

隨 佛 行道

第一輯



隨佛長老著
Bhikkhu Vūpasama

随佛长老简介

随佛长老 Bhikkhu Vūpasama 为华人，出家于优波难师承分别说系铜鍱部缅甸僧团，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”。

长老对于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”。

长老弘法化众唯以经教、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
- 《忌妒的觉知与止息》2011
- 《原始佛教之确证及开展》2012
- 《正觉的财富观与生涯规画》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
- 《七觉分统贯佛教一代圣教》2015
- 《相应菩提道次第纲要》2015
- 《三阶念佛弥陀禅》2015
- 《三阶念佛弥陀禅仪轨》2016
- 《因缘法之原说与奥义》2016
- 《随佛行道第一、二辑》2016~2017
- 《阿育王时代变造佛教之史探》上 2018
- 《十二因缘之原说与奥义》上 2018

隨
佛
行道

第一輯





隨佛長老簡介

隨佛長老（Ven. Bhikkhu Vūpasama 烏帕沙瑪比丘）為華人，出家於緬甸的南傳僧團，為承續雷迪大師（Ven. Ledi Sayadaw C.E.1846~1923）禪法及道場系統之 Baddanta Zagara Bhivamsa 長老的弟子，現為中華、馬來西亞、澳洲、美國原始佛教會及台灣、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”。

隨佛長老修學佛法至今已四十余年，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。

隨佛長老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。”

经过多年的修学，随佛长老不仅完成了阿难系汉译《相应阿含》及优波离系南传《相应部》的比对研究，更进一步的根据汉译《相应阿含》、南传《相应部》之“七事修多罗”的共说，“依经证经”的还原 佛陀原说的“六处为分位”之“十二因缘法”、“十二因缘观”，还有“先断无明，后断贪爱”之“一乘菩提道次第”，并且重新显现“修七觉分，圆满四圣谛三转、十二行，成就正觉、离贪、慈悲喜舍、解脱、阿耨多罗三藐三菩提”的“中道禅法”。

随佛长老常年教导经法及禅法，著作有《跟随 佛陀的人》（2003 出版）、《不食肉与慈心之道》（2005 出版）、《相应菩提道次第》（2008 出版）、《原始佛教之确证与开展》（2010 出版）、《嫉妒的觉知与止息》（2011 出版）、《突破困难的智慧与方法》（2014 出版）、《正觉的财富观与生涯规划》（2014 出版）、《正觉人生的规划与落实》（2014 出版）、《净土真义》（2014 出版）、《十二因缘经法原说略讲》（2014 出版）、《原始佛教之界定》（2015 出版）、《七觉分

统贯佛陀一代圣教》（2015 出版）、《三阶念佛弥陀禅》（2015 出版）、《随佛行道》（2016 出版）。准备出版有《因缘法之原说与奥义》（2016 将出版）、《原始佛法与佛教之流变》（2016 将出版）、《中道禅法》（2016 将出版）。目前致力于《原始佛教相应阿含》的整编。

随佛长老教导禅观是先由“安那般那念”入门，先修习初禅定，及四种息障禅法。接着，依“观六触入处集法与灭法”修十二因缘观，再依因缘观至要之“七观智”，得觉见五阴是缘生法，舍断“常、乐、我、净”的妄见。明见“生贪则有五阴之集起，断贪则有五阴之灭尽”，如是如实智见五阴缘生与灭尽，亦得如实明见十二因缘之集与灭，此即 佛陀所说：“先知法住，后知涅槃”。若已如实知“生死缘起与灭法”，正知于缘生法应当“舍离对五阴的贪爱、厌离”，即正见苦灭道迹之八正道。如是已得具足四圣谛初转、四行的正觉，断无明、我见、疑、戒禁取见，成慧解脱，此为修习念觉分、择法觉分满足。

若已成就“四圣谛初转、四行”，当精进修行八正道，住不放逸，离贪、断识食而得解脱，修习满足“四圣谛三转、十二行”，成就正觉、离贪、慈悲喜舍、解脱、阿耨多罗三藐三菩提。此则当“于四念处善系心住七觉分”，次第满足择法、精进、喜、猗、定（成就四禅）、舍觉分。修习“七觉分”满足，得诸漏永尽，生、老病死苦永尽、解脱，乃至涅槃。

随佛长老既不受取、不积蓄、不使用钱财，也无为僧人管理金钱供养的净人，常年游化宣法，不定居一处。除经律、钵、具、袈裟及少许文具、贴身衣物外，身无余物，强调“远离俗念，戮力实践，老实修行”的学风。弘法化众唯以经教、禅法，不谈高论与俗务，说法率直、恳切，待人真实、慈悲，戒、禅精勤。

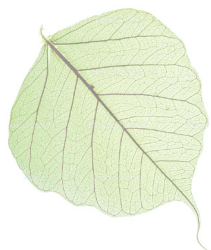
◎本书内容提到的《相应阿含》即是指大正藏的《杂阿含》。

《杂阿含》乃经名错译，本书更正之。



目 录

- 3 作者简介
- 13 艰难行道于人间
- 21 仰敬与怀念圣弟子的时代
- 25 荒野中的足迹
- 47 回首漫长与艰难的光明路
- 47 回首漫长与艰难的光明路之一
初心出离、转入佛门、亲近广老
- 51 1-1. 初心出离
- 55 1-2. 转入佛门
- 59 1-3. 亲近广钦老和尚
- 77 回首漫长与艰难的光明路之二
空的探寻、效法古德
- 77 2-1. 空的探寻
- 87 2-2. 效法古德
- 91 2-2-1. 老实修行
- 99 2-2-2. 远离肉食



- 103 2-2-2-1. 初上，初下！
- 105 2-2-2-2. 二上，二下！
- 111 2-2-2-3. 三上，三下！
- 114 2-2-2-4. 感应乎？
- 117 2-2-2-5. 应当远离肉食吗？
- 125 回首漫长与艰难的光明路之三
精进念佛、煮云佛七
- 125 3-1. 精进念佛
- 126 3-1-1. 持名念佛
- 129 3-1-2. 摄心念佛
- 133 3-2. 煮云佛七
- 133 3-2-1. 煮云老法师
- 136 3-2-2. 大专精进佛七
- 140 3-2-3. 难耐饥饿
- 142 3-2-4. 减食精进
- 145 3-2-5. 精诚礼佛
- 150 3-2-6. 见高广相

155 回首漫长与艰难的光明路之四
斋戒学会、忏云律师

155 4-1. 亲近忏云律师

155 4-1-1. 初登莲因

159 4-1-2. 忏公道风

166 4-1-3. 斋戒学会

173 4-1-4. 朝山燃香

177 4-1-5. 忆念师恩

181 归向缘起之路

181 5-1. 向法的缘起

189 5-2. 大疑大惧

191 5-3. 寻觅前贤之路

195 5-4. 专注、观察、验证、善择

199 5-5. 发现

203 5-6. 终于信佛

205 5-7. 传法十方

211 5-8. 感恩此生



213 永怀师恩，此生不渝

217 尘俗中的法眼

附录

231 中道僧团简介

232 原始佛教会简介

233 联络各地共修处

237 提供法宝流通据点

238 参与护法方式

239 原始佛教会网络资讯



艰难行道于人间

释迦佛教法的真义，隐没人间已经近两千三百年了！部派分裂以后的学派论义，相当程度的扭曲了佛法的原义，造成佛法及佛弟子日渐脱节于现实人间，逐渐转变为形上哲思、神秘信仰、善行道德及宗教服务融合为一的宗教。如此一来，引导人们务实、实际解决现实人生之内外困境、烦恼的佛法，遂在现实人生中显得苍白失色，并且空洞无力。除了给予一种空灵的寄托以外，确实是无助世人实际解决现实的问题。

四十多年来，个人戮力在南传、北传、藏传的教法当中，寻觅 佛陀的真实教法，目的是度苦与利他。终于在 2002 年夏季，从南、北传初期佛教传诵的〈七事修多罗〉，寻得古老《阿含》经诵的共说，重新确证了 佛陀亲教的真实内容。

自 2002 年始，个人及近学的中道僧团，即全力将佛陀亲说的教法——原始佛教，广为传予世界各地。

两岸华人社会较正式接触《阿含》经典的开始，可以说是在 1960 年北传印顺老法师在台湾写成《原始佛教圣典之集成》以后，但是对南传巴利圣典及南传佛教产生广泛的接触，应当是 1983 年印顺老法师写成《杂阿含经论会编》以后的事了。

台湾高雄元亨寺为了翻译巴利语系《南传大藏经》，在 1987 年秋成立“汉译南传大藏经编译委员会”，聘请吴老择居士为总编，并在 1990 年 10 月底出版首册——律藏（一）。汉译巴利语系《南传大藏经》的工作，前后总共经历 11 年的辛劳，终于在 1998 年完成了《汉译南传大藏经》全套 70 册的编译。虽然译文不尽完善，但是对学习巴利语佛典的两岸学人而言，已是莫大的贡献。

台湾接触南传佛教的风潮，大约起自 1985 年间，当 1991 年台湾“新雨杂志社”成立以后，经由许多人士的大力推动，学习南传佛教的风潮遂日渐展开。1990~1995 间，陆续有新雨杂志社、葛印卡禅修、帕

奥禅法的推行，特别是宣传泰国佛使比丘、阿姜查、阿姜曼思想的书籍，让素来习惯北传信仰的台湾信徒，逐渐的对南传佛教产生好感及兴趣，推动了学习南传佛教的风潮。

但是推动南传佛教风潮的某些学人，顺势的推动批判北传的浪潮，过度的不当批判，造成北传学人强烈反对南传的对立发展。

引领各地原始佛教会的中道僧团，正式成立于1997年（佛正觉后2429年），当时台湾台北的内觉禅林创立才刚满一年。当时熟悉北传菩萨道的台湾佛教界及社会大众，不论是对《阿含》圣典，或是对南传佛教及出家南传的僧人，都是陌生、冷淡、疏远居多，某些人甚至是采取对立的态度。

学兼南、北传教法，坚持依经、依律、不依论，致力探寻 释迦佛陀原说教法的中道僧团，在面对南、北传的对立处境下，虽是坚定保持中立态度，却一直饱受南传、北传的无情攻讦、毁谤、破坏。

例如：台湾内觉禅林的创建，自 1996~2004 年间，绝少有南传、北传学人或信众护持，在 2005 年后才有稀少的北传信众护持，南传学人的善意几乎是绝缘于中道僧团。当已经习惯“道场护持用于僧人”之北传风气的社会大众，面对中道僧团坚持不受取金钱的持戒作风时，多数是误以为肩负宣法重责的道场、教会，也是不用金钱而殊少愿意护持道场，让内觉禅林的宣法工作处在相当困难的处境。又某些缺乏善意的南、北传信众，故意用“原始佛教会接受金钱”的作法，揶揄中道僧团不受取金钱的作法是假清高、不要脸。

面对中道僧团，南传学人是不停地咒骂“提婆达多的徒众，假南传、真大乘，下地狱”，北传则是不停的毁谤“焦芽败种、附佛外道，小乘人没资格说法”。

2007~2011 年间，纽约某些北传学人一直用尽各种不当方法，毁谤、破坏中道僧团的宣法，甚至拉拢加拿大、马来西亚的北传法师、居士共同破坏中道僧团。2007 年至今，美国纽约地区某几处北传道场一直是不停地毁谤中道僧团。2008 年秋季起，中道僧团开始在

马来西亚传法，2009 年马来西亚某出家泰国的华裔南传比丘，开始不停地毁谤、破坏中道僧团，甚至要求马来西亚各地的南传僧人、居士都不得接触中道僧团。但是，试问：中道僧团做了什么缺德事？

中道僧团既不受取金钱，不涉入南、北传的对立，也不涉及任何政治圈。中道僧团包含不同地域的华人，学众也是各方政治立场的人士都有，但是都遵守僧团的要求，一律不分地域、族群，更不在原始佛教内部有政治活动。

可叹的事，是 2012 年某活跃于台独的人士极力要求前来学法，僧团为了保持“政教分离”的立场，要求其必须“公开声明退出一切政治活动”。接着，此人为了学习“原始佛教四念处”而刻意出家近学，随后又为了个人的发展，居然借由台独意识，暗地鼓动僧团的本地护法要支持他，并要省思：台湾本地人是否要继续护持中道僧团？然而，此人前往大陆活动，却又假称是“自行退出一切政治活动”。

可笑的事，是 2013 年僧团前往大陆江西某寺传授“十二因缘观”的禅法，在禅修活动后，僧团随即受当地某些法师毁谤，并且是用“C.I.A. 特务”作为破坏中道僧团的手段。这种可议的不当手段，让许多前来学习的大陆法友，在先求自保的情况下，盲目地跟随毁谤。后来，是在广西南山寺、唐山兴国禅寺、福建福清寺继续邀请传法的情况下，毁谤的波澜才逐渐减轻。

2014 年夏季，有台湾佛教会某位高层法师来访，在午后历经约 3 小时的谈会中，我对这位法师说：“寺门关起来谈，僧人可以分为原始佛教、南传、汉传、藏传，但是当开寺门对外，社会大众只会说：‘你们佛教僧人……’。社会大众是将佛教看成一体，学派、僧人之间的对立，只是无知、自私的作法。”

接着，又对该法师说：“北传僧人应当想：感谢南方僧团的奉献，在北传僧人未至之地，两千多年来辛劳地教化、照顾南方的苦难众生！南传僧人应当想：感谢北方僧团的奉献，在南传僧人未至之地，一千多

年来辛劳地照顾北方的苦难众生！”这位法师是有善根的人，听了这些话后，他的眼眶含着泪水！

这位法师说：“我未曾拜访过内觉禅林，但是早已听许多人谈论过中道僧团。”我说：“法师听到的话，大概不会有什么正面的评价！但是请问：中道僧团的作法，有什么地方让佛教僧团丢脸？在社会大众的面前，中道僧团的作法，难道不是让南、北传僧众都可以抬头挺胸吗？”

争利益、争名声、争地位，嫉德、妒贤的心态，让佛教内外是水深不可测！

二十多年的传法生涯，感谢某些法友的支持不移，如果没有这些法友的了解、信赖、支持，原始佛法可能很难再次地出现在苦难人间，中道僧团也更难行道于现实人间。

面对 2016 年的复杂世局，只是单纯做着利益世人、传承佛法，并且与世无争的中道僧团，依旧是处处艰难地行道人间！

感谢眼前的美丽土地与人民！ 祝福苦难的人终获得吉祥、平安！

相信佛、法、僧的光明必定照耀人间。

——佛陀弟子僧 随佛

2015 年 11 月 6 日 写于日升大地之际



仰敬与怀念圣弟子的时代

在佛门已四十二年了，真是一段漫长的岁月！

这一生最美好的事，是能够在佛法的学习中，确立人生的方向。在佛法的帮助下，度过人生的苦难，也在佛门师友、护法的关怀里，温暖人生、丰富生命。

此生何其有幸为佛弟子！感恩过往帮助学法修行的每一位师长与学友！感恩！无限的感恩！

学法愈久，实际的受用愈大，此生对佛法的信心已是坚定不再动摇了，即使千万人阻挠，也毅然向前。

在佛教学法、传法愈久，内心对 佛陀与圣弟子的怀念，也愈真挚、深切与悠远，难以言喻。

记得在 2000~2005 年间，个人与僧团几位僧人在台湾环岛游化的岁月。居无定所的游化，食、住等基本需要都不知在哪里，对不认识的人说法，传扬“十二因缘原说”也在当时游化当中默默地进行。

当时日子过得相当的艰辛，但是内心却宛如陪同当年 佛陀、阿难、舍利弗、目犍连、大迦叶诸圣弟子游化恒河流域一般，心境是异常的充实与欢喜无量。多么怀念的过往岁月！

佛陀的教法与僧团，历尽沧桑地渡过了两千四百多年，现今在种种内外困境的压力下，如同垂垂老树般，虽尚存生机，但已危矣！

这几年在海内外广宣“佛陀原说”的原始佛教，多少是引起许多宗派门徒的不满与排斥。但是个人始终认为这是宗派利益与个人情感的纠结问题，是外人无法解决的问题。

依佛教的现况来说，是传什么法都是“错”，无有任何的“法”可以获得无异议的认同！原因是宗派教法众多，各自分歧难合，任何一派的说法，在其他学派的眼中也都是错。除了原始佛法受到许多不当的排挤以外，其他各门各派的教法，在教内也是广受其他教派的批判与排斥，无有任何的例外。

在教法的学习与传授上，秉着良知而言，现今的佛教已经是“歧路亡羊”了！

因为教法的纷乱、难解，佛弟子的相争与对立，更让人仰敬与怀念“依经依律，团结无诤”的圣弟子时代。

个人的态度，是“与其抱怨黑暗，不如点一盏光明”。

在此，诚心地呼吁教内各方学人，放下个人情结与学派利益，能够为法、为教、为众生，共同回归“依经依律，团结无诤”的圣弟子时代。



荒野中的足迹

我们每个人都一样的“生而平凡”，除了少数人有着显赫的家世与背景以外，世上绝大多数的人，都和你我一样，降生在平凡的家庭当中。在现实的人生里，我们这些生而平凡的人，享受着许多财富、亲情、名声、地位，以及情爱。但同样的，我们也有着生命深处所无从跨越的事实与问题。在这当中，我们每个人都必须面对这些问题所带给我们的无助与孤寂。我们在一生当中，享受成功，也同样地面对失败。成功带来嫉妒、贪婪、虚伪与攻讦；而失败则带来鄙视、轻慢与疏离。在这当中，我们不仅看清了人心的真相，同时也发现了我们内在的真实。

每一个平凡的人，都同样地在这平凡的一生当中，有着这样平凡的经验。

我是 释迦佛陀的出世弟子，一个平凡的托钵僧。在这里，我想要和诸位朋友，共同来回顾我们的人生。

在现在的社会里，我们很难信赖别人，也很难信赖自己。我们不相信别人的原因，是因为我们在现实的经验里面，人与人之间多的是利害的纠葛，以及权益的争夺，互相欺蒙，相互争夺，虚伪、怨怼及许许多多的仇恨。我们不相信自己，是因为我们根本不相信——自己能够秉着良知面对这样的世界。我们的内心几乎都有一份渴盼，渴盼在现实的人生里，能够碰到一位人格与行为皎洁无瑕的人。最起码，我们也渴盼在人生当中，能遇到一位真心对待我们的人，可是我们根本不太相信我们遇得到。

我们也渴盼自己能有坚毅的意志与果敢的魄力，在现实的人生里，面对虚伪、狡诈、对立、争夺，能够秉着一份道德良知与清平的心，来做自己。然而，说实在的，我们对自己也没有这样的信心。我们的内心剩下什么呢？诸位朋友！在这样的人生里，我们的内心还有什么呢？我们相信什么？或许我们相信宗教，不论是上帝，或者是 佛陀。但毕竟在我们的一生当中，实际上没有机会亲自地面对祂们；我们实际必须

面对的，终究还是我们这一生所经历的一切，以及自己的内在世界。我们对宗教的信仰，主要是基于对现实的失望，以及失去信心。所以在现实的人生里，我们真正剩下的是什么呢？我们剩下的是徬徨、恐惧与失望。

诸位朋友！我这么说的主要意思，并不是要丑化我们的人生，或者是唾弃这个世界有多么的丑陋，更不是贬谪自己，看不起自己，让我们心怀幽怨地面对自己的人生。这绝对不是我真正的意思。我想要对诸位说的是什么呢？我们必须正面地面对自己的人生，不论是多么的丑陋，多么的虚伪，或者多么的不光彩，我们都必须要面对自己的人生。因为只有这样，我们才能在自己的人生里，发现我们所没有发现的事。那是什么呢？我不知道！因为我没有办法告诉诸位真正的答案，因为这个答案需要诸位在自己的人生里，自己去发现、明白，自己去体会。如果我们对自己的确剩下的只有失望、恐惧与徬徨，那么这件事对我们来说，就显得格外的重要。

我是 佛陀的弟子，其实我与诸位都一样的平凡。我和诸位生活在同样的世界里，我也有人所必须面临的困难与无从解决的问题。我是如何在这难以轻松面对的人生里，跨越自己生命的问题呢？事实上，我和诸位一样，深受过生命的挫折及苦恼的折磨，我也和诸位一样深感到生命的无奈与忧愁。比起大家，我没有特别的了不起。虽然我们都曾经感觉到，生命有许多值得珍惜与喜悦的事，但数十年经历下来，总是苦多乐少。

在这里，我想要和大家分享我认识 佛陀的经验，或许这个经验会给诸位一点帮助。这样的帮助对诸位能产生什么样的影响呢？我不敢确定。因为，人们可以将一盏烛火递到我们的手上来，可是我们会将这盏烛火做什么样的用途，那得看我们自己。我们对佛法的认识与学习，也是这样。

想想看，对我们每个人来说，在现实的人生里，最重要的就是活着的方向、意义与价值何在？一个人

活着，如果不知道生命真实的价值、活着真正的意义、以及生命的方向是什么？那他对自己的生命将会产生根本上的迷惘。虽然我们从书本上学到很多的道理，却是在现实的人生经验里，常常看到相反的案例。

努力地付出，是一种良善的美德，并且应当得到别人的赞赏。可是在现实的人生经验里，我们却常常看到替自己设想、保护自己的权益、牺牲别人应得的利益之人，反而被别人赞许为成功的典范。这样“努力付出是美德”的价值，我们会真正的相信吗？

关怀别人，利益大众，必将获得别人的感谢。但是在现实的经验里，我们关怀别人，却常常碰到别人利用我们的善心，而且认为是我们自愿要做的事。这样“关怀别人”的意义，我们会真正的相信吗？

生命的方向，在开创整体社会的和谐与真善美。可是在现实的人生里，我们却看到更多的人是为自己的利益、为自己人生的真善美在奋斗，而搞得整个社

会乌烟瘴气。但是许多对他们的评价，却是赞赏他们的功成名就。这种书本所教导的生命方向，我们会真正的相信吗？

许多的宗教告诉我们，不要追求无谓的欲望，应怀着慈善与爱心对待世人，保持心灵的纯洁，向善，向光明。可是做为一个坚贞的教徒，却常常看到同样信仰的宗教使徒，或神职人员，或出家人，所行所为却和所信仰的有很大的距离。请问，这个坚贞教徒的信仰会不会受到创伤与动摇呢？

事实上我们的人生有信任的危机，我们不知道该信什么。我们该信什么呢？这个问题，相信很多人是答不出来的，所以很多人什么都不信。表面上他只相信眼前的利益，可是到最后，他什么都没办法相信。

诸位朋友！你、我及周边我们所接触的人，多数人都受过这样的折磨，都受到不知道该相信什么的痛苦折磨。有的人深刻地感受到这个痛苦，并且努力地想要解决这个苦恼；有的人已经放弃了，放弃去寻找、

去发现、去开创要如何地相信，只是让这个生命过完而已！每天生活的重点，就是让今天的时间过去。

诸位朋友！你们发现这个问题了吗？如果你发现了，是否愿意把你的心打开，静静地倾听及思惟，我在这里与大家分享的事情。我不是要诸位相信我，我只是要诸位明白，我跟大家一样，都经历过这样的问题与痛苦。你们不需要相信我，可是一个和你们有过同样困扰的人，他的经验也许值得诸位去了解一下。

我与 佛陀相逢，在他的经验里，我找到了道路。在 佛陀的一生里，我发现，他跟我们一样，同样有现实人生的困惑与苦恼；他也曾经面临信心的危机，一样不知道生命该何去何从。或许，我们不一定要信仰 佛陀，可是这样一个和我们有同样经验的人，他努力解决人生问题的作为，也许值得我们注意。

佛陀告诉我们，我们没办法对外找到值得我们相信的事，因为一切都在变。当我们才对某一件事情，某一个人产生信心的时候，时间与环境的变迁，以及许

许多多因素的影响，不得不让我们相信的人，或者事物，产生了变化。我们应该相信什么？我们应该相信自己吗？忠实地相信自己的生命。可是，我们却同样要经历——时间与环境的变迁，也会改变我们的想法，改变我们的生命。我们该相信什么呢？他教我们先要看清楚这件事情。

当我们要解决信心危机之前， 佛陀教我们先要看清楚这件事情。

当我们要解决信心危机之前， 佛陀教我们要先看清楚人生的真相。

我们都有父母，纵使是一个孤儿，他也有生养他的父母；我们也有我们的亲人与朋友。可是在现实的人生里，我们的父母、亲人与朋友，他们不能在我们感觉到苦恼、感觉到困难、感觉到挫折、感觉到哀伤、感觉到绝望的时候，代替我们面对每一个生命必须面对的经验。他们不仅不能代替我们面对这些经验，甚至有很多的时候，他们会不敢陪伴我们面对这些事情。

因为人都有恐惧，都有面对困难的恐惧感。这样的经验，在我们的人生里面，比比皆是。在这里，我想与诸位分享我听到的一件事情。

在过去几个月，我游化到某个地方，有位居士发生了这样的事情。有位女士得了血癌，她需要骨髓捐赠，这是她唯一的一线生机。经过家族的配对，她的一个哥哥，可以捐赠骨髓给她。这个可以捐赠骨髓给她的兄长，正是从小到大，和她感情最亲密、最好的一个哥哥。当她满怀希望，觉得她的生命有了一线生机的时候，没想到这位从小最亲密、最信赖的兄长，却因为女儿与太太的反对，而令她最后的一线希望也落空了。因为她们认为，捐赠骨髓有许多可能性的问题，做女儿的不愿意自己的父亲、做太太的不愿意所钟爱的先生，冒着一些可能性的问题，捐赠他的骨髓给他的亲妹妹。最后，她的兄长接受了太太与女儿的意见，拒绝捐赠骨髓，甚且避不见面。对这位女士来说，这是一个非常沉重的打击，深感生命的无助、恐惧、绝望与寂寞。没想到：最相信的亲人，从小最信赖、最亲近的兄长，会在她的生命最无助、最危险、最需要他的时候，舍她

