

智慧人生系列

突破困難的智慧與方法

隨佛禪師 講述
Bhikkhu Vūpasama

随佛禅师简介

随佛禅师 Bhikkhu Vūpasama 为华人，出家于优波离师承分别说系铜鑼部缅甸僧团，为缅甸传承雷迪大师禅法之 Baddanta Zagara Bhiwuntha 长老的弟子。现在为中华、美国、马来西亚、澳洲、欧洲原始佛教会导师，台湾内觉禅林及纽约、马来西亚等地之中道禅林导师，相近共学为奉守原始佛法的“中道僧团”。

禅师对佛教教法的探究与实践，主要是“依佛教最古老之经法传承，还原释迦佛陀教法、禅法及菩提道次第之原貌”。自 2008 年起已还原、重现隐没近二千三百年之“依六处分位”的“十二因缘法”、“十二因缘观”之九种禅法、“修七觉分，次第成就四圣谛三转、十二行”之“一乘菩提道”。

禅师弘法化众唯以经教、禅法，不定居一处，既不食鱼、肉，不受取、不使用、不积蓄钱财，也无有“专为僧人管理金钱供养、买办事宜的‘净人’”。

目前著作、出版与即将出版：

- 《跟随佛陀的人》2005
- 《不食肉与慈心之道》2005
- 《相应菩提道次第》2008
- 《嫉妒的觉知与止息》2011
- 《原始佛教之确证及开展》2012
- 《正觉的财富观与生涯规划》2014
- 《正觉人生的规划与落实》2014
- 《十二因缘法经法原说略讲》2014
- 《净土真义》2014
- 《突破困难的智慧与方法》2014
- 《原始佛教之界定》2014
- 《七觉分统贯佛陀一代圣教》2014
- 《相应菩提道次第纲要》2015
- 《三阶念佛弥陀禅》2015
- 《随佛行道》第一辑 2016
- 《三阶念佛弥陀禅修证仪轨》2016

突破困难的智慧与方法

随佛禅师讲述

Bhikkhu Vūpasama

随佛禅师简介



随佛禅师 (Bhikkhu Vūpasama) 为华人，出家于优波离师承分别说系铜鍱部缅甸僧团，为缅甸传承雷迪大师禅法的 Baddanta Zagara Bhiwuntha 长老的弟子。现为台湾内觉禅林、中华四圣谛佛教会导师，以及中华、纽约、美国、澳洲、马来西亚原始佛教会及中道禅林导师。共学的僧团为奉守原始佛法的“中道僧团”。

禅师对佛教教法的探究与实践，主要是“依佛教最古老之经法传承，还原 释迦佛陀教法、禅法及菩提道次第之原貌”。2008 年已正确还原“第一次结集”的教法，重现隐没已近二千三百年的中道禅法及一乘菩提道次第。依观“十二因缘”次第起“七觉分”，成就“四圣谛三转、十二行”。

禅师弘法化众唯以经教、禅法，既不食鱼、肉，不受取、不使用、不积蓄钱财，也无有“专为

目录

随佛禅师简介 3

前言 7

智慧一：有困难是当然，没有困难是偶然 11

智慧二：怕困难是大困难，面对困难才能解决困难 17

智慧三：抱怨是无奈的表现，愿意了解才会增加助力 21

智慧四：解决困难的方法即在困难当中 27

方法 1. 充分了解困难的现前实况 29

方法 2. 发现引发困难现况的原因 30

方法 3. 改变或消除困难的原因，即能改变或消除困难 31

方法 4. 确立改变或消除困难原因的行动步骤 33

智慧五：什么都会改变，从现在改变起 37

智慧六：改变！正是解决困难的开始 43

智慧七：困难的核心是人，改变人即能改变困难 47

智慧八：人是生活的历程，改变生活的历程即能改变人 55

智慧九：改变生活的历程，应当从眼前的生活开始 61

智慧十：改变眼前的生活，其实是在改变自己 65

方法 1. 耕耘好人缘、好事缘，让生活更好 67

方法 2. 远离损友，不做恶事，让困难更少 73

方法 3. 放弃完美的期待，接受有所不足才是正常 75

方法 4. 握紧手掌则万万不能，放松手掌则事事可能 76

方法 5. 人生是尽力在历程，放弃没有的“结果” 77

结语 79

【附录】

中道僧团简介 80

原始佛教会简介 81

联络各地共修处 82

参与护法方式 85

提供法宝流通据点 86

原始佛教会网络信息 87

前言

人类社会有形形色色的宗教信仰，这些宗教信仰，不论是佛教、回教、基督教、天主教、或者是一些民俗信仰，事实上对这个社会的安定，都尽了一份不可抹杀、可贵的贡献。

譬如我们平常生活，是受谁的保护？一般人会说：“受警察的保护！受法律的保护！受国家的保护！”这种说法没错，但却表达的不够完整。我们的的确确受到警察、国家和法律的保护，这是事实。但是，我们还受到什么保护？当你走在无人的暗巷里，感到既孤独又脆弱时，请问此时警察在哪里？国家和法律又在哪里？

又譬如一个孤身女子，深夜走在街道，或者走在僻静的小路上，却没有人对她做出任何侵犯的动作，你们知道为什么吗？诸位朋友，这个社会上有形形色色的人，这些人各自信仰不同的宗教，当我们独自走在路上，这时候，其实我们不是受到国家的保护，不是受到法律的保护，不是受到警察的保护，我们受到谁的保护？也许我们是佛教徒、是天主教徒、是基督

徒、是回教徒，但我们同时受到佛教、天主教、基督教、回教的保护，或是受到一般民俗信仰的保护。这些形形色色的宗教都在保护着我们，这即是人类社会的现实与实际。

然而，近一、二十年来，尤其这几年，社会上的宗教彼此之间有一些误解，气氛有些紧张，带给人类社会很紧绷的现象。信什么宗教，其实都无妨，可是一般的信徒都很在意，总以为“只有我的宗教信仰才是对的，别的宗教信仰不好”，久而久之，在自己的虔诚信仰中，非刻意、不知不觉会对其他的宗教信仰，形成一种自己难以克制的排斥心态。这样的心态，让我们人类社会隐含着许多的裂痕，这是一件很遗憾的事。殊不知你所不乐的、所排斥的宗教，也正是保护你的力量之一。我们必须明白这件事。

宗教原本是要解决人在生活当中许多的困难与问题，可是如果我们忘失了这个核心，忘失了这个真正的意义和目的，最后，我们可能会变成某一种宗教虔诚的信徒；而且，由于对自己所信仰的宗教充满了虔诚，会不自觉的对其他宗教或者宗教使徒产生不乐、不悦之心，严重的甚至产生一种莫名的仇恨心态。这

时候，我们不再掌握住宗教，是为了解决我们的痛苦和问题，反而变成活着是为了宗教。

我们活着不是为了宗教，活着只是在宗教的学习里，学会并且分享解决我们生命痛苦的方法和经验。不同的宗教，提供不同的经验。你可以分享基督教的经验，可以分享天主教的经验，可以分享回教的经验，或分享各种不同的经验，因为我们是生活在同一个世界。人类社会的可贵是懂得互相帮助、互相分享。你是医生，你分享你的医术；你是建筑师，你分享盖房子的经验；我是宗教教师，我分享开展心灵的经验。我们彼此分享生命的可贵经验，让我们生命在短暂的一生里，能够活得更好、困难更少，并且能减少痛苦，这是最可贵的事情。分享可贵的经验，这正是人类崇高的美德。因此，我们珍惜所有分享可贵经验的不同领域，不管它是基督教、是天主教、是回教、是佛教，或者没有宗教信仰，我们都加以珍惜。唯有这样，我们才能够从生命本身来看宗教的问题，来看我们所经验、所发生的任何问题，而不是一直计较你、我是什么宗教信仰。

