

《十方圓明心地涌》首愚長老開示合刊

2019「上」



不
隨

撲

志
愚

真



目 录

正法命脈在心印..... 1

准提法脉广弘扬，饶益有情万万代..... 37

“先悟毗卢法界，后修普贤行愿海”与二十五字真言的融合..... 40

即念即观即光即心即佛..... 44

息得心缘处处闲——安般品讲记（上）..... 46

端坐念实相——《安般品》讲记（下）..... 54

准提法门在齐鲁大地放光广利有情..... 70

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..... 80

所谓命门，即非命门，是名命门【对善至成《命门学说与耳通命门之参究》的开示】..... 84

准提法的究竟意义在于“简中之简”就是“密中之密”..... 95

“心月融命门，耳根通命门，光音涌命门，行愿化命门，修行见三身”是中密准提法修行心要的总融合..... 98

十方禪林懷師紀念館籌建緣起..... 104

耳通命门，生命的摩尼宝珠（一）..... 106

耳通命门，生命的摩尼宝珠（二）..... 109

耳通命门，生命的摩尼宝珠（三）..... 114

禪茶一味..... 119

耳通命门，生命的摩尼宝珠（四）..... 122

金刚念诵到达能够把心月孤悬跟命门明点的观想融在一起，那真是气吞万象..... 126

皈依是大修行..... 130

重印六祖壇經序文..... 133

命门是形而上跟形而下的交集点..... 135

首愚長老：深耕密植..... 137

莫将容易得，视作等闲看..... 141

緬懷 " 一宿覺 " 144

耳通命门是清凉地..... 147

仁者壽..... 149

身心皆空净光明，智慧灌顶刹那间..... 152

話是一束花..... 155

本来无一物，那不就是最高的观想吗？..... 157

命门之火，点燃起我们生命智慧的三昧真火..... 161

《六祖壇經》及禪淨律密之修證法要（一）..... 164

观想就是开发生命的智慧能源..... 170

理入與行入..... 174

心月孤悬遍法界，普贤行愿利人天..... 176

根尘同源归心地..... 181

莫欺白髮無言說——略說「佛門三法印」..... 183

海纳百川准提法，一门深入契真如..... 188

修行要想成就，见地修证行愿三者缺一不可..... 192

■ 礼 敬 上 师 ■





十方禪堂啟用 談創建十方禪林的四大宗旨..... 194

要想成就大道，要懂请转法轮、请佛住世..... 196

十方禪林的道風..... 198

我们修习佛法，一定要找到你可敬畏的善知识..... 201

六祖壇經及禪淨律密之修證法要（二）..... 204

随时随地都在无量寿无量光的清静光明的境界中，当下就是净土..... 214

六祖壇經及禪淨律密之修證法要（三）..... 215

本来无一物，何处惹尘埃..... 220

六祖壇經及禪淨律密之修證法要（四）..... 223

金刚般若波罗蜜多是大佛母..... 231

六祖壇經及禪淨律密之修證法要（五）..... 232

肉团心、虚妄分别心与常住真心..... 240

六祖壇經及禪淨律密之修證法要（六）..... 243

心月孤悬真不二，悲智双运周沙界..... 250

六祖壇經及禪淨律密之修證法要（七）..... 254

佛佛道同无崇拜..... 261

六祖壇經及禪淨律密之修證法要（八）..... 262

净念相继六根融，老实持咒入法流..... 268

六祖壇經及禪淨律密之修證法要（九）..... 270

以四正勤善护念，做好自我管理..... 276

六祖壇經及禪淨律密之修證法要（十）..... 278

“光音吞命门”就是化入融入到“无念、无相、无住”的禅宗三纲要中..... 283

六祖壇經及禪淨律密之修證法要（十一）..... 285

我们的福慧资粮准备好了，当下就是净土..... 290

六祖壇經及禪淨律密之修證法要（十二）..... 292

自性光明一下子跟无念相应了..... 298

六祖壇經及禪淨律密之修證法要（十三）..... 300

祖国弘法三十年的菩提缘..... 308

心月孤懸 氣吞萬象..... 310

皈依三宝回归到我们生命的觉正净..... 317

因緣俱會果報還..... 319

共同的心灵家园..... 323

種福田..... 325

同心共愿“实行正道，庄严世界”..... 328

太湖三万六千顷 月在波心说向谁..... 329

禪、淨、密中的觀與照..... 346

首愚长老在深圳国慧书院的演讲：般若慧 照世灯（一）..... 349

知見之尺..... 359

首愚长老在深圳国慧书院的演讲：般若慧 照世灯（二）..... 362

解行並修..... 369

首愚长老在深圳国慧书院的演讲：般若慧 照世灯（三）..... 371

实行正道

庄严世界





廣結善緣.....	377
盡心盡力 隨緣隨力.....	380
首愚長老在深圳國慧書院的演講：般若慧 照世燈（四）.....	382
首愚長老在深圳國慧書院的演講：般若慧 照世燈（五）.....	389
為學日益 為道日損.....	398
殊勝緣起殊勝地 殊勝感應殊勝關.....	401
為往聖繼慧學 為人間建淨土.....	407
小釋五般若.....	408
一代大聖人佛陀.....	411
開悟與神通.....	412
南上師的慧眼擇法.....	414
神通不足恃.....	416
當代維摩南上師.....	419
明因果 報冤行.....	423
佛法講究真見地真功夫.....	425
佛陀夜睹明星大徹大悟.....	427

■ 禮 敬 上 師 ■



實
品
正
譜



莊
嚴
世
界

首愚長老开示集

《十方圓明心地涌》2019年02月合刊





正法命脈在心印

原创 十方圓明心地涌 十方圓明心地涌 2019-02-05

一、尋僧

2018 年 12 月中旬師父來到陝西，與弟子們的見面會時，敘及一些影塵舊事，時光好像忽然把我拉回到 1994 年的冬天。同樣也是臨近冬至的一個下午，我在翻閱香



港佛教圖書館何澤霖館長寄來的《十方》雜誌，上面有南老師的文章，還有首愚師父關於準提法的開示。對於準提法，我是從《一個學佛者的基本信念》中有所瞭解的，這本書還是我因公出差到上海，在常德路 418 號的上海佛學書局請到的，書上有一段話：

「大家千萬要善加珍惜，好好把握時節因緣用功。還有這個禪堂也是一個刹土，不離因緣和合之理，其中一個大因緣便是從智法師一心要為佛教做點事的願力，幾年來一直堅持不變，他這一念心就是寶貴的普賢行，也構成了這個「禪堂刹土」。所以說一念一刹土，這是絕不虛妄的。」

這段文字給我的印象非常深刻，認為那位成就「一個大因緣」的從智法師一定是很了不起的人。何澤霖館長來西安參訪臥龍寺時，他告訴我，她太太跟著首愚法師學習準提法。我問他從智法師是誰？他說：「就是首愚法師呀！」後來我明白，師父的法名是「宏善」，法號為「從智」，「首愚」為自謙之號。

於是我斗膽給師父寫了一封信，簡單地把我對佛法的認識以及想在師父座下修學準提法的渴求表達出來，寫完之後就按照《十方》上的位址「臺北信義路二段 271 號」寄了出去，思忖著這封信師父是否能收到。





沒過多久，十方禪林的開基法師代師父回信給我了。再之後臺灣的陳延清居士來西安探親時，師父託付他帶來了好多準提法的法寶，有印刷精美的準提佛母聖像，準提咒輪 LA 字……最彌足珍貴的是有兩卷師父領誦的準提法早晚課錄音帶。跟著磁帶中師父渾厚有力的領誦，終於親耳聽到南師書中所講的唇齒不動、舌頭彈動的金剛念誦是怎麼一個聲音了。

很快師父那邊傳過話來，他要去海南三亞的南山寺別苑打準提七，為此海南省方面領導給大陸特批兩個名額。於是我找到張國恩，兩個人開始了天涯海角的求法之旅。

當時旅程倍覺辛苦，現在思來別有滋味。

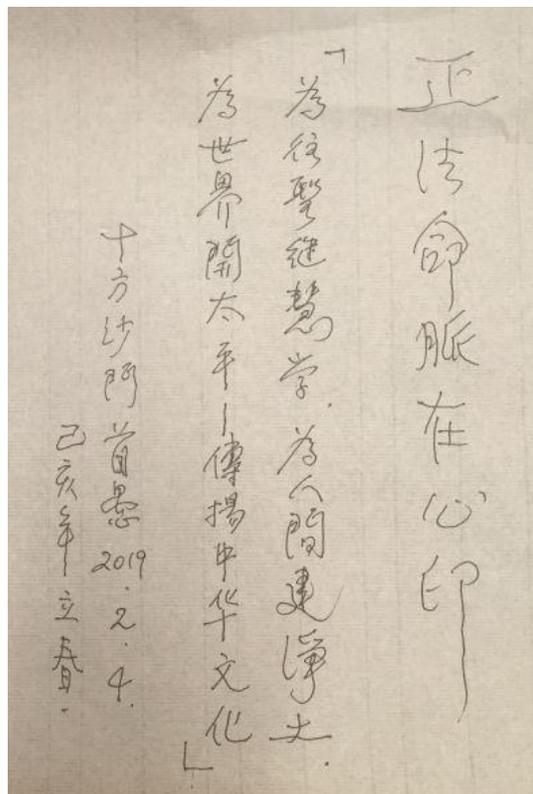
很快我們就去政府專門招待海外貴賓的行館拜見了師父。師父笑著對我說：「看你的來信，還以為是老居士，原來這麼年輕啊！」

一九六九年出生的我，那一年剛剛二十五歲！

日月如梭，不堪回首。

第二天，海南省委統戰部常務副部長洪壽祥特地陪同師父去勘察一個重要的地方。當時，糊裡糊塗跟著去了。很多年以後才知道此事的前因後果。

原來，南師一直關懷祖國的文化建設和兩岸的和諧關係。海南三亞南山寺的建設及塑造 108 米的海上觀音像都和南老師的關懷有著密不可分的關係。他常說，以中華民族千百年來的歷史教訓和經驗，不要輕言戰事，「以道佐人主者，不以兵強天下，師之所處，荊棘生焉。大軍之後，必有凶年。」





倘若立起一尊百零八米的南海觀音面向臺灣海峽，那將帶給兩岸同胞多麼大的福祉。海南省，古稱瓊州，蘇軾謫貶海南，說這裡「百物皆無」。在海南，佛教仍然是一個空白。

地理的荒漠固然堪憂，但能籍以開墾而至繁榮；而文化的淒涼，卻並非簡單的行政舉措便可奏效。有時候，一個和尚的教化抵得上千軍萬馬的武力，什麼對立爭端都能化之於無形。三亞南山寺的規劃建設正是在如此眾多因緣的助益下，順理成章地展開了。

另外需要說明的一點，那位洪壽祥就是 1994 年南禪七日裡發言的洪部長。他由當局高層委派到香港徵求南老師的意見。南老師讓他去北京靈光寺佛牙塔找正在閉關的師父。因此才有了三亞南山寺別苑這次特殊的準提七。

洪部長陪同師父勘察南山寺選址時，有一段很有意思的場景。

師父遙指遠處山脈上某地對洪部長說，此地適宜建寺，在這裡閉關修行，必能造就僧才，亦可弘法利生，造福一方。洪部長頓了一下，然後笑著說：「地是好地方，只是目前國家某部門正在用啊。」看來「英雄所見略同」，好地人人看好！

隨後，洪部長又指向一處地方，師父微微搖搖頭說：「未來這個地方如果建成寺院，適合旅遊觀光，會是一個很熱鬧的香火道場，但對修行人恐非所宜」。

事實證明，果如師父所言，此是後話不提。

有趣的是，師父從隨身香袋取出的羅盤始終拿在手裡，並沒有見他使用。當然，師父表面看的是風水，實際觀察的是因緣，當然用不上什麼羅盤，那只是給外人安心用的。南老師座下那麼多人，為什麼單單指示洪部長找尚在閉關中的師父來看什麼風水，這裡面大有深意。詳細說來，需要從南老師的準提法因緣談起。

《一個學佛者的基本信念》：

「我在未學禪以前先從峨眉山金頂普明大師學準提法，不久就碰到了袁先生。我只求菩提，其它什麼都不求，得了菩提是得本，但得本就是了，其它求他幹嘛！」





原來南老師學準提法在前，繼而才跟袁太老師學禪，得個入處後，即隱身峨嵋山大坪寺閉關閱藏二年有餘，再轉至樂山五通橋多寶寺閉關，親蒙文殊師利菩薩顯現親授，內涵性相融通及即身成就奧密的準提法。

南師閉關之初曾發願：

一手扶持儒家，一手扶持道家，弘揚人類文化，就是這個願望。我生生世世都是這個願望，如果做不到，下地獄，能不能給我一個證明？」……一片光明，整個罩住了。很久喔！二十幾分鐘不動，整個峨嵋山亮了。我說，你們看，佛法是真的吧！嘍！這些老和尚跪下來，不只對著光，還轉過來向我拜，「菩薩！肉身菩薩來了！」我也趕快起來，向諸位老前輩致意。

願不虛發，有願必成。南老師初至臺灣，艱辛備至，寓居陋巷環境憤鬧，腥臊污穢堆積，連妻兒生活也只能勉力維持，他回憶說：

「寫《楞嚴大義今釋》，懷中哄著一個小孩子，腳前的童車裡推著一個，旁邊的吊籃裡還有一個，如果寫累了，就把面前的書桌收拾一下，在上面打坐靜養。」

後來雖有楊管北大德護持，而法流不彰，因緣不湊，禪宗一脈，命若懸絲。

這個時期，臺灣社會百廢待興，佛教事業舉步維艱。但是，有一位農耕出身的年輕莊稼漢子卻在軍旅生涯初嘗法味。

是的，那個淳樸親真的年輕人正是當年的師父。

一次偶閱《六祖壇經》，讀至「本來無一物，何處惹塵埃」時，豁然有省，慶快平生，坐臥動靜之間，竟能自行回念返照的功夫，頓萌出塵之志。25歲既已依止仁俊、廣善兩位長老于新店同淨蘭若，披剃圓頂，方袍僧相。後於佛光山叢林大學就讀唯識學系。從學第二年，即1974年10月下旬，南老師應學院院長星雲大師之邀，到佛光山做題為「禪宗叢林制度與中國社會」的演講，師父終於第一次見到欽慕已久的南老師，也極為嘆服南老師的博學與風采。



1975年一月底南老師于佛光山大悲殿主持禪七，師父恭奉法席，相信看過《習禪錄影》的人多少都能領會南老師舉揚宗風的霹靂手段和接引後學的如炬慧目。

解七之後，南師留詩兩首，第一首：

尋僧偶爾入山行，

青磬紅魚未了情。

綠竹還隨人意思，

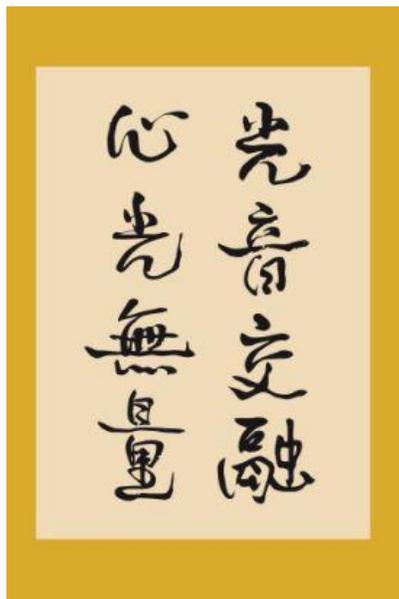
吟風來伴讀經聲。

詩以明志，入山尋僧不為別事，只因「青磬紅魚未了情」，師徒之間的未了情是宿世也是今生，不是世間的人情而是青磬紅魚的法情。

禪偈看似說景，其實都在表法，信如「青青翠竹皆是法身，鬱鬱黃花無非般若」。

「綠竹還隨人意思，吟風來伴讀經聲」是說師徒心契，得嘗夙願。

在第一次參加南師禪七之後，師父感慨：我終於找到一位通宗又通教的大禪師可以依止了。可見，不僅弟子在尋師，師也在尋弟子啊！這是怎樣的夙世因緣呢？！



准提心印





二、般舟三昧關

南師第二首詩也別有深意：

已了娑婆未了緣，
深情只欠祖師禪，
大悲殿裡千尊佛，
空向人間泛渡船。

師徒雖已相見，禪機猶欠祖師。

師父當年出家修行，深受恩師仁俊上人禮佛行香的威儀所攝。此次禪七，南師指導禪眾跑香，師父在快慢交替行香時，體會頗深。加之師父多年因鄉下勞作，雙腿孔武有力，如鋼筋般，不堪盤腿，遂想借鑒古德經驗，通過行般舟來化解雙腿業氣。統由上述三種因緣，師父對般舟三昧的修行意願勃然生起。這與南師「深情只欠祖師禪」的期望雖稍有落差，但也對末法時代能有師父這樣精勤苦行的求道精神而由衷讚歎。

然般舟三昧是一種非常艱苦的修行法門，關房內沒有凳子、沒有床，只有一條條吊下來的繩子。行者要一天到晚走，累了、困了，唯有拉繩子休息，不可躺下。若非一般的毅力、體力與心力，別說身體吃不消，精神亦早已崩潰。

在師父入關前，南師細心叮囑閉關的各種安全和注意事項，且特別叮嚀：「你可不要給釋迦牟尼佛丟人哦！」

第一次般舟三昧關，地點就在師父出家的同淨蘭若，閉了一周時間，發心雖然猛力，可惜外緣不足。

第二次般舟三昧關，星雲大師專為提供佛光精舍，外護諸緣無不周備，為期四十九天關期圓滿，大師並親自領眾迎接出關，記錄出來的就是那篇《我如何習修般舟三昧》的文章。這次關期極為殊勝，師父切身體驗到命門氣脈發動進而鼓動全身氣脈的境界，為師父 2018 年在南嶽衡山第 35 次閉關篤定「耳通命門」埋下伏筆。





第三次般舟三昧關，關期中，南師特意在他自己的關房安排接見師父，並留住三五天，親為指示修行關竅。

1977年第四次般舟三昧關，南老師以書信批註詳為指點，關期已至第四周，南老師突然指示，要師父邊打七，邊上課。後經星雲大師體恤，慈悲提供「佛光別院」，專門為師父和為數不多的幾位法師及南師身邊的近侍學生講授了三個月的「**融匯顯密圓通修證次第**」課程，此即後來整理出版的《**如何修證佛法**》一書，之後師父又返回佛光山繼續閉關。

1978年第五次閉關時恰逢中秋，南老師帶著他的公子南一鵬和李慈雄、陳世志，特別到關房中接引師父，並做了很重要的開示。此次接引，在當年《人文世界》雜誌中的《明月在山》一文中特別記載。當時，南師對隨行的人講：「那就不給他（閉黑關）設計圖紙了」，師父似乎從中領悟了什麼，所謂「設計圖紙」只是方便說，其中只有師生二人心心相印，旁邊的人都被蒙混過去了。這也許又是一樁禪宗公案了。中秋過後，師父關中接南老師來信，信中言及：

「我這裡有四個果子，放得都快爛了，看你有沒有福報來品嚐。」於是師父和也正在閉關的日常法師一道專程赴臺北去了南老師的關房，南老師專門開講《禪秘要法經》，這部經在佛法修證裡相當重要，是當時佛陀給座下弟子專講不淨觀和白骨觀的，經中記載，當佛講完這部經，就有弟子證得四果阿羅漢。

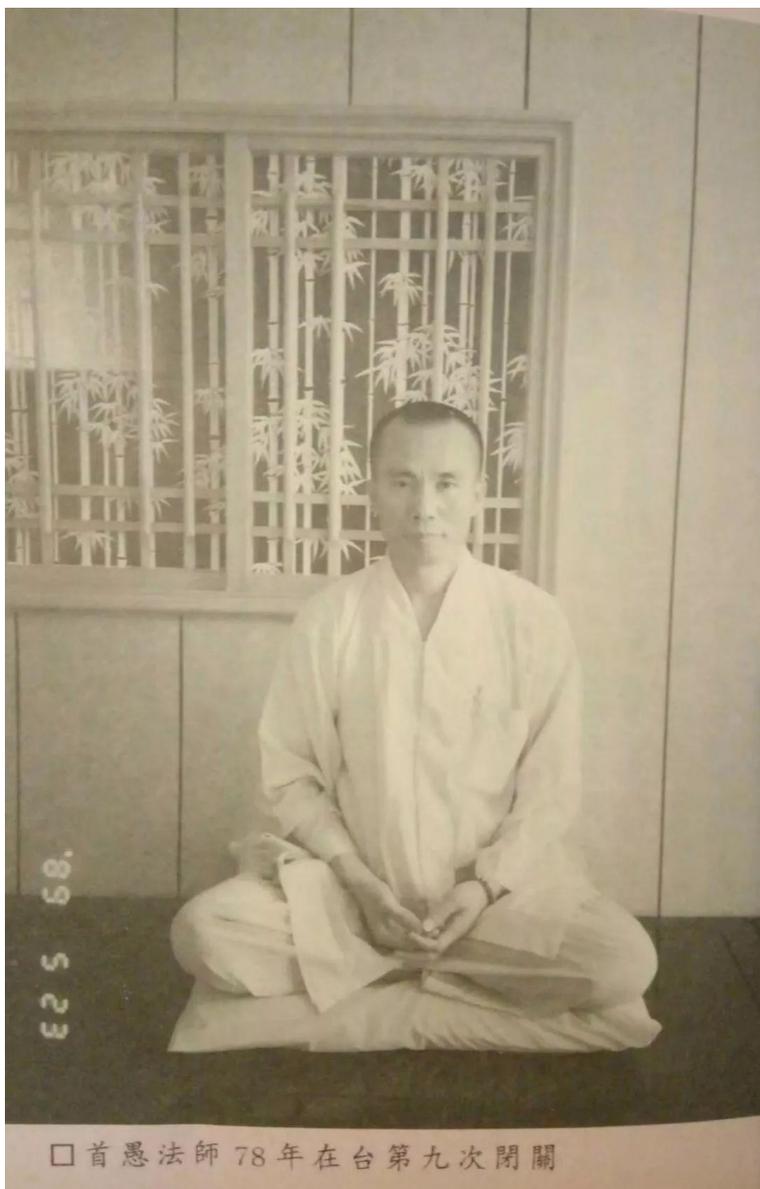
還有蕭政之夫妻、陸健齡、史濟洋等幾位老師也隨同旁聽。每晚大家都要做小參報告，邊聽邊實踐，課程結束後，師父繼續回佛光山閉關。

閉關中的老師專為閉關中的學生開講專修經典法要，這無論在南師還是師父而言都是絕無僅有，且彌足珍貴的法緣。

後來南師這次講課記錄，被整理出版為《禪觀正脈研究》，引發很多修行者對這部經深入的研讀和實修。

這三次閉關經歷結集為《般舟禪關日記》在老古出版社公開刊行。書中前篇「編者的話」總結的精妙傳神：





在第三至第五次關期中，首愚法師以書信、日記往返，得懷師加以批閱指導，懷師對首愚法師呵護心切表於日記封面上的親筆題示——「從智學僧鞭策日記，六十六年十月十九日立志」等字樣，今已斑駁發黃的日記本內仍熠熠泛著懷師就首愚法師對佛法事理的體解及精進猛利行持間身心轉化的特殊現象應機的紅批，這或是當今唯一在南師之金剛法眼注照下，正式嚴謹閉關受其鉗錘，痛飲棒喝甘露所留下的珍貴歷史記錄了。

那時南師身為白衣，揮斥方遒，行佛正令，招致臺灣教界多有不同聲音。然而「經師易得，人師難求」師父出家

即忻慕禪宗久矣，遇見南師這樣通宗通教的大禪師，豈畏世間閑言譏謗。1979年初，師父拜別了星雲大師，離開了修學達6年多之久的母校佛光山叢林大學院，正式到臺北親近南師，執弟子禮，隨侍左右。

三、大洋海裡泛鐵船

在山苦修尚屬不易，入世承擔更見本色。師父捨棄佛光山體系建立的教內平順弘法之路，同時也放下了閉關專修獨享法樂的心願，選擇了一條常人無法理解的崎嶇山路。





南老師給師父的第一本書是「七真人傳」，並說：「你不要以為閉般舟三昧關是苦行，將來你發願為大眾服務能難行能行、難忍能忍，才是苦行。」

古來禪德有言，「大洋海裡泛鐵船，須彌頂下翻鯨浪」，這需要何等的氣魄與怎樣的心境！舊時候，沒有現在的新科技，只見木船浮水面，誰見海裡行鐵船。至於「須彌頂下翻鯨浪」，特指禪者入世利生的發心和行願。

師父親近南師的因緣亦只是為法而來，非關名聞利養。若是論世間事業的發展，星雲大師的佛光山在當時教界已數翹楚，今日佛光山在教界乃至世間法的成就也是有目共睹的。師父下山時，星雲大師一再挽留，說備有關房，隨時留給師父回來用功。

從此事來看，星雲大師不愧有一代大師風範，另一方面也說明師父唯有至誠懇切的求法之心和利生的悲願，不計其餘。

因圓果徹，師徒相契。

下山後，師父先是協助南師創立大乘學舍，十方叢林書院，毅然承擔起總務主任兼副訓導主任等職責，之後跟隨南老師創辦了《知見》雜誌，續辦《十方》雜誌等工作，全身心投入到南老師的弘法利生事業中去。

而南師對師父之期待，更是直指證果了道之事，學佛修行非有此氣派胸襟不可。當年，六祖見五祖，頭一句即是「遠來禮師。惟求作佛。不求餘物」，以至後來開壇講法仍是「但用此心，直了成佛」。

師生弘法之路並不一帆風順，擺在眼前急需解決的困難一大堆。

一是辦學資金嚴重短缺，上課老師的薪酬，學生的生活費補貼，辦學的各项雜費都是必須當下要解決的。財務上實在周轉不開的時候，師父還特意到臺灣南部屏東慈恩寺，找他佛學院的同班同學傳孝法師借錢以解燃眉之急。

二是辦學師資不足，南老師既是書院的導師，又是課堂上的講師，還是指導弟子們修行的禪師。外面有一大堆的事情需要應酬，很多社會活動要參加，還得要時時





關心課程設置，學習進展以及師生們的飲食起居，衛生健康……時不時還有一些不速之客登門造訪。來訪者五花八門的問題令人啼笑皆非，甚至連婚喪嫁娶，升官發財，求取神通這類俗事也拿來煩擾南老師。面對這些紛雜萬端的情況，南老師總能從容化解，循循善誘。但是，為此也常常通宵達旦不眠不息，處理一件件處理案頭堆積的作業、稿件。

對一個農家弟子出身，只有從軍、短期工作及出家經歷的師父來說，要負責幾乎所有的事務性工作，可以想見，該是如何的艱難。所以，師父幾乎沒有個人時間，學中做，做中學。日常工作被安排得滿滿的，一會兒要編輯審閱稿件，一會兒要跑印廠提取書刊，南老師隨時囑咐的事情要去辦理，忙了一整天，晚上禪修，上課還得當維那敲引磬。有時候，一方面要儘量滿足佛學院學生提出的要求，同時還要把上課老師的時間調配作協同處理，加上對外聯絡也得及時溝通。要從千頭萬緒的紛雜中慢慢學會一絲一絲理順。

這中間，少不了有人到南老師那裡打小報告，間或也有一半南老師身邊的學生或護法出來疾言厲色指責一番。修行哪裡只是閉眼打坐，念咒觀想那麼容易。大禪師的棒子不是那麼好接的，不要只看公案上德山棒、臨濟喝是多麼過癮，好像祖師一棒一喝之間簡簡單單就開悟了。要是都那麼容易，虛雲老和尚就不會說什麼「坐閱五帝四朝，不覺滄桑幾度；歷盡九磨十難，了知世事無常！」

玄奘法師更也不會九死一生，冒死西天取經。

歷來做事情的人，任勞容易任怨難。師父被委以重任，事無巨細都要操勞，從中正好砥礪磨心，修福修慧。有時面對人事繁雜糾葛，疲累不堪的時候，南老師還當眾變本加厲予以訓誡，甚至讓正在閉目觀空的師父睜大眼睛接受雷鳴獅吼，若是常人遭此境緣，或許早已潰敗不堪，但是每當師父提及此事時，卻好像甘之若飴，法喜充滿。





有一次某位書院的教授又在南老師面前抱怨，南老師直接反問他：「你說從智不好，你再找第二個從智給我看。」換句話說，南老師的意思是：難道你的識人眼光比我還高明嗎？

在哪裡都一樣，做實事的人少，提意見的人多，越是道場越要經歷這些塵世的煩擾，更要能化解這些人性的習氣。

古來具大手眼的禪師逼拶起來，極其老辣，若非大根器者，尤難承受。莫把「洪爐點雪」的歷劫了道，誤作文學上的風花雪月。也別只顧著欣賞「歸來偶把梅花嗅，春在枝頭已十分」的美好，還要細細體會「不經一番寒徹骨，怎得梅花撲鼻香」的艱辛。

師父親近南師六年半的時間，一邊做事一邊學習，有時南老師還會專門指示師父短期閉關。師父在一次緬懷南老師的講座裡提到：

「南老師對我太慈悲了，曉得我有時承受不住，他就來電話。有一次在二樓，十方叢林書院二樓是行政辦公室，我在二樓的小禪堂閉了一次關。南老師帶著我進關房，一邊拜佛，拜下去的時候整個人身心空掉了，我曉得老師的加持力又來了。

有一次老師專程到關房裡來罵我，有事情沒有處理好，把我罵得體無完膚，被他一邊罵，一邊我整個身心又都空掉了。這時南老師在旁邊說：外面的事情你都不要管了，能夠定多久算多久。還有一次親近沒好久，聽南老師講著講著，我整個身體也空掉了。那次日常法師、陸健齡也在。南老師懂相學，他說過：這年輕的將來能夠為佛教作一點事情。他說我的腰背肩膀怎樣怎樣的，但我不懂這個，只是很清楚聽到南老師講他所觀察的。後來老師到香港，我也經常到香港拜見他，在談話中我不曉得別人怎麼感受，但常會覺得自己整個身心都在一片光明中。」

南老師一生講經弘法最重要和最密集的時期也是在那六年半時間。像《禪秘要法經》《維摩詰所說經》《藥師經》《大圓滿禪定休息清靜車解》《宗鏡錄》《大乘要道密集》《楞嚴經》《大比丘三千威儀》《指月錄》《金剛經》《唯識與中觀》等多部重要佛教經論也都是南老師在那個時期講解的。所講內容，並不遵循一般社會上





的知識傳授，而是秉持南老師的一貫風格，旁徵博引，觸類旁通，對禪淨律密、唯識中觀等很深的教法都能深入淺出的講授，妙語頻出，機鋒交錯。

除此之外，南師還為臺灣軍方將領、政要、企業界領導組成的文化專題研究班，開講《左傳》《戰國策》《史記》《長短經》《漢書》《管子》《孟子》《易經系傳》等儒道諸子課程，課餘由南師帶領他們在十方書院的頂樓習練南師親傳的楊氏太極拳。

南老師為了栽培師父以及高研班的一些法師居士，專門禮請上顯下明老和尚，開講《法華經》，教天臺四教儀；還特別邀請戒德老和尚教梵唄，師父現在的梵唄造詣和當年向老和尚打下的深厚底子是分不開的，戒德老和尚是一百零四歲圓寂的。另外還有程石泉教授，教中西哲學、及華嚴哲學、中國易經學會理事長陳炳元先生講命理學、丁進大夫講中醫、政大教授趙國材教詠春拳。

當然書院所有的課，重中之中就是南老師的佛法課。師父對藏密紅教的「大圓滿」，白教的「六成就」「大手印」，黃教的「菩提道次第廣論」，花教的「道果」也都是因為南老師的親自傳講而有了深刻的體認。那段時間的學習，讓師父對整個佛法修學的脈絡有了整體清晰的把握。因為之前有過白骨觀、數息觀基礎，這些課程一天天上下來，即學即修即證，遇到不懂的地方，南師都會親自答疑解惑，直指關要。

1981年春夏之際，一日清晨，南師在辦公處休息室密付心印，當時師徒二人皆秘而不宣，直到三十多年之後，師父為重法故，方才吐露心聲。

讀過《壇經》的應該知道，六祖之後只傳心法不傳衣鉢，從根源上杜絕了那些一心博取世間名聞利養者的癡心妄想。六祖惠能晚年時，門人問他：「正法眼藏，傳付何人？」

惠能大師也只是回答了八個字：「有道者得，無心者通。」

禪門師徒契心而印，只是單純在法上的殷切咐囑，不足為外人道也。南師也常提持同安察禪師的十玄談，其中「心印」一偈：





問君心印作何顏。
 心印何人敢授傳。
 歷劫坦然無異色。
 呼為心印早虛言。
 須知本自虛空性。
 將喻紅爐火裡蓮。
 莫謂無心雲是道。
 無心猶隔一重關。

由此視之，禪門高峻，若要播揚心宗，提持正令，恐門前草深三尺，南師笑言：「不但人不來，恐怕連鬼也不上門」。

四、無上甚深妙密法

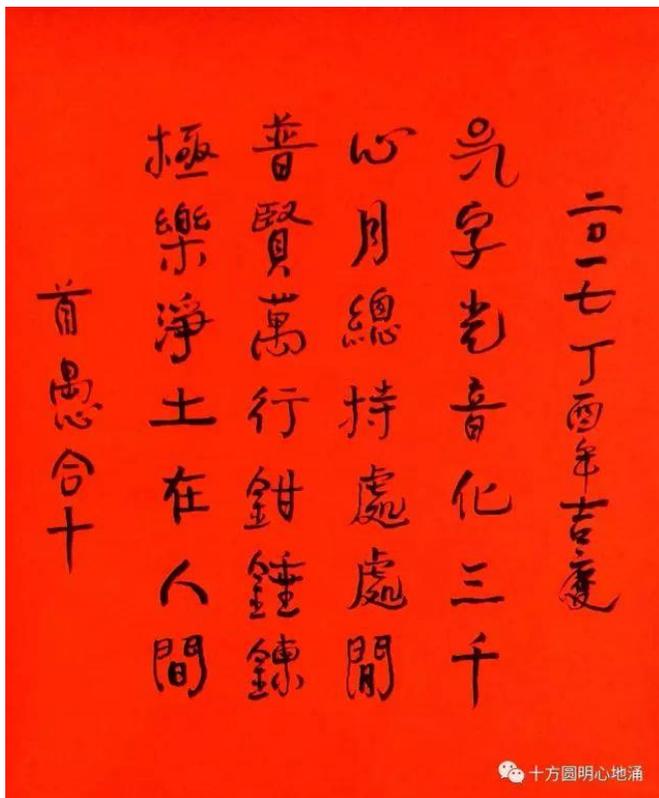
1984 年，臺灣政治形勢突變，南老師也做出了離開臺灣的重大的決定。有一次南老師講：「大廈將傾，你們這些鳥還嘰嘰喳喳的，不知天高地厚！」師父聽出弦外之音，就說：「如果老師您從前面走，我就從後面溜」。

南師說：「怎麼能溜呢，那是你的責任吶」。

是的，責任越大意味著承擔越重！

南師離台前，在 1984 年至

■ 礼 敬 上 师 ■





1985年，即農曆春節前十一周，春節後正月初二至十五兩周，南老師親領十方叢林書院全體師生及護法專修準提法，每日親至密壇提持鞭策，師父專任維那司磬率眾用功；農曆3月16日聖誕，舉行準提法傳法結緣灌頂，共修二日，同沾法雨者有數百人之眾，此南師畢生唯一大開方便法門，亦即南師將準提法脈根留於世及密授方便。

同年，南師擇定新竹峨眉，作為禪林發展基地，同時協助成立「財團法人十方禪林文教基金會」，並慨捐新臺幣五十萬元以開風氣之先。

以上皆標識著南師託付師父弘法利生的重任已經開啟。

其實，師父早在1979年即得到南師親授準提法灌頂，至今2019年，師父在準提法上的修持上已有四十多年的純厚功行了，大小閉關時間累計起來應該兩個三年都不止了。南老師的公子南國熙先生曾在某一場合說：南老師曾預言，首愚法師將是一代準提法王。但師父年逾古稀仍然謙稱對準提法的體證仍在開發當中。若以今天屢見「法王」稱謂盛行教內的風氣而言，師父早就是名副其實的「準提法王」了。而且南老師早在三十年前就多次叮囑師父：「你可以寫一篇『我與南老師』的文章了」，甚至還以《韓非子》中「大蛇負小蛇過街的典故」來提醒師父，可以借南師的名望行事，可師父至今仍以功夫尚未極致而不動筆。這不僅顯示出師父對法的負責任，更彰顯出師父敦厚不取巧的高尚品德。

南老師要離開臺灣之前要講《達摩大師二入四行觀》，指定忙得團團轉的師父專門負責記錄，其實那是南老師要給師父特別的加持，要師父依達摩所傳來實踐佛法。如來禪、祖師禪盡在「二入四行」裡面了。

「夫入道多途，要而言之，不出兩種，一是理入，二是行入。理入者，謂藉教悟宗。深信眾生，同一真性，但為客塵妄想所覆，不能顯了。若也舍妄歸真，凝住壁觀，無自無他，凡聖等一，堅住不移，更不隨於文教，此即與理冥符，無有分別，寂然無為，名為理入。」





行入者，謂四行。其餘諸行悉入此中。何等四耶？一報冤行，二隨緣行，三無所求行，四稱法之行。」

之後，南老師特地書寫了臨濟禪師入滅前，囑咐弟子的那首著名偈子贈送給師父：

沿流不止問如何，

真照無邊說似他。

離相離名人不稟，

吹毛用了急須磨。

墨寶落款有「從智上座」四個字。

南師座下，群英彙聚，人才輩出，而終以十方禪林開山重任交付師父，且以無上甚深妙密法為之開啟，又以臨濟大師禪偈以為授受，鄭重其事，不可謂不明確。

但是，師父一直謙言「有沒有修到，自己知道」，雖然師父的境界早已到了常人難以企及的程度，但是他對自己的要求卻極高，不肯輕易自許。的確，大菩薩三身成就的境界難思難議，不是區區我等所可揣測，更非不畏因果者所能雌黃混淆，茲事體大。

南老師旅居美國的三年時間裡，師父三度赴華盛頓蘭溪行館，彙報十方禪林修建的進展和自己領眾修行的情況。有一次晚餐時，一位大護法當著南老師的面，對師父橫加指責，場面十分難堪。南老師當場並沒有解圍，等師父要離開了，南老師找到他自己的書房，說：

「你的狀況我很瞭解，你我是多生累劫的因緣。」

師父回答說：「老師你不用講了，我經常被人家這樣消遣，被人家這樣說也不是第一次，在臺北也是這樣的。」





這個情況，瞭解中國傳統文化，熟悉《論語》的人知道，孔子門下有十哲七十二賢之眾，孔子教育的原則既能把握有教無類又可以因材施教，不同的學生求教都會因學生本身的資質和當下的情況給予最恰當的言教，有時如春風細雨，不厭其煩；有時似疾風閃電，傾盆暴雨，「望之儼然，即之也溫，聽其言也厲。」

孔門學生中，在政事中最傑出的當屬子路（姓仲名由，字子路）和子有（姓冉名求，字子有），但孔子也知道政事之不易，故而多次在眾人面前修理這兩位好門生，說子路：「野哉，由也」、「若由也，不得其死然。」對冉求的批評也異常嚴厲，甚至講出「非吾徒也。小子鳴鼓而攻之可也！」

而這兩位學生卻是孔子學生中的佼佼者，否則他們又怎麼可以被後人尊為孔門十哲呢？！

無獨有偶，《楞嚴經》中，當阿難把推窮尋逐之心當作真心時，佛陀很嚴厲的說：「咄！阿難，此非汝心。」這個「咄」字不能表明佛陀真生氣了，那是他教育弟子的善巧方便。佛還說過：「二乘如焦芽敗種，不能發無上道心。」當我們讀經看到佛陀教化他弟子的話時，我們不應生起是非長短之見，更不能對已經證果的羅漢們有任何的不敬。千萬不要不明就裡的跟著亂說一氣，那樣會在不知不覺間造下很大的口業。

南老師常舉唐太宗的名論：「創業維艱，守成不易。」反過來說，無論創業還是守業都需要極大的付出和努力，千萬不要冷嘲熱諷，背後拆臺，那是最損自己福報的事情。

清人趙翼有詩一首，以為自警：

隻眼須憑自主張，

紛紛藝苑漫雌黃。

矮人看戲何曾見，

都是隨人說短長。





1988年，南老師由美返回香港定居，十方禪林的開山寮也剛剛落成，師父積勞成疾，得了急性肝炎。在廣東韶關南華寺朝拜六祖惠能大師之後，便直接到香港拜見南老師。老師知師父身體狀況後，特意開示了兩句話：「心月孤懸，氣吞萬象」，並鼓勵「得訣歸來好修行」。在南老師開示的加持下，師父的身體不藥而愈，隨後在準提法上綿密用功，於身心轉化過程中得到很深體悟，以精要的八個字「光音交融，心光無量」作為心得上呈南老師獲得印可，從此也作為準提法脈真修實證的甚深竅訣傳承下去。

1989年，師父在開山寮閉關九個月時，接到南老師親自電話指示：「不可將眼光只停留在臺灣，將來有機緣也應為大陸佛教盡些心力」。

佛門歷來重視上師相應法，南老師一句話指明了方向，師父即刻于關中確定未來弘法利生的方向，以「實行正道，莊嚴世界」擬定四大宗旨、三大目標、九大實踐中心。這也是南老師常常提及的六字真言「見地、修證、行願」的具體呈現。

五、南禪七日有前因

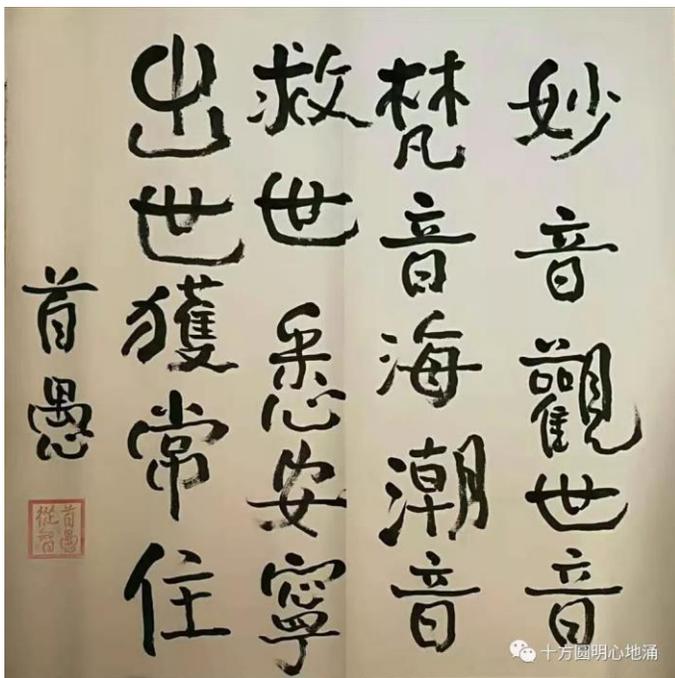
1990年南老師親自安排師父到南普陀寺閉關，並言「一切緣起都非常殊勝，首愚法師的福報很大，好自為之。」

妙湛老和尚也因南老師電話特意叮囑，專門安排南普陀五老峰阿蘭若處的關房給師父用，這個關房是太虛大師住持南普陀時期所建，弘一法師在此曾閉過關。

入關前，南老師對於師父「應主修何法？」的請示，直接答覆：

「不用問了，一定比佛光山及其它的關期還要好，好好用功就是。」

妙湛老和尚親自主持儀式，封



■ 礼 敬 上 师 ■





關說法語：

踏遍千山與萬嶺，
 特來五老掩禪關。
 識得本來真面目，
 管它冬夏與春秋。

首愚法師德本夙植，慧性天生。轉法輪於峨眉書院，耀心燈于十方禪林。而今不辭勞苦，擇于阿蘭若處，豎精進幢，立限掩關，發菩提心，克期取證，妙湛隨喜功德，送師入關，且道封關一句，又作麼生道！拈鎖雲：

這把無為鎖，
 鎖此無相關。
 本來無內外，
 何處覓中間。

從農曆 2 月 19 號觀音聖誕日入關至農曆 6 月 19 號 觀音成道日出關（是年潤五月），歷時五個月，圓滿了師父第十次殊勝的閉關。

師父在關中所經歷的境界變化在他的《道人知月勝詩家》這本書裡都有詳細描述。

南老師隨時都關注師父的用功狀況，適時傳真給予開示：

「所言關中習定，氣脈變化現象，此乃精進途中當然象徵，雖可喜，但也平常，所謂本有之功能，不足拘以聖解，從此身心解脫。結習淨化，明見心源，方能究竟。然後再煅煉四大，拋身入身，變身空相，方有相應，勉之勿忽。」

五月初八，南老師讓李省吾專程上山叮囑師父要把在關中的修證經歷詳細寫下來，意在啟迪後人，為真實用功者能有所借鑒。現僅摘錄師父關中禪偈數首，共沾法喜：

■
 实行正道
 庄严世界
 ■





（一）

五老掩關調幻情，
松風蟲鳥車馬聲。
鐘鼓齊鳴觀世音，
如是安住如是行。

（二）

腦後呈瑞，龍女獻珠
靈光獨耀，佛國頓現
文殊觀音，競相朝拜
棒喝鎚煉，漸積大成
南海普陀，慈雲海雨
遙禮上師，恩威並濟

（三）

足踏風火脈輪開
三身四智悲願來
步步辛酸血淚行
化作蓮花滿四海

（四）

山重路遙不知歸
祈念觀音性乃回
佛子責任千百般

■ 礼
敬
上
师 ■





苦難重重亦不悔

(五)

一行三千無量國

時觀緣起了無我

悲願三大與四大

四生九有同證果

師父閉關圓滿後，即對外開放正式傳授準提法門，打準提七，開「實行正道，莊嚴世界」之行願。

南老師苦心孤詣的宏大格局非我等一般凡夫俗子所可臆度，他的深謀遠慮更是以大慈悲、大智慧而為觀照的。

隨後，即有郭姮晏和她母親李素美、舅舅李傳洪發心在南普陀建造禪堂，新禪堂的設計有三層高，底層為雲水寮，二層為講堂，三層為禪堂，建築呈八角形九脊歇山重簷，覆以黃瓦皇冠式大屋蓋，氣勢非凡。

1994年初，眾緣和合，禪堂落成，妙湛老和尚即前往香港，誠請南老師在落成典禮後，來打第一個禪七。南老師最終答應以「生命科學與禪修實踐研究」這個題目來進行七天的講座。

他以現代科學精神結合佛教禪七形式進行修持實踐，親自講解佛法大義，執掌香板，傳授禪修要領，深奧的佛學奧義在南老師安然自若的娓娓道來中和盤托出，興之所至還親自演示八段錦的動作，詳細傳授六字訣的念法，有時還下座親手調正修者的坐姿，展現出一個大成就者的風範。

這次禪七，用盛況空前都不足以形容當時的情景。本來是並不對外的內部禪七，不知怎麼走漏了消息，美國、加拿大及香港、臺灣等地海內外數百人蜂擁而至，以至於三樓禪堂的230個座位全部坐滿還不敷使用，只好臨時把二樓400多個座位的





講堂也提供給大家，從閉路電視上一睹南老師的風采，南老師考慮二樓的人也能有更好的禪修體驗，專門安排師父坐鎮二樓講堂，擔當這次課程的助教。

這次罕見的盛會，後來被稱為「南禪七日」，視頻文字至今廣為流傳，足以開中國傳統文化之新風，對新時代佛教的法化弘開，實為功不可沒，歷史會銘記那一時刻的。

南老師以超越時代的智慧，發心為中國文化的重興，做成了一般人連想也不會去想的事情。

回顧 1989 年，中國大陸經歷了一連串不平凡的事件，世界上很多人對中國抱有極度悲觀的看法。南老師高瞻遠矚，力排眾議，慨然應諾回饋內地建設，以投資金溫鐵路作為契機，為鋪設一條復興中國文化之路而規劃宏偉藍圖。南老師這一舉措以敢為天下先的胸襟氣魄，不計個人代價，偕同諸方關係，在千絲萬縷的複雜環境中，修建一條通往人心的大道。

南老師在中國文化、經濟、政治全方位復興的歷史進程當中發揮著舉足輕重的作用。他期望師父能為中國佛教貢獻力量的因緣也在逐步呈現出來。



南公、妙老与首愚法师在南普陀寺





六、北京佛牙塔關期之殊勝

1991年，在南老師的安排下，引見師父給中國佛教協會主席趙朴初大德，翌年師父協助中佛協印刷出版《房山石經》，助印100萬人民幣。在1995年，亦由南老師親做安排，為海南南山寺建設捐贈100萬人民幣作為建寺的第一筆啟動資金。

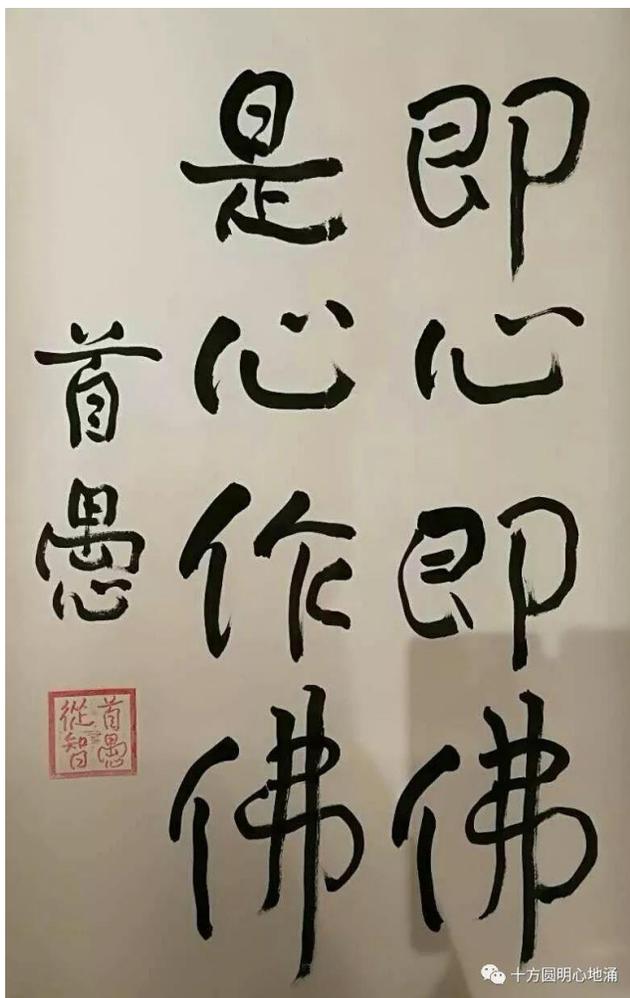
南老師所做的這一切，一是對師父個人的栽培和護持，二是對佛教乃至中國文化的全力護持。無論是投資金溫鐵路還是在南普陀的專題講座，都是受到中國最高層領導人的默默關注支持的。

1992年至1994年，在南老師的安排下，得樸老的護持，師父在北京西山八大處靈光寺佛牙塔閉關三次，這不僅使得師父在佛法修證上更上層樓，其實還有南老師深層的思考蘊涵其中。

那個時候，師父作為臺灣的法師有著身份上的特殊敏感性，樸老一方面是中國佛教界的長老大德，一方面身兼中國佛教協會的會長一職，他能夠提供這樣的佛門聖地供師父閉關使用，無論于公於私，在佛教還是在職責，都是基於對南老師的莫大的信任，對師父的禪功有著相當的期許。

特別要說明的是，師父在北京佛牙塔的閉關是得到了中國最高層的首肯批示的。這所有都是南老師為國為民的心願與中國最高層心意相通的结果。

北京佛牙塔在佛教中的地位舉足輕重，如果用圍棋做比喻的話，就是



十方圓明心地涌

■ 实行正道

■ 庄严世界





圍棋正中央的星位，被稱為「天元」。「天元」象徵著由眾星烘托的「北極星」，是浩瀚宇宙滿天繁星當中最光彩奪目的第一明星。

「天元」自古被寓為帝王的基業，所以在政治上，北京毫無疑問是中國政治、文化的中心，佛牙塔也可以說是落子在政治上的「天元」星位。因此，可以想見師父在此閉關有著何其重要的深遠意義，這也昭示著中國即將興盛崛起的吉瑞之兆。

七、千載一時，一時千載

1995年，師父在海南第一個準提七只有我們兩個大陸內地人參加。1996年，西安海蓮寺準提七，一下就有了100多位準提弟子。從海南到海蓮，短短一年的時間，很多不可思議的因緣變化都在逐漸呈現出來。

記得南山寺別苑準提七圓滿的時候，我向師父請法，師父說了一句話，讓我至今銘記在心。

「出家人就像天上的一朵白雲，哪裡有需要，就會飄到哪裡去！」

那時候師父清瘦飄逸，走起路來像微風掠過，加上詩一般的語言，宛若畫中的高僧就站在我的眼前。

回到西安後，我就積極尋找地方，申辦手續。開始時毫無頭緒，跑佛協，領導回復說沒有先例；找寺院，方丈讓我好好念佛。東找西打聽的，拉扯上了研究唐代文化的魏征研究會。於是借用了「魏征」這位唐代宰相的名義開具了邀請函，請師父來西安闡揚大唐文化。

現在看來似乎是笑談一場，靜下來仔細想一想，這裡面大有名堂。準提法門還真是唐文化中璀璨的明珠。只是這顆明珠被塵埋太久，師父一來傳法，不就是「而今塵盡光生，照破青山萬朵。」

如此則話說從頭，準提法亙古以來即是諸佛相傳之法，《佛說七俱胝佛母心大準提陀羅尼經》雲：「此準提大陀羅尼大明咒法，過去一切諸佛已說，未來一切諸佛當說，現在一切諸佛今說，為利益一切眾生故，令得無上菩提故！」

■
礼
敬
上
师
■





據佛法密典之說，釋迦牟尼佛年十九出家，十二年修行未能成道，後於菩提樹下時，還是修準提法，觀頂上一 LA 字，而一下悟道，更有無量、無數古佛皆以修習此法而成佛。

佛法東漸，大法西來，唐密丕興，傳佈華夏。無上甚深妙密準提法先有地婆訶羅譯經為先，後有善無畏、金剛智、不空三位印度大士開壇灌頂，史稱開元三大士。在中國唐密以來的準提密法系列傳承中最高殊勝的是獨部準提法。在獨部密法中準提法並沒有被劃分在某一菩薩院中，而是統攝二十五部的聖尊。「獨」也就是非常獨特的意思。而師父傳承南老師融匯顯密性相奧秘的準提法，乃秘中之秘、簡中之簡，前聖今賢，一時千載，千載一時，正法隆興，可謂因緣殊勝不可思議。

■
实行正道

佛門常言，法不孤起，仗境方生；道不虛行，遇緣則應。信哉！準提法自唐以後，興衰交替，唐密因其儀軌複雜，壇城莊嚴，非皇親國戚，名門官宦不能籌備專修。幸有遼宋道殿祖師竭力振興，法脈方能不絕如縷，至近代在寺院大多將準提咒置於食後結齋偈時誦持，鮮有專修準提法門者。

■
庄严世界

現在南老師以自己的成就，寫出劃時代的準提法本，回應太虛大師倡言「中密」之勃興。師父毅然承擔起繼往開來的職責，實實在在兌現「弘法在家務，利生為事業」的菩薩誓願。

現在要介紹一下，打準提七的道場了。海蓮寺古稱海神洞，元代有高僧明清大師建修佛寺。地處西安近郊，當時隸屬於長安縣，現在早已是長安區。一個道友介紹我去見寺院的住持和尚，森亮法師。法師是當地人，出家後曾在高旻寺住過好多年，自言曾是一個禪和子，後來返回家鄉在海蓮寺安單。他聽我說，準備迎請臺灣的首愚大和尚在這裡打準提七，滿口爽快地答應，只是說：「咱們這裡條件有限，不知道人家大和尚適應不適應？」

我當時一心請法，並未多想，冒然代師父回答「適應，適應！」

簡而言之，一切順利！師父一行飄然而至，隨行的有開基法師、開宗法師以及幾位臺灣來的護法居士。為了這次準提七，我們提前共修了整整兩周時間，大家對錄





音帶裡傳出的師父誦咒聲已經比較熟悉了。寺院裡，進行了全面的大掃除，我們買了一百多條新床單，新被子，臉盆水壺一應俱全。在當時的寺院條件來看，算是過得去了。整個準提七下來，師父也非常歡喜。後來，還是從臺灣來的居士口裡瞭解到，這和她們心中預期的條件有天壤之別。令他們不解的是師父是真的很開心！現在回想起來，的確太委屈師父他們了。

首先，沒有專門的浴室以供洗澡，這在南方天天要沖涼的人來說，無疑算是很大的煎熬。師父笑著對我說：「用暖水瓶裡的水洗臉，擦洗也是不錯的經驗，這樣就很好了。」

當時傻乎乎的我全然不知道，這些與師父他們平常的生活習慣有多麼大的落差。不怪乎，準提七過後，幾位法師和護法居士急切地說，要先到賓館好好沖個澡。

當然，更難為情的是當時寺院的廁所都是旱廁，一排蹲坑一覽無餘，以現在的生活條件回想當時，可以用「尷尬」二字道盡一切。再加上蚊蟲的叮咬，音響設備的簡陋，南腔北調的溝通誤差，一切都在亂而有序當中歡喜圓滿。我是渾然不覺的傻樂著，師父是為法忘軀的隨順著。總之，當準提七圓滿的那一天，我再一次向師父請法，師父笑呵呵的說，你們發心用功，我一定會來。

隨後，師父如約而至。這一次打七的地點是淨業寺。淨業寺始建于隋朝，唐初為高僧道宣律師所駐錫，因而後來成為律宗祖庭。請師父上山打七的事情，我先是和寺院的當家師古道法師聯絡，作為北方漢子，那也是我第一次喝南方的功夫茶。古道法師古道熱腸，我們相談甚歡，當下就應諾打七之事了。後來再上山聯絡，是一位溫文爾雅，一身百衲衣的法師招呼我，這位法師正是本如法師，一口福建閩南普通話，出口成章，親切隨和，後來我還見識了法師出神入化的太極拳功夫。當我提起首愚師父時，本如法師興致勃勃的說：「何止認識，我師父傳孝法師和大和尚是同學啊，我們早就認識，南老師也多次向我說起大和尚的修行，這次能請來大和尚到淨業寺打七，求之不得。」





有了上次的經驗，加上本如法師的全力操持，一切正規手續順利辦理。淨業寺的禪堂也是整治一新，給師父準備的寮房也都有了洗浴設備。在本如師父強有力的護持下，淨業寺的準提七連續辦了三年，每次準提七法會，南老師都會打電話給本如法師，關心法會的舉辦情況和首愚師父的身體如何，住山習慣嗎？我在旁邊聽了南老師和本如法師在電話裡的對話，心裡都是暖暖的。

在淨業寺舉辦的三次準提七法會中，全國陸陸續續有很多人來參加，其中山東煙臺，四川成都，內江來的師兄打七回去後，陸續都成立了當地的準提共修會，邀請師父前往打七。西安可謂是準提法真正走向全國的源頭。「請轉法輪」這一行願，我們多少算是做了一點。

佛法尊貴，不請不說。為什麼非要眾生請法呢？

菩薩當然發願要作眾生不請之友，可是如果沒有請法的因緣，善法缺少善緣畢竟不能成就，法不孤起啊！

在西安所打的四次準提七，師父一行的往返機票都是他們自己承擔。師父為正法流布神州，完全的付出，不計代價的奉獻；一無所求，不憚辛勞，無懼困苦。不是西安居士不知道供養，以大陸當時的經濟條件，的確是有心無力，實質也是我們的福報不夠所致。

師父不遠千里迢迢而來，不光是法佈施，還有財佈施，無畏佈施。這裡面沒有絲毫世間的利益參雜，純粹是一片為法之心，此心可鑒，此情可明，這也是這麼多年，我一想起來，就會升起慚愧，感恩之心。

另外，回憶起兩個小插曲。一是在海蓮寺準提七中，師父在寺院周圍的莊稼地散步時，給我了一個本子，回去後一打開本子，首頁上寫著「……未親經灌頂者，不可玩閱，已經灌頂修持行者，不可與未經灌頂者隨便閱讀，否則兩者皆獲護法龍天苛責，遭遇不詳，慎之！慎之！」心裡一陣悸動，裡面有南老師講的準提法如何結合白骨觀，數息觀的修法，其中很多內容，現在都已公開出版了。

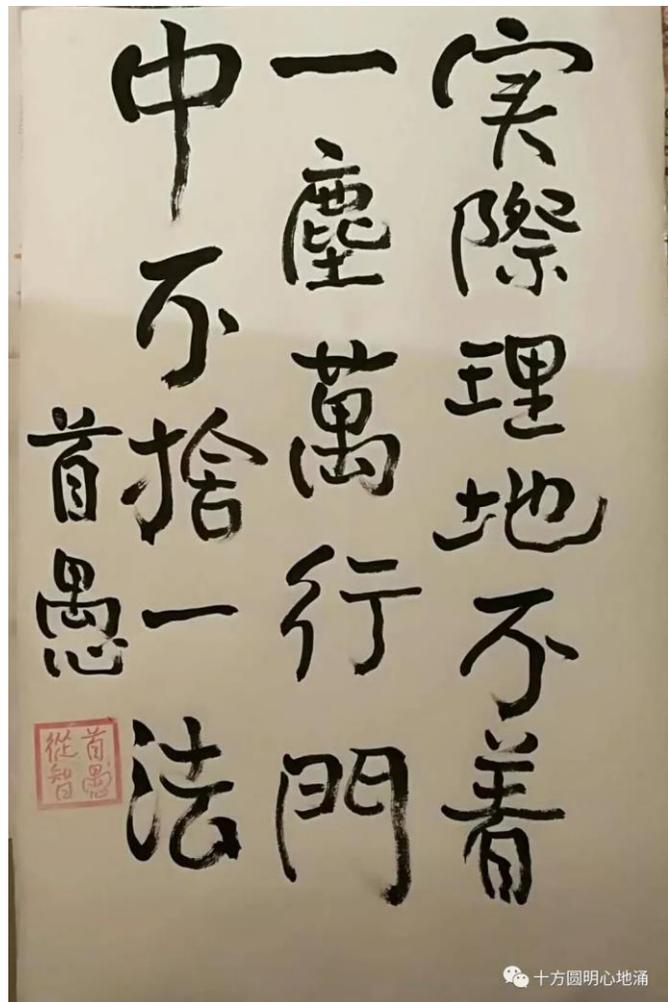


師父後來說，最初南老師所撰寫的「準提法法本-準提佛母生圓次第修法秘要儀軌」，沒有經過灌頂的人是不能翻閱修學的。因十方護法信眾所請，師父得南老師之許可，把法本精簡重編，使其條理清楚，綱目次第，井然有序，定名為「準提法儀軌修持簡要」，廣利有情。我們今天能學習到如此殊勝的準提法門，感恩十方諸佛菩薩及歷代準提法祖師，感恩南師，感恩師父，感恩護法龍天。

另外，有一次師父從淨業寺打七過後，轉道香港看望南老師，南老師托師父贈送一套敦煌版大藏經給西安準提弟子，當年南老師在峨眉山閱藏，今天我們在長安城閱藏。古德說：宗通教亦通，如日處虛空。師父說，學佛不通經教，勢必盲修瞎練；持咒不能老實，一定竹籃打水。知見對了，然後綿綿密密地用功，必有滴水穿石的時候。師父的話，我沒有忘。

後來，師父在大陸的準提七越辦越多，閉關的次數也越來越多，基本上是春節之後就開始閉關，八九月份出關領眾弘法。閉關已經累積三四十次了，打七的次數也逐年增加，常隨眾都累得夠嗆，直呼師父是「超人」。

需要一提的是，師父得南老師悲憫安排在他駐錫所在地上海長髮花園六樓閉關一年。出關之後，得南老師屬意轉至武夷山，以近花甲之年，篳路藍縷，赤手空拳到武夷山開山建寺。這些年師父在國內的弘法足跡，眾所親見，無需我多言。



■ 礼 敬 上 师 ■





八、別忘了，釋迦牟尼佛是我們的本師

有一次，我去武夷山看望師父。寺院邊搞基建邊打七，我們行香的時候，師父帶頭搬運磚塊，既是出坡還能活動筋骨，我們自然也有樣學樣，順手能做的事情，幹起來特別歡喜。百丈禪師提倡「一日不作一日不食」的禪風，我們體會的十分親切。茶歇的時候，大家你一言我一語地談起了目前學佛者的一些現象。有的把佛法作為哲學研究，作為文學欣賞，作為高級心理學，作為求神通的工具，求發財的財神法；還有進入佛門就是求消災、求祛病、求婚姻、求升官……凡此種種，不一而足；還有把佛陀當神敬，把佛法當工具用，把出家師父當乾爹認，把護法當作保安。

師父很認真的聽著，最後講了一句話：

「我們不能忘了，釋迦牟尼佛是我們的本師。」

師父所講，實為要害。遺忘佛陀的教誨是佛弟子最大的過失。師父說，無論你學淨、學密、學禪、學律，學天臺還是華嚴，都是佛陀傳下來的教法，不要忘了本師釋迦牟尼佛，我們現在所知道十方三世都是釋迦牟尼佛告訴我們的。

記得 2003 年去浙江義烏雙林禪寺參加南老師主持的禪修課程時，南老師曾放大聲說：「佛經是釋迦牟尼佛親自傳大法給眾生，你們不去看，不去修，一心想找便宜，到處學密法。」

因為那時我學密學的有點神神怪怪的，聽南老師這麼一講，突然覺得自己真的好奇怪，為什麼不好好看看佛的法本，偏要搞那麼多名堂。後來多少讀了一些經典，也和那次的經歷有關。

因為自己東密、藏密拉拉雜雜學了一點，於是就向師父請教上師相應法的問題。師父說，「問題就是答案，重點是在法上相應，不修法何來與上師相應？光在人情上攀緣，整天圍在上師身邊噓寒問暖的，相應的是世俗法，背離了佛法的宗旨」。

每見師父法座前面的桌子上總要擺上一尊佛像，他說玉琳國師講經說法時，看到有人在前面頂禮，自愧福德不足，不能受人家禮拜，所以把佛請在前面，人家拜佛





就好。這次師父來西安仍然是這一派作風，每次升座臨壇修法之前，總是帶領大眾禮佛三拜，看到師父數十年的修行風範，怎不讓弟子感佩在心。

這些年我東跑西顛的說起來都慚愧，每次拜見師父，他總是不斷勉勵我在法上多精進，出去參學，要多聽少說。師父對弟子的和顏悅色是他教化風格，南老師對師父的金剛怒目又何嘗不是南老師的禪風特色。若是只看表像，難免計長論短。

再比如，準提法本來是古佛所傳，到了開元三大士時，法本儀軌所傳已經各有不同了。到遼宋時期，道大師把準提法從顯密圓通的層面予以重新架構，以華嚴判教的「小始終頓圓」作為顯圓的修學次第，以「初悟毗盧法界，後修普賢行願海」彰顯四法界之無礙圓融觀；再一聲準提神咒「因賅果海，果徹因源」，加之以諸佛密印儀軌成三密相應之密圓，總匯為《顯密圓通成佛心要集》。

時至今日，圓滿究竟的佛法何曾有半點損益，法爾如是故。但是，時節因緣豈能不隨時空的變化而有不同，法貴當機，應病與藥。正所謂不變隨緣，隨緣不變。南老師所編之準提法儀軌得自文殊菩薩加持，以禪門正法眼為之抉擇，彙集《心要集》之精華，融會自己實修藏密、唐密的成就心得，承先啟後，開創此時代眾生的大方便法門，此乃因緣變化之所使然。南老師所授金剛念誦方法，其源頭傳於自古法，其妙用自有超凡之心得。僅「怛侄他」的發音，前後所傳都略有變化，為了讓準提法能夠以中國傳統的梵唄唱誦，南老師親自頂禮恭請戒德老和尚至十方叢林書院傳授梵唄。佛門梵唄是一種軟修法門，稱為天龍梵唱。

在這裡簡單介紹一下，中國佛教的梵唄南腔北調各有不同，南派又分為「江浙派」唱腔和以常州天甯寺為代表的「蘇派」唱腔。戒德老和尚即是天寧寺在臺灣的最後傳人。師父就是在那個時候得到戒德老和尚的梵唄真傳，所以一直在十方擔任司磬的維那，這也正兌現了南老師「青磬紅魚未了情」的懸記。現在師父領誦的準提咒積四十年之功力，猶如海潮音般清淨莊嚴，凡聽聞者無不動容讚歎。

當然有些初學者一時跟不上，這也是情有可原的。一是對咒語還不熟悉，二是金剛念誦非一日之功，不可能一蹴而就。回憶八十年代氣功熱流行的時候，我在公園





裡偶然聽到一種很好聽的音樂遠遠傳來，尋聲找到一處練氣功的人群，他們正隨著答錄機裡傳來的「歌聲」習練氣功。一問才知，錄音帶裡播放的是五會念佛，也就是「南無阿彌陀佛」的唱誦，對於從未聽過五會念佛的我來說，如此舒緩的六字洪名，當時我再怎麼仔細聽，也不知道這是在念些什麼！學佛教以後，曾自嘲業障深重。後來到寺院又遇見了類似的問題。早課上，聽著師父們行雲流水般的楞嚴咒唱誦，是如此的神聖和空靈，宛若天籟之音，美不可言。第二天一大早，我向寺裡的師父借了功課本，想跟著一起念。哎，別說念了，字都認不全。過後費了九牛二虎之力把功課本的生字一一標注了拼音，磕磕絆絆總算能念下來了。過了些日子，自覺念得很熟了，又去寺院參加早課。楞嚴咒第一會，勉強能跟上念，到第二會時，殿堂裡師父們越念越快，別說嘴巴，眼睛都跟不上了，稍不留神就不知道念到哪裡去了。

■ 实行正道

■ 庄严世界

還好，隨著後來參加早課的次數多了，至少跟著經本能順下來了，不至於「丈二居士摸不見頭腦」。

說這麼多，其實想說師父領誦的準提咒也是如此，不要覺得師父念的太快，跟不上就心急上火，本來是一口氣一口氣的金剛念誦，結果為了追趕咒聲，氣機一亂，越跟越跟不上，搞得自己氣急敗壞，於是左問右問，疑東疑西。有的甚至懷疑師父所教授的念誦方法是否正確的問題！這就真的需要自己反思了。

且不說佛門的早晚課誦需要專門的學習和長時間的練習。世間的流行歌曲也不是人人張口就能唱的來的。戲曲，歌劇等非得專業人士才能一展歌喉。如果修行也只圖省事好學，全然就著自己的喜好，那又如何能用得上功夫。

更有好事者，以南老師早期的準提咒示範教學念誦妄加比較，完全無視南老師這麼多年栽培，力推師父領眾的良苦用心。以一己之私見肆意否藏，引得流長飛短，和合盡失。

2008年師父在太湖大學堂的禪堂用功，南老師親自到禪堂單獨告訴師父：

「大學堂有課儘管回來參加，沒課時，外面的準提七照常安排，累時可返回靜修，閉方便關。」





2009 年得南老師慈允，師父從年頭到年尾打了三十四個七。2010 年回到太湖大學堂，閉關三個月，又打了二十幾個七。

無論師父閉關還是打準提七，亦或是南老師指示師父回十方禪林閉關，三四十 年南老師對師父佛法上的教誨可說是無微不至，師父也是依教奉行，不違如愚。總 之，南老師和師父在事情上高度默契，在佛法上心心相印，點點滴滴，在在處處都顯 露無疑。有時，上師和弟子之間的機鋒轉語，授受之教，被旁聽者偶然摘得一語半 句，信口兩舌，無風起浪，再經不明就理者、別有所圖者推波助瀾，致使迷霧重重， 正法陵夷。因果事大，不可不畏。

師父幾乎在每次準提七法會上，都會耐心地講解「**新參先從聽清楚入手，老參 則從念清楚入手**」、「**聽清楚，念清楚，念念分明，念念本空**」、「**快慢不是問題， 相應就好**」。

如果去過西藏，看過藏傳佛教僧人念經的狀況，就知道快速念誦在佛門是一件 再正常不過的事情。

西藏僧人每年有誦讀甘珠爾（經集）的傳統法會，甘珠爾有 108 函，一般念一 函要花二天時間，念完全部甘珠爾要花 216 天，七個月。但經常有僧人運用快速念誦 方法在一個月內即可完成。有一位貢薩秋吉仁波切可以在 13 天將整部甘珠兒念誦一 遍，這當然是比較罕見的例子。持咒念誦作為軟修法門，不經過專門的修持是絕對 不行的。

再比如楞嚴咒的念誦，普通人 15 分鐘到 20 分鐘可念誦一遍。以出家師父快速念 誦的速度統計，平均 10 分鐘左右即可念誦一遍，楞嚴咒全文 2620 個字，這樣平均每 秒鐘可念 4.37 字左右。師父領誦的準提咒，雖然各地打七隨著老參新參人數不同， 速度各有不同，平均每秒鐘所念字數也在 4 至 5 個字之間。而體育解說員的語速與此 類似。況且梵唄誦唱自有海潮音般的曼麗音韻，起承轉合暗契道妙，非是世間口語， 一字一頓。金剛念誦須是以般若為體，古來傳承即是「唇齒不動，舌不至齶，但口中





微動」的教授，師父積四十餘年精誠熏修之功，傾心傳授，我等不可以一己之凡智妄加臆測。

其實，我等都是執著在一個快慢的相上了。金剛念誦，何為金剛？即金剛般若波羅蜜，即禪宗講的「無念、無相、無住」。既然「無相」，又何來快與慢？念誦是從有相到無相，從有念到無念，從有住到無住；關鍵是那個能念的自性念念分明，念念本空。這個有相之咒，師父是由慢板逐漸到快板，慢板的時候多是低音和中音，不容易唱出來高音；到了快板那是心咒合一、身心合一，綿綿密密，是為深耕密植，妄想插不進來；是為光音交融，光即是能念之自性光明，音是咒語的音聲，進一步聽我們的心聲，慢慢達到心光無量；是為「梵音海潮音」，高音的頭部音、中音的胸部音與低音的腹部音，交替上中下往復，震動按摩五臟六腑，疏通十二經絡，展現四加

行。

南師的唱誦以平音為主，充滿了慈悲喜舍。而師父的唱誦則是快慢結合、急緩有度、三部音交替往復，更富立體感，這是老人家幾十次閉關得來的寶貴經驗。師父常講，他的三部音都是從命門湧現出來的。

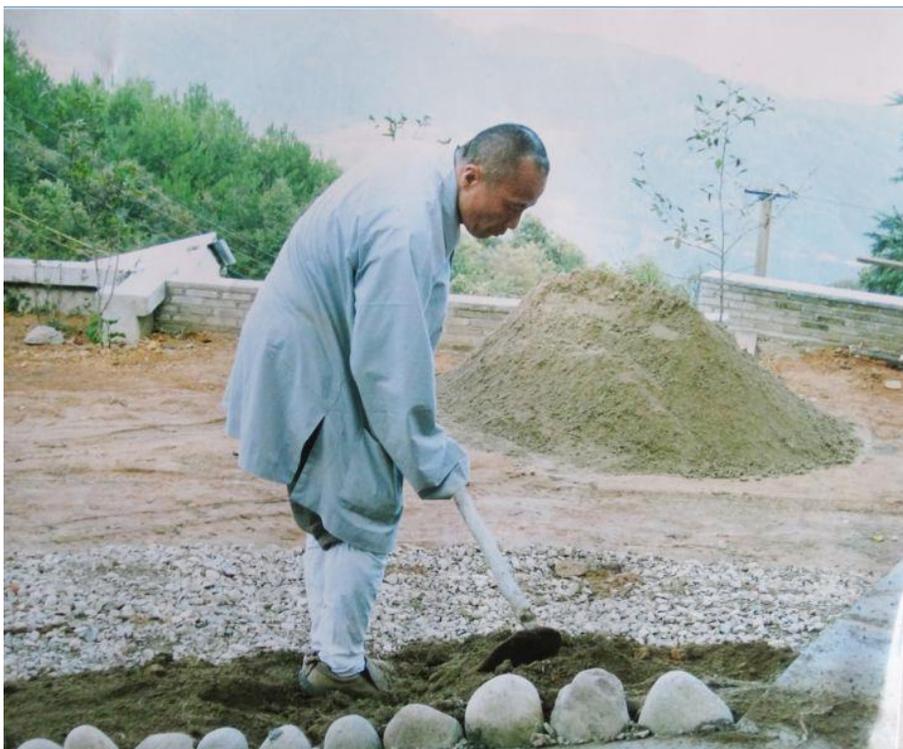
閉關初期，師父觀想主要集中在頭部，則易出現頭痛、牙齦出血，後來改觀想臙中穴。2018年在第35次南嶽衡山閉關中，師父臥息時習慣性的觀想臙中穴，半夜突然心跳加速，師父很自然地拉下來觀想命門，不適很快化掉；繼續反復試驗之後，慢慢命門之氣湧動全身，此殊勝境界與第二次閉關相似，師父形容曰：「老朋友，久違了」。又經過半年多的打七試驗，師父發現觀想命門，氣血順暢，百利而無一害，真正確立了「耳通命門」的佛法修證理論，將文殊菩薩金剛王三昧、大勢至菩薩念佛圓通、觀音菩薩耳根圓通與「命門」完美融合在一起，提出二十五字真言：「心月融命門、耳根通命門、光音湧命門、行願化命門、修行見三身」，這可謂前無古人後無來者。





可見，師父的唱誦裡面蘊含著大秘密啊！我們千萬不要執著於速度，執著於慢不對、執著於快也不對，重點在相應，還是要從老實念熟入手，由生轉熟，慢慢與法相應。

所以，還是南老師常講的，不是法的問題，而是根器的問題、見地的問題。也是南老師在儀軌中講的「篤信精勤」，既要「篤信」，不要東抓西抓；更要「精勤」，不要一曝十寒，久之必然法喜充滿，殊勝無比。那些怨東怨西、歧路亡羊的人，有幾個真正下過笨功夫？南老師時常感慨，「你們就上我老頭子一次當如何？」可為懇求我們學法了，而我等還在猶猶豫豫，怎能不讓倒駕慈航的大善知識們失望啊？！



■ 礼 敬 上 师 ■

师父上人在武夷山
十方学堂开山

十、實行正道，普傳十方

南老師，生平致力於弘揚中國傳統文化，並主張東西文化精華融合，造福人類未來，時賢譽為：「上下五千年，縱橫十萬里；經綸三大教，出入百家言」是為宗門泰斗，一燈點燃無盡燈。

南老師曾言：「功勳富貴原餘事，濟世利他重實行」，身後僅留「平凡」二字，真乃大宗師之風。





有些人熱衷議論猜測誰是「接棒人」。其實，南老師生前早就否認有所謂的「南門」，甚至常常笑談：「南懷瑾辦公室——南辦（難辦）」。佛法不是這樣子的，不搞黨同伐異的那一套，也沒有站隊的那一說。南老師所闡揚的是中國文化「大道之行也天下為公」的理念，他說：

「道是天地的公道。學道並沒有什麼秘密的，只要你程度夠，誠心向學，一定便可得道。道為天下所共有，既不屬於你，也不屬於我，若你懂得的話，方知本來屬於你，也屬於大家，不是某一個人享受的禁嚮。」

關於密法，南老師開示過很多次，1978年9月，他在傳授準提法修持要領時，說：

「寫出這法本是劃時代的事，誰都不敢做。當年我在西藏跟活佛們談過，將來時代不同了，我要把密法統統公開。他們說：「你是可以的，不過要得本尊現身答應才可以。」我說：「本尊早答應過了，到我要公開時就可以。」

但是，捫心自問有幾個學密的不認為真有個什麼秘密。

也有活佛預言：將來神州大地會出現一支中密。其實，什麼是中密？南老師所傳、師父廣弘的這一支「中密」，蘊含了見地、修證、行願，它不單彙集了佛教的禪淨律密、大乘小乘，實際上它是彙集了中華優秀傳統文化的精華，融合了禪宗的理性空慧、儒家的積極入世、道家的養生修證，是一個立體的修證法門，不是簡單的持誦準提咒啊！所以說，所謂的「中密」，就是「集中華優秀傳統文化之精華來探究認知科學、生命科學和宇宙科學的法門」，沒有絲毫的宗教色彩和神秘氣息。如果認為有個秘密，那還是我們見地的問題，正如六祖所言：汝若返照，密在汝邊。

關於灌頂，南老師的開示講的明明白白：

「真正的灌頂是你們自己修持修到得佛菩薩的感應，一片佛光照到你，你就得灌頂了，那真的準提佛母給你灌頂。注意啊，要得真的灌頂，那才叫得灌頂。個人受戒，真得戒的人不管你出家、在家，都是在一片光明中。一合掌，一寧靜，心中恭



敬，從頭頂起，內外一片光就灌下來，這就是灌頂。所以，諸位不必要求我來灌頂，我灌頂也不過是演電影的，冒充老師，替諸佛菩薩、佛母給大家灌個頂。」

.....「你們不要迷信啊！什麼是真灌頂？你念誦念好了，念到忘我，只剩聲音，內外一片光明來了，那就是灌頂！所以你不要去求別人灌頂，尤其是準提咒，不需要誰給你灌頂，只需要準提佛母給你灌頂。這個特別注意！你堅定信心地去念就是了！」

但是世間人的世間事古來如此，無論南老師講過多少次「道是天下的公道，佛陀沒有隱藏什麼秘密，汝若返照，密在汝邊」.....，但是身邊總有偷心不死的人，癡心妄想南老師給自己灌個頂，再從南老師那裡挖出來什麼「法不傳六耳」的秘密，所以，南老師只好再來一個大話頭：

「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。」

好大的一盆涼水！足以給那些頭腦仍在狂熱的癡迷人一個大大的「灌頂」！

關於灌頂，師父上人也有過多次開示，告訴我們不要著相，他說：

「從磬聲、鼓聲中，能夠念清楚、聽清楚，這是初步的感應。中等的，達到了念念分明，很容易讓你眼淚、汗水出來，這是甘露灌頂，風融於火，火融于水，這個境界就會出現，這是中等的感應；深層的感應，那就是水融于金剛地，空相現前，進入到念念本空，那是跟佛菩薩心心相印。念念本空就是真正的智慧灌頂。」

所以，灌頂還是有淺有深，淺者叫鈴杵灌頂，中者叫甘露灌頂，深者叫智慧灌頂，隨著我們福德資糧、智慧資糧的深淺而呈現。

新參要加緊把咒語念熟背熟，要能夠跟得上。跟得上，最起碼可以接受到鈴杵灌頂。慢慢越念越清晰了，總算跟得上了，總算念清楚了，總算聽清楚了，就會越念越歡喜。





所以，一定把握從鈴杵灌頂到甘露灌頂，從甘露灌頂進入到智慧灌頂，這是準提法展現出很如實的身心的感應相應，甚至到達心心相印。」

無論外邊多麼熱鬧，師父的修行，弘法足跡沒有片刻停歇。閉關自修，出關領眾，建叢林，納海眾一點也沒耽誤事。師父關於未來弘法事業的宗旨與實踐目標，即簡明又可實行，絲毫不牽扯世間法的糾葛。南老師生前對師父說過很多重要的話，師父說，他自己一向做到再講，做不到，不講；等到以後在佛法修證上，自己覺得夠了，才能講。

師父老實和尚也，所以才自號為「首愚」。數十年即以南老師「見地、修證、行願」六字心法，奉為圭臬，將宏願確立為四大宗旨、三大目標，細化為九大實踐中心。

拉拉雜雜寫來，書不盡言，言不盡意，但是跟師父許諾好立春前交差，只好就此打住，留待他日絮叨。

文後說明：

1、南老師與師父的很多對話及交互關係，許多早已見之於書刊網路，為梳理事件的方便，直接引用，未做詳細索引。

2、本文限於時間和篇幅的原因，草就而成，難免行文粗疏，論說膚淺，欲要全面詳細瞭解，請多多閱讀南老師的著述和師父的開示。

3、本來想要在文中，敘述和討論很多事情，但是思及往事，一時又不知從何談起，只好隨想隨寫，好像流水帳一般淡而無味，力有未逮，暫且如此。

4、文中雖然表述了一些個人的粗淺想法，意在拋磚引玉，期望能湧現更多準提弟子發表灼見，隆興正法。

5、個人還有一些關於師父未來在大陸弘法的不成熟的想法，且待年後慢慢梳理。





准提法脉广弘扬，饶益有情万万代

原创 首愚长老 十方圓明心地涌 2019-02-06

昨天是戊戌年的农历十二月二十三号，算是北方的小年。今天是十二月二十四日，是南方的小年。我们在小年的早课，回向我们大中国大中华境内“风调雨顺、国泰民安”。在禅堂的那一棵树，我把它起名叫无忧树，挂的那个红对联，姑且叫它无忧树上的祈愿文，我写了两句话，祈愿文第一个是“准提法脉广弘扬”，第二句“饶益有情万万代”。我们希望准提法的这一盏慧灯，能够让准提法脉广弘扬，能够让准提的这一盏般若慧灯饶益有情千秋万世。

当年南上师把这一盏慧灯从台北道场点燃起来，再到峨眉道场，经过多年的弘扬，一年有春安居、夏安居、秋安居、冬安居，大概一年有三十四周在禅堂专修准提法，把南老师的这一盏般若慧灯继续传下去。所以从台北到峨眉，从宝岛到祖国大陆，到北美洲，美国、加拿大，到新加坡、马来西亚，到澳洲，希望把南上师点燃起来的这一盏准提般若慧灯广传下去。

各位也要把自己这一盏心灯点亮起来，把南上师的“心月孤悬”跟命门的明点要融在一起，这是我自己新开发的二十五字真言：“心月融命门，耳根通命门，光音涌命门，行愿化命门，修行见三身”。“心月融命门”就是把我们自己每一个人的这一盏生命的心灯点亮起来。“心月融命门”，这正是《心经》所讲的观自在菩萨，我们每个人都把自己变成观自在菩萨，“行深般若波罗蜜多时”就是把这一盏心灯点亮起来，心灯点亮起来才能“照见五蕴皆空，度一切苦厄”。这一盏心灯是横跨了色空不二，它是“色不异空、空不异色，色即是空，空即是色”。心月代表心法、代表空法，命门代表色法，所以这一盏心灯是横跨了色空，所以“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”，这是生命的心中心，各位一定要体会到、把握到，观想要很精准的，这才是真正的般若慧灯。把握色空不二的道理，这是真正的般若慧灯。

哪一个人点亮起来，你的生命就不一样，你就可以免于种种颠倒妄想。这一盏慧灯点亮起来，可以起用，让自己的心中的仇恨、怨恨化得干干净净，这是降伏法，降伏我们心中的贪嗔痴慢疑、我们的习气业气，所以叫做“勤修戒定慧，息灭贪嗔

礼敬上师





痴”。这个贪嗔痴不息灭，般若慧灯亮不起来。般若慧灯一亮起来，你心中充满了慈悲喜舍，所展现的是敬爱法，你的身心祥和了，你的家庭就祥和了，你所处的环境就祥和了，敬爱法。你可以得到世间种种利益，这是准提法门的增益法。你可以消灾免难，息灾法，这一盏般若慧灯点亮起来。

要让这一盏般若慧灯更明亮的时候，你要体会到“耳根通命门”，唯有耳根通命门，你这一盏慧灯会点亮得更明亮。你修法的下手处，深入观想跟老实持咒，再光音交融，所以“光音涌命门”，观想的自性光明跟咒语的音声从命门中涌现出来，那你这盏般若慧灯就不可思议了！

你在世间上有种种不如意吗？有种种烦恼吗？如何化转啊？要起普贤行，所以“行愿化命门”，你身心的种种灾难才会慢慢远离，你才能真正达到心想事成，所以整个佛法在“修行见三身”，这是第五句。修证、行愿、见地辗转增上，法报化三身辗转增上，所以“修行见三身”，也叫“现三身”，一步一个脚印的，脚踏实地的，不讲大话！

各位不但要把自己的心灯点亮起来，同时也要把周遭的亲朋好友也点亮起来。各地共修会就是要把共修会壮大起来，你这一盏心灯就越点越旺，从小灯转为中灯。有一天从中灯转为大灯，那就可以“饶益有情万万代”。唯有点亮起我们心中的这一盏准提般若慧灯，才能够让我们的“准提法脉广弘扬”，不但自己受益，也让更多人受益，从小灯、中灯到大灯，你这一盏般若慧灯就可以“饶益有情万万代”。

大家要以道业为重啊！前天跟各位讲的，不要忘记哟，俗情淡一分，你的道情才会浓一分。你的俗情淡两分，你的道情才会浓厚两分，辗转增上，你的身心就不同了，这才是真正回向你心中所要回向的人。不但身体出家，心更要出家！不要只是身体出家，心没有出家！所想都是俗情、俗态、俗意，都是世俗的想法，那是颠倒众生！唯有把你这一盏般若慧灯，准提的般若慧灯点亮起来，让自己不颠倒，所谓的“一子出家，九族升天”，我们修行也是为了要“上报四重恩、下济三途苦”啊！要报佛恩，要报师长恩，要报父母恩，要报国土恩、众生恩！



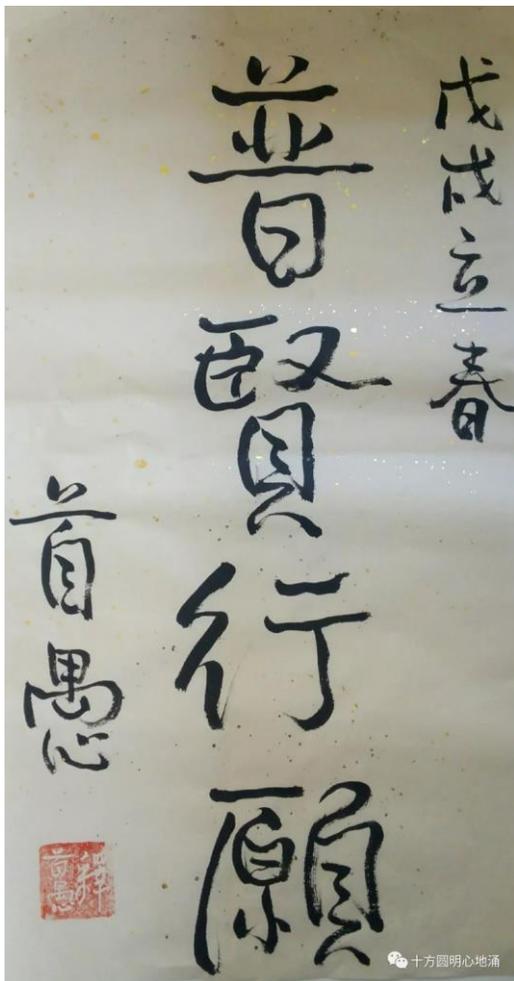


出了家不是绝情而是大悲情！千万不要俗情，俗情叫俗不可耐，那就不可以了，那个就是颠倒了！我们般若慧灯就是大悲情，所以菩萨是觉有情，佛心乃多情，多情乃佛心。把这一份情转为大悲情，所以《红楼梦》的名言“落花不是无情物，化作春泥更护花”啊！出了家，不是绝情无情，而是把这个小情转为大悲情，是为了让自己更方便的修道才现僧相。远离了种种尘嚣，是为了要让自己更加专心的办道。自己道业的成就要回向给“上报四重恩，下济三途苦”，这是普贤行。不是只是贪图个人的一时清静啊！那不叫清静，那叫放逸、懈怠！把放逸懈怠认为是清静，那是罪过的。出了家有出了家的责任，负起弘法利生的责任。弘法是家务，利生是事业，弘法是我们每一个修行人份内的事情啊！家务就是份内的事情，利生就是一个大事业啊！

从自己开始，把这一盏般若慧灯点亮起来，少颠倒。不颠倒是不可可能的！颠倒乃众生嘛，我们凡夫就是苦苦恼恼的，就是颠倒的，就是怨天尤人的，人我是非啊！其实都是自己的问题，没有别人的问题，因为你般若慧灯没有真正点亮起来。点亮起来，哦！心头点火内外明啊！心知肚明啊！自己清清楚楚的，把自己觉照得清清楚楚的。自己受用了，分享给亲朋好友，开始从小灯要转为中灯了。

所以我们各地会长担任会长，这是一种责任感、使命感，要让更多人得到受用，这是菩萨行，这是整个社会、整个国家甚至整个宇宙所需要的。所以我们要奉行的是“实行正道，庄严世界”，先从自己的身心小世界开始！

以上内容来自首愚长老于 2019 年 1 月 29 日在武夷山十方学堂的开示



■ 礼敬上师 ■





“先悟毗卢法界，后修普贤行愿海”与二十五个真言的融合

原创 首愚长老 十方圆明心地涌 2019-02-07

实
行
正
道

庄
严
世
界



现在要跟大家来谈一谈，准提法的中心就是道殿大师所讲的两句话：“先悟毗卢法界，后修普贤行愿海”，这两句话我要把它跟二十五个真言【“心月融命门，耳根通命门，光音涌命门，行愿化命门，修行见三身”】融合在一起。大家要随文入观，我讲到哪里，你就要体会把

握到哪里，这样你们对佛教的信仰、佛学的研究、佛法的实验修证才会产生一种立体感，这是很重要的！

我们悟毗卢法界，如何悟毗卢法界啊？毗卢法界其实就是清净法身的境界，彻底地明白三心不可得。三心不可得就是三心本空，你悟得三心不可得就体会到三心本空。三心本来就是一心，从一心延伸为三心。一心是一真法界，浑然一体。这个要跟二十五个真言的“心月融命门”融在一起去体会。“心月”两个字比较偏向于空法，“命门”两个字比较偏向色法，你要体会到“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”，那你才能够真正体会到、把握到毗卢法界。

从“心月融命门”要如何把握到“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”啊？我忽然发觉，不止是“耳根通命门”，大家更进一步的要“六根通命门”，那就更进一步





了！整个六根直接跟命门对接，那你对佛法的体会就更深入了。“六根通命门”这是境界般若，“心月融命门”也可以说是实相般若，下手处在“光音涌命门”。光是自性光，是无量光。我们的观想从有相到无相，所以实相是无相的。我们念咒从有念到无念，念咒本身就是音声，所以心法就是空法，咒语的音声也是融合了心法跟色法，所以“光音交融，光音涌命门”，这是见地功夫的一个下手处！你随时觉受到“光音涌命门”，你就可以得到实用受用，把握“念清楚，听清楚，念念分明”，其实“念念分明”也就是“光音涌命门”。

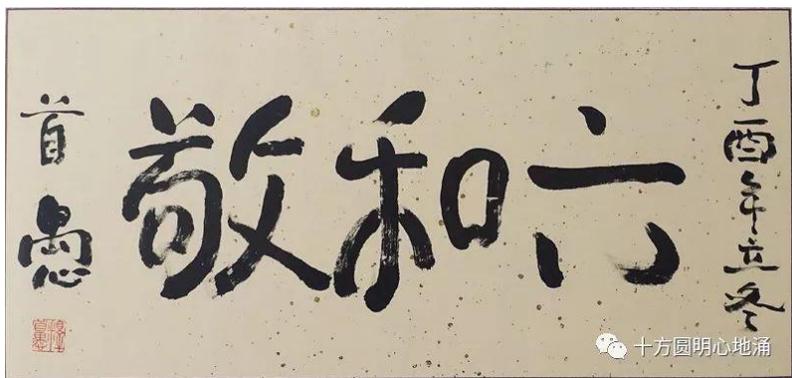
你的心安不安啊？你的心不安代表你在准提法的修持上，你没有老实持咒，你的心乱起乱灭，你的心不在道上，所以你的心不安，因为你得不到实用受用。妙用那要跟行愿对接，“行愿化命门”。这行愿里头有见地、有功夫。行愿要求的，做人处事要如理如法，你把人做好了、事情做好了，啊！心生欢喜，一天到晚欢欢喜喜的。妙用无穷一定要跟四无量心对接，没有跟四无量心对接，你就没有欢喜心。你没有欢喜心，代表你的法修得还很皮毛！一点欢喜心都没有，甚至颠颠倒倒的、苦苦恼恼的！

这个四无量心的内容可深可广了！一个人经常有慈心，要有佛菩萨的修为才有慈心，所以叫做“上与十方诸佛同一慈心”，有了慈心才有悲心，慈悲是不可分的。“下与六道群灵同一悲仰”，我们想要解脱痛苦，一切众生也需要解脱痛苦啊！同一

悲仰，叫做“人同此心，心同此理”。

想要拔除自己的痛苦吗？初步的从功夫上面，那要老实持咒，念清楚听清楚，你的妄想就融化掉了。妄想一融化掉，痛苦紧跟着

就化掉了。所以“光音交融”就是念念分明，念念分明才能够“光音交融”。你准提法、准提咒做不到念念分明，那你的心还不够安，不懂得摄心。不懂摄心，就安不了心！



■ 礼 敬 上 师 ■



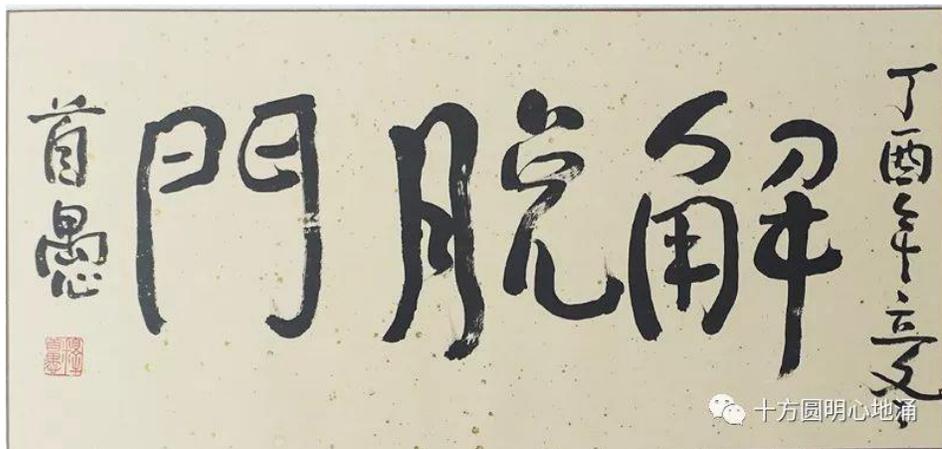


摄心是戒，安心是定。摄，随时把妄想拉回来，你一拉回来就在戒的境界中了，你不会让恶念邪念乱起乱灭。一旦有恶念邪念，你就痛苦，也给别人痛苦。你一拉回来念咒，哦！就少痛苦，因为你心中有道有法！咒语一念，心就拉回来了，摄心摄心就是把心给拉回来。

“不怕妄想起，只怕觉照迟”，一觉照就拉回来了，这是摄心。心一拉回来，心才能安；心拉不回来，心就安不了，所以老实持咒有那么重要！你们做到了吗？做不到，那你就受苦了，因为你自己摆脱不了妄想，摆脱不了妄想就摆脱不了痛苦。所以摆脱妄想最简单的下手处就是老实持咒，把咒语的每个字念清楚，你一旦念清楚，心就拉回来了，心就安住在道中、在法上，摄心的当下也就是安心呐！

普贤行，普贤十大愿，你唯有跟普贤十大愿相应才能够妙用无穷啊！你想要妙用无穷，你要合乎理法，你要懂得礼敬，礼敬诸佛。你遵守规矩也是礼敬诸佛，你尊重别人也就是尊重你自己。你不尊重别人就是不尊重自己，你跟戒已经偏离掉了，戒一偏离掉，你的心是散乱的、痛苦的。所以礼敬诸佛太重要了，对每一个人都是尊重的、都是恭敬的。礼敬里头是要有法度，做人要如理如法。你不恭敬，好比说，你不服从领导，其实你已经犯了团体的规矩了，你不符合戒了，你就已经偏离了僧团的六和精神。六和敬六和敬，唯有中规中矩，那你才能够做到礼敬诸佛啊！

口业清静就“称赞如来”，不会有怨天尤人的，口里头不会去讲人家的人我是非！因为心里头有不平、有不安，才会有是



非。你能够礼敬诸佛，你才能够称赞如来。你礼敬不了，你一定是有人我是非的，所以口业就不清静了。口业不清静，心中不满，所以你的布施波罗蜜就起不来了。“我

实行正道
庄严世界





干嘛要那么辛苦！同样的，为什么我做得要死要活的，别人那么清闲！”哎，心不平等了，不清净了！所以内心一有一丝一毫的不满，赶快要忏悔、要检讨，赶快要拉回来“忏悔业障”！你这一忏悔，你的“随喜功德”就来了。哦！才真正懂得随喜功德的重要，你才能够服从命令。随喜功德，你要跟大众融在一起，你才能够有欢喜心，你才能够谦虚。

谦虚就是“请转法轮”，愿意受教，你内心才能够“请佛住世”。要不然你的颠倒妄想正是请魔住世，烦恼魔在你心中啊！烦恼魔在你心中，也就是你没有“常随佛学”。常随佛学就是觉性，觉照得了了分明。觉照得了了分明才能够请佛住世啊！

所以在—一个团体中，“恒顺众生”才能够做到六和敬【身和同住、口和无诤、意和同悦、戒和同修、见和同解、利和同均】，—切以大道、以自己的菩提心为主，让自己身心清静“普皆回向”！清静心就是菩提大道，回向菩提，回向给众生安乐，所以要“回小向大，回自向他”，不要老是看着自己，处处懂得利益大众，这是普皆回向。念念之间跟大道相应，这是普皆回向，随时都在慈悲喜捨的境界中才能够妙用无穷！哎哟！点点滴滴都是华严法界啊！这是我们的心地陀罗尼网啊！像网路—样—开，笼罩着我们的身心，笼罩着我们的六尘、六根、六识，才有一点念头不对，马上受苦了，马上颠倒就来了，烦恼就来了，你跟毗卢法界不相应，你跟普贤行不相应！所以要先悟毗卢法界，悟毗卢法界是为了要后修普贤行愿海，先后它是对接的。你的觉性不够，你很多的待人处事都会偏差的。

先悟毗卢法界是内功，后修普贤行愿海是要万德庄严，六度万行来庄严自己的身心世界，自己庄严别人也庄严，这是一个生命的共同体，所以“修行见三身”，完全跟二十五字真言融在—起，很重要啊！

以上内容来自首愚长老 2019 年 1 月 26 日在武夷山十方学堂的开示





即念即观即光即心即佛

首愚长老 十方圆明心地涌 2019-02-08

关于观想，观想本来就是无中生有，其实轻轻一提、轻轻一带就到了。我们想命门那个地方，你想哪个地方，想的本身就是光。大家要了解，我们的心也是光，念也是光，你以为什么是光啊？一定要像电灯泡那么亮吗？不是的，所以轻轻一提、轻轻一带就到了。命门命门其实就是我们身心的一个交汇点，这个点就在那里。你经常去想它，它也在那里，不去想它也在那里。

我们所谓的观想，般若慧观才是真正的观想。观想不是外来的，我们人人本具、个个不无。如果是外来的，那当然距离你太遥远，所以你看着不着、摸不清。既然是本有的，只要看清楚，明白它了解它，噢，原来本自具足。如何具足啊？我们观想明点，明点就是光。光明在哪里啊？心就是光，光就是心。离开你的心，你到哪里找光啊？佛学名词叫自性光明，什么是自性？竖心旁加上一个生，心生起来，起心动念了，所以自性光明你也可以把它说成自心光明。我们的心就是光明，你还要到哪里去找光明啊？自性光明就是自心光明，我们自己的心就是光明所在啊！那不是本有的吗？你还要到哪里寻寻觅觅啊？找都不用找，当下就是，本自具足！

《金刚经》讲的，三心不可得，过去心不可得，未来心不可得，现在心不可得。我们念佛念咒，用的是现在心，当下了了分明。我们念头的“念”字，中国文字是怎么写的？今心，今心就是现在的心，现在的心就是念头，所以起心就是动念，动念就是起心。起的什么心啊？现在心。

我们老实持咒就是管理好当下的心，心心念念在道上、在法上。咒语的每个字都是心，也都是光，所以心光无量，你只要不着相，放松放空，它是无量无边的，它是“一念万年，万年一念”，所以叫无量寿。无量寿，寿就是时间，时间就是念头，念头也是光明，所以我们的念头“一念万年，万年一念”，所以叫做“十世古今，始终不离于当念；无边刹境，自他不隔于毫端”，就是我们的心念。所以法本告诉我们，念准提咒，念到哪个字，哪个字放光，咒语的每个字就是我们的念头啊！我们的念头就





是光明，还到哪里找光啊？所以老实持咒就是最好的现在心，明明了了，清清白白，这是一个大光明境，这是清明在躬。

安住好现在心，就不会去攀缘过去，也不会去想象未来，把过去心、未来心拉到现在心，当下就看破，念念是无念、无相、无住的，心生欢喜，啊！找到自己了，找到生命的归宿了。生命的归宿就是无量寿无量光，念念本空就是无量寿，念念本空也是无量光，你还到哪里找无量寿无量光啊？即心即佛，是心作佛，心就是佛，你还要到哪里找佛啊？随其心净国土净，心净当下就是极乐净土，你还到哪里找极乐净土啊？所以叫念念本空。念念分明，把当下的心，念得清清楚楚、了了分明，念清楚听清楚。念清楚听清楚就是念念分明，念念分明，心就安住了。

今天这一席话，很重要！早课之前，本来要讲这些的，因为扩音器的问题，声音太小，怕后面的道友听不到，所以先做早课。等扩音器好了，我再跟大家仔细分析，讲清楚，说明白！

真正的观想，不观自观，本自具足，观个什么啊？明白自己的心，所以叫明心。看清自己，心就是佛，离心无别佛，你还要到哪里找佛啊？人同此心，心同此理，十方三世一切诸佛同此心，所以可以跟十方三世一切诸佛同一鼻孔出气呀！因为心就是佛。明白了自己的心，就见到了自性佛。明白了自己的心，就看到了生命的缘起。所有的一切法，都是因缘所生法，所以“**诸法因缘生，诸法因缘灭，我佛大沙门，常作如是说**”，见了依他起性，破了遍计所执性，证得圆成实性，就在一念之中见三性。见到的是依他起性，破的是遍计所执性，成就的是圆成实性。

各位，命门那么难观吗？你想到它，它就是光明，念头就是光明，你还怎么观啊？我以前当兵，我们的连长很粗鲁，经常骂人，小兵很笨，叫“笨蛋加三级”。你注意它的时候，它就是光明，所以心就是光，光就是心，心光无量，无量无边，大而无外，小而无内！佛陀夜睹明星，看到了星星，所谓星星也就是光明点啊！所以，佛陀看到的不是那颗星星，看到的是自性光明，所以他非常感慨地说：“**奇哉！奇哉！大地众生皆具如来智慧德相，只因妄想执著而不能证得！**”自己把自己给淹没了，自己的无明把自己给盖覆住了。

以上内容来自首愚长老 2018年11月23日云南玉溪北山寺准提法会早课开示





息得心缘处处闲——安般品讲记（上）

原创 首愚法师 十方圆明心地涌 2019-02-08

《安般品》是佛陀亲自教导他儿子罗云比丘（罗睺罗）调息的方法，他只依教奉行七日就证果了。我们就来探讨罗睺罗是如何在七日之中就得证的。

罗睺罗是佛陀的十大弟子之一，他是密行第一。当然，能生为释尊的独子，不是偶然的，他的福报、根器、智慧必然不同凡响。

《安般品》调息方法与我们修的推提法、观音法门都有着息息不可或分的关系。观音法门以听音声入门；金刚念诵则等于把观音法门与安般法门二者融合为一了。故大家想要把金刚念诵念到能够变化气质，得到受用，即须靠各人的慧根精进努力。今天特地引介《安般品》，目的也无非要大家在金刚念诵方面懂得一个修行的方向，晓得如何去搭配应用。

《增一阿含经》是佛陀讲经说法当中最原始的一部圣典，也是“四阿含”（增一阿含、长阿含、中阿含和杂阿含）之一。《阿含经》里面的经文都很短，但都是佛陀说法的精华，非常简要的一些修行方法。

《安般品》是简称，全称为“安那般那”，又称《安般守意品》。守意，能让我们的意识清明，心念平和；安般，即调息，从调息可以得到定慧等持，究竟解脱。

法尔如是

闻如是，一时佛在舍卫国祇树给孤独园。

“闻如是”与“如是我闻”意义相同，只是翻译的手法不同而已，意即“我听佛陀这么讲的”。“我”是指阿难，佛的堂弟，十大弟子之一，他多闻第一，记性非常好，佛讲过的法，他都能一字不漏的记下来。





经典是后来佛陀涅槃以后，五百大阿罗汉为了使佛法延续不绝，结集了佛所有的讲经说法而成的，当时并公推阿难为上首，经藏方面由阿难结集，律藏则请优婆离尊者结集，论藏由富楼那尊者结集；他们三人各有所长、各司专职。

“如是”，即“就是这样”，非常肯定。我们经常说“每个人的清净自性法尔如是”，“每个人的本地风光法尔如是”，故“如是”以禅宗而言，即“就是那个”。懂得“如是”两个字，则其本地风光就展现出来了。也可以说“如此这般”，非常实际的展现在眼前。有智慧的人，一刹那就懂得了，像六祖一听到“应无所住而生其心”，当下就了然。

一念万年

“一时佛在舍卫国”；由于印度这民族不重视历史，也无时间观念，通常皆以“八万四千”来形容多不可计数。此处“一时”所指的时间是不定的，因为凡夫对时间都很执著，而时间却不是绝对的，当我们散乱心或有所期待时，觉得时间很漫长，入定时，时间一转眼就过去了。像天上的时间就与人间不同，欲界天一天，等于人间一百年，又如蜉蝣朝生暮死，生命非常短暂，但在他们的感觉却与我们活了几十年一样漫长，等无差别，这完全是业力所使然。“南柯一梦”，只不过做个梦而已，可是醒来之时，人事已全非了。

所以说，“一念万年，万年一念”，这在我们一般人是很难想象的。真正懂得形而上的人，就自己的自性而言，这句话一点都没错。因为时间是我们的妄想执著所形成的，空间也是由身见所展现出来的。

“一时”即“就是在那个时候”，这“一时”可以涵盖天上人间，亦即十法界的一切——四圣贤，乃至六凡。

“舍卫国”，是当时古印度的一个小国；“祇树”是个太子；“给孤独”是个长者(佛教称一般有德行之大居士为长者)。此间有一段极为动人的典故，但我们今天的主题是在安般调息方面，这段典故就此略过。总而言之，为了要纪念他们二人，所以把佛陀在此讲经说法的地方名之为“祇树给孤独园”。

无常苦空

■ 礼敬上师 ■





尔时世尊到时，着衣持钵，将罗云入舍卫城分卫。尔时世尊右旋，顾谓罗云，汝今当观色为无常。

当年释尊是日中一食。“到时”即到了吃饭的时间，佛披上袈裟，端起食钵，带着罗云比丘到舍卫城去托钵。(分卫即托钵)“右旋”，印度人习惯性用右绕代表正道，左绕代表(旁门)左道。也就是说，释尊右绕一圈再回过头来看看罗云，并告诉他：“你看看！世间的一切现象都是无常的哦！”此处的“色”是指一切现象，眼睛看的，耳朵听的，都属于色法。佛陀一边走路，一边对罗云比丘观机逗教。

凡是现象界都是无常的，我们的心念也是无常的，在小乘佛教里讲“无常、苦、空”，说一切现象皆无常，生命是痛苦的，一切现象也都是幻灭的。

罗云对曰：如是，世尊！色为无常。世尊告曰：罗云！痛想行识，皆为无常！

罗云比丘也非常利根，佛一说，他马上体会到：“是这样的，世尊说的正是。”

我们一般说五蕴——色、受、想、行、识。在身体之内为内色，山河大地为外色。内色是正报，外色是依报。我们是依靠环境成长的，没有外在环境就活不下去。正报是指直接来的感受，我们直接依靠正报，间接依靠依报。

那么，在所有的感受之中，哪一种来得最深刻呢？——痛！所以用“痛”来代表受蕴非常恰当。感受从肉体来，故老子曾感慨的说：“我有大患在我有身。”的确，有了身体，吃的、穿的、用的……样样都为它忙。有了色受，就会有联想力，感受到苦受、乐受、不苦不乐受。

行蕴，除了我们平常行动之外，念头瞬息万变，呼吸不断，血液循环来回不止，皆属于行蕴的范畴。行蕴一停，生命就有问题了。

识蕴，即了别、分别心。了别名识，像大海里的波浪，起伏不定。所以说每一个生命都离不开这五蕴。六根、六尘、六识这十八界皆由五蕴演绎而来，真正能脱离得了这五蕴——“照见五蕴皆空”，你就成功了！奈何我们总是非常执著，所以空不了。





施教缘起

是时尊者罗云，复作是念：此有何因缘，今方向城分卫，又在道路，何故世尊而面告诲我？今宜当还归所在，不应入城乞食。

何谓“尊者”？即证得果位之人。这时，罗睺罗并未证道。当然，阿难在口诵经文时，释尊业已涅槃。故我们现在所看到的经典，都是释尊涅槃后，五百罗汉彼此互相回忆结集而来的。

“尊者”是阿难重述当年释尊与罗云比丘对话时，对罗睺罗的尊称，因为佛涅槃前，罗云早就证果了，一般称证果的罗汉为“尊者”——非常尊贵的人。因为他证到了世间上一般人所达不到的果位。

这时，罗云比丘如是思维：“到底是什么因缘，刚刚才要到城里去托钵？又在上半路上，何以世尊要在这当下教导我这些呢？看来应该先回到静修之住处，不可再入城去乞食了。”

罗云比丘非常利根，以法为主。若是我们凡夫遇到这种情况，大概就会这样想：“先把民生问题解决了再说吧！”

罗云能视法身慧命为第一，其根器已不同于凡夫之习气了，这也可说是他证果的先决条件。

专精一心

尔时尊者罗云，即中道还到祇洹精舍，舍除衣钵，诣一树下，正身、正意、结跏趺坐，专精一心，念色无常，念痛想行识无常。

这时，罗云比丘便于半途回到祇洹精舍。“祇洹精舍”也是佛陀经常讲经说法之处所。“舍除衣钵”，把袈裟卸下，钵盂归位。要入城托钵，穿着袈裟等于穿礼服，回到精舍，就要穿着比较简便的衣裳。

