

隨 佛 行 道

第三輯



隨佛禪師著
Bhikkhu Vūpasama

隨
佛
行
道

第二輯



隨佛禪師著
Bhikkhu Vūpasama

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 Bhaddanta 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）、《隨

佛行道》第二輯（2017 出版）、《因緣法之原說與奧義》（2017 出版）、《原始佛法與佛教之流變》（2017 出版）。準備出版的有《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。

止息生苦，能滅諸苦

學佛的人要瞭解，現前我們已經「生」，有「生」必會有老、病、死。「生」的內容包含了「老、病、死」，「老、病、死」是生命的一部份，也是生命的本身，而不是生命的災難。如果我們把老、病、死當做災難，那麼活著就是一直在面臨災難，活著即沒有解脫可言。老、病、死是生命的一部份，也是生命的本身，活著是必然如此。因為生命是緣生，緣生一定是如此。

「緣生」是影響中的現起，而現起的也必是「影響」，不可能有影響卻能不變的那種發生。因此，「生」是流程，是在影響中流轉不息的流程。我們將「緣生」的流程稱之為「老、病、死」。「老、病、死」就是「生」的面貌，「老、病、死」就是「生」的表現，「生」的表現就是「老、病、死」的表現，「生」的歷程即是「老、病、死」，這才是真相。

我們一般認為：「老」，就是指衰老。但深入的看，「老」是「不能維持現狀、不能再恢復原狀」的現實。

「生」的表現、緣生的表現，即是如此。「不能維持現況」是生、是緣生的當然。同此，病與死也是如此。

「生」呈現出來的就是流程，不是一般人俗稱的呱呱落地才叫生，那只是淺薄的認識。「生」的現實稱為「老、病、死」，「老、病、死」即是「生」呈現出的流程面貌而已。我們希望有「生」，卻又想避開「老、病、死」，實際來看，這確實是淺薄且脫節事實的想法。「生」是緣生，「生」表現的即是「影響的流程」。因為「生」在影響中呈現，所以呈現的也必是影響的流程，當然是「不能維持現狀、不能恢復原狀」。

「生」！即是「老、病、死」；「老、病、死」只是針對「生」的不同的看法和講法罷了！我們要確實的認識到這一事實。

除了「老、病、死」，「愛別離」也是「生」的當然！「生」是影響的流程，生命與生命的交會，生命與萬物的交錯，也是影響的流程。當中會呈現因緣性的改變，是一種當然與必然。因此，任何滿意的、可悅的經驗，

呈現在因緣改變的流程中，既不能維持現狀、也不能恢復原狀的現實，人們對此稱為「愛別離」。

因緣的改變是無法預測，有時在當中生歡喜，有時在當中生瞋厭。前者說是愛別離，後者說是怨憎會，其實兩者都是「生」的表現。人生的任何階段，做任何事、說任何話、想任何內容，都同時有了解者及不了解者、認同與反對者、支持與破壞者、愛護與怨懟者，出現在生命的影響圈中，這是緣生、影響多面呈現的必然、當然。

如此，「生」的內容，必是表現出老、病、死、愛別離、怨憎會。這不是身旁的人都不愛我們、怨我們，所以有愛別離、怨憎會，而是因緣改變的呈現，當下就是愛別離、怨憎會。從如實知見緣生的內涵與廣度來看「生」，任何時候都有「愛相聚、愛別離，怨憎會、怨憎離」。

求不得呢？「生」是緣生，呈現的必是影響的呈現，是流程的表現。緣生既是影響的呈現，當然必是多面的

呈現，不是固有、自有的表現，也無法掌握及主宰，所以不會是單一、絕對如是的表現。緣生的呈現，表現出有多少面向與層次呢？這問題是錯誤的問題！應當說：影響呈現的面向與層次，即是隨應顯現，任何的面向與層次，既不是「出自同一因緣（影響）」，也不是「出自各自無關的因緣（影響）」。這種呈現的現實，一般人可能習慣用「無量無邊」來表示，這似乎也可以，但不建議用。因為事實是「無」量「無」邊！

緣生！事實上是不能稱為「我」或「我有」，因為在現實當中，只有影響、流程，何來「我」或「我有」？人們總有「成果」的需求及盼望，但是事實並非如此，所以有所求，必定是「求不得」。「得」實際只是流程的經驗，而不是「得」，「得」只是誤會底下的「想法」罷了！目的性的需求，在緣生的現實中只有經驗卻不會實現，這是當然的事，而「求」也會是「求不得」。

老、病、死、愛別離、怨憎會，實是因緣改變的表現。在影響的流程中，若預設要什麼、保留什麼，在主觀心態上會是「求不得」。這是因為在生命的流程中

有迷惑，誤認為自己可以掌控。

在生命的歷程裡，做任何事都是流程。求呢？當我們得到了什麼，也就是失去了什麼。當是什麼，也會不是什麼！求不得時，正是求得時；當求得時，也是求不得時。人們不解，誤把「生」當作一件事，而「老、病、死」則當作另外的事，也把「愛別離、怨憎會、求不得」當作另外的事。

若要不老、不病、不死，方法只有「不生」，如果希望可以不愛別離、不怨憎會、索求皆得，則是無有可能的妄想。因緣必是多面的呈現，也必然呈現出愛別離、怨憎會、求不得。如果希望在「生」當中，沒有老、病、死、愛別離、怨憎會、求不得，確實是「無知」且不合實際的妄求，必會有苦。因此，《雜阿含》334 經說「癡求欲，名為愛」，愛即是出自「無知」而「不合實際」的妄求。「不合實際」的妄求，必定是無法實現，所以貪愛、妄求皆苦。

人們如果不想要有老、病、死，應當是不要「生」。

但是人們當前是「生」，渴望要「生」，卻因為看不清「生」的真相，而不要「生」的表現，也就是不要老、病、死、愛別離、怨憎會、求不得。

然而，既然渴望「生」，對「生」的表現，就必須接納，若不接納就會有苦。如此一來，有「生」，即必然有老、病、死。但是既要「生」，又要拒絕老、病、死，當然在經驗「生」、經歷老、病、死時，而有老、病、死的「煩惱苦」。因為不想接納無法拒絕的事實，面對事實即會有煩惱苦。既然是「生」的表現，就要接納，不接納老、病、死，必會有老、病、死等「煩惱苦」。同此，有「生」即有愛別離、怨憎會、求不得，求「生」卻拒絕愛別離、怨憎會、求不得，當然面對「生」就會轉變成面對愛別離苦、怨憎會苦、求不得苦等「煩惱苦」。

人生任何時候都有「生」的必然與當然。如果瞭解了，也就不覺得奇怪。如果如實知「生」，必能平懷面對「生」的一切，老、病、死、愛別離、怨憎會、求不得即是平常事，這些都是「生」的表現，是「不能維持

現狀、不能恢復原狀」的流程。如是既不求「生」，面對「生」則能平懷接納老、病、死、愛別離、怨憎會、求不得。雖一樣必須面臨老、病、死的「生理苦」，但能無有老、病、死的「煩惱苦」；雖有愛別離、怨憎會、求不得，但無有愛別離、怨憎會、求不得的「煩惱苦」。這是種種煩惱苦的止息，也正是對「生」之煩惱的止息、解脫。

如果能看清楚「生」是什麼，人生一樣會有老、病、死、愛別離、怨憎會、求不得，但是能夠平懷看待，既不貪著不老、不病、不死、有愛不別離、無怨憎之會、凡求皆得，也不厭離老、病、死、愛別離、怨憎會、求不得，遠離「煩惱苦」。對「生」無有迷惑，於「生」無有欲求、瞋怨，即「生」之時，息除迷惑、貪欲、瞋恚等煩惱，而有「生」之煩惱的解脫、清涼。當「生苦」的永息、不生，也稱為「五陰苦」的永盡、涅槃、寂滅。

覺者是對「生」的正覺，覺悟「生」的流程；解脫者是止息「生」的欲貪與瞋怨；而凡夫則是對「生」的迷惑和貪愛。

學習十二因緣正是要學這件事。解脫的聖者，還是會老、病、死，一樣面對愛別離、怨憎會、求不得。凡夫看不懂聖者，貪愛重的人會認為聖者不能拒絕我、不應該罵我，應當好好對我講，講到我能理解、接受為止。但是精進、不放逸的人，則是認為聖者必須懂得教誡我、督促我，否則怎麼叫慈悲？精進凡夫認可的慈悲，貪欲的凡夫是認為不慈悲；貪欲凡夫認可的慈悲，精勤的凡夫則認為不慈悲。貪欲重的人喜歡經營個人關係，喜歡與信眾間建立私人關係，希望你愛他、崇拜他。但是這種貪欲重的凡夫，是該拒絕而不拒絕，該教誡而不教誡，應當慈悲卻只顧自己，以盲導盲。

若要息苦，必須先有智慧，否則看不到正道。佛陀教導的十二因緣，是教導「愚癡、貪欲、嗔恚是怎麼起？我見如何起？在當中形成何等的身心束縛？」如果明白洞徹正確的十二因緣法，即不需要問別人：「修行的正道應當怎麼修？」見十二因緣的見法者，不被天下人的舌頭所轉。

迷惑的人必須先學十二因緣，十二因緣不知，佛法

必定是學不起來。如果明見十二因緣、清楚無誤，則決定正向三藐三菩提。在佛陀的教導中，十二因緣很重要，是核心的教法，必須依據「十二因緣法」，修「十二因緣觀」，才能洞見「生」的真相，身心煩惱的真相，明白「苦」要如何滅，而得明見滅苦的正道。

目次

2 作者簡介

7 卷首：止息生苦，能滅諸苦

壹·人際關係

25 人生必經的一堂課－生離、死別

29 略談心理人格對人生、修行的影響

35 證記血脈家族之開示

43 如何經營婚姻生活？

47 慈悲的因緣性與普遍性

貳·身心困境

55 「苦」是什麼？

57 一個問題無邊煩惱





- 61 「苦」如何發生？
- 65 如何走出生命的故事？
- 69 我是誰？我活著的意義與價值何在？
- 75 面對苦難，穩住現在
- 79 追求完美，難知足、幸福！

參·學法與修行

- 85 我這裡有平安，沒有危險。
- 91 時時有良師
- 101 健全的看待自己
- 105 做現在，勝過做自己
- 115 生活即是道場
- 117 有智慧的面對問題、解決問題
- 121 你有烹調幸福的配方嗎？
- 127 閃爍在當前的亮光

- 131 浴佛的真義
133 行善植福的真義

肆·人間行道

- 143 佛陀的佛法與眾生的佛教
149 佛法在國家、民族的定位與功用
181 中道僧團唯利世，不涉政
185 至誠為佛教，團結利世間
191 為尋法者點燈，為行法者開門
199 月映清江照寒夜
205 護正法的尊嚴，拒斥不當的對待
——原始佛教學人的醒覺
211 托鉢化劫，引攝人心
215 關於斷無明次第的諸多爭論
233 尋返佛子的信心
243 尊重



伍·回首漫長與艱難的光明路

247 念佛、禪定、感應、慈心

273 卷尾：

佛弟子的夢想、等待與相信

附錄

280 護佛真身，護佛舍利，建佛塔寺，永住臺灣

285 護持功德

286 非盈利組織 關懷兒童 Compassion for Children

288 中道僧團簡介

289 原始佛教會簡介

290 聯絡各地共修處

294 提供法寶流通據點

295 原始佛教會網路資訊

296 參與護法方式



人 際 關 係

Interpersonal Relationship

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！



人生必經的一堂課 ——生離、死別

生離、死別！是人生必定要經歷的一堂課，除非我們不珍惜人生中任何的人、事、物，或者不認識人生歷程的任何生命，才有可能不用經驗生離、死別。但是，只要是生活在現實世界的任何生命，必定無法免除「同伴為生，相濡以沫」的現實生活，當然也必定要經驗生離、死別的生活歷程。

只要我們願意與任何人、任何生命發生「善意、正面的相處經驗」，即必須面對生離、死別的衝擊，而如何面對無法免除的生離、死別，即成為必須學習的「人生課程」。

人不能既要遠離孤獨、享用受人善待的經驗，又不要生離、死別的衝擊經歷。

當我們經歷「善意、正面的生命相處經驗」，生離、死別的衝擊即隨之發生，並且更令人難以面對。我們無

法拒絕生離、死別，只能學習如何面對與度越。

如果在人生歷程中，我們期待與追求「善意、正面的生命相處經驗」可以穩定、長久的進行，那麼無法免除的生離、死別必會成為「苦」；若是不抱持「善意、正面的生命相處經驗」可穩定、長久的期待，生命相處經驗轉換的生離、死別，將不再是「苦」，反而是「豐富生命」的過程。

生離、死別！是教導我們珍惜、感謝生命的相待機會，更深化彼此之間的「善意、正面經驗」，讓我們學習：應當如何面對生命的相處！

當明白人生既需要面對「善意、正面的生命相處經驗」，也必定要面對生離、死別，我們即會了解到：如果不放下「保持美好生命經驗」的期待，必定「有苦」。

緣生法無法長久、穩定及保持的事實，使我們明白「欣賞、珍惜」當前美好的生命經驗，「感謝」眼前美好生命經驗的難得、可貴，不期待任何人、事、物的穩定及長久，正是成熟的面對當前，更加豐富、深刻此

生、此世的正道。

佛陀的教導：貪愛引起苦惱，疲厭、瞋恚也引起苦惱，必須遠離貪欲、厭離的不當心態，欣賞、珍惜、感謝當前人生經驗，人們才能平懷的看待人生歷程，並且慈悲喜捨的對待眼前的生命。

請欣賞、珍惜、感謝現在身邊的眾緣，滿足、平安必與你（妳）同行！



略談心理人格 對人生、修行的影響

人活著很重要的一件事，必須是心理健康和人格健全。

好比女孩子長大了，大多是找身體健康、有謀生能力、善良、品德不錯、也相互愛對方者作為結婚的對象，認為這是找到好的對象。但是只考慮這些條件，實則不夠，還要加上最重要的一項——心理人格是否健全。

許多人是外貌端正、品德好、善良、熱於助人，無不良嗜好、有工作能力、事業平順，被許多人視為理想的婚姻對象。但是在婚後的長期相處中，才發現此人的心理人格不健全，很多人際行為的應對模式很有問題。譬如：在人際相處中，會習慣性、無法克制的懷疑、猜忌他人，不相信他人，無法建立信賴的人我關係；或者，在人際相處中，習慣性、無法克制的依照自己的需要為主導，只能作老大，別人必須配合自己，難以配合他

人，難以克制配合別人的焦躁與不滿。

許多人在人際相處當中，有著信賴他人與配合他人的困難，會過度敏感與不成比例的反應，習慣以自我為中心，習於合理化自己的行為，缺乏一般人的慚愧心與羞恥感，具強烈的表現欲，不自覺的忽視他人的需要與感受，自我約制的意願低落，強烈的拒絕約制及追求個人自由，渴望別人對自己的信從與需要。這種人際的表現，反應出心理的不健康、人格的偏差，這些問題不在道德教育與宗教信仰，而是心理人格的不健全。

心理人格的不健全，往往造成旁人的困擾、挫折與傷害，甚至逐漸成為另一個心理、人格不健全的受害者。較常見的例子，是有些人習慣抱怨，嫌東嫌西，什麼都不對、不行；好的都不提，認為不怎麼樣，或認為好是應該，不需肯定。心理健康的人處在這種人際氛圍中，經過一段時間，即會心情抑鬱。為什麼？因為感到莫名與無法改變的挫敗，理由是：挫敗感來自莫名與過度的苛求，反覆的解釋與溝通，也無法改善源自對方心理障礙的焦慮與煩躁，所以在相處中會感覺自己似乎是

一無是處，做好得不到讚歎，做不好卻一直嫌。小孩若是在這種對待中成長，容易過度焦慮、缺乏自信，也會變成心理不健康、人格偏差的人，往往會有叛逆人格或逃避的行為，造成一生的人際障礙。

還有一種例子：有些人有克制不住的「風流」習性，既喜歡人，更享受別人的愛。但在當中總是缺乏滿足感、踏實感、歸屬感，以致於在感情的表現上，既無法盡心，又捨不下，造成感情上的浪漫心緒與流浪心境。

這種情感上既期待、又無法全心的信賴與投入，無法形成踏實與歸屬的心境，很可能是肇因於成長過程當中發生情感挫折的經驗。情感挫折的經驗，容易造成既期待感情，又無法信賴穩定的情感關係，變成感情上缺乏自信與不當的焦慮、懷疑。每當談戀愛，總有找到真愛的感覺，但經過一段時間後，即感到不踏實與逐漸的疲倦。雖然願意繼續的往來，但總是不經意的營造與享受其他的感情經驗。在感情的持續關係中，容易再發生一段戀情，似乎一輩子都在尋覓愛情、享受情愛。這種戀情不斷、愛一個又一個的假象表現，一般人認為是

「風流」，缺乏自制力、道德不端正，實際可能不是「風流」，而是情感發展不健全、心理人格失常，是一種心理疾病。

因此，年輕人找對象不能不慎重，因為這不只是替自己找終生的伴侶，也等於替孩子找父母。否則，自己痛苦一輩子，兒女也跟著痛苦一輩子，甚至孫兒也受到不良的影響。這是相當嚴肅的事，不能不慎！

人活著必須「心理健康，人格健全」，才不會困厄自己、傷害別人，這是很重要的事。若是心理不健康，在平常生活中容易憂鬱、苦悶、焦躁、憤怒，既難有喜悅，也難和他人相處，形成生活的內外障礙。

心理不健康，在宗教的修行表現上，是逃避現實生活及責任，容易瞋怨的對待不同意見與信仰的人，難以與人團結合作，主見過強、自制力不足，或是過度的憂愁與迷信盲從。若不是無可自制的變成「活佛」、「悟道大師」，即是變成盲目崇拜的信徒。往往這兩者會相互吸引的搭配在一起，發展成「自我標榜」的宗教團體。這不是天才，也不是笨，更不會是「業障」，而是

通過心理障礙與疾病而發展出來的宗教現象。人格的偏差與缺陷，必須治療和調整，不能依靠「自以為是」的開悟，追求被人群信從的心理滿足，更不能依靠信仰聖者來解決自信不足的焦慮。

許多社會人士或宗教師，經由心理障礙的影響，發展出某種特質的表現，表面看來似乎是某方面的「成功」人士，實際上內在充滿許多的問題。許多心理與人格的困境，主要的原因是「自我認同」的問題，也就是「如何看待自己、如何看待其他生命」的問題。不論是人生，或是佛教的修行，重點是在「生活的態度與作為」，不是在教說、規範的專業性，更不在禪修技術的訓練，當然更不會在口才表現與信眾的支持度。

佛教常常講的「我見」與「渴愛」，簡單的說，即是「自我認同、自我接納」的問題，反應在社群行為上，也就成為人生觀與道德水平。此影響所及，不僅關係著個人的生活品質，也攸關著社會的素質與發展。

（本文摘錄自原始佛教電子報第五十八期）



證記血脈家族之開示

最早的宗教儀式，除了祭祀天地以外，就是婚姻的儀式。人類最古老的宗教可以說就是婚姻，婚姻本身就是宗教。兩個人在一起，相信感情可以天長地久，這就是宗教信仰，如果沒有很強烈的宗教信仰，很難走進去。

師父代表中道僧團，祝福你們：在人生的過程裡，不論富貴貧賤，不論健康與否，不論面臨艱難挫折，願意選擇一個人，相信他願意跟你同甘共苦，一起手牽著手，無怨無悔的共同經歷這個人生的歷程。

平心說，這不是一件容易的事。或者你們會問：「這樣的選擇是否正確呢？」實則問題不應該這麼問。兩個人要一起過一輩子，靠的不是選擇正確與否，主要是要靠著往後你們是否能夠正確的經營。只靠一次選擇，就決定一生，本來就不可能。選擇不會決定你這一生，而是往後每天過日子，你們兩個怎麼一起過，這才是最重

要的事。

結婚是一個開始，並不能決定你這一生，它只是一個開始。但因為人生的路太長了，一開始總要包裝得美美的，對不對？這麼多美麗的汽球裝飾會場，親友們盛裝與會，加上教會的法工穿著充滿吉祥喜氣的紅色 T-恤，這麼多人虔誠的為你們祝福。

但是，世界上所有的新人，都經過大家熱誠的祝福，卻不表示他們都能夠幸福的過一生。可見得這些祝福只是他們的善意，真正這一生要走下去，其實要靠你們的努力。你們的努力才是最重要的事情。

怎麼努力呢？平心說，多數的年輕人都是靠自己土法煉鋼，「我愛你一輩子，你要愛我一輩子」，反正無論如何，「YOU BELONG TO ME, I BELONG TO YOU」，就這樣子，對嗎？但真的是這個樣子嗎？平心講，這個不靠譜，因為人生的挑戰實在太多，多到沒辦法講，萬一永遠只靠著「你屬於我，我屬於你」，就要開開心心的過完這一世，可能不夠。

所以，今天師父要跟兩位講：你們真的需要宗教精神。因為婚姻本身就是宗教。

對女方而言：「我嫁的是現在的他，不是十年後的他」。十年後的他是什麼，老實講，連他自己都不知道；對男方而言亦如是。所以現在嫁的、娶的，都是現在的他和她。因此，以現在的因緣，要過完一生，沒有宗教精神是做不到的，沒有宗教精神，這一生會走不下去。事實上婚姻是另一類型的宗教。

真的宗教精神就是：不管再怎麼困難，再怎麼困苦，再怎麼千辛萬難，我都要跟著對方，與對方白首偕老、同甘共苦的過這一生。所以，你們要富有宗教精神來走這一生，而不是像結婚前戀愛的心態——「我追尋我的快樂，我追尋我的幸福」，對不起，婚姻絕對不是抱著「追尋我的幸福跟快樂」來經營。

如果抱著追尋「我的快樂跟幸福」來經營婚姻，師父告訴你：人都會改變，先生工作做事業，太太照顧家庭，要不然就各做各的事業，五年十年以後，彼此的距離絕對不會像現在這樣。如果各自都為了追尋自己的幸

福跟快樂，婚姻是很難經營的。

現在結婚的是現在的你們，不是五年、十年後的你們，更不是二十年後的你們。如果靠著追尋自己的快樂跟幸福，只可以談戀愛，不可以結婚。如果你要結婚，不可以這樣。

結婚是什麼呢？結婚是互相依靠、互相幫助、互相陪伴、互相體諒、互相包容、互相為對方奉獻跟犧牲。而且走這一段，人生絕對不會完美。要互相依靠、互相幫助、互相陪伴、互相體諒、互相包容、互相為對方奉獻跟犧牲，當然還要互相挑剔（只是不要太多），然後，還要互相體諒對方並不完美。

付出這麼大的代價，一起走完這段並不完美的人生，而且過程充滿了挑戰。目的何在？過一個自己還能走下去的人生，然後沒有遺憾，這樣就好。抱持這樣的心態，你才能好好的走婚姻這條路；如果要抱持著追求幸福跟快樂，奉勸你們不要結婚，談戀愛就好。你們聽明白師父說的意思嗎？你們需要宗教精神。付出那麼大的代價，但是人生並不會完美；為對方付出那麼

多，對方也不會完美；你努力那麼多，家庭永遠有它不完美地方。這是天經地義的事，是理所當然的事，沒什麼好奇怪的。你們必須要有這樣的認識，才叫成熟。然後願意以這種成熟的態度走下去，如是，你們才可以經營家庭。

師父不祝福你們永浴愛河，因為這種話有點不太實在，這種不太實在的話師父講不出口，因為你們一定會吵架、會鬧脾氣，然後你們有時候也會考驗對方，然後又繼續走下去，對不對？所以師父不需要祝你們永浴愛河，倒是想要祝福你們：能夠用成熟的心態，接受自己的不完美、對方的不完美、人生的不完美；然後用這種成熟的心態，不追求完美的人生，只追求問心無愧；願意去照顧另外一個生命，無憾的走完這一生。我需要他，他需要我，我可以幫助他，他可以幫助我，我們兩個都不完美，所以就不要互相挑剔太多。師父祝福你們能夠有這種成熟的心態，以及這樣的態度跟精神，白首偕老，祝福你們。

今天，你們請師父們到場，當然不是為你們證婚，

出家人是不幫人證婚的，但是僧團願意為你們祝福。你們願意下定決心，在此生，依止 佛陀聖教，然後開展自己光輝人生，以及光輝家族；你們相信 佛陀的教法，能夠讓你們這一生光明燦爛，並且願意依 佛陀的教法，好好教育你們的子孫，讓你們子孫代代都能夠昌盛，都能夠光輝，下定決心，建立一個佛教的家族、一個護持聖教的家族，因此我們僧團才到現場來為你們祝福。

既然你們下定決心「願世世代代，血脈家族，信受釋迦佛陀聖教，護持中道僧團」，那原始佛教中道僧團也代表世尊的僧團，為你們作這個見證。

佛弟子本來就應該有這樣的信念：佛法就是能務實、實際的利益現實的人生，解決問題、開展人生，並且遠離煩惱，同時也能夠利益你的後代子孫，代代昌盛。既然你們對佛法有信心，那麼僧團也接受你們這樣的信願。這不是一個儀式，這是一件很神聖的事，婚姻也是一件很慎重的事。

要建立一個家族，這是很傳統的事。許多的父母，

只想著「追求幸福，追求快樂」，事實上這是比較幼稚的。許多的男人跟女人，年輕的時候只是玩，往往到了五十歲以後，慢慢才開始有所謂世代傳承的真正的觀念。事實上，家族結婚就是世代傳承，傳承祖先的觀念跟門風。

一結婚，你們就要有這種體認，因為，你們是兩個家族在一起了，不是只有你們兩個在一起。然後要繁衍子孫，它是一件很神聖很重大的事情，所以你們必須慎重看待。

怎麼建立家族？你們怎麼建立，後世的子孫就會傾向是什麼樣的人，對你們家族、對他們將來的發展、對這個社會的影響都十分巨大，不能等閑視之。因此，當你們發了這個信願，你們就要認真的去做。正如同你們結婚，無論如何你們就要認真的去實踐你們的宗教精神。

既然你們發「願世世代代，血脈家族，信受釋迦佛陀聖教，護持中道僧團」這個信願，這也是宗教精神，僧團來接受你們發這個信願，也得擔負這個責任。你

們結婚，互相對對方有責任；你們跟僧團發了這個願，僧團對你們也有責任，它是一個長期的責任；我們的教友，同樣的要對你們有關懷的義務跟責任。



如何經營婚姻生活？

男女交往或是夫妻相處，彼此之間的互動過程，一般而言，跳脫不了以下三種境況：一是「相愛容易，相處難。」二是「相處容易，同甘共苦難。」三是「同甘共苦容易，一輩子生活幸福、無憾難。」

為什麼「相愛容易」呢？男女交往之初，因為欣賞對方身上的優點，進而漸漸的轉為愛慕，此時，你愛上的是實際的一些些經驗，其實更多的是你自己的推測想像。就像上市場買蘋果，你看到一顆表皮紅透、味道芳香的日本大蘋果，你看著那顆大蘋果，你便想像它一定是又甜又香、好吃極了，於是你挑了這顆蘋果買回家；同樣的，你也想像那個具有許多優點的對方，是多麼的美好，你愛上了對方，然而你愛上的其實是經由自己的需要轉化而成的想像。

