





# 內容目錄

食相應	1
食	3
開花見佛	6
無二	9
安住於心	11
諸受	14
海盜船	16
束縛	18
蒲公英	20
出世間	22
活著	25
吃與癡	28
正見	31
掛羊頭賣狗肉	33
覺性	36
出離	39
念住禪	42
緣起	45

標靶	75
一生	72
著相	70
修行	67
顯現	63
學佛	61
永恆	58
大醫王	56
身體病痛怎麼辦？	52
一萬年	47

談談心結	98
假合世界	96
實修緣起法	94
不要信佛	92
空性	90
臣服	86
活在地獄	84
業	82
業的止息	79
不等不待	77

靜靜的看著

.....

101

只要是相信就是迷信

.....

103

外道

.....

107

聰明

.....

108

雜田

.....

109

卸下

.....

110

中道

.....

112

逃不掉

.....

113

唯心造

.....

115

活著

.....

117

停止思考

.....

118

夢

.....

121

修行不難

.....

122

非將非卒

.....

129

航向起點

.....

131

無明

.....

132

客問	149
答客問	147
你說你知道	145
岸	142
活在騙局找真理	141
四聖諦	139
觀照名蘊	137
入解脫道	135

坐	166
聖者捷徑	165
愚蠢	162
閉嘴	160
指月	158
樂	155
觀心	153
佛法	151

四禪八定	169
欲	173
入寶山而空回	175
禪定	179
洞見	181
根塵識三事和合觸	183
淨化河流	186
執著泥淖	189

有所貪求有所苦	191
論師	193
覺察的習性	194
活著	195
甚麼？甚麼？	197
雞屎與牛糞	199
天天新年	201
外面裡面	203

執著	205
鴿子總是飛回家	207
八袋長老	208
調色盤	210
回到聖境	212
淨化河流，回歸聖境	214
無生	216
隨佛之後	217

活著	219
尋法	220
路人甲	222
知識障	223
心不染	226
無	228
攝心謹言	229
關鍵	230



禪修資訊	241
真相	238
受	236
生與死	234
編劇	231



# 食相應

知道四食嗎？

搏食、觸食、念食及識食

知道了就要 去薰習 去看到

眾生在歷緣對境中的 輾轉相食

在 受 想 行中迷惑；

在 念 觸 識裡攪和，

流轉生死 永無止境

正觀 四食的集起與滅去

就能明見 習性的深淵

得隨觀智慧 洞見 生死輪迴

如此，便是入解脫道

得 八苦四見的止息

西元二〇一四年九月十七日

## 食

修行就是為了看到眾生的四食習性，

看得到「我、食、味」我吃美味的貪嗔癡實

相，

才會看到「我在攫食」的醜陋實態。

這時才能說是 依厭離 依無欲 依滅 向

於捨 行解脫道

看得到 貪味 知道 過患 起 遠離心  
「味、患、離」

行者要從不知不覺

到後知後覺

而先知先覺 的 路程

經過調伏 到遠離 而超越 轉轉進轉轉深

直至 涅槃寂靜地

西元二〇一四年九月十七日

## 開花見佛

覺悟旅程就像剝洋蔥一樣，

你摸索著剝了一片下來，以為看到了果實，  
掉下了眼淚；

等到浸泡一些時日，你發現又撥了一片下來，  
以為這次真的看到了果實，掉下了眼淚；

又再浸泡一些時日，你又發現再撥了一片下



來，以為這次肯定看到了果實，掉下了眼淚；

如此葉一剝再剝，淚一流再流……

剝到最後……原來甚麼也沒有……

佛法一直是「減法」，

為學日增、為道日損

如果你以為修行是為了獲得甚麼，

肯定是走錯路了

西元二〇一四年九月十八日

# 無一

你的世間只在你的六觸入處 發生

愚痴凡夫在這當下直接攪入 輪迴

在 接觸當前 重演著把過去的妄念 投射  
到未來的妄想 讓現在的「我」在受苦

生命因為不知 喜貪是禍 而深陷其中  
是泥淖 是封滯 憂悲惱苦 無從解錮

凡夫 貪執陷著時，自苦苦他 世間憂苦  
覺者 自在無二時，已明明眾 天下光明

西元二〇一四年九月十九日

# 安住於心

倚仗「覺性」來 覺知著 心

觀照著使你感受到的 苦樂相 和 貪瞋境

清楚洞見這些二元幻象，

只是 過去記憶 的浮現，

當下實相始終 中性。

你大可不必因此受苦，

這些 過去的識 不斷地變異，

認清它的 無常 苦 無我 的特性，

捲入就淪陷，遠離就寂靜

凡夫 沒有覺性就會攪和，隨 喜貪 造作

流轉……

智者 隨著覺性的增強，生命苦難 煙消雲

散  
⋮  
⋮  
⋮  
⋮  
⋮

西元二〇一四年九月二十日

## 諸受

當根、塵、識三事和合成 觸 時

觸後即生 受，

因不喜而生 苦受

因喜貪而生 樂受

樂後無常，即生愁感、憂苦、懊悔……

故說



一切諸行 變異無常

說所有受悉皆是 苦

小樂小苦 大樂大苦

見諦人如是說

西元二〇一四年九月二十一日

## 海盜船

得，被盪向一邊；失，被盪向另一邊  
因貪愛沉溺於執取，  
得，想要更 得，  
我、我所、我慢崛起，  
一失足就慘，越 得 越慘；  
失，呻吟、愁苦、嚎哭、苦苦聚集：

