

智慧人生系列

正覺人生的規劃與落實

隨佛禪師 講述

Bhikkhu Vūpasama

正覺人生的規劃與落實

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

引言	5
一、人格模式與根器	7
二、學法與人生的困局	11
三、了解人生的因緣與活動機制	15
四、如何跨越人生模式的困局	19
五、如何規劃人生	25
六、開展人生的新局	33
七、新人、新生、新世界	37
八、中道僧團簡介	40
九、原始佛教會簡介	41
十、聯絡各地共修處	42
十一、參與護法方式	45
十二、法寶流通處	46
十三、原始佛教會網絡資訊	47

引言

佛陀的教導重視智慧與離貪，世俗的人生強調教育與品德，雖然兩者的內涵有所不同，但是都清楚的指出「認知面向與思惟方式、情感模式與素質、生活態度與作為」的重要性。

自古以來，不論是宗教、哲學、醫學及教育，或是政治、經濟與軍事，無不是為了追求更好的人生品質與滿足需要。「離苦」與「得樂」，一直是人類活動的兩大主軸，也是社會文明發展的推手。

佛陀的教導，不是提出一種玄虛的信仰與哲理，更不是為了建立宗教教派。佛法的宗旨，即是回應人類文明的主軸——離苦、得樂，或更直接的說是「息苦」。

許多信仰佛教的人認為離苦、得樂必須往生淨土，或是以為學習佛法只能「息苦」，不可以「得樂」。這兩種似是而非的看法，都是不自覺的偏向避世與消極的見解，不僅無法讓佛法落實在平常生活，更讓佛教脫節於現實的人生。

佛法的教導，主要是「重建自我的認識，改變情感的需要，改善行為取向與群我的關係，朝向離苦、得樂

的光明人生」，用一般的佛教術語來說，是正覺、離我見、斷貪愛、行正道、慈悲喜捨的自利利他。

佛法可以實用在現實的人生，讓現實人生能夠問題更少、生活更好、遠離煩惱，這才是佛法的真正內涵。

第一單元

人格模式與根器

我們剛開始學習佛法時，目的是想探尋寶貴、正確的教法。當經過一段時間的探尋、學習，並且獲得確當的了解之後，初步的問題解決了。接著，第二個問題就來了：這問題是——如何實修呢？

當談到「實修的方法」，我們就有很多實修上的作法必須學習。然而，當我們把實修的方法學會了以後，緊接著，第三個問題又來了，即是要落實「實修」。但如何落實「實修」呢？這可不能像度假，三、五天的假期就保證能夠見法。當然，見法的體現，除了要看學法的因緣以外，也多少和個人的根器有點關係。什麼是根器呢？先不談前輩子的修為成果，單從這一生來看：一個人的學習效果，除了學習

的環境與學習的內容以外，和從小至今形成的慣性思惟面向、情感反應模式及心理人格有著很大的關係。

譬如：大家都想知道事情的真相，但真正的問題是：即使我們了解了真相，內心的情感能夠接受嗎？當情感無法面對及接受事實，既有的慣性思惟，又如何與情感反應做出協調、並回應於心理人格的認同感呢？這就是根器的問題。

當內心的情感不能面對真相時，必然不會真正想要做出合乎事實的改變——改變既有的想法、改變舊有的慣性思惟方式、改變情感的模式、改變既定的生活態度、改變做法。既有的想法、情感、生活態度與做法無法改變，佛法就無法在心理人格上，產生深化作用與開展度越的能力。如是，「真相」對我們來說，能有多少用處呢？試問，這能夠見法、度苦嗎？

許多人想求法，更想知道事實真相，卻不懂得檢討自己是否已經做好面對真相的準備。這個問題不只是求法、學法的人才會，諸多宣法、傳法的人亦如是。

從小到大的思惟慣性、人格模式，會影響一個人對佛法的了解、對事實的接受程度，也會影響身心行為的改變程度，整體修行的落實面即在此表現出來。

佛門所謂「根器」之說，正是表現在這裏！「根器」指的不是「與生俱來」的條件，也不是指一個人的「聰慧」與「心性」。

在佛法的修學上，到了需要落實學習的內容時，實踐面的問題會突顯出來，即是：如何「落實」？我們是要「實修」，或是「想修」？

如果我們只是在寺院的禪堂，跟隨著禪師學習禪觀的技巧，只能居家修而沒辦法出家修行，自問我們在家要如何落實「實修」？多數的人會將學得的禪觀技巧，應用在平常的生活層面，如在工作、睡覺、吃飯時，運用禪觀的修學法。這是將平常的生活範圍變成大禪堂，絕大多數的居家學人運用的即是這種模式。

