、很大的恩德、很大的恩惠。試問：甚麼是最好呢？其實，事事物物的好與壞，無不是在其特定的因緣中才是如此。如刀子，既可以是方便生活的工具，也可以是殺人的兇器，不論是生活工具或殺人兇器，都是因緣如此，而不是刀子如此。刀子是什麼？這是固有的、我見性的問題，在緣生的現實世界，是不會有固有的答案。因此，刀子是一種印象標記，生活工具或殺人兇器都是因緣的表現，是因緣如此，而不是「刀子」是甚麼。

譬如：一雙舒適合腳的鞋，必須是鞋與穿鞋的腳搭配協調的因緣中，絕不是鞋本身是舒適合腳。因此，期待與要求完美的人，應當要知道：如果沒有完美的人，怎麼會有完美的世界呢？事事物物的不完美，是因為沒有完美的搭配與協調，如此而已！然而，不完美的搭配，卻有適合現在的美好。如果在現在看到這一份美好，肯定是比完美更好的經驗。

人先要懂得面對現在，並且接納與發現現在的美好，這就不需要期待、追求最好。我們要的是甚麼呢？可能只是能夠在現前幫助我們的人與事而已！只要能夠妥善、適當的幫助就好，即使不是最好，我們也非常受用與感謝。人的心理不必只能接納最好的世界，而容納不下現實的世界。

我們能夠放下「完美」，才能放的下有不好的「好」。如此，我們會變得能夠面對、包容，能夠接納、欣賞這個現實世界形形色色的人、事、物，種種憂、喜、苦、樂的人生，不必是最好，但一定是好。千萬不要為了追求完美，而失去了現實的美好！

如果我們真的能夠忘記「完美」，那麼會怎麼樣呢？美麗的世界會出現在我們的面前，所有不完美的「美」，都是美的「不完美」，不完美的是世界，美的是智慧的發現。世界美不美呢？這是一個不需要問的問題，也是自找煩惱的人在找的答案。

周圍的世界是依舊不完美，但如果我們「好」，

世界就會很寬廣，人生會很好。想想：還需要甚麼嗎？

第二件事情是甚麼呢？事實歸事實、個人的情感歸情感的需要。這兩件事情自己要分的清楚，可以並行不悖，不必對立或駁雜不清。人常常有個人感情的需求，可能個人感情上比較偏向這個，或偏向那個；比較可以接受這個，不能夠接受那個；比較喜歡這個，不喜歡那個。感情不能勉強，因為每個人都有各自的成長背景，感情上的特質，或者感情上特別的趨向，有時候沒辦法勉強，這是屬於個人的事情。

可是事實是甚麼呢？事實就是事實。太陽打從東邊上來西邊下，這是實際的現實與事實。我們不喜歡，可以嗎？可以！我們可以不喜歡。但是不能說太陽從東邊上來、西邊下去是不對的事。有某一個人，我和他不投緣，不欣賞他，可以嗎？可以！我們有權利不欣賞，可以不喜歡，但是不能因為不喜歡，我們就認為那個人如何不好！這個世界不是為我們量身打造，沒有任何一個人必須為我們而活！



學 法 與 修行



見因緣法者，
善於一切法見諸佛法。



人間佛陀生活典範

釋迦佛陀是覺者？是聖者？是佛教教主？是世界的救主？是思想家？是道德實踐家？或是真實生活的典範？

如果 佛陀是覺者！覺者當然值得尊敬與學習，但是對迷茫、煩惱的世間人來說，覺者的境界畢竟距離自己太遠而難以企及！

如果 佛陀是聖者！聖者當然值得仰敬與尊崇，但是對煩惱眾多、交爭不息的世俗人來說，聖者的境界畢竟不是自己的世界，神聖卻難以達到！

如果 佛陀是宗教教主！宗教教主的地位是特殊、無二，但是對必須忙碌於現實生活的廣大世人來說，宗教是一種各取所需的信仰，而教主畢竟距離現實人生太遠了！

如果 佛陀是救世主！或許值得依賴與盼望，但

是內在的煩惱與生活的苦難，不能只等著救世主幫忙解決，等待救世主畢竟不是正常的生活方式！

如果 佛陀是思想家！世上的思想家眾多，每種想法反應出當事者經歷的時代與人生問題，實際是人各有經歷與問題，也各有各的想法。個人的思想未必適合當前的時代、合乎解決當前問題的需要。

如果 佛陀是道德實踐家！道德是反應社會群體的需要與禁忌，需要與禁忌除了有社會群體的區隔，也有著地域性及時代性的差異。具有族群性、地域性及時代性的道德，雖然值得尊重，但不一定與我們的生活世界有關，也不一定有益於我們的社會。

人類的生存與發展，是件實際與現實的事實，當中不容絲毫不切實際的幻想。在實際與現實的生活中，有著必然要發生的事，也有必須面對與解決的問題，逃避現實無濟於事，個人的想法、情感與需要，終究必須回歸實際與現實的生活！

真實、實用的經驗智慧，必然是相應於實際與現實的生活。任何脫節現實人生的宗教信仰、形上哲理或思想，乃至某種純屬個人見解的人生思惟與生活態度，只能歸為人類文明資產的一部份，不一定有益於實際的生活，也不一定有益於我們的社會。

如果 佛陀真是智者，必定善見實際與現實生活的真相！如果 佛陀真是覺者，必定展現出現實生活的典範！如果 佛陀真是教主，必定善能教導務實的生活典範！如果 佛陀真是救世者，必能分享實用的生活典範！如果 佛陀真是思想家，必是傳揚攸關現實人生與實際生活利益的典範！如果 佛陀真是道德實踐家，必定是能夠指出群體需要與禁忌的局限性，並且在道德之上指引人們一種普世利益的典範。

如果 佛陀真的是 佛陀，必定是教導人們通過「實際與現實生活的真相」，自覺如何在實際與現實生活中，經由知見、行為的表現，通達自他的互利、和諧與無謂問題及煩惱的止息。

真正的 佛陀在現實的生活中，也在人與人之間。
這是人間的 佛陀，真實生活的典範！

正覺與宗教信仰

許多人問：目前各種宗教的說法，是真實的嗎？佛教當中種種不可思議的說法，真的是 佛陀說的嗎？為了這些問題的解答，佛教內部是各說各話的吵成一片，各有解釋的依據。有根據古老的傳說、有根據傳統既有的典籍、有的是根據自己的需要與推想、有的則是根據歷史資料的考證，當然也有不少是根據個人的特殊經驗，也就是俗稱的感應。這些五花八門的根據與說法，以現實來說是各有支持者，是誰也說服不了誰，當然也是誰也打倒不了誰！

既然如此，我們該相信誰呢？

凡是不可思議與不可說的世界，還是留在不可說與不可思議吧！

人生短短數十寒暑，實在無法用這短暫的一生，處理不可思議與不可說的世界。

佛陀的教法，不離知苦與息苦的現實大事。雖然佛法教導人們度越老病死的苦難，但是入手與修證的重點，依然是在可知、可及的當前五陰、六處，而度越老病死的完成，則是在當前生活中愚癡、貪欲、瞋恚的止息。

如此可見，佛家的度苦之道，是在現實人生的度越煩惱與苦難。因為只有在當前度越憂惱，才有可能度越老病死的憂苦。

這些學習與驗證的內容，都是當前人生可知、可及的事。如果無法落實這些人生的修行，苦難難熬的人生才會有託付在不可思議與不可說的個人需要。

世界上的人很多樣，不是每個人都願意面對人生的現實。有些人面對當前現實，有些人則轉過頭去面對不可知的世界。這不是對、錯、好、壞或虛、實的問題，應當是各自的困境與需要不同。

正覺與宗教是不同的道路，各有不同的準則、方

法來處理人間的苦難。正覺是要我們面對現實的事實，用度越「面對現實的迷惑」與「不可實現的欲求」，而息苦、解脫於現實人生；宗教則要我們忍受現實，用關懷、奉獻與信仰的方式，作為追尋美麗世界的方法，而遠離了這個現實世界，才算是達成度苦、解脫。

真正的重點，不是別人怎麼說，也不是甚麼才對，應當是我們要如何面對自己的人生？

如果抱持著不願意面對自己的生活態度，一直探究甚麼說法才對，那麼試問：當知道甚麼才是正確與事實，可是卻不是自己想要的，那時自己能面對與承認嗎？

正覺與宗教的差異不是我們的問題，問題是我們自己。

—— 本文摘錄自 2013 年 12 月 8 日原始佛教電子報第二十一期



一事無為或開展人生

佛陀正覺的內容稱為「因緣法、緣生法」；教導的息苦正道是「離貪的八正道」；完整的修證次第是「四聖諦三轉、十二行」；正覺、離貪的體現稱為「解脫」；離貪的人際往來即是「慈悲」的表現；已達解脫的聖者，此生盡時，五陰滅盡而不再有生，則稱為「涅槃」。

佛陀教導的修證基礎，奠基在「因緣」的如實觀、如實見，根據「因緣」的如實觀，才能有「緣生」的正知見。這是說：世間的事實是「因緣」，當於「因緣」得如實知後，對於世間的正確見解是「緣生」。「因緣」是事實，而「緣生」是正見。當如實觀「因緣」，正見「緣生」後，即能捨斷「世間是常、樂、我、淨」的妄見、妄想，也就是無「常見」、無「樂見」、無「我見」，一般說為「無常、苦、非我」。

譬如：如實觀某人的身份證件，正見他姓陳，即能捨除「此人姓趙」的妄見、妄想，或說此人「非趙

姓人士」。特別不能錯解的事，是「非趙姓人士」不能等同「陳姓人士」，所謂「非趙姓人士」也可能是「王姓或李姓等其他姓氏人士」，而「陳姓人士」也不能用「非趙姓人士」，或「非王姓、非李姓等等，非其他姓氏人士」來代表。

正見「緣生」，即能捨斷「世間是常、樂、我、淨」的妄見，但不能用「世間是無常、苦、非我」的見解，做為確認「緣生」的正見，更無法用「世間是無常、苦、非我」的見解，當作是世間的事實。所謂：「顯正能破邪，破邪不顯正」。因為世人大多有「世間是常、樂、我、淨」的妄見，並且引起追逐「世間是常、樂、我、淨」的貪愛與苦惱，所以 佛陀教導世人應當如實觀「因緣」、正見「緣生」，幫助世人捨斷「世間是常、樂、我、淨」的妄見及貪愛渴求，導向遠離無謂的苦惱，即現實人生而解脫於苦。

然而，自部派佛教分裂以後，其下的許多學派妄傳「世間是無常、苦、無我」的錯誤知見，誤導世人用「無常、苦、非我」來認識與看待現實的世間。這

如同用「非趙姓人士」、「非王姓、非李姓人士」來看待「陳姓人士」，是錯誤而不可行的作法。

妄傳「世間是無常、苦、無我」的錯誤知見，必讓具有「世間是常、樂、我、淨」等妄見、貪愛的迷惑凡夫，產生失望、憂愁與恐懼。這猶如一個誤以為自己是億萬富翁的人，當直接的聽到自己不是億萬富翁時，內心必有的愁憂與苦惱。當只看到世間不是自己的希求世界時，必會對現實的世間產生失落、厭倦、逃避及鬱悶的負向心理，形成面對現實人生與處世的障礙。當人覺得「一切都會過去、一切都無法擁有、一切都是苦、一切都無法掌握及主宰」，這樣的認識只會讓他的想法、期待落空而已，並不能提供任何的幫助。

若是對現實人生充滿失落、厭倦、逃避及鬱悶，人將如何過活？這種黑白人生的心理處境，勢必讓人不知活著的價值與目的何在？只能依靠符合內心想法與期待的宗教信仰過日子，過著「厭倦、逃避現實人生，期待、追尋、信仰種種不切實際的奇幻境界」，

活在現實與幻夢的夾縫間。病態嚴重者，是終生一事無為、一無所得，有的只是宗教信仰下的種種事功而已！好一點的人，則能有一些行善的事行，稍慰人生。

反觀 佛陀的教導，是依據「因緣、緣生」來看待現實的世間，產生的生活態度，是必須明白現前因緣的事實是甚麼，在契合當前因緣的「公正」、「公義」下，坦蕩的擔起生活的責任，做現前做的到的事，做現前必要做的事，做現前對大家有益的事，接受現前必有的限約與不足。