佛陀到底教导我们什么？ 佛陀是教我们成为一

个宗教使徒吗？如果你是一个曾经亲近过佛教教法的人，师父想请问你：你认为 佛陀是要帮助你我解决生命的困难和烦恼？还是让我们成为一个宗教的信徒？ 佛陀如何帮助你，你曾想过吗？如果我们认为佛陀是要我们成为一个教徒，或者变成某一个教派坚贞不二的信众，那么师父告诉你，你已经忘记了“宗教是为了解决人类的困难和痛苦”这件有意义的事，你已不自觉的成为活着是为了宗教，而这其中最大的损失者便是你自己。

今天的讲题是《突破困难的智慧与方法》。师父虽然穿着袈裟，但今天不是来传教。有人看我们出家人把头发剃掉了，说：“师父，我很羡慕你们能出家。”师父开玩笑的说：“你先别谈这件事情，可贵的不是在头皮以上，可贵的是在头皮以下。”想必诸位能了解师父要表达的意思。在讨论《突破困难的智慧与方法》之前，师父要特别声明：今天所陈述的内容，不是任何一种宗教信仰，乃是在现实人生里的真实。请诸位一起来耐心分享师父在 佛陀的教育里所学习到的事情。

智慧一

**有困难是当然
没有困难是偶然**

智慧一

有困难是当然 没有困难是偶然

为什么说这是第一个智慧？华人到了过年的时候，都喜欢互相祝福：“恭喜你事事如意”；家里也常喜贴几张书写“吉祥如意”的春联；还发明了一种用来抓背搔痒的如意造型。如意，是指如心所愿，是吉祥的象征。诸位朋友，其实大家都希望生活更好，困难更少；当然最好的是生活中没困难，一切平安，一切如意，一切吉祥。但是，请问诸位，这个希望有没有实现过？其实从来都没有实现过，因为从未实现过，才会一直期待这件事，对不对？

为什么“有困难是当然，没有困难是偶然。”是第一个智慧？释迦牟尼佛在菩提树下正觉，他觉悟了一件重要的事情——“因缘”。接触过佛教的人，应

该都听过这两个字。因缘没有教派之分，没有分藏传、汉传，或者南传佛教。“因缘”是佛教特有的思想及主张，这个主张和其他的宗教信仰有极大的差异。“因缘”是什么意思？即是事事物物都是因缘的显现。接触过佛教的人应该都听过“因缘所生法”这句话。“因缘生”的意思是什么？即是事事物物都是有因有缘。懂得这句话后，则会看到一件事：既然事事都是因缘生，那么凡是因缘生的事物，即会受此因缘的限制。

举例来说，在场的诸位女士，今天你们前来聆听佛学讲座，你们的穿著打扮肯定朴素端庄，表达出对法的一种尊重。你们肯定不会打扮得很艳丽，对吧？师父的意思是：事事物物既然是因缘所生，它即会被因缘所限制，限制在特定的、一个促成它发生的因缘里面。意思即是：能这样，是因为有这样的因缘，它必然会受限于因缘的限约，不可能同时是那样。所以，根本没有“事事如意”这件事！“如意”是表示没有被限制的意思，没有受限才能如意！只要有受限，肯定有所不如意。

一个人现在的生活处境安定，即有现在生活安定

的因缘。那么，在现在生活安定的因缘下，则会受到现在因缘的限制。有这个因缘的限制，在面临某种环境的时候，必定“有所不能”。这“有所不能”对我们来说，即是在这个因缘底下的困难。当你从因缘来看，发现我们现实的人生，真的都是有所条件、有所因缘才能呈现眼前的状态，那么“有所不能”则是当然了。

所以，有困难是当然，没有困难是偶然。为什么？因为受限于因缘。社会环境变迁那么大，你刚好碰到某件事情适合你现在的因缘条件，这是纯属偶然；绝大多数都和你现在是不太相合，所以困难一定比顺利来得多。俗谚所说“人生困境十之八九”，即是这个意思。

为什么说这是第一个智慧？因为人们都希望如意，一遇到困难则感到头痛；一遇到困难，一些佛弟子会常常讲“业障深重”这句话。但从 佛陀所讲的因缘来看人生，你会明白：有困难是当然，没有困难纯属偶然。这时候碰到困难，你不会难过的说自己“业障深重”，反而会觉得：这很正常！若能这样思考，我们在现实生活里，才不会觉得自己是个倒霉

鬼，觉得自己的人生好像一塌糊涂，觉得自己的命运很困窘，内心才不会变得很没力量、很卑怯、很退缩、很郁闷。所以，第一个智慧即是在导引我们对现实人生有正确的认识，扫除内心不当的期待、妄想与苦闷的心绪，这是大家应该要具备的事。

智慧二

怕困难是大困难

面对困难才能解决困难

智慧二

怕困难是大困难 面对困难才能解决困难

如果把困难当作是一种障碍，不了解它是人生多数的当然，我们会很讨厌困难，甚至害怕困难。可是当我们害怕困难的时候，是大困难；唯有愿意面对困难，才能解决困难。

最大的困难，是一遇到困难，不想面对，于是心绪产生了障碍。生活要靠我们自己，等待神的救度，即是等待奇迹。奇迹肯定是有，但是等待奇迹的生活态度最好不要有，这是师父给大家的建议。我们要努力的解决困难，但是怎么努力？最起码的条件是你愿意面对。如果心里不愿意面对，或者不能够以平常心坦然面对，那是有了个大困难。

所以，怕困难是大困难，面对困难才能解决困难。

这是师父想和大家分享的人生第二个智慧。

智慧三

抱怨是无奈的表现
愿意了解才会增加助力

智慧三

抱怨是无奈的表现 愿意了解才会增加助力

诸位在现实生活里一定不缺乏抱怨的经验。在公司、或在家庭里，一件令人手足无措的事情突然发生了，那时会看到有人开始发泄情绪、开始抱怨了。忙着抱怨环境，或是抱怨对方：“都是你，如果不是你，我才不会如此。”诸位，我们都有抱怨的经验，请你静静的看看自己的心绪。举例来说，如果你的小孩丢掉了十块钱，你会不会抱怨？不会！你会教他以后要小心；反之，如果你的先生投资股票损失了一百万，你会不会抱怨？会！为什么会抱怨？因为损失一百万对你们来说，你真的不知道该怎么办。当不知道该怎么办的时候，内心会很无奈，因为你不能拒绝，可是你又无法解决。这时候，那种无奈的心绪会浮现，在无奈的心绪下会抱怨。抱怨本身，其实是无奈

的表现。诸位只要静静的观察，即会发现：人们无奈之时，会开始抱怨。所以当你听到别人在抱怨的时候，你别生气，要知道对方现在正陷入不知道该怎么办的心绪中。因为无奈，他才会抱怨，此时，你生气并没有任何作用。请静静的审视，自己不也是如此吗？

