

觸摸生命的

第二集

太陽

從身心學習佛法
——
本在空間 法談集



觸摸生命的太陽

第二集



【本在空間】



觸摸生命的太陽 第二集

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「原始佛法初心」到「阿含經築基」四個部分，共 89 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
A 原始佛法初心	9
1. 請你來見這個人	10
2. 見到你的清淨	11
3. 業就是因緣	12
4. 和過去揮手告別	14
5. 包住你的小腳	15
6. 一切法回歸佛陀	16
7. 『法與律』就是佛陀	17
8. 觀心似瀑流 · 護心不隨轉	18
B 原始佛法教理	19
1. 佛法給的不是別的能給的	20
2. 真相只在尋常處 眾人皆醉佛獨醒	21
3. 聞法有疑是善根智慧具足	23
4. 花花草草都有春天	25
5. 行不改名 坐不改姓 修四聖諦	26
6. 擁有其實是負擔	27
7. 苦何來哉何苦來哉	29
8. 人間苦難唯法能度	31
9. 菩提樹下的菩提	33
10. 萬法本閑 唯人自鬧	35
C1 阿含經初心	37
《雜阿含977經》	38
1. 佛不談宿命只談當下因緣	40
2. 業力不思議但不神祕兮兮	41
3. 業障不在過去消——在當下轉	42
4. 沒有業障只有自障	43
5. 『苦』隴是你自己愛愛	47
6. 若無愛念 憂苦滅盡	48

目 錄

7. 正見是生命曙光	50
8. 世間正見人天眼目	51
9. 讓正見帶你回家	52
10. 正念正知不隨轉是佛正定	53
11. 佛陀是覺悟的～～『人』	55
12. 天堂樂地獄苦都只在六觸入處	57
13. 你知道它發生時它才發生	58
14. 六根律儀星火寂滅	61
15. 布施供養當下得福	64
16. 護持正法永留人間	66
17. 鐵樹開花水倒流	68
18. 祂的平凡就是偉大	72
19. 說法受食 飲鳩受死	73
20. 你是一朵芬陀利花	77
21. 江湖一點訣	80
22. 法海一點訣	81
23. 黑暗中的明眼人	82
24. 出苦入勝一乘道	86
25. 憶佛念佛 出染著心	87
26. 佛唯說於五陰調伏欲貪	91
27. 直進不退 向無憂城	94
28. 堪笑眼前見牢獄不避	99
29. 你的苦就在這裡	100
30. 作惡受報不是應該的嗎	101
31. 一句合頭語 千古繫驢橛	108
32. 生命經驗不會讓你受苦	110
33. 你所有的苦都是不必要的	112
34. 其實你已經處理得很好	114
35. 你從沒想過問過的問題	115

目 錄

C2 阿含經築基	117
《雜阿含1經》經文	118
1. 傾萬鈞之力一點突破	119
2. 浪子回頭就路還家	120
3. 時人見此一株花如夢相似	121
4. 若是真的生 佛不說緣生	123
5. 手腳是你大腦裝的義肢	126
6. 佛在人間	129
7. 見法即見我，見我即見法	130
8. 我不與世間諍	131
9. 前生後滅、剎那生滅與緣生緣滅	133
10. 只破顛倒不壞世間	136
11. 說來都知道 偏偏做不到	140
12. 佛法大林中一朵芝蘭	141
13. 見貪瞋離貪瞋修行在此見真章	143
14. 阿含禪觀的正見	148
15. 你是吃還是被吃	149
16. 五陰根本不可能讓你受苦	150
17. 人人知無常個個希望常	152
18. 六根律儀得如實知	155
19. 整個世界在你眼裡	158
20. 離開生命經驗 大腦天花亂墜	160
21. 認假作真真也成假	164
22. 生死大疫 勿吃四食	168
23. 愛吃不吃 生死由你	170
24. 天旋地轉不如自轉	173
25. 依清淨相 起淨信心	176
26. 從始至終獨自知	178
27. 依六隨念 修七覺支	180

目 錄

28. 衣底下的大事	183
29. 過意不去早已過去	184
30. 只貴汝知見	186
31. 五根不空無果	189
32. 頭過身就過	193
33. 五根慧為首 智慧滅煩惱	195
34. 木浮水上 石沈水底	198
35. 水流大樹向涅槃	201
36. 牧牛旁聽入法流	203

A

原始佛法初心

觸摸生命的太陽 第二集





1. 請你來見這個人

平凡的佛陀
結束了祂不平凡的一生
為人間留下了一盞暗夜明燈
為人們開啟了一扇滅苦之門
只要我們不忘世尊最後的教示
～～以法為師・以戒為師～～
～～自依止・法依止～～
那麼『法』在何處弘傳
那裡就是佛陀生命延續的地方
本在空間 與您共勉
一起走向“人間佛陀”的道路
再見“人間佛陀”的真正面貌



人間佛陀

點按觀看影片

《請你來見這個人》

youtu.be/MjBHJnFwzXs



2. 見到你的清淨

當我們用無明染污的眼光來看待他人
就只會見到別人的過失和罪惡
眼裡只見別人過失的人
就很難接納而慈柔的和別人的生命做互動
如果我們用清明智慧的眼光來看待他人
就會見到別人因緣流轉的生命當中
那種本質的清淨
眼裡見到別人清淨本質的人
就會慈柔接納而又充滿智慧的幫助別人
得到生命的成長

『佛法與你(Buddhism For You)』是為佛法『初學者』設計的課程。

願您聞法得益，吉祥安樂。

※英文原版：Buddhist Association of Olympia

※中譯整理：德藏比丘



點按觀看影片

《佛法與你01.見到你的清淨》

youtu.be/rLdLugVVs-s





3. 業就是因緣

『業』聽起來不太容易理解，加上有些人又把它解釋得很玄，所以致使許多人對於『業』感到迷惑，甚至變成一種內心的不安或修學上的障礙，其實『業』一點也不神祕兮兮！

芒果種子具足適當因緣，就會從種子迸出芽來、長出葉子、開花結果，果子裡又會生出新種子，新種子又能再生出其他芒果樹。所謂的『業』就像那顆種子能生出芒果樹的『潛能、能力』。但我們把一顆種子切開來，裡面找不到那顆樹，所以不能說芒果樹本來就儲存在種子裡。

我知道你會說：“但是那顆芒果種子真的生出一顆芒果樹來呀！？”是的，這個現象我們可以方便說：“那顆種子具有能生出芒果樹的潛能、能力”，但佛陀發現：我們所謂的潛能或能力其實就是『因緣』。

佛陀發現所有一切都是『因緣生、因緣滅』。所謂的『業』從佛法來說，其實就只是『因緣』，你明見因緣法，就不會受一些『業論』的玄談所蠱惑。



3. 業就是因緣（續）

業其實就是因緣，從佛法的根本義來說，你的苦當下就可以轉變成樂！這種轉變甚至是在當下一念之間，這就是佛法滅苦的殊勝之處～～一個因緣觀智慧的解脫之道。

點按觀看影片

《佛法與你02.業就是因緣》

youtu.be/1vKUYeLDY0I





4. 和過去揮手告別

輪迴的世界就是業力的世界
業力的世界就是意志的世界
意志的世界就是當下的世界
而不在過去或別處
一個殺了人的罪犯
念佛誦經就能抹去他殺人的事實嗎
我們罵了人
能夠作個法事就當你沒罵過嗎
念佛誦經和一切法事的目的
不在拔除過去的業力種子
而是在轉變當下的因緣
而轉變業緣的關鍵
就在轉變我們當下的這一念心
生命的園地是要自己耕耘的
如果我們能像照顧花園那樣
心中充滿慈愛與關懷
這些善良的意念一定會在你的生命中
綻放出美麗的花朵並結成甜美的果實





5. 包住你的小腳

皇后走路被銳利石頭割傷了腳
她一氣要將整個王國舖上專用地毯

這聽起來似乎是愚蠢的
但我們在生活中解決問題的方式
也往往是企圖去蓋住外在的整個世界
而忘了要從一個點
從我們自己下手啊

佛法的正念禪修是學習～
～處理我們與世界接觸的當下那一個點
～從我們自己來解決問題
這才是一個更為有效的生活之道哩

～～摘錄整理自《手邊的問題》

🌿 《手邊的問題》是編譯整理Gil Fronsdal發表的一系列有關於修學『正念』的短文。這是我們真心獻給大眾的一個「法的供養」。

※英文原版：Gil Fronsdal

※中譯整理：德藏比丘

點按觀看影片

《手邊問題01.包住你的小腳》

youtu.be/_jo0wTJEaJw





6. 一切法回歸佛陀

我出家20多年
沒有自己的法語
也沒有自己的法
我發現的是佛陀發現的法
所說的也都是佛陀的法
很多人都說
聞法沒什麼用
但佛陀不是這麼說的
佛陀說
我們聽聞正法修習
即便今生不能覺悟證果
來生也不墮惡道
可以在天界繼續修證



點按觀看影片

《一切法回歸佛陀》

youtu.be/g-yZivoGc9s



7. 『法與律』就是佛陀

佛陀入涅槃時跟弟子們說
我死後『法與律』就是你們的導師

所以法友們
『律與法』就是佛陀啊
我們有沒有去親近這個佛陀呢

佛陀時代聖弟子說法之後
都會要大眾去向佛陀檢證
今天佛陀不在了
但是正法還在

『法與律』
兩千多年輾轉相傳而來
祂就是佛陀
祂就是我們永遠的導師



點按觀看影片

《法與律就是佛陀》

youtu.be/SbIaWPhGPB8





8. 觀心似瀑流 • 護心不隨轉

《法句經》第 3 心品

心念亂無序，難護難制御，
智者調其心，如匠矯箭直。
心如棄地魚，跳抖而不安，
仁者故遠離，煩惱惡魔界。
難御輕浮心，隨欲而流轉，
智者制其心，調御得安樂。
心溜蕩善變，細微難察覺，
智者護其心，護衛得安樂。

我們禪修就是要調伏這顆心
雖然它到處亂跑
雖然它煩惱很多
但是不會離開色受想行四陰
禪修就是要培育正念正知
知道心是怎麼跑的
跑到哪裡去
從哪裡生
從哪裡滅
一切清清楚楚
一切如實知見



點按觀看影片

《觀心似瀑流・護心不隨轉》

youtu.be/IfA78AKKEZk

B

原始佛法教理

觸摸生命的太陽 第二集





1. 佛法給的不是別的能給的

為什麼要學佛

有的人因為壓力太大或人事紛爭

想找一個地方輕鬆一下

但如果你只是要暫時的解脫

其實世間離苦得樂的方法就很多了

爬爬山、泡個溫泉、聽聽音樂……

你不一定要來學佛

有的人年紀大了或生了病了

想找個信仰寄託 求個保佑心安

但如果你只是要找個信仰找個寄託

這個其他宗教就可以給你

你也不一定要來學佛

佛教不是只要信就能解脫

佛法離開智慧就不是佛法

我們學佛是要向佛陀學習～～

學習他如何破迷開悟

學習他如何解脫煩惱

學習他如何超越輪迴

佛法給的不是別的能給的



點按觀看影片

《佛法給的不是別的能給的》

youtu.be/zH4iaTPsA4g



2. 真相只在尋常處 眾人皆醉佛獨醒

悉達多：媽！我是從哪裡生出來的啊！

波闍波提：囡仔郎問那麼多幹嘛！

悉達多：??&^\$@@*&%&#.#!!...

悉達多：媽！我以後也會老會病會死嗎？

波闍波提：大驚小怪！人本來就會老會病會死！

悉達多：??&^\$@@*&%&#.#!!...

有疑才會有悟

但凡夫只會問這些～～

我家小孩……我家先生……

我的事業……我的愛情……

我的過去……我的未來……

哪壺不開提哪壺

正疑才有正覺

聖弟子問人所不問～～

我是什麼？我在哪裡？

什麼是人？什麼是生命？

什麼是世間？什麼是人間？

可能你想都沒想 不屑一問 習以為常

當然就坐失良機 失之交臂 當面錯過

其實～～真相只在尋常處

只是～～眾人皆醉佛獨醒

佛陀的出家與正覺



2. 真相只在尋常處 眾人皆醉佛獨醒（續）

始於對人間苦難的慈心悲懷
始於對生命真相的困惑迷疑
因緣於這一念的慈悲和疑情
驅使他走向探尋真理的道路
儘管路程崎嶇坎坷
他堅定不退 一路向前
這樣的決心～道心～耐心
只為了解開內心的疑團
只為了止息生命的苦難

B

·
原始佛法教理

22



點按觀看影片

《00前言-02.真相只在尋常處 眾人皆醉佛獨醒》
youtu.be/51z20RaqEMc



3. 聞法有疑是善根智慧具足

很多人都說
一個人對佛陀說的法懷疑
就是善根福德不具足
但沒有起疑沒有釋疑 哪來的淨信呢

有一次葛拉馬村的人民去問佛陀
很多宗教師來到他們村裡
都說他們的法最好 別人的都錯
葛拉馬人聽了
信也不是 不信也不是
內心對此感到困惑不安

佛陀說什麼呢～～
你們不必因為不信就覺得不安
因為對於自己不確定的事情起疑
是自然的 是正當的
你們不能聽了什麼就輕易相信
對於我說的法也一樣
你們必須自己思惟抉擇判斷



