

1、生命是什麼？

生命是一個不停的變化過程，不停的流動過程。你在某個時空的存在，只是過程中的一個呈現，也就是這時空的一個現象而已。沒有實在的個體的你，你只是在變化中的一個暫時存在狀態。

你只是個五蘊的運作和活動，對你這個存在來說，世界就是五蘊而已。五蘊不停的變化和活動，你就覺得好像你在世界有不同的經歷，其實這只是五蘊的活動和變化而已，是你自己對外境的反應而已。五蘊的識、受、想、行是指精神和心理的活動。先是有外境令我們的識生起，就有覺知生起去認知外境、分辨外境，隨之而來的就是想蘊和受蘊。想蘊就是我們的思考、計度、評審等，受蘊就是我們對外境的感受，最後就是我們對外境的反應，就是行蘊，所以整個生命不外乎身體(色)和精神心理活動(五蘊活動)，而外在世界就是我們對它的認知、分別、感受和評價等等而投射出來的世界而已。故生命只是一個身心活動，沒有一個實體去經歷生命，因為我們的身心都是剎那變化，剎那流動，永不停留。外在世界也和我們生命一樣，都是剎那變化和流動，無一個實在固定的世界。

雖然是心創造出來的世界，但也要有外境才能造成。你和外界只是主客關係，只是因緣和合造成的關係，只是一個相遇的關係，只是一個某時空造成的關係。過去了就像過客般的離去，完全無實在存在。這一切好像一個畫面投射在一個心靈銀幕上一樣，影像過了就沒有了，好像流水般的流去了。