

智慧人生系列

突破困難的智慧與方法

隨佛禪師 講述
Bhikkhu Vūpasama

隨佛禪師簡介

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

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

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

目前著作、出版與即將出版：

- 《跟隨佛陀的人》2005
- 《不食肉與慈心之道》2005
- 《相應菩提道次第》2008
- 《嫉妒的覺知與止息》2011
- 《原始佛教之確證及開展》2012
- 《正覺的財富觀與生涯規劃》2014
- 《正覺人生的規劃與落實》2014
- 《十二因緣法經法原說略講》2014
- 《淨土真義》2014
- 《突破困難的智慧與方法》2014
- 《原始佛教之界定》2015
- 《七覺分統貫佛陀一代聖教》2015
- 《相應菩提道次第綱要》2015
- 《三階念佛彌陀禪》2015
- 《隨佛行道》第一輯 2016
- 《三階念佛彌陀禪儀軌》2016
- 《隨佛行道》第二輯 2017

突破困難的智慧與方法

隨佛禪師講述
Bhikkhu Vūpasama

隨佛禪師 簡介



隨佛禪師 (Bhikkhu Vūpasama) 為華人，出家於優波離師承分別說系銅鑠部緬甸僧團，為緬甸傳承雷迪大師禪法的 Baddanta Zagara Bhiwuntha 長老的弟子。現為臺灣內覺禪林、中華四聖諦佛教會導師，以及中華、紐約、美國、澳洲、馬來西亞原始佛教會、中道禪林導師。共學的僧團為奉守原始佛法的「中道僧團」。

禪師對佛教教法的探究與實踐，主要是「依佛教最古老之經法傳承，還原 釋迦佛陀教法、禪法及菩提道次第之原貌」。2008 年已正確還原「第一次結集」的教法，重現隱沒已近二千三百年的中道禪法及一乘菩提道次第。依觀「十二因緣」次第起「七覺分」，成就「四聖諦三轉、十二行」。

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

目錄

隨佛禪師簡介 3

前言 7

智慧一：有困難是當然，沒有困難是偶然 11

智慧二：怕困難是大困難，面對困難才能解決困難 17

智慧三：抱怨是無奈的表現，願意了解才會增加助力 21

智慧四：解決困難的方法即在困難當中 27

方法 1. 充分了解困難的現前實況 29

方法 2. 發現引發困難現況的原因 30

方法 3. 改變或消除困難的原因，即能改變或消除困難 31

方法 4. 確立改變或消除困難原因的行動步驟 33

智慧五：什麼都會改變，從現在改變起 37

智慧六：改變！正是解決困難的開始 43

智慧七：困難的核心是人，改變人即能改變困難 47

智慧八：人是生活的歷程，改變生活的歷程即能改變人 55

智慧九：改變生活的歷程，應當從眼前的生活開始 61

智慧十：改變眼前的生活，其實是在改變自己 65

方法 1. 耕耘好人緣、好事緣，讓生活更好 67

方法 2. 遠離損友，不做惡事，讓困難更少 73

方法 3. 放棄完美的期待，接受有所不足才是正常 75

方法 4. 握緊手掌則萬萬不能，放鬆手掌則事事可能 76

方法 5. 人生是盡力在歷程，放棄沒有的「結果」 77

結語 79

【附錄】

中道僧團簡介 80

原始佛教會簡介 81

聯絡各地共修處 82

參與護法方式 85

提供法寶流通據點 86

原始佛教會網路資訊 87

前言

人類社會有形形色色的宗教信仰，這些宗教信仰，不論是佛教、回教、基督教、天主教、或者是一些民俗信仰，事實上對這個社會的安定，都盡了一份不可抹殺、可貴的貢獻。

譬如我們平常生活，是受誰的保護？一般人會說：「受警察的保護！受法律的保護！受國家的保護！」這種說法沒錯，但卻表達的不夠完整。我們的確確受到警察、國家和法律的保護，這是事實。但是，我們還受到什麼保護？當你走在無人的暗巷裏，感到既孤獨又脆弱時，請問此時警察在哪裏？國家和法律又在哪裏？

又譬如一個孤身女子，深夜走在街道，或者走在僻靜的小路上，卻沒有人對她做出任何侵犯的動作，你們知道為什麼嗎？諸位朋友，這個社會上有形形色色的人，這些人各自信仰不同的宗教，當我們獨自走在路上，這時候，其實我們不是受到國家的保護，不是受到法律的保護，不是受到警察的保護，我們受到誰的保護？也許我們是佛教徒、是天主教徒、是基督

徒、是回教徒，但我們同時受到佛教、天主教、基督教、回教的保護、或是受到一般民俗信仰的保護。這些形形色色的宗教都在保護著我們，這即是人類社會的現實與實際。

然而，近一、二十年來，尤其這幾年，社會上的宗教彼此之間有一些誤解，氣氛有些緊張，帶給人類社會很緊繃的現象。信什麼宗教，其實都無妨，可是一般的信徒都很在意，總以為「只有我的宗教信仰才是對的，別的宗教信仰不好」，久而久之，在自己的虔誠信仰中，非刻意、不知不覺會對其他的宗教信仰，形成一種自己難以克制的排斥心態。這樣的心態，讓我們人類社會隱含著許多的裂痕，這是一件很遺憾的事。殊不知你所不樂的、所排斥的宗教，也正是保護你的力量之一。我們必須明白這件事。

宗教原本是要解決人在生活當中許多的困難與問題，可是如果我們忘失了這個核心，忘失了這個真正的意義和目的，最後，我們可能會變成某一種宗教虔誠的信徒；而且，由於對自己所信仰的宗教充滿了虔誠，會不自覺的對其他宗教或者宗教使徒產生不樂、不悅之心，嚴重的甚至產生一種莫名的仇恨心態。這

時候，我們不再掌握住宗教，是為了解決我們的痛苦和問題，反而變成活著是為了宗教。

我們活著不是為了宗教，活著只是在宗教的學習裏，學會並且分享解決我們生命痛苦的方法和經驗。不同的宗教，提供不同的經驗。你可以分享基督教的經驗，可以分享天主教的經驗，可以分享回教的經驗，或分享各種不同的經驗，因為我們是生活在同一個世界。人類社會的可貴是懂得互相幫助、互相分享。你是醫生，你分享你的醫術；你是建築師，你分享蓋房子的經驗；我是宗教師，我分享開展心靈的經驗。我們彼此分享生命的可貴經驗，讓我們生命在短暫的一生裏，能夠活得更好、困難更少，並且能減少痛苦，這是最可貴的事情。分享可貴的經驗，這正是人類崇高的美德。因此，我們珍惜所有分享可貴經驗的不同領域，不管它是基督教、是天主教、是回教、是佛教，或者沒有宗教信仰，我們都加以珍惜。唯有這樣，我們才能夠從生命本身來看宗教的問題，來看我們所經驗、所發生的任何問題，而不是一直計較你、我是什麼宗教信仰。

