

《十方圓明心地涌》首愚長老開示合刊

2018「全」

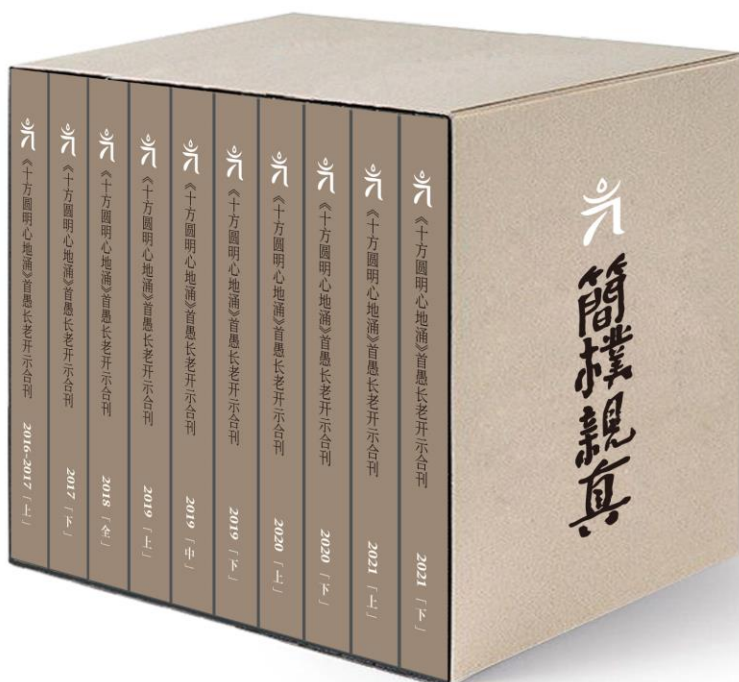
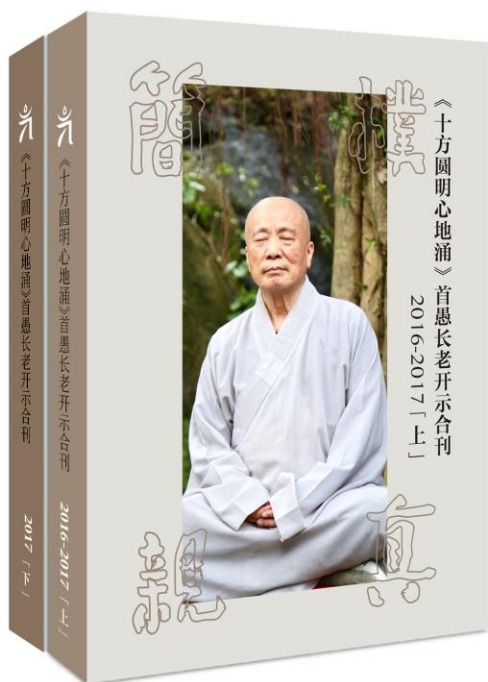
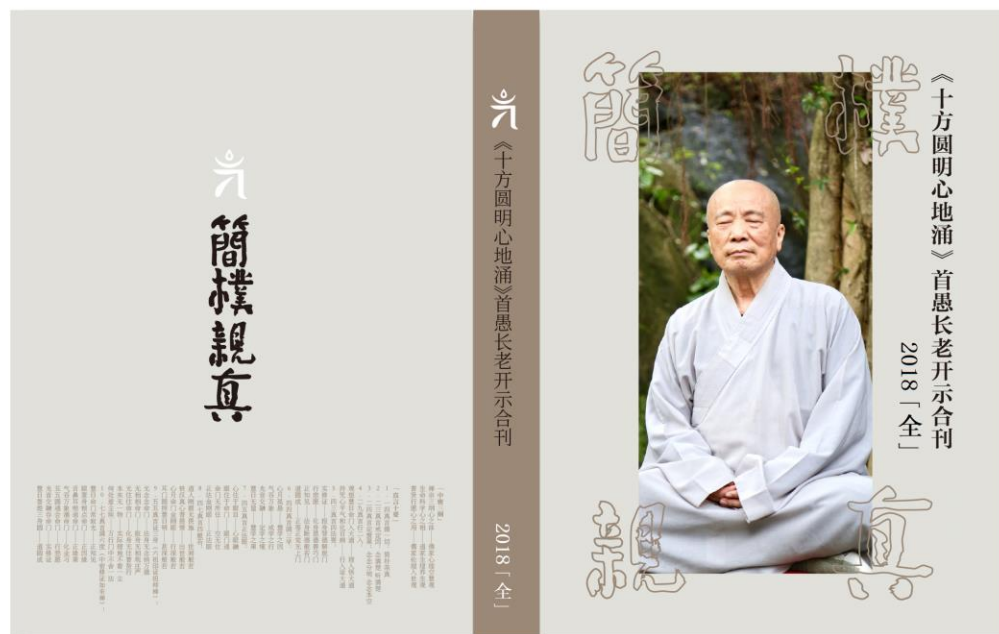


不
隔

業

未
見

真







目 录

无住生心是佛法般若最高的境界.....	1
准提法门最宝贵的，莫过于金刚念诵	3
一灯普明燃万灯，将智慧宝灯沿续下去	4
菩萨行，要难行能行，难忍能忍.....	6
吟风来伴读经声——与南上师的殊胜法缘.....	8
从《般舟禅关日记》，可以看出亲近一代大师的过程.....	11
忏悔是大修行，唯有大菩萨才能真正做到彻底忏悔业障.....	12
生圆转化无量光寿.....	13
十方禅林建设缘起——南师慧眼择宝地.....	15
历代有许多禅宗祖师持诵准提咒.....	17
如何转苦谛和集谛？	18
为什么得不到利益？说明你的见地没有通透.....	20
我们往生净土，西方三圣如何接引？	21
如何进入圆满次第.....	23
认识生命科学，学会如何改变自己的命运.....	24
祈求南上师加持，早日达成心愿，早日功课完成.....	27
亲近大善知识，要懂得忍辱波罗蜜.....	29
观想四臂观音.....	31
信仰是每一个人的灵魂，没有信仰就如同没有灵魂.....	32
将十方禅林打造成清幽高雅的如法道场.....	34
金刚念诵随时与空相应.....	36
真正的莲花，是摩诃般若波罗蜜多.....	40
准提佛母的妙相与妙用.....	42
这色身能用一天，就为大众多奉献一天.....	46
准提法门的下手处，必定如此，必当如此.....	48
观想，其实就是善用其心.....	51
准提法脉的殊胜不可思议之处.....	53
达到六和敬，做准提法的传灯人.....	58





只要你认真，只要你精进，佛母就会送你礼物.....	60
我们要效法古人求法的精神.....	61
南上师传了这个法，准提法普传的时代来临.....	63
只要人才辈出，准提法自然就弘扬开来.....	64
唐代之后准提法脉的传承.....	65
我们准提法脉源远流长，有太多的不可思议.....	67
一名修行人，对诸行无常一定要看得很通透.....	70
如果做不到念念分明，那你的见地还是有问题（上）.....	72
如果做不到念念分明，那你的见地还是有问题（下）.....	74
要成为一名准提法的修行者，而不是学者（上）.....	75
要成为一名准提法的修行者，而不是学者（下）.....	76
如此体会老练纯熟、通达实相.....	77
心月能听乃意根，所听眼耳鼻舌身.....	80
南上师的菩萨行，难行能行，难忍能忍.....	82
唐密准提法脉如此神圣，不可思议.....	84
感念南上师对我的爱护和栽培.....	86
从嚙字放光到心月孤悬.....	88
一门深入，一信信到底，容易得到法的受用、滋润.....	90
一切放下.....	91
不要大法小用，准提法是用来修证佛果的.....	93
我们要和善知识相应，不是善知识要来和我们相应.....	95
转五毒为五方佛，这是佛法最基本的修证要求.....	98
修持佛法就是要转变命运.....	100
微带笑容，无忧无喜，那是菩萨四无量心的显现.....	102
准提菩萨的妙相有妙用，妙用无穷.....	103
依止准提法，同样要“四依四不依”.....	106
金刚，是空的，整个心地呈现空的境界，正是“水融于金刚地”.....	107
助念是帮助即将往生的人提起正念.....	110
行般舟太难了，曲高和寡，但可以作为修行的助道.....	111





对善知识的礼敬恭敬，依教奉行，至关重要.....	112
准提法融合菩萨五明.....	114
但得本，莫愁末.....	116
贪瞋痴慢疑转不了，得不到真实的受用.....	118
佛教中的“三圣”表征福慧圆满	120
准提菩萨十八只手的精神，就是我们的功课.....	122
先要把自己这颗心安下来，把咒语念清楚.....	124
我们整个修行都是要回到自己的身心上来.....	125
要将苦谛和集谛看得很清楚，才会产生转变.....	127
金刚念诵是真正的华严法界观，形成重重无尽的音声海.....	129
人，还是多一点真实的好，多起善念，多起正念.....	131
人生的最高境界，是追求人生的真善美.....	133
修学准提法，让我们周遭呈现一片祥和之气.....	136
如何达到“身如琉璃，内含宝月”？	138
我们修行受用不受用，重点在我们的因地.....	139
深入理解佛陀的“三法印”	141
佛法答问二则 敲法器如何能自他不二？“知”之一字，如何是众妙之门？	145
把所有法门融会贯通，一门深入，才不致于歧路亡羊.....	147
佛陀三法印，从诸行无常到涅槃寂静（上）	148
怀念南怀瑾先生：吟风来伴读经声(转摘自《民生周刊》).....	149
佛陀三法印，从诸行无常到涅槃寂静（下）	152
参访要有独立的金刚法眼.....	154
师承是智慧的传承.....	156
在太湖大学堂的演讲：《准提圆通》报师恩.....	158
准提法门是南上师的智慧结晶，正是这个时代所需要的.....	159
佛法改命真实不虚，信心具足，从当下做起.....	161
准提法的观想是秘中之秘，是般若慧观（上）	162
真正的准提镜是用心若镜.....	164
准提法是拿来证道、证果的，不是仅作一般的信仰.....	168





语默动静体安然.....	169
未来这个时代，修要真修，证要实证，要真修实证.....	170
我们学佛要提得起，放得下.....	172
世出世间，都必须广修六度万行.....	174
五浊恶世恰是培养六波罗蜜的最好环境.....	175
没有遇到明眼善知识，修法非常之难（上）.....	177
《心经》般若慧观与准提法修证次第略讲.....	179
没有遇到明眼善知识，修法非常之难（下）.....	213
要好好修行，关键是先放下一切外境.....	215
勇猛心易发，长远心难得.....	218
准提法门立体交叉，首尾衔接，完全融在一起.....	219
般若是佛教修行的共法.....	221
空相现前 其实正好修道.....	223
你音声海起不来，哪有金刚念诵？.....	224
佛法问答-5 儿子不安心工作，该怎么办？.....	225
佛法问答-6 某法师求印证是否破初参？.....	227
佛法问答-7 请问进入圆满次第，能定多久算多久，这种定是不是无念定？.....	229
佛法问答-8 般若到底是什么？.....	232
整个佛法的纲领就在见地（上）.....	234
整个佛法的纲领就在见地（中）.....	235
整个佛法的纲领就在见地（下）.....	237
不怕妄想起，只怕觉照迟.....	238
事修功夫来圆满我们的差别智、道种智，一切种智.....	240
金刚念诵，依七大现四加行（上）.....	242
金刚念诵，依七大现四加行（下）.....	243
心中有上师，处处有上师，心中有法，处处皆是法（上）.....	244
心中有上师，处处有上师，心中有法，处处皆是法（下）.....	245
奉南上师之命，广弘准提法.....	249
修学佛法要理中显事，事中显理，慢慢才能理事无碍.....	251





在大陆三十年的弘法因缘（上）	253
在大陆三十年的弘法因缘（中）	254
在大陆三十年的弘法因缘（下）	256
准提法脉的传承.....	257
观想准提菩萨.....	259
佛法问答-8 如何在生活中运用噍字观想？	261
佛法问答-9 是否可以把四臂观音观想在自己的对面？	263
佛法问答-10 持咒过程当中，一定要计数吗？	265
佛法问答-11 什么是金刚念诵？	267
佛法问答-12 打完坐感觉很清明，一直在寻找、在感知	269
佛法问答-13 念佛念了十几年，念准提咒还是念佛号？	271
佛法问答-14 为人读经回向，其中的因果对自己有影响吗？	273
佛法问答-15 如果宿世欠别人的钱或杀了人，可以念咒还吗？	275
禅，是生命最高的指导法则.....	277
这轮心月奇妙无比.....	279
从佛学的观点来看中医.....	281
对苦谛、集谛没有看透，修道的力量不会出来.....	282
戊戌年新春贺岁偈.....	283
从相信到理解，从理解到修行的实践.....	285
如何把苦谛集谛转化掉，得到清净圆满？	287
贪瞋痴慢疑五毒是苦因、是无明.....	288
正法能够普传，会带来世界的和平幸福.....	289
像南上师这样三大系统都精通的，不多的.....	291
关键时刻应该向右、向左，应该前进还是后退，我听善知识的指导、指引.....	293
修行要广结善缘.....	294
我这一生在佛学上打下一个好基础，要感谢南上师.....	297
三密融合金刚念诵.....	303
百丈禅师立清规，才让禅宗得以弘扬数百年.....	305
一切咒语中，最能令我们松放的，莫过于净法界咒.....	306





弘扬准提法要与华严法界结合起来.....	308
准提法脉渊流清净，祖师垂范光照古今.....	309
准提陀罗尼法门简介讲记.....	314
准提法传承清净庄严，这个法脉太难得了.....	320
真正的灌顶，不需要任何宗教仪式.....	321
不肯老实持咒永远是新参.....	324
什么是真正的灌顶.....	325
正教是佛陀正确的圆教，让我们步上真正的解脱大道.....	328
念念分明，念念本空，正是观想身心浑入虚空中.....	330
如何证得涅槃佛果？.....	331
灌顶真正的精神内涵.....	335
秘简殊胜未尽知.....	338
师承就是智慧的沿袭.....	339
修法不管好坏，一切放下.....	341
噍字观想——越高妙的方法越简单.....	343
万法归一，一归何处.....	345
准提法是显教密教的总融合.....	347
金刚念诵转化四大现四加行.....	349
空相现前，正是莲花盛开之时.....	352
亲近善知识太重要了.....	353
人贵自立，自助而后人助.....	356
《坛经》是指导我独自修行的指南针.....	359
这三位大善知识，我都是发自内心地恭敬、感恩.....	361
最平实、最平稳的，莫过于老实持咒.....	364
金刚念诵念得好，一定要吻合安般.....	365
不要看这幻相.....	366
这个光靠嘴巴讲还不够，一定要身体力行.....	369
无上正等正觉才是真正的“心月孤悬”.....	371
将这个法弘扬到世界各地，这是我自己发的愿.....	374





对弘法的辛苦不但无怨无悔，而且甘之如饴.....	376
给这个时代想要闭关专修的人提供一个好的环境.....	377
不论顺境逆境，都是实验佛法的最好境遇.....	379
只有亲自实验过，一切都笃定了，我才会跟大家分享.....	380
修学准提法要老实持咒、深入观想、广修行愿.....	384
正法正教能够普传，能够盛行于世，就会给世界带来和平幸福.....	386
像南上师这样三大系统都精通的大善知识是不多的.....	388
真正的莲花是从金刚地展现出来的.....	390
南上师曾给我一些授记，我没有做到的我不敢讲.....	392
到了关键时刻，我都听从善知识的指导、指引.....	396
好好行持菩萨四摄法，你的法缘就有了.....	397
不管上根利智，还是烦恼习气很重，都要从老实持咒下手.....	400
本尊显现妙相妙用.....	402
心月字轮化转三身.....	405
新参先从听清楚入手，老参则从念清楚下手.....	407
国泰民安是我们弘扬正法的最好契机.....	408
心心相印才是真正的灌顶.....	410
龙树菩萨画龙点睛，帮我们点出准提法门的不可思议.....	413
人天同庆佛欢喜，携手共成菩萨道，大连准提共修会，十载有成庆圆满.....	416
金刚念诵念得好，当然这三种灌顶都有了.....	420
准提法本《警策序》祥解.....	425
浅者铃杵灌顶，中者甘露灌顶，深者智慧灌顶.....	427
金刚念诵本身也是智慧灌顶.....	428
我们修学佛法，一定要跟菩提心相应.....	429
无相光明才是真正的大光明.....	433
三千威仪摄身心，八万细行皆回向.....	435
忏其前愆不复起，悔其后过永断除.....	436
把你种种的顽钢钝铁，融入空中的大熔炉.....	438
整个法一定要落在“摄心安心”.....	440





常乐柔和忍辱法，安住慈悲喜舍中.....	442
看《坛经》那一刹那，我发愿弘扬禅宗.....	444
不观自观是名般若慧观.....	446
准提法的缘起就是佛陀夜睹明星大彻大悟这一幕.....	449
透过简朴亲真，从有所安住进入到应无所住.....	451
了了分明，不昧因果.....	453
光音交融成一片，心光无量归本家.....	455
难行能行，难忍能忍的精神.....	458
整个佛法的中心在摩诃般若波罗蜜多.....	459
念念本空才是真正的金刚密身.....	462
心月孤悬无一物 气吞万象融十方.....	465
金刚念诵化吉祥.....	467
无门为门当下是，回向大乘愿无穷.....	470
心念越空灵，越能感召四大的转化.....	472
金刚身水火不侵 大无畏六度万行.....	474
耳通命门正是《心经》讲的“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”的总核心 ...	478
先悟毗卢法界 后修普贤行愿海.....	484
神交古圣先贤心 相应上师般若法.....	486
把上师的精神变成自己的精神，才是真正的上师相应法.....	488
十八不共法就是我们修行人的功课.....	490
苦集灭道四圣谛 慈悲喜舍五比丘.....	493
准提法的心中心，像 X 光一样透视我们生命的因果果.....	494
欢喜的眼泪，忏悔的眼泪，感恩的眼泪.....	496
一念无明一念觉，佛魔原来一念间.....	499
你心平气和，心脏就平稳，全身很舒服.....	501
金刚念诵大雄力，五蕴解脱真现实.....	502
金刚念诵的核心在色空不二.....	505
准提法门的修持没有时间空间的限制.....	507
佛法都是在实验中，都要透过自己不断去体验、去实验.....	509



實
品
正
道



莊
嚴
世
界

首愚長老开示集

《十方圓明心地涌》2018年01月合刊





无住生心是佛法般若最高的境界

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-01-02

昨天中午喝茶时，有一位道友讲，她念准提咒时就想到阿弥陀佛，念阿弥陀佛时又想持准提咒，自己和自己闹矛盾，这是佛法法门之间没有融会贯通起来。

准提咒和弥陀圣号是我们所念的文字不同，能念的心没有两样。修学佛法，那一定要进入到《维摩诘经》讲的不二法门，不是两个法门，都是一回事。

所念的法相尽管不同，能念的心都一样。要“摄所归能”，把所念的回归能念的心，持诵到“能所双亡”，真正佛法的般若智慧才会出现。

所念的，有八万四千法门，能念的心只有一个；回归到你能念的心，就是摄所归能。要将能所融合在一起，这是不二的，才能真正受用。

念佛念咒，我们的内心没有两样，没有两个。那种矛盾现象就是著相，著相念佛，著相念咒，念佛不会相应，念咒也不会相应。因为你把它当作两回事。这样念佛、念咒，永远不会得到受用。

在修行中来讲，所谓“千经万论同归极乐”，同归净土，所有的经律论的导向，都是导入极乐净土。这是一般修净土法门的人著相。与其说，“千经万论同归极乐”，不如讲，“千经万论同归般若”，其实极乐净土的境界正是般若。

仔细去探讨，佛法真正是不二的。我们念佛所要达到的境界，和念咒、观想一样，和任何一个宗派法门的终极目标一样，都是解脱境界。

礼
敬
上
师





六祖讲得最亲切，虽然他是禅宗，“禅宗以无念为宗，无相为体，无住为本”。讲得更透彻来讲，八万四千法门，各个宗派，整个佛法，都是以“无念为宗，无相为体，无住为本”。这样就对了。

在我所参学的那么多法门中，准提法次第清楚，导向清楚。几乎前面三个加行法，都有自己的体系。

我们仔细去研究，三个加行法本身就有生起次第、圆满次第。这叫做“如珠走盘，处处皆圆”。回归到般若，才能处处皆圆。般若是圆通无碍的，最终一定是以无念为宗，一定是破相扫相，一定是以无相为体，无住为本，到最后的解脱境界一定是无住生心，这才是佛法整个般若最高的境界。还有宗派的观念，可见你的教理不通，还在分宗分派分法门。

所以，我们能够修学到佛法，这要多大福报，多大智慧呀！这是宇宙人生唯一的真理。其他的宗教，很多都是神道设教。

我们了解它的道理，其实，只是说法不同，本质上并没有不同。托给一个上帝，一个神，说到底，上帝能够创造我们吗？这是他翻译得不好。他们的程度只能这样说。

佛法讲“三界唯心，万法唯识”，唯心所现。如果把“上帝”变成“心”，心想事成，不是创造吗？所作皆办，那也是创造。你想种稻子，就会有稻子可以收割；你想种麦子，就有麦子可以收获。那是我们内心愿望的达成，那也是创造。

佛学讲得更透彻。山河大地是我们的依报，这是外四大；我们的色身，是正报，这叫内四大。一个内四大，一个外四大。所有的含灵，天上飞的，地上走的，水中游的，都是业力所呈现。

以上开示来自首愚法师 2017 年 10 月 14 日，在莱山寺法会早课的开示笔录





准提法门最宝贵的，莫过于金刚念诵

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-01-03

我们准提法门最宝贵的，莫过于金刚念诵，佛法应该是从智慧的角度来传递这盏心灯。南上师将这个法门传下来，我并没有一成不变，我从南上师金刚念诵的平音，把它开发成海潮音，我觉得这是耳根圆通最主要的方面。

《楞严经》中特别提到耳根圆通，耳根圆通是梵音海潮音。海潮音，海潮好比一个内湖一样，风平浪静，既然是海潮，大风就有大浪，中风有中浪，小风有小浪，所以小潮、中潮、大潮，形成海潮，形成一股音声海，海潮音当然是正确的。

历代的佛教梵呗，尤其海潮音，才能真正显现观世音菩萨的大慈大悲和音声的不可思议。我们的梵呗也是变化多端的，象海潮一样，让我们难调难伏刚强的众生，心性从刚强变得柔软、柔和，这是海潮音的不可思议。

金刚念诵是我们准提法修行的一条终南捷径，大家要好好去把握。正如《普门品》所讲，“梵音海潮音，胜彼世间音”；《楞严经》中又说：“妙音观世音，梵音海潮音，救世悉安宁”，可以让我们得到安心立命。

以上内容根据首愚法师于 2017 年 9 月 29 日，在台湾十方禅林法会起香的现场开示

礼敬上师





一灯普明燃万灯，将智慧宝灯沿续下去

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-01-04

释迦牟尼佛所传的那么多法门，从印度传入中国，在中国形成十个宗派，小乘有俱舍宗、成实宗等，当然小乘的两个宗派在中国并没有很好地弘扬开来，倒是大乘佛教在中国发扬光大。

中国佛教八个宗派中，有四个宗门、四个教门，四个宗门是禅宗、净土、律宗、密宗。四个教门：《法华经》为天台宗所依据的主要经典，形成所谓天台宗；从《华严经》衍生出贤首宗，又称为华严宗；另外有唯识宗、法相宗，又称为唯识法相宗；还有一个是三论宗，依龙树菩萨的《中论》《十二门论》和提婆的《百论》立宗，是为三论宗。

在那么多修行法门中，南上师帮我们筛选出适合这个时代的准提法门，这是南上师的智慧。辽代的道殷大师编辑的《显密圆通成佛心要集》，是准提法的集大成。道殷大师编撰得非常完整，但还没有所谓仪轨法本。仪轨法本是在南上师手中形成的，当然架构没有离开《显密圆通成佛心要集》，但是更加精密化了。

南上师亲口说，他在乐山嘉定五通桥多宝寺，得到文殊菩萨亲传准提法门，这当然是不可思议的，因而有准提法本的出现、准提仪轨的产生。

南上师为了适应这个时代，把佛教各宗各派，小乘、大乘、金刚密乘，统合在一起之后，发现最能统摄一切法门的，莫过于准提法门，所以南上师是准提法门的点灯之人、燃灯之人，他把佛法的智慧宝灯点燃起来，为这个时代的修行人点燃心灯，帮我们照亮了一条修行的终南捷径。





一灯普明燃万灯，我们接受到南上师的燃灯，点燃了智慧宝灯，我们要为自己生命负起责任，把我们的心灯点燃，要懂得其中的意义。古人言借光，借南老师点燃的这盏智慧宝灯的光芒，也把自己的心灯点燃，我们即使不是燃灯人，最起码要做个传灯人，把这智慧宝灯沿续下去。

每一个人都要珍惜南上师的智慧宝灯，从南上师的这一盏智慧明灯，把自己生命的那一盏心灯点燃起来。要修得有效果，修得能够安心立命，能够解脱人世间种种痛苦烦恼，得到解脱自在。

我们得到受用了，我们就是传灯人。这是不分在家出家的，只要你借南上师的智慧宝灯，把自己的心灯点亮，燃烧起来，让自己的福德智慧不断成长，让自己得到受用。然后，先从你的亲朋好友开始，让你的心灯再点燃下去，把这灯再传下去。这是我们纪念南上师百岁冥诞和圆寂五周年，其中蕴涵的更重要的意义。

南上师是燃灯人，各位在座的就变成传灯人。有没有听进去呀？这样你们就有一种责任感、使命感，就晓得这盏宝灯得来不易，把南上师的智慧变成我们自己的智慧，把我们的心灯也点燃起来；然后，用这盏心灯，首先从周遭的亲朋好友开始点燃。这是我们来纪念南上师百岁冥诞很重要的一个精神内涵。这次起香，我用这席话与大家一起共勉。

礼
敬
上
师

以上内容根据首愚法师于 2017 年 9 月 29 日，在台湾十方禅林法会起香的现场开示





菩萨行，要难行能行，难忍能忍

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-01-05

实
行
正
道

庄
严
世
界

禅林现在的设备还有些简陋，场馆原本要借亚太的，后来考虑来回的车程，以及没有一种归属感，还是把亚太的取消了，在禅林继续。天气闷热让大家有点受不了，不过我们只要虔诚地修法，金刚念诵一念，“梵音海潮音”，会引来龙王菩萨甘露灌顶，给大家洒净，应该过几天会有好消息的。快则一、两天，都很难讲哦。人有诚心，菩萨感应，会给大家带来清凉。

上次在湖南是八月份，热得不得了，所幸一个礼拜下了六天雨。到了圆满的时候，要在室外办禅茶会、圆满茶会，雨就停了，我们可以办活动了。而其它时间，龙王菩萨都送来甘露，所以我们在湖南那个七，金刚念诵一路狂飙到底，大家都飙得很欢喜。

我们从湖南到桂林，从桂林回到台北。台北是蛮热的，幸亏也下了五、六天雨，大家为法而来，也不是为贪著而来，辛苦一点，苦能入道。我们修行，三种布施即“财施、法施、无畏布施”，不怕苦，不怕艰难，这是无畏布施，无畏布施一培养起来，可以入道了。

各位不要怕苦，修行要不怕苦。你们打个七，屁股一拍就走，我一个七接一个七，马不停蹄地跑江湖，是铁打的吗？当然不是铁打的。这是一种信念，一种责任，一种使命。总而言之，这是给大家加加油，打打气。

想到从小在乡下所吃的苦头，现在正好用来修道。在乡下什么苦没有吃过？都吃过了。最辛苦的是做坯房，脚踩着高低起伏、大大小小的石头，在溪水上面挑石头，垒堤防，我们在乡下这活也干过。





我跟着我父亲和哥哥他们，到大甲溪去垦荒，垦了大概有半顷地，相当于七、八亩。大甲溪高高低低的，先把石头拱开来，把地打平了；再从溪边挑泥沙过来，一担一担把泥土堆这么高。大家想想七、八亩，得挑多少土，才能变成一块好田地呀，这苦头我都吃过。学校一放假，别人可以休息，我到周末，脚踏车一放，就赶到工地去了。我和各位讲过了，一个暑假下来，一两个月，工作到开学时，拿笔都会发抖。各位你没有办法想象，其实早期台湾农家生活是蛮苦的。

吃过那么多苦头，现在正好修行。修般舟，感觉上虽然苦，也不觉得那么苦了。这是吃苦来的，苦能入道。所以，大家不要因为天气热，就被吓倒了，那你还修什么道？

菩萨行，要难行能行，难忍能忍，忍人所不能忍，就可以入道了，那就恭喜大家了。

以上内容根据首愚法师于 2017 年 9 月 29 日，在台湾十方禅林法会起香的现场开示

■
礼
敬
上
师
■





吟风来伴读经声——与南上师的殊胜法缘

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-01-06

实行正道

庄严世界

我们修持准提法门，弘扬准提法门，准提法已经不是一宗一派，它涵盖面这么广，含摄了禅净律密、小乘、大乘、金刚密乘。这是南上师的智慧，也是我和南上师相应的成果。当年我也想不到，亲近南老师，竟无意中接受了南上师几次准提法灌顶。



尤其在南上师行将离开台湾之前，带领十方丛林书院的全体老师、学生专修十三周的准提法，这十三周他把准提法的密要，和他几十年的功力，完全显现出来了。

我个人也是经过十二年的时间，把自己的身心当作实验室，去实验、去观察，最终把这个法门当作自己用功、弘法利生的主要法门。在我心目中，准提法真正是“生命科学与禅修的实践”，因此以一种责任感、使命感去开发、去弘扬。

很可能明年的准提七会少不少，明年闭关的时间准备拉长。人生七十古来稀，明年已经慢慢到了古稀之年，对法的开发有一种迫切感。法的开发，就是把自己身心当作实验室去开发。

南上师让我写《我与南老师》，他老人家给我的功课都还没有做好。虽然老人家那么慈悲，当年就让我写，我不肯写，总觉得自己还不够，总觉得自己报身还存在



一些问题，尚未解决，在没有解决之前，我不会动笔，我觉得这是一个人的自我要求。报身没有解决，这是一种缺陷，也就是说，法还没有修证到、印证到。法开发到哪里，就讲到哪里，我不敢讲大话，不敢讲得超过自己身心的界限。

从看《坛经》到今年已经整整四十八年，越开发越觉得这法的殊胜，所以一定要把它开发完成。我觉得这是我对自己的要求，而不是仅仅为了南上师。当然也是为南上师，更是为自己，也为这个时代去开发准提法。因为它基本上是不可分的，自己把这法开发完成了，正好可以奉献，之后可以讲得更深入，讲得更透彻。

当年看《坛经》那一刹那，所发的愿力，没有违背我自己的心意，反而更宽广、更深入了。所以，打从内心对南上师感念、感恩。南上师说：“将来你会很怀念我的。”对南上师的怀念是在法上，他是当代不可多得的大善知识，他把我导引走上

■
礼
敬
上
师
■

一条修行的康庄大道。

我们修这个法，修行是要完成自己的。我经常说，我们修学佛法要认识自己，不断地看清自己，不断地提升自己，要能够解脱自己，能够利益更多的人，这是我们修学大乘佛教的责任感、使命感。

这叫“个人事小，法脉事大”。能将这法脉展开来，利益更多的人，我觉得这是非常有意义的。不但为自己负责任，同时也为这个时代的正法正教在打拼。看清它的远景，也是自己的愿景。人的一生，要找到生命的大方向、大目标，所以当年一看《坛经》，啊，这是自己要找的，这是自己生命的归宿。

当时，要找个禅师出家找不到，也不知道何处有禅师。对佛教一无所知，只好骑马找路，边走边找，总不能守株待兔。禅师会从天上掉下来？不可能的。还是自己要去求道、求法，自己要去寻师访道。不管三七二十一，先剃度出家再说。

所以看《坛经》后，一年多就出家了。二十三岁看到《坛经》，二十三岁是农历的算法，二十四岁退伍，二十五岁出家，仅一年多。





参加南上师佛光山的禅七，起香那晚，南上师讲课很风趣，那一晚，我终于找到了。我找到了自己要找的大禅师，尽管是位在家行者，但他是通宗又通教的大禅师。南老师也在找，找一位他要找的出家人。

从密法来讲，上师在找弟子，弟子也在找上师。这是我和南上师的特殊缘分。他到佛光山，不仅是为打禅七而打禅七，主要他要找一位出家人。正如南上师的那首诗：

寻僧偶尔入山行，青磬红鱼未了情。

绿竹还随人意思，吟风来伴读经声。

他找一位出家人来，是为了培养，这是我和南上师的殊胜法缘。

以上内容根据首愚法师于 2017 年 9 月 14 日，在内蒙古月亮湖法会的现场开示笔录





从《般舟禅关日记》，可以看出亲近一代大师的过程

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-01-07

在十月六日南上师百岁冥诞纪念晚会上，我会将《般舟禅关日记》这本书呈现给南老师，呈现给大家，从书中也可以看出我和南上师的相应。这本书分为上、下两册，是我闭般舟三昧关的日记，南老师起名为“鞭策日记”。



在日记中，我和南老师率性直言，很多地方有点像踢馆，当年初生牛犊不畏虎，敢和南老师 PK，当然也被南老师棒喝，打得伤痕累累，不留情面，应该可以看出亲近一代大师的过程。

我把出家前列为第一个阶段，初参时期。从看《坛经》至出家，一直到读佛学院。

第二个阶段，师寻弟子，弟子寻师。和南老师总算碰上了，因缘际会。

第三个阶段，佛学院时期的五次般舟关。参加南老师禅七之后，开始闭般舟关。第一次闭般舟三昧关，是在南上师的指导之下。

第四个阶段，亲近南老师的阶段，共六年半。“吟风来伴读经声”，南老师对我的钳锤加持，棒子打得很重。这一阶段也是我创业兴学的阶段，开始和南上师办大乘学舍、十方丛林书院、中国禅道学术研究班。南上师离开台湾之后，我和叶曼合办峨眉书院，最后办十方禅林佛学研究班。之后开始闭关专修，到厦门闭关，办学就告一段落了，开始弘法。那时，南老师已经离开台湾了。

这是我知恩、感恩、报恩的一个历程，同时也是法脉传承的过程。这个法门，依我个人的经验，错不了，绝对错不了。大家好好用功，按部就班，每一个人或多或少都会有心得、有收获的。只要你一门深入下去，会得到应有的法益。

以上内容根据首愚法师于 2017 年 9 月 14 日，在内蒙古月亮湖法会的现场开示笔录

■ 礼敬上师 ■





忏悔是大修行，唯有大菩萨才能真正做到彻底忏悔业障

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-01-09

皈依之前要懂得忏悔，皈依之后要懂得发愿。忏悔是门大功课，普贤十大愿的第四大愿，就是忏悔业障。

我们有恭敬心，礼敬诸佛，心中有佛，处处有佛，这是意业清净。意业清净了，自然口业清净，经常称赞如来，对人都是隐恶扬善。身业广修供养，经常做一些有利于大众的事情，做不到就要忏悔。

忏悔文也是佛陀四圣谛法的佛学架构。“往昔所造诸恶业”，身体上的病苦、心理上的烦恼、人事上的不协调，这是苦果。苦因呢？“皆由无始贪瞋痴”，这三毒其实是自作自受，造业是“从身语意之所生”，一切业障、罪障，我今悉皆忏悔。

忏悔业障是大修行，唯有大菩萨才能真正做到彻底的忏悔业障。经常心存惭愧心、忏悔心，发现自己的问题，发现自己的毛病，这是忏悔最基本的要求。

有惭有愧，我们的生命才能不断庄严，才能不断开发戒学、定学、慧学，用戒定慧三学来庄严自己的生命，可以“诸恶莫作，众善奉行”，能让自己的生命得到清净解脱自在。“自净其意，是诸佛教”，一切佛的教导，都没有离开这几句话。

菩萨畏因，凡夫畏果。有大智慧的人能够先知先觉，动个念头，马上发觉不对，立即转念，这是菩萨畏因，从心地转。我们凡夫基本上都是后知后觉，做错了，受到果报了，才悔不当初，所以凡夫畏果。

能够后知后觉也不错，亡羊补牢，犹未迟也，也还不算太晚。就怕不知不觉，自己错在哪里，都搞不清楚，那就很麻烦。

我们要多念佛、多念咒，随时与佛菩萨在一起，就可以少犯错误，能够懂得忏悔，懂得惭愧，身心越来越清净，三宝就在我们内心呈现出来。因此，三宝是清净光明、吉祥圆满的。

以上开示来自首愚法师 2017 年 9 月 22 日，在河北白洋淀法会上午第三支香的开示



生圆转化无量光寿

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-01-10

从生起次第进入到圆满次第，生起次第和圆满次第其实是方便分的。佛学上有句名言：“有为须极到无为”。有为法开发到很成熟的境界，那个境界叫无为法。

我们的生起次第，有次第、有步骤，到了戒定慧很成熟的程度，就进入圆满次第。生起次第开始是文字般若、境界般若，到了圆满次第则是实相般若，实相无相的境界才是真正的圆满次第。

我过去经常说，生起次第相当于禅宗的如来禅，它有方法、有次第，也是从四禅八定下手；到了圆满次第，则相当于中国禅宗祖师禅，一切本自具足、本自圆满，所以“生圆转化无量光寿”。

无量光寿是净土的阿弥陀佛，阿弥陀佛这四个字翻译成中国话，即是无量寿无量光。禅宗三纲以“无念为宗、无相为体、无住为本”，这是六祖在《坛经》所讲的。无念为宗，无念的下手处当然是有念。龙树菩萨的名言，“能善分别诸法相，于第一义而不动”。能善分别诸法相，这是生起次第。所以，如来禅是佛陀的圣教量，也叫圣言量，佛陀所讲的经教，是有次第、有步骤的文字般若；境界般若是沿途风光，到了终极目标是实相般若，也就是无量光无量寿。

净土的念佛法门，念佛从有念到无念，乃至念而无念，念到无念现前，这是第一句话。有念，就是有觉有观，凡夫初步一边念一边打妄想，这是正常的。念到无念现前，把佛号也融化掉了，“一念不生全体现”，这种境界叫无念。

念头是时间，有念头，就感觉到身体舒服不舒服。身体舒服不舒服，这是空间。身体本身就是空间，妄想本身就是时间。到了无念境界，就是无量寿。寿代表时





间，比如某人的寿命 70 岁，这是他的寿命活了 70 岁。无量寿是无量的时间。到达无念境界的时候，自然整个身心都空掉了，山河大地都空掉了，空间空掉了，这种境界就是无量光。

在密法，准提法属于唐密，唐朝的密法，唐朝开元年间传到中国的密法。主要是由善无畏、金刚智和不空传到中国的，称之为开元三大士。还有谛婆诃罗，这四位印度高僧，将四个不同版本的《准提陀罗尼经》传到了中国。

“生圆转化无量光寿”，从生起次第进入到圆满次第，圆满次第正是无量寿无量光。我们经常说，“千经万论同归极乐”，换一个角度，从教理上来说，“千经万论同归般若”。极乐两个字，其实代表大智慧、大解脱。极乐世界是什么境界呀？就是阿弥陀佛无量寿无量光的境界，无量寿无量光正是极乐世界。我们准提法的圆满次第，就是要进入到无量寿无量光的实相境界。

以上开示来自首愚法师 2017 年 9 月 22 日，在河北白洋淀法会下午第一支香的现场开示笔录





十方禅林建设缘起——南师慧眼择宝地

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-01-11

我离开参学了六年半的佛光山佛学院，来到台北亲近南老师。当年，我在闭关日记中经常提到，想建一处十方丛林，于是南上师就帮我命名为“十方禅林”。

南上师对我说：“你既然想要建丛林，就要写十方禅林筹建缘起文”。我亲自写了一篇呈给南上师，南上师看后说，“你这样写力量不够，我帮你重新写好了。”于是有了十方禅林筹建缘起文。

从 1979 年我就开始筹建十方禅林，有人捐土地，有人捐钱，非常热心。南上师也带我看了好几个地方。起初是我和台湾中部的几位护法，像张庆源老师、林志文居士，还有洪文亮医师，他懂风水的，他们帮忙找，看好了，我再过去看，最后请南上师定夺。

我们首先到南部去，没有看上，在中部看了两块地，南上师刚走到入山的山口，就摇摇头说：“从智法师，有土就是地。”我听了一头雾水。他说，“这是火形山，尖尖的，没有地。”南老师对地理很内行的，他说这底下不会有地的，火形山很容易发生泥石流。老人家内行得不得了，他没有进去，在外面一看就说不用进去了。

他原本要找台东某处，那里清凉，但在那里找了两、三年，我都没有找到合适的地方，因缘如此。

到了 1985 年，南上师离开台北的那一年，过年前南上师带我们专修十一个礼拜的准提法。年后，从初二到元宵节又修了两个礼拜，总共十三周，南上师的开示记录整理出来，就是那本《心月孤悬吞万象》。





之后，农历十五、十六这两天恰好是礼拜天，南上师在台北正式对外结缘灌顶，当时把十一楼挤得满满的。

这两天的结缘灌顶之后，我们就找到了新竹峨眉这块地，是中台山惟觉法师带我们去的。我们拿航拍图给南上师看，南上师看了说：“这块地成形了，可以了，不要再找了，把它买下就是了。”

同净兰若，我出家的那个小庙，修建高速公路时被征收，赔偿了二千六百万。可惜晚了点，如果提前两、三年拿到赔偿款，大概这个半岛我就可以拿下来了，当时便宜。

十方禅林是南上师帮我们筛选的一块宝地，我们建设十方禅林不仅是为了弘扬准提法，也是为了弘扬禅净律密，弘扬佛陀正法正教。几十年来，这道场是我一磬一磬敲出来的，历尽艰辛。

从台北开始，每年寒假暑假，我都带领十方丛林书院的学员修准提法。之后，到大陆、美国、东南亚等地弘法，这磬从 1979 年一直敲到现在，如今已经敲了快四十年了。

希望十方禅林的建设愿景早日完全实现，为后来的求法者提供一个真修实证的道场，为弘扬佛陀正法培养出更多的法将人才。

以上内容根据首愚法师于 2017 年 9 月 30 日，在台湾十方禅林法会的现场开示





历代有许多禅宗祖师持诵准提咒

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-01-12

金刚念诵，融合了大势至菩萨的念佛圆通和观世音菩萨的耳根圆通，从念清楚、听清楚，从念念分明进入到念念本空。

金刚念诵的体，正是“空、无相、无我”；金刚念诵的相，即唇齿不动、舌头弹动；它的妙用则是疏通五脏六腑、十二经络，让身心不断转化，不断转化我们的习气、业气。

一旦念到浑然忘我，那就恭喜你了，极乐净土宛然现前，真正是“不移一步到西方，端坐西方在目前”。念到无念现前，这正是禅宗的三纲“以无念为宗、无相为体、无住为本”。我们所有的观想没有离开影像，不管观佛菩萨的影像，还是观想种子字，种子字是文字相，佛菩萨的影像是佛像，这些都是相，要从有相到无相。

我们嚧字的观想，首先观想嚧字，嚧字是文字相，是文字般若；第二步观想嚧字放白色光，是境界般若；光明遍照身心乃至遍法界，则进入到无尽法界、无相法界，那就到了，这是实相般若。大势至菩萨念佛圆通，与观世音菩萨耳根圆通，一脉相承。

准提菩萨又称为人道观音，历史上许多禅宗大师私下均专修准提法，近代虚云老和尚，也持诵准提神咒，这个可以去探讨，包括教袁了凡念诵准提神咒的云谷禅师，等等，历代很多禅宗祖师都持诵准提咒。

台湾中台山的惟觉法师也教弟子念准提咒，法鼓山圣严法师也教弟子念准提咒，包括讲经说法的慧律法师在台湾也非常提倡持诵准提神咒。准提神咒真是不可思议！

以上开示来自首愚法师 2017 年 9 月 22 日，在河北白洋淀法会下午第一支香的现场开示笔录





如何转苦谛和集谛？

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-01-13

当你观想准提佛母时，忽然看到准提佛母现前，有的是我们清净心的现量境界，那是我们在法上相应了，从清净心显现出来，这是好的，真实不虚的。

有的是外魔，故意来破坏捣乱，把你引入歧途的。这时，可念上师降魔咒，这是南上师的咒语，念“喻哈哩底噶”三遍，以察其真伪。真则现更清楚，伪则随即隐没。如果是清净心的现量境界，一念更清晰了，如果是外魔来干扰，上师降魔咒一念，就吓跑了。

随即观想自身，如透明琉璃体，这叫倒果为因，把佛菩萨的果变成自己的，这是给我们指出目标。

如何是身如透明琉璃体？即色身没有障碍了，身体五脏六腑、十二经络都通畅了，没有身体觉受的境界。

“内空心中，生起八瓣莲花，红色无根”，这其中涵义太广了。“内空心中，生起八瓣莲花，红色无根”，其实是指我们的心脏。心脏是造血输送血的器官；“红色”，代表血肉之躯，代表我们凡夫的境界都在痛苦的觉受中。“红色莲花”，代表苦谛和集谛，这在佛学上有很深的道理，今天没有时间就不详细讲了。

如何转苦谛和集谛？“莲花上现一满月轮”。满月轮象征灭谛，象征清净无为，象征福德智慧圆满，也象征着阿弥陀佛无量寿无量光的境界，经典中形容“菩萨清凉月，常游毕竟空”。毕竟空就是无量寿无量光的极乐净土、极乐佛国的境界，是我们想要到达的解脱境界。





如何到达？“月轮上现字轮”，字轮象征道谛。旁边的八个字也好，或者二十七个字也好，代表着念清楚；中间的“唵”字，则代表耳根圆通听清楚。我们耳朵捂起来，里面是嗡嗡的声音，所以叫声声入耳，入耳就是听清楚。

念到哪个字，哪个字放光，字字光明灿烂，其实是念念分明的意思。把咒语的每个字念得很清晰，清晰本身就是放光，你还要怎么放光？大家要看得懂这法本上的文字叙述。

当然，你要走密教式的方法，观想臆中穴，这其中蕴含很深的道理。为什么观想臆中穴？与我们念头、起心动念有关系。念头一动，呼吸往来，心脏跳动，这才是真正观想的主要核心，而不是一定要你观想这里有个月轮，那你搞错了。

这月轮象征着圆满次第，月轮中间的字轮代表生起次第，针对我们的苦谛和集谛。灭谛和道谛是根据苦谛和集谛来的，对症下药。苦谛和集谛我们要观察，不入虎穴，焉得虎子。观察我们起恶念，则呼吸很急促，心脏跳动得很厉害，这就是因缘故。念头不对，呼吸急促，心脏跳得很快，这正是念动、气动、心脏跳动。

我们如何转逆气为顺气？逆气就是五行相克，心不平气不和，这才是观想“心月轮中现字轮”的本意。你硬是活生生地把一个月轮贴在你的胸口干嘛呀？你才搞错了，要深入去理解。

原来心月轮代表圆满次第，月轮中的字轮旋转代表生起次第，代表念清楚、听清楚；原来是针对我们的起心动念，起心动念是六识、是因，呼吸往来是缘，是顺气还是逆气？心平气和是顺气，心不平气不和是逆气，我们修行要随时保持心平气和，通过老实持咒，来整合我们的身口意。

以上开示来自首愚法师 2017 年 9 月 22 日，在河北法会第一支香的开示笔录





为什么得不到利益？说明你的见地没有通透

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-01-14

我们老实持咒，随时与佛菩萨心地感应，这是清净法缘。随时在清净法缘的境界中，转清净法轮，这是善缘。这样念清楚、听清楚，神经、气脉就慢慢松开来了。

听清楚，代表修脉；念清楚，代表修气。修气、修脉、修明点，到了修明点的时候，浑然忘我。并不是这么大的亮点叫明点，你不要搞错了，这明点正是“大而无外、小而无内”；明点表征的是心月，表征的是圆满次第，你对准提法要这样的体会，你不要搞错啊！搞错了，隔靴搔痒，抓不到痒处，怎么念得乱七八糟的，七上八下、妄想纷飞，怎么都得不到利益。

为什么得不到利益？你理解偏差了，你的见地没有通透，你的方法错了，体会也错了，你还怪法不灵？

准提法，南上师的智慧，那不是一般的。南上师开发出来的法宝，那是千真万确的，亘古不变的真理。很多人修修修，半途退转了，这些人真是可惜！只好这样，佛学还停留在表面，没有进入。

“百万遍”是方便说。你念了一百万遍，就会念两百万遍，念到两百万遍，就会念三百万遍，代表你在法上不断地薰习。

念满百万遍，则“感应道交”，这是方便说。业力重的人，念了五百万遍还达不到。业力比较轻的，也许三、四百万遍就够了；也许一念，当下就进去了，说不定的，遍数是方便说。

“感应道交”，感应不感应，在于你的福德智慧。你的福德够不够呀？你的智慧够不够呀？福德、智慧不够，怎么可能感应？

老参已经听我讲过多次，每次随着你身心转化，你的内心宁静了，听的感受也不一样。

以上开示来自首愚法师 2017 年 9 月 22 日，在河北法会第一支香的开示笔录



我们往生净土，西方三圣如何接引？

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-01-15

我们往生净土，西方三圣如何接引？西方三圣，中间是阿弥陀佛，左右两大士是大势至菩萨和观世音菩萨，代表两种修行法门。这两种修行法门可以串联在一起，正好是念清楚、听清楚，念到念念分明，最后进入到念念本空，正是无量寿无量光，这是西方三圣来接引。

接引，一般人以为一口气不来了，断气了，西方三圣才来接引。实际上没有那么消极，真正的佛法是，我们修法与大势至菩萨相应了，进入到“净念相继、都摄六根”的解脱境界，大势至菩萨就会来接引。

听清楚是观世音菩萨的耳根圆通，“初于闻中，入流亡所”，其实这样的解脱境界与“净念相继、都摄六根”是不二的。

大势至菩萨代表念清楚，观世音菩萨代表听清楚。这是我们念到念念分明的时候，念念分明是戒、也是定；念念分明的功夫深了、智慧深了，当下就是念念本空。念念本空就是无量寿无量光，这是真正的西方三圣接引我们，让我们进入到菩提大道，这才是佛法的究竟义。

不是说一口气不来了，去等待往生极乐佛国。其实无量寿无量光是“不移一步到西方”，当下就是极乐净土，要这样体会佛法。解脱，哪里需要等到一口气不来才解脱？

整部《金刚经》最核心的那句话：“应无所住而生其心”，如是便到了。什么是“应无所住而生其心”？无量寿无量光就是“应无所住而生其心”，极乐净土就在当下，极乐净土就在眼前，这叫“不移一步到西方，端坐西方在目前”。要这样体

礼敬上师





会，一刹那与禅净律密完全融合在一起。所以说，准提法融合了禅宗、密宗、净土宗、律宗和菩萨戒行。

法尔如是，定慧功深，这是真正摩诃般若波罗蜜多的大解脱境界。《大般若经》处处要我们回归到这样的解脱境界。这个境界在净土宗来讲，就是无量寿无量光，其实无量寿无量光就是实相般若、真实不虚的解脱境界。

以上开示来自首愚法师 2017 年 9 月 22 日，在河北白洋淀法会的现场开示笔录





如何进入圆满次第

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-01-16

圆满次第，如何进入？即将旁边的字轮收摄入于中间的 ONG 字。

旁边的字轮，表征大势至菩萨念佛圆通，大势至菩萨是念清楚，念清楚当下也是听清楚。

如何听清楚？即声声入耳。我们咒语也好、佛号也好，每一个字都入到耳根，“ONG 字”代表观世音菩萨耳根圆通。我们把耳朵捂起来，发出的声音是 ONG 的声音。“旁边的字轮”，表征的是大势至菩萨念佛圆通。“字轮收摄入于中间的 ONG 字”，表征观世音菩萨耳根圆通，声声入耳。

“ONG 字收摄入于月轮”，正是观世音菩萨的“初于闻中，入流亡所”。其实入流亡所正是进入到月轮所谓“菩萨清凉月，常游毕竟空”，毕竟空就是无量寿无量光。圆满次第，其实到这个地方，已经够了。因为一般人比较着相，那么“月轮慢慢缩小，月轮收摄入于光明点，明点如黄豆大，明点直冲上顶”，这是从中脉上升到虚空中。

“刹那顷，散于虚空，虚空之外，更无身心。我即虚空，虚空即我，亦无虚空之量可得，如来如来，如是如是”。

两个如来，是加强语气。如来就是要体会《金刚经》中所讲的：如来者，无所从来，亦无所去，故名如来。如来，好像来了，其实它无所从来，亦无所去。其实如来也可以翻译成如去。如去的意境没有那么雅，还是如来较好，好像来了，也好像去了，其实没有来也没有去。如来的境界是不生不灭、不垢不净、不增不减，那是真正的如来。

如是如是，就是这样，就是这样，哪一样呀？言语道断、心行处灭，进入不可说不可说、不可思议的解脱境界。这样的境界当然是实相般若的境界，正是无量寿无量光。

以上开示来自首愚法师 2017 年 9 月 22 日，在河北白洋淀法会的现场开示笔录





认识生命科学，学会如何改变自己的命运

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-01-17

我们既然是来纪念南上师的百岁冥诞和圆寂五周年，我就把自己的所见所闻，自己的感受，来和大家一起分享。第一个主题是我所亲近的南公怀瑾上师，第二个主题是南公怀瑾上师曾讲的“生命科学与禅修实践”，我们就围绕着这两个主题。

佛教在佛学认知方面，涵盖甚广，也包括佛教心理学。我们的思想观念，包括整个宇宙人生，不出一心，都在心念流转之中，这涉及到生命的根本和生命的缘起。

将佛学认知应用到人际关系，这是佛教的伦理学。不论小乘的戒律、大乘的戒律，在家的五戒、菩萨戒，出家的三坛大戒，这些既是佛教的戒律学，也可以说是佛教的伦理学。

有因，有缘，就有果。种瓜得瓜，种豆得豆，因缘故，所以叫“如是因，如是缘，如是果”。因缘故，一般人把它剁成三段，因是因，缘是缘，果是果，其实因缘故是浑然一体的。我经常讲，即因即缘即果。因缘故，因中有缘也有果，缘里有因也有果，果里有因有缘，三位一体，不可分的。就某一个范围而言，这属于因地，这属于缘，这属于果，其实它是辗转增上的。

为什么有人很高大，有人很矮小，有人相貌庄严，有人容貌丑陋，有人身体很健康，有人一天到晚病恹恹的，这是因缘不同，果报亦不同。我们多生累劫所种的因、所结的缘不同，所以得到的果报是千差万别的，这果中又影响因和缘，因中展现果和缘，缘里含摄着因和果。所以，这当然是生命科学，太微细了！



仔细去分析，有它的连带关系，有它的缘起，缘起甚深，甚深缘起。没有智慧的，当然看不到因，只看到果，看到自己的命运怎么不好，身体也不好，这样不好，那样不好，没有一样好，所以心生自卑。每一个人的因果果不同，每一个人的心也不同，心态也不同。

在佛教哲学，其实这些都可以去探讨，生命科学非常讲究逻辑的，所以如是因，如是缘，如是果。只要我们有智慧去观察，各有各的因地，各有各的缘法，各有各的果报，因果果。

懂得这些现象之后，怎么来改善自己的命运呢？

袁了凡居士在云谷禅师的道场一坐三天三夜，没有动念头。云谷禅师在观察，这个人能够三天三夜不动念头，非凡即圣。所以等到三天后下坐，就问他，“你用什么方法呀？”袁了凡说：“我什么方法也没用，只是灰心。没有希望了，所以也没有什么妄想好打了。”哦，原来还是个凡夫啊。袁了凡说：“我被铁板神算的孔先生算得那么准，我的经历，都如他所讲，好像逃不出命运的紧箍咒。我这么多年下来，都很应验，因此心灰意冷，没有什么妄想好打了，没有什么斗志了。”云谷禅师说：“佛法不是这样的，佛法不是宿命论。”

■ 礼敬上师 ■

于是，云谷禅师教他持诵准提神咒，教他日行一善，做功过表。从此，袁了凡的整个命运改变了，原来短命变长寿了，原来没有后代，又有后代了。原来官位到某个时候，升迁无望，这功德一来，步步高升。这是云谷禅师教袁了凡怎么样改造命运。

命由我造，各位，千万不要被宿命论束缚。往往很多人心神不定的时候，就会问东问西，会卜个卦，算个命什么的，实际上越到倒霉的时候就越糟糕。

《易经》有句名言，“善易者不卜”，真正懂的，不需要卜卦，命由我造。《易经》是中国文化里至高无上的一部宝典，过去南上师有讲过，一个中国的《易





经》、一个佛学，你一旦爬进去，就爬不出来了。当然了乐在其中，也不想爬出来了。

所以禅修，不只是念佛念咒，闭目闭眼，论修行，思想上不断开发也是修行，广结善缘也是修行，一门深入修法也是修行。修行是很广泛的，一样是从因缘果来同步进行。我们不断参究理法界，也不断开发事法界，达摩大师的二入四行同步进行。

上次在桂林，当地宗教部门的领导对我讲，现在国家层面把《了凡四训》当作一部很重要的传统经典在推广。我说，的确，大陆慢慢在弘扬中国传统文化，这是领导人的睿智，未来中国文化可以有很大格局，这是正知正见。

以上开示来自首愚法师 2017 年 9 月 30 日，在台湾十方禅林法会的开示





祈求南上师加持，早日达成心愿，早日功课完成

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-01-18

经过三十八年，我觉得我把准提法开发得越来越深入、越来越精细。在我心目中，这法真正是宇宙人生中的无上甚深妙密法，一如南上师的标题，一点都没有错，又如道殷大师名著的书名：显密圆通成佛心要，是成佛的一个总纲要。

所以，我前天在南华大学演讲的主题，就用南上师在厦门南普陀寺禅七的主题，《生命科学与禅修实践》，我们准提法与此完全吻合，我们准提法是生命科学与禅修的实践。我是用自己的生命，把自己完全投入到准提法的实验室，同时我也在探讨如何从佛教信仰提升到佛学研究，再提升到佛法修证。

今年在五台山闭关七个礼拜，时间不是很多，但虽然短，这七个礼拜，却让我把更多的法门重新捡回来，融合在一起，已经完全融会贯通。可以说，菩提大道修证次第方面看得更清楚，看清楚以后，正好用功，来转化自己的习气、业气。

我对准提法的开发，没有到报身成就之前，我不轻易动笔。南上师几次都请我，要我写《我与南老师》，一直都没有动笔。甚至我们南上师七十大寿，老古出版社总编辑刘雨虹老师来请我，说：“你是出家众中最具代表性的，你应该为南老师写一篇。”我没有写，因为我觉得有这么多人歌功颂德就够了。

我要写，应该不是写赞美的那些，而是说南上师传我这个法，我体会了多少，把握了多少，我修证到什么程度，我觉得这才是法的根本，法的中心。我要写就写这样真修实证的一个内涵，南上师其实已经不需要太多的赞美了。当然，我这想法也许不完全正确，但这是我的一个自我要求，不过拒绝了刘雨虹老师的劝请，是有点不近人情。

■ 礼敬上师 ■





其实应该是不矛盾的，阶段性地写可以的，但是我这个人有点择善固执，一旦看准了，就不改变，几十年一路走来，始终如一。南上师已经开口让我写，都没有写。

今年是南上师的百岁冥诞、圆寂五周年，我这功课还没有做好。只能默默祈求南上师加持，让我早日将这心愿达成，早日把这功课完成。我的报身成就，也就是准提法开发得更成熟的时候了。

以上开示来自首愚法师 2017 年 9 月 30 日，在台湾十方禅林法会的开示





亲近大善知识，要懂得忍辱波罗蜜

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-01-19

我在南上师身边的这六年半，以及后来到太湖大学堂拜见南上师，基本上是打棒子的时候比较多，鼓励的时候非常少。

印象中，南上师对我有一些授记，有些授记我还没做到，所以不讲出来，将来等我做到了再说。棒子打得太多了，更衬托出南上师的鼓励和授记的稀有难得。

第一次拜见南老师，是 1975 年，佛光山禅七之后，我带两、三个同学去台北老古出版社，拜见南老师。一见面，南老师一脸倦容、病容，讲话有气无力的。同行有位同学，后来还俗了，南上师当时直截了当地对他说：“你不像，靠不住的，”果然，这个同学靠不住，后来真得还俗了。南上师指着我说：“他还差不多。”这是第一次接受南老师的褒奖、夸赞。南上师接着对我说“你时候还不到，等你有禅定功夫的时候再来找我。”这是第一次面对面和南老师谈话。

第二次面对面对话，应该是 1978 年中秋。南上师带着他的儿子南一鹏，老古出版社的前总经理，上海恒南书院当时的院长李慈雄，冒着台湾南部的高温，专程到佛光山我的关房去来看我。《明月在山》中有记载，具体应该在下册。这是第二次南上师面谈，谈得比较深，大家看《明月在山》那一本就晓得。

第三次，是去台北听南上师讲《禅密要法经》，还没讲之前，我和日常法师先到南上师的关房，刚进去没多久，我就空掉了，耳边听到南上师一些鼓励的话，说：“这个年轻的和尚如何然后……”，所谓年轻的和尚，我那时已经 31 岁，已经出家六、七年，我是 1971 年出的家，那一次应该是 1978 年，出家七年了。第一次听到南老师的鼓励：“这个年轻和尚，将来可以为佛教做不少事情的。”这等于南上师当着大众的面，在授记。





1979年1月3日，离开佛光山，到台北正式亲近南老师。南老师给我的第一本书就是《七真人传》，让我打消了再回佛光山闭关的念头。同时他给我一句少有的赞叹，他说：“平常看你好像沉默寡言，其实你蛮有思想的。”南老师又送我一顶高帽子。还有很多授记，因为我一直没有做到，不敢讲。我这人一向做到再讲，做不到，不讲。

还有一次，有一位教授打我的小报告，这位教授现在还在到处传法，他到南老师办公室打我的小报告，南老师把小报告讲给我听，无疑是对我的鼓励和正面肯定：“你说从智不好，那你帮我找一找，再找一位像从智这样的给我看看。”南老师把这句话讲给我听，这是南老师对我的鼓励。

一次，我去拜见南老师，晚餐时，被一位大护法修理，把我讲得体无完肤、一无是处，南老师当场并没有为我解围。要离开了，南老师找到他的书房，他说：“你的状况我很了解，你我是多生累劫的因缘。”我说：“老师你不用讲了，我经常被人家这样消遣，被人家这样说也不是第一次，在台北也是这样的。”

你以为大善知识这么好亲近的？我们小时候，十几岁时，喜欢看武侠小说，武侠小说里的宝物，有毒龙在保护。我们亲近大善知识，你想得到大宝，在世间法上你要懂得和他相处呀，要懂得忍辱波罗蜜，你才能亲近到好的善知识。所以我说：“老师你不用讲了，这也不是第一次，经常如此。”

很多亲近南老师的，一个比一个高。我一个从佛学院出来的小和尚，当然把这些全都看在眼里，在那里经常是挨棒子的份。如此，点滴在心头。在南门，到了太湖大学堂，必须乖乖的，不吭气，少说多听，这样蛮好，这是我的经验。

以上开示来自首愚法师2017年10月2日，在台湾十方禅林法会的现场开示





观想四臂观音

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-01-20

“意密观想头顶上四臂观音放光”，观想四臂观音有它的次第：首先，把四臂观音观想清楚；第二步，观想四臂观音放光；第三步，光明遍照身心乃至遍法界，最后化得干干净净，进入到一望无际、实相无相的境界，这才是菩提道次第，菩提道次第一定是这样的道理。

有时候你一个人用功，你自己自修，左手掐念珠，一圈正好是 108 颗。我们念净法界咒、护身咒时，金刚拳印是在右手，结右手。念六字大明咒时，如果要掐念珠，左手掐念珠，右手结金刚拳印；不掐念珠时，我们现在一般主要以莲花手印为主。

“观想浑入毕竟空中”，这一段很重要，正是南上师所讲“心月孤悬”，孤，孤零零的，孤绝的，没有对立，没有分别，“离四句绝百非”，化得干干净净的。

首先是观想，把自己身心融入虚空中，这是观空的方便导引，这一段很重要，关系到你能不能把握到般若毕竟空，这段就是我们观想的方便。

以上开示来自首愚法师 2017 年 9 月 21 日，在河北法会第二支香的开示

礼敬上师





信仰是每一个人的灵魂，没有信仰就如同没有灵魂

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-01-22

信仰，是每一个人的灵魂，没有信仰就如同没有灵魂。离苦得乐不仅是佛教的信仰，所有宗教信仰都建立在乞求对生命改善的基础之上，生命的改善自然是要离苦得乐，这是人生的需要，这是天经地义的。

我们有了信仰就有了希望，人总是希望改善自己的命运，改善自己周遭的一切，所以信仰是一种价值观念。有信仰，自然就有是非善恶的客观标准，哪些可以做，哪些不可以做，因果观念就来了。

所以，一个人没有信仰，如同行尸走肉，找不到人生的方向，找不到人生的目标。信仰太重要了。

小时候的信仰是吃喝玩乐，有好吃、好玩的就好。到了一定年龄段时，产生对生命的疑问，人的生命到底从哪里来？一口气不来又到哪里去？这一种怀疑，对生命如是的追问，每一个人都有，人同此心，心同此理。

如今，在大陆很多大街小巷，经常看到三句标语，“人民有信仰，民族有希望，国家有力量”。这让我想起南老师当年的预言，南老师其实对《易经》很有研究，1984年即甲子年，他就提出中国将有两三百年盛世的国运。

当我第一次看到这三句口号时，就想这不是当年南老师讲的吗？如果这个理念贯彻下去，那盛世何止两三百年，会不断向后延伸的，因为信仰本身就是我们的灵魂。

儒家思想也是正法正教，一个正人君子当如是。不过，儒家讲今生今世，只是一世因果；而佛教讲的因果，是三世因果、六道轮回。



南老师经常提到，如果你不相信三世因果、六道轮回，那你不是正信的三宝弟子，你还在佛教门外徘徊。三世因果、六道轮回，这是佛教的宇宙人生观。整个佛教思想都建立在三世因果、六道轮回之上，六凡四圣莫不如此。

所以，我们每个人都要把自己的见地端正起来，见地是我们修行最基本的一股力量。见地不真，果遭迂曲。《楞严经》讲“因地不真，果遭迂曲”，因地其实也就是见地，我们的心地。因地不真，当然就要受到不好的果报了。

以上开示来自首愚法师 2017 年 10 月 2 日在，台湾十方禅林法会第三支香的现场开示

■
礼
敬
上
师
■





将十方禅林打造成清幽高雅的如法道场

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-01-23

30 年前，这里是一片茶园，还有稻田、水池，高高低低，坑坑洼洼的。经过 33 年的开发，树木长大了，环境变得清雅、优美了。

当年，我看到景观方面的估价单，有几千万，吓我一跳，我说：“禅林哪有那么多钱，景观花那么多钱？”我就亲自来，带着大家种草坪，大概整片草坪一百多万，种了些树木，环境就清雅起来。周遭的瀑布，都是我后来加上去的。

我们阳明山的景观设计师可以说很佩服我，我告诉他怎么做，就按我的方式做，这是慢功出细活。禅林没有丰富的财源，省吃俭用，秉持“简朴亲真”道风。

我记得，2011 年，我去峨眉山打七途中，接到太湖大学堂马秘书的电话，他说：“南老师要我转告你，该回禅林了。”我两年零三个月没有回禅林，回来一看，哎呀，一片荒凉，的确有些不忍心。

本来是要回来闭关的，回来一看，环境那么荒凉，哪有心闭关？半在关房半在外。整个后山杂草丛生，我亲自拿着砍刀、锄头，带着大寮的义工，开始干活。当然聘了一些临时工，后来挖土机也进来了，台湾称之为“怪手”，于是大兴土木，后山人工瀑布也是我亲自设计、建造的。

当然，整个禅林的建设 and 十方建设黄副总的努力是分不开的，现在他退休了，回到禅林担任十方禅林筹建会的主任委员，又是我们护法会的秘书长，又是十方休闲农场的场长，一人身兼数职，包括武夷山的设计，他也帮了很大的忙，动作又快。

整个后山这些原始森林，都在我观想之中，“慢功出细活”，早一天晚一天，无所谓。我想把它打造成一个很清幽、很高雅的森林道场、花园式的道场。



我大概有十年没有割草了，十年前的草是我割的，我割得又快又好，骑摩托型的割草机，可拉风了。那几天刚从台北回来，那一两天，割了几个钟头，一大片就被我割完了。

我在禅林，不容许它荒废。我们的居住环境，本应清雅宜人，举目一片青翠，赏心悦目，多好！

景观，包括这些石头，大大小小的石头和花草树木相配合，还是有它的美感，等于画家画一幅画一样，你要懂得观想它。

我记得，2012 年回来，看到荷花池到了冬天没有一点水了。水不流动，树叶掉落池中，满池枯叶，池水变脏了，黑乎乎的，成了蚊虫的温床。

我想到一句话，流水不腐，水只要流动起来，就不会腐蚀，水马上会清澈起来，于是，我想到可以建瀑布。把出水口的水打到半山腰，让瀑布循环水流，效果果然可以。我想一不做二不休，来个大循环，将水打到山上，从山上流泻下来，人工大瀑布就可以奔流而下。

我们黄副总说，“您对瀑布，创造得兴趣上来了。”我说：“改善环境嘛，构成一个大循环。”后山也有一处循环，在天池那里，暂时没有启动，那将又是一个瀑布循环系统。

我不在台湾时，眼不见为净，就少动念头了，如果在台湾多呆一段时间，又开始静极思动。

以上开示来自首愚法师 2017 年 10 月 4 日，在台湾十方禅林法会的现场开示





金刚念诵随时与空相应

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-01-24

“虚空就是我，我就是虚空，亦无虚空之量可得，连空也空”。这一段讲的是金刚念诵，讲的是性空缘起，金刚念诵即是性空缘起，金刚念诵即是依空起修。

七大指地大、水大、火大、风大、识大、念大、空大。“地水火风”四大，和中医的五脏六腑、十二经络是相关的。什么是地大？地大在佛学上是身根；水大，中医里来讲，肾脏属水，《黄帝内经》讲肾脏开窍于耳，耳通气海，故肾脏对应耳根。为什么观世音菩萨都在海边、水边？和耳根有关系，与肾脏有关，耳通气海，肾脏开窍于耳，所以水大对应的是耳根。

火大，对应心脏，心脏属火，五脏之中心脏是主要器官，心脏开窍于舌。从心脏延伸出两条经络，一是心经，一是心包经。心经偏向形而上，是意根；心包经偏向形而下，是身根。

肝脏属木，开窍于目，目是眼根；水生木，木和肾脏有关系，肾水旺，眼睛就明亮。肝胆在医学上讲，帮助心脏清血滤毒，肝胆像化学工厂一样，能够清血，能够滤毒，我们吃的很多东西，经过肝胆的过滤。如果肝胆有问题，就麻烦了，身体会产生种种的燥热，失去平衡。

“地水火风”代表色身，所以叫四大。佛学上讲“四大本空”，是幻化的，没有一个实在的自体；“五蕴非有”，五蕴是“色受想行识”，我们的身体，属地大，《楞严经》叫坚固妄想。

有了身体，就有觉受，有苦受、乐受、不苦不乐受。心不平气和是苦受；心平和是乐受；无所谓苦，也无所谓乐，叫不苦不乐受，叫行苦。乐受会变坏，所以



叫坏苦；苦受本身是苦，所以叫苦苦；不苦不乐受叫行苦，莫名其妙的，这是苦海无边。

有了苦受、乐受、不苦不乐受，会有种种联想力。我们凡夫的想象力非常丰富，往往把不相干的串联在一起，起了疑心，起了贪恋之心。喜欢的就起贪心，不喜欢的就排斥，排斥是瞋恨心，在人事上就有一种敌对，这叫“物以类聚，人以群分”。与你有缘的，就谈得很投机、很投缘；和你不相投的，那氛围就不对，有一种不善，一种敌意，产生人和人之间的不相应。

有乐有受，就有联想力；有了联想力之后，念动气动，气动也是行阴，我们的呼吸往来也是行阴，血液循环也是行阴。《楞严经》提到，色阴境界是坚固妄想，受阴境界是虚明妄想，想阴是融通妄想，行阴是幽隐妄想，这些都是我们的念头来的。念头是识阴，识阴是颠倒妄想，我们的认识，我们的情识，我们的种种情绪，形成五

礼敬上师

蕴“色受想行识”，纠缠不清。

所以，佛学上告诉我们“四大本空，五蕴非我”。这些都是缘起，缘起是性空的。佛陀让我们观察这些都是无常，色是无常，受是无常，想阴是无常，行阴是无常，生命都是无常的，所以叫“诸行无常”。

观受是苦，感受是痛苦；观心无常，观法无我，所以第二个法印是“诸法无我”，没有一个实在的我。凡夫都被假象骗得团团转，那是假我，是虚无的我。把这执看通了，法执也放下了，最后进入到第三个法印，“涅槃寂静”，这是我们要的解脱境界。涅槃寂静是极乐净土现前了。

二十五圆通中，地水火风紧跟着是空性观、识性观。识性观是第二十三位，弥勒菩萨的识性圆通，他现在兜率天内院讲《瑜伽师地论》，所以，弥勒菩萨是唯识学的大家、通家。无著菩萨入定，上升到兜率天，听弥勒菩萨在兜率内院讲《瑜伽师地论》，出定之后，就把弥勒菩萨所讲的《瑜伽师地论》朗诵出来，他的定力非常好，有如阿难尊者一样，能一字不落地记录出来，就是《瑜伽师地论》。





第二十四位是念性观，是大势至菩萨的念佛圆通。第二十五位是观世音菩萨的耳根圆通。按照佛学的顺序，逻辑的分析，七大应该先是地水火风，继之以识大，识性观是佛学理论的探讨，属于见地方面。念性观，属于功夫方面，也可以说是行愿方面，是六尘的境界。所以，念性代表锲而不舍的一个方法，是修定，甚至我们广修行愿，也是念性观。

最后的空观是妙果。空观，在我们法本上，“水融于金刚地”，是世第一，世间最高的解脱境界。

从顺序来讲，首先是我们的认知，我们的识性观。识性观是什么？“观想身心浑入虚空中，虚空就是我，我就是虚空，亦无虚空之量可得”，这是识性观。

“空中十方起大风轮”，识性观对空的理解要如是透彻，金刚念诵随时与空相应，所以叫“空中十方起大风轮”。如何起大风轮？南无飒哆喃，三藐三菩馱，俱胝喃，怛扎陀，唵折隸主隸准提娑婆诃。唵部楞……这是“空中十方起大风轮”。

这一念，身体热起来，风融于火，这种念诵随时与空相应，要念念分明，到了念念本空，那就是“空中十方起大风轮”。从性空到缘起，整个身心转化，四大“地水火风”开始转化。这种转化要靠识性观、念性观，锲而不舍。我们老实持咒是念性观，对般若的体会是识性观，这样我们的四大开始转化。

“空中十方起大风轮”，风大出现了，风融于火，一念身体热起来，四加行的暖相出现；风融于火，火融于水，对外排汗，念得满头大汗，全身大汗淋漓，对内滋润了五脏六腑。所以，一口气一口气地念，念动、气动，心脏跳动。

不但是风大，还有水大，什么是水大？我们的血液，血液循环。我们如果情绪不好，老是心不平气不和，老是纠结，五脏六腑就会相克，相克的结果是很多经络会堵塞。经络一旦堵塞，四大不调百病丛生，种种疾病就出现了。





金刚念诵是来转化我们的报身，对外排汗，对内疏通五脏六腑、十二经络，所以火融于水，这是暖相。顶相，就到了末梢神经，到了四肢百骸，气血到了我们末梢神经，全身气血所到之处，那里的酸胀麻痛就化掉了。所以，金刚念诵非常宝贵，这是很实际的功夫啊。后面又对接心月轮，那就更加清晰了。此处为准提法的第二个法宝，很重要。

一旦气血到了末梢神经，这时忍相出现，忍是可以安忍，习气转得差不多了，酸胀麻痛的业气也转得差不多了，这时内心宁静下来。忍代表定，可以安顿下来，安忍下来，安住在很松放、空灵的境界中，这是与定相应。

然后“水融于金刚地”，念到浑然忘我，世第一就出现了，浑然忘我，正是空相现前，空大现前。各位，这是实际见地，没有真见地，就没有真功夫！

以上开示来自首愚法师 2017 年 9 月 21 日，在河北法会第二支香的开示

■ 礼
敬
上
师
■





真正的莲花，是摩诃般若波罗蜜多

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-01-25

心态对了，念头就对了，所以念念分明是戒，也是定。如何达到念念分明？要念清楚、听清楚才能念念分明，这是戒学与定学之所在。最后功夫深了，从念念分明直接透入到念念本空，实相无相的般若智慧现前，实相般若现前。

实相般若现前是什么呀？“地上涌起八叶巨莲”，用实相般若来代表这朵莲花。这朵莲花代表实相无相的般若境界，清静无染，出淤泥而不染，所以莲花是大乘佛教的精神象征。

昨天讲的，这轮明月象征着福德圆满、智慧圆满。这朵莲花是这么来的，你还以为真有一朵莲花啊？莲花是大乘佛教的一个精神表征。莲花出淤泥而不染，什么是淤泥？五浊恶世是淤泥。五浊恶世有哪五浊？劫浊、见浊、烦恼浊、众生浊、命浊。命运非常坎坷，命运是别业，是个别的，生下来得不到父母亲的疼爱，得不到兄弟姐妹的关怀，得不到亲朋好友的帮助，命运非常坎坷，坎坷是命浊。

命浊从哪里来的？从见浊来，从我们的思想观念来的，从我们种种执著、种种情执、七情六欲而来。这是见地上出问题了，所以命运才会坎坷。

另外，形成了一种共业是劫浊。好比，现在到处都是卡拉 OK，让你心不清净，想入非非；那么多网吧，让你陶醉在虚幻的境界中；现在饮食也出问题，如转基因食品、形形色色的垃圾食品，太多的食品不是有机的，很多食品吃下去对身体有害，这叫劫浊。

劫浊是时代的共业，是这个时代众生的贪婪所形成的。为了赚钱不择手段，只要能赚到钱就好，那就是所谓奸商。一个做生意的人如果没有道德，什么事情都做得





出来，倒霉的是平民百姓。劫浊也是烦恼浊，也是众生浊，众缘和合，众缘所生，所谓因缘所生法。

写《大乘起信论》的马鸣菩萨看到正法没落，发愿出家，护持正法。希望这个时代的有情效法马鸣菩萨，见地上不要偏差，观念上远离染著，行为上端正如法，护持正法正教，让这个时代有光明，有智慧灯塔，从此步上生命的菩提大道、光明大道，走上一条解脱大道。这是必须坚持的。这朵莲花，象征大乘佛教以出世的精神做入世的事业。所以，我们准提法有两朵莲花，这是第一朵。

第二朵，就是“内空心中升起八瓣莲花，红色无根”，这是准提法的第二朵莲花。其实两朵就是一朵，那是分析嘛，是法的一个分析而已，千万不要把它具象化。

真正的莲花，那是摩诃般若波罗蜜多；摩诃般若波罗蜜多是真正的莲花。莲花，是福德也是智慧，是智慧也是福德。出淤泥而不染是智慧，甘愿在淤泥中乃缘自大悲心，能够和其光、同其尘，和光同尘，度化在茫茫苦海中的众生。

在五浊恶世中行菩萨道，行菩萨道就是要出淤泥而不染，不因为人事物太麻烦，而心生逃避。小乘的赶快逃离这个环境，我管不了那么多了，先把自己管理好，想到自己，没有想到别人。大乘佛教，看到众生太苦了，于是像地藏王菩萨，“我不入地狱谁入地狱”，这是菩萨发心。

我刚才讲的这一堂很重要。佛学是理论性的，佛法是实验性的，佛教是信仰性的，信仰属于戒学，佛学是智慧之学，佛法是修定，戒定慧，不能偏了。哎呀，我只要佛学就好了，那就颠倒了。那是有解无行，要解行并重，福慧双修！

以上开示来自首愚法师 2017 年 9 月 21 日，在河北法会第二支香的开示





准提佛母的妙相与妙用

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-01-26

“观想眉间放光，迎请准提本尊于镜坛中显现双跏趺坐，左右共十八只手，顶戴五佛冠”。观想自己打坐修法的正前方，有一圆形镜坛。先从准提菩萨结双跏趺坐的双脚开始观想。

观想准提菩萨坐于莲花台上，次观准提菩萨头戴五佛冠。五佛冠象征转贪瞋痴慢疑“五毒”为五方佛，其中佛学的层次很深，要进行准提法的佛学研究，很专业地去探讨。如何转贪瞋痴慢疑为五方佛？这需要搜集显教、密教很多资料，才能完成一篇准提法的佛学论文。

“顶戴五佛冠，三只眼”，两眉之间是眉间轮，有只法眼。

“面如满月桃花色”，满月，就是圆满相，光洁红润，面若桃花，佛菩萨报身成就必然如此。我们凡夫都是灰暗灰暗的，一脸乌漆麻黑，各种各样的皮肤都有。

佛菩萨的面貌，一定是面如满月桃花色，微带笑容，修养很高，充满了菩萨的四无量心，慈心无量、悲心无量、喜心无量、舍心无量。微带笑容是喜心无量、舍心无量的境界。有了慈悲的因缘，才有了喜舍的境界。喜心无量是功德智慧的累积，有了功德智慧的累积，才能随时欢喜。

我们内心有不高兴的事情，就笑不出来，很多事情化解不掉，也会笑不出来。凡夫蛮可怜的，得意会忘形，笑得嘎嘎叫，两排牙齿都露出来，像青蛙一样，嘴巴张得大大的，笑得前俯后仰，得意忘形。菩萨没有这种现象，淡淡地笑，微带笑容，这是喜心无量，也是舍心无量。



能舍，好的舍，不好的也舍。好的时候，不会情绪嗨到最高，嗨到得意忘形。情绪不好的时候，情绪跌落谷底，失意也是忘形，愁眉苦脸的。微带笑容，佛学上讲无忧无喜，完全平和，淡淡的笑，那是最高的修养。

“非男女相”，超越男女感情。

“身如透明琉璃体”，什么是身如透明琉璃体？五脏六腑、十二经络都通畅了，没有身体的觉受了，感觉身体像透明琉璃体一样，这是圆满报身的现象。

仪轨此处源于《楞严经》，当然是佛陀亲口所说。无论来源于哪部经典，讲到最高境界，一定是《楞严经》的四句话：“圆明精心，于中发化，身如琉璃，内含宝月。”

圆，就是待人处事非常圆融、圆满，最后圆通无碍，进入大光明的境界，这叫“圆明精心”，精，开发得很精细了；“于中发化”，身心不断转化，转化到什么状况呢？转化到“身如琉璃”，所有业气都扫光了，扫得干干净净，这种境界叫“身如琉璃”；习气化掉了，贪瞋痴慢疑都化掉了，在清净光明的解脱境界中，这叫“内含宝月”。

“瓔珞庄严，无量相好光明”，相好光明那是内含宝月的境界。

“左右十八只手”，这十八只手，是准提菩萨的妙相，每一只手的妙相就有妙用。

“当胸二手结本印”，这幅画是明朝画家画的，画的是说法印，我们现在结的是修法印，不尽相同。

“下二手如三昧印”，什么是如三昧印？此三昧印左、右手都拿着东西，所以叫如三昧印。三昧印的左手拿的是梵篋，即《大般若经》，代表智慧；右手持金宝，表福德。原本准提菩萨左手代表福德门，象征慈悲喜舍的境界；右手持宝剑、利斧等等，代表智慧门，但右手下面又持金宝，表福德，这象征福慧双修。这是表法，大家要清楚。





“左七手，第一只手执大伞盖”，表征菩萨的福德能庇佑众生，给众生清凉，予众生欢喜。晴天太阳很热，雨时全身湿哒哒的，伞盖可以遮挡种种恶缘。大菩萨有这样的能耐，我们修行也要修到这样，要成为众生的依怙。“不为自己求安乐，但愿众生得离苦”，这是大乘菩萨的一个境界，所以能够庇佑所有人，这是大福德。

“宝花”，我们都喜欢赏花，莲花庄严、松放，舒展自如，人人欣爱。莲花表征自性清静，一切诸法自性清静，故准提菩萨左边第二只手执宝花，象征清静无染，清芬远逸，令人赏心悦目，一切众生见之欢喜。

“宝盒”，表能盛满一切，里面应有尽有，代表准提菩萨能出生三部诸尊，能予众生安乐，这些都是表法。

“绢索”，以慈悲之绢索爱护接引众生，能系住种种善法，令善愿不落空。

“金轮”，轮能转惑摧破，表能破除二十五种生死流转，依之得止，又有轮圆具足之义。

“法螺”，我们金刚念诵一念，也是法螺。说法也代表法螺，代表转法轮，去除众生种种疑惑，令众生身心松放，法螺听起来很悦耳、很松放。

“宝瓶”，其中装满甘露，表准提菩萨能以甘露水施予一切众生，甘露也是予众生清凉。甘露法雨，听闻佛法，领受佛法智慧甘露，这是甘露灌顶。（师击磬数声）这磬声也是吹法螺，在藏密这是铃杵，铃杵灌顶，一听起了正念，聆听磬声，准提神咒念诵得有节奏感，念得很松放。念到痛哭流涕，这是一种忏悔的眼泪，是一种感恩的眼泪，是一种法喜的眼泪。真正修到这个时候，无论男女，都有人哭得稀里哗啦的，哭了以后全身松放。所以，甘露灌顶也代表消业障，消业障之后，紧跟着是智慧灌顶，浑然忘我，空相现前。

“右七手次第作施无畏印”，施无畏印是这样的，右掌五根手指开立，表五智光明义，施与一切众生无畏，缘大悲深重，故显此手印。你们不用怕，有我！这是菩





萨的慈悲无量、智慧无量，给众生做精神支持的后盾，非常有信心。各位，不用这样害怕，拍拍胸脯，有我！你不用担心！这不是施无畏印吗？

“执持宝剑”，代表智慧之剑，慧剑斩情丝，所有的情执化得干干净净，没有智慧，哪化得了啊！宝剑不是去杀人的，而是象征智慧可以化解一切矛盾对立，让人能够心开意解。有智慧的人，随时慧剑斩情丝，凡夫的情执才能够化得掉。

“数珠”，表智慧，代表随时都在正念中，正觉之念的境界中。

“宝果”，表智慧，圆满万行万善，充满慈悲喜舍，在法上受用。这宝果也代表佛果圆满，通达一切。

“利斧”，表无坚不摧，能破一切，再硬的东西，啪得一下，摧破一切无明、难断惑障，所有的妄想执著都化掉了。我们众生的我执法执很刚强，难调难伏。准提佛母这把利斧，再硬的东西，啪得一下都能切断，这是能断金刚。

“金戈”，代表可以把烦恼戳破，把烦恼勾出来，一戳一勾，所有不好的东西，都可以化得干干净净，钩召一切众生，召入如来寂静智，这叫金戈。

“降魔杵”，代表无所不化，无所不解，摧灭贪瞋痴三毒，降服一切烦恼。这是我们每一个修行人都需要的。

“金宝”，贯花叶之宝鬘，表菩萨福德深厚，万德庄严，而不是珠光宝气，有平等性智之功德。

“准提佛母的十八只手”，也代表我们修行的功课，右边的代表能智，左边的代表能悲，悲智双运，福慧双修。

准提佛母的十八只手，为“后修普贤行愿海”，也是达摩大师的行入，佛学上叫事法界。“先悟毗卢法界”，见空性，是理入，“后修普贤行愿海”是行入，行入转化我们的业报身，转化我们的心量，待人处事要学会做到圆融、圆满、圆通无碍。

以上开示来自首愚法师 2017 年 9 月 22 日，在河北法会第一支香的开示





这色身能用一天，就为大众多奉献一天

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-01-27

这次在五台山闭了七周，很多道友，约几十人，平时陪着我一起闭关。我一个人在楼上闭关，他们在楼下共修。想不到五台山闭关的效果那么好，所以我现在是机不可失，乘胜追击。明年，我真想好好放下闭关。

厦门大学的赵九节老师在厦门建了一处书院，很漂亮。他请我去他那里闭关，我同他讲，厦门只能停留三个周，之后便要回禅林，在禅林也只能停留五个周。

禅林现在已经和佛光山南华大学签了约，他们的课程可以安排在十方丛林书院上课，方便道友们的学习佛法，届时，我将会去南华大学授课。

期间，还有一个礼拜的禅茶培训。今年的茶人培训很成功，明年重点的几个会长都要来受训，会长要懂得这些。今年培训的这些人，一回去，马上就不一样了，升级了，个个都是茶道高手了，那不是吹牛的。

在禅林停留五周后，善传理道友希望我到南岳衡山闭关数周，大概也只能有五周的样子。

五周后，转到武夷山，预计在武夷山时间会长一点，七个礼拜，这是真正的放下闭关，当然闭关期间是不会打七的。

本想多闭关一、两个月，但时间就这么多，大概比今年多半个月，今年是四个半月，明年有五个月。

南上师已经百岁冥诞了，他早先给我的功课，我还没有了却，希望通过闭关专修的开发，能把未了的功课，未了的佛法修证功夫，继续开发完成。所以，禅林景观漂亮不漂亮，还在其次，佛法修证内容更为重要。



其实，不必想那么多，也不必操心那么多，已是古稀之年了，今年七十一，明年就七十二，我不晓得，我这色身佛母能让我用多久？随缘吧，能用就坚持，坚持多久都随缘，能用一天，就为大众多奉献一天。

当然，南老师说 he 想要活到 120 岁，他的愿力也未了。南老师，您的愿力未了，我帮您了，看看我能不能活到 120 岁（众乐）。和尚老了是宝，越老越宝，宝里宝气的，能够为正法正教做奉献，这是我的心愿。南老师说想要活到 120 岁，却 95 岁就走掉了，因缘所生法，一切都是缘生缘灭，理想归理想，事实归事实。

总而言之，我们行愿是生生世世，尽未来际，永远做不完。也是如梦幻泡影，虽然是水月道场，空花佛事，但是，各位，讲缘起，讲性空，还是有它的缘起。我们有多少功夫，多少福德，多少智慧成果，奉献了多少，这个也骗不了人。

好了，不多说了，最起码两个根本道场，十方禅林，还有武夷山十方学堂，我一定尽我所能，打造成如理如法的道场、模范的道场，成为大众心灵度假的地方。其他的分院道场，就留给下一代人去发挥吧。

我能够把十方禅林和武夷山十方学堂这两个道场建好，已经很满足了。其他的道场，可以辅导辅导。

以上开示来自首愚法师 2017 年 10 月 4 日，在台湾十方禅林法会的现场开示

■ 礼敬上师 ■





准提法门的下手处，必定如此，必当如此

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-01-28

准提法门之所以如此殊胜，因为是它以佛法正法眼藏的禅宗般若思想作为准提法的精神内涵，作为法脉的根本中心。

准提菩萨被称为“七俱胝大佛母准提王菩萨”，七俱胝是一个数目，无量无数无边，南无七俱胝大佛母，大佛母就是大般若，无量无数无边古佛依此法门而成就。

依什么法？依大般若。所以，准提法是大般若的修行法门。

准提法能够统摄一切法，用经典中的叙述来讲，准提法好比是大海，能纳百川之水，“百川不能纳大海，而大海能纳百川”，这是在《准提陀罗尼经》里提到的。当然海洋象征着大般若，大般若则是无量无边的。

准提法有密教的架构，身密结手印，口密念咒，意密观想。

准提法的下手处，恰恰是净土最基本的老实念佛，接得了地气。以净土三要“信、愿、行”而论，信为先导，要相信阿弥陀佛的愿力。阿弥陀佛因地来讲，法藏比丘发了四十八大愿，相信阿弥陀佛，也相信阿弥陀佛的愿。而持念弥陀圣号，正是大势至菩萨的念佛圆通。

信是我们的因，我们清淨的因地、清淨的心地；愿就是我们的下手处，老实念佛，老实持咒。从信、愿到行，这是因果，所以相信是因地，愿是缘，以清淨的因地来持念弥陀圣号、持念准提神咒，这是从清淨的因到清淨的缘。准提法门没有离开净土的架构。因，我们以般若慧观为因；缘，以大势至菩萨的念佛圆通为缘，念清楚、老实念咒；果就是听清楚。



清淨的緣，代表大勢至菩薩的念清楚，它的功用在於真正帶領我們進入更殊勝的境界，而那需要觀音行，觀音行當然是聽清楚。觀世音菩薩的耳根圓通，能夠帶領我們進入更深的不可思議的解脫境界。這是信、願、行，也代表因、緣、果。

行，觀音行中本來含有菩薩行，觀世音菩薩功夫方面是“返聞聞自性”，包括見地和功夫；而觀音行中則有功夫、有行願。

菩薩行願，最主要是菩薩戒學“三聚淨戒”。首先是攝律儀戒，從外表，一舉手一投足，一言一行都很莊嚴，中規中矩，這是攝律儀戒。攝善法戒，起心動念都是清淨的。饒益有情戒，就是積極奉行善法，利益廣大眾生。

佛陀在僧團還沒有壯大之前，他以七佛通偈告誡弟子：“諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。”這四句偈語相當於菩薩三聚淨戒。第一句偈語，“諸惡莫作”，相當於攝律儀戒；攝律儀戒含攝了小乘的比丘戒。攝律儀戒不尋常，最起码要做到沒有侵犯到別人，對別人沒有妨礙，這是小乘戒律的精神，基本上能够做到諸惡莫作。

大乘戒律，菩薩戒，只是這樣還不夠，這只是消極的善，積極的善要眾善奉行。這是菩薩戒的特色，與小乘戒不同。諸惡莫作，含攝小乘戒律，但在大乘菩薩戒還遠遠不夠，一定要眾善奉行。眾善奉行相當於菩薩三聚淨戒中的饒益有情戒。這是大乘菩薩戒的特色。

以大乘菩薩來講，六度之行以布施為首，布施波羅蜜，從財施、法施到無畏布施，乃至頭目腦髓都可以布施，很積極地奉獻大眾，以出世的精神做入世的事業。這是菩薩戒中的饒益有情戒。

攝善法戒，什麼是善法？善法就是清淨，一切所作所為都合乎清淨，這是整個佛法的根本中心，這叫“佛法無量義，一以淨為本”。這是佛陀告誡弟子的第三句話“自淨其意”。“自淨其意”，就是攝善法戒。





第四句偈语“是诸佛教”。佛陀这四句话，已经统摄了菩萨三聚净戒。

“信、愿、行”的“行”，包括菩萨行，包括菩萨修行的功夫。所以，观音行含摄了功夫和行愿。这是准提法门的殊胜，统摄了禅净律密，统摄了小乘、大乘、金刚乘，显教密教。我们要很清晰地了解，这是我们准提法门的下手处，必定如此，必当如此。这正是准提法的殊胜处，是整个准提法脉的纲领所在。这样了解以后，再来看准提法本的仪轨，你就会越来越清晰了。

我们准提法的下手处，念清楚、听清楚，由念念分明进入到念念本空。这是准提法的基本功，也是净土的信愿行，架构在三密相应，整个准提法的终极目标是禅宗三纲，禅宗以“无念为宗、无相为体、无住为本”。我们准提法到了圆满次第，完全含摄了禅宗的三纲。这是我们修学准提法所要达到的终极目标，无念、无相、无住的解脱境界。

以上开示来自首愚法师 2017 年 10 月 10 日，在莱山寺法会第二支香的现场开示





观想，其实就是善用其心

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-01-29

修持准提法所谓的观想，我经常说，不是临时抱佛脚，不是临时依样画葫芦，也不是等要修法了，才赶紧观头顶上的嚩字。

观想，观想，一个真正的修行人，观想本身，就是修行。在达摩大师来讲，就是所谓的理入，为什么这样，为什么那样，要经常去参究，把它想通、想透，想明白了。想通、想透本身就是修行，想通、想透了，内心就更加坦然。

至于念咒，这是行入，加功用行。我们很多场合，并不适合开口念咒，但是观想在任何场所，你都可以去想象它，都可以去参究它。

观想，其实就是善用其心。我们把自己的念头打理好，看清念头的起灭来去，看到它的生生灭灭，看到它的幻生幻灭、缘生缘灭。

观念、观念，观中有念，念中有观。观，平时随时随地都可以观；念，你要讲话，就把话讲清楚。你在做事情，想事情，这时不需要念，重点是把念头理清楚。

观想其实是注意、注意，小心、小心。注意观照自己的意念，看清自己的意念，不要胡思乱想，不能让它乱起乱灭。理入已经解决一大半，后面行入老实持咒，再配合广修行愿，把人做好，把事情做好。

身口意三业来讲，意业观想，口业念咒，身业，身体力行，多做一些对人有益的事情。这是一个修行人最基本的行持，要去奉行，要去实践。行是一种行持，是一种行动、行为。意业是我们的居心要良善。口业要清静，讲话语气要温和，观念要清楚，态度要良善，对人态度都很友好。口业要多说一些让人心生欢喜的话。





意业是“诚于衷”，口业是“形于外”，这叫“诚于衷，形于外”。我们能够“诚于衷，形于外”，都是在自我检讨，自我反省，这才算真正的修行人。如果处处批评人，总在人我是非中，这是凡夫，凡夫境界。要观照自己的起心动念，对人利物，讲话语气对了没有，态度对了没有？这是身口意三业最起码的要求。

自我管理得当，把人做得很周到，把事情想得很细致，与人交往，口业如理如法，这就是修行人，这就是理入加上行入，达摩大师的二入四行很重要。

会修行的，随时都在广结善缘；不会修行的，随时都在广结恶缘。广结善缘，你就越来越欢喜；广结恶缘，人事上就不会很祥和，这是现量的一个果报。

所以，佛陀要我们知苦明集，晓得自己在痛苦，明白它的根源，从知苦明集进一步修道，能够看清生灭，生生灭灭，生灭灭已，寂灭现前。灭谛，灭尽烦恼，所作皆办，所作圆满。修道要方法，要懂得方法。

佛陀在金刚菩提树下悟道之后，在鹿野苑初转四圣谛法门。四圣谛法门，是每一个人最基本的功课。对自己的苦集灭道，要了如指掌，明明白白，明明白了了。

以上开示来自首愚法师 2017 年 10 月 11 日，在莱山寺法会早课的开示





准提法脉的殊胜不可思议之处

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-01-30

新参对法本是要了解的，对法不了解，会产生种种怀疑、困惑。了解之后，正好用功。

今天，与各位谈谈准提法脉几个殊胜不可思议的地方。

首先，是准提法门传承殊胜。传承，首先要找到准提法门的根基。法脉的根基源于本师释迦牟尼佛所讲的经典。在中国佛教史上，一个法脉、一个宗派，可以说，很少有四种不同版本的经典。准提法门，在中国佛教译经史上，共有四位大师翻译过，而且是同一时代的高僧，来自印度不同地方，他们翻译了四种不同版本的《准提陀罗尼经》。

翻译印度密法，最有名的是开元三大士，在中国佛教史上，被称为大士的不多。观音菩萨又称为观音大士，大士就是大菩萨。翻译《准提陀罗尼经》的三位高僧，被称为“开元三大士”，大士代表大菩萨，代表成就很高，他们就是善无畏、金刚智和不空三藏。另外还有一位地婆诃罗，总共四位。这说明，当时准提法门在印度弘扬很广。

在中国佛教译经史上，通常一部经典有人翻译过，就不会有人再翻译第二次。要重新翻译，就是内容不同，版本不同，才有必要翻译第二个、第三个、第四个版本。这是佛陀从不同角度来叙述准提法。按照记载，《准提陀罗尼经》有十万偈颂，当然这十万偈颂并没有翻译过来。这是准提法门的第一个殊胜之处。





