觸摸生命的太陽

第一集



從身心學習佛法
德藏比丘 講述

觸摸生命的太陽

——從身心學習佛法

德藏比丘 講述

用『心』『觸摸』生命

科學研究的對象是具有實體形質的『物質現象』
止觀禪修的對象是沒有具體形質的『心理現象』
但是，我們一樣可以將心理現象具體化
並且以觀察、實驗的方法來探究它

怎麼具體化呢
就是「現觀」
「現觀」就是「用心觀察當下身心活動」

如果能用『心』去『覺察』無形質的心理活動
就能像用『手』去『觸摸』有形體的東西一樣

所以要好好培養覺察力
不論是感受、念頭、認知或意志
都要確實在身心當下去覺察它
那這些心理的生命經驗就會變得很具體實在

學習佛法不能只是記憶或想像推理
務必要用『心』去『覺察』生命經驗
這樣你才能從佛陀的法得到真實利益

相會在法的光明裡

世尊：因緣法及緣生法，若佛出世，若未出世，此法常住，法住法界，彼如來自所覺知，成等正覺，為人演說，開示顯發。

——《雜阿含 296 經》

在《雜阿含經》裡面，你會真正認識這個人間的佛陀，這個人間的佛陀也許跟後期佛教所描述的那樣的佛陀不一樣，可是不會因為祂不住在天上，不會因為祂沒有種種的神通道力，就折損了祂的那種神聖，不會的！

《雜阿含經》裡的佛陀是一個很平凡的人，跟我們一樣生在這樣的一個平凡的世間，祂跟當時的人們相磨擦而發生的一些火花，就記錄在這部聖典裡頭，從這些星星之火，你會被這個人深深地感動，因為那是法的光明。

感恩我們在法的光明裡相逢相會，願彼此珍重增上！

「佛」生在人間
「法」本在世間

請您
來見這個「人」
來見這個「法」



本書凡例

本書《雜阿含經》採用莊春江工作站的經文，《相應部》採用元亨寺譯《南傳大藏經》經文。

雜阿含採用大正本經號，經號後括弧內註明所屬相應以及對應的南傳經典經號。

※ 经文校訂符號：

①[ ] -- 中括弧是補足漏字。

②( ) -- 小括弧是改錯為正，為便於讀誦，直接刪除了錯字。

③* -- 星號是刪除多餘的贅字。

※ 经典代碼：

SA 雜阿含，MA 中阿含，DA 長阿含，AA 增一阿含

OA 別譯雜阿含

TB 南傳經典；SN 相應部；MN 中部；DN 長部；AN 增支部

目錄

用「心」「觸摸」生命

編者導讀—相會在法的光明裡

本書凡例

有疑不決直須爭

《葛拉瑪經》增支部 3 集 66（MA16）..... 010

1. 信不信「不」由你 017
2. 盡信經不如無經 019
3. 其實你只相信你自己 020
4. 不合不能信 符合不輕信 021

正見無常心解脫

《雜阿含 1 經》..... 024

1. 傾萬鈞之力一點突破 025
2. 浪子回頭就路還家 026

無明我見怎麼斷

《雜阿含 23 經》..... 028

1. 得明見截源頭 斷我見斬樹頭 030
2. 想的當下是意法為緣意識生 032
3. 正觀無我三步曲 034
4. 苦聖諦的苦不是苦受 036
5. 修道無別可修 單提無我正觀 038

6. 真相在當前 解脫在當下 040
自依法依正觀察
《雜阿含 36 經》..... 044
1. 同樣人生這條路 為何你走就甘苦 046
2. 為何無苦卻成苦 為何此苦不能停 048
3. 本來無事可思量 049
4. 六根門頭直截根源 050
我不與世間諍
《雜阿含 37 經》..... 054
1. 佛在人間 056
2. 見法即見我 見我即見法 058
3. 我不與世間諍 059
4. 有生有滅落斷常見 060
5. 只破顛倒不壞世間 062
生命經驗怎麼觀察
《雜阿含 46 經》..... 064
1. 此時此處告別生死.....067
2. 讓佛陀的法活在你生命中.....068
3. 想想就好別當真.....069
4. 哪裡迷了哪裡穿透.....070
5. 你摸東摸西摸什麼.....072
6. 不是沒有 但不是你以為那樣的有..... 074
7. 眼睛閉起來 眼前世界還在嗎.....075

8. 禪修不是看獨腳戲 077
生命只是生命經驗
《雜阿含 55 經》..... 080
1. 什麼是生命 081
只是修觀不是練功
《雜阿含 57 經》..... 084
1. 卅七道品在觀察五陰無我 088
見五陰非我為正見
《雜阿含 58 經》..... 090
1. 罪福都是當前生命經驗 095
2. 欲斷執取當斷欲貪 097
3. 沒有佛陀 我們什麼都沒有 099
4. 名色緣識 識緣名色 100
5. 不是不能談 但只能這樣談 101
6. 當《楞嚴經》遇上《雜阿含經》.....103
覺知生滅觀察集滅
《雜阿含 68 經》..... 106
1. 我們以為的真 不那麼真 108
2. 不是見人所不見 是發現錯見 109
六觸入處如實知
《雜阿含 209 經》..... 112
1. 你與法相隔咫尺 還是天涯 114
2. 集滅無常的怎麼會是我.....115

3. 轉法輪——轉你智慧的心輪 117
盡大地是你一隻眼
《雜阿含 211 經》..... 120
1. 想過去未來都只能在當下想 123
2. 走向正覺解脫的漸進之道 125
3. 根境之緣怎麼滅 127
4. 大腦停不下來是問題嗎 128
阿含正法的特色
《雜阿含 215 經》.....132
1. 現見法 滅熾然 133
2. 佛法不離此時 此地 此人 134
3. 見法即見滅 136
無邊無際生死海
《雜阿含 216 經》..... 138
1. 生生世世絞結纏鎖 139
2. 不是丟失只是忘失 140
根境不離如海與波
《雜阿含 217 經》.....144
1. 小水滴的旅行 145
2. 從六入處照見五蘊皆空 147
觸集苦集觸滅苦滅
《雜阿含 218 經》..... 150
1. 觸滅不是滅觸 151

2. 無明觸滅 受受陰滅 153
沒有誰綁誰
《雜阿含 250 經》..... 156
1. 沒有誰綁誰 無縛而自縛 158
你知道它發生它才發生
《雜阿含 284 經》..... 162
1. 你知道它發生它才發生 164
花非花人非人
《雜阿含 306 經》..... 168
1. 時人見此一株花 如夢相似 170
2. 若是真的生 佛不說緣生 172
3. 手腳是你大腦裝的義肢 174
內外入處正觀察
《雜阿含 322 經》..... 178
1. 理所當然的迷思 180
2. 發生的不見 見到的看錯 182
3. 根不知道心知道 184
一掌之葉
《雜阿含 404 經》..... 188
1. 好夢由來最難醒 189
2. 非慧非覺佛不說 191
3. 佛法不必科學來抬轎 192
4. 雁過寒潭不留影 194

5. 偷天換日 鳩佔鵲巢 195
自家境界自遊行
《雜阿含 617 經》..... 198
1. 小鵪鶉巧鬥大老鷹 200
2. 何來歡喜何來憂 202
3. 石頭絆你還是你絆石頭 204
4. 火焰化紅蓮 206
5. 點頭是頭腦叫你點的 208
正知正念活在當下
《雜阿含 639 經》..... 210
1. 看懂自己的生命 212
2. 其實你一直在守著苦 213
3. 回頭才能開智慧 214
4. 讓答案來找你 215
只為愛念憂苦難盡
《雜阿含 913 經》..... 218
1.「苦」隴是你自己愛愛 222
2. 若無愛念 憂苦滅盡 223
因緣業報就在當前
《雜阿含 977 經》..... 226
1. 彩虹高高掛 不知為誰家 229
2. 你為什麼苦 其實你知道 231
3. 不然怎麼會這樣＝不知道怎麼會這樣 ..233

4. 不是解決過去而是擺平現在 235
5. 順逆觀察十二因緣 現法滅熾然 237
神通不敵智慧
《雜阿含 1307 經》..... 240
1. 飛到世界邊 243
2. 五陰是世間 沒你以為的世間 244
3. 覺慧度世間 246

《葛拉瑪經》

有疑不決直須爭

在整個宗教歷史中，唯獨佛教是鼓勵學眾全面自由思想的。佛陀鼓勵我們不要盲目輕信，而且可以自由質疑，因為我們需要用它來解脫苦惱。



《葛拉瑪經》增支部 3 集 66（MA16）

我這麼聽聞：有一次，世尊與比丘們在憍薩羅國遊行說法，來到羈舍子小鎮裡葛拉瑪人居住的地方。……(中略)……葛拉瑪人結伴同行一起前去拜訪世尊……(中略)……他們對世尊說：「世尊啊！有些沙門、婆羅門來到羈舍子，他們宣說自己的論說，讚揚自己的論說，但卻斥責、侮蔑、輕蔑、貶低其它的論說。又有另一些沙門、婆羅門來到羈舍子，他們也是同樣宣說自己的論說，讚揚自己的論說，而斥責、侮蔑、輕蔑、貶低其它的論說。世尊啊！這真的使我們覺得困惑，使我們產生懷疑，不知道在這些可敬的沙門、婆羅門之中，到底誰說的才是真實的？誰說的是虛妄的？」

世尊聽了之後回答：「葛拉瑪人啊！你們有困惑是正常的，你們有懷疑也是理所當然的。因為面對讓人困惑的事情是自然會產生懷疑的。」

「葛拉瑪人！你們聽著：

一、不可因為「常常聽人這麼傳說」就信以為真而遵循。

二、不可因為「是大家遵奉的傳統」就信以為真而遵循。

三、不可因為「是普遍相信的報告」就信以為真而遵循。

四、不可因為「是有經典作依據的」就信以為真而遵循。

五、不可因為「符合於邏輯的理路」就信以為真而遵循。

六、不可因為「符合於常識的判斷」就信以為真而遵循。

七、不可因為「符合於類比的推論」就信以為真而遵循。

八、不可因為「和自己的觀點吻合」就信以為真而遵循。

九、不可因為「符合的機率非常高」就信以為真而遵循。

十、不可因為「是導師或權威所說」就信以為真而遵循。

葛拉瑪人！當你自己確切知道：‘某些事物是不好的、是錯的、是被明智者譴責的或者採信遵循這些法之後會帶來損害和苦惱’，那麼你們就應當捨斷它們。

接著世尊這麼說道：「葛拉瑪人！你們認為怎樣？一個人內心生起貪、瞋、癡，這是有益還是有害的呢？」

「世尊！這是有害的。」

「葛拉瑪人！一個心存貪、瞋、癡的人，被貪、瞋、癡心征服及纏擾，因而作出殺生、偷盜、邪淫、妄語的行為，這樣是不是會為他帶來長久的損害和苦惱呢？」

「是的，世尊！」

世尊聽了葛拉瑪人的回答之後，接著又問：「葛拉瑪人！你們認為怎樣？有貪瞋癡心是好或不好、錯或對、受智者譴責或讚揚、會帶來損害苦惱或不會帶來損害苦惱呢？」

「世尊啊！這是不好的、是錯的、是被明智者譴責的、會帶來損害和苦惱！這些就是我們得到的啓示。」

世尊聽了葛拉瑪人的回答，便說：「葛拉瑪人！所以我才說：『……(同上檢証十則)……

葛拉瑪人！當你自己確切知道：‘某些事物是不好的、是錯的、是被明智者譴責的或者採信遵循這些法之後會帶來損害和苦惱’，那麼你們就應當捨斷它們。』以上是我所說，而

且對於我所說的，你們也當依此原則抉擇之。

葛拉瑪人！聽著！……(同上檢証十則)……

葛拉瑪人！當你自己確切知道：‘某些事物是好的、對的、受智者讚揚的或者採信遵循這些法之後會帶來利益和快樂。’那麼你就應當採信並遵循它們。」

接著世尊又問：「葛拉瑪人！你們認為怎樣？一個人的內心無貪、瞋、癡生起，這是有益還是有害的呢？」

「世尊！是有益的。」

「葛拉瑪人！一個無貪、瞋、癡心的人，內心不被貪、瞋、癡征服及纏擾，因而不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語。這是不是會為他帶來長久的利益和快樂呢？」

「是的，世尊！」

世尊聽了葛拉瑪人的回答之後，接著又問：「葛拉瑪人！你們認為怎樣？無貪瞋癡心是好或不好、錯或對、受智者所譴責或受智者

所讚揚、會帶來損害苦惱或不會帶來損害苦惱呢？」

「世尊啊！是好的、是對的、是受智者所讚揚的、不會帶來損害和苦惱！這些就是我們得到的啓示。」

世尊聽了葛拉瑪人的回答，便說：「葛拉瑪人！所以我才說：『……(同上檢証十則)……

葛拉瑪人！當你自己確切知道：‘某些事物是好的、對的、受智者讚揚的或者採信遵循這些法之後會帶來利益和快樂。’那麼你就應當採信並遵循它們。』以上是我所說，而且對於我所說的，你們也當依此原則抉擇之。」

「葛拉瑪人！世尊的聖弟子已經達到無貪、無瞋、無癡，內心清醒明覺、堅定精勤、正念正知，他以『慈、悲、喜、捨四無量心』向東西南北四方各地散發後而住，他以充沛、廣大、沒有限量、沒有怨恨、沒有惡意的『慈、悲、喜、捨四無量心』，向所有方向、所有處所的所有世界散發後而住。」

「葛拉瑪人啊！世尊的聖弟子因為內心沒有怨恨、沒有惡意、沒有污染，內心清淨，他

現前當下就能得到四種自信自証：

『如果死後有來世或者如果有善惡因緣業報的話，當身壞命終的時候，我必能依此清淨心投生於天道善趣之中。』這是他所得到的第一種自信自証。

『即使死後沒有來世或者即使沒有善惡因緣業報的話，我在今生當中也已過著沒有怨恨、沒有惡意、沒有煩惱，這樣安樂自在的生活。』這是他所得到的第二種自信自証。

『如果我造作了惡業，那麼不管惡業會受報還是不會受報都沒有關係，因為我知道我心清淨，我對任何人沒有任何的惡意，坦坦蕩蕩。因此就算造作了這種無意的惡業，任何的苦惱又如何能加之於我呢？』這是他所得到的第三種自信自証。

『如果我沒有造作惡業，那麼不管惡業會受報還是不會受報就更沒有關係了，因為我很清楚明白：我現在已經過著清淨解脫的生活了。』這是他所得到的第四種自信自証。

葛拉瑪人啊！世尊的聖弟子因為他的內心沒有怨恨、沒有惡意、沒有污染，內心清淨，

他現前當下就能得到這四種自信自証。」

「正是如此，世尊！正是如此，善逝！世尊的聖弟子因為內心沒有怨恨、沒有惡意、沒有污染，內心清淨，他現前當下就能得到四種自信自証。」…(同上所說四種)…

葛拉瑪族人聽聞了世尊的教誡之後說道：「妙極了！世尊！妙極了！簡直就彷彿把顛倒了的東西翻轉過來；彷彿把覆蓋的東西掀開來；彷彿為迷路的人指出正道來；又彷彿為暗室點燃明燈，讓明眼人得以見到東西。世尊也是如此一般地能以各種不同的善巧方便演說法義，使法義更加清楚明白。世尊啊！我們歸依佛、歸依法、歸依僧團。願世尊接受我們為優婆塞，我們從現在起，盡此一生，終生歸依！」

1. 信不信「不」由你

佛陀不要你信仰
佛法不要你盲信 迷信

信不信「不」由你
也不是誰說了算
是智慧的揀擇與檢證

大海茫茫的人間
怎麼找到上彼岸的路
群魔亂舞的世代
怎麼找到回家的路

有宗教師說
你不能信受他的經典教說
就是業障
就是不具善根福德

但是佛陀說
你不必因為不能信受
而感到內心愧咎或不安
多麼慈愛
多麼智慧的教導呀

《葛拉瑪經》
一面照妖鏡
一盞暗路出苦的明燈
讓您魔來魔斬
照亮您聖道的途程

2. 盡信經不如無經

有人說
離經一字即同魔說
但是佛陀說
不能因為是經典所載就信以為真
您怎麼說呢

科學報告就絕對可信嗎
合理推論就一定正確嗎
符合常識就一定對的嗎
經典所載就絕對真的嗎

科學測試說
腦波越平靜的人就是越快樂的人
其實腦波平靜頂多是一種禪定
不表示就一定有智慧
是愚癡還是智慧
是邪見還是正見
用腦波可檢證嗎
又跟解脫有關嗎

您覺得呢

3. 其實你只相信你自己

某甲看到兩人在爭吵
於是跳出來做公親（台語）
——我一定客觀地為你們評理

你想——
他講的是客觀還是主觀
當然還是他的主觀
怎麼可能是客觀呢

誰才對 誰才錯
你覺得誰對誰才對
你覺得誰錯誰就錯

這世界上你最相信誰
你的父母 小孩 親人
還是你的朋友

誰能信 誰不能信
你覺得能信才會信
你覺得不能信就不會信

所以其實——
你只相信你自己
你也不可能被別人騙
只有你自己能騙你自己

4. 不合不能信 符合不輕信

沒有《葛拉瑪經》的擇法眼
修行就如跛腳瞎眼漢
您看出來了嗎
它其實是兩面刃

如果……
一個教說思想
「並非」——
常常聽人這麼傳說
是大家遵奉的傳統
是普遍相信的報告
是有經典作依據的
符合於邏輯的推測
符合於常識的判斷
符合於類比的推論
和自己的觀點吻合
符合的機率非常高
是導師或權威所說