但是，師父請問你，這種做法的成功機率有多高？落實的程度如何？事實上大家都明白，這種方法的落實度與成功率並不高。如果落實度與成功率不高，那要怎麼辦呢？

以諸位現在的修學方式為例，師父上課的時候即前來聽法，感覺上自己並沒有脫隊。但是，明天還是必須去工作，必須繼續著舊有的居家生活模式，或許還會加上些許固定的修行功課。請問：這算是落實佛

法的居家修行嗎？實際上只是保持知見與善念，雖沒有退墮，但也沒有前進，這不能算是落實佛法的修學吧！絕大多數的學人是處在這種情況底下，直到老死那天的到來。

如果我們的人生還能有二十年，卻是在既定的生活模式裏，有一搭、沒一搭的聽法，有一搭、沒一搭的行善利人，有一搭、沒一搭的禪觀，而其他的時間，還是過著現實的俗世生活。師父只問諸位一句話：「你們還要不要這樣過二十年？」相信諸位的理智決定應當是「不要」，但是諸位的感情卻已經習慣這種生活步調，難以改變了。面對落實學法的現實時，因為感情模式產生了障礙，造成難以改變，「根器」嚴重不足，這才是真相。

諸位不要一天到晚只想求得「佛法的真相」，真正必須明白的是我們自身的「人生真相」。師父現在講的事，諸位能夠面對與承認嗎？可能連承認都有困難。

第二單元

學法與人生的困局

諸位法友，如果你們是依照既有的生活模式過著每天的日子，雖然不滿意，但已經習慣了。那麼你們會想改變嗎？可能有準備改變的想法！但大多數是不會改變，這就是問題。思惟慣性、情感模式、生活形態，型塑出人格的表現，人格沒有改變，在落實修學上也不會有真正的改變。會做的、會改變的，大都是旁枝末節的技術性作法，無法進行內質的轉化；在佛法的實修上，持戒、行善、聞法、習禪，只能搭出個修行的架子，還缺少真正重要的內涵。若想要轉變思惟慣性、情感反應與人格的模式，產生內在的深化與度越，只靠這些學習鐵定遠遠不夠，但絕大多數的學人都陷在這個困局裏。

你們沒有實際的前進，也沒有脫隊，只是處在一種「信仰的狀態」而已！信仰學得的法，信仰自己不會走錯，信仰自己有機會親證 佛陀的法。但信仰只是信仰，人生至此算是定型停擺了。人們依然會繼續的學習佛法，也繼續過著已經習慣的生活方式，當然會略微改變一點，但是除了生活過程日日更動以外，大體上是沒多大的變化。

諸位的人生要這樣耗下去嗎？或另有打算？這是學法上的現實的問題。

到了學法的第四個階段了，學法的理論不是問題，禪觀技巧不是問題，信心、信仰也不是問題，第四階段的問題是生活規劃的問題。試問：我們的生活是怎麼規劃？

諸位法友！中道僧團進行原始佛教的開教，自2002年算起也已經有十一年了，現場有些法友是2008年或2009、2010年前來近學的學人，到現在大約已有三至五年的時間了。對吧！在教界來說，學習或信仰三至五年後，許多人會進入「結凍期」。什麼是學法的「結凍期」呢？乃是指：學習的心態與處境，是處在既前進不了，也退不下的情況！學習或信