而去。这份苦楚，谁能够代替她面对呢？谁又能为她解决呢？这位女士经过这样的打击，什么人都不想见面，什么人都不相信！她沉痛地说了一句话，就算这个兄长，跪在她的面前，求她接受他的骨髓，她也不要。

我们可以想见，当这位女士说出这样的话，她的内心是处在极度的哀伤、绝望与痛苦当中，更是充满了怨怼——对自己的失望，对世上人心的失望，还有不满与深深的怨恨。这是我所听到的一个实例。我相信在各位朋友的身边，你也曾听到、看到，甚至也经历过许多类似的例子。当然手足情深者亦比比皆是，甚至陌生人都能以无比的温暖，来帮助我们的事实也不少。可是，人心许多阴暗的一面，我们却更常看到。生老病死原本就不是亲人与朋友可以代替，我们必须亲自面对。除了这些以外，财富、名声、地位与情爱，这些问题，亲人与朋友也不见得能够给我们多少帮助。

往往在最需要、最困难的时候，我们才最无助、最孤独与寂寞。

在现实的人生里，多数人都享有过财富与快乐。财富的拥有可以帮助我们感官上的享受，可以欣赏美好的东西，听美好的声音或者赞美；可以吃丰富的食物，穿所谓昂贵与漂亮的衣裳，享受高级的轿车，住精美豪华的宅邸。在这当中，我们的的确确有许多快乐，可是这乃是感官的快乐，心灵的快乐却不见得能获得。感官的快乐必须透过许多外在的遭遇与经验让我们满足，这些感官的快乐往往需要财富，可是财富的拥有，对每个人来说却不保证一定可以获得，当我们没有办法有力地掌握财富时，这些感官的快乐就要失去。所以，如果我们不懂得如何开发心灵的喜悦，就必须依靠财富，来让我们获得快乐。

而当我们必须依靠财富来获得快乐时，不可避免地必须陷入权益、名声的争夺；也绝对不可避免地要陷入人与人之间的对立、仇怨的漩涡里。这些争夺、对立带来的痛苦，比起我们透过财富或地位所获得的快乐来说，不知道要多上几倍？这样获得快乐所付出

的代价，未免太大了一点！在你争我夺当中，我们根本没办法相信什么，我们只相信利益，不可能相信道德与人心；我们也不相信自己。我们的痛苦更大，问题更大，可是当中所获得的快乐，却不一定有，或者极微小。最后，我们只有感到面对人生的一种迷惘，以及长久的失落。

有许多人觉得财富、亲人，或许不可凭恃；但是内在的聪慧、能力，应该比财富更有保障。因为财富的获得，必须靠争夺，而个人内在的聪慧与所习得的能力，却不需要去争夺。这应该比较可以依靠了！听起来似乎是这样。的确，我们个人的聪慧以及努力习得的能力，确实是别人带不走的。有了聪慧与能力，我们的确比拥有财富更安稳，也更有自信。可是能力也要比较，古人说得好：“一山还有一山高”，所谓“人外有人，天外有天”，聪慧与能力的竞争，是一场永无止息的战争。在现实的经验里面，有能力的人多半是互相轻视、互相障碍。诸位朋友！难道你们看不到吗？在这样的竞争，在互相轻视的当中，实际上聪慧与能力

并没有带给我们真正的平安，常常带给我们的是被人贬抑、被人故意轻视的懊恼，或者是我们瞧不起别人的骄傲。我们不见得能在聪慧与能力之中，得到平安。

透过种种的努力，可以让我们在社会上争得一席之地，这一席之地或许是高高在上，让我们在别人的面前呈现出某种权威，以及受信任的地位。可是权威与地位的拥有，却让我们不容易听到真诚的声音。因为权威，让别人心怀畏惧地面对我们；崇高的地位，让别人心怀贪求与觊觎地对待我们。畏惧我们，是害怕我们伤害他们；贪求与觊觎，是希望从我们身上得到他需要的利益。我们与真诚的声音拉开了一个很大的距离，我们更没有办法碰到真正可以相信的人与事。

或许我们最后选择相信自己！透过别人的赞赏、畏惧与阿谀奉承，我们相信自己。可是，我们真的相信自己吗？难道我们没有基本的判断、自视与良知，了解到别人只是说一些不真实的话，来讨我们的欢心吗？事实上我们知道！我们知道别人不见得对我们说真实

的话；我们也不敢确定，我们在别人的心目中，真的如他所说的那样。

我们不断地要求敬信、畏惧我们的人，必须对我们忠诚，可是我们却没有办法真正地相信他们会如此。我们不断地要别人效忠，可是我们还是担心。权威与地位没有带给我们真正的信心——对自己的信心以及对别人的信心。我们还是不安！

除此以外，或许我们寄望亲人、情人，或夫妻之间的情感。当我们在面对现实的人生，有许许多多的困难、许许多多的压力、许许多多的挫败的时候，情感往往成为我们最后的避风港。让我们可以在情感里，尽情地表现出自己的恐惧、不安、懦弱、愤怒、不满，以及我们的需要，而爱我们的人，往往会接纳我们所表现出来的一切。在这当中让我们深感幸福，感觉到在这个困难的世界里，终究还有一个最好的避风港，那就是真挚的情爱。可是随着时间的迁流，以及环境的变迁，改变了我们的容貌，改变了我们的想法，改

变了我们的情感喜好，与对事物厌恶的不同。这些情感的幸福，我们终究要看着它点点滴滴地消散与变迁。

在现实人生里，我们每个人都很努力，非常辛苦地建立起我们所渴望的安稳与和乐的生活，可是这些安稳与和乐的生活，依旧挡不住时间的变迁所带来的败坏。我们所拥有的一切，到最后终究要失去。我们没办法带走什么，甚至在我们现实的人生里面，我们可能会看到我们变得一无所有。

世间的成败得失，人与人之间的恩怨情仇与悲欢离合，常常在我们最意想不到的时候，带给我们挫败与打击；在我们最需要的时候，从我们身边悄悄地溜走。我们的生命已经很孤独了，可是这样的变迁，却让我们更寂寞。

人世的风光、名声与荣盛的地位，就好像把彩妆擦在不断剥落的墙壁上一样。怎么擦，都附着不住！我们看到的，只是一个不断剥落的过程，到最后还是一样的一无所有。

这些事实我们能接受吗？实在是很难接受。但我们不能接受又该怎么办呢？怀抱希望，怀抱着未来的希望在现在继续努力？可是努力的结果有两种：一个就是达成目的，一个就是失败。达成目的，以后又会怎么样呢？还是一样，要小心地维护，不然就要失去。可是再怎么努力地维护，最后还是要失去。我们还是要继续怀抱对未来的希望。那么如果失败呢？失败！我们就陷在挫败与绝望的痛苦当中。没有人可以忍受挫败与绝望，终究还是需要怀抱希望，怀抱对未来的希望。可是怀抱希望的最后结果，却是必需在不可避免的失落中，继续的怀抱希望。这个过程，只有得而再失去，或者只有失去。

这当中有苦有乐，这就是苦乐交杂的人生。这样的人生终究让我们感到无比的空虚，以及对生命的迷惑，直到死亡的到来。这让我们感到，我们犹如站在荒野当中的孤寂的身影，放眼望去，我们看不到可以依靠的绿洲，看不到可以饮之而真正能解除我们渴恼的甘露。甜美的甘泉在哪里？可以依靠的绿洲又在哪

里呢？我们每个人都在找。这是生命的荒野，也是我们心灵的荒野！

我们深刻感到这荒野的逼迫，以及我们的渺小，还有说不出的孤独。这样的生命荒野，我们看不到尽头，因为每一个人不断地重复这样的经验。我们的祖先们，他们重复这样的经验；我们的朋友们，我们的亲人，他们也重复这样的经验；我们自己也在这样的经验里面。我们下一代的子弟呢？这些在我们眼中看起来，依旧非常天真烂漫的孩子，他们也正在经历这样的经验。世世代代，从古到今，这样的生命荒野实在是看不到尽头；真正看到的，只有每个人的眼里对生命的期待。我也是这样，一直到 佛陀从我身边静静地走过。我从佛陀所走过的足迹当中，发现了生命内在的安稳道路。

这条生命内在的安稳道路就是：舍弃我们内心对任何事物的完美渴望，息止我们对自己的期许。远离期许我们成为什么？舍弃期许我们得到什么？息止我们可以得到什么的渴望。为什么呢？因为对任何事物的追逐，终究只是让我们陷于相互争夺、相互对立的

痛苦当中；而任何的获得与失去，最后终究只是失去。它不仅挑起人与人之间的争斗、虚伪，以及怨嫉仇恨，也让我们一生陷在不安的心绪当中。

我们内在有这样的觉悟，才可以让我们在这个生命的荒野当中，舍除内在的渴求，舍除对一切的渴望。只有这样，我们才能远离生命的忧苦；只有这样，人与人之间，才能有信赖的可能。

虽然我发现这样的道路，可是我没有办法代替别人发现这样的事。佛陀虽然知悉生命的苦恼，他也没办法帮我们息止我们内在的忧苦。所以，生命的荒野，依旧是看不到尽头。可是，当我们发现这条道路，生命的历程里就有内在的安稳。我们无法在这生命的荒野当中，在这变迁不定的人生里，留下什么，因为任何的功绩、名声、成就，终究会败坏、模糊，以及被遗忘。

我们只能走在这生命的荒野当中，走在人心的荒野里，走过我们身边这些心怀迷惘与愁苦的人。或许，这些人会在我们生命的经验里面，会在我们生命的历史当中发现，发现这条只能亲身体会、亲自实践、孤独、简朴、却没有忧苦而平安的路。这就是了解生命的真相，远离无谓的追逐与自我的期许，息止我们内在的忧苦。

我们该相信什么？或许这是我们需要更深刻省思的问题。

对一般的世人来说：虽然我们不缺亲人与朋友，但却深感生命的无助与寂寞；生活虽享有财富与快乐，却依然感到惘然和失落；聪慧与能力使人有所自信，可是内心却无法免除不安；我们或许具有权威与地位，但却长久地等待真诚；真挚的情感让我们深感幸福，可是我们必须看着它从指缝流逝；我们辛辛苦苦建立起安稳与和乐的生活，却挡不住由时间所透进的变迁与败坏。成败得失，恩义情仇，悲欢离合，犹如不定

的冷箭，轮替地射穿此一孤寂的身心。光华与荣盛，只是附着在败裘之上的粉彩而已！一切的渴望只等到渴望，苦乐交杂的人生啊！总是让人感到空虚和迷惑，直到死亡。在这生命的荒野中，我看不到尽头，只看到眼底的期待，直到 佛陀从身边走过。

从 佛陀的足迹中，我发现了内在的安稳之道——舍弃内心的渴望，息止自我的期许。因为任何成就的追逐，即是愁苦与失落的门；也是挑起争斗虚伪与怨嫉仇恨的箭。内在的觉悟，让我们在生命的荒野中，既无所渴望，也无所忧苦。

荒野依然无有尽头，但我们的足迹自有安稳！

我们无法在荒野中留下什么，只能走在人心的荒野中，走过迷惘与愁苦的人群。或许，人们会在足迹中发现，发现这一条孤独、简朴，却无有忧苦而平安的路！

我是世尊的出世弟子——比丘，在这里与诸位朋友分享，我对 佛陀的了解与实践佛法的体验。 佛陀和我们每个人都一样，一样有着在现实人生当中必须面临的生老病死、悲欢离合。他的弟子，从古到今，每一个也同样地必须要面临生老病死、悲欢离合与成败得失。这些都与诸位朋友在现实人生中的经历完全一样。

我们每个人都一样的“生而平凡”。 佛陀的体验之所以可贵，是在于他和我们都一样，一样的从平凡的人出发。他面临我们所面临的所有问题，但他能够跨越绝大多数人一生没办法自我解决的问题，这是佛陀体验所以宝贵之所在。

佛陀与他的每一个出世弟子们，都跟诸位朋友一样的“生而平凡”，对每一个平凡的人来说， 佛陀可以达到的体验，我们都有一样的机会。我在这里说的，并不是要显耀 世尊，以及他座下所有每一个出世弟子的殊胜、超越与功绩；而是要诚恳地告诉每一位朋友：

每个人都有机会，有机会在自己的人生里、在自己生命的痛苦里、在自己所无从跨越的困扰及苦恼里，到达解脱的彼岸。

我要告诉大家的，就是这件宝贵的事情。谢谢大家！



回首漫长与艰难的光明路

回首漫长与艰难的光明路之一

初心出离、转入佛门、亲近广老

学法至今已过了四十个年头了，时间不能说不长，人生至此，在佛门的时间已占了一生的大部份。想一想，这一生好像是为了学法、求法、修行与传法利益世人，没有什么其他的人生可言。这在一般的人看来或听来，似乎一生很贫乏；实则不然，学法、修行、求法及传法的人生，是非常的丰富，也很有深度。因为这是直接面对人生真相的道路，也是亲自面对世间现实面的道路，不仅要面对内在迷惑、贪欲的烦恼，也要面对由迷惑、贪欲、瞋怨交织而成的人间，即使在宗教的世界也是一样。

从修证佛法的层面来说，在这现实的世界里，或者佛教说的“痴、贪、瞋”充斥的三毒世间里，不论任何层面都有迷惑、贪婪、欺瞒、对立、斗争及仇恨。

这原本就是很平常，不需要感到诧异与愤怒，平怀看待就好。因为这是现实世间的当然，是众生的困难与障碍，而不是众生的罪过。

虽然世间许多伤天害理、互相戕害、逼迫的事，确实是相当地不当与不必要，但这也是在“痴、贪、瞋”的影响下，导致的作为与发展。若要止息世间的苦恼，应当要止息的是“痴、贪、瞋”，而不是对受到“痴、贪、瞋”逼迫的世间，感到忿怨不满。世间所谓的“人”，实则是迷惑、贪爱而缘生的“色、受、想、行、识”等五阴，迷惑、无知才会将“缘生五阴”当成是各个独有自主的“我”、“人”、“众生”。平常面对的无非只是迷惑、贪爱而缘生的“五阴”，绝不是独有、自主且故意要欺瞒、对立、斗争、仇恨与戕害他人的“我”、“人”或“众生”。

从孩提时代起，我的人生就一直面对着世间的种种烦恼及痛苦，当然其中也有许多温馨而一生难忘的人与事，但绝大多数是烦恼与痛苦。如同一般的人，

我曾深深地厌恶及不满这个无情、苦难的现实世间，对许多欺瞒、对立、斗争、仇恨与戕害他人的人与事，也无法予以平怀看待。因为总觉得这是不对、不当的烦恼及罪恶，许多贪婪、自私的人，毫不羞耻地做着伤天害理、戕害、逼迫他人的事。这些令人无法忍受的人与事，在这世间根本无法断绝，更无法拒绝于现实生活之外。因为如此，我不满于这个现实的世界，当然也想逃离这个世界，所以曾经念佛、求生净土，努力的寻求解脱，也至诚的发愿一定要“普救众生”。

然而，不论如何的至诚发愿要“普救众生”，至心的念佛、求生净土，或者努力的寻求解脱，都不离开对这烦恼、苦难世间的不满与怨怼，无法真正的平怀看待。面对现实的世间，内心还是无法真正的“平怀与平静”，因为真正需要的是“离苦与息苦”。

经过几十年的努力，努力地离开这个苦难的世间，努力地远离世间的苦难。最后，经历过这个现实的世间，才体会到什么是平常！什么是当然！才懂得“平

怀世间”，如何才是“无忧的慈悲”。

回首走过的行迹，寻求光明与平安的路，是如此地漫长与艰难，却又恍如昨日般地迅速。想一想，如果个人的学法经历，可以有点滴的助力，能让许多人面对自己与苦难，那么就将这段路程说出来吧！



1-1. 初心出离

在学生时代就进入佛门，原因不是受到任何的打击，而是在逛书局的时候，看了书架上的一本明代章回小说——《七真史传》，那是一本描述宋代年间，道教王重阳度人修行的故事。虽然自小家中就有虔诚的宗教信仰，但是父母从没有灌输孩子任何的宗教信仰，注重的是人格的教育。《七真史传》是我第一次接触具有“宗教色彩”的书籍，其实也谈不上什么真正的宗教色彩，也不过是一本有点像《济公传》的劝世、劝人修行的故事书，只是不像《济公传》有那么多神怪情节。在《七真史传》中，最引我注意的内容，完全不是当中的神仙情节，而是书里采用中国章回小说的文笔，在每一章节前面写的诗句。诗句的内容多是劝世修行，这些劝世修行的诗句深深感动了内心的世界。

学生时代的生活，就是为了升学、联考，其他都不是重点。我入中学时，遇到一位很认真、负责的班

导师，他是我这一生当中第一位“启蒙恩师”。在入学的第一天，这位导师鼓励学生的话，深深地吸引与打动了，一辈子都没忘。他说：“同学们！你的将来由自己决定。你可以认真读书，也可以交女朋友，但要记住：你们不会有任何爱情的美满结局，你只是‘先替别人照顾老婆’。年少不努力，一定后悔一辈子。不要贪一时的快乐，痛苦一生。你们可以认真地学习，奋斗人生的前程、利益社会，作一个让父母、兄弟姊妹、妻子、儿女及社会都同感荣幸的人。反之，如果只知玩乐、放荡，可能会变成一个‘垃圾堆捡剩下的人’。你们是要自尊、自重的人生，还是要糟蹋自己的人生，你得自己决定。”这位恩师的开导，从入中学的第一天，即深深的影响了我。

因此，从中学时代起，我很认真地读书，即使在上下学时，目光也是目不斜视地注视着前方的路，绝不观看其他不相干的事，更不看女生。例如：在补习班上课时，我的座位正紧临着隔桌的女生座位。但是上了一年的课，隔桌女生的脸长得什么样子，我连看

都没看过。记得有一回和同班同学走在路上，这位同学对我说：“看！前方那一位女同学某某某。”我问这位同学：“你怎么会认识她？”这位同学回说：“她是补习班的同学，是我们班的班花啊！她坐在你的座位旁边，已经一年了，你不认得吗？”我当时的回答，是让这位同学张大嘴巴地连说“不可能”，可是我真的连看都没看过。

我的脑子里只记得导师的话，要“认真地学习，奋斗人生的前程、利益社会”，不要“先替别人照顾老婆”，更不要“做一个在垃圾堆捡剩下的人”。当年常有男同学邀请参加与其他女校学生的联谊活动，我是一律地回应：“书中自有颜如玉，书中自有黄金屋。”坚定地婉拒了。除了读书以外，我没参加过学生联谊活动，一生没跳过舞，也没有任何不良的嗜好。虽然在老师的眼中，我是一个“品学兼优”的好学生，但是从现代年轻人的眼光来看，应当是一个“怪人”吧！

然而，满脑子只知认真读书的“怪人”，却被一本《七真史传》当中劝世修行的诗句深深地撼动了。当时让我印象最深的劝世诗，是传说由明代悟空禅师写的《万空歌》，内容是“天也空，地也空，人生渺渺在其中；日也空，月也空，东升西坠为谁功？金也空，银也空，死后何曾在手中！屋也空，地也空，换了多少主人翁！妻也空，子也空，黄泉路上不相逢！权也空，名也空，转眼荒郊土一封！”这一首诗的内容，虽然有些消极，却使我从只知“读书求取功名，开创人生前途”的想法当中，警觉、醒悟过来，开始认真地思索、看待生命内在的问题。

1-2. 转入佛门

刚开始求法的目的，只是单纯地为了“远离老病死的逼迫”，完全没有其他宗教性的想法，也不懂什么宗教。初接触的多是自以为是宗教，实际只是“民俗信仰”而已！又因为接触《七真史传》的关系，也就想学习道教的修行，所以拼命地阅读道教各种修行书籍，每天除了上学读书应付繁重的课业以外，必定早晚诵经禅坐，希望有一天真能够“成仙不死”。

直到有一天，一位贩售宗教用品的老板对我说：“台北龙山寺旁有位广定法师，他的精舍有流通佛教书籍，你可以前去求取经典。”当我得了这个消息，马上就依照地址前往求法。

寻到该精舍后，当时广定法师不在，我向精舍内一位服务的居士问：“有道教的经典吗？”说实话，当时我只知道要修行，什么宗教也不懂，才会作出到佛教的精舍寻求道教经典的妙事。我记得当时那位居

士默默地看了我一眼，静静地回应说：“这里没有道教的经典，但有一本书可以先送给你看。”接着，就拿了一本书给我，我接手一看，书名是《暗路明灯》（作者是回明法师）。当时我也不知这书是什么内容，但还是接受了。

当一回到住处，即迫不及待地阅读《暗路明灯》，等我读了内容以后，才知道这是针对当时民间新兴宗教一贯道（当时多数是称先天、龙华、天道）所写的书籍。书的内容是约略地将佛教与道教、民俗信仰之间的差异，还有一贯道提倡的种种伪乱佛、道、儒教的说法，如“释迦佛退位，弥勒掌道盘”、“红阳佛教已过，白阳佛教来临”等胡言乱语，一一地说了出来。真正的重点是呼吁世人不要被欺骗，误以为“先天、龙华、天道”是一种“新佛教”。这时我才明白，将书送给我的居士，八成是误以为我是“佛、道、神不分”的一贯道徒，才会送我这本书。我非常地感谢这位居士，也很感谢《暗路明灯》的作者，让我分清楚佛教、道教与民俗信仰的基本差异，也让我明白了“成仙永生

不死”是不可能的事，更知道有一个混佛来灭佛的一贯道，了解唯有断除“痴、贪、瞋”才能脱离生死系缚。从那一刻起，我的内心归向了释迦佛陀，归向了佛法，归向了修学佛法的道路。

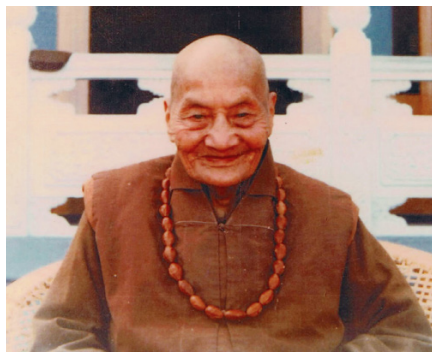
此后，每天早晚的诵经，改为诵佛教的经典，禅坐不再用有道教色彩的“四正时静坐法”，而是采取了天台宗“六妙门”的禅修法。虽然还没正式地皈依佛门，但是诵念佛经、禅坐成了每天的修行定课。经过一年，俗世学佛的兄长建议：何不依止提倡念佛的煮云法师，正式地皈依佛门？刚好煮云法师前来台北某寺，兄弟二人前往拜师，却不知煮云法师已在前一日离开了该寺。当时心想，既然要皈依佛门，也就不必计较依止哪一位大德为师，遂请该寺住持为我见证皈依了。皈依后不久，我向师父问了一个问题，这问题是——“空”是什么意思？师父听了这一问题，只随口说：“空！有理上的空，也有事上的空。空！不易体会。”接着，送了一本天台教下斌宗法师写的《般若波罗蜜多心经要释》，让我自己研究了。

虽然已经皈依了佛门，还是没有真正亲近哪一位大德学习，依旧是处在自修的阶段。我真正研究的第一本佛书，是斌宗法师的《般若波罗蜜多心经要释》。当时自己的佛学底子，根本无法读得懂这本书，书内的一大堆宗派佛教名相，更是闻所未闻。查阅佛学辞典，是用专有名相解释专有名相，更是一团雾水。记得当时书本正文的第一、二页，我是天天读，整整读了约一个月，才大约知道是说些什么，全本费了将近一年才读完。虽然读得很辛苦，但是这本书为我扎下了学习天台宗教说的因缘。

接着，我开始以天台宗的教说为本，开始学习天台宗的一切，继《小止观六妙门》之后，再一步步地完成《天台四教仪》、《法华玄义》、《法华文句》、《摩诃止观》等著作的修习。

1-3. 亲近广钦老和尚

第一位真正亲近的师父，是广受念佛人尊敬的广钦老和尚。



由于学习天台教说的关系，不免受到天台宗智者大师的影响，也学习智者大师兼及念佛往生的修法，所以除了研习天台教法、修习止观以外，还兼持念弥陀名号。虽然念佛，但是个人和广钦老和尚的亲近因缘，却不是“念佛”引发的关系。

广钦老和尚与个人的因缘，是从朝山开始。当我皈依后隔两年，听说某佛教团体将举办朝山活动，当时我也不懂什么是朝山，遂请问了主办团体的负责人。那位师兄为我简单地介绍后，积极地邀我参加朝山，并请我帮忙当天的一些事宜。朝山当天约有十二辆大型游览车前往，参加人数约有八百多人，目的地是台

北县土城承天寺，这也是我第一次参加的佛教活动。主办的师兄看我年纪轻、体力好，要我及其他两位师兄负责朝山步道两旁的香烛。这份工作的内容，需要从山脚到寺门口长约三公里的石板步道，在每一步距的步道两旁各插一支香，每四步距的步道两旁各燃一支蜡烛，并且在朝山队伍全部朝上山前，彻夜都要让步道两旁的香烛维持着不缺、不熄。