然后，他便找一个较为清凉的树下，做七支坐，收摄心念，盘起双腿，一心专注，开始参起色、痛、想、行、识诸无常了。





这地方佛陀只告诉他，色受想行识无常，并未告诉他要观想头顶上有个字放白光呀！……但上根利智的人不需要那么麻烦，只要提一下，整个就懂了，也可以马上随闻入观了。

无常幻化

尔时世尊于舍卫城乞食已。食后，在祇洹精舍而自经行，渐渐至罗云所。到已，告罗云曰：汝当修行安般之法，修行此法，所有愁忧心想，皆当除尽。

佛陀只对罗睺罗提了一个头，下文都没说，他就相应了。若是一味的把法塞给他，他却充耳不闻，又有什么用呢？这是所以要请法的缘故。不请法表示没需要，没需要则所讲的法就不会相应，也不会珍惜。换言之，弟子的根器是个“法器”，老师教的才能完全接受。

“经行”就是慢慢走，也是一种修行的方法，经行功德很多。现代人的病痛一大堆，就是不懂得经行，活动空间也太小。所谓“饭后百步走，活到九十九”，帮助消化，身心两调，相当有道理。礼佛，也是用功的方式之一。“经行”是一面念佛，一面慢步，另亦名为“行香”，像禅宗的“跑香”便是打七的一种方法。

释尊托钵用过午餐之后，便慢慢走向罗云打坐的地方，告诉他要修习调息的方法，此法将会使所有愁忧心想，全部消除殆尽。

佛陀在前面只告诉他世间一切都是无常幻化的。如果大家对世界上林林总总都很贪著，也喜欢玩乐、应酬，就不会到这里来了。能对世间一切看得淡泊，才堪修行，这时告诉他修行方法才有用。好比我丢了球过去，你们要能接得上，释尊丢球给罗云，他马上晓得接起来，所以立刻知道用功。以释尊的大智慧，当然也知道要用什么方法教导罗睺罗了。

调息方法不是练气功，若只是为了身体健康而练就偏差了。这是拿来当解脱的，希望能够解脱生死烦恼，离苦得乐，所有忧愁妄想都能消除。

作不净想





汝今复当修行恶露不净想，所有贪欲尽当除灭。

在修安般之前，先作不净观，从观察种子不净，入胎不净，出胎不净，七孔常流不净……等等开始。我们的生命是从父精母血形成，母亲吃冷喝热，杂七杂八的东西，都变成了我们的养份，这是种子不净，也是入胎不净。有关“不净想”，各位可以参看南师述著的《禅观正脉》一书，里面讲的就是不净观与白骨观。这是破身见的最好良方，也是破贪著的极佳对治。

就贪著而言，一般人莫过于贪自己的生命，从而男女之间互相占有，这一关不能突破，佛门之路就上不了了，这些都是修安般法的最基础。在天台宗五停心观谓之“多贪众生不净观”。

慈者予乐

汝今罗云，当修行慈心，所有嗔恚，皆当除尽。

其次，释尊再教他修持慈心，这是“多嗔众生慈悲观”。我们经常心里充满不平，这是最大的障道因缘。贪嗔皆是散乱的来源，佛门以莲花来代表清净，能使六根门头里六尘皆不染着，身心展现清凉境界，那境界即用莲花来表示。

“所有嗔恚，皆当除尽”；一个人老是发脾气，就与佛法不相应，嗔心不能转化，也与大道相背离。

悲者拔苦

汝今罗云，当行悲心，已行悲心，所有害心，悉当除尽。

慈心，不但不能对众生发脾气，还要给众生欢喜心；悲心则看到众生痛苦，等于自己痛苦一样，所谓“无缘大慈，同体大悲”。一个人有悲心，即与大道相应，处处都会替对方设想。通常人与人之间不协调，都是各说各话，自认有理。故在“菩萨四摄法”中，要懂得“同事、爱语、利行、布施”，时时刻刻都要为他人设想，如此才是清净心地的根本。





我们凡夫处处都以“我”为中心，别人都是“我”的附带，则慢心、嗔心、贪心、乃至独占心便都产生了。这都是我见、我慢、我贪在作祟。有了这种种的执著，哪里能与大道相应呢？凡此病态没有转化，如何修安般修相应呢？当然修准提法也修不上路了。

害心，即处处想占别人的便宜，想打击别人。现在我们学佛了，不但弭除了害心，反而还得想去解除他人的痛苦、烦恼，故曰：“悲者拔苦”。

随喜功德

汝今罗云，当行喜心，已行喜心，所有嫉心，皆当除尽。

我们凡夫的嫉妒心都很强，见不得别人比自己好。能够随喜功德、赞叹他人的长处，此人的我见、我慢就淡薄了。看到别人的成就比自己的成就还高兴，这种心量已经超然了，不再有你我成就的分别比较。换言之，这份清净心已经融化了人我之间成就的较计心了。故喜心亦从“我”产生而来。

四无量心乃菩萨境界，可见《安般品》并非小乘佛法，则《阿舍经》当然也非小乘法了。事实上，小乘、大乘，岂非我们的分别心？小器、小量，只为自己解脱痛苦，不管别人才是小乘。想到自己痛苦，也希望众生能够解脱痛苦，即是菩萨发心的大乘心了。

好坏不着

汝今罗云，当行护心，已行护心，所有骄慢，悉当除尽。

护心，即舍心，亦即好坏皆不执著。

何以会骄慢呢？认为自己能力比别人强，样样都比别人好，这些骄慢心都要舍，故“护心”即护持别人。因为贪嗔痴慢疑都是包袱，我们凡夫却都背得不亦乐乎，既提不起、也放不下。





以上可说从不净观到慈悲喜舍，从小乘佛法到大乘佛法都全部涵盖了。五蕴、不净观、四无量心都是我们必须修学的。想要把安般法门修好，这些基础都要具备。调息、修准提法之所以不上路，就是因为欠缺这些基础，福德、智慧资粮尚甚匮乏之故。

亲近善知识

尔时世尊向罗云，便说此偈：莫数起着想，恒当自顺法，如此智之士，名称则流布；

与人执炬明，坏于大暗冥，天龙所戴奉，敬奉师长尊。

这时候，佛陀再把前面所说的，用偈诵重述了一遍：你对世间的种种执著想要放得下，一定要先随顺自己的清净自性。一个有大智慧的人，他的风范、德行自然会被人广为流传。好比黑暗中的火把，能使人解脱执著与无明，进而看到清净的自性，则天龙八部一定会来护他的法，对他敬奉如师长，因为他们是众生慧命的根本。

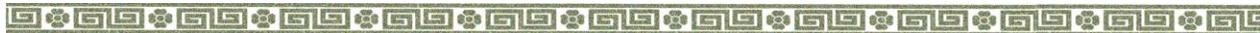
是时，罗云比丘，复以此偈报世尊曰：

我不起落想，恒复顺于法，如此智之士，则能奉师长。

罗云比丘的根器与平常修为，诚如佛陀所教诫，他说：“我对于这世间的一切，已经做到不贪著了，而且也能恒顺清净法。对好的，我能提得起；对坏的，也能放得下。同时，也能把善知识尊奉为师长，恭敬礼遇。”

我们修行，首先要别具只眼，拣择法眼，分辨善知识或恶知识。否则，若是让你把你导向歧路，岂不太冤枉了？所谓“近朱者赤，近墨者黑”，自己都做不了主了。有智慧的人，懂得亲近善知识，可是善知识并没有在他脸上做记号，故惟有凭自己的慧眼去观察、去选择。





端坐念实相——《安般品》讲记（下）

原创 首愚长老 十方圆明心地涌 2019-02-09

■ 实行正道

■ 庄严世界



观照自省

尔时世尊作是教敕已，便舍而去，还诣静室。是时尊者罗云复作是念：今云何修行安般，除去愁忧，无有诸想？

释尊教示罗云以上五种方法之后，便离开了，自己回到静修之处。这时，罗云比丘即自忖着：“世尊不是要告诉我修安般的方法吗？怎么只听雷声响，不见雨点来呢？”其实，佛陀只是告诉他一个助道法而已。换言之，安般法门的修持必须配合上述五个助道法，要观世间上种种无常，观受想行识无常，才能对世间看淡。因为我们对世界的现象都太在乎、太执著、太放不下了，与自己的清净自性背道而驰。





我们看了佛陀与罗云比丘的对话，以及罗云比丘观照自省的功夫，就可以想见他对佛法是多么的尊重，对自己的衣食也非常淡泊，宁可饿肚子也不去托钵。佛陀开出的许多条件，他都能一一奉行。譬如能不起执著，随顺佛法，恭敬善知识等等。

我们修准提法门也一样，乃至修佛教任何一个法门皆同。不论是念佛、参禅，都只是主修法门而已，但心行则等无差别。心行错了，纵使念佛念了几千年，还是依然故我的。有人说他念准提咒念了九十万遍了，何以还不感应呢？那是心行不对了，待人处世偏差了，致与佛法不得相应。

转识成智

是时罗云即从坐起，便往世尊所，到已，头面礼足，在一面坐，须臾退坐，白世尊曰：云何修行安般，除去愁忧，无有诸想，获大果报，得甘露味？

这时，罗云比丘便亲自到世尊静修之处去请法。罗云比丘不懂的，世尊给他开善门，开个缝，但是他还是必须亲自前往请法，如此尊重法，修起来才会相应。

罗云走到世尊的住处之后，便用自己最尊贵的头来顶礼佛足，在一边坐下，旋即又退坐；这“退坐”即代表谦恭请法，非常恭敬的请教佛陀说：“要如何修行安般法，祛除愁忧以及各种妄念，得到大果报，获得甘露味呢？”

修法主要是想除去种种愁忧苦恼，以及无谓的妄想。“获大果报”，真正的大果报当然是色身的解脱，没有病痛，心里也没有贪、嗔、痴、慢、疑，身心获甘露味，皆在法喜之中。“甘露味”代表清凉、平和、喜悦。烦恼是心火，代表烦懊恼，以甘露除愁忧，亦即以清凉除烦躁。

“无有诸想”的境界是很难达到的，可是修到什么念头都不起，到底好不好呢？这是观念问题，没有念头不一定是好事情。那么“无有诸想”应该如何来诠释呢？

六祖大师对“无念”解释为“无者无妄念，念者念真如”；“妄念”当然不好，而“真如”则是起心动念皆与本性相应，哪怕在应对处事都要非常纯真，都在正念之中。所以“无有诸想”并非什么念头都没有。因为念头并没有障碍我们，障碍我们的是妄想，





以及贪嗔痴慢疑。“无念”代表两个层次；因为凡夫妄想太多了，所以要用修行来转化为“念真如”——正念、正知、正见，当然并非教我们什么都不想。什么都不想就不是佛法而变成外道法了。外道法有无想天。

而“什么都不想”也不可能办得到。眼睛睁开，一看到境界就会想。问题是你怎么想？若是与贪嗔痴慢疑相应，当然是乱七八糟了。如果所看到都是慈悲喜舍，对一切人都有慈悲心，把一切人都看成佛菩萨，那就是正念、善念了。这也是我们修行的重心所在——转识成智。把我们妄想的心转成有智慧的念头。果能如此，则海阔天空，整个世界晴空万里，与我无二无别，何等解脱！所以不要认为我什么都不想是好的。不喜欢用念头，搞不好来世就变成小猪呢！

威德自在

世尊告曰：善哉！善哉！罗云汝乃能于如来前而狮子吼，问如此义：云何修行安般，除去愁忧，无有诸想，获大果报，得甘露味。

佛陀赞叹罗云比丘问得好，“如来”是佛的名号之一，也是我们每个人的本来面目。如来者，无所从来，亦无所去，是名如来。佛言：“我讲了四十九年的法，没有讲一个字”。禅宗也告诉我们：“一天到晚吃饭，嚼不到一粒米，一天到晚穿衣，穿不到一缕线。”本来如此！包括我在讲，你们在听，此心同，此理亦同。

申言之，想要相应，必须要有默契。好像来了，又好像去了，好像听到了，又好像没听到。须菩提某次在宴坐时，天女给他散花，他问道：“你们何以要散花？”天女答：“我们来赞叹须菩提在说无相法。”须菩提道：“我没讲呀？”天女说：“你以不说之说，我们以不听之听。”瞧！多么高明呀！各位倘若也能这样，那就成功了。其实这正是我们修行的目标，否则又得到什么呢？

真正利根的修行人，提个头儿，马上知道接下去，所谓“良马见鞭影而驰”，立刻相应。过去南师经常感叹：“得天下笨才而教之，是人生一大苦嗜！”南师智慧太高了，总觉得没有一个学生合乎禅的标准，虽然也许良冶门下多钝铁，可是南师对他的学生谆谆善诱、多所方便、视若珍品。

实
行
正
道

庄
严
世
界





佛陀多生累劫福德智慧圓滿，眷屬也圓滿，所以每位弟子根器都非常銳利。

佛告訴羅雲說：“好！好！你能如此的請法……”

何以說“獅子吼”呢？因為佛法經常用獅子來作譬喻。像文殊菩薩騎着獅子，代表威德無比。一個人想解脫煩惱，若沒有威德，就是“奴仆宮”在與你唱反調。威德是一個人福德與智慧的融合，沒有威德，處處碰壁，在座或多或少應該都有一些體驗。

“獅子吼”代表智慧非常高。“獅子一吼百獸驚”代表一個人的威德自在，而威德自在是多生累劫從福德智慧中培養來的。此處“獅子吼”表征與佛的法相應，能夠体会到佛的旨意。“獅子吼”不僅是為羅雲一個人，也等於代後世的人來請法。當然，沒有相當程度是問不出這種問題的。

汝今羅雲！諦聽！諦聽！善思念之，吾當為汝具分別說。對曰：如是！世尊！爾時尊者羅雲從世尊受教。

何以修行調息法就可以解除憂愁等種種的苦惱呢？因為所有愁憂皆由妄想而來，除去妄想之後當然可以免除愁憂，故曰：“無有諸想，可獲大果報”。一個人能解脫煩惱，當然是最大的善果，因為等於免除生死輪回了。生死輪回乃由無明而來，故獲大果報即得甘露味——清涼。

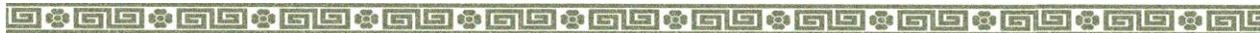
佛告訴羅雲比丘說：“你仔細聽着，好好思維，我就為你詳細解說這個調息的方法”。於是羅雲比丘放下了萬念，非常恭敬的準備聆聽佛的教誨。

神通妙用

世尊告曰：如是，羅雲！若有比丘，樂於閑靜無人之處，便正身、正意、結跏趺坐，無他異念……

佛告訴他：“要修行這個調息法，必須找個閑靜無人的地方專修，端正身體，收攝心念，盤腿而坐，放下一切外緣……”





“乐于闲静无人之处”，安于非常淡泊的处境。我们的心性能够到这种地步吗？一个人关在房间里，几天足不出户，既不觉得寂寞，也不感到无聊，这是很难得的。耐不住寂寞的人，表示他的内心空虚、六神无主，经常被客尘烦恼所干扰。

一个修道人基本上要能够很淡泊，否则就修不上路了。要懂得享受寂寞，丝毫不受外在种种的引诱所动摇。有了这种根器，纵使不持咒念佛，依旧清净无碍。因为清心寡欲本自宁静，岂非与定相应了吗？

我们凡夫由于有各种不同的习性，一边念准提咒，一边妄念不歇，这也是一心多用，只不过是妄用罢了。佛菩萨的一心多用是“神通妙用”，而凡夫的妄用总是牵肠挂肚。故“乐于闲静无人之处”很多人都无法做到。能做得到，表示你有修道的本钱，像各位每个礼拜来这儿坐两个小时充充电，充其量，也只能算是种个善根而已。

“便正身、正意、结跏趺坐，无他异念。”无异念就是没有妄想。哪个人能做到没有妄想呢？对一个利根的人而言，好像很简单，但对我们苦恼凡夫，那真是要命呢！但毕竟“法”是不能拿来做人情的，不能做到，就得慢慢熏习。

实行正道

观察呼吸

系意鼻头，出息长亦知息长，入息长亦知息长，出息短亦知息短，入息短亦知息短，出息冷亦知息冷，入息冷亦知息冷，出息暖亦知息暖，入息暖亦知息暖。

“系意鼻头”，把注意力集中在两个鼻孔上，这两个鼻孔是我们身体的气象台。一个人健康与否，可从其呼吸气息看得出来，讲话气喘如牛，表示身体有问题，反之，说起话来深沉稳重，健康情况不错，外境稍有不逊，即气得暴跳如雷，当然是修养不够。

系意鼻头做什么呢？——观察我们呼吸的来往。一般人呼吸都很短促，而且非常急躁。我们不妨注意看看：自己的呼吸是不是乱七八糟呢？如果你发觉自己的呼吸非常有节奏感时，那就是你的定力有进步了。“出息长，亦知息长，入息长，亦知息长；”出息，即呼出去；入息，即吸进来。“出息短，亦知息短，入息短，亦知息短”，自己也随时知道妄想是否有减少了。呼吸长短与我们的五脏六腑皆有关系，故

庄严世界





虽然只是观察两个鼻孔，事实上，已经观察到我们的五脏六腑了，乃至连念头的起伏都关照到了。

这一段看似浅显，但各位不要只看表面的文字。实际上，其中已与我们整个身心都有关系了。就有这么微妙！甚至你一面观想心月轮，一面观察鼻孔，倒是个妙法呢！这是我个人的体会，那可以帮助我们作心月轮观、松放心脉轮，对于打通心脉轮，乃至三脉七轮都有不可思议的效果。

“出息冷，亦知息冷，入息冷，亦知息冷”；呼吸怎么会冷呢？呼吸可以测试我们的体温，体温清凉有两种状况：如果头顶感觉很清凉，若不是功夫进步了，就是感冒受到风寒了。

记得从前在听南师授课时，有一次突然感到头顶清凉，自己还以为功夫来了呢！但过没多久，却感冒了。真正头顶上的清凉，必然少妄想，全身非常舒畅，已经接近轻安的状态了。

“出息暖，亦知息暖，入息暖，亦知息暖”；息暖，则呼吸来往非常舒服，不过这“暖”与“躁”截然不同。身体某地方发炎、发高烧，就不是暖，那时的呼吸是“躁相”，两个鼻孔会感觉塞塞的，若是左鼻不通，则表示病情严重。坐到“息暖”时，功夫自然慢慢有进展、有消息了，全身软绵绵的，两条腿也不太疼了，妄想减少了，这时候不太想下坐。

四大变化

尽观身体入息出息，皆悉知之。有时有息亦复知有，有时无息亦复知无；若息从心出，亦复知从心出；若息从心入，亦复知从心入。如是，罗云，能修行安般者，则无愁烦恼乱之想，获大果报，得甘露味。

“尽观身体入息出息，皆悉知之”这已经非常微细了。“有时有息，亦复知有”，动个念头，呼吸就随着起伏了。“有时无息，亦复知无”，忽然间没有呼吸了，定境就慢慢展现出来了。如何展现呢？





“若息从心出，亦复知从心出，若息从心入，亦复知从心入”；动个念头，呼吸就从你的心里展现出来，妄念忽然间融化掉了，呼吸就没有了，这种功夫是非常实际的。

“如是，罗云，能修行安般者，则无愁忧恼乱之想，获大果报，得甘露味”；这一段是我们修甘露法门的纲要，至于细节方面要靠大家自己去用功，这可说是我们修道过程身心变化的一个公式，乃至四大变化也可从此处去体会，内心清净与散乱，皆可由两个鼻孔测试出来。

心息相依

尔时世尊，具与罗云说微妙法已，罗云即从坐起，礼佛足绕三匝而去，往诣安陀园，在一树下，正身、正意、结跏趺坐，无他余念，系心鼻头。

(此段等于罗云比丘把佛陀讲过的道理从头到尾实际去体验了一番。)

那时，佛陀把调息法向他儿子讲了以后，罗云即从坐起身，向佛顶礼，绕佛三圈，就前往安陀园（当时比丘们用功休息之处），找一树下，盘腿而坐，不打妄想，专心系念于鼻头，观察呼吸的来往。

这一段的重点是在“系心鼻头”，但并非将鼻头对准着心脏，而是对着我们起心动念的源头——生命的根源处。换言之，要从生命本身去探查“心眼”，故“系心鼻头”亦即“心息相依”，由鼻头观起，眼观鼻，鼻观心。那么“心”在哪里呢？若是你呆板的守在心窝处，那就又被法所缚了。

心净国土净

出息长亦知息长，入息长亦知息长；出息短亦知息短，入息短亦知息短；出息冷亦知息冷，入息冷亦知息冷；出息暖亦知息暖，入息暖亦知息暖。尽观身体入息出息，皆悉知之。有时有息亦复知有；有时无息亦复知无；若息从心出，亦复知从心出；若息从心入，亦复知从心入。





因为呼吸来往与我们的五脏六腑乃至全身都有极密切的关系，所以要观察入微。能把呼吸调理顺畅，全身气机现象观察透彻，慢慢的自然就会把身体有毛病的地方检查出来，甚至自己治愈。

因此，各位打坐时觉得会冷，也不用怕，这是生理上的一种反应。依气机的反应来说，虽说是一种病态，但只要持之以恒，自然会逐渐由病态转为健康。所以过程中的好坏不要太在意，只要时时返照自己的念头是否正确就对了。“随其心净国土净”，若是心偏了，色身当然会引起不良的变化。由于变化是无常的，或暖或躁，二者虽然截然有别，但只要心一宁静下来，自会出现暖相。身心安适，就不会再觉得酸胀麻痛了。这时，就要尽观身体——出息、入息皆悉知之。到此境界，则“有时有息，亦复知有，有时无息，亦复知无”。有息时非常细微，甚至来往的呼吸都没有了，这代表内心非常宁静，不过距离“气住脉停”仍太遥远了。

虽然偶尔没有呼吸，但全身的毛细孔照样在呼吸。当你念头一起时，呼吸就又开始了；念头一放下，呼吸又没有了，这叫“一切唯心造”，完全是心念在作祟。功夫到时，息自然微细，身心也跟着起了相当的变化，信心也增强了。

法喜充满

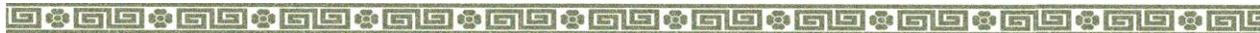
尔时罗云作如是思维，欲心便得解脱，无复众恶。有觉有观，念持喜安，游于初禅；有觉无观，内自欢喜，专其一心；无觉无观，三昧念喜，游于二禅。

这时，罗云比丘做了以上种种思维之后，贪欲便解脱了。贪欲包括很广泛，举凡对世间的各种攀缘心，诸如馋嘴、爱欲、功名富贵、名闻利养等等皆涵盖其中。

“无复众恶”；心里再也不会对任何人不满。各位！我们不妨也扪心自问：自己的心又如何呢？嫉妒、嗔恚、疑心、骄慢……无所不有，是不是呢？所以要成就太不容易了。

“有觉有观，念持喜安”；念头一直保持非常喜欢，所谓“神仙无别法，只生欢喜不生忧”。这时，对一切现象都能观察得很清楚，心念也能为自己所掌握，生起了欢喜心，自然产生一种安详而游于“初禅”——离生喜乐，离开欲望，产生喜乐。





我们苦恼众生总是经不起外境的起伏，人我是非，分别计较，当然谈不上喜安。

“有觉无观，内自欢喜，专其一心；无觉无观，三昧念喜，游于二禅”。“三昧”即定境现前，若还有舒服与否的分别觉受，就谈不上二禅了。

“二禅”即“定生喜乐”，是从正定所产生的内心法喜，纯粹由自己心念上下手，不再与外境相计较，慢慢回到自己心的根源，不须再着力去观察。

在初禅之前，我们受“地大”(色身)的困扰，经常有病痛，要想证到初禅，一定要先解决地大的过患；初禅之后，还是被水大(贪念)困扰；而二禅之后的麻烦则是在火大(脾气)，所以脾气方面非常障碍我们的禅定功夫。

内触妙乐

无复喜念，自守觉知身乐，诸贤圣常所求护喜念，游于三禅。彼苦乐已灭，无复愁忧，无苦无乐，护念清净，游于四禅。

到了三禅，就“离喜妙乐”了。“喜”是就我们心理方面而言的；“乐”则指我们的色身，所以菩萨“内触妙乐”的功夫须要达到相当的程度，也就是说，“乐”比“喜”的境界更高。到这时，已“无复喜念”，生理上的妙乐无穷，不再执著心念方面的喜；三禅之后的困扰是在风大，往往被呼吸所干扰。很多经典都提到，三禅天还会被风劫所毁坏，唯有达到四禅，才不怕三大灾害——水灾、火灾和风灾。

到了四禅，苦乐的觉受已完全灭除。“护念清净”即舍念清净，一切好坏念头，完全放下。这当然是一种解脱境界，已可与智慧相应了。

这四禅可说是一把用来衡量自己修行的尺，功夫是否上路，程度又到几何，一量即知千秋。

自识宿命

彼以此三昧，心清净无尘秽，身体柔软，知所从来，忆本所作，自识宿命无数劫事。

实
行
正
道

庄
严
世
界





我们的身体何以会僵硬呢？内心有挂碍，四大不调，五毒(贪嗔痴慢疑)侵扰，无明无智所使然。想要使它柔软，必先让“心清净无尘秽”。老子《道德经》提到“专气致柔，能婴儿乎？”就是说修行到达某程度之后，身心必然调理得像婴儿般的柔软。

“通从定发”，这时，慢慢有宿命通了，晓得三世因果，晓了过去的宿命，将来死后的去从，甚至多生累劫的事情。随着定力的深邃，观察力也更为久远。

亦知一生、二生、三生、四生、五生、十生、二十生、三十生、四十生、五十生、百生、千生、万生、数十万生、成劫、败劫、无数成劫、无数败劫、亿载不可计。我曾生彼，名某，姓某，食如此食，受如此苦乐，寿命长短，彼终生此，此终生彼。

生生世世的来龙去脉，都了了清楚，自己曾经生在哪里，姓什么，名什么，甚至在哪个地方死了，以后又生到哪一个地方，都能知道。

生命是从无始以来就有的，如果现在还不觉悟的话，下一辈子不知又跑到哪一道去了。也不知道何时才能再钻出来了。故生命太奥妙了！而佛法给予我们无穷的希望，让我们晓得确实只有三世因果才说得通。倘若没有过去世，也没有未来世，我何苦做人做得那么艰辛呢？人活着还有什么意义呢？当然，三世因果也使我们了解对生命不能乱来，要尊重生命，尊重自己，同时尊重别人；要庄严自己，也要庄严别人。

得他心通

彼以此三昧，心清净无瑕秽，亦无诸结，亦知众生所起之心。

我们的心中打了好多结，“唯识学”上称之为“八十八结使”——贪嗔痴慢疑三界合起来有八十八结。故修道要想得到受用欢喜，很难！“结”要靠自己的智慧慢慢去打开，我们一般人基本上都受外境所缠缚，而外境则皆从内心迷惑所引起。“亦知众生所起之心”即慢慢有他心通了。有人说，宿命通是观察过去世的，天眼通则是观察现在及未来世的。事实上，宿命通与天眼通都有连带关系。





天眼清净

彼复以天眼清净无瑕秽，观众生类，生者、逝者、善色、恶色、善趣、恶趣、若好、若丑、所行、所造，如实知之。

天眼一看，这人死了之后会往生哪一道，乃至种种果报，都一目了然。

或有众生：身行恶、口行恶、意行恶、诽谤贤圣，常行邪见，造邪见行，身坏命终，入地狱中。

当我们在“造邪见行”时，并不认为自己在造邪见的行为，还以为自己在做好事呢！所以智慧相当重要，懂得自己错在那里，已经很不错了。当然，知过必改，善莫大焉，这都很难得。有了天眼通之后，众生形形色色的情况都能看得清清楚楚。

实 行 正 道

恒行正见

或复众生：身行善、口行善、意行善、不诽谤贤圣，恒行正见，造正见行，身坏命终，生善处天上。

庄 严 世 界

要做到不诽谤，非常不容易。我们对一个人不满，讲出来的话就是诽谤。观念不同，看法不同，背后批评，就是在诽谤。“普贤十大愿”之中“称赞如来”不容易呀！“如来”包括十方三世一切如来，过去佛、现在佛，我们称赞，自不在话下；至于未来佛，大家都是未来佛，所以批评他人就是批评未来佛。才有个是非心、忿恚心，就落入诽谤了。

一个人要做到十全十美很难，所以要赞叹人家的长处，包容他人的短处，这是我们学佛非常重要的课题。在这世间上，要做到口业清净并不容易，口业不清净就有果报，经常皆在是非中。南师常说：“来说是是非者，即是是非人。”这句话多么严重呀！一个有智慧的人，不会传是非，也不会挑拨离间，更不会挑剔别人的毛病。

一个人的烦恼，基本上都是从口业而来。各位对这点有否观察到呢？当你在讲不满的事情时，情绪已经激动了，口业已经不清净，当下也受到果报了，内心也不平衡





了。看了经典这样说，就要惭愧自己做不到，只要自责、惭愧、自知理亏，这人就有救了。

要能不讲谤贤圣，就要恒行正见。“造正见行”，行为与正见相应。有了正见，就不会造口业，心里也不会不平。所以心中稍有不平，就已落在邪见中了。

“身坏命终，生善处天上”；一个人是否会往生善处天上，实际上不用等到他身坏命终才知道，光看他整天笑脸迎人，心平气和，这人必定往生天上。六道都展现在我们的面相上，所谓“相由心生”，一点都假不了。但要是你没有天眼通，不要随便看人，有时会看走眼的。佛经上说，有个罗汉，讲话结结巴巴，有人损他说：“你讲话像狗吠。”就这么一句，即遭到了堕五百世做狗的果报，多么可怕呀！所以我们千万不要以貌取人。

是谓天眼清净无瑕秽，观众生类：生者、逝者、善色、恶色、善趣、恶趣、若好、若丑、所行、所造，如实知之。

得到天眼通，就有这本事，观众生类的形色、果报，不用算八字，也不必批紫微斗数，一看就了然。

大圆镜智

复更施意，成尽漏心，彼观此苦，如实知之。

“施意”，也可解为“作意”，即“加紧用功”，等于《心经》上讲的“观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时”的“行深”二字，而不是普通的“用心”，不是凡夫对生命表面的看法。“行深”得非常透切，才能“照见五蕴皆空”，才能“度一切苦厄”。

“成尽漏心”在六通之中，称“漏尽通”。一般凡夫都是有漏的，有漏代表烦恼，无漏就完全清净、完全解脱了。前述天眼通、天耳通、宿命通、他心通、神足通这五通，一般外道也可以做得到，唯有漏尽通，外道没有。当然，如果他们也可以做到漏尽通，就不是外道了。





漏尽通即般若，真正与般若相应，与我们的心地法门相应。故说“复更施意”，继续在智慧上参究，就得到漏尽通了。

以唯识学而言，真正成了“尽漏心”，就有如一个大圆镜，第八识转过来，即所谓“大圆镜智”，则所有一切世间之缘起法皆能现出，这是要到达菩萨境界才办得到的。

一般罗汉的解脱，以教理的看法而言，尚不能算究竟。虽然他们的身心已经清净，“空”方面也能理解(根本智)，但在差别智(后得智)方面则仍未圆满(差别智即一般讲的缘起法)。也就是说，没有观察历练就无法圆满，并不是“空”即可成就的。故此段等于在观察苦集灭道。此时，对于生命的来龙去脉已经能够非常透彻了。

“彼观此苦，如实知之”；对苦集灭道非常清楚，因果果报也了然于心，这些都要靠智慧，不是靠神通就可成办的。

复观苦习，亦知苦尽，亦知苦出要，如实知之，彼以作是观，欲漏心得解脱；有漏、无明漏，心得解脱。

更进一步观苦的来处，以及如何解脱痛苦。“苦习”即“集”；“苦尽”即“灭”，也就是说：要如何修行才能把苦灭掉。

“亦知苦出要”，也懂得解脱痛苦之道。

“欲”即指贪嗔痴慢疑等种种欲望。这时，所有一切欲漏心都解脱了。

“无明漏”系指对观念上不清楚，对法的执著等等。凡夫的我执和法执都太强烈了，罗云比丘修到这地步，有漏、无明漏都摆开了。

不受后有

已得解脱，便得解脱智，生死已尽，梵行已立，所作已办，更不复受有，如实知之。

“解脱智”，在“五分法身”里称为“解脱知见法身”，谓如来具有了知自己确实已解脱的智慧。譬如我们观空，连空的观念也要放下。





“生死已尽”，我们才起心动念，即已在生死中了。所以要了生脱死，就要看自己的心念是否有化掉。换言之，有念头就有往生，至于往生到哪一道，则端看你自己的造化了。

“梵行已立”，一切都得到清净。“所作已办”，这世间上再也没有事可挂碍顾虑了，更不用再到六道中去受轮回了。

是时尊者罗云便成阿罗汉，是时尊者罗云已成阿罗汉，便从坐起，更整衣服往至世尊所，头面礼足，在一面住，白世尊曰：所求已得，诸漏除尽。

得到漏尽通，当然就成阿罗汉了。于是罗云比丘便到世尊那儿去报告心得了。佛陀教诲他的方法，他都一一做到了。“所求已得，诸漏除尽”，修行修到这地步，该多好呀！所以世上还有什么好计较的呢？人我的是非又算什么呢？要紧的是赶快想办法来证道，这才是我们生命的根本。

其来有自

尔时世尊告诸比丘：诸得阿罗汉者，无有与罗云等也。论有漏尽，亦是罗云比丘。论持戒者，亦是罗云比丘。所以然者，诸过去如来等正觉，亦有罗云比丘。欲言佛子，亦是此罗云比丘。亲从佛生，法之上者。

这时，佛陀就对着诸比丘赞叹罗云说：他成阿罗汉最快了。论解脱，他解脱得非常彻底。论持禁戒，他是密行第一，戒律最庄严，除了释迦佛，他已经亲近过无量诸佛，而且都是佛的儿子，当然这种根器就非比寻常了。

然而，要是你妄自菲薄的想：“唉！人家罗云比丘的根器是无以伦比的！我们哪能跟得上呢？当然证不到了！既然没那样的福报、智慧，那就慢慢来吧！人家罗睺罗多生累劫都是佛的儿子，我们算得了什么呢？”那就又太偏差了！

各位！我们是不是佛的儿子呢？当然是的！心即是佛，我们自称“佛子”意即佛的弟子，或佛的儿子。如果我们修准提法，准提佛母就是我呀！那不就是了么？从“法”





上来看，每个人都是佛子。如果依因缘而言，他与佛的因缘最深，可以随时随地就近请教。

诸根成就

尔时世尊告诸比丘：我声闻中第一弟子能持禁戒，所谓罗云比丘是。尔时世尊便说偈：

具足禁戒法，诸根亦成就，渐渐当逮得，一切结使尽。尔时诸比丘闻佛所说，欢喜奉行！

通常在家学佛，三皈五戒还算是最基本的。若是比丘，就要受二百五十戒，而比丘尼又更多了。但佛法妙即在此，不论受戒与否，当你真正得到受用时，自然具足禁戒法。佛法渐次圆满时，必然与比丘(尼)戒相应。换言之，不相应就不可能得到受用。什么道理呢？因为唯有具足禁戒法，六根才能清净圆满，所以要把六根守得好并不容易，每个人都有其不同的习气，俟修行到六根清净就是真正的佛菩萨了。易言之，人格要非常圆满，诸根才能成就，而要成就诸根，即须具足禁戒法，这本是互为表里的。

诸根成就之后，一切结使(习性)才能慢慢转化掉。因此，各位当自我惕厉，有机会不妨从三皈五戒、八关斋戒、菩萨戒……一一受持，也等于给自己定一个鞭策的方针。

八风吹不动

本品的重点还是在“系意鼻头”四字。各位宜好好去体会，这是一种很好的加行法。

《安般品》是整个佛法的一个共法。有念头就有呼吸来往，这是一定的道理，只要你用得上路，呼吸就会越来越细越长，法尔如是。我们修准提法也是一样，要想安般相应，天台六妙法中的第二法“随息”宜多加参究。





天台六妙门的第五门为“还门”，即教我们要返照能观的心，知道能观的心是虚妄无实的，故修道是还灭，凡夫则是生灭。就我个人修行过程几次的经验来说，有时与般若相应了，功夫马上现前；才一执著，马上消失，就是那么现实。内心稍一不平静，神经马上绷紧；但这种观察力要非常微细，这样你才不会乱动坏念头，纵使动了，也要很快想办法转化掉。

动个念头，身心不对，能马上转掉，才是真正的忏悔。凡夫不然，一不平衡就发脾气，要讨回公道，气得发抖，不晓得这时神经已经绷得很紧了，已经在造恶业了。不晓得去找问题的症结，这就是“钝根”。甚至连果报都不怕的，也大有人在。一个人懂因果、怕因果，就有救。真正观察上路，才晓得最大的敌人是自己，各位相信吗？相信，你学佛就有点上路了，若是你完全相信，那么你的智慧和观察力就已经到达相当的程度了。

基本上，我们没有修到好坏皆能舍，总是抓得紧紧的。而一抓紧，果报马上现前，身心立刻不平衡。所以说，学佛就要懂得化得掉、放得下。一般人学佛修行皆在情绪中，情绪无法排遣，修行如何能上路呢？

“八风吹不动”——修行即当从此处着手，这叫“事修”，也就是达摩祖师“四行二入”当中的“行入”。诸如人与人相处，言行、应对、仪表、态度都是我们修行的标的。起心动念时时刻刻回观返照，提起放下随遇而安，这样才是真正的大丈夫，才是真正应用到了文殊菩萨的那把智慧宝剑。否则“抽刀断水水更流”，与修行学佛又有何干呢？





准提法门在齐鲁大地放光广利有情

首愚长老 十方圆明心地涌 2019-02-09

山东道友：首先，请教师父一些问题，现在其实比较流行这个法……

首愚长老：哦，那我问你，这个准提法，它为什么现在这么流行啊？当然，未来也一样可以历久不衰啊！

山东道友：它的菩提道次第非常好！

首愚长老：对对对，幸亏我们南老师传这个准提法，那真的是融合了如来禅和祖师禅。我们的准提法修持仪轨，它是有次第、有步骤的，融合了小乘、大乘、金刚乘，禅、净、律、密都有的，都包括在里头了。尤其是经过我这几年的持续参究，特别是我从2014年对中医有所体会以后，让我们修持的准提法真的是更加接地气啊！

山东道友：我们就是“高推圣境”，就是说，您那个功夫，您在打坐的时候……我也知道您经常闭关，打坐的时候经常身心两忘。

首愚长老：这个太难了！报身，还是有为法。有为跟无为之间，有为是妙有，无为是真空，真空才能够有妙有，一般人“有为须极到无为”，还是从有为法下手。

山东道友：您说的这个见地，的确是这样的。我记得我跟着您打第一个准提七，当时有一坐，对空有所体会，有点身心两忘的感觉，受阴当时好像没感觉了，但是“想阴”还是知道的。

首愚长老：哦，想阴、识阴，那太微细了，太微细了！

山东道友：当时小参的时候，您说了一句话：“你好自为之吧！”当时我什么都不懂，但是时间过了这么多年，当时缺乏佛学见地，现在才知道一点点。





首愚長老：为什么《楞严经》讲五十种阴魔啊？太微细了，太微细了！所以我们“老实持咒”是简中之简，但是“耳根圆通”它是密中之密，“耳根圆通”很深哦！为什么楞严会上文殊菩萨独尊耳根圆通啊？这里面有很深的道理！

耳根圆通的基础在大势至菩萨念佛圆通！所以大势至菩萨念佛圆通，老实持咒是简中之简，没有这个基础，你不要想进入到密中之密！这简中之简太重要了！因为大势至菩萨念佛圆通的重点在“净念相继”，我们凡夫，妄想纷飞，念头控制不了，念念念，然后被妄想插播了……

山东道友：师父上人，跟您说实话，打七的时候，咒语其实很熟悉了，但仍然是妄想纷飞，没有办法。

首愚長老：还是做得不够，没有做到念清楚听清楚，既不够老实，也不够深入！你们不要小看这个“老实持咒”，念久了，日久功深，那么老实持咒的基础打好了，你跟耳根圆通才能够融在一起。如果没有老实持咒的基础，那是进入不了耳根圆通的！

山东道友：但是这个老实持咒，很难做到啊！

首愚長老：很难！

山东道友：我为什么这么说呢？在法会上，您的磬怎么敲，我都能跟着您的节奏持诵，因为咒语很熟了，但是脑子仍然妄想纷飞……

首愚長老：还是没有做到念念分明！所以一定要念念分明，念念分明，它本身是真功夫！念念分明，它本身就是戒，也是定啊！要念念分明，才能够进入到念念本空！一般人都是在打妄想哦，所以我们的基本功还是在不断实验如何达到念念分明，这个戒、定、慧统统在里头了，所以这个基本功做不到，其他的都是痴心妄想！

我们总以为自己很老实了，其实还是不够老实的！因为我们的妄想习气，贪嗔痴慢疑，时刻进来插播，插播了就忘记，但是忘记也没有关系啊……





山东道友：您说的这个我也有体会到，但问题是，我自己也承认我做不到您所说的这个“老实”啊！

首愚长老：那问题就在这个地方！其实做不到老实，那更需要老实！所以禅宗祖师告诉我们，“不怕妄想起”，妄想，我们凡夫来讲，哪个人没有啊？但是觉照很重要！你一觉照的话，又接续下去了，念念念，哦，断掉了，哎，又拉回来，所以“净念相继”，可见它中间有中断的啊！这个功夫做久了，才能够念念分明！这个功夫做久了，很自然的，耳根圆通才会产生功效。如果没有这个基本功，那你所谓的耳根圆通，是漂浮的，是表面的而已啊！

山东道友：所以有时候会瞎猫碰到死耗子，撞进去了，但是后来就撞不进去了……

首愚长老：哦，那当然撞不进去喽！我们用功还是要持之以恒，所以从四字真言“简朴亲真”来讲，“简”就是要懂得化繁为简。老实持咒就是化繁为简，老实持咒就是简中之简，但是你要把准提咒二十八个字一直持诵下去，很难！

“简朴亲真”，这个“朴”来讲，就是朴拙，一种坚持力，一种执行力。有了这种坚持力、执行力，老老实实持咒，你跟这个准提咒才会“亲”，同样的，咒语才会跟你“亲”啊！做这个功夫，等于禅宗的《牧牛图》，牧到最后，这个牧童就不用那么辛苦了。牛呢？也是乖乖的。

山东道友：师父，我做不到的地方，我刚才向您如实说了，还有一点要向您如实汇报，在共修会，大家说我的声音变得好听、柔和了等等，那绝对是持诵准提咒练出来的，我的声音会发生变化，那绝对是因为持咒！

首愚长老：所以我说“净念相继”有那么重要啊！老实持咒就是要求我们“净念相继”，不管你念得好或者念得不好，坚持持诵下去，日久功深，这个力量就出来了，才能够慢慢“都摄六根”，我们的五脏六腑、十二经络才会慢慢松放。慢慢松放之后，我们才能够逐渐做到念念分明。





如同禅宗祖师所讲的，我们用功是“龙衔海珠，游鱼不顾”，这个“海珠”就代表了老实持咒，“游鱼不顾”，那么什么叫“游鱼”啊？“游鱼”就是妄想，我们不管它。

山东道友：南老师在很多部书上都提到过不净观、白骨观。

首愚长老：那个是方便对治，其实不净观、白骨观还有安般法门，都是修准提法的基础。你如果修习白骨观，观想的时候还是要加上一具白骨人在念准提咒，但是中心还是在念咒！因为一般人功夫不到那个时候，白骨人根本就观不起来，就算观起来了，还是跟着习气走。所以当年有一位法师修白骨观，到最后，他发现也不行啊，不管用啊，“纵然白骨也风流”啊！

所以说白骨观、不净观也是方便对治，唯有耳根是持续不断的，所以《楞严经》第六卷中有详细的比喻和分析，“妙音观世音，梵音海潮音，救世悉安宁，出世获常住”，然后紧接着怎么说啊？“我今启如来，如观音所说，譬如人静居，十方俱击鼓，十处一时闻，此则圆真实；目非观障外，口鼻亦复然，身以合方知，心念纷无绪，隔垣听音响，遐迹俱可闻，五根所不齐，是则通真实！”所谓“目非观障外”，好比说，你眼睛前面有薄薄的一张纸，一挡，你就看不出去了。

“口鼻亦复然”，好比说，我们现在喝这个茶，它香不香啊？你要把它靠近鼻子才会闻得到。这个茶，是甜的、苦的还是涩的啊？你要尝一口才知道，要接触才晓得。

我们的身体也一样，我们的念头呢？“心念纷无绪。”《楞严经》中的比喻，“隔垣听音响，遐迹俱可闻”，“五根所不齐，是则通真实”，所以说我们的耳根最利！老实念咒，已经动用意根了，有念头嘛，当然也动用舌根了。但是由于“心脏开窍于舌”，所以说这个舌根也不只是舌根啊！从心脏延伸了心经、心包经，又跟我们的意根、身根都有关系，所以这个念咒的力量有这么大啊！

现在我们又观想在命门，那可以说是事半功倍啊！这命门，有太多学问了，那不得了的啊，你可以好好参考善至成整理的那一篇《命门学说与耳通命门之参究》。





山东道友：师父，我们这次也听了您的开示，但是对命门的感觉，我就是找不到啊……

首愚长老：你们没有感觉，但是我为什么有感觉啊？因为我修过般舟啊！你们想一想啊，般舟其实就是两条腿在走路啊，两条腿的交叉点就在命门啊！

山东道友：那听您这么说，我们是不是也尝试修一修般舟？

首愚长老：那也不一定的哦！命门，简单来讲，就是我们肚脐眼对过去的背脊骨的那个地方，大概是那个地方。所以有关命门的说法，中医有很多悬案啊，像“左肾右命门”、“两肾皆命门”、“命门在两肾之间”、“命门是肾脏的气动”等等说法。其实，这几个说法用般若慧观综合起来才算是真正的命门。命门其实真正是色空不二，它不是心，也不是色，是色、心交集点的地方！所以你执着“左肾右命门”，那也错了，那是中医把脉的时候用“左肾右命门”的。

“两肾皆命门”、“命门在两肾之间”、“命门是肾脏的气动”等说法，其实也是很有道理的，这几个用般若慧观综合起来就对了，才是真正的命门所在。命门命门，既然是生命之门，当然是色空不二的地方，身心的交集点，这是身心不二、色空不二！这个道理，如果不通般若，你根本很难理解！

山东道友：师父，那就是说，我们的理解很多只是停留在字面上的理解？

首愚长老：对对对！

山东道友：请问师父，我们体会不进去，还是老实持咒的功夫下得不够吗？

首愚长老：哦，还是见地问题！其实你观想它，那个地方就是明点，那个地方就是命门，怎么会观想不起来啊？久而久之，命门的明点就会产生。

所谓命门的明点，明点其实就是心月轮，心月轮就是明点，只是大小不同而已嘛！有道友说，“哦，命门的明点比较小！”其实命门的这一个光明点是大而无外、小而无内的！心月轮是“菩萨清凉月，常游毕竟空”，如果跟空相应的话，那个真正的月轮，那一轮真正的明月，才会呈现出来啊！所以也就不能说，“命门只是一个形而下





的东西！”，因为命门是形而上跟形而下交集的地方！那当然很深啊，很重要啊！你体会到了，那你往后的修行会事半功倍。

你如果继续观想在臆中穴这个地方，的确会有问题，因为你着相啊！着相的结果呢？心口会绞痛啊，气血会翻腾啊，因为臆中穴这个地方它还是火窟啊，那就很容易上火啊！

山东道友：有时候夜晚会发慌，心里会发慌。

首愚长老：对，心里会发慌，你这个现象是有的。我去年，也就是2018年6月份在南岳衡山闭关，就遇到了这个问题。幸亏因为我修行过般若舟，晓得这个命门，所以一发现问题我就把观想拉到命门，一拉下来，问题就迎刃而解了，一下子就化掉了！所以，我就确定在命门，这就对了！

以前总是上上下下的，因为我要听南老师的话，要观在臆中穴。哎呀，但是一碰到问题的时候，我又往下拉，观想在命门，所以很长一段时间，我就是在臆中穴和命门这两个地方，上上下下的。

2018年6月份以后，我终于确定了！反正一切都是不二的，身心是不二的，色空是不二的，光音也是不二的！念净法界咒，是在那里；念护身咒，也是在那里；念六字大明咒、准提咒，都是在那里。其实统统是不二的，不二才是佛法的根本！

山东道友：师父，那我还有一个疑惑：准提法仪轨上也讲，包括南老师在内，也讲过臆中穴。您根据自己的身心修证实验、体验、经验，刚才所提到观想在命门，也提到了“不二”这个问题，那请问：每一个人是不是都观想在那一个点啊？

首愚长老：那我告诉你啊，举例来讲吧，好比说十个画家，他们画出来的西方三圣像，都不一样的。虽然相（像）上的西方三圣是不一样的，但是法上的西方三圣，那是一样的呀！那怎么会不一样啊？！这是见地问题了，你见地对了，哦！原来是这个道理啊，马上你就能心领神会了！所以佛法难就难在见地，不仅仅是难在功夫。

■ 礼 敬 上 师 ■





以佛陀的智慧，他五年参学，遍参当时的印度大外道，他们所能够到达的四禅八定，佛陀都已经一一印证到了，到了最后，“知非即舍”，因为那不是究竟！后来，没有老师可以请教了，佛陀只好自己修苦行啊，经过了六年苦行，最后也晓得“苦行非道”啊！

最后佛陀接受牧羊女的羊乳供养，体力恢复了，然后在河里洗了一个澡，走进了菩提伽耶，在一棵菩提树下，正好有个人帮他铺好了吉祥草，他就发愿，“如果不能真正证道的话，我就不下这个座！”最后夜睹明星，大彻大悟！他看到了生命的根本，看到生命的真实相了！“奇哉！奇哉！大地众生，皆具如来智慧德相，只因妄想执著不能证得！”哦！这个原来大家都有啊！人人本具，个个不无。虽然有，但是我们找不到！

实行正道

山东道友：这是佛学上最基本的一个公案，很多人都会讲，但是佛陀他究竟悟到了什么？人人本具，个个不无，虽然说大家都有，但是我们现在参不到啊！我个人的看法，这个还是他内在一些东西起了变化，这个是不可思议的，用我们现在的语言是没有办法去表达的。

庄严世界

首愚长老：那不是没有办法表达！还是你见地没有到！见地到了，信手拈来都可以表达，没有不可以表达的。你看《坛经》中的六祖惠能大师接引弟子，信手拈来都是很从容的！还有啊，马祖道一禅师悟道之后，他一样是借这个外境就可以说法啊！

再比如说，马祖道一禅师接引那个石巩禅师。石巩禅师，他原来是打猎的猎户，他当时在打猎，射中一头鹿，这头鹿逃命，经过马祖道一禅师的前面，马祖道一禅师出于护生嘛，就让它跑过去了。紧跟着，那石巩禅师就在后面追赶过来了，他看到了马祖道一禅师，于是他就问：“哎呀，大师，大师，您有没有看到一头受伤的鹿啊？”马祖道一禅师为了护生，就打方便妄语啊，“我没有看到啊！哦，你是个打猎的，那么我正好有一个问题想要请教你：你这一支箭可以射几只啊？”





“哎呀，您一位出家人，怎么这么说啊？我一支箭当然只能够射一只啊！”“哦，那你不懂打猎！”“哦？大师，您懂得打猎？那么请问大师，您一支箭可以射几只啊？”马祖道一禅师就回答他，“我一支箭射一群！”如此这般，马祖道一禅师接引石巩禅师，当下就把石巩禅师的妄想给射没了，石巩禅师当下就悟道了！这个也是公案啊！这跟“一口吸尽西江水”也是同一个道理嘛！

所以禅学是禅学，禅法是禅法啊！禅法，针对每一个人他当下那个身心情况。所以你在《坛经》里面可以看到，六祖惠能大师接引第一个弟子惠明禅师，轻轻一拨，就把他给接引了，惠明禅师也悟道了，所以六祖底下悟道的有四十三员大善知识啊！

五祖如果没有遇到六祖，五祖的法脉就断掉了。所谓“不道无禅，只是无师”，可见五祖的接引方法还是有问题的啊！所以六祖悟道，这个不是五祖的高明，而是六祖他的宿世因缘，轻轻一拨，哎！就悟道了。六祖是个不识字的樵夫，当时卖完柴，把柴火送到客人那里去的时候，听到客人在诵《金刚经》，其实他当下就已经悟进去了，这是六祖的根器啊！所以南老师称六祖为古佛再来嘛！

从这个角度，可以说接引六祖开悟的不是五祖哦。当然，也要感谢五祖的因缘，给他轻轻一拨，那当然也是接引，所以六祖把五祖的法脉接续下去了，并且在中国发扬光大了。所以，佛法难在见地啊！

总而言之，我们准提法门开发到一定的时候，大家可以少走一些冤枉路的。你只要慢慢多打几个七，其实慢慢就懂过来了，慢慢就会有更深的心得体会了。

因为我今天没有太多时间给你们详细讲，我去年湖南南岳衡山关期圆满之后，关于命门，我已经讲了很多。善至成他根据我的要求帮我整理的非常好，所以我就让他写这一篇文章《命门学说与耳通命门之参究》，等于是慢慢地把中医方面的资料再重新整合一下，把我所要表达的意思表达出来，他表达的非常好！

山东道友：谢谢师父，当然我们也能看到，目前您的身体状况非常好，您的健康状况非常好！





首愚长老：但是我比以往更忙啊！

山东道友：但是现在状态特别好啊！

首愚长老：这就是佛法的力量！这个应该可以说，我把准提法开发得越来越成熟了，不但我自己可以少走一些冤枉路，其他人也可以少走一些冤枉路了！

山东道友：师父，我也记得您经常说的话，您是拿自己的身心当作实验室。我觉得，您是这么说的，也是这样做的。为什么呢？因为这几十年来，我看您身体也会出现一些状况，这样那样的一些状况。

首愚长老：哦，对对对！

山东道友：但是都是您自己修证实验过来的。

首愚长老：对对对，实验过来的，实验过来的！

山东道友：您是作为我们准提弟子修行的一盏灯一样的，但是我们自己的这个生命，到头来还得靠自己去摸索。

首愚长老：这个，“师父领进门，修行在个人”，其实南老师当年也只是大概讲个大方向，细节你要自己去修证体会呀！你们可以看老古出版社出版的那一本《准提圆通》，南老师其实也只是给我们一个大概的方向和指导。

不知不觉已经说了这么多啊！希望两年后，我们整个山东共修会举办成立十五周年庆啊！你们要把那些老参统统找回来啊！不管怎么样，其实那些过去的会长和老参，都有他们不可磨灭的功劳和贡献啊！阶段性地都完成他们的功德了！我希望那些老参有一天还能再归队啊！

山东道友：师父大慈大悲！

首愚长老：这个佛法啊，佛门广大，佛门广大！





山东道友：其实有关这个问题，就是我才所提到的，一些老参，他们的功夫了得，座上的功夫，非常好！我觉得您刚才在开示的时候，都非常肯定他们，但是他们怎么……

首愚长老：哎呀，习气使然，习气使然啊！有时候慢心起来了，魔障就现前了，因为一个人的脑筋太好使了，就会有增上慢。

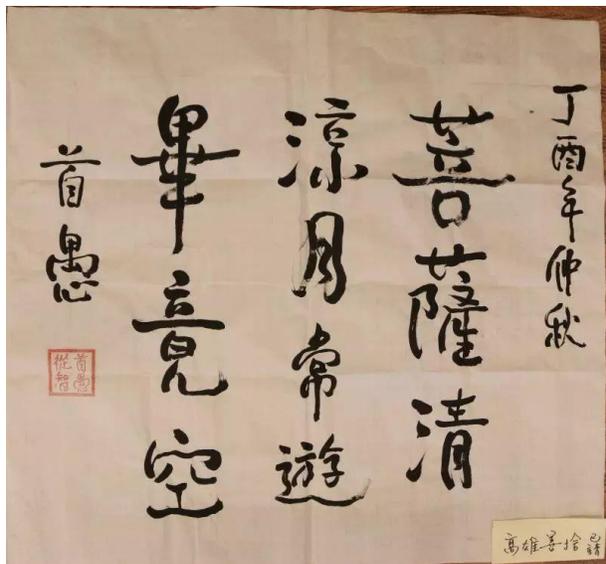
山东道友：那我就讲这些，师父您也看到，有很多老参，佛学的基础知识也有，打坐的功夫也有，您也曾经都肯定过他们，但是后来……

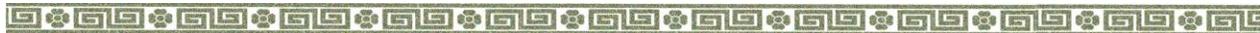
首愚长老：所以说，还是习气使然嘛！他们如果肯一门深入，肯依教奉行，老老实实，笃信精勤，修持准提法，中途不更换跑道，那他们今天就不得了啊，习气大概也转化得差不多了吧！所以，哎呀，这哪里有那么简单啊？所谓的“一门深入”，不容易啊！老实持咒，不容易啊！真的是不容易啊！我们一般人老实不了的，老实不了的……所以，要像我这样的，几十年如一日，首愚首愚，我真的是首愚啊！（众笑）

山东道友：师父，我觉得您这个法号起得太好了！我觉得像师父这样老实的人，实际上真不多，很少见！

首愚长老：哎呀，这也是南老师当年打我的棒子嘛！总而言之，2021年，我们整个山东要庆贺成立十五周年，让准提法门在齐鲁大地放光，为弘扬中华优秀传统文化以及社会的安定和谐做出贡献！

以上内容来自首愚长老 2019年1月14日
在山东南宗书院的会客谈话记录





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 首愚长老 十方圆明心地涌 2019-02-10

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，为世间建净土。

整个准提法门的修持，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。唯有奉献普贤十大愿，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。我闭般舟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”的十二字真言，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。

实行正道
庄严世界

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，发表在十方圆明心地涌的平台上、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
■





所谓命门，即非命门，是名命门【对善至成《命门学说与耳通命门之参究》的开示】

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-02-12

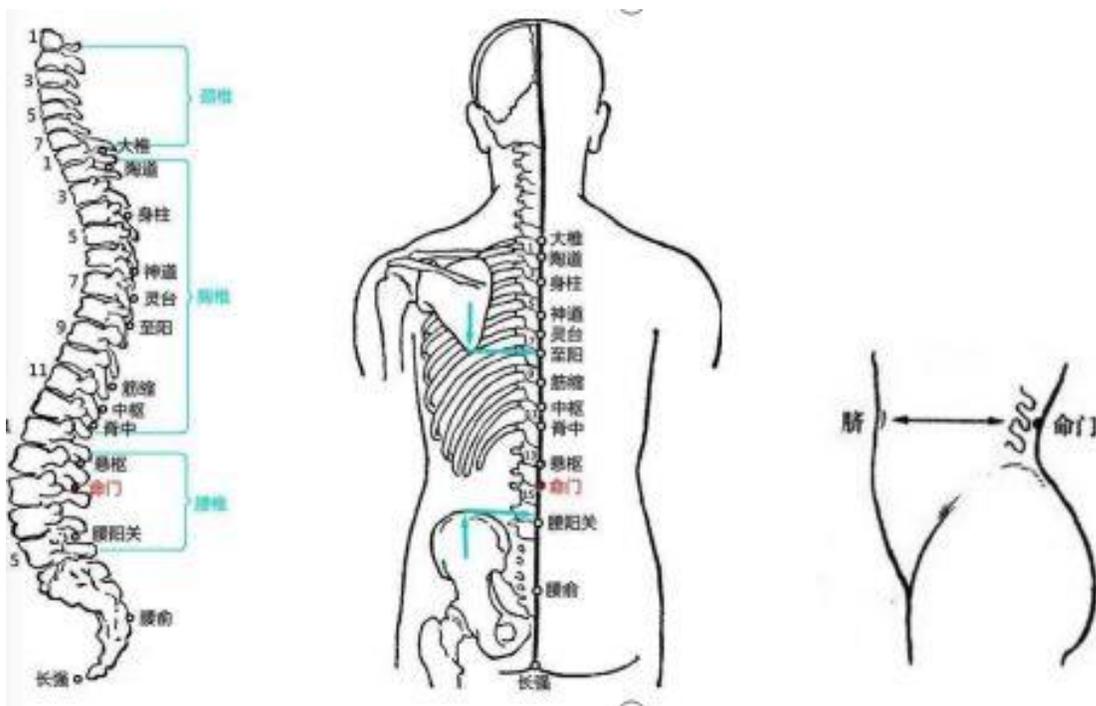
命门学说是中医基础理论和中医各家学说的重要组成部分。自《黄帝内经》和《难经》分别对命门的部位和功能做过不同论述后，迨至明代，孙一奎、赵献可、张景岳等著名医学家对命门学说集其大成，及至今时，“命门太极论”“命门真君论”“命门本源论”“命门动气说”“命门相火说”“水火命门说”等理论竞相成为医家争鸣的热点话题。

实行正道

一、命门位置之争论

1. 命门者目也。《黄帝内经》中《灵枢·根结篇》中说：“太阳根于至阴，结于命门。命门者，目也”。所谓太阳，指的是足太阳膀胱经，至阴是该经的至阴穴，位于

庄严世界





足小趾外侧趾甲角旁；膀胱经最上边是睛明穴，位于目内眦，也可以说命门是泛指眼睛。

中医学认识人体的基本方法之一是“司外揣内”，通过观察眼睛的开阖、神采来了解人体内心理、生理乃至病理活动，进而将之视为“心灵之窗”“生命之门”。道家《阴符·天机经》中指出：“目者视之门。神者，心之主。神之出入，莫不游乎目。”《灵枢》也有：“五脏六腑之精气，皆上注于目而为之精...目者，五脏六腑之精也”。

2. 命门者督脉穴位。《针灸甲乙经》上说，命门是督脉上的一个针灸穴位，位于第二、三腰椎棘突之间。

3. 左肾右命门。《难经》说，“肾两者，非皆肾也，其左者为肾，右者为命门。命门者，诸神精之所舍，原气之所系也。男子以藏精，女子以系胞。”

隋唐医学家、道家人物杨上善在《太素》书中指出，“左肾藏志，右肾藏精”，认为（右肾）命门之精，当为先天之精，然后化生五脏之精；五脏之精的虚实变化，会引起相应脏腑所主情志的改变（左肾藏志）。

4. 肾间为命门。明代孙一奎(1538-1600)首先受宋明理学开山鼻祖周敦颐“太极图”说的影响，将命门由右肾挪到两肾中间，其在《医旨绪余》中认为：“夫二五之精，妙合而凝，男女未判，而先生此二肾，如豆子果实，出土时两瓣分开，而中间所生之根蒂，内含一点真气，以为生生不息之机，命曰动气，又曰原气，禀于有生之初，从无而有，此原气者，即太极之体也...命门乃两肾中间之动气。”

明代赵献可（1573-1664）在《医贯》中也说，“两肾之间为命门”，命门独立于两肾之外，如同太极，他以《参同契》中所阐述的“水火匡廓图”为蓝本，画了一个阴阳水火图。图中间的较大圆圈代表“命门”，左右各一个黑白小圆圈分别为“真水”“相火”。再外边两个腰子形的图案分别代表“阴水”“阳水”，即两肾，可称之为“太极命门图”。

明代张景岳（1563-1640）则在《类经附翼》中亦认为：“命门居两肾之中，即人身之太极，由太极以生两仪，而水火具焉，消长系焉，故为受生之初，为性命之本。”





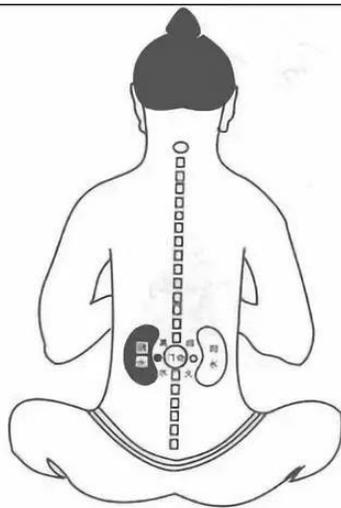
5. 两肾皆命门。明朝虞抟（1438-1517）在《医学正传》中说，“两肾总号为命门”。

6. 脐为命门。道教重要典籍《黄庭经》中提到“命门”者有 11 处，如“后有幽阙前命门”“后有密户前生门，出日入月呼吸存”（唐代务成子和梁丘子解释为：肾为幽阙，脐为命门；密户，肾也；生门，命门也）。《黄庭经》中着重强调命门的开阖和枢纽作用，即命门是呼吸之门和精气出入之门。

二、命门功用之探讨

1. 孙一奎：命门乃肾间动气，为人之元气、太极之体。《难经》中谈到肾间动气是生气之源、呼吸之门、守邪之神、人之生命和十二经之根本，等等。但这个肾间动气与命门并非同义词。孙一奎认为，“命门乃两肾中间之动气”，在胎儿“男女未判”之时，即在两肾之中“内含一点真气”，即为“命门动气”。命门有位无形，且属性非水非火，却具有阳动的性质，为人之生生不息之根。他指出，此命

门动气即是人身之原气（元气），乃人身太极之体，而因其具有“生生不息”的性质，故名“动气”。由于动气属阳，两肾属阴之静，阴阳动静相合，而生成其它五脏。他根据道教内丹术取坎填离的内炼法则，认为“坎中之阳，即两肾中间动气，五藏六腑之本，十二经脉之根，谓之阳则可，谓之火则不可，故谓坎中之阳，亦非火也。”他认为两肾皆属水，“坎”象为一阳居于二阴之间，坎中之阳就是两肾间的动气，说它是阳



两肾俱属水，左为阴水，右为阳水。以右为命门非也，命门在两肾中，命门左边小黑圈是真水之穴，命门右边小白圈是相火之穴。此一水一火俱五行，日夜潜行不息。两肾在人身中合成一太极。自上数下十四节，自下数上七节。

赵献可《命门图》



可以，说它是火则不可以。因为命门内涵真阴真阳，是无形的，一说到水火，就变成有形之物了。命门为“肾间原气，人之生命”，故其性质“非水非火，乃造化之枢纽，阴阳之根蒂，即先天之太极，五行由此而生，脏腑以继而成”。可见，孙一奎把命门的功用提高到生命本源、至高无上的高度。

【师父上人：这个在禅宗祖师应该算是南岳怀让禅师所讲的“说似一物即不中”。我经常说，命门其实就是我们身心的交汇点，命门已经变成我们生命的心中心。所以，我去年在南岳衡山发现，原来这个心月轮、字轮不能够观想在臆中穴，因为臆中穴属火，火在上，命门在底下，火水未济，所以会产生种种问题，我自己的经验谈。

我在第二次般舟三昧关的时候，引发的命门的开发，发现到命门的重要。但是那个时候因为没有学理的基础，有过这个经验之后，用它而不重视它。因为听南老师讲，要我观想在臆中穴这个地方，所以我老是在臆中穴跟命门这两个地方上上下下。我对命门的一个觉受，我自己很清楚，不会被历代医学家的说法所左右，因为这真正是身心的交汇点的所在。诚如南岳怀让禅师所讲的“说似一物即不中”，这个一点都没有错啊！】

2. 赵献可：君主命门，乃十二官的“真君真主”。五脏之中谁主调控？有说“心”，有说“脾”，也有说“胆”。《素问》《灵枢》提出“心者，君主之官也，神明出焉”“心者，五脏六腑之大主”的观点。《素问》中也曾提出“脾者土也，治中央”“凡十一脏取决于胆”的观点。

明代赵献可在《医贯》中则指出：机体的调控中心不在心，而在肾—命门。“人身别有一主，非心也。命门为十二经之主...主不明则十二官危”；“命门之火是谓元气，命门之水是谓元精，五脏之本，本在命门，命门之水火即十二脏之化源，五脏之阴气非此不能滋，五脏之阳气非此不能发”。据此，他进一步确认命门即是君主之官，是主宰十二官的“真君真主”，“人之初生受胎，始于妊之兆，惟命门先具，有命门然后生心，心生血；有心然后生肺，肺生皮毛；有肺然后生肾，肾生骨髓，有肾则与命门合”，非常清楚地阐明了五脏乃至全身阴阳都受控于命门之阴阳。





3. 张景岳：命门兼具水火，是调节全身阴阳之总枢纽。与孙一奎、赵献可二人相同，张景岳也是以太极理论为基础来阐述命门。他在《类经附翼》中进一步指出，“命门者，为水火之府，为阴阳之宅，为精气之海，为死生之窦。若命门亏损，则五脏六腑皆失所恃，而阴阳病变，无所不至”。在《景岳全书》中指出，“命门为元气之根，水火之宅”，“命门之水火即十二藏之化源”。他认为，命门兼具水火，水火同是一源，命门共蕴阴阳，阴阳本是一气；命门藏精化气，元精与元气是化生脏腑精气的动力和源泉。

【师父上人：在我们佛学的观点，以我的经验来说，命门这个地方也正是所谓的大势至菩萨的念佛圆通提到的“净念相继，都摄六根”。所以，我在最近经常提醒大家，要把命门的明点跟南上师所讲的“心月孤悬”融在命门的明点，命门的明点正是“心月孤悬”，也是“气吞万象”，也是“光音交融”所在。光就是我们的自性光明，我们念咒的音声是从自性光明中展现出来，光就是音，音就是光，光跟音本是交融在一起，所以这个地方就是“净念相继，都摄六根”的所在。

“耳通命门”也是观世音菩萨耳根圆通所在。为什么我提到“耳通命门”？《黄帝内经》所提到的“肾开窍于耳”，耳就是耳根。把耳根观到命门正是龙归大海，回到它的本位来了，所以这个地方也是“初于闻中，入流亡所”的一个关键处，很重要的！如果你把它观在我们头部，对两个耳朵来讲，观久了，不得要领，没有跟般若相应的时候，你会上火，你两个耳朵会痛，甚至牙龈会上火，整个身体会上火，也会延伸种种问题。】

4. 命门之火，如蒸釜焉，水火既济。《钟吕传道集》中指出“一点元阳，乃在两肾”。《道枢·百问篇》，是托名纯阳子吕洞宾和正阳子钟离权讲述和讨论的一百个问题，其中对命门学说关系最密切的一段为：“以心为火，则火反居其上，其何以烹软？非既济之道也，火当从下发，如蒸釜焉。故火者，下元真一之气，既极而成火，起于脐之下者也。水者，出于脑者也。”这是道家由心之火进而变成肾或命门之火，使命门的属性从此由单纯藏精而开始属火。





5. 上首下愚师父上人：命门乃身心交汇点之所在。耳通命门是光音交融之所在，命门代表心月孤悬的心中心、核心中的核心，这下耳根圆通才回到它的本来面目，回到它的本地风光了。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，是色空不二的道理。这个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，游走在色空不二中。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”。

【师父上人：这就对了，这才是真正的佛法般若的核心所在，同时形而上跟形而下完全交集在一起，也是《心经》所讲的“观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空”的一个关键所在。】

6. 上首下愚师父上人：命门引发气脉发动。在《我如何习修般舟三昧》中记载，在第二次闭般舟三昧关时，有一项比较奇特的体验，“身上气脉的鼓动约于每天早上11点钟发动，至晚间12点、1点之间自然而息，它有局部鼓动与全身鼓动之分。局部鼓动非常难受，它由臀部上端中间的一处鼓起（命门穴），然后慢慢引发到别的部位去，凡是不健康的部位，于此时会感觉特别痛。全身鼓动发气的机会很少，那是由下身部位鼓起（海底轮），全身感觉轻飘飘的，甚至有要飞跃起来的感觉。晚间停靠于墙壁，拉住绳索休息时，整个身体就像在半空中飞翔”。

师父上人在2018年在南岳衡山第35次闭关时，上述感觉再现。师父形容曰：“老朋友，久违了。”

7. 太极拳以命门作为调节全身气血平衡的轴心。据太极拳网相关资料记叙：“太极拳运动一身备五弓（四肢加背部），五弓的运转构成太极立体圆运动，而腰椎命门穴则起立体圆心的枢纽作用，以命门穴作为调节全身气血平衡的轴心。命门穴位于两肾之间，属督脉，有生命之门、先天之根本的含义。命门穴与任脉的神阙穴（肚脐）前后对称，又与腰部的带脉缠绕一周。带脉统束全身直行的经脉，足部的阴阳经脉都受带脉的约束，带脉与冲、任、督三脉的关系极为密切。”

■ 礼 敬 上 师 ■





8. 现代学者探索以命门为轴心的免疫系统研究。现代著名中医学者任继学先生对命门的研究发现，命门系指现代中西医结合工作者所研究的“下丘脑—脑下垂体—肾上腺轴”。也有学者提出“肾（命门）--神经—内分泌—免疫网络”学说。可见，对命门的启动和开发，即是中医提倡的“扶正祛邪”，对增强机体先天的特异和非特异性免疫能力，自我抵御当前各类五花八门的疾病有着重要的积极作用。

三、命门之临床应用

1. 通过命门调节脏腑阴阳。博士论文《命门学说研究》认为，从中医肾—命门的角度看，既然肝、心、脾、肺之阴阳都受控于肾—命门之阴阳，那么通过调节肾—命门阴阳，就能有效地改善肝、心、脾、肺不足之阴阳，从而达到治疗目的。作者发现，自元代至清代的 51 本医学典籍中，有 41 本都记载了命门用药。该论文搜集了 306 例病案，涉及小儿发育不良、肾病综合症、支气管哮喘、脊髓痨、再生障碍性贫血、甲状腺机能减退、红斑狼疮、过敏性肠炎、冠心病、心功能不全、骨质疏松症、老年性和血管性痴呆、不孕不育等，都可以通过调补肾—命门达到较好的治疗效果。

2. 对命门的物理疗法。临床针对命门穴的物理疗法有：按摩、艾灸、热熨等；常见配穴有：肾俞穴、委中穴、足三里、三阴交、合谷穴等，都取得很好效果。

据《河北中医》杂志 2015 年第 3 期刊载，潘晓华等用红外热像技术检测督脉线上的命门、脊中、至阳、神柱及左右两侧旁开 1CM 的深部微循环血流灌注量，并进行比较观察，结果发现：命门穴血流灌注量最高，此处肤温较高，可见命门穴乃一身阳气之根。他们通过实验发现，针刺命门穴可以达到扶助阳气、扶正祛邪、调节脏腑功能的目的。

3. “补火生土”。古中医《普济本事方》认为，治脾胃虚弱，单用补脾胃药物治疗效果不好的原因是，肾气虚弱，不能助脾运化。进一步提出“鼎釜之火”论，“譬如鼎釜之中，置诸米谷，下无火力，虽经日米不熟，其何能化……火力者，则为腰肾强盛也。”

四、对命门及耳通命门的体会





以上关于命门位置、功用、临床之全部观点，皆为笔者从资料中摘取，非本人之意见（所选资料名单附后）。

若要从生命科学角度探讨命门，必须或亲自实证“返观内视”，或亲自为人诊病实验，方有资格说出一二。笔者对医学既无理论、亦无实践、更无实证，所了解的甚为肤浅，完全是纸上谈兵。为抛砖引玉，也试着斗胆谈谈对命门与耳通命门的看法。

命门为人身之太极，生命之根本，气机之源泉，其体非水非火、亦含摄水火、却超越了水火；其为两肾间之动气，如坎中之阳，乃先天之真气，在受胎之同时即有，蕴含元精元气，因之而化生五脏六腑，为十二官之“真君真主”，故能调节全身气血、五脏阴阳。脏腑之精为后天之精，它有赖于命门所藏先天之精的涵养。

肾脏，有左肾藏志，右肾藏精，通过命门肾间动气，调节肾脏之阴阳，启动肾这一“先天之本”，故有“两肾皆命门”之说。

命门通过坎中之阳，上蒸胃釜，水火既济，启动胃这一“后天之本”。这个“火”，实乃命门启动右肾之火，故有“左肾右命门”之说。

命门真气旺盛，肾气充足，肾与膀胱相表里，上蒸至睛明穴，必然神清目爽。所以，认为“命门者，目也”，透过眼睛“司外揣内”，眼睛实为命门所藏精之神华。肾间动气与腹部肚脐（神阙穴）相应，故《黄庭经》中有“脐为命门”的说法。

可以说，“肾”为命门真气的内在之相，而“目”则为外在之华，“命门穴”则是调节肾之阴阳的支点。命门为“肾间之动气”，不能说命门穴就是命门，但可以通过命门穴来调节肾之阴阳，激发命门真气的发动。

李时珍在《本草纲目》中提出，“脑为元神之腑，鼻为命门之窍”。通常讲“肺开窍于鼻”，此处为何说“鼻为命门之窍”？盖前一句讲的是“元神”，此句讲的是“真气”。命门为气机之源，真气旺盛，当然呼吸之气亦会充沛。





唐朝著名医学家杨上善认为，“肾间动气，人之生命，动气衰矣，则神志去之，故死也”，“气之和则精生，精生则形盛”。《庄子》中广成子告诉黄帝如何达于至道：“无视无听，抱神以静，形将自正也。必静必清，无劳汝形，无摇汝精，心无所知，神将守形，乃可以长生。”此处告诉我们，要想保养和启动命门真气，必须不动意气。这不正是佛家讲的“心空及第归”，“善分别一切法相，于第一义谛而不动”？不正是“应无所住而生其心”？不正是“心月孤悬”？可见，真正的命门必须与“心月孤悬”相应，二者是色空不二、空有不二、身心不二，这才是命门的“本来面目”。如此下去，“精生形盛”“形将自正”。这也是为什么师父上人自从悟了“心月孤悬，气吞万象”之后，肝病不药而愈的根本原因。

在试验耳通命门之后，笔者曾写过一首偈子“耳门圆照遍虚空，光音气海通命门；龙吟领航音声海，游鱼不顾见真身”。

“耳门圆照遍虚空”，返观内视，扩而充之，我身即虚空，虚空即我身，连虚空也无。其本体即是“心月孤悬”，不依身、不依心、不依亦不依，连空也空。

“光音气海通命门”，“心月孤悬”一下子做不到，还是按部就班的从如来禅下手。行住坐卧皆可观想命门穴部位是光、音、气的源泉。目为命门之华（命门者，目也），与眼根对接，由外在光明，白者白光，黑者黑光，对接命门之明点，进而启动“大而无外、小而无内”之自性光明。把耳根之水，放在命门，感受音声海，正是坎中阳，水火既济。“鼻为命门之窍”，因为命门是气机的总源泉，乃至感觉是命门在一呼一吸；与此同时，自然启动腹式呼吸，与腹部神阙（脐为命门）相应、带脉相连；



实行正道

庄严世界





再加上口在念咒，这实际是同时都摄眼耳鼻舌身意之六根。如此，正是师父上人讲的“命门乃身心交汇点之所在”，命门与心月孤悬对接，“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”，找回本有自性光明，启动命门先天一气。

“龙吟领航音声海”，师父的龙吟，大众的音声海，耳根的返闻，会让人进入一种松放、愉悦、空灵的状态之中，这正是观音法门的殊胜。

“游鱼不顾见真身”，妄想来了理都不理，知幻即离，仍然念清楚、听清楚，念念分明，慢慢念念本空，自然实相无相现前。

进一步来讲，龙吟亦是正念，音声海即是行愿，“龙吟领航音声海”，即是“百花丛中过，片叶不沾身”。只要时时提起正念，大众音声即是一片清净之海，一切山河大地本无高矮美丑。生生世世如此修行下去，笃信精勤，游鱼不顾，真身自显，真身即是法报化三身，必得三身成就，证得无上正等正觉。

以上纯属不自量力，班门弄斧。恳请师父上人及各位善知识批评指正。

善至成 2018.11.28 子夜

引用文献资料：

1. 上首下愚上师《般舟禅关日记》及法会开示。
2. 《现代中医药》2011年第1期《略论明代命门三家学说》。
3. 网文《医案病例》之《命门穴在反射学中的配合与应用》。
4. 网文《命门学说与金匱肾气丸证临床研究》。
5. 网文《命门穴化脓灸临床应用举隅》。
6. 《中国针灸》2005年第6期《命门穴的三维重构研究》。
7. 《中国民族民间医药》杂志《外用温灸命门穴治疗风寒感冒》。
8. 《中国健康养生》2017年第2月刊《生命之门—命门穴》。





9. 《河北中医》2015年第3期《命门穴之助阳作用刍议》。

10. “道客巴巴”网络博士论文《命门学研究》，佚名。

【师父上人：我看了这篇文稿，一个字也没有修改它，我觉得可以作为大家对中医理论的体会，让我们了解修持准提法门在观想上面如何配合耳通命门。为什么耳通命门有那么重要？大家可以把自己身心当作实验室，把南上师所传的这个准提法的法本仪轨，拿来实验、拿来对接、拿来体会。在我个人的几十年参究禅净律密的经验，准提法真正是生命科学与禅修实践的关键所在。

我们这个时代不但是要有正信的佛教，从正信的佛教提升到佛学的研究，把佛学的研究提升到佛法的实验，把我们的生命跟佛法的理论进入到实验室实验。这个时代完全靠讲信仰是不够的，光只是佛学研究是不够的，一定要真正走入到佛法的实验室。当今这个时代，科学越昌明，越能够证明佛学佛法的不可思议。

我个人几十年前看《坛经》，到去年49年，今年2019年已经迈进了第50年了。我个人一直把身心当作实验室，没有实验成功的，我不敢下笔，这也是为什么南老师一直要我写《我与南老师》这本书，我迟迟未下笔。在自己没有亲自修证到、印证到之前，我不会轻易下笔。这也是为自己生命在负责任，为正法正教在负责任。

善至成这篇文稿写的非常好，在我的一个经验体会中，这是可以作为大家修学准提法的一个很重要的理论基础。为什么要这样的观想？对我们身心实验有什么样的重要理论作为参照？因为我自己也是在这样的不断的实验中，透过带领大家打七、闭关专修，尤其从去年6月以后，我更是随时随地、行住坐卧，都在体会，都在观察，对自己身心的变化在不断观察。这次讲法本仪轨，我会把自己体会的，提供给大家做参考。】

以上内容来自首愚长老2019年1月1日在广东芙蓉寺准提元旦法会第一支香的开示





准提法的究竟意义在于“简中之简”就是“密中之密”

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-02-12

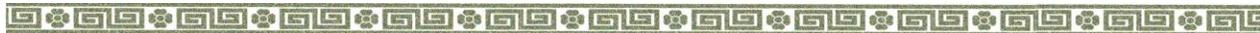
我们修学佛法，我经常提醒大家，一定要实用受用，实用受用就是安心。学佛学了老半天，心都不安，那你既不实用、也不受用。佛法有八万四千法门，其实也不需要把它想得那么复杂，古人的一句名言：“弱水三千，但取一瓢”，那么多的水，我们所要喝的只是一口水。佛法八万四千法门，我们要的只是安心，心安我们的道业才能兴隆。

实用一定是从准提法的“简中之简”下手。简中之简比较具体，既然是简中之简那就是容易的，所以不要把佛法想得太复杂。简中之简的要求就是老实持咒，那么老实持咒的下手处在“念清楚”，把准提咒的每个字都念得很清楚。念清楚这是修气，听清楚这是修脉。念清楚、听清楚达到什么效果？达到的是“念念分明”。我们如果念念分明，心就收回来了，心收回来才能安。心收不回来，心安不了的。念清楚一定可以得到实用，听清楚一定可以得到受用，所以念念分明既是实用又是受用。生起次第要求的就是念念分明，圆满次第要求的就是念念本空。念念分明是实用，也是受用。念念本空就是妙用，你的视野更加宽阔了，你对法的理解更加深、更加广，更加能够圆通无碍了！

我们初学者一定要走“简中之简”的路线。简中之简，是从最基本的缘起法开始，缘起就是“念清楚，听清楚，念念分明”。念清楚、听清楚是法的善观缘起，你到了念念分明，才能做到善了缘起，念念分明的下一个就是念念本空，所以念念分明是缘起，念念本空是性空。

我们一般人一定是从基本功开始，上根利智走的是性空缘起，那是上根利智，我们千万不要把自己当做上根利智。性空缘起走的是什么？你要去体会南上师讲的“心月孤悬”，心月孤悬就是性空，找到生命的至高点。一旦把握到般若慧观，那是我





们最高的一个修行法则。“心月孤悬”让自己的心彻底地心平，“气吞万象”是气和，心平气和。心一旦平了，气就和了，心不平气就不和，这是我们每个人要去努力的。

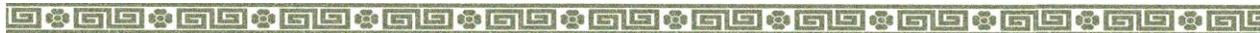
如何达到心平气和？一定要“光音交融”。光音交融就是念念分明，就是到达念念分明的境界。所有的观想、般若慧观没有离开光，所有的念咒没有离开音，我们念咒的音声是从我们自性光明中展现出来的，所以自性光明就是心月孤悬，音声从我们自性光明中展现出来，所以光就是音，音就是光，光音交融很重要。

我们准提法修持到观想臆中穴这个地方，我经常说这是善观缘起，善了缘起不在臆中穴，而在命门，在耳通命门，所以命门的光明点跟心月孤悬要融在一起，因为命门是我们身心的一个交会点，我们色身就是色法。心地最高的境界“心空及第归”，心就是佛，佛就是心，所以佛又称为空王，心地本空，自性本空。我们的音声也可以是色法，光明是空法，所以“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”，这是色空不二，也是光音交融，这样的体会完全是从性空缘起找到生命的至高点了，所以我们准提法的究竟意义“简中之简”就是“密中之密”，密中之密的下手处还是在简中之简，完全融在一起了，这是大家要努力去参究的地方。

什么是念清楚？念清楚当然是意根，心月就是我们的意根，从性上的火到相上的火，性上火属于心经，相上火属于心包经，性上的火是心法，心包经属于身根，舌头弹动是以舌根。舌头一弹动，一口气一口气是以鼻根，一口气一口气念就是气通鼻根，是从我们的肺经下手。肺脏开窍于鼻，鼻就是鼻根，肺属金，一口气一口气念，金生水，风生水起。一口气一口气是风、也是气、也是音，所以声音就是气。一口气一口气当然是呼吸系统，没有离开肺脏，这是净念相继。

我们老实持咒就是“净念相继，都摄六根”，启动了六根，六根得到相生：由火生土，脾胃属土，和身根有关系；土生金，和鼻根有关系；金生水，这是耳根，因为肾脏开窍于耳，就是耳根；水生木，肾水充沛了，对肝脏有利，肝脏开窍于目，有利于清新明目，眼睛不会干涩。我们从老实持咒里头，念清楚会转化我们六根的五脏六腑





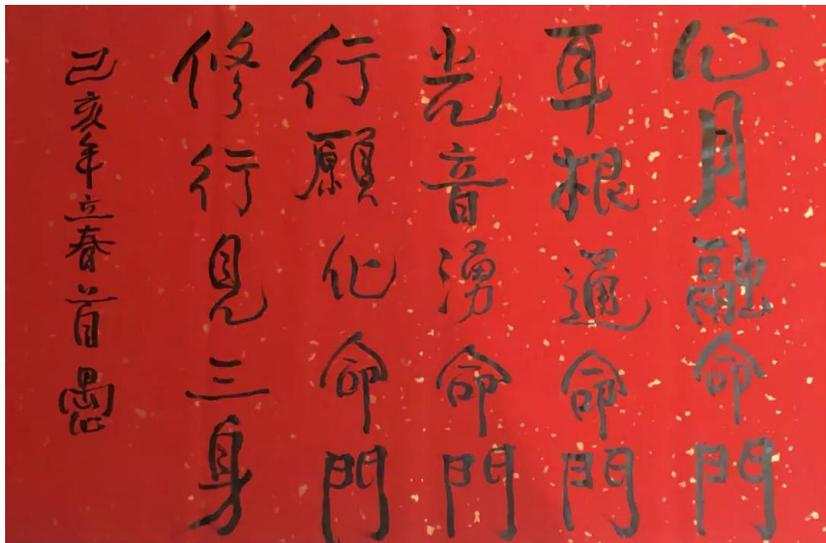
十二经络的脉象，可以修气修脉，从念念分明到念念本空是完全融合在一起的，大家要这样去体会。

耳通命门那更高，是从性空到缘起，那是心经所讲的“观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时”。金刚念诵启动的是性空缘起，一般人程度不够，只好从缘起性空入手，从最简单的念清楚、听清楚下手，其实是一体的。不懂观想，只是笨笨的老实念咒，都没有关系，那是佛学程度深浅问题。等到我们很专心、很诚心持诵，达到的效果不会少，准提佛母不会少给我们一分一两。只要真诚持诵，最简单往往可以到最高的，正所谓平常所讲的“精诚所至，金石为开”，所有的业障都可以消除，可以达到我们想要达到的解脱境界目标。

耳通命门说来话长，这次烟台的善至成不辜负我的所托写得非常好，这篇文章大家一定要好好把握，在座的有上海、浙江、江苏共修会的道友……各个共修会都要好好把握住，对大家的见地理念的开发有帮助，把佛学的内明和中医的医方明衔接在一起了。

好了，这堂讲了 20 分钟了，我们来修法，共同感受金刚念诵、耳通命门的实用受用与妙用。

以上内容来自首愚长老 2018 年 12 月 23 日在上海年会的开示



■ 礼敬上师 ■





“心月融命门，耳根通命门，光音涌命门，行愿化命门,修行见三身”是中密准提法修行心要的总融合

十方观音 十方圆明心地涌 2019-02-13

烟台，我大概有四年多没有来了吧？应该有四年多没有来了。这一次我们东南宗书院的总会会长善启光，要在青岛办个年会，特别邀请我过来！我就跟善启光会长讲：“烟台，我那么久没有去了，第一站无论如何一定要先到烟台来看看大家，同时也让大家来看看我！”（道友们的鼓掌）

我们山东已经好几年没有打准提七了，在善启光会长的带领下，去年在短短的一个月时间内，就圆满完成了在泰山脚下的准提七。2018年大陆的宗教氛围可以说是非常的严谨，我大概取消了五个地方的七，包括北京的、河南的、浙江的、福建的、陕西的。福建本来是有个七，因为没有拿到宗教局批文，所以就取消了，没有去。去年形势这么严谨，山东的法会能办成了，我们也给善启光会长掌声鼓励一下（掌声）。

就因为这个因缘，烟台会长善本济来跟我说，他说：“师父，我们山东需要整合，希望请善启光担任我们山东准提共修会的总会会长。”我说：“那好啊，希望将来整个山东都可以有效整合、蓬勃发展，这样有利于我们如理如法地弘扬正法正教，也有利于南老师这个准提法脉的推广！”希望从2018年开始，我们山东的七，每一年都能如期举办，这对我们大家的修行，对山东准提法的弘扬，都会有很大的作用。

去年我在湖南南岳衡山闭关，确定了“耳通命门”的重要，经过半年多的传法和弘扬，效果相当好！去年十一月份，在河北石家庄，我就跟善至成讲，我说：“你要写一篇有关耳通命门的文章！”结果他整理了这一篇《命门学说与耳通命门之参究》的文章出来，相当的有份量，这应该是一件文化的大事情！一般的中医是偏向形而下的，因为我个人在《坛经》上的开发，取得了形而上的至高点，尤其闭般舟三昧关的





特殊因缘，我的命门在第二个关期里头，可以说是涌现出来，我观察得非常清楚，大家有看过《般舟禅关日记》这本书，你就晓得我说的这个道理。

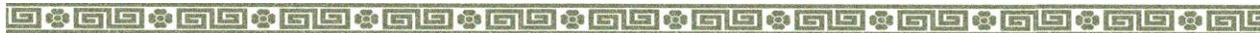
我过去对“耳通命门”虽然有经验，但是在理论上面、学理上面，没有进一步去开发，也不太重视它，用它而不重视它，有点忽略它。当年南老师传准提法的念诵是平音的，到了我的身上，为什么会变成海潮音呢？这跟命门有关系！去年在湖南南岳衡山闭关，尤其到了三更半夜，用功用得最深最细的时候，发现原来心月轮观想在臆中穴有很多的后遗症。这些后遗症一出现，我习惯性就把心月轮拉到命门，一拉到命门就化掉，一拉到命门就化掉！所以南岳衡山的这个关期，大概进入到第二个礼拜以后，我已经确认，“耳通命门”太重要了！经过这几个月的开发，很明显很清楚的！所以善至成那篇文章，大家要好好研究！《黄帝内经》比较偏向形而下，我们禅宗般若是从形而上贯通下去的，正好对接上。

我这次在厦门同安慧观书院的准提七有一个新产品，迫不及待的先跟大家分享。我们准提法脉经过我三十多年的开发，从武夷山的四字真言“简朴亲真”，这是我在武夷山闭关的时候开发出来的。不管是世间法、出世间法，不管是做人处事也好，佛法的见地、修证、行愿，都没有离开“简朴亲真”。从四字真言“简朴亲真”延伸了六字真言“念清楚、听清楚”，从六字真言延伸到八字真言“念念分明、念念本空”，再到整个准提法的架构十二字真言“老实持咒、深入观想、广修行愿”。“深入观想”是见地层面的，“老实持咒”是修证功夫层面的，再加上“广修行愿”，这是整个准提法的架构。

准提法的实质内涵十六字真言“心月孤悬 气吞万象，光音交融 心光无量”，也是南上师的法脉的传承。在 1988 年，也就是 31 年前，我到广东韶关南华寺朝拜完六祖惠能大师，回到香港，南老师给我两句话“心月孤悬，气吞万象”，这是八个字了。后来我回到台湾，又加上了八个字“光音交融，心光无量”，合起来就是十六字真言。

我这次把我们所有的心要口诀，不管四字真言、六字真言、八字真言、十二字真言、十六字真言，整合在一起，就是我这次在厦门慧观书院提出的二十五字真言：





“心月融命门，耳根通命门，光音涌命门，行愿化命门，修行见三身”，这个是很重要的，希望大家慢慢去体会！希望作为我们大家 2019 年修行用功的下手方便，配合善至成那篇文章《命门学说与耳通命门之参究》，大家好好的开发，对大家今后的用功修行更加有力量，有助于更好的把握准提法的重心核心！

第一句话五个字“心月融命门”，这是见地层面的。第二句“耳根通命门”，这是形而上的至高点，也是身心的交集点，很重要的！第三句话更是见地跟功夫的总融合，“光音涌命门”。大家如果真正把握到“光就是音，音就是光，光音交融，光音涌命门”，整个音声是从命门中涌现出来的，自性光明也好，我们准提咒的音声也好，都是从命门涌现出来的。一个是由上往下“耳根通命门”，耳根本身是“肾脏开窍于耳”，。现在又把耳根拉回到命门、肾脏的中心，这个叫做“龙归大海”，龙归大海更加有力量，非常有力量！

■ 实行正道 庄严世界 ■

紧跟着就是“光音涌命门”，是由下往上。“涌命门”，整个光跟音从命门涌现出来，那力量就很大，大家用功修行要了解“悉涌命门通百脉”。这个自性光明“心月孤悬，气吞万象”，光就是自性光，也是心月孤悬，音也就是咒语的音声，也是观世音菩萨的“返闻闻自性”，整个力量交集在一起，从命门涌现出来！

第四句话呢？“行愿化命门”，你们想要修行得道，菩萨行是少不得的，也等于佛在《阿弥陀经》讲的“不可以少善根福德因缘得生彼国”！我们今生能不能成就，就看我们的福德资粮、智慧资粮够不够，这是一个关键，所以说“行愿化命门”。我们报身的转化，就是佛陀所讲的，他的三十二相、八十种好都是从功德中来的，功德不够成不了道的啊！所以“行愿化命门”太重要了！

最后一句话是总结的，“修行见三身”。“修”是修证功夫，老实持咒是修证功夫。“行”是行悲愿，这是化身境界，是靠广修六度万行来成就我们的千百亿化身；“见”当然是见地，见地通透了，见地融通了，见地透彻了，呈现出来的是清净法身。“修行见三身”这个“见”，在佛学上又称作“现”，从见地、修证、行愿“现三身”，辗转增上的，所以说最后一句话是总结。





这二十五字真言，也正是《楞严经》楞严会上佛陀特别重视的二十五圆通，这二十五字真言统摄了二十五圆通！

善至成的这篇文章，很精简的把纲要重点都点到了，希望大家能够好好把握体会，可以少走很多冤枉路啊！这个完全是要从般若上去体会的，千万不要停留在表象上面，像身体舒服不舒服。舒服不舒服都是沿途风光，不要被这个身体的舒服不舒服给骗去了！我们用功总是有个过程的，有时候会让你很松放，对的时候。有时候我们的禅病现前，其实禅病本身也不是坏事，它会有个过程，这个过程你如果通过以后，叫做“柳暗花明又一村”，你的身心那有不可思议的转化！

天下没有白吃的午餐，你总痴心妄想佛母从天上掉下来一个馅饼给你，没有那么好的事情！还是要从基本功入手！我经常说，大势至菩萨念佛圆通的“念清楚”是“简中之简”，观世音菩萨耳根圆通的“听清楚”是“密中之密”，这两股力量拧在一起才能够呈现无量寿无量光啊！这两股力量“念清楚、听清楚”拧在一起，我们才能够念念分明，最后达到念念本空。念念分明是生起次第，念念本空是圆满次第，这是西方三圣随时来接引！我们一定要跟大势至菩萨的念佛圆通相应，重点在“净念相继”。“净念相继”有时候会断掉啊，断掉就再拉回来，所以禅宗讲的“不怕妄想起，只怕觉照迟”，我们一觉照，又继续了，这叫“净念相继”。正因为“净念相继”有时候会断断续续的，所以要坚持！

我们“简朴亲真”的第二个字是“朴”，它本身就一股坚持力量、执行力量。刚开始，我们的妄想一大堆，痴心妄想，因为业气，我们身体上好痛啊，身体在讲话啊，在跟你抗议呀：“怎么这么痛，你还让我受苦啊！”妄想一大堆！习气、业气没有消融掉，你跟这个法“亲”不了的！到了“很亲”的时候了，你越念越欢喜！好比青年男女谈恋爱一样的，亲得不得了，那就是你跟法相应了，你跟这个法越来越对接上了！

到最后，呈现出生命的真实相，什么是生命的真实相啊？我们的本地风光，我们的本来面目，涌现出来了！等于道家讲的，我们变成“真人”了。没有成道之前，都





是虚情假意的。凡夫都非常虚情假意的，都很会作假的，没有成道之前都是“假人”。唯有得道高人、明心见性的人很真实，“简朴亲真”！

“简朴亲真”跟二十五字真言前后对应，中间融入了六字真言、八字真言、十二字真言、十六字真言。“简朴亲真”是纲要，二十五字真言统统把它们融合在一起了。希望大家好好的用功体会！

你想要今生业障多消一点吗？再笨没有关系，我就老实，笨笨地念嘛！老实持咒念久了，习气也化得差不多了，心胸也宽广了。随着心胸的宽广，身心越松放，酸胀麻痛也就慢慢化掉了，所以身心是一体的！心来讲是空啊，心法的终极就是空啊，色法就是苦受、乐受、不苦不乐受，这两股力量在较劲，在做拉锯战。

你这一生修行能不能上路，不管老参新参，倘若没有老实持咒，不肯老实持咒，你准提法没有基础的！从“简中之简”到了懂得利用耳根，懂得体会耳根，懂得“耳根通命门”，这是“密中之密”啊！这是大秘密啊！这是般若慧观啊！希望大家还是从法的基本功开始，过去南老师对他的核心弟子，就是让他们念准提咒啊，也不跟他们讲太多的道理啊！多念咒，家庭会祥和；多念咒，事业慢慢会越来越顺利。老实持咒，你的道心道业会越来越呈现出来。南老师讲的很清楚啊，什么叫功夫啊？方法，加上时间，加上实验，等于功夫。时间是重要的，实验就是你要不断地去实践它啊！我们念咒的时候，本身已经是在实验，是对身心的一种整合。

希望大家，今年 2019 年，我们个个都要向佛母交出一份亮丽的成绩单，为我们自己的生命在负责！我们念得好，不但自己受用，我们的家人也跟着受用了，我们的亲人也跟着受用了。你的亲朋好友看到你的变化，他们也羡慕你啊！我经常讲，南老师是点灯人，我们要做传灯人。先把我们的心灯点亮，我们自己的心灯是小灯啊，你去影响到自己的亲朋好友，从小灯转成中灯、大灯了，你的功德智慧更大，你的影响当然也更大啊！好比说一个准提共修会影响越来越多的人了，这个共修会越来越兴旺了，已经不是影响你一个人了，已经影响到好多家庭了，甚至影响到整个社会了。





我经常说，南老师为什么称准提法为“中密”啊？什么道理啊？我们的普贤行愿其实就是儒家的伦理啊！五伦到了普贤行愿，更加地扩大，更加的深入了！中国文化儒释道，行愿就是六尘，六尘为缘，要广结善缘。六根是果，道家比较偏向养生保健，偏向经络，所以很多中医也比较偏向道家哲学、道家的养生保健，很重要。佛法呢？佛法在“明心见性”啊，我们佛法的中心在六识，六识就是整个佛学佛法的实验中心、佛教的信仰中心！广修六度万行，属于六尘方面，是人际关系方面的，儒家讲得很好，儒家是入世的，所以南老师讲：“儒家是相当于粮食店”，现实中要生活嘛，要安家立业，一定要把儒家做人处事的道理做好。做好了，我们的家庭才会祥和，家庭才会幸福圆满，这是儒家的道理。

你想要身体健康吗？你要懂得养生啊，养生需要方法啊！我们准提法的“念清楚、听清楚”，那多深的道理啊！到了佛法最高的境界是“明心见性”，那是到了“无念、无相、无住”的解脱境界了，当然这个本身就是我们中国文化儒释道的总代表啊！这就是中密啊！中密跟原来印度的准提法已经不一样了！开元三大士开发的唐密是印度的密法，到了南老师的身上，他已经把它变成中国的密法了，已经拥有中国文化的精华，已经融入到中国文化的精华了！这是我们这个时代所需要的！

我们好好修行，其实我们也是爱国，也是爱教，让我们的国家更加祥和，让我们的国家充满了中国文化的精神！中国文化是我们的国魂啊！是我们民族文化的命脉所在啊！其实我们这样的认真用功、坚持不懈、如理如法地修习准提法，可以增加整个社会的祥和之气，有助于个人身心的转化，有助于家庭的幸福美满，所以我们准提法是真正能够接得了地气的！

希望大家有志于同，从点燃自己的般若心灯开始，从小灯到中灯，从中灯到大灯，你的福德智慧就越来越圆满了，整个国家社会也越来越安定祥和了！今天我就讲到这里了，阿弥陀佛！

以上内容来自首愚长老 2019 年 1 月 14 日在（山东南宗书院）的开示

■ 礼 敬 上 师 ■





十方禪林懷師紀念館籌建緣起

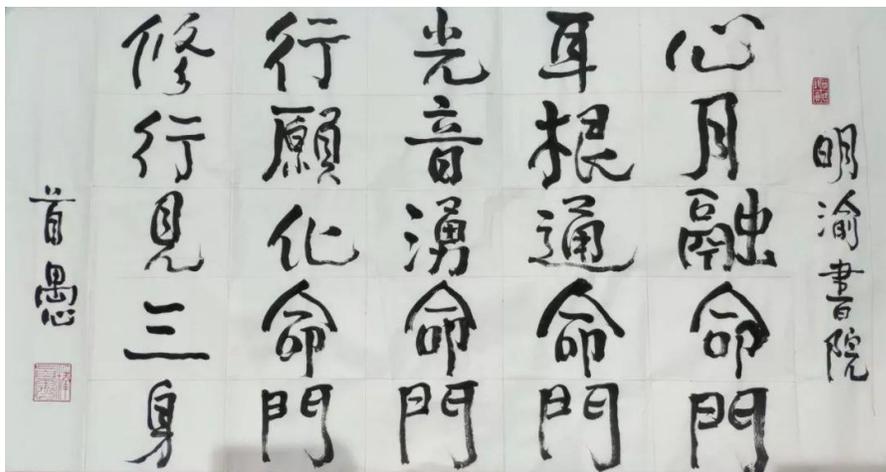
原创 首愚長老 十方圓明心地涌 2019-02-14

南師懷瑾先生，宗門泰斗博通古今，青年渡海講學，振聳發聵，各方景仰，時賢譽為“上下五千年，縱橫十萬里；經綸三大教，出入百家言”。1974年學僧從智（後號首愚）得緣親炙，深受啟迪。1978年曾致函懷師建立一座“十方叢林”。翌年初親近懷師，懷師為安頓來學僧眾，成立“東西精華協會”“中國總會禪學中心”之“大乘學舍”，并親任指導老師。未幾，懷師即遣從智撰寫《十方禪林創建緣起》初稿呈閱，并以創建“十方禪林”為前瞻性計劃與共同努力目標，復於是年初夏親撰《籌建十方禪林緣起》一文以為指引。經懷師構思未來禪林建設規模，并由許華良道友《即出家之從信法師》執筆完成《十方禪林建設藍圖》，遂初奠定了“十方禪林”籌建募化之啟端。

■ 实行正道

1980年6月大乘學舍改制十方叢林書院，懷師以導師名義權理內外，實際持院務，親授中華文化與佛學課程；1984年夏，書院停歇，另設“中國禪道學術研究班”繼續書院事務，并安排籌設“十方禪林文教基金會”，惜1985年7月5日懷師離台赴美，然這六年半間，實為懷師在其一生中講學最多、最集中之時。幸離台前，懷師確定“十方禪林”峨眉預定地，1998年首愚依之前“五方佛殿”構思描繪全山規劃圖，并含

■ 庄严世界



“懷師行館”於規劃中，全案呈懷師批閱首肯。

不期2012年中秋前夕，懷師圓寂，吾等哀慕之餘，憶師弘揚儒釋道諸子百家、接續中國文化斷



層、融貫東西文化精華之志，思報法乳之恩，欲於懷師昔日親定之十方禪林峨眉土地，原“懷師行館預定地”改興建“懷師紀念館”，內設“懷師文物展示廳”、“十方叢林書院”，以及可容納 1500 人之大禪堂，除可擴大培育人才外，並適時舉辦儒釋道等各項中外文化論壇及國際會議，

以研究發揚懷師東西文化思想之精華，永續懷師志業。吾等亦本著十方禪林創建初衷，

即：“為弘揚佛教樹正脈，為海眾清修建道場。”弘揚正教，並期以“教育、弘化、慈濟”三者共舉，貢獻社會，造福人群，進而利樂有情，同登大化，是為本懷。惟十方信施，皆悲願所寄，無論涓滴，

衷心感德，願聚沙成塔，眾志成城；祈十方三世諸佛菩薩加持庇福佑，終歸圓滿。

（發表于《十方》雜誌第三十二卷第五期，二〇一四年二月出刊）



■ 礼 敬 上 师 ■





耳通命门，生命的摩尼宝珠（一）

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-02-14

我们在重庆金佛山金佛寺这个七,主题定为“正法明如来与耳根圆通”。正法明如来也是观世音菩萨的过去成佛的称号，我们要让这个正法昌明。

《楞严经》是以阿难尊者的因缘，在佛欢喜日，所有的罗汉，佛陀的大弟子们随佛陀去应供，只有阿难临时有事情剩下一个人，脱离群众，所以着了摩登伽女的道，差点破了戒体，这是《楞严经》的缘起。所以佛陀讲了宇宙人生的根本真理。

为了让阿难及末世众生能够有一个契机的修行法门，才从二十五圆通里头，让文殊菩萨来评论，哪个法门最当机，为未来这个末法时代的众生选择一个比较容易证果的法门。佛陀首先开导阿难，也就是“七处征心，八还辩见”，来揭示整个宇宙人生的真理所在。最后佛陀让所有菩萨罗汉们报告各自证道的圆通法门。

二十五圆通其实是归纳性的，也不是说只有二十五个人。像大势至菩萨念佛圆通，代表这个法门所有的修行者，不知道是多少万人的一个总代表。有时候一个法门里头有很多人修行成就。

二十五圆通，第一个是声尘圆通。本来二十五圆通，应该是从六根，六尘，六识到七大，三六十八加七就是二十五。按照我们佛学的一个排列来讲，六尘是色声香味触法，应该是从色尘开始，但是《楞严经》的排列是从声尘开始。声尘就是五比丘悟道的因缘。佛陀在金刚菩提树下大彻大悟成道之后，首先想到的就是他父亲净饭王派来保护他、追随他的五比丘，所以叫做在鹿野苑初转四圣谛法门度五比丘。第一个圆通就是五比丘报告他们从音声中悟道的道理。

耳根圆通来讲，从六尘到六根，这个耳根应该是第八位。第八位就是耳根圆通，但是第八位没有观音菩萨，第八位变成鼻根，耳根没有了，耳根隐掉了，耳根跑到最后一位了，耳根圆通就是观世音菩萨嘛，他跑到最后一位，这二十五圆通组合得





非常的妙。耳根圆通变成压轴，其实它变成二十五圆通的首席领航者，前面二十四圆通都被文殊菩萨一批驳，都是方便的。唯有观音菩萨耳根圆通，才是未来时代的所有修行人最当机的法门。甚至文殊菩萨也讲，我也是修耳根圆通成就的。在《楞严经》里头讲的很清楚，过去佛、现在佛、未来佛，一路涅槃门，讲的都是耳根圆通。

耳根圆通在中医来讲，《黄帝内经》提到的“肾脏开窍于耳”。那么，观世音菩萨都在海边，为什么都是在海边、水边呢？跟肾水有关系。所以《楞严经》特别提到“梵音海潮音，胜彼世间音，救世悉安宁，出世获常住”。海潮代表水大，也代表风大，大风一吹变成大浪，中风一吹变中浪，小风一吹变小浪，也叫做“风生水起”。在《楞严经》第二十四位的念佛圆通，一口气一口气的念，不但我们鼻根吸气，我们念佛也没有离开舌根。

那么舌根又是什么呀？《黄帝内经》讲“心脏开窍于舌”。我们的舌根不单是舌根所在，从心脏又延伸心经和心包经，所以这舌根还含摄意根，心包经就是身根。另外，我们的脾胃开窍于口腔。所以整体来看，我们整个六根都集中在头部，眼根也是在头部，耳根也在头部，鼻根也在头部，舌根也在头部。那么意根，心脏开窍于舌，也是在头部。所以整个舌根来讲也代表血液的循环。中医来讲，整个头部变成很重要的，我们的六根，都集中在九孔七窍里头，有七窍在头部。两个眼睛就是两窍了，两个耳朵四窍了，加上两个鼻孔一个口，哦，七窍都在头部。我们整个头部，六根七窍都是在头部。重要的七窍都在头部，七窍代表了六根。

既然肾脏开窍于耳，那么我们的耳根代表水，水的上面是风，金生水嘛。所以，我们一口气一口气念代表风大。一口气一口气的念，风生水起，整个肾脏得到滋润。所以各位，我们真正用功，不能够集中在两个耳朵，你太着力在头部，两个耳朵听久了会痛，牙龈会出血，同时舌干唇燥，这些现象什么道理呀？各位，我们把意念集中在头部，意念属于性火，加上跟舌根有关系的，那就是心脏。当注意力集中在头部的时候，那就是火在头部，呈现的是火水未济，所以容易舌干唇燥，整个头部会胀，身体出现种种的不适。



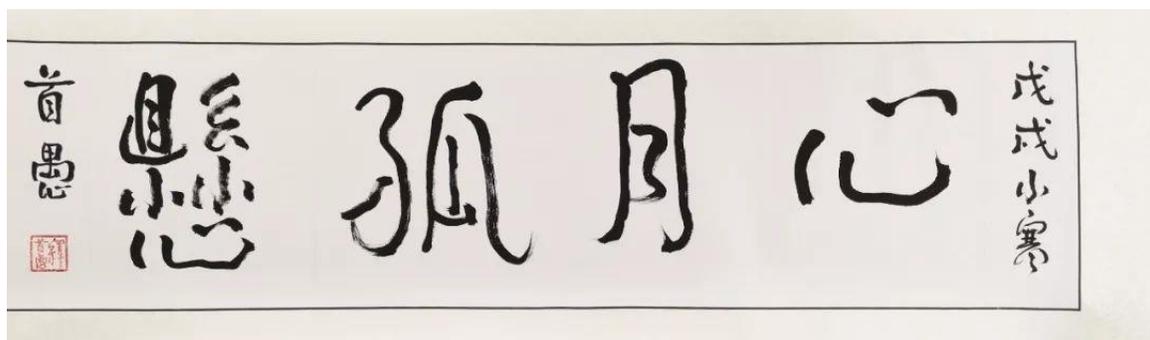


如何才是呀?我们修行来讲，要求的是三身成就，三身成就是代表法报化三身。见地通透了成就清净法身，行愿圆通了成就千百亿化身，修证完成报身就圆满了，法报化三身有它连带的关系。法报化三身是一体的，如果我们身体不好，你说你见地多通多透，也没办法。起心动念在感觉中，因为报身酸胀麻痛就在感觉的境界中，你想达到空灵的境界，它硬是把你拉回来，两条腿一痛坐不住，身体胃不舒服坐不住，五脏六腑不协调，心不平气不和你坐不住，你不管它，它来管你呀！所以，我们的修行一定是要见地、修证、行愿辗转增上啊！法报化三身辗转增上啊！

如何让我们找到身心的交接点呢？到头来还是要找到有关医学方面的，中国最经典医学莫过于《黄帝内经》，我们从《黄帝内经》找到了我们身心的一个交集点。以下我要引用《黄帝内经》，引用历代中医师，他们对什么是身心交接点的认识。找到身心的交接点，就找到整个正法的开展，不能有所偏。

我们中国禅宗的禅师比较偏向心地上的开发，所以中国禅宗到宋朝以后往下滑波了，整个滑下来了，再也起不来了，什么道理呀？到后来，中国佛教都是念阿弥陀佛的多啦，简单嘛，容易安心嘛。但是，真正的到了这个时代，为什么那么多人向往藏密的密法啊？正是应了太虚大师的两句名言：“禅宗得大机”，得大机就是从心地下手，“密宗得大用”，密宗有种种方便法……

以上内容来自首愚长老 2018 年 8 月 10 日在重庆金佛寺准提法会第 1 支香的开示笔录



■
实
行
正
道

庄
严
世
界
■





耳通命门，生命的摩尼宝珠（二）

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-02-15

首愚长老：为什么耳根圆通那么重要？讲命门就是跟耳根圆通有关系。过去从中医方面听到“耳通气海”，经过我几十年的修行经验，真正的应是“耳通命门”，这也可以说是我的经验之谈。大家有看过我那本《般舟禅关日记》，我第二次闭关，最后一支香可走 22 钟头，拉绳子休息 2 个钟头，再继续走 22 钟头，那是得力什么呀？得力于命门通了。