仰三至五年後，許多人已經到了這個「結凍期」了。

因此，現在我們向大家說明的正是《生活規劃》，這是修行者必須做的事，否則，你過不了「結凍期」。若是處在「結凍期」，諸位依舊會前來聽法，但是無法真正有力的前進。為什麼無法前進、卻還是持續參與聽法？因為內心不是不信受；更重要的是：「不甘心為了前進不了，而放棄了修行佛法」！在這情況下，聽法的唯一好處是：每一堂還是認真聽、認真學，但內心像「轉動打火機的打火石輪，只會產生了連串的火花，但是點不著火。」什麼意思？這是說當聽法時，雖然覺得好似又「懂些什麼、發現了什麼問題、有什麼樣的觀念好像通了、又多理解了什麼」，但是接著就沒啥實際的作用。對嗎？

依靠聽法只是讓認知與觀念有所突破，但是如果沒有轉換為實際的生活行動，生活依舊是和過去不知佛法時期差不了多少！譬如：禪觀有見法嗎？還是沒有！禪觀技巧知不知道？知道！但是現實生活中，還是如同結凍的水。很多學人的困境正是在這裏！對不對？諸位願意處在這般的情境下嗎？不喜歡，也不願意！但是諸位會不會改呢？絕大多數是不會改！是不

是？雖不喜歡，也不願意，但是不會改。

這麼一來，修行差不多只能到這裏為止了，往後也難以有實質的進步。多數的情況，只會偶而產生心理性的「自覺有進步」的喜悅，自覺「又懂些什麼，又發現什麼，又感到某些觀念好像通了」；但實質上，並沒有真正的進步，既不會見法、解脫，生活也不會有實際的開展。陷在「自我感覺良好」，實際上卻是僵凍的生活。然後，日子依然無聊。諸方法友，師父說對了嗎？

不論學大乘菩薩道、學南傳部派佛教，或是學原始佛教，都會有這種僵凍的困境發生在學人的生活上。在教界的實際面上，多數的學人經過幾年的學習後，都會走進這個僵凍生活的「結凍期」。除了學習不同造成的認知障礙與差異外，真正發生在這些學人身上的問題，到底是什麼呢？

第三單元

了解人生的因緣與活動機制

諸位想不想改變？如果想改變這種僵凍的生活，重點不在於持續聽法或禪觀。因為在家人不是專業的修行者，也沒有那麼勇猛精進啊！師父前面提過：修行到了這個階段，必須看根器。根器就是思惟模式、感情反應與心理人格結構。對於出家師父來說，已經選擇全力的投入修行，應當有了相應、契合佛法的「生活規劃」，但是沒有落實的實踐，也會陷在僵凍人生而難以前進。若如是，即使人生的真相讓你知知道，也不一定會接受。

諸位，感情模式會影響生活的慣性和生活的形態。但是，我們的感情模式是怎麼形成？從小到大的生活經驗，養成了感情的模式。人生有一段時間的家

庭生活，所謂的童年生活，或者少年、青年的生活經驗，影響、型塑出我們的基本情感模式，進而影響了人格特質的呈現。接著，這種基本情感、人格的模式，會促成某種生活慣性的發生，從而再影響生活的形態。大概在十七、八歲時，我們某種生活的慣性即已形成，往後的二十歲、三十歲、四十歲、五十歲的生活形態，都受到這種生活慣性的影響而展現。

平常生活的慣性及形態，對人們來說是很難改變的事。因為人們的童年生活經驗，型塑出感情上的需要與表達方式，還有某種追求滿足的模式；而感情需要、表達方式與追求滿足的模式，會發展出生活的慣性，進而影響生活的形態。在這當中即有著自我認定與接納的情感發展，也就是人格模式的形成。

因此，當我們生活獨立後，就會按照感情的模式與生活慣性，發展出生活的面向、步調與家庭形態。在生活步調、面向及家庭形態的形成因素背後，大多和成年以前的感情模式、心理人格有關。多數人會覺得成年以後的家庭生活形態，就是自己要的生活。其實，我們要的生活，只是配合既有的感情模式、生活慣性與人格特質所發展出來的生活形態。

然後，現有的生活形態會不斷的回饋已有的感情模式，鞏固原有的人格特質及生活慣性；而感情模式、人格特質又再影響生活形態的發展。這是一種精神活動與現實生活交錯影響的循環表現。人們現在的問題，就是在這裏。

