

觸摸生命的

第三集

太陽

從身心學習佛法
本在空間 法談集



觸摸生命的太陽

第三集



【 本在空間 】



觸摸生命的太陽 第三集

德藏比丘、覺心法師 講述

本在空間 編輯

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）：點接收聽

電子書初版：2026 年

本書為法寶結緣，僅以電子書發行，請至本在空間官網免費下載，非賣品。

授權：本書以創用 CC「姓名標示—非商業性—禁止改作 4.0 國際」授權（CC BY-NC-ND 4.0）。歡迎完整轉寄、分享；轉載請註明出處「本在空間」，請勿用於營利，請勿刪改內容。



編者前言

這本書收錄的，是本在空間 YouTube 影片說明欄裡的文字。影片多半是德藏比丘、覺心法師在禪修營、讀書會與法談中的講述；說明欄的短文，則是從講述中擷取出來的精要。

第一集出版之後，影片陸續累積，說明欄的短文也愈來愈多。我們把這些短文依主題整理成十個部分，篇幅較多，分為第二、三、四集出版。本集收錄「阿含經五蘊篇」到「阿含經因緣篇」三個部分，共 81 篇；各部開頭與部分篇章之後，附上相關的阿含經文，方便對照。

每一篇的最後，都有一個「點按觀看影片」的按鈕。讀完文字，不妨點開影片，聽一聽完整的講述。文字是指月的手指，影片裡的語氣、停頓與當下的氛圍，往往更能把人帶回自己的身心。

這本書不必從頭讀到尾。可以隨意翻開一篇，讀一讀，停一停，在自己的身心上覺察一下。法不在遠方，就在當下的生命經驗裡。

願這本書成為大家親近佛陀原始教法的一個入口。

本在空間 謹識

目 錄

編者前言	3
C3 阿含經五蘊篇	9
《雜阿含103經》經文	10
1. 大夢誰先覺 平生無人知	16
2. 真相就在眼前 只是你要會看	18
3. 不是除掉我 只是看清我	21
4. 萬法歸一 調伏欲貪	27
5. 何處不是星月明	29
6. 想要可以是智慧跟愚癡	31
7. 善惡因果正在當前	33
8. 智慧光中如實見	37
9. 永不顛倒成正覺	39
10. 有我即凡 無我即佛	42
11. 什麼是我 我在哪裡	44
12. 前看後看不同的看	47
13. 你的一生只是經驗	49
14. 當你看花 花跟你兩個都清清楚楚	51
15. 心無聲色可呈君	53
16. 直探生命的底處	55
17. 法就是你的依靠	58
18. 生法計是我 非不生	62
19. 鏡裡明明不是我	64
20. 說似一物即不中	66
21. 佛陀正覺無常 不是看到無常	68
22. 這樣的一生叫dukkha	71
C4 阿含經六入篇	73
《雜阿含211經》經文	74
1. 想過去未來都只能在當下想	76
2. 走向正覺解脫的漸近之道	78

目 錄

3. 根境之緣怎麼滅	80
4. 大腦停不下來是問題嗎	81
5. 你與法相隔咫尺還是天涯	84
6. 集滅無常的怎麼會是我	85
7. 轉法輪～轉你智慧的心輪	87
8. 除了上路沒有退路	92
9. 六根常用任憑起 起處心平世間平	94
10. 見色聞聲 愛憎情牽	96
11. 這裡吹起薩克斯風	98
12. 最平常處最神奇	100
13. 魔鬼就在你裡邊	102

C5 阿含經因緣篇

105

《雜阿含377經》經文	106
-------------------	-----

1. 不是境界拉你 是你自己跑去	108
2. 禪修是正確看待與對待	113
3. 觸食正如蠅擾人 意思恰似蛾撲火	115
4. 識食之痛 刺骨椎心	117
5. 法法相依 從內外到集滅	120
6. 食集則身集 食滅則身沒	122
7. 發生的當下有當下的因緣	124
8. 當下就有生命的真實	126
9. 六根才動被雲遮	129
10. 死不嚇人 想才嚇人	131
11. 不是火燒厝 只是因緣生	133
12. 將心來 與汝安	135
13. 謎一樣的作意集則法集	138
14. 知苦知集 古仙人道	140
15. 鏡裡明明不是你	144
16. 只是你當了真	146

目 錄

17. 無明觸滅 明觸覺起	147
18. 什麼是無明	150
19. 春天後母心	152
20. 滅苦之道只在自己這裡	153
21. 你說的身只是境界	156
22. 它講你就信喔	158
23. 此故彼非彼故此	160
24. 你傻瓜它聰明	162
25. 誰入夢裡 誰從夢醒	165
26. 轉向四聖諦思惟的生命	168
27. 無所依止正觀禪	170
28. 從覺知到如實知	172
29. 法極甚深 難見難覺	175
30. 歡喜同遊 離世間行	178
31. 相牽離世間	180
32. 生滅無來去 不實等空花	183
33. 生命只是因緣 不是你	185
34. 演不膩看不厭的輪迴大戲	188
35. 來到概念中的真實	193
36. 菩提樹下那一條路	195
37. 菩提大道始於一念	197
38. 明明就痛卻又情願	199
39. 愛取有的三步舞曲	201
40. 遇見法古老而全新的篇章	203
41. 兔子角上的菩提	205
42. 發生當下就是知道當下	207
43. 本所未聞的生命旅程	209
44. 禪修是認出當下的知見	212
45. 念念清淨 步步歸途	214
46. 一切是因緣當中的發生	216

C3

阿含經五蘊篇

觸摸生命的太陽 第三集





《雜阿含103經》經文

如是我聞：

一時，有眾多上座比丘住拘舍彌國瞿師羅園。

時，有差摩比丘住拘舍彌國跋陀梨園，身得重病。

時，有陀婆比丘為瞻病者。

時，陀婆比丘詣諸上座比丘，禮諸上座比丘足，於一面住。

諸上座比丘告陀婆比丘言：

「汝往詣差摩比丘所，語言：『諸上座問汝：身小差，安隱，苦患不增劇耶？』」

時，陀婆比丘受諸上座比丘教，至差摩比丘所，語差摩比丘言：

「諸上座比丘問訊，汝苦患漸差不？眾苦不至增耶？」

差摩比丘語陀婆比丘言：

「我病不差，不安隱，身諸苦轉增無救，譬如：多力士夫取羸劣人，以繩繼頭，兩手急絞，極大苦痛，我今苦痛有過於彼；譬如屠牛：以利刀生割其腹，取其內藏，其牛腹痛，當何可堪！我今腹痛，甚於彼牛；如：二力士捉一劣夫，懸著火上，燒其兩足，我今兩足，熱過於彼。」



《雜阿含103經》經文（續）

時，陀娑比丘還至諸上座所，以差摩比丘所說病狀，具白諸上座。

時，諸上座還遣陀娑比丘至差摩比丘所，語差摩比丘言：

「世尊所說，有五受陰，何等為五？色受陰，受、想、行、識受陰，汝，差摩！能少觀察此五受陰非我、非我所耶？」

時，陀娑比丘受諸上座比丘教已，往語差摩比丘言：

「諸上座語汝：『世尊說五受陰，汝能少觀察非我、非我所耶？』」

差摩比丘語陀娑言：

「我於彼五受陰能觀察非我、非我所。」

陀娑比丘還白諸上座：

「差摩比丘言：『我於五受陰能觀察非我、非我所。』」

諸上座比丘復遣陀娑比丘語差摩比丘言：

「汝能於五受陰觀察非我、非我所，如漏盡阿羅漢耶？」

時，陀娑比丘受諸上座比丘教，往詣差摩比丘所，語差摩言：



《雜阿含103經》經文（續）

「比丘！能如是觀五受陰者，如漏盡阿羅漢耶？」

差摩比丘語陀婆比丘言：

「我觀五受陰非我、非我所，非漏盡阿羅漢也。」

時，陀婆比丘還至諸上座所，白諸上座：

「差摩比丘言：『我觀五受陰非我、非我所，而非漏盡阿羅漢也。』」

時，諸上座語陀婆比丘：

「汝復還語差摩比丘：『汝言我觀五受陰非我、非我所，而非漏盡阿羅漢，前後相違！』」

陀婆比丘受諸上座比丘教，往語差摩比丘：

「汝言我觀五受陰非我、非我所，而非漏盡阿羅漢，前後相違！」

差摩比丘語陀婆比丘言：

「我於五受陰觀察非我、非我所，而非阿羅漢者，我於我慢、我欲、我使，未斷、未知、未離、未吐。」

陀婆比丘還至諸上座所，白諸上座：

「差摩比丘言：『我於五受陰，觀察非我、非我所，而非漏盡阿羅漢者，於五受陰我慢、我欲、我使，未斷、未知、未離，未吐。』」



《雜阿含103經》經文（續）

諸上座復遣陀婆比丘語差摩比丘言：

「汝言有我，於何所有我？為色是我？為我異色？受……想……行……識是我？為我異識耶？」

差摩比丘語陀婆比丘言：

「我不言色是我，我異色；受……想……行……識是我，我異識，然，於五受陰我慢、我欲、我使，未斷、未知、未離、未吐。」

差摩比丘語陀婆比丘言：

「何煩令汝駟（驅）{駟}[馳]往反，汝取杖來，我自扶杖詣彼上座，願授以杖！」

差摩比丘即自扶杖，詣諸上座。

時，諸上座遙見差摩比丘扶杖而來，自為敷座，安停腳机，自往迎接，為持衣鉢，命令就座，共相慰勞。

慰勞已，語差摩比丘言：

「汝言我慢，何所見我？色是我耶？我異色耶？受……想……行……識是我耶？我異識耶？」

差摩比丘白言：

「非色是我，非我異色；非受……想……行……識是我，非我異識，{能}[然]於五受陰我慢、我欲、我使，未斷、未知、未離、未吐。」



《雜阿含103經》經文（續）

譬如：優鉢羅、鉢曇摩、拘牟頭、分陀利華香，為即根香耶？為香異根耶？為莖、葉、鬚、精麁香耶？為香異精麁耶？為等說不？」

諸上座答言：

「不也，差摩比丘！非優鉢羅、鉢曇摩、拘牟頭、分陀利根即是香，非香異根，亦非莖、葉、鬚、精麁是香，亦非香異精麁也。」

差摩比丘復問：「彼何等香？」

上座答言：「是華香。」

差摩比丘復言：

「我亦如是：非色即我，我不離色；非受……想……行……識即我，我不離識，然，我於五受陰見非我、非我所，而於我慢、我欲、我使，未斷、未知、未離、未吐。」

諸上座！聽我說譬，凡智者因譬類得解。

譬如：乳母衣付浣衣者，以種種灰湯浣濯塵垢，猶有餘氣，要以種種雜香薰令消滅。



《雜阿含103經》經文（續）

如是，多聞聖弟子{離}[雖]於五受陰，正觀非我、非我所，{能}[然]於五受陰我慢、我欲、我使，未斷、未知、未離、未吐，然後於五受陰增進思惟，觀察生滅：此色，此色集，此色滅；此受……想……行……識，此識集，此識滅，於五受陰如是觀生滅已，我慢、我欲、我使一切悉除，是名真實正觀。」

差摩比丘說此法時，彼諸上座遠塵、離垢得法眼淨，差摩比丘不起諸漏，心得解脫，法喜利故，身病悉除。

時，諸上座比丘語差摩比丘言：

「我聞仁者初所說，已解、已樂，況復重聞！所以問者，欲發仁者微妙辯才，非為憍亂，汝便堪能廣說如來、應、等正覺法。」

時，諸上座聞差摩比丘所說，歡喜奉行。



1. 大夢誰先覺 平生無人知

晚上睡覺

是身體睡覺還是我睡覺

早上醒來

是身體醒來還是我醒來

你說我醒來是哪裏醒來

眼睛先張開所以眼睛先醒來

還是腳先動所以腳先醒來

什麼叫醒來

你只知道早上六點半

聽到鬧鐘就醒來

然後不清楚就變成我醒來

其實是什麼

是不是 叮～～～

耳根對應到聲音 耳識生

觸生受想行

清醒了

你們經驗的不是這樣嗎

我在哪裏

什麼叫我醒來

其實就只是



1. 大夢誰先覺 平生無人知（續）

六根的生命經驗開始作用
所以只是根境因緣生識
三事和合觸 觸生受想思
只是生命經驗開始運作
我們以為是 我醒來



點按觀看影片

《雜阿含103經-非我(1版)3-1.大夢誰先覺 平生無人知》

youtu.be/NM3rBTEzu2Y





2. 真相就在眼前 只是你要會看

最近夜裡有濃濃的夜來花香
那個香在哪裡呢
在它的根嗎
在它的莖嗎
在它的葉嗎
在它的花蕊嗎
還是在那個花鬚
你摘花的時候摘哪裡呢

路邊賣玉蘭花的人
他賣的是花朵
停車買玉蘭花的人
也是在買花朵
所以我們覺得是花朵在香
不然你會要跟他買根莖葉
或者你會覺得他賣錯東西

你們有點香嗎
香一點會飄出煙來
你是不是聞到香
那個香是哪裏在香



2. 真相就在眼前 只是你要會看（續）

是那個煙在香嗎
還是那根香在香

如果那個煙在香
那就要去吸那個煙才香
但你不用靠近吸煙就聞香呀
如果那根香在香
那不用點它就香才對呀
可是事實上要點了才香
所以 香是哪裡在香

人有身心活動
我們感覺有個我
身體是我嗎
感受是我嗎
認知是我嗎
思想是我嗎
了知是我嗎
你說有我 我在哪裡



C3. 阿含經五蘊篇

2. 真相就在眼前 只是你要會看（續）

花株有香 香在哪裡
點香會香 香在哪裡
生命有我 我在哪裡



點按觀看影片

《雜阿含103經-非我(1版)3-2.真相就在眼前 只是你要會看》
youtu.be/nVZS1zi3pZY



3. 不是除掉我 只是看清我

這幾天
野百合一朵一朵開
昨天又驚見一株文殊蘭
鼻子湊了過去
嗯……淡淡的馨香
哪裡在香
那還用說
當然是花在香

但佛陀發現～～
百合跟文殊沒有香
白色的花也沒有美
香跟美只是緣生的生命經驗
只是我們根深蒂固以為～～
百合文殊很香
白色的花很美
咱們只因為這些以為
就喜歡上了野百合跟文殊蘭

法友常問～～
（我）要怎麼讓（我）的「我」變小
（我）要怎麼讓（我）的「我」淡些



3. 不是除掉我 只是看清我（續）

（我）要怎麼讓（我）不那麼自「我」
（我）要怎麼才能除掉（我）的「我」

不是不能這樣處理「我」
只是這樣沒有處理「我」
你只是在玩弄「我」
這樣哪能真的處理「我」
仔細看你的心
你沒有發現嗎
為了幹掉一個「我」
另外找來兩個（我）

所以尊者差摩比丘說～～
於五受陰增進思惟，觀察生滅：
此色、此色集、此色滅；此受…
想…行…識、此識集、此識滅。
於五受陰如是觀生滅已，我慢、我
欲、我使一切悉除，是名真實正觀。

