

《十方圓明心地涌》首愚長老開示合刊

2019「中」



簡

樸

親

真





目 录

大悲為上首.....	1
逆境中交付心印.....	5
人生的大事.....	7
耳門圓照貫穿三焦入命門.....	10
將此深心奉塵刹——「普賢十大願」講記講記.....	11
耳門圓照如來禪 金剛三昧祖師禪.....	19
耳門圓照萬法歸一 金剛三昧一歸何處.....	21
LA 字觀想的菩提道次第	23
准提法門的菩提道次第“信解行證”.....	25
准提法門的實用受用活用與攝心安心.....	27
南老師為這個時代篩選的准提法門直徹整個佛法的總根源.....	30
普賢十大願就是讓自己隨時活在淨土中.....	32
般若才是真正的佛菩薩.....	34
金剛誦里悲智運 渾然忘我法味濃.....	36
一輪明月即心池.....	37
性空是整個法的中心.....	43
以華嚴思想為架構的准提法.....	44
空是無所不在的，地水火風也是無所不在的.....	46
准提法是真參實學，真正用我們的身心來實驗.....	47
心中有願無畏施 難行能行甘如飴.....	49
十念與不二法門.....	50
南老師《禪觀正脈》封面的照片很管用噢.....	55
“十地菩薩猶未及盡知之，何況余者”，念咒哪里是下下禪啊！	57
佛教該不該抽籤？筊杯？燒冥紙？	59
信入行道證何疑 莫入寶山空手歸.....	61
耳門圓照二十五 融入金剛度苦厄.....	63





如何做不淨觀與白骨觀.....	65
佛陀的参学历程.....	67
49 年真修实证开发出“耳通命门”	68
二十五圆通的首席领航者.....	71
耳根圆通统摄了见地修证行愿.....	72
无有佛涅槃，亦无涅槃佛.....	74
佛陀三法印与禅宗三法印.....	77
无上甚深妙密法 心心相印谈何易.....	78
佛心道骨儒为表 法身报身应化身.....	80
见地透彻安当下 更需无畏菩萨行.....	82
上师相应般若应 见过于师方授受.....	85
身心转化不了 见地则有问题.....	88
腳踏實地 老實修行.....	90
二十五圆通是准提法修证的理想蓝图.....	92
二十五圆通为指导 向内开发生命科学.....	94
耳通命门禅观实验 共鸣摄受非同以往.....	97
我自己闭关仍是老实念咒.....	100
准提法有太多的妙法.....	101
三十五次苦行关 历经艰辛续前缘.....	103
细解耳根圆通如何用功.....	110
福慧资粮若俱足 生圆次第当下入.....	112
弥陀圣号冥阳两利 极乐净土当下即是.....	116
信心與疑心.....	117
寻僧偶尔入衡山 吟风来伴诵咒声.....	119
六六禅关试禅观 憨直灵敏结硕果.....	120
世出世间普贤行 福慧圆满趣菩提.....	123
“五五真言证三身”这是中国禅宗祖师禅的本地风光.....	126
修氣、修脈、修明點.....	128
“中密三纲 真言八要”开启新中密准提法新的里程碑.....	132





“光音交融吞命門”等於生命的重生，展現出新生命的新氣象.....	135
我們修學佛法首先要立志發菩提心.....	138
真言八要“一四真言攝一切，二三真言戒定因，二四真言定慧果”.....	140
心光無量圓命門 觀音菩薩誕生時.....	145
氣撼山河金剛誦 真言八要互相攝.....	148
七七真言滿六度--中密修證如來禪.....	152
我是誰？誰是我？.....	156
七七真言是見地、修證、行願的總融通.....	163
人人本具個個不無的摩訶般若波羅蜜多.....	164
命門的明點與四臂觀音無二無別.....	166
金剛念誦所緣的境界正是“五五真言證三身”.....	168
只要有心用功，何處不道場啊！.....	170
“念清楚、聽清楚、念念分明、念念本空”散發生命“簡朴親真”的芬芳.....	171
四四真言轉化七大現四加行“暖頂忍世第一”.....	174
五五真言證三身 六祖印證祖師禪.....	177
七七真言滿六度 中密修證如來禪.....	182
真修實證功不唐捐 發長遠心聚沙成塔.....	186
真心一瓣千樹香.....	188
五五圓通會命門 難行能行普賢行.....	190
閉關與護關.....	194
殊勝供養普賢行 上師相應般若應.....	197
我們修學佛法就是在探討宇宙人生的真理.....	200
如何修習準提法.....	203
妙相妙用歸妙體 心能轉物現莊嚴.....	207
跟實相般若對接那是最徹底的消災延壽和超度.....	211
見地通透了，可以把佛法講得很平常很平實.....	212
五五圓通會命門 生命科學難思議.....	214
命門的開發呈現出海潮音式的金剛念誦.....	216
心地清淨方為道.....	218





越是大修行人，越是谦虚，越不敢得少为足.....	225
历经 42 年的开发，形成“耳通命门”的佛法修证理论	227
赏月赏月赏心月.....	230
准提法的修持就是欣赏生命“清淨光明、多姿多彩”的华严法界	234
你有“唯求菩提，不求其他”的决定心吗？	237
慕直趣向菩提道.....	239
天南地北不辞劳，普愿心灯传神州.....	245
光音不二入法界身.....	246
为什么学佛，如何学佛.....	248
准提妙法如何治百病.....	252
談三密相應的修持方法.....	254
本空就是我们心地的本元.....	256
为道为法而来，不是为床座而来.....	258
准提法门修行的宝贵真言.....	259
【佛教正統梵唄】六字大明咒.....	260
耳通命门是准提法心要的机枢.....	262
耳通命门当然千真万确.....	263
攝所歸能證圓通.....	267
明心明什么心 见性见什么性.....	273
谛听谛听，从闻思修入三摩地.....	276
准提法是禅净律密的总融合.....	277
命门的明点是身心的交集点交汇点.....	279
心月孤悬跟命门明点融在一起.....	280
轉識成智.....	283
金刚密身就是持诵到念念本空.....	285
把握简朴亲真，大道就在当下.....	286
生命的制高点，它是无念的、是无相的、是无住的.....	288
自性光明是毕竟空.....	289
親近善知識.....	290





金剛念誦松化四大五蘊.....	292
弘揚正法正教的责任感使命感.....	294
真正的智慧灌頂.....	295
心淨國土淨.....	296
行愿无尽心莲开.....	303
悟毗卢法界看到三心不可得.....	304
准提妙法治百病 但肯用功定灵验.....	305
金剛念誦度寒关 转化四大现四加行.....	306
馬祖的箭術.....	308
内心无念无相无住才是真正的莲花.....	312
一念之间含摄了心的法报化、体相用、因缘故.....	314
六祖的極樂世界.....	315
清淨心就是十方三世一切佛.....	322
中密准提法的殊胜传承.....	325
念佛法門中的禪意.....	327
数十年如一日内修外弘开发准提法.....	329
准提法的般若慧观含摄升华了白骨观.....	331
行到山平時.....	333
命门心月本自在 梵音海里花自开.....	335
關內關外原此心.....	337
准提佛母的观想.....	341
即念即观即光即心即佛.....	342
准提法的心中心与四圣谛.....	344
灌頂滋味憑空嚐.....	346
命门明点即满月 炁涌命门通百脉.....	349
观想命门转报身 先关后开诚参学.....	350
空空一爐禪淨密.....	351
融化苦諦跟集諦的最高智慧.....	354
命门的明点是能听也是所听.....	355





心月孤悬融命门转化色身的四大五蕴六根.....	357
无念是清浄法身，无相是圆满报身，无住是千百亿化身.....	359
摩诃般若波罗蜜多是统摄一切法的心地法门.....	361

■
礼
敬
上
师
■



實
品
正
道



莊
嚴
世
界

首愚長老开示集

《十方圓明心地涌》2019年04月合刊





大悲為上首

原创 首愚長老 十方圓明心地涌 2019-04-01

今後我們十方禪林的目標是朝向與社會大眾融合在一起，成為一個道道地地的千手千眼觀世音菩薩的道場。目前台灣佛教界的狀況，小道場很多，一個法師一個廟，雖然佛法可在大家各自努力下散佈開來，但是卻也有使佛教界慢慢分化的可能，而使僧團莊嚴的氣象為之失色。這是佛教目前的一個隱憂，想要避免，一定要恢復叢林。

韓國叢林都很大，最大的三大叢林號稱「三寶寺」，其中法寶海印寺佔地三千甲，而佛寶通度寺、僧寶松廣寺也都有一千五百甲以上。當然，若與大陸過去的叢林相比，還是遜色許多。然而現在大陸的名山古剎幾乎都被破壞殆盡，所剩無幾，連佛像也很少是完整的了，雖說目前正慢慢在修整中，但是何時再恢復往昔古色古香巍峨莊嚴的萬千氣象呢！？我們希望在此佛教青黃不接之時，趁許多老法師和在家大居士都還健在的時候，汲取他們的寶貴經驗和智慧恢復叢林道場，否則再過幾十年等他們走了之後，做起來就更困難了。

叢林本身的目的就是讓大家放下一切，安心修行。我們修證用功，需要善知識及各種優良的修學制度和設施。未來十方禪林準備興建的就是朝此一方向走。它有禪堂，有念佛堂，也有供觀想的觀堂，乃至其他各類行持所需，盡期完備，希望能成為一個適合不同根性的緇素七眾弟子良好的修行場所；此外，我們更將陸續推展種種社會福利與慈善事業。譬如兒童的教養、老人的安養，以及濟貧救助等等，凡人從小到老，皆可到這個道場來。這個宏願，在座各位只要大家發觀音心，行觀音行，同心一志，一定可以完成。而完成的也不一定就侷限在這個地方。換言之，我們可以藉環境、藉道場來砥礪自己、磨練自己，充實個人的福德智慧，莊嚴個人的身心，再將之推展到世界各個角落去，為眾生種大福田，只要把眼光放大，則何處不是道場呢！？這正是觀音法門的重心所在。





十方禪林的峨嵋道場山明水秀、景緻空靈，這是我們共同跨出的第一步。有了這基礎後，將來希望培養更多的人才，成就一番佛法的大事業。所謂「大事業」，事實上就立基於每個人自己的道心。經云「一切唯心造」、「心佛眾生三無差別」，正是此意。現在這佛得千秋大業就在每個人的心中，只是有待大家精進開發而已。學佛有理無事總是不圓滿的，我們要能踏踏實實在生活上實踐佛法，解行並重，否則空口說白話又有什麼用呢？

我們現在修的觀音法門，本身可說就已具備了一切佛法，一佛即萬佛，一多無礙，一體萬象。學佛修道要知道佛法是一味的，不可分割的。在座各位大都以修準提法為基礎。準提法門其實也是觀音法門，觀音法門也是準提法門，在自力上，準提法的誦念法與聞聲法皆可通用於觀音法門。在他力上，準提菩薩與觀音菩薩的慈悲喜捨一體同源。事實上，顯密的一切佛法都可以歸納在一起，要在悟得一心，一心能明，萬法皆通。

再說，觀音菩薩也代表諸佛菩薩的根本精神，因為一個學菩薩道的人，沒有觀音的大悲心，根本就不上道，「大悲心」可以說是每一個學佛者的第一個課題與基礎。所謂「初發菩提心，即成正等正覺」，這菩提心就是一種大悲心、一種利益一切眾生的心。這心發起來，能夠破一切業障，成就種種功德，圓滿發心者的人格。

再說，成佛也不是一天二天之事，所謂「三大阿僧祇劫」，在真修行人眼中，根本不煩其久，我們學佛以後，這一念大悲心，千萬不要被時間、空間所偏，在時間上要如古德所言：「一念萬年，萬年一念」，在空間上要如李長者所云：「無邊剎境自他不隔毫端」，突破時空觀念，當下心遍過去、現在、未來的塵塵剎剎，以這種心境來念觀音，修道沒有不成就的。觀音菩薩大慈大悲，三十二應身，應以何身得度者，即現何身而度之。在座不管學佛之久暫，我們不妨自問：「觀音菩薩到底與我們有多少感應？」是不是你親眼看到了？或者親耳聽到了？要見觀音菩薩，〈楞嚴經〉講得根清楚，必須「返聞聞自性」，心誠自然有，若是向外求，必然越求越遠。譬如外面起了一陣狂風，有人被嚇倒，有人無動於衷，什麼道理呢？這關係著個人業力之





所在。同樣的一句話，有人聽起來會很高興，有人不以為然，甚至起反感，都是其來有自。

孔子人生的境界修了好幾十年，「到六十」才「耳順」，耳根才能聽得順，可見在六十歲以前對做人做事，以及種種道理總有看不慣、聽不順之處，甚至經常在矛盾中，套用佛法就是「見地沒有圓通」。這「圓通」是要與智慧相應的；待人處事，出世入世，一切人生的道理慢慢貫穿起來，內心不起矛盾，好話、壞話聽起來皆不受動搖，都能了然於心，以一種包容，乃至大悲的心境來融化世間上的一切坎坷、以及種種恩怨，到這時候我們的心才能平。所謂「願將佛手雙垂下，磨得人心一樣平」。人如果沒有這種智慧，看事處處立場不同，觀點兩樣，彼此互相爭執攻擊，不要說「耳順」，六根門頭處處都是忤逆不快呢！

一個人「有道無道，開口便知道」，一開口就滿腹牢騷，滿腹怨氣，「道」跑到那裏去了？「耳順」的確不容易呀！孔子講「六十而耳順」也不是偶然的，唯有智慧成熟、福慧雙修、福慧圓滿，才能辦得到。那麼「反聞聞自性」，你真切的認清自己了嗎？體會到能生萬法的自我嗎？找到大慈大悲的自己嗎？返聽菩薩聖號，聽「順耳」而使自己的生命順暢了嗎？由此也能像孔子一樣對人生的一切是非恩怨，由耳順而通達無礙了嗎？

今天大家持續在此地參加觀音法會，等於放下了一切外緣，專心辦道，減少了一些世俗的牽纏。至於我們修行的成果如何，當然要看各人本份，並不在於出家與在家的外相上。出家是要認清人生的真相，發精進勇猛心、發利益一切眾生心，而在家學佛要有效果，一樣要看透生命的事實，由此離苦得樂。

人生可說是一大苦境，從「苦」上去體會人生，正是入道之門。佛門在那裏？找到了嗎？若非對人生有所不滿，發心為「離苦得樂」，那你何必修行呢？每個人在未明心見性，乃至大徹大悟之前，對生命真可說是渺渺茫茫，不知何去何從……父母親生我們時，一出來已經是糊里糊塗了；將來一口氣不來的時候，更是懵懵懂懂，人





生幾十年最大的問題莫過於「生死」，不明瞭生死的來龍去脈，一輩子醉生夢死，一晃就過去了，恍如過眼煙雲，什麼都沒有。所以說，人生苦短！

佛陀講的苦集滅道，相信各位或多或少都有所體會。至於體會的程度如何，也隨每個人的前因而有所不同。不要以為四聖諦容易，四聖諦能透徹瞭解清楚，辦道必然精進。以小乘佛法而言，一個人沒有發厭離心，幾乎無法辦道；一個發菩薩心的人有厭離心嗎？這是個問題。小乘固然厭離心很強，然而往往只是為自己而已。若是以大乘佛法來講，前者的厭離心還是不夠的。真起大乘厭離心，自然大悲心就起來了！自己痛苦，別人也痛苦，希望自己能減輕痛苦，也希望一切眾生都能減輕痛苦。故說菩薩的厭離心要比小乘的羅漢殊勝。人生無處不是苦，如果不以智慧轉化它，一不小心，起心動念都會不期然的掉入貪、瞋、痴、慢、疑的陷阱中而不自知。簡而言之，一切苦的感受，皆是每個人的果報，所以佛陀要我們進一步的反省、檢查痛苦的根源。

那麼如何才能滅掉這些苦呢？小乘佛法的八聖道以及大乘佛法的六波蜜，皆是我們修行上非常切用的法門。由八聖道及六波羅蜜，才能轉化痛苦，達到「解脫清涼」、「常樂我淨」的生命境地。出家、在家學佛都離不開三皈五戒，而清淨心現前，才有這三皈五戒，否則皆成為表面的形式而已。那麼如何才能有清淨心呢？要隨時隨地懺悔、迴光返照，隨時在現量的境界中，心不攀緣於現在、過去與未來。

在座各位那一個人真正懂得懺悔，這個人才算真正有道。不懂懺悔簡直無法入道。〈壇經〉告訴我們：「懺者懺其前愆，悔者悔其後過」；把自己起心動念，一切習性都檢查出來，只顧反省自己的錯，不管別人的錯；然後再進一步，還要做到不二過。能夠知道「懺悔」，自然三寶現前。因此，要把「懺悔」二字經常貼在心上、掛胸口，因為「人非聖賢，孰能無過？」一個人「知過能改，善莫大焉！」此向善心、明白心一起，凡事自覺，行事合情合理，即見觀音。（《準提法開示彙編》）





逆境中交付心印

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-04-01

三十年前，就是 1988 年，我开始筹建十方禅林，里里外外，事情之多，非常辛苦。而且那个时候，每周五晚上还要搭着交通车去中央大学教杨家太极，分三个班，每一班教两堂，每天一大早就开始了，三班之后整个人累得扁扁的。之后，又赶到中壢的自助餐厅匆匆吃饱了，就去往台中的沙鹿道场，只好在车上打盹了。

一到沙鹿道场，就开始带大家共修，共修完了，他们晓得我在中央大学教杨家太极。哎呀！师父慈悲慈悲呀，你也教教我们杨家太极吧。我说好吧好吧，教完了也已经差不多五点钟了。五点半晚餐，吃完晚餐又跑到丰原道场去了。

那几年，两三年下来我身体扛不住了，积劳成疾，有一点 B 型肝炎的倾向。只得把一些活动统统放下了，中央大学的杨家太极也辞了，沙鹿道场不跑了，丰原道场也暂时不跑了。大概在台北的农民总医院治疗一个多礼拜，用了药也没有多大效果，那算了，自己多静修吧。

到了开山寮要动土的时候，我是一脸的乌漆麻黑。动土典礼一圆满，我就到了香港，大概是 1988 年 5 月份，拜会南老师。然后，到大陆寺院参访，一路昼夜奔波，先后参访了光孝寺、南华寺、丹霞山别传寺、乳源大觉寺等，与本焕老和尚、佛源老和尚等结了缘。这是我第一次踏上祖国之旅。大概前后呆了 3-5 天吧，又回到香港。

到了香港，南老师就开始打我棒子，开始传法了。他说，你怎么把自己糟蹋成这个样，给你两句话：“心月孤悬，气吞万象”。这等于南老师在交付心印。回到台湾没多久，我的身体就慢慢好起来了。再配合我自己的体会：“光音交融，心光无量”，等于老师跟弟子之间的相应。

礼
敬
上
师





“心月孤悬”，这是金刚的境界；“气吞万象”，是念诵的境界。一个观想、一个念诵，观想没有离开光，念咒语也没有离开音，要把观、念跟咒语融合在一起了，到了“光音交融”的时候，就自然呈现出“心光无量”，这是很重要的。

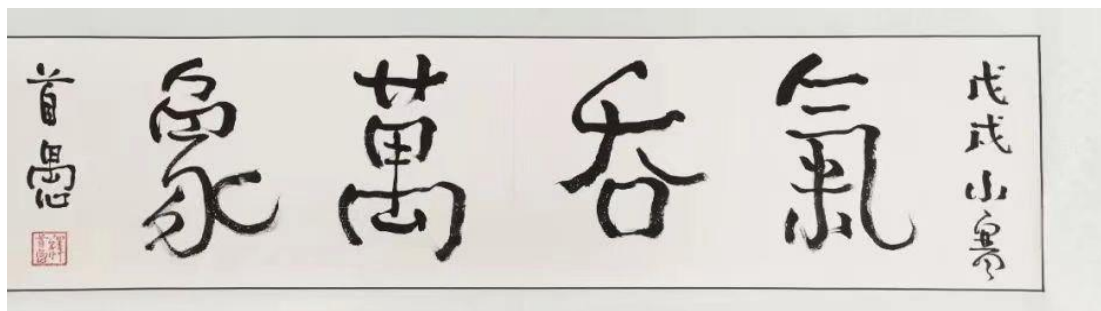
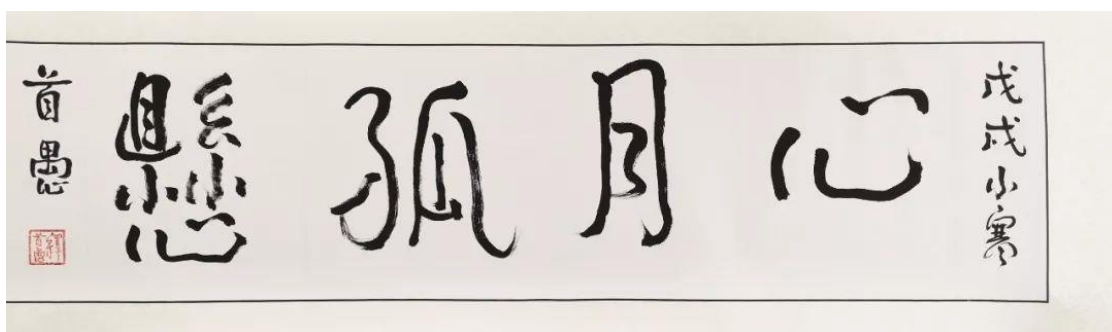
我们就从这个地方进入到准提法的正宗分。

有关 LA 字观想，这真正的是般若慧观，一定要把握到《金刚经》三段式的逻辑思维。“所谓庄严，即非庄严，是名庄严”；“所谓世界，即非世界，是名世界”，这是《金刚经》的名言 LA 字观想也是三段论：所谓 LA 字观想，即非 LA 字观想，是名 LA 字观想。

在藏密宁玛巴的大圆满中提到“修气、修脉、修明点”。修气，我们念咒一口气一口气地念，这是念清楚。修脉，则是听清楚。听清楚，那更深了，听觉神经完全融入到中枢神经系统了，遍及我们全身。

单单这个字观想，它的相，它微细的成份，正是观世音菩萨自己的报告，这是耳门圆照三昧啊！

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





人生的大事

原创 首愚長老 十方圓明心地涌 2019-04-02

佛陀因看到人生生老病死的現象而發了出離心，想尋求一條得以解脫的途徑。其實，不僅佛陀如此，在座各位，只要有心學佛，具有善根的，應該都會對生老病死有著很深刻的感觸。

我們自己怎麼生來的？在座或許有大菩薩會曉得，但是菩薩也有隔陰之迷。能瞭解所謂入胎不迷，住胎不迷，出胎不迷不是那麼容易的。有人入胎（投胎的因緣）時，尚能不迷，可是一住到母胎就糊塗了；也有人住胎時還有所知，但一出了母胎又迷失了。我們看嬰兒的頂輪處會閃動，這表示他還瞭解其前世的因緣，然而等他一開口講話、頂輪封閉時，前世因緣也隨之悉數忘懷了。

一個人剛出生時，他的感覺是非常痛苦的。且看那個嬰兒不是一生下來即啼哭不停？按照佛經的記載，人在剛出母胎之時，由於碰到空氣膨脹的壓力，其感受有如千針戳體般的難過，所以「生」的痛苦自是不在話下；再說到「老」，試問世界上有那個人不怕老的呢？而老化的現象就是病，且並不是絕對要到老時才會病的。可以說，當我們打從娘胎出來時，就一天天走向死亡之路了，多了一歲，就等於少了一年的生命。以莊子的思想而言，正是「方生方死，方死方生」，隨著生命的成長也逐漸邁向死亡的路程。故老的現象是病，病也是生命衰退的現象，這是生命得不到協調的一種表徵！到了該走的時候，生命就匆匆結束了。

當然，也不是非要到七老八十才算老的，生命告一段落，老病死有時候是一起來的。換言之，生命何其脆弱！因為生命是一種生滅現象，而生生滅滅又在老化中，所以要觀察人生的生老病死：「生」我們可以到婦產科去看；「老、病」可到醫院去看，「死」可到太平間、殯儀館去看，人生的百態可說盡在其中矣！

礼
敬
上
师





綜上可知，人生的最後一件大事，莫過於「死」的問題了，生老病死有誰能免？連我們本師釋迦牟尼佛都要以生老病死來示現了，何況我們道地的凡夫呢？所以我們學佛唯有面對生老病死，道心才會堅固，才會發出離心，對人生自然比較淡泊，才會更積極的去尋找一條生命的歸依處。如果對生命馬馬虎虎可有可無，覺得生老病死稀鬆平常，不當一回事，說解脫並不解脫，說不解脫又似乎並不在意的樣子，事實上，並非不在意，而是他本身不懂、善根不足，對生命現象的警惕心不夠罷了。