無失無得 無苦集滅 行於道

西元二〇一四年九月二十一日

# 束縛

人們 用已知的記憶 模式 來解讀 當前  
的面臨

明明活在現在 卻如往昔的複製

這不叫鮮明的 活著

精進勤精進

調伏 斷離 超越 往昔的苦與樂

如實的活在當下

這就是解脫

西元二〇一四年九月二十二日

## 蒲公英

人 都在我的，我要的貪求中

渡過愛恨苦樂的一生……

實修人 才能看到都是 因緣集滅 所致

聞思人 自認通了、懂了，我慢也腫了

還是在頭腦的泥淖打轉受苦

人就像蒲公英，看似自由，卻身不由己

就是隨著 因緣 飄來盪去

萬般事，不放開永陷憂悲苦

無我執，放開了就是解脫身

西元二〇一四年九月二十五日

# 出世間

學佛 就是開展生命的學習

一個 離苦得樂 的過程

一個 轉凡成聖 的旅程

一個從 禁錮 到 解脫 的饗宴

所有的祭拜、祈禱儀式

都不屬於出世間佛教的



那都是世間宗教的向外貪求

不要去黏縛著祈求、持咒的儀式

直到成為「戒禁取」；

真實的佛教是 身口意的修行

學習熄滅現世的 痛苦煩惱

先從 六根律儀開始

謹守釋尊的教誨

行八正道 住四念處 起七覺支 明 解脫  
如此而已

出世間佛法 不能和經典、儀式、咒語牽連  
牽連越多 離解脫就遠了

西元二〇一四年九月二十六日

## 活著

人有憂愁、悲哀、惱怒、苦痛……數不盡的  
惡魔情緒，

淪陷了，你就是孱弱者，分秒落入過去記憶  
的地獄深淵。

這些都是你這一期生命中無謂的累積，都是  
自己招惹的；

你都說這是某某害我的，誰不想快樂，誰願意招惹？

那就去快樂，

為什麼還要牽扯痛苦記憶呢？

還說不是自己招惹？

人人天生擁有愉悅，歡樂、安詳、寧靜……  
數不盡的天使美德，

生活著，你就是修行者，時刻活在當下實相的天堂境地。

這些都是與生俱來的，回來擁抱正念，就是修行的勝義。

陷在過去的思維記憶就是 陷在輪迴深淵，  
好好地活在當下，不要讓過去再殘害著你，  
離開過去 活著自在 當下解脫。

西元二〇一四年九月二十八日

## 吃與癡

人是慾望的奴隸，

得到是貪愛，得不到就起嗔恚，活在愚痴裡

。

這樣的生活一定是苦，周而復始，活得不自在。

人人都追求快樂，

，  
去追求被世間所認同的好、善和快樂的境界  
，  
你就被束縛綑綁了，

這時已完全淪為 追求慾望煩惱的奴隸。

放下貪愛的執取，漸漸你會看到慾望的漩渦  
最終你將來到進食的慾望圈中，

一日三回 老實觀照，

這裡滿佈四食的軌跡讓你薰習，  
你放下了「食」誘惑，才有資格說解脫。

名師 說慧解脫、說心解脫，  
可就吃吃吃，吃這檔事 忘了解脫……

西元二〇一四年九月二十九日



## 正見

佛法的正見必須具備三個要件：

一 學佛的目的在於 解除 現在的痛苦。

（寄望來世，或閉眼如神，睜眼罵人都不是佛的教導。）

二 學佛是必須 自證自知的，不可輕易相信任何人。

（包括佛、上師、經典都不信，你要親證，才是正信。）

三 正觀六觸入處，洞見五蘊集滅，無有其他

。

西元二〇一四年十月一日

## 掛羊頭賣狗肉

最近有位名師在宣傳 教導 安般念

但問題是——他不會！

這一直是在佛教界相當大的問題

佛教安般念 必須如實的教導 十六勝行

四禪八定

目前台灣的禪修營沒有人在教

因為沒有人會教

看來我們的禪修營要將 安般念列入教程了

你可以說是你的禪法

不可以說是佛的禪法

一個不會安般念的人在教安般念

自認為慧解脫的人並不代表可以說謊

這樣真的不好

西元二〇一四年十月二日

# 覺性

四念處的精進法門

念住禪 是專修覺性的不二之路

沒有覺性就如同在暗無天日中行走一般

凡人無明 既然無明 又如何能走出光明

覺性 就像燈籠在前引導

指出法次法向 照出光明頂

要解脫的就是你那顆腦袋

聞思 塞越多讓腦越強壯

沒有覺性 不論你的腦袋塞了多少名相

無明還是無明

訓練 大腦來 自戕大腦 簡直癡人夢話

今世要解脫就要這把燈籠——覺性

提在前方 光亮解脫道

念住禪 保證 三年解脫

憑的就是 覺性

西元二〇一四年十月三日



# 出離

越接近終點

你會發現 心 只是 心

不只是身體不是你的

連心都不是

感受和想 只是 感受和想

世間的一切都是 緣起 的 發生

內根外境都是中性的

萬般事都是 過去的記憶 在造亂

原來是大腦在攪和世間 讓人憂悲惱苦

而你只是傀儡

讓 事務就只是 事務吧

靜靜的觀察著不去執著於它們

實相是中性 不是大腦投射的幻景

如果你以靜觀的方式去看著 六觸入處

那麼就是 出離和不黏著了

西元二〇一四年十月四日

# 念住禪

專修時的 手禪行禪

生活中的 行住坐臥

不論你在做甚麼

是 行止或是 思考

都必須保持 覺性

正念守護和看管著 心

不要隨境 動念 流轉

生命是在當下

不是 抓取過去或 計算未來

心一閃出 念頭

看到就回來

好好活著 現在

正念觀察和照顧著心

再不散亂 再不晃蕩

出離宿習的苦與樂

走上 過去佛 現在佛 未來佛的解脫道

西元二〇一四年十月五日

## 緣起

若見緣起便見法；若見法便見緣起。

緣起法則就是「此有故彼有，此無故彼無」

一人一世間 你的世間就在你的六觸入處

世間一切的存在，都是「此故彼」因緣條件  
下的存在

萬事萬物 普世存在 隨觀隨證 轉進轉深

浸泡「四念處」佛說一乘道

就是 修習因緣觀 現見緣起法

終點是 貪嗔癡永盡，一切諸煩惱永盡

見緣起則見佛

行住坐臥中 正觀緣起便是解脫

西元二〇一四年十月六日



# 一萬年

高點

從最高處往下看

沒有不安移動

沒有躁雜聲音

天下寂靜 本來無礙

原點

回到原點

蛻卸凡衣 身輕如雲

減去名相 放下我執

原來 從來就沒有動過

修行是只為了回到原點

回到高點的原點

以萬年輪迴宏觀的角度來看

無盡的生死不過是上課下課的輪迴

下課無可畏懼 不斷的上課才是牢獄

原來不是自己活著

大腦在運作它的幻象世間

而你就陷在這裡 攪貪 起嗔 成癡

大腦上演著一齣苦樂悲歡離合戲

而你以為那是你

面臨的 憂 悲 惱 苦 喜 怒 哀 樂

是大海的波浪 即生即滅

回到大海 覺觀著波浪

發現波浪在沙灘殘留的泡沫

一次的波浪是一生的演繹

泡沫 就是那可惡的記憶

而  
你是大海  
你是你

西元二〇一四年十月七日

## 身體病痛怎麼辦？

「身」已經疼痛了，「心」不要再攪進去；  
已經中了第一支箭，不要再拿第二支箭戳，  
一傷再傷。

知道「身」不是你可以左右的  
但是「心」可以不加進來憂愁

實相是

身體病了，就讓色就止於色，  
感覺很差，就讓受就止於受。

不需要再將

想蘊——辨識記憶、行蘊——造作流轉

起心動念帶進來受苦

這不會很難，已過名色分別智的行者就做得

到。

將這病的身、心分別了，事情就好辦了

身體是獨立存在著，它記憶著你的喜怒哀樂

以 覺性觀照著痛處

仔細的呵護著受傷的身體

以母疼子的心思，用覺性安撫著疼痛區域

覺性柔軟了害怕的身體

僵硬的病痛將會減輕許多 許多



病痛不再是惱人的折磨

凡夫蛻變成智者

西元二〇一四年十月八日

## 大醫王

醫生的醫術再高明，但是你既不打針也不吃藥，對你的病症，任誰也無能為力。