那一夜，我彻夜奔波于座落在宁静的山间、沉睡在月光下的朝山步道，当时充溢在心中的是年轻人面对新鲜经验的亢奋与助人的喜悦。除此以外，有的就是眼见不分男女老少，个个虔诚诵念着佛陀圣号，每三步一跪地顶礼，沉浸在宗教的神圣与虔敬中，无一心地祈求光明世界、远离苦难。朝山的庄严与虔敬，深深地撼动内心的深处，难以言喻！我在月光明照的宁静山道上，一面点燃、安置着步道两旁的香、烛，一面省思生命的路。那一夜的月光，显得特别的亮！

虽然这事已过了近四十年，但是当时的情境，却恍如昨日般的清晰！

由于朝山的人多，队伍拉得很长，三步一拜的前进，速度自然很慢。当最后一排的法友开始步上朝山步道时，已经是凌晨三点多了。走在最后的法友，是几位八十岁上下的老居士，虽然人老体弱、步履蹒跚，更无法跪地叩拜，但还是虔敬地诵念佛号，踏着颠簸的脚步前进。我为了维持山道两旁香烛的通明，已在山道上下奔波了好几回，最后一趟是沿着山道一路巡视两旁香烛地走下山来。当下到山道口，看着走在最后的几位老弱法友，内心被他们的虔敬感动，也感到很不舍。此时，我主动地将他们身上的背包及提袋，统统地背负在自己的身上，陪着这些老居士一步一步的“走”向山上的承天禅寺。

当最后一位老法友“走”进寺门的时候，已经是清晨六点多了。从前夜十一点到清晨六点多，整个朝山历经了七个多小时。进了寺门，走上大殿旁的平台，才发现此地是视野非常辽阔、环境优美的一处山林道场。此时整个平台上，挤满了朝山上来的法友，围绕

着一位盘坐在一张小藤椅上的老和尚，虔诚地顶礼。我站在人群旁边，远远地看着这位老和尚，感觉到一份特别的亲切感。当时既不知道这位老和尚是谁，也没听过“广钦”的名号，更不知道这位老和尚是佛教界的一位特殊行者。除了亲切以外，没什么特别的心情。

看着大家围着老和尚顶礼后，不久，我就绕过人群走向铁皮搭建起来的简易大殿，准备从大殿的侧门进入大殿礼佛。但是，当我绕过人群走近大殿时，坐在大殿侧门旁的广钦老和尚，突然转过头来两眼炯炯有神地看着我，并且开口对我说：“我有话要对你说！但是现在人很多，不方便讲，等一下你来找我。”接着，老和尚就迳自地转过头，继续地面对那些朝山上来的善男信女。当时，我有点“错愕”，也不知如何回应，只有静静地看着两公尺外的老和尚，随即转过身进入大殿礼佛。

这是我和广钦老和尚“认识”的因缘！

广钦老和尚要对我说什么呢？朝山当天的信众实在太多了！礼佛后，随即到餐厅用早斋，实在是饿了。随后，我约略地游览了寺院内外及周边环境，在参与大众的回向后，就随众下山了。当天，我没找广钦老和尚，没探问老和尚要对我说些什么话。为什么不问呢？因为当时的交通条件实在不容易，如果不随众下山，我就不知道要如何回台北了。

对一个年轻的学佛人来说，当时确实是无法体会累世的学法因缘正在逐步地显现。

过了几个月以后，在一个假日的午后，我自己朝山上了寺院，独自面见了广钦老和尚。当时老和尚静静地看着我有一会儿，慎重地说了他要对我说的话，话中的内容，目前还不宜公诸于世。当时，我对话中的内容，既是半信半疑，也有着惊喜参半的心情。因为内容是多么的令人不知如何……。日后，经过多年的修行以后，验证了许多当年老和尚的私密提醒与关爱，不禁让人感到修行路上的因缘，是多么令人惊叹与不可忽视啊！

此事过后不久，我在广钦老和尚的座下，正式的皈依了佛、法、僧。这一生我成为老和尚的弟子，缘生法无常、非我，世间因缘是多么的奇妙啊！

自从参加了那一次的朝山以后，我喜欢上朝山的修行方式。因为在朝山的过程中，朝山者无法借由对各种外境地攀缘来逃避内心的世界，必须独自面对内心种种念想与烦恼，唯有不断地面对与调伏，归向专注与平静，朝山者才有办法继续的修行前进。否则，朝山者会因为受不了内在的沉闷、烦躁、欲念、妄想及劳累的煎熬，使得心不在焉、无法得益，或是难耐煎熬而中途放弃。虽然朝山不会正觉、解脱，也不见得会获致圣灵的感应或救赎，但朝山确实是一种特殊的身心淬炼方式。往后，不论是独自朝山，或是法友们一起朝山，我历经约两百多次的朝山修行。人多或人少，三步一拜或一步一拜，走承天寺旧有的朝山小道，或走日后另辟的环山通车大道，快一点约要两小时三十分，最久的要八个小时，可快、可慢，有着各自不同的修行经历。

从学法开始，内心就有了出家的念头，但一直下不了决定。原因无他，只是设想太多了，但是当时自己不能明白。譬如：想找一位有修、有证的师父，不想依止一位凡夫僧出家。问题是哪一位真的有修、有证，不都是这些没有证悟的人只凭着自己的想法猜测的吗？又考虑同门出家的修行人，他们的品德与修为的好坏，因为同参道友很重要；又要考量师门的道风及弘法方式，是否有助于自己的修证，也有助于利益世人？因为修行是需要自利利他啊！又要求道场的环境，更顾虑师父的年纪会不会太老——因为环境不好或恐安住不舒适，师父太老一旦圆寂，做徒弟的会失去师长的关照，增加很多修行及生活上的困难；还有……很多、很多的万一，都认为要多加考量，不能随便地决定修行大事。这种看起来谨慎、认真的考虑方式，实际上是最为愚蠢的心态，因为世上哪有这么完美的事情呢？

如果修行需要找一处完美的修行环境，那么就不是在修行，而是想要搬到一处好地方享受，是搬家，不是出家。

然而，当时自己不明白，也没有人提醒；最重要的是，提醒也不见得有用。因为内心还是需要有安全感！如果无法跨越内在的烦恼，即使出家也会因为烦恼而还俗，或是重新过着像俗人的“出家”生活。

因此，我曾为了下不了出家的决心，请问老和尚该如何？老和尚静静地看着我，只说：“等你放得下时才出家！”这一句话，大家都明白，却是不容易做到。

在承天寺里，除广钦老和尚以外，让我印象较为深刻的出家人，是后来继任承天寺住持的传悔法师。每次深夜朝山到了寺院大殿外，总会看到安单在铁皮建造的简易大殿内的传悔法师，静静地、无怨无悔地做着一个人该承担的事，不高调、不张狂，也不贡高，老实忠厚地做一个出家人的本份事。

虽然我和传悔法师没说过几句话，但总是把他记在心里，把他和修行的念头放在一起。

在此，顺便提一下老和尚与个人些许朝山经验的奇特事迹。

记得有一回，我和两位虔诚念佛的法友，一位姓苏（此人已过世近三十年了），另一位姓刘，三人一起前往承天寺朝山。当时已是深夜十一点多，预定朝山到达寺院的时间是在凌晨两点多，可以顺便参加寺院的早课。那天是个不见月色的沉静夜晚，朝山途中只能依靠跪拜时摸着地上的石板，约略地猜测下一步的方向，摸黑前进（当年的朝山步道还未设置现有的路灯）。

当朝山到半途时，突然下起雨。三人看着雨势越下越大，事前又没有准备雨衣，只得加速前进。后来，雨势实在太大了，三人的衣服也越来越湿，有点受不了。此时，山道右侧山坡上，正有一块突出地面约有三公尺的山岩，山岩上头刻着“南无本师释迦牟尼佛”的圣号，白底红字的漆色在黑夜中若隐若现，山岩下方则稍微向里凹斜，可以勉强用来避雨（这是一处承天

寺的朝山者都有印象的地点)。三人离开步道，在黑夜中走向刻着“南无本师释迦牟尼佛”的山岩底下避雨。在山岩下只能站着避雨，身上的衣服也大约湿透了，雨带来了风，三人在风雨中身体直打哆嗦，又冷、又累！

过了不久，刘姓法友问了一句：“师兄！不知道我们朝山有没有用？”他的话才刚说完不到十秒，我和苏姓法友都还未能来得及反应时，三个人不约而同地听到头顶上方，也正是避雨山岩的顶上，清晰的传出一声“咚”的大鼓声。那是敲击寺院大鼓的声音啊！这个地点附近哪会有大鼓啊？何况这里距离承天寺也还有很长的距离，需要再转几个山弯才能到达寺院啊！并且离寺院的早课时间，也还要一小时多。此时、此地，怎会有寺院击大鼓的声音呢？

“大鼓声”响过以后，三个人沉静了一会儿，此时谁也没出声，也不敢出声。接着，三人不约而同地走向下着雨的黑夜，走向朝山步道，在滂沱的雨势中，不顾身上衣裤已经湿透，继续地朝山前进。

朝山不知道有没有用？在当时，这个问题似乎已经不用回答了！

另一件有关老和尚的奇异事件，是俗家一位远房亲友说的经历。虽然这位远房亲友是隔很远的关系，却是看着我长大，对我也很关心、疼爱。此人既不是佛教中人，也绝少接近佛门。

在一个假日的傍晚时分，我在承天寺参加当天的晚课，当诵经告一段落，正在念佛、绕佛的时刻，这位远房亲戚突然地出现在承天寺的大殿。当她看到我和一群出家人一起念佛、作课时，当场就哭了起来。晚课结束后，我过去打招呼，她还是不断地掉泪，并且问我：“你一个年轻人为什么要和一群出家人在一起？为什么不和其他同学、朋友去玩，却要在寺院中参加诵经？”又说：“我看你这么年轻就这样远离世俗，内心很舍不得。”我回答：“我喜欢寺院的宁静，不喜欢年轻人玩乐的生活。不要为我担心，我过得很好，也没有受到什么刺激。”除了安慰这位远房亲戚，我又问她：“你怎么会到承天寺呢？”她说：“有位

朋友提起承天寺的风景很美，建议到承天寺看风景，所以大家就上山来了。”

接着，这位亲友问了一个问题，她说：“这寺院的老和尚是不是个特别的人？我从来没有来过这个地方，我这些朋友也都不是佛门的信众。为什么我一到寺院，老和尚一看到我，就对我说：‘陈信女！虽然你的生活过得很好，但是你的一生有很多辛酸的事，内心很苦、很可怜。’”接着她又不断地问：“为什么我没来过这寺院，也不认识这里的人，老和尚怎么会知道我姓陈？怎么会知道我生活好，却很苦呢？”关于这位亲友的问题，当时我是无法回答，也不知如何说。但是，我的内心是很佩服老和尚能够洞见人心，又能特别慈悲地点化这位亲友。

我与老和尚的师徒之缘，是在师徒静默的默契间，宁静、低调地进行着。我上山时，多数的时候是老和尚静静地坐在藤椅上，我则静静地盘坐在旁边的地上，在安宁、沉静的日光中，师徒无语地过一下午。其他，只有默默地帮忙寺里作法工，从不到处攀缘、结识寺

里的师父，大多数是从未说过话的僧人。这样过了十余年！直到老和尚在高雄县六龟乡开辟新道场，移往六龟驻锡为止，这一段上山与师父过午的因缘才改变。

老和尚移住六龟妙通寺后，我只去过三次。第一次前去妙通寺，是老和尚住在六龟已有一段时间，我想念老和尚，遂从台北开了好几个小时的车程，前去拜见。印象特别深刻的是，汽车行经当时尚未修好而满布大小砾石的乡间道路时，整部车震荡的像是要解体，身子骨更像要抖散分离，真是难以言喻啊！看到老和尚时，老和尚慈祥的望着我，虽然只有简单的说：

“你来啦！累吗？”但是在眼神当中，感到一份深沉的安慰，还有一份温馨的师徒之情。那一次的见面，我的内心是错综复杂，并且带着些许沉重的心绪及不安。因为老和尚年事已高，已经九十多岁了，弟子们都有老师父即将圆寂的心理准备。虽然有生就有死，人生不免一别，但有多少人能够免于不舍的哀伤？又有多少佛弟子能够坦然地面对有恩的师长自此永别？难啊！对当时的我来说，还做不到“平怀以对”。

第二次前去妙通寺，是在老和尚圆寂的当天晚上，从承天寺得到老和尚圆寂的消息后，当天深夜随即开车前往“奔丧”，内心犹如死了至亲一般的伤痛。隔日清晨约五点抵达妙通寺，寺里来了很多各地的法师、法友及信众，无不是前来礼座送驾及帮忙念佛。我问了寺里的法师，即前往法座前致上身为弟子的崇敬，在馨香缭绕的法堂中，在声声清亮虔敬的念佛声里，我静默地缅怀这一段师徒之情，永生难忘！

景物依旧在，故人已迁化，当知世间路，时不待吾欤！

老和尚的圆寂，我的内心是非常的沉痛与失落。我想：我还能在哪里找到如此的善知识呢？

第三次前去妙通寺，是在老和尚荼毘的会上。在前往参加老和尚荼毘（火化）的前几天，我们几位法友决定为老和尚奉上最后的供养，这一份供养就是“用鲜花庄严荼毘场”。因此，在荼毘的前一天清晨，

几位法友一起前往台北的花市，购买了很多的花材，准备隔天奉上供养。

荼毘的前一天深夜，几位法友连夜开车前往妙通寺，一路奔驰不敢耽误，终于在清晨近八点时分顺利的抵达。到达妙通寺时，寺里周围内外挤满了来自各地的长老、法师、大德、善信，目的就是为老和尚致上诚心的礼敬。这真是“大德虽逝，德馨不远”！

一行人进入寺里，向当天主事的法师提出要“用鲜花庄严荼毘场”时，执事法师说：“非常好！寺院原本早已向高雄订了鲜花，但是不知什么原因，今天花商无法将鲜花送来寺院，正缺鲜花布置荼毘场。”这事是如此的奇巧，为何早已订妥的鲜花竟无法送达，却刚好由远在台北的弟子及信众送花来呢？是否老和尚有知，或是护法龙天安排，满足弟子奉上最后供养的心愿呢？

当天寺方为了信众过多，担心影响荼毘的进行，即要求除了工作人员以外，任何人不能进入荼毘场，只能在离荼毘场约五十公尺的周边地带，远远地观望。此时，我们这群准备“用鲜花庄严荼毘场”，向老和尚奉上最后供养的佛弟子们，才有机会在荼毘场内，忙碌地将众多的新鲜花材，用各种手边拿得到的材料及工具，费心地将荼毘场布置妥当，圆成了“用鲜花庄严荼毘场”的心愿，奉上了最后的供养与礼敬。

因为这份发心，广钦老和尚进行荼毘的时刻，我和老和尚座下的众多出家法子，都在荼毘的现场，临近参与及观看荼毘的进行，其余来自十方的学人及善友，都只能在荼毘场外，远远的观看及念佛。在大众齐诵的念佛声中，我的眼底默默的流下两行清泪。一团火焰烧化了老和尚缘生的身躯，也烧尽了我内心的犹豫，但却烧不掉弟子对恩师的怀念。在荼毘进行时，我内心念着：

“师父啊！在生死轮回中，我们再次的相逢与相度。不论过往宿世的因缘为何，至心地感谢您在这一生对弟子的提醒与嘱咐。弟子终会出家修行，走向原本要走的路，不再犹豫！”

这一段经历十余年的师生因缘，一直深藏在内心，难以忘怀。

回首漫长与艰难的光明路之二

空的探寻、效法古德

2-1. 空的探寻

前面提过，我刚皈依后不久，曾经向师父问“空”是什么意思？当时师父只随口说：“空！有理上的空，也有事上的空。空！不易体会。”接着，送了本斌宗法师著作的《般若波罗蜜多心经要释》，让我自己研究。我费了一年的时间，才将《般若波罗蜜多心经要释》读完。

然而，读完了斌宗法师依据天台宗思想解说的《般若波罗蜜多心经要释》后，虽然明白天台宗采取“体、相、用”的认知及诠释法（有的用“性、相、用”的语词，不论是用“体”或“性”，意思相近），宣说一切法“以空为体，缘生有相，随方显用”的教说。例如：湿为体性，云、水、冰皆缘生相，饮用、洗涤、灌溉是不同面向的作用。

然而，用“空体”或“空性”来解说世间是“有而非有，体性空寂；空而不空，缘生万法”，这种“真空妙有，妙有真空”的形上学解说法，毕竟是将“空”定义为一种抽象性存在的“体、性”，这是无常、有限的现实经验以外，另为“常恒遍满”的玄秘境界，纯是“本体论”的形上哲理，应当是和释迦佛陀的“因缘说”不同。但是当时个人初入佛门未久，哪能明白释迦佛陀教法与这些宗门法派学说的差异呢？当时读完了斌宗法师的《般若波罗蜜多心经要释》，再进而研究天台宗思想学说后，虽然觉得天台宗的“体、相、用”诠释法，在平常生活也能举例说得上，自己已懂得这套学说的理趣，也能对人教说、讲演，但总觉得似乎有些不大真实，从现实来看似乎有些玄渺。

因为内心对“空”的真义，还有许多的疑惑，所以依旧到处探问“空”是如何的意思？可是，到处探问的结果，却是令人遗憾的经验。因为发现多数的僧俗，对“空”的真义，事实上是不知所云！或者，学的还是“体、相、用”的诠释法，是“真空妙有，妙有真空”

的形上学解说法，没什么特别深入、实际的认识或体会。虽然如此，我还是到处问“空”是何义？直到有一天，碰到一位师兄对我说：“有一位对佛法相当深入的居士，要开一堂‘空’的讲座，他应当可以给你很大的帮助。你来参加讲座吧！”我听了这个消息，随即答应了这位师兄的邀请，参加了这一场讲座。

开讲“空”的这位居士，是佛教界很多人认识的游祥洲居士，当年他是佛教圈中众人赞叹的“青年才俊”，年轻有为、优秀的佛教青年楷模，曾在佛光山开讲《大智度论》。在游居士的那堂讲座上，我得到很大的启发，他提到“（大乘）菩萨道”思想当中很重要的一个基准认识：“空就是缘起，缘起就是空！”他在讲座中，说到“（大乘）菩萨道”的《般若》思想中，几个重要的思想支柱：“缘起即空，空即缘起”、“应一切智智心，大悲为上首，无所得为方便”¹，还有引用《中观论·观四谛品》²的思想：“诸佛依二谛，为众生说法，一以世俗谛，二第一义谛。若人不能知，分别于二谛，则于深佛法，不知真实义；若不依俗谛，

不得第一义，不得第一义，则不得涅槃”、“以有空义故，一切法得成；若无空义者，一切则不成”。

游祥洲居士的口才及表达能力都很好，认知及陈述学说的逻辑也很清楚，果然名不虚传。他的说明，对当时初入佛门才没几年的个人来说，真的是很好的一堂课。

虽然游居士陈述的思想，是“（大乘）菩萨道”的《般若》、《中观》学说，从佛教的教说发展史来看，源同更早的部派佛教大众系一说部³。“世、出世法皆无实体，唯一假名”的说法（公元前 271~187 年），是后出自公元前一世纪中叶至公元后三世纪中叶的学派理论，距离 佛陀入灭的时代（公元前 387 年）已有三百多年，毕竟有所不同于 佛陀的教导。但是游祥洲居士的说明，让我清楚的了解到一件事，那就是佛法的中心在“缘起法”！这是一个很清楚地讯息，让我有种“恍然大悟”的感受。

自从听了那一场“空”的讲座后，我常常念着《中观论·观四谛品》的句子：“诸佛依二谛，为众生说法，一以世俗谛，二第一义谛……。”虽然当时还无法察觉到品题〈观四谛品〉，为何说的是“二谛”呢？但我还是很喜欢这段句子，这句话陪伴我有十多年的学法岁月，直到更进一步明白更早期的教说以后，才不再持诵。

虽然现今个人对佛法的学习及体会，已经明白主张“缘起即空，空即缘起”的《般若》、《中观》学说，实质上是不同于释迦佛陀教导的“因缘法”。“缘生‘则’无常、非我”的佛说，毕竟是有所不同“缘起‘即’空，空‘即’缘起”的说法！但是，我依然感谢当时的启发。那一场演讲，应当只是游祥洲居士众多演讲当中的一场而已！但是对个人来说，是我深记心中，历经三十多年感谢不息的一场讲座。游祥洲居士！谢谢你的慈悲与说法。感恩！

经由这场演讲，我得到启发。游祥洲居士在讲座上，建议大家可以先研究《肇论》，作为了解“空”的入门书。因此，在讲座后的隔天，我随即到桂林路广定法师开办的佛教书局买这本《肇论》。

这件事说起来也很好笑，怎么说呢？因为游祥洲居士只是口头上说《肇论》，并不是写在黑板上，所以我听是听到了，却以为是《造论》。因此，我在佛教书局的十几座书橱中，拼命地寻找《造论》，可是怎么找也找不到《造论》。虽然找不到，但是当时年纪轻、脸皮子薄，又不好意思问人，只好自己埋头拼命寻找《造论》。记得费了约近一个小时，书局的书是翻寻了好几遍，还是无所获。最后，只好放弃寻找，厚着脸皮问书局的服务人员：“请问这里有没有《造论》？”书局的服务人员回说：“有！”接着，帮忙从角落的书橱内，拿出一本书递给了我。当时我迫不及待一看，自己不禁暗笑起来，原来这本书是名为《肇论》，不是我拼死命找的《造论》啊！

这本《肇论》的作者，是大译经师鸠摩罗什的学生，后秦时代名为僧肇的僧人，书依作者立名而称为《肇论》。僧肇是鸠摩罗什众多学生中的佼佼者，《肇论》当中陈述的见地，可代表鸠摩罗什时代华夏佛教僧人对《般若》、《中观》的主流认识面向。

在《肇论》正文初始的〈宗本义〉⁴，即开宗明义地说出：“本无、实相、法性、性空、缘会，一义耳！何则？一切诸法，缘会而生。缘会而生，则未生无有，缘离则灭。如其真有，有则无灭！以此而推，故知虽今现有，有而性常自空；性常自空，故谓之性空！性空故，故曰法性；法性如是，故曰实相；实相自无，非推之使无，故名本无。”这是鸠摩罗什时代华夏佛教僧人对“空”及“缘起”的标准看法。僧肇的《肇论》对当时华夏佛教揉和老庄思想的“玄学化佛教”，进行了批判。

然而，《肇论》是出自僧肇的手笔，可是佛教书局流通的是《肇论》的注解书，是由明朝憨山大师作的《肇论略注》。憨山大师是明朝时代的僧人，明代汉地的佛教思想，早已历经隋、唐时代的老庄化，对于“空”、“缘起”的认识，正是隋、唐时代提倡“真空妙有，妙有真空”的形上学诠释法，是“本体论”形式的老庄哲理。除此以外，明代的佛教不仅是隋、唐以后的老庄化思维，也有“会通儒佛”的时代特色。这是因为佛教声势日衰一日，无法受到知识份子的认同及接受，佛教僧人为了让佛教得以流传，自然会向社会主流的儒生靠拢，为的是争取上层社会阶级的认同，达到流传佛教的目的。

因此，明朝憨山大师的思想，呈现的正是明代佛教的内涵及面向，不仅是“本体论”的老庄哲理，也是“会通儒佛”的表现。在此之下，憨山大师作的《肇论略注》，注解的思想中心与面向，多少是不合佛教尚未老庄化以前，鸠摩罗什时代华夏佛教对《般若》、《中观》的认识与面向了。简单地说，僧肇作的《肇论》，

是还未老庄化的《般若》、《中观》见地，而憨山大师作的《肇论略注》，是用老庄化的“本体论”哲理，来解说“非本体论”思惟的《肇论》，所以陈述的思想与解说陈述的思想，两者有所不合。

当时，个人入佛门不久，怎会明白这些佛教思想演变的来龙去脉呢？对游祥洲居士推荐的《肇论》，当然是认真地研究，可是研读的版本是《肇论略注》，必定会受到注解思想的影响。因此，在游祥洲居士的启发后，又受到《肇论略注》的影响，使得个人对“空”、“缘起”的认识产生混杂不清的状况。

由于对“空”、“缘起”的认识已经混杂不清，个人对佛法的认识，当然会停滞不前、矛盾难通，而无法心安道隆。在这种学法困境下，遂转回当初念佛及禅坐的方式了。

2-2. 效法古德

从探究佛法深义，努力修学禅观，向开悟前进的修行方式，是大大不同于“一心念佛，求生净土”的修行模式。虽然众多的念佛祖师，多是有研究经教禅理，但是“自力修证”与“他力救赎”的教法基础，毕竟是绝然不同的两件事。

当时个人对“空”的探究已经停滞不前，又受先前修学天台教说兼习智者大师念佛经验的牵引，并且亲近广钦老和尚常闻“老实念佛”的教诲，最重要的是内心需要学法的确定感，在这四种因缘的影响下，我走回了“一心念佛，求生净土”的修行路径。

此时，个人的内心，因为探研佛法面临困境，很需要可以信赖、依靠的力量及道路。因此，开始积极地研读佛门古德的学法经历，一方面从祖师大德的修行经验中，得到可贵、有用的借鉴；二方面可以借祖师大德的修行表现，鼓励自己、坚定道心，增进对佛法的向心力，“见贤思齐”地改进自己的身、口、意。