第二个殊胜是辽代沙门道殷大师所撰写的《显密圆通成佛心要集》。准提法的殊胜，《显密圆通成佛心要集》中叙述得非常清楚。这部宝典，修学准提法一定要研究。

第三个殊胜是法本殊胜。法本是南上师亲自整理而成，这是准提法门有法本的开始。道殷大师尽管编撰了《显密圆通成佛心要集》，比较广泛地叙述了准提法的不可思议，然而南上师把准提法很经典地融合在一起，形成法本。

他在四川峨眉山闭关三年，下山后，又到乐山嘉定五通桥多宝寺继续闭关。去年，我应多宝寺方丈的邀请，参观南上师从前在多宝寺闭关处。南上师在多宝寺闭关，蒙文殊菩萨现身传授、教授准提法，依照文殊菩萨所传，记录整理出来，于是有法本的问世。这是法本的起源。

南上师对佛教各宗各派非常通达，尤其他青年时代修禅宗悟道，是一位禅宗的悟道者。以禅宗的高度，再参学藏密的大成就者贡噶活佛，从贡噶活佛那里得到藏密所有教派的传承，红教、黄教、白教、花教。贡噶活佛授予南上师藏密四个教派金刚上师的资格，但是南上师讲藏密法脉，却讲而不传。

当年我在台北，亲自听过南上师两次讲红教的大圆满。其他的，黄教的《菩提道次第广论》，白教噶举派的六成就、恒河大手印，萨迦派的道果《大乘要道密集》，这些藏密四个教派的重要典籍，我都听南上师讲过，但南上师讲这个法，却不传这个法。

在中国，南上师唯一所传的，就是唐朝唐密的准提法。经过南上师整理，形成法本。他把准提法称为中密，中国的密法。南上师可以说是精通中国文化儒释道，南上师的智慧那么高，著作等身。在座很多来修法的，都是看南上师的来的。这是准提法门第三个不可思议的地方。





我个人得到南上师传授准提法门，先后历经十次般舟关，二十四次准提关，至今闭关共三十四次，以内修的经验来弘扬准提法。

我带准提法共修，应该是在 1979 年，三十八年前，在大乘学舍，我就开始带领大众修准提法。第二年，带着十方丛林书院的学员寒假暑假都专修这个法门。

1984 底至 1985 年初，南上师要离开台湾前，亲自带领专修十三周准提法，把准提法脉讲得很清晰。这十三周的开示，就是我编辑出来的《心月孤悬吞万象》这本书。南上师对整个准提法脉讲得非常完整，大家可以去研究。

1985 年开始，成立各地准提共修会，先从台北道场开始，台中道场、新竹道场、高雄道场，然后到香港。到 1990 年，我在厦门南普陀寺闭关，上半段闭般舟三昧关，后半段专修准提法。同年，从厦门回来，我正式对外打七。因此，正式对外打七已有二十七、八年。

我和大陆佛教结缘已经有三十年。1988 年，我第一次朝拜广东韶关南华寺，这是我第一次踏进祖国这块美丽的国土。1996 年，得到南上师嘱托，到海南三亚，在海南省政府招待所，第一次把准提法带到祖国大陆，正式传法。第二年到西安海莲寺，之后到终南山净业寺，这样逐步展开来。所以，准提法门，从南上师手上完成的法本，在我手上大力弘扬开来。

我画龙点睛、很精简地叙述了一番，让大家了解这个法脉的传承。这是为新参讲法的开始，也是为了把准提法脉讲得更完整、更清晰。

以上开示来自首愚法师 2017 年 10 月 10 日，在莱山寺法会第一支香的现场开示



實
品
正
道



莊
嚴
世
界

首愚長老开示集

《十方圓明心地涌》2018年02月合刊





达到六和敬，做准提法的传灯人

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-02-01

明年，我学佛迈进了第四十九年，从看《坛经》开始算起，七七四十九也是一个重大的更新阶段。

我个人对佛教的理想，是要建立佛陀的六和僧团，朝向六和僧团努力，这是我们本师释迦牟尼佛对僧团最大的一个期许。

所以，我将来弘法的地方，标准会越来越高，达不到六和僧团的地方，我不会去。

这是我对僧团的期望，也可以说是当年看《坛经》时所发的愿，哪个道场有这个水平，哪个道场就是我经常去弘法的地方，就是我愿意真正把精神投入的地方。

其实六和僧团，是真正为佛陀智慧传灯，是真正为“往圣继慧学”，继般若慧学，也是真正“为人间建净土”。因此，我希望，建立六和僧团，为往圣继慧学，也为人间建净土！

这是我们每一个佛弟子的责任，不管出家、在家，达到六和敬，你身心就清净了，学佛就进入登堂入室的境界；如果达不到六和敬，那就是颠倒，烦恼重，没有智慧。没有智慧，哪能开发净土呀？净土，“随其心净，则国土净”。没有智慧的人，叫做自我颠倒，自我颠倒的是秽土，不是净土。

南上师帮我们点燃这一盏菩提心灯，沿续释迦牟尼佛的慧灯，在这个时代将佛陀正法推向另一个高峰。准提法脉最原始的，当然是本师释迦牟尼佛，我们有四部《准提陀罗尼经》，这是准提法脉根本的依据，是从经典中来。

文殊菩萨赞扬准提菩萨、准提法；八宗共祖的龙树菩萨，亲做偈颂，推崇、赞美准提菩萨，赞扬准提法门，我们一定要让准提法的精神更加辉煌，菩提心灯更加光明灿烂。



感念开元三大士和地婆诃罗，这四位大师从印度将释迦牟尼佛的经典传到了中国。准提法法脉的集大成者，莫过于辽代小五台金河寺沙门道殿大师，他在《显密圆通成佛心要集》中把显教、密教教理叙述得详尽完备。

道殿大师之后，另一个高峰，就是我们南上师。南上师经过青城悟道，峨眉山修道闭关三年，阅完全部《大藏经》，然后到乐山嘉定五通桥多宝寺闭关；在关期中，得到文殊菩萨亲自现身传授准提修法心要，才有南上师准提法本的形成、出现。准提法传到南上师身上，又迈进了另一个高峰。

南上师所传的准提法，融会了《显密圆通成佛心要集》的精髓。道殿大师用华严、贤首教理，将显教精华，如来一代时教和准提法门完全融合在一起；同时，融入密教心要，将密教二十五部统摄到准提法中，是为二十五部的独部别传，极为殊胜。禅宗标榜“不立文字，教外别传”、“直指人心，见性成佛。”我个人则在禅宗方面，得到六祖《坛经》的相应，得到南上师的印证，从南上师身上又接上唐密准提法这个法脉。

所以，今年在禅林我七十一岁生日时，各地准提弟子来给我祝寿，要我许愿。我说，我的心愿当然第一个是把准提法开发到炉火纯青，登峰造极；第二个，希望我们修持准提法的出家在家的弟子，将来个个能够做传灯人。

这灯有大灯、有小灯，大灯，可以度成千上万人，甚至一个地区，一个时代；还有中灯、小灯，小灯嘛，最起码度自己，度自己的亲朋好友，随着自己福德智慧增长，度的人也越多。

自己得到受用，首先和周遭的人，和自己的亲朋好友分享，随着心量的扩大，能够弘扬正法，广度有情。这是我们每一个人、每一个佛弟子的责任，责无旁贷。大家要为自己生命的开发而努力，能够自利才能够利他，能够自觉才能够觉他。

以上是这支圆满香，与大家共勉。

以上开示来自首愚法师 2017 年 10 月 16 日，在莱山寺法会圆满香的开示





只要你认真，只要你精进，佛母就会送你礼物

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-02-02

昨晚，在莱山寺举办了《万里云涛故园情》的纪念晚会，南上师的法脉回到他的故里了，希望南上师故里的准提法脉能够发扬光大。

为了这个法会圆满举行，我们江浙沪的道友辛苦了，全体的义工辛苦了，莱山寺的常住法师们都辛苦了。

佛母尤其会照顾精进的人、认真的人，所以希望大家不要怕苦，苦能入道。只要你认真，只要精进，佛母就会送你礼物，送你的最多。

各位，你们接到佛母的礼物没有？没有啊？那赶快精进，赶快认真。佛母很慷慨的，只要你肯认真，佛母的红包，大包小包都有，大包也送。

法会已经圆满，希望每一次的法会，大家都能在佛法修证的菩提大道上学有所成，都能往前迈上一步，都能共勉同行。

佛法功不唐捐，希望大家好好用功。佛法佛学浩如烟海，但三藏十二部经都是为我们的身心、为我们的生活在做注解，在做诠释。我们登上佛法这艘大法船，每一个人都要努力争取得到佛法的滋润、受用。

祝大家在法上能够精进，能够受用，能够与更多的人分享。

以上开示来自首愚法师 2017 年 10 月 16 日，在莱山寺法会圆满香的开示



我们要效法古人求法的精神

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-02-03

我们准提法法脉的传承，尤其开元三大士的传记，有关历代这些大师怎么成就的？准提法门到底有什么殊胜？大家修学准提法，这些不能不知晓。了解之后，你才会珍惜，我这次在印尼发现法脉的遗迹，太可贵了。

我弘扬准提法三十多年来，第一次讲开元三大士，分析唐朝的准提法。一个修行人，是要历经多生累劫才能成就。这几位大师，为什么成就那么高？从传记中可以看出他们的胸襟，都非常了不起的。

善无畏大士，十岁时父亲就让他带兵打仗，十三岁时继承王位，之后，他哥哥叛乱，将哥哥抓了起来；但这时他过去世修行的种子暴发出来，看到兄弟相残，他反而看开、放下了，主动把王位让给哥哥，不但没有杀哥哥，还以王位相让，这是什么样的胸襟气度？十岁就看破、放下了，所以他能有这么大的成就。如果他对名闻利养没有如此看破，哪有后来的成就？

第二位金刚智大士，十岁时就通达佛理，一些经论都看得很通透。传记中记载了他的参学经过，亲近过当时的大善知识。所以，这传记不能不看，不能不懂。重点地方，我会提醒大家，让大家看到这些大师的操守，真是了不起。

善无畏在最危难的时候，持诵准提神咒，感得准提菩萨现身，如果没有修法的认真精勤是做不到的。一般 80 岁是退休颐养天年的时候了，而他在 80 岁，听从他的师父达磨鞠多的嘱咐，到当时的唐朝来传法，经过好几年艰苦跋涉才来到中国。在这样的高龄离开印度，在印度做了很多大功德，到中国又做了很多大功德，所以，“大士”这名称得来不易。





中国古代文人笔下，不轻易用“大士”这个词。我们准提法传承的三位大成就者——开元三大士，开元年间的三位大菩萨传了这个法门，翻译了准提陀罗尼经典。这段历史大家一定要了解，这样我们对法才会生起甚深恭敬心。

以南上师那么高的智慧，他筛选准提法，不是偶然的。我们不了解则已，一旦了解，对我们修法会有更深层的激励，坚定信心和対法的恭敬与渴求。我们要效法古人求法的精神。

准提法从印度到印尼，从印尼来到广州，有的从印度直接到了中国，这些法脉的历史太可贵了。

你能不能传法，取决于你能不能成为法将。对法要体会得很深，成为名符其实的传法阿阇黎，一代传一代。佛法是一代传一代，传下去的，要有这样的责任感、使命感。

以上开示来自首愚法师 2017 年 11 月 2 日，在大连观海禅寺法会早课的现场开示





南上师传了这个法，准提法普传的时代来临

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-02-04

在唐朝时，唐密由不空三藏传给惠果阿闍黎，惠果阿闍黎再传给空海大师，而后空海大师携归日本，形成东密。但在中国，唐密却没有传到日本那样风行。

惠果阿闍黎把唐密所有法藏倾囊相授，全部让空海大师带回去。大概，他预感到中国可能有教难。对中国佛教史清楚的道友应该知道，中国佛教史上，唐武宗毁佛对佛教的打击非常大，唐密受到的破坏尤为严重。像惠果阿闍黎这样的得道高人应有预感，因而让空海大师把密法带往日本。

准提法在密教中独部别行，唐武宗毁佛后，密法湮没，而准提法仍然在中国流传下来。中国民间准提法的流传断断续续，准提法之外，秽迹金刚法也在民间秘密流传。

准提法到了辽代，金河寺沙门道殷大师另起一个高峰，明代准提法又是一个高峰。之后一直到南上师，南上师传了这个法，让准提法普传的时代来临。

我们准提法的传承，源自释迦佛宣说四部《准提陀罗尼经》。八宗共祖的龙树菩萨亲自写偈颂对准提法、准提菩萨大加颂扬和赞美，标榜准提法在密法中极为崇高的地位。到了开元三大士，准提法大放光彩。只可惜会昌法难之后，唐密在中国和其他宗派一起没落了，这关乎法运，无可奈何。

法不孤起，仗缘而生。到了这个时代，南上师的智慧通达儒释道，通达佛教各宗各派，最后他选定了准提法，作为契合这个时代众生修行的法门加以弘扬。他一再推崇、叮咛嘱咐，殷殷期盼准提法能够广为流传下去。

非常感念南上师的智慧，为我们留下这样一个大法、妙法，能够广利这个时代的人。大家要好好珍惜、好好用功。

以上开示来自首愚法师 2017 年 11 月 2 日，在大连观海禅寺法会第三支香的现场开示





只要人才辈出，准提法自然就弘扬开来

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-02-05

禅宗五祖门下，有所谓南宗、北宗，南宗以六祖惠能大师为主，展开五宗七派；而北宗的神秀大师系统，因为缺乏人才，一、两代之后，北宗就无声无息了，所以重点还是要人才辈出。

准提法将来能不能非常有影响力？那一定要人才辈出。只要人才辈出，准提法自然就弘扬开来，由点而线而面，慢慢展开。如何深入到准提法的脉络，如何让自己安心立命，那才是最重要的。

我弘扬准提法四十多年来，从来不唱高调，都是植根于基础之上，厚积薄发，把基础打得更深厚。

今天，有好几位新参问我，快的部分跟不上怎么办？新参第一天，先别着急。我们现在的速度不算快，应该是中板的速度；快板跟不上不要紧，只要我们背熟、念熟，也许一年以后慢慢就跟得上。

念咒如何念到相应？要能够五年、十年、二十年、三十年，都不退转；不但不退转，而且越修越喜欢，越修越清晰。

为什么我每一年上半年闭关？就是因为觉得在法上还不够。这是蛮考验人的，这一生能够成功地坚持下来，五年、十年、二十年、三十年、四十年不变，甚至一生不变，这样的修行人，一定可以得到法的受用。

以上开示来自首愚法师 2017 年 11 月 2 日，在大连观海禅寺法会第六支香的现场开示





唐代之后准提法脉的传承

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-02-06

开元三大士以后，在中国佛教史基本上看不到唐密成就者，此后唯一是辽代道殿大师，这是一位非常了不起的大师。关于道殿大师，没有找到一个好的完整的传记。

道殿大师，生于辽道宗清宁二年（1056 年）山西大同人。俗姓杜，字法幢。自幼拜名师出家。15 岁学习律学。【根器很利了，也是童身入道，自幼拜名师出家，也不容易。】后来四方参学，博达多闻。一生大唱显密圆通，影响甚大，道宗因此赐予他“显密圆通法师”之号。

所著《显密圆通成佛心要集》四卷，是其思想的代表作品，并把准提法作为圆融显密的主要法门。道殿大师一生活活动大致可以分成三个阶段：首先是四方参学，接着第二阶段是燕京，在北京一带弘法，最后归隐于五台山。

【五台山不是山西五台山，指小五台，在河北省蔚县境内的东五台山。现在金河寺的旧基仍存，我 09 年曾经去过。北京的准提七之后，原本金河寺要请我当方丈，后来善圆通居士打电话说：“师父，不要去啊，宗教的一个政策法规，您算是境外人士不能当方丈”。我说：“没有关系呀，要我当方丈我也当不了，因为我一天到晚到处弘法，不可能绑在一个地方。”他说，“那怎么办呢？”我说：“可以当荣誉方丈，但是管不了那么多。”至今小五台金河寺的荣誉方丈聘书还在，我们在那边三天的修法，在座的很多道友都去参加了。三天的修法，并为塔装藏。】

燕京是道殿大师一生活活动的主要之地和重要时期，在此大唱显密圆通之法，教授弟子，一时形成极大的影响，在当时人口众多，文化繁盛的燕京赢得了极高的声誉，其显宗思想归为华严宗，并融显密于一法——准提法。





这是道殷大师的简介。善圆通居士对道殷大师研究得比较深入，他曾为《显密圆通成佛心要集》作过注解，大概是“宗教出版社”出版的，大家有兴趣可以去看，那里面有介绍道殷大师。

道殷大师也像一座孤峰，研习准提法是他个人的兴趣，因此撰写了《显密圆通成佛心要集》，此后也没有弟子继承他的衣钵。道殷大师之后，准提法又沉寂多年，一直到明代。

明朝一般坊间最流行的就是《了凡四训》，这一本书影响力非常广。袁了凡居士专持准提神咒，是云谷禅师传授他的，云谷禅师是江苏栖霞山的。所以，准提法在民间的流传是断断续续的。

山西省境内还发掘了很多准提法的碑文，善圆通居士在这方面也做了一些研究。

明代以后，相隔数百年，南上师是准提法的又一座高峰，他是准提法的发扬光大者。原本奄奄一息的准提法，在南上师的提倡下，又得以重光。到我身上，就把它大力弘扬开来。因缘如此，当然还有很多不足之处，我们准提法还在萌芽阶段。

希望大家好好用功，希望这个法门带给大家身心的转化，希望大家在佛法上能够深入，直至戒定慧三学成就。

以上开示来自首愚法师 2017 年 11 月 2 日，在大连观海禅寺法会第六支香的现场开示





我们准提法脉源远流长，有太多的不可思议

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-02-07

我传准提法三十多年来，第一次把准提法的法脉传承讲得这么清晰，从本师释迦牟尼佛讲《准提陀罗尼经》，到龙树菩萨赞美、颂扬准提菩萨、准提法门，到唐代开元三大士把《准提陀罗尼经》翻译到中国。

开元三大士有一个共同点：即童贞入道，十岁左右就已经迈向探究人生的起跑点。

善无畏大士，十岁即奉父命带兵打仗，十三岁登基王位；之后，他的哥哥叛乱，他平叛打胜了，把哥哥抓起来，不但不杀他，反而把王位让给哥哥。这哪里是儿童能够做到的？完全是一位智慧很成熟的修行者所为，当然是大菩萨再来。这样残酷的经历，反而让他彻底觉悟，看破、放下了。大概在十三、四岁让位之后，就出家了。各位，十三、四岁的小孩子竟然能够看破国王的王位，至高无上的王位不要了，跑去当沙弥，这恐怕空前绝后，在历史上没有第二人。

金刚智大士，生长在印度的婆罗门家庭，十岁就精通佛教所有论典，深通五明，后到那烂陀寺出家，从小沙弥开始，也是童贞入道，聪明过人。

不空三藏一入娘胎就有不可思议的境界。从小失去父亲，由舅舅带大，从母姓。大概舅舅是和尚，十岁随舅舅来到长安，途经武威和太原。原本跟着舅舅一直当小沙弥，十四、五岁在印尼爪哇遇到金刚智，拜金刚智为师，十五岁随同金刚智到广州，从广州又到长安。





开元三大士的另一个共同点就是：起点高，都亲近过当时最高明的大善知识。善无畏亲近尊者达磨鞠多，这是一位八百多岁的一代大菩萨，看起来才四十多岁，成就非常高。

金刚智亲近龙树菩萨的嫡传弟子龙智大师，也是七百多岁，看起来仍非常年轻，这是报身成就的一个表征。

善无畏大师是三位大师中年纪最长的，九十多岁。金刚智大师与善无畏大师在长安相遇时，已经迈入中年，约四、五十岁。不空最年轻，仅十余岁，后来亲近金刚智大师，二十岁左右在洛阳广福寺受具足戒。

开元三大士还具有的共同点就是：精进、不怕艰难、博学多闻，而且都具备无畏布施的精神、超人的意志力。所以，一个人的成就不是偶然的。

三位大士为法忘躯，善无畏八十岁从印度，千里迢迢，走了三四年才到了中国，在中国停留十多年，九十九岁圆寂了；金刚智在中国停留二十年；不空在中国境内居留五十五年，时间最长，和当时的中国——唐朝缘份最深，也可以说是三朝国师，帝王师。

传记中记载，危难之时，他们都是诵准提神咒，观想准提佛母，说明我们这个法源流清净，极为珍贵。

准提法到了辽代，道殿大师是一座高峰，到了明朝又是另一座高峰。

南上师堪称千年罕见的奇葩。二十来岁在峨眉山闭了三年关，遍阅《大藏经》，下山之后又到乐山嘉定五通桥多宝寺闭关，蒙文殊菩萨亲自现身传授准提法，得到准提法的传承。各位，这太神奇了。我们这个法脉有太多的不可思议。

准提法法门的缘起自释迦如来宣讲四部《陀罗尼经》之后，龙树菩萨颂扬、赞美准提法，如同为众生开眼。开元三大士都是大成就者，这在中国佛教史上极为罕见。三位大师的人生篇章都是从十岁就开始书写，他们还在童年之时，生命就达到常





人难以企及的新境界。一位十岁带兵打仗，一位通达佛学论典，心开意解，而不空被舅舅带到万里之外的中国长安，通达梵汉语言。三位大师自童年起即卓尔不群，其非凡的经历，令人惊异称叹。他们三位堪称是中国佛教史上划时代的开创者，开元三大士佛法修证的成就，可以说不亚于达摩大师，洞彻法源，神通自在。

今天特别花一天时间，把我们法脉传承讲得比较完整。可惜道殷大师的资料比较缺乏，以后有机缘可以收集有关他更完整的资料，来提供大家。

以上开示来自首愚法师 2017 年 11 月 2 日，在大连观海禅寺法会晚课的现场开示

■
礼
敬
上
师
■





一名修行人，对诸行无常一定要看得很通透

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-02-08

一名修行人，对诸行无常一定要看得很通透，把宇宙人生所有一切都看成是幻化的，从一切现象中，看到诸行无常。诸行无常的基础打深厚了，我们才能体会到、把握到诸法无我，因为看透了诸行无常，功夫到了，就能一下子体会到诸法无我了。

能够把诸法无我看得很透，这个境界叫解悟。什么是证悟？进入到涅槃寂静，那才是真正证悟了。很多问题我们一看，看到自己的问题，看到自己内心的根本，这种人已经很了不起了。

凡夫在人我是非中，一般人是看到别人的问题，而一名有道之士是看到自己的问题，差别在这里。看到别人的问题，人我是非就来了，把问题推到别人头上了。如果能够彻底见到诸法无我，看到的是自己的问题，从自己心地上彻底看清楚。

所以，对诸法无我彻底了解，就是解悟。佛陀第三个法印，涅槃寂静，你进入了，那是证悟。

一般人，一般凡夫，对诸行无常没有太多感觉，所以很贪著世间上的名闻利养，他连诸行无常还没有看通、看透。这种情况，当然烦恼就重了，习气就重了，业气也是重的。

各位，你真正彻底明白诸行无常了吗？能够对诸行无常看通、看透了，一定是淡薄了，心胸宽广了，随时和无我境界相应。过去世有没有修行，就看出来了。大多数人都很贪著，说明修行基础太脆弱了。





大菩薩就不同，你不要看他小孩子，善无畏大师就是很好的例子，10 岁带兵打仗，13 岁登基王位，在平定哥哥的叛乱后，他看通看透、也看破了，反而把王位让给哥哥，能够激流勇退，觉得这不是他要追求的。所以，出家没有多久，就证得法华三昧了，这是大根器。如果没有哥哥这一闹，也许他在这个王位越做越欢喜。

禅宗《指月录》中提到汾山禅师三世为国王，差点迷失自己，最后他还是有善根，过去修行的种性，能够让他放下。善无畏也一样，哥哥这么一闹，正好让他对生命看得更透了，对宇宙人生看得更清楚了。

以上开示来自首愚法师 2017 年 11 月 4 日，在大连观海禅寺法会第一支香的现场开示

■ 礼
敬
上
师 ■





如果做不到念念分明，那你的见地还是有问题（上）

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-02-09

我们整个准提法的修持，基本功尤为重要。我个人几十年的经验，都还是在念清楚、听清楚，几十年重复这个基本功。

能够念清楚、听清楚，达到念念分明，做到念念分明，心就安了。念清楚、听清楚，这个境界叫念念分明，一口气一口气地念，是修气；听清楚是修脉，听清楚可以让我们返听返闻返照，让我们进入到更加微细的境界，色身会感受到进入脉相的境界中。念清楚、听清楚，念念分明，这是实用、受用，各位先把这个基本功打下深厚的基础再说。

念念本空，大多数人其实仅停留在理解中，如果是真正功夫到了，那才是真正的所谓念念本空。很多禅宗祖师大多在解悟中，道理明白了，真正证悟的，为数不多。过去南上师在讲《指月录》时，说：“以我对禅宗的了解，禅宗祖师大部分在解悟中，真正证悟的也不多。”

证悟就是真正到位了。我看《坛经》其实也是在见地上的突破，我自己的功夫当然还没有到达，能够解悟已经不同了，你真正体会到、把握到，心就安了一大半了。

如果我真正做到证悟，我就不需要闭关了，这道理大家要很清楚，这也是现身说法。真正到了证悟，那就可以完全在弘法利生上面了。之所以要闭关，因为我觉得自己还有很多问题没有解决，需要继续开发。



当然，一个修行人自己到了什么程度，自己要心知肚明。在我个人，对自己的要求，一旦证悟了，我就可以动笔写《我与南老师》这本书了。过去二十多年，南老师多次鼓励我写，我一直没有动笔，因为我自己心里清楚。

我们一旦解悟了，道理就可以讲清楚、说明白了，尽管还达不到证悟的解脱境界，但是心已经安了一大半了，再不会彷徨了，再不会寻寻觅觅了；寻寻觅觅就是见地还不够、还不透，对法还是有怀疑的，还是在迷茫的过程中。各位，不要小看解悟，你真正解悟透彻了，心就安了。

各位，你学禅宗的，不要以为开悟就一了百了，没有那么好的。你有没有到解悟的程度，一听就知道，“有道没有道，开口便知道”，骗不了人的。

以上开示来自首愚法师 2017 年 11 月 4 日，在大连观海禅寺法会第一支香的现场开示

■ 礼
敬
上
师 ■





如果做不到念念分明，那你的见地还是有问题（下）

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-02-10

所以，大家在准提法修持上，能够做到念清楚、听清楚，已经不错了，做到念念分明，心就安了。很多人做不到念清楚、听清楚，他的心是散乱的，得不到受用；你道理讲得再好，如果做不到念念分明，那你的见地还是有问题，你对佛法的理解还是有问题，仍是一知半解，连解悟都谈不上。

很多人讲佛学其实还在茫然中，仍是在参究的过程中，有的人口才好，他也能够讲得头头是道。真正解悟的，讲出来的东西就不一样了，很能打动你的心，我们到达证悟的境界，就可以把整个法融会贯通了。

所以，念满 108 遍六字大明咒之后，“观想身心浑入虚空中”，这还是解悟的过程中，可以这样去理解，这样去体会。至于观想，真正想透了、想通了，对整个人生，已经看清楚了生命的归宿在哪里，就不会迷茫、彷徨，晓得自己的大方向基本上错不了。能够把道理讲清楚、说明白，各位，这样已经不容易了。

“观想身心浑入虚空中”，这种观想，当然可以去观想，去想象。在见地上，你理解一分也可以讲到两三分；功夫嘛，一分就是一分，一寸就是一寸，骗不了人。

“亦无虚空之量可得”，其实道理也都不难体会，真正般若理趣了解了，每句话都能打到你的心坎中，这是你的见地透了，这是我们生命的根本。

以上开示来自首愚法师 2017 年 11 月 4 日，在大连观海禅寺法会第一支香的现场开示



要成为一名准提法的修行者，而不是学者（上）

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-02-11

我们准提法门本身是真修实证的法门，要想真修实证，必须真参实修，参要参透了，学要学到位。所以，先从法本本身开始，法本的每一个细节你要去参透，学到位，和自己身心融合在一起。在《心月孤悬吞万象》这本书中，南上师把很多密法的要点点出来了，我们要去仔细研究；还有道殿大师的《显密圆通成佛心要集》，这本书也要把它吃透。

准提法在显教与贤首宗相融，道殿大师是用华严宗的贤首教义，来统摄如来一代时教。在密教心要中，密教有二十五部，准提法是二十五部独部别传，这些道理都要知道，研究通了、透了，再回归到四部《准提陀罗尼经》，准提法的整个思想脉络从这四部《准提陀罗尼经》延伸出来。

其实这些就已经够了，够你参究一生。我们要成为一名准提法的修行者，千万不要错用心，你若是想成为准提法的学者，那就颠倒了。修行人就要与身心对接，与身心融合在一起，要真修实证，安心立命，这才是法的根本所在。

这体系已经够庞大了，至于要不要与其他唐密汇合在一起，可有可无。所以，南上师把准提法称为中国的密法，因为它已经本土化了，它自身的体系已经够庞大了。（未完待续）

以上开示来自首愚法师 2017 年 11 月 6 日，在大连观海禅寺法会早课的现场开示笔录

礼
敬
上
师





要成为一名准提法的修行者，而不是学者（下）

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-02-12

实行正道

庄严世界

只要把准提法的细节，很多的佛学观点研究清楚就好。好比我经常讲，“观想准提菩萨头戴五佛冠”，这可以成为一个佛学专题。五方佛表征的是转五毒为五方佛，这些佛学课题够你去学了。如何转贪瞋痴慢疑为五方佛？它的理论基础在哪里？它的下手处在哪里？你能够从经典中、从经律论中找到依据，把它叙述得很完整，很深入，就很好。我们想要学习准提法的道友，见地一定更加清楚了。

进一步，也可以探讨准提法与医方明的融合，这个方向也很重要。准提法与医方明、声明。为什么？音声可治病，你把这道理阐述出来，那也是功德无量。

准提法本身自己的体系已经够庞大了，把自己的本尊法，把准提法能够吃透，已经了不起了。准提法与禅净律密的关系，这些都够我们去探讨了。

我一向喜欢禅宗的“简朴亲真”，禅宗非常简单、非常朴拙。禅宗与我们中国人的民族性格比较接近，中国人喜欢简单。一个人修到返朴归真，大道在其中，待人很亲和，很亲切、很真诚、很真实。

所以，我经常说，你可以把准提法与净土融合在一起，可以与律宗融合，也可以与菩萨三聚净戒融合。准提法的架构本来就依据三密相应，有密教的架构，而它的根本精神、最高境界又是与禅宗三纲融合在一起。

以上开示来自首愚法师 2017 年 11 月 6 日，在大连观海禅寺法会早课的现场开示



如此体会老练纯熟、通达实相

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-02-13

昨晚小参时，善泽说，老实持咒的“老实”就是“老练纯熟、通达实相”，说得非常好。

新手、新参刚开始念诵，总是念得很生疏，念得很拗口，甚至丢三拉四。这很正常。所以说，和尚老了是宝，他经验丰富，智慧成熟、圆满了。过去南上师说，什么是功夫？方法加上时间。你用这个方法，不断地去历练，久了，越来越熟练，也可以达到成熟的境界了。

因此，必须精进，佛学方面才能提高。什么是“精”？不杂。刚开始学东西都很杂，东抓西抓，抓了一大堆，所以要不复杂，才能够“精”。不间断，不停步，就是“进”；间歇，是间断的意思，走走停停，三天打鱼、七天晒网，这是间歇、间断的。我们修行一定要细水长流，修行用功，精进非常重要。

“纯”和“精”其实是同样的意思。我们凡夫复杂了，就染污了，佛学名词叫杂染，因为不够精，太复杂了。一个人心思太多，乱七八糟的，当然就烦恼，染代表烦恼。杂染的反面是清净，单纯就清净。一个思想很纯洁的人，内心总是很干净。

想法太多了，贪瞋痴慢疑就一大堆。修行总是要把复杂的变成简单。所以，不要有太多的想法。一个人有福报，才能一信信到底，净信真是不容易。净信首先要正信，正信才能够净信。没有丝毫怀疑，这是一个人的福报。信的反面就是怀疑，怀疑就是在我们内心自己打退堂鼓。一个人一旦有疑心，就裹足不前，在那里彷徨、徘徊。这疑心很要命，疑心障碍我们的智慧。

礼敬上师





禅宗参话头要起疑情，这疑情是返照、返视的意思。就参话头来说，大疑就大悟，这疑产生很大的疑情。这疑情，其实是一种返照的方式，禅宗的名词叫参究，为什么这样，为什么那样？疑情本身和耳根圆通的返听、返闻、返照相通。而怀疑就很辛苦，一旦起了怀疑，那是七上八下，与耳根圆通的返闻、返听、返照不一样。返听、返闻、返照是《心经》所讲的，“观自在菩萨行深般若波罗蜜多时”，心无二无别，观照自己。

其实用耳根圆通，比这起疑情还好。疑情如果错会成怀疑，就是矛盾的，产生一种不信任感。返听、返闻、反思、返照，这是对我们生命的探寻，要向内看，是一种反求诸己，这是探讨我们生命的究竟意义在哪里。如果懂得耳根圆通的返听、返闻、返照，会让我们更加有深度、有内涵，那种力量就很大。

大势至菩萨念佛圆通是文字般若，是修气；观世音菩萨耳根圆通是修脉，这是境界般若，让我们对生命看得更深、更广，更加得精细、有内涵。所以，同样是西方三圣，文殊菩萨却独尊观世音菩萨耳根圆通，这是有很深的道理的，其实大势至菩萨念佛圆通是观世音菩萨耳根圆通的基础。

我们先把自己利益了，再谈利他。先提起善念、正念，做到自利，波浪不会起伏那么大，心宁静了；再加上听清楚，那就会看得更深、更透、更远。所以，我们修行一定是要经过千锤百炼，才能纯熟、老练，才能够单纯化。经过笨笨的、老老实实的持诵后，历经千锤百炼，内心越来越成熟，万法归一了，就会与定越来越接近，越来越相应，越来越熟悉。

所以，古人的名言：“生处转熟，熟处转生”。我们对戒定慧、对佛法、对佛学名相太生疏了，对我们的习气贪瞋痴慢疑太熟悉了。生处转熟，对佛法的印象越来越深刻，贪瞋痴慢越来越淡；而我们凡夫对贪瞋痴慢疑太熟悉了，则要熟处转生。

正如佛学中的一个比喻，一杯浊水中丢入一粒明矾，浊水经过沉淀，水越来越干净。我们投入准提咒的咒语，让我们念头越来越单纯、越来越清静，轻轻一提，稍





微一提，就上路，熟到念也是它，不念也是它，那就已经由定进入慧的境界，念念本空。到了念也是它，不念也是它，那就恭喜你了，你就成熟了。

马祖道一禅师的弟子大梅法常禅师，在马祖道一禅师座下悟道之后，他就离开了，找一处山边林下清净的地方去专修了。马祖道一禅师关心法常禅师，过了很长一段时间，派人去看他，派来的人去问：“怎么样？最近好不好？你功夫有没有上路？”大梅法常禅师就问：“师父最近有没有新的教导、开示啊？”派去的弟子说：“有啊，以前师父说即心即佛，现在新的开示变了，非心非佛，不是心也不是佛。”大梅法常禅师说：“管他非心非佛，我还是即心即佛。”侍者回去，向马祖道一禅师汇报，马祖道一禅师就很高兴，说：“梅子熟了。”

他用功到那么专注，已经不受外境的影响。马祖道一禅师“即心即佛”只是一个媒介，到了大梅法常禅师内心里，啊，当下有个皈依处，了解了，一下子就抓到了。他就按照这样去用功，身心越来越纯净。

我们如何念到老练纯熟？念到念念分明，念念分明就是老练纯熟。你还到哪里找老练纯熟？各位，我们修持准提法，最起码让自己达到念念分明。我们念咒时候，有太多妄想来插播、来干扰，不够老练，也不够成熟。所以，总是七上八下，有时越念越怀疑，到底有效没有效？难道是真的吗？信不过了。真正老练成熟了，到了念念分明，心就安了。从念念分明成熟到念也是它，不念也是它，已经进入到念念本空的境界了。

不管是上智，还是下愚，根器利的，或很笨拙的，老实持咒通通有用，这是三根普被、三根全摄。

以上开示来自首愚法师 2017 年 11 月 6 日，在大连观海禅寺法会第一支香的现场开示





心月能听乃意根，所听眼耳鼻舌身

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-02-14

道友问：请师父开示，如何找到能闻的闻性，这“能”和“性”，从何下手找？把耳根拉到臆中穴怎么拉？

首愚上师：如何找到能闻的闻性？从老实持咒，念清楚、听清楚，你就会慢慢进入了。至于耳根怎么拉到臆中穴，我们因为习惯用耳根听，注意力就集中在头部，不得要领的话，头会胀，耳朵会疼痛。很多念佛的人都有这种经验。

所谓把耳根拉到臆中穴，就是用耳根能闻的觉性观照“ONG”字的音声，而不是“ONG”字。记得在武夷山出关时，我曾经写过一首偈子：

心月能听乃意根，所听眼耳鼻舌身。

都摄六根能所融，净念相继入耳门。

这是我们能听的自性和所听的音声一起融归自性本体。“心月”，只是一个形容，也就是回归到自性本体来，这当然是我们生命的根本。为什么要把这“心月”、臆中穴和心脏融在一起？因为这是关键所在，十分重要。

我经常引用《黄帝内经》讲的，“心脏开窍于舌”。这舌，不但是舌根，它本身也是意根和身根。

五脏六腑，五脏是五阴，六腑是六阳。十二经络是六阴六阳，那为什么少一阴呢？原来是从心脏延伸出了心经和心包经。心经是我们的意根，形而上的意根；心包经关系心脏，因而是形而下的，是我们的身根。我们念头一动，起心动念，念动气动心动，这是必然的。念动、气动、心脏跳动，它是同时的。这是我们生命的一个核心的地方。

所以，心月轮为意根和身根转化的关键。昨天我引用《心经》讲的，“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”，色当然是我们的身根，以佛学名相来讲，我



们身体的身根用“色身”来解释。色不异空，空不异色，这空是我们的心法，心地本空。这是色空不二、心物一元的道理。

我们念头一动，心脏跳动，呼吸往来，这是观察心月轮关键的地方，是生命的一个观察站。这幅图案是准提法的心中心。

我们的念头，生生灭灭；呼吸往来，心脏跳动。起心动念就是我们的因地，呼吸往来就是缘，我们身体舒服不舒服就是果。修法为什么要从老实持咒下手？老实持咒是意根，也是身根。我们一口气一口气地念，在佛教来讲，是修气，耳根听清楚是修脉。

为什么把耳根拉到臆中穴来？这本身肾经属于先天的系统。心经引领小肠经、膀胱经、肾经，一脉相承。我们念诵，这一念，带动形而上的“十方空中起大风轮”，与形而下的口腔中舌头弹动和胸腔、腹腔共鸣。

口腔，是“唵”部音的共鸣箱，胸腔是“阿”部音的共鸣箱，腹腔是“吽”部音的共鸣箱。耳根耳通气海，和“吽”部音上下相通；又把能听的放在臆中穴，不但心经，整个口腔、胸腔、腹腔形成浑然一体的共鸣，这是非常妙的；也等于“唵”部音、“阿”部音、“吽”部音同时启动，随着“空中十方起大风轮”，我们声音的高、低很自然形成音声海。

整个核心在“空中十方起大风轮”，注意力集中到胸腔臆中穴，我们起心动念，念动气动，它是息息相关的。

如果注意力太集中在头部，头会发胀，这叫火水未济。注意力不管在胸腔也好，腹腔也好，心脏属火，而耳通气海，肾脏属水，火是往上的，水是往下的，融在臆中穴这个地方，也可以说是水火相济，也可以说是“唵阿吽”三部音的总融合，再加上“空中十方起大风轮”，这妙不可言。

大家慢慢去体会，这太深了，我只能先讲到这里。佛法在经验中，在实践中，在定慧等持中去开发。大概只能这么说，你体会多少，就算多少。

以上开示来自首愚法师 2017 年 11 月 6 日，在大连观海禅寺法会早课的现场开示





南上师的菩萨行，难行能行，难忍能忍

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-02-15

■
实
行
正
道

庄
严
世
界
■

刚才讲到，南上师有一次在十一楼禅堂，亲自为四位大和尚打七，我当时坐陪，南上师亲口叙述他以前艰难的生活环境。南上师生意失败之后，从台中回来，就租了一间小房子，非常之小，房子仅有两块榻榻米那么大。

有一次，家中米缸又没有米了，南师母就和南老师提个醒：“家中又没米了，想办法向朋友借个钱吧。”南上师就硬着头皮去找朋友借钱，借了钱掉头就走。半路上，南老师坐公交车碰到一位老朋友：“南菩萨，可怜可怜我吧，我好几天没有吃饭了。”南老师就把借来的钱，全部交给他。

各位，他这种舍，不是一般的舍，这真是菩萨行，难行能行，难忍能忍。你身上有一万块大洋，舍一百块、两百块有什么困难？自己仅有的借来的钱，全部给了他，这种给，通常是一去不复返了。

回到家里，南师母一问，南上师只好说：“哎呀，报歉，借不到钱，米里头多加点水吧！”那不是灌米汤吗？过着这样艰难的日子。

有一天，半路上碰到一个学佛的朋友，看到南老师这样穷困潦倒，就说：“南某人，佛法在你身上，你不肯说法，你不肯讲法，难怪你遭遇这样的果报。”南老师一听，全身起鸡皮疙瘩，倒是点醒了南老师。南老师想想也是，就登报纸：“有没有人要问佛法啊？请教我啊？”

结果来了一大堆，他连回信的钱都没有，但就这样也来了一批人。这批人中，有一位帮南老师照相的，这个人禅学学得不错，开摄影社的，也来过我们这个地方。南老师要离开台湾时，所有的照片都是他拍的。





这一说法，情况就好转了。于是从基隆搬到台北，在泰顺街展开弘法活动，慢慢碰到很多大护法，经济也好转了。但是南老师太慷慨了，家里经常有一、两桌人来吃饭，尽管那么贫困，他还是那么慷慨。佛教中有两句话：“贫穷布施难，富贵发心难”。在这样的境界中，可以看出南上师的心胸气派。

到了我去亲近南老师，那是 1979 年了。因为南老师财务上有困难，我还特意到台湾南部屏东慈恩寺，找我的好朋友，佛学院的同班同学，帮南老师调头寸。

南上师这样的一代大师，其实经过了很多的艰难。经历这些生活上的贫困，南老师没有皱眉头。当他讲到年轻时，到峨嵋山求法，看了三藏十二部经后，已经找不到人可以请教了，他为法而嚎啕大哭，最后总算让他找到了《禅密要法经》。南上师从《禅密要法经》中受益很大。

1979 年 1 月 3 日，我到南老师那边。那一年的农历过年，一月底、二月初，南老师在台湾大学国际学生活动中心，打了个七，这个七就是专门讲不净观、白骨观。南老师为不净观、白骨观打过好几个七，南上师对《禅密要法经》情有独钟。

以上开示来自首愚法师 2017 年 9 月 30 日，在台湾十方禅林法会的现场开示笔录





唐密准提法脉如此神圣，不可思议

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-02-16

这次到河南参礼唐密法脉的圣迹，也可以说是唐密的渊源所在。希望唐密能够在河南，落地生根、开花结果。这一密法经过一千多年，已经中国本土化了，所以南老师称之为中国的密法——中密。

希望唐密的准提法，能够对河南正法正教的弘扬起振兴之功。这个法门，也可以说是融合了小乘、大乘，显教、密教、金刚密乘，统摄了禅净律密。

在印度佛教史和中国佛教史上的一代大成就者，有“第二释迦”之称的龙树菩萨，福德智慧圆满，被称为“八宗共祖”。龙树菩萨对准提法门、准提菩萨备加赞扬，并亲做偈颂，颂扬准提菩萨的功德。汉传佛教早晚课中，有准提神咒的皈依文：“稽首皈依苏悉帝，头面顶礼七俱胝，我今称赞大准提，惟愿慈悲垂加护。”龙树菩萨成就如此之高，对准提菩萨的赞颂、推崇无与伦比，这是因为准提法海纳百川，本身含摄八宗，弘扬准提法就是八宗共弘。

令人遗憾的是，在开元三大士之后，没有形成非常有力量的弘传，唐密被空海大师带到日本去了。唐密在我们中国本身没有很深地扎根，惟有准提法，断断续续在中国民间流传弘扬。

到了辽代道殷大师，算是准提法门第二个高峰。

到了明朝，明末四大士，非常推崇准提法，他们对准提法也备加赞美。像憨山大师准提法修得很有感应，相当受用。这也可以说是第三个高峰。

第四个高峰，则是我们南上师。他对各个宗派，小乘、大乘，显教、密教、金刚密乘都很通达，中国文化儒释道都很通透。他几十年弘扬中国文化，弘扬佛法，于



众多法门中惟独传授了准提法门。藏密四大教派，他都是金刚阿阇黎，但不传藏密，惟独弘传的法门是唐密准提法，并加以完善。

南上师在四川峨嵋山，闭了三年关之后，又到乐山嘉定五通桥多宝寺，得到文殊菩萨亲自传授。现在的法本，源自文殊菩萨的传授，而架构是从道殿大师《显密圆通成佛心要集》来的，整个法本如此呈现开来，可谓极为殊胜。

今天，我到龙门广化寺，朝拜了善无畏大师的舍利。金刚智大师的舍利，因为时间不太够，所以没有来得及去朝拜。金刚智大师的舍利，也在龙门，好像是在广福寺。

唐密在当时受到朝野上下的尊重，当时唐玄宗对开元三大士很尊重，圆寂之后，起塔供奉。如善无畏大师，他肉身金刚不坏，色身成就和六祖一样。善无畏大士是一位大成就者，被列为“开元三大士”之一，能被称为“大士”，也即大菩萨，那不是偶然的。

洛阳和我们唐密的缘很深，只是没有把它发扬光大，但传承大家不能不了解，这次在大连讲得很详细了。尤其到了洛阳，因为唐朝时期，洛阳是东都，所以开元三大士经常来洛阳灌顶、弘传唐密。

这段历史，在别的地方可以不讲，到了洛阳，则一定要了解，原来这个法脉如此神圣，如此不可思议。

以上开示来自首愚法师 2017 年 11 月 11 日，在河南兴龙禅寺法会起香的现场开示笔录





感念南上师对我的爱护和栽培

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-02-17

1978年，大约九、十月份，我在佛光山闭最后一次关，日常法师也到佛光山闭关，亦算是我的因缘吧。南老师来信说：“你们两个人过来吧，我这边有四个果子，放得快烂了，看你们有没有福报尝尝。”我说，奇怪，放四个果子，放得快烂了，什么四个果子？这么稀奇？

原来讲的是罗汉果，初果罗汉、二果罗汉、三果罗汉、四果罗汉，《禅密要法经》就是讲的四果罗汉。当然，经典是讲罗汉果，其实里面内容是大乘佛教，各位回去不妨再翻翻《禅观正脉》这本书。这是我正式亲近南老师之前，南老师在他的关房，特别讲了这部《禅密要法经》，当时他还在闭关。

1979年，南老师要我早出关，开始要大力弘扬中国文化儒释道。也可以说，他要找的出家人找到了，他的闭关就告一段落了，开始成立大乘学舍，讲了六年半。这六年半，我听南老师把藏密四个教派统统讲了。

总而言之，非常感念南上师对我的爱护、栽培。我在乡下长大，是一名农家子弟，其实也没有见过世面。在乡下长大的，能见过什么世面？来到台北后，做大乘学舍的当家，开始事务、法务的历练，带领大乘学舍的学员专修准提法。

第二年，1980年，成立十方丛林书院，南上师任命我当总务主任兼训导副主任。训导主任，也是南老师的学生，台湾的古琴大师孙毓芹，他是挂名的，其实真正学生生活管理是我在负责，整个事务性的都是我负责。那时，我忙得团团转，为了协助南老师上课，每个礼拜，从早到晚都在忙。我那几年，忙得又黑又瘦，瘦到皮包骨头，又经常挨棒喝。



这六年半，是我人生的转折点，从乡下不懂事的青年逐渐成长。南上师对我呵护期许，故而棒喝钳锤频频。甚至南老师的一些老学生看我这样，甚至当我的面说，你是扶不起的阿斗。这样话都敢说，我也无所谓，脸皮也厚，原来看到人，脸都是红的。这六年半下来，脸皮越来越厚了，面对人，敢侃侃而谈了，原来不敢的。这样的一个人，没有见过世面，这六年半历练下来，棒喝交加，骂也骂多了，越骂脸皮就越厚。原来经不起风吹雨打，慢慢能够承受种种好的、不好的。

曾经有位教授就向南老师打我的小报告，南老师说：“哦？你说从智不好，那你再去找第二位从智给我看看。”我那时法名叫从智，南老师从美国回到香港，应该是1989年，南老师才帮我起法名首愚。南老师把这个话讲给我听，当然南老师也不是生是非的人，其实这是南上师在勉励我，换句话讲，亦是在肯定我；这个人否定我，岂不也是否定南老师不会用人吗？

总而言之，南上师包容我、栽培我，我完全是一张白纸。这六年半，对我一生很关键，这种历练，包括事法界、理法界，人情世故上的历练。

南上师给我的第一本书就是《七真人传》，南老师智慧是够高的，他晓得我的念头。我原本要离开佛光山时，我的院长星云大师对我说：“从智啊，这关房就留给你了，你随时可以回来闭关。”我还打算回来闭关，原想亲近南老师一两年就回来了，哪晓得一去不复返。

我一看《七真人传》就晓得了。南老师说：“你乡下长大，大概没有做过什么好事吧。”我说：“对呀”。其实心里头顶嘴：“我也没有做过什么坏事。”南上师的意思就是说，你乖乖的，好好留下来，打拼吧，练习吧。

这本书一看，就让我打消回佛光山闭关的念头，当然与南上师越来越相应。我听他讲课，频频点头，这些道理正是我需要的，讲到我心里去了，我觉得与南上师非常相应。他只轻轻一点拨，就打消我回佛光山闭关的念头了。

以上开示来自首愚法师 2017 年 9 月 30 日，在台湾十方禅林法会的现场开示笔录





从噤字放光到心月孤悬

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-02-18

准提法第一个妙法，就是观想头顶两寸高的地方，有一个梵文噤字。这个噤字，也相当于佛陀夜睹明星，大彻大悟的那一幕。

当年，佛陀五年参学、六年苦行，前后经过十一、二年，仍悟不了，修证功夫呈现不出来。佛陀智慧超胜，经过亲身实践，感受到苦行非道，应该换个方法，于是接受了牧羊女的供养。那时，他的身体已经瘦得皮包骨头，体力极为虚弱；接受了牧羊女的供养之后，体力渐渐恢复，精神也焕然一新。

佛陀到尼连禅河沐浴之后，他父亲派来保护他的五位侍者，以为悉达多太子退道心了，不值得他们护持了，于是远离佛陀，到鹿野苑继续苦行。

佛陀渡过尼连禅河，慢慢走到菩提伽耶，在菩提伽耶正觉大塔的一棵菩提树下发誓：“如果不悟道，就不下座”。下了这么大的决心，最后在金刚菩提树下夜睹明星，大彻大悟。

观想噤字，如果你还嫌复杂，噤字上面的小圆圈，像小星星，这样观想也可以。当然，准提法观想噤字，这完全是般若慧观。

在奢摩他、毗婆舍那，即修止修观来讲，叫方便随缘止，是让我们下手，把心收回来的一个方便，禅宗祖师叫“万法归一”。不管好的念头，坏的念头，所有的念头，收摄回到噤字，万法归一，这“一”代表和定相应。观这个噤字，从隐隐约约，乍隐乍现开始。这完全是般若慧观，开眼闭眼，了了分明，了了分明也就是个影像。

我经常说，你观想最亲的人，想想你父亲母亲的影像，也是隐隐约约、若隐若现的，保持这个影像就好，这叫般若慧观，你硬抓是抓不住的。庄子的名言，叫“欲





擒故纵”。好比，我们手中抓着一只鸟，你轻轻把这鸟握住，不要压迫这只鸟，你轻轻一按，它不飞、不跑就好，你用力太紧，就把鸟掐死了；你太放松，它就飞走了，打妄想去了；你抓得越紧，妄想也越打越厉害。确实是这个道理，所以要把握庄子的名言，“欲擒故纵”，轻轻一提，一提便休，这完全是般若慧观。

不要老是抓着噤字，进一步要“观想噤字放白色光”，从“万法归一”，慢慢走向“一归何处”，最后噤字融化掉了，整个身心融化掉了，整个山河大地都融化掉了，就有消息了。这个境界就是南上师讲的“心月孤悬”。

我们凡夫的思想不是“是”、就是“非”，壁垒分明，矛盾对立，都在二分法的妄想中，很执著是非、善恶。一个人是非太分明了，瞋恨心就很大。若是和般若思想相应，内方外圆，严于律己，宽以待人，这才有般若慧观的气象。凡夫很颠倒，总是宽以待己，严于律人，对自己要求很宽，对别人要求很严，这是颠倒众生。

所以，我们一个修行人要内方外圆，里面是方方正正的，外面很圆融，很随和，这才是一个大乘菩萨，以出世的精神做入世的事业。出世的精神，代表内方，方方正正，一丝不苟；入世的精神，代表做事很善巧，很圆融、很圆满，这样在世间法上才不会有挂碍。

■ 礼
敬
上
师 ■

以上开示来自首愚法师 2017 年 11 月 12 日，在河南兴龙禅寺法会现场开示笔录





一门深入，一信信到底，容易得到法的受用、滋润

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-02-19

“妙觉果海，信为能入，笃信精勤，行于正道，证果何疑。”准提法的下手处，其实和修净土的“信愿行”没有两样。净土宗所强调的是信心，相信了极乐净土，相信了阿弥陀佛，就要发愿，今生要见到阿弥陀佛，要能够往生净土。我们修持准提法也一样，要有坚定的信心，坚定的愿力。

再高深的道理，再高深的解脱境界，信为能入，信仰、信心清净，再无怀疑，这种修行人走的真正是终南捷径。就怕说高也不高，说低也不低，很容易起怀疑，疑神疑鬼的，半信半疑的，这种修行人就很辛苦了。

佛经上讲有两种修行人，一种是信行人，一信就信得很认真，信得很虔诚；一种是法行人，永远想打破砂锅问到底。这两种人，当然法行人是比较辛苦的，法行人也许他在口才方面、理论方面，讲得头头是道，但内心缺乏信心，对法半信半疑，将信将疑，这种人学佛就比较辛苦了。

信行人，善根较为深厚。我们通常讲，所谓行动派，不问三七二十一，说干就干，也不需要太多的理论基础，做自己该做的，做不了就放下，这种人比较能承担。

笃信精勤，一信信得很到位，很认真；精，就是很精细，没有夹杂不好的，一门深入，一信信到底，做什么事情都很积极。这种人容易得到法的受用、滋润。

以上开示来自首愚法师 2017 年 11 月 12 日，在河南兴龙禅寺法会的现场开示笔录



一切放下

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-02-20

根是六根，尘是六尘，识是六识。根是果，尘是缘，识是因，由果推到缘，由缘推到因，也可以说是因缘故，也可以说是果缘因，懂得般若，也是以般若为因，以般若为缘，那是如珠走盘，处处皆圆。

所以修持准提法，准提法的实用妙用，在即因即缘即果，因缘故是一体的。佛陀有时是方便说，“欲知前世因，今生受者是。欲知来世果，今生做者是”。这把因缘果拉长了，以佛陀的圆教来讲，所看到的是即因即缘即果。

修法之前，先一切放下，于静室中，安适座上，手结定印，金刚跏趺（右腿放左腿上而坐）。当然能够双盘更好，双盘是右脚在上，或左脚在上，都有的。我们左腿比较长的，无论是否单盘，左腿在上面，右腿在底下，叫做如意坐；右腿比较长的，右腿在上面，左腿在底下，叫做金刚跏趺坐。

先调呼吸，至一心不乱。呼吸，其实是出入息，安般，调出息入息，出息叫呼，呼出去，入息，吸进来。这是我们的出入息，调呼吸，一吸一呼。

你说如果我没有学过安那般那，怎么调呼吸？一切放下。既然进入禅堂，那就暂时把一切放下。真正放下，要把手机关机。你说我随时还要看看手机，那你太放不下了。有什么事情啊？如果下一秒一息不来了，手机和你不相干了。修行要有这样的决心、勇气。最起码关到静音，或者把手机调在飞行模式上。我们打不出去，信号也进不来，最起码要这样。到了休息时间，你想出去看也可以。

我打七时，手机都是关闭的，我从来不加什么微信，有什么事情找侍者，很少用手机。有重要的事情，偶尔用一下。几十年一向如此。后来到上海，看到南老师在





用手机，他当时在建太湖大学堂，拿着手机指挥工地建设。我一看，南上师 80 多岁的老人家，德望那么高，还拿着手机，我说算了，我也用一用吧，不过一样是处于半关机的状态中。

有一次，我到武夷山天心永乐禅寺后山闭关，两个关房，其中有一个关房，门窗都被撬开了，里面东西被偷了。山东烟台的几位护法说：“师父，等您叫我们的时候来不及了，要不装个电铃？”我说：“电铃吵死人了，不好，影响寺院。”“要不，送您一部手机？”我说：“可以考虑。”那时才开始用手机，用的第一部手机是诺基亚，非常简单，小小的。我说：“那好吧，为了让你们安心，不要那么操心，那我就留起来用。”结果一用就用到现在，不过用的机率不高就是了。

以上开示来自首愚法师 2017 年 11 月 12 日，在河南兴龙禅寺法会的现场开示笔录





不要大法小用，准提法是用来修证佛果的

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-02-21

如果你智慧通透，对法的理解到位，从理入的角度来说，随时都在净土的境界中，信得那样真诚，那是“虽不中亦不远矣”。所谓理入，是从般若理趣来讲，什么是般若理趣？有人问马祖道一禅师，什么是佛？马祖道一禅师答：“即心即佛，是心作佛。”道理上已经了解了，不必心外求佛，心就是佛。

什么是净土？《维摩诘经》上讲“随其心净，则国土净”。不需要痴痴地等，直下承当“端坐西方在目前”，在当下，唯心净土，这是法尔如是道理。

所以修持准提法，一定要从净土的信愿行下手。准提法的修持，又没有离开密教的三密相应，意密观想，身密结手印，口密念咒。它的终极目标恰恰又是禅宗的：从观想来讲，从有相到无相；从念咒来讲，从有念到无念。

六祖讲，禅宗“以无念为宗”，无念为宗和净土的念佛三昧是不二的。念一句阿弥陀佛，念到把弥陀圣号融化掉，念到身心都空掉了，到了“念而无念”的境界，无念才是正念。所以，我们口密念咒要到达“念到无念”的境界。

从观想的角度来说，一定是从有相到无相，正是禅宗的“以无相为体”。这样去念，这样去观想，让我们内心有所安住，从有所安住，到应无所住，正是禅宗的“以无住为本”，这样完全和禅宗三纲融合在一起。

行为方面，随时和菩萨三聚净戒融在一起，一举手、一投足，中规中矩，这是摄律仪戒；所有身口意业都是在利益有情，这是饶益有情戒；所作所为，都符合善法，这是摄善法戒。





准提法融合了菩萨三聚净戒，统摄了禅净律密，统摄了小始终顿圆，统摄了如来一代时教。

从老实持咒的简中之简，从念清楚、听清楚，进入到念念分明。念念分明就是戒和定，和戒相应，和定相应，最后进入到念念本空，般若智慧现前。

所以，“笃信精勤，行于正道，证果何疑。”我们准提法是用来修证佛法的，不要一味想发大财，不只是求身体健康而已，不只是求家庭幸福而已，你这样小器小量的，小眼睛、小鼻子的，那是大法小用。准提法是拿来证果的，拿来修证佛果的。

以上开示来自首愚法师 2017 年 11 月 12 日，在河南兴龙禅寺法会的现场开示笔录





我们要和善知识相应，不是善知识要来和我们相应

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-02-22

能够与具德上师相应，这是需要福报，也需要智慧。你没有智慧，就会与具德上师擦身而过；你没有福德，就亲近不了好的上师。

在密教中，上师找弟子，弟子也在找上师。我和南老师就是如此。我看《坛经》之后，想找一位禅师出家，却找不到。

1974 年 10 月份，南老师到佛光山演讲，那一次禅学讲座，讲的是《禅宗丛林制度与中国社会》，当时还没有更深的感受，只是感觉南老师学问好，上课很风趣、很生动。

大概三个多月后，也就是农历过年前，1975 年 1 月底，南老师到佛光山打禅七，禅七一起香，啊，我终于找到了，找到自己要找的真正的禅师，南老师是一位通宗又通教的大禅师。

打完七以后，看到老古出版社出版的《习禅录影》第一篇，讲的是南老师到佛光山打禅七的记录，最后留了两首诗。这两首诗，当时读来还没有觉得什么。等到亲近南老师以后，自己回想，啊，原来南老师到佛光山打七，是应弟子们的请求安排的。除了打七之外，其实南老师是在找弟子，南老师非常有智慧，打七只是一个善巧方便。

有弟子说，南老师，您已经有一段时间没有打七了，请问老师您什么时候再打七？南老师说：“好，要找嘛，佛光山的大悲殿还可以，如果你找到了，得到星云大师的允许了，我就过去。”





南老师其实是一种暗示，他身边的大护法于是顺着他的意思，找到我们院长星云大师。也是南老师有意透露这个消息，因为他三个多月前到佛光山做过演讲，当然心中有数。

《习禅录影》的第一篇，是佛光山打七的记录，书的最后附上了南上师的诗偈：

寻僧偶尔入山行，

青磬红鱼未了情。

绿竹还随人意思，

吟风来伴读经声。

他要找个出家人，找一个可以接他法的人，叫“寻僧偶尔入山行”。请南老师去佛光山演讲，当然，这也是穿针引线的。我亲近南老师四十三年，很清楚南老师的做法。“青磬红鱼未了情”，南上师看到正法没落，他身上有弘扬禅宗的心愿，所以他要找一个人可以传承的人。

“绿竹还随人意思”，大家看古书也好，看现代书也好，你要会看，都是用旁敲侧击的手法，连绿竹都晓得我的心意啊，比较通俗的表达是，苍天不负有心人，总算让我找到了。找来干嘛呀？“吟风来伴读经声。”南老师找来培养、培训。

这是我和南上师的因缘，上师在找弟子，弟子也在找上师。几十年来追随南上师，南上师生前三十八年，圆寂后五年，至今已有四十三年。

与南上师的互动，我当然心知肚明，南上师种种的授记，我当然晓得上师的用意。所以，我们一个修行人，要认得真正明眼善知识。你有这个法眼来认识、来亲近、来珍惜吗？





我得到我师父的关照、爱护，最早是我的剃度恩师，我们师徒之间很相应；到了佛学院，又和我的院长星云大师相应。

惟有和善知识相应，善知识才会帮你的忙呀。如果你和善知识不相应，善知识想帮忙都帮不上。同时，是我们要和善知识相应，不是善知识要来和我们相应；如果认为，善知识要来和你相应那是颠倒。我们要懂得请法，马鸣菩萨著有《事师法五十颂》，当弟子的要懂得怎么亲近承事上师。在密宗里也有《事师法五十颂》，很重要的。

我经常说，什么是上师相应法？上师的全称叫金刚上师，金刚上师是通达般若的，通达般若才有资格叫金刚上师。上师相应法其实是般若相应法，所谓般若相应法，是心心相印，不是说相应得很勉强，所谓一拍即合，那才叫心心相印。

如果我们对上师产生怀疑，或上师看你不上道，他自然不会把精力放在你身上，道理就这么简单。所以，上师相应法在密法中很重要。在本尊法之前，一定要和上师相应，和上师相应就是和般若相应，和般若相应就是和法相应，如此我们才能把握法的脉络。

观想传法上师由自顶上光明浑入自身，三身合一，了无分别。用禅宗来讲，就是“心、佛、众生，三无差别”。

以上开示来自首愚法师 2017 年 11 月 13 日，在河南兴龙禅寺法会的现场开示笔录





转五毒为五方佛，这是佛法最基本的修证要求

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-02-23

观想准提佛母坐在莲花台上，结双跏趺坐，左右共十八只手，头戴五佛冠。

明年是大连准提共修会成立十周年，有特殊的纪念意义，所以文笔好的人，每个人都要尝试写一篇论文。准提菩萨的五佛冠象征五方佛，所以，我给他们的论文题目是《如何转五毒为五方佛》。转五毒为五方佛，这是佛法最基本的修证要求。

准提法在此处下手，针对我们习气深重处的“贪瞋痴慢疑”五个根本烦恼，这五毒在我们生命中、生活中，毒素最强，故要转五毒为五方佛。

佛学根底好的，懂得研究佛学的，就可以去收集资料，如此对佛教、佛学、佛法的认识，会有相当的提升作用，对我们修行也很有帮助。

把五毒看清楚，五毒是我们苦谛、集谛所在。苦谛、集谛看不清楚，你想转烦恼，那是痴心妄想。所以，不能不把它们当作一回事，修行人不同于一般人，不能认为那是理所当然的，不能觉得凡夫境界本就如此，而我们既然要谈修行，四圣谛中的苦谛、集谛，哪能不晓得？

我们修行人，见地、理念清晰以后，就会明白待人要有惭愧心、忏悔心，这时才能懂得谦卑，懂得尊重别人，是非善恶才会很清晰。

这次是第一次在河南打七，正式成立了河南准提共修会。不成立共修会，那就连打七的名额都没有，各地来打七是要分配名额的，有共修会才有名额。河南这样一个大省，如果连共修会都没有，连名额都没有，那等于被边缘化了。大连共修会成立十周年了，河南共修会成立也值得庆祝，你们也可以写呀。



《如何转五毒为五方佛》，这是第一本佛学论文专集，看哪个地方写得最好。将来我们十方学堂，包括我，也会有奖金给大家，这是为了提升大家对佛法的认知和修学，可以八仙过海，各显神通。在共修会成立之初，也等于是对大家的鼓舞。

河南是中国文化底蕴很深厚的地方，不鸣则已，一鸣惊人。可以写几十篇论文，来庆祝河南准提共修会的成立。

总之，转五毒为五方佛很重要的。

以上开示来自首愚法师 2017 年 11 月 14 日，在河南兴龙禅寺法会的现场开示笔录

■
礼
敬
上
师
■





修持佛法就是要转变命运

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-02-24

佛母双眼之间还有一只眼睛，这只眼是慧眼、法眼，从密法来讲是眉间轮。

准提佛母面如满月桃花色，这些我讲过很多次，这次有一百多位新参，还是多少提一点。佛陀圆满报身，具备三十二相八十种好，这些都不是偶然的，每一相都是多生累劫广修六度万行来的。虽然相由心生，但它不是偶然的。

中国自古以来，在命理学方面，有所谓紫微斗数、子平八字、铁板神算，唐朝一行禅师翻译有《达摩一掌经》，有看手相、有看面相、有摸骨的，名堂很多。

总而言之，我们此身此心，不管看手相也好，看面相也好，摸骨也好，从紫微斗数、子平八字、铁板神算，这些也只能看到表相，内行人可以看到全部。我们外行人对命理不是很精通的，只是看局部，有时是外行人说外行话。我们也不要随便帮人家看相，小心看走了眼。袁了凡居士，被铁板神算的孔先生算得那么准，算得准都有口过，何况看不准的。

我们佛法超越这些，所以佛陀在《佛遗教经》告诫说，“不得邪命自活”。因此，不要对星相、命理执著。

这是因为，相在这一个时间段和另一个时间段有所不同。佛门中有个典故，有位老和尚，他会看相。他看到寺中有个小沙弥夭寿相显现出来了，老和尚就对小沙弥说：“你好久没有回去看你母亲了，该回去看看。”小沙弥如果小小年纪在道场中往生了，父母会很难过，也等于让他回家看母亲最后一面，以尽孝心。



小沙弥在回家的路上，正好下大雨，河水暴涨。有一窝蚂蚁在河水中漂流，小沙弥动了恻隐之心，赶快把这窝蚂蚁捞起来，放到高处。只因这一念慈悲心，他回到家，又平安地回到寺里。

老和尚很惊讶，小沙弥的天寿相没有了。老和尚很疑惑，为什么有奇迹般的转化？就问小沙弥：“你这次回去，路上有什么状况吗？”小沙弥说：“路上下大雨，河水暴涨，看到一窝蚂蚁在河水中漂流，我不忍心，就把蚂蚁捞起来。”老和尚心里就有数了。

各位，我们的命运可以转的，尤其修佛法就是要转变命运，袁了凡就是最好的例子，是千古以来一个很好的范例。

当然，相不是偶然的，但也不是绝对的。凡夫是俗相，佛菩萨有妙相。妙相有妙用，从妙体展现出来，不可思议的。

以上开示来自首愚法师 2017 年 11 月 14 日，在河南兴龙禅寺法会的现场开示笔录

■ 礼
敬
上
师 ■





微带笑容，无忧无喜，那是菩萨四无量心的显现

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-02-25

准提菩萨微带笑容，表征一个人福德智慧很高，不受外界影响，随时处在无忧也无喜的境界中，充满菩萨的四无量心。

慈心无量，内心永远充满慈心，慈者予乐，总是希望给予众生安乐；悲心无量，一个有慈悲心的人，一定是悲者拔苦，不忍众生受苦，不需要任何头衔，也不需要任何报酬，无私地利益众生，那真正是菩萨行，无为而为，有所为、有所不为。

大家如果想真正与菩萨道相应，那就要放下任何的名闻利养，做到“三轮体空”，才能身心清净，如理如法。“三轮体空”，没有一个能布施的我，没有一个让我帮助的对象，中间也没有一个布施的物品。比方说，你布施了多少钱，或者帮他什么事情，如果能“三轮体空”，那就没有任何的包袱和牵挂。

如果你的布施带有目的，那就不清净了，或者你的慈悲心不够，因为你的慈悲心是有目的、有企图、有代价的。

有了慈悲心，才有欢喜心，喜心无量。“所谓布施者，必获其利益。若为乐故施，后必得安乐。”我们的结斋偈，如是告诉我们。

最后，回归到舍心无量，舍得干干净净，化得干干净净，如灵龟走路，随走随扫，把自己的痕迹扫得干干净净，不著相，不留痕迹，这才是真正的菩萨行。

微带笑容，无忧也无喜，自己的修为、自己的福德智慧完全显现在身心现量的境界当中。

以上开示来自首愚法师 2017 年 11 月 14 日，在河南兴龙禅寺法会的现场开示笔录



准提菩萨的妙相有妙用，妙用无穷

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-02-26

“准提菩萨，面如满月桃花”，这是从修为来的，也是福德智慧的现量境界。各位，相不是偶然。为什么面如满月？这是圆满相，从多生累劫的福德中来的，福德圆满。

“桃花”色，这是气血通畅，一个人福德智慧够了，身心松放了，气血永远是红润的。藏密里有名的莲花生大师报身成就，他在很多场合示现时，骑着一匹白马，永远如 18 岁美少年一样。

开元三大士之一的善无畏大师，见到他的师父达磨鞠多时，达磨鞠多已经 800 多岁，看起来如同 40 多岁的中年人，太不可思议了。

金刚智大师的另一位师父，是龙树菩萨的弟子——龙智菩萨，他去参访时，龙智菩萨已经 700 多岁了。可见，古印度成就的人很多，而且成就非常高，神通自在。古印度在那烂陀寺时代，佛法极为兴盛，那烂陀寺相当于当时的一个国际大学，有很多海外的留学生，中国也有很多出家人到那烂陀寺参学。

“非男女相”，没有男女感情的包袱。

福德到达这个程度，故而“身如透明琉璃体”。

《楞严经》里很重要的四句话：“圆明精心”，圆，就是待人处事要圆融、圆满，才能圆通无碍；明，清清楚楚，见地非常通透；“精心”，已经到了很纯熟的阶段。然后，“于中发化”，我们身心没有不转化的，只要福德够、智慧够，准提法一定会对我们身心转化起作用。

礼敬上师





转化到什么程度？“身如琉璃”，我们的色身就像琉璃一样，内外明澈，贪瞋痴慢疑的习气扫得干干净净的，酸胀麻痛的业气扫得干干净净，随时感觉上没有这个身体，所以叫“身如琉璃”。琉璃代表很纯净、很纯洁，琉璃也代表光明，没有身体的觉受了。这样，我们与大道已经融合在一起了。

“内含宝月”，就是经典中的名言，“菩萨清凉月，常游毕竟空”，内心永远是清净光明的。这是修持准提法的一个很清晰的目标，大家要好好去修炼、去修持。

“瓔珞庄严”，这是菩萨道的一个象征，表征入世的圆满，代表世间法通透了，福报具足了，随时都在无量功德中，才能散发出无量相好光明。

“本印”，就是现在我们结的修法印。这一幅画是明代画家画的，结的是说法印，我们修法印和它不太一样。这一幅画，现收藏在台北故宫博物院。

“下二手如三昧印”，不单纯是三昧印，三昧印的左手拿着梵篋《般若经》，代表智慧，右手持金宝，代表福德。

“左七手次第执持大伞盖”，大伞盖表征可以蔽荫一切众生，让众生得到清凉，免生烦恼。大太阳，晒得满头大汗；下大雨，把全身淋得湿嗒嗒的，伞盖可以遮风避雨，象征菩萨大慈大悲。

“宝花”，随时可以给大家带来清香、美满。

“宝盒”，宝盒里应有尽有，可以蓄住种种福德资粮，也随时可以施与众生。

“金轮”，也是代表福德。

“法螺”，代表弘扬正法，菩萨的大慈大悲，随时都在说法。

“宝瓶”，可以储藏种种名贵的药，解除众生的痛苦烦恼。

“右七手次第作施无畏印”，表示：你不用担心，有我！这是给众生安心。





“执持宝剑”，宝剑代表非常有智慧，非常果断，所作勇决，慧剑斩情丝，所有种种疑难的事情都可以化得干干净净。

“数珠”，随时都是在正知正见的境界中，随时可以利益众生。

“利斧”，无坚不摧。

“金戈”，再坚硬的东西，金戈一戳就戳破了。

我们一定要把整个法应用在现实生活中，所以准提菩萨的十八只手，也就是每一个人的功课，成就福德资粮、智慧资粮，真正以出世的精神做入世的事业。十八只手也代表佛的十八不共法，代表我们入世的种种善巧方便，要能智又能悲，左边七只手，代表大悲心，能予众生清凉，予众生种种甘露滋润；右边七只手，代表大智慧，这是行菩萨道必须有的。

总之，这是准提菩萨的妙相有它的妙用，妙用无穷。

以上开示来自首愚法师 2017 年 11 月 14 日，在河南兴龙禅寺法会的现场开示笔录

■ 礼
敬
上
师
■





依止准提法，同样要“四依四不依”

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-02-27

所谓依止，依止准提法，依止正法，佛陀有“四依四不依”。

所谓“四依四不依”，首先，依经不依论，当经和论有些不同、你觉得困惑的时候，当然依经，经是佛说的，论是菩萨罗汉造的，当然依经不依论。

其次，依了义不依不了义。佛陀有很多是了义说，也有很多是方便说，所以依了义不依不了义。

第三，依法不依人。依法，通常我们都是以真为本，就是跟我出家的出家众也是一样，就是侍者，只是在生活上照应一下，同样要以真为本。因为，还是依法比较靠得住。依止，当然是依止正法，依法修行，如法修行，这就对了。

第四，依智不依识，依我们的智慧来判断，而不是依我们的情识。情识就是情绪上的，当然靠不住。

大家要把握“四依四不依”来好好修行。要想修准提法，那就有空多打几个七，还是有用的。你真正要依止，依止这个法，就不要东换西换，换来换去，就依止这个法，作为一生修持的主要法门，心心念念和这个法相应，这才是真正的依止。依这个法，停止自己的贪瞋痴。止是依止，也是依靠的意思。整个身心与法相应，才是真正的依止。

以上开示来自首愚法师 2017 年 11 月 15 日，在河南兴龙禅寺法会的现场开示笔录



金刚，是空的，整个心地呈现空的境界，正是“水融于金刚地”

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-02-28

昨天小参一位道友问：空中如何起大风轮？是不是像龙卷风那样？

我们金刚念诵一口气一口气地念，正是“空中十方起大风轮”；风轮之后，暖相出现，正是“空中十方起大火轮”；紧跟着大汗淋漓，滋润全身五脏六腑、十二经络，疏通气血，滋润全身，正是“空中十方起大水轮”。

念到浑然忘我，正是“空中十方现金刚地”。金刚，是空的，整个心地呈现空的境界，正是“水融于金刚地”。这是“性风真空，性空真风，清净本然周遍法界”；“性火真空，性空真火，清净本然周遍法界”。进一步呈现的是，“性空真水，性水真空，清净本然周遍法界”。

最后进入到金刚地，性空真色，色代表一切物质都松开了，都呈现空相，正是“性空真色，性色真空，清净本然周遍法界”。《楞严经》中地大不叫地大，称之为“色”，色代表一切物质。

新参难免的，他问空中如何起大风轮？是不是像龙卷风那样？错得一塌糊涂，不是这个意思。

佛陀在《佛遗教经》中提到，人的生命在什么之间？前面几个弟子都答错了，后面就说了，生命在呼吸之间。一吸一呼，呼吸就是风大，所以，我们的鼻息就是风大，风大遍布全身。其实，地水火风都是我们生命的能量。这四大是来滋润我们的色身，佛学名词叫四大假合，五蕴本空，五蕴非我。

以上开示来自首愚法师 2017 年 11 月 15 日，在河南兴龙禅寺法会的现场开示笔录

礼敬上师



實
品
正
道



莊
嚴
世
界

首愚長老开示集

《十方圆明心地涌》2018年03月合刊





助念是帮助即将往生的人提起正念

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-03-01

一位道友问，请师父开示：若有人往生，是否可以为其念准提咒？是否有相关的方法或仪轨？

师父上人开示：如果他是修持准提法的，为他念准提咒，当然很好。一般来讲，临命终时，有的即将往生的人意识很分明，但是有气无力，助念则可以帮助他提起正念，这叫助念。即将往生的人不要念得太复杂，越简单越好，所以从六字圣号到四字圣号，他容易念。

如果是团体助念，对已经往生的人，此时亡者的六根已经不灵了，耳根听不到念咒的声音了，因为频率不同。这时为亡者助念，是一种正念，我们正念会产生正念的光明，亡者可以感受到那种光明。

一般人如果打妄想，气是乱的，光也是乱的，没有一股加持力量。要从正念中，才有所谓加持力量。没有正念，哪能加持？

助念时，临终之人意识一定要清明。佛号很简单，他也可以念。有时，嘴巴已经不能念了，但他心里可以默念；到意识不清楚了，耳朵也听不到了，这时还可以感受到气场的正念光明。助念时，临终之人意识一定要清明。佛号很简单，他也可以念。有时，嘴巴已经不能念了，但他心里可以默念；到意识不清楚了，耳朵也听不到了，这时还可以感受到气场的正念光明。

至于相关的方式或仪轨，临终的关怀，临终的助念，一般都是以净土的方式，因为临终助念越简单越好。我经常带大家以金刚念诵的方式，来持念弥陀圣号，这样就可以。从“西方极乐世界大慈大悲南无阿弥陀佛”起念，再从六字圣号“南无阿弥陀佛”，持诵到四字圣号“阿弥陀佛”，最后是回向文，基本上越简单越好，助念不要搞得太复杂。

以上开示来自首愚法师 2017 年 11 月 15 日在河南兴龙禅寺法会的现场开示笔录





行般舟太难了，曲高和寡，但可以作为修行的助道

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-03-02

当年我闭过十几次般舟三昧关，也从中得到很多的受用、妙用，但是后来我发现这个法门太难了，曲高和寡。这个法门，真正来讲，有几个人能够接受呢？又有几个人能够真正专修呢？太难了。

1990 年，我在厦门南普陀寺闭第十次般舟三昧关，上半段闭般舟关，闭得相当好，同时对耳根圆通又有了更深的体会，于是就把般舟三昧放下了，从弘扬准提法下手。大家看《道人知月胜诗家-厦门南普陀寺禅关记》就知道，书中交待得很清楚。

南上师要我把闭般舟三昧关的日记，交给老古出版社去编辑，我遵从南上师的指示，今年《般舟禅关日记》的上册，已经由老古发行了，2000 本一下子售罄了，现在老古在印第二版。这本书的内容是我闭般舟三昧关时，向南老师请教的记录。其中有佛学本身的观念，有般舟三昧关功夫方面的，有菩萨行方面的，那是我第三次、第四次、第五次般舟三昧关的日记。

后来南老师去美国了，此后我闭关虽然有写日记，但没有南上师的批阅了。我把闭关日记和南上师批阅的一些重点编辑出来，分成上下两册，上册已经出来了。

所以，我晓得，闭般舟三昧关真是不容易啊！般舟三昧关有它的受用、妙用，但是很难大众化、普及化，所以我把它放下了。今年在五台山闭关，又用上般舟了，作为我们修行的助道，有用的。但是作为自修法门，一般人的体力、意志力很难坚持下来，要贯彻始终，很不容易。

自古以来，行般舟成就的人屈指可数。净土宗第二代祖师善导大师是行般舟三昧关成就的，第四代祖师法照大师在五台山，也是闭般舟三昧关成就的。成就的大师不多，难度太高了。

以上开示来自首愚法师 2017 年 10 月 10 日，在莱山寺准提法会的现场开示笔录





对善知识的礼敬恭敬，依教奉行，至关重要

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-03-03

有关上师相应法，我再讲一则亲身经历过的事情，这件事让我印象很深刻。

1980年，有一位和我差不多同时亲近南老师的在家居士，那位道友是一位很好的设计师，从事文化方面的工作，自我意识比较强烈、高涨。

南老师对学生一向很严格，经常棒喝，大概南老师的有些话，他不以为然，本来是很亲近南老师的，后来就想要离开了。南老师就对他讲：“你离开了，有个人，将来你可以找他。”那讲的就是我。

南老师让他来找我，他来找我表达他的一些看法、想法，我经常打他的棒子。听与不听在你，讲与不讲在我，我只是尽到做朋友的一点关心，希望他能走上修行的正道，要知道，诽谤善知识，果报很可怕。

每隔一段时间，他就请我出去喝咖啡，还有他的女朋友，他的女朋友当然也是亲近南老师的，受他的影响，一边喝咖啡，一边就做洗脑的工作。

我说：“我对南老师是百分之百的恭敬相信，你们现在是极端的不满、反感，背后竟这样严厉地批判，我奉劝你们两位，还是克制一点的好。如果我错，也不会错得太离谱，因为我内心存有对善知识的恭敬。恭敬心有什么错？我对人是尊重的、是恭敬的，从《华严经普贤行愿品》来讲，礼敬诸佛，哪里会错？礼敬善知识，哪里会错？”

“如果是你们两位错，那恐怕错得一塌糊涂，即便南老师不是善知识，我们对每一个人的礼敬恭敬，也都应该是这样。如果南老师真是一代大善知识，你们两位就



错得一塌糊涂了。”后来，他也没敢再写书批评了，不了了之，人也不知道去了哪里，无影无踪了。

我原本是一名农村的普通青年，个性又内向，看到人，脸都会红，很害羞的。早年我讲话也结结巴巴，身体也不是那么好。但我比较择善固执，在佛学院期间，也是独来独往，没有什么交往。亲近南上师之后，几十年磨练下来，结结巴巴的毛病没有了，化掉了，现在说法，也不用打草稿。以前说三句，咳两声，现在也化掉了，很多的毛病，一转便化了，所以能够世界各地到处弘法。

我觉得这是我礼敬上师、礼敬善知识，所得的成果，让自己越来越欢喜，让自己对佛法越来越清晰。而那位道友，现在不知所踪，原先最早还在佛教杂志上，看到他讲佛法的一些文章，现在哪能看到这些。

我们修行佛法，就要有择法眼，要有智慧来选择，哪些人可以亲近，哪些人不可以亲近。对善知识的礼敬、恭敬，依教奉行，至关重要。

来到这边，让我回想起一些往事，谈谈我的经验感受。别人的长处，就是我们的善知识，我们修行要从善如流，好就是好，对就是对。佛法的因果，如影随形，这骗不了人。所以，我们修密法，上师相应法很重要。

以上开示来自首愚法师 2017 年 10 月 19 日，在印尼万佛圣城准提法会的现场开示笔录





准提法融合菩萨五明

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-03-04

我们准提法的修行，不但可以融合禅净律密，小乘、大乘、金刚密乘，同时也可以融合菩萨行愿。

菩萨五明，第一个是内明。道殷大师把显教心要、华严五教义纳入到准提法门，大家有空可以看看，道殷大师怎样从华严贤首五教义“小始终顿圆”的次第，展现出佛学清晰的脉络；其次是密教心要部分，准提法统摄二十五部真言，是二十五部的独部别传。这些道理大家自己要去研究，为什么这样，为什么那样。所以，我们佛学又称为内明，明白自己生命的来龙去脉，生命的心中心，禅宗讲明心见性，这是佛法的内学之明。

第二个是因明，就是逻辑学。我几十年弘扬准提法，不谈神秘色彩。大家可以看我三十几年前所弘扬的，直到现在，从来没有涉及任何神秘色彩。因为准提法既然是大般若法门，本身就是非常理性的，有它的逻辑脉络可寻。

讲得太神奇，本身就有问题。见地不通，才要借助神秘、神奇，很容易诱惑人、也很容易麻醉人，但那绝对不是我们本师释迦牟尼佛的本意。所以，各位，不要搞得太神秘、神奇了。有人拿很多书要我看，我一看标题就不看了，标题本身就已经见地偏差了。

第三是声明。声明就是语言学，或者说音声本身就可以表法。在《观世音菩萨耳根圆通章》中，文殊菩萨赞叹说：“此方真教体，清净在音闻。”音声为什么那样神奇，这部经典里讲得很透彻，同样讲了观世音菩萨三十二应化身和十四种无畏布施。《普门品》则比较偏向宗教信仰力量方面，而《楞严经》中讲的三十二应化身有见地、有功夫、有行愿，三股力量融合在一起。



第四是医方明。佛法为什么会与医学融在一起？医学所研究的，主要是佛法讲的六根。而从佛法来讲，六根的根源则在因和缘，因是六识，缘是六尘，果是六根，互为因缘故。这方面我在台湾十方禅林讲得非常详细了。

医学的一些基础理论和佛学是相通的，例如《黄帝内经》。《黄帝内经》的作者当然是一位得道高人，但还有它的局限，达不到内明的高度，不过《黄帝内经》对中医有非常大的贡献。《黄帝内经》讲喜伤心、怒伤肝、思伤脾、悲伤肺、恐伤肾等等，已经讲到疾病和起心动念有关系，但是有没有点到根呢？没有。点到根的，是佛学经典，讲得那么深、那么细、那么透，只有大修行人、大成就者才能阐明这些甚深的道理。

中医先天讲补肾，后天讲补脾胃，说明医学也还在摸索中。我们佛学修证到那个时候，对中医的理念越来越清楚。2012 年以前，我完全没有接触到中医，突然间好像对中医理论方面领悟很多，后来慢慢对中医有了清晰的把握，比以前更加清楚了。

第五个是工巧明。现在叫科技百业。在《法华经》里有两句话：“一切治生产业，皆与实相不相违背”。一切利益众生的事业，不管养生还是养心，都是从我们的心地涌现出来的。这些科技百业，也是我们发明出来的。

整个生命的根本在内明，内圣之学，内王之学。我们的佛学领域很宽广，佛陀自己很谦卑，他说自己讲经说法四十九年，未曾说过一字。佛陀只能重点讲内明，至于六根方面、生命科学现实方面的，佛陀讲的比较少。佛陀以他的智慧，发现众生烦恼的根源，佛陀用两个字概括，“无明”，完全是我们没有智慧，因地上是心地、见地不清楚。所以，佛学比较强调心地方面。

大智慧者把因地看清楚了，晓得端正因地是根本，这叫“菩萨畏因”。业力所呈现出来的，最根本的根源还是思想问题。讲到六根，这是果，属于果报方面，佛陀讲得比较少。“菩萨畏因，凡夫畏果”。我们只看到表象方面，比如身体舒服不舒服、种种病苦等等。本师释迦牟尼佛对六根的来龙去脉讲得比较少，而在内明方面，讲得很透彻。佛陀活了八十岁，如果住世更久，讲得会更深、更广。

以上开示来自首愚法师 2017 年 10 月 10 日，在莱山寺准提法会的现场开示笔录





但得本，莫愁末

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-03-05

我跟南上师参学了许多法门，包括《禅密要法经》中的安般法门、不净观、白骨观，等等，种种法门听了很多。

南老师对中医也很精通，但他很少讲。在他圆寂的前几年，有讲过《黄帝内经》，但是真正打七很少听到。般若最重要，告诉太多的方法，反而歧路亡羊。

我觉得南上师和佛陀一样，讲的是重点，是大家用得上的。讲太多理论，用不上。所以，我们本师释迦牟尼佛对色身方面讲的就少；在这方面，讲的多的，反而是道家，道家强调养生；密宗也讲得多，讲究的是气脉。但这些毕竟是现象，我们只要把因地照顾好，正如永嘉大师所言：“但得本，莫愁末。”可见，对生命的根本，要认识得很清楚，并不容易。

我虽然向南老师学了那么多法门，但是真正用的不多。像安般法门，我比较少用，不净观、白骨观也少用，只是作为辅助，有时候作为了解。为什么呢？一门深入，下手容易。现代人时间少，哪有那么多时间？唯有化繁为简、化简为真，所以我提出“简朴亲真”，简要、精简。

为什么一门深入那么重要？佛陀在《佛遗教经》提到：“制心一处，无事不办”。这是我们修学的一个重点。你东抓西抓，什么也做不好。一门通了，可以触类旁通，旁通很多法门。

我自己闭关三十四次，南老师讲的方法，我基本上都实验过。我希望寻找一个方法，在这个新时代真正能够三根普被，让大家少走冤枉路。这是我要去推广、去弘扬的重点，人的一生，寿命是有限的，时间精力是有限的。



所以，在那么多法门中，南老师为什么这样重视准提法，其它只是作为准提法的基础而已。将来真正能够把南上师的法脉发扬光大的，当然是准提法门，这毋庸置疑。大家要好好把握佛陀的《佛遗教经》，相当于佛陀圆寂前的慎重交代：“制心一处，无事不办”，这是佛陀的悲悯。

以上开示来自首愚法师 2017 年 10 月 10 日，在莱山寺准提法会的现场开示笔录

■
礼
敬
上
师
■





贪瞋痴慢疑转不了，得不到真实的受用

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-03-06

到了本尊法，意密先观想打坐前面的镜坛，有一尊准提菩萨。这有点像写书法，先临摹，先按照规矩来。首先观想准提菩萨坐在莲花台上，结双跏趺坐，也就是双盘。

再从双脚观想到头顶上，准提菩萨头戴五佛冠。五佛冠就是五方佛帽，象征着转贪瞋痴慢疑为五方佛，这是整个修法的纲领，也是佛法的纲领。

整个佛法是在转我们的习气，贪瞋痴慢疑就是我们的习气。贪瞋痴慢疑转不了，就得不到真实的受用。贪瞋痴慢疑转得差不多了，按照佛学经典中的记载，也许要经过三大阿僧祇劫，三大阿僧祇劫是不可数的漫长久远的时间。在佛学上，历经三大阿僧祇劫，是要多生累劫，生生世世尽未来际去薰习。佛菩萨是多生累劫广修六度万行，才成就了庄严相，成就了三十二相八十种好。

我们修学准提法，首先要了解准提菩萨的形和相。准提菩萨的形和相，是准提菩萨的巍巍功德薰习来的。头顶的毗卢帽，也叫五佛冠，看似简单，其实有很深的内涵，这是我们准提法脉将来要去开发的地方。转五毒为五方佛，是很重要的，可以写一两本书。如何转五毒为五方佛，这是一个佛学命题，牵涉非常广泛。心性转化，随之相貌也转，累积的福德资粮、智慧资粮，呈现出三十二相八十种好，这是相貌圆满，所谓圆满报身佛。

圆满报身佛，首先观想脸部是圆满的。真正的行家可以从相貌上看出，有的刚从地狱道跑出来，有的刚从畜生道跑出来，有的刚从饿鬼道转生出来，在相貌上都有表征；有的人脾气很大，那是刚刚从阿修罗道转过来；有的相貌很庄严，刚从天道堕落下来的，所以他的善业还有；有的从人道中转过来；有的是佛菩萨倒驾慈航，古佛



再来，再来转世，会示现种种相貌。所以，所谓的宿命通，有的是从他的长相和习气，就可以看出他前世在哪一道。有成就的修行人有天眼通，也可以看到这个人多生累劫的因缘。

佛菩萨示现的是圆满相，首先看外形，脸庞圆如满月，这是大富大贵大智慧的一个功德相。从他的轮廓进而看他的气色，面如满月桃花色，报身成就，当然气色红润。我们凡夫一脸业报相，种种病容，身心种种的难过、不舒服，在我们脸部都可以表现出来。

当然要是内行人，才不会看走眼，如果有宿命通和天眼通，基本上一看就了然。我们凡夫不要随便看相，因为你是外行，会看走了眼，看偏了，看扁了都有可能。

如果真的是三恶道来的，在佛菩萨看来，三恶道转世来的，也只会悲悯心，不会瞧不起。因为佛菩萨内心充满了慈心无量、悲心无量。一个大善知识，处处都想到怎么去利益众生，处处给众生安乐。在大修行人的眼中，看到众生的痛苦，感同身受，充满了悲心无量。如何让众生脱离苦海，这是菩萨的用心。因为他慈心无量、悲心无量，福德具足，智慧具足，永远微带笑容。微带笑容，这是喜心无量，也是舍心无量。

■ 礼敬上师 ■

以上开示来自首愚法师 2017 年 10 月 20 日，在印尼万佛圣城准提法会的现场开示笔录





佛教中的“三圣”表征福慧圆满

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-03-07

在原始佛教，释迦佛的左右，一边是迦叶尊者，一边是阿难尊者，这是原始佛教的三圣。释迦佛表征清净法身，阿难尊者多闻第一，迦叶尊者苦行第一，头陀示现。阿难尊者等于达摩大师讲的“理入”，迦叶尊者表征“行入”，行入代表福德门，理入代表智慧门。智慧圆满、福德圆满就是佛。这些都是表法。

实 行 正 道

庄 严 世 界

东方药师佛琉璃世界的三圣，中间是药师佛，一边是日光童子，一边是月光童子，也就是日光菩萨、月光菩萨。日光菩萨代表大智慧，月光菩萨代表大福德。这都是在表法，一个是理入、一个是行入，一个是福德门、一个是智慧门，福德智慧圆满。要想修药师琉璃光，白天看到的是日光，晚上看到的是月光，这表征的是日月长明，日月合璧，日月合其明。

清净法身，也叫超日月，所以阿弥陀佛的另外一个名号叫“超日月光佛”。到了西方三圣，中间阿弥陀佛，一边是大势至菩萨，一边是观世音菩萨。西方三圣代表了三种修行法门，你想要了解阿弥陀佛，先要了解阿弥陀佛的左右两大士。大势至菩萨表征的是念佛圆通，观世音菩萨表征的是耳根圆通，能够从念清楚、听清楚、念念分明，才能够进入到念念本空，进入到阿弥陀佛无量光无量寿的境界。大势至菩萨又表征福德门，观世音菩萨表征智慧门。

包括华严三圣也一样，中间是毗卢遮那佛，一边是大行普贤菩萨，表征福德门，一边是大智文殊师利菩萨，表征智慧门。

总之，所有佛教的三圣，不管是原始三圣、东方三圣、西方三圣，还是华严三圣，其实它们的原理法则都是不二的，这些都是我们修行的一个纲要纲领。



我们的佛教圣城，代表华严法界，不读华严不知佛家之富贵，来到了佛教圣地大丛山寺，慧雄法师心胸宽广，福德智慧圆满，在这里修行，样样具足。佛经的名言：“修福不修慧，大象挂璎珞；修慧不修福，罗汉托空钵”。所以，大家一定要好好珍惜，认真修行。

以上开示来自首愚法师 2017 年 10 月 20 日，在印尼万佛圣城准提法会的现场开示笔录

■
礼
敬
上
师
■





准提菩萨十八只手的精神，就是我们的功课

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-03-08

佛菩萨的解脱相，笑是淡淡的，“微带笑容”，很高雅的修养，清静圆满的福德智慧，内心无忧也无喜，这才是真正佛菩萨的境界。

无忧也无喜，喜，是淡淡的，非常轻松、高雅；无忧，把一切看淡，福德智慧到了这样的程度时，笑不会笑得失态，也不会得意忘形。

菩萨内心永远是清静的，意业是清静的，口业都是在赞美、在称赞如来，身业随时都在广修供养。

准提菩萨身口意三业，清静如法，展现出“面如满月桃花色，微带笑容，非男女相”，没有一般凡夫的情执。菩萨的相貌，超越了男女感情，没有男女感情的包袱，这是解脱相，从他的相貌呈现出来。

情执会产生一种痴，情执是种痴心，所以“自古多情空遗恨”。情执太重了，那就是自己的苦海。一个真正的修行人，情执是很淡的。一般来说，男的情执轻，女的情执重。男的也许有生理反应，但是他的内心没有太多的感情包袱；女性来讲，色身的欲望不是那么强，但是情执非常深，所以都要遭受果报，遭受痛苦。

准提菩萨的十八只手，代表准提菩萨的种种福慧资粮。左边的七只手代表菩萨的大悲心，象征福德门；右边的七只手代表菩萨的大智慧，象征智慧门。中间有两只手，结准提手印；底下还有两只手，结如三昧印。为什么用如三昧印？因为不是单纯的三昧印，左手拿着经典《大般若经》，代表智慧，右手持金宝，代表福德。



左边的七只手象征福德门，福德要与智慧相应，所以底下左手三昧印拿着经典《大般若经》，代表福慧双修，福慧圆满；右七手象征智慧门，而底下的右手拿着金宝，金宝表征福德，同样代表福慧双修。所以，左右十八只手代表福德智慧圆满。

我们修习准提法，准提菩萨十八只手的精神，就是我们的功课。准提菩萨的十八只手，不仅代表准提佛母的种种功德，也代表所有一切佛菩萨的功德。这是准提菩萨的妙相妙用，最后回归到妙体。

以上开示来自首愚法师 2017 年 10 月 20 日，在印尼万佛圣城准提法会的现场开示笔录

■
礼
敬
上
师
■





先要把自己这颗心安下来，把咒语念清楚

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-03-09

■ 实行正道 庄严世界 ■

我们初修准提法，对准提菩萨，先大概有个轮廓式的了解，就差不多了。至于这十八只手，通过我们对佛学的理解和自己的修为，通过事法界的历练，自然会体会得更深刻。这是我们修准提法，修到更圆满的时候所呈现出来的。

譬如一桌美食，非常丰盛，但对一般烦恼业障重的众生来讲，就如同一个人，已经好几天没有吃饭了，饮食先不能太过丰富，因为虚不受补。一个人身体太虚弱了，烦恼业障很深的时候，不能贪多，给他大餐，美食美味，为时太早；最好先给他一碗清粥，先解除饥寒，待调理几天以后，饭量慢慢增加，他的身体就能够吸收了。

我们修习准提法一样，妄想太多，烦恼太多，一想到观想就头大，勉强观也观不出来。那干脆喝点粥，什么粥？准提神咒的“粥”，赶快多念咒，念到一定时候，再谈观想。

所以，我们先要把自己这颗心安下来，能把咒语念得清楚。业障重的，连咒语都念不下去，也没有办法观想。这就是为什么很多人，准提神咒念了一段时间，不相应，就不念了。想要把准提神咒念得好，念得相应，也需要时间；慢慢尝到法味、法喜了，再谈佛学为什么这样，为什么那样，再逐渐往上加，这样才是比较实际的。