3. 聞法有疑是善根智慧具足（續）

這是佛陀智慧的教導……

不可因「常常聽人這麼傳說」

就信以為真（或不實謠言故）

不可因「是大家遵奉的傳統」

就信以為真（或誤謬荒誕故）

不可因「是普遍相信的報告」

就信以為真（或難免疏漏故）

不可因「是有經典作依據的」

就信以為真（所載非無疑故）

不可因「符合於邏輯的推測」

就信以為真（邏輯有時窮故）

不可因「符合於常識的判斷」

就信以為真（常識非真常故）

不可因「符合於類比的推論」

就信以為真（物類各有道故）

不可因「和自己的觀點吻合」

就信以為真（或成見偏見故）

不可因「符合的機率非常高」

就信以為真（或掛萬漏一故）

不可因「是導師或權威所說」

就信以為真（仰慕失理智故）



點按觀看影片

《00前言-03.聞法有疑是善根智慧具足》

youtu.be/Jb80C31EgmI



4. 花花草草都有春天

小時候以為美國離我們很遠
後來知道星星離我們更遠
學佛以後發現
離我們最遠的是～～『佛』
比美國、比星星、比世界的邊都還要遠

其實佛是從凡夫修行證果的覺者
釋迦牟尼佛只不過是一個慈悲智慧的導師

一個一輩子教導無我的人
聽說他出生第一句話就是
～～ 天上天下，唯我獨尊 ～～

是真話也好
是神話也好
你能讀出話中話嗎～～

蓮花菊花一樣美
大樹小草一樣平
花花草草
都有春天

點按觀看影片

《01 佛陀-01.花花草草都有春天》

youtu.be/zEidQ8aT3-E





5. 行不改名 坐不改姓 修四聖諦

有人喜歡改名換姓
改來改去像改朝換代
什麼都改就是不改脾氣
天堂有路依然無門可入

同名同姓何其多
你我他命命相異
一名一姓用一生
少中老運運不同

所以～～
佛陀不要人算命占卜
因為算命占卜非因計因
因地不真 果遭迂曲
終究走不出生命的困頓

倒不如～～
行不改名 自洲自依
坐不改姓 法洲法依
轉起四聖諦正觀的智慧
走出自己解脫的活路



點按觀看影片

《01佛陀-02.行不改名.坐不改姓.修四聖諦》

youtu.be/1ikws8Vl0B8



6. 擁有其實是負擔

我們真的擁有過什麼嗎
我擁有什麼……我擁有什麼……
到底什麼叫做～～我擁有
到底怎樣叫做～～我擁有

小時候玩過『大富翁』嗎
那是真的嗎
你會說那是假的

那你現在玩的是真的嗎

一生汲汲營營
到底你擁有過什麼
真的了解的話啦
什麼都沒有啦

佛陀發現什麼
我們一直以為的擁有
只是純屬一場誤會而已
你真正擁有的～～只是重擔
佛陀就是發現這個
所以～～捨諸重擔



6. 擁有其實是負擔（續）

看出來了嗎
擁有其實是負擔



點按觀看影片

《01佛陀-03.擁有其實是負擔》

youtu.be/SZvJJhQmONE



7. 苦何來哉何苦來哉

我們聽到那些奇奇怪怪的苦行
都會笑說外道很愚癡
其實苦行就在佛教裡

有一種說法～～
過去造業這一世就一定要受苦
所以有人就拼命吃苦
以為苦盡可以甘來
這其實是苦上加苦

有一種說法～～
受苦可以消業障
所以被打、被罵
還要謝謝人家
這其實是自討苦吃

有一種說法～～
吃苦可以增加未來的福報
所以有人就把吃苦當吃補
這其實是苦苦自苦



7. 苦何來哉何苦來哉（續）

有一種說法～～

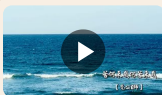
順境學道難，有錢學道難，
所以他把身邊的東西都丟了
這其實是離樂得苦

以前是外道來佛教『盜』法
現在是佛教到外道『取』法
苦何來哉
何苦來哉

B

·
原始佛法教理

30



點按觀看影片

《01佛陀-04.修行不是吃苦當吃補》
youtu.be/4jrTpeVoBew



8. 人間苦難唯法能度

頻婆娑羅王跟太子相約
你如果成佛不要忘了度我
以前有佛可以靠
我們現在靠什麼
佛陀留在這個世間的『法』

真正的佛陀就是法
真正的聖弟子是法
人間苦難唯法能度

什麼是修行？
怎樣叫沒修？怎樣叫有修？
站著的沒修，坐著的有修！
穿鞋的沒修，赤腳的有修！
穿衣的沒修，不穿的有修！
吃肉的沒修，吃素的有修！
吃素的沒修，吃水果有修！
吃水果沒修，喝水的有修！
喝水的沒修，喝空氣有修！

有修沒修是在於心
在心有沒有真正的覺悟智慧



8. 人間苦難唯法能度（續）

在心有沒有真正的解脫煩惱
是心要解脫

專在外相上下功夫
那非正因無關解脫
就好像要種稻子
你不在水田裡種
跑到馬路上播種施肥
笑煞釋迦牟尼佛

B

·
原始佛法教理

32



點按觀看影片

《01佛陀-05.人間苦難唯法能度》
youtu.be/wXz-1L9gF18



9. 菩提樹下的菩提

佛陀觀察生命經驗的集與滅
在菩提樹下覺悟緣起法
很多人說這我都知道
甚至有人覺得沒什麼了不起

問題是～～

佛陀見緣起就見法
為什麼我們不見
佛陀見緣起就解脫
為何我們不解脫
為什麼還是對世間執著
還是看不破也放不下

有一次佛陀說：「一個人如果於六
觸入處的集與滅不如實知，那他
離我正法律，遠如虛空與地。」
這時有一位比丘就說：「我已經
如實知六觸入處的集與滅！」
佛陀就這樣勘驗他：「那你還見六
觸入處是我、異我、相在嗎？」
他回答：「不見！」



9. 菩提樹下的菩提（續）

所以見緣起豈是兒戲
見緣起即見無常、苦、無我
這叫見緣起即見法
這就是菩提樹下的菩提



點按觀看影片

《01佛陀-06.菩提樹下得菩提》
youtu.be/1i1DHtniRx0



10. 萬法本閑 唯人自鬧

佛跟我們一樣是人
他有的我們也都有
壞就壞在
他沒的我們也都有
佛陀是沒了貪瞋癡
我們是多了貪瞋癡

萬法都是如其本來
不必去分別誰比較醜
誰比較矮 誰比較笨
所有生命都是過去業力在當前的呈顯
當下每個人是清淨平等的
不能因為他現在長相怎樣
動不動就說人家過去沒修
不能因為他現在生什麼病
動不動就說人家業障深重

所有的生命經驗都不會讓你煩惱
是你自己給自己煩惱
當你能夠體悟這點
自然就能事事無礙
這個就叫做～～智慧



10. 萬法本閑 唯人自鬧（續）

阿羅漢不是自了漢
他『沒有發願』要去廣度一切眾生
但是他也沒有發願說我不度眾生呀
沒有不度眾生的阿羅漢
只要有因緣他一定度眾生
其實佛陀就是這樣啊
他們是隨緣度眾生
而不是刻意去在口頭上發願

B

· 原始佛法教理

36



點按觀看影片

《01佛陀-07.萬法本閑 唯人自鬧》
youtu.be/Sn1W_6CYrJI

C1

阿含經初心

觸摸生命的太陽 第二集





《雜阿舍977經》

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，於未來世無復諸漏；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、或從涎唾起、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！若復時節所害，冬則大寒，春則大熱，夏寒暑俱，是名節氣所害。



《雜阿含977經》（續）

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、涎唾，……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。……（下略）





1. 佛不談宿命只談當下因緣

有人說：

凡是我們所知覺到經驗到的一切
都是過去所作的業因所感得的。

有人說：

你現在受的苦就是在消你過去業障，
你要把吃苦當作吃補。

有人說：

你只要消過去業，斷現在業
就能滅盡煩惱，就能苦滅。
那麼佛陀怎麼說呢？

他說：這些人實爾洛漠說
實在是自己隨便亂說！

為什麼佛陀罵得這麼重呢？
因為這是法的根本、法的眼目
所以這一經你一定要聽聞



點按觀看影片

《雜阿含977經(1版)4-1.佛不談宿命只談當下因緣》
youtu.be/ZEe0YVmmEx4



2. 業力不思議但不神秘兮兮

佛陀說的是『緣起的因果論』
因緣業報就在當前呈顯
就在根境之緣當中發生

佛陀早已用他的生命
為我們找出一條解脫的高速公路

有人就是不肯上路，
有人就是喜歡繞遠路，
有人就是喜歡花招多的，
有人就是喜歡流行熱鬧的。

真的是非佛之咎，非法之咎
只是我們自取其咎



點按觀看影片

《雜阿含977經(1版)4-2.業力不思議但不神秘兮兮》

youtu.be/v7E-glT6RCo





3. 業障不在過去消——在當下轉

果樹結的果不甜不香
你不能跑到樹下
去找去改良過去種下的那粒種子

因為
那粒種子
就是現在這棵大樹

過去會影響現在
但所有的影響都已在當前

過去
你莫可奈何
你能改變的
只有當前



點按觀看影片

《雜阿舍977經(1版)4-3.業障不在過去消在當下轉》
youtu.be/0aFhV0knLA4



4. 沒有業障只有自障

我們內心的憂苦怎麼生起？
佛陀說：五因五緣生心法憂苦
你的苦惱不是外在造成的
就是你自己當下的五蓋～～
～～貪欲、瞋恚、昏沈、掉舉、懷疑
真正的業障是五蓋

如何轉化業障呢
只有一條路～～
在觸的當下
不被五蓋的心理機轉所制約

所以佛法是
現見法、滅熾然、不待時
在生命經驗的當下
你就能看得清楚
你就能滅除煩惱

—— 《雜阿含913經》經文

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。



4. 沒有業障只有自障（續）

而時，有竭曇聚落主聞：「沙門瞿曇在力士人間遊行，至鬱鞞羅聚落鸚鵡閤浮林，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，知汝於彼為信？為不信？為欲？不欲？為念？不念？為樂？不樂？汝今苦不？我若說未來法苦集、苦沒者，知汝於彼為信？不信？為欲？不欲？為念？不念？為樂？不樂？汝今苦不？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



4. 沒有業障只有自障（續）

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，我以憂苦，況復無常而無憂苦？」



4. 沒有業障只有自障（續）

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。」

當其世尊說是法時，揭曇聚落主遠塵、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！我以超越，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，揭曇聚落主聞佛所說，歡喜隨喜，作禮而去。



點按觀看影片

《雜阿舍977經(1版)4-4.沒有業障只有自障》
youtu.be/EewAibpgPaI



5. 『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



點按觀看影片

《雜阿含913經(1版)2-1.苦隴是你自己愛愛》

youtu.be/ni5Hr2Lf9Uk





6. 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）
佛陀的知道是這裡知道（心靈）
那是生命的覺悟

—— 《雜阿含784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：「有邪、有正，諦聽！善思！當為汝說。



6. 若無愛念 憂苦減盡（續）

何等為邪？謂：邪見、……乃至邪定。

何等為正？謂：正見、……乃至正定。

何等為正見？謂：說有施，有說，有齋；有善行，有惡行，有善惡行果報；有此世，有他世；有父母，有眾生；有阿羅漢善到、善向有此世、他世，自知作證具足住：『我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。』

何等為正志？謂：出要志，無恚志，不害志。

何等為正語？謂：離妄語，離兩舌，離惡口，離綺語。

何等為正業？謂：離殺、盜、淫。

何等為正命？謂：如法求衣服、飲食、臥具、湯藥，非不如法。

何等為正方便？謂：欲精進，方便出離，勤競堪能，常行不退。

何等為正念？謂：念、隨順念，不妄不虛。

何等為正定？謂：住心不亂，堅固攝持，寂止、三昧、一心。」

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913經(1版)2-2.若無愛念憂苦減盡》

youtu.be/1p1rQzJ0_g4





7. 正見是生命曙光

八正道是三世諸佛成佛之道
沒有八正道就沒有解脫的果

八正道是正法律乘、是天乘
是梵乘、是大乘
是能斷煩惱魔軍者
正見如明相初光
是漫漫長夜中的一道曙光
雖然只見淡淡微光
卻是你自己的智慧之光
你就能確定
太陽一定會冒出來
一定能見到日正當中的太陽
生命的陰影也終將消失

八正道有次第性
以慧為首
正見是修道旅程的起點



點按觀看影片

《雜阿舍784經(1版)4-1.正見是生命曙光》
youtu.be/kxTlHUSRb58



8. 世間正見人天眼目

佛陀在菩提樹下得正覺
終於發現一條從凡至聖的解脫道
從凡夫到覺悟不離世間八正道
從覺悟到解脫不離出世間八正道
世間和出世間的分水嶺就是四聖諦

什麼是世間正見
就是從人間生活的觀察當中
確信人間緣起的因緣業報～
有善有惡 有凡有聖 有法有道
有輪迴 有解脫

依此正見而自我策勵
立定人生志向
不再痛苦輪迴 志求解脫

這樣的自覺
生命就能導向於
清淨、智慧、自在、解脫
慈悲、無害的人生

點按觀看影片

《雜阿含784經(1版)4-2.世間正見人天眼目》

youtu.be/mqmFiM6FMAo





9. 讓正見帶你回家

儘管世間美麗 我心不為所動
縱使世間黑暗 我心依舊光明

修行只有這條路
把住自己的見 守護自己的心
勇猛精進 常行不退

你所想就是你所做 你所說 你所求
打開你正見之眼 看人間事
你所想的 自然正本清源
你所做 所說 所求的 自然行於正道

只有正見能帶你回家
沒有正見的精進
不只是盲目摸索
甚至是背道而馳
跑得越快只會離家越遠

家不在遠方 讓正見帶你回家



點按觀看影片

《雜阿舍784經(1版)4-3.讓正見帶你回家》
youtu.be/BQSZo7IE7ss



10. 正念正知不隨轉是佛正定

念就是憶念 念茲在茲 心心不忘
修行人不是憶念世間五欲六情
而是憶念自己的生命經驗
修習身受心法四念處

念就是隨順念 隨順你的生命經驗
只要生命經驗一發生
當下提起正念正知
如實觀察身受心法

正定不是對外境不知不想不覺
而是開放六根 正念正知
修行不能離開根境之緣當下
佛陀教導的正定是～～
在根境因緣當中
觸境而心不隨境轉

這種正定怎麼修 七正道分就是賢聖三昧的根本
也就是直其見、淨其戒、修十善業
這樣具足正見、身心清淨 就是佛陀的正定



10. 正念正知不隨轉是佛正定（續）

—— 《雜阿含101經》經文節錄

天龍乾闥婆，緊那羅夜叉，無善阿修羅，諸摩睺羅伽，

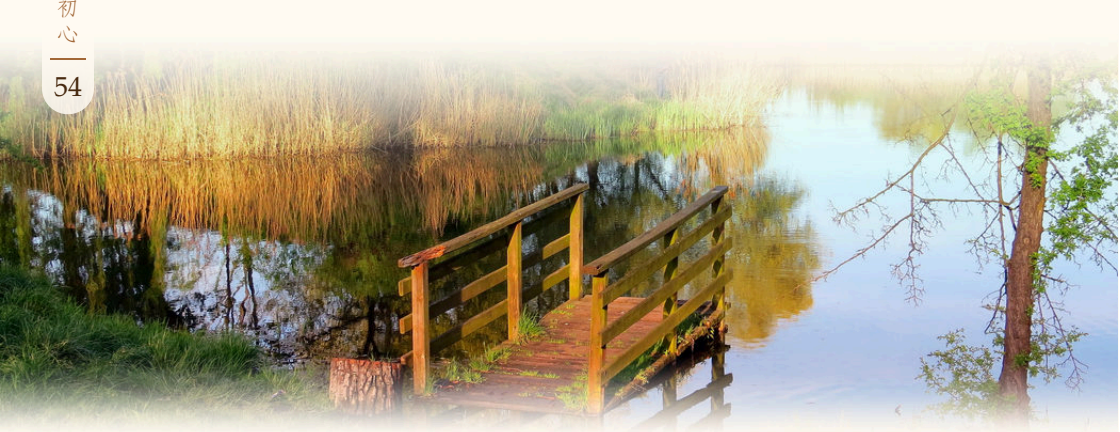
人與非人等，悉由煩惱生。

如是煩惱漏，一切我已捨，已破已磨滅，如芬陀利生。

雖生於水中，而未曾著水，我雖生世間，不為世間著。

歷劫常選擇，純苦無暫樂，一切有為行，悉皆生滅故。

離垢不傾動，已拔諸劍刺，究竟生死際，故名為佛陀。



點按觀看影片

《雜阿含784經(1版)4-4.正念正知不隨轉是佛正定》
youtu.be/1-ZcHaOn4PM



11. 佛陀是覺悟的～～『人』

有一位異教修行人問佛陀：「你是天人嗎？」

佛陀說：「我不是天人。」

然後他又連續問：「你是龍、夜叉、

乾闥婆、阿修羅、迦樓羅、緊那

羅、摩侯羅伽、人或者非人嗎？」

佛陀說：「我不是龍、夜叉……

乃至不是人或者非人。」

他說：「你什麼都不是，那你到底是什麼？」

佛陀說：「那些都是煩惱所生，而我雖

然也生於世間，但我已經斷除一切煩

惱，解脫生死，所以叫做『佛陀』。」

這是很感人的一篇經文

佛陀也是人

也生於世間

但他努力捨斷煩惱

終於由人而成佛

任何人只要依循佛陀的教導

努力精勤斷除煩惱

也都能夠跟他一樣

走出自己清淨、智慧、解脫的道路



11. 佛陀是覺悟的～～『人』（續）

—— 《雜阿舍210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：

「莫樂、莫苦！所以者何？

有六觸入處地獄，眾生生彼地獄中者，眼所見不可愛色，不見可愛色；見不可念色，不見可念色；見不善色，不見善色，以是因緣故，一向受憂苦。

耳、聲，鼻、香，舌、味，身、觸，意識法，見不可愛，不見可愛；見不可念，不見可念；見不善法，不見善法，以是因緣故，長受憂苦。

諸比丘！有六觸入處{其}[天]，有眾生生彼處者，眼見可愛，不見不可愛；見可念色，非不可念色；見善色，非不善色，以是因緣故，一向長受喜樂。

耳、聲，鼻、香，舌、味，身、觸，意{所}識法，可愛非不可愛，可念非不可念，見善非不善。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。