本來就沒有我 只是緣生緣滅
不是去除掉我 只是去看清我



3. 不是除掉我 只是看清我（續）

——《雜阿含108經》經文

如是我聞：

一時，佛住釋氏天現聚落。

爾時，有西方眾多比丘欲還西方安居，詣世尊所，稽首佛足，退坐一面。

爾時，世尊為其說法，示、教、照、喜。

種種示、教、照、喜已，時，西方眾多比丘從座起，合掌白佛言：

「世尊！我西方眾多比丘，欲還西方安居，今請奉辭。」

佛告西方諸比丘：

「汝辭舍利弗未？」

答言：「未辭。」

佛告西方諸比丘：

「舍利弗淳修梵行，汝當奉辭，能令汝等以義饒益，長夜安樂。」

時，西方諸比丘辭退欲去。

時，尊者舍利弗，去佛不遠，坐一堅固樹下。

西方諸比丘往詣尊者舍利弗所，稽首禮足，退坐一面，白尊者舍利弗言：

「我等欲還西方安居，故來奉辭。」

舍利弗言：



3. 不是除掉我 只是看清我（續）

「汝等辭世尊未？」

答言：「已辭。」

舍利弗言：

「汝等還西方，處處異國，種種異眾，必當問汝，汝等今於世尊所聞善說法，當善受、善持、善觀、善入，足能為彼具足宣說，不毀佛耶？不令彼眾難問詰責、墮負處耶？」

彼諸比丘白舍利弗：

「我等為聞法故，來詣尊者，唯願尊者具為我說，哀愍故。」

尊者舍利弗告諸比丘：

「閻浮提人聰明利根，若剎利、若婆羅門、若長者、若沙門，必當問汝：『汝彼大師云何說法？以何教教？』

汝當答言：『大師唯說調伏欲貪，以此教教。』

當復問汝：『於何法中調伏欲貪？』

當復答言：『大師唯說於彼色陰調伏欲貪，於受、想、行、識陰調伏欲貪，我大師如是說法。』

彼當復問：『欲貪有何過患故，大師說於色調伏欲貪；受、想、行、識調伏欲貪？』

汝復應答言：『若於色欲不斷、貪不斷、愛不斷、念不斷、渴不斷者，彼色若變、若異，則生憂、



3. 不是除掉我 只是看清我（續）

悲、惱、苦；受、想、行、識，亦復如是，見欲貪有如是過故，於色調伏欲貪，於受、想、行、識調伏欲貪。』

彼復當問：『見斷欲貪有何福利故，大師說於色調伏欲貪，於受、想、行、識調伏欲貪？』

當復答言：『若於色斷欲、斷貪、斷念、斷愛、斷渴，彼色若變、若異，不起憂、悲、惱、苦；受、想、行、識亦復如是。』

諸尊！若受諸不善法因緣故，今得現法樂住，不苦、不礙、不惱、不熱，身壞命終生於善處者，世尊終不說言當斷諸不善法，亦不教人於佛法中修諸梵行，得盡苦邊；以受諸不善法因緣故，今現法苦住、障礙、熱惱，身壞命終墮惡道中，是故，世尊說言當斷不善法，於佛法中修諸梵行，平等盡苦，究竟苦邊。

若受諸善法因緣，現法苦住、障礙、熱惱，身壞命終墮惡道中者，世尊終不說受持善法，於佛法中修諸梵行，平等盡苦，究竟苦邊；[以]受持善法，現法樂住，不苦、不礙、不惱、不熱，身壞命終生於善處，是故，世尊讚歎教人受諸善法，於佛法中修諸梵行，平等盡苦，究竟苦邊。」



3. 不是除掉我 只是看清我（續）

尊者舍利弗說是法時，西方諸比丘不起諸漏，心得解脫。

尊者舍利弗說是法時，諸比丘歡喜、隨喜，作禮而去。



點按觀看影片

《雜阿含103經-非我(1版)3-3.不是除掉我 只是看清我》
youtu.be/RQU6V9tUtog



4. 萬法歸一 調伏欲貪

佛陀教導什麼
我們為什麼修行
答案可以很多很多……
舍利弗尊者說
無論你修了什麼
無論你為了什麼
佛陀只教導～～調伏欲貪

你可能會覺得
這聽起來好像沒什麼嘛
這有什麼特別的地方捏
故知聖人語不錯
而迷人自不會曉

我們都以為
得不到想要的是苦
得到不想要的更苦
其實苦不是得不得到的問題
其實真相是
只是你的想要不想要在讓你苦
是你的欲貪在讓你苦



4. 萬法歸一 調伏欲貪（續）

我們都以為
沒有不要的是樂
擁有想要的更樂
其實問題不在於樂不樂
也不是擁不擁有的問題
問題只在於
你一直只是被苦追著到處跑
你只是被樂矇住眼睛忘了苦
只是你的想要不想要讓你苦
是你的欲貪在讓你苦

欲貪就像天竺鼠跑輪圈
永遠也走不完
哪裡都到不了
你會要這樣嗎
你會要踏上一條
停不下追逐
卻永遠到不了盡頭的旅程嗎
如果你不想這樣
那你能信得過嗎
佛陀只教導～～調伏欲貪



點按觀看影片

《雜阿含108經-欲貪(2版)4-1.萬法歸一 調伏欲貪》
youtu.be/r-OZbGXW20Y



5. 何處不是星月明

當你心想要得到什麼
當你心想要更多什麼
當你心想要怎樣怎樣
當你心不想怎樣怎樣
當你心認為應該怎樣
當你心認為不該怎樣……
有沒有發現
你注定停不下來

欲貪的嬌美
它讓你的眼永遠盯著遠方
它讓你的心永遠看向未來
它一直跟你說
遠處未來有什麼值得追逐
你得到什麼以後就會滿足
你一直深信不疑
但這正是欲貪的詭計陷阱
你注定停不下來

佛陀也曾這樣愚癡
最後祂發現
歷劫常選擇 純苦無暫樂



5. 何處不是星月明（續）

你無盡的尋求、揀擇、追逐……
其實只是無盡的苦

聽欲貪唬弄
你注定追星趕月
一停下腳步
何處不是星月明



點按觀看影片

《雜阿舍108經-欲貪(2版)4-2.何處不是星月明》
youtu.be/SPQTZj_McBo



6. 想要可以是智慧跟愚癡

阿公要煮鹹 阿嬤要煮淡
你想要回家 他想要聚餐
你想要學道 他想要學佛
你想吃西餐 他想吃台菜
你想買這個 他想要那個
你想這樣做 他想要那樣
想要有問題嗎

有人說
需要沒有問題 想要才是問題
您覺得呢

有些人
需要的不多 想要的很多
有些人
需要的很多 想要的不多
有些人
明明就需要 卻沒有想要
有些人
明明不需要 卻偏偏想要
有時候
因為需要 於是就會想要



6. 想要可以是智慧跟愚癡（續）

有時候
因為想要 慢慢會變需要
有沒有發現
需要、想要其實是很模糊的
每個人的理解或標準也不同

其實想說的是～～想要可以是智慧跟愚癡
愚癡的想要是欲貪 只為了達到
自己的目的 一味追逐滿意滿足
智慧的想要是擇法 知道什麼是
利益安樂的 從因緣去學習調整



點按觀看影片

《雜阿含108經-欲貪(2版)4-3.想要可以是智慧跟愚癡》
youtu.be/T8DFo_BeBuY



7. 善惡因果正在當前

因果就在當前
因果是不可能錯亂的
只是我們以為錯亂而已

離開當前的因緣
就只是自以為的
就只是自己的推斷猜想
就只是自己的評斷結論
通通都是自己想的
你能覺察得出來嗎

想的就只是想的
以為的就只是以為的
善有善報 惡有惡報
我知道您相信
您是因為佛陀說的而相信
還是因為大師說的而相信
還是因為經典說的而相信
還是因為神奇經驗而相信
還是因為觀察理解而相信
因緣不同信就不同
您有沒有發現



7. 善惡因果正在當前（續）

法在自己身心當前
 法是一場智慧的饗宴
 把法帶進生命裡頭--智慧
 安住根境之緣當前--正知
 回向自己身心經驗--四念處
 轉起智慧消融煩惱--七覺支
 提昇自己生命質地--五根 五力
 展現無礙生命風華--八正道

法就在今生～～
 就在今生你能見證
 現法樂住 不苦不惱

就在今生你能見證
 身壞命終 生於善處

就在今生你能見證
 平等盡苦 究竟苦邊

—— 《雜阿含14經》經文

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。



7. 善惡因果正在當前（續）

爾時，世尊告諸比丘：

「我昔於色味有求有行，若於色味隨順覺，則於色味以智慧如實見。

如是，於受……想……行……識味有求有行，若於受……想……行……識味隨順覺，則於識味以智慧如實見。

諸比丘！我於色患有求有行，若於色患隨順覺，則於色患以智慧如實見。

如是，受……想……行……識患有求有行，若於識患隨順覺，則於識患以智慧如實見。

諸比丘！我於色離有求有行，若於色[離？]隨順覺，則於色離以智慧如實見。

如是，受……想……行……識離有求有行，若於受……想……行……識離隨順覺，則於受……想……行……識離以智慧如實見。

諸比丘！我於五受陰不如實知味是味，患是患，離是離者，我於諸天、若魔、若梵，沙門、婆羅門，天、人眾中，不脫、不離、不出，永住顛倒，不能自證得阿耨多羅三藐三菩提。



7. 善惡因果正在當前（續）

諸比丘！我以如實知五受陰味是味，患是患，離是離，我於諸天{人}、若魔、若梵，沙門、婆羅門，天、人眾中，以（已）脫、以（已）離、以（已）出，永不住顛倒，能自證得阿耨多羅三藐三菩提。」

時，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

過去四種說，厭離及解脫，二種說因緣，味亦復二種。



點按觀看影片

《雜阿含108經-欲貪(2版)4-4.善惡因果正在當前》
youtu.be/gIyHOvuWJwc



8. 智慧光中如實見

佛陀在未成正覺前，都在幹什麼事呢？就是一次一次的發現對於生命經驗的味著、過患、出離，一次一次的帶起智慧去觀察，最後如實知見它的真相。

比如有時候，我們看到什麼就會說：「哇，好好看哦」，這就是說，我們覺得那個東西天生就是好看，本質就是有美醜好壞的。你會感覺到我們眼睛也飄過去，心也被拉過去了，甚至後來真的連腳也跟著去了，我們每次遇到境界的時候，就是這樣一面倒的在反應，那怎麼可能發現境界只是境界，只是如其所是的展現它自己呢？

所以在整個學法過程，有一個很重要的心境、心態或者一個知見，遇到事情的時候，不是不看不聽或不吃少吃，你沒發覺嗎？你心裡背後其實是不喜歡那個發生，就算有時候你只是覺知它，但你心底依然是討厭它，想要滅除它，所以其實你都是想要它死，這是一種錯誤的心態，就學不到佛陀真正的法。



8. 智慧光中如實見（續）

佛陀沒有留一手，可是你就是學不到祂致命的絕招～～遇到任何事情，就從因緣的角度，切進去觀察自己的生命經驗，智慧光中如實見！

你聽不出這句話背後的意思，意思就是要徹底轉變我們對生命的態度，不再一味的抓取與抗拒，而是對於生命經驗帶起興趣、探索的心，轉起智慧，好好看清楚它的因緣，不要被它給騙了。

因為當我們沒有善觀因緣，就會對於生命經驗『隨自見作虛妄說』，親菜想想親菜講，妄作評斷與結論，而攪亂佛法與人間的一池春水。



點按觀看影片

《雜阿含14經-味患離(1版)2-1. 智慧光中如實見》

youtu.be/CuLJ73BGttU



9. 永不顛倒成正覺

佛陀殷重而真切的叮嚀～～我於五受陰不如實知味是味，患是患，離是離者，我於諸天、若魔、若梵，沙門、婆羅門，天、人眾中，不脫、不離、不出，永住顛倒，不能自證得阿耨多羅三藐三菩提。我以如實知五受陰味是味，患是患，離是離，我於諸天、若魔、若梵，沙門、婆羅門，天、人眾中，已脫、已離、已出，永不住顛倒，能自證得阿耨多羅三藐三菩提。

如果沒有正確的智慧，沒有正確的修行，沒有真確的觀察而如實知見生命真相，我們終將永住顛倒，輪迴也將永無出期了。

如果能有智慧的訊息，能有正確的修行，而能真確的觀察而如實知見生命真相，我們將永不住顛倒，輪迴的止息也不遠了。

這是多麼重要的提醒～～佛陀分享的解脫之路，整個的關鍵就在於如實知。如實知，長劫的顛倒就能『轉向』智慧，永夜的黑暗就能『轉向』光明，無盡的輪迴就能『轉向』解脫，無邊的苦難就能『轉向』安樂。



9. 永不顛倒成正覺（續）

想說的是，如果沒有佛陀勤苦修學與覺證，如果沒有祂不疲不厭的分享，對我們一般人來說，即便是這樣簡單轉身的一個生命的『轉向』，也終將是遙遙無期。

佛法是一個美麗的傳承，遇見是一段美麗的因緣，踏上這條旅程也不是偶然，正道相逢而又能增上增明，那更是因緣中的因緣。

願這一份護法學法的功德，帶給您喜悅.快樂.安詳，幫助您理解法的真義，願佛法僧的真實語給您信心，走出自己清淨.智慧.解脫的道路。

—— 《雜阿含23經》經文

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：



9. 永不顛倒成正覺（續）

「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，若麤、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，若麤、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。

點按觀看影片

《雜阿含14經-味患離(1版)2-2.永不顛倒成正覺》

youtu.be/XeU5Zp_ZiRY





10. 有我即凡 無我即佛

你現在正在聽法音
但要注意喔
當你正在聽的時候
也同時可以看到視訊
那麼是誰在看呢

『你』正在注意聽法音對嗎
但同時也能看到視訊
那當下是不是『你』在看呢

再一次喔
你現在是不是要注意
才能聽懂這些法音
所以是不是『你』正在注意聽
你很清楚有個『你』在聽 對嗎
但是要注意
當『你』注意在『聽』的時候
其實也正在看
『看』也正在發生呀
那是什麼在看呢
有一個『你』在看嗎



10. 有我即凡 無我即佛（續）

要注意喔

『你』現在正在注意聽法音

『你』正在注意聽的時候

『看』其實也正在發生了

『看』在發生的當下

有需要一個『我』在看嗎

不需要呀

不需要『我』就在看了呀

所以最後再問你

你現在正在聽法音

有沒有一個『你』在聽

需要那個『你』才能聽嗎

你一定覺得很需要

這個就是我見

有我即凡

無我即佛

佛就是徹證無我的人

不是有誰成佛

點按觀看影片

《雜阿含23經-我見(2版)8-1.有我即凡 無我即佛》

youtu.be/sbPhY8q1kS0





11. 什麼是我 我在哪裡

問一個問題

「你」是男的還是女的

「你」是胖的還是瘦的

「你」是大人還是小孩

答案你都很清楚 對嗎

有沒有需要遲疑想一下下

一點都不用吧

所以注意喔

你們都有「你」對嗎

那麼請問你

那個「你」是什麼

有沒有發現

你剛剛稍微遲疑想了一下

如果有人叫你名字

你立刻就會回頭

一點也不用遲疑不用想

但為什麼問你

那個「你」是什麼

你卻稍微遲疑想了一下呢

如果「你」真的是你

絕對不需要遲疑想一下



11. 什麼是我 我在哪裡（續）

如果還要遲疑要想一下
那個「你」會是你嗎

再問一個問題
「你」是男的還是女的
「你」是胖的還是瘦的
「你」是大人還是小孩
答案你都很清楚 對嗎
可是有沒有發現
你講的是你的身體耶
你講的不是你呀
你沒發現嗎

所以注意喔
你們都有「我」對嗎
那麼請問你
那個「我」是男的還是女的
那個「我」是大人還是小孩
那個「我」是胖的還是瘦的
有沒有發現
那個「我」沒有男女大小胖瘦呀



11. 什麼是我 我在哪裡（續）

什麼意思你知道嗎
我們根本不清楚
「我」是怎麼一回事
「我」是長什麼樣子
可是我們竟然卻
一直認為有一個「我」

什麼是我
我在哪裡



點按觀看影片

《雜阿含23經-我見(2版)8-2.什麼是我 我在哪裡》
youtu.be/ZhGq3vAvT5c



12. 前看後看不同的看

拇指和食指輕碰一下

再輕碰一下

再輕碰一下

前後經驗三次觸覺

三次是三個不同的觸覺

還是三次是同一個觸覺

你心裡會想說

三次是三個不同的觸覺

叮……

叮……

叮……

前後聽到三次叮聲

三次是三個不同的叮聲

還是三次是同一個叮聲

你心裡會想說

三次是三個不同的叮聲

看一下你的手機

眼睛閉起來

睜開再看一下

眼睛閉起來



12. 前看後看不同的看（續）

睜開再看一下
前後看到三次手機
三次是三個不同的手機
還是三次是同一個手機
你想都不用想
三次是同一個手機

看一下你的手
眼睛閉起來
睜開再看一下手
眼睛閉起來
睜開再看一下手
手前後看了三次
三次是三個不同的看（眼識）
還是三次是同一個看（眼識）

您覺得怎樣呢
到底三次是真常不變的心
前看後看同一個看
還是三次是無常變易的心
前看後看不同的看



點按觀看影片

《雜阿含23經-我見(2版)8-3.前看後看不同的看》
youtu.be/l74kWrpiB3I



13. 你的一生只是經驗

誰有一千塊紙幣
茂原有沒有？（有）
把一千塊拿起來
大家看著一千塊
有沒有看到一千塊？（有）
好 眼睛閉起來
茂原，翻轉一下紙幣
大家睜開眼睛有沒有看到一千塊？（有）
這個和剛剛的是不是同一
張？（茂原回答：不是）
那這張拿來給我
剛剛那張是你的
現在這張是我的
我如果會這一套就不缺供養了
哈哈……
沒有學法的人
他會認為我們有問題
明明這張就是剛剛那張
只是前後翻轉而已
怎麼會不是同一張