我刚开始跟南上师学准提法，也不太注重观想。要观，那是般若慧观，中间的这些沿途风光，我也不太喜欢。我们修上路了，就晓得沿途还有这么多花花草草，还有那么多美景美色啊，慢慢华严世界才会呈现出来。我们初步越简单越好。

以上开示来自首愚法师 2017 年 10 月 20 日，在印尼万佛圣城准提法会的现场开示笔录





我们整个修行都是要回到自己的身心上来

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-03-10

准提菩萨有十八只手，左边的表征福德门，右边的表征智慧门。大概有这样的印象，也就差不多了。要你们观，我可以断定，百分之八、九十的人观不起来，有个影像也就可以了。随着自己身心的清净，对法的理解越来越深，这些是水到渠成。你体会到了，福德智慧就更上一层楼了。你勉强要抓要塞，也塞不进去的。

过去南上师传法时，也不太强调观想，晓得大家还不到那个程度，基本上还是强调老实持咒，因为众生的根器不猛利。你们看南上师准提法专修十三周的开示，《心月孤悬吞万象》这本书，讲到观想部分，基本上该省略的都省略了，讲的都是修法方面很关键的一些东西。

准提菩萨第三只眼睛，象征佛教三脉七轮里的眉间轮。为什么从这个地方观想？过去南上师也没有讲，修为不到，讲了也白讲。

我们整个修行都是要回到自己的身心上来。再高深的佛学理论，也都要回到我们此身、此心、此境，此身是六根，此心是六识，此境是六尘。这是佛学上讲的十八界。佛学上的四大五蕴，四大是地水火风，这是我们的色身。从内四大看到外四大，外四大是山河大地，是依报；内四大，毛发、筋络、骨头等是地大，身上的水分、血液、唾液等是水大，身上的温度是火大，呼吸往来是风大，这是我们生命最基本的层面。

所谓“四大”，道家讲的是“五行”，在中医里，五行对应五脏六腑，它们是相互对接的。你仔细去研究，四大五行和我们的六根本来是相通的。此处，前面我已经讲得很到位了。

■ 礼敬上师 ■





印尼这次法会，很多都是新参，当然不需要讲那么深。这是应该对老参讲的，有的听多了，有的都熟了，这样就很好，清清爽爽的。等大家佛学基础已经相当好了，修为相当好了，再来谈比较高深的，再往上加。先晓得这个道理就行。

以上开示来自首愚法师 2017 年 10 月 20 日，在印尼万佛圣城准提法会的现场开示笔录





要将苦谛和集谛看得很清楚，才会产生转变

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-03-11

观想准提菩萨和自己无二无别，然后，由妙相、妙用回归到妙体。什么是妙体啊？观想自己“身如透明琉璃体”。琉璃体是圆满报身，也是清净法身。琉璃就是我们心里的障碍习气转化得差不多了，身体的业气酸胀麻痛消融掉了，这个境界才是身如琉璃。内心清净了，所以是“内含宝月”。如何到达这样的境界呢？这就进入到准提法的心中心、核心中的核心。

我们如何见到“身如琉璃”？要观想“内空心中，生起八叶莲花，红色无根”，这里看到的是我们的因果果，表征的是我们凡夫的业报。凡夫的业报是苦的，佛陀讲人生有八苦（生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得、五蕴炽盛苦），这是我们的果报。

生、老、病、死，这是四个最基本的苦。在现实生活中，喜欢的人，偏偏要离开，是爱别离苦；不喜欢的人，偏偏在一起，怨憎会苦，“不是冤家不聚头，冤家聚头几时休”。汇集成一大苦聚，苦海无边，其实这是我们多生累劫恶业的果报。

如果你善业好，你周遭的人，都是来跟你报恩的，都是来帮助你的。如果恶业多，周遭的人，都是来跟你讨债的，让你生烦恼。

各位，这是现实的果报啊。大家想一想，我们从小所处的环境，有的家庭很美满，有的家庭一天到晚吵吵闹闹，那是我们的恶果，是过去世所结的缘不是很好，所以今生投生的家庭，也不是很圆满。

释迦佛示现八相成道，他出生在帝王家，大富大贵，这也是他过去世的修行感召来的。他一旦成道，所度之人很多都是王室贵胄，他的堂兄弟、王公大臣等等，他的威仪风骨一向都是很高的。各位，这是释迦佛多生累世广修六度万行来的。包括达





摩大师，他也是印度的王子出家。这些大修行人，要么出生在很好的家庭，要么出生在孤寒的家庭。

我们禅宗六祖惠能大师的父亲原是河北的一名官员，被流放到广东，当新州百姓，六祖出生没有多久，父亲就过世了，和母亲一起相依为命，孤苦伶仃，过着捡柴禾、砍柴、卖柴的樵夫生活，也没有受过什么教育。六祖虽是古佛再来，但也有他的缺陷的。缺陷也不是偶然的，佛法讲因果，那当然不是偶然的。

再来是苦谛中的求不得苦，凡夫都是在求，在欲望中，欲望就是一种追求，有求皆苦，你有了欲望就要受果报。凡夫的境界叫五蕴炽盛苦，五蕴，色受想行识，妄想纷飞，欲望一大堆，苦不堪言，苦海无边，这是我们的苦果。

什么是集谛？集谛不是外来的，都是我们贪瞋痴慢疑来的。在修行没有上路之前，我们的念头是乱起乱灭。所以，准提法在此处，要我们观想“内空心中，生起八叶莲花，红色无根”，看到我们的血肉之躯，看到了恶果，一定有恶因。

我们偏离了正法正道，薄地凡夫都在贪瞋痴慢疑的境界中，都在名闻利养的境界中，当然苦海无边。

我们一定要将苦谛和集谛看得很清楚，才会产生转变。看到什么呢？佛陀的第一个法印，要我们看到的是“诸行无常”，这八苦也是无常，但是凡夫哪个不当真？这日子不好过啊，情绪不会好。怎么办？现在遇到了准提法，就从这个关键地方下手，好好观照起心动念，好好老实持咒。

以上开示来自首愚法师 2017 年 10 月 20 日，在印尼万佛圣城准提法会的现场开示笔录





金刚念诵是真正的华严法界观，形成重重无尽的音声海

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-03-12

老实持咒好比是一碗清粥、一碟小菜。对初学者来说，这是根本所在。

我个人入道的因缘，有三个法门：一个是禅宗的无相法门，我最早是看《坛经》入道的；另一个是《华严经》的《普贤行愿品》；再有一个是《楞严经》的二十五圆通，尤其是耳根圆通，陪伴我整整四十多年了。我金刚念诵的起点，应该说也是很高的。

有一次，我从厦门南普陀寺闭关回来。在我闭关期间，有一位居士曾亲近我，这位居士后来出家了，他的善根相当深厚，我回到台湾，就去找他，还有他的姐姐，已经出家了的开宗法师。

我从厦门回到台湾，就把他们约到台北道场，在开山寮呆了一个晚上，我带他们做晚课，单独教他们修准提法。这堂晚课下来，他们两个就对我讲：“师父啊，你刚才念准提咒，我们感觉不是你一个人在念，感觉是千军万马在奔腾！”

我 1971 年出家，到 1990 年时，出家已经有 19 年了。出家后经过六年半佛学院的学习，之后来到台北，和南老师创办十方丛林书院，当时一起创办的还有香港洗尘法师，也就是书院的院长。那时我已历经 10 次闭关，对这个法体会已经很深了，我的金刚念诵，不再是清粥小菜，已有华严法界观的气象。

千古以来，佛教界有句名言：“不读华严，不知佛家之富贵”。《华严经》中的每一位菩萨，都是多生累劫广修六度万行来的。我们金刚念诵念得好，就不再是清粥小菜，而是华严法界观“一花一世界，一叶一如来”，重重无尽，是真正的华严法界





观，形成了音声海。正如《楞严经》所说：“梵音海潮音，胜彼世间音，救世悉安宁，出世获常住”，心如大海，安住无边浩瀚之中。

所以，各位，不要以为老实念咒那么简单。你真正念到位了，它会深入到华严法界，重重无尽，形成音声海，如大海扬波，大浪、中浪、小浪，奔涌澎湃，大潮、中潮、小潮，层叠而起，形成海潮音。

以上开示来自首愚法师 2017 年 10 月 20 日，在印尼万佛圣城准提法会的现场开示笔录





人，还是多一点真实的好，多起善念，多起正念

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-03-13

这幅心月轮的图案，是我按照准提法法本中“心月轮中现字轮”构画的。我们准提法仪轨是怎么说的呀？观想准提菩萨有十八只手，准提菩萨观想好之后，准提菩萨从我们两眉之间的光明中浑入我身，刹那顷，把自己变成准提佛母，准提菩萨就是我，我就是准提菩萨，准提菩萨和自己无二无别，最后把自己观想成“身如透明琉璃体”，用蓝色代表透明琉璃体；然后，“内空心中，生起八叶莲花，红色无根”，这里其实也代表心脉轮，心脉轮是藏密红教的说法，对应身体的心脏。

“莲花上现一满月轮”，满月轮是清净光明的。我们如何显现这轮明月？你有方法，才能心平气和。这个方法就是“月轮中现字轮”。现字轮就是让我们老实持念准提神咒，念清楚；中间的唵（发 ONG 的音）字，是听清楚。念到一定时候，净念相继，都摄六根，五脏六腑十二经络都松开来了，一念清净直至浑然忘我。

耳根圆通也一样，“初于闻中，入流亡所”，入流，首先入音声之流，最后入法界之流，浑然忘我，就到极乐净土了。极乐净土代表无量寿无量光，没有妄想的时候，一念万年，万年一念，这叫无量寿。到了无念境界的时候，整个身心都空掉了，山河大地都空掉了，这个境界叫无量光，这是我们最后要达到的心月轮的境界。

其实，心月轮就代表阿弥陀佛；心月轮的字轮，代表大势至菩萨的念佛圆通；中间的 ONG 字，代表观音菩萨的耳根圆通。念清楚，听清楚，进入念念分明，最后念念本空，就到达无量寿无量光的解脱境界了。

这是最简单的，大家要把握好，如是来庄严我们自己，建立生命的真善美。今晚特别提醒大家，要多多建立自己的内在美，不要太表面化，不要太虚情假意。

礼敬上师





人，还是多一点真实的好，多起善念，多起正念。善念，会召感善缘、善果；正念，会召感正缘、正果；邪因，会召感邪缘、邪果；恶因，会召感恶缘、恶果。因缘果，是法尔如是的道理。

大家只要老实地持咒，一有空就念，不管金刚念诵也好，瑜伽念诵也好，你念久了，力量就大了，不可思议的。

以上内容来自首愚法师 2017 年 10 月 30 日在广州精舍的开示





人生的最高境界，是追求人生的真善美

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-03-14

人生的最高境界，是追求人生的真善美。

什么是真呢？明心见性了，没有一点造假，这样的人很真实、很真诚。即《华严经》中所谓“一真法界”，随时进入“一真法界”，随时都在很空灵、很真实的解脱境界中。

我们皈依三宝时，所念诵的皈依偈，“自皈依法，当愿众生，深入经藏，智慧如海”，明心见性的人，对佛教、佛学、佛法的道理，完全通透了，在禅宗，这个境界叫明心见性，明心见性的人最真实。

道家将一个修道成功的人，称为“真人”。换句话说，我们凡夫都是假人。因为凡夫都是太多的虚情假意，太多造假了，很表面的。我们凡夫，一般内心都很空虚，没有真东西。

什么是善呢？一个人明心见性之后，内心都是想要利益大众，都是想要给人家好处，这是菩萨心肠。明心见性，菩提心自然在我们身心不断萌芽、成长，所起的念头都是善念、正念，不会起乱七八糟的念头；所作所为，一举手一投足，也都是很良善的，因此会召感来很多的善缘。

有句话叫“物以类聚，人以群分”，我们如果善业做多了，自然会感召很多志同道合的道友，大家都有心向善，好的同参道友自然会和你相应，来到你的身边。

从真中，自然散发出善良的心。有善良的心，我们全身随时都是松放的；松放的结果，则让我们最庄严。佛学中不叫美，叫庄严，这是生命充满了内在美。由真生起种种善心，由善散发出种种内在美。





什么是美呢？我们一旦明心见性，就会活得非常有自信心，散发出内在美。明心见性，是真正的内在美，根本不用化妆，也不用打扮得花枝招展给别人看。严格讲起来，打扮得花枝招展，小心呀，小心什么呢？红颜薄命，因为你的念头不对了，你起心动念是要去吸引人。吸引人，用一个不好听的名词来讲，叫勾引人，那就更难听了，那你是要遭受果报的。

好比，一个女性，长得很漂亮，会招来很多异性的垂涎纠缠，这在相学来讲，叫桃花命。桃花命，其实就是你内心中，那种情执很深、很重，于是红颜薄命，遇人不淑，遭遇种种不好的境遇。

实行正道

我们的修行，是让自己变得高贵，内心高贵、品味高雅，淡雅宁静，非常有格调，品味不俗。所以，进入佛堂看到佛菩萨，我们没有邪念。一个人长得庄严，仪容高贵，别人也不敢起恶念、邪念。我们内心一有不好的念头，就会招来很多不如意的人和事，因为“三界唯心，万法唯识”。

庄严世界

真善美，其实是一体的。所以，我们心月轮代表圆，譬如十五的月亮，圆满具足，表征福德圆满；而皓月清辉，朗然遍照，代表智慧光明。我们如何到达这样的境界？中间红色部分，是我们的种种颠倒，也是苦谛、集谛。我们从中历练出来，学习待人的宽厚，待人要有智慧，做人越来越符合菩萨行、菩萨道，越来越圆融、圆满、圆通，智慧和观察力越来越敏锐。

我们报身一转，心月轮外面那一层蓝色，代表身如琉璃，里面那一层，代表内含宝月，清净光明了，就得到解脱了。所以，要多起善念，多起正念。

我们凡夫，在佛学上叫颠倒众生，不颠倒不叫众生。凡夫的业力，贪瞋痴慢疑习气一大堆，所以，要多念准提神咒，准提神咒让我们越来越接近真实，越来越散发出内在的善意，让自己的身心越来越松放。不用化妆，也不用擦口红，那种自然美，使得大家自然对你非常敬仰。那种松放，那种喜悦，那种空灵，是最好的美容了。





因此，大家多念准提神咒，你会越来越真实，越来越善良，越来越漂亮！爱美不是女性的专利，男性哪个不爱美呀？你愿意自己变成丑八怪吗？那是不可能的。长得好看一点，令人越看越喜欢。

但最好的美容，是多涂点我们的“准提霜”；最好的念头，是多念准提神咒，准提神咒是最好的化妆师，大家要从精神层面去努力。当然，凡夫没有那么高了，懂得穿着，稍微美容一下，看起来就很端庄，还是有用的。最高明的方法，莫过于老实持咒，这样，你的福报越来越大，智慧越来越明彻。这是我们生命中的真善美。

以上内容来自首愚法师 2017 年 10 月 30 日在广州精舍的开示

■
礼
敬
上
师
■





修学准提法，让我们周遭呈现一片祥和之气

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-03-15

修学准提法，不怕你求，就怕你不求；也不怕你多求，求得越多，反而是菩提心发起、显现的过程。如是发愿：我要庄严自己，我要利益众生，佛母啊，你加持我吧！让我开智慧，让我的福德不断地成长！如此求法，佛母是很大方的。

我们准提法，一法含摄四种功德。第一个是息灾法，在现实生活中，让我们种种病苦消除，可以消灾免难，有不可思议的感应。

第二个是增益法，增加我们现实中的种种利益，求功名得功名，求富贵得富贵，求事业顺利得到事业顺利，求道业精进等，都可以遂愿，有愿必成。

第三个是敬爱法，让我们的家庭中，长辈、晚辈之间，一片祥和之气，父母、子女能够享受到人间真正的天伦之乐。不会说，晚辈不孝顺长辈，长辈也不关心晚辈，也不会人际关系越来越冷漠、互不关心。反之，如果这样，不但没有福报，也没有智慧。有智慧的，一定会照顾好长辈，照顾好晚辈。把自己的子女教育好，那是最大的投资。

只要子女不变坏，你中、晚年就可以放心了。因为有了子女，就可以“望子成龙，望女成凤”，看到子女成长，有种成就感、安心感。如果子女没有教育好，到头来，苦恼的还是你自己，给你丢脸、给你难堪，还处处向你伸手要钱。所以，训练子女的独立，比给他金钱更好，比留给他财产更好。让自己的子女有智慧，懂得人情世故，知书达理，非常有礼貌，比留财产给他们，更有帮助。中国有句话，“富不过三代”。如果你没有给予他精神的财富，所谓“富贵子弟多赖”，子女过度依赖，就会耍赖。



在台湾闽南地区，有两句非常生活化的名言：一句是“宠子不孝”，你太宠爱你的子女，你的子女会不孝；你对他要求严格，他人格好了以后，会懂得来孝敬你、恭敬你。你处处拿钱财来满足他，会“宠子不孝”，小心哪！另一句是“宠猪掀灶”，你一定要弄什么好吃的给猪吃，它把你的灶都给掀了，这是台湾的俚语。

“宠子不孝”，骄纵你的子女，会不孝敬你，养成理所当然，那就糟糕了。他要懂得来恭敬你、尊重你，不是靠钱财，而是靠教育。千万不要太骄纵、太宠爱自己的子女了，那不是好事情，应该多教育他，多送他去受到一些好的教育，这比什么都要紧。

以上内容来自首愚法师 2017 年 10 月 30 日在广州精舍的开示





如何达到“身如琉璃，内含宝月”？

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-03-16

准提菩萨身体是蓝色的，这是我们准提法本中所说的“身如透明琉璃体”。这个境界，是我们报身圆满之后所呈现出来的，如是方能“身如琉璃，内含宝月”，这两句名言出自《楞严经》。

如何达到“身如琉璃，内含宝月”？在“身如琉璃，内含宝月”之前，还有两句，是我们修行的口诀。第一句是“圆明精心”，圆，就是我们待人处事，一定要圆融、圆满、圆通无碍；明，就是我们的智慧要通透，见地要很清晰。圆明精心，就是我们的福德和智慧，一定要开发得非常深入、非常精细，这个境界叫“圆明精心”。

我们修行，福德资粮和智慧资粮能够开发到这个程度，身心没有不转化的，这是第二句话“于中发化”。身心最高的境界是什么境界？以色身而言，身体就像琉璃。为什么叫琉璃？没有障碍了，没有酸麻胀痛，这些全部化得干干净净，五脏六腑都松开来了，十二经络都通畅无阻了，已经没有身体的感觉了，那种境界叫“身如琉璃”。

我们一个人修行，能够修到身如琉璃，没有身体的觉受，达到身空，这是证悟空性的基础。什么是最好的鞋子？穿到脚上，感觉上，没有这个鞋子，那是最好的鞋子。什么是最健康的身体？好像随时没有身体的感觉了，有种空掉的感觉，这种境界叫身如琉璃。琉璃是透明的，是清澈的，是没有障碍的。

药师佛十二大愿中有“身如琉璃，内外明彻”，我们修行修到“身如琉璃，内含宝月”，宝月，就是随时在大光明的境界中，叫内含宝月，这是我们的解脱境界。这境界也叫做无量寿、无量光，这是我们想要达到的真善美的境界。

以上内容来自首愚法师 2017 年 10 月 30 日在广州精舍的开示



我们修行受用不受用，重点在我们的因地

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-03-17

南上师过去有句名言：“整个佛法的中心在三世因果、六道轮回。”相信三世因果、六道轮回是修学佛法的基础。六道轮回，是从三世因果展现出来的。什么样的因，就会有怎样的缘，就会得到什么样的果。

我们修行受用不受用，重点在我们的因地。因此，《楞严经》有句名言：“因地不真，果遭迂曲”。如果我们的见地不真、居心不真，邪因一定会召感邪缘，得到邪果，恶因会召感恶缘，得到恶果，因缘果如影随形。所以，我们修法受用不受用，不是法的问题，都是我们个人的问题。

哪个人认真，法就在哪个人身上发酵。当然，大家每一个人的入道因缘不同。真正把准提法弄懂的，有几个人？都是一边修，一边慢慢参究，慢慢体会。事中显理，理中显事，从经验中，体会理事交融。理和事，理是智慧资粮，事是福德资粮。不管是智慧也好，还是福德也好，都是辗转增上的。

我们准提法的基本功是从老实持咒下手。《显密圆通成佛心要集》有个比喻，我们只要信得过，等于找到了一个好医生，你不一定要懂得治病，不一定要自己懂得医理、医学，只要我们找到好医生，医生开好了药，我们肯吃，病就会慢慢好。

准提法算是一帖已经合成的药，佛菩萨把药方开得好好的，甚至把药都煎好、煮好了，我们只要肯吃，只要肯老实持咒，就会有效果。道理一回生两回熟，慢慢就开窍了，身心也越来越好了，工作、事业、家庭，也越来越圆满。

准提神咒是不可思议的，只要我们肯认真地修，认真地念，能够让我们消灾免难，所以它是息灾法。它还可以增加我们现实的种种利益，所以准提法也是增益法。





准提法也是敬爱法，只要我们认真地念，你越来越谦卑了，和家里的长辈、晚辈、平辈相处得很欢喜，大家一片祥和之气，这点很重要。最重要的是准提法可以降服我们的烦恼，可以降服我们心中的仇恨、怨恨等等，整个化得干干净净，我们才能够得到真实受用，所以准提法也是降服法。

好了，不多说了，圆满香我们每一个人要发愿，祈求佛母加持：“佛母啊，你帮我开窍吧！让我对准提法越来越通，越来越懂，智慧越来越开，福德福报越来越好。”佛菩萨也不怕你求，就怕你不懂得求。人有诚心，菩萨感应。必当如此，必定如此！

以上开示来自首愚法师 2017 年 11 月 8 日，在大连观海寺准提法会的现场开示笔录





深入理解佛陀的“三法印”

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-03-18

佛陀“三法印”其实就是菩提道次第，第一个是“诸行无常”，世间一切都是生灭无常，凡夫都在生生灭灭中，都在妄想的境界中，所以很烦恼、很苦恼，找不到一个归宿。

佛陀在《安般守意经》中，带着他的儿子罗云比丘，到城中托钵，一路上，佛陀就对罗云比丘开示了，说：“罗云比丘，你看！世间的一切都是变化无常的。”

在这部经中，佛陀不是用“色受想行识”，而是用“痛想行识”，讲的是五蕴，五蕴之中，最敏感的是痛，痛是一种苦受。一般凡夫，感受最敏感的，莫过于苦受，尤其我们身体上五脏六腑的不协调。

感受最多的，还是身体上的苦受，人事上的苦受，环境上的苦受。身体上的苦受，当然是六根上的。我们自己的情绪起伏，是思想上的，这属于我们思想上自己能够掌握的。环境上的苦受，包括周遭的一切人事物，也是我们苦受的一个根源。

佛陀说法当然是从现象说起，现象是缘起，一切是缘生缘灭。我们道心要坚固、坚强，一定要看清、看通了世间，看通六识、六尘、六根，这些都是幻化的，生灭的，但我们的念头基本上都从这上面来的。

根本无明就是我们的见地有问题，从见地上、因地上，思想上产生偏差。对世间的名闻利养、感情，凡夫都是很颠倒的，烦恼基本上都是因此而起。

从因地产生种种妄想，对人事物的感受，因为因地不对，因而有善念、恶念。所以因地来讲，凡夫如果有邪知邪见，那就是邪因。因为邪知、邪见、邪因，会感召到很多邪缘，得到很多邪的、不好的果报。





所以来讲，邪因邪缘，也会产生恶因，所以邪因、邪缘、邪果这是必然的，我们要看清因果，才能转入到我们修行的灭谛、道谛，这是最基本的。

佛陀为什么最早讲四圣谛？他悟道以后，首先在鹿野苑初转四圣谛法轮，度五比丘，这是佛陀的根本法轮。

佛陀说法一定是从苦谛找到苦因，从苦谛入手，苦、集，苦谛、集谛，如何把苦谛、集谛灭掉呢？那是要正知正见，看清世间种种都是缘生缘灭，所以缘起性空。

真正到了性空境界，我们基本上就解脱了。性空的境界是第三个法印，涅槃寂静。从诸行无常到涅槃寂静，中间最重要的是诸法无我。从诸行无常能够进一步看到诸法无我，才能彻底把我执放下，把我们习气贪瞋痴慢疑慢慢放下，我们的业气才跟着转化。业气是果报，习气是因，习气是邪因、恶因。业气酸胀麻痛这是六根的果报。

所以我们一定要对诸行无常看得很通透，对事情才不会起种种颠倒，所以一定是从诸行无常，进一步延伸到诸法无我，诸法无我是来破我执和法执的，所以，诸法无我是最重要的。

你到底是走向世间的解脱之道，还是贪著世间的荣华富贵、名闻利养？这是一个根本问题。没有进入“诸法无我”，没有不颠倒的，如果贪著，永远只是眼光如豆，看到的是世间的一些名闻利养。这是因为对“诸行无常”没有很深刻的观察。诸行无常是法的基础。唯有看穿，看破了，看清楚了诸行无常，才能进入到“诸法无我”。

我们怎么来转“诸行无常”？我们准提法用最简单的，念清楚、听清楚，念清楚、听清楚是戒和定，把戒的基础打好，我们用最简单的一句准提神咒来统摄所有一切妄想。起的念头，没有恶念邪念，当然和正念善念相应，才符合戒和定。这个基础





深厚了，到了念念分明时，才能够感受到诸法无我，在这基础上深厚了，才能进入到涅槃寂静。

我们修持准提法重点强调的是念清楚、听清楚，准提法修到念念分明时，其实已经得到受用，这个人心就安了，不会再被世间假相骗去了。

念念分明，才能和诸法无我相应。到念念本空，那是涅槃寂静的境界，不是“瞎猫碰到死老鼠”，而是已经运用得很成熟了，随时空相现前，毫不费力，那就是你和大道相应了。

很多人研究佛学，被佛学名相骗得团团转。道殷大师《显密圆通成佛心要集》特别提到的，医生一定要懂得很多医学常识、医学理论，同时要有医学经验。当医师的就好比法师，好比大善知识、佛菩萨，一般人哪里需要呀？如何解脱？依佛菩萨开的药方，只要肯吃下去便可。道殷大师特别提到我们准提法是一副合成药，佛菩萨把药方都开好，只要肯吃药，只要肯老实持咒，不断地服准提神咒的药，就可以。

修准提法，即使你没有很深厚的佛学基础，只要你很精进、很认真地修法，也可以修到成功。不会因为佛学不通透，好像就达不到，那不会的。等你到达的时候，再学佛学，一看，就看通、看透了。

有很多人研究佛学，研究老半天，都在搬弄佛学名相，不肯做佛法的实验，禅宗讲“说食不饱”，数他家之宝，永远不是自己的，那些佛学只是释迦牟尼佛讲的理论，你拿来当作知识的传播，你不过是个书匠而已，讲理论的。

将来是不是能成为准提法的传法法将，在于你有没有真正体会到，真正看通“诸行无常”，是不是随时都在“诸法无我”的境界中，那你和大道、和涅槃寂静就越来越接近。





要成为一个好的传法阿阇黎，最起码经验丰富，你对法感受很深，当然如果能够进入到涅槃寂静，那些大道理信手拈来，可以说法，也不一定要按照经典讲。所以真正成熟了，信手拈来，各宗各派，称性发挥，圆转无碍，千变万化，不离其宗。

所以准提法门是一条修行的终南捷径，这在南上师的四则开示中，已经讲得很清楚。你们一定要把法本吃透，整个细节要都能一一了然，我希望你们将来都能独当一面，各自弘化一方。我们十方学堂，包括台湾的十方禅林是培训人才的地方，培训好了，弘化一方。

未来这时代，准提法是一个非常简洁的方法，应该能够让大家不但可以安身立命，还可以弘法利生。要把自己变成一名法将，弘扬准提法的一名大将，要有这样的志气！

以上内容来自首愚法师 2017 年 11 月 17 日，在武夷山十方学堂的开示





佛法答问二则 | 敲法器如何能自他不二？“知”之一字，如何是众妙之门？

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-03-19

问：请问师父上人，《心月孤悬吞万象》书中有一处是关于敲法器的。南上师说，“这个法器，木鱼槌也好、敲磬这个槌也好，与我的意已经合一了，它就是我，我就是它，自他不二，就敲好了嘛。”这怎么理解？

首愚法师：进入到空性的时候，你就懂得怎么打了。我经常说，我们敲磬，本身就是铃杵灌顶。敲打得好，快慢适宜，让大家很快进入到定境中。金刚念诵跟磬声，要融在一起。

平常，你们单独也可以训练，一个人拿一个磬，自己有个磬，可以训练。应该跟我们对空的体会，随时要融入空无相无我的境界，你就懂得敲磬的快慢，就能够随心了。

问：菏泽禅师，他说“知之一字，众妙之门”，这一“知”跟我们那个常寂光本体，是什么样的关系？

首愚法师：这个“知”来讲，当然是我们讲的般若慧观嘛，这个才是有力量的。一般的“知”，只是表面的。进入到般若慧观，那一“知”，当然是众妙之门哪，讲的是这个东西！

问：他讲的是最根本的？

首愚法师：对，根本智。根本智，这一知是众妙之门。所以，我经常讲，我们敲磬，要敲在般若眼上面，磬声跟念咒，完全是空相的一个化身一样。所以，这个磬

■
礼
敬
上
师
■





声敲得好，你很快就跟着进去了，这也是培养人才、培训人才的不二法门。你只要能够进入到空相，很多道理你就懂了，当然是众妙之门哪！

问：按这样说的话，就是这一知，它就是定慧等持的那个境界了是吧？

首愚法师：嗯，那当然。

问：感恩师父！

师父上人：嗯，那一知，它本身就是定慧等持。

以上内容来自首愚法师 2017 年 11 月 17 日，在武夷山十方学堂的开示





把所有法门融会贯通，一门深入，才不致于歧路亡羊

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-03-20

准提法的观想是秘中之秘，老实持咒是简中之简。秘中之秘，你真正懂得了，它反而变成简中之简。你没有智慧，简中之简也会变成秘中之秘。因为你搞不清楚，为什么这样，为什么那样，这是没有智慧。

所以，一边念，一边怀疑，那是智慧不够。一个人善根深厚，只要肯老实持咒，信心清净，其实已经够了，哪里需要东抓西抓？如果智慧不够，多修几个法门，徒增你的困扰，徒增你的分别心，才会歧路亡羊。

我们参学各地善知识的目的，重点是要得到善知识的口诀，回来以后，还要经过择法觉知，融会贯通，筛选和自己相应的法门。如果贪心太强，这个要，那个也要，是修不好的。因此，重点是把所有法门融会贯通之后，一门深入，才不致于歧路亡羊。

如果你连抉择的智慧都没有，怎么修行啊？对与不对，和你相应不相应，你都搞不清楚，修行怎么能上路呢？上不了路的。

所以，一个人，真正善根深厚了，修什么法都灵，善根不深厚，修什么法都颠倒。你真正善根深厚，念一句阿弥陀佛也够了，念一句准提神咒也够了。念得很欢喜，念得很相应，一念，身心就松放。有时候，念得颠颠倒倒，不是法的问题，是我们自己本身业力的问题，那修行起来就很辛苦。

秘中之秘，简中之简，十地菩萨犹未及尽知，何况余者！

以上开示来自首愚法师 2017 年 10 月 11 日，在莱山寺准提法会第一支香的现场开示笔录

礼敬上师





佛陀三法印，从诸行无常到涅槃寂静（上）

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-03-21

佛果，这是涅槃境界，佛陀说法是有次第、有步骤的。佛陀经典讲多了，担心后世会有一些伪造的经典、论典，对此，佛陀制定了三法印，即诸行无常、诸法无我、涅槃寂静。只要奉行三法印，符合三法印的，就是佛陀的正法，反之，就是外道。

第一个法印告诉我们诸行无常。

花开花落是无常。辟支佛，也称独觉佛，出现于无佛的时代，然而他多生累劫都在修行，尽管在无佛的时代，但他看到世间花开花落就悟道了。我们凡夫看到花开花落，也没有多大感想。当独觉佛看到花开花落，就放下了情执，放下了对名闻利养、对世间种种名相的执著。

这些有修行的人，看到花开花落，就悟道了。而我们凡夫为业力所遮障，业力有它的连续性、持续性。没有修行的人，就像龚自珍诗中所提到的：“落红不是无情物，化作春泥更护花”。这是一般人的情执，产生了这些情思，是自己绑自己，让自己情执更重，让自己情执产生涟漪、产生业力。独觉佛善根深厚，看到花开花落，当下从生灭心，进入到不生不灭，证得辟支佛果。

佛陀告诉我们诸行无常，看到无常，因而不贪著世间表面的现象。缘起是幻化的，缘生缘灭，缘起就是性空。

从诸行无常，进入到第二个法印，诸法无我。以诸法无我印，来破除我执和法执。我执、法执一破，就从诸法无我印，进入到第三个法印，涅槃寂静。

（未完待续）

以上开示来自首愚法师 2017 年 10 月 11 日，在莱山寺准提法会第一支香的现场开示笔录



怀念南怀瑾先生：吟风来伴读经声(转摘自《民生周刊》)

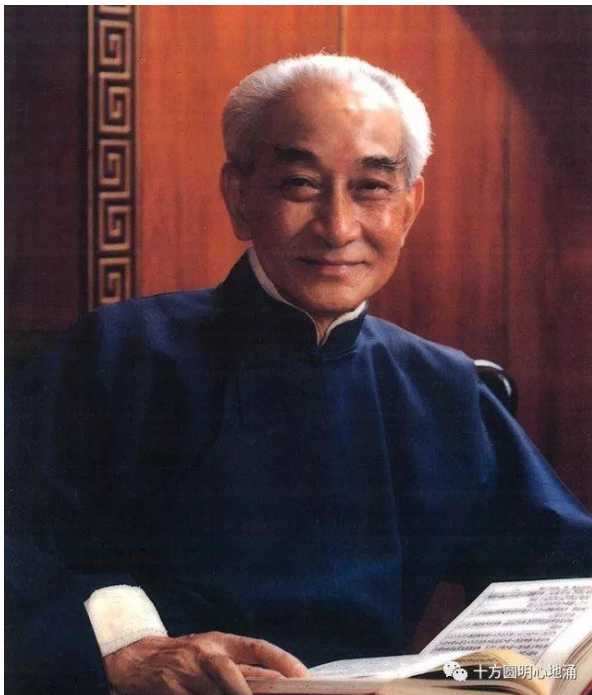
原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-03-22

今年是南怀瑾先生诞辰 100 周年，海峡两岸都在举办各项纪念活动，以纪念南上师在弘扬中华优秀传统文化方面的不朽功业，以及以一己之力修建金温铁路、充当两岸和谈的策划人、牵线人的杰出贡献。

我跟随南上师到今年已经第四十三年了，跟上师相应，应该是从听南上师的演讲开始的。

1974 年，当时我在佛光山丛林大学读大学，南上师应我的学院院长星云大师的邀请，到佛光山演讲，主题是《丛林制度与中国社会》，这次的演讲，我对南上师的印象是这个人的口才怎么这么好！这个人的学问怎么这么好！隔了几个月，即 1975 年的 1 月底，农历过年前，南上师再次应星云大师的邀请在佛光山打了一个禅七，禅七的第一天下来，我就晓得了，我终于找到了一位通宗又通教的大善知识了！1969 年我第一次看《坛经》，看到“本来无一物，何处惹尘埃”的时候，感觉好像是找到自己了，然而，当我想要找个禅师出家的时候，找得好辛苦啊，怎么也找不到。想不到这一次的禅七，终于找到了我心目中的大禅师了。

此次禅七，后来老古出版社将它记录整理成为《习禅录影》的第一个部分，当讲到达摩大师到六祖大师的时候，戛然而止，留下了两首诗，其中一首“寻僧偶尔入山行，青磬红鱼未了情，绿竹还随人意思，吟风来伴读经声”，从诗中可以看出，南上师的这次禅七，不仅仅是打七，更有重要的目的，那就是要找到一个他心目中所要



礼敬上师





找的出家人，所谓“寻僧偶尔入山行”；从“青磬红鱼未了情”中，可以看出南上师与僧团有着很深的未了因缘，结果呢，当然是如南上师所愿，“绿竹还随人意思”，找到了，总算找到了他心目中所要找的人；找到了出家人干嘛呢？“吟风来伴读经声”，那是要找来培养，找来严格培训成为佛法传承人的。

每当我想到这首诗的时候，内心深处对南上师充满了感激和感恩。

参加南老师的禅七之后，我带几个同学去拜见南老师。南老师听到我们来了，便从他的关房出来，在他的办公室接见了我们。南老师那一个七打下来，一脸病容，基本上都是每打过一个七，就会大病一场。南老师见到我们就说，“等到你有禅定功夫，再来找我”。南老师就说了这句话，几位同学各有一番鼓励，这是第三次拜见南老师。

隔了不到一年，我准备闭般舟三昧关，又特别到南老师的办公室去请教，这算是第四次拜见南老师；南老师让我写闭关日记，这才开始真正和南老师接触。

我在佛光山闭第三次关，南老师写信给我：“你出来吧，我要讲重要的课。你回去和你师父商量，看看同净兰若的大殿能否借来打七兼上课。”我晓得我们兰若的大殿不大，交通也不便利。后来才找到佛光山的佛光别院。在这里，南上师讲了三个月的《显密圆通修证次第》，就是后来出版的《如何修证佛法》这本书。

1978年，我和日常法师在佛光山，南老师写信给我，说“我这边四个果子放得快烂了，看你有没有福报尝尝这四个果子。”他要讲《禅秘要法经》。根据佛经，修禅秘要法可以证得四果罗汉。于是我和日常法师来到台北。这边是二段，过了马路，再过新生南路，就是新生路三段，三段21号的二楼，当年是南老师的关房。南老师当年在他的关房讲《禅秘要法经》，听众大概十一、二个人。

到1979年1月3号，我离开佛光山，跟随南上师，正式成立大乘学舍，成立十方丛林书院，所有事务性的都是我在负责。

在十一楼的禅堂，当年南上师讲学讲了六年半，很多经典都是在这里讲的，如《金刚经说什么》《维摩诘的花雨满天》《药师经的济世观》，等等，大概现在老古

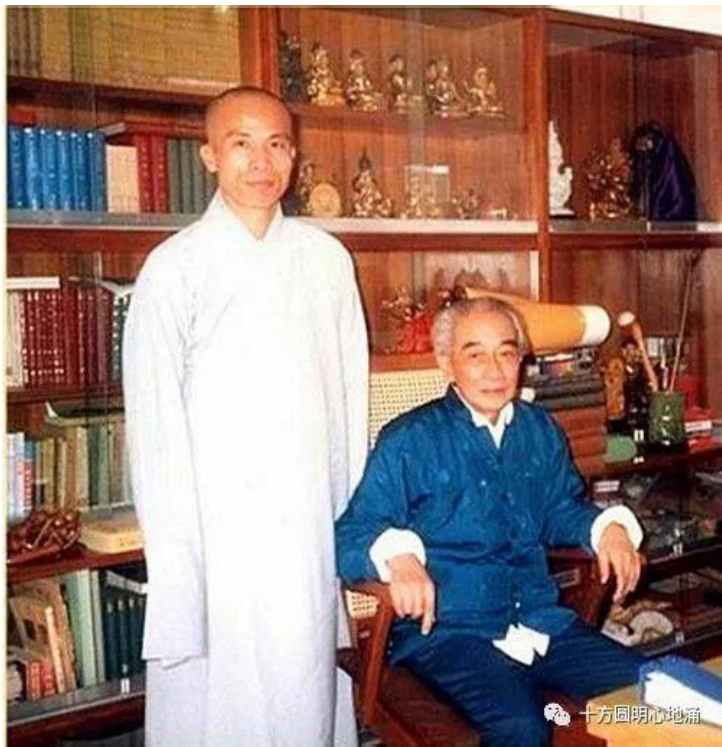




出版的有一半是南上师在这里讲的。当然包括他即将离开台湾，亲自带我们专修准提法。我就在南老师前面的佛像下，面对南老师敲磬。南老师在这里主法，带领我们专修十三周准提法，记录出来的就是《心月孤悬吞万象》那本书，这本书应该是南老师离开台湾之前最后一本书。

这样跟南老师有六年半，这六年半，是南上师讲授中国儒释道文化，讲得最多的，也是最有系统的，也是让我获得极大利益和得到极大锻炼和磨练的时期。

这之后，南上师於 1985 年 7 月离开台湾到美国，南老师在美国期间，我去了三



趟。南上师在美国逗留了两年多的时间，并於 1988 年 2 月初回到香港。1989 年我接到南上师从香港打来的电话，南上师对我说：

“你的眼光不要老是停留在台湾，将来有机缘，也应该为大陆的佛教尽点心”，正因为南上师的智慧导引，也就有了我今天在大陆结缘利生的局面。

礼敬上师

南上师在台湾历经了三十六年多，台湾也算是南上师的第二故乡，同时台湾也是他弘扬中国

文化儒释道文化非常深、非常广的地方；对于我个人，十分感恩南上师对我的栽培，十方禅林今年将要着手实施的，就是要把南上师创办的且已停办了三十三年的十方丛林书院重新恢复起来，而且要建一个南上师永远的纪念堂，叫做“怀师纪念馆”，作为永远弘扬南上师的精神、南上师的传承以及儒释道文化的基地。





佛陀三法印，从诸行无常到涅槃寂静（下）

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-03-23

涅槃寂静，是诸佛所证的解脱境界。涅槃境界有四种境界，即常、乐、我、净。



实行正道

庄严世界

首先，从生灭灭已，从无常中看到生命的常。原来我们的意识只要不被假象骗去，只要不跟着生灭心跑，就会看到生命的真常，一个常态性、永恒性。这个常态是不生不灭、不增不减、不垢不净。

凡夫被短暂的感官、感觉、知觉骗得团团转。一个有佛法智慧的人，要破除这些短暂的快乐，短暂的名闻利养。我们凡夫的感情非常复杂，靠不住的。所以，到了涅槃之后，看到了生命的永恒，看到了生命的不生不灭、不增不减、不垢不净的寂灭性。生灭灭已，寂灭现前，寂灭最乐。

小乘的境界是无常、苦、空、无我，是空的、苦的。到了佛果，常、乐、我、净，所以阿弥陀佛的净土，叫极乐净土。极乐世界的乐是无间的，没有间断的；地狱极苦，所以叫无间地狱，痛苦也没有间断。一个是极苦，一个是极乐。到了佛的解脱境界，那是极乐净土，清净常乐。

凡夫被自己的习气、业气逗得团团转，找不到一个真实的我。明心见性的圣者，找到了清净无为的真我，这是大我，回到了如来本家。这个“我”代表能够当家做主，不被情绪、习气、业气逗得团团转。这个“我”代表自由、自在的，不受习



气、业气的困扰。我们凡夫是自己习气的奴隶、业气的奴隶，深可怜悯，不得自在，是自己七情六欲的奴隶。到了佛果，则自由自在。所以，这个“我”，代表自由自在，看到一切人，都是平等心，内心彻底清净，这是净土。

所以，常乐我净，是佛的果位，佛佛道同，每一位佛都能进入常乐我净的涅槃境界。涅槃境界是寂灭性空，真如妙有，是空也是有，空是真空，有是妙有。妙有能生起种种妙用，广利有情。

小乘圣者证得空性，认为空就是究竟了，空就是避风港，不晓得空只是起步而已，这是大乘和小乘的分水岭。

大乘在此时，开始发菩提心，见到空性，才发现问题更多。所以，禅宗祖师的名言，没有悟道之前，如丧考妣，好像死了父母亲那样伤心。那么已经悟道的圣者呢？还是如丧考妣。哎哟，往后一看，问题一大堆，自己的习气烦恼、业气病痛还有一大堆。

此时，悟道之后，正好修道而已，正好可以行道，正好“后修普贤行愿海”，累积福德资粮、智慧资粮，让自己在菩提大道上更圆满、更丰富，发起利乐一切众生的殊胜菩提心。

所以，佛果的空性和罗汉的空性，不可以道里计，有天壤之别，佛果一定是要发菩提心才能够圆满。

以上开示来自首愚法师 2017 年 10 月 11 日，在莱山寺准提法会第一支香的现场开示笔录

摄于武夷山十方学堂





参访要有独立的金刚法眼

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-03-24

我们凡夫思想太复杂，东抓西抓，抓不到一个中心。古代大师们的翻译非常到位，凡夫境界译为“杂染”，复杂就染污了。杂染的彼岸是纯净，单纯了，就纯净。

所以，我们修行要从杂染提升到纯净。这是要经过长时间的努力，才能从杂染提升到纯净的境界啊？

以我个人的经验，我从禅宗入手，一路走来，我的整个思想脉络尤其在《坛经》。看完《坛经》没有多久，我也接触到《华严经·普贤行愿品》，在行愿方面，我非常喜欢《普贤行愿品》，还有《净行品》《梵行品》。以华严三品，作为自修的准则，自我管理的准则。在心量、心行方面，以普贤菩萨的行愿为准则。在修证功夫方面，则依观世音菩萨耳根圆通为主。《坛经》《普贤行愿品》《楞严经·观世音菩萨耳根圆通章》，已经陪伴我近五十年了。可以说，一路走来，始终如一。

我参访善知识，不会随便参访。在台湾早期，有位年轻的非常有名的，所谓的上师，把自己封得很高。通过我们文教基金会的一位重要的道友，送给我他结集的几本书，我看都没看。因为几年前，就看过他的杂志，他是在家的，却搞什么在家菩萨僧团。你在家就在家，还搞什么僧团？他的弟子都是所谓的初禅、二禅、三禅，自吹自擂。所以，我看都不看，放在一边，毫不犹豫。不自欺，不欺人，也不被人欺，我们参访要有这样独立的金刚法眼才行，不受迷惑。

我当年看《坛经》，本想找位禅师出家，却找不到，找到很严格的师父，我的剃度恩师，上仁下俊长老，那也是当代的一位高僧。我的第二位善知识，是我的院长



星云大师。影响我最大的，跟随了四十三年的，当然是南怀瑾老师。这是我一生中，所亲近的三位大善知识。

其他的，纵使名气再大，也只是擦身而过。我接触过藏密很多高人，只是互相之间送送礼物，进行礼貌上的来往，仅此而已。我也没有去参访或怎样，偶尔随缘去听听，但到灌顶时，我就出来了，不接受灌顶。我已经有南老师这个传承了，不需要了，听一听，做个参考，心中清楚。俗话说“瞎子吃汤圆——心中有数”，心中清清楚楚；另有一句，“和尚不吃荤——心中有素”。所以，参访要有参访的慧眼，你才不会上当，什么是我要的，什么是我不需要的。人的一生，时间有限，精力有限，哪有那么多时间？

我参访亲近南老师，南老师教的方法太多了。尤其南上师到了晚年，特别提倡安般法门，十六特胜，我也听过很多次。但是参学以后，我自己还是以禅宗、以准提法为中心，统摄禅净律密。

我和日常法师从佛光山关房出来，特别去听南老师讲《禅秘要法经》。听了之后，我晓得，自己要的是什么样的法。一定要和自己相应，其它法门了解就好，了然于胸，明白了。我把南上师传过的法，融会贯通以后，找出自己最需要的一条修行路线。

以上开示来自首愚法师 2017 年 10 月 11 日，在莱山寺准提法会第二支香的现场开示笔录

■ 礼 敬 上 师 ■



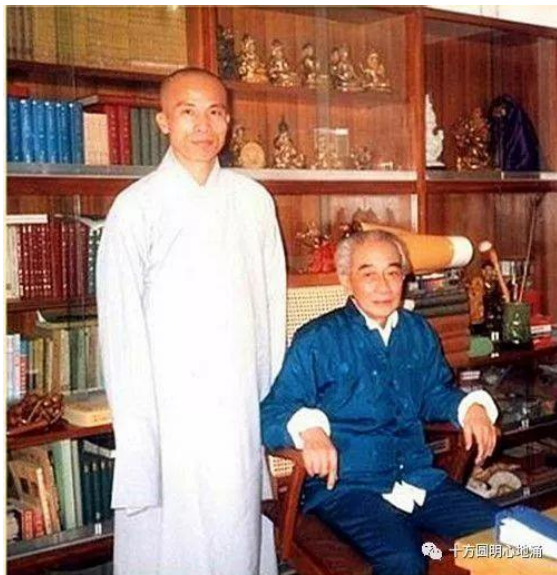


师承是智慧的传承

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-03-25

师承是智慧的传承。南上师青年时期参禅，得到他的老师盐亭老人袁公焕仙先生的真传，南上师在禅宗是真正明心见性的。为什么他讲佛学，乃至儒家、道家，和别人不一样？因为他把佛法般若思想融入儒家和道家了，一般人哪有这个内涵哪！

南上师这一生学问的核心，还是在实相般若，在摩诃般若波罗蜜多。老人家运用他的般若智慧，把中国文化完全融会贯通。尤其在峨眉山闭关三年，看了整部



《大藏经》。从峨眉山下来之后，尚觉意犹未尽，又到乐山嘉定五通桥多宝寺继续闭关，蒙文殊菩萨现身传授准提法门，这不是一般修行人能够有的机缘。

这样才有了南上师的法本，法本内容精简赅要，把整个修行口诀都纳入其中，脉络非常清晰。南上师不但有禅宗的传承，还有文殊菩萨亲自传授。这是准提法殊胜之处，诚不可思议！这也是南上师几十年学佛经验的累积，进而融会中国文化儒释道的智慧结晶。他遍参广学，从众多法门中筛选了适合这个时代的智慧法门，不但是这个时代，也是未来时代所需要的。

“又复得闻秘密心要口诀。”这些心要口诀是南上师从文殊菩萨亲传得来的。“如是则不难由捷径道，直趣菩提。”换句话说，这是法脉的殊胜、法脉的清淨。



【妙觉果海，信为能入，笃信精勤，行于正道，证果何疑？】

妙觉果海，信为能入。这正是《华严经》讲的“信为道源功德母，长养一切诸善根”。我们信心清净，一门深入，笃信精勤，不需要东抓西抓。

笃信精勤。

“笃”代表很实在，也代表很专注，这点大家要注意。

“信”，我们之所以修行不上路，不够笃信，是因为信心不够，不够老实。

“精”，精进也没有。精，亦代表精思入微，把法已经看得很通透了，不是泛泛的、表面的修。“精”，也代表进入佛法的骨髓，把精华都掌握到了。

也可以说，“精”是智慧资粮，“勤”是福德资粮。不但对法有那么通透的理解，还认真用功，有如此的信愿行，故而“行于正道，证果何疑”。

以上开示来自首愚法师 2017 年 10 月 11 日，在莱山寺准提法会第二支香的现场开示笔录

■ 礼
敬
上
师 ■





在太湖大學堂的演講：《准提圓通》報師恩

原創 首愚法師 十方圓明心地涌 2018-03-26

剛才，主持人說，我是第一位老學生，實在不敢當。我的資歷比起一些老師兄們，還是顯得有點嫩。

記得 1974 年 10 月，南老師到佛光山叢林大學演講，主題是《禪宗叢林制度與中國社會》。我非常有幸去聆听了，當時只覺得這位老師學識淵博，講學風趣幽默。

到了 1975 年 1 月底，南老師又親自到佛光山打禪七。在禪七期間，我發現，當年看《六祖壇經》後，一直想要找一位禪師出家，却找不到，這次竟然在佛學院遇到了。我終於找到了一位不僅通宗又通教，而且深通中華文化儒、釋、道三家的大善知識。我非常感念南老師 44 年來對我的栽培。

眾所周知，南老師是在 20 多歲的時候，於四川青城山靈岩寺，得到袁太老師的鉗錘而明心見性的。後來，又到四川峨嵋山閉了三年關，閱完了整部《大藏經》。

各位，《大藏經》不容易看的，老人家居然三年內，把中國最豐富的一部《大藏經》看完了。三年關之後，他意猶未盡，又到了嘉定樂山五通橋的多寶寺，繼續掩關。這次閉關，得到文殊菩薩顯現親授準提法。

1984 年，獲知南老師將要離開臺灣，我敦請老師一定要將這麼重要的準提法，為我們仔細講一遍，但他說：「我講可以，你要負責做記錄。」從 1984 年底到 1985 年初，總共 13 週，老師不辭辛勞晝夜講解。

經過 30 多年，我們又重新把講稿編輯出來，在南老師百歲誕辰之際，正式對外發布，取名《準提圓通》，這是我感念老師對我栽培的心意，以期能夠將老師的精神發揚光大，廣利這個時代。

謝謝各位，阿彌陀佛！

以上內容來自首愚法師 2018 年 3 月 22 日在太湖大學堂的演講



准提法门是南上师的智慧结晶，正是这个时代所需要的

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-03-27

我对准提法并没有盲目信仰，之前经过了 12 年的观察、实验，从 1978 年到 1990 年，直到 1990 年才开始真正专修准提法。

我对任何法都是亲自实验过的。般舟法门我亲自实验过，南老师传的安般法门我也实验过一段时间，不净观、白骨观，都有用过、实验过的。

我对准提法，经历了 12 年的观察、实验，深深体会到此法可行，这个法门的确是南上师的智慧结晶，正是这个时代所需要的，而且真正是三根普被，行住坐卧都可以用功。

这样的法门，下手处一定是净土三圣，念清楚、听清楚，念念分明，念念本空。念念本空就是无量寿无量光，念清楚是大势至菩萨念佛圆通，听清楚是观世音菩萨耳根圆通，能够这样从念念分明，就进入到念念本空，这是法上的西方三圣，贯通了密法的三密相应，终极目标是开发禅宗的三纲，整个过程都要以菩萨三聚净戒来贯穿。

一旦弄清楚了，不需要再东抓西抓。1990 年以后，我再也没有变过，坚持不懈，锲而不舍，这样不断地开发。累了，赶快把自己关起来闭关，闭关差不多了，再外出弘法。因此，把准提法开发得越来越深、越来越广。

真正介绍这个法、传我这个法的，当然是我们南上师。感念南上师传这么好的法给这个时代。禅宗我有放弃吗？没有放弃，正好用禅宗三纲，把这个法开发得更深入。同时，利用密法三密、净土三要的架构，重点一定要

■ 礼
敬
上
师 ■





融会贯通，融在一起，汇成一个洪炉，等于用大熔炉把顽钢钝铁熔化。顽钢钝铁代表我们的习气、业气，慢慢把它们熔化。

所以，法本中南上师的这四则开示很重要，大家要谨记在心。这是老人家的慈悲开示，等于对我们的千叮万嘱。

以上开示来自首愚法师 2017 年 10 月 11 日，在莱山寺准提法会第二支香的现场开示笔录





佛法改命真实不虚，信心具足，从当下做起

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-03-28

我们修行不需要讲大话，能够改变自己当下的身心、家庭和工作，这已经很了不起了。

明朝袁了凡居士，铁板神算孔先生给他算命，算得多准呀，把他哪年当贡生、俸禄是多少，等等，都算得非常精准，把他算得死心了，从此心灰意冷。

他在云谷禅师的寺院一坐三天三夜，没有动一个念头，这也是大修行人再来，一般人灰心时，还是胡思乱想，他居然不动念头。云谷禅师看到，感觉这个人好像有道行，下座后就问他：“你用的什么方法啊？”他说：“我什么方法也没有用，只是灰心了。”云谷禅师一听，哦，原来还是个凡夫。

云谷禅师告诉他，佛法、佛教可以改变命运，命由我造；便亲自传授他准提神咒，要他按照功过表如实记录，日行一善。这样，原本是短命的他，变得长寿了；原本没有后代，也有后代了；原本官位不大，后来官位也越做越高。

各位，我们修行能够改变现实、改变命运，让身体从病歪歪，病兮兮的，变得好起来，这不是改命吗？

为什么《了凡四训》这本书这么重要？因为它可以建立一个人的信心，可以改造一个人的命运。我们学佛的人，不管出家在家，要从基本现实改起，若改变不了，还谈什么呢？

大家对法要有绝对的信心、强烈的信心，从古人的经验中，你可以对这法建立信心。南上师以他的智慧，帮我们筛选出这样一个简单而又深广的法门，可以让我们少走太多的冤枉路。

以上内容来自首愚法师 2017 年 9 月 20 日在河北白洋淀法会第三支香的现场开示笔录





准提法的观想是秘中之秘，是般若慧观（上）

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-03-30

准提佛母之修法，观想是秘中之秘。为什么大家观想不起来？因为智慧不够。观想，完全是般若慧观。你本来就颠颠倒倒的，这一观想，不但没有帮到自己，反而更加糊涂。这是因为观想不得要领。

观想是不是要一直抓住它？你抓不住的。你这是智慧不够，才问的这个问题。

真正的般若慧观，不是靠临时才观，要修法了，赶快想一想、观一观，那来不及了。要平时已经想通、想透了，随时都在这个境界上，这个境界是空也是有。真正的般若慧观，不是让你抓个相，你一直抓着一个相，多辛苦！它本来是无相，你还抓着相干嘛？！与大道背道而驰！

般若慧观，那是“一念不生全体现”的境界，你怎么观？这完全是要通达实相般若。各位想观想的，每天诵一部《金刚经》，诵到某一天，懂了。《金刚经》的经文，都是三段式的：所谓庄严，即非庄严，是名庄严。肯定、否定、再肯定，会把你搞得晕头转向、一头雾水。

过去南老师讲，明末清初有个才子顾亭林，《金刚经》没有搞通，他说：《金刚经》就像两桶水，倒来倒去，所谓世界，即非世界，是名世界，倒来倒去，没有一个到头的时候。他不懂，其实，《金刚经》的逻辑很清楚，只是我们不懂而已。

《金刚经》是一部智慧宝典，破相扫相的宝典。《金刚经》你读通读懂了，你就会观想。哪里让你一直抓个相？你抓得住吗？抓不住的。观想嚙字，到嚙字放白光，这是境界般若，这样到了吗？还没有到。到了“光明遍照身心，乃至遍法界”，“乃至遍法界”是我加的，遍法界就到了，这是无尽法界、无相法界。



实相无相的境界叫无相法界。所以，阿弥陀佛的境界叫无量光无量寿，空间是无量光，时间是无量寿。什么是无量寿啊？没有妄想的境界，那是无量寿，一念万年，万年一念。什么是无量光？整个身心都空掉了，哦，那时候才会有消息。

观想为什么那么困难？它是大般若智慧，是秘中之秘，你要懂进去了，一念不生全体现，言语道断，心行处灭。你所有的言说，那是逻辑，那是你的分别心，只是盲人摸象。盲人摸象，其实就是仅仅停留在佛学上。

般若慧观当然不容易。你真懂得秘中之秘，就明心见性了。所以准提菩萨，南无七俱胝大佛母准提王菩萨，七俱胝，表示有无量无边的古佛依大佛母大般若而成就。佛母即般若，为三世诸佛之母。佛母，不是佛的母亲叫佛母，不是这个意思。

秘中之秘，是我们准提法的观想；简中之简，是老实持咒。老实念咒，从生起次第，念念分明，念到深时，念念本空，就是秘中之秘，念到空相现前，那就是实相无相的境界，当然就到了。所以，准提法是秘中之秘、简中之简。这样的境界，十地菩萨犹未尽知之。

准提法的基本功，最简单的和最高的融合在一起。秘中之秘是圆满次第，简中之简是生起次第。准提法生起次第中有圆满次第，圆满次第中有生起次第。

以上内容来自首愚法师 2017 年 9 月 20 日在河北白洋淀法会第五支香的现场开示笔录。





真正的准提镜是用心若镜

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-03-31

准提法本是我们修行的正确轨道，按照这样的轨道去实践、前进，身心可以不断地转化。

供养佛、供养法，刹那倾，观想佛身，由自己头顶上的光中浑入自身，进入到自己的身体。佛就是我，我就是佛，自己与佛无二无别。



我们唯有奉行普贤行，才越来越接近佛菩萨。各位，要这样契入。要把普贤菩萨的行愿当作自己的行愿，自己在实践中慢慢与佛菩萨融合在一起，我们的福德功德也就慢慢成就了。

本尊、上师和自己三身合一，了无分别。

观想镜坛，很多人说要用铜镜。我准提法修了三十多年，当年南老师在传法灌顶的时候，老古出版社也出了一批准提镜，我也请了一个，现在都放在佛堂，用不上啊。我们准提铜镜，一般是佛堂的装饰品。

真正的准提镜，有很深的道理，要用心若镜。这一面准提镜，代表我们身心的现量境界，从我们的起心动念，到呼吸往来，到心脏跳动，这是活生生的一面准提



镜，观察我们身心的变化。这身心的变化，很多佛学道理在里头，很多的修行功夫在里头。

我对准提法越了解，越珍惜。很多人智慧不够，表面看起来佛学讲得很好，到头来又换跑道，那是真正没有进入，很可惜的。

以上内容来自首愚法师 2017 年 9 月 21 日在河北白洋淀法会第五支香的现场开示笔录

■
礼
敬
上
师
■



實正道



莊嚴世界

首愚長老开示集

《十方圓明心地涌》2018年04月合刊





准提法是拿来证道、证果的，不是仅作一般的信仰

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-04-01

但除依通行仪轨外，必须赖有师承。我们的师承是从南上师开始的，南上师禅宗明心见性之后，又到峨眉山闭关三年，看完整部《大藏经》，之后到乐山嘉定五通桥多宝寺继续闭关，得文殊师利菩萨现身传授准提法。

所有的法本都是这么传承来的，故能得上师加持之力，法本是南上师自己修证过的，亲自经历到种种现量境界，把它纳进来，成为准提法法本。当然，法本没有离开道殿大师《显密圆通成佛心要集》的架构，不过，南上师又把它更加完善了，道殿大师的准提法，没有生起次第和圆满次第，但几个咒语是有的。

“又复得闻秘密心要口诀”，这是南上师的经验口诀。

“如是则不难由捷径道，直趣菩提。”捷径道是简中之简，菩提是秘中之秘。南上师的修行经验，那是口诀，是终南捷径。

妙觉果海，信为能入，再高深的道理、佛学理论，都要建立在信仰的基础上。经典中告诉我们：“信为道德功源母，长养一切诸善根”，“信为能入，智为能度”。信才能入三宝之门，般若智慧才能让自己得度，没有智慧，度化不了的。

深信佛法，精勤办道，老实持咒，念到绵绵密密，这叫笃信精勤。行于正道，证果何疑？我们准提法是拿来证道、证果的，不是仅作一般的信仰。

以上内容来自首愚法师 2017 年 9 月 20 日在河北白洋淀法会第五支香的现场开示笔录





语默动静体安然

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-04-02

世间是无常苦空的，涅槃之果证得的是常乐我净。

南上师讲“涅槃之果，即寂灭性空”，寂灭就是生灭灭已，寂灭现前，寂灭最乐。

如此已经远离种种过患，超越了一切是非、善恶、对错，超越了一切二分法，超越了世间种种分别心。

到了这个程度，念是它，不念也是它，怎么做怎么对，挥洒自如。这正是《永嘉大师证道歌》所讲：“行也禅，坐也禅，语默动静体安然。”

这样寂灭性空、真如妙有的境界，才是我们所要追求的不生不灭的佛果境界。这样的解脱境界，只要智慧、福德资粮够了，我们每一个人都可以到达，这是一个修行人的终极目标。

所以南上师第一则开示，已经把我们修学佛法的终极目标，描绘得很清晰。

涅槃之果，在净土宗阿弥陀佛的极乐世界，就是无量寿，就是我们真正的解脱境界。我们修到这样，不论在什么环境中，都不会有一丝一毫烦恼，这要经过多少磨练啊！

逆境中的磨练，还是容易觉醒的，而当顺境，在你顺利的时候，那种境界中很难觉醒，所以苦能入道。苦让我们反省，让我们去觉照，让我们去探讨，为什么这样为什么那样？

以上内容来自首愚法师 2017 年 9 月 20 日在河北白洋淀法会第五支香的现场开示笔录

礼
敬
上
师





未来这个时代，修要真修，证要实证，要真修实证

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-04-03

在所有咒语中，能被称为神咒的不多。不可思议称为神，只要认真持诵，身心会产生转化，当然这要建立在信心的基础上，毫不怀疑、毫不犹豫。

在桂林法会，有道友说，我对准提法的观想非常有信心，但要我念咒，我念不来。我说：“你这是什么观点？你观想真正通透了，念咒有什么妨碍你的？”这种说法，在禅宗来说，有点口头禅、狂禅。

我们准提法的生起次第相当于禅宗如来禅，圆满次第相当于禅宗祖师禅。真正了解准提法，生起次第当下也是祖师禅，这是佛法的究竟义。

所以受用在念念分明，念念分明深了，当下念念本空。把准提神咒念得好像是我们的呼吸一样，和呼吸融合在一起，好像我们身上的血液循环一样，受用在其中。如果你准提法修得很纯熟了，还是那句话，念也是它，不念也是它，提起是它，放下也是它。

准提法的生起次第，其实有很深的内涵，所以叫缘起性空、性空缘起，甚深缘起。我们仔细去开发，念清楚、听清楚，念清楚有它很广泛的道理，听清楚，有很深的一些道理在其中。缘起，包括念头一动，呼吸往来，心脏跳动，这也是缘起呀，这缘起很深的。

六识是文殊菩萨的般若慧因，六尘是大势至菩萨、普贤菩萨的殊胜缘，听清楚是观世音菩萨耳根圆通的修证次第。单是耳根圆通在《楞严经》中所占的份量非常多，也极为深广。准提法中融合、蕴含了好多位大菩萨的精神。



重点在，大家修行要得到实用受用，最后进入妙用无穷。我们修行，要能够转化身心，包括自己的情绪起伏，情绪起伏就是习气，积习太深。要转化这习气，因此“后修普贤行愿海”，“后修普贤行愿海”包括习气、业气的转化。“后修普贤行愿海”的基础是“先悟毗卢法界”，见空性。

我们准提法既深又广，我对准提法，越开发越欢喜，越觉得这个法门真是博大精深。很多禅宗祖师非常了不起，“先悟毗卢法界”，明心见性，但真正三身成就的，南老师曾经说过，“依我看来，禅宗《指月录》中这么多人开悟，真正三身成就的没有几个呀。”

三身成就哪有那么简单？有的是解悟，有的是证悟，在道理上明白了，悟有浅有深，不要跟着人家瞎起哄。所以参话头小疑小悟，大疑大悟，不疑不悟，悟还是有浅有深的。有的人偏向功夫，就会偏向苦行沙门；有人偏向教理研究，教理研究非常好，学问非常好，这是义学沙门。有很多苦行僧，不一定能称为禅师，他一定就大彻大悟吗？很难说的。既然悟有浅有深，不是那么简单的。

中国禅宗到了唐宋之后，尤其是大慧宗杲禅师之后，真正禅宗的人才越来越少。如果打开禅宗的《景德传灯录》、《指月录》、《碧岩录》，打开禅宗语录一看，六祖下第几代，从六祖开始，是这样记录的。

我们修持准提法要有责任感、使命感，要转化自己的身心，转化自己的习气、业气。未来这个时代，修要真修，证要实证，要真修实证。

我唯一没有听话的，就是南上师让我写《我与南老师》，到现在还没有动笔。总感觉自己报身转化还不够，不敢写，尽管南上师鼓励过好几次，我自己心知肚明。

大家好好用功，南上师留给这个时代这么好的法门，融进他几十年修持的功力和自己吃苦的经验。好，不多说了，我们来修法。

以上内容来自首愚法师 2017 年 9 月 20 日在河北白洋淀法会第六支香的现场开示笔录





我们学佛要提得起，放得下

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-04-04

1972年8月中旬，我到佛光山报到，一开始在佛光山东方佛教学院学习，一直到1979年1月3号离开佛光山，前后六年半。读佛学院期间，院长星云大师经常给我们讲一些佛学课程，如《维摩诘经》等。

他讲佛学方面，有一次，他说：“我们学佛要提得起，放得下。”佛光山事业那么庞大，要管理那么多人，有时，我看他也是拍桌子骂人，怒目金刚，有时候又是菩萨低眉。

他说：“什么是放下？”他每天躺在床上，头一碰到枕头就睡着了。各位，这是一种功夫，也是一种福报。他说，这，就是放下。白天忙得团团转，在人事物方面，清清楚楚、了了分明，这是提起。

一个做大事业的人，精神魄力不够，怎么做大事业？凡夫嘛，提也提不起，放也放不下，才会有种种烦恼，心有千千结。我们要真正修行，要提得起种种责任、种种承担，放下是种解脱。这是真正的功夫和修养，一个人修为到这样，心中坦坦荡荡。

那时在佛光山讲《六祖坛经》的老师，湖南籍的，他说：“你们院长星云大师，举重若轻。”他挑起那么多事情，管理那么多人事物，却举重若轻。有人把那位老师对星云大师的评价，告诉了他。有一天，他给我们上课，说某某老师评价我，举重若轻。他说，我听了很自豪。



做大事，的确要懂得举重若轻。古人形容宰相，一人之下，万人之上。宰相日理万机，朝中有很多国家大事都要宰相去处理，所谓“宰相肚里能撑船”，说明身为宰相心胸要很宽广。

不管世间法、出世间法，有成就的人，基本上都要有普贤十大愿王的精神。日理万机也是在广修供养，把朝政处理得很清晰、很公正，“公门之中好修行”，正是广修供养。

以上内容来自首愚法师 2017 年 9 月 21 日在河北白洋淀法会第一支香的现场开示笔录

■ 礼
敬
上
师 ■





世出世间，都必须广修六度万行

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-04-05

■
实
行
正
道

庄
严
世
界
■

“莲蓬座中生起我身”，莲花那么好坐的呀？唯有佛菩萨才有莲花座，才有莲花台可坐，小乘罗汉没有的，这朵莲花也象征着大乘、小乘的分水岭。天下没有白吃的午餐，苦能入道，就是这个道理。

“顶上放光”，这光代表智慧之光，你的境界随时和清净法身相应，随时在清净中。这朵莲花也象征着大福德、大智慧，莲花又象征着圆满报身。“顶上放光，迎请毗卢遮那佛”，是清净法身，是大智慧。这朵莲花也是大福德，大福德与大智慧。

丈六金身是化身佛。什么是化身？应化身，是菩萨行。菩萨行在一切人事物上面，已经完全能够达到圆融、圆满、圆通无碍的境界。化身、报身是分不开的，都是属于行愿部分，就是达摩大师讲的行入部分，也是“后修普贤行愿海”。

佛陀三十二相、八十种好，每一相都是多生累劫广修六度万行来的，所以成就他的千百亿化身，有种种善巧方便。人做得非常的到位，随着福德的到位，报身也转化了。报身、化身，基本上是融合在一起的。六尘境界，这是缘。我们菩萨行就是六度万行。圆满报身成就三十二相、八十种好，这是修证功夫达到相当圆满，全身都松放了，禅定功夫到了最高的解脱境界，成就圆满报身。

本师现丈六金身，无量相好，无量相好是三十二相、八十种好。

随即更观想自身，奉上世间种种殊胜供养，这是菩萨行，种种菩萨行。我们想要在世圆满，想要解脱，必须广修六度万行。

以上内容来自首愚法师 2017 年 9 月 21 日在河北白洋淀法会第四支香的现场开示笔录





五浊恶世恰是培养六波罗蜜的最好环境

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-04-07

今天早上讲了，这朵莲花象征大乘佛教的精神，象征“出淤泥而不染”。淤泥，早上引用佛陀讲的，我们娑婆世界，在佛陀的眼光中是五浊恶世，透过五浊来分析我们的命运。

共业中有别业，别业中有共业。共业就是大家共同的业力，大家共同的业力中又有个别的业力。好比说，一个家庭的兄弟姐妹，虽是同一个父母亲所生，但几个兄弟姐妹的命运不同。兄弟姐妹生长在同一个家庭是同业，有的长得漂亮庄严，有的长得丑陋、脾气大，有的聪明伶俐，长大以后，每个人的福报智慧不同，这叫别业，个别的。

娑婆世界也是如此。生长在同样的环境中，大家共同形成世界潮流，各种思想、作法，形成潮流，在佛学上称之为共业。共业中每个人喜好不同，就是别业。

佛陀口中所讲五浊恶世，所谓五浊恶世就是烦恼，种种的痛苦烦恼，不同的业力形成不同的烦恼。小乘佛教的思想倾向于逃离，眼不见为净。大乘佛教的精神不同，要解脱烦恼，唯有面对它，去承受它、改善它。虽在五浊恶世，你的智慧够，慈悲心够，会变成一种动力。在面对种种环境时，就可以看出你的能耐，你的本事，你的智慧福德了。

《论语》中，孔子特别表扬颜回，“贤哉回也！一簞食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。贤哉回也！”陋巷，用现代话来讲，就是贫民窟了。同样在贫民窟，很多人感叹命运坎坷啊、痛苦啊、烦恼啊，怎么我的生活这么差啊，怨天尤人，不堪其苦。颜回的修养，在贫民窟中，大多数人都是怨天尤人，唯有颜回很乐观、很通达，虽然住的不好，吃的不好，环境不好，但是他内心的修养境界是“回也不改其乐”，活得一样很自在。这是个别业力不同，感受不同。





从一个人的操守修养中，从一个人如何面对环境，可以看出一个人的修养、智慧和慈悲。这在《楞严经》上，叫做“心能转物，即同如来”。我们如何来转这外境？能够降服得了我们的心，便是“苦能入道”。这苦恰是你修道的递增上缘，这五浊恶世恰是培养六波罗蜜的最好环境。

一个人在苦难的环境中长大，特别会体谅别人，特别有慈悲心。在这样的环境长大，他的经验比别人丰富，对人生的历练看得比别人通透，这叫烦恼即菩提。在这种苦难中成长的人，往往忍受的力量比别人强，接受环境挑战的能力比别人强。

我们经常说，现在的年轻人，就像温室里头的一朵花，不堪逆境的考验，逆境一来就垮掉了。现在的新名词叫“草莓族”，碰不得，一碰就烂掉了。

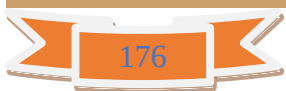
菩萨道行得久了，这种苦也不觉得苦了，反而觉得，是在让自己的戒学、定学、慧学的功力加强，这叫烦恼即菩提。所以大乘菩萨，经过三大阿僧劫的历练，智慧比一般人高，看的人事物比别人多，阅历比别人丰富，所以智慧更高，慈悲心更宽广。

我经常说，智慧化解一切，慈悲包容一切，因而更能安心，有包容心，更有经验和智慧来处理许多疑难杂症。别人解决不了，到他手上，手到病除。所有问题，到他手上已经不是问题了。

所以，这朵莲花象征着“后修普贤行愿海”，种种六度万行的历练，才成就这朵莲花。莲花散发着清香，清净光明，散发着戒定真香，戒香、定香、慧香、解脱香、解脱知见香，佛学上称之为“五分法身香”，在艰难中成就了一个人的菩提大道。这是大乘佛教的精神，以出世的精神做入世的事业。

我们这个社会，我们这个时代，需要大乘佛教的精神。有了大乘佛教的精神，这个国家会越来越富强，社会会越来越祥和，那是必然的。

以上内容来自首愚法师 2017 年 9 月 21 日在河北白洋淀法会第四支香的现场开示笔录





没有遇到明眼善知识，修法非常之难（上）

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-04-08

进入到本尊法之前，要先观想和上师相应。

《华严经》中善财童子五十三参，就是我们参学的好榜样。我们要成就大道，要懂得参访、亲近善知识。我们这一生能不能成就，就看你有没有眼光，有没有智慧，亲近到明眼善知识。如果这一生，你没有遇到明眼善知识，你想要成就佛法，是很难的。

回想 48 年来，从 1969 年看《坛经》的那一刹那，一路参访、参学，都寻找最严格的地方。刚开始是到台中，亲近我的皈依师圣印长老，在那里呆了三个月，负责校对《慈明》、《慈声》两个杂志。

偶尔也到台中市区李炳南老居士那里，听他讲《法华经·普门品》，然而听李老师说讲《普门品》，并没有相应。倒是和几个亲近他的学生有些交往，他们就劝我，你何必出家，留在台中亲近李老师说，听李老师说经就好了。可是，我亲近几次之后，感觉好像不是我要的，和这位老人家没有因缘。他们说，要不你到南投，去亲近台湾有名的持戒非常严格的忏云老法师。

我就按照他们的指引前往亲近忏云老法师 28 天，在这期间，看到台北市圆山三藏佛学院在招生，又想去读佛学院。于是请求忏公剃度，忏公非但没有帮我剃度，还讲了一些让我很伤心的事情。他说，我看你脸红红的，脾气不好，应该（会）和人打架。我想，从小至今从未和人打过架，怎么说我爱和人打架？这里已经不是我能够呆的地方了。





忏公帮我介绍了从台湾北部到南部的十几处道场，其中也有一些大寺，包括基隆大觉寺、佛光山等道场。忏公的徒弟看了他师父所写的这些名单，就说这其中仁俊老法师非常严格，会打徒弟的。听他这么一说，其他地方我都不去了，我就是要找会打徒弟的地方。

在那里遇到了讲《菩提道次第广论》的日常法师，他也在亲近我师父。想不到一去，与家师仁公上人很相应，就在同净兰若剃度出家了。没多久，中台山的惟觉法师也来亲近我师父。到那边以后，有一天，老人家还特别为我讲《菩提心论》，还没有讲完就剃度出家了。

有一次，老人家在我们同净兰若的大殿教安般法，时机到了，教了大概半个多小时，就各自回寮。一回到房间，我立即按照师父所讲的方法实践，没有多久，整个身心都空掉了，这一空掉，心生欢喜，一欢喜就回来了，这应该是第三次。

第一次，是思维《坛经》时，整个身心空掉了，反而被“空”吓到了。哎呀，糟糕，我的身体呢？房子也不见了，我在哪里呢？这一吓，就吓回来了。

第二次，是在我皈依师那边，帮忙校对杂志，那时大悲咒背熟了，背着背着，念着念着，整个身心都空掉了。那次倒没有被吓到，大悲咒诚然不可思议。

第三次，就是修安般法门，在实验的过程中，整个身心空掉了，一欢喜又回来了，又弹回来了。

（未完待续）



以上内容来自首愚法师 2017 年 9 月 21 日在河北白洋淀法会第五支香的现场开示笔录





《心经》般若慧观与准提法修证次第略讲

首愚法师 十方圓明心地涌 2018-04-09

按：戊戌之春，为纪念南公怀瑾上师百岁诞辰，首愚上师在太湖大学堂举办了为期三天的准提禅修。禅修主题为《心经》般若慧观与准提法修证，众等如饮醍醐。经首愚上师许可，现辑录发布，以飨同好

闭法界大关

去年南上师 99 岁诞辰纪念会之后，李素美居士邀请我在南上师百岁诞辰时，于太湖大学堂举办三天的准提禅修。因此，要特别感谢李传洪董事长、李素美居士促成了这个因缘。



■ 礼敬上师 ■

本来自前天晚上开始，我已经正式闭关了，也没有什么入关仪式。因为还有一些事情要处理，所以干脆来个法界大关，以天地为关，天地都是我的关房，挥洒自如，空间大了，不把自己绑住，也比较如实。当年，南上师也曾在关期中，到台北佛光别院讲授三个月“显密圆通修证次第”，记录出来的就是那本《如何修证佛法》；也曾专门出关，冒着酷热，到高雄指导我闭般舟三昧关。所以，不仅是我，南上师也闭过法界大关，这也是给自己找个台阶下（一笑）。





我们现在所在的禅堂，就是南老师当年主持过很多重要的中国传统文化儒释道讲座的地方。讲台上面的席位，包括斋堂中间的座位，永远是给南老师留着，犹如南老师永远与我们在一起。

传承般若慧观



南上师的著作，不管是佛家，还是儒家、道家的，为何总是那么吸引人？在我个人看来，南上师对中国传统文化儒释道的理解，不同于一般的文化研究学者。不同在哪里？其本质就在于，南上师将般若慧观贯通了中国文化儒释道。老人家讲的任何东西，都是其内

心的真性流露，因此才那样的有深度、有广度。南上师是从禅宗开悟的，真正是一位明心见性的大善知识，以他不可思议的般若智慧来讲授中国文化，当然不同于一般的研究学者了。

我们纪念南上师的百岁诞辰，就是要发扬和传承南上师的般若慧观。

《摩诃般若波罗蜜多心经》简称《心经》，虽然不算经题，总共才二百六十字，但它是《大般若经》精华的精华。六百卷《大般若经》的精华在《金刚经》，而《金刚经》的精华就在《心经》。

此次三天的准提禅修，主题就是探讨如何以《心经》之般若慧观融入准提法修证。希望对在座的道友有所帮助，能够在见地上更加清晰、功夫上更加扎实，也懂得





发起甚深甚广的普贤行愿，更加精简地把握到准提法的核心，把握到整个佛法的核心、核心。

立志做个传灯人

南上师一生立功、立德、立言，我们纪念南上师的百岁诞辰，也是感念他这一生为弘扬中国文化做出的巨大功德。我们感念南上师的恩德，就要好好用功，把南上师所传的法用到自己的身心，在待人处事上做得如理如法，同时把自己的实用、受用毫不吝嗇地传播出去。

南上师是准提法门的点灯人，在座的，不管在家、出家，都是准提法的传灯人，不论你传的是大灯、中灯，还是小灯。传大灯，可以广利有情，影响这个社会、整个时代；中灯，稍微差一点；小灯嘛，可以感染周遭的亲朋好友，告诉他们这个法门的殊胜可贵，让他们也能够得到实用、受用。不管是传大灯、中灯、小灯，只要你有机会、有热心、有慈悲心去传播弘扬，那你就是传灯人。这就是“为往圣继慧学”，也是“为人间建净土”。

修行本来就是完成自己、成就自己。我们来到这个娑婆世界，尽管莫名其妙的来了，却总不能糊里糊涂的离开，而要清清楚楚地离开，这是对自己的生命负责任。



■ 礼敬上师 ■





你自己得到实用、受用，不但知其然，还知其所以然，那代表你的福德、智慧已经相当不错了。

菩萨道要自利利他，自觉觉他。所以，我们首先要把自己管理得欢欢喜喜的，在佛法上得到真实受用，做一个本份的修行人，再来影响周遭的有缘人，那你就是在行菩萨道，在利益这个社会。我们有缘来修习南上师传的这个法，就要有这样的想法、做法。这也是一个佛弟子应有的菩提心，应有的心愿。

神交古圣先贤

在我们中国文化里有句名言：“神交古人”。古人，亦即古圣先贤。圣，当然是十方三世一切诸佛；先贤，历代有智慧的菩萨们。如何神交古圣先贤？那就是跟佛菩萨心心相印。

神交古人，密法来讲即是上师相应法，跟佛菩萨、跟上师感觉上随时在一起。什么精神可以让我们跟佛菩萨、上师随时在一起？那唯有摩诃般若波罗蜜多。你只要深通般若，就是与佛菩萨心心相印。

我经常说，所谓上师相应法，其实是智慧相应法。唯有深通般若，我们的身心才能随时与佛菩萨融合在一起，正



十方圓明心地涌



如禅宗祖师的名言：“与诸佛菩萨同一鼻孔出气”。

南上师是大成就者，是有神通的。过去，我跟他生活在一起，是非常了解的。在我的经验中，遇到身心非常疲惫的时候，南上师的电话就来了，“你下楼来吧”。来到南上师的办公室，刚坐下，一讲话，我的整个身心就空掉了，感觉在一片光明中，这即是上师相应法。所以，大家在南上师用过的禅堂里修法，要感觉上师就在法座上看着我们，他的神态、他的音声都在我们身心的境界中。

记得 2012 年南老师入定之前，我因为参加法会没有见到老人家的最后一面。一些同参道友问我：“你这次来没见上南老师，有什么遗憾啊？”我说：“我觉得南老师随时跟我在一起”。的确，在我的内心中，上师片刻不离我。这就是上师相应法，这就是跟佛菩萨心心相印，这就是神交古圣先贤。我们作为佛弟子，敬佛礼佛如佛在眼前，就是要有这样的精神。

我们讲《心经》的般若慧观与准提法的修证次第，来供养南上师，供养大家。要把准提法随时跟我们的身心融合在一起，跟《大般若经》、《金刚经》、《心经》、《六祖坛经》完完全全融合在一起。

礼
敬
上
师

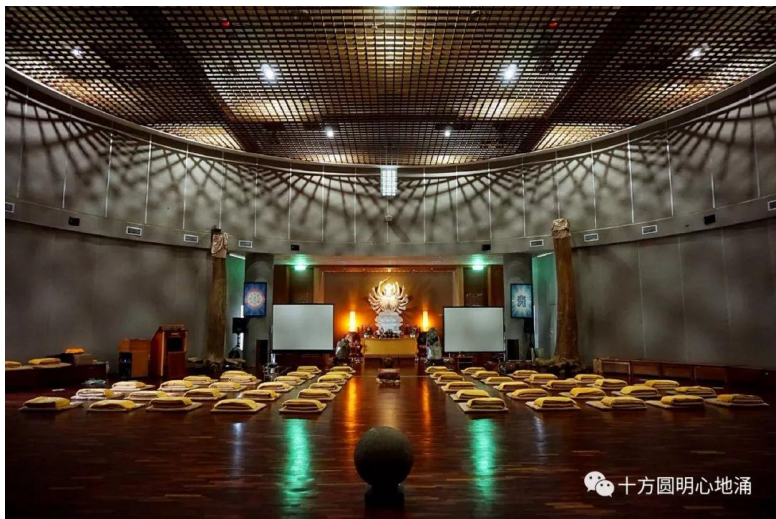
大而无外，小而无内

我们准提法门的本尊是准提菩萨。南无七俱胝大佛母准提菩萨，“七俱胝”就是无量无边的古佛皆以修习此法而成就；“大佛母”就是大般若。所以，准提法是道道地地的大般若的修习法门。





从六百卷、近五百万字的《大般若经》，浓缩到《金刚经》，从《金刚经》又浓缩到《心经》，所以，《心经》是整个《大般若经》的总纲要，也可以说是中心、核心。大般若，全称为“摩诃般若波罗蜜多”，摩诃就是大的意思，这种大，大到无量无边，尽虚空遍法界，都是我们内心的世界。在《楞严经》中提到，“虚空生汝心中，如片云点太清里”。这是用比喻的说法，虚空很大，但跟我们的心相比，心如太虚空，虚空如太虚空中的一片云。这是形容我们的内心世界是无量无边的。无量到什么程度？用道家说法是，“大而无外”，大到没有一个边际；“小而无内”，这么说有点糊涂了？这是什么境界呢？当然是般若性空的境界了。



我们常讲极乐世界、极乐净土，阿弥陀佛翻译成中国话就是无量寿无量光。我们修法修到把所有的妄想都融化掉，万年一念，一念万年，万年在一念中，一念呈现万年，这正是无量寿无量光。所以，禅宗以无念为宗，无念是整个生命的心中心。到了无念，正是无量寿无量光，无量无边的时间与空间。这是告诉我们生命的永恒。

生灭中有个不生也不灭的

我们身体好比宇宙，一样有成、住、坏、空。生命从入胎形成胎儿，到生出来，身体就处在生、老、病、死中，长一岁就老一岁，垂垂老矣，四大不调，百病丛生，最后走到死亡。有生必有死，这是一定的。地球会有成、住、坏、空，星球最后也会云消雾散。

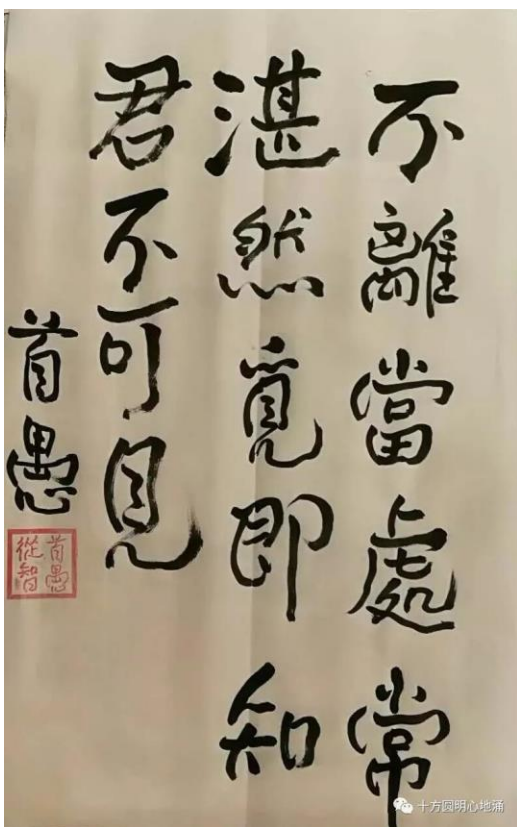




我们的念头是生、住、异、灭。念头生起来，表面看住在那边，其实是在刹那刹那的变化。异，就是变化，观心无常，最后归于灭。表面看它灭了，其实它变成种子一样，储藏在八识田中，这是生命的不可思议。

这些都是表面的，身体有生、老、病、死，念头有生、住、异、灭，所依靠的地球有成、住、坏、空。可是，这其中有一个不生也不灭的，我们要找到它。

佛陀说法有“三法印”，第一个是“诸行无常”，透过世间的生、老、病、死



和生、住、异、灭，这些刹那无间的变化现象，看到“诸法无我”，找不到一个实在的我；最后从“诸法无我”，进入生命的中心“涅槃寂静”，它是不生不灭、不垢不净、不增不减的，这是诸佛菩萨所修证的境界。我们修行就是要找到这个。

没有妄想的境界，这是无量寿；整个身体四大本空，空掉之后，生起自性光明，这是无量光。无量寿无量光不是阿弥陀佛的专利品，人人本俱，个个不无，每个人都可以找到，都可以回到我们的自性光明中。问题是凡夫贪嗔痴慢疑的习气太重，被表面的名闻利养所粘缚，这是多生累劫所形成的。

《大般若经》讲的是我们生命的真实相，佛陀用“三法印”来诠释宇宙人生的真理。我们一定要透过表面的诸行无常，看到诸法无我，最后进入涅槃寂静的解脱境界。

礼敬上师





观自在菩萨

《心经》一开头就告诉我们：“观自在菩萨行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄”。

观自在菩萨，不但是《心经》的主角，同时也是《心经》的精神，里面含摄了见地、修证、行愿。这五个字告诉我们，修行之目的就是要得到大自在、大解脱。如何做到呢？要观自在。观，是见地、修证；菩萨，也代表行愿。菩萨是难行能行、难忍能忍，这是后修普贤行愿海。观，是先悟毗卢法界；菩萨，是后修普贤行愿海，如此才能得到大自在。所以，观自在菩萨，这五个字是我们修行的总纲，浓缩到五个字。

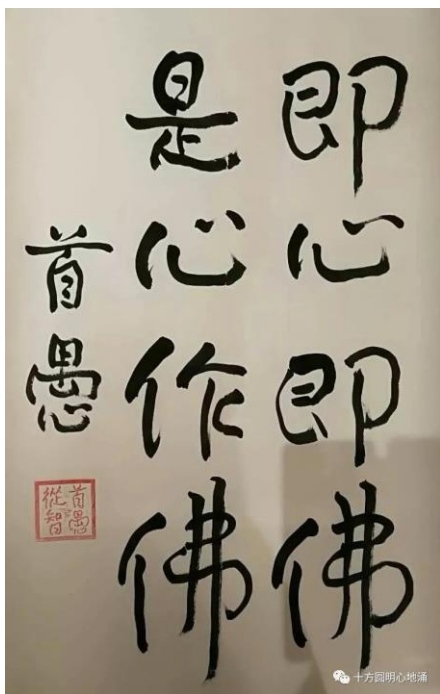
如何得到大自在？能够“行深般若波罗蜜多时”，这已经不是一般的智慧了，进一步“照见五蕴皆空，度一切苦厄”，才能彻底得到大自在。



色心不二

可是，“行深般若波罗蜜多”一般人做不到。凡夫如何下手？下手处就在“舍利子，色不异空，空不异色，色即是空，空即是色，受想行识，亦复如是”。这一段是我们修行的心中心。色，代表色法，物理世界林林总总的一切现象。空，代表心法。

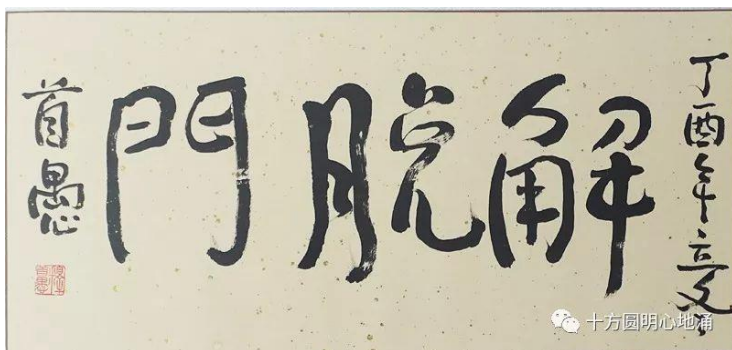




我们要把整个《心经》跟准提法仪轨融合得天衣无缝。准提法最核心的部分莫过于“心月轮中现字轮”，这个地方已经接近圆满次第。“内空心中生起八瓣莲花，红色无根”，红色，代表我们的血肉之躯，核心部分莫过于心脏，即禅宗讲的“肉团心”，这是整个身心转化的总关键处。准提法的修持就是从我们身心的这个总关键处入手。《黄帝内经》中讲，从心脏延伸出心经与心包经，心经主要是形而上，关系我们的意根；心包经主要是形而下，关系我们的身根。念动、气动、心脏跳动，这是色心不二的地方。

度一切苦厄

《心经》开头讲的“度一切苦厄”，这是要我们首先观察世间的苦谛跟集谛。准提法仪轨中“红色无根”的“红色”，表征心不平气不和，代表苦谛跟集谛。“莲花上现一



满月轮”，月轮表征的是心法到达最高的清净圆满的境界，表征的是阿弥陀佛无量寿无量光，代表灭谛。达到这个境界的道谛在哪里？“月轮中现字轮”。字轮“字字光明灿烂”，念到哪个字、哪个字放光，表征的是念清楚，代表大势至菩萨的念佛圆通；“字轮收摄于中间的唵字”，表征的是声声入耳，代表观世音菩萨的耳根圆通。

礼敬上师





十六字真言



刚才提到《大般若经》浓缩到《金刚经》、《坛经》，再浓缩到二百六十字的《心经》，还可以再浓缩成十六字真言：“心月孤悬，气吞万象，光音交融，心光无量”。

1988年，那时候，我刚把台湾十方禅林的开山寮建完，就带领一些人到大陆考察，又马不停歇地来到香港拜见

南老师。南老师一见面就说，“你怎么把身体搞成这个样子？送你两句话：心月孤悬，气吞万象”。后来，我也没有吃什么药，身体就慢慢好了起来。我从修持准提法的经验，又对南上师的两句话回应了两句：“光音交融，心光无量”。

我们如何行深般若波罗蜜多呢？准提法用的是金刚念诵，这是深者得深，浅者得浅。金刚念诵，正是南上师讲的“心月孤悬，气吞万象”。

大家要清楚什么境界是“心月孤悬”？心月，只是一个表法，表征的是我们的自性光明。心月，孤零零的悬在那里，远离了种种的颠倒分别心。“气吞万象”，正是后修普贤行愿海。

《心经》讲到，“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”，这正是金刚念诵的现量境界，空、无相、无我的境界，“心月孤悬，气吞万象”的境界。这是金刚念诵直接跟“心月孤悬，气吞万象”来对接。如何做得到？关键点在“光音交融”，这正是“气吞万象”的下手处，最后到达“心光无量”，无量寿无量光的解脱境界。

这十六字真言，是《心经》的再浓缩。

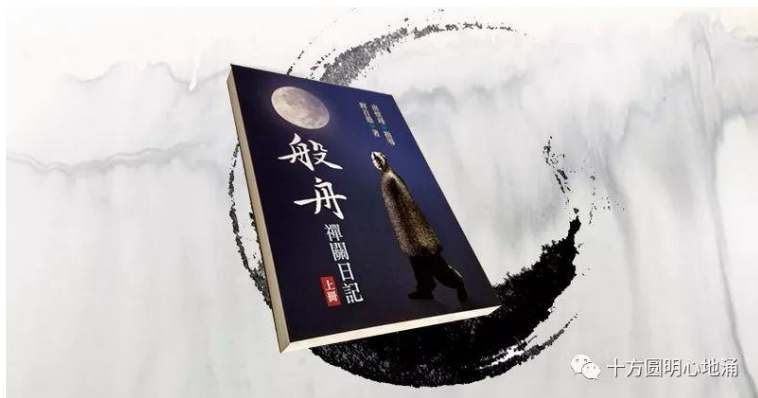




各位，要好好地体会和践行这十六字真言。心月孤悬是顿悟，气吞万象是渐修，交集体是光音交融，最后达到心光无量。

苦修中的历练

记得 1969 年，我 23 岁，在当兵的第三年，看到《坛经》心生欢喜，直接点到我的内心去了，感觉找到了生命的归宿。当我看到“本来无一物，何处惹尘埃”，顿然找不到自己了。



我想，禅宗难道就那么简单吗？后来，我就开始自己摸索打坐。

我是一个纯粹的庄稼汉。南老师曾开玩笑对我说，“你这一生，幸亏还认识几个字。”后来，随着校对和创办杂志，文笔练得还不错（一笑）。当年在家时，一放寒暑假，就要下地劳作，挑一个重担，一两百斤，练得四大坚固，孔武有力。两条腿硬梆梆的，才坐十几分钟，就痛得受不了。哎呀，六祖不是讲“本来无一物”嘛，但是身体酸胀麻痛却空不了。我才感觉，这里面问题太深了。

看了《坛经》之后，我就有了强烈的出世念头。24 岁退伍，25 岁就出家了。在没有遇到南老师之前，我就已经开始行般舟了。我 1971 年出家，到 1990 年，前后 19 年，我有十次行般舟关的经验。行般舟之后，身体软化了不少，但还不够。大家若看过我那两本《般舟禅关日记》，就晓得下了很多功夫，吃了不少苦头。这个法门太难了，没有办法大众化、普及化。





当年，南老师教了我很多法门，如不净观、白骨观、安般法门等等，我都一一试验过。最后，于 1990 年厦门南普陀寺闭关后，我开始改为专修准提法，身心有了很大的变化。南老师让我把这次闭关的心得写出来，就是那本《道人知月胜诗家》。最近，南普陀寺准备重新印版发行。

可以说，我的修证是从实践中、从苦修中历练来的。

臆中穴的重要



当年，南老师经常提醒我，“你不要老是把注意力集中在头部，要放在臆中穴这个地方”。因为参禅和修习耳根圆通，很容易把意念集中在头部。我尤其在耳根圆通上下了很深的功夫，当时体会不到臆中穴的重要。每次闭关都接近断食的边缘，由于注意力集中在头部，后期鼻水滴滴嗒嗒的，头顶清凉，牙龈出血，种种的后遗症，吃了不少苦头。

后来，南老师送我两句话：“心月孤悬，气吞万象”。我不断地在体会这两句话，经过三十几次的闭关，直到近两年才真正懂得了。

同时，从《黄帝内经》中受到启发，找到了身心总关键的一个地方。为什么要把注意力放在臆中穴？如何是“心月孤悬，气吞万象”？真是“欲知山下事，须问过来人”。我把吃过的苦头，尽快告诉大家，希望大家不要再走冤枉路。





准提法的海纳百川

“心月孤悬”，就是金刚念诵的“金刚”两个字。金刚，即是《金刚经》的精神。金刚只是比喻，叫能断金刚经，能够摧毁一切坚硬的东西，不被习气、业气所动摇。藏密的上师称为金刚上师，什么是金刚上师？只有已经明心见性、深通般若的人，才有资格称为金刚上师。我们金刚念诵，金刚，就是先悟毗卢法界；念诵，就是后修普贤行愿海。悟，是顿悟；后修，是渐修。