我记得闭关到第二礼拜，第 8 天、第 9 天之后，一支香能走 5 个钟头，拉绳子休息 1 个钟头，再走 5 个钟头。这时候呀，背后命门这个地方胀得不得了，像虫在咬，经过一两天后，哎，松开来了，从这个时候开始有“上行气，下行气，左行气，右行气”的发现。

因为我闭般舟关之前，已经参加过南老师的禅七了。参加南老师的禅七应该是在 1975 年的 1 月底，是第二次见到南老师。1976 年第一次闭般舟关，闭了两个礼拜就闭不下去了，我师父不让我闭了。第二次在佛光山闭，寒假的时候，应该是到了 1976 年底，1977 年的年初。第二次闭得最好。

那次命门打通以后，感受到三脉七轮。后来修准提法，其实主要还是以命门为主，但听南老师讲要放在檀中穴，所以老在命门跟檀中穴之间上上下下，真正金刚念诵得力的地方还是在命门，并不是檀中穴这个地方。檀中穴，禅宗讲心脏在檀中，是肉团心，那肉团心经不起呀，你老观想它那边的话，心脏会跳得很厉害。如果你太执着的话，这个地方心脏就会跳得很厉害，气血会翻滚。

这次在南岳衡山闭了十一二天以后，发现，啊！尤其到了晚上睡觉的时候，都观想檀中穴的心月轮，到了半夜心脏怎么跳得这么厉害？糟糕，睡也睡不好，一引到命门，一下就化掉了，一引到命门就化掉，屡试不爽，那时候才晓得已经不是观想在





檀中穴。从南岳衡山之后，总算把观想定调了。所以在广法寺的时候，完全强调的是命门的地方，那时还提到气海，命门有点搞不清楚，因为对中医不太了解。

回武夷山后请教黄医师：“黄医师能不能把这命门讲一讲，你去中医网帮我找一些资料”。后来黄医师提供了一份资料，他的标题是“【命门之名，始见于《黄帝内经》】”，这是黄医师给我的文稿。

后来我们大连的会长善永光，她也是中医科班出生的，我在讲的时候，请她做个开场白，先把黄医师的资料给了永光会长，那天开头她讲了一些，我们“十方圆明心地涌”发表出来了。最后她提供了这份资料，我一看非常完整，她的标题是《何为命门》，命门有四种学派的不同说法，尽管四种不同，但都肯定了命门的重要。下面我们学习《何为命门》这篇文章。

《何为命门》

“命门”一词，首见于《内经》。《灵枢·根结》：“命门者，目也”。

首愚长老：目就是眼睛。

显然指的是人的视觉器官——眼睛，然而专门阐发《内经》微言奥旨的《难经》却不以为然。

首愚长老：这个是《黄帝内经》里面特别提到的。

《难经·三十六难》认为“肾两者，非皆肾也。其左者为肾，右者为命门”，由此发端，“命门”不再专指眼睛，

首愚长老：当然眼睛跟命门也有关系了。

且其本义随着“生命之门”内涵的弘扬而渐趋湮没。

首愚长老：把这个命门专指眼睛的推翻掉了。

围绕着命门的部位、生理功能、有形无形之争，后世医家各逞己见，乃至几成悬案而遽难定夺。归纳起来，大致有以下几种不同的说法：





首愚长老：我之所以讲永光会长提出来的这篇文章，她这个逻辑性很强。告诉各位，这些历代的中医专家都有行医几十年的经验，但是他们都有点偏了，为什么偏了？偏的道理在哪里呀？他们在相上，没有在心地上，所以他们所见的还是有点盲人摸象。

我在台湾上小学的时候，有一个课本叫做《盲人摸象》，盲人摸象其实引用的是佛学的典故。盲人摸象，摸到象的耳朵，原来像簸箕。簸箕大家晓得吧，是农家的，挑土呀、挑柴采用的，象的耳朵大大的嘛。摸到象的腿，原来就像一根柱子。哎呀，摸到象的尾巴，像一把扫把。这是各持己见呀，以偏概全，在逻辑来讲叫以偏概全。为什么没有看到整体的？整体的，要这个眼睛好的人看，就看到象的整体了。

历代的中医对命门的说法一样是盲人摸象。如何是真正的明眼人呢？在佛学来讲，禅宗来讲，明心见性者，对命门的看法就不一样了。各位，我们要把命门看得很精准，把四种学说讲完，我来给大家提供一些看法。

第一个说法，右肾命门说。“右肾命门说”源出《难经》，《三十六难》和《三十九难》均持是论。

其曰：命门者，诸神精之所舍，原气之所系也，男子以藏精，女子以系胞。
（《难经·三十六难》）

首愚长老：这《难经》跟精气神都有关系的，有那么神奇呀，为什么男子以藏精呀，等于生殖系统的核心，有那么重要。

《三十九难》所述亦同，强调右肾固属乎命门，然而“其气与肾通”。《难经》对命门的阐述，是基于其为维系生命活动的根本这样一个认识展开的，不仅说明了人的精、气、神皆寓其中，而且还从生命繁衍的根基源出其间，论证了它在人体生命活动中的重要地位。正因为男子的生育之精、女子的胞宫胎孕藏系于斯，故有“生命之门”的称谓。

明代著名医家李梴将其所论作了更为透晰的发挥，指出：命门下寄肾右，而丝系曲透膀胱之间，上为心包，而膈膜横连脂漫之外。配左肾以藏真精，男女阴阳攸分，相君火以系元气，疾病生死是赖。（李梴《医学入门·脏腑赋》）

■
礼
敬
上
师
■





首愚长老：命门调得好，身体就很壮、很健康，调不好，百病丛生。这个是李梴的论述。

李氏这些论述不但从脏腑内景（犹解剖学）的客观存在确认了右肾即命门，而且还在这一基础上对肾与命门的关系、命门在生殖机能上的作用加以分析，强调“命门为配成之官，左肾收血化精，运入藏诸命门，男以此而藏精，女以此而系胞胎”。此外，晋王叔和也是主张左肾右命门说的，并从脉诊的角度认定两手尺部之脉，左为肾，右为命门。因此命门之盛衰可以从测候右手尺部脉象的变化而得，至今临床诊脉仍多从其说。

首愚长老：这变成中医很重要的学说了！

实
行
正
道

第二个说法，两肾总号命门说。首倡此说者是元代名医滑寿，其立论依据系从《难经·三十九难》所谓“其（指命门）气与肾通”而来。他认为既然命门之气与肾相通，“是肾之两者，其实则一”，毋需强分为二。至明代，虞抟更加明确地提出了“两肾总号命门”之说。他在《医学正传·医学或问》篇里表述了这一观点：夫两肾固为真元之根本，性命之所关，虽为水脏，

庄
严
世
界

首愚长老：我们的肾脏属水嘛。

而实有相火寓乎其中，

首愚长老：为什么相火呀？就是水火既济了。

相水中之龙火，因其动而发也，愚意当以两肾总号命门。

在虞氏看来，肾与命门犹水与火、阴与阳，前者为体，后者为用，是形质与功用的关系。故而两肾总号命门则是，若以左、右分属之则谬。虞氏此论，对明代命门学说之争鸣，尤其是分析其体用关系，颇具影响。

首愚长老：名医不但有他的学说，还有他的临床经验，还有他的影响力。

稍后于虞氏的著名医家张介宾，对“命门”很有研究。他与虞氏虽然在命门的部位上有不同的看法，但对其肾和命门不可分判左右的见解却大为赞赏，并从医易同源一理的角度，进一步阐述了“命门总主乎两肾”的道理：





首愚长老：医学跟《易经》是同一个根源。

虽然，若分而言之，则左属水、右属火，而命门当附于右尺；合而言之，则命门相极，为消长之枢纽，左主升而右主降，前主阴而后主阳。故水相外暗而内明，坎卦内奇而外偶。肾两者，坎外之偶也；命门一者，坎中之奇也。

首愚长老：在八卦里头，坎卦属水，离卦属火，是这个道理。

一以统两，两以包一，是命门总主乎两肾，而两肾皆属于命门。故命门者，为水火之府，

首愚长老：水火之府就是水火同源啦。

为阴阳之宅，为精气之海，为死生之窦。（《类经附翼·三焦包络命门辨》）

首愚长老：这里是非常的重视命门！

由此可见，张介宾于命门作用及其与肾的关系等方面，大体上和虞氏之说异曲同工。所异者，张氏认为命门也是一个独具形体的组织，他指出：“命门居两肾之中，即人身之太极，由太极以生两仪，而水火具焉……”（《类经附翼·真阴论》）称其为“真阴之藏（脏）”。

首愚长老：五脏六腑，密闭的为藏，中空的为腑。各位，我们看五脏里头，五脏属阴，都是密闭的。到了胃呀、胆囊呀、大肠经、小肠经，这些都是中空的，所以叫腑。五脏六腑，五脏为五阴，六腑是六阳。我在疑问，五脏跟六腑怎么对不上，应该是六阴六阳才对呀？在《黄帝内经》，从心脏延生出心经、心包经，六阴六阳就完全对得起来，变成十二经络了。

因为我不是研究中医的，我只能够读过去。基本上我们讲的是第二种学派、第三种学派和第四种学派的说法。这个讲了之后，我再来跟大家分析，为什么命门那么重要？从佛学观点，它到底代表什么呢？命门是生命的交集点，在佛学上是摩尼宝珠，是身心的一个总关键的地方，详细的我们再来跟大家交代。

以上内容来自首愚长老于 2018 年 8 月 10 日在重庆金佛寺法会第 2 支香的开示笔录

■
礼
敬
上
师
■





耳通命门，生命的摩尼宝珠（三）

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-02-16

《何为命门》

详而言之，则命门位于“直肠之前，膀胱之后，当关元气海之间，男精女血皆存乎此，

首愚长老：命门到底在哪里呀？各位，很清楚的说，前面是肚脐，对着肚脐到背脊骨这个地方，老古出版社那本《禅观正脉》封面有一具白骨人，有一个亮点，那个地方就是。



我个人非常幸运，因为行般舟，这个你们没有经历过你不晓得，经历过了就晓得。我小时候十几岁，一个是喉咙像个铁板卡着，我从十几岁一直到闭关专修准提法后，喉咙才慢慢松开了。

最难的是喉咙问题跟命门的问题，命门这地方也是一块铁板一样的，那次行般舟后也松开了，感觉上那次应该是闭得相当好。因为不懂中医，也不晓得珍惜，也不很着意去用它。后来弘扬准提法，金刚念诵能够有这么样的海潮音，跟命门有关系。

因为我刚出家的时候，几乎同时看《坛经》，看到《楞严经》的二十五圆通，尤其是观音菩萨的耳根圆通，我随时都在体会耳根圆通。另外一个就是《华严经》的华严三品，尤其是《普贤菩萨行愿品》，我非常喜欢。当年，南老师见到我，就常提醒我：“你不要总是把注意力集中在头部哟！”因为耳根嘛，难免会集中在这个地方，





他要我放在臆中穴这个地方。上师的提醒，我老实实践，嗯！心月孤悬就观在臆中这个地方。但是真正金刚念诵要念得好的时候，放在这个地方是不行的，放在臆中穴这个地方不行。那个力道最强的还是从命门起来，所以这次在南岳衡山闭关我总算是定调了。

而子由是生……此一门者，最为巨会，焉得无名？此非命门，更属何所？既知此处为命门，则男之藏精，女之系胞，皆有归着，而千古之疑可顿释矣”。（《类经附翼·三焦包络 命门辨》

张氏谓命门为男子之“精室”（开合于精关）、女子之“子宫”（开合于产门），固有其理，然终不免牵强之嫌。但他所阐述的“命门之火，谓之元气；命门之水，谓之元精。

首愚长老：基本上把命门的水跟火、阴跟阳、精气神都融在一起了。

……此命门之水火，即十二脏之化源（变化的一个总根源）”（《类经附翼·真阴论》），却是其立右归、左归、犬补元煎三法的理论基石，对后世以温补法遣治虚损有重大影响。

第三个说法，两肾之间为命门说。与张介宾同时，于命门学说颇有建树者首推赵献可。他在《医贯》中以图文并茂的形式，完整地辨析了命门的部位、生理作用及其病理等有关问题。他对《素问·灵兰秘典论》所谓“心者，君主之官”和“主不明则十二官危”之说进行了深入的剖析，认为心既位居十二官之列，则下文“主不明”者即当另有一主；果系指心，则应言“十一官”，而不得称为“十二官”。因此，既非谓心主，则此“主不明”者，非命门而莫属。

首愚长老：所以真正十二官之主就是命门。

此外，《素问·刺禁论》有“七节之傍，中有小心”说，既曰“小心”，则非指“血肉之心”也明。赵氏认定“小心”为命门者理由有二：其一，“命门在人身之中，对脐附脊骨，自上数下则为十四椎，自下数上则为七椎”，正合乎《内经》“小心”所在之数；其二，督脉之经穴——命门穴正居于此，“即在两肾各一寸五分之间，当一身之





中”，若非谓“命门”，则其究指何物？（《医贯·内经十二官论》）此即赵氏“两肾之间为命门”说之所本。

首愚长老：在我个人经验中，这个应该是蛮正确的，因为我是从这个地方气机发动的，行般舟居然把这地方的瘀结打开来，那种身心的畅快，唯有自己经历过才晓得。

部位既判，赵氏更进一步指出：左边一肾属阴水，右边一肾属阳水……中间是命门所居之宫，即太极图中之白圈也。其右旁一小白窍，即相火也；其左旁之小黑窍，即天一之真水也。

首愚长老：太极图上面，黑中有白，白中有黑，大黑中有小白点，大白里有小黑点，他讲的是这个。

此一水一火俱属无形之气，相火禀命于命门，真水又随相火自寅至申行阳二十五度。

首愚长老：这有关经络图上面的，子时是胆经，应该是11点到1点，胆经。肝胆，要看我那本《中医诊疗与佛法之论述》，里面写的很清楚，大家晓得就好了。我们的善度把它编到《菩萨罗汉证圆通》里头去了，你看到那个度数就晓得了。

自酉至丑行阴二十五度，日夜周流于五脏六腑之间，滞则病，息则死矣。（同上）

赵氏将“命门君主之火”对人身组织器官功能活动的主持作用，复比拟为元宵节之走马灯，“火旺则动速，火微则动缓，火熄则寂然不动”。因此，命门火旺，脏腑组织无不运转自如；命门火衰，则全身机窍不灵，若无一点先天火气，则百骸皆废，生机尽灭。这就是他据“主明则下安”、“主不明则十二官危”所悟出的“的以命门为君主，而加意于火之一字”学术思想的着眼点。据此，赵氏批评了世人“不知保养节欲而日夜戕贼此火；既病者

首愚长老：太重的男女欲望，我们台湾有句话“败肾下消”，把这肾给败掉了。





不知温养此火而日用寒凉，以直灭此火”的错误观念，并在王冰“壮水之主以制阳光”、“益火之源以消阴翳”的启迪下，制定了补水配火和水中补火的治疗方法。

明末清初的高鼓峰、吕留良、陈士铎等名家都十分重视赵氏的学验，临证擅从调补真阴、真阳取效；近代凡论命门者，亦每采其说，可见其影响之深远。

首愚长老：这些都是关于中医的一些主张，不管怎么主张，能够手到病除才是名医，如果光讲理论不行，名医是要有一定疗效才叫名医。

第四种说法，肾间动气说。明代医家孙一奎的认识，与前述诸家不同。他认为：“命门乃两肾中间之动气，非水非火，乃造化之枢纽，阴阳之根蒂，

首愚长老：有点像佛学从心地上来讲啊，这种说法比较接近佛学啦。

即先天之太极。”（《医旨绪余·命门图说》）假若命门“属水属火，属脏属腑，乃是有形质之物，则外当有经络动脉而形于诊，《灵》、《素》亦必著之于经也”。因而他认为命门并非人身有形之脏器，而仅仅是其生生不息的原动力。

首愚长老：讲到了我们心地上去了。

此外，尚有谓命门为心包络、冲脉之根砥、油膜、神门等各种说法，可谓仁者见仁、智者见智，命门学说纷纷乎几成乱丝。现代中医界比较一致的看法是命门学说起源于《难经》后，历隋唐宋金诸朝，基本上沿循其左肾右命门之说。

逮金元时期，刘完素、朱震亨等对“相火”生理、病理的阐释，“相火”与肾、命门相联结起来，为命门学说的发展奠定了基石。迄明代医学家的争鸣，命门学说日益成熟；而至赵献可《医贯》的问世，则标志着其学说的完成。就这一学说而言，无论诸医家如何争论不休，均不离其为人身立命之根本。

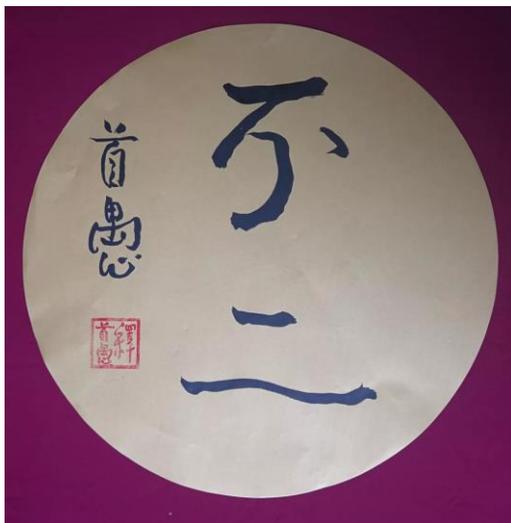
首愚长老：总而言之，命门的重要都肯定了。

■
礼
敬
上
师
■





而与肾有密切的关系这一基本认识。一般都认为命门主火，肾主于水，两者是一而二、二而一的关系；二者互相作用，为生命之本，生化之源。命门之火能温化肾水，蒸腾脾胃，促进水谷运化和生长繁育。其病理改变，则主要影响到脾、肾等脏腑功用，而出现腹泄、虚损、不育等方面的疾病。通过培补其元的方法，许多疾病可望向愈，这也是其说能经久不衰、并继续为临床治疗服务的价值所在。



首愚长老：所以尽管各派的学说不同，但对命门都是肯定的。

以上内容来自首愚长老 2018 年 8 月 10 日在重庆金佛寺法会第 2 支香的开示笔录





禪茶一味

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-02-17



（一）

我們學習喝茶，要懂得茶的知識，懂得茶的文化，懂得泡茶的方法，懂得品茶。品茶有品茶的實用、受用和妙用：實用在解渴，受用是對身體有良好的轉化效果，妙用要跟大道相應，跟般若智慧相應。

所以，我們學習任何東西，要瞭然於胸，結合這門的學問道理，跟自己的身心融合在一起，跟自己的生活融合在一起；學習任何東西都能夠回到身心來，回到當下，待人處事都能夠用得上，從基本上得到法的實用、受用，最後得到妙用，產生歡喜心，可以讓你在人世間了無牽掛，跟大道相應。

我們學佛修行用功，要懂得種種的方便法。第一天我就跟各位講了，天台宗的二十五方便，其中，**調飲食要不飢不飽**，如蜻蜓點水一樣，用它又不被它所綁。

因此，我們修行佛法，是追求解脫的人生，追求自在的人生，讓自己的身心更加鬆放，讓自己的生活更加充實，能夠安於現實生活，說空口講大話，空中樓閣那有什麼用呢？一切學問都要回到我們的身心上來，回到我們的生活中，回到我們的待人處事中，從實用、受用最後進入到妙用無窮。

■ 礼 敬 上 师 ■





(二)

談茶從物理性方面展開，即不用農藥、化肥，生產環節要對，既要諸惡莫做，也要眾善奉行。採茶方法，不管是用機器採摘，還是用手工採，茶葉必須是完整的，茶味沒有被破壞掉。即使用現代的做法，只要懂得原理，一樣可以做好，那就是方法。種種好的工藝手法，也是眾善奉行；這就是好的緣起，從諸惡莫做到眾善奉行，呈現了佛性，呈現的是實相般若的解脫境界。

茶味，除了諸惡莫做，不要施化肥，撒農藥，採摘方法要對，製造工藝要對，還要懂得泡茶。所謂「水乃茶之母，器乃茶之父」，加上火候、溫度、泡的時間長短等眾緣和合，就是緣起性空；懂得道理後，清清楚楚、了了分明。

我們參學一定要細心、耐心，用心地觀察學習，一定會學到很多知識，會找出世間法和出世間法的共通點，這樣你的學問就活起來了。所以，茶有茶道，花有花道，劍有劍道。希望大家這次可以學習到很正確的關於茶的一些知識和觀念，一些正確的方法和做法。

修行和泡茶的道理，是同一個法則，同一個原理。茶，做的對，一喝，回甘轉甜，整個喉嚨鬆開來了，身心鬆開來了，沒有妄想了。好的茶，一喝打嗝，可通胃氣。禪是法味，茶是茶味。

早齋、午齋，喝茶又何嘗不是用功，是五堂功課裡面的兩堂了。要食存五觀，要懂得吃，吃出健康，要懂得喝，喝出健康。

茶都是緣起法，禪是實相無相的境界，禪茶一味，禪茶一味，哦！

曹雪芹《紅樓夢》裡面有一副很妙的對聯，「世事洞明皆學問，人情練達即文章」。世間種種的一切人事物都是學問，這叫做「世事洞明皆學問」；把人做活了，「人情練達即文章」，是很好的人生哲學。





(三)

我們學習茶道，要懂茶，但不要被茶綁住。一個真正的修行人，正如六祖接引惠明禪師的名言：「不思善，不思惡，正那麼時，哪個是明上座本來面目？」，好的不執著，壞的不執著，好的茶可以喝，沒有茶，白開水一樣喝的很歡喜，不會去貪戀它，不會去執著它，我們要懂得用它，而不被它所用。

對茶也要像《金剛經》最重要的一句話，「應無所住，而生其心」；《維摩詰經》的名言：「善能分別諸法相，於第一義而不動」。「善能分別諸法相」，對茶的好好壞壞，要清清楚楚；「於第一義而不動」，內心是自淨其意、乾乾淨淨的；內心永遠是六祖的禪宗三綱。

人修行至爐火純青，於相離相，不著相。懂得茶，懂得用茶，對身心有所幫助，從有所住到應無所住，你這樣算是禪茶一味、茶禪一味了。

你如果喜歡茶，喜歡喝茶，而且非好茶不喝，那就完蛋了；喜歡茶，喜歡茶器，喜歡過頭那就是貪戀，貪戀本身就已經顛倒了。

所以，「猶如蓮華不著水，亦如日月不住空」。禪宗祖師的兩句名言，「竹密不妨流水過，山高豈礙白雲飛」。「竹密不妨流水過」，雖然竹子的縫隙很密，流水照樣順著縫隙川流不息；「山高豈礙白雲飛」，山再高，白雲照樣飄過去。

再好的東西，一樣可以超越它，我們修行要能夠超越，不被好壞所綁。而且，再好的東西，再根深蒂固的東西，還是無所著，總是通暢無阻。懂，當然要懂，不懂叫做無知，懂了，就要超越它。（以上內容轉載自十方禪林）

首愚
戊戌立春
道茶心禪

首愚長老墨寶





耳通命门，生命的摩尼宝珠（四）

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-02-17

首愚长老：关于命门的功能，在黄医师提供的资料里很重要，我念给大家听一下，这是上海黄医师提供的【**命门之名，始见于《黄帝内经》】**。



【命门之名，始见于《黄帝内经》】

明朝的赵献可持“肾间命门说”，对命门的功能详加阐述，谓“人身别有一主，非心也。命门为十二经之主，肾无此，则无以作强，而技巧不出矣；

首愚长老：告诉我们五脏六腑都需要命门。

脾胃无此，则不能蒸腐水谷，而五味不出矣；

首愚长老：脾胃如果没有命门，吃下去的东西就没办法吸收消化。

肝胆无此，则将军无决断，而谋虑不出；

首愚长老：肝胆的作用在化毒解毒。

大小肠无此，则变化不行，而二便闭矣；

首愚长老：小肠造血，大便小便排泄跟大小肠都有关系的。如果大小肠没有命门的话，它就没有办法起变化了。

心无此，则神明昏，而万事不能应矣。正所谓‘主不明则十二官危’也。”





首愚长老:主指的是命门。

“欲世之养身者、治病者，的以命门为君主，而加意于火之一字。……命门君主之火，乃水中之火，相依而永不相离也。”（《医贯·十二官》）。

首愚长老:这是赵献可的说法。

“七节之傍，中有小心”，这个“小心”，应看作是心的分体。古人尝以心属火，喻为灶，把脾胃喻为釜，釜得火灶之力而能腐熟水谷。

首愚长老:命门属温火，好比灶。各位，这个你们大概没有看过。现在的都是用瓦斯炉了、用电气锅了，大概很少有人用过传统的那种锅炉。我亲自帮忙我小叔伯父，他们都是建传统的三合院、四合院，锅灶他们都会造的。我当他们的助理，看他们造传统的那种烧火的锅灶。所以我对这个锅炉呀、灶呀、烟囱呀清清楚楚的。

我们一般家庭的灶跟寺院的不一样。过去寺院是八卦灶，八个孔都可以进柴火，围绕着叫八火灶。八卦灶，我都是亲自在寺院里头看到过的。古代在宝华山，千僧锅，有一人深的千僧锅，这个灶台很大呀！灶来讲有个放柴火的入口，灶口底下还有一些生铁，火是从下面上去的。我们跟着烧火，就把灶门关起来，那个火是从地下上来的，那个火旺。这里把脾胃比喻成锅，把脾胃喻为釜，就是我们炒菜的锅。

一般来讲，灶上面放有大锅小锅，前面是大锅，后面是小锅。我们一般乡下的做法，还有一个深锅，闽南话就是比较深的，可以烧水的、煮汤的。我们乡下，一般有两个锅，还有一个深锅，这样就够用了。这个锅得到灶之火，才能够蒸熟所谓的水谷。锅里头的水代表肾水，火一烧，肾水一沸腾气化，可以把脾胃吃下去的东西吸收消化掉。

然心居于上，火性上炎，于理欠通，故另设想一命门真火，居两肾之间，以此火生土，火位釜（脾胃）下，釜中之物则能腐熟、蒸腾，从而产生人体的气化过程。





首愚长老：其实这种说法跟我们用功是一样的，我们用功需要所谓的“三昧真火”。我经常说，在《楞严经》里头也提到了地水火风，有形而上的，有形而下的。我们有“三昧真火”就有“三昧真水”，有“三昧真水”就有“三昧真风”。

“地水火风”四大，在《楞严经》不用“地大”，用“色大”表示，这个“色大”代表我们的肌肉、骨头。我们要想我们的报身转化，要系心一缘，很松放很空灵的时候，能把我们这个生命之火燃烧起来。生命之火要靠“三昧真风”，“真风”好比鼓风炉一样的，这风鼓的很旺，火就烧的非常透。

所以我们念咒，一口气一口气的念，准提法叫做“空中十方起大风轮”，越松放越空灵的时候，我们一口气一口气的念，就很顺畅。这个风大，《楞严经》叫做“性风真空，性空真风，清净本然，周遍法界”。我们这个风代表呼吸系统，代表肺脏的功能。

呼吸系统，到了最根本的时候，已经不是靠两个鼻孔了，全身毛细孔都可以呼吸，甚至到内呼吸。在印度，那些瑜伽士，好比说把他钉到棺木里头，埋到地底下很久，挖出来不会死，什么道理呀？佛学上叫内呼吸，用我们的心地，那种清净的心地里头展现的“性风真空、性空真风”，完全是精气神都在呼吸了。

四大是相通的，所以在我们的准提法里头提到的“空中十方起大风轮”，你越空，你的呼吸就越通畅。到这个时候已经不是靠鼻孔了，已经不是靠我们的毛细孔了，我们意念形成了一股很大的能量，它是风也是火，所以“空中十方起大风轮，风融于火”，整个热量起来了，生命的能量起来了。

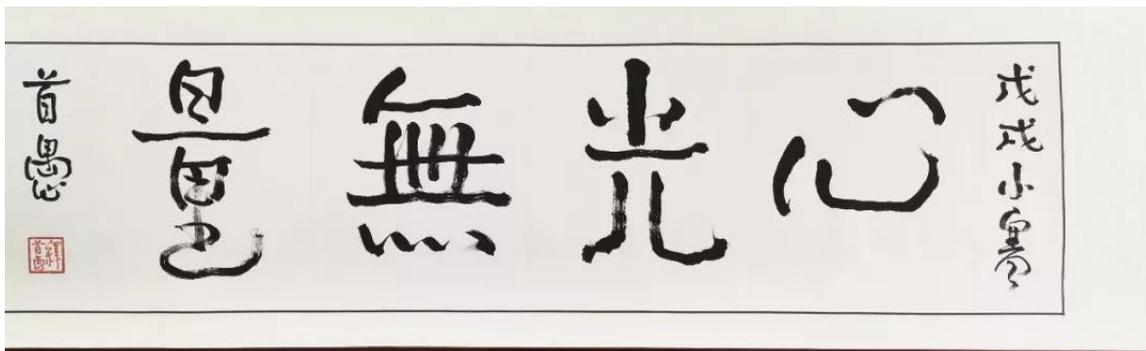
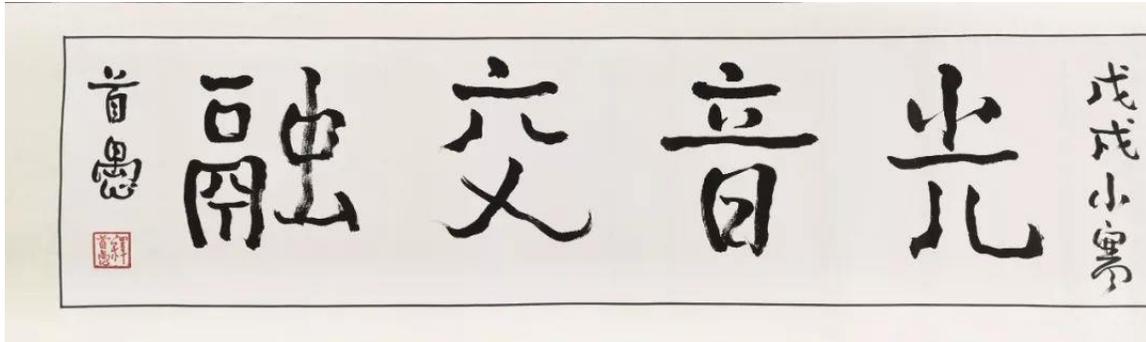
这个力量到底是哪里来的呀？中医讲是命门这个地方，命门是温火，命门之后还有个心呀！所以“心地心地”，我们佛学上用的是“摩尼宝珠”，“摩尼宝珠”代表的是我们的生命的本源，禅宗说是“本地风光”。另外禅宗的说法，“什么是我们父母亲还没有生我们之前的本来面目”，讲的就是我们生命的本能，佛学上叫做“摩尼宝珠”，摩尼宝珠又称为如意珠，你要什么有什么。





这个很重要，讲到了中心，讲到了我们修行的中心，这跟准提法脉有关系，跟整个佛法有关系。

以上内容来自首愚长老 2018 年 8 月 10 日在重庆金佛寺准提法会第 3 支香的开示笔录



■ 礼敬上师 ■





金刚念诵到达能够把心月孤悬跟命门明点的观想融在一起，那真是气吞万象

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-02-18

在我们修持准提法门来说，生起次第没有酝酿得很成熟，哪能够进入到圆满次第呀。我们对佛教的信仰不坚固，对佛学理论研究得一知半解，你的信心也是半信半疑。你以这样的半信半疑、一知半解，你的佛法修证哪能够得到受用。你所体会的，你所信仰的，既然是半信半疑，你的信仰不坚固，佛学理论不通透，你对佛法的修证功夫，自然是用功用了半天，一点消息都没有，一点影子都没有。

所以，在我的个人的看法，观世音菩萨的耳门圆照三昧，一定要从“华严四法界”来把握，“理法界”通透，“事法界”到位了，“理事无碍法界”不断交融了，交融得非常到位的时候，才谈得上“事事无碍法界”。“事事无碍法界”正是圆满次第，修为已经到了纯熟的阶段。我们的信仰不坚定，佛学研究不到位，佛法修证功夫方面也不扎实，哪能够进入到“事事无碍法界”？所以说，这最后一个“事事无碍法界”，那相当于金刚王三昧，那是很精湛的。见地是都透彻，功夫都扎实，行愿都非常的宽广了，这样的才到达成熟的阶段，才有金刚王三昧可言啊！



所以，要真正耳根圆通，哪有那么简单！耳根圆通又称为耳门圆照三昧。大家不要小看中医哦，中医真正是对佛法六根的一个通透的了解。七大的转化，要从第二十三位的“识性观”来认识，等于弥勒菩萨的识性观，代表见地，见地很通透了；再加





上大勢至菩薩“念性觀”，念茲在茲，代表功夫，也代表行願，最後“地水火風”才轉化得了的，我們的報身才能够逐步逐步轉化的。

六字大明咒之後的觀想，代表耳門圓照三昧已經觀照得很通透了，才能够進入到念念分明。念清楚、聽清楚、念念分明到念念本空，從緣起性空進入到性空緣起。所以，六字大明咒之後這一段代表性空緣起，隨之“觀想自己身心渾入虛空中”，什麼叫“身心渾入虛空中”呀？代表你的見地功夫行願非常通透了。“虛空就是我，我就是虛空”，這是什麼樣見地、什麼樣功夫啊，才能够感受到“空中十方起大風輪”。這個“空中十方起大風輪”正是金剛王三昧，“空中”也代表心月孤懸，“十方起大風輪”也代表氣吞萬象。什麼叫氣吞萬象？我們從心理上來講，我們的習氣轉化得差不多了，我們色身上的酸脹麻痛化得差不多了，這境界叫氣吞萬象，整個過程需要光音不斷的交融。我們所有的觀想沒有離開光，不管觀想佛菩薩還是字輪，觀想沒有離開光，念咒不離音聲，光跟音產生交融，色身自然轉化了。

所以到了“空中十方起大風輪，風融於火”，一念身體熱起來了，身上的寒涼化得乾乾淨淨，不到相當的程度化得了嗎？化不了的。“風融於火，火融於水”，對外排汗，對內滋潤五臟六腑，所以排汗不壞的呀。我經常說，排汗包括我們的淚水，到這個時候，身心松放的時候，啊！有一種浪子回頭，回到家了，看到自己的親人，尤其看到自己的母親，哎呀！流下一種忏悔的眼淚、一種感恩的眼淚、一種法喜的眼淚，自己剛強的心性一下子變柔軟了，我們眾生都很剛強。

所以“火融於水”，這是真功夫。“火融於水”，這是水火相濟呀！我今天上午講到《楞嚴經》的名言“性風真空，性空真風，清淨本然，周遍法界”，我們一念咒，風融於火，身上熱起來了，正是“性火真空，性空真火，清淨本然，周遍法界”。火融於水，身上熱起來了，身上的這些寒涼濕氣化掉了。經過這火大，我們的三昧真火，禪定的真火把身上的濕氣轉化了，所以“性水真空，性空真水，清淨本然，周遍法界”。最後“水融於金剛地”，正是“性色真空，性空真色，清淨本然，周遍法界”，身上地大的堅固，肌肉啊、骨頭啊相通了，把堅固的變成柔軟的，所以一下子整個身心鬆開了。“水融於金剛地”，啊！“空大”現前，“空相”現前嘛，不只是見地，見到“空性”





了，平常色身的这些酸胀麻痛化得干干净净的。不是嘴巴讲的空哟，而是功夫真正到了，这才是真有消息了，这时候真正是三身成就，法报化三身成就。

所以来讲，“风融于火”，“暖相”出现，火融于水，“顶相”出现。这些堵塞的，气血不通畅的，经过这个寒凉化掉以后，把气血输送到末梢神经了，平常不容易到达的地方，到达四肢百骸，到达末梢神经了。末梢神经的地方叫“顶相”。顶，不只是头顶哦，是身心最微细的地方，那才是真正的功夫。气血到哪里，哪里的酸啊、胀啊、麻啊、痛啊就化掉了，那是真功夫。不到这种程度，身体会讲话，你两条腿一痛，盘不住。嘴巴讲空，身体一点都不空。身体在抗议，我让你痛，痛死你，你不得不放腿呀！坐着，哎哟，怎么还不敲磬啊？哎呀，时间怎么这么久啊？哎呀，坐得好辛苦，你嘴巴讲空，空在哪里呀？一点都不空！。

所以，到了“顶相”以后，气血到了末梢神经，这时候不用忍了，真正的“忍相”出现了，从勉强忍到不需要忍，“无生法忍”现前，“不是息心除妄想，只缘无事可思量”，再没有什么可以干扰你了，妄想也没有了。心里头习气融化掉了，色身上酸胀麻痛融化掉了，这时候不需要用什么方法了，不需要用种种方法把妄想融化掉了，这时候已经没有妄想了。心里头的妄想没有了，心里头的习气没有了，色身业气酸胀麻痛也没有了，这时候禅定现前了。

进一步，哦！从这个“忍相”进入到“世第一”，世间最高的境界，莫过于证得了“空相现前”。所以，水融于金刚地，地上涌出八叶巨莲。莲花不是用观想的，莲花那是真见地、真功夫，是见地、修证功夫、行愿到达的。所以，这一朵莲花代表大乘佛教的精神“以出世的精神做入世的事业”，一切都圆满了。所以清静就光明，光明就清静。用莲花代表清静，清静了就呈现光明，“放射七彩光明”。

大家好好体会金刚念诵，金刚是破一切相、扫一切相。念诵念诵，念清楚，听清楚。所以，准提法的“金刚”两个字正是心月孤悬，从形而上的地水火风到形而下的地水火风，形而上的融通到形而下的五脏六腑的松开，心平气和了。气和，五脏六腑就平和了，经络疏通，那是心平气和的一个现象。气不和那是烦躁，心不平气和，

实行正道
庄严世界





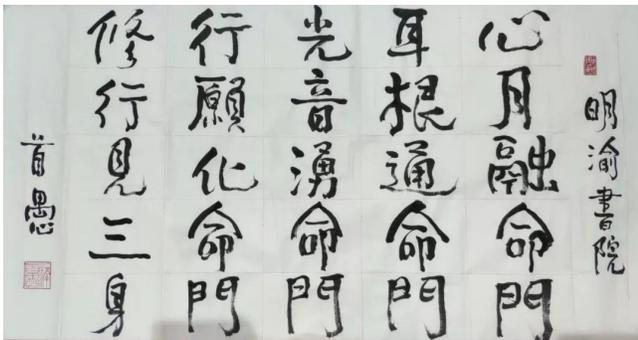
烦躁的，妄想纷飞的，舌干唇燥，身体是僵硬的，神经是崩紧的，这是我们凡夫的境界。金刚念诵到达能够把“心月孤悬”跟“命门明点的观想”融在一起，那真是气吞万象，跟着我们的生命之门融在一起了，无往不利，我们色身开始转化了。

命门之火，火生土，这火中医代表炉灶。炉灶里头，现在是用天燃气，那也代表火，代表能量啊。传统是用柴火，弄进去点燃起来，一烧，透过锅子里的水开始沸腾了，沸腾就可以把东西给煮熟了，可以烹呀、可以煎炸呀、可以煮呀，食物可以煮熟了，我们吃下去的东西完全吸收消化了、气化了，土生金。“金”代表精神，精神特别旺盛，吃下去东西，脾胃完全充分吸收消化，肺活量特别旺。金生水，肾水充沛全身。不至于，哎呀，我们气血供不到的地方，眼睛会干涩，所以有种种的老花眼，种种的近视眼，是生命衰败的现象。耳朵重听呀，耳朵有耳鸣呀，头发胀呀，身体这个地方不舒服、那个不舒服，都是气血不到的地方，气血不到地方就会出问题了。

所以我们老实持咒，点燃的是生命的火花、正念的火花，来融通我们的五脏六腑，松开我们的经络，中医的原理跟我们修行的法则，其实没有两样啊。好的中医看得通透，不好的，一般般的，一知半解，把脉也把不准，开的药方更不用谈。脉都把不准，开的药方还准呀？有的义理通了，但是下药的时候，下得没那么准，也有的。等于我们对佛学一知半解的，对佛法一知半解，对生命的来龙去脉都搞不清楚，你能用功上路才怪。

一边念一边打妄想，你跟它对抗嘛，你跟你的妄想对抗嘛，越对抗妄想越多，念得舌干唇燥，不得要领。所以中医理论跟佛学本无二至。

以上内容来自首愚长老于 2018 年 8 月 10 日在重庆金佛寺下准提法会下午第 1 支香的开示笔录



■ 礼敬上师 ■





皈依是大修行

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-02-18

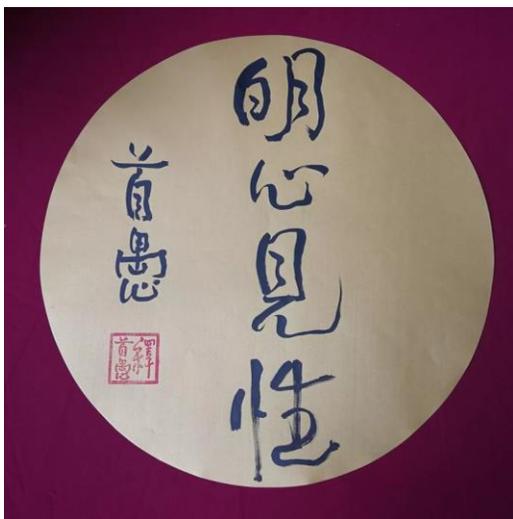
实
行
正
道

庄
严
世
界

皈依三寶不單只是個儀式，我們皈依三寶，要念念在自性清淨的三寶境界中，盡未來際，起心動念都與之相應，這是真正的皈依。凡夫心都向外追求，由六根緣六塵起六識，而起顛倒妄想，弄糟了自己的生命。現在要來皈依三寶，皈依這兩個字的意思是將自己完全交出去，回歸到生命本來的自性上。我們皈依三寶，可以從兩個層次去理解，第一個層次，皈依現象三寶，現象三寶，我們看得到大殿的佛像是現象佛寶；三藏十二部經是現象法寶；所有的出家法師們是現實僧寶；雖然現象三寶只是據現象而有的表法，但卻內含佛法的真實義，有待我們多去體會。懂得親近現象三寶，多拜佛、多念佛、多聽經聞法、多看藏經、多親近善知識，這是一座很重要的橋樑，然後在修行上我們自己要從現象三寶找到人人本具、個個不無的自性三寶。自性三寶也可以稱之為常住三寶，一體三寶，因為佛法僧是一體的，它永遠不生不滅地在那裡。而之所以這三寶以自性稱之，是因為我們的生命中本來就具有它，它就是我們生命的本來面目。那麼自性三寶的三寶是什麼？佛者覺也。我們起心動念要不斷反省、不斷覺醒，覺悟生命的本來，生命的本來就是覺，我們要從不覺返回到本覺，所以就叫皈依佛。我們一般人一開始見不到自性佛，那就先從現象佛寶著手，慢慢地去趨近

體悟，等能夠明心見性了，那當然便可隨時都在明覺的自性佛了。

其實三寶片刻並沒有離開我們，你能見法即等於見佛，我們整個準提法的修持，其中所有的觀想和所持的咒語就是為了要讓我們認識三寶、皈依三寶、修證三寶。好比我們修準提法的LA字觀想，一提起LA字，有悟性者，有大信心者，一提便休，為什麼？原來三世一切





佛的正覺，不離開行者當念：即心即佛，是心作佛；心外求法，心外求佛，那就是外道。你將這道理看得很清楚，把握得很清楚，那便可隨時感受在三寶的加被溫澤之中，隨時都領受著三寶的恩典，這樣便是一個有自覺的修行人，他正好由之不斷的自覺覺他，朝向覺行圓滿的菩提大道邁進。



再說，法者，正也。學佛要有正知正見，有了正知正見，當下心就是佛，心正了就是佛，你要到哪裡找佛？那什麼是心正呢？覺悟生命的自性本來清淨，寂然無礙，普遍無礙。當然一切能幫助我們領悟此自性的事理也都是法。能正人心之法，可使眾生的身心得到清淨；所以說，僧者，淨也；僧就是身口意三業清淨的人，你身口意三業清淨了，三寶便通通在裡頭。

所以由這自性三寶的意思來看，三寶離我們眾生遠不遠？不遠。你煩惱習氣降低一分，清淨三寶就接近一分。不但在家人要皈依三寶，我們出了家的更應該時時刻刻皈依，念念都在皈依。一般作三寶的皈依儀式時，皈依的人都要有這樣的認識，十方三世一切佛都沒有離開覺、正、淨三寶，通通在覺、正、淨的三寶境界中，皈依者能這樣的皈依在佛法上就非常貼切，就非常清淨了。

再者，“自皈依佛，當願眾生，體解大道，發無上心”，自皈依佛就是皈依無上道，一切眾生的本源。你要皈依得了，那就要自皈依法，皈依法就是皈依智慧，所謂“自皈依法，當願眾生，深入經藏，智慧入海”。同時還要自皈依僧，自皈依僧就是皈依福德，所謂“自皈依僧，當願眾生，統領大眾，一切無礙”，你要統領大眾，一切無礙，很不容易，沒有福德具足不行。有了福德，你才能入眾無礙，處眾無礙，領眾無礙。因為法寶是清淨法身，而僧寶是千百億化身，你做人能善巧，通達一切，這僧寶境界非同小可。





還有，皈依之前要懺悔，懺悔業障，普賢十大願裡頭講懺悔業障是盡未來際的。你真懺悔了，懺悔業障清淨了，那三寶就現前了，因為習氣煩惱蓋覆住了我們的自性三寶，如果不懺悔，不知悔改，那習氣煩惱就會一直障在那裡，如何能真得皈依？佛門中的懺悔文實際上講的就是佛陀苦集滅道的四聖諦法，這也是我們做人隨時要自我省思的。現在種種煩惱痛苦這是苦果、苦諦。從苦果推到苦因，這是我們自己習性的貪嗔癡慢疑集來的，這是苦因、集諦。怎麼樣把苦因、集諦轉化了，把它滅了，滅了就是清靜無染了，這是滅諦與道諦。我們皈依時念這以四聖諦為基的懺悔文時，一邊念一邊觀想觀世音菩薩一手拿著甘露水幫我們灌頂，開我們的智慧；一手拿楊柳枝幫我們洗淨我們種種無始劫來的罪業，這時真正的佛法修行就已經都包括在其中了。

■
实行正道
庄严世界
■

懂懺悔，身口意才能夠漸漸得到清淨了，清淨了，就可以皈依三寶，一皈依三寶，三寶就現前，這時皈依人一邊觀想佛菩薩的光明在自己的身心中在一片清淨光明中，這光明正是戒體，是跟性空寂照的般若相應的，在這個情況下，雖是初學的皈依人，亦已不可思議地深入佛法了。



（發表于《十方》雜誌第廿三卷第十期2005年7月出刊）

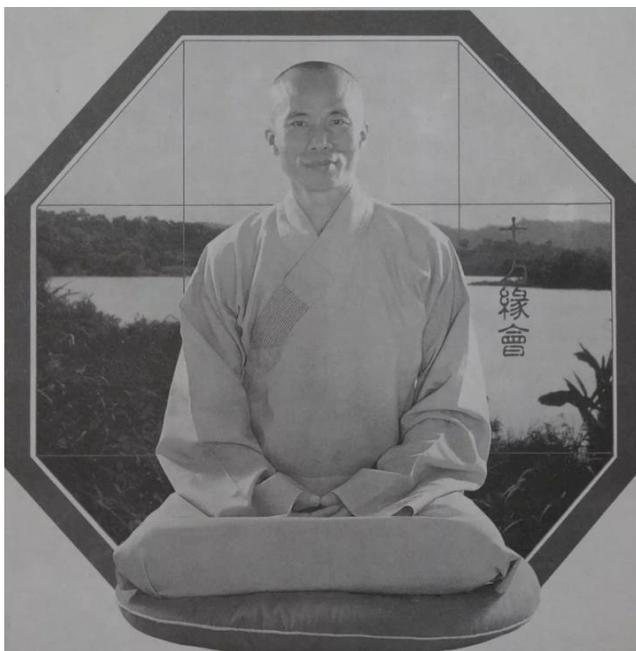




重印六祖壇經序文

原创 首愚長老 十方圓明心地涌 2019-02-19

自從一九六九年一讀《壇經》後，始知人生何處不家鄉！六祖惠能大師的一言一行在在皆是本地風光，處處流露般若光芒，言簡意賅，啟人甚深。六祖初聽旅客誦持金剛經至「應無所住而生其心」既已悟明心地，再得五祖弘忍大師仍以講示《金剛經》至「應無所住而生其心」深得印證，契佛心印，得衣鉢歸嶺南。六祖實乃古佛再來，慧根煥發，悟自本來，如實悟道輕而易舉；反觀其大師兄神秀大師，五祖座前之首座和尚，十三度呈偈不得，何其艱難！其實非六祖之易，亦非神秀之難，難易乃根器使然。縱使古佛再來，頓了心印，獵人隊中避難十六載，亦是長養聖胎之逆增上緣，練得金剛不壞身，豈屬偶然！



■ 礼 敬 上 师 ■

乍讀《壇經》忽得深省，八識田中自然流露出「建叢林、弘禪宗」之大願。歲月流逝忽近四十載，建叢林之願略有小成，弘禪宗之願則是舉步維艱。幸得吾師南公上師傳授准提觀音法門，隨緣弘法海內外已歷二十多載。吾於觀音耳根圓通耳門圓照三昧之修持開發也近四十載，漸受法益，身體力行，漸入佳境。此法門實乃宗通教通，是頓悟亦是漸修，漸中有頓，頓中有漸之圓滿大法。《俱舍論》曰：「理惑頓斷如破石」，理近頓悟：「事惑漸斷如藕絲」，藕斷絲連乃習氣業氣之糾纏，實需漸修漸了。六祖曰：「禪宗乃接引上上根機」，中下根機則是望塵莫及。釋迦佛多生累劫廣修六度萬行之菩薩行，此生示現八相成道，三身成就，仍有六年苦行，何況吾輩福

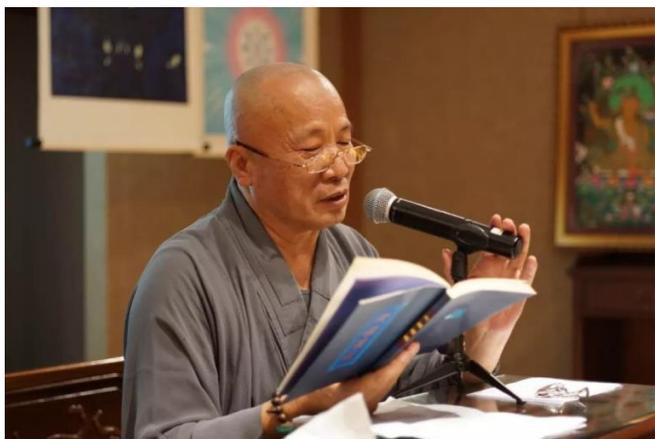




薄慧淺，障難重重，何有頓悟頓了可言。倘以六祖般若慧燈為導航，配合頓中有漸，漸中有頓之耳根圓通，實修耳門圓照三昧，當是這新時代之新福音。將禪宗正法眼老幹開新枝發新芽必有一番新氣象新契機，有著更寬廣，三根普被之圓滿、圓融、圓通大法。將觀世音菩薩三十二應化身，千手千眼救苦救難之精神，為娑婆界苦難眾生燃慧燈、駕慈航，尋聲救苦導歸極樂彼岸，豈不善哉！妙哉！

神州廣大准提弟子等發心重印《六祖壇經》，讓法寶流通即是六祖般若法音之宣揚。眾等特請為文，乃將近四十載參學於禪、淨、律、密各種法門之修學，融入《楞嚴經》二十五圓通大法之首席領航者——「觀世音菩薩耳根圓通」做為修證佛法之終南捷徑，如楞嚴會上文殊菩薩所言：「誠如佛世尊，詢我諸方便，以救諸末劫，求出世間人，成就涅槃心，觀世音為最，自餘諸方便，皆是佛威神，即事捨塵勞，非是長修學...」。

撰寫此文，願與十方大德共勉，並祈斧正。為有心修證佛道者參考之。倘有所



受用實用，亦是修證者自身之功德，吾乃野人獻曝之心情，特為祝願。是之為序。

十方沙門宏善（首愚）謹序
於武夷山如來蘭若禪關中

歲次丁亥年立冬日

首愚長老講解《六祖壇經》





命门是形而上跟形而下的交集体

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-02-19

一定要把握金刚念诵，唇齿不动，舌头弹动，念得低沉一点。当然啦，耳通命门也并不是那么容易体会到、把握到的。你要感受到，整个音声从命门里面散发出来，那声音自然就低沉空灵，毫不费力的。

应该是今天吧，我们武夷山学堂的法师问我：“师父，以前听您讲的，左脚迈出去念 ONG，右脚迈出去念 LA，ONG LA、ONG LA 这样的边走边念，现在这个发音点能不能在命门？”我说：“那当然是在命门！”你这样的边走边念，你身心的境界就更不同，更加的专注，更加的松放了！

不管是老参新参，你懂得道理还是不懂得道理，你初步能够这样子去把握、去体会，哪怕你着相，问题也不大。着在从命门里头发音，总比着在膻中穴安全。膻中穴这个地方弄不好，肉团心，胸口会发闷的、会发紧。命门这个地方，真的是水火相济，这道理很深，要自己虚心的去参究啊！

不但念清楚、听清楚，一切从法界中流出，一切返归法界，你仔细的去参究。所以我特别提到的，这命门好比是佛法讲的摩尼宝珠，这个地方真正是身心的一个交集体。早上引用黄医师所提供的资料，也是《黄帝内经》提到的“肾若无命门，则无以作强”，那一段很重要哦！古代中医师对命门特殊的强调，这些中医的理论对我们的修行用功有帮助，如果你再从佛法的般若方面去体会，那就更深入了。

命门命门，是生命之门，不只是形而下的，是形而上跟形而下的交集体啊！你体会到了，那真正是一颗摩尼宝珠，所以摩尼宝珠又称为如意珠。不管是我们心里想的，想要达到什么，这摩尼宝珠都能让你满愿。

准提法的修持，基本功还是在老实持咒。老实持咒是念兹在兹，念念在法上。老实持咒，这是正念、正知正见所在，也是我们生命的能源所在。离开老实持咒，基





本上都在打妄想，打妄想一定是心不平气不和的。你只要肯老实持咒，心一定是宁静笃定才念得下去。散乱心念不好，散乱心也是念不清楚的。只要你念得清楚，心就不那么散乱。心一旦集中，你的意志力就强了，身心的宁静安详就不一样了。

念得清楚让你的心就平，心平气就和平了，大道理通通在里头了。不管心理层面、生理层面都一样啊！你正念的时候会带动正气，正念本身就是心平，心平可以让我们气和，气和是属于身体的，身心是一体的，身心是不可分的。



以上内容来自首愚长老于 2018 年 8 月 10 日在重庆金佛寺准提法会下午第 1 支香的开示笔

录

■ 实行正道

庄严世界 ■





首愚長老：深耕密植

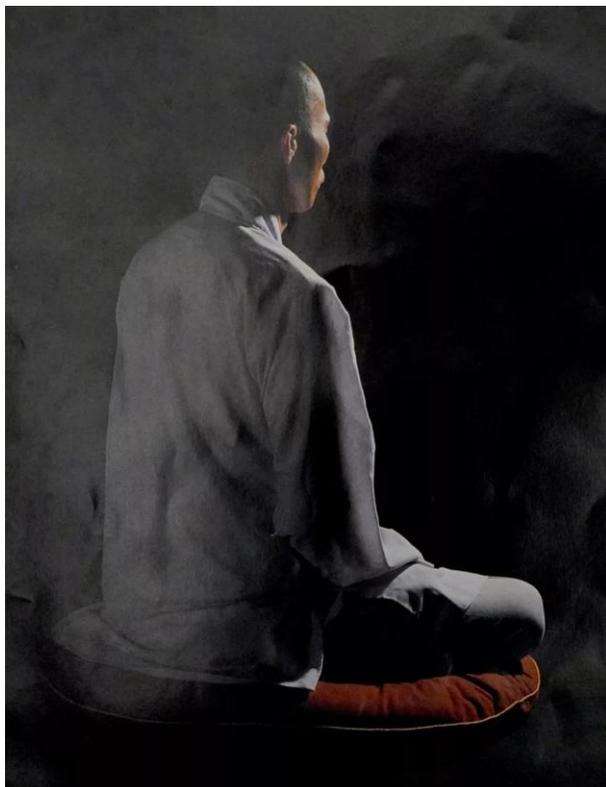
首愚長老 十方圓明心地涌 2019-02-20

這十幾年來，我一直以金剛念誦的方式帶大家修習準提法門。最近，我經常以四個字來形容“金剛念誦”。哪四個字呢？“深耕密植”。

“深耕密植”原本是指農作物的耕作過程和方法。“深耕”是說當一塊田地要播種、插秧之前，先須犁田，把田地深層的土壤翻上來，淺層的土壤覆下去。由於淺層的土壤已經被前期的農作物吸去了養分，讓它回到深層去休養生息；而原本在深層、仍富含養分的土壤則讓它上來發揮力量。經過一番“深耕”的程式，把土壤深層翻出表層，淺層翻入深層，田地便由瘦轉肥，播下去的種子、插下去的秧苗才會長得好，也才能持續利用這塊土地去種植。

深耕之後，還需密植。不論是播種或是插秧，都應該有通常的密集度。以插秧為例，通常每一棵秧苗與前後左右秧苗的距離各約三、四寸。太密，則秧苗彼此互爭養分；太疏，則浪費了土地空間，將來的收成不夠豐富。用“深耕密植”這四個字正好可以比喻我們的修法。

“深耕”，是比喻對我們智慧、生命或心靈的裡層要深透進去。要透到什麼程度呢？好比《心經》：“觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。”這是“深耕”。深要深到我們生命的本來本質，深到我們每一個人的自性光明；深到人人本具、個



■ 礼 敬 上 师 ■





個不無的佛慧。這是“深耕”。我們的“金剛念誦”，聲音從身體最裡處、底處，源源不絕湧出，越念越有勁，久念不疲，這是翻出深層肥沃的土壤，甚至從體內深處發出的聲音，是來自與更深蘊的心靈波震，綿綿密密無所留住，由此聲聲念念和空、無相、無我相應，解開念誦者的身心束縛，化掉久劫的習氣，生命藏處的精華被開發出來，正是“金剛”大寶。這是“深耕”。

嚴格說來，深耕不容易。諸位若曾操作過犁田的工具，便知道要把犁具的深淺度控制得剛剛好很重要。太深，牛拉不動那個犁。如果碰到好的田地，犁起來還算容易，如果碰到很貧瘠的土地，底下全都是石頭，那犁起來便倍加吃力。石頭可以說代表我們的習氣、我們的煩惱根。

我小時候在家鄉如果犁到沙質的田，那犁起來就特別快；如果犁到比較粘性土質的田，那牛犁起就很辛苦：用鞭子打它，它也拉不動。犁到石頭多的田，我不只是心疼那牛，也心疼那犁具，怕它損壞了啊！小時候生活很貧困，一個犁具要多少錢啊！

“深耕”代表我們克服種種的習氣，才能夠貫徹始終，才能夠徹萬法之源，源頭找到那就好辦。

“密植”，是比喻我們用功必須“密集安打”，不能三天打魚七天曬網，要緊鑼密鼓，要一鼓作氣，不是碰上有共修了才來“問搗油”（台語），應應景、湊熱鬧。

不但共修時要修，離開禪堂也一樣的，念念不離它。

去年九月間在洛杉磯，有位道友在機場要送我去加州首府時問我說：“師父啊，我們家居士應該如何學佛？”我說：“很簡單，你把握這四個字——心心念念。心心念念都在法上，你不成功才怪呢！”

“心心念念”就是“密植”，修習慣佛法要跟佛法很親密的，要跟它打成一片，生活在一起。行也它，坐也它：永嘉禪師說：“行也禪，坐也禪，語默動靜體安然”，要這樣才對，不是光盤腿才有道，一離開禪堂就沒有道，那不是佛法。要跟佛法能夠相應，一定要心心念念都在法上。





各位看過《達賴喇嘛六世情歌》嗎？這本書蠻有意思的。達賴喇嘛第六世是一位非常特殊的人物。這本書其中有一段：“靜時修止動修觀，歷歷情人掛眼前，肯把此心移學道，即生成佛有何難？”

我們修準提法門，有人奇怪怎麼修了半天沒有相應、沒有感應呢？我們可用這四個字來幫自己把把脈，你有沒有做到“深耕密植”？初一、十五偶爾上一下寺院，就想有感應嗎？

南老師以前講過一個笑話：鄉下的老太太帶著三根香蕉去媽祖廟上香，祈求全家大小平安、發大財，香燒完，把三根香蕉又帶回去自己吃掉了。你看看，真是一本萬利的如意算盤哪！偶爾初一、十五上寺院燒個香、磕個頭，就什麼好處都想得啊！俗諺有雲：“小富由勤，大富由命”，你想要小有一些財富嗎？那麼你就要勤勞，小富由勤而來；大富由命，而命又是靠自己培養的，不是憑空而來。

大富怎麼培養來的？福德來的。福德怎麼來的？多生累劫廣結善緣來的。肯跟人家結善緣，便能種下大富的福德。好吃懶做是發不了財的，財富不可能從天上掉下來。沒有深厚的福德，那來的富貴呀！所以古人說，皇帝是假的，只是一個名份，但福報是真的。我們為什麼富不過皇帝？我們的福德不夠呀！

當一個村的長有村長的福報；當一個鄉的鄉長有鄉長的福報。縣長的福報當然大於鄉長；省長的福報又大於縣長；總統的福報又大於省長，這是一定的道理。各位不信試看看，不要說當立委，就是當村長都成問題，平時不跟人結緣，如何當上村長啊？村長都沒有我們的份。“小富由勤，大富由命”有很深的道理，大家不要把這句話小看了，體會錯了，而將一切都歸諸命運，佛法不是宿命論。

所以想要修行有感應、能相應，便必須真正在修行上“深耕密植”。怎麼深耕？當然要多看經、多聽經、多參究佛法般若的根本道理。什麼是空，要好好去思維。整個準提法儀軌就已經告訴我們怎麼把握空的根本原理，在深耕中修法的功德才能穩固。



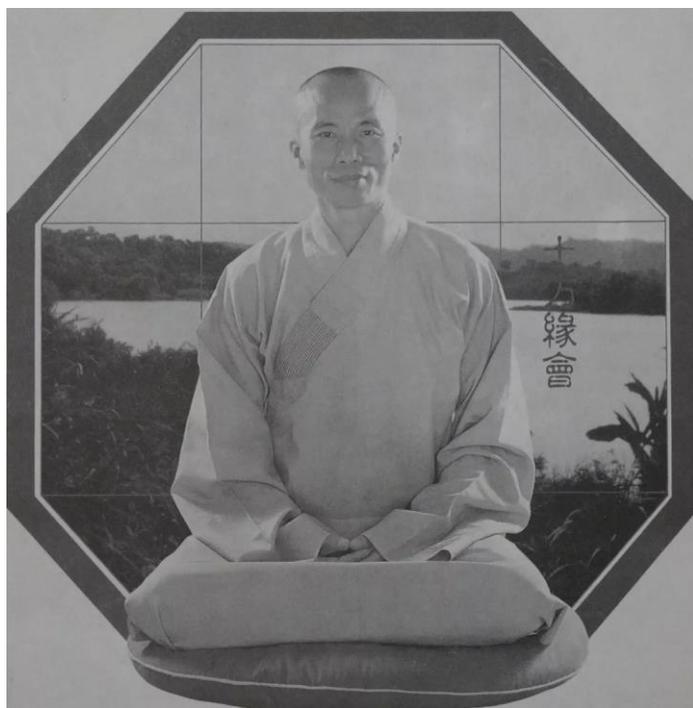


而密植，你要不斷地練習。工夫也好，福德智慧也好，都要不斷培養，再培養。密植，不是一天兩天的事。沒有天生的釋迦，也沒有自然的彌勒，那都是多生累劫修出來的。所謂“百劫修相好”，佛陀的三十二相八十種好，每一個相，每一個好，都是培養很多的福德、功德而來。各位可以去查一查佛學大辭典，研究一下佛陀的三十二相八十種好。好比“廣長舌相”，佛陀的舌頭伸出來可以蓋到眼睛、眉毛，你們看有多長啊！我們的舌頭伸出來只有一點點。什麼道理呢？多生累劫不打妄語、不綺語、不兩舌、不惡口，《金剛經》中說，佛陀是：“真語者、實語者、如語者、不誑語者、不異語者”。這樣，才能成就廣長舌相。我們一妄語、兩舌、惡口，這樣壞心使得舌根的神經肌肉產生緊張的壓力，會負面影響身心，成了報應。

■
實行正道

莊嚴世界

“密植”，象徵了修學佛法要細水常流。不能夠這株秧苗相隔一寸，下一株便相隔一尺了，看起來零零落落的，密的地方太密，疏的地方太疏，這樣將來作物生長不會好。總之，用“深耕密植”來說明如何修法，最重要的是讓我們體會到修行人要有農夫踏實的勞作精神，百丈禪師以農禪大興如來家業，正是最好的證明。（發表於《十方》雜誌第十六卷第一期 1997年10月出刊）



首愚長老早年照片





莫将容易得，视作等闲看

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-02-20

我们准提法门，在南上师的时代，想要跟南上师学准提法，很不容易的，基本上都是南老师非常核心的弟子，才有机缘得到南上师的灌顶，得南老师准提法门的传授。我们当年亲近南老师，也是经过一段时间，认识好几年以后才得到灌顶。

第一次见南上师是在1974年，1975年参加南上师佛光山的禅七，那也是四年以后才有机缘，应该在1978年，才得到南上师的准提法灌顶。首先是日常法师跟我讲的，日常法师，他那时候从美国回来，在台湾中部的南投观音山，有个圆通寺，在那里闭关，算是安居。闭了没到多久，关房全部是蚂蚁，他不忍心踩死蚂蚁，只好出关了。他一出关，就直接奔到佛光山去找我。我那时候闭般舟关，闭得两个眼睛像电灯泡，炯炯有神，他问我学什么？我说我在闭般舟三昧关，他说你跟哪位学的？我说我跟南怀瑾老师学的。他问能不能帮我介绍，我去跟他学习。我说可以呀。

南老师讲过，只要是我介绍的法师他都可以接受。日常法师看我闭关闭得很好，他又说能不能帮我引见一下星云大师。我说可以，他正好在台北，我写了一封信给南老师，写了一封信给我的院长星云大师，两个人他都见到了，南上师还给他做灌顶。我想，哎呀，我跟了南老师这么多年，怎么从来没有听过灌顶，什么传准提法呀？第一次听到准提法。所以日常法师得到南老师给他的一些指导用功，到了佛光山台北的佛光别苑，见到了院长星云大师。我们院长一口气答应，好啊，你就在丛智师的隔壁闭关吧，他帮你安排吧。

所以，我跟南老师认识了四年多才晓得有个准提法。南老师很少帮人灌顶，也很少传授准提法，准提法门是到我手上把它大量的公开了，当然也是得到南上师的允许的。





我第一次到中国大陆打七也是南老师的安排。在香港见到海南文化部的洪部长，后来当了统战部部长，又当了海南三亚的市委书记。因为南上师的因缘，海南南山寺的第一部分启动资金是我们十方禅林捐赠的，二三十年前，100万可不少。洪部长说，可以请首愚法师来我们海南打七呀。南老师问，准备打多久呀？洪部长说三个礼拜。我说三个礼拜哪够啊，南上师说够了够了。哪里三个礼拜，不到五天就结束了，不是那么简单啊！这是我第一次在中国大陆打七，是在海南省政府招待所作为第一次的打七。

第二次是到西安的海莲寺，第三次是在终南上的净业寺，在那里打过三个七，分成三次，不是连打，那就四次了。第五次是2004年，就在成都的内江高峰寺，我们在座好多人都是参加那次打七，开统师也是，对吧？好多哦！那一次是南老师的师兄弟李自申老居士请法，所以在大陆弘法机率就越来越高了。

法不孤起，仗缘而生。当年南上师的法本看都不能看，不要说接触。南上师的法本上面，法本还非常薄，上面写着“未经上师灌顶者，请勿翻阅”，翻都不能翻，看都不能看。当年我把它改了“未经上师传法者，请勿翻阅”。因为南上师已经圆寂了，那怎么办呢？所以南上师2012年走了以后，我2014年就把法本整理出来了。我到很多地方打七，都是经过南上师同意的，到海南，到终南山，到成都内江高峰寺啊，很多的七，基本上都是南上师鼓励我的。

有一次，应该是2008年，那时候接近北京奥运会，所以武夷山市政府宗教局发了一个函来说，目前在山上不适合打七。我们在座很多都有参加武夷山开山堂的打七，2007年建的。

2008年从烟台回武夷山，就接到通知，我们山上打电话给我说，接到宗教局的公文，说奥运会期间不能举办打七，所有一切宗教活动都要停。我们正好在路上，那糟糕了，不能打七，那怎么办呢？很巧，这时接到太湖大学堂马秘书的电话，说太湖大学堂南老师要举办一个很重要的讲座，很有可能是南老师这一生最后一个讲座，我想有这么严重吗？他告诉我，我建议你最好能来。我一想，这下我有台阶下了，南老





师要我回太湖大学堂去听课，要好几个月。他说，你最好把一切都放下，那我就去太湖大学堂报到了。

报到的第二天、第三天，南老师在太湖大学堂的禅堂来找我，你外面有七尽管去打，太湖大学堂有课会通知你的，外面打七打累了，你就回来太湖大学堂静修方便闭关。我想上师对我这么好，所以就是这个因缘，我在太湖大学堂连续闭了几个方便关。

我这么写，当然已经是得到南上师某方面的一个认可了。我到各处打七，当然南上师是蛮鼓励的，只是叮咛我咒语不要念那么快啊，他一再说我念得太快。有一次，他当面私底下跟我说，哎呀，外面说你的念诵比南老师还好啊？我说不敢不敢，哪敢跟老师比呀，老师的咒语念得很喜悦，我念的快是跟喉咙有关系。自己赶紧找台阶下，你稍微有点贡高我慢，马上把你打得满头包。我是吃亏吃多了，赶快谦虚呀，我说哪能跟老师比呀，望尘莫及呀！

南老师的金刚念诵，功力不一样，他是平的，从头到尾是平的，因为气动、念动有关系。我的金刚念诵有低音、有中音、有高音，这也是闭般舟三昧关来的，也不是我故意要跟南老师不一样。我一观想到命门，气一下子就沉下去了，就到低音了，然后一下子到喉部音，到高音，形成了高音、中音、低音，金刚念诵的海潮音是自然形成的，水到渠成。

明天正式为新参讲解法本。只告诉各位，准提法在南老师时代，你想要接触，没那么容易的。准提法是在我手上把它大大的公开来的。

以上内容来自首愚长老 2018年8月10日在重庆金佛寺准提法会下午第2支香的开示笔录





緬懷 " 一宿覺 "

原創 首愚長老 十方圓明心地涌 2019-02-21

我們修道是為了悟道。悟道以後為証道，証道以後才可以行道。証道後，行道才有力量。那証道又是怎麼一個境界呢？唐朝《永嘉大師証道歌》透露的消息相當值得我們參研。永嘉大師是浙江溫州府永嘉縣人。後來不用他的法名玄覺，大家為紀念他對禪宗的貢獻，改而直接用他所出的地方來稱呼他。

永嘉大師年輕時，專門研究天台，對佛教的教理非常透徹，後來看了《維摩詰經》，發明心地，有一次六祖的弟子玄策禪師，他在六祖座下悟道，訪遊到了永嘉大師的道場，聽到大師的名氣特別去拜訪他，一談之下，兩個人非常投緣。從永嘉大師口中所講的，玄策禪師認為頗暗合祖意，所以就勸他：威音王前，無師自通是可以的，威音王之後，你不找個明眼善知識印證，很危險！永嘉大師蠻謙虛說，我們談得這麼投機，你也可以為我印証啊！玄策說，那不行，你還是要到廣東求印証才好。現在的韶關在廣東、湖南、江西交界地方，六祖大師的肉身還在那裏的曹溪南華寺裏。

民國七十七年，十方禪林開山寮落成的那一年，我身體不好，五月份落成大典圓滿後，我到了香港見了南公懷師，懷師說：怎麼搞的，告訴你那句話，讓你得訣歸來好修行，就是「心月孤懸，氣吞萬象」這二句，這一下等於又提醒當年我看《壇經》的特殊經驗，一回台灣也沒有吃藥，身體就慢慢的好起來了！

那年，對岸還沒有開放，我已先行進入，同行的有我的同學、香港的妙光法師和后里的李華榕居士，我們三個從香港坐火車，一大早，從九龍經過深圳，慢慢到了韶關，是特別為了去拜見六祖的。南華寺有三尊肉身菩薩，第一位是六祖，第二位是憨山大師，第三位是丹田和尚，從三尊的氣象可看出道行硬是假不了，憨山大師的像還好，丹田和尚的臉，輪廓已經不太像了，惟有六祖的肉身，栩栩如生，不得了。六祖的成就很高，懷師稱他為「東方佛」，一點也不為過。你看他留下的《壇經》不得了的，影響中國文化很深遠。





聽玄策禪師之言，永嘉大師便爬山涉水前往廣東參訪六祖。才一見面，永嘉大師沒有禮拜，右繞六祖三匝，錫杖往地上一「蹬」，換句話說，就等著祖師您來考我吧！永嘉大師這表現可說很有自信心。不像一般人，求大師讓我開悟，幫我明心見性，他不來這一套。反過來說，他還在考六祖呢！看六祖有什麼反應。結果六祖棒子一下就來了！他說「夫沙門者，具三千威儀，八萬細行，大德自何方而來，生大我慢」，做一個修行人要謙虛嘛！來請教人家，也不依佛教之禮而行。可是永嘉大師卻表明他不來這套禮節，因為「生死事大，無常迅速。」我來是要解決生死問題，而無常迅速，我沒有那麼多時間好跟人在那邊拐彎抹角的。

永嘉大師這個回應非常好，可以說是表現了一個真正衲子的本色。於是六祖便告訴他「何不體取無生，了無速乎？」你說「生死事大，無常迅速」，那你何不去體悟本來無生也無死，那樣又哪有什麼無常迅速的問題呢！永嘉大師聽了便說：「體即無生，了本無速」，他針對問題見招拆招，做了徹底的回應，其意是：生命本體是不生不滅的，又那有什麼無常的快慢好講呢！六祖對他的回話很滿意，便說「如是！如是！」是這樣！是這樣！很乾脆地就印証了永嘉大師與道相應。到此「玄覺方俱威儀禮拜」，永嘉大師這時才禮拜了六祖，等於受了六祖的法教，拜得一點也不含糊。這等於密教上師在找弟子，弟子在找上師，沒有相應，不輕易認同的。

禮拜好了，永嘉大師一下子就要告假。六祖說「反太速乎？」怎麼一下子就要回去了，太快了嘛！你看人家隨便一句話，就可以契到佛法問題的中心，永嘉大師卻回說：「本自非動，豈有速乎？」他一直冥契於道，當然不會被六祖在另一回合的問答中考倒，只是更証明了他與六祖的心心相印而已！他說，本體沒有什麼來去、動搖，那會有什麼快慢。六祖便問：「誰知非動？」那麼那個知道那個本體沒有動的，又是誰呢？永嘉大師回說：就是你「仁者自生分別」啊！你自己有分別心才會這麼問：是誰知道本來沒有在動嘛！既然沒有在動，又那會有一個誰動念來知這件事呢？

永嘉大師毫不客氣的，他臨機不讓師，依法不依人，總是時時處處以真見真，從不作假。這時六祖便又肯定他說：「汝甚得無生之意。」可是人家捧他，他也不自鳴得意，不墮入我慢的陷阱中，立即回說：「無生豈有意耶？」這可高明啊！六祖看





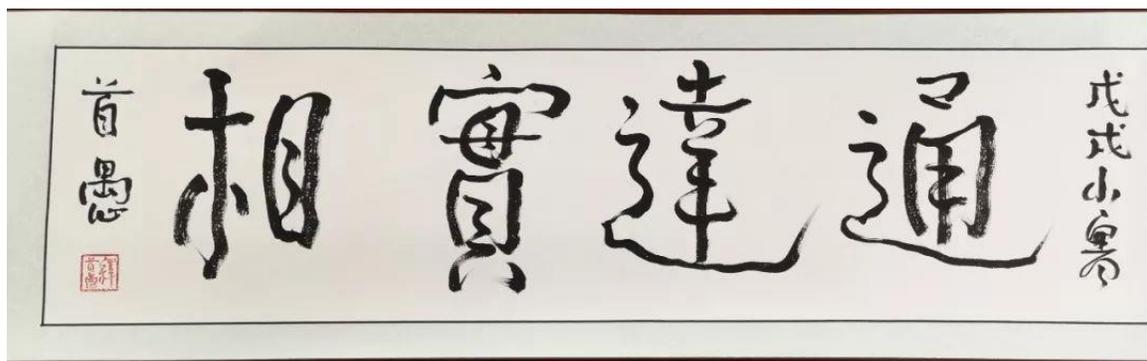
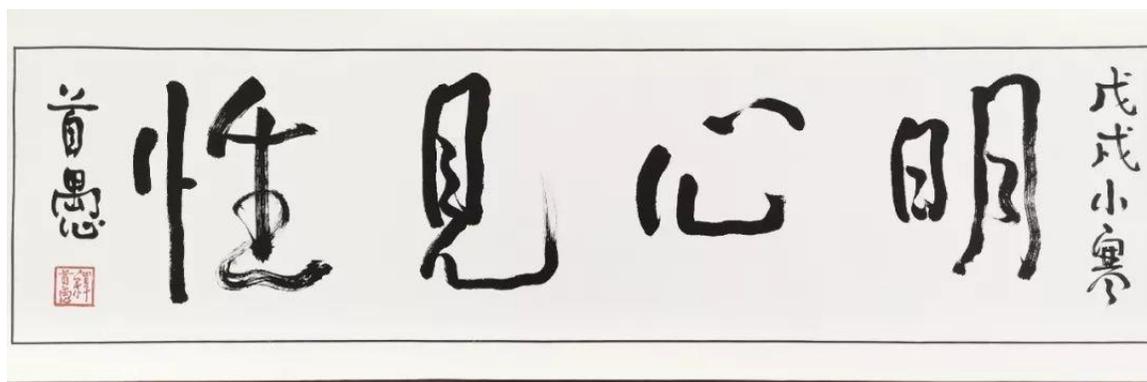
他機鋒縱橫，便再與他接應一下，問：「無意誰當分別？」一直要逼他露餡，現出我相，可是永嘉大師已了我相，破了我執，說：「分別亦非意。」意思等於是在說：佛法講的是心「善能分別一切法，於第一義而不動」，你人雖在講話中分別事理，但講歸講、分別歸分別，這意可從來未真動過的，不被所分別的事理妨礙到。

六祖與永嘉大師第二次對論到了這裏，六祖便說：「善哉！小留一宿。」認為永嘉大師於道已徹了，邀他住一個晚上再回去。永嘉大師這時當然也就順應六祖這位大善知識的好意住了下來。後來這個故事被後人以「一宿覺」的公案傳為美談。

永嘉大師從六祖那邊回去以後，就寫下了禪門赫赫有名的《証道歌》以及《永嘉大師禪宗集》的一些法語。個人對一千八百一十三個字的《証道歌》非常喜歡，曾多次研讀，全文可說字字珠璣含光，句句透頂透底，希望日後有緣與同道一起探討，直觀上禪真章，不亦快哉！（《十方》雜誌）

实行正道

庄严世界



首愚長老墨寶





耳通命门是清凉地

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-02-21

准提法的新时代（一）

善禅天：我前几天发愿来这里，一步一步来到这里，很顺利，感恩师父上人的加持。我这次参加法会，对准提法更加有信心了。我发愿，请准提菩萨再给我加持，让我身边所有的这些学佛的道友和所有的人，都家庭幸福美满、吉祥如意、善根增长。

善禅天：首先向大家报告我的修法体会。今天是不平凡的一天，师父带大家进入了准提法的新时代，讲到“耳通命门”。晚上我观照了一下，没过多久，两股热流就涌起来了。师父不断的实践，是在给我们开路，让我们少走弯路，使我们的色身尽快的转化，太慈悲、太智慧了。这是我下午的一个体会。

现在越学法，越感觉到时间不够用，事情也多，时不时让自己停下来。

师父上人：晓得时间不够用，代表你生活很充实，不会虚度光阴，有种对法的薰习、追求，这是你的善根。

善禅天：我体会到一句话“一念地狱，一念天堂”，有一天真的体会到这一点。我对自己说，要牢记自己是一个修行人，对日常生活中的杂念恶念，就可以筑起一道坚固的长城，就能够抵御。感觉自己学的不够，要缺什么补什么。每次打七，师父的开示都不一样，



■ 礼敬上师 ■





因为准提法太大了，儒释道都有，我们做人做事才知道自己很差、太差，要给自己补课。

我学准提法的体会，我的入手处在观世音菩萨耳根圆通，我坚信这点“初于闻中入流亡所”，只要坚持，按师父给我们开示的方向实践前行，一定会有收获的。

师父上人：讲得非常好，非常实在。

耳通命门，水火既济归本位（二）

善祥力：我来自湖南共修会，我今年过年在台湾参加打七，师父上人在台湾开示：“你们观想心月轮在命门”。当然师父一句话带过，回来我没在座上这样观想。在今年6、7、8、9这几个月，每月有三天在户外，天气非常的热。虽然每天能坚持念咒一万多遍，但是头特别的发胀，以前耳朵疼，后来师父加持没疼了，当时又疼起来，于是就观想心月轮在命门，马上就不疼了，非常明显，非常好用。

师父上人：这是非常灵验的，屡试不爽，道理很简单，耳根观在膻中穴，膻中穴是火窟，热上加热。命门是温火，同时肾脏又是水穴，所以耳通命门是回到本位，水火相济，是清凉地呀！

善祥力：是的，因为在耳朵不疼的情况下，马上清凉下来，工作起来头脑也很清新。今天晚课，我观想心月轮在命门，能量更大，浑身冒大汗，以前一直觉得声音浮上去，师父上人的很多版本都听过，尤其近年的，很低沉通透。当观想在命门以后，我也做到了，整个声音沉下来了。

师父上人：这是气沉丹田，是下丹田，就是气沉命门。

善祥力：我仔细观察了，的确非常好，而且光音交融，这个比心月轮能量更大，在命门。

师父上人：很好！

以上内容来自首愚长老2018年8月10日在重庆金佛寺准提法会晚课的开示笔录





仁者壽

原创 首愚长老 十方圓明心地涌 2019-02-22

上星期天十方禪林在峨嵋道場的峨嵋湖舉辦第一次的放生法會。今天就針對放生的精神和意義來跟大家做一個報告：

放生主要就是在長養我們的慈悲心，首先我們要瞭解它的層次和本末。如果我們的所做所為本末倒置，就失去放生的意義了。放生從近處著手，第一要做到不殺生，若是一方面放生，一方殺生，就和放生的本意相違背，還不如不放生。放生對我們學佛的人來講，是否重要，完全要看個人的造化：若是對方法瞭解已到某種程度，必然會有相對相應的行為產生。說到殺生，殺人固為法律所不容，然倘為三餐或應酬而殺

害生禽水族，對修行人亦是不如法的。佛法講究「慈悲」二字，「慈」者予樂，「悲」者拔苦，在沙彌十戒及在家五戒之中，首戒即為不殺生，不論是沙彌戒或在家戒均是如此。那時出家托鉢，隨緣隨地接受供養，並不限於素餐，但在基本精神上是吃三淨肉，要恪守三項原則：不為吃而親自去殺、不特別為我而殺及不見殺。儒家有言：「聞其聲，不忍食其肉」，在座大都是家居士，各有在家的生活，要能完全吃素，事實上並不太容易，但是基本上，最起碼要達到只吃三淨肉的自我約束，譬如到市場上只買現成的，不特別指定要準備那一些、不買那些活生生的淡水魚蝦之類的東西，這樣還勉強可以，也算合乎三淨肉的精神和道理，能夠做到這樣，才有資格談放生，否則一面殺生，一面放生還有什麼意義呢？

放生的功德是很大的，有一則故事可以證明：有一得道高僧，某日看到一小沙彌臉上呈現晦黯夭折之相，即將不久於人世，遂放其幾天假、囑咐返鄉探望雙親，假期既屆，小沙彌按時回來而夭折之相卻蕩然無存，師父驚異問道：「是否有何機遇？」沙彌答說沒有，師再詢之，沙彌細加思索曰：「奉師命返鄉途中巧遇河川暴漲，突見一窩螞蟻漂浮水上，因不忍見之沉溺而撈其上岸。」師聞後心中恍然。由此故事我們不難想像放生確可使人健康、長壽。一個人心性仁慈，氣宇自然柔和；反之，心性殘





暴者，氣色必然顯現短命夭折之相。一個人心性溫和待人必定柔順寬厚，所以希望健康長壽，首先必須培養仁慈的心性，所謂「仁者壽」，道理即在於此。

古往今來，許多高僧、大德都非常好生，一般較有規模的寺廟均有放生池，在過去叢林裏甚至有放生牛。放生主要是在護生，第一步，就是前面所說的從飲食上調整起；第二步才可談到放生。事實上，放生是無法透徹的，能護牠一時，不能護牠一世，能護牠一世，亦無法護牠生生世世，因為生命的輪迴完全操諸於個人的業力。我們救牠一時有一時的功德，救一世有一世的功德，能夠生生世世救牠，就等於得到根本的解脫了。護生之後要濟生，要利益眾生。真正救濟眾生，須從智慧上著手，亦即要轉變其觀念，但轉變觀念僅能對想求佛法者才有效用，否則也是徒然的，尤其對一切畜生道之眾生，無法使其接受經論，更談不上要從智慧上來轉牠，救牠了，所以只好以放生的方式來護牠，暫時讓牠的生命活的愉快而不遭受威脅。

做放生要有本末順序，若是一家都不能處理好，人的本位都沒做好，現實的生活都沒有照顧到，還能談到照顧其他的眾生嗎？以儒家的精神來講，有所謂「親親、仁民、愛物」三部曲，即先「親」其「親」，而後「仁」待一切「眾生」，擴而「愛」及「萬物」。有一則純屬狡辯的故事這樣說：「儒家與佛家的信眾立場各有不同，儒家說佛教講慈濟眾生，根本就是辦不到的事，惟有儒家講得透徹，『親親、仁民、愛物』合情、合理，若釋迦牟尼佛之母與孔子之母同時溺水，孔子必然毫不猶疑的先救起其母，而後救人母，而釋迦牟尼佛若先救其母，則顯示其慈悲心不平等，若先救人母則不合道理。」事實上，以釋迦牟尼佛的能力，二人同時救起並非難事，但佛陀是全知者，而非全能者，他有三不能：不能滅定業、不能化導無緣、不能度盡眾生界。我們身為佛陀弟子，碰到這種情形，若是先救己母再救人母，也是合乎佛法的，因為佛法還是離不開人情的。從放生談到慈悲心，完全在於個人智慧上的運用，懂得道理以後，所做所為就與佛法的精神不相違背了。

有人主張若要放生，不如先去救貧濟苦。反觀目前政府民間團體，一些慈善事業都做得很不錯，而且真正做功德也不是一線的，無論放生或其他救濟均須並重，所謂廣修功德。在普賢十大願裏就提到「普皆供養」，隨緣隨力供養一切。像我們到市場





買菜時，即可隨緣隨地買一些生禽活物放生，不要刻意事先預定以為放生之用，否則反而成就了不如法的事。真正放生要隨時看到即將被殺之生物，隨時接手放生。雖然是放不勝放，但是只要能做到隨緣、隨地、隨力、隨分，不以善小而不為，不以惡小而為之，循此方針，運用個人的智慧，培養功德與慈悲心，從見地上去領悟解脫的道理，這樣就是盡到你自己的本份了。（編按：放生應放到適合該動物生存的環境）（本文轉載自《準提法開示彙編》）



南公懷瑾上師印章
(願天常生好人 願人常做好事)

■ 礼 敬 上 师 ■





身心皆空净光明，智慧灌顶刹那间

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-02-22

我们首先看总标题：**【准提修法显密圆通成佛心要】**，这是辽代小五台山的道殿大师所下的标题。

小标题是我下的：**【准提佛母修法仪轨之四纲十五则】**，我把它归纳为四个纲领，这四个纲领总共有十五个法则，首先是序文。

【警策序】

【此特别传承仪轨，依诸佛心要】。南上师悟道于青城山灵岩寺，在袁太老师主持的禅七中明心见性。修道于峨嵋山，在峨嵋山大坪寺闭了三年关。大坪寺算是整个峨嵋山的莲花中心，非常高的地方，这地方我去过，很不好爬上去的。

南上师在峨嵋山大坪寺闭了三年关，看了一部大藏经。在青城山明心见性，看到佛法的深度，峨嵋山闭关专修看了一部大藏经，他对佛学的广度跟深度都具备了。“诸佛心要”是南上师看三藏十二部经的总融合啊！

【及佛说准提经等融于现证所集】。“准提经”就是四部《准提陀罗尼经》。“现证所集”就是南老师亲自修证到的。在峨嵋山闭关三年后，下峨眉山，又到了乐山嘉定五通桥的多宝寺继续闭关，在这次的关期中得到大智文殊师利菩萨亲自传授，这是南上师他自己亲自所题的。

大家可以打开法本《七俱胝佛母所说准提陀罗尼法门之简介》，第24页的五行，这一段是南上师亲自加进去的：**【今南公怀瑾上师所传之准提法仪轨，乃师昔于四川峨眉山闭关下山后，再掩室於嘉定（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）成就奥秘】**。在禅宗讲的是“即生成就”。“即身成就”，在藏密所讲的是“即身成就”，连着身体报身都一起成就了。





【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】。这是南上师对这密法的严谨，他想……结果 95 岁就走了，来不及说就走了。

【再正式传授传法上师之正式灌顶】。我个人是非常幸运的，虽然南上师没有公开的传授这种灌顶，私下每到了我身心很疲惫的时候，遭遇到一些困境的时候，南上师的电话来了。大家要到我们十方禅林台北道场的那栋大楼，南老师的书房起居在 8 楼，整个 8 楼都是南老师的书房，那是他接待客人的地方，休息的地方。他的办公室在 9 楼。他电话就来了：“你下来吧！”我下去一见面啊，他没有说几句话，他的灌顶就来了。南上师的成就很高，他一开口一讲话，灌顶就来了。灌顶、灌顶，不需要手摸到你头顶上。整个人身心就空掉了，在一片大光明的境界中，其实这也是智慧灌顶、净光灌顶。

我接受这个灌顶太多了。南老师到美国，我跟着到美国，专门去看南老师去了三趟。后来南老师到了香港，我大概一年总要去两三趟，去拜见老人家。有时候一边骂你，一边你就空掉了。哎呦，你在吃饭的时候，吃饱了，他在谈话，一边谈话，哎，我自己已经感受到整个身体已经空掉了。我不晓得旁边的人有没有这感受，应该是南上师针对我的一种加持。

【不然，没生而已。平常不轻易传仪轨灌顶只恐慈悲生祸害，方便出下流之故】。所以，你要想得到南老师灌顶，那机会少之又少。

我们再回来第 1 页，【依诸佛心要及佛说准提经融于南上师的现证所集，非通行各种仪轨可比。未亲经传法者不可玩阅】。原来是“未亲经灌顶者不可玩阅”，我把它改了。当然南上师给我种种的认可，包括从他的法本变成简轨，也得到南老师亲自批准。因为简轨它不是法本，我来了一个善巧方便，所以有了简轨，我就可以大量的公开，到处弘法传法。南上师 2012 年走了，2014 年有机会把简轨又恢复到法本，所以说内容改成了“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】。他看到你的变化，他也想修，那怎么办呢？你可以教他，咒语可以教他，念诵方法可以教他，结手印也可以教他。

【不可妄传观想法，恐心地未明，教理不通，自误误人！】后面这些都是原来的法本上面的。

【未经印可，更不可妄称具备传法师承，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！】最好是有传承，传承认可，传承就是一个智慧的传承，那么我们修密法最好要有传承。

以上内容来自首愚长老于 2018 年 08 月 11 日在重庆金佛山法会上午第 1 支香的开示





話是一束花

原创 首愚长老 十方圓明心地涌 2019-02-23

有人的地方就有是非，愛揭別人的隱私，渲染再渲染，誇大又誇大，這樣這個世間總是難得少許的安和。《法華經·安樂行品》告訴我們怎樣可以得安樂。要得安樂，要有安樂行。《安樂行品》所講涉及戒律，尤其是有關我們眾生口業方面的問題，大家有時不妨請出來讀一讀。

我們不要好說別人的好壞，好的本來就該那樣，也不必太標榜，何況是壞的。壞的縱然提，也是為了彼此的改進，不是為了光說別人不好，言過其實地去講別人。一張嘴長在人人的下巴上，你我隨便便可說三道四，所以口德很難修，稍一不慎人便會說錯話，惹得人與人之間不痛快，招來別人的反彈，後遺症很大很大。

一個口業清淨的人，他在現實生活中會得到很多方便，常常遇到善緣。口業清淨自然緣好、機緣好，不好的事不會集到他的頭上來。那些不時遭人白眼，碰到冷面孔，乃至受人冷嘲熱諷或讓人在背後指指點點的人要反省了。佛法說眾生的果報如影隨形，現報就有，不必到來生去看。大家本來就可以嘴巴乾淨、耳根清淨、愉快度日，何苦要損人損己呢！

我小時候常常聽父親說：「說話不要句句三角六尖，角角相迎」。會這樣說話的人，他是什麼心態呢？口業透露了一個人的居心，也就是意業，而身業則反映了一個人行事的態度。每一個人聽話都不喜歡聽到不好的口氣，因為那給人一種不被尊重受損的感覺。不管話的內容是什麼，口氣不好，便是種不良善語，講出這不良善語的心，還會是良善的心嗎？如果說縱使那個這樣口氣講話的人本來是良善的，那至少對這被用不好口氣對待的人而言，他還是不良。

話是一束花，還是一把利刃，當下立判！人人都是証人。我們凡夫心多煩惱，總是有幾根筋不對，看這不順眼，看那不順眼，自己愈看別人、看這個世界，心裏總有許多不舒服，這樣要他講出來的話不會不對勁，無異緣木求魚。為什麼不返觀自照，不落在邊見、偏見、我見中，敞開心扉，看看這個世界、看看別人，並沒有那麼不好





啊！一切的問題有許許多多是自己無明在那邊鬧著，因此一出口便是自惱惱人的混話，為世界平添一分濁氣，為自己招來一分惡緣。

人與人結惡緣還是善緣，口業的因素佔一大半。口業的作用在人的互動中最直接，你心裏頭怎麼想，人家還不曉得，縱然對人家起了不好的念頭，對方即便敏感，也只能存疑。但一旦你講話出來，你的態度就會順之洩底，一下兩人的緣份就起了相當具決定性的負面作用了。

會講話的人，口業清淨莊嚴，他說話的目的達到了，對方聽的還滿愉快的，至少也不難過。這是有善巧的講話，同時話語中沒有嗔恨心。只要有一點點嗔恨心的話，它就好比刀子利。即便對方錯，我們說話的出發點對，但是那話講出來的氣味不好，還是會糟。

一個人不是對了就夠，待人處事還要多修善巧，多有方便。有善巧方便這人才夠好，不然有時你的對還是有點錯的。一個人居心對，口氣不對，還是會與惡業相應，只是不同居心不好的而已。

同樣一句話，有各式各樣的表達方式，而說話的目的，最主要是要讓對方能接受，若是對方有錯，說他是為了使他能發現而改善。如果話說出來，不能達到這樣的效果，那麼彼此徒增煩惱，何苦何苦呢？

至於在某些狀況，說話要單刀直入，一下穩穩命中要害，如禪宗的臨濟喝、德山棒，既是殺人劍，也是活人刀，那可以的。那是大慈大悲又大智的拔苦救度法。就如以前鄉下小孩在地上到處抓雞屎鵝屎，往嘴巴塞，媽媽一見，已來不及喝止，便一巴掌過去，小孩被打，一下哇地大哭，那一把屎就順勢吐了出來。就是這麼的一個拔苦法，拔苦乃是為了予樂，給眾生得安樂。大家就順這個機緣一起來讀一下《安樂行品》吧！

「……又，文殊師利，如來滅後，於末法中欲說是經，應住安樂行，若口宣說，若讀經時，不樂說人及經典過，亦不輕慢諸餘法師，不說他人好惡長短，於聲聞人亦不稱名說其過惡，亦不稱名讚歎其美。又亦不生怨嫌之心。善修如是安樂心故，諸有聽者不逆其意……」





本来无一物，那不就是最高的观想吗？

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-02-23

壹、上师开示（四则）

一、佛法宗旨证佛果

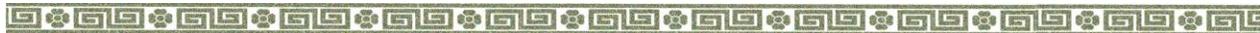
【一切佛法皆所用以证取涅槃之果，即寂灭性空，真如妙有，不生不灭之佛果是也】。南上师的意思是，我们准提法当然是用来证道、成道的一个法门，达到“真如妙有、不生不灭之佛果是也”。我们整个圆满次第就是进入到这样一个解脱境界，所以一定是要见地、修证、功夫都要具备齐全，才能进入到这样的一个解脱境界。

二、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】。观想就是“秘中之秘”，观想是般若慧观，所以大家观想不起来，没有什么奇怪，因为你没有把握到般若慧观。整个准提法的修持是大般若的修行法门，真的般若慧观成熟，一弹指间整个就观想起来了，观想出来了。老实持咒是“简中之简”，再没有比它更简单了。

“秘中之秘”也可以说是在《坛经》六祖讲的，禅宗以“无念为宗、无相为体、无住为本”，因为六祖惠能大师所接引的对象都是禅宗根器。其实一切佛法的最高法则，当然是为达到“无念为宗”，无念是整个佛法的中心，它的下手从有相到无相，现象界一切都是缘起法，到了无相是性空境界，叫缘起性空，那是一定的。佛法的手下处，一定是初步“有所安住”，最后进入到“应无所住”，所以六祖讲的，禅宗以“无念为宗、无相为体、无住为本”，这当然是“秘中之秘”了。





下手处“简中之简，老实持咒”，相当于净土三要。你只要相信了，你发愿要把它完成，那你就要去实践，“信、愿、行”。我们初步的根器，一定是从净土三要下手。中间呢，中间的过程，又有密教的“三密相应”。准提法当然没有离开密法的“三密相应”，身密结印、口密念咒、意密观想，这也是从“简中之简”进入到“秘中之秘”的沿途风光，这是一定的道理。

你想要完成，还要具足福德资粮，这福德资粮靠的是什么呢？菩萨三聚净戒。我们修的相应，诚于中形于外，所以一定要符合菩萨的“摄律仪戒”，大比丘三千威仪，菩萨八万细行。所有的戒律，都是为了让我们做到“诸恶莫作”，“诸恶莫作”是消极的善，“众善奉行”是积极的善，“众善奉行”其实是“饶益有情戒”。所以三句话里头，“诸恶莫作”相当于“摄律仪戒”，“众善奉行”是“饶益有情戒”，“自净其意”是相当于“摄善法戒”，一切都是好的，都是让自己得到清净自在，是诸佛教。这就是以“秘中之秘”为旨归，下手处是“简中之简”。

“简中之简”，不要小看“简中之简”，“念清楚、听清楚、念念分明”就是打好“简中之简”的基础。“简中之简”的基础打好了，同时它是“念念本空”，“念念本空”就是进入到“秘中之秘”，所以这是“十地菩萨犹未尽知之，何况余者”。因此密法不是那么容易了解的。

■
实
行
正
道

庄
严
世
界
■

三、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，南上师圆寂了，很多人说，南老师传了那么多学生，到底哪些人在传准提法，网上一查就查到我身上来，这就是传承啊、师承啊。

【既得上师加持之力，又复得闻秘密心要口诀】。整个法本仪轨都是修持准提法的口诀，这是我们修行的终南捷径，所以称之为“显密圆通成佛心要”，成佛的总纲要，成佛的口诀统统在准提法这样精简的法本中。





【如是则不难由捷径道，直趣菩提】。准提法说简单，你只要把握“念清楚、听清楚”，达到念念分明，念念本空那就到了，这不是直趣无上菩提吗？不管哪个宗派，都是这个道理，让你到达念念本空。

四、信入行道证何疑

【妙觉果海，信为能入】。其实我们净土三要的“信愿行”，如果你信心够，其实也够了。老实持咒，一信信到底，念得很专注，念得很专心，受用在其中，你也不管什么身体啊、气动啊、那些观想啊。只要你肯老实持咒，你念到一个时候，整个身心变化在其中，那么佛母不会少给我们的，所以【笃信精勤，行于正道，证果何疑】。“笃”，脚踏实地的，一步一脚印的。“信”，信得很踏实，相反是懈怠放逸。“精”就是非常精细、精致。“勤行于正道，证果何疑”，这就够了，至于你要不要加上密教的三密相应，那就看你了。

当然了，在密法中，佛菩萨开的药方，那不是偶然的，那绝对有用，该结手印还是结手印。你懂观想，那观想等于佛学上的见地。观想其实就是用心，你心用对了没有？见地通透了，我们这样念，要念到什么境界啊？观想观想，就是把这道理想通了，想明白了，哦！一提便休，那也是观想。佛法其实也并没有那么样的复杂，我当年看《坛经》“本来无一物”，那不就是最高的观想吗？实相无相的境界就是“本来无一物，何处惹尘埃”，这就是禅宗式的准提法。

至于这个妙观察，其实观想也是种妙观察，观察我们整个身心的变化。如果你个人用功，倒也还简单一点，如果将来整个身心的变化转化，你都观察的很精细，这对你将来的弘法利生有帮助的。各位，不但知其然，还知其所以然，为什么这样，为什么那样，你将来弘法利生，这些道理，你一定要交待清楚，让大家信服，更客观更如实。

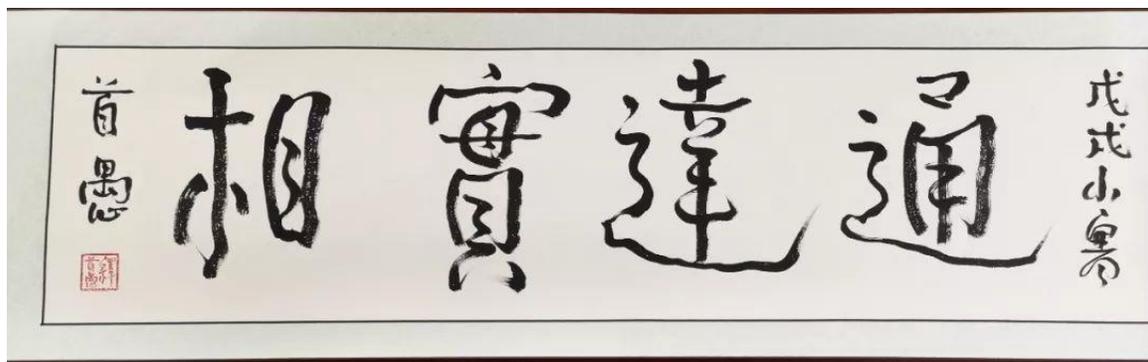
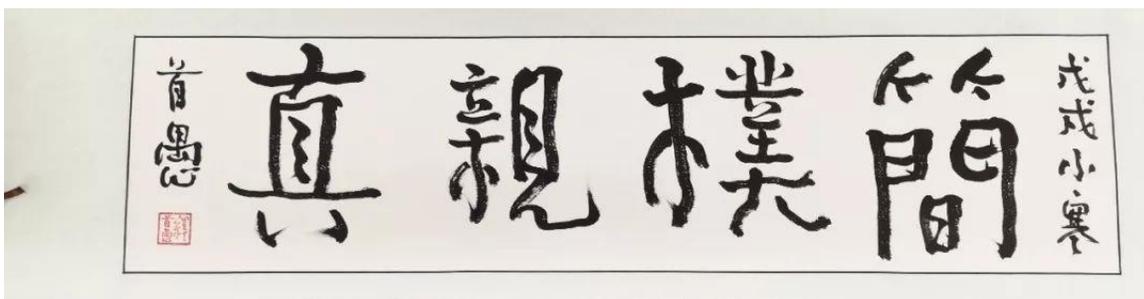
见地通与不通，那还是不一样。你通透了，更加的老练纯熟。所以我对老实持咒的注解，什么是老实持咒？“老练纯熟，通达实相”。“老练纯熟”，你对理论也很





清晰了，经验也丰富了。“通达实相”，念念本空，念念本空就通达实相。才晓得，哦！原来整个净土“不移一步到西方，端坐西方在目前”，你念到无念的境界，就是无量寿，念到身心都空掉了，正是无量光，圆满次第不就现前了？所以准提法脉络非常清晰，不至于盲修瞎练。

以上内容来自首愚长老 2018 年 8 月 11 日在重庆金佛寺法会第 1 支香的开示



■ 实行正道

■ 庄严世界 ■

摄于武夷山十方学堂





命门之火，点燃起我们生命智慧的三昧真火

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-02-24

【然后观想头顶上约二寸许有梵文 LA 字，大约直径一寸，放白色光，光明遍照自己全身】。这是对 LA 字的观想，其实 LA 字的观想叫做文字般若；观想 LA 字放白色光这是境界般若；到了光明遍照身心乃至遍法界，是实相般若。单单一个 LA 字的观想，就可以让你由从生起次第到达圆满次第。

至于你要不要用“耳通命门”，那是额外的啦。这个就是你智慧觉察到，对着我们身心。我们一个人修行用功，其实就是怎样让自己快速的进入到让自己身心产生变化，让自己轻松的上路，毫不费力。这是要你经验丰富了，你的经验中有些是很顺利的，有些让你处于逆境，整个过程身心变化太多了。

“耳通命门”，那也是我经过四十多年的经验累积，提供给大家。大家用得上就用，用不上没有关系。准提法方法那么多，你也可以走净土的“信愿行”就好，你不想用“耳根圆通”，那也没有关系。只不过告诉大家，我们这个法有这样的一个内容在里头，你把握好念清楚、听清楚，听清楚就是耳根圆通。我们修行是不断修正自己，我们对身口意有没有把握好，错了赶快修正。修行修行，就是修正身口意三业之行，行就是你方法对了没有。

光明遍照自己全身，在简轨上我又加了一个“遍法界”，当然“遍法界”那是更好，光明遍照自己身心乃至遍法界。

在头顶上观想 LA 字，这是文字相，文字相我们很容易观想起来。口密持念净法界咒“唵嚩（ONG LA）”，这“唵”的声音一念，感觉全身都在震动。“唵”的声音代表头部音，其实讲得更精准一点，这是耳根的声音。我们把两个耳朵捂起来，听耳朵里面发的声音，恰恰是“唵”的声音，这个是要对我们的用功已经观察入微。

■
礼
敬
上
师
■





我以前观想这心月轮在臆中穴，现在了解，真正“唵”的声音居然是耳根。耳根的根源在肾脏，所以叫做“肾脏开窍于耳”。这声音如何拉回到跟肾脏有直接关系的穴位呢？当然莫过于命门了。等于命门之火来燃烧我们的生命，感觉全身都在震动。念诵净法界咒“唵嚩”，感觉整个声音到达全身的细胞。末梢神经甚至毛细孔，都跟净法界咒的音声和 LA 字的光明融在一起。观想 LA 字的光明，LA 字的光明跟这音声整个交融在一起，光跟音的交融，LA 字的光明融入到“唵”字的音声里头，那也是光音交融啊！

对耳根圆通越来越精准，原来这个“唵”字还是不能放在臆中穴，还是要放在命门，那叫做“虎归山、龙归海”，回到它的本位，那力量更强、更大，完全“光音交融”在一起了。我们的观想没有离开光，念咒没有离开音，光跟音融合在一起，那是什么样的境界？“光音交融”之后，当然达到的是“心光无量”，整个身心空掉了。整个身心空掉，心理上的习气一下子被金刚念诵给融化掉了，身体上的酸胀麻痛一下子融化掉了，这境界叫“心光无量”。从最简单的“简中之简”进入到“秘中之秘”，进入到无量寿无量光的极乐净土。我们念净法界咒就可以达到，达到我们要想达到的终极目标，终极目标就是无量寿无量光，“一念不生全体现”，整个身心在一片“乐明无念”的境界中，那不就到达圆满次第吗？

紧跟着第二个加行法，一样是意密观想头顶上两寸高的地方有个梵文 LA 字放白色光，这个光是无量光，也就是心月孤悬。心月孤悬就是无量光、无相光，那才是心月孤悬。我们观想的 LA 字的光明，跟念咒的音声，净法界咒“唵嚩”、护身咒“唵嚩臨”的声音，完全交融在一起。什么叫护身呢？把身体的障碍给融化掉了那才叫护身，身体上的障碍，酸胀麻痛去除不了，那护的什么身啊？五脏六腑的气，心平气和，十二经络通畅，那才叫护身啊！如何达到护身啊？要跟法相应。

所以昨天特别引用，命门之火就好比这灶，生火的灶，把柴火放里面点燃起来，点燃起生命之火。脾胃好比是锅，锅里装了很多的肾水，一燃烧，把身心呀慢慢融化。锅中的食物，好比是我们身体上的肌肉呀、骨头呀，没有通之前是来让我们苦受的，身体酸呀胀呀麻呀痛呀，坐不住啊。我们通过这样的观想，等于点燃起命门之





火，点燃起我们生命的智慧的三昧真火，燃烧到色身上，把这些障碍一一消融掉。这一煮，三焦热腾腾往上升，蒸气好比三焦，从下焦到中焦到上焦，气血都可以到达，好比一锅热开水一样的，就可以沸腾起来，让水蒸气可以到达全身。这好比下焦中焦上焦，把我们的气血带入到整个末梢神经，整个五脏六腑是通畅的，十二经络是通畅的，这才是真正的护身，也是净法界、也是护身真言哦！

【口密持念护身真言，唵嚩臨，三七二十一遍。念毕护身真言，即用金刚拳印印额、次左肩、次右肩、次心、次喉。每印一处，即念[吽]一声。此身即转成金刚密身，使诸魔不得其便】。所谓金刚密身就是空相现前，念念本空。你千万不要以为另外还有个金刚密身，那你就颠倒了。念到实相无相，念到整个身心空掉了，那不就是金刚密身吗？你还到哪里找金刚密身？

以上内容来自首愚长老 2018 年 8 月 11 日在重庆金佛寺法会第 2 支香的开示笔录

简朴亲真的《十方禅林》.吴映璇 道友制作



摄于十方禅林

■ 礼 敬 上 师 ■



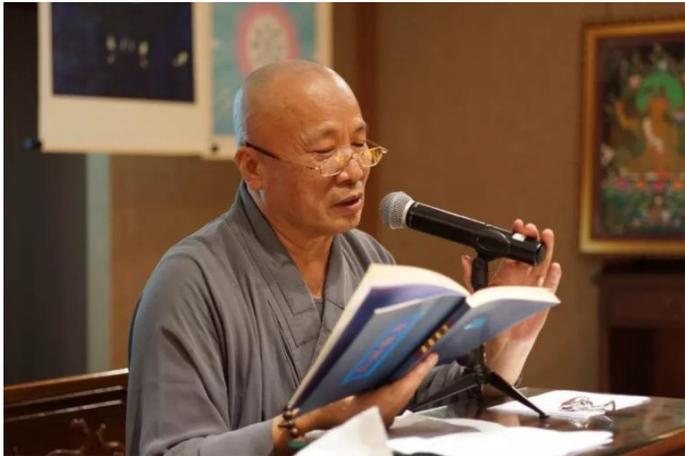


《六祖壇經》及禪淨律密之修證法要（一）

原創 首愚長老 十方圓明心地涌 2019-02-25

編者按：首愚法師主持二〇一六年十月十五—二十二日峨眉道場準提七開示，善如住現場打字記錄

二〇一六年十月十四日起香



■
实行正道

我們十月七日在武漢天紫湖，完成了我出關以後的第七個七，一個禮拜後第八個七又開始

了。這一次，以老參居多，新參也有十幾位。既然有新參，勢必要給新參打下基礎，所以明天還是在準提法，讓新參把咒語念得更熟、更順暢。後天開始講《壇經》。

■
庄严世界

《壇經》其實在我的心裡頭，並沒有想這麼早講。《壇經》有兩三種版本。這一次好像沒有固定、統一的版本。有敦煌版本、曹溪版本。版本不同怎麼辦？大體上不太離譜就是了。

我手頭上有的就是丁福保早期箋注的《六祖壇經》，四十八年前我所用的。我手頭上的《六祖壇經》最早的也沒有在我身上了。我記得禪林過去有那種棗紅色的《六祖壇經》，武夷山好像有，也不多。成都某位居士有印，如果有原本我所撰寫的《六祖壇經》的序文，那個版本還可以。若各位身上沒有《壇經》的經文，可以看視頻。

我們講《壇經》是為了讓我們修準提法用的，我講的是禪宗式的準提法。因為我是看《壇經》出家，我整個生命嚮往《壇經》的精神，希望能體現它。然而我現在講的也不完全是禪宗，是融合了禪淨律密，把我過去參學的，讀佛學院，親近南老師的作一個總融合，希望對大家修準提法有個幫助。





《壇經》要想講了，要快馬加鞭，我們不是為講經而講經，是為了修法，修準提法。準提法是大般若的修行法，而《壇經》的內容，乃大般若，希望講這《壇經》對大家修法有所幫助。

我看《壇經》今年已經邁入第四十八年，我們的道風，簡樸親真的精神從《壇經》來的，尤其是《壇經》的整個內容，也可說是我自己修行的內容，宗教生命的所在。我不管講話、待人處事都喜歡簡單，不喜歡太複雜。所以出家快五十年了，從一九七一年，整整四十五年了，從看《壇經》到出家到參學，到後來親近南老師，在十方叢林書院修學，創設十方禪林，十年前在武夷山成立十方學堂，一路走來，不喜歡複雜，也希望大家不用搞得太複雜，那樣不容易抓住佛法的中心。我們修行的重點，八月中秋在禪林的七，準提法門修持眼觀鼻、鼻觀心之法，這整個修行用功在實用受用，從實用受用中開發更深的而進入到大般若，生起很多妙用。能不能起妙用，在你有沒有實用受用。

禪門祖師的名言，說得一尺，不如行得一寸。怎麼讓自己身心得到變化，安心立命，是最根本、最實在的，講了老半天，等於道理一大堆，自己改變不了自己，佛法跟你了不相干，那幹嘛呢？！