沒有符合這些當然根本就不能信！！

但是……
一個教說思想「儘管」——
常常聽人這麼傳說
是大家遵奉的傳統
是普遍相信的報告
是有經典作依據的
符合於邏輯的推測
符合於常識的判斷
符合於類比的推論
和自己的觀點吻合
符合的機率非常高
是導師或權威所說

雖然符合這些也不能輕易就相信！！

《雜阿含1經》

正見無常心解脫

幾千年來，佛陀千辛萬苦披荒覓路，好不容易撥雲見月才發現的，正本清源的智慧解脫之道，漸漸被佛弟子背棄輕忽了——大家拼命從外道世俗引進禪定、觀想、咒術、祭祀……種種法門，並且以這些五花八門的法門或修學境界為奇特、為聖道，真正的正法反而被丟棄不顧。



大正 1/ 印順 1-4/ 佛光 1

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「當觀色無常，如是觀者則為正觀；正觀者則生厭離；厭離者喜貪盡；喜貪盡者說心解脫。

如是，觀受、想、行、識無常，如是觀者則為正觀；正觀者則生厭離；厭離者喜貪盡；喜貪盡者說心解脫。

如是，比丘！心解脫者若欲自證，則能自證：『我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。』」

如觀無常，苦、空、非我亦復如是。

時，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

1. 傾萬鈞之力一點突破

《雜阿含》第 1 經
和《轉法輪經》 順逆觀察十二因緣一樣
其實就是整個原始佛教修證次第

1. 觀察生命經驗（修習止觀）
2. 正觀無常而生厭（初轉見道）
3. 離喜貪（二轉修道）
4. 心解脫（三轉成道）

你只能覺知自己的生命經驗
觀察是觀這個
修也是修這個
所有法門都要回到這裡
傾萬鈞之力在這一點突破

我們都知道無常
為何不能起正觀而生厭
為何煩惱停不了斷不盡
因為知道不是明見

千經萬論 萬語千言
都無法觸碰到真相的一毫毛
所有經論都只是一種引導
我們必須自己踏踏實實去走
自己去明見

2. 浪子回頭就路還家

沒有無常的正見入不了門
踏不上解脫道的起點
到不了解脫道的終點
佛法從頭到尾離不開
無常 苦 空 非我的正見

凡夫不如實知見 才生死輪迴
聖弟子以如實知見 而得解脫
所以佛陀說
我以知見故 得諸漏盡
非不知見

未見道前抓取——取而不捨
已見道後厭離——捨而不取
厭離不是討厭
厭離是徹底脫胎換骨
是生命的究竟轉向
從欲流入法流

觀察生命經驗才有道可見
見道是看到家
他聖戒成就 斷粗煩惱
見了道才有道可修
修道是回家
他只是斷除習氣而已

《雜阿含23經》

無明我見怎麼斷

當觀若所有諸色，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若麁、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切悉皆非我、不異我、不相在，如是平等慧正觀。



大正 23/ 印順 29/ 佛光 23

如是我聞：一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。

爾時，尊者羅睺羅往詣佛所，頭面禮足，卻住一面，白佛言：「世尊！云何知、云何見我此識身及外境界一切相，能令無有我、我所見、我慢使繫著？」

佛告羅睺羅：「善哉！善哉！能問如來：『云何知、云何見我此識身及外境界一切相，令無有我、我所見、我慢使繫著？』耶？」

羅睺羅白佛言：「如是，世尊！」

佛告羅睺羅：「善哉！諦聽！諦聽！善思念之！當為汝說。羅睺羅！當觀若所有諸色，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若麁、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切悉皆非我、不異我、不相在，如是平等慧正觀。

如是，受……想……行……識若過去、若未來、若現在，若內、若外，若麁、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切非我、不異我、不相在，如是平等慧如實觀。

如是，羅睺羅！比丘如是知、如是見；如是知、如是見者，於此識身及外境界一切相，無有我、我所見、我慢使繫著。

羅睺羅！比丘若如是於此識身及外境界一切相，無有我、我所見、我慢使繫著者，比丘是名斷愛欲，轉去諸結，正無間等，究竟苦邊。」

時，羅睺羅聞佛所說，歡喜奉行。

1. 得明見截源頭 斷我見斬樹頭

無明 我見
十二因緣的多羅樹頭
生死流轉的長河源頭
怎麼樣得明見 直截源頭
怎麼樣斷我見 斬斷樹頭
是走在聖道上的每個旅者
都不能迴避的生命的關口

什麼是無明
什麼是我見
聽起來好像都知道
但是總感覺有點像霧裡看花
說是卻不是
不是又像是
讓我們不能罷手
卻又摸不著門路

藉由羅睺羅尊者這一大哉問——
「云何知、云何見“我此識身及外境界一切相”，能令無有我、我所見、我慢、使、繫著？」

聖道光明頓然如在目前——

1. 解脫就是要斷我 我所見 我慢 欲貪
2. 要斷我見 我慢 欲貪 一定要正知正見

也就是一定要掀開「無明所覆」
然後進一步要斷除「愛結所繫」

2. 想的當下是意法為緣意識生

過去的生命經驗會影響現在的你
未來的生命經驗也影響現在的你
可是都不是在過去 未來影響你
是在你想過去 想未來的那個想的當下

很多人聽了
就開始修少想 不要想
但是想只是想
想只是生命的功能而已
問題是在你
想的當下沒有正念 如實知

既然問題在——想的當下
那什麼叫做——想的當下
你說 很簡單哪
——根境識三和合「觸」就有想

是啊 但重點是——想的當下是什麼

一般人在想的時候他就只是在想
他只是在想而不知道自己在想
不知道自己在想——就等於沒有想
你不知道它發生就等於沒發生

修行人是想的當下你知道你在想
你知道你正在想——才有想發生
其實——你知道它發生它才發生

你知道你在想才有想
想是法境
想的當下是——意法為緣意識生
意「想」為緣意識生
你才知道你有想

3. 正觀無我三步曲

如果沒有佛陀的覺悟
要到什麼時候咱才會發現
那個「我」一直以為的「我」
只是「我」自己虛構的「我」
你覺得你能嗎

佛陀他怎麼發現呢
在所有生命經驗當中
正觀無我三步曲——

正觀生命經驗「無常」
正觀生命經驗「苦」
正觀生命經驗「無我」

只有無常 苦 變易之法
沒有常恆 樂 不變的我

本來就沒有我
所以正觀無我
不是像看桌子上
有東西或沒東西那樣
因為「我」連個東西都不是

「我」只是一種錯見 一種誤以為
「無我」不是看到什麼境界
「無我」跟境界一點關係都沒有
正觀無我只是發現
以前看錯了
而已

無明是不如實知無常 苦 無我
得明就是如實知無常 苦 無我

4. 苦聖諦的苦不是苦受

你知道我眼睛在看哪裡嗎
這個還有外相給你看
你就都不知道我在看什麼
那感受 念頭就更不用說了

過去 未來
都是現前生命經驗的觀察
內外也是現前生命經驗的觀察
我們不可能知道別人的生命經驗
最多只能夠推測而已
但就算推測得再怎麼準
也只是推測而已

佛陀說——
眼色緣不正思惟生於癡
彼癡者是無明

無明是因為不正思惟
但這不是說無明之外又有一個因
不正思惟就是看錯的意思
在根境因緣當下沒有正確作意
這就是無明

有些人以為
如實知苦聖諦就是如實知苦受
苦聖諦的苦不是苦受
見苦聖諦不是見到苦受
是見到五受陰是無常 苦

5. 修道無別可修 單提無我正觀

佛陀時代
多少出家 在家乃至鈍根邪見外道
在佛陀引導下觀察自己生命經驗
就明見無常 苦 無我（初轉已知）
踏上聖道之旅

《雜阿含 1267 經》（相應部第 1 經）

天人問——你如何度越暴流？
佛陀說——我用力前進就會被飄走
　　住立原地就會沈沒

所以我——既不用力前進（無修）
　　也不住立原地（進修）
朋友！我就這樣度越暴流！

這就是《雜阿含經》
無修之修的法
截多羅樹頭的法

得明以後到證阿羅漢果
其實無別法可修
就是在你跌倒的地方再爬起來
在生命經驗發生的當下
單提無我的正觀（二轉知當復知）
一路直趣涅槃（三轉已知已知出）

6. 真相在當前 解脫在當下

牛頓怎麼發現地心引力
在蘋果從上掉下打在頭上的當前
但雨水鳥屎紛紛落
偏偏人們看不到

畢達哥拉斯怎麼發現地球是圓的
在海邊遠遠看著船隻駛近的當前
但岸邊多少討海人
偏偏他們看不到

佛陀怎麼發現無常 苦 無我
在六觸入處生命經驗發生的當前
但歷緣對境無非觸
偏偏我們看不到

無盡生死輪迴的真相
不必用宿命通去看過去
不必用天眼通去看未來
不必用神足通跑到世界邊

無盡生死輪迴的解脫
不在過去非關未來
生死長河當下截流

離開當下天馬行空
只會是一場空思妄想

真相只在當前見
解脫只在當下了

《雜阿含36經》

自依法依正觀察

以自己為洲渚
以自己為歸依處
以法為洲渚
以法為歸依處



大正 36/ 印順 148/ 佛光 82

如是我聞：一時，佛住摩偷羅國跋提河側傘蓋菴羅樹園。

爾時，世尊告諸比丘：「住於自洲，住於自依，住於法洲、法依，不異洲、不異依。

比丘！當正觀察，住自洲、自依，法洲、法依，不異洲、不異依：何因生憂悲惱苦？云何有？因何故？何繫著？云何自觀察未生憂悲惱苦而生，已生憂悲惱苦生長增廣？」

諸比丘白佛：「世尊法根、法眼、法依，唯願為說！諸比丘聞已，當如說奉行。」

佛告比丘：「諦聽！善思！當為汝說。比丘！有色，因色，繫著色，自觀察未生憂悲惱苦而生，已生而復增長廣大。受、想、行、識，亦復如是。」

「比丘！頗有色常、恆、不變易、正住耶？」

答言：「不也，世尊！」

佛告比丘：「善哉！善哉！比丘！色是無常。若善男子知色是無常、(苦)、變易，離欲、滅、寂靜、沒。從本以來，一切色無常、苦、變易法；知已，若色因緣生憂悲惱苦斷。波斷已，無所著；不著故，安隱樂住；安隱樂住已，名為涅槃。受、想、行、識，亦復如是。」

佛說此經時，十六比丘不生諸漏，心得解脫。

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行！

1. 同樣人生這條路 為何你走就甘苦

什麼是正觀
自洲自依 法洲法依

什麼是自洲自依——
在根境之緣當下
觀察自己的生命經驗

什麼是法洲法依——
依四聖諦因緣法
觀察何因生憂悲惱苦

小孩考試抱鴨蛋回來
媽媽好苦惱
何因生憂悲惱苦

佛陀的回答超簡單——
有生命經驗
因生命經驗
繫著生命經驗

如果是外在讓我們苦
十二因緣就會說是外境讓我們苦
但佛陀觀察發現不是

是我們對生命經驗起顛倒想
是我們對生命經驗有癡求欲
是我們自己的問題

這個法
就在每個人自己腳下
雖然簡單
但卻是無上法

2. 為何無苦卻成苦 為何此苦不能停

老病死憂悲惱苦怎麼生
因為「生」

那什麼叫「生」
根境影響中的發生
也就是六觸入處的生
也就是生命經驗的發生
苦只會在這裡生

老苦不在三十 四十年後
老苦在眼見白髮的當下生
眼見白髮就是生命經驗的發生
老苦在這裡生

病苦 死苦也在這裡生
根境之緣當下生

十二因緣的生
不是投胎受生或出生
是現觀當下六入處
現觀六觸入處「生」就有「苦」生
這叫「生」緣「老病死憂悲惱苦」

3. 本來無事可思量

你如果發現
我們執取的生命經驗
它從本以來就是
無常 苦 變易法
那你整個修行就不一樣了

我們說修行就是
要不執取 要放下
但佛法的修行
不是你有功夫 有方法不執取
而是發現根本沒有什麼好執取

佛法是智慧門
不是有心息妄想
只緣無事可思量

4. 六根門頭直截根源

不用等八十年
德藏師才會無常
其實當下就無常
你們是不是覺得
昨天的德藏師跟今天的德藏師是同一個
所以我們雖然說知道無常
但心底深處實際是感覺
有常 住 不變的一樣東西
這就是常見

想把一棵樹弄倒要怎麼弄
你絕對不會去尋枝摘葉吧
佛陀說 截多羅樹頭
禪宗說 直截根源佛所印
跟《雜阿含經》一鼻孔出氣

這是多麼了義的法
不用等到三大阿僧祇劫
不用等到臨命終
不用等到明年
甚至不用等到明天
就在哪裡你知道嗎
根境之緣當下

《雜阿含經》就是這麼平凡無奇
因為法就是這樣單純
在眼見色 耳聞聲的當下
你自己就能檢證 就能受用
生命的清涼與解脫

《雜阿含37經》

我不與世間諍

若以色見我，以音聲求我，
是人行邪道，不能見如來。
——《金剛經》



大正 37/ 印順 149/ 佛光 83

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「我不與世間諍，世間與我諍。所以者何？比丘！若如法語者，不與世間諍，世間智者言有，我亦言有。

云何為世間智者言有，我亦言有？

比丘！色無常、苦、變易法，世間智者言有，我亦言有。如是，受……想……行……識無常、苦、變易法，世間智者言有，我亦言有。

世間智者言無，我亦言無。

謂：色是常、恆、不變易、正住者，世間智者言無，我亦言無；受……想……行……識常、恆、不變易、正住者，世間智者言無，我亦言無；是名世間智者言無，我亦言無。

比丘！有世間世間法，我亦自知自覺，為人分別、演說、顯示，世間盲無目者不知、不見，非我咎也。

諸比丘！云何為世間世間法我自知自覺，為人演說、分別、顯示，盲無目者不知、不見？

*比丘！色無常、苦、變易法，是名世間世間法。如是，受……想……行……識無常、苦[、變易法]，是世間世間法。

比丘！此是世間世間法我自知、我自覺，為人分別、演說、顯示，盲無目者不知、不見，我於彼盲無目不知、不見者，其如之何？」

佛說此經(已)，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

1. 佛在人間

佛是「人＋弗」
就是 不是你左邊那個人
就是 不是普通人
我們迷 佛不迷
佛是覺悟的人

可是祂是人
祂曾經活在這個人間
曾經走在我們這人間的土地上
是真真實實存在過的佛陀

所以說——
佛在人間
我們要你來見的是這個人

我們親近佛陀 不是親近祂那個人
我們恭敬佛陀 也不是恭敬祂那個人

《金剛經》不是講嗎
若以色見我 以音聲求我
是人行邪道 不能見如來

所以我們親近佛 我們尊敬佛
實際上是要親近尊敬祂的什麼
是要親近尊敬那個「法」

感恩「佛陀」
感恩輾轉流傳正法聖教的「賢聖弟子」

2. 見法即見我 見我即見法

見什麼法

佛陀這麼說
見緣起即見法
見法即見緣起

那什麼是見法
什麼是見緣起
就是見到生命的真相
叫做「聖諦」

見法就是現觀四聖諦

3. 我不與世間諍

真正觀察發現生命真實的人
不會跟別人在思惟邏輯上諍論

只能世間智者言有 我亦言有
世間有智慧的人說
有無常 苦 變易的身心經驗
佛陀也說有

只能世間智者言無 我亦言無
世間有智慧的人說
無常恆 樂 永恆安住的身心經驗
佛陀也說無

佛陀能說什麼呢
祂不能說有
因為的確沒有常恆不變的身心經驗
只是有無常變易的身心經驗
也不能說沒有
因為的確有無常變易的身心經驗
只是沒有常恆不變的身心經驗

你要佛陀怎麼諍

4. 有生有滅落斷常見

有人在禪修中
見到 觀察到 發現到 體驗到
或觸知觸證到——
先有今無 前生後滅 生了就滅
剛生就滅 剎那生滅
甚至是生起的當下就滅
……whatever……

他們這樣見到 觀察到 發現到
體驗到或觸知觸證到
有些可能就會以為是「見無常」

但佛陀說——
「若先來有我，則是常見；
　於今斷滅，則是斷見，
　如來離於二邊，處中說法……」

也就是說——
見“先有”或“前生”就落於「常見」
見“今無”或“後滅”就落於「斷見」

所以那種觀察體驗
是我們的“一般錯見”
頂多只是“禪定所見”
不是佛陀所說的因緣觀的“智慧所見”
——緣生緣滅的無常正見。

一個是見前生 後滅的生滅
一個是見緣生 緣滅的生滅
都見生滅
但是卻「毫釐有差，天地懸隔」
不可不知

5. 只破顛倒不壞世間

我們以為有一樣東西
在無常 在苦 在變易

這樣以為的話
那樣東西就變成
常 恆 住 不變易法

佛法不壞世間法
破的是我們的這種「顛倒見」

生命經驗怎麼觀察

會看就看到一場的氣勢磅礴
會看就看到一場的堅強陣容



大正 46/ 印順 158/ 佛光 92

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「有五受陰。云何為五？色受陰，受、想、行、識受陰。若沙門、婆羅門，以宿命智自識種種宿命，已識、當識、今識，皆於此五受陰已識、當識、今識：我過去所經，如是色、如是受、如是想、如是行、如是識。」