诸位是否想过：抱怨的效果是什么？当我们开始抱怨的时候，会把问题的难度扩大。这好比文件上面突然被滴了一滴墨水，请问你会怎么做？是拿起文件来甩一甩？还是拿一张卫生纸，轻轻的把那滴墨水吸干？当墨水已经滴上去了，若是你把文件甩一甩，脏的面积则会变得更大了，对不对？抱怨的本身即是如此，当抱怨的时候，我们会把无奈以及恐惧的心绪散发给周围的人。当周围的人感觉到无奈、恐惧的压力时，大家的脑筋反应的效率都会减低，助力则无法发挥功效。所以，当听到别人抱怨时，你别生气，你得要去了解他的问题在哪里。

如果是我们自己碰到困难，也别抱怨，因为抱怨会让你周围的人感觉更害怕。你得去了解你现在所面对的困难。只要你愿意了解，那么助力才会形成。

人活着的目的是为了^①解决困难，而不是抱怨困难，因为我们一定会有困难。这是很重要的一件事，抱怨困难，生活不会更好；解决困难，才是我们活着的重点。

智慧四

解决困难的方法即在困难当中

智慧四

解决困难的方法即在困难当中

这是什么意思？举例来说，我们每个人都有到医院找医生看病的经验。当我们看诊时，医生首先要先诊断我们的病情，然后他才有机会去了解病情，才能找到治病的方法。如果不愿意面对此病情，他没办法了解此病如何生起，而治病的方法也会不了解了。所以，诸位朋友，我们想要解决困难，解决困难的方法即在困难里面。其方法有四个：

方法 1. 充分了解困难的现前实况。

首先，我们要先知道困难的实况如何。因为我们要解决的是现在的困难，不是一年前的困难，也不是

未来的困难，因为未来还没有发生。我们要解决现在的困难，所以我们要了解现在的状况。

方法 2. 发现引发困难现况的原因。

佛教讲因缘，指的是“事出必有因”，什么事情都有它的原因，所以，我们要发现引发困难、造成困难的原因是什么。困难的原因要在哪里发现？得在困难的现况里面去明白。譬如：你的车子发生了故障，你送到汽车厂，修车厂的师傅一定会先启动你的车子，甚至开到马路上跑一跑，这样他才能够了解车子故障的原因可能在哪里。如果车子熄火静止不动，修车师傅如何检查故障原因？当车子启动，问题的状况必然会发生，问题的原因需从问题的状况中去找。如果问题的原因不在那里，那么问题则不会发生；如果问题的原因现在不存在，那么问题现在也不会发生。所以修车师傅要修你的汽车，一定要了解车子在进行当中、引擎在运转当中、冷气在输送当中，到底发生什么问题？并且在这种情况下，了解问题发生的原因。

方法 3. 改变或消除困难的原因，即能改变或消除困难。

当我们发现困难的原因时，我们会明白——必须消除困难的原因，困难才会消除。如果困难的原因不消除，困难则不会消除。所谓“解铃还需系铃人”，即是这个道理。释迦牟尼佛在世时讲过一句话：“此有故彼有，此无故彼无；此生故彼生，此灭故彼灭。”其实讲的即是此意。有困难的原因，才有困难；消除困难的原因，困难才会消除。

或许有人说：“我知道困难的原因，也知道消除困难的原因，困难才可以消除，但是现在要消除困难的原因，做不到！”如果你们有这样的发现或这样的想法，师父要告诉诸位：“消除困难的原因，不会一步到位。”不能消除，即改变它。当改变它以后，困难的方式、困难的内容也会随着改变。诸位明白这个意思吗？困难的原因现在是这样，才有现在这个困难。如果没办法解决现在这个困难，即表示消除困难的原因你现在做不到。但是，如果你因此停在那里，会相当的可惜，因为消除困难的原因，有时候真的做不到，但改变困难的原因，你一定做得到。为什么？因为你只要做任何事，

困难的原因都会改变。

举例来说，在场的男士，假设昨天是你和你太太结婚三十年的纪念日，你太太很在乎这件事。三十年来，她跟随着你，胼手胝足，帮你养儿育女，开创了美满的生活，她很在乎你是否重视这一生中仅此一次的结婚三十周年纪念日。可是，很不幸的你却少根筋，忘记重要的日子。你太太整天绷着脸，家里的气氛如北极一般寒冷。

你该怎么办？原因有办法消除吗？没办法，因为昨日已逝，消除不了！该怎么办？改变！做任何事情来改变！比如到餐厅订一桌美食，带你太太去吃，不是为了赎罪，因为罪已经不可赎！而是改变你们今天的气氛，否则，送个礼物给她；若经济有限，至少给她一个热情的拥抱，反正，你得想尽办法弥补她。

诸位朋友，只要有所作为，必会有所改变；有所改变，困难的原因也会随着改变；困难的原因只要改变，必有机会改变或消除困难。请切记，消除困难的原因不会一次到位。如果你现在没办法消除困难，千万别放弃，做点什么，即会改变！先改变一点点，再做一些，再改变一点点，再做一些。改变几次以后，

即有机会解决困难！

再举个例，想要转开罐头的盖子，如果紧得转不开，请问你会怎么做？拿菜刀在瓶盖上敲一敲、打一打！为什么这么做？不也是在改变因缘条件吗？敲一敲，改变一下，再敲一敲，改变一下，然后一转即转开了。是不是这样？要切记这件事情：“消除困难的原因，才能消除困难；若不能消除，得先改变，改变以后则会有机会消除。”

方法 4. 确立改变或消除困难原因的行动步骤。

先要确立改变或消除导致困难原因的行动步骤，这个确立了，才有所谓的“行动指南”。

以上这四个方法，即是佛教所谓的“苦、集、灭、道”。困难的现况叫“苦”；引发困难现况的原因叫“集（法）”；改变或消除困难的原因即能改变或消除困难，这个叫“灭（法）”；确立改变或消除困难原因的行动步骤，这即是“道”。

佛教里有许多人，把“苦、集、灭、道”这四件事

情误以为是一种教派的修行法门，事实上这是天大的误解。其实这四件事情，不是修行的法门，它是四个真实。

诸位朋友，请静静的想想，医生治病要不要依照这四个事实？解决公司经济的困难，要不要依照这四个步骤做？政府单位的首长治理国事，要不要依照这四个方法做？这四个步骤，在解决任何困难上都是准则。所以，它并不属于任何宗教或学派，不属于佛教、基督教、天主教、回教，也不属于科学，它是事实。事实即在我们现实的人生里，在每个人的生活里，每个人都用此解决问题。我们从小到大，不也是这样解决问题的吗？所以，它不是宗教信仰，它是四个事实。

事实上，佛陀不是在宣扬一种宗教，也并非教我们变成一个宗教信仰者，而是教导、分享我们一种务实有效、能解决困难、让人生更好的方法。佛教里有一句话：“觉者的教育”。“觉”的意思，不是去信仰某种东西；“觉”的意思是发现事实，然后依着所发现的事实，来改变与解决生命的痛苦。要我们服膺的不是 释迦牟尼佛，佛陀要我们服膺的是事实，而这个事实，并不属于哪一个人或哪一个宗教，

这是 佛陀教育的真正宗旨。

因此，这四个方法，诸位不需要把它当作佛教。师父还要告诉你，如果这四个方法你不用，不会有罪，但肯定会有痛苦。若你用了这四个方法，也不会有功德，但肯定会帮助你解决痛苦。重点不在于有没有功德或有没有罪，重点在于你能不能解决人生及现实生活中，许多的痛苦与烦恼。