人唯有能夠放下種種不合實際的妄想與需求，並擔起種種現實必須承擔的事，務實、實際、正向、無憾，這才與開展人生、遠離苦惱的目標相應不悖，也與世間正道、出離世間苦惱的方向一致。

正確的學習佛法，既能讓人務實的開展現實人生的光明，又能在現實人生度越迷惑、妄求貪渴的苦惱，不會誤入一事無為、寄託物外的歧路，虛耗一生。



生活與智慧的道路

人生苦短歲月如梭，當前的生命不會再重複，每一分鐘的生命都很寶貴，「擁有」不會發生，「結果」不是重點，參與、經驗人生的過程，盡在當前、認真於現前的經驗才最重要。

因此，原始佛法對生命的看法，不是如後世佛教教導的「一切皆空」，也不是強調「生不帶來，死不帶去」，所以甚麼都無需計較，也不用努力，讓人變得消極、逃避、退縮與怠惰。雖然「生不帶來，死不帶去」，但是這可讓人們看清事實：「擁有」不會發生，「結果」不是重點，人生不需為「擁有」與「結果」而費心，過程與在過程中的經驗，才是應當努力的重點。這樣的務實態度，讓我們變得認真於現實人生，盡力在當前生活。

請記住！「經驗」才是生命的真相，「擁有」只是自己的幻想。雖然我們必須面對、接受「人生短促，生不帶來，死不帶去」的事實，但我們應當接受而不

是拒絕與失落，唯有接受事實才會「放下不合事實的期待」、「斷除無法擁有的失落心緒」，勇健與踏實的活在現實的人生。

學習 佛陀的原說教法，生活的重點不在「沒有甚麼」，重視的是「現前可以做甚麼」。雖然人生命無法隨心所欲，但是可以盡心盡力的努力現在、欣賞現前。原始佛教的學人，不怕「無常、無我」，因為只有懷抱不切實際之「常、我的期待」，才會憂懼「無常、無我」。原始佛教的學人，面對生命的態度是截然不同，是務實的面對「緣生的現實人生」，歡喜於無有「常、我」的生活態度，認真的面對現實人生、做當前可為之事，這是智慧與離貪的生活。

我們不能用逃避問題、拒絕現實的方式，作為解決問題、避免痛苦的方法。 佛陀教人們要「面對問題、認識問題、解決問題」，真正的佛弟子是充滿了熱誠，並且用心、冷靜、敏捷、積極、正向，在當前是不糊塗也不染著，這才是真正的體現佛法。



生善之基

佛教界有一些說法，譬如把五戒、十善也歸為佛法的部分，其實這個觀點是不恰當的，五戒、十善不能稱為佛法，只能稱為「世間通法」——世間所共通之法。在菩薩道裡也會講到，特別在印順導師的《成佛之道》一書中，把它稱為「五乘共法」，事實上這不能稱為佛法，應稱為「善法」。

佛法是正覺之法，能導向內在的覺醒、滅苦，這才叫「佛法」。但是有的人是這樣的看法：如果不是佛法，那就甬管了。雖然五戒、十善不能稱為佛法，並且與正覺沒有直接的關係，但不能因為與正覺、解脫沒有直接的關聯，就認為五戒、十善不重要。

舉例來講，華人信仰菩薩道強調吃素，而南傳佛教是較遵守 佛陀時代僧團的托鉢形式，因此南傳僧團沒有堅持素食的作法。南傳佛教傳到臺灣後，就為了素食或肉食的問題衝突得很激烈，其實大可不必如此，這是一個不必要的衝突。為甚麼？站在正覺的立場來

看，吃素和正覺解脫根本毫不相干，就好像五戒、十善與正覺解脫沒有直接的關係。

在 佛陀住世的時代， 佛陀曾經為許多在家人說法，在聞法之前，有些人連五戒、十善的基礎都沒有，但卻能在當前契入而導向於見法。當然五戒、十善是任何修行人，甚至受過良好品德教育的人，都應當要遵守的社會軌範，但不代表無此基礎就沒有見法的機會。所以吃素和見法、解脫，根本就沒有直接的關係。反過來，雖然我們清楚知道五戒、十善與見法、解脫沒有直接的關係，但是不能因此就說遠離肉食（吃素）沒有用，是盲修瞎練。素食不能正覺、解脫，但吃素是善法，它值得做！特別是華人社會，有吃素的良好風俗，所以南傳佛教傳進臺灣以後，許多南傳行者和華人傳統的佛弟子，為這件事情起了很大的衝突。事實上，兩邊都是偏差、極端的心態。

依律藏，四分律、五分律、十誦律、根本說一切有部律、南傳銅鑊律等，都提到提婆達多舉「五法是一道」毀僧。這五法包含「盡形壽不食魚與肉」，問題

是最後提到「不食魚與肉可疾證涅槃」，這才是妄見的所在，似道非道的妄說。因為提婆達多把吃素當作見法、解脫的有效條件，認為若盡形壽不食魚、肉，是「可以快速的證得涅槃」。許多南傳行者，把律藏後面這要點的話省略，只提「吃素是提婆達多的徒眾」，這是不合事實的誤傳。

因此，吃素、持五戒、行善不是佛法，也不會正覺、解脫、斷煩惱，還要不要學呢？它是值得學習的善法，但不要遠離肉食，則由你自己決定。

—— 本文摘錄自 2013 年 11 月 13 日原始佛教電子報第十六期



依法不依人、知恩感恩

最近有法友談論到「依法不依人」與「恩情道義」，此議涉及理性與感性的協調，也有關求法態度與人格品德的表現。在此，為十方方法友說明個人的看法。

在上個世紀，漢傳佛教出了一位了不起的大德，這位大德效法現代的科學精神與探究方法，採用「追本溯源」與「實事求是」的考證方法，改變了漢傳佛教千百年來「唯信祖師言」的修學態度，修正了「信古、崇權威」的學習方法，開啟了華人佛教學人的新視野、新視界。這位改變修學態度與方法的漢傳大德，即是二次世界戰後自大陸遷住臺灣數十年的印順老法師。

印順老法師晚年的佛教學術成就，確實為華人佛教學人指出了修學佛法的新方向與新視界，也為已趨僵化、脫節時代脈動且不合社會知識水平的傳統佛教，注入了活水源，開展了華人佛教的新生命。印順老法師的最大貢獻，個人認為不在老法師的研究內容，而

是老法師的修學方法與態度，這才是真正為後代學人受用不盡的所在。

印順老法師為了扭轉傳統佛教「重信仰，輕事實；信古說，疑考證；親祖師，疏佛法」的弊病，遂提出「依法不依人，依義不依語，依了義、不依不了義」的學法準則，避免佛教部派、宗門造成的疑偽與分裂對立的障礙，引導現代佛教學人朝向「重事實，信考證，親佛法」的正道。

「重信仰、信古說、親祖師」的學法態度，相較於「重事實，信考證，親佛法」的學法準則，是明顯較有人情味，更重人與人之間的恩情道義，也讓內心感到更溫暖、厚實，但缺點是容易造成「感性遮蔽了理性，信仰障礙了事實」；反之，「重事實，信考證，親佛法」的學法準則，比起「重信仰、信古說、親祖師」的學法態度，往往是缺乏人情味，偏頗的表現則更是讓人感到「忘恩負義」，甚至是「有見解，無品德」、「有教說，無實踐」。兩者是各有所重，也各有所偏。若是執一而為，不免失於中道。

印順老法師提出「依法不依人」的準則，是提醒學人不要「親祖師，疏佛法」，否則可能會有「重信仰，重感情，輕事實」的弊病。長此以往，不免會離佛法愈來愈遠。但是，印順老法師的意思，絕對不是讓學人「只問知見、事實」，其餘有關師生、法友的「恩情道義」，人與人之間的人情義理，全都可以置之不顧。

從印順老法師著作的《華雨香雲》談及太虛大師的文章中，可以發現雖然印順老法師與太虛大師的知見，對 佛陀思想核心的判攝是南轅北轍，但是對太虛大師的評價與態度，不僅全無「知見不同即視如敝屣，作法相左即鬥若讎寇」的作風，更是處處可見相知、尊重與學人之間情義。在華人佛教圈提出「依法不依人」的印順老法師，其對法及待人的風格，是「依法論法，情真義重」。

近二十餘年來，佛教圈某些佛教學人往往藉著「依法不依人」的藉口，對人對事是處處吹毛求疵，若有知見不同即視如敝屣，彼此作法不同即批鬥不遺餘力，盡做些打擊異己的不當言行，全無做人的品德與學法

的風範。更有甚者，若對師長、學友稍有不滿，或是不如己意，即高舉「依法不依人」的旗幟，攻訐師長、法友。表面上是一心求真實法，實際做的是「順生逆死」的作為，全無恩情道義可言。

學習佛法是為了開展智慧，而開展智慧是為了改善生命的品質，既能內息煩惱，也能慈悲利人。法的可貴是在能夠利人，學法的真正重心是在「人」，不是「法」。「依法論法，情真義重」才是中直之道！如果忘失了人的基本，那麼求法、學法也無益，即使說再多的「依法不依人」，也是「忘法亦忘人」，是忘乎所以！

—— 本文摘錄自 2014 年 8 月 14 日原始佛教電子報第五十五期



懂得感念

諸位學員來禪林禪修、聽法，師父好像把內丹吐出來給你。你只要看一位修行者的修行過程，要經過風吹、日曬、雨淋，不管是拜佛幾萬拜，朝山、打坐、苦修、吃素、行腳、讀經……等等，幾十年來是多麼千辛萬苦的錘煉，提升內在，逐漸改變自己，最後才能將自己修行的精華跟諸位分享。但無論你們如何的吸收這些修行精髓，那並不是你的福報，而是沾人家的光。當你們千辛萬苦來到了內覺禪林禪修，想著要好好學法、修行，別忘了也要懂得感謝此處。

記得！修行「是要念自己的需求，也要念別人的付出」，從內在真誠浮現感謝的心境。諸位知道這樣的好處是甚麼嗎？這樣他的內心會真正的覺得平靜。比如當你在禪堂打坐時，心裡想著昨晚跟他人擠一間寮房，睡得很不好，心裡覺得煩躁，但此時若換一種想法：來到此處，沒有人認識我、欠我，就有一群人，在我臨到前，幫忙擦地板、鋪床位，願意煮飯給我吃，我真的感到很幸運，碰到很多好人。當你這麼想時，

你的煩躁之念，頓然全消！那一刻，心中湧出知足的喜悅，內心就平靜多了，就在這一刻，你打坐就比較容易入定。你們知不知道？

在《相應阿含》⁶¹⁵經說到：「因信而生悅，因悅而有喜，因喜而有輕安，因輕安而有樂，因樂而有定」，你內心若有知足、歡喜，就會有輕安，就容易有樂及定。若你是坐在蒲團上，一直都想著那裡不好，這裡不如我意，全都要別人為你而活，你就會有滿肚子的貪欲及瞋恚想。即使坐在蒲團上，息入息出的練習安般念也是沒啥用處。為甚麼？雖然攝念專注時，心裡比較不會雜想，可是你還是哽著一個不滿意、不舒適的心緒，壓在心裡面，這很難入定。所以在禪坐的時候，不只是修安般念，還要懂得調伏內在的境界。

當修禪定，卻不懂得正向的思維，調伏內在的不平，而是習慣注意索求不足之處，卻不重視現前已有的幸福，這樣的人內心不會平靜，常常會變成憤怒、鬱悶的人。因此，修禪修的人，要懂得運用正向思考，不要只想著我要甚麼，我得到了多少，還有多少沒得

到。何不多想想我們已經從這個世界獲得多少恩澤，而自己回報了多少？自問：心裡有沒有感受到這份人生過程中，難得不易的幸福？如果有感受到，這幸福就是我們的。同樣，我們在平常的生活中，很多時候是沒有發現自己處在幸福裡，內心很苦悶。當禪修時，要懂得發現甚麼是忘記的幸福。當一個人憂鬱，會將憂鬱的氛圍影響別人；當一個人覺得不滿，會將不滿的憤怒影響別人；當我們能夠感覺到幸福，才能有給別人幸福的能力。