佛陀的教義非常有力量，但是，你就這麼看著文字，聞思名相，不去實修親證佛陀的教義，是不可能對治憂悲苦痛。

藥是要吃的不是用看的，佛法是要實修的，不是用腦袋去讀去理解就可以成就的。

西元二〇一四年十月八日

# 永恆

不再抓取 過去

不再算計 未來

這樣的日子不叫 現在

經典 書籍都說 活在現在

但解脫後的實相生活 不叫現在

「現在」還陷在時間的概念圈中沒出來

有了「現在」也必然存在 過去

未來

既然沒有過去與未來

哪還有計算時間的「現在」存在

不再計算時間的日子 沒有 過去、現在、

未來

你會發現身在 永恆的大海

解脫者 無所在 無所不在

去 不生 不滅 不垢 不淨 不增 不減 不  
不來

西元二〇一四年十月九日

# 學佛

凡人因為學佛

才能見證到生命的真理

揚升出聖者無畏的風彩，

佛法不是創傷的避風港，

不是心病的療養院，

學佛使生命真正成熟，

開啟智慧來見證真理

從此岸到彼岸 行者 安詳無慮 寂靜自在

西元二〇一四年十月十三日



# 顯現

何謂活在當下：

就是於當下的生活能清楚看到

世間所有的呈現都是有因有緣的發生

諸法因緣生滅是謂無常

身體、感受、心情、心緒都是不斷的生滅

這其中沒有一個「我」或「我所擁有」的現

象

想要主宰的你 是無能影響 生命河流的轉

向

想方設法只是癡心妄想

有能力內觀到這裡的行者

就會觀照到一切都是大腦造作流轉的妄想

都是用過去的記憶 去算計 無可知的未來

你會發現人們的腦裡永遠沒有現在

覺者 如實的活在現在

講話時如實的講話

聽話時如實的聽話

行住坐臥如實的行住坐臥

當下的生活念住所緣

在 觸境 遠離對應過去記憶的感受、心情

與心緒

清清楚楚的活在現在，不是過去與未來

西元二〇一四年十月十三日

# 修行

就是修正行為

你不能看到自己的陰暗面

就不能下手修行

壞胚、憎恨、忌妒、推卸、逃避……

看到了才會真心的懺悔

沒有看到以前都是 加法的世間

我的、我要、我強、我是第一  
看到了陰暗面 才能 減 減 減  
這是 減法的起點

四念處是你身心一切的世間

安住身念處 靜觀法念處

唯有名色分別 才能洞見

清清楚楚的看見 修行的重點

「看見」才是蹣跚起修的第一天

西元二〇一四年十月十四日

# 著相

不去黏著於陽善

不去黏著於陰惡

這都是世間法相

是制約創造二元

讓你沉淪讓你困

修行超越世間法



恨  
善惡 好壞 喜怒 樂苦 歡悲 美醜 愛  
恩仇……

為道日損 看淡看薄 直至甚麼都沒有

世間法相不復在

唯留空性自遨遊

西元二〇一四年十月十五日

# 一生

生與死 只是波滔騰蛹

榮與辱 只是我慢爭寵

愛與恨 只是貪執陣痛

起起落落 誰在浮沉與共

名利權情 剎那黃粱夢 轉身空空

愛恨恩仇 愚痴人懵懂 臨老慵慵

一生苦樂相參痛

天堂地獄匿心中

永不安寧的靈魂

何去何從太匆匆

苦思尋覓 輪迴永盡 光明夢

暗夜萬劫 今生得見 解脫種

就與無常 搏這世 醒中

放下我見 滅身家 捨夢

誓成覺者 卸錮鎖 且鬆

無相自在 觀來去 是空

西元二〇一四年十月十六日

# 標靶

真正的修行

不再寺廟 山洞裡

修行發生在 感官、對象與 心識交會的地

方

眼 耳 鼻 舌 身 意 六觸入處

你與 世間 接觸的所在

這裡稱為 觸

在這個發生點上

就是修行下手處

懸命抓住這一點

手起刀落 好不痛快

西元二〇一四年十月十七日

# 不 等 不 待

人生太短 明白太晚

衰老太快 懂得太慢

一生執取 老病輾轉

呼吸須臾 禍福夕旦

已來未去 活出現在

乾坤無我  
生死何礙

西元二〇一四年十月十八日



## 業的止息

有人說你業障深重，要你持咒、拜懺、辦法會赦因果……

讓我來告訴你，要止息業力唯一的方法，這一直是佛陀唯一的教導，再也沒有別的了。

業的止息 就是 貪瞋癡的止息；

貪瞋癡永盡 就是 煩惱永盡。

當你不再貪執、瞋恨及愚痴，心中的煩惱終止，寂靜無波。

舊業無法攀附，不再造作現業，也沒有造作未來的新業。

如此，過去、現在、未來的業就會止息。

業的止息不能往外求，那猶如大海撈針，而針一直扎在你心坎裡。

往外求是 佛教徒的做法；往內修是 佛弟  
子的智慧。

人生苦短 修念住禪 住四念處 三年解脫

西元二〇一四年十月十八日

# 業

業指行為

積行成習 積習成性 積性成人

惡業使人惡性輪迴，善業使人善性輪迴  
但終究離不開輪迴，上上下下輪迴不已

以宏觀的角度來看，你哪裡都去不了，只是  
沉浮。

西元二〇一四年十月十九日

# 活在地獄

佛教徒相信 惡人臨終墮惡道，

從來沒有人告訴我們天天墮惡道，

焦慮苦惱是地獄道；

愚痴無知是畜生道；

貪索欲執是惡鬼道。

現實三惡道比死後下惡道更實際！

如果你現在不墮惡道，死後必定不會墮惡道。

早晚念佛，平日執貪、起瞋、住癡，早就活在惡道，

癡心妄想 持咒求佛 做法拜懺 久而久之  
我慢自大，

這時的你在哪一道？肯定不在人道……

西元二〇一四年十月十九日

## 臣服

一人一世間的道理懂嗎？

你的六觸入處就是你的世間，

每一個人都活在他自己世間，

你一直待在你的世間，我怎麼幫你呢？

你不認為你的世間讓你受苦；

或者放不下讓你受苦的世間，



就像生病在家啼哭，不願到醫院看醫生，縱使華陀在世也無能為力，束手無策……

解脫就是 解脫你的世間，

如果連這樣簡單的道理都不清楚，只好留你活在你那憂悲惱苦的世間。

要學就要離開你的世間，

離開你的見解所學，歸零回到原點。

你要挖我的法寶，就要到我的世間……

人們喜歡學了法寶，再參雜了自己的意見，  
於是被腦袋拐回自己的世間，繼續光說不  
練……

解脫不難，難在你不是真心想要離開你的世  
間。

給幾位少數原地踏步的學生 空堂合十

西元二〇一四年十月二十日

# 空性

你的世間裡

身心五蘊都是各自生滅

世間沒有什麼是「我」和「我所有」

連執著自我的「有」都不存在

所以世間是空

在實相非相的空性裡

不再有執取，執取無利益

見諦人在觸地就斷

不陷受想行

沒有苦樂受

不再造作轉

如如不動 寧靜如山

西元二〇一四年十月二十一日

# 不要信佛

甚麼叫做迷信？

又迷又信就叫迷信。

你相信就是迷信；佛要弟子不要信，  
你要自己去證實真理，這才叫正信。

佛說：「比丘們！現在和從前一樣，我只有

教導 苦和 苦的止息。」

正信佛教只教「滅苦」，

沒有神話和神通，

不會自慢比大小要你信。

西元二〇一四年十月二十一日

# 實修緣起法 不要信

有因有緣世間集滅

諸法因緣生

世間一切都是緣起

修行是要去看到

現象的集起 和 集起因的滅去

你看到了五蘊各自集滅



發現沒有 我和我所有 實相世界

就此開展 遠離顛倒夢想的回家道路

這條路上不需要 又迷又信

佛 要你自證自知 實修不要信

西元二〇一四年十月二十二日

## 假合世界

精進不放逸的意義，就是隨觀隨覺到，在當前分辨得出實相生活，遠離因緣假合的事物，不愚痴的沈迷其中，戲劇是假合，電玩是假合，流行是假合，一切會觸發你的感受，起心動念的哪個不是因緣假合，只是你活在這個虛妄世界已經好久好久了。