准提法在禅宗最高的境界即是“心月孤悬”，这是空、无相、无我的境界，也是《坛经》讲的三纲，“禅宗以无念为宗，无相为体，无住为本”。“三纲”，对一般人来讲太高了，接不了地气，用不上。要想接地气，一定要从净土三要下手，即信、愿、行。

准提法的修持融合了净土三要，融合了密教的三密和禅宗的三纲，还有菩萨的三聚净戒。禅宗三纲属于先悟毗卢法界，净土三要、密教三密和菩萨三聚净戒，这属于后修普贤行愿海。我们要把这个观念理清楚。

我们准提法的修持正好融合了禅、净、律、密，把小乘、大乘、金刚密乘、显教密教，甚至八万四千法门融合在一起了。准提法在密教中，是二十五部中的独部别传，融合了二十五部。从《楞严经》来讲，准提法统摄了二十五圆通。

太湖大學堂
Taihu Great Learning Centre

地址：江苏省昆山市南港镇南港路9号
Address: No. 9, Nantun Dong Road, Nantun District, Wuxi City,
Jiangsu Province, P. R. China
電話 (Tel): 0512-45779818 郵政編碼 (Zip): 215322

南師懷瑾所傳之準提法儀軌，乃師昔年於四川峨嵋山閉關下山後，再掩室於嘉定（樂山）五通橋多寶寺期中，蒙文殊師利菩薩顯現親授。內涵性相融通及即身（生）成就奧密。師誓願如世緣過百齡，得機而宣說其中全部內密，再正式傳授傳法上師之正式灌頂。不然，沒身而已。平常不易輕傳儀軌灌頂，只恐慈悲生禍害，方便出下流之故。

南懷瑾
2008.11.29

十方圓明心地涌

礼
敬
上
师

所以，准提法好比大海，可以海纳百川，而百川却不能纳大海。

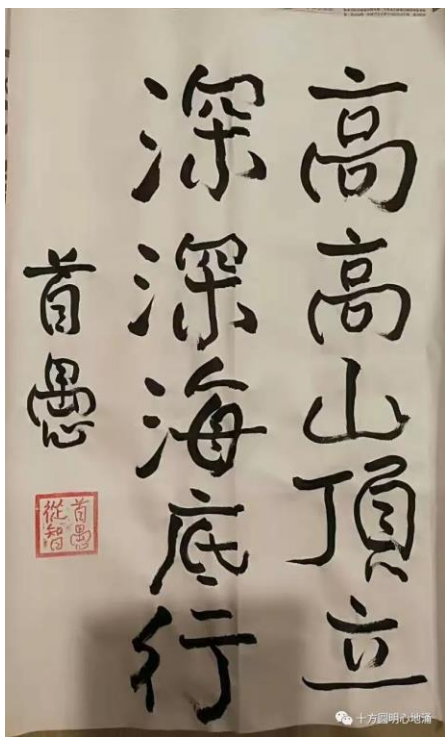




行浅与行深

《心经》讲，“观自在菩萨行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄”。我们一般根器的顿悟不了，行“深”不了，只能行“浅”；照见五蕴不是“皆空”，而是部分空。因此，“行深”一定是从“行浅”的渐修来的。

准提法的修持，比如念净法界、护身咒观想“光”字，配合念咒，这是行浅。浅，就是相；深，则是心性方面。观想梵文“光”字，这是文字相；“观想光字放光”，这是从文字般若提升到境界般若，最后融入到实相般若，“光明遍照身心，乃至遍法界”。



修准提法是念咒，修净土是念佛，其实念佛就是念咒，念咒就是念佛。有人说，一定要念个佛的名号才叫念佛，并不如是。佛号与咒语只是个相，到“行深”之时，念佛就是念法，念咒也是念法，法法相通。

理入与行入

准提法门的修持下手处，一个是从理入，一个是从行入。观想属于般若慧观，叫做“理则顿悟，乘悟并销”。你把握到法则原理了，这是在理入方面。比如第一个加行法，意密观想头顶上两寸高的地方有个梵文“光”字。这个“光”字，只是个敲门砖，要一提便休，才是顿悟，不是要你死死抓住个“光”字。你老是抓它，又不能当饭吃，你抓它干什么？





“光”字观想起来，就把所有妄想收摄起来了，叫做“万法归一”。任何念头都有一个影像，凡夫的妄想很快，刹那刹那的。好比放电影一样，每个动作就是一个影像，分解开来其实就是一帧一帧的图像。现在心不跟着妄想走了，用一个“光”字统摄所有的妄想，一集中所有的影像都消融掉了。

紧跟着“光”字放白色光，光明一起来又把“光”字融化掉了。开眼见明，闭眼见暗。真正的自性光明不在明与暗，也统摄了明与暗，超越了明与暗。这时“一归何处”，一提便休，直接进入实相无相，这才是我们观想的终极目标，真正的般若慧观，这是顿悟。



礼敬上师

念咒不是顿悟了，而是后修普贤行愿海。《楞严经》中的名言：“事非顿除，因次第尽”。冰冻三尺非一日之寒，并不是我们想要怎样就能怎样。理入是顿悟，行入是渐修，你想快是快不了。但理入是导航，理念清楚之后，对不对自己就会心知肚明，让我们知道如何渐修。

准提法在真正用功上，就是“光音交融”，顿中有渐，渐中有顿，两股力量拧在一起，所有的观想最后进入到自性光明，找到我们的清净本来，回到本地风光。

我们凡夫习气太重，只好口密念咒，一口气一口气地念。顿悟，能够让我们心平；渐修，老实念咒能够让我们气和。只要把咒语的每个字念得很清晰，念清楚，听清楚，念清楚是修气，听清楚是修脉，达到念念分明，更上层楼了，那是念念本空。





我们凡夫想要念念分明，不太容易，习气随时来干扰，身体酸胀麻痛，坐立不安，这个时候要靠忍辱波罗蜜了。

简朴亲真的道风

老实念咒，只需用简单的咒语，就把我们的妄想单纯化了。所以，我们要大力提倡禅宗的道风：简、朴、亲、真。

《道德经》中讲，“为学日益，为道日损”。这两句话并不矛盾。一个是理论性的，一个是实践性的；一个是拉进来，一个是抛出去；一个是提起，一个是放下。

我们在见地上要精简，化繁为简；在功夫上、在打开心量上则要用减法，减之又减。一个是简，一个是减。在见地上，越看越清楚，把它单纯化；为道日损，慢慢妄想放下了，业气化掉了，身心就松放开来。

老实持咒，简单朴拙，朴实无华，就是把修行单纯化，越来越单纯。凡夫很可怜，复杂就染污；单纯就清净，纯净就化掉了杂染。所以，我们要懂得精简，懂得减法。

什么是亲啊？咒语越念越清晰、越来越亲切，跟自己的身心完全融合在一起，已经不是冤家了，不是起初念得没有味道，念得很生疏。我们凡夫与什么最熟悉？贪嗔痴慢疑“五毒”与我们最熟悉，而念咒修法却与我们很生疏。我们只要坚持不懈，慢慢很熟悉的贪嗔痴慢疑、酸胀麻痛就变得生疏了，就能“生处转熟，熟处转生”，身心就越来越松放、越空灵，跟法打成一片，就找到了真我。

禅宗有名的《牧牛图》。牛，代表我们顽固的心性，修行要像牧牛一样。牛是很聪明的。刚开始，放牛很辛苦，随时要看得紧紧的，稍一疏忽，牛就会偷吃秧苗。

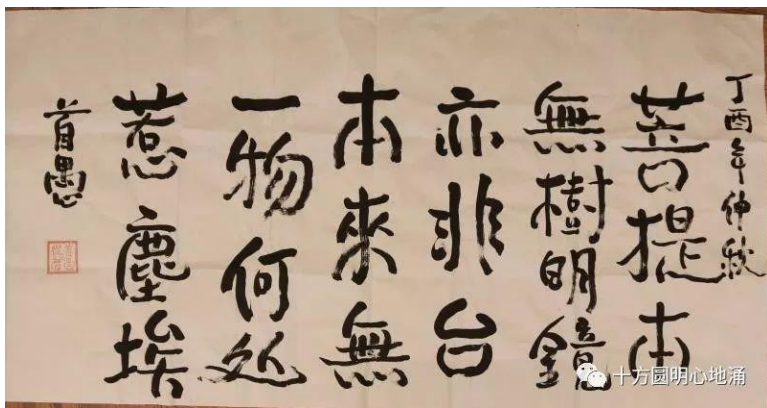




要到这头牛乖了，你就可以放心休息了，牛自然不会踏入苗田半步，也代表你的习气、业气转化得差不多了。

顿悟与渐修 内因与外缘

顿悟，是先悟毗卢法界，是来帮助我们渐修的；渐修，是后修普贤行愿海，是脚踏实地用功，反过来也是衬托顿悟。



在《俱舍论》中特别提到，“理惑顿断如破石”，理惑是见地上的困惑，一下子开窍，还是比较容易的；“事惑渐断如藕丝”，事惑包括一个人的心胸、气度，对感情的执着等等，想一下子解决却很难。很多道理虽然明白，但真正实用起来，却颠三倒四的。这就要因地而倒，因地而起。所以，一定要老实持咒，念清楚、听清楚，念念分明，念念本空。

准提法的修持，同样需要内因和外缘。老实持咒是内因，是渐修；而佛菩萨的力量是外缘，帮助我们顿悟。就像老母鸡孵蛋，小鸡快要出来时候，老母鸡在外面帮它啄一下，小鸡就会破壳而出。老母鸡代表佛菩萨，老母鸡是非常慈悲的，它孵蛋时不吃不喝，如醉如痴，全神贯注。

渐修与顿悟，内因与外缘，两股力量拧在一起，达到究竟解脱。

所以，“行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空”，哪有那么容易啊，这里讲的是顿悟，是理入，真正用功还要靠渐修。





渐修，就是《心经》那句话：“舍利子，色不异空，空不异色，色即是空，空即是色，受想行识，亦复如是”。色，表征老实持咒，一口气一口气地念，念清楚、听清楚。空，表征心法。空是意密观想，老实持咒是口密念咒，配合身密结手印，三股力量拧在一起。这里是金刚念诵的一个交融处，里面有好几层意思。三密相应也可以说，意密观想是因，口密念咒是缘，身密结手印是果。

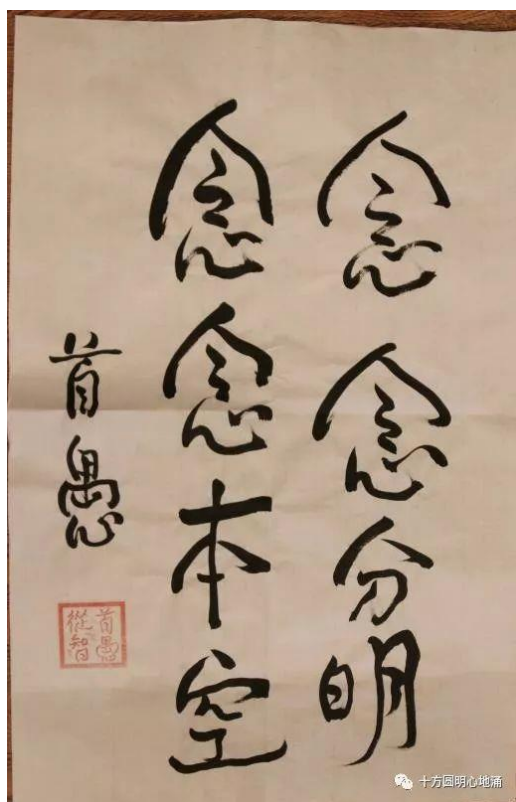
从因地正本清源

因地就是我们的起心动念。凡夫的思想太复杂了，在唯识学来讲，多生累劫好的坏的种子都贮藏在八识田中，遇到外缘就会涌现出来。我们打坐时会冒出很多莫名其妙的念头，这不是偶然的，这是种子起现行。种子也是我们自己的善业、恶业、无记业。经典中常讲，“假使经百劫，所作业不亡，因缘会遇时，果报还自受”。这即是三世因果。

我们起好的念头，就会心平气和，全身放松；起不好的念头，就会全身纠结，神经紧张。一个人如果习气重，起的念头都是充满贪嗔痴慢疑，想一下子转变，也不是很容易。既然那么难，怎么办？业不重不生娑婆。业那么

重，佛陀慈悲给我们开示出药方。道殷大师在《显密圆通成佛心要集》中讲：准提法就像一副药方，甚至佛菩萨已经帮你煎好了，只要你肯服用，病一定会好。

因此，老实持咒是快速转化身心的一条终南捷径。这是正本清源，从意根校正我们的因地，用咒语净化我们的因地，不让过去世不好的念头再浮现出来。

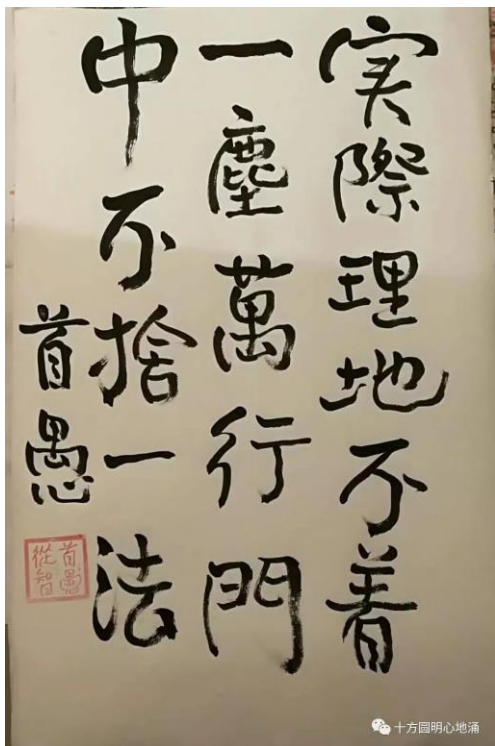




南上师讲，老实持咒是简中之简，般若慧观是秘中之秘。如果你真懂了，秘中之秘恰恰是简中之简，般若慧观其实最简单，实相无相最单纯，你用不着添油加醋、添枝加叶，告诉你妄想本空，不是你去空它。而老实持咒看起来是简中之简，恰恰却是秘中之秘。庞大的习气会随时来干扰你，如果你不老实持咒，根本无法战胜它。因此，我们一定要老实持咒，把咒语的每个字念清楚、听清楚，从意根、从因地下手，正本清源。

什么是功夫

《心经》开头第一句，是从最高的法则来指导我们修行用功。



上根利智的人可以做到“行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空”，而中下根器的人却很难一下子做到，理入还理不清楚呢，行入更是颠颠倒倒的。一般人能够把见地弄清楚已经相当不容易了，在事法方面，比如我们身心所交融的血肉之躯，佛学名词叫果报体，由善业、恶业、无记业所形成的，错综复杂，想转化可不是容易的事。

所以，从《心经》般若慧观的修证来讲，这是以最高标准来看，我们中下根器的，等而下之的，那就不消说了。色身要想转化，福德、智慧资粮是少不得的。功夫，一门深入，锲而不舍，更是少不得的。

礼敬上师





南上师特别提到，什么是功夫？功夫，是方法，正确的见地，加上实验，再加上时间。实验是很重要的因素，实验里既包括修证，也包括待人处事的福德资粮，慈悲喜舍做得够不够。可见，功夫是见地、修证、行愿辗转增上的。

我们般若慧观用在功夫修证上面，初步当然是半生不熟。所以，《心经》用的是，“色不异空，空不异色”，用“异”来说明同中有异、异中有同，还有种半生不熟的味道。要到了“色即是空，空即是色”，中间才是划等号，那表明已经成熟了。

成熟，一定是要到念念分明，没有杂染，烦恼习气插不进来，业气也转化得差不多，这样的身心状况，才能“色即是空，空即是色”，色空不二。

实
行
正
道

庄
严
世
界

把修法放在第一位

可见，《心经》的修证功夫是很扎实的。在我们中下根器来讲，除了老实持咒，还是老实持咒，要如实地锲而不舍。懂得老实持咒的人，这是善根深厚。善根不深厚的，则信得不够坚定，念段时间，感



觉没有什么意思，念不下去了。为什么？见地不清楚，没有正知正见。他理不透，对这个法就不会尊重，就不会生起恭敬心，当然也不会全力以赴，总是可有可无，有空就念念，打几座，把修法排在生活中的第二、第三，甚至是第五、六位。那就完蛋了，这样的修行是上不了路的。



南上师经常说，修习佛法要摆在生命生活中的第一位。要念兹在兹，念念在法上，这样的人没有不成就的。否则，你要修到猴年马月啊。这也是根器使然。

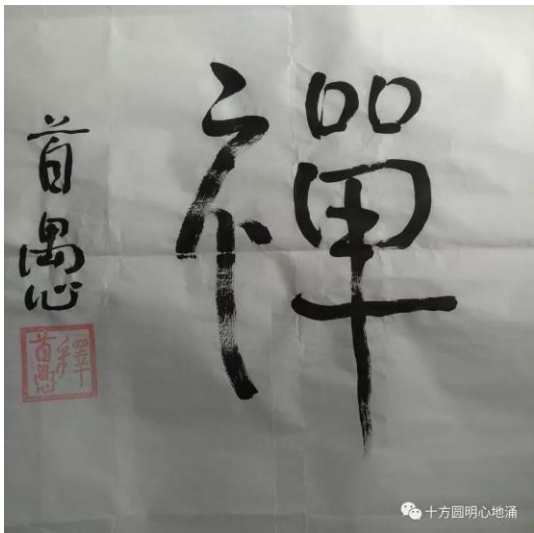
对法不恭敬的，自然对上师也不会那么恭敬。对上师恭敬，对法自然就恭敬了，这里头牵涉得太多了。

我们在座的，很多是看南上师的书入门的，对南上师的智慧充满信心和景仰，这种恭敬心可以让你少走很多冤枉路。我们要相信南上师的话是真实不虚的。南上师为这个时代开创了这个法门，在那么多的法门里头，对藏密讲而不传，唯传唐密，形成中密，跟汉地的中华文化融合在一起。这个法门非常接地气，就在我们生活中、工作中，就在我们的起心动念、待人处事中，是那樣的贴心、親切。

如来禅与祖师禅

对准提法的知见如果很正确，就会产生一股力量，让你不断精进；如果一知半解，你要很认真那是不可能的。所以，《坛经》里为什么六祖那么重视见地，“禅宗是接引上上根机”，禅宗太高了，一般人接不上。

“禅宗只论见性，不论禅定解脱”。禅定解脱还是讲究一些修定的渐修方法，而禅宗不谈这个。也因如此，禅宗兴隆一两百年就慢慢衰落下来。禅宗祖师门庭是草深三尺。到了大慧宗杲祖师时，兴起参话头，真正禅宗朴拙的精神，再也出不来了。



1974 年 10 月，南老师到佛光山丛林大学做《禅宗丛林制度与中国社会》的演讲，他提到“禅宗法脉命若悬丝”。当时，我听了不以为然。后来，慢慢了解了，才





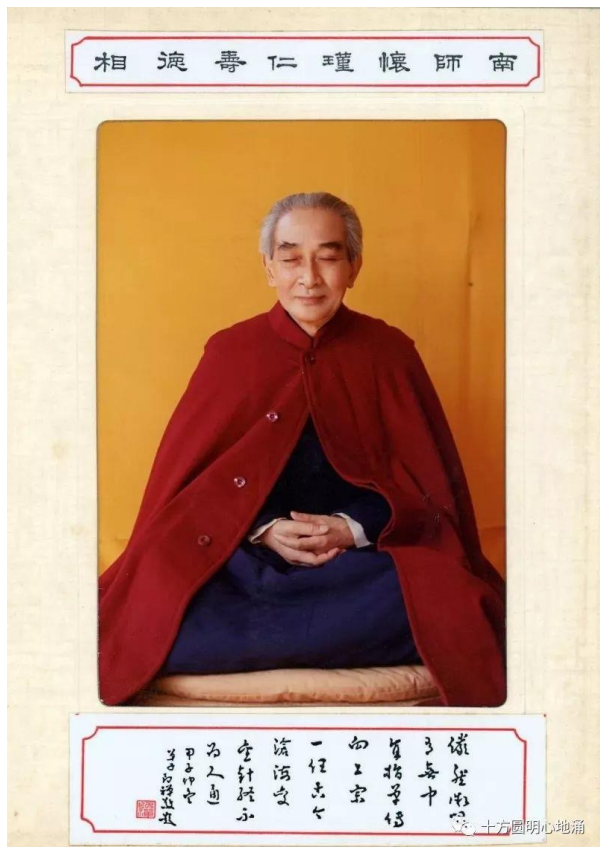
发现的确如此。在这个时代要大大弘扬禅宗是不太可能了。但是，禅宗永远是佛法的正法眼藏。太虚大师的名言：“禅宗得大机，密宗得大用”。大机，就是般若智慧，最有力量，问题是这样的上根利智太少。密宗为什么得大用？它偏向如来禅。

南上师非常有智慧，正好把如来禅、祖师禅结合在一起。准提法的生起次第，就是如来禅，有次第、有步骤；圆满次第，就是祖师禅。真正对准提法了解了，见地透彻了，如来禅的当下就是祖师禅，生起次第的当下就是圆满次第，不是离开生起次第另外还有个圆满次第，那你是搞错了，见地还是一知半解的。

适合忙碌时代的修行法门

这个时代，说好听的，是物质文明、百业兴盛。其实，在这个时代，无论有钱没钱、有地位没地位的，都是在忙忙碌碌，很少有人能静下来思考。这样忙碌的时代，如何研究浩如烟海的佛学？有几个人能去看《大藏经》？看不下去的。准提法是简中之简，也是秘中之秘，正好为这个时代忙碌的人们提供一个最简易、最便捷的修行方法。它是既简单又有深入，这就不容易了。

南上师在 1984 年底到 1985 年初离开台湾之前，经我敦请特别举办了十三周的准提禅修，一再提醒我要好好记录下来。经过 30 多年，我们又将讲稿重新整理编辑出来，在开山 30 周年庆时，我把这本书起名叫《心月孤悬吞万象》。今年，适逢南上师百岁诞辰，我们又与老古





出版社共同修订，正式对外发行，我改书名为《准提圆通》。这本书，大家要好好看，对大家修习准提法是有帮助的。

茶叙期间道友们提问



问：心月孤悬，气吞万象，是不是性空缘起？

师：是。

问：光音交融，心光无量，是不是缘起性空？

师：光音交融，即有性空缘起，亦含缘起性空。光，即是心光，当然是空法；音，

是色法。正如《心经》讲“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”，光音交融，亦复如是，它是色空不二。

■ 礼敬上师 ■

问：心月孤悬，是不是明点？

师：当然是。心月轮也是明点，只不过月亮画的大一点。明点是大而无外，小而无内。这是真明点。

问：身心转化的关键处在哪里？





师：“心月孤悬，气吞万象，光音交融，心光无量”，这四句的交集点在“光音交融”，融汇在膻中穴，这关系心脉轮，是我们念动、气动、心动的总关键、身心转化的总关键。《黄帝内经》也没有讲明这一点。

问：光音交融是不是般若慧观与耳根圆通的融合？

答：是。

问：有人说，般若慧观凡夫根本做不到。阅读南老师的《心经修证圆通法门》后，弟子理解般若慧观也有浅有深，浅者，从缘起入手，其核心在观“四大本空，五蕴非我”，念念分明，知幻即离，虽颠颠倒倒，但觉性不失，是如来禅；深者，直接从性空下手，念念本空，无觉无观，是祖师禅。不知此理解对否？

师：很好，体会得不错。

从最基本到最高深的

《心经》是佛法最高、最根本的，一般人哪能做到“行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空”，一定是从最基本、最简单的、从我们认知上所能理解到的作为一个下手处。准提法的仪轨，也没有离开这样的次第，也是先从现象下手。一切现象都是因缘所生法。

准提法的整个修证仪轨，重点是“两观一念”。第一观，是“光”字观；第二观是心月轮观，其中当然也配合了字轮观；一念就是金刚念诵。这是准提法的三件法宝。





第一个“光”字观。文字也是一个相，是现象界的，用文字相来统摄我们的身口意。从现象到本体，佛学叫“缘起性空”，它是有次第、有步骤地进入到生命的最高点。

生命最高的境界即是清净法身，也叫毗卢法界。我们准提法的修持，万一你观想不起来，可以用老实念咒。“光”字观想，是从一个梵文“光”字开始；老实念咒，咒语也是文字相，也是从文字开始，如净法界咒，“唵 光”，是两个字。在念佛方面，有持名念佛。名，其实就是文字的意思。阿弥陀佛是个名号，持名念佛，一个字一个字地念清楚。

整个观想也好，念咒也好，都是《金刚经》的精神法则，著名的“三段论”：所谓庄严，即非庄严，是名庄严；所谓“光”字，即非“光”字，是名“光”字。观想的次第，即是从文字般若，进入到境界般若，再进入到实相般若。

所以，这也是菩提道次第，由浅而深。从持名念佛到观想念佛，已经很有深度、广度了；再到实相念佛，念而不念，不念而念，才算是念佛到位了。念而不念就是无念。念咒语也好，念佛号也好，念到没有妄念，所有咒语、佛号都融化掉了，叫念而无念，这是念佛三昧。

观想，一定是从有相到无相，有念到无念，有住到无住，也就是禅宗三纲：“禅宗以无念为宗，无相为体，无住为本”。这样的念、这样的观，有念有相，这是初步的安住，到了无念、无相，正是应无所住。

准提法不管哪一个加行法，都没有离开最基本的。最基本的就是净土的三要，融合了密教的三密相应，最后进入到最高深的禅宗三纲。而一路上保驾护航的，就是菩萨三聚戒。摄律仪戒，是由外而内；提升到摄善法戒、饶益有情戒，广利有情。摄律仪戒相当于诸恶莫作，饶益有情戒相当于众善奉行，摄善法戒则相当于自净其意。这是行愿方面。

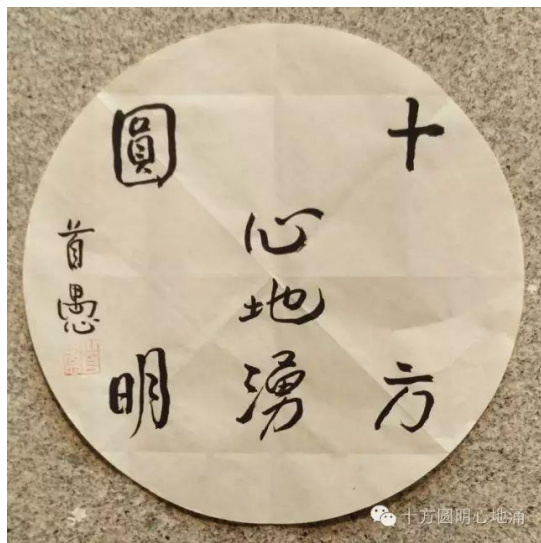




缘起性空到性空缘起

准提法的修证次第，清清楚楚，了了分明，一定是从行浅到行深。一般人不可能一下子进入到“行深般若波罗蜜多时”，现在哪有这样的根器？所以，总要有个方便下手处。

准提法从缘起到性空，找到了一个至高点。这是准提法的第三个加行法。身密结莲花手印，口密持诵六字大明咒，意密观想四



臂观音，持满 108 遍六字大明咒之后，观想身心浑入虚空中，虚空即我，我即虚空，亦无虚空之量可得，这是从缘起到性空，让我们把握到诸法毕竟空，找到制高点，再由制高点往下。

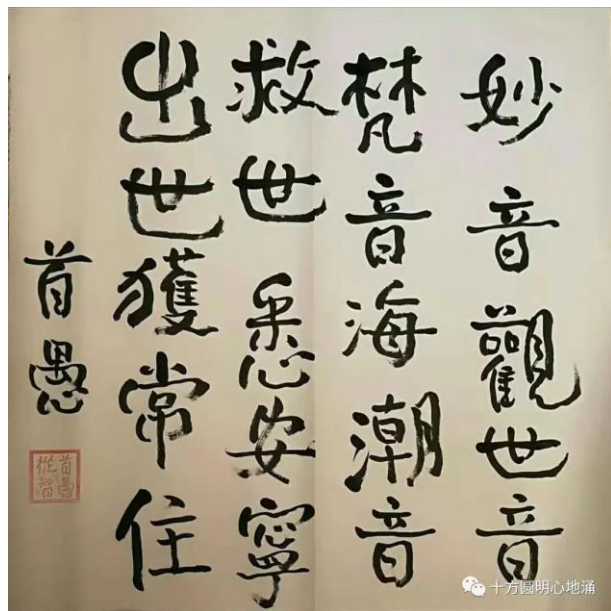
金刚念诵可以说是性空缘起。性空的境界正是“心月孤悬”。如何“气吞万象”？它是建立在“心月孤悬”上面。法本告诉我们，“空中十方起大风轮”。空中，就是金刚；十方起大风轮，是念诵。站在生命的至高点，这是“心月孤悬”，正是实相般若、清净法身的境界。金刚念诵的体是“空、无相、无我”，南上师用“心月孤悬”来表述。“气吞万象”，那就是一口气一口气地念。

尽管我们有那么高的般若体会，下手处还是要从老实持咒开始。金刚念诵把咒语的每个字念得清清楚楚，念念分明，同时也是念念本空。把握到这么清晰了，身心没有不转化的。

金刚念诵现四加行



“风融于火”，这是“气吞万象”的开始。问题是，“空中”不容易把握的。我经常引用《楞严经》的一句话：“圆明精心”。圆，福德资粮要很圆融、圆满、圆通无碍。明，就是见地很透彻。福德智慧开发到很精细了，自然“于中发化”，身体的业气、心里的习气开始转化。怎么转化？它也是有次第、有步骤。



金刚念诵，身体热起来了，这是“风融于火”。风，一口气一口气地念。这里头有很多的宝贝。“心月孤悬”是意根开发到最极致。“空中十方起大风轮”，这是气动、心动，一动热起来，暖相出现，整个色身的寒凉之气转化掉了。“火融于水”，全身冒汗，现在名词叫“排毒”。

凡夫因为情绪不对，因为气候、饮食不对，引起四大不调，百病丛生，身体寒凉堵塞。水沟不通，就会发臭；气血堵塞，就会发炎，什么头痛、胃痛啊，全身疼痛。痛则不通，通则不痛。金刚念诵身体热起来，正好把堵塞的部分疏通了，全身才会排汗。

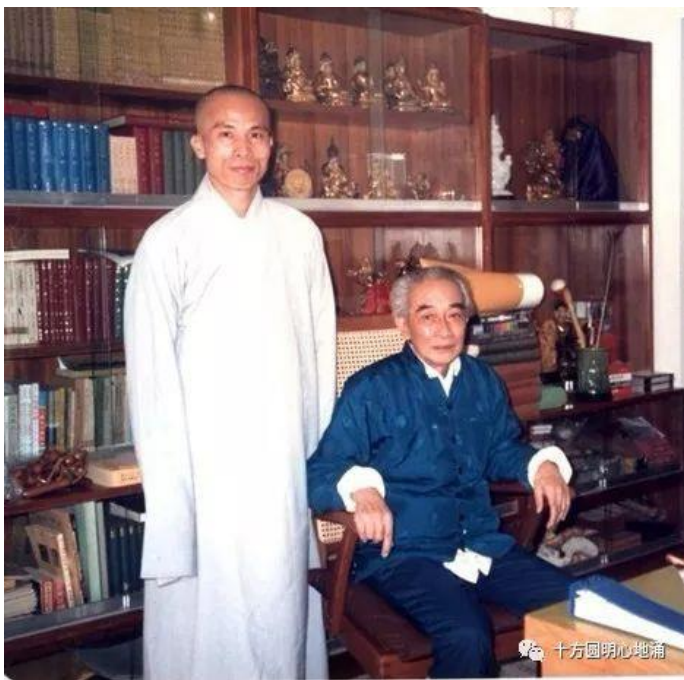
这个时候，火融于水，汗出来了，经络疏通了，酸胀麻痛消融了。从暖相进一步气血到达四肢百骸，这是“顶相”了。修证用功，身心转化的程序必定如此。顶，不是头顶的顶，是全身气血通畅，达到神经末梢。此时，坐一两个钟头两腿也不觉得痛，不用痛得哎哟哎哟了，心可以安“忍”了。“与其能忍，不如能化”，化得干干净净。忍的境界，叫做定，定功现前。然后，“水融于金刚地”，整个身心空掉了，正是“世第一法”。





因此，金刚念诵是转化身心最有力的一股推动力量，从实相般若融于境界般若，这是性空缘起，从最高的境界，转化到身心最微细的地方。

十六字真言与《心经》的融合



前天特别提到，六百卷的《大般若经》融入到了《金刚经》，《金刚经》再融入到二百六十字的《心经》，《心经》般若慧观的修证又可以融入到十六字真言。

南上师给我的八个字：“心月孤悬，气吞万象”，可以说是《心经》的总纲领。“心月孤悬”，就是“行深般若波罗蜜多时”；“气吞万象”，就是“照

见五蕴皆空，度一切苦厄”；下手处就在“光音交融”，最后到达“心光无量”。

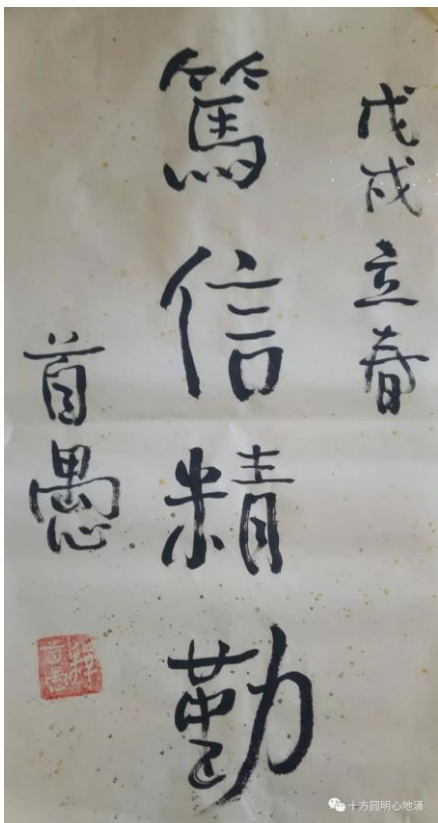
“光音交融”的过程，就是《心经》修证最核心的部分，即“舍利子，色不异空，空不异色，色即是空，空即是色，受想行识，亦复如是”。这个地方讲的正是“光音交融”。整个准提法法本，从前面三个加行法，到后面的本尊法，其实都没有离开“光音交融”。“光音交融”，是生起次第；“心光无量”，是圆满次第。

我们的见地、般若慧观如何进入到、把握到自性光明的无相光无量光呢？它的下手处恰恰在念清楚、听清楚。念清楚，一口气一口气地念，气是音，音也是气，念清楚本身也是听清楚。所以，整个准提法法本的生起次第都围绕着“光音交融”。不



管净法界咒、护身咒、六字大明咒的三个加行法，还是本尊法，都有三密相应，也都有“光音交融”的实际内涵。“光音交融”的清清楚楚，念念分明，才能够进入到“心光无量”的圆满次第。这是整个《心经》修证的重点，也是准提法修证次第的重点，二者完完全全融合在一起了。

三十年多前，南老师抛出了“心月孤悬，气吞万象”，其实我当时理念好像是了解了。回到台湾后，我又加上了“光音交融，心光无量”，但是我真正把握到、体会到了，还是在 30 年以后。各位，这个过程要经过多少历练、多少次闭关啊。可见，后修普贤行愿海，真是不容易。



《心经》后面的经文，“光音交融”产生“心光无量”后，一路空到底。“舍利子，是诸法空相”。

“心月孤悬”就是“诸法空相”，它是不生也不灭，不垢也不净，不需要增加什么，也不没有减少什么。

“心月孤悬”，这是为上根利智讲的，只有当我们福德智慧资粮成熟了，才能够呈现诸法空相，一般人只是道理上体会体会而已。“不生不灭，不垢不净，不增不减”，这正是“心月孤悬，气吞万象”所呈现出的解脱境界。

“是故空中无色，无受想行识”，这是五蕴皆空。“无眼耳鼻舌身意”，六根也空，色身都融化掉了。“无色声香味触法”，六尘都已经不染着，这是诸佛菩萨的解脱境界，不是凡夫的。凡夫没有不牵肠

挂肚的，都在六尘境界中。众生哪有不贪不嗔不痴的，个个傲慢的很，疑心重重，粘着在色声香味触法上。

礼敬上师





“无眼界，乃至无意识界”，眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识，每个境界都消融了。“无无明，亦无无明尽，乃至无老死，亦无老死尽”，十二因缘也消融掉了。“无苦集灭道”，四圣谛也融化掉了。最后连空也空，“无智亦无得”。

“以无所得故，菩提萨埵依般若波罗蜜多故，心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。三世诸佛，依般若波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩提”。最终，大彻大悟，菩提果现前，这个不需要太多的解释。整部《心经》的修证重点还是在“舍利子，色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”，这是因跟缘的交融所在。

实行正道

庄严世界

“故知般若波罗蜜多是大神咒，是大明咒，是无上咒，是无等等咒，能除一切苦，真实不虚”。“是大神咒”，这是不可思议的。准提神咒当然是大神咒，金刚念诵当然是大神咒，是大光明的陀罗尼，再没有比这个更高的了，是至高无上的咒语。

“是无等等咒”，究竟平等的。“能除一切苦，真实不虚”，这是与前面的“照见五蕴皆空，度一切苦厄”前后对照。

“故说般若波罗蜜多咒，即说咒曰”，观自在菩萨也给我们个咒语。“揭谛揭谛，波罗揭谛”，就是快呀快呀，快快自度；“波罗僧揭谛，菩提娑婆诃”，快快觉悟，快快成就，快地得到清净解脱，并度大家。

这是用最精简的说法，把《心经》快速地讲完了。整个准提法的修证次第，完完全全跟《心经》、《金刚经》、《六祖坛经》融合在一起了。

整部二百六十字的《心经》，再融入十六字真言，整个用功的重心就在“光音交融”。光，是秘中之秘；音是简中之简。光，是般若慧观；音，是念清楚，听清楚。“光音交融”的境界，即是念念分明；由念念分明，进入到“心光无量”时，即是圆满次第现前。





准提法的生命科学与禅修实践

准提法真正是一个生命科学与禅修实践。南老师以他高超的智慧和几十年学佛的经验，把佛法总结为一句话，就是厦门南普陀寺那个七的标题，“生命科学与禅修实践”。宇宙人生是个生命科学，要通过禅修实践才能证得。

我学佛三四十年来，从看《坛经》后自己摸索，到闭般舟三昧关，到亲近南老师后实验各种法门，再到后来专修准提法，一路走来，完全用的是禅宗般若心法与《楞严经》耳根圆通的配合。

在我的实验中，刚开始耳根圆通比较偏向于头部，虽然产生一些好处，但也有不少弊端。准提法要求融入臆中穴，当时我没有太在意。有时实验观想在命门这个地方，也得到一些好处，但还不是整体性、全面性。我一直在头部、胸部、腹部命门这三个地方去实验。

早期南老师经常提醒我，不要把注意力集中在头部，要放在臆中穴这个地方。南老师的话我当然是要听的，但是我都要亲自实验过。最近，才完全把握到南上师讲的“心月孤悬，气吞万象”。经过这么多年的整合、历练、实验，尤其经过今年春节后的几个七，哦！我彻底地了解了，完完全全跟《心经》融合在一起了，再也没有矛盾了。

我把我的经验告诉各位道友，希望大家不要再走冤枉路了，注意力还是要放在臆中穴。臆中穴，但又不能抓在身体上面。法本上讲的，要“内空心中升起八瓣莲花，红色无根”。

四个共鸣箱

准提法有四个共鸣箱。“唵”部音，以口腔为共鸣箱，口腔也含摄整个头部，关联上丹田；“阿”部音，以胸腔为共鸣箱，关联中丹田；“吽”部音，以腹腔为共





鸣箱，关联下丹田。但整个重心却在膻中穴，这属于“阿”部音了，但同时它也是法界无相无尽的共鸣箱的中心。

这个无相的共鸣箱，正是“空中十方起大风轮”，带动了“唵阿吽”三部音，在全身回荡，对身心



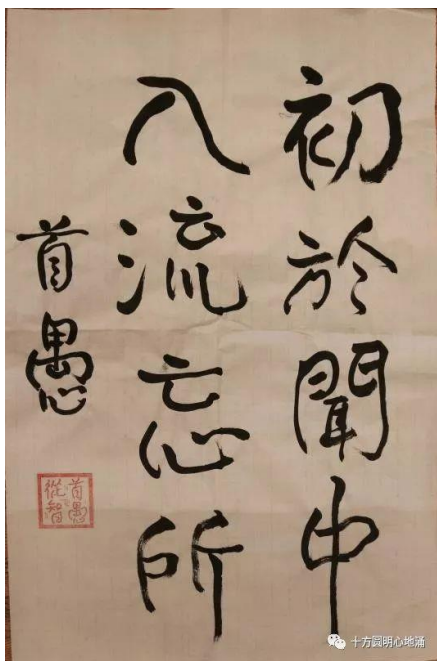
产生一股巨大的转化力量。重点是我们的念头要心平祥和，慢慢气息越念越平和，心脏跳动也越来越平和，气血没有阻碍了，带动五脏六腑、十二经络的疏通。

这个地方，关键要把握到《心经》讲的“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”。这是《心经》修证核心中的核心，真正是形而上跟形而下融合在一起。形而上，是空法、心法；形而下，是色法。

所以，“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”，这是金刚念诵真正的下手处，是转化身心的关键处，也是“光音交融”的交集点。

念动 气动 心动

念动，是形而上，属于心法方面的。你怎么把握念动？怎么把意根、意念摄好、安好？还是要从最基本的老实持咒下手，念清楚、听清楚。念清楚，包括意根，包括气动、心动，心脏跳动。最后，焦距越调越小，进入到生命的心中心，原来整个都是在“心月孤悬，气吞万象”，它已经涵盖了无相的共鸣箱和“唵阿吽”三部音的共鸣箱，而且真正是“都摄六根，净念相继”。



念动，从中医跟佛学六根来讲，当然是意根了，是心经带领了小肠经、膀胱经、肾经。肾脏开窍于耳，所以念动既关系意根，也关系耳根，在道家来讲属于先天。

气动，肺活量一往一来，肺经引领了大肠经、胃经、脾经。肺脏开窍于鼻，脾胃也与舌头有关系。所以，气动关系鼻根跟舌根。

心动，心脏跳动，心脏当然是身根，心包经引领了三焦经、胆经、肝经。肝脏开窍于目，这是眼根了。所以，心动关系身根、眼根。

可见，老实念咒已经都摄六根了，五脏六腑、十二经络通畅以后，净念相继，完全在清净的境界中。

尤其对口腔来说，脾脏开窍于口，口腔内有舌头，含摄了舌根；心脏开窍于舌，关系心经、心包经，也含摄了意根、身根；一口气一口气念诵，还含摄鼻根；边念边听边观，还含摄耳根、眼根。所以，口腔也是都摄六根。从中医来讲，可以从舌苔看出五脏六腑的健康状况，这叫“牵一发而动全身”，生命就是那样的奥妙。

无上甚深妙密法

本尊法前半段比较偏向佛教的信仰、佛学的探讨，到了后半段，“内空心中升起八瓣莲花，红色无根”、“心月轮中现字轮”，这是佛学的研究跟佛法的实验。准提法的修持，既有佛学内明，也有逻辑性的因明；既是以音声做佛事，含摄声明；又把中医纳进来，偏向六根、生理方面，含摄医方明。还有工巧明，融入科技百业，为我们生命生活在开发。

礼敬上师





可见，准提法统摄了菩萨五明，也统摄了禅净律密、小乘、大乘、金刚密乘、显教密教，更是《大般若经》、《金刚经》、《坛经》、《心经》的精神体现，真正是无上甚深妙密法。

随着对法更加深入地实验，我们将开发得越来越精细，而且越来越深、越来越广，希望能够广利这个时代，续佛慧命，净化人心，安定社会。这也是南上师一生致力于弘扬中华优秀传统文化的无上悲愿。



以上内容整理自首愚法师 2018 年 3 月 19 日-21 日在太湖大学堂禅修的现场开示笔录



没有遇到明眼善知识，修法非常之难（下）

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-04-10

当沙弥一年多，第二年去佛光山读佛学院。我出家几十年，同行善知识有日常法师、惟觉法师，我们都还经常保持联系。尤其日常法师，大概一个月总会给我写两封信，对我鼓励有加，格外照顾。他后来跟我师父到美国去了。我读佛学院期间，经常接到家师仁公上人的信，接到日常法师的信，所以也得到很好的同行善知识和教授善知识。

尤其我在佛光山读佛学院期间，竟然得以闭五次般舟三昧关，这是因为得到了院长星云大师的肯定，这也是和院长的相应。后来亲近南老师，亲蒙南老师的提携与棒喝，在见地、修证、行愿方面，得到最多的开发和最严厉的教导。

我们修学佛法，一定要有眼光亲近明眼善知识，这是我几十年修学佛法，得到善知识的提携、教导以及钳锤棒喝。我对日常法师，也是感恩点滴在心。对家师仁公上人，对我的院长星云大师，我的内心永远是感恩的，南上师更是永远活在我的心目中，这三位大善知识永远随时和我融合在一起。

大家修学佛法，一定要坚持。我以前当沙弥时，听惟觉法师、日常法师言谈间提及般舟三昧如何好，我就开始行般舟了。后来南老师到佛光山打七，又提到般舟三昧。我当沙弥时，已经预备好行般舟，我每晚九点做完晚课，就开始行般舟，行到晚上十一、两点钟才休息，早上四点半早课，天天如此。

1976 年，正式闭般舟三昧关，那时，我已经准备得差不多了。因此，闭般舟三昧关，是很自然的事情，般舟三昧关我闭了 10 次。1990 年，在厦门南普陀寺闭关，上半段行般舟，后半段专修准提法。

■ 礼
敬
上
师 ■





我们修行和上师的相应很重要。南老师认为可造就的人，他骂得最凶，棒子打得最猛，一般人是承受不了。我的剃度师父也是如此，那是真严谨。

有一个小沙弥，嗓音非常好，他去亲近我师父。我们念释迦如来圣号，固定念20声，之后从“南无本师释迦牟尼佛”改成念“释迦如来”，结果他在那里打妄想，多念了一句“南无本师释迦牟尼佛”。我师父上去一巴掌，耳朵一拎。这样一棒子打下去，把他吓得赶紧跑掉了，连我的师兄也吓得跑掉了。我就在那样严厉的环境中念阿弥陀佛。

老人家受邀去美国就任美国佛教协会会长，日常法师也去了。师父不在身边，怎么办？只好去读佛学院。于是，我忙着找哪里有佛学院在招生，正好佛光山也在招生，并且也在南部，就这样去了佛光山。我亲近、依止善知识有几十年了，可以说经验非常丰富。上师相应法，在密法中很重要的。

以上内容来自首愚法师 2017 年 9 月 21 日在河北白洋淀法会第五支香的现场开示笔录





要好好修行，关键是先放下一切外境

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-04-12

根尘识来讲，六根指的是我们色身的现相。色身的现相，就是凡夫的业报体。业报体当然是果，一个人长得高，长得矮，长得庄严，长得丑陋，身体健康或不健康，这都是果。用六根来代表色身，色身就是果报体。

从果推到缘，推到因，什么是我们的缘？六尘境界就是我们的缘。我们生活在这环境中，六尘是色声香味触法，眼根所见是色尘，耳根所闻为声尘，鼻根所嗅是香尘，舌根所尝为味尘，身根对触尘，意根对法尘。

六根六尘起六识，六识就是我们所起的念头。这是由现象到本体，从我们内心世界来讲，因缘故之中，起心动念就是我们的因。所感召、感觉的境界是色声香味触法，六尘是缘，到底是善缘、恶缘，关键在念头。善念就是善缘，恶念就是恶缘，邪念就是邪缘，正念就是正缘，它是一定的。

因缘故是法尔如是的道理，立竿见影，有因有缘就有果。所以善因善缘一定得善果，正因正缘一定得正果，恶因恶缘得恶果，邪因邪缘得邪果。

为什么要收摄根尘识？六根，身体舒服不舒服先摆在一边，六尘境界，善缘、恶缘也把它收回来。收摄根尘识，也等于松放根尘识。

各位，这根尘识，在整个佛法很重要的。六识既然是念头，念动气动，六识在中医来讲，对应经络中的心经，心经是形而上的，形而上谓之道，这是我们的念头，我们的思想所在。在红教宁玛巴大圆满中，对应中脉，中脉在道家来讲，属先天。

什么是先天？念头是先天的，先于天地。念头一动，呼吸往来，我们五脏六腑中的呼吸器官，是肺脏，十二经络中对应肺经。心经引领着小肠经、肾经、膀胱经，肺经引领大肠经、胃经、脾经。念头一动，心脏跳动，心脏在中医来讲，对应心包经，心包经引领三焦经，肝经、胆经。





佛学上，六识是我们的心地、因地，六尘是我们的缘，六根是我们的果，果报体。要好好修行，关键是先放下一切外境。念头也放下，呼吸往来，只要念头一放下，呼吸松放，色身也松放。这是修法收摄根尘识。

根尘识，六根、六尘、六识，三六一十八，加上七大便是《楞严经》中二十五圆通。二十五圆通首先出现的是六尘，六尘中第一个是色尘，眼睛看到的色尘为优先，在二十五圆通一开始看到的是色尘。

佛陀最早在鹿野苑初转四圣谛法度五比丘，佛陀度五比丘用的是声尘，以声音来说法，以清净法音宣流四圣谛法。五比丘用的是耳根，听闻佛陀所宣讲的四圣谛法，五比丘就证悟了，因为五比丘的根器很利。

七大，地水火风四大，念大、空大、识大，在《楞严经》二十五圆通中，编排顺序应该是火、地、水、风、空、识、念。识性观是第二十三位，那就是弥勒菩萨。弥勒菩萨在兜率内院讲《瑜伽师地论》，弥勒菩萨是唯识学的大家，精通唯识学。第二十四位是念性观，念大，念性观是谁呀？当然是大势至菩萨，所以念佛圆通居第二十四位。

本来按二十五圆通排的顺序，从六尘、六根到六识，二十五圆通排法是这样的，然而到第八位耳根圆通，调换位置了。第八位不是耳根，变成鼻根，调了位，耳根就不见了，跑到最后去了。二十五圆通从声尘开始，最后是耳根。在佛学中，佛陀讲二十五圆通有它的顺序次第，这其中包含着生命科学的道理。

我先点到为止，让大家去参，大家先有这个印象，将来有机会我再来讲二十五圆通。到有一天，你会懂的，哦，原来是这样。

修法收摄根尘识，重点在先调呼吸，佛法中呼吸法门，就是安般法门。安般法门前面气动念动，气动，心脏跳动，产生的就是缘。因缘果，只要把呼吸照顾好，身心就松放了。

以上内容来自首愚法师 2017 年 9 月 21 日在河北白洋淀法会第四支香的现场开示笔录





楞嚴經二十五圓通大法

六 塵						七 大		
2、色塵	1、聲塵	3、香塵	4、味塵	5、觸塵	6、法塵	18、火性觀	19、地性觀	20、水性觀
色二無。妙色密圓，色塵圓通。 優波尼沙陀——修不淨白骨，空	明四諦。妙音密圓，聲塵圓通。 憍陳那五比丘——於佛音聲，悟	香密圓，香塵圓通。 氣去無所著，來無所從，意銷。妙 香嚴童子——比丘燒沈水香，香	性。妙味覺明，味塵圓通。 ——為世良醫，口嘗百藥，悟藥 藥王、藥上二法王子，五百梵天	體。妙觸宣明，觸塵圓通。 時，忽悟水因，既不洗塵，亦不洗 跋陀婆羅與十六開士——於浴僧	圓通。 空法成阿羅漢。妙法開明，法塵 摩訶迦葉，紫金光比丘尼——以	鳥芻瑟摩——淫心慧火，火性觀 圓通。	持地菩薩——心平地平，地性觀 圓通。	月光童子——身同水性，水性觀 圓通。
六 根								
7、眼根	25、耳根	8、鼻根	9、舌根	10、身根	11、意根	21、風性觀	22、空性觀	23、識性觀
見循元，眼根圓通。 明，佛教樂見，照明金剛三昧。旋 阿那律陀——懈怠被呵，哭泣失	性，耳根圓通。 初于聞中，入流亡所。返聞聞自 觀世音菩薩——耳門圓照三昧，	調出入息。反息循空，鼻根圓通。 周利槃陀伽——佛愍我愚，教我	知，舌根圓通。 教一味清淨心地法門。還味旋 憍梵鉢提——口業得牛呌病，佛	覺遺身，身根圓通。 痛痛覺，一痛一不痛，無雙覺。純 畢陵伽婆蹉——毒刺傷足，觀無	須菩提——初在母胎，即知空寂。 旋法歸無，意根圓通。 須菩提——初在母胎，即知空寂。	琉璃光法王子——妄緣風轉，風 性觀圓通。	虛空藏菩薩——身同虛空，空性 觀圓通。	彌勒菩薩——唯心識定，識性觀 圓通。
六 識								
12、眼識	13、耳識	14、鼻識	15、舌識	16、身識	17、意識	24、念性觀	二〇〇六年五月二十一日 釋宏善（首愚）編於 圓通之普門無量，究竟圓滿之無上正聞妙法。 此二十五圓通大法，襯托此一以聞性修證耳根 第二十五。前中後互為呼應，貫通、統攝、圓照 薩耳識圓通為第十三；觀音菩薩耳根圓通為 附註：經文排列以聲塵圓通為第一；普賢菩	
覺明圓，眼識圓通。 說因緣，悟心無際，從佛出家。見 舍利弗——路逢迦葉波兄弟，宣	在。心聞自在，耳識圓通。 普賢菩薩——我用心聞，分別自	漏盡。銷息圓明，鼻識圓通。 孫陀羅難陀——鼻息成白，心開	法無畏，舌識圓通。 才無礙，宣說苦空深達實相。說 富樓那彌多羅尼子——曠劫來辯	達道，身識圓通。 修身，眾推為上，綱紀大眾。持戒 優波離——隨佛六年苦行，持戒	湛心明，意識圓通。 說如來深義，即得通達發心。旋 大目犍連——路乞逢三迦葉，宣	名念佛圓通。 薩——憶佛見佛，念性觀圓通，又 大勢至法王子與其同倫五十二菩		



勇猛心易发，长远心难得

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-04-13

小学时，读到龟兔赛跑的寓言，这则寓言，可以用到我们修行上。我们通常说狡兔三窟，这只狡兔，行动又敏捷又快速，象征着我们学佛的勇猛心；这只慢龟、笨龟，象征长远心。

这勇猛心一发，觉得自己有本事，冲得快，跑得快，比那一头笨龟伶俐太多，根本看都看不上笨龟，也表现出狡兔的傲慢心。然而，聪明反被聪明误，它认为睡一大觉起来，跳着走还比乌龟快，哪晓得一觉睡醒，乌龟已经爬到了终点。乌龟行动缓慢，慢慢爬，慢慢走，这象征学佛的长远心，学佛的坚持，坚持到最后，也象征了我们学佛要细水长流。

希望我们大家要学习乌龟的精神，锲而不舍、坚持，虽然走得慢，但是始终坚持、不敢松懈，所以笨龟也象征笨鸟慢飞，慢慢飞，总会飞到。

南上师离开台湾以后，我对各种人事物看得太多了，因此让我想起龟兔赛跑。南老师给我起了法号“首愚”，在我个人来讲，真像那一只笨龟，慢慢爬、慢慢走。

出家到今年是第四十八年，我们修行，凡走过，必有痕迹，所吃过的苦头，不会白费。大家用功修行，一定要好好坚持下去，多受一分苦，可以多消一分业障。四十八年来，我不敢有一丝一毫的怠慢、傲慢，总是脚踏实地的，做好、扮演好不同的角色。

修行是蛮考验人的，非常考验人。所以，大家今后不要学习那头狡兔，要像那只笨龟一样，要有长远心，五年、十年、二十年、三十年，坚持不懈。我已经到第四十八年了，在我个人，真是应了《易经》中的那句话：“天行健，君子以自强不息。”“苟日新，日日新，又日新。”我对准提法的开发，越开发越深，越开发越欢喜，真正是“佛法无量义”，进入到法海中，开发我们生命的宝藏。

以上内容来自首愚法师 2017 年 10 月 11 日在莱山寺法会第六香的现场开示笔录



准提法门立体交叉，首尾衔接，完全融在一起

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-04-14

“刹那顷，空去自身我执，浑入虚空中，虚空与我无二无别，亦无虚空之量，我与虚空皆了不可得。”

这段观想很重要，这是准提法金刚念诵的基本功，从念清楚、听清楚，进而能够做到念念分明。我们只要把咒语念清楚，就没有妄想，没有这么多的邪念、恶念，这当然和戒相应，念念分明本身也是定，和定相应。

最重要的，从念念分明，这基础打得深厚了，对这法越来越清晰，变得松放，变得空灵，进入到念念本空。

念念本空是圆满次第，念念分明是生起次第，这一点大家要很清晰。准提法非常精简，可简可繁，化繁为简，没有啰哩吧嗦。

所有的观想念咒，基本上都要念念分明，不管你观什么，不净观、白骨观，一样要念念分明。如果做到念念分明，你还要画蛇添足吗？还需要东观一个西观一个吗？不需要。

你把净法界咒念清楚、听清楚，把护身咒、六字大明咒念清楚、听清楚，把握念念分明。念念分明也就是止观双运，终极目标念到念念本空，念到浑然忘我，那不是圆满次第的现前吗？你还到哪里找圆满次第？

这是一切八万四千法门的总回向，总回向就是念到空相现前。空相现前来自念清楚，也是无相，也是无住，禅宗三纲宛然现前。真正念到念念本空，这也是无量寿无量光极乐净土现前。你念到身心空掉的时候，那种空乐，那种喜悦……





念清楚，一口气一口气地念，这是修气。听清楚，耳通气海，全身五脏六腑十二经络，听清楚属于修脉部分，色身不断转化，整个转化过程，是境界般若。念到浑然忘我，念到念念本空，进入实相般若。大势至菩萨的老实持咒，念清楚是文字般若，是持名念佛。到了听清楚，是修脉，是境界般若。身心都在转化，进入浑然忘我，进入到实相般若，实相无相。

这样精简的法，还需要头上安头吗？你还要去抓其他的吗？不必要了，一门深入，直趣无上菩提，准提法是众多法门的精简。除非你参学，想多了解一些法，那是参学过程。真正准提法修持，一定把握化繁为简，和整个准提法融合在一起。

若是上根利智，哪里要通过观想才观得了。金刚念诵一念，念到浑然忘我，这些法本仪轨的文字道理那是方便，只是让大家晓得这样的次第。

这一段可以说准提法门立体交叉，首尾衔接，完完全全融在一起，中间随时可以像光照射起来，光光相照，光光相应。这段的整个仪轨，当然可以融入。整个准提法，不管净法界咒、护身咒，包括六字大明咒本身、准提神咒，这个道理你体会到了，所有的法都可以纳进来。所以叫做“是法平等，无有高下”。根器有利钝，法门无高下。法和法之间，法法相融，法法相通。

如果修一个法，非议其他的法，小心你会落入谤佛、谤法、谤僧。因为八万四千法门都是释迦牟尼佛所说的，那你在谤法，就等于谤释迦牟尼佛。佛陀说法有他的中心，中心是四个字——般若法门。这点大家要很清楚，修一个法，就说其他的法门不好，那是罪过，真正是在谤佛、谤法、谤僧。千万要小心！

以上内容来自首愚法师 2017 年 10 月 12 日在莱山寺法会第一香的现场开示笔录





般若是佛教修行的共法

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-04-15

四禅八定这是共外道的，一般的大外道也能够达到四禅八定，唯有般若性空，这是不共外道的。

外道是心外求法，在境界上面停留，讲得很神奇，所以可以说是让修行人无所适从，对宗教充满了神奇，充满了向往。

所以世间法，也是众说纷纭。般若是不共法，不共外道，但在教内，不管哪个宗派，不管哪个法门，般若是佛教修行的共法，和般若不相应，那就是外道，简单地说，心外求法。

这一点，我们修学佛法，不管出家在家要很清晰。

佛教有小乘、大乘之说，小乘的教法和大乘的教法，当然有所不同。我们大乘佛教有小乘、大乘之说，而南传佛教不这样认为，他们认为小乘教理是佛说的，大乘教理是非佛说的，南传佛教认为他们是正统。

小乘的论典看多了，的确会受影响，如果灵敏度不够，会走偏掉。世亲菩萨的典故，我讲过了，很多新参也听过。在佛教史上，印度佛教史上，世亲菩萨最初是学小乘经论的。他口才好，学问好，所以刚开始小乘学者对大乘佛法总是诽谤的。

世亲菩萨的哥哥无著，无著菩萨入定到兜率天听弥勒菩萨讲《瑜伽师地论》。等他从定中回到娑婆世界，就把《瑜伽师地论》记录下来，当哥哥的心疼弟弟，这个弟弟本是很聪明的，只因接触的宗派法门不一样，竟如此诽谤大乘佛教。

所以，无著菩萨找到他，在世亲菩萨下榻的地方，开始诵大乘经典。世亲菩萨非常有智慧，只是以前没有接触大乘经典，他一听，啊，这才是真正真理所在，这个道理以前怎么没有听过呢？！

礼
敬
上
师





这时候哥哥出现了，告诉他，这就是你所诽谤的大乘经典。世亲很懊恼，拿着刀就想把自己舌头割掉。他认为自己以前诽谤大乘经论太多，会下无间地狱。无著菩萨制止他，说：“你不用这样，你以前用舌头诽谤大乘佛教，现在用舌头弘扬大乘佛教，可以将功赎过。而且，不但可以将功赎过，还有功德。”世亲菩萨不只是将功赎过，他知错能改，转而弘扬大乘佛教。

当然小乘佛教经典也翻译到中国了，有名的俱舍宗和成实宗也传到中国了，就是展不开，中国毕竟是大乘气象，中国的传统文化很深厚，所以小乘的宗派在中国展不开，在中国成不了宗派，没人肯学呀，这宗派自然就没落了，弘扬不开。

大乘佛教到了中国，更加发扬光大。所以依《法华经》展开天台宗，依《华严经》展开华严宗，也称为贤首宗。依据龙树菩萨的论典形成三论宗。玄奘大师把很多经典请回中国，他主要弘扬唯识学，他愿力弘深，唯识学学得很深厚，传给弟子窥基大师，不过几代就湮没无闻了。

中国人对法相、唯识，感觉太复杂了，中国民族心理喜欢简单，所以净土宗在中国能够风行，因为简单，而禅宗也不需要太多的经典。

般若是佛教的共法，小乘圣者证得空相现前，以为是究竟了，所以入涅槃。就像窥基大师的前生一样，是大阿罗汉，入空定。我们一般人也不要随便批评小乘，我们没有资格批评小乘。小乘圣者修证上的修为很高，只是见地上有些偏差。

当然在大乘佛教很多人已经习以为常了。小乘走的是佛陀最初三转法轮的路线。在大乘佛教空相现前，叫贪著禅定，有违菩萨戒。一个有智慧的人，证悟空性之后，发现自己问题还蛮多的，所以证得空性，他的愿力爆发出来。他会努力为大家服务，他对空的理解更加深入，真空生妙有，广修普贤行愿，广利有情、饶益有情。所以见空性以后，正好“后修普贤行愿海”，而不是得少为足。大乘佛教要求圆满三十二相八十种好，和佛一样，这是大乘佛法的中心。

以上内容来自首愚法师 2017 年 10 月 12 日在莱山寺法会第二香的现场开示笔录





空相现前 其实正好修道

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-04-16

六字大明咒之后，这一段完全讲的是菩萨的修证功夫和菩萨行。

大乘佛教当然还是要修证自己，这是事法界的两个重要方面之一，一个是修证，一个行愿。中间当然是见地，见地是中轴，见地、修证、行愿，缺一不可。

念满一百零八遍六字大明咒之后，观想身心浑入虚空，虚空就是我，我就是虚空。这一般小乘都能够到达，只是小乘看到人世间太复杂，激不起他的菩提心，走向空定，躲到象牙塔里去享受了，这是大乘和小乘的分别。

真正过去世有修大乘的，晓得这还不是，还有很多未了的，一定要通过菩萨行才能够圆满菩提大道。

空相现前，其实正好修道。悟道之后，对空的理念清楚，正好修道。准提法也是依空起修，所以，对空的见解是连空也空，亦无虚空之量可得。

见地到这么通透了，用这么通透的见地来修这个法。悟道以后，正是修道的开始，不是已了，了不了，自己最清楚。

三番两次，南老师都让我写《我与南老师》，我觉得自己还不够。那是南老师爱护我，那时如果我写，南师帮我写一篇序文，对我的声望有帮助。但是，我觉得报身没有真正转化之前，我不会动笔。

还是要把佛法开发很完善，这才是报答上师、报答佛菩萨最好的方式。

以上内容来自首愚法师 2017 年 10 月 12 日在莱山寺法会第二香的现场开示笔录

■ 礼敬上师 ■





你音声海起不来，哪有金刚念诵？

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-04-17

“空中十方起大风轮”，对空的理解这么透彻，正好来转化自己的习气，转化自己的业气。

习气、业气，这是多生累劫所形成的。如果是上根利智，业报比较轻的，很容易就和大道相应，业障重的，那不是短时期能够相应的。

借这个法，你好好转化报身，打开心胸，所以“空中十方起大风轮”，正是金刚念诵的要点。

金刚念诵是依空起修，才叫金刚念诵。金刚念诵这个名词已经告诉我们，有它的深度和广度。最起码对般若已经理解得很详细，把握得很好，才有资格称为金刚念诵，一般人哪有金刚念诵？



真正金刚念诵自然音声海就起来了，你音声海起不来，哪有金刚念诵？金刚念诵本身是立体的，我们一般念诵是平面的，平铺直叙的。

金刚念诵是“梵音海潮音，胜彼世间音，救世悉安宁”，这是金刚念诵，金刚念诵本身是真正的海潮音，唯有海潮音才能形成音声海。

以上内容来自首愚法师 2017 年 10 月 12 日在莱山寺法会第二香的现场开示笔录



佛法问答-5 | 儿子不安心工作，该怎么办？

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-04-18

道友问：我是新参，经常失眠，有件让我非常头痛的事情，儿子不安心工作。2010 年当兵回来，安排的工作都不去，我也做了很多，想转变他做佛事，如放生等等，想尽办法，但是没有用。他晚上还是出去喝酒，凌晨三、四点才回家。希望他像别的年青人一样，上班、做生意都行，这也是我难以启齿、一言难尽的事，求师父解救我儿子。

首愚法师：那要看你修法，修得感应，说不定有很多不可思议。修法回向给你的儿子，母子连心有感应的，这叫“人有诚心，菩萨感应”。

人世间有太多的缺陷了，娑婆世界叫堪忍，勉强可以忍受。你儿子的状况就是你的功课，逼着你用功也很好，让你看到人世间的无常、苦、空、无我。让你头痛，正好是你修道的诱因、动因，佛学上叫递增上缘，让你头痛的事情，是为了帮助你修道。

想要改变你儿子，你会念得比别人更诚心、更认真。从这个角度来讲，是你儿子来度你的，你要感谢你的儿子啊！让你感受到人世间的无常、苦、空、无我。天下的事情没有绝对好和坏，真正是你儿子来度你的，就算让你烦恼，烦恼即菩提，让你觉悟，反省生命到底是怎么回事？

“不是一家人，不进一家门”，进到你的家门就是和你有缘，有缘你就要度他，你在度他，他也在度你，互相度，虽然度得让你很痛苦，但让你道心更坚固，让你对世间看得更清楚。

礼敬上师





世间有可爱的、也有不可爱的，让你头疼的就是不可爱的，让你心生欢喜就是可爱的。所以说，“人生不如意事十常八九”，如意的才有一、二分，不如意的有八、九分，所以苦海无边。

借着这个逆境，正好让自己修得认真精进，修到精诚所至，金石为开，那就真得不可思议了。佛法不可思议，诚心不可思议，愿力不可思议。你有愿力就有动力，不要灰心，从佛法观点，真要感谢你儿子来度你，你也在度你的儿子，互度，看谁的功力强。你的愿力大，你儿子就被你度了，你的功力不够，就被你儿子度了，让你苦恼，让你不知如何是好。好好修行，苦尽就会甘来。

以上内容来自首愚法师 2017 年 9 月 20 日在河北白洋淀法会第五支香的现场开示笔录





佛法问答-6 | 某法师求印证是否破初参？

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-04-19

某法师问：有一次听大悲咒很相应，后来很多前世的东西都翻出来，我知道一点，后来就开始慢慢学佛，再后来出家了。

首愚法师：这是过去世修行的种子带来的，这不在于你所做的功夫，而是八识田中的种子显现出来，那是你清净的现量境界，是好事，你和耳根圆通很相应，要好好地参究，尤其是《楞严经》，《普门品》还是比较偏向信仰方面，要以《楞严经·观世音菩萨耳根圆通章》为依据。

某法师问：我后来学佛的时候，看到那一章，我觉得相应了，就是这个。我曾经也是到处参访，参访禅宗的很多大德，后来去打七的时候，打禅七参话头。打禅七的时间比较长，到第四个七、第五个七的时候，忽然参到没有着力处了，每一座，两手还没有碰到，嗖的一下吸上来，身体自然拉直，上座下座是这样。后来因为我们在禅期是不准看教的，不准看禅师语录，也不允许出门，出门要经过班首，所以无法求教。

首愚法师：其实参话头，可以用耳根圆通的反听、反闻、反照，和我们自己的灵明自性交融，把参话头用在耳根圆通也是一样。

某法师问：后来我回想学佛之前，听大悲咒的境界，和这个地方是一样的。

首愚法师：法法相通，法法相融，只要见地对了，其实是相通的。至于参话头来讲，大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟。疑的本身是一种反照，等于耳根圆通的反听反闻，同一个原理，整个佛法是“不二法门”。你过去修得相当好，还可以，好自为

■ 礼敬上师 ■





之，还年轻。“法华楞严抱本参”，把《楞严经》好好看熟，看原文。看不懂的，也可以参照南老师《楞严大义今释》。

某法师问：南老师我没有见过，梦里见过，因缘还比较相应。我曾经拜访过禅宗大德，原来西安卧龙寺的首座觉修禅师，他肯定说是入门了，参禅来讲，入门了。还有一位大德讲，这是禅宗破初参了，这个我倒自己一直也不太相信会这么快。

首愚法师：一念万年，万年一念，也没有什么快和慢，根器问题。重点要平常心看待，我们修行人就怕慢心，慢心起叫慢毒，毒素很强，会把自己的道业耽误了。要更谦卑，要更返朴归真，其实那都是我们人人本具的，也不是外来的，没有什么好傲慢的，这样去面对它，就不会有过失。

某法师问：但是有一段时间，没有在做功夫，打完七又倒回去了。当时在禅堂没有遇到明眼人，就扔了。

首愚法师：所以来讲，还是要有个方便法，来把它系住，能够持续性的保持。既然你耳根这么相应，你重点就在耳根。

某法师问：我就是觉得现在错过了保任的最好时机了。

首愚法师：那倒也不是，你见地对了，本来就在那里，你只是忘记用它了，有点生疏了而已。好好用功，好自为之。还是要有类似耳根圆通的法门，让你这条线系住、保任。

以上内容来自首愚法师于2017年10月11日莱山寺法会智慧茶的现场开示





佛法问答-7 | 请问进入圆满次第，能定多久算多久，这种定是不是无念定？

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-04-20

道友问：请问师父，上次在桂林才刚刚皈依师父，才接触准提法，以前是看南老师的书。师父您也是看《六祖坛经》才决定出家，我看到之后好感动，都流泪了。去年有念大悲咒和楞严咒，就是跟海涛法师的录音念，之后，那个声音好像总是跟着我，好像一支军队，好像有很多人跟着我。因为我之前，研究了几年，以前有学过气功。

首愚法师：你现在不要东抓西抓，既然修准提法，就以这准提法为根本，这个法，脉络很清晰，照这样去修，错不了的。再不要沿着过去的路线，以前因为没有接触，现在已经接触了，就好好地运用。你好好专修准提法就好。

道友问：还有一个问题，我一观想，就有一个光点，像星星一样。另外，我比较胆小，还想施食，不知道可不可以？

首愚法师：那是你着相，那不是观想而是散乱心，观想还没有入门。胆小念咒就可以，施食可以的，好好用功。

道友问：平时我打坐时，感觉好像入定，身体会震动一下，好像睡着一样。

■ 礼敬上师 ■





首愚法师：气脉现象，很平常。也没有什么错的，有时候气动一下，这些都很平常，不要把它看得很神奇。重点是要让你的身心产生一种安定的力量，你说的这些，只是色身的一种小小的反应而已。

道友问：还有经常会想很多杂乱的事情。

首愚法师：那是散乱心，修法要细心一点，我现在为什么强调老实念咒，把咒语的每一个字念得很清楚，那就对了。如果妄想一大堆，那是妄想心，跟法不相应。

道友问：我看南师的书，平常也有打坐，在家早晚课就坐一次，一次大概一个小时，这次却坐不到一个小时。

首愚法师：那很平常，我们打七整天坐，你平常偶然一支香当然坐得住，那当然轻松了，这道理很清楚。

道友问：我也是看南老师的书的，原来好像感觉隔了一层。现在有这么好的机会能够见到师父，我是很高兴的。我平常也有打坐，但信心没有那么足，有事情时就没有天天坚持。膝盖底下会有一点疼，走路有一点僵硬。

首愚法师：看书毕竟是文字上面的，用功是身心的现量，当然有个距离，除非把南老师书中所讲的道理和你身心融合在一起，那就对了。疼当然很正常，因为你平常很少盘腿，现在开始练腿，当然要吃点苦头，叫“久坐必有禅”。

道友问：请问进入圆满次第，能定多久算多久，这种定是不是无念定？





首愚法师：有没有念头，你自己心知肚明，有没有念头还问我？好多人说无念了，其实他还在动念头，真正的无念，浑然忘我，身心和房子、整个山河大地完全融在一起了，那还差不多。你现在只是妄想少了，你以为好像已经融进去了，还没有。

道友问：请问师父，这种定应该是什么定呢？

首愚法师：定有百千三昧，有浅有深，能够少妄想，也是种定。所以万事有万事的定，所以叫百千三昧。

以上内容来自首愚法师于 2017 年 10 月 11 日莱山寺法会智慧茶的现场开示

■
礼
敬
上
师
■





佛法问答-8 | 般若到底是什么？

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-04-21

道友问：我和大家一起念准提咒，觉得很相应。但是这种状态不经常出现，反而经常冒出来平常做的一些事情。

首愚法师：那是不够老实，老实就不用想了，不老实，那是修法还没有相应，相应就不打妄想了，就能够念念分明，念得很清楚，念清楚还打妄想吗？

道友问：我这次来，前面一天，就感觉祈请法身佛和上师接受供养。

首愚法师：那只是想象而已，还只是你有几分供养心，如此而已。什么是法身佛？你看过了？还没有。所以只是你的想象而已。哎哟，我供养上师，我供养毗卢遮那佛，那只是你内心的想象。

什么是上师？什么是上师相应法？上师相应法，从金刚这两个字去理解，其实和上师相应就是和毗卢遮那佛相应。什么是金刚上师？金刚两个字就是“不二”，从文字般若、境界般若，最后进入到实相境界，那才是金刚，金刚般若波罗蜜多，那是有层次的。真到了，那才是真正的供养，所以供养上师，就是供养毗卢遮那佛，上师等于是毗卢遮那佛的化身。金刚上师传法，一定是和般若相应，不和般若相应，他还没有资格称为金刚上师。

道友问：我之前一直在想、在参，般若到底是什么？



首愚法師：你還在摸索，還在東抓西抓，說得好聽，叫參究了。你要每天誦一部《金剛經》，慢慢會開竅的。

道友問：我曾經試過，自己發自內心地想眾生所受的苦我來受，但一下子，一種前所未有的恐懼襲來。

首愚法師：那是著相，你還沒有去幫忙，恐懼心就來了，承受不了。代眾生苦，那是要有一個菩薩的發願、發心，這是菩薩行。如何代眾生苦？要學習菩薩的精神，難行能行，難忍能忍，忍人所不能忍，這就是代眾生苦。

這份承擔力本身就是代眾生苦，眾生哪個感受到你去代他受苦呀？你自己為正法正教，去奉獻、去犧牲的精神，那是代眾生苦，那是一種無畏布施的精神。這樣的
精神培養起來以後，可謂大丈夫，可謂大丈夫就可以代眾生苦，如果連大丈夫的精神都沒有，哪來代眾生苦呀？那是很可怕的，了不相干的，要契合菩薩道的精神，那才是真正地代眾生苦。

以上內容來自首愚法師於 2017 年 10 月 11 日萊山寺法會智慧茶的現場開示





整个佛法的纲领就在见地（上）

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-04-22

我们上午法本仪轨讲到“空中十方起大风轮”，整个佛法的纲领就在见地。在《坛经》中，五祖在黄梅山讲《金刚经》，现场听的人没有一人真正听懂。

倒是一名樵夫，一名一字不识的樵夫，因为偶然送柴火到客栈去，正好客栈有客人在诵《金刚经》，他一听，懂进去了。

六祖就找到诵经的所在，原来是一位在家居士在诵经，就请教：“你刚才诵的什么经？”“我诵的是《金刚经》。”“你听什么人讲《金刚经》，才诵《金刚经》的？”“我在湖北黄梅山听东山法门，禅宗的第五代祖师在讲《金刚经》。”

六祖说：“我也想去亲近，可惜我家里有老母亲。”六祖遇到贵人了，有位客人说：“没有关系，你母亲的安家费我包了。”

由于这个因缘，六祖得以去参访五祖。一路上打听，从当时的新兴，现在广东的云浮，慢慢走出广东的边界，进入江西，从江西过长江，一直参访到湖北，要走好久。具体走了多久，经典中也没有记载，全程都是步行。

他自从听了《金刚经》，一路上，六祖“日日思之”，思维《金刚经》的法义，他八识田中涌现出来过去世中修行的现量境界。

每一个人学佛，按《金刚经》说法，“不于一佛二佛三四五佛而种诸善根，已于无量千万佛所种诸善根”，所以南老师称六祖为古佛再来。

（未完待续）

以上内容来自首愚法师 2017 年 10 月 12 日在莱山寺法会第四香的现场开示笔录



整个佛法的纲领就在见地（中）

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-04-23

这一见面，五祖要找的人，总算出现了，他根器很利。为了要保护他，保护六祖，于是五祖让他做最苦的差事，在后山舂米。这样经过八个月，五祖想想机缘已经成熟，才召集全山的人。

禅宗五祖弘忍大师是禅宗第五代祖师，他的境界不能说不高，而门下一千多名弟子，并无一人真正听懂《金刚经》。这就是告诉我们，空，很多人都仅是理论上的了解，这空，不是偶然的，一般人自以为懂了。

五祖召集全山一千多名弟子，故意出难题，这难题就是为了引人出来，让后来人没话说。五祖的传法是公开的，道是天下之公道，“你们哪一个人有心得，心得报告呈上来，我就把衣钵传给谁”，其实，这已经在为六祖铺路了。

全山的弟子都说：“我们不用费心思，一定是我们大师兄神秀大师，我们将来依止他就好。”全山一千多位师兄弟对他是那样尊敬、尊崇，而神秀大师平常被五祖棒子打多了，心中犹豫，对他而言，这正是他的难题，写也不行，不写也不行。在关键时刻，他不能不写，只好硬着头皮写，写好了，自己却没有信心。

所以送心得报告时，《坛经》记载，“一十三度呈偈不得”，送到师父方丈室，半路上又折回去，这样经过数次，没有信心了，没有信心就有问题，这是神秀大师的见地不通、不透，是以他对教理的理解勉强挤出来的。他编的心得报告是教理上的，佛经上听来的，是渐修的。最后，没办法，“数度欲呈，行至堂前”，又折回来。

■ 礼
敬
上
师 ■





其实这道理很简单，还是应该直接呈送给五祖，对与不对，无所谓。他太在乎了，面子过不去，还是一般世俗的想法，还是面子问题。不对，顶多师父说你不对，你重新再想，绕一大圈，“一十三度呈偈不得。”

最后想办法偷偷写在师父经过的回廊，五祖经过时看到，晓得是他大弟子写的，于是，召集全山的人，说：“你们好好诵，诵这个偈颂有大利益。”私下找神秀：“这是你写的？”神秀大师答：“对，不敢求衣钵，求师父给我印证。”五祖说：“这个偈不对，你再想，你回去再重新写一首。”神秀大师再写不出来，他已经把他所有的佛学见地都挤出来，再挤也挤不出来。

（未完待续）

以上内容来自首愚法师 2017 年 10 月 12 日在莱山寺法会第四香的现场开示笔录





整个佛法的纲领就在见地（下）

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-04-24

各位，可见般若不是偶然想象的，一旦到了，心就安了。

“空中十方起大风轮”，不要小看这句话，这句话是整个佛法的见地、功夫的总关键。你懂了，你就懂得用功，懂得修行，不用人鞭策，还要靠报计数？报计数，也是方便法。我今天念了三千遍、五千遍，其实那也是自我鞭策，一般人也只好靠这样。

真正懂的，自性自度，等于六祖讲的，“迷时师度，悟了自度”，能够懂得自度。

准提法这句“空中十方起大风轮”，也是法报化三身转化总关键的地方。

各位，好好参，去把握，这是金刚念诵的根本。

没有完全懂进去，只要肯老实念咒，还是有用，正是天台宗五停心观里的“多障众生念佛观”。这样念，这咒语和佛法一样，就像嚙字，一把扫帚，扫地扫地扫心地，借这咒语，来扫除心中的贪瞋痴慢疑，慢慢扫，慢慢清，有用的。

准提法门是浅者得浅，深者得深。

我接受南公上师准提法灌顶之后，就开始带着大乘学舍的学员修，带着他们用功，有新参嘛，有了简轨之后，都是我负责讲的，所以这准提法仪轨我讲了三十七、八年，当然还在开发。

以上内容来自首愚法师 2017 年 10 月 12 日在莱山寺法会第四香的现场开示笔录

■ 礼敬上师 ■





不怕妄想起，只怕觉照迟

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-04-25

昨天、今天，真是判若两个世界，昨天那么热，今天则冷嗖嗖的，变脸变得真快。这边法会圆满之后，我们 16 号就要去印尼，印尼是极热。印尼法会圆满之后，又要飞去大连，气候又极冷。一边极热，一边极冷，我只好准备两套装备，到处跑江湖。

实行正道

法器之无我

打鼓要无我，与磬声配合，鼓点和磬声要同时，这样才会打出理想的效果，不能凭自己的想像，想怎么打就怎么来。我们念咒要心无我，打鼓也要无我，把自己放空，跟着磬声打才会相应。

庄严世界

忏悔之力行

不但要口说心行，还要身体力行、付诸行动，这样忏悔的力量更大。只是心里想想、嘴巴说说，这样不行。

忏悔，《坛经》里的解释是，“忏者，忏其前愆”，把自己的毛病找出来；“悔者，悔其后过”，不再做错，用自己的行动来改过向善，这才是真正的忏悔。

你少说话就少造口业。所以观想舌面上的嚙字，这是要我们心在正念上。至于起了贪瞋痴慢疑，可以用净法界咒来弥补，但这股力量还不够。一方面净法界咒要





念，另一方面更要付诸实践，改过向善。净法界咒毕竟也是念，但你付诸行动，说明你决心改过向善，这个力量更强。

三心与心脉轮

道友问：您说观想心月轮在臆中穴这里，这个地方和中脉在一起吗？

答：这个地方，是身心的一个交集点，很重要。禅宗讲“三心”，心脏叫“肉团心”，我们虚妄、妄想的心，叫“妄想分别心”，“常住真心”在哪里呀？那你要用智慧去找了。“三心”，基本上心脉轮是一个中心，讲的很多了，你慢慢去体会。

不怕妄想起

念咒不想停就不停，继续念下去。“行也禅，坐也禅，语默动静体安然。”凡夫之所以是凡夫，因为妄想多，不打妄想就不是人了；不是人，当然就是佛了。打妄想就是凡夫境界，不过，有妄想也不怕，禅宗祖师的名言，“不怕妄想起，只怕觉照迟”。打妄想时，就赶快把咒语提起来。

■
礼
敬
上
师
■

以上内容来自首愚法师 2017 年 10 月 12 日在莱山寺法会第六支香、晚课的现场开示笔录





事修功夫来圆满我们的差别智、道种智，一切种智

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-04-26

修行一定要理中显事，事修显理，理事交融，这属于华严的四法界。

有些人对佛学研究得非常好，但要他老实念咒，他却不肯。南老师早期有个弟子，南老师非常器重、赏识，他佛学讲得头头是道。南老师离开台湾后，请他来做过几堂演讲，演讲时把我们禅堂挤得水泄不通。

有一次，他说：“念咒是下下禅。”我不晓得他的上上禅在哪里。念咒是下下禅？！好像和南老师唱反调，南老师对准提法如此慧眼独具，从那么多法门中筛选出准提法。听到那次他这么讲之后，我觉得他的见地不是很正确，已经有偏差了，果然没过多久，他去学日本禅宗。后来，他脱离南门，退出南老师的系统，和南老师从此陌路，甚至在很多地方对南老师也有所评论。

我们修学佛法，正如达摩大师讲的，不仅要理入，还要行入。在佛学理论上要理解得透彻，同时要在菩萨行方面一门深入。如果菩萨行跟不上，又不肯老实用功，那理和事都有问题。

事法界是两个，一个是报身的转化，一个是心胸的开阔，这是菩萨行。理入，就是道殿大师的“先悟毗卢法界”，见空性。见了空性，小乘罗汉以为到位了，就进入到空定的禅定中享受去了，小乘圣者是这样。

大乘圣者起惭愧心，往后一看，晓得自己很多问题没有解决，自己的心量还没有完全打开，功夫也没有完全到位，距离佛果还早着呢。



大乘圣者，见了空性之后，正好广修菩萨行，更懂得种种善巧方便，解行并重，在事法界方面，不断深入，更加勇猛精进，潜修六波罗蜜，尤其布施波罗蜜，广修行愿，饶益有情，这才是大乘圣者的气象。

见地差之毫厘，失之千里。事修功夫太重要了，这是“后修普贤行愿海”，来圆满我们的差别智、道种智，一切种智，这是菩提大道上的福德资粮、智慧资粮，少不了的。

以上内容来自首愚法师 2017 年 10 月 13 日在莱山寺法会第一支香的现场开示笔录

■
礼
敬
上
师
■





金刚念诵，依七大现四加行（上）

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-04-27

六字大明咒之后，到了这个地方，是依空而修。

性空缘起，“空中”，这是转化报身、转化内心，打开心中器量，很重要的。

六字大明咒的这一段“大明三密八次第”，讲的是法报化三身辗转增上。“空中十方起大风轮”，这是功夫方面，要对般若性空体会得很深刻，是性空缘起，依空起修。

金刚念诵本身是依空起修，这是性空缘起。报身转化，有一定的法则，有一定的缘起，这缘起是从性空来的。

金刚念诵，依七大现四加行。七大首先是见地，见地是识大，二十五圆通中列第二十三位，就是弥勒菩萨的识性观。从识性观到念性观，念什么？念准提神咒。识性观等于开发金刚般若波罗蜜多，见地开发通透了，加上大势至菩萨的念佛圆通，老实持咒，如此锲而不舍，四大开始转化。“空中十方起大风轮”，这风轮也代表老实持咒，一口气一口气地念，念清楚、听清楚，让我们的报身不断转化。

当然，这里的识性，也可以请弥勒菩萨退位，让阿弥陀佛来接管。阿弥陀佛左右两大士，大势至菩萨表征的是念佛圆通，观世音菩萨表征的是耳根圆通，一个念清楚，一个听清楚。

念清楚，一口气一口气地念是修气，听清楚深入到脉相，最微细的，不断地转化。念清楚、听清楚，念念分明，相当于准提法的生起次第。整个生起次第没有离开念清楚、听清楚。

到了圆满次第，念念本空，进入到阿弥陀佛的极乐净土，呈现的是无量寿无量光。

（未完待续）

以上内容来自首愚法师 2017 年 10 月 13 日在莱山寺法会第一支香的现场开示笔录



金刚念诵，依七大现四加行（下）

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-04-28

“空中十方起大风轮”，蕴含的是弥勒菩萨的识性观、大势至菩萨的念性观和观世音菩萨的耳根圆通。

念咒是大势至菩萨的念佛圆通，属于修气。这一念，“风融于火”，色身暖相出现了。风，在中医里归于肺经，肺五行属金，金生水，肾属水；这一念，风生水起，肾水充沛；肾开窍于耳，又与观世音菩萨耳根圆通相应，属于修脉；进一步水生木，肝属木，肝胆得以滋润。如果没有肾水，肝胆就会出问题，眼睛也会干涩。大家要从这里去体会中医的理论，参究我们色身的转化。

什么是“火融于水”？这一念，身体热起来了，念到满身大汗，逼出身上的湿气。这水，也代表气血，对外流汗，对内滋润五脏六腑，疏通十二经络，慢慢气血到达末梢神经，色身酸胀麻痛的业气逐渐转化，这是顶相。进一步，忍相出现了，“不是息心除妄想，只缘无事可思量”，禅定现前。

最后，“水融于金刚地”，空相现前，世第一法。这个次第，很扎实的，一环扣一环。我们准提法理论已经和中医融合在一起，解释得更加透彻。佛法不仅要很生活化，同时要回到身心的转化。

到水融于金刚地，浑然忘我，正是莲花最清香时，正是莲花绽放盛开之时，这是比喻了。

“地上涌出八叶巨莲”，什么是金刚地？空、无相、无我的境界是金刚地。莲花，象征的是大乘佛教以出世的精神做入世的事业。

以上内容来自首愚法师 2017 年 10 月 13 日在莱山寺法会第一支香的现场开示笔录

礼敬上师





心中有上师，处处有上师，心中有法，处处皆是法（上）

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-04-29

我对上师相应法体会很深，亲近南上师生前三十八年，圆寂后五年。过去南上师讲过：“有一天，你会非常怀念我的。”我和南老师的缘非常深厚，这是南老师安慰我。

有一次在美国，一位大护法当着大众的面给我难堪，南老师当场并没有给我解围。我要离开时，南老师把我叫到书房，对我说：“你的状况我很了解，我和你是多生累劫的因缘。”我说：“老师您不用讲，这种境遇也不是第一次了。”

一个小和尚从佛光山佛学院毕业出来，到了台北，南老师底下能人有多少啊？个个都是能言善道的，我自己心知肚明。

小时候看武侠小说，书中宝物都有毒龙守护，你要降服得了他，能够和他周旋，你才能亲近得了大善知识。南老师身边的这些弟子，你没有和他们周旋的本事，要想亲近大善知识，很难。

这也代表事法界。你想要亲近一代高僧大德，不仅理法界要清楚，事法界也要清楚。要懂得谦让，如果贡高我慢，亲近不了大善知识。

从这中间，理事交融，也吸收很多经验。听南上师讲了六年半的课，经历过多少人事上的考验，这些都是理事不断地交融。

所以，我对上师相应法体会得太深刻了，亲近南上师三十八年，进进出出，真是要在事法界上不断磨练。

以上内容来自首愚法师 2017 年 10 月 13 日在莱山寺法会第二支香的现场开示笔录



心中有上师，处处有上师，心中有法，处处皆是法（下）

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-04-30

能够得到上师的加持，你本身要有一定条件，要很耐烦，要对上师绝对地服从。如果你对上师有一点点意见，就亲近不下去了，那还是你的见地有问题。这道理一定要懂。

因此，要无我，无我才能清净。若是你自我主观意识很强，与这个和不来，与那个和不来，那就麻烦了。

人情世故，我以前不是很通透，自己很惭愧。总而言之，我对上师相应法体会得很深刻，几十年来受上师如此爱护。

在很多场合当着大众的面，我被南老师骂得体无完肤，当然有时不一定是骂我，骂给大家看的，这是南老师的善巧方便，骂得我脸上一阵红一阵白。

有一次到香港，又开始骂我。南老师骂人的表情不是很好看，眉毛又浓，一骂我，眉毛竖起来，眼睛又大，我把眼睛闭上，不敢看。南老师说：“眼睛睁开，看我。”睁开就睁开，我闭着眼睛可以观空，瞪着眼睛也可以观空，没有别的本事，这也是个办法。

我亲近南老师多年以后，就在这境界中训练出来了，胆子越来越大了。以前胆子很小，脸皮薄，也不太敢看人，感谢南上师，尤其在台北六年半，把我训练得一般都可以过去了，脸皮越来越厚，脸皮厚代表定力增长了。

南老师走了之后，我非常怀念。在上海，听说南上师已经入定，太湖大学堂的谢老总打电话对我说：“你赶快过来呀，有人已经在点名，首愚法师怎么还没有到？”我说：“这三天过不去，打七总要圆满了再过去。”





法会结束后到了太湖大学堂，当然看不到南老师了。旁边的道友就问我，见不到南老师，你有什么感想？我说：“我有什么感想？我感觉上，随时与南老师在一起。”南老师在我心目中，片刻不离，真正活在我内心深处。

我对我师父仁俊长老也一样，老人家永远活在我的八识田中、内心深处，那种笑容、严厉的表情，历历在目。

我们对上师，如此内心相应，就是如法供养。我的责任，当然是把准提法弘扬开来，这是一种责任感、使命感，这是供养上师，也是供养佛菩萨，也是供养一切众生。

我过去很少做施食，我施食就是在打七的时候，我自己本身，我的身口意随时都在施食，我不是用七粒米，我是用我的身心来供养这个时代。各位道友，不讲假话，何止是供养上师，也是供养十方三世一切佛，用我的身心，不辞辛劳。

哪里要靠观想？随时和南上师在一起，随时和我的师父在一起。我把我的师父也当成上师，那种严厉、严谨，和南老师对我的教育不同。

当然，我也得到我的院长的呵护。那次我到佛光山，参加佛光山开山五十周年典礼，星云大师说：“从智，从智呢？”“报告院长，在这里呀。”他的眼睛不好。这是和我自己亲教师的相应。院长对我也是极为爱护，佛学院的学生能在佛光山闭五次般舟关，应该是空前的，恐怕也是绝后的。我能不感恩吗？

这是与上师相应，与佛菩萨相应。禅宗讲“心、佛、众生三无差别”，供养上师，就是供养一切众生；供养一切众生，也是供养佛菩萨，无二无别，这是我们生命的现量境界。

各位，我们心中有佛，处处有佛；心中有上师，处处有上师；心中有法，处处皆是法。一举手、一投足都在弘法，不只是在禅堂里。

以上内容来自首愚法师 2017 年 10 月 13 日在莱山寺法会第二支香的现场开示笔录



實
品
正
道



莊
嚴
世
界

首愚長老开示集

《十方圓明心地涌》2018年05月合刊





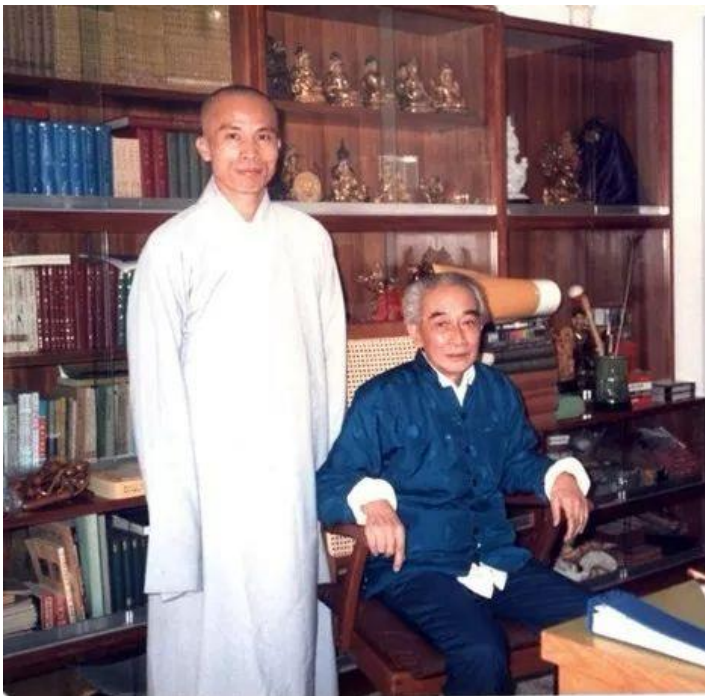
奉南上师之命，广弘准提法

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-05-02

在亲近南上师三十八年的岁月中，能够真正有机缘让南上师灌顶的人，可以说少之又少。他在太湖大学堂也没有公开灌顶，能够接受灌顶的，都是少数几个人，私下灌顶。他在太湖大学堂那么多年，不像他要离开台湾时，1985 年农历三月十五、十六那两天，对外正式结缘灌顶，有三、四百人参加，这是南上师这一生中唯一的一次。其他的，也就是为个别家庭，整个家庭善根很深厚的，像我们武夷山的功德主魏居士他们一家，在上海长发花园接受南上师的灌顶，这样的弟子并不多。

1979 年到 1985 年，这六年半，灌顶的机会其实不多。为了让大家能够接受准提法，我把这个法公开，大规模地弘法。当然，这也是得到南上师的允许了，等于代

礼
敬
上
师



2008 年，我刚从禅林回到武夷山，就接到山上的电话，武夷山宗教局已经通知我们，山上不能再打七了，要举办奥运会，本来武夷山要安排两个七。

不久，接到太湖大学堂南老师身边的马秘书的电话，他说：“南老师要我打电话给您，通知您，有个讲座，可能是南上师这一生最重要的一次，也是最后一次，我建议您干脆回来”。我思





索一下，说：“好，那我就过去。”武夷山不能打七了，奉南老师的命令去太湖大学堂，我也不说宗教局通知的，正好有台阶下，而且下得很自然，当然是以师命为主。

于是，我就去了太湖大学堂。到了太湖大学堂，南老师就找我。那时，大学堂只剩下我一个人在禅堂打坐。南老师就进入禅堂，单独找我谈话。他说：“你课听完了，外面的七，该安排的照常安排。”我本来全部要停止了，听南老师这句话，我又重新安排。

南老师接着说：“打七打累了，打得疲惫了，那就回来，回太湖大学堂方便闭关，好好休息休息。”上师是如此地爱护，“太湖大学堂有重要的课，你可以回来听，回来静修。”这是南上师给我开的方便门。

从 2008 年开始，我在太湖大学堂前后静修了三次。2010 年，南上师修改关于《准提陀罗尼经》的简介那一次，闭了三个月方便关。记得 2009 年，打了三十四个七，疲惫不堪，这一年，禅七打得格外多。2008 年、2009 年、2010 年，我在太湖大学堂总共静修了三次。

这是告诉大家，接受南上师的灌顶可不容易哦，这法是南上师传的。我到海南是南上师联系安排的，到西安打七也是。到 2009 年打了三十几个七，这是南上师允许的，让我到外面打七，自我安排。

以上内容来自首愚法师 2017 年 10 月 13 日在莱山寺法会第三支香的现场开示笔录





修学佛法要理中显事，事中显理，慢慢才能理事无碍

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-05-03

修学佛法，一定要生生世世尽未来际。华严四法界告诉我们修学佛法的次第，要理中显事，事中显理，慢慢才能理事无碍，理事不断交融，最后达到事事无碍。

没有事修的功夫，所讲的佛学一定是一知半解，有时是凭空想象。讲佛学，如果不从真修实证下手，那会讲得很空洞，讲得内心没有底气，因为自己没有体悟。

南上师传的这个法是很扎实的。因此，我们要扎扎实实的，千万不能得少为足！准提法我接触已近四十年了，依然战战兢兢，甚至连南上师让我写《我与南老师》，我连落笔还不敢落，总是觉得自己还不够。真正到了理事无碍法界，进一步进入事事无碍法界，那时就是可以下笔的时候了。我现在仍有很多地方不圆满，对此我自己心知肚明。