「若可觸、可分，是名色受陰。指所觸，若手、若石、若杖、若刀、若冷、若暖、若渴、若飢、若蚊虻諸毒蟲、風雨觸，是名觸觸，是故觸是色受陰。復以此色受陰，無常、苦、變易。」

「諸覺相是受受陰，何所覺？覺苦、覺樂、覺不苦不樂，是故名覺相是受受陰。復以此受受陰，是無常、苦、變易。」

「諸想是想受陰，何所想？少想、多想、無量想、都無所有作無所有想，是故名想受陰。復以此想受陰，是無常、苦、變易法。」

「為作相是行受陰，何所為作？於色為作，於受、想、行、識為作，是故為作相是行受陰。復以此行受陰，是無常、苦、變易法。」

「別知相是識受陰，何所識？識色，識聲、香、味、觸、法，是故名識受陰。復以此識受陰，是無常、苦、變易法。」

「諸比丘！波多聞聖弟子，於此色受陰，作如是學：我今為現在色所食，過去世已曾為彼色所食，如今現在。復作是念：我今為現在色所食，我若復樂著未來色者，當復為彼色所食，如今現在。作如是知已，不顧過去色，不樂著未來色，於現在色生厭、離欲、滅盡、向滅。

多聞聖弟子，於此受……。想……。行……。識受陰，作如是學：我今現在為現在識所食，於過去世已曾為識所食，如今現在。我今已為現在識所食，若復樂著未來識者，亦當復為彼識所食，如今現在。如是知已，不顧過去識，不樂未來識，於現在識生厭、離欲、滅盡、向滅。」

「滅而不增，退而不進，滅而不起，捨而

不取。於何滅而不增？色滅而不增，受、想、行、識滅而不增。於何退而不進？色退而不進，受、想、行、識退而不進。於何滅而不起？色滅而不起，受、想、行、識滅而不起。於何捨而不取？色捨而不取，受、想、行、識捨而不取。」

「滅而不增，寂滅而住；退而不進，寂退而住；滅而不起，寂滅而住；捨而不取，不生繫著。不繫著已，自覺涅槃：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」

佛說此經時，眾多比丘不起諸漏，心得解脫。

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行！

1. 此時此處告別生死

無論過去 現在 未來的生命
都只是五受陰
所以不用解脫過去的五受陰
也不用去解脫未來的五受陰
是在眼前當下截斷五受陰的變易相續

阿羅漢都是現前當下自知作證
因為當下五受陰的相續能斷
無量劫的生死輪迴當前就斷

佛陀說什麼是物質現象的色受陰

「若可閡、可分，是名色受陰：指所閡，若手、若石、若杖、若刀、若冷、若暖、若渴、若飢、若蚊虻諸毒蟲、風雨觸，是名觸閡，是故閡是色受陰；復以此色受陰無常、苦、變易。」

這不是在定義色受陰
而是實際禪觀的引導

2. 讓佛陀的法活在你生命中

法不是一種概念而已
是要藉由概念去觀察生命

有六入就會有「觸」發生
有「觸」就一定會有心理反應生起
心理反應主要分為「受想行」三種

你要真正直接去觀察
「觸」以後有什麼在發生
觀察清楚你就會知道
佛陀講的「受想行」是什麼

學法不是為了應付考試
是要回到生活中去用出來

這樣法才會是活的
才會活在你生命中



3. 想想就好別當真

一般人在六觸入處不會去觀察
他一看到 聽到……想到什麼
就會接著想個不停
他甚至不知道自己在想
一看到 聽到就滾了一趟
下次一看到 聽到又照樣滾一次
因為他沒有正念正知
從來不知道自己生命經驗怎麼在流動
一直隨著過去的慣性在反應

生活中念想一生起
你要能夠去觀察
這樣的一種分別它怎麼來
你就能跟佛陀一樣
發現它是根境識當下帶起的反應
只是無常 苦 變易的生命經驗而已

從來沒有你以為的
我的一個很好的想法
只是業習驅動的生命經驗的歷程而已



4. 哪裡迷了哪裡穿透

《阿含經》的禪法是很利的
你在這裡迷了
迷的這裡一樣也是生命經驗的發生
只要當下提起正念
迷的這裡一樣能夠穿透生命經驗

所以沒有所謂修不起來的
因為生命經驗隨時在發生
只要你懂得怎樣去觀察生命經驗
隨時都有開悟見法的機緣

你發現生命經驗發生的真相
在這裡就能夠知道苦怎麼來
在這裡就能夠斷苦
五受陰就能夠停
生死輪迴就在這裡停

你就能夠確信
我長劫的生死輪迴
當下了了

從現在開始培育正念正知
把這樣的力道帶到生活中
去覺知色受想行識
不是用腦袋去想
是在眼見色 耳聞聲的時候
這裡去觀察……

5. 你摸東摸西摸什麼

看你眼前一樣東西
然後眼睛閉起來
我問你們
那東西現在在哪裡
你是不是想說 就在眼前啊

你孫子怎麼叫你
師父 我孫子叫我「阿嬤」
我問你們
你說「我孫子叫我阿嬤」
當你說——「我孫子叫我阿嬤」時
那個「阿嬤」的聲音在哪裡
是昨天他們叫你的那個聲音嗎
還是你剛剛出門時他們叫你的那個聲音
那個「阿嬤」的聲音在哪裡

來——用手摸地板
我問你們
如果不能叫它地板
那你們是摸到什麼
你們叫它什麼

所謂「我摸到地板」
這是我們大腦的語言概念而已
是則為想——只是念想的投射
是則為誌——只是標記東西用的
是則言說——只是溝通的語言

發現了嗎
其實你們不是摸到地板
只是摸到涼涼 硬硬的感覺
只是感覺
只是「生命經驗」而已

但我們都以為
有一個「我」
在摸一個「地板」

6. 不是沒有 但不是你以為那樣的有

人會死 花會謝
所以我們說人生無常
這是一種經驗與推理的結論

事實上
無常不在人死 花謝的時候
生命經驗的本質就是無常

無常不用等人死 花謝
不需用思維推理
不需要參考經驗

無常是生命的本質
所以是現前現量的觀察體驗
不用等人死 花謝
觀察自己當下的生命經驗
你就能體驗無常

生命經驗從本以來就是無常
只是我們盲無目者不知不見



7. 眼睛閉起來 眼前世界還在嗎

右手舉起來放在眼前
眼睛閉起來
眼前那隻手還在嗎
你是不是想說 還在

但事實上——不在
手只在你大腦裡

右手舉著 眼睛閉著
用左手去碰右手
發生什麼事
你是不是想說 碰到手

但事實上——只有觸感
手只在你大腦裡

眼睛閉起來
眼前的世界就不見了
這是在告訴我們什麼

你以為的手
你以為的世界

你以為的一切的一切
它只是——生命經驗
不是我們以為的
有真實的一法一法



8. 禪修不是看獨腳戲

生命是一齣戲
如果不會看
禪修就只是看一場無影戲
如果會看
就看到一場的氣勢磅礴

生命是一齣戲
如果不會看
禪修就只是看一場獨腳戲
如果會看
就看到一場的堅強陣容

戲不是沒有在演出
它一直在那邊上演
只是你不會看
只是你看不到

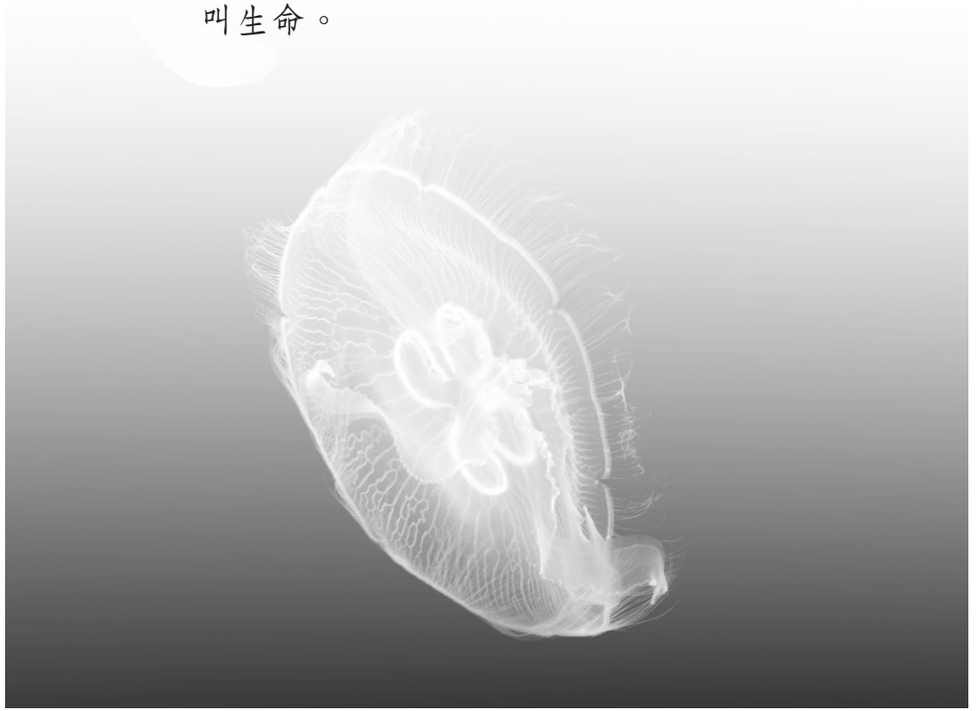
想看卻不會看
有看又看不到
怎麼去看到生命的真相呢



《雜阿含55經》

生命只是生命經驗

什麼叫生命？其實只是一個概念，那什麼是生命真正的內容？就是——生命經驗。你能感覺到，你能經驗到，那個才叫生命。



大正 55/ 印順 167/ 佛光 101

如是我聞：一時，佛在波羅榇國仙人住處鹿野苑中。

爾時，世尊告諸比丘：「我今當說陰及受陰。云何為陰？

若所有諸色，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若麁、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切總說色陰。隨諸所有受、想、行、識亦復如是，彼一切總說受、想、行、識陰，是名為陰。

云何為受陰？若色是有漏，是取，若彼色過去、未來、現在，生貪欲、瞋恚、愚癡及餘種種上煩惱心法；受、想、行、識亦復如是，是名受陰。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

1. 什麼是生命

人活著叫做有生命
那麼生命是什麼呢
生命就只是生命經驗
就是你感覺到 經驗到的身心現象

其實生命只是一個概念
所以佛陀說
是則為想
——只是我們大腦安立的一個東西而已
是則為誌
——只是我們標記生命經驗的符號而已
是則言說
——只是我們溝通時用的一個工具而已

概念在指陳的
是它底層真實的一個生命經驗

禪觀就是穿透概念的迷障
見到當下真實的生命經驗
明見生命經驗發生的真相

《雜阿含57經》

只是修觀不是練功

當善觀察諸陰 ！

佛陀教的三十七道品，不是修甚麼功夫，就是在教你觀察生命經驗！



大正 57/ 印順 169/ 佛光 103

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時，世尊著衣持缽，入舍衛城乞食。還，持衣缽，不語眾，不告侍者，獨一無二，於西方國土人間遊行。

時，安陀林中有一比丘，遙見世尊不語眾，不告侍者，獨一無二，見已，進詣尊者阿難所，白阿難言：「尊者當知！世尊不語眾，不告侍者，獨一無二而出遊行。」

爾時，阿難語彼比丘：「若使世尊不語眾，不告侍者，獨一無二而出遊行，不應隨從，所以者何？今日世尊欲住寂滅，少事故。」

爾時，世尊遊行，北至半闍國波陀聚落，於人所守護林中，住一跋陀薩羅樹下。時，有眾多比丘，詣阿難所，語阿難言：「今聞世尊住在何所？」

阿難答曰：「我聞世尊北至半闍國波陀聚落，人所守護林中，跋陀薩羅樹下。」

時，諸比丘語阿難曰：「尊者[當]知！我等不見世尊已久，若不憚勞者，可共往詣世尊，哀愍故。」

阿難知時，默然而許。爾時，尊者阿難與眾多比丘，夜過晨朝，著衣持缽，入舍衛城乞食。乞食已，還精舍，舉臥具，持衣缽，出至西方人間遊行，北至半闍國波陀聚落，人[所]守護林中。

時，尊者阿難與眾多比丘置衣缽，洗足已，詣世尊所，頭面禮足，於一面坐。爾時，世尊為眾多比丘說法，示教利喜。

爾時，座中有一比丘，作是念：「云何知、云何見，疾得漏盡？」

爾時，世尊知彼比丘心之所念，告諸比丘：「若有比丘於此座中作是念：『云何知、云何見，疾得漏盡？』者，我已說法言：『當善觀察諸陰，所謂：四念處、四正勤、四如意足、五根、五力、七覺分、八聖道分。』我已說如是法，觀察諸陰，而今猶有善男子不勤欲作、不勤樂、不勤念、不勤信而自慢惰，不能增進得盡諸漏。

若復善男子，於我所說法觀察諸陰，勤欲、勤樂、勤念、勤信，彼能疾得盡諸漏。

愚癡無聞凡夫於色見是我；若見我者，是名為行。

波行何因？何集？何生？何轉？無明觸生愛，緣愛起波行。

波愛何因？何集？何生？何轉？波愛受因，受集，受生，受轉。

波受何因？何集？何生？何轉？波受觸因，觸集，觸生，觸轉。

波觸何因？何集？何生？何轉？謂：波觸六入處因，六入處集，六入處生，六入處轉。

波六入處無常、有為、心緣起法；波觸、受、[愛、]行亦無常、有為、心緣起法。

如是觀者而見色是我，不見色是我而見色是我所，不見色是我所而見色在我，不見色在我而見我在色。

不見我在色而見受是我，不見受是我而見受是我所，不見受是我所而見受在我，不見受在我而見我在受。

不見我在受而見想是我，不見想是我而見想是我所，不見想是我所而見想在我，不見想在我而見我在想。

不見我在想而見行是我，不見行是我而見行是我所，不見行是我所而見行在我，不見行在我而見我在行。

不見我在行而見識是我，不見識是我而見識是我所，不見識是我所而見識在我，不見識在我而見我在識。

不見我在識，復作斷見、壞有見。

不作斷見、壞有見而不離我慢。

不離我慢者而復見我，見我者即是行。

波行何因？何集？何生？何轉？如前所說，……乃至我慢。

作如是知、如是見者，疾得漏盡。」

佛說[此]經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

1. 卅七道品在觀察五陰無我

三十七道品不是老牛拖車
是佛陀滅苦的捷疾之道

所有三十七道品——
四念處 四正勤 四如意足
五根 五力 七覺分 八聖道分
都是在觀察五陰生命經驗

不觀察生命經驗
怎麼明見生命經驗的真相
怎麼明見生命經驗不是我
只是根境之緣當中
因緣生因緣滅的歷程

不明見生命經驗的真相
不見道怎麼修道
怎麼展開出世間八正道的歷程

1. 修三十七道品觀察生命經驗
2. 明見生命經驗的真相
3. 展開修道的歷程

作如是知 如是見者 疾得漏盡
這就是佛陀應許的滅苦捷疾之道

見五陰非我為正見

修行有三件事：「內寂其心」、「如實觀察」，最後跟佛陀一樣「如實知見」！

沒有如實知見，不管你用任何方法把煩惱壓下去，都只是一種對治。



大正 58/ 順 170/ 佛光 104

如是我聞：一時，佛住舍衛國東園鹿母講堂。

爾時，世尊於晡時從禪覺，於諸比丘前敷座而坐，告諸比丘：「有五受陰。云何為五？謂色受陰，受、想、行、識受陰。」

時，有一比丘，從座起，整衣服，偏袒右肩，右膝著地，合掌白佛言：「世尊！此五受陰，色受陰，受、想、行、識受陰耶？」

佛告比丘：「還座而問，當為汝說。」

時波比丘為佛作禮，還復本座，白佛言：「世尊！此五受陰，以何為根？以何集？以何生？以何轉？」

佛告比丘：「此五受陰，欲為根，欲集、欲生、欲轉。」

時波比丘聞佛所說，歡喜隨喜，而白佛言：「世尊！為說五陰即受，善哉所說！今當更問：世尊！陰即受，為五陰異受耶？」

佛告比丘：「非五陰即受，亦非五陰異受。

能於彼有欲貪者，是五受陰。」

比丘白佛：「善哉！世尊！歡喜隨喜，今復更問：世尊！有二陰相關耶？」

佛告比丘：「如是如是！猶若有一人，如是思惟：我於未來得如是色、如是受、如是想、如是行、如是識，是名比丘陰、陰相關也。」

比丘白佛：「善哉所說！歡喜隨喜，更有所問：世尊！云何名陰？」

佛告比丘：「諸所有色，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若麤、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切總說陰，是名為陰。受、想、行、識，亦復如是。如是比丘！是名為陰。」