13. 你的一生只是經驗（續）

學了法的人要很清楚
前後是兩次不同的經驗
可是我們一般人很難跳脫出來
會一直認為它是同一張
當你認為是同一張的時候 那就叫常見 叫實有感
整個人類文明
是徹底建立在實有的常見之下
形成我們難以突破的知見盲點
但這就是文明世界的遊戲規則
推動我們永無止息的追逐輪迴

事實上一切都是 緣生無常 空幻不實
你的一生只是經驗



點按觀看影片

《雜阿含23經-我見(2版)8-4.你的一生只是經驗》
youtu.be/g0lghNDwkK8



14. 當你看花 花跟你兩個都清清楚楚

法友說：師父！

我覺得這個識身你要說清楚一點！

你們有沒有身體（有）

你能不能感覺到你的身體（可以）

當你感覺到身體時就只有身體嗎

其它什麼都沒有嗎

有沒有看到眼前景物（有）

當你看到景物就只有這些景物嗎

難道除了景物其他都是空空的嗎

難道整個宇宙只有這個景物嗎（不是）

那麼除了景物你還經驗到什麼

法友回答說～～

1.還經驗到眼耳鼻舌身意和我

2.我們只經驗當下這個，但其他

經驗不到的還是一直在發生

這些回答您覺得怎樣呢

看的時候

當下也經驗到眼耳鼻舌身意和我嗎

其他經驗不到的還是一直在發生嗎



14. 當你看花 花跟你兩個都清清楚楚（續）

當你看花
不可能只有花
當下你跟花都清清楚楚
它們同時在發生
所謂的這個你只是眼根和眼識
不是我 是根與識在發生
根與識就叫識身～～有識之身



點按觀看影片

《雜阿含23經-我見(2版)8-5.當你看花 花跟你兩個都清清楚楚》
youtu.be/1MB5582nB7k



15. 心無聲色可呈君

大顛禪師去參石頭禪師

頭問：哪個是汝心？
（哪個是你的心）

顛曰：見言語者是。
（現在在說話的就是）

石頭禪師大喝一聲就出去了。

過十來天大顛禪師又來參問：
前者既不是，除此外何者是心？
（我日前說的那個既然不是，
那麼除此之外哪個是心呢？）

頭曰：除卻揚眉瞬目將心來！
（在舉眉轉眼見物之外把心拿來）

顛曰：無心可將來。
（沒有心可以拿來）



15. 心無聲色可呈君（續）

頭曰：元來有心何言無心？無心盡同謗！
(明明就有心怎麼說沒有心呢？
說無心簡直就是毀佛謗祖！)

大顛禪師一聽就大悟了！

你能看得到心嗎
心有大小形狀嗎
你能把心拿出來嗎
心有在哪個地方嗎
有沒有發現
心明明就在作用
你明明知道有心
可是你只能知道有心
只能知道作用在發生
獨獨就是～～找不到心

元來有心何言無
心無聲色可呈君



點按觀看影片

《雜阿含23經-我見(2版)8-6.心無聲色可呈君》
youtu.be/CeBktbf3UzQ



16. 直探生命的底處

不小心踩到螞蟻 您會怎樣

阿彌陀佛啊

弟子跟您懺悔

我殺生了啊

我不是故意要殺牠們啊

佛菩薩請你保佑

保佑牠們能夠往生極樂

有些人只是這樣在修行

只是這樣在求自己安心

這不是談對錯的問題

就只是一個提醒～～

我們修行停在哪個層次

用什麼作為修行的明燈

如果您願意的話

可以學習去看一看

生命經驗發生的當下

真正在發生的是什麼

你怎麼在看待與回應



16. 直探生命的底處（續）

不小心踩到螞蟻
不是～～啊我殺生了
而是～～注意看你的心
你有沒有要殺牠們
你真的瞋恨牠們嗎
你真的想殺牠們嗎
既沒有也不是啊
但你卻看不到這點
你只是～～啊我殺生了
修行就只停在這個地方
當下生命也失去了安穩

把別人的一些說法
當作教條來接受
您覺得修行只是這樣嗎
還是你願意很如實地
慢慢去培育覺知
直探生命的底處
看自己的心
信自己的心
這是真正的安穩之地



16. 直探生命的底處（續）

內觀是觀這裡
修行是修這個



點按觀看影片

《雜阿含23經-我見(2版)8-7.直探生命的底處》

youtu.be/BA8DjZuyXeM





17. 法就是你的依靠

走在佛法的道路上
每個當下要清楚
你真實正在經驗的是什麼
而大腦認知投射的是什麼
有沒有陷入在境界裡
生命有沒有糾結成團

如果一直都是這樣的生命
難道我們都沒有一點警醒
難道我們從來沒一念反思
我要這樣活到什麼時候
要這樣糾結到什麼時候
我能不能不再這樣
陷入對抗、執取的生命裡頭
有這樣一點警醒
你才會去找正法律
有這樣一念反思
你才會去找善知識
那如果這些都沒有發生
也就不需要別人費心了



17. 法就是你的依靠（續）

走在佛法的道路上
沒有什麼特別的方法
就是盡你的心 盡你能力
把聽到的 學到的
好好實踐在你的生活中
給自己三年五年的時間好好用功
有問題就跟師長互相交流
該怎麼調整就努力去調整
如果三年五年還不行
就再另外尋求善知識
不要期待一遇就遇到明師
瞎眼的人怎能知道是明師
佛陀也是這樣不是嗎
所以我們只能跟祂一樣
繼續堅持走上探索的道路
好好依循祂留下的法
打開自己那一雙慧眼
走在這條路上就會妥貼
一定要這樣走
外面沒有依靠
正念就是你的依靠
法就是你的依靠



17. 法就是你的依靠（續）

—— 《雜阿含261經》經文

如是我聞：

一時，尊者阿難住憍賞彌國瞿師羅園。

時，尊者阿難告諸比丘：

「尊者富留那彌多羅尼子年少初出家時，常說深法，作如是言：『阿難！生法計是我，非不生。阿難！云何於生法計是我，非不生？色生，生是我，非不生；受……想……行……識生，生是我，非不生。

譬如：士夫手執明鏡及淨水鏡，自見面生，生故見，非不生，是故，阿難！色生，生故計是我，非不生，如是，受……想……行……識生，生故計是我，非不生。云何，阿難！色是常耶？為無常耶？』

答曰：『無常。』

又問：『無常者是苦耶？』

答曰：『是苦。』

又問：『若無常、苦者，是變易法，聖弟子於中復計我、異我、相在不？』

答曰：『不也。』

『如是，受、想、行、識為是常耶？為無常耶？』

答曰：『無常。』

『若無常是苦耶？』



17. 法就是你的依靠（續）

答曰：『是苦。』

又問：『若無常、苦者，是變易法，多聞聖弟子於中寧復計我、異我、相在不？』

答曰：『不也。』

『阿難！是故，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，如是，受、想、行、識若過去、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、不相在如實知，如實觀察；{不}如是觀者，聖弟子於色生厭，離欲，解脫：「我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」如是，受……想……行……識生厭，離欲，解脫：「我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」』

諸比丘！當知彼尊者於我有大饒益，我從彼尊者所聞法已，遠塵、離垢得法眼淨。

我從是來，常以此法為四眾說，非餘外道、沙門、婆羅門出家者說。」

點按觀看影片

《雜阿含23經-我見(2版)8-8.法就是你的依靠》

youtu.be/C1hzy3G0WoI





18. 生法計是我 非不生

尊者富留那常說深法
有一次他跟阿難尊者講
生法計是我 非不生

法就是色受想行識
色受想行識發生
你就會認為是我
還記得一個重點嗎
你知道它發生 它才發生
你不知它發生 關你何事
「生法」就是這個意思
每當知道生命經驗發生
我們就會以為它是我

以前老師點名～～
我喊到誰名字誰就站起來
芎宣！（有學生站起來）
我是叫芎宣起來
那個爬起來幹什麼？
我是叫芎宣起來
那個是芎宣啊？
所以有沒有發現



18. 生法計是我 非不生（續）

我們都很根深蒂固的
認為這個身體就是我
這就是生法計是我
生命經驗一發生
我們就會認為它是我

現在誰坐在那裡看這篇短文
是我在坐還是身體在坐
是我盤腿還是身體盤腿
是我結定印還是身體結定印
哪一個感覺比較真實
你一定說 是『我』在坐著
那個我有一個坐著的樣子嗎
如果有 是什麼樣子
其實是身體的樣子 不是嗎
所以有沒有發現
我們都以為身體是我
這就是生法計是我
生命經驗一發生
我們就會認為它是我

點按觀看影片

《雜阿含261經-我見(1版)5-1.生法計是我非不生》

youtu.be/Q5raGjMZRSM





19. 鏡裡明明不是我

有沒有照過鏡子
不管是美人照鏡
或者是顧影自憐
當你看鏡子的時候
你看到什麼

小朋友畫畫
你問他畫什麼
他會說這是爸爸 媽媽……
你要問了才知道
喔 那個是爸爸 媽媽

可是有沒有發現
當我們看鏡子的時候
自然會自見面生
生故計是我
你問都不用問就知道
那個是我 是我的臉
這就是我見的祕密



19. 鏡裡明明不是我（續）

所以再問一次喔
當你看鏡子的時候
你看到什麼

有沒有發現
其實你只是
看到一面鏡子而已



點按觀看影片

《雜阿含261經-我見(1版)5-2.鏡裡明明不是我》

youtu.be/if157H8QhFA





20. 說似一物即不中

把你的手伸出來在眼前
看著你的手左右移動……
不能說 一隻手
不能說 一個東西
不能說 左右
不能說 移動
那你在經驗什麼

你不可能沒有經驗
但你到底在經驗什麼

懷讓禪師去參六祖大師
一進門六祖大師問他
什麼物 怎麼來
（什麼東西 怎麼來）
懷讓禪師被一問問傻了
就在那裡待了八年
八年之後他去跟六祖小參

我知道 你八年前問的問題了
六祖說 你體會了什麼呢
懷讓說 說似一物即不中



20. 說似一物即不中（續）

說像個什麼東西就錯了
根本不是個東西

但我們就是會覺得
真的是個東西

點按觀看影片

《雜阿含261經-我見(1版)5-3.說似一物即不中》

youtu.be/0gEk_a1UIdg





21. 佛陀正覺無常 不是看到無常

佛陀常常問人
色是常還是無常
請你看著一個不動的東西
你說它是恆常還是無常
你說它恆常不變 就是外道
你說它無常變易 是哪裡變
如果看不出它在變
你怎麼知道是無常

C
3

·
阿
含
經
五
蘊
篇

68

法友：眼睛閉起來 打開就變了
法師：哪裡變
法友：生命經驗就變了
法師：好 那眼睛不要閉起來
也不要晃動
它有沒有變
還有在變嗎
難道佛陀講的無常是～～
如果一直張著就是恆常
如果一睜一閉就是無常
佛陀講的無常是這樣嗎



21. 佛陀正覺無常 不是看到無常（續）

看著一個不動的東西
你眼睛一直張著不閉
眼珠視線也不要移動
眼前東西也沒有晃動
你說它是常還是無常

一般說無常是經驗到的無常
是變化中生起 傷感的感觸
佛陀說無常是覺悟到的無常
是變化中生起 真相的體悟
無常 不只是一種感悟
無常 其實是一種覺悟

看著一尊佛像
祂是恆常還是無常
你如果體驗不到
祂只是生命經驗
你就會認為是常
佛像在我們骨子裡其實是常
但我們都會說是無常
其實是因為我們學過佛法



21. 佛陀正覺無常 不是看到無常（續）

知道世間無常 國土危脆
就隨便拿來湊一湊 套上去 只是這樣而已



點按觀看影片

《雜阿含261經-我見(1版)5-4. 佛陀正覺無常 不是看到無常》
youtu.be/0apAj41I6l0



22. 這樣的一生叫dukkha

回頭看看自己一生
像不像鏡中像
你不斷抓取 不斷累積
以為得到多少多少的多少
只不過是鏡中影像這樣的東西
你恨一個人 恨一輩子
經過多少的辛酸
流過多少的淚水
多少的怨 多少的恨
只是在恨鏡子裡面的那個人
這樣的一生叫dukkha

一場人間
只是生命經驗
有什麼好是你的
有什麼好不是你的
有什麼好是你要的
有什麼好是你不要的
有什麼好喜歡不喜歡
我們一直以為怎樣
其實一直不是你以為的那樣
這樣的一生叫dukkha



22. 這樣的一生叫dukkha（續）

沒有什麼叫做你的
只是我們一直以為有
我的 我的 我的……
我喜歡的 我不喜歡的
一直那麼一廂情願
你以為你的從來都不是你的
你想要的從來就沒真正抓到
這樣的一生叫dukkha



點按觀看影片

《雜阿舍261經-我見(1版)5-5. 這樣的一生叫dukkha》
youtu.be/YzkPaa6DGzk

C4

阿含經六入篇

觸摸生命的太陽 第三集





《雜阿舍211經》經文

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



《雜阿含211經》經文（續）

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～～扣扣響
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



1. 想過去未來都只能在當下想（續）

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

點按觀看影片

《雜阿含211經(1版)4-1.過去未來只能在當下想》

youtu.be/ipYaFT2qSE0





2. 走向正覺解脫的漸近之道

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



2. 走向正覺解脫的漸近之道（續）

而當前的真實是什麼
不要被它牽著鼻子走

這就是一條
走向正覺解脫的漸近之道

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



點按觀看影片

《雜阿含211經(1版)4-2.走向正覺解脫的漸近之道》

youtu.be/4wsWuMsaoEw





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～～



點按觀看影片

《雜阿舍211經(1版)4-3.根境之緣怎麼滅》
youtu.be/15K0smPTd54



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



4. 大腦停不下來是問題嗎（續）

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……

—— 《雜阿舍209經》經文

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{坐}[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：



4. 大腦停不下來是問題嗎（續）

「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，{以}[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{欲}[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。

點按觀看影片

《雜阿含211經(1版)4-4.大腦停不下來是問題嗎》

youtu.be/dbE0iNSDeU





5. 你與法相隔咫尺還是天涯

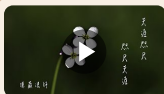
我們離佛陀的法有多近
有在聽經聞法、靜坐禪修就是近嗎

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
那你離他的法就很遠很遠很遠……
如虛空與地

也就是在生命經驗當中
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
而都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



點按觀看影片

《雜阿含209經(1版)3-1.你與法相隔咫尺還是天涯》
youtu.be/tnXAD5J-KnY



6. 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 根境識同時同步生 同時同步滅



6. 集滅無常的怎麼會是我（續）

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



點按觀看影片

《雜阿含209經(1版)3-2.集滅無常的怎麼會是我》
youtu.be/0_SziX8J3Ho



7. 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



7. 轉法輪～～轉你智慧的心輪（續）

*** 🌿 *** 🌿 *** 🌿 ***

❀ 何不自射

石鞏禪師出家前是獵人，有次追鹿

從馬祖庵前過，被馬祖擋下來。

鞏問：「還見鹿過否？」

（有看到被我射中的鹿嗎）

祖曰：「汝是何人？」

鞏曰：「獵者。」

祖曰：「汝解射否？」

鞏曰：「解射。」

祖曰：「汝一箭射幾箇？」

鞏曰：「一箭射一箇。」

祖曰：「汝不解射。」

鞏曰：「和尚解射否？」

祖曰：「解射。」

鞏曰：「一箭射幾箇？」

祖曰：「一箭射一群。」

鞏曰：「彼此生命，何用射他一

群？」（唷喝！你敢說我殘忍？）

祖曰：「汝既知如是，何不自

射？」（那你為何射鹿而不自射）



7. 轉法輪～～轉你智慧的心輪（續）

鞏曰：「若教某甲自射，直是無下手處。」（您知道怎麼自射了嗎）

祖曰：「這漢曠劫無明煩惱，今日頓息。」

師擲下弓箭，投祖出家。～～摘自《五燈會元》

一個人懂得不再射傷別人
而反過來射自己的貪瞋癡
豈非曠劫無明煩惱今頓息

——《雜阿含279經》經文

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：

「於此六根不調伏、不關閉、不守護、不執持、不修習，於未來世必受苦報。

何等為六根？

眼根不調伏、不關閉、不守護、不修習、不執持，於未來世必受苦報；耳……鼻……舌……身……意根亦復如是。



7. 轉法輪～～轉你智慧的心輪（續）

愚癡無聞凡夫眼根見色，執受相，執受隨形好，任彼眼根趣向，不律儀執受住，世間貪、{愛}[憂]惡不善法以漏其心，此等不能執持律儀，防護眼根；耳……鼻……舌……身……意根亦復如是。