不知在座各位是否有人自認為已經修行得相當好，對佛法見地非常透徹，也看透了生死、對生死的理念也十分清楚了，就是生死的威脅來了亦能不慌不忙，面不改色？當然，除非已明心見性、了脫生死了，否則，大部份的人應該都會害怕的。怕什麼呢？怕的是不曉得自己死後會到那裏去？「生從何處來？死往何處去？」這真是個大問題呢！所以就要靠各位平常多聽經聞法、多看經教，多修福德智慧。唯有如此，俟有朝一日，死到臨頭時才不致於亂了方寸。

最近，也許是氣候的關係，往生的人很多，使我有個感慨，道友們碰到自己的親屬長輩往生時，由於平常大家對於這方面的事不是很留意，也不知道怎麼辦才好，所以往往求助無門。這確實是一件大事情，各位不要小看，黃泉路上是無老少的。〈增一阿含經〉裏提到修行要有「十念」，最後一念便是「念死」。印光大師的寮房裏沒供什麼佛像，就只有寫一個「死」字在牆頭。的確，隨時把「死」貼在心口，正是我們每個修行人應該做的，也就是所謂「作死觀」。具體的說，對生命要面對現實，對自己要負責任。

我們「十方禪林」的道友們為了自助，也為了助人，護法會的組織實有待加強，不要像一盤散沙。本來「準提法共修會」的道友，應該也是「十方念佛會」的一員，「未雨綢繆」總是有必要的，嗣後碰到自己的親戚朋友需要時才不會慌了手腳。所以希望各位道友平常都能來參加每週三的「念佛會」，學習怎麼念佛、怎麼念經，平常先訓練好，臨時才不致於手忙腳亂，不知所措。





記得我當年親近南師，以至於後來名下有了大乘學舍等一些動產、不動產時，南師便吩咐我要立遺囑。當時聽了這話，心裏確實不太舒坦，心想：「我年紀輕輕的，不過才三十出頭，就要我寫遺囑？」只是後來想想也滿有道理的，這不就是「作死觀」嗎？遺囑立好，說走就走，無牽無掛，何等逍遙！何等自在！孔夫子告訴我們「朝聞道，夕死可矣！」多麼氣派！死又何懼之有？怕的只是自己看不清楚罷了！我們學佛就是要隨時做這打算。因此，我就把握了這個精神！一切來自十方，一切歸於十方，為了眾生，為了佛教，也為了時代的文化，只求自己盡一份心力；至於名利，那真是絲毫沾染不得的，一沾染道業則休矣！則與貪、瞋、痴、慢、疑、邪見相應了。所以這「立遺囑」一事例是個解脫之道，在座各位有些財產的，何妨也立一份呢？！那等於給自己加上一道保身符哩！立了遺囑之後，心裏也寬敞多了。各位不要認為不祥，那有什麼祥與不祥呢？都是觀念的問題而已。

因此，對於「人生這件大事」，我們不能等閒視之，不能掉以輕心，畢竟學佛最主要的還是在於自己本身的生死問題。

今後，我們「十方禪林」的護法會除了在組織方面極待加強外，其他如文教方面應如何充實大家的見地，對佛學基礎方面應設置佛學研討班等；道友之間亦應經常聯誼溝通，以「台北的十方禪林」為我們的基地，「峨嵋的十方禪林」為我們活動的地方。為了弘法利生、利益社會，這些工作都是我們刻不容緩、極待推展的。所謂「福慧雙修」就在其中了。今後這些事與大家應是息息相關的。同參道友是很可貴的。共修的因緣也非常難得，有時心情煩悶找幾個道友喝喝茶互相交換個人修行的心得，相信必能獲得許多裨益，「十方」的道友，人才濟濟，何妨把「十方」當做大家精神凝聚、彼此關懷的所在呢？甚至在個人事業上都可以相互提攜，相互照顧的，菩提道上也不會寂寞呀！

總而言之，成立「十方禪林護法會」，推動公益社團活動，在在處處皆有待各位道友同心共願，凝聚力量早日共同來把它完成。（《準提法開示彙編》）





耳门圆照贯穿三焦入命门

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-04-02

我们耳根在上丹田，中医来讲就是上焦部分，属唵部音，可以说是高部音的共鸣箱。心月轮在膻中穴这个地方，中医的中焦部分，这是中丹田，属阿部音，是中部音的共鸣箱。下丹田，是吽部音，中医的下焦部分，是吽部音的共鸣箱，它的重心在哪里？在命门、气海这个地方，这跟我们的肾脏有关系，跟腹部呼吸有关系。

我们深沉的呼吸是腹部呼吸。很多人的呼吸一般是在口鼻之间，呼吸很浅。如果运用到腹部呼吸，那就进入到生命的更深层次了。

耳根本身是唵部音，膻中穴的部分是阿部音，最低沉的吽部音跟腹部呼吸有关系。所以，从耳根来讲，耳根从上丹田，一下通到中丹田，再通到下丹田，从唵部音融入阿部音，融入吽部音。

那么，我们的鼻根何尝不是这样呀。鼻子的呼吸在上丹田，肺脏恰恰是在中丹田，在阿部音；我们深沉的呼吸是腹部呼吸，恰恰是在下丹田，它一样是上中下，通通融在一起了。

各位，可见腹部呼吸多重要，腹部呼吸练得好，气沉丹田。呼吸心平气和之后，是金生丽水，肾水就充沛了，滋润全身，气血通畅。那么，水生木，滋润肝和目，清心明目。如果你的眼睛无神，那你的身体已经不对了，你的用功方法有问题了。这正是耳门圆照三昧，它是牵一发动全身。可见，耳根圆通有那么细微。

耳根跟鼻根是相通的，在西医来讲耳鼻喉是同一科，有连带关系。那么，我们舌根呢，当然也是在上丹田。舌根也是一大秘密宝藏，心脏开窍于舌。我们的舌头跟心脏有关系，跟心包经、心经有关系。舌头已经含摄了意根跟身根，舌头一动就会带动五脏六腑，这真的是生命科学，太微细、太微细了！

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



將此深心奉塵刹——「普賢十大願」講記講記

原创 首愚長老 十方圓明心地涌 2019-04-03

片雲點太清

「普賢行願品」在〈華嚴經〉裏稱為「入不思議解脫境界普賢行願品」。整個經題著重在「大方廣佛」四個字。就「大」而言，大到怎麼樣的境界呢？「大乘」以梵文譯為「摩訶」，所以「大」是由「小」來襯托的。大者，大到無量無邊，不可想像，各位打起坐來，不妨觀想觀想「如何是大？」記得小時候，鄉下一句俚語說：九層天、九層地」，當時我就想：「這『九層天』之外還有嗎？如果世界有邊，有個地殼，拿把大榔頭把殼敲破，下面應該還有個世界吧？」事實上，這個虛空以現代昌明的科學都無法斷定「世界是有邊抑或無邊？」

在佛陀時代，有些外道問佛「世界到底有無邊界？」佛不予作答。因為告訴他們有邊或無邊，他們都無法體會，而且這只是戲論，已超過我們的經驗範圍了。有邊無邊，這是我們凡夫自己想像的，它通常用來比喻我們的心量，因為我們的心有時是無法想像的。〈楞嚴經〉云：「虛空生汝心中，如片雲點太清裏」。虛空與我們的心相比，就如同一片雲彩掛在虛無飄渺的空中一般，微不足道。

人人本具

大「方」，「方」是對「大」而說的。方位有十方，而十方亦是方便安立的。就西方而言，看東邊是「東方」；就東邊來看西邊，那叫「西方」。所以方位本身是不定的，角度不同而有不同，故方位也是空的，無量無邊。「廣佛」，不是一佛、二佛、而是十方三世一切諸佛。「華嚴」，即我們在這世間所看到的境界。「華」即花，我們以「花」供佛，因為這世界沒有比花更美麗的了。它象徵著生命的莊嚴，只可惜我們認識不到這一層，而拼命向外馳求。

礼
敬
上
师





事實上，每個人生命本自具足了「真善美」。「真」，乃是我們生命的根本所在，人人本具的「善」良卻被習性污染了，唯有從真，從善當中去展現，才有「美」可言，才有「莊嚴」可言。然而，花雖美麗，卻無百日好。那麼如何保有真實的美、永恆的美呢？要時時迴觀返照，經常浸潤在真善美的人生領域裏，也就是「常樂我淨」的境界中。

夢裏人生

在小乘的境界裏，生命是「無常」的、「苦」的、「空」的、「無我」的，也是「不淨」的，一般表面的看法，也的確如此。時間無常，空間無常，念頭無常，人與人的關係也是無常。在無常中，我們的感受是非常痛苦的，從「無常、苦」之中，我們更體會到「人生如夢、夢如人生」——一切皆不真實，一切皆「空」。由於這個「空」，我們瞭解了「無我」——找不到一個真實的我。如果經常以這「無常、苦、空、無我」去思惟，初步堅固道心是可以肯定的；至於是否就對佛法會有正確的理解了呢？就難說了，那得看你的智慧如何而定了，故曰：「正人用邪法，邪法也成正；邪人用正法，正法也成邪」。

一個有著大乘根器的人，聽到了「無常、苦、空、無我」，就可以想像到另外一個層面去——衝過了「無常、苦、空、無我」便是生命真實的一面——「常、樂、我、淨」了。當然，這都是就文字義說的，是文字般若。至於如何就文字本身去想像，去觀察那種境界而達於無相呢？那是實相般若，是真正的解脫境界了。

不二境界

若是智慧不夠，看了「常」，以為有個東西永遠不變，即落於「常見」去了。「常」與「無常」原是二分法，二分法本就相互矛盾，會產生痛苦、煩惱的。唯有跳出常、無常、苦、樂、才是究竟。所以說，佛法是不二法門。說到「不二法門」，各位可不要再抓個「一」唷！把「常」與「無常」擺脫掉了，「哦！原來是這麼回





事！」就好了。懂了，常也對、無常也對，所以涅槃境界又叫「常樂我淨」。很多人認為這是「真常唯心」，是泛我思想，是外道，如果你這麼想，就大錯特錯了，因為那只是從文字表面上去體會罷了。

這部經主要在讓我們入不思議解脫境界。所謂「不思議」即：非通常一般思想所可想像得到的，一定要達到「言語道斷、心行處滅」，跳開、融化了矛盾的二分法，不但「理」到，「事」也要到——理事無礙，乃至到達事事無礙，那種悠遊自在、清淨解脫的境界是我們一般人所無法想像的。好比四禪裏的離生喜樂、定生喜樂、離喜妙樂，那種快樂也不是我們一般凡夫的經驗所能想像，那已經超越世間上的五欲之樂好幾百倍了。到底那是個怎麼樣的境界呢？——普賢行願是因，入不思議解脫境界是果。簡言之，要有普賢行願的心胸，才有辦法入不思議解脫境界。

普賢——普遍，人人皆等同，人人皆聖賢——普現在一切境界中，你的行為、願力要到達這個程度才有辦法入不思議解脫。「普賢行願」以十大願做為架構。何等為十。一者禮敬諸佛、二者稱讚如來、三者廣修供養、四者懺悔業障、五者隨喜功德、六者請轉法輪、七者請佛住世、八者常隨佛學、九者恆順眾生、十者普皆迴向。

經文看起來很淺顯，但要如何才能把理念回歸到我們身心的經驗世界來呢？茲逐一分釋如次：

一者、禮敬諸佛

禮敬禮敬十方三世一切佛。釋迦牟尼佛介紹的佛有東方藥師琉璃光如來，南方寶生佛，西方阿彌陀佛，北方不空如來，中央毗盧遮那佛，這是密宗的五方佛，也已經可以代表十方三世一切佛了。所謂「三世」是指過去已成就的，現在當成就的，未來將成就的，所以「禮敬諸佛」已包括了這三世，各位在座都是未來佛。換言之，這是修平等心、修法界觀。我們在拜佛時，一拜下去，這種境界就現前了，這也是需要觀想的。「禮敬諸佛」主要是在修恭敬心，因為我們凡夫的慢心很大，慢心是個根本煩惱。一個人有道或無道，就看他謙虛、不謙虛，看他恭敬還是傲慢。真正有道，絕





對謙虛，絕對恭敬，所以各位不要自以為佛法學得很好，能力比人強，條件比人好，就起了驕傲心。

學到平等心之後，既不貢高，也不自卑。條件好叫「增上慢」，條件差叫「卑劣慢」。「增上慢」大家比較可以瞭解，也就是處處覺得比人高一等而起的傲慢心。「卑劣慢」則像身體不好、學歷、能力都覺得比不上人家，自卑樣樣不如人而產生的一種反感：「我不如你，那你又有什麼了不起呀！」從而心中也升起了一種傲慢。不過這種傲慢是卑劣慢，自己心裏很空虛，所以要是心裏紮實就無所謂了。

我們凡夫最喜歡讓人家恭敬，往往就會裝出一付架子來，所以慢心本身就是一種苦悶，故禮敬諸佛對我們非常重要。今後各位修行可以學「常不輕」——〈法華經〉有一品講「常不輕菩薩」，任何人乃至一切畜生，都不可以傷害。佛法主張不殺生也是站在這立場的，他們也是有佛性的，只是不幸墮到畜生道罷了。如果你以恭敬心來對待一切眾生，就不忍心去傷害他們了。若是慈悲心起不來，瞋恨心必然強烈，心性暴戾。一個人有慈悲心，自然就柔和了，而且自然與法界相應，與生命的根源相應。

二者、稱讚如來

這是屬於口業方面。口業不清淨，也會給自己帶來許多苦惱，我們不懂得稱讚人家，相對的，也就是嫉妒心。在「菩薩四攝法」裏提到要「同事」，以別人的立場為立場，來體諒，這樣才能度他；否則與他對立，他絕不會聽你的。「同事」是為了「利行」——利他。而「利行」表現出來的就是「愛語」，處處以言語關心他；行為上是布施——經濟上缺乏了，幫忙他；心情上苦悶了，開導他；精神上受到打擊了，支持他；乃至自己很辛苦，很勞累了，人家要你幫忙，你的臉上也不能有一點不甘願的表情，還是應該很歡喜的去做，這就是所謂「無畏施」。

「無畏施」很不容易，非有發大心，發大願者不容易做到，所以稱讚如來功德很大。一般人都有嫉妒心，故稱讚如來太重要了。如來當然也是十方三世一切佛，我



們稱讚已成就的佛，原則上是要曉得他的長處，他的難能可貴，所以功德很大。最可憐的是我們一般凡夫，需要的是安慰。

如此說來，「稱讚如來」應該是稱讚「未來佛」功德比較大了。若是連個善知識都不懂得稱讚，那也就無法修行了，甚至毀謗善知識的人，也等於關閉自己的善門。相對的，惡門也就打開了，只有墮到惡道的份。所以我們要經常為自己開功德門，廣修「稱讚如來」。

三者、廣修供養

我們禮敬諸佛，稱讚如來，點點滴滴都是供養。一舉手、一投足在在皆是供養。經常心存恭敬就是最好的供養——法供養。故六根、六塵、六識門頭、十八界都是我們供養的對象。「廣修供養」包括的內涵非常廣泛，處處予人方便，處處幫助別人都含蓋在其中。

四者、懺悔業障

何以我們的恭敬心起不來，稱讚心起不來，供養心起不來呢？因為我們有業障，自以為是，所以我們要懺悔。做不到懺悔嘛！那是你認識不夠。一個人真正懂得懺悔，才能得到清淨，表示他有智慧。〈壇經〉對懺悔的詮釋太好了：「懺者懺其前愆，悔者悔其後過」。要把自己的毛病都檢查出來，須有何等的智慧呀！沒有智慧的人都會患上自讚毀他的毛病，才會產生是非。「悔者悔其後過」，人要做到不二過是很難的，真正懂得懺悔的人有福報、有智慧，否則很難與佛法相應。

有人懺悔時就跑到佛前去磕頭，這也只是片面而已，最重要的是你的起心動念中須真正懺悔，才是真懺悔。若是一邊在佛前磕頭，一邊心裏還在不平衡，也不是真懺悔。真懺悔是無所謂儀式與否的，要發自內心的起慚愧心，非常謙虛、非常敦厚、身口意都很莊嚴。心清淨了，才能與佛相應，才是究竟的懺悔業障。





五者、隨喜功德

一個人經常笑咪咪的，這是他懂得隨喜。不懂得隨喜的人，處處有掛礙、處處有矛盾。隨喜的相對即是嫉妒，看到別人有成就、比自己好，心裏就放不下，看到別人有好表現，你能歡喜讚歎，才是隨喜功德的表現。

人，沒有十全十美的，若是只看到別人的短處，而不去看他的長處，豈非把別人的過錯都挑到自己身上來背了嗎？別人的長處，你要學也學不到；別人的一點小毛病，你卻看得清清楚楚，這不是我們學佛人的心胸氣度，那叫「目光如豆」。學菩薩道的人，應該專門學人家的長處，而且也懂得隨喜讚歎。

修學任何一個法門，「究竟」與否皆在於你的心量，不在於法門上。〈金剛經〉云：「一切賢聖皆以無為法而有差別」，所以對一切眾生皆不可輕慢。只要心性正直、氣量寬大，那即是了義的究竟佛法。一個人整天苦苦惱惱的，再好的法門也會變相，並非佛法不靈，而是我們的根器太差了。從這觀點來看，所謂「無盡法界」，並不只是對學佛人說的了，社會上許多好人好事都能讓你生歡喜心的，甚至連那「烏鴉反哺」的故事，都足以令你讚歎不已哪！這便是隨喜功德的道理了。

六者、請轉法輪

法輪怎麼轉呢？請法並不困難，主要在你自己要多看經，多聽經，此即「請轉法輪」的道理。佛法在你心中運轉起來就是請轉法輪了。究竟了義，一切唯心造。高僧大德乃至僅有一技之長的人都是我們請益的善知識，這是廣義的「請轉法輪」。凡是善財童子五十三參的對象，皆可以請他轉法輪。換言之，「請轉法輪」就要處處謙虛的請教，不恥下問，那怕他是販夫走卒。如果只在佛門裏找善知識，找來找去，能有幾人讓你看得上眼呢？若是你有智慧，十字路頭，何處沒有善知識？孔子曰：「三人行，必有我師焉」，的確一點都沒錯！





七者、請佛住世

佛法太深奧了，往往與世間的想法背道而馳，一般人不太容易聽得懂，所以佛在菩提樹下證道之後，原想入涅槃去，不準備說法。天人知道了，趕快來勸請：「佛啊佛法太深奧了，往往與世間的想法背道而馳，一般人不太容易聽得懂，所以佛在菩提樹下證道之後，原想入涅槃去，不準備說法。天人知道了，趕快來勸請：「佛啊！你多生累劫發了菩提願，為了證道使自己能廣度眾生，現在如願了，可千萬不能入涅槃呀！」有了這些天人的請法，佛法才得以興盛，得以流傳。正法難逢、邪教易興，真正談佛法的理念，一般人反而不能接受，除非宿世根器很利。弘揚正法，往往會遭遇許多磨難，這是一般人所難以想像的，故請佛住世很重要。請佛住世就是請善知識——真正有道之士——住世度眾。但是佛已涅槃了，請什麼佛呢？佛有過去佛、現在佛和未來佛。我們不要專請過去佛，要請現在佛和未來佛，當成就、未成就，真正對佛法有所瞭解的善知識，我們都應該勸請他們出來講經說法，俾把佛法繼續弘揚下去。

■ 礼
敬
上
师 ■

八者、常隨佛學

這有兩重意義：一者佛在世時，跟隨佛陀學習佛法；二者佛涅槃後要親近佛的正法，隨順佛的正法。如果不能常隨佛學，就只有與煩惱的習性，邪知邪見相應了，那當然永遠不得解脫。所以我們學佛要念念與佛法相應。過去南師曾說：「學佛而不把佛法擺在第一，是永遠不會成功的」。當然，這也不表示就要你把工作、家庭拋開不管，而是要你在用心上念茲在茲都在佛法的境界中、三寶的理念中，這樣才是究竟了義的「常隨佛學」，不是一天到晚抱著經典打妄想。換言之，你要隨時與正業相應、與正法相應，如此，福德、智慧才能真正增長。

九者、恆順眾生

不能恆順眾生，就會有煩惱，這也是「四攝法」的道理。一個真正恆順眾生的人，同樣也能得到眾生的愛戴；你脫離眾生，眾生也同樣的脫離你。不能恆順眾生是





自己沒有智慧。有智慧的人，三教九流都可以相來往。當然，恆順眾生並非被他轉走了，而是你去轉他。那麼，如何才稱得上是「恆順眾生」呢？要隨順世緣，而又不被世緣所迷惑，做到「隨緣不變，不變隨緣」。

十者、普皆迴向

不懂得普皆迴向，會有許多障礙發生，道家標榜「功成身退。」不無道理，事情成功了，不要居功，功勞是大家的，若是自以為不得了，那是你起慢心了。我們要把一切功德普皆迴向菩提；普皆迴向一切眾生，希望一切眾生皆能成佛，希望國家社會吉祥、平安，自己絲毫不敢居功。

迴向的道理很深，完全是要與般若相應的，那要道道地地的無我相、無人相、無眾生相、無壽者相，也就是「三輪體空」，是無相的佈施。懂得迴向的人，當下一念——了然——就到了。不為什麼，法爾如是，等於佛陀說的：「我說法四十九年，沒說一個字」這就是普皆迴向。能夠普皆迴向，才能具備慈悲喜捨，也就是應無所住而生其心，用禪宗的一句話來說，就是「還我本來面目」。何為「我本來面目呢」？——無量壽、無量光。所以一句「阿彌陀佛」即是我們的本來面目。我們朝朝暮暮發願往生西方，原來西方即在你目前，只看你是否認得而已！認得了，再加上你平常的修為，行願，則上品上生當然錯不了！認不得了，能夠得個下品下生也就很了不起了。為什麼呢？因為「不可以少善根、福德、因緣而生彼國」呀！

佛法是不二法門，處處都回歸到我們的「心地藏」來了，這也就是普皆迴向，究竟圓滿的道理。那是我們本師釋迦牟尼佛的本懷，正法的命脈所在，也是我們每個人的命根所在。學佛不從此處下手，就是心外求法了。（《準提法開示彙編》）



耳門圓照如來禪 金剛三昧祖師禪

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-04-03



耳門圓照三昧恰恰是如來禪。佛陀把整個生命分析得那麼微細。五臟六腑、十二經絡對應了我們的六根、六塵，跟起心動念又有關係，就是六識。二十五圓通從六塵到六根到六識，到七大，太微細了，這是真正的生命科學！

南老師《習禪錄影》的兩首詩，第一首詩前面講過，第二首詩是“已了娑婆未了緣，深情只欠祖師禪；大悲殿里千尊佛，空向人間泛渡船”。什麼道理？擅長於分析、分析得太細了，那是如來禪。到了金剛王三昧那是祖師禪，祖師禪比較是大而化之，不講究這個過程。

如來禪，點點滴滴都觀照得清清楚楚。

如來禪就是准提法的生起次第，每個細節你都要觀照到位，那就是耳門圓照三昧。到了圓滿次第，啪！一下性空緣起，當下就了了，一提便休，那是中國祖師禪，這時正是金剛王三昧！

准提法真是顯密圓通成佛心要，成佛的總綱要，巨細無遺。我們中國禪宗其實比較偏向於祖師禪，在藏密來講比較偏向如來禪。太虛大師的名言：“禪宗得大機，密宗得大用”。大機就是金剛王三昧，大機就是中國祖師禪；大用就是非常的周嚴，非常的微細。

■ 禮 敬 上 師 ■





我们准提法正好把如来禅跟祖师禅结合在一起了，所以这是成佛的总纲要，显密圆通成佛心要。准提法统摄了禅净律密，统摄了禅宗三纲，“禅宗以无念为宗、无相为体、无住为本”。密宗得大用，正好“身密结印、口密念咒、意密观想”，这是修气、修脉、修明点。准提法也统摄了净土的三要，“信、愿、行”，只要你肯老实持咒，只要你信得过，老实实在地念，一定有效果。它也统摄了律学的菩萨三聚净戒，第一个摄律仪戒，第二个摄善法戒，第三个饶益有情戒，所以它当然是普贤行了。普贤行，已经统摄了小乘戒律、大乘戒律、金刚乘戒律，统统融合在一起了。