佛陀到底教導我們什麼？ 佛陀是教我們成為一

個宗教使徒嗎？如果你是一個曾經親近過佛教教法的人，師父想請問你：你認為 佛陀是要幫助你我解決生命的困難和煩惱？還是讓我們成為一個宗教的信徒？ 佛陀如何幫助你，你曾想過嗎？如果我們認為佛陀是要我們成為一個教徒，或者變成某一個教派堅貞不二的信眾，那麼師父告訴你，你已經忘記了「宗教是為了解決人類的困難和痛苦」這件有意義的事，你已不自覺的成為活著是為了宗教，而這其中最大的損失者便是你自己。

今天的講題是《突破困難的智慧與方法》。師父雖然穿著袈裟，但今天不是來傳教。有人看我們出家人把頭髮剃掉了，說：「師父，我很羨慕你們能出家。」師父開玩笑的說：「你先別談這件事情，可貴的不是在頭皮以上，可貴的是在頭皮以下。」想必諸位能了解師父要表達的意思。在討論《突破困難的智慧與方法》之前，師父要特別聲明：今天所陳述的內容，不是任何一種宗教信仰，乃是我們在現實人生裏的真實。請諸位耐著心一起來分享師父在佛陀的教育裏所學習到的事情。

智慧一

有困難是當然
沒有困難是偶然

智慧一

有困難是當然 沒有困難是偶然

為什麼說這是第一個智慧？華人到了過年的時候，都喜歡互相祝福：「恭喜你事事如意」；家裏也常喜貼幾張書寫「吉祥如意」的春聯；還發明了一種用來抓背搔癢的如意造型。如意，是指如心所願，是吉祥的象徵。諸位朋友，其實大家都希望生活更好，困難更少；當然最好的是生活中沒困難，一切平安，一切如意，一切吉祥。但是，請問諸位，這個希望有沒有實現過？其實從來都沒有實現過，因為從未實現過，才會一直期待這件事，對不對？

為什麼「有困難是當然，沒有困難是偶然。」是第一個智慧？釋迦牟尼佛在菩提樹下正覺，他覺悟了一件重要的事情——「因緣」。接觸過佛教的人，應

該都聽過這兩個字。因緣沒有教派之分，沒有分藏傳、漢傳，或者南傳佛教。「因緣」是佛教特有的思想及主張，這個主張和其他的宗教信仰有極大的差異。「因緣」是什麼意思？即是事事物物都是因緣的顯現。接觸過佛教的人應該都聽過「因緣所生法」這句話。「因緣生」的意思是什麼？即是事事物物都是有因有緣。懂得這句話後，則會看到一件事：既然事事都是因緣生，那麼凡是因緣生的事物，即會受此因緣的限制。

舉例來說，在場的諸位女士，今天妳們前來聆聽佛學講座，妳們的穿著打扮肯定樸素端莊，表達出對法的一種尊重。妳們肯定不會打扮得很豔麗，對吧？師父的意思是：事事物物既然是因緣所生，它即會被因緣所限制，限制在特定的、一個促成它發生的因緣裏面。意思即是：能這樣，是因為有這樣的因緣，它必然會受限於因緣的限約，不可能同時是那樣。所以，根本沒有「事事如意」這件事！「如意」是表示沒有被限制的意思，沒有受限才能如意！只要有受限制，肯定有所不如意。

一個人現在的生活處境安定，即有現在生活安定

的因緣。那麼，在現在生活安定的因緣下，則會受到現在因緣的限制。有這個因緣的限制，在面臨某種環境的時候，必定「有所不能」。這「有所不能」對我們來說，即是在這個因緣底下的困難。當你從因緣來看，發現我們現實的人生，真的都是有所條件、有所因緣才能呈現眼前的狀態，那麼「有所不能」則是當然了。

所以，有困難是當然，沒有困難是偶然。為什麼？因為受限於因緣。社會環境變遷那麼大，你剛好碰到某件事情適合你現在的因緣條件，這是純屬偶然；絕大多數都和你現在是不太相合，所以困難一定比順利來得多。俗諺所說「人生困境十之八九」，即是這個意思。

為什麼說這是第一個智慧？因為人們都希望如意，一遇到困難則感到頭痛；一遇到困難，一些佛弟子會常常講「業障深重」這句話。但從 佛陀所講的因緣來看人生，你會明白：有困難是當然，沒有困難純屬偶然。這時候碰到困難，你不會難過的說自己「業障深重」，反而會覺得：這很正常！若能這樣思考，我們在現實生活裏，才不會覺得自己是個倒楣鬼，覺得自己的人生好像一塌糊塗，覺得自己的命運

很困窘，內心才不會變得很沒力量、很卑怯、很退縮、很鬱悶。所以，第一個智慧即是在導引我們對現實人生有正確的認識，掃除內心不當的期待、妄想與苦悶的心緒，這是大家應該要具備的事。

智慧二

**怕困難是大困難
面對困難才能解決困難**

智慧二

怕困難是大困難 面對困難才能解決困難

如果把困難當作是一種障礙，不了解它是人生多數的當然，我們會很討厭困難，甚至害怕困難。可是當我們害怕困難的時候，是大困難；唯有願意面對困難，才能解決困難。

最大的困難，是一遇到困難，不想面對，於是心緒產生了障礙。生活要靠我們自己，等待神的救度，即是等待奇蹟。奇蹟肯定是有，但是等待奇蹟的生活態度最好不要有，這是師父給大家的建議。我們要努力的解決困難，但是怎麼努力？最起碼的條件是你願意面對。如果心裏不願意面對，或者不能夠以平常心坦然面對，那是有了個大困難。

所以，怕困難是大困難，面對困難才能解決困難。這是師父想和大家分享的人生第二個智慧。

智慧三

**抱怨是無奈的表現
願意了解才會增加助力**

智慧三

抱怨是無奈的表現 願意了解才會增加助力

諸位在現實生活裏一定不缺乏抱怨的經驗。在公司、或在家庭裏，一件令人手足無措的事情突然發生了，那時會看到有人開始發洩情緒、開始抱怨了。忙著抱怨環境，或是抱怨對方：「都是你，如果不是你，我才不會如此。」