虽然读了很多大藏经中，古代文言体的祖师大德修行事迹，也很仰望过往的诸多祖师大德，但是经由陈慧剑居士用现代语体文写成传记故事的《弘一大师传》，肯定是更加的生动、精彩，也更能感动人心。陈慧剑居士写的《弘一大师传》，在三十多年前的华人佛教界是相当受到肯定、欢迎、赞叹的作品，也是广受大家阅读、传诵的书籍，影响很多的学佛人。当时“念佛”在教界，不仅是信仰，更成为一种“修行典范”，并且对印光、弘一两位大师的崇仰，更是近乎狂热。个人细细读了五、六遍的《弘一大师传》，深受当中主角弘一大师感动，特别是弘一大师圆寂舍报前，写下“华枝春满，天心月圆”，更是令人内心回荡不已。在这当中得到一种“典范”的感情依靠，也激起了“认真持戒，一心念佛”的强大道念。所以，借印光、弘一两位大师作为修行的榜样，专心修持“念佛法门”，即成为当时个人内心的信仰及依靠，而广钦老和尚则是现前信赖依止的师长。

中国的“净土法门”，或泛称为“弥陀法门”，是经过漫长岁月的演变发展。在“（大乘）菩萨道”的思想中，“净土”不是只有“弥陀净土”，还有阿閼佛净土、东方药师佛净土、兜率陀天弥勒净土等等，中国佛教称的“净土宗”，只是一般通俗的说法而已！这些“净土法门”的修习方法，都没有代代不断、师生一致的传承，难以称为真正的“宗”。一般佛教学人多是修学“弥陀法门”称为“净土宗”，但是“弥陀法门”是“一心念佛，他力救赎”，方法简要、人人可行，又是“依佛得救”，完全不同于“闻法修证，见法解脱”的方法，必须要有师长的教导，才容易掌握教法要义、趣向正确的修行。因此，修学“弥陀法门”，根本不重在师长的传承教导，也无有代代师承一致的教法可说，何来“净土宗”呢？

考察“净土宗”的历代祖师，可以清楚地发现，前后宗师的时代多不是相续，也多是互不认识，无有师生相承的情况可言。这些“净土宗”的祖师，多是学习三藏、止观，又兼习“弥陀法门”，并且是一代

的杰出僧人，才被后人推崇为当代的“净土宗师”。各代的“净土宗师”，在学习教法的背景上，除了都有“持念弥陀”以外，其余所学大多不一致。如有宗仰“唯识”，有宗仰《法华》、《涅槃》，或学“禅门”兼及念佛，或是学显、学密又念佛，没有一致性。除了持念弥陀以外，其余所学的教说往往是彼此不相干。因此，修学“弥陀法门”的“净土宗”，是不同于一般的宗门法派，主要的原因是“弥陀法门”重在“一心念佛，依佛得救”，方法简要、人人可行，重点在“佛度”，不同于“闻法修证，见法解脱”需要师长的教导。所以，修学“弥陀法门”的“净土宗”，不是出自师生相承的教学体系，是一种由修学“弥陀法门”的各时代学人，将自行推崇、定位的“净土宗师”予以列表设立传承的说法。

2-2-1. 老实修行

不论“净土宗”的传承如何，印光、弘一两位大师的行仪，在当年还是个人内心崇仰的对象及依靠。世俗有一句话：“最真诚的赞美就是模仿。”个人对印光、弘一两位大师的赞叹，也是自然而然的效法、模仿两位大师的行仪。譬如：弘一律师沉默少言、持念佛号、少欲，具备中国读书人重伦理节义的儒生特质，又持诵《华严经普贤菩萨行愿品》、刺血写经、拜八十八佛等，还有印光大师对人坦率实言、不假虚辞、朴质笃实，而个人亲近的广钦老和尚也是坦率直说，不客套虚假、实实在在。这些大德的修行风范及人格特质，不仅让个人很佩服景仰，更觉得相应契机，在个人学法的初期阶段，起了很大的作用与影响。

在这几位大德的影响下，开启了一段老实修行的岁月。首先开始探究“净土宗”历代祖师的修行，了解这些净土宗师的修学经历与思想，仰赞祖师们的行仪典范，作为个人身、口、意的学习榜样。接着，日常

课诵除了《阿弥陀经》以外，晚上必定拜念八十八佛。记得当时佛光山刚出了一套《佛门梵呗》的录音带，当中就有八十八佛的诵念卡带，我就是用这卡带来诵念、礼拜八十八佛。在诚心诵念八十八佛中，常常因为感念莫名而泪流满面。平日除了读书以外，就是专心念佛，个人原本话就不多，此后更是寡言少语，并常自念“少说一句话，多念一声佛，打得念头死，许汝法身活”。

印光、弘一两位大师的朴质少欲，广钦老和尚的老实苦修，深深影响了我。如弘一大师将一条毛巾用了几十年，我是深受感动。个人出家后，一条毛巾虽不是用上几十年，但也是用了十二年才换，第一套袈裟则天天穿了近十六年才汰换。

因为常常持诵《华严经普贤菩萨行愿品》，又牵引我深入《华严经》的教法。

《华严经》有三种汉译本，第一次翻译本，梵本是慧远大师的弟子支法领从于阗（今新疆和阗一带）

得来，由北印迦湿弥罗说一切有部佛大先的弟子佛驮跋陀罗译出，从东晋元熙二年至义熙十四年译毕（公元 418~420 年），译名《大方广佛华严经》，共有六十卷（原译是五十九卷，唐朝永隆元年（公元 680 年），地婆诃罗和法藏发现当中的〈入法界品〉有缺佚，再依梵本补译完整（见《华严经探玄记》卷一），才成为六十卷经文），教界通称为《六十华严》。第二次翻译本，梵本是唐朝武则天遣使自于阗求得，由实叉难陀译出，自唐证圣元年至圣历二年译毕（公元 695~699 年，见《开元释教录》卷九），译名《大方广佛华严经》，共有八十卷，通称《八十华严》。第三次翻译本，梵本是唐朝时南印乌荼国王亲写赠送，由北印三藏法师般若译出，自唐贞元十二年至十四年译毕（公元 796~798 年），译名为《大方广佛华严经入不思议解脱境界普贤行愿品》，简称《普贤菩萨行愿品》，全经四十卷，又称为《四十华严》。

三种译本的《华严经》，内容实在广博，经文辞藻优美。《华严经》⁵的中心思想是“一真法界，无尽

缘起”，个人用了一年多的时间研读《华严经》的经文内容，并长期持诵《四十华严》的最后一卷，也就是讲述“普贤十大愿”的《普贤菩萨行愿品》。除此以外，研究华严宗各代祖师的修行心得，如智俨大师的《华严一乘十玄门》、贤首国师法藏著作的《华严金师子章》、《华严发菩提心章》……等等各华严宗师的著作，特别是澄观大师（唐朝宪宗元和五年公元810年，受封为清凉国师）著作的《华严法界玄镜》、《华严经疏钞》。《华严经疏钞》是相当大部的作品，个人用了近三年的时间探究《华严经疏钞》，对华严要义有了重要的体会。台湾大学故哲研所所长方东美先生将研究《华严经》的心得，写成《华严经教与哲学研究》一书，个人对方东美先生的心得，也用了不少心力了解。经由几年的学习，对华严经法有所体会，对华严宗的学说，例如事法界、理法界、理事无碍法界、事事无碍界的四法界说，或是“三重法界观”⁶的真空观（有十门）、理事无碍观（有十门）、周遍含容观（有十门），也有探究了解。

“（大乘）菩萨道”有许多刻砺苦行的修行方法，“刺血写经”是当中的一种。读了《弘一大师传》，看到弘一大师刺血写经的刻砺苦修，内心深受感动。当时自觉学佛人应当“舍身为法，感念佛恩”，而“刺血写经”正是如此表现的一种。因此，曾效法弘一律师刺血写经的作法，恭写《般若心经》两遍。“刺血写经”不是一次写成，是分次的刺血书写，在一段日子里逐步的写成。记得第一次自行用针刺身取血时，因为从未有自伤身体的经验，临下手刺身时，内心有些忐忑不安、犹豫不决，所以刺的力道过轻、伤口小，挤不了多少血，量不足以写经。接着，狠着心，也提起道念，用力刺入后，造成较大一些的伤口，才能持续地出血、写一段经文。

初次的刺身取血，是刺手指取血，后来看到书上记载，应当要自舌尖取血才适合写经（古人认为舌尖通心脉，可表心诚之意），也就改为刺舌尖了。但是，刺舌尖远比刺手指头麻烦，舌头湿滑又特别敏感，不容易维持稳定，如何刺舌取血呢？我用了一个办法，

用干净的卫生纸数张折成宽约三公分的长条，再用纸条圈住舌尖后段的舌头，用手捏住纸条稳住舌头就能避免湿滑不稳，等用完成消毒的针刺了舌尖后，即低头将舌悬于碗上，再用捏住纸条的手，反复地按捏舌头让血自舌尖滴于碗中，当有约略的量后（因血凝固很快，一次取量不能多，等用完再取），即要赶快用干净的小楷毛笔沾血书写经文。

当然“刺血写经”不是出自 释迦佛陀教导的正统修行方法，也无益于正觉、离贪、解脱、证菩提，实是一种虔敬信仰与苦行交融的宗教实践，不能算是正统的佛法。

然而，在用笔沾血书写经文时，既是庄重的心境，也是虔敬无比的情境。因为用血写经的时候，所写的每一个字，都是出于自身血肉的奉献与身心的融入，那一刻即是生命与信仰融为一体的体验，也是一份庄重与深入的宗教经验，更是一种牺牲及奉献身心的实践。虽然这不是 佛陀教导的正道，但不能否定这是

一种淬砺心志、坚定信念、牺牲奉献的特殊实践方法，能够统合信仰与情感，开展出深刻强大的精神力量。

当年刺血写经时，是先沐浴净身、更衣，再虔敬礼佛，而后禅坐片刻，再刺血写经。书写经文时，要专心默念着佛号，此时身心静穆、宁和安泰，恍若安住于佛光之中，念念清明、无忧无憾。书写一段经文后，再禅坐片刻，禅坐后称念佛号百千声，末后将功德回向菩提与一切众生。

在诵念《普贤菩萨行愿品》与礼拜八十八佛的修行经验中，曾有过特殊的宗教经验。这件事发生在夜晚约十点时，个人正做拜八十八佛的修行，在拜完八十八佛后，专心地诵念后面的忏悔文，深有感念而抬头仰望面前的佛像时，豁然见到佛像的佛顶，向着我直射出一道耀眼的金光，历时约十秒。当时，个人见此瑞应，深感佛恩浩荡、慈悲恩庇，内心是感动莫名、难以言喻，道念是更为坚定了。

但是 佛陀有放光照我吗？日后，对佛法的修证已深化之后，才了解这类的瑞应，若不是出自“定力”所现，就是“护法诸天”的显应变化，应当不是出自“佛的感应”。虽然不一定是“佛的感应”，却依然可贵。可是学法者不可迷恋瑞应，否则即是妄执！针对佛法的学习与烦恼的断除，不能凭借“定力”显现的特殊经验，更不能探问于“护法诸天”的显应。学法、断烦恼，应当探问 释迦佛陀教导的法与律，再“依法依律”地实践，才能真正地度越烦恼、正向菩提。

2-2-2. 远离肉食

个人“不受食鱼、肉”至今，已有三十五年了。回想当初决定远离肉食的心境及度越旧习的经历，是有许多的转折与特殊经验。

记得远离肉食的決定，是因为受到《弘一大师传》与《了凡四训》的影响。当年读到《弘一大师传》中，提到弘一大师为了护生，竟用棉花为跳蚤保暖以免冻死，又坐上椅子前，先将椅子提起在地上顿一顿，将椅上的虫震落地上，免得坐上后压死虫。这真的令人感到很震撼，一时之间，是疑惑与感动交错在一起，难以言喻。又看到弘一大师在《护生画集》中，写着“爱鼠常留饭，怜蛾不点灯”的句子，一样是疑惑与感动交错的心境。疑惑的是维护会传染恶疾的跳蚤、老鼠，不是变相地帮助疾病的传播吗？真的很难让人心服口服！但是，那种不问对、错，纯是关怀生命的心境，真的令人很感动。后来，又读了《了凡四训》当中的善恶因果故事后，即起了“关怀生命，远离肉食”的决心——决定终生“不食肉”。

“关怀生命，远离肉食”的决定，开始让我过着“信念的生活”。因为“远离肉食”不是偶尔为之的宗教活动，是每天、每餐都要面对的事。此外，三十多年前的台湾，素食还不普遍，提供素食的餐饮服务，既不发达也很少见，加上当时个人已经独自居住在外，饮食全靠自己处理，更是诸多的不方便，“远离肉食”真的需要坚定的信念。当时不只是“远离肉食”，也常常作“放生”的善行。除了读书以外，放生、不肉食，研究经教、念佛、禅坐是生活中的修行经历。

刚开始在日常生活当中“远离肉食”，确实很不习惯，甚至有些苦恼。虽然平日不是常吃肉，但是无肉的饮食，真的不知怎么处理？总不能一直只吃青菜、豆腐、酱菜、面筋吧！但是要买素食吃，一方面很不好找，二方面费用不低。因为三十几年前的台北市，素食餐厅只有新公园旁的素菜之家（这家的雪菜素包子很有名），还有近北平路的功德林，其余为数不多的是一般素食小吃摊。对像我这样的年轻人来说，素菜餐厅肯定吃不起！素食小吃摊是还可以，但多数不

在住处附近，也不方便。所以，多是自行到传统市场买菜，自己下厨煮食。

由于不大会煮，更不会煮素菜，“远离肉食”的生活真的不容易过。当时自己煮的“无肉之食”，也不过是熬锅清粥、炒样青菜、煎碟豆腐，再加一点罐头面筋及酱菜，就已经是很“丰盛”了。如果没空自己煮，又没法到处找素食小吃摊时，只能将就一般的小吃摊。这通常是找路边或巷口边上的小面摊，请面摊老板帮忙煮碗不带肉、猪油、葱、蒜、韭菜的清汤面，再来一小碟烫过水的卤豆干或卤海带（烫水去猪油），能这样就心满意足了。如果没闲空上小吃摊，买半条白吐司，抹点草莓酱、花生酱，或是买包仿军粮的“营养饼干（很扎实、硬的饼干）”吃了，已算是一餐了。这是个人在日常生活当中，“远离肉食”的饮食内容。如果有相当特别的因缘，能上新公园旁的素菜之家，吃碗罗汉斋面，再能来个雪菜素包子，真要诚心念声“阿弥陀佛”了！

除此以外，想要说的是“远离肉食”的心路历程。个人在“远离肉食”的历程上，也称得上是“三上，三下”！怎么说呢？

2-2-2-1. 初上，初下！

刚开始，因为受到《弘一大师传》与《了凡四训》的影响，在感动莫名的心境下，决心要彻底的“远离肉食”。开始实践后，马上面临了生活饮食很不方便的现实考验。虽然在“远离肉食”以前，也很少吃肉，但是在当时“素食”不普及的大环境底下，个人又不懂如何调理“无肉之食”，不禁感到“远离肉食”的生活是近乎“无物可食”！许多读者读到这里，也许会起疑问说：“为什么不吃‘素食’的速食面？”年轻的读者可能不知，三十几年前，根本没有素食的速食面，而且现在充斥市面的丰富、多样、普遍的素食饮食及服务，在当时也无有。由于个人“远离肉食”的生活，是近乎“无物可食”，加上饮食习惯的调整，难免要面临“禁断”的身心反应，也就是“想念肉食”的心理煎熬！

初次“远离肉食”的努力，经过一个月的实践后，在一个饥饿又难耐“想念肉食”煎熬的夜晚，我放弃

了坚持。作法是：出门去找个普通小吃摊，叫碗台湾一般常见的“卤肉饭”，外加一碗“（猪肉）贡丸汤”。当吃了卤肉饭及贡丸汤后，一个月来感到近乎“无物可食”的郁闷，还有“想念肉食”的心理煎熬，一时之间得到了抚慰，不平衡的心绪已经平稳。

接连着六天的饮食生活，恢复了原先的饮食习惯。其实也不过是吃个煎荷包蛋或卤蛋，简单平常的卤猪肉、豆干，一点青菜、豆腐而已！初次“远离肉食”的努力，维持了一个月，即放弃了。

2-2-2-2. 二上，二下！

初次“远离肉食”的努力，在难禁煎熬下，恢复了原先的饮食习惯。在六天后，发生了一件事，让我再继续的“远离肉食”。

个人在幼时的生活，因为父亲的事业发生了困难，生活过得很困厄，日常生活很不易，一般人的平常生活饮食水平都谈不上；日子过得最苦的时候，是靠父亲过去的职员接济的地瓜签（干细地瓜条），全家煮食过日子。记得四、五岁时，早上吃粥通常是拌点红糖或酱油，全家只有一小盘咸花生，偶尔有几根油条和一小碟白豆腐，沾着酱油伴粥吃；午餐或晚餐，通常是蕃茄炒蛋，或是一小盆水蒸蛋，再加一碟炒菠菜或水烫地瓜叶，这就是全家几口人的一餐。那一时代，市面上还没有烹饪用的黄豆油（台湾称沙拉油），每隔一段时间，家家户户需要用猪体脂肪切成的细长条热炸出猪油，作为日常烹饪之用，而炸猪油的副产品——猪脂渣（外脆内软），就成为小孩们的平常零食了。

偶尔母亲会卤一锅鸡蛋，全家吃上好几天，这已经是“天下美味”了。当时将卤蛋的蛋白部份，含在嘴里享受酱油卤蛋的滋味，真是心满意足啊！“肉”是难得望到的食物，通常需要半个月或一个月才看得到“肉”，而看到的“肉”多是肥、瘦肉及猪皮兼具，宽约六公分、长十二~十五公分、厚一公分的肉片。母亲多是将肉片用水煮熟后，切成每片约五公厘厚的薄片，吃饭时每人只能分到三~五片沾酱油下饭，这是全家难得一顿的好餐。除此以外，更为难得的是逢年过节，团圆菜里有鸡肉，年节可以有些许鸡肉、鸡腿吃。偶有送来的礼品，当中多是放几个芦笋罐头，再加一小袋“酱烧猪肉干”，此时才可以吃到些许“酱烧猪肉干”，口中的“酱烧猪肉干”真是美味啊！然而，最让我怀念的食物，不是这些酱油卤蛋、薄猪肉片、鸡腿、酱烧猪肉干的“美味”，而是有一回家里的远亲添了孙子，送来一篮红蛋，还有一小锅的麻油鸡。这是个人在年幼时期，头一次看到麻油鸡。母亲分了一小碗给我，嘴里感受着麻油鸡汤与鸡肉的美味，这才知道“美味”是什么！但也只有吃了这么一回而已！

从此以后，个人很怀念麻油鸡，但是从小到大，除了那么一次经验以外，根本没再吃过麻油鸡。麻油鸡真的美味吗？或许借由“怀念”麻油鸡的滋味，作为困厄生活当中的“心理补偿”，才是真正的真相。

在个人放弃“远离肉食”，经过六天的平常饮食后，想起了“麻油鸡”的美味。当时为了重温“麻油鸡”的美味，不顾口袋里根本没多少钱，决定亲自下厨煮一锅“麻油鸡”。但是，“麻油鸡”怎么煮呢？想到卖鸡肉的商贩一定知道，遂上市场买鸡肉（不是买鸡，是买已经处理好的鸡肉，当时认为这不是“为我杀”的肉），顺道向鸡肉贩请教“麻油鸡”的作法。

鸡肉买回后，费心的按照鸡肉贩给的方法，顺利地煮成一锅“麻油鸡”。煮好后，慎重其事地摆好餐具，并将“麻油鸡”端上桌。此时，迫不及待地将麻油鸡舀入碗里，满怀期待与欢喜地将麻油鸡送入口中。这一刻口里的滋味，回应了长久的“怀念”，满足了幼时生活的“期待”，抚慰了幼年困厄生活的“不平”，

这才是真正的“天下美味”。原来“美味”不是麻油鸡的滋味，人们要的美味，是能够“回应怀念”、“满足期待”、“抚慰不平”的滋味与经验。

原来在“远离肉食”的过程中，感到需要的是回应对肉食的“怀念”，抚慰近乎无物可食的“不平及郁闷”，还有满足对美味食物的“期待”，反而不是需要“肉食”。这个重要的发现，是当时吃完自煮的“麻油鸡”，感到一阵欢喜与满足以后，随之而来的“失落”、“空虚”，让我重新地省思当前身心的真相，才得以明白、觉悟的事。

那一锅亲自费心煮成的麻油鸡，在刚煮好时吃了那么一碗以后，搁进冰箱，没再吃过了。随后的一星期内，我时而“远离肉食”，时而一般饮食，交错不定地反应出内在心念的起伏与牵扯。最后，我将冰箱内已搁置一星期的整锅麻油鸡，倒在袋里丢弃。决定再继续努力“远离肉食”！

丢弃自小怀念而烹煮的麻油鸡以后，第二次再起“远离肉食”的意志及决心，是出自亲身实践的经验与发现，这远比初次是出自对大德的崇拜与感动，来得更为坚定与强大。

第二次“远离肉食”的努力，持续了约三个月的时间，当中的过程约同前一次的经验。不同的是，内心的不平、郁闷比较少，“远离肉食”需要面对种种不方便的饮食环境与困难经验，也较为适应与习惯了。但是，内心对肉食的“怀念”，还是在起伏不止。

记得当时离住处约 300 公尺的地方，有一卖肉松、肉脯、肉干的商家。每当下课回到住处的时候，都是这商家在店口用炭火烤制酱汁肉干的时间，此时炭烤酱汁肉干的气味是四溢分散，正如一句商业广告词：“一家烤肉万家香”。个人年幼时，偶尔才能从年节的礼品中，吃到炭烤的酱汁猪肉干，一直很怀念酱汁猪肉干的风味。这家商店是回家必经的地方，又刚好面临商家烤制酱汁肉干的时间，可以想见此时气味四溢的烤肉香，是多么挑战个人“远离肉食”的意志了。

我为了避免烤肉气味的诱惑，在归途上采取“闭气速行法”。每当走到离商家约一百多公尺，约可闻到烤肉气味时，即深吸一口气后，再闭气地快跑经过商家，当远离商家约一百公尺才换气呼吸。这个闭气速行的方法，让我在“远离肉食”的过程中，没被烤肉气味诱惑。

虽然避过了炭烤酱汁肉干的诱惑，但是经历三个月的努力后，又想念起“麻油鸡”的滋味了。如同前一次的经验，个人再买鸡肉烹煮一锅麻油鸡，也同前一次的身心过程，只吃了几口麻油鸡，即将整锅麻油鸡搁置在冰箱，没再吃上一口。不同的是，在吃了几口麻油鸡后，就没再吃肉。但是，整锅麻油鸡搁置在冰箱中，整整经过近三个星期后才丢弃。这一次应当是为了“怀念”，才再煮食麻油鸡，而不是为了“食肉”。

2-2-2-3. 三上，三下！

因为“怀念”幼时的经验，再煮食麻油鸡，当吃了几口后，也就没再吃肉了。决定再继续努力地“远离肉食”！这已经是第三次的奋斗了，能够度越为了“回应怀念”、“满足期待”、“抚慰不平”的欲求吗？

第三次“远离肉食”的努力，维持了两年多。这段时间很少“怀念”肉食，渐渐习惯清简单调的饮食内容，对近乎“无物可食”的饮食不便及困难，也少了那一份不平、郁闷的心绪，因为如此也就少了满足美食的“期待”。代之而起的经验，是原本肉食的美味，转变成荤膻难耐的异味，过去欢喜种种肉食的香气，也成了无法忍受的恶臭。不仅不再怀念、期待“肉食美味”，反而无法忍受“肉食之臭”。此时，“远离肉食”的种种不便，清简单调的饮食内容，近乎“无物可食”的处境，都不会有所不平及难耐，反而让我觉得很好、很平安。“远离肉食”的生活过程，逐渐成为人生的内涵，融入身心的经验当中，成为生命的展现。

然而，“远离肉食”持续了两年多后，还是再经历了一次“肉食”的考验。

那时台湾开始流行平价的铁板黑胡椒猪排（或牛排），这道食物原是在西餐厅才吃得到，口味很受欢迎，但是当时的价格对一般民众来说，并不便宜。许多脑筋动得快的生意人，看到了潜在的商机，开始将这道西餐厅才有的餐点，改在平常的店面，或是夜市的小吃摊上，用一般人都付得起的价格供应。在一般开放的店面或小吃摊上，铁板黑胡椒猪排的气味，正像前面说的炭烤酱汁肉干一样，烹调时是气味四溢，这对来往的行人来说，是具有十足的吸引力。我正是被铁板烧“黑胡椒酱（不是猪排）”的香气吸引，很想尝一尝铁板黑胡椒猪排的味道。

在一天的夜晚，我到台北有名的士林夜市，寻得一处提供平价铁板黑胡椒猪排的小吃摊，叫了一份铁板黑胡椒猪排。不久，这份铁板黑胡椒猪排送到面前，内容有些许拉面条，一份煎蛋，少许青菜，还有一块

黑胡椒猪排，当然还有热铁板上滋滋作响的黑胡椒酱及四溢的香气。当时，我先用叉子将拌匀可口酱汁的拉面条送入口中，再将铁板上七分熟的煎蛋沾着剩余的面酱慢慢地吃下，接着吃青菜。将黑胡椒猪排留在最后的原因，是因为对吃黑胡椒猪排是心有犹豫，吸引我的是铁板烧“黑胡椒酱”的香气，并不是猪排。但是心想：已经要了一份黑胡椒猪排，总不能只吃“黑胡椒酱”，而不吃猪排吧？最后，我先用餐刀将整块猪排切成片片的小肉片，再慢条斯理地用叉子将沾着“黑胡椒酱”的小肉片送入口中。当口里含着第一块沾着“黑胡椒酱”的肉片，慢慢的咀嚼两、三下后，随即缓慢沉静地将肉片吐在铁板上。接着，在小吃摊的位子上，闭目静坐沉思片刻后，搁下整盘没吃的黑胡椒猪排，起身付帐缓步离开。

