

內容目錄

老實修行	1
學佛學什麼？	2
空箱	4
真心	5
死而復生	6
禪	9
靜心	10
三毒貪嗔癡	11
研究自己	14
走火入魔	17
正念	19
修行的目的	21
修行靜心	23
安靜	24
覺性知道	27
最後的職業	29
一人一世間	32
常人與真人	37

茶道	40
大腦與覺知	42
時間消失	44
覺性生起的智慧	46
成為猴子的主人	49
觀呼吸	51
無我	53
雞籠	54
結、解	56
七年證果	57
洋蔥理論	59
正念覺性	61
光明	63
禪是甚麼？	64
長養覺性	67
天堂與地獄在哪裡？	68
天堂與地獄	71
涅槃	73
不難不難	75
正念禪修	78

無期徒刑	80
涅槃	82
執取與寂靜	84
論禪相	86
談寶藏	90
佛在當下	92
真實佛教徒	94
苦的根源	95
愚痴凡夫	97
放下批判	101
捨我即解脫	103
修行的真意	105
腦內革命	107
佛法	109
不陷人才能靜觀深入	111
佛界總教練	113
聖弟子	115

覺性與我·····	131
觀無常好嗎？·····	129
知道和看見的分別·····	127
極樂淨土去過嗎？·····	125
為吃而活·····	122
流浪漢·····	121
往內觀照·····	119
守護六根·····	117

現代四念處·····	134
覺醒解脫的真諦·····	136
吃飯飯，喝茶茶。·····	138
放下我·····	140
減法·····	141
現見·····	143
洞見·····	144
信眾與法眾的差別·····	147

修

.....

148

空鉢

.....

149

受害者

.....

150

坐空

.....

152

我

.....

154

摸索

.....

155

生的真義

.....

157

滅

.....

158

離我

.....

160

正定

.....

161

啟發

.....

162

執

.....

163

觀察

.....

164

沾

.....

165

死而復生

.....

166

內尋

.....

169

卸下	中道	生	觀照心	凡夫	刺	活著	法
.....
190	187	185	182	179	175	173	171

糊塗道	煩惱	布袋	初衷	境	自在	心	呆坐
.....
209	206	204	201	199	196	194	192

路	212
實修	217
洞見	220
頭腦複雜	222
在覺性中提升生命	224
甚麼是苦	227
魔	229
盲修瞎練	233

禪修資訊	236
------	-----

老實修行

寧為老實禪修小行者

莫做光說不練大論師

說法的人太多，實修的人太少。在網路上就看大家傳遞一堆好聽好看的詞語，浸泡在世間苦海，就是不實際修行，蹉跎時光。

西元二〇一二年五月四日

學佛學什麼？

身為佛教徒一開始就要清楚，學佛學什麼？

《雜阿含215經》：「世尊說現見法、說滅熾然、說不待時、說正向、說即此見、說緣自覺。」

佛祖重視的是現世即時性、不待時節的、導向的、現世的效果和當下的親自體證。

雜阿含經是世界公認的第一本佛經聖典，直接了當的說——現世解脫，立地成佛。

西元二〇一二年五月二十四日

空箱

禪者的人生觀，好像皮箱一樣，

一生扛在背上，也要有覺性放得下。

滿滿的一咖臭皮囊箱子，開悟後，慢慢就空了。

西元二〇一二年六月八日

真心

人的心有如一潭湖水，

水波不生，自能映物；所謂「無心」。

念頭一動，泛起漣漪，念入誤徑，波濤洶湧，如何照見自己的本來面目。

西元二〇一二年六月八日

死而復生

有人問我：只要是人，不是都處於覺知中嗎？沒有覺知不就是死人了嗎？為什麼還要來學習如何覺知呢？

讓我用這個角度來說起：人人都認為自己活在現在，活生生的活在當下對吧？

但是真正的事實是，只有完全覺醒的人（佛——覺悟者），才確確實實的活在當下。每個人

都是拿著過去重複的記憶，幻想著未來的酸甜苦辣，沉浸在愛別離、求不得、怨憎會，從來也沒有活在當下。對嗎？

包括一堆佛教徒也一樣，成天張口閉口「西方極樂淨土」，當人的時候卻連人都沒有好好當過。活著不像人，死了想成佛，不也是癡心妄想嗎？

學習覺知就是學習活在當下，你真的有在覺

知嗎？好好深思喔！如果發現你一直都沒有在覺知的活著，那不就跟死人沒兩樣？「沒有覺知不就是死人了嗎？」

嗯！對！我就是教人死而復生。

正念讓覺性甦醒，正知令法眼頓開，到這時候才剛開始蹣跚起步……

西元二〇一二年六月十日

禪

覺醒的禪者，他持隨平等心靜待人間，
隨不二心看山水，才如實的看到山水，
隨不二心看花木，才如實的看到花木，
隨不二心過著人生，才開始如實的過著人生

西元二〇一二年六月十一日

靜心

你花了一大堆時間——生氣、煩惱、憂愁、怕老！怕病！怕死！卻抽不出一點點時間靜下心來——往內看看你是誰？

我的朋友，請你為自己靜下來，即使五分鐘都好，這才是 Only for you 專屬於你的時間。

西元二〇一二年六月十二日

三毒貪嗔癡

在修習念住禪的訓練過程中，覺性將使你清楚的看到了貪、瞋、癡這三毒的運作。每當你的覺知一離開你的動作，當下就是無明，就是癡。當你的心捲入快樂的念頭中，貪愛就現前了、或者當你的心捲入苦的念頭中，瞋恨就籠罩了。

這時你將昇起警覺心，知道在舊有重複記憶的習性中，人們將寶貴的生命都浪費在無意義的

貪瞋痴之中而不自覺。

現在經由正念禪修的訓練，我們如實體會到，將心念擺在覺知肢體的動作上——練習活在當下，那麼，當下就是「明」，當下就沒有貪、瞋、痴的生起。這就是我們開始擺脫舊有的習性——成佛的起點。

行者將會實際體驗到，當修行到覺性持續如鍊的那一段時刻，是我們真正安祥的一刻，經過

身心轉化之後，持續精進下去，就會達到滅苦的目的——涅槃。這是我走過的路，有了這種體會與信心。

西元二〇一二年六月十三日

研究自己

研究佛法，基本上就是研究自己，靜心觀察著自己的感受和念頭。

這跟信仰、儀式沒有關係。

你有沒有出家，你是年輕或年紀老，或者你信仰什麼宗教也都無關。

如果你開始研究自己，開始觀察念頭如何生

滅，你已經是走在研究法的道路上。

人人可以滅除痛苦，因為覺性本來自在。

在動中培養覺性的方法。

動時，知道在動。

停止時，知道停止。

在動中你清晰了知著正念、雜念的分別，此時，你已步向涅槃寂靜之路。

西元二〇一二年六月十八日

走火入魔

當你以正知正念在覺知著動作，處於「正覺」的狀態中，是不會發生所謂的走火入魔，或是所謂的「偏定」現象。

修行「念住禪」是讓你行正「覺知」，即是心處於正念的狀態，而非處於煩惱、妄念。我們肢體手腳的運作是鬆、柔、明、覺的，即是自然、清淨的。

所謂「自然、清淨」，就是此一作為不會再造作生出其他的念頭，因此單純的覺知在這不會造作的清淨時刻，就是「活在當下」，活在當下就已經是放下了。不斷覺知動作，就可生起覺性，不再造作妄念，免於貪嗔痴的煩惱侵擾。

西元二〇一二年六月十八日

正念

當你練習禪修或內觀時，應該學習當下滅苦、能夠從根源截斷苦惱，能夠摧毀無明的教法；應該直接觸及這個教法當中最重要核心部份——覺知自己。

保持內心定靜，依正念——全然覺知著當下。當念頭生起，你應該立即看到、覺知，以及知道如何不受其牽引覆蓋。

西元二〇一二年七月五日

修行的目的

為什麼要修行？眾所周知是為了滅除今世的痛苦、修得正果不再輪迴。用白話一點的解讀方式就是：「改變自己的運勢，不再接受命運的擺佈！」

滅除痛苦及不再輪迴——不就是在告訴人們：修行是來改變運勢、擺脫命運的嗎？當你不再痛苦了不就是你改變運勢了，當你修到不再輪迴

了不就是你擺脫命運了？換個向度來說——如果修行不能改變命運，那為什麼要修行呢？

要不然修行是為了甚麼？為了往生西天？那太遠了，也看不到，在這裡我們不說。

人的一生成處在噪雜不休的雜念中，苦不得志！學習脫離妄飛的念頭，活在正念之中，迎接光明的未來，這就是修行的目的。

西元二〇一二年七月六日

修行靜心

人的一生成處於雜念之中，擾攘不止，難得寧日。當你練習靜心，漸漸遠離妄念以後，依覺性以正確的思考模式來生活處事，就脫離了命運的擺佈，從此生活順遂，心想事成。這就是修行靜心的目的。