大道尽管玄之又玄，但南老师特别提到准提法是秘中之秘，也是简中之简！这里头真的是如来的一大秘密宝藏！

但再高再深再妙的法，最重要的还是要接得了地气。这地气就是安心，你安不了心，讲大话有什么用啊！

有道友问：为往圣继慧学，为世间建净土，首先得开启智慧，我想更进一步了解，能知体相用的那个能知是谁？念佛是谁？

首愚长老：不要玩这些口头禅啊，没有用的。禅宗到后来提倡机锋转语什么的，但禅宗也慢慢没落了。我们准提法是脚踏实地的，先不急啊。

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





耳門圓照萬法歸一 金剛三昧一歸何處

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-04-04



准提法门修持的起跑点很高。这是因为准提法门是一个大般若的修行法门。准提菩萨的全称是“七俱胝大佛母准提王菩萨”。“七俱胝”，这是古印度的一种数字说法。“七俱胝大佛母”，代表无量无边无数的古佛都因修持这个法门而成就的。大佛母就是大般若，一切法的根

本母法莫过于三般若，从文字般若、境界般若到实相般若。

我们要进入实相般若，观想总是要由浅到深。LA 字观想，为什么很多人观想不起来？因为你着相了，你的见地不清楚，你没有把握到观想真正的中心。

这个梵文 LA 字，它只是个文字相，你把它观想起来又能怎样？顶多也是“以毒攻毒”，以一毒来攻所有的毒。在禅宗祖师来讲，这叫“万法归一”。因为凡夫的心念太散乱了，在佛经里头叫方便随缘止，把我们的心的收回来一个下手方便。

但你也不要小看文字相哟。只要 LA 字你能观想的出来，它的境界是隐隐约约，乍隐乍现，你的心就收回来了，就宁静了，总比胡思乱想、乱起乱灭的好。这是“万法归一”，什么叫万法呀？好的不好的，乱七八糟的，各式各样的妄想，其实都代表万法，万法代表一切念头。你的善念让你松放，正念让你空灵，你的般若正见则让你跟实相般若对接。

■ 礼 敬 上 师 ■





观想叫做浅者得浅，深者得深。你智慧够了，一提便休，直接契入实相般若。你着相了，那顶多止住了胡思乱想，这是跟戒相应，最起码这是一个正念啊。从善念提升到正念，要再从正念提升到净念，清净实相就是无相。

所以，“万法归一”够不够？当然不够，连这个“一”也要消融掉，“一归何处”呢？

耳门圆照三昧是找到它的中心思想，让它不要乱起乱灭，这是善观缘起。缘起观察入微了，最后进入到实相无相，这正是金刚王三昧，这是圆满次第，这是“有为须极到无为”，有为法开发到极致就进入无为法。

LA 字观想是有为法，是我们作意出来、想象出来的，有没有作用？当然有。这是万一你般若慧观做不到，用来弥补我们智慧不足的一个方便法。

般若慧观是秘中之秘，太深了。缘起甚深，甚深缘起，一般过去世慧根不够的人，是怎么观也观不出来的。菩提道次第开始是由浅到深，从有相到无相，从有所安住到应无所住，从有所念进入到无念。六祖怕我们一般人对“无念”两个字误解了，他在《坛经》中稍微解释了一下，什么叫无念？“无者无妄想，念者念真如，是名无念”。到了无念境界，就是阿弥陀佛的无量寿，到了无相无住的境界，就是阿弥陀佛的无量光。其实，无量寿就是无量光，无量光就是无量寿，简称为无量光寿，无量光寿是一体的，不可分的。

据《圣经》协会研究，耶稣有三年的时间失踪了，原来他是到了印度，还有一种说法，是到西藏求法学法了。比如说，在我们密教里的灌顶，在天主教、基督教则叫洗礼，其实它是同一个根源。我们看到天主教的主教，戴的那个帽子，就有点像那些藏密喇嘛所戴的帽子。可见它的宗教仪式是来自于佛教。

过去南老师也讲过，他说：“《圣经》翻译到中国是在佛经之后”。中国古代这些大师们的翻译都很高明，用的是“业”字，这个“业”有善业、恶业、无记业。而《圣经》翻译成“罪”，说我们生下来都有“罪”，这“罪”翻译的不好，父母亲生我有什么罪呀？我来到这个世界有什么罪呀？这是它的翻译不好。



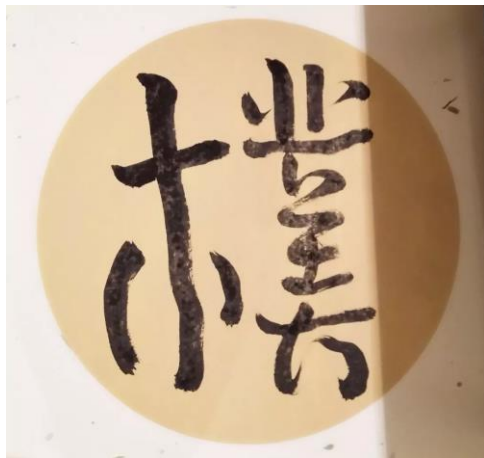


过去南老师在台北也给我们讲过一段《圣经》。《圣经》中有一段讲的是光的问题，这些神父没有般若智慧，没有讲到位。他总结说，真正的宗教是同一个根源。好比他们的“十”字架，中间这一竖代表时间，左右这一横代表空间，它的时间就是时间，空间就是空间。其实他们搞错了，佛教“卍”字才是正确，“卍”字在四个顶端各加一个角，代表它是旋转的，表征的是时空互换啊！时间代表念头，你没有了妄念，就把时间融化掉了，紧跟着就没有空间了。所以，时空是可以互换的，换句话说，时间就是空间，空间就是时间。“十”字来讲，竖线一端往上升、一端往下降，横线一端往左延伸、一端往右延伸，这样时间永远是时间，空间永远是空间。

其实，时间融化掉了，正是无量寿；空间融化掉了，正是无量光，这是我们的自性光明，这是实相般若。无量寿无量光不是阿弥陀佛的专利品，是人人本具，个个不无，我们每个人都可以到达的。有一种说法叫自性弥陀，一点都没有错。

以上内容来自首愚长老 2018 年 6 月 17 日在湖南广法寺法会的开示

■ 礼
敬
上
师 ■





LA 字观想的菩提道次第

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-04-05

那么，LA 字的观想，初步就是一个 LA 字在头顶上，进一步观想 LA 字放白色光明，这个光明一旦呈现出来，就把 LA 字给融化掉了，就从文字般若提升到境界般若。

所有的观想没有离开光。到了“光明遍照身心，乃至遍法界”，这又从有相光进入到无相光。无相光就是无量光，才能够真正进入到清净法身。这文字般若就是千百亿化身，境界般若就是圆满报身，从圆满报身提升到清净法身。

什么是千百亿化身呢？千差万别的事跟理，你都要一一观察清楚。龙树菩萨的名言：“善能分别诸法相，于第一义谛而不动”，了了分明，但是又不着这个相，不着相就是直接进入到清净法身了。

观想 LA 字，有智慧的人，一提便休，直接进入到实相无相的境界，进入到无量寿无量光的自性光明，那就对了。不是老是叫你抓着，抓住 LA 字干嘛？当然，在我们没有基础之前，LA 字的观想是有用的。

我们仔细去观察，念头在唯识学来讲，就是多生累劫的习气妄想。我们每个念头起来，不是偶然的，有它的缘起。偶然也非偶然，绝对也不是绝对。

道家的说法，“炼精化气，炼气化神，炼神还虚”。为什么炼神还虚呀？还虚就是把它融化掉了，才能够进入到清净法身。炼精，这个精也代表我们的身体，这精怎么炼呀？这精不好化的啊。要想炼精，就要提升到炼气。“心月孤悬”，气一对了，哦！这气可以吞万象，把所有身心的障碍统统融化掉了。但是“心月孤悬，气吞万象”，它有个过程，这个过程是“光音交融”。光是音之体，音是光之相，体相一如。你念到“光音交融”的时候，自然就“心光无量”，整个身心都空掉了。

以上内容来自首愚长老 2018 年 6 月 17 日在湖南广法寺法会的开示



准提法门的菩提道次第“信解行证”

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-04-06

我记得 1975 年 1 月底，南老师到佛光山打禅七，每天到晚上都有小参报告，一个一个要做小参。我们有个同学他是学唯识的，他说这样，然后那样，然后再那样，南老师说：“你是推理法师”。就是逻辑法师呀，你在搞逻辑、搞推理呀，那只是佛学研究。佛学研究进入不了实相无相的境界。

所以，理论推得太微细的时候，会迷失掉的，歧路亡羊，路多了迷失掉了。什么是金刚王三昧？啪！一下子，“一击忘所知，更不假修持”，这是中国祖师禅的说法。如来禅是逻辑性的，分析性的，一一观照得清清楚楚。如果你弄得太细了，反而迷失了。你那是在搞思想，只是停留佛学理论而已，你并没有进入到佛法的实验室。

我们修行一定是从信仰开始，相信善有善报、恶有恶报、不是不报、日子未到。佛教信仰是戒律性、生活性的。所以，到了寺庙里有很多的规矩，规矩就是戒律。对一般人来讲，戒律有用的，从外用一切相把它框住，不让它乱起乱灭。

从“信”提升到佛学的层面，“解”，就是对理论的探讨。理论探讨还不够的，要再提升到“行”。“行”就是进入到佛法的实验室，最后验“证”到，哦，原来就是这样子！此时，得鱼就忘筌，所有的经典都是标月之指，我们顺着手指头看月亮，但你千万不要欣赏手指头呀。很多人研究佛学就变成了欣赏手指头，停留在学识上、理论上。你要透过手指头，找月亮在哪里，你要忘记了手指头，才能看到月亮，这是标月之指。所以，禅宗用《指月录》，用的太高明了。

我们老实持咒是“简中之简”，般若慧观是“秘中之秘”。万一你习气太重，妄想太多了，只好从简中之简入手，老实持咒，念清楚，听清楚，能够念到念念分明的时候，你就没有恶念、没有邪念了，这正是“戒”呀！由“戒”提升到“定”，“定”关系报身转化，这正是“修气、修脉、修明点”，进一步提升到“慧”。

礼敬上师





我们准提法也是菩提道次第，从大势至菩萨念佛圆通的念清楚，提升到观世音菩萨耳根圆通的听清楚。听清楚就是修脉，更微细了。修气、修脉这是耳门圆照三昧，这是如来禅，观察入微。最后都要放下，放下了才能进入到圆满次第。

明点怎么观？很多修藏密的说，哎呀！在你打坐前面插一根香，你就观想那个香那一点光明，初步有用的。久了，你会眼花缭乱，因

为你着相了。借这个明点，“**有为须极到无为**”，从有相进入到无相，从有念进入到无念，你的境界才会提升。

我经常说，念清楚是大势至菩萨来接引，听清楚是观世音菩萨来接引。念清楚、听清楚，这是念念分明。到了念念本空，正是阿弥陀佛无量寿无量光来接引，这是法上的西方三圣。我们要量力而为，自己到底到了什么样的境界要清楚。

所以叫“**多障众生念佛观**”。我笨就笨嘛，我业障重，就老实持咒，念到一定时候，从修气到修脉，身心慢慢松放了，最后进入到空灵的境界。

大家好好体会，原来 LA 字的观想是那么深，它是有次第、有步骤的。

以上内容来自首愚长老 2018 年 6 月 17 日在湖南广法寺法会的开示





准提法门的实用受用活用与摄心安心

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-04-07

我们修习佛法，就是要得到实用受用。

当年，我在武夷山黄石头开山建设十方学堂时，提出了四个字的禅宗道风“简朴亲真”。“大道至简，唯嫌拣择”，“拣择”就是你的分别心。如果你没有那么多的分别心，大道本来就很平常。所以，一切修行就是要化繁为简。

我们准提法，南上师讲它是“简中之简”。南上师的这段开示，我当年没有把它收录进去。因为是简轨嘛，后来一想，还是很重要的。到了 2014 年，我重新再整理法本的时候，把它变成警策序了。

我们准提法真的是统摄了禅、净、律、密。最高的境界是“禅宗三纲”，禅宗以“无念为宗、无相为体、无住为本”；准提法的架构没有离开密教“三密相应”；它又有“净土三要”，从“信、愿、行”去老实持咒；同时又含摄菩萨三聚净戒，把禅、净、律、密完全融合在一起了。

准提法一开始，意密观想头顶上两寸高的地方，有个梵文 LA 字，直径大约一寸。其实差不多是在百会穴上方，当然了，观想它已经超越了百会穴。在红教的三脉七轮里，它属于梵穴轮，梵就是清净的意思，在佛学的名相叫“意生身”，是我们作意出来的一个影像。所以，佛教的造像中，佛菩萨头部有一个光圈，头部的光圈代表清净法身，背部的背光象征千百亿化身，莲花座代表圆满报身。

法界三个根本音，净法界咒占了两个，“唵嚩”。“唵”，头部音，“嚩”，阿部音。净法界，法界就是我们的心啦，妄想一大堆，烦恼一大堆，净法界咒一念，用最简单的一念，把心摄住了，这是简中之简。

我经常说，晚上很多人睡不好觉，你的功夫在哪里呀？连睡觉都睡不好，还谈什么功夫。所以，要安得了心，收得了心。这时净法界咒，已经不是三七二十一遍





了，念念念，念到松放了，念到整个睡着了。我们一般凡夫睡得像一头死猪一样。一个真正的修行人的境界叫“醒梦一如”，好像睡又好像没睡，清醒是清醒，但又很宁静、很安详。所以，卧如弓，吉祥卧，你这个姿势一整夜都不变，那是一字禅，参一字禅，你不会翻来覆去，代表你的内心很宁静，跟道相应了。

我以前常说，晚上睡觉，这个 LA 字不是观想在头顶上，那是观想在膻中穴。我这次在南岳衡山，有几个晚上观想在膻中穴，哇！心脏跳得很快。后来一改，改在命门、气海，啊！整个松放了。我发现原来我们的心月轮，不一定是在膻中穴，这里面有大秘密啊！我才晓得，原来耳根圆通，那是耳通气海，耳根圆通也是内呼吸的部分。我们作意的地方，那是我们生命的中心，身心关键的地方。哪个地方让我们平和，那个地方就对了。所以，提醒大家，你不妨内呼吸，腹部呼吸是对的，那个地方也是风生水起啊。

作意的地方属于意根，意根是性火。心包经是相火。其实我们的念头里头，已经把四大完全融合在一起了，把五脏六腑十二经络也融合在一起了。

大势至菩萨念佛圆通讲的，我们的功夫要都摄六根，你能够都摄六根，才能够净念相继。净念相继也不一定说要念佛，有很多方式，一句佛号是净念相继，念到没有妄想，一片光明，无念的境界，那也是净念相继。所以各位，净念相继不一定把它摆在一个文字相，一个佛号上面。那么，“心月孤悬”也不一定是在膻中穴。这一点大家要体会得很深。

从中医来讲，我们的念头属火，从性火到相火，火生土，有时候你的胃很堵，你的方法对了，观想对了，一下子咕噜咕噜肚子饿了，胀气就化掉了。然后内呼吸起来了，土生金，金就是呼吸。风生水起，水是肾水，滋润我们全身，心平气和，五脏六腑平和，十二经络通畅，那就对了。

很多人修耳根圆通，太着意头部，耳朵会痛，头会涨，什么道理？火水未济。你心不平气和，心不平，心念没有平静下来，所以，气是躁动的。《禅观正脉》的封面就是一具白骨像，其下丹田地方有个明点，已经点出了命门、气海之所在。





老古出版社曾出过一本杨家太极的拳谱，里面有提到太极十要“气沉丹田、含胸拔背、虚领顶颈”...其实很多练太极的口诀，和我们修法的口诀，是不二的。“力从腰生”，那当然是从我们内呼吸来的。藏密的拙火从什么地方开展的呀？从海底轮，藏密的术语叫灵蛇，灵蛇其实就是拙火的意思。

我们一定要懂得这个物理现象，火一定是往上，水一定是往下，那是水火相济；如果火在上面，水在底下，那就是火水未济，你就心浮气躁，这是一定的道理。

所以，真正的般若思想，正是《金刚经》里非常重要的一句话“应无所住而生其心”。我们用功，念咒一定是“从有念到无念”，观想不管是文字相，还是菩萨相，一定是“从有相到无相”。我们用功初步心要有所安住，最后要无住，“应无所住而生其心”，就跟般若慧观融在一起了。这个地方是个修行的总关键处。

顾名思义，净法界咒，比较偏向心灵方面；护身咒，比较偏向身体方面。净法界咒念起来就很松放、很空灵，护身咒念起来就比较急促，代表它的威力。其实，身心是一体的，方便分的。

三七二十一遍以后，用金刚拳在身体五个部位印“吽”，金刚拳印散于头顶上，在法本里头提到“此身即转成金刚密身，使诸魔不得其便”。大家看文字好像很神秘的样子，金刚密身，这个身体是金刚的，秘密的，如果你这样解释那就错了。其实，金刚密身就是随时跟“空”相相应，念到“空、无相、无我”的境界，这叫金刚密身。不是另外还有一个秘密的身体，叫金刚密身。大道在平常中，这样才符合般若慧观。

净法界咒，我们修这个法，南老师的名言叫“佛法活用”，用在生活中。晚上走夜路，或者到不干净的地方，或者往生助念的时候，等等，就可以念净法界咒、护身咒。

总而言之，佛法的核心在摄心安心。

以上内容来自首愚长老 2018 年 6 月 17 日在湖南广法寺法会的开示





南老师为这个时代筛选的准提法门直彻整个佛法的总根源

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-04-08

大家要了解准提法，准提法真的是统摄了信解行证，统摄了佛陀一代时教。道殷大师在《显密圆通成佛心要集》里头，用的是贤首华严五教义，把佛陀一代时教用小教、始教、终教、顿教、圆教来概括。《法华经》跟《华严经》是显教中的密教，叫显圆。我们准提法是密教中的圆教，叫密圆，这是圆满的、很周严的、全面性的。

实
行
正
道

要了解，整个准提法，如果停留在宗教性，就充满了神秘色彩；如果停留在佛学研究，那又只是学问化、理论化。理论是理论，你还是你，你心不安的还是不安。所以，要从佛教的信仰提升到佛学研究，从佛学研究提升到佛法的实验，最后印证到了佛法。

庄
严
世
界

这个佛学研究在华严十法界只是理法界。事法界那就提升到了普贤行愿，要去广结善缘，这是行愿部分。从行愿又提升到功夫层面，功夫层面是报身的转化。行愿部分是化身的层面。从化身、报身提升，最后融入到清净法身。这是一个很完整的佛学、佛法的信解行证。

所以，不要带有宗教神秘色彩，不要变成一个宗教学者，要把自己变成一个宗教的实践家，要用宗教精神、宗教情操去验证佛法。

整个佛学理清楚了，这是“**为往圣继慧学**”。为往圣继慧学，这是理法界，即是佛法的般若思想、般若慧观。要“**为人间建净土**”，那你要奉行普贤十大愿。人间净土那么好建的呀？你自己不肯奉献，一毛不拔，怎么建净土？你一脸的悭吝，充满贪嗔痴慢疑，颠倒知见，怎么清净得了？所以，一定要“**随其心净则国土净**”啊！不但你行愿够了，功夫也够了，行愿是千百亿化身，功夫是圆满报身，最后又融入到了清净法身。随着你的福德资粮够了，智慧资粮够了，影响力扩大了，可以神交古圣先贤，希圣希贤。



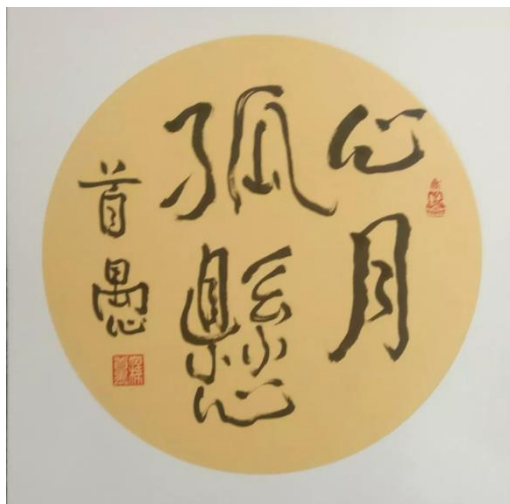


要做好人、做好事，从好人变成贤人。不是剩下来的闲人，我们要变成非常贤能，选贤以能，那是贤人。从贤人提升到圣人的境界，唯有圣人才能为万世开太平啊！

所以，准提法，道殿大师讲的，先悟毗卢法界，跟诸佛菩萨同一鼻孔出气，这才能够为往圣继慧学。为人间建净土，你要奉行菩萨道，你要有功夫的实践、行愿的实践，才能真正进入到佛法的实验室。整个宇宙人生的大道理，完完全全是生命科学与禅修实践。所谓生命科学，是从信仰提升到理论，这是生命科学的部分。到了禅修实践是佛法的实验室。最后印证到了，哦！人同此心，心同此理，你跟诸佛菩萨同一鼻孔出气，恭喜你了！

后修普贤行愿海就是“为人间建净土”，先悟毗卢法界是“为往圣继慧学”。你能够为往圣继慧学，也能够为人间建净土，逐渐展开“为万世开太平”。这是千古的真理，宇宙不变的真理呀。所以，我们准提法当然是全面的生命科学与禅修实践。

以南老师的智慧为这个时代筛选了这个法门，真的是充满了无见顶相，智慧已经超越了一切，直彻整个佛法的总根源，遍及了八万四千法门，融合了八万四千法门，统摄了八万四千法门，回归到一心相应。



■ 礼敬上师 ■

以上内容来自首愚长老 2018 年 6 月 17 日在湖南广法寺法会的开示





普贤十大愿就是让自己随时活在净土中

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-04-09

实行正道

庄严世界



我们凡夫嘛，心不安，不管在什么场合，妄想一大堆，难免会担心受怕，怕这怕那。准提法是非常接地气的，净法界咒、护身咒，其实体现在我们的生活中、起心动念中。

咒语，又称总持，总持我们的身口意。很多人去医院看亲朋好友，回来自己也病了，说被煞到了。那么，我们到医

院一样可以念净法界咒、护身咒。观想 LA 字放光，对病者也是一种加持，也是保护自己，保护在场的亲朋好友。如果你为亡者助念，这个 LA 字你也可以观想在亡者的头顶上，希望般若慧观的智慧光明把他接引到净土。说白了，一切唯心造。

如果晚上睡不着，正好念净法界咒，让我们心平气和，睡得很松放，很安心，这就对了。当然，也可以用在任何场所、任何环境中，比如用来洒净，重点是让自己安心。让法回到我们的身心，就是安心嘛。

如果心不安、心不平，好比说我们见到一个大人物，哎呦！我的讲话有没有失礼呀，我的动作有没有失礼啊。如果是一种恭敬心，那就很平常，我们对佛菩萨的恭敬就是这样，再大的人物也高不过佛菩萨吧，你用这样的平常心，心就安了。不管见什么人，一律平等心。

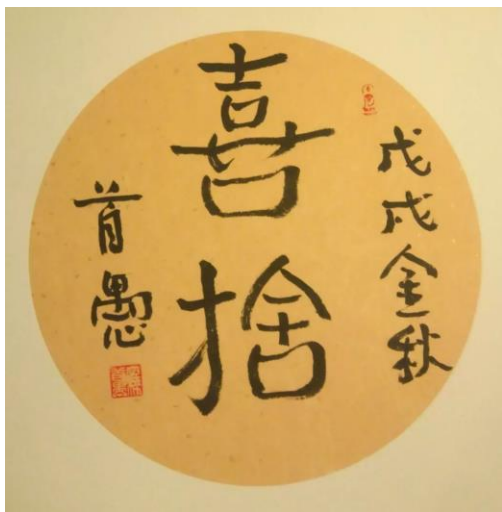


这方面，普贤十大愿就用上了，礼敬诸佛，把每个人都当成佛菩萨那样去礼敬。我不是怕，是恭敬，是一种尊敬的心。所以这个法，是让我们“随其心净则国土净”，先让自己随时活在净土，这不是在“为人间建净土”吗？不是在为自己建净土吗？以这样的平常心、平等心，用之一切，那随时你的人际关系就很安详、很祥和。



所以，我们修行是用在一切处，用于一切人，面对任何人，都是这样的平常心、平等心。不但心存恭敬，讲出来的话都是赞美人家。凡夫不懂修行，讲出来的话不够庄严，很多地方不是在挖苦人家，就是在诋毁人家，那是口业不清净。

准提法就是那样的平常。所以，大家学了法，就要用在日常生活中、待人处事中、起心动念中，这才真正接得了地气！



我们的身口意都是在利益众生，都是在跟大众结善缘，这样你就不会有太多的忌讳了。如果你太讲究什么黄历、万年历呀，哎呦！今天出门不利东方，明天……，那你这日子怎么过啊！我们有佛法，叫“姜太公在此，百无禁忌”，那就对了嘛。