諸位，我們都有抱怨的經驗，請你靜靜的看看自己的心緒。舉例來說，如果你的小孩丟掉了十塊錢，你會不會抱怨？不會！你會教他以後要小心；反之，如果你的先生投資股票損失了一百萬，你會不會抱怨？會！為什麼會抱怨？因為損失一百萬對你們來說，你真的不知道該怎麼辦。當不知道該怎麼辦的時候，內心會很無奈，因為你不能拒絕，可是你又無法解決。這時候，那種無奈的心緒會浮現，在無奈的心

緒下會抱怨。抱怨本身，其實是無奈的表現。諸位只要靜靜的觀察，即會發現：人們無奈之時，會開始抱怨。所以當你聽到別人在抱怨的時候，你別生氣，要知道對方現在正陷入不知道該怎麼辦的心緒中。因為無奈，他才會抱怨，此時，你生氣並沒有任何作用。請靜靜的審視，自己不也是如此嗎？

諸位是否想過：抱怨的效果是什麼？當我們開始抱怨的時候，會把問題的難度擴大。這好比文件上面突然被滴了一滴墨水，請問你會怎麼做？是拿起文件來甩一甩？還是拿一張衛生紙，輕輕的把那滴墨水吸乾？當墨水已經滴上去了，若是你把文件甩一甩，髒的面積則會變得更大了，對不對？抱怨的本身即是如此，當抱怨的時候，我們會把無奈以及恐懼的心緒散發給周圍的人。當周圍的人感覺到無奈、恐懼的壓力時，大家的腦筋反應的效率都會減低，助力則無法發揮功效。所以，當聽到別人抱怨時，你別生氣，你得要去了解他的問題在哪裏。

如果是我們自己碰到困難，也別抱怨，因為抱怨會讓你周圍的人感覺更害怕。你得去了解你現在所面對的困難。只要你願意了解，那麼助力才會形成。

人活著的目的是為了解決困難，而不是抱怨困難，因為我們一定會有困難。這是很重要的一件事，抱怨困難，生活不會更好；解決困難，才是我們活著的重點。

智慧四

解決困難的方法即在困難當中

智慧四

解決困難的方法即在困難當中

這是什麼意思？舉例來說，我們每個人都有到醫院找醫生看病的經驗。當我們看診時，醫生首先要先診斷我們的病情，然後他才有機會去了解病況，才能找到治病的方法。如果不願意面對此病情，他沒辦法了解此病如何生起，而治病的方法也會不了解了。所以，諸位朋友，我們想要解決困難，解決困難的方法即在困難裏面。其方法有四個：

方法 1. 充分了解困難的現前實況。

首先，我們要先知道困難的實況如何。因為我們要解決的是現在的困難，不是一年前的困難，也不是未來的困難，因為未來還沒有發生。我們要解決現在

的困難，所以我們要了解現在的狀況。

方法 2. 發現引發困難現況的原因。

佛教講因緣，指的是「事出必有因」，什麼事情都有它的原因，所以，我們要發現引發困難、造成困難的原因是什麼。困難的原因要在哪裏發現？得在困難的現況裏面去明白。譬如：你的車子發生了故障，你送到汽車廠，修車廠的師傅一定會先啟動你的車子，甚至開到馬路上跑一跑，這樣他才能夠瞭解車子故障的原因可能在哪裏。如果車子熄火靜止不動，修車師傅如何檢查故障原因？當車子啟動，問題的狀況必然會發生，問題的原因需從問題的狀況中去找。如果問題的原因不在那裏，那麼問題則不會發生；如果問題的原因現在不存在，那麼問題現在也不會發生。所以修車師傅要修你的汽車，一定要了解車子在進行當中、引擎在運轉當中、冷氣在輸送當中，到底發生什麼問題？並且在這種情況下，了解問題發生的原因。

方法 3. 改變或消除困難的原因，即能改變或消除困難。

當我們發現困難的原因時，我們會明白——必須消除困難的原因，困難才會消除。如果困難的原因不消除，困難則不會消除。所謂「解鈴還需繫鈴人」，即是這個道理。釋迦牟尼佛在世時講過一句話：「此有故彼有，此無故彼無；此生故彼生，此滅故彼滅。」其實講的即是此意。有困難的原因，才有困難；消除困難的原因，困難才會消除。

或許有人說：「我知道困難的原因，也知道消除困難的原因，困難才可以消除，但是現在要消除困難的原因，做不到！」如果你們有這樣的發現或這樣的想法，師父要告訴諸位：「消除困難的原因，不會一步到位。」不能消除，即改變它。當改變它以後，困難的方式、困難的內容也會隨著改變。諸位明白這個意思嗎？困難的原因現在是這樣，才有現在這個困難。如果沒辦法解決現在這個困難，即表示消除困難的原因你現在做不到。但是，如果你因此停在那裏，會相當的可惜，因為消除困難的原因，有時候真的做不到，但改變困難的原因，你一定做得到。為什麼？因為你只要做任何事，困難的原因都會改變。

舉例來說，在場的男士，假設昨天是你和你太太結婚三十年的紀念日，你太太很在乎這件事。三十年來，她跟隨著你，胼手胝足，幫你養兒育女，開創了美滿的生活，她很在乎你是否重視這一生中僅此一次的結婚三十週年紀念日。可是，很不幸的你卻少根筋，忘記重要的日子。你太太整天繃著臉，家裏的氣氛如北極一般寒冷。

你該怎麼辦？原因有辦法消除嗎？沒辦法，因為昨日已逝，消除不了！該怎麼辦？改變！做任何事情來改變！比如到餐廳訂一桌美食，帶你太太去吃，不是為了贖罪，因為罪已經不可贖！而是改變你們今天的氣氛，否則，送個禮物給她；若經濟有限，至少給她一個熱情的擁抱，反正，你得想盡辦法彌補她。

諸位朋友，只要有所作為，必會有所改變；有所改變，困難的原因也會隨著改變；困難的原因只要改變，必有機會改變或消除困難。請切記，消除困難的原因不會一次到位。如果你現在沒辦法消除困難，千萬別放棄，做點什麼，即會改變！先改變一點點，再做一些，再改變一點點，再做一些。改變幾次以後，即有機會解決困難！

再舉個例，想要轉開罐頭的蓋子，如果緊得轉不開，請問你會怎麼做？拿菜刀在瓶蓋上敲一敲、打一打！為什麼這麼做？不也是在改變因緣條件嗎？敲一敲，改變一下，再敲一敲，改變一下，然後一轉即轉開了。是不是這樣？要切記這件事情：「消除困難的原因，才能消除困難；若不能消除，得先改變，改變以後則會有機會消除。」

方法 4. 確立改變或消除困難原因的行動步驟。

先要確立改變或消除導致困難原因的行動步驟，這個確立了，才有所謂的「行動指南」。

以上這四個方法，即是佛教所謂的「苦、集、滅、道」。困難的現況叫「苦」；引發困難現況的原因叫「集（法）」；改變或消除困難的原因即能改變或消除困難，這個叫「滅（法）」；確立改變或消除困難原因的行動步驟，這即是「道」。

