

內容目錄

卸枷	1
騙局	3
作者	7
正信還是迷信？	8
禪境	11
成為聖者	14
無明	16
消融	18
活在天堂	21
內觀	25
我	27
覺性	29
修行譬如鍊金	30
暫停	32
樂是苦	34

思維隨觀智	47
煩惱	45
行道	44
現見法，緣自覺	42
陀螺	41
放下	39
沒有	37
聰明的傢伙	36
業處	49
明	50
空趣	51
扭曲的生命	52
當面不識	54
要求	55
佛性	57
受苦	58

修行下手處	60
六祖說的	64
不是	67
法	69
執苦	70
還不修行！	71
學者	73
邏輯腦	75
趣觀	78
囚徒	80
誰在綁架	83
鞋與蔥	85
鍊心	87
天敵	89
虛妄與實相	91
修	94

抉擇	見心	是佛是魔	熄苦	家	心	流水歲月	映像
.....
108	107	105	104	103	101	99	96

攝心繫念	捨不得解脫	沒有捨得	蝸牛	黏著	誤區	簡單的空解	騙局
.....
123	121	120	118	116	114	112	110

真修行	139
解脫	138
不過是因緣	136
決戰當下	133
找回自己	131
發覺	129
退轉行者	127
身體力行	125

耽陷	156
心牢	154
道心	150
苦	148
靜觀	147
苦的根源	145
好好做人	143
受相應	140

聞思	安靜	傻子、笨蛋、蠢人	是心作佛	不苦	修行	法住	心猴
.....
172	170	168	167	165	162	160	158

享樂這檔事	明見	雙心神通	無有	寂寞與靜	放下	出離	正向
.....
189	187	186	184	182	180	176	174

如實修行	191
心即道場	192
戰士	195
捆鎖	196
無垠之境	199
心魔	202
生與死	204
捆仙索	209

旅人	211
四食	214
空轉	218
只是活著	220
葉子與風	222
禍水	225
西天	227
奇蹟	229

戰爭與和平	234
性空	232

卸枷

放下對一切控制的念頭；

放下對一切佔有的念頭；

放下對一切對立的念頭。

我執重是因為曾被剝奪，

掌控欲是怕再失去擁有。

但從未擁有，哪來失去甚麼？

鬆開掐住脖子的手，饒了自己，放自己自由。

你放手世間就鬆柔，人身難求，還剩幾年修？

修行不為了甚麼，只為 放下 放下 放下

好走……

西元二〇一五年二月九日

騙局

人們憂悲惱苦是因為無明，無知是無明，聞思的階段是明白甚麼是無明。「知」後要進入實修階段，繼續在文字堆打滾，保證台灣又多了一位天下無敵大論師。

光說不練再加上文字在大腦的操演，導致思辨無敵，造成自以為是，這時我是、我慢，天賦異稟，武林奇葩，自我良好的感覺崛起，心想：

「我將成為『天下第一』」。

大腦讓你覺得越來越厲害，但就是這個「厲害」讓你漸離修行解脫的原意，這是大腦的陷阱，你再次被抓回牢裡，越厲害就越貢高我慢，越捆越緊，你越覺得厲害，覺性就越無力。莫說非法，即便正法行者，修得越高，這誤區就越深不可測，濃郁誘溢。

沒有實修的行者，越說越多，越說越自戀，

就是大腦讓你遠離「如實修行」的絕計，台上的叫論師，台下的叫老參，論師與老參有一個共同點，與「我」如連體嬰，離「佛」遙不可及。也是「我是佛！」妄念的起點。

於是名相多如過江之鯽，解脫成為遠在天邊的夢囈，明明佛陀保證至多七年解脫，如今只能寄望死後三十七道品重新學起。明明要你自依法依莫異依，論師、上師、無上師、法王、活佛要