—— 本文摘錄自 2013 年 10 月 9 日原始佛教電子報第十一期



站在對方的因緣看對方

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

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

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

值得注意的是：對方的優點與善巧，你不一定可用，因為彼此的因緣不同。然而，由於人生的因緣不

斷地在改變，說不定哪一天，你從各式因緣所學習到優點就能派上用場。

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

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

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

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

—— 2016 年 1 月 10 日隨佛禪師於蛟河聖佛寺的禪修開示



時時有老師，處處得良師

學習是為了做老師？或做學生？

人有問題與困難需要解決，才需要幫助與學習。經由學習與分享別人的寶貴經驗，幫助與提高解決問題與困難的能力，進而遠離生活過程當中的偏差與苦惱。

真正可貴的智識與能力，不是在超越別人，而是能夠解決實際的問題、困難與身心痛苦。如同受用飲食，真正的重點是在能夠解決饑渴，不是比別人吃得更多，或是吃得更豪華、奢侈。因為吃更多不如吃飽，需要吃更多是出自內在的貪婪；而吃得豪華、奢侈則出於「肯定自己」的焦慮與需要。自知、踏實與平和的心態，則只要吃飽！

學習如同受用飲食，重點在能夠解決實際的問題、困難與痛苦，不是為了「突顯自己，超越別人」而提升智識與能力。

許多人學習佛法，不是準備解決身心的問題、困難與痛苦，而是準備「做老師」，是為了「教導別人解決身心的問題」。如果學了佛法，不是面對自己的問題與煩惱，度越內在的苦惱，而是觀察別人、評價別人，忙著「做老師」，爭競於自他的高低，即使學習了佛法，還是處在「突顯自己，超越別人」的焦慮與苦惱當中，沒有實際的助益。

許多人到處尋求善知識，認為找到善知識即可解決種種的問題。孰不知善知識只是引導的助力而已，真正的重點是在「準備改變自己」！如果沒有「改變自己」的心理準備，學習只會帶來「提升自己的錯覺」，只是滿足「突顯自己，超越別人」的內在需求，實際上煩惱依舊還在原地踏步。

如果具備「改變自己」的心理準備，學習即會導向針對自身問題、困難、痛苦的面對、了解與認識，從而正向於「苦的自知與正覺」，這才有助於解決實際的問題、困難與身心痛苦。

因此，「準備改變自己」的心理，才是真正的善知識。當學生準備好了，老師才會出現！子曰：「三人行，必有我師焉！」韓愈〈師說〉則說：「聖人無常師！」這都是已經具足「改變自己」的心理準備，才能夠處處得益，人人皆有可以為吾師之處。否則，「學習」的經驗愈多、愈久，只會自認為世間的善知識愈來愈少，愈覺得沒甚麼人值得親近學習。這種「錯覺」的形成，是因為不自覺處在「突顯自己，超越別人」的心態下，會造成「學習」的經驗愈多、愈久，愈有「萬山伏前，一峰獨立」的自我成就感。

準備「做老師」的學習態度，不僅無助於煩惱的度越，也無助於一位優良老師的養成；準備「做學生」的心態，時時準備「改變自己」，才能在人生的過程中，「時時有老師，處處得良師」的學習、改變，能夠解決實際的問題、困難與身心痛苦。

人能懂得「做學生」，才能「做老師」，不僅做個「時時有老師，處處得良師」的好老師，更能夠用身教、言教的引導人們做個「好學生」與「好老師」。

否則，只會多出一群貢高自負，不知謙虛與感恩的人。

—— 本文摘錄自 2013 年 11 月 27 日原始佛教電子報第十八期



讓人生能更好，無關宗教學派

現在我們向大家說出原始佛法的真貌，還有提到部派和大乘三系對「緣起」的詮釋與態度，對緣生法的不同觀點及弊病，目的不是在於評破各個學派。許多人一直以為隨佛法師說法，總是要評破其他學派的不是，冤哉枉矣！在我的心目中，不論是大乘學人，或者是部派學人，通通都是 佛陀的弟子。因此，之前錄製一片《佛子本一家》的光碟講述的就是這個意思。

我們學法的目的不是在建立一個學派，我們學習佛法的目的是在解決問題，解決現實的困難，以及內在的煩惱，讓生命能夠更好。

我們將 佛陀的正法闡述出來，點出後世學派的偏差問題，不是為了建立隨佛一派，不是的！我是「隨佛」，隨佛就不會自成一派。無論別人怎麼說「隨佛」是自己一派，我都說「隨佛」就是 佛陀的弟子，不會是自己一派。你們也是 佛陀的弟子，不論是學習

大乘，或是仰信部派佛教，即使見解有所不同，甚至忘乎佛陀的原說教法，但還是 佛陀的弟子。我們都是 佛陀的弟子，我們只是在彼此分享對 佛陀教法學習的經驗。

你們學過部派，我也通部派，部派裡面的諸論我也學習過；你們學過密法，我也學過密法啊！不管你們是學大乘的般若、唯識、中觀、真如，我也都學過啊！我跟你們一樣，都是尋求正法的人。我跟你們一樣，都是 佛陀的弟子。我們之間有甚麼矛盾嗎？如果有矛盾，應該是心態的問題。

實際上，我們都是同坐一條船的人，我們彼此之間應該只有互相關心，只有互相幫助，互相支持、互相瞭解，不應當是相互矛盾。這應該只是煩惱的問題，我們應該把它放到旁邊去。

諸位朋友，今天談到因緣法的確立基礎是實際的身心與具實的生活經驗，不是依據認知理性、個人心理、形上哲理，主要是讓大家瞭解 佛陀的教法，是

為了幫助大家遠離認知、生活態度及行為的偏差，回到現實的人生。這才能具體有效的幫助諸位，務實的解決生活的困難，讓人生更好，務實解決內在的煩惱，讓生命更好。探尋讓人生更好的有效方法，不會與學派利益有任何的關連，也了無任何的關係。

—— 2013 年 9 月 21 日隨佛禪師對美東法友連線開示紀錄



用集法及滅法勘驗說法者

我們不宜單憑口才便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，僅只表示表達能力強，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響很大，不能說不重要。尤其對傳法者而言，瞭解聽法學眾的層次，表達出契合其程度的內容，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，一昧的使用這些無實質用處的安慰劑，以致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，以及在生活當中是否確實可行。

我們如何辨正實用跟實際是甚麼呢？非常簡單，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「當前苦的集法」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、困難或痛苦之緣由——滅法，並提出相應滅法之解決問題的辦法——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。解決問題、困難或痛苦之緣由的方法與道路，一定要和集法與滅法相應。故《相應阿含》⁷⁴⁹經：「明為前相，能生正見。」所謂正見於苦滅之正道，正是此意。相應集法與滅法的苦滅正道，

也正是《相應部》〈因緣相應〉⁶⁵經說的「古佛之道」。

審視說法者陳述的內容，是否能夠指出現前實際問題的集法與滅法，並且提出相應集、滅法的息苦之道次第。根據集法與滅法為準，即可鑑定說法者所說法的內涵，是否符合實際？是否實用，且可息苦、得益？

根據集、滅法作為檢驗標準，抉擇法、抉擇善知識，可以減少對解決問題無所助益的學習。我們學法的目的，是為了瞭解苦惱的緣由，進而尋得解決痛苦的有效方法，不是只為了暫時舒緩痛苦的安慰而已！

有些說法者向人們保證：「精進修行可以開啟智慧，將可超越宇宙生命的痛苦。」又有些人形容開悟境界：「大地平沉，十方法界悉皆現前。」

這些都是偏向文學表現的形容語句，雖然文學表現的美麗文詞內容令人嚮往，但是無助於解決當前的痛苦。佛法不是文學，不是意象美學，更不是神話的《封神榜》。佛法是務實解決問題的生活教育，是確實療

癒苦惱的身心醫學。教育的本質是教導人們能夠自立自強，並非教導人們成為一個依賴者。

如同俗話說：不是只拿魚給你吃，而是教你如何釣魚。

聽聞佛法即是學習：發現問題、了解問題的原因、知道如何解決問題、確立解決問題的步驟。這四項普世驗證的事實，即是佛門的四聖諦。

佛陀教育的內容，不是抽象的形上哲思，也不是神秘信仰，而是「息苦之道」，是如何務實解決問題與苦惱的正道。佛陀教育的主軸，是要幫助人們解決現實人生的問題，不是提供一種「依賴聖靈救贖的信仰」。在佛法的學習中，學會以智見及實用方法來度越痛苦，學會自己面對問題與處理問題。

佛教強調慈悲與關懷，慈悲是務實的提供幫助，除了關懷困難，安撫不安、苦悶、焦躁及憂傷心境之外，當人們心緒較為平靜以後，即幫助、引導人們認

清問題。認清問題包含四項要點：看清問題所在、導致問題的緣由是甚麼與如何緣起、提出消除問題緣由的方法、步驟，還有開啟滅苦的正道。除了幫助人們認清四項攸關問題的真實，更幫助、鼓勵人們務實的實踐，這即是慈悲的真正內涵。

慈悲不只是幫助，更是自助的教育。

佛法也可說是醫學，是治療生命苦惱的醫學。佛法是醫科，不是信仰，必須務實、實際，能夠清楚無誤的指出病理現況，並且點出病緣為何及如何消除病緣，規劃出明確的治病步驟，最後付予實踐。

聽聞佛法，是為了學習解決問題與苦惱的方法，勿需迷戀於說法者的美麗辭藻，或玄渺境界的陳述。這類意境優美的說法，往往是「寫意而不寫實」，難以提供務實的幫助。這對解決現實問題來說，多是不務實際。

諸位法友！學法的重點，不在說法者的口才，應

著重必須言之有物，必須符合現前實際面臨的問題，必須確實顯現當前困難的緣由——集法，必須看清問題緣由如何消除——滅法。如此，在明白問題之集法、滅法的情況下，我們才能確知解決問題與苦惱的步驟。

否則，即使說得天花亂墜、頭頭是道，描繪出種種美麗、理想的境界，依舊無濟於現實。

切記！學法要善於判斷，如此才能真實得益。

—— 原文連載於 2014 年 12 月原始佛教電子報第七十二至七十四期



尋覓正覺路的省思

諸位法友！今天我們談談有那些錯誤的見解及需求，障礙了正覺、解脫的學習。

許多參加禪修的法友，抱持學習禪法、禪觀，即能開悟、解脫的想法。又認為只要開悟、解脫後，生命即可光明無限！

很多人喜歡禪修，卻不曾認真想過，正覺、解脫的重點是改變既有的身、口、意，轉化現實人生的內外處境。平心而論，許多人對正覺、解脫的看法，是偏向宗教性、神話性的想像，似乎解脫後可以成為半仙、半神、超人的想像。

在此，師父想請問諸位：你們會尊敬跑得比你快，或是英文說的比你溜，書讀得比你多、口才比你好的嗎？應當不會！你可能會欽佩他，但你不會為此而尊敬他。再問：錢賺得比你多的人，社會地位比你高的人，你會尊敬他嗎？應當也不會！或許，你會感到羨慕、

佩服，但不會為了對方的經濟與地位而尊敬他。

我們會尊敬甚麼樣的人呢？在現實上，我們會佩服能力、地位超過我們的人，但只會尊敬能夠跨越煩惱的人。為甚麼？因為我們知道能夠跨越內在的煩惱，才是真正的不易，也才值得我們尊敬。

譬如：當別人碰到困難時，即使我們有能力幫助對方，但多少會捨不得自己的錢財或資源；我們知道某件事情不應該做，但多數的時候跨越不過內在的貪欲，還是會做；我們知道該原諒對方，但是跨越不了氣憤的心緒；我們知道某件事應當做、必須做，並且這是一件非常困難與需要奉獻、犧牲的事，但是我們無法跨越內在對自我的不捨，更無法度過對困難的畏懼。如果我們見到某人能夠跨越我們無法跨越的內在問題，請問：你會尊敬他嗎？除非你的內心嫉妒對方，否則，我們會由衷的尊敬對方。