离开小吃摊时，心情是宁静安稳，心智是清明无忧，因为已经知道不会再想“肉食”了。

2-2-2-4. 感应乎？

经历黑胡椒猪排的考验后，当然持续地“远离肉食”。约经过两个多月，发生了一件奇妙的经验，这是发生在夜梦中的奇妙经验。

那晚在夜梦中，我独自一人站在十方显耀着明亮白光、不见边际的地方，只见面前摆着一张圆形木桌，桌面上摆满用各种精美瓷盘盛着的美味菜肴，而桌边只有一张椅子。我在白光中站立片刻，即自行坐在椅子上。接着，伸手拿起桌上的筷子，准备要夹盘中的美食。此时，我定眼一看整桌的食物，随即张口说出：“这都是肉，我不能吃！”并且马上起身离座。当离座后，眼前的食物与桌、椅，随即隐没不见，只有十方显耀着明亮又柔和的白光。

接着，在面前明亮又柔和的白光中，如同常见画像中的“观音菩萨”显立在前，而此时更奇妙的事，是在“观音菩萨（可能）”两侧的虚空，浮现出金色

字样的诗偈。诗偈的内容，因为已过了三十多年，有些许内容记不大全，大约如下：

佛子慕道智慧长，志心○○向佛光，修证○○○
成就，功德流布传十方。

金色诗偈显示片刻后，我就醒来。当时内心是法喜充满，也庆幸能在梦中保持正念，度过特殊的考验。当时对梦境中“观音菩萨（可能）”显示的诗偈，感到一份慈悲的鼓励，还有苦心的点化，深记心中三十多年。过了这么多年后，现今再看这首诗偈，不禁有些感触：人生岂可不慎行于道乎！

梦境中显应的是“观音菩萨”吗？可能是，但也可能不是。因为没人真的认识“观音菩萨”，如何确知“观音菩萨”的形象呢？从佛法的流传来看，更可能的是：从佛世时至今，护持佛法的护法诸天，他们经由各种方便的感应，引化世人修行离苦，导向菩提。

这些护法诸天中，有智慧、德行高的护法，也有智慧、德行还不足的护法，各随智慧及能力的高低，做着利世利人的事。个人认为面对诸天感应，要用智慧与感谢来回应。一方面感谢护法诸天的关怀及帮助；二方面要智慧地抉择：一般人生世俗事可以请护法帮忙，但是度越烦恼生死的大事，必须从经、律中学习，或是请教“依经依律”的声闻僧团。烦恼生死大事，不宜向不见得深解佛法的护法诸天探问。

2-2-2-5. 应当远离肉食吗？

远离肉食，或称为“素食”，在“（大乘）菩萨道”来说，一直被视为“慈悲心”的表现。这一看法的原因，是在“（大乘）菩萨道”传诵的《大般涅槃经》⁷〈如来性品〉、〈四相品〉及〈四法品〉中，都有“食肉者断大慈种”一语。另在《楞伽经》、《象龟经》、《指鬘经》、《文殊师利问经》、《大云经》中，也都有提到“食肉者”不利修行、不利圣道，应修“大慈行”的看法。

然而，在印度佛教的原有传承里，却不是如此。印度文化当中的“不肉食”，原是起自《奥义书》思潮下的耆那教，因为信受“宿命式的业报”、强调苦行，所以极为重视“不杀生”与“不肉食”。但是，在释迦佛陀的教导中，是重在“因缘法”的正觉，借由“因缘法”的明见，如实知五阴是因缘生，缘生故无常、非我、非我所，进一步地生起“对五阴应当离贪、断爱，才能断苦”的正见。最后，再依据离贪的正见导向息

止五阴的贪爱正道，才能离贪而有慈悲，离贪而解脱。因此，佛陀不认为可以借由食物种类的拣择，决定身心的净化与解脱。所以佛陀不仅反对“宿命式的业报”，不作严苛的苦行，也不认为“不受食鱼、肉”可获致圣果。如佛世时僧伽托钵受食，在“不见杀、不闻杀、不疑为我杀”的情况下，也不拒绝鱼、肉的供养。

此外，佛世时印度第一强国摩竭陀国的国王阿闍世弑父篡位，得不到佛陀的认同及支持，遂起了反佛的恶念。阿闍世利用提婆达多的野心，支持、鼓励提婆达多取代佛陀，争取领导僧团的地位。提婆达多争取僧团领导权的作为，受到佛陀的拒绝与呵斥，遂起而对抗佛陀、分裂僧团。提婆达多利用摩竭陀国王舍城人信受的耆那教主张的“不受用鱼、肉”，提出“尽形寿不食肉，可疾证涅槃”⁸及强调苦行的说法，提高自己在王舍城的声望以争取支持，并借此打击佛陀的权威，争取佛教的领导权，这就是佛史上有名的“提婆达多破僧”事件。提婆达多提出“尽形寿不食肉，可疾证涅槃”的主张，不合正觉、离贪才能导向解脱的修证正

轨。虽然“不受食鱼、肉”确实是善法，有助于护生，并且 佛陀也曾约制比丘不可受食象肉、马肉、人肉、狗肉、毒虫兽肉、狮子肉、虎肉、豹肉、熊肉、黑肉等十种肉⁹。但是将“不食肉”与“证涅槃”连在一起，是错误的说法，所以受到 佛陀的拒绝与呵斥。

提婆达多毁佛、分裂僧团的作为，最后是失败了。但是，此后的传统佛教声闻僧团及居家信士，多将“不食肉”当作是提婆达多的作法。凡是主张“不食肉”的人，一律加以拒绝，并且攻讦是外道、提婆达多的徒众。譬如现今的南传佛教就是如此！但是提婆达多的错误，是将“不食肉”与“证涅槃”连在一起，这才是 佛陀拒绝与呵斥的重点， 佛陀拒绝的是不当、错误的见解，而不是“不食肉”。试想：如果反对“不食肉”，认为“不食肉”即是外道、提婆达多的徒众。那么如何解释 佛陀约制僧人不可受食象肉、马肉、人肉、狗肉、毒虫兽肉、狮子肉、虎肉、豹肉、熊肉、黑肉等十种肉的律戒，不是外道法、“戒禁取”呢？这不会变得“自相矛盾”吗？

因此，对于“不食肉”的人，一律加以拒绝，并且攻讦是外道、提婆达多的徒众，是一种误解佛制与不当的作法。如果任何的学法者，为了“不食肉”无关乎正觉、解脱及“慈、悲、喜、舍”，而坚决地反对“不食肉”，那么此人既是拒绝“无碍正觉、解脱的善德”，更不是真正具有正见的人。因为 佛陀的教导，不是只要弟子实践有关于正觉、解脱的作为而已！凡有利社会人心的善德、良善风俗与世俗法律， 佛陀都要弟子们尊重为之。如约制不食象肉等十种肉，即是如此。

反之，“（大乘）菩萨道”传诵的典籍，把“食肉”和“断大慈种”、“断圣种”连在一起，一样是不当的说法。因为根据 佛陀的教导，显现“慈、悲、喜、舍”的方法是修“七觉分”¹⁰。如南传《相应部》〈觉支相应〉54 经：

“云何修习慈心解脱？……依远离、依离贪、依灭尽，回向于舍，以修习慈俱行之念觉支……择法觉支……精进觉支……喜觉支……轻安觉支……定觉支……修习慈俱行之舍觉支。”

所以，“大慈心”和“不食肉”是没有直接的关联。若将“食肉”和“断大慈种”连在一起，既不是正见，也是不当排斥“食肉”的人。

虽然“不食肉”无关乎正觉、离贪、解脱与“慈、悲、喜、舍”的开展，但是“不食肉”确实是“尊重生命”的善德，仍然值得实践。

注解：

1. 见《大般若波罗蜜多经》卷四十八：参大正藏 T5 p. 273. 2-19~20
2. 见《中论》卷四：参大正藏 T30 p. 33. 1-20~p. 33. 2-3, p. 33. 2-22~23
3. 见《异部宗轮论》一卷：参大正藏 T49 p. 15. 1-23~24

“（佛般涅槃）后即于此第二百年，大众部中流出三部：一、一说部；二、说出世部；三鸡胤部。”

见《异部宗轮论述记》：参卍续藏 第 83 册 p. 435. 1

“一说部，此部说世、出世法皆无实体，但有假名。名即是说意，谓诸法唯一假名，无体可得。”

见《大般若波罗蜜多经》卷第五百二十五：参大正藏 T7 p. 694. 3-25~29

“善现！当知是一切法唯有假名，唯有假相而无真实，圣者于中亦不执著，唯假名相。如是善现，诸菩萨摩訶萨，住一切法但假名相，行深般若波罗蜜多，而于其中无所执着。”

4. 见后秦僧肇《肇论》：参大正藏 T45 p. 150. 3-12~17
5. 见《大方广佛华严经》〈入不思议解脱境界普贤菩萨行愿品〉卷第十：参大正藏 T10 p. 706. 2-1~4

“一切众生所造因业相续次第，一切众生所受果报相续次第，如

是乃至一切名相辗转出生无尽缘起相续次第。”

见澄观《大方广佛华严经随疏演义钞》卷第一：参大正藏 T36 p. 2. 2-3~11

“老子意，彼道经云：道可道非常道……玄之又玄，众妙之门。……今借其言而不取其义：意以一真法界为玄妙体，即体之相为众妙矣。”

6. 见《修大方广佛华严法界观门》：参大正藏 T45

(1) 真空观：即华严宗的理法界观。分为会色归空观（四门）、明空即色观（四门）、空色无碍观、泯绝无寄观等十门。

(2) 理事无碍观：即华严宗的理事无碍法界观。分为理遍于事门、事遍于理门、依理成事门、事能显理门、以理夺事门、事能隐理门、真理即事门、事法即理门、真理非事门、事法非理门等十门。

(3) 周遍含容观：即华严宗的事事无碍法界观。分为理如事门、事如理门、事含理事门、通局无碍门、广狭无碍门、遍容无碍门、摄入无碍门、交涉无碍门、相在无碍门、普融无碍门等十门。

7. 见《大般涅槃经》：参大正藏 T12 p. 386. 1-15~16, p. 686. 1-10

见《大般泥洹经》卷三：参大正藏 T12 p. 868. 3-26

8. 见《铜鑠律》〈犍度〉〈小品〉的“破僧犍度”：参南传大藏经《律部》第4册 p. 249
9. 见《铜鑠律》〈大品〉〈药犍度〉第二诵（苏卑供养及肉食）、第三诵（私呵将军）：参考汉译南传大藏《律部》第3册 p. 287, p. 30
10. 见大正藏《杂含》743 经；南传《相应部》〈觉支相应〉54 经



回首漫长与艰难的光明路之三 精进念佛、煮云佛七

3-1. 精进念佛

我自入佛门未久，即开始念佛。初时念了一小段时间的观音菩萨名号，但自从学习天台宗的教法以后，即效法智者大师持念阿弥陀佛圣号了。在个人至今约四十年的学法生涯中，持名念佛的岁月，也有十余年之久。

除了仰望印光、弘一两位大德以外，实际亲近过的实修念佛的僧门大德，包括广钦老和尚、煮云老法师、忏云老法师，个人从这些大德的言行上，得到很多宝贵的启发及教导。现在说一说个人在亲近这些大德及念佛修行的一些学习经历。

3-1-1. 持名念佛

说到念佛法门，一般说的主要是指“弥陀法门”。

“弥陀法门”的修行旨要，简要说就是依据《佛说阿弥陀经》的内容，归纳为信、愿、行等三大纲领。一、信：信有阿弥陀佛，慈悲救度众生，弥陀愿力不可思议，成就极乐国土依正庄严，摄引十方世界众生归向极乐净土；二、愿：众生信有阿弥陀佛与极乐净土，应当发愿往生彼国，蒙阿弥陀佛接引归向彼国、远离众苦；三、行：敬信三宝、守持净戒、广行众善，持佛名号、带业往生彼国，乃至五逆、十恶之人，临终十念亦得往生。

对于修习“弥陀法门”来说，最重要的就是“信”，如果不能起“信”，那后续的“愿”与“行”都无法归向弥陀净土。因此，“信”是“弥陀法门”的核心，“愿”与“行”是由“信”摄导、开展，也经由“愿”与“行”验证“信”的真实性。因此，信有阿弥陀佛、极乐国土，愿生极乐净土，持佛名号，也就成为“弥陀法门”的主要修行方法了。

持佛名号，摄持不失，是“弥陀法门”的主要修行方法。持佛名号相当简单、易行，不需要任何经教的基础，任何人随时、随处都可入手，普及度最为广泛，所以成为最多人信受修持的法门。

根据佛教学界的研究，《佛说阿弥陀经》等净土三经的传出，约在公元后二世纪间，属于后世传出的典籍。然而，不论学界的考证成果是否符合实，“弥陀法门”提倡往生他方净土的信仰，兼及简单易行的实践方法，还是广大的一般民众，最容易接受、信仰及实践的法门。学术界的考证，对一般通俗信众是起不了什么影响，只会引起不快的心绪而已！

初开始念佛，个人是使用念珠来念佛。记得生平第一串念珠，是初次皈依时师父给的一串 108 颗细珠念珠。由于珠子细小，手指不大好拨动，所以又在佛教书局买了一串 27 颗檀香木珠的念珠。这一串檀木手持短念珠，伴随个人近二十年的念佛岁月，念得颗颗光滑发亮，散发着淡雅的檀香气。后来，这串念珠随手舍给一位学法的人，因为不需“系着贪爱”。

说起持名念佛，虽然容易入手，但是要达到念念“摄持不失”，则不是简单的事了。个人在念佛的学习上，先是念了三、四年的时间，还是散念夹杂，无法作到真正的“摄念不失”。后来，自己觉得如此散念夹杂的念下去，虚度岁月虚无所成，毕竟不是个办法。因此，亟思有个什么办法，能让自己能够摄念专一的“持名念佛”。

3-1-2. 摄心念佛

持名念佛的方法，一般分为两种形式，一种是在日常生活动态当中，不论行住坐卧的随时持名念佛，另一种是在禅坐时极力地摄心念佛。如果在平常生活中随时念佛，因为需要对生活环境及人事做出回应，不免难以专心持名，所以多属散心念佛。如果是在禅坐时念佛，因为远离生活的琐事杂务，不用分神处理种种人事，自然较易摄心念佛。

话虽如此，但是在禅坐时，要做到摄念专注地持名念佛，依然是相当不易的事。因为平常念想纷飞的人，一旦静下来，还是要面对思绪起伏不休的身心实况。记得个人生平第一次静坐时，才发现念想纷飞犹如瀑流难以克制。

平常是念想纷飞，但是一旦坐下来专心地念佛，专心不了多久，昏沉就袭上心头，难以克制。记得为了克服昏沉的障碍，曾经采用种种的方法，如用笔尖

戳大腿，或是用晒衣夹夹住耳朵、嘴唇等对痛较敏感的部位，企图脱离昏沉，但都无济于事，还是昏沉。

后来，用了一个办法，才稍见成效。这个办法是每当禅坐念佛的时候，我就想像自己走在悬系两边山崖的绳索上，绳下是万丈深渊，想像念一句佛号就向前走一步，如果有一句佛号念得不专心，就想像一步没能踏稳绳索，摔向万丈的深渊。这个想像内容，让我在持名念佛时深感惊悚，而提振精神较不会昏沉，逐渐能够摄心念佛。虽然臆想某种情境，提振昏沉的精神，但是依然无法彻底解决。远离昏沉，还是要有其他的方法！

不久，个人想出一个更有效的方法，这个方法是“倾全力摄持当前一念”。实际的做法是在持名念佛时，只倾力持念“阿弥陀佛”当中的一字；譬如念“阿”字时，全心念“阿”，不想“弥、陀、佛”等三字，直到念已经无法定在“阿”时，才接着念“弥”字；当念“弥”时，不想“阿、陀、佛”等三字，其余等

同念“阿”字的方法。采用这个方法得到很大的效果，经过了几个月，已经能够摄念专注了。除了“摄念专注”的学习以外，最后也发现了消除昏沉的有效方法，这些修行上的突破，让个人有了极为明显的进步。

3-2. 煮云佛七

3-2-1. 煮云老法师

二次世界大战结束，台湾从日本殖民地位重新回复华人自主的社会形态，经由大陆来台法师们的努力宣法，台湾佛教也从日本家庭式佛教重新回归正统的汉传佛教传承。



煮云法师是二次世界大战结束后，从大陆到台湾的佛教出家人，虽然他不是在台湾土生土长，但出自对台湾佛教的慈悲与贡献，因而和台湾的民众结了解不开的因缘。当时在这些来台的法师当中，煮云法师与星云法师都是年轻的僧人，既没有有力的人脉关系，也没有丰沛的资源，有的只是满腔爱护佛教的热忱。在那个苦难的时代，两位法师初到台湾时，吃了不

少的苦头，也受了不少辛酸委屈，但是传法利生的热忱，还是让两位法师成为台湾民众心中诚心敬重的佛教大德。

当年煮云法师在外貌及传教风格上，深具年少老成的气质，还有传统守旧的宣教风格，不同于星云法师的年轻俊秀与活泼现代的传教方式。“念佛”正是煮云法师的传教方法，在台湾各地推广“念佛法门”，使煮云法师的名声，传遍台湾各地，同时也和台湾的一般民众结了深切的缘份。

因为煮云法师极力地推动“念佛”，使台湾的念佛风气逐渐的普及。经过一段时期的推广以后，煮云法师在台湾隐然成为“念佛法门”的代表性人物。后来，煮云法师为了吸引社会知青信仰佛教，特别在一般的“佛七”与“精进佛七”之外，针对大专青年举办“大专精进佛七”，这是台湾大专青年“念佛”的开始。后来，来自大陆东北的忏云法师，也开始举办“大专斋戒学会”，鼓励大专青年持戒、念佛。这些宣法的活动，

虽然使佛教进入大专学生的领域，但也使得台湾大专院校的“佛学社”，几十年来多是以“念佛”为主流，坚持“一心念佛，带业往生”的思惟，难以接受佛教其他的修行思惟及方法。现今大学院校内部许多不同于“念佛法门”的佛教思想，多是自行另办社团，反而不在既有的佛学社团中推广发展，多少是出自这个缘故。

3-2-2. 大专精进佛七

煮云法师针对大专青年举办的“大专精进佛七”，不同于一般的“佛七”与“精进佛七”，参与者是以大专青年为主，每天除了固定十柱香的功课以外，参加者还要全程禁语及过午不食，并且自行努力地念佛两万声，或是拜佛一千拜。每天固定十柱香的功课，四点半就要起床，五点起香，九点大回向结束。除了早晚课及午供，每柱香只唱弥陀偈与持念佛号，结束后有十分钟的休息时间。念佛两万声，或是拜佛一千拜，都是在十柱香以外的休息时间，各自努力修行的功课。每天要将前一天的修行成绩上报，念佛多少声，拜佛多少拜，都要上报主七和尚。如果没达要求的标准，就会被纠举、督促。

在三十多年前的台湾，煮云法师举办的“大专精进佛七”，可以说是最为精进与辛苦的佛教活动，但也因为如此的精进，才能吸引很多大专青年参与。个人正是看到这么精进的念佛修行活动，才决定参加煮云法师举办的“大专精进佛七”。

当年煮云法师的道场叫作风山莲社，在南台湾高雄县的凤山市内，是精舍规模的道场，但基本设施都相当的齐全，举办几十人的活动是不成问题。个人此生第一次前往南台湾，正是为了参加煮老在凤山莲社举办的大专精进佛七。在七〇年代初期的台湾，交通设施不如今天方便，既无高速公路、高铁及四通八达的道路设施，更没有近乎家家有自用汽车的经济环境，南北往返的交通，除了一般的铁道火车，只能依靠行驶省公路的省运公车，当然车内不会有冷气及厕所的服务。南北往来一趟，花费一天的时间是必然少不了，更是身心疲惫的苦差事。记得初次到凤山莲社，是在下午四点多的时间，完成报到手续，了解道场环境后，经过近乎一天的舟车劳顿，已是疲惫不堪。

报到当天晚上，寺方体恤四方学人的辛劳，提供了简单的“药食”（通指寺院晚间的膳食）。随后，先向学员讲解佛七期间种种应知事项及规定，接着开始全道场洒净，并且封闭寺门，断绝人员的进出（除必要的工作人员以外）。

生平第一次参加佛七，首先让我感到震撼的是封闭寺门，这在学员的心理上，产生很大的影响。根据煮老的说法，修行人在极力精进念佛求生净土时，不免会有宿世冤家债主前来阻挠行者修行、往生，障碍行人的道业。因此，寺方为了维护学员的道业，避免异道众生的阻碍及破坏，在正式起香前，先唱赞、诵经、迎圣，祈请十方贤圣与护法诸天降临道场庇护学人，并诵持神咒（通常是大悲咒）驱赶种种邪秽，净化道场。随后，关闭道场，约禁进出，也就是避免种种外界干扰的“结界”意涵。当时全体学员在僧众的引领下，经由庄重的唱赞、诵经、迎圣等佛教仪式后，开始进行全寺的“洒净”。

此时，学员一个接着一个的跟随在法师的身后绕行全寺，专心且大声的持念“大悲咒”，当绕行道场各处进行三次的“除秽”后，大众齐行聚集在寺门后方，最后在大众齐诵“大悲咒”中，法师们将寺门关闭封锁，也意指佛七期间学员除了一心求生净土以外，无法另作他想了。

当时在大众念诵“大悲咒”声中，个人面对寺方缓慢而坚定地将寺门封闭的那一刻，内心既深受震撼，也百感交集。震撼！是震撼于面对生死大事的慎重与认真，犹如现前面对生与死的抉择；百感交集！是体会到道念、俗念的交织难分及千回百转。此番心境，是局外人无法体会和理解的。

除此以外，在凤山莲社的佛七仪规教导中，我学到了中国佛教的佛门仪轨，包括早午供、过堂用斋等，算是在自修佛法以外，正式的学到许多“佛教仪轨”。

3-2-3. 难耐饥饿

在第一次大专精进佛七中，感触最深的是“过午不食”的经验。由于每天的活动量非常的大，一天两餐的饮食根本不够体能的消耗，不知是不是年轻人消耗大，即使早餐吃上四碗粥，午餐吃三碗饭，晚上还是感到饥饿难耐。煮老对我们这些年轻学员是相当的慈悲，晚间还是提供了奶粉让学员冲泡牛奶止饥。但是，喝杯牛奶还是无法去除饥饿感，因为活动量实在太大了。

记得那时，每到晚上六点多时，听、闻到从莲社旁边民宅传来的碗盘声及饭菜香，即引起极强烈的饥饿感与饮食欲望，真的是很大的身心煎熬。当时心里想着：或许饿鬼趣的众生就是时时在这般的煎熬下。每到晚上十一点多，此时拜了一整天佛，身体已经劳累不堪，为了赶快的疗饥止饿，不耐等待冲泡奶粉的时间，即直接用汤匙将奶粉送入口中，再含点水吞下肚，当然也噎了许多次。

这个身心煎熬的经验，让我感到个人身心的脆弱，比起古德的精勤奋进、不顾身命，内心深感惭愧。因此，内心一直想着，应当如何跨越饥饿引起的不安呢？

后来，在隔年的夏天，我第二次参加凤山莲社主办的大专精进佛七。在参加前，个人已下定了决心，决定在这次佛七期间，克服“饥饿煎熬”的障碍。准备做为克服心理障碍的方法，是不仅要严格地遵守过午不食，更要逐日地减少早、午餐的食量。简单地说，这是准备将“过午不食”造成的饥饿与拒斥心理，还有自我补偿心理导致的“饮食渴求行为”，一次彻底地解决。

3-2-4. 减食精进

第二次大专精进佛七的经验，可说是相当的特别。由于参加前已经有了“精进减食”的决心，所以自第二天的早斋起，自己即自动的从三碗粥的食量，减为两碗粥，而菜则减少为分配量的三分之二。午斋则从两碗饭的食量，减为一碗半，菜减少为三分之二。其余，不论是每天十柱香的定课，或是休息时间的礼佛、念佛，都一概不减。

第三天的食量，早斋再从两碗粥的量，减为一碗粥，而菜则减少为分配量的三分之一。午斋则从一碗半的食量，减为一碗的量，菜则是减为分配量的三分之一。

逐日地减食，并未让我在晚上感到“饥饿的焦虑”，反而内心充满了“过午不食”的坚定意志。第一次精进佛七时，因为“过午不食”引起的饥饿感与拒斥心理，还有自我补偿心理导致的“饮食渴求行为”，

都不复再现。代之而起的，反而是坚定的意志、澎湃的动力与向道的信心。

第四天的食量，早斋再从一碗粥的量，减为半碗，菜依然保持分配量的三分之一，午斋则饭、菜都不再食用。

我逐日减少食量的做法，早已引起法工的注意。当第四天午斋时，个人停止用餐的做法，引起莲社法工的不安，并且在午斋时向煮云老法师报告此事。对待佛七的参与学员，煮云老法师是慈悲，但莲社是有照料的责任。试想：万一学员发生身体不适或意外，莲社是需要负起部份责任。个人的减食、禁食，让莲社的法师与法工，不免有些担忧了。因此，煮云老法师得知学员减食、禁食后，随即在斋堂向大众提醒：“有道心、精进修行是好事，但是不能不顾健康。大家都肯定学法的用心，但不能不吃，也不许不吃。”接着，负责行堂的法工，随即走到我的座位前，静立着张大双眼地监督，看我是否有将饭菜吃下去。