你依他才能脫離苦際。

解脫不難，只要你起疑，看清騙局，這個「厲害」的騙局。

西元二〇一五年二月十日

作者

修行是往內觀察「心」的變化，
不是一項必須去獲得或贏得的事物。
單純練習著由「作者」成為「觀察者」，
這個做到了，就從「心」解脫了……

西元二〇一五年二月十一日

正信還是迷信？

「願解如來真實義」

真的嗎？您真的有去瞭解了嗎？

還是人云亦云，還是你說是就是呢？

你都不會有錯，都是別人信錯了，這樣對嗎？

別人信的都是迷信，你的是正信，萬一錯了

怎麼辦？

原始佛教、早期大乘，晚期大乘、秘密大乘、
南傳佛教……

還有妙天、妙禪、青海、宋七力、盧勝彥、
蕭平實……

你說他們是附佛外道，他們都還有幾萬信徒
哦。

願解如來真實義，你真瞭解了嗎？

生命是你自己的，剩下的時間還有多久呢？

不了解而信就是迷信，你說對嗎？

你呢？解了嗎？你是正信還是迷信？

西元二〇一五年二月十四日

禪境

正確的修行是持恆的修行。

細水持恆遠比衝動勇猛重要，天地之別。

修行不是早課、晚課，那是做功課，想要上
西天。

修行是在心裡完成的，不是身體，不是坐在
那裏打坐。

禪坐要坐到心裏，不只是單純著坐著，那叫坐傻定。

下座時要維持在「禪境」裏，禪是靜慮思維，就是持恆內觀的真義。

浸泡在四念處中，啣轡保任觀察一切身心現象，這樣才叫「修行」。

維持恆心培養出觀察者的習性，你便會擁有

「寂靜」。

西元二〇一五年二月十六日

成為聖者

聖者時刻以「正念」生活著，現在我教你如何成為聖者，聽好！

選擇你日常在做的雜事，就是那種千篇一律在做的事，提起正念好好做這些雜事，在其中去降伏五蓋、屏除五欲，不伎不求，不卑不亢。

就是這樣活在當下，由此下手可以得到自信、自重及自我價值感，活在這種氛圍的行者，斷五

蓋，離五欲，行解脫道，入聖者流。

西元二〇一五年二月十七日

無明

沒有正見是無明，

常樂我淨是無明，

只要執著世間事物為「我、我所有」，

於是產生各種不同形式的「苦」。

執著就會捆縛就苦，

不執著就不苦。

西元二〇一五年二月十九日

消融

當不安、恐懼、焦慮、悲傷湧上時

用心去感覺胸口泉湧的「氣蘊」

深深看進負面情緒的核心

就像使力吹脹的氣球一樣

去體會情緒只是一層脆弱的外皮

支撐的能量是沒有好或壞的中性

你會發現

原來傷人的是殘破不堪的記憶
感受到能量，情緒就不堪一擊
深層的進到情緒核心
去找出那股能量氣蘊
當發現核心是空性時
負面情緒就悄遁無跡

執念只是大腦「存在」的把戲
痛苦煩惱的根源是斑駁的記憶
釋放能量就沒收了傾洩的武器

原來

負面記憶的湧起是「消融」的最好時機

西元二〇一五年二月二十日

活在天堂

如果你是佛教徒，一定知道這句話——

「一切唯心造」。

就讓自己成為，

無可救藥的極端樂觀主義者吧。

天下事物就看你用甚麼角度看待，

記得這句話「信念創造實相」。

劍有兩刃，事有正反，

正向的信念發展正向的能量。

你的六觸入處就是你的世間，

所以，

你喜樂，六觸入處就喜樂；

六觸入處喜樂，世間就喜樂。

你慈悲，世間就慈悲；

你自在，世間就自在。

你活在天堂，世間就是天堂。

世間幻化就在你的一念之間。

祝世間新年快樂，天天樂活。

西元二〇一五年二月二十一日

內觀

腦海所翻騰的都已經是「果」的呈現。

回溯「因↓緣↓果」的關聯，去找出「果」的因緣。

混亂翻騰的地方，就是寧靜升起之處。

往混亂裡找出因緣，那裏就是寧靜地。

事實上當你提起覺性回溯時，混亂就褪遁了。

心的本質永遠是寂靜的，混亂不在這裡。

貪執纏繞著心，以覺性觀察核心，只有寧靜。

西元二〇一五年二月二十二日

我

心的囚牢就是「我」

任何形式囚牢的起源就是「我」

執於我又衍生出「我所有」

我、我的、我慢、我使……無所停歇

在你的世間裡，「念食」四處攫食

自己痛苦也讓親友痛苦

執「我」就是真正的囚牢
也是一切禍害罪惡的根源

西元二〇一五年二月二十三日

覺性

以覺性來面對問題

問題就簡單不會複雜化

問題不在於能不能解決

而是有沒有智慧「放下」

西元二〇一五年二月二十四日

修行譬如鍊金

禪修是為了明見因緣，禪修需要技術，不是空打坐，自以為是的盲修瞎練。

經由心緣身念處，直觀受心法念處的覺照，如實的內觀探索。漸次捨離如洋葱般層層執

念，

覺，
依次轉進轉深，才開始由瞥見、洞見直到正

親證清淨法身，於法界中悠遊自在，活在當下……

譬如鍊金，千錘百鍊，去蕪存菁，只為開花見佛。

西元二〇一五年二月二十五日

暫停

「苦」在大腦裡，但你從來都沒讓大腦暫停，你總以為大腦是你的，甚至認為你就是大腦。

實相是沒有經過實修，根本無法停下大腦的雜想妄念，發覺是你被大腦控制，不是你在掌控。

修行就是讓你清楚看到，大腦是大腦，你是你，這時你才有能力成為觀察者將大腦暫停。

轉轉進轉轉深，消融宿習痼念心結，如此與世俗制約漸行漸遠，生老病死，憂悲惱苦，與你何干？

西元二〇一五年二月二十七日

樂是苦

當觀「樂受」時也是修行契機，
去洞見在「快樂」中的變異性，
不能穩定的本質就是無有常性。
樂唯一能留給人的是意猶未盡，
於是有還要更有，樂還要更樂，
樂裡混雜了慾望及意念在攫食，