諸位朋友！有人能夠做我們達不到的事，一種是

能力的表現，另一種是跨越煩惱的展現。如果是能力比我們好，這是讓我們欽佩，可是我們不會尊敬；如果是能跨越我們無法跨越的煩惱，犧牲我們無法捨棄的欲求，我們會由衷的尊敬，除非我們的內心是嫉妒對方。

其實，人們多數是如此！我想請問諸位：護法諸天、天龍八部，祂們會尊敬甚麼樣的人？祂們會尊敬有神通的人？不會！坊間有很多宮、廟、堂，那些神祇多少有一些靈通，但是你尊敬祂們嗎？老實講，你不會為了靈通而心懷尊敬，實際是有著畏懼、期待交錯在一起的心緒。為甚麼？因為對未知的靈通能力，是心有所求，可是又有些懼怕。為甚麼？貪、懼！又貪，又懼！我們面對神秘靈通的心境是很複雜，這種心緒如同面對老闆或領導的心理，是既期待，又怕受傷害。

諸位法友！面對過人的地位與能力，甚至是靈通，其實我們的內心是佩服、期待與有些畏懼的心緒。我們會為此而有尊敬嗎？應當是不會！甚至是夾雜著羨慕、

嫉妒的心理。

修學佛法絕對不是為了獲得能力、地位或靈通，修行者得到人、天的擁護，絕對不是因為能力，而是品德與度越煩惱的修為。世間是如此，這是事實。

口才優秀、擅長講法，學問深厚、著書立說的法師，只會得到人們的佩服，絕對不會因此得到人們的尊敬，也得不到人們的信賴。甚至引來他人的嫉妒，或者企圖獲得好處，根本得不到他人的尊敬。

修行人最需要的是甚麼？雖然出家人也是凡夫起修，但是最需要的還是跨越內在的煩惱。出家人該做的是人格和道德的表現，這才是最重要的事情。

生命的成長，是內在的轉化、作為的改變；生命的發展，不是爭搏的勝利，不在輸與贏。

活著的可貴，是在分享平安、踏實與歡喜的美好經驗。平安、踏實、歡喜是活著的必要，勝利則是心

情的需要。

世上聰慧的人是非常多，有能力的人是一山更比一山高，而善行品德俱優的人也是大有人在。如果活著是為了和他人比能力、學問、財富與地位，或是比口才、比講經說法的能力……，肯定活在無法安穩的焦躁、徬徨與憂苦中。勝利！只是一種「贏過他人」的想法與心情，並且在感覺到「贏過他人」之前，是一直活在內在煎熬當中，沒有真正的平安、踏實與安寧。

我常提醒中道僧團的法師：出家人最該表現的是甚麼？出家人該做的是跨越自己內在的煩惱，經由度越煩惱而在日常生活中展現出人格和道德，得以利益周邊的人群、改善內外的環境，這才是最重要的事情。

平常師父和僧團僧眾們相處，多數的時間沒有談論「高深」的佛法，而是分享生活中待人接物的態度與經驗，彼此學習、相互督促平常生活的「小事」，在待人接物、立身處世的點點滴滴裏，將佛法轉化運

用在日常的生活，逐漸的形成「無負擔、不逃避」的生活經驗。

無論在個人或群體的生活，或是在困境、順境中，如何能夠務實的面對困境、解決問題？如何面對與領悟、接納現實的「無有完美」？如何能夠面對與承擔起生活中的「必要之惡與不足」？如何「傾力做好事」，而不只是「一心做好人」？一個人的心境與人品，無不是表現在這些生活經驗上，師父平常都是教育學眾這些事。

僧團法師們學法，除了個人的自修以外，聆聽師父講述「佛法」，絕大多數是與信士們一起聽聞、學習。舉辦禪修營的時候，僧眾也是隨著一起習禪，並沒有其他的「佛法」可學。但是僧眾們在平常生活中的修行，都是學習「生活平常，平常生活」，在日常待人接物、立身處事時，學會看清楚內在的煩惱，看清楚煩惱如何運作，最後明白如何度越煩惱與生活問題。

諸位法友！多數人想經由禪修而開悟、解脫，但是世上學法、禪修的人中，百分之九十九是不會開悟、解脫。如果我們是百分之九十九中的一個時，請問我們應當怎麼學法才能獲得最大的利益？

如果我們只是注重開悟，那真的是不會修行！為甚麼？試問：如果開悟的機率不多，我們應該將學習重點放在何處？我勸諸位：學習佛法的重點，應當注重在如何能在日常受用得益。如果日常生活能得益，即能讓一生得益。

簡單的說，我們可以不先學習生產電鍋，但是我們可以先用電鍋煮飯。諸位法友！請問你是先學用電鍋？還是先學會生產電鍋？如果不先學用電鍋，卻一直忙著學做電鍋，萬一電鍋做不出來，也失去使用電鍋的好處了。師父建議你們先認真學用電鍋，也一邊學做電鍋。若是能做出電鍋是最好，萬一做不成也還分享了使用電鍋的好處。

佛法要用在日常生活，不要浪費實際的人生。踏實才有平安的路，平安的路才能朝向光明與歡喜。

若是懂得善用正見，雖然還未能正覺，還是能夠處在減輕困難、善調煩惱的生活中。對絕大多數的人來說，這比念佛、禪修更實際，許多人念佛、禪修，卻忽略了念佛是念佛的智慧，禪修是相應智覺的生活展現。

念佛、禪修是為了日常生活的受用，人生不是為了念佛、禪修。如同買電鍋是為了煮飯、用餐，生活不是為了買或做電鍋。

諸位法友！智慧不是求得，是在日用生活、待人接物當中，實際體驗而得。

—— 原文連載於 2014 年 8 月電子報第五十六、五十七期



在禪堂學禪，在生活修禪

個人教因緣法已經很久了，算起來已經是二十多個年頭了。這二十多年來不斷的在教因緣法，前兩、三年的教法，因為受限於當時佛教界的觀念，多還堅固的停留在隋唐八宗及大乘、小乘分立的想法，所以多用傳統的因緣、空的說法來講因緣法。接著的後二十年，因為「阿含聖典」的學習風潮日盛，還有南傳佛教的接觸日多，教界的觀念與風氣漸開，才直接的回歸四聖諦的主軸，開演真正的因緣法。

早期只傳近學弟子，不大公開說法，只有近學弟子才知學些甚麼。為甚麼呢？因為說的面向與觀點，不同於傳統南傳佛教採用的「聚集」認識論，又不認同剎那生、剎那滅的無常觀，也不談大乘、小乘的分流與分立思想，更不用「無我、空」來看一切法，這對佛教界來講是有點「特立獨行」。雖然說法都有確實的經說根據，但很容易被宗派門徒誤以為是邪知邪見，所以不傳一般人。一般的法師或居士來問法，也

不會輕易教。因此，教界多數人不知道我在修甚麼、教甚麼，根本不知道。有些人聽些片言片語，既不懂、也不了解，不免造了許多的「口業」。又有些學人的學法態度不佳，或是做人品德不端，被拒絕前來近學，即惱羞成怒的在教界毀謗。其實，這些造「惡口」的人，幾乎都從個人處得到益處及幫助，但是期待、要求超過了實際得到的好處，即變得憤怨不滿，遂毀謗對其有恩的人。如此一來，不免造成臺灣佛教界流傳著一些誤解、毀謗及不滿的言語。個人即是在這些氛圍中，默默的修行與傳法，與人無爭、無辯的度過二十餘年的歲月。

雖然個人出家於南傳佛教僧團，在華人的南傳佛教圈，出家的戒臘也算是很久了，但是一向少和南傳學人往來，也近乎沒有南傳學人前來護持與學習，似乎可以說是一個和南傳佛教圈沒有往來的人。

少與南傳學人往來的原因，不是因為看不起南傳，更不是排斥南傳，而是不習慣許多南傳學人過度批判與

人身攻訐的作風和態度。過度批判！許多話講得很難聽，好像只要不學正法、不學南傳就是惡業滿貫；人身攻訐的時候，則是刀刀見骨見肉，句句見血、不留情面。這種作風和態度對個人來說，實在沒辦法習慣。個人比較傾向重恩情道義的學風，尊重別人的信仰選擇，總是覺得「佛法的偏正必須探討，但不能攻訐學習錯誤的人」。

學習有了偏差，不是罪惡，而是困難，我們不能將別人的困難視為罪惡而批判，更不能隨意進行人身的攻訐。我們沒有任何權力可以批判學習偏差的人，也沒有權力批判和自己意見與信仰不同的人。

禪修的可貴，不是學習禪修的種種技巧與方法，而是學會妥善與忠實的看待自己與其它的生命。禪修是為了生活，生活不是為了禪修。不論是學法與禪修，如果不能消解對待自己的盲目與對他人的壓迫，反而增加「志得意滿」的自負，強化鄙視他人的傲慢，誤以為自己是真理與公義的代言人，那就應該深刻的檢

討自己到底是學些甚麼？

我們學會只恭敬聖人，卻無法尊重一般人嗎？
我們學會只看得起覺者，卻瞧不起未悟的人嗎？我們
變得只會留個位子給自己的影子，卻排斥不同於自己
卻對世界有貢獻的人嗎？

在佛門的禪林學禪法，實修、實踐則是在日
常的生活當中。在佛門學法，在生活用法；在禪堂學禪，
在生活修禪；在生活知苦，在待人接物中度苦。

—— 本文摘錄自 2013 年 12 月 4 日原始佛教電子報第十九期



認識新經驗

人們聽法，假如沒有準備好接受，聽再多也沒用。一個自負自滿的人，你跟他講甚麼，他都會習慣用他既有的想法來學。一個人有既定自詡的心態，他聽甚麼，就用既有的來理解。

佛法講因緣法，因緣法的意思是甚麼呢？用最簡單的話來講，就是：事事物物之所以如此，是在因緣中如此，不是它本身如此，或者本來如此。這是最淺顯的認識，也是最重要的認識，這就是緣生的意思。因此，我們在理解事事物物，一定要從事事物物發生的因緣去理解、去認識、去瞭解。這樣才能適時、適切的瞭解這件事情。

有人以今論古，有人以古非今，實則此二者都不合宜。用今天來批評一百年前的事，隨你批評，表達的只是你個人的想法而已。至於一百年前，是不是如你所批評的那樣呢？那倒也未必，畢竟一百年前的世事環

境，不是一百年後的現在。用現在因緣環境下，事事物物的觀點去看一百年前，意義不大。這就如同用別人的先生來看你的先生，怎麼看？要不就好得不得了，要不就不怎麼樣，對吧？怎麼能這樣比呢？所以，瞭解任何事，一定要在事物發生的因緣中去看那件事情。

如果我們對甚麼事情的理解，是用現有身心因緣的角度去瞭解，此即是依自己的經驗來評價別人，依自己的已知來面對新聽到的事。如是怎麼聽，都不盡然能夠真正瞭解那件事，在認識上一定會有不合宜的情形發生；再者，這樣的認識法，再怎麼學，都還是將聽到的訊息，融入自己原有已知的認知結構裡面，怎麼可能認識新經驗呢？

佛門有句話說得很好：「學得越久，『我』越大。」大家也覺得這樣不好啊！可是為甚麼會不知不覺的這樣呢？我們用既定的思維模式、想法、認知的方向，解讀任何收到的訊息，合理化到自己原有的認知體系裡，再來看它、評價它，來理解它。這樣，即使有所體會，

這個體會還是自我型的，所以必然是越學而「我」越大。套一句話說，換湯不換藥。這樣的學習，很難真正的脫胎換骨。

因此，我們在學習上，第一、不能產生所謂的心理蒙蔽，一開始就有先入為主、拒絕接受的心緒；第二、用已知來理解所謂的未知。甚麼是未知呢？其實每天的經驗，都是未知。如我們吃橘子，把橘子掰開，拿一瓣橘子放到嘴巴裡，吃了第一瓣橘子。嗯！這顆橘子的味道如是。接著，再吃第二瓣橘子，可能我們就受吃第一瓣的經驗影響，會認定第二瓣就是甚麼味道。如果是這樣吃橘子，我想請問你：「你是吃到一顆橘子，還是只吃到一瓣橘子？」