如是，於六根不調伏、不關閉、不守護、不執持、不修習，於未來世必受苦報。

云何六根善調伏、善關閉、善守護、善執持、善修習，於未來世必受樂報？

多聞聖弟子眼見色，不取色相，不取隨形好，任其眼根之所趣向，常住律儀，世間貪、{愛}[憂]惡不善法不漏其心，能生律儀，善護眼根；耳……鼻……舌……身……意根亦復如是。

如是，六根善調伏、善關閉、善守護、善執持、善修習，於未來世必受樂報。」

即說偈言：

「於六觸入處，住於不律儀，是等諸比丘，長夜受大苦。

斯等於律儀，常當勤修習，正信心不二，諸漏不漏心。

眼見於彼色，可意不可意，可意不生欲，不可不憎惡。



7. 轉法輪～～轉你智慧的心輪（續）

耳聞彼諸聲，亦有念不念，於念不樂著，不念不起惡。

鼻根之所嗅，若香若臭物，等心於香臭，無欲亦無違。

所食於眾味，彼亦有美惡，美味不起貪，惡味亦不擇。

樂觸以觸身，不生於放逸，為苦觸所觸，不生過惡想。

平等捨苦樂，不滅者令滅，心意所觀察，彼種彼種相。

虛偽而分別，欲貪轉增廣，覺悟彼諸惡，安住離欲心。

善攝此六根，六境觸不動，摧伏眾魔怨，度生死彼岸。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

點按觀看影片

《雜阿含209經(1版)3-3.轉法輪～～轉你智慧的心輪》

youtu.be/1WJH2rjicwk





8. 除了上路沒有退路

感情路上有人說～～

因誤會而牽手

因了解而分手

其實是一路霧霧

因誤會而牽手

因誤解而分手

從來沒有理解

修行路上有人說～～

因誤會而修道

因了解而退道

其實是一路霧霧

因誤會而修道

因誤解而退道

從來沒有理解

有一次世尊跟比丘說～～

於此六根不調伏、不關閉

不守護、不執持、不修習

於未來世必受苦報



8. 除了上路沒有退路（續）

有人會想
佛法又在恐嚇嚇人
其實不是
是世尊很誠懇的一份提醒
提醒您理解的重要
理解生命的真實困境
理解走出困境的道路

理解了才會有真正的信心
理解了才會有真正的道路
理解了才會有真正的方向
理解了才會有真正的到達

理解了你就知道
你沒有其它替代道路
除了上路你沒有退路

理解了你就知道
於此六根不調伏、不關閉
不守護、不執持、不修習
於未來世必受苦報

點按觀看影片

《雜阿含279經-六入(1版)6-1.除了上路沒有退路》

youtu.be/8eUP_ZwzSLk





9. 六根常用任憑起 起處心平世間平

『六根不調伏、不關閉
不守護、不執持、不修習
未來世必受苦報』

我們認為什麼是好是壞
我們認為什麼是對是錯
覺得好的對的就喜歡
覺得壞的錯的就不喜歡
可能您會說
這是生命註定的套路
但其實生命沒有註定

只是我們還沒看清
這其實是苦惱的旅程
喜歡不喜歡其實是錯解
把覺得當絕對更是誤解
可能您會想
這是生命預設的套路
但其實生命沒有絕路



9. 六根常用任憑起 起處心平世間平（續）

因為佛陀發現
我們可以重設生命的套路
可以走出自己解脫的道路

『六根善調伏、善關閉
善守護、善執持、善修習
未來世必受樂報』

點按觀看影片

《雜阿含279經-六入(1版)6-2.六根常用任憑起 起處心平世間平》

youtu.be/_5C-Pg7qkM4





10. 見色聞聲 愛憎情牽

此處山林空間～～
有人來度假唱卡拉OK
上頭鄰居來就伊呀伊呀拉胡琴
不遠處住戶愛吹薩克斯風
還有最常聽到割草機聲

此處原住民之聲～～
鳥兒吱吱喳喳
聽蟬唧唧蟄蟄
青蛙呱呱呱呱
還有美麗山羌的叱咤風雲聲
還有斑斑偶而客串吠聲吠影

有人聽卡拉OK覺得世俗
有人聽鳥兒叫就喜悅
有人聽蟬被纏得很煩
有人喜歡胡琴中國風
有人聽蛙呱呱無法入眠
有人聽薩克斯風像走唱人生
有人聽羌聲像恐怖哀嚎
有人聽起來像美麗的溫柔



10. 見色聞聲 愛憎情牽（續）

你沒來 這個山間就是這樣
你來了 這個山間也是這樣
你走後 這個山間還是這樣
此處山林空間一直一直這樣
你的喜歡不喜歡
你的恐怖不耐煩
只是跟著你來 跟著你走
都只一直跟著你海角天涯
從來不關此處山林空間

還聽得到寂靜之聲嗎
可意不生貪
不可意不生瞋

還是可意生貪
不可意生瞋
見色聞聲 愛憎情牽

點按觀看影片

《雜阿含279經-六入(1版)6-3.見色聞聲愛憎情牽》

youtu.be/mH2jivzQilo





11. 這裡吹起薩克斯風

這幾天
一直聽到有人吹薩克斯風
還是個初學的人

禪修時如果他在旁邊
無……無……
鵠鳴……無……
無……鵠伊……鳴…
鵠伊矣…矣耶…無……
……

我再寫下去你也煩了 對不對

跟你說
不是有人在吹 薩克斯風
只是這裡吹起 薩克斯 風
哈哈 頓時之間
無……無……
鵠伊矣…伊鵠矣鵠…無……
他再怎麼吹都變得有趣了



11. 這裡吹起薩克斯風（續）

有一次他一口氣吹了快十秒
哇 你越來越厲害了
心裡不覺不禁為風喝采

一樣的吹薩克斯風
你感覺他煩是煩什麼他呢
你覺得有趣是有什麼趣呢
你為他喝采是喝什麼采呢

不就是吹薩克斯
管他人吹
管他風吹



點按觀看影片

《雜阿含279經-六入(1版)6-4.這裡吹起薩克斯風》

youtu.be/Wg5Hi68wCho





12. 最平常處最神奇

有個官員問禪師
什麼是日用而不知
禪師說 你看這個**FB**貼文
官員看了後再問
什麼是日用而不知
禪師說 只這是日用而不知

現在你正看這個貼文
什麼在看呢

是你在看嗎
當然是 對嗎
誰都沒有辦法幫你看嘛
但如果是你在看
沒有眼睛你能看嗎
不行嘛
所以不是你看

那是你用眼睛看嗎
應該是 對嗎
但既然是用眼睛看



12. 最平常處最神奇（續）

那就是眼睛看
不關你的事

所以是眼睛在看嘍
但如果是眼睛在看
為什麼有時候
我們眼睛明明睜著
看著前面的路在走
卻會撞到人或電線杆呢
所以不是眼睛看

看誰不會看
從來沒人教
從小就會用
這也看 那也看
日也看 暝也看
只這是日用而不知

根境為緣而識生
最平常處最神奇

點按觀看影片

《雜阿含279經-六入(1版)6-5.最平常處最神奇》

youtu.be/L07e8hZ0Wwc





13. 魔鬼就在你裡邊

法友說

他經過墓地的時候

身體會感覺有變化

當然不是變狼人

就是有一種毛毛的感覺

我說

附近一個國小

校門就正對著墓仔埔

小朋友會手指著跟你說

那邊那個是我阿公

這邊這個是我大舅

.....

你看著墓仔埔

那邊那個是死人

這邊這個是鬼魂

.....

小朋友眼裡是阿公 大舅

而你的眼裡是死人 鬼魂

有沒有發現

你心裡的故事就是你的人生



13. 魔鬼就在你裡邊（續）

那天天還沒亮
斑斑嚷叫著有蛇有蛇
法友在旁用手電筒照著
他說本來沒事
後來我要他幫忙壓住蛇
他壓著壓著壓著……
壓到快要出入息止息

前幾天上化妝室
突然看到門下
一個黑影竄進門後
一個聲音從喉嚨跳了出來 蛇
你也聽過那個聲音嗎

有人照顧臨終親人
難過捨不得親人離開
當親人一口氣斷了
他脊椎冷抽了一下
因為眼前的親人變成了屍體

如果我們還會
有毛毛的感覺



13. 魔鬼就在你裡邊（續）

常出入息止息
喉嚨跳出聲音
脊椎冷抽一下
別說你不怕死

這些就是愛生怕死
就要用平常這些大事
學習去看清一件小事～～
死也是一個對象
魔鬼不是在外邊
魔鬼就在你裡邊
正觀生死到彼岸



點按觀看影片

《雜阿含279經-六入(1版)6-6.魔鬼就在你裡邊》
youtu.be/zWmwy7k4Dmk

C5

阿含經因緣篇

觸摸生命的太陽 第三集





《雜阿含377經》經文

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：

「有四食，資益眾生，令得住世，攝受長養，何等為四？一者、搏食，二者、觸食，三、意思食，四者、識食。

諸比丘！於此四食有貪、有喜，識住增長，乃至……純大苦聚集。

譬如：比丘！樓閣宮殿，北西長廣，東西牕牖，日出東方，應照何所？」

比丘白佛言：

「應照西壁。」

佛告比丘：「如是，四食有貪、有喜，識住增長，乃至……如是，[純]大苦聚集。

若於四食無貪、無喜，亦無識住增長，乃至……如是，純大苦聚滅。

譬如：比丘！畫師、畫師弟子集種種彩色，欲粧畫虛空，寧能畫不？」

比丘白佛：

「不能，世尊！所以者何？彼虛空者，非色、無對、不可見。」



《雜阿含377經》經文（續）

「如是，比丘！於此四食無貪、無喜，亦無識住增長，乃至……如是，純大苦聚滅。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。



1. 不是境界拉你 是你自己跑去

心是心 境是境
怎麼會生起貪瞋火花
怎麼會感覺好像境在影響心
你是你 他是他
怎麼會發生一見鍾情
怎麼會感覺好像他在影響你
其實就只是
就只是感覺好像而已

當你見到一幅美景
你就哇……哇……越看越好看
感覺好像外面的美色有什麼魔力
在把你拉拉拉……拉過去
你的心一直一直向那裡去
也真的感覺好像美景美色拉你過去
其實就只是
就只是感覺好像而已

當你聽到人家一句話
你就氣……氣……越想越生氣
感覺好像別人那句話有什麼魔力
在把你拉拉拉……拉過去



1. 不是境界拉你 是你自己跑去（續）

你的心一直一直向那裡去
也真的感覺好像別人的話拉你過去
其實就只是感覺好像而已

當你感覺好像有東西在拉你
不管喜歡的東西
還是討厭的東西
如果看不清楚真相
你會真的以為～～
外面那個景色很怎樣怎樣
那個人講那樣很怎樣怎樣

其實心是心 境是境
其實你是你 他是他
當你感覺好像有東西在拉你
其實當下真正的發生是
我們內心喜貪正在發生
外面從來都沒怎樣怎樣

不是境界拉你
是你自己跑去
跑去了輪迴的路



1. 不是境界拉你 是你自己跑去（續）

—— 《雜阿舍373經》經文

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：

「有四食，資益眾生，令得住世，攝受長養，云何為四？謂：一、麤搏食，二、細觸食，三、意思食，四、識食。

云何比丘觀察搏食？

譬如：有夫婦二人，唯有一子，愛念將養。欲度曠野嶮道難處，糧食乏盡，飢餓困極，計無濟理，作是議言：『正有一子，極所愛念，若食其肉，可得度難，莫令在此三人俱死。』

作是計已，即殺其子，含悲垂淚，強食其肉，得度曠野。

云何，比丘！彼人夫婦共食子肉，寧取其味，貪嗜美樂與不？」

答曰：「不也，世尊！」

復問比丘：

「彼強食其肉，為度曠野嶮道與不？」

答言：「如是，世尊！」

佛告比丘：



1. 不是境界拉你 是你自己跑去（續）

「凡食搏食，當如是觀！如是觀者，搏食斷知；搏食斷知己，於五欲功德貪愛則斷；五欲功德貪愛斷者，我不見彼多聞聖弟子於五欲功德上有一結使而不斷者；有一結繫故，則還生此世。

云何比丘觀察觸食？

譬如：有牛生剝其皮，在在處處，諸蟲咬食，沙土坭塵，草木針刺。若依於地，地蟲所食；若依於水，水蟲所食；若依空中，飛蟲所食；臥起常有苦毒此身。

如是，比丘！於彼觸食，當如是觀！如是觀者，觸食斷知；觸食斷知者，三受則斷；三受斷者，多聞聖弟子於上無所復作，所作已作故。

云何比丘觀察意思食？

譬如：聚落、城邑邊有火起，無煙、無炎。時，有士夫，聰明、黠慧，背苦、向樂，厭死、樂生，作如是念：『彼有大火，無煙、無炎，行來當避，莫令墮中，必死無疑。』

作是思惟，常生思願，捨遠而去。觀意思食，亦復如是。如是觀者，意思食斷[知？]；意思食斷[知？]者，三愛則斷；三愛斷者，彼多聞聖弟子於上更無所作，所作已作故。 諸比丘！云何觀察識食？



1. 不是境界拉你 是你自己跑去（續）

譬如：國王有防邏者，捉捕劫盜，縛送王所，如前須深經廣說。以彼因緣受三百矛苦，覺晝夜苦痛。觀察識食，亦復如是。如是觀者，識食斷知；識食斷知者，名色斷知；名色斷知者，多聞聖弟子於上更無所作，所作已作故。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。



點按觀看影片

《雜阿含377經-正觀四食(1版)不是境界拉你 是你自己跑去》
youtu.be/z_Mi8E9fAQ4



2. 禪修是正確看待與對待

修行是這樣嗎
眼就不去看 耳就不去聽
鼻就不去聞 嘴就不去吃
這樣就了斷對外境的追逐嗎

佛陀是教我們
如是觀者 搏食斷知
是要正確看待～～
要正確去對待～～

在這樣的一場人間
免不了根境之緣的發生
所以提起一念至誠存心
我今日受用境界
不是為了追逐感官欲樂
只是為了健康
只是為了活命
只是為了修習清淨梵行
只是為了度過生死輪迴的險道

要是真的在生活中
你的動機 你的取角



2. 禪修是正確看待與對待（續）

能夠這樣去看待與對待生命經驗
如是觀者 搏食斷知
就能真正斷除對境界的欲貪

不是從今以後
就不看電視
就不聽音樂
就不吃香的
就不買好的

如是觀者 搏食斷知
是在根境之緣去觀察
我們面對境界
內心是怎麼在驅動
怎麼在看待 怎麼在對待
對自己的生命經驗
生起很深刻的一種理解
讓這樣理解的智慧
自然地處理我們生命的問題
這個叫智慧的解脫之道
是智慧 不是你



點按觀看影片

《雜阿舍373經-正觀四食(1版)3-1.修行是正確看待與對待》
youtu.be/aFG2HrhYEjo



3. 觸食正如蠅擾人 意思恰似蛾撲火

什麼是觸食
喜歡看這個 聽那個
所以想要問你們
當你心觸這個觸那個的時候
是舒服還是不舒服
你們都說不舒服
其實是感到舒服
如果真的每個人都舒服
佛陀就不會舉這個譬喻了～～