比丘白佛：「善哉所說！歡喜隨喜，更有所問：世尊！何因、何緣名為色陰？何因、何緣名受、想、行、識陰？」

佛告比丘：「四大因、四大緣，是名色陰。所以者何？諸所有色陰，彼一切悉皆四大緣、四大造故。觸因、觸緣，生受、想、行，是故名受、想、行陰。所以者何？若所有受、想、行，彼一切觸緣故。名色因、名色緣，是故名為識

陰。所以者何？若所有識，彼一切名色緣故。」

比丘白佛：「善哉所說！歡喜隨喜，更有所問：云何色味？云何色患？云何色離？云何受……。想……。行……。云何識味？云何識患？云何識離？」

佛告比丘：「緣色生喜樂，是名色味。若色無常、苦、變易法，是名色患。若於色調伏欲貪、斷欲貪、越欲貪，是名色離。若緣受、想、行、識生喜樂，是名受、想、行、識味。受、想、行、識，無常、苦、變易法，是名受、想、行、識患。於受、想、行、識，調伏欲貪、斷欲貪、越欲貪，是名受、想、行、識離。」

比丘白佛：「善哉所說！歡喜隨喜，更有所問：世尊！云何生我慢？」

佛告比丘：「愚癡無聞凡夫，於色見我、異我、相在；於受、想、行、識，見我、異我、相在：於此生我慢。」

比丘白佛：「善哉所說！歡喜隨喜，更有所問：世尊！云何得無我慢？」

佛告比丘：「多聞聖弟子，不於色見我、異我、相在；不於受、想、行、識，見我、異我、

相在。」

比丘白佛：「善哉所說！更有所問：何所知、何所見，疾得漏盡？」

佛告比丘：「諸所有色，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若麤、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切非我、不異我、不相在。受、想、行、識，亦復如是。比丘！如是知、如是見，疾得漏盡。」

爾時，會中復有異比丘，鈍根無知，在無明殼，起惡邪見，而作是念：若無我者，作無我業，於未來世，誰當受報？

爾時，世尊知彼比丘心之所念，告諸比丘：「於此眾中，若有愚癡人，無智明，而作是念：若色無我，受、想、行、識無我，作無我業，誰當受報？如是所疑，先以解釋彼。

云何比丘！色為常耶？為非常耶？」

答言：「無常，世尊！」

「若無常者，是苦耶？」

答言：「是苦，世尊！」

「若無常、苦，是變易法，多聞聖弟子，於中寧見是我，異我，相在不？」

答言：「不也，世尊！」

「受、想、行、識，亦復如是。」

「是故，比丘！若所有色，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若麤、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切非我、非我所，如是見者，是為正見。受、想、行、識，亦復如是。

多聞聖弟子如是觀者，便修厭，厭已離欲，離欲已解脫，解脫知見：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」

佛說此經時，眾多比丘不起諸漏，心得解脫。

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行！

1. 罪福都是當前生命經驗

有人說沒有福報很難修行
從某個角度來講好像是
不會修的會很難
但會修的那個就不是問題
有人說太有福報也難修行
從某個角度來講好像是
不會修的會很難
但會修的那個也不是問題

因為——
罪福的因緣業報
其實都是當前生命經驗
都是此刻之前無量久遠過去
在當前的呈現

任何生命經驗
不是外面境界有苦樂罪福
不是你有怎樣的享樂叫福報
不是你有怎樣的苦惱叫罪報
罪福是我們自己一念心

一念無明 福就是罪
一念心明 罪就是福
佛法說的福是這樣的福
這樣的福才是真正解脫的資糧



2. 欲斷執取當斷欲貪

是五蘊本質就有執取
所以才叫五取蘊
還是五蘊之外有個執取在執取五蘊
所以才叫五取蘊
您覺得呢

如果五蘊本質就有執取
真相既然如此
你還能拿這本質的怎麼樣呢
如果五蘊之外有個執取在執取五蘊
真相既然如此
你又能拿這外在的怎麼樣呢

佛陀發現——
不是「本質」的問題
不是「外在」的問題
只是「因緣」的問題
緣於「欲貪」而有「執取」
因此才叫五取蘊
這非常非常重要——
「執取」是「果」
「欲貪」是「因」

修行是要「不執取」
但不是直接斷「執取」
更不是斷「五取蘊」

緣於「欲貪」而有「執取」
欲斷「執取」當斷「欲貪」

3. 沒有佛陀 我們什麼都沒有

在您還沒學佛之前
您知道有所謂的色受想行識嗎
不知道

那您現在知道色受想行識嗎
您覺得佛陀在覺悟之前
祂知道有什麼色受想行識嗎
也不知道

那佛陀怎麼發現五蘊呢
在菩提樹下順逆觀察十二因緣時
祂發現原來是這樣的生命經驗

如果沒有佛陀
我們什麼都沒有
要我們從頭再來
那不知要「舞甲當時」（台語）

感恩佛陀
因為 沒有祂
這個人間不會有解脫的光明

4. 名色緣識 識緣名色

佛陀菩提樹下觀察苦集
最初觀察到「識」就過不去
這次祂發現——
「名色緣識，識緣名色，名色緣六入處
…(中略)…
這樣是這整個苦蘊的集。」

什麼是「名色」
六根和六境

什麼是「名色緣識」
六根和六境為因緣生六識

什麼是「識緣名色」
六識生起又緣六根和六境

《雜阿含 46 經》說——
六識是分別了知六境
那麼六根呢
六識怎麼去緣六根呢

5. 不是不能談 但只能這樣談

業報輪迴的問題
一本一本的書在談論
一種一種的說法出現
但兩千多年來從來不曾談清楚過
大家一談就分裂
一談就打成一團
原始佛教就分成了二十多個部派
後期佛教也陸續分出許多宗派

這兩千多年來吵不完的問題
其實佛陀在《雜阿含 58 經》
用三個問答 七行經文就講完了

有一次某比丘心中有疑問——
如果無我就沒有一個我在造業
那未來世誰去受報

佛陀說這太重要了
我要先為他解釋——
1.「云何比丘！色為常耶？為非常耶？」
2. 答言：「無常，世尊！」
3.「若無常者，是苦耶？」

4. 答言：「是苦，世尊！」
5.「若無常、苦，是變易法，多聞聖弟子
　於中寧見是我、異我、相在不？」
6. 答言：「不也，世尊！」
7.「受、想、行、識，亦復如是」

看得出來嗎
解釋了 但解釋不是解釋
有問答 但問答不是問答
其實這是一段禪觀的引導

佛陀只是直接帶他去觀察生命經驗
讓他自己去發現生命經驗的真相
讓他自己去看到
在這樣的生命經驗上
你竟然起這樣的顛倒邪見

業報輪迴 這樣就談完了
業報輪迴 這樣就解決了
業報輪迴 也只能這樣來談
業報輪迴 也只能這樣解決

6. 當《楞嚴經》遇上《雜阿含經》

《楞嚴經》佛陀問波斯匿王——
從小到大你看你這個身體有沒有變
國王說 它一直在變（無常）
那從小到大你看這條恆河有沒有變
國王說 它一直沒變（恆常）
所以《楞嚴經》說
我們這無常變易的身心當中
一直有個像恆河一樣恆常不變的東西

可是《雜阿含經》說
我們這個身心當中
只有無常變易的生命經驗
從來都沒有一個恆常不變的東西

一般人會像《楞嚴經》中
阿難尊者那樣說——
「我用眼睛看到東西」
所以就一直以為有一個不變的我
有一個不變的自性 佛性 覺性……
但《雜阿含經》中佛陀說——
不是「我」用「眼睛」看到「東西」
只是「眼」「色」為緣而「眼識」生

為什麼佛陀這樣說
因為祂觀察發現
所有生命經驗的發生
都是根境之緣當中的發生
只有根 境 識當下緣生緣滅
當下不斷改變的「根境之緣而生識」

所以只有不斷變易的生命經驗
從來就沒有一個不變的東西
沒有一個不變的自性 佛性 覺性……



《雜阿含68經》

覺知生滅觀察集滅

什麼是如實觀察？

就是如實觀察生命經驗，苦從哪裡來——如實知五受陰——就是如實知苦聖諦。



大正 68/ 印順 98-109/ 佛光 59

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「常當修習方便禪思，內寂其心，如實觀察。云何如實觀察？如實知此色、此色集、此色滅。此受……。想……。行……。[此]識、此識集、此識滅。」

「云何色集，受、想、行、識集？緣眼及色眼識生，三事和合生觸；緣觸生受，緣受生愛，乃至純大苦聚生，是名色集[，受、想、行、識集]。如是，緣耳……。鼻……。舌……。身……。緣意及法生意識，三事和合生觸；緣觸生受，緣受生愛，如是乃至純大苦聚生，是名色集，受、想、行、識集。」

「云何色滅，受、想、行、識滅？緣眼(及)色眼識生，三事和合生觸；觸滅則受滅，乃至純大苦聚滅。如是，耳……。鼻……。舌……。身……。緣意及法意識生，三事和合生觸；觸滅則受滅，(受)滅乃至純大苦聚滅，是名色滅，受、想、行、識滅。」

「是故，比丘！常當修習方便禪思，內寂其心。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行！

1. 我們以為的真 不那麼真

我們一直以為是真
一直都很當真
也一直很認真

但不會因為你當真認真
生命經驗就會真的是真

我們以為的真
不那麼真

我們以為的真
只是一種實有感

只是一種感覺
只是一種錯覺



2. 不是見人所不見 是發現錯見

有人說
先有鳥叫聲音
然後聲音傳來撞擊耳膜
再透過神經系統傳到大腦才有聽覺發生
所以根境識怎麼可能同時同步發生

其實不管那隻鳥在多遠的地方叫了一聲
不管那聲音從多遠的地方傳來撞擊耳膜
不管撞擊耳膜以後又經過什麼神經系統
最後傳到大腦才有聽覺的發生……

不管這整個的歷程是怎樣
根境識只會在生命經驗當下發生
所以佛法要談的是什麼呢
是談你聽到聲音的那個生命經驗的當下
不是聽到聲音前的那個歷程是怎麼回事

佛法在談的是你生命經驗的當下——
根境識只在這裡發生
發生的當下就已改變

「當下」不是一個歷程當中的一個點
修行不是去修出什麼別人沒有的能力
去見到什麼別人見不到的境界
是大家都一樣這樣看
但你發現原來大家都看錯了

見法得明是你發現看錯了
是智慧的問題
而不是你「能」看到什麼

《雜阿含209經》

六觸入處如實知

真的懂了佛陀的法，不再想要去轉別人，你整個的修行不會再天旋地轉，只會在你自己心裡轉起——轉法輪，轉你智慧的心輪。



大正 209/ 印順 271/ 佛光 211

如是我聞：一時，佛住毘舍離耆婆拘摩羅藥師菴羅園。

爾時，世尊告諸比丘：「有六觸入處，云何為六？眼觸入處，耳、鼻、舌、身、意觸入處。沙門、婆羅門於此六觸入處，集、滅、味、患、離不如實知，當知是沙門、婆羅門去我法律遠，如虛空與地。」

時，有異比丘從(座)起，整衣服，為佛作禮，合掌白佛言：「我具足如實知此六觸入處，集、滅、味、患、離。」

佛告比丘:「我今問汝，汝隨問答我。比丘！汝見眼觸入處是我、異我、相在不？」

答言：「不也，世尊！」

佛告比丘：「善哉！善哉！於此眼觸入處非我、非異我、不相在如實知見者，不起諸漏，心不染著，心得解脫，是名初觸入處已斷、已知，斷其根本，如截多羅樹頭，於未來法永不復起，所謂眼識及色。

汝見耳、鼻、舌、身、意觸入處是我、異我、相在不？」

答言：「不也，世尊！」

佛告比丘：「善哉！善哉！於耳、鼻、舌、身、意觸入處非我、非異我、不相在作如是如實知見者，不起諸漏，心不染著，(心)得解脫，是名比丘六觸入處已斷、已知，斷其根本，如截多羅樹頭，於未來世(永)不復生，謂[耳識及聲……，]意識[及]法。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

1. 你與法相隔咫尺 還是天涯

我們離佛陀的法有多近
有在聽經聞法 靜坐禪修就是近嗎

佛陀是這樣說——
一個人在生命經驗當中
沒有以智慧觀察而如實知見
那你離祂的法就很遠很遠很遠……
如虛空與地

佛陀的意思是說——
在生命經驗當中
只要有味著 有過患感 有出離的心境
我們沒有在覺知 接納 觀察
沒有以智慧去如實見
就會隨著味 患 離轉進去了

都真的以為是外面的人事物讓我們味著
也真的以為我們的過患是外面的人事物
還真的以為討厭 抗拒 冷漠就是出離

若真的是這樣——
那真的跟佛陀的法天差到地去了

2. 集滅無常的怎麼會是我

一般修學是先用對治法
這是沒有錯的
但是真正佛陀的法是智慧的法
對治是借來的力量
智慧才是源自你自己內在
才是你自己源源不絕的力量

聽到小鳥叫是「誰」在聽
有人說是我在聽
有人說是耳朵在聽
有人說是心在聽
佛陀說什麼呢

只是生命經驗
只是耳聲緣生耳識
沒有「誰」在聽

如實知見生命經驗真相
就一定斷我見
因為你會發現
生命經驗只是因緣生 因緣滅

只是根境識
同時同步發生
同時同步滅盡
沒有一法可得
只有生命經驗的發生

於空諸行
常 恆 住 不變易法空
我 我所空

3. 轉法輪——轉你智慧的心輪

有比丘說——
我如實知六觸入處的集 滅 味 患 離
佛卻反問——
汝見眼觸入處是我 異我 相在否
佛陀為什麼這樣問
這什麼意思呢

明見六觸入處的集 滅 味 患 離
就一定明見六觸入處非我 非異我 不相在

換句話說無我的正見怎麼來
就是用「因緣觀」觀察集滅而來
觀察集滅——明見緣生——正見無我

一個人真的懂了佛陀的法
就不會動不動想要去轉別人
你整個的修行不會再天旋地轉
只會在你自己心裡轉起
轉起我們生命的法輪
轉動我們智慧的心輪
轉去我們貪瞋癡煩惱

《雜阿含211經》

盡大地是你一隻眼

極生方便精勤自護——

只要一個念頭起來，想要說一句話，想要投射一個定義、標記，你就要發現——你已經落在過去了！



大正 211/ 印順 273/ 佛光 213

如是我聞：一時，佛住毘舍離耆婆拘摩羅藥師菴羅園。

爾時，世尊告諸比丘：「我昔未成正覺時，獨一靜處，禪思思惟自心多向何處？觀察自心，多逐過去五欲功德，少逐現在五欲功德，逐未來世轉復微少。

我觀多逐過去（五）欲心已，極生方便，精勤自護，不復令隨過去五欲功德，我以是精勤自護故，漸漸近阿耨多羅三藐三菩提。

汝等諸比丘亦復多逐過去五欲功德，現在、未來亦復微少。汝今亦當以心多逐過去五欲功德故，增加自護，亦當不久得盡諸漏，無漏心解脫、慧解脫，現法自知作證：『我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。』

所以者何？眼見色因緣生內受：若苦、若樂、不苦不樂；耳……鼻……舌……身……意、法因緣生內受：若苦、若樂、不苦不樂。

是故，比丘！於彼入處當覺知，若眼滅色想則離；耳、鼻、舌、身、意滅法想則離。」

佛說當覺六入處，言已入室坐禪。

時有眾多比丘，世尊去後，作此論議：「世尊為我等略說法要，不廣分別而入室坐禪。世尊說言：『當覺六入處！若彼眼滅色想則離；耳、鼻、舌、身、意滅法想則離。』我等今日於世尊略說法中猶故不解，今此眾中，誰有慧力，能為我等於世尊略說法中，廣為我等演說其義？」