每天的經驗都是未知的，現在面對的經驗也都是未知。我們準備好面對新經驗了嗎？其實，學因緣法的人，必須要有這種認識。所以，時時都能夠面對新的經驗，時時都能如實知見。

我們常常講如實知見，很多人總是想著要有一個崇高的智慧，是如何又如何。先別說太高的層次，最重要的，是你準備好了嗎？準備好甚麼呢？不要用既定的已知、想法，來面對當前的經驗。隨時準備好好的、細細的瞧，認真的傾聽所謂眼前的經驗，從現在的因緣當中來傾聽、認識現在的經驗。能這樣，吃一瓣橘子，就吃到一瓣橘子的滋味；吃一顆橘子，就能吃到一顆橘子，而不是只吃一瓣橘子。能這樣，我們才會喝茶，不是喝到一口茶，而是喝到一杯茶的味道。你看那些品茶的人，都有品茶的學問。第一泡，是甚麼滋味，第二泡，滋味又不同，第三泡，又不一樣。喝茶，聞第一口，甚麼香味，喝第一口怎麼喝，喝第二口又怎麼品茶，學問一大堆。這種品茶，幾片茶葉，他就喝出很多的層次，弄出很多的層次感。

—— 2013 年 10 月 6 日原始佛教中道禪法九日禪隨佛禪師大堂開示摘錄



吃一口開懷的蛋糕

在人生裡，假如你和一個人有很好的緣，可能你愛上了他，他愛上你。如果那個男士對你講：「如果你不能 24 小時都陪在我身邊，或是不能一輩子都在我旁邊，我就不和你在一起。」當你聽了是覺得很幸福？還是很有壓力？當你們腦筋不清楚的時候，可能會覺得很高興，認為這個男人很愛我，要我時時的、一輩子的待在他身邊。但是，當稍微冷靜的時候，你就會發現這個男人的心理有問題。為甚麼？因為這男人的要求，根本沒有人可以做到，這不是愛，而是病態的佔有欲、掌控欲。

如果這位男士換個方式對你這麼說：「『天有不測風雲，人有旦夕禍福』，這是我們都知道的人生現實，我不敢向你保證可以陪你一輩子，也不敢對你保證可以每天陪著你，但是我會珍惜每一分、每一秒與你相伴的時間。」這樣的說法，你聽了又覺得如何？你們會不會覺得這個男士的說法比較實際？他開宗明義就向

你講得很坦白，因為「天有不測風雲，人有旦夕禍福」，他可能會生病離開人間，或者發生意外。可是，只要是與你在一起的時間，他都會珍惜，即使是一分鐘、十分鐘，即使是一天、一年，他都會珍惜。你們不覺得此人很坦白實際，才是真正懂得珍惜的人。對不對？如果一個人只能接受一整個蛋糕，不能接納一片蛋糕，那麼此人即是完美主義者，明白人千萬不要跳進去。

務實的人沒有完美主義，他知道世間本來就不完美，可是不完美沒有關係，他的內心依然能夠接納，欣賞、感謝「不完美的當然」，反而內心充滿光明。所以，重點是我們要珍惜現在，努力在現在，即使不能天長地久也沒關係，懂得珍惜人生的過程。人生的重點本來就在過程，學習佛法就是這種態度，即使不能擁有也沒有關係。

諸位法友，你們擁有自己的孩子嗎？你擁有自己的財產嗎？你能擁有甚麼名聲嗎？都沒有！但即使無法擁有，我們要不要認真的過日子？日子還是要過啊！

因為無法丟著不管的過日子。佛陀是教我們要務實的面對現實人生，精勤於現實的人生，可是不生貪染繫著。

如何不生貪染、繫著？第一是面對「無法擁有的現實」，誤以為我們可以擁有，所以不停的追逐。第二是既不接受理想無法在現實中實現，也不肯放棄在現實無有的理想，所以拼命在現實生活裡貪逐無可實現的理想，形成繫著、輪迴。這兩者都是貪，非要不可的欲執。譬如：根本不需要吃一整個蛋糕，能有一片，就吃一片！有一口，即吃一口！即使蛋糕沒有了，看一看也好！對不對？這樣的人生很開懷，不妄執、不繫著，這才是解脫的心懷，讓人生更光彩的生活態度。

諸位法友，一定要特別記住這件事，不要學了佛法後，生活變得奇奇怪怪。

—— 2013年8月6日隨佛禪師大堂開示摘錄



千江水月一月同

舊的法友、新的法友，師父有幾句簡單的話要講，師父在佛門已經四十一年了。藏傳、漢傳、南傳，也算都學得好了，可是最後卻回到世尊親說的法教，也就是原始佛法來。我不是背叛過去所學的教派，不是！我一入門就想學佛法，心境和你們都一樣：當我們一入佛門時，只是想學佛法。對不對？是不是？

可是，當一入佛門時，我們根本甚麼都不懂！所以我們是接觸甚麼，學甚麼！接觸到念佛，就認為念佛是佛法；接觸到天臺，就認為天臺是佛法；接觸到唯識，就認為唯識是佛法；接觸到藏傳密宗，就覺得藏傳密宗是佛法；接觸到南傳，也就覺得南傳是佛法。最後，我們發現還有原始佛法，但這時候卻懷疑「原始佛法是佛法」嗎？

其實，我們從頭到尾都只想學佛法，學佛法才是我們的本意、本願。至於接觸到甚麼、學甚麼，那是

我們人生學習的因緣及過程。在我們學法的因緣及過程裡，我們會不斷的尋法、求法、學法，並且在尋法、求法、學法的過程裡，不斷的質疑，不斷的懷疑，或發現問題的答案。這是在改變、在進步。對不對？這是很正常的學習過程，我和大家一樣，一開始就是要學佛法，也有這些和大家相近的歷程，只是我的經驗比大家多，如是而已！

我們原本的動機與目標都一樣，我們本來都是學習佛法的人。不問現在大家接觸的是甚麼教派，我們還是學習佛法的人，這一點沒有任何的差異。我們只有在學法過程當中有差異，在接觸、學習的經驗上有差異，在現在的過程上有差異。但是在學習佛法、求佛法的目標上，我們依然是一致無別，這一點我們是沒有差別。我們不需要因為各自學法的因緣、過程及遭遇不同，而彼此相互的排斥。因為從一開始，我們就一樣：動機一樣，目的一樣。只是經驗與過程不同而已！

至於經驗與過程呢？在經驗改變的過程，因為我

們無法第一步即可成佛，也不是第一步就成就阿耨多羅三藐三菩提。我們不大可能在第一步、第二步、第三步、第四步，或甚至是第十步乃至第一百步，就可以成就阿耨多羅三藐三菩提。在這些過程裡，我們是不斷的學習，不斷的發現問題，不斷的改進，不斷的超越，這就是學習的過程。所以才會有第一步、第二步、第三步、第四步，乃至第九十、九十一、九十二步。我們不需要在過程當中互相排斥，大家同意嗎？

我們不需要在學法過程中，因為堅持自己是正確無誤而相互的排斥。不能忘了我們都是為了學習佛法，才走上求法、尋法的路。我們也為了成就三藐三菩提而努力，一直到現在還在努力。我們學法的動機與目標是相同，只是經驗不同，過程不同。



生活中的解脫，因緣中的慈悲

有些人有先利他，才能自利的思維。但是這個想法是和不會游泳卻下水去救人，而徒增冤魂的作法一樣。另外，有一些人或許會想，如果自己沒有先見法，卻對人說法，萬一說錯了，不就弄巧成拙，誤人而不自知嗎？所以，這些人就堅持「己未達，則不能達人」的做法。

上述兩種想法都有道理和根據，我們應當如何做才比較妥善？又該如何來看待現實的情況呢？諸位法友，佛教講生命是因緣生，緣生則無常、非我。如果我們抱定一個想法：認為自己的能力不足，現在還沒見法……，這些是我們舊有的想法。當有了這個想法以後，心態上會將目前的現況予以「定型」，即心理上固定在：「我沒有見法，我沒有力量」。因此，當碰到有人需要佛法上的幫助時，我們會受這種將自我定型為「沒見法，沒力量」想法的影響，呈現一種退縮的態度。反之，則會表現出過度的積極。

若在心態上將自己的現況「定型」，認定自己是「能」或者「不能」，這也是「常見與我見」。從因緣來看，事實上是甚麼事況則能，甚麼事況則不能，這才是現實。舉例來講，當你遇到年輕的孩子有些困難，自己覺得還有某一方面的能力可以些許幫助他們，雖然沒辦法保證可以讓這些孩子多好，也不能保證能否持續的幫忙，但是這時能幫甚麼就做甚麼，根本不必多考慮自己還有很多的煩惱，自認無法做甚麼。

換句話說，若誠心幫 10 元，是目前的能力，那麼「現在的能」就是幫 10 元，而「明天的能」可能就是 100 元，「後天的能」也可以是 5 元，或者「今年的能」只是 20 元。

因此，「能」是「時時都能」，但是任一事況的「能」都不會一樣；若「不能」也必是「時時都不能」，任一事況的「不能」也不一樣。這正是佛家講的因緣、緣生的智能。依因緣而觀：時時刻刻都有當時因緣事況下的「能」與「不能」，但是時時處處都不一樣。「能」

不會一樣，「不能」也不一樣。從因緣、緣生的智慧來看，我們才不會經由「定型的思考」來衡量緣生不定的現實。假如我們用「定型的思考」，將自己面對生命的態度和行為加以「定型」，必定會與因緣生的實際生活脫節，也會有很多的煩惱與困擾。

任何人在任何狀態下，都有當時事況的「能」與「不能」。凡是能的，我們就做，不能的，祝福就好，內心不用歉疚。當事況轉換，「能」與「不能」又不同了。如果能時時安住於因緣、緣生的正念及正見，盡其在前，人生就能朝向現前的無憾與無憂。生活的智慧就是「時時處處在現前的因緣」，當在因緣中瞭解現前的「能」與「不能」是甚麼，能的就為之，不能的就祝福，不用歉疚。事況轉換，能和不能，隨即不同了。我們可以時時處處做「能」的事，時時處處接受很多「不能」的事。那麼煩惱甚麼呢？此外，又是誰在做呢？當然事實不會是「我」在做呀！只是因緣中的事況。所以，誰在做？肯定不是「我」！有「做」與「無法做」，但都不是「我做」與「我不能做」。

若能這般的生活，即是生活緣起的智覺，是在生活中朝向解脫，也是因緣中的慈悲。

—— 本文摘錄自 2014 年 1 月 8 日原始佛教電子報第二十四期



法眼中的光明

諸位法友，我們說「老、病、死、怨憎會、愛別離、求不得」是甚麼？是「生之因緣的種種表現與遷流」。如果人們不清楚是「生之因緣的表現與遷流」，不免會希望不要有老、病、死、怨憎會、愛別離、求不得。如此，當人們面對現實人生，即會因為迷惑而產生不合實際的期待與需求，「不合實際的期待與需求」必定難以實現，活在現實的人生當中必會焦慮、擔憂與苦悶。為甚麼呢？

脫節現實、不可能實現於現實的期待與需求，只會在現實中經驗挫敗與失落，活著必經驗焦慮、不安。因此，活著就會有苦。但是看不清楚現實的人，當面對這些期待失落的經驗，內心卻無法接受期待不能實現，只會不斷的掙扎與努力，企圖改變現實的環境與限制，目的是讓內心的期待能夠實現。然而，若是為了讓脫節現實、不可能實現於現實的期待與需求，能夠經由努力而實現於現實，往往是想讓現實變成「不現實」。

如同「老」，誰不希望「不老」？因此，當面對「老」必會痛苦。

諸位法友！老、病、死、怨憎會、愛別離、求不得，即是「生之因緣的表現與遷流」。凡是「生」是必定表現出老、病、死、怨憎會、愛別離、求不得，但是「苦」則不必然會有！為甚麼？因為「苦」是出自「迷惑於實際的現實」與「不合實際的期待、要求」，造成現實生活的「挫敗與失落」，所以面對「生」必有的「老、病、死、怨憎會、愛別離、求不得」，即必有「苦」。靜靜想想：若是活著是為了必然而不可免的事而焦慮、煩惱，不是浪費生命嗎？

生必有老病死、怨憎會、愛別離、求不得，但是能夠在「生」的過程中，無有不切實際的期待，即不會生起無謂的痛苦。解脫是「活著不痛苦」。試問：問題是不夠富有，還是不夠用？活著是為了快樂，還是希望不苦？