譬如：許多學佛人知道佛法的理趣，也知道實踐的方法，更知道許多事是必須做或改變。通通都知道，但卻是做不到。原因在哪裏？因為改變後的生活形態，會和既有的感情模式、生活慣性不一樣，更是不相應現有的人格模式，所以跨不過、改不了！即使是出了家，也不是真的出家，往往只是「搬家」，依舊是「換湯不換藥」，感情模式、生活慣性與人格特質，還是堅固難移。這不是認知上的問題，所以，即使學了再多的佛法，或是宣說再多的課，也一樣成效不彰。

陷在這種困境，不是道心的問題。是什麼問題呢？是根基問題！根基就是感情模式與人格特質。感情模式與人格特質的限約，人們跨不過！

第四單元

如何跨越人生模式的困局

認知面向、感情模式與人格的特質，限約了生活慣性的表現，進而形成生活的形態；生活的形態再型塑、固化感情模式與人格的特質。如此循環的成為人生困境的死結。大家的問題就在這裏。

那麼，現在怎麼改變呢？陷在這種困境底下，如何才能真正的度越感情模式與人格特質的限約？有些人說：「精進禪觀，當見法以後，就會改變。」諸位法友！這又在講理想與神話了，明白嗎？以前，這種話我們都會相信，師父以前也是這麼夢想。然而，如果這種說法是真的，那麼未見法的人如何解決人生與內在的困境呢？豈不無解了！師父早已不相信這種說法了！

若要從既有的感情模式、生活慣性與人格特質當中，做出不同既往的改變，只靠「見法、開悟」，或者認知面向的改變，畢竟仍是不夠。

如何做才能真正的改變？有人提出一種「合理自我，反對現實」的方法。這是用種種言之成理的說詞，陳述各種不需要改變的道理，證明自己的現況已經是正確無誤。譬如：一個人面對高牆時，不想辛苦自己、改變自己的跨越過去，遂用背對高牆的方式，宣說這已是「跨越」了高牆。這種「合理化自我」的行為慣性，正是出自「自我感覺良好」的感情模式，反應出那個人的人格特質。

諸位朋友！如果直指人心、且直話直說，修行的方法，說穿了，其實很簡單；但是，多數的人不會堅定的督促自己實踐，即使簡單也是修不起來。

許多人在認知上是已經理解、釐清了，禪觀的方法也懂了，現在需要的是實修。可是實修不是禪坐要多久，根本不是這樣。重點之所在，直話直說，很簡單：只要改變生活形態。

諸位法友！生活重新規劃、改變生活形態，對於修行實質的效果，絕對大過於諸位的想像空間。但

是，難就難在這裏！難在什麼呢？因為生活的形態、固化的感情模式與人格的特質，彼此呼應。如果要改變生活形態，就好比讓烏龜脫殼一樣，非常的煎熬。尤其年紀愈大愈麻煩，為什麼？因為年紀愈大，愈習慣既有的生活慣性與形態，愈習慣舊有的感情模式與人格的特質。

舉例來說：現在要過年了，諸位需要大掃除。請問：大掃除最需要清掃的地方，是桌面？是櫃子的前面？或是櫃子後面平常掃不到的角落？是櫃子後面最需要清掃，對吧！當要清掃櫃子後面的角落時，要不要把櫃子移開？如果沒有移開，掃得到嗎？不移開櫃子，污穢的角落就掃不到，對吧！

我要告訴諸位的就是這件事。諸位法友！平日櫃子都是這樣擺，掃不到的角落必定是一直掃不到，唯有移開了櫃子，才能看到髒的角落，也才能掃乾淨！

當生活慣性與生活形態改變了，我們會有難以忍受的經驗。因為生活的形態改變，必定和原來喜歡的、習以為常的生活步調和模式不同。這會直接的引起認知上的質疑、生活慣性的不適應，以及感情模式、人格特質的強烈反應，會有逃避、拒絕、厭惡的