它無由來的緊咬著你、鞭打著你，綑綁著你

，你不由自主地痛哭，茫然的過日，有人狂妄自大，有人卑微自憐，甚至自殺送命。

精進不放逸就是思惟隨觀，遠離因緣假合，  
老實生活……

西元二〇一四年十月二十三日

## 談談心結

心結不外乎 安全、認同、控制

幼兒時需要呵護，哭鬧 安全

成長時需要肯定，爭取 認同

成年時二者都要，乾脆 控制

這都是「自我」的分身

而「自我感」

不過就是

對越來越近的死亡 深沉的恐懼

對越離越遠的生命 無力的掙扎

正觀六觸入處 洞見五蘊集滅

見證了世間 無我、無我所的實相

瓦解了大腦的制約架構

你的世間就此崩潰歸零

連我都沒有了，何來心結？

一生的喜怒哀樂就此放下……

西元二〇一四年十月二十三日

# 靜靜的看著

解脫者就是觀察者

跳出「自我」的桎梏，觀察著「我」

當你看到了像個活死人

被大腦操弄著

就活出來了

從此 觀察著……觀察著……

不讓自己再捲入漩渦受苦

西元二〇一四年十月二十四日



## 只要是相信就是迷信

最近在網路上常看到一些人在反駁「大乘非佛說」，當有些法門自稱大乘，貶低別人是小乘。反而被人說成不是佛說也是剛剛好而已。

所有的考據都確定北傳的經典是佛滅幾百年以後才出現的，你說早期的經典是小乘，人家說晚期的經典不是佛說又有甚麼錯誤呢？當然你如果相信神話又另當別論。沒有人會認為自己在迷

信，包括宋七力，妙天等等的信徒們，自稱名門正派的人更是以「正信」自居。這種人和學歷沒有多大關係，碩士博士的愚痴麻瓜比比皆是。「感恩師父！讚嘆師父！」

但是我要說：只要是相信就是「迷信」。只要不是你親自證實的就是迷信——癡迷的相信，只要是你無法親自證實的經典就是迷信。請聽我說：佛要我們解脫，不是抱著經典一味地相信。

我們這裡是佛陀法門，是佛陀的信徒，懷抱阿含經弘法天下。你可以不求勝解，死抱著那些經典不放，但是在這個法門裡，我是、我們都是佛陀的使者，死忠的抱著親身體驗自證自知的阿含經，除此之外無法親自證實的經典都不是佛說。

事實上佛陀曾經告誡我們（嘎拉瑪經），不要相信佛陀、不要相信權威、不要相信經典……

……  
除非自己親證才是「正信」，除此之外都是迷信

西元二〇一四年十一月三日

## 外道

不求甚解往外求法就是外道

只有往內心觀照才是佛道

這世上好多好多都是附佛外道

念念咒好運上門，死了昇天

你說內道？外道？

西元二〇一四年十一月三日

# 聰明

看到了自己的愚痴，才是智慧的開展；

自以為聰明的人，是還沒被聰明狠狠的摧毀  
過，

痛了再痛，哪天痛醒了，才會發現自己是真  
正愚痴人。

西元二〇一四年十一月三日

## 雜田

手把青秧插滿田，  
低頭覓得水中天；  
色受想行四識淨，  
舉頭望月星點點。

西元二〇一四年十一月四日

## 卸下

佛法的修行不是為了得到什麼，

而是為了……卸下

卸下……憤怒、憂慮、……悲觀、沮喪、焦  
慮和不安，

卸下……妄愛、執取、欲有和一切無知習氣  
障礙，……



卸下……對老、病和死亡的恐懼，  
最後卸下……貪、嗔、痴。

西元二〇一四年十一月八日

## 中道

僧在有處學觀空，就說一切假且空  
有幸掙得空觀有，直見有處真實相  
莫怪道人不覷破，根本開口便是錯  
萬有俱空空中有，常見斷見立於中  
緣起甚深極甚深，極樂地裡一凡翁