點按觀看影片

《雜阿舍101經(1版)佛陀是覺悟的『人』》

youtu.be/KRdP7yTM0xI



12. 天堂樂地獄苦都只在六觸入處

地獄眾生有六觸入處
天堂眾生有六觸入處
不管地獄有多麼的痛苦
那個苦一定在六觸入處發生
不管天堂有多麼的快樂
那個樂也一定在六觸入處發生

今生修福來生到天界享樂
今生造惡來生到地獄受苦
有沒有錯？沒有錯！
但這不是解脫道的重點
解脫道的重點在～～所有的苦
樂只會在根境之緣當中發生

那麼苦要在哪裡滅 在根境之緣當中去滅
你要在這裡去觀察 根境之
緣的發生是怎樣的發生

佛陀的法 不是講過去未來
的什麼 而是講現前當下
所有的苦只會在你的大腦裡
當下真實生命經驗不會有苦

點按觀看影片

《雜阿含210經(1版)2-1.天堂樂地獄苦都只在六觸入處》

youtu.be/nApaPy6Z3tY





13. 你知道它發生時它才發生

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



13. 你知道它發生時它才發生（續）

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1170經》經文

如是我聞：

一時，佛住憍賞彌國瞿師羅園。

爾時，世尊告諸比丘：

「如癩病人四體瘡壞，入茅荻中，為諸刺葉、針刺所傷，倍增苦痛，如是，愚癡凡夫六觸入處受諸苦痛亦復如是，如彼癩人為草葉針刺所傷，膿血流出，如是，愚癡凡夫其性弊暴，六觸入處所觸則起瞋恚，惡聲流出，如彼癩人，所以者何？愚癡無聞凡夫，心如癩瘡。

我今當說律儀、不律儀；云何律儀？云何不律儀？



13. 你知道它發生時它才發生（續）

愚癡無聞凡夫眼見色已，於可念色而起貪著，不可念色而起瞋恚，於彼次第隨生眾多覺想相續，不見過患；復見過患不能除滅；耳、鼻、舌、身、意亦復如是，比丘！是名不律儀。

云何律儀？多聞聖弟子若眼見色，於可念色不起欲想，不可念色不起恚想，次第不起眾多覺想相續住，見色過患；見過患已能捨離，耳、鼻、舌、身、意亦復如是，是名律儀。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。



點按觀看影片

《雜阿舍210經(1版)2-2.你知道它發生它才發生》
youtu.be/mN6m5ZZa28



14. 六根律儀星火寂滅

佛陀要我們隨時隨地修六根律儀
那麼～～六根有問題嗎
如果六根沒問題
那麼～～六境有問題嗎
如果六根、六境沒問題
那麼～～六識有問題嗎
其實都不是
只是我們內心有欲貪
佛陀比喻為『心如癩瘡』
動不動就流出貪瞋癡的膿血
我們受苦從這因緣來
我們滅苦從這因緣去

——《雜阿含95經》經文

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

時，有生聞婆羅門來詣佛所，與世尊面相問訊、慰勞已，退坐一面，白佛言：「瞿曇！我聞瞿曇說言：『唯應施我，不應施餘人；施我得大果，非施餘人而得大果；應施我弟子，不應施餘弟子；施我弟子得大果報，非施餘弟子得大果報。』云何，瞿曇！作是語者，為實說耶？非為謗毀瞿曇乎？為如說說、如法說耶？法、次法說，不為餘人以同法來訶責耶？」



14. 六根律儀星火寂滅（續）

佛告婆羅門：「彼如是說者，謗毀我耳，非如說說、如法說、法、次法說，不致他人來以同法呵責，所以者何？我不如是說：『應施於我，不應施餘；施我得大果報，非施餘人得大果報；應施我弟子，施我弟子得大果報，非施餘弟子得大果報。』然，婆羅門！我作如是說者，作二種障：障施者施、障受者利。婆羅門乃至士夫以洗器餘食著於淨地，令彼處眾生即得利樂，我說斯等亦入福門，況復施人？

婆羅門！然我復說：『施持戒者得果報，不同犯戒。』」

生聞婆羅門白佛言：「如是，瞿曇！我亦如是說：『施持戒者得大果報，非施犯戒。』」

爾時，世尊復說偈答言：

「若黑若有白，若赤若有色，犁雜及金色，純黃及鵠色，如是等牝牛，牛犢姝好者。

丁壯力具足，調善行捷疾，但使堪運重，不問本生色。

人亦復如是，各隨彼彼生，剎利婆羅門，毘舍首陀羅，旃陀羅下賤，所生悉不同。

但使持淨戒，離重擔煩惱，純一修梵行，漏盡阿羅漢，於世間善逝，施彼得大果。



14. 六根律儀星火寂滅（續）

愚者無智慧，未嘗聞正法，施彼無大果，不近善友故。

若習善知識，如來及聲聞，清淨信善逝，根生堅固力。

所{住}[往]之善趣，及生大姓家，究竟般涅槃[槃]，大仙如是說。」

佛說此經已，生聞婆羅門聞佛所說，歡喜、隨喜，作禮而去。

點按觀看影片

《雜阿含1170經(1版)六根律儀星火寂滅》

youtu.be/Ak50XwCuAYg





15. 布施供養當下得福

有一種說法～～

供養一千個善人，不如供養一持五戒者

供養一萬持五戒者，不如供養一須陀洹

供養百萬須陀洹，不如供養一斯陀含

供養千萬斯陀含，不如供養一阿那含

供養一億阿那含，不如供養一阿羅漢……

供養對象不同果報當然不同

但這不是說你供養的對象越殊勝

就會有一種『不可思議的業力』

讓你未來世得到不思議的果報

『不可思議的業力』和『不可思議的上帝』

你覺得有什麼不同呢

佛陀在雜阿舍經說～～

供養犯戒者，不同於供養持戒者

供養持戒者，不同於供養須陀洹

供養須陀洹，不同於供養斯陀含

供養斯陀含……

供養阿那含，不同於供養阿羅漢



15. 布施供養當下得福（續）

因為～～

供養持戒者他會教你持戒清淨

供養禪定者他會教你得到禪定

供養須陀洹他會教你證須陀洹

供養斯陀含……

供養阿羅漢他會教你證阿羅漢

所以《讚僧偈》說～～

世尊的聖弟子是『世間無上福田』

為什麼呢？因為布施供養他們

他能教導你得到無上大果～～真理與解脫

這也是佛陀唯一能為我們做的

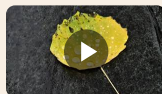
也才是佛陀真正要應許我們的



點按觀看影片

《雜阿含95經(1版)3-1.布施供養當下得福》

youtu.be/rQqegISNE_s





16. 護持正法永留人間

很多人都知道買東西要買實用的
但是真的在買的時候卻往往花很大筆錢
買顏色、買氣派、買時尚
買自我優越感 甚至買一種Few
因為我們很容易迷於表象

什麼是值得護持的善知識
不在於他的出身、學歷、名聲、地位
一般人都只看外表
道場人多 盛大莊嚴（不一定說不好）
我們直覺上就覺得
這個道場一定很讚
這裡的法師一定好
這就是大腦迷於表象的一種推定

品種不能決定是否好牛
好看也不一定就是好牛
選牛要選能搬重又速度快的
供養護持也一樣
不是在護持某個道場
也不是在護持某個人



16. 護持正法永留人間（續）

護持什麼呢～～

持戒清淨、捨離煩惱的

專修梵行者乃至阿羅漢

他們用生命見證佛法、傳續正法

護持他們就是

護持正法於不墜

護念眾生於不墮

讓正法的智慧永留人間

這是人間最大的果報



點按觀看影片

《雜阿含95經(1版)3-2.護持正法永留人間》

youtu.be/uMvbP2QnYf0





17. 鐵樹開花水倒流

如是因緣如是果
做善事和聽聞正法
是兩個不同的因緣
他們的果報也不同

有人說印經就能得智慧
你不看經讀經能開智慧嗎
印經和聽聞正法
是兩個不同的因緣
他們的果報也不同

每個人都想開智慧
怎樣才能心地常開智慧花
開智慧的真正因緣是什麼

1. 親近善知識
2. 聽聞正法
3. 內正思惟
4. 法次法向（法隨法行）

離此別求 鐵樹開花水倒流



17. 鐵樹開花水倒流（續）

——《雜阿含98經》經文

如是我聞：

一時，佛在拘薩羅人間遊行，至一那羅聚落，住一那羅林中。

爾時，世尊著衣持鉢，入一[陀][那]羅聚落乞食，而作是念：

「今日{大}[太]早，今且可過耕田婆羅豆婆遮婆羅門作飲食處。」

爾時，耕田婆羅豆婆遮婆羅門五百具犁耕田，為作飲食。

時，耕田婆羅豆婆遮婆羅門遙見世尊，白言：

「瞿曇！我今耕田下種以供飲食，沙門瞿曇亦應耕田下種以供飲食。」

佛告婆羅門：「我亦耕田下種以供飲食。」

婆羅門白佛：

「我都不見沙門瞿曇，若犁、若軛、若鞅、若縻、若鑣、若鞭，而今瞿曇說言：『我亦耕田下種以供飲食。』」

爾時，耕田婆羅豆婆遮婆羅門即說偈言：

「自說耕田者，而不見其耕，為我說耕田，令我知耕法。」

爾時，世尊說偈言：



17. 鐵樹開花水倒流（續）

「信心為種子，苦行為時雨，智慧為{時}[犁]軌，慚愧心為轅，正念自守護，是則善御者。

{包}[保]藏身口業，知食處內藏，真實為真乘，樂住為懈怠。

精進[為][無]廢荒，安隱而速進，直往不轉還，得到無憂處。

如是耕田者，逮得甘露果，如是耕田者，不還受諸有。」

時，耕田婆羅豆婆遮婆羅門白佛言：

「善耕田瞿曇！極善耕田瞿曇！」

於是，耕田婆羅豆婆遮婆羅門聞世尊說偈，心轉增信，以滿鉢香美飲食，以奉世尊。

世尊不受，以因說偈得故，即說偈言：

「不因說法故，受彼食而食[，但為利益他，說法不受食]。」如是廣說，如前為火與婆羅門廣說。

時，耕田婆羅豆婆遮婆羅門白佛言：

「瞿曇今以此食安著何處？」

佛告婆羅門：

「我不見諸天、魔、梵，沙門、婆羅門，天神、世人堪食此食而得安身，婆羅門！汝持此食著無蟲水中，及少生草地。」



17. 鐵樹開花水倒流（續）

時，婆羅門即持此食著無蟲水中，水即煙起涌沸，啾啾作聲，如熱[鐵]丸投於冷水，啾啾作聲，如是，彼食投著無蟲水中，煙起涌沸，啾啾作聲。

時，婆羅門作是念：

「沙門瞿曇實為奇特！大德大力，乃令飲食神變如是。」

時，彼婆羅門見食瑞應，信心轉增，白佛言：

「瞿曇！我今可得於正法中，出家受具足不？」

佛告婆羅門：

「汝今可得於正法中出家受具足，得比丘分。」

彼即出家已，獨靜思惟，所以族姓子剃除鬚髮，著袈裟衣，正信非家出家學道……乃至得阿羅漢，心善解脫。



點按觀看影片

《雜阿含95經(1版)3-3.鐵樹開花水倒流》

youtu.be/3s509Tvfso8





18. 祂的平凡就是偉大

從雜阿舍經 你會感受到
活生生的佛陀就在你面前
教導著你、引領著你

你會感受到 一位平實的人間覺者
祂的平實不著痕跡
流露出清淨智慧的言行
流露出對眾生的慈悲關愛
讓人由衷的感佩 贊歎祂的偉大

2500年前 多少人聽了祂一席說法
便願意歸依守護～～
歸護覺者～歸護正法～歸護清淨學法者
終生的歸依 一生的守護

佛陀的偉大 從不需要莊嚴彩飾
也不需要神通道力 更不需要感應加持
不需要這些襯托才成其偉大
祂的平凡就是偉大



點按觀看影片

《雜阿舍98經(1版)2-1.祂的平凡就是偉大》
youtu.be/ZZuQ9IZ6hDQ



19. 說法受食 飲鳩受死

我們去跟人家募款
人家起初不捐款
經過我們一番解說之後
人家真心願意捐款了
那麼 這時候（高興都來不及了）
我們是接受對方捐款呢？
還是像佛陀一樣不接受呢？

婆羅門本來不供養
佛陀為他說法之後
他真心願意供養了
但佛陀卻不接受了
因為 接受了
就等於佛說法是為討口飯吃了
那就不叫乞士而真的叫乞丐了

佛陀沒有把頭一跣說～～不吃嗟來食！
然後掉頭就走（很有骨氣耶）
祂作了這樣的抉擇～～
很柔軟的勉勵婆羅門布施給其他眾生
讓他有機會平等布施
而且學會清淨的布施



19. 說法受食 飲鳩受死（續）

「供養」與「說法」沒有對價關係
更不容有世間交易的心態
所以佛陀說～～
出家不能因為說法、消災、解厄、加持……
而接受在家供養
在家也不能因為供養
而希求出家說法、消災、解厄、加持……