当时，我一边听着煮云老法师的慈悲开示，一边深感惭愧。因为感到个人的作法，让煮云老法师费心，还要放下饭碗，特别为大众开示、提醒；又觉得自己的修行，真的是“业障深重”，想要精进用功地度越“饥饿的焦虑”与饮食的系着，却难以如愿。听着、想着，眼泪止不住地流下来。当时自己也不敢哭出声音，只敢坐在位置上暗泣，而监督我吃饭的法工，看到我哭得伤心，也不知如何是好？既不想让师父们担心，也不好让法工难为。那天的午斋，我是流着泪将半碗饭慢慢地吞下去。

接着后续的三天，虽然无法完全的断食不吃，但也只是应付性地略吃一点而已！然而为了度越“过午不食”引起的饥饿感与拒斥心理，还有自我补偿心理导致的“饮食渴求行为”，则已经达成目标了。

3-2-5. 精诚礼佛

煮老的大专精进佛七，规矩严，功课也盯得紧。前面提过，每天除了固定十柱香的功课以外，参加者还要念佛两万声，或是拜佛一千拜。四点半就要起床，五点起香，晚间九点大回向结束。每柱香后有十分钟的休息时间，念佛两万声，或是拜佛一千拜，都是在这休息时间完成。

关于拜佛与念佛，个人在第一次精进佛七的时候，为了能够摄心精进，采取了拜佛与念佛同进的方法。拜佛与念佛同进的做法，一面身体礼敬佛，一面随着身体作礼的节奏念佛。这是为了避免礼佛的时候，散心杂念、心念不定，影响身心的摄止。当时个人将礼佛的动作及节奏，加以调整为固定一致的标准程序，这就既能把礼佛一拜的时间予以确定，并且可依确定的礼佛动作与节奏，调整出礼佛一拜可念几声佛。这也就是说，拜佛的时候，拜佛的动作做到什么阶段、位置，念佛就固定的念到哪里，礼佛一拜配合念多少声佛号，多少时间拜了多少次佛，也就确定了。

如此一来，在礼佛的时候，即可专心一致地礼佛、念佛，既不用一边礼佛，一边计数；也不需要一边念佛，一边用计数器，造成修行上不必要的干扰了。因此，每当拜佛的时候，只要先看清楚从什么时间开始拜佛，拜佛一段落后，也要看什么时间结束，再依据修行的时间长短，除以礼佛一拜的标准时间，即可得到礼佛多少拜的约略数目。最后为了避免多算而不实，再自行减少些许计数量，即可作为礼佛多少的计数量。接着，再将礼佛一拜所修得的固定念佛数，乘上礼佛的计数量，即可得到念佛多少的数量。

拜佛与念佛同进的方法，让我在精进佛七期间，借由动作标准一致的礼佛式，不仅摄止了身行与心行，更在节奏一致协调的礼佛动作中，得到心念的宁定与轻安，这对摄心念佛的助益极大。

凤山莲社位处南台湾，气候相当的炎热，而大专精进佛七是在暑期举办，学员又必须穿着化学纤维制的海青（古代汉人大袍的服制式样），是既闷又不透气。

在三十多年前的台湾，也没有哪家道场会在大殿装设冷气。当时参加南台湾凤山莲社大专精进佛七的学员，必须在天气相当炎热的暑期，整天穿着密不透气的黑色海青，每天长达十六小时至十八小时的精进念佛、拜佛，辛劳的情况是可想而知。

当时，我每天四点起床，十二点休息，洗澡后约十二点半才睡。需要特别一提的事，是我在睡前需要在肩、颈、腰、双臂、双腿等处的肌肉上，均匀的敷抹一层“擦劳灭”药膏，作用是消除肌肉过度疲劳的发炎及酸痛，否则隔天必会全身酸痛到无法起床。白天每一柱香结束后，都是不松懈地马上接着礼佛精进自修，直到提醒学员准备共修的大磬声响起时，才把握老法师到场前的二、三分钟，匆匆上洗手间，再匆匆赶回位置，合掌端立等候老法师进佛堂领众修行。记得当时，每次回座合掌端立静候老法师进堂，都是浑身淌着汗水，而身上密不透气的海青，是从上到下的被汗水浸透，可以看到汗水从海青的下摆与两个大袖下方的尖端，不停地滴落到佛堂的地上。

煮云老法师要求学员每天自修的功课，必须有念佛两万声，或是拜佛一千拜。个人的自修方式，每天礼佛都有二千二百多拜至二千四百多拜，而每一拜的动作都配合着念佛五声，再加上其他不在礼佛时的念佛数，一天平均可有念佛一万八千余声。

由于每日精进礼佛不懈，两次的精进佛七，都是到了佛七的第三、四天，双手手肘、双腿膝盖及两脚指头的背面等处，都会因为礼佛所无法避免的皮肤与地面磨擦，造成这几处皮肤的红肿、疼痛、化脓、破皮、流血、溃烂。首先是红肿、疼痛，接着皮肤毛孔是一个、一个的化脓，再扩大为一整片皮肤底下蓄脓，接着是破皮、流脓、流血，最后是溃烂。

但是，即使是如此，精进用功依然不能停。因此，前后两次精进佛七的第三、四天，都必须前往护七医护处，拿双氧水、碘酒、红药水（或是消炎粉），再要些棉花、纱布、医疗胶带，自行消毒、包扎。佛七的第五天起，才是真正艰苦礼佛的日子。此时，因为双

手手肘、双腿膝盖等处的皮肤，已经化脓、破皮、流血、溃烂，所以每次拜下去，即使已经包覆了一层止血棉花及纱布，避免了皮肤直接磨擦地面，还是非常的疼痛。每当拜下去，包覆着棉花、纱布的膝盖接触地面时，不禁要屏息收心，紧咬齿关、抿唇闭嘴，否则……。然而，虽然相当的疼痛，可是再磨过了一天，也就渐渐麻木了。

如此一来，礼佛的节奏一定会慢，每天礼佛的次数会少，体力消耗不再那么大，但是每天礼佛还是不少于一千两百余拜。此时，真正的考验，不是在体能的消耗或疼痛，而是在身心劳累与疼痛下，引起的意志与信念的考验。当中的过程，只能说“如人饮水，冷暖自知”，唯有亲身经验的过来人，才能体会吧！

3-2-6. 见高广相

精进佛七期间，每一堂共修的进行程序，是大众先唱念阿弥陀佛偈：“阿弥陀佛身金色，相好光明……。”接着，大众齐声唱念六字弥陀佛号，一边绕佛经行，当绕佛三匝之后，即归位静坐唱念佛号。当大众坐定以后，转为唱念四字弥陀佛号，并且在法师敲打着地钟、木鱼声中，大众摄念专注地念诵着弥陀佛号。随着地钟、木鱼声的节奏越来越快，大众念佛的速度也随之越来越紧凑，散心杂想也在紧锣密鼓般的念佛声中，融入声声不断的弥陀佛号当中。这一念佛方法，通称为“追顶念佛”。如果敲打地钟、木鱼的人，是个个中老手，那么大众念佛的气氛与摄心的情况肯定会很好。“追顶念佛”的末后，是敲打地钟、木鱼的手法，从密集紧凑的节奏中，快速有节的煞板、止声。特别是煞板后，紧随着三下的定心鱼，才是功力见真章的所在。打地钟、木鱼的领众念佛者，功夫到不到位，一听最后收尾的三下定心鱼声，即可得知！

在第二次大专精进佛七期间，个人经历了一次特殊的宗教经验。这个宗教经验发生的时间，是在精进佛七的第五天。记得当天下午的第一支香，在唱念着六字弥陀佛号绕佛经行后，归位静坐念佛号时，随着地钟、木鱼声的节奏，专心一意地持念着四字佛号，在紧锣密鼓般的念佛声中，彷若整个身心融入声声不断的弥陀佛号当中，安定、宁静。在那时刻，我抬头睁眼望向安置在佛堂前方的佛像。没想到我看到的不是佛堂前方的佛像，却是立在佛堂正中犹如巨人般的佛身。

当时，我见到佛堂的屋顶，由水泥顶面变成如同透明的软质果冻，并且可以看到外面的蓝天、白云。巨大高广的佛身，从佛堂内穿过透明的屋顶直达外面的天空，佛身的肩膀高度约等齐透明屋顶的位置，而佛头则在透明屋顶之外的光亮天空中。这一情境现前时，原本声声不断传入耳中的弥陀佛号，却是戛然止息，周边一片静默、安宁，眼前的景像极为清晰，心智是清明无误。显像在前的时间，长约两分多钟，当时看着这一特殊境界，内心是百感交集，也泪流满面。

不久，高广佛身的影像逐渐的转淡，而如同透明、软质果冻的屋顶，也逐渐的转为水泥顶面了。不足三分的短暂时间，从特殊的境界体验，回到平常的经验世界。如同黄粱梦醒，难以追忆。

当年我不敢将这经验随意对人说，免得被当作胡言乱语。可是这一经验，对一心念佛的个人而言，确实形成相当的影响。除了更加地信受弥陀法门以外，个人也认为此生舍报之后，必能得生西方极乐净土。然而，阿弥陀佛真的前来示现吗？当年个人确实是这样的看法！后来深入法海，广明教法之后，知道也有其他的可能。犹如弥陀法门的修习者所知，在《大势至菩萨念佛圆通章》提到：“忆佛、念佛，现前、当来必定见佛。”如果学人真能对某种对象，时时地忆念、持念、摄念不失，必会因为念的专注不移，而达致定境现前的体验。在定境当中，有许多的情境是和学人平常的念住所在，有着相当的关连。

不过，话说回来，真正的重点，或许不是阿弥陀佛是否真的示现在前。真正可贵的，应当是学法过程中，坚定向法的意志与信念，这才是让我们在迷惑与苦恼的人生里，能够不惧任何艰难地勇往直前。

回首漫长与艰难的光明路之四 斋戒学会、忏云律师

4-1. 亲近忏云律师

4-1-1. 初登莲因



在参加过煮云法师的大专精进佛七，对弥陀佛七有了实践经验以后，内心觉得“弥陀法门”应当是自己一生坚定专修的方法了。当时在这心理背景下，我开始注意台湾岛内专修“弥陀法门”的僧门大德。

早先是经由几位法友的推荐，个人才得知台湾有位专修净宗，又老实实修、严持戒律，极为推崇印光大师与弘一律师的忏云律师（以下称忏公）。后来，又在亲近广钦老和尚的因缘下，得知忏公也非常的恭敬、推崇广钦老和尚。在三十多年前（C.E.1975~1985间），个人在学习佛法的心境上，是相当的崇敬印光大师与弘一律师。这除了受陈慧剑居士著作的《弘一大师传》的影响之外，主要是感到在佛教界愿意真实

实践佛法的人，实际上是不多，所以心中非常景仰老实修行佛法的大德。

基于对印光大师与弘一律师的崇仰，还有个人与广钦老和尚的师徒因缘，加上对老实修行佛法者的景仰心境，在参访过煮云法师以后，个人决定前去参访、亲近忏公，从大德的教导而得法益。

在七十年代的台湾佛教界，针对大专青年的佛教活动，主要是煮云法师的大专精进佛七，还有忏公举办的大专青年斋戒学会。因此，在连续两年参与了煮云法师的大专精进佛七后，隔年随即参加忏公的大专青年斋戒学会。

当年大专斋戒学会的活动，男性青年多在忏公住锡的南投水里莲因寺，而女性则多是在嘉义义德寺举行。记得第一次前去莲因寺，是在寒假期间举办的斋戒学会活动，那一期的学员约有一百二十多人参加。当时个人为了多了解忏公及环境，决定提早几天前往莲因寺。

从台北一早出发，经过辗转几次的转车，终于在日落时分抵达莲因寺。一进寺门，寺内宁静的氛围让人感受很深。在前往莲因寺前，个人曾参访过的寺院，大都是整天有着来往不息的信士及香客。广纳十方人的寺院气氛，迥然不同于以专事潜修为主的莲因寺。特别是莲因寺中的摆设，有着一般寺院所没有的书卷气，还有处处清心雅致的书画法语，打扫得一尘不染的整洁环境，真的不同于大多数的佛门道场。特别是念佛堂上，供奉的西方三圣像，是由忏公亲手绘画，清雅、大方的用色，庄重、朴素、祥和，让人倍感仰慕之思。目前这一组忏公绘作的西方三圣像，早已流传海内外，广为念佛弟子供养了。

虽然莲因寺不算大，但是整体的格调与氛围，像是洁净优雅的幽谷清兰，静谧宁和的散发出清香，让人心清、平和与赞赏。

当天晚间的静修，我见到了心仪许久的忏公。忏公的气质，是望之清雅慈和，近之则中实俨然，有着中国读书人的书卷气，还有儒生的君子风范。除此之外，稍带点实心人的坚执与木讷。

莲因寺的清幽环境与书卷气息，已经相当吸引知识青年与文人雅士，加上忏公的道风摄受，无疑是很受知识青年的敬仰，当然我也是众多仰慕者之一。



4-1-2. 忏公道风

在结识忏公之前，个人已经学法几年了，并且前后亲近了广钦老和尚与煮云法师，在“弥陀法门”的修学上，也算是有了实践的基础与些许体会。接着，又在崇仰印光大师、弘一律师的心境下，前往参访、亲近持律实修的忏公，当然心中在敬仰之外，不免有着若干的期待。

什么期待呢？期待忏公是位真参实修的大德，并且是位有朝一日可依止出家修行的师父。个人是在崇仰与期待的心情底下，进了莲因寺的大门。

广钦老和尚、煮云法师与忏公，都是主修“弥陀法门”。三位大德不同的地方，是忏公多了些密法的修行，但不是学习“密宗”的人。此外，相较于广钦老和尚、煮云法师来说，忏公是多了浓浓的书卷气息，还有文人雅士的艺术格调，这可从整体道场的细致摆置及优雅设计中，具体地显露出来。

广钦老和尚像是浑然天成的朴质玉石、山谷清泉，煮云法师如同粗粮做的北方窝头般实在无华，而忏公则犹如细细雕琢的玉器、精心栽种的清兰松景，三位大德有着朴拙、细致的不同。

忏公学风细致，应当是细心守持净戒的修为表现，处处着眼、事事谨慎、时时用心之下，影响所及自然会形成严谨、细致的道风，再加上文人的书卷艺术气息的影响，遂在当时佛教界成为独树一帜的忏公道风、莲因风华。

个人刚到莲因寺，在参加当天晚课时，即发现到忏公引导的礼佛方法，有其特有的韵律与风格，不仅是将唱诵佛号与礼佛的动作结合在一起，在佛号的唱诵音韵和节奏上，更是不同教界通传的模式。低沉、缓慢、稳重的音韵及节奏，搭配轻缓、沉稳的礼佛步奏，确实可以在礼佛时让人达到摄念、静心的效果，大大不同于一般念佛法会诵唱的清丽、热切。忏公特有的礼佛与念诵，是一种清修、静修、沉寂的风格，不是通俗大众活动的品味。

前面说到忏公是“望之清雅慈和，近则中实俨然”，忏公对学众的观察是极为细心，往往从日常生活身、口、意表现的小地方，来检视学人的品德心态，再加以引导或教诫。这如何得知呢？

由于参访忏公之前，个人已经连续两年参加煮老的大专精进佛七，对于身、口、意统合的礼佛诵念修行，已有了一些实践经验，所以对于忏公师父的方法，很快地把握住要诀。接下来的三、四天，个人全心的在莲因寺实修，不多话、不散心，专心礼佛、念佛、禅坐、读经论语录、出坡作务，全心融入道场的作息及修行风格，深入体验那一份“莲因学风”。

过了几天，在早上的礼佛共修刚结束时，忏公师父主动问我，是否有准备出家修行？我回答：确实有准备要出家修行，但是还在读书，也还未服兵役，目前无法出家。忏公师父听了后，略有感到失望的神情，但是感到对个人有种特别关注的心情。接着，忏公让我在居寺期间，学着做香灯的工作，并直接对我说：“香

灯！是佛门精进的执务，不但佛前供灯、奉水，也要整理佛堂的整洁事务，所以必须起早、晚寝。”又问我要接香灯吗？我答：“愿意！”事后，许多熟悉忏公的学长对我说：“忏公注意到你了，有心要度你。”

但是，没想到初接香灯的第一天，即发生了一件让我至今难忘的事。当时莲因寺念佛堂内的灯，是点油灯，香灯师需要在课诵前，将佛前一对蜡烛形状的铜制油灯点上，在课后再将油灯熄灭。因为个人没点过油灯，当时将油灯蕊心抽得过长，不懂得油灯的棉心不能抽太长出来，否则会灯火过大，油易燃烧不完全而起黑烟，薰染了念佛堂。所以，那堂早课，念佛堂内是黑烟袅袅。

早课结束，大家念着佛号直接到斋堂，先过堂用早斋。早斋后，我打理念佛堂时，忏公师父不直接责备我，而是让人请原来负责香灯的法友到念佛堂来。当那位法友来到忏公面前，恭敬合掌准备聆听忏公交代事务时，忏公严肃地问那位法友：“你昨天交代香灯工作时，

有清楚地说明工作的做法及内容吗？你看看佛前的油灯冒着黑烟，这样可以吗？你不认真地把工作交办清楚，心中还有佛吗？”当时那位法友听了忏公的教诲，半句也没辩驳，只是合掌一直说：“阿弥陀佛！”当时我很过意不去，便合掌对忏公说：“师父！是我没做好，不是师兄的过错，请不要责备师兄。”忏公对我说：“你原本就不懂如何做，交代清楚做法是他的职责，不关你的事。”

事后，我对这位师兄表达了我的歉意，但他对我说：“这是我的疏失，不是你的错。”

这件事让我印象非常的深刻，当时个人的内心深感安慰，自谥：“我找到善知识了！这是一位认真教导弟子的师长，我找到好师父了！”因为一位肯认真教导弟子、重视学人的品德与生活态度、不会说好听讨徒众欢心的师长，实在难得啊！

决意以印光大师、弘一律师为模范的忏公师父，是一位非常认真的善知识，不论是自修，或是摄众、

度人，都明确地表现出坚定、负责、真诚、认真与慈悲，颇有古人的道风、人品。最难得的是，忏公不是一位“念念在多收信徒”的修行人，而是“念念在实际修行”的善知识。因此，让人亲近后，感到忏公待人的风格，虽然相当的严谨，但是非常的率真坦诚，不耍心术、不玩手段，不怕信众不开心、不满意，有话直说、以道为务。在处处以宗派利益为先，将信徒视为自家资产，着眼在拉信徒、争名利，以功利取向的风气下，已经不容易找到像忏公这样的善知识了。

在莲因寺里，让个人一生难忘的还有寺里的钟、鼓。莲因寺的念诵，当然还是依照百丈禅师确立的佛门日诵，只是念诵有其独特的音韵。每天三点半，我这个临时客串的“香灯师”，就要在起板声中起床。在多数人还未起身时，匆匆地漱洗后，即在晨钟与鼓声中，处理念佛堂的供灯、供水事宜了。当时一边忙着念佛堂里的事务，一边聆听着从长长的寮房廊道传来沉稳的扣钟声，还有清亮又醒觉人心的扣钟偈念诵声。

接在扣钟后，是阵阵沉稳有力、又振奋人心的大鼓声，而在鼓声中又伴和着浑厚、威壮且虔诚的念佛声。在念佛堂内，随着钟、鼓声中偈语及佛唱，往往内心触动而泪流满面。真正令人感动的，或许不是钟声与鼓声，而是在生死苦难中，广大众生共同的苦难与一致的盼望、期待。

4-1-3. 斋戒学会

莲因寺的斋戒学会，是深具浓厚修行氛围的大专佛学营，不是一般教界精进行持的修行活动。怎么说呢？

斋戒学会的学员都是还在就学的大学生，课程的安排上有相当部份是经教的研读、学习，这是适应知识青年的学习营，不同于专修为主的禅七或佛七活动。譬如斋戒学会对学员的要求，不像煮云法师的大专精进佛七；而从学员的精进程度来说，也不如参与精进佛七或禅七的学员。因为多数学生的年纪是在二十岁上下，面对人生的心态多数还是个“大孩子”，既不是虔敬的佛教徒，也还没有什么“了生脱死”的心理自觉，但是对佛法有好感与兴趣，想要探讨佛教的内容。因此，具修行氛围的大专佛学营——斋戒学会，在接引大专知识青年学习佛法上，即发挥了一定的功能。

个人参加过一期的斋戒学会，那一期的学员约一百二十人左右。众多的青年学子挤在不算大的莲因寺里，真还有些拥挤感。幸好那一期的斋戒学会，寺里刚建好新的房舍与教室，才不致于大爆满。但是旧寮房的地方，还是像排沙丁鱼般每间挤上近十个学员。

除了寮房稍有不足以外，原有的念佛堂是几位常住师父与行者的修行处，雅洁、清简，面积也不大。为了容纳一百多位学生，念佛堂外圈的回廊也都用上了。

忏公主办的斋戒学会，内容除了礼佛、念佛的主修课程之外，还有《摄大乘论》、《百法明门论》、《八识规矩颂》等唯识学系典籍的认识与学习，戒律的教导与申引，儒学思想与佛学的会通讲解，再加上历代祖师行仪的介绍。这是包含端正戒行的教导、人格养成的教诲、内在涵养的提升、弥陀净土的皈信，还有唯识学说的介绍，可以说是一套教导大专青年信佛、学佛的课程。

除了这些课程，忏公让每个学员都有服务大众的机会，如要求学员分组轮流到厨房帮忙，并且请了一位台中的居家信士负责指导，又要轮流做行堂、火头（劈柴烧洗澡水）、洒扫环境……等庶务。这是非常好的生活教育、人格教养，让学员学习负责生活的需要，分工合作地照顾大家的生活。

生活教育会影响人格的养成，试想：如果一个学佛的人，整天只会口说高深的法义，但是个人基本的生活需要，都不愿意自己动手处理，只会享受别人付出与服务，这样的生活态度不偏差吗？对待生命的心态算是健全吗？往往见到许多学法的人，口说佛法、心想“修行”，但是在处理生活必要的事务上，如洗菜、煮饭、洗碗、洗衣、洒扫整理环境等庶务，或是个人应当担负的责任及义务，既不想参与，更不想作，或是担负了也是心不在焉，只想等着别人服务。提出的理由是，会影响禅定、读经等修行用功。试问：这岂不是让别人难修行，给自己好修行的自私心态，却又自欺欺人的开口闭口要利益众生。

忏公的做法，不同于一般寺院办活动时，请一群义工负责所有事务，让参与的学员只受用服务而不需自我负责，而是积极地教育学员自我负责的生活态度。个人参与许多的道场，看到的多是一些很需要学法的大婶、阿婆，整天在厨房忙进忙出，不得空闲入法堂学法、听法，但是在法堂上多是一些“佛书已经读太多”的学佛人，这些人则是懒得动手负起照顾自己的责任。如是形成修福不修慧，修慧不修福，两极偏差的怪现象。

目前个人在举办禅修活动上，也是师法忏公的做法，一定会让学员轮流负责厨房与整理环境的事务，因为“学法在法堂，修法在日常；学禅在禅堂，修禅在生活；学佛在佛门，修佛在做人”。如果一个人不想分工合作，轮流负责照顾自己与大众的生活必需，应当是在生活态度与人格养成上有了偏差。

个人在斋戒学会上，暂时负责香灯的事务，要起得比大众早，要比大众晚休息，这应当是忏公对个人

的教育与考验。除此以外，个人自愿在七天活动期间，负起为大众烧洗澡水的工作，也就是“火头”的事务。莲因寺位居集集山区，瓦斯提供不是很方便，在冬天要提供一百多人洗澡，一定是采用传统燃烧木材的热水炉。当时每天下午教法的课程结束，我就到浴室外侧的火炉边，将堆积在旁的木材劈砍成放得入炉口的大小，起炉火烧洗澡水。由于是在山区户外，虽是冬天，还是少不了蚊子的叮咬，这对住在平地市区的人来说，还真是难以招架。从四点半要烧水到约六点，等到学员都洗过澡后，我再借着炉火最后的余热烧水洗澡。

晚间的晚修是特别的宁静，都是男众的修行环境下，缓缓礼佛、念佛的气氛，显得特别的沉稳、安祥。晚间忏公多会做一些开示，开示的内容不离敬信三宝、明信因果业报、深信弥陀净土，以及立身处世的修身养性之说。这些开示对年轻的学员来说，虽然有些八股，但都是可贵的品德教育。本身以持律、念佛为主修的忏公，在教育的重点上，即着重于信仰三宝、止恶行善、人格品德的养成。因此，近学于忏公的学人，

多是仰敬三宝、尊师重道，深信因果业报、持戒念佛、认真行善的老实修行人。研读三藏、广化十方、方便接引，不是忏公的学风。

忏公在晚间会做蒙山施食，利益冥界的众生，这是忏公个人的愿行。学员们在止静念佛中，安坐在沉静安宁的念佛堂，耳中传来平稳、轻缓的铃铎声，还有着若有若无的念诵咒语声，这正是忏公在做蒙山了。虽然忏公有持咒，但是不修密宗。

那一期斋戒学会，忏公要我覆讲一堂《摄大乘论》，原因是多数学员听不懂忏公的解说，而我听得懂，所以忏公要我复讲。说实话，我听得懂的原因，是因为之前研读过《摄大乘论》，所以才听得懂。复讲以后，忏公问学员们懂了吗？还好多数举手表达能听得懂，不辱交付的使命。