復作是念：「唯有尊者阿難，常侍世尊，常為大師之所讚歎，聰慧梵行，唯有尊者阿難堪能為我等於世尊略說法中，演說其義，我等今日皆共往詣尊者阿難所，問其要義，如阿難所說，悉當奉持。」

爾時，眾多比丘往詣尊者阿難所，共相問訊已，於一面坐，白尊者阿難言：「尊者！當知世尊為我等略說法要……（如上所說，具問阿難），當為我等廣說其義！」

尊者阿難語諸比丘：「諦聽！善思！於世尊略說法中，當為汝等廣說其義。世尊略說者，

即是滅六入處，有餘當說故言：『眼處滅色想則離；耳、鼻、舌、身、意入處滅法想則離。』世尊略說此法已，入室坐禪，我今已為汝等分別說義。」

尊者阿難說此義已，諸比丘聞其所說，歡喜奉行。

1. 想過去未來都只能在當下想

我們都以為過去未來無常
現在不是無常
但佛陀說過去未來無常
現在更是無常
是我們對 還是佛陀對呢

我要想過去可以想
我要想未來也可以想
但我要想現在卻沒辦法想耶
因為生命經驗生起的當下就滅了
所以現在要怎麼去想

我敲一下木魚——叩叩響
你說你聽到木魚聲
可見你有個依據
你依據的那個木魚聲
是剛剛敲的那個嗎
不是耶 它生起的當下就滅了
那你怎麼知道木魚聲
當你說是什麼時
都已經在你大腦裡
所以當你說是什麼時

早就不是了
當你在想過去的時候
其實也是在當下想
當你在想未來的時候
也一樣是在當下想
想過去想未來都只能在當下

其實我們只能
也一直都活在當下
但是我們一直看不見
所以一直跌進過去未來裡
跌得很深也跌得很痛



2. 走向正覺解脫的漸進之道

生生世世都已在今生今世
今生今世都只在現前當下
而——當前沒有苦

沒有過去 沒有現在 沒有未來
生命只在當前
你也一直都活在當前
但你一直都不知道
所以跌進過去而痛苦
或者跌到未來而憂懼

這裡只有一條出路
極生方便精勤自護
怎麼守護自己不再跌落呢

只要一個念頭起來
想要說一句話
想要投射一個定義 標記
你就要發現——你已經落在過去了

這裡你就要去觀察
大腦在講什麼
而當前的真實是什麼
不要被它牽著鼻子走

這就是一條
走向正覺解脫的漸進之道

*** *** *** ***

手被針刺到痛得不得了
你手會立刻就收回來
想過去想到痛得不得了
你心為什麼不收回來
甚至還一想再想 一刺再刺呢

3. 根境之緣怎麼滅

解脫在哪裡
在六觸入處

在六入處怎麼解脫
滅六入處

滅六入處不是閉眼塞耳
那六入處怎麼滅
於彼六入處當覺知
在六觸入處當下要覺知觀察

覺知觀察什麼
觀察六入處因緣生因緣滅
不實而生 不實而滅
沒有你以為的「真實一法」生
只有生命經驗發生
這樣就是滅六入處

六入處滅六境就滅
根境之緣滅
你的苦在哪裡啊

——解脫就在這裡——

4. 大腦停不下來是問題嗎

眼根滅了還有你眼前的世界嗎
你會說——還在我大腦裡啊
但這也只是意法為緣的生命經驗呀
大腦停下來——
還有你大腦裡的世界嗎
你那些念想 感受在哪裡

問題是我們大腦停不下來
但大腦停不下來是問題嗎
大腦本來就能想事情
想事情是問題嗎
大腦本來就能記憶
記憶就一定是苦嗎
不是呀
那怎麼會變成我們的苦

這裡是什麼地方出問題
是你沒有正念
沒看清楚生命經驗的真實

所以這裡要看進去
你大腦在抓的是什麼
有沒有你能抓的那個東西

從頭到尾只有這個問題——
你以為有能抓的東西
也以為你有抓到東西
你以為你的生命經驗是真實的……

阿含正法的特色

《雜阿含215經》

在六根識知六境時，從有貪到不起貪都如實知，就是當下體證佛法，就是「現法、滅熾然、不待時、正向、即此見、緣自覺」一盞清茶喜相逢，古今多少事，盡付笑談中。



大正 215/ 印順 277/ 佛光 217

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，尊者富留那比丘往詣佛所，稽首佛足，退住一面，白佛言：「世尊說現法，說滅熾然，說不待時，說正向，說即此見，說緣自覺。世尊！云何為現法，乃至緣自覺？」

佛告富留那：「善哉富留那！能作此問。富留那！諦聽！善思！當為汝說。富留那！比丘眼見色已，覺知色，覺知色貪：我此內有眼識色貪，我此內有眼識色貪如實知。富留那！若眼見色已，覺知色，覺知色貪：我此內有眼識色貪如實知者，是名現見法。」

「云何滅熾然？云何不待時？云何正向？云何即此見？云何緣自覺？富留那！比丘眼見色已，覺知色，不起色貪覺：我有內眼識色貪，不起色貪覺如實知。若富留那！比丘眼見色已，覺知（色），不起色貪覺，如實知色，不起色貪覺如實知，是名滅熾然、不待時、正向、即此見、緣自覺。耳、鼻、舌、身、意，亦復如是。」

佛說此經已，富留那比丘聞佛所說，歡喜奉行！

1. 現見法 滅熾然

《雜阿含經》是正法的根源
沒有九彎十八拐
直截了當 乾淨俐落

如果有人問你
《雜阿含經》的法有什麼好
你要這樣告訴他——

1. 現見法——
   生命的真相當下可見

2. 滅熾然——
   煩惱當下可滅

3. 不待時——
   此時此地解脫 不待他方他世

4. 正向涅槃——
   直接導向究竟的苦滅

5. 即此見——
   自洲自依 就自己生命經驗做觀察

6. 緣自覺——
   不由於他 依自己的智慧自覺自證

2. 佛法不離此時 此地 此人

因緣觀的四句口訣——
此有故彼有 此無故彼無
此生故彼生 此滅故彼滅
有無生滅怎麼觀

眼見色——當前生命
覺知色 覺知色貪——當前真相
在眼見色的當下覺知色
同時覺知內心於色起貪
此彼同時怎麼觀

佛陀在菩提樹下
是離開「此時」
做時間前後影響的生命回顧嗎
是離開「此地」
做空間內外影響的思惟推理嗎
是離開「此人」
做人間自他影響的猜測推斷嗎

菩提樹下的菩提
三世十方不離當下
內外自他盡在當前
苦生不離當前生

苦集只在當前集
因果當前怎麼觀

3. 見法即見滅

明見生命的真相
煩惱當下就滅除

你半信半疑對嗎
所以只有真正確證以後
我們才會跟佛陀一樣不懷疑

只有跟佛陀一樣開法眼的時候
才會確信佛陀的生命品質
才會確信這個人是真正的覺者
才會確信祂說的法
才會確信有清淨的行者

真正的皈依是從這裡開始的——
見到欲貪的息滅



《雜阿含216經》

無邊無際生死海

佛陀說：眼是真正的大海，色是真正的巨浪。

真相從來沒有不見過，只是你不知道它在哪裡而已。



大正 216/ 印順 278/ 佛光 218

如是我聞：一時，佛在舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘言：「大海者，愚夫所說，非聖所說，此大[海]小水耳。云何聖所說海？謂：眼識色已，愛念、(染)著，貪樂身、口、意業，是名為海。一切世間阿修羅眾，……乃至天、人，悉於其中貪樂沈沒，如狗肚藏，如亂草蘊，此世、他世絞結纏鎖亦復如是。

耳識聲……鼻識香……舌識味……身識觸……此世、他世絞結纏鎖亦復如是。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

如身、口、意業，如是，貪、恚、癡，老、病、死亦如是說。

如五根三經，六根三經亦如是說。

1. 生生世世絞結纏鎖

世間的海只是大海小海
大西洋再大也有岸有邊
鹹海再小也有岸有邊
生死苦海無際無邊

長夜驅馳
怎麼會跌進去
如狗肚藏
搞不清楚牠到底吃了什麼

盲龜浮木
怎麼才出得去
如亂草蘊
理不清楚草球線頭在哪裡

六觸入處
就在這裡跌進去
就在這裡出得去

2. 不是丟失只是忘失

有沒有這個經驗
有時候忘了東西放在哪裡
常常越是急著要找越找不到
反而你不找它它就跑出來了

而且常常是
你以為不會在那裡
而它竟然就在那裡

東西有沒有不見過
從來沒有
只是你不知道在哪裡而已
解脫也一樣
不知者是無明
只是你不知道真相而已
佛陀就是教你明見真相
用智慧到彼岸

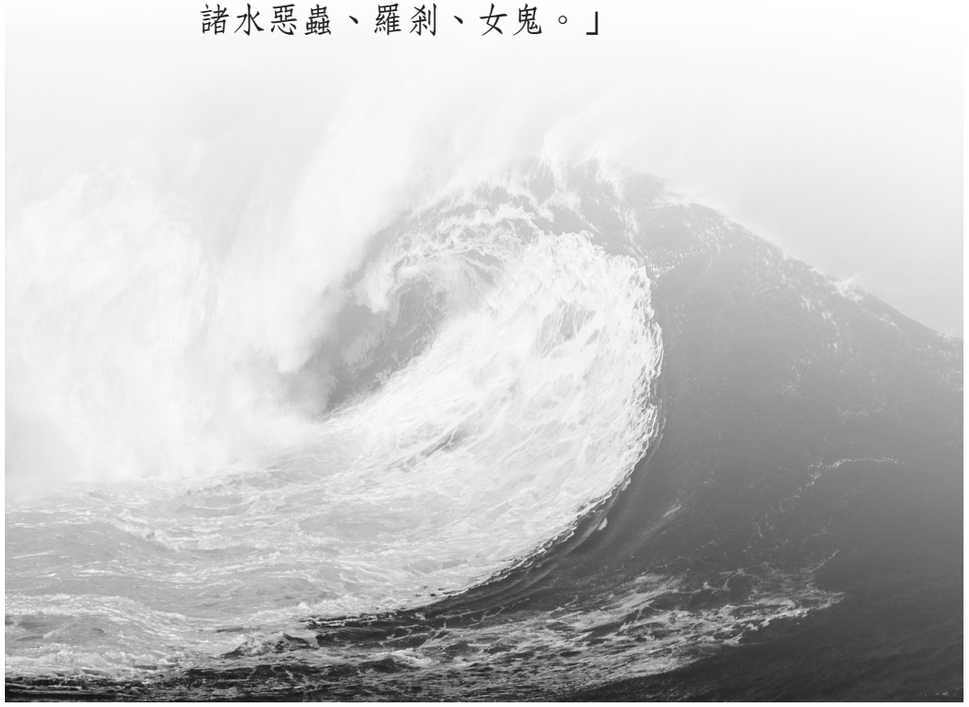
如果是真的丟失了東西
那就要花時間到外面去找
但如果只是忘失了東西
那就只要在自家裡找就好

真相在自家哪裡
你以為不在那裡就在那裡
六觸入處
眼識色…耳識聲…鼻識香
舌識味…身識觸…意識法

《雜阿含217經》

根境不離如海與波

世尊告諸比丘：「所謂海者，世間愚夫所說，非聖所說海，大海小水耳。眼是人大海，彼色為濤波，若能堪忍色濤波者，得度眼大海，竟於濤波、洄澓、諸水惡蟲、羅剎、女鬼。」



大正 217/ 印順 284/ 佛光 219

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「所謂海者，世間愚夫所說，非聖所說海，大[海]小水耳。眼是人大海，波色為濤波，若能堪[忍]色濤波者，得度眼大海，竟於濤波、(洄)澓、諸水惡蟲、羅剎、女鬼。耳、鼻、舌、身、意是人大海，聲、香、味、觸、法為濤波，若堪忍波法濤波，得度於意海，竟於濤波、(洄)澓、惡蟲、羅剎、女鬼。」

爾時，世尊以偈頌曰：

「大海巨濤波，惡蟲羅剎怖，
難度而能度，集離永無餘。
能斷一切苦，不復受餘有，
永之般涅槃，不復還放逸。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

1. 小水滴的旅行

天上朵朵烏雲
雨水一滴一滴飄了下來
其中有一滴「小水滴」
從天空掉落池子裡
又從池邊的小水溝流流流
流入大水溝
再流流流
流入溪流 流入江河
然後流入大海

它在大海裡游游游
太陽公公一曬
就又回到了天空去

然後又凝結成烏雲
又掉落下來……

小水滴就這樣
天上地下來來去去
跑個不停 跑個不停……
長劫輪迴生死苦海
是不是就像一趟又一趟的
小水滴的旅行

該怎麼結束
結束這疲累的旅程
看清楚——
「小水滴」在哪裡
只在你大腦裡



2. 從六入處照見五蘊皆空

手伸出來放在眼前
眼睛閉上 睜開
眼睛閉上 睜開……

有沒有發現
眼睛閉上只是一個生命經驗發生
眼睛睜開又是一個生命經驗發生
眼睛閉上也是一個生命經驗發生
眼睛睜開又是一個生命經驗發生……

但大腦會說
眼睛閉上所以看不見我的手
眼睛睜開所以就看見我的手
眼睛閉上所以又不見我的手
眼睛睜開所以就又見我的手
眼前一直有一隻我的手……

是不是這樣
大腦一直認為
眼前有一隻我的手

只是我閉眼 睜眼 閉眼 睜眼……
所以一下不見 一下看見
一下又不見 一下又看見……

但實際上呢
眼睛閉上只是一個生命經驗發生
眼睛睜開又是一個生命經驗發生
眼睛閉上也是一個生命經驗發生
眼睛睜開又是一個生命經驗發生……
沒有你一直以為的
一隻我的手

這樣從六入處
行深般若波羅密多
照見五蘊皆空
度一切苦厄

蝸牛角上爭何事
如是難度而能度

觸集苦集觸滅苦滅

無始劫前有一念無明，是大腦的一個概念。根境之緣當中不見無常、生滅、磨滅，這就是不正思惟、就是痴、就是無明。

無明就在當下。



大正 218/ 印順 285/ 佛光 220

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「我今當為汝等說苦集道跡，苦滅道跡，諦聽！善思，當為汝說。

云何苦集道跡？緣眼、色，生眼識，三事和合觸，緣觸受，緣受愛，緣愛取，緣取有，緣有生，緣生老病死、憂悲惱苦集，如是，耳、鼻、舌、身、意亦復如是，是名苦集道跡。

云何苦滅道跡？緣眼、色，生眼識，三事和合觸，觸滅則受滅，受滅則愛滅，愛滅則取滅，取滅則有滅，有滅則生滅，生滅則老病死、憂悲惱苦滅，如是，純大苦聚滅；耳、鼻、舌、身、意亦如是說，是名苦滅道跡。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

1. 觸滅不是滅觸

修行不是閉眼塞耳
不是要逃到哪裡去
也沒有什麼地方可以去

觸滅是無明觸滅
是看清生命經驗
不是滅掉生命經驗

生命經驗一直只在當前
你沒有要去哪裡
如果還想要去哪裡
就只有生死輪迴可以去

*** *** *** ***

有人問修念佛的——
你有沒有見過淨土
（嗯…沒有……）
你有沒有見過阿彌陀佛
（嗯…也沒有……）
你連彌陀和淨土都沒見過
你怎麼相信你能往生極樂

念佛人聽了啞巴吃黃連……

有人問原始佛教的——
你有沒有證初果
（嗯…沒有……）
你有沒有證二果
（嗯…也沒有……）
你連初果和二果都沒證得
你怎麼相信你能究竟解脫
阿含禪者聽了有苦說不出……