人們會將自己的需要轉化成期待和要求，用來要求對方、評價對方。一旦對方未能滿足自己的期待和要

求，隨即引發一連串的失落、不滿、憤怒等情緒，於是彼此就開始相互指責、爭對錯、誰哪裡做得不夠、誰哪裡又不好……。欲望如果是一棵樹，欲求不滿引發的相互指責就是樹的影子。這時雙方越是溝通，就越挫敗，相處是這般的艱難，然而感情已經投入了，也只能遷就對方。遷就對方時，一方將自己的需要擱在一邊，內心承受委屈；同時另一方的需要獲得滿足，內心享受快活。這形成他樂你苦、你樂他苦的情況。所謂的婚姻生活，一路上就是如此，沒有「幸福、無憾」，只有「疲憊」以及「如果早知道」，想要「一輩子生活幸福、無憾」，難矣！

相信你一定不希望自己的婚姻生活演變成如此，那麼你該如何做呢？隨時覺察這件事：「是否用自己的期待和需要在要求對方？」日常生活中與人相處，不論對方是誰，應隨時覺察：「是否以自己的需要為標準去評價或是要求別人？」如果你能警覺這一點，你便稱得上是在修行了。

請諸位靜靜想想：由於「出自於善心與愛意，和我

們一起生活的伴侶是不是一直委屈自己、克制自己的遷就我們？」在這一點上，難道我們不能清醒點？不要一味的享受他人的善意退讓，進而得意忘形、習以為常。

通常人們對待我們的態度，不外乎兩種：一種是忽視、不友善；另一種是在乎、善守護。面對在乎、守護我們的人，若是忽視、習以為常的回應，即必須小心，我們正在種苦因，大難勢必不遠。

我們得隨時覺察：不要讓他人和我們在一起便必須事事遷就。我們要調整自己，懂得感謝和體諒對方，這樣對方才會覺得我們值得體諒、遷就及犧牲。因為對方的善意關懷，我們能夠珍惜；對方承受的委屈，我們能夠感同身受；我們不僅懂得她的用心，也捨不得她的犧牲。如是才能既能相愛，又容易相處，更可以同甘共苦。

至於，如何一輩子生活幸福、無憾呢？我們必須懂得：人生的重點不在完成哪些成就、能夠活多久、跟誰一起生活，也不是因為生活順遂或艱困，最重要是能否知足而無憾。

活著！日子總不會完美，免不了許多無奈的痛苦和逆境。但是，我們能夠盡力的面對、解決，也因為盡力了，所以沒有遺憾！即使生活未必符合理想，也會覺得日子還不錯。

因此，當「以實現需求為標準」的期待生起時，如果可以立即發現到「哇！苦因又生起！」覺察自己總是重複的「要求對方滿足自己的期待和需要」。如是，可以善用四聖諦的智慧，務實面對夫妻之間的相處問題，相信婚姻生活必能朝向和諧與美好發展。

* 2016 年 3 月 1 日，隨佛禪師於板橋龍山寺文化廣場「因緣觀與療癒憂苦」之課堂開示。



慈悲的因緣性與普遍性

慈悲的落實與顯現，從來就不可能是絕對性與普遍性。在智見上來說，這是反緣起的見解；在情感上而言，這是欲渴的期待與不捨的投射；就現實的實際面來看，這是理想主義者脫節於事實的「空想」；依信仰的模式而言，這是對於絕對救贖的崇仰與期待，轉而內化為自我的期許與要求。簡單的說，是「一神與自我的同體化」。這是神化、理想、感性的信仰，絕不是佛法。更直接的說，生命是緣生法，不是絕對法，不可能離於因緣中的必然與限約，而得絕對性與普遍性的落實與顯現於世。「普遍」原就是絕對思惟的理性見解而已，可以成為哲學，但不能作為實證作為。

品德高尚、富有愛心，見到苦難時，付諸行動救拔，但人的能力畢竟有因緣條件的限制，即使已盡了一切可行的力量與資源，在現實上也只能救助許多人而已！當見到諸多需要救助的人未能得救，內心有所遺憾與不

捨，此時讓所有人都能得救的期待與渴望就會浮現。此一心緒：若求之於外，就會崇仰與渴盼具備絕對與普遍的救贖者；如轉向於內，即會自我的期許與要求；若推之於世，就成為博愛情操的普世救贖學派及宗教信仰。但佛法只是這樣而已嗎？

慈悲是佛法的內涵之一，但慈悲的顯現，是與當事者的生命品質息息相關，而慈悲的落實，更與世間的現實密不可分。佛法是說出事實，而不是「虛擬」的空談比賽，道德化的感性訴求與理想規劃，固然值得尊敬與讚嘆，但是救人畢竟需要依據實際的現實，檢視實際的成果，而不是重於歌頌英雄的心境，慈悲是「自利利他」的事。 佛陀對慈、悲、喜、捨的修行，是依「七覺分」而行。說：「云何修習慈心解脫？ 依遠離、依離貪、依滅盡，迴向於捨，以修習慈俱行之念覺支 [擇法覺支 精進覺支 喜覺支 輕安覺支 定覺支] 修習慈俱行之捨覺支 ； 云何修習悲心解脫？ ；云何修習喜心解脫？ ；云何修習捨心解脫？ 依遠離、依離貪、依滅盡，迴向於捨，以修習捨俱行之念覺支 修習捨俱行之

捨覺支」（參《相應部》SN46.54；大正藏《雜阿含》743 經）。當中「依遠離、依離貪、依滅盡，迴向於捨」，說的就是安住於「五受陰是緣生法，無常、苦、非我我所」的正見，向於離貪、斷愛的修證，如「若起明為前相，生諸善法時，慚、愧隨生；慚愧生已，能生正見」（參大正藏《雜阿含》749 經；《相應部》SN45.1），又「緣起、非緣起，悉如實知。如實知者，是則正見；正見者，能起正志、……正定」（參大正藏《雜阿含》750 經），而緣起、非緣起，如實知者，則見「五受陰是緣生法，無常、苦、非我我所」（參大正藏《雜阿含》296 經；《相應部》SN12.20）。依此正見，佛說：「我為善知識故，令諸眾生修習正見，依遠離，依無欲，依滅，向於捨；乃至修正定，依遠離，依無欲，依滅，向於捨」。因此，「慈、悲、喜、捨」的修證、顯現，既離不開以「因緣的事實」作基礎，也離不開「離貪的體現」，否則就不是 佛陀說的慈悲。簡單的說，離貪與慈悲，原本就是一體兩面，離貪即能慈悲，而慈悲必基於離貪。

慈悲不離於因緣，不是看個人的心情，也不是在主

觀意願上，盤算救助有限或無限的眾生。應當回到實際的現實，了解諸法是緣生法，自、他及眾生皆是如此，不論主觀的意願如何，現實不在主觀意願的主宰之下。要面對事實，不能光談唯心的理想情懷，沒有人是「全能的救度者」，佛陀也是一樣。佛陀教導的是依因緣的智見，離於五受陰及種種無謂的貪渴，才能顯現真正無私的慈悲。慈悲只能盡一切現前可行的因緣，既無法主宰，也不可能遍及一切，更無法十全十美。若已盡一切現前可行的因緣，實行慈悲於世，不論任何的結果，都只是因緣中的過程，既不用喜，亦不用憂，沒有圓滿，也無有缺憾。如是離貪執之念與不捨之心，不用期待或期許無盡與普遍的救贖，或是誰救、誰被救，又有多少眾生得救，或未得救。這是住於正智，實現離貪與慈悲並行不悖，也是佛陀教導智慧與慈悲的真義。若離於因緣智見而說慈悲，只是世俗典範與俗世博愛，許多富有愛心者已如是想，不需要佛教提倡，一般世俗教育就可達成了。試想：已盡全力亦無可全功，即使遺憾、不捨，又能如何？多生多世的輪迴於世，又能盡度一切嗎？

佛陀教說自己不知如何得利，亦不得利，是無法教導眾生如何得利，令眾生得利。不論為己與為人，都要務實的回到現實面來作。如《中部》削減經 Sallekhasuttam 說：「自陷沒於泥濘，而欲救他人出泥濘者，是不可能也。自不陷沒於泥濘，而欲救他人出泥濘者，有是理也。自常被調御、不善教導，而又不自般涅槃者，而欲調御他人、教導他人，使人般涅槃者，當不可能。自善調御、善教導，又自般涅槃者，而欲調御他人、教導他人、使般涅槃者，有是理也。如是，周那！作害者欲般涅槃，應先為不害者。殺生者欲般涅槃，應先迴避殺生。」（參《中部》第一品八經 MN1.8）如果將 佛陀的教導，曲解成修行人在主觀意願上，要盤算先救自己、後救別人的自私心態，這是太過藐視佛弟子道德水平的想像，即使是一般世俗世間的善人，也不會如此的自私。菩薩道的說法多以此種觀點，曲解、毀謗傳統佛說。試想：若願意犧牲生命在大海中救人，當滿腔熱血、澎湃洶湧的發宏願以後，要如何真正的落實呢？是老老實實的先學習不溺於水，再習以水中救人的技術訓練，而後投入救人的行列，並在工作中交出漂亮的成績單，實現救人出苦的慈悲善行；或

是徒有宏願而無實際的能力與方法，只落個出師未捷身先死呢？慈悲不能只重於讚美個人內心的理想情懷，而忽視務實實際的作為。

對於慈悲的不同理論性的論辯，不會有任何實用的結果。簡單的說，佛法是務實而實際的道路，不譁眾取寵，不空談高調，但戮力做實際能做與做得到的事。對於世間一切崇高理想的說法，只有讚嘆與尊敬，也不會反對。因為何必反對道德性的理想呢？任何教派對於世間的貢獻，皆有目共睹，也不用因為觀點不同而予以否定。但是，若以種種不切實際的說法與理想，要取代實實在在的作法，則不能予以讚嘆及苟同。因為利世是務實實際的事，不是讚揚與欣賞個人理想的舞台。



身 心 困 境

Mental and Physical Health
Difficulties

樹的平穩，
來自風的止息；
身心的平穩，
來自煩惱的止息。



「苦」是什麼？

「苦」是什麼？這可是「大哉問」呀！

生理性的感覺，好比「腿很酸」、「身子很疲憊」，這種「酸」和「疲憊」，其實乃是一種「辛勞」，這並不是「苦」！「痛」也不是「苦」，有些「痛」還會讓人覺得很舒服。好比腳底按摩，當按摩師父用力按時，痛不痛呀？痛！但你卻覺得很舒服！甚且還希望他按得更用力些！因此，「苦」不是生理經驗！生理性的感覺不是「苦」。

那麼「苦」是什麼？「苦」是心裡對某人或某事有所希冀時，所引發的不確定、焦急、疑慮、緊張、徬徨、害怕、幻想、期待……；若期待「不能實現」的幻想果然成真，這時候，內心在期待與期待失落的糾結中，生起了挫敗心理，而挫敗的心理代表著無法證明自己，代表著被認同、被接納、被肯定的盼望落空了，內心萬分不好受；若期待「真的實現」，我們會生起喜樂，這時

的大腦對喜樂有著重複實現的需要，這個需要與達到喜樂經驗的記憶聯結，我們會期待重新複製那個經驗，難以自控的想重現這個喜樂經驗；這時我們就被綁住了，被喜樂控制了。

總之，一有了期待，我們就免不了如是周而復始、七上八下、患得患失的煎熬著我們的心緒。在這當中，有理性的糾結，有情感的糾結，有很多的內容在裏面。人生的困境中，最大、最多、最根本的困境，就是這一個困境，佛教以「因愛而有苦」這句話來形容。因愛則有苦，尚未實現時，有苦；不能實現時，是苦；實現之後，苦則加深。

因此，什麼是「苦」？不是五陰是苦，不是眼、耳、鼻、舌、身、意六根是苦；而是我們在六觸入處不正觀因緣有無明，因無明起妄見、貪愛，因貪愛而衍生諸多愁悲憂惱苦，總說生「有」苦或五陰「有」苦。

（2018年3月21日隨佛禪師講於臺北中道禪院）



一個問題無邊煩惱

人的問題及困難只有一個，什麼樣的問題與困難呢？即是——現在的問題與現在的困難。

但是，當我們在現在遇到問題與困難，就會將這個問題和困難，牽連到過去的許多事情上，再想像許多現在還沒有發生的事，譬如未來會如何……。

然而，想像的事情，現在發生了嗎？還沒！不過我們卻認為一定會發生，或是覺得好像發生了。接著，又在這種夾雜著想像及許多期待或擔憂的心緒下，又牽連周邊很多的事情。

因此，人為什麼會有這麼多的煩惱呢？因為人的問題太多了！為什麼會有這麼多的問題呢？因為人們把一個問題誤當作很多的問題。

然後，我們又有一個「大」煩惱，這個「大」煩惱

是：想要在這麼「多」的問題當中，找出如何能讓自己更好的穩當方法。這個「大」煩惱就是無明！

因為明明就只有一個問題，人們卻攪弄成很多個問題，又想在這麼「多」個問題裡，穩當的保護自己，讓自己更好。但是世間是緣生，緣生則無常、非我，怎麼可能從心所欲呢？試問：人在這樣的想法及需要下，是有路，還是沒路呢？沒路！肯定是沒路。當面對困難「多」又「大」到無法處理時，即變得好像無路可走，這個時候自己就有了更多的煩惱。

所以，人在煩惱甚麼？人的煩惱就是因為「無知」，明明就只是一個問題，卻攪弄成很多問題。

人們老是想，我希望將來如何……。在處理事情的時候就想著將來，想像了太多的將來。你們別一直希望將來能如何，先做好現在吧！把現前的問題處理好，才是真正重要的事。如果你們將師父現在講的弄清楚、搞明白了，你就可以解脫了，師父沒騙你。你靜靜的想是不是這樣？人們之所以覺得人生有很多困境沒辦法突破，認為人生有很多痛苦沒辦法解決，覺得人生有很

多的無奈沒辦法度越，这不都是你們自己想出來的嗎？又要這樣，又要那樣，你們看看人們是不是大都是這樣？你說你只解決這個問題而已，那你的下一步呢？你的問題就在「下一步」！什麼是「你的問題是下一步」？即是：問題明明就是在「這一步」，可是，你的煩惱就是在「下一步」。

古人說：「做一天和尚撞一天鐘」，若是出家不適應了，就想著「我為何要短期出家？」這就是你現在的問題，現在的煩惱。你現在的問題應該是：吃飯吃飽了，睡覺睡好了，衣服穿正，念頭顧好。但是，你卻不這樣做，反而想著一大堆和現在不相干的事。

又想：那我的將來如何呢？「你」是不會有將來。為什麼呢？因為「將來」不會是現在的「我」。何以故？因為緣生法故無常、非我，所以「將來」不會是現在的「我」，而現在的「我」不會是將來的「我」。因為「現在」是緣生，緣生法沒有「自己」的「將來」。若老是想著自己的將來，不能落實在現前，做甚麼事情就會心不在焉，人們就是在這裡痛苦。

所以，人有甚麼問題呢？就一個問題——「現在的問題」。現在的問題，我們只要盡力面對就好。那能解決現在的問題嗎？嘿！沒有人規定「一定」要解決啊！但是我們要盡力的解決。要是能這樣，不就活在當下了嗎？這就是盡在當前，活在當下，內心清清明明，弄清楚實況，內心無所貪求，這不就是解脫煩惱的生活嗎？

諸位聽明白了嗎？聽明白就可以努力朝向解脫煩惱的生活前進。請記得，咱們就只有一個問題；但看不清楚，就覺得有無邊的問題，也就會引起無謂的無邊煩惱。雖然自己感到有那麼多的問題及煩惱，但還是只有一個問題，問題不會增加，但是煩惱會增加。師父講的重點，諸位要謹記在心啊！



「苦」如何發生？

我們一直希望「現實」能符合自己的需求，然而，當現實生活中想要的「沒有得到」，但是，心裡卻不願意接受「沒有得到」的現實。在這過程當中，不滿、煩躁、焦慮、失望、內在的煎熬、內心的期待，以及內心對自己是否能得到而引起的不安與不確定感就會產生，並在內心交雜著，這即是所謂的「苦」。

這時，若想要解決「苦」，最簡單與直接的辦法是：「接受現在沒得到的現實」！若「得到什麼」是解決現在困境與問題的必要，然而，現在卻是沒有「得到什麼」，如此，我們即會同時面臨兩種痛苦：一、現實的痛苦，二、精神的痛苦。我們得先解除精神上的痛苦！

首先，我們必須看清現在的因緣即是如此，並且要懂得「接受現實」！我們需要接受，而不是抗拒。如此，精神上的痛苦即能解除！

在解決現實上的痛苦時，我們不能因為精神上接受「現在沒有」，事情即置之不理，這樣的做法即是所謂的「擺爛」！現實的問題需要解決，有很多人由於急著現在解決精神上的痛苦，導致現實上的痛苦也解決不了。

雖然現在的因緣沒辦法解決問題，但是緣生法無常，不會一直如此，根本無需擔心。因緣在轉變即是時時有變；時時有變即是時時有機會。所以，我們隨時善觀現前的因緣，掌握因緣轉變的契機，繼續努力將現在的問題解決，這即是解決現實上的困難與痛苦。

如此，既能內息憂苦，又能在現實生活當中務實的面對問題與解決問題。否則，將變成純精神主義者，只管心裏不痛苦，卻忽視現實問題。

如果只懂得拼命做事，當成功時則歡天喜地，若不順利則呼天搶地，這猶如坐雲霄飛車一樣，成功之時如同飛上天，不順利之時如同掉下地，情緒上下起伏太大；反之，如果什麼事都放下置之不理，則會呆若木雞。這稱為兩個極端！一是好動，一是如如不動。這兩個極

端都不健康，所以我們學佛要中道。

（2014 年 11 月 16 日隨佛禪師於南山寺的大堂開示）



如何走出生命的故事？

如果我們面對人、面對事情，都從既有的已知來看待眼前的人事物，那麼，你人生不管再怎麼努力，都脫不開過往的影響趨向。如果過往的影響趨向是負面的，你就會一輩子背負這個包袱。人最可貴的就是有改變的機會，不是嗎？諸位千萬不要放棄這個機會。這個機會在誰的手上？在願意正確努力的人手上。願意正確的努力，這個機會就在那裏，如果不正確的努力，對不起，這個機會就不會顯現。切記！

諸位可別活了一輩子，一直活在過往的陰影底下。人生，每個人都有故事，不是嗎？每個人都有一大堆對個人來說都是驚天地、泣鬼神的故事，在你的生命裏，它的的確確是這樣。但是問題是，如果這個故事，基本上你不太滿意呢？那你怎麼辦？而且很不幸的，多數人都不滿意自己的故事。那怎麼辦呢？不是輕輕一句話「不要想」就能解決，因為根本就不可能不要想；而

且劇情越深刻越會想，是不是？所以，叫人家「不要想啦、把它忘啦、放下啦」，都是廢話、風涼話。要不你就不要講話，要講話就不要講那句話，換作你試試看，你做的到嗎？乾脆就不要講好了，還不如握握他的手比較實在，是不是？

我們怎麼走出生命的故事呢？如果那個故事是你覺得不好的，怎麼走出來呢？忘記是不可能，不要想也不可能，也沒必要。一個人不願意去面對過去，事實上本身就是一種病；但人如果一直面對過去，也是一種病。「不面對過去」和「一直面對過去」，都是不妥善、不正常、扭曲的一種處境。那我們該怎麼做？忘記嗎？或有人說老人癡呆的時候就會忘記，其實老人癡呆也不一定會忘記，老人癡呆是記不住新的、忘不了舊的，對吧？

諸位法友，你一定會忘記很多的事情，即使你現在想牢牢記住，你也會慢慢忘記。並且最令人傷心的是：當你忘記的時候，你也不知道你忘記了什麼。所以，師父送你一句話，人生總歸是如此，因此，最要緊的是：

不要老是一直想以前，好好的面對現在，珍惜眼前，不要因為你的回憶而破壞了現在，不值得啦！好好的想想啊！許多人都是為了回憶，讓現在過得很不好；然後，最終你還是會忘記，而且還不知道自己忘記了什麼。

＊本文是隨佛禪師《原始佛教的禪法跟生活的統貫》之演說稿



我是誰？ 我活著的意義與價值何在？

絕大多數人這一生都會陷在「我是誰？怎麼樣才是我？我要成為一個什麼樣的人？我活著的意義跟價值在哪裡？」的困惑中。這對許多人來講，好像是根本的問題。但師父跟大家講：其實，這個從頭到尾都不是真正的問題。

舉個例來講，中國人很喜歡算命，舉凡看臉相、看手相、看八字、看紫微斗數……，一大堆，不勝枚舉。比如說你現在二十四、五歲，前途有點不確定。那咱們可能會去算命，或者自己買本書自己算，很多人會幹這件事。

現在的問題是：比如你去算命，你找了一個算命先生，他算紫微斗數，他跟你講「你這個命算起來，你的人生、愛情波折很大，婚姻路崎嶇不堪，很可能離婚再婚；人生的事業，也波波折折。」你花了五百塊錢買罪受，聽了以後，心情挺難受，那你會不會就這麼算了？

不會，你還會再去找另一個算，因為你會想確定「我不會這樣」。於是你再找另一個算命先生算，這個人拿了 you 一千元，他算出：「你愛情的路的確是波折，但婚姻會是苦盡甘來；你的事業的確風波挺多的，但最後總是會災難過境，然後一帆風順。」你聽了以後，內心舒坦多了，但心裡仍是七上八下的，「誰說的對啊？」再算第三次，再找一個大相士算，他算的是：「喲！你的感情還真的有很多波折，命帶桃花呀！但是最後總是有情人終成眷屬，白首偕老。事業嘛！十做八不成，但最後總算還能夠平安；老死時，還能夠留有餘福，命中還帶庫，可以存錢。」嗯！感覺還不錯，心裡好多了。

現在師父問你：「哪個人說的對？你能告訴我哪個人說的對嗎？你內心到底需要什麼？」實則咱們內心只是需要一個自己都不確定的答案，並且那個答案是讓自己覺得面對茫茫不可知的未來，感覺好像比較確定、比較不彷徨，比較好受一點而已。

我們的腦子常常需要的是一個讓自己比較有確定感的答案。如若沒有得到這個答案，腦子就好像抽煙上

癮的人，一直找煙抽，沒有煙抽就很不安、很憂慮；然後，給你一個答案，不管那個答案對不對，你就覺得好過一點。

請問諸位：「你覺得咱們作為一個什麼樣的人比較重要？還是現在怎麼做、怎麼過比較重要？」老實講，我們覺得自己是什麼樣的人，或者別人評價我們是什麼樣的人，都是藉由我們現在怎麼做、怎麼過，來形成一種評價跟認識。如果我們大部分時間是這麼做、是這麼過，那我們就會覺得自己是什麼樣的人，別人也會評價你是什麼樣的人，對吧？實則，不是人家或自己覺得你是什麼樣的人，真正的事實是：現在怎麼做、怎麼過。對吧？

那咱們現在怎麼做、怎麼過呢？如果你心中有非得如此不可的認定和標準，肯定你是折騰自己。何以故？現在怎麼做、怎麼過，老實講，哪有可能完全按照你的理想跟意思，還得看現在的因緣，對不對？師父舉個例，好比「我要做一個絕對不說謊的人」，你已經先擬定要做一個絕對不說謊的人了，如果現在你太太問

你：「你還愛我嗎？」你們兩個已結婚二十多年，如果你誠實的跟她講：「我已經沒有當初的那個感覺了。」請問你還能活的下去嗎？但如果你告訴她：「我還愛你啊！」太太這關過了，但你卻過不了心裡那一關，因為你說謊了。又好比師父走在路上，看到有人打架打得一塌糊塗，結果有一個打輸了跑給對方追，他跑到師父附近，往草叢一鑽躲了起來；不久對方追過來要打人，問師父：「和尚，剛剛那個人跑去哪裡？你告訴我！」請問師父要不要告訴他？師父可以講「出家人不打妄語，就在那裡」嗎？如果師父講了以後，那人又跑過去把他打得半死，出家人不能殺生，那麼豈不變成「我不殺伯仁，伯仁為我而受苦」呀！

這麼做不對，那麼做也不對，那該如何呢？諸位法友，如果你是一個長久以來行為很不端正、生活亂七八糟的人，那你要學的第一步就是要先立定志向：「我想做一個什麼樣的人」；如果長久以來基本上你不是那種生活亂七八糟的人，你就不要擬定「我要做一個什麼樣的人」，你要認真學的是：「我做好現在，過好現在」，要不然你就會挺糾結的，聽懂嗎？咱們都成年

了，也不是亂七八糟的人，所以我們現在必須過著解決問題的人生。

如何過著解決問題的人生？你解決現在的問題就好，不要去管你是什麼樣的人，好嗎？你需要自己是什麼樣的人嗎？人生幾十年，你就只做一種人，多乏味啊！基本上你已經不會亂七八糟了，所以你不需要做什麼樣的人，你應該在現在做能夠解決問題的事情就好。做事！不是做人！佛教講無我，這就是無我！我在當前只做事，不做人。「做人，那你要做什麼人？」所以你有我見。我只管當前的因緣，我盡當前的緣起做事，而不是念念做什麼樣的人。

或許你會問師父：「我到底是什麼樣的人？」師父告訴你：「你不是人！」師父不是罵你，你本來就不是人！你當前五陰就是緣起法，什麼時候你是人呢？佛陀不是講「無人見、無我見、無眾生見」嗎？你做人幹嘛？做事啊！聽得懂嗎？那如果你是亂七八糟的人，那師父當然就告訴你：「你要做好人啊！你做一個正派的人啊！你要做一個慈悲的人！」這時候就要跟你講這

個，因為你真的需要學這個，因為你現在就在這個因緣中。如果這個因緣已經不一樣了，你要進步！從亂七八糟的變成端正的，再從端正的變成能解脫的，明白嗎？如果你現在又不亂七八糟，卻還在學做一個什麼樣的人，那你就不會解脫，就會很痛苦。所以，如果你要解決這種煩惱，就不要做人，做事就好。你什麼人都不是，幹嘛要做人？不要想那個，「做現在，不要做自己，不要做誰」，懂嗎？現在什麼因緣，認真做就好了。做現在，做大家都不滿意、但大家都能接受的事，這樣就好了。至於「我是什麼樣的人」，真的不知道。

無我不是觀念中的東西，無我是生活中的表現！現在做現在做的事，明天做明天做的事，後天做後天的事。其他呢？就好好睡覺吧！



面對苦難，穩住現在

近幾年來，許多天災人禍接續著發生。民航客機意外墜毀；臺灣穿越高雄市區的石化管線洩漏，發生非常劇烈的氣爆傷害；大陸雲南發生淺層地震死傷人數眾多；有現代黑死病之稱的伊波拉病毒在西非漸有失控之態；加上各地傳出的戰事，人禍與天災頻傳，累加而形成一種壓迫人心的不安氛圍。

面對世間的許多令人不安的事件，我們如何面對與自處？

在政經與生態相關不可分的地球村，世界無法分隔，我們都是一家人。佛家思想核心的因緣、緣生觀，在現代社會的教育水平與實證科學來看，是深感符合現實生活的事實，倍覺 佛陀的智慧是真實不虛。因緣、緣生的現實世界，森羅萬象都是在「影響效應」中，不論是發生與呈現，無不是「影響效應」的表現。因此，「影響效應」的現實，沒有不受影響而「保持不變」，

也無有不為影響而「獨自存有、自我表現」，更不可能不影響而「掌控、擁有」。同此，現實也不可能會是「滅盡永無」。

「影響效應」的觀點，看來似乎是「抽象理念」，但實際是「現實的事實」。反而，保持不變、獨自存有、自我表現、掌控、擁有等觀點，才真是在現實當中無有的「抽象想法」，也是人們堅持且拼命追求的「抽象目的」。因為這些「抽象想法」與「抽象目的」，都不在現實的「影響效應」中，不可能發生與實現，所以 佛陀才說：「緣生故無常，非我、非我所。」這是指出要捨棄不合實際的「抽象想法」與「抽象目的」。