西元二〇一二年七月九日

安靜

行者禪修，首先要清楚明白的是——甚麼是「安靜」，如果你不求甚解的話，將會使你浪費時間而且徒勞無功。

安靜的意思是指「安住於定靜之中」。

安靜有二種：

一、專注的安靜（奢摩他的修行）：

是把心思強迫鎖在一處的修行方法，當你收起專注，還是妄念紛飛的凡人。是無法修得解脫智慧的安靜，還是浸泡在無明，暫時專注的坐時安靜。

一、正念的安靜 (Maha-Sati 的修行)：

是修習念住於正念的動作，使雜念噪雜的大腦竄流開始有了片段切割。當雜念與雜念之間有了間隙，覺性就從中成長壯大，間隙越大，覺性

越茁壯，當覺性成片成鍊成環之後，就自然得到內觀的安靜（毘婆舍那）。覺性自行分解雜念，使行者安住如佛。是清楚、真實知道及清楚、真實見到的安靜，是修得究竟解脫智慧的安靜。

西元二〇一二年七月十日

覺性知道

完善的修行方法是應該讓修行者，無論行住坐臥、工作、飲食都可以練習的禪法，不應該只是需要禪修時就必須身體先保持靜止不動，修行應該是讓身體自然的動，並時時覺知著自己身心的動作：身動「知道」；心動「知道」。

當念頭生起時，應該要見到、知道並瞭解它
「喔！來了！」，並且去看見念頭如何在五蘊中

竄流，行者不斷的練習達到成鏈的覺知，就會生起解脫的智慧，而真正地踏上「正念之道」，如實知、如實見，與真正地領悟本來面目。

涅槃從覺性中升起。愚癡滅去而智慧生起，黑暗與苦惱滅去而光明與清靜現前，無明滅去而解脫生起。

西元二〇一二年七月十一日

最後的職業

如果生命最終的目的是脫離輪迴，那麼修行——就是每個人的最後職業。人死不是The end——一了百了，事情還沒完，死亡只是下課而已，就是怕下堂課不知道要上哪去？現在的人都說往生、只要身邊有人離開人世，人人都說回去了，要回去哪裡？哪裡會讓你去？

李炳南老居士也曾說過唸佛萬人不過二三人

往生，更何況又有多少人認真念過？你真的認為在做七的那段時間裡花錢請些理光頭，或是穿起海青的人，念一大堆大乘佛經就可以回去了？那種神佛不是比台灣的貪官還貪嗎？這真的是集體催眠式的自欺欺人行為，人一碰到死亡二字就馬上不談不聽不看，視而不見，這種鴛鳥心態不是解決事情的正確方式（至少我們大人是這樣教小孩的）。

佛陀說：自依、法依、莫異依。一切往外求法皆非佛法。

每個人都有清淨、光明而寂靜的心。培養正念正知讓覺性自然茁壯，就能開始放下輪迴習性的貪執黏著，當你覺知圓滿的時候，就能從無明、貪瞋癡、憂悲惱苦、欲貪纏縛和一切業行中得到解脫。

西元二〇一二年七月十二日

一人一世間

知道嗎？每一個人都活在他自己的世間，即使是朝夕相處的夫妻都是各自活在自己的世界裡。你覺得這個說法奇怪嗎？世間就是世間，怎麼會有每一個人的世間？

不然你的世間指的是台灣？地球？還是宇宙呢？

凡人的世間就是在自己的六根下——眼、耳

、鼻、舌、身、意的範圍之中，就這麼大。你所看到、聽到、聞到、嚐到、接觸到、意想不到的範圍就是你的世間。

所以你認為你所看到、聽到、聞到、嚐到、接觸到、意想不到的世間是實際存在的世間，但是別人所看到、聽到、聞到、嚐到、接觸到、意想不到的世間也都是別人認為實際存在的世間，這個別人是指家人、親戚、友人、同學、陌生人、仇

敵甚至是住在地球另一端的人，每個人都因著不同的因緣而而各自生活在不同的世間。

現在——請告訴我哪一個才是真實的世間？你的？他的？還是陌生人的？

我們可以說每一個人有每一個人的世間，但是專門屬於你的世間是如實的世間嗎？還是你感到你的這個世間如實亦如幻呢？甚至是想像出來的居多呢？

——人說世間，即非世間，是名世間。

「覺醒」就是你從你的既實亦幻的世間醒過來，照見諸法空相，不再顛倒夢想，遠離恐怖罣礙。如實知、如實見，過著本來面目的生活。

佛法不是迷信，念念咒語、吃香灰、喝瓶水就可以消災解厄，佛法不是信仰，叫你相信就可以上天堂，佛法顧名思義就是——佛祖所教導的成佛（覺悟者）的方法，佛法是一個往內觀的教

育，是每一個人今世可以成就的。

《雜阿含215經》：「世尊說現見法、說滅熾然、說不待時、說正向、說即此見、說緣自覺。」

西元二〇一二年七月十三日

常人與真人

「人」有常人、真人之分。

「常人」是指常態性經歷生、老、病、死的過程，認為學習成長，就業生產，結婚生子，扶幼成人，退休養老，就是一生應盡的責任。講白了就是會說話，會思考組織，腦袋裡塞滿了往昔制約及過去故事的社會群居動物。

「真人」是指生活在常人中追究真理的人，

不甘心白來了這一趟，尋覓著解開生、老、病、死、憂、悲、惱、苦枷鎖的密碼，探索著寂靜涅槃的真理，一心趣向這個目標，終將成為覺醒開悟的覺悟者。

身為人，如果只是常態性的活著，那與動物又有何不同呢？人身難求，如果不去學習解脫自在，不就白來受苦了嗎？

你呢？你想做常人還是真人呢？

西元二〇一二年九月二十八日

茶道

由簡入繁易，由繁返簡難。

喝茶自成一套繁細的品嚐過程，人們將它演變為文化及商業模式，但不就是提起、放下兩個動作罷了。

人生也是如此，只是聰明的人做多了一些聰明的事情，天下事，事事多做……但還不就是提起、放下兩個動作罷了。

天下人做天下事，就是不提起、不放下。

西元二〇一二年十月二日

大腦與覺知

覺知的要點就是要有無我開放的心懷，接受當下現前的一切情境，包括身—身體動靜、受—感受苦樂、心—心識境界、法—心絮流動。當下我們眼看到、耳聽到、鼻嗅到、舌嚐到、身觸到、意想到的這一切，只要不再讓大腦知見從中加油添醋，摻攪了貪、瞋、癡。那麼世間的情境都不會是障礙，事實上這些情境就是我們長養覺性

的依靠。寂靜涅槃在此不二處。

西元二〇一二年十月三日

時間消失

使世界停止就是覺知的目的，靜心就是整個純粹的境界。當你深入靜心，時間就消失了，靜心純然顯現時，你找不到時間。頭腦消失、時間就消失，這是同時發生的。頭腦無法存在於時間之外，時間也只有有在頭腦作意時才存在。不思考、不想未來，生活在當下就是靜心。生活在當下這個片刻就是沉浸在永恆之中，不帶任何頭腦

知見去品嚐當下這個時刻就是在體悟寂靜涅槃。

西元二〇一二年十月五日

覺性生起的智慧

當行者經過一段時間的如實正念覺知「身、心」，雜念與雜念之間就開始發生間隙，經過你持續的精進修行，距離出現了，覺性產生了，這時自然就會生起「看見」；這不叫做「想」，想是大腦知見運行的結果，這叫做「靜心觀照」，因為如實知見而產生實妄辨別，智慧將自動生起。

直接單純地覺知到「當下的身體」，是一種全新的體會藝術。身體的動，用不到推理，用不到想，這時的推理和想，在覺性尚未茁壯之前，都是妄念雜想。只用這麼純粹的方式去知道！

用清醒、明白的方式去知道。

當你真正地以覺知的感覺接觸到，這是心靈體會藝術，透過精進修習，你將嫻熟於此並且通透地知「道」，真正地感知到身體。這不是一

般的知道，覺性——祂自動增長。

西元二〇一二年十月五日

成為猴子的主人

失去控制的「心」就像一隻不願歇息的猴子，驅樂避苦的攀過來跳過去。你必須學習去覺知它，才能觀察它，讓「覺性」帶你去洞見心的真實本質——心緒生滅的無常、心渴不滿的苦及三心無可執取的空。