佛教裏有許多人，把「苦、集、滅、道」這四件事情誤以為是一種教派的修行法門，事實上這是天大的誤解。其實這四件事情，不是修行的法門，它是四個真實。

諸位朋友，請靜靜的想想，醫生治病要不要依照這四個事實？解決公司經濟的困難，要不要依照這四個步驟做？政府單位的首長治理國事，要不要依照這四個方法做？這四個步驟，在解決任何困難上都是準則。所以，它並不屬於任何宗教或學派，不屬於佛教、基督教、天主教、回教，也不屬於科學，它是事實。事實即在我們現實的人生裏，在每個人的生活裏，每個人都用此解決問題。我們從小到大，不也是這樣解決問題的嗎？所以，它不是宗教信仰，它是四個事實。

事實上，佛陀不是在宣揚一種宗教，也並非教我們變成一個宗教信仰者，而是教導、分享我們一種務實有效、能解決困難、讓人生更好的方法。佛教裏有一句話：「覺者的教育」。「覺」的意思，不是去信仰某種東西；「覺」的意思是發現事實，然後依著所發現的事實，來改變與解決生命的痛苦。要我們服膺的不是釋迦牟尼佛，佛陀要我們服膺的是事實，而這個事實，並不屬於哪一個人或哪一個宗教，這是佛陀教育的真正宗旨。

因此，這四個方法，諸位不需要把它當作佛教。師父還要告訴你，如果這四個方法你不用，不會有

罪，但肯定會有痛苦。若你用了這四個方法，也不會有功德，但肯定會幫助你解決痛苦。重點不在於有沒有功德或有沒有罪，重點在於你能不能解決人生及現實生活中，許多的痛苦與煩惱。

這是為什麼師父一開始強調「宗教的意義與目的，是幫助我們解決困難和痛苦，而活著的目的不是為了宗教。」的原因。因為，如果活著的目的是為了宗教，那麼我們這個社會肯定必會有許多信仰上的衝突。

智慧五

什麼都會改變
從現在改變起

智慧五

什麼都會改變 從現在改變起

相信諸位一定曾經聽過心靈講座、教育講座、或者宗教講座。五花八門的道理，相信聽了很多。然而，聽了那麼多，到底有沒有用？有用！所謂的「用」，即是在聽的時候，好像在內心裏面點亮了一盞燈，但出了會場以後，那盞燈會變得越來越暗，可能還沒到家卻已經熄滅，或者亮三天則熄燈了。接著又再參加一個講座，再次點亮一盞燈。

諸位朋友，為什麼師父這麼說？因為三、四十年前，師父也是到處聽演講，但是過沒多久，心裏的燈也熄了。師父每一次去聽，內心都懷抱著希望，可是過沒多久，又覺得好像用不上了。

諸位，今天師父不是在你心裏點燈，師父是告訴

你：聽再多的道理都沒有用，改變才是最重要。師父曾經聽過有人這麼說：「我不會改，我決定不改，我不改會怎麼樣？」如果剛好說到你，那師父送給你一句話：「對不起，當你說不改的時候，其實也正在改。」為什麼？舉例來說，你在路上開車或走路，你不願改變速度，可是當別人的車速改了，請問你改不改？事實上你已經改了。當周圍的世界改變的時候，你也變了。我們總認為自己可以不改變，其實那是一個誤解，是錯誤的想法。

師父想告訴諸位：改變！什麼都在改變，並且從「現在」開始改變。即使你不想改變，也還是會改變。如此，與其你杵在那邊不變，當別人變時，你才隨著變，不如自己好好的變。

前幾年美國經濟風暴發生時，臺灣有人做過一個統計：算命、卜卦的行業比平常生意更好、更熱門。還有錄影帶出租行業生意也特別好，因為很多人失業在家沒事做，只好去租影片看。

師父要表達什麼？諸位朋友，現實生活有困難，逃避不可能解決。許多宗教的信仰者碰到困難的時候，會著重禱告，向神禱告，向佛、菩薩、護法諸天

禱告，或者誦經祈福，乃至有所謂的消災解厄的儀式。以及人們努力的行善、布施、積德，希望能改變人生、改變現在的困境。事實上，這些事情都很好，沒有什麼不對，但師父想問問大家：「在場的諸位大都有宗教信仰，當你禱告十次，應驗了幾次？」

禱告不是壞事，禱告是好事，因為禱告的時候，表示你內心還有一個寄託。如果一個人內心沒有寄託，人生會得很黑暗。人生有很多的困難，可能我們在家裡、在社會、在公司、在許多朋友裏面，找不到一個自己可以信賴、寄託的對象。但如果你內心裏還有一個可寄託的對象，不管他是天主、耶穌、觀音、地藏……等，師父會很歡喜的恭喜你，因為這表示你還不是生活在黑暗裏面。可是，我們得明白一件事情：禱告及奇蹟，只能將它當作一種安慰，不可以作為期待的對象。如果我們把它當作期待的對象時，會喪失正常的生活能力。師父不反對禱告，也不會反對有奇蹟的可能，可是，我們得先做我們自己可以做的事，並且做現在可以做的事情。

智慧六

改變！正是解決困難的開始

智慧六

改變！正是解決困難的開始

改變困難的原因，或改變現況，是解決困難的開始。而這需要行動，不能只是心動。

諸位朋友，剛剛師父問諸位：「我們禱告了十次，應驗了幾次？」師父並不是冒犯宗教信仰，只是想提醒諸位，不要讓自己的能力喪失。師父是一個出家人，學習佛法已經滿四十年。在佛門裏，不管是哪一個學派，藏傳、漢傳、南傳，師父算是一個精通三藏的人。但是，師父已經有二十三年沒有禱告了，沒有向佛禱告，沒有向菩薩禱告，沒有向護法諸天禱告。或許有人會問：「隨佛法師，你是不是已經沒有佛教信仰了？」不！我沒有離開佛教，沒有離開 佛陀的教導，因為沒有離開，所以才二十三年不禱告。「不禱告」是 佛陀的教育。 佛陀說什麼？

「弟子們，你應當依止佛法，以你自己做明燈，而不是向外找明燈。『自燈明，法燈明，法作依，自作依』。」這是 佛陀的教誨。

師父不是說你們不可以禱告，請不要誤解。你們可以禱告，但是從現在開始改變。改變什麼？即是前面所說的四個方法，要了解這四個事實，然後改變。改變導致困難與痛苦的原因，並且依著這個步驟，從現在開始改變起。當我們開始改變的時候，困難即開始解決了。