准提法可以说是“显密圆通成佛心要”，成佛的总纲要、总蓝图。我经过近四十年的开发，越开发越欢喜，越深入就越不敢大意。佛法无量义，真的不敢轻忽。

各位，“莲蓬座中生起我身”，这莲蓬不是好坐的，莲蓬也代表菩提心。

一个人见地通透了，就如马祖道一禅师讲佛法，讲得那么平实。什么是佛？即心即佛，是心作佛。什么是道？平常心就是道。这是禅宗真正了不起的地方，一切归于平常心。道在哪里？当下就是。

见地对了，信心十足，所谓“临机不让师”。百丈禅师的名言，“见与师齐，减师半德”。你讲的道理和师父差不多，已经“减师半德”，“见过于师，方堪传授”。像永嘉大师那种气质，调古神清，看《坛经》上记载，好像六祖还稍落下风，那真是禅宗的根器。当然，那不是我慢，那是法上的自然流露。西方哲学所讲的，





“吾爱吾师，吾更爱真理。”真理面前，人人平等，这是佛法的平等不二。真正明白大道之后，就发现这法恰恰是禅宗，整个道理完全是禅宗的手法。

“丈六金身”，我们通常的供养偈是“供养清净法身毗卢遮那佛，圆满报身卢舍那佛，千百亿化身释迦牟尼佛。”释迦牟尼佛是丈六金身，不但是本师毗卢遮那佛的化身，而且佛陀也证到了圆满报身，具备三十二相、八十种好，这里是告诉我们法报化三身辗转增上。“无量相好”，这是化身，也是报身，还是法身。“顶上放光，迎请毗卢遮那佛”，毗卢遮那佛是清净法身佛，丈六金身是化身佛，无量相好当然是圆满报身佛。

怎样证得三身呢？“随即观想自身奉上世间种种殊胜供养”。要证到法报化三身，必须广修普贤行愿。“种种殊胜供养”，这是代表普贤十大愿，普贤十大愿是最殊胜的，这是成就佛道的不二法则。

“刹那顷，佛身由自顶上光中浑入自身，自身立即转成为本尊，无二无别”。这是表征：心就是佛，即心即佛，是心作佛。

以上内容来自首愚法师 2017 年 10 月 13 日在莱山寺法会第二支香的现场开示笔录





在大陆三十年的弘法因缘（上）

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-05-04

2008 年，我在烟台龙口南山寺打七之后，回到武夷山，接到武夷山宗教局的通知，因为举办北京奥运会，所有宗教活动都暂停。原本武夷山安排有两个七，也只能取消。

不久，接到南老师的秘书马秘书的电话说，南老师要我回太湖大学堂参加南老师的讲座。马秘书说，这很可能是南老师这一生最重要的，也是最后一次讲座，建议我最好回太湖大学堂参加。

于是，顺着这个因缘，我就回到太湖大学堂，那一次大概安排十天的讲座。回去后第三天的上午，我独自在太湖大学堂的禅堂打坐，南老师就到禅堂找我，他说：“学堂有课你尽管回来参加，讲座之余，外面有打七，你还是照常安排。”

所以，那一年，我在太湖大学堂静修了一个多月后，又开始安排外面打七了。也是奉南上师的命令，到江西黄蘗禅师的祖庭和洞山禅师的祖庭，对整个环境做了了解，回来之后写了一个报告。

那一年，应该是年底了，到海南打七，海南天气很热，海南打完七后，又从海南直飞烟台，一到烟台，天上飘着雪，这一冷一热，加上烟台那个地方潮湿，因此重感冒。那次还到曹总公司里的新佛堂去洒净，因为重感冒，打七期间一直很辛苦。

2009 年那一年禅七特别多，从上海开始，展开了总共三十几个七，十分疲惫。因此 2010 年，过完年，我就从台湾经过武夷山，就到太湖大学堂闭了三个月的关，出关以后又打了二十几个七。（未完待续）

以上内容来自首愚法师 2017 年 10 月 13 日在莱山寺法会第四支香的现场开示笔录





在大陆三十年的弘法因缘（中）

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-05-05

2010 年底，我去四川峨眉山打七，半路上接到马秘书的电话，他说，“南老师让我转达，你离开台湾那么久了，该回去看看了”。

于是，我回到台湾，正逢农历正月初七家师仁公长老圆寂了，老人家捐给福严佛学院的教学基金有一千万美金，他的后事都在福严佛学院办的。老人家的骨灰大部分被送到美国去，禅林也得到一部分，老人家指定要把骨灰撒了。在那一年农历正月底，我入关的上午，正好举行六祖惠能大师铜像的安座典礼，安座典礼之后举行仪式，我把老人家的骨灰撒在十方禅林的莲花池中。当晚，我就入关了。

2012 年，我在台湾十方禅林闭了七、八个月的关。不过，一半在关内，一半在关外，因为实在离开十方禅林太久了，环境完全荒废，就把十方禅林后山整顿了一下。当时花了七千万台币，禅林的建设更上层楼，整个景观焕然一新。

到了暑假，在禅林打七，又接到马秘书的电话，他们要来禅林参访，把南老师一生在台湾的足迹进行拍照、记录。我对开宝法师说：“看来，南老师要走了，他已经在安排后事了，大概不会太久。”

大连的七之后，紧跟着在烟台龙口南山寺打了个七，那一年，安排善普贤、开悟师几位担任会长、副会长。从烟台回到上海，又在上海一位台商的古董家具工厂举办了三天的专修，才第一天，就接到南上师入定的消息。三天专修圆满之后，我就立马赶回太湖大学堂，应该是九月二十九日。

然后，又去湖北天紫湖打七，刚下飞机，就接到太湖大学堂谢老总的电话，他说：“你最好回太湖大学堂。”我问：“我去太湖大学堂干嘛？”他说：“有很重要



的事情。”他也没有讲太明白，因为他是治丧委员会七人小组之一，他也不会讲的。我说：“我打七的时间安排好了，没有重要事情，我就不过去了。”从机场到了酒店，就接到恒南书院董事长李慈雄的电话，他也是南老师治丧委员会七人小组之一，他说：“我们老师走了，明天火化，您可不可以过来？”这是很明确的。

我连夜买机票回到上海，在机场旁边的酒店睡了几个钟头，一大早，就赶到太湖大学堂，那天是 9 月 30 日，农历正是八月中秋，南上师肉体被火化。这是太湖大学堂统一发布的消息。

南上师圆寂之前，让我 2011 年元旦回到台湾，把十方禅林整顿得好一点，准备在禅林弘法。

我每一年大概都会回台湾十方禅林和十方学堂，希望建设还有其他方面能够顺利推进。我暂时在禅林闭关，明年还是农历正月底到六月十五号四个半月的关期，直到我把准提法开发成熟了，出关之后，再到各地弘法。

（未完待续）

以上内容来自首愚法师 2017 年 10 月 13 日在莱山寺法会第四支香的现场开示笔录

■ 礼敬上师 ■





在大陆三十年的弘法因缘（下）

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-05-06

南上师 1985 年离开台湾，7 月 5 日到了美国东岸华盛顿地区；1988 年 2 月初，从美国回到香港，在美国只停留两年多，又在香港居住了十多年。1988 年开始筹建金温铁路，并诞生了一个企业，金温铁路是南老师晚年的丰功伟业。

1988 年 5 月，我到广东韶关南华寺朝拜六祖惠能大师的肉身像。1988 年到今年 2017 年，前后已三十年，这是我和大陆的因缘，从 1988 年开始，迈进了第三十年。

1989 年，由江苏省宗教协会安排，我带领十方禅林的一些建筑师，组成十人的考察团，足迹遍及大陆江苏、浙江、安徽，最后到达福建，前后约三周。三周以后，我就回到台湾闭第九次关。1989 年，闭般舟三昧关，闭了九个月。

闭关期间，接到南上师的电话，他说：“你的眼光不要老是停留在台湾，将来有机缘，要为大陆佛教尽一点心。”这是南上师的明确提醒，要我从台湾转移到大陆弘法，所以我才写下了“实行正道，庄严世界”，拟定了四大宗旨、三大目标、九大实践中心。

1990 年，在南老师的安排下，我到厦门南普陀寺闭关五个多月，这次闭关非常殊胜。同年，我对外打七弘法正式开始。

1985 年南上师对外公开结缘灌顶，亲自带领十三周的共修；1986 年，我在台湾各地设立共修会，之后来到香港、美国东岸西岸、东南亚等地；再后来，慢慢展开在大陆各地的弘法，到今年已经 30 多年了。这是在南上师的关怀下，我弘法的殊胜因缘。

以上内容来自首愚法师 2017 年 10 月 13 日在莱山寺法会第四支香的现场开示笔录



准提法脉的传承

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-05-07

在本师释迦牟尼佛之后，成就最高的应该是龙树菩萨，龙树菩萨被称为八宗共祖，他智慧高超，心志也很高，想成为释迦佛之后的“释迦第二”。

据佛教史记载，龙王菩萨有意接引他，就把他引到龙宫。龙王宫殿藏有很多佛教典籍，龙树菩萨骑着一匹马，光看经的题目就看了三个月，龙树菩萨心悦诚服，不敢再想成为释迦第二。

龙树菩萨是印度禅宗第十四代祖师，又是传承密宗的祖师，同时还是三论宗的创始人。一百卷《大智度论》是龙树菩萨的精心杰作，这是他用来注解《大般若经》的，还有《十二门论》、《中论》，从这三部论典中，可以看出龙树菩萨智慧之高。在佛教史上，教理如此通透，对般若如此通达的大成就者，再也找不到第二位了。

龙树菩萨看到《准提陀罗尼经》之后，大为赞赏，他写了两首偈颂专门赞美、颂扬准提菩萨和准提法门。第一首偈颂，大家都耳熟能详，在《禅门日诵》中的十小咒中就有准提神咒，其中也有龙树菩萨赞美准提菩萨的偈颂。我们一般念准提咒之前，先念龙树菩萨的赞美偈颂：“稽首皈依苏悉帝，头面顶礼七俱胝。我今称赞大准提，唯愿慈悲垂加护。”这是一篇礼赞文、祈请文，是龙树菩萨对准提菩萨的祈请，龙树菩萨对准提菩萨赞叹有加。此外，还有一首偈颂：

准提功德聚，寂静心常诵。

一切诸大难，无能侵是人。

天上及人间，受福如佛等。

遇此如意珠，定获无等等。

■ 礼敬上师 ■





这是由衷的赞叹！八宗共祖的龙树菩萨，被誉为“释迦第二”，以他的智慧和成就依然对准提菩萨敬佩得五体投地，如此颂扬、赞叹准提法，故而把龙树菩萨作为准提法的第一位祖师。

到了唐代，地婆诃罗和开元三大士翻译了四部《准提陀罗尼经》，将准提法翻译到了中国。有了四部《准提陀罗尼经》之后，才有道殿大师对准提法的汇编，他编撰了《显密圆通成佛心要集》。此后多年，没有再出现对准提法有重大贡献的人。

到了明代，袁了凡居士的《了凡四训》影响甚广，尤其在近代学佛者中广为流传，带动了民间广为持诵准提神咒，甚至包括官场中做官的和商场中做生意的。我去马来西亚就发现，很多做生意的都念准提咒。因为准提神咒是富贵法，他们念咒是为了增益，南洋华侨中也有很多人在念。山西很多人是由奇门遁甲契入的，奇门遁甲中最重要、最根本的口诀，就是念准提神咒；很多做生意的，乃至一些看地理风水、算命的，也都念准提神咒。

自道殿大师之后，弘扬准提法的一代大师，当然是南公怀瑾上师，他是准提法的一位开创者，在十方禅林纪念南师农历的百岁冥诞的法会上，我特别称南上师为“点灯人”。

道殿大师厚厚的一本《显密圆通成佛心要集》，南上师把它精简化了。南上师得到文殊菩萨的传授之后，创制了法本，当然是准提法脉的点灯人，也是开创人。

南上师对准提法是深传，深达实相，渊深湛寂，圆明无碍，于般若自性中流出清净法流。正如《心经》中说，“观自在菩萨行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。”南上师对准提法是深传，而我是承师命广传，最后要把深传和和广传融合在一起，这是我们要去开发的。

在座的哪一位将来是准提法脉的传灯人，那就要看你自己的修为了。你修得报身转化，见地开发了，功夫也有了，也起普贤行了，将来你就是准提法门的传灯人。

以上内容来自首愚法师 2017 年 10 月 13 日在莱山寺法会第五支香的现场开示笔录





观想准提菩萨

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-05-08

“准提菩萨当胸结准提印”，准提印有两种：一种是说法印，一种是我们结的修法印。

“下二手结如三昧印”，三昧印，是左手在下，右手在上，大拇指相抵。之所以叫“如三昧印”，是因为准提菩萨的三昧印不单纯是三昧印，左右手都拿着东西，这是表法。左手托着梵篋，乃《大般若经》，表征智慧圆满，准提佛母深通般若；右手托着金宝，象征福德圆满。这如三昧印，有很深的境界在其中。

“复左七手次第持执大伞盖、宝花、澡罐（宝盒）、绢索、金轮、法螺、宝瓶。”

左边七只手代表福德门，象征福德圆满；右边七只手代表智慧门，象征智慧圆满。而下二手如三昧印，左手持象征智慧的《大般若经》，右手持象征福德的金宝，表征福慧双修、福慧圆满。

“大伞盖”，可以予众生清凉，可以遮阳光，也可以遮雨水，表征菩萨的大福德，能够庇佑天下苍生。

宝花、澡罐（宝盒）、绢索、金轮、法螺、宝瓶，以前讲过多次，我就不再详细解释了。

“右七手作施无畏印”，什么是无畏手印？我们通常安慰别人，你们不用怕，有我！就是很自信地表示，有我，你们不用担心。

“执持宝剑”，表征慧剑斩情丝，持智慧宝剑把所有的情执化得干干净净。

“数珠”，表征随时在正念中。

■ 礼
敬
上
师 ■





“宝果”，表征智慧的果实累累。

“利斧”，表征纵使再坚硬的东西，也无坚不摧。

“金戈”，表征再坚固的东西，一戳就可以戳破；也表征降服，能降服种种磨难、种种困扰。

“降魔杵”，表征一切烦恼都能降服得了。

“心月轮中现布本咒之字轮”，“内空心中，生起八叶莲花，红色无根”，心月轮图案的外面是蓝色，中间是一轮明月，外圈是红色的；“观想自己身如透明琉璃体”，蓝色代表身如透明琉璃体。心月轮的观想很重要，将来讲到的时候再重点讲。

观想出准提菩萨以后，不晓得是真的、假的，真的是清净心的现量境界，和我们清净心相应，这是好的；假的是外魔干扰，让你空欢喜一场。不晓得是真是假，就念上师降魔咒，“嗡哈哩底噶”三遍，以察其真伪。

以上内容来自首愚法师 2017 年 10 月 13 日在莱山寺法会第五支香的现场开示笔录





佛法问答-8 | 如何在生活中运用嚩字观想？

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-05-09

问：我在医院上班，有时会遇到传染病人，在给他检查的过程中，我就观想嚩字。在这个过程中，希望他能减少痛苦，我们能避免被感染，不知道对不对？

首愚法师：那只是你的心意，但心意归心意，因为你的功力没有那么大，所以该做防范的，还是要做好防范。既然是传染病，在医护的立场看，要做好医护的本职工作，防患于未然，不要把这个力量全部寄望于佛菩萨，千万不要这样。先把该做的基本的措施都做好了，再加上你的心意，那就更好、更完美了，千万不要一味仰赖佛菩萨的力量，因为我们凡夫的力量毕竟是有限的。

医护人员，防范措施一定要做到位，这是保护自己，也是保护你的同事们，不让疫情扩大。心意是你的心意，至于你的心意能有多大效果，那是另外一回事。不过，心意最美，你有这份心，就已经很难得了。在普贤十大愿中叫“普皆回向”，普愿天下有情都能够离苦得乐，这是一种菩萨的无缘大慈、同体大悲。这是对的。

问：有时我们去殡仪馆，沿道观想嚩字，不知道怎么观想？

首愚法师：想，当然可以想。观想嚩字，就是让身心松放、空灵，终极目标是进入实相无相的境界，这是最理想的。如果做不到，那只好从文字相上去观，浅者得浅，深者得深。

观想嚩字，可以保护自己，如果你功力够，也可以保护现场的人。好比这一路有二、三十个人，我的能量不一定能够照顾到那么多的人。那就先从自己的清净心开

礼敬上师





始，自己的这一份观想的力量能够达到多少是多少。这也是无为而为，只要尽自己的心意就好。

问：有时候，我观想我的光、师父的光、佛菩萨的光都融合在一块，这样如何？

首愚法师：那当然是非常好。经常做这种观想，心量越来越大，这是菩萨行，经常祈求菩萨，学菩萨行，发起利他心。但也一样要无为而为，不要贪图什么，或想要获得什么样的成果。只问耕耘，不问收获，只问因地、心地就好，这样就没有什么后遗症了，这样自己心量不断打开来。这是好事。

以上内容来自首愚法师 2017 年 10 月 12 日在莱山寺法会智慧茶的现场开示





佛法问答-9 | 是否可以把四臂观音观想在自己的对面？

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-05-10

问：开车的时候，可不可以念咒心？

首愚法师：当然可以，动态时念准提咒心，静态时念准提全咒。动态时，比如心念比较动荡的时候，此时可以念咒心。

问：观想四臂观音时，可不可以把四臂观音观想在自己的对面？

首愚法师：重点在观想清楚，自己和四臂观音融在一起，四臂观音就是我，我就是四臂观音。为什么要心月孤悬？孤悬就是不二，不二的境界叫孤悬。有对立，那是二分法。有一个能观的我，又有一个所观的观世音菩萨，那是能所对立，产生不了效果。一定要能所双亡，才有效果。

■
礼
敬
上
师
■

问：可以观想十八臂准提菩萨吗？

首愚法师：那是念准提咒的时候。你要念净法界咒，就观想嚩字；念六字大明咒，就观想四臂观音；念准提咒，就观想准提菩萨。

这个观想，是从相上。如果从性上，那是般若慧观，这倒不一定是观什么。从般若来讲，体会到了，不观而观，不念而念，那是更高的境界了，完全摄相归体，回到我们自性本体，那当然层次更高了。所以，依照自己的程度，能够观多少就算多少。





问：每天念准提咒怎么回向？

首愚法师：回向不回向在你，你修法不是在回向吗？为什么要修法呀？总有你的愿望，总有想要达到的目标。一般人不懂得怎么发愿，不懂得怎么回向，写个回向文，念一念。真正的回向，内心有这个想法就是回向。一边念，就已经一边在发愿、一边在回向，不在这个相上。如果小和尚念经，有口无心，那你念与不念没有太大的差别。当然，念总比不念好，提醒自己将来要有这样的愿力，那还是好的。

以上内容来自首愚法师 2017 年 10 月 12 日在莱山寺法会智慧茶的现场开示

实行正道

庄严世界





佛法问答-10 | 持咒过程当中，一定要计数吗？

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-05-11

问：持咒过程中，一定要计数吗？

首愚法师：没有人硬性规定你一定要计数。计数有鞭策作用，如此而已。计数，我刚才讲，也有好处的，哎呀，我今天达不到了，赶快加把劲儿，有鞭策、激励的作用。

问：我四月份去大连观海寺，回来后一观想四臂观音就想流泪，想着《观世音菩萨普门品》，好像孩子很久没有见到妈妈一样，想到就想哭。

首愚法师：这是好事。这是和法相应，是甘露灌顶。流泪之后，身心松放，那是消业障，非常好。如果没有眼泪哭，那就不对了。这是自然流露嘛，是一种法喜的眼泪，一种忏悔的眼泪，那就对了。

男儿有泪不轻弹。眼泪能掉出来，说明你从刚强变柔软了。甘露，就是让你身心变松放、柔和。在佛经来讲，众生叫刚强众生，难调难伏，我们从刚强转为柔和，眼泪才掉得下来。你很刚强，眼泪掉不下来的。眼泪掉下来，说明身心松放了，这是消业障的一个好现象。

问：有时候观心月轮，晕头转向。

礼敬上师





首愚法师：没有观对，观想不如法，先暂时放下，从老实念咒下手，勉强不得。能够相应一分就观一分，相应两分就观两分。有人说，我念咒就顾不了观想，观想就顾不了念咒，先把握自己，怎么能让自己心更安。

观不观，还是要根据自己的实际状况，把握安心第一，摄心最要紧。其它的，暂时不用勉强。有时用功到了某个时候，道理慢慢就清楚了，水到渠成。你勉强东抓西抓，一样没抓到，向心力太强，会产生离心力。观想应该是轻轻一提，便与般若相应，那才是真正的观想。法本上南上师的三点开示，去看一看，好好把握。

问：上座观想的时候，观着观着就忘记了。观着观着就念咒去了，行不行？

首愚法师：那不行也行。（一笑）你的现况就是这样，跑掉就跑掉了，你只要老实念咒，就好了嘛。刚才已经讲了。

以上内容来自首愚法师 2017 年 10 月 12 日在莱山寺法会智慧茶的现场开示





佛法问答-11 | 什么是金刚念诵？

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-05-12

问：文殊师利菩萨的法相，我们应该观想哪一幅？

首愚法师：文殊菩萨的画像，我们法本上没有。文殊菩萨的画像到处都有，你选择一幅与自己最相应的就好。像只是相，那是所观的，重点是你能观的心。文殊菩萨是你所观的像（相），能观的是你的心，要摄相归体才有用，这样的观想更有力

问：我没有皈依之前，按照南师仪轨开始修准提法的时候，身体开始乱动，后来就看了好多开示，也看到您书里面写的，只要专心，慢慢就不动了。但是，越专注，有时候越动得厉害。最近手有点像打拳，挺烦的。

首愚法师：只是过程而已，过了就好。不要著相，也不要故意去配合它，“哎哟，气动了，有功夫了”，千万不要有这样的想法，你内心有这样想法，没有也有了。你可以祈求佛母加持：“佛母呀，我不想动了，您就让我安安静静地修法吧”，就好了。你一发愿，马上力量就出来了。要多久，那是看你自己，你一旦不想动了，慢慢就不动了。

问：我学了三年了，在北京共修会周末值班的时候，有许多新参问，什么是金刚念诵？总是告诉他们唇齿不动、舌头弹动是金刚念诵。不知道是不是可以？

首愚法师：那是金刚念诵的相，最难的是金刚念诵的体，体一定是与空、无相、无我相应，越空灵、越松放、越无我，金刚念诵的力量就越大。关键是初学者做





不到的，初学者就让他念清楚就好，进一步让他慢慢体会。见地都搞不清楚，怎么金刚念诵啊？谈不上。金刚念诵没那么容易的，初步开口念，先把咒语念清楚了，只要念清楚，就有安心的效果；能够安心，就能够摄心。观想和般若慧观慢慢来，不是那么简单的。

以上内容来自首愚法师 2017 年 10 月 12 日在莱山寺法会智慧茶的现场开示

■
实行正道

庄严世界
■





佛法问答-12 | 打完坐感觉很清明，一直在寻找、在感知

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-05-13

问：有一天打完坐的下一秒，就发现自己的身体找不到了，有二十分钟的时间，感觉很清明、灵动，一直在寻找、在感知。当发现呼吸和心跳都找不到的时候，是和整个宇宙平行吗？从状态里出来，整个身体一层汗，手脚是冰凉的，就有眼泪出来。

首愚法师：等你到那个境界再说吧。你找的这个过程已经在打妄想了。你的智慧资粮还不够，还没有完全融为一体，引用《周易》中的一句话，“寂然不动，感而遂通。”

你还在找，本身这就是妄想，是你的分别心。功夫是有的，但是你的智慧资粮不够，还没有碰上，所以你仍在找。当然，你色身能够到这个程度已经不错了，代表你过去世还是有修过，只是智慧资粮差这一层。等有一天真正佛母送礼物给你了，你还在怀疑真的、假的？到底在哪里呀？当你起这个念头的时候，你已经错了。

手脚冰凉就不对了，没事儿，这也是你身心的一个现量境界，继续用功。总之，那还不是，是与不是，你看《金刚经》、南老师的《如何修证佛法》、准提法法本，里面都有的。

其实，真正的佛法是不二法门，到实相无相才是，那才是我们的如来本家，才是我们生命的归宿。你还在摸索当中，已经不容易了。

问：去年师父出关，我去武夷山打七，坐在后面状态比较好。后来感觉有人和我说话，我能感知他心里的起心动念、念头。我觉得这个有点神奇，是不是心很静的

礼敬上师





情况下，就能够感觉到别人念头？比如他很愤怒、傲慢都能感觉到。后面我感觉有点玩弄这个去了，想试一下身边所有人，是不是都能感觉到。只想实验一下，这一下就坏了，好像精神往外一释放，后面就收摄不回来了。之后，在睡觉当中，经常会一声雷，伴随着光，“嘭”一下就醒了。醒来之后，发现自己又在打妄想。我又念咒，继续睡觉。后来每过一段时间，自己用功的时候，梦里就会出现两个人，两个女的，老是那两个人，然后就会漏丹。

首愚法师：你这是错用心了。这是不老实。你现在唯一的办法，还是回到老实。以后再不管这些境界，境界是幻化的。

那是大妄想，唯一的办法，你就别再找了，别再分别，应该老实持咒，**老实持咒太重要。**

你梦中还是自我对话，还是你习气的现量境界。哪有什么女的不女的？还是你八识田中的分别影像，一切唯心造，都是唯心所现。唯一的办法，赶快念净法界咒，梦境中越简单越好，不要太复杂。所以我一直劝大家，晚上睡觉时，念净法界咒最好，又简单又明了，又能够配合安般、呼吸，很快就能静下来了。那些都是幻化，你就是好奇，你自己追求神奇，那个叫玩弄精神，玩弄你的分别心，那会让自己很疲惫的。

以上内容来自首愚法师 2017 年 10 月 13 日在莱山寺法会智慧茶的现场开示





佛法问答-13 | 念佛念了十几年，念准提咒还是念佛号？

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-05-14

问：我是去年在益阳广法寺皈依的，准提法修了一段时间，感觉很好、很殊胜。以前念佛念了十几年，我就很纠结到底念哪个好？我特意有一支香念阿弥陀佛，其他时间自然在念准提咒。做事也好，走路也好，自然在念。

首愚法师：念准提咒和念佛，不要把它们放在一起。准提咒是准提咒，阿弥陀佛是阿弥陀佛，混在一起，那是颠倒。如果喜欢念阿弥陀佛，就把准提咒放下。

道友：我有时候念念阿弥陀佛，又念准提咒。

首愚法师：那是散乱心。要把它融会贯通，你只要信心够就行，千万不要脚踏双船，那是会让你矛盾的。脚踏双船，一脚踏一只船，叫“脚踏双船，心中乱砰砰”，让你矛盾的。

道友：佛号我也不想丢。

首愚法师：很简单，你放不下阿弥陀佛，就放下准提法，年纪大了，一心称念弥陀圣号。

道友：那也不行，我感觉准提法很殊胜。

首愚法师：那你就把阿弥陀佛放下。其实，它是不二法门，念准提咒就是念阿弥陀佛。

问：我是湖南的善修易，我想知道师父给我起这个法名有什么寓意？





首愚法师：法名嘛，都是假名。修行的修，容易的易。你要往好里想，修行怎样才能够容易？简中之简，老实念咒，修行就容易了。你要想，我的法名可珍贵了，就好了。什么叫“修易”呀，这也是触类旁通。我这法名太好了，心生欢喜就好了。

问：我是去年在广法寺皈依的，我这两个月时间持准提咒，观不起来的时候，是不是可以先念六字大明咒？

首愚法师：可以呀，只要你心能够安得了，心能够收回来，就是大道，那没关系的。

以上内容来自首愚法师 2017 年 10 月 13 日在莱山寺法会智慧茶的现场开示





佛法问答-14 | 为人读经回向，其中的因果对自己有影响吗？

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-05-15

问：替我亲戚问一下，我的表弟有个孩子，得了脑膜炎，半瘫，才三岁，孩子非常可怜，他们一家人是不信佛的。我想为他们读经回向，但是有时我也害怕，我给他读经回向，会不会这里面因果的事情对我有影响？

首愚法师：你这样起心动念是错误的。你是你，孩子是孩子，你起这样的念头，是出于你的慈悲心，慈悲心总是好的，怎么会孩子的因果跑到你这里来呢？八辈子打不着。

问：密宗说修自他相换，如果是这种说法，对自己有影响吗？

首愚法师：有什么影响？那是你心里的阴影，你心里的无明。这是慈悲心，慈悲心有什么错？我们修行要有动力，芸芸众生是你修行的动力，这种悲心正是让你功夫更高。他来帮助你，不是你去帮助他，你悲心起了，不是你去度孩子，是孩子来度你，让你起慈悲心，多好。孩子的业力是他的业力，你怎么会承担呢？自己的佛学见地要清楚。

问：我来到莱山寺之后念咒语，我的声音很大，一到高音的时候，就让很多师兄起烦恼。

首愚法师：你自己要懂得节制，自己要发愿，我的咒语听起来要和大家融合在一起，要让大家心生欢喜。你这念头一动，就不同。



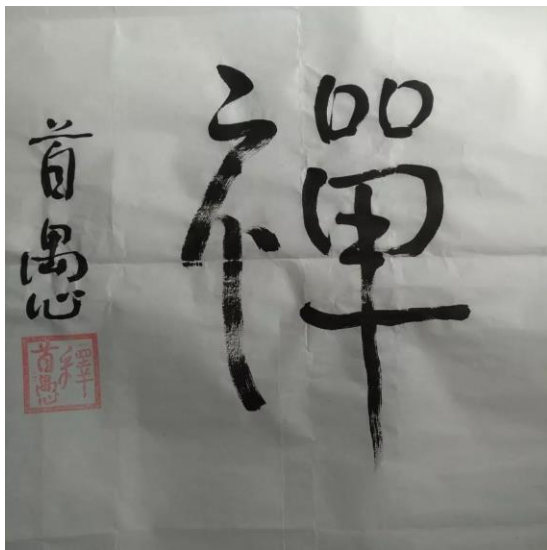


问：我问一个炼精化气的问题，据说一般的道士很难做到。还有一个是白骨观的问题。

首愚法师：你想得太多了，老实念咒何止是炼精化气呀，也是炼气化神、炼神还虚，道家有道家的说法，我们佛家有佛家的说法，不一定要搭在一起。

问：上次有位师兄说，白骨观和呼吸法门要修一个。

首愚法师：那是道听途说。我们念准提咒，金刚念诵，一口气一口气地念，正是安般。至于不净观、白骨观，你用得上当然可以。其实我昨天讲的，我们准提法脉本身已经够清楚，够用了，不需要东抓西抓。



以上内容来自首愚法师 2017 年 10 月 13 日在莱山寺法会智慧茶的现场开示



佛法问答-15 | 如果宿世欠别人的钱或杀了人，可以念咒还吗？

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-05-16

问：六字大明咒的发音，之前看南师的视频，他的发音是“OM MA NI BAI MI HONG”，但是很多师兄念“OM MANI BEI MEI HONG”。

首愚法师：南上师的发音是对的。差不多就好了，人家“唵嘛呢叭咪吽”念成“唵嘛呢叭咪牛”都可以感应，还在于你的心，差不多就行了哦。天龙八部不会那么计较的，佛菩萨更不会计较，计较的是你的分别心，你只要虔诚地念，念到很专注的时候，感应就来了。

问：我修准提法两个多月了，晚上做梦，梦到过去的冤亲债主，怎么和他們了这个缘？我每次回向的时候，都念“上报四重恩，下济三途苦”，可以吗？还要单独回向吗？也可以回向自己吗？

首愚法师：你念咒的时候，本身就已经在回向了。念咒的时候当然是普皆回向，我们念咒，一方面报恩，一方面忏悔，和普贤十大愿完全融在一起的。

念回向偈也可以，那都是你的心意。其实，你只要专心地老实持咒，不单独回向都可以。我们念咒就是一边在发愿，一边在忏悔。其实念咒时，我们下意识中就有了这个念头，本身已经在回向，也在发愿。

当然可以回向自己，准提法修得好，见地增上，智慧开了，报身慢慢转化，心量也大了，也能够广利有情，都可以的。准提神咒是不可思议的，像大海一样可以海纳百川。《准提陀罗尼法门简介》不是这样说的吗？不可思议的。





问：昨天有师兄说：“了即业障本来空，未了还须还宿债。”如果宿世欠别人的钱或杀了人，也可以念这个咒还吗？

首愚法师：既然想还，那你就不要管还与不还的问题。念清楚就好，念清楚，可以重罪轻报。连释迦牟尼佛都逃不了因果的，该还就还，还了就没事了。三世因果太复杂了，你不用管，要随缘，达摩大师讲“随缘行”，随缘消旧业，更不造新殃，就好了。要经常起惭愧心、忏悔心，本来旧业、旧债已经欠了一大堆，再造新殃，就会继续欠新债。只要不继续欠债，旧业就会越来越轻松。如果你不断加入新的恶业，包袱就越扛越大、越扛越重。

■
实行正道

我们要看出，虽然业报本空，但“因缘会遇时，果报还自受”，逃不了的。二祖慧可大师，过去世欠人家一条命，还晓得，所以去应劫了，挨了一刀，很坦然地面对。该还就还，该了就了，还人家就还人家，还了就好。要以心平气和的心态，来面对所有的顺境、逆境，随顺世缘无挂碍。要这样哦！

庄严世界

问：昨天在禅堂和师兄们一起坐禅念咒时，看见很多佛菩萨，是不是真的？

首愚法师：好嘛，这是瑞相。那是你修法心中清净心的现量境界。你看到什么呀？

道友答：看到弥勒佛、释迦牟尼佛、观世音菩萨。

首愚法师：有没有给你摸头？有没有给你灌顶？（一笑）道友答：没有。

道友：我也看见师父了。

首愚法师：妄想，这是打妄想。

以上内容来自首愚法师 2017 年 10 月 13 日在莱山寺法会智慧茶的现场开示





禅，是生命最高的指导法则

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-05-18

我们南上师在厦门南普陀寺的禅七，题目为《生命科学与禅修实践》，南上师对佛法、对生命的诠释，完全是理论加实验，这就是真正的生命科学。我们修学佛法，次第一定要很清楚，在座好多是学中医的，从佛学观点看，中医是助道法门，帮助修道，用得好的，真正是行家的，可以把累积的业障多少化解一部分。真正的生死大病，谁也解决不了，唯有靠智慧和福德，才能真正解决生死大病。

历代得道高人，都是真见地、真功夫，都是通过禅修实践而来。禅，是生命最高的指导法则。禅，就是般若。般若才是修行最高的指导法则，所以叫禅修，要经历禅修实践。你看《历代高僧传》，看禅宗《指月录》，这些得道高人，都是靠自己的真见地、真功夫，才得以解脱，才能够明心见性。

三祖僧粲大师原来羊癫病很重，见到二祖慧可大师之后，当下悟道，身体就好了一大半，没有多久，完全痊愈了。所以，众生的病最根本的还是心病，所谓“三界唯心，万法唯识”，都是我们的心意识。因地而倒，还要因地而起，心最难把捉，心病还要心药医。

心病，完全靠中医、西医是解决不了的，主要靠自己解决，靠宗教的力量、靠佛法的修证力量，靠佛法的真见地、真功夫，才能彻底融入，化解得特别快。尤其佛教般若思想，一旦深入，势如破竹。所以，佛法的见地、功夫是最高的自我理疗，能够解决众生心病，度众生度得更深、更彻底。

当然，好的医疗、诊疗，可以解决很多现实的痛苦、病苦，但最根本的，一定要靠自己。要有真见地、真功夫，才能彻底解决自己的烦恼大病、生死大病，光靠医学是解决不了的。

■ 礼 敬 上 师 ■





永嘉大师在《证道歌》中提醒我们，“但得本，莫愁末”，“摘叶寻枝我不能”，解决枝末问题，很多佛学理论的寻枝摘叶，不是他所喜欢的，所以叫“大象不游于兔径”，大象不走兔的道路。大家好好修行，准提法门真正是生命科学与禅修实践，是可以自救自度的，是最根本、最透彻的。

以上开示来自首愚法师于 2017 年 12 月 27 日在慧观书院圆满香的开示笔录





这轮心月奇妙无比

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-05-19

心月轮的观想，当然和心脏融在一起，跟整个心脉轮融在一起。心月轮，在唯识学上，它就是大圆镜智。佛陀讲的“摩尼宝珠”，它也就是心月轮。所以，所谓的大圆镜智，统摄了一切法。在佛学上来讲，它统摄了整个因果、体相用、法报化三身、真善美，都是在大圆镜智、心月轮中整个展现出来。

从中医来讲，它也是三脉的总源头。三脉当然是三个主脉轮，是以心经、心包经、肺经为主，统摄了五脏六腑、十二经络，也是我们念清楚、听清楚、深入观想的总指挥部一样的。所以这轮心月，当然奇妙无比，看你会不会用。所以，大家从佛学和中医融合的角度来讲，佛学讲的是念动气动，气动念动。念动，气动，心脏跳动，这不就是三脉吗？这不就是三脉的总源头吗？

佛陀在经文（此经是指《守护国界主陀罗尼经卷九-陀罗尼功德轨仪品第九》，唐三藏沙门般若共牟尼室利译）中提到的，诸佛来供养佛陀妙法，教佛陀系意鼻端，观想心月轮，心月轮中现唵字而大彻大悟。其实，鼻端的心月轮和膻中穴的心月轮，完全可以融在一起。

心月轮代表意根，鼻端代表鼻根，唵字代表的是耳根；舌头弹动，它又启动了舌根、意根、身根。所以，这也是“都摄六根、净念相继”的总根源，大家要好好体会，这里头太妙、太不可思议了。

所以，我们要把身心当作实验室，不断去实验、体验，要实验到成功为止。所谓实验成功了，也就是我要跟南上师交作业的时候了。

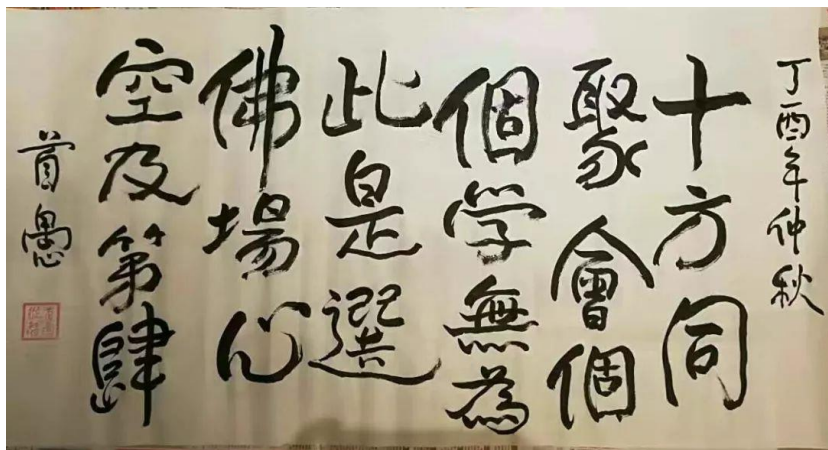
礼
敬
上
师





所以，佛法不只是信仰，同时也有很高深的学理基础；信仰、学理那还不够，还要不断去实验、去体验它。理和事要不断交融，从理事无碍法界，最后才能够进入到事事无碍法界。事事无碍法界是大解脱、大圆满的境界，事事无碍才是真正的大圆镜智、真正的摩尼宝珠。

这堂的说法，又超越了以前的一些说法，身心、事理更加能够统摄在一起了。听得懂的，那就恭喜你了，以后在修法上会更加得力，这真正是一条修行的终南捷径；听不懂的，就多听几次，这是需要福德资粮、智慧资粮。



福德不够的，听法时，耳根也好，身体也好，都有障碍，他听得心烦意乱，他听不进去，这是他福德不够。智慧也没有开得深，好像听得懵懵的，这是智慧不够。由于身心障碍、人事障碍，你的心很烦，所以听也听不进去，佛法就是那么现实。

以上开示来自首愚法师 2017 年 12 月 26 日在慧观书院第二支香的开示笔录



从佛学的观点来看中医

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-05-20

《黄帝内经》是一部中国的医学宝典，将中医理论阐释得非常精准、微细。从佛学的观点来看，《黄帝内经》讲的是生命的缘起，缘起甚深，甚深缘起，太微细。

我对《黄帝内经》稍有了解，没有很深入地去研究它。上海的黄医师曾将上海中医药大学的一些教科书拿给我看，里面引用了《黄帝内经》，我没有去仔细看《黄帝内经》原文，书中的引文都很准确。

我从《黄帝内经》受到启发，又结合佛法加以阐发，写了《中医诊疗与佛法修证之论述》这篇文章，从佛学的观点来看中医，对初学者是有帮助的，这也是我初步对中医的一些体会。我请教几位在中医方面功底深厚的朋友，希望帮我改一改，仅改动几个字，其它都没有改。

书中结合了以前南老师讲过的红教宁玛巴大圆满的三脉七轮，这三脉其实和中医在很多地方非常吻合。宁玛巴讲的是三脉，中脉是蓝色，左脉是红色，右脉是白色，叫中蓝、左红、右白。蓝色部分代表精神力，左红代表血液循环，右白代表呼吸系统，这是我们气血的循环。

我们对自己的生命一定要看得很清楚，对四圣谛中的苦谛、集谛要看得很透彻。一般人对苦谛、集谛还是看不透，看透了，就心生惭愧了，原来都是自己的问题。我们对苦谛、集谛了解得很透彻时，才知道“一切唯心造”，都是自己的问题，不是别人的问题，也不是环境的问题。环境是外缘，人事是外缘，我们生命的苦因，佛学上叫无明，那是我们的根本无明。

以上开示来自首愚法师于 2017 年 10 月 14 日在莱山寺第二支香的开示笔录





对苦谛、集谛没有看透，修道的力量不会出来

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-05-21

十二因缘第一个是无明，无明是因为智慧不够，无明缘行，十二缘起对佛学分析得很到位。讲四圣谛，一定要讲十二缘起，讲三十七道品，这是佛学基本理论，这些真正透彻以后，就晓得自我透视。

对苦谛、集谛的了解非常重要，看通看透了，我们对法才会珍惜，才会精进，才会认真，也自然不敢怨天尤人。对苦谛、集谛没有看透，你修道的力量不会出来。我们之所以会“三天打鱼，七天晒网”，是对苦谛、集谛没有真正了解。将来有机会我把苦谛、集谛讲得更深入、细致，我们本师释迦牟尼佛讲得很到位。

四大五蕴，现在唯识学有个论点，叫“广五蕴论”，这些法相唯识讲的都是生命的现相。《百法明门论》将《瑜伽师地论》六百六十法中最重要的内容提纲挈领而成一百法，分析世间法、出世间法，最终导向无为，断惑证真。佛学真是好厉害，将来十方学堂要开设一些基本的佛学课程。这些佛学功底是用来修道的，用来反照自己，佛学的基础就是要对苦谛、集谛有深入透彻地了解。

准提法其实灭谛、道谛讲得多，苦谛、集谛讲的少。整个法本仪轨都是修行的口诀，这么高明的法，如果佛学基础不够，很多人修到一定时候，他反而不会重视。

对苦谛、集谛了解不够，对灭谛、道谛就不会那么热烈地渴望、追求，认真精进度就不够。未来对四圣谛中的苦谛、集谛要加强学习，更深入地去探讨。打七只有一个礼拜的时间，只能重点纲要式的点到为止，其它需要自己额外去看的。

以上开示来自首愚法师 2017 年 10 月 14 日在莱山寺法会第二支香开示笔录





戊戌年新春贺岁偈

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-05-22

过了大寒节气，整个丁酉鸡年就结束了。阳历 2018 年 2 月 4 日立春，即是戊戌狗年的开始。十二生肖也是表法，每一年我都写新春贺岁偈，**戊戌年新春贺岁偈**是这样写的：

菩萨无畏似灵犬，广弘正道誓愿坚。

继圣慧学建净土，饶益有情利人天。

第一句，“**菩萨无畏似灵犬**”，狗是最忠勇者、保护者，我们修行要像灵犬那样懂得收摄自己，保护自己，把自己身口意三业收摄得好好的。

一个学菩萨道的修行人，要懂得财施、法施、无畏布施。狗有无畏布施的精神，忠直付出。我们行菩萨道，就是要广弘正道，广弘正道才是行菩萨道的正统。所以五明中以内明为主，以佛教、佛学、佛法为中心，这是正道所在。

第二句，“**广弘正道誓愿坚**”，每个人一定要坚定自己的信仰、信心，“誓愿坚”，不要东一下西一下。一个人信愿坚定之后，你的福报、智慧就来了，有正知正见才不会颠倒，路就越走越宽，越走越平坦，越走越平顺。广弘正道，要先照顾好自己身口意，这样散发出来的力量，就可以感召周遭的人。

■ 礼
敬
上
师
■





狗年，理想的，就是要如此待人处事，为正法无畏布施。我们只要广弘正道，誓愿坚定，这也是继圣慧学，为往圣继智慧之学。“般若人人本俱”，哪个人把自己心地开发出来，就是为往圣继慧学，继智慧之学。有了智慧之学后，就要发心，像我们慧观居士这样发心是正确的。这是为中国文化，尤其是为我们佛教，用自己的实际行动尽力，不但是继圣慧学，也是为人间建净土。所以，“继圣慧学建净土”，能够这样行菩萨道，当然“饶益有情利人天”，这是最后一句。

今年的贺岁偈比较偏向行愿方面，这是我们每个人自己的功课，自度度人，自利利他，一定是这样的，你愿力越大，散发出来的能量就越大，就能帮助越多的人，所以饶益有情、利益人天。行菩萨道，要能够散发出你的福德力、智慧力，能够度那么多人，这就是你的福德、你的功德、你的

智慧，这一点很重要的。

现在还在冬至节气中，再过几天，1月5日就是小寒，小寒过去是大寒，丁酉年鸡年接近尾声了，紧跟着和狗年相衔接。中国历法阴阳结合，阴历是以月亮为主的，阳历是以太阳为主的，都有其实际的相互作用。所以，自古以来，中国历法都是阳历、阴历并用的。

这个七，今天就到此圆满了。大家不能参加各地打七，最起码参加各地共修会，要懂得共修、懂得自修。共修，不但为共修会增加力量，共修会建立起来，也能利益到很多人，这是共修会的重要性。

以上开示来自首愚法师于2017年12月27日在慧观书院圆满香的开示笔录





从相信到理解，从理解到修行的实践

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-05-23

上午讲到准提法的心中心，我们修行如何修炼到“**圆明精心，于中发化，身如琉璃，内含宝月。**”这是修学佛法最重要的四句话。

法本上提到观想“身如透明琉璃体”，如何能达到“身如透明琉璃体”？我们要去把握、去观察，将“内空心中生起八瓣莲花，红色无根”观察得清清楚楚。

红色莲花表征的是世间法，凡夫的血肉之躯，这是苦谛、也是集谛，因地不纯真，邪因邪缘所感召的是邪果，恶因恶缘感召恶果。

自己所造的因、所造的缘，因而自食其果，凡夫一定是这样。因果法则必定如此，必当如此，这是法尔如是道理。因为邪因邪缘感召邪果，所以心不平、气不和，这是恶因恶缘恶果、邪因邪缘邪果。我们修行一定要看清苦谛和集谛。

从心不平气不和，可以看出中医五行相克的道理，心不平、气不和产生的是逆气，逆气就是相互杀伐，相克，一个克一个。这是凡夫的果报，一种恶性循环。



我们对因缘故看清楚了，就不敢造次。我们修行总会想起三宝，想请佛菩萨带给我们吉祥平安，想想如何离苦得乐，如何可以离开种种邪因邪缘邪果、恶因恶缘恶果。这是我们自己的信和念，相信佛菩萨，借佛菩萨的种种妙法，让我们从痛苦的此岸到极乐的彼岸。

我们相信佛菩萨，就要相信佛菩萨所走的道路，就要去研究和探讨为什么这样、为什么





那样。如果看得很通、看得很透了，正好实践修行。从相信到理解，从理解到修行的实践，唯一可以改善我们命运的，那就是实践。

信愿行，也可以说是信解行。我们不但虔诚地相信佛菩萨，更重要的还去研究佛菩萨所说的道理，这样去实践才有力量，才能够心安。有佛菩萨正知正见的指引，我们实践才不会白费力气，才不至于走冤枉路。

以上开示来自首愚法师 2017 年 10 月 14 日莱山寺法会第四支香的开示笔录





如何把苦諦集諦转化掉，得到清淨圓滿？

原创 首愚法師 十方圓明心地涌 2018-05-24

如何把苦諦、集諦转化掉，得到清淨圓滿？“蓮花上現一滿月輪”，這滿月輪象征清淨光明，這輪明月也表征着阿彌陀佛無量壽、無量光，經典上叫“菩薩清涼月，常游畢竟空”。

空、無相、無我的解脫境界，像十五的明月，一輪明月，又清淨，又光明。月亮的圓，代表福德。圓，是福德門，代表做人很圓融，很圓滿，達到圓通無礙。明，代表智慧。我经常引用《楞嚴經》的四句話：“**圓明精心，于中发化，身如琉璃，内含宝月。**”本師釋迦牟尼佛具有圓滿的智慧，將生命的現象分析得非常明晰精確。

圓明精心，代表福德資糧、智慧資糧到了圓滿的境界。精心，代表很精準，很精細，很圓滿。身體開始转化，转化到什么程度？“身如琉璃”，身上酸脹麻痛的业氣已化得干干淨淨，沒有身體的覺受了。內心心平氣和，清淨光明，這是“内含宝月”，表征我們內心的習氣转化得已經很純淨，很純潔了。

如何達到“内含宝月”的境界？要修道，要有方法。所以，“心月輪中現字輪”，字輪就是道，就是方法。念到哪個字，哪個字放光，這是念念分明，這才是老實念咒的本意。

所以，用最簡單的老實念咒，你念得很清楚，這走的是淨土的信愿行。當然，也可以用禪宗的方式，念念本空，“即此用离此用”。密教式是讲究观想字輪，念到哪個字，要观想梵字，一一对照，那是比較辛苦了。

我很少用密教的方法，很少去一個字、一個字的观想，嫌它麻煩。我喜欢簡單。當然你如果有密教的種性，用密教的方法，也未嘗不可，可以三密相应。

這是准提法的修持特色，可以用淨土式的，可以用密教式的，也可以用禪宗式的准提法。准提法還配合了普賢行愿、菩薩三聚淨戒，一法已經統攝一切法。

以上开示来自首愚法師 2017 年 10 月 14 日萊山寺法會第二支香的开示笔录





贪瞋痴慢疑五毒是苦因、是无明

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-05-25

内空心中生起八瓣莲花，红色无根，这里其实讲的是心脏。

从心脏延伸出心经、心包经，心经是形而上的，指我们的念头；心包经则是形而下的，指心脏跳动。从中医来讲，有形而上的性火，有形而下的相火。其实，不止性火，还有性水、性空、性风，地水火风四大，这些在《楞严经》里也是点到为止。

地大，在《楞严经》中不叫地大，叫“性色真空，性空真色，清净本然，周遍法界。”因此，要从我们心地上松放，具备正知正见，这是最根本的；正知正见，那就属于性空方面了。还有“性风真空，性空真风，清净本然，周遍法界”等等，讲的都是纲要式的。

我要观察自己的起心动念，到底是善念、恶念？还是不善不恶念？好比我们起了瞋恨心，瞋念一动，眼睛瞪得大大的，嘴巴骂人，叫目瞋口瞋。中国文字非常有意思，什么叫目瞋？眼睛睁得非常大，瞳孔也放大，好像要吃人一样；骂人的时候，口张得大大的，也像要吃人。口瞋是瞋恨心，目瞋也是瞋恨心。瞋心一动，全身颤抖，暴跳如雷，为什么暴跳？脾气来了，气得全身颤抖。

这是五行相克，一动瞋恨心，火克金，伤到肺脏、肺经；进一步金克木，肝属木，伤到肝气；木克土，脾胃属土，发脾气之后，吃不下饭，伤到脾胃，勉强吃下去，很快排出来了；土克水，肾水也不调；水克火，心脏也受到伤害，这是恶性循环，五行相克。这是恶因、恶缘、恶果。贪瞋痴慢疑都是这样的恶性循环，贪瞋痴慢疑佛学称之为五毒，毒素最强，五毒是苦因，是无明。

以上开示来自首愚法师 2017 年 10 月 14 日莱山寺法会第二支香的开示笔录



正法能够普传，会带来世界的和平幸福

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-05-27

首愚法师：我们中国需要佛法，全世界各个地方都需要正法。正法能够普传，一个正法正教的所在，会带来世界的和平幸福。没有一个宗教像佛教这样的祥和、包容。正法正教的弘扬，弘扬的力度大，法强魔就弱，如果法弱魔就强。这是我们每个佛弟子，不管在家出家，都有共同的责任感使命感。我经常说，我们懂一分佛法就有一分责任，懂两分就有两分责任，懂得越多，我们的责任就越大。

印尼本身是古佛国，所以我们圆满香回向印尼古佛国的重现，众生得到佛菩萨的加持，得到佛法的滋润，大家的生活更加的美满。

我们的圆满香，再请方丈大和尚给大家鼓励鼓励，讲几句。

慧雄方丈：这一支是圆满香。首先，大家要升起最虔诚最恭敬的心，向传授准提法的主法阿闍黎首公长老。

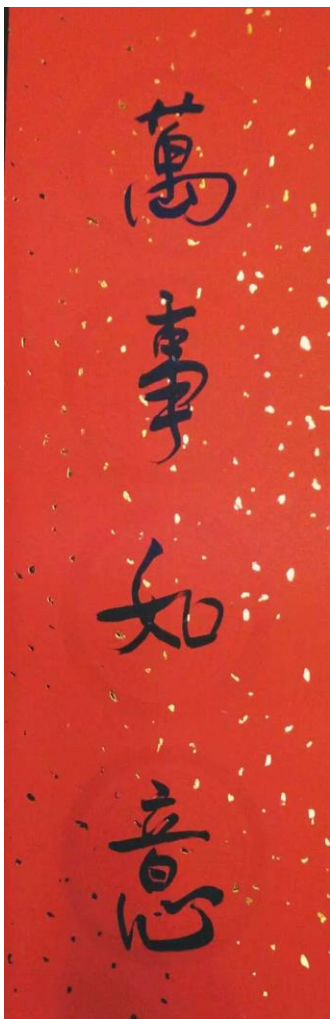
第一次参加法会的人，说不定到现在还不是很了解。有些人念咒的时候，从我们的行动可以看出来，第一天、第二天、第三天，大家就慢慢静下来，大家就比较有规矩，做事按部就班，有顺序很庄严。庄严道场，才能净化心灵。

大家一起守规矩，生虔诚恭敬的心，向诸佛菩萨，向



■ 礼敬上师 ■





佛母，来赞颂持咒。咒都有意义，每个咒都有皈命，从现在开始，身心皈依准提菩萨、十方诸佛菩萨，乃至佛母，共同发大愿，度众生，断烦恼，成佛道，这是我们作为佛弟子的共同理念。

我们作为一个佛弟子，将来要成佛。我现在修，慢慢地修，无量阿僧祇劫，不是说马上就能成佛，我们就慢慢地一步一步的修上去。

我们在家学佛的人，不能起傲慢心，这点很重要。傲慢心是从你的感应境界中来的，有时候你看到光亮，你感受到舒服也好，你感受到你达到一个境界、一个果位，你进入空性，这些不要去执着它。从文字般若到无相般若，佛来佛斩，魔来魔斩。佛来也要斩掉，因为有时候魔会化成佛来引诱我们。凡是着相，皆是虚妄。着相就是遐想的，就是修这个法不能着相。

好，我感觉到大家修法都非常殊胜。

以上内容来自首愚法师 2017 年 10 月 24 日印尼万佛圣城法会圆满香开示





像南上师这样三大系统都精通的，不多的

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-05-28

民国高僧太虚大师，这是中国佛教史上，把佛学思想体系讲的最为精简的，莫过于太虚大师的佛学三大系了。

在体来讲，叫做**法性空慧系**，整个禅宗，大般若经系统，直指人心，见性成佛。

在相上来讲，提到的是**法相唯识系**，对宇宙人生的真理分析得最详细的，莫过于佛教唯识体系。印度历代的论师，讲得非常详细完备，有名的十大论师所形成的《成唯识论》，还有弥勒菩萨的《瑜伽师地论》，这两部论，南老师都讲过了。《成唯识论》太精细了，又精又细。

在用上来讲，叫**法界圆觉系**，这是佛菩萨的境界，在显教里头，圆教《法华经》和《华严经》，这是显圆，我们准提法是密圆，密教中的圆教。

南上师的佛学博大精深，从禅宗来讲，有如来禅、祖师禅。我们南上师更偏向如来禅，他把如来一代时教讲得那样的完整，那样的深入。太虚大师所讲的佛学三大系，南老师都讲到了。一个人太精细了，那种粗放的就会少一点。中国禅宗祖师禅比较粗犷，纲要性的，南上师自己也说，“平生只欠祖师禅”。

中国禅宗的祖师禅，是到了六祖才真正地发扬光大，因为他是个不识字的樵夫，没有经教的包袱。南上师的佛学思想体系非常博大精深，现代人也没有那么多时间去研究教理。像南老师那样的根器，能够把佛学研究得那么广那么深，这样的根器少有的！

禅宗，我们准提法应该是可浅可深，深的，道理讲得非常的细，一般人做不到。其实我们准提法可以从如来禅下手，也可以从祖师禅下手。我觉得，如来禅不是

■ 礼敬上师 ■





我的专长，我喜欢简单。准提法恰恰有这个好处，从简中之简直接透入到密中之密，密中之密有简中之简准提法是一个千古的大密法。

我越来越发现自己非常适合准提法的修持。方便法也有，你要想讲道理，可以用如来禅的教理来分析，一样可以分析得很详尽很透彻。要简单，可以简单到像净土三要一样。禅宗跟净土，多少有点殊途同归，只是一般人修净土，如果没有禅宗的信仰，有的人会把净土走偏掉，走到羊肠小道去了。

有的大德到头来，什么经典都不要，只要一部《无量寿经》（佛说大乘无量寿庄严清净平等觉经）就好了。这样的弘法很容易产生谤佛谤法谤僧，净土是无量义，哪里是一部经就可以涵盖所有的，简单是简单，但净土一样可以海纳百川。

我们准提法，四部准提陀罗尼经的思想体系，是一个很高的指导法则。准提法的可贵在于可简可繁，可以至简，也可以非常精详，都可以。精详的部分是如来禅，简单的部分是祖师禅，准提法涵盖很广。

整个佛学体系非常庞大，如果以太虚大师的判教，我们这三个系统你都能够把握到，那你就是一个完整的佛学大师了。我们南上师在法性空慧系分析得很到位；法相唯识系，精细就是南老师的专长嘛，南老师的思辩力很强；他对法华、华严，法界圆觉系这也是南老师很擅长的部分。所以，南老师自己也晓得，一个人的学问太精太细了，要变成简单也不那么容易，所以他说，“平生只欠祖师禅”，南老师自己心知肚明。

像南上师这样三大系统都精通的，不多的，法相唯识学不好讲，要把法性空慧系、整个般若系统、整个禅宗系统讲的那么详细的，这样的人不多的。所以，这是一个不可多得的大善知识！

以上内容自首愚法师 2017 年 11 月 5 日大连观海禅寺准提法会早课的开示





关键时刻应该向右、向左，应该前进还是后退，我听善知识的指导、指引

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-05-29

人跟善知识在法上的相应，不一定非得要在一起。跟南上师在一起的时间其实不是很长，从 1979 年 1 月 3 号到 1985 年 7 月 5 号，总共是六年六个月零两天，这是我跟南上师真正地生活在一起。后来南老师到美国去了，他在美国两年多，我去了三趟。他回到香港，我一年也只是去一趟两趟，见面的时间也是非常有限。

但是重点的时候，好比我到厦门南普陀闭关，到北京西山八大处灵光寺的佛牙塔闭关，跟赵朴老的互动，房山石经，跟海南南山寺的因缘，这些都是南上师的因缘。到了重点的关键时刻，南老师提示、提拔一下，关键时刻应该向右、向左，应该前进还是后退，我听善知识的指导、指引。

能够生活在一起六年半，我觉得这一生已经非常难得，不容易了。人跟人的相应，有什么事情，用传真或打个电话请示。到了南上师的晚年，我到太湖大学堂闭了几次方便关，这也是南上师的慈悲加持。

好了，这堂时间到了，松腿下座吧。

以上内容来自首愚法师 2017 年 11 月 5 日在大连观海禅寺准提法会第二支香的开示





修行要广结善缘

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-05-30

上午讲到了上师相应法。能够跟自己所亲近的上师相应，这就达到了普贤十大愿中的请转法轮，跟自己相应的时候，你这个法才能转得动，才能在法上受用。所以，请转法轮代表谦虚、不耻下问，这样才能够得到天下善知识对你有所帮助，像善财童子五十三参一样。我们在法上能够不断地成长，不断地进步，我们才能够进一步佛祖心中坐，请佛住世。

我们不能请转法轮，那就得不到法的滋润、受用，那是我们自己的自我颠倒，自我颠倒就是请魔住世，随时都在痛苦烦恼中。我们不但对天下的善知识要懂得请转法轮，懂得上师相应，才能真正地请佛住世。能够请转法轮、请佛住世，才能够常随佛学。

进一步要跟天下有缘的人相应，无缘的人也不会闹矛盾，那就是要恒顺众生，不是众生来恒顺我们，而是我们要恒顺众生，这叫做山不转水转。

跟天下人有很好的互动，首先我们的菩萨行要够。**恒顺众生要懂得菩萨四摄法**，我们的起心动念，首先要利他，起的念头都是想要帮助别人。菩萨行第一个是利他、利行。如何**利行**？要布施。不是嘴巴讲的，而是真正拿出我们的诚意来帮助人，**布施，财施、法施、无畏布施**。

当然是要**爱语**，最主要的是要以别人的立场为立场，而不是要别人来将就你，我们的利行当然是要**同事**，以对方的立场为立场，以对方的需要为需要，而不是以我的立场为立场，以我的需要为需要，这是同事的道理，有很深的道理。



好好行持菩薩四攝法，這樣你的法緣就有了，能跟所有人融合在一起，打成一片，我們从上師相應法能够延伸到很多。

我经常说，我这一生与三位大善知识相应。第一位是我的剃度师父，他 1972 年到美国去，中间有五六年没有回来，到 1978 年左右，他一回到台湾第一个先去看他的亲教师印顺长老，第二个就到佛光山来看我。我这一生跟师父精神相往来，所以，不但南老师活在我的心目中，还有我的剃度恩师，还有我的院长星云大师。

我在佛光山读佛学院，六年半闭了五次般舟关。这是一个院长对一个学生的器重，哪里有当学生能够闭关的，恐怕没有的，这就是要自助而后人助。他认为你是个法器，你提出的种种请求，我们院长二话不说。那一年我想闭般舟三昧关，硬着头皮写封信给他，因为年轻时我不善言语，讲话结结巴巴的，所以，我习惯用写信。

院长把我找到院长室去，说，你想闭关，很好啊，你把作息时间写给我看，如果可以，你明天就搬进去。我在佛光山利用寒暑假闭了五次般舟关。最后一次，佛学院已经毕业了，在那边当纠察，闭了将近半年，从暑假一直闭到离开。1978 年的暑假，闭到南老师中秋去看我，一直到 1979 年 1 月 3 号离开佛光山。

所以一个修行人，要能够跟所有人都能够融合在一起。对一般的，要菩萨四摄法，才能够做到普贤十大愿，九者恒顺众生。对善知识要懂得请转法轮，才能请佛住世，常随佛学，才能恒顺众生，它是有连带关系的。把佛教的信仰、佛学的研究、佛法的修证，完全融合到我们的身口意中，完全融合到我们的生活中，融合到我们的待人处事中。

我出家到今年已经 46 年了，快要到第 47 年了。这样参学，我前后参学 12、13 年，佛光山六年半，在南老师那里也是六年半，那么巧，两个六年半的参学。南老师离开台湾，我开始了十方禅林的创建，我闭关是利用空档，累了，赶快放下，短的有三个礼拜，长的有九个月，长长短短，这样闭了 34 次。要懂得该外弘时外弘，该内修时内修。





不但跟教授善知识相应，还要跟同行善知识相应，跟有缘人都要相应，修行要广结善缘，等于《楞严经》观世音菩萨的耳根圆通，人情世故通达了，观音菩萨的名声遍三千界。一个人修到大公无私、广利有情，你的名声自然传开来了。我们做不到大公无私，四两棉花免弹（免谈）。佛菩萨不要名闻利养，那是大公无私，因为无我，破了我执、法执的时候，不要了，那整个天下都是你的。凡夫贪心，那一点就是那一点，有时那一点都得不到，什么原因？我们的贪瞋痴慢疑把我们的心给割碎掉了。所以整个修行，若要除烦恼，须无我，无我才可能除烦恼，有我先考虑自己，除烦恼那就很难。

时间到了，不说了，慢慢松腿吧！

以上内容自首愚法师 2017 年 11 月 5 日在大连观海禅寺准提法会第 4 支香的开示





我这一生在佛学上打下一个好基础，要感谢南上师

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-05-31

我们准提法，六字大明咒之后的这几个层次的观想很重要。六字大明咒之后，本尊法之前，衔接的是上师相应法。我经常讲，所谓的上师相应法，上师是金刚上师，能够称为上师的，如果你不通般若你没有资格称为上师。

上师相应法其实就是般若相应法，跟般若智慧相应就是跟上师相应，跟上师相应就是跟般若智慧相应。所以，认定这个人是不是真正的上师，要看他的见地有没有跟文字般若、境界般若、实相般若相应，跟这三般若相应的才有资格称为金刚上师。

当年我看了《坛经》之后就想找一位禅师出家，找不到，一方面我对台湾佛教比较生疏。没有看《坛经》之前，对佛教是一片空白，看了《坛经》皈依三宝之后，对佛教还是一片空白，哪里有高僧大德搞不清楚。

出家之前去参访，参访到一般佛教寺院办佛学院，就是我的归宿，在那里帮忙校对《慈声》杂志，跟台中李炳南老居士的佛教团体听了几次课，听听好像也不是自己所要的。那边的年轻人，把我介绍到东北辽宁籍留学日本的忏云老法师那里，他写的一手好字，佛像画得很庄严。我在南投的莲因寺，参访了 28 天，又继续北上。

老法师帮我介绍了，从台湾最北边的基隆到最南边的屏东，介绍了十几个道场。北边基隆大觉寺……中部南部都有一些法师。我在南投莲因寺，跟常住法师有快一个月的相处，大家都很熟悉了。发现台北新店同净兰若的仁俊老法师非常了不起，不过太严厉了，动不动会动手打徒弟的，我就找这个会打徒弟的地方。

到了同净兰若，知客师是日常法师，仁俊老法师说：“你把身份证拿出来，”一看，“限你三天内到，三天后你就不用来了。”我第二天就把行李搬来了。找不到





禅师，有这样严厉的师父也好。先骑马找路还是快点。在同净兰若呆了一年多了，日常法师到美国去了，我就到佛光山读佛学院了。

我是 1971 年出家，1972 年到佛光山读佛学院，第三年 1974 年南老师来了，讲《禅宗丛林制度与中国社会》。耳朵听到当时的佛教界，对南老师的评价是毁誉参半，反正也没有见过人。我一听，讲课很风趣，非常有内容，他讲的禅宗丛林制度，我印象不是很深刻，唯一深刻的是他讲的两句话“禅宗命脉命如悬丝，禅宗快断掉了”。意思是说，他内心很着急，我一听，心里想，有那么严重吗？命脉如悬丝，像蜘蛛网的丝挂在大风口，被风一吹快要断掉了。后来，我对佛教界慢慢了解之后，果然南老师讲的话一点都没有错。

过了三个多月，南老师是 1974 年 10 月份，到 1975 年 1 月底，农历过年前，南老师到佛光山打禅七。打七期间，听了南老师的分析，啊！我要找的禅师终于找到了。这是一位通宗又通教的大禅师，虽然是位在家居士，但是位通家、行家，南老师讲的每句话都打动我的弦，哎呀，这是我要的！各位，这叫相应，要跟上师的思想能够心心相应，这叫上师相应法。

打完七之后，我就约了个同学到台北去拜见南老师，他的学生说南老师打完七之后，病了，很累。稍坐不久，南老师上来，一脸倦容，对我们有些开示。对我说，等到你有禅定的时候再来找我，这是南老师对我的叮咛。我也是为了闭般舟三昧关来请教南老师的。

闭般舟三昧关的第三次，我终于找到南老师的地址，跟南老师联络上了，那时候南老师在闭关，“你跟你的院长请假，上台北来吧”。去的时候，在台北南老师的地方住了三四天，在回高雄之前，他叮咛我要写日记，我说，我从来没有写过日记，不晓得日记怎么写。他简单地告诉我，年月日啊，星期几啊，天气是晴还是阴啊，我的《般舟禅关日记》就是这样被南老师逼出来，也不晓得什么风格，想到哪里就写到





哪里。后来，看到南老师的书，有时评论，就跟南老师 PK，一来一往，当然是一些佛学的问题了。

前天，善至成跟昨天东北籍的道友提到的《般舟禅关日记》，那是自己闭关的现量境界。我闭关的习惯，所有的经书都放下，直接从心地下手，想到哪里就写到哪里，自己身心有些状况就跟南老师报告，通常一个礼拜十天，日记寄到台北，等到南老师批回来已经时过境迁了，到头来还是要靠自己。我解决自己的身心状况，当然是用禅宗的般若心法，我一对照就晓得，该放松的放松，该放下的放下。《坛经》是我闭关最主要的精神支柱，能够让我度过种种难关，靠的是禅宗的心法。所以，能够找到一位好的、可以指导我用功的禅师太难了，竟然让我撞到了。

南老师到佛光山打禅七是要找一位出家人。南老师的那首诗：

寻僧偶尔入山行，

青磬红鱼未了情，

绿竹还随人意思，

吟风来伴读经声。

礼敬上师

找来是为了要培养的，吟风代表南老师上课。我要找一个禅师终于找到了，这是我跟南上师几十年的法缘。

我们修行，的确上师相应很重要，跟你的上师要相应。南老师对我非常严厉，一般人看到我被南老师打棒子，但是看不到南老师内心的世界，经常有人说：哎呀，某某人又被南老师骂了，其实这正是“吟风来伴读经声”，这是他的棒喝钳锤，不对了来纠正你，讲太轻了，怕你听不进去，唯有严厉的指责，你的印象才深刻。

有一次，我在新竹峨眉刚刚建好的开山寮，办十方禅林佛学研究中心，请了一位来帮忙的。明天要开学了，我打电话请教南老师，“老师，明天十方禅林就要开学





了，老师你有什么指导的？”他听到我讲出来的名单就严厉的说：“这个人不行，你必须马上把他辞退，不辞退我就让人写文章来骂你。”

这是老人家的爱护。怕我心太软，不得不用严厉的语气说话。当然要依教奉行了。勉为其难，很尴尬的，都讲好了，明天要开学典礼了，把人家给弄走，这是我很棘手的事情，最后还是听南上师的话。这是上师的命令，哪能不听从呀！

总而言之，我这一生在佛学上打下一个好基础，要感谢南上师。他生前 38 年，圆寂五年了，我跟南上师已经 43 年了，有种种不可思议的，老人家给我一些授记，我做不到的事情我不敢讲，对自己要负责，把它当作南老师对我的鼓励就好了。

以上内容自首愚法师 2017 年 11 月 5 日大连观海寺准提法会第二支香的开示



實
品
正
道



莊
嚴
世
界

首愚長老开示集

《十方圓明心地湧》2018年06月合刊





三密融合金刚念诵

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-06-01

准提三密五次第。我们讲到了本尊法，第一个是三密融合金刚念诵。所谓金刚念诵，已经跟各位讲过了，金刚跟实相般若对接，《金刚般若波罗蜜经》从文字般若、境界般若到实相般若，金刚念诵最根本的是跟实相般若对接，才是真正的金刚。

念诵本身从文字般若下手。意密观想当然要从文字般若到境界般若再到实相般若。口密念咒也一样。我们持诵到念清楚、听清楚，到了念念分明的时候，境界般若的功效就呈现了，念得很松放、空灵，已经达到了摄心、安心的效果，达到了实用、受用的效果。

所以，金刚念诵，金刚相当于南上师讲的心月孤悬，念诵本身是气吞万象。咒语能够念到气吞万象，慢慢地把我们内心贪嗔痴慢疑的习气消融掉，色身上的酸胀麻痛的业气消融掉，一口气一口气地念，能够把身心上的障碍消融掉，一个靠的是意密观想，一个是靠口密老实持咒，这两股力量拧在一起，中间再加上身密结手印，这三股力量很强，合在一起，才能够真正地进入到心月孤悬、气吞万象。

心月孤悬，找到我们生命的归宿，离四句绝百非，所有的妄想分别心都通通地消融掉，把能所对立也都消融掉，入流亡所，才能够达到心月孤悬。意境上要有心月孤悬这样空灵的心胸境界，在念咒上面，每个字要念的清清楚楚、了了分明，所以，要意密观想、身密结手印、口密念咒，三密结合到一起。

气吞万象的过程，一定要经过光音交融。光是我们观想的，文字也好，佛菩萨的圣像也好，所有的观想没有离开过光，所有的念咒念佛没有离开过音声，光和音要产生交融，光是音的体，音是光的相。进入到体相用才能够交融，不到光音交融的境界，哪来的气吞万象。





金刚念诵随时跟空、无相、无我的境界对接，是金刚念诵的体；金刚念诵的相，唇齿不动舌头弹动；金刚念诵的用，把内心的习气、色身的业气慢慢地转化掉，转化到气本身可以吞万象。吞万象，所有的习气业气都消融掉了，这种境界叫气吞万象。

所以，一定是要意密观想，口密念咒，身密结手印，扎扎实实的。持诵到光音交融的时候才可以进入到心光无量。心光无量正是心月孤悬，心月孤悬的境界也叫做心光无量，前后对照。

不管你是上根利智也好，还是你的烦恼习气很重，都要从老实持咒下手。

【意密观想镜坛（或置镜坛于前方）；身密双手结准提印当胸；口密先念准提真言“南无飒哆喃，三藐三菩陀，俱胝喃，怛侄他，唵 折戾 主戾，准提娑婆诃”，再加念文殊菩萨一字大轮咒“唵 部楞”，凡二十一遍。】

我们看到善无畏的传记里头，他到魔难现前的紧要关头，先把手印结起来，口密持诵准提神咒，意密观想准提菩萨，第一天有讲过。这是善无畏的传记记载，清清楚楚，包括金刚智也是这样的。

所以，上根利智的都是要老实持咒，我们苦恼众生更是要笨笨的，老老实实的。过去南上师半开玩笑，什么是老实？老实是笨也，笨者老实也。一个字一个字踏踏实实持诵，不马虎。

以上内容来自首愚法师 2017 年 11 月 5 日在大连观海禅寺准提法会第 5 支香的开示





百丈禅师立清规，才让禅宗得以弘扬数百年

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-06-03

六祖所弘扬的中国禅宗，真正达到了“简朴亲真”。到了六祖的第三代，有所谓“马祖创丛林”，丛林是禅宗修行的基地。更重要的是，马祖的弟子百丈禅师立清规，才让禅宗得以弘扬数百年。

印度所传佛陀的戒律，有一些到了中国后行不通了，比如印度的托钵在中国无法推行。由于民族性格不同，文化背景不同，因此一定要有中国本土化的戒学纲领。百丈禅师的“百丈清规”就是在这样的背景下应运而生，百丈清规自创立以来，维持了中国佛教近千年。

到了清末民国初期，很多丛林寺院被毁庙兴学，有的寺院也因为种种原因被长期废弃。太虚大师看到这样的时代背景，以他悲天悯人的胸怀，希望用他的一生，重新整理僧伽制度，因为自百丈清规以来，中国又面临一个新时代的考验。

太虚大师一生中有两句重要的话，是他一生努力奋斗的目标，一句志在外弘，一句注重内修。外弘方面，一言以蔽之，“志在整理僧伽制度”，而内修则“行在瑜伽菩萨戒本。”

从百丈禅师立清规以来，千载以降，到了新时代，已经有些不符合时代的潮流，因此太虚大师期望他所整理的僧伽制度，能像第二个百丈清规一样，为佛教的弘扬奠定良好的基础。他一方面“志在整理僧伽制度”，另一方面，以他个人的修持操守，“行在瑜伽菩萨戒本”，这是他个人行为的准则。因此，太虚大师广行菩萨道，大力提倡人间佛教。

以上开示来自首愚法师 2017 年 10 月 15 日莱山寺法会第三支香的开示笔录

礼敬上师





一切咒语中，最能令我们松放的，莫过于净法界咒

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-06-04

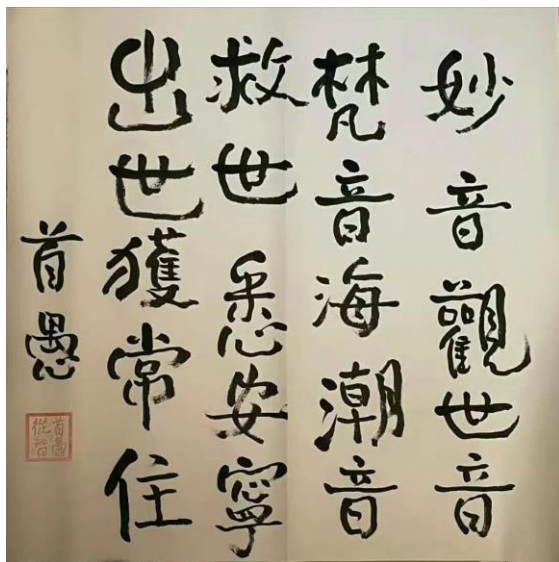
一切咒语中，最能令我们松放的，能让我们身心简单地进入松放空灵状态的咒语，莫过于净法界咒。净法界咒只有两个字，“唵嚩”，“唵”字代表提起来，“嚩”字代表松放。

净法界，也就是清净法界。凡夫的习气、业气都很重，习气就是烦恼的另外一种说法，习气也叫“杂染”，因为我们内心太复杂了，内心一复杂，就会产生种种念头。内心世界是复杂的，身体气脉必是乱的，要想让复杂归于简单，令乱相快速平息，那就不用净法界咒。

在准提法的仪轨中，念净法界咒三七二十一遍，这是法的方便。我们真正使用时，就不止三七二十一遍，此时专持净法界咒，念到身心松放、宁静为止。这是净法界咒的妙用，能够懂得配合观想，力道就更强。

观想，是生命的导航，可以将乱七八糟的思想导入到比较单纯的状态，能让念头简单化，让呼吸慢慢平和。内心有了咒语的整合，慢慢心平了，心平气就和了，这是非常有用的。

净法界咒可以用来洒净，很多不干净的地方，阴气比较盛的地方，都可以持诵净法界咒，甚至很多人晚上睡不好觉，念净法界咒可以安神，可以让自己身心通过净法界





咒的整合，慢慢松开来。内心有了咒语的整合，就不会胡思乱想，气也慢慢平和下来。

很多人因为睡不着觉，就是因为多少有些神经质，或者妄想太多，想多了，气都集中在头顶，所以越想越睡不着觉。这时嚙字就不是观想在头顶，而是观想在膻中穴的心月轮，让火气降下来，让气到膻中穴和我们所念的净法界咒融在一起，让自己不至于胡思乱想，以这个法来导引我们，从而进入到松放空灵的境界。这是个妙法，大家不妨实验看看。

以上开示来自首愚法师于 2017 年 12 月 4 日四川罗汉寺法会早课开示笔录

■
礼
敬
上
师
■





弘扬准提法要与华严法界结合起来

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-06-05

我们除了修法，也要懂得历史，以史为鉴。历史就像一面镜子，不但对我们个人修法有激励作用，同时还可以自利利他。要了解历史的变化过程中的情况以及它的来龙去脉。佛教的弘扬也是一样，佛法总是会随着时代的变迁和政治、时代有所互动。

所以，懂得世间法才易于弘扬佛法。我们弘扬正法要晓得，如何弘法才可长可久。如果稍有不慎，和这个社会、这个时代脱轨了，太违背这个社会了，那么这个法就有问题了。所以，法一定要与主流社会融在一起。普贤十大愿中叫“恒顺众生”，一定要了解整个社会的运行，这样我们才好弘法，我们修行也没有离开现实生活。

南老师是精通历史的，他对藏密那样精通，为什么不弘扬藏密？有他的道理。对藏密，他是讲而不传，藏密几个部派，红教、黄教、白教、花教的重要经典，南老师讲而不传。

南老师唯一传的是准提法，因为准提法符合我们中国的民族性，和我们整个文化可以融在一起，让宗教文化融入到整个社会，成为各界各行都需要的，处处都需要这个法，为全社会接纳，被文化接纳，被政治接纳，那你这个法才能弘扬开来。这一点，我们弘扬正法的要有这样的眼光。

我们弘扬准提法，为什么要与华严法界结合起来？华严法界最重要的还是普贤行，因此弘扬正法一定要有眼光，要看得更深远，这个时代需要什么，这个社会需要什么。这也是观世音菩萨三十二应化身，“应以何身得度者，即现何身而为说法”，“应以梵王身得度者，即现梵王身而为说法”，“应以人王身得度者，即现人王身而为说法”，“应以宰官身得度者，即现宰官身而为说法”。有的是宰相、文武百官等等，观世音菩萨都有办法接引。所以一千多年来，观世音菩萨才会在中国家喻户晓，“家家弥陀，户户观音”，观世音菩萨大慈大悲的精神融入到整个社会，因为整个社会都需要。

以上开示来自首愚法师于 2017 年 12 月 4 日四川罗汉寺法会第三支香笔录



准提法脉渊流清净，祖师垂范光照古今

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-06-06

我们修学准提法一定要了解法脉的传承、历史的变革。一部经有那么多译本，这是中国佛教史上所罕有的，准提法很特殊，有四种《准提陀罗尼经》的译本传世，极为殊胜。

《准提陀罗尼经》是释迦牟尼佛所讲的，自释迦牟尼佛之后，佛教又一位大成就者龙树菩萨，高树法幢，阐扬大乘佛法，被尊为“八宗共祖”。龙树菩萨对准提法门的赞美，等于为准提法门画龙点睛，点出了准提法门的纲要。

龙树菩萨亲写偈颂赞叹准提菩萨和准提法门，虽是二首短短的赞偈，但在那么多宗派法门之中，龙树菩萨如此颂扬、赞美准提法门，表明了这个法门的不可思议。

到了唐朝，开元三大士不远万里，将法藏携来中国，使汉传密宗的发展进入鼎盛时期。这次我在印尼，已经看到了一些传记资料，应该是近代的学者编辑的。《大藏经》和高僧传中，有很多开元三大士的资料，希望将来有人对佛教史感兴趣，能有开元三大士更加完整的传记问世。

开元三大士无论在印度，还是在中国，影响力非常之大，所到之处，各国国王均以国宾的礼仪款待，可见他们的成就和影响力有多大。到了中国，受到唐朝几位皇帝的礼遇，得到帝王的支持，都是奉旨弘法，开设译场，组织佛经的翻译，从皇帝到王公大臣，纷纷接受密教灌顶。开元三大士所到之处，均启建密坛，僧俗受灌顶者辄数以万计，影响力太大了。





当然唐朝时，正值大唐盛世，我们中国佛教八宗汇聚于长安，佛法昌明，各宗各派高僧倍出，彼此辉映，中国佛教遂焕然光明，达于巅峰之境。

在古都西安都可以找到几个法脉的渊流，如华严宗杜顺和尚的塔，我二十多年前去过，还有鸠摩罗什大师译经的道场草堂寺、善导大师的道场香积寺。鸠摩罗什是三论宗，善导大师是净土宗祖师，杜顺大师和澄观国师是华严宗。律宗祖庭在西安净业寺，净业寺的开山祖师道宣律师曾著写《南山律》，净业寺是道宣律师的弘法道场，因而这里是律宗的祖庭。禅宗是卧龙寺，我基本上都去参礼过。此外法相唯识宗的慈恩寺也在西安，当年玄奘大师为保存梵文经卷而建的大雁塔，千载而下，依然屹立在曲江之畔。法相宗由玄奘大师传给窥基大师，窥基大师的纪念塔也还在。

为什么法相唯识宗和唐密一下子就断掉了？断层了？这和唐武宗毁佛有很大关系，唐武宗毁佛毁得很彻底。唐朝皇帝姓李，唐高祖李渊在建立大唐后，将道家老子李耳奉为“圣祖”，自称是老子的后裔，奉道教为国教。这些宗教师配合政策，所以唐朝经常有佛家和道家的斗法，每一次，基本上都是佛教斗法赢了。当时唐朝历代皇帝也得到这些高僧大德的指点，开启了他们对佛教的信仰，也得到了相当的受用。

禅宗五祖的弟子慧安国师和神秀大师，都接受武则天的邀请，被礼请为国师。受开元三大士影响最多的应该是唐玄宗，不空和尚是玄宗、肃宗、代宗三朝皇帝的国师，被礼遇的程度可想而知。

当然，唐玄宗在善无畏到达长安之前，就曾梦见善无畏大师，当善无畏抵达长安时，他发现梦中的出家人，正是他目前所见的梵僧，所以对大师格外礼遇。他接受善无畏的灌顶，也接受金刚智的灌顶，后来又接受不空和尚的灌顶。

当时唐密很兴盛，整个唐朝受佛教影响很大。因为皇帝崇信佛教，所以大量的国库用来修建寺院，组织翻译经典，甚至唐宪宗为迎请法门寺佛指舍利入京供奉，动用了国家太多的经费。当时刑部侍郎韩愈，做《谏迎佛骨表》，向皇帝进谏，反对为佛陀佛指舍利用国库。这是佛教盛极必衰的一个现象。





整个帝王时代王公大臣都那样崇信佛教，埋下了宗教之间的嫌隙，宗教自古相仇。朝野上下王公世庶普遍信奉佛教，也让某些道教人物恨得痒痒的，又恨又妒，形成破坏佛教的主要根源。唐武宗的两个师父都是道家人物，于是听信道家之言，开始对佛教进行破坏，并且毁坏得很彻底。

我们很多宗派，包括法相宗、唐密传不下去，断层了，因为受唐武宗的影响，而唯一不受影响的，就是禅宗，禅宗大师只要一个蒲团就够了，不像唐密要有庄严如法的坛城。

很可惜，我们准提法由不空大师传给他的弟子惠果阿闍黎，惠果阿闍黎又传给空海大师，唐密法藏被空海大师传到日本去了，才有了高野山。

空海大师去日本后，唐密的影响力很大，甚至当时的天皇都皈依了，成为密教的大护法，因此唐密在日本得以完整地流传下来，一直保持到现在，唐密没有断过。

这样纯正的密法，可以让整个国家社会安定，应该是国强民富的一个根源，同时，对日本文化也产生了深远的影响。现在日本有好几所佛教大学，寺院也都完好地保存着。我们中国几经战乱，文化凋零，所有的寺院被拆得差不多了，毁坏得相当严重，日本却保护得非常好，寺院和佛教文化都得以完整保存。

不过，日本资源少，某些政治家野心勃勃，所以日本的富强造成了侵略。

佛教，尤其唐密，对社会安定起很大的作用，但是，如果崇信过头了，缺乏理智的规范，反而会引发一些问题。我们要了解历史的来龙去脉，佛教发展得不当的时候，也会造成社会纷扰，这是有一定道理的。

佛教不能太过借重国家势力，还是应该着力于佛教文化的发展，如何让社会更加安定、更加稳定。千万不要过度追求外相上的繁荣，寺庙建得那么大，到一定时候……所以，清末民初毁庙兴学，很多寺院都被强制征收作为校舍，兴办小学、中





学。如果佛教能慈悲济世，多做一些社会慈善，可以得到民众的支持，也可以得到政策的支持。这一点，我们弘扬佛法的要求很清楚，尽量配合政策。

历史是一面镜子，可以鉴往开来，唐密在中国并没有留下太多东西，唯一在民间断断续续流传下来的，历代有些高僧大德还在修持的，就是我们准提法。

唐朝之后，辽代道殿大师将准提法又带入另一个高峰，当然已经没有唐代那样兴盛。

到了元朝，崇信藏密，以致藏密中一些不好的流弊，在当时元朝宫廷产生了很多后遗症。这些明太祖朱元璋都看在眼里，也看到密教的厉害。忽必烈的国师八思巴的法力很强。然而，藏密在元朝也留下后遗症，造成元朝宫廷中的淫乱、秽乱。

朱元璋当过和尚，故对藏密是严格禁止的，对唐密多少还是比较宽松的，所以才有我们准提法在明朝的发展。明末四大高僧均修持准提法，憨山大师不但修持准提法，还著写一些文章颂扬准提法，在《大藏经》《梦游全集》中可以找得到。

这幅准提菩萨像是明朝时画的，现原稿珍藏在台北的故宫博物院。云谷禅师将准提神咒传给袁了凡，才有了《了凡四训》，这本书已经被很多领导阶层列为必看之书，对社会产生很大的正面影响。无论对家庭，还是对社会，或是官场，袁了凡都起了很好的示范作用。《了凡四训》现已成为弘扬中国文化的一部很重要的书籍。

我们准提法直到清末民初，在民间一直都是断断续续地在弘扬。从唐朝起，并没有形成一个法脉，主要是因为被唐武宗破坏得很彻底。如果形成法脉，准提法在今天中国佛教的影响力就不是那样了。对于安定社会、安定政治，准提法是有真正的作用的。所以这个法门，大家要好好修，要修得自己有效果，再影响你的亲朋好友。

明朝之后，准提法一直在民间流传，直到南老师将准提法又推向另一个高峰。南老师在峨眉山闭了三年关，看完整部《大藏经》，又来到嘉定五通桥多宝寺，亲自





得到文殊菩薩的傳授，南上師的法本是這麼來的。我們准提法脈的淵流非常不可思議，當然也遭受過那麼大的磨難、法難，因此沒有形成有廣泛影響的宗派法門。

南上師以他的學問智慧為我們這時代篩選了這麼好的法門，大家要好好修。修好了，影響到你周遭的人，影響你的親朋好友，使正法的能量散播到這時代每一個角落，真正把正法傳遞到每一個人心中，這才是弘揚正法正教的應有之義。

尤其負責弘揚佛法的出家眾更要有這樣的眼光，要了解佛教史和佛教發展的過程，為什麼受到阻礙，為什麼會受到破壞，這要清楚。我們不能再走歷史的老路，重蹈覆轍，應該弘揚正法，開啟正確、正面的影響，對社會產生正面的影響，對世道人心有正確的影響。

我在各地弘法都可以看到三句話，“人民有信仰，民族有希望，國家有力量”。我們也是響應當前國家的政策，在傳播中國儒釋道文化，好好弘揚民族文化的精萃。

佛陀還沒有登上王位他就“落跑”，跑去出家了，善無畏祖師做了幾年國王，他也不干了，讓位給哥哥了。佛陀以及祖師們的示范，表明准提法具有正確清淨的傳承，這是我們修行的垂范，是我們修行的好榜樣。

我將准提法的傳承簡要地報告過了，希望將來有機會，開元三大士的傳記能寫得更加完整，這對我們修持准提法、启发信心大有裨益。

以上開示來自首愚法師於 2017 年 12 月 4 日四川羅漢寺法會第二支香筆錄





准提陀罗尼法门简介讲记

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-06-07

七俱胝佛母所说准提陀罗尼法门之简介

编按：余二〇〇八年于太湖大学堂静修期间，将此文转呈上师批审，师于十一月下旬二度修稿而成，以师治学之严，其重视法脉传承和法门弘扬可见一斑，参阅者应视如上师耳提面命，当得受用。

实行正道

准提法乃一门古法，亘古相传，一切佛菩萨皆修过此法，“俱胝”乃印度当年数字之名称，代表无量、无数、无边，所以亦可言称“无量、无数、无边佛之母法”为准提法。

庄严世界

所谓母法，般若为三世诸佛之母，般若是一切法的根本母法。准提法本身是大般若的修行法门，所以“佛母”，并不是说是佛的母亲。

据佛法密集之说，释迦牟尼佛年十九出家，十二年修行未能成道，后于菩提树下时，还是修准提法观顶上一嚩字而悟道，更有无量、无数古佛皆以修习此法而成佛。

这十二年含五年多的参学，六年多的苦行，前后十二年，这是释迦牟尼佛修行的过程。

佛陀在世说法四十九载，随机度众，虽文言浩瀚，理趣渊冲，而显之与密，统尽无遗，显谓诸乘经律论，密谓诸部陀罗尼。爰自摩腾入汉，三藏渐布于支那；善无畏来唐，五密盛兴于华夏。准提咒最早于北周宇文氏时汉译，准提法之经典、其密教修持仪轨始自唐高宗时，至开元三大士更译而大体传入中国，然迨及辽道宗时，五台





山金河寺道殿辑著《显密圆通成佛心要集》，其中宣扬华严，亦于修持仪轨中加入四咒语，欲融贯显密二宗修持，随之影响，中国准提法传承遂异于天竺。明清二代修习此法者，亦有结合持诵净土系经咒，或新编仪轨。日本传承源自开元三大士之译本，发展为“东密”系统。

“明清二代修习此法者，亦有结合持诵净土系经咒”，这是准提净业，准提净业就是把准提法和净土宗融为一体了。

准提法经典前后数译，地婆诃罗译名《佛说七俱胝佛母心大准提陀罗尼经》。

第一位最早来中国翻译《准提陀罗尼经》的，就是地婆诃罗，地婆诃罗是译经师，专门翻译经典，他大部分译著是显教经典，密教总共翻译了三部，其中一部就是《准提陀罗尼经》。大约比善无畏提前四十年来到中国。按照翻译的前后次第，第二位是善无畏，第三位是金刚智，第四位是不空。

善无畏奉诏译名《七佛俱胝佛母心大准提陀罗尼法》，内分三部，一、独部别行，二、七俱胝独部法，三、准提别法，此译最为圆融，不简在家出家，饮酒食肉，皆可诵持。

善无畏十岁就得到他父亲的器重，让他带兵打仗，十三岁登上王位。没有多久，他哥哥带兵叛乱，他平息叛乱后，把哥哥抓了起来，然而不但没有把哥哥杀掉，还以皇位相让。

因为兵变，他反而看清了世间的无常，生起了强烈的想要出家的念头，所以将王位让给哥哥，自己跑去出家了。他出家没有多久，就证得法华三昧，根器非常猛利。

后来，他又到了那烂陀寺，亲近达磨鞠多，达磨鞠多是印度历史上非常有名的一位大成就者。善无畏亲近达磨鞠多时，他已经八百多岁了，相貌庄严。有一次，善无畏看到达磨鞠多饭桌上的菜，好像是东土来的，正好旁边有一位从中国来的留学





生，善无畏就问这是不是从震旦那边来的？那名留学生答：“对。”其他人都很惊讶，惟有善无畏不动声色，已经到了无忧无喜的境界。

当然，他出家前地位崇高，当国王而后让位，世间冷暖忧喜已经不放在心上了。达磨鞠多私下对善无畏说：“我今天上午参加河南白马寺一座殿堂的落成，这饭菜是当时的供养。别人都很惊讶，而你那样沉静，你可以接受大密法了。”因此，达磨鞠多把印度所有的密法都传授给了善无畏，同时告诉善无畏，“震旦与你有缘，你的法缘在震旦，你应该前往。”

那时，善无畏已经八十岁了，他八十岁才动身从印度来中国，走的大概是玄奘大师走的陆路，经过好多年才来到中国。一次途中遇到很大的灾难，他手结准提神印，口念准提神咒，观想准提佛母，准提佛母一观出来，灾难就化解了，诚然不可思议。善无畏本身也是神通自在的，大家有机会可看善无畏的传记。

他九十九岁在中国圆寂，圆寂之后示现金刚不坏身，和六祖惠能大师一样。唐朝每逢灾难之时，都把他肉身请出来，祈求告祷，都极为灵验，唐乃至宋朝以后，一直如此。善无畏成就很高，他所翻译的《准提陀罗尼经》最为圆融，因为他世间法、出世间法都通透了。

金刚智译名《佛说七俱胝佛母准提大明陀罗尼经》。

金刚智也是十岁看经典就悟道，根器很利，他的父亲是一位婆罗门，如同传教士一样，家学渊源，因而颖悟超群，慧解过人。他于那烂陀寺出家，唐朝时，那烂陀寺是一所国际性的佛教大学，全世界想要研究佛教文化的人，都纷纷前往那烂陀寺。

那烂陀寺我曾去看过，只剩下残垣断壁，一些基础很大的地方，现在都荒废了，也没有修复，寺庙拆的拆，佛像毁的毁，只剩下一座菩提正觉大塔。正觉大塔是佛陀于金刚菩提树下夜睹明星大彻大悟的地方，菩提大塔是回教入侵之前，用人工挑





泥土把它盖起来，过后又找出来，唯独正觉大塔没有被破坏掉，其他都破破烂烂的，我去朝拜印度八大圣地，都颓败不堪，破坏得非常彻底。

后来印度教兴盛了，婆罗门教其实是印度教的前身，印度教有十三位神，将释迦牟尼佛列为他们十三位神之一，故意把佛教稀释掉了，所以佛教在印度再也起不来了。

金刚智后来也遇到龙树菩萨的嫡传付法弟子龙智菩萨，龙智菩萨神力难思，德被十方，于肉身寿命而得自在，寿当七百余岁时，将所有密法都传给金刚智。金刚智其后又蒙观音菩萨提醒，“你与震旦有缘，应往东土传法。”

得到观音菩萨这样的指示，所以他经由海路前往中国，途经苏门答腊，就是今年我到印尼传法的地方，印尼有很多古佛塔，回教一入侵，将整个佛教古国都破坏掉了，很可惜，有的已经破坏，有的还没有被破坏。印尼残留的一些世界文化遗产，还保留着。

金刚智也到了爪哇岛，在那里遇到了不空。不空是他的弟子，不空十岁就已经到过中国了，他舅舅也是位出家人，经过武威，将他带往中国。后来因亲近了金刚智，就和金刚智一起到了中国，他们走的是水路，从广州登陆的，那时候不空才十几岁，后来在洛阳受三坛大戒。

他们三位成就都很高，你要看了他们的传记，才晓得他们真是了不起，被称为“开元三大士”绝不是偶然的，我们准提法的传承不可思议。

不空奉诏译《七俱胝佛母所说准提陀罗尼经》，不空三藏深得密教之传，其所译真言仪轨悉详备矣。

他为什么所传比较悉详呢？他们到了当时的长安，就和善无畏、金刚智会合了，善无畏为金刚智作胎藏部灌顶，金刚智为善无畏作金刚部灌顶，两位阿闍黎互相灌顶，成就都非常高。





不空参与了他们的灌顶，因此他对整个印度密法的把握是完整的，他师父金刚智圆寂之后，他又回到印度，继续参访印度的种种密法，所以，他密法学得很完整。

当然，他也参与师父金刚智的翻译，后来回到印度，他又找到不同的版本，前后四人总共翻译了四部《准提陀罗尼经》。可见，准提法不但渊深玄奥，渊源流长，而且法脉很清静，影响极为大而广泛。当时不管在印度或是中国，凡有旱灾，善无畏、金刚智，乃至不空，他们祈雨非常灵验，尤其善无畏更为神奇，可以召唤龙王，而且速度之快，不用多久就降雨了，这是善无畏真正显现的神通。

当时唐朝还是有些奇特的异士，他们帮善无畏准备一些工具，他吩咐撤掉不用，他拿出钵，口中念念有词，一下子，从钵里冲出一股龙卷风一般的云气，看上去好像一条龙，可见善无畏神通广大。