諸位法友！活著不苦才是「解脫」，但解脫一樣有老、病、死，也要面對怨憎會、愛別離、求不得，但是在當中不苦。這種不離人生的現實，卻又能遠離「不合實際現實的期待、貪求」，而在現實人生當中「息苦無憂」，才是人們都有機會達到的解脫。如果「解脫」是讓人在現前人生中，不老、不病、不死，也無有怨憎會、愛別離、求不得，那麼「解脫」將是任何活人都達不到的境界，而佛教即是一場幻夢了。

凡是生，就有老病死、怨憎會、愛別離、求不得，但「苦」則不是必然。因為「苦」不是必然，是可以止息「苦」，所以活著可以遠離「苦」。如此，人生還有何不足？

諸位朋友！佛陀教導的「十二因緣」，正是指出「息苦」的路，並且在現實生活中可以實現。無需騰雲駕霧，也不用有神通，更不用看透牆壁或身上放光，人人有機會達到。因為 佛陀絕對不會指向迷夢之路，而是指明實際人生可以達到的光明大道。怎麼做？

佛說：「即身觀察，緣自覺知」。觀察當前實際的身心，觀察當前實際的現實。如何觀察？用「因緣觀」才能洞見真實，法的光明也會在現實人生顯現。

—— 本文摘錄自 2014 年 5 月 22 日原始佛教電子報第四十三期



法眼清明，世界無量

弘揚佛法是不分地域及國界，目前中道僧團主要是在華人世界廣開教法。僧團法師們與教會法工隨著師父前往世界各地傳法，師父常常提醒學眾：「世界很大！」讓學眾務必體認世界很大，不要將當前的小事當作世界的全部，不能把眼前的困難誤當作一生的困境，讓自己困死在當前的生活。

在我們的生活環境裏，許多人的一生過得很單純，只固定生活在家庭、公司及居住的城市。每天上下班，一輩子活動的地方就在這樣的世界裏。在固定生活環境底下，一時的問題，往往會讓人錯覺是一輩子的問題，原因是當事者一直都生活在「如同封閉」的環境。因此，人不容易改變既有的想法、心境感受，不容易走出固定環境的影響。在此之下，往往只是一時的問題，卻因為想法、感受及環境沒有甚麼特別的調整，容易變成一輩子的問題。

我常常提醒來此學習的法友，一定要記得「世界很大」。換個環境，許多問題即顯得很不一樣；換個環境，想法、需要變得不一樣，許多的做法也會不一樣了。

當人們能夠體認到「世界很大」的事實，即有機會發現：任何的美好，只在當前的因緣中；任何的困難，也只在現前的處境裏；任何的煩惱，也只是當時如此而已！

美好、困難與煩惱，都是現前因緣中的呈現，而因緣是轉現不息的呈現在當前。如果人們能夠清明的面對當前，即可在因緣轉現不息的現實環境中，務實、精勤的面對當前，並且學會不貪取當前。

務實、精勤的面對現在，又能不貪取現在，是甚麼意思？因為活在現在，必須面對現在，也需要解決現在的困難與煩惱。現前的人生不能不面對，面對即不能不務實、精勤。

當人們務實、精勤的面對之後呢？人們無法將因緣呈現的現前，作為追求與擁有的對象。因為現前因緣中的呈現，不是一種「自我、固定的存有」，所以「無法擁有、保有現前」。

譬如影子，影子不是「自我、固定的存有」，是光與當前環境發生某種影響的表現，是現前因緣中的呈現，而不是「一個影子」。欣賞影子，卻不是愛太陽、愛和陽光關連的樹、旗杆或那個人。

「美好」是因緣中的呈現，在現前因緣中無法擁有「美好」，也無法去愛影響「美好」發生的相關一切。我們欣賞「影子」，卻無法在愛太陽、愛燈光、愛和光相關的人及物中，實現擁有、保有影子。同此，喜愛或厭惡「現前」，可說是出自「誤解」，因為實際不是「人、事、物」讓人喜愛或厭惡，只是有「現前的因緣」而已！因緣必須認真面對，卻無法「當作自有、固有的存在對象」而喜愛、厭惡，所以應當「盡在當前，平懷看待，平懷看待卻必須盡在當前」。

許多人認為「平懷看待」，可能會對生活無感、麻木，做事不認真。根據實際的經驗來說，許多人很認真的生活，但是困在好壞、順逆的經驗，認真卻煩惱很多；又有許多人是希望遠離煩惱，卻採取不涉入任何好壞、順逆的生活經驗，做甚麼事都不認真，有一搭沒一搭。認真卻多苦，厭苦卻對事不為，這是兩個極端。學佛、學習因緣法，不是這兩種極端，雖然平淡一句「盡在當前，平懷看待」，但表現出「正覺解脫的道路」。

諸位法友！世界真是很大。許多人說：「師父！我們沒辦法出家、像師父們到世界各地弘法。我的生活世界很小，只在家庭、廚房、公司與親友之間打轉而已！」諸位法友！師父送你們一句話：「你的世界也很大，平常生活的世界和世界一樣大。」原因何在？因為現前的因緣是「時時流轉，無時相同」。

臨終開示

肆

面對死亡時，
將不捨留予生者，
把平安留給自己。



安住法光，無憂無憾

不論是佛教的生死輪迴，或是其他宗教說人死後進入永生的天堂，不管是哪一種信仰，都指出一件事情：死亡是一種想法，實際並不存在。

無論是輪迴，或者是死後進入永生的天堂與下地獄，這些講法都在告訴人們：「死亡」是一般人的講法，在宗教的意義來說，「死後無有」是不存在，「死亡」是再生的大門，是進入生命另一新階段的大門。

現有的宗教一致認為「死亡」並不存在，不論這種想法是真或是假，具有宗教信仰的人是這麼認為。因此，人們應該擔心的事不是死亡，是如何生活。

我們應該怎麼活？活著的時候應該怎麼對待自己、對待其他生命？如何面對「生」的一切？這才是生命的重大課題。生命的真正課題，不在死亡，也不是如何死。生命最大的課題是活著，以及如何活著。如何「生」才是重點，死亡不是重點。

我們都是生命道路上，一起為生命奮鬥、修行的伴侶。在人生的大圈圈裏，不論出家或在家，我們都是「人生的兄弟姊妹」，也是「法的兄弟姊妹」，是在生死一起為生命奮鬥、努力關懷生命的親手足。

法集！在此，師父很高興的告訴妳：我們很榮幸在這一生能夠認識妳，並且我們能夠有五年多的時間一起修行。雖然師父們正在廣西的法堂上說法，但是透過現代科技的幫助，可以清楚地看到妳在怡保醫院的情境，彷彿我們互相面對面一樣，而現場的十方法友也與妳一同面對這堂生死的功課。

我們在此地為妳祝福，並且替妳感到歡喜。為甚麼要替妳感到歡喜呢？

因為在這一生，妳沒有做羞恥的事；在這一生，妳沒有做傷害他人的事；在這一生，妳沒有做對不起自己、對不起別人的事。法集！妳是端端正正的人，堂堂正正的生活，一生關心很多需要幫助的人，護持佛

法；即使在年老時，妳還是默默的努力修行，照顧自己，並且關懷身邊的法友及親人。

在這一生妳做過很多助人的事，不需為自己感到遺憾，更不需要為了「死亡」而感到恐懼。因為活著的時候，妳已經走過一段光明的歲月。

我們以認識妳為榮，以能夠與妳攜手走過許多修行的歲月而感到榮幸。師父非常歡喜此生認識妳，並且做朋友、做師徒、做一起面對生命的法侶。在妳生命的最後一刻，師父深深的祝福妳，並且歡喜妳這一生沒有空過、白活。此時，妳不用感到愧疚、恐懼。如果世間有上帝的話，即使妳沒有信仰他，妳也應該可以進入神聖的殿堂；如果沒有上帝的話，妳也可以在自己生命的道路上，繼續的朝向光明前進。

法集！不論有或沒有神聖的聖靈，也不管有沒有輪迴，妳都生已無憾、死亦無憂。最重要的是——我們不會忘記妳！

生命最可貴的事情並不是活多久，而是能夠被自己在乎的人深深的記在心裏。你將會記在我們的心裏，直到我們這一生死亡的到來。

法集！師父祝福妳，並且將妳記在心裏。在此生最後的時刻，我們祝妳平安、光明與喜樂，並且朝向神聖的菩提殿堂。

—— 2014 年 11 月 6 日隨佛禪師為八戒行者法集的祝福開示



棲處無憂落處歡

「能感謝的人內心就有平安、光明與幸福。」

「慚愧與懺悔就是甘露水。」

每個人都要經歷過這一個過程，師父們也跟你一樣，都要經歷這一個過程。每一段生死，都有一段因緣，我們認識的朋友，其實只是一、二十年或二、三十年的相處。所以現在的重點不是在於還能撐多久的時間，在於你現在該做甚麼、該怎麼自處。

首先，要為你這一生所有的經歷，真誠的表達感謝。感謝父母、感謝教導我們的師長（包括佛門的師長）、感謝朋友、感謝兄弟姐妹，感謝他們為我們做過的一切，感謝這一生所承受的好。能感謝的人內心就有平安、光明與幸福。如果沒有辦法跟他們見面，你就在心裏感恩；如果有辦法見面或通電話，你就告訴他們：「我希望在人生的最後一刻跟你說『我很感謝你』，謝謝你曾經為我做過的一切，當時我的內心很歡喜、很平安、很幸

福。」在不斷的感謝當中，我們會得到平安，而這樣的平安，不是靠 佛陀的保佑，不是菩薩的保佑，不是靠神的保佑，是靠我們修行的提升，其實這就是修行。

接著，要懂得反省、慚愧、懺悔。人沒有完美，不必太過於苛責自己；但是，要能勇敢的面對自己的問題。這一生，其實有許多事情，我們可以做，但是，當時我們並沒有盡力去做；或是明知不能做，卻仍忍不住做了一些傷害他人的事。凡此種種，我們要懂得反省、慚愧、懺悔。如果能當面表達歉意最好，也可以打電話，要不然就在心裏默念、懺悔，告訴他：「那個時候我不懂事，請你原諒我。」這麼做，肩膀就沒有了壓力，反而能放下內心的歉疚感與不安。佛陀不是說過嗎？「慚愧與懺悔就是甘露水。」

「死是一種想法，不是現實。」

「在此生的最後，讓自己再次的見到生命的光明與行跡，讓自己知道：此生無憾，並引自己向著光明

的大道行去。」

這一生，曾經做過甚麼好事，曾經講過甚麼好話，想想妳的功德，你做過很多很多好的事，對不對？當你這樣想的時候，你內心的光明，你內心的善念，就會在回想的當中，重新再現起，因為那是你實際的經驗，是你這一生的資產、財富。在此生的最後，讓自己再次的見到生命的光明與行跡，讓自己知道：此生無憾，並引自己向著光明的大道行去。

接著，是皈向三寶。憶念 佛陀的功德，憶念法的教誨，憶念僧團的清淨，憶念你自己現在、當來要善生善趣，皈依三寶，繼續修行。這才是現在該做的事。記得要跟 佛陀學法，要繼續的修行，要跟隨著僧團的腳步前進，將來還是要守持淨戒、行善道。在這樣的道路中，心無所憾。這就是 佛陀教導的六隨念：念佛、念法、念僧、念戒、念施、念天。念戒，是念自己奉守淨行；念施，念自己曾做過甚麼善行功德；念天，相信在淨行與善行功德中，生命不會轉化到不

好的因緣地方去。

死亡！是種想法而已！實際是生之因緣的轉化，在此生的最後，臨終時轉眼之間即轉化為另一生之因緣。猶如握拳而伸掌，轉眼之間的因緣轉化，當中無有拳或掌的死滅，只有因緣的轉化不歇。

又簡單如同轉換個房子。好啊！房子壞了，本來就該換了。換了以後，就繼續的修行，明白嗎？不要害怕，因為我們每一個人都要經歷這一個過程。很多人在這時候害怕，然後一直在想：「我還可以撐多久？還能撐多久？」其實，還有多久並不重要，因為房子壞了再撐下去只是折磨，對不對？換個房子，身體健健康康，重新開始，再與其他眾生結一段緣分。如同萎落於地的樹葉、花朵及果實，必再次的轉化為滿樹的燦爛生機。