西元二〇一四年十一月九日

## 逃不掉

少年 諸友日增 好熱鬧，

成年 公嬾不見 迷惘悵，

中年 長輩多故 死神靠，

老年 聚會聯誼 二三翁。

朝時會晤許多人，暮時不見諸親人；  
生命流逝無影痕，無常敲門不挑辰。

人生難得

布施、弘法、修行

西元二〇一四年十一月十日

# 唯心造

六根觸境萬法出 無明覆蓋貪愛縛

三毒纏身好痛苦 勤參六觸斷結悟

你的世間就在六觸入處

苦在這裡

苦集也在這裡

要滅苦無有他處

滅苦正道 先得正見

未得正見 道諦不展

正觀六觸入處 洞見五蘊集滅

現得無常、苦、無我法印

入解脫道 寂靜涅槃

西元二〇一四年十一月十一日

# 活著

想行識繞樑，  
阡陌銜轡行；  
千帆眼下過，  
回首盡浮雲。

西元二〇一四年十一月十三日

## 停止思考

過了名色分別就不要在意「覺悟」

一作意就落入了邏輯思考

這是大腦的詭計不讓你停止思考

樹長得多快不是你能控制的

澆水、施肥、除蟲害，這是你的工作

如果都做得很好，樹自然會成長



耐心與恆心是開法眼後的重點

然後五根、五力會升起

你會清楚看到修行的利益

當你的淤井挖到了水

你會見喜的一路下去

直到……拔苦

西元二〇一四年十一月十三日

# 夢

人間翻騰一場夢，痴人陷夢不識空；  
夢裡幻化如實境，癡心妄想黃梁真；  
凡夫無明涎貪愛，喜樂受完苦隨跟；  
夢醒時分何年日，隨順滄浪撩雲塵。

西元二〇一四年十一月十四日

## 修行不難

月考、期末考甚至 聯考難不難？

關關難過 關關過不是嗎？

這些世俗的考試，過些時候還了九成九，  
但是修行不會，過了關通通帶得走。

修行不會比這些考試難，

難在過關，過了關，嚐到法喜，

接下來就是啣轡不令走作的保任功夫了，

## 第一關「名色分別智」

難在你從未登山，

一切從頭來過，很昏沉很吃力，

這一關拚過就是開法眼入了佛道。

一開法眼有人狂禪，自以為是……

## 第二關「思維隨觀智」

難在狂喜之後的餘音繞樑，

難在過關不是很明確，摸石過河，

需要時日積累看清五蘊，重在持恆。

## 第三關「審查隨觀智」

已經可以清楚審查五蘊的各自集滅，

難在你是瞎子摸象，都對但也都不對。

，  
處處法喜之後我慢隨長，你會以為這就是了  
，  
你看得很清楚，但是尚未透徹，心陷其中至  
難脫身。

#### 第四關「滅苦」

最後決戰，大腦是不可能讓你過關的，  
唯有拚到身心俱疲，讓大腦無力招架才有可

能棄守，

快到的時候，你會知道就是「這個！」，而加勁衝關，

雖然筋疲力盡但你會樂此不疲拚老命的頂上去。

最後你會經歷到「拔除」的過程，非常清晰的歷程。



解脫的檢擇就是

是不是一切都沒了？

時間、空間、二元、文字、制約、想要……

等等一切都不見了，你會發現本來就不存在

……

最重要的是找不到心中的「苦」

修行不難，找得到「路」，入了門……

過了就是你的，到哪裡都帶著「覺性」，生死都是。

修行最難的就是你認為你不行，那比登天還難。

西元二〇一四年十一月十五日

## 非將非卒

棋局結束時，將和卒都要被放回棋盒裡  
所以重點不是棋局中，你是將還是卒

而是回到棋盒後，

你依然是——

輪迴棋局的將或是卒，

還是你已——

非將非卒……

西元二〇一四年十一月十五日

## 航向起點

精進修行不是為了要去到哪裡，  
航向終點，原來是回到了起點，  
起點沒有愛恨情仇，一切寂靜。  
超越無明覆蓋，掙脫貪愛縛結，  
觀照覺性明珠，還我本來面目。

西元二〇一四年十一月十八日

## 無明

不知是無明，不知道世間一切法都是因緣所致，不能看見緣起法的人，就是無明凡夫，不離常、樂、我、淨四種邪見的世界之中，無法直接洞見因緣、緣生的真相，不能直觀實相世界，這叫「當面不識」。

聖弟子活在實相世界裡，以覺性面對當下一切，這叫「見法解脫」，見法者由調伏、斷離、

超越，整段離貪斷愛的過程，稱為步上解脫道，才有可能從無明世界解脫出來。

以念住禪的法門而言，取得「名色分別智」，開了法眼才是真正起修的開始，知道「路」怎麼走，修行就不再瞎子摸象，盲修瞎練，有了法次法向一切就不難了。

而後的「思維隨觀智」如實知見五蘊以後，你就可以看到了自己的黑暗面，不再只是動動大

腦的聞思階段，看到了陰暗才能真正懺悔，起厭離心，五根五力的力道強勁，解脫的腳步就快了。

過了這一關，才能稱為「明」，漸漸看清楚了自己是個五蘊假合的眾生，這其中萬象無有常性，無我、我所的存在，開始願意卸下二元假面，活在真實世界……

西元二〇一四年十一月十九日



## 入解脫道

原以為這次取得名色分別智的學友感覺上不多，回過神來，原來過名色的人早就超過四分之三了，沒有過的反而是少數民族了。

這次禪十，一位過第三關思維隨觀智，六位過名色分別智，令我感動的是其中有兩位25歲法友，不放過任何修習機會，穩扎穩進的取得名色分別智，這樣的實例，讓我們得以證明不分年

齡，只要法次法向正確，誰都可以入解脫道見法覺醒。

但是只聞思不實修，光說不練，一再讓大腦轉啊轉，自稱這是慧解脫，這樣只是原地踏步，讓大腦一再思考，停都停不住，怎麼解脫呢？

西元二〇一四年十二月三日

## 觀照名蘊

修行者應當先捨斷那些雜染呢？

五蘊各自生滅，如蜂炮四竄，

覺知身念處，手動、行走、呼吸……

當種種雜染在內心如陰霾罩霧時，  
你就看清楚受、想、行蘊的作亂，

重點是你要先能在意念發動時就看到，  
看到哪個雜染升起，就先斷棄哪個。

西元二〇一四年十二月五日

## 四聖諦

當你有了往外貪求的心——

果報是苦諦、

貪求是集諦、

正見是滅諦、

觀照是道諦。

澈見因緣是苦的止息。

西元二〇一四年十二月五日

## 活在騙局找真理

凡夫在虛妄夢想的世界找天堂，  
行者浸泡在名相的腦海尋真相；  
修行終點不是修到甚麼都沒有，  
而是讓你發現原來一直都沒有。

西元二〇一四年十二月六日

## 岸

當你把心從糾纏的世間事物中抽離出來時，「心」就不再黏稠於喜怒哀樂上了。

外五境的色、聲、香、味、觸，是可意是不可意，都是因為「心」依過去的喜惡記憶去攀緣與造作。

心被貪愛縛捆時，它以過去妄相來扭曲現在的實相導致曲解事物。於是人們就在趨樂避苦的



世間中迷失。

內心的不足與癡求的欲望，使生命深陷在惡性循環中，無盡的貪愛一再影響反覆發生，導致成為慣性輪迴，苦的集起。

在無明不知的干涉下一再影響一再發生，愛恨、樂苦、喜悲、歡憂重複的二元爛戲輪替上演。

「心」在無明與貪愛的覆蓋縛結之下，所造

成的惡果，只有依靠自己精進往內抽絲剝繭才能究竟解脫。

佛、阿羅漢、解脫者……，隨你怎麼說。成道者已經從二元的惡果中破繭而出了，這裡沒有言語，因為已經超越言語。只能說苦不再陰影隨形了，過去是苦海，現在是岸，過去的記憶還在，但現在是現在。

西元二〇一四年十二月七日

## 你說你知道

無論怎麼思考，你不會知道那「知道」，  
只有讓大腦止息思考，你才會知道，  
但是，爲了知道，你還得依靠思考。  
像在濃霧中探索著河中石過河一樣，  
直到你發現濃霧、礫石、河流，  
甚至連手和你自己都是大腦的詭計時……