以上内容来自首愚长老 2018 年 6 月 17 日在湖南广法寺法会的开示





般若才是真正的佛菩萨

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-04-10

实
行
正
道

庄
严
世
界

紧跟着，就进入到准提法第三个加行法，意密观想四臂观音在头顶上放光。既然是观想，法则没有两样，一样可以观想四臂观音放白色光。你感觉上，哎呦！四臂观音在加持我了。说穿了，到底是四臂观音在加持你，还是你在加持四臂观音哪？心佛众生三无差别嘛，其实就是我们在法上跟法相应了，自己跟四臂观音无二无别了，把这个法用得完全和般若智慧相应，没有太多的宗教的一些胡思乱想。所以，修密法修得不好，修得神叨叨的，修得神秘兮兮的，那就跟大道没有相应。真正跟般若智慧相应的，一切都回归平常。



所以，今天早课提到的“简朴亲真”。“简”，就是化繁为简，简约。“朴”，是朴拙，也是一种执行力、贯彻力，就是老实持咒。一个人用功达到这样专心，没有不成就的。我们跟这法越来越相应，就由生转熟了。用得越来越纯熟了，你跟法越来越亲切了，完全跟你的整个生活融在一起了，法就在你身上展现出来，很真实、很真诚。

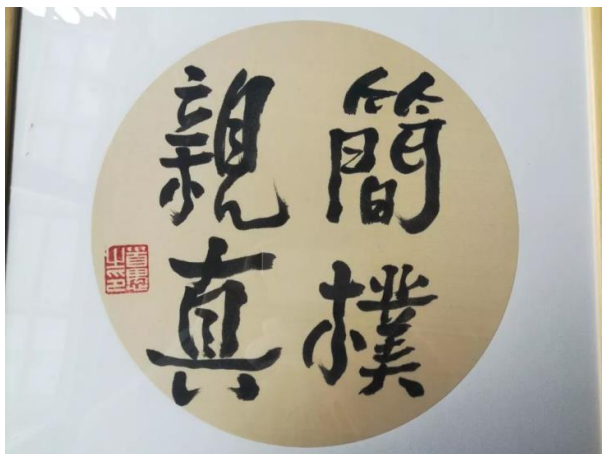
祖师的名言：“直心是道场”。为什么心不直？顾虑太多，妄想太多，所以叫闪烁其辞。接着我们很多的妄语就来了。



所以，一个修行人“简朴亲真”，那完全是禅宗的道风，完全是般若慧观。这是当年我在武夷山提出来的四个字，我发现这四个字可以用在一切法、一切宗派，何止是禅宗呀，我们待人处事一样要“简朴亲真”！

到了第三个加行法，意密观想四臂观音，四臂观音就是我，我就是四臂观音，四臂观音跟自己无二无别。那就跟四臂观音就很亲了，融合在一起了，不会那么生疏了。

意密观想四臂观音在自己头顶上放白色光明，光明遍照自己身心。光明起来以后，四臂观音融于无形了。光明遍照身心乃至遍法界，那就出现什么？“无我相、无人相、无众生相、无寿者相”，大道就现前了。



佛学有个名词叫，“高推圣境”，如果你跟佛菩萨形成天壤之别，那就亲不了。不够亲，就是你的见地不真实。真实了！哦！原来是一切唯心造。四臂观音不过是我所观的影像，能观的是我的心。要观到能所融合，能所双亡，跟大道才能够相应。

所以，准提法真的是真实不虚，没有一丝一毫假借佛菩萨的力量。其实，般若才是真正的佛菩萨，所以佛陀又称为“空王”！

以上内容来自首愚长老 2018 年 6 月 17 日在湖南广法寺法会的开示

礼敬上师





金刚诵里悲智运 浑然忘我法味浓

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-04-11

身密双手结莲花手印，这个莲花手印一样要很松放，感觉上是若有若无，整个全身都是松放的。再配合口密念咒，念六字大明咒“唵嘛呢叭咪吽”，念得很松放，很空灵，念得充满慈悲喜舍，这就对了！

你的金刚念诵如果念得两股力量融在一起了，一股是智慧的力量，智慧的力量是空灵的；一股是慈悲的力量，念得自己很欢喜，念到自己悲心流露，这叫悲智双运，能智又能悲。你这样的金刚念诵，不但自己听得很欢喜，能够感动自己，而且能够感动别人。如果你自己念得没感觉，没感觉还念什么呀，没感觉就不要念了嘛。我经常听见有个佛曲，叫什么咒？（道友答，药师咒）“没感觉，没感觉...”，我说没感觉干嘛要念呢？要念到有感觉，要感动自己才能够感动别人，连自己都念得索然无味，闽南话叫做“莫大摸索”？念得一点味道都没有，那你就念不下去了。

越念越欢喜，越念越松放，念到一把眼泪，一把鼻涕，感动自己，那是甘露灌顶。各位流过眼泪吗？哎呀，我一个大男人还哭，一边哭一边看，看别人有没有在看我。你那个还叫忏悔呀？做贼心虚，不是真正的忏悔。到了真正忏悔，“无我相、无人相、无众生相、无寿者相”，管他别人笑与不笑，管他失态不失态，我真情流露，没有想那么多，念到浑然忘我，浑然忘我就是智慧灌顶。念到泪流满面，甘露灌顶，真正的甘露灌顶。那是一种忏悔的眼泪，慈悲的眼泪，欢喜的眼泪，法喜的眼泪。哭了以后，整个身心就松开来了，那不是消业障么？所以，甘露灌顶有这么重要哟。念到满头大汗，那也是甘露灌顶。了解道理以后，哦！原来大道真的很平常。越念越有感觉、越念越有感情，身心随时跟法融在一起。

以上内容来自首愚长老 2018 年 6 月 17 日在湖南广法寺法会的开示



一輪明月即心池

原创 首愚長老 十方圓明心地涌 2019-04-12

攝心調氣

記得三、四年前，南師曾教我「八字口訣」，所謂「心月孤懸、氣吞萬象」。我自己又加了八個字「光音交融、心光無量」。這十六個字構成了一個非常完整的觀想與金剛念誦的口訣。實際上，就文字而言，金剛念誦已經包含了觀想和唱誦。金剛比喻般若，比喻能夠把握得到佛法的實相；乃至一個人對自己心性的完全瞭解。換言之，實相般若即金剛，唸誦即在調氣。所以金剛念誦同時涵蓋了攝心與調氣。

金剛念誦所緣的境界可以直接從「空」下手。如果你對佛法「空」的理念很清楚，直截了當就進去了。或者你也可以憑藉著觀心月輪進入「虛空即我，我即虛空，亦無虛空之量可得」的圓滿次第境界。心月輪雖然只是個符號，卻也是我們身心的一個關鍵處。觀想「內空心中、升起八葉蓮花，紅色無根，蓮花上現一滿月輪，月輪上現字輪」，這是金剛念誦整個核心的地方。所以說，金剛念誦要念得好，就要緣臙中穴的心月輪。

心月孤懸

所謂「心月孤懸」即「內空心中、升起一滿月輪」。你把色身都觀空掉了，當然大而無外、小而無內，盡虛空、遍法界都是心月輪了。所以說，心月輪只不過是個代號而已，它是文字般若、境界般若，同時也是實相般若，行住坐臥，言行舉止無一不是在此境界中；開口念誦如是，閉口默念亦復如是，則身心沒有不起變化的。這是個氣吞萬象〈楞嚴經〉云：「心如寶月」。禪宗亦以月表心，像「指月錄」是。所謂「菩薩清涼月，常遊畢竟空」。清涼月代表非常清明、光亮，也代表溫潤、純潔，「猶如蓮

■ 礼
敬
上
师 ■





花不著水，亦如日月不住空」——真空妙有。所以各位要時常做這心月輪觀，一面觀想、一面念咒。「氣吞萬象」那境界是盡虛空、遍法界的，當然念起來氣象就不同凡響了，也不可能打瞌睡了。很實際的修證過程，通過不了這驗證，不叫佛法。

光音交融

「光」明是文殊菩薩的般若慧，「音」聲代表大悲觀世音菩薩耳根圓通修證次第，二者要交融為一。換言之，觀音法門捨離了般若即不可能相應；光音交融不了，光明也無從觀想，則咒語當然唸不好了。〈楞嚴經〉云：「初於聞中，入流亡所，所入俱寂，動靜二相，了然不生」。實際上正是文殊般若慧與大悲觀音耳根圓通——光音交融的修證境界。

我們一邊唸咒、一邊觀想心月輪在臍中穴的地方，等於見地與修證雙管齊下，交據一處。唸咒時，每個字都要唸得清清楚楚。因為文字本身是光，你一念到咒語，它就放光，光與音同時合而為一，便是「光音交融」。

心光無量

光音交融之後，當然即是心光無量——阿彌陀佛無量壽、無量光的境界，亦即常寂光國土，故當下即淨土了。能如是用心、持咒，欲見十方諸佛，又何難之有呢？因為你已與十方諸佛同一鼻孔出氣了。否則你學佛，如何成佛呢？一心想見佛，佛在那裏呢？佛的境界都認識不清楚，如何成佛呢？

光音不二

光明本身就是氣。能證到「空」的境界，就懂得其中的道理了。同時，氣也是音。一個人身體不健康，講話有氣無力。而光即音，音即光，光音本是不二的，所以說「光音交融」。上面提過「心光無量」便是無量光、常寂光。故能達到這境界，心





脈輪中的那一點就化掉了，那一點是「即空即有、不即不離」的。能有這種體會，唸起咒來才不會打妄想，整個生命才會展現開來，整個身心宇宙也就與金剛念誦心月輪觀交融在一起了。

倘若大家真正能體會到「光音交融、心光無量」的意境，則整個身心自然進入定慧等持的境界上。所以這十六個字可說是修練法報化三身的核心。各位宜把握這口訣，修起準提法來才容易上路，則報身之日日增長、氣象之月月轉化，才有可期之時。希望大家好自為之，不論在家、出家、上班中、公車上、行住坐臥，時時皆在這境界中。能如此與整個佛法打成一片，則入世、出世又有何迴異？

生命的幫浦

生命的成長當然是由父精母血來的，在母胎最初形成的是心脈輪，尤其是中脈，那是我們觀想心脈輪的明點，也是生命最原始的地方，我們想要解脫，也得從此處開始。一個人緊張驚恐，或興奮時，整個心臟必然跳得很厲害，這與我們生命最初形成的是心脈輪是息息相關的，也是心月輪觀的可貴之處。如果你能經常作心月輪觀，唱誦自然愈來愈低沉。報身從心脈輪開始慢慢薰習，對境界上——無論是恐怖的、興奮的、悲哀的等等七情六慾上的境界，由於薰習的結果，心脈輪就會漸次平和，不受影響。心臟是我們生命的一個「幫浦」。全身氣血皆由心臟來促進循環，可說是生命的中心地帶。如果從文字上來說明，「臟」字去掉肉字旁，心藏即是「藏心」——心藏在裏頭了，但不是「分別心」藏在心裏頭。〈楞嚴經〉說到「七處徵心、八還辨見」。佛問阿難：「心在那裏？」阿難幾次回答：「在內」「在外」「在中間」……佛都把它否決掉了。那麼到底心在那裏呢？——無所不在。它隨時隨地跟著你情緒的起伏變化而狂奔亂跳，各位可從自己的七情六慾去體會它是多麼不由自主。禪宗說，我們的心叫「肉團心」，但我們的「真心」是超越在這上面的，問題是如何超越呢？生命的流轉既然是這樣，當它要還滅時，也要按照原來的步驟去依序歸元。





內空心中

準提法儀軌告訴我們「內空心中」，不要執意抓住心臟的那一點，要「不即不離」，不離開它，也不等於是它。我們的色身本來是這麼成長的——無明緣行、行緣識、識緣名色、名色緣六入、六入緣觸、觸緣受、受緣愛、愛緣取、取緣有、有緣生、生緣老死。如此三世起惑、造業受生，一切因果，周而復始，以至於無窮。如果想成就報身，理論上還是要靠般若智慧、掃蕩一切執著。也就是要先悟毗盧法界，證到空性。如此，你對所修的緣起法才不會再執著。

修到某時候，心窩會有隱痛、鬱悶的感覺，這樣你也不用恐懼。我們凡夫，由於妄想的關係，色身一定不健全，在修練的過程中，難免有些毛病會爆發，只要你把握這個法則——內空心中，則萬一有什麼毛病，才不致於慌張，所謂「疑心生暗鬼」就是這樣來的。當然，最主要的是要把握南師的兩句口訣：「心月孤懸、氣吞萬象」。心月輪的大小由心，心月代表光明、是無相光。若是你想像它如同錢幣那麼大，那是你的執著，如果你想大概是盡虛空、遍法界吧？那也是你的形容，一切都是你意識的描述。要知道，從思想中所得的境界，乃鬼家活計，所以禪宗說：「言語道斷、心行處滅」。

色身的鑑度計

金剛念誦對準提法門而言，可說是一種非常殊勝的加行法。而要把金剛念誦練得很純熟，也要經過千錘百鍊，聲音才會低沉空靈，報身才會轉化。我們的色身，四大變化的過程是非常深邃的。一個人健康與否和見地、情緒皆有連帶關係，像溫度計一樣，有時會上升，有時會下降。氣溫的高低是促成溫度升降的總關鍵；而觀念、情緒也是讓我們身心四大起變化的總樞紐。觀念是「體」，平常待人處世是「用」，體、用幾幾乎是離不開的，「體」、「用」也影響了我們的情緒起伏、四大變化，所以說這是色身鑑度計的一個原動力。





如實觀照

準提法的「體」即其觀想的層次。何以很多人都觀想不起來呢？因為他的想像力對整個準提法，乃至對整個佛法的理念不清楚。觀想就是要把心透過聯想，不斷的推敲與思維，去找出原因。所以這也是緣起法的一種反省與覺醒，目的在一節節打通整個身心的關鍵處。「觀」，即觀照。能透過想像、如理思維（不是妄想、妄想所致之因，何來正果呢？），則展現出來的光自然會如實觀照。以禪宗而言，「如何是我本來面目？」俟還我本來面目之後，就不用再去觀想任何境界了。所以只要你很平實，很純真的把它顯現出來，就是「觀想」。故真正的觀想是要達到「圓滿次第」。

本地風光

換言之，觀想發揮到極致，圓滿次第即展現出來了。以教理的名相來說，即所謂「實相般若」。此時，我們生命的本來面目就會赤裸裸的呈現出來。所以最初學習觀想，只要有個影像，剎那之間，它就過去了，並非要你停留在那境界上的。譬如觀想梵文「嚩」字，你不要老是抓個「嚩」字不放。這「嚩」字只是在帶動我們的心意識而已。觀想「嚩」字照自己全身，乃至遍法界，「遍法界」就是要把它融化掉，當然不能緊抓不放囉！把「嚩」字化掉又是什麼境界呢？你說它是真如也好，法界也罷，本來面目亦無不可，這些都只是代名詞而已。其實它所展現的，就是「無我、無相」的空靈境界，只要我們的見地到達了，則連點渣滓都找不著了。

所以，種種觀念都是我們的心病，執著林林總總的境界也都只是過程，唯有到達所謂「形而上」的實相般若才是我們的主要目標。故不論是禪宗、淨土或密教，在在皆是為要讓我們回到自己的本地風光、展現自己生命最根本、最原始的面目的。

現量境界

準提法儀軌每一個步驟，旨意皆要我們進到這個境界。譬如「金剛密身」、「頂上放光」、「迎請本師毗盧遮那佛」等等無一不是。當然，這一切也是名相，亦即文字般若。透過文字般若，你要去想像：「何以你要觀想「嚩」字？」你能如實觀





想出來，在一片光明中，就是「境界般若」，再把有相光明化掉，到達無相光，則光明遍照法界。所以你即使能把影像觀想出來，還是非常虛幻的——如夢幻泡影，不真實。大家對「觀想」二字的意義不要會錯意。「想」只是個構想，譬如畫山水，就先想像山水，透過你的想像力，整個畫面呈現出來就是「觀」，也叫「照」，這便是現量的境界。當然，這個觀想的境界跟著妄想，會隨時變遷，所以我們不容易觀想出來。真正的觀想，嚴格而言，是很輕鬆自如的。因為這些境界每個人都有，不需要你再頭上安頭。也就是要還它本來面目，讓它歸元。如果只是停留在理論上面，碰到真正的禪師，絕對過不了關。撥弄文字、賣弄理論，畢竟派不上用場。

驗收成果

一個人學佛基本的訴求，當然是希望自己的身體健康、事業順利、家庭美滿，心裏少煩惱，進而慢慢認識生命的根本。所以我們學佛有時難免會對自己驗收成果，看看自己打坐用功，到底有多大的受用呢？有幾分改變呢？當然，談到驗收成果，能否達到立竿見影，大概最困難的，還是與自己最親、最密切的——色身和心靈，而且，我們也最不了解這些。

各位相信嗎？真正瞭解自己，則一切問題都化掉了；對世間、對自己生命的執著也自然迎刃而解了。只因為認識不了自己的本來面目，所以對人生有各種不同的想法，觀念和追求。談到驗收成果，這問題就大了。應該以什麼做標準呢？最明顯的，自己心靈、情緒上，我們都可以感覺得到，身體有否改善呢？自己最清楚。（《準提法開示彙編》）



開山堂老照片



性空是整个法的中心

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-04-12

我们准提法，可以说是彻头彻尾的大般若修行法门。

持满一百零八遍六字大明咒之后，观想身心浑入虚空中。当然，真正用功，哪里需要等到念完一百零八遍？念六字大明咒跟念准提咒一样，不管念哪个咒语，一样是“念念分明、念念本空”，就越来越平常了。

一个道友说：师父啊，怎么没有一个时间让我们来观想啊？那就是你没有融会贯通，融会贯通以后，其实，整个准提法是般若现观，现量境界。平常都准备好了，平常都已经很通透了。好比说，你六字大明咒念到念念本空，你还观想四臂观音空掉啦，我的咒语空掉啦？哪里需要这样，已经本空了，还要怎么空。那是法本，它把法安插在每个次第里头，形成一个圆满的脉络。我经常讲，我们对法的体会，应该叫首尾相接，立体交叉，那你就把法学活了。

因为有很多新参，我只好按照法本稍微提一下，对新参还是要从最基本的来带。老参不用了，老参不会用的话，就是你见地没有通透。没有通透，你还是老参中的新参。智慧够了，听得懂，那是新参中的老参，老参新参没有绝对的。

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。其实准提法，不管净法界咒、护身咒、六字大明咒，它每个段落，也可以自成一个体系，每个段落本身既有生起次第，也有圆满次第。我不是讲吗？观世音菩萨耳门圆照三昧是从缘起到性空，金刚王三昧是从性空到缘起。

六字大明咒之后，从缘起到性空，到达最高峰，空相现前，性空是整个法的中心。“亦无虚空之量可得”之后，空中十方起大风轮，空中正是金刚，十方起大风轮就是念诵。你还以为是什么“东西南北风”啊？小心啊，不要被刮到洞庭湖去了。空中十方起大风轮，就是金刚念诵，金刚念诵就是性空缘起，随时在空的境界中，每一句咒语，一口气一口气的念。

所以，金刚来讲，心月孤悬是金刚，我们这样念诵可以气吞万象。所谓气吞万象，就是慢慢把我们五脏六腑堵塞的地方，疏通开来。我们见地不够真实的，慢慢帮我们导正了；色身上的业气、心里面的习气，慢慢转化了。

以上内容来自首愚长老 2018 年 6 月 17 日在湖南广法寺法会的开示





以华严思想为架构的准提法

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-04-13

我们佛学、佛法的总源头当然是本师释迦牟尼佛。佛陀成佛后说法 49 年，全世界谈生命科学再没有比佛经更加深、更加广了的。在整个印度佛教只有如来禅，祖师禅是禅宗到了中国，尤其是六祖以后才有了真正的祖师禅。

佛陀修行，一开始走的就是真正的人间菩萨这条路，完全走苦行，为大众服务，是真正大乘佛教的气象。倒是释迦佛的同参弥勒菩萨，走的有点小乘的路线，安乐行，把自己管理好就行了。佛陀到这一生，走的仍是大乘佛教的风范，从布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若展开六度万行。



从释迦佛开始，禅宗基本上都是单传，一代传一代，一代传一个。到了五祖，也只传给六祖惠能大师。印度二十八代祖师达摩大师是中国禅宗的第一代祖师，到了六祖是第三十三代。一直到五祖弘忍大师，其实还是如来禅讲得多。从达摩大师到四祖之前是以《楞伽经》印心，到五祖是用《金刚经》印心。《楞伽经》印心正是如来禅的特色，《金刚经》已经展现出祖师禅的风范。到五祖都有传衣钵，到惠能大师以后，衣钵不传了，传得更多了。



惠能大师得法弟子有四十三位。祖师禅到了真正的高峰时期只传了三代。六祖惠能大师的第一代弟子，青原行思禅师、南岳怀让禅师、永嘉大师，这是六祖底下成就最高的三位。南岳怀让禅师传给了马祖道一禅师，马祖道一禅师有八十四位得法弟子。祖师禅到了马祖道一禅师时，已经算是最高、最高了。再下去，其实中国祖师禅已经开始走下坡了，当然一直传到宋朝。所以，中国禅宗祖师禅跟中国文化绝对有关系。

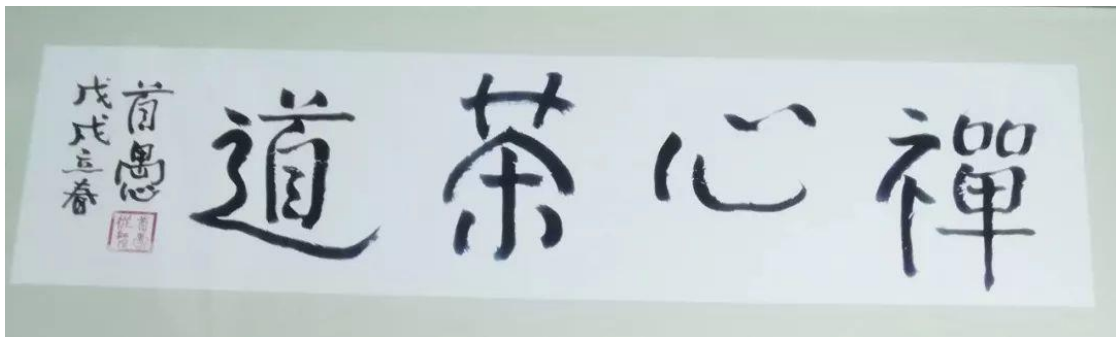
过去南老师讲，儒家相当于佛教的律宗，儒家偏向菩萨戒，道家相当于中国的禅宗。我从看《坛经》到今年 49 年，我个人研究佛学，我认为天台宗跟华严宗已经把佛教变成中国本土化了，中国佛学。在所有经教中，南老师认为最圆满的莫过于《华严经》。在中国佛教一向有这么一个说法，“不读华严，不知佛家富贵”。《华严经》充满了生命的真善美，那些都是大菩萨多生累劫广修六度万行来的。华严思想有

种佛果的思想，人生到达最圆满的，充满了人生的真善美。

南老师以他对中国佛教、印度佛教的了解，开发了准提法，因为准提法背后整个是以华严思想为架构。《华严经》是佛陀在定中用三七二十一天讲的一部经，体系那么庞大，真是不可思议。佛悟道后说法四十九年，每一时期的长短不一样，所谓：「华严最初三七日，阿含十二方等八，二十二年说般若，法华涅槃共七年」。

道殿大师在《显密圆通成佛心要集》中提到的，“先悟毗卢法界，后修普贤行愿海”，这完全是从华严思想来的。我相信，随着时间的推移，我们应该可以把准提法与佛教思想对接的非常好。

以上内容来自首愚长老 2018 年 6 月 17 日在湖南广法寺法会的开示





空是无所不在的，地水火风也是无所不在的

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-04-14

准提法是真正的生命科学与禅修实践，我们逐步逐步地把它开发出来。

《楞严经》二十五圆通前面的六尘：色声香味触法，与《黄帝内经》有没有关系？绝对有关系；六根，与五脏六腑本来就有关系。肾脏开窍于耳，所以耳通气海。肺脏开窍于鼻，就是鼻根。肝脏开窍于目，那就是眼根。心脏开窍于舌，就是舌根。从心脏延伸出了心经和心包经。我前面提过，心经就是佛学的意根，心包经就是佛学的身根。其实，舌头已经含摄了身根。脾胃开窍于口，口腔。

除了六尘、六根，还有六识，大概《黄帝内经》谈到六识的地方不多，这是佛学的特色；一般更谈不到七大：地大、水大、火大、风大、识大（弥勒菩萨的识性观）、念大（大势至菩萨的念性观）、空大。七大当然又跟五脏六腑有密切的关系。我们的认识是从识性观开始，识性观代表见地。念性观就是大势至菩萨的念佛圆通，代表功夫。空性观代表解脱境界，然后地水火风、五脏六腑不断的转化。