会期进行后几天，刚好是阴历的十五日，忏公亲自在晚课结束后，带着所有的学员一起扣晚钟。那时，忏公要我坐在旁边，学着如何扣钟，并要大家一起跟

着忏公念扣钟偈。学员们学着忏公特有的音韵，专注地念诵着扣钟偈：

宏钟初扣，宝偈高吟，上通天堂，下彻地府。

仰愿 佛日增辉，法轮常转，虔祝民图弘固，国道暇昌。

三界四生之内，各免轮回；九幽十类之中，悉离苦海。……

干戈永息甲马休征，阵败伤亡俱生净土。飞禽走兽罗网不逢，浪子孤商早还乡井。

在唱念声中，感受在扣钟偈里，那份对生命与世界的清澈洞视下，而扬起的无私关怀与恩慈，不禁令人内心回荡不已。

4-1-4. 朝山燃香

斋戒学会结束前，依过往的惯例，会让学员从山下沿着山路，三步一拜地朝山入寺。朝山对个人来说，因为朝礼承天禅寺的经验丰富，可以说不算什么难事。但是不同的是，忏公的朝山方式，是要配合忏公特有的念诵音韵与礼佛节奏，动作是非常的沉稳、缓慢。忏公的朝山方式，朝山要用很长的时间，缓慢的朝礼节奏，也让处在寒冷山区的学员，无法经由较为快速的礼佛动作，达到暖身的运动效果，不免个个冻得脸青身僵。那一天从四点多开始朝礼，直到八点多才朝进寺门，山路地上布满着很多直径不到 0.5 公分的小碎石，这些小碎石会刺入跪在地上的膝脚，令学员痛不可言，朝山中途又飘下蒙蒙细雨，当朝入寺门时，个个是又疲、又湿，无法说出什么心境了。许多道心未固的学员，当场直呼再也不敢朝山了。

然而，这些艰辛的试炼，都是忏公要学人体验古德学法的精神，不畏艰困、直心向前。这是善知识对

待后进的用心与慈悲，一般学人是不易体会，有些人可能还会暗气在心。

结营前，举行三皈、五戒的传授，并且燃臂香供佛。当中最令人感到好奇、紧张的，当然是燃臂香供佛。燃臂香、顶香供佛，做法是将圆锥形小颗香粒的底面沾些丝瓜的粘液，粘附在手臂或头顶某个选定的位置上，接着在念佛声中将圆锥形香粒点燃，随着香粒慢慢地烧尽，最后会在皮肤上烧出一个与圆锥香粒底面同样大小的烧痕。在燃香供佛的过程中，一般会在燃香位置的周边皮肤上，贴附若干片的西瓜皮或冬瓜片，目的是“降火”。燃香后的三~十天内，皮肤会有烧伤的水泡，既不能抓破，也不宜沾到水，以免感染。大约二个星期后，就会收痂结疤，而留下燃香供佛的痕迹。

燃臂香、顶香供佛，是菩萨道特有的宗教表现，在传统的四圣谛佛教中，是无有身体燃香做为供养佛陀的观念与做法。虽然燃臂香、顶香供佛，多少是带有

苦行的气息，但是那一份出自对三宝的虔敬宗教情操，对学人的身心影响，确实有着不可忽视的正面功能。

当年佛门一般举行的皈依，多不强求一定要受五戒，或许是为多接引一般人信佛而有的“方便”。实际来说，皈依一定要同时守持五戒，否则如何称为佛门弟子呢？

虽然个人原先已经皈依三宝，但也是在当时佛门的“方便”下，还未正式的守持五戒。为了是否要守持五戒，考虑了几年，原因是担心受戒以后又犯戒。其实，这是多余的想法。

因为不论是否受持五戒，任何人做了杀生、偷盗、邪淫、妄语、饮酒等事，都会承受不当、负面的影响，绝不是不受持五戒，做了杀生、偷盗、邪淫、妄语、饮酒，就会没事。反之，若是守持五戒的人，会处处谨慎不犯五戒，会有守戒的功德利益，即使违犯了五戒，过失还是如同一般未持戒的人，并不会“罪加一等”，而是失去了守戒的功德利益。

因此，守戒犹如世人做生意，不一定保证每一笔生意都能赚钱，做生意一定是有赚有赔，如果赚多赔少，生意还是可以继续做下去。守戒的坚持，多于失意犯戒，即使不能一生都能守戒清净丝毫未犯，还是值得受持净戒。这个事实，是个人思索了几年后，才明白的事。

当天在忏公座下皈依的学生众多，个人则是决心从忏公受持五戒，并在受持五戒时，发心在左臂上燃香供佛。当年在声声虔敬的念佛声中，我从忏公受持了五戒，并在臂上燃九柱香供佛。在燃香供佛时，在佛前内心发愿：

愿此生息诸恶业，愿此生广行众善，愿此生断尽烦恼，愿生生世世救度苦难众生。

在袅袅的香烟中，我受持了五戒，燃了九柱臂香。忏公要我们谨记：

受戒容易守戒难，休将大事等闲看，浮囊渡海需勤护，一念差池全体残。

4-1-5. 忆念师恩

忏公对待青年学子非常的慈悲，有几件事可以证明：

斋戒学会期间，山区非常的寒冷，在那个经济拮据的七十年代末期，很多学员是没什么良好的保暖衣物，不免冻得全身发僵。忏公体恤这些年轻学子，让人到市区购买很多套保暖的贴身衣裤，送给学员们穿上暖身，这都是赠送，不用还给莲因寺。又为了鼓励大专青年学佛，大学里面的佛学社，如果有经费不足，或是有学生没经费购买佛书，或是要参加斋戒学会没车资，忏公都会斟酌需要地提供资助。

例如在斋戒学会结束时，寺里提供了一大堆的佛书，也有很多的精装书，这都要花很多钱。当年的青年佛子可以说多是穷学生，哪有钱买什么佛书，多是依靠教界善信广印佛书的功德，才能取得这些佛书研读。个人满满三个书柜的佛书，大约只有五分之二是自己掏腰包买的，其余都是要感谢十方的恩德。

忏公与广钦老和尚的因缘也很近，忏公是把广钦老和尚当做师长般的尊敬，犹如弘一律师对待印光大师。

在广钦老和尚的晚年，有一段时间因为年纪大了，决意舍报往生。忏公得知此一讯息后，专程北上承天禅寺，亲自劝请老和尚住世利生，这也正是普贤十大愿中，“请佛住世”的具体表现。当时台北地区的许多佛友，闻此消息而急着上了承天禅寺。当时老和尚一直说自己年纪大了，需要换个新房子了。忏公则不断地劝请老和尚慈悲众生，多住世几年，利益有情。

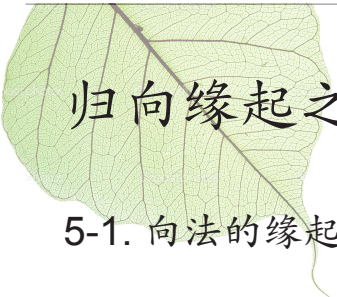
说来也很奇怪，当时老和尚两膝以下肤色异常的暗沉，如同气血停滞不通的情况。后来经过忏公师父的殷殷劝请后，两位大德似是谈了条件，即忏公在承天主持一场佛七，而老和尚答应再住世几年。老和尚答应时，时间在午斋前，等午后再看他老人家的两膝下，发现肤色已恢复正常了。

佛七期间，个人当然也有参加，当中见到一件让人难忘与感动的事。一日午后，正在念佛的当中，佛殿内进来一位中年的男性僧众，这位不是承天寺的常住法师，而是特来为老和尚念佛祈寿住世。当时忏公正在殿内领众念佛修行，见这位僧人入内，待其礼佛后，随即主动向这位法师顶礼，这位法师一见忏公主动向后学礼敬，随即跪下来向忏公顶礼。当时，我见到两位僧人彼此礼敬对方，特别是忏公的谦逊风范，不轻后学的态度，令人感动万分。古德有言：“若要佛法兴，需要僧赞僧。”诚然！

在学习佛法的道路上，个人从忏公师父的身教、言教上，得到宝贵的启发与教导，一生受用不尽。难忘师恩！

在此，借着本文，谨向忏公师父表达深藏内心数十年而难忘的感恩之情。

师父！感恩您！谢谢您的教导，让弟子在此生的学法道路上，有了更坚定与清楚的方向，至诚感谢您为弟子做的一切美好、良善、端正的示范，让弟子有了学习的榜样。借此可贵的学习，辗转增上于无上菩提。感谢师恩，此生不忘！



归向缘起之路

5-1. 向法的缘起

学法四十余年，除了父母及学校教习师长的恩义，这一生是与佛教有着无法解开的因缘。如果借用一般俗人的语辞，可说是：

此生，活是佛教的僧人，死是佛教的僧魂！

学法至今四十余年的生涯，先在大乘佛教历经近十八年的时间后，个人的学法人生随即发生翻天覆地的巨大转变！事情发生在 1990 年的农历正月 22 日……

1990 年农历正月 22 日（西历 1990/2/17），是此生公开为大众宣讲“缘起”的日子，也是回归“缘起法”的重大时刻。

当天晚间七点，我在台北某寺公开为大众宣法。这是为期三个月，每星期六晚间 7~9 点的课程，当晚是第二堂课。

在这期课程开始之前，寺方事先安排与学员见面，算是让彼此认识的事前活动。参加课程的八十多位学员，绝大多数人的年岁是 55 岁以上。个人顾虑多数中、老年居士的程度，是不习惯佛教的“科班式讲法”，这是“采用佛教术语的抽象思维，解说更多的佛教名相、术语、思维”。见面认识的活动结束后，个人为了帮助老居士可以真正明了佛法，决定采用“现实生活经验”及“譬喻”，作为解说佛法的方式。

1990 年农历正月 15 日是元宵节，也是该期讲座的第一堂课。课本是采用马来西亚佛教总会出版的《佛学入门手册》，讲座的主要内容是“三法印”。第一堂课的题目是“诸行无常”！

当天讲解“诸行无常”是采用“火车由高雄开往台北”的譬喻，依据“火车行进过站不停”为喻，采用“入站即生，出站即灭”的观点，解说“刹那生、刹那灭，生灭不住即是无常”的论点。

“刹那生灭，生灭不住是无常”的看法，实际不是出自佛经的教法。此观点是出自部派佛教之后，分别说部《舍利弗阿毘昙论》提出“共生”为缘生的论义，影响了部派佛教各派。日后，说一切有部再进一步发展出“刹那生灭”的论义。

当时个人对“无常”的认识，只有“刹那生灭”的看法而已！因为大乘佛教对“无常”的看法，也离不开“刹那生灭”的思想脉络。个人学法十多年，对“无常”的认识，是不离“刹那生灭即无常”的论点，学习、研读也只听过这种观点。

除此，大乘的《般若经》，虽然另外提出“诸法皆空，如幻、不实，唯假名”的论点，但是不反对“刹那生灭即无常”的说法，只是认为“一切如幻”罢了！在这种学习环境之下，个人当然深信不疑。

当天个人在举例譬喻中，火车由高雄开往台北，在入一站、出一站的过程，也随着“入站即生，出站

即灭”的喻解，对大众宣说“刹那生、刹那灭，刹那不住即无常”的论义。

然而，当譬喻举例的火车，从高雄开到板桥站时……

突然之间！我意会到一件大事：火车如何从板桥开到台北？

何以故？

任何事件的变化、迁移，变化、迁移的前后，必是分别处在不同的事况，故在变化、迁移前后的不同事况之间，必须要有“经历的过程”。如同：火车由高雄驶向台北，必定要经历过台南、嘉义、彰化、员林、台中、丰原、苗栗、新竹、桃园、板桥（现为新北市）等站，如果没有这些中际站的“历程”，火车是绝不可能由高雄到达台北的！

这种认识正如同数学理论：假设三度空间是由无量的“点”所集成。在此之下，三度空间是由无数的“二维平面”所集成，二维平面则是由无量的“数线”构成。

三度空间、二维平面、数线三者都是由无量的“点”所集成。因此，“点”是组成空间的基本。在这套理论下，空间的任何两点之间，是由无数“点”构成“数线”，而两点之间的“数线”即是距离。在两点之间的数线上，任何两点必有“离两点等距的中间点”，此称为“数线的稠密性”。

例如：A,B 两点之间，存有“离 A,B 两点等距”的 C 点；C 点与 B 点之间，也存有“离 C,B 两点等距”的 C1 点。以此同等，C1 点与 B 点之间，也存有“离 C1,B 两点等距”的 C2 点；C2 点与 B 点之间也存有“离 C2,B 两点等距”的 C3 点；C3 点与 B 点之间，也存有“离 C3,B 两点等距”的 C4 点；C4 点与 B 点之间也存有“离 C4,B 两点等距”的 C5 点……。以此类推，空间任何 A,B 两点之间，存有着 C,C1,C2,C3,C4,C5,C6,C7,C8……等无量数的“点”。从 C,C1,C2,C3……CN 的“点”，是距离 B 点愈来愈近，但是两点之间永远都存有中间等距的第三点，所以不论 CN 点离 B 点的距离多少，都无法接触到 B 点。

表面上看，因为 A 点与 B 点之间存有着无数的“点”，可以连成一条稠密的“数线”，使 A、B 两点具有可连续性。然而，绝非如此。这种数学理论的观点，提出空间的两点之间，必定存有“离两点等距的中间点”，也即在两点之间存有着无限多的“点”，也即是“数线稠密性”的观点。但是，任何两点之间存有着无限多的“点”，也即是代表存在着无限的距离，这指出两点之间是“无从跨越”。

如此，任何两点之间的距离等同“无限远”，也即是“任何两点都是无法相互接触”。当这种数学理论，或是观点，转为实际生活的表现，是任何两处都无法互相接触，任何两处之间的距离是“无限大”，是永远无法从一处到另一处。

这种理论与实际的落差，正是北印说一切有部的论义特点，造成任何一时、一处的事物，只是存在于当时、当处，无法有任何的转移或变化，这正是“三世实有论”。

当个人举例譬喻：火车从高雄驶向台北，“入站如生，出站如灭”地不停前进。处在讲解的前段，因为火车不停地经过台南、嘉义……桃园等地，合乎“变化、迁移前后之间必须有过程”，不会觉得有何不妥！但在讲解的后段，当举例：火车由板桥出站前往台北时，内心随即警觉地发现：不能没有“过程的中际站”！但是，板桥的下一站即是台北，火车要如何到达台北站？

没有中际站的过程，离开板桥的火车如何到达台北？

若是没有过程，火车如何出站……如何到站……？！？

此时，思绪是一片空白，内心更是一阵慌乱！！！！

当然，此时台下的听众，是完全不知个人内心的发现、疑惑及慌乱。正当个人不知火车要如何往台北前进时，台下有人主动提出：艋舺！艋舺站正是板桥、

台北之间，火车必经的“中继站”，也是我遗忘的小车站。这位听众的提醒，填补了“突然消失不见的过程”，让譬喻的火车可以继续往台北站前进。这个善意提醒，在众人不知的情况下，悄悄解除个人的窘境及困局！

但是，必须经由过程的中继站，火车才能继续向台北前进，那么过了艋舺站的下一站是什么？不管中际站在何处，任何的中继站与台北之间都还要有中际站，即使火车可以找到无数个“过程的中际点”，也是永远无法“抵达台北”！

5-2. 大疑大惧

当举例譬喻的火车，前往板桥、台北之间的“艋舺”时，时间已经过了晚间 9 点，必须下课了！

此时的火车还未开达台北，下一堂课再继续说明吧！但是，火车要如何抵达台北？？？真的不知道！

面对众多学员的“法喜充满”，真不知要如何回应。走出课堂，早春夜晚的凉意是阵阵袭身。此时，不知如何是“无常”的挫折、疑惑、慌乱，是弥漫内心、挥之不去。特别是巨大的惊惧！

原本个人一直自许学佛多年后，已知道世间、佛法是怎么回事，不足之处只在“亲证”而已！

但是经过这堂课，个人才算是明白：时时发生在身边的一切，是如何发生及进行？真实的情况，个人是完全不知道，更不明白如何面对！在此之下，度越烦恼、解脱生死，都只是不可能实现的梦想。

学佛现况的实情，如同庞大无比的巨轮经我当下碾碎！除了惊惧，还是惊惧！

惊惧！如同尖锐无比的矛刺，毫不费力地穿透“自许学佛有成”的盔甲。事实之前，无从闪躲！

面对当空的圆月，无有丝毫清凉、宁静、空灵的感受，除了慌乱、惊惧，只有不断交错发生的思惟，不停地思惟、探究：无常的真相是何？

5-3. 寻觅前贤之路

1990 年元宵夜晚，在惊惧不定的心境下，个人重新探寻“无常的真相”。

当时，心想：佛教的历代祖师、大德众多，见法开悟的圣贤肯定不少，在历代宗师的语录、著作，应当可找到不同于“刹那生灭，生灭不住是无常”的说法，肯定有阐明“无常真相”的真知灼见。

当晚回到住处，随即迫不及待地翻阅置于书橱的历代佛教典籍。多年来，用心研读的典籍是相当多，不论是佛教经典，或是历代佛教学人的作品，平常都是存放在书橱。翻阅、寻觅书内的资料，算是驾轻就熟，不是件困难事。

真正困难的事，是针对“无常”的解说，在记忆中找不到“刹那生灭”以外的说法！

保存在书橱的书籍，是大乘佛教具有代表性的各派典籍，不仅厚部头的书不少，数量更多达两百余册。我非常详细地查阅各宗派的典籍、语录，耐心地寻找有关“无常”的解说，特别是“刹那生灭”以外的看法，或是个人疏忽、忘失的见解，乃至冷僻的见解。保存佛典的书籍是放置于佛堂，在佛堂不停地查阅典籍时，累时即闭目坐靠着墙壁休息，但是内心的思绪依然围绕着“何是无常？”的疑问。不停地思惟……虽然称不上真的休息，但也不无小补，待精神稍微恢复，随即睁眼继续不停地查阅典籍。

如是不间断地查阅典籍及思惟，从黑夜到白日，又从白日到黑夜！因为一直不得解知“无常的真相”，内心可说是“如丧考妣”，既无法安心的睡眠，也无法正常的进食、工作，或做其他事务。我自行阻绝对外的联系、接触，极简陋的食用冰箱内原已少有的食物，心思专注不移地探寻“无常的真相”。

经过四天、四夜后，书橱内的典籍都已翻阅、探查，最后确定：有关“无常”的见解，在大乘佛教内，除了《般若经》的“诸法皆空，如幻、不实，唯假名”，找不到“刹那生、灭”之外的说法！但是不论是《般若经》的“空”，或是唯心、唯识的观点，都不反对“刹那生灭，生灭不住是无常”的说法。

何是无常？找不到“刹那生、灭”之外的说法！
随即让个人陷入无所依靠的处境。

经过四天、四夜的探寻，终无所获后，距离第二堂课的时间，只有三天了！再过三天，即必须对大众阐明：火车过了艋舺后，是如何抵达台北？无常真相是何者？问题是：这两件事，个人完全不知真相，要如何答复大众？内心真是急了！

敷衍、唬弄大众的事，个人是绝对做不出来。同此，明知是错误的见解，我也无法睁眼说瞎话！后续的课要怎么讲？真不知如何是好！！

当有前人足迹为依，可随前人道迹而行；若无前车的辙痕为凭，只有“以自为凭，以法作依”。

粗俗的讲法是：有样即学样，无样则自己看着办！

5-4. 专注、观察、验证、善择

不知无常真相的心境，是如丧考妣；必须为众阐明无常真相，是压力如山大！

第四天的夜晚起，没有前贤的经验作依靠，只能依靠自己寻找真相。如同四天前为大众说法的方式，不采用经典文字、术语及抽象思惟，改为直接用“当前生活事实”，作为认识世间真相、解知佛法的途径。

接续之后的三天，在疑惑、焦急与不停思虑地探寻下，时间如流水般地快速流逝！但是，个人像是痴痴癫癫的疯汉，将双手不停地左右上下移动，或是捻起桌上的“小米包”，不断地扔上与接下。同时，一方面是双眼不间断地专注望着手或米包的往复移动；二方面是专注地随着观察“当前移动”的事实；三方面是思绪随着当前的专注观察，不停地、迅速地思维“移动”是如何发生、变化？另一方面是嘴里不停的自言自语：“如何无常？如何无常……”如是日夜不停地探究，累时即随意靠墙假寐少许，再继续努力探究。

当时的情景，在一般人看来，不正像是痴癫的疯子吗？

随着时间一刻、一刻的过，真相依旧是不得其解！上课的时间是愈来愈近，除了眼睛是愈睁愈大，观察也愈来愈专注之外，手的动作、扔接米包的速率、嘴上的言语、思绪的速度，不知不觉的都愈来愈迅速。

如何是无常？当时的实况，是随着观察、思惟后，先提出可能的答案，再经过当前发生的现实予以“直接观察、验证”。此时，不能契合现实的观点、推论、假设，都会在事实的验证下，随即被舍弃。

经过多日不断地观察、推论、假设与验证后，到了第七天的下午时分，众多可能是真相的观点、推论、假设，差不多都已经被验证、舍弃了。但是，如何无常？还是不得其解！

此时，不仅是不知如何无常？更重要的是，当时已经提不出任何具有“可能是真相”的观点、推论、

假设！除了焦急的心绪，脑内是极迅速与专注地观察、思维、验证，不断地重复验证“已舍弃的各种观点、推论、假设”，试图发现任何遗落的可能。

第七天下午 6：30，我看着眼前的时钟，内心是一片焦急，手上的动作、言语愈快，观察愈专注，思绪也愈快。依然是不得其解！不久，又望向面前的时钟，显示着 6：35，心更急，手的动作、言语、思绪愈快。依然是不得其解！

不久，再望向时钟，显示着 6：40，心情真要急晕了，但是动作、言语却转为慢下来，极力专注地观察，此刻的思绪却是极为迅速、准确。当时，现实变化、观察、思惟三者之间，处于极为相契不移之际，之前已有的观点、推论、假设，无不迅捷的再闪现、观察、验证，并迅速扫除、消逝。

倏然之间，无法再提出丝毫有可能是事实的观点、推论、假设，面对当前是全然无有思维观点的宁静。

5-5. 发现

不知过了多久，倏然明白：一直找不到“如何无常？”问题的答案，原因是人们对世间的观点，从开始即已是错误。可以说是：“睁眼即错认，言说即非实。”

人一睁眼于当前，随即认为：世间诸法是存有当前！这种见解，面对眼前的现实世界，必定会产生“现有诸法皆在变化、转移”的合理化解释。但是，“存有当前”的事事物物，实际是无法在“缺少过程”的情况下，发生变化、转移。试想：“存有当前”的任何一法，如何会在其他时间、地点，另外存有“过程”？岂不是同时“存有”都是“自我”的不同二法？人们处在见解与解释的自相矛盾！

另一方面，这种“现有诸法皆在变化、转移”的合理化解释，又需要用“必须有过程”作为基础，才可能发生变化、转移。但是，“必须有过程”的情况，又指出：凡是“现有诸法”皆无法变化、转移。若“现

有诸法”真要变化，应当只能解说是“现有诸法，是刹那生、刹那灭于现前”，转移是不可能（有部的问题即是困在此处）。“现有诸法”与“变化、转移”的观点，诉之现实是互相矛盾。

若是采取“刹那生、刹那灭”的观点，必然是“刹那全生、全灭”，无法具有“任何的过程”，并且“无有过程”的情况，即是无法发生任何的变化、转移，必定是“有者恒存，无者恒虚”，这是 佛陀斥责的“常见、断见”。“刹那生、刹那灭”的观点，正是归于“有者恒存，无者恒虚”的处境，也是自相矛盾！

在这些事实下，试图采用“刹那生、刹那灭”解说“无常”，势必要陷入自相矛盾、不合实际的困境。

真正的真相是：如果“现前诸法是有”，即无法有变化、转移，既不会“无常”，也不会发生“刹那生、刹那灭”；如果“现前诸法是无”，更是不合现实的妄想；如果当前真是“无常”，或有“刹那生、刹那灭”，这代表“现前诸法是有，或是无”是绝对无法

成立。简要地说，现前诸法是有、无常、刹那生灭或无，四者之间，都有相互矛盾、不合事实的问题。

此时，直接无碍、不假思维的明白：“世间诸法是存有当前”的看法，纯粹是错误的想法，完全不是事实。佛家的“无我”，《般若经》指的“空，无自性”，应当是此意。不仅“无常绝不是变化、转移”，“刹那生、灭”是妄想的产物，“无我”或“空，无自性”也不是“如梦幻，虚不可得”。

凡是现前诸法都不是“有”，也不是“如梦、如幻”，应是“缘起”！

“无常”不是解说现实，是破除“常”的妄见；
“无我”不是指向现实，是破除“当前是我、是自有、是自存”的妄想。

什么是现有？什么是缘生当前？又何者是因缘？
世人是难见、难知、难解真相！

当时明白至此，禁不住地自言：

缘生当前，“存有”如梦，事事安然！

5-6. 终于信佛

学法多年后，终于归向缘起法，内心宁静、平安了。

举目望向时钟，时间显示着 6:48 p.m.。

1990 年农历正月 22 日的 6:40~6:48 p.m. 之间，个人跨过人生的重要分水岭。虽然当时个人不知明白的内容，是属于佛教的哪一教派或教法，但是确定是出自事实，也是亲自洞见的事实。