這時才會清楚 思考是思考，而覺性是覺性

用大腦思考永遠不會知道那「知道」。

西元二〇一四年十二月八日

## 答客問

還會起貪嗎？

會，

但知道苦隨至，

一起心就放下。

還會嗔怒嗎？

會，

但不提起，  
就不用放下。

還會有癡嗎？

這不會了，

世上俱是可憐癡人，  
處處是鏡無從癡起。

西元二〇一四年十二月八日

## 客問

要怎樣斷離瞋怒呢？

沒有誰在斷離誰，瞋怒就是你自己，自己又如何斷離自己呢？

只有安住在覺性中，隨時覺知大腦的貪、瞋、癡。

當你觀照到瞋念起心時，瞋念就自行消失了

。

西元二〇一四年十二月九日



# 佛法

最正確的法門——行道

佛所宣說的八正道，

要先有正確的見解，再實修四念處，

這是釋迦牟尼佛的教導。

最實修的法門——念住

念住身念處，觀照受心法。

最現見的法門——觀空

直接觀因緣，即見空性。

西元二〇一四年十二月十日

# 觀心

學佛無他

先知道觀心、再學會觀心，

從今後觀照凡心，歇馬把韁不令輕躁，直至  
解脫。

解脫後依然觀心，銜轡騎牛不使走作，直至  
無餘。

學佛之道，只要把觀心改成四念處，自然清  
楚。

先知道四念處、再學會四念處，

從今後觀照身受心法，歇馬把韁不令輕躁，  
直至解脫。

解脫後依觀身受心法，銜轡騎牛不使走作，  
直至無餘。

西元二〇一四年十二月十四日

# 樂

世人越富越樂

吃越吃越好，住越住越好，衣越穿越好，茶越喝越好，車越開越好。

沒完沒了，貪求多煩惱。

凡僧越窮越樂

吃越吃越少，住能住就好，衣幾件就好，茶

不喝便了，車不熱就好。

兩袖清風，知足沒煩惱。

食衣住行酒色財氣，都是外在表象，對你有實質利益的唯有解脫一途。

飢是生理，餓是心理，去除心理作用，人可以一週一餐維持生命的，我一日一餐已兩年，一週一餐已經近四個月了，有時呷水果，有時偷

吃糖，沒了追逐三餐的束縛，真是無拘無束，輕鬆自在。經過循序漸進的練習，去除癡求欲，人可做到，何來糧食飢荒呢？利己利眾何樂不為？

西元二〇一四年十二月十五日

## 指月

攀緣。  
執著經典與師父，是無法解脫的，還是往外

引路。  
但是想解脫，還是得需要依靠經典與師父的

引路。  
外援只是引路，解脫必須往內洞見你的「心」。



師父指引法次法向，上路的是你自己。

西元二〇一四年十二月十六日

## 閉嘴

兩年學說話，一生學閉嘴

你必須停止說話，

才能聽到內在的聲音。

安靜是指安住在定靜中，

於是聽到了「受想行」躁雜的對話，

觀到五蘊三相，修行才算蹣跚起步……

西元二〇一四年十二月十六日

## 愚蠢

一位老參來訪，言談中經意提出童年時期被父親虐待的往事，說著說著，60歲的人涕淚縱橫……

一位老友茶敘，說起中年經商的挫折，大環境的無奈，如在大海沉浮波濤洶湧，苦不堪言。

一位老婦問我，說起丈夫年輕外遇，兒女叛逆不孝，惹事生非，已經幾年不回家了，說命真

苦。

我的回答總是這樣：

都知道苦了，還放在心上、掛在嘴上做甚麼？

一杯滾燙的水，愚蠢的人拿在手上喊燙！燙！智者連拿都不會拿，從不放在心上。

原因簡單，因為你活在現在，不是活在過去，唯有放下過去，真實的活在現在，才能活出正

面的未來。

大腦是你的僕人，你想著苦，說著苦，用此來吸引他人注意，博取同情支持，久而久之，大腦只知苦，只會搜尋苦的記憶。只能投射苦境給你，變現苦果給你嚐。成天喊苦，又怎麼解脫呢？

你說你愚蠢不愚蠢？

西元二〇一四年十二月十七日

## 聖者捷徑

用大腦聞思，檢擇二元，是聞所成智。

住念處實修，捨離二元，是修所成智。

哪個才是真智慧？

不要想！一想又落入……

西元二〇一四年十二月十八日

## 坐

禪坐時不要被你的「心」所愚弄了，不要捲入念頭、影像、光、佛號甚至佛像。不要忘了你是在觀呼吸，不是觀想，這些都是心的把戲。都是讓你覺得輕安，止步向前的把戲，解脫要是這麼簡單就好了。你應該有機會碰到像你敘訴這些境界的人，他們進步了嗎？只有多了些「我慢」不是嗎？



除了覺知以外，放下所有的一切不要去攀緣，攀了就中了「心」的圈套，又被套進去了。在不前不後的不二覺知裡，是沒有任何事物可以被抓住或去攀緣的。

當你在觀察著呼吸時，又怎麼會有一個「我」的存在呢？你會問那這個觀察者又是誰呢？絕對不是坐著呼吸的你不是嗎？本來就無我，無我所，觀呼吸時又怎麼會跑出光啊，佛啊……難道

有那麼多人天賦異稟，武林奇葩，都是「心」的  
幻影不是嗎？

西元二〇一四年十二月十九日

## 四禪八定

禪坐是有步驟次第的，稱為十六勝行，其中層次就是四禪八定。如果你打坐只是為了心定，那怎麼坐你高興就好。但是禪坐是為了解脫的話，那就要依循著十六勝行往上修。四禪八定不難，難在你沒有步驟，一股腦坐到底，這是坐傻定，枯坐度時間。

任何教法都好，但是你學的是佛教的四禪八

定禪法嗎？佛弟子禪坐只有兩個目的，一：是入四禪，遵循佛陀的腳步，順逆覺照十二因緣，重點是你能夠穩坐四禪，不然坐都坐不住，怎麼觀？二是入九定想受滅定，親見滅諦，證<sub>三</sub>順得涅槃智<sub>三</sub>。沒有按照十六勝行的次第都是在呆坐，虛耗你的生命。

甚麼近行定，安止定都是後代部派佛教以後論師的說法，還是這句老話學佛不難，難在頭腦

把系統複雜化了。禪坐不是感覺輕安就好了，核心是可以究竟解脫的，這些早就記錄在阿含聖典中，如果你的老師沒有教你，那是他連自己也不會，任何教法都好，最怕的是不懂裝懂又扛著佛陀的大旗，到處教授自編自導自演的安般念，最要不得，這是在害人慧命。這兩年有老師直接教受相應，扛著四念處但從不教四念處的，也有人摻雜了催眠手法說是安般念的，真是胡言亂語，

害人淺。

西元二〇一四年十二月二十日

# 欲

現況的不足，

是你的心不滿足，

因為癡求欲，而貪食、抓取、執有……

導致樂苦輪迴不已。

當下就是最佳狀況，

足者足矣，心足天下足。

西元二〇一四年十二月二十一日



## 入寶山而空回

縱然你是天之英才，最後還是死路一條。

身為人最無奈的不是下課（死亡），而是永無止盡的上課（出生）。

而且到哪裡上課自己做不了主，誰敢說下輩子一定來當人。

你會問憑什麼知道有輪迴？修到一個程度你

自然就清楚了。

讓我用最基本的方式回答這個問題：

一 假如沒有輪迴，人只有這一世的生命，那我因為修行而活得沒有貪慾，自在寧靜，不再怖畏恐懼。對大地這個生養之母沒有多餘攫取，沒有造成負擔，留給後代一片青山。而沒有修行的你拼命掠奪，讓你的後代承擔後果，這樣聰明嗎？

二 假如真的有輪迴，修行者修得如何是一回事，至少有成績，但是我可以肯定的是沒有修行的你這一世交白卷了，零分！不要說留下負債給後代子孫，自己還妄想死了以後投胎轉世成為富貴人，天底下真有這種的好事嗎？