只有一念心～～
護持正法於不墜 護念眾生於不墮

—— 《雜阿舍101經》經文

如是我聞：

一時，佛在拘薩羅人間遊行，有從迦帝聚落、墮鳩羅聚落二村中間，一樹下坐，入晝正受。

時，有豆磨種姓婆羅門，隨彼道行，尋佛後來，見佛腳跡千輻輪相，印文顯現，齊輻圓輞，眾好滿足，見已，作是念：

「我未曾見人間有如是足跡，今當隨跡以求其人。」



19. 說法受食 飲鳩受死（續）

即尋腳跡至於佛所，{來}見世尊坐一樹下，入晝正受，嚴容絕世，諸根澄靜，其心寂定，第一調伏，正觀成就，光相巍巍，猶若金山，見已，白言：

「為是天耶？」

佛告婆羅門：「我非天也。」

「為龍、夜叉、乾闥婆、阿修羅、迦樓羅、緊那羅、摩睺羅伽、人、非人等？」

佛告婆羅門：

「我非龍……乃至人、非人也。」

婆羅門白佛：

「若言非天、非龍……乃至非人、非非人，為是何等？」

爾時，世尊說偈答言：

「天龍乾闥婆，緊那羅夜叉，無善阿修羅，諸摩睺羅伽，人與非人等，悉由煩惱生。

如是煩惱漏，一切我已捨，已破已磨滅，如芬陀利生。

雖生於水中，而未曾著水，我雖生世間，不為世間著。

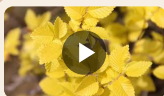
歷劫常選擇，純苦無暫樂，一切有為行，悉皆生滅故。



19. 說法受食 飲鵝受死（續）

離垢不傾動，已拔諸劍刺，究竟生死{除}[際]，故名為佛陀。」

佛說此經已，豆摩種婆羅門聞佛所說，歡喜、隨喜，從路而去。



點按觀看影片

《雜阿含98經(1版)2-2.說法受食飲鵝受死》
youtu.be/_P4jvctxYLg



20. 你是一朵芬陀利花

很多人說現在是末法時代 不
敢要也不敢想覺悟解脫
覺得那是佛陀的境界 離我們自
己很遠……很遠……很遠……

其實你搞錯了對象 我們都
去比『覺悟後的佛陀』
那當然只有一個結果～～自慚形穢 自嘆不如

你應該去比『覺悟前的佛陀』
覺悟前的佛陀跟你一樣
你是池水中的芬陀利花
佛陀跟你一樣也是個人
他能夠從人間而成佛
你也可以跟他一樣從人間覺悟

芬陀利生於水中而不著於
水 所以生出水面 綻放光華
佛陀生於世間而不染著世
間 所以超越世間 耀天耀地



20. 你是一朵芬陀利花（續）

佛陀的一生就是在告訴我們
每一朵芬陀利花 都可以向上生出水面
而每一個人 也都可以像他一樣覺悟
因為～～你是一朵芬陀利花

—— 《雜阿舍54經》經文

如是我聞：

一時，佛住波羅柁國仙人住處鹿野苑中。

彼時，毘迦多魯迦聚落有婆羅門來詣佛所，恭敬問訊，卻坐一面，白佛言：「瞿曇！我有年少弟子，知天文、族姓，為諸大眾占相吉凶，言有必有，言無必無；言成必成，言壞必壞，瞿曇！於意云何？」

佛告婆羅門：「且置汝年少弟子知天文、族姓，我今問汝，隨汝意答，婆羅門！於意云何？色本無種耶？」

答曰：「如是，世尊！」

「受……想……行……識本無種耶？」

答曰：「如是，世尊！」

佛告婆羅門：「汝言：『我年少弟子，知天文、族姓，為諸大眾作如是說：「言有必有，言無必無。」』知見非不實耶？」

婆羅門白佛：「如是，世尊！」



20. 你是一朵芬陀利花（續）

佛告婆羅門：「於意云何？頗有色常住百歲耶？為異生、異滅耶？受……想……行……識常住百歲耶？異生、異滅耶？」

答曰：「如是，世尊！」

佛告婆羅門：「於意云何？汝年少弟子，知天文、族姓，為大眾說成者不壞，知見非不異耶？」

答曰：「如是，世尊！」

佛告婆羅門：「於意云何？此法、彼法，此說、彼說，何者為勝？」

婆羅門白佛言：「世尊！此如法說，如佛所說，顯現、開發。」

譬如：有人溺水能救，獲{彼}[囚]能救，迷方示路，闇[慧][惠]明燈，世尊！今日善說勝法亦復如是，顯現、開發。」

佛說此經已，毘迦多魯迦婆羅門聞佛所說，歡喜、隨喜，即從坐起，禮足而去。

點按觀看影片

《雜阿含101經(2版)你是一朵芬陀利花》

youtu.be/wB4hb0cs_tQ





21. 江湖一點訣

很多人相信 有些厲害的算命仙
說你會有什麼就一定會有
說你沒有什麼就一定沒有
說你一定能成就一定能成
說你一定不成就一定不成

算命的風潮 幾千年來增而不減
士農工商、文武百官 乃至現代高級知識份子
也寧可信其有 不可信其無 乃
至佛教有時也不能免俗

其實很多時候只是 牽強附會 對號入座
先射箭再畫靶 背離因緣法的根本聖教
非因計因 似是而非 根本無從印證
可是大家卻趨之若鶩

其實如果相信 過去所造的業
能障礙你這一生的幸福 這是宿命論的說法



點按觀看影片

《雜阿舍54經(1版)佛說算命那檔事3-1.江湖一點訣》
youtu.be/uoz1_XX6BKg



22. 法海一點訣

算命卜卦 沒有準不準的問題
佛陀只一句話『色不無種耶』
就說清楚講明白了

所有一切法 不是沒有因緣而生
一切都是因緣生法
因緣法不是誰說了算

剛剛還好心情 聽到一句話可能就變了
本來才想怎樣 都還沒想好已經就變了
已經決定的事 做個夢醒來或許又變了
連當下的情緒意想都沒辦法決定
哪有什麼命運是能絕對決定的呢

算命仙說
你這一輩子一定怎樣怎樣
你這件事情一定怎樣怎樣
你這次選舉.考試.投資.戀愛.結婚…
一定怎樣怎樣怎樣～～你還相信

點按觀看影片

《雜阿含54經(1版)佛說算命那檔事3-2.法海一點訣》

youtu.be/1d4WhgtS3wQ





23. 黑暗中的明眼人

佛陀那時代 很多人經佛陀一點就通了
所以其實他們也有覺悟的智慧
如果他們沒有智慧的話
佛陀再怎麼點也點不醒了

佛陀的一生 就是在做一件事
為黑暗中的明眼人 點亮一盞明燈

想跟你說的是
其實你就是明眼人
你就有覺悟的智慧
只是現在在無明黑暗中
一時找不到生命的出路

帶起存疑檢證的那份理性
帶著葛拉瑪經的那個精神
慢慢去觀察
法就是一盞明燈
把握好正法的知見
人生其實就沒有那麼困難



23. 黑暗中的明眼人（續）

——《雜阿含550經》經文

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，尊者摩訶迦旃延在舍衛國祇樹給孤獨園。

尊者摩訶迦旃延語諸比丘：

「佛、世尊、如來、應、等正覺所知所見說六法，出苦處昇於勝處，說一乘道淨諸眾生，離諸惱苦，憂悲悉滅，得真如法，何等為六？謂：

聖弟子念如來、應、等正覺所行法，{淨}[念]如來、應、等正覺、明行足、善逝、世間解、無上士調御丈夫、天人師、佛、世尊。聖弟子念如來應所行法故，離貪欲覺、離瞋恚覺、離害覺，如是，聖弟子出染著心，何等為染著心？謂：五欲功德。於此五欲功德離貪、恚、癡，安住正念、正智，乘於直道，修習念佛，正向涅槃，是名如來、應、等正覺所知所見，說第一出苦處，昇於勝處，一乘道淨於眾生，離苦惱，滅憂悲，得如實法。

復次，聖弟子念於正法，念於世尊現法律，離諸熱惱，非時通達，即於現法，緣自覺悟。爾時，聖弟子念此正法時，不起欲覺、瞋恚、害覺，如是，聖弟子出染著心，何等為染著心？謂：五欲功德。於此五欲功德離貪、恚、癡，安住正念、正知，乘於直道，



23. 黑暗中的明眼人（續）

修習念法，正向涅槃，是名如來、應、等正覺所知所見說第二出苦處，昇於勝處，一乘道淨於眾生，離苦惱，滅憂悲，得如實法。

復次，聖弟子念於僧法，善向、正向、直向、等向，修隨順行，謂：向須陀洹、得須陀洹果、向斯陀舍、得斯陀舍、向阿那含、得阿那含、向阿羅漢、得阿羅漢，如是四雙八士，是名世尊弟子僧戒具足、定具足、慧具足、解脫具足、解脫知見具足，供養恭敬禮拜處，世間無上福田。聖弟子如是念僧時，爾時，聖弟子不起欲覺、瞋恚、害覺，如是，聖弟子出染著心，何等為染著心？謂：五欲功德。於此五欲功德離貪、恚、癡、安住正念、正知，乘於直道，修習念僧，正向涅槃，是名如來、應、等正覺所知所見，說第三出苦處，昇於勝處，一乘道淨於眾生，離苦惱，滅憂悲，得如實法。

復次，聖弟子念於戒德，念不缺戒、不斷戒、純厚戒、不離戒、非盜取戒、善究竟戒、可讚歎戒、梵行不憎惡戒。若聖弟子念此戒時，自念身中所成就戒，當於爾時不起欲覺、瞋恚、害覺，如是，聖弟子出染著心，何等為染著心？謂：五欲功德。於此五欲功德離貪、恚、癡，安住正念、正知，乘於直道，修戒念，正向涅槃，是名如來、應、等正覺所知所見，



23. 黑暗中的明眼人（續）

說第四出苦處，昇於勝處，一乘道淨於眾生，離苦惱，滅憂悲，得如實法。

復次，聖弟子自念施法，心自欣慶：我今離慳貪垢，[離][雖]在居家，解脫心施，常施、捨施、樂施、具足施、平等施。若聖弟子念於自所施法時，不起欲覺、瞋恚、害覺，如是，聖弟子出染著心。於何染著？謂：五欲功德。於此五欲功德離貪、恚、癡，安住正念、正知，乘於直道，修施念，正向涅槃，是名如來、應、等正覺所知所見說第五出苦處，昇於勝處，一乘道淨於眾生，離苦惱、滅憂悲，得如實法。

復次，聖弟子念於天德，念四王天、三十三天、炎摩天、兜率陀天、化樂天、他化自在天，清淨信心於此命終生彼諸天，我亦如是信、戒、施、聞、慧，於此命終，生彼天中。如是，聖弟子念天功德時，不起欲覺、瞋恚、害覺，如是，聖弟子出染著心。於何染著？謂：五欲功德。於此五欲功德離貪、恚、癡，安住正念、正知，乘於直道，修天念，正向涅槃，是名如來、應、等正覺所知所見，說第六出苦處，昇於勝處，一乘道淨於眾生，離苦惱，滅憂悲，得如實法。」

尊者摩訶迦旃延說此經已，諸比丘聞其所說，歡喜奉行。

點按觀看影片

《雜阿含54經(1版)佛說算命那檔事3-3.黑暗中的明眼人》

youtu.be/K9DCcFLnImg





24. 出苦入勝一乘道

有人說 定業不可轉 重業定受
報 所以業好像上帝 不可思議

佛陀說 有因有緣世間集 有因
有緣世間滅 所以業就是因緣
簡單明了 除此以外 請別再談玄說妙 牽強附會

有異教徒跟佛說 我有神通
我能把白天變黑夜 清涼一夏
也能把黑夜變白天 行腳趕路
佛陀跟他說 我也有神通
我白天的時候知道是白天
到晚上的時候知道是晚上

有一種傳說 佛無所不知 無所不能
其實佛陀說 我知所應知 見所應見
應知什麼才能覺悟
應見什麼才能解脫
如實知身心的實相
如實見十二因緣法

除此以外 請別再畫蛇添足 加油添醋



點按觀看影片

《雜阿含550經(1版)2-1.出苦入勝一乘道》
youtu.be/JAG79qsx084



25. 憶佛念佛 出染著心

bu ddho bu ddho……

聲聲念佛……緬懷祂刻苦忘身的求道精神

bu ddho bu ddho……

心心向佛……感念祂精勤自悟的正覺智慧

bu ddho bu ddho……

念念存佛……感恩祂奉獻一生的度迷慈懷

bu ddho bu ddho……

不再隨風逐浪

bu ddho bu ddho……

安住當下此時

bu ddho bu ddho……

憶佛念佛……住一乘道 出染著心

—— 《雜阿含108經》經文

如是我聞：

一時，佛住釋氏天現聚落。



25. 憶佛念佛 出染著心（續）

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：

「汝等辭世尊未？」

答言：「已辭。」

舍利弗言：



25. 憶佛念佛 出染著心（續）

「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、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。』



25. 憶佛念佛 出染著心（續）

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。」

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

《雜阿舍550經(1版)2-2.憶佛念佛出染著心》

youtu.be/-sSt0EXqGuY



26. 佛唯說於五陰調伏欲貪

佛陀說什麼法 祂教導什麼法
佛陀只說調伏欲貪 祂只教導這個教法

欲貪是外在引起的嗎？一般人都
覺得是 所以一味向外抓取抗拒
佛陀發現 境界只是境界 所以不是在調伏外境
不是不能吃美食 不是不能看美
景 不是說美色、黃金如毒蛇
把外境講得一無是處 嚇得我們不敢去抓

外境是好還是不好 你會不會抓取、抗拒
其實是根源於對生命經驗的欲
貪 這才是我們煩惱的根源
所以在哪裡調伏欲貪 在我們
五陰生命經驗當中調伏欲貪
五陰是生命必然、緣起的一個功能
是種種因緣條件影響中自然的發
生 不是你在主宰或控制它發生
修行不是要斷五陰 不是不可以有受、
想、思 不是停止或滅除生命經驗
那是外道的思想和修行 佛法只是在
生命經驗當中 觀察並調伏欲貪



26. 佛唯說於五陰調伏欲貪（續）

佛陀只說這個法 祂只教導這個法

—— 《雜阿舍769經》經文

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，尊者阿難晨朝著衣持鉢，入舍衛城乞食。

時，有生聞婆羅門乘白馬車，眾多年少翼從，白馬、白車、白{控}[鞵]、白鞭、頭著白帽、白傘蓋、手執白拂、著白衣服、白瓔珞、白香塗身，翼從皆白，出舍衛城，欲至林中教授讀誦。

眾人見之，咸言：

「善乘！善乘！謂婆羅門乘。」

時，尊者阿難見婆羅門眷屬眾具，一切皆白，見已，入城乞食，還精舍，舉衣鉢，洗足已，往詣佛所，稽首禮足，退坐一面，白佛言：

「世尊！今日晨朝著衣持鉢，入舍衛城乞食，見生聞婆羅門，乘白馬車，眷屬眾具一切皆白，眾人唱言：『善乘！善乘！謂婆羅門乘。』云何，世尊！於正法律，為是世人乘，為是婆羅門乘？」

佛告阿難：



26. 佛唯說於五陰調伏欲貪（續）

「是世人乘，非我法律、婆羅門乘也。阿難！我正法律乘、天乘、婆羅門乘、大乘能調伏煩惱軍者，諦聽！善思！當為汝說。

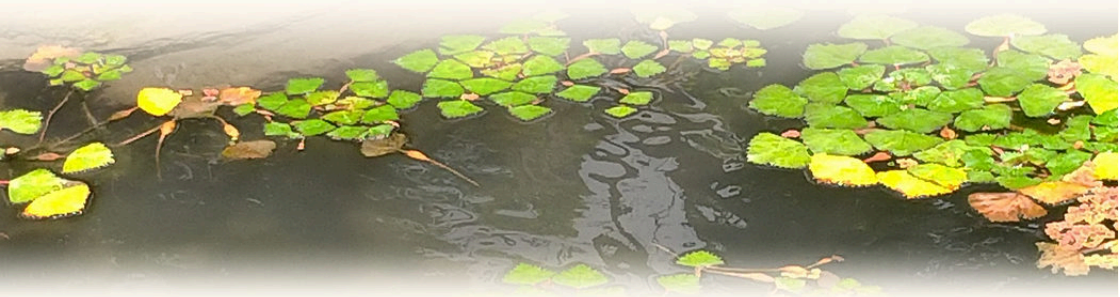
阿難！何等為正法律乘、天乘、婆羅門乘、大乘能調伏煩惱軍者？謂：八正道，正見……乃至正定。阿難！是名正法律乘、天乘、梵乘、大乘能調伏煩惱軍者。」