一頭剝了皮的牛
不管到哪裡
蠅蟲叮咬 草木針刺
躺著臥著 走著站著
在在處處 無不是苦

以前國中騎腳踏車上學
有時候颶風下雨
我們小朋友越是感到刺激
更是拼命騎 拼命騎
騎到雨打在臉上都痛
明明是痛 卻以為樂



3. 觸食正如蠅擾人 意思恰似蛾撲火（續）

我們就是這樣
迷失在快感的追逐裡
忘了生命的痛

有沒有發覺
一個人拼命在追逐快感
其實是填補生命內在的缺口
其實內心正波動不安
其實追逐就是一種壓力
其實這些就叫做苦
在在處處 諸苦啖食

有沒有發覺
其實是苦推動追逐
其實是苦正在發生
於彼觸食 當如是觀
如是觀者 觸食斷知



點按觀看影片

《雜阿含373經-正觀四食(1版)3-2.觸食正如蠅擾人 意思恰似蛾撲火》

youtu.be/wXUBggmRdEM



4. 識食之痛 刺骨椎心

身被活活剝皮
皮肉之苦
身被刺三百矛
刺骨椎心

有沒有發覺
儘管生命好像安樂無虞
但卻總有一份深沉不安的苦
這就是識食帶來的苦
必須對生命有一種靈敏度
才能觀察發現
那痛到我們生命裡頭的痛
如是觀者 識食斷知

根境之緣當下生識
生識當下又緣根境
名色緣識 識緣名色
就是在當下

你現在看到這行字
當下正在根境之緣生識
而就在生識的當下



4. 識食之痛 刺骨椎心（續）

同時也正在看到那行字
根境之緣生識
識緣根境之緣
就只是這件事情而已

被蚊子叮感覺癢 你知不知道
過一下子不癢了 你知不知道
識攀緣根境之緣 你知不知道
識不緣根境之緣 你知不知道
有沒有止癢
有沒有苦滅
發生在你自己身上的事情
誰會比你清楚
別人根本不能唬你
你也騙不了你自己

法的學習要回到自己身心
《雜阿含經》的法不在這裡
在你自己那裡

—— 《雜阿含609經》經文

如是我聞：



4. 識食之痛 刺骨椎心（續）

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：

「我今當說四念處集，四念處沒，諦聽！善思！

何等為四念處集，四念處沒？

食集則身集，食滅則身沒，如是，隨身集觀住，隨身滅觀住，隨身集、滅觀住，則無所依住，於諸世間永無所取。

如是，觸集則受集，觸滅則受沒，如是，隨集法觀受住，隨滅法觀受住，隨集、滅法觀受住，則無所依住，於諸世間都無所取。

名色集則心集，名色滅則心沒，隨集法觀心住，隨滅法觀心住，隨集、滅法觀心住，則無所依住，於諸世間則無所取。

意念集則法集，意念滅則法沒，隨集法觀法住，隨滅法觀法住，隨集、滅法觀法住，則無所依住，於諸世間則無所取。

是名四念處集，四念處沒。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

點按觀看影片

《雜阿含373經-正觀四食(1版)3-3.識食之痛 刺骨椎心》

youtu.be/R_V07YnFaxs





5. 法法相依 從內外到集滅

在驢子前掛根紅蘿蔔
東西自然會到該到的地方

佛陀的法
不是做好了第一階
才能繼續做第二階
而是做好了第一階
自然就啟動第二階
法法相依

八正道
只要具足正見 正思惟
自然就有正語 正業 正命
自然會正精進 正念
前七個具足自然就是正定
法法相潤

四預流支
先親近善知識 聽聞正法
自然會正知正念修四念處
自然會正確思惟觀察
自然會培養五根 五力



5. 法法相依 從內外到集滅（續）

自然會展開七覺支 八正道
初善 中善 後善

大念處經
無論身 受 心 法
每個所緣隨後都有個 LOOP
這是四念處完整的修習次第
先從「內」到「外」到「內外」
再從「集」到「滅」到「集滅」
每一個所緣的練習
都經過這兩次第 六階段
相依相潤 初中後善

本來佛法無多子
內、外、內外 覺生滅
佛門也無閒家具
集、滅、集滅 觀因緣
回頭轉腦看自己
只此無他好瞎忙

點按觀看影片

《雜阿含609經-四念處(1版)10-1.法法相依 從內外到集滅》

youtu.be/eoYpvyM6470





6. 食集則身集 食減則身沒

身念處就是六根的發生
你要知道六根的發生
——覺知『身集』
同時知道它怎麼發生
——觀察『食集則身集』
不是說因為飲食所以身體發生
而是說因為喜貪所以六根發生
六根不斷發生
只能長嘆～～我生難盡

你要知道六根的止沒
——覺知『身沒』
同時知道它怎麼止沒
——觀察『食減則身沒』
不是說因飲食減所以身體止沒
而是說因喜貪減所以六根止沒
六根不再發生
自知作證～～我生已盡

身念處就這麼簡單
發生與止沒要知道它發生與止沒
——覺知內身、外身、內外身



6. 食集則身集 食滅則身沒（續）

發生與止沒要知道它怎麼發生與止沒
——觀察集法、滅法、集滅法

隨『集法』觀身住
念住在六根的發生
隨觀它發生的『集法』是食集
亦即隨觀『苦集聖諦』

隨『滅法』觀身住
念住在六根的止沒
隨觀它止沒的『滅法』是食滅
亦即隨觀『苦滅聖諦』

隨『集滅法』觀身住
念住在六根的發生與止沒
隨觀它發生的『集法』是食集
隨觀它止沒的『滅法』是食滅
當下隨觀『苦滅道跡聖諦』

點按觀看影片

《雜阿含609經-四念處(1版)10-2.食集則身集 食滅則身沒》

youtu.be/8hF9_NzGxcE





7. 發生的當下有當下的因緣

因緣法的觀察

不是觀察變化過程而見到因緣

那只是依前後發生而推論因果

比如剛剛觀察到那樣

而接下來觀察到這樣

然後我們就以為

那樣是這樣的因緣

是這樣嗎？

因果觀是因果觀

因緣觀是因緣觀

因緣法的觀察是

每一個發生的當下

就有它當下的因緣

不是清楚整個過程之後

你就能在這個點的發生

知道剛剛過程中的因緣

你沒發現嗎

那只是在推論因果

那不是在現觀因緣



7. 發生的當下有當下的因緣（續）

每一個當下的發生
一定有當下的因緣
才會有那樣的發生
怎麼可能
當下的發生的因緣在剛剛在過去
怎麼可能
沒有當下的因緣而有當下的發生

輕鬆地覺察自己當下
在發生什麼生命經驗
能覺察什麼就覺察什麼
覺察得到什麼就覺察得到什麼

不能覺察的
不用勉強自己要能覺察
覺察不到的
不用硬要自己覺察得到
你沒覺察到嗎
當下正在發生的是 刻意
你沒覺察到嗎
當下正在發生的是 用力

點按觀看影片

《雜阿含609經-四念處(1版)10-3.發生的當下有當下的因緣》

youtu.be/UOvdawyhvM8





8. 當下就有生命的真實

有一次禪修營
一個背弓得很厲害 八十歲的老校長來參加
他坐禪的時候
兩隻手必須要抓著膝蓋
可是膝蓋會翹……翹……翹起來
整個人一直往後仰
後面剛好坐一位女眾
本來她眼睛閉著
前面伯伯怎麼倒她都沒事
你知道為什麼嗎
因為沒有根境之緣
沒有生命經驗在發生
怎麼會有苦
可是當她眼睛一睜開
看伯伯好像快倒在她身上
整個人就坐不住了
你知道為什麼嗎
因為根境之緣發生

所以苦在哪裡發生呢
根境之緣當下
就算是老死的苦



8. 當下就有生命的真實（續）

也一定要在根境之緣
才會成為你的經驗
才會開始影響到你
才會變成你的煩惱
也才會造成你的苦

所以很簡單
就在根境之緣當下
對現前的生命經驗
覺知觀察它的因緣
不是過程的因緣
不是前後的因緣
而是每一個當前
你的生命怎麼跟境界互動
怎麼在對境界做投射反應
要是喜歡生起
就有當下的因緣在讓你喜歡
要是討厭生起
就有當下的因緣在讓你討厭
這叫做四念處



8. 當下就有生命的真實（續）

向內探索自己的身心
當下就有生命的真實



點按觀看影片

《雜阿含609經-四念處(1版)10-4.當下就有生命的真實》
youtu.be/7RodxSmE_fI



9. 六根才動被雲遮

禪宗有一句話
一念不生全體現
六根才動被雲遮
法友說 寫錯了吧
整天沒事做好無聊
六根不動被雲遮
您覺得呢

有沒有發現
我們六根才一驅動
生命當下就被烏雲遮蔽了
所以當覺知六根身的驅動
隨身的集法觀身住
去觀察身怎麼集起、驅動的
然後當覺知六根身不驅動
隨身的滅法觀身住
去觀察身怎麼滅沒、不驅動
也就是在身發生的時候
觀察身的集法與滅法

這樣觀察集法與滅法
你發現身怎麼集起怎麼驅動



9. 六根才動被雲遮（續）

食集則身集一喜貪四食六根驅動
也發現到身怎麼滅沒不驅動
食滅則身沒一喜貪滅除六根止息
所以以後怎麼做呢
隨身的集滅法觀身住
六根一驅動的時候
就提起這樣一個正見
食集則身集一喜貪四食六根驅動
食滅則身沒一喜貪滅除六根止息
把這個正見再一次提起來
就是四聖諦的知當復知
煩惱就這樣消融
隨身的集滅法觀身住
其實就是八正道
就是苦滅道跡
在每一個後來的根境之緣當中
把現觀的生命真相再次提起
食集則身集一喜貪四食六根驅動
食滅則身沒一喜貪滅除六根止息
不斷地這樣再提起
不斷地知當復知
不斷地消融煩惱



點按觀看影片

《雜阿舍609經-四念處(1版)10-5.六根才動被雲遮》
youtu.be/Cww7IBS-gbk



10. 死不嚇人 想才嚇人

老是怎樣怎樣……
老了以後怎麼怎麼可憐……
有沒有發現
其實這些就只是
你聽來學來的一些說法
老哪裡有嚇你
你不是被真正的老給嚇的
你是被聽來的說法給嚇的
老不嚇人
人言可畏

死是怎樣怎樣……
死了以後怎麼怎麼可怕……
你沒發現嗎
這些就只是你在投射
就只是你心在想而已
死哪裡有嚇你
你不是被真正的死給嚇的
你是被自己的想法給嚇的
死不嚇人
想才嚇人



10. 死不嚇人 想才嚇人（續）

生命最後那一刻
所有徹底絕望
一切莫可奈何
如果我們對世間還有染著
那個抓取的力量就更大
那個死亡的苦迫就更強
其實老死沒有嚇你
是我們對世間的染著
讓老死變得嚇人

平常功夫就要做好
看到自己在根境之緣
怎麼在定義 怎麼在投射
怎麼在認知 怎麼在評斷
怎麼在染著 怎麼在受苦

.....

所有的發生
只發生在我們自己這裡
徹底把它看清楚
然後迎接
生命最後那一戰



點按觀看影片

《雜阿舍609經-四念處(1版)10-6.死不嚇人 想才嚇人》
youtu.be/gQi2EXJ4Kco



11. 不是火燒厝 只是因緣生

學佛的人知道
眼睛不能看
耳朵不能聽
是心能知道
可是這樣好像有東西能看能聽
其實沒有誰在看在聽
眼識就只是看的作用
耳識就只是聽的作用
不是有個心能看能聽

可是每當我們在看的時候
是不是覺得好像
有個能看的在看外面

「燈」照「手」出現「影子」
其實就只不過是緣生的現象
可我們會覺得「燈」照出影子
「火」「燒」「厝」
聽起來感覺是火燒掉了房子
其實是什麼
大火只是大火
房子只是房子



11. 不是火燒厝 只是因緣生（續）

燃燒只是燃燒
當大火與房子因緣具足
燃燒就發生了
不是「火」燒紅蓮寺

名色集則心集
就只是根境之緣當下
看的作用在發生
聽的作用在發生
當下就只是緣生的發生
沒有誰在看
沒有誰在聽
可是這當中一不注意
就會覺得是「我」在看在聽
這是我們加工出來的「我」
當下就只是根境為緣而生識



點按觀看影片

《雜阿舍609經-四念處(1版)10-7.不是火燒厝 只是因緣生》
youtu.be/lgDFVwhYcCE



12. 將心來與汝安

看過舞台燈光嗎
紅燈 藍燈 綠燈閃啊轉的
你會感覺到它在變
如果都是白燈呢
你關一盞開一盞
就不容易感覺到它在變

知道那個意思嗎
感受生起就像紅光打下來
認知生起就像藍光打下來
意念生起就像綠光打下來
你會很清楚它在變化
但六識只是單純的知道
就像六盞白光一開一關
很難覺察到它的變化
因為感覺不到它在變
所以有人就會以為
看的時候也是這個在看
聽的時候還是這個在聽
知道念頭仍是這個知道
所以一不注意的話
會以為有恆常的覺性或真心



12. 將心來 與汝安（續）

有鳥飛過去
看到 看到……
你是不是會定位到那隻鳥
這樣你才很踏實「我覺知到飛鳥」

有聲音發生
聽到 聽到……
你是不是會定位到那聲音
這樣你才很踏實「我覺知到聲音」

我們觀察心也有這個概念
把覺知定位物質現象的概念
套用在觀察心的現象上面
所以你會想要去定位到那個心
但其實你沒有辦法找到心

就好像燈光一開
你是不是就知道有光
但你能找到光給我嗎
你找不出光給我
但有沒有光



12. 將心來 與汝安（續）

你一定知道有光
可是就是找不出光來給我

拈一段禪語～～
曰：我心未寧，乞師與安。
答：將心來，與汝安。
曰：覓心了不可得？
答：與汝安心竟！

怎麼樣觀察心
根境之緣生識
名色集則心集
單純知道心的作用正在發生
它當下就在作用
不用再多加什麼
你當下正在經驗
不用再期求更多

點按觀看影片

《雜阿含609經-四念處(1版)10-8.將心來 與汝安》

youtu.be/9_ctzAD4pT0





13. 謎一樣的作意集則法集

《雜阿含621經》

提到四念處的三個層次

先要見道-如實知身受心法

然後修道-於身受心法修遠離

最後成道-於身受心法得遠離

有沒有發現

『法』是要如實知的念處

『法』是要修遠離的對象

C
5

· 阿含經因緣篇

138

法念處的觀察

作意集則法集

作意集起 法就會集起

作意滅則法滅

作意滅去 法就會滅沒

『作意』是指不如理作意

『法』就是無明與貪愛

是我們要如實知的念處

是我們要修遠離的對象

根境之緣當下

不如理作意

當下就是無明



13. 謎一樣的作意集則法集（續）

當下就有我見
當下就有喜歡 不喜歡
當下就有執取 抗拒
這是當下的因緣觀察

佛陀的滅苦之道
它要滅的是
我們作意集則法集而生的苦
重點不在處理外面問題
因為是不如理作意
所以才會有無明
才會產生我見
才会有喜歡 不喜歡
是這些在讓我們受苦
只要把這些解決了
我們的苦就了結了

你沒發現嗎
佛陀一直開顯的這條道路
是向內的道路
你擺平了自己
就擺平了世界

點按觀看影片

《雜阿含609經-四念處(1版)10-9.謎一樣的作意集則法集》

youtu.be/_b8K0le6X40





14. 知苦知集 古仙人道

薰習佛法的知見
生活中帶著覺知
在根境之緣正確的作意
一點一點去發現
自己怎麼在起煩惱
自己怎麼在製造苦
發現無明 錯見 癡求欲
然後捨斷煩惱 體驗清涼
不斷的發現
不斷的捨斷
其實這就是古仙人道
佛法的核心就是這個

其實就這麼單純
而且真正一步一腳印
生命一點一點脫胎換骨
這才是真正的修行

**** 題外話 ****

論重不重要
要不要看呢



14. 知苦知集 古仙人道（續）

論如果不用看
任何人的分享也都不用聽
論是以前祖師聽聞佛陀的法
整理寫下來的體會心得
今天任何人分享佛陀的法
也是他學習體會的心得
如果論不用看
任何人的分享也不能聽
因為任何的分享
充其量充其量
也只是一部論而已

所以只有一個原則
挺好用 有用 就拿來用
不好用 沒用 就不要用
你不好用或沒用
不表示別人沒用
這個人間很奇怪
他覺得不好用或沒用
就認為別人都不應該用
哪有這種事



14. 知苦知集 古仙人道（續）

—— 《雜阿舍45經》經文

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。

若諸沙門、婆羅門見有我者，一切皆於此五受陰見我：諸沙門、婆羅門見色是我、色異我、我在色、色在我；見受……想……行……識是我、識異我、我在識、識在我。

愚癡無聞凡夫以無明故，見色是我、異我、相在，言：『我真實。』不捨；以不捨故，諸根增長；諸根長已，增諸觸；六觸入處所觸故，愚癡無聞凡夫起苦、樂覺，從觸入處起，何等為六？謂：眼觸入處，耳、鼻、舌、身、意觸入處。