这是为什么师父一开始强调“宗教的意义与目的，是帮助我们解决困难和痛苦，而活着的目的不是为了宗教”的原因。因为，如果活着的目的是为了宗教，那么我们这个社会肯定必会有许多信仰上的冲突。

智慧五

什么都会改变

从现在开始改变起

智慧五

什么都会改变 从现在开始

相信诸位一定曾经听过心灵讲座、教育讲座、或者宗教讲座。五花八门的道理，相信听了很多。然而，听了那么多，到底有没有用？有用！所谓的“用”，即是在听的时候，好像在内心里面点亮了一盏灯，但出了会场以后，那盏灯会变得越来越暗，可能还没到家却已经熄灭，或者亮三天则熄灯了。接着又再参加一个讲座，再次点亮一盏灯。

诸位朋友，为什么师父这么说？因为三、四十年前，师父也是到处听演讲，但是过没多久，心里的灯也熄了。师父每一次去听，内心都怀抱着希望，可是过没多久，又觉得好像用不上了。

诸位，今天师父不是在你心里点灯，师父是告诉

你：听再多的道理都没有用，改变才是最重要。师父曾经听过有人这么说：“我不会改，我决定不改，我不改会怎么样？”如果刚好说到你，那师父送给你一句话：“对不起，当你说不改的时候，其实也正在改。”为什么？举例来说，你在路上开车或走路，你不愿改变速度，可是当别人的车速改了，请问你改不改？事实上你已经改了。当周围的世界改变的时候，你也变了。我们总认为自己可以不改变，其实那是一个误解，是错误的想法。

师父想告诉诸位：改变！什么都在改变，并且从“现在”开始改变。即使你不想改变，也还是会改变。如此，与其你杵在那边不变，当别人变时，你才随着变，不如自己好好的变。

前几年美国经济风暴发生时，台湾有人做过一个统计：算命、卜卦的行业比平常生意更好、更热门。还有录像带出租行业生意也特别好，因为很多人失业在家没事做，只好去租影片看。

师父要表达什么？诸位朋友，现实生活有困难，逃避不可能解决。许多宗教的信仰者碰到困难的时候，会着重祷告，向神祷告，向佛、菩萨、护法诸天

祷告，或者诵经祈福，乃至有所谓的消灾解厄的仪式。以及人们努力的行善、布施、积德，希望能改变人生、改变现在的困境。事实上，这些事情都很好，没有什么不对，但师父想问问大家：“在场的诸位大都有宗教信仰，当你祷告十次，应验了几次？”

祷告不是坏事，祷告是好事，因为祷告的时候，表示你内心还有一个寄托。如果一个人内心没有寄托，人生会得很黑暗。人生有很多的困难，可能我们在家庭、在社会、在公司、在许多朋友里面，找不到一个自己可以信赖、寄托的对象。但如果你内心里还有一个可寄托的对象，不管祂是天主、耶稣、观音、地藏……等，师父会很欢喜的恭喜你，因为这表示你还不是生活在黑暗里面。可是，我们得明白一件事情：祷告及奇迹，只能将它当作一种安慰，不可以作为期待的对象。如果我们把它当作期待的对象时，会丧失正常的生活能力。师父不反对祷告，也不会反对有奇迹的可能，可是，我们得先做我们自己可以做的事，并且做现在可以做的事情。

智慧六

改变！正是解决困难的开始

智慧六

改变！正是解决困难的开始

改变困难的原因，或改变现况，是解决困难的开始。而这需要行动，不能只是心动。

诸位朋友，刚刚师父问诸位：“我们祷告了十次，应验了几次？”师父并不是冒犯宗教信仰，只是想提醒诸位，不要让自己的能力丧失。师父是一个出家人，学习佛法已经满四十年。在佛门里，不管是哪一个学派，藏传、汉传、南传，师父算是一个精通三藏的人。但是，师父已经有二十三年没有祷告了，没有向佛祷告，没有向菩萨祷告，没有向护法诸天祷告。或许有人会问：“随佛法师，你是不是已经没有佛教信仰了？”不！我没有离开佛教，没有离开 佛陀的教导，因为没有离开，所以才可以二十三年不祷告。“不祷告”是 佛陀的教育。 佛陀说什么？

“弟子们，你应当依止佛法，以你自己做明灯，而不是向外找明灯。‘自灯明，法灯明，法作依，自作依’。”这是 佛陀的教诲。

师父不是说你们不可以祷告，请不要误解。你们可以祷告，但是从现在开始改变。改变什么？即是前面所说的四个方法，要了解这四个事实，然后改变。改变导致困难与痛苦的原因，并且依着这个步骤，从现在开始改变起。当我们开始改变的时候，困难即开始解决了。

当我们这么做的时候，也许我们等不到撞上大树的那只兔子，可是在你生活的那片田地里，你会看到自己所种的佳禾，开始冒出翠绿的苗芽。

智慧七

**困难的核心是人
改变人即能改变困难**

智慧七

困难的核心是人 改变人即能改变困难

人生有形形色色的困难，经济的困难、感情的困难、健康上的困难，还有很多说不完的苦难。可是，困难的核心是什么？困难的核心是人。改变困难最重要是改变人，改变人即能改变困难。

诸位朋友，师父举一个例子。出家人不可以拥有金钱与受取金钱，这是 释迦牟尼佛对出家人所制定的戒律。师父是在缅甸出家，从出家的那天开始，即不再和钱有过任何接触，我们中道僧团的出家人也都是如此。

记得从缅甸回到台湾的时候，一些出家以前的法友和俗家的亲人向师父说：“你不持金银的这个做法不合实际，也不合时代，落伍了。这是两千多年前的

戒律，现在这个时代不可能如此。”还有一个居士，他是台湾一家金融公司的负责人，他向师父说：“师父，您要持金钱戒，我很赞叹！但是我不表同意，因为‘钱虽不是万能，但没钱却万万不能。’”那是师父第一次听到这句话。

“钱不是万能，没钱万万不能”，这句话并没说错，也真是如此。他说：“无论如何，师父身上要有钱，您不可以没有钱。很多人都说，不持金钱这条戒已经过时了，持这条戒没用，不切实际，脱节现实，不合时代。”他是爱护师父，师父知道他的关心，但师父对他说：“我在佛门那么久，发现了一件事，所有修行最大的烦恼和障碍，都和这条戒有关。当一拥有或受取金钱后，什么修行人都会有烦恼，所以师父一定要试试看，不能不试则认为自己不行。”因此，从出家那一天开始，师父很认真的持这条戒，到现在为止，师父一直都是如此，没有改变过。

后来，曾有学佛的居士和师父说：“师父，您为什么要这么做？您是想证明您比别人更好吗？”师父则回答说：“不是！师父我没有这个想法。师父是个修行人，又不认识世界上那么多人，与他们比来比去

做什么。师父因为在佛门已久，在世俗的时候也看过很多事情，发现很多人与人之间的痛苦和烦恼，都与拥有金钱有关。既然出了家，我想试试看，按照 佛陀的戒律，不持金钱，来远离我看到的这些困难与烦恼。师父只是很单纯的一个想法，并没有想要证明我比别人更好。”师父对他如是回答。

接着，师父和这位居士说明 佛陀为什么要出家人不要拥有金钱的理由。在这里也讲给大家听，如果你听明白了，即解第七个智慧的意思：这世界上真的是“钱不是万能，没钱万万不能”。大家生活都需要钱，对不对？有一种人，他是用自己的劳力、体力、精力、能力赚钱，赚得很辛苦，一辈子好似每天飞出去觅食的小鸟，找到的食物刚好够吃而已，这是第一种人。