如是，感謝此生，檢討學習、成長的心得，準備下一階段的學習，好好和即將面對的眾生結善緣，才

是現在該做的事。對不對？

何況撐得再久，還是要面對，不是嗎？所以，現在最重要的是：你準備好怎麼「搬家」了嗎？因為「生」是因緣中的現起，本來就不會死，只會生的轉變而已！死不了！死是一種想法，不是現實。

我們常常聽鬼故事，相信有鬼，既然相信有鬼，就知道不會死，對不對？不會死才有鬼。鬼沒有修行；我們有修行，前往天趣和人趣裏修行。

「我們不怕辛苦，就是怕不懂得怎樣修行。」

「在人生生命的最後，我們能夠和這個世界，用感謝的心、懺悔的心、問心無愧的心跟它說再見，下次再見的時候，將會是一個好的開始。」

只要我們繼續修行，其實跟往生淨土的意思一樣。古代的人一直講要往生淨土，其實他要的就是繼續修行。但是到了淨土，如果說甚麼都是阿彌陀佛變現，

包括我們吃的、用的都是阿彌陀佛變現，那我們豈不是連布施的功德都沒有？因為一切都是他所變現，對不對？反而在這個人間，有苦難的眾生，才有機會修行，我們的功德、我們的善行才更有價值、更有意義，才能修得更好。

相信自己的修行，相信佛法，內心平安，我們不怕辛苦，就是怕不懂得怎樣修行。以前學菩薩道的時候，我們不是常常發願「地獄不空，誓不成佛；眾生度盡，方證菩提」嗎？那就表示你不怕辛苦，要到苦的地方去度眾生，對不對？不怕辛苦，就怕不能修行而已，再苦我們都要修行啊！你說對不對？

記得，常常感恩，常常感謝，因為現在我們其實已經沒甚麼好求的了，所以就沒有「求不得」的苦，能感恩、感謝就能平安。在人生生命的最後，我們能夠和這個世界，用感謝的心、懺悔的心、問心無愧的心跟它說再見，下次再見的時候，將會是一個好的開始。



活在當前

心境能如萬用簿，甚好！隨時準備好，隨時接受美好的現在，對現在充滿了認真的態度。傾力現前緣生的過程，既不是認真於現在的「結果」，也不是認真開創永久的「結果」。如是能夠不貪愛、繫縛於目的、結果，卻能夠認真以赴於當前因緣的歷程。

許多人強調「不要執著」，往往變成逃避現實與推卸責任的藉口。佛法的「離貪」，既不是逃避，更不是「厭離現實」的偏差心態。離貪！是藉由「如實知因緣、緣生」的智慧，通過「貪愛有苦，離貪斷苦」的正見，逐漸達致傾力現前緣生的過程，重在自、他遠憂息苦的利益，不追逐理想與需要的「結果」，不期待現前與長久的「結果」。

傾現前因緣之勢，盡在當前緣生之歷程；盡當前澎湃之力，活在自他俱利之當下；斷惑見貪愛之繫，息滅五陰世間之憂苦。

人生有「困難」是當然，當面對現實的困難時，無法度越期待與需要的失落，生活的困難即成了心理束縛的困境。困難是現實生活的經驗，困境是面對生活的心境。在現實的生活中，雖是人人有困難，卻非人人有困境。

若受限於既有的已知與期待，困難就會變成困境，因為舊想法與期待無法合乎新狀況。諸位請記住：現前面對的世界，不等同之前認識的世間。但是，面對現前的不知，不需藉由已知作為撫慰不安的依靠，因為美好的人生皆從嶄新的此刻開始。

宣揚、學習佛法，不是為了建立虔敬的宗教情感，而是讓人徹頭徹尾的在生活中覺醒。

佛陀的思想從未認為現實即是無常、是苦、非我、空、敗壞、是假、是幻夢，如是種種否定現實的見解，只會讓人們在現實人生變成旁觀者，旁觀者必與現實人生脫節。

試想：若是認定「美好不在現實，現實只有痛苦」，難道不會在現實生活產生人際障礙與身心困境？是否會鼓勵逃避現實的心態？或許，某些人會說：「我認為現實即無常、是苦、非我、空、敗壞、是假、是幻夢，但是我的生活過得很不錯，沒有障礙呀！」請有這種想法的人不要忘記：我們的生活過得不錯的真正原因，是因為世上有很多清醒與負責的人在支撐著我們的生活需要。

佛陀的教法不脫離現實，保持如實知見，傾力於現前緣生的歷程，即能避免自他的無謂痛苦。

雖然生活有困難，但只要轉變困難的因緣即是轉好，不要讓困難變成困境。如是天天認真、日日精勤、隨時有新、處處有發現：發現生活中寶貴的觸動與啟發，做個平安於現前生活的人，分享人生智慧、光明與平安。

握在手掌當中的有限，經由手掌分享的不盡。

需要！是追尋幸福的感覺，卻成為無止境的折磨。
何苦？

幸福是美好的心境，不是良好的環境。何求？

幸運是現在如此，不是總是如此。何難？

光明必在面向當前，不在背向現前。朋友們！請
從此時、此處、此緣起，開展新人生！

—— 本文摘錄自 2015 年 1 月 15 日原始佛教電子報第七十七期



無憂無憾的離別

在臺中醫院安寧病房裏，隨佛長老為癌末病危的法妙居士開示。這場法談是師徒之間最真摯的對話，受病痛折磨得顯得渙散無神的雙眼，再次燃起了向法的堅決意志。

隨佛禪師說：

每種宗教都有不同的信仰，也都有各自信仰的淨土或天堂作為死亡後的去處。其實，這些信仰的重點，主要是為了安慰活在人間卻不懂生命的真相，因而躁動不安的人心。

生命的道路不是靠諸神的救贖，也不是依靠某種善願或念力，即可決定死後的方向與去處。但是，當有諸佛、神祇的救贖，施予死後的淨土、天堂，或者憑發願即可前往真善美的莊嚴世界，確實讓人們的內心有著極大的平安。

生命是怎麼回事？其實，生命不是死亡後即沒有，這是所有宗教共同承認的事。不論是釋迦佛陀開示的諸法因緣生，或者是神教的靈魂，皆是主張死亡後不是永遠的結束，生命仍是持續進行，只是不同的表現而已！

死亡究竟是怎麼回事？在佛陀教示，若問死後如何？主要是看人生大多做些甚麼，人生朝向甚麼屬性，現在的身心狀況。對平常而正常過一生的人來說，或許死亡沒有想像的可怕。因為許多宗教希望人們能擁抱信仰，所以多數會把死亡描述得非常恐怖，讓人們相信死後很可怕。因此，人們活著時會寄望於死後前往天堂或淨土。

但是，生命的實際狀況，可能不是一般人的想法，也不同多數宗教的說法。

生命的實況，是每個人處在各自因緣的世界，人們沒有共同的世界，相同一致的經驗。例如：人們不

會喝同一口水，喝同一鍋湯卻不會有相同的味覺經驗，一同面對現前環境卻無有相同的感受及想法。

世界沒有一致，依不同的時空、身心因緣，呈現出千差萬別的世界。例如：現在活著的狀態是怎麼樣？現在怎麼想？目前行為是怎麼做？這些都是延續過往身心表現、遭遇，如同投球的球路軌跡一般，如果沒有特別大改變的影響，活時與死亡後的方向不會太大。除非我們做了很不好的事，或者人生大多數時間的素質很差，不然生時、死後的差距不會太大。

佛陀教導我們六念處，念佛、法、僧、戒、施、天。

- 一、念佛陀的智慧與功德，是正覺、離欲、解脫、利眾；
- 二、念佛法的教導，在生活中落實，它分為就是十二因緣、四聖諦、三十七道品；
- 三、念僧團的修為，依著緣起四諦努力於正覺、離欲、解脫、利眾的出家精進者；
- 四、念戒行品德，正念五戒、八戒、十戒、解脫戒的功德及利益；
- 五、念「施」，念過去、現在關懷生命的良善作為，可以利益世人、遠離苦難；
- 六、念「天」，

是念光明之處。相信過去、現在的善行必導往光明之處，憶念此生做的良善事行，在此生、後世有助導向良善的世界。一般人不懂如何改善身心素質、環境品質，不知甚麼樣的善行可以讓現在、未來更好。但是，學習因緣法、四聖諦的人，知道怎麼做可以愈來愈好，懂得好一點、好一點……愈來愈好，這即是「念天」。

如果每天不離六念處，時時朝向良好的方向前進，這樣的人不用擔心死亡的事。我們與多數的佛弟子、良善的社會人士，一生大多數時間是身心端正、行為良善，這樣的人不用擔心死亡的事。其實，這類人死後像生前一樣，朝向美好的道路前進。愈來愈好的生命道路，不是依靠佛、神的救贖，也不是宗教儀式可以改變，是依據智慧、端正的身心表現及良善行為。

如果一個人過去、現在的身心表現良好，即使生前尚未正覺、解脫，過世後的生命趣向與品質，並不會變差，也是愈來愈好。

如果生前身心表現，具有良好的戒、施，不離人、天的端正及光明，死亡後依然不離人、天。如果生前多數是不當的身心表現，死前依舊不離惡因緣，死後依舊不離惡向、惡趣。

多數人只知享受，不懂人生怎麼做會更好，又加上許多宗教說死後會很不好，許多人聽後的內心只有害怕。雖然擔心死亡後的處境，卻不知怎麼辦？因為這類人只想享受，腦筋不懂人生要怎麼做會更好，所以宗教要讓這些人知道害怕、改善。

死後不好的說法，不是講生前身心表現良好的人，對身心端良的人來說，死亡後的可怕世界不會發生。

一生的多數時間，我們努力的持戒、行善、利己利人，不離端正及光明，根本不需要害怕死後的可怕世界。死後去、不去極樂世界，不是重點，也沒關係。

法妙！師父告訴妳，妳不用擔心死後會不好。真正對妳有用的想法，主要有三點：

第一、相信自己一生的表現，絕不會有不良的未來，不良、可怕的未來世是不會發生的事。至於下輩子會如何，現在不需要多想。此時，妳的內心很清楚，此世沒有解脫，死後不會涅槃。因此，死後有下一生是可知。試問：此生如此，下一生會更不好？不會！我們要不離正念的自知不疑，不然會莫名的恐懼。

第二、死後，下一生要做甚麼？若想去極樂世界，可以啊！自問：去極樂世界要做甚麼？學法修行！希望前往極樂，不離善處，只是為了下一生可以修學佛法，不是為了享受好環境。重點在此！希望妳要專注這點就好。因此，當自己自知依靠此生的作為，即使不祈求，未來世也不離善處、不離佛法。具備這點正知、正見及正信，何必憂愁？

第三、不離善處，學習佛法的目的是甚麼？如果自知是要做利己利人的事，即使怎麼辛苦都不怕。此外，凡是需要幫助的眾生，必在困難、苦難的地方。當知，想要利己利人，需要自己不離善處、修學佛法，

並且不怕困難、苦難。

總結以上三件事：

1. 法妙！妳這一生的作為，來生決定不離善處，不管有、沒有宗教信仰，是不會離開善處。
2. 法妙！妳不離善處後，必定延續今生的學習，繼續學習佛法，使自己更有智慧、端正品德及行為，生命必會愈來愈好。
3. 法妙！請想清楚，當妳生活在善處，有機會學佛法、行正道，生命變得更好。之後，妳要做的事，是盡力做有助佛法昌盛、利益人間的事，不怕困難及苦難，也無怨無悔。妳要的是這樣的人生，再怎麼辛苦也不怕，生命依舊是愈來愈好。

法妙！當想透這三件已經發生在生命的事，也是確定、歡喜、甘願做的三件事。如此，妳不需要害怕任何事了！

記住這三件事，只要生於善處，可以學習佛法，人生愈來愈好，不計困難與苦難的利益世人。這三件事我們都願意，也都應驗，不論生前、死後是沒有可懼怕的事了。

法妙！師父為妳說一件真實的事：不論此生、後世，不論生前、死後，既可以不離善處，又得聞正法、精勤修學，更可努力的自利利人。這是生死輪迴裏最好的狀況，任何辛苦也不怕了。只要不失這三件事，不管到那裡都好，這是實際可及的最好狀況。