如是，比丘！有意界、法界、無明界，愚癡無聞凡夫無明觸故，起有覺、無覺、有無覺；我勝覺、我等覺、我卑覺；我知、我見覺，如是知、如是見覺，皆由六觸入故。



14. 知苦知集 古仙人道（續）

多聞聖弟子於此六觸入處捨離無明而生明，不生有覺、無覺、有無覺；勝覺、等覺、卑覺；我知、我見覺，如是知、如是見已，先所起無明觸滅，後明觸覺起。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

點按觀看影片

《雜阿含609經-四念處(1版)10-10.知集知滅 古仙人道》

youtu.be/GCsFvC2LDCE





15. 鏡裡明明不是你

無明不是天生的
我見不是一直有
是根境之緣沒有看清楚
當下就有無明 我見
不是天生一直有的
如果是天生的就糟了
舍利弗尊者說
是當下成就此者名有無明

C
5

· 阿
含
經
因
緣
篇

144

有一隻猩猩
看到鏡子裡有一隻猩猩
牠不知道鏡子裡那個
就是牠自己
可是很奇怪～～
當你照鏡子
看到鏡子裡有一個人
你卻知道鏡子裡那個
就是你自己

你一看鏡子知道
鏡裡明明就是我



15. 鏡裡明明不是你（續）

可猩猩一看知道
鏡裡明明不是我

到底你聰明牠傻瓜
還是你傻瓜牠聰明

人們自以為聰明
但聰明反被聰明誤
猩猩好像是傻瓜
傻瓜裡有一種聰明

點按觀看影片

《雜阿含45經-無明(1版)3-1.鏡裡明明不是你》

youtu.be/A_v78zpZQFk





16. 只是你當了真

其實只有變易的生命經驗
 所謂的那個身體 人 我
 那是我們自己這個心
 把它現出來的一個影像
 影像是真的
 因為的確有影像
 但你以為的身體 人 我
 不是真的

佛陀這樣說：

愚癡無聞凡夫以無明故，
 見色是我、異我、相在，
 言『我真實』，不捨！

所以～～

只是你當了真



點按觀看影片

《雜阿含45經-無明(1版)3-2.只是你當了真》

youtu.be/xd_ITow8pbk



17. 無明觸滅 明觸覺起

房間裡有個東西
燈沒開就看不到
也就不知道房裡有個東西
燈一開就能看到
也就能知道那裡有個東西

燈一關又看不到
但你依然會知道
不會燈一關
你就又不知道了
法的重點在這裡

看見是經驗
有燈能見 無燈則不見
知道是智慧
有燈能知 無燈亦能知
無明觸滅 明觸覺起
法的智慧
永遠引領著你的生命

—— 《雜阿含256經》經文

如是我聞：



17. 無明觸滅 明觸覺起（續）

一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。

爾時，尊者舍利弗、尊者摩訶拘絺羅在耆闍崛山。

時，尊者拘絺羅晡時從禪起，詣尊者舍利弗所，共相問訊，種種相娛悅已，卻坐一面。

時，尊者摩訶拘絺羅語舍利弗言：

「欲有所問，寧有閑暇為我說不？」

舍利弗言：「隨仁所問，知者當說。」

摩訶拘絺羅問舍利弗言：

「所謂無明，云何是無明？誰有此無明？」

舍利弗答言：

「無明者謂不知，不知者是無明。」

「何所不知？」

「謂：色無常，色無常如實不知；色磨滅法，色磨滅法如實不知；色生滅法，色生滅法如實不知。受……想……行……識[無常]，受……想……行……識無常如實不知；識磨滅法，識磨滅法如實不知；識生滅法，識生滅法如實不知。摩訶拘絺羅！於此五受陰如實不知、不見、無無間等、愚、闇、不明，是名無明，成就此者，名有無明。」

又問舍利弗：

「所謂明者，云何為明？誰有此明？」



17. 無明觸滅 明觸覺起（續）

舍利弗言：

「摩訶拘絺羅！所謂明者是知，知者是名為明。」

又問：

「何所知？」

「謂：{知}色無常，{知}色無常如實知；色磨滅法，色磨滅法如實知；色生滅法，色生滅法如實知。受……想……行……識[無常]，受……想……行……識無常如實知；識磨滅法，識磨滅法如實知；識生滅法，識生滅法如實知。拘絺羅！於此五受陰如實知、見、明、覺、慧、無間等，是名為明，成就此法者，是名有明。」

是二正士各聞所說，展轉隨喜，從坐而起，各還本處。

點按觀看影片

《雜阿含45經-無明(1版)3-3.無明觸滅 明觸覺起》

youtu.be/hWZdnjHF1A8





18. 什麼是無明

你是不是覺得
我們一直是無明 有無明
其實無明不是有一個東西
一直在我們身心裡頭
無明就只是不知道真相而已
這是在說什麼呢

無明就是
生命經驗無常 磨滅 生滅
而你不知道它無常 磨滅 生滅
為什麼講兩次呢
為什麼先講它無常 磨滅 生滅
再講你不知道它無常 磨滅 生滅
經文在表達什麼深義呢

佛陀是覺者
覺悟不是一個境界
看到境界就只是看到境界
覺悟是轉迷為悟
覺悟真相跟看到境界是兩回事
你知道覺悟的特質嗎



18. 什麼是無明（續）

我們都知道
身心隨時都在變易
所以沒有永恆不變的我
但你晚上睡覺
隔天早上醒來
是不是同一個我睡覺
然後同一個我醒來呢
明明就是 對嗎
那為什麼說沒有永恆不變的我呢

點按觀看影片

《雜阿含256經-無明(1版)3-1.什麼是無明》

youtu.be/ZbQR9LASxoQ





19. 春天後母心

無業禪師去參馬祖大師 問東問西問個不停

馬祖說：大德正鬧在，且去別時來！

（你現在正在亂，去去去，改天再來）

無業禪師準備離開，腳才跨出門

馬祖大聲叫他：大德！

無業禪師一聽就回頭！

馬祖問：是什麼？

無業禪師就開悟了！

佛陀的法在馬祖手裡活了！

一般人以『心』為『我』

其實 我就是心 心就是我

可是一旦心變成我 它看世間就不一樣了

用媽媽跟後母來比喻

媽媽就是後母 後母就是媽媽

可是當媽媽不感覺自己是媽媽

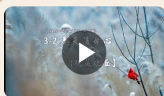
媽媽的心變成春天後母心

她對小孩就不一樣了

當我們迷心為我

我們對人間的心就染污了

整個世界也不一樣了



點按觀看影片

《雜阿含256經-無明(1版)3-2.春天後母心》

youtu.be/-s-4xTk1rGo



20. 滅苦之道只在自己這裡

你知道根境之緣當下嗎
你知道根境之緣當下
就是我們自己的人間嗎
我們的苦的輪迴
只在根境之緣這個人間
如果真的這樣看清楚
生命就變得很單純
因為知道自己
怎麼在染污自己的人間
這才真的知道苦怎麼來
也才會真正心甘情願
把習氣一點一點地斷除

修行沒有別條路 克服五蓋
問題是你要真的知道
我們生命的障礙真的是它
都不是境界的問題
在我來講這是第一關
這點不確信 四念處不會起來
因為你不會回來觀察自己
我們都還會去怪罪這個人間
去責求這個人間



20. 滅苦之道只在自己這裡（續）

你還不知道要回來看自己
那就還沒有真的想要滅苦
當我們還想氣的時候
就表示在氣外面的人或事
那你真的有想要滅苦嗎
因為苦在這裡呀
而你卻還想要到外面去攪和
那你就一定沒看清楚～～
滅苦之道不在其他地方
滅苦之道只在自己這裡

—— 《雜阿含453經》經文

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：

「緣種種界生種種觸，緣種種觸生種種受，緣種種受生種種愛。

云何種種界？謂十八界：眼界、色界、眼識界……乃至意界、法界、意識界，是名種種界。

云何緣種種界生種種觸，緣種種觸生種種受，緣種種受生種種愛？謂：緣眼界生眼觸，非緣眼觸生眼界，但緣眼界生眼觸；緣眼觸生眼受，非緣眼受生眼



20. 減苦之道只在自己這裡（續）

觸，但緣眼觸生眼受；緣眼受生眼愛，非緣眼愛生眼受，但緣眼受生眼愛。

如是，耳……鼻……舌……身……意界緣生意觸，非緣意觸生意界，但緣意界生意觸；緣意觸生意受，非緣意受生意觸，但緣意觸生意受；緣意受生意愛，非緣意愛生意受，但緣意受生意愛。

是故，比丘！非緣種種愛生種種受，非緣種種受生種種觸，非緣種種觸生種種界；但緣種種界生種種觸，緣種種觸生種種受，緣種種受生種種愛。

是名，比丘！當善分別種種界。」

佛說是經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。



點按觀看影片

《雜阿含256經-無明(1版)3-3.減苦之道在自己這裡》

youtu.be/M5pllijl_T0





21. 你說的身只是境界

四念處有一個身念處
又分內身 外身 內外身
到底什麼是身呢

眼根對色境生眼識
眼根與色境哪個是身
你會說～～眼根是身 對嗎

那你現在看看自己
你看到什麼
你會說～～看到身體 對嗎

但你是～～看到色境 呀
你剛說～～眼根是身 對嗎
為什麼現在卻以色境為身呢

到底哪個是身
你看到的色境是身
還是眼根是身
還是兩個都是你的身
還是一個是分身



21. 你說的身只是境界（續）

四念處有一個身念處

內身身觀念住

外身身觀念住

內外身身觀念住

你觀什麼身

你念住什麼身

到底什麼是身呢

點按觀看影片

《雜阿含453經-十八界(1版)5-1.你說的身只是境界》

youtu.be/-ZitC-3hPBQ





22. 它講你就信喔

你知道受嗎
你知道受怎麼寫嗎（法友笑）
為什麼一問你就笑
茂雲就沒有笑呀（茂雲笑）
為什麼一問你就笑
你們那裡發生什麼
不然你怎麼會笑呢

來 舉手 舉手（法友舉起手來）
你手怎麼舉得起來（你叫我舉手我就舉手）
才不是！

我說 舉手
你聽到兩個聲音
經過認知而知道意思
它就變成你的一個意念
於是手就舉了起來
只是這樣生命經驗的歷程
但你的心卻以為是～～
你叫我舉手我就舉手
它講你就信喔



22. 它講你就信喔（續）

生命經驗發生的真相
你如果覺察到
心就不能隨便亂講話
你沒有覺察到
它想怎麼講就怎麼講
它怎麼講你就怎麼信

你問我我就笑
你叫我舉手我就舉手
它講你就信喔
我們的問題在這裡

點按觀看影片

《雜阿含453經-十八界(1版)5-2.它講你就信喔》

youtu.be/A-abPTD7VEQ





23. 此故彼非彼故此

是先觸到，然後一觸到就去看？還是先看到，然後看到了才去觸？是先觸，觸了以後才會想？還是先想一想，想一想才去觸？是先有感受才會喜歡不喜歡？還是先對東西有喜歡不喜歡，才會喜歡的生舒服的感受，不喜歡的就生不舒服的感受？

好像很模糊、不知道是怎麼回事，對不對？對生命經驗的觀察，我們有時候會顛倒模糊，這篇經文重點就在這裡，這個都要在生命經驗發生的時候，自己去確認的。

大家聽十二因緣聽多了，我們好像都知道：『無明有故行有，行有故識有……愛有故取有，取有故有有，有有故生有，生有故老病死、憂悲惱苦有。』其實我們只是頭腦知道而已，實際在生活中哪還有這些？即便在觀察的時候，也模模糊糊、糊裡糊塗，並沒有真正直接經驗到當下真實發生的生命經驗。



23. 此故彼非彼故此（續）

所以佛陀一而再、再而三的提醒～～是緣眼界生眼觸，不是緣眼觸生眼界，而只會是緣眼界生眼觸，緣眼觸生眼受，不是緣眼受生眼觸，只會是緣眼觸生眼受；是緣眼受生眼愛，不是緣眼愛生眼受，只會是緣眼受生眼愛，如是，耳……鼻……舌……身……意界緣生意觸，非緣意觸生意界 但緣意界生意觸……。

這樣你懂佛陀的心了嗎？禪宗說佛陀的心是老婆心切，就是這樣。



點按觀看影片

《雜阿含453經-十八界(1版)5-3.此故彼非彼故此》

youtu.be/ZetFwFNvoHE





24. 你傻瓜它聰明

佛陀要我們觀察「緣種種界生種種觸，緣種種觸生種種受，緣種種受生種種愛」，這樣觀察是要做什麼？界就是六根六境六識、十八界，其實觀察根境識就是在看它怎麼運作？比方說，其實十八界就是我們的身心，其實就是我們的世間，通常我們以為外面有廣大無垠的世界，沒有錯！但是！那廣大無垠的世界就是你根境之緣當下的生命經驗，而所有你在經驗的生命經驗，只不過就是這樣因緣影響中的發生而已。試問：你不觀察根境識，能夠如實知見這些真相嗎？

「緣種種界生種種觸，緣種種觸生種種受，緣種種受生種種愛」，經文看起來好像界、觸、受、愛是線性的，是前後次第緣生的，其實是根境之緣當下的一個整體生命經驗的發生，經文只是說明這整體生命經驗當中界、觸、受、愛彼此之間運作的因緣關連。我們在觀察身心，不是只是為了觀察身心的現象，而是為了觀察身心的運作機制，我們觀察身心運作機制就是在觀察因緣，我們觀察因緣，就知道煩惱怎麼生起？我們知道煩惱怎麼生起，就知道我們的苦怎麼來？



24. 你傻瓜它聰明（續）

剛剛分享了兩段的內容，你是不是正在看著文字？是不是一個字一個字都看得懂？是不是一句話一句話都懂意思？是不是一邊看一邊動腦筋在想？可能想不懂還覺得有點苦惱？你正在想的時候其實眼睛也正在看對嗎？你現在是不是正在想我問的六個問題？說不定你正在確定我問幾個問題？你剛剛正在做這些事情，對不對？這就叫做「緣種種界生種種觸，緣種種觸生種種受，緣種種受生種種愛」，你以為是『你』在做，但其實『你』根本無用武之地，只是因緣影響中的發生。

有沒有發現，我們都搞不清楚剛剛那些是怎麼做的，可是心一點也不迷惑，都已經通通幫我們做好好了，所以到底是『你』在做還是『它』在做？所以說你傻瓜它聰明！其實也不是它聰明，一切只是因緣影響中的發生。



24. 你傻瓜它聰明（續）

我們都以為『我』怎麼樣、『我』怎麼樣、
『我』怎麼樣……，『你』其實不怎麼樣！只是
身心因緣影響中的發生！只是這樣而已——「緣
種種界生種種觸，緣種種觸生種種受，緣種種受
生種種愛」！



點按觀看影片

《雜阿含453經-十八界(1版)5-4. 你傻瓜它聰明》
youtu.be/4h5JBbTsJZ4



25. 誰入夢裡 誰從夢醒

你看過電影嗎
看電影的時候
是螢幕上在演電影
還是你裡頭在演電影
知道我的意思嗎
螢幕上有一些現象在發生
但是演什麼都是你在講的

電影是不是有影評人
同樣一部電影影評會一樣嗎
不一樣嘛
所以其實
我們看的是自己演的

***  ***  ***

你有做過夢嗎
你躺在床上 等等等等等……
然後突然間睡著了進入夢裡
那我問你 你是躺在床上看著你的夢
還是你在夢裡 在夢裡嘛 對嗎



25. 誰入夢裡 誰從夢醒（續）

夢夢夢夢夢……

然後突然間又夢醒回到床上

我再問你

有沒有一個你 一下在床上

然後一下從床上跑到夢裡

然後一下又從夢裡回到床上

好像真的有 對嗎

那問你自己

誰入夢裡 誰從夢醒

誰去輪迴 誰來受生

—— 《雜阿含313經》經文

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：

「有經法，諸比丘崇向，而於經法異信、異欲、異聞、異行思惟、異見審諦忍，正知而說：『我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。』」