人身難求，修行吧，賺再多錢死了不是充公或是子孫揮霍，充其量不過證明你比別人強，比較會賺錢，日子過得舒服一些，然後無分別的通

通白骨一堆。

入寶山而空回的叫愚痴凡夫，這一世做一次智者吧，假設你前世都投胎成人，生生世世入寶山而空回，你還不煩啊？

西元二〇一四年十二月二十一日

## 禪定

有禪坐入定，進入心一境性的經驗嗎？

如果你在入定時，直接張開眼睛會是甚麼樣的情形？

馬上退轉對不對？這樣的修行對實際生活有甚麼幫助？

眼睛張著直入三摩地，才是真正的禪定，你

做得到嗎？

念住禪的行者做得到，這才是殊勝的禪定。

西元二〇一四年十二月二十二日

## 洞見

觀照出心生一切法，既然一切法由心而生，一切法皆是心所幻化，無有實相，一切法皆是虛妄夢想。

觀照出世間萬物，不斷變化永無常性，無常是空。五蘊各自生滅，沒有「我」的存在。

世間萬物沒有任何實質能被執取為「我所有」，一執取就「苦」。

正觀六觸入處，洞見五蘊集滅——這句話就是法的核心，世間的真相。

西元二〇一四年十二月二十三日



## 根塵識三事和合觸

因眼根、外境的因緣，大腦顯現出過去的記憶（眼識）來加以比對、抉擇及判斷，稱為眼觸入處。當眼識接觸外境，而重複了過去記憶的樂受經驗，大腦產生渴求的欲望。

眾生誤以為是色境值得追求，而不自知其實是對於眼識而非色境生貪愛。眼色為緣，眼識生；不自知貪愛眼識卻又去追逐外境，於是就有了

妄想，產生常、樂、我、淨四妄見，不切實相的往外追求。方向本末倒置，於是「苦」就出來了。

人們以為佛陀教導弟子要捨離世間一切，事實上世間萬物實相存在如何捨離？要捨離的是對於當下不切實際的抓取過去的妄想所投射出來的不當貪愛欲求。一切外境都是中性的，是眾生把樂苦的外衣強披在上，自作自受。