如果我們抱持不合實際的「抽象想法」，期待、追求不合實際的「抽象目的」，必會在現實生活中「有苦」；反之，如果我們實際、務實的面對事實，依據現前的實際，善盡現前的可為的努力，接納現前實際可及的回報，在現實生活必能「息苦」。

佛家的智慧，是如何幫助我們面對最近發生的問題與災難？

因為人生都是在「影響效應」中，不論是發生與呈現，無有不為影響而「獨自存有、自我表現」者。所以我們必須這麼面對：

悲憫災民，關心自己的同胞，我們都是一家人，一份心、一份力，都是無比的珍惜與可貴，齊心面對苦難。

因為現實世界都是「影響效應」的表現，既不是「宿命、業障」，也不可能「掌控、擁有」。所以我們必須這麼面對：

冷靜面對、自助天助、積極處理，化危機為轉機，使災情變溫情，轉傷痛為感動，相信我們一定可以度過，一起朝向光明。

因為現實是「影響效應」的表現，沒有不受影響而「保持不變」。所以我們必須這麼面對：

面對苦難，穩住現在，逝者難追，珍惜身邊的幸福！

最該珍惜的是現在！最值得滿足的是當前！最令

人感恩、感動的是面對的人！

不論當前的現實人生是多麼的困苦難當，我們活在現在，真正面對與可為的只有現在。我們必須這麼面對：

隨時珍惜，隨處感恩，時時感動與知足，人生終是有不足，內心卻能滿足，不要辜負這一生。

在因緣、緣生的現實人生，沒有任何人是孤單，「孤獨」只是一種心情。面對現實人生的苦難，我們絕不孤單。讓我們「慈悲眾生、團結自強」，一起度過挑戰，迎向光明、息苦的人生。



追求完美！難知足、幸福

釋迦佛陀教導：

五陰是緣生法，緣生法則無常、非我亦非我所；

若有貪則有苦，離貪則斷苦。

這種「經典用語」的詞句，對一般大眾來說，是「高深莫測，不知所以」。

如用現代大眾的語言來講：

身心的發生，是因緣的表現，因緣的表現則不可能固定不變，既不具有自主性、主宰性，也不能擁有及被擁有。

若是對因緣表現的現前身心，渴望可以固定不變，或期待身心具有自主性、主宰性、可擁有或被擁有，有如是種種貪愛則有苦惱，離如是等貪愛則斷苦。

這種「智見用語」的詞句，對普羅大眾來講，還是「知似是知，難有心理共鳴，莫知實用」。

簡要的說，人們面對自身及世界，都要承受因緣表現的現實則無有固定不變、自主性、主宰性、可擁有、被擁有，但這是人們不喜面對的生活經驗。

因此，活在現實世界，當人們無法明見身心、世界的發生，純是因緣表現的事實，即無法承受現實無固定不變……，一者是厭離現實的世界，二者是發展出「完美的期待及欲求」。

什麼樣的完美期待？可以恆常不變，具有自主性、主宰性，以及可擁有、被擁有。特別是一切都光明、良善、無老、無病、無死、無災、無對錯、無憂、無苦、無有一切令人不喜的事。

當人們懷抱這種「完美的期待及欲求」，面對因緣表現的世界，必定要面臨失望、挫折及苦惱，遂產生厭離現實的極端心理。

此時，處在現實的人生，大多是揮不開心中「完美的期待」，處處感到「不完美」，既不以為然，也不滿意自他！失意、厭倦、逃避及否定現實人生。

滿足、幸福！必定成為一種遙不可及的夢！

當拋開「完美的期待」，驀然回首，發現原來已在無比幸福的生活中。

仔細看看眼前的世界，認真的想想自己，或許真能明白「業障深重」的看法、說法，真的不適用在自己的身上，也無益於引導人努力在現前的生活。

應當只能說：我們可能遠離了正念、正見及正道，而不是「業障深重」。

拋開「完美的期待」，遠離厭離現實的心結，努力於當前的過程，自能知足、幸福。這不也是生活的息苦、解脫嗎？



學 法 與 修 行

Practice Dharma in the crowd

修行，
是願意度越自己的問題，
當我們這麼做，
就會甘願、歡喜的面對困難，
如果不願意面對與度越，
則只能停在困難的面前，
被動的面對，
就是忍耐，
但忍耐有極限的壓力。



我這裡有平安，沒有危險

人常因為兩種焦慮而造成痛苦。第一種是活在和別人比較的焦慮裏；另一種焦慮是活在有否被人肯定的焦慮裏。

這兩種焦慮所圍繞的核心皆是：我怎麼看待自己？我在感情上怎麼面對自己。其實這就是佛法修行上的功課。你接受你自己嗎？若接受，那你是怎麼接受的？你是用什麼方式來接受的？你是以什麼做基礎來接受所謂的自己呢？學習佛法全都圍繞著這個核心在轉。所謂解脫，就是在處理這個問題。這是人的根本問題，多數的人都是為這件事情在煩惱。

佛陀在世的時候，曾經有一個年輕人，為了家事，情緒激動，到處亂跑，恰好跑到 佛陀靜修的林中。佛陀遠遠的就看到這個年輕人的神態不對勁，就呼喚年輕人過來，告訴他：「年輕人，你過來，不要害怕，我這裏有平安、沒有危險。」

這是很簡單的一句話，卻是很重要的一句話。什麼叫做「這裏有平安、沒有危險」呢？何以在 佛陀的光輝底下，佛陀的僧團「有平安、沒有危險」呢？重點在於：人與人間，只要比高低、比強弱，內心就不會平安，人和人相處就有危險。

這個世間，每個人都不同，沒有齊頭式的平等。為什麼我要和你一樣？人與人間有共守的生活規範，大家遵守就好；其他的本來就是彼此不同啊！對吧？我不需要跟你一樣的內在的焦慮和需要；同樣的，也不需要被別人接納的焦慮。人家接納了你，並不代表你可以；人家不接納你，也不代表你不行呀！

舉例來講，如果一個做賊的不接納你，那可是你的榮耀呀！即使一個了不起的人不接納你，有可能是他不瞭解你，或者是他從某個角度來看你而已。所以，人們不需要為了自己有否被接納而感到焦慮。路在自己的腳下，最重要是我們如何看待自己當前的人生。

為什麼 佛陀這裏有平安、沒有危險？如果從現實人生來講，基本上大多數人已經沒有生存的問題，最大

的問題就是能否比別人出色。

舉例而言：如果你是個醫生，醫術相當高明，診斷醫病有正常的收費，所以上門求診的病人不少。當你覺得這個月看診的收入，已經足夠負擔這個月的生活費時，再有病人上門求診，你能否告訴他：「我是個學佛人，佛陀教我們少欲知足，我這個月的收入已經足夠付診所的租金、水電、家人的生活費、孩子的學費及保險費了，所以這個月到此不做了！」能如是說嗎？不行！你還是得看病，看了以後還是有錢賺。

這是什麼意思？必要的以及需要的欲求是我們個人內在的事情，但是在社會的分工上，則不談你個人的問題，社會的分工是有其所謂的適應性，做任何一個工作，都要盡責盡份，要有敬業精神，因為你是社會運作的一個零件，少了你這個零件，社會分工就會不流暢，所以你要盡責、認真，當你認真的做時，就不用考慮你的收入是多少。你應該認真的做，不要為了比別人出色而煩惱，也不要為了你的欲求不足而煩惱，你只是認真做你該做的。

當做了以後有適當的獲得，你就要以智慧善抉擇：實際必要的是哪些，其他的所得你就要善用，善用在對社會、對周圍的人有利的地方，這樣我們的生活和修行就不會被打成兩截，彼此就沒有衝突。這就像這個醫生，其實只要看五十個病人，他這個月就夠生活了，可是他可以看三百個病人，他認真地看，但不是為了比別的醫生看更多的病人而拼命，而是病人有需要，剛好他能夠幫忙，因此盡力而為。

那麼，多賺的那些錢，只要不是貪著享受，追逐無謂的欲求，這些錢可以有很多良善的用處：可以幫助社會、照顧親人，或者成立基金會，都可以好好的運用。這樣，個人的修行，跟實際的生活，根本不會起衝突。只要努力、盡力在生活的過程裏，內心何必焦慮呢？不必焦慮自己有沒有比別人更好；重要的是，我們有沒有盡自己該盡的責任。這就叫做反省自己、盡力自己，而不是活在「有沒有被別人肯定、接納的焦慮」裏。

修行人對這一點要特別重視，即使是出家修行的人，這也是一個大關口。有沒有修行，不在於世俗的成

就，而在於你怎麼接納自己，這才是重點。怎麼接納這個生命，如何看待這個生命，就會反應出你的群我表現模式。 佛陀說：「在我這裏有平安、沒有危險。」其實就是在講這件事。佛弟子應該精勤努力在當前的因緣，度越內在的煩惱，而不是努力於競爭和比較；能如是，就是一個沒有危險且平安之人。如若不是盡力在此，那就是：「你很危險！而且跟你在一起很不平安」，因為別人一定要比你差，沒有比你差就會有危險；如果跟你差不多或比你好，就會變成你的敵人。所以，跟你在一起，很不平安、很危險；而且你自己也不平安，對不對？修行必須著重在這個地方。

跟著 佛陀走，要懂得 佛陀教法的意思。所以，師父方說：「來，我這裏有平安，我這裏沒有危險。」



時時有良師

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

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

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

佛教有句話說：「一切法皆是佛法。」其實，這句

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

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

可從兩個層次來談：第一個層次是因緣、緣生的層次。世間一切都是緣生，當前的世界沒有什麼不是因緣、緣生。未能見法（未見緣起法）的人，面對因緣、緣生的世界，怎麼看都還是不離我見、常見、斷見，無法直接即當前的現實世界，洞見因緣、緣生的真相，這稱為「當面不識」，事實即在當前，卻是無法發現。見法者面對當前一切，清澈明見當前都是因緣、緣生的呈現。所以，見法者面對當前一切，都能見到佛法，這個佛法即是指因緣、緣生。

第二個層次是離貪斷苦的層次。凡見法者面對現實的人、事、物、恩情道義、善惡是非，可以看到其

中緣生（影響效應）的通貫。同時，可以明白在是非非的因緣通貫中，人們是如何起迷惑、妄見與貪欲、瞋怨，又是如何的糾結相纏，而形成世間百態。當中，明見什麼值得注意、警策，什麼必要遠離，並且了解什麼是難得與可貴。在當前的生活經驗中，無非都有妥善可為之處。

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

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

因為我們尚未見法，還在學習的階段，努力尋找明

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

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

擇其善者而從之，其不善者而改之。這是要學習別人的優點，別人的缺點則要用來警策自己，務必不犯。學法、聽法不只是為了對方的良好表現，所以才要見賢思齊。如果只有向賢良學習的途徑，表示我們不是真正

的善學。學習是更需要懂得在面對現前環境時，能夠依靠自我警策與反省來向前進，而不是只能依靠外在的良好示範來讓自己成長。這是修為的內涵表現，能夠如此便是懂得慚愧，懂得謙懷的修行。

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

如此秉著良知、善自檢討的人，在面臨各種處境時，善能從他人的言行舉止當中學習，對他人良好的表現，內心能夠予以讚歎、肯定及見賢思齊，面對他人不妥當的表現，也善用以警策自己切勿違犯。在學習與警策的過程中，能夠學習與進步，不再只是依靠學習卓越優良的表現，而是依著正念、正知前進。

學法時日已久的人，往往對說法者的要求轉增嚴苛。如同美食老饕，先從路邊攤的美食吃起，慢慢的小餐館、客人口耳相傳的餐廳，最後至米其林六星級的餐

廳佳餚，口味是愈來愈挑，最後變得一般家常的菜餚難以下嚥。學法修行，發現善知識的心境，不能變成美食家般的挑剔。

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

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

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

舉例來說：我們交朋友，如果對方認為我們毫無優點，關係不可能長久，因為對方是依他的認知與需要來看待我們。重點是我們活著的目的，不是為他人的需要與想法而活，任何人都不是為其他人量身打造而如此。但是，不管發生什麼事，只是毫無條件的肯定、支持我們，不會提醒、督促、教誡我們，也不反對我們的人，不是值得親近的朋友，因為這樣的朋友，會讓我們看不到自己的錯誤，雖然沒有惡意，但是全然的支持，容易讓人走上偏差的路。古人說：「慈母多敗兒。」如同寵愛孩子的母親，會誤了孩子的健全發展。

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

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

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

無法從別人的身上學習與成長。

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

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

我們在聽法的初步階段，是虛心學習講法內容所傳達的觀念、知見，經由反覆思惟與判斷後，慢慢的轉化為信受的認知。同樣的課程與內容，經過多次的學習，在學習的初期階段，原有的觀念都還是無法很快的轉化，大腦原有的解知建構有待調整。但是經由反覆的聽解後，即能逐漸的掌握其中的訊息，由陌生到熟悉，能

記住多數的內容，只是領納不深入。最後，體會由淺轉深了，自能豁然通達。

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

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

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

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

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

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

老師不必是高人、高僧，當心態準備好，處處有良師。



健全的看待自己

在人生的歷程中，我們需要持續的學習，因為現實的人生不停的在轉現，學習是學不完。但是學習的重點是甚麼？是生存的能力，或是看待自己與對待生命的態度？

如果我們與人相處的能力有問題，生活就會有障礙與苦悶。為甚麼？群我相處的品質，是依「看待自己與對待生命的態度」為基礎，進一步的說，主要是在「如何看待自己」的核心問題。

我們是如何看待自己，也會在「如何看待自己」的面向上，看待其他生命，形成群我認知及行為的基礎。根據對待他人的方式，有助於瞭解當事人是如何看待自己，反應出心理健全的程度，還有面對社群的心態。譬如：面對友善或不友善的人、事、物，可能會怎麼回應；面對順境或逆境時，可能會有甚麼抉擇與反應。

人生當中許多的事，喜樂或憂苦，人我相處是和善或障礙，包括選擇的結婚對象、事業、信仰等，全部都與「如何看待自己」有關。我們怎麼看待自己，都會反應在做的任何事情上，如同烙印著自己的指紋。

每個人來自不同的家庭，都有各自的故事，也各自有不同的問題，在家、出家都一樣。出家人也是凡夫起修，出家人要有健全的心理、端正的人格，才有辦法在僧團中生活與修行，才有能力幫助苦難的眾生。

在家弟子尋求出家法師的引導與幫助，如果出家法師的心理不健全、人格不端正，在待人接物上有問題。試問：如何能夠妥善的引導居家信士？

為人父母也是如此，如果父母的心理不健康，多數會影響兒女的心理人格。

人的問題大都是圍繞著自己！原生家庭的影響，成長過程的種種遭遇，每個人都有形形色色的故事。在成長經歷當中，人們對自己有著「我是怎麼樣！」的既定看法與認定。對自身的既定看法與認定，延伸出接納自

己的情感狀況。當「如何看待、認定自己」形成「接納自己的情感模式」，也會形成「自我的期待」，當然「對生命的看法」與「對待他人的態度」也即確立。接著，群我相處的行為模式也逐漸的形成，這一般說是「道德素質」。幾乎所有的問題，都圍繞在「如何看待自己」的核心。

有些人碰到困境時，試著用不同的角度看自己、看事情……，多少有幫助。但問題是：當事者面對原來既有的人、事環境時，影響會讓當事者覺得：「我就是這樣！」原因在於：當他回到他原來的環境，還是用「既有的想法」看待環境和自己，難以改變面對困境的看法、感受與對應方式，造成困境無法度越。一般人不容易改變看法，較有效的方法是先改變人、事、物的環境。環境改變，相處的人改變，周圍互動的人改變，這是較有效的方法。

可是，又有一個問題：即是已經改變環境，但既有的認知模式，一時改變不了，仍然會以既有的認知模式來看待新環境，容易不自覺的「活在舊環境的心境」。

例如：我們用毛線織手套，按手指的長短織，在這種情形下，手指與手套是相合。這如在舊有的環境中，認知模式、情感與環境是相合的發展。現在換新環境，還是用既有的認知與情感面對新環境，最後新環境也會轉變成適應過去既有的認知與情感模式。

因此，心理不健康的人和正常人相處，久而久之，正常人容易受到不良影響而變成心理不健康。心理障礙的可怕在這裏，不只影響個人，也會擴及整個家庭，甚至傷害下一代，師父見過影響最多的是不正常的心理傷害延及五代。所以，「健全的看待自己」非常的重要。



做現在 勝過做自己

之一

絕大多數的人都非常重視自己，
實現自我！
也是心理諮商、激勵課程的主要核心。

若談「實現自我」，
即必須先確定甚麼是「自我」。

若要確定甚麼是「自我」之前，
是否可以先想想：
從一歲至今歷數十年，
一歲是自我？或二十一歲是自我？
何時是自我？
又，歡喜時是自我？或是生氣時是自我？
工作時是自我？或無事閒散時是自我？

失去理想是自己？或實現理想才是自己？

起善念、行善事時是自我？

或起惡念、做惡事時是自我？

飽時是自我？或餓時才是自我？

何時、何者、何為時是真正的自我？

或者，「自我」純屬一種想法，

實際，只是當時因緣的表現而已！

如果世間萬法真是「緣生法」，

那麼，真正可以實現的事，

既不是可以掌握、主宰的「理想、希求」，

更不是純屬想法的「自我」，

應當只有「盡於現前因緣」的努力而已！

如果真有「諸法緣生」的如實知見，

即可正知：

做自己、實現自己及理想，

不免漠視現實，多起煩惱；

做現在、善盡現前的因緣，

可踏實過生活，減輕憂苦。

當思：

做自己，過心情，日日都難過；

做現在，過生活，時時都好過。

之二

活在世上，不只需要照顧自己，

盡量不成為他人的負擔，

也需要善盡人生的一切，

讓此生發光發熱，照亮人生的路。

如何朝向光明的人生，

不是依靠願望、理想及努力，

即可達成人生的種種美好，

最重要是合乎實際的方向及方法。

若要避免問題、困難，

即要免除造成問題、困難的因素；
若要實現美好的遭遇、環境，
必要努力耕耘促成良好遭遇、環境的因緣。

一生是數十年的經歷、過程，
任何的遭遇都只是眼前如此，
不是一生皆如此。

任何的難題，
都是現前的困境，不是一生的絕境；
任何的美好，
皆只是當前的遭遇，不是一生的境遇。

努力、轉變與進展，
都是過程，絕不會是結果。

當前努力發生的成效，
不必用任何期許及理想作為評價的標準，

因為努力之後的轉變、發展，
是在影響而無法主宰的因緣中發展。

如果用任何的期待、標準，
評價現前的努力，
必定是得失、苦樂的交錯心境與壓力；
若是看清方向與方法，
不問成敗得失的傾力當前，
必定活在踏實、平安與光明。

當思：
朝向光明的人生，
重在方向及方法；
當前的成效沒有標準，
生活當盡力，不用有壓力。

之三

現實的世界，
是大多數人在追求自己的理想，
在競奪可實現理想的機會與資源。
處在現實世界的人生，
猶如行駛在風浪裏的舟筏。
若是要實現自己的理想，
除了努力之外，
更要懂得現實環境的實況與變化，
這才能把握機會、善用機會、開創機會。
然而，世事難以隨心所欲的順遂，
為了實現欲求及理想的人生，
只會是不停爭逐及輸贏，
絕不會是滿足、幸福、少憂少惱的人生。
反之，事事退讓，
凡事不欲、不為的生活，
也不會幸福與平安。

滿足、幸福、少憂少惱的人生，

需要因緣智慧的善分別：

何者是現前的實際，或理想？

何者是現前的當然，或不然？

何者是現前的必要，或需要？

何者是現前的應要，或想要？

何者是現前的事實，或想法？

何者是現前的好，或想法的好？

何者是現前的缺陷，或想法的遺憾？

何者是現前的平安，或想像？

何者是現前的困難，或疑慮？

何者是現前的問題，或心情？

需要因緣智慧的正確努力：

努力於現前的實際、當然、必要、應要、事實，

努力於珍惜現前的好，接納現前的缺陷，

努力於感謝現前的平安，處理當前的困難，

努力於面對現前的實際問題，

努力遠離眾多的失落心情。

如此的智見、善分別與努力，
即能在當前的現實人生，
既能妥善的努力於生活，
也能有平懷看待人生，
欣賞起落不定的人世風光。
風浪是實際的現實，
機會是智慧與努力的表現，
風景是平懷、欣賞的心境。

之四

活在現前，
即必須面對「活在現前」的困難與問題，
更要解決「活在現前」的困難與問題。
活在現前的超越，
是解決活在現前的問題及困難；
重在輸贏的超越，

是增加活著的問題及困難。

真正可貴的超越，

是超越活著必須面對與處理的困難，

同時超越輸贏心理的問題及障礙。

如是超越，是可以平安及息苦的超越，

也是活在現前的超越，度越於苦的解脫。

解脫！原本即是解決問題。



生活即是道場

禪修不是去發現新大陸，不是去發現不曾經歷過的事，而是重新去發現你從小到大一直在過、卻一直在忽視的生活。修行不是要成佛、成阿羅漢，而是要解決問題，解決活著的問題。

禪修是學因緣觀，這當然沒錯。但是，所謂的觀因緣，是整天靜坐的觀，或是觀日常生活待人接物、起心動念的因緣？生活的重點是整天觀因緣，還是用因緣來解決問題？若整天靜坐觀因緣，此乃是看蝴蝶標本，不是看活生生的、翩翩起舞的蝴蝶。

實則，因緣觀只要學個梗概，知其理趣，大約了解如何操作，就要用在日常生活的待人接物上。諸位要學會實事求是，臨事冷靜、不要憑感覺，不情緒用事，觀生活中問題的緣起、警覺當前正在發生什麼事、為何有如是之反應，會導致何種趨向、應如何度越、如何不過度期待……云云。因為所有的問題、痛苦，所有的七

情六慾，盡在日常生活待人接物中呈顯，此即五陰的緣起。如是在生活中逐步練習，這才是活靈活現的因緣觀；如是之修行，方能在當前解決當前的問題，方能展現法的風貌。

修行的重點在生活，道場就是生活，道場就在學法之人的身上。眼睛不要只看著遠方遙不可及的美麗藍圖；回頭看看自己真實的問題，看看自己腳下的實況，一邊實際的解決生活的問題，一邊體會生命的真諦，在生活中如實知、如實見。

* 2016 年 1 月 5 日，隨佛禪師於龍山寺板橋文化廣場十樓佛堂【因緣觀與療癒憂苦——中道禪之入門與開展】講詞



有智慧的面對問題、解決問題

每個人都希望人生能更好！希望人生更好，必須解決問題。但解決問題之前，需先明白：哪些問題是你眼前必須面對、解決的？哪些問題不需急著解決？哪些問題是不必解決的？

譬如，婆婆買了一件 1000 塊的衣服給妳，卻買了一件 2000 塊的衣服給她的女兒，你就會很有心情。

假如你是這位婆婆，雖然女兒是你生的，你花了很多的時間精力照顧她長大，現在她已嫁到別人家，照顧別人的父母，偶爾才回來。你家的媳婦是別的父母生養，你沒有照顧她長大，只因為她愛上你的兒子，嫁到你家，幫你添孫子，還一直照顧你，她是來幫忙的，而你的女兒是去幫別人的。可你對女兒比較好，對媳婦則比較刻薄。你養的女兒照顧別人，別人養的女兒照顧你，只是交換女兒而已，不增不減，可為什麼你的心裡

卻有增有減？可見，你的感情蒙蔽了你的理智。

假如你是那位媳婦，婆婆對你不夠好，你卻認為是自己的問題，實際是你婆婆的思維有問題。你把不必你操心的問題當做自己的問題，在那裡越想越有心情，越想問題越多。

「不要想太多」，這話你聽的懂，但大概做不到。譬如：你先生半夜一點回家，身上有香水味，卻不是你用的那種味道，你要不要馬上問個清楚？不問，你絕對受不了，非問不可。或許你的先生可能真的是你可以信賴的人，但即使是這種男人，某些時候也會有一些曖昧，因為他不是完美的人，也沒有學佛受戒。其實冷靜一想，你不是已知道答案了嗎？那件事根本不是你的問題，重要的是你怎麼面對，不是嗎？他身上有別人的香水味就代表一定會背叛你嗎？吵了以後反而更不愉快。

你要學著用智慧而不是用情緒處理問題。就因為可能會，可能不會，你才更需要智慧。你可以處理得讓他感激涕零，也可以處理得讓他咬牙切齒。你知道他搞精

神曖昧，但在你面前，他還是愛你的先生。他的確騙了你，因為他就是不想讓你知曉那件事，他在你面前還是愛這個家，他還想在孩子面前做好爸爸，在岳父岳母面前做好女婿，不想你的朋友知道他對不起你。你先生的問題，他自己會處理。要具備不受煩惱干擾的智慧——難得糊塗，明知，但你不問，等他比較老了，你可以說：「我知道你曾經對不起我，但真的感謝你又回到我身邊……」把你想要解決的問題放著忍住不解決，雖然你很痛苦，但問題是真的有必要解決嗎？

有些問題不在外面，是在裡面。不需急著解決的問題，就慢慢解決；需要馬上解決的，不要躲它；還沒解決的，就要看你的智慧。

生活如此，學佛修行亦如此。佛法修行離不開十二緣起，我們常把輪迴當作問題，把一個看不到、真假還不知道的問題當成現在的問題，就會忽略真正的問題。其實，生死輪迴從頭到尾都不是重點，重點是你現在的煩惱怎麼起？怎麼循環？不清楚煩惱，事情才搞不完。

每個人都關心現在身心的品質，希望具備開展現實人生的智慧和能力，能處理現實生活的糾結和問題，開展多面的人生。但重點是：哪些是真正的問題？哪些是你一輩子都不要去解決的問題？你自己要清楚。



你有烹調幸福的配方嗎？

不同時間、地點和因緣，碰到的始終是「那個他」嗎？

不！我們碰到的不會總是「他」！任何時候都有當前不同的狀況，並非他自己改變了，只是發生了另外一種稱為事情的因緣影響了他。因為現實並沒有「他」，只有一堆狀況。因緣基本上是一種影響的表現和效應，你、我、他只是個概念，但通常我們的認識都是立足於「存在」的基礎上，如果把影響的表現和效應當作現實的「存在」，往往會成為人生中很難適應的瓶頸！

譬如，我們說一輩子嫁給「那個人」，這只是我們的認識。現實是我們只是選擇了當時、當處、當因緣下「那個人的表現」。其實，我們關注的重點不應是嫁給某個人或者怎麼嫁，我們應該關心在什麼樣的因緣底下，會產生幸福的感覺！

幸福是一種影響下的調和搭配，我們要懂得烹調幸福的配方，也要懂得調和自己。即使有了配方，有的食材真的不好做，記得不要找不好煮的食材！譬如，一個在幸福家庭長大的男孩，跟你在一起戀愛卻感到不幸福，那是因為他的爸爸媽媽很懂得調配讓他幸福的配方，而你卻還不會調。

佛法教導我們瞭解身心怎麼發生，如何才能清醒、平安、幸福。我們幸福的很大成分，取決於我們在意的的人過得是否真的幸福。當我們覺得不幸福時，若去要求那個陪伴和在乎我們的人再給予我們幸福，也很難能真的幸福！人生的重點可能不是追尋什麼環境、或尋找哪個人，而是怎麼處理現在的因緣，懂得怎樣經營可以有幸福的因緣。經營有助於解決問題、開展人生、度越煩惱的因緣。

生活中時時刻刻會發生跟我們想法不同的事情。譬如：當我們表達一個觀點時，我們常常碰到這種人，他會問：「你怎麼這麼講？」這其實反應出聽者缺乏自信、安全感低、愛控制的心理特質。在生活中，他要處理的