今天就到此，很多是遠道而來，舟車勞頓，晚課到此，慢慢松腿。

二〇一六年十月十五日早課：

我們這次打七的主題：**如何從禪宗的見地來修持準提法門**。我既然講我傳的這個法，是禪宗式的準提法，如何從禪宗的見地修持準提法，這樣的見地、觀點很重要。修行要接地氣，禪宗那麼高，怎麼接到呢？六祖“只論見性不論禪定解脫”的禪宗，這祖師禪，為什麼一兩百年慢慢落寞？這個時代只有禪宗的名，沒有精神內容。現在禪宗的弘揚，從大慧宗杲禪師後慢慢沒落，留下了參話頭這一法，或講究的是禪宗的機鋒轉語，和參究禪宗的公案。早期如參“父母還未生我們之前什麼是我們的本來面目”，還有一些禪宗大師的公案演變來的，如問達摩大師從印度來中國，那“如何是祖





師西來意”。甚至也有參“狗子有佛性也無”的。這參禪後來大家參到最後，不知所云，沒有個標準。之間參禪又跟淨土融在一起，參“念佛者是誰”。禪宗參話頭是參“念佛者是誰”，從宋朝以後，這些多是老梗，吸引不了人。還有，藏密對整個中國佛教影響還是很大的，我們在座的很多都學習過藏密的。藏密當然不能代表中國佛教，中國佛教是以漢傳佛教為主的。如何從漢傳佛教裡頭，把中國佛教各宗各派，至少禪淨律密四個教門，或天臺宗、華嚴宗、三論宗、法相唯識宗整合起來，這麼做的少之又少。

我們準提法正是把四個宗門、四個教門完全融合在一起。這個大家有看過道殿大師《顯密圓通成佛心要》，他從教理的觀點，就把握到這樣的精神和內容。作為從印度傳到中國的唐密準提法，唐密沒落了之後，準提法門，唯一流傳下來，斷斷續續的，並沒有形成一個宗派，而現在我們正式將準提法通合如來禪跟祖師禪。準提法的生起次第是如來禪，統攝了所有教理，統攝了唐密、藏密，包括淨土、律宗都納進來了；至於準提法的圓滿次第則是祖師禪，那就更活潑不拘了。《顯密圓通成佛心要》是成佛的總綱要，這個禮拜修法主題在如何從禪宗的見地來修持準提法門，比較偏向中國禪宗祖師禪的一個解說。《壇經》代表中國禪宗祖師禪的鼻祖。中國禪宗在五祖之前，以楞伽印心。中國禪宗的祖師禪，若沒有六祖，大概到五祖以後，就幾乎傳不下去了。中國禪宗很少看到很具體的如來禪。可惜的是中國禪宗祖師禪，流傳到最後，只變成參話頭。

要知道，如來禪有方便、有次第。我們準提法門，又是中國禪宗祖師禪，又是如來禪，二者融合一起，融合禪宗的三綱要，無念為宗、無相為體、無住為本；另有三要、三密，三要，信、願、行為淨土宗三要；三密，身密、口密、意密為密宗三密。還有菩薩三聚淨戒：一、攝律儀戒。二、攝善法戒。三、饒益有情戒。我們準提法把所有的教理，從小乘、大乘、金剛密乘，統統容納進來。所以準提法的開合，格局很大，闊步很大。

我們既然是談準提法，如來禪以及祖師禪，祖師禪最具代表性的，禪宗三綱要，無念為宗、無相為體、無住為本。講無念，哪幾個人有這個根器？無相為體，哪





個人能做到？無住為本，有誰一切無所住了？如何從如來禪到祖師禪？從有念到無念？比如念佛菩薩的聖號，要從念到無念，而淨土十六觀經的觀想，要從有相到無相。一個念，一個觀，觀，般若慧觀，念，從有念到無念。從觀跟念下手，讓我們心有所安住，再進入應無所住。無住生心，所以說準提法整合了如來禪與祖師禪，這也就是我們第一個標題，如何從禪宗見地來修持準提法門。第二個標題，**準提法如何從如來禪到祖師禪**。我們這個禮拜要去發揮的地方，很清楚的就這兩個主題。我們今天講的重點，大致是準提法的修持從如來禪到祖師禪，明天開始是，如何從禪宗的見地來修持準提法門。那是以《壇經》來談禪宗的見地。既然《壇經》代表禪宗的見地，如何從《壇經》裡頭修持準提法？這是很關鍵的地方，也是探討《壇經》最主要的目的。我們引用《壇經》來修持準提法，是要先開發見地來把握“先悟毗盧法界”，也就是如何明心見性。明心見性重點先悟毗盧法界，悟毗盧法界就是明心見性。要大家把握這樣的脈絡去展開、體會、把握。

大家要清楚，我們修行準提法門，也是在弘揚，禪宗、淨土、律宗、密宗，包括阿含經、小乘佛教、大乘佛教，當然也融合最高的華嚴。

我們是弘揚太虛大師的理想，“八宗共弘”，大小相融，顯密圓通，這理念上很清楚的。我們修行準提法門，不但不排除其他法門，而要融合容納它們。所信仰的是慈悲博愛，積極做社會的慈善事業，天主教、基督教都是這樣的。只是他們弘揚的比較間接，佛教直接。真正的中國禪宗，最自由的，最沒有表面的宗教儀式。禪宗的修行更加自由、開發，事業開廣。

二〇一六年十月十五日早課：

今天講法本，下課後新參在中庭登記領法本。

我們今天的早課，開宗門眼，這個禮拜等於禪宗為主的。準提法的修持，從如來禪到祖師禪，大家如何去體會、去把握，這點很要緊。禪宗畢竟是接引上上根基的，中下根基的很難下手，這是註定中國禪宗會沒落的主要原因，一般人體會、把握不了。





跟禪宗相應的人太少了，準提法門正好彌補禪宗的不足。準提法門廣開方便門，如觀世音菩薩千手千眼，能夠接引各式各樣不同根器的眾生。南上師旁邊的一位美國弟子，有一次閒聊，“準提法也非常適合西方人，它簡要，邏輯清晰，沒那麼複雜。”但準提法當然也很深，跟三般若相應，文字般若、境界般若、實相般若，這不是一般人或初學者短時期能夠瞭解的。它很具體，又很抽象。觀想本身，具體。從文字相、菩薩相的觀想，是從文字般若到境界般若、實相般若。相上的，看起來簡單，其實反而複雜。好比嚙字，那麼好觀想嗎？一般人學了幾年準提法，可**不能妄傳準提法，不是那麼簡單的！**從禪宗來說，要明心見性的才能傳準提法，不然所講的都很著相，傳的有問題。這些觀想的道理，一定從如來禪，從有相到無相，從有所安住到應無所住，從有念到無念，次第要講清楚的。所以生起次第是如來禪，要達到最高的清淨法身的境界，那是無念、無相、無住的境界，但最高的往往是最簡單的，最簡單的往往是最高的。

現在先持誦準提神咒，慢慢為新參導引。

新參好好把咒語，一定從念清楚、聽清楚，每個字都要很清楚，才能念念分明，功夫醇熟了，才能念念本空。這個準提法的導向是很清晰的。

古人講以史為鏡，歷史是一面寶鏡。從禪宗的發展史，告訴我們，修行方法太重要了，不是那個根器的，用那麼好的，用不上。我們大多數人，都是以中下根基為多，上根利智的太少了。禪宗發展到後來，許多言談都是拾人牙慧，炒冷菜冷飯，炒一炒，熱一熱，接不了地氣，沒有辦法落實在身心上面。那些公案，機鋒轉語，不能變成生命的一股安定力量，又有何用？我們修行，安心而已！二祖慧可大師去見達摩大師，按照記載，在雪中跪到大雪至膝蓋，達摩大師被慧可大師感動，原本是開門，把門打開，問你見我到底為了什麼事情？慧可說：“心不安，求大師給我安心。”達摩說：“將心來與汝安”，結果這話一來一往，最後慧可大師由之悟到的是“覓心了不可得”。達摩大師多高明啊！這句話就是禪法，你想安心，就在這話悟去啊！當下慧可大師懂過來了。最高明的方法是沒有方法的方法，不懂禪宗的，還以為兩人在打啞謎呢！





大家好好體會這段對話。

達摩祖師：“你找我什麼事情啊？”

慧可大師：“心不安，求師安心。”（吾心不寧，乞師與安。）

達摩祖師：“將心來，與汝安。”

慧可大師：“覓心了不可得。”（找不到心，真是一個契機，兩個人融合一起，打成一片了）

達摩祖師：“與汝安心竟。”

這段話重點在“覓心了不可得”，過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得，此即安心法門。大家不要隨便聽過了，這裡面有非常直接的禪宗的教育法。慧可大師沒有見達摩大師前，也是修天臺止觀。見達摩祖師前有一夜頭痛欲裂，頂蓋骨打開得差不多了，功夫很深了，但是心還是不安。但如果沒有前面的用功，達摩大師那些話等於是耳邊風的。所以我們學佛幹嘛啊？“求師安心。”大家想一想是不是呢？你心安，心安則道隆，大道在其中了。（未完待續）

（發表于《十方》雜誌第三十五卷第八期，二〇一七年五月出刊）





观想就是开发生命的智慧能源

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-02-25

在佛学上，观想本身就是智慧，智慧是转化一切，包括有形无形的。我们心灵层面产生的习气都要靠般若智慧来转化，我们色身上的业气，也都需要靠智慧来转化。所以我们修行，就是要学习悲智双运，能智又能悲。智慧是来化解一切，慈悲心是来包容一切，无所不化、无所不包、无所不容，那天下的事情无往不利，无坚不摧。

■ 实行正道

观想其实在佛学上就是见地，就是你用什么样的智慧来对待你的当下，你念经、念咒能达到什么样效果，没有智慧的叫作盲修瞎练。有智慧的就有次第、有步骤去开发、去发动自己生命的能量，把它开发出来。观想就是开发生命的能源，生命的能源就是智慧，所以龙树菩萨在《大智度论》里面提到了“般若如大火炬”，顽钢钝铁在般若大火炬之下都能够被消融掉。

■ 庄严世界

我们看一般的瓦斯炉，瓦斯炉的火一定是在最底下。所以命门之火表征的是智慧。中医比喻的非常好，这命门之火好比是灶，灶一定是从底下燃烧起来，透过锅炉。所以这锅炉比喻脾胃，我们脾胃是在吸收一切营养，把吃下去的东西储藏在胃里头，在胃里头经过热量不断的加热，把我们吃下去的东西，经过我们生命的热量——灶火，来把食物气化，煮熟五谷。从五谷产生五味——酸甜苦辣，种种味道来滋润我们的生命。蒸熟这些东西一定要有肾水，这火一燃烧，沸腾之后变成水蒸气，水蒸气就往上。大连的永光会长，她是学中医出身的，我说我在讲命门，她来补充三焦，食物煮熟之后产生气化，这个气化就好比水蒸汽，由下焦转中焦到上焦，周遍全身，三焦把营养输送到全身，所以全身得以运转。我们的生命的智慧就是能源、智慧能源，所以叫“般若如大火炬”。

这个灶火一燃烧，把锅子里头的食物把它蒸腾，通过蒸煮、煮熟，把它气化，这食物也代表我们的一种营养成分。精就是营养，营养要把它气化以后，它会变成一





股能源。在血液里头不可能是食物，把食物给气化了。气血气血，透过三焦推动血液循环，这血液里头有气也有血，来滋润我们、提供我们全身的养分。当这个气血停滞的时候，有如水供不通了，水供不通就容易滋长蚊虫。水供不通的地方，水就会发臭，发臭了等于我们身体开始病变了，也就是酸、胀、麻、痛，通不过啊，堵在那边自然不舒服。你想要舒服吗？你要启动你智慧的火花，从我们的正念下手，启动我们正知正见的智慧火花。

我们念净法界咒、护身咒，观想 LA 字在头顶上，一般人初步也只能这样。这个头顶上，代表形而上的，佛学上叫意生身，是我们的意念作意出来的这么样的一个 LA 字。这个 LA 字是放光的，代表生命的一个火花、生命的能源。各位观想在头顶上，它不仅仅是在头顶上，既然是智慧，所以叫“心月孤悬”，它是独立的，超越一切相，融入一切相。你不要以为头顶就是头顶，那你就搞错了。什么叫孤零？没有上下左右，没有大小，这是智慧的一股力量，这是智慧的一股能源。所以“般若如大火炬”，这是我们生命的光芒，好比灯塔一样。生命的能源一照，好比灯塔一样，在远方的船只，看到灯塔的导航，向着塔灯靠近，可以驶入到生命的安全港，不被贪嗔痴慢疑所淹没，这要用正知正见正念的“南无飒哆喃，三藐三菩陀……”。

■
礼
敬
上
师
■

晚上睡不着觉，念净法界咒，你可不能观想 LA 字在头顶上。你睡不着觉，你越集中在头部，你越睡不着觉，所以要把这个力量，引入到生命之门。从形而上的性火转为相火。性火是一股绵绵不绝的力量，是正念的力量，是三昧真火，是“性火真空，性空真火，清净本然”，来点燃我们生命的智慧之灯，一股燃烧的力量，燃烧我们的习气、我们的业气，通过正知正见把我们的贪痴嗔转化，把我们身上的业气——酸胀麻痛，把它化掉。

用煮东西来比喻，比喻得非常好。各位，这些你都要见到个中生命最深的，你才把握得精准。你晚上睡不着，观想 LA 字已经不是在头顶，把 LA 字引到命门的地方，生命之门，从形而上到形而下，从性火到相火，来燃烧生命，提起你的正念。正念让人心平气和，啊！整个气往下沉。原来头好胀，气老是鼓在头顶上，把它引下来。加上正念这一股力量，LA 字——生命的正念之火，加上一口气一口气的念，这





火旁边再来个鼓风机，这一鼓，那火更旺。就好比咱们点柴火，哎呦，柴火烧得不是很好，马上去灶头底下扇一扇，这一扇，火马上就旺起来了，锅子里头的水就开始沸腾了，丢下去的东西就可以煮熟了。这一蒸发产生一股力量，所以“风融于火”，从性火变成相火，变成一股转化力量。

暖相没有起来，你的寒凉之气化不掉的。咱们金刚念诵一念，全身热起来，所以对外排汗。各位，晚上睡不着觉正好，这一念，念到心平气和，没有妄想，呼呼的睡着了。你到一些不干净的地方会惊吓，或者说你坐在飞机上，飞机遇到气流，哎呀，吓得心脏快跳出来了，这时咋办呢？赶快念净法界咒。哎呀！佛母保佑我平安啊，不要让我担心受怕啊！哎呀，天龙八部啊，赶快把这乱流转为平静啊！

好像是哪位高僧，是虚云老和尚还是哪位，坐船，龙王来朝拜了。哦呦，把海水波浪弄很大，这船啊摇摇晃晃，全船吓得……。那个高僧写了两个字往水里一丢，底下就风平浪静了。咱们念净法界咒，哎呀，赶快啊，天龙八部把气流导正了，不要让我们吓着了。念净法界咒这是管用的，你觉得还不够灵光，再加念护身咒“唵嚩臨 (ONG CHENG) 唵嚩臨(ONG CHENG)……”，哦！吓得一边叫一边念，赶快念。这时候准提咒太长了，来不及了，呵呵！赶紧念“唵嚩(ONG LA) 唵嚩(ONG LA) ……，唵嚩臨 (ONG CHENG) 唵嚩臨(ONG CHENG)……”，这个正念不可思议呀！

净法界咒、护身咒，到不干净的地方，管用的，可以洒净的。到医院看病人，那有的人看病人回来，自己也病了，就是被煞到了。或鬼神出没的地方，赶快念净法界咒、护身咒。你不要以为古佛洞很好看，里面阴凉哦，只有七八度而已，赶快念净法界咒、护身咒，免得受寒气。净法界、护身咒也是一股正念之气哦，正念的火花啊，帮你提起阳刚之气，让你身上热量产生。所以要朝古佛洞，要准备披风哦，里面阴凉的。

所以观想的重要，观想可以提起正念，化解咱们种种的胡思乱想，导正过来，让心平稳，心平气和了，气和就好了。你心脏跳得厉害的时候，你气乱的时候，影

实行正道
庄严世界





响到了你的五脏六腑，气色怎么会好？心不平气不和形成一股乱流，这时候形成火克金。你念头不对，一紧张，心脏跳动加快，呼吸马上变得急促起来，火克金。嗔心，气得发抖，那也是火克金。金克木，脾气大的人肝一定不好。木克土，伤到脾胃，吃下的东西，很快就排掉了，吸收不了营养，这是恶性循环，这叫五行相克。

我们要正本清源，让自己心平，心一平，火生土，吃下去的东西就吸收消化。完全吸收之后，体力特别好，精神特别充沛，土生金。金代表气力，体力旺盛，精神充沛，金生水，肾功能变强了，滋润了全身。金生丽水，我们的肾功能，能够让我们滋润全身，肾水可以滋润肝目，所以眼睛就很明亮。如果心烦意乱、心浮气躁的时候，你眼睛是干涩的，水分提供不到眼睛。气血达不到眼睛的时候，眼睛会干涩，头就会发胀，这是一定的道理，因为你心不平气不和，有那么重要哦！

所以我们观想观想，就是用智慧的火花来引发“性火真空，性空真火，清净本然，周遍法界”。旁边再有性风一鼓，力量更强“性风真空，性空真风，清净本然，周遍法界，”体力有了，精神很充沛，这是形而上的生命的能源，很重要噢！

这些比喻要懂进去哦，比喻是比喻，要能够听进来。哦，原来这样，原来那样，这样那样，开窍了，对佛法，哎呦，原来这样，以前怎么没有想到啊？开窍就是开智慧啦，想通了，想明白了，一下子又懂得很多道理了，就不至于忙修瞎炼了。

以上内容来自首愚长老 2018 年 8 月 11 日在重庆金佛寺法会第 4 支香的开示笔录



■ 礼 敬 上 师 ■





理入與行入

原創 首愚長老 十方圓明心地涌 2019-02-26

■ 實
行
正
道

庄
嚴
世
界

各位來這兒參加共修，首先一定要為自己訂下一個修法的理想和目標，千萬不可得少為足。我曾一再向大家叮嚀：修習準提法要俱備絕對的信心，於本法絲毫不疑。要知道有一分疑心，就有一分障礙，相反的，有一分信心，就有一分力量，所以信心太重要了。比起一般持名唸佛，準提法可以說要殊勝許多，像目前我們十方禪林為了要順應一般對準提法不瞭解、信心不夠、喜歡修淨土法門的道友特別於每週三開了「唸佛會」，但是參加準提法共修的道友卻比唸佛會來得踴躍，這說明了準提法共修的確不同凡響，然而各位也不可以因為得到一點好處就自我滿足，這樣是不行的，因為距離我們的目標仍然很遙遠。希望大家都能為自己的修行立下一個短程，中程或長程的計劃，就短程而言，除了每週來此參加共修之外，每天在家一定要做早、晚課，多體驗，俾得增加自己的信心，而中程和長程的計劃則是到達某一階段之後自己要安排一短期或長期的專修，務必使金剛唸誦紮下深厚的基礎，直到自己感應到身心雙方面的變化，拿成績給自己看，否則坐久了也會疲憊的，甚至因而產生疑惑，則道心難免就會退失，所以說信仰是不進則退的。最重要的是要從理入和行入著手：

就理入而言，道理清楚了之後，自己那個地方沒做到，即可自我疏導，自我理解，方可置信心於不退之地，這一點是非常重要的。信心虔誠的人都是非常有福報，有智慧的。有人佛學造詣並不深厚，然而信心極其強烈，這無非是多生累劫薰陶佛法的善根成就。

所謂行入，就是要親自去體驗，歷練的過程是非常可貴的，經過逐步的薰習後，身心自然得到解脫，熬腿的酸、脹、麻、痛，曾幾何時，氣機發動，必將達到相當的感應，縱使受到逆境的打擊，也不起退轉之心，反而認為是菩薩給予的考驗，更樂於承受、甘於受報，這種人必有大福報。也就是說信心堅強的人，將來當能重報輕受，像〈金剛經〉所講的「受持讀誦此經，若為人輕賤，是人先世罪業，應墮惡道，以今





世人輕賤故，先世罪業即為消滅。」所以在修持的過程中，縱有好的感應，固不要讓自己沖昏了頭，受到外界的打擊，亦不可因此而淹沒了自己的道心，經得起這些挑戰，俱足此等信念，才堪稱為真正的修行人。（《準提法開示彙編》）



■ 礼
敬
上
师 ■





心月孤悬遍法界，普贤行愿利人天

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-02-26

大明三密八次第

1、三密相应不可思议

【意密观想顶上四臂观音放光；身密左手结金刚拳印置在左膝上，右手持念珠；口密念六字大明真言[唵嘛呢叭咪吽]壹百零八遍。念毕，金刚拳印（或莲花手印）散于顶上。】

意密头顶上观想四臂观音放光明啊，光明本身就是我们的正知正见，光明也是般若慧光，智慧的光明。四臂观音是我们观想出来的，从我们能观的心观出来的。我们作意观想出来的所观的四臂观音，所观的没有离开能观的心，这当然是一切唯心造。头顶上的四臂观音也是心月的化身，所谓心月就是我们清净心的现量境界，这是自心自显。我们内心对佛菩萨的仰望、敬仰，所以把四臂观音观想在自己头顶上。既然是我们的心，心就没有上下左右内外之分。如果你对准提法运用成熟了，你所观的位置也不同，完全是从般若慧观展现出来的，你观到哪里，哪里都对的。

【身密双手结莲花手印，口密持诵六字大明咒，唵嘛呢叭咪吽 108 遍。持满后莲花手印散于头顶，改结三昧定印，观想身心浑入虚空中。】

这个观想很重要。念诵六字大明咒一样是念念分明，一样是从念清楚、听清楚入手，把六字大明咒每个字念得很清晰，念念分明当下也是念念本空。你说空，空有内有外、有上有下、有大有小吗？当然没有，大小相融，这才是真正的般若慧观。了解整个脉络的缘起，念清楚、听清楚，念念分明，这是整个缘起，是修法的法则。把握到这样的正念缘起，善念缘起，就能够进入到念念本空，所以叫缘起性空，找到我们生命的至高点。



“浑入虚空中，亦无虚空之量可得”，这当然是由我们正知正见所产生的，进入这样一个大光明大解脱大自在的境界，这境界叫实相般若，也叫清净法身，在净土叫无量寿无量光极乐净土，我们所有的观想就是要达到这样究竟的毕竟空。所以“毕竟空”产生了心平气和，四大本空，五蕴无我。四大，地水火风，那就是“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”，这是我们在清净心的当下，四大是平和的，融通的，跟性空完全融在一起的，没有内也没有外，没有大也没有小，远离种种分别心，这才是真正的生命中的摩尼宝珠。摩尼宝珠是实相般若境界，是清净法身境界，是无量寿无光的境界，这样的大般若智慧，般若如大火炬，身心没有不转化的。

所以，观想哪有大小内外的的问题呀？所谓的心月孤悬，我们一观想 LA 字在头顶上，就把身体给空掉了，剩下一个 LA 字，整个无量三千大千世界空掉了，只剩一个 LA 字，这个境界叫心月孤悬。心月小小小，可以小到一个明点，这是一个现量境界，展开来，尽虚空遍法界也是心月的现量境界。观想 LA 字，LA 字也是心月轮嘛。随着你智慧的灵活应用，你安住在哪里，它就在那里，安住在命门，它跟命门就融在一起，也不需要像道家讲的“先天后天，形而上形而下”，形而上形而下是融在一起的，为了分析说明“形而上谓之道，形而下谓之器”。中医形而上是心经，就是我们的意根，形而下是心包经，是我们的身根，要这样去体会去把握，你的佛学就很灵活了。

中医讲得很神奇，命门是生命之门，到底什么是生命之门？应该是形而上与形而下的总关键汇集处，这是什么啊？当然是我们的般若智慧啊！般若智慧才是形而上跟形而下的交接点，般若智慧就是摩尼宝珠嘛，你用摩尼宝珠有何不可？随着你的正知正见，所作一切都合情合理合法，见地对、行愿对、功夫也对。见地偏差，功夫偏差，做人做事就偏差，差之毫厘，失之千里。刚开始一点小偏差，往后的偏差越大。核心地方偏一点点，就失之千里。

有了正知正见，横说竖说，怎么说都可以，怎么说就怎么对。没有把握到般若慧观，心外求法，开口便错，离念即乖，乖就偏差了，这是生命核心中的核心。所以





南上师讲，生命科学要通过禅修实践，你才能把握得好。你的经验就靠得住啊？那是差之毫厘失之千里。一个对中医很通透的，再加上他明心见性，讲出的道理没有不精准的，他的中医就精准了，可惜这样的人不多，若多了，几千年的中医就不至于众说纷芸。

好，我们回到“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，空中十方起大风轮”。金刚念诵，正是空中十方起大风轮，由形而上落实到形而下，没有不精准的。以般若慧观观想在命门，命门已经不是形而下，它应该是形而上融通到形而下，这样的见地，这样的功夫，展现出来的没有不正确的，这是在般若性空的境界中啊！但我们还是从有为法下手，从老实念咒下手，一口气一口气的念，正是空中十方起大风轮。这一念，风融于火，这风就变成鼓风机，空中变成大火炬，般若的大火炬。加上准提神咒的念诵，一念整个身体热起来了，风融于火，火融于水，把身上寒凉之气逼出来了，滋润了我们的五脏六腑，疏通了十二经络。

风融于火，暖现出现，火融于水，顶相出现。啊，这一燃烧，把我们生命的能源气化，化成一股气，通过三焦输送到全身最末端的末梢神经。到哪里，哪里的酸胀麻痛就扫光了。正念所到，把贪嗔痴慢疑习气给融化掉。所以，在内心里头，清净了，再没有妄想了；在色身来讲，再没有酸胀麻痛了，这境界叫水融于金刚地。那么酸胀麻痛消失了，没有妄想了，这是忍相出现，可以安忍了。啊，这不是一般的忍，而是进入到无生法忍，生而不生，是为无生，这样的解脱境界展现出来了，地上涌出八叶巨莲了，这才是真正莲花。

2、观想浑入毕竟空中

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。

3、七大互融莲花放光（七大转化，现四加行）

即乃观想虚空与我无二之中，十方起大风轮，风融于火，火融于水，水融于金刚地，地上涌出了八叶巨莲，放射七彩光明。





你以为观想有形有相的莲花，那还算是吗？莲花一定跟性空相应，从性空展现出来的清净无碍的解脱境界，那才是真正的莲花，有形有相那还不是。所以，般若如大火炬，顽钢钝铁没有不融化的，习气融化掉，业气融化掉，这是金刚念诵、金刚王三昧不可思议的力量，这是我们所要开发的自性般若，自性光明，自性弥陀。所以六祖悟道以后感慨说：“啊！何期自性，本自清净；何期自性，本无动摇；何期自性，能生万法”，这就是摩尼宝珠。摩尼宝珠就是大般若智慧，大般若智慧就是摩尼宝珠，所以准提法是大般若修行法门。

4、圆满报身入法界身

“观想莲蓬座中，生起我身，顶上放光”。放什么光？放般若慧光，智慧之光。

“迎请本师毗卢遮那佛”。这是要跟毗卢遮那佛的境界心心相应，你才能迎接得到。有人说，我观想到了，好高大好庄严呀。你在打妄想。毗卢遮那佛是清净法身，法身无相，还有个相吗？“凡所有相皆是虚妄，若见诸相非相，即见如来”，《金刚经》讲得很清楚。要迎请毗卢遮那佛，要以心印心，同一个频率，不是你的妄想能到的。

5、法化相好无量行愿

“刹那顷，本师现丈六金身”。这是化身佛。

“无量相好”。“无量相”好是报身佛，是法身、化身、报身辗转增上，这地方告诉我们化身成就是靠菩萨行愿，广修六度万行来的。

所以，“随即更观想自身，奉上世间种种殊胜供养”。“种种供养”就是普贤十大愿的化身。我们最大的供养，一切供养中法供养为第一。法供养就是智慧供养，清净心供养。所以普贤十大愿，一者礼敬诸佛，恭敬心就是最好的供养。你的恭敬心就是你的平等心，就是你的清净心，把所有人都看成佛了。不但是礼敬过去佛，礼敬现在的，把天下的大善知识当成现代佛，苦恼众生男女有情都是未来佛。对过去佛恭敬不稀奇，对有名大善知识恭敬也不稀奇，对颠倒众生，你对他很尊重不轻慢，这很不容





易。礼敬诸佛，当然包括过去佛、现在佛、未来佛，那是智慧的展现，唯有到这样的境界，你内心才清净。

所以礼敬诸佛，你能够礼敬，你就是佛了，即心即佛，是心作佛。你不礼敬，看到别人，以牛羊的眼光看这个人不是人，这个人畜生，那个人是禽兽。你说人家是禽兽，你已经是禽兽了，以牛羊的眼睛看众生。佛菩萨眼中看众生都有佛性，所以礼敬诸佛是大般若智慧才能做得到。凡夫没有不颠倒的，看人家长短是非美丑，嫉恶如仇，看不顺眼马上发脾气。佛菩萨修养已经修养到炉火纯青，对所有人都是一样礼敬。

你说他明明颠倒，怎么礼敬？各位，这就要智慧。佛菩萨，《观世音菩萨成道

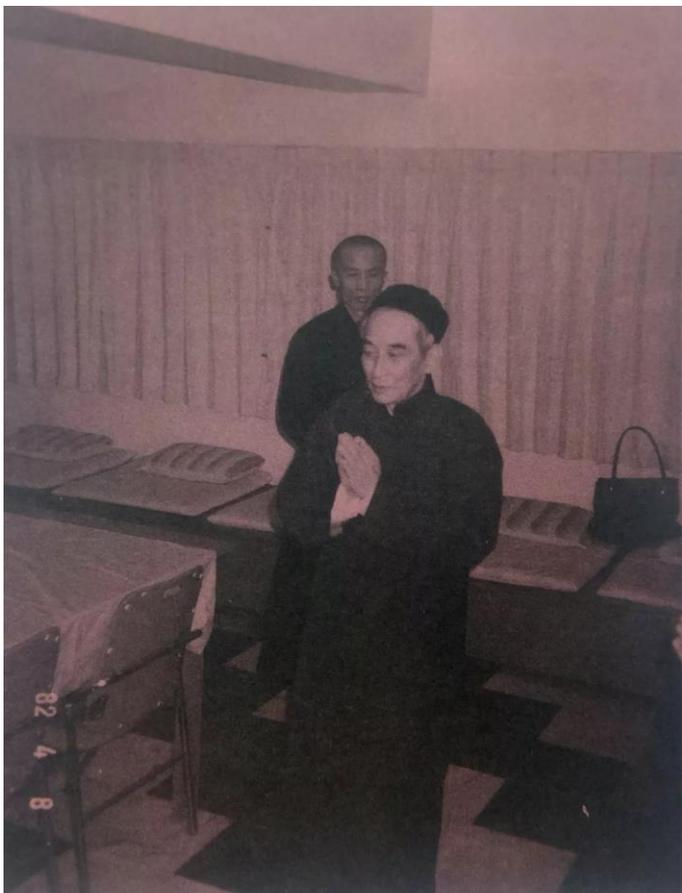
品》里面提到，耳根圆通修成的时候，“上与十方诸佛同一慈心”，慈心给众生安乐，“下与六道众生同一悲仰”，悲与

众生拔苦，能解除众生的烦恼。他的慈悲已经遍一切处，对人已经不是用责备了，而是用关怀，

所以叫“以鼓励代替责备”。这是悲心流露，慈悲心流露，这也是礼敬诸佛，不敢瞧不起。等于

《法华经》里头的常不轻菩萨，常不轻菩萨对所有人都是礼拜，唯有到常不轻菩萨的境界，才是真正的礼敬诸佛。

以上内容来自首愚长老 2018 年 8 月 11 日在重庆金佛寺法会第 5 支香的开示笔录



首愚法師第七次閉關時，南師親自指導他入關。

实行正道 庄严世界





根尘同源归心地

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-02-27

道友的问题 1: “佛告阿难：根尘同源，缚脱无二。识性虚妄，犹如空华。阿难，由尘发知，因根有相。相见无性，同交于芦。是故汝今，知见立知，即无明本，知见不见，斯即涅槃，无漏真净。云何是中，更容他物。”这段话怎么理解？

师父上人: “佛告阿难：根尘同源。”根当然是六根，尘当然是六尘。好比说，眼根跟色尘，都是我们的心地，归到我们的心地上面，当然根尘是同源的。“缚脱无二”，讲的好比是“烦恼即菩提”，同样的道理。“缚”就是你被绑住了，被绑住就烦恼；脱了就是菩提，所以“缚脱无二”。当然是无二，你不了解烦恼，你就不了解菩提，你了解了烦恼，你才能了解菩提，这叫“烦恼即菩提”。

“识性虚妄”是我们的认知，凡夫都是在情绪中，犹如空中幻化的花，看到是空中一朵花，其实是你眼花缭乱呈现出来的，这叫“识性虚妄”。所以佛陀告诉我们，四依止里头，依智不依识，识是情绪，智是智慧，正知正见。识是无明。

“阿难，由尘发知，”我们看到外面的景色，哦，这是金佛寺的周遭环境，由此“发知”，这个地理风水还可以。“发知”是起种种分别心。“因根有相”，好比我们眼根，因为眼根看到外在的一切的相。有根才有相，无根，你眼睛闭起来，什么也没看到。

“相见无性”，这在佛学叫相分，见分，也都是由我们心里面展现出来，由我们能见的心，看到所见的一切相，那也是幻化，所以叫“相见无性”。“同于交芦”，芦苇，这个是比喻，是因缘和合的意思。

“是故汝今，知见立知”，你以你的妄想心所立的一些，所看到的相，那都是无明，都是幻化虚妄的，“即无明本”。“知见不见”，你知见晓得一切都是幻化的。我们

礼敬上师





能见的心，一念没有智慧，所以看到一切都是虚妄的，这是知见弄错了，所以分别的一切外境也是错的，“知见立知，即无明本”。

“知见不见”超越的这个，知见不见，回归到自性本空，“斯即涅槃无漏真净”，那就解脱了，常乐我净的境界。“云何是中更容他物。”他物就是你的分别心，你的颠倒妄想。

道友的问题 2：如来发明世出世法是什么意思？

师父上人：如来就是大彻大悟的佛菩萨，“发明世出世法”，我们不透彻的一切就是世间法，透彻的就是出世法，所以世间一切都是有为法，出世是无为法。当然化现世间法、出世间法，都是我们一念间。一念无明是世间法，一念清净自在是出世间法，世间法出世间法是一线之隔，佛魔也是一线之隔。

道友的问题 3：何为无生法忍？

师父上人：“无生法忍”就是到了不生不灭、不增不减的境界，叫无生法忍。生而不生是名无生，也代表承受这样的一个境界，进入到常乐我净的境界，这境界就是无生法忍。

道友的问题 4：何为有学无学？

师父上人：“有学”还在摸索中，“无学”谓之透彻了，再也不糊涂了。有学的话，整个还在摸索阶段中，就是有学。那么到了究竟无为法的境界，那就是无学位，所见皆透彻，那是无学位了。

以上内容来自首愚长老 2018 年 8 月 11 日重庆金佛寺法会下午第三支香的开示笔录





莫欺白髮無言說——略說「佛門三法印」

原创 首愚長老 十方圓明心地涌 2019-02-28

修行次第

修行的法門，依顯教而言，它的次第是由流轉門到還滅門；就密教來說，則為生起次第到圓滿次第。不論是顯教抑或密教，在修行過程當中，都必須經過佛陀的「三法印」來印證，才堪稱是依教奉行的「正道」。譬如說，念佛不相應，那仍在流轉。如果苦苦惱惱的唸呀唸的，腦筋卻一邊在打轉：「阿彌陀佛呀！您老人家快來接引我吧！」甚至還期待半夜來給你托夢呢！這些都是妄想心，就是流轉門。那麼，修行如何從生滅（流轉）門修到還滅門呢？嚴格而言，脫離了「三法印」，不但修行偏離了，甚至可以說還在外道的思想中呢！今天，我們就「三法印」——諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜來做個簡單的探討：

■ 礼 敬 上 师 ■

鑑測道心

（一）諸行無常

「八大人覺經」云：「世間無常，國土危脆，四大苦空，五陰無我，生滅變異，虛偽無主」。說明了世間一切都是幻化的。一個修行人如果不能體會到世間的無常，勢必還有貪念，還看不透，想不開。所以佛陀告訴我們：修行，就要把四念處——觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我牢牢謹記在心，用它來鑑測自己的道心。

吾之大患

觀身不淨：身即色相，我們的色身，生熟二臟，九孔常流，生老病死，眾苦所集，一切皆是不淨，何有智慧？乃至一口氣不來，最後僅剩白骨一具，何值依戀？有





道是：「百計千般只為身，不知身是夢中塵，莫欺白髮無言說，此是黃泉寄語人」。然凡夫眾生卻一味貪著，往往因為一時之貪慾而造下無可挽回的遺憾。所以老子曰：「吾之大患，在吾有身。」

苦海無邊

觀受是苦：苦有三種：苦苦、壞苦和行苦。苦苦即前述身心受苦時產生的苦。壞苦呢？我們凡夫總希望自己長得好看、有財富、有地位，殊不知這一切都是幻化的、如水上泡，速起速滅，往來流轉，猶如車輪，但卻被這些現象矇騙了；外在的境界使我們起了顛倒妄想、無明邪見。

所以修行就要懂得去觀察、去感受世間一切皆苦：不論苦受、樂受都是苦；縱使是歡喜快樂也是短暫的、無常的、留不住的；觀察自己一輩子庸庸碌碌、汲汲營營到底在貪圖什麼？期待什麼呢？當你垂垂老時，雞皮鶴髮、步履蹣跚、體力衰退、精神不濟，權勢地位也離你遠去，當年的樂受，終歸會變「壞苦」呀！

至於「行苦」：諸行無常、遷流不息，不得安定，不知何時會遇到什麼莫名其妙的災難，身不由己的折磨？所謂「福無雙至，禍不單行」，大勢到來，天災人禍，隨業流轉，如影隨形，真是「苦海無邊」呀！

幻中生幻

觀心無常：現在一心，是我們的妄心隨所緣起的，既無足跡，亦無方所，種種因緣當中，求心畢竟不可得哪！心生種種法生；法生種種心生，諸法本無，因心故有。

「楞嚴經」一開始就講到阿難「七處徵心」，佛陀「八還辨見」，告訴我們妄想攀緣的心是無常的、不真實的、生滅的，「幻中生幻、如環無端，生死流轉，永無止期」，所以必須借假修真，去證悟那個靈妙光明，迴脫根塵的常住真心。





人空法空

（二）諸法無我（觀法無我）

「心經」云：「是諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不減」。一切法空才是實相，實相無相，沒有我執、法執；沒有人我是非，不起分別，人空法空，人所雙亡。既不見心是生死，亦不見心是涅槃，言語道斷，心行處滅。俟你證悟後，才知道原來「行到無我空慧處，回首苦海，也無風雨也無晴」。

趙州禪師云：「若悟眾生無我，我面何如佛面。」我經常告訴大家，念佛要念到淨念相繼，念而無念，無念而念；念到無我相、無人相、無眾生相、無壽者相，才能與「無我」相應，才能自在無礙，則我面何如佛面？

無為寂照

（三）涅槃寂靜

整個佛法的根本即在「涅槃寂靜」四個字。所謂「無為寂照、離四句、絕百非、萬法顯現，通達無礙，廣大如法性，究竟如虛空」，那才是真正的「常樂我淨」。

以念佛法門而言，「無量壽、無量光」就是「涅槃寂靜」；「生滅滅已，寂滅為樂」就是「極樂世界」。念佛不能念到無我境界，畢竟與「大道」尚差十萬八千里。念到無我境界，不念而念，念而不念，念茲在茲，一心不亂，就是念佛三昧。

念佛要從此處去體會，才堪稱有初步了解到「諸法無我」的真義，才不會在妄想紛飛的「流轉門」浮沉。能如此依教奉行，鍥而不捨的精進努力，日久功深，就能慢慢步上「還滅門」的大道了，則往生西方極樂世界，趣向「無量壽、無量光」的真如法界，乃至現證「常樂我淨」也指日可待了。

心本無生





無常，是指萬物境相，瞬息萬變。經云：「假使妙高山，劫盡皆散壞；大海深無底，亦復皆枯竭，大地及日月，時至皆歸盡，未曾有一物，不被無常吞」。但是「心」卻是不變的，恆常的。我們要修的是經常保有一顆清淨靈明的心，不顛倒妄想的心，無我的心，無住、無著的心。毘舍浮佛有偈曰：「假借四大以為身，心本無生因境有，前境若無心亦無，罪福如幻起亦滅」也是在教示我們這個道理。

六祖惠能大師立無念為宗，以無住為本。他闡述曰：「無者，無二相，無諸塵勞之心；念者，念真如本性」。換言之，心無所寄為無住，意無所緣為無相；念而離念為無念。「無常經」亦云：「心不住法，道即通流，心若住法，名為自縛，外離一切相，名為無相，能離於相，即法體清淨」。這說明了修行人心外不能求法，心念不能住法。綜上種種說明，不知各位體會到「三法印」的真實法義了嗎？

■ 实行正道

庄严世界

偵察行持

總而言之，不論任何宗派、任何法門，任它標榜是參禪、修淨土、密宗，說有多高明、多感應、多殊勝，但只要經過這「三法印」一照，必然無所遁形。這「三法印」可說是為我們修行的法脈在下診斷，用佛陀的聖言量來偵察我們在修行上的理念和見地，乃至待人處世是否如法如儀，有否逾越出軌？

希望我們全體念佛會的蓮友們，能與念佛三昧相應，與佛陀的「三法印」相應，讓自己在修行上少走一些冤枉路。當然，誠如「阿彌陀經」說的：「不可以少善根、福德、因緣得生彼國」，念佛能念到若一日、若二日...乃至七日，一心不亂，則必定往生到無量壽、無量光的佛國淨土，證入佛陀「三法印」的「涅槃寂靜」。這是勿庸置疑的。各位切莫心外求法，被東方、西方或各種旁門左道給混淆、給捆住了；更不要人云亦云，跟著起鬨，到處上當。

佛法是智慧之法，龍樹菩薩告訴我們：「五度如盲，般若為導」，般若是我們的導師，導引我們走向正道。希望各位由凡夫地的流轉門，透過佛陀「三法印」的印證來達到還滅門。現在，我就以古德的一個偈子來做結語，希望大家好好體會：





無處青山不道場

何須策杖禮清涼（五台山一文殊菩薩的道場）

雲中縱有金毛現（文殊之坐騎一獅子）

正眼觀時非吉祥（佛眼、離言絕相為正眼。文殊又名妙吉祥，然真文殊即非文殊）

（本文發表于《十方》雜誌第廿九卷第二期 二〇一〇年十一月出刊）



■ 礼 敬 上 师 ■

南公懷瑾與首愚法師





海纳百川准提法，一门深入契真如

十方观音 十方圆明心地涌 2019-02-28

我这是第四十九年，我个人是体会得很多，再也没有第二个法门像准提法这样能够海纳百川。准提法，其实也跟禅宗一样，禅宗叫做教外别传，不立文字，直指人心，见性成佛。准提法在密教中的地位，它是二十五部，五五二十五部密法中的独部别传，也是统摄了二十五部的，



能够统摄一切教理，一切教下、宗下，完全是可以按照太虚大师所讲的八宗共弘，这就是为什么有八宗共祖之称的龙树菩萨这么样的赞美准提法门。所以南上师慧眼独具，在那么多法门中，唯独筛选了准提法作为他大力来推传的一个法门。

道殷法师所讲的，准提法门是“先悟毗卢法界”，直接！也可以说是跟禅宗的手法一样，直指人心，见性成佛，所以用的是佛陀夜睹明星大彻大悟这一幕，作为准提法的一个起点。准提法的起点很高，起点就是佛陀夜睹明星大彻大悟的这一幕，所以准提法门下手就观想头顶上 LA 字，LA 字放白色光，从有相光进入到无相光，口密念净法界咒，从有念进入到无念的境界，从有所安住进入到应无所住，完全符合禅宗三纲。

因为我们的烦恼习气根深蒂固，我们的业气已经是冰冻三尺非一日之寒，所以需要“后修普贤行愿海”。用普贤行愿，普贤行愿统摄了菩萨三聚净戒，作为我们修学佛法的总导航，把普贤十大愿作为我们修学的导航者，导入到重重无尽的华严法界。这样既简单又很宽广、很深入的法门，这是我参学四十九年，再没遇到这么样直截了





当的法门，要方便有方便，要单刀直入也可以单刀直入。这是整个宇宙人生、世间法、出世间法的总纲要。所以把握到了般若慧观，你所用一切法都变成灵活的妙法，不会被绑住。各位如果能够一门深入，好好的专修准提法，这一生不会蹉跎岁月，不至于盲修瞎练。

我对准提法的开发，开发到哪里讲到哪里，没有开发到的也不敢讲，没有一丝一毫的藏私，正如《礼运大同篇》所讲的，“大道之行，天下为公”，要有这样的眼光气度来弘扬这样一个无上甚深妙密法。所以我们来谈准提法，已经不是那么单调了，它可以把世间法，只要有利益于我们身心的庄严，有利益于我们的修法，其实都可以拿进来，这是准提法能够海纳百川的道理。所以说，横说竖说，不离其说，怎么说都没有离开我们的宗旨、我们的中心。

准提法门是贯通菩萨五明，唯有你体会到把握到，你才会相信我所讲的话不是假话、不是大话，都是真实不虚的道理，我也是沿着南上师的脚步，一步一脚印的走过来的。

以上内容来自首愚长老 2018年08月12日在金佛山金佛寺法会早课的开示

■
礼
敬
上
师
■



實
品
正
譜



莊
嚴
世
界

首愚長老开示集

《十方圆明心地涌》2019年03月合刊

事茶禪日

寺准提園清





修行要想成就，见地修证行愿三者缺一不可

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-03-01

【化佛融入本尊不二】。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。大家看到的这个化身佛，其实大家要晓得，释迦牟尼佛丈六金身是应化身，应化在娑婆世界，经历了多生累劫的广修六度万行。我们每一个人要想成就，其实都要经过像释迦佛一样，要广修六度万行。释迦牟尼佛这样的成就，没有六度万行，没有多生累劫广修菩萨道，哪能够成就达到。广修菩萨道也就是广结善缘。

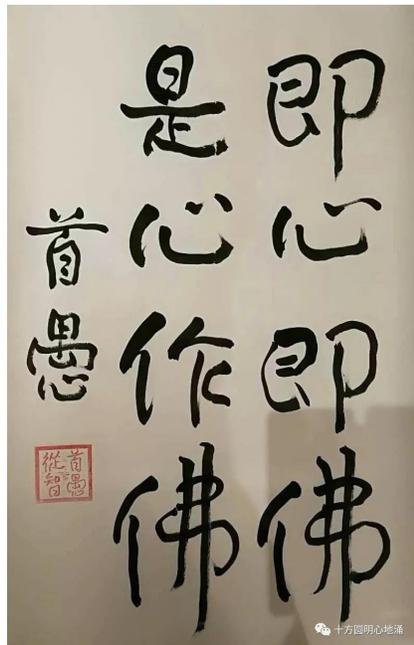
实行正道

我们修行上不了路就是福德不够。福德够不够，就看你妄想多不多，妄想多就是你习气重，你多生累劫，八识田中所储藏的种子，善恶各半各半，那还好说。有的人起的念头都是恶念邪念，那这个人叫劣根性，这个人修行要修上路更难，难上加难。

庄严世界

我们念佛念咒勉强把它压下去，这是对我们现实来讲的。只要肯老实念佛、老实念咒，心是可以安。但是并没有正本清源，并没有釜底抽薪。正本，什么是正本清源啊？你缺少什么就要补什么。你人事上颠颠倒倒的，就要在人事上去历练。释迦牟尼佛多生累劫广修六度万行，难行能行，难忍能忍，忍人所不能忍，这是磨练我们的心性。

一个人善事做多了，起的念都是善念、都是好的念头。过去世从好地方转过来的，有的人是天上投生到人间，心情很宽松，长相也长得很庄严，也非常的贵气。有的人长得看着好看，但是带的是俗气，不够雅，气质不够高。刚从天上投生到人间，气质就很高雅的，是一定的，那是他的功德，起的念头都是好念头，这种人修行就容易。这个化佛化佛，千百亿化





身，我们每一个人的成道，这个过程少不了的。

现在得了这个法，当然可以让自己少走一些冤枉路，但是你八识田中存在的那些不好的种子没有转化，受用还是有限的，只不过心里面笃定了。这边为什么要观想奉上世间种种殊胜供养？奉上世间种种殊胜供养，这是普贤行，应该随喜化身佛、也就是释迦牟尼佛的成就。他跟弥勒佛两个因地同时发菩提心，弥勒菩萨专门修安乐行，释迦佛专门修苦行。享受谁不会享受啊，当然呐，弥勒菩萨根器也不错啦，但是因为贪着禅定犯菩萨戒，你老是喜欢轻轻松松的，喜欢轻松不喜欢吃苦，那你跟菩萨道没有缘，菩萨道是难行能行，难忍能忍，忍人所不能忍。

各位，这根基就打得深厚，所以释迦佛比弥勒菩萨提早多少个劫数成就啊，你算不清楚的。当来下生弥勒佛，龙华三会，哎呀！那时间还早的很呢。所以天下没有白吃的午餐，释迦佛肯吃苦，所以他提前成就了。这个地方的法本也告诉我们，我们一定要广修行愿，要行菩萨道，你的福德资粮不够，成不了道的。

我们可以说，自他不二，即心即佛，是心作佛，见地理论上没有问题。在天台宗来讲六即佛，理即佛，道理上众生都有佛性。理即佛，但并不等于是佛，还早的很呢。大家这个道理明白之后，要谛观这种因果，因是见地，缘是菩萨行，果是报身成就。见地、行愿、修证，见地是智慧，行愿是福德，修证是功夫，三者缺一不可。见地上面，我们随时都是“**即心即佛，是心做佛**”，是要有这样的承担、这样的见地。有理无事，要你为大众服务，你嫌麻烦，那你这样想成道，门都没有。停留在孤芳自赏的境界中，顶多是个小乘境界，不肯牺牲奉献，典型的是小乘境界。

大乘佛教是出世精神做入世事业，所以是释迦佛是典型的模范啊，这个道理大家一定要清楚。

以上内容来自首愚长老 2018年08月12日在重庆金佛山金佛寺法会第1支香的开示





十方禪堂啟用 談創建十方禪林的四大宗旨

原創 首愚長老 十方圓明心地涌 2019-03-02

十方禪林的四大宗旨是「實、行、正、道」。

實是——「實修證」。

行是——「行悲願」。

正是——「正知見」。

道是——「道圓成」。

■
實行正道

■
莊嚴世界

「十方禪堂」的落成啟用，提供了我們奉行這四大宗旨的凝聚處、著力點，也是我們奉行這四大宗旨的起身位、出發地。

「實修證」，是把身心印證到佛法，不只理解佛法而已，而是要讓身心氣質確實轉化，這包括了一整套禪定與正定功夫的鍛煉、契入，需要長年累月去打下良好的基礎，漸次轉化我們的業報身為圓滿報身，是屬於佛的三德中的「報身斷德解脫門」，而使得伏斷煩惱結使的修行，不停留在理論階段。所以必須創建禪林納海眾，設立禪林專業場所，讓向道者有所棲止，而能放下身心，切實修證。

「十方禪堂」的軟硬體設施合於這一條目，所以可以說它是「實修證」的凝聚處、著力點。

「行悲願」，是菩薩行，把自己奉獻給眾生，由奉獻的行為，能使我們脫落自我的纏縛，身心空靈，入於定境，與「實修證」互通。同時，起菩薩行，也才能發掘行者至善的佛心，悟此佛心，利益了一切眾生，這樣自





己在佛心的至善中，才是真和諧清淨無惱，而一切眾生都有妥善的安頓，我們做人的心才能真正安。同時，為了幫助眾生，眾生根機千差萬別，你與之相處便需有善巧方便，捨去僵化的我執，隨緣在事境中歷練學習，也許過程中顛顛倒倒的，但由此調伏自己，也自然轉化了別人，這也是智慧學以致用的途徑，叫「化身恩德善巧門」。所以我們修道必須與慈善與文教等利生事業，在道場種修行應有這樣的發心。

「十方禪堂」的「實修證」是「坐」而「行」，「坐」即「行」的，因此也可以說它是「行悲願」的起身位、出發地。

「正知見」，是佛法的見地透徹，屬「法身智德般若門」。真正見地透徹了，依禪宗來講，就是這麼一悟，體會到萬法體性空寂，照見一切法的實相，對人對事對物絕不會有各種的我見、偏見、邪見而生煩惱去損人損己。這樣才是對眾生真正好的「行悲願」，也才能達於「實修證」的身心轉化入于禪定、正定。

「十方禪堂」在它的硬體建築未完成前，它本來就是以這「正知見」的宗旨立在那兒，近廿年十方禪林為僧俗大眾所提供的種種教學設施與文化傳播，早有相當的成績呈現在大家的面前，而我們還更期望在十方禪堂的參修者皆能在功夫扎實中見地透徹，與道相應。

至於「道圓成」，是「正等正覺無上門」，乃前三者的總合，夫復何言，至此「所謂十方禪堂，即非十方禪堂，是名十方禪堂」，有這麼一回事的十方禪堂，也沒有什麼一回事啊！

（發表于《十方》雜誌第十六卷第一期一九九七年十月出刊）





要想成就大道，要懂请转法轮、请佛住世

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-03-02

【上师相应如法供养】又观想传法上师现前，更如法供养之。

这里告诉我们要懂得亲近上师，在密法叫上师，在显教叫善知识。你这一生能不能有所成就，你肯为大众服务，那个自古以来就叫兴福沙门。兴福沙门福德很大，建庙的功德很大，让很多人来修行，这当然很有功德啊！



实行正道

庄严世界

有些人喜欢看经教，研究经律论啊，这叫义学沙门。义学沙门又分经师、论师、律师，专门研究经的叫经师，专门研究论藏的叫论师，专门研究戒律的叫律师。要讲道理，经师、论师讲得头头是道，但是如果没有事法界的历练，不肯为大众服务，他的道理还是有限的，他的成就还是有范围的。

另外一种叫苦行沙门，一天到晚住茅棚闭关，这个久了，变成习惯性，很容易走向小乘的路线去。舒服嘛，没有人干扰嘛！这个要阶段性的，没有阶段性的，一路走下去，那只是茅棚和尚，唯恐入山不深，一旦有人发现茅棚，就把茅棚给烧毁掉了，他又背个包包往更深的山，到让人找不到的地方。茅棚住惯了，要为大众服务，不容易啊！

所以虚云老和尚非常有智慧，他用功一段时间以后，出来为大众服务，恢复丛林。建得差不多了，他不贪，我修的寺庙，当然我自己来用功，我自己来享受，他没



有，建得差不多了，又把寺院交给人家，他又背着三衣一钵，又去住茅棚去了。住几年，他又出来了，为大众服务，这是虚云老和尚，所以福报大、智慧大啊！

我们一个修行人，尤其出家众，这三种沙门你占有两种，你不错了，你将来成就是不错的。光盖庙，福报大，但是你不晓得怎么用功，用功也用功不上路，要讲佛学讲不来，经教都……啊，禅宗骂你叫哑羊僧，开不了口。那些罗汉一个个都是这样的，证到空性了，但是要他说法，他说不来。

苦行沙门也是一样，如果不肯研究教理，也是没有人知道，那很容易盲修瞎练，几十年就这样糊里糊涂过去了，所以要懂得亲近善知识。《华严经》善财童子五十三参就给出了一个很好的典范，要想成就大道，要懂请转法轮、请佛住世，这是《普贤行愿品》的“六者请转法轮、七者请佛住世”，很重要！

以上内容来自首愚长老 2018 年 08 月 12 日在重庆金佛山金佛寺法会第 1 支香的开示



■ 礼敬上师 ■





十方禪林的道風

原創 首愚長老 十方圓明心地涌 2019-03-03

中國有大乘佛教的八個宗派跟小乘的二個宗派，合起來為十宗派。在大乘的八個宗派裏頭，分為四個宗門和四個教門。四個宗門即所謂的禪、淨、律、密，四個教門則為講法相的唯識宗，標榜中觀的三論宗，和華嚴、天台二宗。至於兩個小乘宗派便是成實宗跟俱舍宗。

以傳承來說，禪宗是禪宗，律宗是律宗，淨土是淨土，密宗是密宗，但基本上這四個宗門本來就是融會貫通在一起，彼此沒有互相矛盾的。另外，嚴格講，律宗不能夠單獨成為一個宗派，這並不是說律宗條件不夠，而是修學佛法的每一法門都需要有律學的基礎。律學是講心戒和顯現在外相的生活律儀。那個人修行想要成就，都要符合與佛意相應的戒學律儀，不然修行上不了路。至於四教門方面，其實皆亦以佛為宗，在教理的終極旨意上完全一樣，只是說法的面向看起來不一樣而已。佛法是不二法門，如果四教、四宗真的有它們格格不入的地方，那就都稱不上是佛法了。不二法門又稱心地法門，心地法門是離一切相的「直指人心，見性成佛」，以禪、淨、密三宗來講，最後都是以這心地法門為依歸。

十方禪林多年來所提倡的準提法門，正是這樣一個融合禪淨密的心地法門，在修行的風格上崇尚清古簡樸，希望來此共修的道友，能夠個個以正知見、實修證來體驗農禪、工禪的生活，由之重振唐宋道人的氣象，為新時代的佛法一展新機。

所謂農禪或工禪的生活，是指修行人在日常生活的各種作務中，一言一行、一舉一動，都與修行的功夫和見地相應，這也等於是在修華嚴法界觀，將佛法無量無邊的境界收攝在平凡的生活中。

十方禪林大眾的修行生活，修行是綜合禪、淨、密的心地法門，生活則是一種自律。這也就是說，生活本身即是一種有節奏的律儀，你生活散散漫漫的、鬆垮垮





的，修行不會上路。所以大眾的修行生活是相當嚴謹的，但精神是輕鬆的，為什麼？華嚴法界觀的真善美，自在其中，這心念在生活中開濶無比、豐富無比。這是十方禪林的理想，也是十方禪林大眾一步一步正在實踐的。

合則共住，大家要成就道業，就是這麼「合則共住」成就的。修行人先要問什麼是道心，自己有這道心嗎？若有，那佛道的道心都是一樣的，以這道心來修行、來生活，人與人間沒有合不合得來的問題。修行人講彼此合不合得來，那已經不合道了。合不合得來若成為修行生活中的一個問題，那你心裏頭已有芥蒂之塵，不清淨了。不清淨就跟法不相應，這對修行人來說，那多嚴重呢！要知道，修行是歡歡喜喜之事，道場乃清淨的佛國樂土，別忘了你是其中的一員。

準提法中的修法本尊準提佛母，簡單地講、直接地講，也就是我們的自性之母，我們生命清淨無染的根源。以這清淨無染為宗持誦準提神咒，可以說就是十方金剛護持。以這種持咒的清淨因緣，慢慢、慢慢持誦到相應，等於佛母佛子相會。我們眾生在生死的煩惱中，若持誦準提神咒稍有相應，不免會悲從中來，此乃極為正常。

所以我們每一上座，自己都要懺悔發願。所謂懺悔，懺者，懺其前愆，看清楚生命的緣起，這緣起在佛教教理中叫業感緣起，也就是生命由我們種種善業、惡業、無記業的雜染而來，要在此種種所造業上一念醒悟，看清楚了，看清楚就放下。悔者，悔其後過，看清楚就放下後，不要再因雜染的造業又掉到煩惱痛苦的深淵中。根本而言，要看出罪性、福性本空，這才是真正徹底的見到佛母，浪子終於回頭見到慈母了。

有時候你對於人生的這個問題，想是想通了，看也看到了，但是好像自己這力量的力道還不夠，有一種無力感，這是我們自己的業障太深厚了，所以在懺悔之後緊跟著要發願：「佛母呀！祈求您讓我能夠更有力量來脫離三界煩惱的苦海，能夠到達淨土的彼岸，讓自己更有純淨的心來行善，廣度有情。」這樣發願是轉消極的懺悔為悲憤而變成一股強而有力的信念之力。若能這樣由看清楚生命的緣起，然後懺悔，你的



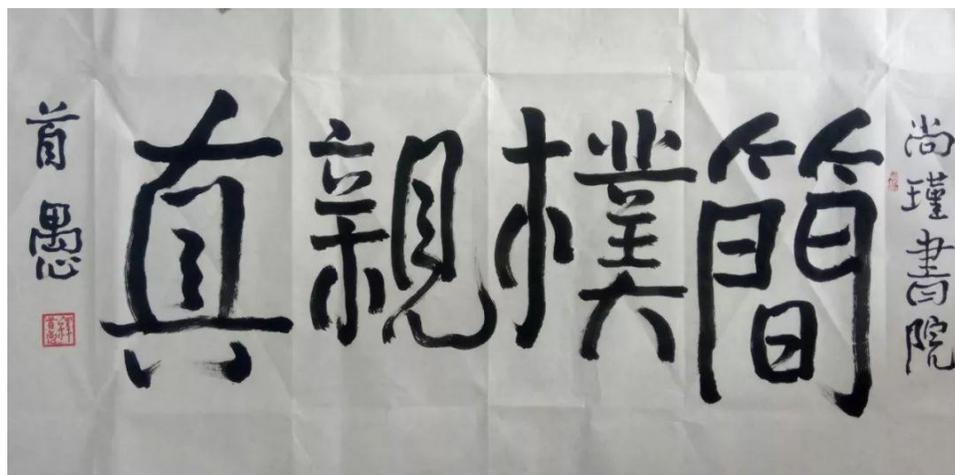


身心就自然寬鬆了，然後加上發願，你自己的力量便能夠振作而泉湧起來，功夫在見地的配合下，也就愈來愈得力、愈上路了。

簡單說，我們的煩惱來自於自己看不清楚自己。煩惱怎麼來、怎麼跑，自己都不知道，一但你懺悔了，便能看清楚自己的問題，清楚了自己的問題，心思不亂，以後才能懂得放下。所以懺悔等於把所有垃圾倒光光，發願則再注入新的生命養分，這樣一來，任何人都一下會精神百倍了。還有，已經懺悔的人，就要真正懂得從善如流。我們凡夫就是「其心剛強，難調難伏」，你要他往東，他偏要往西，懺悔做到了，這心自然調伏得很乖順，不再常常自以為是。

佛法的三藏十二部經是讓我們看清楚我們的業感緣起用的。煩惱怎麼引起生死輪迴？這是十二緣起。又怎麼去解脫它？這是四聖諦和三十七道品的道理。我們讀經就已經是同時在自己的身心上修行了，就已經在懺悔了。以苦集滅道的四聖諦來講，懺悔是懂得了苦、集那痛苦的原因和結果，自己一下再也不要繼續受那種罪了，在這樣懺悔的感動中，乖乖地放下一切，那麼後面的滅、道二諦自然水到渠成，而使你的心清淨了然不再掛礙。由清淨的宗旨來持念準提神咒，過程中可得到身心的一些感應，你的柔軟心和善根會逐漸流露，終而沖破種種業障的巨壩。大家在禪林中修行過活，禪林所要發揚的「心地法門」的道風，正是從這徹底懺悔的自我省悟處吹起。

（發表于《十方》雜誌第廿一卷第十期二〇〇三年七月出刊）



首愚長老墨寶





我们修习佛法，一定要找到你可敬畏的善知识

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-03-03

我们修学佛法，对佛菩萨要有一种敬畏之心。在恭敬中，用敬畏这两个字，用得非常好。一个人无所畏惧的时候，那是麻烦。你要找一个让你有所敬畏的人，对你修行才会有帮助。我们一般对佛菩萨也是一种敬畏的心，畏就是怕，生怕做错事，在恭敬中生怕做错事。一个人到了不怕的时候，天不怕地不怕的时候，正是要出差错的时候。一个人不计后果去做什么事情，往往会产生很大的后遗症。我们对善知识也一样要有敬畏之心。

我所亲近过的三位大善知识，家师仁公上人，非常严厉，他的不苟言笑，就让你产生敬畏。但是他一旦当了维那，他一举腔，我就哭的稀里哗啦的，好像又进入到生命的一个安全港，找到了生命的归宿。这是我当年将出家未出家的时候，甚至当沙弥时，亲近善知识的一种心理啊！

老人家严厉到什么程度？我们控制时间不是打板，是按电铃，我有位师兄慢了几秒钟的时间，师父就到他的门口敲他门，敲的“砰砰砰”，敲得他心慌的不得了！有一个年轻的，大概十七八岁的小沙弥，相很庄严，他的嗓子非常好，当维那。我出家那个小道场，早晚课都半个钟头。我们念“南无本师释迦牟尼佛”二十声，“释迦如来”也是二十声。那天那个小沙弥打妄想，念过头了，还不敲磬刹板。我师父一过去，把他耳朵一揪，赏他“啪啪”两巴掌，把沙弥吓得魂都掉了，当天晚上就跑了，我那个师兄也跟着跑了，吓跑了。那么严厉的一个老人家。这是要懂得亲近，懂得欣赏，老人家其实是又严厉又慈祥。各位，如果你们有到台北道场 12 楼，一进门，那幅相就是老人家的。到了峨嵋道场的六祖殿，右边是仁公上人，左边的是广公上人，我的两位剃度师。





到了佛光山，佛光山我们的院长星云大师，可以说是，既有严父又具备慈母，他讲话带有种悲心。哦！脾气发起来，也是像大发雷霆，那也是蛮吓人的。我是在这样的环境里面成长的。

出家一年多，在台北新店同净兰若，过着非常严谨的生活，我的同参有日常法师、惟觉法师。到了佛学院，我是过的独来独往的生活，独自来往，不跟人家搭讪的。一下课，我就在佛学院的中庭经行，因为已经养成了行般舟的习惯。

到了佛学院两年多，南老师就来了，听南老师的讲座，参加南老师的禅七。其实南老师的严厉，超过我的师父，超过我的院长。我现在想到南老师骂人的样子，哦！骂得你抬不了头，把你骂得无地自容，南上师真的是恩威并济。他骂你过后，一下子又满面笑容，等于是千面人一样的，一下子好像冬天过去春天来了，你一句话不对马上又变冬天了，翻脸比翻书还快，呵呵！但是听南老师讲课，每一句话都可以打动我的心，啊！这是我要的，打从内心的景仰、敬佩！所以对南上师是敬畏有加，对我所亲近过的三位大善知识，对他们都是敬畏有加。

所以我们修习佛法，一定要找到你可敬畏的人。一个人有敬畏之心，自然心会收敛。天不怕地不怕，那会出问题的。我们对佛菩萨是要有敬畏之心，深怕自己错了，怕错用因果了。修行到最后，真正的关键地方，其实也不是什么善知识让你可怕，真正做好，对这个般若深深了解以后，怕的是自己，怕错因果，要有这种自我觉照。自我觉照就是怕自己，深怕自己见地偏差，行为偏差，待人处事偏差。

我们经常说，天下最大的敌人不是别人，而是自己。各位，你懂得这句话，你体会进去了，你修行会上路的。因为我们凡夫很容易自以为是，所以普贤十大愿，**四者忏悔业障**，忏悔业障那要多敏锐啊，对自己的觉照功夫非常的敏锐，才会经常起惭愧心。哎呀！我又错了，话又讲错了，刚才态度也不对，所以经常起的是惭愧心。一个人经常起忏悔心，这是“**有惭有愧**”，十一个善法里头占了两席。有惭有愧是向上升华必不可少的地方。

无惭无愧是大言不惭，那就蛮麻烦了。“**无惭无愧**”，《百法明门论》里头中随烦恼里的两席，被他们两兄弟统包了，叫“**无惭无愧**”。无惭无愧那是堕落的，向下沉沦





的。我们能够自我管理，管理到这么样的精细，嗯，这样修行可以上路了。不放纵自己就是不懈怠，不放纵自己也叫不放逸，不放逸很重要。什么叫放逸啊？放纵自己的行为，那是很危险的。哎呀，现在累了，放松一下，很容易自我原谅自己的，久了，那就步入懈怠。放逸自己，行为就放浪形骸，那就麻烦了。

我经常讲，什么是上师相应法？上师相应法其实是般若相应法，懂得亲近善知识就是你有般若智慧。这一生能不能有好的善知识，那就是你的因地，因地里面有没有机会能够欣赏善知识，能够认识善知识。如果你不懂得认识善知识，会擦身而过；你不懂得欣赏善知识，你就亲近不了。

在戒律里头告诉我们，这地方让你能够安心的，让你能够修行的，苦一点，也都要待下去。这个地方让你没有办法安心修道，吃得好用得好的，那不行，这个环境要远离，你还是要找可以安心立命的。

修行法财侣地，缺一不可。法要正法；财，你要懂得培养福德资粮，要肯为大众服务，那是你的福德；侣，要好的同参法侣，要有同参道友，同行善知识；这法也代表善知识啊，能够指导你的善知识也代表法；地，就是环境，这个环境能够让人安住，对你的健康有帮助，即使辛苦一点都应该待下去。修行法财侣地，第一个是法，所以上师也代表法。

供养好了，我们观想供养上师，其实是懂得亲近善知识，不但是能够谦虚受教，还能够依教奉行，这才是供养，所以一切供养中法供养为第一。如何法供养？依教奉行就是法供养。善知识讲的这个道理，你能够心领神会，这也是法供养。你跟善知识心心相应啊，能够听进去，能够改变自己的身口意。

所以供养好了，观想上师由顶上光明浑入我身，三身合一，本师、上师还有自己，等于佛啊、上师跟自己无二无别，所以心中有佛处处有佛。以佛心为己心，以师志为己志，那么修行没有不上路的。

以上内容来自首愚长老 2018 年 08 月 12 日在重庆金佛山金佛寺法会第 2 支香的开示





六祖壇經及禪淨律密之修證法要（二）

原創 首愚長老 十方圓明心地涌 2019-03-04

二〇一六年十月十五日上午第二支香

上次提示把重點放在達摩大師和慧可大師之間的對答，整個修行的旨意在安心。我們凡夫多生累劫在六道中，找不到生命的方向與歸宿，被自己的貪嗔癡慢疑蓋覆了，才會生死輪回。自古以來多少人在人生的大道上摸索，有的人成功了，有的人摸索到了一半，有的人門都沒有碰到，這叫各有因緣。有的人打完這個七以後，又跑掉了，不能夠堅持下去。要把準提法真正的弄懂，沒有個三十年、二十年，哪行？我跟南上師今年已經四十二年。我當年看《壇經》，一看，生命的大方向明白了。至今講準提法的修持儀軌，講了三十多年了。可以說，越講越清晰，完完全全把禪淨律密融合在一起，這也是經過幾十年的歷練的。

起先我觀察準提法十二年，不斷把自己的身心當作實驗室，去實驗、體驗。從一九七九年，開始接觸準提法，中間經過了三十七、八年，從一九七八年到一九九〇年，這十二年也沒有空過。從一開始帶修準提法，罄已經敲了三十七、八年，講儀軌也是。我從南老師那裡，現買現賣，跟大家結法緣。十幾歲在鄉下幹活，因全身勞動，傷痕累累，一開始盤腿五分鐘、十分鐘就受不了，不像大家容易。現在新參能夠熬一點，對自己有幫助的，忍一忍過去了，對報身轉化有助益的。若實在忍受不了，只好鬆腿，放腿也沒關係。我當初盤不了腿，只好行般舟三昧，那種身體的粗重，十幾歲在鄉下大甲溪幹活挑石頭，河床高高低低，挑一兩百斤，兩條腿弄得像鋼筋一樣，就修般舟三昧來化。這樣的歷練也當然必要，行到一個時候，身體慢慢鬆開了。

這修行過程我是歷經千辛萬苦，十方禪林開山，也是歷經千辛萬苦的。不過也感謝，幸虧經過這樣的鍛煉，這些松樹都是三十年前，我帶隊種的，現在成林了。三十幾年前，沒有正式的規劃圖，大概都是我自己想到哪裡，畫個草圖，慢慢有了禪林的





雛形。準提法是這麼樣修過來的，輾轉增上。當然我最感謝的就是我們南上師，給我很大的啟發，沒有走冤枉路，這無上妙密法，也是我跟南上師的法緣。從這個法，首愚，笨笨的修，太聰明，玩起聰明，修不了的。想打下深厚的基礎，一定要從老實持咒下手。各位想受用嗎？見地從智，功夫首愚，行願宏善，諸惡莫作，眾善奉行。無形中菩薩都已經幫我安排好了。

我個人弘法，一開始機緣非常的不可思議。在一九六九年，因為看《壇經》，《壇經》給我等於是佛法最深、最裡層的東西，如道殿大師的名言“先悟毗盧法界”。後來親近南老師，南老師博通儒釋道中華文化，受其薰陶，後來得到準提法的傳承，這讓我“後修普賢行願海”有個很扎實的基礎。我是把這兩股力量融合在一起，由《壇經》先悟毗盧法界，到親近南老師傳承準提法門等於後修普賢行願海，將二者完完全全的結合在一起了。我跟藏密也有很多的因緣，不過都是擦身而過。白教法王、黃教法王、薩迦派法王，都有接觸。其中卡爾仁波切選上我出家的小廟傳比丘戒，請我當戒師，也認識一個小活佛，早期來臺灣傳法的，我跟他也是擦身而過。真正在法上跟般若相應是由跟我們南上師的因緣，對《壇經》的體會，完全從南上師身上，得到南上師的印證。

南上師講儒釋道，講得太深入了，而我跟南上師相應還是在禪宗、中國密宗。我跟藏密擦身而過，但是跟準提法，得到南上師的加持。藏密黃教的《菩提道次第廣論》，紅教的大圓滿，白教的恒河大手印、六成就，花教薩迦派的到道果《大乘要道密集》，都是從南上師的講課聽來的。其中紅教大圓滿，我聽了兩次，這些法，特別是大圓滿，也都列為我們準提法校核的方便。所謂的修氣修脈修明點，那是大圓滿的說法。聽了南上師講兩次大圓滿所截取的精華，我將之跟準提法和禪宗完全融合在一起。儘管見過那麼多位法王，也聽過課，接受過灌頂，但是都不相應。真正有感覺相應的，感覺到身心和待人處事轉化的，都是南上師直接教授的。這一堂時間到了，大家自由下座二休息二十分鐘。





二〇一六年十月十五日上午第三支香

今天的法本，準提門的簡介我就不講了。警策序大家自己看，從南上師的開示直奔主題。

我們起來的任何一個念頭，每個念頭都有它相對的影像。我們自己的內心世界好像在演電影一樣，一幕一幕，有念頭就有影像，好比想父母、蘋果，想到什麼，影像相對出來。各位這是針對我們禪宗的三綱要來的。六組的禪以無念為宗，如何進入無念？無念，清淨法身，這是禪宗宗旨，禪宗的根本所在。無念，如何進入無念？凡夫做不到無念境界，一定先從有念起修，一開始念淨法界咒，繫心不要亂跑，念頭本身跟影像相對的，既然有那麼多的境界，就以一個境界讓你抓。觀嚙字文字相，觀想在頭頂。這樣念淨法界咒，一邊念咒，一邊觀想嚙字放白色光，要念得清楚，如何念得清楚，不要亂跑就清楚，裡外一如，互相照應，觀中有念，念中有觀。

從這裡我們要念到沒有念頭了，無念了，這念算是圓滿，而這也是觀想，從有相到無相，這樣觀想算是成功了。觀中有念，念中有觀，觀念一如。觀跟念根是一體不二的。說“我觀想就忘記念咒”，這是不懂觀想，剝成兩段了。我們觀想沒有離開光，光是音的體，音是光之相，光音交融嘛。光，是我們所觀的，音是我們所念的，能觀的、能念的是我們的心，能所雙融不二。我們觀想嚙字放白色光，我們的念頭同時有影像。我們念的過程，從念清楚，清楚楚，從念念分明，當下就心安了，這是基礎，基礎要打得深厚。念清楚當下也就是聽清楚，很多人也是把念清楚、聽清楚剝成兩段。不是離開念清楚還有個聽清楚，那就很忙了，念清楚、聽清楚是幫助我們念念分明的。

當我們把準提咒每個字念得很清楚，沒有妄想。然後從念念分明，提升到渾然忘我，文字相是假像，念念本空。念念分明等於是生起次第的如來禪，念念本空則是圓滿次第的祖師禪。念念分明如來禪，念念本空祖師禪，這樣體會，力量就很大了，修持準提法能夠從如來禪到祖師禪，二者就融合在一起了。這是無上甚深妙密法啊！光





跟音的交融，念清楚、聽清楚，當下就是，內心安住在當下，另外還有妄想習氣，不管它，應無所住，無住生心，接著我們看法本的生起次第。

- 修法收攝根塵識：1.於靜室中，安適座上，手結定印，金剛跏趺，右腿放左腿上而坐。先調呼吸，一心不亂，觀想嚙字，這心正念一起，正氣凜然，心平氣和，當下身體就很舒服，五行相生了，氣順了。很多人講打坐，怎麼講的清楚？講出來的，偏掉了，不能體會心物一元。
- 境界三密妙難思。1.嚙字觀想理事無量。觀想頭頂上約兩寸（約七釐米）許有梵文嚙字，約直徑一寸（約3.5釐米），放白色光，光明遍照自己全身，乃至遍法界，渾然忘我。這個嚙字觀想有力量了，見地清楚了，同時念咒，念念分明，配合觀嚙字，觀跟念融合在一起。然後再從有念把握到無念，無念是無量壽、無量光。無量壽，心，沒有妄想，一念萬年，萬年一年；山河大地空掉，無量光。就在這個境界上，偶爾有些浮想，好壞不著。無住為本，無相為體，無念為宗，無念（心之體），無相（心之相），無住（心之用），是一體的。這體會到、把握到，修行就輕鬆了，修準提法沒有離開這三個框架。無念，見地深了透了，清淨法身；無相，圓滿報身，福德圓滿；無住，千百億化身。這完全把三藏十二部經整合在一起，把各宗各派的綱領都融合了。2.結印持咒受用無盡。左手持念珠，右手結金剛拳，以大拇指壓無名指指根而握拳，置於右膝上，念淨法界真言唵嚙嚙二十一遍，每念七遍後加梭哈二字一遍。
- 護身轉化金剛界。1.三密交感妙用無邊。意密觀想頂上嚙字放光，身密右手結金剛拳印，口密念護身真言唵嚙嚙二十一遍，每念七遍後加念梭哈二字一遍。2.五處印吽金剛密身。念畢護身真言，即用金剛拳印印額、次右肩、次左肩、次心、次喉。每印一處即念吽一聲。此身即轉成金剛密身，諸魔不得其便。印畢，右拳在頂上散之。但念念本空，還以為有什麼金剛密身，不要被文字騙去，要念到渾然忘我。

我們現在所修有如速成班，花邊花絮都拿掉了，直奔主題。先持誦淨法界咒：唵嚙，再持誦護身咒：唵嚙嚙。大家要把禪宗的三綱跟密法三密融合一起，此乃禪密大





准提。從有念到無念，從有相到無相，從有所安住到應無所住，准提密法融合禪宗的三綱，這樣修法才有力量。不是那樣的平面的，呆板的。大家好好念，念得平穩松晃，打成一片，能得受用。

二〇一六年十月十五日下午第一支香

法本打開第六頁

四、大明三密八次第：1.三密相應不可思議。意密觀想頂上四臂觀音放光，把四壁觀音觀想在自己頭頂上，不管是跟自己同一個方向，這表徵的是四臂觀音對我們修法的加持。在我們頭頂上，也不是兩個眼睛往上看，感覺上四臂觀音在我們頭頂上放白色光。真正的觀想，我這次在武漢特別提到，一如南老師那句“心月孤懸氣吞萬象”，孤懸，孤零零的一個心月，這是真正的觀想的本意。四臂觀音就是我，我就是四臂觀音，我跟四臂觀音是不二的。孤的本身就是不二的道理，不是兩個。我們跟四臂觀音基本上合二為一，融合在一起，這一點大家去體會。心月孤零零，懸掛在那邊，整個無盡法界就剩下我跟四臂觀音，四臂觀音就是我，我就是四臂觀音，就沒有上下左右之分了。四臂觀音是我們觀想出來的，能觀的是我們的心，所觀的是四臂觀音，要這樣的想像、理解。但《維摩詰經》的不二法門，也沒有告訴你是一，不二，非一非二，融在一起，渾然一體，不可說不可說了。

身密左手結金剛拳印，置在左膝上，或雙手結蓮花手印。口密念六字大明真言唵嘛呢叭咪吽一百零八遍。念畢，金剛拳印（或蓮花手印）散於頂上。重點在下來第2、第3，不管老參新學，新學能夠體會，就是新參中的老參，如果體會不到不管打多少七，還是老參中的新參。

2.觀想渾入畢竟空中。剎那頃，把自身觀空掉，空去自身我執，渾入虛空中，虛空與我無二無別，亦無虛空之量，我與虛空皆了不可得。真正的般若慧觀，如來禪有文字導引，祖師禪不必談那麼多。祖師禪是用意境上的，如馬祖道一禪師接引龐蘊居士。





龐蘊居士問：不與萬法為侶者，是什麼人？馬祖答：待汝一口吸盡西江水，即向汝道。那就是個意境，中國禪宗祖師禪。這很高明的，真正的實相般若，也是文字般若、境界般若。

又，馬祖接引石鞏禪師，石鞏出家前是打獵的，一日打鹿，鹿跑到馬祖身邊。他問馬祖：你有看到鹿嗎？馬祖反問他：你是什麼人？答：獵者。馬祖又問他：你解射嗎？解射。這下馬祖就抓住機會再問他：你一支箭射幾隻？一支箭射一隻。這樣你不懂打射箭打獵。那麼大師，你懂得射箭嗎？你一支箭射幾隻啊？我一支箭射一群。這下石鞏愣了，就說：彼此都是生命，何必射它一群啊！馬祖立即應機回他說：你既然這麼說，那你何不射自己呢？石鞏到此更錯愕了：若要我自己射自己，這沒下手處，怎麼射得來啊？就這樣石鞏的曠劫無明煩惱一下頓息了。

對此，我當年看《壇經》到“本來無一物，何處惹塵埃”，就懂進去了，就那麼簡單。中國禪宗是整個佛法的核心，在這個世界上，不管藏傳、漢傳、南傳、北傳，沒有高過禪宗的。中國的國土裡面，那麼多的高僧大德、禪宗大師，現在根器越來越鈍，大師級的人物越來越少了。

3.七大互融蓮花放光。七大轉化，現四加行。這個地方非常重要，金剛念誦就在這裡，金剛念誦的性空緣起，來自實相般若，所以金剛念誦威力那麼大，金剛念誦是禪宗式的准提法。

這裡觀想虛空與我無二之中，十方起大風輪，金剛念誦就在這句話上。一口氣一口氣念就是風輪。空中是觀想的心，鼻子代表風的呼吸（眼觀鼻），然後風融於火（鼻觀心）。鼻子，氣感，空中十方起大風輪，風融於火，身感，身體起煖相。心感氣感身感。火融於水，對外排汗。排汗不錯的，對內滋潤，滋潤我們的五臟六腑，疏通經絡，氣血輸送到末梢神經，即頂相。什麼是頂相？我們的心臟跳動，氣血輸送到中間的這一條經絡，就是心包經。手三陰，背後手三陽。轉過來，三焦經，中指的指尖底下。心經，小指的指尖，小腸經。另一條，肺經到大拇指指尖變成大腸經。從胸走到指間，從指走到頭，左右足三陽下去。三焦經，走下去是膽經。小腸經到了頭頂





走下去，膀胱經。從頭部走足，足三陽下去，從腳趾頭轉上來，經腹到胸部，足三陰。中醫非常科學的，氣到了腳趾間、手指間，也可以叫頂相。北京姜醫師講的非常好，更加細緻。連末梢神經，氣血都到達了，人沒有妄想了，心念化得乾乾淨淨。從暖相，頂相，再進到忍相，世第一，那恭喜各位了。這不是嘴巴講空，是真的空掉的歷程。再說氣從頭部左右，從頭走腳，足三陽足三陰，從腳到胸走一圈，左右是一樣的。所以我們准提法未來的發展一定是跟五明相應：因明，我們的思想邏輯，證明理論對不對，語言學習與音樂，聲明；五臟六腑十二經絡的研究，醫方明；科技原理應用，工巧明，以及內明的佛學，這是菩薩修行的五明。

這些再怎麼講，怎麼修，都要歸到念念本空的道理，由念清楚、聽清楚，進入到念念分明，最後念念本空。不管是持淨法界咒護身咒、六字大明咒、準提咒都是一樣的道理。念到念念本空，從緣起性空到性空緣起，性空緣起，空中十方起大風輪，越松放越空靈，色身轉化越大。對外排汗對內滋潤了我們的五臟六腑，疏通了我們的十二經絡，到達末梢神經，就是頂相。一般人不容易到達，所以修禪定，有那麼重要。把我們的五臟六腑十二經絡鬆開來了，到達了末梢神經，整個酸脹麻痛完全消融，所以才能忍，忍不是勉強的，是安忍，沒有妄想。

水融於金剛地，地上湧起八葉巨蓮。小乘享受空的禪樂，但大乘以出世的精神做入世的事業，更積極地為大眾服務。這是火中生蓮，真正的蓮花。所以小乘羅漢沒有蓮花台可以坐，蓮花是的大乘佛教的表癥。五濁惡世，劫濁見濁，時代邪知邪見招感到命濁、煩惱濁、眾生濁。命濁，命運的坎坷，人生經常在錯誤中。命濁是個人的，劫濁是共業。這可以說世間苦海無邊，叫五濁惡世。真正的菩薩看到了，起大悲心，無緣大慈同體大悲，不忍眾生苦，寧可自己多吃苦，也不願眾生受苦，要有這樣的大悲心，才有蓮花的境界。大慈大悲救苦救難廣大靈感觀世音菩薩！這一朵蓮花，表癥報身圓滿，三十二相八十種好。報身也是從化身來的，觀念來的，法報化三身乃輾轉增上。那麼這八葉巨蓮怎樣呢？放射七彩光明。

4.圓滿報身入法界身。觀想蓮蓬座中生起我身。頂上放光，迎請本師毗盧遮那佛。





5.法化相好無量行愿。刹那頃，本師現丈六金身，無量相好，隨即觀想自身奉上世間種種殊勝供養。凡是學佛，要有菩薩的三聚淨戒：一、攝律儀戒（戒之相）。二、攝善法戒（戒之體）。三、饒益有情戒（戒指用）。體相用合一。觀想只是理念上的，要體會理入和行入，不但知理，行也跟進，具種種供養。十種供養，是行入，如此去起菩薩行。十種供養：香、花（一花一世界一葉一如來）、燈（光明智慧）、水（禪定）、果（圓滿）。在我們的生活中，起心動念中，待人處事中，福報好了，會做人做事。搞企業就是企業家，當官就是好的官。你從做企業、當官中廣利有情，起的念頭都是善念，都在饒益有情。這是法報化三身輾轉增上，見地修證行願合一，不斷下去。準提法儀軌暗藏很多寶貝，機關重重，都是修行的口訣！另外，還有茶、食、寶、珠、衣，大家應懂得的。

6.化佛融入本尊不二。刹那頃，佛身由自頂上光中渾入自身，自身立即轉成為本尊，佛就是我，我就是佛，佛跟自己無二無別。

7.上師相應如法供養。又觀想傳法上師現前，更如法供養之。這也與供佛一樣。說是十種供養，但一切供養中，法供養第一。

8.三身合一了無分別。觀想傳法上師由自頂上光明渾入自身，三身合一，了無分別之相。三身：佛、上師、自己。你們將來學佛能不能成就，看你能不能跟上師相應，上師相應代表般若相應。我今生能有成就，都是善知識給我的，仁俊長老、星雲大師、南公懷瑾上師，懂得親近善知識，大家要恭敬善知識！

三位大善知識平均年齡九十歲以上，一生最得意的地方，得到三位大善知識的加持、相應。

二〇一六年十月十五日下午第二支香

上師相應法在密法中是很重要的。一個人今生能不能成就，就看你懂不懂得去親近、參訪、恭敬善知識。對善知識，我不輕易親近，親近了一定都是相當有內涵的。我年輕時有點嫉惡如仇，用儒家的說法，個性有點剛毅木訥。決定我們這一生，修行





能不能有所成就，就看我們自己懂不懂得參訪善知識，依教奉行。我修行今年已經邁進第四十八年，將近五十年的經驗，很清楚的，在說法上，我完全按照法本儀軌講的。

接著進入本尊法，快馬加鞭，一天把法本交代清楚。

五、準提三密五次第：1.三密融合金剛念誦。重點在金剛念誦。意密觀想鏡壇，其實觀想就夠了，一般人的智慧用不上鏡壇，也不是那麼實際。身密雙手結準提手印當胸，口密先念準提真言“南無颯哆喃三藐三菩馱 俱胝喃 怛姪他 唵 折隸 主隸 準提 娑婆訶”再加上文殊菩薩一字大輪咒 唵部楞 凡二十一遍。

2.本尊顯現妙相妙用。觀想眉間放光，迎請準提本尊於鏡壇中顯現雙跏趺坐。首先是觀想打坐修法的前面有個鏡壇，準提本尊左右共十八手，頂戴五佛冠，三眼，面如滿月桃花，微帶笑容，非男女相，身如透明琉璃體，纏絡莊嚴，無量相好光明。當胸二手結本印，這裡好比大家背後所見這一副藏密的唐卡，標準的說法印，藍色的，明朝畫的。下二手三昧印；下左持梵篋，表般若智慧，右持金寶；復左七手次第執持大傘蓋、寶花、澡灌（寶盒）、絹索、金輪、法螺、寶瓶；右七手次第作施無畏印，執持寶劍、數珠、寶果、利斧，利斧表無堅不摧，還有金戈、降魔杵，降魔杵表征降伏煩惱。然後心月輪中現布本咒之字輪。

3.降魔真言辨別真偽。當本尊出現時，可念上師降魔咒“唵哈里地噶”三遍以察其真偽。真，清淨心的現量境界，真實不虛；偽，外緣干擾。上師降魔咒一念魔就嚇跑了，會現更清楚，偽則隨即隱沒。

4.心月字輪化轉三身。一剎那頃，本尊自眉間光渾入我身，我身立刻轉成本尊，本尊自身無二無別。即時觀想自身為透明琉璃體，毫無雜垢，內空心中，升起八葉蓮花，紅色無根。蓮花上現一滿月輪，輪上現字輪。

5.瑜伽念誦字輪放光。開始瑜伽念誦，心中默念或金剛念誦，唇齒不動，舌頭彈動。在公共場所，多是瑜伽念誦。由唵字起，從前右旋，次第周布輪緣，終而復始。字字光明燦爛，不可混糊，字輪不可觀想過大，愈小愈好。





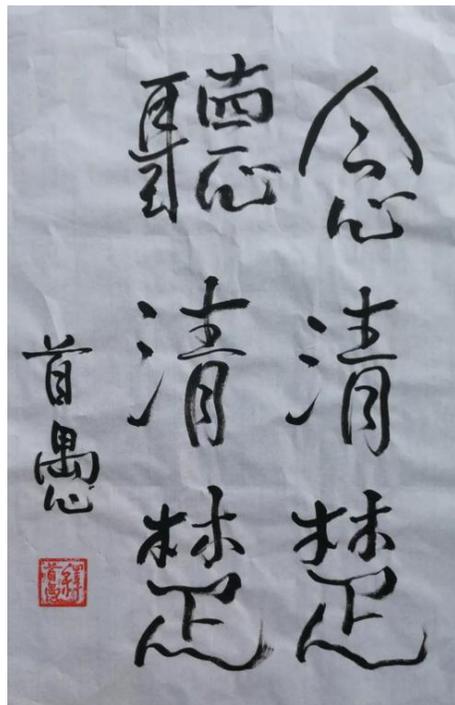
6.百萬感應次第成就。如此依法修持，念滿百萬遍，則感應道交。不管念多少遍，代表熏習的深與淺，如見儀軌上所載諸殊勝境相時，道殿大師《顯密圓通成佛心要》有載的，則為生起次第漸漸完成。又息災、增益、懷服、降伏諸法之修持，另需特別教授。又正持誦未滿座時，若需談話，於自舌上，想一梵文嚙字，縱使談話，不令間斷。

這梯次的新參是“高材生”，快速通關。

現在我們來持誦準提神咒。我們上師相應法之後，持本尊法。我們修什麼就像什麼，修哪個佛菩薩就要跟哪個佛菩薩相應。本尊法前半段由外而內，借力使力。我們凡夫學佛，向菩薩學習，向準提菩薩學習，想像準提菩薩有什麼智慧，這也是內涵，由外而內，仰慕佛菩薩的加持，初步想像準提佛母的加持，有什麼功德相？觀想他，想像他在蓮花台結雙跏趺坐。再來觀想頭戴五佛冠，象征轉貪嗔癡慢疑為五方佛，轉根本煩惱。這內容極深極廣，最起碼要幾天才能講的完善。再者，我們為什麼要信仰？從信仰提升到理性、智慧上的探討。由對佛菩薩的信仰，行入菩薩之所行。其間之景仰，莫過於老實持咒念佛。從信仰層面到佛學理論的探討，這是要去研究，如何轉五毒為五方佛？從密教、佛學、中醫、心理學、醫學、中醫理論上面去研究，這些文章可大了。還有為什麼佛陀要講三藏十二部經啊？這一切從三藏十二部經來探討宇宙人生的哲理。大家慢慢來了！

二〇一六年十月十五日下午第三支香

(修法)



■ 礼 敬 上 师 ■





随时随地都在无量寿无量光的清净光明的境界中，当下就是净土

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-03-04

陕西的一位道友，榆林市高春芳，她奶奶身体不好，这一堂念佛回向她奶奶身体早日康复。

其实我们不管念哪个佛号，都能够让她冥阳两利，在世的可以回向她身体健康，往生的可以回向她往生净土，所以叫冥阳两利。我们念阿弥陀佛，修净土的，当然回向往生西方极乐净土。有的佛学不通的，如果阿弥陀佛西方三圣来接引你，你不去呀？哎呦，我事情没做好，我还年轻，我家中有老有小，我现在去不得，修净土不是这样的。真正的佛法，念佛也好，念药师佛也好，其实当下就在净土中，不是等到临命终时，一口气不来了，哦！赶快去找阿弥陀佛报到啦！

我们修持准提法，就是随时都在极乐净土的境界中，这才是正法正教。所以说，极乐净土是大圆满，福德圆满、智慧圆满。圆满不是等到你一口气不来，而是当下就是净土，随时感受都是在无量寿无量光的清净光明的境界中，这才是修行的受用所在。

我们念弥陀圣号很简单，开始从“西方极乐世界大慈大悲阿弥陀佛”开始，然后念六字圣号“南无阿弥陀佛”，念六字圣号的时候，手是合掌的，到转入四字圣号的时候，念“阿弥陀佛”的时候，放掌。佛号结束之后，合掌念最后的回向文：愿生西方净土中，九品莲花为父母；花开见佛悟无生，不退菩萨为伴侣。

以上内容来自首愚长老 2018 年 08 月 12 日在重庆金佛山金佛寺法会上午第 3 支香的开示





六祖壇經及禪淨律密之修證法要（三）

原创 首愚長老 十方圓明心地涌 2019-03-05

編者按：首愚法師主持二〇一六年十月十五—二十二日峨眉道場準提七開示，善如住現場打字記錄

二〇一六年十月十六日早課

《六祖壇經》的講解，下午第一堂課開始。熒幕上會有《壇經》文句的顯示。

古來禪德留下兩句名言，“依文解義，三世佛冤；離經一字，允為魔說”，有的講“相似佛法”，照經文都對，但是道理不對，好像佛法，其實不是，整個佛法是般若智慧之學。

二〇一六年十月十六日早課上午第一支香

金剛念誦，佛法最高深的道理通通在裡面。金剛念誦，法報化三身可輾轉增上，沒有比這個法更殊勝的，大家金剛念誦應該是越來越純熟，越來越震撼我們的身心，轉化我們的業報身。

放下法本，面對的是自己。整個佛法告訴我們一切唯心造。大家在修持準提法，由外而內，最後把自己變成準提菩薩。由外，對佛菩薩的信仰、禮敬、恭敬。先要把菩薩觀想在前面，跟菩薩面對面，相看兩不厭。“佛母，加持加持我們啊……”，佛母怎麼加持我們？要把佛母看得清楚一點，佛母的形象就是他的功德相，這是我們學習準提菩薩最具體的藍本。佛母十八只手，表徵佛的十八不共法。諸佛（1）身無失

- （2）口無失（3）念無失（4）無異想（5）無不定心（6）無不知己捨心（7）欲無減（8）精進無減（9）念無減（10）慧無減（11）解脫無減（12）解脫知見無減





(13) 一切身業隨智慧行 (14) 一切口業隨智慧行 (15) 一切意業隨智慧行 (16) 智慧知過去世無礙 (17) 智慧知未來世無礙 (18) 智慧知現在世無礙。此成就佛道必不可少，大家要以佛的功德，作為修行、奮鬥的目標。所以觀佛首先一定是跟自己面對面的，跟佛母心相應的。

起先，從佛母雙腿，結雙跏趺坐，觀想他頭戴五佛冠，轉貪嗔癡慢疑為五方佛。從佛教的信仰轉入佛學的探討，所以學佛是理性的，不是迷信的。既然看清了佛的色相，就要瞭解為什麼戴五佛冠。佛學不能馬虎，如何轉五毒為五方佛的道理要體會得入木三分，相與理不二，跟佛母深深影烙在一起，把他的形象表徵與他的智慧福德合一。

從頭部看到臉部，佛母面如滿月桃花色，這是圓滿報身的呈現，這是準提菩薩的妙相。膚色代表一個人的五臟六腑的狀況，胃腸幹不乾淨，經絡通不通。大菩薩不用算紫薇斗數、子平八字，一看，我們的臉上寫的清清楚楚，我們的業力、習氣都呈現在我們的臉上，只是外行的看不懂。繪寫佛菩薩色身的版本都差不多，都是圓滿相。羅漢則餘習未盡。有的清，有的奇，有的樸，有的拙，乃至怪，但是都很可愛，沒有壞心眼，只是因有餘習，有些煩惱還沒有了，要回小向大才能透徹，所以大乘的佛果是我們修行的唯一一條路。羅漢空相現前以為到家了，不曉得，只是高速公路上的休息站而已。貪圖沿途風光，但是沒有到家，玩起空樂不會進步。要進步，一定要後修普賢行願海，要難行能行，難忍能忍，忍人所不能忍，在苦難中行道功德更大。菩薩行要很耐煩，要享福我有資格享，但我不敢，會對不起南上師，對不起諸佛菩薩。學佛不能那樣小鼻子小眼睛，處處想到自己，如果找個山上靜修，那多輕鬆啊！菩薩道雖然苦，但我看《壇經》時就已經發願了，這路不管多麼艱難都要走下去。

菩薩要精通五明，成了佛無所不知，由一切智，成一切種智無所不知，要多生累劫廣修菩薩行來的。這功德顯現成面如滿月桃花色，氣色多好！全身散發出的鬆放解脫的風采，微帶笑容。最高的修養，永遠是笑咪咪的，淡淡的笑，充滿慈悲喜舍。那喜心無量，不會笑的嘎嘎地牙齒都露出來，好像老虎要吃一樣，那樣得意的忘形了。菩薩，這世界上沒有什麼讓他高興得跳起來，也沒有什麼事情讓他心情跌落谷底。非





男女相，沒有男女感情的包袱，多自在啊！左右十八只手，左邊福德門，表後修普賢行願海的種種資糧；右邊智慧門，能無堅不克。智慧能化解一切，福德則能夠包容安慰一切。

觀想好了，準提佛母由眉間光渾入我身，與我無二無別。我們要把佛母看清楚，重點要回到自己的身心來，三身成就，不然觀想佛母幹嘛？我們修行必須經過佛教的信仰、佛學的理論，對佛母智慧的解析，最後融進來他的境界中，把自己變成準提菩薩。把自己變成準提菩薩不是傲慢，是承擔，智慧福德，是一種使命感、責任感。福德智慧沒有累積到，傲慢就起來，傲慢起來就完蛋了，那是障道因緣。

二〇一六年十月十六日上午第二支香

剛才提到準提菩薩的功德相，《楞嚴經》云：“圓明精心，于中發化，身如琉璃，內含寶月。”準提佛母的形象，就在“圓明精心”這四個字中。圓，圓融圓滿、圓通無礙，此為福德門；明，智光通達，智慧門。開發到位了，精心，成熟至極，身心開始轉化，于中發化，不斷發揚、轉化；身如琉璃，報身的成就。以色身來講，酸脹麻痛都化得乾乾淨淨，感覺上沒有這個身體了，此正是琉璃體，進一步內含寶月，示現大光明境界，這是身如琉璃，身感的最高境界，圓滿報身，千百億化身與之相應。心感最高的境界，內含寶月，清淨法身。這個地方清淨法身就是準提菩薩的妙相妙用回歸到妙體。由佛教的信仰，對佛母的敬仰到佛學的研究，這脈絡要弄清楚，整個佛法是智慧之學，不能總是帶著宗教情緒。

我們可以有宗教情操，不能有宗教情緒。宗教情操，理性化，要有佛學的研究。所以我們研究十八隻手，為的是瞭解準提菩薩的功德智慧，這是我們要去學習、開發的方向目標。瞭解妙相（圓滿報身），妙體（清淨法身），妙用（千百億化身），前半段是佛教的信仰，後半段到佛學的研究。可以說，緣起性空，內心最高的境界；性空緣起，讓自己身心轉化，金剛念誦其用在此。內空心中，升起八葉蓮花，紅色無根，這講的是我們的心臟，五臟的領頭。五臟屬六陰，六腑屬六陽。我們要對自己的





身體有瞭解，好比胃，空的，六腑之一；膀胱，空的，等於水袋一樣。六腑就是六陽，怎麼五對六少一個，應該是六陽對六陰，十二經絡裡面從心臟蹦出來兩個，一心經（形而上），一心包經（形而下）。《心經》說，舍利子，色不異空，空（心經）不異色（心包經），此色空不二，一個形而上，念頭；一個形而下，身根的總樞紐，在心包經。這之間的心念與生理的相互反應活動跟佛法修持有很大關係。內空心中升起八葉蓮花紅色無根代表我們的血肉之軀，是這樣的一個身心交變的因果，什麼念頭有什麼樣的果報，心不平氣就不和，五行相逆，反之則順。壞心眼有壞心眼的果報，念頭一動呼吸往來心臟跳動，好的念頭，鬆放愉悅，不好的念頭，緊繃不舒服，此乃即因即緣即果！你觀想內空心中升起八瓣蓮花紅色無根，正好觀察惡因惡果，如何轉，苦集的惡因惡果，酸脹麻痛，身體不好，情緒不好，人際關係烏煙瘴氣，人我是非，那就是惡果。如何轉？把苦諦集諦轉掉。如何圓滿？觀想蓮花上現一滿月輪就可轉化圓滿了。修道要方法，月輪中現字輪，念到哪個字，哪個字放光。一口氣一口氣的念，念到字字放光。

■ 实行正道

庄严世界

再者，生活中唯有讓自己存好心、說好話、做好事，才能夠在善因、善緣、善果下身心不斷轉化。修行最重要的，心月輪中現字輪，心感氣感身感，一箭三雕。這個時代的佛法，要走到科學的研究，在自己身上實證。准提法門從老實持咒起，用金剛念誦之法，進入一輪明月的觀想中。一輪明月代表金剛，是清淨法身。如何能夠進入到這樣的境界？要老實持咒，廣結善緣，念清楚、聽清楚，其間對神經細胞的感受非常的微細，身感；進到大勢至菩薩念佛圓通，氣感，已達觀世音菩薩耳根圓通，心感。般若慧觀，不是那樣死板的，而是從我們念念分明修來。般若慧觀怎麼觀？如果念念分明已經是般若慧觀，你還要怎麼觀？

我修準提法是禪宗式的準提法，念念分明、念念本空，一句念念分明就夠了，清明本身就是放光。念時要念得很如實、貼切、鬆放，這就是觀。

念時，不管念得好不好，堅持下去，一定會柳暗花明又一村。沒有念幾句就想得大光明，那貪心太大了！如果把握念念本空就不遠了。念念分明，冬天；念念本空，春天。冬天到了，春天還會遠嗎？





在此用金剛念誦供養大家，讓大家個個放光動地。

二〇一六年十月十六日上午第三支香。

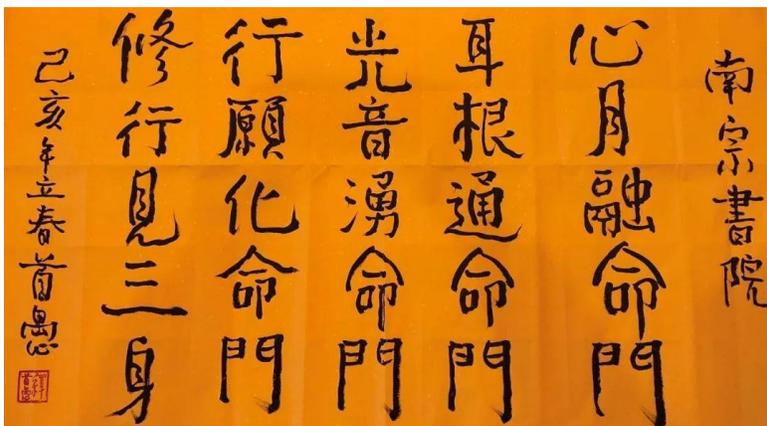
金剛念誦貫通了如來禪和祖師禪。如來禪，觀世音菩薩耳門圓照三昧；祖師禪，文殊菩薩金剛王三昧。耳門圓照三昧，從最基本的一步一步提升；金剛王三昧，即此用、離此用，道道地地的祖師禪。從生起次第到圓滿次第，轉化成阿彌陀佛無量光、無量壽。無量光，無住現前；無量壽，无念現前，這整個展現的是應無所住而生其心，大圓滿解脫境界。大家依字輪念，遍數自定，愈多愈好。但重點在跟法相應，念好，準提印散於頂上，改結定印，進入圓滿次第。

怎麼入？即想字輪收攝入於中間唵字，（字輪——大勢至菩薩念佛圓通；唵字——觀世音菩薩耳根圓通；唵字收攝入於月輪——無量光、無量壽）。再來，月輪收攝于光明點，明點如黃豆大，明點直沖上頂，剎那頃，散於虛空，虛空之外，更無身心，我即虛空，虛空即我，亦無虛空之量可得，如來如來，如是如是，這是言語道斷、心行處滅，入不可說不可說的解脫境界，所謂如來者，無所從來，亦無所去。沒有來，沒有去，不生不滅，不增不減，不垢不淨，這才是如來的本地風光。

當知上述諸法之出沒隱現，皆同水月空花，如夢如幻，涅槃本性，法爾常住，了不可得，不可得亦不可得。

以上，修氣可以得到樂，修脈可以得到大光明，修明點無念境界，此三而一，一而三，行法間與樂、明、無念定中愈久住愈好。

（發表於《十方》雜誌第三十五卷第八期，二〇一七年七月出刊）



礼敬上师





本来无一物，何处惹尘埃

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-03-05

《坛经》记载，五祖门下两位弟子，一个是一千多人的首座和尚神秀大师，修养好，人品好；一个是六祖慧能大师。五祖晓得六祖慧能大师已经快成熟了，所以召集全山的弟子：“你们每个人作一个心得报告来，哪个人真正明心见性了，我就把衣钵传给哪一位。”这是五祖的智慧，结果引出了慧能大师。

机会是平等的，你冒不出来那是你自己的根器问题。佛教僧团里头的六和敬，让整个佛教僧团呈现一片祥和之气，就是“身、口、意、戒、见、利”。身和同住，口和无诤，大家没有其它的，都有共同的一个法则进行……意和同悦，这是身口意。戒和同修，大家有共同的规矩制度；见和同解，佛陀的三藏十二部经，这是僧团所遵奉的，不会有两样，所以见和同解；利和同均，利益，大家平等。

所以五祖召集全山一千多个弟子，抛出这个议题，什么议题呀？你们每一个人都作一个心得报告来，哪个对了，哪个真的明心见性了，我就把衣钵传给哪一位，这就是利和同均，也是见和同解。有道没有道，开口便知道，文章还能作得了假啊？作不了假的。全山的五祖弟子都认为：“哎呀，这个一定是我们大师兄神秀和尚，一定非他莫属，我们省点力吧，用不着做了，将来依止大师兄就好。”

大家共同讨论的口径一致，听到神秀大师耳朵里，一则喜一则忧，高兴的是师兄们对他那样推崇，这是他平时的待人处事，大家对他也是一种敬重，可见神秀大师在五祖门下的地位非常崇高。首座和尚，等于现在大学里头的教务长，负责整个僧团的教育。忧的，平常被师父棒子打多了，晓得没这么便宜，要想过得了这一关不是那么简单的，所以硬着头皮写，我不写，师父怎么晓得我的见地呀？要写，好像要夺这个衣钵一样的，跟一般世俗人的心态有什么两样呢？其实这还是他的见地不透，才有这些多余的考虑。直心是道场嘛，师父要我写，又不是我要去争的。全山师兄都不肯写，我只好写咯，写好了，就把这报告呈上去，走到一半又折回来，走到一半又





折回来，前后十三次，《坛经》有名的叫做“十三度呈偈不得”，他心里头恍恍惚惚的，其实主要是神秀大师对自己没把握，这多现实啊。

他只好来一个方便法，其实这方便法是不太负责的，这跟一般人的投机取巧，没有两样。哎呀，算了，要我直接拿给师父，这个很难为情。我们南老师经常开玩笑：哎呀，这事情很难办，那是我的办公室——南办（难办）。那么那是很难为情的，南怀瑾叫南（难）为情，南老师非常的幽默，严厉中又非常幽默，他竟然把自己南怀瑾变成难为情。

神秀大师就想出一个善巧的，不用直接呈给师父，就在师父每天经过的回廊上，把他的心得写在上面，四句话：**身是菩提树，心如明镜台，时时勤拂拭，莫使惹尘埃**。五祖一看，这是他大弟子的心得报告，召集全山的弟子，你们好好读诵这个偈颂，好好把它背诵起来，对你们有大利益啊！五祖只讲有大利益啊！私下就把神秀大弟子找来：“这是你写的吧？”他说：“是我写的啊，我不敢夺衣钵，只是让师父了解我见地如何。”五祖说：“你这样不行，你再去写，再去参，参出来了，对了，我就把衣钵传给你。”叫他答，他答不出来，写文章很痛苦的，尤其写般若这个东西，那没有现量境界写不出来的。

五祖要全山弟子们背诵神秀大师的偈子，有个沙弥，背背背背，到后山去了，被慧能大师听到了，慧能大师请沙弥引他到偈子的壁廊前，正好旁边有一位佛教学者吧，叫张日用。慧能大师说：这个偈子不行，我也有一首偈子。请张日用代写。这张日用那个态度非常的不以为然，就用眼睛大概一直看他：“你行吗？你这獠行吗？”那么慧能大师就说了：“下下人往往有上上智，上上人有没意智。”我们学佛的人千万不要有轻慢心啊！哎呀，这棒子打下来，很重。“好好好，我帮你写，条件是你先度我啊！”先讲好条件。

一写出来就不得了，三句话把神秀大师讲的破的、扫的干干净净，“**身是菩提树**”毕竟是比喻的啊，“**菩提本无树**”啊！我们这个菩提心哪里像一颗菩提树啊，所以“**菩提本无树**”。后来一句话“**明镜亦非台**”，明镜也不是我们的心地，我们心地哪里能够





用镜子来比喻呀，明镜亦非台。第三句扫得更彻底，“本来无一物”，你这还说什么呀，哪还要“时时勤拂拭，莫使惹尘埃”。扫都不用扫，“何处惹尘埃”呀？谁染污你呀？扫得干干净净的。大众一看，大惊！哎呀，什么时候有这个肉身菩萨？正好五祖从旁经过，赶紧拿鞋子擦掉：“这还不对！这还不对！”因为怕有人来伤害慧能大师，这是保护慧能大师。

所以各位，有真东西，你真正有才华，别人是没有办法埋没你的。埋没自己的只有自己啊！自己的无明才把自己给埋没了。真正是一个佛子，真正的是一个法器，龙天推出。其实也是五祖有意的，总算五祖的目的达到了。所以一个人静悄悄的、偷偷的到后山，看到六祖在舂米，大概舂米的力道不够，腰背上还绑了一块大石头在舂米。五祖感叹：“为法忘躯，当如是乎！”就抛出了一句：“米熟了没有啊？”他用暗语啊，慧能大师一听：“米呀，老早熟了，欠师筛在啊！”只是欠师父的印证而已啊。五祖就拿起拐杖就在舂米的台上敲了三下，一般人，这敲三下干啥呢？六祖懂了。五祖要三更的时候，没有人的时候，大家都睡着了，让六祖去找他，这是为了要保护六祖。

到了三更的时候，六祖到了方丈室，五祖赶快用袈裟把窗户都遮起来，开始为六祖讲《金刚经》，讲到“应无所住而生其心”大彻大悟。其实六祖第一次听《金刚经》，那时候已经悟了，这时候等于五祖帮六祖印证。所以第一次的时候，五祖有意就问他：“你这獠猴，哪有什么佛性呀？”六祖很不客气的说：“人有南北，佛性有南北吗？”哎呦，伶牙利嘴，五祖一听，乐在心里头，他要等的弟子总算出现了：“哎呀，你这獠猴，少罗嗦，到后山舂米去！”就把最苦的差事给他了，那是保护他。天没亮，五祖直接把他送走了，把衣钵传给他了，交代他：“衣钵到此为止啊，衣钵是争端啊！名跟利的争端啊！不利于禅宗的弘扬，所以到你为止。”（以上内容来自首愚长老 2018 年 8 月 12 日在金佛山金佛寺法会下午第 1 支香的开示）