心緒，接著會導向「自我合理化」的認知解釋。這正是用種種言之成理的說詞，陳述不想改變生活形態的理由，從而證明自己原有的生活情況才是正確無誤。

師父送諸位一句話：禪觀！不是只有在禪堂內學習某種禪觀技術，重要的是在現實的生活中觀察，因為現實就在面前讓我們看。諸位聽懂師父說的意思嗎？當櫃子不動的擺在既定的位置上，這時要看到櫃子後面的塵埃，必須很認真的察看，但仍是看不大清楚；但當我們一移動櫃子，櫃子後面角落的塵埃隨即出現在面前，我們絕對看的到。師父的意思是什麼？當人們的生活形態開始改變，種種的不適應、懊惱、心緒，會通通浮現出來；不想看，還不行呢！因為我們在和這些心緒拉扯。在這時候，禪觀是容易的事，因為不用費力的觀察，這些心緒就一直敲我們的門。

諸位朋友！你覺得修行很困難嗎？

其實，修行的首要是願意不逃避，直接面對實際生活的種種問題與煩惱，審察當中的緣由與發展，並對生活重新的規劃，導向問題與煩惱的消除。

再從實際面來談。諸位法友！不論你現在是四十歲、五十歲，或是六十歲，如果你已經走到目前這個

進退不得的階段，也表示你後續人生的歲月，基本上是和現在的處境差不多！你是絕對不會脫隊，但是大概不會有什麼長足的進步了。

我們對於習慣的生活結構及形態，習以為常不想改變。沒有挪動櫃子的意願，掃不到的角落，怎麼做還是掃不到，能掃到的通通都掃啦！對嗎？那請問下一步，我們會做什麼？大概是等死而已！

但師父不想讓法友們活著等死，要讓大家能夠「廢物利用」。今後我們將開始「學法新歷程」。前來學習已經三年以上的法友們！禪堂已不是我們主要修行的地方。雖然你已知道很多的禪觀技巧，如果你想要繼續參加禪修，師父一樣會教你怎麼禪修；但是，請記住，你的禪修重點已經不在那裏了。明白嗎？修行的重點，不應該只是擺在禪堂裏。如果繼續的將重點擺在禪堂裏，修行難有實質的進步；真正必要的是重新規劃人生，並且落實規劃的內容。因此，我們的做法是：讓「禪堂」與「課堂」不只在固有的地點。特別是對老同修來說，或者學習比較久的同修而言，有必要重新規劃人生。

第五單元

如何規劃人生？

如何規劃人生？首先是將習以為常的生活方式，做一些改變。師父曾提過「些許時間休息，些許時間耕耘生命，些許時間留給自己，些許時間留給其他的生命，些許時間面對些許！」這是什麼意思呢？

「些許時間休息！」人生在世，不論是為了生活的基本必要、為了責任與義務、為了個人的欲求、為了種種環境的逼迫與無奈、為了崇高的道德與使命，乃至因為內在的覺醒與道路，而忙碌於種種利己、利人，或自利亦利人的作為。在忙碌的生活過程中，人需要適度的休息，不僅是為了身心的健康，也是為了走更長遠的路，走更穩的路。休息！不只是喘一口氣，更是有時間沉澱、有心境反省、有機會改正。休

息！讓人能更妥善、正確的走下一步。

「些許時間耕耘生命！」生命是奇蹟，人生是良田，不要荒蕪了人生的良田。要懂得在生活的歷程中，精勤的耕耘人生的良田，才能讓生命的奇蹟，煥發出光與熱，精彩一生。

如何耕耘生命？首先必須有實際的行動。行動是生活的力量，生活的力量即是人生的耕犁，用以耕耘人生的良田，生長出飽滿、豐碩的佳禾。

什麼樣的行動，才能真正耕耘出生命的佳禾？些許時間留給自己，些許時間留給其他生命！這才能耕耘出生命的佳禾。

如何「留時間給自己，留時間給其他生命」？當然首先還是必須有實際的行動。例如：教會幾位熱心參與的法工，除了個人的工作與生活之外，一直熱心幫忙教會法務的推展。譬如原始佛教會的《正法之光》雜誌，從原始佛教會成立至今已經編了三年，擔任編輯的事情繁重，這正是留些時間耕耘自己的生命及其他的生命。剛開始，編輯《正法之光》的事務，擔任的法工既是願意做，也是不能不做。當經過了三年的努力，做這些利益十方的事，已經不是不能不