想成為真正的自己，就不要老隨著猴子到處亂跳，學習去做它的主人，栓住它然後看（勘）

著它，就像貓盯著老鼠一般，那麼你才能寧靜下來，最後回到寂靜的中心——涅槃。

西元二〇一二年十二月七日

觀呼吸

當我們禪坐的時候，只要覺知著「呼吸」，不要去嘗試控制它。一直都是叫「觀呼吸」而不是去「管呼吸」。如果你強迫自己的呼吸，刻意的拉長或縮短，那就是讓大腦知見進來干預了，這時怎麼覺知呼吸呢？如實觀察著息的進與出，你才能清楚看到息的長短、全程與最後的止息。只有如實觀察呼吸的當下，才能進道上昇來到正

念不二的初禪。

西元二〇一二年十二月十日

無我

無我的真諦，只有在正信佛教中開展，其它的宗教都圍繞在「我」，要大家執著於自我。如果一個宗教信徒所受的教育是——去執著一個「我、我所有」，那麼他就無法去深入覺悟到自我是不存在的。這樣如何解脫，如何瞥見「寂靜涅槃」呢？

西元二〇一二年十二月十一日

雞籠

提住正念來覺知「心」——在「歷緣對境」中觀照著「起心動念」。當心與正念相應並漸進契合重融時，一種新的生命覺醒將會現起。

已經長養覺性的心，被「寂靜氛圍」護擁著，安住其中。就如同雞籠裡的雞一樣，因為被籠子所制約，它的來回走動不會造成麻煩，不再跑出籠外闖出禍端。同樣的，當心不被五蓋所干擾

時，覺醒在寧靜的狀態下升起，超凡入聖的蛻變
從這裡開始……

西元二〇一二年十二月十二日

結、解

哪裡有執著，那裡就有束縛，不論是樂受或苦受的束縛，都是緊緊捆綁著人。只要執取著人、事、務是「我」或「我所有」，那就是繫縛所在，凡人就陷在束縛的泥淖之中。看到了嗎？結在這裡，解在這裡。

西元二〇一二年十二月十七日

七年證果

要有今世解脫的決心，佛陀保證修行四念處七年證果（中阿含98念處經），如果連佛祖說的話都聽不進去，或者妄自菲薄認為自己不行，那麼枉為「佛教徒」了。這就是目標導向管理，目標明確，覺醒在望。你有解脫的決心，那麼讓我全心全力助你完成佛道，如果你認為自己不行，沒有這樣的決心，請不要來找我。我的工作

竭盡所能幫助下定決心的行者。

西元二〇一二年十二月十八日

洋蔥理論

念住禪的修行機制很清楚，就是不令間斷的把心覺知在練習動作之上，不讓心淪陷在無明的雜念，持續讓心處在雜念之外。如此成片、成鏈、最後長養成性時，這個性就是

「覺性」，登上正念之岸，靜觀雜念苦海，在局者迷，旁觀者清，過程中行者如剝洋蔥一般，層剝層損直至空世，一切就醒悟了。

西元二〇一二年十二月十八日

正念覺性

練習「正念禪修」的人，開放自己的心，內心因為開放而自然地寧靜。他不去強迫自己將心聚焦於禪修的對象，而是輕鬆的將心覺知在禪修的對象（所緣）上。任何念頭生起了，覺性在尚未導致分心之前，看到它，讓它走。甚至分心生起了，知道後依然是回到覺性這一邊，放下它。

在返回覺知呼吸前，將心開放、放鬆心胸，

感覺到心胸敞開，回到正念來覺知呼吸。有了覺性的依仗，禪修者等於擁有了無堅不摧的盟友，遠離妄想雜念的生事攪擾。如此，「正念禪修」將起動全面性的覺知、正念正知的覺性增廣、內觀智慧的啟發以及最後獲得涅槃的最高目標。

西元二〇一二年十二月十九日

光明

需要光明的時候，一定是你身處在最黑暗的時候，只有在黑暗之中，光才容易被發現。而且也只有黑暗的方，方能顯現出「光」的明亮與珍貴。

西元二〇一二年十二月二十日

禪是甚麼？

「禪」的意思是靜慮思惟；內觀心隨時黏附著境界中，這叫隨境流轉，這就是我們的生命經驗。

當心經驗到一種感覺時，你有在執著著它嗎？

你總是繞著它在製造問題嗎？

你總是浸泡在它裡面感受著愛與嗔、喜與悲、樂與苦嗎？

簡單的說：你仍然迷失在想法、記憶、你的故事裡嗎？

你不是它的主人嗎？怎麼成為它的奴隸呢？

如果你黏著了任何一樣事務，「禪」幫助

我們察覺被黏著；唯有這樣，你才能隱約知道你正陷於甚麼狀態，如此你就有下手處，努力去修

正行為，這就是修行。

西元二〇一二年十二月二十一日

長養覺性

如實修行而得以長養自己覺性的人，會把這份覺性隨觀察知到日常生活，而漸漸浸泡在有著清明覺受的氛圍之中。

一開始，慧覺的法喜極其微細，但也微微得讓行者覺察得到身心悄然改變，此時有別於「我」的自在，已經開始自在……

西元二〇一二年十二月二十五日

天堂與地獄在哪裡？

天堂在哪裡？地獄在哪裡？

身後事知道做甚麼，知道有何用？

世間就有六道，當下你就看得到……

那一堆享盡榮華富貴，三輩子錢都花不完的人，不是活在天堂嗎？

那一堆手握錢財名位，卻依然爭得面紅耳赤

的，不是阿修羅嗎？

那一堆為了爭名奪利，毫無吃相的，不是畜生道示現嗎？

那一堆活著只為了吃，不顧三高，拼命「吃吃」的，像不像餓鬼？

地球最像地獄了，戰爭、天災永無寧日，一波未平波波起……

現在你說天堂、地獄在哪裡？

你心裡！

西元二〇一二年十二月二十六日

天堂與地獄

你無法決定身在世間六道的何處，但是當你
看到……

有人身在天堂，心在餓鬼；

有人身在人道，心在畜生；

有人身在地獄，心在天堂。

修行就是為了自己作主，不願意被無明的心

掌控。

就在當下，你可以活在天堂逍遙，也可以在地獄煎熬。

什麼時候你才願意問問自己，你把心安在哪裡？

西元二〇一二年十二月二十七日

涅槃

涅槃沒有甚麼。

涅槃真的沒有甚麼，不生不死，甚麼都沒有

。

人們就是想要，甚麼都要，要不到就苦，這麼簡單的道理，大家都說知道。

但千山萬里還是要要要，一直在這裡面繞。

甚麼都沒有的，人們不要。

西元二〇一二年十二月二十八日

不難不難

解脫好難，不！放下就到；

放下好難，不！無執就好；

無執好難，不！修行就了；

修行不難，只是打嘴禪的太多，下定決心的
太少。

那邊教著小孩認真成功的道理，這邊卻說學

佛好難。

好多人花那麼多時間貼文，就是不見坐下來靜心觀照。

真的修行不難，難在你光說不練，自艾自憐說難、好難、非常難。

真的修行不難，難在你從未決心，妄自菲薄說難、很難、相當難。

真的修行不難，下定決心，佛祖都保證七年

解脫，你還敢說難！

西元二〇一二年十二月二十八日

正念禪修

人們厭惡香煙害人又要抽煙；討厭喝酒傷身又不能戒酒；知道生氣百害卻又動輒生氣；貪吃會肥胖又張口就塞；錢不能亂用卻又到處亂買；
：

正信學佛的人應該保持覺知並且精進觀察，長養覺性觀照到清晰現前的程度，直到洞見「無明」對身心殘酷的殘害，以至讓我們不願再忍受

下去為止，這時才會有正見及正志決心一次就將其止息。

現在，浮沉世間的人們最常做的，也只有一个再的優柔寡斷……。

西元二〇一三年一月十一日

無期徒刑

終身關在牢獄的囚犯，一有脫逃的機會，他就會沒命似的逃離牢獄。為了能夠安然離開，他會放下獄中的一切，他不能眷戀留在獄中的金銀財寶，甚至放下尚在獄中的親友，因為聰明的囚犯清楚的知道，如果他先離開，誰也沒有辦法重獲自由。

猶在世間輪迴的人們，對於今生的枷鎖能有

如此依遠離、依離欲、依滅、向於捨之捨離心嗎？

西元二〇一三年一月十五日

涅槃

涅槃的本質是火的息滅；是熱的冷卻；因不二所以無有執取而致寂靜。因不生所以不滅，是生死輪迴的永息，是貪嗔癡的永滅。超越喜樂和憂苦、愛與不愛的世間對立，涅槃是全然的寧靜。