六祖壇經及禪淨律密之修證法要（四）

原創 首愚長老 十方圓明心地涌 2019-03-06

編者按：首愚法師主持二〇一六年十月十五—二十二日峨眉道場準提七開示，善如住現場打字記錄

二〇一六年十月十六日下午第一支香

要講《六祖壇經》，讓我回憶起四十八年前（一九六九年）七月份，我當兵的第三年，非常偶然，看到中央日報副刊上錢穆教授跟旅日學者楊鴻飛兩人在打筆戰，如火如荼。書商也搭上這個機緣做廣告，其中列有四維出版社丁福保居士箋注的《六祖壇經》。我立即寫信給我弟弟：“你幫我買一本，寄到部隊給我。”待一收到，當晚就看，到六祖的偈子“本來無一物，何處惹塵埃”，覺得禪宗並不難啊！就這樣看了《壇經》，好像找到了自己的生命的方向，起了“我要出家弘揚禪宗，復興禪宗叢林”的念頭。隔晚到部隊後面的跳箱上，看著天上的月亮，打起坐來，幾分鐘腿便痛了，心想要怎麼走修行的這條路呢？正好部隊有個老士官，看他拿串念珠，便問他：“你在念佛嗎？台中哪裡可以學佛？我想讀佛學院。”他說：“好，我帶你去。”後來去到一個老比丘處，他說：“這邊是日本佛教的思想觀念，不適合你”，又帶我到了聖印長老那裡，為我一個人單獨做了一個皈依儀式。這是我皈依三寶的開始。之後，老和尚要教我放焰口，我不感興趣，沒學。第二年從軍中退伍，對佛教也不瞭解，就先在新竹中興紡織廠找到一份工作，老闆從上海跟國民黨一起過來的，我是第三廠第一批技術人員，幾百人應徵，只幾個錄取。

大概工作七八個月，有一天下班，晚餐後洗澡，躺下思維《壇經》，空掉了。“我跑到哪裡去了？”“怎麼有這回事？”一嚇把我嚇回來了。心想：“時間到了，該把工作辭掉了。”廠長為了留我還跟我大幅加薪，提拔我。到了一九七一年，剛過完年，工廠放假，我到慈明寺看我師父聖印長老。第二天早上他敲我的門，剃頭刀都準

■ 礼 敬 上 师 ■





備好了。“師父，我還沒辭掉工作，要回去辦辭職手續。”我想要出家，也先要有個交代。師父初要幫我剃度，可嚇我一跳。過了一個禮拜，工廠開始上班，一上班我就提上辭呈，主管們一再留我，我還是下了決心走人。到慈明寺，從《慈明》雜誌的校對和發行做起，那時是活字版，校對頗為不易。這樣待了三個月。本來想去日本讀佛教大學，有些出家人去了日本讀佛學院就還俗了，就打消了去日本的念頭。其實那時我八字都沒一撇，根本是天真的想法，去日本還要先補習，很不合我的現實狀況，也不是我心目中真想要的，當時李炳南老居士在講《普門品》，去聽也不相應。

第二站，到新店的同淨蘭若，跟日常法師、惟覺法師，一起親近仁俊長老。有一次在大悲殿念大悲咒，身心空掉，感到很好。在同淨蘭若不久，仁公師父專門為我講勸發菩提心集，當年九月十九日我就剃度了。一九七〇年退伍；工作八個月，就辭掉，在一九七一年剃度出家。

一九七一年出家，一九七二年到佛光山讀佛學院，後受三壇大戒。一九七四年南老師來了，那時在臺灣經常可以聽到有關南老師的訊息，不過不少是負面的。那一年，一九七四年四月份，南老師來我們學院演講，我在東方佛教學院高級部讀一年就考入佛光山叢林大學院。入學後聽課，覺得不是我的菜，寫信給我師父，說想離開。師父要我既來之則安之。到一九七四年，機緣來了，聽南老師課，曉得南老師學問好。南老師第二次來佛光山打禪七，我才感覺：“終於找到了通宗又通教的大善知識！”這眼光是從讀《壇經》來的。我的眼界很高，不是傲慢，是有個標準在那邊，哪些是我要親近的，哪些不是。參加南老師的禪七，一下明白：“這才是我要的！”這是我講《壇經》的最初因緣，《壇經》真正讓我“先悟毗盧法界”，從此代表行願的《華嚴經·普賢行願品》，代表修證的《楞嚴經·觀世音菩薩耳根圓通》，和代表見地的《壇經》陪了我四十五年。以上，經歷簡列如下：

一九七〇年二月八日到中興紡織廠工作。

一九七一年，到慈明寺皈依聖印長老。

一九七一年五月，南投水裡蓮因寺親近懺雲長老。





一九七一年五月底六月初，北上新店同淨蘭若。

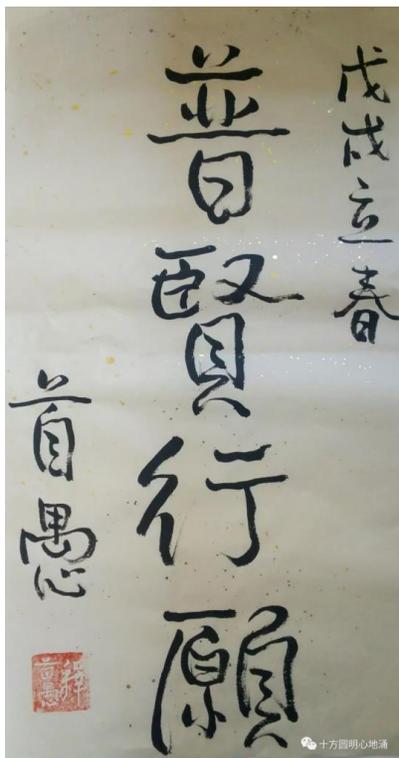
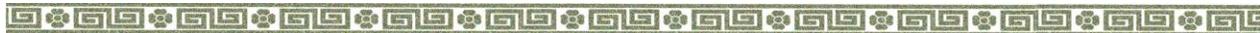
一九七一年農曆九月十九日觀世音菩薩出家紀念日，依止仁俊長老剃度出家。

二〇一六年十月十六日下午第二支香

初看《壇經》至今年已經邁進第四十八年，這一路走來，我個人行持還是以禪宗為主，道風則“簡樸親真”。禪宗的道風，不講大話，一步一腳印，甚至南上師要我寫《我與南老師》，我還沒寫，這是依法不依人，不是我不聽南上師的話，法就在那裡，我不能自欺欺人。到了什麼境界，你可以寫什麼東西，那是一定的，沒有到，勉強寫，那是自欺欺人。我覺得這是南上師在考我的定力，也考我對法的判斷。我心目中，我覺得我當時寫了，在世法上對我也許有幫助，但是對我的修行並沒有什麼益處。與其這樣，還不如等水到渠成，該寫的時候就寫，這是我幾十年，待人處事最基本的態度，在關鍵時刻還是以法為主。南上師考我，我不能因為這樣就考倒了。南上師說過：“不要看你平常很少講話，其實你蠻有思想的。”我自己有思想，當然不會糊裡糊塗，像牛鼻子，繩子拉在別人手中，關鍵時刻我自己已有我的擇法覺支。七覺支是：1、擇法覺支，能揀擇諸法之真偽及適宜與否；2、精進覺支，修諸道法，勇猛精進；3、喜覺支，契悟真法，心得歡喜；4、輕安覺支，獲得身心輕安愉快；5、念覺支，銘記所修定慧法而不忘失；6、定覺支，攝心不散而入定境；7、捨覺支，捨一切法，平心坦懷。

這時候要我寫，不聽就是聽，那南老師心裡頭怎樣呢？南老師心裡頭想什麼，你要跟他心心相應，他虛來一招試你，你就上當了，可見你自己沒有中心思想，這一切還是要以般若為主啊！所以我不肯寫，就代表我自己的功夫還不到位，這是對自己負責，不欺騙別人。佛法修證功夫，哪那麼簡單！一切反求諸己，對真理的要求，要自我策勵，嚴於克己，寬以待人。我沒有南上師的威德，他是智慧型的。所以他可以用打罵教育，我只有慚愧的份，希望帶大家，腳踏實地，在佛法上一步步的開發，一旦開發完成，千金難買這樣歷經千辛萬苦所開發出來的，那是千真萬確的，真實不虛





的。所以我自己的見地到某個時候，我才能講，有幾分的事實就講幾分話。只希望後面的人少走冤枉路，也希望為未來的禪宗開發新的氣象，有一條可行的、更加寬廣平坦的路。中國祖師禪真的是不容易啊！太難了。感慨歸感慨，大家要化之為力量，老實持咒，各位不要抓太多，以免歧路亡羊。我把自己的生活弄的非常簡單，我個人的修行路線也非常簡單、簡明。修行單純化，沒有那麼複雜，簡樸親真是我們禪林的道風，過去、現在、未來都是這樣。

我們現在的金剛念誦跟去年的金剛念誦有什麼不同？

我可以給大家提個醒，現在的金剛念誦四個字來形容：契入中脈。如果大家好好的把每一句咒語都跟上，相信不久將來，大家在法上、身上的轉化，一定會有柳暗花明又一村的新境界。可以說是，把準提法方方面面串聯在一起。金剛念誦最難的就是契入中脈，這是轉化報身的一個機緣、一個契機，大家好好把握。

二〇一六年十月十六日下午第三支香

氣，契，兩個相通的。契入中脈或氣入中脈都可以。你一口氣一口氣念，氣入中脈等於契入中脈。

如何契入中脈啊？就是南上師講得“心月孤懸”，念到這個程度，渾然忘我，“心月孤懸，氣吞萬象”。整個《壇》經講的就是“心月孤懸”，簡單的說，金剛念誦這四個字，本來就是“心月孤懸，氣吞萬象”的境界。心月孤懸——祖師禪，金剛念誦，金剛——祖師禪，念誦——如來禪，漸修。金剛念誦把如來禪跟祖師禪融合在一起，是生起次第，也是圓滿次第。念誦靠我們的口舌，口舌是色，念誦中“色不異空，空

实行正道
庄严世界





不異色，色即是空，空即是色”，所以《心經》這四句話也通金剛念誦，也等於是“心月孤懸，氣吞萬象”的境界，一念到相應，當然是“光音交融，心光無量”啊！所謂 Qi 入中脈，契合的契也可以，氣也可以，這是真見地，也是真功夫啊！

說得一尺不如行得一寸，我們這一堂剩下半個鐘頭，大家正好“心月孤懸，氣吞萬象”，氣入中脈，契入中脈，那你就會有好消息了，色身不斷得到轉化。

現在如果是真正的大師講《金剛經》，他戒尺一拍，“啪嗒”一下，《金剛經》已經講完了，還要講什麼？各位你怎麼答覆啊？各位還記得嗎？在《明月在山》那篇文章裡面，有沒有人有印象？一九七八年南老師帶他公子南一鵬，上海斯米克集團的總裁、恒南書院董事長李慈雄，老古出版社前總經理陳世志去佛光山去看閉關中的我。隨行者記下了這這段因緣成《明月在山》一文。在佛光山的關房中，南上師和閉關者談了些什麼，我們也只好引用古來禪宗大師們的一句話，“釋迦有密語，迦葉不覆藏”。大家就不聽而聽，聽如不聞好了。

二〇一六年十月十六日晚課

打坐的光線要柔和。我畢竟在臺灣的中央電影公司工作近半個月，當燈光助理員，有這麼一段“小歷史”，有一點小心得。

我們這個七已經進入第二天晚上，兩天下來，大家有什麼感想？

開濟師：今天是我剃度的第八十六天，感恩師父，這一世投胎為人，最重要的任務，能出家修行。穿上袈裟，有一份責任，不是逃避。感受到師父荷擔如來家業的不容易，害怕自己做的很多會不如理如法，自己要求自己做一個表率的出家人。各地打七，各地的供養上師，我們也跟隨其中，感受承擔這份供養，心中很惶恐。

（師父：慢慢學習，不要著急。）這段時間打七，感受到師父很辛苦，已經是第九個七。早上五、六點鐘出發，有時十個小時在路上。（師父：吹了一個禮拜冷氣，





在賓館就開始連珠炮地咳嗽，今年的打七，大連的最辛苦。）住宿時，安排我們住在師父隔壁，晚上師父的咳嗽，我們都能聽得到。但是每一座都到場帶領我們。（師父：除非是萬不得已。）師父是大菩薩再來，我要緊跟著師父的步伐。曾經聽到師傅的聲音就想跟隨師父出家，若在法上能夠幫助師父，那更好。因為年紀原因，如果完不成第一想法，就儘量幫助師傅維護道場。在修法上，師父這次講準提法門修持眼觀鼻、鼻觀心之事理妙用，感覺很相應，因為自己在家裡也練習打坐，修行安般法門。眼觀鼻、鼻觀心，念動、氣動、心動，互相應合，把眼觀鼻、鼻觀心結合金剛念誦，效果很好。這幾次法會感覺上有一點“空中十方起大風輪”，乃至氣吞萬象。

開密師：昨天也再次聽師父講上師相應法很重要，如果修不好它，很難修出什麼成就。看到很多道友苦惱，不管怎樣上師相應法是每時每刻，不管順逆境都要修。念咒要想念的好，就要跟上師相應，特別在逆境中更要修上師相應法，藉境練心，看清自己的貪嗔癡慢疑，化解掉，這才是實修。

（師父：《維摩詰經》云：隨其心淨則國土淨，顛倒是自己的顛倒，從心地下手，跟心地相應就是跟般若相應、跟上師相應。南南上師雖然已經圓寂四年，但我感覺我隨時跟南上師在一起。一提念頭，感覺上師對我的體諒、包容。南上師生前有三十八年加上圓寂四年，我總共親近他四十二年，南上師曾對我說：“將來你會很懷念我的。”開密師可以跟開濟師結合和在一起，還有善宗演，好好的把和尚的言行整理好，這是法的傳承。希望所有道友看到自己的情緒、儘快化解掉。不是說未來跟上師相應，而是當下。）

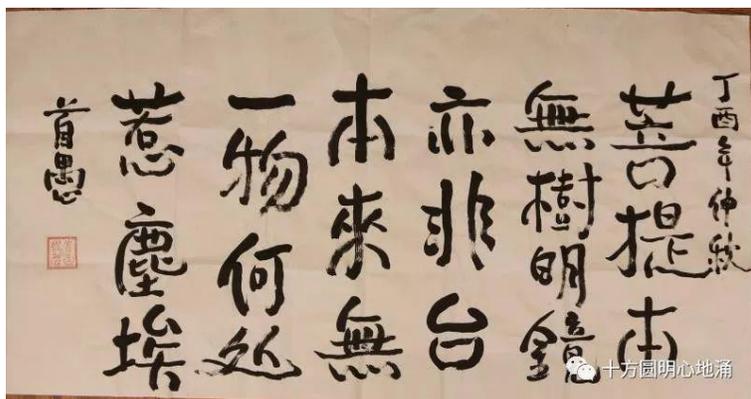
善佐會長：每一次上山修法，只有感恩師父悲心宏願，帶領大家，也感恩義工道友。

（師父：一九八八年，我那時肝不好，一臉烏漆抹黑的，那一年正是開山寮落成。開山寮圖是我畫的，為籌建十方禪林忙的團團轉，又到中央大學教太極拳，三堂課下來，午飯後轉到沙鹿道場，晚上又趕到其他地方。到了一九八八年五月份，有些事有了眉目，經過香港要去朝拜韶關市南華寺，南老師一見我說：“你身體怎麼搞



的，給你八個字：心月孤懸，氣吞萬象。”我後來又加了八個字：“光音交融，星光無量。”一九八九年帶團到中國大陸，回來閉了九個月關。南上師又告訴我：“你不要把眼光總是停留在臺灣，將來有機會為大陸佛教盡一些力。”還參觀了江蘇、浙江的一些寺廟，由江蘇省宗教局的安排。但是那一次閉關不理想。人在關內，心在關外。南上師說：“趕快出關吧！”於是轉到廈門南普陀重新閉關，心得寫成《道人知月勝詩家》那本書，這次閉關，我是整個生命對佛學佛法修證的一個轉捩點。因此我非常感念南上師。今晚大家不妨看一下外面的月亮，色澤比較溫潤，接近紅色。可呼應我們的心月，對觀想有幫助。）

善啟光：來臺灣聽了四位老師的課。葉柏梁老師、劉宗民老師、李淑君老師、簡文正老師，老師們都很謙卑，聽後更堅定了要跟隨師父修行的決心。簡老師講如何調呼吸，講得很仔細，覺得與師父講金剛



念誦之法相呼應。葉老師講《圓覺經》，從《圓覺經》看準準提法，《圓覺經》完全包含在準提法中，且用金剛念誦去修對我個人更簡單、更有效。四堂課下來，我從四位善知識處學習到很多，對我們師父傳的準提法更加一份信心。我們從師父這裡所學之法，能包含一切法。我們如何能夠得到這個法，要相應不是說在嘴上。修行要在生活上每個片段中將法慢慢融在八識田中。有時我們會迷失自己，但是有法，當不如意的時候，連師父講的一些小小的事理，都會對我們起正面的影響。還有師父講的太老師的點點滴滴對我很受用。在武漢時，我的腿坐得非常難受，但這也是好事，可讓我輾轉增上修去。修法的路上，要滿懷信心，一心一意，一門深入，好好修持下去。

善君子：對師父表示感謝。在中秋時，師父講眼觀鼻、鼻觀心，把我以前學的雜亂的那些串聯起來了。一切從心地出發，一切回歸到心地。何期自性，能生萬法；何期自性，本自清淨；何期自性，本自具足。法本上南上師給我們的第一個開示，一切





佛法皆所用以證取涅槃之果，真如妙有。我們學的準提法非常的深奧，簡之簡，密中之密，十地菩薩猶未及盡知之，必須有賴師承，再加上上師的加持，才能從凡夫的境界體會活菩薩的境界。循之我們若能篤信精勤，行于正道，證果何疑！學佛，剛開始有些模糊，近幾年目標越來越清晰了，心在不生不滅之佛果。準提法有很多段落，都是自成體系。第一念觀“唵嚩”，從法界契入。頂上觀想嚩字，是佛菩薩的慈悲，提醒我們要跟法界的清淨相應。護身咒，佛菩薩給我們金剛拳印。金剛兩字跟般若智慧連接，有了金剛這一念、一想就充滿修法的信心。

再來說四臂觀音，要把四臂觀音的精神慈悲喜舍，在平常的心念中去體會。我自己的用功，由耳根返聞咒聲直接契入。另外，契入空性，虛空就是我，我就是虛空，亦無虛空之量可得，這可從十方起大風輪，去趨入風融於火，火融於水，水融於金剛地。之間配合耳根返聞，飲食調理，易筋經的功法，最關鍵是習氣的轉化，一起惡念立即轉掉。希望這樣慢慢能跟空性相應。總之我照師父所示的，般若慧觀加上觀世音菩薩耳根圓通，持準提法來修，也希望能轉化業力，了斷煩惱。

善慶道：到了長禪林感覺好像很久很久沒有來了，每天感覺非常喜悅。法本聽了很多次，但是依舊次次醍醐灌頂：原來是這樣！一聽師父開示《六祖壇經》的幾句話，猛然發現原來《六祖壇經》和我們是這麼的近！

（發表於《十方》雜誌第三十五卷第八期，二〇一七年八月出刊）





金刚般若波罗蜜多是大佛母

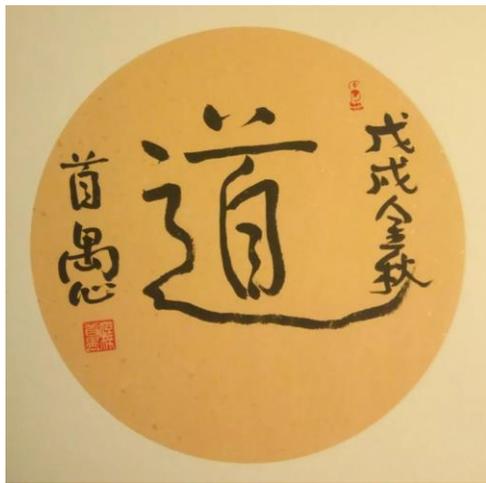
原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-03-06

“宗教”这个名词其实来自于我们佛教，那么自古以来什么是“宗”呢？宗为佛心，佛的心就是宗，自古以来禅宗称为“宗下”；那么什么是“教下”呢？讲究教理叫“教下”，所以叫“宗为佛心，教为佛口”。三藏十二部经都是从佛的口中讲出来的，教理就是佛的嘴巴。禅宗是佛的心，所以禅宗又称之为般若宗。

我们准提佛母的全称叫做“南无七俱胝大佛母准提王菩萨”。“南无”是皈依的意思。“七俱胝”，代表无量无数无边的古佛，都依照这法门修持的。什么法门呢？“大佛母”。“大佛母”就是大般若，大佛母准提王菩萨，所以准提法是十方三世一切佛的一个根本母法。无量无数无边的古佛，过去已成就的古佛，当成就的现在佛，未来成就的未来佛，都要依这个般若才能够成就，等于画龙点睛点出什么是准提佛母啊？**金刚般若波罗蜜多是佛母，摩诃般若波罗蜜多是大佛母**，摩诃是大，所以大家看到的准提佛母的妙相，她的妙相就是她的妙用。

刚才引用五祖对六祖的传心法，传的是般若法，传的心地法门，我们要了解准提法门，也是要从般若下手。

以上内容来自首愚长老 2018年8月12日在重庆金佛寺准提法会下午第2支香的开示笔录



■ 礼敬上师 ■





六祖壇經及禪淨律密之修證法要（五）

原創 首愚長老 十方圓明心地涌 2019-03-07

編者按：首愚法師主持二〇一六年十月十五—二十二日峨眉道場準提七開示，善如住現場打字記錄

二〇一六年十月十七日早課

天下善知識的長處都是我們要學習參訪的。我們準提法門的弘揚，以禪林峨眉道場為總本部，這個地方是當年南上師親自指定，整個禪林的規劃也是南上師請許華良老師畫的規劃圖。將來不管臺灣、大陸、全世界各地，一個堅強密合的準提團隊要建構起來，大家修行與領眾的規矩都要逐漸學會。管理僧團的事業，管理得好，在修行上功德、福德也是不斷的成長。新竹峨眉道場，甚至將來武夷山十方學堂，這是禪林兩個主要培訓人才的地方。每個七，大家在見地功夫的成長，有如好苗子自己會冒出來。昨天晚上男眾的小參報告很精彩，有內容。大家都能自我反省、覺照，這才是一個修行人本分，我聽了很歡喜。

中國禪宗祖師禪，是由六祖慧能大師發揚光大的，傳南嶽懷讓禪師，再傳江西馬祖道一禪師；及傳青原行思禪師，再傳南嶽石頭希遷禪師。石頭希遷禪師肉身不壞，在抗戰期間被日本人偷偷運到日本去了。禪宗可以說是最不講究權威的，五祖弘忍大師座下神秀雖然人品好，學問好，但是衣鉢竟然不是傳他，而是樵夫出身的惠能。禪宗自古以來到現在叢林，都以選賢以能的精神來傳承。在叢林，農曆正月十五跟中元節七月十五，佛歡喜日，一年兩次，調換執事。你做對了，會讓你繼續做下去，也許看到你的能力強，把你提升到更高的職務上，有的不適合，半年到了，就換人了。叢林裡的方丈有絕對的主導權，所有出家師都要服從安排。南上師特別讚歎禪宗叢林，為之寫了《禪宗叢林制度與中國社會》，要研究寺院管理的，南上師這本書不得不





看。禪宗叢林主要是一個六和敬僧團，一個清淨如法的修持與弘法的團隊。六和敬是：身和同住、口和無諍、意和同悅、戒和同修、見和同解、利和同均。

二〇一六年十月十七日上午第一支香

各位手上有的《壇經》是曹溪版的吧！四十八年前我看的是敦煌本，所謂敦煌版，是經過後人剪裁過，藏在敦煌石窟裡面，後來被發現。今天我們為了方便，就用曹溪本。（首愚師父囑咐道友朗讀《壇經》，一邊開示。）

【時大師至寶林。韶州韋刺史與官僚入山請師出，於城中大梵寺講堂為眾開緣說法。師陞座次，刺史官僚三十餘人。儒宗學士三十餘人。僧尼道俗一千餘人。同時作禮，願聞法要。大師告眾曰：善知識。菩提自性本來清淨。但用此心直了成佛。】

你看！一代的高僧大德，多謙卑啊，不管什麼人，一開口就稱其“善知識”，請大家認識到不管如何都要好好體會自己的菩提自性。

【善知識。且聽惠能行由，得法事意。惠能嚴父。本貫范陽。左降流於嶺南。作新州百姓。此身不幸。父又早亡。老母孤遺。移來南海。艱辛貧乏。於市賣柴。時有一客買柴。使令還至客店。客收去。惠能得錢。卻出門外。見一客誦經。惠能一聞經語。心即開悟。】

惠能大師出生在這樣波折的環境中，生活很艱難，三歲父親過世，靠劈柴賣柴為生，那時五祖弘忍大師在黃梅山，湖北黃梅縣東，故其所傳之法又稱東山法門，他講《金剛經》沒人能聽懂，這是根基問題，但在惠能大師就不一樣了，初聽一下經文就悟了。

【遂問客誦何經。客曰。金剛經。復問。從何所來持此經典。客云。我從蘄州黃梅縣東禪寺來。其寺是五祖忍大師在彼主化。門人一千有餘。我到彼中禮拜。聽受此經。大師常勸僧俗。但持金剛經。即自見性直了成佛。惠能聞說。宿昔有緣。乃蒙一客取銀十兩與惠能。令充老母衣糧。教便往黃梅參禮五祖。】

礼
敬
上
师





六祖想去東山，得到貴人幫助，贈白銀作為母親的安家費，這需要福報，六祖大師有這樣福德因緣。如果老母親一把淚相對，那又難了。可見母親非常愛護他，成全了這個兒子的道心，六祖才能很放心的前去。

【惠能安置母畢。即便辭違。不經三十餘日。便至黃梅。禮拜五祖。祖問曰。汝何方人。欲求何物。惠能對曰。弟子是嶺南新州百姓。遠來禮師。惟求作佛。不求餘物。祖言。汝是嶺南人。又是獼獠。若為堪作佛。惠能曰。人雖有南北。佛性本無南北。獼獠身與和尚不同。佛性有何差別。五祖更欲與語。且見徒眾總在左右。乃令隨眾作務。】

佛法面前一切眾生平等的。西哲亞里斯多德說，吾愛吾師，吾更愛真理，在真理面前大家平等。五祖知道六祖是上上根器，但對根器好的，不敢太稱讚，為了保護六祖。

【惠能曰。惠能啟和尚。弟子自心常生智慧。不離自性。即是福田。未審和尚教作何務。祖云。這獼獠根性大利。汝更勿言。著槽廠去。】

五祖怕六祖根器曝光，不想多說，一面心裡頭很高興，總算找到一個真正可以傳法的弟子了。

【惠能退至後院。有一行者差惠能破柴踏碓。經八月餘。祖一日忽見惠能曰。吾思汝之見可用。恐有惡人害汝。遂不與汝言。汝知之否。惠能曰。弟子亦知師意。不敢行至堂前。令人不覺。祖一日喚諸門人總來。吾向汝說。世人生死事大。汝等終日只求福田。不求出離生死苦海。自性若迷。福何可救。汝等各去自看智慧。取自本心般若之性。各作一偈。來呈吾看。若悟大意。付汝衣法。為第六代祖。火急速去。不得遲滯。思量即不中用。見性之人。言下須見。若如此者。輪刀上陣亦得見之。】

五祖算算六祖的因緣也成熟了，經過八個多月的沉澱，召集全山弟子，為了六祖取得衣鉢的合法性，要讓大家心服口服。對五祖的考試，後面神秀大師也相應不來。唯一真正從心地展開下偈的，唯有六祖。這也是要掃去而後他人對六祖的懷疑的問號，少造罪業。





【眾得處分。退而遞相謂曰。我等眾人。不須澄心用意作偈。將呈和尚。有何所益。神秀上座現為教授師。必是他得。我輩謾作偈頌。枉用心力。餘人聞語。總皆息心。咸言。我等已後依止秀師。何煩作偈。】

你看！大家心知肚明，不想枉費心機。但這對自己的自性也不是太作賤了？

【神秀思惟。諸人不呈偈者。為我與他為教授師。我須作偈。將呈和尚。若不呈偈。和尚如何知我心中見解深淺。我呈偈意。求法即善。覓祖即惡。卻同凡心奪其聖位奚別。若不呈偈。終不緝法。大難。大難。】

神秀大師修養可非常好，他見地清晰，呈偈是為了求法，不是為了想作祖師。神秀大師這樣的出發點雖不錯，可是卻也有問題，因為他陷入了進退兩難。

【五祖堂前。有步廊三間。擬請供奉盧珍畫楞伽經變相及五祖血脈圖。流傳供養。神秀作偈成已。數度欲呈。行至堂前。心中恍惚。遍身汗流。擬呈不得。前後經四日。一十三度呈偈不得。】

這是沒有信心，所以自心產生矛盾，想去呈偈，去了一半，又折回來，總計十三次。若是見地真通透了，左右逢源，稱心而下，豈會進退維谷？

【秀乃思惟，不如向廊下書著。從他和尚看見。忽若道好即出禮拜云。是秀作。若道不堪。枉向山中數年。受人禮拜 更修何道。】

這是投機的辦法，有愛好面子之嫌，如果是無相，管他，對也好，不對也好，就寫了嘛！

【是夜三更。不使人知。自執燈。書偈於南廊壁間。呈心所見。偈曰。身是菩提樹。心如明鏡臺。時時勤拂拭。勿使惹塵埃。秀書偈了。便卻歸房。人總不知。秀復思維。五祖明日見偈歡喜。即我與法有緣。若言不堪。自是我迷宿業障重。不合得法。聖意難測。房中思想。坐臥不安。直至五更。祖已知神秀入門未得。不見自性。天明。祖喚盧供奉來。向南廊壁間繪畫圖相。忽見其偈。報言。供奉卻不用畫。勞爾遠來。經云。凡所有相皆是虛妄。但留此偈。與人誦持。依此偈修。免墮惡道。依此





偈修。有大利益。令門人炷香禮敬。盡誦此偈。即得見性。門人誦偈。皆歎善哉。】

漸修法門很重要的，能好好修，可以免墮惡道，但離大道仍遠。

【祖三更喚秀入堂。問曰。偈是汝作否。秀言。實是秀作。不敢妄求祖位。望和尚慈悲。看弟子有少智慧否。祖曰。汝作此偈。未見本性。只到門外。未入門內。如此見解。覓無上菩提。了不可得。無上菩提。須得言下識自本心。見自本性。不生不滅。於一切時中念念自見。萬法無滯。一真一切真。萬境自如如。如如之心。即是真實。若如是見。即是無上菩提之自性也。】

五祖畢竟是得道高人，每一句話，從心中流露。五祖沒有遇見惠能大師，衣鉢傳不下去，幸虧有六祖。這也是我們中國禪宗興盛在六祖手上，他是五祖真正得法的嫡傳弟子。神秀大師則後來當了武則天的國師。

【汝且去一兩日思惟。更作一偈將來。吾看汝偈。若入得門。付汝衣法。神秀作禮而出。又經數日。作偈不成。心中恍惚。神思不安。猶如夢中人。行坐不樂。】

這不是同我們寫文章，怎麼寫都寫不出來，很苦，怎麼逼著，也交不出作業。但這樣也是一種參究令人向道的修行。

【復兩曰。有一童子於碓坊過。唱誦其偈。惠能一聞。便知此偈未見本性。雖未蒙教授。早識大意。遂問童子曰。誦者何偈。童子曰。爾這獼猴。不知大師言。世人生死事大。欲得傳付衣法。令門人作偈來看。若悟大意。即付衣法為第六祖。神秀上座於南廊壁上書無相偈。大師今人皆誦。依此偈修。免墮惡道。依此偈修。有大利益。惠能曰。我亦要誦此。結來生緣。上人。我此踏碓八箇餘月。未曾行到堂前。望上人引至偈前禮拜。童子引至偈前禮拜。惠能曰。惠能不識字。請上人為讀。時有江州別駕。姓張名日用。便高聲讀。惠能聞已。遂言。亦有一偈。望別駕為書。別駕言。汝亦作偈。其事希有。惠能向別駕言。欲學無上菩提。不得輕於初學。下下人有上上智。上上人有沒意智。若輕人。即有無量無邊罪。別駕言。汝但誦偈。吾為汝書。汝若得法。先須度吾。勿忘此言。】





張別駕跟六祖講這個條件太夠本了！他是何處修來這福至心靈的福德智慧因緣呢？

【惠能偈曰。菩提本無樹。明鏡亦非臺。本來無一物。何處惹塵埃。】

多痛快！一切掃得乾乾淨淨，菩提樹是比喻，明鏡也是比喻。真正的自性菩提，哪裡是菩提樹？哪裡是明鏡？鏡子髒了就擦一擦，菩提自性用什麼擦啊？

【書此偈已。徒眾總驚。無不嗟訝。各相謂言。奇哉。不得以貌取人。何得多時。使他肉身菩薩。祖見眾人驚怪。恐人損害。遂將鞋擦了偈。曰。亦未見性。眾以為然。次日。祖潛至碓坊。見能腰石舂米。語曰。求道之人。為法忘軀。當如是乎。乃問曰。米熟也未。惠能曰。米熟久矣。猶欠篩在。祖以杖擊碓三下而去。惠能即會祖意。三鼓入室。祖以袈裟遮圍。不令人見。為說金剛經。至應無所住而生其心。惠能言下大悟。一切萬法。不離自性。遂啟祖言。何期自性本自清淨。何期自性本不生滅。何期自性本自具足。何期自性本無動搖。何期自性能生萬法。祖知悟本性。謂惠能曰。不識本心學法。無益。若識自本心。見自本性。即名丈夫。天人師。佛。三更受法。人盡不知。便傳頓教及衣鉢云。汝為第六代祖。善自護念。廣度有情。流布將來。無令斷絕。聽吾偈曰。有情來下種。因地果還生。無情亦無種。無性亦無生。】

下一堂來解釋五祖這四句話，很重要的。

二〇一六年十月十七日上午第二支香

六祖悟道的五句話，這當然是六祖的悟境，也是十方三世一切佛大徹大悟自然的境界。“何期自性，本自清淨；何其自性，本不生滅；何期自性，本自具足；何期自性，本無動搖；何其自性，能生萬法。”六祖在五祖的方丈室，悟到自性具足一切。所謂具足，相當於具足一切種子，有善有惡，凡夫惡的種子起來以後，被牽引被帶著跑。佛菩薩則時時刻刻保持清淨覺醒，凡夫迷迷糊糊，業力重的常在昏沉中，而多生累劫廣修六度萬行的果位上的佛菩薩，了徹自性本來清淨。





萬法萬境，一切唯心造。心能生萬法，佛菩薩接引我們的種種善巧方便，乃一切無為，隨緣隨機從自性出。生命乃是大幻境一場，白日夢一樣，夢中造夢。但是夢境、幻境，對於般若的空性來講，這一切本不生滅、本不動搖。總的而言，其實這五句話，等於只有一句話——“何期自性本自清淨”。自性清淨的境界是不生不滅，不是外來的，每個人都有的，每個人都具足的，但若看成從外來，就成了有生有滅。且既然是不生不滅，那當然是沒有動搖。可是若說是清淨，什麼都不管了，什麼事情都不做了，那他的悟道成佛跟我們了不相干，又如何說“何期自性能生萬法”？所以一個悟道的聖者，更會以他的慈悲喜捨，建大道場，轉大法輪。你內心明白以後，一切看得更清楚，信手拈來都是佛法。心清淨，當下不生不滅，不動搖，一切本自具足，但最重要還要能生萬法，通達一切法，發起妙用。

■ 实行正道

庄严世界

各位，我們要的就是“何期自性能生萬法”啊！這可以說，一個佛菩薩，他就像太陽或月亮，隨時放射生命的光明，讓大地能生萬物，成長一切。我們成佛、修道、證道，就能廣利有情，饒益有情。自性一旦能生萬法，人間就充滿希望了。這是我們每一個人要去追求的，哪個人找到，那一天到晚都歡歡喜喜的。慈悲喜捨，不是嘴巴講的，是行動，發起力量來供養眾生。這五句話就是一句話，心清淨以後才能生萬法，不清淨，萬法互相障礙。還有，五祖的四句話，“有情來下種，因地果還生，無情既無種，無性亦無生”。什麼樣的因就會有什麼樣的果。五祖告訴我們，一切唯心造，有什麼念頭就會有什麼樣的果報，你沒有這個念頭，“無情亦無種”，等於佛陀罵小乘聖者“焦芽敗種”，種子壞掉了，生不出好的東西。此偈重點在前面兩句話，但看我們發心。我們發願要想來修法，也是有情來下種，大家有願必成，如果沒有這樣的想法，你不會有什麼果實的。

【祖復曰。昔達摩大師初來此土。人未之信。故傳此衣以為信體。代代相承。】

衣鉢作為信物，表徵佛陀的法一代一代，代代相傳。正常情況下，得到衣鉢，等於得到法。





【法則以心傳心。皆令自悟自解。自古佛佛惟傳本體。師師密付本心。衣為爭端。止汝勿傳。】

但五祖在這裡卻特別叮囑囑咐，至六祖後不要再傳衣鉢了。衣鉢久傳，反成負面，有人會以此為名、利、權力而起爭端。

【若傳此衣命如懸絲。汝須速去。恐人害汝。】

一個成就者，曉得眾生貪嗔癡慢疑的爭的習性，未真悟，沾著名器廣為宣傳，沒有得到傳承，妄稱得到，那會害了自己，也害了別人。因為自己還是瞎子，一知半解地瞎說，那完了！古代禪德有言：“我眼本明，因師故瞎。”這多嚴重啊！

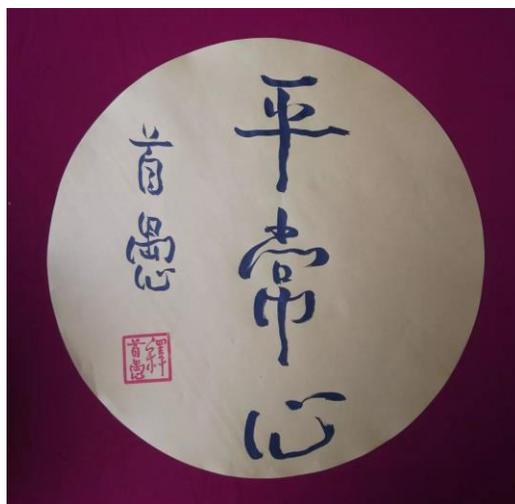
【惠能啟曰。向甚處去。祖云。逢懷則止。遇會則藏。】

六祖避難，藏在四會，潛跡十五年。這十五年，六祖長養聖胎，練就金剛不壞身。他的金剛法眼，是古佛再來，但是業報身沒那麼好轉，可見這十五年的重要。

【惠能三更領得衣鉢云。能本是南中人。素不知此山路。如何出得江口。五祖言。汝不須憂。吾自送汝。】

湖北黃梅縣黃梅山，山勢甚高，非常險峻。這種地理，弘法不易，要培養人才很難。怪不得，五祖除了六祖，孤峰一座。而曹溪寶林寺為蓮花地，乃修行的寶地，群山環抱，六祖底下有四十三員得法弟子。由於六祖另有他應時應地的法緣，五祖當然要護送他另謀出路，廣傳佛法。

（發表於《十方》雜誌第三十五卷第八期，二〇一七年九月出刊）



■ 礼 敬 上 师 ■





肉团心、虚妄分别心与常住真心

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-03-07

“一刹那顷，本尊自眉间光浑入我身，我身立刻转成本尊，本尊自身，无二无别”。从我们自己眉间光明中进入到我们身体，我身立刻转成本尊，准提菩萨就是我，我就是准提菩萨，本尊自身，无二无别。

“即时观想自身，如透明琉璃体，毫无杂垢”。我们如何修成这样的报身？那要见地，要真正的佛学的见地通透了，了解得没有一丝一毫的怀疑啊！第二个行愿，代表福德资粮，见地代表智慧资粮。第三个修证功夫要很扎实，我们修持准提法基本功在哪里？基本功在老实持咒，老实持咒是最具体的，连这个你都做不好，后面都不用谈。

广修六度万行也不容易的，见地通透，除非你是多生累劫熏修来的，一闻千悟，那是上根利智来的。我们凡夫边听边疑、将信将疑、半知半解，凡夫都是这样的。

接下来观想，“内空心中，生起八叶莲花，红色无根”。什么是八叶莲花红色无根呢？其实就是我们的心脏。《黄帝内经》提到，从心脏延伸了心经、心包经，心经是形而上，是我们的起心动念，起心动念叫念动，念头一动，呼吸往来。呼吸往来，心脏跳动。心脏跳动属于身根，什么是身根呢？我们整个身体都属于身根，你拍哪里，哪里都要痛，通过三焦神经，才有这些触觉。为什么要观这里呀？这里跟我们起心动念有关系。

我们的心脏，在禅宗祖师的眼光中，这就是个“肉团心”。“肉团心”之外，还有个“虚妄分别心”。凡夫的起心动念都是“虚妄分别心”，都在颠倒中，都在心不平气和的状态中，这样的情况当然看不到生命的真实相。“虚妄分别心”代表第六意识，“肉团心”代表我们的身根，血肉之躯。再来还有一个“常住真心”，我们学佛就是要找到“常住真心”，得到了我们清净本来的佛性，这个找到就好办了。





所以我们的法本所提供的是在臆中穴这个地方，臆中穴这个心月轮，心月轮中现字轮，表征着“念动、气动、心脏跳动”。八瓣莲花是佛学上四圣谛里头的苦谛集谛。其实心月轮现字轮，我经常说，这是我们生命的观察站，这等于整个佛学的业感缘起，业感缘起看到了我们的痛苦烦恼，这是苦果，有苦果就有苦因，苦因就是集谛。找到了世间的这些痛苦烦恼，如何把这些痛苦烦恼转化掉呢？这一轮明月象征的是清净圆满，这一轮明月象征阿弥陀佛无量寿无量光，所以这轮明月跟月轮中现字轮代表的是西方三圣。

月轮中现字轮，念到哪个字哪个字放光，代表的是大势至菩萨的念佛圆通——念清楚；中间的“唵”字代表听清楚——观世音菩萨的耳根圆通。念清楚，听清楚，达到了念念分明，你心就不散乱，可以心平气和。所以念念分明是戒也是定，在这基础上再深入的话，就进入到念念本空，念念本空正是极乐世界的教主——阿弥陀佛的无量寿无量光。

所以我们老实持咒，念清楚就是大势至菩萨来接引，听清楚是观世音菩萨耳根圆通来接引。这基本功做好了，你的受用在其中，心不散乱，摄心在定了。各位不要小看这个基本功，哪个人做不到就得不到受用，哪个人做到了，当下就得到了准提法的法命，得到准提法的法身慧命的滋润。你功夫再深，到达念念本空，那恭喜你，整个准提法已经进入到了圆满次第，“此是选佛场，心空及第归”，这是作为善观缘起。

“善观缘起”跟“善了缘起”还是有段距离的，善观缘起是在佛学上理论上的探讨，探讨的是缘起性空，等于佛学的自身架构、命理特征，命理特征——善观缘起。我们准提法门的生起次第就是善观缘起，到了圆满次第那是善了缘起。文殊菩萨在二十五圆通的评论中，把耳根圆通列为是金刚王三昧，金刚王三昧是性空缘起，这正是我们准提法的架构所在。

这次南岳衡山闭关的因缘，让我确认了金刚念诵，金刚念诵其实就是金刚王三昧。这个又跟中医有关联，又要去了解中医了。中医我们其实不用很特意去研究，大

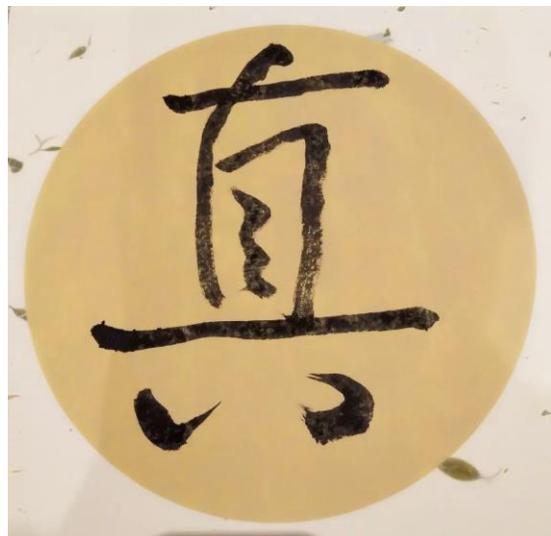




体上了解就行了。这次我在南岳衡山，把这三十五次闭关总结了，啊！明白了，原来准提佛母在我第二次行般舟的时候已经送我大礼物了，我没刻意去观命门，那时对命门不了解。第二次闭关居然在很辛苦很煎熬的状况中整个命门打开了，所以我的《般舟禅关日记》里头，很多气脉现象那不是假的，那是命门松开后自然的这些现象，所以我为什么能够一支香走 22 个钟头？乃至到了最高拉绳子休息 2 个钟头，再继续走 22 个钟头。

然后魔障现前了，护关的送来了一盘柳丁。柳丁在大陆比较少看到的，就是一般的柳橙，很多台湾人叫柳丁，比较硬，要吃要用刀子剖开来。我们护关的送来一盘柳丁，但没送水果刀进来。看到水果口渴了，想解渴，我就拿手，只好用手掰，这一掰结果把大拇指指甲剥开了，痛啊！因为已经到达每天喝一小杯的牛奶，营养什么的都跟不上了，结果把大拇指指甲给剥开了，痛死了，没办法拉绳子了。我平常就是靠拉绳子睡觉的，这下子没办法拉绳子了，我就没有办法休息了。般舟三昧就破功了，闭不下去了。

正好我们院长星云大师通知说，要我出关了，那次是很难为情的。后来我没有涂药，指甲又长回去了，贴在一起。那个指甲痛哦，那个痛苦哦，这是我第二次的般舟关，被几颗柳丁就把我的关给破掉了。但是那个关是我闭般舟关最好的一次，所以对这法体会得非常的深刻！



以上内容来自首愚长老 2018 年 8 月 12 日在重庆金佛寺法会下午第 2 支香的开示笔录





六祖壇經及禪淨律密之修證法要（六）

原创 首愚長老 十方圓明心地涌 2019-03-08

編者按：首愚法師主持二〇一六年十月十五—二十二日峨眉道場準提七開示，善如住現場打字記錄

二〇一六年十月十七日上午第三支香

【祖相送直至九江驛。祖令上船五祖把艖自搖。惠能言。請和尚坐。弟子合搖艖。祖云。合是吾渡汝。惠能云。迷時師度。悟了自度。度名雖一。用處不同。】

過了長江，九江算是江西，六祖走的路線應該是從廣東、江西到湖北東南角。學禪悟了，不但自度，還要度眾生。這度，宗旨是同，但法緣與度法方便作用卻是應機、應人、應時、應地不同的。生命的大道理在活用，一點都不含糊，隨處成就眾生。如《紅樓夢》中云：“世事洞明皆學問，人情練達即文章。”

【惠能生在邊方語音不正。蒙師傳法今已得悟。只合自性自度。祖云。如是如是。以後佛法由汝大行。汝去三年吾方逝世。汝今好去。努力向南。不宜速說。佛法難起。】

這個徒弟，天下只有一個，沒有第二個了，有神通的智者，如禪宗有很多預言，已經把六祖授記出來了。而五祖什麼時候圓寂，他自己明明白白，更重要的，佛法雖然難起，他把在身前身後交代得清清楚楚，完成使命，真乃得道高人。

【惠能辭違祖已。發足南行。兩月中間至大庾嶺。（五祖歸。數日不上堂。眾疑。詣問曰。和尚少病少惱否。曰病即無。衣法已南矣。問誰人傳授。曰能者得之。眾乃知焉。）逐後數百人來欲奪衣鉢。一僧俗姓陳名惠明先是四品將軍。性行麤慥極意參尋。為眾人先趁及惠能。】





五祖為六祖爭取了不少時間，但得衣鉢、得地位的誘因實在太迷人。惠明武功了得，行動敏捷，不死心地追趕六祖，是為衣鉢呢？是為求法呢？最後他追上了。

【惠能擲下衣鉢於石上云。此衣表信。可力畢耶。能隱草莽中。惠明至提掇不動。乃喚云。行者行者。我為法來。不為衣來。惠能遂出坐盤石上。惠明作禮云。望行者為我說法。惠能云。汝既為法而來。可屏息諸緣。勿生一念。吾為汝說。明良久。惠能云。不思善不思惡。正與麼時那箇是明上座本來面目。惠明言下大悟。】

信物所表示的是一件事理本身的事實，任何力量都拿不到的。惠明一拿不動，算有智慧，馬上轉念，亦是他的善根發起，或是他本就為法而來，追取衣鉢只是要探個究竟，五祖所傳之人是真是假。六祖回答惠明，要他“屏息諸緣，勿生一念”，等於達摩大師之前開示過的“外息諸緣，內心無喘，心如牆壁，可以入道”之意。六祖先讓惠明沉澱下來，不浮躁了，才叫他在“不思善，不思惡”下，參究哪個是他的本來面目。結果惠明悟了，可見惠明禪師還是有根器的，跟其他為名利而來不一樣的。

【復問云。上來密語密意外。還更有密意否。惠能云。與汝說者即非密也。汝若返照。密在汝邊。】

佛法有沒有秘密？沒有！但自己不清楚就變成一個秘密。這秘密只要我們一迴光返照，它完全如實地呈現在那裡，什麼都遮不住了。

【明曰。惠明雖在黃梅。實未省自己面目。今蒙指示。如人飲水 冷暖自知。今行者即惠明師也。惠能曰。汝若如是。吾與汝同師黃梅。善自護持。】

惠明在五祖座下多年不悟，這是因緣不同不相應的問題。等因緣成熟，六祖以更直接的方式點他，當然結果成果就出來了。惠明一悟就尊六祖這個白衣行者為師，此乃依法不依人。但六祖不受，視他為同門師兄弟。

【明又問。惠明今後向甚處去。惠能曰逢袁則止。遇蒙則居。明禮辭。】

江西袁州今屬江西宜春縣，蒙山亦位於江西境內。六祖悟後沒多久，已經有神通了，並不是普通的悟道。





【明回至嶺下。謂趁眾曰。向陟崔嵬。竟無蹤跡。當別道尋之。趁眾咸以為然。惠明後改道明。避師上字。】

惠明禪師，本來是來奪衣鉢的，卻變成六祖的第一個弟子，這因緣甚是奇特。

那麼話說回來，我們修法老實持咒如何跟六祖悟道的那幾句話相對接呢？念念本空——“何期自性，本自清淨”。本空，不是我們去空它，有生有滅這是表相，自性本體，不生不滅。具足一切。“何期自性，本無動搖”，動搖是個假相，我們持准提咒按照這樣，從念念分明到念念本空，會展現出很多不可思議的妙用，通達“何期自性，能生萬法”，將宇宙人生看得更真實，讓我們心生種種的善巧方便來廣利眾生，生命隨時都在發光發熱，這樣的悟道才有作用啊！所以整個生命最可貴的就是“何期自性，能生萬法”，能夠通達一切智慧，觀察入微，瞭解一切真相，找到生命的本來。在這個時代，像六祖那樣的大善知識，千年難得一見。禪宗縱然後來說“門前草生深三尺”，還是要有些善巧方便。所以禪宗的沒落不是沒有原因的，我們要找出禪宗沒落的原因，彌補禪宗不足的地方。所以準提法門是這個時代當機的法門，是這個時代所需要的，它讓你由淺到深，回歸到自性本體。要知道，沒有善巧方便，很難入道、悟道的。

■ 礼 敬 上 师 ■

二〇一六年十月十七日下午第一支香

再說，六祖慧能大師悟道的五句話，“何期自性，本自清淨；何期自性，本不生滅；何期自性，本自具足；何期自性，本無動搖；何期自性，能生萬法。”跟釋迦牟尼佛夜睹明星大徹大悟，正好可以做個對比。

“何其自性，本自清淨；何其自性，本自具足”。什麼也沒有缺少，人內心沒少什麼才會清淨，我們為什麼內心不清淨？習氣，因少了什麼而起的貪嗔癡慢疑，念頭生生滅滅，一有生有滅，要想清淨，那難了。必須生滅滅已，寂滅才現前，這是要把煩惱習氣轉化掉才行的。沒了煩惱，你就會發現一切本來具足，什麼也不缺啊！





“何其自性，本不生滅；何其自性，本無動搖。”什麼讓我們動搖，比方生病，念佛念了老半天，還是生病，因此對佛菩薩、上師信心產生動搖了。一個人堅定不移地修行，那要多大的信心啊？

還有，如何才能達到“何期自性，本自清淨”？在我們修持準提法門，一定要悟到毗盧法界，修到念念本空，這才信得過。佛陀夜睹明星大徹大悟，大歎：奇哉奇哉！大地眾生皆具如來智慧德相。這如來智慧德性，就是六祖講的，“何期自性，本自清淨；何其自性，本自具足”。只因為我們自己煩惱顛倒，在生生滅滅中，四大不調，百病叢生，故而動搖。這些在修持上都要一一的轉化，轉化習氣，破相掃相，才能通達六祖講“何其自性，本不生滅”，對治而了我們生生滅滅的妄想心。

我們的念頭會影響我們的身心，我們的覺受。因此對法要一一觀察清楚。念咒時念清楚、聽清楚，這可使我們色身五臟六腑及十二經絡，微細的神經系統調和轉化，讓氣脈通了，經四加行暖、頂、忍、世第一的身心轉化過程，實際得受用而能起妙用。

如何妙用？“何期自性，能生萬法”啊！我們內心的生生滅滅，我們對佛法信心的動搖，來自我們的顛倒妄想。因此不能證得菩提。《壇經》講的太高了，都是佛果的境界，一般人高攀不上，所以註定禪宗會沒落。大家要腳踏實地發揚光大準提法，好好彌補之。但不管如何，修行在得到心安。如何心安？二祖慧可大師見達摩祖師求安心，可見安心最重要。準提法要我們把咒語的每個字念清楚、聽清楚，念清楚的當下就是聽清楚，從念清楚、聽清楚，達到念念分明。念念分明合戒與定，念念本空通達般若智慧。念念本空了自然就是“何期自性，本自清淨；何其自性，本自具足”，念到身體的酸脹麻痛化得乾乾淨淨，這是“何期自性，本無動搖”。這樣我們的生命就越來越不可思議能起妙用，這是“何期自性，能生萬法”。大家修法要從這地方接地氣，得到真正的安心。心安道隆，心不安，講什麼佛法啊？少講大話，大家腳踏實地一步一腳印修去！





【惠能後至曹溪。又被惡人尋逐乃於四會避難獵人隊中。凡經一十五載。時與獵人隨宜說法。獵人常令守網。每見生命盡放之。】

後來六祖跟獵人生活在一起，不是那麼簡單的，那生活多兇險，也兇殘。六祖在這樣的環境中待了幾年。人家要殺生，六祖要放生，被發現，不被打的半死或驅逐嗎？可是六祖大師的威德，讓這些獵人願意收留他，覺得他靠譜。六祖的外形，忠厚老實，又善以善巧方便的智慧教化人，因果觀念講的好好的。他網開一面，等於全放，但不走的，那是個別的業力。不然每次他顧網都無所獲，獵人不怪六祖才怪。這一點，我們要講佛法要全面性的觀照到。這十五年六祖與獵人們一定互動的非常好，一代大善知識，教化獵人應該不難的。至於怎麼教化，這就要問六祖啦，至少他們一定是生死與共的。

【每至飯時。以菜寄煮肉鍋。或問則對曰。但喫肉邊菜。一日思惟。時當弘法不可終遷。遂出至廣州法性寺。值印宗法師講涅槃經。時有風吹旛動。一僧曰風動。一僧曰旛動。議論不已。惠能進曰。不是風動。不是旛動。仁者心動。一眾駭然。印宗延至上席。徵詰奧義。見惠能言簡理當不由文字。宗云。行者定非常人。久聞黃梅衣鉢法南來。莫是行者否。惠能曰。不敢。宗於是作禮。告請傳來衣鉢出示大眾。宗復問曰。黃梅付囑如何指授。惠能曰。指授即無。惟論見性。不論禪定解脫。】

後來依整個情境的變化，六祖感覺他的機緣差不多成熟了，在獵人隊中十五年的長養聖胎及報身的轉化，隨著外面環境人事的遷移，他乃出山到廣州法性寺。第一次現身說法就令人感到不同凡響，一個見地就讓在場講法的法師佩服得五體投地。六祖的弘法大業就此展開，雖然應請展示五祖給他的衣鉢給大家看，但卻開示大家，禪是沒什麼“指授”的，就看誰見不見性，悟不悟自己的自性。

二〇一六年十月十七日下午第二支香

【宗曰。何不論禪定解脫。能曰。為是二法不是佛法。佛法是不二之法。宗又問。如何是佛法不二之法。惠能曰。法師講涅槃經明佛性。是佛法不二之法。如高貴

■ 礼 敬 上 师 ■





德王菩薩白佛言。犯四重禁作五逆罪。及一闡提等。當斷善根佛性否。佛言善根有二。一者常。二者無常。佛性非常非無常。是故不斷名為不二。一者善。二者不善。佛性非善非不善。是名不二。蘊之與界。凡夫見二。智者了達其性無二。無二之性即是佛性。印宗聞說。歡喜合掌言。某甲講經猶如瓦礫。仁者論義猶如真金。】

我們世間法都是矛盾或相對的觀念，但佛法泯除這些對立，世法有善惡之分，佛法乃至善，佛性離二見，無能斷分，故能化惡為善，使善止於至善。乃至人身五臟六腑所見外界環境，心之與物，所有萬法，都是同一佛性，不是兩個。六祖這一講把我們凡夫常有的我執、法執破的乾乾淨淨，印宗大為佩服。

【於是為惠能剃髮。願事為師。惠能遂於菩提樹下 開東山法門。】

本來被剃度的是徒弟，反過來卻變成師父，自古以來沒有的。可見禪宗之奇也奇在這裡，一切以有道為尊，迴脫俗見。

【惠能於東山得法。辛苦受盡。命似懸絲。今日得與使君官僚僧尼道俗同此一會。莫非累劫之緣。亦是過去生中，供養諸佛同種善根。方始得聞如上頓教得法之因。教是先聖所傳。不是惠能自智。願聞先聖教者。各令淨心。聞了各自除疑。如先代聖人無別。一眾聞法歡喜作禮而退。】

像惠能大師這樣的說法開示，直截了當，真是古古佛再來！後來禪師得他啟發。我們呢？

【次日韋使君請益。師陞座告大眾曰。總淨心念摩訶般若波羅蜜多。復云。善知識。菩提般若之智。世人本自有之。只緣心迷不能自悟。須假大善知識示導見性。當知愚人智人佛性本無差別。只緣迷悟不同。所以有愚有智。吾今為說摩訶般若波羅蜜法。使汝等各得智慧。志心諦聽。吾為汝說。】

大家佛性是一啊！只因種種顛倒妄想而有三界六道眾生的差別。所有人來學法，都是聽這個“摩訶波若波羅蜜”法，難道還有別一個法嗎？





【善知識。世人終日口念般若。不識自性般若。猶如說食不飽。口但說空。萬劫不得見性。終無有益。】

禪宗祖師名言，說一般修行人“說在空中，行在有中”、“聞理似悟，遇事則迷”，這樣就不得佛法真實義，口若懸河，滔滔不絕，有何用呢？

【善知識。摩訶般若波羅蜜是梵語。此言大智慧到彼岸。此須心行。不在口念。口念心不行。如幻如化如露如電。口念心行。則心口相應。本性是佛。離性無別佛。】

心行要空，比如嘴巴空念“南無颯多喃三藐三菩陀……”，力量不夠的。密法，口密念咒，心行觀想，觀中有念，念中有觀，就叫心口一如，心跟口相應，這樣念就有力量了。很多人把觀跟念斷成兩塊，觀想跟念咒是不二的，觀想是幫助念咒，念中襯托觀想，融在一起，不可分，大家看經文就要跟修法對上。禪宗祖師，處處直指人心見性成佛，能念的心就是佛，所念的就是法相，即心即佛，是心作佛，心就是佛。不悟心是佛，顛倒就是煩惱魔，能念的心跟所念的咒語，能所相融，能所雙亡，實相般若現前。離開能見的心還談什麼法啊？

【何名摩訶。摩訶是大。心量廣大猶如虛空無有邊畔。亦無方圓大小。亦非青黃赤白。亦無上下長短。亦無瞋無喜。無是無非。無善無惡。無有頭尾。諸佛刹土盡同虛空。世人妙性本空無有一法可得。自性真空亦復如是。】

修準提法，把嚩字觀想在頭頂上放白色光，還是有上有下，仍是對立的，要“心月孤懸”那就對了，真猶如虛空了。各位，你一邊念，一邊想人我是非，顛倒了，老是放不下別人對你怎麼樣的話，修不成啊！念念本空嘛！這才是跟摩訶波若波羅蜜對接的。多爽啊！

（發表於《十方》雜誌第三十五卷第八期，二〇一七年十月出刊）





心月孤悬真不二，悲智双运周沙界

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-03-08

我们修学准提法门，直接从准提法的心中心来下手体会，“内空心中升起八瓣莲花，红色无根，莲花上现一满月轮，月轮中现字轮”。这样的一个“心月”，它的妙处是孤悬，孤零零的，孤零零的在佛学来讲就是“不二”。如何是“不二”呢？我们凡夫的思想都是二分法的，不是善就是恶，不是大就是小，不是长就是短，不是是就是非，我们凡夫容易落进这二分法的思想。二分法的思想就是分别心，起了种种分别心，在是非善恶美丑之间，计较人我是非，得跟失，名闻利养，这是我们凡夫境界所在乎的。

“孤悬”这两个字是不二的，那什么是“不二”呢？大小相融，内外相通，上下左右都融合在一起了。所以《心经》的十二字真言“不生不灭，不增不减，不垢不净”，这也是“不二”。“孤悬”就是“不二”。放下你的分别心，没有分别心，那是什么境界？没有分别心那是“无念”的境界，没有分别心是“无相”的境界，没有分别心那是“应无所住”。有这样的见地认知，才能够谈得上真正进入到“不二法门”。

有名的《维摩诘经》，维摩示疾引来一场佛法，维摩诘借生病这样的机缘来说法。示疾，其实他不是真的生病，以他的成就，利用这样的机缘来说法。维摩诘居士声望很高，释迦佛是出家佛，维摩诘居士是在家佛，这叫做“佛佛道同”，都是互相赞扬的，互相帮助的。哦，听说维摩诘居士有病了，佛陀下达命令：“某人啊，你代表我去探视维摩诘居士啊？”这些罗汉菩萨呀，个个都拒绝，个个都挨了维摩诘居士的棒子。维摩诘居士智慧无量，辩才无碍，所有跟维摩诘居士接触的罗汉菩萨都挨棒子，吃憋了，没人敢去。最后佛陀只好指定大智文殊师利菩萨：“那你带队吧，其他的都不敢去了，你就带他们去吧。”

文殊菩萨带着这支部队，浩浩荡荡的，有罗汉有菩萨，到了维摩诘居士居住的地方，维摩居士就开始考功课。逼着这些罗汉个个说“不二”，考他们所了解的佛法。





这些罗汉菩萨都讲过了，最后剩下文殊菩萨，文殊菩萨也讲了一番道理。反过来也只有文殊菩萨敢问，如何是您维摩诘居士“不二法门”？维摩诘居士两条腿一盘，两眼一闭，默然无言，就进入到“定慧等持”的境界了。文殊菩萨赞叹的说：“善哉！善哉！无有文字语言，此乃维摩诘居士真不二法门呐！”

《仁王护国经》描述这种般若境界叫“言语道断，心行处灭”，一切分别心统统放下，一切语言文字、一切思想通通放下，这个境界叫做“心月孤悬”。“心月孤悬”其实也是六祖那句，扫破神秀大师的第三句话“本来无一物”，干嘛还要“时时勤拂拭”啊？还到处惹尘埃啊？“本来无一物，何处惹尘埃”啊！扫得干干净净，这是“心月孤悬”。大家懂得吗？大家懂进去啊，懂进去就恭喜你啊！这是大佛母、大般若，你体会到了就是修行的口诀，这叫“心月孤悬”。唯有“心月孤悬”才是真正心平，心平气和才能吞万象，心不平气和吞不了万象。

为什么心不平啊？心七上八下的，你的习气，贪嗔痴慢疑，各种各样的想法，那就是你的习气。“心月孤悬”那是完全达到心平了，融万象，气吞万象就融万象，消融万象，消除万象。“心月孤悬”就是般若慧观，就是见地，就是清净法身的境界，就是实相般若，就是无量寿无量光的极乐佛国、极乐净土。你认得了，随时都在极乐世界的净土中，哪里还要等一口气不来、临命终时才去呢？你随时跟阿弥陀佛的境界融在一起，阿弥陀佛就是我，我就是阿弥陀佛，阿弥陀佛与我无二无别，你随时在无量寿无量光的境界，你还不跟阿弥陀佛融在一起呀？你还要到哪里找净土？“不移一步到西方，端坐西方在目前”，就在当下。

“心平”当然是温火呀！这是最高的智慧达到“心平”，最高的解脱境界是“气和”，“心平气和”。如何让自己“心平”？如何让自己“气和”？老实念咒，一口气一口气的念。老实念咒是“简中之简”，同时也是“密中之密”。“密中之密”是心月孤悬，老实持咒是“简中之简”，是一口气一口气的念。以智慧的心月，包罗万象，以智慧的心月来海纳百川。以老实念咒，一口气一口气的念，智慧的心月，慈悲的咒语呀！悲智双运。





慈悲的咒就像鼓风机一样，让生命之火更旺盛。你看那些打铁的，通过鼓风机一扇，火力很旺。把铁往火里一烤，把那个铁烤得红通通的，你要什么样子就给你打什么样子。再坚硬的铁，在智慧的火一烤，它软下来了，刚强的心软下来了，调柔自己的习性。所以智慧的生命之火，慈悲的准提神咒，慈悲的鼓风机，能让我们刚强的身心调柔。四大不调，累积太厚了，这个僵硬僵化的身体，骨头硬，筋骨硬，五脏六腑不通，全身酸胀麻痛，通过这智慧的火，通过慈悲的准提神咒咒语，让它慢慢转化调柔。

智慧，这是我们生命的根本，道家用“神”。人跟人之间的相处要和气待人，以和为贵，一片祥和之气，你的报身没有不转化的。五脏六腑、筋骨，这是属于我们的色身。刚强的身心柔软了，透过智慧的火，透过慈悲的气，整个身心开始柔软了。所以中医使用“命门之火”，“命门之火”其实代表“神”，代表我们的正念，正念的智慧火。

脾胃比喻锅炉，锅炉中的食物代表精，精气神同时转化，让它产生气化。精的境界代表功夫，气的境界代表行愿，广结善缘，能够让我们所到之处呈现一片祥和之气。内心充满着智慧的慈悲喜舍，生命的智慧，所到之处，化解人跟人之间的矛盾对立，这需要智慧，也需要慈悲。有了智慧，有了慈悲，悲智双运，身心开始由刚强变柔软，这是我们的解脱境界，这是后修普贤行愿海。以般若慧观来悟毗卢法界，以老实持咒来滋润我们的生命。

我们所到之处，各位多念咒，多忏悔，多起惭愧心，多起慈悲心，你的咒语力量就不一样了，你的咒语念得就很贴切，不会那么生硬了。你怎么念不下去、索然无味呀？哎呀！一天到晚老是念那二十八个字，念念念，一点味道都没有。没有味道，你没把慈悲心融进去呀！你没有把关怀的心融进去呀！或者说你没有用心，没有用你真正的这份道心，宗教情操融进去，所以你咒语念得没有味道，叫做“你既无心我便休”，彼此不相应嘛。我们对法无情，法就对我们无义。你对法没有感觉，没有感情，那这个法对你也就越来越生疏，越来越远离了。你即无情，我还有什么好说的，无语。哎！佛母也会叹气，哎呀！业障众生啊，这么好的法门都不懂得用，三声无奈呀，佛菩萨都会叹气呀！





你准提神咒要念得有感觉，一定要把慈悲心融进去，我的每句咒语都回向给“风调雨顺，国泰民安”！我们的咒语回向所有人都得到欢喜心，都能够离苦得乐！那要用你的慈悲心嘛！慈悲心不加进去怎么会有感觉呢？你的宗教情操没有起来呀！你没有投入你的真心、诚心呐！真心、诚心那是大悲情，慈悲之心，大悲之情。

所以你怎么会有感觉呀！身体还是硬邦邦的，酸胀麻痛照常酸胀麻痛，贪嗔痴慢疑照常贪嗔痴慢疑，对你来讲，最高也是最低的境界呀，变成不增也不减，你没有增加什么，因为你没进步嘛。法对你，多也没有觉得怎么样，少也没有觉得怎么样，不生也不灭，呵呵！那是可怜的不生也不灭。

念清楚是修气，听清楚是修脉，念念本空是修明点。修脉是炼精的，一口气一口气的念，是化气的，化神还虚，用道家说法，什么是还虚？见到实相无相境界，我们就把道家跟佛家融在一起了，这只是文字说法不一样。不要拿着鸡毛当令箭，鸡蛋里挑骨头，什么炼精？这是外道思想，那你的内道在哪里呀？你说人家是外道，外道也是道呀，旁门也是门呐！“外道三千，旁门八百”，有这个说法呀。你别笑人家哟，你的见地不对，你还是外道哦！正法正教有那么简单的？没有般若智慧统统都是“心外求法”，没有般若智慧同样是在盲人摸象，也不过“五十步笑一百步”了。你说人家外道，搞不好你自己也是在外道中，你的观念本身就是错误的，不在佛陀正知正见的般若智慧中，心外求法统统都是外道！

般若智慧那么简单呐？真正的般若智慧，“不二”哦！你到不二境界了吗？你的心量已经到不二境界了吗？你心量能够气吞万象吗？心月孤悬是心包太虚，气吞万象是量周沙界，所以叫“心包太虚，量周沙界”。心包太虚是智慧，量周沙量是慈悲心。心包太虚，见地通透，量周沙量，心胸宽广，无所不包，无所不容，那才是大智大悲，能智又能悲。

好了，我们赶快来做早课，说得太多了，说得一尺不如行得一寸呐！

以上内容来自首愚长老 2018年8月13日在重庆金佛寺法会早课的开示笔





六祖壇經及禪淨律密之修證法要（七）

原創 首愚長老 十方圓明心地涌 2019-03-09

編者按：首愚法師主持二〇一六年十月十五—二十二日峨眉道場準提七開示，善如住現場打字記錄

二〇一六年十月十八日早課

我個人幾十年的修學佛法，從《壇經》開始，把握《壇經》的幾個重點，延伸多向線索，覆蓋很多思想觀念，展佈成全面性的佛法的觀照。剛一接觸《壇經》，看到“本來無一物，何處惹塵埃”的偈子便深深觸動了整個生命的這個總開關、總電源一樣的，爾後便以六祖講的，禪宗三綱要，無念為宗、無相為體、無住為本，體解開展六祖悟道所說的“何期自性，本自清淨；何期自性，本不生滅；何期自性，本自具足；何其自性，本無動搖；何期自性，能生萬法”這五句話。

這三綱領，五句重點貫穿了整部《壇經》，不管看哪部經，無論什麼修法到某個時候，等於要合於六祖講的“何期自性，能生萬法”，萬法一一湧現出來。用功到哪裡，就開發到哪裡。這是我幾十年，不管修哪個法門的體會，而這基本上也是以《壇經》、《華嚴經·普賢行願品》《楞嚴經·觀世音菩薩耳根圓通》，以這三個，作為我修行三綱的依循。可以說，《壇經》《心經》《金剛經》屬於見地；《普賢行願品》為行願；耳根圓通，契修證。我這樣把佛學精簡化、綱要化。我在讀佛學院時，也不做筆記，眼睛半合不合，耳朵就這樣把它吸收進來。所以說，一切法是心地法，回到心地，才不至於顛倒。至於對一切人情世故，反省自己、檢討自己，以這個為根本。三十多年的傳法，也都本著這樣一個精神。再怎麼艱難，碰到再大的困難，遇到人我是非的問題，《壇經》“人非我不非，我非自有過……常見己過，與道即相當”，這句





話處處用它來迴光返照，處處反求自己，總是把握嚴於律己、寬以待人這個原則，這是我幾十年的自我要求。

這樣修可以少顛倒，顛倒叫凡夫。一兩句話聽得不如意，馬上起煩惱，凡夫都是這樣的。修行看到自己的心就看到別人的心，修行真的是要一路走來，這樣的始終如一，不容易的。所以南上師給我這頂高帽子，“某某人也是發的普賢行願，行願堅固，一路走來，始終如一。”我們遇到再大的困難，都要能咬緊牙關，堅持下去、撐下去，如此我們才好修行佛法，行菩薩道，無畏佈施，有大無畏精神，永遠不會跟惡勢力低頭妥協。我們修學佛法就是為自己的生命負責任。我們一個修行人，不會辜負自己，也不會辜負別人，不會辜負自己的人，一定不會辜負別人。這次講《壇經》沒有打算這麼早講，本打算過個兩三年再說，既然我們開寶法師請法，那好吧，就乾脆講了！

我們凡夫最可憐的地方，莫過於自我顛倒。一念自我顛倒，所看的一切人事物都是顛倒的。知見的顛倒，辜負了自己，也辜負了別人。一個人不辜負自己，好比太陽、月亮的光明，那種大公無私無我的精神，能利樂所有的人，他的心，永遠平等普施一切。“人不為己，天誅地滅”這句話讓人看得發抖，我們會是這樣的嗎？這是凡夫自我染污的顛倒觀念，其實這句話，不應該這麼講。這麼講，給人找到一個自私自利的論點，好像自私自利是天經地義的。言論很可怕，有名的百丈禪師度野狐精公案，那野狐精本是個僧人，答錯一句話，一字之差，墮五百世野狐身，他可還是個大和尚呢！人家問他大修行人還落因果否？他說“不落因果”。答得大錯特錯，果報掉在野狐身中轉不出來。後來得機緣向百丈禪師請法，百丈禪師答以“不昧因果”，解救了他脫離傍生。你看說法一字之差落五百世野狐身，有這麼嚴重。如果你隨便去說法傳法，夾帶名聞利養的心，那就是“一盲引眾盲，相牽跳火坑”，辜負自己，也是辜負別人！

所以說，說話要小心，從小我父親教我們：“小孩子，要小心，飯可以多吃一口，話能少一句，就少一句，沒有智慧的語言，帶著三角六尖，處處會傷害別人。”





二〇一六年十月十八日上午第一支香

今天十月十八日，十月二十一日大概第三支香，我們以金剛念誦來持念一堂彌陀聖號，這是應道友善喜義為他的父親的請求，在七七四十九天內為亡者誦經念佛都是一個好的時機，能助生善趣，甚至善根深厚的，還可直接到淨土。有的罪業深重的，也許直接就墮落了，而不好不壞的，去的地方可以轉好，因為每一個人的業力、福德不同，不是那麼呆板的。我們上午的第一支香，下午的第一支香，基本上都先念咒，也是提醒大家，休息一兩個鐘頭以後，難免會比較散漫，要把精神提起來，念個二十分鐘後，這樣大家聽講會聽得比較深入。

修行能不能成就，就看你有沒有這個眼光、耐煩親近大善知識、高明的善知識指導我們明心見性。六祖對所有的對象都稱善知識，等於普賢行願品的精神的一種表現。

【善知識。莫聞吾說空便即著空。第一莫著空。若空心靜坐。即著無記空。】

修準提法觀想自己身心渾入虛空中，虛空就是我，我就是虛空，亦無虛空之量可得，也即不著空。要有這樣的空靈的心境，空中十方起大風輪，咒語的每個字，都要跟般若對接。在這樣的基礎上，念念分明、念念本空，如此念咒就有力量了。著空是很糟糕的，佛經兩句名言，“寧可執有若須彌，不可執空如芥子。”如後面的臥輪禪師的偈語“臥輪有伎倆，能斷百思想，對境心不起，菩提日日長”，這是無記空的外道定、無想定，果報很可怕，所以惠能大師以另偈回應“慧能沒伎倆，不斷百思想”，（本空嘛，用不著你去斷它），對境心數起（心清清楚楚，了了分明所起的每一念），菩提作麼長（菩提自性本空，本自清淨、具足啊！你還長什麼啊！有長就是有生有滅了。）

【善知識。世界虛空能含萬物色像。日月星宿山河大地。泉源谿澗草木叢林。惡人善人惡法善法天堂地獄。一切大海須彌諸山。總在空中。世人性空亦復如是。】

空含萬象，何期自性，本自具足，本不生滅，我們世人也性空，含容一切法。這講的多清楚啊！





【善知識。自性能含萬法是大。萬法在諸人性中。若見一切人惡之與善。盡皆不取不捨亦不染著。心如虛空名之為大。故曰摩訶。】

何其自性能生萬法、含萬法，不是一潭死水般，乃活龍活現。人的心本如虛空，什麼都在其中，不受其干擾，一般人聽人一講什麼，沒有不顛倒的，說是非者即是是非人，聽了是非受影響，亦是是非人。這都是心量不廣，易被各種境界污染，不但自我污染，也污染別人。所以修行要如《華嚴經·普賢行願品》的名言“猶如蓮花不著水，亦如日月不住空”才行。

【善知識。迷人口說。智者心行。又有迷人。空心靜坐百無所思。自稱為大。此一輩人不可與語。為邪見故。】

有智慧的人一聽六祖這樣開示，心就與道相契，心等虛空，包容一切無所著去了。迷的人只在嘴上講，或者修個頑空在那裡，以此自大，那是邪見。智者心中無是無非，無嗔無喜，乃大量之人。

【善知識。心量廣大遍周法界。用即了了分明應用。便知一切。一切即一。一即一切。去來自由心體無滯。即是般若。】

念念分明的本事就是一，念念分明本身就涵蓋了一切，把所有的妄想分別都融化掉了，這力量多大。念念本空，何期自性本自清淨，何其自性本不生滅，何其自性本自具足，何期自性本無動搖，何其自性能生萬法，這才是真正的空。一即一切，一切即一，通體無礙，心無所住，即體即用，即用即體，好自由，好自在，這才是真正的般若。

二〇一六年十月十八日上午第二支香

【善知識。一切般若智。皆從自性而生。不從外入。莫錯用意名為真性自用。一真一切真。心量大事不行小道。口莫終日說空心中不修此行。恰似凡人自稱國王。終不可得。非吾弟子。】





整個佛法談的都是——一切唯心造，六祖的悟道的那五句話，何期自性本自清淨，何期自性本自具足……一切都是基於自性，不是外面從外面來的。一真一切真，這也是我經常講的，一個人心量大不大，看他的所作所為，牽腸掛肚，小鼻子小眼睛做不了大事情，嘴巴談空有什麼用，要你做出來落落大方，那才是。一個般若弟子，一定是很真實、很真誠、簡樸親真，沒有那樣的囉裡叭嗦的，他懂得堅持，一門堅持，沒有那麼多道理好講，但言行表現出來的卻很親切，非常有親和力，一點都不做假。很多人，一臉“死”相，待人沒有親和力。

【善知識。何名般若。般若者。唐言智慧也。一切處所一切時中。念念不愚常行智慧。即是般若行。一念愚即般若絕。一念智即般若生。世人愚迷不見般若。口說般若心中去常愚。常白言。我修般若。念念說空不識真空。般若無形相。智慧心即是。若作如是解。即名般若智。】

■ 实行正道

六祖說法總是非常簡潔，一點也不拖泥帶水，他叫我們識得真空，不可只嘴上講，那只是好像是有佛法而已！

■ 庄严世界

【何名波羅蜜。此是西國語。唐言到彼岸。解義離生滅。著境生滅起。如水有波浪。即名為此岸。離境無生滅。如水常通流。即名為彼岸。故號波羅蜜。】

生滅心就是煩惱心，有貪著就是有生有滅，乃煩惱的此岸，離開了對境界執著的顛倒妄想，才能進入到不生不滅。不生不滅不是一潭死水波，般若是非常靈活的，能夠用心用到這樣，這心處處展現簡樸親真，這就叫彼岸，清淨智慧的彼岸。

【善知識。迷人口念。當念之時有妄有非。念念若行是名真性。悟此法者是般若法。修此行者是般若行。不修即凡。一念修行自身等佛。】

滿口人我是非，都是從自我的妄想來的。做人修行要真性流露，沒有一絲一毫虛情假意，表面敷衍。背後捅人一刀，那會沉淪。

有一位湖南籍的朱玖瑩老先生，書法一流的。我們會館有很多他的字。他寫給我的一副：小人甜如蜜，轉眼是仇人，君子之交淡如水……你們的平安寺我的關房可以





看到他這幅墨寶。做人無妄無非，念念無所住，這樣一心修法就等於是佛了，也就是禪宗告訴我們的即心即佛、是心作佛。

【善知識。凡夫即佛。煩惱即菩提。前念迷即凡夫。後念悟即佛。前念著境即煩惱。後念離境即菩提。】

佛在哪裡啊？大家覺悟過來，當下就是佛，這是六祖的說法，簡單明瞭。

【善知識。摩訶般若波羅蜜最尊最上最第一。無住無往亦無來。三世諸佛從中出。當用大智慧。打破五蘊煩惱塵勞。如此修行定成佛道。變三毒為戒定慧。】

這摩訶波若波羅蜜是世間最崇高的、最珍貴的，乃無上正等正覺，它是無所從來，亦無所去，也無所住，空的大智慧啊！

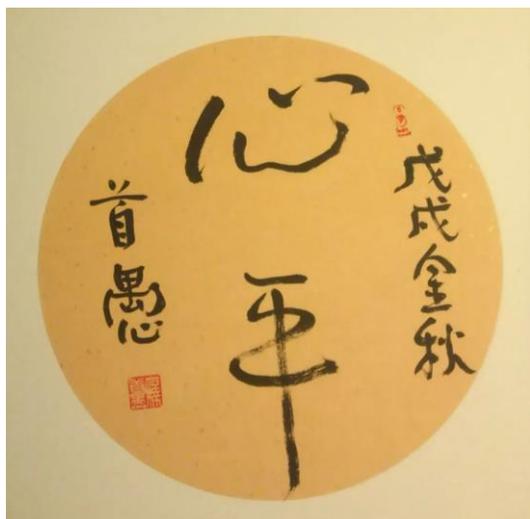
【善知識。我此法門從般若生八萬四千智慧。何以故。為世人有八萬四千塵勞。若無塵勞。智慧常現不離自性。悟此法者即是無念。無憶無著不起誑妄。用自真如性。以智慧觀照。於一切法不取不捨。即是見性成佛道。】

這裡說的也就是六祖悟道的第五句話“何期自性能生萬法”啊！我們從認真修行可以實際受用起妙用，妙用無窮，從般若生八萬四千智慧。大道就在我們平常日用中，而所謂八萬四千塵勞都是我們眾生妄見的煩惱執著，你關照它，都不取不捨，那就是般若智慧，可以見性成佛的。

【善知識。若欲入甚深法界及般若三昧者。須修般若行持誦金剛般若經。即得見性。當知此經功德無量無邊。經中分明讚歎。莫能具說。此法門是最上乘。為大智人說。為上根人說。小根小智人聞心生不信。何以故。譬如天龍下雨於閻浮提。城邑聚落悉皆漂流如漂棗葉。若雨大海不增不減。若大乘人若最上乘人。聞說金剛經心開悟解。故知本性自有般若之智。自用智慧常觀照故不假文字。譬如雨水不從天有。元是龍能興致。令一切眾生一切草木有情無情悉皆蒙潤。百川眾流卻入大海合為一體。眾生本性般若之智亦復如是。】

礼
敬
上
师





六祖講的輕鬆，多少人送《金剛經》給他讀，就是開悟不了。在五祖門下一千多人都聽不懂。六祖是古佛再來，對他當然容易了，對於苦惱眾生，可沒那麼簡單，信不了啊！般若這一大法，一說如一下大雨，什麼泥石流，山崩地裂，小根器的眾生如房子都被淹沒了。這種說法，《法華經》也有的，下大雨刮大風，小樹小草東倒西歪的，大樹不會，反得雨長得更壯更大。根器不夠的，

經不起風浪，這是根器問題了。五祖底下大乘的人，最上乘的人，只有六祖一個，神秀大師那時如果懂了，衣鉢就輪不到惠能大師。一般人聽聽不懂，一個樵夫，在客棧聽客人誦那麼一段，一聽就懂進去了。根器不夠的，大法好比泥石流，上根利智則一下全接受去了。而關於“不假文字”，六祖最有資格講這種話了，他是文盲，禪宗的“教外別傳，不立文字，直指人心，見性成佛”用在六祖身上，最恰當不過了。

■
实行正道

庄严世界
■

二〇一六年十月十八日上午第三支香

（修法）

（發表於《十方》雜誌第三十六卷第二期，二〇一七年十一月出刊）



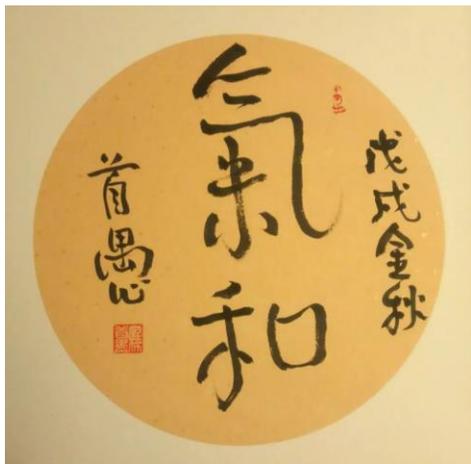


佛佛道同无崇拜

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-03-09

整个佛法，其实你懂得佛学了，懂得般若了，大道就在平常日用中，也不需要太……。所以回答这位道友的问题，其实我们在汉传佛教里，不可能把上师供在佛菩萨的上面，那是不可能的。你说上师的成就一定是比佛菩萨高，不能这么讲。不管观音菩萨，这是古佛再来。不要强调过头了，恭敬心就是一种平等心、就是一种清净心，不要过分强调这一方面。其实人同此心，心同此理呀！

另外，我们南上师毕竟是一个在家学佛的，太过分强调，我们跟整个佛教的一个生态……所以适可而止，恭敬心在心里头。过去很多人见到南老师，就给南老师顶礼，南老师马上制止，南老师马上给他还礼，他不会理所当然让人家顶礼膜拜，南老师不搞这一套。你拜他，他拜得比你更快，这是对的。从般若方面，从整个佛法的，所以南老师也不希望搞这些崇拜的，亲近他老人家久了的就晓得了。



我们身为一个出家的，去亲近一位白衣居士已经很难了。在这个僧团里头，完全是个人对南上师成就的一种尊重。所以南上师写信来都写“白衣南怀瑾”，到了年纪大了，他自己从“白衣”变成“老拙”，这样就对了。同时南老师也不敢，他也晓得佛门的规矩，僧团的规矩。

以上内容来自首愚长老 2018 年 8 月 13 日在重庆金佛寺法会第 2 支香的开示笔录

■ 礼敬上师 ■





六祖壇經及禪淨律密之修證法要（八）

原創 首愚長老 十方圓明心地涌 2019-03-10

編者按：首愚法師主持二〇一六年十月十五—二十二日峨眉道場準提七開示，善如住現場打字記錄

二〇一六年十月十八日下午第一支香

【善知識。小根之人聞此頓教。猶如草木根性小者。若被大雨悉皆自倒不能增長。小根之入亦復如是。元有般若之智。與大智人更無差別。因何聞法不自開悟。緣邪見障重煩惱根深。猶如大雲覆蓋於日不得風吹日光不現。般若之智亦無大小。為一切眾生自心迷悟不同。迷心外見修行覓佛。未悟自性。即是小根。若開悟頓教。不能外修。但於自心常起正見。煩惱塵勞常不能染。即是見性。】

根器小的承受不了這種大法，如小草逢大雨必倒。但根器利的，可就一聞千悟，永不退轉。準提法門如禪法一樣，你一聽能領受，一下就修進去了，不再退轉，那不容易的。修行不修行，修得好不好，歸結在自己，好比金剛念誦，有的人一聽就送進去了，渾然忘我了，此中有東西，我們道友中有不少這樣的人，這是善根深厚。你心悶悶的，咒語一念，這咒風一吹，心涼爽了，陽光也出來了。所以這《壇經》中還告訴我們“正來煩惱除”，就是這樣的啊！

【善知識。內外不住去來自由。能除執心通達無礙。能修此行。與般若經本無差別。善知識。一切修多羅及諸文字。大小二乘十二部經。皆因人置。因智慧性方能建立。若無世人。一切萬法本自不有。故知萬法本自人興。一切經書因人說有。緣其心中有愚有智。愚為小人智為大人。愚者問於智人。智者與愚人說法。愚人忽然悟解心開。即與智人無別。】





一切無所住，多自由自在，可進可退，左右逢源哪！沒有悟到自性本來的，那他的人生常常進退維谷、左右為難，這樣活著太辛苦了。我一再跟各位說，六祖說法非常直截，不會跟我們拐彎抹角。當然佛陀說法看對象，小根器給小乘法，大根器給大乘法，圓頓的人給教外別傳的禪，這是因人設教。一切佛經都是如此，“佛說一切法，為度一切心，若無一切心，何用一切法”。愚智之別在煩惱的深淺與邪見之障的輕重，愚人只要聽了智慧的開示，得機悟解，破除了邪見和煩惱，那就與智者沒什麼差別了。先知先覺，後知後覺，一樣嘛，最怕的是永遠的不知不覺。

【善知識。不悟即佛是眾生。一念悟時眾生是佛。故知萬法盡在自心。何不從自心中頓見真如本性。菩薩戒經云。我本元自性清淨。若識自心見性皆成佛道。淨名經云。即時豁然還得本心。】

雖然我們有佛性，顛倒了就是眾生。你看，看《壇經》很痛快的，好像你一下子就開悟了。這心本來清淨，只是從前誤以為被雲霧遮住，利根的人一聽就開示，一下豁然，猛然懂了，回過神來，原來佛佛道同，法法相通，眾生與佛無別，原來鼻子是朝下的，尼姑是女人做的，他什麼面目就還他什麼面目，天下本無事，庸人自擾之而已！

【善知識。我於忍和尚處。一聞言下便悟。頓見真如本性。是以將此教法流行。令學道者頓悟菩提。各自觀心。自見本性。若自不悟。須覓大善知識。解最上乘法者。直示正路。是善知識有大因緣。所謂化導令得見性。一切善法因善知識能發起故。三世諸佛十二部經。在人性中本自具有。不能自悟。須求善知識指示方見。若自悟者不假外求。若一向執謂須他善知識方得解脫者。無有是處。何以故。自心內有知識自悟。若起邪迷妄念顛倒。外善知識雖有教授。救不可得。若起正真般若觀照。一剎那間妄念俱滅。若識自性一悟即至佛地。】

道家一名言，大家聽了不要洩氣，“此身若無神仙骨，縱遇真仙莫浪求”。智慧不夠的，遇到佛一樣是蒙叉叉的，法華會上退席的五千比丘即是一例。你有點智慧苗頭，一遇真正的善知識，那好了。所謂“欲知山下路，須問過來人”，過來人閉著眼睛





都可以幫我們指路，但我們也不能心太依賴。真正的善知識，我們內自有之，外緣的善知識只是幫助我們點出來而已！在《指月錄》上玩弄文字，永遠也見不到真正的自性的月亮。

我們南上師很高明，能夠按照他的教導去真正修行的人有多少？南上師灌頂過那麼多人，到頭來灌頂歸灌頂，南師已經傳了，修不修在我們。南門底下修準提法的也不多，我們要踏踏實實花長年，一年又一年的功夫，不求快，好好用功去修，細細體會。別學了南師的氣派，沒學到他的謙卑。

說佛法，難也不難，易也不易，甚至也不難也不易。難者難如龐蘊居士講：“難難難！十石油麻樹上攤。”易則如他太太龐婆說：“易易易！百草頭上祖師意。”也不難也不易，更同他們女兒靈照道：“饑來吃飯困來眠。”能識自性，一悟能達佛的境界。悟了即易，不悟卻難。平實而已！

【善知識。智慧觀照內外明徹識自本心。若識本心即本解脫。若得解脫即是般若三昧。即是無念。何名無念。若見一切法心不染著。是為無念。用即遍一切處。亦不著一切處。但淨本心。使六識出六門。於六塵中無染無雜來去自由通用無滯。即是般若三昧自在解脫名無念行。若百物不思。當令念絕。即是法縛。即名邊見。】

禪宗三綱以無念為宗、無相為體、無住為本。修行要不住在好，不住在壞，破相掃相，應無所住，最後才能進入到無念境界。無念哪有那麼簡單？百丈禪師說“即此用，離此用”，“即此用”乃念念分明，“離此用”則念念本空。禪宗每個大師說法，語言文字不同，表達的禪的意境沒有兩般。準提法將禪宗簡單地用上了，“即此用，離此用”，念念分明，念念本空。你這樣的念咒就有力量了，如靈龜走路隨走隨掃，掃得乾乾淨淨的。

再者，六門就是眼、耳、鼻、舌、身、意六根，六塵為色、聲、香、味、觸、法，二者相對顯為對應六根之六識。此六識能淨本心的人能藉根識化為妙用，成就千百億化身，這就是“即此用，離此用”活龍活現去展現。若以為什麼都不想為佛法，那





是自己綁自己，把自己逼到一個死角。所以你若執著的心，只會悶住自己不得解脫而已！

二〇一六年十月十八日下午第二支香

【善知識。悟無念法者。萬法盡通。悟無念法者。見諸佛境界。悟無念法者。至佛地位。】

真無念了，能通達一切法。你要無念，在準提法來講，要生起次第運用得很醇熟了，念念分明才行，由之達於無念。無念的本身就是圓滿次第，與十方三世一切諸佛同一比個鼻孔出氣，與佛的境界沒有兩樣。

【善知識。後代得吾法者。將此頓教法門。於同見同行發願受持。如事佛故。終身而不退者。定入聖位。然須傳授從上以來默傳分付不得匿其正法。若不同見同行。在別法中。不得傳付。損彼前人。究竟無益。恐愚人不解謗此法門。百劫千生斷佛種性。】

修此法門等於隨時跟佛在一起，等於是佛菩薩的侍者一樣，經常可以沾到佛菩薩的光，禪宗祖師的名言叫“打成一片”。我們凡夫，心識忽明忽暗，前念悟，很灑脫，後面迷，把自己綁起來了。要不退轉了，才能進入到佛菩薩的聖果中。一個真正得道的人，還神秘兮兮的，把這個法給保存起來，那證明沒有得道的。真正得到正法，不敢藏私，若藏私，不管修禪、修密，會遭到惡果。你連一個可託付還是不可託付的人都搞不清楚，可見你的見地不行，見地偏差本身就是果報，不是有個閻王爺爺審判你的。你沒有那樣的智慧，你本身也不夠資格來傳。

【善知識。吾有一無相頌。各須誦取。在家出家但依此修。若不自修惟記吾言。亦無有益。】

聽吾頌曰：

說通及心通 如日處虛空 唯傳見性法 出世破邪宗





法即無頓漸 迷悟有遲疾 只此見性門 愚人不可悉
說即雖萬般 合理還歸一 煩惱閻宅中 常須生慧日
邪來煩惱至 正來煩惱除 邪正俱不用 清淨至無餘
菩提本自性 起心即是妄 淨心在妄中 但正無三障
世人若修道 一切盡不妨 常自見己過 與道即相當】

嘴巴上說得那麼好，你的心有沒有真通“如日處虛空”？《華嚴經·普賢行願品》說修行這顆心要“亦如日月不住空”，像太陽、月亮不住在虛空的任何一個位置上。你要認得這個無所住的心，才不會落在邪見中。法上你還有頓漸之分，那是你的見地沒有通透，一切只是有人悟得快而已，笨的人不瞭解，慢一些、慢許多罷了。但不管怎樣，萬般說法，說來說去，全是歸到清淨毗盧法界，沒有兩個。

這裡我經常引用六祖的名言來了，你起個惡念、邪念，煩惱來了。你還有方法，還在有為法中，還在有正有邪中，那你可忙了。要“邪正俱不用”，一切才能乾乾淨淨。這清淨心就在你自以為的妄想中，煩惱障、業障、報障，這三障互相牽連。貪嗔癡慢疑是習氣使然，是一種業力，也是一種果報。但它們全是妄想，豈是有實？我們修道重點在時常反省己過，別人有錯是別人的錯，我們自己才有一點是非之心，就已背道而馳了。

【色類自有道 各不相妨惱 離道別覓道 終身不見道

波波度一生 到頭還自懊 欲得見真道 行正即是道
自若無道心 闍行不見道 若真修道人 不見世間過
若見他人非 自非卻是左 他非我不非 我非自有過
但自卻非心 打除煩惱破 憎愛不關心 長伸兩腳臥
欲擬化他人 自須有方便 勿令彼有疑 即是自性現
佛法在世間 不離世間覺 離世覓菩提 恰如求兔角





正見名出世 邪見是世間 邪正盡打卻 菩提性宛然

此頌薈頓教 亦名大法船 迷聞經累劫 悟則剎那間】

世間萬類各為其類，彼此本盡可在不相妨礙下互相尊重，這也就是道。但我們往往喜歡招惹是非，自惱去惱亂別人，這是自行不正。

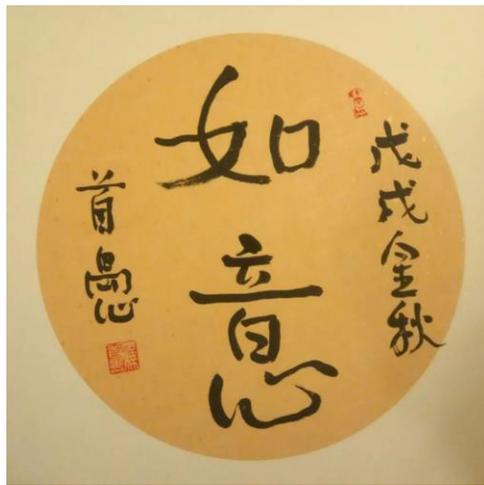
一個人有沒有在道上，聽他講話就知道了，一開口多的是人我是非，他正煩惱著，正製造煩惱，正在自己的習氣中繞著，轉不出來。永嘉大師的《證道歌》說：“君不見，絕學無為閑道人，不除妄想不求真”，這多自在，多灑脫啊！這就是上道之人！

世間之人多在兩邊看法的疑惑中矛盾著，一個真正好的宗教師，要度化他人，既要有善巧方便，破除人家這種疑惑，幫他撥雲見日，使他自見自性清淨，世間出世間不二，邪正的糾葛也化除了。這便是佛法如一隻大法船的示現，讓人得渡，人不懂得這點，就迷在長久的劫難中，但若悟了，那也只是一剎那間，一燈能除萬年暗。好比佛陀，多生累劫廣修六度萬行，到了菩提樹下，夜睹明星，一彈指、一剎那之間，大徹大悟。這是釋迦摩尼佛的一燈能除萬年暗，一下鬆了一口氣，“總算證到了”，再回頭一看，原來人人本具、個個不無，故悟後大歎：“奇哉！奇哉！大地眾生皆具如來智慧德相，只因妄想執著不能證得”，可見大家走了多少冤枉路啊！

■ 礼 敬 上 师 ■

【師復曰。今於大梵寺說此頓教。普願法界眾生言下見性成佛。時韋使君與官僚道俗。聞師所說無不省悟。一時作禮 皆歎善哉。何期嶺南有佛出世。】

此所以我們南上師稱六祖“古佛再來”！六祖的開示，講佛法正脈指得再清楚不過了，簡潔易懂。大家有心聽法，有心要修，云何不成呢！（發表於《十方》雜誌第三十六卷第三期，二〇一七年十二月出刊）





净念相继六根融，老实持咒入法流

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-03-10

瑜伽念诵字轮放光【开始瑜伽念诵，由（唵）字起，从前右旋，次第周布轮转，终而复始。字字光明灿烂，不可混糊，字轮不可观想过大，愈小愈好】。



■ 我在修法上强调的，你只要把每个字念得清楚，重点就是在“念清楚”。每个字“念清楚”已经在观了，还要怎么观呐？“念清楚”的时候，已经每个字每个字在观想，周而复始，整个字轮不是在旋转吗？大家仔细想想是不是这样呀？当然你要观想字轮未尝不可。真正用功细了，正如《大势至菩萨念佛圆通章》所说，最重要是“净念相继”，这就对了。

“净念相继，都摄六根”，什么叫“都摄六根”？六根其实等于中医的五脏六腑十二经络，等于整个身心舒畅。所以《楞严经》讲的“一根既返元”，我们这六根，只要有“一根”回到我们的自性上面来，叫“一根既返元，六根成解脱”，其实六根相通的。重点还是在“净念相继”，你用功用到“净念相继”，“净念相继”等于“心平”，“都摄六根”等于“气和”，融通了，念到浑然忘我了，那叫“都摄六根”，念得很松放很空灵。大家有看过南上师那本《准提圆通》，这个《准提圆通》里头，南老师也没有特别强调观





想。大家把观想的道理弄清楚了，其实是用心，观想就是智慧，你怎么样很如实地跟自己的身心融合在一起。

百万感应次第成就【如此依法修持，念满百万遍，则感应道交】

各位不要被这个数目绑住了，这个念满一百万遍，代表你已经很专注、很用心了。这一百万遍代表薰习，也象征你懂得“老实持咒”了。那么一百万遍，可以用在所有人吗？那不一定。有的上根利智，五万遍、十万遍，他就已经感应道交了，哪里一定要到一百万遍呀！业障深重的，五百万遍，他还没有感应道交啊！

《显密圆通成佛心要》提到，证菩提要念满五百万遍，真正业障很重的，念满五百万遍就能够证菩提啊？只是有这么个说法而已呀，谁跟你打包票？所以大家不要被这数字绑住了。这等于念满一百万遍后，觉得效果很好，你会再继续念一百万遍，更可贵的是可以一直持诵下去了，到自己三身成就为止。因为“老实持咒”它毕竟是个妙法，不管是上根利智，或者业障深重的凡夫，都需要“老实持咒”。

依我的经验，“老实持咒”是最好的加持，自我加持。大概修持准提法不肯“老实持咒”的，你进不了准提法门，我可以斩钉截铁告诉各位。你不肯“老实持咒”，进入不了准提法门！因为“老实持咒”本身就是个妙法，你能够“念清楚、听清楚”，到达“念念分明”，戒跟定啊，你的定力已经很不错了，你才能够“念念分明”啊！我们一般人一边念一边打妄想，可不要小看这个“老实持咒”，你以为简单，才不简单！所以南上师讲，这是“密中之密，简中之简，笃信精勤，证果何疑”，所以只要你“老实持咒”！

以上内容来自首愚长老 2018 年 8 月 13 日在重庆金佛寺准提法会第 2 支香的开示笔录





六祖壇經及禪淨律密之修證法要（九）

原創 首愚長老 十方圓明心地涌 2019-03-11

編者按：首愚法師主持二〇一六年十月十五—二十二日峨眉道場準提七開示，善如住現場打字記錄

二〇一六年十月十八日下午第三支香

“佛法是機緣何須用德山棒臨濟喝；禪門原澹泊只有些雲門餅趙州茶”，這是南師給十方禪堂的聯句之一。中國禪宗的禪風會有非常凌厲的，但這凌厲時也會表現在一種平淡的輕鬆中，這即是祖師禪的風格。整個禪宗的祖師禪，由惠能大師掀起了五宗七派，為中國佛教大放異彩，得道高人很多。但是到宋朝之後，慢慢沒落下去了。禪宗這種風格和見性直指的旨趣終究不免“曲高和寡”。有名的黃檗禪師，在禪宗那麼鼎盛的時候，就感慨“大唐國裡無禪師……不道無禪，只是無師”可見傳承佛法之難。

二〇一六年十月十八日晚課

已經到了第四天的晚上，不過我們有整個七天，時間比較充裕。

男眾小參報告

善如應：聽《六祖壇經》，我心中很歡喜，並不是對本經有領悟，而是因為有緣能走入準提法，因為我是下下根基的人，而準提法是有次第的。縱然上天無路，但是師父上人搭了一個梯子，並且我們也感念南上師。下下根人，遇上上師，也能得上上智。報身成就的秘密已經包含在準提法中，我願意從觀世音菩薩耳根圓通的修法配合持修，一點一步的，跟隨上師，緊跟著走。





首愚法師：善如應體會的很深刻。準提法應該是三根普被，六祖的禪宗是接引上上根基的，但也是注定禪宗會沒落的原因。我們有那麼高的禪宗在那邊，再加上準提法，正好可以輔助。未來這個時代，不但禪宗，小乘、大乘、禪、淨、律、密，必定是這個時代的正法眼所在。修準提法，把佛教、佛學、佛法在自己的生命上打得更深，打得更牢固，這是能夠接地氣的一個法門。準提法導向清晰，我所接觸那麼多法門，準提法真的是無上甚深妙密法，再怎麼艱難，我都要咬緊牙關弘揚下去。真正要弘揚正法，要付出太多的代價了，真的是要不晝夜，鏗而不捨的，大家須這樣才能夠為這個法打下深厚的基礎。

善志江：我是新參，有很多東西領會的不是很好。由於見地不清，中間停了兩個多月，從觀海寺一路跟歲師父打七，根據自己的情況去消化、吸收。在大佛禪院，第一次聽講法，摸不著頭緒。七天之後，我抓住了“老實持咒，念清楚，聽清楚”。到觀海寺，幾天下來，我記住了“簡中之簡，密中之密”，也可以是說老實持咒。幾場七下來，到了北京，有感“1+1=2，1+1=1，1+1=0”，其他的尚未領悟。到了觀海寺，師父講“眼觀鼻，鼻觀心”。鼻子是看不見的，這觀猶如颱風眼、心眼。在天紫湖，師父講“心動、念動影響心臟跳動”，“觀心月輪在臆中穴，也可以下移”，“準提法，有淨土式的準提法，密宗式的準提法”。在祖庭十方禪林，師父提到契（氣）入中脈。幾場法會下來，無論是哪一場，都離不開老實持咒。無論是生起次第還是眼觀鼻鼻觀心，還是念動心動氣動或是契（氣）入中脈，不老實持咒養氣，沒氣如何入中脈？修氣修脈修明點，首先修氣。沒達到第一步，研究入中脈，自我感覺不太現實。每一場七下來，找到自己能吸收的。在天紫湖講的禪宗式的準提法，經過這兩天，我有些感覺了。以前沒有接觸過《壇經》，只是上學時老師講過六祖的偈子，通過師父的開示，漸漸有了些了解。

首愚法師：很好，講的很實在。

善淨幻：學習準提法四、五年，對我個人受益匪淺。是準提法救了我，特別是南上師的方法。我心臟病，推著進去醫院，站著出來，沒有做支架。出來後，非常難受，心臟跳動的不好，同修鼓勵繼續念準提咒。由之開始注意到聲音從小到大，修法





時雙盤兩三個小時，越練越舒服，到了下午步行，逐漸身體強壯。目前檢查，身體都很好。我已經七十九歲，師父講八十歲也要努力學，也會有成果。一開始打坐，雙盤半個小時，就受不了了，我便堅持下去，就慢慢好了。一個小時接一個小時，第二天不但不疼痛，覺得臚中穴住往下有氣感，一直到腳尖，感覺很舒服，都不想下座。

首愚法師：很好，能夠從鬼門關走回來，對生命體驗的更深刻了。

善揚：從二零零七年開始學法，這幾年我受益的比較大的，也悟到一些東西。靈台方寸，三星洞，（註：靈台方寸山，斜月三星洞）須菩提，人人皆有菩提自性，為什麼總是展現不出來？五行山貪嗔癡慢疑，摩訶波若波羅蜜多，彼岸、此岸。要讀修《顯密圓通成佛心要》、《華嚴經·普賢行願品》。甚深陀羅尼，準提神咒。行持中，用心若鏡，物來則應，物去不留，修行遍一切處。現在更加珍惜準提法。心鏡上，什麼來了，清清楚楚，念念本空。普賢十大願，一個禮敬諸佛，就包含了所有。善度師兄說：“你跟師父修行，這輩子都不會錯的。”

首愚法師：不要脫隊太久，正法要團隊精神，一個人再能幹，也不如一個團隊。傳承準提法，一定要得到相當的修證。我們修學佛法，就怕心起貢高我慢，自以為就麻煩了，不能閉門造車。

善意：二〇〇八年第一次遇見師父，從《了凡四訓》，知道修準提法可以改變命運。以前家裡比較困難，修了準提法，家裡帶來了翻天覆地的變化。母親擔心我的工作，我說不要擔心，我向菩薩求一個工作。半年，未經考試就得了一份非常理想的工作。準提法對我的改變非常大，包括心智。準提法是接地氣的一個修法，咱們師父也是接地氣的師父。

首愚法師：好好用功。

〇〇：金剛念誦方面，三年前參加兩次法會，一直跟不上，嗓子也喊啞了，感覺挺痛苦的。師父說金剛念誦不會的話，可以先老實持咒。這一次感受到不一樣，以平常心念誦幾十萬遍後，感覺五臟比較調和。我脾虛，中午過後，不想吃飯。這幾日金



剛念誦，精神很好，聲音的震盪，讓我從共鳴中，很容易專一。至於“心月孤懸，氣吞萬象；光音交融，心光無量”，還不理解，當一個話頭再參一參。

○○：為什麼我想要修行，家裡的影響很大。從小看父親坐禪，父親給我講蠻多禪宗的故事，感到高深莫測。後來感受到《心經》和四聖諦所說的，自己在無止境的苦集裡，看到身邊的朋友，也有同樣的狀況。還有讀《金剛經》，那非常深，上上根器的人才能讀得明白的，直到後來看到準提咒而生起了很大的信心。有師兄指點我，要找正確的傳承，後來在 Facebook 上看到師父傳教準提法，便和我妹妹一起過來。這幾天聽《壇經》，感覺非常非常深刻。這裡的道友都很慈悲，跟我分享經驗。持咒中多流汗，加持力蠻大的，脊椎的跳動，色身的轉化是有些感受。聽師父講準提法，希望未來繼續護持準提法，護持正法。

首愚法師：很好，很好！

善了生：從念清楚、聽清楚，感受到對身體的轉化很有幫助，能使心平氣和，心氣合一。修時候喉嚨要放鬆，隨時觀察。念得很輕鬆，就很舒服。持咒當中，心感、氣感、身感，在大眾共修力量的那種音聲下，一口氣、一口氣的念，每一個咒音，念得很清楚，隨著師傅的音聲，一直跟下去。

二〇一六年十月十九日早課

禪宗六祖惠能大師出生在社會最底層，用現代的話來說，市井小民。如果大家有去到過新興，到現在已經發展的不得了。唐朝時嶺南屬邊地，越在最底層的環境中，人我是非容易凸顯。記得小時候在鄉下，什麼是非都家家戶戶傳。六祖生活在這種這類環境中，對於小民的小心思，以他對人性的觀察最清楚不過了。在沒聽客人誦《金剛經》之前，他為人樸實正直，內心當已經是那麼寧靜安和得人好感了，所以客棧的客人才願意拿錢，給他當當母親的安家費。這可見六祖在鄉間平時給人的感受。

一個人業障重、煩惱重，也不是一生兩生來的。凡夫經常以牛羊眼看人，菩薩的心胸把每個人都看成好善人、好人。等到他聽了《金剛經》，一聞千悟，因這些道





理，他平常應醞釀的有個底了。他的操守、他的為人本已人中龍象，一遇到逆境，對人對事沒有一絲一毫的抱怨，遭人迫害還是那樣的心平氣和。

因為在最底層的環境中長大，自然後來跟獵人隊打交道十五年，對他輕而易舉，跟那些獵人成了朋友。我們看《壇經》、聽《壇經》，要把《壇經》的精華、精神納入到我們的待人處事中。他家無恆產，靠撿賣柴火養活老母親，但是他內心世界是那樣的無礙。也可以說，大菩薩沒悟道前都是這樣的。為什麼他經上提到那麼多基本的，“人非我不非，我非自有過，常見己過，與道即相當”等等？在這種環境中，人我是非太多了。六祖對人性最惡劣的一面觀察入微，但是能處理得當，能夠體會到每個人的想法，這一點是我們每一個人要學習的。他一開口稱大眾都是善知識，口業多清淨，心多謙卑啊！所以我一看《壇經》就找到生命的歸宿。

■ 实行正道 庄严世界 ■

我在佛學院六年半，過著與世無爭的生活。幾十年的參學生涯，我在南老師那邊做一個沒有聲音的人，還當夾心餅，上面有南上師的要求，下面有學生的反應，而在人事上又不是我擅長的，只憑一份責任感、使命感，讓自己挑起那麼複雜沉重的任務。幸虧有南上師的威德庇護，一切都很平安。我曉得這不是我的本事，一伙人生活點點滴滴，總務都是我一個人操辦，這六年半磨練下來，我才能夠面對大眾。南上師要離開臺灣，在機場對我說：“哎呀，坐失良機。”我懂得我稍微靈巧一點，一切會好很多。

我幾十年的弘法靠的是腳踏實地，因為我不會攀緣，不會拉關係，南上師給我的“首愚”的名字，我覺得很相稱，一個很“笨拙的人”嘛。我是一九七九年一月三號正式親近南上師，創辦大乘學舍。一九八〇年十方叢林書院成立，一九八一年辦《知見》雜誌。後來南老師的學生，朱博士從美國回來，南老師要我交給他，從角度不同的文化學術去發揮。朱博士接過去，辦了一兩年就停了。我則又辦了《十方》雜誌，辦了三十多年。那時候佛教界還不是很瞭解南老師，對南老師總是多誤會的，“想不到《十方》雜誌小兵立大功”，這是南老師的話。《十方》雜誌每個道場都免費寄送，讓人家瞭解南老師，把南老師的聲望展開了。《十方》的內容以南老師的文章為主，那好像鑽石一樣閃閃發光，其他文章也都是一流的。也由於《知見》與《十方》的出

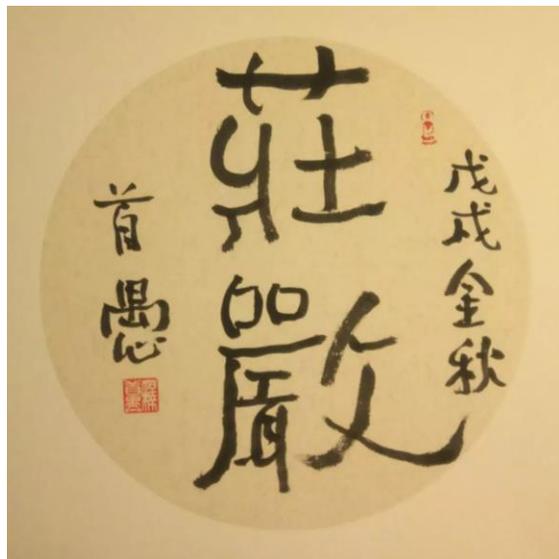




現促進臺灣佛教刊物的提昇，從一九八二年間開始負責編務的陳鐵民先生，他極具創意的編裁方式，版面新穎大方、淨雅亮眼，襯顯篇文章大氣之象，一直深受南師的讚賞。

又記得我第一次跟日常法師去見南老師，在他的關房，我入定了，坐得好好的，外面講話清清楚楚的。南老師當著核心的弟子說：“這年輕的和尚，將來能為佛教做事情。”我聽了，不會因為讚揚高興的跳腳；當然，若有批評，我也不會因為批評而心情跌落谷底。有一位教授，去跟南老師打小報告。南老師說：“你說從智不好，你再去找第二個從智給我看。”感謝南上師力挺我，我雖然不是很靈巧，辦事情腳踏實地、四平八穩還是有的。