善无畏三藏活到九十九岁圆寂，金刚智三藏七十一岁，不空三藏七十岁就圆寂了。

准提咒以秘密法界真如为体，不思議三密为用，一切法中之最上乘，一切教法皆从此出，但此咒仪轨甚繁，依经梵本有十万偈，遂有取准提心要，求其简便，以利学人。

这十万偈没有翻译到中国，不空三藏觉得麻烦，他把精简的梵本翻译出来了。

准提咒之殊胜，不同余咒有三：一、准提咒总含一切诸真言，一切真言不能含准提，如大海能摄百川，百川不摄大海。二、准提坛法人易办故，但以一未曾用之新镜，便是坛法；不同余咒，建办坛法，须得拣选染净，得诵持故，不问在家出家，饮酒食肉，有妻子等，皆能持诵；不同余咒，须得持戒，方得诵习。





据现行所知仪轨，以道殷法师等辑著《准提修法显密圆通成佛心要》为参考资料。《显密圆通成佛心要集》强调显密齐运，经云：若不修三密门，不依普贤行愿，得成佛者，无有是处。要先悟入毗盧法界，后依悟修满普贤行海，复以三密加持身心，则能悟入文殊师利大智慧海。三密相应谓：一、身密，结印；二、口密，诵咒；三、意密，观想。

今南公怀瑾上师所传之准提法仪轨，乃师昔年于四川峨眉山闭关下山后，再掩室于嘉定（乐山）五通桥多宝寺期中，蒙文殊师利菩萨显现亲授，内含性相融通及即身（生）成就奥密。师誓愿如世缘过百龄，得机而宣说其中全部内密，再正式传授传法上师之正式灌顶。不然，没身而已。平常不轻易传仪轨灌顶，只恐慈悲生祸害，方便出下流之故。

这段是南上师加进去的，前面有些文字南上师稍作修饰，最后一段也是南上师加上去的。

南公怀瑾上师传承之准提修持仪轨，含两层次及五段落，生起次第有四段落，圆满次第即第五段落。生起次第包含净法界咒、护身咒、六字大明咒、准提神咒及一字大轮咒等，每咒语诵持时，皆配合意密观想，并结手印。生起次第为加行法，亦方便法，调整身心之准备，能迅速发起行者身心之殊胜变化，破业障，消烦恼，增长善根，进入佛界之相好，得佛界功用之益，而终悟入佛界本来空寂之自性，证得诸法空有不二根本智及差别智，契入圆满次第。

然怀师极望大家能乘之归向禅净双修之途。禅净双修不但三根普被，而且入世出世皆得人己两利，由之更能彰显准提法之殊胜。

中华十方准提学会编撰于二〇〇八年十一月

以上开示来自首愚法师于 2017 年 12 月 4 日四川罗汉寺法会第一支香笔录

■ 礼敬上师 ■





准提法传承清净庄严，这个法脉太难得了

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-06-08

南上师为这个时代，为我们，筛选了符合中国民情的法。他老人家当然是精通禅宗的，晓得禅宗不容易弘扬，其他如天台宗等，也都不容易弘扬。整个佛法的经律论，南老师都在弘扬，在律学方面，南老师特别注重《瑜伽菩萨戒本》。

民国高僧太虚大师提倡人间佛教，他看到自满清以来至民国初年，整个僧团比较散乱，因此发愿整理僧伽制度。在他一生中有两句座右铭，第一句话：“志在整理僧伽制度”。唐朝时，马祖创丛林，百丈立清规，到了这个新时代，僧团要生存，就要符合时代的需要，所以他的第一个志愿，“志在整理僧伽制度”。僧伽制度相当于百丈清规，这是他一生的奋斗目标。

第二，在个人操守方面，“行在瑜伽菩萨戒本”。菩萨戒本，是完整的菩萨戒，其中开遮持犯，清清楚楚，了了分明。这也是他的智慧，以此作为自己的行为准则。“行在瑜伽菩萨戒本”，太虚大师对自己要求那么高。

当年南老师在台北，也为我们讲《瑜伽菩萨戒本》，不但讲，讲了要诵戒，诵戒极为严格，甚至比南老师打七时还要严厉。南老师在打七时谈笑风生，有严厉的一面，也有轻松的一面。唯独诵《瑜伽菩萨戒本》时，老人家火眼金睛。诵戒就是发露忏悔，很多人没有发露的勇气，你不讲，南老师就把你揪出来，哎呀，那很难看的！南老师又喜欢骂人，像X光透视，吓得大家不敢去参加了。所以后来，诵戒就不了了之了。这是我亲身参与的南老师的律学教育，诵戒，诵《瑜伽菩萨戒本》。

我将准提法的传承概要地提了一下，准提法传承很清净、很庄严，让大家晓得这个法脉太难得了。佛陀宣讲了四部《准提陀罗尼经》，经过龙树菩萨的画龙点睛之后，开元三大士翻译《准提陀罗尼经》，在中国灌顶传法，唐密盛极一时。尽管后来被唐武宗破坏了，但是，典范就在那里。我们一打开历史就晓得，原来唐密有光辉的历史，虽然短暂，但毕竟经过好几代皇帝的护持，在唐代那样兴盛。了解这些，对佛法的传播弘扬大有帮助。

以上开示来自首愚法师于2017年12月4日四川罗汉寺法会第三支香开示



真正的灌顶，不需要任何宗教仪式

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-06-09

武侠小说中提到“醍醐灌顶”，全身通透。我们修行，见地对了，功夫用对了，身心必然受用。铃杵灌顶的作用，是提起我们的正念；甘露灌顶那是与法相应的进一步现象。从提起正念到与法相应，这是相应的一个原理。

金刚念诵一念，大汗淋漓，对外排汗，对内滋润五脏六腑，疏通十二经络，全身毛细孔都舒张开来，堵塞的五脏六腑、经络得以气血流通，让我们全身得到前所未有的舒畅。

所谓灌顶，“灌”，好比灌溉一样，流水不腐。金刚念诵如一股暖流，就像河道水量充足了，自然水流充溢；平常干旱时期，河道已经干枯，甚至堵塞了，变成臭水沟，臭水沟则会滋生蚊虫，对周遭环境产生不好的影响。

我们的身体亦如此。五脏六腑、十二经络堵塞，会让身体初步发炎、发烧，进一步严重一点的，慢慢从堵塞、发炎发展成肿瘤，进而恶化成癌细胞，这是臭水沟效应。

金刚念诵是一股暖流，走遍全身，让我们气血通畅。“灌”有灌溉之意，让全身气血通畅。所以，金刚念诵一念，全身热起来了，满身大汗，气血能够贯通到末梢神经。“顶”不只是头顶，包括全身四肢百骸、末梢神经，末梢神经才是我们的顶。平常气血到不了的地方，金刚念诵一念，慢慢到达末梢神经。随着气血通畅，身体的业气渐渐化掉，酸胀麻痛慢慢松开来。所以我们飙汗之后，打坐就不那么酸胀麻痛了，金刚念诵对色身能产生实际催化的效果。





大家对灌顶本身不了解，“灌”是三点水，这是气血流通之后，周流全身，到达末梢神经。从四加行来讲，从暖相、忍相到顶相，这叫灌顶。气血到达末梢神经，这时，身体不讲话了，因为它不酸不胀不麻不痛了；进一步，水融于金刚地，浑然忘我。有时，金刚念诵，一念，浑然忘我，这是初步的智慧灌顶。咦，刚才一坐，我跑到哪里去了？初步有时会有身体很高大的感受，要不然感觉上缩得很小，这些都是空相现前的前奏曲。这才是真正的灌顶。

我参加过藏密的灌顶，铃灌顶，摇动铃，叮铃叮铃，往你头上一按，这是铃灌顶；另外，杵灌顶，杵往你头上一按，这是杵灌顶。

什么是甘露灌顶？在台湾，我参加过好多次灌顶。那些灌顶都是几千人的大场面，只是宗教仪式，连杨柳枝都没有打到，所以灌得迷迷糊糊的，灌得一塌糊涂的，不晓得灌什么。

南老师举行灌顶仪式不多，都是他比较核心的弟子，只有三、四十位。他一个一个地灌，拿杵在你头顶上一按。到了甘露灌顶，拿的是真正的甘露瓶，很漂亮的，有的是银打造的，里面装的是蜂蜜，插着一根羽毛管。甘露灌顶时，嘴巴张开来，舌头伸出来，用羽毛蘸点蜂蜜，往舌头上一滴。哦，好吃！有没有感觉？真的有感觉，只有甘露灌顶最有感觉。其他的，比如智慧灌顶，拿本经书往你头顶上一按，这是智慧灌顶。什么也没有，真正是不增不减，没有增加什么，也没有减少什么。难道不是不增不减吗？唯一的感受是没感觉，没感觉。

我后来发现，原来灌顶不是这样的。我亲近南老师三十多年，每当我身心最疲惫的时候，南老师的电话来了，你下来吧。我们十方丛林书院在十一楼、十二楼、顶楼；南老师他自己的书房、会客室、寝室、佛堂，还有他的图书馆，都在八楼。

在座的有到过台北道场的可以看到，八楼过去是南老师的；有电梯的，按到十楼，是女众寮房和讲堂；按到十一楼，出来就是禅堂、男众寮房；按到十二楼，是十





方禅林的办公室，顶楼是佛堂、斋堂和厨房。所以住在八楼，非常方便；九楼以前也是南老师的办公室。

有时南老师把我叫到八楼，有时是九楼，到他的办公室，才一进去，和南老师面对面坐下，整个身心空掉了。那才是灌顶，真正的灌顶，不需要任何宗教仪式，让你全身松放、空灵，感觉上在一片光明中，这是智慧灌顶，真正的灌顶。

我追随南老师多年，他生前有三十八年，可以说，只要我为法太劳累了，随时都能接受到南老师的灌顶。这是我和南老师的因缘。

以上开示来自首愚法师于 2017 年 12 月 4 日四川罗汉寺法会第五支香开示

■
礼
敬
上
师
■





不肯老实持咒永远是新参

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-06-10

持诵准提神咒真正做到老实持咒，一定会得到受用。只要坚持简单的二十八个字，每个字都念清楚，从念清楚、听清楚，到念念分明，你的受用就在于念念分明，念念分明就已经没有妄想了，没有种种恶念、邪念，心心念念在准提神咒，那我们的身心变化在其中。

看起来很平常，看起来很简单，但平常中有不平常，简单中有不简单，大道在其中。

凡夫嘛，就是不够老实，不肯老实，妄想纷飞，也老实不了。你真正肯依教奉行，笨笨地、老实实在地持咒下去，基本功就会很扎实。很多人有一点佛学基础，就玩弄佛学知识，不肯老实。

我们能够真正老实持咒，一支香比一支香不同，一天比一天不同。哪个人肯老实，哪个人就得到受用。

今天，开始进入到法本的核心，整个法的中心。为什么老实持咒那么重要？不管老参、新参，如果你不肯老实持咒，那你永远是新参；你真正进入到老实持咒阶段，自然会从新参慢慢转入老参。没有得到法的滋润受用，永远是新参。你修个五年、十年、二十年，是没有用的，因为你不肯老实，不肯死心踏地！

以上内容来自首愚法师于 2017 年 12 月 5 日四川罗汉寺法会早课开示



什么是真正的灌顶

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-06-11

《准提修法显密圆通成佛心要——准提佛母修法仪轨之四纲十五则》，《显密圆通成佛心要集》，这是辽代道殷大师著作的书名。准提修法，显是显教的心要，密就是密教的心要，把显教和密教完全融合在一起，把佛陀一代时教融会贯通在一起，这是成佛的总纲要。副标题是我加的，“准提佛母修法仪轨之四纲十五则”，这是南上师的法本，我把它重编过，编成四个纲领，四个纲领中共有十五个法则。

“警策序”是南上师特别告诫我们的一些注意事项。

此特别传承仪轨，依诸佛心要。

十方三世一切诸佛修行的总纲要。

及佛说准提经等。

上午介绍了四位大师翻译《准提陀罗尼经》。

融于现证所集。

这是南老师亲自修证到、印证到之后编辑出来的，并且是得到了文殊菩萨的亲自传授，所以非一般通行仪轨可比。

法本仪轨，“未亲经传法者，不可玩阅”。没有经过传法，在南上师的标准，是“未亲经灌顶者，不可玩阅”。

传法、灌顶，依我对禅宗、密法的了解，我个人不太偏向宗教仪式，而是直接探讨它的精华、精髓所在。

礼
敬
上
师





首先要了解什么是灌顶？灌顶在西方的宗教仪式上叫“洗礼”。据美国一些基督教协会研究，耶稣有三年的时间找不到任何关于他的历史记载，后来研究发现，原来他跑到东方，来到印度学习密法。所以，密法叫灌顶，基督教叫洗礼。

准提法念满护身咒之后，在身体五次印“卐”。五次印“卐”有点像基督教划阿门，其实基督教耶稣曾学习密法，所以他的十字架相当于佛教的卐字，他只是把四个角拿掉了；若加上四个角，就变成旋转。基督教的十字架，一个通下，一个通上，一个通到左，一个通到右，向上就不是向下，向下就不是向上，向左就不是向右，向右就不是向左，这是比较呆板生硬的。

我们佛教的卐字，末端加一横，成旋转之势，代表什么？上下竖直的这一划代表时间，横向的一划代表空间，十字本身就是宇宙的意思，宇宙人生。世界这两个字，“世”代表时间，“界”代表空间。

佛教的“卐”字代表时空互换，空间是从时间来的，时间也是从空间来的。我们见地对了，所有的妄想没有了，这一转化，时空转化，进入无量寿无量光。

时间，是我们的妄想、我们的分别心产生的。空间，是我们执著身体产生的，所以老子说“吾所以有大患者，为吾有身”。我们只要有身体，就有空间的存在。我们打坐，坐到没有妄想的时候，念头没了，整个身体空掉了，时间没了，时间和空间融化掉了，进入无尽的时空中，所以叫无尽法界、无相法界，这是无量寿无量光。

时空是不定的，时空是互换的。可见，佛教的哲学当然圆满。不像基督教说，上帝创造人，上帝创造万物。在佛教的观点，这是我见我执，以自我为中心。

基督教的十字架，其实不圆满，本身已经僵化，时间就是时间，空间就是空间，不晓得时间、空间是可以互换的，时间、空间是相对的概念，时间可以变成空间，空间也可以变成时间。时间是从哪里来的？时间是从妄想来的，你没有妄想了，是无量寿，也是无量光。你没有妄想，时间化掉，空间当下也化掉。没有明心见性之前，没有办法理解。





因此，灌顶已经不是一种宗教仪式，有它的实质内涵。四种灌顶中铃灌顶、杵灌顶，铃杵，铃相当于磬，杵相当于鼓，铃杵的作用当然是法器。法器本身是来引导我们，等于交响乐队、音乐团队有个指挥。我们磬和鼓，等于指挥，指挥整个乐队，使乐曲节拍整齐；用手势来引导乐队，这个地方暂停，手一挥起，又开始了，这样整个乐团协调一致。

磬和鼓也是提起我们的正念，使我们专心致志地老实念咒，随着磬声、鼓声的节拍，你一念，就提起正念了，可以少打妄想。妄想少了，对时间、空间的执著逐渐减弱，渐次融化。

你只要聆听磬声、鼓声，听着听着，入音声之流，妄想少了，身心越来越清净。修到一定时候，有些感触，才晓得，自己多生累劫在六道中载浮载沉，流浪了那么久。所以，磬声、鼓声就是铃杵灌顶，能够提起我们的正念。

第三，甘露灌顶。念到某个时候，有时念得很松放，哎呀，从来没有这么舒服，不知不觉泪流满面，原来个性很刚强，一下子柔软了。从来没有得到这样的觉受，怎么一下子没有妄想了，整个身心一下松放了，有种浪子回头的感觉，有种回家的感觉。所以，这是种忏悔的眼泪，是种感恩的眼泪，是种欢喜的眼泪，是种法喜的眼泪，一旦嚎啕大哭，哭了以后，整个身心松放了。

这眼泪好比两个眼睛流汗一样，让我们身心松放，不但两眼流泪，全身整个毛细孔都在排汗，这也是甘露灌顶，汗流之后，全身舒畅，这是什么？业障消除。平常因为情绪不对，饮食不对，气候不对，心烦意乱，整个五脏六腑都是纠结的，经络是纠结的，堵塞不通，以致四大不调、百病丛生。

总之，灌顶有这样深层次的意义，大家要如实地去体会。

以上内容来自首愚法师于 2017 年 12 月 4 日四川罗汉寺法会第四支香开示





正教是佛陀正确的圆教，让我们步上真正的解脱大道

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-06-12

法本第一页，“未亲经灌顶者，不可玩阅”。我很早就接受南老师的灌顶，是真正的灌顶。此处我将它改成“未亲经传法者，不可玩阅，已经接受传法者，对于善根深厚有心修学此法之亲友，可教予咒语念诵法及结手印”，这是我帮这个法门开这个方便，这一段是我加进去的。

当然，我和南老师心心相印，南上师是了解我的。实际上，我们的传法过程就是这样。比如，你修法一段时间了，身心得到改变、得到受用了，亲朋好友好奇，“哎呀，某人，你最近在干嘛？你气色那么好啊？心量变大了，态度也和以前不一样了。你到底是在做什么呀？怎么整个人好像也变得漂亮起来了。”这时是你说法的时候了，接引亲朋好友的时机来了。

“你相信我吗？”“相信。”“我告诉你简单的方法，你也可以做得到的。”这个人就被你度进来了，下一次再来打七的时候，你们就可以介绍他来了。

对于新参，各地的共修会，可以让他们感受感受。你教他会念、会背咒语，手印会结，这个没有问题。

可教予咒语念诵法及结手印，不可妄传观想法。

这个观想不容易呀，你自己有时候都观想不起来，观想还不是很清楚，怎么能教给别人呢？

恐心地未明，教理不通，自误误人！

就怕耽误到别人，叫“一盲引众盲，相牵跳火坑”。



更不可妄称具备传法师承。

我们传法如果传得不对，那你这个因果造得可大了。佛法因果那是很快速的。

贡高我慢，妄传他人，此必获护法天神诃责，遭遇不祥，慎之！慎之！

我慢心一起来，很麻烦。这是南上师告诫我们，不可以妄传。

我修准提法，从 1978 年到现在 2017，已经 39 年，快 40 年了。如果能让亲朋好友参加各地的共修，接引人是好事一桩、功德一桩，接引人越多，代表你心量越大，代表你的人缘越好，尤其能够让亲朋好友步上学习正法正教的道路，没有走上歧途，这是很难得的。

正法是正确的的方法，正教是佛陀正确的圆教，让我们步上真正的解脱大道，让我们登上菩提大道，让自己身心福报智慧越来越大。修学正法就不会有偏差的邪知邪见。我们修学正法就是要修学到正知正见，不但可以自我疏导，也可以帮助亲朋好友，这一点，是很重要的。

以上内容来自首愚法师于 2017 年 12 月 4 日四川罗汉寺法会第五支香开示

■ 礼
敬
上
师 ■





念念分明，念念本空，正是观想身心浑入虚空中

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-06-13

六字大明咒念满一百零八遍时，观想身心浑入虚空中。其实，不管念净法界咒、护身咒，还是六字大明咒、准提神咒，都要把握念清楚、听清楚，进入念念分明；更深的，念得相应了，进入念念本空。念念分明，念念本空，正是观想身心浑入虚空中。

其实，观想都不用观想，本空。真正有智慧的，见地一对，当下本空，念念本空。念念本空，这才是金刚念诵的核心。这也是念念分明，也是铃灌顶、杵灌顶，也是甘露灌顶、智慧灌顶。

观想身心浑入虚空中，你见地通了，观都不用观了。你只要插头一插对，你的见地一融通，就进入到空相。所以，金刚念诵是通往极乐净土的一条终南捷径，真正是“不移一步到西方，端坐西方在目前”。

法本只能以文字导引，观想身心浑入虚空，虚空就是我，我就是虚空，亦无虚空之量可得。本空嘛，你想得个什么？你想得个什么，那是你的妄想。真正的，“何期自性本自清净”，清净是空的一个代号，空了就清净；“何期自性能生万法”，所有的法都是我们从我们心地涌现出来的，八万四千法门都从我们心地涌现出来的。

以上内容来自首愚法师于 2017 年 12 月 5 日四川罗汉寺法会第一支香开示



如何证得涅槃佛果？

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-06-14

南上师法本中的每一个细节，各位都要仔细去推敲，一定要将自己的身心当作实验室，使法本上的内容在自己身心上产生效应、效果，这才是实用的。没有经过实验的，那只是理论上的而已。

准提法我也经过三十多年的摸索，当然在我个人来讲，还没有完全熟透。什么叫熟透？我们的业报身达到转化的效果，等于华严四法界中，理上已经无有挂碍，在事修功夫方面也经验过了，事和理不断交融，从中发现很多细节，从理和事的交融中，身心转化，得到实用、受用，到达成熟的阶段，才能进一步进入事事无碍法界，身心完全交融。

法不但在身心上得到转化了，在人事上也运用得很圆融、很圆满，能够圆通无碍，这才是真正进入到理事无碍、事事无碍法界，也就是说我们对法已经成熟了。

南上师开示的这四个法则很重要。

1. 佛法宗旨证佛果

一切佛法皆所用以证取涅槃之果，即寂灭性空，真如妙有，不生不灭之佛果是也。

什么是涅槃之果？即寂灭性空，真如妙有，不生不灭之佛果是也。开宗明义，当然我们准提法也是拿来修证的。我们如何能证得佛果？

佛陀说法有他的次第，这次第就是佛陀三法印，用三法印来印证。后世的人，不管是哪个罗汉讲的，还是哪个菩萨说的，一定要符合三法印。佛陀用这三法印来印

礼
敬
上
师





证所有的佛法，印证所有的真理，符合三法印，就是正法正教；不符合三法印，就是外道邪说。

佛陀说法一定是从现象到本体，因此佛陀第一个法印——诸行无常，讲的是现象界，一切现象都是无常的，也是《金刚经》最后的一个四句偈，“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观”。

这是我们佛陀说法的第一个法则——诸行无常，所以没有什么好贪著的，也没有什么好留恋的，一切现象只是短暂的，人天有漏之因之果。凡夫嘛，只要生活过得好就行了，有一份好的工作就好，满足在现实生活中。当然，在一般凡夫而言，也没有错。

但是佛陀告诉我们，人生几十年，而我们的生命是生生世世尽未来际，哪里只是为了三餐，为了生活而已呀?! 人的生命还有更深的，要去了解，要去探讨。我记得我从小多愁善感，对生命从小就怀疑，一直到看到《坛经》，终于找到了，找到了我生命的归宿了。

所以，一个修行人，就是缘觉佛、独觉佛，没有佛的时代，他只要看到花开花落，他就觉悟，也是看到生灭法，从生灭法中看到了一个永恒不变的。

一个人看到世间的无常，非常感慨，好比《红楼梦》中充满了佛学思想，其实也是无常观。《红楼梦》中甚至多情到连花落了，都要把花埋葬了，多情到这个程度。清代诗人龚自珍的名句，“落红不是无情物，化作春泥更护花。”虽然不究竟，但它也给我们提供了无常观。

佛陀讲诸行无常更透彻，教我们不要贪著现实，那是短暂的，所谓无常就是短暂的。然而，佛教的无常观并不是消极的，反过来，让我们看到生命的真实相。





小乘佛教讲世间是无常的、苦的、空的、无我的，很多人一看，佛教多消极呀，那只是看到片面。佛陀讲诸行无常，这是提起我们的正念、激起我们的善根，从诸行无常进一步看到诸法无我，诸法无我是宇宙人生的真理。

凡夫以自我为中心，所以烦恼一大堆，我执、法执把自己捆得牢牢的。帝王思想，也就是以自我为尊，要统治天下人，这都是我执的开始，自私自利的开始，不是菩萨道，菩萨道把国家治理好，希望人民安乐，世间太平，这就不同，这样的心态是利他的，也是一种功德。

但是，很少人在名利的位上放下，所以善无畏祖师非常了不起。他从小十岁就带兵打仗，得到父亲肯定，十三岁登上王位。不久，国中又起兵变，哥哥叛变，他看到诸行无常，亲情是那样地靠不住，在名利的诱惑之下，亲情荡然无存。他看清了诸行无常，要寻找生命的更高层次。一个十几岁的小孩，能看开真不容易，诚为大菩萨再来。

哥哥叛变，不过是要权利、地位，你要我就给你。他自己于是跑去出家，没过多久，就证得法华三昧。如果他贪著世间的地位，他还能证果吗？他具足智慧，因此福报大，眼光不停留在世间，他有更高的使命要去完成。所以，在印度、在中国做了很多功德，做了很多利他事业，这是我们准提法的祖师，了不起！善无畏祖师证得金刚不坏身，最后证得涅槃寂静之果。

我们研究佛学，无常、苦、空、无我，讲的是世间的现象，如果没有智慧会偏向小乘，偏向小乘罗汉境界，自我解脱，管不了太多，人生太苦。

大乘佛法，看到世间无常、苦、空、无我，因而彻底了解诸法无我。因为诸法无我，更能够像太阳、月亮一样，大公无私，广利有情。这是小乘、大乘的分水岭，所以大乘证的果位更高，证的是佛果涅槃，进入到常乐我净。





世间是无常的，“生灭灭已，寂灭为乐”，找到生命的常态。生命的常态是永恒的，永恒所以是常。因为无常所以是苦，所以是空、无我。

世间种种乐，在佛陀眼光中是暂时的，是会变迁的。所以，这种乐是种苦，坏苦、变苦，不是永恒的，靠不住的。好比我们吃好东西，太好吃了，多吃几口就胀，胀就难过了，它也是坏苦。你吃的当下觉得快乐，多吃，变成胀了，肚子胀，难过死了，坏苦。

人生很多快乐都是假相，唯有清净的快乐，才是永恒、真正的乐。找到生命中真正的大我，超越了一般凡夫以自我为中心的小我，证到涅槃境界，清净的大我，无所执著的大我，得到永恒的清净，这是涅槃的四个果位，常、乐、我、净。

各位，这才是我们要找的，世间上最圆满的。这样的涅槃佛果，人生究竟的真善美，才是我们要的，我们生命真正的归宿；这是非常积极的，这才是我们的心灵之家。

以上内容来自首愚
法师于 2017 年 12 月 5
日四川罗汉寺法会第二
支香开示



摄于武夷山十方学堂开山堂（历史图片）



灌顶真正的精神内涵

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-06-15

亲近南老师之前，我对准提法一无所知。台湾佛教界佛教杂志很多，我偶尔会看。有一次，一份宣传准提法的期刊寄到了我出家的小庙，名叫总持寺。这是台北一个专门弘扬准提法的在家学佛的居士办的，他自己称自己是上师。杂志偶尔翻一下就放下来了，因为没有什么吸引力。他在台湾佛教界不见经传，不晓得这号人物。

后来亲近南老师之后，接受南老师的灌顶，才对准提法有进一步的了解，我接受过南上师多次准提法灌顶。因为当时我是当家的，所有法务都是我在安排。南老师要灌顶，我就准备好。其实，南上师在传法灌顶时，我还是没有太大的感觉，而感受最深刻的，就是和南上师面对面，得到南上师真正的灌顶。

接受灌顶之后，我们大乘学舍早晚修准提法，但那只限于早晚课带共修，我并没有把心放在准提法上。

因为我本身是看《坛经》出家的，《坛经》是对我影响至深的一部佛经，对我的身心产生了很大的影响，在看《坛经》的那一刹那，当下契入很深。

在台湾，每个年青人都要服兵役，体格只要是甲等、乙等都要当国民义务兵，除非是丙等的，不能当兵。因此，我接受部信中心、装信中心各两个月训练之后，就成为国民义务兵，之后在装甲部队当了三年兵，装甲部队就是坦克部队。

看《坛经》的当下，我自己开始摸索了。利用部队的运动器械，单杠、双杠、跳箱，我在跳箱上盘腿，盘个五、六分钟，腿痛得不得了。

密教的铃杵灌顶，大家一定要把真正的精神把握得很精准。你看这些藏传的金刚上师，一手拿铃，一手拿杵，你仔细看那铃，那铃像什么呀？像一口小钟，所以他





拿起来，等于在敲钟，我们的磬也是一口钟，这是向上的一口钟。倒转过来，不就是一口钟吗？大殿上的大磬，当然都是钟，小引磬也是钟。所以我们敲钟时，“闻钟声，烦恼轻。离地狱，出火坑”。大家有印象吗？所以听钟声可以修耳根圆通，一般入禅定很深的修行者，用引磬一敲就可以把他敲出定。磬声、铃声、钟声是同一个原理。

新参跟不上（咒语）的，可以听磬，听我的磬声，当然错不了。磬和咒语一样，一个字一个字的，我们嘴巴一个字一个字地念，我的磬也是一个字一个字地敲打。所以铃灌顶是让我们提起正念。

实行正道

庄严世界

什么是杵灌顶？杵，在密教中叫金刚杵。什么叫金刚杵？金刚譬喻般若，杵，无坚不摧，所向披靡，可以破除烦恼。这只是比喻而已。什么东西能让我们破除烦恼？正法的音声，咒语就是佛菩萨的秘密语言，念咒语可以让我们破除烦恼。咒语犹如金刚杵，无坚不摧，业障再深的烦恼，咒语一念，能够把烦恼摧毁了。

我们显教不用杵，显教用鼓，所以叫击法鼓，法鼓就如咒语的音声一样，因而丛林中，叫晨钟暮鼓。鼓，鼓舞、鼓起我们的正念，相当于咒语可以让我们破除烦恼，这法的磬声，导引大家老实念咒，你跟着磬声走，这是铃灌顶，提醒你老实持咒。你真正每个字念得很清楚，那就是杵灌顶，金刚杵灌顶，这也是你自己敲自己的法鼓。

显教的大殿，磬代表钟，放在供桌的左边，一边是木鱼，木鱼其实也相当于鼓，所以我们敲木鱼导引大家诵经。好比说，敲《心经》，“观自在菩萨行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。舍利子，色不异空……”木鱼引导我们按这节拍诵读，大家的声音可以统一，所以木鱼就是鼓声的延伸。木鱼的作用和鼓的作用是一样的，所以击法鼓，鼓一敲，大家念得整整齐齐的。

木鱼打得好的，木鱼声是干净的，听起来很舒服，不会打木鱼的，听起来嘎嘎叫，甚至有尖锐的声音，一听就是新手上阵。老参打木鱼，打得很柔，打得很悦耳，





听起来很好听，让你听得没有妄想。所以这木鱼代表金刚杵，磬声代表铃，铃灌顶、杵灌顶。

咒语是最精准的金刚杵，这是佛菩萨的秘密语言。因此我们念咒，持诵佛菩萨心咒，可以破除种种烦恼，让我们提起正念。所以，磬声一响，咒语一念，能够召唤在外流浪的浪子。这一敲，这一念，把你迷惘的心唤醒了，把你召唤回来了。

紧跟着，甘露灌顶，流下忏悔的眼泪，如同浪子回到家，以前不听父母的话，现在流下忏悔的眼泪。磬声、咒语的音声，等于在召唤，孩子呀，不要再流浪了，赶快回来吧。

这一念，就如母亲的召唤，母亲在想孩子，孩子也在想母亲，这是大势至菩萨念佛圆通，母子相忆，不相违远，所以流下忏悔的眼泪。有时是法喜的眼泪，你刚强的心被融化了。眼泪一流，你的身心开始柔软了，所以，铃灌顶、杵灌顶不可思议，念到更深一层，整个身心松放了，没有妄想了，和空相相应，这是智慧灌顶。

所以叫“醍醐灌顶”，身心清凉，身心柔和了。所以让我们流出忏悔的眼泪，



流出法喜的眼泪。这一念，整个四加行逐渐呈现出来。这是真正的灌顶，也是灌顶真正的精神内涵所在。

以上内容来自首愚法师
于 2017 年 12 月 5 日四川罗
汉寺法会第一支香开示

摄于武夷山十方学堂开山堂（历史图片）





秘简殊胜未尽知

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-06-16

2. 秘简殊胜未尽知。

诸佛应机设教，开示多法，而准提佛母之修法，则为秘中之秘，简中之简。

准提法非常不可思议，诸佛应机设教，开示多法，而准提佛母之修法则为秘中之秘。

我们的观想是秘中之秘，般若慧观那么高深，但有个下手处——简中之简，老实持咒是简中之简。各位，不要小看老实持咒，能够让我们摄心、安心，这简中之简中又是秘中之秘，简中之简是方便，事修生起次第是简中之简；能够让我们得到究竟解脱，证得常乐我净，这才是我们心灵的归宿，这样的境界，十地菩萨犹未尽知之。

所以，准提法是无上甚深妙密法。

我从 1978 年开始，接受南上师的准提法灌顶，至今已 39 年了。经过将近四十年的历练，准提法我现在把它当作无上甚深妙密法，很珍惜。

为什么马不停蹄地打禅七、传法？准提法如此殊胜，我感受到一种责任感、使命感，要将珍贵的准提法和大家一起分享。这个过程虽然累，虽然辛苦，但是，也不觉得累，也不觉得辛苦。

以上内容来自首愚法师于 2017 年 12 月 5 日，在四川罗汉寺法会第二支香的开示



师承就是智慧的沿袭

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-06-17

3. 师承口诀趣菩提。

但除依通行仪轨外，必须赖有师承。

师承很重要，师承就是智慧的沿袭，这是一个清净的法脉。南上师几十年那么辛苦，他这一生到老了，在七十岁之后命才转好，之前一直被财务所困扰。南老师经常感慨，“哎呀，成佛容易发财难呐！”这是南上师这一生最大的困扰。他智慧那么高，命运却是捉弄他，待他传法之后，整个命运才改变了。

他的老朋友说，“南某人呀，佛法在你身上，你不传法，难怪遭受这样的果报。”他要建禅堂，结果两条船被烧掉了。那时南老师做两岸航运，那两条船是很多人跟着他一起投资的，结果在海上被烧掉了，那已经是解放后期。

他只好从台中中部回到基隆，过着典当的生活，过得很辛苦。这段故事我以前讲过，就不重复讲了。

那位学佛的老朋友对他讲的一席话，让他汗颜和警醒，于是在报纸上刊登声明，问有人要研究佛学吗？有人要探讨佛法吗？结果来了好多信，他却没有钱可以回信。不过，自此他开始讲经说法，好运就来了，之后，从基隆搬到台北。南上师一生很辛苦的！

我们去亲近南老师时，南老师已经七十岁了，灌顶传法，传准提法，很多弟子就出现了，李家姐弟开始大力护持南老师，南老师经济总算解困了。于是，从台湾到美国，从美国到香港，从香港到上海，从上海到太湖大学堂。南老师走老运，越老越好，越老声望越高，南老师几十年辛苦，晚年法运昌隆。





既得上师加持之力，又复得闻秘密心要口诀。

南老师讲，他在峨眉山闭关三年，在五通桥得到文殊菩萨亲自传授。在南老师时代，有时两、三年才传一次法，灌一次顶，准提法到我手上之后才开始广传，这个法得来不易。

如是则不难由捷径道，直趣菩提。

我们大家要好好按照南上师的法本仪轨来修，其中包含太多修行口诀了。

4. 信入行道证何疑。

妙觉果海，信为能入，笃信精勤，行于正道，证果何疑。

南上师以他高超的智慧帮我们筛选了这个法门，要相信南上师的智慧。只要对法有信心，对上师有信心，能够笃信精勤，老实持咒，行于正道，也许三年、五年、

十年之后，你的身心就逐渐转化了。有的人修一、两年之后，就有效果了，有的当场就有效果了。在座很多老参都有经验。

以上内容来自首愚法师
于 2017 年 12 月 5 日在四川
罗汉寺法会第二支香的开示



行香（历史图片）





修法不管好坏，一切放下

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-06-18

我们在修法之前，首先“收摄根尘识”，即放下一切外缘。根，指的是六根，六根即佛学上所谓“业报身”。尘，就是六尘，色声香味触法，六尘是我们周遭一切人事物、一切境界。识，了别明识，是我们的分别心，我们的前六识，即眼识、耳识、鼻识、舌识、身识，还有意识，称之为六识，六识就是我们的起心动念。

从根尘识中，可以看出因因果。从身体上舒服不舒服，这种感觉、这种知觉、这种感受，去观察。身体不舒服，也许你吃东西吃得太多、太胀，或者肚子饿，就不舒服。天一冷、天一热就不舒服。五脏六腑不调，就不舒服，经络不通畅也不舒服。所以，“根”指的是我们的业报身，而“果”中可以看到我们的缘。

从佛学上讲，这叫“根尘相对”，眼根看到是色尘，耳根对的是声尘，鼻根对香尘，舌根对味尘，身根对触尘，意根对法尘，这是六根对六尘，中间起六识，起了种种分别心。

从身体舒服不舒服推演开来，你的善缘会让你舒服，而恶缘就会让你不舒服。善缘、恶缘从哪里来？从我们的因地来，从善念、恶念来。不好的一面有邪念、有恶念，邪念、恶念就会召感邪缘、恶缘，也会召感到邪果、恶果，这是必然的。所以，我们修行要诸恶莫作，众善奉行，不动恶念、邪念，自然不会召感邪缘、恶缘，就不会得到邪果、恶果。我们要众善奉行，因为众善奉行是善缘，是正确的，会召感到善缘、正缘、清净的缘，可以得到善果、正果、清净的果，这是因因果上的。这是我们修行所要注意的，这是大概的一个轮廓。修法不管好坏，一切放下。

“于静室中，安适座上，手结定印，金刚跏趺（右腿放左腿上而坐）”。你能够双盘当然是更好，双盘一样是右腿放在左腿上面。

礼
敬
上
师





法本让我们“先调呼吸，一心不乱”，这是安般法门。你说要我调呼吸，安般法门我没学过，怎么调？从你的心下手，所有的都放下，不要胡思乱想，如何做到不胡思乱想？要有方法，后面六则就提供了一个最简单的方法。

以上内容来自首愚法师于 2017 年 12 月 5 日四川罗汉寺法会第四支香开示





嚩字观想——越高妙的方法越简单

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-06-19

修行要从正本清源下手，往往越高深、越高妙的方法越简单。佛陀修行，多生累劫行菩萨道，受尽了苦难。佛陀和弥勒菩萨因地是同学，同时发菩提心，佛陀专门修苦行，弥勒菩萨修安乐行，所以弥勒菩萨成就比佛陀慢了多少个劫数。佛陀已经入灭二千多年，当来下生弥勒尊佛，是下一位佛，据说 56.7 亿年之后成佛，那时间算不清楚，要等到龙华三会。

这一生，佛陀经过五年多参学，六年多苦行，前后十二年，所参学、所参访的都是印度大师级的修行者，成就都很高。最后，再没有老师可问，再没有可以参访亲近的人，只好自己来，经过六年多苦行，最后晓得苦行非道。

佛陀历经种种辛苦，最后在天将亮未亮时，猛然间一抬头，看到天上的明星，大彻大悟。啊！这时佛陀感慨，“奇哉奇哉！大地众生，皆具如来智慧德相，只因颠倒妄想不能证得。”以佛陀的智慧一观察，人人本具，个个不无，那颗明星成为佛陀大彻大悟的媒介，清净心现前就成佛了。

我们凡夫嘛，因为太复杂了，复杂就染污了，所以叫“杂染”，到了成佛阶段，就“纯净”了，很单纯，单纯就清净。真正大道，大道至简，唯嫌拣择，如果在那边东挑西挑，那是在起分别心。

我们准提法一开始是观想头顶上一梵文嚩（LA）字，放白色光。嚩字是文字般若，初步能把嚩字观想出来就不错了，所以大家在观想方面是隐隐约约，若隐若现。因为这相本来是无中生有的，是我们作意出来的。这个嚩字是空也是有，你了解这道理，它究竟是空的，它的方便，称为“有”，妙有。嚩字游走在空有之间，空是真空，有是妙有，妙有是借用一下而已，能够让我们安心摄心的方便法。

礼敬上师





噯字观想，相对的念头用的是口密持念净法界咒——“唵噯”。再没有比这咒语更简单的了，只有两个字，这两个字意涵很广。唵是头部音，噯是胸部音，法界三个根本音它占了两个，让我们松放、空灵，所以威力很大。

以上内容来自首愚法师于 2017 年 12 月 5 日四川罗汉寺法会第五支香开示



首愚法师与通永老和尚（历史图片）



万法归一，一归何处

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-06-20

我们修法可以说又观又念，观中有念，念中有观，观念一如。其实，一些佛学名词早已融入中国人的日常生活，“哎呀，某人，你的观念不对！”

佛学上把观和念讲得很清楚。观，当然要仔细地去观察，观察我们生命的来龙去脉。比如禅宗讲，“生从何处来，死向何处去？”这个生死问题，要去研究探讨。

观就是观察，观察入微。我们也不是凭空想象，要以佛菩萨的智慧去观察。经是佛讲的，论是菩萨罗汉们造的，这些都是“佛祖”之言，佛是佛陀，祖是祖师，历代高僧大德、有成就的这些祖师，他们的论著称之为论。

从经律论中，我们看到佛祖对生命很严密的分析，同时也提出种种方法来对治。观，是让我们破相扫相，进入生命的中心；念，从有念到无念，要念到无念现前，无念就是无相，无相就是无念。什么是无念？无念就是无量寿，一念万年，万无一念。

时间是从妄念来的，没有妄念，就把时间融化掉了，没有妄念，无我就现前；所有的影像都融化掉了，无相就现前，实相无相。无相就是无量光，所以无量寿就是无量光，无量光就是无量寿，将时间、空间融化掉了。

我们观想头顶上梵文“嚩”字，从这个文字相再进一步到境界般若、实相般若。文字相是文字般若，这是摄心的方便，将我们的心拉回来，回到清净本然的境界中，不去胡思乱想，这是文字相的妙用。

我们开眼闭眼想着“嚩”字，一旦“嚩”字被我们观想出来了，念兹在兹，叫做“以一相破万相”，禅宗祖师叫万法归一，归到一心相应，这一心是定也是慧。





万法归一，一和定相应，那还要个“噍”字干嘛？“噍”字也不能当饭吃，和我们生命是不相干的，那只是方便而已，把我们所有的妄想扫除，以毒攻毒，以一毒来破所有的毒，剩下这个“一”也是毒，所以这“一”也要将它转化掉，禅宗祖师叫“一归何处”。

这一怎么归？佛陀以他的智慧教我们“噍”字放白色光，光明起来了，就把“噍”字消融掉了，从有相光进入到无相光，进入空性中，抵达生命的归宿。这样观，这样念，念净法界咒，念念念，念到浑然忘我，从有念到无念，这要看个人的福德智慧因缘。

最妙最高的法往往最简单。单单“噍”字观想和净法界咒，就可以让我们进入实相无相、实相般若。有文字的称之为持名念佛，放光的称之为观想念佛，到了实相无相，则是实相念佛。

有文字的叫文字般若，放光的叫境界般若，实相无相的叫实相般若。实相般若又称为清净法身，境界般若又称为圆满报身佛，文字般若又称为千百亿化身佛。千百亿化身是方便，种种善巧方便，达到了圆融、圆满、圆通无碍的境界，这是我们要达到的，是我们心灵的家园，是我们生命的本地风光。

净法界咒非常好用，大道可以用，小道也可以用。什么是小道？晚上睡不着觉，就念净法界咒。很多人晚上睡不好觉得很苦恼，在那边辗转反侧，妄想纷飞。这时，你配合呼吸，吸进来念“唵”，呼出去念“噍”，“唵噍…”，念念念，很快就睡着了。

净法界咒行住坐卧都可以用，净法界咒不但可以和安般相应，也可以和般舟相应。般舟就是经行，左脚踩出去，念“唵”，右脚踩出去，念“噍”，“唵噍…”，这样你会全身松放，不觉得累，非常好用。佛陀都是在半夜起来经行，经行是一种非常好的修行方法。

以上内容来自首愚法师于 2017 年 12 月 5 日四川罗汉寺法会第五支香开示





准提法是显教密教的总融合

首愚法师 十方圓明心地涌 2018-06-21

我们继续准提法的第二个加行。意密一样是观想头顶上约两寸高的地方，放一个梵文“嚩”字，放白色光，光明遍照身心乃至遍法界。身密右手结金刚拳印，不同的是口密持诵护身真言。

净法界真言是两个字，“唵嚩”；护身真言，“唵嚩臨”，三个字，其中“嚩”和“臨”连在一起，是一个弹舌音，一样是念三七二十一遍，每七遍之后加一个娑哈。

所谓金刚密身，不是另外一个身体叫金刚密身，而是念到和空相应，空相现前。金刚念诵的呈现，是从念清楚开始，正是《楞严经》第二十四位大势至菩萨的念佛圆通。

念佛圆通整个内涵，重点在念清楚。在《楞严经》上有个比喻，好比母亲想念孩子，孩子也在想念母亲。母亲表征的是我们能念的心，也可以说是我们多生累劫的善根。所谓孩子，就是我们的习气、业气老是把我们的岔开来；因为习气太重，已经忘记了修行；即使修行，也因为贪瞋痴慢疑太深，念不上路。所以，《大势至菩萨念佛圆通章》特别提到，母亲在想孩子，如果这孩子不想母亲，母子就相隔得远，母亲想见孩子，孩子也想见母亲，能念的心和所念的佛号相融，要念到净念相继，清净心现前，自然都摄六根，浑然忘我。

净念相继，在耳根圆通来讲，“初于闻中，入流亡所”，能听的心和所听的咒语音声，能所双融，从音声之流进入到法界之流，到法界之流时，入流亡所，空相现前。“闻所闻尽，尽闻不住。觉所觉空，空觉极圆。”





我们念净法界咒也好，护身咒也好，甚至六字大明咒，以及准提法的生起次第，都没有离开西方三圣的修法，其实真正是西方三圣来接引我们。我们念清楚，就是大势至菩萨来接引我们，听清楚就是观世音菩萨来接引我们。念清楚、听清楚，这是生起次第已经到念念分明。

生起次第的基础打得深厚了，到了圆满次第，就可以进入到念念本空。念念本空正是阿弥陀佛的无量寿无量光，念念本空正是阿弥陀佛的极乐净土，这是真正的西方三圣来接引我们。

准提法的导向更加清晰，不管净法界咒、护身咒、六字大明咒，乃至准提神咒，都是同一个法则，同一个原理。我们准提法门和西方三圣结合得更自然、更深刻，完完全全融合在一起。念净法界咒、护身咒，观想“嚩”字放白色光，一样是最后进入实相无相。念六字大明咒、准提神咒，同样是从有念到无念，同样是从念清楚、听清楚，念念分明，最后进入念念本空，实相无相。

准提法的架构正是密教的三密相应，而它的归宿、终极目标正是禅宗三纲（以无念为宗，无相为体，无住为本），并且融入普贤行，那就是菩萨三聚净戒。所以，我们准提法融合了禅宗、密宗、净土，小乘、大乘、金刚密乘，是显教密教的一个总融合。这是真实不虚的。

以上开示来自首愚法师于 2017 年 12 月 5 日四川罗汉寺法会第五支香开示





金刚念诵转化四大现四加行

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-06-22

真正的金刚念诵，就是“空中十方起大风轮”。金刚念诵是性空缘起，依空起修，非常不可思议。

一般人佛学知见是乱七八糟的，连缘起性空都把握不了，更不要说性空缘起。

佛陀说法是从缘起开始，三法印当然是从缘起讲起，我们眼睛张开所看到的境界，当然是缘起，众缘和合。

佛陀三法印的第一个法印告诉我们诸行无常，从诸行无常进一步提升到诸法无我，最后进入涅槃寂静。这是从缘起到性空，如此见地理念很清晰以后，你才有资格谈性空缘起。知见要很精准，才有性空缘起可言。

性空缘起，就是已经悟入毗卢法界，依空性起修。正如道殿大师提到准提法要“先悟毗卢法界，后修普贤行愿海”，修行就不会那么辛苦了。一下子，就可以与佛菩萨融合在一起，佛称为“空王”，你能把握空的境界，还不与十方三世一切诸佛同一鼻孔出气？



■ 礼敬上师 ■





一般修净土的，如果对佛法不了解，佛学见地不清楚，也很麻烦。什么念佛堂只能念阿弥陀佛，念佛堂就不能念准提咒，有这个道理？！我们准提法是道道地地的真正的净土法门，彻头彻尾都是以西方三圣为中心，这还不是净土法门呀？念清楚就是大势至菩萨念佛圆通法门，听清楚就是观世音菩萨耳根圆通法门，到念念本空就是阿弥陀佛来接引，这不是西方三圣来接引吗？

准提法门统摄了八万四千法门，在《准提陀罗尼法门简介》中讲得很清楚，准提法门含摄一切法，统摄了显教密教，统摄了八万四千法门。什么能统摄一切法门？当然是摩诃般若波罗蜜多，我们准提法是道道地地的大般若的修行法门。

金刚念诵，“空中十方起大风轮”，空就是金刚，风轮就是念诵，我们如此一口气一口气地念，就是“空中十方起大风轮”，这是千真万确的金刚念诵。所谓铃杵灌顶，包括铃灌顶、杵灌顶，这些法器都是金刚的化身，金刚般若波罗蜜多的化身。磬声是铃灌顶，老实持咒是金刚杵灌顶。

“空中十方起大风轮”，这一念，风大的摩擦产生了热能，叫“风融于火”。金刚念诵，一口气一口气地念，和我们色身一撞击，身体就会产生热量、热能。

一般人身体太寒凉，甚至因为情绪的纠结，气候不适应，饮食不对，念头不对、观点不对，造成种种的心不平气不和。五脏六腑不舒畅，经络不通畅，堵塞了，有时手脚会冰冷，这是经络不通畅，气血不通畅，四大不调，百病丛生，产生各式各样的疾病。

金刚念诵一念，让你身体热起来了，这不是铃灌顶、杵灌顶？帮我们疏通五脏六腑、十二经络。这一念，整个身心就有感觉，有感触了，让你少打妄想，念得相应的时候，身体柔和，暖相出现，慢慢“火融于水”。

很多新参前所未有这样松放，有回到家的感觉，感觉像回到父母的怀抱，如同浪子回头，因而流下忏悔的眼泪，惭愧的眼泪，流下欢喜、法喜的眼泪，这不仅是铃灌顶，杵灌顶，还是甘露灌顶。





这时，全身毛细孔都在排汗，汗一排，五脏六腑的气就相通了，经络舒畅了，排汗的功能有那么大，滋润了五脏六腑，疏通了十二经络，气血慢慢到达末梢神经，慢慢火融于水，从暖相到达顶相。

“火融于水”也是一种灌顶，醍醐灌顶，全身舒畅，尤其气血到达末梢神经，所到之处，这酸胀麻痛，在将通未通的时候，有点刺痛，有时像蚂蚁在爬，刚开始会有点痛，痛过了，松开来，打起坐来，两条腿不疼了，腰酸背痛慢慢消除，这就是业障消除，这就是和法相应。

金刚念诵转化四大，现四加行，从暖、顶、忍，气血通了以后，身体不讲话了，它无话可说了，因为它不酸、不胀、不麻、不痛，不会再向我们抗议了。当我们酸的时候，它在向我们抗议，胀的时候，也是在表示我不舒服，我难过了。从生理影响到心理了，于是妄想纷飞，坐不住了。哎呦！怎么还不下课啊？哎哟！我痛死了，师父救救我，赶快敲磬下课吧！

气血通了之后，这时不想下座了，因为坐得很舒服呀，不酸、不胀、不麻、不痛了。有时，可以连坐两、三座，哎呀，高兴死了，这是以前没有的。佛母送给你红包了，不是小红包，是大红包。我们佛母最喜欢送红包给这些认真修法的人，随时有小红包，有大红包，让你心生欢喜，让你业障消除。

暖、顶、忍，忍就是可以安忍，整个身心宁静下来，所以可以连坐两、三座都不觉得腿疼，也没有妄想，也不想下座，正好可以安心修法了。忽然之间，浑然忘我，整个身心空掉，找不到自己，自己不知道跑到哪里去了，没有智慧的人又吓了回来。这是“水融于金刚地”，进入从世间法到出世间法的最高境界，“世第一法”，世间最高的解脱境界，空相现前。

以上内容来自首愚法师于 2017 年 12 月 6 日四川罗汉寺法会第二支香开示





空相现前，正是莲花盛开之时

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-06-23

空相没有现前，说明你这一朵莲花还没有真正开出来。莲花的精神是在般若上的，莲花是表法的，是大乘佛教的象征，象征出淤泥而不染。

什么能让莲花出淤泥而不染？摩诃般若波罗蜜多。没有般若智慧，见浊还是见浊，劫浊还是劫浊，仍处在命浊、众生浊、烦恼浊，凡夫都被自己的习气、业气困住了，而当空相现前，正是莲花盛开之时，才能“地上涌起八叶巨莲，放射七彩光明”。清静就光明，光明就清静，这是莲花特殊的表法。

唯佛菩萨才有莲花台可坐。小乘圣者没有莲花，说明他的菩提心没有发出来，只是独善其身，所以我们看到这些罗汉都没有莲花台可以坐。

我们看到大殿有很多画，佛像的头部都有一圈圆光，表征清静法身，莲花代表圆满报身佛，佛菩萨还有背光，表征千百亿化身。

刹那顷，本师现丈六金身，无量相好。

丈六金身表征化身佛，无量相好表征报身佛，这是法报化三身辗转增上。

随即更观想自身，奉上世间种种殊胜供养。

这是普贤十大愿菩萨行的一个境界。

以上内容来自首愚法师于 2017 年 12 月 6 日四川罗汉寺法会第二支香开示





亲近善知识太重要了

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-06-24

在我们学佛的历程中，这一生能不能成就，关键在于你有没有眼光来抉择你自己要亲近的善知识和参学的法门。

我修学佛法，到今年已经四十八年了，将近五十年的岁月，让我累积了丰富的修学佛法的经验。佛法讲世间因缘，法不孤起，仗缘而生，所以我每一次的说法，因对象、时间、地点的不同，所说的法也有所不同。

上师相应法，其实也是佛陀在经典中开示告诫我们的，修行一定要懂得参访、亲近善知识。经典中有名的四句话，第一句叫“近善知识”。近善知识，换句话说，要远离恶知识，有很多人佛学理念偏差，不到位，我们不能被其误导。

在这方面，我自己都觉得，幸亏没有走冤枉路，完全符合佛陀讲的，要懂得参学、懂得亲近善知识。“近善知识，听闻正法”，重点要“如理思惟”，要想得很到位，想得很真实，如实观察、如理思惟，很如理、很如法，最后能够修正我们的身口意，“法随法行”。你所听闻来的佛法，经过正知正见的正思惟，最后能够改变身口意的行为。

我这一生修学佛法，得到佛菩萨特别青睐、关照和呵护。1969 年，我因为看台湾的《中央日报》，找到了《坛经》，具体时间大概是 1969 年的 6、7 月份。我喜欢看台湾《中央日报》的副刊，这个副刊文学、文艺的气氛很浓厚。有一天，看到台湾中国文化大学的钱穆教授和一位留学日本的佛教学者杨鸿飞，在《中央日报》辩论《坛经》，辩得如火如荼，笔战打得很热闹。





近代大陆的一位学者丁福保，此人在近代对佛教的贡献很大，他曾编辑《丁福保佛学大辞典》，编撰《六祖坛经笺注》，注解得非常丰富。其实，我不太看注解，我喜欢直接看原文，我从台北重庆南路四维出版社买了一部丁福保《六祖坛经笺注》，一夜之间把它看完。当我看到“本来无一物，何处惹尘埃”，哎呀，原来佛法就这么简单！

整部《坛经》好像深深地进入我的八识田中，我在看《坛经》的一刹那，就发愿弘扬禅宗，重建禅宗的丛林道场，自己打从内心发了几个很强烈的愿，同时，也就想出家了。

以大陆的算法，那时我应该是 22 岁，台湾的算法是 23 岁。几个月以后，到农历过年那天，当满三年兵，就从军中退伍了。



看《坛经》的那一刹那，我发愿要出家，内心有很强烈的一个想法，我要出家。那时对佛教界也不熟悉，想找个禅师出家，找不到，人海茫茫，我对佛教界又不熟。

既然退伍了，就先找一份工作，我自己所读的是纺织科，所以考进了中兴纺织厂，大陆也有，“三枪牌”，大家晓得这个品牌吧？应该是从上海逃到台湾，把工厂移到台湾去的，台湾大概有四、五个厂，纺织业做得很成功。后来，两岸开放探亲，大陆招商引资，又回到大陆投资。我是中兴纺织厂第三厂第一批的技术人



员。我们考的时候，人山人海，挤得满满的，没人想到我竟然幸运地考上了，专业对口，在那里工作了 8 个多月。

有一天，下班了，洗完澡，躺在宿舍里思维《坛经》，身心空掉了，宿舍也空掉了，我到哪里去了？我怎么没有了？一吓把我吓回来了。我晓得我时间到了，我不能再呆在纺织厂了，我要找我自己，佛菩萨已经通知我了，你该归队了！

工作了七、八个月，我们厂长、科长呀，才几个月时间，累计帮我调了两、三次薪水，速度之快，出人意料，意在培养我继任股长，当一个部门的主管。我和领导说：“谢谢厂长、科长的好意。”我打方便妄语说：“哥哥的工厂缺少人手，我要回去。”我不能说，我要跑去出家呀，当时台湾佛教界在大众的印象中还不是很好，其实就是要到我皈依师那里。

尽管老参听了很多次，但每一次讲的内容都不一样，还是可以让大家参考的。亲近善知识太重要了。

以上内容来自首愚法师于 2017 年 12 月 6 日四川罗汉寺法会第四支香开示

■ 礼
敬
上
师 ■





人贵自立，自助而后人助

首愚法师 十方圆明心地涌 2018-06-25

《坛经》带给我的择法眼，让我晓得应该选择什么样的善知识。因此，我找到了台北新店的同净兰若。我的师父仁公上人，印顺长老《平凡的一生》中特别提到他，“他是在末法时代，最庄严的比丘。”

老人家是非常严谨的一个人，我的时间观念是从老人家身上学到的。我出家的小道场，在台湾大概有七百多坪，按大陆算法应该有二千多平米。我们道场不大，不过环境非常清幽，道场名字也非常优雅，叫“同净兰若”，兰若就是阿兰若，“同净”是老人家的一个理想，这是一个大乘的道场，大家共同清净的一个修行环境，所以叫“同净兰若”。

亲近老人家的，都是台湾当代响当当的人物。讲《菩提道次第广论》的日常法师，一直都跟着我师父，还有中台山的惟觉老和尚，我们都在一起，他们都是台湾当代佛教非常有成就的一些法师。所以，我能够找到这样的师父剃度出家，这也是缘自从看《坛经》得来的一种很严谨的眼光。亲近了老人家一年，老人家就和日常法师到美国了。

师父去美国了，我总要为自己打算。我们兰若经常接到佛光山《觉世社》新刊，十天一期的一种报纸性的杂志，我看到佛光山朝气蓬勃，而佛光山东方佛教学院的男众部正在招生，我就写信报名了，很快接到去考试的通知单。

我要去佛光山，我师父不太赞成。他说，“你就不要去了，佛学院很牵扯的。”他写给我的是三年看《大藏经》的目录，他已经帮我写好了。



我说：“我的程度没有那么好，我一打开《大藏经》，就打瞌睡了。还是去读佛学院吧，先打些基础再说。”旁边的日常法师帮我说话，“哎呀，仁法师呀，你就让他去读吧，对他将来的佛教事业有帮助的。”日常法师的眼光的确独到，我们是佛学院的同班同学，都是很好的同参道友。

我在佛光山读了六年半，在那边遇到南老师。我出家后的第三年，1974 年的 10 月份，南老师到佛光山演讲，就这样遇到了南老师。相隔三个多月，1975 年 1 月底，农历过年前，南老师到佛光山打禅七。

在起香的晚上，我不禁感慨，我终于找到了，找到了我要找的禅师了！虽然是一位在家居士，但是真正通宗又通教。这是佛光山读佛学院带给我的一个很大的契机、转机，我终于找到了我要找的禅师了！

南老师在那次打七之后，留下两首诗，他也在找一位出家人。当时看《习禅录影》，我也没有在意。后来我一看，从佛光山出来，又参加了那一次打七的，只有我一个人，没有别的人，他要找的人，就是我。

“寻僧偶尔入山行，青磬红鱼未了情。

绿竹还随人意思，吟风来伴读经声。”

他找来是为了培养的。我在佛光山六年半，闭了五次般舟关，一般来讲，佛学院哪有肯让学生闭关的？这是我们院长星云大师的心胸气量。我利用寒假、暑假闭关，也可以说是解行并重。佛学院其实对增长我的佛学知识是很有帮助的，我现在讲经说法很多是从佛学院听来的，《大乘起信论》等经论，也有很多高僧大德到我们佛学院演讲。

佛光山的六年半，加上亲近南老师的六年半，在佛光山是读佛学院，到南老师这边是办佛学院，所以办佛学院我有经验，也是教学相长。





读佛光山六年半是我一生中很大的一个转折点，我们院长星云大师也是我的一个大贵人，帮助我很多。我要闭关，他说好啊，要是别人，那不可能，这说明我在佛学院是中规中矩的。当年佛学院要选模范生，我们班上那些在家同学看着我的眼睛，意在要把我选为模范生，我用眼睛瞪他，告诉他不可以。



我最不喜欢这些，不喜欢应酬，也不喜欢这些头衔，然而得到我们院长的器重、赏识。人贵自立呀，自助而后人助，你像个修道人，自然会得到善知识的提携呵护。

应该是前年吧，我到佛光山参加中华人间佛教联合总会的会议，正逢佛光山开山五十周年，我们院长找我连续叫了好几声，“从智，从智呢？”这是老人家对我的特别关照。

我这一生，亲近的出家师父、出家善知识有两位，在家的就是南老师，他们是影响我一生至深的三位大善知识。

以上内容来自首愚法师于 2017 年 12 月 6 日四川罗汉寺法会第五支香开示



《坛经》是指导我独自修行的指南针

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-06-26

我闭般舟三昧关时，每周会往台北向南老师寄一次日记，等再收到南老师批阅过的日记，已经时过境迁，南老师的批示只能当作参考了，我的问题早已经过去。我靠的是什么呀？靠的是《坛经》，《坛经》是指导我独自修行的指南针，就如同导航一样。

1990 年，我去厦门南普陀寺闭关，经过香港，我请求南老师：“老师呀，我这次到厦门，应该用什么方法？”他说：“你不用问我，你都懂了，你这次一定非常好，成绩一定相当可观。”他都已经帮我授记好了。可见，南老师有神通，融于无相。

我们要有眼光来选择善知识。我亲近南老师，在南老师生前有三十八年，而真正在一起生活只有六年半。之后，1985 年他就离开台湾。我从 1979 年 1 月 3 日亲近南老师，到 1985 年 7 月 5 日，整整六年六个月零三天。

所以，我们的修行一定要和上师相应。我和南老师相应到何种程度？南老师在上课，我频频点头，南老师讲的东西，正是我要的，都讲到我心里去了。南老师传的那么多法，我都实验过，但是真正用功的，到头来，只剩下准提法。

南老师 1985 年离开台湾到美国之后，我们一年也不过见一、两次面。我自从来在佛光山闭般舟三昧关之后，再也没有给他写日记了，修行完全靠我自己。

对准提法的开发，我个人最高的指导原则就是《坛经》。《坛经》是我开发准提法最高的一个法则。《坛经》让我观察入微，因而把准提法的细节观察得越加微





细。金刚念诵也是越开发越成熟，我开发得越成熟，后面参学的人就可以少走一些冤枉路，这是我一以贯之的愿望。

我个人对准提法经过三、四十年的开发，更加深切地感受到这法正是这个时代所需要的。

我对所谓上师相应法的感受非常深刻，感觉上，随时与南老师在一起，尽管他已经圆寂了五年，甚至与我的师父也是一样，那种感恩、感念之情，已经深植于八识田中。

以上内容来自首愚法师于 2017 年 12 月 6 日四川罗汉寺法会第五支香开示





这三位大善知识，我都是发自内心地恭敬、感恩

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-06-27

我们的院长星云大师，老人家今年 90 多岁了，对我恩德太深。当年，我要离开佛光山，真是开不了口，幸亏日常法师。那时是日常法师帮我开口了，他说：“报告大师呀，我和从智师两个人要去台北参学了。”要离开他，我开不了口，因为他对我太好了。我们院长（星云大师）怎么说呀，他说：“从智呀，这个关房留给你，你随时可以回来闭关。”

所以，我们做人做事的火候一定要恰到好处。我们作为一名学生、一名弟子，进退都要如理如法，才能够得到善知识的呵护、关爱。

当年，我离开佛光山，亲近南老师，后来我们同班同学中有几个也跟过来了，这下子把账都算到我头上来了。我们院长对我误会了，大概误会了二、三十年，我冤枉之处就在这里。不过，后来他了解了。所以，佛光山要成立中华人间佛教联合总会，他就特别指定我当监事长。

大师以前在心里头对南老师是很不痛快的，可是在一次同学会上，我们院长坦然说：“南怀瑾是当代了不起的大善知识，这样的大善知识值得参访！”他帮我解套了，他也开始讲他参学的经过。总而言之，非常感念我的院长，对我有过误会，后来谅解了、了解了。

我为这件事，曾特别到台北去见南老师。因为那时我的同学去敲我的关房门，他说他们也想来台北亲近南老师。我说：“亲近是可以的呀，你们要请假。”他们说：“请假请不到的，我们只好偷跑。”我说：“偷跑？！那糟糕了，大师和南老师之间会搞得很僵哦！不要把大师和南老师之间好不容易建立的良好友谊破坏了。”我将这件事向南老师报告了，南老师写了一封信让我带回来。

礼
敬
上
师





他们看了信问，“你到底怎么向南老师说的？”我说，“如实说呀，我怕你们破坏了大师和南老师之间的道情法谊。”后来他们还是不听。其他的，我就不多说了，误会化解了就好。

总而言之，非常感念两位大善知识的提携、呵护，我们对善知识要非常恭敬。

我在佛光山闭关，天气那么热，南老师还特别到佛光山看我，带着他的儿子南一鹏，带着上海恒南书院的董事长、斯米克的董事长李慈雄，还有老古出版社的前总经理陈世志，一起到佛光山看我。

实行正道

庄严世界

2012 年，南老师入定时，我正好在上海打七，法会的场地在一位台商的家具公司，第一天报到的时候就听到南老师入定的消息。太湖大学堂的总经理谢老总是我的好朋友，打电话过来说：“李总已经点名点到您了，怎么还不来看南老师啊？”

我说：“抱歉，行程是一年前定的，等三天后我再去。”我们修法回向南老师报身圆满，早日出定，这是大家的心意吧！

三天圆满之后，到了太湖大学堂，当然见不到了。有人专门负责不让南老师其他的学生去闯关。

有道友问我：“你见不到南老师，有什么感想？”我说：“我有什么感想，在我心目中，我和南老师随时在一起。”我开眼闭眼，随时可以看到南老师的庄严相貌，他的笑声，他讲法的声音……还记得他在上海学老太婆走路，好可爱呀，真是老可爱！南老师很风趣的，但是骂起人来，可是不留情的，所有这些都活生生地印烙在我的八识田中。

还有我的师父仁公上人，这三位大善知识，我都是发自内心地恭敬、感恩。好，也希望大家懂得恭敬善知识。





我经常说，上师相应法就是般若相应法，这点很重要的。我亲近南老师，没有一丝一毫的现实想法夹杂其中。他虽然是在家的，但是我把他当成真正的佛菩萨那样去礼敬，那样去恭敬。

所以，南老师说：“有朝一日，你对我会非常怀念。”这句话倒一点也没错，怀念，因此要将这法好好弘扬，让这法发扬光大，利益更多的人，我觉得这是我回报上师的一种方式，也是对佛菩萨的回报。

我更加精进，在道业上勤行不懈，用心修法，认真在弘扬这个法（准提法），这是我报答上师最好的方式。

尽管一站又一站，中间都仅有一、两天，没有什么时间休息，但是，一想到南老师，我的精神又来了，没有理由说我累不累呀，不敢说了。

以上内容来自首愚法师于 2017 年 12 月 6 日四川罗汉寺法会第五支香开示

■
礼
敬
上
师
■





最平实、最平稳的，莫过于老实持咒

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-06-28

最平实、最平稳的，莫过于老实持咒。前天晚上的小参，我们学堂的几位出家众，报告的都很平实、很实在，这样才能够得到法的滋润、受用，千万不要东扯西拉，讲那些没有用的，了不相干。

老实持咒，虽然是简中之简，但它也是秘中之秘，大道理统统在其中。佛法再高、再深的道理，如果不能达到摄心安心的效果，那就是讲大话，讲空话。

唯有从老实持咒入手，这是一条修法修行的终南捷径。所以，上路不上路，听你的小参报告就晓得了。不肯老实持咒，东抓西抓的，没有个中心，没有个基础。我们准提法开发到一个成熟的阶段，一定是三根普被，我不想把它开发成一个高难度的，不管老参、新参都能够快速地走入准提法的真修之途。

法是拿来规范我们的身口意，让我们身口意走上正路，不至于胡思乱想，不至于奈何不了自己的习气。转化习气最好的方法就是老老实实，千万不要玩小聪明。

禅宗发展到最后只剩下口头禅，拾人牙慧，都是炒冷饭，把祖师大德的话拿来炒一炒，到头来，讲一些机锋呀，在玩弄机锋。

所以，一个法的推广，一定要能够接得了地气，一定是要进入到平常、平实、平凡。讲那些古人开悟的机锋转语，拿来炒一炒，逞口舌之快，了不相干。我们准提法是真修实证、稳扎稳打的，不讲大话。

以上内容来自首愚法师于 2017 年 12 月 7 日四川罗汉寺法会早课的开示





金刚念诵念得好，一定要吻合安般

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-06-29

我们金刚念诵也并不是
一定要念得像火箭炮一样，
那倒也不需要，如何让我们
摄心安心，这才是根本，不
在于快慢，重点在于相应。
南上师的晚年，最后为什么
提倡安般法门？这是有很深
的道理的。



礼
敬
上
师

我们准提法金刚念诵念
得好，一定要吻合安般。老实持咒，一口气一口气地念，当然是安般，只要能够念清楚，它一定吻合呼吸的要领。

从念清楚到听清楚，听清楚那意境更深了。二十五圆通最深的部分莫过于耳根圆通。因此，文殊菩萨独尊耳根圆通，对前面二十四圆通都是评论式的，不是说它不好，而是从说法的深度、广度告诉我们，唯有耳根圆通最契合这个时代的根机。

准提法的准提观音，也叫“人道观音”，其实耳根圆通真是秘中之秘，大势至菩萨念佛圆通是简中之简。这里头当然和五脏六腑、十二经络相关。大势至菩萨老实念咒，属于修气；观世音菩萨耳根圆通属于修脉，这个更深了。

以上内容来自首愚法师于 2017 年 12 月 7 日四川罗汉寺法会早课的开示





不要看这幻相

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-06-30

新参如果对观想把握不了，那一定要从老实持咒中把握念清楚、听清楚，整个功夫就在念念分明。不能念念分明，什么空、不空，还根本谈不上。

你做不了主，就不是你的境界，还说看到种种的境界？那真正是沿途风光，你还把它当作宝贝啊？你自己都做不了主，被幻境所转，到底怎么办呢？怎么办？你不肯老实，你不老实，才会看这个、看那个。

不要看这幻相，这幻相本来就是我们的妄想。我不是讲过吗？我们起了念头，一定有它的影像，这影像就是幻相，那是渣渣，是来困扰你的，让你当不了家，做不了主。

佛学名词叫“背觉合尘”，你和“尘”在一起，“尘”是灰尘的“尘”，灰尘代表染污，你和妄想在一起，被妄想拉跑了；“背觉”，你就和觉性背道而驰。觉性，要随时把它拉回来。六祖的名言，“不思善，不思恶”，好坏不著，你就超越了。所以，看着它、了解它就好，千万不要被它拉跑了。

以上内容来自首愚法师于2017年12月7日四川罗汉寺法会早课的开示

實正道



莊嚴世界

首愚長老开示集

《十方圓明心地湧》2018年07月合刊





这个光靠嘴巴讲还不够，一定要身体力行

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-07-01

从 1984 年底一直持续到农历过年后，南上师在台北复青大厦十一楼，亲自带领我们专修了十三周的准提法，详细开示修法纲要。在 2015 年十方禅林开山三十周年庆上，我们把专修记录编辑成书，就是那本《心月孤悬吞万象》。

在十三周专修里，禅堂的香，不是用烧的，而是用煮的沉香，水蒸气飘出来的香气，非常舒心、清雅。打起坐来，就很安然、自在。在座当中，**如果有心将来弘扬这个法门的，金刚念诵起码要念个二三百万遍、三四百万遍，这是最少最少的。**



记得，过去有一个年轻人是佛学院毕业，他也教授准提法，想要一方面弘法，一方面摄受一些有缘人。他来参加我们的准提七时，我看他打坐既不结手印，也不念咒，眼睛东看看、西看看。我当时打他棒子，说：“你不肯下苦功夫，却想弘这个法，是不可能的，你教授准提

法，如果传播一些准提法的理论基础，当然非常好，但是真正如何修，人家会找到我这边来的。”果然，被我料到了。他还请我到 he 那里传了一次法，最后都跑来参加我的打七了。这是一个很现实的事情。**金刚念诵一定要打下很深的基础。**我们自己一定要先得到受用，你真正在法上用功了，得到受用了，讲出来的法才是立体的，不是平

礼敬上师





面的。因为你感同身受了，所以讲出来的每一句话，就能够打动人的内心，这样法才会有力量。

前天我讲了，禅宗由达摩大师传到中国，经过五代，到了第六代惠能大师才大大弘扬开来。弘法起初的阶段是打基础，那要费些时间。想要把这个法传播开来，必须让大家在见地、功夫、行愿方面都能用得上。

唯有我们自己真正深入其中，从法相到法性，进入到法性中，与你的身心打成一片，融在一起了。噢，那可以叫做深刻。正如华严四法界，光道理讲得好，不行，还要从理法界到事法界，把理事不断的交融，到达理事无碍法界，最后把这个法融会贯通，才能够进入到事事无碍法界。这个光靠嘴巴讲还不够，还要身体力行。

以上内容来自首愚法师 2017 年 10 月 23 日在印尼万佛圣城准提法会早课的开示





无上正等正觉才是真正的“心月孤悬”

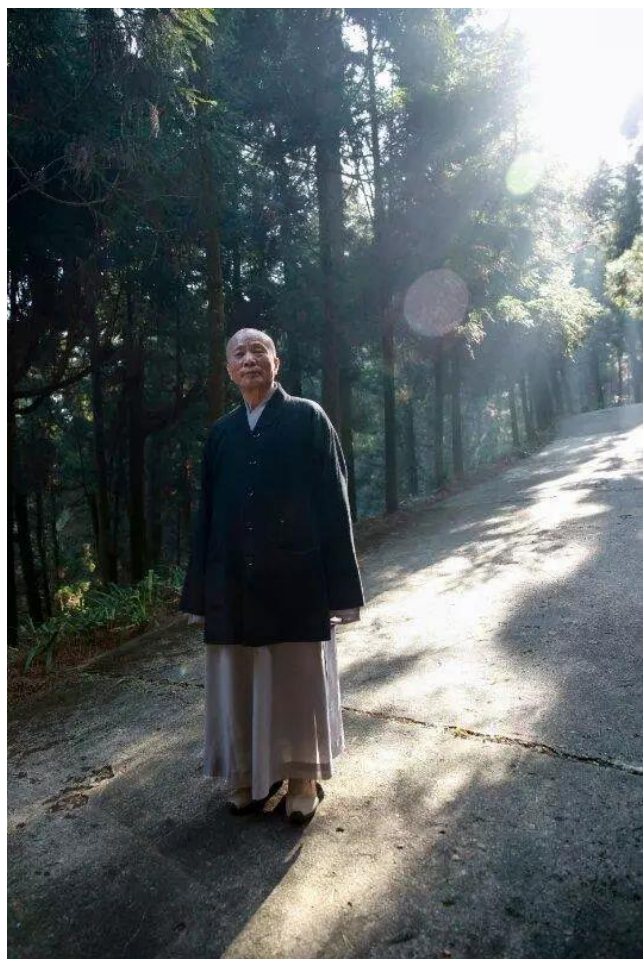
原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-07-02

当年，南上师给我的两句口诀“心月孤悬，气吞万象”，可以说是我们修习准提法最根本、最高的一个修法口诀。

我们经常讲到观想，观想其实就是不断去参究体会。

“心月孤悬”，就是经典的两句话：“言语道断，心行处灭”。你一切的语言、想法都不必要，统统放下，一切人我是非、分别执著的起心动念全要放下，这才能够有相应的契机。禅宗常讲的参话头，要“离心意识参”，也就是说，要参究到佛法最高的境界，就要把一切的思想、念头、分别心等等，统统放下，如此才有相应的时候。这也是我们生命最原始的，禅宗称之为“父母亲未生我之前，如何是我本来面目”，也就是禅宗所讲的“本地风光”。

“心月”，只是用月亮作比喻。各位，不要把比喻当作真实啊！月亮，尤其是十五的月亮，最圆满、最明亮。圆，我经常说，表征做人处事的圆融、圆满、圆通，这是福德圆满。明呢？表征智慧圆满。修行修到福德圆满、智慧圆满，这是生命最根



■ 礼敬上师 ■





本的、最真实的，也是不费吹灰之力，一点力量都不需要去使用它的，一使用就变样了。这是我们生命最真实、最自由、最活泼的、无牵无挂的，这个境界叫作“心月孤悬”。

“心月孤悬”，当然就是实相般若，实相无相，扫得干干净净。“孤”，孤零零的，悬挂在那里，“孤悬”，远离了一切分别心。所以叫作“言语道断”，就是所有的语言都不用讲，不需要去描述它，也用不着去雕琢它。这样一个生命最原始、最实在、最真实的，称之为“清净法身”。它是清净的，没有一丝一毫的染污。当我们体会到这样的時候，就找到了现代人常讲的所谓的“能量”，这是生命最强的能量。能量的另外一个形容词，叫作“气场”，这个气场很强。

实行正道

庄严世界

“心月孤悬”是理入，“气吞万象”是行入。念头不动，当然“言语道断，心行处灭”。念楞严咒一开始怎么说呢？“妙湛总持不动尊，首楞严王世稀有”。“心月孤悬”就是“妙湛总持不动尊”。念头不动，那种气最平和，心平气和。“心月孤悬”到达最高的心平的境界，气也是最宁静的，气带动心脏的跳动。当我们到达“心月孤悬”的境界，这个时候呼吸是停止的，止息，那是身心最通畅的境界。止息的境界正是大呼吸，呼吸得更深更透，它不用鼻孔式呼吸，而是全身毛细孔都在呼吸，甚至处于大光明的境界中，光明本身就是大呼吸。报身转化就是要到达这样的现量境。进入到不呼也不吸的时候，色身转化得最快、最松放、最空灵。

当我们晚上睡得最沉的时候，身心最松放，也是体力恢复得最好的时候，往往睡得很沉的时间，并不是很长。所以睡眠其实是不用太长。但是我们凡夫妄想太多，种种名闻利养的欲望又太强，身心都在有漏当中，把自己的真气给漏掉了。

安般法门最高的境界是到达不呼不吸，止息。我们一旦睡得很深沉之时，呼吸也是停止的，这正是大呼吸，正是恢复体力最好的时候。所以，“心月孤悬”，这是我们身心转化最关键的地方，如此才能“气吞万象”。吞，就是把所有的习气、业气都融化掉了，简单讲，业障消除了。





可见，“心月孤悬”有多重要。其实，“心月孤悬”就是摩诃般若波罗蜜多。我们生命最高的，就是阿耨多罗三藐三菩提，无上正等正觉。无上正等正觉才是真正的“心月孤悬”。

然而，我们凡夫的妄想太多了。所以，准提神咒也是“空拳诳小儿，黄叶止儿啼”。对我们中下根器来讲，老实持咒太重要了，这是一个加行法。

“心月孤悬，气吞万象”，正是准提法的金刚念诵。什么是金刚？实相无相是金刚，“心月孤悬”是金刚。“本来无一物，何处惹尘埃”，这是“心月孤悬”，也是“气吞万象”。准提法被称为“无上甚深妙密法”，上根利智的人，直奔“心月孤悬”。“心月孤悬，气吞万象”，这是我们金刚念诵的口诀，“心月孤悬”是金刚，“气吞万象”是念诵。金刚念诵，它的下手处和交集点在“光音交融”，最后到达“心光无量”。

金刚念诵，金刚是修明点，念诵是修气、修脉。明点是心月轮的缩小，明点的放大就是心月轮。真正的心月轮，与明点是无二无别的，大小相融，一样是“大而无外，小而无内”。

好，我们继续练习金刚念诵。这是我们一般人必不可少的下手处，念清楚、听清楚，念念分明，最后到达念念本空。

以上内容来自首愚法师 2017 年 10 月 23 日在印尼万佛圣城准提法会第 2 支香的开示

礼敬上师



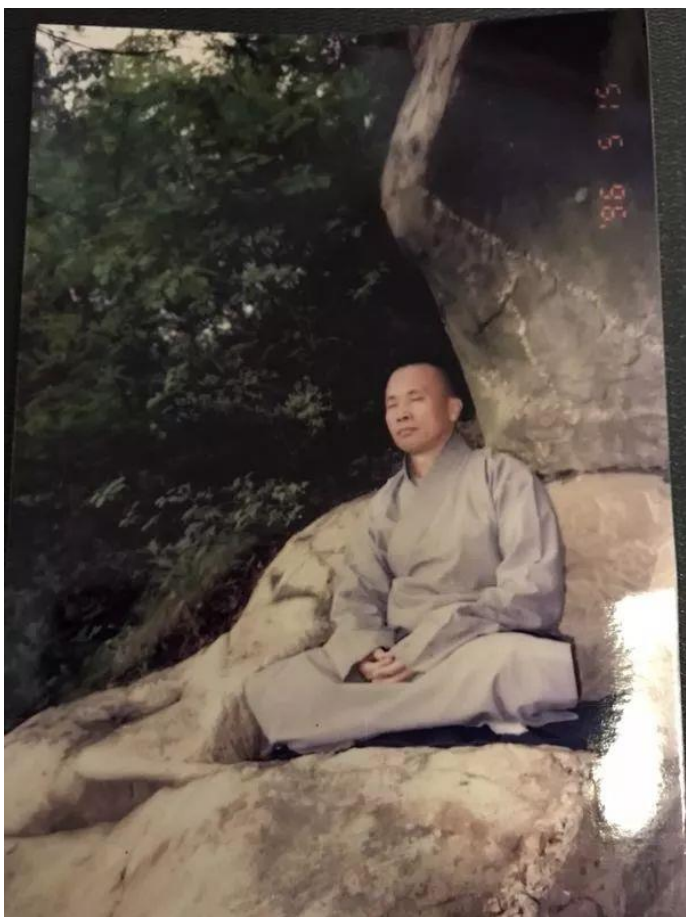


将这个法弘扬到世界各地，这是我自己发的愿

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-07-03

实行正道

庄严世界



我能来到印尼弘扬准提法脉，完全是慧雄法师的愿力。早在二三十年前，在新加坡，在美国的洛杉矶，我们有过两次见面，虽然我们没有深谈，但是大和尚非常热情。

应该是两三年前吧，我们在泉州龙海禅寺打七，听泉州的道友说：“从印尼来了一位慧雄法师，法师讲与您认识的，邀请您去他那边的惠安佛教文化中心看看。”讲了好几次，不是他忙就是我忙，所以这次能来印尼弘法，纯粹是大和尚的因缘，我也没有想到，有一天会到印尼弘法。

到马来西亚的弘法因缘是很特殊的，跟游祥洲、何锦老师有关系。二位老师到台北道场与我见面，想安排我到马来西亚弘法。第一次好像是十五年前，到天后宫演讲，之后到金龙山三天，然后到怡保、到檳城的檀香寺演讲，还有一两堂的修法，之后在马来西亚连续打了好几个七，每一年一个七。

印尼大丛山寺落成典礼时，我收到了大和尚的请帖。因为我的打七行程排得满满的，所以遗憾没有去成。去年来到新加坡、印尼，才感觉到大和尚的能量有这么大。去年大和尚说：“安排今年在棉兰佛教圣城大丛山寺打七。”我说：“好啊。”



印尼、马来西亚是东南亚比较重要的地方，尤其是大和尚的德望很高。我想，如果有机缘，不仅为印尼佛教，也为东南亚的佛教，为正法正教的传播尽一份心，尤其我在弘扬准提法，我希望这个法门将来能够弘扬开来，利益更多的有缘人。

其实，我很早就走出台湾弘法。1989 年，我在台湾的峨嵋道场闭了九个月的关，南老师在香港打电话给我：“你的眼光、心胸气量放大一点，不要老是停留在台湾，将来有机会，也要为大陆佛教尽一点心”。老人家的提醒，顺理成章，把我多年的理想引发了出来：“实行正道，庄严世界”和“四大宗旨、三大目标、九大实践中心”。其中，“三大目标”即：创建禅林莫基于宝岛台湾，奉行正教重光于神州大陆，弘扬正法普及于寰宇世界。

从 1988 年，我第一次正式到大陆，到今年与大陆法缘已有三十年，而且越来越深，越来越广。从 1995 年，又开始在美国、加拿大弘法十年。到 2004 年，重心又转回大陆。

对我个人而言，一年打三十几个七，这是一种责任感、使命感，希望把基础打深厚。接受到大和尚的邀请，来到印尼。我希望把这么好的唐密古法，传到东南亚，从马来西亚、印尼、新加坡开始，一步一脚印，将这个法弘扬到世界各地，这是我自己的愿。发了愿，就要去兑现，虽然辛苦，但我觉得，只要能够为正法正教的弘扬尽一点心，内心也是很欢喜的。

以上开示来自首愚法师 2017 年 10 月 23 日在印尼万佛圣城准提法会的开示

礼敬上师





对弘法的辛苦不但无怨无悔，而且甘之如饴

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-07-05

我们来到印尼弘扬正法，当然不是喊口号，要以实际行动去展开。只要是对的、该做的，那就义无反顾，至于弘法的辛苦、旅途的种种劳顿啊，对弘法者来讲，不但是无怨无悔，而且是甘之如饴。

想象中，印尼大概热得受不了。大丛山设计得非常科学，来到这里，也没有感觉到太热。我前面一两天还有开空调，后来干脆关掉了。倒是这个七圆满之后，下个七到东北的大连，我不晓得气候到底会不会太冷？大连气温如何？才十度啊，冷嗖嗖的！下一站要去大连打七的道友，衣服要带够哦。

从极热到极冷，弘法的辛苦就在旅途，一下冷、一下热。记得 2008 年，我在海南打七，热得不得了，打七结束之后，又飞到了烟台。到了烟台，哦，下雪了！这下子，一不小心，重感冒了，那几天难过得不得了，至今记忆犹新。在弘法的旅程中，唯一害怕的是感冒。如果有一支香没有上座，我内心总觉得有一种过意不去。所以，我打七的原则就是：“一支香不落掉！”

今年在湖南打七，天气那么热，我们不太用空调，幸亏龙天护佑，下了六天雨，很清凉。那个礼拜是我从五台山出关以来，状态最好的，金刚念诵达到最高潮，狂飙的一个境界，那些老参们都叫过瘾。从湖南又到桂林，可没有那么幸运了，虽然是在五星级的酒店，室内则是封闭式的冷气，吹了一堂课，温度太低了，结果重感冒。

所以，弘法，你说不辛苦，那是骗人的，一个七接一个七的打，中间也没有太多休息的时间。这一次到印尼来还好，明天中午就圆满了。大和尚很慈悲，安排得非常详细、周到，这是很难得的一个弘法旅程，比去年对印尼有了更深的体会和了解。

以上内容来自首愚法师 2017 年 10 月 23 日在印尼万佛圣城第 5 支香的开示



给这个时代想要闭关专修的人提供一个好的环境

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-07-06



明年出关之后，我的整个弘法行程排得比今年还密。马来西亚和印尼的准提七安排在同一个时段，先马来西亚、后印尼，这样很多想参加的道友，不用跑两趟了。

未来，我们弘法慢慢会集中在一两个地方，一些小的地方尽量不安排了。将来武夷山十方学堂建好了，也许会有三个礼拜、五个礼拜，甚至七个礼拜的专修。在台湾十方禅林，考虑到大陆的道友，只能连续打两个七，三个七就不符合实际了。未来弘法的地方，我想精简些，不想跑得太厉害，真正能够达到弘法效果的地

■ 礼 敬 上 师 ■

方，我将优先考虑。

目前，这个法还没有开发成熟，仍在播种耕耘的阶段，待各地因缘成熟了，可以好几个道场合并在一起。连续打七的效果还是比较好的，但也会考虑到大家的实际，很多上班族不可能连续打七，那就变成一些退休道友的专修了。上班族能够安排打一个七都不容易，不要说两个礼拜、三个礼拜。



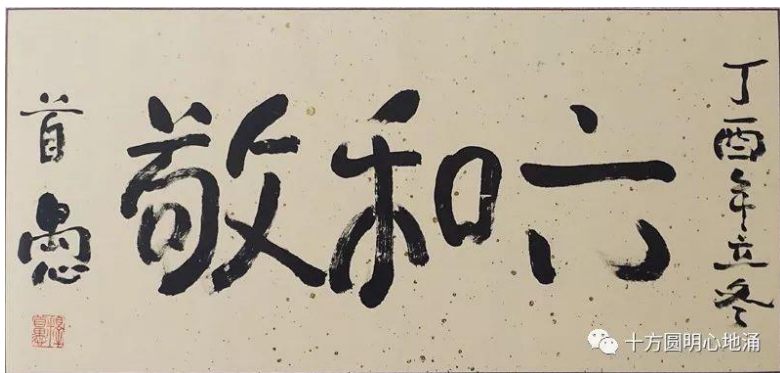


明年的闭关，我会在几个地方进行，这也是为道友們提供方便。我闭大关，道友們闭小关。所谓小关，就是大家共修式的专修。今年五台山七周专修的效果非常好，大家也非常怀念。我们用这样的方式，让大家有密集专修的机会，这也是训练大家独立，我没有带大家打七，大家等于共修式的闭关一样。

我参观纽约白教的闭关中心，参观之后，哎呀，其实闭关有什么困难？只要大家有时间，他们叫共修式闭关。他们的闭关中心有三层楼，斋堂、活动的地方在一楼；二楼是个人的关房，每个人一个小关房；三楼大殿，做早晚课的。他们一次闭关的周期是三年三个月零三天，每天也有一定的功课，有些属于个人专修的，而早晚课是大家一起的。

我想这还是闭关吗？只能算是共修式的闭关。但是对很多达不到独立闭关程度的人来讲，这样的方式是不错的。在佛法的见地功夫上面，都已经很成熟的，才能够单独闭关。所谓“不破本参不入山，不破重关不闭关”，没那么简单！

今后我们台湾的十方禅林、武夷山的十方学堂，会有闭关中心，有初级的、中级的、高级的。初级的，是打七的方式；到了中级，已经是筛选过了的，有针对性的，这是中级闭关中心；高级闭关中心，独立的、一个人一个关房。这是将来我对禅林、对学堂的构想，提供给这个时代想要闭关专修的人一个好的环境。



以上内容来自首愚法师 2017 年 10 月 23 日在印尼万佛圣城法会第四支香的开示



不论顺境逆境，都是实验佛法的最好境遇

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-07-07

三十多年来，我可以说是用“内修外弘”来体验、实验、开发整个准提法门。内修，几乎每一年都安排闭关，没有三十多次的闭关，身体是扛不住的，有了内修的基础才能够外弘；外弘就是对法在事法界上不断地运用、参究。所以，我很珍惜每一支香，自己都亲自来带。

当然，这样身心难免会有劳顿，不是每天也不是每支香状态都很好，像今天上午，就觉得很困顿。我们往往就是在这种身心状态的一高一低中，去体会佛法、实验佛法。对法的开发就是要这样，不论顺境、逆境，对我们都是考验，都是实验佛法的最好境遇。因此，修行要有长远心，耐得住各种各样境界的考验。长久历练下来，从理法界到事法界的开发，再到理事交融的开发，才能进入事事无碍法界，一定要经历这样的一个艰苦的过程。佛法是很现实、很实际的。

正如古德所言：“勇猛心易发，长远心难求”。哪个人能够经得起长时间的历练、考验，大道就会在他身上产生效果，不是靠讲几句佛学就能够到达的。佛学只是理法界，第一个阶段而已。

各位，天下没有白吃的午餐，经过事法界的考验，让我们对佛法的体会，不再是平面的，而是立体的，回归到我们的身心，回归到我们的生活，回归到我们的起心动念，这是最真实不过了。

《华严经》的那些大菩萨们都是经过多生累劫广修六度万行来的。华严法界的庄严，不是天上掉馅饼，都是要亲力亲为、难行能行、难忍能忍，忍人所不能忍。

以上内容来自首愚法师 2017 年 10 月 23 日在印尼万佛圣城第 5 支香的开示





只有亲自实验过，一切都笃定了，我才会跟大家分享

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-07-08

很快，七天的禅修就圆满了，每个七圆满之时，我内心总是回向给大家，希望大家在修行上不断成长、不断开发。

每个人的悟道因缘不同，根器也不同，善根深厚的，一信信到底，有的人在信仰上面总是进进退退的，那修起来就很辛苦了，也有很多人在十字路口徘徊，到底是修这个、还是那个呢？

我们凡夫总是有先入为主的观念。我修学佛法四十八年来，对禅宗一入就入得很深，可以说丝毫不动。其中，有三个法门陪伴我几十年：一个是禅宗，一个是观音菩萨耳根圆通，一个是普贤行愿。几十年来从未动摇过，不但没有动摇，而且越来越深、越来越细、越来越广了，这让我在佛法修持上，能够立于不退转之地。

我二十三岁读《坛经》，二十四岁退伍，二十五岁出家，从没有信仰到有信仰，到懂得用功，最辛苦的是两条腿。以前在农村长大，肩膀可以挑一两百斤，两条腿硬得像钢筋一样，打坐五分钟、十分钟就痛得不得了。后来，我在台北新店同净兰若，听到日常法师和中台山的惟觉法师提起般舟三昧的殊胜，我一下子就听进去了。

再加上家师仁公长老早斋、午斋之后，在大殿里经行，那种宁静安祥，让人真正感受到“行如风”的威仪，我被老人家的威仪深深感动！所以，我就开始学习经行。不但白天经行，晚上做完晚课、打钟安板后，我就在大殿经行，经常经行到凌晨一点多。.