第二种人不是用自己的体力赚钱，他是用人来赚钱。他找了几个人，帮他赚钱，这是老板阶级的人。找人来帮他赚钱，当然比自己赚钱赚更多！这似乎比第一种人高明了一点。等赚了多一点的钱以后，慢慢开始拿钱投资，用钱来赚钱，这时候变得更高级，这个即是金融家、投资者，他们用钱赚钱、以钱滚钱，

轻轻松松赚得更多钱，这是第三种人。第四种人既不是用自己来赚钱，也不是用人来赚钱，更不是用钱来赚钱，是用权力来赚钱，这比用钱赚钱更厉害！用权来赚钱，在古代不是国王，就是大官，现在差不多也是如此，用权来赚钱，赚的钱更加无法计数，也更加有势力。

这四种人，你想做哪一种？现在你是哪一种？你可能是师父所说的第一种，用自己来赚钱；可能是用人来赚钱的第二种；可能是投资用钱滚钱、用钱赚钱的第三种；只有少数人是用权力来赚钱。也许诸位对第二种、第三种、第四种人都很羡慕，可是师父想告诉你：这四种人都是凡夫俗子。

出家人是第五种人，什么是第五种人？诸位朋友，请问世界上的财富和权力都在谁的手上？都在人的手上。如果你要争权，或者争钱，一定要和人争。你不和人争，你则争不到权，也争不到钱。一定是这样，争来争去即是争权与钱。也因此你与众生是一个相争的局，离不开与众生相争的人生。出家人不要权，也不要钱，所以出家人与众生无争。但是师父想告诉你，唯有不与众生相争，才可以走入众生的生

命。只要能走进众生的生命，你根本不必用钱，也不必用权，因为你拥有了全世界，因为世界在人的手里。有了世界的目的是什么？不是为了权和钱，而是为了人，为了帮助生命，让生命更好。这即是能够让自己不与众生相争，也不让众生痛苦的办法。权和钱本来是人们拿来解决痛苦的工具，可是，为了这些解决痛苦的工具，却让自己一生更痛苦。出家人要解决痛苦，不要这些东西，所以出家人是第五种人。

诸位，这即是 佛陀的教育。 佛陀教我们出家人走进众生的生命，这样才可以帮助人。要权和钱做什么？我们要的是世界。诸位听的懂师父说的意思吗？你手上握着权和钱，但是你失去了世界。

诸位朋友，困难的核心是人，唯有改变人，才能改变困难。走进人的世界，走进人的生命，即能有这个世界。有了这个世界，你要权和钱做什么？“有了这个世界”是什么意思？这不是拥有，而是能够贴近这个世界，这样，我们生命的宽度、广度和深度会变得更加。

智慧八

人是生活的历程

改变生活的历程即能改变人

智慧八

人是生活的历程 改变生活的历程即能改变人

“人”是什么？人不是你，不是我，不是他，不是我们，不是你们，不是他们。人不是你、我、他，“人”是生活的历程。这一句话可能有些人听不太懂，我们常常讲“我的一生”，这一生好像是“我”的。但师父想问诸位一句话，当我们说“我的一生”的时候，什么才是“我”？“我”可能只是一个概念，我们观念中的“我”，在实际的现实中，事实上是这一生的过程，对不对？所以所谓“人”，事实上是人生的历程，而不是我们观念中的你、我、他。

那么，我们如何改变人？诸位朋友，如果我们想要改变人，其实是一件很辛苦的事。你想改变你的太太，改变你的孩子，或者改变你的上司，改变下属，或者改变你自己，事实上你会陷在一个观念里面，在

那边打转。你想改变你的太太、你的先生、兄弟姐妹、朋友，请问你会怎么做？或许你会与他沟通，你会说：“我觉得你哪里不好，我觉得做什么是对的事”当我们想改变别人时，都是用这样的方式处理。

但师父想请问诸位，这个方法效果如何？事实上，此法可能是最没效果的那种方式。如同我和你说，我觉得你哪里不好。接着，对方也会反驳说：“你哪里也不好。”当你想改变对方的时候，对方也正准备改变你。最有趣的是，你不认为你有错，他也不认为他有错，最后彼此都没什么改变。师父想告诉诸位的是：你不妨换个角度来看，人不是你、我、他，人是什么？人实际是人生的历程、生活的历程。所以与其告诉对方“你哪里不好，你哪里应该改”，倒不如在生活当中，把你们相处的过程改变一下。

师父说的是改变相处的“历程”，不是改变相处的“质量”。这是什么意思？一般人不是都想要改变生活历程的“质量”吗？为什么师父不讲“质量”讲“历程”？改变相处的“质量”即在那个“历程”当中，只要改变生活的“历程”，“质量”也改变了，这是实际的事实。好比：当你与你太太生了一个孩子，从怀孕开

始，请问你们每天生活的历程是不是开始改变？当孩子生下来的时候，你们生活的历程是不是开始改变？生活的步调是不是也开始改变？彼此谈话的过程、内容是不是开始改变？那么，改变了许多年以后，请问你娶的那个人改变了没有？你嫁的那个人改变了没有？全都改变了！诸位，这即是现实。

所以，如果你想改变你的下属或上司，或想改变你的亲人或朋友，改变“历程”即可。改变过程，质量即会改变，人也会改变。不要想着抽象的观念——我、你、他，或者想着品质。实际做的即是那个“历程”。

智慧九

**改变生活的历程
应当从眼前的生活开始**

智慧九

改变生活的历程 应当从眼前的生活开始

改变生活的历程从什么时候开始？从今天，从你现在的的生活开始。生活的重心是什么？或许有人会说：“‘改变生活的历程，从改变眼前的生活开始。’这一句话太抽象，好像只是个观念，令人抓不到实际的边际。”诸位朋友，你是否想过“什么叫做今天的生活”？也许你会回答：“我今天的生活是我吃什么、用什么、到哪里工作、与谁相处、讲什么话。”简单来讲，你今天的生活是：你要什么，不要什么，你怎么要，怎么不要。如果你想改变眼前的生活，得要什么，改变一下；不要什么，改变一下；怎么要，改变一下；怎么不要，改变一下。如此，你今天的生活过程即改变了。过程改变了，今天也改变了；今天的你改变了，你周围的环境，也会随着改

变。因为你要的不同，要的方式不同，过程也不同；不要的有改变，不要的方法、方式也有所改变，不要的过程也随着改变。那么在大家的眼里，你已经是另外一个人了。这即是第九个智慧。

智慧十

**改变眼前的生活
其实是在改变自己**

智慧十

改变眼前的生活 其实是在改变自己

如何改变自己？一般人所想的即是改变生活中一些琐琐碎碎、点点滴滴的缺点或毛病，好比先生一回家，鞋子、袜子、衣服、垃圾都乱丢，太太只好整天对着先生唠叨、疲劳轰炸；或者如佛教常讲的“要改变贪瞋痴”，但说了一辈子还是没改，也改变不了。因为题目太大，大到你不知道从哪里下手。现在，我们讲的比较实际的作法：改变眼前的生活，即是改变自己。至于这是不是断贪瞋痴？先甭谈那么多。在这里，师父简单的和大家讲五个改变眼前生活、改变自己的方法。