不見得是事情，是更多的心情。當我們面對他的時候，我們常會被牠纏著處理他的心情；而他的拒絕，只是想改變環境，其實都是為了回歸他的需要。這種心理特質的人，即使在現實人生中很努力，但效果也會打折扣。

凡是已經發生的事，就發生了！我們可以拒絕，但那只是我們的心情。請記住：不要用心情去處理實情！拒絕沒有用，處理才有用。已經發生的事情，帶著處理事情的心情去面對，其實是生存能力跟智能的訓練。若在認識和現實的落差中減少內耗，如是調適、跨越問題的速度也會更快。

處理已經發生的事，不要像打排球，以拒絕的心情用力把煩惱的「球」頂出去，那樣的內耗其實比較大；若像打籃球，懂得何時該傳球，懂得如何順勢而轉，則會省力很多。善用已發生事情的效應，以最輕鬆的方式轉化和處理事件，如此就會快速看到轉變中建設性的一面，很清醒的發現哪些我們可以用、怎麼轉變、怎麼處理。能如是，我們就是善於成功、善於度越煩惱的人。

已經發生的事，不需要拒絕，但值得處理。許多事

發生後，其實是給了我們一個額外的契機，為何我們沒有發現呢？如果有所發現，內耗會少很多，這就是佛法積極務實的一面。面對所發生的事，作多向性思考，這就是「如實知緣起」在生活中的表現。

什麼是開悟？對緣起法如實知見。不同因緣有不同的妥善性，這個妥善性是會改變的。如此，不執著「常」，什麼因緣做什麼事，認真在當前的因緣，佛法對現在的我們很好用，不用同一個標準看不同的狀況，如此，即是「無我」。

佛陀講正觀、因緣觀，我們當前的人生，因緣是重點。「如實知緣起」，尊重緣起。佛教教我們認真的想：什麼時間、什麼地點、什麼因緣，傾力於現實。什麼場合，該有什麼表現；不同因緣，有不同之對待；沒有固定的標準，因為標準也會按當時的因緣而改變。重點在現在的因緣，因為一切經歷過了不會再來，所以過程很重要。珍惜現在的過程，不期待把過程變成以後不會改變的結果。

譬如與人相處，總是保持冷淡、客氣，害怕一旦

涉入感情，分開時會傷心，總是用探索、摸索的心態，像個生活的旁觀者；實則與人相處，最重要的不是捨不捨得，而是相處一生到最後沒有遺憾，內心很感謝，因為那個過程我們全力以赴了。有很多人會覺得有沒有人記得我們很重要，其實重要的是相處那段時間裏對方的生命裏面有沒有我們，那才是最重要的。生命裏沒有我們，只是記得我們，有什麼意義？

「開悟」的人際面，就是活活潑潑，有情有義，很懂其他生命，能妥善解決問題，對人事的悲歡離合達觀又珍惜。若我們的開悟對其他生命沒有任何共鳴，這樣的開悟，意義何在呢？所謂自利利他應該不是一種道德要求或宗教家的使命，而是一種正常人的心態，是每個生命內心很希望的一件事啊！



閃爍在當前的亮光

人的一生中，有機會碰到許多的善知識，並且受到可貴的啟發，但是少有人能讓火光繼續下去。

在過往與人相處的歲月中，我們都曾獲得啟發和觸動，但往往一轉身，難得的啟發和觸動卻被擱下了。這好比在黝黑的暗夜裏，劃亮一根火柴，在微弱的火光中似乎看到了什麼，受到某種啟發和感動，但是往往在隨後不久，火光就熄滅在黑暗中。

人的一生是如此不斷的在生活經歷中，點亮火光卻隨之熄滅，很少人能夠把握短暫、微弱的柴火，點燃熊熊的大火，照亮黑暗、溫暖更多的人。

對人生的發展來說，生活的態度非常的重要。尤其是追尋正覺、解脫之人，必得對生命有興趣、重視生命，才會不斷的尋覓內在醒悟的道路。這種人面對生活歷程中的光亮，才會珍惜其中之啟發與感動，進而再前

進與度越。

在禪修當中，各人有各人的認識及體會，每個人看到、想到與感受的都不一樣，因為我們看到的是自己的經驗。

若是了解於此，應當如何活用在現實生活呢？

生活經驗的可貴是在自知，自知於如何處世待人，卻無法作為評定人生、世界的絕對標準。評定！可以有事實的根據，但是現前的事實只在當前的因緣中，根據的事實必是現前的真實，卻不是現前的「唯一事實」。不主觀評定的原因，不是出自道德，而是智慧；予以評定的理由，不是智慧，而是因為現前的事實。

人生太多糾結的仇怨與痛苦，多少是肇因於主觀的評定及絕對的認定，進而導致不當的發展。譬如：「某人即是如何！」這往往出自個人主觀的見解而已！許多的認知與評定，只是生活經驗的記憶觀點，但是過往經驗的認識，實際是不能描述現在。現在！是必須重新的確實認識後，才能時時有新，才能於現前如實面對。然

而，面對的依然只能是現前而已！

記得過去有一種白膠紙與黑色膠片合訂的萬用簿，可以在白膠紙上用膠棒寫字、畫圖，膠紙與黑色膠片受膠棒壓力而黏合，即可呈現出字樣與圖形。特別之處，是在寫後只要一掀膠紙，因膠紙與黑色膠片黏合而呈現的字和圖，即可隨之不見。

人生要能夠像萬用簿，既能寫上，也能夠消掉。若寫上卻不能消掉，人生的負擔太重；若寫了卻寫不上，人生離幸福太遠。因為人被舊有的想法、經驗所佔據，雖然活著，卻無法再接受美好的新經驗。反之，活在當前卻無法體驗當前，如此的人生，幸福離得很遠！

活著！即在現前；火光！正閃耀在當前。

（本文摘錄自原始佛教電子報第七十六期）



浴佛的真義

浴佛！浴自心、浴自身，所謂「外沐佛身，內淨自心」。表面上是藉香花淨水灌沐佛像，實際是藉此檢視自己身心有哪些偏差有待改進。用佛法洗滌身、口、意行，提醒自己外離身垢、內離心染，時時刻刻校正、定位自己的身心，使保持清明、離貪。

一年一度浴佛，一年一度浴自己。大家一起來浴佛，即是大家一起來檢討，真好！如此能令見聞者生歡喜，令見聞者生信心。修行人要時時刻刻不忘在現前努力，心胸要寬大，人間沒有完美的良善，可以要求自己盡力做，但對人不能太苛薄；大夥兒聚在一起，相互關心、交流，相互扶持、砥礪，分享生命的經驗。

佛不在他方他處，佛在個人身口意的表現，在我們眼前看到的每個人。古詩云：「春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪，若無閒事掛心頭，便是人間好時節！」所謂的「閒事」指的就是無謂的貪欲和完美的理想。

不要躲在完美的窗子後面看世界。眼前雖然有很多問題要面對、很多困難待解決，但陽光普照、綠草芳香，是多麼幸福呀！懂得珍惜現有的，必定幸福滿滿。

浴佛節的任何慶祝儀式不外是向通俗大眾展現 佛陀的身口意表現，讓見面者心生歡喜。大家要在慶典儀式中有所體會，不要忽略簡單而意義深重的儀式。

（本文為隨佛禪師於 2015 年 5 月 3 日，馬來西亞、新加坡原始佛教會會眾歡慶衛塞節時的開示）



行善植福的真義

甚麼是智慧呢？最寶貴的智慧就是能真實的幫助一個人在這一生中讓生活越來越好、困難越來越少、逐漸的遠離煩惱。能夠幫助你達成這三個目標，並且也能夠幫助別人如此，這就是可貴的智慧。

我們從實際的現實面來談，你想幫助更多的人，應該怎麼做呢？假設一棵果樹，你不留意它生長所需的土壤、養分和水分是否足夠，卻要它不斷的開花結果，提供給人們食用，可能嗎？這樣的作法不切實際，這棵樹遲早會死掉，無法利益社會。

所以，要利益別人的同時，也要利益自己。一個要長久利益眾人的人，對於利益自己絕對不能抱有罪惡感與歉疚感，除非他不想利益別人，才需要因利益自己而有罪惡感。諸位認真想想，你想利益更多的人，如果你不得利，善人不得利，怎麼能夠利益更多的眾生呢？畢竟你一定得先把樹照顧好，才能長出豐碩的果實利益他

人呀！

從因緣法來看這件事情，你可以先從親戚朋友、從身邊有互動的人開始，這些人都不屬於你，但你跟他們的緣較深，你們的因緣比較近，你要從這裡做起。這些人與你的生命息息相關，如果你是一棵樹，他們便是樹根下的土壤，你必須好好的耕耘，保持土壤養分與水分的充足，如是你這棵樹的生命才能夠茁壯，獲得利益；得利之後，才往更遠處幫助其他更多不認識的人。先從近的做好，等到自己茁壯之後，推而廣之，到遠處繼續做；一生之中，近處與遠處的眾生都能得利，並且做事方法講求務實、實際，這即是自利與利人同時兼顧。

從因緣的智慧來看，福報不在鬼神手上，不從宿命而來；福報必須從現實的人生來講，從自他的觀點來看。諸位朋友，所謂的智慧就是在現實的人生裡，能夠幫助我們務實的面對人生，讓生活更好，困難與煩惱更少，並且在自利的同時，跟我們相關的他人，也能夠得利。這樣的效用，才是最實際的智慧，否則智慧對我們而言，有甚麼用處呢？

再者，甚麼才能稱是「福」呢？如果活著，卻不能生活越好、困難越少、逐漸遠離煩惱，請問這算甚麼福呢？又或者唯獨自己得利，旁邊的人、社會上的人都不能得利，那這又算甚麼福呢？社會不能得利，我們能夠得利嗎？我們不得利，我們周圍的人能得利嗎？所以真正的福氣，是要自他兩利，這才是最穩定、最實在的福氣。

那麼我們應如何快速的、實際務實的讓我們這一生得到利益呢？諸位朋友，你得在生活中去做，並且從現在就開始做，如果你以前所行所為有偏差，就應該從今天開始儘快改，越早改，你的想法、做法就越早改變，你的人生就會越早看到璀璨光明。這種修行不是只求世間，這種修行也是跟出世間相關，因為你現在做的，都是從因緣當中來看。從因緣當中來看，就會看到這些事情。運用智慧來行善，運用智慧來行慈悲，親人需要慈悲，朋友需要慈悲，同事需要慈悲，鄰居也需要慈悲，一起在修行的法友，都是你行慈悲的對象，你應該懂得先從這裡做起，若你不認真的把這個根旁邊的泥土顧好，請問你如何很明顯的得利呢？

舉個例來講，你平常都捐錢幫助孤兒院、養老院，這當然有福報，布施有福，這是確定的。但是如若你工作發生了困難，經濟有了困難，你可能去跟孤兒院、養老院借錢嗎？你可能要求孤兒院、養老院來幫助你解決工作上的困難嗎？基本上是不可能，很渺茫；但如果我們平常在就近的人際關係（同學、朋友、鄰居、兄弟姐妹、親人、父母等）上，好好的耕耘，如若你發生了困難，要找幫忙你的對象，這些人就是你尋找幫忙助力最直接的來源，這是很現實的事。

或有人說：「師父，這是私人關係。」各方法友，師父今天說法不考慮道德跟私人感情，是如實而說，請你仔細聽：「我們傳統的道德，就是不斷的教人不要自私，甚至一般的宗教也有這種道德教育。總是不斷的給大家一個訊息，就是照顧自己的親人，不算道德，那是一種感情；只有照顧自己不認識的人，才是道德的表現。」使得許多人產生「幫助不認識的人，才叫做行善；幫助自己的親人，不叫行善，而是感情的往來」這種觀點。認為我們照顧自己的親人、朋友，關心自己親近的這些人，好像不是在行善的想法。實則這種心理是錯誤

的，因為我們受了世俗道德的誤導。世俗道德的目的何在呢？它其實就是要改掉人們自私的毛病，所以不得不這樣教。但是我們不能因此而矯枉過正，產生了誤判、誤解。

諸位法友，佛法講諸法因緣生，緣生法則無常，緣生法則非我、非我所，如果我們從這個角度來看，我們看到的是甚麼？我們習慣說：「這是我的，這是我的兄弟姊妹，這是我的朋友，這是我的親人，這是我的師長，這是我的太太先生，這是我的孩子……」，其實這些都是迷惑下的我見；如果我們從佛法來看，這些觀念中的我的，其實都不是我的。從因緣的智慧來面對這件事，父母是有緣的眾生，但不是我的；兄弟姊妹是有緣的眾生，但也不是我的，這些我們觀念中的「我的、我的什麼」，其實都不是我的。我們關心這些人，本身就是慈悲的表現，關心父母是慈悲，關心兄弟姊妹是慈悲，夫妻彼此關心是慈悲，關心孩子是慈悲，關心朋友是慈悲，關心同事是慈悲，關心師長也是慈悲，對任何眾生的關心都是慈悲，不管他是遠，或者是近，其實都是慈悲。

那福報在哪裡呢？福報在眾生的世界裡，我們關心任何一個眾生，慈悲任何一個眾生，幫助任何一個眾生，都會在這個眾生的身上彼此建立良好的印象、良好的關係，這種良好的印象和關係，讓彼此之間變得更有力量，更經由彼此的關心、幫助，使彼此之間願意一起扶持合作、一起分享、一起面對困難，這種意願會變得更堅固、更高昂，只要這些事情能夠呈現，福報自然就會出現。

如是，有人願意跟我們分享他的生命經驗，其實我們就分享他的福報；有人願意跟我們分享他美好的生活，我們的福報就會增加；有人願意跟我們一起分工合作，我們的機會就會增上。其實這些都是福報。譬如說，公司的同事一大早上班，就跟你講：「某某人，我昨天晚上聽了一個笑話，我講給你聽。」跟你分享笑話讓你開心，這就是你的福報，福報不是只有錢啊！你願意跟他好好的相處，他看到你，願意給你個真誠的微笑，這也是福報。這些都是我們平常植福田來的，在眾生的世界裡，植福田、行善、慈悲而得來；我們得到微笑、得到關懷、得到分享、得到幫助、得到願意一起分

工合作的機會，這些通通都是福報；我們透過互相給對方微笑，互相給對方善意，互相分享彼此生命的經驗，互相提醒對方，互相分享生命的一切，互相提供相互合作的經驗跟機會，諸位，我們的生命因此就充滿了更多的可能、更多的良善，這就是福報。

福報在眾生的世界裡，福報不在鬼神的手上，這才是真正的真相。



人 間 佛 道

Human doers of the world

解脫不是不食人間煙火，
是活在生活中，
遠離不當期待的轟轟烈烈過生活



佛陀的佛法與眾生的佛教

一、佛陀的佛法

佛陀的佛法主要是因緣法及四聖諦三轉、十二行。因緣法說的是「生死輪迴如何起」、「惑、愛、苦的發生機轉」。從因緣來認識生命，不管是喜、樂、憂、苦或生命本身，都不是固定不變的存在，而是「緣生，是在影響中發生，也是在因緣的影響中改變的一個歷程」！

緣生法故無常、非我非我所，在因緣中遷流不息，這是不能拒絕、不能掌握、不能主宰，也無法擁有。若是貪愛可恆久不變、可掌握、可主宰、可擁有與被擁有，必定在緣生現實中挫折及失落，也會拒絕與厭離現實人生，這即稱為「貪愛則有苦」。既然現實是在影響中發生，又因為因緣的影響而改變，所以可以了知緣生法故無法永久（無「常」，斷常見）、無能自由作主（無「我」，斷我見）、無法擁有及被擁有（無「我」所，

斷我所取）。

當如實明見生命是緣生，就能夠遠離生命是常、生命有樂無苦、生命是可以主宰、為我所有的妄見。如此，不合實際的妄求就能夠遠離。若能夠遠離妄求、迷惑，就能夠明白遠離妄求不得而產生的瞋恨及痛苦，才能達成諸苦的滅盡，徹底的止息無明、貪欲、瞋恚所造成的苦。

如實知「苦如何生起」，即能明白「苦如何滅」。

當明白「苦如何生」，必能明白「苦如何滅」，精進勤修於苦滅正道，必能對緣生法離貪、斷愛，正向解脫。

因為正覺，得能明見遠離貪欲、瞋恚的滅苦正道，此是中道，也是八正道。因勤修八正道而能離貪；因離貪而能遠離瞋怨。離貪、斷瞋、行持中道，而能遠離生命的憂苦。

看到生命是緣生，緣生則無常，了解「苦」是因無

明及貪愛而起，斷無明、貪愛，則有苦的滅盡，對緣生法離貪、斷愛即是滅苦正道，這就是 佛陀宣說「苦、集、滅、道」的四聖諦。

佛陀先成就四聖諦初轉、四行的正覺後，已經明確的看到滅苦的正道。接著，了知五受陰是緣生法，緣生則非常、非我，若生起常、樂、我、淨的妄見及貪愛，令現前有苦，此苦應當斷；了解無明、妄見、貪愛是苦的緣由，此苦集應當斷；斷除無明、貪愛能達苦滅，此苦滅應當證；離貪愛、斷瞋恚是滅苦的中道，謂八正道，此苦滅正道應當修。

如是，住於集法與滅法的正念，當於緣生法（五受陰）生起依遠離、依無欲、依滅、向於捨的八正道，即在現前六觸入處能夠精勤的實踐離貪愛、斷瞋恚的八正道。

在眼、耳、鼻、舌、身、意等六觸入處，如實知每一觸入處之五受陰如何現起的因緣法，在六觸入處住於因緣法的明，不離六觸處五陰是緣生法的正見，離迷惑、妄見，精進遠離貪愛，遠離種種貪愛、瞋恚

的繫縛，即當前正向苦的滅盡，這就是四聖諦第二轉、四行的修證。

當已如實知苦已經斷除，貪愛已經出離，斷盡、貪愛的解脫已經證得，斷除貪愛的八正道已修證完成，即是「四聖諦」第三轉、四行的修證。

二、眾生的佛教

佛陀的教法與後世發展出來的佛教，兩者之間的落差，佛弟子應以平常心看待，視之為必然。佛教之所以形成多元化的佛教，是因為眾生的需要，是從眾生世界回應出來的現實。面對各種不同的佛教學派，我們應該給予尊重。

眾生界的佛教基本上是依著四個主軸發展：

第一、無限的福佑

眾生希望 佛陀能夠給予無限的、萬能的福佑。然

而，佛陀講「諸法因緣生」，在這因緣中發生，也必然受著因緣的限制。只要是「因緣所生法」就不可能無限，也不可能萬能，當然也不可能完美。由於眾生不知道「諸法因緣生」，所以祈求能夠無限滿足生命需求的福佑。「滿足無限福佑的期待」的發展，就會造成 佛陀被神格化，人們對 佛陀的觀點和解說，就會逐漸的朝向類似一神教的上帝，朝向「神格化的佛陀」、「神教化的佛教」的方向發展。

第二、付出極小化，收穫極大化

現實人生裏，人們為了「離苦得樂的希求」，不斷地努力。離苦要付出努力，得樂也要付出耕耘。一切是因緣生，有因有緣才可以如此，要斷除如是因緣，才能解決這因緣中的問題。「生樂斷苦」是眾生普遍的需求，這無法悖離「此有故彼有，此無故彼無」的因緣法則。可是人們總是希望能夠簡便地達成目的，於是人們在努力的過程中，就會傾向於希望用最小的付出獲得更大的收穫，也就是付出極小化，收穫極大化。如果佛教朝向這個方向發展，就會朝向「功利化」。

第三、「常樂我淨」的期待

眾生對生命的普遍希求，是希望生命能夠永生、生活能夠富足、人生能夠無災、現實生活能夠喜樂，並且地位能夠獲得尊勝。人們希望佛教能夠滿足這些期待，這種希求必會造成佛教的發展朝向「天堂化」，像一個理想中的美麗世界。

第四、不離欲樂而妄想得聖果

眾生多半希望在現實當中，既能夠不離開種種欲樂的受用，又可以證得諸苦滅盡的聖道。但是欲樂為因，必會引發繫縛、失落的苦。因為種種欲樂的追求，人與人爭、眾生與眾生爭，只會帶來痛苦。有痛苦，就會有想要遠離痛苦的造作，可是又不想離開欲樂，這就會引起種種的罪惡。希冀不離欲樂而能成就解脫的聖果，是世俗人的妄想、期待，在眾生中演變的佛教，逐漸的朝著這個方向前進，所以逐漸的「世俗化」、「在家化」。

（隨佛長老電視弘法內容摘要）



佛法在國家、民族的定位與功用 ——隨佛之宗教觀

我是個原始佛教的僧人，經過四十多年的學法歲月，不僅學盡了南、北傳佛教各派傳承，更專注在 佛陀時代的教說探研，目的是充分了解佛法的原貌，並且從中尋得真實有益於國家、民族與世人的寶貴智慧，推展、利益華人社會、利益世間。

自 2007 年在紐約公開宣揚原始佛教至今，在美國、馬來西亞、澳洲、臺灣及大陸等地的華人佛教社群中，引起許多的注意、討論。雖然有許多熱切的認同與支持者，但是也有許多來自不同意見者的誤解、不滿或排斥、毀謗。

個人與中道僧團引領的原始佛教會十方學人，不僅是「依經依律」的學法，也一直是尊重佛教各種傳承的意義與存在價值，多年來既不曾不當的批判任何學派，更不曾否定任何佛教學派的宗師與學人。然而，某些不當的南、北傳宗派人士，故意抹黑與挑撥佛教界對個

人、中道僧團與原始佛教會的不滿，造成無謂的傷害與誤解。

在學習佛法與利益世間的道路上，這些不當的心態與作法都無益於自他，也無益於社會的健全發展。

在此，個人謹向十方大眾，清楚的闡明個人的宗教觀與實踐的道路。

一、宗教是為了人生，人生不是為了宗教

佛陀自說：「以世間有老，病，死三法，不可愛、不可念、不可意故，是故如來、應、等正覺出於世間，世間知有如來、應、等正覺所知所見，說正法律。」（見大正藏《雜阿含》346 經）

依據以上的經說記載，我們可以清楚的見到，釋迦佛陀說法的目的不是為了「建立宗教」，是為了幫助世人可以「息除苦惱」。

除了佛教以外，目前流傳在世的許多古老宗教，雖然在教義上是各自不同、各有信仰，但是在本質上，都可說是老祖先為了達成教化人心、安定社群的目的，才巧妙施設出一種托附於神秘、理想、完美之信仰的社會教育。

因此，不論各種宗教的教義與信仰為何，宗教的意義與目的，絕不是在宗教本身的利益與發展，應當是在「利益人類」。如何讓人類能夠身心健全發展、現世生活安樂，社群能夠穩定、和諧，讓人類朝向息苦、健全、永續發展，才是宗教的主要課題。

個人認為：如果宗教是為了自身的發展而活動，終會受到世人的唾棄；如果宗教是為了社會的利益而活動，自然受到世人的擁護。

傳播宗教的方法只有一種，即利益世人，而消滅宗教的方法也只有一種，即利益宗教。

任何傳播宗教信仰與思想的人士，應當要認清一件事，宗教的主要功能是幫助人群，是讓人能生活得更平

安與美好，宗教是人們的拐杖與橋樑，宗教不是生命的目的。唯有如此，宗教才是人類社會當中的珍貴資產與助力，才值得傳續十方與後世。

千萬不要讓人們在宗教信仰中，迷失了自己。否則，人們會為了宗教的信仰中，作出許多害人害己的事。如此一來，宗教使徒行的不是光明，而是假藉光明之名的罪惡。

二、教育是助人自利，信仰是給予依靠

在現實的社會中，人是形形色色各有不同，有些人是理性而務實、實際，有些人則感性而充滿理想與盼望。務實與理想的差異，不僅是個人的心理傾向，也是社會中兩種不同的主要社群人口。這兩類不同的人群，在面對現實人生時，是表現出明顯有別的行為特質與取向。

在難免有困境與苦難的現實世界，理性而務實的人

是比較能夠勇於面對現實，尋求務實解決困難的道路；感性且懷抱理想、盼望的人，往往會為了理想與現實的落差，而產生失落、憂傷及逃避心理，造成難以面對現實人生的心理障礙，形成過度依賴的心態，期待與尋求著理想、不合實際的完美世界。

不同的心理與行為傾向，在尋求生活幫助的面向上，也有著相當的差異。

理性而務實的人，是傾向尋求「教育」的助力；感性且多理想、期待者，則多是尋求「宗教信仰」與「聖靈依靠」。

在社會上有許多人是重在爭論「虛實」與「是非」，理性、務實與重視教育的人，大多反對玄杳哲理與神秘信仰、聖靈依靠，而感性且多理想的人，多數是認為「教育」無法真正的了解「神聖完美的境界」。兩者之間，往往是相互排斥與對立。

三、教育與信仰都必需「以人為本」

人類活動的真實目的，是在「如何讓人類能夠身心健全發展、現世生活安樂，社群能夠穩定、和諧，讓人類朝向息苦、健全、永續發展」。

雖然教育可以讓人了解「虛實」與「是非」，務實、實際的幫助人類社群的健全發展，但是最重要的不是爭論「虛實」、「是非」，而是人類社群的安樂、穩定與健全發展。雖然宗教信仰給予人們希望與慰藉，提昇社群的道德水平，引導人心朝向喜樂與安穩，但是真正的目的絕不是信仰，應當是務實解決現實的苦難，助成社群的安樂、穩定與健全發展。

教育！著重事實與實際，是清楚、無誤的深入了解人類賴以生存的現實世界，目的是務實、有效的發現解決生存困難與度越身心痛苦的方法，可以實際的提昇身心與生活的品質，增進社群的安樂與穩定發展。

信仰！重在滿足需求，是根據人類的希求與痛苦，提供有效振奮人心的希望，給予舒解苦痛的慰藉與信

仰，施設提昇身心品德的思想教義，確立安定社群的行為規範，並且在關懷生命的準則上，施與希望與慰藉，引導人心朝向喜樂與安穩。

因此，不論是著重事實與實際的教育，或者是重在滿足需求的宗教信仰，都是為了人類的利益，同樣是「以人為本」，實際目的都是在幫助人類身心的安樂與社群的健全與穩定。

教育與宗教信仰的差異，是本質與方法的差別。教育的本質是務實、實際，方法是要面對現實、接受事實，並且「依事論事」的處理困難與度越痛苦，獲得實際可及的最大利益，絕不是為了「滿足需求」。宗教信仰的本質是滿足人類的心理需求，方法是給予希望與教人相信，相信「內心需求的安樂與企圖避免的苦難」是可以完全的實現，藉此達到撫慰人心與穩定社會的目的。

教育與宗教信仰的差異，只是反應出人類社群的內部，有著務實及理想的兩種不同心理傾向，而幫助人類社群的穩定與發展，必需根據現實問題與心理問題的差

別，以及針對務實及理想的不同心理面向，提供不同類型的幫助與引導，才能實際有效的解決人類的問題。

四、教育、信仰是合作互補

教育是重在事實與實際，強調務實、確實的解決現實問題，但是無法全然的滿足人類的心理需求。

宗教信仰是重在滿足人心的需求，提供希望、強調信仰，「有希望」則有喜樂，「有信仰」則有依靠與慰藉，藉著希望、信仰來滿足人心的需求，同時舒緩痛苦，但是無法確實的解決現實的困難。

人生的道路與人類的社群，既有現實生活的問題，也充滿著心理的問題。人類的社群要健全、穩定，人心要安樂、息苦，必需回應務實與理想的兩種社群心理，也必需處理現實與心理的兩種問題。因此，教育與宗教信仰是兩不可缺，並且教育與宗教信仰也是兩不替代的可以互補長短。