这二十五圆通展开来，真的是非常完整的生命蓝图。

空中十方起大风轮，这是金刚念诵对报身的转化。“念清楚”，正是我们老实念咒，一口气一口气地念。一口气一口气是从空中来的，从般若慧观来的。所以，我们越松放，金刚念诵的力量越强。

不只如此，“气吞万象”绝对跟腹部呼吸有关系，当然也是观世音菩萨耳根圆通，耳通气海。气就是风大，海代表水大。我们一旦注意到哪里，那个地方本身就是意根，意根从形而上的地水火风，转到形而下的地水火风。所以，心月孤悬，当然不只是膻中穴。等于头部的唵部音可以心月孤悬，胸腔也可以心月孤悬，腹腔也可以心月孤悬。我们注意到哪里，那里就可以心月孤悬。空是无所不在的，地水火风也是无所不在的，我们要这样体会自己的生命。《金刚经》告诉我们，“应无所住而生其心”，要无住，无住生心。般若慧观哪里要被绑在一个地方？没有的。但是有它的缘起。

以上内容来自首愚长老 2018 年 6 月 17 日在湖南广法寺法会的开示



准提法是真参实学，真正用我们的身心来实验

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-04-15

为什么文殊菩萨的评论里头，对二十五圆通认为最完整的莫过于耳根圆通。观世音菩萨自己的报告中，说这是耳门圆照三昧。耳门圆照三昧完全是如来禅，文殊菩萨对耳根圆通的评价是金刚王三昧。金刚王三昧是我们中国祖师禅，这些都是未来



我们要去开发的。道理讲得再多，还是要自己亲自实验一番，实验到有效果了，那恭喜你，你就是这个时代的法将、法王了。

我们研究佛学，不是把佛学理论拿来讲一讲，拿来讨论讨论，做做论坛，不是这样的哟！真正的佛法是要“信解行证”，要印证到的，你才是真正的人才。要不然，你只是讲经师，你只是学者啊。

自古以来，为什么禅师那么受尊重？禅师本身也有佛教的宗教情操。很多禅宗祖师，教理那是讲得头头是道！法师，有的大概只能讲一部经或一部论。讲经的是经师，讲论的是论师，讲律的是律师，禅师要统摄经律论的。所以，我们研究佛学，信仰佛教，一定要从佛教信仰提升到佛学研究，从佛学研究提升到佛法实验修证，这才是佛法真正的解脱。

我们准提法讲的功夫，可以说是真参实学，真正用我们身心来实验。我们金刚念诵是要实验的。一实验，哦，一口气一口气地念，身体热起来，念到一定时候，暖相一定会出现。紧跟着“火融于水”，排汗了。汗一排，经络就通了。我们的经络因为情绪不对、饮食不对、气候不对，堵塞了。金刚念诵一念，全身气血通畅。“火融于水”里头有暖相。四加行，第一个是暖相。暖相一出现，经络一通畅，把气血送到末

礼敬上师





梢神经，顶相出现了。气血一通畅，没有妄想了，生理上的酸胀麻痛也没有了，当然可以进入到忍相，无生法忍。忍相就是禅定功夫现前了。禅定功夫现前之后呢？“水融于金刚地”，做到浑然忘我，这是法尔如是道理啊！

可见，金刚念诵是转化报身最好的妙法，这真正是准提观音。符合《楞严经》文殊菩萨的评论，“此方真教体，清净在音闻，反闻闻自性，性成无上道”。

我今年希望把《耳根圆通禅关记》整理出来，对我们修法会提供很大帮助的，耳根圆通是统摄二十五圆通的。

我们信仰佛教、研究佛学、实验佛法，要这样去体会，这样去开发。中国佛教自古以来把出家人分为：修苦行的叫苦行沙门，讲经的叫义学沙门：办法会、做经忏、建庙的叫兴福沙门。要成为大师，这三个都具备的最好。

沙门也代表菩萨道，广结善缘，这是佛教基本的信仰。讲经的法师，佛学是要研究的。苦行沙门，要进入到佛法的实验室，如果你通了经律论，那所修证的功夫，所开发出来的佛学、佛教、佛法，广度深度又不一样了。

总而言之，整个佛法最后还是要看成果，修得相应，感应道交难思议，这才重要。我们希望为这个时代开发出一个真正的真修实证的方法，能够三根普被的方法。



以上内容来自首愚长老 2018 年 6 月 17 日
在湖南广法寺法会的开示





心中有愿无畏施 难行能行甘如饴

十方观音 十方圓明心地涌 2019-04-16

我们这次禅堂里大概有 560 多人，挤得像沙丁鱼一样。当然空气品质不是很好，天气又有些热。有的人给我递纸条，师父啊，我怕冷气呀，怎么样怎么样，帮我解决啦。我只能说，你们自己调吧。每个人体质不同，怕风的人跟那些怕热的人对换下，各取所需嘛。

修行要培养出无畏布施，不怕辛苦，不怕艰难，六波罗蜜中有忍辱波罗蜜，忍辱波罗蜜就是无畏布施。菩萨道是难行能行，难忍能忍，忍人所不能忍。

你们打一个七下来就走了，我下半年的七几乎都是挤在一起的，每个七之间就隔了两天，有的隔了一天多。俺老人家今年是古稀之年了，你们年轻人来跟我一起拼呀。你说我舒服么？不舒服的，哪有那么样的。吃喝玩乐最舒服了，但对一个修行人来讲，吃喝玩乐他觉得是罪过。

人啊！各取所需，我发了愿，甘之如饴。这是我跟佛菩萨发的愿，我要去兑现，我要去承担，我要去完成我心目中的责任、使命。你说释迦佛就不懂得享受？只有弥勒佛懂得享受？每一个人的入道因缘不同，我觉得心安就好。每一个人的愿力不同，每一个人的业力不同，不能要别人都跟你一样的，那是不可能的。

娑婆世界没有十全十美的，总有些不尽人意。所以说，人有五尺高，这是比喻，天大概有四米七八，人在天地间总要低个头，总要随缘一下，山不转水转。我们修行人要学会恒顺，懂得跟环境呀、人呀、事呀来妥协。条件不要要求太高了，要求太高，你修行不会上路的。

你看《高僧传》里这些祖师们那种超人的意志，其中有一位高僧，夏天蚊子多，他也没有蚊帐，还故意打赤膊，上半身不穿，在供养蚊子啊。哎呀！我看到这个地方，我做不到啊，那种人真是了不起的。我们做不到，别人做到了，别人就了不起，我们就起不了了。

以上内容来自首愚长老 2018 年 6 月 17 日在湖南广法寺法会的开示





十念與不二法門

原創 首愚長老 十方圓明心地涌 2019-04-17

記做為一個修行人，對自己的生命應該經常做那幾種觀想呢？民初高僧——印光大師，他的禪房裏什麼都沒有，沒有供佛，沒有供菩薩，僅在牆上寫了一個「死」字。誠然，我們修行人本來就應該把這個「死」字貼在心頭。也許各位認為這樣人生不是太消極了嗎？但是，大家想想，這真的是消極嗎？我們真正想要修道，就要將自己的生命面對現實。佛陀告誡弟子說：我們身為一個修行人，心裏經常要有十念：

一、念佛：心中常存禮敬諸佛，心中有佛，處處有佛。

二、念法：經常思維自己的生命，人生的現象，以及一切種種因緣果報到底是怎麼一回事？經常看經、聽經、研究經教，甚至自己起心動念都要清清楚楚。

三、念僧：一般狹義而言，出家師父叫僧；廣義而言，清淨和合為僧，舉凡有道之士均叫僧，經常念念不忘善知識，經常請轉法輪，請師住世。不請教，不知佛法真趣，你就信不起來，所以要常念僧。

四、念戒：要念戒律。懂得三寶之後，要受戒。各位會以為受戒不是很拘束嗎？佛法要真正有效果，在身上必然要自我約束，很自然的懂得自己該做什麼，不該做什麼，這就是戒。戒，以菩薩三聚淨戒中的攝律儀戒來說，自己行為是否合乎禮儀？所謂「人不以規矩，不成方圓」，經常自省身口意三業是否合法？合乎禮儀？合乎律儀？在佛法中，有所謂「三千威儀，八萬細行」，威儀並非佛教所專有的，儒家就非常講究細行。在禮儀之中，規範極多，像在〈大藏經〉裏的〈大比丘三千威儀經〉，就提到開口講話，啟齒微笑等等一點一滴的規矩，非常不簡單，一點都馬虎不得的。一個人有足夠的文化修養，或本身的素行修養具足了，慢慢就會變化氣質，從身上散發出與眾不同的威儀談吐，在佛、法、僧三寶的薰陶下，其功效更不在話下。





五、念施：念戒之後就要念施，要不斷的廣結善緣。在六波羅蜜裏，布施居首位，要改善人際關係，就要布施，處處給人方便，也等於給自己方便。不要以為布施是宗教的玩意兒，只是要人捨錢財，這是不懂得佛法的思想，真正懂得佛法，就不敢如此輕慢，不敢有這種想法。所謂布施，又分財施、法施、無畏施等，包含一切的起心動念，一舉手、一投足均在布施之中。懂得布施的人必有福報、有智慧。在〈大智度論〉裏講到六度相攝，一個人懂得布施，跟在後面的忍辱、持戒、精進、禪定、般若便都具足了。所以各位不要小看「布施」二字，未成佛道先結人緣，則其起心動念，心中的影像都是純善的，對世間所看到的，一舉一動在六根、六塵、六識十八界裏沒有一樣是壞的，全都是善緣。這種人不必求定，自然就能得定了。所以要念施。

六、念天：為什麼要念天呢？我們學佛，無非想成佛，想往生極樂世界淨土。你能有把握成佛嗎？能上升天上就已經很了不起了。上升天上要修十善業道，我們人道都沒做好，還想往生天上？何況是想往生極樂世界？在〈阿彌陀經〉裏所謂「一心不亂」能那麼容易做到嗎？我們說一唸乃至七唸，說不定唸不到兩句，別的妄想就插進來了，所以要把一句「阿彌陀佛」念的好太不容易了，要念得好也是要圓滿六波羅蜜才能做得到的，否則牽腸掛肚，一面唸佛，一面八萬四千煩惱全都會穿插進來。妄想代表我們的福德智慧都很不夠，平常善緣做得太少，提不起，放不下。一個人要往生天上，譬如有人發願上彌勒菩薩所教化的兜率天，其中就要念天，念十善業道。過去南師講經時曾提到：不要看不起土地公，我們死了以後，是否能當土地公都還成問題呢！所以念天的道理很多。

七、念安那般那：即調呼吸，調息以修身。安那般那就是出入息，也就是我們人體的一口氣，一口氣能調得好，身體就會健康，調不好，色身即不健康，天台宗的六妙法裏所謂一數、二隨、三止、四觀、五還、六淨，功夫都是很實在的。佛陀在〈增一阿含經〉裏教他兒子羅睺羅，也是教第二種「隨」息觀的。各位修準提法金剛唸誦即是修安那般那最好的一個方法。幾次來不斷的跟各位提醒，真正講安那般那金剛唸誦是很不容易的，金剛唸誦真正做到了，身心必然會得到不可思議的效果。





八、念身：即念身不淨，念身是苦，念身無常，念身無我。

九、念休息：即無求放下，「狂心頓歇，歇即菩提」。

十、最後一個是念死：黃泉路上無老少，生命是靠不住的，在〈遺教經〉佛陀曾問弟子：「生命在幾間？」弟子答曰：「在呼吸之間。」一口氣不來，什麼都沒有，所以經常要念死。一個人經常把死貼在胸口，這個人才有道心；一個人對生命體會多，苦難受多了，對生命就會看得淡泊。另外，我們可以想一想這個世界什麼東西才是真的？才是屬於我自己的？財產嗎？兒女嗎？自己的身體嗎？夫妻兒女都是緣份，緣份盡了，各人走各人的路。我們小時和父母親在一起，少年時和兄弟姐妹在一起，長大又跟同學、朋友相處在一起，像現在各位同參道友在一起共修，這些緣份都是一段一段的。佛經裏有此比喻：一個人到臨危時，妻子兒女可以不要；逃難時，黃金帶不走，父母親再無法割捨也不得不各奔西東；再說我們的身體臨到病痛非開刀不可時，還是得狠下心來切掉，到最後一口氣下來，身體也不屬我們的了。

在唯識學裏講到，凡夫有三性：對一切生命現象都執著是「徧計所執性」，經過佛法的薰陶，瞭解一切現象都是因緣和合，依他而起，無一實在，看破徧計所執之偽，透徹領悟緣起性空是「圓成實性」。在〈法華經〉裏佛有句話說：「此中唯有一真實，無二亦無三」，即說佛法是不二法門。這不二法門是〈維摩經〉裏所標示出來的，它是一種形而上學，也是一種人生追求解脫境界的目標。「不二」不僅是個名詞，也代表我們修證的境界，「不二」既非二，亦非一，其妙處即在於此。一般凡夫之思想皆喜歡對立的稱呼：非是即非，非善即惡、非長即短，以為如此才合乎邏輯。事實上，就解脫境界而言，如許多經典所說的：「言語道斷，心行處滅」，言語總有個極限，思想則如脫韁野馬，永遠無法以記錄來表達內心的境界，譬如我們覺得天氣悶熱，但悶熱之情況每個人感受不同，語言文字只是凡夫的一種習慣，由習慣本身造成我們內心的一種分別心，這種習慣的分別心令人不得解脫，雖說問題是我們自己想像的，但是要得到解脫，仍須由心靈上、見地上去透徹瞭解，但得本，不愁末。不二法門從佛經裏可以找出，如〈金剛經〉〈維摩經〉及〈華嚴經〉裏的〈淨行品〉和〈行願品〉等是。就以〈金剛經〉裏所言之「所謂佛法，即非佛法，是名佛法」「所





謂世界，即非世界，是名世界」來加以說明：好比這個引磬，先給予一假名為「引磬」，將之加以高熱，使其融化，即非原來之引磬，再經以模型鑄造，又可回復一引磬，故可曰：「所謂引磬，即非引磬，是名引磬」。由此可知「相」是為方便說的，其實它什麼都不是，卻有個名稱，所以不二法門說「是」也不對，說「非」也不對。就一般凡夫來講或初步學佛者言，首先必須要把是非弄清楚，然而以我們中國固有傳統文化而言，在修養素行上卻認為是非太清楚，脾氣必大，既不能容納別人，亦無法容納自己。事實上這並非真正的「是非」。「是非」是以本身的思想、觀念來訂定的，若以更高層次的標準來看，是非善惡都變成一種戲論。故學佛第一步要把名相弄清楚，明辨是非善惡，對事情了解之後，還要設法追求更高的境界，超越是非善惡的觀念，如此才能包容是非善惡。若是認為自己對，對方錯，如此一來，雙方必然爭執不下，毫無妥協餘地，此種心胸即好比「水清無魚」，非智者之胸襟。故說修養，須足以包容善惡。在層次上，是非善惡是毫無準則可衡量的，僅依個人程度與見地來判斷。

人生往往從一個圈套跳出，又自行走進另一個圈套，被自己的見地和思想所限囿，自以為是的被身見、邊見、邪見、見取見和禁戒取見五見所圍困。談到「不二」，就舉〈心經〉裏所說的「不生不滅、不垢不淨、不增不減」來講。生與滅、垢與淨、增與減是對立的二分法，而不生不滅、不垢不淨、不增不減則是泯除對立的不二法門，也就是有「一」的概念在裏頭了。像現在我們修準提法，持誦準提咒，就是要讓我們繫心一緣，但並非達到繫心一緣這個境界就對了，而是要把我們平常的散亂心拉在一條線上，由繫心一緣漸次達到「空」的境界，而後再把「空」拿掉。修持準提咒，能把這個咒子抱牢，初步是對的，然而到最後仍須超越，達到所謂「唸而不唸，不唸而唸」的不二境界，此時唸與不唸皆對。以各位目前的境界，妄想很多，唸與不唸皆不對，不唸更是離譜。

〈維摩經〉裏維摩詰居士考問各羅漢、菩薩說：「什麼是不二法門？」諸羅漢、菩薩各講了一大套道理，到最後文殊菩薩也把心得道出並詢問之：「什麼是你的不二法門呢？」只見維摩詰居士雙腿一盤，不發一語，過了一會兒，文殊菩薩讚歎的





說：「善哉！善哉！乃至無有文字、言語是真不二法門。」〈金剛經〉用的是斬釘截鐵的三段式破執肯定法，根器利者，一聞即了，但是卻非我們一般人所能了解的。在「中論」的手法是破而不立，禪宗也是破而不立，亦即把你的問題、執著拿掉，讓你自己去體會悟入。〈華嚴經淨行品〉又是如何來表現不二法門呢？〈淨行品〉提到從早到晚，從在家到出家，一生中所碰到的各種順境和逆境，而這其中總不外乎為名為利而來，〈淨行品〉給我們不二法門的規範就是把它們轉變為更高的境界，而使之不生執著。譬如出家人外出托鉢，托滿鉢時即曰：「當願眾生，具足一切」；托空鉢時則曰：「當願眾生，空無煩惱」。使心靈上呈現出一片祥和寧靜的不二境界。〈普賢行願品〉所表現的不二法門是無所不包，無所不容的境界，即所謂「虛空有盡，我願無窮」，一切好壞，盡悉包容，我們之所以不能解脫是因為心胸太過狹窄。普賢十大願無所不包，無所不容，呈現出法界重重無盡的不二法門境界。以上講了很多，並未把「不二」的答案告訴各位，事實上，就像〈壇經〉裏告訴我們的：「汝若返照，密在汝邊」，各位以為如何呢？





南老师《禅观正脉》封面的照片很管用噢

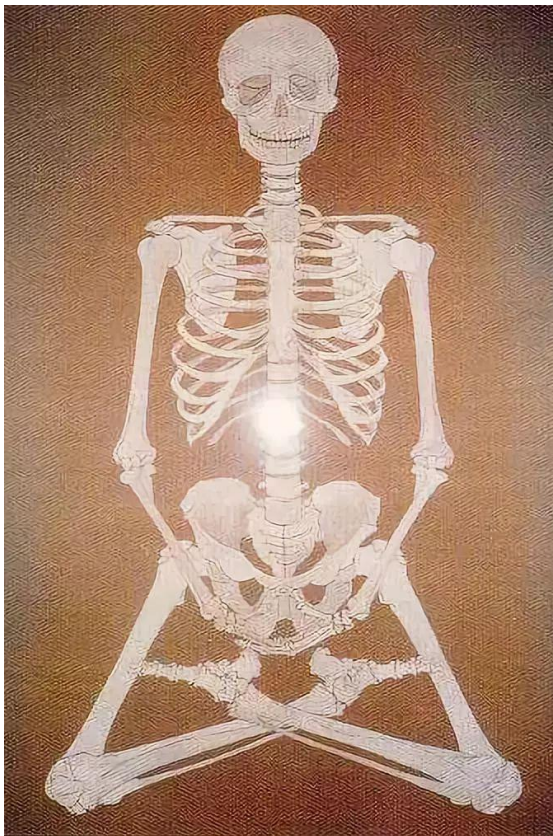
原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-04-17

法，讲得再高、再玄、再妙，如果回不到自己的身心上来，那你的法还是半吊子。所以，佛法要“信、解、行、证”。各位，我们对准提法修的够不够认真呀？嘴巴讲空，身心一点都不空，妄想还是照样打，种种的妄想一点奈何不了它，你对法还是没有透。酸呀、胀呀、麻呀、痛呀，一点都奈何不了，那你空到哪里去呀？所以，佛法很现实的。有就有，没有就没有，功夫到了就是到了，不到就是不到。

有时候，我们修行碰到一个逆境，各位不要讨厌逆境哟，逆境你把它看清楚了，那正是你见地、功夫要翻转的时候。佛学名词叫“烦恼即菩提”。你想找菩提吗？要从烦恼中看清楚了，哦！你懂了！正是你见地、功夫要进步的时候。

这次在南岳衡山，大概到一半的时候，感觉上有点泄气了，好像用功使不上劲了。哦！后来发现，我的方法还是错了。第二天观念一转，马上松放了。这次在南岳衡山，又给了我一个很大的转化的契机。可以说，金刚念诵更加的稳重、沉稳了，越来越成熟了。所以，逆境来了，不是坏事。

各位，我一再提醒大家，观世音菩萨耳根圆通，耳通命门这是一个关键，很重要的关键。当然，跟南老师讲的“心月孤悬，气吞万象”，其实也没有违背，对缘起看得更清楚了。要符合它的缘起，你这个功夫才不会走岔。换句话说，我把观世音菩萨耳根圆通，开发得更上一层楼了。这



礼敬上师





个七圆满之后回到武夷山，我还有四周的关期，可以让我再回到佛法的实验室。

刚才提到了，性空缘起。法本提到的“空中十方起大风轮”，这就运用到金刚念诵上面了，跟我们的观想，跟耳根圆通，跟耳通命门，绝对有密切的关系。你有没有把握“空中十方起大风轮”？这风轮从何而起呀？空中又是怎么展现的？既然心月孤悬，在哪个地方？我特别提醒大家，南老师《禅观正脉》封面的照片很管用噢，“心月孤悬，气吞万象”正是从命门、气海展现出来，也是腹部呼吸的！

这个地方是准提法非常重要的地方，叫金刚念诵的性空缘起，对我们七大的转化，还不仅是四大，而是七大，跟四加行的展现息息相关。

我们这一堂好好实验实验耳根圆通如何耳通命门，把握到腹部呼吸的关键地方，这正是“心月孤悬，气吞万象，光音交融，心光无量”。实验出来成功了才算是，讲道理都还是沿途风光。有时候讲的比唱的还好听，那没有用的；要落实到我们身心上来，原来是这样！

以上内容来自首愚长老 2018 年 6 月 17 日在湖南广法寺法会的开示





“十地菩薩猶未及盡知之，何況余者”，念咒哪里是下下禪啊！

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-04-18

我们修习佛法本来就有它的次第，要按部就班的。禅宗的“三纲”，永远是我们修习的一个最高的指导法则。我们念咒一定是从有念到达无念，这是禅宗“以无念为宗”；观想是从有相到无相，这是“以无相为体”；我们修行总是先用一些方便法，让我们的心能够有所安住，从内心有所安住最后进入到应无所住，这是“以无住为本”。有念、有相、有所安住，这些都是善巧方便，最后都是由简中之简到达“禅宗三纲”，就是秘中之秘，这是菩提道次第。

我们对佛教的信仰，凡夫嘛，初学者很容易有种宗教情绪；到了见地、知见清楚了，那种菩萨行叫做宗教情操，那就不同了，跟戒相应的无畏布施的精神，这是一种宗教情操。我们凡夫颠颠倒倒的，充满宗教情绪，很容易迷失掉，甚至会有颠倒。碰到一些不如意，哎呀，这个佛法不灵了，这是怨天尤人，这是一种宗教情绪。宗教情绪是一种盲目的，宗教情操则是正知正见的。

所以，我们准提法门的修持叫浅者得浅，深者得深。我对经律论了解的不多，根器也比较钝，我自己绝不敢讲大话的。我们佛教毕竟是三根普被，笨人有笨法，就



■ 礼敬上师 ■





怕你不笨，就怕你玩小聪明。笨怎么办？就老实持咒，老实念佛，这一点绝对有好处。我们很多人修行叫做眼高手低。眼高手低了，就容易讲大话。

早期在台湾，我曾经也请了一些南上师很器重的弟子来做演讲，大概请了一两年后再不请了。有一次，有一位就在讲课时讲，哎呀，念咒是下下禅！如果念咒是下下禅，那我不晓得他的上上禅在哪里？其实这也与南老师的开示是相违背的。南老师明明告诉我们，“十地菩萨犹未及尽知之”。那不就跟南老师提倡修持准提法唱反调嘛，南老师对法多尊重、多恭敬啊！

南上师开示的第二个叫“秘简殊胜未尽知。诸佛应机设教，开示多法，而准提佛母之修法，则为秘中之秘，简中之简”。秘中之秘是般若慧观，简中之简是老实持咒。“十地菩萨犹未及尽知之，何况余者”，念咒哪里是下下禅啊！经典告诉我们，“一切音声皆是陀罗尼”，陀罗尼翻译成中国话叫做总持，总持身口意，提纲挈领。不只是藏密，在我们中国佛教的《禅门日诵》中，在早期禅宗的道场，早上起来一样是要念楞严咒、大悲咒、十小咒。