人們趨樂避苦長養了糾纏習性，
樂苦情仇難分捨深陷生死輪迴。

西元二〇一五年二月二十八日

聰明的傢伙

自認為聰明的人學佛會很慘，
因為實相從來不在頭腦這一邊。

西元二〇一五年三月一日

沒有

都說本自俱足，愚夫還往外求法，
往內求法，「佛」就在你心裡。

五蘊各自生滅，

能知道是聞思，

能看見是實修，

能明白是實證，

由「知道」、「看見」、「明白」，一切就
結束了。

西元二〇一五年三月一日

放下

不提就沒有放不下，既已提起，早晚還是得放下。

想擁有，不是被騙就是被傷害，這時你開始學放下。

人生就怕看不透，看透了，怎會不放下，日子久了就丟了牽掛，沒有計較，不再是非。

學著放下重擔包袱，留下清明心，讓心境清涼安靜。

放下是過程，但智者知道不提起就沒有放不下。

西元二〇一五年三月二日

陀螺

凡人活在世間，根本就不屬於自己，為了別人的錯誤而折磨自己，隨著環境團團轉，永遠原地空轉，陀螺命忙茫盲。

聖者不活在世間，永遠覺知在念處，旁觀別人的錯誤而對鏡自己，不隨境而轉，喜怒哀樂觀照不攀，如如不動立於中。

西元二〇一五年三月三日

現見法，緣自覺

觀察六根觸六境生六識的因緣——「集」

由此覺照色受想行識各自生滅——「滅」

如實觀察吸引追逐的樂受造作——「味」

隨觀因無明而貪愛的流轉輪迴——「患」

依厭離依無欲依滅向於捨出離——「離」

斷憂悲惱苦正向菩提現法樂住——「佛」

西元二〇一五年三月四日

行道

八正道在心裡面，起正念培養覺性。

唯有安住身念處，淨心覺觀受心法。

你才能找到起點，破流而上覓源頭。

西元二〇一五年三月五日

煩惱

「煩惱」有十類，貪、瞋、痴、慢、邪見、疑、昏沉、掉舉、無慚、無愧。可以用「無明覆蓋、貪愛縛結」來總說。

眾生都希望離苦得樂，而離苦的條件在於煩惱的斷離，只要能夠斷離煩惱，就能完全熄滅「苦」。

四念處是依據心識的「所緣」，隨觀身、受、

心、法念處，在當下觀察一切身心現象，身體、感受、心情，心緒。要訣在於「不放逸」，時時保持正念。

四念處只有一個方向——斷離煩惱，是佛陀所說的一乘道，唯一的道路，在斷離一切煩惱之時便是證得阿羅漢果之時，也就是滅苦解脫。

西元二〇一五年三月六日

思維隨觀智

走到能夠隨觀五蘊的階段
才能看到內心陰暗這一面
經歷這段親炙惡業的衝擊
浸在懊悔中真誠面對自己
你會發現

「苦」

是自我癡慢的胎記

出離

念的貪食

是「苦的止息」

西元二〇一五年三月九日

業處

共業來自於外境，有道無礙。

自業藏在心識裡，自依不求。

不要被外境拉扯，放下修行。

修行目的不是讓你改變別人。

而是改變自己進而顯化世間。

西元二〇一五年三月十日

明

乍光洞澈離狂心

不著前識斷二顛

空身安住太虛空

皓月淨朗不沾塵

西元二〇一五年三月十二日

空趣

行者諸漏盡，亦遠貪食飲
盡得無相意，乘鶴空中戲
行道無蹤尋，如雲搭天際
虛空無行跡，非現亦非離

西元二〇一五年三月十二日

扭曲的生命

在眼觸外境（耳鼻舌身意）的當下

大腦升起相似的記憶比對判別

人們活在重複的慣性模式

不以當下的實境生活

反而依存在過去所投射的情境

無止境的重蹈覆轍

複製生命經驗的苦與樂

趨樂避苦種苦求樂

渾然不知苦就是樂的陰暗面

直到你如實的在修行中明見

原來五蘊非我皆空

假我世界似鏡瓦解

西元二〇一五年三月二十四日

當面不識

正負陰陽即本法

明暗善惡不二元

今下即見知緣起

住空非有非非有

西元二〇一五年三月二十五日

要求

有些人放不下，祝福就好。

有些事看不透，朦朧美好。

有些物得不到，放下才好。

天地興衰沉浮，看著挺好。

對人、事、物要求太多，是貪愛心作祟，
你活在求不得、怨瞋會、愛別離的地獄。

對人、事、物不再要求，是知足心積累，
你活在處處是驚喜、時時都感恩的天堂。

西元二〇一五年三月二十六日

佛性

我本求佛不求心 佛性不在心外繫

我自求心不求佛 心中自有佛憑依

西元二〇一五年三月二十七日

受苦

事情就只是事情，

就像流水一樣流逝。

事情過不去，

是因為你有貪愛執取。

試試放過事情和你自己，

你會發現——

事情就只是事情，

就像流水一樣流逝。

向來如此，

你白白痛苦……

西元二〇一五年三月二十八日

修行下手處

歷緣對境之時

未曾實修的大腦

心猿意馬不被受制

這些雜念稱為五蓋相

面對境界貪愛欲求

陷入索求不得情境

因貪心而苦！

面對境界不樂見事

陷入所怨瞋會情境

因瞋心而苦！

面對境界無所可緣

陷入昏昏欲眠情境

因昏沉而苦！

面對境界心浮無住

陷入坐立不安情境

因掉舉而苦！

面對境界心起疑惑

陷入不正思維情境

因見疑而苦！

內觀直入五蓋 下手除害

正念正見實相 無苦寂靜

西元二〇一五年三月二十九日

六祖說的

佛法在世間，不離世間覺；

離世覓菩提，恰如求兔角。

這是六祖慧能大師著名的無相偈。

問題一：

西天是在世間嗎？

都說「佛法在世間 不離世間覺」了不是嗎？

問題二：

「離世覓菩提恰如求兔角」

真信慧能話，那還離世求兔角？

問題三：

佛陀說的世間是指六觸入處（雜阿含319
經），是一人一世間，是往內修不是往外求，一
千三百年前慧能大師早就告訴我們。那法會拜懺，

持咒求變，求庇佑求感應的這些人在做甚麼？

別兇喔，這可是禪宗六祖慧能大師說的……

西元二〇一五年三月三十日

不是

拜佛不是彎腰屈膝，而是誠心禮敬。

念佛不是背誦功課，而是一念淨清。

頂禮不是俯身認小，而是跪除我見。

合掌不是寒暄招呼，而是祝福有緣。

禪定不是傻坐比久，而是定出禪機。

歡喜不是眉開眼笑，而是真心喜悅。

清淨不是摒棄私慾，而是無私無慾。
布施不是施捨造福，而是感恩回報。

西元二〇一五年三月三十一日

法

佛法是學佛行舟，不是扛舟。

佛法是畚箕掃帚，脫枷卸梏。

佛法是青山綠水，諸法現前。

佛法是吃飯如廁，呼吸行走。

西元二〇一五年四月一日

執苦

學習佛道，為了修正自己，
修正自己，為了放下自己。

緣起無住，無起始無終點，
因執纏縛，無明痴無明苦。

西元二〇一五年四月二日

還不修行！

隔壁凌晨誦往生

靜聽念佛連哭聲

誦完他來輪誦誰

百年不過夢轉身

還剩幾年我誦你

讓你誦我贏幾年

暗夜孤燈人踽行
生生世世誦不停

西元二〇一五年四月二日

學者

謹口攝意身不沾
不攀貪愛諸有情
食色愛迷困火家
無明痴苦當厭離
行者學步解脫道
轉進轉深住默照

西元二〇一五年四月三日

邏輯腦

這陣子老是聽到，我要留住青春，常保美麗、我要穿漂亮、來杯咖啡多愜意、大口啤酒大口烤肉多爽……種種，好像認為修行路上還可以保留這些，那真是快意人生，簡單的說就是「趨樂避苦」。

但為什麼要修行呢？因為人有八苦，如影纏身揮之不去對嗎？那是樂苦二元性的關係，因為

有了分別判斷心，才會認為有「受苦」，才會想「享樂」。

之所以會有「苦」的根本原因是有欲樂才會分別心去感受到苦。要留住樂捨棄苦，只要你還有分別心就萬萬不可能，這是欲界人生。

要想離開只有「捨得」，有捨才有得。修行者如果連這點欲界享樂都捨不得，那又怎麼脫離得了呢？又怎麼能夠獲得殊勝的解脫利益呢？

這時又會延伸出一個問題：如果連「樂」都沒有了，人還活著有甚麼意義呢？那是你還沒有過出離超越欲、色界的經驗，一旦你到過涅槃之地，就會經驗到寂靜之樂，這是唯一沒有二元的樂，這才是真樂。修行要的就是這個，不是青春、美麗、漂亮、咖啡、啤酒加烤肉，這些還是在大
腦。

西元二〇一五年四月九日

趣觀

一生是波浪，波集波散

波集以為有我、是我、我所有、共相在
波散回歸大海，無我、無我所、全合一
波浪是霎那於永恆，大海是空靜的母體
無來無去無處可去，浪來浪去無所不去

你計較，天地與你計較

你無私，大海還與無私

回應是如此明瞭，人們百般計較
一生起伏浪淘戲，凡夫啼哭哀號

西元二〇一五年四月十一日

囚徒

我們與獄中無期囚犯的差別之處在
他們付諸了行動而我們在心裡妄動
他們被關在鐵籠而我們是困在心籠
他們行動失去自由而我們囚在腦中

困著

人人都是無期徒刑囚犯，心被自我偏執所囚，

獄囚只是多了鐵窗格柵，人在水泥叢林自囚。
有誰不想從憂愁、慾望的牢獄中脫困出籠
但人人都貪求，沒有就苦，有了還要更有

覺悟

欲求是過去貪執的盲流
過去不過是殘存的念頭
當下洞見正觀生命般若

歇心停狂妄於自性過活

西元二〇一五年四月二十五日

誰在綁架

探索是誰束縛了你？

為什麼你要被綁住？

怎麼解脫惡索緊縛？

不再迷宮摸瞎繞柱？

起心明見不再造作即清淨

當下實相無貪愛作繭自縛
解脫不是什麼外境的解脫
先於念頭前覺知就此解縛

西元二〇一五年四月二十六日

鞋與蔥

生活就像穿小鞋
漂亮秀給別人看
痛只有趾頭知道
修行就像剝洋蔥
轉進轉深往裡揪
片片流淚無所有

西元二〇一五年五月三日

鍊心

諸法因緣生

唯心造諸因

覺觀思惟心

不隨興起舞

不隨境攀緣

不隨習輪迴

心怡大自在

西元二〇一五年五月五日

天敵

拿起鏡子照你自己，你是你唯一的天敵。六
觸入處你的世間裡，過去現在未來只有你。

沒有覺性時，你的心念就像一個無家可歸的
猴子一樣，飄蕩在街頭，無有去處，沒有安全感，
也不會快樂；有覺性時，你會有如身處家中，心
安神閒，輕樂正定。

行者以覺性、寧靜的心來看待世事萬物，無

論發生什麼事，心不會被煩惱染污，不會被境界牽扯，你的世間依覺性恆定。

西元二〇一五年五月六日

虛妄與實相

信念是實相的濾鏡，你看到的世界並不是實相世界，而是你的信念過濾的世界！例如，大家都在看這篇文章，但每個人獲得的體驗都不同，人人都在經歷這個實相世界，但人人都各自透過信念來體驗實相，每個人的生命體驗是完全不同的。