爾時，世尊即說偈言：

「信戒為法軌，慚愧為長縻，正念善護持，以為善御者。

捨三昧為轅，智慧精進輪，無著忍辱鎧，安隱如法行。

直進不退還，永之無憂處，智士乘戰車，摧伏無智怨。」



點按觀看影片

《雜阿含108經(1版)3-1.佛唯說於五陰調伏欲貪》

youtu.be/HMt0qU9Ljag





27. 直進不退 向無憂城

阿難尊者在路上看到一片白色、浩浩蕩蕩的婆羅門車陣，所有觀看的人都忍不住驚嘆，莊嚴盛大！

世尊跟阿難說：「那是世間的車乘，不是我正法律的真乘。」那些陣勢排場，只是『好看』而已，不能真正帶領人們來到離苦的聖城宮殿。所以世尊接著又說：「八正道是我正法律乘，能調伏煩惱軍者。」

在佛陀這裡，通達涅槃城的唯一真乘只有『法』，不在於這些炫惑人心的表象的陣勢排場，世間人追逐讚歎這些；可是，在佛陀這裡，有智慧的人他眼中看的只有『法』！八正道就是正法律乘，是真正的天乘、真正的大乘，能真正調伏生命中的煩惱，帶領我們直進不退，走向佛陀在菩提樹下應許我們的～～無憂城裡故王宮殿。



27. 直進不退 向無憂城（續）

如果我們學佛陀的法沒有真正調伏煩惱，如果我們學佛陀的法目的不在這裏，其實你不是學習佛陀的正法律。佛法是一個生命淨化的歷程，禪宗說：佛法是搬糞出，不是搬糞入。只是以前多了的，現在把它丟掉，從初果到阿羅漢也只是在斷煩惱結縛，這有什麼好得！？

你本來沒事，不小心撞到，長了個瘡，痛苦得要命，現在治療好了，你說你得到什麼？只是恢復而已呀！佛法何嘗不是如此，你的心本來好好，因為無明，長了貪瞋癡的瘡毒而受苦，現在把貪瞋癡除掉，你說你得到什麼？沒有得什麼，只是除掉瘡毒而已！只是還我們一個無憂無惱的生命，難道你不是要這個！？

——《雜阿含977經》經文

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



27. 直進不退 向無憂城（續）

去業盡，更不造新業，斷於因緣，於未來世無復諸漏；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、或從涎唾起、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！若復時節所害，冬則大寒，春則大熱，夏寒暑俱，是名節氣所害。



27. 直進不退 向無憂城（續）

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、噎唾……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。



27. 直進不退 向無憂城（續）

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，即從坐起，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。



點按觀看影片

《雜阿舍769經-八正道(1版)直進不退 向無憂城》
youtu.be/uTPkJF31j1M



28. 堪笑眼前見牢獄不避

你當前生命品質 是過去因緣輾轉影響而來
 你當前生命品質 決定你怎樣回應這個人間
 不是過去在決定現在

過去影響現在 但是不是決定
 你現在要笑要哭 要快樂要痛
 苦 是過去哪個業因在決定嗎

父母都是來還債的嗎
 孩子都是來討債的嗎
 夫妻都是相欠債的嗎
 當我們把一切推給過去
 就忽略了『現在』 也就看不到其實苦因在當前

你當下每個起心動念
 每一個人間的對待
 決定你當下的幸福與哀愁
 業因就在當前 業報也在當前

堪笑 眼前見牢獄不避 心外聞天堂欲生

點按觀看影片

《雜阿含977經(3版)3-1.堪笑眼前見牢獄不避》

youtu.be/hRtL2M3s7MU





29. 你的苦就在這裡

早就過去的事 怎麼會讓我們痛苦呢？
真的有一個「業」 能從過去到現
在到未來 一直在影響我們嗎？

有人一直活在過去的痛苦裡
認為過去還一直存在 還一直把過去的當真
其實不是過去沒有過去 是你自己沒有讓它過去

有人覺得媽媽以前不公平 每次想起就怨恨母親
難道你沒發現 不是過去在讓
你痛苦 你的苦就在這裡～～

就在每一次想起的當下 這個「想」在讓你受苦

因緣業報都在當前 過去早就已經過去
當你認為它沒過去 還一直把
它當真 它就真的永遠纏著你
你要確認這件事情 這樣才有解脫的希望



點按觀看影片

《雜阿舍977經(3版)3-2. 你的苦就在這裡》

youtu.be/PZQNTpDCpMs



30. 作惡受報不是應該的嗎

以前不懂佛法現在懂了
是因為過去業障消了
還是因為現在認真學習呢
哪一個才是真正的因呢
認真學習就會懂 這就是因果呀

以前身體不好現在好了
是必須過去業障消了 還是因為現在注意身體呢
哪一個才是真正的因呢 注意
身體就會健康 這就是因果呀

過去的業在哪裡？ 過去已經過
去了 怎麼會有一個業能停留
在過去的某一個時空而不變
呢 所以怎麼消過去的業呢？

我們過去造了惡業 現在受報不是應該的嗎
如果拜懺或念什麼 過去的業因就可以消了
應該受的苦報也可以免了 這樣還有因果嗎
這樣不是真的否定因果業報嗎



30. 作惡受報不是應該的嗎（續）

佛陀在雜阿舍經說的是「因緣業報在當前」
三世宿命因果論才真的否定了因緣業報

——《雜阿舍58經》經文

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：

「還坐而問，當為汝說。」

時，彼比丘為佛作禮，還復本坐，白佛言：

「世尊！此五受陰以何為根？以何集？以何生？以何觸？」

佛告比丘：

「此五受陰欲為根、欲集、欲生、欲觸。」

時，彼比丘聞佛所說，歡喜、隨喜，而白佛言：



30. 作惡受報不是應該的嗎（續）

「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？」

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：



30. 作惡受報不是應該的嗎（續）

「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……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，是名識味。

受、想、行、識無常、苦、變易法，是名識患。

於受、想、行、識調伏欲貪，斷欲貪，越欲貪，是名識離。



30. 作惡受報不是應該的嗎（續）

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，{盡}[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。」



30. 作惡受報不是應該的嗎（續）

爾時，會中復有異比丘，鈍根無知，在無明蔽，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。



30. 作惡受報不是應該的嗎（續）

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。

陰、根、陰即受，二陰共相關，名字、因、{二}味、[二]我慢、疾漏盡。

點按觀看影片

《雜阿含977經(3版)3-3.作惡受報不是應該的嗎》

youtu.be/jy2ce-cBITc





31. 一句合頭語 千古繫驢橛

為甚麼要讀經？
如果沒有讀經
你怎麼知道所有的苦
都不是來自外面？
竟然都是自己給自己的！

這就是正見！
有了正見
才有可能展開八正道

經典不是知識
是透過很精簡的文字在傳達
佛陀觀察生命經驗發現的真相

學法不能「倒果為因」
不是把別人的經驗拿來照本宣科

法不是公式
佛陀講的任何道理
都不是讓你直接拿來套用的
而是要在自己的生命中檢驗、體證
進而脫落自己的煩惱！



31. 一句合頭語 千古繫驢橛（續）

真正的見苦
是生命經驗發生的當下
看到癡求欲的逼迫

所以修行有三件事：
「內寂其心」、「如實觀察」
最後跟佛陀一樣「如實知見」！
而法是要自己去開啟智慧！



點按觀看影片

《雜阿含58經(2版)5-1.一句合頭語 千古繫驢橛》

youtu.be/t93o-iC-wqI





32. 生命經驗不會讓你受苦

我們的身心現象到底是怎麼一回事？
是五陰的本身就有執取？
還是五陰之外有一個執取？

佛陀說都不是！

不是五陰本身有執取
也不是五陰之外有執取
而是我們對五陰有欲貪
那個就叫五受陰

所以不是五陰本身有執取
若是這樣，就沒有解脫可言
這裡在講一件很重要的事情～～
生命經驗沒有問題！

所以要去看到
哦！不是生命有問題，
而是我一直有一種很愚癡的
欲令如是，欲令不如是的癡求欲



32. 生命經驗不會讓你受苦（續）

為什麼生命的問題反反覆覆？
為什麼同樣的問題一再出現？

因為沒有正本清源
所以一次一次的五陰
都在引動下一次的五陰
這樣陰陰相續不斷
就是生死相續的輪迴
所以找到然後斷除
推動五陰相續的根本力量
不再讓五陰相續
生死輪迴就能解脫

其實佛法就是在告訴我們～～
原來是我一直不斷地給煩惱力量
原來當我不再給煩惱力量
就能解脫生死輪迴！

點按觀看影片

《雜阿含58經(2版)5-2.生命經驗不會讓你受苦》

youtu.be/IJFEvuKb8kQ





33. 你所有的苦都是不必要的

有人怕黑
好像黑暗真的讓人害怕
其實黑暗真的不會讓人害怕
是你自己摻了料
自己給了它力量

那怎麼辦
杯酒釋兵權

去看清楚害怕從哪裡來？
真的從黑暗來？
真的是黑暗讓你害怕？
還是從哪裡冒出來？

有沒有覺察到
害怕不是從黑暗冒出來
害怕是從自己的念頭冒出來
有沒有發現
你所有的苦都是不必要的

有一天當我們發現
我們的苦是自己給自己的



33. 你所有的苦都是不必要的（續）

當別人受苦的時候
我們也會知道
他的苦也是自己給自己的
就能陪著他一起走
一起走上滅苦之道

滅苦就在當下這一念
當下滅得了
未來就一定滅得了

點按觀看影片

《雜阿含58經(2版)5-3.你所有的苦都是不必要的》

youtu.be/DP0C0nTKR_g





34. 其實你已經處理得很好

人間問題百百種 不可能圓滿
沒錢要帶你帶到有錢
沒老婆要陪你陪到有老婆
這哪有法度 都只能就目前的因緣
盡可能的讓自己和別人 少苦離苦

佛法不是處理你的事情
而是處理你心裡的苦
你可以不苦
絕對可以不苦
學習自我觀察
看清楚自己哪裡卡住
自然不會有苦情

十二因緣的輪迴
就是五陰業報的輪迴
生死輪迴就在當下一念
這邊看清楚 輪迴就斷得了
這邊斷不了 臨命終那個生死輪迴 一樣斷不了



點按觀看影片

《雜阿舍58經(2版)5-4.其實你已經處理得很好》
youtu.be/K1tBEFN0dgk



35. 你從沒想過問過的問題

學佛學到現在
沒有人會問這種問題
也沒人問過這種問題

佛陀怎麼知道有色受想行識陰
用什麼方法發現色受想行識陰
祂為什麼會說這個叫色陰
那個叫受陰、想陰、行陰或識陰
為什麼祂會這樣分類
祂用什麼方法觀察

地水火風是四種組成元素
還是四種你能經驗的生命經驗

你在聽的時候也一定在看
正在聽在看的是一個心還是兩個心

怎樣是根境識三事『和合觸』
怎樣是根境識三事沒『和合觸』
什麼叫『和合觸』
『和合』跟『不和合』差在哪裡
『觸』跟『不觸』有什麼不同



35. 你從沒想過問過的問題（續）

你可以在眼見色的當下
甩開辭典的定義
直接觀察認出來嗎

你想過這些 問過這些嗎
還是也是看了聽了以後
理所當然的就以為懂了

佛陀的法不是知識概念的傳遞
《雜阿含經》在傳遞的
是佛陀直接觀察生命經驗的歷程

沒有薰習佛陀的法
我們根本不知道自己活在概念裡
甚至不知道那個只是概念



點按觀看影片

《雜阿含58經(2版)5-5.你從沒想過問過的問題》

youtu.be/1nPJ3pXAsWY

C2

阿含經築基

觸摸生命的太陽 第二集





《雜阿含1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：

「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、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

點按觀看影片

《雜阿含1經(1版)5-1.傾萬鈞之力一點突破》

youtu.be/D4QEzh18ZWY





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



點按觀看影片

《雜阿含1經(1版)5-2.浪子回頭就路還家》
youtu.be/erPofgmhENg



3. 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～～



3. 時人見此一株花如夢相似（續）

什麼是根？根在哪裡？

什麼是境？境在哪裡？

什麼是識？識在哪裡？

❀ 《雜阿含306經》節錄

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、摩菟（[少/兔]）闍、摩那婆、士{其}[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。』彼施設又如是言說：『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。



點按觀看影片

《雜阿含1經(1版)5-3.時人見此一株花如夢相似》

youtu.be/-hrKrmFU0S0



4. 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



4. 若是真的生 佛不說緣生（續）

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



4. 若是真的生 佛不說緣生（續）

若是真的生 佛不說緣生



點按觀看影片

《雜阿含1經(1版)5-4.若是真的生佛不說緣生》

youtu.be/1MCTjGjNEV4





5. 手腳是你大腦裝的義肢

✿ 《雜阿含306經》節錄

「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！



5. 手腳是你大腦裝的義肢（續）

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『你的腳』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

—— 《雜阿含37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。



5. 手腳是你大腦裝的義肢（續）

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？

{是}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{己}[己？]，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。



點按觀看影片

《雜阿含1經(1版)5-5.手腳是你大腦裝的義肢》

youtu.be/h7epYCuXsEI



6. 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

可是他是人 他曾經活在過這個人間
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，不是親近他那個人
我們恭敬佛陀，也不是恭敬他那個人
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他的什麼
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』

點按觀看影片

《雜阿含37經(1版)5-1. 佛在人間》

youtu.be/W9ItwjXiQbs





7. 見法即見我，見我即見法

那見什麼法？

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！



點按觀看影片

《雜阿含37經(1版)5-2.見法即見佛》
youtu.be/4sX8IXsIdo



8. 我不與世間諍

❀ 經文語譯參考【原典請見《雜阿含37經》】

有一次，佛陀告訴諸比丘說：「我不和世人爭論，而世人卻與我爭論。為什麼呢？諸比丘！如果是契合真相而說，就不會和世人爭論。所以，世間有智慧的人說有，我也一樣說有；世間有智慧的人說沒有，我也一樣說沒有。

什麼是世間有智慧的人說

有，我也一樣說有的法呢？

諸比丘！就是變化無常、令人苦惱、

變易不定的色、受、想、行、識。

世間有智慧的人說有這種法，我也說有。這就

是世間有智慧的人說有，我也一樣說有的法。

什麼是世間有智慧的人說沒

有，我也一樣說沒有的法呢？

諸比丘！就是常住、不變易、可長

久保持的色、受、想、行、識。

世間有智慧的人說沒有這種法，我也

一樣說沒有。這就是世間有智慧的人

說沒有，我也一樣說沒有的法。

諸比丘！有世間中的世間法！



8. 我不與世間諍（續）

我自知自覺之後，依我正覺的所知所見，為人們分別演說顯示這個世間中的世間法，但是世間中有些人聽了卻像盲人一樣不知不見，這不是我的過錯啊（佛只是說他所知所見的真相）。