自当天晚间 7 点的课程起，我开始依照“发生在当前的事实”，向大众宣说发现的真相。当然，举例譬喻的火车顺利“抵达”台北！！！然而，不是移动，也不是入站、出站的前进，更不是刹那生、灭。

这种经验的最大受用，是身心烦恼获得减息，不再反复地重现似同过往的烦恼强度。推度、思虑的方式，不再是获得明见的途径，转而改为直接观察、验证体现。

往后的日子里，观察当前身心与周遭诸事，犹如剥开层层笋壳，不费劲地深入洞见身心与世间缘起。

诸法的光明，佛陀的智见，一直照亮当前的人生。
终于真正信佛了！

因为确知当前诸法是怎么回事，终于能够真正信佛了！

5-7. 传法十方

自 1990 年起，个人对世间种种的贪求，似乎在不知不觉中，如同热铁投入冷水般地日渐冷却。身、口、意的表现重心，转为引导世人朝向“发现人生，走出苦难”的道路。

1990 年 ~1993 年间，生活的重心已经都在传扬佛法。当时受到信持不同见解的各派攻讦，是非常的艰难。不仅有居士攻讦，更受到许多大乘僧尼的毁谤、迫害！

对满怀仰敬三宝、慈悲利世的个人来说，佛教界的负面经验，让个人反思：为何一毫不取的全力奉献，心无所求的为众生、为佛教，是要受到教界僧俗的压迫及排挤？

又，为何面对这些负面事件时，还会苦恼？为何见到宣法顺遂的僧俗，又会羡慕、嫉妒？

三年期间的诸多负面经验，每次都促使个人深入观察身心、处境的缘起，逐渐体会到“发愿度众、为教”，终究离不开“有愿、有求，则必有苦、有系缚”的缘起。生活的经验，更确定“有愿、有求，则必有苦、有系缚”的真实。

离苦！不仅要明见缘起，更需要“舍愿欲”，方可真正的断苦！这一发现，终于明白在大愿度生的心怀，为何会羡慕、嫉妒其他传法善人的原因，也体会到发愿为众生、为佛教，势必艰难面对教界、社会的负面回应。

1993年的夏季，在佛教学人的恶意伤害下，个人伤心的沉寂数日。随后，深入地观察五阴及恩义情仇、喜怒哀乐的缘起，深刻的感受到“愿欲”的过患。即使是出自善意助人的“愿欲”，也会引起期待、盼望及需求，最后是导向得失、苦乐的苦恼煎熬。此一体会，引导个人走出“发愿度世的菩萨道”的信仰，彻底回归“四圣谛”的一乘菩提道。当时，个人还未读过《阿

含》等早期佛教典籍，但已觉知息苦的道次第应当是在四圣谛。

不久，个人转往缅甸僧团修行，再次地走入 佛陀的僧团。前往缅甸之前，原意是要前往泰国参与森林派僧团的林修，后有印裔南传长老安排前往缅甸僧团修行。参与南传僧团的目的，不在寻觅可依止的开悟高僧，只要是正式南传僧人，可让个人回归 佛陀僧团即可。

回归 佛陀僧团后，即彻底舍离钱财的受取、积蓄、使用，也不用为僧人处理钱财形式护持的净人。

从此以后，度生利世不再是宏愿希求，纯粹是“依智为导”的行持，不再是“发愿而为”，是倾力当前的行乎正道。时时处处，倾力利生于现前，不再“发愿、祈求”！

自 1990 年至今的 26 年间，虽然来自教界的风雨冰霜不断，但依然是戮力不息地宣法十方。

此生宣法数十年，利众不停歇，处处令人得益，个人从未收受任何金钱的供养！

记得由缅甸初回台湾时，台湾的法师、信士得知个人不受取钱财后，私下广传言：他只是试试守持“金钱戒”的经验，三个月后就会回俗，不受钱财的作法不适合现代社会。不久，一位开中药行的医生私下问我：“师父！听说：您在三个月后要还俗。这件事是真实吗？”

当然，这事纯属空穴来风！当时我对这位中医说：“人们大多会为自己解释。若我说：无有此事。你不一定会相信！”接着，我问他：“你认为自己还能再活三个月吗？”这位医师回：“应当可以再活三个月！”我对他说：“耳闻不如眼见！既然你可再活三个月，何不等三个月后，亲眼看师父是否真的回俗？”

至今已过了 26 年，不仅超过了三个月，也由中道僧团众僧人的行持，证明：不受取、不积蓄、不使用

金钱的持戒作法，不是随佛一人的“假清高”，更是众多僧人都可行持于现代社会的戒律。

在 2008 年个人依《七事修多罗》的古老经法，还原、重现 佛陀亲传的经说教法、禅法、一乘道次第。原始佛法的显现，原是给予世人归向 佛陀光环，正向灭苦、解脱、三藐三菩提的机会。

2006 年~2015 年间，陆续在台湾、马来西亚、美国、澳洲、欧洲创办了原始佛教会，负责引化世人朝向原始佛法的修证；2014 年创办四圣谛佛教会，责任担当团结佛教，普利世人的事务。

二十多年间，前来学法的人士不少。但是，非常遗憾！许多人士不是真要灭除烦恼、利益世人，是准备将可贵的教法，当作出人头地、名利双收的工具。弟子的不当动机，当然瞒不过师长的眼睛，得不到个人的认同及支持。这些“只想做老师，一心要成功”的人士，在索求不满的怨怼下，往往对个人、教团作

出“忘恩负义，世道难容”的伤害，对佛教也难有真诚的付出、奉献。

若要佛教昌盛一尺，需众人团结、无私的尽力多年；如要佛教衰败一丈，只需无德者一人、一言即可。



5-8. 感恩此生

作为 释迦佛陀座前的僧弟子而言：

此生，活是佛教的僧人，死是佛教的僧魂！

利泽生命的光辉与荣耀，一切归于 佛陀！

利益苦难世人的道路，必是出自法的光明！

摄引世人朝向璀璨人生、息苦的成就，终归向
僧团！

相信佛法的光明，必会利益眼前的美丽土地与
人民！

永怀师恩，此生不渝

在茫茫的人间，
在烦恼苦难的轮回当中：
此生此世，
感恩过往及现今师父们的引导，
让弟子身心有光明的依靠。
在苦难中有了安慰与方向，
知道仰归佛、法、僧，
学会守律、精进，
逐步地迈入正觉、解脱之门。
在此，
谨以诚慎之身心，
向泽庇弟子的师长们：

住法北传僧团，已圆寂之

广钦老和尚

忏云老和尚

煮云老和尚



广钦老和尚



忏云老和尚



煮云老和尚

印顺导师

真华老和尚

现今住世利生、

传授菩萨戒恩师

星云老和尚



印顺导师

现今住法南传僧团之

锡兰 Most Venerable Davuldena

Gnanissara Māha Nayaka

Thera 大长老



真华老和尚

锡兰 Most Venerable Maha Thero

Kurunegoda Piyatissa 大长老

皈向四圣谛僧团之剃度恩师

缅甸 Baddanta Zagara

Bhiwuntha 长老



星云老和尚

致上虔敬之礼敬！



Gnanissara 大长老



Piyatissa 大长老



Baddanta Zagara
Bhiwuntha 长老

弟子立意：

尽形寿守护三宝的光明，
守护正法律的传承，
守护僧团的清静、和谐、团结，
助成南、北传佛教的和谐及合作，
守护华人佛教与社会的昌盛、繁荣。
以此敬报师恩于长久不息！

感恩 释迦佛陀的教导，
佛子一家 共承佛恩，
团结永续 利世利人。

荣耀归于佛陀！
成就归于僧团！
利益归于十方！

佛日增辉 法水长流

佛陀弟子僧

随佛比丘 叩谢师恩



尘俗中的法眼

随佛比丘 Bhikkhu Vūpasama 著
2011

实证科学昌明、资讯充斥、生活紧绌忙碌、功利现实的现代社会里，年轻人如何安身立命于时代的洪流，又如何安然无忧地度此一生呢？

在资本经济为主导的现代社会里，采取“刺激消费，促进生产”的方式，来扩大资本的流通量及流通速度，增加资本利益、创造工作机会及提高就业率，进而提升民众的经济水准和生活条件，达到创造财富、改善生活、提高教育均质和稳定社会的目的，是目前世上绝大多数国家采行的经济制度。此一资本经济为主导的社会制度，虽然活络了人力、物资、技术及资本的流通，进而增加工作机会与快速的累积财富，提升了民众的经济及生活水平。但是在“消费挂帅，产销连动，人资通用”的经济形态底下，多数的民众在“累积财富”之外，必须面对过度消费、累积财富所

造成的“人力、物资成本的提升”，还有资源过度浪费造成的自然环境恶化、生态资源枯竭的困境。除此以外，在“自由竞争”的经济制度下，经由“刺激消费，促进生产”而开创出的产销工作，就必须“尽其所能”的“降低成本、开发新产品、提高出产量、提升服务质量”。如此一来，竞争不息、不停搜集大量的资讯、忙碌不休的工作属性，焦虑、紧张、压力大、过度劳累、身心失衡的生活，就成为现代人的生活写照了。

资本经济为主导的问题及困境，不止这些忙碌不休、身心失衡的困境而已！经由“刺激消费，促进生产”来创造工作、累积财富的生活形态，必然会引起“相互竞争”与“放逸、浪费”。“竞争”会破坏人际间的“信任”及“和谐”，形成冷漠、多疑、矫饰、诡诈及紧张、对立的群我关系；“放逸、浪费”则会带来道德沦丧及功利的社会风气，还有贪婪、自私及失落、沮丧、苦恼的身心困境。如是种种，都是现代社会普遍发生的事实，也是生活在资本经济社会的现代人都要面对的现实及困境。

在此之下，现代人如何在种种困境与苦恼的生活中，寻得既可增上现实生活的安乐、稳定，又能解决生活的问题和困难，并且还能度越内在忧悲苦恼的道路？

在资本经济为主导，科学提供解知及服务现实生活需要的现代社会中，承自封建时代及农业社会的传统伦理、道德轨范，必然是和民主体制与资本经济之下的工商社会实况有着相当的差距，难以真正的契合现代人生的需要。此外，源自神权的宗教信仰与出自玄学的形上哲理思想，还有“前世命定今生祸福”的宿命论，虽然可以给予精神上的慰借、寄托与舒缓苦闷，但是脱离现实世界的人生观点，何能提供务实、实际的指导和帮助？

试想：生活在现代社会里，工作发展、房屋贷款、养家育子、医疗、保险、储蓄理财的现实生活实际需要，是否依靠信仰的庇佑、祈求圣灵转运消灾，或是凭着持戒、行善来增福解厄，甚至借由形上哲思予以抽象性的视为虚假、梦幻、唯心所造，就可以确实的

解决生活困难、满足需求，而得以实际地增上现世的利乐及度越人生的困顿、烦恼？

释迦佛陀的教导，简要地说有三要，一、远离人生的灾厄，二、开展人生的利乐，三、度越生命的苦恼。这三大人生宗要，也就是现代人关心的“解决生活的困境、帮助现实生活的发展、实现人生的幸福喜乐”三大需求，这三大需求可以说是人类共通的期盼及努力的方向。佛陀教导的宗旨与重心，是让众生可以就在“现前”获致“增上乐利，离诸苦恼”，而不是提倡远离现实人生及当前世界，遥盼遥不可及的后世与他方的美妙生活。如汉译《相应阿含》1099 经：

（魔波旬）化作少壮婆罗门……语诸比丘言：“汝等年少出家……何为舍现世乐，而求他世非时之乐”？诸比丘语婆罗门：“我不舍现世乐，求他世非时之乐，乃是舍非时乐，就现世乐”。……如世尊说：“他世乐少味多苦，少利多患。世尊说现世乐者，离诸炽然，不待时节，能自通达，于此观察，缘自觉知。婆罗门！是名现世乐”。

佛陀是如何教导世俗人获得“现世乐”呢？佛陀的教说非常的务实、实际，一点都不谈玄说妙，也不虚无缥缈，直接指出四项要点：一、方便具足：具备专业知识与技能；二、守护具足：善于储蓄、维护所得的资财，远离天灾人祸的侵损；三、善知识具足：亲近品行端正，待人热诚宽厚，具备处世智慧的师友；四、正命具足：善能经理资财，得令收支平衡，不滥用无度，善能安家立业。见汉译《相应阿含》91经：

佛告婆罗门：“有四法，俗人在家，得现法安、现法乐。何等为四？谓方便具足，守护具足，善知识具足，正命具足。

何等为方便具足？谓善男子种种工巧业处以自营生，谓种田、商贾，或以王事，或以书疏、算画……何等为守护具足？谓善男子所有钱谷，方便所得，自手执作，如法而得，能极守护，不令王、贼、水、火劫夺漂没令失……何等为善知识具足？若有善男子不落度，不放逸，不虚妄，不凶险，如是知识能善安慰，

未生忧苦能令不生，已生忧苦能令开觉，未生喜乐能令速生，已生喜乐护令不失……云何为正命具足？谓善男子所有钱财，出内称量，圆周掌护，不令多入少出也，多出少入也。……如是婆罗门！四法成就，现法安，现法乐。”

佛陀教导获得现世安乐的办法，毫无神秘信仰、抽象哲思与宿命观点的色彩，而是针对实际人生的实况，提出符合现实生活的建议及方法。何以 佛陀的教导中，反而无有一般宗教信仰的玄秘色彩呢？

佛陀正觉的核心为“因缘法”，提出“因缘法”是现实世间的真实面，不论是否有 佛陀都是如此。见汉译《相应阿含》296 经：

世尊告诸比丘：“我今当说因缘法及缘生法。谓此有故彼有，谓缘无明行，缘行识，乃至如是如是纯大苦聚集。云何缘生法？谓无明、行……。若佛出世，若未出世，此法常住，法住、法界，彼如来自所觉知，成等正觉，为人演说，开示、显发……”

因此，佛陀教导世人，如果要想现实人生能够增上乐利，良善的开展，就要依据“此有故彼有，此生故彼生”的因缘法则，针对想要开展及成就的目标，务实、实际的造作促成此一目标的因缘，而不是只要祝祷祈求、持戒、行善就可以实现。持戒、行善就如同购买蔬菜、水果，如果只知将蔬果买回家，却不按照妥善、正确的烹调方法，实际动手煮食、调理，也无法实际吃到想要享用的菜色。当然的，如果只善于调理食物，却不知“行善利世”的取得食物（福田），也是“巧妇难为无米之炊”。其次，如果想要解决现实生活的困境，就先要确实地探知导致困境及问题的缘由，再依据“此无故彼无，此灭故彼灭”的因缘法则，经由实际的作为，针对困境的缘由加以消除，才能真正的解决困难，绝不是诵经、消灾、祈求、持戒、行善就可以远离灾厄。这如同买药治病，不是买药就能治病，必须依据病源来买药、服药，才能实际地消除病因，去病痊愈，否则药不对症也是空忙一场。

除了现实生活中能够“增上乐利，远离困厄”以外，人们还需要“度越生命的苦恼”，而佛陀又是如何教导呢？佛陀对于生命苦恼的觉悟，是发现生命的苦，是缘于迷惑及渴爱，又因为渴爱而有求不得的瞋怨忧悲苦，因为“痴、贪、瞋”而有种种忧悲恼苦。何为痴？无明是痴。何为爱？“痴求欲”是爱。又何为无明？不知五阴（世间）如何集起、如何灭尽，也就是不知“生死如何起与灭”的“因缘法”。见汉译《相应阿含》334经、南传《相应部》〈蕴相应〉126经、〈因缘相应〉21经：

《相应阿含》334经：“缘眼、色，生不正思惟，生于痴，彼痴者是无明，痴求欲名为爱，爱所作名为业。如是比丘！不正思惟因无明，无明因爱，爱因为业，业因为眼。耳、鼻、舌、身、意，亦如是说。”

《相应部》22.126经：“此处有无闻之凡夫……不如实知色乃有集、灭法……不如实知受……想……行……识乃有集、灭法。比丘！说此为无明，如是为无明人。”

《相应部》12.21 经：“色如是如是，色之集如是如是，色之灭如是如是；受如是……；想如是……；行如是……；识如是如是，识之集如是如是，识之灭如是如是。此有时即彼有，此生时即彼生；此无时即彼无，此灭时即彼灭。即缘无明有行，缘行有识……如是此是全苦蕴之集；依无明之无余，依离贪灭乃行灭，依行灭乃识灭……如是此为全苦蕴之灭。”

如何断痴、断爱？ 佛陀 教导现实人生的增上乐利及远离困厄，必须依循“此有故彼有，此无故彼无”的因缘准则，而断除无明也是依着“此有故彼有，此无故彼无”来明见五阴集法与灭法（十二因缘法），才能明白生死轮回的真相，断灭愚痴。如果明见五阴集法与灭法，就得正见五阴是缘生法，缘生法则无常、苦，了知五阴既非我所有，亦非余人有，应当远离五阴的贪爱，而离于贪爱则能解脱众苦。见南传《相应部》〈蕴相应〉102 经、汉译《相应阿含》7,18 经：

《相应部》22.102 经：“如何修习无常想？如何多修习者，永尽一切欲贪…乃至…永断一切我慢耶？

此是色，此是色之集，此是色之灭，此是受……想……行……识之集，此是识之灭。诸比丘！如是修习无常想，如是多习者，永尽一切欲贪，永尽一切色贪，永尽有贪。”

《相应阿含》7 经：“于色爱喜者，则于苦爱喜；于苦爱喜者，则于苦不得解脱。如是受、想、行、识爱喜者，则爱喜苦；爱喜苦者，则于苦不得解脱。诸比丘！于色不爱喜者，则不喜于苦；不喜于苦者，则于苦得解脱。如是受、想、行、识不爱喜者，则不喜于苦；不喜于苦者，则于苦得解脱。”

《相应阿含》18 经：“比丘！色非我，非我所应，亦非余人所应，是法宜速除断；断彼法已，以义饶益，长夜安乐。如是受、想、行、识非我，非我所应，亦非余人所应，是法宜速除断。断彼法已，以义饶益，长夜安乐。”

简单地说，佛陀教导我们依循“此有时即彼有，此生时即彼生”，务实耕耘现实人生乐利的因缘，在

现实生活中开展光明的前途，不要迷惑于宿命、神秘灵佑，并且行善虽然是好，但是不可以为只要行善就保证“一切顺利”。同此，应当依循“此无时即彼无，此灭时即彼灭”，务实、实际地远离导向困厄的缘由，让生活的困厄远离，不要以为祈求圣灵解厄，或以为只要奉守净戒，就能让“一切灾厄化为尘”。

最重要的是，虽然依循“此有时即彼有，此无时即彼无”的世间事实，认真务实的“勤行善因，远离恶缘”，但更要明白现实世间既然是“此有时即彼有，此无时即彼无”，那么此一世间就是缘生法，而缘生法则无常、苦法，即使是“勤行善因，远离恶缘”，也无法全然地决定或保证可以“增上乐利，远离困厄”。因此，一方面要在“此有时即彼有，此无时即彼无”的因缘智见下，务实实践实际有益于“增上乐利，远离困厄”的作为，更要在“只能努力，不一定如意”的缘生世间中，明见“缘生法则无常、苦、非我我所”，才能够在不定的人生历程里，度越种种“一定要实现需求”的迷惑、贪爱（痴求欲），远离种种

渴爱求不得的瞋怨忧悲苦，通达“痴、贪、瞋”断尽，诸苦永尽的解脱。

这就是 佛陀教导的“如来说正法律，现法离诸炽然，不待时节，通达涅槃，即身观察，缘自觉知”，也就是现世生活中的解脱。如是， 释迦佛陀教导“因缘法”，利益世人如何从现实人生的“增上乐利，远离困厄”，直接无碍的通向断尽“愚痴、贪爱、瞋恚”，通达诸苦灭尽的解脱。

年轻人要在种种问题及困境交错的现代社会中，依循符合事实及科学准则的“因缘法”，开展、落实现实生活安稳之途，并且从“缘生法则无常、苦”的醒悟中，正见离贪是灭苦的正道。这不仅能够尽力地耕耘现实人生，也了知应当“少欲知足”，远离“无益且有碍于人生及世间的过度消费及贪婪追逐”，舒解生态环境及资源枯竭的困境，息止身心的焦渴及不安，让身心与生存环境正向于离苦之途。如汉译《相应阿含》91 经：

佛告婆罗门：“在家之人有四法，能令后世安、后世乐？何等为四？谓信具足，戒具足，施具足，慧具足。……云何为慧具足？谓善男子苦圣谛如实知，集、灭、道圣谛如实知，是名善男子慧具足。”

依循“因缘法”的集法与灭法，正见“缘生法则无常、苦，离贪是苦灭正道”的“八正道”（因缘法及八正道的统合为“四圣谛”），这就是真实的“正觉佛法”，也是务实、实际的“人间佛教”。如果人们能够在现实的世间，如实知见此一“世间安稳、出离世间苦恼，二者通达无碍”的菩提正道，得以“自利利他”的智觉，才是真正能够引领现实人生朝向安稳、离苦，也就是“尘俗中清净的法眼”。

附注：本文刊登於马来西亚马来亚大学（University Malaya）

佛友会 50 周年庆专刊中



附录

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：012 470 8542

威省 中道禅林

Sambodhi World–S.Prai

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

Pulau Pinang, Malaysia

Tel：6-04-5489837

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

No. 22 Jalan Nusa Perintis 10/3, Taman Nusa Perintis 2,
81550 Gelang Patah, Johor, Malaysia

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) 586-7198
- ◆ 吉隆坡中道禅林：(03) 7931-8122

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。

台湾教区护持帐户

户名：社团法人中华原始佛教会

银行	帐号	护持项目
台湾银行-天母分行	142-001-006834	弘法、助印法宝、道场建置
华南银行-北投分行	178-10-002647-3	护佛舍利，建佛塔寺

中国大陆、海外汇入：

户名：Original Buddhism Society

地址：No.139-3,Dengshan Rd,Beitou Dist,Taipei City
112007, Taiwan(R.O.C)

电话：886-2-2892-2505

Bank of Name	SWIFT Code	Account
Bank of Taiwan-Tienmou Branch	BKTWTP142	142-001-006834
ADD : No. 18, Sec. 7, Zhongshan N. Rd., Shilin Dist., Taipei City 111038, Taiwan (R.O.C.)		
TEL : 886-2-2875-5222		
Hua Nan Commercial Bank-Beitou Branch	HNBKTP178	178-10-002647-3
ADD: No. 13, Sec. 2, Beitou Rd., Beitou Dist., Taipei City 112028, Taiwan (R.O.C.)		
TEL : 886-2-2893-4166		

马来西亚教区护持帐户

马来西亚原始佛教会 Original Buddhism Society
in Malaysia

户名：Sambodhi World Berhad

银行 / 帐号：HSBC bank / 202-124475-101

美国教区护持帐户（Original Buddhism Society
in America）

户名：Original Buddhism Society in America

银行	帐号	护持项目
Citibank savings account	9930260993	弘法、助印法寶、道場建置
	9946841178	Compassion For Children (扶助孤童)

※ 重现佛、法、僧、戒的光辉，推展原始佛教的目的，是藉由释迦佛陀真实教法的重现，使佛教恢复自利、利世的大用，间接的助华人社会的进步、昌盛，可以与西方社会同领先锋，并得以维护自身的优秀传统文化与社会价值。

※ 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。

※ 原始佛教会立会宗旨：以回归 释迦佛陀教导之原始教法，确立奉守「原始佛法与戒律」之僧团，体现「尊僧和俗、性别平权、政教分离」之原始佛教教团。

※ 欢迎十方善信们，发心长期护持，以利法教弘开，利泽苍生！

原始佛教会网路资讯

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！

原始佛教会网址

www.arahant.org

中华原始佛教会网址

www.arahant.org.my

请订阅 正法之光

<https://www.arahant.org.my/category/dzsk/zfzg/>

中華原始佛教会新浪微博

<http://www.weibo.com/u/3689084153>



原始佛教会



正法之光



中华原始佛教会
网站



中华原始佛教
微信平台

随佛行道／随佛长老著——初版——台北市：
中华原始佛教会出版：中道禅林发行，2016.3
册：21×14 公分
ISBN 978-986-91656-4-8（第一集：平装）
1. 佛教 2. 文集

220.7
104015464

随佛行道

着 作 者：随佛长老 Bhikkhu Vūpasama

初 版：2016 年 3 月

出 版 者：中华原始佛教会

发 行：原始佛教 内觉禅林／原始佛教会各地中道禅林流通

连络地址：台湾 台北市北投区登山路 139-3 号

电 话：886-2-2892-2505 传真：886-2-2896-2303

网 址：www.arahant.org

E-mail：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

法律顾问：陈铭钊律师

印 制：台湾 力群印刷 886-2-2599-6288

马来西亚 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 2450 年 / 公元 2018 年 3 月初版三刷 3000 册

原始佛教会

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、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。

台湾 内觉禅林
Sambodhi Monastery

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



《随佛行道》第一辑整理随佛长老数篇文章：《回首漫长与艰难的光明路》中记录长老早年学佛经历，内容从亲近广钦老和尚、煮云法师到忏云法师的因缘，涵盖作者早年精进学佛的经历，包括：精进念佛、刺血写经、朝山活动、探寻空义之历程、以及精进减食以克服饥饿障碍与各种感应。

《归向缘起之路》

此生，活是佛教的僧人，死是佛教的僧魂！

利泽生命的光辉与荣耀，一切归于佛陀！

利益苦难世人的道路，必是出自法的光明！

摄引世人朝向璀璨人生、息苦的成就，终归向僧团！

相信佛法的光明，必会利益眼前的美丽土地与人民！。



原始佛教會
Original Buddhism Society