以上内容来自首愚长老 2018 年 6 月 18 日在湖南广法寺法会的开示



佛教該不該抽籤？筊杯？燒冥紙？

原创 首愚長老 十方圓明心地涌 2019-04-19

有一位道友問我三個問題，今天就在此做個答覆：

他說：「我們身為佛教徒該不該抽籤？該不該筊杯？超度時該不該燒冥錢？」

首先就抽籤來講，我們十方禪林十二樓和頂樓都有個籤筒並設有籤詩，這與一般道教有什麼差別呢？懂得其中道理的人知道這只是一種善巧方便，如果學佛學得很通透，就好比〈易經〉裏所講的「善易者不卜」，但是易經太不容易精通了，能夠學得通透無礙也可以列為聖賢之流了。過去南老師曾經講過：「我們中國文化有兩個東西一經投入即不能自拔：一是佛學、一是〈易經〉，待鑽研有所心得時便不願放棄了」歷代有許多文人雅士，對卜卦看相極具靈通、且又專精，甚至能未卜先知，僅以觀察眼神氣象即可對某人一目了然。〈易經〉本身就是一門學問，而命理學這種從易經的公式所演繹出來的形而下學，當然也不能視為迷信，這在我們佛法來講就是「緣起法」，對緣起能觀察入微是非常不容易的，雖說：「緣起性空」，然而「真空才能生妙有」，我們凡夫因為不空，所以對現象更糊塗。一個人真正要通達形而下學，一定要先通達形而上學。同樣的道理，想要通達形而上學，就必須要通達形而下學，兩者可說合一而二，合二而一、不可分割的。故說對緣起法不能瞭解，性空就更談不上了。

六祖惠能大師告訴我們，禪宗是接引上上根器者。一般人僅能從現象起修，而易經正是講究現象的，易經既是形而下學，則自形而下以至於形而上，當然有個脈絡可循，只是這幾千年來中國文化之智慧極其豐厚，想要深入的瞭解並非易事，故說若能先將佛法研究通透，再來學易經就不成問題了。佛法可分為「性宗」和「相宗」，前者講本體——法性，後者講現象——法相，兩者互為表裏。古德言「般若宗談空、恰恰講有；唯識宗談有、恰恰講空」，唯識學講現象，就是要我們能夠放下一切現象，回歸到本體，所謂「三界唯心、萬法唯識」，一切唯心造，唯識所變，要我們瞭解一

■ 礼 敬 上 师 ■





切現象都是業力所造、不要執著，但不執著並不表示否定法相的作用。對法相通透，就等於懂得易經，一個人對佛法造詣能這麼高深，就不用卜卦看相，祈求感應了。

我們凡夫學佛一般皆求感應，所以說抽籤對於一個佛法不甚通達的人，作用仍然是很大的，譬如一個人六神無主，內心徬徨無助時，抽籤倒是可以得到不少啟示。好籤詩不太做決定性的斷論，僅予人一種指示性的啟發，只要誠心、菩薩有感應。抽籤時誠懇的頂禮三拜，觀想菩薩或把身心放空靈，沒有不靈驗的，至於筊杯與否倒在其次。我有一位長輩，先生早就往生了，女兒已嫁出去了，兒子媳婦又不孝順，可是她還是活到八九十歲，她活著唯一倚靠的信念就是筊杯，很多問題都在筊杯中解決了。所以說對一些不懂佛法的人。筊杯有時候倒成了他們的救命靈符。事實上，只要一心誠懇不一定要筊杯，當然也不是鼓勵大家去抽籤，抽籤只是在處境進退兩難又找不到人可商談時求佛菩薩感應的一種權宜措施而已。

談到冥錢，因為凡夫都是著相的，事事物物都要以眼見手觸為憑，沒有幾人能學到空，而這種東西自古就有它的典故，是由我們的祖先遺留下來的傳統，一方面用以安亡者，另一方面藉著慰活人。不過對於有道之士及在生之年學佛者就不用燒了，否則就不要買現成已經折好的，可以買回來自己折，一邊折一邊唸佛號或往生咒，那是念力的效果，並不是那張紙的效果，正念之力是很可貴的，若是不唸咒不唸佛，光燒冥紙，效果就不得而知了，這與迴向的道理一樣，只要我們盡了心願，誠心誠意為亡者祝福、祈求，希望他能往生善道就是最好的了，至於往生極樂則是要靠他本身的修為與唸佛來決定。助唸僅能助他引發正念，讓他聽到佛號免墮惡道，效果一定是有的，這些都與佛法的精神不相違背，在〈藥師經〉和〈地藏王本願經〉裏講得很清楚，也提供了許多原則性的方法。佛陀也這麼告訴我們，一個人快往生時，助唸必然有效，或已斷氣往生了，幫他超度，也一定有效果，這是可以斬釘截鐵說的。至於燒冥錢的事，佛經裏並未曾提到，而我們身為一個正信的三寶弟子，這方面的事還是少提倡的好。



信入行道证何疑 莫入宝山空手归

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-04-19

第三个“师承口诀趣菩提。但除依通行仪轨外，必须赖有师承。”这师承是经过时间跟空间考验过的，师承也就是智慧的传承。

“既得上师加持之力”，大家为什么来修持准提法啊？很多都是看南老师的书，相信南老师，南老师帮我们筛选了这个法门，我们已经得到上师的加持了。



“又复得闻秘密心要口诀”，整个法本仪轨都是修行的口诀。南上师在世时，特别提到，他在乐山嘉定五通桥多宝寺得到文殊菩萨现身来传授的。

“如是则不难由捷径道，直趣菩提”。所以，我们要相信南上师，心就安了，再也不会在那里犹豫彷徨，到底对不对啊？到底有没有这回事啊？

南上师的第四则开示提到“信入行道证何疑”。佛法再高再深的妙绝果海，重点是信为能入，也正是佛陀在《华严经》所讲的，“信为道源功德母，长养一切诸善根”。我们入了宝山，等于有了手可以取这个宝物，如果你不相信，则等于你没有手啊，那你入宝山就空手而归了。那不是太可惜了吗？

所以佛法的下手处——信为能入，你相信了，啊，你信得很欢喜，你用功用得一点怀疑都没有，才能够笃信精勤，才能够老实得了啊！要不然你老实不了。

■ 礼敬上师 ■





准提菩萨又称为准提观音。这个法门有四部《准提陀罗尼经》作为法的水源头，这水源头来自释迦牟尼佛金口所宣。我们越能够老实，那你的成就也就越高，这是一定的。自古以来，这些大成就者都是笃信精勤、行于正道。

密勒日巴尊者如果根器不是那么纯，玛尔巴上师那么折磨他，早就跑了。明明是他要我盖，他还瞪着眼睛说假话，谁让你盖的啊？拆掉！拆掉！拆掉！密勒日巴拆掉以后，从东边搬到西边，又说谁让你盖的啊？师父啊，明明你讲的啊，你怎么不承认？我们一般人，根器不好的，早就拂袖而去。那不就完蛋了吗？哪还有密勒日巴尊者？因为要搬石头，把他磨的皮开肉绽，流血了，露出骨头了。他的师母看得不忍心了，这么好的弟子，你这老头子这么折磨他，没有道理啊，就说，你不要跟他学，我有方法，我教你。哎呀，这是烂慈悲，其实害了密勒日巴。

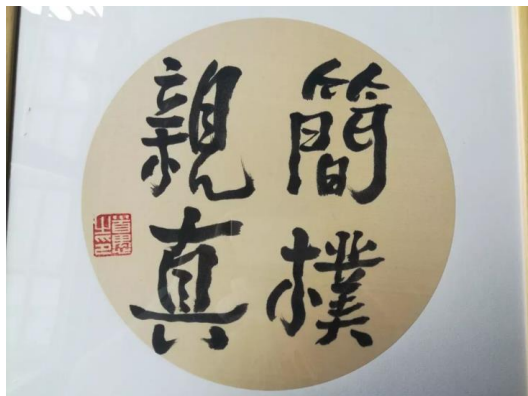
玛尔巴上师其实是故意要折磨他的，因为他来亲近上师之前，修了一些黑法，他学降雹法，不但把仇家的农作物全部打烂掉了，那些田里的动物也全被打死了。密勒日巴造了很严重的杀业啊，玛尔巴上师是故意在折磨他。他虽然折磨他，但是他的内心，他背后偷偷地在掉眼泪啊，这么好的弟子，到哪里找啊。这也是笃信精勤，对上师绝对的相信、绝对的服从。修法就是要有这样的根器！

今天这席话也是给大家鼓励鼓励。这两天听大家的小参报告，我觉得都是可圈可点，我听得很高兴。我觉得，哎呀，我这点辛苦算得了什么，你们的收获就是对我最好的回报。有一位道友，得了那么重的癌症，不但没有一点恐惧，而且跟这个癌细胞

和平共存，这是得到佛法的正知正见，得到佛法的受用才能做到。一个人要有生存的斗志，一旦有了生存斗志，信心十足的时候，精神一好，病就好的快。所以，为什么要做小参啊？这是给大家的鼓舞。

以上内容来自首愚长老 2018 年 6 月 18

日在湖南广法寺法会的开示





耳门圆照二十五 融入金刚度苦厄

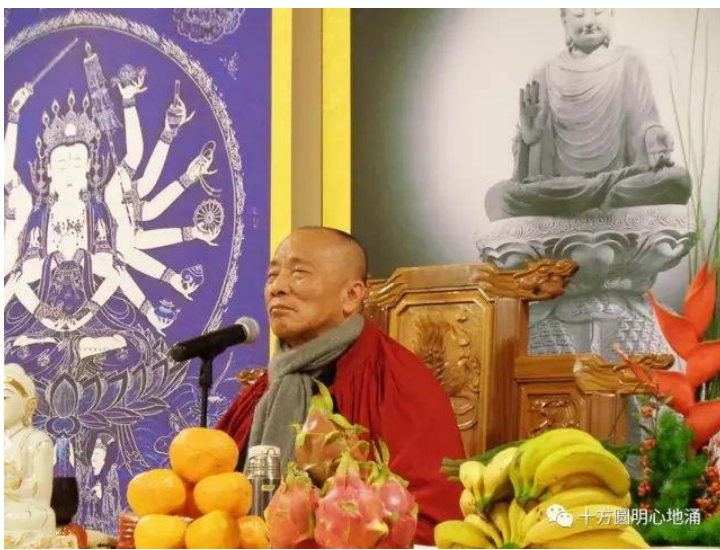
原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-04-21

“观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空”，我们如何做到“行深般若波罗蜜多时”呢？“行深般若波罗蜜多”，正是文殊菩萨所讲的金刚王三昧，金刚王三昧其实就是金刚念诵的化身。

金刚王三昧要真正开发到“行深般若波罗蜜多时”，一定要配合观世音菩萨的耳门圆照三昧，要善观缘起才能够行深得了。我们一般凡夫都在行浅般若波罗蜜多，哪有资格谈行深啊？般若慧观没有开发到很深，你做不了行深般若波罗蜜多时，也照见不了五蕴皆空。偶尔让你身心松放一点，让你尝点法味，这是有的。

所以，观世音菩萨耳门圆照三昧，圆照什么呀？还是按照《楞严经》的题材--二十五圆通，圆照六尘、六根、六识、七大，等于一个交融，这交融本身是我们生命的现量境界。我们凡夫眼睛看到色尘，耳朵听到声尘，鼻根闻到香尘，舌根尝到味尘，身根触到触尘，意根起的法尘，由六根、缘六尘、起了六识，陷入种种的颠倒妄想之中。如果你跟般若慧观相应，起的是般若慧观，那就不会颠倒了，观照的清清楚楚，无住生心。从耳门圆照三昧，直接进入到金刚王三昧。

金刚王就是般若，这是真正“行深般若波罗蜜多”。“行深般若波罗蜜多”，是把观世音菩萨的耳门圆照三昧跟文殊菩萨的金刚王三昧融在一起了，实验出来的结果是，“照见五蕴皆空，度一切苦厄”。



礼敬上师





这个过程启动了耳门圆照三昧，等于启动了弥勒菩萨的识性观，识性观就是见地，观察入微，观察到六尘、六根、六识之间的关联。观想也是识性观呀，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”。

重点来了，金刚王三昧出现了，空中十方起大风轮，空中，金刚，金刚般若波罗蜜多；风轮，念诵。透过大势至菩萨的念性观，念佛圆通，功夫上像老母鸡孵蛋一样，让四大产生转化。由暖相、顶相，慢慢进入忍相，最后水融于金刚地，世第一法，浑然忘我。这正是“行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄”。

各位，整个佛法要这样去实验体会，一定要把观世音菩萨的耳门圆照三昧和文殊菩萨的金刚王三昧融在一起。哦，原来文殊菩萨独尊耳根圆通，“一根既返源，六根成解脱”，真实不虚。

等到我的关期圆满了，实验得大概也差不多了，《耳根圆通禅关日记》写好了，应该可以写《我与南老师》了。

以上内容来自首愚长老 2018 年 6 月 18 日在湖南广法寺法会的开示





如何做不淨觀與白骨觀

原创 首愚長老 十方圓明心地涌 2019-04-22

在座有幾位道友聽過南師的〈禪密要法經〉錄音帶後告訴我說：「有關不淨觀和白骨觀總是觀不起來」，今天我就扼要的再向各位稍做講解：

事實上，我們生活在這個時代，除非理念上很清楚，否則的確是不容易觀起來。不過，我們



要知道，當時佛陀處在印度那種環境，人民生活貧困，三餐都不繼了，對「葬」的方面當然不能講究，所以有許多所謂的「屍陀林」，也就是我們所稱的「亂葬崗」，人死了隨便埋掩了事，往往被野狗亂拖出來，很容易看到屍體，不論是剛死不久的，或已經在發爛的，或僅剩幾根骨頭的，各式各樣，狼藉不堪，因此佛陀便教弟子們作不淨觀，白骨觀，讓他們時時刻刻體悟人一生的下場，而對自己的生命看得更淡泊，好把身見拋開。如今，我們要看屍體除非到殯儀館去，況且在那兒看到的也都是已經化過裝的，並不怎麼難看，所以要觀想起來是不太容易，只好用假想的、想像的。

記得小時候在鄉下，往往會看到一些死狗死貓，鄉下流行著一句俚語說：「死貓吊樹頭，死狗放水流」，看到體形魁梧的死狗，隨著溪水到處飄流，屍體上爬滿著蛆蟲，發出一陣陣的惡臭，印象確實相當深刻。

現在雖然沒有這種外境可以看到，不過如果對於人生的苦難經歷體會多了，同樣可以對生命看得淡泊，只要我們經常想像自己一口氣不來，躺在棺木裡，再往下一步一步的想像各種情況和景象，相信不難觀想出來。所以作不淨觀、白骨觀要從自己身上來下手，想著自己的身體漸漸浮腫（所謂青淤想），如果不趕快埋葬，就會逐步

■ 礼 敬 上 师 ■





發臭，過一段時間之後，蛆蟲就會從七孔九竅裡，甚至從毛細孔裡面一條條的爬出來，到最後，五臟六腑都發爛了。

要不然也可以買一本〈人體解剖學〉來看，幫助我們作不淨觀。不淨觀、白骨觀是對生命最實在、最積極的一種觀想方法，效果是非常大的。我們身體之所以會生病，就是因為神經氣機不通，等於水溝被阻塞不流暢，日子久了就會慢慢發臭、腐爛，也就是我們所說的「發炎」，使我們覺得不舒服！

我們作不淨觀、白骨觀，觀想全身發爛即是最好鬆放神經的方法。全身五臟、六腑、肌肉都爛光了，自然白骨就現出來了，所以白骨觀觀想不起來，就作不淨觀。不淨觀、白骨觀能觀得起來，對修行的道心，以及對生命的厭離心，必然很強烈，經常有這種觀想，對生命必然慢慢不再執著，對斷身見也必有所助益。這些理論不需要很有慧根，也不需有太高的層次。

事實上，佛法無深無淺，主要還是在個人的善根問題，善根可以培養、可以薰陶，因此我們也無需被三藏十二部經那麼多的經典所嚇壞，理論雖可以成全一個佛學大師，但是真正的修行卻在此身此心，所謂六根對六塵，中間起六識，在這十八界裡，隨時好好的做覺照功夫，隨時檢點，即使沒有經典，照樣可以修，只要有信心，甚至一句聖號，一句咒語，一樣可以修得很好，一般人談到「空」似乎覺得無比玄妙。事實上，理論上越轉越不懂，反而作不淨觀，白骨觀可以把身心都空掉，容易相應，這是實際的功夫。因此很多人在理上鑽研了許久，仍搞不清楚什麼是「空」，就是因為沒有和實際心境相應的緣故，這往往也是一種觀念上的問題，以為做這種功夫一定要把眼睛瞪得大大的看得清清楚楚才算數，其實看到的仍然只是個影像而已；當然，初步對這種觀想先不要要求太高，首先只要把影像觀想在我們的面前，繼而反觀到我們自己的身體，變成一具白骨，這種效果必須靠個人去體會。觀想起來以後，再把它化掉，縱使你不空，也會自然空掉了。這是境界的問題，也就是「境界般若」的問題，「觀想」就是「境界般若」，有了基礎、有了橋樑之後，再予以突破，才能達到實相般若。再說，如果能夠放下，則什麼法門也都可以做到了，何待再去尋覓什麼巧妙之法呢？（《準提法要汇编》）



佛陀的参学历程

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-04-22

我们看佛陀的学佛经历，多生累劫广修六度万行，做布施持戒忍辱的修行，佛陀在菩萨戒行方面做得很透彻，福德资粮累积得很深厚，感召到这一生出生在帝王家。



出家以后，五年参访，由戒转定，当时外道能够达到的四禅八定，佛陀都一一修证到了，最后四个字“知非即舍”。各位，佛陀为什么能够“知非即舍”啊？他的智慧已经到了很成熟的阶段了，只是最后这一生示现八相成道，破除最后一品无明，才证得阿耨多罗三藐三菩提。

■ 礼敬上师 ■

佛陀多生累劫的菩萨道因缘，这一生遇到的都是大善知识，所能到达的功夫，四禅八定的境界，佛陀都到达了，最后再没有人可以请教的了，只好自己来。所以有6年多的苦行，最后发觉“苦行非道”。只好先把体力恢复了，接受牧羊女的羊乳供养，自己参，最后夜睹明星大彻大悟。佛陀多生累劫广修六度万行，菩萨戒行做得很深厚，最后这一生禅定功夫又很深，在戒定的基础上面，“向上一着，千圣不传”，只好靠自己了。

这是佛陀自己参学的过程，是值得我们学习的。

以上内容来自首愚长老 2018 年 6 月 18 日在湖南广法寺法会的开示





49 年真修实证开发出“耳通命门”

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-04-23

实行正道

庄严世界

回想起来，我从 1969 年因看《坛经》发愿出家，从军中退伍后，开始参访，最后选定在台北新店的同净兰若出家。在很清静、很高雅的同净兰若环境，有严师的棒喝，又有好的同参，日常法师跟惟觉法师都在一起。

我当沙弥时，同时看太虚大师的全传，还有印顺长老的《妙云集》，每天晚上做完晚课，就是我行般舟的时候，行般舟行到一两点钟。71 年出家，72 年到佛光山读佛学院，74 年见到南老师，隔了三个月，1975 年底，南老师到佛光山打禅七。这个七下来，我决定要闭般舟关。

1976 年的暑假，在同净兰若闭了 2 个礼拜般舟关。我当沙弥的时候，已经看了《楞严经》的二十五圆通，特别喜欢观世音菩萨的耳根圆通。观世音菩萨耳根圆通陪我大概有 47 年了。同时，经常看华严三品，《梵行品》、《净行品》、《行愿品》，对华严三品的大概精神也可以体会到。

之所以行般舟，因为自己盘不了腿。我是乡下长大的，两条腿像钢筋一样的，坐不住。第一次两个礼拜，没有多大感觉。第二次行般舟，在佛光山，七七四十九





天，记录在《般舟禅关日记》的倒数第二篇《我如何习修般舟三昧》。刚开始是坐一支香，行一支香，慢慢坐得少了，行得多了。到最后，把床铺都搬出去了，累了就拉绳子。到最后走 22 个钟头，拉绳子休息 2 个钟头，再继续行 22 个钟头。那时候是一步一句“弥陀圣号”，但是我的根根还是在《坛经》、在禅宗的，我已经在用耳根圆通。

大概是到了一支香行七八个钟头后，我发现命门这个地方，怎么这么痛啊？好像有小虫在爬在咬，痛得这么厉害。痛过之后，气机就上来了，什么左行气、右行气、上行气、下行气，那次写了很多，还不算很清楚，那时候还没有耳通气海的观念。怎么会从命门这个地方胀痛？这方面大家可以做参考，因为每个人的业力不同，用功的状况也不同。

我请教南老师，为什么到了午时后，喝点东西，就把气机浇熄掉了，走起来就很辛苦。气机不动的时候，晚上拉绳子休息，就梦到在地穴里面爬，像蚯蚓在爬一样。如果气机通畅的时候，拉绳子，梦到在空中飞，所以耳通气海有很深的道理。这么多年，对命门和膻中穴，我不断在观察，不断在体会。这次在南岳衡山的因缘，让我确定，对耳门圆照三昧看得更清楚了。

三脉七轮，我自己闭般舟关的时候都亲身体会，功夫不进则退。有时候外缘障碍以后，你不好好用功，自己再颠倒以后，会蒙住的，会闭塞住的，要修到不退转真不容易。《解深密经》提到“一切种子如瀑流”，像瀑布一样。《地波罗蜜多品》里讲有十地菩萨，初地叫欢喜地，二地是离垢地，到七地叫远行地，还是会退转的，唯有到了八地菩萨不动地，才不退转了。

我写《般舟禅关日记》，佛学基础打得还算深的，所以才有那么多名相，才能够与南老师讨论。我们不能够完全依赖善知识，你自己要自求多福，自助而后人助啊！我这次在南岳衡山重新再看一遍《般舟禅关日记》，上册跟南老师有很多辩论，碰撞出很多火花，挨了很多棒子。下册是我闭般舟关的实际状况，耳通命门真是不可思议，真的是耳门圆照三昧。





我们金刚念诵，如何是金刚念诵的境界？在 1988 年，30 年前，十方禅林的开山寮建设完成了，那时候身体不好，要去广东韶关南华寺朝拜六祖惠能大师。回到香港，南老师给了两句话“心月孤悬，气吞万象”。心月孤悬，这四个字正是金刚般若波罗蜜多，金刚般若波罗蜜多的境界正是心月孤悬。各位，心月孤悬的境界你如果体会到了，那你对般若的体会已经达到很深入的见地。

心月孤悬，才能够气吞万象。气吞万象，一口气一口气的念。气吞万象会用到耳根圆通，耳通气海，整个从我们腹部呼吸这个地方展开来。我们耳根不仅含摄头部喉部音的共鸣箱，而且融汇膻中穴胸腔的共鸣箱，尤其从命门这个腹部音的共鸣箱展开来，音声的穿透力更强。

我当年跟南老师学习准提法，南老师的唱诵是平音的。到后来，我试验观世音菩萨的耳根圆通融合，开发出海潮音，一波接一波，一浪接一浪，汹涌澎湃的海潮音形成了金刚念诵的气势。

之前，一下观想在命门穴，一下又观想在膻中穴，两个地方我都在实验。这次在南岳衡山短短四周的关期实验，真的是让我善观缘起，缘起甚深，甚深缘起。我不但白天用功，晚上睡觉也在用功，观想膻中穴这个地方，到后来气血翻腾，心脏跳得快得不得了。后来还是观想在命门这个地方，就慢慢、慢慢风平浪静了。

所以，观世音菩萨的耳门圆照三昧很重要，这是善观缘起，要一一观察入微了，随顺这个缘起；有了这个基础，你才能够进入到金刚王三昧。行深波罗蜜，哪有那么容易的，种种的差别，你都要一一观察入微，一定要把耳门圆照三昧和金刚王三昧融在一起，要这样去开发，这样去实验。当然，我还在实验中。

本来前段时间在禅林，一天到晚都在太阳底下，看工地，皮肤晒得比较黑。这次在南岳衡山，从膻中穴观到了命门，耳通命门，开始松放了，皮肤漂白了，没有那么黑了。我们姜医生看到我说：师父，你怎么胖了，白了。白了就显胖了，其实我没有胖，还在转化。我们佛法是拿自己身心当做实验室。

以上内容来自首愚长老 2018 年 6 月 18 日在湖南广法寺法会的开示





二十五圆通的首席领航者

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-04-24

《楞严经》二十五圆通，也可以说表征了佛陀一生说法的缩影。这二十五圆通是归纳性的，佛陀说法没有离开这二十五圆通。从六尘、六根、六识到七大，总共二十五。六尘，从佛学顺序来讲应该是色尘排第一，结果声尘排第一，从音声开始。这其实符合佛陀悟道之后，首先在鹿野苑初转四圣谛法轮，度五比丘，以音声入道。