當我們這麼做的時候，也許我們等不到撞上大樹的那隻兔子，可是在你生活的那片田地裏，你會看到自己所種的佳禾，開始冒出翠綠的苗芽。

智慧七

**困難的核心是人
改變人即能改變困難**

智慧七

困難的核心是人 改變人即能改變困難

人生有形形色色的困難，經濟的困難、感情的困難、健康上的困難，還有很多說不完的苦難。可是，困難的核心是什麼？困難的核心是人。改變困難最重要是改變人，改變人即能改變困難。

諸位朋友，師父舉一個例子。出家人不可以擁有金錢與受取金錢，這是釋迦牟尼佛對出家人所制定的戒律。師父是在緬甸出家，從出家的那天開始，即不再和錢有過任何接觸，我們中道僧團的出家人也都是如此。

記得從緬甸回到臺灣的時候，一些出家以前的法友和俗家的親人向師父說：「你不持金銀的這個做法不合實際，也不合時代，落伍了。這是兩千多年前的

戒律，現在這個時代不可能如此。」還有一個居士，他是臺灣一家金融公司的負責人，他向師父說：「師父，您要持金錢戒，我很讚嘆！但是我不表同意，因為『錢雖不是萬能，但沒錢卻萬萬不能。』」那是師父第一次聽到這句話。

「錢不是萬能，沒錢萬萬不能」，這句話並沒說錯，也真是如此。他說：「無論如何，師父身上要有錢，您不可以沒有錢。很多人都說，不持金錢這條戒已經過時了，持這條戒沒用，不切實際，脫節現實，不合時代。」他是愛護師父，師父知道他的關心，但師父對他說：「我在佛門那麼久，發現了一件事，所有修行最大的煩惱和障礙，都和這條戒有關。當一擁有或受取金錢後，什麼修行人都會有煩惱，所以師父一定要試試看，不能不試則認為自己不行。」因此，從出家那一天開始，師父很認真的持這條戒，到現在為止，師父一直都是如此，沒有改變過。

後來，曾有學佛的居士和師父說：「師父，您為什麼要這麼做？您是想證明您比別人更好嗎？」師父則回答說：「不是！師父我沒有這個想法。師父是個修行人，又不認識世界上那麼多人，與他們比來比去

做什麼。師父因為在佛門已久，在世俗的時候也看過很多事情，發現很多人和人之間的痛苦和煩惱，都與擁有金錢有關。既然出了家，我想試試看，按照 佛陀的戒律，不持金錢，來遠離我看到的這些困難與煩惱。師父只是很單純的一個想法，並沒有想要證明我比別人更好。」師父對他如是的回答。

接著，師父和這位居士說明 佛陀為什麼要出家人不要擁有金錢的理由。在這裏也講給大家聽，如果你聽明白了，即解第七個智慧的意思：這世界上真的是「錢不是萬能，沒錢萬萬不能」。大家生活都需要錢，對不對？有一種人，他是用自己的勞力、體力、精力、能力賺錢，賺得很辛苦，一輩子好似每天飛出去覓食的小鳥，找到的食物剛好夠吃而已，這是第一種人。

第二種人不是用自己的體力賺錢，他是用人來賺錢。他找了幾個人，幫他賺錢，這是老闆階級的人。找人來幫他賺錢，當然比自己賺錢賺更多！這似乎比第一種人高明了一點。等賺了多一點的錢以後，慢慢開始拿錢投資，用錢來賺錢，這時候變得更高級，這個即是金融家、投資者，他們用錢賺錢、以錢滾錢，

輕輕鬆鬆賺得更多錢，這是第三種人。第四種人既不是用自己來賺錢，也不是用人來賺錢，更不是用錢來賺錢，是用權力來賺錢，這比用錢賺錢更厲害！用權來賺錢，在古代不是國王，就是大官，現在差不多也是如此，用權來賺錢，賺的錢更加無法計數，也更加有勢力。

這四種人，你想做哪一種？現在你是哪一種？你可能是師父所說的第一種，用自己來賺錢；可能是用人來賺錢的第二種；可能是投資用錢滾錢、用錢賺錢的第三種；只有少數人是用權力來賺錢。也許諸位對第二種、第三種、第四種人都很羨慕，可是師父想告訴你：這四種人都是凡夫俗子。

出家人是第五種人，什麼是第五種人？諸位朋友，請問世界上的財富和權力都在誰的手上？都在人的手上。如果你要爭權，或者爭錢，一定要和人爭。你不和人爭，你則爭不到權，也爭不到錢。一定是這樣，爭來爭去即是爭權與錢。也因此你與眾生是一個相爭的局，離不開與眾生相爭的人生。出家人不要權，也不要錢，所以出家人與眾生無爭。但是師父想告訴你，唯有不與眾生相爭，才可以走入眾生的生

命。只要能走進眾生的生命，你根本不必用錢，也不必用權，因為你擁有了全世界，因為世界在人的手裏。有了世界的目的是什麼？不是為了權和錢，而是為了人，為了幫助生命，讓生命更好。這即是能夠讓自己不與眾生相爭，也不讓眾生痛苦的辦法。權和錢本來是人們拿來解決痛苦的工具，可是，為了這些解決痛苦的工具，卻讓自己一生更痛苦。出家人要解決痛苦，不要這些東西，所以出家人是第五種人。

諸位，這即是 佛陀的教育。 佛陀教我們出家人走進眾生的生命，這樣才可以幫助人。要權和錢做什麼？我們要的是世界。諸位聽的懂師父說的意思嗎？你手上握著權和錢，但是你失去了世界。

諸位朋友，困難的核心是人，唯有改變人，才能改變困難。走進人的世界，走進人的生命，即能有這個世界。有了這個世界，你要權和錢做什麼？「有了這個世界」是什麼意思？這不是擁有，而是能夠貼近這個世界，這樣，我們生命的寬度、廣度和深度會變得更大。

智慧八

**人是生活的歷程
改變生活的歷程即能改變人**

智慧八

人是生活的歷程 改變生活的歷程即能改變人

「人」是什麼？人不是你，不是我，不是他，不是我們，不是你們，不是他們。人不是你、我、他，「人」是生活的歷程。這一句話可能有些人聽不太懂，我們常常講「我的一生」，這一生好像是「我」的。但師父想問諸位一句話，當我們說「我的一生」的時候，什麼才是「我」？「我」可能只是一個概念，我們觀念中的「我」，在實際的現實中，事實上是這一生的過程，對不對？所以所謂「人」，事實上是人生的歷程，而不是我們觀念中的你、我、他。