那麼，諸比丘！什麼是我自知自覺之後，為人們分別演說顯示，而像盲人一樣的人卻不知不見的這個世間中的世間法呢？

諸比丘！就是變化無常、令人苦惱、變易的色、受、想、行、識。這個就是我自知自覺後為人們分別演說顯示的世間中的世間法。

諸比丘！我自知自覺之後，為人分別演說顯示這個世間中的世間法，然而像盲人一樣的人卻不知不見。我對那些像盲人一樣不知不見的人，又能奈何呢！」

佛陀說了此經之後，諸比丘聽聞佛陀所說的法，都滿心歡喜，依教奉行。



點按觀看影片

《雜阿含37經(1版)5-3.我不與世間諍》
youtu.be/CmajRCVH9Ws



9. 前生後滅、剎那生滅與緣生緣滅

✿ 經文語譯參考【原典請見《雜阿含961》】

婆蹉種出家三問佛陀「是否有我？」佛陀三次都不答。阿難不解，佛陀就告訴他：「我如果答說是“有我”，那麼就會增長他原來“有我”的邪見；我如果答說是“無我”，那麼他本來就對“無我”很困惑，這樣豈不是更增加他對“無我”的迷惑嗎？他甚至會說：「原先有我，而後來滅了。」像他那樣，認為原先有我，這就是一種常見；而認為原先有後來滅了，這就是一種斷見。

如來是離於常、斷二邊，處於中道而說法的。
所謂：此事有所以此事有，此事生起所以此事生起。也就是所謂：由於愚癡無明所以有行，……乃至生、老、病、死、憂、悲、惱苦的息滅。」

✿ 心得分享

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……。



9. 前生後滅、剎那生滅與緣生緣滅（續）

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、就會說是「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”就是落於「常見」；見“今無”或“後滅”就是落於「斷見」。所以那種觀察體驗是我們一般人的錯見，頂多只是“禪定所見”，而不是佛陀所說的依因緣法禪觀的“智慧所見”——緣生緣滅的無常正見。

佛陀說：「“內寂其心”，然後還要“如實觀察”」，又說：「見緣起即見法。」甚至說：「如果一個人不依因緣法來如實觀察集、滅，這個人“去我法、律遠，如虛空與地”」，意思是說，他根本沒摸到佛法的邊唷！



9. 前生後滅、剎那生滅與緣生緣滅（續）

所以，一個是只有“內寂其心”的禪定所見，一個是“內寂其心+如實觀察”的智慧所見；一個是見前生後滅的生滅，一個是見緣生緣滅的生滅。都是見生滅，但是卻「毫釐有差，天地懸隔」，不可不知。

點按觀看影片

《雜阿含37經(1版)5-4.有生有滅落斷常見》

youtu.be/Vxcktsfep10





10. 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』

✿ 經文語譯參考【原典請見《雜阿含37
經》】

有一次，佛陀告訴諸比丘說：「我不和世人爭
論，而世人卻與我爭論。為什麼呢？諸比
丘！如果是契合真相而說，就不會和世人爭
論。所以，世間有智慧的人說有，我也一樣
說有；世間有智慧的人說沒有，我也一樣說
沒有。」

① 什麼是世間有智慧的人說有，我也一樣說
有的法呢？ 諸比丘！就是變化無常、令人
苦惱、變易不定的色、受、想、行、識。
世間有智慧的人說有這種法，我也說有。這
就是世間有智慧的人說有，我也一樣說有的
法。



10. 只破顛倒不壞世間（續）

② 什麼是世間有智慧的人說沒有，我也一樣說沒有的法呢？諸比丘！就是常住、不變易、可長久保持的色、受、想、行、識。世間有智慧的人說沒有這種法，我也一樣說沒有。這就是世間有智慧的人說沒有，我也一樣說沒有的法。

諸比丘！有世間中的世間法！我自知自覺之後，依我正覺的所知所見，為人們分別演說顯示這個世間中的世間法，但是世間中有些人聽了卻像盲人一樣不知不見，這不是我的過錯啊（佛只是說他所知所見的真相）。



10. 只破顛倒不壞世間（續）

③ 那麼，諸比丘！什麼是我自知自覺之後，為人們分別演說顯示，而像盲人一樣的人卻不知不見的這個世間中的世間法呢？諸比丘！就是變化無常、令人苦惱、變易的色、受、想、行、識。這就是我自知自覺後為人們分別演說顯示的世間中的世間法。諸比丘！我自知自覺之後，為人們分別演說顯示這個世間中的世間法，然而像盲人一樣的人卻不知不見。我對那些像盲人一樣不知不見的人，又能奈何呢！」

佛陀說了此經之後，諸比丘聽聞佛陀所說的法，都滿心歡喜，依教奉行。

——《雜阿含878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：

「有四正斷，何等為四？一者、斷斷，二者、律儀斷，三者、隨護斷，四者、修斷。

云何為斷斷？謂：比丘已起惡不善法斷，生欲方便，精勤心攝受，是為斷斷。



10. 只破顛倒不壞世間（續）

云何律儀斷？未起惡不善法不起，生欲、方便、精勤、攝受，是名律儀斷。

云何隨護斷？未起善法令起，生欲、方便、精勤、攝受，是名隨護斷。

云何修斷？已起善法增益修習，生欲、方便、精勤、攝受，是名修斷。」

爾時，世尊即說偈言：

「斷斷及律儀，隨護與修習，如此四正斷，諸佛之所說。」

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37經(1版)5-5.佛法不壞世間只破顛倒見》

youtu.be/k8x47NMyNC0





11. 說來都知道 偏偏做不到

佛法的修行 就是生命正向善向轉化的一個歷程
 也是生命不斷增上清淨的一個歷程
 少了這樣一個實質的內涵
 修行就像馬達空轉的車子
 任你再怎麼催油、加油
 它都只會待在原地
 你～～哪裡都到不了

修行可以談得很精妙
 但是如果沒有著眼在生命的善向轉化
 也只不過是一場空花幻影罷了

修行可以是生死以之
 但是如果沒有落實在生命的增上清淨
 所有的辛勞也只會是一場徒勞

斷惡～不起～修善～增廣 這就是諸佛的教導
 說容易嗎～～猶如下床腳蹬地
 說困難嗎～～十斤胡麻樹上攤

關鍵在哪裡 生欲～方便～精勤～攝受



點按觀看影片

《雜阿含878經(1版)3-1.說來都知道偏偏做不到》

youtu.be/hHk0Tv4nBmA



12. 佛法大林中一朵芝蘭

斷惡修善聽來有點老生常談
可是它就像深山裡的一朵蘭花
儘管沒人欣賞沒人聞
它依然綻放著它的芬芳

斷惡修善就是這樣
它就是佛法大林中的一朵芝蘭
儘管沒人喜歡沒人聞
它也依然綻放著它『法』的芬芳

那什麼是斷惡修善呢
心田不長無明草
覺苑常開智慧花

什麼是無明草～～就是魔
什麼是智慧花～～就是佛
別以為佛在遙遠的天上
別以為魔在深深的地獄
你不用向天祈求
你不用跪地求饒
佛魔只在你一念心中



12. 佛法大林中一朵芝蘭（續）

所以佛陀教導我們什麼～～
拔掉我們花園裡那些無明草
清掉那些讓生命枯竭、荒涼的觀念想法
然後多種幾栽善美的智慧花
妝點我們的心靈園地



點按觀看影片

《雜阿含878經(1版)3-2.佛法大林中的一朵芝蘭》
youtu.be/wjquJ7dxnrY



13. 見貪瞋離貪瞋修行在此見真章

有沒有人只想辛苦上班工作
而不求薪水～～不求升級
有沒有人只想努力經營事業
而不求賺錢～～不求興隆
有沒有人是～～我愛阮炆我愛子
而完全可以～～阮炆阮子嘸愛我
鐵定都沒有

有沒有人只想嚴格持戒
而生命品質沒有轉惡為善
有沒有人只想拼命修定
而心靈質地沒有安詳穩定
有沒有人只想精進禪觀
而生命內在沒有開顯智慧
應該也沒有啦
不過卻可能正是如此喔

所以嘍朋友們
我們的修行真的有活出佛陀的法嗎

我們持戒真的內在有更善良清淨嗎
還是動不動就拿著戒條指責別人



13. 見貪瞋離貪瞋修行在此見真章（續）

我們修定真的內在有更祥和無諍嗎
還是動不動就瞋恚生氣波濤洶湧
我們禪觀真的內在有更通透明達嗎
還是動不動就邪知邪見邪行邪說

我們要真誠的捫心自問
我們的生命真的能為佛陀的法作見證嗎
我們的身口意行為會不會讓佛陀蒙羞呢

斷惡生善 轉染還淨
見貪瞋癡 離貪瞋癡
一切的修行要在這裡見真章

否則我們修得再怎麼有模有樣
都只會是打不死人的花拳繡腿
只會是哪都去不了的空轉名車

—— 《雜阿含46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：



13. 見貪瞋離貪瞋修行在此見真章（續）

「有五受陰，云何為五？色、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。

若可闕、可分，是名色受陰：指所闕，若手、若石、若杖、若刀、若冷、若暖、若渴、若飢、若蚊蛇諸毒蟲、風雨觸，是名觸闕，是故，闕是色受陰；復以此色受陰[是]無常、苦、變易[法]。

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[法]。

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。



13. 見貪瞋離貪瞋修行在此見真章（續）

諸比丘！彼多聞聖弟子於此色受陰作如是學：
『我今為現在彼色所食，過去世已曾為色所食，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。』

作如是知己，不顧過去色，不樂著未來色，於現在色生厭、離欲、滅患，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。』

如是知己，不顧過去識，不樂未來識，於現在識生厭、離欲、滅患，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。



13. 見貪瞋離貪瞋修行在此見真章（續）

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，{比}[諸？]比丘聞佛所說，歡喜奉行。

我、卑下、種子、封滯、五轉七、二繫著及覺、三世陰世食。



點按觀看影片

《雜阿含878經(1版)3-3.見貪瞋離貪瞋修行在此見真章》

youtu.be/Uy3x77D18_4





14. 阿含禪觀的正見

無盡過去的世間都只是五受陰
當前現在的世間也只是五受陰
無盡未來的世間仍只是五受陰

既然過去現在未來都是五受陰
解脫當下的五受陰就解脫生死輪迴的苦
觀察十二因緣其實就是觀察五受陰
生老病死苦其實就是五受陰

跟您分享阿含禪觀的正見～～

- (1)苦就是五受陰
- (2)苦的因緣一定在當前
- (3)苦的寂滅也一定在當前
- (4)苦、苦因、苦滅都一定在根境之緣當下

正法的特質是
現見法、滅熾然、不待時、正向涅槃
佛陀只講當下的苦集、苦滅
涅槃不會在遙遠的未來
它～～就在當前



點按觀看影片

《雜阿含46經(2版)2-1.阿含禪觀的正見》
youtu.be/adqxEew_TE4



15. 你是吃還是被吃

佛陀說～～

我們生生世世被五陰給吃掉了
而不是你在享受五陰喔

到底是怎麼一回事呢
五陰到底是什麼
竟然能把我們給吃掉呢
只有看清楚生命經驗的本質
你才能從中超脫而出

什麼是色陰
什麼是身體
只是你指頭碰到時那個
只是被石頭木頭打到時那個
只是蚊子小蟲叮咬你時那個
只是你感到又飢又渴時那個
身體只是那個地水火風的生命經驗
沒有你大腦以為的那個身體
那個身體只是一個概念

點按觀看影片

《雜阿含46經(3版)3-1.你是吃還是被吃》

youtu.be/WBZTXuoDG8





16. 五陰根本不可能讓你受苦

佛陀沒有要我們不要想
修行不是要修成無念無想
重點在如實知想是無常、苦、變易、無我
破除常、樂、恆、我的顛倒見
進而斷除對於想的欲貪執取

想是取相、分別、記憶、認知
是生命的一種功能

雜阿含46經：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。

相應部22.79：認知稱為想，認知什麼呢？
認知藍、黃、紅、白。

你認為李連杰比較帥
他認為金城武比較帥
這樣有沒有問題～～沒有問題

只有當兩個人碰在一起
既～～不知帥不帥只是自己的投射
又～～自以為是、各執己見、一廂情願
這時沒問題也變成有問題



16. 五陰根本不可能讓你受苦（續）

五受陰只是無常、苦、變易法
當生即逝、生已滅盡
五陰根本不可能讓你受苦
只有你才能讓你受苦
是顛倒執念讓你白白受苦

顛倒執念～～你就讓別人受苦
顛倒執念～～別人就讓你受苦
顛倒執念～～人間就自苦苦他



點按觀看影片

《雜阿含46經(3版)3-2.五陰根本不可能讓你受苦》

youtu.be/x62ixmeqHiU





17. 人人知無常個個希望常

時人不會盈虛意，
不到團圓不肯看；
多少人來看明月，
誰知倒被明月看。

不是嗎

我們以為是在看明月
其實是被明月給看去
我們以為是在吃東西
其實是被東西給吃去
我們以為在欣賞音樂
其實是被音樂給聽去

生生世世追求五陰的享受
誰知道反被五陰給坑去了

修行是～～

減而不增，退而不進
減而不起，捨而不取

修行不是加法是減法
修行不是要到哪裡去



17. 人人知無常個個希望常（續）

修行不是要抓取什麼
沒有一個能夠抓取
沒有什麼能被抓取

看清楚了
急流勇退
海闊天空

——《雜阿含277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：

「有不律儀、律儀，諦聽！善思！當為汝說。

云何不律儀？

眼根不律儀所攝護，眼識著色，緣著故，以生苦受；苦受故，不一其心；不一心故，不得如實知見；不得如實知見故，不離疑惑；不離疑惑故，由他所誤而常苦住；耳、鼻、舌、身、意亦復如是，是名不律儀。

云何律儀？

眼根律儀所攝護，眼識{識}色，心不染著；心不染著已，常樂{更}[受]住；心樂住已，常一其心；一其



17. 人人知無常個個希望常（續）

心已，如實知見；如實知見已，離諸疑惑；離諸疑惑已，不由他誤，常安樂住；耳、鼻、舌、身、意亦復如是，是名律儀。」

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46經(3版)3-3.人人知無常個個希望常》
youtu.be/S1rJhx4f2Xk