人人都使用了各自的信念濾鏡來觀察和體驗

你我他和人事物，即便你在看這篇文章相同的文章，每個人都因著生命經驗及好惡信念不同而產生完全不同的體驗。

所以，當你認為「我看到的是事實」時，你要切記！所謂「事實」只是你的主觀個體的觀點和見解，是你依你的偏見對實相世界的扭曲過濾，所幻生的折射世間，「苦」在這裡發生，只要超越而如實知見就不會有「苦」的發生，實相世界

裡沒有樂不樂，苦不苦的二元對立事件會發生。

這是你的虛妄世間，修行者就是修行不再受到制約信念的牽絆，回到實相世界。修習多修習安住身念處，覺性增長廣大，就能如實觀照受、心、法念處，調伏、厭離最後超越大腦制約信念的控制，不再活在過去與未來，解脫安詳自在。

西元二〇一五年五月七日

修

行者觀察苦和不愉快，只是因緣所生，不穩定，終究是無常、無我。

智者察照樂和愉快，也只是因緣所生，不穩定，也不過是無常、無我。

覺者照見苦是樂所生，有樂的分別才會苦，成就解脫道。

西元二〇一五年五月十日

映像

你沒有發現

人活在過去記憶所投射的情境中

只是五蘊集散又碎續，習以為常

你經驗到的不是真實世界

只是記憶留存的投射影像

由潛意識升起再合理我見

你沒有發現

花現前，你卻去記腦中的印痕

人在前，你回去抓取記憶情節

你不是活在當下的世界

活在抓取四識比對分別

你沒有發現

笑不是笑 哭亦非哭

癡人

因貪樂境而笑

因瞋苦觸而哭

就忘了

樂無常性 苦亦無常

妄常即苦 苦苦聚積

西元二〇一五年五月十一日

流水歲月

無聲勝有聲，

無聲是寧靜，有聲儘雜躁，

無情勝有情，

無情處永恆，有情時甚擾；

人生百年，

無聲勝有聲，

無聲界智慧，有聲境庸碌，
無情勝有情，
無情冷觀癡，有情多自招。

西元二〇一五年五月十三日

心

心複雜世間紛擾

心單純世間清涼

與世間批判是你心批判

與世間對立是你心對立

與世間憤怒是你心憤怒

與世間抓狂是你心抓狂

心單純世間苦皆成空

至於別人世間起落心

靜靜看看笑笑就好

西元二〇一五年五月十四日

家

日月山河，緣生無常，覷破便是主人。
大道至簡，不使編織，當下泊岸佛家。

西元二〇一五年五月十九日

熄苦

如果修行是為了求得回報，讓「我」更厲害，「我所有」擁有更多，將只會引起痛苦無盡的循環。

修行是為了苦的止息，不是為了得到什麼，而是為了捨離「我、我所有」的重擔！

西元二〇一五年五月二十三日

是佛是魔

禪修對佛教的修行者而言，就只是持續著修正行為而已，不去理會任何世間二元的問題，因為修行只為了解決苦和苦的止息。

除了此之外，佛沒有教導其他的東西，佛陀的法不會為了世人的貪愛執取而去提供咒語、法事或儀式來害行者陷入名與利的陷阱，因為那就是輪迴。

更不可能提供答案來滿足人們迷信、宿命、前生、來世、神鬼、陰間或其他玄秘神通的現象，因為這和解脫生死大事毫無相干。

如果有人提供這些方法與答案，行者要了了分明，這不是佛陀的法，甚至將拖你深陷輪迴泥潭。

西元二〇一五年五月二十四日

見心

起心動念人人都會形容
看到自己的才算真修行

西元二〇一五年五月三十一日

抉擇

修行

見證法印

如實修正行為

輪迴

善昇惡墮

也是修正行為

主動修行 趣向苦邊

被動活著 生死兩茫

西元二〇一五年六月一日

騙局

「真」就在內裡，不在內裡如何修真？

既在內裡，往內直找就好，為何要以假修真？

如果有人教你以假修真，

可以肯定這個人連自己的「真」在哪裡都不

知道，

一個連「真」在哪裡都不知道的人，

又如何教你以假修真找出「真」！

「真」就在內裡，往內心深處直找就好……

西元二〇一五年六月二日

簡單的空解

世間是一個「空」，
有空才能有「有」。

人在有的狀態還要更有，
不知「有」一定成空。

於是煩惱如蛆附骨，

身心交煎不得翻身。

思空者，

隨觀因緣相無常。

證空者，

覺照緣生法無我。

西元二〇一五年六月四日

誤區

有依空立，

有生煩惱，

空不煩惱，

涅槃寂靜。

有人學了一輩子的法門，到頭來還是全部要放下，一切歸零回空。那爲什麼不直接回到空處

就好，繞一大圈禪、淨、密塞滿腦袋，只有看到我見我慢滋長，就是沒有解脫者。「有生煩惱」，有處寸步誤區啊。

西元二〇一五年六月五日

黏著

問題根源出在「著相」。

心不起識，便無心可起，則無念可動，
外不著色相，內不著心相。

修行人一覺知「著相」，放下便了。

解脫練的就是這個，減減減減減……

減了又減，直至無著，

無觀之心、無觀之境、無觀之物，
豁然明朗！

西元二〇一五年六月十二日

蝸牛

如果你不知道苦是甚麼？就無從知道苦的集起、苦的滅去及滅苦的道路。我們都因為「苦迫」而過著避苦的一生，站久就坐，坐久就站，走走停停無從停歇，連身體都無法作主，還自以為身體是我、我所有。