做，而是人生良田的甘泉、沃土、花朵與佳禾。

這三年來，諸位法友在禪修上的學習成就，從各方面來說，彼此的差距不多。必須知道的經法、禪法與禪觀技巧，彼此在學習、了解上都差不多。但是，法友與法工之間有什麼差別？許多法友不具承擔法務的經驗，所以差別在於：法工有了不同既往固有的「生命經驗」；但是多數的法友依然是活在既有的生活經驗，拘限在固有的經驗看法。

師父的意思是什麼？諸位法友！我們要將修行的範圍、或者生活經驗的空間，放大到整個社會上；也就是修行不是只在課堂上，應當擴及到正常的生活世界，也就是家庭與社會中。修行是生活，生活也是修行。人生活到這年歲，在往後的二十年或三十年，是繼續過著舊有的家庭生活？或是改變自己，讓家庭生活有新的光明？是只懂得活在幾個人的家庭世界？還是願意留點時間，將寶貴的人生參與周邊的生命與世界？

我們的雙手掬起甘泉，除了幫助自己解渴之外；願意分享給他人，澆灌周邊的花草樹木嗎？留點時間給自己與其他的生命，才能耕耘人生的良田，不浪費生命的奇蹟。生活形態若改變，我們才有機會發現不曾發

現的問題，當有機會看到自己的問題，才知道需要改變與如何成長。這就是最現實的事！

法友們會不會見法、解脫，沒有人可以預知，但最起碼諸位能夠務實的改變與成長，發現問題與努力的解決問題。如此，諸位會不會見法解脫，師父不知道！但是諸位的生命能夠繼續的滋養、開花，不再是一塊凍土；反之，真會是一塊凍土啊！為什麼？在諸位的人生中，佛法理論不是真正的問題，教育理趣不是真正的問題，信仰不是真正的問題，禪觀的技巧也不是真正的問題；人生困境的問題，多是出自於固鎖在既定的想法、慣性與生活形態上。

因此，正如前面師父的譬喻：櫃子已經擺在那裏很久了，我們能清掃的地方都已掃了；櫃子不移動，長久擦不到的地方，怎麼樣也擦不到。人生的困境，即在於此。固鎖在既定的生活形態，會進步嗎？不會！會退步嗎？不一定會！會解脫嗎？師父也不知道！

多數人學習佛法的心態，是「志在參加，不在參與」。什麼意思？上課聽法、禪修、拜佛、誦經，大家願意參加；撥些時間參與幫忙、做法工，則是沒空，不想參與。只想「受用現成」，不願意「幫忙付出」；或

是只要「出錢」，但不想「出力」。人們不想參與，都很多的理由；但是種種的理由，無非只是一個理由——保持原有的慣性與生活形態。

多數人的思惟方式十分有趣，想保持既有的生活形態，又想改變生命的內涵。出錢佈施是好事，但少了實際的參與，不免是隔了一層！為什麼？佈施金錢助人，是善行，也是植福；但缺乏親力參與體驗。親力的參與，不僅會在人與人的互動當中，經驗許多不同於既往的認知、習慣，更得調整某些生活型態，這些都有助於跨越既有的身心與生活的問題。佈施是行善，但親身的參與更能改變自己，所以才要參與做法工。做法工不只是服務，更是一種改變，改變身心的經驗與內涵。

「志在參加，不在參與」的方式，對改變人生的幫助極為有限！這種只想改變生命的內涵，卻不想改變生活形態的心態與做法，依舊是限約在既有的身心慣性與生活形態當中，走不出舊有的情感模式、生活慣性、人格特質。用佛教的用語來說，是根器難以改變，修行的成就必定有限。

「些許時間面對些許！」這是什麼意思呢？

生是一種歷程，是老、病、死的表現過程，也是愛憎情仇的會聚與別離的歷程，更是追逐種種希求的得失與苦樂的經驗歷程。這些歷程經由人腦的記憶、比對、歸納，形成一種「自我的一生」的「認知」。這種「自我的一生」的「認知」，無法清楚的了解：任何的歷程，都是當前多方影響的呈現，並不是「個別存有、自我」的發生，不論是現前的「自我」或「環境」，既不是全然的因為過去，也不是全然的因為現在。現前乃多方影響的呈現，呈現的也是多方影響的表現。