佛法在人間，人間苦難多。以上這三件事，一定是在人間。

死亡！它不是結束，也不是災難，是新的開始。新新不已，是輪迴的積極面向。老死隨之幼生，去舊隨之迎新，忘古隨之憶今，離別隨之聚會。在解脫、涅槃前，輪迴裏有很多正事等著妳，沒時間失念、憂愁。

在此光明、苦難交錯的世間，相逢何必曾相識，

同是輪迴五陰人，人間事緣幾回度，莫念過往向菩提。

努力吧！人間等著妳，等妳再次參與正道的行列。

—— 2017 年 4 月 21 日隨佛禪師於臺中醫院安寧病房對法妙的開示



附錄

中道僧團簡介

中道僧團（Sambodhi Saṅgha）是以南傳《相應部》與北傳《雜阿含》傳誦的『七事修多羅』為修證依止的僧團，『七事修多羅』是初始經典結集所集成的原始法藏。

中道僧團修持，重視因緣法的正見與身心的覺觀，落實離貪的解脫。中道僧團與尼僧團以常年禪觀的方式修行，奉守終生不受取、不積蓄、不使用金錢，也沒有代為收受、管理金錢與供養的「淨人」。

中道僧團常年在臺灣及世界各地，宣揚 佛陀原說教法，傳授中道禪法：修七覺分，次第成就四聖諦三轉、十二行，讓佛法能夠實證與實用於現實人生，利益世人解決現實問題，開展光明燦爛的人生。

原始佛教會簡介

中道僧團（Sambodhi Sangha）奉守「第一次結集」的經法傳誦，以部派分裂以前的聖弟子僧團為根本依止，承續阿難系與優波離系的古老經法傳承，遵守南傳僧律傳承，復歸「依經依律」的僧團正統。

中道僧團為了宣揚、傳續 佛陀的真實教法，依因緣法、四聖諦之「原始佛法」，實現世間、出世間通達無礙的「人間佛教」（一乘菩提道），在臺灣、美國、澳洲、馬來西亞成立傳續原始佛法的「原始佛教會」Original Buddhism Society，致力引攝世人回歸 佛陀之道。

原始佛教會以回歸 釋迦佛陀教導之原貌，確立奉守「原始佛法與律戒」之僧團，體現「依經依律、尊僧和俗、性別平權、政教分離」之原始佛教教團為宗旨。

聯絡各地共修處

中華 臺灣教區 (Taiwan)

中華原始佛教會

Original Buddhism Society in Taiwan (O.B.S.T.)

網址：www.arahant.org Tel：886-2-2892-2505

E-mail：original.buddhism@gmail.com

臺北 內覺禪林

Sambodhi Monastery

臺北市北投區登山路 139-3 號

E-mail：arahant.tws@gmail.com

Tel：886-2-2892-1038 (代表號) Fax：886-2-2896-2303

臺北 中道禪院

Sambodhi World – Taipei

臺北市中山區伊通街 58 號 2 樓

Tel：886-2-2515-2505

臺中 中道禪林

Sambodhi World – Taichung

臺中市南屯區文心路一段 378 號 11 樓之 1

Tel：886-4-2320-2288

高雄 中道禪院

Sambodhi World–Kaohsiung

高雄市鼓山區美術館路 261 號 2 樓

Tel：886-7-5867-198

美國教區（U.S.A.）

美國 原始佛教會

Original Buddhism Society in America（O.B.S.A.）

網址：www.arahant.org

E-mail: arahant.usa@gmail.com

紐約 中道禪院

Original Buddhism Society（O.B.S.）

30-20 Parsons Blvd, Flushing, NY 11354

Tel：1-718-321-3380

馬來西亞教區 (Malaysia)

馬來西亞 原始佛教會

Original Buddhism Society in Malaysia (O.B.S.M.)

網址：www.arahant.org

E-mail：arahant.mas@gmail.com

吉隆坡 中道禪林

Sambodhi World– Kuala Lumpur

28, Jalan 16/5, 46350 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia

Tel：6-03-79318122

檳城 中道禪林

Sambodhi World – Penang

77 , 2nd & 3rd floor, Lorong Selamat,

10400 Pulau Pinang, Malaysia

Tel：6-04-2288100

威省 中道禪林

Sambodhi World–S.Prai

269, 1st & 2nd floor, Jalan Kulim, 14000 Bukit Mertajam,

Pulau Pinang, Malaysia

Tel：6-04-5400405

怡保 中道禪林

Sambodhi World–Ipoh

61A & 61B, Jalan Chung Ah Ming, 31650 Ipoh, Perak, Malaysia

Tel：6-05-2410216

馬六甲 中道禪林

Sambodhi World–Malacca

30, Jalan Kota Laksamana 3, Taman Kota Laksamana,
75200 Melaka, Malaysia

Tel : 6-06-2818391

新山 中道禪林

Sambodhi World–Johor Bahru

20, Jalan Undan 6, Taman Perling, 81200 Johor Bahru,
Johor, Malaysia

Tel : 6-07-2325248

雙溪大年 中道禪林

Sambodhi World–Sungai Petani

21, Lorong Emas 2, Taman Emas Suria,
08000 Sungai Petani, Kedah, Malaysia

太平 中道禪林

O.B.S.M.-Taiping

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

提供法寶流通據點

如果您願意提供場所或訊息（素食館、店面、公共空間）陳列原始佛教會出版的各類書籍、CD、正法之光月刊，請與我們各地聯絡處聯繫，謝謝您的熱忱！

聯絡電話：

- ◆ 中華原始佛教會：(02) 2892-2505
- ◆ 臺北內覺禪林：(02) 2892-1038
- ◆ 臺北中道禪院：(02) 2515-2505
- ◆ 臺中中道禪林：(04) 2320-2288
- ◆ 高雄中道禪院：(07) 586-7198
- ◆ 吉隆坡中道禪林：(03) 7931-8122

原始佛教會網路資訊

親愛的朋友

歡迎您了解原始佛教中道僧團，以及參與原始佛教會課程活動，讓您得到更多終生學習的機會，相信能幫助您解決生命中的問題，與現實的困境，陪您一同迎向光明，光彩燦爛！

中華原始佛教會網址 www.arahant.org

中華原始佛教會學習資訊網 member.arahant.org

中華原始佛教會 Line: @boo4741u

中華原始佛教會臉書

www.facebook.com/Saddhammadipa

請訂閱 正法之光雜誌

www.arahant.org/tc/obs_newsletter1.shtml

中華四聖諦佛教會網址

www.saddhammadipa.org

中華四聖諦佛教會臉書

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



原始佛教會



正法之光



中華原始佛教會
臉書



中華原始佛教會
Line

參與護法方式

本書若對您有所幫助，敬邀您一同助印流通，及推動各項弘化工作，廣結法緣。

戶名：社團法人中華原始佛教會

郵局劃撥帳號：50159965

臺灣銀行天母分行

戶名：社團法人中華原始佛教會

銀行電匯帳號：142001006834

◎護法詢問專線：（02）2892-2505 財務組

馬來西亞教區護持帳戶

馬來西亞原始佛教會 Original Buddhism Society in Malaysia

銀行帳戶：HSBC bank

Sambodhi World Berhad 202-124475-101

美國教區護持帳戶

原始佛教會 Original Buddhism Society in America

銀行帳戶：Citibank savings account 9930260993

美國原始佛教會 Original Buddhism Society in America

扶助孤童：Compassion For Children

銀行帳戶：Citibank savings account 9946841178

中國大陸人民幣匯款方式：

1. 填寫“境外匯款申請書”
2. 收款人開戶銀行：HUA NAN COMMERCIAL BANK LTD.
SWIFT CODE：HNBK TWTP
地址：NO.13 SEC.2 PEI TOU ROAD TAIPEI TAIWAN R.O.C.
3. 收款人賬號：178-10-002647-3
4. 戶名：ORIGINAL BUDDHISM SOCIETY
5. 收款人電話：886-2-2892-2505

※ 請註明您希望護持的項目，以便專款專用：

◆弘法 ◆助印法寶 ◆道場建置

※ 使用郵局劃撥單捐款，請在通訊欄填寫捐款者姓名、捐款項目、捐款金額、收據開立方式等訊息。

※ 中道僧團終身不受取、積蓄、使用錢財，也無有代管供養的淨人。凡要供養中道僧團者，請以實物方式護持，請勿用劃撥款項方式供養。

隨佛行道 . 第二輯 / 隨佛禪師著 --- 初版 --- 臺北市 :

中華原始佛教會出版 : 中道禪林發行 . 2017.5

冊 : 21×14 公分

ISBN 978-986-91656-8-6 (第二輯 : 平裝)

1. 佛教 2. 文集

220.7

106005696

隨佛行道 第二輯

著 作 者 : 隨佛禪師 Bhikkhu Vūpasama

初 版 : 2017 年 5 月

出 版 者 : 中華原始佛教會

發 行 : 原始佛教 內覺禪林 / 原始佛教會各地中道禪林流通

連絡地址 : 臺灣 臺北市北投區登山路 139-3 號

電 話 : 886-2-2892-2505 傳真 : 886-2-2896-2303

網 址 : www.arahant.org

E - mail : arahant.tws@gmail.com

大馬流通 : 吉隆坡中道禪林 Tel : 6-03-79318122

28, Jalan 16/5, 46350 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia

法律顧問 : 陳銘釗律師

印 製 : 臺灣 力群印刷 886-2-2599-6288

馬來西亞 東方印務有限公司 6-04-552-2833

《非賣品》佛法之珍貴勝於一切 無法以買賣取得

佛陀正覺後 2449 年 / 公元 2017 年 5 月初版一刷 1000 冊

原始佛教會

中道僧團（Sambodhi Sangha）奉守「第一次結集」的經法傳誦，以部派分裂以前的聖弟子僧團為根本依止，承續阿難系與優波離系的古老經法傳承，遵守南傳僧律傳承，復歸「依經依律」的僧團正統。

中道僧團為了宣揚、傳續佛陀的真實教法，依因緣法、四聖諦之「原始佛法」，實現世間、出世間通達無礙的「人間佛教」（一乘菩提道），在臺灣、美國、馬來西亞、澳洲、歐洲成立傳續原始佛法的「原始佛教會 Original Buddhism Society」，致力引攝世人回歸佛陀之道。

原始佛教會以回歸佛陀原說，確立奉守「原始佛法與律戒」之僧團，體現「依經依律、尊僧和俗、性別平權、政教分離」之原始佛教教團為宗旨。

臺灣 內覺禪林

Sambodhi Monastery

中道禪林

Sambodhi World

中華原始佛教會

Original Buddhism Society in Taiwan

美國 原始佛教會

Original Buddhism Society in America

馬來西亞 原始佛教會

Original Buddhism Society in Malaysia

澳洲 原始佛教會

Original Buddhism Society in Australia

歐洲 原始佛教會

Original Buddhism Society in Europe

原始佛教會 www.arahant.org

原始佛教 www.arahant.org.cn

《隨佛行道》第二輯，整理隨佛禪師的多篇文章，分成四大單元：1.「人際關係」，討論了解父母、婚姻修行、做人做事、告別至親與親子相處等人與人之間的事。2.「身心困頓」，人事物的矛盾現象，往往造成人們面對時的困難，禪師犀利剖析矛盾現象下的真相，幫助世人認清方向，迎向光明。3.「學法與修行」，廣泛討論一個學法修行者應該具備的健全認知與態度。4.「臨終開示」，為臨終者開示，協助臨終者安住法光，無憂無憾。

《佛陀與你同行此生》

請為身邊的人生把火，生起溫暖內心的火！
請為遠方的人點盞燈，點盞照亮心靈的燈！
請為期待的人盛杯水，盛杯息止焦慮的甘露水！
請為失落的人開扇門，開扇通向知足無憂的門！
請為自己啟開智慧眼，看清忘失的真實與幸福！
——佛法在人間，在人與人之間！



原始佛教會
Original Buddhism Society