教育與宗教信仰之間，不爭事實的「虛實」與「對錯」，也不論理想的「完美」與「缺憾」，兩者即可以合作、互補的利益人類身心與社群的發展。

五、佛法、佛教是相輔相成

佛法是教育，是 釋迦佛陀正覺的內涵與教導；佛教是信仰，是因應不同時代、地域及民族等因素的需要，持續演變、發展的社會文化現象。

佛法是教育，重在事實、實際與實證、實用，不著重理想與滿足人類的心理需求；佛教是宗教信仰，重在回應不同時代、地域、民族的心理需求，施設希望、理想與信仰，給予安樂與依靠。

學習佛法是為了務實、實際的解決人生的內外問題及苦惱，絕不在追求空幻理想與滿足需求。佛教信仰是為了讓困陷在現實困難與心理苦惱的苦悶心靈，可以有所希望與慰藉，進而安穩身心的逐步走出人生的困境。

佛法在流傳的過程中，傳揚佛法的教化者必需面對廣大民眾的心理需求，當然也要面對「務實、實際的教育是無法滿足人心之無限需求」的現實。因此，佛法的傳播過程，傳教者為了引攝更多民眾接受佛法的教育，不得不善巧的回應民眾的心理需求，隨著不同時代、地域、民族的差異，權巧的施設各種希望、理想與信仰，給予民眾心理的安樂與依靠。在現實的佛教發展史上，佛法的傳播過程，是不斷的回應民眾的心理需求，並且發展出各種不同類型的佛教信仰。

因此，佛法的目的是教育，在教化的過程中，是為了讓引攝民眾接受教育，也為了讓民眾可以暫時獲得心理的安樂與撫慰，而善巧的施設各種希望、理想與信仰，並發展出各種不同特色的佛教信仰。

教育是佛法的宗旨，輔助教育的推展才是佛教信仰的真正目的，兩者都是「以人為本，利人為務」。

學習、傳揚佛法，不能受限於佛教信仰，也不可排斥、拒絕佛教信仰；信仰、傳續佛教，不能迷信、受制於佛教信仰，必需尊重與維護佛法的傳續。學佛法要尊

重佛教，信佛教要維護佛法。

雖然佛法與佛教信仰在本質上有著重大的差別，但是佛法與佛教的實際目的，同樣是為了人類的利益，都是「以人為本」。在「以人為本」的道路上，佛法與佛教信仰是互不替代，也是兩不可缺。

學法者與信教者必需看清真正的重點在「以人為本，利人為務」，雙方才能避免「以自為重」的本位主義，遠離無益的對立與分裂，並且可以相輔相成的傳續佛法、利世利人。

六、以人為本，取益去弊

宗教信仰對社會的貢獻是不容否認，探討各種學說也是為了尋求解決痛苦的辦法，不論哲思學說與宗教信仰都是「以人為本，利人為務」，都值得鼓勵及支持。

然而，當哲思學說的內容，或是宗教信仰的方向，

已經明顯障礙社群的正常的的生活與身心的發展時，即必需即時的自我修正，捨棄無益於現實人生與身心健全的信仰及學說，回歸「以人為本，利人為務」的正道。否則，偏差、不當、無益的哲思學說與宗教信仰，不僅無法利世利人，更會長期性的遺害社會。

華人傳統宗教有著許多不當的學說與信仰，讓民眾無法正常存活在現實的社會。譬如：當面對苦難的環境或不義的傷害時，往往受到「宿命論」的不良影響，習慣一概採用「過去世的業障」來看待，相信苦難是源自本身在過去做的罪孽，面對逆境的態度是「逆來順受」。

在「宿命論」的不良影響下，面對困境的態度是自怨、自憐及逆來順受，解決困厄的辦法大多是「祈求聖靈庇護」，或是「行善、結好緣」，甚至是「誦經迴向給傷害自己的人」。這種錯誤信仰的不良影響，不僅無助人們解決問題，務實的開展光明人生，反而造成「民困國敝」的重大傷害。

人們相信這些玄虛與善良的作法，既可以解除困

境，也可化解對立的人際關係。但是，當這些作法都無效時，相信宿業的人在面對困境時，多會隨即轉為要求自己必需「隨緣受業」，並且「要忍辱」的面對傷害，要懂得「放下煩惱」，要認清「世間都是空幻、虛假」，更要懂得「不執著虛實、對錯」。這些學說思想與信仰，絕不是正統的佛教教義，實際是佛法以外的印度其他教派的學說、信仰，或是出自後世的學說理論，都是背離佛法的異道妄說。

如果依照前面引據的「宿業」信仰與說法來看。試問：近兩百多年來，亞洲各國人民遭受強權的侵略，無數死傷的人民，豈不都是「咎由自取的業障」？試問：受到不當逼迫的苦難人民，應當要「隨緣受苦」、「要忍辱」，要「行善」來化解苦難，並且面對侵略者、迫害者還要「結好緣」的相處，更要「誦經迴向給傷害自己、親友、國家、民族的侵略者」，最後要「相信苦難都是空幻虛假」、「不執著虛實、對錯」的放下煩惱。其餘只能「祈求聖靈庇護」？

佛陀與現代科學都是承認「作為效應」，這是說

「凡有作為，必具有影響效應」，「作為的影響效應」即如同「報應」的意思。然而，不論是 佛陀與現代實證科學，都不會承認「現前遭遇、表現及發展」是出自「過去某些作為影響」的決定，而應當是「時時影響，時時轉變，不可絕對控制、決定」的發生在現實生活。「作為的影響效應」、「報應」是事實，但是「宿業決定」是虛妄。

偏差、不當、無益的哲思學說與宗教信仰，必會遺害個人、家庭及社會，長時期的誤民誤國。

以上引據的不當、無益哲思與信仰，都是源自印度，也都不是佛法。在這些學說之起源地的印度，目前又是如何？

根據聯合國 2014 年報告指出，全球極度貧窮人口每 3 個就有 1 個在印度。另外，印度 2012 年有 140 萬名兒童未滿 5 歲死亡，總數居各國之冠。

新加坡前總理李光耀先生，過去在表達華人與印度人之生活態度的差異時，曾舉例：華人是一個人用一根

扁擔挑兩擔，印度人是兩個人用一根扁擔挑一擔。依此來看，一個華人的工作效能是印度人的四倍。

當然，印度經濟的問題有著很多的因素，絕不能全歸咎於信仰與文化，並且經濟發達也不足代表「美好」的一切。但是，生活的態度表現，多少是反應出信仰與文化的影響力。華人的勤奮，除了生存地區的地理、氣候因素影響之外，儒家思想的正面影響是一大因素。

換另一個場景來看：在現代工商發達、競爭激烈的社會，由於生存競爭激烈，在各行各業與各種場合中，難免會有許多不當、不義的作為，做為謀取利益、打擊他人的競爭手段。

如果在學校、工作與生活層面，遭受不當的霸凌、排擠、誣蔑、侵害。

請問：你會向受害者說遭受傷害是「自己的業障」嗎？我們應當教導受害者相信遭受傷害是源自本身的罪孽嗎？受害者應該要「忍辱」、「隨緣受苦」的面對困境？受害者要「誦經迴向給加害者」、「行善，結好

緣」來改善關係，並且「祈求聖靈庇護」？或是受害者要「相信一切是空幻虛假」、「不執著虛實、對錯」的放下煩惱？

如果以上問題的答案都是肯定，則請問：你是否有向受害者提供任何實際有效的安慰與幫助？或者你只是提出一套消極、不切實際的說詞及作法？請問：以上的作法或建議，是提供幫助，或是加大傷害？

2011 年個人在新加坡某道場舉辦禪修，有天中午用齋後，有位年約二十多歲的女子前來寺院禮佛，並在佛殿上不斷的禮佛祝禱。

不久，這位女子前來求教。當時她提到自己的困境：「師父！我是馬來西亞的華人，目前我、先生和兩個孩子住在新加坡，我和先生的父母、親人都住在馬來西亞。我是獨生女，父母老了，只有我一個女兒，他們的生活需要我的支持。但是先生禁止我寄錢給父母，每次我寄錢給父母，先生即大吵大鬧，家庭不得安寧。我該怎麼辦？」

當時，我問這位女子：「妳的家庭經濟穩定嗎？是否先生的經濟壓力太大了，沒能力讓妳寄錢回家？」這位女子提到：「我和先生都有工作，我的薪水是先生的兩倍，先生的薪水是全數寄回去給他的父母，而我的薪水要負擔一家四口在新加坡的一切開銷。先生認為我已經嫁給他，即是他們家的人，不可以再照顧娘家的人。可是先生有七個兄弟姊妹，大家都有能力分擔照顧父母的責任，先生還是全力照顧他的父母，而我的父母只有我一個女兒，我不照顧就無人照顧了。」

接著，她又說：「師父！我不反對、也沒有阻止先生將他的薪水全寄給他的父母，我只是希望能夠把自己賺的錢寄些給父母。」這女子哭著說：「父母很辛苦的將我養育成人，又讓我接受良好的教育，現在才能在新加坡有個好工作，賺錢、養家、養孩子。現在父母老了，我住在新加坡，我不寄錢回去，父母很難過生活！」

接著，她又說：「我和先生已經溝通了很多次，不僅沒有效果，先生還會打我。我想要離婚！但是我請教許多師父，她們都說是我的前生業障，絕對不可以離

婚，需要忍耐、要懺悔、要作功德回向給先生。否則，下一輩子還要和他結婚、還債。」接著，這位女子問：「師父！我依照那些法師的教導，兩年來是天天懺悔、誦經、回向，可是都沒有效果。這真的是我的業障嗎？我應該怎麼辦？」

當時，個人聽了這位女子的困難與問題後，實在為佛教感到慚愧，也為這位女子感到悲哀。當這位善良、端正、賢淑、孝順的佛弟子發生困難時，佛教給她甚麼教導與幫助？佛教是幫了她，或者是害了她？

2009 年個人曾在吉隆坡某道場短時間說法。有天晚上說法結束後，一對年輕的夫妻前來問法，身邊帶著兩個還在讀小學的兒子，而兩人的問題圍繞在妻子的疾病上。那位女士說：「師父！醫院檢查出我得了癌症，已經發展到第二期，醫院要我盡快的開刀、化療。但是念佛堂的師父與同修，都對我說：『生病是前世業障，癌細胞是冤親債主的化身，絕對不能用開刀、化療來對待冤親債主。妳要一心的懺悔自己的業障，要不停的念佛、回向給冤親債主，超度冤親債主，讓冤親債主往生

極樂世界，癌細胞才會消失不再復發。開刀、化療不能解決病苦。妳絕不能開刀！」接著，又問：「師父！我要不要開刀？」

當時，個人聽了這對夫妻的困難與問題後，不僅為佛教的誤傳感到慚愧，更感到荒謬與不可思議。雖然不是全體佛教都是如此，但這在目前是一種相當普遍與常見的現象。佛教是對社會民生很有幫助的宗教，但是許多誤傳的說法，真的需要檢討。

在華人傳統宗教信仰之外，反觀基督教與回教的教義，是教導教會的信眾：雖然神創造與安排一切，但是賦予人們自由的意志，教導人們應當勇敢的面對困難，認真的解決生命當中的考驗，面臨不義的傷害要選擇堅定、勇敢的抵抗，面對苦難要能施予恩慈，榮耀神的公義與恩典。

試問：在印度的「宿命業報」學說信仰與基督信仰之間，一個正常的社會、國家，或是遭受苦難的民眾，他們選擇那一種哲思與信仰，是更有益於自己？多數的社會菁英與一般大眾，他們會選擇那一種觀點與想法來

面對現實人生？

許多人不信基督教與回教的原因，主要是因為無法接受「神造萬物，神主宰一切」的教義；許多人願意信仰佛教的原因，主要是因為「善有善報，惡有惡報」的教義，更合乎公義與現實。但是，很不幸的是佛陀教導的「因緣善惡說」，在印度流傳的時代即已經被歪曲成「宿命業報說」，傳入中國的說法已經是「宿命業報說」的錯誤見解了。

十方的長老、法師、大德居士及社會賢達！我們做為佛弟子，或是一位關心社會的民眾，是不是應該認真的檢討這些嚴肅的問題？

雖然宗教信仰有其意義、價值與貢獻，但是信仰是重在鼓舞人心、撫慰苦難，真要解決現實的困難與問題，畢竟是要依據務實、實際的方法，不能依賴宗教信仰。否則，只會讓人陷入現實的困境而無以自拔，最終會讓人失去對宗教的信心。

宗教的存續基礎，不應該藉由民眾的困難與問題，

讓民眾陷入長期無助的處境而必需依賴宗教信仰；佛教存續與發展的基礎，除了寬慰人心之外，畢竟要用務實、實際的教育（佛法）來幫助民眾解決困難與問題，這才能讓社會自發、自願的長期支持與信賴佛教。

現實佛教的問題不是在傷害別人，也不是造成社會的動盪不安，更不會是干預政治的問題。佛教的問題是在自身無法務實、實際、有效的幫助民眾解決現實的困難與問題，使得佛教在現代社會的發展，除了虔誠無疑的信仰之外，已經逐漸失去廣大民眾的支持與信賴，特別是難以吸引現代年輕人的參與。

如果佛教願意檢討本身的問題，佛教即能向前邁步；如果佛教能夠面對與解決本身的問題，佛教必能為個人、社會、國家、民族作出巨大的幫助與貢獻，不僅能夠穩定社會，更能間接的促成個人與國家的昌盛。

反之，佛教不認真解決本身的問題，不僅吸引不了年輕人與社會菁英，更會被作為幫助宣傳基督教、回教的反面教材。

七、興家興國，利世利民

佛教！這個已經輾轉傳承了兩千四百多年的「宗教」或「社會文化團體」，在現實的社會上還是有著不可抹滅的可貴貢獻，當中還是充滿許多令人感動的事績，內部依然有著許多真心為眾生、為佛教而奮不顧身的偉大修行者，不論他（她）是北傳或南傳。特別是，佛教的歷史與發展，是亞洲各國文明的重要部份，近二千年來對亞洲人民有著巨大的貢獻，深植於亞洲人民的血肉中。

然而，佛教的問題，不是佛教對社會缺乏貢獻，也不是直接的傷害了社會，而是在長期性的傷害佛教自身的存續與健全發展的基礎。

長期以來，現實佛教的內部流傳著許多無關佛法的其他思想。雖然這些學說給予信徒一種美麗的信仰與安慰，但是無助於佛教信眾面對現實人生的障礙與務實的解決困難，甚至嚴重的脫節現實生活。如此一來，佛教信徒是善良有加，卻逐漸失去正常的生活能力、動力，進而造成佛教徒與社會的日漸弱化、退化。

佛教曾經盛行全印、中亞，西到地中海的東岸，東至朝鮮、日本，南達錫蘭、東南亞全境，北至外蒙與西伯利亞邊境，幾乎發展於亞洲全境。試問十方佛教學人：這麼動力澎湃而偉大的佛教，現今如何？又虔誠信佛的民族或國家的發展現況又是如何？南傳佛教各國，經兩千年的傳承，國力如何？中華民族過去近百餘年的內憂外患，又是如何？流浪於世界各地的藏族，據知為了提昇藏族的世界影響力，亟思改為學習猶太民族的做法，企圖走出西藏佛教之外的道路！

這些事實對現今的佛教來說，都是相當嚴肅且必需自我深切檢討的問題，難道可以用「業障」、「末法」種種虛幻的理由，輕描淡寫的輕輕帶過？

華人需要佛教，需要佛教來幫助人心、社會與國家的穩定，更需要佛教為民族的昌盛盡一份力量。佛教應該如何做？

中華民族！這個歷史悠久、文化深厚的偉大民族，從公元一世紀官方正式支持佛教信仰以來，即開始仰信、護持佛教的信仰，佛教與中華民族同甘共苦、相伴

共存近兩千年。雖然近代亞洲文明的衰弱，中華民族面對各國列強的侵略，是有著相當多的複雜因素，不能全然責怪佛教。但是作為近乎全民信仰的佛教，面對信佛之民族與護佛之國家的苦難，難到不該深切的自我檢討：佛教除了給予民眾一種穩定的信仰、高尚的道德教育，盡力幫助社會穩定以外，佛教的文化、思想、信仰，對佛教信徒與社會民生，對國家、民族的健全與富強發展，到底有那些利弊得失？

記得四十一年前，個人初信佛教，當時學校有一位信仰基督教的同學說：「你不要信佛教，佛教是入家破家、入國破國。你應當信基督教！」當時個人相當的不以為然，認為這是破壞佛教名聲的瘋狂說法。但還是耐著性子問：「為甚麼應當信基督教？」這位同學回答：「因為美國、法國總統信基督教，英國首相也信基督教。信基督教的國家比較好！」當然這種答案是相當的不宜，除了反應「崇洋媚外」的心理以外，根本無關乎是否應該信仰佛教的課題！

可是這種觀點，反應出當時社會大眾的普遍觀感，

認為信基督教的國家是強盛，而信佛的國家則衰弱。西方國家的強盛，其原因實際無關乎基督教信仰，而是源自十七世紀的文藝復興運動所開啟的「人本主義與科學精神」。在思想本質上，人本主義與科學精神是反基督教的「神本思惟」，反對人生的態度在依賴「神的恩典」，更不認同生命的目的地是尋求進入永生天堂，堅定拒絕種種脫節現實人生的信仰及作為。人本主義與科學精神的啟蒙運動，讓西方社會逐步的走出中古世紀以來「以神為本」的思想枷鎖，間接的促成了第一次的工業革命，發達了西方國家的社會教育及產業、資本規模，提昇了國家的整體力量，開啟了西方文明朝向民富國強的道路前進。

反觀亞洲文明的發展。在西方文藝復興運動之前，東、西方的社會形態，在本質上是差異不大，同樣的君王集權與貴族封建，壟斷財富與土地的分配機會，絕大多數的人民是生活在貧困的邊緣。此時，關懷人民為本的宗教信仰，卻是不斷的向民眾灌輸「現世是苦，天堂與淨土是依靠」的信仰，藉用祈求「神的恩典」或「佛、菩薩的救贖」作為度苦、救世的手段。雖然「仰賴聖靈

救贖」的宗教信仰具有撫慰人心的作用，但是無法讓人確實的反省，必需經由自身務實有效的努力，提昇身心素質、改善現實生活及社會品質，才是真正解脫苦難與利樂世間的正道。務實的努力，更勝於焚香祈禱的效果。神話、虛幻、閉塞的思想教育，充滿不切實際的美麗理想，還有許多玄縵、空幻、缺乏經世致用價值的宗教哲思理論，是麻醉著廣大民眾的苦難心靈。

當西方社會開啟了「人本主義與科學精神」的啟蒙運動，逐漸加速的朝向民富國強的道路時，亞洲的國家還沉睡在封建、神話、玄虛哲理的迷夢中，當西方列強進入亞洲各國的大門時，亞洲各國隨即一敗塗地。隨著西方近代文明與勢力的傳入，基督教信仰逐漸的取代亞洲的傳統宗教，造成佛教、道教與民俗信仰人口大幅減少，並且社會印象、地位與影響力也大為低落。譬如：二戰以前的朝鮮，佛教徒約佔人口的 80%，二戰以後至今，由於受到西方的影響，目前南韓約有 75% 人口是基督教徒，而佛教信仰人口已經大幅的萎縮，對社會的影響更是大不如既往。

縱使在佛教、道教與民俗信仰為主要信仰的近代臺灣社會，主導臺灣社會的政經力量，還是以基督教與天主教的勢力為主，絕不是華人的傳統宗教。原因是傳統華人宗教信眾的教育與社經實力，普遍不如深受西方教會扶植的基督教、天主教信眾。

當中最為根本的問題，是「傳統佛教、道教的許多教說、作法，嚴重的脫節現實生活」，教育出「過度理想化的善良，逃避、厭離現實的世界，美麗而空幻的人生願景，理想而不務實的生活態度，缺乏健全實際的生存能力，不適應正常生活」的宗教信徒。在現代社會形態底下，傳統華人宗教的信徒，是普遍過度的善良，造成難以生存於現實社會，也拙於應付現代生活的挑戰。佛、道教信徒與基督、天主教徒的差異，猶如十九世紀的東、西方社會，是強弱分明。

如果佛教能夠在提倡各宗派佛教信仰，提供安慰人心、穩定社會的功用之外，更進一步的提倡契合真實佛法的原始佛教（不是消極的南傳部派學說），發揮務實、理性、科學、實際的人本思想，幫助社會大眾遠離

消極、避世的人生觀，拒絕不切實際的抽象理想、迷信，必定可以提昇民眾面對現實人生的精神，具備務實解決困難的意願、能力，開展勇健的創造力、反應力、智力、行動力，促進民眾、社會、國家的強化及進化。如此一來，善良的佛教信徒不僅是穩定社會的重要力量，更能夠平衡基督教、回教的勢力，緩和兩方的對立，強化民族文化的特殊性，避免社會、國家的內部對立與偏頗發展，既能興家，也能興國。

佛教的重大責任，不是只有遙想利益無量的眾生，最直接與重要的責任是「幫助斯土斯民的智覺、穩定、繁榮、昌盛」，讓佛教的護法能夠健全、昌榮。在現代國際社會環境底下，個人、國家、民族的興隆，不能只有依靠虔誠、善良的穩定社會而已，更需要具備堅定、務實、勇健、有能力、有動力的國民為後盾，沒有具體的堅強實力，個人、國家、民族的穩定興隆是遙不可及。

八、佛子本一家，同興華人社會

佛教內部的教派眾多，許多佛教學人的心態只重在一門一派的昌盛，或是據於宗派見解力爭何派是佛門正統。表面上是追求佛法或探究真理，實際內心只重個人的名位與門派利益，根本談不上利人利己。門派之爭底下，所謂的「傳承佛法，利人利己」，實際不過是「宣傳自我，追求名利」。

個人認為：佛法的重心，不是在信仰，也不重在給予心靈的慰藉，而是重在看清實際人生的智見，引入實際的面對問題，並且解決現實的問題與困難。然而，現實的社會當中，畢竟有著無法面對現實問題與困難的眾多人口，而具有務實、理性、科學、實際之人本思想的古老佛法，是無法滿足這類民眾的理想與心理需要。佛教必需務實的面對社會之中，包含理性務實與感性理想的兩大類人口，務實、理性、人本的原始佛法，理想、感性、信仰的宗派佛教，兩者分別是分別回應不同類型的民眾，也提供不同特色的引導與功能，前者幫助面對、解決現實的問題，後者是有助於撫慰人心。

佛法與宗派佛教的內涵與特色，確實有著相當的差異，也確實有所不同。在佛法與宗派佛教的差異中，我們是發現兩者「相輔相成」的利世因緣，或是想到「你存我亡」的生存競爭，確實是反應出智慧的深度與高度。

雖然個人傳揚佛陀住世時代的原始佛教，但是個人也堅定的支持後世各宗派佛教的傳承與信仰。

因為後世宗派佛教的出現，表面上是因為後世宗師的創見，實際也是反應出後世時代的某種人心需要。呼應一般民眾心理需要的哲理學說與宗教信仰，終究是無法避免與禁絕，這應當是在流傳佛法的過程必會發生的事，也是佛教發展出各種不同宗派的主要因素。

如果佛教學人能夠從「人的需要，人的利益」來看，必定能夠心平的接受：某類人是需要務實解決問題，某類人是需要心靈的安慰。現實的社會既需要佛法，也同樣的需要各種不違反善良風俗道德的宗派佛教。反之，如果學人只想爭論「真理，正統」，必定只會是相爭相鬥，落個兩敗俱傷。

如是，內心真是「以蒼生為念」的學人，必會看清：佛法要傳揚，佛教也要宣傳，佛法與佛教是相輔相成，絕對不能是相爭相鬥。

唯有如此，佛教學人才能心無芥蒂的團結一家，共同利益世間，興隆國家、民族。

隨佛身為佛弟子，十多年來竭力的還原、傳揚原始佛法，絕不是為了顯彰自己、開宗立派，也不是競逐名利，更不是進行宗派競爭，真正的目的是「以民為念」，減輕佛教的弊病、提振佛教的正面力量，團結佛教、利世利民。

在此，誠敬的祝福 佛法復興，佛教昌隆，佛子合一家，共興華人世界！



世間糾結，人心矛盾 中道僧團唯利世，不涉政

中道僧團的僧人，來自各地區的佛弟子，不論是出生在何地、何國，個個僧人謹守「仰止唯佛陀，普利諸群生」的宗旨。

中道僧團既不排除任何的宗教，也不依止任何佛教的宗門、學派，更不參與任何的政治活動或立場。

中道僧團唯有「仰止唯佛陀，普利諸群生」！

我們修行、處世、待人的態度，不是「做自己」，只有「做現在」！不失緣起正念、不離緣生正見，傾力在當前，精勤行於滅苦正道。

不論中道僧團在何地，即盡力關懷當地的民眾，引化當地的眾生，依止 釋迦佛陀的教法，解決困難，開展人生，滅除苦惱。

但是，有許多佛弟子及民眾，卻是極其自相矛盾：

如果中道僧團有特定的政治傾向，這些學人即不認同僧人涉入政治的作風！

當中道僧團不涉入任何的政治立場，這些學人卻又希望僧團——認同自身的政治色彩，不滿中道僧團關心其他不同政治取向的民眾！

中道僧團無私、盡力的教化美國、馬來西亞、臺灣、中國大陸等各地民眾。

然而，在馬來西亞，卻受許多當地學人視為臺灣僧人而排斥！

在臺灣，又因為認真傳法於中國大陸，受到許多臺灣學人視為親大陸而排斥！

在大陸，卻受許多大陸學人視為臺灣僧人或親美份子而打壓！

在美國，則受到許多臺灣、中國大陸兩岸學人的

歧視！

但是，這些人卻是直接、間接的受到中道僧團的幫助。

這種矛盾也發生在南、北傳佛教學眾！

雖然原始佛教既不是北傳，也不是南傳，但是原始佛教不排斥任何佛教教派。

然而，二十多年以來，南傳學人是謗罵中道僧團：「假南傳、真大乘、提婆達多的徒眾！」

北傳學人卻又貶謫中道僧團：「小乘人、焦芽敗種、下地獄！」

可是這些南、北傳學人，也是直接、間接的受到中道僧團的幫助。

佛陀的教導，是行於正道，遠離種種偏頗的極端，慈、悲、喜、捨的關懷世間群生。

原始佛教是 釋迦佛陀的教法，中道僧團的僧人，
是佛陀座下的僧人。

中道僧團既非南傳，也不是北傳、藏傳，也不是世俗認定之任何區界的世俗人，中道僧團關心任何地域需要幫助的人。

請十方學人切記：

任何人間的糾結，都有特定的緣起；世俗世界的恩怨情仇，也有其緣起。中道僧團無法一一參與，更無法一一解除。

是非、對錯，請人們自己取、捨！

中道僧團只有盡力宣化佛法於人間。

中道僧團不是萬能、完美，只能在任何時間、地點，盡力引導眼前的人們，隨正念、隨正見，傾力在當前，行於滅苦正道！



至誠為佛教，團結利世間

近日有僧問：在原始佛教《正法之光》雜誌，看到隨佛禪師提倡「佛子本一家」，但是又聽到許多人說隨佛禪師排斥其他的門派，這不是更孤立嗎？請問是怎麼回事？

佛教界對個人、中道僧團及原始佛教會的狐疑、貶謫，是有相當的時日了，主要是出自個自的原因。在此釐清該問題的真實原因。

在個人長達四十多年的學法生涯，一直不認同佛教內部各種門派的對立，深感分裂、對立的無益及禍害。佛教門派的對立，只會不斷的撕裂佛教，讓佛教形成一盤散沙，喪失發展與利世的正面力量，陷入無止盡的爭鬥。