那麼，我們如何改變人？諸位朋友，如果我們想要改變人，其實是一件很辛苦的事。你想改變你的太太，改變你的孩子，或者改變你的上司，改變下屬，或者改變你自己，事實上你會陷在一個觀念裏面，在

那邊打轉。你想改變你的太太、你的先生、兄弟姐妹、朋友，請問你會怎麼做？或許你會與他溝通，你會說：「我覺得你哪裏不好，我覺得做什麼是對的事」當我們想改變別人時，都是用這樣的方式處理。

但師父想請問諸位，這個方法效果如何？事實上，此法可能是最沒效果的那種方式。如同我和你說，我覺得你哪裏不好。接著，對方也會反駁說：「你哪裏也不好。」當你想改變對方的時候，對方也正準備改變你。最有趣的是，你不認為你有錯，他也不認為他有錯，最後彼此都沒什麼改變。師父想告訴諸位的是：你不妨換個角度來看，人不是你、我、他，人是什麼？人實際是人生的歷程、生活的歷程。所以與其告訴對方「你哪裏不好，你哪裏應該改」，倒不如在生活當中，把你們相處的過程改變一下。

師父說的是改變相處的「歷程」，不是改變相處的「品質」。這是什麼意思？一般人不是都想要改變生活歷程的「品質」嗎？為什麼師父不講「品質」講「歷程」？改變相處的「品質」即在那個「歷程」當中，只要改變生活的「歷程」，「品質」也改變了，這是實際的事實。好比：當你與你太太生了一個孩子，從懷孕開

始，請問你們每天生活的歷程是不是開始改變？當孩子生下來的时候，你們生活的歷程是不是開始改變？生活的步調是不是也開始改變？彼此談話的過程、內容是不是開始改變？那麼，改變了許多年以後，請問你娶的那個人改變了沒有？你嫁的那個人改變了沒有？全都改變了！諸位，這即是現實。

所以，如果你想改變你的下屬或上司，或想改變你的親人或朋友，改變「歷程」即可。改變過程，品質即會改變，人也會改變。不要想著抽象的觀念——我、你、他，或者想著品質。實際做的即是那個「歷程」。

智慧九

**改變生活的歷程
應當從眼前的生活開始**

智慧九

改變生活的歷程 應當從眼前的生活開始

改變生活的歷程從什麼時候開始？從今天，從你現在的生活開始。生活的重心是什麼？或許有人會說：「『改變生活的歷程，從改變眼前的生活開始。』」這一句話太抽象，好像只是個觀念，令人抓不到實際的邊際。」諸位朋友，你是否想過「什麼叫做今天的生活」？也許你會回答：「我今天的生活是我吃什麼、用什麼、到哪裏工作、與誰相處、講什麼話。」簡單來講，你今天的生活是：你要什麼，不要什麼，你怎麼要，怎麼不要。如果你想改變眼前的生活，得要什麼，改變一下；不要什麼，改變一下；怎麼要，改變一下；怎麼不要，改變一下。如此，你今天的生活過程即改變了。過程改變了，今天也改變了；今天的你改變了，你周圍的環境，也會隨著改

變。因為你要的不同，要的方式不同，過程也不同；不要的有改變，不要的方法、方式也有所改變，不要的過程也隨著改變。那麼在大家的眼裏，你已經是另外一個人了。這即是第九個智慧。

智慧十

**改變眼前的生活
其實是在改變自己**

智慧十

改變眼前的生活 其實是在改變自己

如何改變自己？一般人所想的即是改變生活中一些瑣瑣碎碎、點點滴滴的缺點或毛病，好比先生一回家，鞋子、襪子、衣服、垃圾都亂丟，太太只好整天對著先生嘮叨、疲勞轟炸；或者如佛教常講的「要改變貪瞋癡」，但說了一輩子還是沒改，也改變不了。因為題目太大，大到你不知道從哪裏下手。現在，我們講的比較實際的作法：改變眼前的生活，即是改變自己。至於這是不是斷貪瞋癡？先甬談那麼多。在這裏，師父簡單的和大家講五個改變眼前生活、改變自己的方法。

方法 1. 耕耘好人緣、好事緣，讓生活更好。

世間有形形色色的宗教，不同的宗教間，信仰的對象不同、教義不同、儀軌不同，宗教之間彼此的差距

好像很大，但是宗教的意義與目的應當都是為了解決人們的痛苦和困難。從這個角度來看宗教，會看到不同的宗教之間，有一個共同的重心：即是讓我們的人生能夠更好，這是最實際的事。舉例來說，不管你信仰什麼宗教，當你信了以後，接著是一直賠錢、家裏一直吵架、孩子一直出狀況、你一直生病……，這時，你會不會想：「我是不是信錯了？」先甬管那是否和宗教有關，但是你總會覺得納悶，對吧！

如果反過來，你信了某一個宗教後，開始賺錢、家裏變得和樂，身體漸漸健康，人也升官、發財了，而孩子成績也進步了……。請問，你會不會覺得這個宗教不錯？師父要表達的是：不是宗教靈不靈，其實人的心理很直接，即是期待生活能夠更好，這是人們信仰宗教的目的。若生活不會更好，我們不敢相信它。所以，「讓現實的人生更好」，這是很要緊的事情。

如何讓我們現實的生活能夠更好？這個「生活更好」，不是死了以後才更好，那太遙遠了。諸位朋友，如果信了某個宗教之後，你一輩子不斷的付出、不斷的行善做好事，可是你的生活真的沒有更好，那麼你可能會問自己：「為什麼我做了這麼多好事，為

什麼我付出這麼多，生活卻沒有更好？」我們佛教最常聽到的答案是「業障深重」，那到底自己是不是業障深重？我們或許會聽到這樣鼓勵的話：「你做了這麼多好事，將來一定會有好報，下一輩子會更好，可能往生西方極樂或是天界。」但問題是，你這一生過得實在很苦悶。因此，師父想問諸位：「行善有好報，如果你可以選擇，你願意好報是應在此生，還是下一世？」相信你一定會選擇這一輩子，對不對？諸位朋友，我們最可信賴的方法，應該是能讓現在更好，而不是下一輩子更好的方法。下一輩子確實是有，但是對現在來說，好像遠了一些。

如何讓我們這一輩子現在的生活過得更好？從實際的現實生活來講，我們都知道事出必有因。如果我們要让實際現實生活更好，比如：你希望讓你的生意更好、工作更好，希望讓自己的家庭更好，你應該去耕耘有關的緣由才對；如果希望和你太太的感情更好，那麼你應該好好的去耕耘你們相處的過程；如果希望你的事業更好，那你得好好的經營事業。萬事有因、有緣，我們應該務實、實際、認真的去耕耘與你所「希冀的、好的」相關之事，這是最實際、也最符