方法 1. 耕耘好人缘、好事缘，让生活更好。

世间有形形色色的宗教，不同的宗教间，信仰的对象不同、教义不同、仪轨不同，宗教之间彼此的差距好

像很大，但是宗教的意义与目的应当都是为了解决人们的痛苦和困难。从这个角度来看宗教，会看到不同的宗教之间，有一个共同的重心：即是让我们的人生能够更好，这是最实际的事。举例来说，不管你信仰什么宗教，当你信了以后，接着是一直赔钱、家里一直吵架、孩子一直出状况、你一直生病……，这时，你会不会想：“我是不是信错了？”先甭管那是否和宗教有关，但是你总会觉得纳闷，对吧！

如果反过来，你信了某一个宗教后，开始赚钱、家里变得和乐，身体渐渐健康，人也升官、发财了，而孩子成绩也进步了……。请问，你会不会觉得这个宗教不错？师父要表达的是：不是宗教灵不灵，其实人的心理很直接，即是期待生活能够更好，这是人们信仰宗教的目的。若生活不会更好，我们不敢相信它。所以，“让现实的人生更好”，这是很要紧的事情。

如何让我们现实的生活能够更好？这个“生活更好”，不是死了以后才更好，那太遥远了。诸位朋友，如果信了某个宗教之后，你一辈子不断的付出、不断的行善做好事，可是你的生活真的没有更好，那么你可能会问自己：“为什么我做了这么多好事，为

什么我付出这么多，生活却没有更好？”我们佛教最常听到的答案是“业障深重”，那到底自己是不是业障深重？我们或许会听到这样鼓励的话：“你做了这么多好事，将来一定会有好报，下一辈子会更好，可能往生西方极乐或是天界。”但问题是，你这一生过得实在很苦闷。因此，师父想问诸位：“行善有好报，如果你可以选择，你愿意好报是应在此生，还是下一世？”相信你一定会选择这一辈子，对不对？诸位朋友，我们最可信赖的方法，应该是能让现在更好，而不是下一辈子更好的方法。下一辈子确实是有，但是对现在来说，好像远了一些。

如何让我们这一辈子现在的生活过得更好？从实际的现实生活来讲，我们都知道事出必有因。如果我们要让实际现实生活更好，比如：你希望让你的生意更好、工作更好，希望让自己的家庭更好，你应该去耕耘有关的缘由才对；如果希望和你太太的感情更好，那么你应该好好的去耕耘你们相处的过程；如果希望你的事业更好，那你得好好的经营事业。万事有因、有缘，我们应该务实、实际、认真的去耕耘与你所“希冀的、好的”相关之事，这是最实际、也最符

合佛教所讲的因缘法。

很多学习佛法的人常常会去布施行善，布施了以后，会说：“我回向孩子可以更好，家庭、健康、事业更好……等。”在此，师父要告诉诸位一个观念，这也正是许多宗教信仰者行善一辈子，却没有更好的主因。譬如：许多人误以为“我只要行善，好事自然会自己来敲门”，此乃感应故事听多的人常犯的毛病，以为只要行善，天神会将好事送到家门口。可是，你有否想过天神们很忙，不一定有空。

诸位朋友，如果你是佛教徒，请你务必听师父说，师父很关心我们信佛的朋友，当然我也关心对佛教有好感、还没有信佛的人。你们现在生活中所做的好事，基本上如同你去超级市场买菜，买了牛奶、鸡蛋、鱼、肉等许多东西回来，这即是你行善积德所做的事情。这些“行善积德”买回来以后，放在厨房冰箱里，这是你的福田。师父请问你，到了要吃饭的时候，你太太要不要从冰箱里把那些菜拿出来洗一洗、切一切？如果你喜欢吃红烧豆腐，她要不要将红烧豆腐的材料拿出来，然后按照方法与步骤煮给你吃？难道你买了豆腐、酱油、辣椒、油，放在厨房里，等到

你想吃饭的时候，只要敲敲桌子，“红烧豆腐”会变出来吗？肯定不会！行善积德如同买菜，你若要让你的生活更好，得按照让你生活更好的方法去进行、去耕耘；在工作上、家庭上，你得按照“要怎样收获，得要怎么耕耘”的理则，务实、就事论事的去做。如此，你所做的善行善举，才会在这餐吃得到“红烧豆腐”，这“好报”才会呈现在你的生活中。如果你只将豆腐和酱油堆放在厨房，没有“煮”红烧豆腐的动作，却问“我买了那么多菜，为什么没有红烧豆腐可吃？”若有人回你：“下个月才吃得到。”如此的回答，师父只能不予置评。诸位明白师父的譬喻吗？

因此，如果你希望现在的生活更好，请你切记，不只是一定要行善，请你做“把菜下锅炒一炒”的动作，否则将难以尝到美味，这叫做“福慧双修”。行善积德叫“福”，怎么样把它炒成你要吃的菜叫“慧”，而这个慧是什么？“此有故彼有，此生故彼生”，要按照因缘，你要怎样的成果，得要耕耘其因缘，这即是因缘的智慧。你想吃荷包蛋，得煎个鸡蛋；如果你想吃荷包蛋，却炒了青菜，请问能不能吃到荷包蛋？不能！所以，有福也要有智慧，而这个智慧是因缘的

智慧。因缘的智慧即是“要怎么收获，得要怎么栽；要怎么收成，得要怎么耕耘。”

你要工厂的生意好，你得改善经营工厂的方式与过程，不能只靠拿食物来供养出家人，即保证会生意兴隆。因此，师父会很诚恳、坦白的说，师父没办法和你保证这件事，因为师父不会讲：“来来来！来供僧，供僧了以后你即会有生意。”这种话师父说不出口。不过，师父会讲：“来来来！来供僧，供僧有功德，但是工作一样要好好努力的做。”这才叫做“福慧双修”，如是做，你才能兑现你的愿望。

再者，别乱回向。譬如有些人拿食物来供养师父，然后回向：“我回向我开悟。”师父保证你不会开悟。为什么？看这个回向的方式，即知道你是一副迷痴的样子。拿东西或钱去布施，并不能帮助你开智慧。同样的道理，有人到庙里听经闻法后，“回向我的工厂生意兴隆”，师父想对你说，这样生意肯定不会兴隆。为什么？因为你听经闻法是在修智慧，修智慧和工厂生意是否兴隆没有直接的关联。你修了智慧后，还要付诸实际的行动，这个行动是：要去做让你生意更好的方法。福田要修，经营工厂的方法也要改

进，不可能只靠听法，生意即会兴隆，太不切实际了。诸位听明白师父的意思吗？别乱回向！这好比买了一条香港脚药膏，它的确是药膏，可是不会治好心脏病，因为药不对症。

方法 2. 远离损友，不做恶事，让困难更少。

师父送你一句话：“一个损友可以将十个好朋友对你的帮助全部毁掉。”交十个好朋友，有时候也抵不过一个坏朋友。所以，远离损友，远离不当的环境与因缘，这是要让生活困难更少所必须做的事。再者，不要做不当的事情，不当的事情肯定会招来不当的影响，那么人生的困难会变得很多。

我们要让生活更好，一定得“要怎么收获得怎么栽”，必须按照你要收成的所在去耕耘那些事缘，而不是行善自然会变好。所以当你要解决什么困难，一定要了解困难的原因，而不是只靠所谓的持戒、拜忏来解决。