當苦升起時，我們就逃，但是只要有貪愛，苦就如影隨形，恣意的貪婪造成沉重的苦楚。人

們扛著苦四處晃蕩，蝸牛根本不懂卸下重重的殼，它不知道所背的就是「苦」，於是趨樂避苦成為風尚流行，癡人不知這是短暫苦中作樂，苦上加苦。

修行是為了捨離重擔，當「心」輕無了，就會發現原來沒有苦與樂的問題，是輕，輕鬆無物的輕，空無一物的輕。

西元二〇一五年六月十五日

沒有捨得

有了抓取，早晚都要學會「捨得」，再不捨，最後終得全捨。

回朔人生無盡抓取，憂悲愁苦身陷其中，天下間所有捨不得，都是妄想貪執所出；只要沒有抓取，根本沒有捨不得，當然更沒有甚麼要去「捨得」。

西元二〇一五年七月二日

捨不得解脫

吃喝玩樂世間事捨不得，

說不停，吃不停，趨樂不停；

怎麼修得出離心捨世間？

生生世世輪迴反覆重演，

說不停，吃不停，趨樂不停；

臨到生老病死空談解脫！

西元二〇一五年七月三日

攝心繫念

修行的關鍵在於攝心。

心如野馬，一時鬆銜轡，又是踐踏走作。

心如潑猴，套索不牢靠，立時翻雲搞怪。

謹持身口意，

攝心觀因緣。

安住身念處，

覺觀受心法。
覺性守六關，
繫念住當下。

西元二〇一五年七月四日

你要用堅定不懈的信念來思考，這樣的信念立刻強化你的身心，並且轉動整個世間。

你要用慈悲善解的語言來說話，這樣的語言立刻療癒你的身心，並且顯化整個世界。

西元二〇一五年七月五日

退轉行者

世間遍尋不到「常」，

無常是真理。

那麼你哪來的那麼多執著？

吃喝玩樂哪樣不是執著於常呢？

執著於常就苦，不執著就不苦！

出世間行者再執著於常就是退轉了。

西元二〇一五年七月九日

發覺

當心經驗到念頭時，

你造作流轉捲進去了嗎？

當心經驗到感覺時，

你依然執著著它嗎？

你繞著它製造問題嗎？

你是否陷在裡面玩著趨樂避苦的遊戲？

或者繞著「我、我的」的柱子空打轉？

厭離

我在問的是你仍然迷失在念頭裡嗎？

還是有些發覺大半生命迷失在念頭裡？

如果你發覺雙腳陷在泥漿裡會不會急於拔開？

那麼你日夜綁在念頭縛在感覺裡不想離開嗎？

西元二〇一五年七月十日

找回自己

佛法不是用聽的，不是用講的，不是用想的，不是大腦所能知道的，再多的知道也只是大腦的知道。

佛陀所宣說的法不是要你死心塌地的去相信他所說的話，智者不會讓學生去愚痴的相信，那會陷入迷信的泥淖。他會要你去懷疑，去觀察，去證實，去成為「自己」。

知道苦、苦的集起和苦的滅去，只是大腦知道而已，你要跟隨佛的足跡，踏上滅苦之道，找到原來的自己。

西元二〇一五年七月十二日

決戰當下

受苦的你不過是個受害者，
你的苦樂是過去習性所印射。

你依賴著過去經驗習性，
來認知判斷當下的發生。

趨樂避苦的慣性在當下比對，

因為貪愛執有於是你感覺到苦。

苦在當下現前，不在過去，未來只是投射，佛弟子不讓過去主導現在的苦與樂。

生命在當下決戰，

且讓當下的你，在當下遠離過去的憂悲惱苦。

戰場一直都在當前，解脫不在過去不在死後，

唯有現在的你才能揮刀慧斬過去的牽絆。

西元二〇一五年七月三十日

不過是因緣

任何的困境，只是當時因緣集處，有集必有
滅。

任何的樂住，也是當時因緣集處，有集終會
散。

所有的追樂，求不到便苦，得到了還要更多，
這不會是人生的目的。

一生的情愫，愛別離時苦，擁住了終究鬆手，
生命不會如此折煞人。

一切不過因緣集散，

懂了清靜，不懂就苦。

不去記住就不苦，記起來就是活受苦，
人就是自討苦吃，還拖旁人一起受苦。

西元二〇一五年七月三十一日

解脫

成為「我」的觀察者

二元不住 無苦無樂

因緣隨觀 不伎不求

西元二〇一五年八月一日

真修行

提起正念生活著 在分分秒秒中 攝心

不再捲起過去的記憶 殘害現在 未來

以覺性喚起的正念正知 活在當前

順著因緣河流 法忍無生

智慧 慈悲 法喜 樂住

西元二〇一五年八月一日

受相應

樂受或苦受的現前，是扭曲實相的結果，因為不是有甚麼讓你樂受或苦受，只是在現前的因緣中，頭腦投射出過去記憶做出檢擇性趨樂避苦的假象罷了。而不如實知的人們活在其中喜怒哀樂憂悲惱苦，甚至認為真實的活在這個心識世界裡生老病死。

受樂是「因緣」的呈現，但你無法主導「因

緣」，所以無法保有受樂，也無法去影響受樂之後所發生的一切，強力主導之下所帶來的只有苦。

受苦亦是「因緣」的呈現，你無法主導「因緣」，所以無法不去受苦，也無法去影響受苦之後所發生的一切，強力主導之下所帶來的只會更苦。

於是人們認為活著好苦，這實在是你在虛妄世界而不自知，如實知如實見的實相世界，很

清涼很清淨沒有痛苦。

認真對待「因緣觀」，不去當作既有的存在而去受樂、受苦。一切皆因歷緣對境時根塵識生觸的因緣影響而發生，在發生中也因無常因緣的影響而不斷改變這個發生。小至於身心大致於寰宇皆因無常因緣使然。這是真理，懂了是入道，證了就解脫。

西元二〇一五年八月二日

好好做人

說你有業障纏身所以運途不順，
說你有冤親債主所以事業失調，
這些宗教師都有「恐嚇取財」嫌疑。

「業」由自己做主！

只要如實做好當下，
不貪執、不妄求，

過去影響不到你，
未來自然好。

西元二〇一五年八月四日

苦的根源

人就是黏著於過去記憶（識）的樂受，
有後還要更有，才會產生「苦」。

遠離過去的「貪愛」，才不會被樂受的苦所
追擊。

不然就是愛愛相生，苦苦相續，習性輾轉，
生死不已。

西元二〇一五年八月五日

靜觀

外不著相

內不動心

念食覺照

人鏡為師

心住身處

觀受心法

五蘊無我

不二清靜

西元二〇一五年八月五日

苦

無明凡夫都苦，無論美醜貧富，

困於貪愛執求，苦像雪球越滾越大。

世人總在苦海裡找解藥，

但起點不對只有離岸更遠。

人因無明而苦，如實生活不會有苦，

回到原點不貪不求就息苦。

西元二〇一五年八月二十八日

道心

口口聲聲說得遇正法，如今卻是長江後浪推前浪，前人趴在沙灘上。行者修道日久，最忌忽攸初衷。求道之心鬆散，不再精進，恣意藉理拖詞搪塞修行。最近這樣的老參越來越多，也越嚴重了。反而新進法友戮力以赴，精進求道令人耳目一新。