寂靜在混亂之中升起，透過修行而長養出的覺性，你會有一個瞥見，一開始是微沙塵大的一

瞥，但夠了，只要你看到了，這裡就是下手處。
如同蓮花一般，污泥中又如何知道從哪裡昇華呢
？雜亂中的那一瞥，覺性就從那裡看到寂靜……

西元二〇一三年一月十六日

執取與寂靜

不要去試圖想成為甚麼，將所有的執取與批判都放下，你就得在那寂靜之中，看到自己全然被大腦意識所綑綁的常我假相，法界沒有任何人事物是屬於「我、我所有」。當行者內心寂靜而覺醒時，當下就自在的達到明覺的境界，沒有恆常的我，裡面甚麼都沒有，一切都是大腦知見的把戲而已……

西元二〇一三年一月十七日

論禪相

沒有看到心，看到念頭；而去看到「禪相」

——像棉花、閃星甚至佛光、佛像這算是甚麼修行呢？修行二字簡單要義的說就是「修正行為」，不去看自己的心，檢查貪嗔癡的心反而跑去看禪相，感應。如何修正行為呢？都是我、我是、我見在作怪看不出來嗎？當你在做這些「欲令如是」的事情時，不就是在練自我催眠嗎？當你看

到這些禪相、佛光、佛像時，「我慢」也隨之出現了是嗎？馬上「捨我其誰」起來了不是嗎？這些不是修行者要捨棄的嗎？「佛」沒事跑出來害你幹嘛？

禪——淨慮思惟，相——本來實相，「禪相」顧名思義就是淨慮思惟後的不二實相。跟佛光、佛像又有何關係呢？就算你天賦異稟，武林奇葩，真的給你看到了又怎樣，還不是自依、法依

、莫異依不是嗎？把用心在「感應」上，這些令人動容的努力，紮紮實實的修行說不定早就開法眼得如實法了。修行真的不難，但是走錯路一定比登天還難……

佛陀說見緣起即見法，見法即見我，這才叫如實修行。「禪相」是淨慮思惟後看到的不二實相，沒有人要你去那些一閃一閃亮晶晶的神佛奇跡。

西元二〇一三年二月七日

談寶藏

全身珠光寶氣，憂鬱自賤的比比皆是；縱是家財萬貫，仍然欲求不滿的隨處可見。人類最真實的寶藏，莫過於內心的安詳、安樂與安心。這些是世俗的盜賊搶也搶不走的，唯獨內心的貪嗔癡慢疑五個大盜，蒙蔽了凡人的心，導致了無眼、無智、無明、無覺，顛預庸碌度過了憂悲惱苦的一生，世人汲汲營營往外求法，向身外求寶藏

，殊不知永世安樂的那顆明珠就是未被自己擦亮的
的心。

多就雜；雜就煩；煩就亂；亂是自找；自找
就得自救；自救先學放下；放下就少；少事，少
欲；少煩惱。當你空下了心，這時才得以看見清
靜無礙的實相。不然一切都是空談……

西元二〇一三年二月八日

佛在當下

說放下，放下甚麼？把「我」放下；

說開悟，開悟甚麼？厭「我」開悟；

說覺醒，覺醒甚麼？離「我」覺醒；

說解脫，解脫甚麼？斷「我」解脫；

說寂靜，寂靜甚麼？捨「我」寂靜；

真實的佛法都在六觸入處展現，在六根觸境

時放下、開悟、覺醒、解脫、清靜。套句現代話
說——在活生生的生命經驗當中，體證活生生的
佛法；在歷緣對境的當下見緣起、見法、見佛。

西元二〇一三年二月八日

真實佛教徒

阿含聖典六法要：世尊正法。不待時節。即身觀察。緣自覺知。現離熾然。通達涅槃。

雜阿含經第215、563、848、912、977、980、1078、1238經，這意思是說：自依法依今世解脫，不需異依求西天。佛祖講的都不相信，還稱甚麼佛教徒呢？

西元二〇一三年二月二十一日

苦的根源

欲求或貪愛的特性是不定變異的，層出不窮的渴求，個個都是海市蜃樓，當你快達到目的的時候，目標就因貪嗔癡而妄大變異，永遠無法得到滿足。欲貪由小變大，永不止息。欲貪就是導致「苦」的元兇。不論是哪一種程度的欲貪，在每一個人的六觸世間裡，欲貪在哪裡，苦就蘊集在哪裡。以佛法的觀點而言，哪裡沒有欲貪，安

樂就在那裡。
。

西元二〇一三年二月二十二日

愚痴凡夫

當你認為或是你的上師、你的宗派告訴你，解脫需要一段很長的時間，要好幾世甚至「三大阿僧祇劫」。這將使你陷入一個認知的誤區，你就如此陷入一個「想當然爾」的陷阱。北傳是如此，但是南傳地區就不是這樣認知了，他們普遍認為身為一個佛教徒至少要在今生修得「初果」才不枉此生。你要深思光是一個觀念問題竟然差

別就那麼大，每當聽到法友說：修行哪那麼簡單或者認為今世滅苦是痴人說夢。都讓我覺得中毒好深！

要想解脫滅苦，當然需要經歷聞、思、修、證的過程，但是證果與時間並不是絕對的關係，修行的道路是過程，但是每一個點都是起點，也是終點。大家都聽過或者認為知道——當下，各宗派所談的都是「當下」，歐美靈學談的「臨在

「也是當下的同義詞。對嗎？一切都在當下，那麼修行人去看未來解脫時間表做甚麼？如果解脫是未來式，佛陀又怎麼會傳法四十五年？經典記載當下證果的弟子，成千上萬。」

當然你、你的上師或宗派又會說那是佛祖在世，現在是末法時代不可能現世解脫，不不不！應該是說你都這麼想了，就不可能當下解脫。一個認為不可能畢業的人又怎麼會畢業呢？您該不

會這樣教小孩吧？除非你認為不可能畢業，如此代代相傳（叫相害比較貼切）……

醒來吧！愚痴凡夫！佛陀都說最多七年證果，最少三果（中98），身為佛教徒，還能懷疑本師釋迦摩尼佛講的話嗎？人云亦云，不求解脫，甘於浮沉苦海的不是愚痴是甚麼？

西元二〇一三年二月二十三日

放下批判

放下高低的心，那還是二元對立；

放下批判的心，那還在二元境界；

歷緣對境只是歷緣對境，事務只是事務，它不是令人痛苦、厭離的原因。一切只是大腦知見的對應，都是我、我所的遊戲。就像一根尖銳的刺，它不會使你痛苦，只有你的五蘊招惹它，你才會痛苦。

這和依厭離，依無欲，依滅，向於捨的正道，沒有關係，一切只是大腦的把戲。能夠不再執著於快樂和痛苦的時候，不再批判、放下優劣，如此才能見到實相的本然。除此之外，大家都浸泡在苦海中，高低、優劣、美醜等諸二元，頂多分別出浮沉的高、低，照樣五陰熾然，如此原地踏步，何時解脫呢？

西元二〇一三年二月二十四日

捨我即解脫

沒有包覆著「我」和「我的」種種面具，就沒有了矇蔽及遮障。鬆脫了任何形式上的喜厭、美醜、好壞等等……因為這個「我」的二邊偏好與認知以後，就不會引來任何嗜癮型態的渴愛，於是五陰熾盛的惱苦剝離後，隨之而來的是寂靜心靈的全然自在。是離苦、樂二邊的快樂，是甚深極甚深的「解脫」。

西元二〇一三年二月二十五日

修行的真意

修行是為了獲得正知正念——覺性，能在一切行住坐臥當中，觀察內心的覺受與念頭。實修的行者能夠在「內心戲」開演時就看到過去的投射，並且立即切斷光源不使暈染滋長，例如愛恨、悲歡、貪瞋、妒憂、惱悲等。

有了「覺性」代表擁有淨慮思惟的正定——「禪定」，內心清明而不再迷惑，沒有貪愛的縛

結，就得以揮散無明雲霧見到實相，才是「開法眼」，看到了實相才是修行真正的開始，就是所謂的見道起修。

修行不會讓你看到神佛、會算命甚至通靈，這和覺醒有甚麼關係？這些只是會讓你愈搞愈複雜，貢高我慢而已，而修行是愈來愈寧靜，直到「沒有」，回到「零」……

西元二〇一三年二月二十六日

腦內革命

「靜心」和「覺醒」不是同義詞；就像「如不動」和「涅槃寂靜」也是世間法和出世間法二件事，一邊是相對，一邊是絕對。「靜心」是凡夫一開始修行的開端，「如不動」是看來如是的表相，打起坐時跟真的一樣，人家說「入定如神」，眼一張，憂悲惱苦全回來「出定打回人」。真正的內觀需要正定的靜心，但是這裡面可

忙得很，要在剎那間捕捉到從「根、塵、識」和合的「觸」境裡，所衍生出的「受、想、思」，再從中推演內化，如此得以轉轉進轉轉深。這不會是「如如不動」，而是大動特動，這是腦內革命，最後才是「涅槃寂靜」，不是「動」也不是「不動」，是離二邊而寂止、無動無無動……