任何一位深入了解佛教的人，都會發現現實佛教的教說是非常分歧。因為佛法教說分歧，加上佛弟子爭奪

名利，造成佛教門派的長期分歧與對立。

如何作可以幫助佛教的團結，使佛教展現團結、利世的力量？

團結佛教的第一項要件，是極力避免教法的分歧，才能夠讓佛弟子的思想、行為可以有共同的標準與方向。佛教門派分歧、對立的原因，主要是佛教流傳各種不同來源的論義與典籍，又採用出於自派的論義與典籍作為佛法的標準，造成無法可解的門派對立。譬如：目前南傳、北傳、藏傳之間的對立，主要是教法的分歧，「避免教法分歧」是團結佛教的基礎。

如何避免教法的分歧？最有說服力的方法，只有「回歸 釋迦佛陀的教法」，採用「佛說」作為思想、行為的標準，讓佛弟子真正成為佛陀的弟子。其餘，對出自各派的論義與典籍的教說，可以採取「尊重、了解，不依止」的立場。唯有如此，佛教才能讓佛教的思想、行為逐漸趨向一致。

團結佛教的第二項要件，是僧人要避免貪求名利，

才可以讓佛弟子不再為了名利，相爭、相鬥，相互毀謗、排擠。譬如：不論是南傳、北傳、藏傳的教派，同一教派內部是少不了相爭、相鬥的事實。雖然同派的見解是一樣，但是名利也會造成分裂、對立。

中道僧團及原始佛教會根據的教法，是相當重視歷史考證、南北經典比對、釐清學派論義的混雜。這麼做的真正原因，絕不是要否定各種學派，只是為了「回歸佛陀的教法」。

因此，我們既提倡「回歸 佛陀教法」，又同時主張「佛子本一家」。真正的意思，是「用回歸 佛陀教法，避免教法的分歧；提醒佛子本一家，避免門派的對立」，目的都是為了團結佛教。

雖然中道僧團、原始佛教會堅持宣傳 佛陀教導的經法，不傳授出自門派的論義及典籍，但是從未毀謗、污辱任何的門派、僧人、學眾。

目前任何宣傳個人及原始佛教會毀謗不同門派的說法，實際是為了彼此看法不同！許多人是錯誤的「將

不同的看法當做對門派、個人的毀謗」。但是想想，要怎麼說法，才會讓各種門派認同？實際是怎麼說都有人罵！

除了堅持「回歸 佛陀教法」以外，個人及中道僧團又堅持「不受取、不使用、不積蓄錢財」，更不用「為僧人處理錢財型式供養的淨人」。中道僧團的作法，是要「避免僧人貪求名利，避免名利下的爭鬥、排擠、毀謗」，目的是為了「團結僧人、團結佛教」，絕對不是「抬高中道僧團，貶低其它僧人」。

二十多年來，個人及中道僧團的作法，是嚴格要求自身的作為，主動與南傳、北傳僧人合作，從未排斥、拒絕其他僧人，更提醒學眾要供養其他的僧人。

如果某些僧人認為受到中道僧團的排斥，絕對是出自個自心態的問題。譬如：許多僧人譏諷中道僧團是「假清高」，應當是出自「不悅」的心情罷了！事實上，原始佛教會舉辦的活動，對受邀的僧人都有「護持」，只有中道僧團堅持不用而已！何曾輕慢、排擠其他僧人？

此外，中道僧團尊重北傳佛教的習慣，採用「不受食魚、肉」的作法，並不是提倡「素食可速得解脫、涅槃」，也不可能是「提婆達多的徒眾」，更不是「故意讓南傳僧團難看」。真正的原因，是不要為了「無關正覺、解脫的葷素取向」，造成中道僧團、北傳僧團之間的不悅、對立，障礙彼此的和諧及團結。

佛弟子們！現今世界各地的一神教是日漸的昌盛，佛教卻是逐漸的沒落。我們應當明白：佛教已經沒有分裂、紛爭的本錢，急需要團結佛教與僧人，佛教興隆才有「自利利人」的力量。

如果因為教法的分歧及名利的紛爭，讓佛教繼續不斷的分裂、對立，佛教的末日必將不遠！真心為佛教、為眾生、為證菩提的佛弟子，請自深思！



為尋法者點燈，為行法者開門

佛教僧團的傳承，根據可信的史獻考證，至今約有 2447 年。在 2447 年的僧團傳承史裏，絕大多數是教派分裂、對立與教法演變的過程，維持僧團的團結，實際只有 116 年的短暫時期，而傳承 佛陀的原說教法的時間，即使依據阿難系僧團分裂前的傳承為準，最多不過 250 年而已！

僧團無法團結，佛陀原說無法維持，固然與早期口誦傳承具有演變性質有關，但主要的原因應當是有能力的僧人過度在意自己的表現及成就，造成僧團內部的競爭與對立，促成僧團的分裂與宗師教說為主導的宗派佛教。

佛陀的教導是符實一致，佛陀僧團是和諧無爭、團結無分。但是佛教學人的個人心態與需要，卻是造成佛教分裂成一盤散沙的主因，更是佛教學說不停創新且分歧對立的根源。

因為重視個人的光環，不願忠實遵守 佛陀的教誨，無法謙虛的遵守僧團的軌範，喜好表現自我、證明自己的優越，貪逐個人的名位利益，使得宗派佛教成為「虔誠信徒的寄託」與「探求真實的負擔」。虔誠信徒需要「偶像」，需要各種不同形式的信仰給予寄託，喜好表現自我的僧人正是此類信徒的「偶像」，出自「偶像」的「自說自話」，也就成為感性信徒的信仰、寄託了。

但是對追求真實之道的尋法者來說，需要的只是真相，部派佛教不停創新且分歧的教說，真的是古今十方尋法者的沉重負擔與障礙。

個人從 1972 年入佛門學法至今，匆匆已過四十二年，大半生都在佛門內度過，此生與佛教的因緣是如山高海深！

自 1990 年開始公開為眾說法以來，追尋、傳續佛陀的真法已過二十五載。2002 年根據漢譯《相應阿含》與南傳《相應部》當中古老七事修多羅的共說，「依經、依律、依史」的考證、還原 佛陀親教之「十二因緣

法」、「十二因緣觀」及「菩提道次第」。自此，中道僧團由南傳僧團正式轉變為傳承原始佛教的中道僧團，並且廣宣原始佛法至今，復教建僧已是第十三年。

期間，2006 年在美國創立現今的美國原始佛教會，2008 年寫成《相應菩提道次第》，在美國紐約正式宣揚 佛陀親說的「十二因緣法」與「菩提道次第」，2010 年創立中華原始佛教會、馬來西亞原始佛教會，2010~2014 年接續在美國、馬來西亞、臺灣、大陸、澳洲各地廣傳 佛陀親說的教法及中道禪法。

2008 年寫成、流通的《相應菩提道次第》，正式揭開了復興原始佛教的序幕。當時因為考量教界學人的承受能力，避免引起過多的爭論而模糊了道次第的焦點，許多重大具衝擊性的內容並未說出，如四沙門果（除阿羅漢）是出自部派的施設新說。因此，不得不善巧的先保留「四沙門果」的名相，再根據正確的修證次第，將「見法的慧解脫」先暫用須陀洹的名相取代，並在「斷身見」之前多補上「斷無明」即可，而阿羅漢的證量則暫時保留住說一切有部初期說法的

「最後斷慢」。

除此以外，《相應菩提道次第》有列舉經說禪法，但是針對「十二因緣觀」的實修作法，如「觀四念處」等九種禪法則保留不說，並且講解「十二因緣法」時，闡明「名色緣識，愛識緣名色」的重要經證——《相應阿含》551 經與《相應部》〈蘊相應〉3 經，也未收錄在《相應菩提道次第》中，只由個人親臨傳法時才為眾說出。這些關鍵內容未列於《相應菩提道次第》第一版中的主因，絕不是吝法不傳，是避免教界名利之徒的不良抄襲及不當人士的濫用，污染了聖教重興的因緣。

2008 年至今，廣傳法教已過六年，不同於南傳部派的正統原始佛教經說教法，雖引起若干爭議與批判，但已漸為十方尋法學人得知及信受，重興聖教的初步已達成。

個人為了進一步的確立原始佛教的復興，2013~2014 年先將禪修時講述之「十二因緣經法原說略講」的影音內容，無私的公開於網路，光碟及文字書籍也印製而無償的贈送，為十方尋法者點亮法燈。

接續，是初步寫成於 2010 年，再予以完備的《因緣法之原說與奧義》（2018 年出版，未流通）。這是確立、顯現 佛陀原說與重興原始佛法的核心、根基，釋迦佛陀傳授禪法的依據也盡在於此。緊隨《因緣法之原說與奧義》之後，是「十二因緣觀」之中道禪法的顯現了。

二十多年來不停的宣法，主要是為了傳承 佛陀的親說教法，而建立嚴持律戒的中道僧團，也是為了提昇世人對佛教僧團的信心，重興 佛陀的聖教。

許多人猜度個人與中道僧團是要建立自己的新門派，甚至「幻想」是隨佛想要做宗師。抱持這些猜忌與想法的人，不僅全然不了解中道僧團，也是過度看輕個人與中道僧團的修持及信念。

度越部派學說分歧的障礙，息除突顯自我的貢高、自戀心態，謙懷的以「佛說」為依止，和順的以「僧團」為歸向，回歸「尊崇佛陀，依經依律，團結無分」之聖弟子時代的僧團精神，是中道僧團的信念與方向。中道僧團無私的廣傳法教，目的是「為尋法者點燈，為行法

者開門」，讓尋覓佛陀教法的學人能夠重見 世尊的真實教。

經過多年考證三藏史獻，還原 佛陀原說教法的主要工作，大致來說是已經完成，需要考量的只是公開流傳十方的次第，以及如何避免求取名利之附佛者的剽竊濫用而已！

目前教界根據中道僧團還原的教法、禪法、道次第，作為修習及弘法準則的僧俗二眾已經不少。在這些提倡原始佛法的學人當中，有些是真心學法、行道，令人感動不已，當然有些純粹只是附身佛門求取名利的投機份子罷了！

學法者不僅要「依經依律」的學習，更要接近品德端良、能知能行、信念堅定的善友、善知識，所謂「近朱者赤，近墨者黑」，學人不能不慎！中道僧團對待學人的態度，是歡迎真誠的學人，遠離動機、心態不當的投機者。

在此，中道僧團無比誠摯的歡迎十方「尋法者」前

來分享 學習釋迦佛陀原說的喜悅及利益，更歡迎十方真誠的「行法者」前來一起探究「正向解脫、證菩提的方法」。

中道僧團願無私的為十方尋法者點燈，為真誠行法者開門！



月映清江照寒夜

師父在四十餘年的學法過程裏，看到很多人逐漸的在這過程當中，忘了自己學法的動機跟目的。因為在這過程裏，我們會碰到善知識、善友、善隨從；可是同樣的，我們也會碰到惡知識、惡伴黨、惡隨從。我們會看到正確的典範，同時也會看到錯誤的示範；我們會面臨正向的鼓勵跟引導，也會看到錯誤的誘引、誘導。不當的引誘、錯誤的示範、負面的打擊，是我們在學法過程中的共同經驗。

於是，許多人逐漸的對佛教、對學習失去了信心，也對佛教中的許多人、事、物產生懷疑，或是受影響而墮落，甚至就此而放棄了。可是有些人則不然，願意在這正反、順逆都有的過程裡，堅定意志與信念，努力的向前，決不動搖、決不退卻，朝法的方向精勤不懈。

師父想告訴諸位的是，無論你以前曾經歷什麼過程，還是要堅定學法的腳步與方向。在過往四十餘年的

時間，我和大家一樣的經歷了很多，佛門的內外事情，我肯定看得比許多人多，承受的辛酸風雨，也肯定不會比較少。在場的法友有些入佛門到現在都不到十年，師父則已經在佛門四十餘年了。學的、看的、經驗的、感受的，不會比許多人淺。

在過去有些深入的法義，師父是不輕易教導、傳授，其實並不是吝嗇法，是因為一直在尋找可以好好教導的對象。雖然每個眾生都可以學法成就，可是在眼前這個階段，厚實、精勤，不畏艱苦、不求名利，又能夠慈悲待人的修行者，畢竟不多；相反的，多數的人有很多自己內在的問題要跨越，甚至許多基本待人處世的素養都還有待加強。有些時候，甚至表現得很不好，當然這都是當事者的困難，而不是罪過，反而很需要佛法的幫助。因此，僧團在傳法的立場上，許多事情需要很謹慎。傳法是一件神聖的事，不能輕忽！因為佛法既不是個商品，也不是建立人際關係的工具，不能成為見人隨意即送的禮物。雖然佛法對人有益，可是佛法利人的利益，在什麼時候才能產生？只有「準備改變自己」的人，佛法對他才會發生真正的利益。

一個人如果沒有決心改變自己，學佛法是不會得到真正的利益，因為學了佛法，若不是準備改變自己，而是拿來豐富學識、炫耀自己，如此只會變得愈來愈自以為是、貢高自負。唯有能依著佛法改變自己的人，才會得到「度苦」的利益。當有了度苦的受用，才能產生真正利益眾生的作用，在世人的面前正向的示範，感動人心，激勵人們對佛法的信心跟信念。反過來，如果一個人不是要改變自己，而是打算作老師、上人，是準備「改變別人」，是要榮耀自己，那麼這人示現在大家面前的，不會是一個正向、正面的典範，反而是讓人覺得學佛也不過如此，讓人們對佛法或學佛的人，失去了信心，失去了信賴。

諸位法友，傳法是神聖的事情，傳法者對社會、對眾生、對佛教有很大的責任。傳法不是為了表現自己，讓人們知道自己很厲害。只有難耐孤獨與欲求名聲的人，才會急著炫耀自己的能力。這種想法及心態，完全背離了社會責任的覺知，對眾生有責任的覺知，對佛教有責任的覺知。因此，傳法的時機、對象若不當，都會讓佛法顯現不了利益及大用，不僅不會幫助眾生，

反而害了他。將高深可貴的法傳給只想炫耀自己的人，只有讓他下火坑而已！因為他不認真度越內在的煩惱，卻習得許多的法，會變得驕傲、虛榮、自高、自傲，甚至忙著追求名利。即使是辯才無礙，在大眾的面前顯得出類拔萃，但在務實實踐上，在自我改變上，卻看不到功德、大用，終究讓大家對學佛失去了信心。

諸位法友！師父教十二因緣法，也教了二十多年了，特別是教禪，也教了十五年的禪法。過往師父擇徒較嚴，許多禪觀的方法，是不輕易公開的教授，即使很多教界的學人誤以為個人是學法不精、不懂禪法，也毫不在意。為什麼不輕易教授？因為教授 佛陀的禪法，不是在市場上賣拖鞋，不能隨意的濫傳。

很多人有錯誤的見解，誤以為師父吝嗇教法，不想教大家。其實是因為愛護學法者，才會慢慢的引導，學到那裏，改變到那裏，才教到那裏。諸位法友！請多體諒出家傳法者的苦心及用心。

過去有些人是假意來出家，事實上只是為了探求精要的教法，不是真心要守戒精勤的做出家人，也有在其

他道場出家，又來此學法的僧人，也是為了這個目的。但是，師父是如觀燭火，心知肚明。他們只想求法，卻不想改變自己，也無有精勤行持的心理準備。對這些人來說，佛法只是提升自己的「階梯」，可以讓他們比其它人更了不起的工具而已！

在過去，內覺禪林發生過這些事，造成許多的困擾。在過去的二十多年來，在師父傳法、授課的過程中，經歷了很多這樣的例子，在家眾、出家眾都有。這些事情都會造成傳法者的一些困擾，無謂的障礙。在過去，對普羅大眾來說，重要的法要我是不會傳授。今後，與其讓別有心思想者前來學習，再到外頭不當的亂傳，不如師父自己傳授，讓這些法要成為普遍知道的法，就會沒有求名、求利的空間。

現在師父傳法也到了一個階段了，為了避免可貴的佛法，被人濫傳、誤傳、濫用，變成求取個人名利的工具，師父會將深入的法要傳授給大眾，當然有一些從未傳授過的重要核心教法，還是會留待真正篤實、精進的修行者。真正的深奧、精要的法要，原本就不會來此出

家即傳授，有些假意出家實是採探法要的學習者，乃是多費無謂的心思。然而，這類的學人一定有，不管是在那裏都會有。畢竟真正的法要，應當留給精勤學法、為法無私的修行者，讓他們能夠持守這寶貴的法要，為世間留盞明燈。否則，不分賢愚的濫傳，日後佛門難免會造成劣幣逐良幣的問題。

在此，師父向許多來此學法多年的朋友解釋清楚，同時也向社會大眾做個說明。這次的禪修，師父講得比以前多，教得也比以前詳細，原因就在這裡。以前不輕易說的法要，現在公開的說，將它普遍化，人們就沒有假藉佛法求取個人名利的空間。

寶貴的佛法不應該用來炫耀自己，作為求名求利的工具。佛陀原說的教法，經由近兩百多年東、西方學界的探究，很不容易的在師父的探究中，再次的顯耀人間。這不是師父個人的資產，更不應當被不當的人濫用。「謹慎傳法，擇人而教，無私無倦，廣開法教」的傳法準則，正是對世尊、佛法與僧團的禮敬，對傳法師長的尊重及感謝，也是對兩千多年來佛教護法善信的責任。



維護正法的尊嚴，拒斥不當的對待 ——原始佛教學人的醒覺

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

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

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

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

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

經過這麼多年後，我們發現：

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

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

面對這類人士的毀辱、謾罵、迫害，採取不予對

立、計較，處處退讓、解釋、勸勉的作法，不僅少有用處，更會「姑息養奸」的自陷困局。

謙虛！是品德；處處掩藏優點，是欠缺品德。

退讓！是美德；不計一切的退讓，是不道德。

原諒！是寬懷；不計一切的原諒，既是自戀，也是殘忍。

善解！是修養；不論一切的善解，是一廂情願的自以為是。

善待！是慈悲；任何情況皆和善對待，是縱容，也是愚癡。

同意！是善人；甚麼都同意，是不正常的人。

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

不敢說不好。

原始佛法！既不是隨佛的個人思想，也不是原始佛教會自創的教法。「原始佛法」是 釋迦佛陀教說的古老經法，更是光明正大的正統佛法。若有任何人輕慢、謾罵、排斥、毀謗了原始佛法，即等同輕慢、謾罵、排斥、毀謗 釋迦佛陀。

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

原始佛教學人必須醒悟：

千萬不要夢想做一位完美的善人，這只會無法在當前做正常、有益的事。

處處退讓的作法，既無助於正法的彰顯，更讓身心壓抑、退縮及失能。

努力維護應有的尊嚴，拒斥不當的對待，勇健的顯

現佛法光明，指明誤謬教說的自相矛盾及敝病，方可自他得利、護持正法。

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

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

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



托鉢化劫 引攝人心

不論人稱我：法師、尊者、導師、律師、經師、禪師或大師，我依然只是 佛陀座下一個平凡的托鉢僧！

近一年來為了將原始佛教的經法、禪法傳揚各地，也為了完成《因緣法之原說與奧義》的著作，既不停的在美國、馬來西亞、澳洲、中國大陸與臺灣宣法教禪，也忙於寫作及舉辦法工研習。最近一年中較少親自前往市集托鉢，多數是在遊化各地宣法當中接受各地學眾的佈施。

今晨趁著法務的空檔，親自與僧團幾位比丘共同入市托鉢化食。

湛藍天空、片片白雲、空氣清新，祥和亮麗的陽光灑滿了下山沿途的樹林，眼底的樹葉無不綻放著耀眼的金光。美好的一天！

僧團下山徐步行入市集，廣受四方未曾謀面而偶遇之善信的真誠授食、佈施（中道僧團不接受錢財佈施），歷經兩個多小時的市集修行，不僅感謝也體悟頗深！

在市集行歷一圈，發現中道僧團雖是屢遭磨難、毀謗與迫害，但度過許多年後，僧眾內在的道念是日益轉深。多年來托鉢化食於市，市集上依舊是生、熟交替的面孔，而人間仍然充斥著紛雜交替、憂喜參半的苦難人心。

經過多年的四處宣法，學法、敬信的學眾是愈來愈多，僧團受的禮遇也好於過往。但是我還是當年的托鉢僧，依然歡喜托鉢僧的世界。

托鉢僧猶如特殊的「乞丐」，在市井街頭接觸一般的民眾，彼此無有高低階級的距離及隔離，心無罣礙的相互關懷、幫忙。在普通的平常世界、在那時、在那處，彼此相通於光明、和諧的心靈橋樑，既誠心面對，也真誠互助，真是美好、平安與幸福的一刻。

在佛法光輝中的僧團，兩千多年來依然寂靜的走過
人群，引攝著憂苦的人間！

不論是法師、尊者、導師、律師、經師、禪師或大
師，我們都是——平凡的托鉢僧！



關於斷無明次第的諸多爭論

自 2008 年個人著作的《相應菩提道次第》出版以來，由於個人針對漢譯《相應阿含》、南傳《相應部》的比較與部派佛教各派三藏、史獻的探究，提出古老經法原說在修證道次第的傳誦，應當是「先如實見因緣法而得明、斷無明，最後斷貪愛、解脫」，釐清了「十結」是出自分別說部《舍利弗阿毘曇》的學派論義，不是《相應阿含》與《相應部》的古老經法共傳。南傳《相應部》的「十結」傳誦，是分別說部《舍利弗阿毘曇》的論義，揉雜入部派的經說傳誦當中，是屬部派的「論義經誦」，不是真正的經說傳誦。

個人指出「無明最後斷」是不可信的部派論義，絕非出自佛說，是引證大量的三藏資料與史獻的考證後，確定的結論，絕非簡單的引據某幾篇部派傳誦的經文，即輕率的遽下評斷。雖然如此，提出「無明最先斷，最後斷貪愛」的澄清說明，還是引起現今佛教界的爭議，

特別是許多南傳學人針對個人說明提起強烈的抨擊與攻訐。

佛教的傳統，針對佛法的態度原本即是可以討論或辨解，目的是增上學法的品質與深度，絕不是藉由論爭、批判、攻擊來排斥不同意見的學人，更不是藉著爭勝負、搏輸贏，作為確立個人見解、爭取信眾信崇、供養的手段。

任何的討論或辨解，必需忠實於實際的事實，不是為了個人的信仰、見解、情感與利益提供服務。說法有實據，論說有度，諍議有節，對應有品，相待有禮，自處有律，待他有慈，遵守這樣的準則，才能讓論議的過程，朝向事實的真相，並且呈現出有內涵、有水準、有品德的層次，更能實際有益於任何參與見聞的大眾。這可謂：君子之爭，言必有據，心懷仁德，行乎節義，不失於道也！

某些南傳學人好批判、喜攻訐的個性及作風，不論是攻訐大乘菩薩道、藏傳密宗，乃至排斥原始佛教，或針對任何人的身分攻訐，個人一向是不以為然。這種

作風與性格，除了引起無謂的情緒對立，自顯其量小之外，還會有何益處？

自從南傳部派分別傳入海峽兩岸的華人社會以來，許多南傳部派的居家信士，原是出自護法衛教的無私心理，但作的卻是種種過度批判、不當攻訐、情緒排斥，還有只知維護南傳部派的許多無實無據的宣傳言論。孰不知這些過度熱切、言行不當的做法，是讓南傳學人招致社會的反感，更讓南傳僧人更難生存在華人宗教社群。簡單說，只是幫倒忙，增加無謂的障礙。除了突顯自己，實無任何的益處。平實而論，自認作的是護法衛教的神聖作為，也不過是自我感覺良好而已！

但是個人還是能體諒這類學人的心境，尊重其信仰。然而，不肯紮實的下功夫探究各派三藏、史獻，只知針對不同見解採取過度情緒性的批判、排斥，偏頗不當的攻訐，畢竟是不良的示範。特別是急於爭輸贏的心態，更是個人心理人格的偏差表現，焦慮、不滿、憤怒、嫉妒，或情緒性攻訐、排斥，應當是出自爭取自我認同、成就、需求的作法。如此，實際是不適宜學法、論法與宣法。

1. 「十結」不是部派經法共說

關於斷無明的修證次第，在探究之前，法友們要先老實的面對，南傳巴利《相應部》的「十結」傳誦，在漢譯《相應阿含》當中是無有的傳誦。《相應阿含》是出自說一切有部的傳誦，說一切有部的肇始者是迦旃延尼子，原是傳經之阿難系師承的僧人。佛滅後約 250 年，迦旃延尼子受了優波離師承之分別說部自部傳誦的《舍利弗阿毘曇論》影響，接受不合經說的「十結」論義，寫出《發智論》，因而造成重經之阿難系僧團的分裂，分裂為原本重經的雪山部與迦旃延尼子的說一切有部。因此，在分別說部系的經說中，揉雜了《舍利弗阿毘曇論》的「十結」論義，而說一切有部的傳誦也受影響，融攝了部份說法，造成現今說一切有部傳誦的《相應阿含》，當中有「五下分結」的語詞，但完全無有「五上分結」的說法，也無有《舍利弗阿毘曇論》或《發智論》當中的「十結」傳誦。

《相應阿含》當中部義融攝不全的原因，是因為在佛滅後約 250 年時代，阿難系僧團的經說傳誦已經發

展成熟，大大不同於佛滅後 116 年的時代，當時僧團的傳誦還多是在口耳傳誦的階段，所以當時的分別說部有機會大幅度的改造經說的傳誦。

《相應部》與《相應阿含》之間的傳誦差異，還有《相應部》與《相應阿含》內在古新傳誦之間的矛盾，這些事實必需務實的面對，不能自說自話的自我合理解釋。南傳學人不能無限上綱的推崇巴利語傳誦是出自佛陀的真傳，主張《相應阿含》漏失或遺忘許多說法，或無由的批評《相應阿含》不可信。學習佛法的可信方式，必需「依經依律」與依據各方史獻根據的考證虛實，不是自說自話，更不是只相信自身的經驗。

其次，不論是「無明先斷」，或是「無明最後斷」，大家都可討論。南傳巴利相應部的大聖道篇中，有「無明最後斷」的傳誦，也就是「十結」的說法。但是在漢譯《相應阿含》的〈道品誦〉當中，實際無有「無明最後斷」與「十結」的說法。

我們必須知道「南傳部派傳誦是最接近原始佛法的說法」，畢竟只是南傳巴利傳誦與大乘傳誦予以比較

的結論而已！純粹是「取樣比較性質」的說法。目前漢譯大藏經中，保存的印度各部派傳誦，難道不是最接近原始佛法的說法？某些故意忽視南傳聖典發展史的部派門徒，不願老實面對巴利聖典經過幾次翻譯演變的事實，虛誑的宣傳 佛陀說巴利語，妄說巴利聖典無有任何的改變，全然否定漢譯藏經當中保存的早期佛教各部派傳誦，這是說法據實且向十方負責的態度嗎？

這些記載在漢譯藏經中，出自印度部派佛教的各派傳誦，是出自印度本土的學派傳誦，在印度各派的眼中，錫蘭島銅鑠部只是後出於印度南方海外島嶼的小部派，還不算是甚麼重要的學派。這在公元前一世紀，北印世友論師著作的《十八部論》，介紹佛教各派的傳出歷史與說法中，完全未提錫蘭島的部派，即可得知印度教界的看法了。

當然南傳部派的傳誦，必定有著可貴的價值，這是無庸置疑。但是漠視漢譯藏經中各部派的傳誦，偏頗的仰信巴利傳誦即為佛法的一切，這是既不符實與毫無理性的衝動行徑，絕不是中肯探究佛法的學人應當採