兩隻犁牛鬥入海
直至如今無消息

你會問——
那這件事情怎麼辦
沒有怎麼辦
多親近多思惟佛陀的法
把法帶到自己的生命中
然後——和佛陀一樣——
觀察自己生命經驗

你會聆聽到——
從佛陀傳來的消息

2. 無明觸滅 受受陰滅

生命只在當前
當前只有生命經驗
不知道這個真相 就是無明
所以無明就在當下
不是無始劫前有一念無明
無始劫前只是大腦的一個概念

根境之緣當中不見無常 生滅 磨滅
這就是不正思惟 就是癡 就是無明

修學佛法
首要之務在得明破無明
然後在六觸入處自然就——
無明觸滅明觸生

無明觸滅不是無念
不是無受 無想 無行
無明觸滅是受受陰滅
是明觸生而不落愛取有
阿羅漢命終才五陰滅盡不起

無明觸滅是欲愛滅

無明欲愛滅 現觀四聖諦
——得「法眼淨」

修道是有漏五受陰漸次
——轉為「五陰」

阿羅漢漏盡得現法涅槃
——「五受陰」滅

阿羅漢命終究竟般涅槃
——「五陰」寂滅

沒有誰綁誰

《雜阿含250經》

白牛沒有綁住黑牛
黑牛沒有綁住白牛
但兩隻牛卻被綁在一起拉車



大正 250/ 印順 376/ 佛光 252

如是我聞：一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。

時，尊者舍利弗、尊者摩訶拘絺羅，俱在耆闍崛山。

尊者摩訶拘絺羅晡時從禪覺，詣尊者舍利弗所，共相問訊已，退坐一面，語舍利弗言：「欲有所問，寧有閑暇見答與不？」

尊者舍利弗語摩訶拘絺羅：「隨仁所問，知者當答。」

尊者摩訶拘絺羅問尊者舍利弗言：「云何，尊者舍利弗！眼繫色耶？色繫眼耶？耳聲、鼻香、舌味、身觸、意法；意繫法耶？法繫意耶？」

尊者舍利弗答尊者摩訶拘絺羅言：「非眼繫色，非色繫眼，乃至非意繫法，非法繫意。尊者摩訶拘絺羅！於其中間，若波欲貪，是其繫也。尊者摩訶拘絺羅！譬如二牛，一黑、一白，共一軛鞅縛繫。人問言：『為黑牛繫白牛？為白牛繫黑牛？』為等問不？」

答言：「不也，尊者舍利弗！非黑牛繫白牛，亦非白牛繫黑牛，然於中間，若軛、若繫鞅者，是波繫縛。」

「如是，尊者摩訶拘絺羅！非眼繫色，非色繫眼，乃至非意繫法，非法繫意；中間欲貪，是其繫也。尊者摩訶拘絺羅！若眼繫色，若色繫眼，乃至若意繫法，若法繫意，世尊不教人建立梵行，得盡苦邊。以非眼繫色，非色繫眼，乃至非意繫法，非法繫意故，世尊教人建立梵行，得盡苦邊。尊者摩訶拘絺羅！世尊眼見色若好、若惡，不起欲貪；其餘眾生，眼若見色若好、若惡，則起欲貪。是故世尊說當斷欲貪，則心解脫。乃至意、法，亦復如是。」

時，二正士展轉隨喜，各還本處。

1. 沒有誰綁誰 無縛而自縛

眼見色就被迷住
耳聞聲也被黏住

想過去被過去纏住
想未來被未來唬住
想現在被現在絆住
怎麼回事

六根對六境
是我們的根去綁住境界
還是境界來綁住我們的根

沒有誰綁誰
如果根去綁住境界
還是境界綁住六根
佛陀說 那祂就不用說法了

因為如果生命本來就有繫縛
那就不可能有解脫
但生命真相從來不是如此
所以佛陀才有可能覺悟解脫
也才會教導我們解脫的法

生命本來解脫
根境之緣當下本來無縛
只是我們一念顛倒錯見
所以才無縛而自縛
只要看清楚了
解脫的路就會在眼前

《雜阿含284經》

你知道它發生它才發生

不管先有受還是先有想，如果你不知道它發生，那關你什麼事呢？



大正 284/ 印順 465/ 佛光 322

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「若於所取法隨生味著、顧念、(心縛)，其心驅馳，追逐名色，名色緣六入處，六入處緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老病死、憂悲惱苦，如是如是純大苦聚集。

譬大樹，根幹枝條、柯葉華果，下根深固，壅以糞土，溉灌以水，波樹堅固，永世不朽。如是，比丘！於所取法隨生味著、顧念、心縛，其心驅馳，追逐名色，名色緣六入處，六入處緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老病死、憂悲惱苦，如是如是純大苦聚集。

若於所取法隨順無常觀，住生滅觀、無欲觀、滅觀、厭觀，心不顧念，無所縛著，識則不驅馳追逐名色，則名色滅，名色滅則六入處滅，六入處滅則觸滅，觸滅則受滅，受滅則愛滅，愛滅則取滅，取滅則有滅，有滅則生滅，生滅則老病死、憂悲惱苦滅，如是如是，則純大苦聚滅。

猶如種樹，不隨時愛護，令其安隱，不壅糞土，不隨時溉灌，冷暖不適，不得增長，若復斷根截枝，段段斬截，分分解析，風飄日炙，以火焚燒，燒以成糞，或颺以疾風，或投之流水，比丘！於意云何？非為波樹斷截其根，乃至焚燒，令其磨滅，於未來世成不生法耶？」

答言：「如是，世尊！」

「如是，比丘！於所取法隨順無常觀，住生滅觀、無欲觀、滅觀、捨觀，不生顧念，心不縛著，識不驅馳追逐名色，則名色滅，名色滅則六入處滅，六入處滅則觸滅，觸滅則受滅，受滅則愛滅，愛滅則取滅，取滅則有滅，有滅則生滅，生滅則老病死、憂悲惱苦滅，如是[如是，]純大苦聚滅。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

1. 你知道它發生它才發生

想一件事想到頭痛
醫生給你開頭痛藥
想一個人想到心痛
醫生給你開心痛藥

但是不管頭痛還是心痛
都是因為你沒事亂想 才想出痛來
所以佛陀只開一帖藥
在根境因緣當中去觀察

根境之緣當中的發生
不管好的壞的 苦的樂的
它都只是因緣生 因緣滅
不實而生 不實而滅
只有生命經驗

有人說先有受才有想
有人說先有想才有受
其實不管先有受還是先有想
受和想只會在一個地方發生
在你知道有感受時
在你知道有念想時

在你知道它發生時它才發生
如果你不知道它發生
關你什麼事呢

所以受和想只在根境之緣當中發生
在意根緣受（法境）生意識這裡
受才發生

「意根緣受（法境）生意識」
你才知道有受呀

在意根緣想（法境）生意識這裡
想才發生

「意根緣想（法境）生意識」
你才知道有想呀

在這裡去把它看清楚

《雜阿含306經》

花非花人非人

無生不是什麼都沒發生，也不是什麼都沒有，只有「緣生」「緣滅」的生命經驗——沒有發生的發生。



大正 306/ 印順 408/ 佛光 284

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

時，有異比丘獨一靜處，專精思惟，作是念：「比丘云何知、云何見而得見法？」

作是思惟已，從禪起，往詣佛所，稽首禮足，退坐一面，白佛言：「世尊！我獨一靜處，專精思惟，作是念：『比丘云何知、云何見而得見法？』」

爾時，世尊告波比丘：「諦聽！善思！當為汝說。有二法，何等為二？眼、色為二，……如是廣說，……乃至非其境界故。

所以者何？眼、色緣，生眼識，三事和合觸，觸俱生受、想、思，此四無色陰、眼、色，此等法名為人，於斯等法作人想、眾生、那羅、摩竭闍、摩那婆、士(夫)、福伽羅、耆婆、禪頭。

又如是說：『我眼見色，我耳聞聲，我鼻嗅香，我舌嘗味，我身覺觸，我意識法。』

波施設又如是言說：『是尊者如是名，如是生，如是姓，如是食，如是受苦樂，如是長壽，如是久住，如是壽分齊。』

比丘！是則為想，是則為誌，是則言說。

此諸法皆悉無常、有為、思願緣生；若無常、有為、思願緣生者，彼則是苦。又復，彼苦生亦苦，住亦苦，滅亦苦，數數出生，一切皆苦。

若復彼苦無餘斷、吐盡、離欲、滅、息、沒，餘苦更不相續、不出生，是則寂滅，是則勝妙，所謂捨一切有餘，一切愛盡，無欲、滅盡、涅槃。

耳……鼻……舌……身、觸緣，生身識，三事和合觸，觸俱生受、想、思，此四是無色陰，身根是色陰，此名為人，如上說，……乃至滅盡、涅槃。緣意、法，生意識，三事和合觸，觸俱生受、想、思，此四無色陰、四大，士夫所依，此等法名為人，……如上廣說，……乃至滅盡、涅槃。

若有於此諸法心隨入住，解脫不退轉，於彼所起繫著無有我。比丘！如是知、如是見，則為見法。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

1. 時人見此一株花 如夢相似

眼睛睜開見到花
根境識當下就同時同步發生
而發生的當下就滅了
我們以為的生是緣生無生
沒有你以為的真實獨立的一法生
我們以為的滅是緣滅無滅
沒有你以為的真實獨立的一法滅

沒有在眼根之外獨立的花朵
沒有在花朵之外獨立的眼根
沒有在根境之外獨立的眼識
只是因緣生 因緣滅
所以古德說——
時人見此眼前一株花
如夢中相似

沒有你大腦以為的外面那株花
但也不是無花
只有眼色緣生眼識 三事和合觸
當下無常變易的生命經驗而已

其實當你見到花
花跟你兩個
當下都清清楚楚如在目前

但是——
什麼是根？根在哪裡？
什麼是境？境在哪裡？
什麼是識？識在哪裡？

2. 若是真的生 佛不說緣生

人是什麼
什麼叫做人
只不過是根境之緣當下
你能經驗的生命經驗而已

那生命經驗怎麼回事
生起的當下就滅
也就是「生就是滅」
因為根本就是「無生」

就像鑽木取火那個火
從來就沒有一個真的火在這裡發生
也從來沒有一個真的火在這裡滅去
只有什麼——「緣生緣滅」
就這麼不思議
因緣具足它就顯現
因緣不具足它就滅

眼睛一睜開
不可能是沒有我而只有外境
當你一看到外境的時候
你也在這裡
覺知也在這裡

根境識三個清清楚楚
生命經驗就在這裡發生
所以什麼是生命經驗哪
到底什麼是生命經驗哪
我們「一直以為的」
那麼真實的愛恨情仇……
那麼真實的痠痛麻癢……
那到底是什麼東西啊
不實而生 不實而滅
叫做——「無生」

無生不是從來什麼都沒發生
不是從來什麼都沒有
有生命經驗發生
但是也只有生命經驗發生
叫做沒有發生的發生
叫做「緣生」

緣生不是因緣具足所以真的生
因緣具足而生可是卻是無生

若是真的生
佛不說緣生

3. 手腳是你大腦裝的義肢

《雜阿含306經》:「緣意、法,生意識,三事和合觸,觸俱生受、想、思,此四無色陰、四大,士夫所依,此等法名為人。」識、受、想、思是四無色陰,那什麼是四大的色陰呢?法境不是四大,所以從經文來看——「意根」是四大!

什麼是意根
意根在哪裡
怎麼去現觀

比如說你在想事情,感覺到自己念頭很多,當你知道有念頭時表示什麼?表示——意根緣念頭生意識,三個同時同步發生了。

所以當你知道有念頭時,會不會只有念頭而你不存在?不可能!

那你怎麼知道你存在?因為意根啊!它們三個同時同步發生呀!

你在經行的時候
其實當下只有風大
可是你一定會感覺「我的腳」在走
而且還會感覺到「我的腳」是粗是細
感覺到「兩隻腳」在晃來晃去

誰裝的腳
大腦裝的義肢

注意觀察世間你就知道
怎麼去超越時空
怎麼去超越輪迴
不是要練什麼神通
跳到三界五行外
大腦的世界放下來
你就超越了

內外入處正觀察

《雜阿含322經》

所謂的真相假相，只不過就是在不同的因緣之下的所見而已。真、假，都只是我們在無明當中的認定而已。



大正 322/ 印順 436/ 佛光 300

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

時，有異比丘往詣佛所，稽首禮足，退坐一面，白佛言：「世尊！如世尊說眼是內入處，世尊略說不廣分別，云何眼是內入處？」

佛告波比丘：「眼是內入處，四大所造淨色，不可見，有對。耳、鼻、舌、身內入處，亦如是說。」

淚白佛言：「世尊！如世尊說意是內入處，不廣分別，云何意是內入處？」

佛告比丘：「意內入處者，若心、意、識，非色，不可見，無對，是名意內入處。」

淚問：「如世尊說色外入處，世尊略說不廣分別，云何世尊色外入處？」

佛告比丘：「色外入處，若色四大造，可見，有對，是名色是外入處。」

淚白佛言：「世尊說聲是外入處，不廣分別，云何聲是外入處？」

佛告比丘：「若聲四大造，不可見，有對。如聲，香、味亦如是。」

淚問：「世尊說觸外入處，不廣分別，云何觸外入處？」

佛告比丘：「觸外入處者，謂四大及四大造色，不可見，有對，是名觸外入處。」

淚問：「世尊說法外入處，不廣分別，云何法外入處？」

佛告比丘：「法外入處者，十一入所不攝，不可見，無對，是名法外入處。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行！

1. 理所當然的迷思

我們通常都這樣——
一般的人看到的 我們會說那叫假相
在禪定中看到的 我們卻說那叫真相
就像科學看到的 我們也說那叫真相

為什麼不能這樣——
我們一般人看到的 這個才是真相
藉儀器禪定看到的 那個才是假相

為什麼我們都相信——
藉儀器禪定看到的才是真相呢
因為我們以為——
一般多數人看見的 當然是假相
特殊少數人看見的 必然是真相
你沒發現嗎
一種理所當然的迷思

其實所謂的真相假相
只不過就是
在不同的因緣之下的所見而已
至於是真還是假
只是我們在無明當中的認定而已

重點是什麼
佛陀在菩提樹下是覺悟
不是比我們見到更微細的什麼
不是發現到現象源頭的第一因
不是去看到祂以前看不到的
不是去得到祂以前得不到的
那些都跟佛陀的覺悟不相關

佛陀不是另外看到什麼
祂跟我們一樣這樣在看
只是祂發現以前看錯
而我們還在
理所當然地自以為是

2. 發生的不見 見到的看錯

忘了覺知
就一定陷溺在境界裡頭
帶著覺知
就慢慢會從境界爬出來
慢慢覺知到根
慢慢覺知到心
慢慢發現以前沒發現的

以前沒發現的
難道以前不存在
難道以前沒發生
其實它一直在發生
只是我們以前沒發現而已

法一直都在
帶著覺知
直接在根境之緣當下去觀察
你才會慢慢發現
原來過去一直是我看錯了

藉由一篇一篇《雜阿含經》
藉由一次一次佛陀的引導
就能一分一分開顯出
以前所不知不見的——
生命的真相

3. 根不知道心知道

叮……
當聲音傳過來
是大拇指有感應聲音嗎
是腳踝有感應聲音嗎
還是手肘有感應聲音呢
哪裡有感應（法友指著一處）
那裡是什麼
你覺知到什麼
那個就是耳根呀

但其實「根」只是對應「境界」
眼根不能看 耳根不能聽
是眼識 耳識在看在聽

為什麼呢 比如我問你——
你正在看的這個當下
是你知道色境 還是色境知道你
我知道你會說——
色境是外境
我們不能知道「它知不知道」

但眼根和眼識是你的而不是外境
所以你應該知道「它們知不知道」

因此我問你——
你正在看的這個當下注意觀察
是你知道眼根
還是眼根知道你

你有沒有發現——
是「你知道眼根，眼根不知道你」嘛
所以根不知道 是心知道

經法就是禪法
都是在引導我們直接去觀察生命經驗
整個的禪觀要藉什麼力量呢

「覺知」——其他都不要

一掌之葉

《雜阿含404經》

世間萬法如申樹大林中的樹葉，然而，對我們解脫有幫助的，唯有佛陀一掌之葉。

這掌中珍寶的法，就是四聖諦。



大正 404/ 印順 596/ 佛光 403

如是我聞：一時，佛在摩竭國人間遊行，王舍城波羅利弗是中間竹林聚落，大王於中作福德舍。

爾時，世尊與諸大眾，於中止宿。爾時，世尊告諸比丘：「汝等當行，共至申恕林。」

爾時，世尊與諸大眾到申恕林，坐樹下。爾時，世尊手把樹葉，告諸比丘：「此手中葉為多耶？大林樹葉為多？」

比丘白佛：「世尊手中樹葉甚少，波大林中樹葉無量百千億萬倍，乃至算數譬類不可為比。」

「如是，諸比丘！我成等正覺，自所見法為人定說者，如手中樹葉，所以者何？波法義饒益，法饒益，梵行饒益，明慧正覺、向於涅槃。如大林樹葉，如我成等正覺，自知正法所不說者，亦復如是，所以者何？波法非義饒益，非法饒益，非梵行饒益，明慧正覺、正向涅槃故。是故，諸比丘！於四聖諦未無間等者，當勤方便，起增上欲，學無間等。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