举例来说，你和你的同事吵架，你把他骂得很难听，结了恶缘，他对你很感冒，你心里也有点歉疚，觉得自己做错事、讲错了话，于是你在做晚课时，在

家里的佛堂点了香，向观音菩萨讲：“菩萨，佛弟子忏悔，忏悔今天对同事做了不当的事。‘往昔所造诸恶业，皆由无始贪瞋痴，从身语意之所生，一切我今皆忏悔。’菩萨！请您做主，帮我们化解！”这样的作法，师父想请问诸位：你的同事知不知道你忏悔了？他肯定不知道。或许你会问：“我不是已经向观音菩萨讲了吗？祂不帮我处理吗？”观音菩萨会对你讲祂很忙，祂没空，这种小事你自己处理即可。诸位听明白师父的意思吗？

许多人认为“我只要行善，好事自然进了我的家门，其他的事可以不用再做了”；也有些人以为“只要消灾拜忏，在佛前忏悔，我所做的不当之事，自然有佛菩萨帮我解决，我什么事都不用做了。”

诸位朋友，这个是错误的观念。这好比你患了香港脚，到药房买了一条香港脚药膏，并且把药膏搁在桌上。请问，你的香港脚会好吗？你需不需要把药膏打开？要不要把它涂在脚上？当然要！可不要把药膏涂在肚脐眼，或眼睛上！因为问题在哪里，你还得在问题的原因上去解决。

很多学佛朋友的问题在此。“师父，我很认真的

行善、诵经、拜忏，为什么我现在的的生活没有更好、困难没有更少？”或许有些师父会对你说：“因为你业障太重了。”师父告诉你：不是你的业障太重，而是你太胡涂了。

诸位法友，师父祝福你现在的的生活能够更好，也祝福你现在的困难能够更少。如果佛弟子的生活没有更好，困难没有更少，出家人会很没有面子。为什么？天底下出家人这么多，一天到晚都受你们供养，若佛弟子没有更好，出家人又只会说“业障很重”，这样的宗教不能信，因为信了以后会“业障很重”。因此，请诸位法友针对问题的原因解决问题，这样生活才能更好、困难才能更少。

方法 3. 放弃完美的期待，接受有所不足才是正常。

方才说过：“世间是因缘，凡是因缘一定受因缘的限制”。因此，能这样则不能那样，能那样则不能这样，一定有限制；有限制则会有困难，有限制则不会完美。所以，不管怎么好，都不会完美。西方有一句谚语说得很好：“完美，是所有美好事物的敌

人。”意思是，我们现在生活中林林总总的际遇其实已经很好，可是我们心里却一直抱着更完美的期待，于是，对现在的生活，总觉得不足，总忍不住嫌弃。

在座的朋友，可能你的先生已经很好了，你的太太已经很贤淑了，你的女朋友已经很不错了，你别再嫌东嫌西，太过期待完美了。要放弃完美的期待，接受有所不足才是正常。现实人生乃是因缘生，有因有缘，圆的则不会是方的，方的则不会是圆的；圆的能滚动但不能稳定，方的能稳定却无法滚动。有什么优点则一定有什么不足，有什么长处则一定有什么限制。困难一定有，不足也是当然。所以，让我们的心灵成熟一点，也许只需要这一点点的成熟，本来你觉得黑白的人生即能变成彩色！

方法 4. 握紧手掌则万万不能，放松手掌则事事可能。

诸位，请你把手掌握起来，当你握紧的时候，你能牵你太太的手吗？你能牵你先生的手吗？当你握紧手的时候，会有很多事不能做了。所以，握紧手掌，则万万不能；当你稍微将手掌放松，反而可

以做很多事。

人不要固执你现在认定的事，因为生活不断在改变。真正可贵的是：在现在的过程里，好好地做好妥善的事，这才是重点。不要一直为了完美的目标，而忘记做好现在历程中妥善的事。这好比你只想登上山顶看景色，你的眼睛、心里，只有山顶的风光，可是在爬山的过程里，有那么多可能的可能，你却完全不放在心上。诸位朋友，若如是，你损失的会比得到的更多。所以师父要告诉你的是：放松你的手掌，好好在眼前做好这个过程中妥善的事，那么，你会有很多的可能！

方法 5. 人生是尽力在历程，放弃没有的“结果”。

人生是在过程当中尽力而为，有一份心意，即尽一份心意。尽力在这个过程里，放弃从来没有的“结果”，这即是佛教所讲“缘生法无常”。“无常”的意思是事物总是在改变当中，既然都在改变当中，那么，现在也只是改变的过程而已。因此，人生不要为了一个结果而烦恼，因为人生不会有结果，所有的结果只是我们的想法而已，事实上都只是过程。只要在过程当

中尽力而为，心安理得，问心无愧，接受有所困难，接受有所不足，在这个改变的过程里，不断改变困难的原因，此生我们会过得很快乐。

结语

诸位朋友，今天的讲题是《突破困难的智慧与方法》。最后，师父要再次强调：接受人生有所困难，这即是第一个智慧。

最后一个智慧是：尽力在此过程即可，不管任何的顺境或者逆境，都只是过程而没有结果。当你明白“有困难是当然，没困难是偶然”，当你了解“人生即是尽力在历程，放弃根本不会有的结果”，请问，人生有真正的困难吗？或许真正的困难是我们内心的困难，而不是实际人生中的苦难。因为一切不都是一直在转现吗？

诸位朋友，今天的演讲，师父不是要和大家传播佛教的信仰，而是和大家分享生活的经验。祝福大家人生更好，苦难更少，远离烦恼；经由务实的做法，改变生活的过程，即会改变你自己的人生。祝福大家！

◎本文整理自 2012 年 6 月 13 日，随佛禅师至马来西亚吉隆坡南洋商报报馆演讲，演讲主题：《突破困难的智慧与方法》。

中道僧团简介

中道僧团（Sambodhi Saṅgha）是以南传《相应部》与北传《杂阿含》传诵的‘七事修多罗’为修证依止的僧团，‘七事修多罗’是初始经典结集所集成的原始法藏。

中道僧团修持，重视因缘法的正见与身心的觉观，落实离贪的解脱。中道僧团与尼僧团以常年禅观的方式修行，奉守终生不受取、不积蓄、不使用金钱，也没有代为收受、管理金钱与供养的“净人”。

中道僧团常年在台湾及世界各地，宣扬佛陀原说教法，传授中道禅法：修七觉分，次第成就四圣谛三转、十二行，让佛法能够实证与实用于现实人生，利益世人解决现实问题，开展光明灿烂的人生。

原始佛教会简介

中道僧团 (Sambodhi Saṅgha) 奉守 “第一次结集” 的经法传诵，以部派分裂以前的圣弟子僧团为根本依止，承续阿难系与优波离系的古老经法传承，遵守南传僧律传承，复归 “依经依律” 的僧团正统。

中道僧团为了宣扬、传续 佛陀的真实教法，依因缘法、四圣谛之 “原始佛法”，实现世间、出世间通达无碍的 “人间佛教”（一乘菩提道），在台湾、美国、澳洲、马来西亚成立传续原始佛法的 “原始佛教会” Original Buddhism Society，致力引摄世人回归 佛陀之道。

原始佛教会以回归 释迦佛陀教导之原貌，确立奉守 “原始佛法与律戒” 之僧团，体现 “依经依律、尊僧和俗、性别平权、政教分离” 之原始佛教教团为宗旨。

联络各地共修处

中华 台湾教区 (Taiwan)

中华 原始佛教会

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

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

E-mail：original.buddhism@gmail.com

台北 内觉禅林 Sambodhi Monastery

台北市北投区登山路 139-3 号

E-mail：arahant.tws@gmail.com

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

台北 中道禅院 Sambodhi World — Taipei

台北市中山区伊通街 58 号 2 楼

Tel：886-2-2515-2505

台中 中道禅林 Sambodhi World — Taichung

台中市南屯区文心路一段 378 号 11 楼之 1

Tel：886-4-2320-2288

高雄 中道禅院 Sambodhi World — Kaohsiung

高雄市鼓山区美术馆路 261 号 2 楼

Tel：886-7-5867-198

美国教区 (U.S.A.)