18. 六根律儀得如實知

解脫是什麼？

解脫是有另外一個境界嗎？

解脫是去另外一個世界嗎？

要解脫什麼呢？

你哪裡被綁住了嗎？

你是被什麼人綁住嗎？

是什麼東西綁住你嗎？

在哪裡解脫呢？

解脫是在你之外嗎？

離開身心有解脫嗎？

從哪裡入解脫門？

不從六根門～～群龍無首

六根常律儀～～飛龍在天

六根不律儀～～亢龍有悔

—— 《雜阿含322經》經文

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。



18. 六根律儀得如實知（續）

時，有異比丘往詣佛所，稽首佛足，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？」

佛告彼比丘：

「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。」

復白佛言：

「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。」

復問：

「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。」

復白佛言：

「世尊說聲是外入處，不廣分別，云何聲是外入處？」



18. 六根律儀得如實知（續）

佛告比丘：

「若聲四大造，不可見，有對。如聲，香、味亦如是。」

復問：

「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。」

復問：

「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。

點按觀看影片

《雜阿含277經(1版)六根律儀得如實知》

youtu.be/TS00ht7oPVE





19. 整個世界在你眼裡

街上車子來來去去……你看到什麼
你是不是想說：車子是地大、來來去去是風大
但是 眼根無法見到『四大』
眼耳鼻舌只能對應『四大造色』
『四大』只有身根才能對應

手伸到眼前搖一搖
你看到什麼
你是不是想說：搖動是風大
但是 那只是眼見『色的移動』
風大只有身根才能對應

那麼～～
什麼是風大呢？
風大在哪裡呢？
觀察看看……

吃東西的時候
舌頭是什麼根
你是不是想說：舌頭就是舌根呀
但是 咀嚼攪動時它是身根
嚐酸甜苦辣味時才是舌根



19. 整個世界在你眼裡（續）

也大奇 也大奇
舌頭既是舌根又是身根
所以其實沒有～～
我們以為的固定不變的根

那麼～～
什麼是根呢？
根在哪裡呢？
觀察看看……

點按觀看影片

《雜阿含322經(1版)2-1.整個世界在你眼裡》

youtu.be/tEek9DkSY_Q





20. 離開生命經驗 大腦天花亂墜

雜阿含大正本322經：「意內入處者，若心意識非色，不可見，無對，是名意內入處。」

『非色』是說無形無相

『若心意識非色』就是說～～

意根『好像』心意識那樣無形無相

只是好像心意識而非即是心意識

所以是好像無形無相的心意識那樣的色法

因為是無形無相的色法

所以是看不見也非質礙性

舉水來做例子

前五根像水能『載舟』

水體是可見且是質礙性的

舟是直接觸對到水

意根像水能『映物』

在紙上『畫物』

紙是可見且可直接觸對的

但在水上『映物』

映照的功能是不可見且非質礙性

東西不是直接觸對到映照功能



20. 離開生命經驗 大腦天花亂墜（續）

我們都覺得大腦最厲害
沒人想做沒大腦的人
但是一個東西放你手上
要你不去看、不去摸……
只用大腦去想它是什麼東西
你大腦馬上就當機

那要怎麼才能知道呢
要用手去摸、鼻去聞、舌去嚐……
大腦才能依生命經驗去判斷

但你知道嗎
我們常常就這樣給大腦騙不知
拆穿這個騙局只有一個方法～～
正念當前如實觀察生命經驗

—— 《雜阿含407經》經文

如是我聞：一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。時，有眾多比丘集於食堂，思惟世間而思惟。爾時，世尊知諸比丘心之所念，往詣食堂，敷座而坐，告諸比丘：



20. 離開生命經驗 大腦天花亂墜（續）

汝等比丘慎莫思惟世間思惟！所以者何？世間思惟非義饒益，非法饒益，非梵行饒益，非智、非覺，不順涅槃。

汝等當正思惟：此苦聖諦，此苦集聖諦，此苦滅聖諦，此苦滅道跡聖諦，所以者何？如此思惟，則義饒益，法饒益，梵行饒益，正智、正覺，正向涅槃。

過去世時，有一士夫出王舍城，於拘絺羅池側，正坐思惟世間思惟。當思惟時，見四種軍：象軍、馬軍、車軍、步軍，無量無數，皆悉入於一藕孔中。見已，作是念：『我狂失性，世間所無而今見之。』

爾時，去池不遠，更有大眾一處聚集。時，彼士夫詣大眾所，語言：『諸人！我今發狂，我今失性，世間所無而我今見。』如上廣說。時，彼大眾，皆謂士夫狂發、失性，世間所無而彼見之。」

佛告比丘：「然，彼士夫非狂、失性，所見真實，所以者何？爾時，去拘絺羅池不遠，有諸天、阿修羅興四種軍戰於空中。時，諸天得勝，阿修羅軍敗退，入彼池一藕孔中。

是故，比丘！汝等慎莫思惟世間！所以者何？世間思惟，非義饒益，非法饒益，非梵行饒益，非智、非覺，非正向涅槃，當思惟四聖諦，何等為四？苦聖諦，苦集聖諦，苦滅聖諦，苦滅道跡聖諦。」



20. 離開生命經驗 大腦天花亂墜（續）

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322經(1版)2-2.離開生命經驗大腦天花亂墜》

youtu.be/d-fYpk8ywuk





21. 認假作真真也成假

佛陀說故事～～有一個人坐在水池邊想著世間的事，想著……想著……突然！！他看到一陣大軍從天而降，全部鑽進蓮藕孔裡！他以為看到的不是真的是假的，就以為自己瘋了。但是佛陀說，他看到的是真的，但他卻以為是假的！

佛陀想告訴我們什麼呢～～當你執取世間，把假的當成真的；那麼真相來臨時，你也會把它拒於門外！

～～真相一直在當前，是你自己的世間
思惟，把真相硬生生的隔開了！～～

—— 《雜阿含977經》經文

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：



21. 認假作真真也成假（續）

「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，於未來世無復諸漏；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、或從涎唾起、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！若復時節所害，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、涎唾……乃至節氣所害覺，如是，



21. 認假作真真也成假（續）

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，謂入正道：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，即從坐起，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？」



21. 認假作真真也成假（續）

佛告尸婆：

「汝今得出家。」

如上說……乃至心善解脫，得阿羅漢。

點按觀看影片

《雜阿含407經(1版)認假作真真也成假》

youtu.be/Dva6zsS_HDg





22. 生死大疫 勿吃四食

經文說～～

『有四食，資益眾生，
令得住世，攝受長養。』

大家一聽～～

有四種食物

能資助利益眾生

使眾生得以常住世間

能攝持身心得到增長安養

讓我們好好的活下去

多好啊

感恩佛陀

賜給我們營養美味的食物

然後開始拼命地吃

其實不是

令得住世

是死了又來 死了又來……

生死輪迴止息不了

而且攝受長養



22. 生死大疫 勿吃四食（續）

通通都吃得肥滋滋的
怎麼出得了輪迴的門

《雜阿含經》是引領我們
來到自己根境之緣當下
活潑潑的生命經驗
要從這裡去看佛陀傳遞的法
千萬不要聽了一堆東西
卻沒有承接到祂的法
那就真的是
依文解義 三世佛冤



點按觀看影片

《雜阿含371經-正觀四食(1版)2-1.生死大疫 勿吃四食》

youtu.be/jppnag8KnQI





23. 愛吃不吃 生死由你

很多人怕肥胖 所以就想去減肥
跟他說這不能吃 那不能喝
他真的這個不吃 那個不喝
頭痛醫頭 腳痛醫腳 無怨無悔

很多人怕輪迴 所以就想斷輪迴
跟他說這不能吃 那不能喝
他依然這個愛吃 那個愛喝
醫頭頭痛 醫腳腳痛 無悔無怨

身體一有什麼 緊緊張張
生命再怎麼樣 不要不緊
我們對身體的抓取 彷彿生命事不關己

愛吃不吃 沒有法依止 怎麼自依止

生死由你 沒有依自己 怎麼醫自己

—— 《雜阿含615經》經文

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。



23. 愛吃不吃 生死由你（續）

爾時，尊者阿難晨朝著衣持鉢，入舍衛城乞食，於路中思惟：「我今先至比丘尼寺。」即往比丘尼寺。

諸比丘尼遙見尊者阿難來，疾敷床座，請令就座。

時，諸比丘尼禮尊者阿難足，退坐一面，白尊者阿難：

「我等諸比丘尼修四念處，繫心住，自知前後昇降。」

尊者阿難告諸比丘尼：

「善哉！善哉！姊妹！當如汝等所說而學：凡修習四念處，善繫心住者，應如是知前後昇降。」

時，尊者阿難為諸比丘尼種種說法，種種說法已，從座起去。

爾時，尊者阿難於舍衛城中乞食還，舉衣鉢，洗足已，詣世尊所，稽首佛足，退坐一面，以比丘尼所說，具白世尊

佛告阿難：

「善哉！善哉！應如是學四念處，善繫心住，知前後昇降，所以者何？心於外求，然後制令求其心，散亂心不解脫，皆如實知。」



23. 愛吃不吃 生死由你（續）

若比丘於身身觀念住，於彼身身觀念住已，若身耽睡，心法懈怠，彼比丘當起淨信，取於淨相，起淨信心。憶念淨相已，其心則悅；悅已，生喜；其心喜已，身則猗息；身猗息已，則受身樂；受身樂已，其心則定，心定者，聖弟子當作是學：『我於此義外散之心攝令休息，不起覺想及已觀想，無覺、無觀，捨念樂住；樂住已，如實知。』

受……心……法念[住]亦如是說。」

佛說此經已，尊者阿難聞佛所說，歡喜奉行。



點按觀看影片

《雜阿含371經-正觀四食(1版)2-2愛吃不吃 生死由你》
youtu.be/SE7a0yVpP74



24. 天旋地轉不如自轉

有比丘尼報告修學心得：

「我等修四念處，繫心住，自知前後昇降。」

尊者阿難聽了肯定她們：

「凡修習四念處，善繫心住
者，應如是知前後昇降。」

後來佛陀再跟阿難確認：

「應如是學四念處，善繫心住，知前後昇降。」

這是修習四念處的要點
自知前後升降
就是在修學過程當中
不是糊里糊塗傻傻地修
而是自知自覺
回觀自己內在生命經驗
覺察到自己當前的狀態
從錯誤的轉變為正確的

佛法是智慧之道
佛陀時代有些人很厲害
可以轉山轉水轉天地



24. 天旋地轉不如自轉（續）

可以把黑夜變白天
可以把白天變黑夜
實在是有夠厲害
佛陀說祂比他們更厲害 怎麼個厲害呢
把白天黑夜通通變不見 是嗎？不是！
佛陀說 我怎麼做呢
我白天知道是白天
我晚上知道是晚上
哈哈……笑死人 這有什麼厲害
是的 但這就是法
天旋地轉不如自轉
很不厲害卻很厲害

佛法是智慧之道
不是自以為是的改變世間
只是如其所是的看待
不是一相情願的要求人間
只是如其本來的對待
不管這個人間世怎麼樣
我們的功夫是用在這裡
自知前後升降



24. 天旋地轉不如自轉（續）

把你的自以為是 一相情願
轉變為如其所是 如其本來

點按觀看影片

《雜阿含615經-四念處(1版)4-1.修四念處自知前後昇降》

youtu.be/-JNotdmB-x4





25. 依清淨相 起淨信心

行於正道
能不能生起精進力
生起打死不退的道心
信心的影響至為重要
誰都沒有辦法給你信心
大家這樣學法十年二十年了
是不是曾經遇到誰而很有信心
可是後來不見了
然後又覺得誰更好又信心滿滿
可是還是不見了
現在相應德藏比丘又死灰復燃
但是告訴你 最後還是會不見
因為不在外面 不從外來
在你自己那裡 向自心求

一路來你還沒發現嗎
其實你只相信你自己
所以你只能靠你自己
從自己內在開展出信心
取於淨相 起淨信心
六隨念就是淨相
佛 法 僧 戒 施 天



25. 依清淨相 起淨信心（續）

心憶念安住在這裡
修學的信心力道自然會出來
有了信心就會精進
有了精進就會正念正知
五蓋調伏心越來越穩定
心穩定智慧就會開顯
慢慢會突破以前的一些盲點
會看清楚自己過去錯誤的認知
錯誤的知見 錯誤的以為
智慧就是～～發現自己以前看錯



點按觀看影片

《雜阿含615經-四念處(1版)4-2.依清淨相 起淨信心》

youtu.be/EEaDtcNYwto





26. 從始至終獨自知

你知不知道

現在你腳踩在地上那個感覺

剛剛不知道 現在知道 對嗎

那你覺得怎樣呢

剛剛有沒有那個身根發生（沒有）

剛剛有沒有那個觸境發生（沒有）

剛剛有沒有那個知道發生（沒有）

所以剛剛沒有根境識發生

既然它沒有發生

跟你的煩惱有關係嗎（沒有）

跟你的苦惱有關係嗎（沒有）

現在中東那裡在打仗

跟你有關係嗎（沒有）

下面車流很亂 叭來叭去

跟你有關係嗎（沒有）

現在有人在電梯裡抽菸

跟你有關係嗎（沒有）

現在什麼跟你有關係

是不是當下的

根境之緣生識 觸生受想行

這個叫發生 叫五蘊世間



26. 從始至終獨自知（續）

不在你五蘊世間就沒有發生
所以你知道它發生它才發生
而所有你知道它發生的發生
一定是根境之緣當下的發生
這是觀察生命經驗的核心要領

考試有成績評量
佛法怎麼跟你考試
填充問答題喔
佛法不是靠這個
所以修行前後昇降靠誰去覺察
只能靠你自己
你做錯或做對別人看得到
有沒有念頭別人就不知道
有沒有貪愛別人也不知道
有沒有無明別人更不知道
自己修行過程的狀態
乃至最後任何的體驗
從始至終獨自知
別人的都只是謹供參考
善知識也只是個指路人

點按觀看影片

《雜阿含615經-四念處(1版)4-3.從始至終獨自知》

youtu.be/9xZXh0XbLpM





27. 依六隨念 修七覺支

生起五蓋怎麼辦
 要起淨信心
 怎麼起淨信心
 你不能直接說『我要起淨信心』
 什麼叫『我要起淨信心』
 那只是刻意提醒要求自己
 那只是你在想而已
 生命不是這樣
 不會你想怎樣就能怎樣

怎麼起淨信心
 起淨信心是結果
 你不能硬要結果
 而是要種下它的因緣
 取於淨相 起淨信心
 憶念佛 法 僧 戒 施 天

依六隨念 修七覺支
 心安住在六隨念
 培育正念生起信心
 就能調伏粗的貪瞋癡念
 對於正法自然會歡悅



27. 依六隨念 修七覺支（續）

生命越來越趨於穩定
變成內在的一種法喜
慢慢身心安樂 貪瞋癡止息
貪瞋癡止息就是佛法的正定
五根、七覺支、八正道的定

—— 《雜阿含855經》經文

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

時，有難提優婆塞，來詣佛所，稽首佛足，退坐一面，白佛言：

「世尊！若聖弟子於此五根一切時不成就者，為放逸，為不放逸？」

佛告難提：

「若於此五根一切時不成就者，我說此等為凡夫數；若聖弟子不成就者，為放逸，{為}[非]不放逸。」

難提！若聖弟子於佛不壞淨成就而不上求，不於空閑林中若露地坐，晝夜禪思，精勤修習勝妙出離，饒益隨喜，彼不隨喜已歡喜不生；歡喜不生已身不猗息；身不猗息已苦覺則生；苦覺生已心不得定；心不得定者，是聖弟子名為放逸。

於法、僧不壞淨、聖戒成就亦如是說。



27. 依六隨念 修七覺支（續）

如是，難提！若聖弟子成就於佛不壞淨，其心不起知足想，於空閑林中樹下、露地晝夜禪思，精勤方便，能起勝妙出離隨喜；隨喜已生歡喜；生歡喜已身猗息；身猗息已覺受樂；覺受樂已心則定；若聖弟子心定者名不放逸。