（發表於《十方》雜誌第三十六卷第四期，二〇一八年一月出刊）



■ 礼敬上师 ■





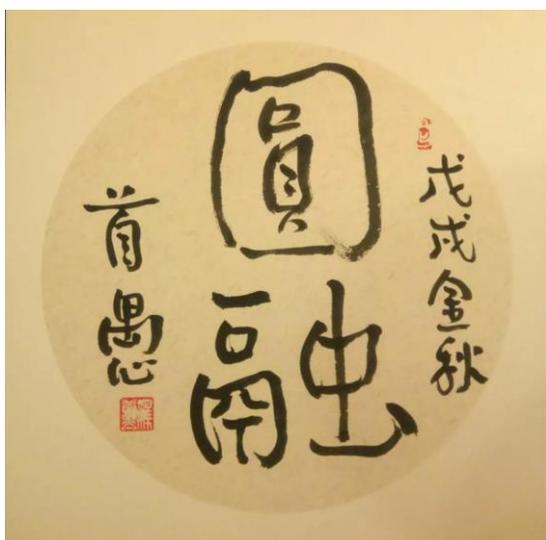
以四正勤善护念，做好自我管理

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-03-11

圆满次第，圆满不圆满我们自己要清楚。生起次第，以见地为根本，见地也就是我们的因地，我们的心地，也就是我们的用心，我们的起心动念对不对，所以因地很重要。《楞严经》有句名言，“因地不真，果遭迂曲”，所以每个人对自己的起心动念要格外的把关，把关就是说做好自我管理，不要让我们的念头乱起乱灭，把握佛陀三十七道品的四正勤。

“已经生起来的善念，令成长”，好的要让它不断的成长。“未生善念令生起”，还没生起来的善根啊，好的一些想法呀，好的知见啊，赶快的多参学，多参究，把我们的自性光明，把我们的智慧能够开发出来。把我们原有的种种习气，不好的习气，“已生恶念令永断”，不好的念头，要让它化得干干净净的。“未生恶念，还有起来的恶念，令不起”。

当然四正勤的次第是从“诸恶莫作”开始，进一步做到“众善奉行”，我刚讲的顺序



是反过来讲。应该是“已生恶念令永断，未生恶念令不起，已生善念令成长，未生善念令生起”，这是在因地上我们要管好自己的起心动念。好的见解，应用在自己的待人处事上面，一样是“诸恶莫作，众善奉行”，尽量不要跟人家结恶缘，要跟大众广结善缘。在待人处事上面越来越圆融圆满，在现实生活中人际关系非常良好，你有这样的基础，在家靠父母，出外靠朋友，会做人就会做事情，会做事情事业就会发达，这是一定的道理。行愿也就是我们的六尘境界，顺着四

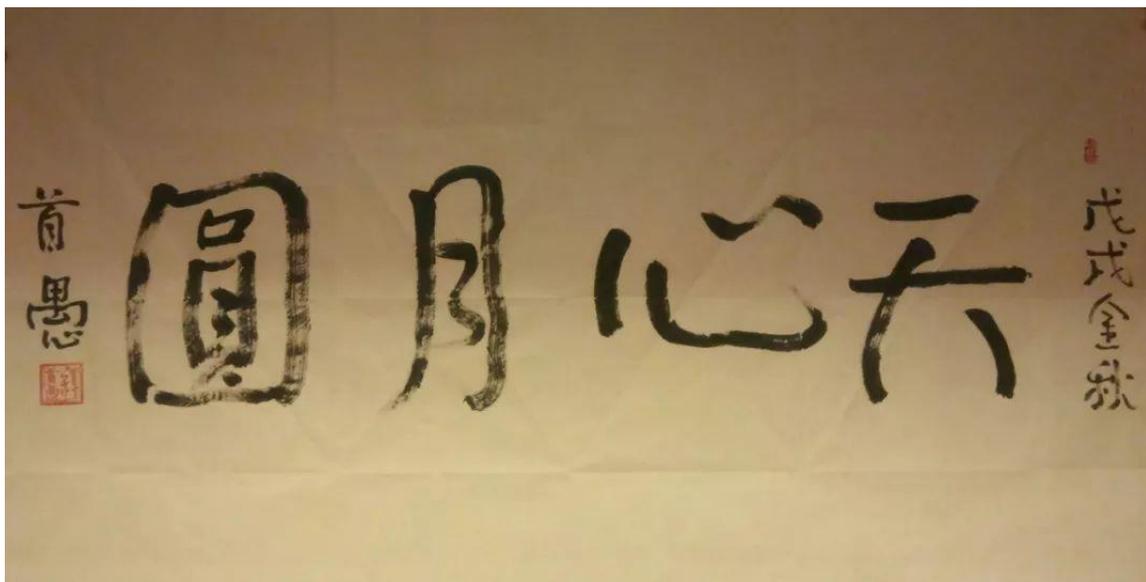


正勤把我们的行愿落地生根，啊！这生活很充满、很充实，跟人的交往都很欢喜，这就是我们的福德资粮开发得很不错了。

对因地起心动念管理好，这是要靠智慧资粮。知见越正，我们的行为就不会太偏差，我们的思想观念不会太离谱。因是这样的善因，缘是这样的善缘，一定是广结善缘，因地是智慧资粮，缘是福德资粮，感召我们身体的健康，少病少恼，这是我们的果。所以，身体健康，家庭幸福美满，自己的思想很纯正。

在准提法，这就是我们的生起次第。生起次第做到位了，那么世间法出世间法没有不美满的啊！在修行上，因为智慧资粮够、福德资粮够，修行很容易上路，所听道理一进耳朵就铭记在心，脉络清清楚楚，这才是有善根有慧根啊！

以上内容来自首愚长老 2018 年 8 月 13 日在重庆金佛寺法会下午第 2 支香的开示笔录



■ 礼敬上师 ■

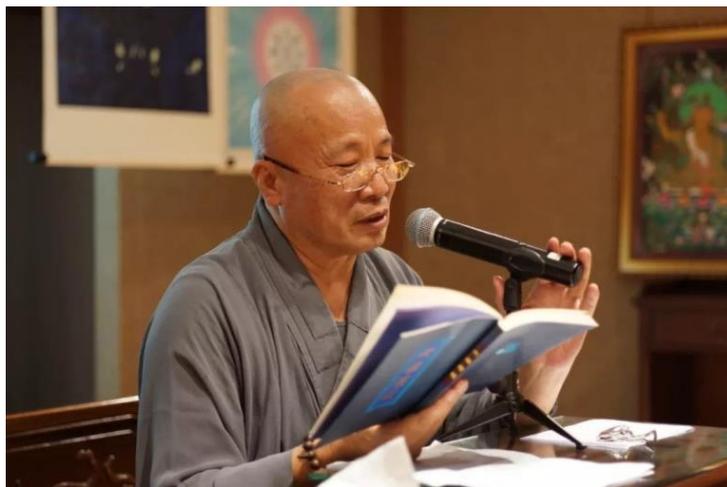




六祖壇經及禪淨律密之修證法要（十）

原創 首愚長老 十方圓明心地涌 2019-03-12

編者按：首愚法師主持二〇一六年十月十五—二十二日峨眉道場準提七開示，善如住現場打字記錄



二〇一六年十月十九日上午第一支香

【一日韋刺史。為師設大

會齋。齋訖刺史請師陞座。同官僚士庶肅容再拜問曰。弟子聞和尚說法實不可思議。今有少疑。願大慈悲特為解說。師曰。有疑即問。吾當為說。韋公曰。和尚所說可不是達摩大師宗旨乎。師曰是。公曰。弟子聞。達摩初化梁武帝。帝問云。朕一生造寺度僧。布施設齋。有何功德。達摩言。實無功德。弟子未達此理。願和尚為說。師曰。實無功德。勿疑先聖之言。武帝心邪不知正法。造寺度僧布施設齋。名為求福。不可將福便為功德。功德在法身中。不在修福。】

這位刺史非常恭敬，為惠能大師設大會齋，大家多少都有些疑惑，對於達摩祖師說梁武帝一生為佛門所作並無功德有所不解。六祖回答說，我講的完全符合達摩大師所示禪的旨意，你不用懷疑。達摩祖師說梁武帝心邪，邪在哪裡啊？梁武帝所修是福德，不叫功德。底下惠能大師就講得很清楚了。

【師又曰。見性是功。平等是德。念念無滯常見本性真實妙用。名為功德。內心謙下是功。外行於禮是德。自性建立萬法是功。心體離念是德。不離自性是功。應用無染是德。若覓功德法身但依此作。是真功德。若修功德之人。心即不輕常行普



敬。心常輕人吾我不斷。即自無功。自性虛妄不實。即自無德。為吾我自大常輕一切故。善知識。念念無間是功。心行平直是德。】

真正明心見性，那才是真正能起本體的功用，對人以平等心，心地柔和、善良，這是有德性，能以德報怨。別人對你不好，你對別人還是好，別人迫害你，你心中沒有存一絲一毫的埋怨，這是功德的德。念念無滯，心一有沾著，易成一潭死水，水不流，久了就發臭有問題了，會變污水。心如活水，應無所住，就是智慧德性，就是功德。又可以說，功，誠於中；德，形於外。內功外德，大家要把功德弄清楚。

“內心謙下是功”，一個人見地明了，那很謙卑了。成就越高的人越謙卑，如果動不動就呵口罵人，小心不是大道。特別南老師不在了，我們都要自己警惕。六祖惠能大師出來講法，稱聽眾都是善知識，那才是有道之士，這是“外行於禮是德”。我們看了《壇經》，馬上用得上。我為什麼說三平哲學？那是照妖鏡，不但照自己，也可以照別人。春秋時代晏子坐車外出，車夫之妻看她丈夫騎在馬上，雄赳赳、氣昂昂的樣子，又看晏子作為齊相，態度卻是謙恭，就要跟車夫離婚。車夫明白了，從此就謙恭起來，晏子看了覺得奇怪，問了知道原因，便舉薦車夫務為大夫。這故事可讓我們自省。

六祖大師悟道後說“何期自性能生萬法”，這是講功。修行要智慧看得很清楚、很通透，自心不會被貪嗔癡慢疑所染著，染著了就覆蓋這能生萬法之功。凡夫很可憐，不是貪就是嗔，沒有智慧。懂佛法的人沒有一點嗔恨心，只有慚愧的心，如常不輕菩薩，不管好人壞人，都是一樣的禮敬。《法華經》標榜常不輕菩薩，修行佛法，恭敬心極重要，佛法在恭敬心中求，可是凡夫卻多傲慢顛倒。我們禮敬過去佛，不稀奇，禮敬現在的高僧大德，不稀奇，對那些顛倒的眾生，甚至對你有仇、有恨的，還那樣的禮敬，這個最難了！

沒有貪嗔癡慢疑染污，這才叫清淨，你對人有貪著貪戀，有些想法，對他越看越討厭，排斥他，懷疑他，一個真正見性的人不會的。六祖說常見己過，與道即相當，這是真正的功。對人沒有一絲一毫的怨恨，沒產生不好的念頭，能夠跟智慧相應才是





修行。簡單地說，你跟智慧相應才是功德，沒有智慧，以自己的想法去揣測別人、懷疑別人、瞧不起人，認為自己高明有東西，福報比別人好，那背道了。

佛法講極樂世界，那是念念之間永遠都在淨樂之中，沒有一絲一毫的煩惱，這也是功德。無間地獄呢？苦道，苦不堪言。苦受沒有間隙。極樂乃無間，極苦也無間。到了成佛的階段，極樂，總微帶笑容，非男女相，永遠是平常心。心對人不會拐來拐去的，起種種猜忌。一個人心正不正，看他的眼睛，總是滴溜溜的，好聽叫精明，卻恐是賊頭賊腦，眼神多閃爍，好聽是機靈，不好聽叫想法太多，想法太多的人很苦的。六祖的修證太高了，他隨口所講每一句話都點到人的心裡去。一般人沒有那麼高的智慧，還是要論禪定解脫。禪門，無門之門，一般人怎麼上呢？

【自修性是功。自修身是德。善知識。功德須自性內見。不是布施供養之所求也。是以福德與功德別。武會不識真理。非我祖師有過。】

修佛法要從心下手去明心見性。若講修身，應該修禪定功夫，也算是一種修德。以道殿大師講先悟毗盧法界，這是功；後修普賢行願海，即是德。另，禪定功夫是跟修報身相關，行願屬化身境界，在圓滿我們的福德。報身與化身修來是輾轉增上的，你福德不夠，報身怎麼圓滿？所謂法報化三身是一體的，三身成就不簡單啊！布施供養不是為了求什麼，是自性發起的功德的表現。

【刺史又問曰。弟子常見僧俗念阿彌陀佛願生西方。請和尚說。得生彼否。願為破疑。】

接著六祖受問要回答念佛求生西方極樂世界的問題。

【師言。使君善聽。惠能與說。世尊在舍衛城中。說西方引化。經文分明。去此不遠。若論相說。里數有十萬八千。即身中十惡八邪。便是說遠。說遠為其下根。說近為其上智。人有兩種法無兩般。迷悟有殊見有遲疾。迷人念佛求生於彼。悟人自淨其心。所以佛言。隨其心淨即佛土淨。使君東方人。但心淨即無罪。雖西方人。心不淨亦有愆。東方人造罪。念佛求生西方。西方人造罪。念佛求生何國。凡愚不了自





性。不識身中淨土。願東願西。悟人在處一般。所以佛言。隨所住處恆安樂。使君心地但無不善。西方去此不遙。若懷不善之心。念佛往生難到。】

這裡六祖講淨善之心即是佛國樂土。如果為人行惡，造種種業，如十惡八邪等，那念佛則佛國有此去十萬億佛土之遠，太遠太遠了，就以十萬八千之遙為喻，有如該人生中有十惡八邪為阻隔。十惡是：殺生、偷盜、邪淫、妄語、兩口、惡口、貪慾、瞋恚及邪見之癡。八邪為：邪見、邪思惟、邪語、邪業、邪命、邪方便、邪念、邪定。另外還可加上五逆：殺父、殺母、出佛身血、殺阿羅漢、破和合僧。造這些業，太嚴重了，從習氣來，又增長習氣。如果我們人心淨，心淨即是佛土淨。你不造罪，識得身中、心中淨土，你還求生何方呢？

若真想見阿彌陀佛，阿彌陀佛乃無量光、無量壽，你依《大勢至菩薩念佛圓通章》老實念佛下手，若是修準提法，持準提咒，則誦咒念念分明，念清楚且聽清楚。念清楚是大勢至菩薩念佛圓通法，即由所誦準提咒圈成的一圈字輪，聽清楚是觀世音菩薩耳根圓通法，即咒輪所圍中間唵字。觀音、勢至是阿彌陀佛左右二脇士，把此二尊大菩薩的法門用在準提法的持誦上，更能合乎西方三聖所表徵的整體佛法法要。

準提法是真淨土法門，真般若修證，讓我們念念見性，心常平直，消業障、去罪愆，念到無妄想，念而無念，無量壽；身心空掉，無量光。那不就是阿彌陀佛的極樂世界嗎？還到哪裡去找淨土啊？六祖智慧是古佛再來，所講讓我們頓悟無生。

【今勸善知識先除十惡即行十萬。後除八邪乃過八千。念念見性常行平直。到如彈指便睹彌陀。使君但行十善。何須更願往生。不斷十惡之心。何佛即來迎請。若悟無生頓法。見西方只在剎那。不悟念佛求生。路遙如何得達。惠能與諸人。移西方於剎那間。目前便見。各願見否。眾皆頂禮云。若此處見。何須更願往生。願和尚慈悲。便現西方普令得見。師言。大眾。世人自色身是城。眼耳鼻舌是門。外有五門內有意門。心是地性是王。王居心地上。性在王在。性去王無。性在身心存。性去身壞。佛向性中作。莫向身外求。自性迷即是眾生。自性覺即是佛。慈悲即是觀音。喜捨名為勢至。能淨即釋迦。平直即彌陀。人我是須彌。貪欲是海水。煩惱是波浪。毒





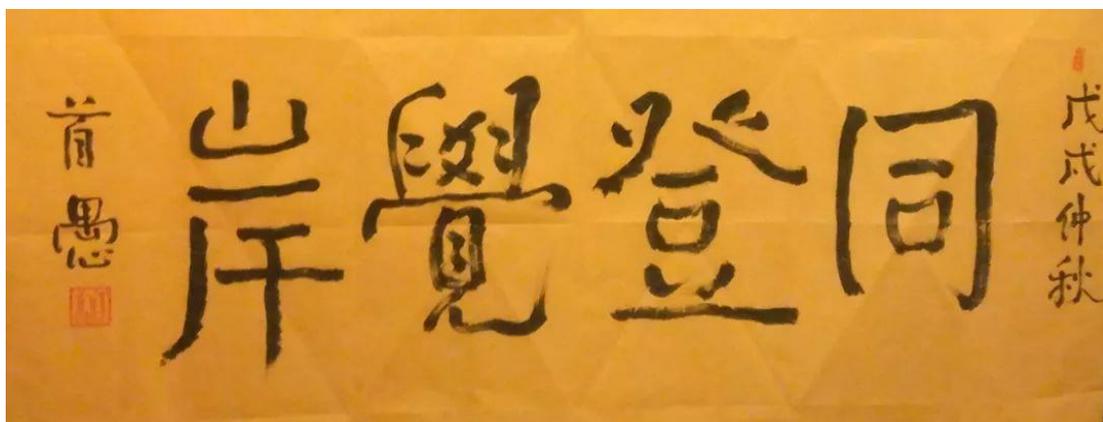
害是惡龍。虛妄是鬼神。塵勞是魚鱉。貪瞋是地獄。愚癡是畜生。善知識。常行十善。天堂便至。除人我須彌倒。去邪心海水竭。煩惱無波浪滅。毒害除魚龍絕。自心地上覺性如來。放大光明外照六門？清淨能破六欲諸天。自性內照三毒即除。地獄等罪一時銷滅。內外明徹不異西方。不作此修如何到彼。大眾聞說。了然見性。悉皆禮拜。俱歎善哉。唱言。普願法界眾生聞者一時悟解。】

這幾個段落，一路六祖侃侃而談，我們大家一聽不都對佛法明明白白了嗎？將佛法所表意的境界全返照到我們眾生的心地自性上來講，講得多地道，比喻得多好、多白！自覺覺性即是佛，此覺性慈悲、喜捨、能淨一切，平時不虛妄，無人我是非，無煩惱，不嗔，不貪，不癡，不虛情假意，不疑東疑西。順六祖此說去修、去體解，大道就在目前。《壇經》真的好得不得了，讀了令人心開意解啊！

（發表於《十方》雜誌第三十六卷第六期，二〇一八年二月出刊）

■
实
行
正
道

庄
严
世
界
■





“光音吞命门”就是化入融入到“无念、无相、无住”的禅宗三纲要中

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-03-12

今天早上在养息用功的时候，差不多天快亮的时候，我对“耳根圆通”，忽然之间又有新的体会、新的深入。所以，把“二十五字真言”的第三句、第五句，我又稍微修正了一下，这一修正可是一大突破啊！

当然是在前面两句“心月融命门、耳根通命门”的基础上，把第三句的“光音涌命门”改成“光音吞命门”，“吞”就是把它化掉，化得干干净净。怎么化啊？怎么吞啊？从“念清楚”来讲，“能念所念融命门”。能听，“听清楚”嘛，“能听所听融命门”。然后，重点在“念念分明、念念本空”，“念念本空”也就是“光音吞命门”，化得干干净净。

大家“耳根圆通”不要停留在耳朵，停留在耳朵有很多的后遗症，所以要把握“耳根通命门”，直接跟命门融合在一起，就是会产生一种……，等于南上师讲的“气吞万象”，光跟音，光就是音，音就是光，光也就是气，“吞万象”，把所有的习气、业气吞化得干干净净。要“吞”之前，一定要先把基础功夫做好，“念清楚、听清楚”，所以“能念所念融命门、能听所听融命门”，然后“念念分明、念念本空”，你就真正可以达到“光音吞命门”。各位，这是很重要的！

所以我今天早上醒来，啊！很欢喜！我对準提法的修持、耳根圆通的修持的認知、参究，又更上一层楼了！

第四句还是“行愿化命门”，我们所做的一切菩萨行，也就是来转化我们的报身，用“命门”来代表“报身”。最后一句改成“三身圆命门”，法报化三身是来庄严我们的心之体、心之相、心之用。心之体清净法身，心之相圆满报身，心之用千百亿化身。所以，三身的辗转增上可以圆满我们的报身。“圆”，“圆命门”，命门化得干干净净，也





就是你三身成就的时候了，这是真见地、真功夫、真行愿。见地透彻了可以进入到清净法身，修证功夫够了就成就你的圆满报身，行愿够了成就你的千百亿化身，反过头来当然是“三身圆命门”。“命门”也只是一个标杆，生命之门嘛，很重要的！

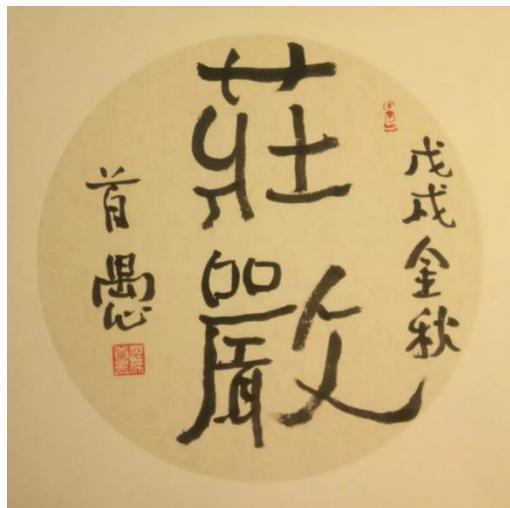
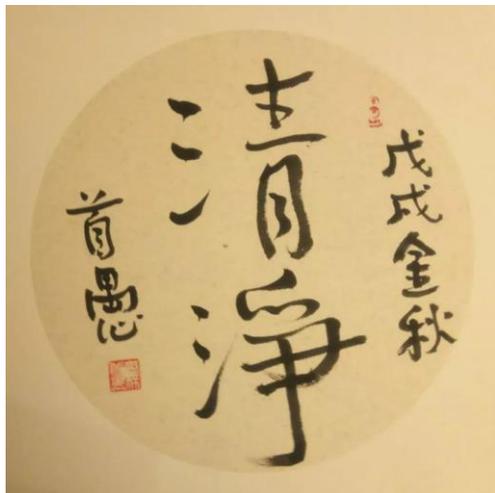
啊！这是佛母在这个七要圆满之前，又送给我一个大礼物啦，来跟大家去分享。你体会到、把握到，那就恭喜你了，往后对修行转化法报化三身，转化我们的习气、业气，这是很重要的，所以“光音吞命门”！“吞”就是化的，“涌”还是有种有为法的推力，“吞命门”才会跟禅宗的“无念、无相、无住”相应，用“吞”，化得干干净净，更符合禅宗，更符合般若的精神境界！

所以，“光音涌命门”跟“光音吞命门”，这是两种迥然不同的境界啊！“吞”就是化入融入到“无念、无相、无住”的禅宗三纲要中，这是很重要的！

以上内容来自首愚长老 2019 年 3 月 1 日在十方禅林台北道场金刚般若法会早课的开示

实
行
正
道

庄
严
世
界

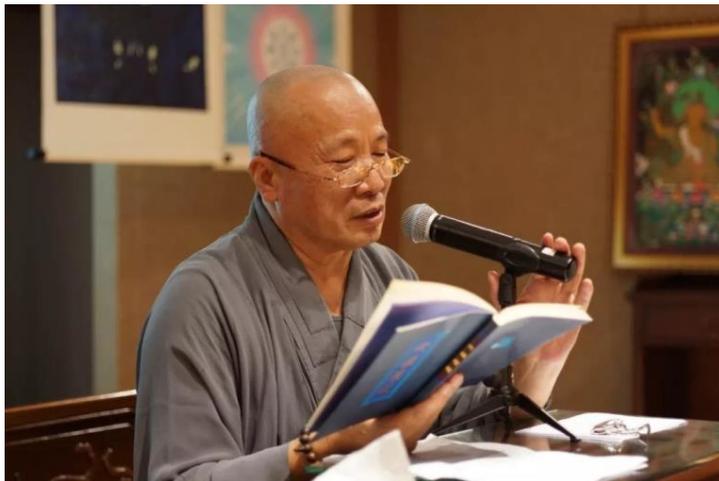




六祖壇經及禪淨律密之修證法要（十一）

原创 首愚長老 十方圓明心地涌 2019-03-13

編者按：首愚法師主持二〇一六年十月十五—二十二日峨眉道場準提七開示，善如住現場打字記錄



二〇一六年十月十九日下午第一支香

【師言。善知識。若欲修行在家亦得不由在寺。在家能行。如東方人心善。在寺不修。如西方人心惡。但心清淨。即是自性西方。】

這裡六祖說出了出家在家都是修行，修行不一定在寺院裡頭，因為能夠出家畢竟還是少數，在家學佛跟出家學佛並不矛盾。在家有修，心真轉善，總比出家空過、習氣未改得好。雖然出家過寺院生活，若心顛顛倒倒，有什麼用？罪過更大。修行重點是為人心存善念，處處行善，這樣學佛才會得到受用。東方西方都好，東方人自心清淨就是自性西方。

【韋公又問。在家如何修行。願為教授。師言。吾與大眾說無相頌。但依此修。常與吾同處無別。若不依此修。剃髮出家於道何益。】

現在六祖大師為我們大家作了一首《無相頌》，他說照這個偈頌去修，就是一直與他常在一起，並不是天天見面才是和他在一起。所謂和上師在一起，並不是形式上的，而是心心與道相應才對。

【頌曰：

■ 礼
敬
上
师 ■





心平何勞持戒 行直何用修禪
恩則孝養父母 義則上下相憐
讓則尊卑和睦 忍則眾惡無喧
若能鑽本出火 淤泥定生紅蓮
苦口的是良藥 逆耳必是忠言
改過必生智慧 護短心內非賢
日用常行饒益 成道非由施錢
菩提只向心覓 何勞向外求玄

【聽說依此修行 西方只在目前】

心平，我們如何心平？心平才是真善，行善在使心平。而行直不曲的當下可以合禪，中下根機的只好用個外在力量把它導正回來。好比我們修準提法，從念清楚、聽清楚，老實持咒上把心調直。六祖講心平、行直，中下根機做不到啊！中下根基還是要有個約束，該持戒還是要持戒，由外而內。根器好的，外界紛紛擾擾，他沒問題啊！心平，一點也不費心思。

還有人事相處能有孝有義，大家互相體諒包容，能忍耐、能節制，那麼一切吉祥，什麼惡都沒了，不吵吵鬧鬧了，這是諸惡莫作、眾善奉行。就這樣一直心平行直為善下去，像鑽木出火一樣，不半途而廢，你便成就五濁惡世中起潔淨的紅蓮，難行能行，難忍能忍。

為人遇到不好聽的話，要用來反省自己，不要只是想聽好聽的。反之，我們平常講話也不宜一下說過重的話，那往往激怒對方。交淺不言深，說話要有善巧。而聞過能改的人必生智慧，有智慧的人才會懺悔業障，這是普賢十大行願的第四項。一個人是不是修行人，可看他能不能虛心反省改過。你點他，他感謝你，就改過來了，有的人對此事不當一回事的。再者，像布袋和尚說：有人罵老拙，老拙只說好；有人打老拙，老拙自睡倒，涕唾在臉上，隨它自幹了……也是一種智慧的表現。可以說，有過





不護己短，那是修行。六祖講這些，把最高的禪宗心法跟一般人事問題，對接得非常好。見地高，也要落實在平常為人處事上，這是真修行，不是有時捐點錢就能成道，成道要常行饒益眾生，這是菩提心，不是向外找來的。

【師復曰。善知識。總須依偈修行。見取自性直成佛道。法不相待。眾人且散。吾歸曹溪。眾若有疑。卻來相問。時 刺史官僚。在會善男信女。各得開悟。信受奉行。】

六祖說偈後又交待，大家要依偈修去，不是讓法來等你們來修，而是大家要主動去開發，與法相應，見性成佛。

這裡文上說在當場聽六祖開示的大眾“各得開悟”，是不是每個人都徹悟了？《維摩詰經》講的，“佛以一音演說法，眾生隨類各得解”，一切眾生根器不同、理解不同，悟有大悟、小悟，疑有大疑、小疑，智慧深淺不同，福德厚薄不同，當各有其因緣受用上的差別。

【師示眾云。善知識。我此法門以定慧為本。大眾勿迷。言定慧別。定慧一體，不是二。定是慧體，慧是定用。即慧之時定在慧。即定之時慧在定。若識此義。即是定慧等學。諸學道人。莫言先定發慧。先慧發定各別。作此見者。法有二相。口說善語。心中不善。空有定慧。定慧不等。若心口俱善。內外一如。定慧即等。自悟修行。不在於諍。若諍先後。即同迷人。不斷勝負。卻增我法。不離四相。】

大家不要把禪定跟智慧分開來，這樣理解就錯誤了。定是慧之體，慧是定之用。我們的修法，念清楚，聽清楚，念念分明是戒是定。在念念分明的基礎下，深了投進去了，從念念分明成念念本空，念念分明跟念念本空是一體的，不要剝成兩段。定在準提法是老實持咒，深入觀想則是慧。老實持咒跟深入觀想是一體的，不是兩回事。我經常提到，念咒跟觀想要觀念一如，把每個字念清楚，心已經定了，那麼所謂觀，般若慧觀就在其中，觀眾有念，念中有觀，你這樣的念咒、觀想就有力量。

有定不慧，癡定，念得呆呆的，而有慧無定則狂慧，要修到定慧等持，這樣的念咒就有力量，觀想就不會空撈撈的。你念咒怎麼總是索然無味，那是癡定，就念不下





去了。如果念得很鬆放、空靈，好自在，好解脫，那越念越有味道了，找到生命的中心了，找到修法的根本了。找到根本，才有種渾然一體之感，進入到天人合一的境界。所以真正的定慧等持，那當然是實相無相的境界。觀想不是無事生非的，也不是叫你頭上安頭的，說我們這麼念要念到什麼境界啊？這其中有一個很清晰的脈絡。

念咒就是文字相，老實持咒，如果沒有觀慧，了不起跟定相應而已，所以念咒還是有淺有深的，終極目標在哪裡要搞清楚。要把念咒的境界提升，要觀想，觀想嚙字放白色光，光音交融。觀想沒有離開光，念咒沒有離開音聲，光是音聲的體，音聲是光的相，光跟音融在一起，渾然忘我，這樣心光無量，實相無相現前，正是無量光、無量壽。

你整個咒語念到很通透，法與理是立體的，不是單調的平面，跟法融合在一起，那已經不是一個人念了，而是融入到法界中了，跟整個山河大地很平穩鬆放地同念，這才能夠法喜充滿。平常我們說“由戒生定，因定發慧”，這種說法，其實還是方便說。真正的無上妙密法，真正的禪，即戒即定即慧。戒的當下是定、是慧，你若把因果拉長了，“欲知前世因，今生受者是，欲知來世果，今生作者是”，那戒定慧便有前後三時之分。真正的佛法不是這麼說的，因果是同時的，定慧是等持的，即因即緣即果。佛法上戒定慧、因緣果、法報化、戒定慧乃不二。

另外，嘴巴講的，跟心裡想的不一樣，剝成兩塊，也永遠回不了大道的。口頭上爭論也是跟大道相違背。佛陀上升忉利天為他母親說法，大家很懷念。佛回人間，大家都想爭著第一個見到佛陀，蓮花色比丘尼為了搶彩頭見佛，以神通化作轉輪王，排了第一去迎接佛，佛一見便責她，“你好糊塗啊，你以為你是第一啊？你見的是我色身，真正見我法身的是須菩提。”須菩提不跟人家爭，進入到般若三昧，直接從清淨法身下手，真正見到佛陀了。這佛陀的棒子打的很重啊！

【善知識。定慧猶如何等。猶如燈光。有燈即光，無燈即暗。燈是光之體。光是燈之用。名雖有二。體本同一。此定慧法。亦復如是。】



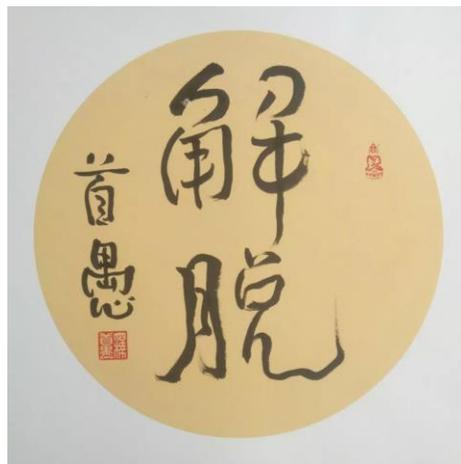


由燈光來比喻定與慧，雖是比喻，可很實在。燈表定，光表慧，二者不可分，燈光只一個。

【師示眾云：善知識。一行三昧者。於一切處行住坐臥。常行一直心是也。《淨名經》云。直心是道場。直心是淨土。莫心行諂曲。口但說直。口說一行三昧。不行直心。但行直心。於一切法。勿有執著。迷人著法相。執一行三昧。直言常坐不動。妄不起心。即是一行三昧。作此解者。即同無情。卻是障道因緣。】

六祖又說，心平、一直心就是一行三昧。還是老話一句，心口要內外合一。心直於一切法無所執著，心無所住才是佛法的一行三昧。光打坐，以為不起念頭，一直那樣為一行三昧，那顛倒了。那根草木、石頭不一樣嗎？大道可不是這樣，這一搞錯，太嚴重了，根本障了大道了。

（發表於《十方》雜誌第三十六卷第六期，二〇一八年三月出刊）



■ 礼敬上师 ■





我们的福慧资粮准备好了，当下就是净土

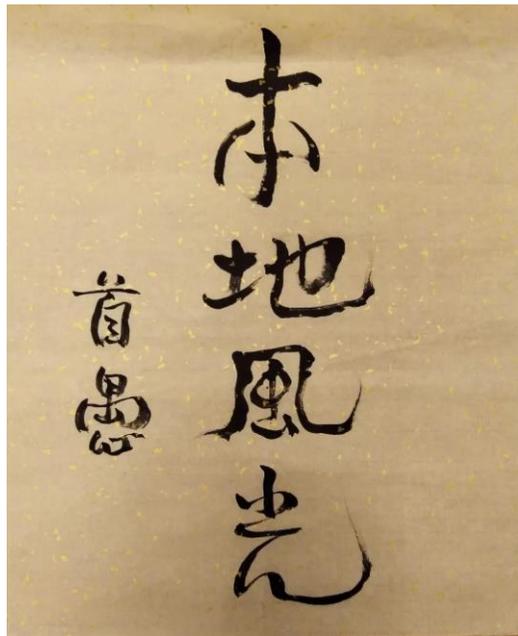
原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-03-13

刚才讲，念头是我们的因，我们的因地很通透，做人非常圆满了，经常在人世间没有太多的缺陷遗憾，所起的念头都是善念，都是正念，所以修行一打坐用功，很快跟“无念”相应。“无念”就是无量寿，就是我们智慧到达最高的“一念万年，万年一念”，我们的色身经常在空的境界中，无量光。

如果我们智慧资粮不够，福德资粮不够，妄想纷飞，人事上颠颠倒倒的，身体上酸胀麻痛一大堆，修行怎么上得了路？这些一一要转化，转化差不多了，自然从生起次第直接透入到圆满次第，随时跟无量寿无量光这样的极乐净土相应，那你还要往生在哪里呀？当下已经在净土中，随时在极乐净土的境界中，这才是大乘佛教的精神所在。不是苦苦恼恼、颠颠倒倒的，哎呀，阿弥陀佛，你赶快来接引我，我好痛苦，我好烦恼。哎呀！这个娑婆世界这些都很不圆满，欠债一大堆，你去得了极乐世界才怪！

不是阿弥陀佛不收留你，你的出入境没有办好，PASSPORT 没有办好，出不了境的，你自己会把自己卡住，“不可以少善根福德因缘得生彼国”，哪有那么简单！不是阿弥陀佛小器，他是大慈大悲的，巴不得众生都去，门槛不是阿弥陀佛设的。门槛在我们的业力，业力本身就是门槛啊！没有什么人卡我们，是我们自己把自己卡住，起的念头老是恶念、邪念，你不堕落到畜生道恶鬼道已经不错了，还想往生净土。小心一口气不

来，不去极乐世界报到哦，搞不好找个狗妈妈、牛妈妈去投胎了，那可不好玩了。



■ 实行正道 庄严世界 ■



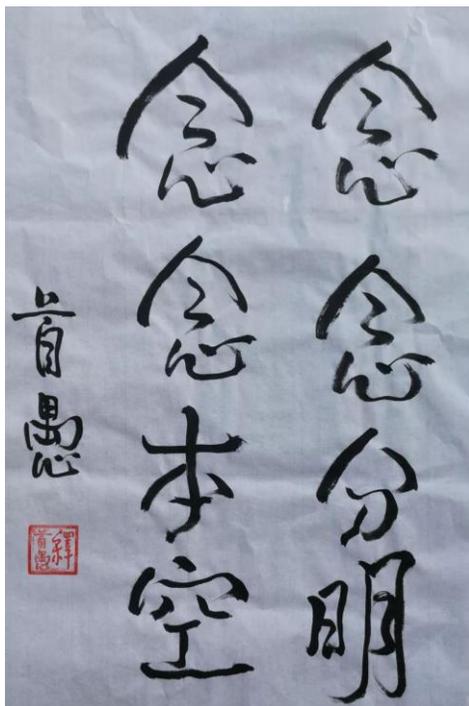


我们经常发脾气，那不是畜生道吗？我们所作所为的一切行为都跟畜生道很相近，那糟糕了，越来越像畜生道，你一口气不来去哪里呀？我们想人中再来，要持五戒；要上升天堂，要修持十善业道啊；要想往生佛国，要修六度万行啊！那你跟什么

相应啊！所以，只有把我们的资粮准备好了，当下就是净土，你就不用等到一口气不来。一天到晚欢喜喜的，无忧也无喜，随时随地都在无量寿无量光的境界，你还需要往生到哪里呀？那不就是“不移一步到西方，端坐西方在目前”，当下就是，你还等什么呀？

所以，这一段的标题就是这样的，生起次第成熟了，当下就是圆满次第，从生起次第转化为圆满次第了，展现为无量光无量寿的极乐净土。

以上内容来自首愚长老 2018年8月13日在重庆金佛寺法会下午第2支香的开示笔录



■ 礼敬上师 ■

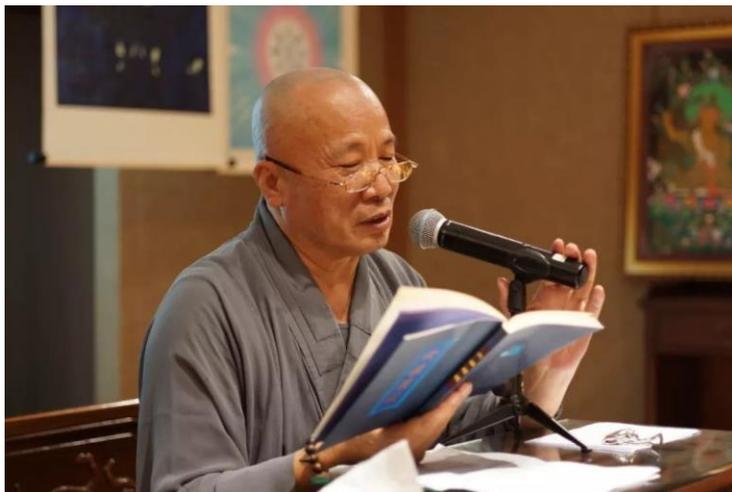




六祖壇經及禪淨律密之修證法要（十二）

原創 首愚長老 十方圓明心地涌 2019-03-14

編者按：首愚法師主持二〇一六年十月十五—二十二日峨眉道場準提七開示，善如住現場打字記錄



二〇一六年十月十九日下午第三支香

【師示眾云。善知識。道須通流。何以卻滯。心不住法。道即通流。心若住法。名為自縛。若言常坐不動是。只如舍利弗宴坐林中。卻被維摩詰訶。善知識。又有人教坐。看心觀靜。不動不起。從此置功。迷人不會。便執成顛。如此者眾。如是相教。故知大錯。】

這裡講“道須通流”，道怎麼通流？定慧等持就是通流，有定無慧就是癡定，有慧無定是狂慧，過猶不及，大道不現前。有定無慧，呆呆的，木頭木腦，道理講不出個所以然，心一潭死水，沒有生機。有慧無定，講得頭頭是道，自己一點用都沒有，雖口若懸河，內心空撈撈的。這二種情況是定跟慧沒有交流，或定多慧少，定少慧多，只要定慧不等即不行。我們修準提法，持準提咒，初步要求念念分明，那還不夠，還要念得很鬆放、空靈，念念本空。如果只是念念分明，有些實際受用，但還沒有到達妙用。要達到妙用，一定要跟般若相應，感受到生命的不可思議。行持佛法，廣度、高度、深度，都要把握到，這樣的法喜不是一般的法喜。學佛不能被文字相綁去；字輪要怎麼旋，你念咒語，清清楚楚、了了分明，字字光明燦爛。念念分明，每個字都會放光的，這就轉著了嘛！舍利佛林中打坐，被維摩詰居士呵責，那是告訴我們不要



被綁在一個境界上，執著在一個靜的境界上，抓住一個現象當功夫，那似是而非顛倒了。

【師示眾云。善知識。本來正教。無有頓漸。人性自有利鈍。迷人漸修。悟人頓契。自識本心。自見本性。即無差別。所以立頓漸之假名。】

鈍根人就走漸修的路子，想頓也頓不來。漸修下去，慢慢慢慢也會與道契合，有一天也成頓了。其實法本無頓漸，都是要人物悟到自性，見到本心，頓漸之說只是個名詞而已。

【善知識。我此法門。從上以來。先立無念為宗。無相為體。無住為本。無相者。於相而離相。無念者。於念而無念。無住者。人之本性。於世間善惡好醜。乃至冤之與親。言語觸刺欺爭之時。並將為空。不思酬害。念念之中。不思前境。若前念今念後念。念念相續不斷。名為系縛。于諸法上。念念不住。即無縛也。此是以無住為本。】

重點來了，我們的修行次第從有相到無相，從有為法到無為法。初修有個相可抓，觀嚙字，是個文字相。但你老是抓著它幹嘛！所以要觀想嚙字放光，光明遍照全身，乃至遍法界，到達渾然忘我，實相無相的境界才呈現出來。

我們觀嚙字，要即此用、離此用，境界才會突破，你想要抓是抓不住的。觀想嚙字放光，是一種鬆放、空靈之感，一念而已！你念念分明要念到什麼程度？要念到念念本空，達於無念的境界，念而無念、無念而念。這是一般念佛法門的兩句話，念佛從有念到無念，無念才是正念吶！無念、無相、無住一路相通，合於清淨法身了。這心一清淨，那念念不相續，就不掉在世間妄想分別的仇爭恩怨中造種種業了。

【善知識。外離一切相。名為無相。能離於相。則法體清淨。此是以無相為體。善知識。于諸境上。心不染曰無念。于自念上。常離諸境。不於境上生心。若只百物不思。念盡除卻。一念絕即死。別處受生。是為大錯。學道者思之。若不識法意。自錯猶可。更勸他人。自迷不見。又謗佛經。所以立無念為宗。】





離一切相，自然法體清淨，就是無相。這樣隨緣應機，一念迴脫才對，如果故意什麼都不想，死命抓著一個靜，這觀念就大錯特錯。我們學道之人修行千萬別修到一念死絕一般，自己搞錯還引別人跟著錯下去，等於這是跳火坑的作法，也是誣謗佛經，罪過可大了。

再者，所謂無念，是要我們別於境上起執著之念，一念執著，念念便成生生滅滅的塵勞妄想，心外求法而去，歪理千條不如自知地還以為自己很對了。

至於禍福的問題，也是由我們有所得的心念而來的妄想，真在乎禍福，倒不如學學明代的袁了凡先生去惡行善，諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教，那才是上策。

【善知識。無者無何事。念者念何物。無者無二相。無諸塵勞之心。念者念真如本性。真如即是念之體。念即是真如之用。真如自性起念。非眼耳鼻舌能念。真如有性。所以起念。真如若無。眼耳色聲。當時即壞。善知識。真如自性起念。六根雖有見聞覺知。不染萬境。而真性常自在。故經云。能善分別諸法相。於第一義而不動。】

所謂無念，無念並不是像石頭草木、什麼都不知，那是邪見。六祖悟道說“何期自性本自清淨，何期自性本不生滅，何其自性本自具足，何期自性本無動搖，何期自性能生萬法”，這心是真如，能起念隨六根，有見聞覺知，它乃“能善分別諸法相與第一義而不動”，這句話是引用《維摩詰經》講的，意思是這念是清淨“不染萬境”，叫做念念無念，根本沒有動搖，離於生滅。

二〇一六年十月二十日早課

我們修習佛法，要學以致用。我四十七、八年前看《壇經》，到現在都是受用無窮。想到《壇經》的種種啟發，不但用在佛學佛法的見地，也用在待人處事上，也可以說是把《壇經》當作自己整個思想的綱要、脈絡，然後把後來參學的，都能夠容納進來了，包括後來南老師傳授的準提法。其實面對法本上的修持儀軌，當年南上師傳





法灌頂都講個大要而已。我把準提法本融入到《壇經》，感覺上脈絡就越來越清晰了。

對佛法真修實證，很重要。本來佛法，法法相通，門門相融。準提法的開發，是要越來越實際，跟整個生活完完全全融合在一起。大家修法一定要在行住坐臥，法片刻不離自己。如果你感覺法中有太多空檔、空隙，那就是我們自己的煩惱，對法的運用還不夠純熟，要把法本的旨意融合到生活的每個角落，跟整個空間都融合在一起才行。由之回過頭來再看《壇經》，六祖把法要都說盡了，說的都是那樣的直白、直截了當。所以準提法開發純熟了，必是越來越簡化的。

我個人的幾十年參學，就對這個法很珍惜。同時也很願意跟大家一起分享，這是一種責任感、使命感。有責任感、使命感，才有承擔的力量，再大的壓力，也願意承受它，接受考驗，接受的很歡喜。大家一定要永遠面對現實，千萬不要逃避現實，你逃得了環境，逃不了你的業力。所以大乘佛教那是要我們積極的廣結善緣，有那麼多的同參道友，這麼樣同心共願在佛法修證上，這太可貴了，可以跟大眾切磋，德不孤必有芳鄰。一切要求自己，不要看別人的問題，要看自己的問題。要把自己的口業修的乾乾淨淨，有些人開口就是人我是非，小心那是你的障道因緣。

《壇經》是一面鏡子，照我們的生活，但六祖的立足點太高了，在見地、功夫上起點太高了，而這也是中國禪宗祖師禪特色的禪風。只是對這麼多中下根基的很難。在真正用功、方法上面，上根利智不說，中下根器準提法正好可以彌補給個接應，並且是彌補得天衣無縫。我們整個觀想，最核心的觀想，就是《壇經》的內容，《壇經》講的比《金剛經》更加的生活化。

二〇一六年十月二十日上午第一支香

對於準提法的修行，以金剛念誦的方式，我自己還在不斷的開發中。比如這些法我雖然講出來了，好比說“念清楚，聽清楚，念念分明，念見本空”，我能講出來也不代表我已經完全做到了，我只是在這條路上不斷的去開發、體會。等到真的開發完成，我會告訴大家，斬釘截鐵的。我比較著意的是觀世音菩薩的耳根圓通，耳根圓通





關係耳通氣海，而金剛念誦跟這個耳通氣海，又有很重要的關聯。耳通氣海也可以從我們的金剛法眼這實相般若的觀照中，眼觀鼻，一口氣一口氣的念，深入到氣海中，從性火到相火，引發三昧真火。即《楞嚴經》中所說的“性火真空、性空真火”的體相用。所以準提法上“空中十方起大風輪”要修到，這是很重要的。所謂的火生土，直接對脾胃有好處。一口氣一口氣的念，也是火生土，土再生金；金，肺臟的呼吸往來，金又生水，跟著腎水充盈，整個五行相生，對色身有催化、滋潤的效果。

六祖雖然講禪宗“只論見性，不論禪定解脫”，但對於中下根器還是要談禪定解脫的方便法，不但對這個時代，世世代代盡未來際，上根利智的畢竟少，不能讓禪宗那麼高地高處不勝寒。我們修行要接地氣，轉化報身，這要有禪定解脫。南老師說，禪宗從唐朝以來也不過六祖一個這樣的根器，真是“奇逸人中龍”的大菩薩，古佛再來。這種根器，不是一般的，所以他當然不論禪定解脫，一般大部分的修行人都要談的。所以要修金剛念誦，由性空緣起，空中十方起大風輪，風融於火，火融於水，水融於金剛地，這種功夫一定要做啊！

各位！大家要實踐力行，除了老實持咒，還是老實持咒，這是加行法，自我加持，也是佛菩薩加持，你跟佛菩薩相應，佛菩薩就給你加持，而與其你求佛菩薩加持，還不如你求自己見地明瞭，好好用功。宗教情操，對佛菩薩的仰望、祈求，有需要。但什麼是真正的宗教情操？無畏布施，難行能行，難忍能忍，忍人所不能忍。這樣的宗教情操，一旦培養起來，無往不利。我們修行需要這種無畏布施，不折不撓，百折不撓，受再大的逆境，還是那樣的堅韌不拔，勇往直前。我們凡夫很可憐，稍有風吹草動，就嚇得心想“算了，我還是停一停……”，沒有無畏布施的膽量、膽識。什麼是無畏布施？“大不了一死”，死字貼胸口，念死。有生即殺生，未死先學死。如何活生生的把硬邦邦的轉化，這就是有生即殺生，未死先學死，作不淨觀、白骨觀，把死亡的過程想一遍，不貪戀，放得下，那才能絕後再甦。有一個很有意思的故事，難陀，佛陀的堂弟，長得英俊瀟灑，娶了太太，恩愛的不得了。難陀的太太最怕釋迦摩尼佛來化緣，總擔心丈夫早晚會被釋迦摩尼佛拐去出家。難陀說也奇怪，對太太百依百順般的寵愛，但是看見釋迦牟尼佛，就只會跟著釋迦牟尼佛走。有一天，釋迦摩尼





佛到難陀家去托鉢，難陀要出去供養，他太太不得已就拿個胭脂點在難陀的額頭上，讓他胭脂沒幹之前回來，難陀對太太百依百順百般的寵愛，那一天，佛陀看到難陀上前來，就使勁的往前走，難陀在後面追怎麼追都追不到，就這樣追到佛陀住的地方，佛就馬上幫難陀給剃度了。佛陀知道他前世的因緣，不是棒打鴛鴦兩頭飛，是看到他能夠修行證果。雖然剃度了，為了破除難陀的執情，佛陀帶難陀去天上，看五百天女，個個身貌美麗無比。難陀問其中一天女，你們哪位是天主？天女回說，我們的天主還在凡間修行，就是釋迦摩尼佛的那個叫難陀的堂弟，日後命終會生到這裡來。回來後，從此難陀就很用功修持了。過了一段時間，佛又找機會帶難陀去地獄觀光，看了一個大油鍋，其他油鍋中都有人在哀嚎，大油鍋卻空著。難陀過去一問守鍋的惡鬼，怎麼在這一鍋沒有人呢？那個鬼說，有啊，他還沒有來而已。難陀就問，是誰呀？惡鬼說，是釋迦佛那個叫難陀的弟弟，他修行發心不正，為了升天找天女享樂，等他享受天樂完了，就會墮落到這裡來。難陀一聽，回到僧團，一切欲念俱灰，一切放下，精進用功於佛法的觀照，很快就證了果。這就是“有生即殺生，未死先學死”的一個修行的例子。我們修準提法，金剛念誦準提咒，也要有這種放下一切世俗欲求心的精神，好好用功下去啊！

（發表於《十方》雜誌第三十六卷第七期，二〇一八年四月出刊）



■ 礼 敬 上 师 ■





自性光明一下子跟无念相应了

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-03-14

“依字轮念毕后。遍数自定，愈多愈好。”早上讲了一百万遍，那只是方便说，代表你很认真。所以持满一百万遍，意犹未尽，继续念，两百万遍、三百万遍，念到自己成就为止，还管它多少万遍，又不是做生意。

哎，那你说，法本第四个次第明明讲的，百万感应次第成就，如此依法修持则感应道交。你说我念一百万遍怎么没有消息？那法本是南老师写的，你找南老师算帐去。不是这个道理呀，佛菩萨讲这些是给我们鼓励的，上师给我们鼓励呀。千万不要被这个时间空间给绑住了啊！熏习到成熟了，水到渠成，只问耕耘，不问收获。

“准提印散于顶上，改结定印，而入圆满次第。”圆满次第怎么进入的呢？

“即想字轮收摄入于中间（唵）字。”各位，这不是靠观想哦，靠实际功夫哦。

各位看法本文字，就要想到那是什么境界呀？那个就是准提咒每个字念得很清晰，念清楚听清楚，念清楚当下就听清楚。旁边的字轮怎么样入于中间唵字呢？那就是真正的入流亡所了，到了念念本空的境界了，从念念分明进入到念念本空的境界，那个叫入流亡所。唵字代表入了音声之流，更进一步入了法界之流，入了中间唵字，这是进入到观音菩萨的音声之流。

“（唵）字收摄入于月轮。”那叫亡所，入流亡所，其实到这里已经到了，念念本空，本来就到了，你还想干什么啊？顶多说，哦，如果是瞎猫碰到死耗子，那还不算数的，不够成熟的，要随时都可以进入。“唵字收摄入于月轮”，这个境界已是耳根圆通，“入流亡所，所入既寂，动静二相，了然不生，闻所闻尽，尽闻不住，觉所觉空，空觉极圆，空所空灭，生灭灭已，寂灭现前，”耳根圆通的经文就呈现出来了。到后面就是文字方面的导引啦。

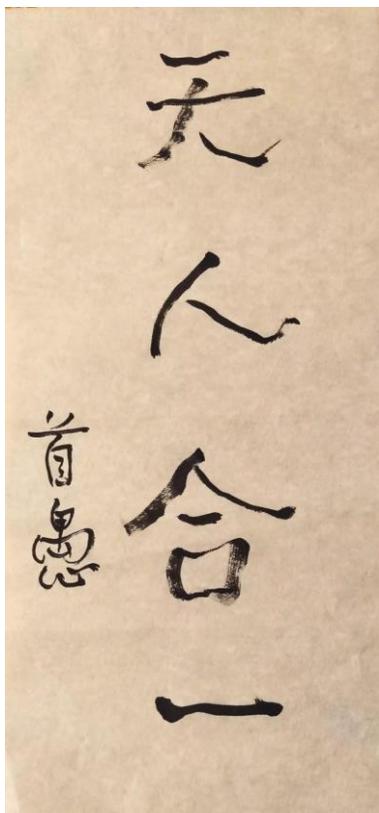




“月轮收摄入于光明点。”月轮比较大了，月轮收得像黄豆那么大的明点，其实月轮就是光明点，光明点就是月轮，到光明点不能再小了。真正圆满次第的境界，那当然是“大而无外、小而无内、实相无相”的一个般若境界，这是清净法身的境界，可以跟十方三世一切佛同一鼻孔出气。

“入于光明点（明点如黄豆大）。明点直冲上顶，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。”

就到了，真正到了，这才是真正的极乐净土现前。极乐净土的境界不远也不近，你相应了，一念之间就进入了。不相应，哎呦，念了一辈子还不相应，那是你业障深重啊，怪谁呀。



“【法尔如是定慧功深】当知上述诸法之出没隐现，皆同水月空花，如梦如幻，涅槃本性，法尔常住，了不可得，不可得亦不可得，于乐明无念定中越久住越好。”

乐明无念，这是三步曲，来考验你是否真正进入到圆满次第了。乐明无念，“乐”，只生欢喜不生忧，初禅离生喜乐，二禅定生喜乐，三禅离喜妙乐，四禅舍念清净，进入了到大光明的境界。什么样的大光明？自性光明，自性光明一下子跟无念相应了。所以你圆满不圆满，这是藏密红教大圆满里头，果位上进入到乐明无念。

好，我们吉祥圆满。准提法统摄一切法，一切宗派不出准提法这样一原理。

以上内容来自首愚长老 2018年8月13日在重庆金佛寺法会下午第二支香的开示笔录





六祖壇經及禪淨律密之修證法要（十三）

原創 首愚長老 十方圓明心地涌 2019-03-15

編者按：首愚法師主持二〇一六年十月十五—二十二日峨眉道場準提七開示，善如住現場打字記錄

二〇一六年十月二十日上午第二支香

【師示眾云。此門坐禪。元不著心。亦不著淨。亦不是不動。若言著心。心原是妄。知心如幻。故無所著也。若言著淨。人性本淨。由妄念故。蓋覆真如。但無妄想。性自清淨。起心著淨。卻生淨妄。妄無處所。著者是妄。淨無形相。卻立淨相。言是工夫。作此見者。障自本性。卻被淨縛。善知識。若修不動者。但見一切人時。不見人之是非善惡過患。即是自性不動。善知識。迷人身雖不動。開口便說他人是非長短好惡。與道違背。若著心著淨。即障道也。】

禪宗講的是心無所住，也不著一個心。若將心安在一個境界上，以為是禪，那是不對的。心本清淨，生出一個清淨相，這清淨相即是妄想，反而覆去了本來的清淨。真正的清靜並不是一個清淨相的樣子，它沒形相啊！

修行不要喋喋不休，掉在人我是非中轉不出來。一個人是非太清，嫉惡如仇，嗔恨心重，也會有問題，造成疑神疑鬼的，這樣日子會好過啊？這一品坐禪品，比較偏向上根利智說的，對中小根基的，等於沒說。六祖不是從做功夫起身的，他為人心如一張白紙，一聽人家誦《金剛經》，“啪”一下便進去了，沒有做功夫的包袱，也沒有文字的包袱，他直下暢談心的實際，每一句直指人心，見性成佛，坐禪是針對我們中下根基而說的。

【師示眾云。善知識。何名坐禪。此法門中。無障無礙。外於一切善惡境界。心念不起名為坐。內見自性不動名為禪。善知識。何名禪定。外離相為禪。內不亂為定。外若著相。內心即亂。外若離相。心即不亂。本性自淨自定。只為見境。思境即





亂。若見諸境心不亂者。是真定也。善知識。外離相即禪。內不亂即定。外禪內定。是為禪定。《菩薩戒經》云：我本性元自清淨。善知識。於念念中。自見本性清淨。自修自行，自成佛道。】

過去我對戒定慧有一個簡單的解釋：戒，對人沒有一絲一毫的壞心眼；定，沒有壞心眼，有助心不亂，不亂為定；慧，不昧為慧，清清楚楚，了了分明，因為心安定嘛！再說，除了外境，我們每個念頭起來都有相對的影像，念念相接，內心經常在演電影，你沒有這些影像，心就不亂了。我們博地凡夫、苦惱眾生，顛顛倒倒的，這講的道理起點太高了，或需要依“多嗔眾生念佛觀”，以念佛來讓心有個初步的安住。我們修準提法，念淨法界咒、護身咒、六字大明咒三個加行，乃至進到本尊咒，這是一個通向內心清淨的一個大善巧方便的途徑。

一般凡夫見境，想到一個像，比如你現在想到父母親身體好不好，心就不安亂了，這是一定的。如何心不亂呢？連在境界中心也不亂，那就是真正的定了！這是菩薩的境界。有境界歸有境界，“外離相”，有等於沒有，體悟“我本性元自清淨”，就定了。上上乘法門如此，我們中下根基的，只好先抓個東西，修準提法先念清楚、聽清楚念念分明去。這對我們較實在，不談高深理論。一個人幾天沒東西吃，肚子好餓，這時不奢談什麼美食，先喝口粥或咬幾口饅頭止飢再說，你修法，心先穩定一點下來，再談後面高階的。

■ 礼 敬 上 师 ■

二〇一六年十月二十日上午第三支香

【時大師見廣韶泊四方士庶駢集山中聽法。於是升座告眾曰。來諸善知識。此事須從自性中起。于一切時。念念自淨其心。自修其行。見自己法身。見自心佛。自度自戒。始得不假到此。既從遠來。一會於此。皆共有緣。今可各各胡跪。先為傳自性五分法身香。次授無相懺悔。】

佛陀沒有制定戒律之前，給弟子們的告誡，四句話“諸惡莫作”這消極性的善，一個人能諸惡莫作，已經是正人君子了，不會妨礙別人，但對別人沒什麼人家需要的助





益，還要“眾善奉行”，這等於是持攝善法戒、饒益有情戒，不然有你存在、沒你存在，對一個團體了不相干，能諸惡莫作，自了漢而已！修菩薩道要“眾善奉行”，人家可以感受到你的熱情，受到你的關照，唯有這樣才能改變我們的命運。“諸惡莫作”可以說原地踏步，“眾善奉行”則福德門不斷成長了。再來，“自淨其意”，還要自己內心無所著，乾乾淨淨的，這樣才能見自己法身、見自心佛。末一句“是諸佛教”這便是諸佛所教導我們大家的佛法，能自度度他。接著過來六祖要為大家傳“自性五分法身香”，和授“無相懺悔”，所講的更是關鍵了。

【眾胡跪。師曰。一戒香。即自心中。無非無惡。無嫉妒。無貪嗔。無劫害。名戒香。二定香。即睹諸善惡境相。自心不亂。名定香。三慧香。自心無礙。常以智慧觀照自性。不造諸惡。雖修眾善。心不執著。敬上念下。矜恤孤貧。名慧香。四解脫香。即自心無所攀緣。不思善。不思惡。自在無礙。名解脫香。五解脫知見香。自心既無所攀緣善惡。不可沉空守寂。即須廣學多聞。識自本心。達諸佛理。和光接物。無我無人。直至菩提。真性不易。名解脫知見香。】

從講“自性五分法身香”來看，六祖只是在講禪宗的禪嗎？不是啊！六祖所開示的我們的完全沒有離開佛法。我們修行，心中能夠做到無非、無惡、無嫉妒、無貪嗔、無劫害，自心乾乾淨淨的，也不疑心生暗鬼，這就是心散發著戒香。一開口就在談論別人怎樣，你的道在哪裡啊？戒香比較偏向諸惡莫作，沒有一絲一毫要害別人的念頭。

定香，不管遇到好或不好的境界，你內心不受干擾。一風吹便草動，東抱怨、西抱怨，別人有沒有干擾你，那還其次，你自我干擾，內心在那邊生生滅滅，定如何修？六祖前說“何期自性本自清淨，何期自性本不生滅，何期自性本無動搖”，這定不就如此嗎？慧香，心不顛倒，雖修眾善而不執著，禮敬諸佛，拿出慈悲心，對眾生施樂、拔苦，這是慧的表現和反應。

解脫香，不攀緣，本自解脫嘛！我個性不善攀援，不會利用關係，南師離開臺灣時，在機場只有我們兩人時，他對我說：“你呀！錯失良機啦！”有一次更說我：“”人





家都在關心你，你卻不理人家。”但我個性使然，不是傲慢啊！不攀緣才好解脫。你想好想壞，才會攀緣，沒好的想，沒壞的想，要去攀什麼緣呢？解脫知見香，這是由解脫起妙用，與六祖說的“何期自性能生萬法”相應，正好遍通萬法，起種種知見無我無私，濟度眾生。

二〇一六年十月二十日下午第一支香

【善知識，此香各自內薰，莫向外覓。今與汝等授無相懺悔，滅三世罪，令得三業清淨。善知識，各隨我語，一時道：弟子等，從前念、今念及後念，念念不被愚迷染；從前所有惡業愚迷等罪，悉皆懺悔，願一時消滅，永不復起。】

真正的香還不是外在的什麼檀香、沉香之類的物香，而是由修學戒定慧之無漏學而來的德性所發的心香，這外向遍尋不著的。六祖接著為大家授無相懺悔，無相懺悔跟般若智慧相應，是三輪體空的懺悔。沒有一個可造業的我，也沒有一個受我造業的對象，更沒有一個我用來造業的工具或方法。若是行布施，這便是修行人一種布施時應有的態度。

六祖要大家發下誓願，從今起不管如何，念念不起造作愚癡惡業，不恭高我慢、驕傲狂妄，從此對人不再有嫉妒心。這樣一下決心懺悔，消去人人過去所有罪愆，業消垢除即捨重擔，得大法利。

【弟子等。從前念。今念及後念。念念不被驕誑染。從前所有惡業驕誑等罪。悉皆懺悔。願一時消滅。永不復起。弟子等。從前念。今念及後念。念念不被嫉妒染。從前所有惡業嫉妒等罪。悉皆懺悔。願一時消滅。永不復起。善知識。以上是為無相懺悔。云何名懺？云何名悔。懺者。懺其前愆。從前所有惡業。愚迷。驕誑。嫉妒等罪。悉皆盡懺。永不復起。是名為懺。悔者。悔其後過。從今以後。所有惡業。愚迷。驕誑。嫉妒等罪。今已覺悟。悉皆永斷。更不復作。是名為悔。故稱懺悔。凡夫愚迷。只知懺其前愆。不知悔其後過。以不悔故。前愆不滅。後過又生。前愆既不滅。後過復又生。何名懺悔。】

■ 礼 敬 上 师 ■





懺悔一要把自己做過的事情，有過錯的都一一檢查出來，這是前愆，不外由愚癡、驕狂、嫉妒心引來的罪業，都懺悔掉，且永不再犯。而永不再犯，就是悔其後過，能悔其後過，不再犯，懺才算真懺，不然懺而無悔，懺後再犯，懺個什麼呢？

不二過很不容易，我經常說，做到不二過，至少能懺其前愆，先把自己的一些過往的毛病看得清清楚楚也不錯。一個人曉得自己錯了，心就軟了，臉就紅了，再也不能文過飾非，在牛糞上刻畫來、刻畫去。這總是一種自新機會的開始，人人不能沒有啊！

【善知識。既懺悔已。與善知識發四弘誓願。各須用心正聽。自心眾生無邊誓願度。自心煩惱無邊誓願斷。自性法門無盡誓願學。自性無上佛道誓願成。善知識。大家豈不道眾生無邊誓願度。恁麼道。且不是惠能度。善知識。心中眾生。所謂邪迷心。誑妄心。不善心。嫉妒心。惡毒心。如是等心。盡是眾生。各須自性自度。是真度。何名自性自度。即自心中邪見煩惱愚癡眾生。將正見度。既有正見。使般若智打破愚癡迷妄眾生。各各自度。邪來正度。迷來悟度。愚來智度。惡來善度。如是度者。名為真度。又。煩惱無邊誓願斷。將自性般若智。除卻虛妄思想心是也。又。法門無盡誓願學。須自見性。常行正法。是真學。又。無上佛道誓願成。既常能下心。行於真正。離迷離覺。常生般若。除真除妄。即見佛性。即言下佛道成。常念修行是願力法。善知識。今發四弘願了。更與善知識授無相三歸依戒。】

平常我們都發願念“眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成”這很好。但要能度眾生，我們自己的每一個心念也都是等於一個個眾生一樣，若是不健康的那些信念，我們不把它們度化掉，隨時淨除，又如何去度我們有人我相的外面的世界上的眾生呢？所以這裡六祖將這幾句誓辭一轉，要我們以度自心眾生去成就度一切世上眾生的大願。每個人各種負面心念，一個一個都是眾生，不待別人來度，要自己明白看得到，把它們都度了、了了。自己不要有虛妄的心思，重要的是見到自性本淨、不生不滅、能生智慧，離於愚迷，也不求一個真。《永嘉大師證道歌》說“絕學無為閑道人，不除妄想不求真”，一切放下，連空也空。六祖更交代我





們，修行是要靠願力才能成就，我們要真發能見到自性佛性的這四句弘誓，並接受三皈依。

【善知識。歸依覺。兩足尊。歸依正。離欲尊。歸依淨。眾中尊。從今日起。稱覺為師。更不歸依邪魔外道。以自性三寶常自證明。勸善知識。歸依自性三寶。佛者。覺也。法者。正也。僧者。淨也。自心歸依覺。邪迷不生。少欲知足。能離財色。名兩足尊。自心歸依正。念念無邪見。以無邪見故。即無人我貢高貪愛執著。名離欲尊。自心歸依淨。一切塵勞愛欲境界。自性皆不染著。名眾中尊。若修此行。是自歸依。凡夫不會。從日至夜。受三歸戒。若言歸依佛。佛在何處。若不見佛。憑何所歸。言卻成妄。善知識。各自觀察。莫錯用心。經文分明言自歸依佛。不言歸依他佛。自佛不歸。無所依處。今既自悟。各須歸依自心三寶。內調心性。外敬他人。是自歸依也。】

我們明天有皈依典禮，我通常講皈依，要從皈依現象三寶進到皈依自性三寶。只皈依自性三寶，可不要誤解成狂。而現象三寶是佛教信仰的一個表相、表徵，也不要小看，你能夠禮之，也能得大利，末後，再從現象三寶悟得自性三寶。不管怎樣，從現象入通於自性，就對了，不能光在現象上打轉。六祖這裡是直說究竟，把佛法僧的真義為我們點了出來。一個能自明心性的人必能外敬他人，自悟自信不及，就會處處懷疑人疑事，又怎麼會尊重一切眾生呢？

二〇一六年十月二十日下午第二支香

【善知識。既歸依自三寶竟。各各志心。吾與說一體三身自性佛。令汝等見三身。了然自悟自性。總隨我道。于自色身歸依清淨法身佛。于自色身歸依圓滿報身佛。於自色身歸依千百億化身佛。善知識。色身是舍宅。不可言歸。向者三身法。在自性中。世人總有。為自心迷。不見內性。外覓三身如來。不見自身中有三身佛。汝等聽說。令汝等於自身中見自性有三身佛。此三身佛。從自性生。不從外得。】





現在做了皈依，皈依了所為何來？為的是見到、悟到人人自身本有的“一體三身自性佛”。我們這個軀體像是個房子，你如何皈依它？皈依是皈依自性，要將我們整個人皈依那個大家從來都有的自性功德，它本清淨、圓滿，能生萬法化現一切。那就是清淨法身佛、圓滿報身佛、千百億化身佛，三合一，你從心外遍尋不著的。

【何名清淨法身佛。世人性本清淨。萬法從自性生。思量一切惡事。即生惡行。思量一切善事。即生善行。如是諸法。在自性中。如天常清。日月常明。為浮雲蓋覆。上明下暗。忽遇風吹雲散。上下俱明。萬象皆現。世人性常浮游。如彼天雲。善知識。智如日。慧如月。智慧常明。於外著境。被妄念浮雲蓋覆自性。不得明朗。若遇善知識。聞真正法。自除迷妄。內外明澈。於自性中。萬法皆現。見性之人。亦復如是。此名清淨法身佛。善知識。自心歸依是歸依自性。是歸依真佛。自歸依者。除卻自性中不善心。嫉妒心。諂曲心。吾我心。誑妄心。輕人心。慢他心。邪見心。貢高心及一切時中不善之行。常自見己過。不說他人好惡。是自歸依。常須下心。普行恭敬。即是見性通達。更無滯礙。是自歸依。何名圓滿報身。譬如一燈能除千年暗。一智能滅萬年愚。莫思向前。已過不可得。常思於後。念念圓明。自見本性。善惡雖殊。本性無二。無二之性。名為實性。於實性中。不染善惡。此名圓滿報身佛。自性起一念惡。滅萬劫善因。自性起一念善。得恒沙惡盡。直至無上菩提。念念自見。不失本念。名為報身。】

這裡六祖告訴我們一切唯心造的事理，還要講自性清淨能生萬法。自性清淨如日月常明，起善惡心念便現萬法差別，如浮雲遮去自性。若能見自性，則能內外明徹，普現萬法，悟萬法空，不會迷於一法，少法為障。特別是種種不善的心念一定要除去，不要掉在差別心的分別煩惱中，那更是為烏雲所遮。心要恭敬、尊重，如日月普明普照，這就是皈依自性清淨法身佛。

清淨法身佛是心之體，化身佛是心之用，報身佛是心之相。這個道理大家自己在六祖這段開示中自己參究看看！法身是清淨的，報身是純善至善的，化身是變化無量無邊的。





【善知識。從法身思量。即是化身佛。念念自性自見。即是報身佛。自悟自修自性功德。是真皈依。皮肉是色身。色身是宅舍。不言皈依也。但悟自性三身。即識自性佛】

總之，在本自的清淨中起念思量，這便成化身佛的妙用。若起念念而念念都見自性，那就是一切圓滿的報身佛，至若人內心的存念，那六識活動降低了，乃至清澈了，便是清淨法身佛。

從佛學來說，圓滿報身佛三十二相八十種好，每一項都是累劫修種種福慧功德來的。人的身相也反映了報身佛的原理在其中。至於化身佛則可看作我們每一個人平常待人接物的行為，能如理如法，便是一種化身佛。這三身佛大家要從自己的心體、心相、心用去體會。後面六祖講無相頌，我們念過不再解釋。

【迷人修福不修道只言修福便是道
 佈施供養福無邊 心中三惡元來造
 擬將修福欲滅罪 後世得福罪還在
 但向心中除罪緣 各自性中真懺悔
 忽悟大乘真懺悔 除邪行正即無罪
 學道常於自性觀 即與諸佛同一類
 吾祖唯傳此頓法 普願見性同一體
 若欲當來覓法身 離諸法相心中洗
 努力自見莫悠悠 後念忽絕一世休
 若悟大乘得見性 虔恭合掌至心求】

(發表於《十方》雜誌第三十六卷第十期，二〇一八年七月出刊)





祖国弘法三十年的菩提缘

十方观音 十方圆明心地涌 2019-03-15

我在 1988 年，第一次踏上祖国之行，到广东韶关朝拜六祖惠能大师的肉身像，到今年整整 30 年了。1989 年，我就带了一个团，叫十方禅林建筑考察团，到过四五个省份，由江苏省宗教局安排，最后一站到了厦门南普陀寺。当时闽南佛学院的副会长 XX 会长，他说，我们很早就认识南老师了，好像是在五明佛学院还是哪里，你能不能帮我带个信给南老师。另外闽南佛学院的当家诚信法师，还有教务当家了法法师，他说我们跟南老师是小同乡，能不能帮我们带个信给南老师？我说，可以呀。从此开始有了南老师那边跟厦门南普陀的互动，也才有厦门南普陀的禅堂。所以 1990 年，我就到厦门南普陀闭了将近半年关，有了《厦门南普陀寺禅关记》，就是《道人知月胜诗家》，这是南上师叫我写的。

实行正道

庄严世界

从 1988 年开始，1989 年跟大陆的佛教界有很深的一种交流。1990 年出关以后，奉南老师的命令，到北京拜见当时中国佛教协会会长赵朴初会长，才有《房山石经》这些互动。我们禅林向中国佛教协会购买了一百套《房山石经》，一百套当时是一百万人民币哦，那是 1990 年的时候。因为赵朴老到香港拜会南老师，他说，南老师你海外弟子多，关系多啊，我们中国佛教协会印了两千套《房山石经》，都存在仓库里头，你能不能找个学生帮个忙呀？南老师电话一打就打给我，他说，我随便找个学生，出个几百万，那是简单的事情，但那不会有下文，你愿意不愿意来承担这个事情？我说：老师你都开口了，我还能不接吗？

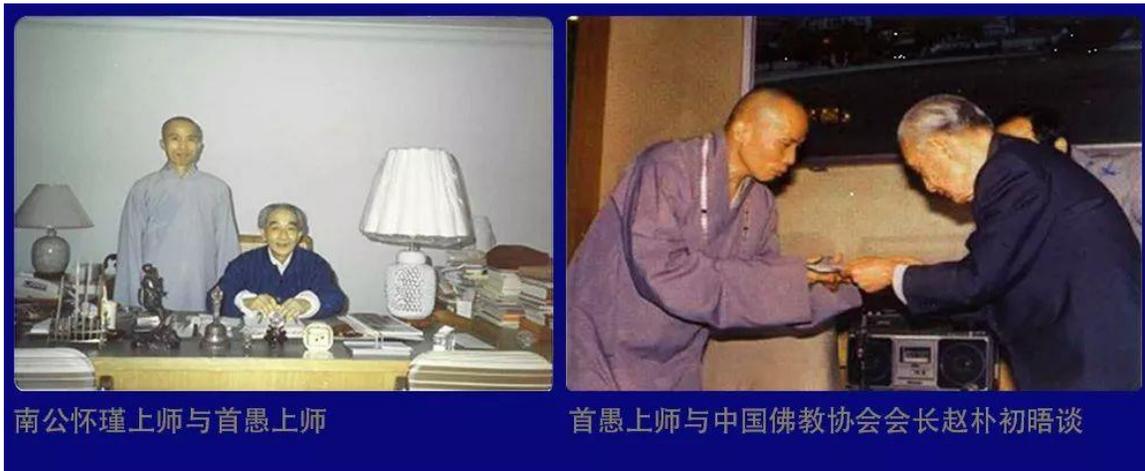
所以才会 1990 年年底到了北京，因为这个因缘，才让我在西山八大处灵光寺佛牙塔闭了三次关，才有《菩萨罗汉证圆通》这些缘起，才有在海南的打七。我在大陆弘法的第一个七是在海南，第二个七在西安。西安准提共修会，我当时把它取名叫做西安显密共修会，南老师把我送给他的一套大藏经《敦煌大藏经》送给了共修会。所以，西安准提共修会是大陆最早的，已经有二十多年了，当然中间有种种的状况。





我们刚才跟善度副会长谈到，成都的准提共修到明年十五年了，我们重庆明年也要举办成立十周年庆。今年的大连准提共修会十周年庆办得有声有色，紧跟着广东也要成立十周年了。第三个应该是烟台，烟台也有十几年了，再来才是广东，才是大连，大连广东是差不多的时候。我们明年看看成都的成立十五周年庆。

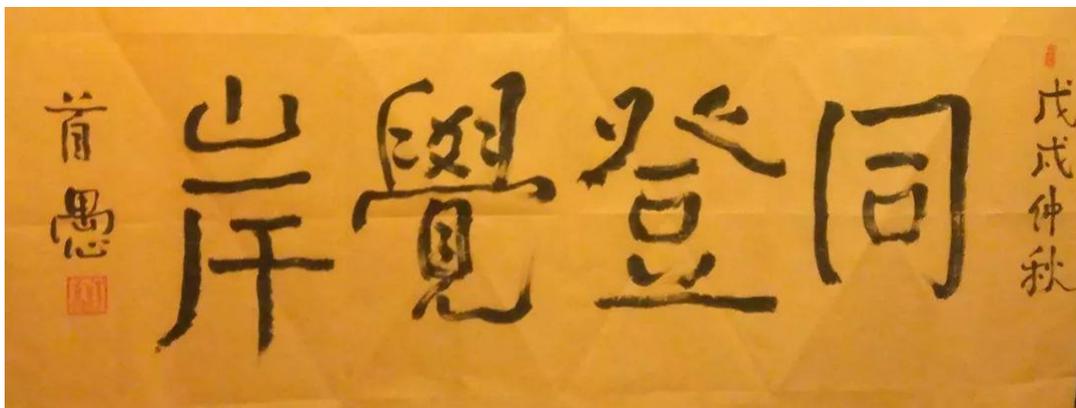
以上内容来自首愚长老 2018 年 8 月 14 日在金佛山金佛寺法会上午第 2 支香的开示



南公怀瑾上师与首愚上师

首愚上师与中国佛教协会会长赵朴初晤谈

■ 礼 敬 上 师 ■





心月孤懸 氣吞萬象

原創 首愚長老 十方圓明心地湧 2019-03-16

諸法空相

永嘉證道歌云：「夢裏明明有六趣，覺後空空無大千」，我們晚上睡覺做夢，白天也瞪著眼睛在做大夢。晚上做夢還容易曉得，白天瞪著眼睛說夢話，一般人是無法自覺的。打起坐來舒服不舒服，難過不難過；乃至人我的是非、順境、逆境，這些都是在做夢。所以說「夢裏明明有六趣，覺後空空無大千」，等到你覺醒了之後，才恍然有省，「啊！原來什麼事也沒有呀！」就像廣欽老和尚說的：「沒來、沒去，沒什麼事！」

八萬四千法門就是用來對治我們眾生煩惱的，因為眾生心性非常脆弱，佛陀慈悲，給予我們許多的方法和方向。你要往生東方淨土也好，西方極樂世界也罷，乃至彌勒菩薩的兜率天都是最殊勝的。否則，人走就走了，還要華嚴世界做什麼？華嚴世界又在那裏呢？——華嚴世界就在我們當下哪！

花開見佛

文殊菩薩騎著獅子，手中拿著寶劍，威武無比，啟示我們要當下了斷，慧劍斬情絲。所謂「香象渡河，截斷眾流」，我們日常生活待人處事當中，要有承擔的氣魄，如同普賢菩薩騎著六牙白象，手中拿著如意一般。有大象的承擔力量，則何處不是如意的呢？若是沒有智慧的截斷力，當然處處有罣礙，而這罣礙正是我們在做大夢了。

那該如何是好呢？要「空諸所有」，一切毫不相干的邪知邪見都拿掉，把你的習性慢慢都磨光，總有一天磨到「花」開見佛。開什麼花呢？——你身心上的清淨蓮花。





準提法門告訴我們要到金剛地以後才能綻放出清淨蓮花來。換言之，憑「空、無相、無我」這麼大的心量，清淨蓮花才能開放得出來、才能見法。而見法即見佛，這時候，西方就在目前了，蓮花朵朵開，何止一步一蓮花呢？處處皆蓮花，六根門頭皆是蓮花。

修與不修

〈金剛經〉對我們的用心如是開示：「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得」。過去已過去，未來尚未來，當下不住。因此，我們用心要像鏡子一樣，不將不迎、不迎不拒，來就來了，去就去了。理念上能這麼用心，見地上能這麼清明，你的修證功夫，乃至身心自會漸次隨著轉化。從表面上來看，一個人整天「唸……」，到底念多少佛？拜多少拜呀？這只能說是加行法。至於他真修了嗎？這就要看他對「法」的認識如何？以及相應與否了？如果相應了，就等於六祖惠能大師告訴惠明禪師的：「不思善、不思惡，正與麼時那個是明上座本來面目？」所以修與不修應該從這上面來著眼，而不是從他表面忙得一塌糊塗來看的。有人看起來懶懶散散的，平常沒打坐，也沒念佛，似乎並沒有在修，可是他的內斂功夫卻是深藏不露呢！

密宗有個典故說：有兩個師兄弟，一個是拚命的修，非常用功，可是怎麼都不相應；另一個看起來馬馬虎虎的，不修邊幅，不拘小節，結果後者證道了。可見著眼點是在這地方。當然，下手處還是要加行，只問自己耕耘如何，不看別人，心眼要隨時返照自己，能如此用心，經常念念「三心不可得」，即是著眼處，也是下手處了。

修行三部曲

禪宗祖師告訴我們，用功有三個階段：

- 一、截斷眾流：心念能切得斷、擺得開，而後才能做到第二階段。
- 二、涵蓋乾坤：使自己的身心與宇宙打成一片，然後才能再進到第三階段。





三、隨波逐流：入世、出世等無差別、運任自在。到達這個程度，才堪比擬「維摩經」說的遊戲人間了。

這是我們修行的三部曲，大家好自為之吧！

四大威儀

修行的要訣，簡單言之，就是要行住坐臥皆離不開「心月孤懸、氣吞萬象」八個字。

所謂「立如松、坐如鐘、行如風、臥如弓」。佛門講求「四威儀」，打起坐來要「坐如鐘」，四平八穩。睡覺「臥如弓」，像弓箭一樣吉祥臥，如此才能經常與正業相應。同時，按照比丘戒裏做日輪觀。各位修準提法做心月輪觀，乃至行住坐臥都不要離開此觀。「行如風」，像跑香時要如輕風般的飄逸。行住坐臥都離不開這四項，也等於都離不開心月輪觀，即能過著解脫的生活了。

用心的方法

禪宗臨濟大師說：「即此用，離此用」，永嘉大師也說：「恰恰用心時，恰恰無心用，無心恰恰用，常用恰恰無」。各位不論在跑香、在打坐、或在念咒，不妨好好去體會這幾句話，這是我們修道用心的層次，也是禪宗所說的「百花叢中過，片葉不沾身」的道理。

我們生活在現實的環境中，應酬、處事、人情來往，在在若能做到「即此用、離此用」，就能「統理大眾，一切無礙」了。「百花叢」代表非常熱鬧、非常豐富的人情冷暖；「片葉不沾身」，是非、好壞、順逆皆不住。能如此，「方得契如如」，才堪與菩提大道相應。





心空及第歸

人生要懂得放下。整天那麼忙碌，也要找個空檔靜下來。一個人關起門來獨處比較容易迴觀返照。在大眾中，往往會因各種境界而沖昏了頭，一天到晚六根門頭都在衝擊。所以每天能有半個鐘頭乃至十分、二十分單獨寧靜下來是必要的，這也是修行呀！

這次準提法專修，在禪林算是第一次的，相信問起共修的目的來，每個人的回答都不一樣。當然也許會有人說：「為了身體健康、道業成就」。那麼如何才算道業成就呢？甚至有人會說：「我想成佛」，問他：「什麼叫成佛？」這難說了。每個人的業力與想法皆不相同，因地不一，果地亦異。至於如何才算正確呢？也沒有一定的標準，總而言之，能夠達到某種成果就對了。因為每個人的想法不同，程度不同，結果也必然有所差別，所以綜歸一句：「只問耕耘，不問收穫」才是我們學佛的態度。

有一位禪師在未出家時本來要到京城趕考，碰到一位和尚告訴他：「世間功名富貴，如過眼雲煙，你與其去趕考，不如來選佛場。」龐蘊居士有偈曰：「十方同聚會，個個學無為；此是選佛場，心空及第歸」，真正成就了，心就與空相應了。大部份的人對「空」都有所誤解。事實上，「空」會使我們得大自在，會使我們提得起、放得下，在六度萬行中樣樣都運用自如，無所罣礙。

如如不動

「一擊忘所知，更不假修持」這是觀世音菩薩耳根圓通法門「初於聞中，入流亡所」的境界，若能再進一步做到「覺所覺空，空覺極圓」，做到空、無相、無我，那就是個大解脫、大般若境界了，則行、住、坐、臥、動、靜即皆能與道相應了。故「如如不動」並非坐在那裏一動都不動的，而是行住坐臥之中，心裏無所著。





收攝眼根

這個香板打掉了你的過去心、現在心與未來心，這三心了不得。佛陀昔在靈山會上，拈花示眾，迦葉尊者破顏微笑。也就是說，他二人相應了。佛便說：「吾有正法眼藏，涅槃妙心，實相無相，付予摩訶迦葉。」

如何是各位的「正法眼」呢？〈楞嚴經〉告訴我們：「父母所生眼，能觀三千界。」我們的

肉眼，寶貴得不得了哪！包括你打妄想，都是用眼根的。那麼該如何來收攝你的眼根呢？只要你懂得，就能與道相應。

凡夫的眼睛，習慣性都是往前看、往外看，妄想打到那邊，眼睛就看到那邊；而且只看別人，不看自己，所以返觀相當重要。佛說：「吾有正法眼藏」，藏於何處呢？——涅槃妙心、實相無相。藏在無住的境界之中，坦然而住。

記得當年我閉關時，南師曾以一段公案來接引我，他說：「有名的藥山禪師，經常鼓勵徒弟們用功，但卻不要他們看經書。有一天，他在看經書被徒弟瞧見了，便問他：「師父啊！您平常教我們不要看經，怎麼自己反而在看呢？」藥山答：「我看經是遮著眼睛看的，可是你們看經卻把牛皮都看穿了。」現在有那麼多人近視，都是這樣瞪著眼睛看來的。

南師教我們看經、看書，乃至看電視、看電影，要看它的境界，不要用視神經去看，很輕鬆的，不是你去看它，而是它來讓你看，把境界拉到你眼前。

故「吾有正法眼藏」在事修功夫上是可以把視覺神經往後腦縮，如此眼神內斂，眼睛自然往下垂，似乎前後、左右、上下的整個視野，都可以看到了，則身心自在一片空靈中。我們平常打坐，妄想一大堆，念動氣動，坐立不安，心浮氣躁，當然與道不能相應了。

本地風光





俗語說：「天下本無事，庸人自擾之」，嚴格而言，我們時時都在自找麻煩，等你那一天懂了，才會一切了然。香嚴禪師參禪幾十年，始終找不到一個入處。後來，對參禪灰心了，便回到叢林下老實耕田去。有一天在鋤地時，偶拋瓦礫，擊竹作聲，當下身心透脫、大澈大悟了。他悟後說了一首有名的偈：「一擊忘所知、更不假修持，動容揚古道，不墮悄然機，處處無蹤跡，聲色外威儀，諸方達道者，咸言上上機」這也是觀世音法門哦！各位不妨參參看！

理事圓融

我們凡夫「我相、人相、眾生相、壽者相」都非常強烈，邪知邪見一大堆，也就是所謂的「八十八結使」。在習氣方面有五鈍使——五種慢性的煩惱，即貪、瞋、癡、慢、疑，想得到，做不來。知見方面有五利使——五種急性的煩惱，即身見、邊見、邪見、見取見，和戒禁取見。這五利使，只要你碰到善知識看了經典，便有機緣轉過來的。

〈楞嚴經〉云：「理則頓悟，乘悟併銷，事非頓除，因次第盡」。就理惑與事惑而言，理惑即五利使。〈俱舍論〉也提到「理惑頓斷如破石」。事惑則是指境界方面的，習性上，心境上都擺不開。「俱舍論」又云：「事惑漸斷如藕絲」，所以〈俱舍論〉與〈楞嚴經〉對這兩惑的詮釋恰恰遙遙相印證。

我們懂了道理以後，就要一步步來起修。〈六祖壇經〉裏面神秀大師和六祖二人講的都沒錯，一個是講漸修、一個是講頓悟。沒有漸修那來頓悟呢？好比電燈一開馬上亮，但是光亮的電燈後面要有電路、開關，乃至輸配電、發電廠等等，準備工作不知耗費了多少人力、物力？可見漸修是備極艱辛的。觀念上要轉比較容易，習性上就難多了。修行上有句名言曰：「破戒不足懼」，破戒只要懺悔，還可以改過而慢慢昇華；但「破見」就不是可以懺悔了事的。譬如說「沒有三世因果、沒有六道輪迴」觀念上改不過也就沒救了。最可怕的是自以為是、不謙虛、不肯虛心求教別人。各位！在修行方面，見地是相當重要的，把道理弄懂了，修起來便事半功倍了。



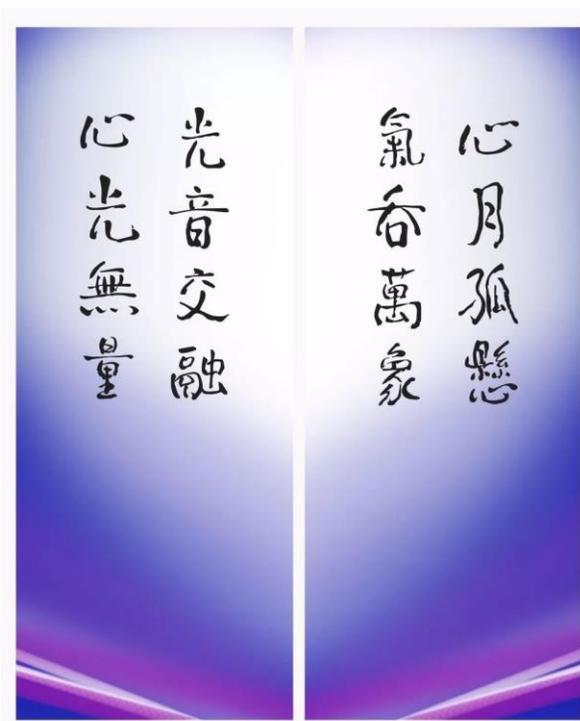


念正業轉

我們平常所謂用功修行，應做到「行住坐臥都在進修中」。不論你高興與否？身體健康與否？在順境？或在逆境？一切時中皆是我們的道場，皆是自己修行的下手處，那怕你病了、累了、腿熬不住了，都要去轉化它。所謂「正心、誠意」，一定要與正念相應。

人活著這麼一口氣，全身充滿了業報之氣。平常，我們說「業氣」，這「業氣」就是由於業力的牽引時時在把我們纏繞著，讓我們不得自在，所以要念念在「正念」中。

一個人心念正，便能心平氣和。若是身體已經不舒服了，而內心又是亂哄哄的，豈不亂上加亂了嗎？如果這時候你的心很寧靜，那就已經化解一半，甚至也可以慢慢化為烏有了。這是我們在順境、逆境中修行的一個關鍵，也就是說、凡事要能夠逆來順受。君不見「忍」字上頭一把刀嗎？到最後甚至還要把「忍」的對象都拋掉。佛法講「無相」，真正無相，是沒有一個能夠忍受的我，也沒有一個所忍受的對象的，所謂「三輪體空」，能達到這個境界，則我們的「業氣」、「心境」自然就平和了。（《準提法開示彙編》）





皈依三宝回归到我们生命的觉正净

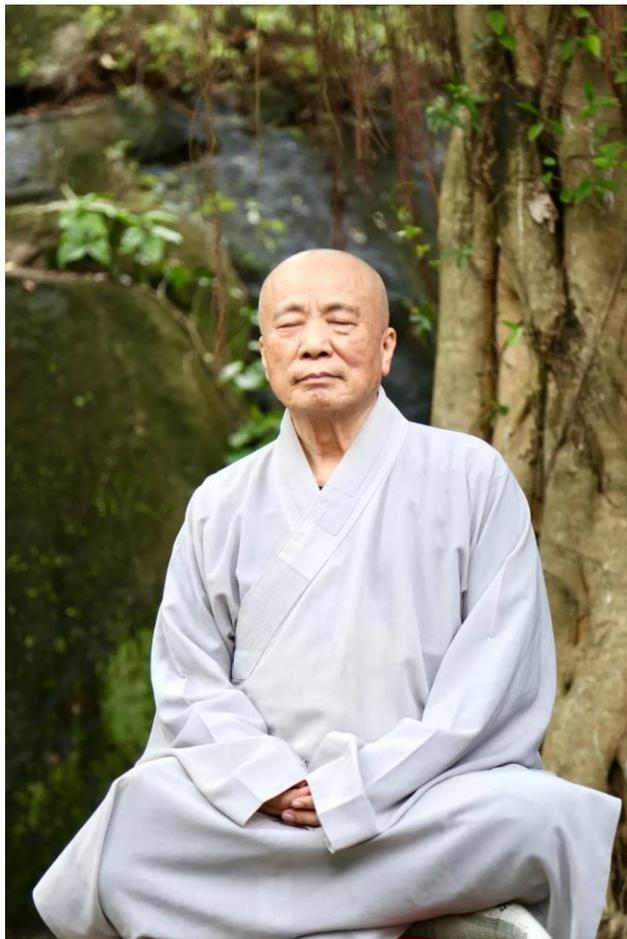
原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-03-16

首先是三皈依。这一次来到了金佛山，我觉得金佛山的确是古佛道场，新参能够在古佛道场皈依三宝，这是新参们跟燃灯古佛有这个法缘。这次是用“润”字辈，这地方是非常养人的地方，不但是滋润大地，更是滋润我们的身心。所以这次用善润戒啊、润定啊、润慧啊，禅净律密都有的。看到润字辈就想到金佛山。

我们皈依三宝是入佛门第一课，要进佛门一定是先皈依三宝。皈依三宝是我们学佛中心中的中心。皈依不只是仪式，它等于也对自己宣誓，整个身心要依止三宝。

皈依，这“皈”简单的说就是回归，就是回家。皈依三宝简单说是回家依靠三宝。我们凡夫，多生累劫以来都在六道中载浮载沉，迷失了生命的方向，所以到现在还在沉浮。如果懂得皈依三宝，这是大家的善根。这一生如果没有找到正法正教，等于空来人间走一回。所以能够想要来修证佛法、参究佛学，这就是《金刚经》所讲的，不于一佛二佛三四五佛而种善根，已经跟无量诸佛结法缘种善根来的。

既然是回家依靠三宝，就要把三宝认识得很清楚。三宝有外在的，有内在的。外在叫现象三宝，我们眼睛看得到的，大殿有木刻的佛像，有铜制的佛像，也有石刻的佛像，也有纸张画的佛像，佛像佛像就是表像。佛陀已经圆寂两千五百多年，他的



■ 礼敬上师 ■





智慧，他的慈悲，他是三界天上人间的大导师，是我们生命的导航，他的智慧可以让我们走出六道轮回。看到佛像，就想到了佛陀的大慈大悲，所以来皈依佛陀。佛陀讲经说法四十九年，所记录下来的三藏十二部经是现象法宝；跟随释迦牟尼佛出家的，佛陀时代一代传一代到现在的比丘、比丘尼、沙弥、沙弥尼，这是现象僧宝。有了现象三宝，我们能够听经闻法，现象三宝是桥梁，接引我们进入到自性三宝。

自性三宝是我们生命真正的中心，生命的中心用佛法僧来做代表。什么是自性佛宝呢？佛者，觉也，自觉，觉他，觉行圆满。我们在座的每一个人，能够来修学佛法，这个都是对生命不断的产生一种自我觉照，看到生命的无常，看到世间的种种痛苦，想要寻找一条解脱之道，这也是大家的觉性，不管大觉小觉。总而言之，能够亲近三宝，这觉性已经不错了。当然了，自己还不够通透，有时候难免还是会半信半疑，那就是你的觉性还不够透彻，你对佛的体会还不够深入。

什么是自性法宝啊？法者正也，我们有了正知正见，啊！当下可以见十方三世一切佛，所以叫见法即见佛。法宝是三宝的中心，见法见佛。身心清净和合了，那就是僧宝，所以什么是自性僧宝啊？僧者净也，身心清净和谐了。

三宝是我们生命的中心，心之体是法宝，心之相是佛宝，心之用是僧宝。佛宝是圆满报身，法宝是清净法身，僧宝是千百亿化身，所以从三宝延伸到法报化三身。明心见性的人最真，僧宝最善，我们所以自皈依僧，当愿众生，统领大众，一切无碍。统领大众是广结善缘，培养自己的威德，能够入众无碍，处众无碍，威德自在。千差万别的事跟理，你都一一要了解，这叫千百亿化身。佛宝具三十二相八十种好，最庄严，所以三宝也代表真善美、体相用、法报化。三宝的功德很深也非常广，大概了解，哦！原来皈依三宝有这么深、有这么广。这当然是我们生命的整个中心。

大家要了解，皈依三宝是一件很神圣很庄严的事，等于在佛堂大殿跟佛菩萨宣誓，生生世世尽未来际都依止三宝。

以上内容来自首愚长老 2018 年 8 月 14 日在重庆金佛山金佛寺法会上午第 3 支香的开示





因緣俱會果報還

原创 首愚長老 十方圓明心地涌 2019-03-17

犧牲奉獻

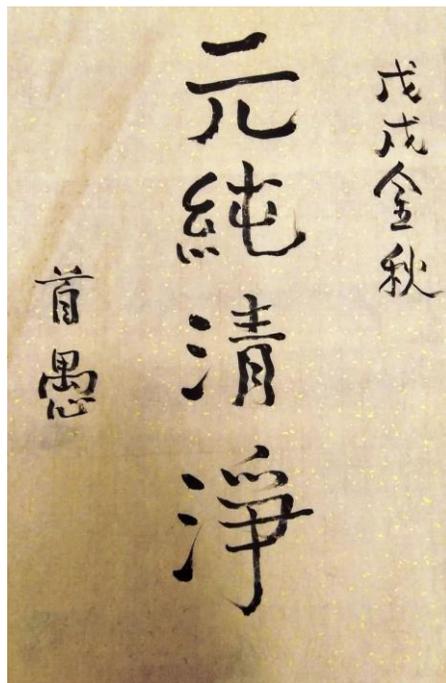
教理告訴我們有所謂「我執」與「法執」。這是生命的一種執著與對法上的執著，對治這兩種大病，必須做到「人無我，法無我」。故「我」與「無我」之間就完全要靠個人的修為了。

無我境界實際上就是一種大我的境界，也就是一般所說的「犧牲小我，完成大我」，但是要做到也不是簡單的事，需要對一切都「看得透」才有可能。所以行菩薩道的人，處處皆以利他為主，事事皆肯為別人犧牲奉獻，那就是一種無我、無私、大慈、大悲的精神了。

自我開發

嚴格而言，我執與法執有連帶關係，對「法」上看不清楚，就會把這個我抓得很緊，所以要用行願和宗教情操來對治。

能夠犧牲小我、完成大我，在道業上才能有所成就。譬如我們靜坐，身體算是小我，如果把他保護得太周到了，就會姑息自己，那麼宗教生命也就開展不出來了。用功不精進，沒有達到忘我的境界，是不可能成功的。可見一個人的成功是要承擔不少的苦難哩！我們學佛人眼光要放遠，眼光代表智慧、見地。見地不清楚，只會讓你多走冤枉路。一個人對佛法的認知，和他與宗教精神是否相應，



■ 礼敬上师 ■





只要一聽他開口便知道了，所謂「行家一出手，便知有沒有」，故不管出家、在家、想要道業有成，皆須從見地方面來自我開發。能夠自己未度先度人，這種宗教情操，這種眼光，不是普通一般人所能辦得到的，可說已在菩薩十行、十住、十迴向的境界中了。而一個人的發心當然也不是偶然的，能夠持續不退轉，也都是經過多生累劫深厚薰陶來的。

果賅因地

修行莫過於勘破眼前這一念心。這一念心所緣的境界——六根、六塵與六識，使我們感受到舒服、煩悶、手麻、腳痛……凡此種種感受就是果報。這感受果報說來很實際，但是當你仔細去觀察時，它也很虛幻，可說既具體又抽象。而這些感受、想法、看法、做法便是因，「如是因、如是果，如是果、如是因」，因澈果海、果賅因地，也就是說，我們可以在「因」地裏觀察到「果」。譬如：打起坐來苦惱或舒服，一切都是唯心所造，怎麼想就怎麼受，絲毫不爽。

發明心地

我們禪林教理研究部之宗旨——研習教理，發明心地。何謂「發明心地」呢？即發現明白你的心地。唯有發明心地，才能觀照心性、正知因果，對事物的來龍去脈才能清楚，知道念頭怎麼來，如此始可得到正見解脫。換言之，看得開，想得清楚，當下你心中了熟了、平和了、才算解脫。

所謂解脫，並非有條繩子把你綁住、解掉了，而是你在觀念上看清楚了，把它擺平了。我們通常總是自己綁自己，觀念把我們綁得牢牢的，有如挖個墳墓自己埋葬自己，一切所做所為都在自做自受。但是凡夫智慧不夠，只知道怨天尤人，遷怒別人、家庭、社會乃至時代。





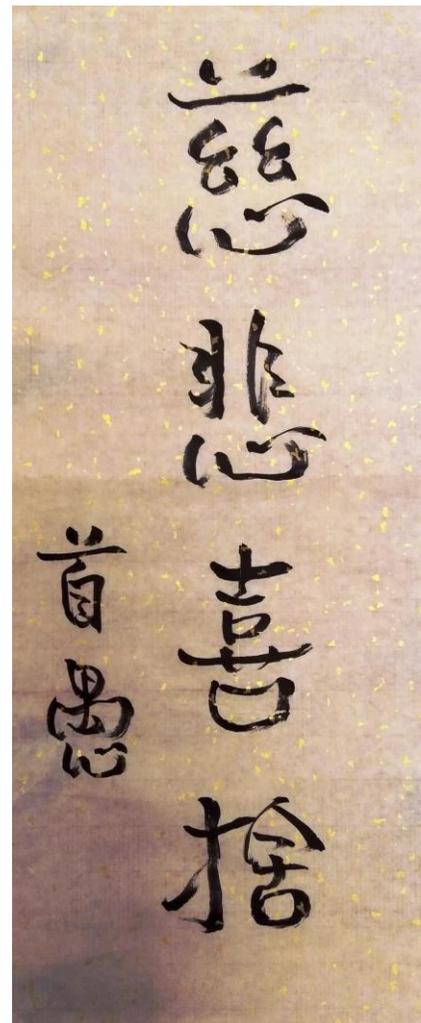
故說修行必須從心地下手，也就是所謂「發明心地」。因此，「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時」，「照見五蘊皆空」，才能「度一切苦厄」，反之，我們眼前怎麼想就怎麼受，怎麼受，就怎麼苦，好比你在那邊坐立不安，就已經在受因果中了。

放下即自在

因果是多重的，可說交縱錯雜，所以大家不要小看打坐。你坐得很安詳，坐得四平八穩，就已經含攝許多因果在其中了，包括你對世間上的一切看得很透。像袁了凡居士，沒學佛之前，在雲谷禪師那裏一坐就是三天三夜，他何以能如此呢？因為他對世間的一切都感到非常灰心，雖然沒有得到正見，但他對人生看破了。唯有看破人生才能放下，放下才能自在，若是對世俗還有很多牽掛，那本身就是在綁你，讓你不得安寧。要是你打坐，腿痛了，就讓它痛吧！總比世間上的苦還好受嘛！一個人在社會上打過滾、歷過練、受過種種苦難，再來學佛就很踏實、也不易退轉。所謂「將軍老來皆歸佛」，功名富貴，對他們而言，早已在生死邊緣中消失了，對生死也早已置之度外了，這種人當然堪入佛門，可以入道。

一般人對世俗稍有放不下，往往會找許多理由來自我塘塞、自圓其說，這是在自欺欺人、被人欺。所以說，沒有勘得很破，還有種種非份之想，如何修行呢？試想！種了惡因，那來善果？「因地不真，果遭迂曲」乃必然之道理，因果就是這麼現實呢！

長戚戚戚戚



■ 礼敬上师 ■



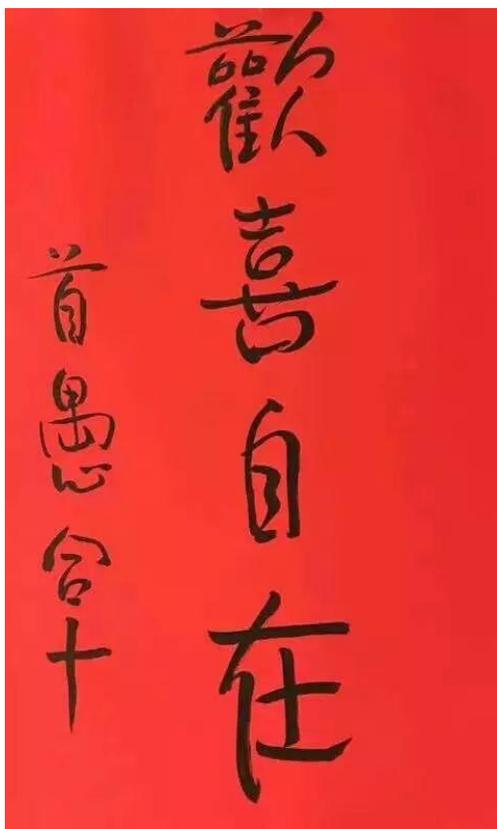


子曰：「君子坦蕩蕩，小人長戚戚」這也是因果，當然就無所謂褒貶了。一個人用心，在思想、經驗沒成熟前，必然要經此過程。所謂「小人長戚戚」也可說他「用心良苦」，而這句話當然也不是絕對的。菩薩發心，菩薩用心，嚴格而言，也是「長戚戚」，所不同的是他有發心弘揚佛法、悲天憫人的情懷。所以各位也毋須認為古人講的話都是百分之百的正確。事實上，那僅是個大原則，只要你仔細用心去體會、去觀察，就不難發現其中差異的道理，由於立場有別、說法自然迥異。

坦蕩蕩

一個人能做到「坦蕩蕩」，就是一種解脫，那要福德、智慧臻至相當成熟才辦到的。換言之，要福慧圓滿。譬如一個逆境來了，本身就是個難題，其中也牽涉到當下觀照功夫深淺的問題，功夫深，觀照清楚、解脫就大；否則，受的苦也重，故說因果是很現實的。一般人罵人「現實」，是好抑或壞呢？嚴格言之，無所謂好壞。他做事很實際，

如何說他不好呢？好壞端在於你的想法罷了。再說，我們今天學了佛，就真正懂因果了嗎？就真正相信因果了嗎？當然，若以佛法的理念而言，必須一切所作所為皆為大眾，所思所想皆為別人，真正合乎了菩薩戒，才能算得上是正因果。（《準提法開示彙編》）





共同的心灵家园

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-03-17



我们十方禅林在 1985 年开山，到今年整整 33 年了。1985 年农历的 3 月 16 号，也就是准提佛母圣诞，农历的三月十五、十六这两天，南老师要离开台湾之前，南老师不但带领我们专修十三周的准提法，也就是现在记录出来的《准提圆通》那本书，同时就在准提菩萨圣诞这两天，他做了这一生唯一一次对外

开放的结缘灌顶，参加的人大概有四百多人，这是南上师这一生唯一公开的大众化、普及化的灌顶。这结缘灌顶之后，我就陆陆续续的成立了台北准提共修会，台中准提共修会，高雄准提共修会，台湾的北部、中部、南部都有了。

南上师帮忙选的这块地有山有水，四面环山，三面环水，就在峨嵋湖的半岛上面，是一个风光明媚的自然景观。我们湖边都是原始森林，禅林就在这么样一个湖光山色的环境中，我们希望将禅林打造成一个四季都可以专修用功的道场。去年是怀师纪念馆的动土典礼，今年是真正的开工典礼，真正动工了。随着将来两岸越来越融在一起了，大家到台湾应该会是越来越方便的。这是过渡时期，难免有一些彼此的不同，所以造成有一些不便。整个中国国运这么样的强势，有两三百年的盛世，相信我们两岸的一个和平是早晚都会呈现出来的。建丛林弘禅宗，这是我看《坛经》那一刹那所发的愿，所以第一个呈现出来了。

第二个就是我们福建武夷山十方学堂，有两百亩在开发，也是逐步逐步的把它完成。我们南上师亲自指导的十方丛林学院培育了不少人才，我们将这一所书院重新





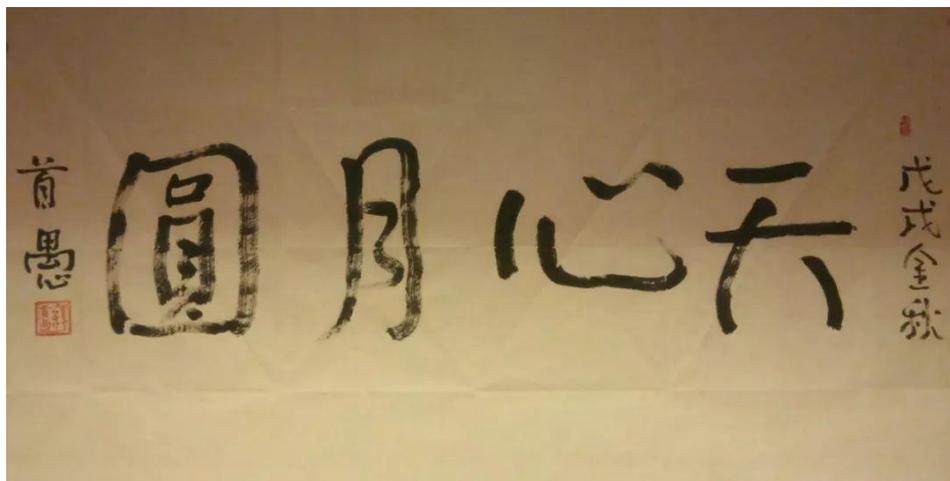
再复办，那也是纪念南上师他为中国文化儒释道奉献这么多的伟大的贡献。我们秉承南上师的精神，再把他的教育理念贯穿下去，所以不仅仅是弘扬中国文化儒释道，反正有利于世道人心的，都在我们这所书院会教学，见地修证行愿都会展开。所以我立了“四大宗旨，三大目标，九大实践中心”，逐步逐步把它展开来。

昨天晚上的义卖，大家的这一份热心，会让十方禅林书院怀师纪念馆更加加速的完成，这是我们全世界准提弟子的心灵之家。当然我们不只是希望在台湾，在大陆的十方学堂，乃至像我们德殊法师发愿把金佛山建设成为准提道场，这也是啊，对大家未来在专修准提法上有很大的帮助。所以各地道场的成立，不但是“为往圣继慧学”，也是“为人间建净土”，能够让很多有心想专修的，出家在家，有个很好的专修环境。

当年我也很受南上师的启发，南上师自己创办一个机构，叫做东西精华协会。东就是东方的精华儒释道，西就是西方的精华科技百业。总而言之，如同《法华经》所讲的，“一切治生产业，皆与实相不相违背”。有利于世道人心，这些帮助我们生活的，这些是跟我们的修行，跟我们的实相般若，它是相辅相成的。

我们希望怀师纪念馆三年后就能建设完成，落成的时候，我们全世界的准提弟子都能够回到这个地方，这是大家共同的心灵的家园。

以上内容来自首愚长老 2018 年 8 月 15 日在重庆金佛山金佛寺法会早课的开示





種福田

原创 首愚長老 十方圓明心地涌 2019-03-18

〈地藏經〉裏有一段經文說：我們的娑婆世界眾生，起心動念無不是業。

「業」，在基督教叫「罪」，以基督教的教理來說，我們每個人人生下來就有罪。這個名詞翻譯得不好，比較讓人難以接受。若說「我們凡夫每個人人生下來都有業」就非常好了。

因為「業」，並不一定是壞的，業有善業、惡業、無記業，所以講「業」，並未指名就是「惡業」。

那麼難道起心動念都是錯的嗎？如果我們的起心動念都是純善的，這又有何不好呢？因此「業」字本身並無所謂好壞，但是要看我們心所、心態的傾向來做定論。惡是墮落、善是昇華，我們學佛當然希望自己的身口意都合乎善、都屬於純善。而起心動念卻是非常複雜的，它往往與我們的身心狀況、家庭背景和工作環境有著極為密切的關係。



一般所講的職業，就是因為在某一個行業裏做久了，無形中形成了一種業力，所以環境對於一個人的影響太大了。所謂「近朱者赤，近墨者黑」便是必然的道理。中國古代有名的「孟母三遷」就是個最好的例子。孟子的母親為了讓兒子從小有一個良好的生長環境，所以不辭辛勞，再三搬家，直到最後選擇學校為鄰居，才算安定下來，這與後來造就了一個「亞聖孟子」的事實，當然有著不可否認的關係。

佛教的「八正道」裏，其中的「正命」





就說我們身為一個三寶弟子有心要修行，就要對自己的職業慎為選擇。一個不健全的職業很容易使人墮落，也容易引起各種勾心鬥角、是非紛爭的事情，在這種環境之下工作，要讓自己的起心動念純善幾乎是相當困難的，除非你本身具有極大的智慧和深厚的善根，能夠「隨緣不變，不變隨緣」，然則，試問又有幾人能有這份定力與智慧呢？

中國文化自清末以來，已經逐漸受到西方文化的侵襲，直到目前，一切食衣住行，無論穿的洋裝、西裝；行的代步交通工具；吃的西餐、漢堡；住的洋房、高樓，可說已經全盤接近西化了，甚至我們工作的環境也薰染著非常濃厚的西洋色彩。或許我們現在尚未感受到它的壓力，然而，不容否認的，中國人的生活習慣確實已在這個時代慢慢退化了。若是問你：「如何是我們中國人的本色呢？而中國文化所流傳下來的文化表徵又是什麼呢？」你一定無法回答的，因為你已經看不到了。

我們的鄰近國家，如日本、韓國等，各位可以從他們的一些活動看出其民族色彩仍舊非常濃厚；而反觀我們自己國家本土的文化則已經慢慢被西風同化而在漸次消匿了，君不見人人頭上的髮型、身上的衣飾、腳上的皮靴，甚至偶爾脫口而出的幾句「洋經邦」英文，無一不是在跟著趕時髦，豈不正顯示著處處在學習洋化嗎？更嚴重的是影響所及，炒股票、炒房地產……等等類似投機賭博的行為都相繼出現了。不知道在座各位是否也有人參加這些行列？如果答案是肯定的話，相信他此刻的心境應該是很低劣的，這就是正命的問題了。

我們學佛，自己一定要有一個非常正確的生活規範，如果經常要闖「終南捷徑」（抄小路）的話，以因果觀念來看，都是很成問題的。中國有句俚語說：「小富由勤，大富由命」，這「大富由命是說我們現在縱使有萬貫家財，可是身為一個修行人，如果不懂得去善加應用，嚴格而言，那是造惡業的，是他違背因果的。自己有多少智慧，就應該把這些智慧發揮出來，這本身就是一種佈施、一種迴向。我們有多少財產，就應該知道要做多少功德。財富、智慧、福德原不是要讓我們用來享受的，而是要讓我們更有力量去發揮六度萬行、做更好的投資的。「投資」一詞，若以佛教的





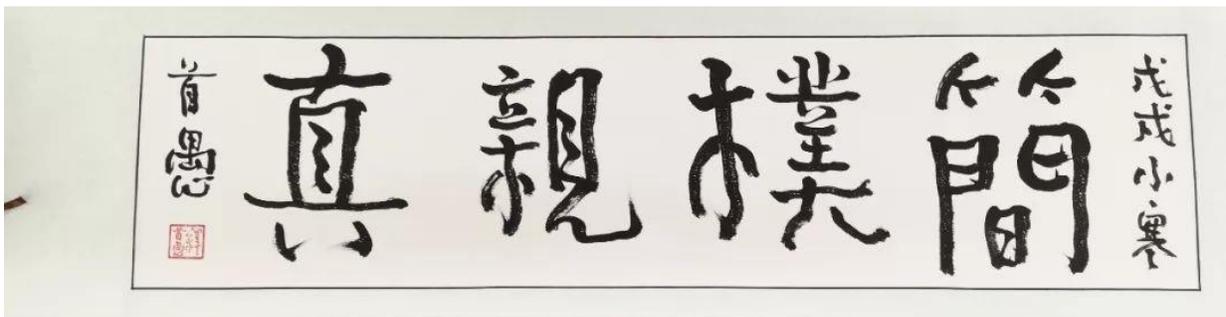
名相而言，即所謂「種福田」、「惜福」或「培福」，把人間的福德變成出世無漏的功德；而不是止於人天的福報而已。

能把人間的福報化成功德是必須靠智慧與六波羅蜜相應，要相應就要懂得如何把自己正確的思想、智慧、財富回饋給眾生。換言之，自己與生俱來有一份智慧、有一份財富，就有一份使命，二份智慧、財富，就有二份使命……甚至到了相當圓滿的程度時，更應該充分的發揮出來用以弘法利生。

〈金剛經〉裏一再強調：我們佈施功德那怕是以恆河沙數的七寶來供養佈施，這些有漏的功德，還不如有人以四句偈來為他人說。對於這些經文要「會」看，也就是說要懂得如何把有漏的福德轉成無漏的功德。因為有漏的福德到底不究竟，一定要和功德——「無相佈施」相應才合乎我們修行的目標。以智慧去觀察世間點點滴滴的種種緣起、種種現象，了然那些點點滴滴的因果觀念，這樣才不致錯用因果。要知道，有正因，才有正果，惟有如此，腳步才能越踏越穩，才能問心無愧、心安理得，則縱使三更半夜有腳步聲、有敲門聲也無所畏懼了。所謂「仰無愧於天，俯無忤於地」，心胸坦蕩、光明磊落，戒、定、慧自在其中矣！

總而言之，「正命」太重要了，奉勸各位不要貪求非份之財，因果絲毫不爽，是怎麼起就怎麼倒，它必然有個軌道，何況天下決沒有便宜可佔，惟有「老老實實做人、實實在在修行」才是我們最大的本錢，也是一個最本分的修行人所應該確切遵循的。（《準提法開示彙編》）

■ 礼 敬 上 师 ■





同心共愿“实行正道，庄严世界”

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-03-18

重庆这次法会，举办得真的令我非常的感动，你们这样的护持得到天龙八部的肯定。我们不管是重庆还是成都，成都明年是十五周年庆，希望成都明年的七也能够顺利办起来。



总而言之，希望整个准提法在巴蜀大地呈现出非常兴旺的氛围。大家好好用功，我们每一个人努力来“实行正道，庄严世界”。透过“实修证，行悲愿，正知见，道圆成”来庄严我们每个人的身心世界，这是我们每个人自己分内的事情，责无旁贷，希望大家好好精进，好好用功！

你们的精进，我当然是心知肚明。你们认真，我就认真，你们马马虎虎，我就会马马虎虎，我这个人最现实不过了。所以你们认真，我比你们还认真。我之所以为正法正教不辞劳苦，因为这是我自己发的愿。希望大家能够同心共愿，为正法，为正教，为释迦牟尼佛的正法，为中国文化，我们一起用功、努力，阿弥陀佛！

以上内容来自首愚长老 2018 年 8 月 15 日在重庆金佛山金佛寺法会早课的开示





太湖三万六千顷 月在波心说向谁

原创 一碗南粉 十方圓明心地涌 2019-03-18

按：笔者是一名忠实南粉。“自从一读南师书，感激涕零痛前非；狂心渐歇寻归路，返观内省觅正途”。是南师的书让我痛改前非，开始走上正修行之路。然，只靠读书不行，必须坚持一个修行方法、必须依止一位明师勘点。我无福亲见亲随南师，只能寻找南师的接钵弟子。“太湖三万六千顷，月在波心说向谁。”他在哪里？

南公怀瑾先生被誉为“上下五千年，纵横十万里；经纶三大教，出入百家言”，可谓一代旷世奇才，一代禅宗泰斗，一代通宗又通教、言教并身教的大善知识。

2012年中秋前夕，南师在太湖示寂，距今近7年了。这样一位大善知识走了之后，给世人留下了什么？难道仅仅是几十本儒释道的著述吗？

1978年9月，南师在一次准提法会的开示上讲，“写出这个法本是划时代的事，谁都不敢做。当年我在西藏跟活佛们谈过，将来时代不同了，我要把密法统统公开。他们说：你是可以的，不过要得本尊现身答应才可以。我说：本尊早答应过了，到我要公开时就可以。活佛言：有人预言过，以前有东密、有藏密，将来会出个中密。我说：我来造。虽然是说笑，但也是真的。”

在某个场合中，南师讲，“未来我会有三千年的香火运”。南师还曾预言：“中国1987年后会有两百年大运，比康乾盛世还好。”综观历史长河，贞观之治、开元盛世、康乾盛世...，盛世皆有正法辅佐，正法必随盛世广弘。

如今，老人家已经走了，而南宗正法接棒弟子在哪里？难道他老人家没有接棒人？如果没有人接棒，那这个三千年香火的中密还怎么传下去？“续佛慧命”，可是南师荷担如来家业的必然使命啊...