合做。如此，你所做的善行善舉，才會在這餐吃佛教所講的因緣法。

很多學習佛法的人常常會去布施行善，布施了以後，會說：「我迴向孩子可以更好，家庭、健康、事業更好……等。」在此，師父要告訴諸位一個觀念，這也正是許多宗教信仰者行善一輩子，卻沒有更好的主因。譬如：許多人誤以為「我只要行善，好事自然會自己來敲門」，此乃感應故事聽多的人常犯的毛病，以為只要行善，天神會將好事送到家門口。可是，你有否想過天神們很忙，不一定有空。

諸位朋友，如果你是佛教徒，請你務必聽師父說，師父很關心我們信佛的朋友，當然我也關心對佛教有好感、還沒有信佛的人。你們現在生活中所做的好事，基本上如同你去超級市場買菜，買了牛奶、雞蛋、魚、肉等許多東西回來，這即是你行善積德所做的事情。這些「行善積德」買回來以後，放在廚房冰箱裏，這是你的福田。師父請問你，到了要吃飯的時候，你太太要不要從冰箱裏把那些菜拿出來洗一洗、切一切？如果你喜歡吃紅燒豆腐，她要不要將紅燒豆腐的材料拿出來，然後按照方法與步驟煮給你吃？難

道你買了豆腐、醬油、辣椒、油，放在廚房裏，等到你想吃飯的時候，只要敲敲桌子，「紅燒豆腐」會變出來嗎？肯定不會！行善積德如同買菜，你若要讓你的生活更好，得按照讓你生活更好的方法去進行、去耕耘；在工作上、家庭上，你得按照「要怎樣收穫，得要怎麼耕耘」的理則，務實、就事論事的去得到「紅燒豆腐」，這「好報」才會呈現在你的生活中。如果你只將豆腐和醬油堆放在廚房，沒有「煮」紅燒豆腐的動作，卻問「我買了那麼多菜，為什麼沒有紅燒豆腐可吃？」若有人回你：「下個月才吃得到。」如此的回答，師父只能不予置評。諸位明白師父的譬喻嗎？

因此，如果你希望現在的生活更好，請你切記，不只是一要行善，請你做「把菜下鍋炒一炒」的動作，否則將難以嘗到美味，這叫做「福慧雙修」。行善積德叫「福」，怎麼樣把它炒成你要吃的菜叫「慧」，而這個慧是什麼？「此有故彼有，此生故彼生」，要按照因緣，你要怎樣的成果，得要耕耘其因緣，這即是因緣的智慧。你想吃荷包蛋，得煎個雞蛋；如果你想吃荷包蛋，卻炒了青菜，請問能不能吃到荷包蛋？

不能！所以，有福也要有智慧，而這個智慧是因緣的智慧。因緣的智慧即是「要怎麼收穫，得要怎麼栽；要怎麼收成，得要怎麼耕耘。」

你要工廠的生意好，你得改善經營工廠的方式與過程，不能只靠拿食物來供養出家人，即保證會生意興隆。因此，師父會很誠懇、坦白的說，師父沒辦法和你保證這件事，因為師父不會講：「來來來！來供僧，供僧了以後你即會有生意。」這種話師父說不出口。不過，師父會講：「來來來！來供僧，供僧有功德，但是工作一樣要好好努力的做。」這才叫做「福慧雙修」，如是做，你才能兌現你的願望。

再者，別亂迴向。譬如有些人拿食物來供養師父，然後迴向：「我迴向我開悟。」師父保證你不會開悟。為什麼？看這個迴向的方式，即知道你是一副迷痴的樣子。拿東西或錢去布施，並不能幫助你開智慧。同樣的道理，有人到廟裏聽經聞法後，「迴向我的工廠生意興隆」，師父想對你說，這樣生意肯定不會興隆。為什麼？因為你聽經聞法是在修智慧，修智慧和工廠生意是否興隆沒有直接的關聯。你修了智慧後，還要付諸實際的行動，這個行動是：要去做讓你

生意更好的方法。福田要修，經營工廠的方法也要改進，不可能只靠聽法，生意即會興隆，太不切實際了。諸位聽明白師父的意思嗎？別亂迴向！這好比買了一條香港腳藥膏，它的確是藥膏，可是不會治好心臟病，因為藥不對症。

方法 2. 遠離損友，不做惡事，讓困難更少。

師父送你一句話：「一個損友可以將十個好朋友對你的幫助全部毀掉。」交十個好朋友，有時候也抵不過一個壞朋友。所以，遠離損友，遠離不當的環境與因緣，這是要讓生活困難更少所必須做的事。再者，不要做不當的事情，不當的事情肯定會招來不當的影響，那麼人生的困難會變得很多。

我們要讓生活更好，一定得「要怎麼收獲得怎麼栽」，必須按照你要收成的所在去耕耘那些事緣，而不是行善自然會變好。所以當你要解決什麼困難，一定要了解困難的原因，而不是只靠所謂的持戒、拜懺來解決。

舉例來說，你和你的同事吵架，你把他罵得很難聽，結了惡緣，他對你很感冒，你心裏也有點歉疚，

覺得自己做錯事、講錯了話，於是你在做晚課時，在家裏的佛堂點了香，向觀音菩薩講：「菩薩，佛弟子懺悔，懺悔今天對同事做了不當的事。『往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡，從身語意之所生，一切我今皆懺悔。』菩薩！請您做主，幫我們化解！」這樣的作法，師父想請問諸位：你的同事知不知道你懺悔了？他肯定不知道。或許你會問：「我不是已經向觀音菩薩講了嗎？祂不幫我處理嗎？」觀音菩薩會對你講祂很忙，祂沒空，這種小事你自己處理即可。諸位聽明白師父的意思嗎？

許多人認為「我只要行善，好事自然進了我的家門，其他的事可以不用再做了」；也有些人以為「只要消災拜懺，在佛前懺悔，我所做的不當之事，自然有佛菩薩幫我解決，我什麼事都不用做了。」

諸位朋友，這個是錯誤的觀念。這好比你患了香港腳，到藥房買了一條香港腳藥膏，並且把藥膏擱在桌上。請問，你的香港腳會好嗎？你需不需要把藥膏打開？要不要把它塗在腳上？當然要！可不要把藥膏塗在肚臍眼，或眼睛上！因為問題在哪裏，你還得在問題的原因上去解決。