有人會說：「沒有功勞也有苦勞，師父要我

做事，我都也有做啊。」

解脫村要的是主動做事的人，被動做事的人太多了。

再聽我說一遍：

能夠獲得邀請入住「解脫村」的條件是：

- 一、道心堅定
- 二、主動做事

一個團體要堅固互久，最起碼的條件是「都是主動做事的人」。話說在前面，到時候你來問我怎麼沒有邀請你住進解脫村？我的回答一樣是「你道心不足！你被動做事！」

做事的人做事不動口，道心似鐵，懶散的人動口閃做事，道心如紙。

解脫團體歡迎每一個人，但是道心堅定，做事主動的行者才是解脫村需要的人。被動不行，

不做事就更不用說了。

西元二〇一五年八月二十九日

心牢

對「財色名食睡」的喜愛有多執著，
則心牢就有多大的束縛力。

修行的本質就是為了摧毀心牢，
你喜愛有多深，心牢就有多沈。

至於苦，不過是你困於囚牢，

掙脫不了負擔的哭喊。

出得了心牢便不苦，

會苦是因為貪樂，重點不在苦！

西元二〇一五年八月三十日

耽陷

陷在菸酒中嗎？陷在食物中嗎？陷在電視中嗎？陷在電玩中嗎？陷在情愛中嗎？陷在享樂中嗎？陷在仇怨中嗎？都是陷著！都是輪迴！

無明的人啊，好好的觀察你現在陷在哪裡了。都是過去記憶惹的禍，你從沒未曾發覺，或者發覺了卻無力掙脫。

安住四念處是唯一練習活在當下的方法，但

是現在的人都被教育成念咒趕懺往外求，或者寄望死了再解脫，真是可憐！

西元二〇一五年八月三十一日

心猴

我們都認為是自己的主人，

但只要外境小小的撩撥便翻騰起我們的情緒。

覺性就是執持韁轡，觀照念頭，不使走作，
不再心猿意馬。

當心漸漸平息了，寂靜就自然呈現了。

這不是奇蹟，因為本自俱足，你只欠練習。

但人們只知驅樂避苦，到死也不練或說等等再練。

西元二〇一五年八月三十一日

法住

修行者當務之急就是要有正見，否則便是盲修瞎練，破無明得明，依明為前相，行八正道，住四念處，起七覺支。

精進念住禪，直到「覺性」的形成，繼續覺知手禪及行禪，讓覺性增長廣大。覺性意指覺察的習性，你會發現祂自己自然成長，自行學習。只要如實覺知當下，你將明瞭覺性帶來的利益。

覺性是良性輪迴的因，已然成形的覺性，將擔當起消融宿習的大任。你要不斷精進的修行，時時刻刻安住於四念處，長養法住智。神聖的時刻一到，涅槃果自然升起。

西元二〇一五年九月三日

修行

修行者最忌比年資、師承、法脈。

在這個圈子裡你只要聽到老是比這些，就是你該遠離的時候了，修行是為了解脫，這是你修行的初衷不是嗎？

每個法門都自稱是最好的法門，無上法門無上師。有一個方法可以立即知道你走對路了沒有，清楚明瞭沒有疑惑。那就是你拿現在的心境和半

年前比一比，如果沒有不同，對事物的黏著度還是一樣強，那肯定是浪費你的生命，對嗎？

事實上佛陀正法三個月之內，雜想妄念就會減少很多。比年資比打坐只是修行不得力的現形記。時間金錢都是你的，你可以揮霍亦可以珍惜，你可以作主也可以不由自主。

修行多久了？原地踏步多久了？生命還有多久？體力還有多久？

西元二〇一五年九月四日

不苦

會有「苦」的感覺是因為有「我」，及對「我所擁有」的執取。

於是五蘊熾盛，對內之身體（色）、感受（受）、起心（想）、動念（行）、心識（識）各自集滅不如實知，以為是我卻又無能掌控，於是「苦」起。

於是五欲貪執，對外之樂境愛染追逐，樂還

要更樂，一旦面臨不樂境，不順己意便起愁苦，於是苦上加苦。

這事不難，看到無我的本質，有了高度，就能看到原來只是心識造作流轉，根本沒有樂也沒有苦，關鍵在於你沒有能力節持心流才會苦。

西元二〇一五年九月四日

是心作佛

攝念住心 即是 護持正法

不使心念走作攀緣，安住實相世界，成就正

法律

此境界

無戒定慧 是戒定慧

西元二〇一五年九月六日

傻子、笨蛋、蠢人

三十三天天外天，九霄雲外找神仙，
佛性自在心中有，愚人搗蒜求西天。

早晚閉眼做佛課，口念彌陀心造作，
世人共演往生劇，不知自依身難求。

人人互稱菩薩好，睜眼說瞎不實修，

財色名食通通要，忽略死神在旁笑。

人人都說再幾年，庸庸碌碌能多久，
生生世世作功課，功課化灰沒人做。

西元二〇一五年九月九日

安靜

迷途與悟道之間，外求與內觀之分，凡夫與智者之別。

解脫不在死後，不泡在頭腦的過去，當下即是解脫。

只是貪執罩住你的雙眼，撞壁失足苦難消。

覺性本就俱足，六根清淨的當下就是涅槃。

西元二〇一五年九月十日

聞思

書的學習是在囤積識事，武裝生存「時時勤拂拭」。

心的探索是在刪除識事，你會明瞭「原來無一物」。

那麼多的經書，那麼多的學習，值得深思：

：

西元二〇一五年九月十一日

正向

離開生命的活動，是無法觀照生命的真相，
你無法趣入解脫自在。

求神拜佛念咒拜懺，一昧的想要換取好處，
怎麼解除生命的苦澀。

回到佛法的根本，好好的在六觸入處，你的
世間裡，覺察不要偏離。

西元二〇一五年九月十三日

出離

人的一生活絕大多數的生命都花在追求「快樂」，不斷的費盡心思製造快樂、保持快樂，但對快樂的定義和本質，及快樂後所產生的空虛、不實在感，卻不太瞭解或根本不願去瞭解。

人們對「快樂」的認知就是五欲感官的樂，快樂是過去記憶加以比對的感覺，於是盡其可能去製造「快樂」，這就是人們「追求快樂」的內

容。

快樂是在根塵識三事和合生觸時合己意則樂，不合意則苦，但所謂「己意」也不過是眾緣合和而生的，緣起緣滅無從掌控，何來己意之實呢。

又因為愛執產生「這是我、我所有」的概念，於是我見升起，「我」的概念於是產生。而所獲取的快樂，因為我慢貪愛所致，得到的當下隨即被不足感所覆蓋，於是無止境不斷的追求。

隨著生命經驗的累積，發現沒完沒了卻又因為人與人間我慢的無明較勁，此時已無力煞車。於是追不完的慾望難以抽身，不合己意又落入苦海，無窮盡的集滅輪迴相生相續，生命於是虛耗在這裡。

修行就是為了體證到這一點，洞見「我、食、味」的無明，看見了「味」中暗藏的「患」，這樣才會有出離心。如此才能因厭而離、由無欲到

滅、向於捨境，步上解脫道。

西元二〇一五年九月十四日

放下

放不下是因為不夠痛，痛後沒放下是因為環境熟染，

歷緣對境使人下沈回到原點，口頭禪是「我要放下」。

生活在凡塵俗世裡說「放下」都是自欺的話，聞思不過是大腦的健身房，只有實修見得到

「放下」。

一旦攀緣又是貪執愛染放不下，欲界世間裡啼哭說著「我要放下」。

西元二〇一五年九月十五日

寂寞與靜

甘於寂寞是不對的，因為其二元的本質還是不甘寂寞。

修行人樂住安靜，因為大腦好吵，一生都被雜念干擾。

安靜很好，住於「空」，一切廓然無我，心不動世間不動。

西元二〇一五年九月十七日

無有

開始無所有，

結束無所有。

無所有與無所有之間，

存在著記憶，

輪迴就隱匿在這裡……

有能力覺察輪迴的張狂，

起心就覺察，
就沒有憂悲惱苦……

西元二〇一五年十月三日

雙心神通

這世間有些修行者，擁有雙心神通可以活在兩個世界裡，他們撥出時間修行解脫，希望在今世就能了脫三界，不再生死輪迴。其餘時間享受欲界之樂，吃喝玩樂無樂不做。看到老病死就加緊修，日漸麻木就欲樂婆娑，天底下竟然有這麼好的修行法門，讚嘆啊！