在《父亲南怀瑾》一书中，南一鹏先生回忆一九七三的父亲时写到：“一天夜晚，父亲从睡梦中哭醒。在询问之下，才知道原来他做了一个对他而言感觉遗憾的梦，他在梦中是又愁又急，感叹为什么接棒的人还不来啊？要等到什么时候啊？梦到





这个问题，情不自禁以至于急得哭出声来。正在此时，他又听见袁太老师喊他：‘怀瑾呀！你看，那不是来了吗？’父亲说，当时他觉得自己好像在一个海边，回头望去，看见一个妈妈，带着一个三四岁的孩子，远远地向自己走来。父亲心凉了：天啊！还是一个孩子



啊，还要等许多年啊！梦有梦的真实性，所谓日有所思，夜有所梦，父亲平日一直忧心于衣钵的传承问题，自然才会做这样的梦。”

可见后来，南师昼思夜想的接棒人一定被他找到了！

一、师寻弟子子寻师

1975年1月底南老师在佛光大悲殿主持禅七，解七之后，南师留诗两首，其中第一首：

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。

南师的很多诗内含谶语，到佛光山不为别事，是为了寻僧、寻找接棒人，以续「青磬红鱼未了情」；这一切非常顺利，「绿竹还随人意思」；找来下步做什么？「吟风来伴读经声」，抓紧培养他啊，因为他的僧龄才三四岁啊。

这位僧人，他是谁？



回首南师身边的僧人，从1974年到2012年，甚至到今天，45年来，一直追随南师，笃志不移，任劳任怨，默默弘法的，似乎只有一位——他就是从智法师，亦号首愚法师。

首愚法师，1971年出家，1972年就读佛光山东方佛教学院高级部，1973年在佛光山丛林大学就读，南师第一次到佛光山演讲是1974年，二次上山打禅七是1975年，法师僧龄此时刚好是三四岁。

法师于1947年出生，1969年服兵役期间，偶阅《六祖坛经》，读至「本来无一物，何处惹尘埃」时，顿然找不到自己了，忽尔有省，乃知行住坐卧处处显示回光返照之道，顿萌菩提出尘宿愿，欲“**创建现代禅林，重现唐宋古风**”。然而，法师想找位禅师出家，却苦苦寻找未果。

1971年，法师决定先依止“**会打徒弟、持戒甚严**”的仁俊长老和广善长老于台北新店同净兰若，披剃圆顶。

1973年，在佛光山丛林大学就读唯识学系。1974年10月下旬，南老师应学院院长星云大师之邀，到佛光山作题为「**禅宗丛林制度与中国社会**」的演讲，法师第一次见到南老师，极为叹服南老师的博学与风采。

三个月后，1975年1月底，南老师带着“**寻僧偶尔入山行**”的愿望，二次上佛光大悲殿主持禅七。首愚法师恭奉法席，南老师禅七时举扬宗风的霹雳手段、八面玲珑的禅宗手法，让法师如饮醍醐，豁然开朗：“**总算让我找到一位大禅师可以依止了，虽然是位在家人，但却是一位通宗又通教的大善知识。**”

禅七之后，法师立即想方设法打听到了南老师的住址，与几个同学去拜见。南老师刚打完禅七，破例从关房出来，带着一脸的病容，在办公室接见了他们。南老师初次见面就对首愚法师说，“**等到你有了禅定功夫，再来找我**”。

还有一次，首愚法师去拜见南老师，谈话间，法师整个身心就定住了，只听到南老师在旁边讲话，南老师开始讲相学，这个年轻和尚将来一定可以为佛教做很多事情，他的肩膀怎样怎样。但在法师听来，无忧也无喜，为佛教做事情，本就是应该

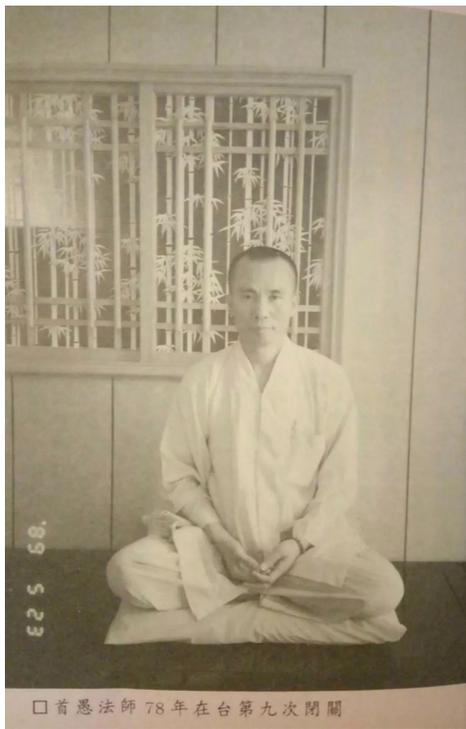




的。当然，以南老师神通莫测的智慧，他还用得着看相吗？也许是进行“授记”，而对众人所施的“障眼法”吧。

法师多年因乡下劳作，双腿孔武有力，如钢筋般，不堪盘腿，遂想借鉴古德经验，通过行般舟来化解双腿业气。然般舟三昧是一种非常艰苦的修行法门。法师遂在入关之前，特别去向南老师请益，南师细心叮嘱闭关的注意事项，且特别叮咛：「你可不要给释迦牟尼佛丢人哦！」

第一次般舟三昧关，1976年8月，地点就在法师出家的同净兰若，闭了一周时间，发心虽然猛力，可惜外缘不足。



第二次般舟三昧关，1977年2月，星云大师专为提供佛光精舍，外护诸缘无不周备，为期四十九天关期圆满，大师并亲自领众迎接出关，记录出来的就是那篇《我如何习修般舟三昧》的文章。这次关期极为殊胜，法师切身体验到命门气脉发动，进而鼓动全身气脉的境界，为法师2018年在南岳衡山第35次闭关笃定「耳通命门」埋下伏笔。此次闭关之前，法师再次到南老师处请益，怎奈南师闭关，没有见到。亦或许，南师已预知法师会闭关顺利？

第三次般舟三昧关时，1977年10月，南师特别叮嘱法师，要记关中日记，更于日记封面亲笔题示——「从智学僧鞭策日记，六十六年十月十九日立志」，要求法师准备2个日记本，每周寄一次给南师，南师批阅之后马上寄回，循环往复。在这次关期中，南师特意在他自己的关房安排接见法师，并留住三五天，亲为指示修行关窍。

第四次般舟三昧关，1978年2月，南老师以书信批注详为指点，关期已至第四周，南老师突然指示，要法师边打七、边上课。后经星云大师体恤，慈悲提供「佛光



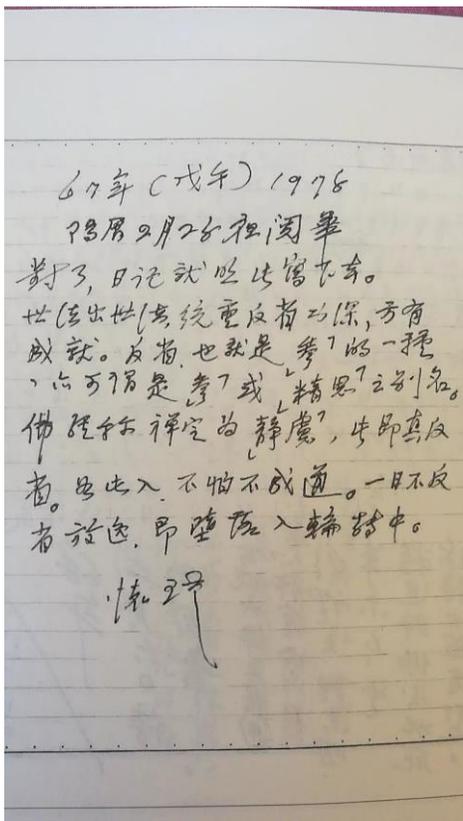


别院」，专门为首愚法师等为数不多的出家师和近侍学生讲授了三个月的「融汇显密圆通修证次第」课程，此即后来整理出版的《如何修证佛法》一书，之后法师又返回佛光山继续闭关。

第五次般舟三昧关，1978年8月，恰逢中秋，南老师带着他的公子南一鹏和李慈雄、陈世志，特别到关房中接引法师，并做了很重要的开示。此次接引，在当年《人文世界》杂志中的《明月在山》一文中特别记载。当时，南师对随行的人讲：「那就不给他（闭黑关）设计图纸了」，法师似乎从中领悟了什么，所谓「设计图纸」只是方便说，其中只有师生二人心心相印，旁边的人都被蒙混过去了。中秋过后，法师关中接到南老师来信，信中言及：

「我这里有四个果子，放得都快烂了，看你有没有福报来品尝。」闭关中的老师专为闭关中的学生开讲专修经典法要，真是奇缘。于是法师和也正在闭关的日常法师一道，专程赴台北去了南老师的关房，南老师专门开讲《禅秘要法经》。这次讲课记录，被整理出版为《禅观正脉研究》（这部经是当时佛陀给座下弟子专讲不净观和白骨观的，经中记载，当佛讲完这部经，就有弟子证得四果阿罗汉。）课程结束后，法师继续回佛光山闭关。

法师第三至第五次的闭关经历，后来结集为《般舟禅关日记》（上下）在老古出版社公开刊行。这或是当今唯一在南师之金刚法眼注照下，钳锤棒喝，指导学人真修实证的珍贵资料。如今，日记本虽已斑驳发黄，但字里行间南师的红批却仍熠熠生辉，从中可以看出栽培法师的舐犊情深了...



礼敬上师

南师：“对了，日记就照此写下去。世法出世法统重反省功深，方有成就。”





法师：“老师曾对我说：你赖住了我。何止赖住，希望自己也能够做到密勒日巴尊者的把身、口、意都供养上师了。”

法师：“电话中老师的那种不知何名的棒辣辣的（注：南师责备法师撰写和寄送日记中断了），像是断了线的风筝似的日记，终于幽灵似又出现于棒喝之后”。

南师：“乍看此数日日记，颇为随喜不已。至少，汝见地已稍有进境。如辅以恒心、长远心，一贯下去，何愁道业不成。际此五浊恶世，见浊尤重，首能有一个半个修证圆满，稍慰我孤学寂寞无人共话之悲，抑何可喜。我望我今后能有此一福报也。”

法师：“老师经常说我是高僧是奇僧，我自己是莫名其妙的，但觉得自己是个苦恼僧，既笨又无能，经常遭人白眼、冷落，高在何处？奇在何处？自己的汗毛都竖起来了。唯有一点是实在的，自己有一份真诚，真实恳切的救世利生的心愿，一直在激励着自己。”

南师：“你关中生活费用何来？如不敷应用，立即电告，当即寄去。此时此事，万勿拘泥。我虽无钱财，但照应你绝无问题。佛说能供养真修行人，是莫大功德。我也念功德，知道吗？”得知护关人不力之后，南师批曰：“每月出一千元，雇一俗人护关，此费用由我负担”。

法师：“弟子未成就之前，总不希望打草惊蛇，以广招摇了。”南师批曰：“对极了。”

.....

那时南师身为白衣，挥斥方遒，行佛正令，招致台湾教界多有不同声音。然而，法师统统不理，曰：“我为我的法身慧命而来，岂顾他人饥言馋语。”1979年初，法师心含愧疚，毅然拜别了星云大师，离开了修学达6年多久的母校——佛光山丛林大学，正式远上台北亲近南师，执弟子礼，随侍左右。





二、吟风来伴读经声

法师从1979年1月3日离开佛光山，至1985年7月5日南老师离台赴美，昼夜随侍亲近南老师六年六个月零两天，开始“吟风来伴读经声”。这六年半，是南老师一生讲学最多、最丰富的时期。



十方丛林书院合影照片

1979年，南老师成立大乘学舍，首愚法师担任监院，是大乘学舍的当家，所有事务性的工作都由其负责。1978年，首愚法师即受南师「显密圆通准提法门」灌顶，是故大乘学舍的学员修准提法，皆由法师司任维那敲磬。此间，因为准提法本“未经灌顶不得翻阅”，首愚法师在请示南老师同意后，重编成简轨供大家修持，至今仍网络流传。

1980年6月，「十方丛林书院」正式成立，由洗尘上人自任院长、南师以导师名义权理内外，实际主持院务，首愚法师担任总务主任并兼训导副主任（训导主任是位台湾古琴大师，所有事务性工作其实都是首愚法师在负责）。书院课程种类齐全，儒释道家、禅净律密，还有梵呗、哲学等等，应有尽有。

1981年，首愚法师协助南师创办「知见杂志」，1982年创办「十方杂志」，之后「十方念佛会」、「十方禅林文教基金会」、筹建会、护法会、准提法共修会等亦相继成立，推广一系列之文教弘法、佛学讲座、佛七，以及准提七等密集专修活动，2009年又指导创办「中华十方准提学会」。

这对一个农家弟子出身的年轻首愚法师来讲，面对资金短缺、人事繁杂，又要负责几乎所有的事务性工作，可以想见，该是如何的艰难。南老师给法师的第一本书





是「七真人传」，并说：「你不要以为闭般舟三昧关是苦行，将来你发愿为大众服务能难行能行、难忍能忍，才是苦行。」

这中间，少不了有人到南老师那里打小报告，或对法师工作指责一番。南老师甚至变本加厉磨炼、锤炼法师，经常当众训诫，常常让人下不来台，若是常人早就卷铺盖走人了。但法师却甘之若饴，是打不跑、骂不走。

有一次某位书院的教授又在南老师面前抱怨，南老师直接反问他：「你说从智不好，你再找第二个从智给我看。」换句话说，南老师的意思是：难道你的识人眼光比我还高明吗？

法师在一次缅怀南老师的讲座里提到：

「民国六十八年一月底农历过年前，南老师在台大国际青年活动中心打一个七。这个七以不净观、白骨观为主，当场有很多人得到利益。而我觉得我随时接受到南老师的加持，南老师加持并不需要把手放在你的头顶上面。他一边讲话，一边你就觉得整个人身体空掉了。我们南老师是有大神通的，但是他的神通用于无形。那次打七那么多人，一两百个，回到大乘学舍人少，等于作一个小班的小参报告。轮到我讲时，忽然间，我看到南老师不是南老师，而是一片光团。当场我自己整个身心也空掉了，类似这种状况很多次。比如有次我忙到累了，人受不了，南老师电话就来了说：你下楼来吧。南老师找我谈话，一边讲，我一边整个身心就空掉了。」

南老师对我太慈悲了，晓得我有时承受不住，他就来电话。有一次我在二楼的小禅堂闭了一次关。南老师带着我进关房，一边拜佛，拜下去的时候整个人身心空掉了，我晓得老师的加持力又来了。

又有一次老师专程到关房里来骂我，有事情没有处理好，把我骂得体无完肤，被他一边骂，一边我整个身心又都空掉了。这时南老师在旁边说：外面的事情你都不要管了，能够定多久算多久。





还有一次亲近没好久，听南老师讲着讲着，我整个身体也空掉了。那次日常法师、陆健龄也在。后来老师到香港，我也经常到香港拜见他，在谈话中我不晓得别人怎么感受，但常会觉得自己整个身心都在一片光明中。」

1985年南老师预知要离开台湾，便发动佛门七众弟子协助，并带头捐50万台币，让首愚法师陆续购得新竹峨眉基地十七公顷，开展领众实修与开山弘法等各项佛法事业，相继建立台北道场、峨眉道场，以促成首愚法师“重现唐宋古风，创建现代十方禅林”的心愿。

1997年8月，特别讲求现代功能的十方禅堂终于建设完成了，是年8月24日，首愚法师和沈英标建筑师及护法等一行人，前往香港向南师报告并请法。南师很少当面褒奖人，这次却破例说：“我在台湾几十年，碰到从智法师到今天，台湾整个的文化很令人忧心。宗教方面的问题很大，不过，在佛法的修行上，我总算还看到从智法师，几十年修行不变，这是真话。我当面对他要求严厉，背后常常赞叹他。他立志出家，发心修行，几十年来到现在，正如他刚才自己所讲的，出家立志走禅宗路线，发愿要恢复唐宋禅宗丛林制度。这个理想，一句话：数十年如一日，没有变。不过，时代迁移，当然不能够回到唐宋那个农业社会，但是他宗教行持的中心思想和所发愿力，以及行动是非常值得钦佩的。”

有人说，南师曾说过：他没有一个真修行的学生，没有一个配做他的学生。这是不同时间、不同地点、对不同人说的话，是鼓励、是鞭策，但又何尝不是对真学生的一种保护呢？如果在接棒人报身没有修证成功之前，过早公开推出来，“木秀于林，风必摧之”，可以想像，肯定不利于接棒人潜心修行的。君不见，《坛经》中五祖如何保护六祖、六祖为何藏身猎人队伍一十五载？

■ 礼敬上师 ■

心光無量
先音交融

心月孤懸
氣吞萬象





三、密付心印不可说

刘雨虹老师语译的南师所著《禅海蠡测》中写到：

“密宗中师徒传承，在师与徒之间，都有戒律需要遵循。弟子选择上师时，不可以妄择，因为妄依邪见的上师，学人就是犯戒；做上师的，如果妄传不够资格的弟子，或者不传有根器的弟子，都属于犯戒。禅宗的传承，虽然不如密宗那样戒律森严、有明文规定，但在授受的时候，却更为严重。”

“当时，诸祖师门下学人极多，可是祖师们选择甚严，学人必需兼备福德智慧，足以成为佛门的龙象，外加资质气宇都不平凡，度量胸襟尤要旷远，像这样的学人，才可以传授。”

“宗门中所说印证，就是以心印心，这不是知解或理会的范围，而是其师以过来人资格，加以印证的。其师既为过来人，见地工用及修行，必定都皆圆满，外加教授法上手眼通明，凡是学人的机用、境界、见地，如何才能合拍，如何才是进步，为师的一望而知，不待言喻。然后以师之心，印证学徒之心，好像印印泥一样，印过之后，留下存影，文彩毕露，但并没有印泥的痕迹，所以称为印证。”

1979年，首愚法师即被南上师授予金刚阿闍黎，并担任维那敲磬至今，法师在准提法的弘法和修持上已有四十年的功行了，大小闭关累计有36个。南老师的公子南国熙先生曾在某一场合说：南老师曾预言，首愚法师将是一代准提法王。

密宗传承非常严格，而禅宗更为严格。六祖云：“禅宗以无念为宗，无相为体，无住为本”。首愚法师自从“本来无一物，何处惹尘埃”中发明心地以来，深得“禅宗三纲”精髓，综观法师40年来的讲法记录、修行日记，虽然修行的有为法偶有差别，但其般若思想一承不变，处处从心地下手、彰显本地风光，丝毫不带宗教色彩、神秘外衣，“如珠走盘，处处皆圆”。

1981年春夏之际，一日清晨，南师在办公处休息室对首愚法师密付心印，当时师徒二人皆秘而不宣，直到三十多年之后，法师为重法故，方才吐露心声。





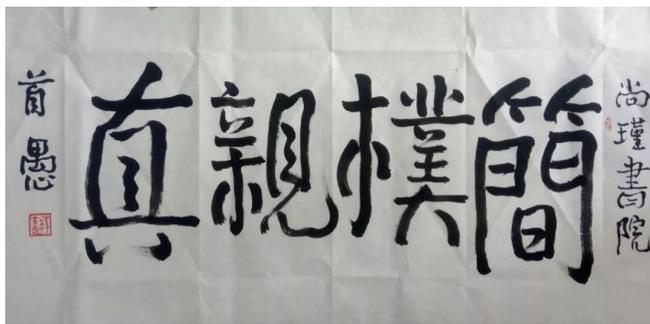
1988年，十方禅林开山寮刚刚落成，法师积劳成疾，得了急性肝炎，住院吃药不见好转。在赴大陆朝拜六祖惠能肉身之后，便直接到香港拜见南老师。老师看到法师身体状况后，特意开示了两句话：「心月孤悬，气吞万象」，法师立即心领神会，如法修持，身体竟不药而愈，众人皆感慨，佛法真实不虚。法师随后又配上8个字，「光音交融，心光无量」，获得南老师印可。这16字真言，从此也成为准提法的修持纲要。

如何是“心月孤悬”？说似一物即不中。恐怕只有深通般若的人，才能切实体会到；否则，只能是猴子捞月、缘木求鱼了。

除了透彻的见地，正如《禅海蠡测》所言，传承弟子还必须“福智二严，堪为龙象，如王气宇，旷远襟怀”。换句话说，不仅要有言教，更要有身教。法师从不标榜自己，更从不搞个人崇拜、搞神秘兮兮的东西，处处彰显“简朴亲真”的禅宗道风和“平常、平实、平凡”的三平哲学。且不看，首愚法师凭一己之力，将准提法门传遍大江南北、世界各地，单看他能几十年任劳任怨、并经得住南老师长期的棒喝锤炼，就已经不是凡凡之辈了。

南老师在道场建设上，似乎一生只全力扶持了一个十方禅林。

1997年8月，南老师在香港对首愚法师等一行人说：



“希望法师今后在这个（十方禅林）禅堂里面能做到：

一、完全参禅没有人，当然从智法师志在禅宗，他现在用的也是禅宗的方便法门，同时也在用我教他的准提法，本来一切法皆是佛法，没有差别，但是这个禅堂我希望不要走纯参禅的路子，也不要走密宗的路子，现在密宗问题太大，这话不是批评，而是感叹！最好是「禅净双修」，以禅宗的禅定和净宗的念佛法门配合来修。希望一切众生发愿，至少即生不能成就，也能往生极乐世界，他生来世继续修行。





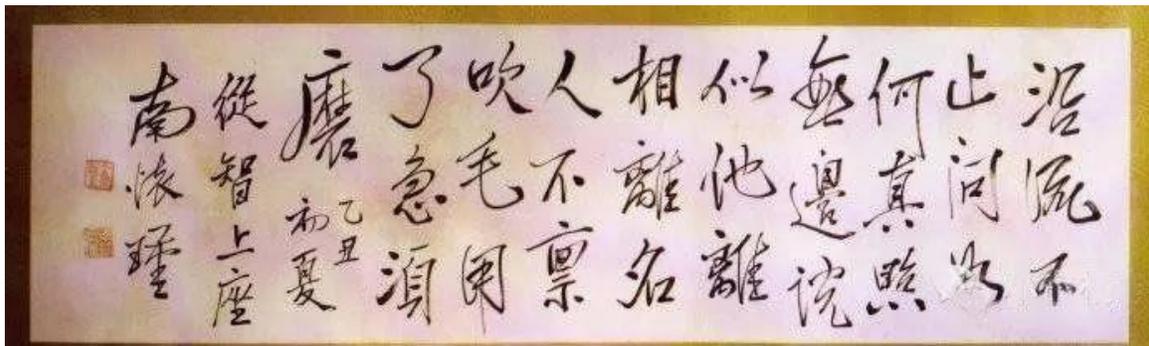
二、希望法师提倡念佛法门。念佛即是参禅，参禅即是念佛。其实现在没有真正的禅，只晓得拿到禅宗自宋、元至明朝以来的一个「话头」，「念佛者是谁？」以为这句话头就是禅，其实完全错了，这叫参禅、参话头。这个话头包括净土法门，你一边念「南无阿弥陀佛」，一边在观心；所念的是「阿弥陀佛」这句名号，能念的这个是什么？这就是参禅。以「禅净双修」的路线，规规矩矩的，不跟旁人比较，也不怕旁人批评。

三、禅林的每个人：心胸要打开。我常常提醒你们，你们早晚课诵，念到「归依佛、归依法、归依僧」，这归依僧的底下怎么念？归依僧——「众中尊」！在人类大众里面最高尚的，是人天导师的资格，要「统理大众，一切无碍」。所以真正说来，出家人，比丘也好，比丘尼也好，比一个国家的领导人还要心胸广大才行，这才

■ 实行正道

能统理大众一切无碍，而为佛教培养人才。像从智法师在修行上、在培养人才的理想上，能够做到专心一志的，没有几个人，这是一个很好的榜样。”

明眼人一看就明白了，南老师只有把这个他亲自选址、亲自参与设计的禅堂，交由一个在见地、功夫、行愿方面他都认可的人才放心啊。



四、殷殷扶携见情深

综观禅宗传承历史，在密付心印之后，弟子仍要随侍师父左右数年，即使弟子主化一方了，师父仍时不时勘验，以期保任法身，圆满报身，增长化身。

南师离台前，在 1984 年底至 1985 年初，历时十三周，亲领十方丛林书院全体师生专修准提法，首愚法师专任维那；农历三月十五、十六准提圣诞，举行准提法传



法结缘灌顶。这是南老师一生中唯一一次公开灌顶，亦是为首愚法师后来传法开始铺路。此后，法师陆续成立台北、峨眉、沙鹿、丰原、高雄准提共修会，巡回主持共修。从1985年至1994年，着重于台湾弘法共修。

1985年，南师择定新竹峨眉，作为禅林发展基地，同时协助成立「财团法人十方禅林文教基金会」。

1985年，南老师离开台湾之前要讲《达摩大师二入四行观》，指定首愚法师负责记录。这是告诉法师：我要走了，未来弘法利生会非常艰苦，你要好好体会“二入四行观”。

临行前，南老师又特地书写了临济禅师入灭前，交待弟子的那首偈子赠送给法师：“沿流不止问如何，真照无边说似他；离相离名人不禀，吹毛用了急须磨。”这是嘱咐法师，要随时懂得保任，随时懂得用功。

南老师1985年7月至1988年2月，在美国期间，首愚法师先后三次到美国请益。

1988年2月，南老师到香港后，首愚法师专门请示，要不要陪南老师一起到香港，南老师说“不要，你忙你的”。

1989年，法师从大陆回来后，在开山寮闭关九个月时，接到南老师亲自电话指示：「不可将眼光只停留在台湾，将来有机缘也应为大陆佛教尽些心力」。法师即刻于关中确定了弘法利生的方向，以「实行正道，庄严世界」拟定四大宗旨、三大目标、九大实践中心。

1990年3月，在香港南老师寓所，南老师说：“大时代来临了，每一个人要懂得自我管理；一个人不懂得自我管理，再好的机会都轮不到你。”当晚，就亲自安排首



首愚法師於南普陀寺關房中用功。

■ 礼 敬 上 师 ■





愚法师到南普陀寺闭关，并言「一切缘起都非常殊胜，首愚法师的福报很大，好自为之。」入关前，法师问「我应主修何法？」南老师直接答复：「不用问了，一定比佛光山及其它的关期还要好，好好用功就是。」从农历2月19号观音圣诞日入关，至农历6月19号观音成道日出关（是年润五月），历时五个月。这次关期果然十分殊胜，南师特别嘱咐法师要写闭关日记，整理出来的就是那本《道人知月胜诗家》。



□ 關期圓滿妙湛老和尚設齋為首愚法師賀。

此次闭关返台后，在南老师授意下，法师开始正式对外主七传法，走向世界各地，弘法于美东纽约、波士顿、华盛顿、休斯敦、加拿大蒙特娄、澳洲、新加坡、马来西亚、美西洛杉矶、旧金山、德威市等地。

1991年，南老师又安排法师到上海闭关，结果后来法师有他事，就把这次关期给取消了。南老师表面很不高兴地说：安排你过来，你都不来，那就算了。但是很快的，1992年又在北京给法师安排了一个更好的闭关地点。为此，南老师特别向中国佛教协会主席赵朴老引荐首愚法师，由法师协助中佛协印刷出版《房山石经》，助印100万人民币。

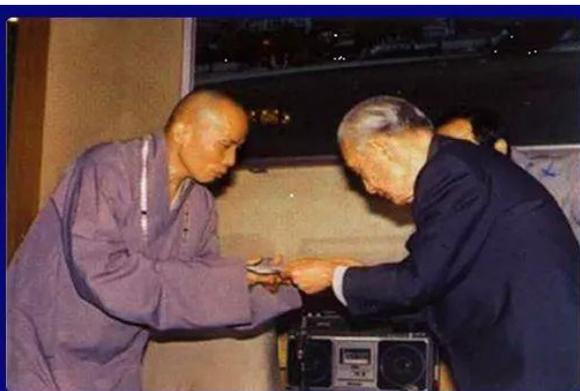
也因此善缘，1992年至1994年，在南老师的安排下，得朴老的护持，首愚法师在北京西山八大处灵光寺佛牙塔闭关三次。那个时候，法师作为台湾人士身份比较特

实
行
正
道

庄
严
世
界



南公怀瑾上师与首愚上师



首愚上师与中国佛教协会会长赵朴初晤谈



殊，闭关必须得到中央高层首肯。这种种的背后，实际上是南老师默默为首愚法师未来大陆弘法能得到佛教界和中央高层的认可在铺路啊。

1995 年，亦由南老师亲做安排，让首愚法师为海南南山寺建设捐赠 100 万人民币。有此善因之后，首愚法师在海南顺利打了第一个准提七；翌年，又在西安打七... 从此，展开了在大陆弘法利生之旅。

1996 年至 2004 年间，法师在十方禅林闭八次准提禅关。

南师驻锡上海后，2005 年至 2006 年，安排法师于上海长发花园南师寓所楼下六楼闭了第 22 次一年关；出关之后，又安排法师于福建武夷山天心永乐禅寺闭了第 23 次三个多月关。法师则在南师指导下，以近花甲之年，筭路褴褛，开始赤手空拳在武夷山开山建设。

南师驻锡太湖大学堂后，2008 年，慈悲安排法师于大学堂闭了第 25 次三个多月方便关，并说：「大学堂有课尽管回来参加，没课时，外面的准提七照常安排，累时可返回静修，闭方便关。」

2009 年得南老师慈允，首愚法师从年头到年尾打了 34 个七。

2010 年，南师慈允法师于太湖大学堂闭了第 26 次三个月方便关，是年法师又打了二十几个七。

2011 年，南师对首愚法师说，有空你也要回十方禅林看看啊。法师即奉南师之命返台整顿峨眉道场，于长老室闭了第 27 次半年多方便关。

在一次怀念南师的法会上，首愚法师讲：

“我非常感念南老师。南老师有一天跟我讲：将来我不在时，你会怀念我的！我点点头。去年 9 月 21 日，我从烟台打完七到了上海，就听到南老师示疾的消息，谢总一定要我过去太湖大学堂。上海打完三天之后，我就立马赶过去了，但老师已寂然入定，无法见面。古国治老师就问我：这次来见不到老师，有什么感想？我说：我感觉到，随时随地整个精神都跟南老师在一起，没有离开南老师。我随时都可以见到南





老师。各位，这不是口头禅！我感念南老师太多，太多了。南老师曾经要我写「我与南老师」，我一定要写，但不是现在。等到我觉得我的报身大概可以交代了，那时候再来交卷，我祈求佛母加持！他未完成的，我希望能够报答师恩，尽我这一生去做。

从民国六十三年听南老师演讲，到今年民国一百零二年，四十年了，我的感觉只有两个字，惭愧；再加两个字，还是惭愧。我觉得辜负南老师的栽培，我只能尽我最大的努力去为佛法作事，做多少就算多少。南老师是这辈子影响我最大、最深的人。”

五、点灯传灯灯相续

祖师言：见于师齐，减师半德；见过于师，方堪传授。

以南老师高深莫测的智慧和涉猎广泛的行持，他从禅净律密等众多法门中，独选了融汇显密圆通的准提法门，并命名“无上甚深妙密法”，作为这个时代世人的修证方法，可见准提法门的特殊和重要。虽然南师也曾大力提倡不净观、白骨观，但修此法门必须有明师指点，如果没有般若智慧很容易走偏；晚年，南师又提倡安般法门、十六特胜，但很难形成一个系统。

南师对首愚法师禅宗印心、准提传法，首愚法师将二者结合，提出“禅宗式准提法”，大力推行“禅密双修”，这实际上也是“禅净双修”，因为念佛即念咒、念咒即念佛，参禅即念咒、念咒即参禅，二者是不二的。法师以自己的身心作为实验室，通过36次闭关，把南师所传的准提法门扩展为融涵禅净律密、大乘小乘、显教密教的圆顿大法了，同时把南师所传的不净观、白骨观和安般法门等等也融入准提法的修证中。

不仅如此，首愚法师亦传承南师弘扬中华传统文化的愿力，把儒家的尽心尽责、道家的中医养生、禅宗的理性空慧融合在一起，提出：中密准提法就是用中华优秀传统文化来验证认知科学、生命科学、宇宙科学的修行方法。对准提法的弘扬，可谓更上一层楼。





在金刚念诵上，南师的唱诵以平音为主，充满了慈悲喜舍。而首愚法师的唱诵则是快慢结合、急缓有度，高中低三部音交替往复，振动按摩五脏六腑。法师讲，他的三部音都是从命门涌现出来的。闭关初期，观想主要集中在头部，则易出现头痛、牙龈出血；后来，改观想臆中穴，却易导致胸痛、心跳加速。2018 年在南岳衡山闭关，发现观想命门，气血顺畅，百利而无一害，从而笃定了「**耳通命门**」的修证方法，将文殊菩萨金刚王三昧、大势至菩萨念佛圆通、观音菩萨耳根圆通与「**命门**」完美融合在一起，进一步提出二十五字真言：「**心月融命门，耳根通命门，光音吞命门，行愿化命门，三身圆命门**」可谓前无古人后无来者。

在弘法中，首愚法师摒弃繁琐的密式观想法，直接从般若慧观入手，提出：“**念清楚、听清楚**”的六字真言，“**念念分明，念念本空**”的八字真言，渐中有顿，顿中有渐，从心地入手，直指人心，见性成佛。南师在 1975 年佛光山解七之后的第二首诗是：“**已了娑婆未了缘，深情只欠祖师禅；大悲殿里千尊佛，空向人间泛渡船。**”南师旁征博引，循循善诱，更倾向于如来禅；而法师从《金刚经》《心经》《坛经》入手，更倾向于祖师禅。

南师是中密准提法的点灯人，在《**准提圆通**》中，南师讲准提法也只是讲个大概纲要；而首愚法师则是传灯人，40 多年来把这个法广传了，更加立体化、系统化、精细化了。

如今，灯灯相续，准提法门逐渐花开神州大地，未来必将成为辅佐盛世、安定人心、稳定社会的一支重要正法力量。

太湖三万六千顷，月在波心说向谁。正法命脉在心印，个中滋味谁得知？

人身难得今已得，正法难闻今已闻；明师难遇今已遇，盛世难逢今已逢；此身不向今生度，更待何时度此身？

后记：谨以此文纪念南公怀师诞辰 101 周年。文中很多资料来自网络，在此一并致谢。

写于 2019 年 3 月 9 日子夜





禪、淨、密中的觀與照

原創 首愚長老 十方圓明心地涌 2019-03-19

在禪宗裡頭，無論是禪的公案也好、參話頭也好，都可以名之為「敲門磚」，等於是一種拋磚引玉的定慧功夫，頗有投石問路的意味。行者只要起個疑情，做為參究的線索，深入話頭，很用心的去參，久而久之，這塊參



究的敲門磚便可敲開菩提大門。這與我們唸咒、唸佛號的方法是有些差異的。

禪宗以起疑情來加以參究，所謂「大疑大悟，小疑小悟」，疑情原來也是統攝念頭與妄想的一種方法；而淨土宗則是啟用信心的方法，很誠敬、很專注的稱唸聖號來收攝雜念。兩種方法看似背道而馳，而其效果又有什麼差別呢？簡單說，疑情是往裡鑽，信心則大而化之。效果如何須視個人的根器而定。

唸佛號要一心虔敬，雖僅一句聖號，即要視同佛菩薩現前一般，若持一句咒語，當知一切音聲皆是陀羅尼，而如聖賢臨場。因為咒語、聖號都是佛菩薩所流傳下來，絕不虛妄。至於禪宗的公案是禪門歷代祖師寶貴的修行經驗，譬如說：「唸佛是誰？」或「狗子有無佛性？」可以引發修行人強烈的疑情，由此趨向真如大海，打破生命的困惑，與佛心心相印。不論用疑情或信心，二者的相同點是——其中都要有一個反觀反照的功夫，由於觀照功夫的粗細，所悟境界的深淺也就等差有別了。



觀與照又有什麼不同呢？我們起個疑情，一念專注，整個人懸在話頭上，就是在觀。而念佛念咒時，知道自己在念佛念咒，同時耳根注意聽自己所念，也是在觀。而「觀音耳根圓通法門」裡的「反聞聞自性」即是「觀」的一個最好說明。

南師在講解〈心經〉談到觀與照的功夫時，說「觀，好比打一盞燈籠，或拿支手電筒找東西，光有限度有範圍，找，找，慢慢找」，把每個地方、每個細節都找遍了。這種觀的功夫在準提法來講，就相當於生起次第的功夫，是有為法，等於把每個現象都看得一清二楚。照的功夫就不同了，它不是局部而是整體，好比打開電燈，把整個房間都照亮了一樣，南師比喻為「整個大電廠開了，如太陽照耀萬物，一刹那普照大地，叫佛光普照」。〈心經〉講「照見五蘊皆空」，必須先做到「行深般若波羅密多時」，也就是觀的功夫要相當深入透徹才行。若以「緣起法」的教理來說，就是要對每個現象的因緣都覺察得很清楚，如果不清楚，就應了禪宗祖師們所言「顛預佛性，籠統般若」了，這是罵人頭腦渾沌、敷衍塞責、馬虎了事的意思。換言之，眼前都看不清楚，甯說行「深」般若波羅密多了。

行「深」般若波羅密多的功夫必須靠「觀」，不論是在密宗或在淨土中的〈十六觀經〉裡，皆屬於觀想的部份，也就是觀照般若，對每一境界都能瞭若指掌。我們凡夫的煩惱妄想非常粗糙，亂七八糟，往往成事不足，敗事有餘，當然談不上境界般若。境界般若是要清清楚楚、了了分明的，亦即「妙觀察智」的前行，故觀想功夫也可稱為一種「妙觀察智」。

我們學佛懂得很多道理，是屬於文字方面的，它仍是片面的、比量的，還要把它貫穿在一起與實際生命結合，這就要靠觀想了。文字是「聞」，功夫是「思」，此即所謂「聞、思、修、證」。若不如此，文字無法變成我們自己的思想，深入我們生命的核心，促使我們徹見自我的本性，而僅僅只能在表面上浮浮沈沈，成為口頭禪了。

所以說佛法八萬四千法門都離不開止觀功夫。一句佛號、一個觀想，乃至參話頭，在在皆係隨緣方便，來統攝我們的妄想。所以說這「觀」是「聞」的第二步功

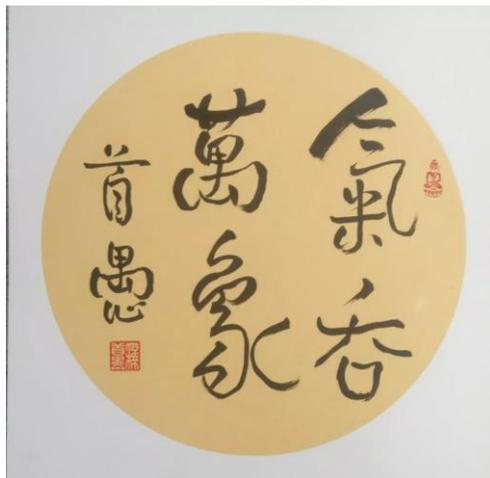
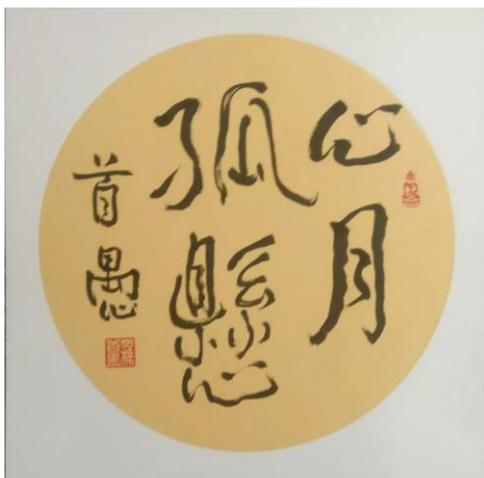




夫。而有了深厚的觀的功夫之後才能達到第三步的「照」，照見五蘊皆空，度一切苦厄。修行先經由文字起境界，再從境界逐漸達到〈實相〉，這就是文字（聞）、境界（觀）、實相（照）三種般若。不管修持任何法門，皆離不開這個路子。

總而言之，在初機上，很簡單的一句佛號、咒語，都可以說是投石問路的「敲門磚」，參話頭也是一樣，不過是統攝我們心念的方法而已，禪宗名為「萬法歸一」，把我們雜亂無章的妄想歸元到一個境界去，到最後終究還要徹悟「一歸何處」，達到「實相現前」，才是我們真正的目的。（《準提法開示彙編》）

■ 實行正道
庄嚴世界
■



首愚長老墨寶





首愚长老在深圳国慧书院的演讲：般若慧 照世灯（一）

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-03-19

（一）缘起

共同的文化使命：文化是国魂，文化兴国家兴，文化强国家强

主持人唐慧斌博士（善启

果）：尊敬的首愚长老、各位法师、同参道友，大家晚上好！我是来自深圳国慧书院的唐慧斌，非常感恩大家从全国各地来到深圳，共同成就首愚长老第一次面对社会大众的国学文化公开演讲。



■ 礼 敬 上 师 ■

大家知道，2012年中共十八大召开，报告中首次提到三个自信，即“道路自信、理论自信、制度自信”。2017年中共十九大报告中，总书记又专门提出“文化自信”，这就构成我党治国理政方略中最重要的“四个自信”思想体系。《华严经》讲“信为道源功德母”，所以无论个人还是国家，要成就人生、成就事业，第一步最重要的就是“自信”，可见习总书记对此道理十分通达，他在去年12月18日纪念中国改革开放40周年讲话中进一步强调：“信仰、信念、信心，任何时候都至关重要，小到一个人、一个集体，大到一个政党、一个国家、一个民族，只要有信仰、信念、信心，就会愈挫愈奋、愈战愈勇，否则就会不战自败、不打自垮。”

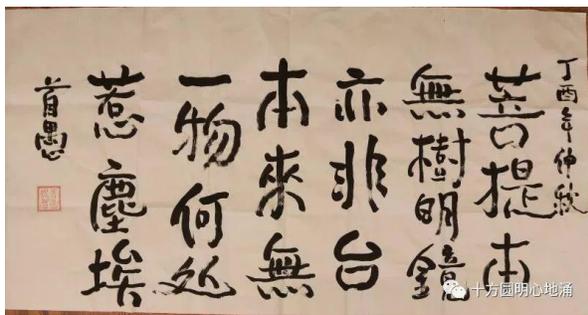
非洲一位学者说：“文化是制度的母亲”，此话突显文化的极其重要性。习总书记深明此义，他在十九大报告中，不但专门提出“文化自信”，而且还重点强调“文化是一个国家、一个民族的灵魂，文化兴则国家兴，文化强则国家强，中华民族伟大复兴最终一定要以中华文化复兴、发展繁荣为条件”。





文化自信，对一般人来说，说起来容易做起来难，长期坚持就更难。当然，对不一般的人、大善知识来说，又是另外一回事。比如我们大家所知道的南怀瑾先生就与众不同，他 20 多岁辞去中央军校教职，到处参学、闭关、修道，在对宇宙人生真相大彻大悟后，对中国文化极端自信，而且穷尽一生坚守中国文化，接续中华优秀传统文化，真可谓“上下五千年，纵横十万里，经纶三大教，出入百家言”，为这个时代留下无数文化智慧典籍。2012 年中秋，南上师功德圆满，融入无边虚空，但他对中国文化自信和一生坚守的精神一直激励着大家。

我们虽然与南怀瑾先生生活在同一时代，但遗憾的是无法面见。而今天我们能够请来首愚长老，也算是十分幸运的事情，他 45 年前与南师结缘，并与南师共同工作、生活、学习相处 6 年半时间，得到南师重点栽培和嫡传。文化是靠一代人一代人的传承，南上师的国学文化、般若智慧宝灯在这个时代如何传承？在传承过程中，如何能够创造性转化和创新性发展，既提升自己，更利益社会？现在有请台湾十方禅林方丈大和尚首愚长老给我们作精彩演讲，热烈欢迎！



■ 实行正道 庄严世界 ■

（二）一看《坛经》悟明心地

首愚长老：非常感谢深圳国慧书院唐慧斌博士对我的介绍。广东这个地方其实我很熟悉，因为在 1988 年，也就是 31 年前，我就第一次登上了祖国这一块美丽的国土。首先从香港到了广州，挂单在光孝寺，我主要是来朝拜韶关南华寺六祖惠能大师的金刚不坏身。要去朝拜，所以挂单在光孝寺，光孝寺是当年六祖剃度的地方。

在座的各位，如果对《坛经》很熟悉的都知道，六祖经过五祖的印证之后，得了衣钵。现在的四会市，那是六祖当年避难的地方，叫做“避难猎人队中一十五载”。十五年过后，六祖晓得机缘成熟了，该出来了。他出现的第一个寺院就是现在广东的





光孝寺，当年寺庙的名称叫法性寺。正好法性寺的门口有一对幢幡，有一个出家人就说“这是风动”，另外一个出家人说“这是幡动”，而六祖一下子就点到两个人心里头去了，他说“不是风动，也不是幡动，是仁者心动”，是你心动了，才有这个分别心。哦！这一下子惊动了法性寺的方丈，就请教，“你莫不是五祖底下得了衣钵的行者吗？”六祖说“正是”，最后请他展示了五祖所传的衣跟钵。

当时的方丈和尚叫印宗法师，亲自帮六祖举办了剃度典礼，六祖算是正式剃度出家了。出家以后，又回到韶关南华寺，开坛讲经说法，前后大概有三十五年之久。他到七十五岁的时候圆寂，所以才有了著名的《六祖坛经》。

在三十一年前，我就到了广州，当时整个广东最有名的酒店是白天鹅，刚刚落成没有多久，我也赶上去喝了一杯咖啡。所以说，我跟广东的因缘很不一般。

我们在台湾每一个年轻人都要当兵。我在五十年前，也就是一九六九年，我当兵的第三年，大概是七八月份，台湾国民党党报《中央日报》的副刊，正好刊登了钱穆教授跟留学日本的杨鸿飞博士的辩论，两个人在辩论《坛经》。哎呦，我一看，《坛经》这么好啊！禅宗这么好啊！所以我就请了一部大陆学者丁福保居士所注解的《六祖坛经笺注》，我一个晚上，一个晚上就把它看完了！看到六祖的偈颂“本来无一物，何处惹尘埃”，哎呀！禅宗原来就那么简单啊！我好像找到自己了，找到自己安心立命的地方了！各位，“本来无一物，何处惹尘埃”，这个就是我们今天晚上要

讲的“般若慧，照世灯”。这个题目是湖南明南书院的院长善传理给我定的。我今天晚上就这个题目来跟大家做个报告。



（三）心心相应师生缘

“般若慧”可以说是我们人生，不管东方西方，不管哪个宗教，世间法出世间法，其实它是我们人类生命最高的一盏智慧明灯。所以这





个“般若慧，照世灯”，照亮我们世间种种黑暗的任何每一个角落。有了般若这个智慧，就可以化解……所谓的“一灯能除万年暗”，一个古洞里头，万年没有亮光，忽然间有一个火把一照，哦！这个古洞一下子就敞亮了。一旦开了这个智慧明灯，我们生命就有个真正的皈依处了。所以我看到《坛经》，我当时就发愿：我将来要弘扬禅宗，要建禅宗丛林道场，紧跟着第三个愿：我要找个禅师出家！

当时对台湾佛教界的环境，因为之前没有接触过，是一张白纸啊，哪里有禅师啊？不晓得。那就在军中先皈依了吧，我当时台中佛教会理事长上圣下印长老皈依了。我打算等到我退伍以后就准备出家，但是找不到禅师。我在一九六九年看《坛经》，一九七〇年从军中退伍，工作了七八个月，把工作辞掉，一九七一年农历的九月十九就剃度了。但是我找到很严谨的、戒行很庄严的上仁下俊长老，在那边剃度了。家师一个是江苏泰州人上仁下俊长老，一个是湖南籍的上广下善长老，这是我的两位剃度恩师。

当了一年沙弥，然后家师应美国佛教会的聘请，要到美国去传法了。师父都去美国了，我怎么办呢？我当时在同净兰若，自己经常看台湾佛教界的杂志，我就看到了佛光山，佛光山东方佛教学院有个招生广告。一看，我心动了。因为我看到佛光山，这是一个菩萨道场，充满了朝气蓬勃。所以一九七二年，出家的第二年，我就到佛光山去读佛学院了，佛光山东方佛教学院的高级部。

一九七四年十月，在佛学院的第三年，有一个殊胜因缘来了。我们鼎鼎大名的南公怀瑾上师，南老师出现在我们佛学院。那是我们院长星云大师请他到佛光山做一堂禅学讲座，讲座的题目是《禅宗丛林制度与中国社会》。我当时对南老师还是一无所知，当然或多或少耳朵有听到这个名字，说这个人的学问非常好。当场听了两个钟头的演讲，啊！南老师的那种智慧，上课的幽默感，给大家的欢喜心，所以当时我的印象中：南老师学问真好啊，口才真好啊，人也幽默啊！其它讲课的内容，我记得不是很清楚了，唯独有一句话，他说“禅宗命脉命如悬丝”。哦，这个“悬丝”等于说在一个风很大的风口，蜘蛛网挂在这个风口上面，大风一吹，这个蜘蛛网将断未断，他说禅宗命脉就好比悬丝一样啊！哎哟，我听了，心想，有这么严重吗？



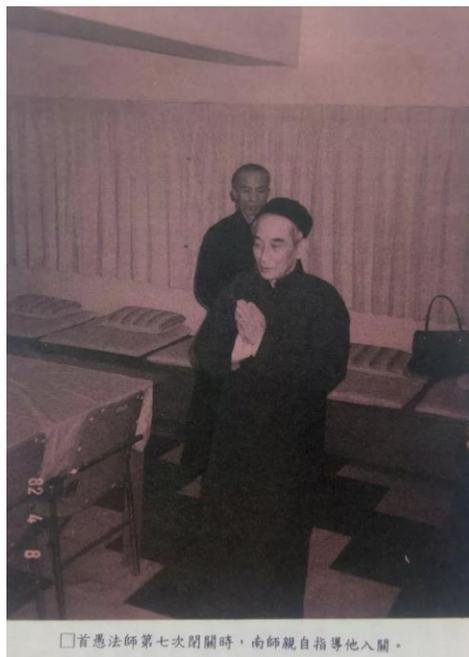


我当时对禅宗也不太了解，但是南老师的这句话我记到心里头去了。当年是一九七四年十月，南老师到佛光山演讲，大概经过三个多月，到了一九七五年一月底，啊！南老师又在佛光山出现了，这一次出现是打禅七。如果各位有看过老古出版社的那一本《习禅录影》，第一篇就是佛光山的禅七记录。起香的那个晚上，我忽然间发现，眼睛一亮，我终于找到了一个真正的大禅师，尽管是一个在家居士，但真正是通宗又通教的大善知识。所以那个七，我个人受用很大。

（四）蒙师指点闭般舟

打完禅七，我们就约了几个同学，到了南老师台北的办公室，就是现在台北市信义路三段二十一号的三楼。南老师的书房、关房其实就在二楼，我那个时候也不晓得，就在南老师的办公室拜见南老师。南老师说：“等到你有禅定功夫的时候，再来找我！”因此，我一九七五年一月参加南老师的禅七，到一九七六年佛学院的暑假，我就动念头要闭般舟关。

般舟关，这是转化我们身心的一个修行方法。因为我是乡下长大的，我的肩膀可以挑两百斤哦，这两条腿像钢筋一样硬邦邦的，这个肩膀到现在还很硬啊，很僵硬的。你想能够挑起一两百斤重的这个肩膀，那是铁肩膀一样的。到了参加南老师的禅七，哎呀，那是很惭愧的！南老师的学生啊，一坐就是两三个钟头，不用下座的，而且双盘的啊！南老师的禅七一支香是半个钟头，我大概盘个五分钟十分钟就痛得哇哇叫啊，左腿搬右腿，右腿搬左腿，看到旁边在家居士个个功夫都那么了得，哎呀，羞愧死了！这是我亲近南老师的开始。



□首愚法師第七次閉關時，南師親自指導他入關。

■ 礼 敬 上 师 ■



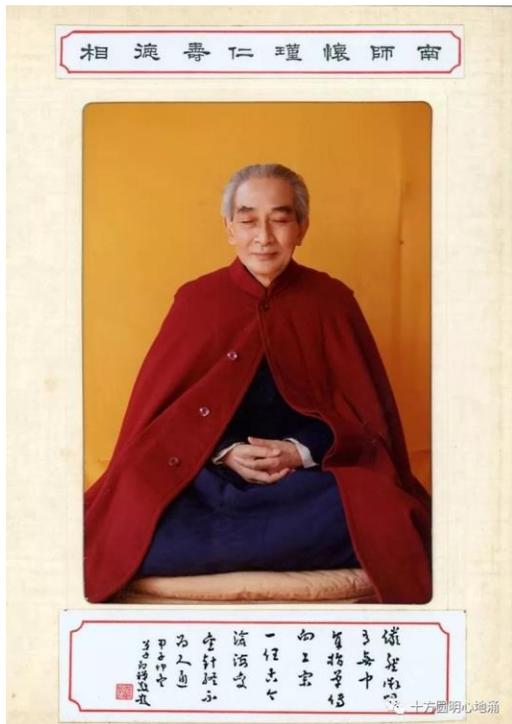


从一九七四年开始亲近，有机缘听南老师的课开始，到今年整整四十五年了。后来，也因为要闭般舟关嘛，特别去请教南老师。南老师用禅宗的方法来接引我，当时有很多他们公司的职员，大概男的少、女的多，都围过来了。我这个人，从小乡下长大的，又内向又害羞。哎呀！一围过来，我都有点胆怯了，南老师问我的话，我一句话都讲不出来了。“哎呀，这么好的，你都用不上，那你回去闭关就好好专念阿弥陀佛吧！多绑一些绳子！你闭般舟关嘛，累了就拉绳子，可不能够给释迦牟尼佛丢人啊！反正你以安全第一！”

我第一次闭般舟关，闭了一个多礼拜，我湖南籍的师父回来，是我出家那个小道场的第二任主持，上广下善老法师，也是我的师父。他看到我把大殿的门都关起来了，一个人在大殿，一直是经行。他看得怕了，这个小沙弥在搞什么鬼啊？他说，“哎呀，你们佛学院已经开学了，你算了，你赶快回去上课去吧！”就不让我闭了。哎呀！我带着很难过的心情回去了。

到了一九七六年年底，一九七七年年初，佛学院又放寒假了，我就鼓起勇气向我们院长星云大师恳请，我说：“大师，我想闭般舟关，您能不能成全啊？”他说：

“可以啊，你把要闭关的作息时间表拟一份给我看。”他一看到我的报告，“可以啊，你明天就搬进去吧！”那一次闭般舟关，可以说非常勇猛。这是我这一生生命的一个转折点！



（五）中密的开创者南公怀瑾先生

这闭般舟关，再一个是《坛经》，影响到我生命最深的是《坛经》。另外，我在当沙弥的时候也看过《楞严经》二十五圆通，我最喜欢看的就是观世音菩萨耳根圆通，禅宗跟耳根圆通影响我很深。后来，接触南老师以后，南

■ 实行正道 庄严世界 ■





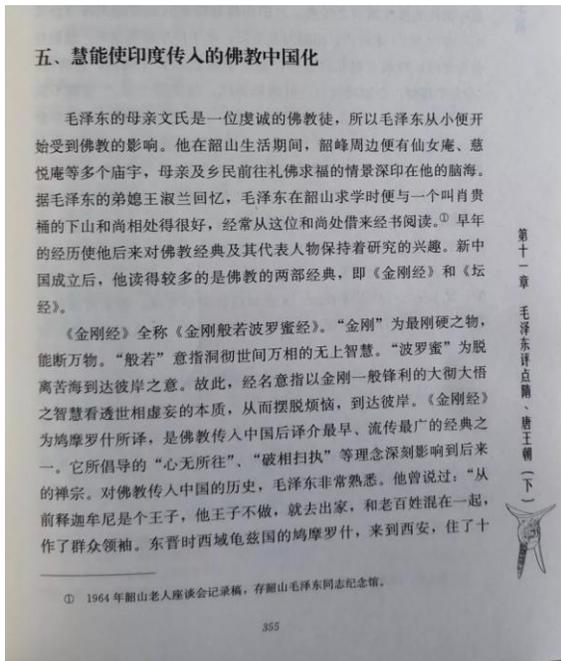
老师又传了这个中国密法准提法。我们只晓得有一个唐朝的密法，怎么会有中国的密法呢？中国的密法，可以说是南老师开发出来的。

古代唐密的密法，唐朝密法，也是准提法，这是从唐高宗的时候开始传到中国来的。到了开元年间，开元三大士都来到中国，每一位大士都翻译了一部《准提陀罗尼经》，加上地婆诃罗翻译的，总共四部。当时的传法都是在宫廷中，为唐高宗啊、为唐玄宗啊、为这些王公大臣、太子啊、公主们，传这个密法。当时的准提法变成宫廷中的密法，但是一到南老师就把它开放了，变成人人可以接触的密法。我想先把这个南老师所开发的新的中密搁在一边，我们还是回到《坛经》吧！

（六）毛泽东与六祖坛经

因为《坛经》，我后来传的南老师的准提法，我经常说，我这个是禅宗式的准提法，没有一丝一毫的神秘色彩。这部《坛经》，我们这个国家、创立新中国的毛主席也在关注，他跟《坛经》的因缘很深。我来念几段毛主席亲自讲的话，给大家做个参考。这些资料，有的是来自于毛主席的秘书--林克的著作，还有好几个，大家有机会的话可以参考山东善至成写的《毛泽东与六祖坛经》。

有个因缘我可以跟大家分享。当年我在北京闭关的时候，我记得是1992年，从北京佛牙塔出关的时候，赵朴老--全国政协副主席赵朴初老居士，他也是当时中国佛教协会的会长，他请我在北京的国际大饭店，有一个包厢是赵朴老请国际友人、招待国际友人的地方。那一次我在北京佛牙塔出关的时候，他请我吃饭。他说，“其实我们毛主席，他身边随时都带有《坛经》，他这一生受《坛经》的影响很大！”



礼敬上师





我念几段毛主席亲自讲的话跟大家分享，如果大家有兴趣可以找原文，原文的名称是《毛泽东与六祖坛经》，此文收集了大量的资料，引用了五六个作者的著作资料。第一个资料有1964年韶山老人的，湖南湘潭有一个韶山老人座谈会记录稿，现存在韶山毛泽东同志纪念馆。第二个是胡长明编著的《毛泽东评点历代王朝》第355页，这是山西出版集团出版的。第三个是陈晋所编的《毛泽东读书笔记解析》，这是广东人民出版社出版的。第四个是2004年6月21日《南方日报》刊登的《六祖惠能：东方哲圣光耀岭南》。第五个是毛泽东的秘书叫林克所编著的《毛泽东身边的岁月片断》，大概引用最多的资料是出自这里。另外，还有一个叫张铁军所著作的《毛泽东谈禅宗六祖慧能》，这是《党的文献》2007年第6期。再来就是王兴国所编著的《毛泽东与佛教》，中国书籍出版社1996年版第112页。后面还有好多，可见我们毛主席跟佛教因缘很深。

实行正道

庄严世界

我就来念几段给大家了解，原来毛主席对佛教的认识很深。“1959年10月23日”，这边有说，“新中国成立以后，毛主席他读得较多的佛教的两部经典就是《金刚经》和《六祖坛经》。1959年10月23日，毛主席外出前，指名要带走的书籍中，有《坛经》、《心经》、《法华经》、《大涅槃经》”。

再来，我再念几段给大家，“1956年，毛主席在对中共广东省领导人讲话时说：你们广东省有个惠能，你们知道吗？惠能在哲学上有很大的贡献，他把主观唯心主义的理论推到最高峰，要比英国的贝克莱早一千年，你们应该好好看看《坛经》。”毛主席讲，“一个不识字的农民”，其实六祖惠能不是农民，他是樵夫，砍柴捡柴的，还不是农民，樵夫。“能够提出高深的理论，创造出具有中国特色的佛教。”（2004年6月21日《南方日报》的文章《六祖惠能：东方哲圣光耀岭南》）

“据毛泽东的秘书林克回忆说：主席很欣赏禅宗六祖惠能，《六祖坛经》一书，他经常带在身边。他多次给我讲六祖惠能的身世和学说，更为赞赏他对佛教的改革和创新精神。我对惠能及禅宗的一点微薄知识，多是得自主席的讲授。”（林克编著

《毛泽东身边的岁月片断》，见中央文献出版社1993年出版《缅怀毛泽东》下册第559-560页）





另外谈到毛泽东对于《坛经》的理解，“林克回忆说，主席曾对我谈到惠能的身世，背诵了两首法偈，【身是菩提树，心如明镜台；时时勤拂拭，勿使惹尘埃】，这是神秀大师讲的。那第二偈是六祖惠能大师讲的，【菩提本无树，明镜亦非台；本来无一物，何处惹尘埃】。”他说毛主席都会背的。“主席跟我说，后一首是惠能所作，指出世间本无任何事物，故无尘埃可沾；佛性本来是清净的，怎么会染上尘埃？这与佛教大乘空宗‘一切皆空，万法皆空’的宗旨最契合，胜神秀一筹。”（林克编著《毛泽东身边的岁月片断》，见中央文献出版社1993年出版《缅怀毛泽东》下册第559-560页）

再来就是，“1959年10月22日，毛泽东主席在跟班禅额尔德尼·确吉坚赞谈话时说：从前释迦牟尼是个王子，他王子不做，却去出家，和老百姓混在一块，做了群众领袖。我不大懂佛经，但觉得佛经也是有区别的，有上层的佛经，也有劳动人民的佛经，如唐朝时六祖慧能的佛经，《法宝坛经》就是劳动人民的。”（张铁军著《毛泽东谈禅宗六祖慧能》，《党的文献》2007年第6期）。这是我们毛主席肯定了《坛经》。

再来就是，“1955年3月8日，毛主席在同达赖喇嘛谈话时说：佛教的创始人释迦牟尼主张普度众生，是代表当时在印度受压迫的人讲话。为了免除众生的痛苦，他不当王子，出家创立了佛教。因此，信佛教的人和我们共产党人合作，在为众生即人民群众解除压迫的痛苦，在这一点上是共同的。”（陈晋编著《毛泽东读书笔记解析》，广东人民出版社出版）。从中可以看出毛泽东对佛教的教义、《坛经》的思想是给予高度赞赏的。

我再念两段就好了。林克回忆，“毛主席曾讲，在六祖的影响下，印度佛教在中国至高无上的地位动摇了，甚至可以‘呵佛骂祖’，他否定传统偶像和陈规，勇于创新，并把外来的宗教中国化，使之符合中国国情。”（林克编著《毛泽东身边的岁月片断》（见《缅怀毛泽东》下册第559-560页，中央文献出版社1993年版））这个倒是事实，所以毛主席是非常的内行，讲的都是内行话的。

■
礼
敬
上
师
■





最后一段，“毛主席曾说：惠能主张佛性人人皆有，创顿悟成佛说，一方面使繁琐的佛教简易化，一方面使印度传入的佛教中国化。因此，他被视为禅宗的真正创始人，亦是真正的中国佛教的始祖。”（林克编著《毛泽东身边的岁月片断》（见《缅怀毛泽东》下册第 559-560 页，中央文献出版社 1993 年版））。在中国那么多的佛教经典中，只有《坛经》被称为“经”，其他都是“论”，所以毛泽东认为六祖是真正的中国佛教的始祖。

那好，我就先把毛主席的话分享到此，这是有依据的，大家有兴趣可以去看的。这是我们当代的政治家、思想家讲出来的，也可以给大家启发，从毛主席的口中晓得《坛经》有这么重要，《坛经》真的是一部能够照亮这个时代、让这个时代更加的充满希望与幸福的智慧宝典。

待续未完

以上内容来自首愚长老 2019 年 3 月 2 日在深圳国慧书院“般若慧照世灯”讲座的开示

实
行
正
道

庄
严
世
界





知見之尺

原創 首愚長老 十方圓明心地涌 2019-03-20

我們的「思想」，在唯識學上將它比做一把尺，尺本是用來衡量物體的。我們凡夫的習慣，往往以這把思想上的尺去量自己、量別人，秤秤別人有多重？量量別人有多高？而且通常是量別人的時間多，量自己的時候少。一個真正的修行者，精進用功的人，必然會將這把尺拿來量自己，衡量自己的起心動念有否偏差？心中的天平孰重孰輕？若有發現偏頗不平情事，馬上很清楚的知道其癥結所在，隨時隨處觀照自己的思想、



居心、觀念是否有問題？無時無刻不是戰戰兢兢，如臨深淵、如履薄冰，切實於道業上做實踐上的功夫，也就是所謂的「迴光返照」。

一個人能有自知之明是很不容易的，因為三世因果、六道輪迴太複雜了。而我們凡夫最大的毛病就是對「聖言量」的錯用，即拿佛陀這把尺來衡量別人，殊不知佛陀這把尺是要我們用來衡量自己的德性、道業的，是要我們看看自己的起心動念到底在善心所裡呢？還是在煩惱心所裡？抑或在二十四種不相應行裡？

唯識學中，把世間法與出世間法歸納成一百個名相，這百法裡有善法、煩惱法，不定法，不相應行法等等，把我們的各種心態都標明出來了，所以佛經是我們修行的一面鏡子。看了佛經再對照自己的起心動念，就叫「聖言量」，這是佛陀的境界，非凡夫所能望其項背或瞭解其境界的。但是我們可以取一種善巧之法，亦即閱讀佛經，這等於是佛陀引導我們做了一次三界六道的遨遊一般。

事實上，有很多境界對我們而言是很陌生的，因為我們的眼睛只能看前，不能看後，只能看外，不能看內，而且有一陣風沙吹來，一個無明興起，即看不清楚眼前的





一切，所以這把尺衡量起來一點都不標準，甚至連自己都不知道什麼才是標準。故說自知固然困難，知人更是遑論了；自己的起心動念都不清楚，別人在想什麼又如何能了然呢？

有人會所謂的「他心通」，其實在有禪定功夫以後，心境很清明時再予將心比心，把別人的心反映到自己的心上來觀照，就可以知道別人在想什麼了，所以並不需要睜大眼睛來細看。南師講經時即曾引用〈楞嚴經〉所載的「父母所生眼，能觀三千界」來比喻我們天生的本能。「宿命通」也是一樣的道理，在「增一阿含經」裡提到佛陀教他兒子羅睺羅修「安般守意法」，亦即隨息法。在內心寧靜、禪定功夫深入之後即能通曉入胎前的身世，甚至可以推知入胎前五百世的事蹟，當然，隨著智慧的深淺，宿命通也有粗細之別，這也等於是一種記憶的恢復。在〈笑禪錄〉裡有個笑話，說一個賣豆腐的老太婆學習打坐之後，有一天突然大笑起來，原來是想起很久以前人家欠她的豆腐錢。可見內心寧靜，自然清明，所謂「寧靜以致遠」就是這個道理。

我們凡夫這把尺非常有限，在唯識學裡叫做「比量」，就是用來做比較的，好比說看到經書或研究過經典以後，不知先行衡量自己，反而以之衡量他人，這種凡夫的習性，便永遠無法與道相應。真正的道是心地法門，要迴光返照，看自己的心，找自己的心，先解決自己的問題，才有智慧去幫助別人。而我們通常的毛病就是在這比量上的差錯，比「歪」了就變成「非量」了。換言之，也就是經常處身於貪瞋痴慢疑五毒的執著中而不自覺。一般所謂境界般若當然是正確的，比量比得正確即可達到現量，甚至與聖言量相應，可是對凡夫而言，其現量是無常且無法永恆的，也是無法把握得住的。如果真正把握得住，就可以打成一片而達到境界般若了，這時若能經常在慈悲喜捨，身心清明的境界中，便將進一步逐漸邁入實相般若。

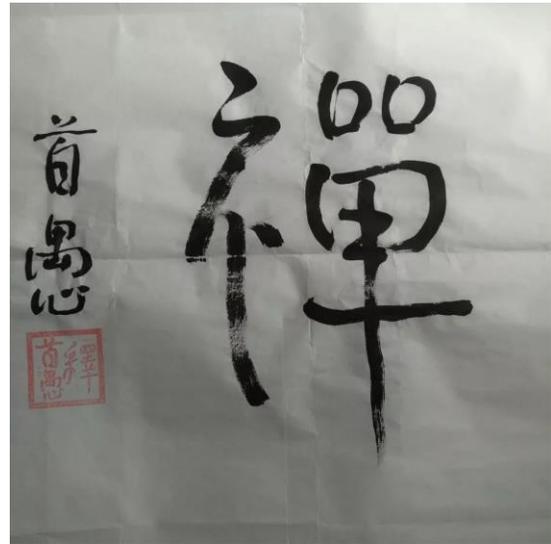
我們心中這把尺應該如何把它調整得正確得宜呢？就是要靠那股從自性啟發出來的衝勁，向實相般若的大目標邁進。而修持的方法則須從眷屬般若下手，千萬不可以智慧不足，對佛法的基礎不夠為由來搪塞自己。修行不在於對佛法名相瞭解的多寡，其內心與佛法相應程度的深淺才是最主要的關鍵。這可由禪宗第六代祖師慧能大師和其大師兄神秀大師這個公案來做說明：一個是不識字的樵夫，一個則是通透三藏十二





部經的首座和尚。兩人論學術真有天壤之別，但是到最後與法相應的卻是慧能。由此可見，心中能夠與法相應顯然要比懂得佛法名相更形重要與超然了。

我們平常做人做事、一舉一動皆在法中，眷屬般若前五種，其中的布施、持戒、忍辱便是眾所皆知的，並不需要特別精通佛法才能修。世俗上也許有人會拿這些道理來批評佛教徒說：「學了佛也好不到那裡去，比一般人還不如。」諸如此類的話，好像佛教徒都必須是聖人一樣。事實上，學了佛又不就是等於佛，也不是馬上可以成菩薩的，既然不是菩薩，誰能無錯呢？不過身為正信三寶弟子的我們，對這些批評也應該有所警惕才好，至少要儘量把布施、持戒、忍辱確實做到，對得起自己，也不落人口實。當然，禪定般若的確是要有方法，有明師指導才能學得通達的，只要我們的信心具足，死心塌地的由念佛、唸咒語等法門開始，逐日薰陶，日積月累，必然會在功夫上有所增長。而前述的那把尺應該是屬於知見方面的問題，知見要正，智慧要明，並非易事，須從「理」上去開發，配合「事」上的磨練，將我執去掉，對於眾生起同體之感，方能得其「正」。



■ 礼 敬 上 师 ■

首愚法師墨寶





首愚长老在深圳国慧书院的演讲：般若慧 照世灯（二）

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-03-20

（七）新中密是照世灯

我紧跟着就来谈谈新中密，第二个纲领叫做“新中密是照世灯”，新中密是南老师开创的。

为什么能够从唐密的准提法变成中密的新中国的密法--准提法门呢？因为南老师融入中国文化了，把中国文化儒释道的精华都融入到他所开创的这个准提法门，这是新中国的密法，所谓新中密的准提法。

南老师在很多著作中，在这演讲中，经常提到的，儒家相当于饮食店，你肚子饿了就要吃饭。吃饭嘛，就要到饭馆饭店去用餐，就可解决你肚子饿的问题。因为儒家讲的这些入世的道理，都是现实需要解决的很多问题，这是中国文化的一块大宝。

另外，南老师也讲了，儒家相当于佛教的律宗。因为儒家讲的是五伦，人际关系嘛，这些相当于佛教的戒律一样的，它是入世的戒律，所以来讲，这些都是人人应该遵守的一个法则、一个法规。我们能够遵守的话，我们的人格才会健全，这是现实的问题。不但是戒律，同时也是生活的问题。所以，儒家其实也是我们佛教的菩提心戒，最高的就是《普贤行愿品》，那是佛教最高的一个，等于儒家的精神代替了佛教的戒律，虽然没有讲得像《华严经·普贤行愿品》那么透，但是世间这些种种的现实的需要，儒家的这些精神已经够用了。





另外，在中国文化三大主流的道家，道家讲的是养生，讲的是拨乱反正。在这个时代生病的时候，生大病的时候，思想出问题的时候，道家的思想可以净化我们。道家的思想，我们一般来讲，儒家是入世的，佛教是出世的，那你说道家到底是出世还是入世啊？它好比站在门槛的中间，你说它是出世的，哎，它也可以入世。你说它是入世的，哎，它也可以出世，所以道家的精神横跨了入世与出世，这是道家的一个思想的特色。我们佛教的思想，当然是比较偏向出世，但是唯独《华严经》的思想，出世与入世自在不二。

南老师讲，道家相当于药店，生病了就要找医生开个药方。我们人啊，身体有病了，哦！道家有《黄帝内经》啊，讲究中医，很多的这些都是道家人物开发出来的，不但包括治疗身体疾病的中医，还包括种种的养生。这一方面，南老师对道家着墨也很多，各位有看过南老师的《我说参同契》，还有《老子他说》、庄子的《南华真经》，这些都属于道家的。

南老师所传的这个准提法，这三样都有。南上师当年曾经说，这个佛教相当于百货店，应有尽有。大家要好好体会，南老师的这个比喻非常的贴切，很切实际哦。儒家是饮食店，相当于佛教的律宗；道家相当于药店，也相当于中国的禅宗，它思想很飘逸的，也是很高超的，老庄哲学，几乎有禅宗的气象；佛教可以说是百货店，应有尽有。

南老师的学问，在座有很多人都是南粉，你看南老师的著作，南老师的著作不管佛家、道家、儒家的，其实南老师的中心有个思想，什么思想啊？般若思想，就是今天晚上的主题“般若慧，照世灯”。般若慧也可以说是“极高明”，世间灯这是“道中庸”，以最高的智慧，用在最平实的、最接地气的，这是现代人所要去面对的，怎么来改善自己的生命，怎么让自己活得更自在。南老师的学问就是谈这方面的，所以大家看南上师的书，非常有启发。

南老师整个中心思想就是“摩诃般若波罗蜜多”，他能够把儒家讲得那么透，能够把道家的道理讲得那么透，因为南老师有金刚法眼，因为他就是“般若慧、照世





灯”啊！所以南老师的任何一部著作都让你有所启发，会让你不管在哪一方面，都能够得到他的指点，等于像我们佛教里头的观世音菩萨一样的，观世音菩萨是千手千眼救苦救难广大灵感观世音菩萨。南老师之所以能够影响力这么大，其实就是这个时代所需要的，这个时代人民的物质慢慢丰富起来以后，精神反而空虚了。我有幸在南老师要离开台湾的时候，南老师把新中密整个一个法宝留下来来了。

从一九八四年的年底，等于农历过年前十一周，过完年，一九八五年有两周，总共十三周，如果各位有兴趣的，可以看老古出版社那一本《准提圆通》。大家就可以看出，啊！南老师，原来整个他所开发的新中密，这中国密法是有道理的，是属于我们中国人的智慧所开发出来的一个修行法门。大家有机会看看这本书就晓得，南老师真的是中密开创的鼻祖，有别于唐密的准提法，已经不同了。

实行正道

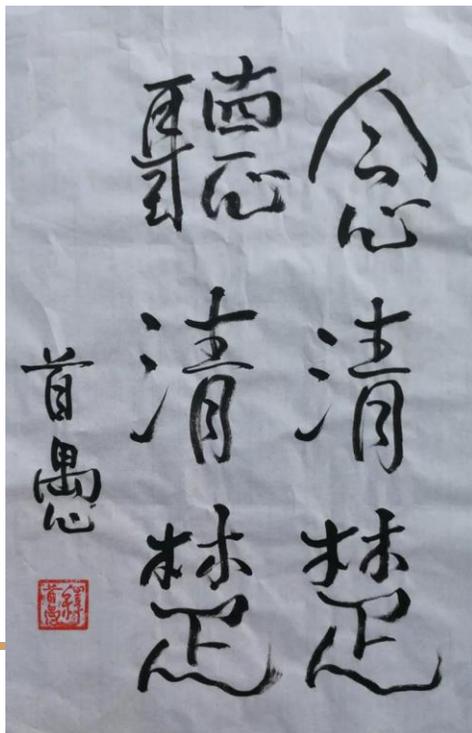
庄严世界

（八）论真言是照世灯

我想第三个纲领，我来谈谈……当然，在座的看过南老师的书很多的，也有修中密准提法的，也有很多人还没有接触过的，我想稍微做个供养，让大家能够接地气，能够对我们当下自己的此身此心，有所突破，能够有所转化，能够安心立命，我觉得这是很重要的！所以我来谈谈第三个纲领，新中密到底是怎么样的“照世灯”。

这个中密准提法，其实把很复杂的浓缩为最简单的，在佛教的修行中，就是咒语嘛。咒语翻译成中文，又叫真言。所谓真言就是我们心地里涌现出来的现量境界，可以转化我们的身口意，可以让我们的烦恼减轻的一个妙法。所以我第三个纲领是“论真言是照世灯”。

南老师传的这个法，为什么可以让我们很多的病苦能够化解得掉呢？大家有兴趣，不管你是





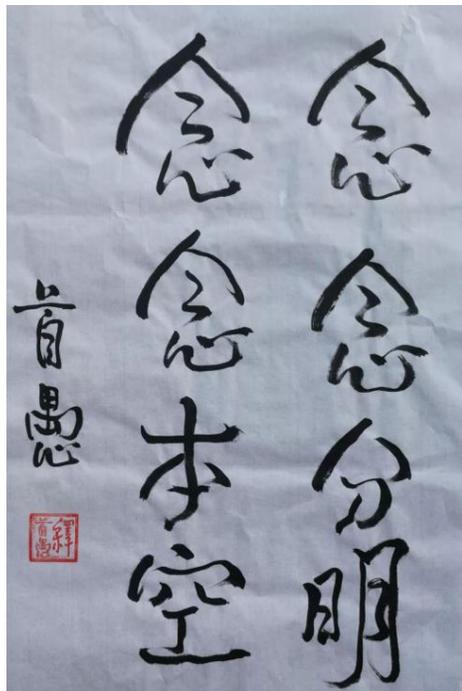
修哪个法门的，在座的也许有人是修净土的，念阿弥陀佛，其实“阿弥陀佛”也是真言啊，因为它可以统摄我们身口意的。我经常说，我们准提法也是真正的净土法门啊，因为它把西方三圣的精神都融在我们的生活中了，融在我们的起心动念中了。当我们心很烦的时候，你念一句“阿弥陀佛”，你念一句“观世音菩萨”，那么老实地念“阿弥陀佛”，老实地念“观世音菩萨”，这正是大势至菩萨，西方三圣里头的大势至菩萨的“念清楚”。

阿弥陀佛左右两大士，另外一位是观世音菩萨，观世音菩萨就是利用耳根来“听清楚”。其实佛学上讲的六根，正是我们中医的五脏六腑十二经络，只是说法不一样。这是南老师很善巧的在太湖大学堂，曾经讲过《黄帝内经》。所以说我们南老师所开发这个法门，是把佛教的般若思想作为最高的一个指导原则。最简单的、最高的般若智慧，南老师称它为“密中之密”，这是很不可思议的，从智慧最高的一个制高点观想。

(九) 六八真言安身心

我现在简单的来跟大家分享，以南老师所传的六字真言、八字真言给大家，这是“六八真言安身心”。哪六个字啊？“念清楚，听清楚”。不管你念哪个咒，念哪个佛号，你只要有烦恼了，你念个“阿弥陀佛”，念个“观音菩萨”，你只要“念清楚”，心就安了一大半了，只要你肯念。“念清楚”，在密法中就是修气，一口气一口气的念嘛，它也是舌根啊、舌头啊，这讲来话长，我想今天因为时间的关系，我的时间还有半个钟头，我现在长话短说。

我们不管看佛家的经典、看儒家的经典、



礼敬上师





看道家的经典，怎么样让自己此身此心能够安，安身心最要紧。心不安，你讲得再玄之又玄，跟你不相干啊！所以你把握“念清楚是修气，听清楚是修脉”，因为我们的这个耳朵在《黄帝内经》来讲，“肾脏开窍于耳”，就是耳根；“肺脏开窍于鼻”，就是鼻根，都有关系了；“肝脏开窍于目”，就是眼根，这个就直接可以跟道家一些养生方面的思想对接上了。所以南老师所开发的“新中密”，这是非常接地气的，如何接地气啊？你要把握“念清楚、听清楚”，重点要念到“念念分明”，当你念到“念念分明”的时候就没有妄想了，当你“念念分明”的时候，它已经在定中了！

更重要的是把握到最高的境界，叫“念念本空”，哦！整个念到没有妄想了，念到整个身体空掉了，那个叫“念念本空”。“念念本空”就是阿弥陀佛，阿弥陀佛翻译成中国话，就是无量寿无量光。什么是无量寿啊？你从“有念”念到没有妄想的时候，那个叫做无量寿。“一念万年，万年一念”叫无量寿，念到没有妄想了，没有念头了。没有念头的时候，整个身体也空掉了，没有身体的感觉是无量光。当我们念到一念清净的时候，极乐世界就在眼前了，不用等到说，“哎呀，我一口气不来，再到西方极乐世界去报到。”不用！随时都在西方极乐世界的境界中！这一点大家要把握到、要体会到，叫做“不移一步到西方，端坐西方在目前”啊！原来我们只要把握“念清楚，听清楚，念念分明，念念本空”，你身心就安了，找到生命的自在了。

■
实
行
正
道

庄
严
世
界
■

（十）十六真言宇宙观

再来，我跟大家谈一谈“十六真言宇宙观”。十六字，这是当年，一九八八年，我



第一次踏上祖国这一块美丽土地，朝拜六祖惠能大师的真身后来到了香港看望南老师，一见面，南老师说：“你怎么把身体搞成这样啊？我给你两句话，”这两句话，他当时告诉我，“这叫得诀归来好修行”，哪两句话啊？“心月孤悬，气吞万象”。一听，我就懂了，啊！整个人很欢喜的，回来也没有吃





药，身体就好了。当时我因为操劳过度，有点B型肝炎的倾向，一脸乌漆嘛黑的。南老师给我八个字“心月孤悬，气吞万象”，“心”用月亮来代表。各位，如果你有唱过邓丽君的那一首《月亮代表我的心》，月亮怎么代表我的心啊？各位，你想一想，月亮怎么会代表我的心啊？

月亮，如果是十五的月亮，有两个特征，一个是“圆”，圆滚滚的，第二个是明亮的。圆的部分代表我们做人处事，处处起心动念都是很圆融、很圆满、圆通无碍的。你待人处事已经很成熟了，你的心胸也宽广了，这是你的菩萨行，你的戒律很庄严了，你的儒家的戒律方面已经很到位了，你做人处事非常到位了，所以能够“圆融、圆满”，才能够“圆通无碍”。

“明”呢？代表般若智慧啊！所以我们经典的名言叫做“菩萨清凉月，常游毕竟空”！这一轮明月代表“心月孤悬”啊！孤悬，孤，孤零零的。因为我们凡夫的思想都是二分法，不是长就是短，不是是就是非，不是内就是外，我们凡夫的思想都是矛盾的，都是对立的，所以这个二分法思想给我们人世间充满矛盾。

这个“亮”来讲，我们说“开眼见明，闭眼见暗”。真正的般若慧来讲，超越了明跟暗，那你就通了，那是“不二”，那就是“心月孤悬”，不被是非善恶对立的这些矛盾所框住，超越了二分法的思维了。所以佛法叫“不二法门”。“不二法门”这个说法很高啊，不是一般的店说的“不二价”哦！“不二”的意思就是你浑然忘我、浑然一体的境界，那个境界叫“不二”，那个境界叫“孤悬”，那么无量无边的。阿弥陀佛叫无量寿，已经没有时间，没有时间的观念，忘掉时间了，那是无量寿；忘记了空间的存在，忘记身体了，那是无量光。所以“心月孤悬”你一旦体会到，原来心月孤悬正是般若智慧！你体会到，这个时候心就平了，心平气就和了。

气和是什么？南老师的第二句“气吞万象”，吞什么象啊？一切现象嘛，现象代表我们凡夫内心的世界，佛学上叫做习气，贪嗔痴慢疑，这是我们的烦恼习气。身体上，因为有贪嗔痴慢疑，所以才有酸胀麻痛，感应到我们身体的酸胀麻痛。“气吞万象”就是把习气跟业气化得干干净净的，净土就现前了，极乐世界就现前了。哦！极



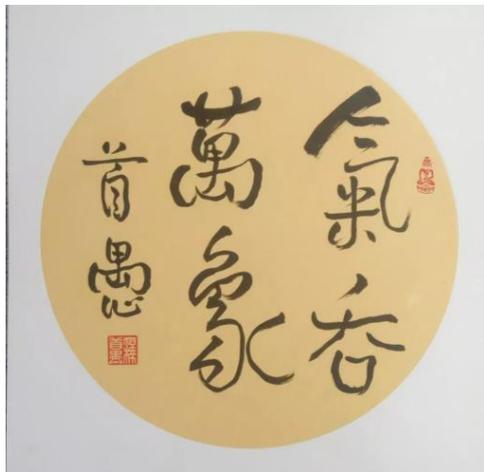


乐世界就在当下，不是在西方啊！各位，你说哪边是西方啊？空间，我们佛学的名词叫十方，十方是空也是有啊！这个道理，我想因为时间上的关系，就不多分析了。

南老师给我这八个字以后，回到台湾没有多久，我回应了两句“光音交融，心光无量”。我们的总总，不管念佛念咒，要念到光跟音交融，“光音交融”，整个身心就空掉了，念到“念念分明”，念到很宁静、很安详的时候，一下子整个身体空掉了，那个叫“心光无量”。“心光无量”就是无量寿无量光的意思。

这个“宇宙”来讲，其实跟“世界”是一样的，“世”是代表时间，“界”是代表空间，“宇宙”也一样，其实都是时间跟空间。你把时间跟空间给融化掉了，修行修到没有这个念头了，没有这个身体了，你就解脱了。啊！就感受到无比的轻安，无比的欢喜心。

所以，这十六字真言是我们宇宙人生的一个宇宙观，宇宙人生的一个最高法则。大家好好体会“心月孤悬，气吞万象”，不管你修哪个法门，修到能念的心、所念的法，能念的心是心光，所念的这个佛号也好、咒语也好，是音声，你念到光就是音，音就是光，“光音交融”在一起了，到时候你就自然浑然忘我了，浑然忘我的境界，叫“心光无量”，这是我们生命的核心。



待续未完

以上内容来自首愚长老 2019 年 3 月 2 日在深圳国慧书院“般若慧照世灯”的演讲开示

实
行
正
道

庄
严
世
界





解行並修

原创 首愚長老 十方圓明心地涌 2019-03-21



在佛門裏，各位可以看到供奉各式各樣的佛菩薩：有些佛堂供奉的，中間是本師、左邊是阿難尊者，右邊是迦葉尊者。有的是供奉東方藥師淨土的藥師佛，左邊日光菩薩，右邊月光菩薩。若是供奉西方三聖者，則居中為阿彌陀佛，其左為大勢

至菩薩，其右為觀世音菩薩。另外有供奉代表菩薩真善美境界，以〈華嚴經〉之精神所開展的華嚴三聖，中是毗盧遮那佛、左為文殊菩薩，右為普賢菩薩。這也等於是一種佛教常識，祂是一種表徵，也是一種思想和現象的具體表現，其背後更有抽象的思想理論存在。

我們知道，阿難尊者代表多聞第一，象徵智慧，迦葉尊者是頭陀第一，苦行第一。換言之，一個是解門，一個是行門。東方三聖之日光菩薩代表智慧，即〈大智度論〉裏所提到的「般若如火炬」，所以日光菩薩代表般若智慧，月光菩薩代表慈悲、柔和、吉祥、圓滿，這也是悲智雙運的道理。至於華嚴三聖也離不開這個範疇：文殊菩薩手執寶劍或如意，身騎代表威猛的獅子——智慧威猛；普賢菩薩騎著六牙白象，白象代表有大力量，這也是悲智雙運的表徵。我們由是可知修行人的一個修行軌道，必然是要福慧雙修，悲智雙運。

文殊代表般若非常深妙，深不可測，玄之又玄，不可思議；普賢代表廣大行。一為甚深慧，一為廣大行，深度與廣度二者合而為一才是圓滿的。普賢菩薩那代表法界





重重無盡的十大願，即是針對我們繁複雜亂的六根、六塵、六識這十八界外緣內境，起心動念對症下藥的萬靈丹，而文殊菩薩那把金剛寶劍則等於在斬斷我們眾生執迷不悟的情絲慾念和心識，化盡那些千差萬別的現象，把它們融合為一，打成一片。故文殊也代表「一」路，普賢也代表「多」路，即所謂「一多無礙」。佛法所謂的不二法門，以「不二」來代表般若智慧才妙呢！若是用「一」，惟恐一般人容易生執著，「二」在文字上較好表達，而具體上用寶劍來象徵也相當貼切。

我們之所以不能安詳得定就是因為內心太散亂了，需要這把寶劍來調理；但是光有寶劍，力量仍是不夠的，猶需要「廣行」來襯托。換言之，要在紊亂混雜的現象之中，看得清楚，做得切實，使它單純化，自然而然的就會「歸元」了。所以只要我們經常將文殊、普賢二尊菩薩放在心中，自然就知道如何修行了。然而，值得我們注意的是，偏向單純化以後，很容易走向小乘的路線去：譬如怕麻煩、怕嚙嚇，惟恐入山不深，雖然這在某段過程中是有其必要的，但是亦不可一味浸沈在此境界之中，否則大智慧是永遠開不了的。總而言之，要懂得調和動靜、圓融理事，福德智慧才能均衡開化，不論是東方三聖抑或西方三聖皆類似這種精神，就是密教所供奉的菩薩尤多，有護法、財神、紅、白觀音等不勝枚舉，但是其代表的精神所在亦離不開此範疇。

（《準提法開示彙編》）



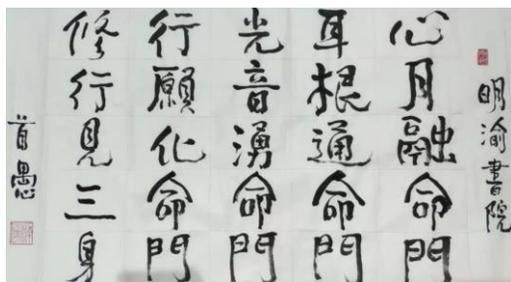


首愚长老在深圳国慧书院的演讲：般若慧 照世灯（三）

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-03-21

（十一）五五真言证三身

再来要讲的就是我最近，应该是今年的一月九号以后，在厦门同安慧观书院提出了，我对南老师的一些说法，我又有新的体会了，给大家做个参考，大家好好体会，叫做“五五真言证三身”。



五五二十五字真言，第一句“心月融命门”，命门这是道家中医方面很重要的，这又是一门很深的学问啊，因为我行般舟所开发出来的，所以“心月融命门”。命门是我们色身很重要的，按照中医的说法，整个命门来讲，统摄了五脏六腑，统摄了十二经络，整个精气神的核心地方就是命门。我们把最高精神的心法，心法就是空法嘛，跟色法，我们的身体，这两股力量融在一起，所以叫做“心月融命门”。

第二句叫“耳根通命门”。因为我们不擅于用耳根，观久了，头部会发胀，两个耳朵会痛，还有种种的后遗症，这个是要真正去用功的人才会发现，这观音法门也没有那么好修。如果没有人告诉你，你还是会修得，哎呀，有时候晚上修得越好的时候，精神越好的时候越睡不着觉。为什么？你集中在头部的话，变成是“火水未济”了。这个道理，我想我就先不谈，因为时间剩下不多了，快速的通过。

第三句，以前我讲的是“光音涌命门”，我昨天把它改成“光音吞命门”。整个我们念咒，没有离开我们的心，心就是光，我们的整个咒语的音声，所以“光就是音，音就是光，光音吞命门”，把命门这个觉受化得干干净净的。《金刚经》讲的“无我相、无人相、无众生相、无寿者相”，“吞”等于南老师的“气吞万象”同一个道理。

礼敬上师





哦！我一把握，所以这两天，我整个身体又是一大突破了。我把这个所体会的迫不及待的告诉大家，原来“光音吞命门”有那么重要啊！那是“离四句绝百非”，把所有的相消融掉，这完全是般若智慧啊！因为“光音涌命门”还有一个相在那边酝酿啊，到了“吞命门”，离四句绝百非，统统破，一路破到底，化得干干净净，不留痕迹。所以有名的叫做“如灵龟走路，随走随扫”，扫的干干净净！这对大家的健康也好、起心动念、身心啊，等于是一大突破。如果你能体会得到，那你今天晚上光这个“光音吞命门”，你听进去了，那不得了，往后你们用功可以少走很多冤枉路啊！

“光音涌命门”跟“光音吞命门”不一样的境界哦！“光音涌命门”，后续还有很多让你想像的空间。“光音吞命门”，把你所有的念头都扫得干干净净啊，破的干干净净了！不一样哦，各位！

第四句“行愿化命门”，行愿很重要，种种的福德资粮，做人处事，借境练心。

《佛说阿弥陀经》告诉我们，“不可以少善根福德因缘得生彼国”，我们的福德资粮不够，解脱不了的啊！你不要说别的，光这个现实的人事上的种种矛盾对立啊，够你烦的！这个人事，福德不够圆满，解脱不了的。所以“行愿化命门”，命门代表我们的业报身啊！

最后五个字，那就是“三身圆命门”，我们法报化三身是辗转增上的。这给我们很大的启发，我们看到自己的不足，看到自己还有很多有待于去弥补的、去开发的、去充实的，不敢得少为足，这样我们生命就不断的，等于《易经》所讲的“君子以自强不息”，“苟日新，日日新，又日新”，不断的进步，不断的求进步，我们的生命可以进入到很积极的、很阳光的境界。

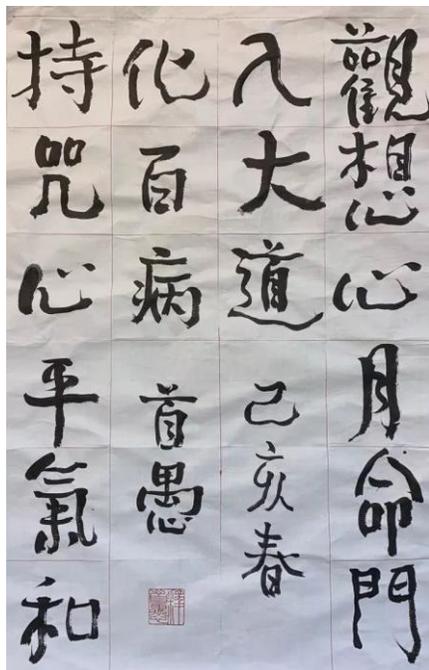
（十二）十八真言话二入

最后第四个，我这一次在新春的第二个七，又开发了十八字真言，很重要！这是有关于达摩大师的“理入”跟“行入”的，所以“十八真言话二入”。





我们南老师传的这个法，要观想头顶上这个“”字，一旦“”字放光，就拉到命门，跟命门的光明点融在一起，这个也是“心月融命门”。同时耳根也一样拉到命门这个地方，为什么啊？“肾脏开窍于耳”啊！耳根圆通，观在头部容易上火，拉到命门，正是“龙归大海”，回到它的本位了，气就沉丹田了，你这样就心平气和了。所以观想的本身，“心月命门是入大道”，这是从道理、从般若智慧的道理，进入了悟大道，叫做“观想心月命门入大道”，这是“理入悟大道”。



第二句，九个字“持咒心平气和化百病”。我们不管念佛、念咒，重点在“心平气和”，持念到“心平气和”的时候“化百病”，种种的病就可以化得干干净净！各位，很重要啊！我们人生苦海无边啊，太多的痛苦烦恼了，如果你懂得，比如我们观想“”字，一观想“”字放光就拉回到跟命门的明点融在一起，然后“耳根通命门，光音吞命门”，慢慢慢慢，整个身心的毛病越来越少了，所以可以化百病的！这是“行入证大道”啊！这是达摩大师二入四行里头很重要的！

礼敬上师

（十三）四字真言摄一切

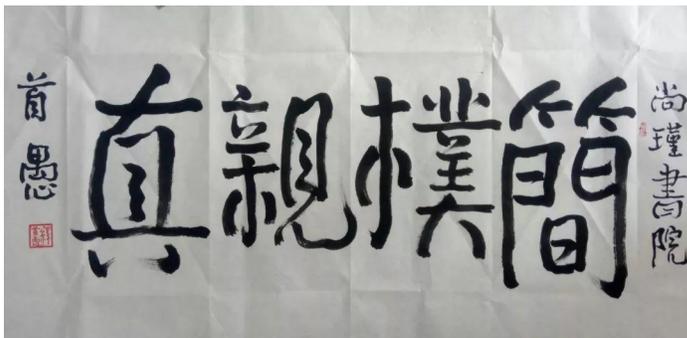
最后还有十五分钟来跟大家做个总结，这个总结叫做“四字真言摄一切”。这是十多年前，我在武夷山十方学堂闭关的时候悟出来的道理，这是禅宗啊，甚至各宗各派，世间法出世间法都没有离开这四个字！四字真言哪四个字啊？“简朴亲真”。我们在世间做任何事情，一定要化繁为简，简约，把握到纲领，提纲挈领。我们观想也一样是化繁为简，我们念咒时妄想乱七八糟的，用个佛号，用个观音圣号，就把这个妄想整个拉回来了，拉到这一句佛号上面去了。我们念净法界咒、护身咒，念所有的咒语，都一样是“念清楚”，“念清楚”也就是化繁为简。





刚开始会念得颠颠倒倒的，一边念一边打妄想，跑掉再拉回来，跑掉再拉回来。所以禅门祖师有两句话，“不怕妄想起，只怕觉照迟”。你懂得觉照，哦，我刚才在打妄想，赶快再拉回来，赶快再提起正念。这样一个“执着起用”的精神就是朴拙，就是一种坚持的精神，一种忍持的精神，一种贯彻始终的精神，这是“朴，简朴”。会让你越念越熟悉，越念越清楚，越来越清楚。

你去亲咒语，咒语也来亲你了，越念越顺，越念全身越来越松放，念到松到跟你所要修的方法，越来越熟悉了，得心应手了，一回生两回熟了，你只要靠把握“简朴”，才能够进入到“亲，亲切、亲和”。你跟人很亲切、很



亲和的时候，别人也对你很亲切、很亲和。你不理人家，别人也不会理你的，这是双向的了！“亲”到一个时候，念到浑然忘我，生命的真实相就出来了，那种无量寿无量光的解脱境界就来了，大道就现前了。所以，“简朴亲真”统摄一切世间。

从这样的“简朴亲真”，我们可以从“极高明”回到“道中庸”，能够接得了地气，能够在我们的生活中、工作中“无处不道场”，随时都是道场，都是修行的道场。不是我在佛堂拜佛，我就有道；我在禅堂打坐，我就有道。离开佛堂，离开禅堂，我就忘记了。哦，学佛一年，佛在眼前；学佛两年，佛在大殿；学佛三年，佛在西天。这越修就越远了，那是不对的，那个是我们跟法不亲，所以还是要把握“念清楚，听清楚，念念分明”，达到“念念本空”的时候，那是“最亲”的。到了“念念分明”的时候，很亲，亲到念念本空，生命的真实相就凸显出来了，就达到无量寿无量光的解脱境界了。

所以基本功“念清楚、听清楚，念念分明”很重要！我们把握“简朴亲真”，做什么事情能够把握到“简朴亲真”的时候，一切都井然有序，一切都驾轻就熟，一切……所以说自己的身心，身体越来越好了，内心的情绪也越来越稳定了，人际关系越来越祥

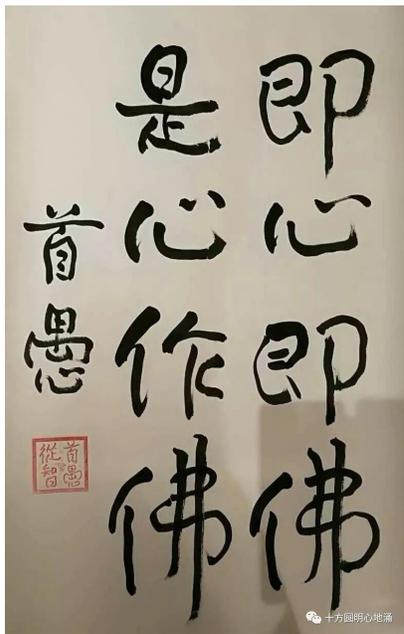




和了，你的福报就越来越大了。随着你的身心转化，福报就跟着你了。你的情绪一不对，缘一错，人事已经不圆满了，这是很现实的。

(十四) 中密准提法海纳百川圆三身

所以南老师所传的这个中密准提法，统摄了儒家的戒律，儒家的入世精神，“以出世的精神做入世的事业”，把握到道家养生的哲学，把握到佛教最高的，《坛经》六祖讲的，“禅宗以无念为宗”，我们一定是从“有念”到达“无念”，不可能一下子就能够“无念”啊！从这个“正念”开始，念念念念，念到没有妄想了，“无念”境界现前了，就见到了清净法身佛。



所有的方法都“有相”啊，从“有相”到“无相”，我们的报身就转化了，所有的酸胀麻痛化得干干净净，好好坏坏化得干干净净的时候，你的色身也就是圆满的时候，圆满报身。我们在做人处事，内心要有所安住，让自己安心，也让别人安心，让你欢喜，也让别人欢喜，到最后应用成熟了，可以“应无所住”，正是千百亿化身！你不管到哪里，做人圆满、圆融、圆通无碍了，这个时候的你，心想事成啊，得心应手了，所以大家要把握南上师的智慧。

■ 礼敬上师 ■

南上师的智慧，我经常说，南上师目前有七八十部著作，我觉得最经典的，能够传世的，能够真的有方法、有次第的，准提法最接地气。因为这是新中国的密法，这是融合儒释道的一个非常入世的、非常接地气的方法，可以让我们解脱的方法。准提法真的是般若智慧，所以我们称准提法的准提菩萨叫“大佛母准提王”，为什么叫“大佛母”啊？“大佛母”就是“大般若”啊，“大般若”可以从痛苦的此岸到达解脱的彼岸啊！所以以“般若慧，照世灯”，看得清清楚楚，找到生命的制高点，往下一看，清楚了，一目了然。





也希望大家有机会多看《坛经》，《坛经》真的是一部不可多得的经！我们毛主席那么样的推崇，大家今天晚上听我这么一讲，赶快，明天赶快去买《坛经》来看，看能不能开窍，开窍以后就开悟了，开窍还不够啊，开悟！你就可以“理入悟大道”，慢慢地“行入证大道”，大道就在你的目前，就在你的眼前。

我这个也是野人献曝啊！时间到了，磬敲了，叫我把嘴巴闭起来了，不能再讲了，我把时间交给我们唐博士。

待续未完

以上内容来自首愚长老 2019 年 3 月 2 日在深圳国慧书院“般若慧照世灯”的演讲开示



摄于深圳国慧书院演讲现场





廣結善緣

原创 首愚長老 十方圓明心地涌 2019-03-22

過去南師講經時常說：「整個佛法的重心在於三世因果和六道輪迴」，這是以整個佛法來演繹我們的生命現象，讓我們引為反省的。如果我們本身對佛法有足夠的瞭解和堅定的信心，當然就會相信六道輪迴，這是因為我們相信佛陀的「聖言量」，完全是憑著一股信心而理解的，否則，除非我們自己有「現量」，即所謂「證量」，有神通看到的確有六道輪迴，像目犍連尊者證道之後以神通之力親眼看到母親墮到餓鬼道中一般。換言之，一個有宿命通，有天眼通的人當然可以看到六道輪迴，還沒有禪定功夫是絕對辦不到的。再說，三世也是從聖言量之中而得知的，由理念上我們瞭解三世因果是生命的必經過程。依佛經所言，在父母親尚未生下我們之前，生命已有其前因後果。易言之，一個人死後一口氣不來，自己糊里糊塗的，來生既看不到，前世亦無所知，所謂三世因果只是憑藉著我們對「聖言量」所產生的信心和信念而已。

我們姑且把六道輪迴和三世的範圍縮小，即成為「因果」二字，因果本身原是一種以身試法的報償，我們在現實的生活中，處身於人與人之間變化多端的環境裏，以及本身悲歡哀樂的遭遇，事實上，無時無處不是在體會因果，而我們每個人此身此心也等於是一個最好的實驗工具，真正的大雜染。因果本身既是深不可測，因地中又是糊里糊塗，渺渺茫茫的，所以必須靠「深觀」來了知我們的生命，像我們供奉的華嚴三聖之中，在左的文殊菩薩代表智慧即是「深觀」，是來洞悉我們生命的根源的。要想觀察自己思想的來龍去脈，沒有相當深切細膩的覺照功夫是無法做到的，故欲開拓智慧透徹洞察，一定要靠「深觀」。我們觀察生命的現象，一般所謂「因緣果報生」，「因」與「果」之中加上「緣」，緣就太重要了，要了解「緣」必須先對因果加以瞭解，才能曉得如何修行，而修行之道則不外修「緣」，這緣與因果可以說是互為表裏，相輔相成的。三世因果可從「廣」的方面來講，再逐漸縮小到對我們本身的起心動念加以洞察入微。嚴格言之，即因即果，動的念頭本身即是因，亦是果：起了





善念，當下身心安泰、明朗；反之，起了惡念，身心馬上不平靜，這不就是果嗎？然而又有幾人能洞察到如此深遠的境界呢？如果能做到這個地步，修行力量必定非常強大，自然有能力在分辨是非善惡之後馬上將那些惡念擺脫掉。所以說：「不怕妄想起，只怕覺照遲」，我們凡夫通常對自己的起心動念都非常曖昧，才會讓這種惡因惡果不斷的持續下去。

經云：「菩薩畏因，凡夫畏果」，菩薩之所以畏因，主要是由於能對生命觀察透徹，發現動的念頭不對馬上改過來，這就是所謂「良馬見鞭影而馳」的道理，禪宗罵人「鈍根阿師，皮下無血」就是指那些終日懵懂，醉生夢死，無所知覺，罔顧因緣果報的人有如冷血動物。說到動物，佛經裏也有一部「牧牛經」，裏面提到曾有某個高明的牧牛人與佛陀談論牛種的好壞，結果牧牛人講了十幾種，佛陀卻講了二十幾種，使得牧牛人大為驚歎，遂問佛陀：「何以知之如此詳盡？」佛陀告訴他，因其多生累劫廣積福慧，扮演各種角色，當然能對每一事物洞察入微。一般人對於自己的生命現象，反應非常遲緩，直到果報現前之時方始怨天尤人。