西元二〇一三年二月二十七日

佛法

佛所說的法，告訴我們沒有一個「自我」，也沒有任何東西屬於「我的」。人只有身心，身體和大腦思考而已，一切都是自然現象的過程。一個將物質處理及轉化成能量，來運行的生命機制。就是如此罷了，如此的平淡，也如此的神聖。如果以正確的覺知處事，就會如實看到天地萬象緣起運行的自然法則，如果摻雜了「貪愛」

，有「愛」就帶來了「不愛」，就有了二元，於是產生「嗔恚」和「愚癡」。使你認為有一個自我和有屬於我的東西，這使人有了執著，於是純大苦聚集。只要你有貪愛，苦隨後就來，它們一直都是同件事，你貪執擁抱正面，背面也被你摟在懷裡。只有你看到了使你陷在泥淖的貪愛，厭離愛，苦才不會來。

西元二〇一三年三月十一日

不陷人才能靜觀深入

對世間事務的判斷，放在心裡就好，因為你
能夠理解的，不出你眼中的世界，你認定的真相
，絕不等同他人的眼中的世界。實相如此，摻雜
了各人的貪、嗔、癡的世界更是如此。

誤會、偏見、摩擦、叛逆、衝突、悔恨、拼
鬥、戰爭等……世間所有負面的事務，就此而生
，孳長蔓掩，無從收拾。

肚裡沒事撐船搖櫓，世俗事不要出嘴，一旦溜出嘴去，「沒事」也會變「出事」。蠢人才會做這種事，要成為有智慧的人，得先學會「忍住」。

因為——「不陷入才能靜觀深入。」

西元二〇一三年三月十二日

佛界總教練

昨日看到一篇短文——《修持佛法的目的，在為了度一切眾生，成就金剛總持之果位。》，我不知道別人是如何看待這句話，但這像不像一個還不會游泳的小朋友，在水中拿著大聲公，昭告天下說：「我們學習游泳技術是為了當國家總教練，來教導所有的人學會游泳，成為游泳界的祖師爺。」，這實在是匪夷所思了些，怎麼會叫

一個都還不會游泳的人，發願去當深潛教練呢？先學會游泳再說吧，不小心可是會淹死的。

修行佛法和世間事一樣，千萬不要好高騖遠，這種話只會增長我慢，目標要明確——「覺醒，不再沉浸苦海。」，至於能不能當上總教練、祖師爺，等畢了業，活在實相世界再說吧……

西元二〇一三年三月十二日

聖弟子

還帶著貪、嗔、癡看世間的你，看到的絕不會是「實相」。這時看到的順境、逆境都是你的大腦比對「過去記憶」，投射至未來想像「預設立場」，而產生當下歷緣對境的起心動念。你看，連「起心動念」都是因緣所生，虛妄不實。守不住「口、身、意」，開口的一定是我慢凡夫，如果能夠看住念頭，靜觀外境內心變異的，便是

朝「聖者之路」邁進的聖弟子。這就是修行念住禪——看念頭的真意。

西元二〇一三年三月十三日

守護六根

做得到守護六根，大腦知見不生，覺性就自然接手，修行趣向圓滿。一開始當然做不到，堅持下去就像所有的技能一樣，熟練之後就能根深蒂固。

守住六根別讓緣起觸境的流轉起動，船過水無痕，把一切留在外境。一旦進來和「受」攪和，演出「二元」戲，要、不要，喜厭，愛恨……

。在已經有「可意」或「不可意」的感覺時，停在那裡，讓覺性接手，自覺：「這是二元」，覺性知道了，念頭自然消散蛻去。

如果進到「想」的階段，代表尚在進道上昇的程度。進到「行」的階段就沒有什麼可做的了，一切重新開始。但是不要氣餒，只要「知道」就已經不是愚痴凡夫了。

西元二〇一三年三月十四日

往內觀照

「人」不可能在外境的叢林寺廟、高山森林、住家精舍的地方止息痛苦，這些只是助力。更不可能經由經懺、念咒、法會而得到消災滅障的福報。那都是求外異依，求解脫怎麼會往外找呢？苦在那裡，解就在那裡，身體被灌了毒藥，就要趕快找到解藥，往身上施藥。更何況人苦是內心造作而生，為什麼往外求呢？

靜心觀察苦從何來，從何集，從何斷，知道了以後，為求苦滅，而行於正道，切斷心苦的種種因，依厭而離，而無欲，而熄滅，成就捨而證佛道。這是唯一的道路，今世做得到，但你必須放下對外的祈求，先踏出第一步，往內觀察，長養正念，如果你妄想紛飛，往外求法何用？

西元二〇一三年三月十五日

流浪漢

就算你佛法博學識廣，深入經藏，自己這本心經不去印證實見。那還是無家可歸，只是名稱不同罷了——背著一堆書的流浪漢。

西元二〇一三年三月十六日

為吃而活

法友說：師父好可憐喔，一天只吃一餐，分量又少只吃八顆水餃。事實上可憐的人不是我，人不需要吃那麼多食物，都是貪婪所致，成天吃吃吃，我要我要我要。如果人活著只為吃，那跟動物何異？有沒有想過——成天腦袋瓜子裡都是等一下吃甚麼？都吃膩了對不對？

我一天只吃晚餐，空腹後身體期待，正念感

恩的一餐。

反問你，如果一天只吃八顆水餃就可以擁有充沛活力的生活，你吃那麼多是為什麼？想想把早、午餐所有從想、買、做、食、洗，空下的時間，可以做多少事，更遑論因為吃飽而昏暈的大半午後了。

想想……你是為吃而活嗎？為什麼你會吃那麼多？

「早上起來想中午吃甚麼，然後就到晚上……」。好像大多數的人都是這樣子，你是這樣子的人嗎？試著想想你的一生要這樣子過嗎？

註：禪師於2014年8月以後進入「空食態」，至多一週一餐。

西元二〇一三年三月十七日

極樂淨土去過嗎？

阿彌陀佛的法門沒有甚麼不對，但是本師釋迦摩尼佛的法門清楚的點明，精進七年即可證果至少三果，除非你不相信佛陀說的話。

每每談到這裡就會有法友說自己資質駑鈍，這輩子好好修，下輩子再說。為什麼你要對號入座？戰還沒開打就投降了，堵死自己的路。佛陀可沒把弟子分甚麼高低，經文上說的是每一個人

。明白寫出七年之內可以辦到的阿含經典，你不去相信，偏偏去相信死後看不到的。

西元二〇一三年三月十八日

知道和看見的分別

「知道」和「看見」這兩個名詞，是不同的含意。「知道」是隨著大腦知見，以各式各樣的方式去推論引證。這是在聞、思階段，最多「聞所成慧」、「思所成慧」，這尚在大腦知見中打轉，是以盲斷盲，拿大腦來砍大腦。

而「看見——洞見」，是往內觀察身受心法的五蘊集滅，洞見無常故苦，無我而見無明貪愛

。這是修行者親身往內觀察，所得甚深的自依體
驗、印證的實相，並內化成覺性智慧，由此依「
依厭離，依無欲，依滅，向於捨——三依一向」
之正道。這是修所成慧，是實修實證的智慧，只
有這一條才是古仙人道跡，趣向涅槃。「知道」
是迷宮，生生世世都在這裡繞啊繞。

西元二〇一三年三月二十日

觀無常好嗎？

修習佛法是為了尋找真理，思惟法界實相只是自然現象，純粹因緣法則而已。過去如此、現在如此、未來也必定如此。當你悟道時就得親見及印證無常、無我、涅槃。

無常、無我不需觀，尚未見道，再怎麼觀也僅止大腦知見罷了。法印不是用來觀的，是印證用的，當你得「明」就自然見到法印，未見道的

修行人去「觀」只會亂了次第，亂了方向。佛法的次第一直都是先正見因緣後，知道諸法因緣生，知無常故苦，見無我得「明」，見道、行道、證道入涅槃。

都還在學習解題的學生去看答案有用嗎？

無常、無我不要觀，觀了就會亂。

西元二〇一三年三月二十二日

覺性與我

修行要修出覺性，光是在那裏坐傻定，覺性從何而生呢？掃描皮膚能掃出覺性嗎？老在修定，跟外道有何不同？

沒有覺性的人，當「我」跑出來的時候，就跟著「我」跑了，聽到人家說什麼不好的話，馬上就起嗔恚心、妒別心，我、我是、我所、我要及我慢通通現形……。

修行要修出覺性，有了覺性，就從「我」分別出來。一遇順逆境，這個「我」一升起，就看到了，歷緣對境時反而是修行好時機，當下檢視五蘊集滅無常。

於六觸入處正觀因緣法是佛陀原教，是順趣涅槃的一乘道。行者有了覺性做盟友靠山，那才叫如虎添翼。修覺性是修行人第一要務，沒有覺性永遠都是我、我、我在修，以盲斷盲，一走岔