1. 好夢由來最難醒

多情自古空餘恨
誰說好夢最易醒
釋迦拈花亦難脫
莫怪飛絮太飄零

一個人在夢裡
可不可能把自己叫醒
不可能
一個人在夢裡
可不可能知道在作夢
不可能

但是——
夢的真相有那麼難知道嗎
也不會
你不是一醒過來
就知道剛剛是假的嗎

所以你——
想留在夢裡
就不可能醒來
只要一醒來
就不再是夢裡

那問題是——
為什麼我們千呼萬喚醒不來

——不是飛絮太飄零——
——染著世間太纏綿——



2. 非慧非覺佛不說

佛陀覺悟後
一定為人說的法
就像一掌之葉那麼少
但這一點點的法
卻是義饒益 法饒益 梵行饒益
就能夠讓你明慧 正覺 向涅槃

佛陀覺悟後
從不為人說的法
就像大林中葉那麼多
但是那些法雖多
卻非義饒益 法饒益 梵行饒益
不能夠讓你明慧 正覺 向涅槃

這掌中珍寶的法就是四聖諦
整個佛陀的法
從開始到最後沒有離開四聖諦
離開了這條道路
你跑得越快就離家越遠
再回頭已百年身



3. 佛法不必科學來抬轎

佛法說——
色是地 水 火 風四大及四大造色
科學說——
原子 質子 電子……是物質的組成要素
有人說——
科學證明了佛法的真實與價值
其實錯了
你如果要依附科學來證明佛法
其實你把佛法貶低了

佛法根本上不是科學那一套
六根不是探討生理學
六境不是探討物理學
六識不是探討心理學
生理 物理 心理……學這些叫大林中葉
佛陀只談一掌之葉的法
只談你根境識當下的生命經驗

四大不是物質的組成要素
即便科學找到了物質的第一元素
那也不會是佛陀講的四大
因為四大不是藉儀器 眼睛所能見
它是我們身根當下活生生的生命經驗

佛法是如實知色當下的真相
科學是向外去找色的第一因
讓佛法做佛法的事
讓科學做科學的事
佛法不必科學來抬轎

4. 雁過寒潭不留影

風過疏竹不留聲
有聽到聲音
卻沒有半點聲響留下來

你覺得呢
既沒半點真實留下來
那有半點真實發生嗎

雁過寒潭不留影
有看到雁影
卻沒有半點影子留下來

有看到
不是沒有發生
但一直不是我們以為的
有真實的發生

生命其實是這樣
好像有又沒有

沒有半點真實留下來
那有半點真實發生嗎

5. 偷天換日 鳩佔鵲巢

從小到現在五十 六十 七十……了
所有一切是不是一直在變
身體 脾氣 性格 思想 觀念……都在變
但您有沒有發覺
偏偏有一個東西從頭到尾都沒變
那個東西就叫做——「我」

「我」小時候……
「我」現在……
「我」以後……
從小到大是不是什麼都變了
卻「我」還是原來的「我」

那個「我」在哪裡
是不是就在根境之緣當下
在我看到……我聽到……我想到……
的當下

但什麼是那個「我」

佛陀發現我們以為的
我看到……我聽到……我想到……
其實只是「根境因緣生識」
但我們卻以為——
我看到……我聽到……我想到……

看出來了嗎
神奇的生命魔術
偷天換日
鳩佔鵲巢

自家境界自遊行

修行就是遠離他家境界，安住在自家境界，六根律儀善守持，念住覺知不隨轉，然後觀察自己自家境界。



大正 617/ 印順 779/ 佛光 631

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「過去世時，有一鳥，名曰羅婆，為鷹所捉，飛騰虛空，於空鳴喚言：『我不自覺，忽遭此難。我坐捨離父母境界而遊他處，故遭此難，如何今日為他所困，不得自在！』鷹語羅婆：『汝當何處自有境界，而得自在？』羅婆答言：『我於田耕壟中，自有境界，足免諸難，是為我家父母境界。』鷹於羅婆起憍慢言：『放汝令去，還耕壟中，能得脫以不？』於是羅婆得脫鷹爪，還到耕壟大塊之下，安住止處，然後於塊上，欲與鷹鬥。鷹則大怒：『彼是小鳥，敢與我鬥！』瞋恚極盛，迅飛直搏。於是羅婆入於塊下，鷹鳥飛勢，臆衝堅塊，碎身即死。時，羅婆鳥深伏塊下，仰說偈言：

『鷹鳥用力來，羅婆依自界，
乘瞋猛盛力，致禍碎其身。
我具足通達，依於自境界，
伏怨心隨喜，自觀欣其力。
設汝有兇愚，百千龍象力，

不如我智慧，十六分之一，
觀我智殊勝，摧滅於蒼鷹。』

「如是，比丘！如彼鷹鳥愚癡，自捨所親父母境界，遊於他處，致斯災患。汝等比丘，亦應如是，於自境界所行之處應善守持，離他境界。應當學！」

「比丘！他處、他境界者，謂五欲境界。眼見可意、愛、念妙色，欲心染著；耳識聲；鼻識香；舌識味；身識觸可意、愛、念妙觸，欲心染著，是名比丘他處、他境界。比丘！自處父母境界者，謂四念處。云何為四？謂身身觀念處、受……、心……、法法觀念處。是故，比丘！於自行處父母境界而自遊行，遠離他處、他境界。應當學！」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行！

1. 小鵪鶉巧鬥大老鷹

每個人都有一個安穩的家
外境不侵 煩惱不入
那是我們本地風光 自家境界
那是我們生命靠山 父母境界

本來生命可以這樣
沒有憂懼 沒有苦惱
我們本來可以這樣
可我們自己離了自家風光
所以才落得苦苦惱惱

我們常感覺被境界所苦
其實搞錯了
他家境界一點力量都沒有
所有境界的力量
都是你幫它武裝的
都是你自己加持給它的
蠢啊 多蠢啊
給別人槍來「打」自己

生命中很多的困難情結都一樣
它一點都不能讓你緊張 不安 憂心
是你給它讓你緊張的力量
是你給它讓你不安的力量
是你給它讓你憂心的力量

其實它都有一個死穴罩門
它只是裝模作樣 虛張聲勢而已
就像故事裡的蒼鷹一樣
你只要用一點智慧看穿它
小鵪鶉就能巧鬥大老鷹

2. 何來歡喜何來憂

修行是遠離他家境界
安住在自家境界
六根律儀善守持
念住覺知不隨轉
然後觀察自己自家境界

看清楚
自己起心動念有沒有隨境界轉
看清楚
是境界轉你還是你被它轉
看清楚
你是在哪裡被它轉
看清楚
你是怎麼被它轉
看清楚
怎麼樣就能不被它轉

在禪堂在生活中就是這樣修
不這樣去把這些看清楚
那所謂修行是修什麼呢

*** *** *** ***

鏡子前面有個機器人
那個機器人再怎麼揮拳踢腿
干鏡子什麼事呢
只有落在鏡子裡的機器人的影像
才會跟鏡子有關係

我們就像鏡子
境界就像那機器人
我們前面有個境界
那個境界再怎麼對你搔首弄姿
干你什麼事啊
只有落在你大腦裡的境界的影像
才會跟你有關係
才會讓你歡喜 讓你憂

我們前面的境界
就像前面那個電扇
你怎麼知道電扇有影響你
是因為風吹到你身上有感覺
同樣道理啊
當你憂喜苦樂的時候
看看是不是境界在影響你呢
如果是境界在影響你
你也一定會有感覺
這裡我們要自己去觀察

3. 石頭絆你還是你絆石頭

境界生起的當下早就死去了
所以怎麼可能讓我們苦呢
問題在我們的大腦
他是個厲害的禮儀師
把死了的境界起死還魂
再用是非善惡好壞美醜的彩顏
把它們美美地化妝 改裝過
早就不是剛剛單純的境界了
所以我們都是——
被自己給迷的
被自己給氣的

因此佛陀提醒說——
不要掉到外面境界去啊
要住在自己的身受心法上
去觀察自己的生命經驗
因為苦從這裡來
不從外面來
這樣就叫做如實知苦

生命經驗是
根境為緣生識——三事和合觸——俱生受想思

苦從哪裡來呢
不從根來 不從境來 不從識來 不從觸來
受想思是法境
也只是個境界而已
所以苦也不會從你的感受 念頭來

佛陀發現什麼呢——
苦只從一個地方來
從你的無明 我見 癡求欲來
也就是從你的味著 顧念 心縛來
這樣就叫做如實知苦集

苦既然從味著顧念來
你還要閉眼 塞耳
還要不落到識 不要觸
還要無受無想做木頭人嗎
聰明如您 當然不要
當然直截根源從味著去斷苦
這樣就叫做如實知苦滅

四念處是一乘道
是你體證四聖諦的唯一禪法
也是你解脫苦惱的唯一之道
因為——苦不在外面

4. 火焰化紅蓮

生氣就是苦
氣如果不是苦
你就會讓自己氣下去
但因為氣就是苦
而我們不想要苦
所以一般人在氣頭上
都要拿別人出氣才舒服

佛陀的法不是這樣
是在這裡去觀察
去看清楚——你的氣你的苦怎麼來
看清楚了——你的氣你的苦就這裡滅

這就是現見法 滅熾然
就是不待時節
就是正向涅槃
就是即身觀察
就是緣自覺知
就是佛陀的「法」

「法」的特色不是這些文字啊
文字哪有什麼特色
「法」的特色在哪裡
就在生命的苦難那裡

就在那裡
用「法」——活出一種無畏
用「法」——讓火焰化紅蓮

5. 點頭是頭腦叫你點的

法友抱怨——
你都說見緣起 見無常
我都看到眼睛脫窗去（台語）

無常——不是用眼睛看 耳朵聽
大家都有眼 卻有眼不能見
大家都有耳 卻有耳不能聞
無常——是用心去體悟

所以「法」不是眼耳所能到
但是「法」又不離眼見耳聞

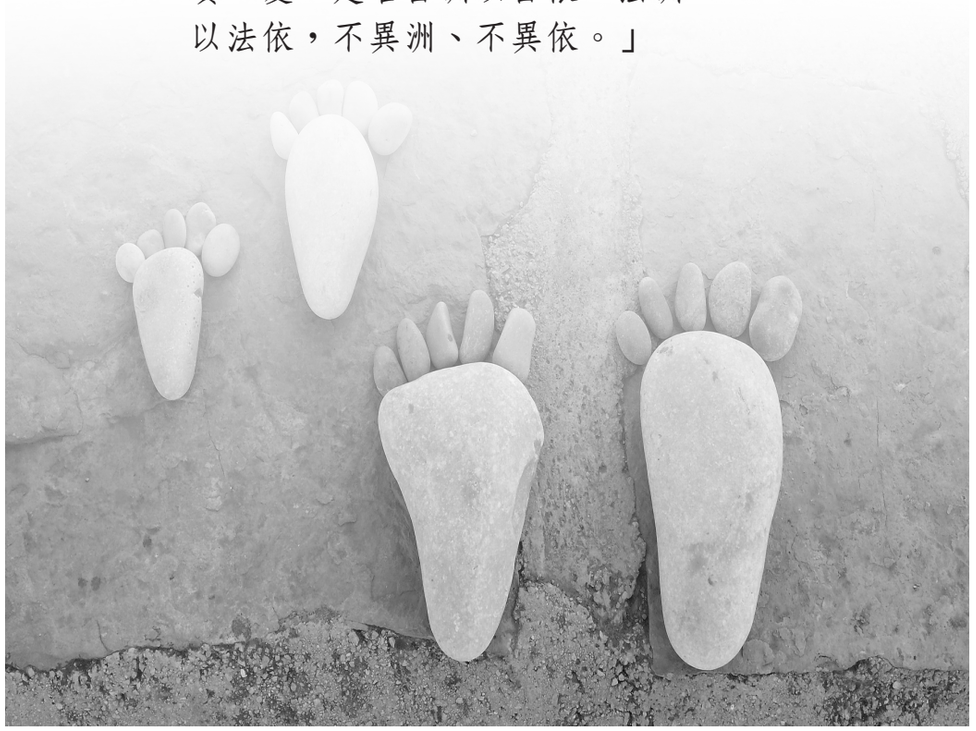
無常即苦——苦即非我
有人可以寫得落落長（台語）
但這不是要我們去想
而是要我們去觀察
它是生命的真實

根境為緣而生識
識無常 若因若緣生諸識者 彼亦無常
無常因無常緣所生諸識 云何有常
這也不是在跟你講道理
是佛陀對生命的如實見

正知正念活在當下

《雜阿含639經》

「內身、外身、內外身；受……心……法法觀念住，精勤方便，正智、正念，調伏世間貪、憂，是名自洲以自依，法洲以法依，不異洲、不異依。」



大正 639/ 印順 813/ 佛光 653

如是我聞：一時，佛住摩偷羅國跋陀羅河側傘蓋菴羅樹林中，尊者舍利弗、目揵連涅槃未久。

爾時，世尊月十五日布薩時，於大眾前敷座而坐。爾時，世尊觀察眾會已，告諸比丘：「我觀大眾，見已虛空，以舍利弗、大目揵連般涅槃故。我聲聞唯此二人善能說法，教誡、教授、辯說滿足。

有二種財：錢財及法財，錢財者，從世人求；法財者，從舍利弗、大目揵連求，如來已離施財及法財，汝等莫以舍利弗、目揵連涅槃故，愁憂苦惱。

譬如大樹，根、莖、枝、葉、華、果茂盛，大枝先折；亦如寶山，大巖先崩，如是，如來大眾之中，舍利弗、目揵連二大聲聞先般涅槃。

是故，比丘！汝等勿生愁憂苦惱！何有生法、起法、作法，[有]為法、壞敗之法而不磨

滅！欲令不壞，無有是處。我先已說：『一切可愛之物，皆歸離散。』我今不久，亦當過去。

是故，汝等當知自洲以自依，法洲以法依，不異洲、不異依，謂：內身身觀念住，精勤方便，正智、正念，調伏世間貪、憂，如是，外身、內外身；受……心……法法觀念住，精勤方便，正智、正念，調伏世間貪、憂，是名自洲以自依，法洲以法依，不異洲、不異依。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

1. 看懂自己的生命

什麼是自依法依
就是修習四念處

《雜阿含經》
是正念正知的禪法
是四念處的禪法
是八正道的禪法
通於生活中的一切處 一切時

學習佛法
學習《雜阿含經》
是運用四念處的禪法
來實踐四聖諦的經法
用以觀察生命經驗
如同佛陀在菩提樹下
逆順觀察十二因緣
看懂自己的生命

正定不是暫時的禪定
是依佛陀教導的智慧
於生活中的一切時 一切處
活出八正道的生命質地

2. 其實你一直在守著苦

佛陀來到菩提樹下之前
修習過禪定和苦行
而且都得到禪定苦行的最高成就
但為什麼沒有解脫苦惱呢

其實我們也一樣
生活中種種的苦惱
我們何嘗不是用盡各種方法
但為什麼還是依舊苦惱呢

原因只有一個
那些方法似乎有效
我們也誤以為真的有用
但是其實
我們的苦惱一直原封不動在那裡

因為我們
從來沒有真正面對苦
從來沒有真正觀察苦
從來沒有真正了解苦

我們以為是在滅除苦
其實你一直在守著苦

3. 回頭才能開智慧

為什麼被境轉是愚癡
怎樣的不正思惟是愚癡
有喜歡不喜歡是愚癡嗎
佛陀說 那就是愚癡

內心有情緒
對外在的境界
就會一直有想要做什麼的衝動
心就不可能真正安住
就會一直被境轉

苦 從來都不是來自外境
所以佛陀來到菩提樹下
觀察自己的生命經驗

身受心法四念處
就是自己的生命經驗
修習四念處就是「自洲以自依」

沒有五蓋
才能夠真正開啓智慧
才能夠在根境之緣的當下
看清楚當前正在發生的實相

4. 讓答案來找你

禪修不是一種思維
而是直接在苦發生的當下
開放 覺知 觀察生命經驗
看清楚「當下」哪裡出問題

不是用大腦找答案
而是讓答案來找你
因為答案已經在那裏
愛取有正在發生
只是我們沒有發現而已

在根境因緣生識的當下
安住而不是專注
心沒有被牽引
只是自然的知道

帶著這樣一份正念 正知
不讓五蓋的波浪沖走
就能在生命經驗發生的當下
看到愛取有就在自己裡面
從來都不是從境界來
自然回到四念處

把自己的智慧調出來
把內在的穩定調出來
你不是汪洋中的破船
不用躲到哪裡去
因為你自己就是安平港

《雜阿含913經》

只為愛念憂苦難盡

若無世間愛念者，則無憂苦塵勞患，
一切憂苦消滅盡，猶如蓮花不著水。



大正 913/ 印順 13253/ 佛光 905

如是我聞：一時，佛在力士人間遊行，到鬱鞞羅住處鸚鵡閻浮林。

時，有竭曇聚落主，聞沙門瞿曇在力士人間遊行，至鬱鞞羅聚落鸚鵡閻浮林，說現法苦集、苦沒。「我當往詣彼沙門瞿曇，若我詣沙門瞿曇者，彼必為我說現法苦集、苦沒。」

即往彼鬱鞞羅聚落，詣世尊所，稽首禮足，退坐一面，白佛言：「世尊！我聞世尊常為人說現法苦集、苦沒。善哉！世尊！為我說現法苦集、苦沒。」

佛告聚落主：「我若說過去法苦集、苦沒者，知沒於彼為信、為不信？為欲、不欲？為念、不念？為樂、不樂？沒今苦不？我若說未來苦集、苦沒者，知沒於彼為信、不信？為欲、不欲？為念、不念？為樂、不樂？沒今苦不？我今於此說現法苦集、苦沒。」