人往往重視一生的成就，而不在意一時的表現，卻不知不認真於一時，何來光明一生？因此，認真於一時，更要清醒於當時；如果不能面對當前、清明於當前，如何能夠面對一生，清醒於人生？面對現前，認真當前，清醒當前，不在當前逃避、消極、頹廢、空過，讓一生充實、無憾、光明燦爛！此即是「些許時間面對些許」的真義。

正覺人生的規畫與落實，盡在此時、當前；度苦與利人，重在當前務實的行動。認真的面對此時、此處，清明與務實的行動在當前，不再期許一生一世。

光明燦爛的人生應是體現在此時、此處；正覺、度苦、利人，只有體現在現前、此處，才是真實、有用於實際的人生。唯有如此，生命的奇蹟才會是真奇蹟，人生方是不虛度的人生。

法友們！人生幾十年，世界非常大，期待能夠掌握人生、擁有世界，根本就是一個不切實際的夢想。或許，真正可以做的事，只有面對現前、盡力在此處而已！如果真能明白，並且傾力於此時、此處，何來憂苦、遺憾？

法友們千萬不要誤解這是用另外一種方式引誘諸位當法工。如果這樣想，真的是不了解師父的用心良苦。

第六單元

開展人生的新局

請靜心想想：諸位這一生可能不會出家，應如何為現在的人生開展新局面，這才是真正的重點！

舉例來說，2011 年有一些馬來西亞的法友來山上住，他們都是在家居士。他們原以為：在寺裏修行是整天的打坐、靜修、禪觀、讀經（這個觀念很傳統，但是大多數的人不會檢討這觀點是否正確）。然而，當他們來到臺灣的道場後，師父讓他們走出以往的經驗。譬如：喜歡讀書的人要多做事，習慣做事的人要多讀書，習慣自行其是的人要多配合別人，習慣跟從他人的人要學著獨立思考。因此，師父讓幾位居士跟隨僧團到美國、馬來西亞、大陸各地宣法利眾。這些都不是法友們既有的生活形態，並且和他們過往的慣

性與生活形態差距甚大。由於不是去玩，而是參與開教的事務，所以這些法友走出過往的生活形態，在短短的時間裏，親自看、親自了解、親自體驗，這讓想法與心境起了莫大的改變。

原因何在？前面提過：人們習慣的生活形態，和人格有關；而人格的形成，和生活形態的經驗有關。為什麼？一個人在成長的階段，父母提供什麼樣的家庭生活形態，經驗了何種生活經驗，即型塑出何種認知面向、情感反應模式及生活慣性，而這些就是心理人格的形成因素。當成年以後，人格導致生活的習慣表現，繼續維持生活形態的經驗，也就持續著認知面向、情感反應模式，如此的循環發展與維繫，一輩子很難改變。因此，有句話說：「個性影響命運。」個性！其實就是人格的表現。

當人們走出過往的生活習慣和形態後，正像挪動了櫃子原有的位置，這能夠見到以前不曾發現的問題，也會經驗與看到一個新的世界。在生活習慣和形態的改變中，我們可以有不同的看法、心情，來面對、消化生命的改變。人們會有不同的經驗與想法，可以讓生命重新獲得新的力量。因此，那些體驗遊化

的人，往往比只待在道場的人，更有智能與生命力！

再舉個例：去年年底，臺北有法友隨師父前往馬來西亞宣法，有的法友則待在山禪林。待在山禪林的法友，每天禪坐、爬山、沉澱身心；而隨僧團在馬來西亞遊化宣法的法友，每天累得似牛一般，大家擠在一起睡覺，天氣熱，沖澡還要排隊。但是有趣的是：兩個多月後，差距很明顯的擺在眼前，遊化者體驗深刻，生命力充沛，生命的能量很強，改變甚多；但禪坐、遊山的人則如同一灘靜靜的水，仍然陷在很多的舊問題中走不出來，只學會用不同角度看自己，且合理化自己，用不同的理由接納自己，平撫焦慮、不安與煩惱的心緒。有人會誤以為平撫了心緒，即是已經超越了過往的問題、超越了自己，其實還是陷在舊有的困局中，更愛自己而已！