白費了大好光陰，有人一繞就是十幾年。

有了覺性，起心動念之際，了了分明。沒有「我」，到哪裡都沒有問題。

西元二〇一三年三月二十五日

現代四念處

帶著覺性生活就是生命明覺，做自己的主人，這是凡夫覺醒的要素。如何在起心動念的當下都帶著覺性呢？修習四念處可以讓行者帶著覺性活在當下，修行這個法門要有技巧及時間，專業的人來修會很得力。

但是一般的社會人只能閒暇時間修行，我會推薦「念住禪」，動作簡單現見法益。如果你對

生命有興趣，練習念住禪能夠長養覺性，讓你身心改變並守護著你。

西元二〇一三年三月二十九日

覺醒解脫的真諦

覺醒解脫的真諦早就存在，一直就在你內裡，你卻拼命往外渴求，自以為是但依然一無所知。不論你去問哪個上師，哪部神聖的經典，都是指月之指，你要往內尋找。只要去明白你自己呼吸的進與出，清楚呼吸五蘊的寂滅、無常、苦、無我，這樣就夠了。

心變得平靜時，覺性自然會讓你明白。你將

因法喜充滿而現法樂住，整夜長坐，當正受時，那種離於苦樂兩邊的法悅是無法形容的。

西元二〇一三年三月三十一日

吃飯飯，喝茶茶。

當生理上的需要出現時，如實覺知——「就是這樣」的狀態，如此而已。別再讓把心裡的思想欲求滲了進去，這會導致「我、我的」這個概念出現，這時貪愛執著就會蔓生出來，以致觸發了「苦」。

吃飯飯，喝茶茶。明覺地吃，明覺地喝。心不再起心動念，讓需求就止於需求，心不再攀緣

攪和，離兩邊寧靜安樂。

西元二〇一三年四月二日

放下我

只要人還存有「我、我的」感覺，就永遠圍繞著貪愛之柱，團團打轉，掙脫不了憂悲惱苦的輪迴。修行者應當看到「我、我的」是無明的核心。要確定正見「我、我的」是一貪、瞋、癡、慢、疑，眾毒之首，也是「苦」的根本原因。

西元二〇一三年四月八日

減法

鑿去多餘的，就會留下有用的，
做減法永遠比做加法，成長更快。

佛陀留下的佛法就是如此，
但是人們偏偏往身上一直加、加、加……

謹記「為學日增，為道日損，損之又損，直
至無為」就到了……

西元二〇一三年四月八日

現見

不是只有在打坐才是修行，「修行者」在任
何時地都是修行，如實照見五蘊味貪、後患，當
下知法、辨法、斷法才是正見修行！

西元二〇一三年十月三十一日

洞見

修行者最大的誤區就是封鎖「雜念」，禪坐時專心鎖住人中或小腹，這是狹隘式的修行，「入定是神、出定還是人」。多了些定力及輕安，都忘了修行是為了「解脫」了。雜念也是你，如何封鎖呢？你不要它，就躲避它，那麼要如何對治呢？

專注閉鎖一直是錯誤的方法，覺知才是正道

，要對付敵人就要先認識敵人，要清楚知道欲、惡、食不善法。善用念頭只會在背景升起的特性，對它越熟稔，念頭一現你就知道，慢慢的就能夠平息干擾一生的雜想妄念，解脫才有譜。

閉著眼睛躲起來輕安，張開眼睛恢復常性，這算哪門子修行呢？這叫浪費寶貴的光陰。佛陀坐到七定、八定都放棄了，無明的人們一直坐、坐、坐，還為坐「傻定」自鳴得意，賠上我慢。

你認為這種打坐有用嗎？

西元二〇一三年十一月一日

信眾與法眾的差別

身陷輪迴的人們，都是拿「過去的妄念」，投射到「未來的妄想」，來讓現在的你受苦。

只有「正見」得明才是真正修行的開始，不然任你學佛數十載，沒有正確的見解，直到老死還是「迷信位」。

西元二〇一三年十一月一日

修

緣起集滅見無常
隨觀貪味知後患
厭離無欲捨二邊
無生無死無人往

西元二〇一三年十一月二日

空鉢

以正念長養覺性就像在創造一個空鉢，好讓智慧的果實放進來，沒有鉢就不會有果實。

西元二〇一三年十一月二日

受害者

當你發生負面的情緒時，是過去記憶的投射讓你的感覺糟，不是你很糟。

如實知見發生的事件和感受，只要你不讓過去記憶來比對，當下都是中性的。

決定心安樂或不安樂的關鍵就在你是不是讓過去的妄念來讓現在痛苦罷了。

不是你很糟，是你不得法，感覺自己糟……

西元二〇一三年十一月三日

坐空

靜坐時不要去期望「六觸——眼色、耳聲、鼻香、舌味、身觸、意想」不要來干擾，甚至去期待「五蓋——貪欲、瞋恚、昏眠、掉悔、疑惑」這次不要來。

這種期待本身就是欲望，期待是多餘的干擾。六觸五蓋都是你自己，唯有接納誠受才能平息你的心，阻擋是造成你坐不下去的原因，期待是

火上加油，你的心更加熱鬧。成為觀察者，讓一切善惡好壞自由流動，「坐空觀有」全然覺知才是修行真諦。

西元二〇一三年十一月四日

我

人會有憂悲惱苦，都是來自於「期待」，因為有「我」的概念，所以我要名、我要錢、我要享受、我要比人強，有了我就有了期待，苦汁就榨出來了——此有故彼有。

學佛會讓你脫離「我見」，沒有期待，苦就不能緣生了——此無故彼無。

西元二〇一三年十一月五日

摸索

別跟那些信仰者生氣，別以衛教者之姿去指責他們，這些信仰華麗神話佛教的人不也都是摸索者？不就是「無明」覆蓋嗎？還沒有到的人不都是「無明」，你也是一樣不是嗎？不要五十步笑百步，要擁抱不要推開。