「聚落主！若眾生所有苦生，彼一切皆以欲為本，欲生、欲集、欲起、欲因、欲緣而苦生。」

聚落主白佛言：「世尊極略說法，不廣分別，我所不解。善哉！世尊！唯願廣說，令我等解。」

佛告聚落主：「我今問汝，隨汝意說。聚落主！於意云何？若眾生於此鬱鞞羅聚落住者，若縛、若打、若責、若殺，汝心當起憂悲惱苦不？」

聚落主白佛言：「世尊！亦不一向。若諸眾生於此鬱鞞羅聚落住者，於我有欲、有貪、有愛、有念、相習近者，彼遭若縛、若打、若責、若殺，我則生憂悲惱苦；若彼眾生所，無欲、貪、愛、念、相習近者，彼遭縛、打、責、殺，我何為橫生憂悲惱苦？」

佛告聚落主：「是故當知！眾生種種苦生，彼一切皆以欲為本，欲生、欲習、欲起、欲因、欲緣而生眾苦。」

「聚落主！於意云何？汝依父母不相見者，則生欲、貪、愛、念不？」

聚落主言：「不也，世尊！」

「聚落主！於意云何？若見、若聞彼依父母，當起欲、愛、念不？」

聚落主言：「如是，世尊！」

復問聚落主：「於意云何？彼依父母若無常變異者，當起憂悲惱苦不？」

聚落主言：「如是，世尊！若依父母無常變異者，我或鄰死，豈唯憂悲惱苦！」

佛告聚落主：「是故當知，若諸眾生所有苦生，一切皆以愛欲為本，欲生、欲集、欲起、欲因、欲緣而生苦。」

聚落主言：「奇哉！世尊！善說如此依父母譬。我有依父母，居在異處，我日日遣信問其安否。使未時還，我已憂苦，況復無常而無憂苦？」

佛告聚落主：「是故我說，其諸眾生所有憂苦，一切皆以欲為根本，欲生、欲集、欲起、欲因、欲緣而生憂苦。」

佛告聚落主：「若有四愛念無常變異者，則四憂苦生；若三、二，若一愛念無常變異者，則一憂苦生。聚落主！若都無愛念者，則無憂苦塵勞。」即說偈言：

「若無世間愛念者，則無憂苦塵勞患，
一切憂苦消滅盡，猶如蓮花不著水。」

當世尊說是法時，竭曇聚落主遠塵、離垢，得法眼淨。見法，得法，深入於法，度諸狐疑，不由於他，不由他度，於正法律，得無所畏。

從座起，整衣服，合掌白佛：「已度，世尊！我已超越。我從今日，歸佛、歸法、歸比丘僧，盡其壽命，為優婆塞，唯憶持我！」

佛說此經已，竭曇聚落主聞佛所說，歡喜隨喜，作禮而去。

1.「苦」隴是你自己愛愛

佛陀不談你過去的苦
不探討你過去的苦怎麼來 怎麼滅

佛陀不談你未來的苦
不探討你未來的苦怎麼來 怎麼滅

佛陀只談你當下的苦
只探討你當下的苦怎麼來 怎麼滅

佛陀是引導你
讓你自己去看到
苦從欲貪來
欲貪在根境之緣當下生

所以佛陀講的苦 苦集和苦滅
都是講你眼前的事情

2. 若無愛念 憂苦滅盡

你說你知道愛欲是苦
我知道你知道
可你的知道不是佛陀的知道

失戀痛
可每個人失了戀都期待下個戀情
離婚苦
可每個人離了婚都還想要再婚
人就是這麼矛盾

你說你知道人生無常
我知道你知道
可你的知道跟佛陀的知道
不是同一個知道
你的知道是這裡知道（大腦）
佛的知道是這裡知道（心靈）
那是生命的覺悟

《雜阿含977經》

因緣業報就在當前

你現在當下之所以有苦，那個因緣一定在當下，那個因緣就叫五蓋，那個因緣是你自己的貪瞋癡——想滅苦要在這裡滅！



大正 977/ 印順 13318/ 佛光 969

如是我聞：一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。

爾時，尸婆外道出家，來詣佛所，與世尊面相問訊慰勞已，退坐一面，白佛言：「瞿曇！有一沙門、婆羅門，作如是見、如是說：『若人有所知覺，彼一切本所作因；修諸苦行，令過去業盡，更不造新業。斷於因緣，於未來世，無漏諸漏；諸漏盡故，業盡；業盡故，苦盡；苦盡者，究竟苦邊。』今瞿曇所說云何？」

佛告尸婆：「彼沙門、婆羅門，實爾洛漠說耳！不審、不數，愚癡、不善、不辯。所以者何？或從風起苦，眾生覺知；或從痰起，或從唾唾起，或等分起；或自害，或他害，或因節氣。」

「彼自害者，或拔髮、或拔鬚、或常立舉手、或蹲地、或臥灰土中、或臥棘刺上、或臥杵上、或板上、或牛屎塗地而臥其上、或臥水中、或日三洗浴、或一足而立身隨日轉。如是眾苦精勤有行，尸婆！是名自害。他害者，或為他手、石、刀、杖等種種害身，是名他害。尸婆！若彼時節所害，冬則大寒，春則大熱，

夏寒、暑俱，是名節氣所害。」

「世間真實，非為虛妄。尸婆！世間有此真實，為風所害，乃至節氣所害，彼眾生如實覺知。汝亦自有此患——風、痰、唾唾，乃至節氣所害覺，如是如實覺知。尸婆！若彼沙門、婆羅門言：『一切人所知覺者，皆是本所造因。』捨世間真實事，而隨自見作虛妄說。」

「尸婆！有五因、五緣生心法憂苦。何等為五？謂：因貪欲纏、緣貪欲纏，生心法憂苦；因瞋恚、睡眠、掉悔、疑纏，緣瞋恚、睡眠、掉悔、疑纏，生彼心法憂苦。尸婆！是名五因、五緣生心法憂苦。」

「尸婆！有五因、五緣不生心法憂苦。何等為五？謂：因貪欲纏、緣貪欲纏，生彼心法憂苦者，離彼貪欲纏，不起心法憂苦；因瞋恚、睡眠、掉悔、疑纏，緣瞋恚、睡眠、掉悔、疑纏，生彼心法憂苦者，離彼瞋恚、睡眠、掉悔、疑纏，不起心法憂苦。尸婆！是名五因、五緣不起心法憂苦。現法得離熾然，不待時節，通達現見，緣自覺知。」

「尸婆！復有現法離熾然，不待時節，通

達現見，緣自覺知，謂八正道——正見乃至正定。」

說是法時，尸婆外道出家，遠塵、離垢，得法眼淨。

時，尸婆外道出家，見法，得法，知法，入法，離諸狐疑，不由於他，入正法律，得無所畏。

即從座起，整衣服，合掌白佛：「世尊！我今可得於正法律出家，受具足，得比丘分耶？」

佛告尸婆：「汝今得出家。」

如上說，乃至心善解脫，得阿羅漢。

1. 彩虹高高掛 不知為誰家

外道有一種說法——
我們經驗到 知覺到的一切苦
都是過去所造的業因感得的
所以應當修苦行 折磨受苦
這樣就能消除過去業障
然後就能把苦給滅了

佛陀以前也去修過苦行
也試圖這樣來消業障而滅苦
可是祂發覺這是一條死胡同

現在佛教也常聽到類似的說法
有人家庭不睦 諸多不順
師父用木杖幫他打一打
這樣就消業障
有人生了病 出了車禍
很多人會說——很好 消業障

修行要轉身口意為清淨業
但不是這樣轉

因果一定要相應
不是你隨便受什麼苦就是在消業障
緣起就是一定有因緣才會有這個現象
因緣沒有很神秘或多玄妙
很多時候只是我們不知道它是什麼因緣

有次禪修結業
天空出現彩虹
有人說是因為我們這期禪修非常圓滿
但是隔壁有人家在辦喪事
可能是因為人家助念圓滿往生淨土
也可能是附近寺院在念佛
是因為人家念佛法會功德圓滿

天空出現彩虹
連小學生都知道是什麼因緣
可是學佛人卻常常不知不見因緣
而牽強附會 繪聲繪影 談玄說妙……

彩虹高高掛
不是為人家

2. 你為什麼苦 其實你知道

佛陀說
如果說修苦行能消業障
這樣教導的人實在是——胡言亂道
佛陀為什麼罵得這麼重呢
因為這樣的說法
不只違背了佛陀覺悟的緣起法
更背離了眼前當下的真實
都是隨自見而作虛妄說

一個人身體受苦
它的因緣其實都在當前
每個人也其實都知道
但是我們卻不知不覺
原因就在於——
1. 沒有正念正知而不見因緣
2. 充滿迷信邪見的思想觀念

很多人把苦惱說成煩惱
其實佛法講的煩惱是貪瞋癡
一個人內心有苦惱

是因為有五蓋煩惱 有貪瞋癡
所以佛法講的滅苦
不用動外面一根毫毛

你現在當下之所以有苦
那個因緣一定在當下
那個因緣就叫五蓋
那個因緣是你自己的貪瞋癡
想滅苦要在這裡滅



3. 不然怎麼會這樣＝不知道怎麼會這樣

佛教裡頭有很多感應的事蹟
我們不是否定感應的事
但不管是什麼情形
我們的重點是——

你是怎麼確認
那個感應事蹟
跟你誦經 持咒 放生有關連

很多人講到最後會說
不然怎麼會這樣
但當我們說——不然怎麼會這樣時
其實就是說——我們也不知道為什麼會這樣

既然不知道或不能確認
就應該不要說
但我們都會把它往玄妙的地方去聯想
這其實是一種牽強附會的說法

*** *** *** ***

我們說改變果報
不是改變當前已呈現的果報
而只能改變當前的因緣
那麼將來這樣的果報就能慢慢轉變

當你受苦時
就是已經呈現果報了
也表示因緣已經具足了
所以你不能去滅這個呈現的果報



4. 不是解決過去而是擺平現在

如果得了癌症
治療癌症的方法比如說有三種
電療 化療 或標靶治療
那現在教科書要改一下
應該要加上第四種方法
誦經 持咒 拜懺 布施……癌症就能治好

你們覺得呢
應不應該加這一條
你一定覺得不行
聽來好像有點荒謬
可是我們私底下
又覺得真的是有這第四條
所以佛教徒自己是很矛盾的啊

*** *** *** ***

我們在生活中
都是活在自己的觀念想法裡
所以發生事情時我們都是用想的
去回憶 去判斷我們的憂苦怎麼來

但這都是用大腦想的
其實也是隨自見作虛妄說
過去的事已經過去了
過去那件事對你的影響
一定只會在你想到它的時候
是你想到過去那件事情
影響你現在的心情 思緒
才讓你產生苦惱

所以雖然我們的苦
是過去那件事情的影響
但是有正念正知的人
他知道
是過去那件事影響我現在的心情思緒
是我現在的心情思緒在讓我苦
而不是過去那件事情在讓我苦
所以不是去解決過去那件事情
而是去擺平我現在的心情思緒

所以苦在這裡
苦因也在這裡
苦滅也在這裡

5. 順逆觀察十二因緣現法滅熾然

佛陀順逆觀察十二因緣
其實就是現見法滅熾然
一個人對「苦怎麼來」確認了
這個人不是見法嗎
確認就是確認這件事情
確認你的「苦怎麼來」

除非你要的不是滅苦
如果你真的是要滅苦
當你保持正念正知
發現到你的苦怎麼來
你怎麼可能不當下斬斷
怎麼可能還捨此而別求
怎麼可能還管外面的事

外面儘管有影響
可是你知道——
你要滅苦跟外面沒有關係
你只要處理自己這裡就好
因為你知道這樣就能滅苦
還要找其他的嗎
絕對不會

除非——你要的不是滅苦

神通不敵智慧

《雜阿含1307經》

佛告赤馬：「我今但以一尋之身，說於世界、世界集、世界滅、世界滅道跡。」

「赤馬天子！何等為世間？謂五受陰。何等為五？色受陰、受受陰、想受陰、行受陰、識受陰，是名世間。」



大正 1307/ 印順 1420/ 佛光 1304

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

時，有赤馬天子，容色絕妙，於後夜時來詣佛所，稽首佛足，退坐一面，其身光明遍照祇樹給孤獨園。

時，波赤馬天子白佛言：「世尊！頗有能行過世界邊，至不生、不老、不死處不？」

佛告赤馬：「無有能過世界邊，至不生、不老、不死處者。」

赤馬天子白佛言：「奇哉！世尊！善說斯義。如世尊說言：『無過世界邊，至不生、不老、不死處者。』所以者何？世尊！我自憶宿命，名曰赤馬，作外道仙人，得神通，離諸愛欲。我時作是念：『我有如是(捷)疾神足，如健士夫以利箭橫射過多羅樹影之頃，能登一須彌，至一須彌；足躡東海，趣至西海。』我時作是念：『我今成就如是(捷)疾神力，今日寧可求世界邊。』作是念已，即便發行，唯除食息便利，減節睡眠，常行百歲，於彼命終，竟不能得過世界邊，至不生、不老、不死之處。」

佛告赤馬：「我今但以一尋之身，說於世界、世界集、世界滅、世界滅道跡。」

「赤馬天子！何等為世間？謂五受陰。何等為五？色受陰、受受陰、想受陰、行受陰、識受陰，是名世間。」

「何等為(世間)集？謂當來有愛，貪、喜俱，波波染著，是名世間集。」

「云何為世間滅？若彼當來有愛，貪、喜俱，波波染著，無餘斷、捨、離、盡，無欲，滅、息沒，是名世間滅。」

「何等為世間滅道跡？謂八聖道——正見、正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定，是名世間滅道跡。」

「赤馬！了知世間[苦]，斷世間苦]；了知世間集，斷世間集；了知世間滅，證世間滅；了知世間滅道跡，修彼滅道跡。」

「赤馬！若比丘於世間苦若知、若斷，世間集若知、若斷，世間滅若知、若證，世間滅道跡若知、若修。赤馬！是名得世界邊，度世間愛。」

爾時，世尊重說偈言：

「未曾遠遊行，而得世界邊；
無得世界邊，終不盡苦邊。
以是故牟尼，能知世界邊；
善解世界邊，諸梵行已立。
於彼世界邊，平等覺知者，
是名賢聖行，度世間彼岸。」

是時，赤馬天子聞佛所說，歡喜隨喜，稽首佛足，即沒不現。

1. 飛到世界邊

小時候的我曾問
這個世界的邊到底在哪邊
小時候的我曾想
我要變成小鳥飛到世界邊

一直都以為世界在外邊
以為外面有個廣大無邊的世界
以為“米國”在很遠很遠的地方
以為星星月亮在很高很高的天上

一直到看了《雜阿含經》
才知道原來世界一直不在外邊
在我們裡面就可以看到世界邊
不用變小鳥也可以飛到世界邊

2. 五陰是世間—沒你以為的世間

星星月亮在哪裡
只在你
眼見色——眼睛看到它的當下這裡
意知法——大腦想到它的當下這裡

星星月亮
只在根境之緣當下
不在你以為的很遠很遠的天上

五陰是世間
眼見色 耳聞聲……意知法
這就是世間
沒你以為的世間
世間只是
你色受想行識五陰的生命經驗

* 觸境 觸與感受

這三個是不同的生命經驗
許多人都稱冷熱痛癢為觸受 覺受
這是容易造成混淆的
其實冷熱痛癢是「觸境」——色法
不是「感受」——心法

身根與「觸境」的因緣就會生「身識」
根境識三個和合就會生「觸」
有「觸」就會帶起「受想行」

「觸境」「身識」「觸」「受」
都是不同的生命經驗

3. 覺慧度世間

如果你的東西在外邊丟了
那你就得要到那裡去找
要走一段路程
要花一段時間

如果你的東西在家裡丟了
那你就不用到哪裡去找
不用遠遊行
不用花時間

佛法就是這樣
不是到外邊找
你自家裡就有
只是你忘了
從來不見
待相會

觸摸生命的太陽
——從身心學習佛法

作　　者：德藏比丘　講述
出 版 者：本在空間
地　　址：35344 苗栗縣南庄鄉南富村 22 鄰四灣 72-25 號
官　　網：dhammainyou.org
臉　　書：facebook.com/dhammainyou
YouTube ：youtube.com/@Dhammainyou
播　　客：Firstory（點按收聽）

紙本第一版：中華民國一〇八年七月
電子書版：2026 年
本電子書為法寶結緣，請至本在空間官網免費下載，非賣品。

法寶結緣　官網免費下載



常在內間
Dhamma In You

官網 臉書 YouTube 播客