当时，我们常住是四点钟起床，起得很早，所以我也不能经行得太晚。我的寮房，从在家到出家，都是开放式的，老人家都会经过我的寮房，每天我想要睡个回笼觉都不容易。看到老人家经过，走来走去，你就不敢睡了。

从经行后来，又变成闭般舟三昧关。在佛光山读佛学院的六年半期间，我闭了五次般舟关。之后，离开佛光山，又闭了五次。

我从一九七八年接受准提法灌顶，到一九九零年厦门南普陀寺那次闭关，才敲定专修准提法门，前后经过了十二年的观察、实验。因为我心中已经有了主修的法门，有禅宗、有耳根圆通、有普贤行愿，其它的方便法对我来讲可有可无，所以不太在意。

一九七九年，大乘学舍要修准提法，我当维那，逼着我要带，就是我不想修也要带，但我行住坐卧还是经常在做禅观，耳根圆通返听返闻返照，随时融合在其中。从一九七九年成立大乘学舍，到一九八零年创办十方丛林书院，早晚课、寒假暑假我都要带他们专修准提法。后来，经我向南上师请法，又于一九八四年底至农历过年后两周，南上师带我们专修了十三周的准提法。

尤其一九八五年开始，台湾各地陆续成立共修会，因为是我成立的，我当然要去带。我那时也是只有共修的时候，才念准提咒，不共修的时候我就不念。在我内心深处，已经有绵绵密密的法门和我融在一起了。一直到现在，禅宗才是真正准提法的般若慧观。我能够把准提法讲得那么深入，这是受《坛经》的影响。我传的准提法，比较偏向禅宗式的准提法。

后来发现，原来跟净土也是相应的。这么多年来，基本上是把禅净律密都融在一起了，而且融得很自然，变得理所当然。本来嘛，法门无有高下，根器有利钝，法法相通，法法相融。





我是到了一九九零年，发现用般舟三昧这样的法门来接引这个时代的人，太难了，那是高难度的。我自己的愿望是弘扬正法，我觉得般舟三昧不适合这个时代。所以，一九九零年最后闭般舟三昧关，前半段修般舟，后半段就放下了，改成修准提法，觉得非常好。

后来闭关，我都是瑜伽念，主要我受禅宗的影响很深。禅宗念念都在金刚的境界中，还要什么金刚念诵啊？在我而言，默念也好，开口念也好，对很多人是有差别的。当然，金刚念诵对气脉的转化，对我们报身的转化还是不同的。所以，我一旦入关，就用瑜伽念，用耳根圆通，用禅宗的般若慧观。我觉得这就够了，是一样的。

我过去闭关是拿念珠的，后来觉得这个很麻烦，尤其夏天手湿嗒嗒的，把念珠都用得湿湿的，拨起来涩涩的，干脆改用计数器更方便。

我有段时间专念准提神咒，那更快。我记得有一个七下来，念了好几百万遍。晚上养息的时候，念到睡着了，就不管它了。一醒过来，内心又开始持诵准提神咒。所以，切实感受到老实持咒，念清楚、听清楚，的确有它的殊胜。我这些都是从经验中来的，感受到身心的松放。

尤其耳根圆通，闭关后期鼻水怎么那么多，我自己才发现，的确注意力不能集中在头部。因为我们的耳根在头部，很自然会集中在头部。佛菩萨的经验丰富，实修这个法门，一定要把口诀放进去：“心月轮中现字轮”，“身如透明琉璃体”，“内空心中生起八叶莲花，红色无根”，“莲花上现一满月轮，月轮中现字轮，字轮收摄于中间的唵字”。

大概准提法像我这样讲的，融入西方三圣的说法，算是头一遭，以前没有听人这么说过，而且我把准提法细化、如实化了。过去南上师叮咛我，要带大家禅净双修，我觉得已经不仅仅是禅净双修了，把很多法都纳进来了，对准提法的开发越来越深，越来越细。





哎！对修了一半就退转了的道友，我替他们惋惜，这么好的法！我经过快四十年的开发，都是亲自实验过，才发现，原来耳根圆通不能放在头部，要放在膻中穴。这是很深的道理，同时它也是般若慧观的心中心。耳根圆通跟禅宗，基本上是结合在一起。为什么楞严会上，文殊菩萨独尊耳根圆通？从中医的角度，从生理学的角度，这是属于修脉，跟我们的五脏六腑、十二经络最贴切的。《黄帝内经》讲“肾脏开窍于耳”，肾脏属于中枢神经系统，属于先天。先天是道家的名词，就是我们的起心动念。原来耳根圆通有那么深的道理。

我经常晚上养息的时候，参透了一些大道理，白天就供养给大家。在还没有完全开发成熟之前，我不会讲出来。只有亲自实验过，一切都笃定了，我才会跟大家一起分享。这两天又对准提法有新发现，再过几个七，观察得更深更透更纯熟了，再来奉献给大家。这跟禅宗的般若慧观有关系，跟心月轮有关系。

以上内容来自首愚法师 2017 年 10 月 24 日在印尼万佛圣城准提法会早课的开示



■ 礼敬上师 ■

首愚法师与李蔚亮老师





修学准提法要老实持咒、深入观想、广修行愿

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-07-09

准提法门修行的三纲要就是：“老实持咒、深入观想、广修行愿”。

每个人都要做好修行的基本功，那就是从老实持咒来安住自己的心。哪个人做到了老实持咒，哪个人心就安了。除了在禅堂用功，还要参究如何让这个法在生活中延续。很多人说，离开了禅堂，就不晓得怎么用功了。打七嘛，一个七下来，可以维持一阵子。过了一段时间，懈怠呀、放逸呀，就来了。

所以，不但要懂得自修，更要积极参与各地的共修会、共修点，同参之间的互相提携、互相鼓励是很重要的。也许同参的几句话，他的经验可以作为你的借鉴，这是共修会的可贵。共修是为了让自己更能够独立自修，自修也要参与共修，两者不可偏废。

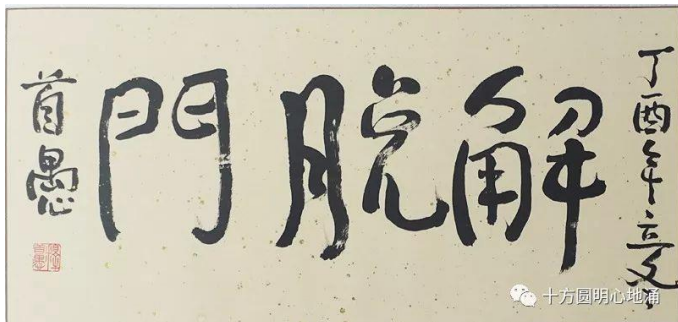
修行，要把用功延伸到生活的每个角落，那就要广修行愿，起菩萨行，多做利他的事。善事做多了，自然会有欢喜心。我经常引用结斋偈中的话：“所为布施者，必获其利益，若为乐故施，后必得安乐”。

要深入到法的核心，就要多参究，见地上多看多听。多看有关般若方面的经论，结合运用耳根圆通，把这些道理融汇贯通，在功夫上不断地成长、开发，加深与法的相应。最好的增上缘，莫过于在时间、经济的允许下，多打几个七。每个七的角度不尽相同，从不同的角度，可以对法了解得更全面。

在见地方面，要深入观想。平常修法要多去参究，为什么这样，为什么那样？一定要把道理弄清楚，弄清楚了，才不至于有疑惑。如果有疑惑、有怀疑，就要想办法把它突破、把它化掉。疑心本身就是障碍我们的菩提心。你一旦对法产生怀疑，就



会七折八扣。相关的这些佛学，都要不断地去参究，尤其南上师是难得的一代大善知识，他的知见非常精准，看他的书叫开卷有益，每看一次，你的体会就会有所不同。



圆满香，我们自己要给自己回向，回向给自己的菩提心永固，不但要坚固，还要不断地成长。坚固是把自己立于不败之地，成长是让我们在佛教的信仰、佛学的研究和佛法的受用上，不断地深化、升华。我经常引用《易经》的名言：“天行健，君子以自强不息”。我们修学佛法，就是要学正人君子，学习菩萨的行径，要不断的自我充实，不断的精进，自强不息，苟日新，日日新，又日新，每一天都有新的进步，让自己活得充满理想、充满希望、充满法喜。

这一支香圆满后，紧跟着我们要迈向修行的新旅程。回去后，修行要学习常精进菩萨，精进不懈怠；学习普贤菩萨，广修行愿。整个佛法的重心在“上报四重恩，下济三途苦”。有了菩萨行，我们生命的力量就会展开来，感觉更加的有生命力，这也是帮助我们修道、修行，积累福德资粮。

以上内容来自首愚法师 2017 年 10 月 24 日在印尼万佛圣城准提法会圆满香的开示

■ 礼敬上师 ■





正法正教能够普传，能够盛行于世，就会给世界带来和平幸福

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-07-10

首愚法师：

不仅我们中国需要佛法，全世界各个地方都需要正法。没有一个宗教像佛教这样的祥和、包容。正法正教能够普传，能够盛行于世，就会给世界带来和平幸福。正法正教弘扬的力度大，法强魔就弱，如果法弱魔就强。我经常说，我们懂一分佛法就有一分责任，懂两分就有两分责任，懂得越多，我们的责任就越大。这是我们每个佛弟子，不管在家出家，都应有的共同的责任感和使命感。

印尼本身是个古佛国，所以我们圆满香就回向印尼古佛国重现，众生得到佛菩萨的加持，得到佛法的滋润，大家的生活更加的美满。

我们的圆满香，再请方丈大和尚给大家鼓励鼓励。

慧雄方丈：





这一支是圆满香。首先，大家要对传授准提法的主法阿闍黎首公长老，升起最虔诚、最恭敬的心。

第一次参加法会的人，说不定到现在还不是很了解。从我们的行动可以看出来，随着修法的第一天、第二天、第三天…，慢慢大家就静下来了，比较有规矩，做事按部就班，有顺序，很庄严。庄严道场，才能净化心灵。

大家一起守规矩，生起虔诚恭敬之心，向诸佛菩萨，向佛母，来赞颂持咒。咒都有意义，每个咒都有皈命，从现在开始，身心皈依准提菩萨、十方诸佛菩萨，乃至佛母，共同发大愿，度众生，断烦恼，成佛道。这是我们作为佛弟子的共同理念。

我们作为一个佛弟子，将来要成佛。我现在修，慢慢地修，无量阿僧祇劫，不是说马上就能成佛，慢慢地一步一步的修上去。

我们在家学佛的人，不能起傲慢心，这点很重要。有的傲慢心是从你的感应境界中来的。有时候你看到光亮，或者感受到舒服，感受到你达到一个境界、一个果位，你进入空性等等，这些都不要去执着它。从文字般若到无相般若，佛来佛斩，魔来魔斩。佛来也要斩掉，因为有时候魔会化成佛来引诱我们。凡所有相，皆是虚妄，着相就是遐想的，所以修这个法一定不能着相。

好，我感觉到大家修法都非常殊胜。

以上内容来自首愚法师 2017 年 10 月 24 日在印尼万佛圣城准提法会圆满香的开示





像南上师这样三大系统都精通的大善知识是不多的

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-07-11

在中国佛教史上，把佛学思想体系讲的最为精简的，莫过于民国高僧太虚大师的佛学三大系了。

在体来讲，是**法性空慧系**。整个禅宗，大般若经系统是直指人心、见性成佛。

在相来讲，是**法相唯识系**。对宇宙人生的真理分析最为详细的，莫过于佛教唯识体系。有名的十大论师所形成的《成唯识论》，还有弥勒菩萨的《瑜伽师地论》，这两部论，南老师都讲过，尤其《成唯识论》太精细了。

在用来讲，叫**法界圆觉系**，这是佛菩萨的境界。在显教里头，圆教的《法华经》和《华严经》，这是显圆。我们准提法是密圆，密教中的圆教。

从禅宗来讲，有如来禅、祖师禅。我们南上师更偏向如来禅，他把如来一代时教讲得那样的完整，那样的深入。太虚大师所讲的佛学三大系，南老师都讲到了。一个人如果太精细了，那种粗放的就会少一点。中国禅宗祖师禅比较粗犷，纲要性的，南上师自己也说，“深情只欠祖师禅”。

中国禅宗的祖师禅是到了六祖才真正发扬光大，因为他是个不识字的樵夫，所以没有经教的包袱。南上师的佛学思想体系非常博大精深，现代人也没有那么多时间去研究教理。像南老师那样能够把佛学研究得那么广、那么深，这样的根器是绝对少有的！

我们准提法是可浅可深，既可以从如来禅下手，也可以从祖师禅下手。我觉得，如来禅不是我的专长，我喜欢简单。准提法恰恰有这个好处，从简中之简直接透入到秘中之秘，秘中之秘又有简中之简，准提法是一个千古的大密法。



我越来越发现，自己非常适合准提法的修持。准提法的方便法也有，你要想讲道理，可以用如来禅的教理来分析，一样可以分析得很详尽、很透彻。要想简单，可以简单到像净土三要一样。禅宗跟净土，多少有点殊途同归，只是一般人修净土，如果没有禅宗的信仰，很容易走偏掉，走到羊肠小道去了。

有的净土大德说，什么经典都不用要，只要一部《无量寿经》就好了。这样的弘法很容易产生谤佛谤法谤僧，净土是无量义，哪里是一部经就可以涵盖所有的，简单是简单，但净土一样可以海纳百川。



我们准提法四部《准提陀罗尼经》的思想体系，是一个很高的指导法则。准提法的可贵在于可简可繁，可以至简，也可以非常精详，精详的部分是如来禅，简单的部分是祖师禅。

整个佛学体系非常庞大，如果以太虚大师判教的三大系统你都能够把握到，那你就是一个完整的佛学大师了。我们南上师在法性空慧系上分析得很到位；对法相唯识系，精细就是南老师的专长嘛，南老师的思辩力很强；在法华、华严方面，法界圆觉系也是南老师很擅长的部分。所以，南老师自己也晓得，一个人的学问太精太细了，想要变成简单也不那么容易，所以他说，“深情只欠祖师禅”，南老师自己心知肚明。

像南上师这样三大系统都精通的大善知识，是不多的。法相唯识学不好讲，而能把法性空慧系、整个般若系统、整个禅宗系统讲的那么详细，这样的人更是不多的。所以，南上师真正是一位不可多得的大善知识！

以上内容来自首愚法师 2017 年 11 月 5 日在大连观海禅寺准提法会早课的开示

■ 礼 敬 上 师 ■





真正的莲花是从金刚地展现出来的

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-07-12

昨天的法本仪轨讲到，六字大明咒之后，是金刚念诵的性空缘起，从七大的转化到四加行的成就，这段讲的是真见地、真功夫。

“水融于金刚地”，这是真正的报身转化，圆满报身与清净法身融在一起，其中亦有千百亿化身，法报化三身辗转增上。所以，“水融于金刚地”，水，代表报身转化得非常微细。“风融于火”，比较偏向暖相；“火融于水”，已经到了顶相、忍相；“水融于金刚地”，到了“世第一”，功夫成熟了，即呈现出清净法身的境界。

金刚地，就是实相无相的实相般若境界。大家不要从字面上去瞎猜，金刚地就是金刚地，可以摧毁一切，而不被一切摧毁，代表空、无相、无我的解脱境界，简称金刚地。到了这样的境界，“地上涌出八叶巨莲”，真正的莲花是从金刚地展现出来的。

只有金刚地，那还只是小乘。大乘佛教统摄了法报化三身。大乘佛教与小乘佛教的分水岭就在行愿，大乘佛教用莲花来表征大乘佛教的精神，这是以出世的精神做入世的事业，这朵莲花是出污泥而不染。

人世间充满了见浊、劫浊、命浊、众生浊、烦恼浊。莲花生长于污泥中，这污泥象征这个时代种种的共业、别业，佛学简称为“五浊恶世”。简单来讲，就是五浊恶世中才能够生长出清香的莲花、茂盛的莲花，这是表征大乘菩萨积极入世，随时跟群众、跟大众在一起。“不为自己求安乐，但愿众生悉离苦”，这是大乘佛教的精神，这是莲花的精神。



观想“莲花放射七彩光明”，清净了就光明，光明了就清净。观想“莲蓬座中，升起我身”。所以，这朵莲花也代表圆满报身，圆满报身上是建立在清净法身上，有了清净法身才有圆满报身。“水融于金刚地”，金刚地就是清净法身，莲花是生长在清净法身的境界中，随时展现出清净光明的境界。

观想自己“顶上放光，迎请本师毗卢遮那佛”，这是清净法身佛。这朵莲花代表圆满报身，“顶上放光”代表清净法身。“本师现丈六金身”，丈六金身表征的是千百亿化身。“无量相好”，化身的境界是多生累劫广修六度万行来的。化身与报身是分不开的，法报化三身辗转增上。观想“奉上世间种种殊胜供养”，这表示丈六金身、千百亿化身是从后修普贤行愿海来成就的。准提法仪轨讲得非常的简要、透彻，直截了当。

以上内容来自首愚法师 2017 年 11 月 5 日在大连观海禅寺准提法会早课的开示



■ 礼敬上师 ■

首愚法师与本如法师





南上师曾给我一些授记，我没有做到的我不敢讲

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-07-13

六字大明咒之后，这几个层次的观想很重要。本尊法之前，衔接的是上师相应法。上师是金刚上师，如果你不通般若，你就没有资格称为上师。

我经常讲，上师相应法其实就是般若相应法，跟般若智慧相应就是跟上师相应，跟上师相应就是跟般若智慧相应。所以，认定这个人是不是真正的上师，要看他的见地有没有跟文字般若、境界般若、实相般若相应，跟三般若相应的才有资格称为金刚上师。

当年，我看《坛经》之后就想找一位禅师出家，可是找不到。当时，我对台湾佛教比较生疏，在没有看《坛经》之前，对佛教是一片空白，看了《坛经》皈依三宝之后，对佛教还是一片空白，哪里有什么高僧大德搞不清楚。

我出家之前去参访，参访到一般佛教寺院在办佛学院时，感觉就是我的归宿，便在那里帮忙校对《慈声》杂志。在台中李炳南老居士的佛教团体，也听了几次课，听听好像不是自己所要的。那边的年轻人，把我介绍到东北辽宁籍留学日本的忏云老法师那里，他写的一手好字，佛像画得很庄严。我在南投的莲因寺，参访了 28 天，又继续北上。

老法师帮我从台湾最北边的基隆，到最南边的屏东，介绍了十几个道场。北边是灵源法师系统的基隆大觉寺，中部、南部都有一些法师。我在南投莲因寺，跟常住法师有近一个月的相处。后来，发现台北新店同净兰若的仁俊老法师非常严厉，会动手打徒弟，我就找这个会打徒弟的师父。



到了同净兰若，知客师是日常法师。仁俊老法师说，你把身份证拿出来，一看，限你三天内到，三天后你就不用来了。我第二天就把行李搬来了，找不到禅师，有这样严厉的师父也好。在同净兰若呆了一年多，我师父仁俊长老与日常法师到美国去了，我就到佛光山读佛学院了。

我是 1971 年出家，1972 年到佛光山读佛学院，1974 年南老师到佛光山讲《禅宗丛林制度与中国社会》。当时，耳朵听到佛教界对南老师的评价是毁誉参半。我第一次听南老师讲课，感觉很风趣，非常有内容，他讲的禅宗丛林制度，我印象不是很深刻，唯一深刻的是两句话“禅宗法脉命如悬丝，禅宗快断掉了”。意思是说，他内心很着急，我一听，心里想，有那么严重吗？命脉如悬丝，像蜘蛛网的丝挂在大风口，被风一吹快要断掉了。后来，我对佛教界慢慢了解之后，果然南老师讲的话一点都没有错。

过了三个多月，南老师是 1974 年 10 月份，到 1975 年 1 月底，农历过年前，南老师到佛光山打禅七。打七期间，听了南老师的分析，啊！我要找的禅师终于找到了。这是一位通宗又通教的大禅师，虽然是位家居士，但是位通家、行家，南老师讲的每句话都打动我的弦。哎呀，这是我要的！各位，这叫相应，要跟上师的思想能够心心相印，这才是上师相应法。

打完七之后，我就约了几个同学到台北去拜见南老师。他的学生说，南老师打完七之后，病了，很累。稍坐不久，南老师上来了，一脸倦容，对我们有些开示。对我说，等到你有禅定的时候再来找我，这是南老师对我的叮咛，我也是为了闭般舟三昧关才来请教南老师的。

闭般舟三昧关的第三次，我终于找到南老师的地址，跟南老师联络上了，那时候南老师在闭关，“你跟你的院长请假，上台北来吧”。去的时候，在台北南老师的地方住了三四天，在回高雄之前，他叮咛我要写日记。我说，我从来没有写过日记，不晓得日记怎么写。他简单地告诉我，什么年月日啊，星期几啊，天气是晴还是阴





啊，我的《般舟禅关日记》就是这样被南老师逼出来，也不晓得什么风格，想到哪里就写到哪里。看南老师的书后，有时在日记中评论，跟南老师 PK，一来一往，当然是一些佛学的问题了。

前天，几位道友提到对《般舟禅关日记》的体会，那是我闭关的现量境界。我闭关的习惯，是所有的经书都放下，直接从心地下手，想到哪里就写到哪里，自己的身心有些状况就跟南老师报告。通常一个礼拜日记寄到台北，等到南老师批回来已经时过境迁了，到头来还是要靠自己。我解决自己的身心状况，当然是用禅宗的般若心法，我一对照就晓得，该放松的放松，该放下的放下。《坛经》是我闭关最主要的精神支柱，能够让我度过种种难关，靠的是禅宗的心法。所以，能够找到一位好的、可以指导我用功的禅师太难了，竟然让我撞到了。

原来，南老师到佛光山打禅七也是要找一位出家人。南老师的那首诗：

寻僧偶尔入山行，

青磬红鱼未了情。

绿竹还随人意思，

吟风来伴读经声。

找来是为了要培养的，吟风代表南老师上课，我要找一位禅师终于找到了。这是我跟南上师几十年的法缘。

我们修行，的确上师相应很重要，跟你的上师要相应。南老师对我非常严厉，一般人看到我被南老师打棒子，但是看不到南老师内心的世界。经常有人说：哎呀，某某人又被南老师骂了。其实这正是“吟风来伴读经声”，这是他的棒喝钳锤，不对了来纠正你，讲太轻了，怕你听不进去，唯有严厉的指责，你的印象才深刻。





有一次，我在新竹峨眉刚刚建好的开山寮办十方禅林佛学研究中心，请了一位来帮忙的。明天要开学了，我打电话请教南老师，“老师，明天十方禅林就要开学了，您有什么指导的？”他听到我讲出来的名单，就严厉的说：“这个人不行，你必须马上把他辞退，不辞退我就让人写文章来骂你”。

这是老人家的爱护，怕我心太软，不得不用严厉的语气说话。我当然要依教奉行了。勉为其难，很尴尬的，都谈好了，明天要开学典礼了，却把人家给弄走，这是我很棘手的事情，最后还是听南上师的话。这是上师的命令，哪能不听从呀！

总而言之，我这一生在佛法上能够打下一个好基础，要感谢南上师。在他生前 38 年，圆寂 5 年，我跟随南上师已经 43 年了，有种种的不可思议。老人家曾给我一些授记，我没有做到的，我不敢讲，这是对自己的负责，把它当作南老师对我的鼓励就好了。

以上内容来自首愚法师 2017 年 11 月 5 日在大连观海禅寺准提法会第二支香的开示



■ 礼 敬 上 师 ■

首愚法师与本如法师（历史图片）





到了关键时刻，我都听从善知识的指导、指引

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-07-14

一个修行人跟善知识在法上的相应，不一定非要在一起。

我跟南上师在一起的时间，其实也不是很长，从 1979 年 1 月 3 日到 1985 年 7 月 5 日，总共是六年六个月零两天，这是我跟南上师真正地生活在一起。后来，南老师到美国去了，他在美国两年多，我去了三趟。他回到香港，我一年也只是去一两趟，见面的时间非常有限。

但是关键的时候，好比我到厦门南普陀闭关，到北京西山八大处灵光寺的佛牙塔闭关，跟赵老（赵朴初）的互动，还有《房山石经》，跟海南南山寺的因缘等等，这些都是南上师为我创造的。到了关键时刻，南老师对我提示、点拨一下，应该向右还是向左，前进还是后退，我都听从善知识的指导、指引。

能够生活在一起六年半，我觉得这一生已经非常难得。不在一起时，跟上师的相应，有什么事情，通过传真或打个电话沟通。到了南上师的晚年，我到太湖大学堂闭了几次方便关，这也是南上师的慈悲加持。

以上内容来自首愚法师 2017 年 11 月 5 日在大连观海禅寺准提法会第二支香的开示



好好行持菩萨四摄法，你的法缘就有了

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-07-15

上午，讲到上师相应法。能够跟自己所亲近的上师相应，这就达到了普贤十大愿中的请转法轮，与上师相应的时候，你这个法才能转得动，才能在法上受用。

请转法轮，代表为人谦虚、不耻下问，这样才能够得到天下善知识的帮助，像善财童子五十三参一样。我们在法上能够不断成长，不断进步，才能够进一步佛祖心中坐，才能请佛住世。

我们不能请转法轮，就得不到法的滋润、受用，那是我们自我颠倒。自我颠倒就是请魔住世，随时都在痛苦烦恼中。我们对天下的善知识都要懂得请转法轮，才能上师相应，才能真正地请佛住世。能够请转法轮、请佛住世，才能够常随佛学。

进一步要跟天下有缘的人相应，无缘的人也不会闹矛盾，那就是要恒顺众生。不是众生来恒顺我们，而是我们要恒顺众生，这叫做山不转水转。

跟天下人有很好的互动，首先我们的菩萨行要够。恒顺众生要懂得菩萨四摄法。我们的起心动念，首先要利他，起的念头都是想要帮助别人。菩萨行第一个是利他、利行。如何利行？要布施。不是嘴巴讲的，而是真正拿出诚意来帮助人，布施，包括财施、法施、无畏布施。

再一个是爱语，最主要的是要以别人的立场为立场，而不是要别人来将就你。利行当然是要同事，以对方的立场为立场，以对方的需要为需要，而不是以我的立场为立场，以我的需要为需要，这是同事，有很深的道理。

好好行持菩萨四摄法，你的法缘就有了，能跟所有人融合在一起，打成一片。我们从上师相应法能够延伸到很多。





我经常说，我这一生与三位大善知识相应。第一位是我的剃度师父，他 1972 年到美国去，中间有五六年没有回来，到 1978 年左右，他一回到台湾第一个先去看他的亲教师印顺长老，第二个就到佛光山来看我。我这一生跟师父精神相往来。所以，不但南老师活在我的心目中，还有我的剃度恩师，还有我的院长星云大师。

我在佛光山读佛学院，六年半闭了五次般舟关，这是一个院长对一个学生的器重，哪里有当学生能够闭关的，恐怕没有，这就是要自助而后人助。他认为你是个法器，你提出的种种请求，我们院长二话不说。那一年我想闭般舟三昧关，硬着头皮写封信给他，因为年轻时我不善言语，讲话结结巴巴的，所以，我习惯用写信。

院长把我找到院长室去，说，“你想闭关，很好啊，你把作息时间表写给我看，如果可以，你明天就搬进去。”我在佛光山利用寒暑假闭了五次般舟关。最后一次，佛学院已经毕业了，我在那边当纠察，闭了将近半年，从暑假一直闭到南老师中秋去看我，到 1979 年 1 月 3 日离开佛光山。

所以一个修行人，要跟所有人都能够融合在一起。要菩萨四摄法，才能够做到普贤十大愿的恒顺众生。对善知识要懂得请转法轮，才能请佛住世，常随佛学，才能恒顺众生，它是有连带关系的。把佛教的信仰、佛学的研究、佛法的修证，完全融合到我们的身口意中，融合到我们的生活中，融合到我们的待人处事中。

我出家到今年已经 46 年了，快要到第 47 年了。我这样前后参学十二三年，在佛光山六年半，在南老师那里也是六年半，那么巧，两个六年半的参学。南老师离开台湾后，我开始了十方禅林的创建、办杂志，我闭关是利用空档，累了，赶快放下，短的有三个礼拜，长的有九个月，长长补短，这样闭了 34 次。要懂得该外弘时外弘，该内修时内修。

所以，我们不但跟教授善知识相应，还要跟同行善知识相应，跟有缘人都要相应。修行要广结善缘，等于《楞严经》观世音菩萨的耳根圆通，人情世故通达了，观音菩萨的名声就会遍三千界。一个人修到大公无私、广利有情，你的名声自然传开来





了。我们做不到大公无私，那四两棉花——免谈。佛菩萨不要名闻利养，那是大公无私，因为无我，破了我执、法执的时候，什么都不要时，那整个天下都是你的。凡夫贪心，那一点就是那一点，有时那一点都得不到，什么原因？贪瞋痴慢疑把我们的心给割碎了。

所以整个修行，若要除烦恼，须先无我，无我才可能除烦恼；有我先考虑自己，那除烦恼就很难。

以上内容来自首愚法师 2017 年 11 月 5 日在大连观海禅寺准提法会第 4 支香的开示



南公怀瑾上师与首愚法师（历史图片）

■ 礼
敬
上
师 ■





不管上根利智，还是烦恼习气很重，都要从老实持咒下手

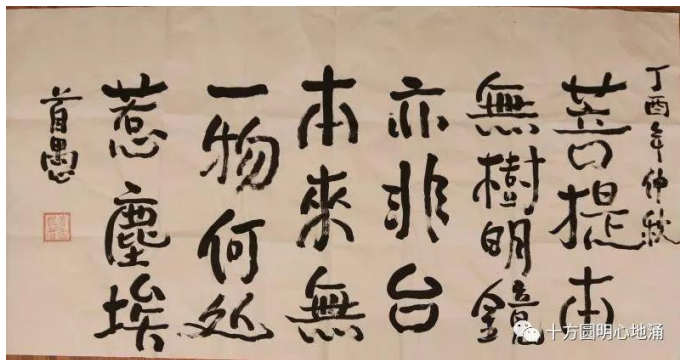
原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-07-16

准提三密五次第

我们讲到了本尊法，第一个是“三密融合金刚念诵”。所谓金刚念诵，已经跟各位讲过了，金刚最根本的是跟实相般若对接，是金刚般若波罗蜜，从文字般若、境界般若到实相般若。

念诵本身是从文字般若下手。意密观想，当然要从文字般若到境界般若，再到实相般若。口密念咒也一样。我们持诵到念清楚、听清楚，到了念念分明的时候，境界般若的功效就呈现了，念得很放松、很空灵，已经达到了摄心、安心的效果，达到了实用、受用的效果。

所以，金刚念诵，金刚相当于南上师讲的“心月孤悬”，念诵本



身是“气吞万象”。咒语能够念到“气吞万象”，慢慢就把我们内心贪嗔痴慢疑的习气消融掉，色身酸胀麻痛的业气消融掉。一口气一口气地念，把身心上的障碍消融掉，一个靠的是意密观想，一个靠的是口密老实持咒，中间再加上身密结手印，这三股力量很强，拧在一起，才能够真正地进入到“心月孤悬、气吞万象”。

“心月孤悬”，那是找到我们生命的归宿，要离四句、绝百非。所有的妄想、分别心都通通地消融掉，把能所对立也都消融掉，入流亡所，才能够达到“心月孤悬”。



我们虽然做不到，但意境上要有“心月孤悬”这样空灵的心胸境界。在念咒上，每个字要念得清清楚楚、了了分明，把意密观想、身密结手印、口密念咒这三密结合在一起。

“气吞万象”的过程，一定要经过“光音交融”。光是我们观想的，文字也好，佛菩萨的圣像也好，所有的观想没有离开过光，所有的念咒、念佛没有离开过音声。光和音要产生交融，光是音的体，音是光的相，进入到体相用才能够交融。不到“光音交融”的境界，哪来的“气吞万象”？

金刚念诵随时跟“空、无相、无我”的境界对接，是金刚念诵的体；金刚念诵的相是唇齿不动，舌头弹动；金刚念诵的用，则是把内心的习气、色身的业气慢慢地转化掉，转化到气可以吞万象了。吞万象，就是所有的习气、业气都消融掉了，这种境界叫气吞万象。

所以，一定是要意密观想，口密念咒，身密结手印，扎扎实实的。持诵到“光音交融”的时候，才可以进入到“心光无量”。“心光无量”正是“心月孤悬”，“心月孤悬”的境界也叫做“心光无量”，前后对照。

不管你是上根利智，还是你的烦恼习气很重，都要从老实持咒下手。

我们看到善无畏的传记里记载，他到魔难现前的紧要关头，先把手印结起来，口密持诵准提神咒，意密观想准提菩萨，包括金刚智也是这样的。

过去南上师曾半开玩笑地讲，什么是老实？老实者笨也，笨者老实也。连上根利智，都是要老实持咒，我们苦恼众生更是要笨笨地、老老实实在地修行，一个字、一个字，踏踏实实地持诵，绝不马虎。

以上内容来自首愚法师 2017 年 11 月 5 日在大连观海禅寺准提法会第 5 支香的开示





本尊显现妙相妙用

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-07-17

“观想眉间放光，迎请准提本尊于镜坛中显现双跏趺坐”，当然是坐在莲花台上面。

“左右共十八手，顶戴五佛冠”，五佛冠象征转贪瞋痴慢疑为五方佛。

“三眼”，眉间竖起来的眼睛。

“面如满月桃花色”，满月，这是圆满相，佛菩萨的造型都是圆满相。桃花色，粉红色，象征气脉通了。一个贪瞋痴慢疑很重的人，习气业气很重的人，一脸灰暗色，种种的业障显现。

“微带笑容”，凡夫不是微带笑容，而是苦瓜脸，就是可怜相。我们众生都很可怜，而佛菩萨是解脱相，永远保持微带笑容，这是很高雅的修养，这是福德圆满、智慧圆满所呈现出来的，充满了慈悲喜舍的四无量心。

佛菩萨的笑是淡淡的，很高雅的，微带笑容，这一笑不会把牙齿露出来。凡夫笑得嘎嘎叫，把牙齿都露出来，得意忘形。要不就是满脸愁容。

面如满月桃花，这是身心很松放、很空灵，内心已经远离了种种颠倒梦想，充满了慈悲喜舍。微带笑容，内心充满了慈悲，慈者予乐，给众生以安乐；悲者拔苦，解除众生的痛苦烦恼；喜者，无条件给众生安乐；虽然做那么多功德，那么多善事，但是无相布施，三轮体空，所以舍心无量。微带笑容，正是佛菩萨无忧无喜的境界，是内心的福德智慧所呈现出来的现量境界。

“非男女相”，没有世间感情的包袱。





“身如透明琉璃体”，没有身体感觉的存在，色身远离了一切障碍，酸胀麻痛都没有了，非常纯净。

“璎珞庄严”，佛菩萨也会自我打扮，穿着很高雅，佩戴的看起来都很高贵。菩萨干嘛要带这些啊？璎珞代表种种的装饰，最高雅的境界，这都是用在现实的礼仪交际中，佛菩萨不会让我们看起来很寒酸，那还叫福德圆满？非常高雅的气质。

菩萨境界毕竟不是罗汉，罗汉是两手空空，笑也笑不出来，菩萨穿着打扮是世间最高雅的。人间菩萨毕竟如此，必然如此。菩萨就不用庄严了？就不用打扮了？她打扮很高雅，大概也不用搽口红，也不用喷香水，内在自然呈现出来。

“无量相好光明”，这是佛菩萨高雅的气质。按照《普门品》的经文记载，观世音菩萨把无尽意菩萨供养的璎珞，一半供养佛陀，一半供养多宝佛塔。不着相，但是往往世间上，佛菩萨很能够恒顺众生的，他不是为自己而挂的。

“三十二相八十种好”。佛陀在托钵的时候，经典中有记载，有个人被佛陀高雅的气质摄受住了，跟佛陀出家了，仰慕佛陀这样的解脱境界，这样的高贵气质。一个人充满了慈悲喜舍，本身就是一种摄授力量。

“当胸二手结本印，下二手结如三昧印”，如三昧印，因为它不完全是三昧印。三昧印是空的。“下左持梵篋”，是般若经，代表大智慧，“右持金宝”，代表大福德。

“复左七手次第持执大伞盖”，代表可以庇荫众生，伞很大，一撑开可以遮太阳，遮雨水，让众生得到清凉庇荫。

宝花，代表清香，给众生心花怒放。

澡罐，宝盒，聚宝盆一样，让你什么都有，代表菩萨的无量财富。





绢索，让自己随时系愿。这些都是表法，大家可以看《显密圆通成佛心要集》，里头有对十八只手的解释。

金轮，福德持续不断。

法螺，菩萨的慈悲心，随时都在说法。

宝瓶，代表福德；

右七手次第作施无畏印，举起手，代表说：你们不用担心，不用怕，有我，也可以拍拍胸脯，来来来，不用怕。

执持宝剑，挥剑斩情丝。

数珠，随时都在正念中。

宝果，佛菩萨得到菩提大道。

利斧，右边的七手代表智慧。再坚硬的东西都可以摧毁、化解掉。

金戈，再硬的东西都可以被摧毁。

降魔杵，降服一切魔。

以上内容来自首愚法师 2017 年 11 月 5 日在大连观海禅寺准提法会第 5 支香的开示





心月字轮化转三身

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-07-18

降魔真言辨别真假

“当本尊现前时，可念上师降魔咒‘唵哈哩底噶’，三遍以察其真伪。真则现更清楚，伪则随即隐没。”

准提菩萨现前，是真的假的？真的，那是清净心呈现出来的佛母像；假的，就是外魔来干扰你，故意让你空欢喜一场。要辨别到底是真的假的，可念上师降魔咒。

心月字轮化转三身（准提法的心中心）

观想清楚了，一刹那顷，本尊自眉间光浑入我身，我身立刻转成本尊，自己变成准提菩萨。

“本尊自身，无二无别。即时观想自身，如透明琉璃体”。

十八只手，代表准提菩萨的妙相妙用，这是准提菩萨的功德相，也是我们修习准提法的功课。还有一种说法，十八只手代表佛陀十八不共法。真正戒定慧完成了，十八不共法自然呈现出来。

毫无杂垢，我们如何到达这样的境界呢？功课要做足，才能够做到“身如琉璃内含宝月”。

内空心中，生起八瓣莲花，红色无根。这是准提法的心中心。心脏，这是禅宗讲的肉团心，红色代表凡夫的血肉之躯。凡夫有习气、业气，还是血肉之躯，佛菩萨的色身就不一样了，已经从欲界转入色界、甚至进入到无色界了，随着他禅定功夫的深入，整个报身不断地转化。





“红色”，就要观察我们的身心，这完完全全是佛陀的四圣谛，唯有从四圣谛中才能够对心月轮完全把握。红色，代表我们的烦恼，种种执着，心不平气不和，心浮气躁，起了嗔恨心，念头不对了，就火克金，瞋心一动，气到全身发抖。这要观察我们愤怒时身心的现量状况。金，代表肺。瞋恨心一动，呼吸非常短促，气成这个样子，典型的火克金。进一步金克木，伤到肝了；木克土，脾胃受到影响。所以，发了很大的脾气后，饭都吃不下了；土克水，肾功能也受影响，反过来，水克火，这是五行已经乱掉了。

我们贪瞋痴慢疑的五毒，任何一个都可以造成这样的现象，心不平气不和。修行，就是如何让我们心平气和。种种的痛苦烦恼是苦果，苦因是贪瞋痴慢疑。如何转化五毒，那就要修持戒定慧。

莲花上现一满月轮，轮上现字轮。月轮代表清静，“菩萨清凉月，常游毕竟空”。这轮明月，代表阿弥陀佛的无量寿无量光。没有妄想，是无量寿，没有身体的存在，是无量光，身心都空掉了。如何进入这样的解脱境界呢？就要修道。这轮明月代表灭谛。道谛就是方法，持诵准提神咒，“心月轮中现字轮”，这九个字是咒心。

我们念全咒：南无飒哆喃三藐三菩馱俱胝喃怛胝他唵折隸主隸準提娑婆訶（音“所哈”），唵部楞。28 个字，中间的唵字，旁边的字轮，念到哪个字、哪个字放光，这代表念念分明，念清楚、听清楚；中间的唵字代表声声入耳，观世音菩萨的耳根圆通。

这地方是准提法的心中心，非常宝贵啊。

以上内容来自首愚法师 2017 年 11 月 5 日在大连观海禅寺准提法会第 5 支香的开示





新参先从听清楚入手，老参则从念清楚下手

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-07-19

新参如果对后面快板部分跟不上，也不要着急，主要是你对咒语还不熟，可以先听清楚。只要你能把磬声听的清楚，因为磬声是对应咒语一个字一个字敲的。

我经常说，新参先从听清楚入手，你只要能够听清楚，就能够念清楚。老参嘛，当然是从念清楚下手。念清楚是修气，听清楚更深一层是修脉。

总而言之，大家要先把修持准提法的基本功打牢，要念到很纯熟，把握到念清楚、听清楚，直接就能够跟念念分明相应，这些都是我们修行的次第。

准提法非常精简、非常简要，让我们快速的进入。念到念念分明，基本上心就安了，身心就宁静下来了，这是一定的。老参是念清楚、听清楚，新参是听清楚、念清楚。新参一定要把握好，把磬的每一声都听的清清楚楚。

以上内容来自首愚法师 2017 年 12 月 14 日在宝华山隆昌寺准提法会早课的开示

礼
敬
上
师





国泰民安是我们弘扬正法的最好契机

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-07-20

我们准提法脉中，佛陀的四部《准提陀罗尼经》，好比一条龙的身体一样；而龙树菩萨以他的声望、智慧，极力的推崇与赞美，等于帮我们把准提法脉这条龙的眼睛点开了。

从地婆诃罗到善无畏、金刚智、不空三藏，四位大善知识把佛陀的四部《准提陀罗尼经》翻译到中国，等于把这条龙从印度送到了当时中国的首都，唐朝的长安。尤其是善无畏、金刚智、不空，来往于东京洛阳、西京长安这两个地方传法，比较偏向皇亲国戚、王公大臣。到了不空三藏，到的地方就更多了。也可以从中看到，开元三大士的智慧功德，当时影响了一个时代。可惜好景不常在，风光不是很长，就被唐武宗给毁灭了。

一直到辽代小五台的金河寺沙门道殷大师，编著《显密圆通成佛心要集》，准提法又掀起了第四个高峰。

第五个，则是到了明朝，也算是准提法的昌盛时期。这一幅准提菩萨像是明朝画的。明末四大师，对准提法很推崇，包括憨山大师修持准提法的记录都还有。云谷禅师传授袁了凡居士的准提法一直影响到现在。不管是民间、还是官府，都非常推崇《了凡四训》，不论当官的也好，做企业的也好，社会各行各业都需要这样的思想，可以来改造我们的命运，树立正确的社会价值观念，所以这本书影响力很大。

一转就转到第六个高峰，就是我们的南上师，得到文殊菩萨的亲传，传授准提法脉，才有我们准提法本的出现，也可以说准提法门，到这个时候已经慢慢成熟了。一个正法的弘扬与国家的强大、人民的富裕有很大的关系，有钱有闲才能够修行。南



上师亲口讲到的，1984 年甲子年以后，中国有两三百年的盛世。这正是我们弘扬正法最好的契机。

南上师准提法本的出现，更加精简，正顺应了这个时代的需要。南上师以他的多闻博学，为中国文化、为近现代佛教做出了巨大贡献，在近现代中国华人中，是非常难得一见的大善知识。很多人修持准提法是因为看南老师的书，这也是南老师的影响力。

以上内容来自首愚法师 2017 年 12 月 14 日在江苏隆昌寺准提法会第三支香的开示

■
礼
敬
上
师
■





心心相印才是真正的灌顶

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-07-21

上午，我们在读诵《准提陀罗尼法门》简介的时候，南上师提到了灌顶。他平常不轻易帮别人灌顶。在藏密也很流行灌顶。今天，我要把灌顶真正的内涵讲解分析给大家，让大家能够更清晰的体会了解。

灌顶，它不只是一个宗教仪式，如果我们没有领会到，那你的灌顶是白灌顶。灌顶这两个字，其实有相应的意思，有身心的相应、法的相应。禅宗讲到的是“心心相印”，那是更深更高的，从“相应”到“相印”，心跟心完全融合在一起了，这才是真正的灌顶。

在印度有三种瑜伽，初步的叫身瑜伽，练习动作，通过身体那种高难度的瑜伽，来松放我们的筋骨。也可以说是由外而内，最后达到身心的松放。第二种，声瑜伽，用音声让我们身心松放。最高的叫心瑜伽，就是与般若智慧相应。这三种瑜伽，与密教的三种到四种的灌顶，它们之间是有关联的。

我接受过南老师三到四次的灌顶，所以对灌顶认识的比较清楚。

最早，应该是 40 多年前，我读佛学院的时候，我们同学听说台湾大学旁边有个侨光堂，经常举办法会。对海外华侨影响最大的莫过于西藏的佛教，都是活佛啊、仁波切呀，带来的一股风潮，传法、灌顶、讲座。早期，这些活佛、仁波切在台湾引起过一阵风潮。我们的同班同学，听说哪个活佛呀、仁波切呀要灌顶，就互相邀请：走啊，去给某某仁波切、活佛灌顶啊！

我给老参们讲过，我的第一次灌顶是蒙古的甘珠活佛给灌顶。这个人在藏密成就很不错，圆寂的时候，心脏没有烧烂，等于是心脏舍利。我的一个同班同学从缅甸



过来，去亲近忏云老法师，东北辽宁的，留学日本，画画、墨宝、诗都很好。大家看到佛教界西方三圣的像，很多都是忏云老法师画的。

我的这个同学从缅甸过来，去亲近忏云老法师，拜他为师。寒暑假就住在忏云老法师那里，整个台湾岛唯一没有靠海的地方，就是南投县。其他任何一个县市，都有海岸线。唯独南投，在台湾中部，不着四边的海。忏云老法师在台湾以讲戒持戒为第一的，他就鼓励我的那个同学，去台北县新店接受甘珠活佛灌顶。那里距离我出家的道场不远。

我那个同学利用寒假的时间，去给甘珠活佛灌顶，问我晓不晓得地方。我说我大概晓得。他希望我带他去，我说好啊。他说，你要不也试试灌顶吧。当时什么是灌顶我也搞不懂，好吧，既然要灌就灌吧，被灌的迷迷糊糊的，一点感觉也没有。

铃灌顶，甘珠活佛拿着铃，铃铃铃铃铃，然后往头上一按，这叫做铃灌顶，心里想这是什么呀？怎么没有感觉？左手拿个杵，隆隆隆隆隆，往头上一按，就是杵灌顶。也是不知不觉，什么感觉都没有。他们的甘露灌顶大概用清水，头顶上一滴，头顶清凉清凉的，也没有感觉。智慧灌顶，拿一本《金刚经》往你头上一按，这叫智慧灌顶。

侨光堂经常都是上千人，那么多人怎么灌顶啊，就念念咒语，手中拿铃摇一摇，杵晃一晃，叫铃杵灌顶。连头顶都没有按到，那么多人怎么按到啊，更没有感觉。

我参加南老师好几次灌顶，最有感觉的是南老师的甘露灌顶，比较有特色。拿着一个银子打造的瓶子，很漂亮，蛮有造型的，看起来有几分神秘感，还插了一根孔雀羽毛，长长的。铃灌顶没有感觉，杵灌顶没有感觉，智慧灌顶，拿一本《金刚经》往头上一按，能有什么感觉？没有感觉！最有感觉就是甘露灌顶，南老师说：唉，嘴巴张开呀。那个孔雀羽毛，有梗的地方剪开来，沾一下蜂蜜，往舌头上一蘸，哎呀，最有感觉，甜甜的，一滴不过瘾。





我接受很多的灌顶，感受是这样的。在座各位很多接受灌顶的，是不是这样的？一样吗？有没有感觉？（大众有的回答说，没有）木有感觉啊！

所以，我跟各位讲，我跟南老师有很特殊的因缘。南老师晓得我从早上忙到晚上，忙得很累呀，有时候会很难适应，电话就来了。南老师的书房，他静修的地方在台北道场复青大厦的8楼，当年南上师闭关的地方，有时候在南老师九楼的办公室，南老师说：你下来吧。我一去，一讲话，我真正接受到南老师的灌顶了，那灌顶是什么呀？整个身心在一片光明中，整个身心空掉了，那才是真正的灌顶，而且是智慧灌顶，整个身心在一片光明中，都空掉了。

各位，南上师的威力有那么大，这才是真正的灌顶。其他的，在公开场合灌顶，都是有点宗教仪式而已。如果你跟他相应了，也许南老师会动真格。动什么真格？让你真正感受到，那是个别因缘，不是每一个人都能够相应的呀。这是南老师真正的灌顶。

以上内容来自首愚法师 2017 年 12 月 14 日在江苏隆昌寺的准提法会第 4 支香的开示





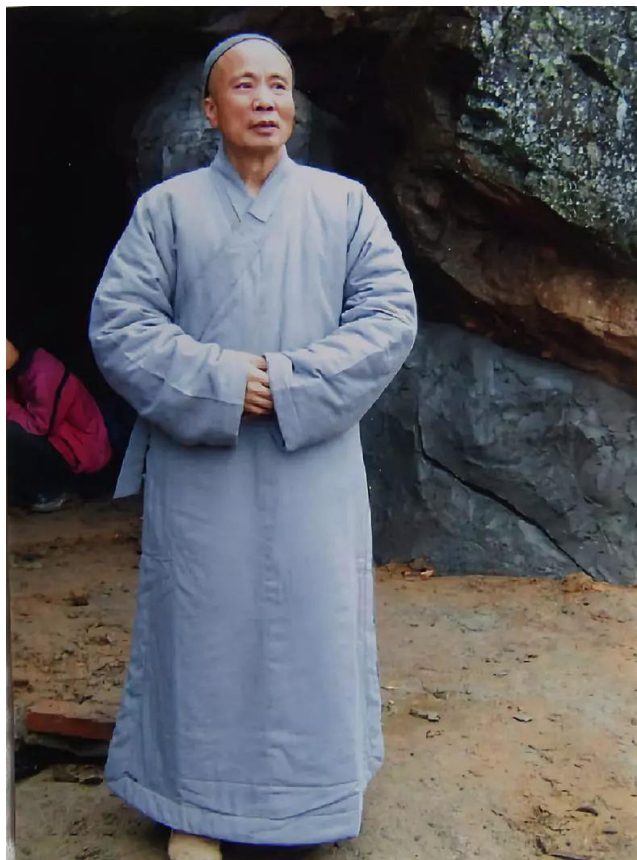
龙树菩萨画龙点睛，帮我们点出准提法门的不可思议

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-07-22

上午这两三堂，来跟各位谈谈我们准提法整个法脉的传承，尤其新参，你会晓得这个法脉非常的珍贵，也是非常神奇的一个法脉。

在辽代，金河寺的沙门道啟大师，把它定义为《显密圆通成佛心要》。南上师的老古出版社在出版时，还是沿用道啟大师的这个题目，前面加了四个字，即《准提修法显密圆通成佛心要》。

这本书告诉我们，这个法门包罗万象，统摄了小乘、大乘、显教、密教。在中国佛教史上，小乘传到中国的有成实宗、俱舍宗，这是小乘的两个宗派。归纳起来，印度佛教传到中国来，有四个教门，四个宗门。四个教门，第一个教门是法相唯识学的“五经十一论”，称之为“法相唯识宗”，简称为“唯识宗”。第二是以龙树菩萨的《中论》《十二门论》和提婆菩萨的《百论》，另外加上龙树菩萨的《大智度论》等，称之为“三论宗”。这是以般若系统为主的第二个教门。第三是以《法华经》为主的“天台宗”的系统。第四是以《华严经》为中心的，称为“贤首宗”，又称为“华严宗”。贤首宗是贤首国师创立的。天台宗用天台十教义来统摄如来的一代时教，华严贤首宗有贤首五教理。



■ 礼敬上师 ■





道殷大师走的是用贤首五教理来统摄佛陀一代时教：小乘教、始教、终教、顿教、圆教。圆教里头以《法华经》和《华严经》为主，是显宗里头的圆教，叫显圆；把准提法列为密教里头最高的，叫密圆。

禅宗，教外别传，不立文字，直指人心，见性成佛，称之为“教外别传”，是从佛陀的三藏十二部经之外，特别点出来的。所以，禅宗的地位很高，虽然以大般若经为背景，但是又超越了佛陀一代时教，称之为“教外别传”，教外特别、特殊的传承，这个传承是不立文字的，可以直指人心、见性成佛，这是禅宗的地位。

准提法在密教中是二十五部真言的“独部别传”。到了我们南上师，把它定义为“无上甚深妙密法”，再没有比这个更高的法了。南上师通达整个藏密系统。我在他生前亲近了 38 年，到今年他已经圆寂 5 周年，我跟南老师参学一共有 43 年的历史了。

我们整个法脉传承，它的水源头，最根本、最原始的一个水源地，是佛陀的四部《准提陀罗尼经》。在一个法脉里有四部经来诠释的不多见，可见准提法的珍贵。它的根源非常难得。

帮我们画龙点睛的，是有名的号称“第二释迦”的龙树菩萨，龙树菩萨在佛教的地位非常崇高。中国佛教对龙树菩萨非常尊崇，八个宗派推崇他为“八宗共祖”。龙树菩萨亲口赞美准提菩萨、准提法，有两首偈颂，我们禅门日诵的十小咒里也有准提咒。

“稽首皈依苏悉地，头面顶礼七俱胝”，这是龙树菩萨以他最恭敬的心，来礼敬准提菩萨。“我今称赞大准提，唯愿慈悲垂加护”，这是龙树菩萨赞美准提菩萨。在佛教里，龙树菩萨以他的佛法造诣、戒定慧的成就来赞美准提法、准提菩萨，那不是偶然的。





第二首：“准提功德聚，寂静心常诵”，我们能常诵，就是赞美准提神咒。前面那首是赞美准提菩萨，这首是赞美准提神咒的不可思议。“一切诸大难，无能侵是人”，准提咒可以消除我们的种种灾难。

它统摄了四个法，第一个是息灾法，可以让我们消灾免难。只要你肯念，可以消除种种灾难，所以“无能侵是人”。“天上及人间，受福如佛等”，龙树菩萨对准提神咒有这么高的推崇，我们享受准提神咒对身心的种种转化。

受福就是第二个增益法，增加现实的种种利益，受福如佛等。求什么得什么，求功名得功名，求富贵得富贵，求事业顺利呀、身体健康等等，所求皆遂愿。可以说，龙树菩萨把准提菩萨推崇到极高。“遇此如意珠”，准提神咒等于摩尼宝珠，“定获无等等”，你一定可以得到很多不可思议的受用。

各位，龙树菩萨不会随便赞美的，我们要亲自去实践。你从老实持咒中，体会对身心的转化，对身体病苦的转化，对人事上种种的转化，则是第三个敬爱法，可以让我们家庭和谐，在工作岗位中，跟领导、属下都能够融合在一起，彼此互相尊敬。

第四个是降伏法，降服我们种种的仇恨、怨恨、埋怨，解脱种种的痛苦烦恼。这四个法已经涵盖了世间法、出世间法。

龙树菩萨给我们这么大的鼓励，佛菩萨不会开空头支票的，这是他们从修行中得到的经验成果，错不了的。龙树菩萨画龙点睛，帮我们点出这个法门的不可思议，准提菩萨威德不可思议，准提神咒的不可思议。

以上内容来自首愚法师 2017 年 12 月 14 日在江苏隆昌寺准提法会第一支香的开示





人天同庆佛欢喜，携手共成菩萨道，大连准提共修会，十载有成庆圆满

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-07-23

实行正道
庄严世界

我们大连准提共修会成立十周年了，十周年是一个漫长的岁月。

十年来，大连准提共修会在见地方面，成立了读经班、读书会；在行愿方面，实行日行一善，各种实践做得有声有色；在修证方面，以共修点共修为主，真正的实践老实持咒，深入观想，广修行愿。这三个方面，也是我们修行的三大纲要，他们三位副会长各领一个方面，在永光会长的带领下，各自开展得非常有成果。

大连准提共修会十年来的成就可圈可点，为各地共修会做出了典范。十周年，是一个重要的里程碑，希望他们继续开启第二个、第三个十年，一直延续下去，为弘扬正法正教做出更大的贡献。

我们各地的准提共修会、共修点就是一个接引站，接引新参，成熟老参，把更多的新参接引进来，同时让老参道业坚固，智慧开展，能够大家共同来奉行菩萨道。

这次永光会长让我为大连准提共修会成立十周年题几个字，我写了三对半的对联，大连准提共修会的晚会节目都习惯用三句半，所以我也用了三对半。对联嘛，跟“大连准提共修会”正好衔接上。半对，其实就是一个横联，写的是“大连准提共修会成立十周年庆”。

第一首对联，上联是“为往圣继慧学”。我们每个共修会、共修点，不但是接引新参、成熟老参，也是在“为往圣继慧学”。每一个修行人不管出家在家，能够明心，明白“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得”，明白自己的心地，这就



自然能够与十方诸佛一切菩萨摩訶萨的智慧相应。智慧相应就是“为往圣继慧学”。

下联是“为人间建净土”，就是要老实持咒，广修行愿。老实持咒是修证，广修行愿是行愿的开展。修证也好，行愿也好，其实，我们只要身心清净了，“随其心净则国土净”。不但我们内心清净了，而且也能感染到亲朋好友，让他们分享到这份清净的法喜。我们共修会、共修点就是接引站，每个成员一个个慢慢修行有成就了，有心得了，再感染、分享给更多的人，这不就是“为人间建净土”吗？

第二首对联：“人天同庆佛欢喜，携手共成菩萨道”。这十周年不但我们道友欢喜，天人都会赞叹，人天同庆，佛菩萨那一定是欢喜的，看见道友们在成熟，这是佛菩萨所乐于见到的。所以说，人天同庆佛欢喜，携手共成菩萨道。我们共修会都是

共修会的成长，也有一段磨合期，这个磨合期也是很辛苦的。人跟人之间嘛，我们的舌头、嘴唇跟牙齿，唇齿相依、舌齿相依还经常会咬到，何况不熟悉的人。所以，我晓得永光会长这会长当得不容易。她有几次受到一些挫折，来跟我汇报，我总是鼓励她，总会过去的，人事上没有那么简单的。这个成长过程，永光会长点滴在心头，各地共修会会长也是点滴在心头，真不容易！

我们三皈依里的“自皈依僧，当愿众生，统领大众，一切无碍”，我们皈依僧就是要学习入众无碍，处众无碍，领众无碍，培养到威德自在。应该说，整个共修会的成长中收获最多的，辛苦最多的，收获最大的莫过于会长。因为会长接受的考验比一般共修的成员经受的多，面对的多。要面对种种人事物，种种考验，称讥毁誉，有的赞叹你，有的讥讽你，有的诽谤你，有的说风凉话，这些也都难免。作为会长这些都要海纳百川，心胸宽广，就会越做越欢喜，越做越得心应手。

礼敬上师





第三首对联：“大连准提共修会，十载有成庆圆满”。经过十年的磕磕碰碰，不同的人有不同的看法，不同的做法，这是难免的，这些都要经过整合以后，慢慢达成一个共识。

一个共修会相当于一个僧团，来自五湖四海，十方八面。什么是人间净土？六和僧团其实就是人间净土，哪个团体能够达到六和敬的精神，哪个团体就是人间净土。我们这个社会能够达到公正平等，这个社会就是人间净土。

六和，身口意，戒见利，首先身，**身和同住**。大家欢欢喜喜的共修在一起，应该说是身和共修。**口和无诤**，大家口业都清净了，这个团体就祥和了，没有讽刺，没有说风凉话，都心生欢喜。我们凡夫都喜欢听好听的话。这个批评，那个批评，共修会就很难开展。所以，一个共修会口和无诤很重要。

意和同悦。喜悦的悦，意和不容易哦，意和代表思想的统一，大家达成一种共识，就很欢喜了。

再来是**戒和同修**。身和与戒和有所不同。我们的身体会影响我们的情绪，个人情绪又会影响到团体，不单是心安道隆，身安也是道隆。所以，身和同住是有道理的。在同一屋檐底下，你身体不安，身体一不好，连锁反应，脸色就不好看，口业就不清净了，思想就混乱了，就没有欢喜心。那怎么办呢？还是要有规矩，身口意要有规范，这就需要**戒和同修**，大家按规矩来，守住规矩。我们有个《七众弟子共同规约守则》，这个非常重要，既然有了规矩，大家就要共同认真遵守好。

戒见利是来规范身口意的。见地上面，**见和同解**，见地深了透了，我们身口意就祥和了，大家就很容易达成一片。经过沟通，经过协调，大家的见解达成一致了，内部就不会闹矛盾了。





利和同均，每个人为共修会贡献的程度不同，同均，均是均衡，均衡大家才会心平，这叫：“愿将佛手双垂下，抹得人心一样平”。一样平不容易哟，就是要利和同均，才能够抹得人心一样平。

一个共修团体，互相学习，三人行必有我师，别人的长处就是我们的善知识。大家要看所有人的长处，包容别人的短处，这个团体自然就兴盛，自然身口意就清净了，自然就呈现六和敬的精神了。

总之，修行就是修的身口意，规范在戒见利，达到六和敬，这个团体就很祥和了。各地共修会一定要把握六合敬的精神。

以上借着祝贺大连准提共修会成立 10 周年庆，同时也是鼓励各地共修会，大家同心共愿。各地共修会建好了，大家互相观摩学习，共同成长。一个共修会会影响一个地区，我们共修会就是个小社会，共修会如理如法了，会让这个地区的正法正教推广得更好。

十载有成庆圆满，我们永光会长是女中丈夫，非常有承担力，相当难得的。所以，恭喜永光会长，恭喜我们大连准提共修会全体的同参道友，你们能够在一起十年，这样的共修会人才会越来越多。大家在佛法见地功夫行愿方面越来越有成就，这个共修会自然会呈现出朝气蓬勃的气象。

好，话讲到这里，我们大连准提共修会率先成立十周年，十年有成。广东准提共修会成立多少年啊？也是 10 年啊，不错的呀！你们要元旦时候庆贺啊，出个专刊，好呀，各地共修会互相观摩学习。

以上内容来自首愚法师 2018 年 7 月 7 日在武夷山十方学堂的开示笔录





金刚念诵念得好，当然这三种灌顶都有了

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-07-24

我们继续谈所谓的灌顶。

铃灌顶，密宗所谓的铃，其实就是钟的声音。铃，你看嘛，倒过来就像一口钟。我们一般丛林里头叫“晨钟暮鼓”。磬，其实也是钟，把它翻过来吊起就是一口钟。开宝师、开律师敲的小磬，也是小钟。铃灌顶其实就是钟声的灌顶。磬的声音很尖锐，一般入甚深禅定，用引磬在他耳边“叮叮叮”的敲，可以把他叫出禅定。可见，钟声、磬声音波的穿透力很强。所以，新参万一跟不上，可以听磬声，能提起我们的正念。这也是铃灌顶，按照这个节拍，你的咒语会念得更清晰、更清楚，自然就没有妄想。

我们凡夫的气是乱的，因为妄想纷飞，念动气动。念头妄想纷飞，这是习气。从唯识学来讲，多生累劫所造的善业、恶业、无记业，统统收藏在我们的八识田中，也叫阿赖耶识，也叫藏识。藏就是收藏嘛。另外一个名词叫种子识，种子嘛，所做的好的、不好的都储存进去，随时会冒出来。“纵使经百劫，所作业不亡，因缘会遇时，果报还自受”。唯识学上叫“种子起现行”。

修持准提法的基本功是老实念咒，当然是用意根。念咒，是舌根弹动，耳朵听，是耳根，一口气一口气是鼻根，身体的感受是身根，这也是“都摄六根”的呀！所以，老实持咒有那么重要。

老实持咒跟老实念佛同一个法则啊。有的人说，我是修净土念阿弥陀佛的，念阿弥陀佛一定可以往生净土。那叫想得美。不是这个道理的，这是有的人讲过头了，叫什么“万人修万人去”。我们本师释迦牟尼佛讲《阿弥陀经》告诉我们了，“不可以少善根、福德、因缘、得生彼国”。这是第一个门槛，已经够高了。没有跟法相



应，怎么可以往生得了，那是乱开支票。你的福德因缘够了，跟法相应了，当然可以。

我们念準提咒相应的时候，也是十方净土任意寄居。真正的净土，《维摩诘经》讲的：“随其心净，则国土净”。我们明天就会讲到了，净法界咒观想 LA 字，到了最后，实相般若的本身就是无量寿无量光，没有两样。禅宗祖师根器利的，当然可以往生更高了。所谓高，等于净土讲的上品上生，你的般若智慧够了，你的福德资粮也够了，当然品位高了，这是很自然的。

我们这个磬声的本身（师父上人现场“叮叮叮”的敲磬示范），是观世音菩萨的耳根圆通。磬的声音跟念咒咒语的音声，都是提起我们的正念。磬声在五行里属金，什么是金啊？肺脏属金，金就是风大。我们念准提咒，一口气一口气地念，那就是念动气动。气动，就是肺脏呼吸往来，紧跟着心脏跳动。这个很深啊，它们有连带关系。等我们讲到心月轮中现字轮，这个地方非常核心，很多老参并不完全体会到，体会到对这个法就永远不会退转了。观想的力道就不一样了，已经不是在相上，而是在法上的现量境界。

所以这个 ONG 字，不但代表耳根，同时也代表意根。我记得 2015 年，我在武夷山出关的那首偈颂：

心月能听乃意根，所听眼耳鼻舌身。

都摄六根能所融，净念相继入耳门。

心月能听乃意根，这句话很重要噢，心月能听，能听不是 ONG 字吗？也是意根噢。

所听眼耳鼻舌身。眼，我们眼睛所看的是色尘，耳朵听的是声音，声尘，鼻根是嗅觉，舌根是味觉，这些都是我们所听的。包括身体的苦受乐受，那也都是所听

礼敬上师





的。心月能听乃意根，一点都没有错。所听眼耳鼻舌身，那都很如实的描述了我们身心的现量境界。

既然是意根那就是念动嘛，声音也是气动，包括心脏跳动也是气动。原来我们的念头和呼吸往来、心脏跳动紧密的融合在一起。所以，一定要跟中医《黄帝内经》对接得上。我们準提法真正是“生命科学与禅修实践”，各位你要体会的很深刻。那你的观想就不是一般的依样画葫芦了，你的观想完全很如实，是我们身心的现量境界，那叫观察入微了。

红色也代表我们的心脏、心脉轮，心脏跳动在中医来讲属于心包经的部分，心包经也属于身根，而心经属于意根，所以意根跟耳根、身根完全融合在一起。所听眼耳鼻舌身，没有离开意根；心月能听乃意根，把我们的心月轮、字轮完全容纳进去

了，这当然是“都摄六根，净念相继”。

我们老实持咒的终极目标是“都摄六根，净念相继”，同时也是“初于闻中，入流亡所”。阿弥陀佛左右两大士，代表两个主要的修行法门：一个是念清楚，代表大势至菩萨的念佛圆通；一个是听清楚，代表观世音菩萨的耳根圆通。念清楚、听清楚，念念分明，最后融入到阿弥陀佛的念念本空。念念本空也就是阿弥陀佛的无量寿无量光。

各位，这个你要体会的很深刻





才行的，这里头已经到佛学的研究所，这是我们生命很核心的部分，佛学最高的、最顶级的。有些你上研究院还不一定听得到。因为这是从实验中来的。各位，假以时日，如果你们准提法没有退转，你会体会越来越深刻，哎呀，准提法宝贵的不得了！以南上师的智慧，称准提法为“无上甚深妙密法”。

所以，我们的磬声当然是铃灌顶，杵其实代表鼓声，鼓声里有鼓舞的作用，与磬声互相搭配，提起我们的正念，也是观世音菩萨的耳根圆通，也是以音声做佛事。叮叮叮，磬声跟鼓声配合好，啊，感觉身心很松放。

那么铃杵灌顶相应的时候，感觉上有种回家的感觉。怎么流浪了那么久，到现在才回来啊！所以，泪流满面，也不是伤心，是一种回家的感觉，是一种感动的眼泪，是一种忏悔的眼泪，是一种惭愧的眼泪，是一种欢喜的眼泪，是一种法喜的眼泪，这是真正的甘露灌顶。你从老实持咒念到相应的时候，念到念念分明的时候，这种现象就会呈现。让你身心松放，让你忽然间整个身心清净了，佛学名词叫“善根流露”，同时也是真正的消业障。

我们凡夫都很刚强，叫做“男儿有泪不轻弹”。嘿，念到相应的时候，大男人一样哭得稀里哗啦的。这是忏悔的眼泪，惭愧的眼泪，感动的眼泪。这是真正的甘露灌顶。这是声音瑜伽的不可思议。这一松放，全身筋骨就松放了。所以眼睛也在冒汗，全身毛细孔都在冒汗。眼睛冒汗是流眼泪，全身排汗大汗淋漓。我们凡夫，因为情绪不好，很纠结，心不平气不和，五脏六腑的纠结，十二经络不通畅。不通畅的结果，类似于臭水沟，经络不通，久了发炎、变脓，严重的肿瘤，更严重的变癌细胞。大汗一出来，现在名词叫做排毒，有道理的。把我们的水沟清理疏通了，大汗淋漓排出来了，是我们十二经络要通畅的前奏。

紧跟着风融于火，从念咒的音声里头，音声的那种风大，一念全身热起来了。火融于水，眼睛在冒汗，全身都在冒汗，这是很深的道理呀。所以我们准提法，一样





是从声瑜伽进入到身瑜伽。最后浑然忘我，是心瑜伽，跟法相应，跟智慧相应了，这个境界叫智慧灌顶。

準提法修到相应的时候，铃杵灌顶、甘露灌顶、智慧灌顶都有，它很如实的。当然插头要插对，插不对则没有感觉。南老师用的是最高的智慧灌顶，让你直接进入到光明中，进入到实相无相的空相中，那当然是智慧灌顶。

各位，我们金刚念诵念得好，当然这三种灌顶都有了，铃杵灌顶有、甘露灌顶也有，念到浑然忘我，很多人一下子身心都空掉了，这个也不是什么大秘密，这是法尔如是的道理，是你相应了，插头插对了。

所以，各位，对于准提法，你要很如实的去体会、去把握。

以上内容来自首愚法师 2017 年 12 月 14 日在江苏隆昌寺准提法会第 4 支香的开示





准提法本《警策序》祥解

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-07-25

《警策序》

此特别传承仪轨，依诸佛心要及佛说准提经等。准提法完全是诸佛大般若的心要，也是四种《准提陀罗尼经》。

融于现证所集。这是南上师自己现量证悟到的境界，也是文殊菩萨亲传给南上师的。

非通行各种仪轨可比。不是一般的仪轨。

未亲经传法者，不可玩阅。南上师最早的法本是“未亲经灌顶者不可玩阅”。虽然我在南上师的灌顶仪式上没有什么感觉，但是以后的机缘中，我却接受过多次南上师的智慧灌顶。当年看《坛经》，看到“本来无一物”，我认得本来，那也是智慧灌顶！灌顶，从相应到心心相印，更深！相应就是铃灌顶、甘露灌顶；到了智慧灌顶，那是心心相印，跟佛菩萨同一个鼻孔出气了。

已经接受传法者，对于善根深厚有心修学此法之亲友，可教予咒语念诵法及结手印。亲朋好友看到你的变化，看到你整个气象不同了，心量不同了，待人处事也不同了。某人啊，你最近到底在干嘛，怎么会有这么大的改变啊？哦，我教你念个咒语吧，你也会跟我一样的。你这样太直接了，要懂得善巧方便呀。你想知道我的秘密吗？我可以把秘密告诉你，不过要有个条件，你要肯修；如果你不修，我就不告诉你。你可以卖个关子、摆个姿态，这叫“先以欲勾牵”，再教他准提咒。不要随便教他念，你把他的胃口吊得高高的了，有点苦苦相求了，这个人你可以教他了。此时，他珍惜嘛，他喜欢嘛，你可以教他咒语的念诵法及结手印。

■
礼
敬
上
师
■





不可妄传观想法，恐心地未明，教理不通，自误误人！就怕“一盲引众盲，相牵跳火坑”。老实念咒没有问题，只要他肯念，一定有效果的。观想太深了，连你自己都未必搞懂，所以不要随便教人观想，自误误人就不好了。

未经印可，更不可妄称具备传法师承。有的人学了一两年，嚯，摇身一变，变成上师了。各位，这个可不能玩，傲慢不得。这个磬声哪有那么好敲的呀！磬声要敲得节奏，敲得有深度。不深通般若的人，你敲不出那个味道来。

贡高我慢，妄传他人，此必获护法天神呵责，遭遇不祥。小心噢，如果不懂谦虚，果报不可思议的，遭遇不祥，一定会有天龙八部护法神来谴责你，遭遇种种不好的果报。

慎之！慎之！这是南上师在警励我们。

好，《警策序》先到这里。

我们再来感受下铃杵灌顶、甘露灌顶，甚至深入到智慧灌顶，那看你的福德智慧资粮了。

以上内容来自首愚法师 2017 年 12 月 14 日在江苏隆昌寺准提法会第 4 支香的开示

摄于武夷山十方学堂





浅者铃杵灌顶，中者甘露灌顶，深者智慧灌顶

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-07-26

从磬声、鼓声中，能够念清楚、听清楚，这是初步的感应。中等的，达到了念念分明，很容易引发你的甘露灌顶，风融于火，火融于水，这个境界就会出现，这是中等的感应。深层的感应，那就是水融于金刚地，空相现前，进入到念念本空，那是跟佛菩萨心心相印。念念本空就是真正的智慧灌顶。

所以，灌顶还是有浅有深，浅者叫铃杵灌顶，中者叫甘露灌顶，深者叫智慧灌顶，随着我们福德资粮、智慧资粮的深浅而呈现。

新参要加紧把咒语念熟背熟，要能够跟得上。跟得上，最起码可以接受到铃杵灌顶。慢慢越念越清晰了，总算跟得上了，总算念清楚了，总算听清楚了，就会越念越欢喜。

所以，一定把握从铃杵灌顶到甘露灌顶，从甘露灌顶进入到智慧灌顶，这是准提法展现出很如实的身心的感应相应，甚至到达心心相印。

以上内容来自首愚法师 2017 年 12 月 14 日在江苏隆昌寺准提法会第 4 支香的开示

摄于武夷山十方学堂

礼敬上师





金刚念诵本身也是智慧灌顶

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-07-27

只要我们念得相应，金刚念诵本身也是智慧灌顶。

金刚念诵不可思议，这是南上师传的妙法。金刚念诵，金刚两个字就是南上师讲的“心月孤悬”，正是金刚般若波罗密多，离四句、绝百非，言语道断，心行处灭。咒语的每个字念得清清楚楚，是“气吞万象”，把我们贪嗔痴慢疑的习气慢慢、慢慢消融掉，色身上的障碍酸胀麻痛慢慢、慢慢消融掉，这正是“心月孤悬，气吞万象”。

“心月孤悬”是先悟毗卢法界，“气吞万象”需要后修普贤行愿海，普贤行愿海正是消融我们的习气、业气。习气、业气不是那么好“吞”的，要假以时日。要多存好心，说好话，做好事。功德够了，水到渠成。所以，袁了凡居士不只是靠念准提咒，还靠他的“日行一善”，使他的福德资粮累积得很深厚，这个大家要了解。他更重要的告诉我们，要懂得“日行一善”，不是每天只做一件，而是最起码一件，做得越多不是更好嘛。

功德、功德，古人的名言：“事到有功便是德”，对大众有利益的，让大众心生欢喜的，那就是功德。功德不是喊口号所能够到的，是要身体力行。

以上内容来自首愚法师 2017 年 12 月 14 日在江苏隆昌寺准提法会第 5 支香的开示



我们修学佛法，一定要跟菩提心相应

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-07-28

我们修学佛法，一定要跟菩提心相应。

菩提心也就是寻求解脱烦恼，希望不但自己能够离苦得乐，而且能够帮助有缘的人离苦得乐。菩提心就是大乘佛教广度众生的心愿，看到自己的烦恼，也看到别人的烦恼。我们本师释迦牟尼佛，由四城门看到生老病死，而发起菩提心。所以，菩提心也就是要寻求解决生老病死。

如何能够解脱得了生老病死？

释迦佛游四城门之后，看到以前所没有看到的，天人示现生老病死，他深深地被打动，再也按捺不住了，急于想要出家修行。他父亲净饭王很无奈。当年释迦佛出生的时候，阿私陀仙人讲得很清楚了：这孩子不是普通人，如果不出家，是统治世界的转轮圣王；如果出家了，可以成为天上人间的大导师，仙人因此伤心啊，他年纪大了，等不到释迦佛的成就了，这么一代伟大的天上人间的大导师，他擦身而过了。

所以，净饭王很怕这个儿子出家，想尽种种办法，防止他走修道的路线，不让他看到人生的生老病死。他所到的地方，都去扫街，去清理，等于所有的安全人员，把所要去的地方都弄得干干净净，舒舒服服的，看不到人世间的痛苦。后来天人在四城门示现生老病死，释迦佛看到之后，触动他多生累劫修行的种子爆发出来。后来他答应父亲，成家生子再出家。可生了儿子罗睺罗之后，父亲还是不答应他出家修行，他该答应的都答应了，最后只好逃跑了。

所以，寻求解决生老病死，这是我们生命的根本，这就是菩提心。

一个修行人，对世间的种种生活都体验过了，尝受了人生的酸甜苦辣，尤其年纪比较大的，历经种种战乱，社会的动荡不安。你历经苦难以后，内心总会想到，怎

■ 礼
敬
上
师 ■





么样解脱生老病死，一旦有接触佛法的机会，就会马上去探究生命的根本。大家能够到这样的一个专修道场，专修打七，你们的善根已经不是普通的善根。

我记得小时候，总是对人生的这些问题有很多怀疑，怀疑这宇宙，我们小时候有个童谣，什么“九重天，九重地”。我说：有“九重天，九重地”，如果拿个铁锤到天际的边缘，砰的把它打破，不是另外一重天吗？童谣里头，就会让我产生了对宇宙的怀疑。

十几岁的时候，我感觉乡下没有文化，心里头想，不能老是呆在乡下。那时候我自己心里头就发愿：希望将来所交往的，都是世间上第一流的学问家。当兵时一看到《坛经》，啊！找到了！找到了生命的根本。所以，发愿要弘扬禅宗，弘扬禅宗的丛林精神，建禅宗的丛林道场。我看《坛经》，当然是祖师禅，所以我接触的是禅宗最高的，最不容易体会的，让我碰撞到了。

出了家以后，所接触的都是高僧大德。到了佛光山读佛学院，我们院长请来的都是教界、甚至学术界一流的大师，把新儒学的牟宗三、唐君毅都请到了佛光山，把南老师都请到了佛光山。牟宗三、唐君毅的老师是熊十力，是欧阳竟无底下的弟子，这些都是出生名门。欧阳竟无是民国有名的唯识学大家，培养了很多学生，包括太虚大师都去亲近欧阳竟无，欧阳竟无跟杨仁山都是民国佛教界的大德。

所以，当年十几岁的梦想，真的梦想成真，我接触的都是世间上一流的修行人、一流的学者。那时候，我们佛光山丛林大学，请的都是一些名流，我有这机缘才接触到南老师的。南老师弥补了我的缺陷，南老师的专长在如来禅，教理讲得很通透，儒释道讲得很通透。

所以各位，我们准提法门，其实就是中国禅宗如来禅跟祖师禅的结合。我选择法门，不会随便的相信。准提法，我经过 12 年的观察，深入地把自己的身心投入进去体验，一直到 1990 年，我的第十次般舟关，上半段闭般舟关，下半段专修准提法，从那次以后，死心塌地安住在准提法的开发。

以上内容来自首愚法师 2017 年 12 月 15 日在江苏隆昌寺准提法会早课的开示



實正道



莊嚴世界

首愚長老开示集

《十方圓明心地涌》2018年08月合刊

此經之義，不可不察。其言「如來」者，即指佛之真身而言。佛之真身，乃法身之體，非色非相，不可思議。然佛之應化，則有種種之相，如三十二相，八十種好，皆為應化之身。此經所言「如來」，即指此應化之身而言。其言「如來」者，即指佛之真身而言。佛之真身，乃法身之體，非色非相，不可思議。然佛之應化，則有種種之相，如三十二相，八十種好，皆為應化之身。此經所言「如來」，即指此應化之身而言。





无相光明才是真正的大光明

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-08-04

整个《心经》，一路空到底，“无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法，无眼界，乃至无意识界，无无明，亦无无明尽。”从五蕴到十二入到十八界，四圣谛，十二因缘，一路空到底，那是金刚念诵的威力哟，这一持诵，色身产生了转化力量，所以心月孤悬，这是心法中最高的境界，让我们进入到无念、无相、无住的清净法身境界，这是心月孤悬。

气吞万象，我们一口气一口气，万象是慢慢转的，心月孤悬这是顿悟，气吞万象是渐修。那么上根利智的，不但顿悟也是顿修，那是上根利智的。我们凡夫哪能够顿悟呀！凡夫嘛，是渐悟也是渐修，但是有的根器不错的，的确他可以顿悟，但是他的色身，他的业力很重，他的见地是到了，功夫没有到，所以叫解悟，他理解到了。

证悟的人，上根利智的可以证悟，中下根器的只是解悟，理解到了，道理是你讲得到的，南老师的名言：“想得到，做不来，看得破，忍不过”，所以要渐修，顿悟配合渐修，这是我们凡夫的一个现量境界，一定是这样的。

我们金刚念诵，是把两股力量拧在一起的，色空不二的力量拧在一起，也许你已经到了顿悟的境界，但是你色身上面，那就难说了。所以光是心光、是心法，很通透的见地，但是碰到一个业障很深的色身，障碍重重，我们只好靠念咒来转化我们的身口意，来转化我们的色受想行识。所以咒语的音声，念到相应的时候，一定是光音交融，真正念到光音交融就有消息了。

大势至菩萨念佛圆通，比较偏向文字般若方面的，属于修气；到了耳根圆通，偏向了修脉，更深入了，它跟心法相应。到了光音交融的境界，你会念到念念分明，

礼敬上师





身心很松放，身体松放，内心很空灵，进入到境界般若的境界，光音交融到了心光无量，正是心月孤悬，所以，我们金刚念诵是大般若。

《心经》到最后结尾，“故知般若波罗蜜多是大神咒”，我们金刚念诵是大神咒，神就是不可思议，不可思议的境界叫大神，“是大明咒”，是大光明的，到了无相光明才是真正的大光明，统摄一切法，“是无等等咒，能除一切苦，真实不虚”，所以我们把准提法跟《心经》融合在一起了。

《心经》的修证次第正是我们准提法的修证次第。

以上内容来自天心永乐禅寺法会 2018 年 02 月 27 日上午第二支香的开示





三千威仪摄身心，八万细行皆回向

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-08-06

听说今天是我们北京宗演母亲八十岁的生日，你要虔诚的持诵准提神咒，回向令堂八十大寿，无量寿无量光，同时也是回向我们自己的亲人，身体健康，长命百岁。

对自己的亲人要不断的关心，回向本身就是关心，你关心了，你跟他的心电就会越来越有感应，你跟他的关系就会越来越亲近，过去也许对你有些误会，对你有不满的，你不断的回向给他，你们的缘分就会越来越好，心就越来越贴切了，回向很重要。这也叫家事国事天下事，事事关心，也是菩萨行。

大比丘三千威仪，大菩萨八万细行，细行越够，不但是精思入微，同时心量也会不断展开了，会让你圆明精心，圆，让你人事上越来越圆融，人跟人之间的关系不断改善。所以我们要经常起惭愧心，想到过去，有些话讲错了，有些话讲重了，搞得很紧张，搞得关系非常的恶化，过去已经过去了，从现在开始，转自己的念头，起惭愧心。啊！我当时不应该有这些说法，那么我们起惭愧心，这叫亡羊补牢，犹未迟矣！

人非圣贤，孰能无过啊！多弥补，弥补还来得及，所以回向给亲朋好友，曾经对他恶交恶缘的，希望从恶交改成善交，恶缘改成善缘，可以改善的。好，我们的每一支香都要这样的回向，念念回向，金刚念诵，老实持咒里面每一句都可以回向的。

以上内容来自天心永乐禅寺法会 2018 年 02 月 27 日上午第二支香的开示

礼敬上师





忏其前愆不复起，悔其后过永断除

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-08-07

■
实
行
正
道

庄
严
世
界
■

在《百法明门论》里头，十一个善法里头就占了两席，“有惭”，“有愧”，“惭”，《坛经》里面，六祖对“忏悔”两个字有解释，什么叫“忏悔”呀？

“忏者，忏其前愆”我们过去身口意不对，对人态度不对的，讲错话的，我们的念头不对的，这是我们的过错，要把它找出来。把我们问题彻底的找出来，这是理入，想通了，看清楚了，自己的那股仇恨、怨恨的气，随着我们的见地到了，豁然开朗，啊！问题在我不在对方，你自然就不会去责备对方了，这是“忏者”很重要的地方。所以“忏者”是看清自己，看清人际关系的问题点、关键点、关键处，这是看清楚了。

“悔者，悔其后过”，不但要理入，还要行入，真正的忏悔在佛学上叫发露忏悔，人要改善，是我们错了，就应该给人家道歉，这叫发露忏悔。你说我观想，我观想跟他忏悔，那不是这个道理，“忏悔”是要用行动的，是要用诚意的。所以行入就是用行动来化解双方的这些矛盾呀、对立呀。

如果是对方的问题，我们不愧天不愧地，那更不需要放在心上了，也不用记仇，“哎呀！他老是这样的”，你要记仇变成你的包袱了，内心里头很敞亮的，化解了。有智慧的人不要变成自己的包袱，包袱随时要懂得放下来。我们一个修行人要有雅量包容别人的错误，不要老是揪着小辫子不放，老是记别人的不是，那你们关系永远搞不好的，人都是很脆弱的，都是需要鼓励的，“哎呀！没有关系啊，我老早已经忘记了，我不会放在心上了。”对方就好过一点。

“忏悔”两个字很重要，这是有惭有愧，是打开通往天堂之路，天堂只是个代名词啦，就是心胸越来越宽广，越来越欢喜，对人不记仇，对人不记恨，自己的错误





我自己也懂得改，就越来越祥和了。什么是地狱门呢？无惭无愧，中随烦恼有两个兄弟叫做无惭无愧，他们两兄弟统包了，那是堕落的，无惭无愧是堕落的，没有办法改善。

我们的是非怎么来的，认为自己对别人错，如果是自己错，那惭愧都来不及了。无惭无愧那叫大言不惭，那是堕落的，你不懂惭愧，还认为是理直气壮的，认为自己对的，那你这样会广结恶缘，广结恶缘的结果，人际关系越来越糟糕，你的心情不好，别人的心情不好，随时都在烦恼的境界中，那叫地狱。只生欢喜不生忧，这是天堂，一天到晚愁眉苦脸的，苦苦恼恼的，那已经在人间地狱中了，那是堕落的。我们要懂得有惭有愧，来庄严自己的生命，来改善人际的关系。

有时候有很多话不太好讲，那就好好念咒回向，老实念咒，你的念头一转，你的善心一发动、你的惭愧心一发动，自然，你看到他不那么讨厌了，他看到你觉得你也很诚心了，彼此见面就不会那么尴尬那样紧张了，好像仇人相见眼红，越看越讨厌，那就糟糕了。那个痛苦就来了，烦恼就来了，我们一个修行人，不要有隔夜之仇。

万一你没有这么大的心胸、气量，哎呀！佛母呀！祈求你加持我呀，让我心量放大吧。你这样跟佛母祈求，咦！你的心量就会放大，就用这个老实持咒，一边惭愧忏悔，一边发愿，咦，不可思议哟，所以老实念咒力量不可思议，可以庄严自己的身口意三业，可以改善人际的关系。

以上内容来自天心永乐禅寺法会 2018 年 02 月 27 日上午第三支香的开示





把你种种的顽钢钝铁，融入空中的大熔炉

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-08-08

实行正道

庄严世界

整个《心经》的总纲领就在于，“观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄”我们现在反过来问，要如何行深般若波罗蜜多时呢？那么南上师对准提法，提出的八字真言，加上我后面对上的也是八字真言，“心月孤悬，气吞万象，光音交融，心光无量，”正是“观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时”，这是照见五蕴皆空。

气吞万象，把一切现象，把我们那些想象呢？[La1] 把我们的习气、业气，生命中林林总总的业报现象，透过把握心月孤悬，可以气吞万象。如何气吞万象呀？要修炼到光音交融，能够光音交融，才能气吞万象，才能照见五蕴皆空。所以光音交融正是见地、功夫的一个交集点，哪个人金刚念诵能够念到光音交融，才能够进入到心光无量，心光无量是照见五蕴皆空的一个解脱境界。

如何来贯彻“心月孤悬，气吞万象，光音交融，心光无量”呢？整个准提法门提出的“二观一念”正是修证的一把钥匙。“嚩”字的观想其实也含摄了四臂观音，四臂观音的观想跟“嚩”字是无二无别的，所以“嚩”字的观想从文字般若、境界般若进入到实相般若，这是行深般若波罗蜜多，这是先悟毗卢法界。

悟毗卢法界，它的功效，越松放越空灵，这是金刚念诵的体、相、用。金刚念诵的体，观想身心浑入虚空中，虚空就是我，我就是虚空，最后连空也空，亦无虚空之量可得。这是行深般若波罗蜜多时，也是“嚩”字观想的妙用，这个境界正是金刚念诵，如何融入到毕竟空中？连空也空那是毕竟空，是金刚念诵的体，它的相，唇齿不动，它的用呢？空中十方起大风轮，这种念诵随时跟空相应的。



毕竟空是心月孤悬，远离种种对待、二分法的思想观念，融入到绝对的，离四句绝百非，这是心月孤悬。十方起大风轮，这是气吞万象，这样的力量开始在消融我们的习气跟业气。种种的顽钢钝铁，进入到空中的大冶炉，加上鼓风炉，好比一个打铁匠，氧气一灌进去，火更旺，所有的顽钢钝铁，贪嗔痴慢疑的顽钢，酸胀麻痛的钝铁，把它烧软化掉了，烧的红彤彤的，你要打圆的就是圆的，要打扁的就是扁的，可以形成种种器皿，所以空的力量有这么大。

心月孤悬，这是毕竟空，催化力量，这是世间上最有力、最根本的力量，那是心月孤悬，展现出摩诃般若波罗蜜多的智慧火光。智慧火光再加上鼓风炉，念诵的等于鼓风炉一样，一口气一口气地念，加深它的温度，加高它的温度，正是“风融于火”。那么温度到一定时候，顽钢钝铁变成什么？变成液体了，正是“火融于水”，可以把坚硬的钢铁变成液体，我们的身体开始软化、开始松放了，通了、透了，原来硬邦邦的，变成液体一样，可以流来流去了。

那种温度散发的水蒸气是什么？顽强的心性，也会掉下眼泪了，掉下忏悔的眼泪了，掉下感恩的眼泪了，掉下了法喜的眼泪了。大汗淋漓，全身排汗，钢铁变成液体，液体变成气体，变成水蒸气了，变成液体就可以流动了。流到哪里，气血就疏通到哪里，到达四肢百骸，到达我们的末梢神经，畅通无阻了，业障消除了，正是气吞万象，消融我们的习气、业气，这是最高的自我理疗。

所以，火融于水，从暖相、顶相进入到忍相，通了，没有障碍了，畅通无阻了。只要温度继续的加温，固体变液体，液体就变气体，完全可以把钢铁变气体挥发了，完全的空掉了，这是水融于金刚地，力量有那么大。

以上内容来自天心永乐禅寺法会 2018 年 02 月 27 日下午第一支香的开示





整个法一定要落在“摄心安心”

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-08-15

修行，其实是不分你的身份、地位，不分你是出家、在家，也不分老参、新参的。一个修行人要把自己的身口意三业随时都管理得好好的，管理好了，这叫不放逸，也叫作不懈怠。我们一稍有疏忽，妄想就来了，烦恼就来了，妄想来就是烦恼来。一个修行人，如果没有把自己的起心动念管理好，那叫修什么行啊？

■
实
行
正
道

修行，最起码的要摄心，心要随时懂得收回来。摄心才能安心，我们稍微一疏忽、一放纵的时候，念头就乱起乱灭，凡夫的习性就是这样一个境界啊。所以要谈摄心，咒语的每个字，你都念得很清楚，唯有念清楚、听清楚，你的心才能收回来，心收回来心才能安。心收不回来，那这种状况叫做懈怠放逸。

庄
严
世
界
■

禅宗祖师的十种牧牛图，就是对我们凡夫修行最准确的一个描述。可见，禅宗的修持多么生活化。这些禅宗祖师把我们生活中的点点滴滴，拿来作为修行的一个描述。我们的心就像一头没有经过农夫调教过的牛，这是一头蛮牛，一头顽牛，牛有牛的牛脾气。

现代人在都市生活，大概没有放过牛，不怎么晓得禅宗十种牧牛图那样的写实。我从小，大概懂事以来都要牧牛，哎呀！牧牛很单调的。我记得小时候，经常跟我弟弟两个人，剪刀石头布，谁输了谁去放牛，放牛很无聊，很单调的。牛，它也很聪明的，它看到你不注意的时候，就会偷吃田里头的秧苗，所以牛辛苦，牧童也很辛苦。我们修行像牧童牧牛一样，这十种牧牛图就是修行的十种境界。

总而言之，我们修持准提法，哪个人随时随地把自己起心动念照顾好了，哪个人心就安了，哪个人就跟大道越来越接近了。



准提法是一个真修实证的法门，其实，不需要讲那么高，整个法一定要落在“摄心安心”这四个字，你摄不了心就安不了心，你安不了心就得不到受用。

所以，大家要把握“摄心安心”，好好收摄自己的心，不要在那打妄想。该结手印的结手印，观想万一观不来那也没关系，从老实持咒，念清楚、听清楚下手，把咒语的每一个字念得清楚，念念分明。各位，你能够念到念念分明，那恭喜你。

念念分明，就是摄心也是安心。要把一句准提神咒念好，不容易的，刚开始念得有点枯燥，像牧童看着牛。如果很单纯的孩子，他一样欣赏田园的风光，他自得其乐，那也要有一点修养；如果很野的孩子，他哪里懂得欣赏这田野风光啊！他凡夫习气嘛，心里头想着家里有什么好吃的，有什么玩具啊，小孩子嘛，他就知道好玩，牧牛有什么好玩的。

一个修行人要像牧童那么耐烦，看住这头牛，牛就是我们的妄想，你还真以为牧牛，这是拿牧牛来比喻而已，来管我们自己的妄想啊。不管你愿意不愿意，家里父母的命令，你要把牛看好，吃饱了，等一下好下田去耕田啊。一个修行人要谈修行，那就要面对自己的起心动念，把自己念头管理好。

我们准提法很简单，按照仪轨按部就班的修，心就安了。

以上内容来自天心永乐禅寺法会 2018 年 02 月 24 日早课的开示

■ 礼敬上师 ■





常乐柔和忍辱法，安住慈悲喜舍中

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-08-16

我们每一个修行人，修持大乘佛教的精神，随时要把握两句话，这两句话对每个人都很重要，也算是对大家的供养。第一句：常乐柔和忍辱法；第二句，安住慈悲喜舍中。

这两句话，我们要用到待人处事中，用到修法中。好比我们来参加打七，盘腿上座，一样要常乐柔和忍辱法。你说打坐还要修什么忍辱？是要修忍辱，我们修法的时候，要把咒语念得很贴切，一边念一边还要面对贪嗔痴慢疑的习气，种种的妄想随时来插播；色身上的业气，酸胀麻痛也会随时来干扰你。两条腿不熟，哎呀，酸啊、胀啊、麻啊、痛啊，哎呀，怎么时间那么久啊？怎么还不下座啊？你要忍辱，其实什么叫忍辱啊？安忍，要能够忍持，要能够忍受。

尤其新参，怎么老是念这几句，念来念去，就是这 28 个字。如果你还没有得到法味之前，你会觉得很单调。你念到有味道，那已经不错了，享受在其中。所以，常乐，我们唯有心性柔和，心性柔和了才能够忍辱，心性如果很刚强的话，不耐烦。

忍辱，不是说别人来侮辱你，别人来打你骂你，打坐修法还有谁来骂你；而是当妄想来了，想到一些不高兴的事，越想越气，这时候，你要把它化掉。要知道，这都是我们自己的业力啊！如果怀着一种惭愧、忏悔的心情来念咒，心就柔和了，我们一旦有惭愧心、忏悔心，就能够忍受了。我们修法，要修得很欢喜，常乐，把这个咒语念得有味道了，心地很柔和了。能够安住在这样的境界中，那你就越修越欢喜。

单调正好用功。别忘记了，我们的道风叫作简朴亲真，简单容易入道。单，就纯，单纯单纯，到了很单纯的时候，清净心就现前了，所以叫纯净。我们妄想纷飞太复杂，所以乱七八糟，颠颠倒倒，苦苦恼恼的。我们用最简单的，老实持咒，把咒语



的每一个字念得很清楚。不但要念得很清楚，要不断的常乐，来持诵这个咒语。要晓得这是唯一转化我们身心的最简单的方法，再也没有比这个更简单了，可以把杂染的变成纯净的。

朴，就等于漂白了，通过做功夫，从杂染变朴素，朴素无华了，内心越来越纯净了。所以，我们要简约到，把咒语的每个字念得清清楚楚，这是化繁为简，转化我们身心命运的一个妙法。我们很珍惜，念兹在兹，单纯慢慢呈现出来了。从简到朴，朴素无华就是清静，心一清静就柔和了，调柔得比较好了，能够忍受这些，不但不觉得寂寞，而且是享受寂寞。

要懂得享受寂寞。这法让我安心立命，咒语就越念越亲了，不是冤家。哎呀！念得枯燥无味，哎呀！过年期间，人家去吃喝玩乐，我干嘛绑自己，过那么单调的生活。嘿！你要感谢你的善根，让你懂得有道心来修法，所以越念越亲，这亲是念念分明，念得很亲切，念得很柔和，念得很欢喜，所以叫作常乐柔和忍辱法，安住慈悲喜舍中，跟道相应了。

这是我的福报，这是我的智慧，看自己越看越可爱，要懂得自我欣赏，叫孤芳自赏，就安住在慈悲喜舍中。舍的干干净净，舍到念念本空，大道不就现前了？你抓鸡，也要舍一把米啊！所以要常乐柔和忍辱法，安住在慈悲喜舍中，念得很欢喜，慈心无量，悲心无量，喜心无量，欢欢喜喜的，念念分明。

到了念念分明，你一定是慈心无量，悲心无量，喜心无量。到了念念本空，是舍心无量，舍得干干净净，念念本空嘛，不是连空也空吗？这两句话，大道在其中啊！

各位，能够修行的人，善根不深厚，哪能修得了行？我们修行，要反其道而行，我们凡夫顺着习气而行，那是依识不依智。我们修行，是依智不依识，依照我们的智慧，依照我们的理性，依照我们的觉性，慢慢来转化自己的习气。

以上内容来自天心永乐禅寺法会 2018 年 02 月 24 日早课的开示





看《坛经》那一刹那，我发愿弘扬禅宗

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-08-17

我们修法，在佛学见地方面，最基本的一个认识还是需要的，晓得准提法的缘起很殊胜，你才不会掉以轻心。古德的名言：莫将容易得，便作等闲看。等闲视之，就会马马虎虎。要知道，准提法门是一个亘古相传的修行法门。

一般人的印象中，哎呀！我想学禅宗，禅宗不是你想学就可以学得到的。在这个时代，碰到禅宗的善知识很不容易。以前，我也不了解，在44年前，1974年，第一次听南上师演讲，讲的是《禅宗丛林制度与中国社会》。南老师提及了一句重要的话，他说，“禅宗命脉命如悬丝”。这悬丝来讲，好比说一只蜘蛛在大树上做了一个网，这个网对着大风口，被风吹啊吹，吹到最后只剩下一条蛛丝，将断未断。这是南上师形容禅宗命脉，岌岌可危。当年我听到了还说，“哎哟，禅宗有那么危险吗？”我就很纳闷。

当年看《坛经》后，我就想找个禅师出家，不知道去哪里找。当然刚刚学佛嘛，对佛教界不了解，人海茫茫。我看到一些佛教杂志，标榜某某禅师在传禅法，可是，我一看，好像也不是我内心中想要找的。

各位，要找一个真正对禅宗很通达的善知识，很不容易。我自己觉得很庆幸，在23岁就看到《坛经》，看《坛经》之后，我觉得这是我人生唯一的一条路，其它都不是我要的

各位，我们的修行要有这样的决心。

我很庆幸没有走上一般世俗的路线，让我没有什么太多的后顾之忧。唯一比较牵挂的，当然是父母亲。的确，父母养我们，总是感觉上有一种责任，幸亏兄弟多，





等到兄弟都大了，家里头通知我回去分财产。我说，我财产就不分了，你们就可以分多一点嘛，你们帮我把父母亲照顾好就好了，这是我唯一的条件，这样我心就安了。

我看《坛经》，同时发了四个愿，隐隐约约还有其他的愿，附带的一些愿力当然有的了，这些愿力一一地兑现了。唯一我自己的修证还没有完成，这还是很大的遗憾，所以每年总是要闭四个月关。今年关期慢慢接近了，我又可以放下一切，为自己的生命再好好的打拼一番。我不敢得少为足，我自己很清楚。我们一个修行人，对自己的身心状况要很清晰。

我每次闭关闭得好好的，南老师就鼓励我，你可以写了，你可以写《我与南老师》了。这是南老师给我的功课，我到现在还没落实，这是我内心感觉上非常愧对南老师的地方，因为我还没有完成，南老师交代我的功课我还没做好。

总之，感谢佛菩萨给我这么好的加被，虽然我想要找个禅师出家没有找到，但是我找到了一位通宗又通教的大善知识，而且还通达儒释道，通达中国文化，诸子百家。这样的大善知识，难找啊！应该是几百年之间都难得出现的大善知识，竟然让我遇到了。这不是我看《坛经》发了愿，佛母给我这么大的礼物吗？

礼敬上师

以上内容来自天心永乐禅寺法会 2018 年 02 月 24 日第一支香的开示





不观自观是名般若慧观

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-08-18

这个“嚩”字的观想，真正是一个般若慧观，拿来观想它就是文字般若，文字般若可以摄我们的心，这是方便法，善巧安立。当然，我们晓得，这“嚩”字既然是方便，就不能够抓的太紧。第二个层次，要观想“嚩”字放光。要把这个观想运用到日常生活中，甚至讲话的时候，观想舌头上一个“嚩”字，等于修法没有间断。讲话都有“嚩”字的境界，代表口业清净，没有胡言乱语，所说的话都是如理如法。这个“嚩”字观想在舌头上，它也是表法。

真正重点是要进入到实相无相的境界，“嚩”字观想是悟毗卢法界，既然悟毗卢法界，所以一提便休。休得休不得，那看你的智慧了。休不了，那只好先从净法界咒，把咒语念清楚。我从接受南上师的传法灌顶以来，对“嚩”字的观想从来没有被困扰到。因为我当年看《坛经》，看到“本来无一物”，这就对了，这就是般若慧观嘛，你还要怎么观呀，这当然是毗卢法界的境界。我们佛陀夜睹明星大彻大悟，当然有它很深的道理，这是我们入准提法门的一把钥匙。

能够把握念念本空，那就是毗卢法界，还要怎么观啊，不观自观是名般若慧观。

所以，我们“嚩”字的观想，这是先悟毗卢法界。悟到了，固然好，悟不到，就老老实实地去持诵咒语，只要肯持诵，走净土的路线，信、愿、行，最后一样能到达。

准提法是一个圆满的大法，把禅、净、律、密完完全全地融合在一起。新参，你只要把握净土式的准提法，从“信、愿、行”下手，老老实实念咒。信为能入，信，就要发愿，我一定要把这个法学好，要学到受用，准提法门是什么样的法门，我



一定要把它学个究竟。然后，从最基本的老实持咒下手，这是净土式的信、愿、行。

再配合密教式的三密相应，身密结手印，该结手印就要结手印。各位千万不要偷懒，实在手太酸了，放下来休息一下，不酸了，赶快再结起来，它是个加持。佛菩萨不会随便安个方法，闲家计给我们的，既然列为三密，自有它的道理。口密念咒，意密能够观想多少就算多少，这样就好。

从净土提升到密教，从密教又提升到禅宗，更高了。禅宗的三纲，这是我们整个生命的归宿，禅宗以无念为宗，我们做不到无念，就晓得还有很多功课没做好。所有的观想是从有相慢慢转到无相，这是一定的，菩提道次第一定是这样的。那么，这样的念咒，这样的观想，让心有所安住，内心有所安住，跟定相应。最后要进入到无住，应无所住，你才能够超越。所以，禅宗的三纲，让我们懂得超越，懂得什么才是真正的佛法。

准提法还含摄菩萨三聚净戒，同净土三要、密教三密、禅宗三纲一样，都是三。菩萨三聚净戒为我们修行保驾护航，让我们走得更顺利，这是我们的福德门，要懂得广结善缘。从基本的摄律仪戒做起，摄律仪戒就是行住坐卧，一举手一投足都是中规中矩的，要能够要行如风、立如松、坐如钟、卧如弓。