一個正在蹣跚學步的小孩你會推開嗎？好好的善導他們，當他們的「心」開啟時，人人都會

走向正法！

西元二〇一三年十一月六日

生的真義

任何時候只要有「我、我所」的念頭升起，當下就是「生」與「輪迴」的開始。解脫者受、想、行如如不動，「苦」要從何衍生？

內心全然寂靜，安住在涅槃境界，清涼、不二、寂靜……

西元二〇一三年十一月七日

滅

因緣法無常，因緣法無我，行者生活中思惟著這真理，萬事萬物全然無常、無我而已，只是自然因素，純粹是因緣。

如理聞思、如實修證。

當「自我」漸漸褪色和消散，直至灰飛煙滅，苦在此終結。

西元二〇一三年十一月八日

離我

行善佈施是為了柔和「自我」，
持戒修定是為了調伏「自我」，
養慧圓覺是為了超越「自我」。

西元二〇一三年十一月九日

正定

「心」本來寂靜，本來涅槃，只是因無明覆蓋而遭貪愛縛結。

八萬四千法門直指的核心——無間持續的覺照心念，不讓貪愛出現有「生」的輪迴，這是正念正定的真義。

西元二〇一三年十一月十一日

啟發

覺醒的種子本自俱足。

好的上師不是把他自身的成覺智慧傳給弟子，他要懂得碰觸這個種子，啟發、影響，讓「祂」發芽、開悟、得道。

西元二〇一三年十一月十二日

執

「心」有了執著，就會苦，執著於「善」也苦。

西元二〇一三年十一月十三日

觀察

如果心沒有執取「我」、「我所有」，而一直在「覺性」中，維持觀察態，不起分別心。

那麼所有繁重、污穢的工作都只是工作，這樣的人將處在平靜、安樂之中。

西元二〇一三年十一月十四日

沾

歷緣對境時，你要了了分明，不要失去正念，致使無明趁隙而入。

這是實踐緣起的唯一途徑，於六觸入處不再沾染讓你受苦的受、想、行。

西元二〇一三年十一月十五日

死而復生

有人問我：只要是人，不是都處於覺知中嗎？沒有覺知不就是死人了嗎？為什麼還要來學習如何覺知呢？

讓我用這個角度來說起：人人都認為自己活在現在，活生生的活在當下對吧？

但是真正的事實是，只有完全覺醒的人（佛——覺悟者），才確確實實的活在當下。每個人

都是拿著過去重複的記憶，幻想著未來的酸甜苦辣，沉浸在愛別離、求不得、怨憎會，從來也沒有活在當下。對嗎？

包括一堆佛教徒也一樣，成天張口閉口「西方極樂淨土」，當人的時候卻連人都沒有好好當過。活著不像人，死了想成佛，不也是癡心妄想嗎？

學習覺知就是學習活在當下，你真的有在覺

知嗎？好好深思喔！如果發現你一直都沒有在覺知的活著，那不就跟死人沒兩樣？「沒有覺知不就是死人了嗎？」

嗯！對！我就是教人死而復生。

正念讓覺性甦醒，正知令法眼頓開，到這時候才剛開始蹣跚起步……

西元二〇一四年一月二十三日

內尋

學佛修行並不是要你往外到處尋找，求神求法求灌頂，這樣才能神功護體，苦惱不侵。

苦只有在裡面發生，痴人才往外追尋。修行就是訓練自己成為一個觀察者，你要往內觀察，去練習清楚覺知那些在你接觸外境時，腦中所升起的連續變化。

當眼觀色、耳聽聲、鼻聞香、舌嚐味以及內

心躁雜紛擾的心緒時，你要成為觀察者觀察著你的世間，這是需要實修練習的。

但是當你紮實的打下基礎後，你將擁有覺性而發現真相，看見一個真實的世界，這時就能超越一切憂悲惱苦，回到這顆心，安住在這顆覺醒皎潔的心。

西元二〇一四年二月十日

法

如果你尋尋覓覓著佛法，讓我告訴你，佛所說的法在哪裡。

法不在佛寺、森林、高山上，這些和「法」都無關。法就在你心中，當你如同剝洋蔥般蛻去層層枷梏，你將親嚐真理的滋味、不摻雜任何判斷對立的法味。

在這個境界裡，人與人之間沒有了差異、沒

有了分別。因為，你已經沉浸在與所有聖者都一致的「心的本質」。

西元二〇一四年二月十一日

活著

在沒有二元對立的實相世界裡，是沒有憂悲惱苦的，從頭到尾都是呈現著本來面目，是你毫無節制的讓頭腦進來操控。

經過實務的大腦覺知當下的訓練，你將看到五蘊的翻騰攪弄，看到了就平息了。

實相是寂靜、沒有躁動、全然的綻放生命、自由的生活著……

只要你精進練習，當受、想、行出現時，你將看到，而它將遁逃……

這時你才是真正活著，不枉此生，不然白活了……

西元二〇一四年三月八日

刺

世間的人事物都只是人事物，

不會給你或任何人帶來憂悲惱苦。

是你不如實知，貪愛執取去招惹它……

於是中性的人事物變成了一根根銳利的刺。

你的痴、你的貪、你的瞋，

簇擁著你 and 一根根的刺來回碰撞，

你不知所措，終其一生新傷舊疤。
即使是刺，它也不會主動來招惹你，
不去干擾，就不會被刺，
只是一根不會動的刺，
沒有碰撞就沒有痛苦……
會痛，是你自己一手造成的。

世間的人事物都只是人事物，
是我們自己貪愛去招惹它們。

色、受、想、行、識一直都是如此……

不想一生如此永無止盡的痛楚，

就要如實修行，往內觀察，

好好觀照六觸入處中的五蘊集滅，

看到了實相，才知要如何不去碰觸……

世間的人事物都只是人事物，

只有痴人才會自討苦吃。

這件事，你要清楚看到，

看到了，修行才算開始，

不然知道只是知道，枉然修行一世。

西元二〇一四年三月十八日

凡夫

你唯一可以確定的事就是……

無法知道甚麼時候會出意外；

無法知道甚麼時候會生重病；

無法知道甚麼時候不想呼吸。

唯一能夠確定的——就是無法知道未來會發生的任何事，簡單的說就是「無常」。

只有「把握現在」放下萬緣來修行才是有智慧的人。

這些等等……以後……將來……退休……愚痴凡夫會做的事你都做了嗎？

承認你是愚痴凡夫，再來決定你要成為「智者」，還是繼續當個「愚痴凡夫」……

絕大多數的人都會決定將來要成為一個智者，然後繼續回去當個「愚痴凡夫」……

西元二〇一四年三月十九日

觀照心

觀照生命經驗的「集滅現象」，

剛開始你只能在川流不息的動態上隨波逐流
只能看到「集」的層出不窮湧現，

「滅」躲在裡面你看不見。

經過持恆的念住禪，回到正念彼岸的練習。

隨著時間的累積，覺性的日漸壯大。

你將會清楚看到名法與色法的間隙，
這是一次又一次瞥見後的洞見。

隨之而來的是五蘊的顯現。

看得到五蘊才是內觀的開始，

以前只是盲修瞎練。

你將清楚看到五蘊是如何迅速的集起、滅去
如實知見色、受、想、行、識一一

現前上演。

最後，你能清晰審查五蘊的各自集滅。

直到有一天，

你會達到五蘊集滅後不再升起的境界……

西元二〇一四年三月二十日

生

往內心觀察時，

靜心覺照就可以看到。

痴、貪、瞋現前時，

「我、我的」就生起。

每一次的生起、滅去就是「一生」。

「輪迴」就藏在這裡，
滅了它就沒有生死。

西元二〇一四年三月二十一日

中道

【世間解】

宗教共法是諸惡莫作，眾善奉行
而當惡已斷；善俱足時

你應該放下善惡兩邊

因為善惡根本就是頭腦的二元對立

【出世間解】

事實上根本沒有所謂善與惡

一切都是你的頭腦知見在評斷

無窮盡的批判著你的世界，讓你受盡苦楚

不必等到諸惡俱斷、眾善皆行

你放下了對善惡自以為是的判斷

就會如實看到世事萬物的中性面目

原來都是你自己在攪和著五顏六色罷了

不善不惡、無善無惡，立於中道，清淨本

然

佛如是說

西元二〇一四年三月二十四日

卸下

修行的終點是放下是非黑白對錯
將這些制約設定的枷鎖一一卸下

腦中的躁雜紛擾就此日漸安寧

這樣才有清淨的空間讓覺性脫穎生起

覺性的長養相對也讓空間增長廣大

如此轉轉卸轉轉生轉轉增

就是這條邁向解脫的古仙人道

過去佛、現在佛、未來佛的成佛之道

西元二〇一四年三月二十五日

呆坐

習慣靜坐的人只是醜迷在一個暫時性的輕安
現實生活中感受到挫折，總喜歡躲起來靜坐
讓心只是空白一片，那有甚麼用處呢？

靜靜的坐著是去往內觀察——心在做甚麼

一個經驗的生起，你要去覺知它、洞察它和
審視它

唯有讓你的心不只輕安

還要經驗到心的流動與集散

當你來到超越樂與苦之境時

才會尋找到真實的平靜，

這才進入佛——解脫者的寂靜。

西元二〇一四年三月二十六日

心

修行

是為了要看到原本的心

我們必須精進讓覺性升起

以覺性來觀照、審視法塵

洞見被蒙蔽覆蓋的心

而不是沉迷在它們之中

看不到原本的心

西元二〇一四年三月二十六日

自在

如果你精勤於正念動中禪的實修

並且正確的通過四個關卡

你會得到三種智慧——

名色分別智、思維隨觀智、審查隨觀智

最後終將究竟拔苦

你會依次得到三種自在

身自在——在生活沒有任何事物會干擾到
身體

心自在——在心裡不再被喜怒哀樂、情色、
欲念干擾

靈自在——不再執著於我、我的，脫離「我」
的控制干擾

這時你將安住在沒有渴愛的境界，
遠離二元世界，獲得寂靜的快樂

西元二〇一四年三月二十七日

境

如果你能在歷緣對境之時，
將色蘊和識蘊分開，
就能清楚看到世間實相，
那麼就能從思緒和感受當中離開。
在如實知見的世界裡，
心清楚了就會放下一切，

感受（受蘊）和念頭（想蘊）都還在那裏
但是到不了造作流轉（行蘊）

每一個感受和念頭都將發生不了作用

這就是世尊說現法、滅熾然、不待時、即此
見、緣自覺

西元二〇一四年三月二十八日

初衷

人們喜愛靜坐時的輕安，
已經忘記了修行的初衷——解脫
一些修行動中禪的人也一樣，
不是緩慢的沉浸在安祥之中，
就是將速度加快而進入潛意識態，
還是回到頭腦的漩渦泥淖。

「我」是不會輕易放手的，
唯有奮戰到底，讓「我」身心俱疲，
才能夠親見實相世界，
不然再好的聞思知見也只是頭腦知見，
知道只是知道，你還沒看見。
離開輕安吧，那不是你要的結局，
一切還是在頭腦的世界，