諸比丘白佛言：

「世尊是法根、法眼、法依，善哉！世尊！唯願廣說，諸比丘聞已，當受奉行。」



25. 誰入夢裡 誰從夢醒（續）

佛告諸比丘：「諦聽！善思！當為汝說。

比丘！眼見色已，覺知色而不覺色貪，我先眼識於色有貪，而今眼識於色無貪如實知。

若比丘眼見於色已，覺知色而不起色貪，覺我先眼識有貪，而言：『今眼識於色無貪如實知。』者，諸比丘！於意云何？彼於此為有信、有欲、有聞、有行思惟、有[見？]審諦忍不？」

答言：「如是，世尊！」

「歸於此法，如實正知所知、所見不？」

答言：「如是，世尊！」

耳……鼻……舌……身……意、法亦如是說。

「諸比丘！是名有經法，比丘於此經法崇向，異信、異欲、異聞、異行思惟、異見審諦忍，正知而說：『我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。』」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

點按觀看影片

《雜阿含453經-十八界(1版)5-5.誰入夢裡 誰從夢醒》

youtu.be/dbT-ShFskTc





26. 轉向四聖諦思惟的生命

我們對任何發生
根本就沒有要抓取它
也根本沒有要抗拒它
因為你很清楚
它當下已經是緣已生法
當下就已經是結果
你不能對結果怎麼樣

更重要的是
任何結果的發生
當下一定有因緣它才發生
所以你只能去觀察探索那個因緣
把那個因緣給滅了
當下那個果報自然就滅
這個就叫四聖諦

怎麼契入四聖諦的智慧呢
首要之務就是
你要慢慢在生活中
把你整個的生命
從過去趨樂避苦的生活態度



26. 轉向四聖諦思惟的生命（續）

從過去追逐經驗的生命方向
轉向四聖諦思惟的生命

四聖諦沒有很玄
是最簡單不過的方法
它是很輕鬆 很自然的
觀察自己生命經驗的一條道路

點按觀看影片

《雜阿含313經-覺知(2版)3-1.轉向四聖諦思惟的生命》

youtu.be/ZpfJm1AhBCM





27. 無所依止正觀禪

有一次佛陀說：有經法，比丘於此經法崇尚，異信、異欲、異聞、異行思惟、異見審諦忍，正知而說：『我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。』

也就是說，你只要崇敬趣向這個獨特的經法，就可以不必依靠盲目的迷信信仰，不必依靠個人的嗜欲愛好，不必依靠他人的說法觀點，不必依靠邏輯的推理思惟，不必依靠深思的確認見解，你只要依這個經法，就能自知作證：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。

*** ✎ *** ✎ ***

所以，經法不是教理，經法就是禪法。

每一篇雜阿含經，都是在引導你直接去觀察生命經驗，直下去相應生命真實。

您覺得呢？佛陀在跟人家分享法有教理哦？好像有對不對，其實哪有？祂都是直接在跟人們分享真實。



27. 無所依止正觀禪（續）

佛陀哪裡有一套教理啊！？都是看到你，直接就帶你從眼見色、耳聞聲這裡，去認識你自己的生命。所以經法就是禪法，雜阿含經中的禪法引導，是可以讓我們直接跟生命真實相應的，如果要快速體會佛法的話，就要這樣～～從禪法的角度切進去看經法。

也就是說，不要只把雜阿含經的經法當成教理在學啦！要把雜阿含經當成是佛陀就在你的身邊，就在你的眼前引導你，你要做的就只是～～跟著祂的引導，隨觀自己身心的生命經驗，直接去跟法相應——即身觀察，緣自覺知。

這就是無所依止的經法
教導您無所依止正觀禪

點按觀看影片

《雜阿含313經-覺知(2版)3-2.無所依止正觀禪》

youtu.be/10PnJHbXn1o





28. 從覺知到如實知

你看到很漂亮的東西，當下你覺知到境界，也覺知到內心有貪生起，這樣就可以了嗎？可以，但是還不夠！因為一般人看到很漂亮的東西，他也知道境界，也知道內心有貪心生起，有誰不知道呢？你知道他也知道，那你跟他沒有什麼差別呀！

所以佛陀說，覺知色，覺知色貪，還要再進一步，要如實知是「我此內有眼識色貪」，這就是一種智慧的穿透！覺知跟如實知是完全不一樣的東西，覺知是一種功夫，如實知是一種智慧，僅僅覺知或知道是不夠的，要從覺知進一步而如實知。

你可以持續觀察一顆種子，從發芽到成長到開花到結果，你都覺知得清清楚楚，但你這樣觀察的再久再多植物，也未必能發現光合作用。你可以很清楚的覺知蘋果從樹上掉落，但你這樣清楚覺知再多的東西掉落，也未必能發現地心引力。覺知就只是覺知，如實知是在覺知當中對生命的一種發現，那是一種智慧的層次。



28. 從覺知到如實知（續）

覺知只是單純的知道當下的發生，但是佛法不是只是知道當下的發生，而要能對當下的發生有一份智慧的領悟，也就是要從覺知到如實知。

——《雜阿含1258經》經文

如是我聞：

一時，佛住波羅捺國仙人住處鹿野苑中。

爾時，世尊告諸比丘：

「過去世時，有一人名陀舍羅訶，彼陀舍羅訶有鼓，名阿能訶，好聲、美聲、深聲，徹四十里。

彼鼓既久，處處裂壞。

爾時，鼓士裁割牛皮，周匝纏縛，雖復纏縛，鼓猶無復高聲、美聲、深聲。

彼於後時轉復朽壞，皮大剝落，唯有聚木。

如是，比丘！修身、修戒、修心、修慧；以彼修身、修戒、修心、修慧故，於如來所說修多羅：甚深明照、難見難覺、不可思量、微密決定、明智所知，彼則頓受、周備受，聞其所說，歡喜崇習，出離饒益。

當來比丘不修身、不修戒、不修心、不修慧，聞如來所說修多羅：甚深明照、空相應、隨順緣起法，彼不頓受持，不至到受，聞彼說者，不歡喜崇習，而



28. 從覺知到如實知（續）

於世間眾雜異論，文辭綺飾，世俗雜句，專心頂受，聞彼說者，歡喜崇習，不得出離饒益，於彼如來所說：甚深明照、空相{要}[應？]法隨順緣起者，於此則滅，猶如彼鼓朽故壞裂，唯有聚木。

是故，諸比丘！當勤方便，修身、修戒、修心、修慧，於如來所說：甚深明照、空相{要}[應？]法、隨順緣起，頓受、遍受，聞彼說者，歡喜崇習，出離饒益。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。



點按觀看影片

《雜阿含313經-覺知(2版)3-3.從覺知到如實知》
youtu.be/kfmdcdTg0xA



29. 法極甚深 難見難覺

無常 苦 無我三法印
我們都覺得很簡單
其實不簡單
難見難覺

*** 🌱 *** 🌱 ***

比如說無常
照鏡子發現一頭白髮
唉呀 無常到來
這樣的無常哪個不知道
你覺得這是佛陀的覺悟嗎

那什麼是無常
就在烏溜溜的黑髮的時候
就能看到無常
這才是真正的無常

在見到一頭白髮的時候
你說那是體悟無常
但你去把頭髮染黑
白頭髮不見了



29. 法極甚深 難見難覺（續）

無常法印也不見了
你說那是體悟無常嗎

比如說 苦
一般人身痛心苦的時候
才會說生命是苦
而樂的時候就樂不思苦
不是這樣嗎

那什麼是苦
就在身心快樂的時候
就能看到苦
這才是真正的苦
在靜坐腰酸腿疼的時候
你說那是體悟苦
但你把腳鬆開伸出去
腰酸腿疼不見了
苦的法印也不見了
你說那是體悟苦嗎

*** 🌱 *** 🌱 ***

不是在人死 物壞 事敗



29. 法極甚深 難見難覺（續）

才見無常 才見苦
而是在出生 物來 事成
就見無常 就見苦
真相如果只存在壞滅的片刻
不壞不滅大段時間豈不涼拌

無常 苦不只在壞滅的片刻
無常 苦就在每個片刻當前
但雖然就在當前卻又難見難覺
必須要不斷的深入智慧
才能慢慢去發現～～
就在當前卻不見的生命真實

點按觀看影片

《雜阿含1258經-空(1版)3-1.法極甚深難見難覺》

youtu.be/jMer08nniy0





30. 歡喜同遊 離世間行

有個演藝劇團團長跟佛陀說：「我們老前輩都說：『我們演藝人員帶給大眾歡喜嘻笑，將來一定能生歡喜天。』在佛陀您的法裡頭是怎麼說呢？」佛陀沉默沒有回答。他這樣問了三次，佛陀都沉默不語。

現在很多講因緣業報，不也是這樣講嗎？你要是在佛前供一束花，以後就會長得像一朵花；你要是罵人，將來就會百舌；你供養出家人袈裟，將來就有出家因緣……，好像你過去做什麼，將來就會有同樣的果報，那他帶給別人歡喜，所以死後就會生歡喜天，好像很有道理，對嗎？最後佛陀怎麼說呢？

佛陀說個譬喻：「有人用繩子把你綁著，然後又起惡心再一直澆水，豈不是讓繩子繫縛越來越緊？」團長說：「對呀！」佛陀接著又說：「世間人被貪瞋癡綁著，你又生愚癡一直讓他歡喜，豈不是讓他貪瞋癡越來越強？」團長說：「對呀！」



30. 歡喜同遊 離世間行（續）

所以您覺得呢？將來一定能生歡喜天嗎？留給您省思喔！

在雜阿含經，你會看到佛法的本質；在雜阿含經，你會看到佛陀的本懷；在雜阿含經，你會看到生命的出路。

佛陀殷切叮嚀：「弟子們！好好受持，好好修習，不然這個法就會滅了。」因此轉寄給您佛陀這一份邀請～～當勤方便，修身、修戒、修心、修慧，歡喜同遊，離世間行。



點按觀看影片

《雜阿含1258經-空(1版)3-2.歡喜同遊離世間行》

youtu.be/dulZxC_TrNo





31. 相牽離世間

佛陀形容三界，說三界如糞坑。

小時候住日式房子，家家戶戶都有個小三界，夏天的時候，常常看到蟲蟲爬上來，好像迷路的小孩，爬呀爬呀……一直想回牠三界的家。

話說有兩個朋友，一個死了以後生天，一個掉入坑裡，有一天，天上朋友就跟坑裡的說：「天上非常美好，你只要想吃什麼就有什麼，你也趕快上來吧。」坑裡那個就說：「我這裡更美好，我想都不用想，吃的自然每天從天上掉下來，這裡到處都是吃的，享受不完。」天上的說「你現在變成一隻蟲了啊，那裡很不堪哪！」他說：「不會啦！怎麼會呢？我在這裡真的過得快樂無憂啊！」

你知道這在說什麼嗎？你知道的～～說的是人間！



31. 相牽離世間（續）

小時候養過天竺鼠，常看牠爬上圓輪拼命跑，跑跑跑……然後停下來，左右看了看，欸？怎麼還在這裡？於是又跑跑跑……然後停下來，左右看了看，欸？怎麼還是在這裡？於是又跑跑跑……跑跑跑……

你知道這在說什麼嗎？你知道的～～說的是我們！

沒有智慧的心看不到人間是苦，
沒有智慧的眼看不到世間出路。

——《雜阿含335經》經文

如是我聞：

一時，佛住拘留搜調牛聚落。

爾時，世尊告諸比丘：

「我今當為汝等說法，初、中、後善，善義、善味，純一滿淨梵行清白，所謂第一義空經，諦聽！善思！當為汝說。

云何為第一義空經？

諸比丘！眼生時，無有來處；滅時，無有去處，如是，眼不實而生，生已盡滅，有業報而無作者，此



31. 相牽離世間（續）

陰滅已，異陰相續，除俗數法；耳、鼻、舌、身、意亦如是說，除俗數法。

俗數法者，謂：此有故，彼有，此起故，彼起。如：無明緣行，行緣識……廣說乃至純大苦聚集起。

又復，此無故，彼無，此滅故，彼滅，無明滅故行滅，行滅故識滅……如是廣說……乃至純大苦聚滅。

比丘！是名第一義空法經。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。



點按觀看影片

《雜阿含1258經-空(1版)3-3.三界如糞坑 相牽離世間》
youtu.be/hv200G-rNko



32. 生滅無來去 不實等空花

有一天，佛陀心血來潮說：弟子們！我來跟你們說第一義空～～眼生時，無有來處；如是，眼不實而生。眼滅時，無有去處；如是，眼生已盡滅。耳、鼻、舌、身、意，亦復如是。（原典請見雜阿含335經）

洞山禪師小時候早晚唸誦《心經》。每次唸到『無眼、耳、鼻、舌、身、意』的時候，都感到非常疑惑。有一天他跑去找師父，用手在臉上摸著摸著，楞楞的問：『師父！我明明就有眼、耳、鼻、舌這些呀，為什麼經典說無呢？』後來有一天，在路上天熱口渴，洞山來到河邊，正要彎腰取水，看到自己的臉，終於省悟～～原來真的無眼、耳、鼻、舌、身、意。

所以，問一下～～
什麼是眼？
你看著鏡子，這不就是眼嗎？
眼在哪裡？
你手指著，不就在臉上嗎？



32. 生滅無來去 不實等空花（續）

那為什麼佛陀說眼不實而生呢？
又為什麼心經說無眼耳鼻舌呢？



點按觀看影片

《雜阿含335經-空(1版)2-1.生滅無來去 不實等空花》
youtu.be/1Sd7_EhwTYg



33. 生命只是因緣 不是你

生命是身心經驗不斷變易的歷程

什麼是身心經驗不斷變易的歷程

用佛陀的話說就是～～

有業報而無作者

此陰滅已，異陰相續

用我們的話說就是～～

生命就只是因緣 不是你

我們看到樹葉在動

我們會說是風吹樹梢

但其實只是因緣 不是風在吹

我們看到太陽從東到西

我們會說是太陽在動

但其實只是因緣 不是太陽在動

我們看到人從小到大

我們會說是人長大了

但其實只是因緣 不是人長大了



33. 生命只是因緣 不是你（續）

我們看到人從生到死
我們會說是我生我死
但其實只是因緣 不是我生我死

生命 可以呼嘯而過
生命 可以靜靜走過
但生命只是因緣 不是你

—— 《雜阿含294經》經文

如是我聞：

一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。

爾時，世尊告諸比丘：

「愚癡無聞凡夫無明覆，愛緣繫，得此識身。內有此識身，外有名色，此二因緣生觸，此六觸入[處？]所觸，愚癡無聞凡夫苦、樂受覺，因起種種，云何為六？眼觸入處，耳、鼻、舌、身、意觸入處。

若點慧者，無明覆，愛緣繫，得此識身。如是，內有識身，外有名色，此二緣生六觸入處，六觸[入處？]所觸故，智者生苦、樂受覺，因起種種，何等為六？眼觸入處，耳、鼻、舌、身、意觸入處。

愚夫、點慧，彼於我所修諸梵[行]者，有何差別？」



33. 生命只是因緣 不是你（續）

比丘白佛言：

「世尊是法根、法眼、法依，善哉！世尊！唯願演說，諸比丘聞已，當受奉行。」

爾時，世尊告諸比丘：「諦聽！善思！當為汝說。

諸比丘！彼愚癡無聞凡夫無明所覆，愛緣所繫，得此識身。彼無明不斷，愛緣不盡，身壞命終還復受身；還受身故，不得解脫生、老、病、死、憂、悲、惱、苦，所以者何？此愚癡凡夫本不修梵行，向正盡苦，究竟苦邊故，是故，身壞命終還復受身；還受身故，不得解脫生、老、病、死、憂、悲、惱、苦。

若點慧者，無明所覆，愛緣所繫，得此識身。彼無明斷，愛緣盡。無明斷，愛緣盡故，身壞命終更不復受；不更受故，得解脫生、老、病、死、憂、悲、惱、苦，所以者何？彼先修梵行，正向盡苦，究竟苦邊故，是故，彼身壞命終更不復受；更不受故，得解脫生、老、病、死、憂、悲、惱、苦。

是名凡夫及點慧者，彼於我所修諸梵行，種種差別。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

點按觀看影片

《雜阿含335經-空(1版)2-2.生命只是因緣 不是你》

youtu.be/LkMPdmaKv2Q





34. 演不膩看不厭的輪迴大戲

因為我們無明
所以就演不膩
因為我們貪愛
所以就看不厭
只因為這樣
就註定了我們生生世世
就停不了我們輪迴的戲

人們老談輪迴再生的事
電視老演轉世投胎的戲
其實不關～～
輪迴再生 誰在來去
牛胎馬腹 怎麼來去
因為只是～～
無明不斷 愛緣不盡
所以來來去去
停不了這一齣連續劇