法、僧不壞淨、聖戒成就亦如是說。」

佛說此經已，難提優婆塞聞佛所說，歡喜、隨喜，從座起，禮佛足而去。



點按觀看影片

《雜阿含615經-四念處(1版)4-4.依六隨念修七覺支》
youtu.be/jkg08eQhA7o



28. 衣底下的大事

這樣學佛那麼久
劇烈的貪瞋癡
平常都漸漸地少了
但是有沒有發現
生命中隱隱約約地
一直有一種苦在跟著我們
你知道你還沒覺悟
你知道你還沒解脫

對一個學法的人 這是不是生命深處的魑魍鬼魅
所以禪宗說什麼是大苦～～
衣底下大事不明
對自己的生命還沒弄明白 這是最苦的事情

走在滅苦的這條路上
這就變成我們唯一的問題
生命已經沒有那麼多糾結
只剩這一件事情～～
什麼時候 生命才能徹底的安歇

點按觀看影片

《雜阿含855經-五根(1版)3-1.衣底下的大事》

youtu.be/EazXWe2g2pc





29. 過意不去早已過去

我們常常覺得
很多事情不合我意～～
他怎麼可以這麼做
這麼做誰看得下去……………
當我們這樣覺得
其實當下就是苦

有問：什麼是祖師西來意？

師答：西來無意。

為什麼無意

落花有意就要苦了

因為流水本無情

是你堅持的意在讓你苦

當你堅持你自以為的意

你怎麼看得到事實～～是你自己跟自己過意不去

這兩句話對我影響很深

整個的世界都靜悄悄

只有我們大腦鬧哄哄

這件事情把它體會出來

很多生活當中

不必要的那些抓取



29. 過意不去早已過去（續）

不必要的那些過意不去
其實早就過去了～～早就過去了
只是你一直不讓它過去

有問：就是心淨國土淨嗎
師答：可以這樣說
可是要真正去把它體會出來
真正看到國土淨
只是我心亂哄哄
真正去把它看出來
一旦你發現那個真相的時候 那個力量很強

點按觀看影片

《雜阿含855經-五根(1版)3-2.過意不去早已過去》

youtu.be/ZDOM3NdMGis





30. 只貴汝知見

問：你怎麼知道你沒智慧

答：因為會被境界轉

哪一個人不是這樣

哪一個不是好的就喜歡

不好的就不喜歡

這不是很正常嗎

禪修時昏沉、念頭起來你怎麼樣

是不是想要趕走它

禪修時坐得很舒服平靜你怎麼樣

是不是想要保有它

有誰會覺得這有問題呢

這樣你就知道薰習正法的重要

只有薰習正法我們才能發現

原來自己的一些看法

跟佛陀分享的智慧正見不一樣

所以禪宗說～～只貴汝知見，不問汝行履

禪修沒有在用力，

只是輕輕地知道當下的發生

很多人覺得要用力才像在禪修



30. 只貴汝知見（續）

一直想要用力去做什麼

師問：為什麼那種慣性轉不過來

答曰：知易行難！

師曰：錯！知難行易！

不是行難～～是你根深蒂固

的錯見，讓修行變得很難

只是知難～～是你始終不渝

的錯見，讓正見變得很難

八正道以正見為前導，真的知道了，行就到了

所以才說，不問汝行履，只貴汝知見

——《雜阿含652經》經文

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘如上說，差別者：

「若比丘於此五根若利、若滿足，得阿羅漢；若軟、若劣，得阿那含；若軟、若劣，得斯陀含；若軟、若劣，得須陀洹。

滿足者成滿足事，不滿足者成不滿足事，於此五根不空無果。若於此五根一切無者，我說彼為外道凡夫之數。」



30. 只貴汝知見（續）

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

相應部48相應14經/簡要經第三（根相應/大篇/修多羅）（莊春江譯）

「比丘們！有這些五根，哪五個？信根……（中略）慧根。比丘們！這是五根。

比丘們！這些五根的達成者、完成者是阿羅漢；較之弱者是不還者；較之弱者是一來者；較之弱者是入流者；較之弱者是隨法行者；較之弱者是隨信行者。

比丘們！像這樣，完全的實行者到達完全的，部分行者到達部分。我說：『比丘們！就像這樣，五根是功不唐捐的。』」



點按觀看影片

《雜阿含855經-五根(1版)3-3.只貴汝知見》
youtu.be/Qs9pHFAnmqY



31. 五根不空無果

根境之緣發生
你沒覺知到六根的驅動
它變成是色取蘊
你能覺知到六根的驅動
它就變成身念處
變成你覺知觀察的對象

根境之緣而生識
你沒覺知到六識的發生
它變成是識取蘊
你能覺知到六識的發生
它就變成心念處
變成你覺知觀察的對象

觸俱生心理反應
你沒覺知到心理反應發生
它變成是受、想、行取蘊
你能覺知到心理反應發生
它就變成受念處
變成你覺知觀察的對象



31. 五根不空無果（續）

好的喜歡、壞的不喜歡
你沒覺知到喜歡、不喜歡
它變成是貪瞋煩惱
喜歡就抓、不喜歡就抗拒
這時候它真的就是煩惱
你就被它耍得團團轉
你能覺知到喜歡、不喜歡
它就變成法念處
變成你覺知觀察的對象

你沒覺知
就是十二因緣生死流轉
你能覺知
十二因緣就變成四念處
六根一驅動能覺知就是身念處
根境緣生識能覺知就是心念處
觸生受想思能覺知就是受念處
有貪愛煩惱能覺知就是法念處
所以一定要正念隨觀身心
只有這樣
生命才不會陷溺在煩惱裡頭



31. 五根不空無果（續）

只有這樣
生命才可能走向智慧與解脫

過去無量久遠的影響
就是我們當前的生命質地
修行是培養五根善美的心
從凡夫到解脫
就是五根不斷增上的歷程
一分耕耘 一分收穫
五根不空無果

—— 《雜阿含656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：

「有五根，何等為五？信根、精進根、念根、定根、慧根。

若聖弟子成就慧根者，能修信根，依離、依無欲、依滅、向於捨，是名信根成就；信根成就，即是慧根。

如信根，如是精進根、念根、定根、慧根亦如是說。



31. 五根不空無果（續）

是故，就此五根，慧根為其首，以攝持故。

譬如：堂閣，棟為其首，眾材所依，以攝持故，如是，五根慧為其首，以攝持故。」

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652經-五根(1版)五根不空無果》

youtu.be/YjrT6qK9PyA



32. 頭過身就過

什麼是苦滅

我喜歡的東西都不會失去

我喜愛的人們都不會離開

我討厭的東西都不會遇到

我討厭的人們都不會撞見

我想要的一切都所求如願

這樣是不是苦滅的原理？

你一定清楚～～當然不是！

這是很簡單的一個要點

卻事關苦滅解脫的原理

牽涉到修行的方法次第

禪修的時候

有討厭的境界或狀態

你是不是想要它走開走開

比如說念頭、昏沈、疼痛…

有喜歡的境界或狀態

你是不是想要它再來再來

比如說平靜、清醒、舒適…

討厭的想要把它止住

喜歡的想要一直擁有



32. 頭過身就過（續）

這樣是不是苦滅的原理？
你一定清楚～～當然不是！

解脫與方法環環相扣
苦滅解脫的原理弄錯
修行的方法次第就錯
苦滅解脫的原理弄對
修行的方法次第就對
解脫與方法

不是把不喜歡的都滅掉
不是讓我喜歡的都擁有
清楚苦滅解脫的原理
清楚修行的方法次第
這就是智慧正見

四預流支-聞法為先
五根-智慧為首
七覺支-擇法為要
八正道-正見為導
智慧就像龍頭
頭過身就過
修行就趣向解脫 直驅涅槃



點按觀看影片

《雜阿含656經-五根(1版)2-1.頭過身就過》

youtu.be/hozSMXeLDE0



33. 五根慧為首 智慧滅煩惱

法友說～～

經典說慧根為上首
可是我們沒有智慧
怎麼以慧根為首呢
好像中間有個斷層

我們感覺有斷層
只因為不知道
什麼是智慧的因緣

您也許想到了～～
依戒生定 依定發慧
但戒與定只是智慧的助緣
不是開啟智慧真正的因緣

什麼是智慧的因緣呢
智慧就是智慧的因緣
所以見法的要件就是～～
親近善士、聽聞正法
內正思惟、法次法向



33. 五根慧為首 智慧滅煩惱（續）

親近善士為了智慧
 正法訊息就是智慧
 內正思惟依於智慧
 法次法向不離智慧
 從始至終 除了智慧還是智慧

從聞慧而思慧 從思慧而修慧
 藉由聞、思、修的智慧
 增上信根 進根 念根 定根 慧根

美麗的旅途 智慧相隨
 美麗的生命 智慧妝點

—— 《雜阿含1174經》經文

如是我聞：

一時，佛住憍賞彌國瞿師羅園。

爾時，世尊告諸比丘：

「譬如：士夫遊空宅中，得六種眾生：一者、得狗，即執其狗，繫著一處，次得其鳥，次得毒蛇，次得野干，次得失收摩羅，次得獼猴，得斯眾生，悉縛一處，其狗者樂欲入村，其鳥者常欲飛空，其蛇者常欲入穴，其野干者樂向塚間，失收摩羅者長欲入海，



33. 五根慧為首 智慧滅煩惱（續）

獼猴者欲入山林，此六眾生悉繫一處，所樂不同，各各嗜欲到所安處，各各不相樂於他處而繫縛故，各用其力，向所樂方而不能脫，如是，六根種種境界，各各自求所樂境界，不樂餘境界：眼根常求可愛之色，不可意色則生其厭；耳根常求可意之聲，不可意聲則生其厭；鼻根常求可意之香，不可意香則生其厭；舌根常求可意之味，不可意味則生其厭；身根常求可意之觸，不可意觸則生其厭；意根常求可意之法，不可意法則生其厭，此六種根，種種行處，種種境界，各各不求異根境界，此六種根，其有力者，堪能自在隨覺境界。

如彼士夫繫六眾生於其堅柱，正出用力，隨意而去，往反疲極，以繩繫故，終依於柱。

諸比丘！我說此譬，欲為汝等顯示其義：六眾生者，譬猶六根；堅柱者，譬身念處，若善修習身念處，有念；不念色，見可愛色則不生著，不可愛色則不生厭，耳、聲……鼻、香……舌、味……身、觸……意、法，於可意法則不求欲，不可意法則不生厭。

是故，比丘！當勤修習，多住身念處。」

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656經-五根(1版)2-2.五根慧為首 智慧滅煩惱》

youtu.be/8EzaeMVqZEK





34. 木浮水上 石沈水底

面對自己的習氣，還有生活中種種煩惱的逼迫，你有沒有覺得，修行的成就或究竟解脫，有時候好像非常遙不可及？甚至有時候，真的不知道這條解脫的路要如何繼續走下去？這部經其實對我們是一個很大的鼓舞～～怎麼踏上正道的起點？怎麼建立行道的信心？怎麼破除沿途的一些障礙？讓我們能夠在佛陀的正法的引領之中，順利的流向涅槃海。

有一次佛陀和弟子們在恆河邊，剛好河裡漂著一棵大樹，佛陀說：「如果這棵大樹，不擱淺此岸，不擱淺彼岸，不沉到水底，不卡在沙洲，不陷入漩渦，不被人拿走，不被天人取，不朽壞腐敗，它是不是就能流入大海？」弟子們回答說：「是的，世尊！」



34. 木浮水上 石沈水底（續）

這樣你就知道，要流入大海的第一個先決條件就是～～必須是棵浮木！如果是一個石頭，那就哪裡也到不了。所以首先必須是棵浮木，然後必須進入河裡，必須避免障礙。同樣的道理，想要趣入涅槃海～～你必須有善向正向的生命質地，你必須契入聖道法流的正見，你必須依正見消除障礙！

有相應的生命質地，才能契入法的智慧正見，正見就像種子一樣，如果是甜瓜種子，你把它種在一個地方，無論怎樣的土壤、天氣、陽光、水分、肥料，最後長出來的一定是甜瓜，相反的，如果是苦瓜種子，即便是種在同一個地方，有同樣的土壤、天氣、陽光、水分、肥料，最後長出來的一定是苦瓜。



34. 木浮水上 石沈水底（續）

佛陀這個譬喻非常非常重要，你有什麼樣的質地和知見，就決定了你身口意行的展現，甚至就決定了你修行的那條道路，那當然也就決定了你最終的結果！！在佛陀的叮嚀中，想提醒的是～～法沒有拒絕任何人，是我們拒絕了法，法沒有設下門檻，但我們必須有相應的生命質地和正確知見，因為木浮水上，石沈水底！



點按觀看影片

《雜阿含1174經-修道(2版)3-1.木浮水上石沈水底》
youtu.be/hySKHwt-vLI



35. 水流大樹向涅槃

一棵浮木，不入河裡，怎麼流入大海？一個行者，不入法流，具足正見，怎麼趣向涅槃？

有法友本來是修道的，在一般的道廟裏誦經、迴向、救世，他們可以作鬼神的代言人，可以看到你的前世因果，幫人家問事祭解……等等。

在這樣一段的修行當中，他看到，他們的心是為了要幫助人，只要有鬼神來幫忙，他們就可以做很多事，可是他發現自己內心還是有煩惱執取，還是落入憂悲惱苦。

有一天他發現～～他有這些能力，其實都是透過鬼神來幫忙，都不是他自己的能力呀？！突然間他覺得自己很好笑～～「我一點能力都沒有，我沒有半點神通，也沒半點智慧，只是藉助鬼神的這些能力來替他們辦事而已，辦完之後呢，我還是我啊！什麼都不會！什麼都不是！我的家人和我自己的問題，我還是沒有辦法處理呀！」



35. 水流大樹向涅槃（續）

他後來覺醒了，開始聽經聞法，也接觸到佛陀的原始正法，後來他整個轉變，對生命的理解又有了一層提升。

一棵浮木，要入河裡，才能流入大海；一個行者，要入法流，具足正見，才能趣向涅槃。



點按觀看影片

《雜阿含1174經-修道(2版)3-2.水流大樹向涅槃》
youtu.be/qp0jgpjpt8g



36. 牧牛旁聽入法流

多美麗的法呀！惠能為客送柴，旁聽有人誦金剛經，就開悟了，把母親安頓好了，就去禮拜五祖。難屠執杖牧牛，旁聽佛陀演說妙法，就見法了，把牛隻送還主人，就來隨佛出家。

修行是怎麼回事呢？有人說是逆水而上，有人說是順流而下？您覺得呢？其實都是，不是嗎？

還未見法趣入聖道之前，修學就像逆水行
船，真的是要有智慧善巧，帶著正知正
念，來對治降伏粗糙明顯的身口意行～～
不著此岸與彼岸—不染著身心境界
不沈水底閼洲渚—不陷入欲愛我慢
不入洄瀆不腐敗—不停滯退轉腐敗
不非人取不人取—不迷戀天堂人間

已經見法入流的聖弟子，其實就像順水推
舟，要做的只是隨順法流，轉起正知正
念，來轉化消融根深蒂固的煩惱習氣～～
不著此岸與彼岸—不染著身心境界
不沈水底閼洲渚—不陷入欲愛我慢



36. 牧牛旁聽入法流（續）

不入洄瀆不腐敗—不停滯退轉腐敗
不非人取不人取—不迷戀天堂人間

行船、推舟 一樣聖道歷程
逆水、順水 依然沿途風光
說是一樣已不同
儘管依然卻不然



點按觀看影片

《雜阿含1174經-修道(2版)3-3.牧牛旁聽入法流》
youtu.be/kY8noed2POA

那麼「法」在何處弘傳
那裡就是佛陀生命延續的地方

摘自〈請你來見這個人〉

法寶結緣 官網免費下載



卍極空間
Dhamma In You

官網



臉書



YouTube



播客