很多學佛朋友的問題在此。「師父，我很認真的

行善、誦經、拜懺，為什麼我現在的生活沒有更好、困難沒有更少？」或許有些師父會對你說：「因為你業障太重了。」師父告訴你：不是你的業障太重，而是你太糊塗了。

諸位法友，師父祝福你現在的生活能夠更好，也祝福你現在的困難能夠更少。如果佛弟子的生活沒有更好，困難沒有更少，出家人會很沒有面子。為什麼？天底下出家人這麼多，一天到晚都受你們供養，若佛弟子沒有更好，出家人又只會說「業障很重」，這樣的宗教不能信，因為信了以後會「業障很重」。因此，請諸位法友針對問題的原因解決問題，這樣生活才能更好、困難才能更少。

方法 3. 放棄完美的期待，接受有所不足才是正常。

方才說過：「世間是因緣，凡是因緣一定受因緣的限制」。因此，能這樣則不能那樣，能那樣則不能這樣，一定有限制；有限制則會有困難，有限制則不會完美。所以，不管怎麼好，都不會完美。西方有一句諺語說得很好：「完美，是所有美好事物的敵

人。」意思是，我們現在生活中林林總總的際遇其實已經很好，可是我們心裏卻一直抱著更完美的期待，於是，對現在的生活，總覺得不足，總忍不住嫌棄。

在座的朋友，可能你的先生已經很好了，你的太太已經很賢淑了，你的女朋友已經很不錯了，你別再嫌東嫌西，太過期待完美了。要放棄完美的期待，接受有所不足才是正常。現實人生乃是因緣生，有因有緣，圓的則不會是方的，方的則不會是圓的；圓的能滾動但不能穩定，方的能穩定卻無法滾動。有什麼優點則一定有什麼不足，有什麼長處則一定有什麼限制。困難一定有，不足也是當然。所以，讓我們的心靈成熟一點，也許只需要這一點點的成熟，本來你覺得黑白的人生即能變成彩色！

方法 4. 握緊手掌則萬萬不能，放鬆手掌則事事可能。

諸位，請你把手掌握起來，當你握緊的時候，你能牽你太太的手嗎？你能牽你先生的手嗎？當你握緊手的時候，會有很多事不能做了。所以，握緊手掌，則萬萬不能；當你稍微將手掌放鬆，反而可

以做很多事。

人不要固執你現在認定的事，因為生活不斷在改變。真正可貴的是：在現在的過程裏，好好地做好妥善的事，這才是重點。不要一直為了完美的目標，而忘記做好現在歷程中妥善的事。這好比你想登上山頂看景色，你的眼睛、心裏，只有山頂的風光，可是在爬山的過程裏，有那麼多的可能，你卻完全不放在心上。諸位朋友，若如是，你損失的會比得到的更多。所以師父要告訴你的是：放鬆你的手掌，好好在眼前做好這個過程中妥善的事，那麼，你會有很多的可能！

方法 5. 人生是盡力在歷程，放棄沒有的「結果」。

人生是在過程當中盡力而為，有一份心意，即盡一份心意。盡力在這個過程裏，放棄從來沒有的「結果」，這即是佛教所講「緣生法無常」。「無常」的意思是事物總是在改變當中，既然都在改變當中，那麼，現在也只是改變的過程而已。因此，人生不要為了一個結果而煩惱，因為人生不會有結果，所有的結果只是我們的想法而已，事實上都只是過程。只要在過程當

中盡力而為，心安理得，問心無愧，接受有所困難，接受有所不足，在這個改變的過程裏，不斷改變困難的原因，此生我們會過得很快樂。

結語

諸位朋友，今天的講題是《突破困難的智慧與方法》。最後，師父要再次強調：接受人生有所困難，這即是第一個智慧。

最後一個智慧是：盡力在此過程即可，不管任何的順境或者逆境，都只是過程而沒有結果。當你明白「有困難是當然，沒困難是偶然」，當你了解「人生即是盡力在歷程，放棄根本不會有的結果」，請問，人生有真正的困難嗎？或許真正的困難是我們內心的困難，而不是實際人生中的苦難。因為一切不都是一直在轉現嗎？

諸位朋友，今天的演講，師父不是要和大家傳播佛教的信仰，而是和大家分享生活的經驗。祝福大家人生更好，苦難更少，遠離煩惱；經由務實的做法，改變生活的過程，即會改變你自己的人生。祝福大家！

◎本文整理自 2012 年 6 月 13 日，隨佛禪師至馬來西亞吉隆坡南洋商報報館演講，演講主題：《突破困難的智慧與方法》。

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 Saṅgha）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

77-3, 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 : 6-04-5309100

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, Jalan 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

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

※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。

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)5867-198

◆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

請線上閱讀或下載 正法之光 月刊

<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>



教會網址



正法之光



教會臉書



原佛會 line@

國家圖書館出版品國際標準書號資料

突破困難的智慧與方法 / 隨佛禪師講述

初版 — 臺北市：中華原始佛教會 2015.1

面：19 × 12.5 公分

ISBN：978-986-86411-9-8 (平裝)

1.佛教修持 2.生活指導

225.87

103027975

《突破困難的智慧與方法》

著 作 者：隨佛禪師 Bhikkhu Vūpasama

初 版：2015 年 1 月

出 版 者：中華原始佛教會

發 行：原始佛教 中道禪林

連絡地址：臺灣 臺北市北投區登山路 139-3 號

電 話：(02) 2892-2505 傳真：(02) 2896-2303

網 址：www.arahant.org

電子信箱：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

大陸流通：上海原佛文化 上海市浦東新區東方路 8 號 13 樓 D

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 2446 年/公元 2015 年 5 月初版二刷 1000 冊

原始佛教會

中道僧團 (Sambodhi Sangha)

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

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

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

臺灣 內覺禪林

Sambodhi Vihāra

中道禪林

Sambodhi World

中華 原始佛教會

Original Buddhism Society in Taiwan

美國 原始佛教會

Original Buddhism Society in America

馬來西亞 原始佛教會

Original Buddhism Society in Malaysia

澳洲 原始佛教會

Original Buddhism Society in Australia

歐洲 原始佛教會

Original Buddhism Society in Europe

原始佛教會 www.arahant.org

原始佛教 www.arahant.org.cn

隨佛禪師依照佛陀之因緣法、四聖諦的智見，引導人們如何面對人生的困難，並且分享解決困難的智慧與方法。禪師指出：有困難是當然，沒困難是偶然！如果害怕困難，抱怨、逃避困難，只會陷入更大的困境。

隨佛禪師精要的提出十個智慧，每項智慧都契合因緣法的智見，合乎四聖諦的教導，幫助人們認識生活的內外困難，淺顯又饒富智慧的指出「改變的重點及有效方法」，在生活與修行上是相當實用的寶貴智慧。

這場在南洋商報講述的精彩講座，禪師教導人們如何善用佛陀的智慧，開展光明、豐富的人生。



原始佛教會
Original Buddhism Society