另一有趣的現象是：出外遊化的法友向靜住道場的法友說法。彼時，靜住幾個月的法友覺得很納悶：為什麼一群人出去兩個多月，忙得半死，可是卻看到這些人的生命顯得更加燦爛，令人百思不解。諸位法友，其實遊化就是修行！修行要訣就在這裏。

有些人喜歡、習慣安穩的生活步調，不喜歡意外與

變動，但是這樣的生活慣性與形態，只會讓人安逸與遲鈍，缺乏健全的信心；反之，過於波折動盪的生活，則會讓人過度的焦慮不安與敏感，缺乏安定的心緒。

身心的安止、生活的遊化歷練、多樣化的人生經驗、適切的困難挑戰，正可讓人在生活中，面對不定的現實人事，學會接納與回應現實人生，改變既有的想法與調整心緒，並且走出建構、維護既定的想法、情感模式、生活慣性的固守生活形態。若能不受制於既有的心理人格，也就是不堅持「心態的自我」，才能在想法與情感上，認真的「做現在」，而不是堅持、固執的「做自己」。

第七單元

新人、新生、新世界

人們是如何做人生的規劃？多數人的生活規劃，主要是取決於既有的習慣、喜好，像是一座固定位置的櫃子；然而，若不想移動櫃子的位置，清掃了幾十年，仍是固定清掃能清掃的地方，沒能清掃的角落依舊沒能清掃。

唯有「傾力在現前，跨越對過往經驗的執取」，生命的盆栽才能開出新的花朵。我們必須認識這一事實，否則，任誰也幫不上忙。為什麼？因為這是個人的人生！是我們自個兒的事，不是他人的責任。

師父提供的作法是什麼？給大家一個平台，提供耕耘新人生的機會。從現在開始，師父對舊法友的引導方式和以前不同。著重點不在你們學過多少法，著

重點也不在你們參加了幾次禪修，重點是諸位有什麼新的生活作為。

諸位要規劃有助益人生的生活實際作為。這些生活作為要能將歲月留給自己、耕耘生命，也留些時間給其他生命。如是，生命就會繼續開展，會欣欣向榮的成長，在當中會有很多的發現與體會，最重要的是：你不會活著等死！然後，你會不會開悟解脫？師父不知道！但是遠遠好過杵在僵化的生活形態，如同凍結而無法成長。

今後我們要有新的做法，讓大家有重新過人生的機會。記住！需要有生活規劃，要懂得留些許時間給自己，耕耘生命的良田；留些時間給其他生命，分享光、熱與芳香。最重要的是實際的行動，生活不再是依循既往固化的生活慣性與形態，如此，人生才會有新的體會，生命才會有新的機會。如若諸位的人生問題依舊固守難改，任誰也幫不了忙。

諸位法友！學習佛法是調整既定的認知及面向、改變生活的慣性，經過認知與行動的合一，新經驗與新體會能重建感情的模式，重整生活的形態，進而轉現人格的特質。

如果只是改變觀念，沒有實際的行動，是沒啥用處！

新生活才有新人生，新人生即有新生命，新生命即是新世界！

（本文整理自 2013 年 12 月 22 日週日共修 隨佛長老
大堂開示。）

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。

中道僧團的修持，重視因緣法的正見與身心的覺觀，落實離貪的解脫。中道僧團與十戒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, 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

參與護法

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！

◆中華原始佛教會聯絡電話：（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

正覺人生的規劃與落實／隨佛禪師講述

初版 — 臺北市：中華原始佛教會 2014.9

面：19 × 12.5 公分

ISBN：978-986-86411-6-7（平裝）

《正覺人生的規劃與落實》

著 作 者：隨佛禪師 Bhikkhu Vūpasama

初 版：2014 年 9 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

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

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 2448 年/公元 2016 年 10 月初版三刷 1000 冊

隨佛禪師指出，思惟慣性、感情模式、生活形態，型塑出人格的表現，人格沒有改變，在落實修行上也不會有真正的改變。

本書講述認知面向、感情模式與人格特質，限約了生活的慣性，進而形成生活的形態；生活的形態又再維繫感情模式，鞏固既有的人格特質。修行的重點是調整既定的認知面向，願意對生活重新的規劃，改變生活的慣性與形態，重建感情的模式，進而轉現人格的特質。



原始佛教會

Original Buddhism Society