其實就只是～～
無明不斷 愛緣不盡



34. 演不膩看不厭的輪迴大戲（續）

愚癡的人是生生世世
點慧的人也生生世世
愚癡跟點慧的人差在哪裡呢
一個歷盡滄桑
直到如今
無明依舊 貪愛照舊
一個曾經滄海
就在今生
無明已斷 貪愛已盡

問題不在 滄桑滄海
輪迴再生 誰在來去
牛胎馬腹 怎麼來去
關鍵只在 根境之緣
照破無明 滅盡貪愛

無明斷了
演不膩的膩了
不再作演戲的空
貪愛盡了
看不厭的厭了
不再作看戲的慇



34. 演不膩看不厭的輪迴大戲（續）

解脫一場 空空悠悠
生老病死 人間憂苦

—— 《雜阿含287經》經文

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：

「我憶宿命，未成正覺時，獨一靜處，專精禪思，作是念：『何法有故，老死有？何法緣故，老死有？』

即正思惟，生如實無間等：『生有故，老死有；生緣故，老死有。』

如是，有……取……愛……受……觸……六入處……名色，『何法有故，名色有？何法緣故，名色有？』

即正思惟，如實無間等生：『識有故，名色有；識緣故，有名色有。』

我作是思惟時，齊識而還，不能過彼，謂：緣識名色；緣名色六入處；緣六入處觸；緣觸受；緣受愛；緣愛取；緣取有；緣有生；緣生、老、病、死、憂、悲、惱、苦，如是，如是，純大苦聚集。



34. 演不膩看不厭的輪迴大戲（續）

我時作是念：『何法無故，則老死無？何法滅故，老死滅？』

即正思惟，生如實無間等：『生無故，老死無；生滅故，老死滅。』

如是，生、有、取、愛、受、觸、六入處、名色、識、行廣說。

我復作是思惟：『何法無故，行無？何法滅故，行滅？』

即正思惟，如實無間等：『無明無故，行無；無明滅故，行滅；行滅故，識滅；識滅故，名色滅；名色滅故，六入處滅；六入處滅故，觸滅；觸滅故，受滅；受滅故，愛滅；愛滅故，取滅；取滅故，有滅；有滅故，生滅；生滅故，老、病、死、憂、悲、惱、苦滅，如是，如是，純大苦聚滅。』

我時作是念：『我得古仙人道，古仙人逕，古仙人道跡；古仙人從此跡去，我今隨去。』

譬如：有人遊於曠野，披荒覓路，忽遇故道、古人行處，彼則隨行。漸漸前進，見故城邑，故王宮殿，園觀、浴池，林木清淨，彼作是念：『我今當往白王令知。』即往白王：『大王！當知：我遊曠野，披荒求路，忽見故道、古人行處，我即隨行。我隨行已，見故城邑，故王宮殿，園觀、浴池，林流清淨。



34. 演不膩看不厭的輪迴大戲（續）

大王可往，居止其中。』王即往彼，止住其中，豐樂安隱，人民熾盛。

今我如是，得古仙人道，古仙人逕，古仙人跡；古仙人去處，我得隨去，謂八聖道：正見，正志，正語，正業，正命，正方便，正念，正定。我從彼道，見老、病、死，老、病、死集，老、病、死滅，老、病、死滅道跡。見生……有……取……愛……受……觸……六入處……名色……識……行，行集，行滅，行滅道跡。我於此法，自知、自覺，成等正覺。為比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷，及餘外道，沙門，婆羅門，在家、出家，彼諸四眾，聞法正向，信樂知法善，梵行增廣，多所饒益，開示顯發。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。



點按觀看影片

《雜阿含294經(1版)演不膩看不厭的輪迴大戲》
youtu.be/D1qEyvloKBY



35. 來到概念中的真實

我有買水果回來喔
你想吃可以拿去吃

.....

過一下出來
水果都被吃光了

這時候我們會覺得～～
這個人怎麼那麼自私
這個人都不會想到別人
這個人……
然後心裡就不舒服

其實人家不一定是自私
不一定是不會想到別人
可能只是他愛吃那水果
愛吃是當下真實的發生
只是一個人的生命特質
自私是我們以為的概念
是我們給別人定下的罪

所以讓我們學習～～
在人間的對待當中



35. 來到概念中的真實（續）

撥開～～層層概念的迷霧
來到～～概念中的真實
讓我們學習～～～～
攀越自己心靈的圍牆
看見～～竹籬笆外的春天
發現～～籬笆內就有春天



點按觀看影片

《雜阿含287經(1版)12-1.來到概念中的真實》
youtu.be/hIfAIgLOM0A



36. 菩提樹下那一條路

佛陀曾經以為～～
當我修學禪定
定力達到登峰造極的時候
任何憂苦
我禪定之力都能把它止住
任何發生我都能不受影響
一定 天下太平
這樣就是解脫

佛陀曾經以為～～
當我修學苦行
意志達到登峰造極的時候
任何憂苦
我抑制之力都能把它止住
任何發生我都能不受影響
一忍 海闊天青
這樣就是解脫

可是不知道為什麼
當他禪定苦行達到登峰造極
他竟然發現
登峰造極不是解脫



36. 菩提樹下那一條路（續）

他做了一件事
回頭去看他的問題
於是走出自己修行的路
～ 菩提樹下那一條路 ～



點按觀看影片

《雜阿含287經(1版)12-2.菩提樹下那一條路》
youtu.be/nEqzK9jM73c



37. 菩提大道始於一念

經過六年披荒覓路
佛陀帶著老病死的問題
來到菩提樹下
獨一靜處 專精禪思
作是念～～
何法有故老死有
何法緣故老死有
這一念～～
轉變了佛陀整個生命

這樣一念
是我們學法的路上
你一定會這樣做的
也一定要這樣做的

這樣一念
轉變我們的心態～～
我不是要去得到什麼東西
只是要向自己的生命學習

這樣一念
自然會去質疑提問



37. 菩提大道始於一念（續）

讓你從追逐經驗轉向探索智慧
展開你正覺的菩提大道



點按觀看影片

《雜阿舍287經(1版)12-3.菩提大道始於一念》

youtu.be/buzVeIgwRtQ



38. 明明就痛卻又情願

斑斑愛追人家的車
怎麼教牠都教不會
禪園只好種羅漢松
圍起一牆籬笆
可是奇怪
牠還是會依然故我
好像只要聽到車聲
牠忍不住就會衝過去
我們無能為力
牠也不能自己

窗外一隻壁虎
一個箭步抓了隻小飛蟲
後面一隻壁虎
一個箭步來搶去小飛蟲
兩個虎咬虎
搶人的輸了
可是奇怪
牠沒多久又來搶人家
好像看到別人嘴裡的肉
牠忍不住就會想去搶



38. 明明就痛卻又情願（續）

我們無能為力
牠也不能自己

看到了嗎
貪愛的魔力
明明就痛
卻又情願



點按觀看影片

《雜阿含287經(1版)12-4.明明就痛卻又情願》
youtu.be/2hfRG0t-e3M



39. 愛取有的三步舞曲

我們這樣的生命質地
當我們遇到了境界
很直接的就落入好壞對錯
很直接的就感到舒服不舒服
很直接的內心就喜歡不喜歡
很直接的就向外抓取抗拒
很直接的生命質地就轉變了

這就轉變了的生命質地
當我們遇到了境界
很直接的再落入好壞對錯
很直接的內心再喜歡不喜歡
很直接的再向外抓取抗拒
很直接的生命質地再轉變了

||:|：這轉轉轉變的生命質地
當我們遇到了境界
很直接的又落入好壞對錯
很直接的內心又喜歡不喜歡
很直接的又向外抓取抗拒
很直接的生命質地又轉變了：||:|
(||:|：跟：||:|之間無盡反覆)



39. 愛取有的三步舞曲（續）

你填詞 我譜曲
唱不完 跳不停
愛取有的三步舞曲
什麼時候
曲終人散

哈哈
就知道你不想



點按觀看影片

《雜阿含287經(1版)12-5.愛取有的三步舞曲》
youtu.be/PxZKaEcl54I



40. 遇見法古老而全新的篇章

什麼是時間呢
你能想像沒有時間的世間嗎
時間只是從前後變化形成的概念
但我們幾乎脫離不了時間
也許就因為這樣
當我們看事情的時候
也都是從時間前後的角度去看
所以當我們來看佛陀的法
不自覺的自然就這樣去理解
也從來不會覺得有什麼問題

比如我雙手一拍出聲
我們不自覺的會以為是～～
先拍手 然後有聲音
是不是這樣
但 是這樣嗎

我們都吹過氣球
吹著吹著吹著……
氣球越來越大……
我們不自覺的會以為是～～
先吹氣 然後氣球膨脹



40. 遇見法古老而全新的篇章（續）

是不是這樣
但 是這樣嗎

我們玩過蹺蹺板
我下去你上來
你下去我上來……
我們不自覺的會以為是～～
我先下去 然後你上來
是不是這樣
但 是這樣嗎

有沒有可能是～～
拍手跟聲音同時
吹氣跟膨脹同時
下去跟上來同時
有沒有可能是～～
因緣跟業報同時

當我們能從這個角度看生命
也許當我們再回到菩提樹下
就會遇見法古老而全新的篇章



點按觀看影片

《雜阿舍287經(1版)12-6.遇見法古老而全新的篇章》
youtu.be/ToQFTAeDNXU



41. 兔子角上的菩提

六祖大師說
離世覓菩提
猶如尋兔角
把無盡法界的菩提
拉回到眼前腳下的世間

佛使尊者說
緣起就在生活中
此刻身心就是緣起
把前生來世的緣起
帶回到今生今世的人間

釋迦佛陀說
現見法 滅熾然
即身觀察不待時
讓無邊無際的佛法
回到來簡單的生命當前

*** 🌱 *** 🌱 ***

法友提問說 先有雞還是先有蛋
人們被先後的觀念框住



41. 兔子角上的菩提（續）

所以不是問題 卻以為是問題
本來沒有苦 因為以為卻有了苦

所以佛陀說
我只談當前的苦
只談當前的苦滅
知道為什麼嗎
因為因緣離你好近好近
離開你自己～～
只是兔子角上的菩提



點按觀看影片

《雜阿含287經(1版)12-7. 兔子角上的菩提》
youtu.be/iDe-e3rM_NY



42. 發生當下就是知道當下

名色緣識
就是根境之緣生識
識緣名色
就是識緣根境之緣

名色緣識 識緣名色
不是兩件事
是一個生命經驗的當下
佛陀發現什麼呢
名色緣識
所有發生都是根境之緣中的發生
識緣名色
所有發生都是知道它發生的當下

簡單說就是～～
沒有不被知道的發生
你不知它發生它沒發生
你知道它發生它才發生
沒有任何發生單獨發生
發生當下就是知道當下



42. 發生當下就是知道當下（續）

現在你正在看
這個當下就是名色緣識
這個當下也是識緣名色
就在這個當下
你能知道是看在發生嗎
你能知道不是你在看嗎



點按觀看影片

《雜阿含287經(1版)12-8.發生當下就是知道當下》
youtu.be/5KtKJW5Iqrc



43. 本所未聞的生命旅程

佛陀正思惟而如實知
『生』有故『憂悲惱苦』有
然後又正思惟如實知
『生』滅則『憂悲惱苦』滅
既然『憂悲惱苦』滅
那為什麼還要繼續探索
生.有.取.愛……識.行呢
既然還要繼續探索
這個滅是真的滅嗎
這個滅是滅什麼呢

他繼續探索生.有.取.愛…識.行
乃至最後得正見而無明滅
無明滅了才整個十二因緣滅
也才『純大苦聚』滅
既然『純大苦聚』滅
那為什麼還要繼續修道呢
既然還要繼續修道
這個滅是真的滅嗎
這個滅是滅什麼呢

*** ❧ *** ❧ ***



43. 本所未聞的生命旅程（續）

有些人說
佛陀知道苦的因緣
所以就能知道苦怎麼滅
這樣就是如實知苦滅聖諦
但這樣就只是推想而知
推想而知就是推想而知
推想而知就是如實知或現觀嗎
如果你說不是
那麼如實知或現觀是什麼呢
如實知又是知道什麼呢

有些人說
覺知到苦生和生的因緣
覺知到苦滅和滅的因緣
這樣就是如實知四聖諦
但這樣就只是覺知現象
覺知現象就是覺知現象
覺知現象就是如實知或現觀嗎
如果你說不是
那麼如實知或現觀是什麼呢
如實知又是知道什麼呢



43. 本所未聞的生命旅程（續）

為什麼我們會以為
想知或覺知是如實知呢
為什麼我們會以為
知道經驗就是知道實相呢
因為不知道佛法的重點
不在經驗現象而在理解實相
因為不知道理解的因緣
不在想知覺知而在智慧的如實知
這條智慧的解脫之道
是佛陀正覺以前
一條人間本所未聞的生命旅程



點按觀看影片

《雜阿含287經(1版)12-9.本所未聞的生命旅程》

youtu.be/mqNneB6ENY0





44. 禪修是認出當下的知見

無明緣行是什麼行
有時佛說 身行 口行 意行
有時佛說 福行 非福行 中性行
有人爭論哪個對哪個錯
其實這些只是方便分類
沒有哪個對哪個錯
真正的關鍵在於～～
什麼是 行 本身

無論身口意行或福非福行
通常我們都會以為～～
是我自己選擇 我自己在做
其實那只是我們自己的以為
這個以為就是一種知見的行
無明緣行的行就是一種錯見

事實真相是～～
我們做任何東西
當下其實有意欲動機發生
意欲背後有知見觀念作怪
所以是意欲跟知見在做 不是你在做



44. 禪修是認出當下的知見（續）

不知道這個真相 就生起錯見
你就會以為是我
就緣無明有行……大苦聚起
一知道這個真相 就生起正見
你想以為也不能
就無明滅行滅……大苦聚滅

無論身口意行或福非福行
當下錯見就導向輪迴苦
當下正見就導向解脫樂
禪修是認出當下的知見

點按觀看影片

《雜阿含287經(1版)12-10.禪修是認出當下的知見》

youtu.be/pv4_14p9xQ4





45. 念念清淨 步步歸途

通常
我們以為
白雪公主跟青蛙王子
在一場磨難之後
開始了幸福快樂的日子
我們也以為佛法是這樣

其實
生命中的點點滴滴
你都在受用法
也都能受用法
只要你真的認識法
它就會在你的生命
幫你處理你生命的問題
這個是佛陀的法

所以
幸福快樂的日子
就在每一個片刻當前
不是你怎麼辛苦之後
最後有一天才得到它



45. 念念清淨 步步歸途（續）

因為
就在每一個片刻當前
你可以活出智慧清淨的生命
你可以消除愚癡煩惱的習氣
你可以過著幸福快樂的日子
佛法是這樣一條道路

念念清淨 步步歸途

點按觀看影片

《雜阿含287經(1版)12-11.念念清淨 步步歸途》

youtu.be/-ZFgLYDD4J4





46. 一切是因緣當中的發生

十二因緣的分享
在這裡接近尾聲了
但它是我們一生的旅途
這一次沒有走完
下一次就要繼續

最後再提醒您
此有故彼有 此無故彼無
不是先有此後有彼
不是先無此後無彼
不是此有彼有組合
不是此無彼無分散
只是因緣當中的發生

十二因緣就是當下的身心
不是前後的因果
而是當下同時的發生
前後是前後
因緣是因緣
前後不是因緣



46. 一切是因緣當中的發生（續）

你沒發現嗎
身心不是前後的發生
前後只是我們想像的
你很清楚身心不是那樣
只是因緣當中的發生

十二因緣就是當下的生命
不是組合的因果
而是生命經驗的發生
組合是組合
因緣是因緣
組合不是因緣

你沒發現嗎
生命不是組合的發生
組合只是我們想像的
你很清楚生命不是那樣
只是因緣當中的發生

點按觀看影片

《雜阿含287經(1版)12-12.一切是因緣當中的發生》

youtu.be/nBS8-wPFQmk



真相就在眼前
只是你要會看

摘自《真相就在眼前

只是你要會看》

法寶結緣 官網免費下載



法你空間
Dhamma In You

官網



臉書



YouTube



播客