六尘过后，紧跟着是六根。二十五圆通中，第七位是眼根，第八位按佛学顺序应该是耳根，结果耳根圆通却跑到最后一位，第二十五位就是观世音菩萨耳根圆通。

六尘、六根之后，当然就是六识了。第十二位变成眼识圆通，第十三位耳识圆通的主角是哪位啊？有没有人晓得？普贤菩萨，华严法界观的代表者。

六根六尘六识之后，第十八位是地性观，再来就是水性观，观水观三昧成就；然后火性观，火光三昧成就；还有风性观，再来就是空性观。空性观是第二十二位，第二十三位是哪一位啊？弥勒菩萨的识性观。弥勒菩萨是当来下生弥勒佛啊！耳根圆通如果没有识性观，怎么能够耳门圆照？借弥勒菩萨的见地，统摄一切法。哦，这见地太广了，佛学浩如烟海，那么庞大的佛学体系，怎么用功啊？不用紧张，佛陀太慈悲了，第二十四位，是念性观，大势至菩萨的念佛圆通，又当机，又简单。

识性观是秘中之秘，透过弥勒菩萨讲唯识，讲整个三界唯心、万法唯识，像天罗地网一样的，把所有佛学透过弥勒菩萨在兜率天弥勒内院讲《瑜伽师地论》展现出来。

那么庞大的佛学体系，要感谢有个简中之简，弥勒菩萨代表秘中之秘，大势至菩萨代表简中之简。只要你专一，老实念佛，一样可以成就。

最后圆满靠大势至菩萨还不够的，大圆满就是第二十五位观世音菩萨的耳根圆通，统摄了耳门圆照三昧、金刚王三昧，统摄了二十五圆通。所以，观世音菩萨是二十五圆通的首席领航者。

可见，我们准提法的确是秘中之秘、简中之简，“十地菩萨犹未及尽知之，何况余者”。

以上内容来自首愚长老 2018 年 6 月 18 日在湖南广法寺法会的开示



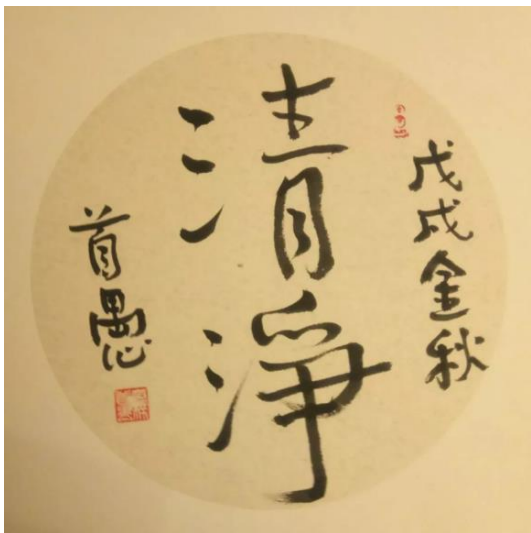


耳根圆通统摄了见地修证行愿

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-04-25

在佛经里头的《楞伽经》跟《楞严经》，这两部经可以说统摄了宇宙人生的真理，讲的都是生命科学的一个脉络。我们南上师有时称自己是“二楞子”，这两部经南老师都有注解，就是《楞伽经大义今释》、《楞严经大义今释》，南老师的“二楞子”的缘起是这么来的。这两部经不好讲，一般人没有相当的见地功夫，讲不下去。

禅宗从达摩大师传到中国来，一直到四祖，都是以《楞伽经》印心，可见《楞伽经》有多重要啊！我们中国佛教自古以来有两句话：**开悟的《楞严》，成佛的《法华》**。



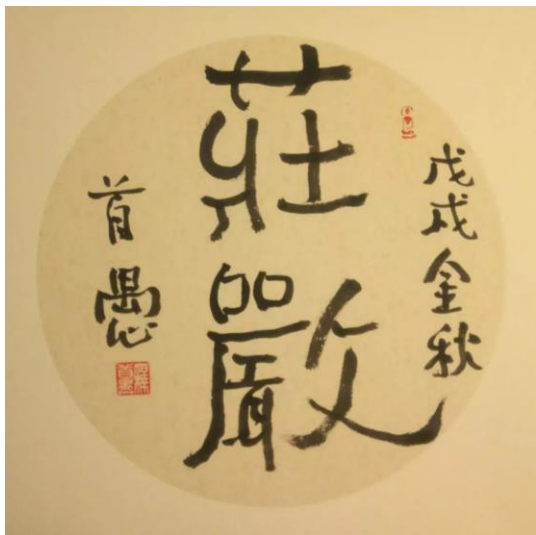
《楞严经》的缘起就是农历的七月十五，佛欢喜日，佛陀带着弟子，到在家弟子波斯匿王的王宫里应供，这告诉我们僧团的可贵。阿难因为有别的事情，脱离了僧团，单独行动，结果着了摩登伽女的魔法，整个《楞严经》的缘起就是这么来的。佛陀为了救阿难，用楞严咒把阿难从魔难中救度出来。阿难起惭愧心、忏悔心，所以才有佛陀对阿难的“七处征心、八还辩见”。哇，讲的太精彩了！

那么理论讲过了，阿难道理也差不多明白了，最后佛陀因为阿难的缘起，不但希望阿难解脱烦恼，也为了救度末世众生，才有了二十五圆通，佛陀问圆通，菩萨罗汉个个说圆通。



阿难的魔难告诉我们，一个修行人，宁可在大庙睡觉，不可在小庙办道。在小庙办道，你很容易懈怠。在僧团众目睽睽之下，比较多了几重的保障。阿难呢，脱队了，所以着了魔难。

二十五圆通，也真的有意思，今天上午跟各位报告过了。在二十五圆通最早出现的，本来是耳根圆通，结果先是声尘圆通，中间是普贤菩萨的耳识圆通，代表普贤行愿。第二十三位弥勒菩萨的识性圆通，表征的是见地、智慧。第二十四位的大势至菩萨，代表功夫。耳根圆通则统摄了见地、修证与行愿。总的是以音声引出，最后又以耳根圆通做总结。可以说，二十五圆通，统摄了我们整个生命的架构，非常周圆。从六根、六尘、六识到七大，整个生命的一个脉络、缘起、修行和解脱一定没有离开这二十五圆通。佛陀说法四十九年，就是以这二十五圆通作为架构。



我们一般人能够了解佛法，都是以音声啊。所以《楞严经》才提出了“此方真教体，清净在音闻”，在音声的听闻，听佛陀讲经说法四十九年。耳根的对象就是声音，声音就是声尘。我们众生的耳根很灵敏，想入道吗？想解脱吗？“佛以一音而说法，众生随类各得解”《维摩经·佛国品》，每个人因自己的业力、自己的程度不同，听了法，理解的深浅不一样。

礼敬上师

以上内容来自首愚长老 2018 年 6 月 18 日在湖南广法寺法会的开示





无有佛涅槃，亦无涅槃佛

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-04-26

实
行
正
道

庄
严
世
界

道友提问 1: 愚生有一个困惑：南老师提到“三界之外并无一个涅槃可得”，但是释迦牟尼佛教导三法印最后证得的是“涅槃寂静”，依愚生的理解，真正涅槃就是不以任何一种生命形式存在，进入常乐我净的涅槃境界，如果还在欲界、色界、无色界中，那不是还有生命的形式吗？



首愚长老: 这个，你不要错用心呐。因为“无所得”，才是真正进入到涅槃。你有所得，有这样的一个心情，恰恰进入不了。《金刚经》告诉我们“应无所住”，你还住个涅槃吗？《楞伽经》有两句名言：“无有佛涅槃，亦无涅槃佛”，那才是真正的涅槃。你要了解《金刚经》最重要的一句话“应无所住”，那才是真正的大解脱，所以你着在文字相了。

道友提问 1: 南老师的这个说法是不是另外的含义所指或开示呢？

首愚长老: 这个道理其实也没有那么复杂，《金刚经》你没有读通、没有读懂。六祖讲的，禅宗以无念为宗。你心心念念还有所得，其实证明你没有真正得。禅宗以无相为体，你其实是着相了。禅宗以无住为本，无住才是整个佛法的根本，无住才是大解脱。

道友提问 2: 可否边持咒边观想心月轮？





首愚長老：心月輪也是一提便休。當然了，你把握到心月輪，咒語才念得松放，才念得空靈，也不是頭上安頭，它是一而二、二而一，不可分的。空中十方起大風輪，空中正是心月輪。念咒，整個咒語是從空中來的，無二無別。把握到這樣，你咒語就念得很松放，念得毫不費力。

道友提問 3：持咒換氣時，可否憋一會再換？

首愚長老：你干嘛憋它啊？老子講的“道法自然”，可見你還是沒有懂進去。心月輪，那是我們本有的，不是外來的，不需要造作。憋一口氣，那是一種方便說。你越憋，恰恰是把它卡住了。它是非常靈活的，綿綿不絕。

道友提問 4：對兒童弱視，依佛教角度講，有什麼辦法，能让孩子視力盡快恢復正常？

首愚長老：這也是孩子的一個業力吧。每一個人多生累劫八識田中所儲藏的，經典中講的“縱使經百劫，所造業不亡；因緣會遇時，果報還自受”。這個還是要多做善事，多做功德。孩子也是承襲他過去的業力，這個視覺神經堵塞了，他才弱視；如果他不堵塞，他怎麼會弱視？那就是他的惡業、他的習氣，從心理影響到生理的。心理的就是很多不好的念頭，累積到一定時候，形成這樣一個果報。作為母親，可以給他講一些佛教的兒童故事，讓他多起善念，多生歡喜心，讓他身心松放，身體就會越來越好。

道友提問 5：頭頂上的 LA 字是站着，還是趴着呢？

首愚長老：這叫淺者得淺，深者得深。我昨天不是引用《金剛經》的三段論述，“所謂 LA 字，即非 LA 字，是名 LA 字”。LA 字，這是我們攝心的一種方便，叫做方便隨緣止，這裡是“黃葉止兒啼，空拳誑小兒”。小孩子哭得不行了，我們從地上撿起一片樹葉，這個葉子已經枯黃了，在孩子面前逗一逗他，把孩子給都逗笑了。如果用逗的不行，就來個吓的，“你不乖啊？打你哦！”吓得他不敢哭了，這都是方便法。這個 LA 字也是“黃葉止兒啼”啊。你不乖，胡思亂想啊，用這個 LA 字來統攝所





有的妄想，所以叫“万法归一”；这个归一的“一”来讲，代表定，最后也要把这个境界融化掉，也就是这个 LA 字也要融化掉。LA 字怎么融化啊？观想白色光明，只要光明一起来，LA 字就融化掉了。你还管它是躺着、还是趴着的啊？只要想得出来就好，大概只要一个影像就行了。

哦，这位道友还画了两个图，呵呵，太辛苦了。要一提便休，有智慧是这样，我们的终极目标是实相无相。观想没有离开相，有相皆颠倒嘛。我们一般人做不到无相，就用一个文字相哄哄你，让你稍微乖一点，不要那么多妄想。与其那么多妄想，还不如让你想个够，想个 LA 字，所以说，这是“黄叶止儿啼”。它还有站着、趴着，那是睡着了，小心哦，LA 字趴着不是睡着了？哈哈，开玩笑的，不要当真。

道友提问 6：法本在传法后才能看，我还没有皈依灌顶可以看吗？

首愚长老：谁帮你灌顶啊，我又没有灌顶仪式。你道理懂啦，这个磬声带着大家念，念得很专注，念得很摄心，这正是铃灌顶。鼓声咚咚响，很振奋，精神抖擞，这叫杵灌顶。念得很松放，念得很空灵，念得哎呀，我怎么这么慢才接触佛法啊？真是业障鬼，越念越伤心，哭的稀里哗啦的，那也不错啊，让你刚强的心性转柔软了，这不是甘露灌顶吗？念念念念，整个身心空掉了，正是智慧灌顶。

我们这叫禅宗式的准提法，不要着相。道理懂了，一提便休，就是这个道理。皈依不皈依，你老实念咒已经是皈依了，这叫做“法依止”，这个法让你的心不是有个依靠了吗？你依靠老实持咒，心安了，这不是皈依了么，不是灌顶了吗？

佛教的宗教仪式，我们不能否定它，它是让人起恭敬心。哎呀，这下子我皈依了，这下子我灌顶了，佛菩萨给我摸顶，我开窍了，心生欢喜，这也是一种方便。那么，有没有效果呢？只要你相信就有效果。只要你很虔诚，它就是效果，佛法在恭敬中求。哎呀，这下子我有师父了，我接受灌顶了，我可以修法了，这是来安心的。把道理了解了，那就对了。

以上内容来自首愚长老 2018 年 6 月 19 日在湖南广法寺法会的开示





佛陀三法印与禅宗三法印

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-04-27

不但是佛陀的“诸行无常，诸法无我，涅槃寂静”，称为“三法印”，六祖的“禅宗三纲”（无念为宗、无相为体、无住为本）何尝不是“三法印”呢？

我们念咒念到什么时候才算是成熟？从有念到无念，这是校正我们的见地、功夫到不到位。

所以，观念、观念，我们随时都在观念中。有念就有相，有相就会颠倒，就会情绪起伏，因为你的心太无常了，找不到自己。所以一定要破相，才能够破掉“诸行无常”。妄想纷飞正是无常，因为我们着相了，好坏、美丑、是非，很强烈的对比，那就是着在这个现象了，着在无常相。

如果对法有种种想法，那是你着在“法执”了。第二个法印就告诉我们“诸法无我”，唯有破除诸行无常、诸法无我，才能够进入到第三个“涅槃寂静”。

六祖的三法印来校正我们的起心动念。念头跟这个相其实是一体的，观想是来破我们的相，这个相太微细了，一下子破不了，所以就从老实持咒下手。老实持咒是简中之简，你只要念到整个妄想没有了，无念现前正是整个法的中心。般若慧观是要破相扫相，从有相进入到无相，能够无念、无相才能够无住，这个也是三法印啊！



礼敬上师

以上内容来自首愚长老 2018 年 6 月 19 日在湖南广法寺法会的开示





无上甚深妙密法 心心相印谈何易

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-04-28

我们准提法门正是南上师所讲的“无上甚深妙密法”，妙，非常的神妙奇妙，是一大秘密宝藏。无上，什么叫无上？再也没有比这个更高的了。《金刚经》中讲，佛陀证得“阿耨多罗三藐三菩提”，中文意思就是“无上正等正觉”。什么是无上正等正觉？那当然是摩诃般若波罗蜜多。佛陀已经证到实相般若的大圆满、大解脱的境界，这是大智慧也是大福德，人间再也没有比这个更高的。

所以，以南上师的成就，认为准提法是至高无上的。什么境界是至高无上的呢？那就是摩诃般若波罗蜜多，金刚般若波罗蜜。准提法是个大般若的修行法门，无上甚深，非常不可思议。如果见地不够、智慧不够，你体会不到的。

南上师当然是大修行人再来。各位，千万不要用出家、在家相来框，那你会颠倒的。我们连善知识，你都没有这个眼光去亲近，去接纳，你还用在家、出家相来框他，那你就完蛋了。大成就者，已经不在在家、出家的。我们修行就是寻找正法，正法就是智慧，哪个人能够启发你最高的智慧，那个人就是你要找的善知识了。

当年我看《坛经》后，想要找个禅师出家，找了好几年没有找到。在佛光山的那个禅七，哦！我终于找到了，找到的是一位通宗又通教的大禅师。各位，你用什么眼光去了解他是通宗又通教呢？你唯有跟这位大善知识心心相印，或者你的眼光已经到了相当的火候，一听，哦，对了，终于找到了。这是上师相应，要相应到这样的程度。

我在找禅师，南老师也在找一个可以跟他相应的人，相应不容易呀！南上师私下跟我讲，哎呀，他到了这样的程度，感觉上很孤单。是啊，能够理解南老师的人并不太多。南老师说，将来你也会很孤单的。我想，哎呀，有那么糟糕吗？所以，无上



甚深，缘起甚深，甚深缘起，那不是一般人所能理解的，以佛心为己心，谈何容易啊！

无上甚深妙密法，这里头，妙到什么程度啊？正如用《楞严经》讲的观世音菩萨耳根圆通，妙到耳门圆照三昧把所有的法统统笼罩于其中。

《楞严经》中为什么佛陀要来考这些菩萨罗汉啊？那是佛陀慈悲，不但是为阿难，也是为后世众生筛选了一个比较常态的、不受时空限制的法门，这个法门当然是“为万世开太平”，这是大般若智慧的中心、核心所在！这样一个大法，一定是可以善观缘起，也可以善了缘起。所以观世音菩萨的耳根圆通法门，可以统摄二十五圆通，二十五圆通的首席领航，贯通了，不是说这个不好那个不好，而是把它融会贯通了，融在一起了。我们对二十五圆通是要这样的理解，不是说要顺着文殊菩萨，哎呀，这个不对，那个也不对，最后只有耳根圆通对，那你就曲解了文殊菩萨的本意了！

所以说，耳门圆照三昧是通一切法的。而金刚王三昧是破一切相，扫一切相，直接进入到佛菩萨的清静法身的境界，这个名字叫金刚王三昧，一切三昧中的王三昧，最高的一个法则。没有前面的耳门圆照三昧，也就没有后面的金刚王三昧。

所以，轮到观音菩萨报告时，他说，“彼佛教我，从闻思修，入三摩地，初于闻中，入流亡所，闻所闻尽，尽闻不住，觉所觉空，空觉极圆...”这一路下去，观音菩萨说这是耳门圆照三昧。到了文殊菩萨评论的时候，赞美这个是金刚王三昧，一切三昧中最高的，再没有比这更高的，它统摄一切法。

能够被南上师广泛筛选后选定的法，那一定是错不了。正如文殊菩萨所言，“谛观法王法，法王法如是”。佛门中有一句名言，“宁可将身堕地狱，不把佛法当人情”。南老师是不会把佛法当人情的。其实我们南上师是有帝王气象的。南老师有个学生，算是民国时期总统府的人，是一个才子，他一不对，南老师马上翻脸，把他骂得...他说，“哎呀，委员长都不敢骂我，只有南怀瑾敢骂我！”南老师是帝王师，他才不管你是什地位！

以上内容来自首愚长老 2018 年 6 月 19 日在湖南广法寺法会的开示





佛心道骨儒为表 法身报身应化身

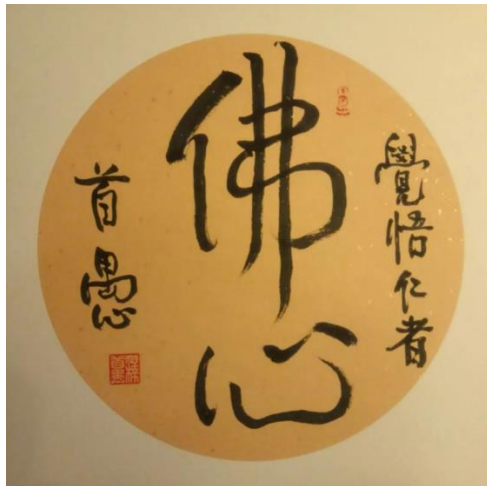
原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-04-29

“水融于金刚地，地上涌出八叶巨莲，放射七彩光明。”这朵莲花，不是一般的莲花，各位你不要想象成荷花池的莲花。这朵莲花一定是跟般若性空相应的时候，才会展现出来。这朵莲花象征的是大福德、大智慧，一般人是很难展开的，这朵莲花也是大乘佛教的精神象征。

“地上涌出八叶巨莲，放射七彩光明，然后观想自己坐在莲蓬座中，莲蓬座中生起我身。”准提法一切都回归我们自己的心地上来，没有一丝一毫的神秘色彩，完全是跟我们的般若慧观相应。莲花象征的是圆满报身。这一段告诉我们法报化三身是一体的。其实“水融于金刚”地这个境界，已经是法报化三身的呈现，这里进一步从相上来分析。头顶上毗卢遮那佛怎么观想啊？其实这象征清净法身佛，紧跟着“本师现丈六金身”，丈六金身是应化身，化身佛境界。

昨天，深圳会长善启果也提到了，南老师讲的，“佛为心、道为骨、儒为表”。在佛学上，“佛为心”相当于六识，“道为骨”相当于六根，“儒为表”相当于六尘，六尘就是我们所处的一切境界，一切人事物。

如何是千百亿化身？千百亿化身相当于儒为表，象征人事上千差万别的道理你都能一一观察到。就如同千手千眼观世音菩萨，一千只眼睛象征通达一切理，一千只手代表能够入一切事，还有一千头，这些都是表法的。过去南上师讲，如果在你们面前现出了千手千眼，你一定会当场吓晕了，那不是像怪物吗？其实那只是表法而已。





千百亿化身就是我们的待人处事，也表征了普贤行愿。千百亿化身，也代表着福德资粮。南老师常讲，儒家相当于佛教的律宗，还不是小乘戒律，而是大乘戒律、菩萨戒律，一点都没有错。

“**道为骨**”，在佛学上是六根，表征的是功夫，禅定功夫，所以道家比较讲究养生，也讲究气脉，有没有道理啊？有很深的道理。像《黄帝内经》，这都是有道之士从他们身心境界开发出来的理论。这些道家人物有的禅定功夫很高。有禅定功夫才有神通，没有禅定就不是神通。对一些神医来讲，“望、闻、问、切”，“望”等于天眼通，他能清清楚楚地看到你的五脏六腑，不只是看气色，看气色那是表面的。很多道家人物也是帝王师，对时代来拨乱反正。

“**本师现丈六金身，无量相好**”，佛修到圆满相，那是福德智慧圆满了，才有三十二相、八十种好，每一相都是多生累劫广修六度万行来的。好比说“**广长舌相**”，舌头伸出来盖到鼻子，那是多生累劫口业很清净，不妄语、不绮语、不两舌、不恶口，才能够成就广长舌相。这个相不是靠观想，观想只是把理论想通了而已。理论想通了，如果你口业不清净，你观广长舌相有用吗？没有用的！理论跟事实往往还有一段距离。

本师释迦牟尼佛广修六度万行，是先从行愿中来的，完成他的菩萨行，在这一生示现八相成道。我们菩萨行愿，好比金字塔的塔底很宽广，代表行愿宽广。塔的高度、深度，代表有透彻的理论基础，最后塔尖形成了，这是般若智慧的象征。这高度也可以说象征着功夫，报身的成就，报身成就当然没有离开菩萨行，福德资粮。金字塔的塔尖象征着清净法身。当然，这只是比喻啦。

总之，这个地方告诉我们法报化三身是辗转增上。佛门有句名言：“**没有天生的释迦，也没有自然的弥勒**”。我们中国也有句古话：“小富由勤，大富由命”。一个人能有今天的成就，不是偶然的，那都是多生累劫广修六度万行来的，都是福德智慧资粮开发圆满了，才能够成佛作祖。

以上内容来自首愚长老 2018 年 6 月 19 日在湖南广法寺法会的开示





见地透彻安当下 更需无畏菩萨行

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-04-30

法本到了化身境界之后，观想奉上世间种种殊胜供养。什么是世间种种殊胜供养？普贤行愿，普贤十大愿。唯有普贤行愿，把心性调柔了，才能够成为上根利智。

供养，有殊胜供养，有一般供养。一般供养是生活化的，香花灯水果、茶食宝珠衣，这也是提升我们生活的品质。香花代表环境，把自己的生活环境布置的很优雅，这是我们生命的现量境界，等于修行落实在生活中了。灯，把灯光调得很柔和，很安详。茶食宝珠衣，也代表福德，三餐不饱，哪有钱去收集什么宝啊，还讲究喝茶呀，现在喝茶好贵啊，这都象征了我们的福德、我们的眼光。眼光就是智慧。你会做人会做事，人际关系非常好，善缘很多，你的福报就越来越大，生活就越来越欢喜。

老实念咒，可以摄心，可以安心，至于你这一生能不能成道，这是看我们的菩萨行够不够，心量够不够，智慧够不够，这个很现实的！

准提法最起码可以让我们摄心安心，找到一个正确方法，做自己该做的，活在眼前，活在当下，活得很欢喜。其实，只要我们见地透彻了，大的方向就错不了了，下步关键就是肯老实持咒，肯为人间建净土，那是菩萨行啊，这是要用行动来完成的。这也是我们每个人要完成的人格，它体现了真善美。见地透彻是真，行愿圆满是善，报身的三十二相八十种好是美。这是人生的真善美、生命的真善美。