離開輕安吧，精進掙脫貪蓋縛結，
迷霧之後就是究竟苦邊……

西元二〇一四年四月一日

布袋

不是你的身體、感受和想法讓你受苦，

而是貪瞋癡蒙蔽著你

讓你無法如實的看到實相世界

頭眼像被布袋緊縛著

就這樣混沌的過了一生

讓腦袋停止思考

寂靜時才能看到沒有愛惡的實相

「苦」在這時停止

西元二〇一四年四月三日

煩惱

學佛如果不能解決日常生活中的煩惱，在當下實踐，並且獲得實際利益，漸次的減少煩惱苦迫。

那麼口稱學佛的人也只是落得「情感的寄託，偶像的崇拜」罷了。這樣子的學佛，學了等於沒學。

佛陀教導的佛法是可以今世解脫的，如果還要等到來世，請問在當時有誰會有興趣學習呢？

人身難求，無常驟至，25歲以前為了長輩而活，25歲以後為了家庭而活，甚麼時候才要為自己而活呢？

看看自己日漸衰老的身心，實修吧！曾有人說：「這輩子沒辦法了，等下輩子吧。」我都會不留情面的問他：「誰能保證你下輩子還可以來

當人呢？」

佛法是解決「現在的煩惱痛苦」，你不在現在解決「現在的煩惱痛苦」，怎麼指望下輩子解決「現在的煩惱痛苦」，這一直是愚痴的人最愚痴的理論，而且一輩子就這麼胡塗到老死。

西元二〇一四年四月十六日

糊塗道

有一種說法：

原始佛教偏於追求自我的淨化，所以是自私自利的自了漢！

這意思是說：

人不需要先自我淨化，就可以去普渡眾生？
一個連自己都沒有淨化的人，又憑哪一點可

以救人呢？

一個不會游泳自身難保的人，還發大願要成為菩薩（世界游泳總教練）？

而且還要每一個人都要發願成為菩薩，不然就是自私自利的自了漢。

先救救自己吧，這一直是佛陀的教誨，解脫道上並不需要孤獨的走著，

你也可以邀請身邊的親友結伴同行，

這不就是弘法了嗎？

不是互稱菩薩才是菩薩道，當下弘法就是在行菩薩道。

光說不練、光唸不修走的是糊塗道……

西元二〇一四年四月二十二日

路

如果你能夠在當下，看著念頭，不隨念流轉，這就是修行了。

想想你能覺知當下，不隨念流轉做到五分鐘嗎？

如果不行，就是正念正知——覺性尚未成形，你還在頭腦的控制之下，

連區區五分鐘都沒有辦法做「自己的五分鐘主人」

覺與不覺，用五分鐘來分辨就很清楚了。

當心寂靜下來時，你會發現，

只是身心現象相續集散，這個流轉的我，不是我……

了了分明念與念的相續流轉，只是緣起法的

顯現，

一切都是因緣流變中所顯現的現象，

而現象發生時，也同時在因緣的集散下不斷
改變，

不是念念生滅，而是無窮盡的流變……

唯有在這個狀態之下，你才能看到實相世界
的不斷變化，

不斷變化就是無常，這裡又怎會有我、我所的存在？

到了這裡你才會明白一切憂悲惱苦，都是頭腦的造作變現，

不是用想的頭腦知見，而是如實修証的親見。

頭腦斷，輪迴斷——只有在這時你才能看到

這條古佛走過的路，你心生無可言喻的喜悅，喃喃著：「真的有路、真的有路……」

走到這裡的人，不是狂喜就是嚎哭，這只有遊子才能銘鏤體會

西元二〇一四年四月二十三日

實修

再怎麼深切的聞思，想要解脫終歸得放下，學得多少聞思就要放下多少聞思。

修行的人需要找到一個真正能夠讓你實修的團體，不然再多的理論都是白搭。我們這個團體有句口頭禪：「給我解脫，其餘都是空談」。這裡只有實修！實修！實修！

原始佛教是回歸佛陀原說的正信法門，你想

要聞思可以去參學原始佛教的法師，FB上可輕易找得到，他們個個見解獨到，法義精闢，值得讚嘆推薦。

你來我這裡只有實修，如果你覺得聞思夠了，又或越聽越糊塗了，那麼歡迎你來試煉「實修」。也只有實修才能實證，才能解脫不是嗎？

另外我必須提醒你，打坐沒有辦法解脫，不然就沒有佛教了（佛陀一早就放棄了，轉修苦行

），又不然瞎子也全都解脫了。只有實修四念處才能解脫，很會說和很會聽四念處的人，我保證也沒有辦法解脫。

西元二〇一四年六月十八日

洞見

生死流轉的關鍵

就是洞見五蘊集滅相

先清楚知道都是「識」在作祟

導致引出種種罣礙心結

這時才是起修

否則只是落入空談

文字知識再多還是垃圾
空談垃圾怎麼清除垃圾

西元二〇一四年八月二十七日

頭腦複雜

你內心的痛苦，跟外在沒有關聯，往外求什麼？

「正觀六觸入處，洞見五蘊集滅」
這就是佛陀的教導，沒有再多了。

其他所謂的教法，都是人類頭腦複雜化的陷
渦。

透過四念處的實修法門——念住禪，整段解脫過程由厭離到無欲、最後滅盡到捨離。

走在解脫道上的你，將深深體悟，自證自知。

你會知道，不需要孤伶流浪往外癡求……

西元二〇一四年九月十一日

在覺性中提升生命品質

隨時提起「覺性」是一種習慣，

「覺性」會消融使你痛苦的習性輪迴，

以「覺性」觀察身口意發動的因緣；

以「覺性」觀察當下起心時的發生；

以「覺性」觀察當下動念後的流變……

實修念住禪就是安住身念處，

有了距離才能旁觀受心法念處，
這時才實際有能力調伏及轉化，
否則都是大腦知見，
你一直以為你是，
但一直是大腦在控制……
實修才是解脫之道，聞思還是陷在大腦
走出欲、惡、食不善法的制約

走出亙古永無休止的輪迴迷霧

如實看到虛幻妄想的一生

活出莊嚴的光明與寧靜……

西元二〇一四年九月十一日

甚麼是苦

妄見是苦

常見、樂見、我見、淨見都苦

修行人最大的誤區是淨見

歷緣對境時遭遇挫折，

就耽樂於禪坐時的安靜，

於是甘於陷在頭腦設下的牢獄，

閉上眼睛的安靜不算甚麼？

張開眼睛的寧靜才是真修為，

沒有遇到善知識的人，都在盲修瞎練……

這種人都在自以為是，糊塗一世。

西元二〇一四年九月十二日

魔

靜坐會走火入魔嗎？

將心念繫在觀察身受心法，

不可能會走火入魔。

或在禪定中所產生的聲音、影像作無常觀，

不可能會走火入魔。

只有在修行時，

過份追求禪相與禪通，

過份沈迷於感應的聲音與影像，

就有可能會欲令如是，導致走火入魔。

在禪修中，想獲得禪相、神通、道果，

因為有欲心，就有了分別心，

因為有判斷分析而讓頭腦介入運作；

當行者有了欲求想要的心，
這樣的禪修讓心又回到原點，
不得脫離頭腦所編織的憂悲惱苦。
修行目的是為了放下，
去除一切貪嗔痴，
放下的起點就是無所求，
乃至平靜，乃至正定，

斷一切煩惱，通達涅槃。

西元二〇一四年九月十二日

盲修瞎練

世人都認為修行打坐就是專注呼吸，將注意力專注在人中氣息的進出或者腹部的漲縮，但是這是沒有用的。經典紀載一直是「正念覺知呼吸」，這和專注沒有任何關係。

你不能出入定自如，連坐到第幾禪都不知道，不能安住在四禪境界，一切都是枉然，白費工坐傻定。

即使讓你以為做到涅槃地，那張開眼睛以後呢？還是凡夫俗子，不是嗎？

四念處的專修法門——念住禪，可以張著眼睛進入三摩地，這才是殊勝的禪定。人類是90%的視覺動物，把眼睛閉起來就可以解脫的話，那這世界上的瞎子不都解脫了。

醒醒吧，別再沉迷於靜坐了，佛陀只教「四念處」，你可以說四念處前面有個「觀呼吸」啊

，沒錯！是觀察呼吸，從來就不是專注呼吸。

十六勝行四禪八定，你會嗎？如果不是走這條路徑的觀呼吸，千萬別說這是佛教的法門，掛著羊頭賣狗肉，掛著佛陀的招牌狐假虎威，開班授徒害人慧命，這不是佛所樂見的……

西元二〇一四年九月十五日

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>

空堂僧語壹

作者：空堂禪師

編著：中華正念住禪修協會

電話：0919-000-578

E-mail：maha-sati@outlook.com

網址：http://www.maha-sati.com/

出版者：中華正念住禪修協會

版權所有・請勿翻印・歡迎助印

非賣品