西元二〇一五年十月九日

明見

修行是為了洞見煩惱的根源，

當行者體證了苦的源頭，

過來人才會說你開始起修了。

憂悲、惱苦、憤怒、沮喪、仇恨、哀傷……

所有的根源都出於念頭，

只是沒有實修的人們一起心便淪落念流之中，
無從發現便無從下手修行。

即便是才高八斗或是佛學院博士還是陷在大
腦識流之中，盲修瞎練又自以為是，最後還誤人
子弟。

修行是為了能夠看到念頭，看得到就不苦了。

西元二〇一五年十月十三日

享樂這檔事

沒有實修的人覺性鬆散尚未凝聚成形，
任何境界裡，心一起念就牽著趴趴走了，
想著想著就愁苦、又想著想著就傻樂，
一輩子隨著境界團團轉，還認為身體、感受、
心情、心思及意識，是我、我所有。

沒有覺性的人根本看不到，大腦脈衝一起，就衝了出去，大腦喜怒哀樂，你就喜怒哀樂，說生氣就生氣，說罵人就罵人，根本就是大腦的奴隸，這樣算真活嗎？

醜陋在欲界享樂的你能看得到嗎？

西元二〇一五年十月十四日

如實修行

行者精勤修習佛法，不是只有聞思，還要去實行。

時時內觀你的心，檢視你的內在，去覺察是
否有沒有能力把你聞思到的佛法學以致用。

學佛法不去實際運用，枉添慢心不如不學。

西元二〇一五年十月二十日

心即道場

你要如實覺察你的可意境和不可意境，喜怒、苦樂……一切二元情境，其本質都是因緣使然，兩者都得放下。天地萬事萬物一體兩面，倘使你看得周全了，那麼，當快樂升起時，你不會隨之起舞、當痛苦來臨時，你知道這只是無常起伏。

這時身邊的人會認為你變得冷漠，其實你只是看透了一切，靜觀大腦心猿意馬的把戲。樂境

生起時，你知道苦刺隨匿在側，因為你知道他們是依存相生的。

你感受到被負面情緒所包圍時，這時正是你修行的好契機，隨觀因緣來龍去脈，這個起心是怎麼來的？又如何引動隨後的念流？情緒是怎麼關連發動……這樣就有的你忙了，哪還有時間憂愁悲傷呢？有覺性的行者隨時攝心正見，這樣無處不是道場了。

西元二〇一五年十月二十一日

戰士

雜染煩惱藏匿在五蘊之中，由識領軍揮舞著五欲大旗，讓人生生世世，樂苦二邊顛簸踉蹌。

修行者不外求，戰場在心中，征服自己是此生唯一任務。大丈夫作戰，實實在在的對雜染煩惱奮起而戰！

西元二〇一五年十月二十三日

捆鎖

生命的實相在當下顯示，也馬上受到周遭環境影響而無常變異，中性的實相就在當前的這一刻，因識（過去記憶）而生受，剎那間質變扭曲。

當你見到你喜樂的人，或聽到一句你不愛聽的話時，是不是一「觸」身心即時生起樂受或苦受呢？既然一生起就馬上變動，這中間完全沒有你些微思考的空檔，只是單憑頭腦的記憶在做主，

那到底是誰在主導快樂或生氣呢？你覺知到「受」的實相了嗎？

「受」之後想、行相續，人終其一生活在頭腦念流苦海之中，無力掌控而沉淪其中。沒有實修的人們被「受」拘牽了每一期的生命，不是趨樂貪執，就是避苦困愁，如是如是生死不斷輪回不休。

行者要先建立這個重點「緣起正見」，才能

稱做起修。培育起覺性，如實在當下時時提起正念，不再受「識」的捆鎖，「受」的擺佈，得大解脫。

西元二〇一五年十月二十四日

無垠之境

攝心正觀六觸入處，當苦在刺你時，不要被苦受拉走，你應回到「起心處」，反覆的覺觀這個「苦」和「苦受」的緣起。

一切法都不過是內根與外境相觸時，大腦升起「識」來對應和合所生的觸受。它僅僅是過去記憶和現在情境加以比對的產物。人們都將哈哈鏡扭曲後映照出來的事務當真，在其中翻攪攀騰，

自以為是又自食苦果。

行者必須往內觀察出「苦」和「苦受」是緣生法，只是一個個不穩定的事務，終究它是無常變異的。扭曲過後的假合世間一切都是虛幻妄想。苦是如此，何苦來哉？樂是如此，何樂來哉？

實相世界

無苦無樂，妙哉！

不苦不樂，靜哉！

西元二〇一五年十月二十四日

心魔

「苦」受的升起都在比對、批判中發生，全都是受了無明我慢的操弄，未解脫的你沒有夠強的覺觀能力去發覺。

當你內心升起憂苦惱怒的時候，提起正念以因緣觀來看看是甚麼因素引起的，如果夠冷靜及好運，你將能看到都是心識的貪執在作祟。

修行路上所面臨的關卡都是過往生命中欲求

不滿所變現的障礙，過往的虛妄夢想越多，解脫道上的阻攔就越大。精進修行就是為了觀到這些，越接近高點，心魔的障礙越猛烈，這在念住禪來講稱為「顛倒障」。看到法友身陷其中，只能說可惜了。