若是一個真有智慧的人，反省的功力強，決不遷怒、也不二過，在在反應了聖人的特色；而我們凡夫則對因果洞察不清，容易遷怒，始終做不到不二過。所以修行首先要明因果，才好改善因果，其中還要加個「緣」字。懂得結「善緣」，就等於為自己種下了「善因」，必定會得「善果」。若是對因果不瞭解，不懂得修行、修「緣」、廣結善緣，就無法改善自己的生命。故而自己因果的好壞完全操諸於是否懂得去結善緣。不理解「隨緣消舊業，更不招新殃」的道理，則非僅無法消弭舊業，將反而不斷增加惡業，擴充惡緣，所以改善生命之法無他，一個「緣」字罷了。佛法講「因緣」，告訴我們惟有洞察「因」之後，「緣」才能殊勝，換言之，因果看不清，又那堪增上善緣呢？

總之，我們對六道輪迴不清楚無妨，對三世糊里糊塗亦無妨，但最起碼對因緣果報身一定要從自己當下的生命來瞭解，來改善。逝者已矣，來者可追，重要的還是在於目前的修行，不斷的改善「現在」，因為「現在」不斷的在延續，只要不斷有好的現在，就會不斷有好的未來。我們平常結善緣或惡緣，對自己的影響力就是業力，而





業力本身則經常會產生相當大的影響力，譬如好的朋友不多，自己的心境不但會越來越冷漠，也會顯得自卑孤僻，讓人不敢接近。一個人要有親和力才會令人感到和藹可親，就像大乘和小乘的差別就在於大乘菩薩具有小乘所欠缺之熱心、願行與廣結善緣的寬大胸襟，所以更具親和力。所謂「百劫修相好」，一個人相貌能夠圓滿並不是偶然的，所以眼前的種種不如意，毋須耿耿於懷，只要趕緊結善緣一定可以獲得意想不到的改善。而廣行六度波羅蜜裏的佈施、持戒、忍辱就是最基本結善緣的不二法門，學菩薩道亦是培養我們親和力的原動力。有些人的容貌固然討人喜愛，卻往往讓人起染污之心，這也不是好現象，那是他多生累劫綺言妄語所造成的，是惡緣而非善緣，需加緊修正才妥。所以說，相貌姣好，必需襯以端莊，讓人油然生起敬重之心才算完美。正如佛陀有三十二相，八十種隨形好，每一相都是修了好幾種功德來的，也就是說，相好莊嚴，必須齊備福德與智慧。

此外，我們學佛就要知命，能知命才能明瞭自己的根器，像〈壇經〉裏所記載的：神秀大師交了心得報告之後，五祖曾告訴他「見地不足，尚須參透」，並指點他說「佛法的重心在所謂『一真一切真』」，可是神秀大師始終無法領會，畢竟不能以心印心。從上述這個典故來看，我們要認識善知識也要本身有足夠的條件，俱備福德智慧的基礎才行的，有句話說：「此身若無神仙骨，縱遇真仙莫浪求」，所以不管在家出家，認清自己才是我們學佛的基本原則。（《準提法開示彙編》）



準提觀音像





盡心盡力 隨緣隨力

原創 首愚長老 十方圓明心地涌 2019-03-23

有許多道友對「十方禪林」都很關心，提出了許多非常寶貴的建議，我也經常以我個人對佛法上的感想「八字真言」來做為回答。平常我們做人做事能做到這八個字，也就可以心安理得了。這八個字就是「盡心盡力，隨緣隨力」。在待人處事方面能夠「盡心盡力」，全力以赴，則所發生的效果和反應以及客觀環境，種種條件若是仍不協調，就只好「隨緣隨力」了。

■
实行正道
庄严世界
■

從這八字真言，使我連想到孔老夫子曾以二個更簡潔，更扼要的字來做詮釋，這二個字都是大家耳熟能詳的，源自曾子問「道」於孔老夫子的典故，孔夫子答曰：「吾道一以貫之」，這句話講到「本體」上，非一般弟子所能瞭解，因此曾子向其他弟子解釋說「夫子之道，忠恕而已。」「忠恕」講的是「用」，孔子告訴我們做人做事要「忠」。從字面上拆開來看，「忠」是「中心」，也可以讀做「中（重）心」，要如何才算合乎中心？合乎真心？合乎於大道之理呢？「忠」者盡心盡力，全力以赴之意。就以日常生活作息來說，若是我們的長上，主管或是屬下對於自己的忠心並不賞識或感激，反而厲言苛責，既不通情，又不體諒，這時，我們的心境當然是難受的，若是加上自己脾氣火爆，就會引起爭執、對立而產生鴻溝了；又如在家中，自認問心無愧，對子女已盡了教養呵護之責，卻得不到子女的回饋孝順；丈夫覺得妻子不夠賢淑，妻子則認為丈夫約束，干涉過度，林林總總，莫衷一是，總是以為人非我是，彼此怨聲載道，這就是我們活的人生境界，幾乎是家家有本難唸的經！當然人生不如意事十常八九，在現實的人事上，又有幾人能事事順遂呢？尤其在此工商業時代，圓滿的家庭、恩愛的夫妻，恐怕十對裏找不到二、三對呢！碰到如此不如意的逆境，又應如何來加以化解呢？就是要做到「恕」了。

從字面看，「恕」就是「如心」，就是要處處體諒別人，將心比心、時時刻刻把別人的痛苦視若自己的痛苦，以人溺己溺、人悲己悲的心態來看待對方；更透徹的，





即是不生不滅、不垢不淨、不增不減，就好像我們的本心和本性一樣，把一切看透，根本沒有什麼事。心胸若能豁達到如此無所不包、無所不容的清淨境界，該是何等超然啊！孔夫子這「忠恕」二字真言不簡單呢！所以說他也是個在家佛。

要是真正從道理上去體會，儒家所倡導的四維八德不就相當於我們活生生的佛法嗎？果能克己力行，則「人成即佛成」矣！也就是太虛大師所言「仰止惟佛陀，完成在人格。人成即佛成，是名真現實。」的道理。因此，這「忠恕」講的雖是「用」，事實上又迴歸到「體」上來了，而「體、相、用」原本為一體的。所以說，我們做人做事必須盡心盡力、隨緣隨力，處處包容別人，對別人的是與非，不得稍有些許不滿或怨忿之心，否則就和「瞋心」相應了，而那正是我們煩惱的根源呢！那怕完全是對方的不是，但是只要你一動瞋心即已錯了，所謂「瞋火燒盡功德林」、「一念瞋心起，百萬障門開」，功夫再深，若經不起別人一句激怒的言語，馬上就起憤恚之心，豈非都白修了？真正談修養，講的是「清淨」二字，心不清淨，即與道不相應（六祖壇經）亦告訴我們「人非我不非，我非自有過」，也就是「還我清淨」的道理、「八風吹不動」的境界（八風者，利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂是。），能不為他人情緒所影響，反能以「恕」來寬待他人。這「恕」字足以讓我們一輩子都忙（修）不完的。易言之，窮一生之力來修養我們的心胸，此「恕」字足夠矣！雖說心胸之寬廣抑或狹窄是天生而來，然則後天之修養亦彌足補闕了，也就是要因地而倒，因地而起，盡其一己之所能來改善開擴、從六度起修，否則清淨不了，習性轉不過來，就遑論學佛修道了。（《準提法開示彙編》）

■ 礼 敬 上 师 ■



提咒咒輪





首愚长老在深圳国慧书院的演讲：般若慧 照世灯（四）

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-03-24

（十一）南公一生心系文化命脉，福满人间

唐慧斌博士：非常感恩首愚长老，在这么短的时间，谈论这么伟大的一个话题“中国文化”。因为这个话题，你用多长的时间来谈都不为过，南上师在台湾 36 年多，就一直讲的是中国文化这个题目。首愚长老跟在南老师身边六年半，是南上师讲学、讲中国文化最密集的时期，出的成果也是最多。所以在这么短的一个时间，来讲这么宏大的一个话题，那当然只是一个提醒，一种启发，相当于首愚长老 2019 年开春，在我们深圳这块宝地，为今天有缘的人种下一粒中国文化的智慧种子，并且坦诚告诉大家，复兴中国文化在这个时代的确是非常重要！



南上师与首愚长老是这个时代的两位奇人，首愚长老跟南上师结缘的故事也非常精彩，因为今天长老没有时间讲，他们结缘和交往的故事一旦说出来，完全可以写一本书。也许明年就会写《我与南老师》这一本书。这本书一旦出版，那肯定是蛮有味道的，当然也会在中国文化特别是南上师开创的新中密准提法传承过程当中留下隆重的一笔。

南上师一生的确奇特，二十多岁就辞去教职，喜欢到处参学、访道、修行。在台湾定居生活了三十六年半，一生接续中国文化。

1985 年到了最紧要的关口，在西方文明最昌盛，东方文明要全盘西化的时候，南上师去美国呆了两年半，着重比较研究东西方文明的长短，最后得出结论，对东方文明特别对中国文化极端自信。所以，那个时候他就对身边的留学生说，苦口婆心劝他们，“你们学成要趁早回国，中华民族的大时代就要来了。现在学英语是时髦，今



后学中文也会变成很时尚”。南上师凭着他对古今中外的通达，跟许多人还讲他所理解的经济学，“战时黄金平时地”，就是说，在打仗和乱世的时候，你要留黄金，兜里揣着钱好救命；第二，如果投资，你要投资黄金，可以保值增值。在和平发展时期，在繁荣昌盛的盛世，要买地投资土地，因为房子值钱的核心是房子下面那个地值钱，地上那个建筑物的成本是差不多的。所以，房价的差别，我的理解，就是房子下面那个地的不一样，因为地是搬不走的。

如果我们能够早点读到南老师的经济学，哪怕就是理解这一句话，我们人生的选择、抉择可能又不一样。因为任何一个人的行动，都需要理论做支撑，需要理论作指导，这样，内心的力量和行动力才会强大。

所以，首愚长老经常讲，南老师的确是这个时代的大成就者、大善知识。站在我的角度，我觉得首愚长老也非常了不起，他是一位出家人，而敢下决心去依止南上师这么一个在家人，那是需要多大的勇气和智慧。所以，连原中国佛教协会会长赵朴初居士都极力赞扬首愚长老，“**那你是有慧眼，你是有判断力。**”

所以，首愚长老跟南上师的这种缘分，等到《我与南老师》这本书出来以后，一定是我们中国佛教特别是准提法在传承过程当中非常出彩的这么一本书。我个人学习时间尽管不太长，跟长老学习也才三年多时间，但学到的东西改变了我的三观，对我的人生影响很大。第一，我的身体彻底改变。原来身体很糟糕，亚健康非常严重，现在，亚健康症状完全消失，中午不用睡觉，反正一天精气神很好。如果有点感冒症状，按照首愚长老后面讲的那个修行技巧，打个几座，念个几座，一口气一口气的念，症状很快消失。**所以我觉得长老今天最后面讲的，那是真正的生命科学。**

（十六）在这个时代，复兴中国文化非常重要

过去，因为我们不懂，原来在读书成长的时候对中国文化误解太多，所谓“封建迷信”四个字就像一块窗帘，把我们这一双慧眼跟圣人比如儒释道的孔子、老子、佛陀他们拉的距离，拉得远远的。当我们认真学习圣贤文化以后，才真正觉得圣贤文化





的伟大！今年元月6号我向首愚长老和几百名道友汇报什么叫信仰？我觉得圣贤文化就是几座大山，我们要看到山顶的时候，你一定要抬着头，就仰起头看。你不仰起头，你就没法信。所以我翻译过来，信仰就是仰着信，就是抬着头去信。你如果有这么一种精神，你才会真正的生起自信。

你会发现，抬头时间长了以后，你一定要低头。所以，当我们面对佛菩萨，面对孔老夫子，面对我们祖宗的时候，敢磕头，那一定是因为仰的太久，这个头才磕得下。如果不信仰，傲慢心太重太硬，这个头就根本磕不下去，那会很麻烦！所以首愚长老告诉我们，在这个时代，复兴中国文化非常重要。

南上师在《洞山指月》这本书讲道，“现在大家常常讲中国文化，我常问大家中国文化是什么？不懂禅，就不懂中国文化，所谓儒家道家佛家，三家合一归到禅”。归到禅宗，就是首愚长老刚才讲的，禅宗是佛教中国化最重要的一个宗派。因为从公元六十几年印度佛教传入中国，最后是六祖惠能大师把它中国化。首愚长老经常说，他是23岁看《六祖坛经》开悟，南上师20多岁读《金刚经》开的悟。首愚长老刚刚提到的两部最重要经典《金刚经》和《六祖坛经》，实际上毛主席也非常看重。

我的理解就是《大般若经》有六百卷，六百卷的浓缩版就是《金刚经》，五千多字，跟《道德经》差不多字，但是《金刚经》是梵文翻译过来的，而印度《金刚经》变成中国化的这个《金刚经》，就是《六祖坛经》。好了，《金刚经》的精华版又是什么呢？我觉得是《心经》，260个字。所以，我也常跟好多朋友讲，真正我们要读佛经的话，把《金刚经》、《六祖坛经》和《心经》三部经读完，对我们人生智慧的启迪，会有裨益。首愚长老就是读到《六祖坛经》“本来无一物，何处惹尘埃”而开悟，因为长老有上上根器，我们根器不行，也读了，但不懂，什么叫“本来无一物”？怎么都不明白。

正是因为不懂，所以我们对禅宗的智慧要高度重视，对每个人的人生非常重要。首愚长老去年在湖南南岳闭关，南岳是中国禅宗法源地，我们去年就跟首愚长老建议，要开启“重走江湖”这么一个以禅宗为核心的中国文化兴盛的新的时代。在唐宋





时期，对人生有崇高追求的人，不在湖南参学，就到江西参学。因为南岳怀让大师接引开马祖道一悟以后，马祖道一就到江西去弘法。江西的青原行思大师，接引了石头希迁，石头希迁又跑到南岳来弘法。那个时候对人生有崇高追求的人，想开悟，想寻求智慧的人，不到江西参学，就到湖南去参学，所以叫“走江湖”。因不懂真义，过去许多人对“江湖”好像还贬义化。为了肩负时代使命，所以我们建议长老要用他的智慧和能力，在这个时代复兴和践行禅宗文化。今年5月底，长老在湖南可能有个法会，开完了，又要到江西去开法会，这真的可能是禅宗“新江湖时代”的开始。

（十七）活在过去影子里一定是痛苦的

有时候大家会问，学佛法究竟有什么用？能不能赚钱？能不能解决问题？很多人有这种疑问，我觉得很正常，毕竟圣贤文化断了太久。因为不懂，所以才疑问重重。按照首愚长老刚刚讲的，真正的佛法，世出世间，是一体的，它没有什么世间出世间，世间就是出世间，出世间就是世间。只要你通达、圆融，它是无碍的。所以有时候，当有人质疑时，我就会分享我对禅宗智慧的初浅理解。

曹洞宗祖师洞山良价禅师修行很久也开不了悟，突然有一天晚上走出洞山，到处是小渠，当时月亮高照，渠中影着月亮，非常清澈，当他在水中见到自己的影子时，于是大彻大悟，他写了一首开悟偈：“切忌从他觅，迢迢与我疏，我今独自往，处处得逢渠，渠今正是我，我今不是渠，应须恁么会，方得契如如”。我原来读到“渠今正是我，我今不是渠”，怎么都不懂，还觉得佛教语言太绕口，但是我知道这里面充满智慧。

哦，有一天，我洗脸，照镜子，你看我们每个人可能每天都会见到这个东西，照镜子。那天当看到镜子里面的我，突然有些醒悟，哦，镜子里头的那个影子肯定是我，就是“渠今正是我”，渠道水里面的那个影子他肯定是我。但是“我今不是渠”，那我肯定不是镜子里的那个影子。我觉得这个东西对我就有点启发了。



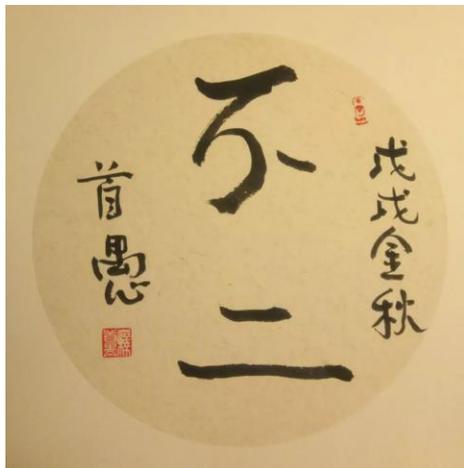


我就再细想，我们经常会翻照片，这是一岁的我，那是三岁的我，这是结婚的我，这是上大学的照片，这是我刚工作的样子，你会发现这一路全是我们人生的影子，是不是这个道理？那个三岁的照片是你，但你已经不是三岁那个人了。所以为什么《金刚经》讲“过去心不可得”、“凡所有相，皆是虚妄”？就是过去的那些东西都是已经过去影子，你得不到的。活在影子里一定是痛苦的。因为影子抓不住，怎么抓得住？对，这就是我对禅宗的一点点体会，我不知道对不对？请首愚长老指教，说的不对的，请打棒子。

（十八）佛法是不二法门

佛法是不二法门。我有时与大家分享什么是“不二”，你看这是我们的手，一个手心一个手背。但是我们世间人，总觉得一是一，二是二，世间法，对立的，手心就是手心，手背就是手背。但佛法和禅宗的智慧提醒我们，能不能找出来一个没有手背的手心或没有手心的手背？你看，找不到。这就是佛法的不二，手心就是手背，手背就是手心，它们互相离不开，没有离开一个手心的手背，也没有离开一个手背的手心，

它们本是一体。如果我们人生在面对这些现象，都能看到最后那个本体的时候，所谓那些分别的、对立的观念就会减轻，对我们内心的影响就会少的多，痛苦烦恼自然也会大大减少。这是长老重点讲的禅宗智慧。



（十九）新中密准提大法可以直达我们心

第三个呢，当然就是说，你要得到这些智慧，除了我们去读南师的书，除了我们去读长老的书，读书主要是解决见地问题，解决知见问题。我有时候也跟道友聊，



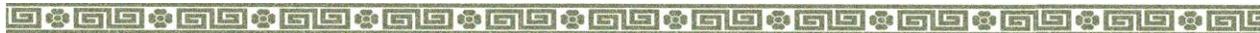
中国文化浩如烟海，你要进这个门不容易，几座大山往那一摆，而且又是文言文，又是那些圣人站在山顶上说出来的那个境界。而我们现在人都是在山底下，你在山底下看那个站在山顶上讲的话，会很难明白！所以这中间一定要有个桥梁。所以我就告诉大家，南上师的书就是这个桥梁，因为他是这个时代的人，他知道我们所想，他也知道我们存在的问题，他讲的话又不是文言文，好懂！所以，如果我们愿意读南上师的书，就能够快速进入中国文化的门。

但是进入这个门以后，你会发现面对这几座高山，如何上山？如何上到我们生命的最究竟处，找到我们自己的本来，找到我们那个如来自性？你还是需要方法，还是需要明师来带路。比如说我们上南岳山，它有很多路，有些人喜欢去冒险，可能自己开辟一条路，你看多少冒险的，头破血流，有的人在那个开辟的过程中丢掉这个生命。有些可能是一些小路，你要往上走，要花很长时间。再快一点，可能有汽车，沿着那个马路上去。

那我就告诉大家，在这个时代，你看所有的高山，它都有索道，有那把天梯。我们每个人都知道，要上山顶，索道和天梯肯定是最快的。那我就讲，儒释道，中国文化这么几座大山在那里，我要选哪座山？你看你要选择。第二，我选择了这座山，我怎么能找到那个索道和天梯？这是我们要找的。如果你没有找到的话，你只有自己去闯去逛，你会花很多时间，也未必能有结果。但是我们的人生很麻烦，就是我们的生命是有限的，我们这个身体就是几十年。几十年的时间，我们要工作，要吃饭聊天，还要睡觉，时间非常有限，你能够找到一个明师并且还能带我们直接上到山顶，那当然是一个最好的方法。

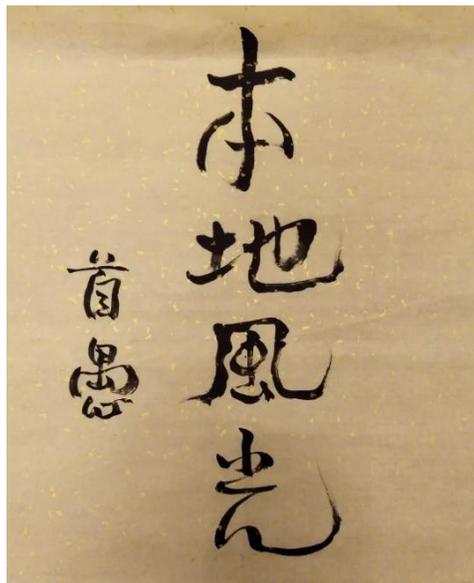
实际上刚刚首愚长老已经明确告诉我们，尽管南上师留给这个时代七八十本书，大部分书是告诉我们如何解决思想、见地问题，但是真正能够带我们直接上山的，就是长老最后讲的那个新唐密准提大法，即南上师为这个时代开创的新中密。新中密准提大法可以直达我们心地，解决我们的生命究竟。当然，无论法再怎么好，我们自己，第一，你要相信；第二，你必须花时间去不断去修正自己，才会有实效。





(二十) 紧跟大善知识直上人生的山顶

所以我想呢，在今天这么一个场合，我们把长老请过来，就特别希望在这个时代，在深圳这个物质非常发达的地方，大家都不缺钱，都不缺生活的情况下，怎么样让我们的精神能够更丰富？怎么样让我们的心量能够打开？怎么样让我们的痛苦能够减少？怎么样让我们的快乐能够提高？我想，多读南上师的书，跟着南上师进入中国文化的大门，跟着首愚长老在我们有限的生命里，直接上到人生的山顶，那



当然是一个最好的办法！（掌声）下面有些道友，如有问题要向长老请教的，请举手。

实行正道

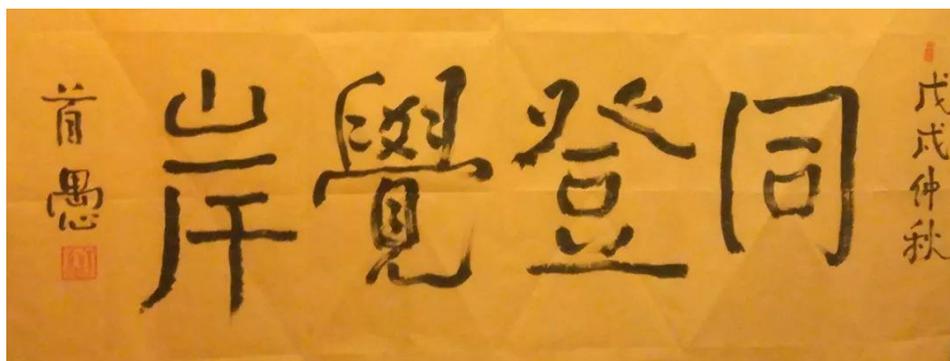
庄严世界

首愚长老：我先讲几句吧，我们这个唐博士退休三年，现在看他变成一个启果禅师了。我替你很高兴，你刚才讲的话，那新禅师的新面貌，把洞山禅师的悟道的偈颂，他能够有新的一个体会，相当不容易，可贵啊！

唐慧斌博士：谢谢首愚长老的鼓励！

待续未完

以上内容来自首愚长老 2019 年 3 月 2 日在深圳国慧书院“般若慧照世灯”讲座的开示





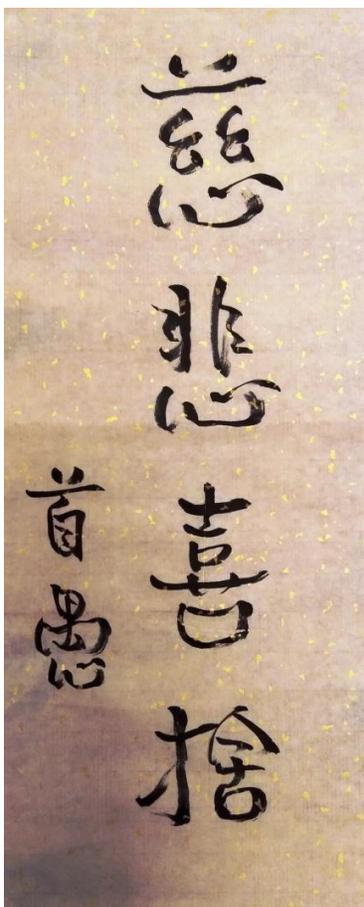
首愚长老在深圳国慧书院的演讲：般若慧 照世灯（五）

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-03-23

（二十一）管好身口意，何处不道场

听众 1：感恩南师怀瑾，感恩首愚长老。六祖大师曾经说过，“佛法在世间，不离世间觉”，像我们在家人的话也有自己的生活，还有其它各种事情，在修行方面的姿态是和出家法师有一些区别的。我的问题就是，像我们在家人，如何在平时的工作生活当中，能够更好的去应用佛法、实践佛法，能够把生活工作也作为我们修行和悟道的一个契机、一个因缘，感恩首愚长老慈悲开示！

首愚长老：阿弥陀佛！请坐！《维摩诘经》上面有一句名言，他说“维摩居士虽有妻子儿女，常修梵行”。这是不分出家、在家的，面对的就是我们的起心动念，如何把自己念头管理好，把自己的行为管理好，佛学上叫身口意。把我们的念头管理好，这是意根啊；把我们的嘴巴管理好，哎，“口出妙香真供养”啊！所讲出来的话，能给人家都是有启发的，都让人家心生欢喜的。如果不会讲的话，就会结恶缘。



身业来讲，代表我们的态度，我们态度要良善。所以身口意，只要我们把身口意管理好，其实何处不道场啊？处处都是道场，都可以，这是不分出家、在家的。因为出了家一样是面对我们的身口意，我们在家的一样也没有离开身口意啊！所以只要把我们的身口意管理好，从《坛经》、从《金刚经》、从《心经》得来的启发，要有些方法，方法的确是要有的，这是可以满足众生愿的！

（二十二）宁可执有若须弥，不可执空如芥子

■ 礼敬上师 ■

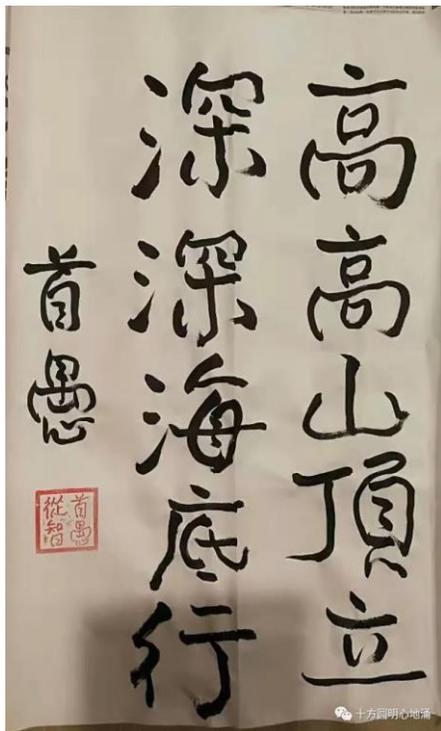




听众 2: 师父好，您刚才有提到六祖开悟的那个偈子，就是“本来无一物，何处惹尘埃”，好像在这个佛法的传播里面，就是更多人的会执着于那个“空”，但是真正的佛法是“空有不二”的。但执着“空”，会出现一种，就是现在比较流行的一个词叫做“佛系青年”，就是好像啥也不跟人家争。然后呢，心里面就觉得，唉呀，没所谓啦，啊，这样也可以啊，那样也可以，就是没有那种进取之心。但是这个，跟佛法真正的空有不二，怎么去起这个妙用啊？

首愚长老: 所以佛门有两句名言，“宁可执着若须弥”，好像须弥山，哎呀，有功德的啊，这是有福报了，宁可执着这个如须弥山那么大，这是好的；“不可落空如芥子许”，如果对空有偏差了，佛学上叫做“恶取空”，那一切都变成无所谓了，其实这是麻醉的，是非善恶都不辨别的。

所以我们的修行，应该是要比一般的脑筋还清醒，龙树菩萨的名言，“善分别一切法相”，好坏看的清清楚楚，了解清清楚楚，“于第一义谛而不动”，我们内心是清净的，但是到头来该怎么做，他清楚的，不会是模棱两可，那是假智慧，那不是佛法的智慧啊！



■ 实
行
正
道

■ 庄
严
世
界
■

(二十三) 悟道之后正好修道

听众 2: 就是在这个用时候啊，真空妙有起这个妙用的时候，其实很容易就掉入到念头里面去了，在用的时候肯定是有念头，但师父您刚才提到的“心光交融”。

首愚长老: “光音交融”。

听众 2: “光音交融”，就是心光什么来着？





首愚長老：“心光無量”。

聽眾 2：“心光無量”，就是能念的這個心，跟所念的這個音，這個……

首愚長老：雖然是“心光無量”，可是深淺還是有的哦。初步，所以來講，這個悟，有解悟，有證悟的啊。有的是道理上的理解，那離大道還遙遠的很呢。所以古德的名言，沒有悟道以前“如喪考妣”，已經悟道的人還是“如喪考妣”，什麼道理啊？悟道之後正好修道而已啊，往後一看，哎呀，還早的很吶！他該圓滿的還要去圓滿，該去開發的還是要去開發。這個不能掉以輕心，佛學叫這種模稜兩可的人，叫“籠統般若，顛預佛性”，根本是似是而非的，那不對的！所以“心光無量”還是有淺有深哦！理解的悟道跟你實際證到空性，那又不一樣哦！那是遙遠的很哦，早的很哦！

聽眾 2：好的，謝謝！

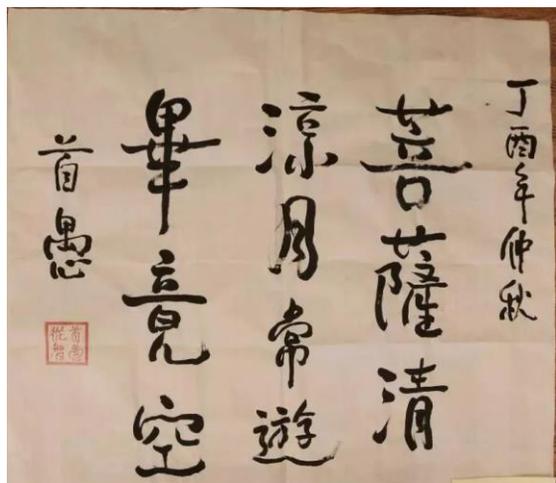
（二十四）見修行證福慧圓

聽眾 3：師父上人好，我想請問一個問題。就是最近呢，我前兩周跟善禪定老師學了一下觀心的課程。因為我們凡夫俗子，很多時候就有些無故的念頭出現了，我想知道的就是，如何可以做到這個“煩起即覺”？然後呢，如何可以安住這個覺性？

首愚長老：什麼叫做“煩起即覺”？

聽眾 3：如何可以做到“煩起即覺”？就是這個煩惱出來，馬上就可以知道它，去掉它。然後還有一個是如何安住這種覺性？

首愚長老：禪宗祖師的名言，“不怕妄想起，只怕覺照遲”。你只要覺性一起來，哎，我又犯糊塗了，曉得自己錯，自己就會改了。知錯能改，善莫大焉嘛！這是



■ 禮 敬 上 師 ■





觉照的问题。智慧够了，觉照就非常敏锐。那智慧不够的话，非常的迟钝，甚至似是而非。

听众 3: 请问，那如何安住觉性？

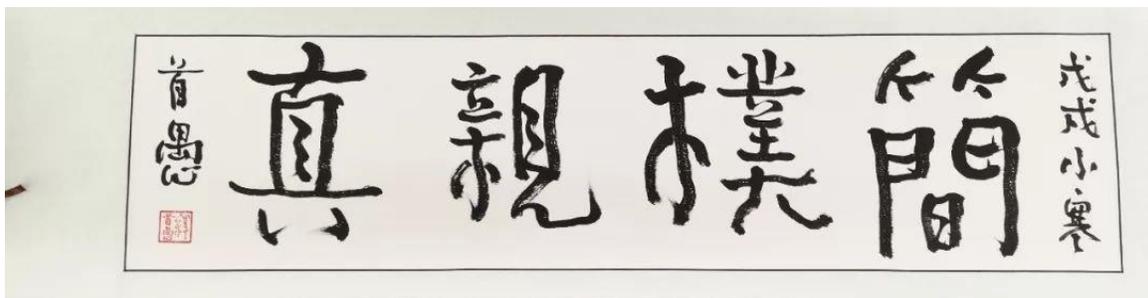
首愚长老: 安住觉性，那要不断提高觉性。

听众 3: 据说可以时时刻刻在观照自己。

首愚长老: 那就要加强你的福德智慧哦！所以为什么要“见地、修证、行愿”辗转增上啊？在理性上，你要加强你的见地的开发呀；在行愿方面，你要不断的做善事啊；在功夫方面，你要一门深入，你的觉性才会不断的提升啊！

实
行
正
道

庄
严
世
界



(二十五) 执着没有放下，觉性就没有办法提高

听众 4: 师父好！师父，我想问一下，悟道以后，怎么样才能够更上上进呢？

首愚长老: 悟道以后正好修道而已噢，还是要广修六度万行，还是要不断的参究。有句话：“开悟的楞严，成佛的法华”，所以叫做抱本参禅。古来的祖师大德要我们把《楞严经》读得很透、要参，这样的话，我们才会“百尺竿头，更进一步”。如果得少为足了，那很多人进步就有限了。所以一个人不能够得少为足。悟道以后，正好是修道的起步而已啊。

听众 4: 师父，比方说修准提法的话，对这有帮助吗？

首愚长老: 当然有帮助啦！没有帮助，干嘛要修它啊？到现在我都还在念呢，我晚上一样在念啊，睡觉的时候也在念。这个念的话，观念观念，一定要又观又念，





又念又观，观中有念，念中有观，观念一如，观那就是般若慧观，那就是“般若慧，照世灯”。“世灯”就是起心动念，“世灯”啊，把你起心动念看得很清楚。

听众 4: 什么念头都知道？

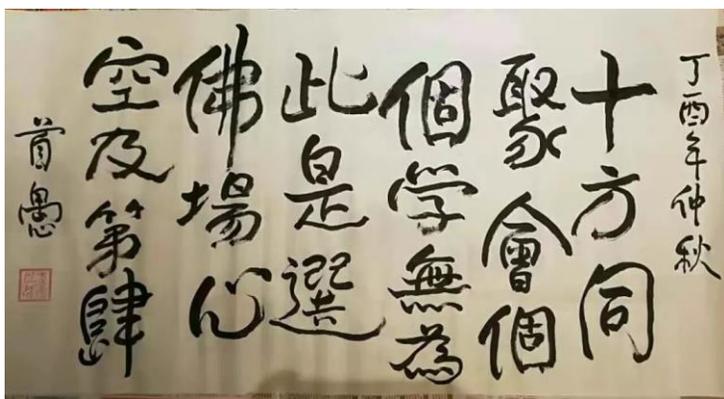
首愚长老: 但是清楚之后，了解以后，不要再去搅动它，你清楚就好！清楚就能够改善你，就可以放下，就可以提起，提起正念，放下种种执着。执着没有放下，你的觉性就没有办法提高啊！

听众 4: 谢谢师父，没有什么可抓的。

（二十六）识得大道方能锲而不舍

听众 5: 首愚长老您好！

我想请问一下，就是在我接受一个法门之后，我知道这个法门对我很有帮助，各方面都很好。但是呢，就像法师说的，一年学佛，佛在眼前；两年学佛，佛在大殿；三年学佛，佛在天边。就是会有一种慢慢又懈怠了，可能也是因为我很懒，但是怎么去解决我这个不是很精进，一直进进退退的状况。



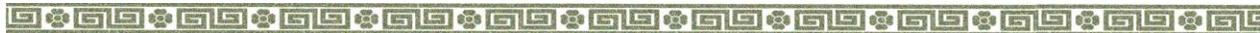
礼敬上师

就是会有一种慢慢又懈怠了，可能也是因为我很懒，但是怎么去解决我这个不是很精进，一直进进退退的状况。

首愚长老: 那个还是你的心没有真正发起来，一个人如果没有真正发菩提心，可有可无，那么很容易懈怠的。一个人觉性很够的时候，不用人家劝，自己主动的，会上路的啊，这觉性就是我们的导航，生命的导航，所以觉性一定要很透彻。透彻之后，要你懈怠你都做不到的，因为自己不肯让自己懈怠的，觉性有那么重要啊！

听众 5: 觉性是吗？我的菩提心，我的发心还不够猛烈。





首愚长老：对，那当然，一个真正看到大道的人，他会满足现实的这一点蝇头小利吗？不会的，他要开发的更深更透，这是不管哪一位高僧大德都是这样的。好比弘一大师，他一旦了解了佛法的好处，他家庭也不要了，不过各有各的因缘。那他这个情感也不要了，他晓得他要更上一层楼，他要去完成更大的使命。所以，他虽然放弃了很多，但是他得到更多，他对整个佛教的一个提升，以他的声望，影响了多少人啊？所以来讲，弘一大师，那么不单是弘一大师，任何一位高僧大德都是这样的啊！都是这样的！所以重点还是我们的觉性不够。

听众 5：觉性就是说，明白世间上的一切都比不上真正的这个菩提大道重要，然后发这个真正的勇猛心去做，是吗？

首愚长老：目前，你也只能够依你目前的现状，也不要给自己太大的压力。这个压力是跟自己过不去的，你这个啊，只要说你每天给自己诵一部《金刚经》嘛，《金刚经》就是增加我们的觉性嘛，那也蛮好，对吧？先不要想那么遥远了，想想我当下怎么样来提升我的觉性，诵经是提高觉性非常好的、正确的方法。

实行正道

庄严世界

（二十七）互相提携趣菩提

听众 6：首愚法师，感恩您，就是我想问一个，因为我学佛也不久，然后我也比较年轻，我现在的的问题就是有是非观，知道什么是对的、什么是错的，也会觉察到自己的一些不好的念头，那我又想向善又想变好，但是又不能每一次都做到，或者说我去做的话，我其实又是不开心的，那就会变成一个，如果一直这样，就是比如说，觉性我去练习，或者是尽可能的去提升，但是还是不能够提升，它一直还停在那里的话，那我就会一直不开心，那我学佛……

首愚长老：你不只是要依止一个善知识，也要依靠一个团体，有很多的同参道友可以互相鼓励，互相提携。一个人觉着自己不足，当然会难过，会难过这个是惭愧心，惭愧心是会让你更上一层楼的啊！所以说，一个人力量毕竟是有限的，你要想办





法去跟一个非常正知正见的、非常正能量的修行团体学习，这对你会有帮助的，会有更多的善友来帮助你的，因为我们一个人的力量毕竟是非常有限的啊！

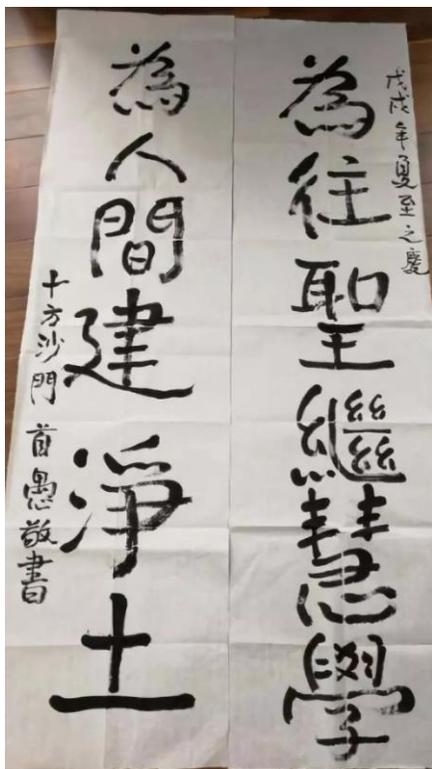
听众 6：好的，感恩！

(二十八) 要有承担传承中国文化的责任感使命感

唐慧斌博士：因为时间的关系，我们的提问到此结束。长老从台湾风尘仆仆赶过来，一刻都没有休息，就来给大家做演讲。实际上最后一个，长老已经告诉我们未来的这个路子怎么走，文化怎么样传承，也就是后面这几位道友也提到了。因为这个时代，每个人都想往前走，但是在前行的过程中，拖累你的力量很大。

我前段时间读《百法明门论》。唐玄奘去印度留学十六年，取回来《成唯识论》，这里面有个《百法明门论》，它告诉我们，人的这个善心所只有 11 个，烦恼心所 26 个，26 个烦恼心所跟 11 个善心所对抗。所以，如果我们不懂得这个道理，

会很容易就随着那个烦恼心所和习气走。所以大家就明白了为什么修行不容易。所谓修行就是要通过修证功夫，把 26 个烦恼心所的力量慢慢往下压，把 11 个善心所的力量不断提升，正负要扭过来，你才可能往那个善的方向提升，所以，提升生命境界不是一件容易事。



我们这一生来到这个世界，是跟着业力来的，每个人的习气都非常重。有的人喜欢打麻将，有人喜欢这个，有人喜欢那个，都是习气造成的，大部分人就会随着这个习气过生活。当我们明白道理以后，知道习气是可以改的，烦恼习性可以慢慢减，善性可以不断提升。你看，最重要的第一个善心所，就是习

席特别强调的自信，你如果不信，没有正信，说什么都没有用。比如说，医生开了这

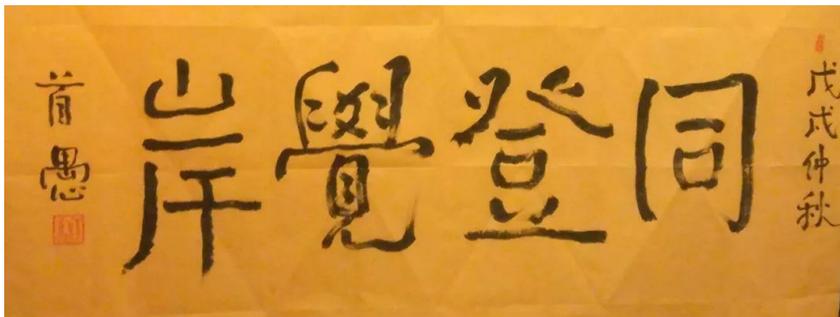
■ 礼 敬 上 师 ■





个药，你不信他，你不喝那个药，对身体永远都没有用。就像圣人这些经典，这些书籍摆在这里，你不喜欢，甚至嗤之以鼻，那再珍贵的书都是废纸。

长老常常嘱托我们，要有承担传承中国文化这个使命，所以，我们有时候会请一些大德到书院来做讲座，我们不收费，公益的，反而很多人未必相信，未必愿意来听。但是你会发现好多做传销的，贵得要命的课，很多老板会去。回来什么都没学到，就知道炫耀自己参加的那个课很贵！你看，他就是在这个层面，仅此而已。所以我想，为什么中国文化在这个时代这么重要，就是因为我们心灵的垃圾，分别心、烦恼障、所知障太多，的确需要文化作为清洁剂，慢慢清除污垢，清净心灵。



■ 实行正道

■ 庄严世界

（二十九）同心共愿，实行正道，庄严世界

首愚长老此生愿力宏大，要建现代丛林道场，在台湾非常漂亮的峨眉湖边，1985年开山，通过几十年的努力已经建成了庄严的十方禅林，充满禅意，去了就像回到家。我们这里有好多道友特别喜欢去。当然，能够去台湾的人毕竟很少，所以长老1988年听南上师的教诲，发愿要为大陆佛教事业尽心尽力，因为台湾毕竟只有2300万人，大陆有十几亿的人。几十年来，首愚长老不忘初心，每年都来大陆弘法利生，接引无数有缘人。

明天是长老此生要闭的第36次关，半年闭关、半年弘法是长老的真实人生。半年弘法，尽管到处马不停蹄，一站接一站，接引的人也是很有限。所以他发愿为了接引更多的人，就希望各个地方要建立共修道场。我们深圳国慧书院就是因长老的愿力而成立，为南上师国学文化的传承，为首愚长老弘法利生，做一些力所能及的接引工



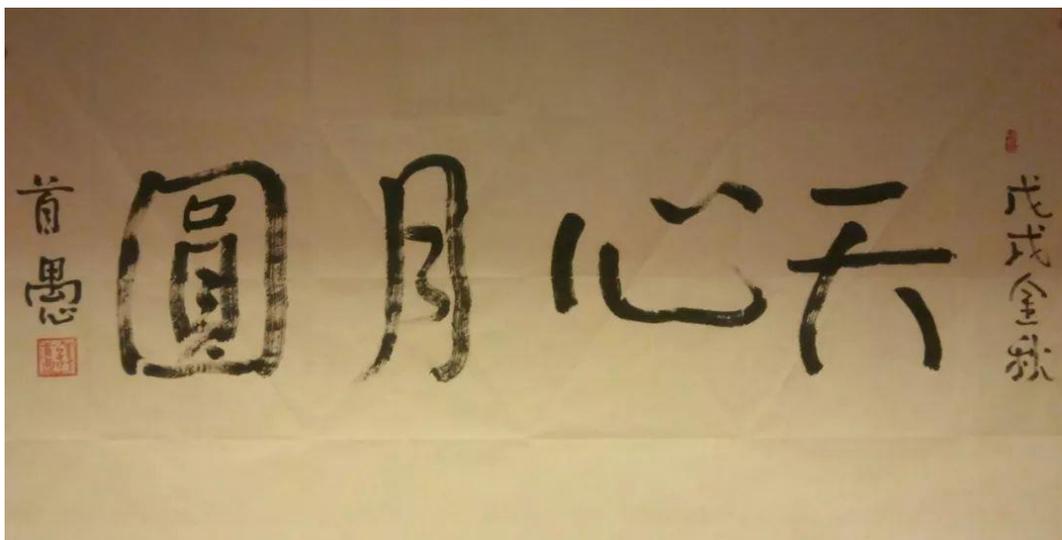


作。书院的宗旨，就是“追随圣贤，紧跟领袖，提升自我，自在圆满”。我们也是大家发心，实行会员制，也接受大家供养，在福田区委旁边我们租了一个房子，一年大概租金30万，我们每周末和节假日都会有共修活动，还不定期开展讲座。

大家如果有兴趣，欢迎常来共修。因为共修的力量比自己修的力量大得多，它会给予你很大的鼓励和激励。很多同参道友在一起，可以相互提携，可以帮你化解困惑。因为你见一次长老，那是太难了！所以，我觉得大家如果真有缘，今天就算种下一颗善的种子，如果愿意继续传承国学文化，探寻生命的真善美，深圳国慧书院当然是一个好的接引站，中转站。一旦你修行更深入以后，我是建议大家能够多安排时间跟着长老去打准提禅七，因为在那个庄严的禅堂，克期取证，放下一切的时候，可能在这个七天当中，有很多人真正会成就自己的生命。

好的，感恩大家能够来成就这场演讲，也感恩首愚长老慈悲接引我们！好了，请各位起立恭送长老和各位法师。谢谢！

以上内容来自首愚长老2019年3月2日在深圳国慧书院“般若慧照世灯”讲座的开示



■ 礼敬上师 ■





為學日益 為道日損

原創 首愚長老 十方圓明心地涌 2019-03-24



有一位道友問我一個問題說：「在老子〈道德經〉裏有句話實在看不懂，而且覺得很矛盾，這句話是『為學日益，為道日損，損之又損，以至於無。為無為，而無不為。』這『為學日益，為道日損』兩個問題似乎背道而馳，我們身為一個修行人，為道與為學之間如何取得平衡、

獲得協調圓滿而不至於互相矛盾呢？何以老子說「為道日損」呢？這是說我們修道人要隨時把不好的習性往外丟，譬如將貪、瞋、痴、慢、疑這些障道因緣拿掉之後身心才會清明暢快。至於「為學日益」的道理，是說天下之學問博大精深，並非一蹴可及的，「不經一番寒徹骨，那得梅花撲鼻香？」，所謂一分耕耘，一分收穫，知識學問是無止境的，必須歷經苦心鑽研才能有所成就。所以二者立場迥異，前者要往外拋，後者要向內斂，並無抵觸之處，事實上乃是一體之兩面、亦是一種不二法門，若把它看做對立，即是矛盾。就「為道日損」而言，認定不對而欲拋之亦非易事，譬如明知貪心、瞋恨是錯而欲予以斷除，卻非短期間內可以轉化的，惟一辦法即須慢慢學習，並能持之以恆。首先從理念上看清楚，以做學問、求知識來瞭解道理，對道理瞭解清楚之後，即該放下，亦等於拋出去，不懂道理就放不下，換言之，能提得起即能放得下，所以提得起，放得下是一回事而非兩回事。

茲以〈壇經〉裏的一段典故來做說明：神秀大師和惠能大師恰好可以代表這兩種精神，一個是通達三藏十二部經，五祖底下的首座弟子，經常代替五祖弘忍大師說法





開示，一個則是平生不識一字。話說五祖知道惠能大師因緣業已成熟，遂刻意安排一場考試，一方面欲藉機提高其聲望，並讓大眾信服，另一方面，為使一般習教理的僧俗，瞭解僅僅懂得教理是不夠的，瞭解「理」法界之後必須放在「事」法界來實踐。

「為學日益」之後即須「為道日損」。五祖弘忍大師召集所有弟子當面囑咐：每人都將心得報告做出來，誰做得對就把衣鉢傳給他。這時各師兄弟們便一致推崇神秀大師，而不敢有所表現。豈知神秀大師儘管通遍三藏十二部經，卻因未能通透，落得捉襟見肘，苦思不出，勉強寫了一首偈子，前後十三次拿到師父門口又退縮回來，

「數度呈偈不得」，心裏患得患失，最後終於靈機一動，想出一個投機的辦法，在他師父平常經過的牆壁上寫著：「身是菩提樹，心如明鏡台。時時勤拂拭，勿使惹塵埃。」，五祖看後告諸徒弟曰：「此偈甚佳，汝等依偈修行，可免墮惡道，獲大利益」，但私下對神秀說：「此偈尚待斟酌，宜再參之，參悟後再來見我」，可是神秀卻依然未能交卷。由此可知，縱使博學多聞，若是無法參透，要當禪師，豈非空談？當其他弟子們爭相背誦神秀大師之偈句時，也傳到了正在舂米修苦行的惠能大師。他便找來一沙彌問道：「上人所背為何？」沙彌答曰：「乃神秀大師兄修行之心得偈句，師囑依偈修行必有所益」，惠能聽後搖頭擺手告訴沙彌：「此偈尚未到家」，沙彌駁之：「憑你舂米粗人有甚見解？」答曰：「此言差矣！下下人有上上智，上上人有沒意智，依佛法而言，並非學博位高即能開悟，此間我亦做有一偈，你請幫我記下：『菩提本無樹，明鏡亦非台。本來無一物，何處惹塵埃。』」，沙彌一看嚇得目瞪口呆，一時視若佛菩薩再世，立刻走告眾人，未幾，五祖知悉，大為驚慌，連忙將偈擦去並告眾曰：「此偈不行，尚差遠矣！」而後暗中招來惠能說：「在此山中修持人等，龍蛇混雜，恐汝遭受暗算，為師未曾對汝妥加照顧，是怕旁人起疑害心」，六祖答曰：「吾深知師父用心良苦，亦未敢上前請益」師徒間之默契表露無遺。後來惠能大師終於傳承了五祖弘忍大師的衣鉢，當上了第六代的禪宗祖師。這個典故正充分證實了「為學日益，為道日損」的道理。道業在每個人的心中，是善根的成就，是智慧的體證，也是真正對佛法上的領悟，禪宗有句話說：「向上一著，千聖不傳」，即

■ 礼 敬 上 师 ■





說像佛法這種形而上的東西，只可意會不可言傳，僅能以心會心，以心印心。就如佛陀在靈山會上拈花示眾，無人能解佛傳法的本意，只有迦葉尊者破顏微笑，默然無語，表示已知佛意，故佛陀說：「吾有正法眼藏涅槃妙心，實相無相，微妙法門，不立文字，教外別傳，今付囑摩訶迦葉」，因在座僅有迦葉尊者與佛心相印，傳得釋尊無上正法，其餘眾徒均如聾若啞，故迦葉尊者接受了佛的衣鉢，從此衣鉢自印度傳至我國直到六祖之後才未再有流傳。從前述兩個例子，我們知道學問是一回事，道業又是另一回事，所謂「言語道斷，心行處滅」，一個人的學問再高深淵博，也僅能顯示其在知識與道理方面的層次。

道理瞭解之後，尚須配合修證與實踐的功夫，直到時機成熟，道理與事實才能漸次達到圓滿無缺的境地，故說「為學日益，為道日損」前後是一貫的。我們之所以認為矛盾、對立，是我們未能真正了解其原來的本意，而此間橋樑之搭配即需要善用我們的福德智慧把「有」和「空」之間打成一片，如此才能融和周遍，達到事事無礙法界。（《準提法開示彙編》）





殊胜缘起殊胜地 殊胜感应殊胜关

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-03-24

1975年1月底，南老师第二次到佛光山打禅七，大家若有看过《习禅录影》这本书，其中第一篇记录的就是佛光山的禅七。

回想起来，南老师到佛光山总共去过三次：第一次是演讲；第二次是打七；第三次是1978年中秋节，南老师带着他的公子南一鹏，还有上海恒南书院董事长李慈雄、老古出版社前总经理陈世志，到佛光山看望关中的我，我在《般舟禅关日记（下册）》中对这一段记载得很清楚。

南老师上了三次佛光山，真是应了《习禅录影》第一篇后面的一首诗：“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”。真的是我也没有想到，我现场听南老师在演讲，也不觉得是在找我呀。我看了《习禅录影》的第一篇后，我也不敢说是来找我。经过几十年后一看，从佛光山出来跟着他老人家的只有我一个人，没有第二个呀。我后来想，哦！原来南老师的种种开示里头，隐隐约约都已经影射到了我。从密教来讲，真的就是上师在找弟子，弟子也在找上师。

这是我跟南上师殊胜的缘分。

1975年1月底，我参加南老师的禅七后，到1976年的暑假，我就想闭般舟关了。那一次，我特意到老古出版社南老师的办公室去请示。当时，我是用禅宗式的闭关，一个人进去，一个人出来，没有什么宗教仪式，时间不是很长，两个礼拜，这是第一次，一个人独来独往。

第二次闭关在佛光山，那就热闹了，出关的时候是农历二月初一。哎呀！正好碰上佛光山的信徒大会，几万人呐，在看着我，两边都排得满满的，把我羞愧死了。我说，我何德何能呀，这样简单的一个闭关，出关却这样隆重。这是我们星云大师对我的器重。





可见，我们参学佛法一定要有善知识，善知识太重要了。我这一生得到三位大善知识的加持，才有今天的成绩。第一位就是我的师父上仁下俊长老；第二位是我们院长上星下云长老；第三位当然是我们南公怀瑾上师了。其中，亲近时间最久的，就是我们南上师了。

我这次在南岳闭关，我跟开统师说，到了禅宗祖庭，我们就来个禅宗式的，不用搞那么多的宗教仪式。其实，我本身就是学禅的，不喜欢太多的宗教仪式。所以，我带大家修的准提法，其实是禅宗式的准提法。

我记得从五月十九号傍晚到了红叶寨，一直到今天，前后大概二十六天吧，不到四周。这四周前半段闭关比较辛苦，一方面刚入关的前几天天气比较热，后来就越来越清凉了。

入关的第二天、第三天，传理会长就给我递了一张纸条，说：“当地管水利的说，大概水只能够用十几天了，再不下雨就要从很远的地方调水。师父，你能不能带大家祈个雨呀？”我就回了一个简讯给他，我说，你就拭目以待吧。我们大家这样虔诚的修法，我也在上面闭关，一定会有不可思议的出现。

因为我晓得我们准提法到哪里打七，哪里都是下雨的，这里有很多的典故。这也不完全是宗教的力量，其实也是物理现象。我们金刚念诵，这音声海一传到上面去，再远的地方的云都会被吸引过来，云层厚了，坠下来就是下雨嘛。

大概到了第八天、还是第九天，就来了一场小雨。到了第十天、第十一天，雨就越来越大，越来越多了。这个现象，不用我的脑袋想，我用膝盖都想得出来，所以我不会担心雨不来的。

尤其龙王菩萨是我们准提法的护法神。我们金刚念诵一念，上到太虚空，所有的云层都会集中过来的，所到的地方一定都是下雨的。去年也是在广法寺，天那么热，结果七天的七，下了五天半的雨，很清凉，并不觉得燥热。所以，传理会长要我祈雨，我一点都不慌不忙，一定会，铁定会有的，这是佛法的不可思议，从科学角度看其实也是物理现象。





今天，我们大家齐聚一堂，你们每天早课五点半到六点半，在那边打易筋经啊、跑香啊、行般舟啊，其实我都看在眼里，我在看你们怎么跑呀，怎么打呀。哈哈。

我的闭关如果从同净兰若的第一次般舟关算起，到今年这一次已经是第三十五次了。各位，你看我的《般舟禅关日记》就知道，那是吃了多少苦头呀。我身心闭的最好应该是第二次，就是记录在上册最后倒数第二篇的《我如何习修般舟三昧》。当时发表在《觉世》杂志上，编辑因为偷懒，他说都是数字好麻烦呀，结果把我每天所记录的第几支香、第几支香的全拿掉了，其实那个很重要。那就像爬山一样，慢慢爬、慢慢爬，我到最后最高的记录是，连续走二十二个钟头，拉绳子休息两个钟头，再继续走二十二个钟头。总之，《般舟禅关日记》上册的涵义很广、很深，下册完全是在功夫上面的。

尤其书中跟南老师探讨，那是针锋相对呀，我那个时候真的是瞎子不怕大炮，对南老师还不了解，敢跟南老师对着干。我说，老师你这个观点错了，你这样批评佛教是有问题的。南老师说，“你不懂，你不读书”，打得我满头包。

在我第四次闭般舟三昧关后，就改成专修准提法了。其实应该是，一个是坐禅，一个是行禅。现在登山、爬山啦，其实那是偶尔为之。如果走路你能持之以恒，对身体一定是好的，这里面有很深的道理。

我这次闭关开始比较偏向膻中穴，因为晓得念动气动心脏跳动，它是一体的，但也不能太注意膻中穴。膻中穴关联心经跟心包经，心经是形而上的，关系我们的意根；心包经统摄了三焦，其实就是指我们的身根。我们的身体你掐哪里哪里痛，这是身根，身根在六尘里属于触尘。今天因为时间的关系，不能讲的太深、太广。

所以说，各位，你不一定非得爬山不可，你可以在你家附近，好比我家楼上走廊那么大的地方，你也可以来回走啊，走得很好。我去年在五台山也是这样。你只要每天坚持走个半个钟头、一个钟头，就会收益，这里头牵涉太广了。真正走路来讲，五脏六腑、十二经络都在通啊！你坚持走路，再配合念净法界咒，一样是修法啊。





2014年，我在台湾十方禅林闭关，上海的黄文涛中医师特别帮我推拿、按摩。我想他难得来一趟，可以借此机会请教他一些问题，便事先看了一些中医的基本常识。我才发现，哦！原来我们的两条腿、两只手，正是十二经络的走向所在。按照《黄帝内经》的说法，我们五脏六腑的气血走向、经络走向，是由胸走手，由手走头，由头走足，再由足走入腹胸。

就手来讲，由胸上来，中间中指这一条是心包经，小指是心经，大拇指就是肺经，这是手三阴，转过来就变成手三阳。由手再走到头部，心包经转过来就变成三焦经，心经转过来变成小肠经，肺经转过来变成大肠经。由头部下来变成了足三阳，到了脚底上来就变成足三阴，又回到五脏六腑，构成一个大的循环。

我们身体内侧是阴，外侧是阳，包括手脚、胸背都是一样。我自己也画了个图，在那一次关中就写了一篇文章叫《中医诊疗与佛法修证之论述》，想不到一写就抓到《黄帝内经》的精华，也与佛法精华完全融在一起了。

南老师讲的《准提圆通》也算是我负责编辑的，作为一个总的指导。我的《般舟禅关日记》已经出版了，《十方》杂志的叶总编辑告诉我说：“师父呀，最好出一系列的禅关日记”。我说好呀，第一部是《般舟禅关日记》，第二部就是《厦门南普陀禅关记》，第三部准备用的题目是《耳根圆通禅关记》。我想看看今年年底之前能不能把它完成。耳根圆通之深，不可思议。这一本书出来后，希望大家好好研究，将来有机会再详细讲。

其实，我们准提法是融合了《楞严经》二十五圆通，统摄了二十五圆通。我这次感受更深。也许明天晚上起香后，会讲得更完整一些，因为这次是在祖庭嘛。

各位，有没有看过我的那篇《菩萨罗汉证圆通》的序文？里面就提到了《楞严经》二十五圆通，它是从六尘、六根、六识到七大，三六十八加七正好是二十五。本来佛学上六尘讲的是色、声、香、味、触、法，声音是在第二位，结果把它提升到第一位了。二十五圆通中，第一个出来讲的就是五比丘，他们是听闻佛陀讲四圣谛的音声悟道的。





接着，从六尘到六根，六根是眼、耳、鼻、舌、身、意，从眼根开始，第七位是眼根圆通，第八位应该是耳根圆通，但是耳根没有了，空掉了，跑到哪里去了？跑到最后第二十五位。

所以，从音声开始到耳根圆满，这里头佛教哲学义理很深。

我这次关中有几个晚上用功用到很深的时候，尤其到了观想臆中穴，把握念动气动心脏跳动。后来这个心脏跳的快速得不得了。哎呀！糟糕！怎么会是这样的？后来我自己体会到了。其实，南老师讲的“心月孤悬”，不一定在臆中穴哟。“心月孤悬”，其实就是说清净法身无所不在，没有一定在头部，没有一定在胸部，没有一定在哪里哟，这点很重要。正是《金刚经》讲的“应无所住而生其心”。

最重要的是，我们的耳根算是在上丹田，臆中穴算是在中丹田，命门、气海算是在下丹田。为什么我们看到观音菩萨的化身，像水月观音呀、鱼篮观音呀，等等，都在海边、水边，什么道理？耳通气海，跟水跟肾脏都有关系。太极拳的太极式里头，其中有一条力就是从腰部来的。腰部就是气海、命门的地方。我们一般讲比较深沉的呼吸，就是腹部呼吸，腹部呼吸很重要的。

所以，紧紧抓住耳根听臆中穴还是不对呀，我这次才发现很大、很严重的问题，还是应该在命门、气海这个地方。这是观世音菩萨耳根圆通的寻声救苦。观世音菩萨在《楞严经》里头提到的耳门圆照三昧，全身每一个细胞都在耳根笼罩之下。在文殊菩萨评论里头称为金刚王三昧，那是不得了。

各位，你们用耳根来听自己，其实你仔细观察你的呼吸，呼吸到了最底下的时候，正是腹部呼吸，正是命门、气海的地方。南老师讲的《禅观正脉》这本书的封面，各位有没有印象？书的封面图片就是一具白骨，白骨大概在肚脐底下四寸的地方有个光圈，那是命门、气海的地方。我们所谓的神足通，禅定到了某个时候，气海通了，自然会在空中飞。杨家练内功，练气功，都没有离开气海哟，很重要的。

所以，你们早中晚经常走路，再配合修法，这样五脏六腑、十二经络都在通畅中，这叫自我按摩，自我理疗，不要花钱的。你到按摩店里推拿，搞不好要花好几百



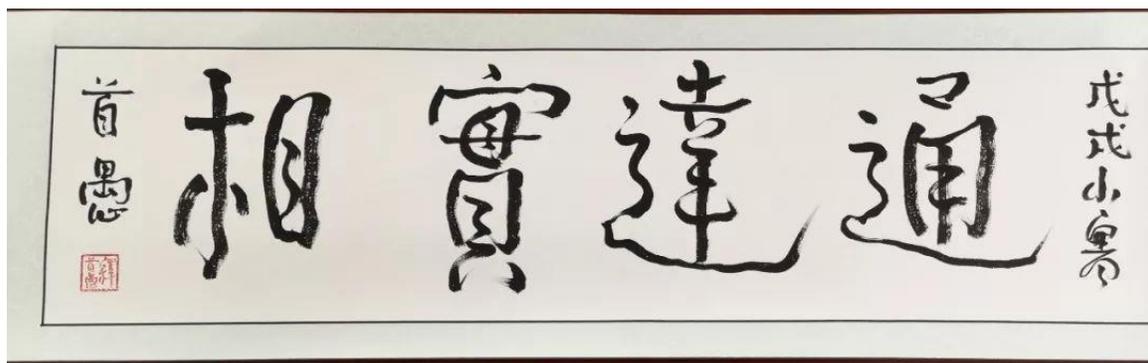


块人民币呀。而且有的还不是很在行，经络的道理太深了。过去南老师在太湖大学堂讲的，你真正推拿按摩到位了，就不用吃药了，的确是这样。我们每天坚持走路，不要说行般舟，就是经行，细步慢行，对身心一定有益。我可以到前面来，稍微走一段给你们看啊。（师示范，大众热烈掌声）

两手自然摆动，很轻松的，这里地方太小了，开统师请我明天早上经行时示范给大家。经行时不能低头，也不能抬头，很自然的，抬头挺胸，含胸拔背，气沉丹田。要气沉丹田，这正是命门、气海的地方。注意到这个地方，它跟耳根是相通的，而且是水火相济，对健康绝对有帮助。这样很轻松的，慢步细行。

所以，你想要功夫快，要会用你的耳根，耳根则一定要跟命门相对接，那就看你的本事了。经常这样走路，会加速你身体的转化。先从养生保健入手，获得身体的健康，慢慢进入大道，大道就是明心见性了。

以上内容来自首愚长老 2018 年 6 月 14 日在湖南南岳衡山的开示





为往圣继慧学 为人间建净土

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-03-26

我记得两年前第一次来时，传理会长和启果道友陪我上了一趟南岳衡山，看了马祖道一禅师的磨镜台，参访了石头希迁禅师的道场，让我增长了不少见识。原来天然寺就是丹霞天然禅师的道场、懒融禅师的道场，还有很多。中国禅宗史上，人才出得最多就是南岳衡山。过去对禅宗史，我总认为六祖大师系统的，江西青原行思禅师一定在江西，湖南南岳怀让禅师一定是在湖南，后来一上山，哦！原来青原行思禅师系统的法子也在南岳衡山。突然间，我对禅宗史又有了新的体会。从此，给了我很多的灵感与启发。

到湖南第一次传法，大家还有印象吧，我讲出了两句重要的话，把理学家张载的两句话改了。张载的两句话，第一句话感觉上很悲惨、很悲哀，“为往圣继绝学”，好像快要断掉了，我把它改为“为往圣继慧学”，般若自性人人本具，个个不无啊，我们每个人都有的，没那么悲哀。哪个人对佛学体会到了，把握到了，他的般若自性就展现开来，就能够“为往圣继慧学”。

张载的第二句“为万世开太平”，更难做到了。自古以来的圣人也好、圣君也好，中国朝代一代换一代，一朝换一朝，哪有做到为万世开太平的呀？没有的。我把它改成“为人间建净土”。《维摩诘经》讲的：“随其心净，则国土净”，最起码我们自己内心干净了、清净了，再影响亲朋好友、周遭的人，这即是“为人间建净土”！这个可行呀，而且是我们每一个人直下承当的。这不仅仅是交给那些智慧高的、有能力的人去做，我们每一个人都能做到。

我们学佛就是为了成佛，为了得到清净解脱，就是要回到自己的身心上面来。所以，我们既可以做到“为往圣继慧学”，也可以做到“为人间建净土”。这是我从南岳衡山斩钉截铁讲的，这是我过去所没有想到的。我过去看到张载的这两句总觉得有点别扭，“为往圣继绝学”，那么悲哀，快断掉了，再不继的话，好像就没有了。我们要“为往圣继慧学”，这是非常有生命力的，每一个人都是可以做得到的；“为人间建净土”，这也是我们菩萨道该做的呀，每个人都可以扛得起来的。这是一个有正知正见的修行人，应当如是。 以上内容来自首愚长老 2018年6月15日在湖南广法寺法会的开示





小釋五般若

原創 首愚長老 十方圓明心地涌 2019-03-27

今天和大家談談修準提法的根本關鍵——七俱胝大準提佛母。首先，我們要知道什麼是「佛母」。佛母就是「般若」，「般若」是諸佛之母，包括實相般若、境界般若、文字般若、方便般若和眷屬般若五種。這五種般若，可從體、相、用來加以說明：實相般若即體，境界般若是相，文字般若、方便般若以及眷屬般若皆屬用。（編按：另一說——易境界般若為觀照般若）體、相、用三者一定要從現象來做瞭解，就如我們修準提法的下手方便處，也是要先從現象處用功一樣。我們日常之中，一舉一動都是一種生命的現象，這每個人皆可感覺得到，體會得出。而本體則除非是已經明心見性證了道的人才能清楚，一般人無法思議。由於境界般若即是現象，故我們的一切起心動念，乃至生理上的變化，便皆在境界之中了。

我們凡夫之所以為凡夫，即因為我們的境界一向雜亂不堪，沒有系統，而且時時在變化。由於這些零亂的妄想，導致我們心浮氣躁，身心疲勞，四大不調，百病叢生，氣象一不對，心境也跟著不對，以致不能莊嚴自己的身心。現在，我們來修行，以觀想而言，即是要把這些亂七八糟的境界一串串的貫串起來、歸納起來，不再讓他東闖西冒，此起彼伏，設法疏導到幾個較為簡單的境界之中，而準提法整個過程中幾個觀想步驟部份，正有此用，將我們身心凝練在幾個地方。儘管道理不懂，只要死心地去觀想它，有恆心的去訓練它、薰陶它，自然可對妄想產生良好的對治作用，使我們的境界越來越樸素，越來越莊嚴。

與太虛大師同時期有一位專司藏文經典翻譯的法尊法師，對於密宗方面的探討頗為深入，他翻譯了不少經典，其中有一部叫〈現觀莊嚴論〉，這所謂「現觀」其實就是直截了當從實相般若下手。一個人真正能達到「現觀」，身心自然莊嚴祥和，經常在一片陰陽調和的正氣當中，而不執相，離一切相。若我們的智慧達不到現觀（實相般若）的程度，最起碼也有個境界般若，縱使不是十分殊勝，但是只要我們心裏經常





繫著菩薩的影象、明點，或是心月輪等等簡一的境界，身心必將隨著單純樸素而逐漸通達現觀莊嚴之域。

凡夫與賢聖各有不同的境界，而且幾乎每個人的境界都有差異，聖人的境界通常皆在「天人合一」之中，也就是真善美清淨的佛土境界之中，稱之為實相般若；而凡夫則是在貪瞋痴慢疑邪見的境界中，稱之為業習、妄想、煩惱。

說到文字般若，舉凡我們的思想、舉動，看得到的、表達得出來的都可以稱為文字般若，並非表現在文字上的才算文字般若。記錄在書上，用以表達思想、意識的是文字，我們的言語、舉止，將思想、意識化為實際行動，也是一種符號，正是一種更具體的思想，好讓別人能更實際的體會到，這些言語、舉止皆可稱為文字般若。外在的一切現象，當我們捕捉之後，記錄下來那些活生生的境界歷程，便變成了抽象的文字；反之，從那些抽象的文字裏，我們也可以想像得到林林總總活潑生動的境界。所以文字般若可以說是境界般若的媒介，是傳播思想、記錄思想的般若。就佛學而言，能表達實相般若與境界般若的就是文字般若。眷屬般若是指六波羅密中前五度的布施、持戒、忍辱、精進和禪定。沒有眷屬般若就襯托不出般若波羅密的境界。譬如說，智慧的高低與否可從慈悲心、布施心、忍辱心諸種波羅密表現出來，做人做事方面是否圓滿，可從持戒波羅密看得出來，般若的功行如何，點點滴滴都可從平常日用中找到索引。以〈維摩經〉來講，貪、瞋、痴都是佛法，一板一眼反而形成執著。智慧是否高超，只要一經〈金剛經〉「應無所住而生其心」之考驗，即可一目了然。剛烈的人，只能硬不能軟，並非真智慧，智慧是既莊嚴又活潑，而不是暮氣沉沉的。所以有許多人在某方面可能相當傑出，但是卻通不過菩薩戒的律條。譬如優波離尊者在戒行方面雖然備受佛陀誇讚，但是卻被維摩詰居士罵得啞口無言。

故事是這樣的，優波離尊者為兩個破戒的比丘講戒，說得兩個比丘全身顫抖、汗毛聳立，自覺非墮地獄不可。維摩詰居士便斥責優波離尊者說：「如此說戒，僅讓人增加罪惡感，自己也沒功德」，講得優波離尊者面紅耳赤，幾乎無地自容；而那兩個犯戒比丘經維摩詰居士一講，心開意解，當場證得法眼淨了。由此可見解說戒律是要有真智慧和方便的，否則就會差以毫釐，失之千里了。事實上，佛法的目的除了在





防止罪惡，也在於疏導罪惡，解開癥結，讓人能夠昇華轉化。若是對一個犯罪知罪的人，再增加其罪惡感，那真是苦不堪言的事，這時要有法，讓他自己從心中化解開來，才真正是講菩薩戒的根本。戒律是很難講的，一定要講到戒體，講到般若方面，並且還要和實相相應。換言之，講戒體就要講到現象、講到境界般若，但若沒有實相般若的基礎，境界便不清楚，便會拘泥，所講的戒理也就容易出差錯，而適得其反。

當然，如果是真正有智慧的人，絕不會心猿意馬，懶懶散散的，他是積極而進取的，所以從精進波羅密和禪定波羅密也可以看出一個人的智慧。此即眷屬般若波羅密的道理所在。從眷屬般若看出其母體，即相當於從孩子的教養而看得到父母的程度一樣。

菩薩四攝法的布施、愛語、同事、利行，皆是屬於方便般若的範圍，目的在給予眾生種種方便，更有機會薰陶佛法，不論對淨土、禪宗的根器，乃至目不識丁者，或是旁門外道，三根皆能以各種方便法門慈心接引。就如同觀世音菩薩千手千眼、三十二應化身一般。方便般若愈多，接引眾生的能力也就愈強，對社會的感化力量，以及整個時代產生的效果也愈大。以上所述之境界般若、文字般若、眷屬般若、方便般若，其旨皆在表現襯托實相般若的。而實相無相，了不可得。惟有實相般若，才是真正的清涼地、真正的極樂世界。我們所追求的是最圓滿的形而上，卻必須從形而下漸次莊嚴做起。我們來此學習準提法就是要修行普賢行願海，而普賢行願海是與毗盧法界互為表裏、互為相應的。想要明心見性，就要實踐普賢行願，而欲透徹圓滿普賢行願，則須領悟毗盧法界，二者是互為因果，輾轉增上的，這正紮紮實實包括了五種般若和六波羅密，正是學佛圓滿的根本大法，等於齊修一切宗派，齊修佛法中的八萬四千法門。我們修法若是心裏還有宗派之般分，那就是尚不能與法相應，與般若相應了。因此我們一定要打開心胸，放寬視野，才能證到實相般若。（《準提法開示匯編》）





一代大圣人佛陀

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-03-27

《金刚经》里面提到，我们今生能够学佛，就是“不于一佛二佛三四五佛而种善根，已于无量千万佛所种诸善根。”所以，我们学佛，不能只停留在信仰层面，要从信仰迈进佛学的研究，尤其我们修法，要真正走入了佛法的实验室。

这一次我就不一定按照法本来讲了，希望不管是老参新参，能直接从心地来体会。

准提法正如同道殿大师所讲的是“**显密圆通**”，是显教跟密教的一个总圆通、总融合，是成佛的总纲要，统摄了禅、净、密、律，涵盖面非常广。这一次，我们还是讲一些实际的，对大家摄心安心有直接帮助的，这才是最重要的。

我们整个佛教、佛学、佛法的总源头在释迦牟尼佛。释迦佛有那么深厚的福德资粮跟智慧资粮，这样一代大圣人才有资格谈“**为万世开太平**”。我们开点小智慧，说难其实也不算太难。只要你肯奉献，肯为大众服务，菩萨道也不是那样难。我们修行人就是要广结善缘。广结善缘，最后得到利益最多还是自己。只有真的让自己身心清净了，才能跟大众融合在一起。但是要能够“**为万世开太平**”，这是大圣人才能做得到的，他的大福德、大智慧看得很深远、很透彻，这是多生累劫广修六度万行来的。

在这个世界里，智慧体系最庞大的，莫过于佛教的三藏十二部经。在人类历史上，再没有一位圣者能够像释迦牟尼佛这样精通的。如果当时他不出家，顶多是一代转轮圣王，了不起让你统治全世界，但也不过是当代而已，几十年而已。这能跟天上人间的大导师相比吗？比不了的！这样的智慧、福德是影响生生世世的，尤其是不分国界、不分种族的，这是一代大圣人！

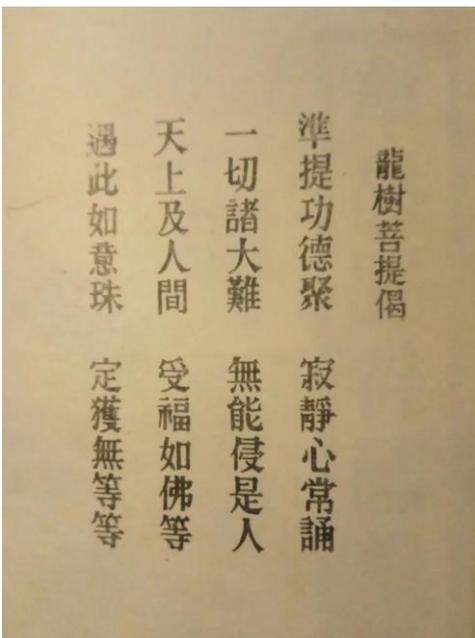
以上内容来自首愚长老 2018年6月16日湖南法会的开示





開悟與神通

原創 首愚長老 十方圓明心地涌 2019-03-28



中部有一位道友拿了一本書給我看，並說：「這本書寫得很好，見地也非常高，作者自稱有眼通，已開了慧眼」，這是一個見地上的問題，依佛門來講，一個真正有神通的人，不會說自己有神通，也不會說自己開悟。有眼通就是有神通，開了慧眼就等於悟道。那些一心只想沽名釣譽。惟恐天下不知的人，因為自己沒有真正的見地，才會以神通來自我標榜。書裡講到藥師如來和他說話，某某菩薩降臨，真是叫人啼笑皆非，正法和邪法往往只有一線之差，各位不要被那些神奇鬼怪所迷惑，這

類書刊還是少看為妙。我告訴那位道友，好好參讀佛經及南師的著作。

目前台灣有道之士好像特別多，如果真是這樣，當然是可喜的，佛菩薩越多，表示這個時代大家的福報越大，親近善知識的機會也越多。但是就怕那些所謂「神棍」，惟恐自己名不張揚，真是正法難弘、邪教易興呀！像我們平常看到乩童以刺球自扎身體，血流如注，也不知代表什麼意義？不懂佛法的人也許會覺得好奇，懂得佛法以後就不應該去附會。佛法上講究的是心性問題，如何使自己的心性平和、認清生命的真相，不是要製造一些現象來迷惑別人，攪亂自己的心緒。記得小時候，偶而看到一、兩位出家眾拿著引磬來化緣，當時也只是看到這種境界而已，即聽不到佛法，也不知道什麼是佛教，只曉出家人很可憐，吃的是青菜豆腐、面黃肌瘦，加上收音機、電影等不正確的傳播，往往對佛教產生了歪曲的印象。

近年來，佛教日益蓬勃興盛，在收音機裡、電視或書攤上都可以聽到、看到、找到有關佛教的文化和訊息，讓我們瞭解什麼才是真正的佛教。可是那位道友一方面





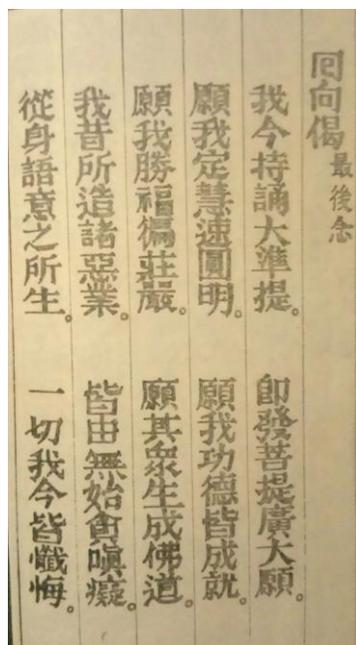
參加共修，一方面聽講經，在觀念上卻又那麼不容易轉過來，那麼輕易受一般神奇鬼怪所迷惑，實在遺憾。能把因地看清楚是不容易的，在禪門裡有句話說：「未死先學死，有生即殺生」，乍聽之下，或許會令人退避三舍，不寒而顫，事實上，若是我們真正有心要研究，探討生命的問題就不會以為奇怪了。「未死先學死」是先從果中、從現象中來探討起的，而「有生即殺生」則從心念上直截了當的去明辨是非，發現不對馬上拿掉，不讓惡念憑空冒起，並非殺生命的殺生，亦即禪宗所講的「不怕妄念起、只怕覺照遲」之意，「未死先學死」就要從不淨觀或白骨觀著手，讓自己容易提起無常觀，厭離生死，這是其著眼點。

我們修持準提法，應該把南師的〈禪觀正脈〉一書仔細研讀一番，對於「未死先學死」的道理，必然有更深一層的體會，這「未死先學死」，看似消極，然而面對我們的生死，只要把不淨觀、白骨觀、觀透徹以後，晚上走過墳場或碰到親戚朋友死亡都不會覺得害怕，就有這麼不可思議的效果。

經常觀想自己一口氣不來，身體慢慢腐爛，全身的蟲都爬出來了，一步步觀，才是正修行之入門；如果怕麻煩，也可以直接觀想身體的四大分散，到最後白骨放光。如此慢慢的就會和實相般若相應。在〈顯密圓通成佛心要集〉裡，顯教部份就特別強調要做這種功夫，以此為基礎。不淨觀、白骨觀裡也有華嚴的法界觀，觀自己的白骨，乃至三千大千世界處處充滿白骨，能觀想起來，觀念一轉過來，觀佛菩薩，就是法界觀的道理了。〈禪觀正脈〉裡也強調說：密宗有很多主要的思想，甚至各宗各派也有很多最基本的觀念都是從〈禪密要法經〉裡衍生出來的。我們看到密宗的許多表相有拿天靈蓋的、骷髏頭的，或背脊骨的，都是表法，也就是很多思想的源流。總而言之，

「未死先學死，有生即殺生」要懂得其中的含義，瞭解它的思想源頭，才不致誤以為佛教竟是那麼消極，那麼悲觀。（《準提法开示汇编》）

■ 礼 敬 上 师 ■





南上师的慧眼择法

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-03-28

我们经常说，孔子是个入世的圣人。孔子经常感叹：“未知生，焉知死”。儒家思想是讲一世的，就是当下嘛。从佛法角度来讲，儒家思想比较偏向行愿方面，立足于现实。所以，南上师的名言：“儒家是饮食店”，饮食店就是现实的，把人做好，把事情做好，能够利益很多人，这是菩萨道的精神。

道家呢？“道家是药店”，道家比较偏向养生保健，在佛学来讲就是功夫方面。先秦文化里头道家的思想，像老庄哲学严格讲比较偏向小乘佛教的思想了。儒家倒是有大乘佛教的入世精神。

而“佛家是百货店”。真正的佛教来讲，是见地、功夫、行愿统摄在一起，是不可分的，这是以出世的精神做入世的事业，所以成就很快！要讲见地有见地，讲功夫有功夫，讲行愿有行愿，这是一个超时代的大圣人才有的。

佛教行愿部分，经典中像《地藏经》、《善生经》、《维摩诘经》等等，都是非常入世的，有儒家的风范。《地藏经》那是一部孝经啊，当然《地藏经》它也有三世因果的观念。佛法的可贵尤其是在心理层面太深、太广了。

像佛陀这样的大圣人在佛经来讲，贤劫千佛，释迦牟尼佛是第四位，当来下生弥勒佛是第五位，这样的大圣人才能“为万世开太平”的。

我们一般的是靠儒家一世的观念。儒家的修养，你看个个都是正人君子，但是如果见地思想没有透彻，有时候很容易自以为是的。你看在中国文风最盛的宋朝，重文轻武，党派之争太厉害了。苏东坡那么优秀的人被放逐、被排斥。这个人起来，其他派系的人就完蛋了。所以，南上师过去讲的，“文人自古相轻”。轻视，就是我执嘛，以自我为中心。



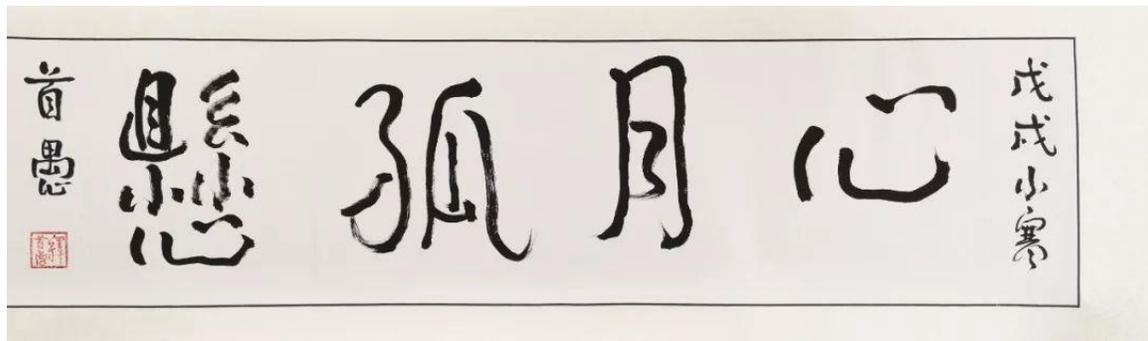
道家跟道教不一样，道教是到了东汉末年张道陵的五斗米教开始的，他吸收了儒家和佛教的一些精华，什么画符呀，念咒呀都是从佛教来的，吸收了佛教的宗教仪式。道家起初哪里有这些，完全是一个人生高度的哲学，老庄哲学思想那还得了，很多都是帝王思想，用来拨乱反正的。

以南上师的智慧，他对儒释道那么通达，那是“上下五千年，纵横十万里；经纶三大教，出入百家言”。他思想的时间跨度是五千年、空间是十万里。当然了，那何止是十万里，南老师成立了“东西精华协会”，集中了东方文化和西方文化的精华，他有这样的气派。每天专门有人帮他收集很多全世界不同的书，他都看，他的学问非常广。晚年到了那么高的年龄了，一样的看书，每天看到凌晨五六点钟，所以他的学识是非常之渊博。

南上师以他的智慧筛选了准提法，那绝不是偶然的。在藏密里头，红教、黄教、白教、花教萨迦派，他都通达，都是金刚上师。红教的大圆满、白教的六成就、恒河大手印，黄教的《菩提道次第广论》、《菩提道次第略论》，还有萨迦派的“道果”、《大乘要道密集》，他都讲过，但是讲而不传。他却以他的般若智慧筛选了准提法来传世。既然南上师已经为这个时代选择了准提法，我们就不要那么寻寻觅觅，不要那么辛苦了！

■ 礼敬上师 ■

以上内容来自首愚长老 2018年6月16日湖南广法寺的开示





神通不足恃

原創 首愚長老 十方圓明心地涌 2019-03-29

■ 实行正道 庄严世界 ■

有一位道友向我提起現在我們佛教界有很多書籍、甚至許多人在談論神通的事。其實，這些書看了對我們又有甚麼好處呢？我在此可以舉幾個實際的例子給大家參考：譬如佛陀本身決不讓弟子談神通之事。在過去的叢林裏，如果有人以神通惑眾，那是犯大戒，要被逐出山門的；歷代高僧足以擔荷慧命者，也都不談神通；再者，〈六祖壇經〉以平實取言，亦一向不談神通；在〈維摩精舍叢書〉裏，提到南師有次在四川成都時剛對禪門明白以後，在房裏打坐，一睜開眼竟清清楚楚的看到隔牆另一位道友的一舉一動，等於是有了眼通的現象，就去向袁太老師報告，卻反被袁太老師臭罵了一頓，要他把眼通的事擺在心裏，不可再提。諸如此例，在在都顯示了佛法不倡神通的本意。另外尚有位道友向我說：「其他外道皆有神通，何以〈金剛經〉裏佛陀顯現得那麼平實呢？」我告訴他：「飛天鑽地，還用不著釋迦牟尼佛」，神通廣大，固然誘人，可是並不能解決問題，只有徒增人的貪心和慢心而已，對於了生脫死實無多大作用。當然能明心見性以後再有神通，也許在某方面有些方便，但是如果一心一意只想神通就值得斟酌檢討了，也就是說，其人佛法見地有問題。某些人往往以神通來做為名聞利養的工具，甚至搖身一變而為金剛上師，彫了塑像供人頂禮膜拜，事實上，自古以來高僧大德活在世上的時候，尚無人給供奉起來呢！像歐陽竟無居士，他的學佛可說別樹一格，有很多人去參訪他，不向他頂禮，會當場被罵得下不了台，要是向他頂禮，他卻又頭瞞得比你還快，其用意無非在去除對方的傲慢之心；又如我們的南師，不論對在家，出家，有人向他頂禮，他總是跪得比別人快，這才是高僧大德的風範。所以真正佛法是在開解心結，去除痛苦的根源，和顯神通又有什麼關係呢？

我們知道，目犍連尊者在佛陀弟子中是神通第一的，可是最後還是抵不住業力，終究被外道活活打死。他既然有神通，何以不會藉神通之力逃遁呢？所以佛告弟





子們說：「神通不足恃」。我們不管在家、出家，如果開口閉口講神通，本身就有問題了。佛法包羅萬象，三藏十二部經講的皆是心性的問題，所探討的是苦、集、滅、道，如何來尋索我們的痛苦果報，以及用什麼方法來轉化，這些才是佛陀正法的核心所在。因此，一本書是否值得閱讀，有時候只要看標題就可以知道，若是見地上有偏差，這本書不看也罷。一般來講，合乎三法印（或一實相印）的正法才是我們研讀深究的對象。何況神通也是從禪定來的，想要有神通，必先修好禪定功夫才行。

總而言之，在我們的思想根源上，首先就不能有求神通的觀念存在。要知道，神通乃妄念之所緣，不離物理作用，一旦有了這種觀念就麻煩了，所謂「上焉者終日在幻覺、幻想中過日子，下焉者因此而使心神精力消耗殆盡，終至喪心顛狂」，也就是說，真正嚴重的問題在我們的心中。

二祖慧可大師見到達摩祖師時，境界、功夫皆已相當高深，猶向祖師求乞「安心」的法門，由此可知，我們的心真是既簡單又麻煩！簡單的是個人多生累劫的根器，麻煩的則是智慧與福德不夠，業障重、道理似懂而非懂，實際上卻差了一大截。只要自己的慧根足夠，像六祖那樣當下就了脫，當下心就安了。所以說，不論是我們的生死煩惱，抑或六道輪迴，都是見地上的問題，若是真能轉心去業，亦當可迴心轉業了，這也是過去南師在上課時一再強調的。我們並不否定功夫的重要，但是功夫本身應該要建立在見地上，要有正知正見來引導，才不致誤入旁門左道。（《準提法開示彙編》）

■ 礼 敬 上 师 ■





天龍八部

实 行 正 道

庄 严 世 界





当代维摩南上师

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-03-29

我们从佛陀讲到了祖师，再来应该谈一谈准提法当代的点灯人--南公怀瑾上师。

有人会说，哎呀！准提法是南怀瑾老师传的，那不是白衣传法吗？在佛陀时代，出家佛就是释迦牟尼佛，在家佛就是维摩诘居士。维摩示疾后，释迦牟尼佛很关心，想要派弟子去慰问，去问安。这个示疾的“示”是代表智慧的意思，维摩诘居士用“示疾”来说了一堂法。结果佛陀派这个、派那个，都没有人敢去问安，这些罗汉菩萨都被维摩诘居士打过棒子。佛陀只好点名了，请大智文殊师利菩萨带队，浩浩荡荡地去向维摩诘居士问疾。大家这下胆子壮了，有这位智慧第一的文殊菩萨领队，我们还有什么好怕的。所以，罗汉菩萨们个个说不二，连文殊菩萨也讲了一篇道理。维摩诘居士没有说好，也没有说不好。最后，文殊菩萨请教，请问如何是你维摩诘居士的不二法门？他一句话不讲，两腿一盘，眼睛一闭。文殊菩萨说，善哉！善哉！此乃维摩诘居士真不二法门也！赞叹他。释迦牟尼佛处处赞扬维摩诘居士，那不是讲好听话的，是打从内心的尊重恭敬。

■
礼
敬
上
师
■

所以，我们只问法对不对，正确不正确，千万不要被外在的相颠倒了。

我们南老师的智慧，就像维摩诘居士一样之高。我经常说南老师的智慧是十面埋伏，你怎么说就怎么错。刚开始嘛，我是瞎子不怕大炮，敢跟他辩，后来被他打得遍体鳞伤，学乖了，不敢辩了，算了！算了！

当年我看《坛经》后，当下就契入了，可以说是一下子内心就有了很强烈的出家愿望，但我当时对佛教是一点都不了解，想找个禅师出家，可是找不到。





我记得很清楚，我 24 岁退伍那天是农历的除夕。我退伍了，但要到哪里出家呀？同时心里还没有完全准备好，那就算了，先工作吧。所以，找了一份我的本行，在纺织业的中兴纺织厂工作。

工作了七、八个月，我们的厂长、课长、股长都帮我，当中我的薪水连升了好几次，等于说要提拔我接那个股长的位置。有一次，我下班洗过澡之后，在宿舍休息，躺下来一思惟《坛经》，一下子整个身心都空掉了。哎呀！怎么身体空掉了，宿舍也没有了，山河大地都空掉了！糟糕，我跑到哪里去了！这一吓，把我吓回来了。所以各位，佛法不是靠口头禅，口头禅没有用的。我感觉，我出家的时候到了，我该放下了。

在那七八个月中，每一个月领薪水的时候，我拿着薪水袋就发呆，难道就为这个薪水袋埋没我的一生？我不干！所以，这个身体一空掉，我晓得我的机缘成熟了，我该辞职了，结果工作八个多月后就辞掉了。

可是到哪里出家呢？当时我真的对台湾的佛教界不了解。听说从江苏泰县到台湾的一位老法师仁俊长老会打徒弟，我听了后，眼睛亮了起来。东北籍的忏云老法师给我介绍了十几个地方我都不去了，我就是要找会打徒弟的师父，我就是要给他打一打。结果我在那边相应了，就在那边出家了。

1971 年出家，三年后就遇到南老师了。第一次听南老师在佛光山演讲之后，经过三个多月，南老师又到佛光山打七了。这个七一打，我一听，这不就是我要找的禅师吗？我在出家众里头，找不到呀，那么多法师们、大和尚们，找不到我要找的人。哎呦！虽然是个在家居士，真是通宗又通教啊！

我们南上师可以说是一生传奇，他接的准提法就是那么神奇。在四川乐山嘉定五通桥的多宝寺，文殊菩萨现身来向他传授准提法，我们的法本是这么来的。各位，你说有没有佛菩萨？我们信了佛，难道不承认有佛菩萨吗？你不承认有，那你学佛干嘛？佛菩萨的神通感应，难道没有吗？一定有的！





南上师为什么现居士身？他从峨嵋山下来时候，也考虑呀，到底要出家还是在家？他说，看到这个时代，好像现在家身更合适。如果他出家，他说，那我不过是山林中的一个点缀品，多了一个和尚而已。他认为，以他的博学，对整个中国文化的传承是有帮助的，基于这样的考量，他决定不出家了。（南老师有首偈子：不二门中有发僧，聪明绝顶是无能；此身不上如来座，收拾河山亦要人。）

南上师真的是一位富有传奇性的人物，我们在座的大部分是看他的书过来的。我实际上跟他生前有 38 年，他已经圆寂有 6 年多了，算来跟随他老人家已经 44 年，他是让我心服口服的。

当年，我也见过一些活佛、大喇嘛，听听讲什么课可以，但到了灌顶、皈依的时候，我就退出来了，那不是傲慢，那是对法的恭敬，对法的尊重。在台湾也有位在家居士号称什么上师的，通过一位教授送来他的开示给我，我看都不看，就把它放到旁边去了。我的眼睛是长在头顶上的，不是随便去亲近的。因为我从他的杂志里头，已经发现有问题了。他也是一个在家的，还居然称在家菩萨僧团，在家就在家，称什么僧团呢！他的弟子都是证得初禅、二禅了，我说那么牛呀！南老师好像从没有说他哪个学生有证到初禅、二禅的，南老师不会作怪。

南老师的老师袁太老师，就跟南老师讲，他说：“怀瑾哪，你对人太严厉了，严于律己则可，严于待人不可呀”。这是袁太老师告诫他，还是要宽松一点。南老师一生为人谨慎，是非常严谨的一个人，你不要看他嘻嘻哈哈的，你一句话不对他马上翻脸，南老师翻脸比翻书还快哟。你以为那么好亲近的，我经常被他 K 得满头包，那真是不容易的。你一句话不对，他马上给你纠正，毫不留情，能这样棒喝的禅师是少有的，这叫眼明手快。南老师的智慧真的是十面埋伏，你根本没有招架之力。我跟南老师谈话，到最后学乖了。

所以，以南上师的智慧，他为这个时代筛选了这个法门，我们要感谢南上师，不是出家在家的问题，要有真见地、真功夫才行得了。





我们中国佛教四大名山的四大菩萨中，只有地藏王菩萨现僧相，其他的文殊菩萨、普贤菩萨、观世音菩萨，还有大势至菩萨，都示现在家身。我们不是一样在礼拜他们、礼拜在家菩萨吗？所以，佛菩萨不能够用在家出家来论的。

维摩诘居士帮助了多少出家人？永嘉大师在《证道歌》里头特别提到维摩诘居士，有两个比丘犯了根本戒，被优波离尊者一讲，两个人绝望了，好像上了断头台，成佛没有希望了。这两个比丘运气不错，碰到维摩诘居士。维摩居士一顿棒喝，呵斥了优波离尊者，你这样讲会把人讲死的。经过维摩诘居士一讲，这两个比丘得了法眼净，当下心开意解。

对观世音菩萨，你可以说观世音菩萨怎么样现女身的，看起来娇滴滴的，那样的美。那你亲近一个在家的女菩萨，你不是颠倒吗？所以，佛菩萨不能用相来衡量，不能用男众女众来衡量。有名的《法华经》上龙女八岁成佛，把这些大比丘恨得痒痒的，一个八岁女孩子可以成佛，瞧不起这个女孩子。你说我是女生，只见龙女一点他，那个比丘当场变成女生。哎呀！糟糕！我怎么变女生了，神通智慧自在呀。

因此，真正的大成就者，你不能用世俗的眼光来衡量，那你会颠倒的，你会错失很多的法缘。

以上内容来自首愚长老 2018 年 6 月 16 日在湖南广法寺法会的开示





明因果 報冤行

原创 首愚長老 十方圓明心地涌 2019-03-30

南老師的著作〈論語別裁〉裡面有一段記載著宋朝一代名臣文天祥的事蹟。提起文天祥，大家都曉得宋朝被金兵打敗時，文天祥被俘擄、很多人都在擔心他會不會投降？因為他是一代名將，他的投降與否，關係著所有漢民族的自尊和整個朝廷與民間的存亡禍福。〈論語別裁〉裡談到，當文天祥被擄，在押解途中曾有一位異人傳其光明定的方法（大光明法），從此以後，他便把生死觀念完全看開了，所以當他處於敵人的威迫利誘，軟硬兼施之下仍能不為環境所屈服。儘管在地牢裡空氣燠悶、陰暗、潮濕，充滿臭氣、霉氣、穢氣……等等惡氣，然而他始終不以為苦，反而活得很堅強，並作了一首〈正氣歌〉以表明其心跡，他說：他善養其浩然正氣，故能化解地牢中七種污濁惡氣，不但身心沒有病痛，反而活得很好。

各位知道那是什麼效果？什麼力量？使他承受得了那種環境而不為之所擊倒，所毀滅嗎？就是靠那種「光明定」的力量。現在我們生活在這種命濁、眾生濁、煩惱濁、劫濁、見濁的五濁惡世裡，尤其是這工商業的時代，既緊張又忙碌，小自個人家庭，大至工作環境，在在處處，隨著社會形態的變遷，致使我們的身心越來越難以平衡，與在地牢裡面所忍受的惡劣環境相較之下，我們雖然沒被關在地牢，但是我們每天從早到晚，面對著複雜多變的環境，難免要生悶氣，生瞋恨之心，種種氣象也好不了多少。若是做人做事不太圓滿，與父母、妻子、兒女、同事、朋友經常鬧意氣，這種不和諧，不融洽的氣氛對我們身心的傷害力是非常大的。文天祥只是在地牢中，而我們卻常年生活於貪、瞋、痴、慢、疑種種強烈的惡劣習性之中，那種殺傷力才可怕呢！如何能消災免難，像文天祥在地牢中過得身心平穩，這就要靠「正念之氣」了。我們修行一定要責己精進，用在自己的身心上，修法才能產生效果、產生威力、產生光明。準提法裡的心月輪本身就是一種光明，準提咒本身就是正念。隨著我們內心的光明和正念，一切不祥之氣、暴戾之氣均會轉化為祥和之氣，這樣才能真正做到消





災免難，否則整天在貪、瞋、痴、慢、疑之惡劣氣氛下，我們的壽命、福報和智慧都會受到嚴重的破壞和傷害，這種傷害力，只要在修行上稍有心得的人都能敏感的察覺得到，要是反省力不夠，不但經常會傷害到別人，同時也等於是在自殺、自傷而不自知。

所以說，我們凡夫經常在一種菩薩戒裏說的「自讚毀他」之心態下過日子，凡事都認為自己是對的，別人是錯的，經常處心積慮的在想辦法把別人壓低，把自己抬高，這本身就已經構成一種傷害。如果我們是個反省力很強，真正在用功夫的人，當然曉得這種傷人害己的力量相當大，要想過著真正祥和安定、平安的日子、佛法就必須用在自己的身心上，所謂「反躬而誠」，把準提法的整個儀軌從開始的淨法界到圓滿次第，乃至儀軌後面所附帶的「施食」，全部都要融貫於我們的生活裡，融化在我們的身心和起心動念之中，如此福德智慧才能在我們的身心上一天天成長茁壯。否則，口頭上一邊在修行，一邊還在造惡業，又有什麼成效呢？在我們佛教裡有一句名言說：「隨緣消舊業，更不招新殃」，如果沒有新的惡業加進來，舊業自然逐漸淡化，好比一缸污水，經常不斷的加注清水後，汙濁就會慢慢淡化進而轉為純淨，一切染汙也將消之於無形，這就是「隨緣消舊業，更不招新殃」的關鍵所在。如果我們一面修行，一面還在不斷的加造新業，那就永遠停留在同一個階段中了，更嚴重的，甚至可以說不學佛還好，一學佛越學越得反效果，人事、身心一切都不對勁，這不是佛法不靈，是因為你與佛法不相應，沒有依教奉行的緣故。若是已經依教奉行仍然不能相應，那必然是過去所造惡業的果報餘力未斷，該承受的還是要承受，而且要承受得一點怨言都沒有，這就是達摩祖師「四行觀」（出自〈少室六門〉）裡的第一觀——報冤行。在三世因果多生累劫所造惡業所呈現出來的現象，必須自己去承受，別人是替代不了的，所以要甘心認命認分，自己做自己承擔。一個人能知命太難了，知命才能認命，才能心甘情願承受果報，這時才能「報冤行」，才能「隨緣行」，才是「稱法行」，才足以達到「無所求行」。我們來學佛修準提法一定要把因果看清楚，把準提法融會貫通，受不受用，自己心中應該很清楚，不是沒效果，效果在我們的身心上大或小而已，看清楚後自然曉得關鍵之所在。（《準提法開示彙編》）





佛法讲究真见地真功夫

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-03-30

上午有一位道友，请教南老师所教的九节佛风、宝瓶气的问题。我是依样画葫芦示范示范。我觉得，哎呀！我一向对这些有为法不是太感兴趣的。一段时间以后，我觉得没有多大的效果，我就不来了。所以，你问到我，抱歉，我没有得到一个好的成果。那么，知之为知之，不知为不知，我只能跟你讲抱歉。我没有亲自经历过的，我就不讲，你自己去摸索吧。如果你有兴趣，不妨去实验实验。我个人来讲比较偏向禅宗式的准提法。

亲近南老师久了，等我闭关差不多了，南老师要我写《我与南老师》，我到现在还没有下笔，我总觉得一种惭愧心，在我报身没有得到彻底转化之前，我不落笔。南老师最早在1990年，我从厦门南普陀寺闭关回去，那次闭得特别好，南老师就鼓励我，你可以写《我与南老师》了，我说，好，好。一段时间以后，我发现我的报身还是有些问题，就又搁下来没有写。这样南老师催了我两三次，我都没有写。我觉得，吾爱吾师，吾更爱真理。报身有没有彻底，自己心知肚明。当然，如果写了，南老师再写一篇序文给我鼓励鼓励，对我的声望还是有帮助的。但是，我觉得对我修证佛法还不是究竟。究竟，用禅宗的一句名言：“向上一着，千圣不传”，你自己要蹦出来那才有用的。

所以，我一向对自己的要求很高。我觉得，这不但是对自己的生命负责任，也要对别人负责任，讲出来的话，尤其是佛教的必须是真理。我的家父，从小告诫我们：“你们这些小孩子，饭可以多吃几碗，话可不能多说哟”。他说，说话是三角六针，针针角角都会伤人，就是要我们自己把口业守好，不要随便去伤人，不要随便去说人家的好与不好。





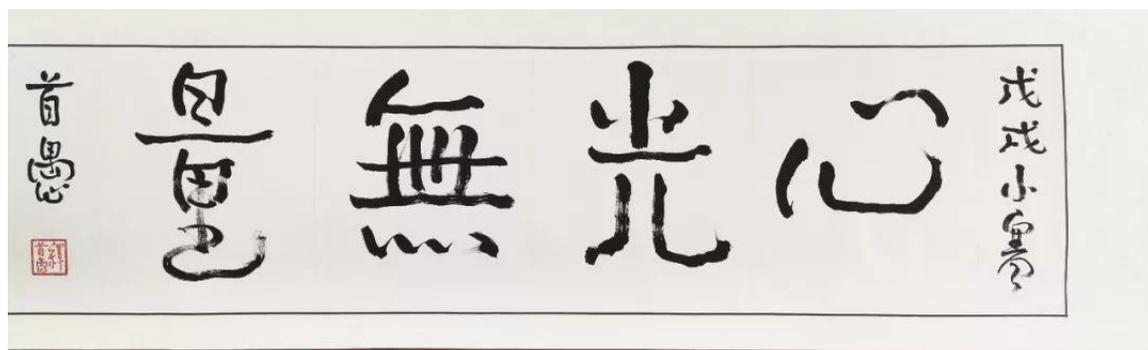
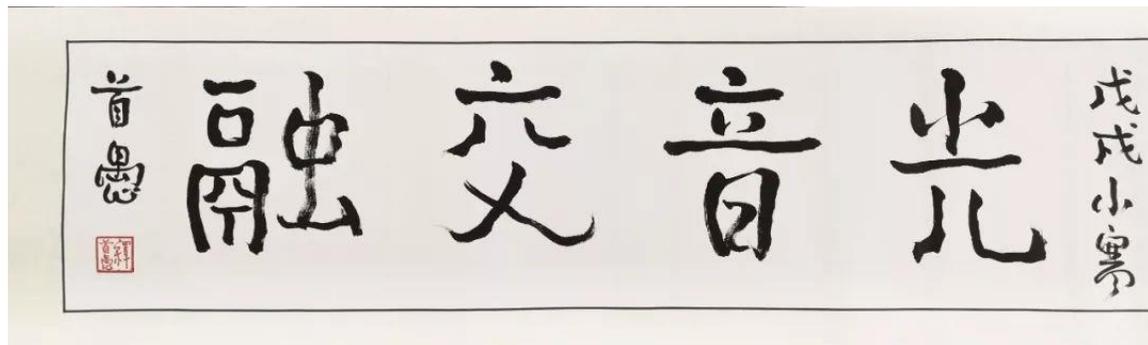
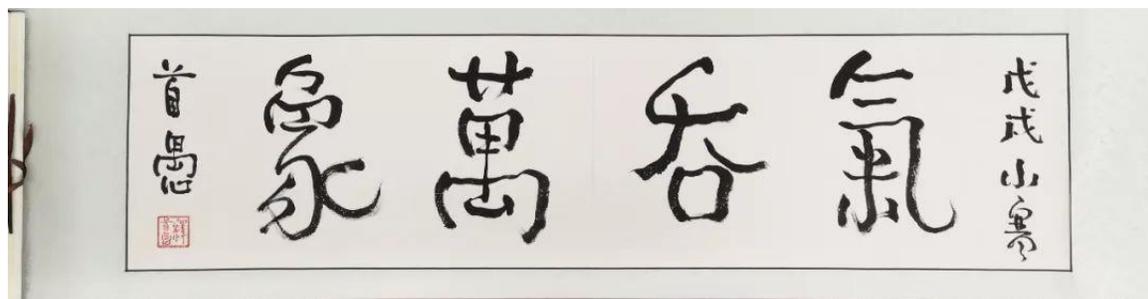
在《法华经》的“安乐行品”里面特别提到的，不说人家的长短好坏的，尤其未证言证这叫大妄语，那更麻烦。所以，我个人是秉持这样的一个精神，在没有开发到自己满意为止，我不会轻易写。我觉得这是南上师对我的考验，讲你几句好话，你尾巴就翘起来了。所以，我自己心知肚明，不敢轻易下笔。要下笔那是自己已经非常有把握了。

有好几次，每次一到关键时刻，我又长叹一声，哎！业障鬼，还是没有过关，自己很清楚的。老子讲的：“知人者智，自知者明”。过关不过关，连这一点自知之明都没有，还谈什么佛法。

以上内容来自首愚长老 2018 年 6 月 16 日在湖南广法寺法会的开示

实行正道

庄严世界





佛陀夜睹明星大彻大悟

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-03-31

前面，开宗明义地把准提法的脉络、纲领画龙点睛地描绘出来了，等于说序幕已经拉开，下面就要进入正宗分了。

我们本师释迦牟尼佛，多生累劫广修六度万行，把修道的基礎打得非常深厚，最后这一生示现八相成道，也是示现一个圆满相。他出生在帝王家本身就是一种圆满相，这是他福德力的展现。

尽管如此，他到这一生要圆满之前，好像又重新来走了一程。首先是展露他修道的决心，这决心来自于他多生累劫的善根福德因缘，一旦清楚了，毫不犹豫地把自己的地位统统放下，把所有的荣华富贵统统放下。

当然，一个行菩萨道的人，其实也不外乎人情。所以，他答应在先，盛情在先，绝情在后，该兑现的都兑现了，该做的都做了，父亲再不同意，那抱歉了，他拿起金刚宝剑一斩，咔嚓！在罗睺罗出生后，就决意要出家了，什么人情包袱再拦不住他了，带着侍者半夜出城了。

首先到各处参学。虽然释迦佛从小接受的都是全国最高明老师的教育，但这些都是理论。他要找的人是真正真参实学的，有真东西的。他的下手处是专门找当时印度的大外道，有名的修行有成就的人，一一去参访。他把自己的地位都放下了，虚心求教，不耻下问。当时印度大外道所能够到达的功夫，佛陀一一印证到了，四禅八定的功夫都一一修证完成了。最后，以他的智慧，晓得这个不是究竟的，不是他要找的，四个字叫做“知非即舍”，晓得不对就放下了，不会纯粹在这种禅定功夫上面了。我们一般人想进入到四禅八定谈何容易呀，这说明他多生累劫修道的因缘很深厚。这时，他再也找不出更好的老师了，已经没得参学了，怎么办？只好靠自己来了。





经过五年多的参学，最后走入到苦行林，开始了六年苦行。他父亲净饭王还是惦念这个儿子，派了五位大臣跟着他，保护他。在这六年的苦行中，最后每天吃的是“一粟一麦”。各位对这个“一粟一麦”有没有做深入的探讨？吃了等于没有吃，佛陀瘦得骨头一根一根的都可以看到，筋都裸露出来了，那真是皮包骨、皮包筋了，以他四禅八定的功夫，这些当然能够承受得住。那已经完完全全接近断食的边缘，那是真正的苦行。但是六年多后，他总结了一句话，“苦行非道”！

最后，悉达多太子放弃了苦行，接受牧羊女的羊乳供养，体力慢慢恢复了。他父亲派来的五比丘看到后，哎呀！悉达多太子退失道心了，不修苦行了，不值得我们再继续保护他了。这五个人回到苦行林，继续苦修。佛陀从尼连禅河洗完澡后，慢慢慢慢走到正觉大塔，在一棵菩提树下发了重誓，再不成道，誓不下座。到了一个清晨，天将亮未亮的时候，猛然一抬头，夜睹明星，大彻大悟。

我们准提法的一个甚深缘起，就是以“佛陀夜睹明星，大彻大悟”这一幕作为起跑点。所以，我们准提法的起跑点很高哟，非常高。

大家想一想，我们本师释迦牟尼佛多生累劫广修六度万行，其实他的福德资粮已经很深厚了。六波罗蜜里最难修的忍辱波罗蜜，他都一一做到了，甚至能够舍身喂虎，真正的无畏布施，再也没有什么让他牵挂的了。智慧也已经很成熟了，只剩下临门一脚。这临门一脚就是决心。决心来自于他的见地，他晓得苦行非道，体力恢复之后，用禅宗来讲就是“向上一着”的参究了。所以，猛然一抬头，看到那颗星星，那颗星星是释迦牟尼佛大彻大悟的一个媒介呀！所以各位，不要以为夜睹明星，大彻大悟那么简单呐！那是他的基础已经完完全全到了成熟的阶段，如果不是那颗星星，另外的因缘也会让他圆满的。

自古以来，修行人对太阳、对月亮有很多赞美。用太阳表征般若智慧，在密教里头叫大日如来，形容清净法身佛的境界。用月亮也表征慈悲心，非常温和，充满了慈悲喜舍。月亮，明亮，尤其十五的月亮，圆代表福德圆满，光明代表智慧圆满。

以上内容来自首愚长老 2018 年 6 月 16 日在湖南广法寺法会的开示



六 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. 二清真言戒定因：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. 四四真言圆三字：
心月孤悬——慧学之因
气吞万象——戒学之行
观音交融——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
观音交融吞命门——实修证
慧日菩提三身圆——道圆成