行如风，这是很飘逸的，凡夫嘛，一定左看右看，东张西望的，习气嘛，想要多看，真正有修行的人，本空，走路像风一样那么飘逸，这代表他内心的松放空灵。很多人，走路，故意摆姿态，那不是，那错的，不自然。行如风，代表威仪的自在、自然，不是装出来的。所以，我们内心要有境界，重点要无我，你精神上越能够无我，你走路就越飘逸，也没有说走路要给别人看，故意摆姿态不是要给别人看吗？那不是的，我们修行人，忘我无我的境界，给什么人看？所以一旦无我，自然就是行如风。

立如松，没有像精神萎靡不振啊、弯腰驼背啊、站起来歪七八扭的啊，松树是挺拔的，你看松树那个形态多自然，你越看越喜欢。





坐如钟，打起坐来不要弯腰驼背啊，七支坐法，中规中矩的；坐如钟也代表气旺盛，代表在正念中。

晚上睡觉，躺在床上，卧如弓。这是摄律仪戒，也就说我们一举手一投足都是中规中矩的。

饶益有情就是普贤十大愿里头的广修供养。广修供养，其实就是广结善缘了，不一定是金钱上的，我们给大众方便，跟大众能够融洽在一起，能给大家欢喜心，这都是广修供养。

一切所作所为都如理如法，摄善法戒。摄律仪戒，相当于佛陀四句话中的“诸恶莫作”，比较偏向小乘，先把自己管理好，能够诸恶莫作，说得过去，一切都说得过去，不妨碍，基本的精神不妨碍别人，诸恶莫作是消极的善。“众善奉行”是积极的善，主动的，不用开口。第三句话，重点在“自净其意”，干干净净的，相当于菩萨三聚净戒里头的摄善法戒，一切都是如理如法的，都是让大家心生欢喜的，这一点很重要，“是诸佛教”。

菩萨三聚净戒是我们修行的福德资粮。一个人福德越丰富，信手拈来都可以供养。因为他的福德力够，因为口业清净，所以讲话有威信，也非常守诚信，有种威德，这是口业清净来的。

总而言之，意业供养，我们礼敬诸佛，内心很纯正的，对人都是尊重的，都是恭敬的，没有一丝一毫的邪念恶念。所以，礼敬诸佛是意业供养，称赞如来是口业供养，广修供养则是身业供养，当然更广是身口意都在供养，这是菩萨三聚净戒。从消极的善到积极的善，到一切显示出来都是好的，让自己的修行在菩提大道上少障碍、少颠倒。

以上内容来自天心永乐禅寺法会 2018 年 02 月 24 日第二支香的开示

摄于重庆金佛山寺





准提法的缘起就是佛陀夜睹明星大彻大悟这一幕

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-08-19

南上师这一生的修行也很不容易的。南上师当然是我修行的好榜样，我的剃度恩师也是我修行的好榜样，我的亲教师佛学院院长星云大师也是我修行的好榜样，这些有成就的，都是我修行的好榜样。

想到我们本师释迦牟尼佛，我们对这个法，更不敢掉以轻心了。我们看了佛陀的传记，晓得他多生累劫修行，他跟弥勒佛是同参，同时发愿要学佛。弥勒菩萨修安乐行，所以他成佛时间就慢了一大劫；佛陀修苦行，相对的，成佛时间就提前。

我们走上修行这条路，就要向本师释迦牟尼佛学习，他多生累劫广修六度万行，福德培得多深厚啊！我们之所以会颠倒，就是福德不够，在这个世间很多的福德资粮还欠缺。所以修行过程中有一些颠倒，其实跟佛陀一对照，晓得我们要受这些果报，那很正常。

就因为佛陀多生累劫广修六度万行，虽然这一生示现八相成道，但是他的福德资粮感召到他最后一生，生在帝王家，佛陀出现在这世间，多么珍贵啊！

他父亲净饭王，请当时印度最有名的阿私陀仙人给这个刚降生的太子看相，一看，阿私陀仙人哭了。净饭王说：“诶，怎么哭了？”他说：“我感叹自己福报不够，这样的一个大圣人降世，我竟然擦身而过，我感慨自己的福报不够。这个孩子，如果不出家可以做这世界的转轮圣王，统治世界的一个大帝王；如果出了家，则是天上人间的大导师。”净饭王一听，一则喜一则忧，喜的这孩子来历不凡，忧的是万一他有一天真的跑去出家，他的王位没人继承怎么办？

■ 礼敬上师 ■





所以想尽办法，从小给孩子最好的教育，最好的温暖，让他感受不了人世间的痛苦。悉达多太子慢慢成长，感动天人示现生老病死，他再也忍不住了，触动了他想要出家修行的念头。

各位，佛陀出家，要通过他父母亲的同意多不容易啊！当然他母亲，在他刚出生的时候，就上升忉利天了，以降生圣人的这个功德，成为忉利天的天主了，由他的姨母把佛陀抚养大。主要是他父亲反对，该来总要来，谁也没有办法。父亲就跟他提出一个交换条件，你想出家，你帮我留个种子，孙子降生了，你要去出家就去出家。所以，后来跟耶输陀罗结婚，生了罗睺罗，但是他父亲还是不放。

是什么样的因缘让他那么强烈想出家？这是他多生累劫修行来的种性，不会迷恋这个荣华富贵，各位，这很不容易哦！

佛陀只好半夜出城了，开始，先是参学当时古印度的一些大修行人，外道的四禅八定，佛陀都一一修证到了，最后，四个字“知非即舍”。以他的智慧，觉得这些都不究竟。最后再也没人可以参访、可以亲近，只好自己来。再经过六年多的苦行，最后晓得“苦行非道”。

这五年多的参学跟六年多的苦行，在菩提道上还是有用的。五年多的参学，代表他很谦虚，为求真理，不耻下问，这说明我们一个修行人，必要的谦卑是很重要的。佛陀没有一点傲慢心，他从小精读四吠陀，印度哲学他都读过了。随着佛陀五年多参学，六年多苦修，最后才能够在金刚菩提树下，夜睹明星大彻大悟。

我们准提法的缘起，就是佛陀夜睹明星大彻大悟这一幕。各位，我们准提法的起点很高，大家要好好珍惜这个法门！

以上内容来自天心永乐禅寺法会 2018 年 02 月 24 日第二支香的开示





透过简朴亲真，从有所安住进入到应无所住

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-08-20

整个佛法的修证次第，一定是从现象到本体。

现象，是从文字上来叙述整个大道的次第，不管是观想、念咒，基本上都是从字上来叙述。我们观想“嚩”字，这叫文字般若；观想佛像，佛像其实也是一个精神的象征，它的内容可以用文字来叙述。我们念圣号、念咒语，也是从文字上面，佛号也是文字、咒语也是文字，用这个文字来收摄我们的身心。从现象入手，提升到整个身心松放的过程，所能达到的效果，这些是沿途风光，也叫境界般若，境界般若慢慢透入到我们生命的一个终极目标，看到生命的真实相。

我们念佛，这文字般若叫持名念佛，老实持咒也是持名念佛的一种。念到身心有些转化，色身开始由僵硬到松放，内心习气也由刚强到柔和，产生了转化力量，这个转化过程称之为境界般若。到了最高境界，叫做实相念佛，从有念进入到无念的境界，无念正是我们所要到达的，持诵到没有妄想。观想是从有相到达无相的境界，这是我们修行的次第步骤。

一般人没有那么高的智慧，也没有那么大的根器，除非是上根利智，一听就懂进去了，这种根器不大多。我们一般人修行一定要靠一些有为法、方便法，慢慢的，从复杂变成单纯，这是一定的。

一定是要透过我们的“简朴亲真”这四个次序，把复杂变成简单，利用老实持咒，把念头给单纯化，利用观想“嚩”字，把我们跳跃的思想变成单一的画面。我们只要能够单一，心就宁静下来了，这个宁静的境界我们称之为朴素，朴素无华。紧跟着，跟这法越来越相应了，相应的程度叫亲，非常亲和。准提咒来亲我们了，我们也

■ 礼敬上师 ■





亲准提咒了，我们跟“嚩”字慢慢融在一起了。“嚩”字放光了，“嚩”字没那么生硬了，“嚩”字跟我们生命对接了。

那么，要亲到什么程度？进入到念念本空，生命的真实相就呈现出来了。

观想也是从有相光明进入到无相光明，进入到实相无相的境界。禅宗以无念为宗，在念头来讲，到了无念的境界；在观想来讲，从有相进入到无相为体了；整个修炼过程，从有所安住进入到应无所住，这是禅宗以无住为本，清清楚楚的，了了分明的，这是大家要去体会，要去下功夫的地方。

老实念咒，念念念念，从文字般若入手，让我们的念头单一了，念到整个身心转化，习气转化，最后整个人从松放进入到空灵的境界，那么，实相念佛出现，进入到无念的境界，进入到禅宗的三纲。

禅宗的三纲是我们整个生命的归宿，这是我们心灵的家园，这是我们整个修行的终极目标。

在净土来讲，阿弥陀佛的境界叫极乐净土。极乐净土是什么境界啊，叫无量寿无量光，无量寿无量光就是实相般若，是清净法身的境界，这是我们修行要到达的一个解脱的境界。所以，我们准提法，不管观啊，念啊，导向非常清晰，次第井然。

以上内容来自天心永乐禅寺法会 2018 年 02 月 24 日第四支香的开示





了了分明，不昧因果

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-08-21

我们佛教的名言，“破戒不可怕”，你做错事情，只要懂得忏悔，再修正你的错误行为，你还是好的。“破见没得救”啊！破见才可怕，哎呀，没有因果了，就什么事情都敢干了。所以，一字之差，五百世野狐身。

这个典故我讲过了，《指月录》里头讲，在百丈禅师门下经常有位青衣老者来听法。有一天，百丈禅师晓得这位青衣老者得度的因缘到了，当场表示，此中有人盗法，逼他现身。青衣老者就站出来，既然师父这样公开讲，等于要他出来做小参报告，你不做小参报告硬要你出来，逼你出来做小参报告。

青衣老者感谢百丈禅师对他的慈悲，自我介绍一番，他说，“师父啊，五百世以前我是本寺的方丈，但不知道怎么搞的，我堕了五百世野狐身，我怎么会堕落，怎么果报会是这样子”。

百丈禅师就跟他讲，“你想想，你在接引人的时候，有没有讲错话，有些道理你并不是很清晰，但是你又铁口直断”。他想一想，因为这个五百世的野狐身有神通啊，可以把野狐狸变个人身来听法，本事蛮大的，他的反省力量还是有的。他说：“好像有个问题，有一个禅和子来问我个问题，他说大修行人还有没有因果，当时我就跟他讲不落因果”。

问题就在这个地方。那该如何是好啊，什么才是正确的？

百丈禅师说：“你问我”。等于这个野狐狸变成一个请法者，老者问：大修行人还有没有因果？百丈禅师拿起戒尺来，“啪”一下，“不昧因果”。这一下，恍然大悟了。

礼敬上师





一字之差，落五百世野狐身，这一字可是一个关键啊！不落，就是没有因果了，不落因果，是可以胆大妄为啊，什么事情都可以做的，没有因果了嘛。这是他大邪见啊，这是破见，破见很可怕的，他的见地偏得太离谱了。那么百丈禅师的不昧因果，不昧，了了分明，清清楚楚，大修行人对因果看得更清楚，那才叫做大修行人。

以上内容来自天心永乐禅寺法会 2018 年 02 月 24 日第 5 支香的开示





光音交融成一片，心光无量归本家

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-08-22

我们观想头顶两寸高的地方有一个梵文“嚩”字，我们所观的这个“嚩”字和能观的心，都是由我们的心展现出来的，我们所念的净法界咒的咒语，也是从我们能念的心展现出来的。观中有念，念中有观，咒语跟音声都是从“嚩”字展现出来。

“嚩”字的光明跟净法界咒“嚩”的音声，光跟音是交融在一起的。观跟念本身是不二的，“嚩”字的观想跟净法界咒，你要这样的融合在一起，你就会感受到那个“嚩”字的光明，就是净法界咒的体，咒语的音声，是“嚩”字光明的相，光跟音融合在一起了，打成一片了。你这样念，就念得更贴心了，不但光跟音就交融在一起了，甚至直接进入到实相般若的境界，叫心光无量。心光无量，就是无量寿、无量光，一下子就进去了。以前没有这样讲，以前讲过光是音的体，音是光的相，这是有的。这是 2018 年传授准提法以来第一次出炉，这样就更具体了。

所以，光音交融其实是融合在一起，禅宗术语叫打成一片。这样讲，大家有体会得到么？体会到了，你就不同了，大家对法的开发、体会更深入，就可以更上一层楼，就不会那么生疏了，越来越亲，更加的简化。

观跟念融在一起了，不再观是观、念是念，“嚩”字的观想跟咒语的持诵，基本上融合在一起。对身心的转化，从简到朴，朴来讲，不但是我们的坚持，同时也是转换的过程，从杂染变成纯净的一个阶段，朴实无华，就很单纯了；单纯了，念头就亲了，不会是念到妄想纷飞。妄想纷飞就是念的不亲，妄想纷飞是没有融合在一起。光音交融就亲了，光音交融正是念念分明，念念分明进一步往上提，念念本空，我们生命的真实相、生命的本地风光就展现出来了。这不是简朴亲真次第清晰吗？把观想、念咒完全融合在一起了。

■
礼
敬
上
师
■





希望戊戌狗年，大家在道上、法上，旺旺来，越来越旺，越修越好，精神越来越好，法财越来越丰富，世间的福报越来越大，这是旺旺来。我们念咒是菩萨慈悲的音声，充满了慈悲喜舍，这音声一展现，你就旺旺来了。我们的命运，我们的福德、智慧旺旺来，越来越欢喜，要把心中的那些习气呀，包括好的、不好的，内心种种的阴影要一扫而空，不要纠结在那边。我们修行人，不要有隔夜之仇，不要有放不下的，对人老是心存芥蒂，这些都不必要，那些都是你的障碍呀，对人、对事有太多的放不下，这是我们的包袱，这是我们障道因缘。随着我们光音交融，要这样扫的干干净净。

此是选佛场，心空及第归呀，准提法门就是选佛场，持诵到心空就可以回到清净的如来本家。

到了准提法的第二个加行法，观想还是一样，还是没有离开光音交融，心光无量。

准提法的第三个加行法，头顶上观想四臂观音放白色光，身密双手结莲花手印，口密持诵四臂观音的心咒，六字大明咒。整个六字大明咒的音声，也是从四臂观音的光明中展现出来。四臂观音跟六字大明咒完全交融在一起，一样的是光音交融、心光无量的境界。这样的念诵就有力量了。

三个加行法，直接融入到了本尊法，融入到本尊法的心月轮，心月轮中现字轮，字轮中间的“唵”字，“唵”字散发出来的光明就是心月轮，心月轮的心中心就是“唵”字，“唵”字就是耳根圆通所在。所以，二十八个字的咒语的音声，从“唵”字展现出来，又回到“唵”字来，一切从法界中流出，一切还归于法界，这是华严法界观的精神。

一口气一口气，也是从“唵”字里面散发出来的，念清楚，也是念动气动，整个音声，从我们的心念中展现出来。所以，以“唵”字来代表我们这个生命的中心。





念清楚，一口气一口气的念，念动气动心脏跳动，把我们的气血输送到全身的五脏六腑、十二经络，到达全身的末梢神经，周流全身，周遍全身。气血到达我们的末梢神经，色身自然就没有障碍了。所有堵塞的地方，透过金刚念诵，慢慢把它震开来，把气血能够通畅过去。

我们生命的衰退，慢慢气血达不到的地方，气血达不到我们的眼球，所以两眼涩茫茫，就开始老化了，眼睛看得模糊了，耳朵重听了，晚上睡觉，两条腿冰冷，那就是生命衰退的现象，老化的现象，气血不通畅。我们老实持咒就是展现出我们的正念，从这正念中，念动气动心脏跳动，念清楚、听清楚，到达念念分明时候，全身的习气开始融化，业气开始松开来了，才能够念念分明。

你念不清楚，代表你妄想纷飞，你没有跟法相应。你没有念清楚，也没有听清楚，习气在干扰你，业气在干扰你。所以唯一的，从老实持咒中，念动气动心脏跳动，慢慢回到我们的心。这样一个整合，越念越清楚了，念清楚很重要，念清楚才能够念念分明。听清楚，由修气到修脉，疏通五脏六腑，疏通十二经络。整个脉象疏通，彻底疏通的时候，我们才能够念清楚、听清楚，才能够念念分明，最后融入到念念本空。

念动气动心脏跳动，都是从“唵”字展现出来，整个心月字轮都是从“唵”字展现开来。你才慢慢了解，哦！这个字轮的旋转，代表念念分明，念念分明是为了进入到念念本空，念念本空就进入到“菩萨清凉月，常游毕竟空”，这是“心月孤悬，气吞万象，光音交融，心光无量”的解脱境界。

好好体会啊，这是更深层的观想了，观想观想，把道理想通了，跟整个身心对接了，融合在一起了，不观自观，这是般若慧观了。

以上开示来自 2018 年 02 月 25 日在天心永乐禅寺法会早课的开示





难行能行，难忍能忍的精神

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-08-23

我们准提法脉有四部准提陀罗尼经，更有龙树菩萨的赞偈，赞扬准提法门，赞扬准提菩萨。到了唐朝，更有开元三大士的弘扬，我希望，将来有机会把开元三大士的传记写出来，不管是我来写，还是其他后来的有心者来写，这是准提法脉的一个宝贝，让我们晓得准提法脉的珍贵。

到了辽代的道殿大师，撰写了《显密圆通成佛心要集》；到了明朝，最后到当代的南上师，南上师的智慧那么深、那么广，真是一代奇才。当年他不轻易传准提法，他把唐密改成中密，这是南上师已经帮我们筛选好的。

哎呀！这一个月，感冒了，念得很辛苦，这滋味不好受，倒是一种很惭愧的心情，哎呀！没有好好供养，自己难过。我在禅林，前面五天，一样是难过的，人尽管不舒服，但是我没有少过一支香，我觉得，既然传法弘法，这是我的责任，一种责任感、一种使命感。



为了弘扬佛法，大家一定要以普贤菩萨行愿这样的精神，要秉持难行能行，难忍能忍，忍人所不能忍，这是行菩萨道的大无畏精神。讲出来，这是给大家一种共勉，不是在自我标榜哦！各位，你不要听错哦！

我们修行佛法，行菩萨道，本当如此，本来应该有的基本精神。南老师讲的《普贤菩萨行愿品》，这是我们一个学佛者的基本信念，应该有的一种奉献精神，这样我们跟大道才能够越来越接近。其实付出的代价，自己也会得到很多，对法的认识会更深。同时，从这艰难中走出来，才晓得，这法对我们有多重要。

以上内容来自天心永乐禅寺法会 2018 年 02 月 24 日第二支香的开示



整个佛法的中心在摩诃般若波罗蜜多

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-08-24

我们不管念哪个咒语，这个法则是共通的，法则是不二的，是同一个原理。从念清楚、听清楚，达到念念分明，更深层的，念到念念本空，所有的观想，所有的八万四千法门，就是为了要进入到念念本空。所以，在净土来讲，就是“千经万论同归极乐”，所谓极乐，也就是实相般若，是清净法身的境界，清净法身的境界也就是极乐净土阿弥陀佛的无量寿、无量光的解脱境界。

观想身心浑入虚空中，怎么观想啊？当然，念咒的同时就是在观想，也是菩提道次第，一步一步的。

整个佛法的中心在摩诃般若波罗蜜多。

持满一百零八遍六字大明咒，观想身心浑入虚空中，虚空就是我，我就是虚空。真正金刚念诵念得好，这是念念本空的解脱境界，甚至连空也空，亦无虚空之量可得。金刚念诵的体跟实相般若对接，这是一种空、无相、无我的境界，这是金刚念诵的体，念到整个见地、功夫，融入到念念本空的解脱境界。



金刚念诵的一个境界就是，“空中十方起大风轮”，这是金刚念诵，空，本空。你的见地看得很通透，理解的很通透，“空中十方起大风轮”，这是念诵。起大风轮，这风从哪里来的呀？一口气一口气从空中来的。这是一个最松放、最空灵的念诵法，毫不费力的，一切

礼敬上师





力量，空的力量最大。

空的力量就是我们生命中最根本的一股力量，禅宗所谓的本地风光，也是禅宗的术语来讲，父母亲还没有生我们之前，我们的本来面目。这是生命中最根本的，用现在的名词来讲，是生命的能量所在。什么是能量？心力，心的力量最强，凡夫的力量，是业力。

修行人是一股愿力，念兹在兹，多生累劫形成那种善业的力量，智慧的力量，加上菩提心愿的力量。一个修行人，如果修行得好，他的多生累劫的福德跟智慧会形成一股力量。像佛陀，多生累劫，广修六度万行，那股力量，促成他生在帝王家。帝王家有帝王家的能量，象征他的尊贵，他让人家感受到释迦佛在这么大的诱惑的环境中，不为名利，不被荣华富贵所迷惑。

各位，我们凡夫习气很不容易脱离出来哟！荣华富贵本身就是一股诱惑的力量，但是对一个修行根器很利的，只要有外界的一个触动，马上激起他的菩提心，向道之心，把他多生累劫修行的种子给引发出来，佛陀就是这样的例子。以这样尊贵的帝王家，居然没把他迷惑住，还是选择出家，追求真理，来修证真理，验证真理。

我们的佛陀，根器很利，跟他出家的，都是一些王公大臣，王室的子弟，很优秀的子弟。佛陀的十大弟子里头，有佛陀自己的堂弟，阿难陀是他的亲弟弟，阿难是他的堂弟，提婆达多也是佛陀的堂兄弟，接引的都是一些王室子弟，加上王公大臣的子弟，加上很多的大外道，三迦叶来皈依佛陀，跟佛陀出家，其他的加起来就有1250人了，团队很大的，整个团队带来亲近佛陀，依止佛陀出家，僧团庞大起来了。也可以说是，帝王家的一个力量所形成的。也就是说佛陀的教法很尊贵，所接引的都是一流人才，不分地位的贫贱，佛陀所提倡的是平等六和僧团，平等平等。

佛陀经过五年多的参学，六年多的苦行，一一都经历过了，一一参学亲近过了，亲自修证过来，外道的四禅八定他一一都验证过了，一般传统苦行的路线他也都实际的经历过了，最后晓得苦行非道。各位，修习佛法要跟般若对接，一些助道法，





用过一段时间就该放下，整个精力集中在般若的开发，这才是我们的正修之途，要被其他的旁支的力量所迷惑，那你就颠倒了。

佛陀告诉我们苦行非道啊！最后在金刚菩提树下，真正从般若，它的一个正思维，啊！彻底地走进生命的本来了，夜睹明星大彻大悟了，见到了实相般若的清静法身的解脱境界，这是我们生命最原始的一股力量，佛陀终于开发完成了，开始弘扬正法正教 49 年。



我们准提法门，是佛陀把他夜睹明星大彻大悟的这一幕的经验毫无保留的，很直接的，传授这个法门。所以，总共有四部准提陀罗尼经，这是准提法门的尊贵所在，经过祖师龙树菩萨的验证、赞扬，经过开元三大士的开发，经过道殷大师的阐述，经过云谷禅师，明末四大士的经验谈，最后到了我们南上师，得到文殊菩萨的亲自传授。

各位，这个法可不是一般的法门哟！

以上内容来自天心永乐禅寺法会 2018 年 02 月 25 日第 1 支香的开示

■ 礼敬上师 ■





念念本空才是真正的金刚密身

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-08-25

我们准提法门的第一个加行法，加行加行，加功用行，也可以说是对我们身心的一个加持，让身心能够松放，尤其净法界咒。

净法界，清净法界。对修法的人来说，你晚上睡不着觉，如果念净法界咒，达不到清净松放的效果，那自己要惭愧了，这法没有修到位。修到位了，绝对让你松放，让你睡得很安稳。如果我们自己连法的实用受用都达不到，那自己要起惭愧心。晚上睡不好的，就不需要七遍一个娑诃了，一直持诵到你身心松放，很安详的睡着。

“唵”等于唵字和阿字。各位，这“唵”字已经不是“唵”字了，这“唵”字完全是文字般若、境界般若、实相般若的一个总融合。我们耳根来讲，耳通命门，肾脏开窍于耳，观想命门这个地方，耳通命门，等于头部“唵”部音的共鸣箱、胸部阿部音的共鸣箱，又跟腹部“吽”部音的共鸣箱，三者融合在一起了。这就是我们的听觉神经，遍及我们四肢百骸，遍及全身的末梢神经。

气是什么，当然是我们呼吸的，呼吸一样到达全身，我们的水分、血液一样是遍及全身。气血气血，气就是风大，血嘛是，这血本身有水大、有地大、有火大，加上气的风大，我们四大遍及全身。这四大又跟我们的五脏六腑相关联。

各位，要这样去体会。所以晚上睡觉念净法界咒，把这“唵”的观想放到命门，让我们水火相济，让我们身心轻盈，气血遍及全身，让身心的紧张慢慢慢慢松开来，这是净法界咒不可思议的加持力量。



紧跟着，第二个加行法。意密还是观想头顶上的“嚩”字放白色光，光明遍照身心乃至遍法界，身密右手还是结金刚拳印，所不同的是咒语，咒语三个字，“唵嚩臨”。它气比较急，这是它威力比较强，不像净法界咒那样柔和。

如果我们到了一个不干净的地方，甚至到医院看病人，甚至亲人刚刚往生了，你去帮他助念呐，你就可以用净法界咒、护身咒，这样的加持，这样的接引，这样的观想。可以把“嚩”字不但观想在自己的头顶，同时也观想在亡者的头顶，这样我们观想的力量，金刚念诵的力量，可以加持到亡者，让他受益，透过“嚩”字的光明跟咒语的音声，让他内心里头产生正念。在医院中，跟着清净的光音交融的音声，产生一股接引的力量。

我们在一些鬼神出没的地方，持念净法界咒、护身咒，其实这也是在度这些孤魂野鬼。我们不是把它吓跑，而是度化它，那个吓跑是對抗性的，度化它，是把它融合了。这种鬼道的境界，鬼道之所以鬼道，就是它的念头不正，所以才受这个果报。我们这是一种慈悲的力量、感化的力量、接引的力量，而不是说用驱赶的方式把它吓跑了，如果这样吓跑你太不慈悲了。你用对立的、對抗的，这个念头是不对的，我们很慈悲很祥和的持诵。

同时我们要祈求佛母啊，佛菩萨啊，我这样念，我的力量不够啊，佛菩萨你要给我加持加持啊。借佛菩萨的力量，借这个佛菩萨咒语的力量，把这些不干净的转成干净的。如果有一些因为业力的约束，它投胎不了了，转化不了，这样念诵，这样观想，帮鬼道众生，帮它超度了。各位，这个般若的力量不可思议，我们的念头只要跟般若一对接，一正破九邪，再不好的地方，让我们慈悲智慧的力量来感化、来转化。

这是我们一个修行人，应该具备有的慈悲喜舍的力量，以嗔报嗔没了时，以打报打，冤冤相报，何时了啊！以嗔加嗔，嗔心更大啊！我们唯有用慈悲的力量、智慧





的力量来转化一切，这是我们一个修行人应有的慈心无量，悲心无量，喜心无量，舍心无量。

当我们这个念头一起来，不管你有没有超度到对方，最起码，自己的慈悲心起来了、自己的正念起来了，自己的贪嗔痴慢疑的习气开始松动了，刚强变成柔和了。这都是我们自己的力量，我们自己产生一股感化他的力量。

持满三七二十一遍的护身真言之后，五次印“吽”，此身即转成金刚密身。

我经常说，法本仪轨是文字组合，有它的先后次第。那我们修法，只有一个法则，这个法则叫念清楚、听清楚。从念清楚、听清楚进入到念念分明。念念分明的基础深厚了，见地、功夫到了，则从念念分明直接进入到念念本空。

念念本空才是真正的金刚密身。

金刚是空、无相、无我的境界，金刚本身就是我们生命的一大秘密宝藏，是清净法身的境界，简单称为叫金刚密身，不是另外还有个金刚密身，不是这样的。

我们这样的金刚念诵，这样的观想，观想相应了，念咒相应了，观中有念，念中有观，观念一如了。观，从有相到无相，念，从有念到无念，中心目标只有一个，进入到实相无相的实相般若的境界，这是我们生命的一个真实相。

进入到准提法门的第三个加行法。意密观想四臂观音在我们头顶上，观想四臂观音放白色光，那么光明遍照全身乃至遍法界。这个一样是从文字般若到境界般若，到实相般若。

以上内容来自天心永乐禅寺法会 2018 年 02 月 24 日第四支香的开示





心月孤悬无一物 气吞万象融十方

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-08-26

1988 年，整整 30 年前，是我们十方禅林开山寮的落成。那一年，我的肝不是很好，一脸乌漆墨黑的，又黑又瘦。原来前面的铁皮屋，就是 1987 年年底开始建造的，大概花了一个多月就建好了。到了 1988 年 5 月份的时候，举行了观音殿的动土典礼，就是大雄宝殿预定地，现在准备做十方休闲农场的那块吉地。

落成之后，我就去韶关南华寺朝拜六祖大师的真身，到云门大觉寺，丹霞山别传寺。从小看中国历史地理的书，当然对中国历史地理都很向往，想不到有一天会踏上美丽的祖国，那是我第一次到大陆，朝拜六祖惠能大师的肉身。回到香港，南老师就给我两句话：“心月孤悬，气吞万象”，一听，我就了解了，等于又提醒我。心月孤悬，其实跟我当年看《坛经》“本来无一物，何处惹尘埃”，没有两样。这样的两句话很重要的，是见地、心地的口诀，等于再度提醒我，所以我也没有吃什么药，自己慢慢就好了。

礼敬上师

“心月孤悬”，正是念念本空的一个实相般若境界，一个很重要的见地口诀。如果体会到了，把握到了，这是我们整个佛法最核心的，心月孤悬，正是金刚念诵的体。

“十方起大风轮”，这是气吞万象，金刚念诵可以气吞万象。什么是气吞万象呀？吞，就是把它融化了、融合了，把我们色身上的种种障碍，身心种种障碍，慢慢融化掉了，这是气吞万象。这是准提法修报身的，它的整个观想是修见地的，念诵是修圆满报身的妙法。

回到台湾，我就接了两句话，“光音交融，心光无量”，这是我在接法，在用功，很实际的，很贴切的。





我们准提法观想没有离开光，念咒没有离开音。这光，从有相光到无相光；念，是从有念到无念，这两股力量融在一起。光，也可以说是心月孤悬，就是无量光的境界，阿弥陀佛无量光的境界。佛学上，无量光也叫做无相光，实相无相的境界。念咒，咒语就是音声，这两股力量融在一起。

心月孤悬，我们如何去体会生命的自性光明，我们的无量光，无相光，你把握这个正好可以作为金刚念诵的妙体。金刚念诵的妙相，唇齿不动，嘴唇、牙齿不动，舌头、舌尖弹动，一口气一口气地念，正是气吞万象。

金刚念诵的妙用是不断解除五脏六腑、十二经络的堵塞、淤塞，我们色身的种种过患，经过念诵，可以自我理疗。你去推拿院，经络推拿，它是用外在的，懂得经络看得准，效果当然也非常好。我们的金刚念诵是从内部的震动，震开了五脏六腑个个堵塞的地方。

因为我们观念的错误，所以情绪老是堵塞在那边，人事上的不协调，老是郁闷。很多人因为环境的压力，人事的压力，有忧郁症、躁郁症，都是这么来的，色身产生了问题。金刚念诵可以疏导我们的身心，人事上所遇到的挫折，生活上的压力所造成的压迫感，造成我们身心的堵塞、身心的紧绷。咒语提起我们的正念，念诵可以来化解我们的淤堵、淤塞，经络的堵塞。所以，一口气一口气地念，可以气吞万象。

以上内容来自天心永乐禅寺法会 2018 年 02 月 25 日第二支香的开示





金刚念诵化吉祥

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-08-27

“心月孤悬，气吞万象”，这两句话是最高心理治疗，也是最高的气功原则。金刚念诵也是至高无上的气功呀，在做自我理疗、促进身心的转化。金刚念诵是从内在发起，所以准提咒一念，“风融于火”，身体热起来了。

我们的身体因为情绪不对，堵塞很多，时间久了，囊肿呀、肿瘤呀，就会出现。因为寒凉形成堵塞，因为情绪不稳了，心不平气不和，心浮气躁，造成四大不调，百病丛生，这是我们的凡夫一念无明所衍生的种种的病根、病源。

最高的心理治疗，莫过于心月孤悬，一旦懂进去，“啪”一下！整个身心松开了，这是最高的心理治疗，加上念诵，渐修的。心月孤悬是顿悟，气吞万象是渐修，两股力量同时并进。好好老实念咒，功力有那么大，不用花钱，也不用那么辛苦，而且医生开的药对不对，有没有对症下药都搞不清楚。你吃得安心吗？西药吃多了，胃肠都出问题了。

过去在太湖大学堂，我经常听南老师讲，如果懂得经络推拿，根本不用吃药。经络推拿有那么多好处，很内行的行家，可以疏通我们经络的堵塞，那按得很痛哟。我们黄医师下手重的时候，痛啊，痛得颤抖，那很难过的呀，痛到骨髓去了、神经去了；有时一按，痛得你哇哇叫，甚至有时候叫到眼泪都哭出来了，这是外在的经络推拿。

我们金刚念诵是内在的，也是经络推拿，金刚念诵，热起来，可以松放我们的血管，可以融化堵塞。紧跟着“火融于水”，当你念到大汗淋漓的时候，那真是排毒啊，你原来很寒凉呀，这一念，那个寒凉的湿气排出来了，气就通过去了。所以，这是来排除我们的寒凉、寒气，把它逼出来了。现在的新名词叫排毒，什么叫排毒呀？

礼
敬
上
师





寒凉给排出来了。对外排汗，对内滋润了我们的五脏六腑，等于久旱逢甘霖一样的。

原来情绪不对，心不平气不和，身心的郁闷所形成的一个堵塞，现在金刚念诵一念，把堵塞清理了。我们的经络就像水管一样，水管被堵塞了，流水不腐，一旦堵塞了，就会变成臭水沟，那还不出问题呀！所以会有发烧，会有种种的病产生，这是经络堵塞，造成种种的四大不调。

“四大不调，百病丛生”，这是佛学的两句话，四大不调的结果就是百病丛生，各式各样的病就会出现。整个根本在于无明，乱七八糟的观念，情绪起伏很大。要疏导首先从心理治疗，从见地心地下手，把它看通看开，结使松了，再用咒语来解除我们的烦恼，老实持咒，正是一正破九邪。坚持不断地持诵下去，身心慢慢松开来了，对外排汗，对内滋润了我们的五脏六腑，疏通了十二经络。

前面“风融于火”是暖相，火融于水是顶相。什么是顶相呀？把我们的气血、经络疏通以后，气血就到达四肢百骸、末梢神经。顶，不是讲的头顶哟，是我们的末梢神经，最微细的地方，也一一松开来了。所有松开的地方，不酸不麻、不胀不痛了，这是在消业障呀！金刚念诵是在自我理疗，自我消除障碍，这是很重要的！

我们多累积善业，可以遇到很多的贵人。那么准提法，求佛母啊，只要你肯念，佛母一定加持你。你心念一正，心安了，慢慢通过金刚念诵，色身开始转化了，很重要啊！各位，到了顶相的时候，很多业障都消除了，气血都到了末梢神经，业障还不消除吗？！当然消除，金刚念诵穿透力很强，可以把我们的气血输送到全身的末梢神经。

所以，各位要精进！要认真呐！“师父领进门，修行在个人”，修不修在你，肯不肯用功在你了。

到了顶相之后，已经不是用什么法，我们苍雪大师的名言，“南台静坐一炉香，终日凝然万虑亡；不是息心除妄想，只缘无事可思量”。心宽了，没有妄念了。





我们念咒，念到气血通畅了，已经到了这个时候，已经不念而念，不用太费力，所以“不是息心除妄想”。这时候，从念念分明，到了念念本空，不就到了么！不用什么方法除妄想，身体上的、心里头的习气化得差不多了。业气经过金刚念诵的这一念，也松开来了。

金刚念诵的妙用，震开了我们五脏六腑的堵塞，疏通了十二经络的淤堵，很重要。坐到这个时候，不用看手表了，“这堂怎么那么久啊？”腿痛得，哟！“怎么那么慢呀？”到了“风融于火，火融于水”的时候，不用看表了，再坐，“怎么又下座了，哎呀！时间怎么这么短啊？”

时间是不定的，当你习气重、妄想多，当你身上的酸胀麻痛一大堆的时候，那是心浮气躁，坐立难安，度日如年。等到你气血通畅了以后，经络通了以后，双盘一下子两三个钟头过去了。所以时间是我们的妄想来的。当我们没有妄想的时候，这时候间觉得很短，就可以安忍了，这个才是真正的安忍了，忍，就是禅定现前，身心松放，最后，由定生慧，“水融于金刚地”，念到浑然忘我，正是世第一法。

所以“火融于水”，叫做甘露灌顶，你坐到热起来，坐到身心可以松放。以前业障很重，总是很难过，这时候你忽然间没有妄想了，好比浪子回头一样，掉眼泪了。从金刚念诵，念到身心的松放，悲从中来了，其实没有悲，是一种忏悔的眼泪，是一种感恩的眼泪，是一种法喜的眼泪，这是真正的甘露灌顶。全身排汗当然是甘露灌顶，通畅了嘛，水道通了嘛，经络通畅，当然是甘露灌顶，当然是消除业障。

“水融于金刚地”，浑然忘我，这是智慧灌顶啊！我的磬声，我带着大家来金刚念诵，磬声，是铃杵灌顶呀，提起我们的正念。这一念，风融于火，身体热起来了，促成这四加行一一呈现出来。这是真正的灌顶。

我们来一段灌顶看看，到了眼睛冒汗，全身神经冒汗，眼睛冒汗就是哭得稀里哗啦的，那是真正的甘露灌顶，消除业障。

以上内容来自天心永乐禅寺法会 2018 年 02 月 25 日第二支香的开示





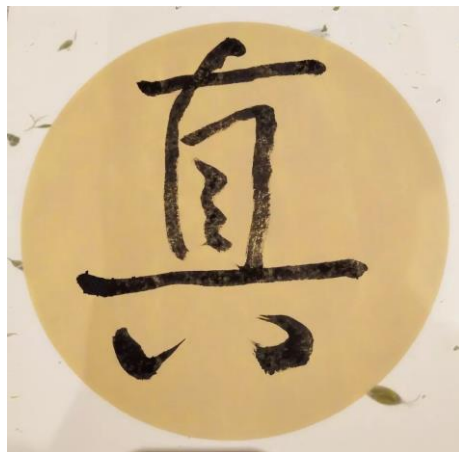
无门为门当下是，回向大乘愿无穷

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-08-28

所有的妄想，欢喜的、不欢喜的，通通抛之脑后，已经不需要用什么方法了。最好的方法，就是没有方法的方法，所以叫无门为门。无门为法门，正是心月孤悬，可以说是最高的方法。

《心经》讲的境界是“不增不减”，不需要增加什么，也不需要减少什么，也不需要生灭心很苦恼，像水中按葫芦一样，按一个冒出好几个出来，越按越忙，越忙就是妄想就越多。到了这个境界已经毫不费力了，这是一个圆满次第的境界。

“只缘无事可思量”，已经没有什么让他忧心、烦心的了。人生到了这个境界，那才是真正解脱了。你说哪里是净土呀？当下是净土，你认得了，当下就是无量寿、无量光，就叫“不移一步到西方，端坐西方在目前”。要有这样的一个见地啊！



其实我们很多人修行是见地的问题，见地不对，叫做瞎忙，见地对了，轻轻松松的。当然了，我们行菩萨道可不能贪图享受。有名的牛头法融禅师，你想，他的静坐境界多高啊，身边的侍者是两只老虎，大空、小空做他的侍者，所以其他人不敢靠近呐。他也用不着做饭，百鸟衔花果供养。等到四祖接引他大彻大悟之后，他不敢再享受这种禅定了，每天开始做行愿的工作，为大众服务了。



他的牛头山有一个道场，他每天帮这个道场背米，因为山上交通不便，他从山下背到山上，要翻过好几个山头，等于在修苦行呐，在为大众服务了，累积他的福德、智慧资粮。

真正一个大修行人，行愿是尽未来际的，等于《普贤行愿品》所讲的“虚空无尽，我愿无穷”。为大众服务的愿力，是无量无边的，这才是真正的菩萨行，悲天悯人的一个情怀、一个胸怀。

以上内容来自天心永乐禅寺法会 2018 年 02 月 25 日上午第三支香的开示

■
礼
敬
上
师
■





心念越空灵，越能感召四大的转化

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-08-29

实行正道

庄严世界

“水融于金刚地”，水代表禅定的水，也就是由定生慧。身心障碍扫除了，业障消除了，水代表整个色身达到一个转化程度。我们修法，让我们不但心灵层面的习气薄弱了，贪嗔痴慢疑不仅慢慢淡了，慢慢轻了，而且转成了慈悲喜舍。色身上的障碍、种种病苦升华了，化解掉了。所以由暖相到顶相，这些都是表征色身的变化过程。整个色身一定是要经过这样的一个程序。

“风融于火”，这个暖相没有出现的话，代表打坐用功没有消息。一旦真身体暖和起来了，哦！等于现在的名词叫做“生命的能量”展现出来了。“风融于火”，这火是形容我们身上的暖相出现。这种暖相是很舒服的，不是一般的燥热，暖相是全身感觉上非常的舒适，无比的松放。

暖相的出现后紧跟着“火融于水”。这是滋润我们的五脏六腑，疏通十二经络，把气血输送到末梢神经，到这个时候身体上的障碍才解除，酸胀麻痛才化解掉。各位，气血要到达这样的话，人开始皮肤不同、肤色不同了。我们气血不通畅，那是很糟糕的，身体不止是老化了、甚至恶化了，身体感觉上是越来越粗重了，地水火风不调和，所以佛学上，“四大不调，百病丛生”。

地水火风，这是佛学名词，在阴阳学来讲，就叫五行。五行跟我们中医的五脏六腑相吻合。人如果经常在善念中，在形而上的正念中，形而下的四大就会很松放、很空灵的。形而上真正把握到所谓的“心月孤悬”，从中医来讲，心经属于形而上，形而下的是地水火风。在《楞严经》中的地大是用色，“性色真空，性空真色，清净本然，周遍法界”。从形而上的正念，讲到形而下的地水火风。心念越空灵，四大越



松放，越调畅，越调和。所以，地水火风是跟空相应，也是我们最健康的身心状况。

“性火真空，性空真火，清净本然，周遍法界。性风真空，性空真风，清净本然，周遍法界。”从我们用功的角度来讲，我们准提法这个地方，“空中十方起大风轮”，越空灵，越能感召四大的转化。形而上的心经，形而下的心包经，从形而上的火大来说，形而上的念头对了，形而下的相火，相火当然是心包经，心脏属火，就平和了。不管是学佛，或者学中医的，要仔细的去推敲，去体会，因为佛学已经超越中医的范畴了。

老实持咒，是松放我们的四大，从形而上的心经到形而下的心包经。念头对了，我们的血液循环非常的通畅，火生土，让我们的脾胃功能充分的发挥，所吃的饮食充分的吸收消化，这是典型的火生土。营养充分吸收消化之后，气力特别充沛，体力精力特别充沛，这是典型的土生金，肺活量特别的够，所以丹田力气很大，这是典型的土生金。紧跟着，金生水，肾水周遍全身。紧跟着是水生木，来滋润我们的肝胆，让肝胆充分的发挥它的功效。肝胆像个化学工厂一样的，滤毒清血，让血液循环更加容易通畅。如果滤毒生血不好，那血的颜色比较黑，比较臭，那滤毒就不好，就会产生种种堵塞。

心脏属于火大，火生土，脾胃属于地大，土生金，肺属于风大，金生水，肾开窍于耳朵，所以耳根代表水大，鼻根代表风大，呼吸往来，耳根，耳通命门，风生水起，包含风大、水大。肝脏开窍于目，相当于我们佛学的眼根。形而上的心经相当于意根，形而下的心包经相当于身根。四大六根，五脏六腑对应的非常好，要这样的体会佛学跟中医的关系。

以上内容来自天心永乐禅寺法会 2018 年 02 月 25 日下午第一支香的开示





金刚身水火不侵 大无畏六度万行

首愚法师 十方圆明心地涌 2018-08-30

我们的五脏六腑、经络、毛发、骨头、指甲等，都属于地大。修到肌肉、经络通畅无阻了，“火融于水”，这是禅定功夫的成就，身心障碍得以扫除。所以能够安忍，呈现四禅八定的功夫次第。然后“水融于金刚地”，色身的障碍转为空灵了，身体上的这些地大，已经不是我们的障碍了，禅定功夫现前之后，山河大地，地水火风，都已经影响不了了，到水里不会被溺，到火里不会被烧，这叫“入水不溺，入火不焚”，这表征一个人的功夫修证到了。



我们看《高僧传》里有两个人：一个是禅宗六祖惠能大师，他有神通，预知当天晚上会有人来杀他，所以事先把黄金十两摆在桌上，对方派来的杀手连砍三刀，砍不下去，砍三刀之后，六祖就开口了：“只负汝金，不负汝命”，吓得杀手跪下了。另一个就是我们开元三大士之一的善无畏，被盗贼砍了三刀，只听到“铛铛铛”那种砍铜的声音，善无畏祖师的报身修炼到金刚不坏身。

在观世音菩萨的十四种无畏布施里头，包括《普门品》中经文也提到，遇到刀兵劫的时候，刀子一砍，“刀寻段段坏”，刀断成一节一节的。各位，那不只是一个佛教信仰哟，要有真功夫；没有真功夫，刀子一砍，不是人头落地了？哪有那么简单的？这可不是开玩笑的。这是观世音菩萨修十四种无畏布施，他整个报身转化了，可



以离开了种种的刀兵劫了，种种的灾难了。这是有名的观世音菩萨的三十二应化身、十四种无畏布施，四种无作妙德。

你看《楞严经》观世音菩萨耳根圆通，为什么文殊菩萨独尊耳根圆通，观音法门对报身转化，不可思议的。我们要真正的深入经文的研究，产生了信心，然后去修证。在这个时代，真正修证有功夫的人越来越少了。

我们把它转回来，回到法本，“水融于金刚地”，这金刚地代表空相现前。这是四加行里头的世间第一，修证最高的境界。世间最高的修证境界是什么呀？阿耨多罗三藐三菩提，无上正等正觉。我在“实行正道，庄严世界”里头的四个宗旨，最后的“道圆成”就是正等正觉无上门。

一、实修证，报身断德解脱门-以建禅林纳海众，成就修道基础事业；

二、行悲愿，化身恩德善巧门-以兴慈善立文教，成就行道利生事业；

三、正知见，法身智德般若门-以办学院育贤才，成就正道传承事业；

四、道圆成，正等正觉无上门-得真善美法界身，成就佛道圆澈事业。

这是成佛的果位，我们学佛嘛，学佛当然是要成佛，不管哪一劫成佛，我们总是有到圆满的一天。我们现在先把眼前的烦恼转化，当务之急，心里的贪嗔痴慢疑要转化了，色身的酸胀麻痛要转化，按部就班的，先不讲大话。

“水融于金刚地，地上涌起八叶巨莲。”这表征心地的清净，大家晓得，莲花只是比喻而已，象征的。《普贤行愿品》偈颂提到的，“犹如莲华不著水”，莲花出淤泥而不染，这是大乘佛教特有的精神。小乘是逃避现实的，唯恐入山不深。大乘佛教是以出世的精神做入世的事业。大乘佛教的菩萨行是社会的楷模呀，什么样的楷模？做到别人做不到的，难行能行，难忍能忍，忍人所不能忍，这当然是社会的楷模。社会需要更多这样的人，这个社会才能够祥和，这就是菩萨，叫做人间菩萨。所





以莲花，在佛教，那是洁白、清静、光明的象征，也象征圆满报身。佛菩萨都有莲花台可以坐，罗汉没有莲花台坐啊！

我们本师释迦牟尼佛，也可以说是社会时代的楷模，他多生累劫广修六度万行，他先从人道下手，先为大众服务。《本生谭》里的典故太多了。看到佛陀，过去世的那种无畏布施，我们只好摇摇头，做不到哇。

舍身喂虎的故事，看到一只母老虎，带着几只小老虎，母老虎几天没有吃了，快饿死了，母老虎一死，那几只幼小的老虎还不跟着死掉啊！佛陀行菩萨道，他舍身喂虎，喂母老虎吃饱了，才能够保护几只小老虎。我看到这些，哎呀！所以我们的福报不够呀，没有那种真正的大无畏精神。这一点，我做不到。这典故太多了。《金刚经》里的典故，佛陀当忍辱仙人。哎哟！佛陀是什么功夫呀！这典故大家都清楚吗？可见菩萨道，菩萨行，不好行。

在苦难的时代需要菩萨，需要地藏王菩萨的精神，观世音菩萨的精神，普贤菩萨的精神，这些大菩萨们，他们的精神是相通的。

紧跟着，“观想莲蓬座中，生起我身”，这朵莲花是怎么来的呀？是从法、报、化三身，辗转增上修证完成的。所以，这朵莲花也象征着佛的三十二相、八十种好的一个完成，报身已经跟化身融合在一起了。三十二相，每一相都是多生累劫广修六度万行，六度万行，就是化身境界，行愿的部分，行愿跟功夫分不开的。什么样的信念让他有这样的大无畏精神？那当然从见地来的，没有透彻的见地，菩萨道难行能行做不出来的。所以，见地、修证、行愿辗转增上，互通有无的。

观想自己顶上放光，迎请本师毗卢遮那佛。毗卢遮佛是法身佛，法身佛无相。所以这个都是要跟法相应的，这个地方告诉我们，法报化三身辗转增上，互为影响，互为增上。





“本师现丈六金身，无量相好”，丈六金身是化身佛，“无量相好”，三十二相八十种好，这不是已经告诉我们法报化三身辗转增上吗？所以真正要讲佛学一定要观察入微，把佛学通透的道理要讲得清清楚楚，一知半解容易拿神奇的东西糊弄人家，代表见地不透，要般若通达了，才能够如理如法的讲清楚、说明白。

最后，“观想自身奉上世间种种殊胜供养”，这是普贤行，我们现实中要懂得广结善缘。观想是佛学的见地，老实持咒是功夫方面的，功夫来转化我们的报身，见地来端正我们的思想、观念，行愿来融通人际关系，把现实的人际关系处理的很祥和。这个不容易哟！

我从看《坛经》到今天，49年了，出家也47年了，看得太多，自己也亲自经历过。我们修行不但是要面对复杂的社会关系、人际关系，还要面对自己内心的烦恼习气，要不断的借境炼心，转化自己的念头。

供养好了，“本师从顶上光明中浑入我身，本师与自己无二无别”，再来观想传法上师现前。

以上内容来自天心永乐禅寺法会 2018 年 02 月 25 日下午第二支香的开示

■ 礼
敬
上
师 ■





耳通命门正是《心经》讲的“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”的总核心

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-08-31

实行正道
庄严世界

从前天下午杜忠诰老师的课，到昨天下午的论坛，大家在现场，如果观察力非常的敏锐，不难发现，南老师所培养出来的学生，那都是当代的佼佼者，对儒释道的研究都非常的深入，不是一般般的。他们的功力，上课轻松幽默，幽默中又有很深的内涵在里头。所以我们十方丛林书院的恢复，来办书院，这是很重要的！

在台湾十方禅林峨眉道场，来办书院，环境非常好！只是环境还没有完全开发出来，后山的原始森林，步道还没有开发，可以盖很多的高级闭关房，小木屋。像三亚那种鸟巢式的建筑，在工厂设计好，吊车吊到现场安装，螺丝一栓就完成了，有的在半山腰，靠山面湖。

十方禅林的土地，看得到的部分，有三分之二，还有三分之一没有开发，禅林还没有开发到那个地步，那是属于远期工程。十方丛林书院和怀师纪念馆是中期（第二期）工程，分第一、第二、第三期工程。第三期工程要完成，还有些土地要处理。

武夷山十方学堂的兴建，跟禅林的兴建，我等于扛了两个大包袱一样，跟修空观一样，等于举重若轻。扛着包袱不当作包袱，才能够举重若轻。这也是为佛菩萨承建这样的大道场，为往圣继慧学，为人间建净土。

整个準提法门的修持，精简到四句话，南上师的两句，加上我的两句：心月孤悬，气吞万象，光音交融，心光无量。整个佛法的中心，在心月孤悬。心月孤悬是祖师禅。禅宗《六祖坛经》完全是祖师禅的呈现。什么是心月孤悬？“本来无一物，何



处惹尘埃”，这是心月孤悬，这是先悟毗卢法界。气吞万象，正是后修普贤行愿海。

气吞，就是把它消融掉，气那么好吞的呀！哪种气？心理上的习气，色身上的业气。习气业气那么好吞的呀？那要后修普贤行愿海。唯有奉行普贤十大愿，这气才能化得了！哪个人发了菩提心，哪个人起了普贤行，哪个人就跟大道越来越接近，佛法就是那么公平。你没有发起菩提心，那你距离大道就很遥远。菩提心具体的表现就在普贤十大愿，普贤十大愿完全融入到我们的生活中、我们的工作、我们自利利他的菩萨道中。

这么高的境界，下手处在光音交融。光是心月孤悬，音是气吞万象。能够光音交融，自然就气吞万象，自然就进入到心月孤悬。心光无量正是心月孤悬，进入到无量光无量寿的大圆满大解脱的境界。

如何展现“心月孤悬，气吞万象，光音交融，心光无量”呀？我 49 年参学的经验，最直接最简单的，莫过于耳根圆通！耳根圆通本身已经是在做气吞万象的工作，不间断的。耳根，早期我对耳根圆通的理解是偏差的，都集中在头部，难怪南上师每次见到我，都提醒我：不要把注意力老是集中在头部。我们修观世音菩萨的耳根圆通，难免会把注意力集中在两个耳朵。我闭般若三昧关也是得利于耳根圆通，但也是卡在了耳根圆通，得利在它，被卡也是在它。耳根圆通是气吞万象的境界，但是还没有做到光音交融。

光音如何交融？耳通命门。耳通命门是光音交融的所在。耳通命门，命门代表心月孤悬的心中心，各位我用的是心中心，核心中的核心，这下耳根圆通才回到它的本来面目。什么是耳根圆通的本来面目？耳根跟色真正融在一起了，回到它的本地风光，身心松放了。所以耳通命门，非常抽象也非常具体哟！耳通命门正是《心经》讲的“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”的总核心，你体会到了，那就恭喜





你了！你体会不到，那就慢慢修吧！我说法也只能够到此，最高的境界莫过于口诀而已，只是告诉你口诀，细节方面你要慢慢去修去体会。

中国禅宗祖师禅的鼻祖是六祖惠能大师，发挥到淋漓尽致的是马祖道一禅师。六祖打开了中国禅宗祖师禅的序幕，到了马祖道一禅师，发挥到登峰造极的境界。整个中国禅宗的祖师禅，只有这两座高峰，一个是六祖，一个是马祖道一禅师。祖师禅太高了，就是提到的心月孤悬，没有具体的气吞万象的下手方便，下手方便在耳根圆通。耳根圆通用的不好会偏差，会产生火水未济，因为集中在头部。

如何把耳根圆通恢复到它的本来面目？那一定是耳通命门，还不是耳通气海，也不是膻中穴。膻中穴也只是生命的观察站。什么是生命的观察站？看到念动气动心脏跳动。膻中穴的心脉轮也只是生命的观察站。真正的下手处，要想气吞万象，要想达到光音交融的境界，那是要耳通命门。命门，又具体又抽象，即是《心经》的“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”的十六字真言，是色空不二的道理。非常抽象也非常具体，具体中有抽象，抽象中有具体，游走在空有不二中，游走在色空不二的境界中。

今天早课的这一席话很重要，你能够体会到、把握到，这一生你的修行，可以上路了。这样的口诀不容易体会到，不容易把握到。我公开地讲，你们能够把握到很精细的，精细到既具体又抽象，既抽象又具体，那是真正的“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”，空是心月孤悬，色是气吞万象。“色不异空，空不异色”是善观缘起。“色即是空，空即是色”，直接进入融合在一起，那是金刚王三昧。“色不异空，空不异色”，等于拿个手电筒还在找啊，寻寻觅觅。你真正懂得耳通命门，从金刚念诵下手，直接进入“色即是空，空即是色”，又是更上一层楼了，具体中的具体，抽象中的抽象。





讲中医不懂得佛学，都是在心外求法，都是在盲人摸象。耳通命门并不是那么容易体会到、把握到的，还要经过一段时间的实修。要体会到，你要真参实学、真修实证才行！

你们万一听不清楚，今天早课讲的，好好地记录出来，发表在十方圓明心地涌的平台上、十方杂志上，要多看几遍，这是《心经》中的心经。中医跟佛学之间，好像讲到命门，好像又没有讲到命门。所以历代的中医，也都是在揣摩而已。左肾右命门，两肾皆命门，命门在两肾中间，这不正是佛陀问阿难，心在哪里？阿难说心在身体里面，被佛陀打棒子，他又说心在身体的外面，心在中间，这是《楞严经》有名的“七处征心，八还辨见”。历代中医的说法跟阿难尊者一样，在揣摩。对命门的体会，要像《金刚经》的三段论“所谓命门，即非命门，是名命门”。这也难怪，耳通命门不是那么容易体会到、把握到的。

中国文化儒释道，对心跟身的说法不一样，讲得最透彻的当然是佛教的历代祖师大德，尤其是禅宗的。準提法门，完完全全把如来禅跟祖师禅融在一起了。观世音菩萨的耳门圆照三昧相当于如来禅，文殊师利菩萨论述中的金刚王三昧是祖师禅。刚才讲的“色不异空，空不异色”是如来禅，“色即是空，空即是色”是祖师禅。

以上内容来自首愚法师 2018 年 7 月 29 日在十方禅林早课的开示

■ 礼 敬 上 师 ■



實
品
正
道



莊
嚴
世
界

首愚長老开示集

《十方圓明心地涌》2018年09月合刊





先悟毗卢法界 后修普贤行愿海

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-09-01

实
行
正
道

庄
严
世
界

准提法门整个仪轨是从先悟毗卢法界下手，“嚩”字的观想是悟毗卢法界的一个方便。至于你是直接观想“嚩”字呢？还是感觉上自己身如透明琉璃体？（这也是“嚩”字的再现，等于“嚩”字放白色光，光明遍照全身，那不是身如透明琉璃体吗？）那就看你相应的程度了，或者你直接跟般若性空对接，那才真正是先悟毗卢法界。

其实，不论是净法界咒、护身咒，一路上都是以悟毗卢法界为主。第三个加行法，观想四臂观音放白色光，又何尝不是以毗卢法界为主呢！

到了本尊法，那就融入到了后修普贤行愿海，转化我们的习气、业气，这需要种种的善巧方便。本尊法的前半段是观想准提佛母，最后佛母从两眉之间的光明中浑入我身。

准提佛母这幅画像，也可以说表征“圆明精心”。这十八只手，也可以说是后修普贤行愿海，象征种种的世间法、出世间法，象征准提菩萨的圆融、圆满、圆通，这是福德门。智慧门就是般若门，观察入微，整个对我们的身心观察入微。“圆明精心，于中发化”，业气的净化，达到身如琉璃；内心的习气净化了，所以“内含宝月”。准提法本仪轨清清楚楚，你要把它吸收消化，融会贯通。

前半段的“内空心中，升起八叶莲花，红色无根”，表征的生灭流转门，这是苦谛跟集谛。如何转化苦谛跟集谛，得到清净圆满呢？“莲花上现一满月轮”，这一满月轮象征着灭谛；“月轮中现字轮”，字轮象征道谛，摄心、安心的方法；中间的“唵”字，代表听清楚；旁边的字轮，代表念清楚。大家一定要把这法清清楚楚的了然于胸。



从先悟毗卢法界到后修普贤行愿海，可以说是一脉相承。先悟毗卢法界，这是一个大般若的修行法。理论上，以大般若作为我们修行的导航，帮我们保驾护航。所以，整个二观一念，从念清楚、听清楚。大家努力要做到是念清楚、听清楚，达到念念分明，从念念分明的生起次第，融入到念念本空的圆满次第，法脉就简单、清晰的勾勒出来了。

以上内容来自天心永乐禅寺法会 2018 年 02 月 26 日早课的开示

■ 礼
敬
上
师 ■





神交古圣先贤心 相应上师般若法

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-09-02

我们修习佛法，佛菩萨也是古圣先贤。

经典中，佛陀讲的经，菩萨、罗汉造的论，佛陀带领弟子们的生活规范就是律。经、律、论，三藏十二部经，都是记录古圣先贤的一些言论，他们的德行，他们最珍贵的修证经验，所以形成了法宝。佛菩萨的言论，记录下来变成法宝，从佛宝到法宝。如果佛法没有人来传授、弘扬，就会慢慢、慢慢的没落了。所以，哪个时代的佛教人才越多，那个时代的佛法就越昌明，这是一定的道理。

僧宝，其实也就是代表善知识，密法有些特殊，密法把这些上师提升到有点像佛菩萨的地位一样。古圣先贤他们已经过去了，毕竟是心目中仰慕的对象而已。那么上师也好、善知识也好，我们能够亲近追随他，能够亲近他的思想言论，感受他的德行。

我们修习佛法，回到现实层面，佛菩萨变成我们追忆的一个对象、心目中崇拜的一个对象。现实中，那就是上师呀、善知识呀，变成很重要的了。所以，进入到本尊法之前，有上师相应法。

历代《高僧传》、《禅林宝训》、《缁门崇行录》，这些都是历代高僧修行的一个记录。经常看《高僧传》会增加我们的道心，被历代高僧的修行所感动。历代高僧当然跟佛菩萨一样，也是古圣先贤。在我个人的经验中，能够活生生的，让自己印象最深刻的，莫过于自己所亲近过的这些大德。我非常庆幸，我这几十年得到三位大善知识的培养、加持。



我的剃度恩师，他是当代不可多得的一代高僧；我所亲近的佛学院院长星云大师，他的菩萨行是非常感动人的；第三位就是我们南公怀瑾上师。佛菩萨活在我们的心目中，自己亲近的这些高僧大德，在我们现实生活中，这个记忆比起我们心目中对佛菩萨的仰望，哪一种深刻呀？！当然，我们从生活中感受的最深刻了。

亲近南老师几十年，真正生活在一起虽然只有六年半，但这六年半影响了我一生。其他的，南老师到美国两年多，我去了三趟，那也非常有限。到了香港，我一年只去一两次而已。所以心心相应，这很重要，形成了我们的精神支柱，形成了我们修行的楷模。

上师相应法就是般若相应法，我们跟上师相应就是跟般若相应，这是最纯正的。所以信手拈来，都可以说法。这个法，活生生的印烙在自己的起心动念中、在自己的生活中。大家一定要把法学透了，整个的法本仪轨，要把这法完完全全深深的印烙在自己八识田中。每一个细节不要轻易放过，都要自己去亲自实验、体验一番。

我看到我的三位大善知识都是这样的，一生为佛法在奉献。看到南上师最后在太湖大学堂小学毕业的讲话时，脸都那么苍白了、苍老了，到最后住院了，到他圆寂了，他才真的退休了。我的剃度师也是这样呀。我的院长，现在坐轮椅还是到处弘法呀，今年 93 岁了，眼睛都很模糊了，看不清楚了，有人请，他还是去，这些都是我们修行的好榜样。

以上内容来自天心永乐禅寺准提法会
2018 年 02 月 26 日上午第一支香的开示



南公在十方禅林的留影





把上师的精神变成自己的精神，才是真正的上师相应法

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-09-03

上师相应法，在法本上，观想上师在我们头顶上。

有些道友问：“师父呀，我到底是观师父上人好？还是观南老师好？”南老师已经变成古圣先贤了，在场的有几个见到的？所以，当年南上师讲，你要想观想我，我现在说法，就观这个样子。在密教里头，把与自己最接近的师父观想在第一个位置，好比说观想我，我的头顶上就是南上师，这是密教的上师观想法，一代一代的，代表传承。

把上师观想成了以后，一样的殊胜供养。供养好了，上师由顶上光明中浑入我身，三身合一，本师、上师、还有自己三身合一，了无分别。

其实我的经验中，我所亲近的三位大善知识，不管是我的剃度恩师也好，我的佛学院院长星云大师也好，或者南上师也好，我觉得重点要活在我们的心中，要把这些高僧大德变成自己的力量，形成一股动力。我对上师相应法是有很深的体会，感觉跟我所亲近的三位大善知识随时在一起。

我的印象中，尤其跟南老师，每次当我心里比较烦的时候，有些人事不顺的时候，内心烦闷，累了，南老师的电话就来了：“你下来吧。”当时在台北，10楼是佛学教室，11楼是禅堂，12楼是办公室兼男众寮房。南老师的书房在8楼，书房布置的每一样，我都清清楚楚的。南老师的办公室在9楼，一个是老古出版社，还有东西精华协会，他的办公室还有个小的茶室，客人来可以坐着谈话呀，喝茶呀。我来到9楼，一见面，啊！他的灌顶就来了，整个身心在一片光明中，整个身心都空掉了，那才是真正的灌顶，也可以说是智慧灌顶。



记得有一次，我跟日常法师到南老师的关房，南上师要我盘腿坐在他的前面，我一盘腿，噢！眼泪哗啦啦的掉下来，整个人身体就空掉了，我就听到南老师在讲话，还有日常法师，还有几位。南老师在说，在相学上说，这个年轻人将来可以为佛教做些事情。我自己身心很空灵，外面的声音听得清清楚楚，所以南上师的加持力非常大。

我跟南上师的相应是多方面的，到闭般舟三昧关的时候，他说：“你要写日记，一个礼拜，十天，寄过来，寄到台北这个地方，我看完、批完，就把它寄回去。”等于两本日记在轮换寄来寄去，两本日记呀，所以《般舟禅关日记》是这么来的。差不多的时候，他跟我讲，你这日记都要保管好，将来交给老古出版社帮你出版。

后来我都忘记了，我以为是放在我同学那里，再也找不到了，想不到前年，南上师身边的谢锦扬先生把那套日记还给我了。哎呀！一看，日记都斑黄了，日记都不是很清楚，但一页一页还是可以看。我交给开宝师：“你去开始着手整理吧”，所以上册、下册陆陆续续的出版。

另外，南老师离开台湾之前的 13 周的共修，三年前，我们十方禅林开山 30 周年庆典的那本《心月孤悬吞万象》，我交给了老古出版社，重新编辑印刷，我们叶总编辑编得非常好，题目叫做《准提圆通》，副标题是“南公怀瑾上师传授准提法要”，也算是为南上师百岁冥诞的一份供养，这是作为法脉的一个传承。

我们要与上师的见地、修证、行愿去对接，要去传承，一定要与上师的精神完全全融合在一起了，把上师的精神变成自己的精神，这才是真正的上师相应法，把上师的福德力量、智慧力量也可以接过来。相应相应，跟上师相应了，就把他的力量接过来，变成自己的力量了。

以上内容来自天心永乐禅寺法会 2018 年 02 月 26 日上午第二支香的开示

■ 礼
敬
上
师 ■





十八不共法就是我们修行人的功课

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-09-04

本尊法，当然首先是观想准提佛母的像。

准提佛母，先观想准提佛母的莲花宝座，然后结双跏趺坐，再从脚一跳就跳到头顶上，观想准提佛母，头戴五佛冠。五方佛象征着转五毒为五方佛。准提佛母，这佛母两个字，其实已经透露了消息。般若为三世诸佛之母，是名佛母。所以，我们准提法，是个大般若的修行法门。准提菩萨的造型，其实就是我们修行人的功课。头部光明代表清净法身，如何进入到清净法身的境界啊？习气不转，进入不了清净法身，所以，叫转五毒为五方佛。

准提佛母的功德巍巍，从头部先观想面部，准提佛母面如满月，圆满相。我们凡夫的业力千差万别，相貌也是千差万别，《大宝积经》的名言：“人心不同，各如其面”。你看每个佛菩萨造型都差不多的，三十二相八十种好，一定是有个标准版的。如果我们功德够了，慢慢，慢慢，就跟佛菩萨的轮廓越来越接近。所以佛菩萨的造型就是我们修行的方向目标。三十二相八十种好就是我们的功课，就是圆满报身。

准提佛母，面如满月桃花色，桃花是粉红色，白里透红。人年轻时候，很健康时当然是白里透红，那叫做面如满月桃花色，形容菩萨的庄严，形容菩萨的气血通畅，报身成就了。

微带笑容，永远是那样的平静、那样的平和。微带笑容就是淡淡的笑，无忧也无喜，这是一个解脱相，这是菩萨四无量心里头，慈心无量，悲心无量，喜心无量，最后是舍心无量，舍得干干净净的。所以，微带笑容就是喜心无量、舍心无量这两个境界的呈现。





微带笑容，应该来说，这是我们人世间最高贵、最高雅的气质了，笑不露齿。我们凡夫，得意起来，笑得嘎嘎叫，满口牙齿都露出来了。有的时候，情绪低落到谷底，一脸苦瓜脸。那个情绪是高时很高，低时很低，我们都是在喜怒哀乐的情绪中，被外界人事物，逗得团团转，自己做不了主，那是凡夫相。所以，微带笑容，这是解脱相，永远是那样的祥和，那样的慈爱、慈悲的笑容。非男女相，没有男女感情的包袱了，清净庄严。

左右十八只手，这十八只手先从底下开始观起。底下两只手叫如三昧印。我们三昧印是左手在底下，右手在上面，大拇指相抵，这叫三昧印，三昧印就是三昧印，干嘛来个如三昧印呢？这个不是单纯的三昧印。两个手上面，左手拿的梵筐，《大般若经》，右手拿的金宝。《大般若经》代表智慧，金宝代表福德。

中间两只手是准提手印。其他左边的七只手，代表慈悲福德门，象征菩萨的大慈悲，种种的善巧方便，代表慈悲能够包容一切；右边的七只手，刀呀，剑呀，斧头呀，矛呀，杵呀，代表智慧门，智慧能够化解一切，这些都是我们修行的功课，大悲大智，悲智双运。准提手印，把左边的手，连准提手印正好，一边九只，左右相通，悲智双运。所以，准提手印代表悲智双运，把左边的福德门慈悲跟右边的智慧融合在一起了，然后上下相融，上下相通，左边是福德慈悲门，底下三昧印上面恰恰是大般若经，一样是悲智双运。右手一样拿的是金宝，金宝是代表福德，上面是代表智慧。所以等于上下相通，左右相连，这是准提佛母形成一个圆满相。这十八只手要一一地去了解它。

观想好了，准提佛母从两眉之间浑入我身。很多的把佛观想在头顶上，为什么不是从头顶上进入到我们身体呢？为什么是从两眉之间？因为，眼睛代表智慧。佛有五眼，佛眼、肉眼、天眼、法眼、还有慧眼。除了肉眼，中间眉间轮代表天眼、法眼、慧眼和佛眼。所以《法华经》里面经文提到，“父母所生眼，能观三千界”，到





了能观三千界应该属于天眼了，对法理解观察入微那是法眼，看到法的真实相是慧眼，佛眼代表是圆满，无所不知，无所不晓。

准提佛母从两眉之间的光明中浑入我身，刹那顷，把自己观想变成准提菩萨，准提菩萨就是我，我就是准提菩萨，准提菩萨跟自己无二无别。这十八只手你就可想而知，那就是我们修行人的功课。十八只手代表佛的十八不共法，十八不共法那就要去查佛学词典了。

准提佛母的造型是有关我们佛教的信仰，对准提法的信仰，要从佛教的信仰提升到佛学研究。所以，对准提佛母的造型，你要去了解，要透过佛学研究，为什么这样，为什么那样。它有个脉络可寻，道理清楚了以后，就知道怎么用功了，怎么摄心、怎么安心了。

以上内容来自天心永乐禅寺法会 2018 年 02 月 26 日上午第二支香的开示





苦集灭道四圣谛 慈悲喜舍五比丘

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-09-05

苦果就是苦谛，苦因就是集谛，这是佛陀的根本教法。我们本师释迦牟尼佛，在金刚菩提树下，夜睹明星大彻大悟之后，首先是感恩父亲派来保护他的五位大臣。这五个人，跟着释迦牟尼佛一起修道，修苦行，有恩于释迦牟尼佛。

佛陀成道之后，慢慢接近五比丘，修苦行的地方叫鹿野苑。五比丘对释迦牟尼佛误会了，因为一起六年苦修，释迦牟尼佛怎么突然接受牧羊女羊乳的供养？五比丘以为释迦牟尼佛退失道心了，不再保护他了，离开了释迦牟尼佛，找到了鹿野苑苦修的地方，继续他们的苦修。

想不到，士别不是三日，士别七七四十九日，真的是令人刮目相看。佛陀悟道以后，展现出的那种三十二相八十种好一个圆满相，散发出慈悲喜舍。原本这五位比丘眼睛互相对看一眼，讲好了不要理会他，等于说有点轻视、轻慢释迦牟尼佛，哪晓得，佛陀靠近他们身边的时候，这五个人不约而同都站起来，跪下来顶礼膜拜。各位，释迦牟尼佛那种威德，那种慈悲喜舍，这样淳朴的大圣人，已经不需要语言文字了，就已经感动了五比丘。

佛陀就为他们开讲，于鹿野苑初转四圣谛法轮度五比丘。这是佛教史上，佛陀悟道以后，初转法轮，让五比丘完全的心开意解了，证得罗汉果。当然，这也是五比丘的根基非常好，是他们的善因，又遇到释迦牟尼佛，多少劫数难得一遇的一位大圣人呐！这世间不可多得的，难得一见的大圣人呐！释迦牟尼佛后面就是当来下生弥勒佛，这劫数就算不清楚了。

以上内容来自天心永乐禅寺法会 2018 年 02 月 26 日下午第一支香的开示

■ 礼
敬
上
师 ■





准提法的心中心，像 X 光一样透视我们生命的因果果

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-09-06

我们准提法已经讲到了生命的心中心，核心中的核心，简称为心中心。这个地方，如果能如实地看清、看通、看透了，那你的佛教信仰就很真实了，你的佛学理论就很通透了，你的佛法修证功夫就非常的扎实了，一步一脚印的。

我们如何修炼到“身如琉璃，内含宝月”呢？本尊法前半段，准提佛母的造型，告诉我们要想有佛菩萨的圆满相，唯有广大的菩萨行。广大的菩萨行，就是缘，广结善缘。那么，你怎么样才能够很如实的，死心塌地的做到菩萨行？做到难行能行，难忍能忍，忍人所不能忍？那就要有很通透的见地。

很通透的见地，是如是因；广修行愿，是如是缘；得到了圆满报身，这是如是果。

大家在佛学理论上要很清晰，清净法身的一个最高的解脱境界，要以通透的见地来看清如是因，奉行如是缘，才能够得到圆满报身的如是果。所以，如是因的圆满就是清净法身，如是缘的圆满就是千百亿化身，如是果的圆满当然就是圆满报身，才能够做到身如琉璃，身如琉璃也可以说是圆满报身。

内含宝月，也可以说是如是因。如是因是清净法身，身如琉璃，那是如是果，身如琉璃也可以说是圆满报身，广结善缘，千百亿化身，是如是缘，这是心中心，整个大前提。

“内空心中，升起八瓣莲花，红色无根”。这八瓣莲花红色无根，象征着我们凡夫的血肉之躯。血肉之躯，这是我们的业报身，这是我们的生死流转门，世间的生灭流转门，这是我们凡夫所造的很多的恶因、恶缘，而得到的恶果，同时也是偏差的



邪因、邪缘，所以得到的邪果，得到不好的，种种烦恼的苦因、苦缘、苦果，这是我们邪恶的因果果，痛苦的因果果。

准提法的心中心，完全是透视，像 x 光一样，透视我们生命的因果果，有世间的因果果，有出世间的因果果。世间的因果果，就是我们现实凡夫境界上面的，种种的无明，无明是恶因、邪因，所结的缘都不是很好，都是恶缘、邪缘，所以感召到是邪果、恶果，种种痛苦烦恼，纠缠不清。各位，这要观察的非常仔细呀！

这一段要好好仔细听，很重要，准提法的心中心啊！

以上内容来自天心永乐禅寺法会 2018 年 02 月 26 日下午第一支香的开示



摄于武夷山十方学堂

礼敬上师





欢喜的眼泪，忏悔的眼泪，感恩的眼泪

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-09-07

我们准提法，“内空心中，升起八瓣莲花，红色无根”，是这样的一个境界，不是黑白分明，是红白分明，红的代表我们的烦恼，红色代表一种心浮气躁的烦恼相。那么，“莲花上现一满月轮”，这满月轮又代表另外一个世界，代表清净解脱的圆满相。

洁白的心月，代表佛；红色，代表烦恼魔。

各位，我这几年经常讲到的，我们凡夫的念动、气动、心脏跳动，这是与佛母的一念之隔。贪嗔痴慢疑是恶因，就会心不平气不和，心烦意乱，心浮气躁，这是堕落的，这是生灭流转的因缘，恶因恶缘得到恶果。这一轮明月象征着“菩萨清凉月，常游毕竟空”，这是佛菩萨清净圆满的解脱相，这是灭谛。灭谛就是圆满的意思，清净圆满。所以内含宝月，这个宝月就是佛菩萨的表征。

我们对准提法要懂得善观缘起，才能善了缘起。你缘起都看不清楚，怎么修道啊？你懂得善观缘起，才懂得善了缘起。善了缘起就是弥补自己种种的不足，用戒定慧来善了缘起，用见地、修证、行愿来观察，善观缘起，一个是看得清楚，一个是修得清楚。善观缘起就是先悟毗卢法界，善了缘起是后修普贤行愿海，让自己的福德智慧辗转增上。我们的无明召感了习气的贪嗔痴慢疑，“一念嗔心起，百万障门开”。贪嗔痴，毒性都很强，让我们不得安宁，这叫做自作自受，“祸福无门，惟人自召”。

心不平，气就不和，一定的。



心不平，从形而下的相火来讲，就要火克金了。什么境界是火克金呢？我们的嗔恨心，嗔心一动，呼吸就很急促，气得发抖暴跳如雷，这不是火克金吗？金代表呼吸往来，代表肺经、肺脏的呼吸。一念动了嗔恨心，气得呼哧呼哧的，这是典型的“火烧功德林”。火克金，全身都纠结的，有的严重就中风了，一气整个身体就陷入到昏迷状况，气得果报现前了。你没有修养，你忍不过就躲不过了，就要受果报了。

一个人嗔心起来，不管那么多，搞不好一拳就打死人了。你打死人，果报不现前啊？杀人偿命啊！当然马上就被抓起来了，马上就被判刑了，快一点很快就枪毙，没有枪毙之前，先被人抓起来、关起来，吃牢狱的饭，痛苦就来了。搞不好家破人亡，事业也垮了，家庭也完蛋了，这是火烧功德林了。我们凡夫这种境界，在一般社会经常看到啦，天天吵天天骂，家庭哪能祥和啊？！嗔恨心，眼睛瞪得大大的，嘴巴张得大大的，一个是口嗔，一个是目嗔[La1]，眼睛瞪得大大的，像要吃人一样，张牙舞爪的，这是我们凡夫的一个现量境界，所以这是火克金。

金克木，伤了肝胆、伤了肝气；木克土，伤了脾胃；土克水，伤了肾功能，最后水克火。五行相克，这是我们凡夫的一种燥热，是一种烦恼，烦恼火、无明火，用的红色的，红色代表我们的无明火啊，心不平气不和，心浮气躁。清静的是用白色。

要想解脱这样的苦谛跟集谛，唯有明心见性大彻大悟，悟到毗卢法界，这轮明月象征着毗卢法界，清静法界，这是“菩萨清凉月，常游毕竟空”。这样的解脱境界，如何到达这样的解脱境界啊？苦集灭道，道是方法，修行的方法。

准提法告诉我们非常简单的方法，老实念咒，一个字、一个字念，念到哪个字，哪个字放光，不但念清楚、听清楚，念到哪个字、哪个字放光，象征着念念分明，念念分明，心就安了。咒语象征着正念，起正念，老实持咒，一口气一口气，念动气动，这种气是祥和的，是心平气和的，那么心脏的跳动也很平和，呼吸越来越





深、越来越细，很均匀的，很舒畅的，这是心平气和的一个境界，色身不断转化了。

心平气和，全身神经细胞就松放了，气血也是通畅的。

尤其金刚念诵，一念，风融于火，从来没有这么宁静过，感觉回到家了，不由自主的掉下欢喜的眼泪；想想自己过去的颠倒，流下了忏悔的眼泪；想到这个法，也是感恩的眼泪。

以上内容来自天心永乐禅寺法会 2018 年 02 月 26 日下午第二支香的开示

摄于武夷山十方学堂

实行正道

庄严世界





一念无明一念觉，佛魔原来一念间

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-09-08

一念，全身气血通畅，大汗淋漓，风融于火，念动、气动、心脏跳动，很平和的。气血原来堵塞的地方，经过金刚念诵震开来了。所以，“风融于火”，暖相出现，“火融于水”，把寒气给逼出来了，气血通畅，大汗淋漓。

大汗淋漓，这是代表你气血通畅，说它排毒也可以，畅通了。经络将堵未堵时，血液是浑浊的，气血送达不到，以致很多地方堵塞，这些地方就会酸、胀、麻、痛，那是很正常的。怎么会痛呢？“痛则不通，通则不痛”。因为不通，堵塞了它才会酸、会胀、会麻、会痛嘛。这个道理不是很正常吗？堵塞以后会上火、发炎，上火跟暖相不一样哟，上火是气血不畅通，虚火上升，那是四大不调的一个现象。虚火上升，紧跟着头痛，眼睛很干涩，舌干唇燥，什么现象都来了。

气血通畅了，气血输送到末梢神经了，气血通到哪里，酸胀麻痛就化解到哪里，这是一定的道理，很实际的一种消业障的现象。气血一通畅，那当然是“南台静坐一炉香，终日凝然万虑亡”，没有妄想了，习气也松开来了，没有什么想不通的事情，没有让你气愤的事情，也没有让你执着的事情。

贪嗔痴慢疑薄了、淡了，让我们的身心慢慢漂白了，由燥热变成平和了，越念就越亲了，念得很清楚了，念念分明了，念得很清晰了，念得很松放了，这是念念分明的一些现象。松到一定程度，忽然间整个空掉了，不就是这样吗？活生生的，对我们身心的一个写实。

准提佛母在一念之间，一念无明是魔，一念觉就是佛。

礼
敬
上
师





准提法这个地方宝贵得不得了，这轮心月里头统摄了二十五圆通，统摄了六尘。六尘是缘，到底是善缘恶缘，那看你啦，看你是正念还是邪念了，你是烦恼魔，还是觉性？

佛魔一线之间。所以，念清楚有那么重要，念清楚代表了正念，也代表念动。好的念头，心平气和，一口气一口气的念，疏通五脏六腑。

所以，简朴亲真，清清楚楚，次第井然。我们简朴亲真是见地，也是功夫，也是行愿啊！也含摄了苦集灭道，佛陀的四圣谛法，统统在里头了。好！我们来一个，“菩萨清凉月，常游毕竟空”，老实念咒，可以“心月孤悬，气吞万象；光音交融，心光无量”啊！

以上内容来自天心永乐禅寺法会 2018 年 02 月 26 日下午第二支香的开示





你心平气和，心脏就平稳，全身很舒服

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-09-09

这“唵”字，是我们准提法的心中心；这“唵”字，其实也可以代表念动，为什么“唵”字代表念动呢？我们的念动，从中医的角度来讲，属于心经的，中脉系统的，心经引领小肠经、膀胱经、肾经。肾脏开窍于耳，耳根也代表观世音菩萨耳根圆通，这有很深的道理呀。

“唵”字，不但代表念动，也代表气动。念动代表因，气动代表缘，你讲话的语气呀！你讲话的音量呀！你心态好，口业清净，就听得身心松放，如果你语气很尖锐，很刻薄，听得对方的情绪一下就不对了，影响有那么大。

气动也代表氛围，念动代表你到底是善念呀、恶念呀，正念呀，邪念呀。气动代表你是善缘、恶缘，这气动是氛围。好的念头，心平气和，你就听得很松放，你欢喜大家也欢喜；你怒目相向，一下子氛围就剑拔弩张，那个关系马上就非常紧张。

念动气动然后心脏跳动，心脏跳动代表果。你心平气和，心脏跳动就很平稳，全身很松放、很舒服，这是一定的，念头一不对，心不平气和，心浮气躁。所以，气动是肺经，引领的大肠经、胃经、脾经。那么，心脏跳动呢？就是心包经，带动的三焦经、胆经、肝经，这就是三条脉啊，也代表了五脏六腑十二经络，相关联的。

心月轮中现字轮，这是与观世音菩萨耳根圆通、大势至菩萨念佛圆通息息相关。画龙点睛，先点到这个地方，听多了会消化不良的，还是好好松放身心，好好的老实持咒。

以上内容来自天心永乐禅寺法会 2018 年 02 月 26 日下午第三支香的开示





金刚念诵大雄力，五蕴解脱真现实

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2018-09-10

《般若波罗密多心经》是整个佛法修证的一个浓缩版、精华版，整个佛法修证的总纲要就在《心经》。《心经》开宗明义、画龙点睛地点出，佛法的一个根本、中心就在“观自在菩萨行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄”，这是《心经》修证的总纲要、总核心。

■
实
行
正
道

我们准提法修证中最有力的，力量最强的，最实际的，莫过于金刚念诵。金刚念诵这四个字，其实就是“观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时”。金刚念诵用对了，可以照见五蕴皆空，可以度一切苦厄，这是整个佛法修证的总纲领，就在《心经》开宗明义的第一句话。那么如何开展呐？着重点在哪里啊？重点在色空不二。

庄
严
世
界
■

五蕴，色受想行识。在佛学上什么是色蕴呐？四大，四大就是色蕴。这四大，还要分成内四大和外四大。内四大是我们的正报，内四大的地大就是我们的肌肉、毛发、骨头、皮肉，整个都是属于地大。

色身上湿润的部分属于水大，水大是润滑剂，不管血液、唾液，甚至我们的呼吸都没有离开水大。这水大里头有氢气呀，氧气呀。从化学成分来讲，水的成分是二氢一氧，用化学式表示就是 H_2O ，所以我们呼吸中本来就风生水起。

我们身上的体温就是火大，我们身上的呼吸，整个生命的动力在风大，在佛学上叫作内四大，山河大地是外四大。

我经常说这罄是最硬的了，这个罄里头就是地大，硬邦邦的，但这里头也有水大，温度到一定的时候，它变液体的哟。同时这里头也有风大，也有它的温度，一个罄里头含着四大呀。你说，这一杯水里头，这一杯罗汉果的茶水，它只是水大吗？它



里头也有矿物质，矿物质就是地大呀，这水里头有温度，就是火大，它这里头，刚才讲了二氢一氧，它也是风大，都有的啊。

我们的五蕴，第一个是色蕴，色蕴在《楞严经》中叫坚固妄想。我们对这个色非常注重，抓得很牢，整个生活必须得靠着它。在古代，你的地盘占得越大，你的权力就越大，地盘里头有人、有物产、有生活必须的，统统在这个地上长出来了。农场品可以吃，矿物可以冶炼成金、银、铜、铁，都是我们生活的必需品。树木可以建房子，也可以做船，也可以当车，以前牛车都是木头的，连轮子都是木头的。我们是依靠地球所生存的，所以叫依报，外四大是依报。我们靠着物质生存，赖以维持生命，这是内四大、外四大。

内四大这个身体，我们爱惜得不得了，所以老子的名言：“吾有大患，唯吾有身。”对身体宝贝得不得了，这个身体需要有物质的生活，需要有精神的生活，需要感情的生活，这个不是过患吗？你依赖得越重，痛苦就越深。有了这身体，到了十七八岁就开始作怪了，要找对象了，一结婚，又有新的家庭，一代传一代，哎呀！然后为了名闻利养，人我是非一大堆，你争我夺，明争暗斗，哎呀！这个社会什么问题都有的。



■ 礼敬上师 ■

有了色蕴就有受蕴，受蕴有乐受、有苦受、有不苦不乐受。在佛陀来看世间纯粹是一大苦集。苦本身就是苦，苦苦，你说乐呢？乐是短暂的呀。这东西好吃吧，多吃一碗你就胀了，胀了就烦恼了，少吃一碗，吃得不够饱，胃肠里面还是饿。所以乐受是坏苦。感情也是靠不住的，会坏掉的，不会坏掉怎么会有离婚啊？感情是无常





的，因为心是无常的，心爱过几天就不爱了，凡夫都这样的呀！所以才有爱别离苦、怨憎会苦、求不得苦、五蕴炽盛苦、生老病死苦，八苦，是活生生的。

佛说，苦海无边呀，回头是岸呐！怎么回头呀？你有觉性，你就回头了，不再跟着去污染，因为那是靠不住的，诸行无常，感情是无常的。所以苦受是苦苦，乐受是坏苦，不苦不乐受是行苦，行苦是莫名其妙，哎呀！觉得无聊，行苦就是一种无聊，人生一大苦集。

受蕴叫作什么妄想呀？受蕴是虚明妄想。

第三个想蕴，我们的思想，思想在凡夫境界叫融通妄想，颠颠倒倒的，是非都弄不清的，以是为非，以非为是，明明是苦的，苦中作乐，凡夫都是在苦中作乐。

紧跟着行蕴，促进血液循环、呼吸循环，那叫幽隐妄想，幽，像幽魂一样的，随时缠绕着我们。你说你不要，你一口气不来不就断气了，你气血不好，你就要生病呀，你不要？你不管它，它来管你呀，我们生命就是这么的脆弱！

最后一个识蕴是颠倒妄想。我们的情识，我们的认识，我们的见识，凡夫都在无明中，有了正知正见，他怎么会受苦呀？就因为颠倒妄想才受苦，无明嘛，所以识蕴是颠倒妄想。

五蕴，我们要看破，唯有照见五蕴皆空，才能够度一切苦厄。

以上内容来自天心永乐禅寺法会 2018 年 02 月 27 日上午第一支香的开示





金刚念诵的核心在色空不二

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-09-12

我们金刚念诵的核心在色空不二。这是《心经》的第二个层次，“舍利子，色不异空，空不异色，色即是空，空即是色，受想行识，亦复如是。”

识的部分，就是我们因地，从我们的色蕴境界里头冒出来的一些想法。“生因识有”，生因是我们颠倒妄想产生的种种想法，所以要从老实持咒，来整合我们的起心动念。那么“灭从色除”，我们色身上的种种障碍、种种的酸胀麻痛，怎么办呢？因地而倒因地而起。一个是心法，一个是色法。

咒语像佛菩萨的密码一样，是通往极乐净土的密码，要借着咒语来提起我们的正念，借这个音声，一口气一口气地念，对我们的色身逐步逐步地转化。金刚念诵整个跟空、无相、无我的般若慧观境界相应。咒语是文字般若，是般若的一个化身境界，简称为文字般若，也是来整合我们身口意的一个方便。

老实念咒，一口气一口气地念，《黄帝内经》讲的，“心脏开窍于舌”，这舌根含摄很广，从心脏延伸了心经、心包经，我们用舌头念咒当然跟我们的念头是相通的。舌根是血液循环系统中很重要的，当然也是身根，不但是身根，也是意根，也是舌根，舌头一弹动它又跟鼻根相通，跟耳根相通。所以，我们咒语一念，当然都摄六根，六根通通起用了，所以老实持咒有那么重要。

从念清楚，进入到听清楚，昨天我为什么要让大家看那幅图案，“心月轮中现字轮”，中间的“唵”字，这个“唵”字也可以说是统摄了六根的中心。整个准提法的心中心，这个“唵”字统摄了六根，表征念动、气动、心脏跳动，融在一起了，正是“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”，色空不二的道理，也是金刚念诵的总枢纽。





那么你说心月孤悬在哪里呀？心月孤悬就在“唵”字里，“唵”字本身也是心月孤悬的一个总开关。所以“唵”字是念动、也是气动、也是心脏跳动。念动属于中脉系统，气动属于右脉系统，心脏跳动属于左脉系统。

红教大圆满，中脉是蓝色的，属于先天系统，属于形而上的系统，形而上的念头方面的，这是心经所引领的；气动，这是肺经所引



领的；心脏跳动是心包经，引领的三焦经、胆经、肝经。这里头，那不就是“色不异空，空不异色”吗？因缘果也通通在里头了。你还去哪里找心月孤悬？心月孤悬一定是要从色空不二去体会、去把握。

色空不二，我们所观想的，以心法为主，“唵”字放白色光，这不是心法吗？那么“光明遍照身心乃至遍法界”，实相无相的境界现前，心法也叫空法。我们一口气一口气地念，音声是从色法展现出来的，从舌头弹动所展现出来的，从五脏六腑，从口腔的“唵”部音的共鸣箱，胸腔的“阿”部音的共鸣箱，跟腹腔的“吽”部音的共鸣箱，从我们色身产生的一种力量，所以是色空不二，这是金刚念诵，很重要的。

以上内容来自天心永乐禅寺法会 2018 年 02 月 27 日上午第二支香的开示





准提法门的修持没有时间空间的限制

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-09-13

回忆当年，就是 49 年前我看《坛经》，应该说深深感受到六祖惠能大师的祖师禅，这深深地影响了我这几十年的用功修行。后来亲近南上师，我们南老师的学问非常深、也非常广。在我亲近南老师的 44 年来，我觉得南老师对如来禅很通透，南上师对禅、净、律、密如数家珍。看《坛经》的同时，自己打从内心发起了菩提心。回忆起来，当时发愿弘扬禅宗，这可以说是“为往圣继慧学”，把佛陀的智慧之学发扬光大；发愿建禅宗丛林道场，其实就是“为人间建净土”。

看《坛经》的时候，自己心想，我能不能找到一位真正的禅师出家啊？当然，我一是刚学佛没有多久，二是对佛教的环境也不是很清楚。对当时台湾的有些祖师和禅师，看他们的著作好像跟我要的有一定的距离。所以，我就没有动念头想去亲近。

1974 年 10 月，南老师到佛光山演讲，主题是“禅宗丛林制度与中国社会”，听演讲我还没有什么感觉，只是觉得南老师的口才好，学问好。隔了几个月，1975 年初，南老师又上山打禅七了，那个禅七打下来，啊！原来南老师是一个真正的大禅师，通宗又通教的大禅师。

我亲近南老师学到了很多善巧方便法。在他所传授的那么多方法里头，真正跟我的个性最相应的莫过于准提法。很多的法，好比南老师讲不净观、白骨观，我都尝试过了，那应该都是方便法。所以，自古以来，不净观、白骨观没有成为一个在佛教里广泛推广的修行法门。不净观、白骨观不管在南传、北传、显教、密教之中，还是不及安般法门的弘扬。

南传佛教主要还是以安般法门为主，安般法门也是南老师在晚年大力提倡的。但是，不管不净观、白骨观、安般法门，很难大众化、普及化。我学准提法才发现，

礼敬上师





原来准提法门可以大众化、普及化，它的涵盖面又广，要简单有简单的，要深有深的。所以，统摄了禅、净、律、密，统摄了小乘、大乘、金刚密乘，这个法门应该是很适合这个时代修行的一个法门。所以，在南老师那么多法门中，是唯一作为传承的法门。

准提法门的修持没有时间、空间的限制。空间，随时随地都可以用功；时间嘛，也不要像道家讲的主张子午卯酉。所以，不拣垢净，哪怕最脏的环境，你在洗澡也好、在上洗手间也好，你都可以修，只是不要把它念出来。在上洗手间你大声地念准提咒，那不是很奇怪吗？但默念是可以的，所以准提神咒是不拣垢净。

准提神咒其实就是般若慧观，任何时空里头都可以用功，太方便了。这么好的大法你不修，太可惜了！所以，这个法，浅者得浅，深者得深，老参新参都很适合，不论男女老幼都很适合，它的导向很清晰。

这是我们释迦牟尼佛的正法、正教，很重要的。我经常说，我们准提法生起次第相当于如来禅，圆满次第相当于祖师禅，非常简单，如果你真正持诵到念念分明，念念本空，一下子就到了，直接可以体会到。

以上内容来自武夷山天心永乐禅寺法会 2018 年 03 月 01 日第一支香的开示





佛法都是在实验中，都要透过自己不断去体验、去实验

原创 首愚法师 十方圓明心地涌 2018-09-14

道友问：对金刚念诵有些体会，不知道是不是正确的，想请师父纠正一下。我认为开口念诵能很快地提升正气，先开口念，然后气够了，再唇齿不动地念，开口念诵的时候，也是在一口气一口气地念。

师父上人：那当然是嘛。

道友：在念诵的时候，我们的喉咙是放松的，气是通过那里，从那里过一下，而不是用喉咙喊。

师父上人：那当然，用喉咙喊，就会把喉咙喊哑了。

道友：念诵的过程中，整个身心是松放的，觉知的状态也是禅宗讲的照顾好自己的当下。一般把嗓子喊哑的，可能没有注意觉知自己，一味地追赶，想把嗓音跟上节奏，让自己的注意力放在声尘上，而不是在人心上。

师父上人：佛法都是在实验中，都要透过自己不断去体验、去实验，看哪个方法与自已相应，这是三十七道品四正勤的道理。你觉得对就继续，你觉得不对赶快换方法。金刚念诵是一种最轻松、最不费力的，同时它是配合真正的般若慧观。可见，金刚念诵有它的体相用。昨天讲到，南上师讲的“心月孤悬”，“心月孤悬”本身就是金刚念诵的体。那么金刚念诵的相，是唇齿不动、舌头弹动。初学者如果做不到，开口念也没关系。

新参道友问题：念咒的时候，念头被觉受困住了，呼吸调不好，胸口堵得难受，双腿麻痛，本想一心念咒，却受它们的牵引。





师父上人：新参是这样的。两条腿麻痛，自己学会搬腿就是了，痛得受不了，双盘变单盘，单盘变散盘，左腿搬到右腿，右腿搬到左腿，要学会搬家法嘛，干嘛把自己困得那么辛苦呢。念咒慢慢练习，一回生两回熟，禅七结束回去后，要多多参加当地的共修会、共修点的共修。练习久了，要领就慢慢体会到、把握到了。

以上内容来自武夷山天心永乐禅寺法会 2018 年 03 月 01 日第 2 支香的开示



簡樸親真

「中密三綱」

禪宗三綱心之体——佛家心理空慧观
生命科学心之相——道家生理养生观
普贤行愿心之用——儒家伦理入世观

「真言十要」

1. 一四真言摄一切：简朴亲真
2. 二三真言戒定因：念清楚听清楚
3. 二四真言定慧果：念念分明念念本空
4. 二九真言行二入：
观想慧日命门入大道——理入悟大道
持咒心平气和化百病——行入证大道
5. 四三真言四法要：
实修证——报身智德解脱门
行悲愿——化身恩德善巧门
正知见——法身断德般若门
道圆成——正等正觉无上门
6. 四四真言圆三学：
心月孤悬——慧学之因
气吞万象——戒学之行
光音交融——定学之境
慧日无量——慧学之果
7. 四五真言正法眼：
心住于眼目——心眼融
眼住于命门——眼门通
命门无所住——空无住
正法金刚眼——正法眼
8. 四七真言四般若：
道人刚毅无畏施——世间般若
铁汉真心菩提情——出世般若
心月命门金刚眼——行深般若
耳门圆照慧日明——甚深般若
9. 五五真言证三身（六祖印证祖师禅）：
无念念命门——法身无念纳万德
无相相命门——报身无相现庄严
无住住命门——化身无住普贤行
本来无一物——实际理地不着一尘
何处惹尘埃——万行门中不舍一法
10. 七七真言满六度（中密修证如来禅）：
慧日命门常寂光——正知见
眼意身根点命门——正因缘
舌鼻耳根通命门——正缘果
气吞万象涌命门——化业习
五五圆通会命门——行悲愿
光音交融吞命门——实修证
慧日菩提三身圆——道圆成