美国 原始佛教会

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

网址 : www.arahant.org

E-mail: arahant.usa@gmail.com

纽约 中道禅院 Original Buddhism Society (O.B.S.)

30-20 Parsons Blvd, Flushing, NY 11354

Tel : 1-718-321-3380

马来西亚教区 (Malaysia)

马来西亚 原始佛教会

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

网址 : www.arahant.org

E-mail : arahant.mas@gmail.com

吉隆坡 中道禅林

Sambodhi World — Kuala Lumpur

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

Tel : 6-03-79318122

槟城 中道禅林 Sambodhi World — Penang

77-3, Lorong Selamat,
10400 Pulau Pinang, Malaysia
Tel : 6-04-2288100

威省 中道禅林 Sambodhi World — S.Prai

269, 1st & 2nd floor, Jalan Kulim, 14000 Bukit Mertajam,
Pulau Pinang, Malaysia
Tel : 6-04-5309100

怡保 中道禅林 Sambodhi World — Ipoh

61A & 61B, Jalan Chung Ah Ming,
31650 Ipoh, Perak, Malaysia
Tel : 6-05-2410216

马六甲 中道禅林 Sambodhi World — Malacca

30, Jalan Kota Laksamana, Jalan Kota Laksamana,
75200 Melaka, Malaysia
Tel : 6-06-2818391

新山 中道禅林 Sambodhi World — Johor Bahru

20, Jalan Undan 6, Taman Perling, 81200 Johor Bahru,
Johor, Malaysia
Tel : 6-07-2325248

双溪大年 中道禅林 Sambodhi World — Sungai Petani

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

参与护法方式

本书若对您有所帮助，敬邀您一同助印流通，及推动各项弘化工作，广结法缘。

台湾护持账户：

社团法人中华原始佛教会

1、邮局划拨账号：50159965

2、台湾银行天母分行

银行电汇账号：142001006834

◎护法询问专线：(02)2892-2505 财务组

※请注明您希望护持的项目，以便专款专用：

◆弘法 ◆助印法宝 ◆道场建置

※使用邮局划拨单捐款，请在通讯栏填写捐款者姓名、捐款项目、捐款金额、收据开立方式等讯息。

马来西亚护持账户：

Sambodhi World Berhad

HSBC Bank：202-124475-101

※中道僧团终身不受取、积蓄、使用钱财，也无有代管供养的净人。凡要供养中道僧团者，请以实物方式护持，请勿用划拨款项方式供养。

提供法宝流通据点

如果您愿意提供场所或讯息（素食馆、店面、公共空间）陈列原始佛教会出版的各类书籍、CD、正法之光月刊，请与我们各地联络处联系，感谢您的热忱！

联络电话：

- ◆ 中华原始佛教会：(02)2892-2505
- ◆ 台北内觉禅林：(02)2892-1038
- ◆ 台北中道禅院：(02)2515-2505
- ◆ 台中中道禅林：(04)2320-2288
- ◆ 高雄中道禅院：(07)5867-198
- ◆ 吉隆坡中道禅林：(03)7931-8122

原始佛教会网络信息

亲爱的朋友

欢迎您了解原始佛教中道僧团，以及参与原始佛教会课程活动，让您得到更多终生学习的机会，相信能帮助您解决生命中的问题，与现实的困境，陪您一同迎向光明，光彩灿烂！

中华原始佛教会网址 www.arahant.org

中华原始佛教会学习资讯网 member.arahant.org

中华原始佛教会 Line: @boo4741u

中华原始佛教会脸书

www.facebook.com/Saddhammadipa

请线上阅读或下载《正法之光》杂志

www.arahant.org.cn/正法之光

中华四圣谛佛教会网址

www.saddhammadipa.org

中华四圣谛佛教会脸书

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



教会网站



正法之光



教会脸书



原佛会 line@

《突破困难的智慧与方法》

著 作 者 随佛禅师 Bhikkhu Vūpasama
简体版初版 2015 年 10 月
出 版 者 马来西亚原始佛教会
发 行 原始佛教 中道禅林
连络地址 28, Jalan 16/5, 46350 Petaling Jaya,
Selangor, Malaysia
电 话 6-03-79318122
网 址 www.arahant.org
电子信箱 arahant.tws@gmail.com
大马流通 吉隆坡中道禅林 Tel: 6-03-79318122
28, Jalan 16/5, 46350 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia
大陆流通 上海原佛文化
上海市浦东新区东方路8号楼13楼D
法律顾问 陈明钊 律师
印 制 东方印务有限公司 6-04-552-2833

《非卖品》佛法之珍贵胜于一切 无法以买卖取得
佛陀正觉后 2447 年/公元 2015 年 10 月
简体版初版 第一次印刷 1000 册

原始佛教会

中道僧团 (Sambodhi Sangha)
奉守“第一次结集”的经法传诵，以部派分裂以前的圣弟子僧团为根本依止，承续阿难系与优波离系的古老经法传承，遵守南传僧律传承，复归“依经依律”的僧团正统。

中道僧团为了宣扬、传续佛陀的真实教法，依因缘法、四圣谛之“原始佛法”，实现世间、出世间通达无碍的“人间佛教”（一乘菩提道）。在台湾、美国、马来西亚、澳洲、欧洲成立传续原始佛法的“原始佛教会 Original Buddhism Society”，致力引摄世人回归佛陀之道。

原始佛教会以回归佛陀原说，确立奉守“原始佛法与律戒”之僧团，体现“依经依律、尊僧和俗、性别平权、政教分离”之原始佛教教团为宗旨。

台湾 内觉禅林

Sambodhi Vihāra

中道禅林

Sambodhi World

中华 原始佛教会

Original Buddhism Society in Taiwan

美国 原始佛教会

Original Buddhism Society in America

马来西亚 原始佛教会

Original Buddhism Society in Malaysia

澳洲 原始佛教会

Original Buddhism Society in Australia

欧洲 原始佛教会

Original Buddhism Society in Europe

原始佛教会 www.arahant.org

原始佛教 www.arahant.org.cn

随佛禅师依照佛陀之因缘法、四圣谛的智见，引导人们如何面对人生的困难，并且分享解决困难的智慧与方法。禅师指出：有困难是当然，没困难是偶然！如果害怕困难，抱怨、逃避困难，只会陷入更大的困境。

随佛禅师精要的提出十个智慧，每项智慧都契合因缘法的智见，合乎四圣谛的教导，帮助人们认识生活的内外困难，浅显又饶富智慧的指出“改变的重点及有效方法”，在生活与修行上是相当实用的宝贵智慧。

这场在南洋商报讲述的精彩讲座，禅师教导人们如何善用佛陀的智慧，开展光明、丰富的人生。



原始佛教會
Original Buddhism Society

此书由 吉林省蛟河市圣佛寺 翻印
内部资料 免费结缘