行者如實知見世間因緣實相後，才能開始剝離不切合實際的貪愛、抓取及執有，這時稱為佛弟子行於解脫道，遠離顛倒夢想，憂悲惱苦。

西元二〇一四年十二月二十三日

## 淨化河流

凡夫用過去記憶活在現在，活在現在卻如同活在過去。

當前的人事物都是中性的，眾生卻拿過去的愛恨悲歡映覆於現在。

人生的目的在於淨化你的河流，離開時不帶走一絲罣礙。

淨化河流不是又回到過去，一再地分析攪拌，抽絲剝繭，這是現代人一再複製的愚蠢方法。

最快的方式就是直接切斷與過去不必要記憶的連結，自在安住當下現在，2500年前佛陀傳下四念處，就是徹底解脫過去糾纏最直捷的方法。

修行安住於身念處，覺觀受心法念處，這時你才能認清自己的「心」。

西元二〇一四年十二月二十四日

## 執著泥淖

佛教法門的不二原則「不可執著」，要完全去除有「我」和「我所有」的執著。

如果修行者是以「解脫」為前提，執著於神通、靈感的修行都還在世間法範疇，都是戒禁取結。

不需要爭辯，不是說沒有神通或靈感，問題在於有沒有執著，誰在執著？一個「我、我所有

「在執著。」

西元二〇一四年十二月二十五日



## 有所貪求有所苦

人們為什麼憂悲惱苦？因為「貪愛癡求」毫無限制的讓大腦放大想像，導致大腦掌控了你，終其一生無以自拔。

只有停止思考才得以寧靜，學會讓大腦暫停，從雜想妄念中脫離而出，這裡就是寂靜涅槃的境界。

安住身念處，不再讓起心動念恣擾你，由瞽

見、現見、覺醒最後解脫，這是最快速的捷徑。

西元二〇一四年十二月二十七日

## 論師

自視學養的修行人喜歡聽法、論法、辯法甚至說法，反而被大腦綁架還自以為是，最是可惜，學佛一輩子，進二退三圈地繞圓，就是沒看見都是大腦搞的鬼。

西元二〇一四年十二月二十七日

## 覺察的習性

覺性本自俱足，精進塑之成形；

成片時看到念頭，

成鍊時洞見五蘊，

成環時覺照集滅，

圓覺時寂靜涅槃。

西元二〇一四年十二月二十八日

# 活著

培育覺性

斷離過去

不妄未來

活在當下

唯有無時不刻覺察著身受心法，成為旁觀者，才能脫離憂苦聚積的「我」。

西元二〇一四年十二月二十九日

## 甚麼？甚麼？

心緣身念處（肢體動作），沒有受心法念處（精神活動）的當下，這時候沒有心念的覺知是甚麼？

知道被攪入念頭，心緒造作流轉，再回來覺知身念處的是甚麼？

入念的是甚麼？出念的又是甚麼？

過名色分別智的行者 參……

西元二〇一四年十二月三十日



## 雞屎與牛糞

就像雞屎與牛糞讓植物成長茁壯，  
有機無毒自然花團錦簇果實累累，

憂苦是基肥，雜染是追肥，

這些都是修行過程的養分，

沒有憂苦就沒有疑惑，不會有動力起修，

沒有雜染就沒有對治對象，沒有次第可循。

解脫道上憂苦雜染一路伴隨，

這些一直都在，只是行者不再沾黏，

想與行不去惹事生非，大腦安靜後是真正的

自在……

西元二〇一四年十二月三十一日

# 天天新年

今天是今年的最後一天，  
明天是明年的最初一天。  
天與地沒有時間分別，  
只是人類多事的加味。  
去去與來來，逝去與迎接  
鐘錶與日曆，未來與過去

僅是無謂的遊戲，而人們年復一年，日復一日的攪下去……

在這個時刻你要去看到，原來憂苦隨著歡樂而至，

沒有人為的歡樂就不會有無謂的憂苦……

！  
這件事情弄通了，天天過年，祝你新年快樂

西元二〇一四年十二月三十一日

## 外面裡面

人們說生命不如意，

活在委曲求全、期待療傷的迴圈中。

事實是——

「外面只有自己，沒有別人」

世間是你編織而成的，

世界的呈現在於你的詮釋角度。

虛擲於在意他人而迎合他人的生活著，  
忽略自己而無從認清自己的實相世界，

生命成為——

「裡面只有別人，沒有自己」

西元二〇一五年一月四日

## 執著

人們誤認為身體和心靈是我，是我所有，

於是你和這個身體及外相世界連結了起來了

五蘊各自集滅 不是我，也不是我所擁有的

「生、老、病、死」自行運作，與你何干？

有生有死與不生不死之間，只在一念「執著」！

一執著「愛、取、有」就落入生死漩渦。

實修停止思考，讓身心我執漸次瓣瓣剝離，沒有執著就沒有生死，憂悲惱苦亦如是。

西元二〇一五年一月七日



# 鴿子總是飛回家

回家是早晚的事，只要你繫念當下，  
沉溺於路上風光，反問師父何時滅？  
修行莫忘初衷願，吃喝玩樂不停歇，  
鴿子總是飛回家，徘徊世間幾時休。

西元二〇一五年一月七日

## 八袋長老

長老一直想著當上幫主的那一天，論年紀，講資歷，身上背的八袋豐功偉業。

一袋一袋是他一生的歷練，有愛恨情仇，憂悲惱苦，有得意與歡愉，有折磨與淒涼、一生掬不盡的千帆萬履。

群眾中數他背囊最多，無人堪比也無人爭鋒，只是他從來沒有發覺，是喜是悲，是樂是苦，

都是包袱，唯有「放下一切」才有機會當上幫主。

一個人老是活在過去，現在怎麼做主……

西元二〇一五年一月八日

## 調色盤

心擱暗處永遠曬不到陽光，沒有人天天吃著  
隔夜的殘渣剩菜，也沒有人在路上看到大便就踩  
，就是有人老是把過去的苦痛拿出來擺。

當下是調色盤，

活在過去的魘影，未來只會投射黑黯；面向  
陽光就有光明的未來。

西元二〇一五年一月八日

## 回到聖境

讓因緣自然來去，不去干涉，做到來迎去送

世間沒有混亂，混亂的是你貪愛的心。

不再多事攪和清澈的河流，只是安靜觀察著

參與就是攪和，觀察才能淨化河流，回到聖

境。

念……  
培養覺性，讓覺知者只是覺知，心攝正知正

回到聖境 只是 覺知。

西元二〇一五年一月九日

# 淨化河流，回歸聖境

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，哀怒哭鬧。

這樣重複無盡的安排，順心會無聊，不順心



導致苦惱，

真有所謂「造物主」會設計如此無謂的遊戲嗎？

不斷的輪迴是為了讓你有機會回到「原來的你」，

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……

西元二〇一五年一月九日

# 無生

正知身受心法處

親證因緣見生死

覺照開悟明無我

不生不死安涅槃

西元二〇一五年一月十日

## 隨佛之後

，  
黝黑的暗夜裏，劃亮天際的流星，稍縱即逝

與宇宙生命一百四十億年相比，那顆流星就是  
是你；

淒黑的暗巷底，劃亮一根火柴，微弱即逝，  
在七十億人口中，各自燃燒著生命火花，那

根火柴就是你；

你我渺小不過如此，生生世世不過一點再點  
，一閃再閃，

唯有隨佛之後，循古佛道跡，離癡 捨貪  
斷嗔，這期的生命才有意義。

西元二〇一五年一月十一日

# 活著

人

活在過去，空耗現在，等待未來

放下被「我」困縛的記憶

生命只在當下綻放

西元二〇一五年一月十二日

## 尋法

法 就在你四周，身邊甚至就是你，  
不需要往外追求，有了覺性就會發現。

法就在此時此刻，沒有隱藏，總是顯現在你  
面前，

靜下心來還不夠，你要有覺性的靜才有照見。

就在空氣 石頭 樹木 山巒，  
就在父母 夫妻 子女 人與人之間。

法 就在你眨眼的這一眼，  
法 就在你止念的這一念，  
此時此地 法 全然顯現。

西元二〇一五年一月十三日

## 路人甲

有  
我們是如此的富有，富有到不斷的去執取佔

錮  
我們是如此的貧窮，貧窮到被無窮欲望所禁

心是為了生活不是為了趕路

西元二〇一五年一月十四日



## 知識障

佛教不是比書讀得越多就越厲害，比別人厲害是大腦的操弄，不是你厲害。書讀得越多我慢障礙就越壯大，修行人自省自查勿陷囹圄。

學佛要的是解脫，解放大腦的禁錮網綁，遇到咬文嚼字的論師是大腦的最愛，趨之若鶩的跟隨，於是發現學佛一年近在眼前，學佛三年遠在天邊。在追星的時候不會發現，一旦發現了又是

好幾年。

聞思過後就要修證，修證不可以用大腦，這樣只會越綁越緊逃都逃不掉。四念處是最快的法門，安住身念處，直觀受心法，這樣才有機會讓大腦暫歇，讓自己隨時回到當前。

有覺性的行者，能覺查到天地萬物的實相，當你漸與貪愛脫鉤後，就會如實知見沒有甚麼能執取為「我」、「我所有」。沒有甚麼可以被「

「執著」著，這時才算是真正起修。

西元二〇一五年一月十五日

## 心不染

修行不需要用力爭取或尋覓追尋，

而是由被「大腦控制」到「控制大腦」過程的練習，

你要做的只是試著保持覺醒，這樣就是「長養覺性」。

當心有了覺性做鎧甲，就像蓮花屹然兀立汗

泥。

心不染著的修行者，是觀察者，是解脫者。

西元二〇一五年一月十六日

# 無

修行者想要成爲「什麼都是」，

到頭來修到什麼都不是；

因爲「局限」，所以想要「成爲」，

因爲行解脫道，發現什麼都不是。

無所是，無所不是

西元二〇一五年一月二十二日

## 攝心謹言

歷緣對境之時，  
無法明覺「念食」蓋障，  
還是深陷大腦的泥淖裏，  
談什麼修行呢？

西元二〇一五年一月二十四日

## 關鍵

覺知著所緣，不是進入所緣；

禪修一但攪入所緣，覺知就不存在了。

西元二〇一五年一月二十九日



## 編劇

人們以為是大腦的擁有者，卻陷在大腦囹圄的禁錮中。

大腦認為苦於是苦，認為憂於是憂，腦海上演著欲求不滿的悲歡離合戲。

繞在大腦裡永遠找不到答案，戲未落幕，演員不可能在舞台上卸下面具。

這是沒有結局的戲劇迷宮，除非死亡，大腦停不下編劇。

答案在當下，而大腦只有過去記憶對未來的算計，

學佛多年還活在過去的憂悲惱苦，是沒學會讓大腦停息。

唯有脫離大腦習性迷霧，覺性方能廣照大地。

否則憂悲惱苦依然憂悲惱苦，喜怒哀樂依然  
喜怒哀樂，

頭出頭沒還是沉浮在腦海，還是一場遊戲：

：

西元二〇一五年二月二日

## 生與死

人們害怕生死輪迴，是因為對死亡的恐懼，人們活在依照過去的記憶來算計未來的生活中，但死亡是無可預知的最大變數，所以恐懼著生死輪迴。

不敢面對於是汲汲營營世間生計，追逐浮華貪婪金錢。每每遇上至親死亡而痛不欲生，感嘆時日不再日漸凋零。但不過數月，便拋下對死亡

的惶然，繼續回去過虛幻無實的生活，冠上美名  
叫「勇敢向前」。

唯有正視問題才有解決問題的一天，如果你  
相信生死輪迴就要面對生死輪迴，不然只有生生  
世世躲著這唯一生死大事，內心不得平靜，年年  
月月龜縮著過日。

西元二〇一五年二月四日

## 受

行者安住身念處，受相應時，

當觀樂受是苦，樂去便苦；

當觀苦受是刺，趨樂受刺；

不苦不樂受無常，即樂即苦，受受輾轉無

從停歇。

內淨諸受，守護六入，遠離渴愛、苦際、痴

受。

西元二〇一五年二月五日

## 真相

人們陷在善惡美醜裡不住的打轉，不清楚就是這二元對立害苦了自己。

修行者透過往內觀照澈見了連名色五蘊都是各自生滅，原來無我、無我所的真理。

一旦「心」覺觀到這一點，慢慢清楚「無常、苦、無我」時，將漸漸剝離對「我」的執著，這時的心將會生起厭離心、無欲心、滅盡心，向



於捨棄二元的道路。

最後「心」將停在如實境地，不再沾黏受、想、行，停在現在，不再執取過去錯誤的知見，不再有未來聯想的投射，貪瞋痴將層層剝離，最後「心」成為「法」。

彼岸沒有美與醜、善與惡的對立，大腦不再有妄念的思緒，一切歸於涅槃寂靜。

西元二〇一五年二月七日



# 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>