取的態度與立場，更無法具足探究古老傳誦內容的修學水平。

退一步來說，即使是偏信南傳部派，不願承認漢譯部派傳誦的價值，不願深入學習、探究漢譯部派傳誦的內涵，也絕不可以鼓吹他人不用學習漢譯部派傳誦，或是反對任何人探研、學習「南傳傳誦、漢譯部派傳誦的比對、考證」。因為這是矇人雙眼的不當言行，是自高而欺人的作為，應當自感慚愧障負了世人！

2. 《相應部》教說次第的駁雜

在現有《相應部》與《相應阿含》的經說共同傳誦當中，充其量只有共同見到「無漏心解脫、慧解脫」的經文次第排比，也無明確的說到「無明最後斷」，更無有共同的宣說「無明最後斷」。「無漏心解脫、慧解脫」的經文次第，在《正法之光》第35期（p.37~p.43），已有清楚的經文考據，證明正確次第應當是「慧解脫、無漏心解脫」。《相應部》與《相應阿含》的經說共同

傳誦當中，都有「斷貪欲是心解脫」、「心解脫得自證不受後有」、「心解脫、阿羅漢」的眾多傳誦。

但是在南傳巴利《相應部》中，對於「斷貪欲」的解脫定義，既有〈蘊相應〉52 經的「斷貪欲，心解脫」說法，又有〈蘊相應〉58 經「斷貪欲，慧解脫」的義解，可見《相應部》的傳誦是自相駁雜、矛盾。《相應部》既說斷貪欲、心解脫、得身證，又說「最後斷無明」，又說斷貪欲是慧解脫，這難道不是傳誦雜亂、自相矛盾？

此外，分別說部系自相駁雜錯亂的傳誦，是無法確定真正的道次第。試問：「四聖諦之智」是「明」，或即是「正見」？「四聖諦之智」是先於「正見」，或是在「正定」之後？如果「四聖諦之智」是「明」，必是先於「正見」，如《相應部》〈諦相應〉18 經、〈道相應〉1 經、〈根相應〉52 經的傳誦。如果「四聖諦之智」是「正見」，必定不可能在「正定」之後，如《相應部》〈道相應〉8,1 經、〈諦相應〉1 經、《中部》『大四十法經』的傳誦。兩種完全不同且彼此衝突的道

次第，《相應部》都傳誦在內。由此可知，分別說部系自派部義傳誦的「十結」道次第，揉雜在自派的經說傳誦當中，是造成多大的自相矛盾！

3. 無明漸漸斷是學人自解的異說

如果要說無明最後斷，勢必要承認貪欲、瞋恚要先斷。那麼試問：如果無明未斷，要如何斷貪、瞋？

又《相應部》有說要先有正見，但是在因緣法不如實知的情況下，如何先有正見呢？當有了因緣法的如實知見，又說這還未徹底的明、斷無明。實際上這種說法根本無有任何經說的根據，只是依從「十結」的論點，認為「無明最後斷」罷了！

雖然認為「無明最後斷」，卻又必需承認「如實見因緣法」也是明，這才兩相圓融的自我合理解說，認為「見因緣法」是未徹底的明、斷無明，提出「無明漸漸斷」的新解釋。然而，「無明漸漸斷」純粹只是學人的

自我解說，完全是無有任何經說可以依據為證的說法。

切記！南傳巴利《相應部》的「十結」傳誦，在漢譯《相應阿含》是無有的傳誦，這一事實必需忠實的面對。由於一般南傳佛教國家的僧俗二眾，既不識中文，多數人也不知世上還有印度早期部派傳誦的相應教傳世。這些南傳佛教國家的學人，只知有巴利經典，也只能專讀巴利傳誦，佛法的知見偏侷於一派之說。信崇南傳部派之南亞各國學人的認知有限是情有可原，但是華人能讀中文的阿含聖典，卻將漢譯的印度早期各派聖典視如無物，只知信崇南傳的傳統，無上推崇南傳的傳誦，批評學習漢譯聖典的學人，這是持平的學法立場？是務實學法？

4. 為何無明已先斷，貪、瞋仍未斷？

貪欲、瞋恚的發生，是緣無明而起。若問：如無明已先斷，為何貪、瞋還未斷？這問題是許多信仰「十結」部義的學人，心存疑慮而無法接受的事。許多南傳

學人再三質問：「若無明已先斷，而貪、瞋尚未斷盡，那麼貪、瞋豈不成為無因生？」

這個問題的釋疑，必需先要掃除兩點誤解：一、現有身心活動的現起，是否必需繼續有因緣的滋養才能現起？二、現有身心活動的現起，是否可以是導致緣生的因緣已斷，現前身心只是因緣減損的表現？

這兩點問題的解答，如 佛陀引用的斷樹根的譬喻來說。樹幹、枝、葉、花等，都是緣於樹根吸收水份與養料，才能滋養、生長。如果已斷了樹根，樹幹、枝、葉、花等，如何能夠存有呢？在邏輯思考上，必定是會認為樹幹、枝、葉、花是依樹根存活，當樹根已斷時，樹幹、枝、葉、花等必定隨即皆死。然而在現實上，是樹根雖先已斷，但是樹幹、枝、葉、花等皆尚有存續的活動，只是逐漸枯萎凋落而永不續生。此時，是否要說斷失樹根而尚存的樹幹、枝、葉、花等，都是無因生？

另外，如電風扇需電能轉為磁能來推轉扇葉，當斷電之後，風扇是轉或不轉？在邏輯思考上，必定是以為扇葉依電能推轉，當電已斷時，風扇應隨即停轉。然而

在現實上，是電能雖已先斷，但是風扇猶尚續轉，只是逐漸緩滯而停轉不續。此時，是否要說斷電而尚能轉動的風扇，也是無因生？

這一現實的認識，也可在生死問題上來說。五陰是緣於無明、貪欲、瞋恚而起，當已斷無明、貪欲、瞋恚的解脫者，是否當下即斷五陰？在邏輯思考上，必定是會以為無明、貪欲、瞋恚已斷，五陰應隨即斷盡。然而在現實上，是無明、貪欲、瞋恚雖已斷盡，但是五陰猶尚活動餘勢，只是逐漸的減損而滅盡不再續起。如已斷無明、貪欲、瞋恚，通達解脫的 佛陀與諸阿羅漢，尚能在餘生說法利生，直至此生盡而不再有生，涅槃、寂滅。此時，是否要說已斷無明、貪欲、瞋恚的解脫者，尚續存的五陰活動，也是無因生？

問題的核心知見，是在現有身心活動的現起，是有因緣繼續的滋養而生起？或是因緣已斷，現前只是日漸減損的餘勢表現？

在大正藏《相應阿含》39 經與南傳《相應部》〈蘊相應〉54 經，都有說到識與色、受、想、行的結生，

是「喜貪潤澤，生長增廣」、「依貪喜而住，生長、增廣」。這是清楚得指出，當有貪喜為因緣，五陰的結生是「生長、增廣」。經中又說：「離貪已 不復生長增廣」、「斷貪者 無有識之所緣、依止」。這正是清楚得指出，當已斷貪喜因緣後，五陰的結生是「不復生長、增廣」。這一說法，在《相應阿含》551 經與南傳《相應部》〈蘊相應〉3,120 經，都有類似的經說傳誦。從經說當中，可以得知，已斷無明、貪欲、瞋恚而通達解脫的 佛陀與諸阿羅漢，五陰尚有活動之餘勢。同此，當已得明、斷無明後，貪欲、瞋恚也是猶有活動之餘勢。

人類世界許多的錯誤行為與情愛痛苦，無不緣自錯誤的認識，當這些錯誤的認識已經斷除後，錯誤的行為與情愛痛苦，也不是隨即斷除無餘，在實際的現實上，是還要經歷一小段時間的折磨。這段時間中，絕不是錯誤的見解還在，是錯誤行為與情愛痛苦還有餘勢，這是「不復生長、增廣」的餘勢尚存。中國人俗話說：「百足之蟲，死而不僵」，說的不正是此意嗎？

如實知因緣法、明！如同暗夜行車，必需先開車燈；正見八正道！如開亮車燈即可看清楚道路；修八正道！如看清道路後即能在道路上安全行進；解脫！如抵達目的地。在黑夜中開車，一定是先開車燈，接著看清前面的車道後，才能啟動車子前進，不走岔路的前往，最後到達目的地，這才是世間的實態。

反之，世上豈能有不先開亮車燈，即能在暗夜中看清楚車道？世上豈能有在暗夜不開亮車燈，既能看清車道，又能在暗夜中安全、無誤的前往目的地？世上豈有在暗夜中行車，既不先開亮車燈，在道路前進時也不開燈，而是在抵達目的地時，車燈才亮起？

或者，世上是否有車燈先亮一點點，接著就能看清楚道路，隨即能安全前進，並且是在逐漸前進時，車燈隨之逐漸的亮，當抵達目的地後，車燈才徹底的全亮？

試問：在暗夜中行車，車燈亮起的有效作用，是在行車前與行進中，或是抵達目的地之後？

無論是無明最後斷，或是無明先斷一點，再漸漸斷

盡，都是受到「十結」之部派義理的誤導，才會有的偏差見解。這些部派說法，是完全漠視經說傳誦當中廣大經誦的共義，也無視部份傳誦與多數傳誦兩相矛盾衝突的現實。許多人自行圓融的作解，或是引證幾篇實非僧團共傳的部派經誦，做為合理傳誦矛盾的根據。但是任何不依古老經法的共說，出自個人自行圓融作解的合理化解釋，無不是欠缺釐清部派傳誦偏失的能力與認識。

5. 中實的探究態度

某些南傳學人既自知南傳經誦只能代表部派的傳誦，不能等同部派之前的僧團古老傳誦，卻又在自身無法釐清古新傳誦的情況下，全然的依據部派的傳誦，否定對照不同部派傳誦與史獻的探究。試問：這是清醒，或是自相矛盾與迷糊呢？

當然對照不同部派的傳誦，比對佛教史獻的探究成果，不一定就是正確無誤。但是，比對經說史獻的作法，比起全然的依據單一部派的傳誦來說，難道不

是更有機會釐清佛法的偏正？更有可信度？我們可以針對不同部派傳誦的對照考據，還有佛教史獻的比對、探究，提出有根有據的討論、質疑，或是再進一步的探究，這都是求真、求實的學法。然而，不問所以的全然依據南傳部派的傳誦，批判、反對、排斥採用比對各部派傳誦與考據史獻的探究成果，必定難免於迷茫、衝動且誤人誤己的下場。

某些南傳學人習慣自認是真理的裁判者，本身既不肯真心踏實的下功夫探究經獻，也提不出甚麼週全與深入的考證成果，只是依據寥寥數篇自己都分不清楚是古說或部義的傳誦，也無視這些傳誦與自派有著自相矛盾的現實問題，自顧盡其所能的針對願意耗費歲月探究不同部派傳誦與史獻的學人，情緒性的批判、罵街式的攻訐，恣意的進行人身攻擊。這不僅是犯法，也不合佛門律戒。難道這是南傳學人的風範？

某些言行不當的南傳門徒，既隨意的攻訐大乘，也是任意的批判願意根據經法史獻探究原始佛法的學人。當這些南傳門徒碰上大乘學人時，常會拿出《葛拉瑪

經》的內容，如「不要輕信傳統的說法，不要輕信典籍的說法，不要輕信權威的說法，不要輕信師長的說法」，做為指正大乘學人的根據。但是這些南傳門徒面對探究佛陀原說的學人時，卻是自相矛盾的強調，雖然南傳經誦只能代表部派的傳誦，不全是原始的傳誦，可是南傳傳誦是最接近原始佛法的說法，並且不斷的強調，必需全然接受巴利聖典的指導，信受南傳的傳統。此時，《葛拉瑪經》的教誨，在這些南傳門徒的心中，是放在哪裏？

這些南傳門徒在宣傳佛法嗎？他們在幫助人們學習正法嗎？他們在度越內在煩惱嗎？或者，這些南傳門徒只是在維護自己的自尊、情感及利益？

呼籲天下佛門的學人：我們此生可以不正覺、解脫、證菩提，但不能不坦蕩、公義、求實及尊重別人！

在此勸勉學習原始佛法的學人，面對這些「只想證明自己」的南傳門徒，請莫與其多論，隨其「證明自己」。因為無論如何，他們只是「證明自己」而已！

證明自己，終究只是「證明自己」！這是個人的權利與選擇，何必反對？既然是個人的私事，又何必與其多論？尋法、論法的學人，何需與「只想證明自己」的學人，共究佛法與真實？

在南傳部派的世界中，依然還有許多「依經依律」的可貴僧俗，認真的探究佛法的真義，中實懇切的實踐佛法，坦蕩、正直的待人處世，這些學人才值得大家學習與尊重，也才是一起學法、論法及實踐法的善知識、善友！學習原始佛法的學人，我們尊敬這樣的南傳部派學人。



尋返佛子的信心

很懷念以前親近修學的幾位師父，非常的懷念這些師父們。不論這幾位師父是否有開悟，都是規規矩矩的修行，認認真真的持戒，穩穩當當的做人，他們講話真實、行為真誠、待人懇切，不計自己的辛勞，念念都在為佛教、為眾生，表現出崇高的人格典範。我對那些師父們，真的是再三的頂禮。幾十年過去了，他們依然是心中懷念與敬仰的師父。

我也很懷念剛入佛門時，有緣相處的那些老居士、老前輩們，很多人現在都已經不在了。那時代的佛門居士大多是很純樸、實在，都是規規矩矩持戒、實實在在講話，恭敬三寶、待人真誠，既不會功利取向、唯利是圖，也不會妄語連篇、自吹自擂。在風氣上，過去佛教和現在佛教是大相逕庭。

現在的居士多數的特徵是心防特重，不是惡，但是進入了遍地珍貴的 佛陀道場，為何內心仍佈滿著層層

的心防？如果要層層的心防，入法門要做什麼？雖說佛教界也不免於俗世社會的一面，有的甚至像叢林，因為有許多牛鬼蛇神、魑魅魍魎充斥其中。但是既然你自問不是，為什麼要學他們？

做為佛弟子要有一種心態：如果真是熱愛佛教、關心眾生，不用管佛教界怎麼亂、這個社會怎麼亂，我們要問自己：「我在佛門內是為了求名求利而來的嗎？我是為了爭權奪利入佛門嗎？」如果我們真的不是，那些不當的事情也看不下去，更不是學習、親近的對象。那麼我們更不該學這些人士，他們愈是如此，我們愈不能學！

如果我們不喜歡黑暗，最直接的辦法是點一盞光明，而不是逃避黑暗。逃避黑暗，黑暗不會消失，唯有點一盞光明才能照破黑暗。在法門之內，佛弟子必需是盞光明，照亮並溫暖旁邊的人，因為他們也需要光明。

我們常講要慈悲眾生，但是慈悲眾生，是要實際的行動。先不用開口閉口的「度無量無邊」，講些冠冕堂皇卻不實際的話，為什麼不先從自己做起，即使

小小的光明也是功德。如果不喜歡佛教界某些風氣，我們不要學，不需要在法門之內卻心防重重，然後合理化自己：「彼如是，我亦如是。」請問：他人墮落，我們要跟隨嗎？有責任的人不是拿別人的錯誤，當作合理化自己的藉口。因為別人有不當，我們才更應該做好；因為別人自私，我們更不能自私；因為別人功利，我們更不能功利。

隱藏、虛偽、冷漠、功利……，這些都是「信心」的無形殺手。在佛門內，若是我們對學法者隱覆、隱藏、虛偽，冷漠以對、功利以待，雖然不是用不當的手段直接的傷害，但是已經使當事者對佛門的信心受到挫敗與傷害。慢慢的，對方會與我們當年一樣！

當年我們入了佛門的心情，好像到了淨土，很熱誠、坦白，願意主動的奉獻與付出。後來，因為在佛門內看了很多不當的事，受到信仰的傷害，最後為了保護自己，不得不隱藏，慢慢的變成虛偽、冷漠、功利的心態。我們是否想過：很多佛門新進的虔誠者，面對隱藏、虛偽、冷漠、功利……等環境，他將會成什麼樣？如

果我們受了傷，即可能讓別人承受同樣的傷害。

隱藏、虛偽、冷漠、功利……像是一把無言的刀，傷了佛弟子的心，猶如流著無聲的眼淚，無言可喻。

許多人入佛門是為了尋找庇佑，對佛弟子來說，多是為了「清淨」與「生命的依靠」。不論是尋找庇佑，或是為了「清淨與依靠」，人們對佛門付出了「虔敬的信仰」。佛門面對人們的信仰，是一份無比的責任，更是無可退卻的承擔。在當中該做的是真誠的回應與幫助、奉獻，而不是表現自己的優越及價值。

開悟！在多數人的心中是當作一種「無上的榮耀」，而不是「明白當下的錯誤」；尤其是急切想表現自己優於他人者，期待開悟的心緒，是如同蒼蠅見了甜美的蜂蜜，是不計一切的想要獲得，全然不重視實際的修證。

修行！是在待人處世中，務實的實踐佛法、受用，才能得到遠離煩惱的利益，絕不是聽了多少堂課，理解上自覺有些心得或突破，即代表真修實證了。無知的

吹、捧自己已經開悟、解脫，證何等菩薩果位，充其量只是「知解之徒」，實是無修也無證。這些虛偽無實的作法，除了擾亂佛教之外是毫無利益，穿鑿附會者是跟著造糊塗業。

臺灣近三十年來，佛教先盛行追隨印順導師提倡之初期大乘的般若、中觀，再進一步流行探究《阿含聖典》，接著又熱切的學習南傳部派佛教。這三個不同階段的風潮中，都出現一批吹噓自己已經開悟的人。

早先有學習印順導師的教法者，當時有些人也是自覺已悟，但是經數十年後，不是依然心虛嗎？

接著，又有結合禪宗與般若、中觀的現代禪李元松，建立所謂的現代禪宗，高唱不分出家、在家的菩薩僧團，也是出現一批狂熱的追隨者。後來，李元松在臨死前自行懺悔實未開悟，雖回頭是岸，但已經誤了很多。

接著，又有某位由美國歸臺的居士，也宣稱自己是「在家阿羅漢」，引起一陣旋風與騷動，也同樣讓

許多人迷惘於「開悟之夢」。經二十多年的檢驗，又是如何？

接著，又有幾位宣講《阿含聖典》的北傳法師，也耐不住的宣稱已經「開悟」。有的人甚至拍胸保證，只要一年的學習即能讓學生開悟！然而，實際是當事者連經說教法都不是真明白，何況禪法！廣告做得很大，最後是自己發明一套既不通經、也不通論的自家禪法。

接著，又有若干前往南傳佛教出家修行的學人，非常認真的習法、學禪。不出幾年，有的自稱已經見法、證果，也有的自稱得了「他心通」、「宿命智」……等等過人法。實際呢？是讓許多人碎了心！

當年李元松宣稱自己是「慧解脫、金剛薩埵」時，即有某居士對我說：「老師！您教授的佛法遠比李元松更為深入，他能印證開悟、開宗立派，我們也開宗立派，印證學人開悟吧！」當時我隨即教誡此人：「佛陀座下任何人皆不得別立宗派！開悟是自證，依斷煩惱為驗證之本。何來為人印證開悟？別學那些旁門左道！」

當時此人貢高自負、利欲薰心，不僅不聽教誡，反而毀謗師長、貢高自傲的蠱惑諸多學人及護法，企圖自行開立宗門。因此，我將此人擯出學團之外，不許任何學生與此人往來。發生此事時，正巧是張慈田（後來的明法法師）的新雨教團也發生分裂事件。最後，此人藉著接近某密宗門庭的方便，對外自稱是蓮花生大士的化身，作了些騙財騙色的事。

二十多年過去了，實際是如何？這些「自稱開悟」的人士，帶給佛教是傷害？或是利益？

一個真誠的修行者，應當知道沒開悟不是重點，重要的是不墮落，不墮落才能利己利人。

在佛門已歷經四十餘年，從修習念佛、彌陀法門開始，為了追尋 佛陀的真實教導，又再進學天臺、三論、華嚴、唯識與禪宗。接著，轉為探究初期大乘的般若及中觀思想，並推廣般若、中觀學達五年。隨後，又轉為早期「阿含聖典」的學習，並在南傳銅鑊部僧團受持僧戒。最後，在阿含聖典、巴利聖典與部派佛教諸論的深入探究中，探得 釋迦佛陀的真實教導，轉為傳續

「佛陀原說」的修學道路。

數十年歲月的自修與化眾，經歷了不知多少順逆毀譽的內外經驗，也獲得不少寶貴的經驗智慧。佛教的種種爭端是非，總結說來都離不開「見爭」、「利爭」與「名位爭」，而「見爭」是一直被當作「利爭」與「位爭」的藉口、工具。怎麼說呢？

佛教界一直存在著「正法」與「異說」的問題，「異說」當然會影響「正法」的傳承，此事無庸置疑。但是大多數的學人是根本分不清「正法」與「異說」的差別。信從「異說」的原因，大多是學法未精、智見不足，絕不是故意破壞「正法」的傳續，多數執持「異說」的學人，是學習有困難的人，而不是有罪過的人。這些智見無知卻是心懷善意的「異說者」，應當要受到關懷與幫助，而不該是承受批判、攻訐與傷害。

然而，佛門弟子畢竟都是凡夫起修，必有著一般的煩惱與貪欲。從實際的情況來說，許多學人在入佛門前，是虔誠的學習者及護持者；但是在入佛門之後，因為有了學習的心得，又發現佛門內有許多獲得名利、名

位的機會，遂轉念變成爭利者、爭名位者。在此之下，許多「異說者」可能同時是爭利者、爭名位者，而許多的爭利者、爭名位者也同時是「異說者」。

因此，佛教界往往假藉「正法」與「異說」的差別，堂而皇之的進行「利爭」與「名位之爭」，完全無有「正法」與「異說」之間的良性探討與互助品德。

開悟！在佛門的推崇下，實際已經被當作「魚躍龍門」的必經途徑，「開悟」前是一條蟲，公開宣稱「開悟」後則轉為一條龍。絕大多數的學人是：雖不能至，但仰望不已！在這種佛教氛圍底下，許多心存貪念的「有心人」，遂藉由「開悟」作為獲得名位與利益的最佳手段。因為公開宣稱「開悟」後，可以堂而皇之的以聖人自居，大大的滿足有名位、有利益的個人需求。

佛門之內，年年有學人開悟，處處有聖人度眾。但實際呢？是佛門風氣未因為開悟者眾而更端正、清淨，也沒有因此減少名利的爭端，甚至更多善良、虔誠的信眾受到誤導與不當的利用。

長久如此之下，佛門內到處有人舉著「護持正法」的旗幟，看似衛道人士，實際不少是為了名利在做爭鬥。如這幾年，有些打著中觀旗幟與某些學習緬甸系統的僧俗，即為了私人名利與宗派地位，處處醜化個人是魔子魔孫，甚至將個人公開在網上的說法影音，惡意的連結於不良網站，極盡攻訐、醜化之事。事實上，這些不當的作為，不正是顯露出這些人的心理世界？

當佛法被當作爭奪利益與名位的工具，「開悟」成為包裝凡夫為聖人的手段，那麼緊隨於神聖背後的庸俗爭端，如何能讓佛弟子及社會大眾產生信心？

信心！不會因為有人宣稱開悟成聖而確立，但會因為有人誠心認錯、改過而堅定不失。



尊重

尊重，對於多元化的現代文明社會來說，不僅是理所當然的公民素養，也是一個文明國家、成熟社會，必然的禮儀規範及奉守的法律行為。對個人來說，「尊重」是在相當程度上，反應出「對生命的觀點與態度」，也呈現出「調御內在情欲的能力與智慧」。尊重，是面對不為我們信受及接納的人、事、物，認知到這些人、事、物，確實有其「因緣下的妥善性」，並且確知無有「自相矛盾」、「惡意毀他」及「矯曲誤他」的作為，在此之下，能以不曲解、不誤解、不妄解、不妄議評斷，亦不惡意攻訐、不妄論否定、不恣意阻礙及破壞，更不故意藉之謀利、盜名，如是而對待者，就是「尊重」。

這是緣生而多面呈現的世界，任一事物無不是「緣生」，也就是「影響中多面的呈現」，現前之所以如此，必是在「影響中的某種趣向」才是如此；而任何的呈現，也必是周遭「關涉影響而不同趣向」的呈現，感到不同

及必須調整、適應者。這是緣生的現實世界，也是影響而凌奪及促成的同時現起。若從世俗來看，「尊重」是應有的社會禮儀，也是「同理心」的表現，或是達成「和平共存」的生活共識及社會經驗；如從契應現實來看，「尊重」不等於接受及認同，而是正確的了解、妥善的適應，並在關涉而凌奪及促成的共處中，正常、正當的發展，也是關涉現起、緣成互制的發展。若在此中，因為感到不同，而行於破壞與凌奪，「惡意毀他」、曲解及妄議，或藉之謀利、盜名，不知承認有其「因緣下的妥善性」，則即是「惡意者」。

世界上有各種不同主張、信仰的宗教及學派，不論這些宗教、學派之間的差異有多大，無不是在各有所見、各有所需的情況下，在人類的社群當中，互資、互奪的發展為彼此分享的經驗與共有的資產。這些彼此互異的教說、信仰，不論彼此有多大的不同，各自盡量宣揚本身信受的教說和信仰，顯彰學派的特質與不同其他的主張，並且指出其他教說的疑問或矛盾，原是理所當然的事。然而，如果對於其它的教說，不論是誤解或曲解、妄解，或是既採取其教義，卻又曲解、篡改其教說，

更假藉是此一教派的更圓滿發展，並大力吸收其信眾，採取這般不實、不義、不當的競爭方法，打擊及取代原有的教派，就不是宗教應有的心態與行為了。

這個時代是信仰及思想多元的時代，無法再像古代的社會，可以裁定何種宗教是唯一可信。例如許多一神教視其他宗教的信仰為「魔鬼」，這些說法不免粗魯的侵犯了他人的「尊嚴」。如公元前一世紀新傳出於南印的「般若經」，吸收了傳統部派佛教的教說與信仰，又修改原有教說而開展出新教派，不僅自稱是「大乘佛教」，更貶謫原有的佛教為「小乘佛教」、「自了漢」，這就是一種不當的「曲解」與「侮辱」。反之，傳統佛教為了維護應有的尊嚴，則視其為「外道」，而不肖其說。如此兩相對立之下，誰會比較好？尊重，才是相互對待的好方法。

據實的比較傳統經、律及教史，雖然新出於公元前一世紀的菩薩道，確有不同於傳統佛教的「異說」，但是學習原始佛教及南傳佛教者，在現代社會下，不宜以「外道」或惡言的批判，稱呼「菩薩道」的學眾。我們

為了表示尊重，還是依照此派自稱的「菩薩道」，作為對此派的稱呼較妥善。但是為了尊敬 佛陀、佛法及僧團，不應當稱此派為「大乘」，這是必須及妥善的「自重」。反之，新出於公元前一世紀之「菩薩道」的學眾，更不應以「小乘」、「自了漢」、「焦芽敗種」等諸多曲解佛說及不實、惡口的說法，侮辱正統佛法及傳統佛教的學眾，對 佛陀原說應當稱為「原始佛教」，而較晚傳出者則稱「部派佛教」、「南傳佛教」。如果雙方能自我成長、克制及改進，那麼「外道」與「小乘」之說，還有諸多不當教爭的衝突，將能夠很快止息。