西元二〇一五年十月二十七日

生與死

人來到這世上只有兩件事：

生和死。

死，你無法主導，該走的時候就會走。

生，這個字最難學，明明活著，這世間多的是死活人。

一早起來……想中午要吃甚麼……晚上到了

……

就這樣過了一生。

一生的旅程都不是自己做得主，一生就這麼半推半就地走著。

過得不順遂，說命運捉弄人。

活得滿意，但總會怨瞋會、愛別離、求不得

……

就這樣過了一生，一直到死的一天。
修行吧！不然你的生命是毫無意義的。

生命

不是要你生生世世來心想事成，功成名就；
不是要你生生世世來福祿壽喜，吃喝玩樂；
不是要你生生世世來傳宗接代，愛恨情仇；
不是要你生生世世來憂悲惱苦，喜怒哀樂。

真有所謂的「造物主」會設計如此無謂的遊戲，這樣重複無盡的考驗，生命苦樂相參，順境逆境輪替不已，人們因貪愛執取而憂悲惱怒苦不堪言，最後面臨死亡的衝擊？

生命的輪迴是為了讓你有機會回到「原來的你」，一場「去蕪存菁」的大劇。蛻盡沾染塵埃汗穢的外衣，回到完美無缺的「境地」。

生命是淨化意識河流，回歸涅槃聖境。今世
不究竟，生生世世輪迴不已……

西元二〇一五年十月三十日

捆仙索

只要還有我、我所有的概念，就有執著，就被繫縛，生生世世活在欲貪苦海之中，頭出頭沒無從安歇。

不論是正面或是負面的執著，都會產生繫縛。雖然四周沒有牢籠，心已深陷囹圄，輾轉難安魂不守舍。

身心五蘊各自生滅，修行人要去看到這個，

當你發現連身心都無能主宰，確定無常無我，才能放下執著，卸下捆仙索。

西元二〇一五年十一月四日

旅人

當你面臨苦難的時候，記得去分辨有兩種特質：

其一是因緣所致，痛苦磨難是微妙的轉機，這一切的發生都是奇妙的安排，不要抗拒，成功的花朵來自痛苦的蛻變，往好的角度去看待、去跟隨、去精進，你會瞥見美好。

其二是意氣所致，所有這一類的痛苦磨難，

都是你自己招來的，因為貪愛，所以認為只要我想要，我就是要得到！於是陷入其中，有的人甚至耗上一輩子。

生命的經驗可以用「花」做比喻，給生命一個開敞的天空去綻放花的光彩。讓萬事萬物在你的生命中，自然發生不要參雜任何意見。一旦介入又是大腦貪愛的造作，每每一執取就是要花上許多脫困的時間。

學習做個觀察者，隨順因緣並且順勢而為，
如果這樣你會發現，你的生命旅程是敞開的而且
豐富無比，過程中隱然發現這其中早有安排。

西元二〇一五年十一月五日

四食

對於我們一般以為的快樂，
修行者要去分析和比對，
去清楚剖析是不是有所謂真正的快樂。

如果裡面參雜了念食、識食，這是苦不是樂，
樂裡有著我是，我的甚至我慢……

這些都是大腦作意，都只是想和旁人比較高

下而已，

有了比較，苦就竄起，一比輸人不是追就是卑，苦就來了。

即使是觸食的樂受，其實也是大腦記憶比較之下的產物，

大腦會去記住過去苦樂來比對現在所面臨的，這是愚痴的，因為在人們的比對之下有樂受

感就會追更樂受，感覺差了，苦受升起就會想追求樂受感，這些不是樂，只是二元對立下的產物，是實質的苦只是沒有實修的人看不到而已。

至於單純的搏食，修行者如果能夠做到吃只是吃，不苦不樂就是解脫了。

所謂的樂不過就是大腦恣意攫取的痴求欲望，看到了就會發現原來樂是經過包裝的苦，這世間

都是中性的，只要行者能夠脫離大腦的掌控，哪來的樂受？哪來的苦受呢？

西元二〇一五年十一月六日

空轉

佛陀所有的教導只有一個目標——
為修行的人指引離苦之道

除此之外都是浪費生命的戲說

附佛外道如此，學究老參更是如此

終生浸泡在名相堆裡自鳴得意

可憐只是虛耗餘生的繞柱空轉

西元二〇一五年十一月八日

只是活著

生命只在當下綻放

但人們都活在大腦記憶的憂悲惱苦中
或者將記憶投射到未來編織憂悲惱苦
從來不曾在

當下

活著

真正的生命只在當下
而人們從未活在當下
這樣能叫生命嗎？
還是只是活著？

西元二〇一五年十一月十日

葉子與風

心就像是葉子，貪愛是風。

無風，

葉不動；

貪愛動，

心隨 貪愛動……

心就像是葉子，我見是風。

無風，

葉不動；

我見動，

心隨 我見動……

心是中性的，無風不動，

沒有我見貪愛，心不動。

沒有覺性的凡人，心無力把持，無法穩定，
八風怎麼吹，心怎麼動。

沒有覺性的心，被境界綑綁，被貪愛拉扯，
一觸外境，就隨著所緣晃動。

感覺樂受就貪愛執取，感覺苦受就起瞋逃避，
完全淪陷在虛妄夢想的世界中。

西元二〇一五年十一月十一日

禍水

心似水，純淨如水

如果滲雜了顏色

甚麼顏色就變成甚麼顏色的水

顏色也只是顏色，也是純淨的

有了貪愛之心，分別出樂與苦

合己意就樂，不合己意就苦

實相世界裡六根六境都是中性

不樂不苦

是樂水、是苦水

是你執意抓取，受困欲海自縛自苦

西元二〇一五年十一月十二日

西天

佛教講無我對嗎？

都無我了，死了還能去哪裡呢？

苦 只在現在發生

也 只在現在止息

把 滅苦 寄望在未來做甚麼？

活著 就要解決的事，

為什麼要等到死了再解決？

活著受苦 死後解決 怪異的邏輯

西元二〇一五年十一月十三日

奇蹟

僅僅對活著感激

生命就會開始蛻變

你懂得感激就得以享受生命

去感受當下生命經驗的美好

便會發現你沉浸在愛的大海

天使圍繞著你而你就是天使

自愛中塞滿過去痛苦的垃圾
是無知、是愚痴、是自虐的
也不需要寄望無常的明天
等待是最無謂可悲的浪費
你只要感激活著的生命
生命就會綻放愛的奇蹟

你的存在一直就是奇蹟
錯過現在你將一文不值

西元二〇一五年十一月十五日

性空

時時覺察

心的狀態 心的流轉

讓自己觀照

當下

是如何被過去所綑綁

照見只是緣起

因緣的生滅 相續的集散

原來

無常 無我 天地寂靜

都是大腦吵 吵 吵

搞定就歸於安靜……

西元二〇一五年十一月十六日

戰爭與和平

你喜歡戰爭還是和平？

答案是和平嗎？

那麼你的腦海裡怎麼那麼多戰爭呢？

樂、苦、善、惡、高、劣、大、小、美、醜、
胖、瘦、好、壞……

噓！

試試讓大腦給你五分鐘的和平，

靜靜的沒有聲音……

做得到，

這裡就是天堂！

西元二〇一五年十一月十七日

禪修資訊

空堂師父證法成就後，得見一切有情眾生就
算累世尋覓正法，也未必能得償所願尋得解脫法
門。所以發願教導有緣的佛弟子。

禪修營除了提供與世隔絕的清幽環境，還有
已成就的名師教導。課程有為一般民眾提供的世
間方便法門，更有出世間的解脫法門教導。

如果您常為金錢不夠用而擔心、工作受迫壓力大、政治紛擾不斷而煩悶、家庭失和難解、心理種種糾結……要是您有心理精神層面上的疑惑，沒有適當適時舒緩排解，都會為日後您的身體健康留下不好的影響。只要參加禪修營活動課程，絕對能找到您要的答案，更能學得排解轉化技能一生受用。

禪修營活動提供膳宿，費用全免。課程以本

師釋迦牟尼佛的原始教義重點「四念處」為主，並傳授念住禪整套功法，快速消除雜念遠離憂鬱，當代公認三年成就，為現代人在家實修法寶。課程中除巨細靡遺的講解以外，並穿插現代尖端實驗結果現象驗證。所有課程為實修課程，無念經與拜佛活動。請十方前來的學生放心不用預設立場，這裡只是放鬆心靈為您充電的場所。

欲知最新課程消息，請至：

官網 · <http://www.maha-sati.com/>

博客 · <http://blog.sina.com.cn/5stvvc>

Facebook · <https://www.facebook.com/5stvvc>