回首漫長與艱難的光明路

Review the past, a long and
difficult path of light

尊重宗教！

不是尊重宗教，
是尊重信仰宗教的人。

信仰宗教！

不是信仰宗教，
是信仰光明息苦的路。



念佛、禪定、感應、慈心

1. 念佛、禪定、感應

1-1. 一心念佛

個人學佛初期的恩師們，廣欽老和尚、煮雲法師與懺公律師，他們都是二次世界大戰以後，從大陸來到臺灣修行、傳法的大德，對臺灣佛教早期的發展，具有相當程度的影響。這三位大德都是主修「彌陀法門」，各有不同的風範。在前面的章節曾經提到：「廣欽老和尚像是渾然天成的樸質玉石、山谷清泉，煮雲法師如同粗糧做的北方窩窩頭般實在無華，而懺公則猶如細細雕琢的玉器、精心栽種的清蘭松景。」因為三位大德有這些不同的風範，讓個人在「念佛」的學習經歷裏，從三位大德的言教與身教，各別獲得不同的啟發及學習利益。

在學佛的前幾年，個人的學法心態是較傾向「厭離」，厭離世俗、人世，不歡喜參與人群的聚會活動。

樂於獨處，喜好寧靜、沉思，不慣多言，不說閒話，遠離嘻鬧逸樂。這種帶點「憂愁」及「少年老成」的性情，應當是與個人童年時期的憂患生活有著密切的關連。

少年時期個人一向是獨來獨往，獨自的登山踏嶺，身處山林而安於寂靜，習於面對內在的世界，不樂與眾相處。譬如：在學生時代不曾參與任何同學之間的聚會活動，一生至今未曾有歡樂跳舞的經驗，也不曾有抽煙、喝酒、賭博等任何不良嗜號。一向是相當潔身自愛，不樂隨波逐流。

雖然當時的年紀輕，但是想的、說的、做的事，卻都不在一般年輕人的生活世界，反而是一團老氣，更像是古代人。在此說句實話：這在旁人看來，是既孤僻，又相當孤芳自賞，身心與生活內容，都是和週遭環境有一大段距離，但又安於其中，不覺得有何不妥。

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

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

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

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

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

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

個人是如何在「二十四小時」內，持續的專心念佛呢？當時用了一個辦法，即是規劃出一天念佛的作法：

1. 四點半起床後，隨即放佛號的音帶，隨著念佛聲，一面念佛、一面漱洗與作務；
2. 五點至六點半做早課，內容是禮佛、誦阿彌陀經、禪坐念佛；
3. 早課結束時，隨即放佛號的音帶，一面念佛、一面準備早餐及用餐；
4. 七點半至八點間出門，出門在外活動期間，隨身帶著當時日本出產的最新式小型錄音機，不停播放彌陀佛號的音帶，聽著從耳機傳來的佛號聲，隨著佛聲默念佛號，整日不停；
6. 走路時，右腳向前時隨念「阿彌」，左腳向前時隨念「陀佛」，如此循環不息的持念佛號；
7. 下午五點半回到家，隨即改用大型錄音機播放佛號的錄音帶，一面念佛、一面準備晚餐及用餐，在餐後的盥洗、作務與讀書，還是不停的聽著佛號與念佛；
8. 八點半至九點半晚課，內容是禮佛、誦阿彌陀經、念佛、禪坐；
9. 晚課結束後，再接續的讀書時間，依然播放

佛號錄音帶，十點準備就寢；11. 入睡前 20 分鐘，個人會依據《觀無量壽佛經》，修「淨土觀想法」的「淨土十六觀」；12. 修觀後躺下就寢時，再使用小型錄音機自動翻面播放的功能，不停的播放佛號。

這個方法讓個人在短短三個月內，達到夜寐安穩、心安吉祥。

9-2. 禪定

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

為甚麼如此？未學習之前，日常生活是事務繁忙，並且種種得失苦樂交替不休，念頭是既繁又苦。因此，學習禪定的前期，是學習攝念專注的階段。當逐漸能夠攝念少繁之後，又因為靜坐時的呼吸緩淺，意念活動遲滯，身體的新陳代謝如同平常睡寐的狀況，必然要引發昏沉、嗜睡的反應。這種境況，是絕大多數習禪者的共同問題，是在某種身心運作的因緣下，必然的反應，實際無關於煩惱。但是，昏沉會阻礙「正觀」，所以 佛

陀稱「昏沉」為「蓋」，意指覆蓋令不見光明。

昏沉嗜睡的情況，絕大多數的行者，往往經數十年的苦修也不得其解。

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

後來，用了一個辦法，才稍見成效。這個辦法是每當禪坐念佛的時候，我就想像自己走在連繫兩邊山崖的繩索上，橋下是萬丈深淵，想像念一句佛號就向前走一步，如果有一句佛號念得不專心，就想像一步沒能踏穩繩索，摔向萬丈的深淵。這個想像內容，讓我在持名念佛時深感驚悚，而提振精神較不會昏沉，逐漸能夠攝心

念佛。雖然臆想某種情境，提振昏沉的精神，但是依然無法徹底解決。遠離昏沉，還是要有其他的方法！

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

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

1. 先如前所述，專攝佛號於一字，不久即意念警醒，身體感覺漸遠離；

2. 意念專注清醒，身體進入不聽使喚的沉靜狀態；

3. 意念活動譬如燈火，意念專住一處，持續念住於意念本身，意念燈火的外圍光明，即逐漸的消失；

4. 持續的念住於意念本身，意念燈火的中圈光明，也逐漸的消失；

5. 持續的念住於意念本身，意念燈火的內圈光明，逐漸的消失，此時只剩下攝念的念，如同將熄滅的燈心；

6. 唯存覺知的念，再進一步的放捨此念，隨即無知、無覺；

7. 先是悠然的覺知佛號，並專注於佛號，後再緩緩生起身體的觸覺，經小段時間才恢復為一般狀態。由無知、無覺，到覺知佛號，約是晚間 10 點至凌晨 4 點多，中間隔了約 6 小時，如一彈指的轉瞬即過、如入禪定，身心狀態良好。

除了夜寐安穩無夢之外，在早晚作課的禪坐中，也能運用此法。

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

9-3. 感應

夜寐無夢！若說有夢，也只有歷時久久才偶有古人說的吉祥夢。說起久時偶有，如同感應的吉祥夢，約有數起特別的夢境，在此簡單列舉一、二：

1)（似是）天人問法

這是一次相當奇異的夢境，發生在 1980 年夏季某日的凌晨時分。

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

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

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

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

最後，把燈打開，拿起鐘錶看時間，時間是四點二十分左右。

2) 功不唐捐

這是一次奇異、感動的夢境，發生在 1988 年秋季某日的凌晨。

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

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

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

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

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

憑心而論，個人一向是至心的恭敬三寶，虔心禮佛，一心向道。當聽這般內容的言語後，深感 佛陀知曉弟子的至心真誠，內心真是百感交集、淚如雨下！

隨著垂淚若雨的境況，個人隨即醒來，滿臉皆淚水！

功不唐捐！這是在久久發生的祥夢中，內心得到的安慰。

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

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

9-4. 關於南傳僧團

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

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

十三世紀後，錫蘭比丘僧團再將比丘戒傳回東南半島，卻無法再續傳比丘尼戒的傳承，造成南傳佛教再無有比丘尼僧團的傳續。

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

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

「經過二部僧團證授」的比丘尼受戒程序，成為南傳佛教無法恢復比丘尼傳承的根本問題。

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

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

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

然而，南傳佛教各國的比丘僧團，普遍反對比丘尼僧團的成立，造成《銅鑠律》的該項尼律規定，未被南傳比丘僧團引用的作為「恢復比丘尼傳承」的依據，

反而是堅持必須「經過二部僧團證授」的程序，使得「比丘尼的受戒程序」持續成為無法恢復比丘尼傳承的原因。

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

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

2. 慈心

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

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

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

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

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

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

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

對個人來說，慈航法師是一位素未親謀面的佛教

法師，也不曾加以注意的北傳佛教僧人，當時唯一得知有關慈航法師的事，只有「慈航法師圓寂後坐缸，數年後依然保持肉身不壞」的事跡，其餘一概不知。

因為「慈航法師的肉身不壞」，所以對《慈航大師全集》生起一探究竟的好奇心。

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

奉勸一切徒眾，時時反省為要；每日動念行為，檢點功過多少；

只要自覺心安，東西南北都好；如果一人未度，切莫自己逃了！

法性本來空寂，因果絲毫不少；自作還是自受，誰也替你不了；

空花水月道場，處處時時建好；望爾廣結善緣，自

度度他宜早。

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

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

感動！慚愧！真是慚愧啊！

最特別的事，是在多年修習彌陀法門中，見到、聽到、接觸到的教界訊息，都是單純、溫暖、光明的一面，但是從《慈航大師全集》及其它有關慈航法師的記載，明白二次大戰後慈航法師來臺，經歷了許多迫害的事情，發現到佛教界不為一般人知的真實面，冷漠、嫉妒、迫害是如同世俗世界般的發生，這讓個人重新看待

佛教學人的修行。

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

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

當天，個人算是真正的「發菩提心」！

自此，真心願意為教、為人的奉獻生命，即使無法往生淨土，也在所不惜。

註釋：

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

Belmont, California: Wadsworth, 1996

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

中譯：在 1287 年，蒲甘遭到蒙古入侵者的擄掠，蒲甘王朝開始衰退。

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

London and New York: Routledge and Kegan Paul, 1988

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

中譯：在 1279 年，最後的一間緬甸南傳比丘尼寺院的銘文證據。

3. 見《銅鑠律》〈經分別 Suttavibhaṅga〉之〈比丘尼分別 Bhikkhun vibhaṅga〉波羅夷法 P r i jikakaṇḍa 1-2-1：

參元亨寺《漢譯南傳大藏經》第二冊 p.290-14~p.291-1

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

4. 見《銅鑠律》〈犍度 Khandhaka〉之〈小品 Cullavagga〉第十比丘尼犍度 Bhikkhun khandhaka 1-5-6,2-2：
參元亨寺《漢譯南傳大藏經》第四冊 p.342-2, p.342-8-9, p.344

1-5：「時，具壽阿難於世尊處受八敬法之教，至摩訶波闍波提瞿曇彌處。至已，言摩訶波闍波提瞿曇彌，曰：瞿曇彌！汝若受八敬法，即以此為汝之具足戒。」

1-6：「世尊！摩訶波闍波提瞿曇彌已受八敬法，世尊

之姨母已受具足戒。」

2-2：「時，彼諸比丘尼言摩訶波闍波提瞿曇彌，曰：「尊尼未受具足戒，我等已受具足戒。世尊如此制立：『比丘尼應隨比丘而受具足戒。』……『阿難！摩訶波闍波提瞿曇彌已受八敬法，以此為受具足戒。』」

5. 見《銅鑊律》〈犍度 Khandhaka〉之〈小品 Cullavagga〉第十比丘尼犍度 Bhikkhun khandhaka 2-1：參元亨寺《漢譯南傳大藏經》第四冊 p.343-8

「時，摩訶波闍波提瞿曇彌，禮敬世尊，右繞而去。時，世尊以是因緣，於此時機，說法而告諸比丘曰：『諸比丘！許比丘尼隨比丘而受具足戒。』」

6. 慈航法師（1893年~1954年），俗名艾繼榮，字彥才，福建建寧人，近代著名的佛教僧人，也是臺灣第一位保持肉身不壞的佛教僧人。慈航法師追隨太虛大師的護教精神，以實現人間佛教為理念。在國民政府撤退至臺灣之際，創建了彌勒內院，是臺灣第一所從事僧人教育的學院，為近代臺灣僧教育做出初步的努力。雖然在臺灣只有1948-1952年的短短6年的時間，但是對臺灣佛教有著相當程度的影響。



佛弟子的夢想、等待與相信

四十年前，初入佛門學法的前幾年，內心一直有「夢想」！

不停的夢想：一群來自各種佛教宗門法派的出家僧人及居家信士，真心為了人間的利樂而「和諧、團結」。

固執的夢想：一群來自各種佛教宗門法派的出家僧，在社會大眾的面前可以「遠離爭鬥，真心團結」的共同合作，共同宣揚佛法、利益世人。

浪漫의夢想：佛教各界可以不自我感覺良好的「不做濫好人」，熱誠、無私、真心的團結合作，大家可以「共同抵制某些不當異教徒對佛教的毀謗與傷害」。

癡心的夢想：佛教界可以真的遠離名利的貪逐，真正為大眾說真話、作有益大眾的事，不要「相互嫉妒的爭高下、爭輸贏、爭地位利益」，不要人前握手、背後

下棘手。

糊塗的夢想：生活在苦難的人間的佛弟子，是人人都真心要修證佛法、利益世人。

不死心的夢想：種種虔誠、良善的夢想可以實現在現實的佛教！

三十年前，從夢想轉為「等待」。等待

默默的等待：某些表現不差的佛教僧人與團體，可以在大家的熱誠護持下，發心正確、修行清淨的發展為佛教與社會的榜樣，團結佛教與社會的朝向光明。

固執的等待：一些表現良好的僧人、居士，只要獲得大家誠心、認真、全力的護持，他們一定能夠做佛教的榜樣，有力的引導佛弟子真實修行、利益社會、團結佛教。

癡癡的等待：有德、有證的高僧及居士是一定有，也會愈來愈多，佛教會愈來愈清淨。

不絕望的等待：有德、有證、慈悲的高僧會出現在人間，世人及佛教的問題會得到解決，苦難的社會一定會得救。

二十五年前，從等待轉為「相信」。相信

堅定的相信：佛陀的教導是正確、可行、可證，可以利益現實的人間。

自信的相信：不論現實的世界是多麼困難與黑暗，只要有人願意認真的實踐佛法，世界一定會更好。

善意的相信：追尋佛法的佛弟子及期待可以解決苦難的世人，一定會歡喜擁護真正的佛法、支持真誠修行的僧人。

十五年前，從相信轉為「明白」。明白

經過數十年無私的為人、為法奉獻，不僅是萬般辛勞，更讓許多教界學人感到壓力、怨嫉。明白許多人不是真的喜歡佛法、喜歡修行，而是愛上佛法、修行帶來

的「高尚、光榮及引人崇敬」的氛圍，愛上談佛法、講修行為自己帶來的榮耀與利益。

許多人士愛上談佛法、講修行之榮耀與利益後，不是忙著修行、利人，是急著藉佛教的名義相嫉、相爭於名利。好事要自己做，好名聲要自己受，好信眾要自己得，聖道要自己證。

強調「無我、空」的人，絕大多數是「很在意自己」；動輒講「業障與隨緣」的人，多數缺乏面對困難的勇氣與承擔責任的意願；不斷強調「無常、苦」，鼓勵要「放下、捨、解脫」的人，似乎是忙著「你丟我撿」；滿嘴慈悲、廣攀世緣的人，許多是「期待世人的擁護與崇拜」，很重視世俗的名聞利養。

絕大多數的人：在困難的時候要你幫他，當度過困難時要你離他遠一點；在饑餓時要你給「一碗飯」，當飽食後還要你將「煮飯鍋」無條件贈送給他。急難時說：感謝幫忙；離困難時說：不算甚麼！錦上添花佔大多數，是因為添花有利於自己；雪中送炭較稀有，也是為了避免衰事拖累自己。

以上種種反覆的心態與作為，應當不是出自人們想要的「錯誤」，實際是出自「煩惱造成的困難、無奈」。既不需要原諒，更不用原諒！因為這麼做的人只是「有困難」，當事人是不覺得有甚麼不對。

相信人！相信自己！多數是出自有所不知的浪漫情懷，是發自感覺良好的心態而已！

不相信人！不相信自己！同樣，是出自諸多不舒服之生活經驗的影響，產生不樂的心態罷了！

坦然的面對現實人間的實況，不用過於自以為是！有甚麼人事影響即有甚麼的表現，「沒有任何人」具有「惡意」或「善意」，也不會有「自己的意思」。

此時活著！何用難過？

十年前，從明白轉為「體會」。體會

尋找「付出盡量少，收獲盡量多」的生活方式，是世間人的有效生存方法。似乎沒有多少人會覺得不妥善！

世上只要有「認真耕耘」的人，即會引起某些人士「只想收成」；只要佛教界有學人努力的修證、利世，並且引發許多人敬仰佛教與修行，即會吸引許多人「藉佛法與修行謀取名利」。

奉獻者愈多，謀利者愈眾；聖哲愈受尊重，假充聖人的俗士即愈廣。反之，謀名利者愈眾，愈激發出真心為眾付出的人；宗教內俗士當道，精進修道者即愈真。

原始佛法的再現人間，中道僧團的精勤為人，必然要引起某些俗士的覬覦與欣羨，藉機謀奪不當的名聞利養。

現在！平心盡現在

眼前世局如流水，順逆善惡同水車，念念時時轉轉轉，何事為真何時空？

夢想純真總是夢，等待難捨終似風，信或不信猶感覺，何人為實何人虛？

華枝綻放引人攀，清香凝露十方賞，一滴水墨萬卷畫，何需費心何用愁？

眼橫鼻豎盡當前，火炎水清皆明明，敢問智慧慈悲士，何時度人何時終？

煙昇水降總在前，華開華落即當時！！！！

護佛舍利，建佛塔寺

安奉 釋迦佛陀真身舍利 永住臺灣！

長久以來，歷代虔誠的佛弟子，即使必須縱越高山險阻、橫貫滾滾大漠，也不能阻擋想要供奉 佛陀舍利的盼望，歷史上輾轉迎請來到中土的佛骨，確實撫慰了佛弟子的虔敬之情。然而，遺憾的是如此得來不易的珍寶，總是少了份嚴謹史料的可靠度。

佛陀初滅 八國分奉佛舍利

公元前 387 年，釋迦佛陀入滅於拘尸那羅，火化後的佛陀舍利（梵 śarīra，巴 sarīra，指色身火化後的遺骨），由香姓婆羅門平分予八國建塔供養，並另立瓶塔、炭塔，共立有十塔。

釋迦遺族在迦毘羅衛城 建塔供奉佛舍利

佛陀初滅，八國分奉佛舍利時，因為 釋迦佛陀與釋迦族的血緣關係，當時已經很沒落的釋迦族還是分到主要的一份佛舍利。

釋迦遺族為供奉 佛陀舍利，在迦毘羅衛城建了一處佛塔。由於當時釋迦族已沒落，迦毘羅衛城建的佛舍利塔規模可能不大，也較簡單。

阿育王分佛舍利 廣建佛塔

佛滅後約 126~130 年（261~257 B.C.E.），阿育王登位第 11~15 年取出釋迦族供奉的佛舍利，隨後再將其中部份的佛舍利，在釋迦族佛舍利塔的原址建大塔供奉。

在往後長約 2150 年的歲月裏，佛舍利塔經歷婆羅門教、印度教、回教的破壞，以及自然環境的風化、湮沒，逐漸為世人遺忘。

舍利罐

十九世紀末葉，英國考古學家亞歷山大·康寧漢爵士（Sir Alexander Cunningham，因發現鹿野苑、那爛陀寺、桑奇大塔等重要佛教遺址而聞名於世。）和威廉·克拉斯頓·佩沛（William Claxton Peppe）聯手尋找釋迦族建立的佛舍利塔。兩人得到錫蘭舍利·須菩提（Sri Subhuti）長老給予的史獻資料幫助，針對北印比哈省比普羅瓦佛塔（Piprahwa stupa）進行考古挖掘。

1893年，亞歷山大·康寧漢（1814~1893）逝世，威廉·克拉斯頓·佩沛繼續進行比普羅瓦佛塔的挖掘工作。

1898年，威廉·克拉斯頓·佩沛發現封藏在比普羅瓦佛塔內部的石棺、舍利罐，以及多達 1600 件的珠寶飾物。

佛塔裡的佛塔

1971年，印度政府批准了針對比普羅瓦佛塔的第二次勘探考古工作。考古團隊在威廉·克拉斯頓·佩沛發現之裝舍利罐的石棺地下層，另外發現了兩處石室、皂石製的石棺、石罐，以及破碎的紅土陶盆。隨後，考古團隊證明新發現的石室、石棺、石罐、陶盆，皆出自比上層阿育王佛塔更為古老的佛陀時代。

1971年第二次考古，比普羅瓦佛塔內，在供奉釋迦佛陀舍利之石棺的地下層，另外發現建於佛陀時代的佛塔遺跡。



石棺位置的地下層發現建於佛陀時代之遺跡（位置示意圖）。

2013 年美國國家地理頻道，針對比普羅瓦佛塔前後兩次考古研究，再次的加以探究，證明比普羅瓦佛塔內的舍利，確實是出自釋迦族建立的舍利塔，是阿育王在佛塔的原址上，再加以重建新塔，並供奉、安置 佛陀的舍利。



掃碼觀看美國
《國家地理》頻道
「佛陀遺骨」

YouTube

佛陀遺骨 / National Geographic Bones Of The Buddha 🔍

舍利罐的銘文，用古印度婆羅米文寫著：

Nidhani Su Kit tim had tin amp Sab ah kin i can nam
sapupujhuj yenan. (音譯)

Ya salsana nidasi buddasa.

舍利罐銘文的意思，是述說著：

This reliquary which is the reliquary of the Buddha the Lord of
the charka clan in the Terai

德賴平原中心，釋迦族之聖人

佛陀的親身舍利



舍利重歸佛教

在比普羅瓦佛塔發現的佛舍利，初期因為受到諮詢的德國考古學家安東·費洛博士（Dr. Anton Fuehrer）的拖累，曾經一度受到考古界的質疑。當時有位泰國王子Prisdang在錫蘭的舍利·須菩提（Sri Subhuti）長老座下出家，其敦請舍利·須菩提長老向威廉·克拉斯頓·佩沛建議，可以將這批受質疑的佛舍利送給泰王拉瑪五世，這樣可以減輕各界的質疑，增加公信力。

因此，當時治印的英國政府即將這批佛舍利送予泰王拉瑪五世，目前這批佛舍利安奉在曼谷金登寺（The Golden Mount Temple）。

此外，發現舍利的威廉·克拉斯頓·佩沛，為了感謝錫蘭舍利·須菩提（Sri Subhuti）長老的幫助，親致書信於泰王，一方面表明舍利·須菩提長老的貢獻；二方面請求泰王將比普羅瓦佛塔出土之 釋迦佛舍利其中的21粒交予舍利·須菩提長老。目前該信保留在斯里蘭卡國家檔案庫。



華人佛教徒迎奉佛舍利

隨佛禪師（Ven. Bhikkhu Vūpasama Thero）是華人，出家於分別說系銅鑊部緬甸僧團，一心致力於還原「第一次經律結集」集成之《七事修多羅》，確立「依止《七事修多羅》，傳承佛世至今之聲聞僧團律戒」的原始佛教中道僧團。

基於發展佛法、僧團與利益世間的共同信念，原始佛教中道僧團與斯里蘭卡（錫蘭）、泰國、緬甸的許多南傳僧團發展為合作團隊。

2017年原始佛教會迎奉古印度迦毘羅衛國釋迦族守護、阿育王建立之比普羅瓦佛塔出土的 釋迦牟尼佛真身舍利進入臺灣（華人世界）。

原始佛教會率先在臺灣建塔安奉，後至其他原始佛教流傳的華人地區建 佛陀真身舍利塔供奉。

護持功德

佛弟子應與有榮焉，珍惜這份殊勝的福緣，讓我們同心協力建立
釋迦佛陀真身舍利塔，讓佛陀護祐佛教、永住臺灣、利世永昌！



護持專線

02-2892-2505（財務組）

**特別
護持**

功德主

新臺幣
500,000⁺元

**護佛
舍利**

功德委員

新臺幣 100,000 元

**護佛
塔寺**

功德委員

新臺幣 10,000 元

**隨喜
奉塔**

功德

新臺幣 1,000 元

**護法
傳戒**

功德委員

新臺幣 30,000 元

**迎僧
傳戒**

功德委員

新臺幣 3,000 元

**隨喜
護戒**

功德

新臺幣 300 元

**臺 灣 地 區
銀行電匯捐款**

※ 電匯前後請來電通知

銀行帳戶：華南銀行北投分行
戶名：社團法人中華原始佛教會
銀行電匯帳號：178100026473

捐款護持者不論捐款金額多寡，姓名將永刻於紀念功德碑上，令後世之人
永誌護持者護佛、護法、護戒之功德。

重要提醒：

中道僧團是終生不收取、不積蓄、不使用錢財，無有代管金錢供養的淨人。

金錢的捐助，是捐給原始佛教會、中道禪林，功德善款依照專款專用的原則，用於弘
法及公益，完全不用在僧伽的生活需要。中道僧團僅接受實物（如法四事供養）的護持。



「非營利扶助孤童組織 ——關懷兒童 Compassion for Children」

創立緣起：

「非營利扶助孤童組織——關懷兒童 Compassion for Children」項目於 2010 年由美國原始佛教會信眾聯合發起創立，並用「一元濟貧」援助緬甸孤童餐食的方式，擴大讓更多民眾一同參與這份善緣。該組織旨在扶助緬甸貧困孤童，通過幫助改善幼童的生活、學習條件，以幫助緬甸社會在未來能夠更好的發展。

原始佛教會導師隨佛禪師出家自緬甸，不忘緬甸這片土地的恩情。禪師認為：修行正法的核心在「正念」，當年紐約街頭「一人一元」的募捐，無數人的善念被啟發，參與到緬甸孤童救助。佛法的教育工作有時候看起來並不明顯，但是修行人對所作的正確的事要「與有榮焉」，走入人群，自利利他，這樣的慈心與善舉，需要薪火代代相傳，一直做下去。

自 1994 年起，隨佛禪師開始緬甸濟孤的工作，2010 年創立該組織，迄今二十年間，已成功募集扶貧款項近五十萬美金，先後扶助孤童達近萬人次。

項目背景：

緬甸是佛教國家，89% 人口是佛教徒。由於國家長年封閉，人民貧窮，尤其鄉村兒童多處於缺乏教育和饑餓狀態，需要社會大眾善心救助。「非營利扶助孤童組織——關懷兒童 Compassion for Children」項



2010 年，原始佛教會法工在美國街頭募捐



2017 年，原始佛教會為緬甸一家孤兒院慈善捐助

目援助的對象多由出家人主導行政管理和運作的寺院，法師收留一般或內戰失去雙親流離失所的孤童，他們被安排出家成為沙彌（或八戒女）。這些寺院由民間資助建立，善心義工出力照顧，兼及照護社區、農村及邊窮戰亂地區的貧童、孤童得以受學讀書。

關懷帳戶：Compassion for Children（扶助孤童）

Citibank Savings Account： 9946841178

電話：1-718-666-9540 或 1-718-445-2562 .



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

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

<http://www.arahant.org/zheng-fa-zhi-guang>

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 . 第三輯 / 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 . 2019.10

冊 : 21×14 公分

ISBN 978-986-96347-2-4 (第三輯 : 平裝)

1. 佛教 2. 文集

220.7

108011240

隨佛行道 第三輯

著 作 者 : 隨佛禪師 Bhikkhu Vūpasama

初 版 : 2019 年 10 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 2450 年 / 公元 2019 年 10 月初版一刷 1000 冊

《隨佛行道》第三輯，整理出隨佛禪師的多篇文章，分成「人際關係、身心困頓、學法與修行、人間行道與回首漫長與艱難的光明路」五大單元，其中的「回首漫長與艱難的光明路」單元，乃是延續《隨佛行道》第一輯，記錄禪師早年的學佛經歷與種種殊勝的感應，讀之，當為禪師至心真誠的向道、為法為人的無私奉獻而深深感動。

「眼前世局如流水，順逆善惡同水車，
念念時時轉轉轉，何事為真何時空？
夢想純真總是夢，等待難捨終似風，
信或不信猶感覺，何人為實何人虛？
華枝綻放引人攀，清香凝露十方賞，
一滴水墨萬卷畫，何需費心何用愁？
眼橫鼻豎盡當前，火炎水清皆明明，
敢問智慧慈悲士，何時度人何時終？
煙昇水降總在前，華開華落即當時！！！」

如是的「平心盡現在」，正是隨佛禪師為法為教無私奉獻數十年的深刻體會。



原始佛教會
Original Buddhism Society