随着我们的功夫成长、智慧成长、福德成长，身心越来越好，这是一定的。每一个人过去世的业力不同，这不是法的问题，是我们业力的问题，该还的要还，欠债还钱，杀人偿命。不是说，我学佛可以免除一切灾难呐！可以少灾难，但有时候是逃都逃不掉。我们学佛后，就要端正心态，以一个很纯正、心平气和的来面对自己的果报。就像山东那位道友报告的，她得了癌症，但心态很健康。这是我们学佛的正知正见，面对自己的业力，就应该这样，这样反而可以重报轻受。如果智慧不够，小报会变成重受。哎呀，本来生病已经够苦了，再想不开，苦上加苦，那不是小病重受吗？

以上内容来自首愚长老 2018 年 6 月 19 日在湖南广法寺法会的开示

實
品
正
道



莊
嚴
世
界

首愚長老开示集

《十方圓明心地湧》2019年05月合刊





上师相应般若应 见过于师方授受

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-05-01

上午法本讲到法报化三身辗转增上，这关系我们的见地、功夫、行愿。

见地的透彻就是清净法身佛，功夫的成就那是圆满报身佛，行愿的圆满、广利有情、饶益众生，那是千百亿化身佛，这是从体大、相大、用大来讲。体大、相大、用大，这是《大乘起信论》提出的，《大乘起信论》有禅宗的内涵，华严法界的内涵，对大家佛学思想的开发有一定帮助。

“本师现丈六金身无量相好”，其实这里头既有报身又有化身，两个融在一起。丈六金身当然是化身佛，无量相好恰是圆满报身佛。在《金刚经》来讲，你执着三十二相不对，你不肯定三十二相也错，这个地方大家要体会。这个三十二相不是说你想要就有的啊，那真正是从福德功德中来的。

罗汉相就是罗汉相，菩萨相就是菩萨相。一个说法说，阿难尊者有三十相，阿难长得很庄严，但他功德智慧不够，才会遭遇到摩登伽女的魔难。阿难是多闻第一，做过很多佛的侍者，在《楞严经》中也挨了文殊菩萨的棒子（“汝闻微尘佛，一切秘密门。欲漏不先除，蓄闻成过误。将闻持佛佛，何不自闻闻。”）

观想奉上世间种种殊胜供养。供养圆满了，“本师从头顶光明中浑入我身，刹那顷，佛身与我身，无二无别。”

紧跟着就是上师相应法，按照密法，观想上师时，靠近我们的上师观想在最底下。我传法，大家接法，没有见过南老师，但是对南老师的智慧非常仰慕，也可以一代一代往上观，这在密法上代表一个传承。一样是观想奉上种种殊胜供养，供养好了，“上师由顶上光明中浑入我身，本师、上师还有自己，三身合一。”





我经常说，上师相应法就是般若相应法。我们不能够墨守成规啊，**墨守成规**，南老师讲了，叫末将听令。百丈怀海禅师的名言：见与师齐，减师半德；见过于师，方堪授受！

南老师是智慧型的，我真的是跟南老师给我的法名“首愚”一样，我是笨笨的。包括念诵，南老师教的是平音，平铺直叙的。因为我独尊观世音菩萨耳根圆通，所以我所开发出来的金刚念诵里的海潮音，一波一波的，一浪一浪的。对与不对，修的有效就就对，没有什么效果，没有什么转化，就是错的。

南老师的金刚念诵，听起来很欢喜，那是南老师的智慧、南老师的功德。如果你没有把南老师的金刚念诵再发扬光大，那已经减师半德了。所以来讲，**传承传承，是智慧的传承。**

中国祖师禅，最具代表性的，只有两位，一位是六祖惠能大师，一位是马祖道一禅师。六祖底下得法弟子有 43 位，尽管那么多，但是禅宗史真正有影响力的只有三位，一位是江西的青原行思禅师，一位是湖南的南岳怀让禅师，从这两个人身上延伸了五宗七派。再一位就是永嘉大师，他没有形成法脉，但是留下了两部著作，一个是《永嘉大师证道歌》，一个是《永嘉大师禅宗集》。这两本书是千古闪亮的明星，但是形不成法脉，叫好不叫座。

《指月录》里头，让我非常欣赏的是马祖道一禅师的教育法，很特殊，让人真正很快就进入，他的教育法是文字般若，是境界般若，也是生活禅。

好比他接引石巩禅师，石巩禅师过去是一个打猎的猎人，有一次，他追猎一头鹿，这头鹿经过马祖道一禅师的前面，马祖道一禅师让它过去了，石巩禅师追到前面就问：“大师，你有没有看到一头鹿啊？”

马祖道一禅师方便妄语，为了保护生命啊：“我没有看到”。

马祖故意问：“你干啥的啊？”

“打猎的。”





“你既然是打猎的，那我请教你，你一箭可以射几只啊？”

“大师，你怎么这么说啊？我一支箭当然射一只。”

“那你不懂打猎！”

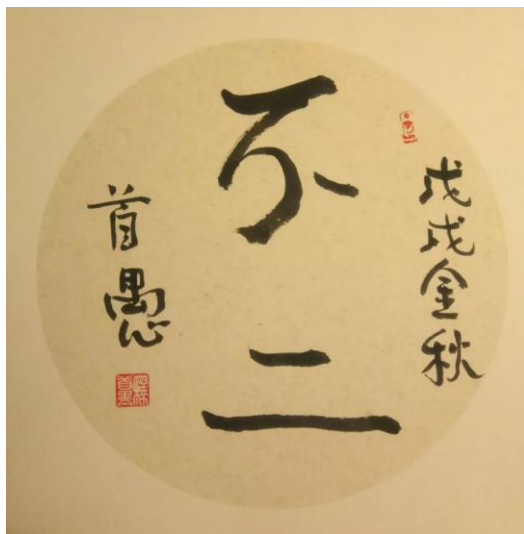
“大师，你也懂得打猎啊，那请问大师，如果你射箭的话，你一只箭可以射几只啊？”

“我一箭可以射一群。”

当下就把石巩禅师的妄想给射掉了，开悟了。这个教育法很特殊的。

同样，马祖道一禅师接引庞蕴居士的公案。庞蕴居士智慧很高，参访了几个禅师，都没得相应，最后参访到了马祖道一禅师，就问：“如何是祖师西来意？”这也是口头禅啊，跟一般的公案一样。马祖道一禅师的教育法简单明了，“待你一口吸尽西江水，我再告诉你。”庞蕴居士当下就悟了。他的文字般若、境界般若就有那么高，所以马祖道一禅师接引的人很多，一代大宗师！这是在中国文化才有的特色。

以上内容来自首愚长老 2018 年 6 月 19 日在湖南广法寺法会的开示



■ 礼敬上师 ■





身心转化不了 见地则有问题

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-05-02

上师相应，其实重点就是一个传承，一代传一代，代代相传。那么，能够传承的，当然是见地、智慧，还有功夫。功夫是对身心的转化，如果身心转化不了，那你的见地是有问题的。般若思想，对我们的身心一点奈何不了，这还叫般若啊？所以，般若智慧首先是转化我们心理的习气，用正确的观念打开我们的心量，紧跟着转化我们的色身。这样才能一代传一代，越传越广，这个法脉自然就弘扬开来了。可见，一定是要看效果、看成果的。

实
行
正
道

五祖底下所谓的两大弟子系统，叫南能北秀、南顿北渐，形成南宗北宗。北宗的渐修法培养不出人才，一两代之后就传不下去了。其实，也不是神会大师通过辩论打败了北宗，而是北宗确实出不了人才，是北宗自己打败了自己。

庄
严
世
界

南宗惠能大师这个系统人才辈出，形成五宗七派，取得了禅宗的正统。神秀大师也是正人君子，文质彬彬的，也懂得谦让。他跟师兄惠安国师一再在武则天面前推荐惠能大师，“我那位师兄是真正得到我师父衣钵的”。可是，谦让归谦让，让他真正去亲近参访，不可能。在《坛经》里面，神秀大师底下的弟子要去参访六祖，神秀大师也是表现的落落大方，“好啊，你去亲近参访吧，把得到的心得回来跟我讲讲啊。”

真正的佛法一定要亲自去的，不是让别人代替去的。这是法脉的传承，必然是这样的。整个佛教，各宗各派，不管哪个宗派都是这样，能够人才辈出，这个法门、这个宗派自然兴盛。当然，包括我们自己也一样啊。我们学了佛，学了法，对自己有没有启发啊？智慧有没有开发啊？用功有没有用上啊？心量有没有打开啊？肯不肯为大众服务啊？这是很现实的。

永嘉大师尽管有那么高的智慧，《坛经》里头，他的禅风凌厉，几乎要把六祖给压下去了。但菩萨行愿是多生累劫形成的，勉强不来的，所以形成一座孤峰，没有法

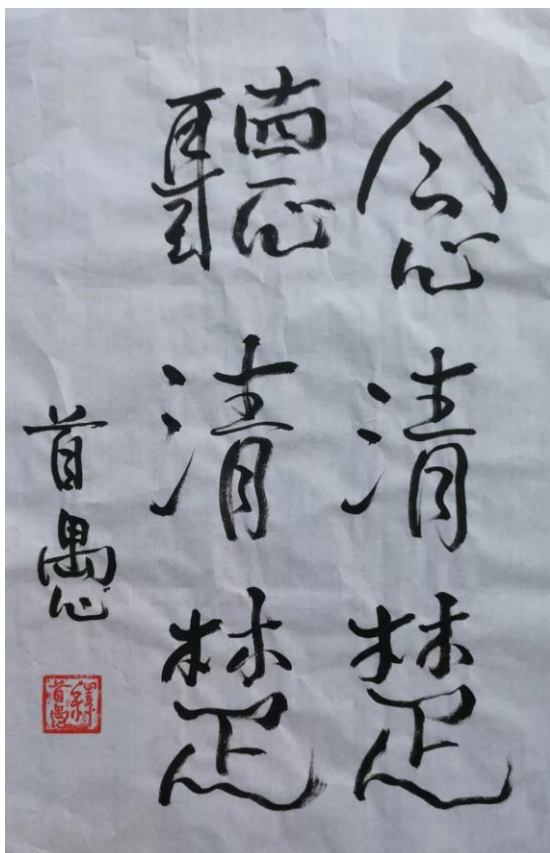


脉的形成，就传不下去了。当然好的著作也是影响甚远。但要形成对报身的转化，不是靠这些文字的，还是要有方法的。所以，太虚大师两句名言：禅宗得大机，密宗得大用。

我们不能否定藏密系统，它的影响力蛮大的，禅宗的影响力反倒不及藏密，这是事实！尤其到了这个时代，禅宗只剩下参话头了，像唐宋时期的祖师禅，已经很难了。

所以，南上师筛选了这个准提法门，这是南上师的大智慧，这要适合当今时代众生的根器，要接得了地气。

其实，我们准提法门也是弘扬禅宗的一个很重要的方便。历代弘扬准提法的都是禅宗祖师，云谷禅师啊，憨山大师啊，很多都是，包括我们南老师也都是禅宗的啊！



准提菩萨也是准提观音，如果光有准提咒，没有与耳根圆通配合，也很难能对报身产生转化。以我个人修持准提法三四十年的经验，耳根圆通很重要，非常重要！这个可以说是如来禅，也是祖师禅，也统摄了本师释迦牟尼佛金口所宣的《楞严经》二十五圆通，所以准提法是非常正统的。

希望大家好好发大愿，好好用功，把自己变成人才，把见地、功夫、行愿方面修得踏踏实实的，可以自利又利他，自觉又觉他。

以上内容来自首愚长老 2018 年 6 月 19 日在湖南广法寺法会的开示

礼敬上师





腳踏實地 老實修行

原创 首愚長老 十方圓明心地涌 2019-05-03

今天來跟大家談談一個修行人應該注意的三個要點，對於這三個主要的問題，大家一定要腳踏實地、確確實實的去實踐力行，才能得到真正的受用。

首先，就修持上言，要變化氣質，使我們的生理上得到真正的轉化，這是一個實際修證的功夫，務必要親自體驗才行，不可以自以為理論上已懂了，只要觀想做修持就好了，這種修法是不切實際的，同時基礎也太薄弱。我們修持準提法其中最大的方便法——口密唸咒，金剛念誦，每個人都應該視為每天固定的課業，而且一有空就要做，以便打好修法的基礎，這是所謂「加行法」，也就是為什麼要唸誦幾十萬遍的道理所在。其目的無非是要把根基紮穩，因為理念上到底不同於修證功夫，理念固然重要，但是想要得到真正的效果，對修持方面有信心，就必須使我們的色身有所轉化。生理上越健康，精神上越舒暢，情緒上也越爽朗，並能逐漸體會金剛唸誦那種低沉和安詳的感受，一上座全身就有溫暖的感覺，甚至連冬天都會冒汗，這些都要靠大家各自的努力，是懈怠不得的。

其次，是要在見地上，理念上很清晰。換言之，要對佛法深信不疑、對準提法有百分之百的信心，毫無疑竇，否則稍有一絲一毫懷疑，信心就要動搖了。別的道場可以去參學，但對本身主修的法門不可更變。法無所謂大小，大小是在個人的根器，沒有那個方法特別快或特別慢，快慢在自己的心和本身的體會，所以〈壇經〉告訴我們「法無頓漸，人有迷悟」，業障淺則根器利；業障重則根器鈍。一個人業障淺，學什麼都很快；業障重的人再好的法也無法接受與相應。因此基本上，在理念方面對所有法要能做到融會貫通，深信不疑才可。當你將大小乘或其他宗派都參究瞭解之後，才會發現原來準提法包羅萬象，圓融周遍，才不會對其他法門產生好奇心，以致三心二意永遠修不相應。嚴格言之，在見地上一定要體悟佛法乃不二法門，不管別人講得天花亂墜，只要我們自己對層次上夠清楚，不受迷惑，不受欺騙就對了。



佛法是靠薰習的，不在於對方講得對不對，只在於自己是否有本事去分辨對方講的深淺程度和正確與否，基本上學佛參學的精神，開始要有耐心地聽別人講，完全接受吸收之後再去思維它，若是沉不住氣一下子把心裏的話都毫無保留的傾訴出來，非但容易讓人抓住把柄，而且顯示我們不夠謙虛，也是一種「慢」心在作祟。聽完別人講完之後，認為值得和他切磋再跟他討論，對方講得有理，就要很虛心的接受，否則就要進一步請教他，對於他的錯誤只能點到為止，不能存勝負之念，或有將之駁倒之心。

佛法是無諍的，〈金剛經〉上佛陀讚歎須菩提得到無諍三昧，「無諍」對我們修行非常重要。一般人口頭上與人爭紛，無對象可爭時，就與自己爭，前念與後念爭，前後互相矛盾。過去南師在主持禪修時，有很多人掛「禁語牌」，南師告訴他們「掛『禁語牌』固然很好，但真正禁語是連心裏都不想講話的，否則嘴巴雖不講話，而內心貪瞋癡慢疑起伏不已，自我矛盾不能清淨，豈是真正在修道？」

當然學佛能學到無諍，學到融會貫通，真正認識不二法門是不容易的，但是達不到這個程度也表示我們的信心不夠堅定。單憑一點信仰也是不夠的，雖說有的人善根深厚可以深信不疑，但在法的應用上若是不能融會貫通，仍然容易起法執，對佛法起分別心。所以無論在見地上或理念上一定要相當透徹，修持觀想時影像才會清晰明現，否則必然會被自己的疑心所分化阻擋。若是功夫未臻純熟，觀想不起來，只要理念足夠了，曉得心中有個影像可以觀照，有個觀照的中心就不會再徬徨，也不會再被妄想所牽絆了。

事實上，學佛不能怕妄想，禪宗祖師曾一再告誡我們「不怕妄想起，只怕覺照遲」，一旦覺察有妄想，馬上拉回來觀照它，再升起你修持的本法，影像一出來，妄想自然就會跑掉的。

最後一點是司空見慣的，也就是我們平常做人做事的點點滴滴，過去已經向各位講得很多，今天就不再贅述了。總而言之，學佛離不開三業清淨，在六根、六塵、六識之間好好把握，好好體會，相信對各位的學佛必定有所助益。（《準提法開示彙編》）





二十五圆通是准提法修证的理想蓝图

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-05-03

这次闭关，使我对我们准提法门也好，观世音菩萨耳根圆通也好，有了更深一层的体会，其实它已经不是一个单一的法门了。

我发现，原来耳门圆照三昧是通于二十五圆通的，这样的一个法界王可以把准提法门开发得更有深度、更有广度。这样才能把我们整个生命的现量境界，从六尘、六根、六识到七大都统摄了，乃至在日常生活中、现实境界中、待人处事中，都没有离开二十五圆通。所以，准提法可以把它开发得更加生活化，跟我们的生活直接对接，跟我们的起心动念直接对接，跟我们的见地、功夫、行愿直接对接。

大家一定要把自己的身心当作实验室，把这个法跟自己的身心打成一片。佛陀的说法是非常有逻辑的，二十五圆通本身就是我们的佛学大纲，也是我们生命的现量境界。而且二十五圆通可以说包罗万象，跟南上师在厦门南普陀寺那个七的主题，“生命科学与禅修实践”，完完全全可以融合在一起。

总而言之，我们随着开发程度的深浅，会逐步逐步把它链接在一起、衔接在一起。

在《楞严经》二十五圆通中，第一个层面是六尘境界，这可以说是表征人际关系，比较偏向伦理方面，代表儒家文化，儒家偏向律学。所以，要以行菩萨道来圆满我们现实的人际关系。第二个层面是六根，六根偏向生理方面，道家比较偏向生理的开发，有关五脏六腑、经络等等的说法。第三个层面是六识，比较偏向心理方面，也就是见地。可以说，六尘要靠菩萨行愿来圆满，六根要靠禅定功夫来完成，六识则需要般若见地来转化。



第四个层面是七大，当然跟六尘、六根、六识有直接关系。你有什么样的见地，内心就有什么想法，人事物上就会产生什么样的影响，身体上就会有什么样的反应，它们是息息相关的。

南老师讲的，儒家好比饮食店；我们身体有病了需要道家，道家好比是药店；而佛教好比百货店，应有尽有，统摄了见地、修证、行愿，统摄了六尘、六根、六识。所以，在心理方面，要见地透彻了，才能够转化心理的烦恼；色身上的病苦，是需要禅定功夫才能够解脱；人事上的烦恼，则需要行菩萨道才能转化。

二十五圆通中的后三位，第二十三位是弥勒菩萨的识性圆通，第二十四位是大势至菩萨的念性圆通，第二十五位是观世音菩萨的耳根圆通。大势至菩萨的念性圆通，念清楚代表修气；观世音菩萨耳根圆通，听清楚代表修脉；那么弥勒菩萨的识性圆通，代表修明点，是般若智慧，如是统摄了修气、修脉、修明点。

所以，二十五圆通是互相交融的，未来我们修法要统合二十五圆通，去整体性的理解和开发。正如道殷大师讲的，准提法门是显密圆通，牵涉那么广，这是成佛的总纲要。

整个准提法统摄了禅净律密。禅宗的三纲代表般若智慧，密教的三密相应可以说是种种的方便法。我们也可以是净土式的修法，从最简单的老实念佛、老实持咒，从信愿行入手。在人事物上面，又有菩萨戒律方面的菩萨三聚净戒，随时把自己管理好。摄律仪戒是表相，整个中心在摄善法戒，整个菩萨行在饶益有情戒。我们见地透彻了，一定是清淨的，一定是善的。所以，摄善法戒代表智慧，饶益有情戒代表行愿，摄律仪戒是安祥的，诚于中、形于外。

可以说，整个佛法从我们准提法展现出来。《楞严经》二十五圆通是我们未来要不断去开发的，这个方向是很清晰的，等于二十五圆通变成我们修行的一个理想蓝图。

以上内容来自首愚长老 2018 年 6 月 19 日在湖南广法寺法会的开示





二十五圆通为指导 向内开发生命科学

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-05-04

实
行
正
道

庄
严
世
界

整个准提观音法门的耳门圆照三昧，统摄了行愿上六尘的解脱，功夫上六根的开发，见地上六识的升华，再加上整个七大的转化。要把握到整个佛法的制高点，就要透过耳门圆照三昧的开发而成熟，在真正实际用功上，从耳门圆照三昧直接进入



到金刚王三昧。金刚王三昧就是念念分明、念念本空，也就是百丈禅师所讲的：“即此用，离此用”。

从耳门圆照三昧的善观缘起，到金刚王三昧的善了缘起，形成一个圆满的衔接得天衣无缝的修行次第。耳门圆照三昧正是佛陀的如来禅，金刚王三昧正是中国禅宗的祖师禅，直指人心，见性成佛。下手处可以说是既简单，又高深，又精妙。简单，念念分明，就是老实持咒，从老实持咒开发到念清楚、听清楚，达到念念分明，从念念分明再向上一提就是念念本空。

所以，我们用功应该是非常稳妥的，扎扎实实的。这是人生的解脱大道，开发成功了，让生命在大光明的清净解脱的境界中，这当然是“为往圣继慧学，为人间建净土”，再扩展开来，那就是释迦牟尼佛“为万世开太平”。



纵观古今中外，人类文明所开发出来的科技百业，都是向外追求的。所以，造成竞争，也造成勾心斗角，充满了斗争，这是物质促进人类的贪婪。我们佛教的生命科学是向内开发的，向我们生命最高处深处开发的。释迦牟尼佛所开发的二十五圆通，其实统摄了一切世间法和出世间法，是最圆满的也是最圆融的，让我们的生命能够圆通无碍。

生命科学是向内的，开发我们的三明六通，漏尽通，让我们明心见性，看清楚生命的真相，得到自由自在的大解脱。开发的他心通，让人与人之间更能够理解，他心通不是看人家的隐私，而是看人家的困难。菩萨慈者予乐，悲者拔苦。菩萨的他心通是来解除众生的痛苦，晓得他的习气在哪里，他缺少什么需要弥补什么。所以，他心通已经是最高的心理学了，能够体谅天下所有的颠倒众生。天耳通，能够了解这世间种种的痛苦。天眼通能看到生命的真实相。神足通，我们看到密勒日巴传记，他修到一定境界时都在空中飞翔。

释迦牟尼佛告诉我们，人类最大的无明是迷失了自己了，忘本了，向外追求了。这二十五圆通代表释迦牟尼佛说法 49 年精华中的精华，代表八万四千法门。

人类最大的财富，最大的智慧财产莫过于明心见性。智慧是来化解我们的烦恼。我经常说，智慧是来化解一切，慈悲是来包容一切。生命科学是人类生命的根本。哪个人开发出来了，那你就是圣人呐，你就是有道之士了。这样的圣贤，这是我们人类史上所需要的。

所以，我们向内开发生命科学太珍贵了，这是人类真正的文明。我们能够明心见性，这是佛菩萨的智慧，我们能够开发出来，才能够神交古人，才能够为往圣继慧学。有了这个智慧，就打开了我们的慈悲心，看到众生的痛苦，用种种善巧方便、种种利生事业来接引，不但让他得到正确的精神食粮，同时也解决他生活上的种种迷茫，这才是人间净土所在。

修行是要有善根的，没有善根听不进去，他也不相信，叫佛度有缘人。这种生命科学，不是人人都可以接收的，没有善根福德因缘听不进去的。我们自己要庆幸，





这一生能够遇到释迦牟尼佛的正法，可以找到生命的安全港、避风港，免得再颠倒、轮回、受苦了。以上内容来自首愚长老 2018 年 6 月 19 日在湖南广法寺法会的开示

■
实行正道

庄严世界
■





耳通命门禅观实验 共鸣摄受非同以往

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-05-05

• 降魔真言辨别真伪

“当本尊现身时”，当我们观想时，忽然间看到准提菩萨现身了，也不晓得是清净心相应来的呢？还是外魔来干扰？所以，可念上师降魔咒五个字“喻哈哩底噶”三遍，以察其真伪。

“真则现更清楚，伪则随即隐没”。如果是清净心相应的境界，则会更清楚；如果是外魔干扰，念上师降魔咒就可以把它驱跑了。



■ 礼敬上师 ■

• 心月字轮化转三身

法报化三身，这些道理都要一一去体会、去理解。

“一刹那顷，本尊自眉间光浑入我身”。观想准提佛母从我们两眉之间的眉间轮，浑入我身。

“我身立刻转成本尊”，我就是准提佛母，准提佛母就是我。

“本尊跟自己，无二无别，即时观想自身，如透明琉璃体，毫无杂垢”。我们观想身如透明琉璃体很重要。药师佛十二大愿里头，前面三个大愿都是在讲这种琉璃的观想。身如透明琉璃体，也可以说是一种境界般若。





“内空心中，生起八叶莲花，红色无根。莲花上现一满月轮，轮上现字轮”。关键部分来了，前面提到过，在我修法的经验中，我经常在两个地方观想：一个是膻中穴的心月轮，一个是命门、气海的心月轮。这次在南岳衡山，我才发现，还是在命门这个地方观想心月轮比较正确，这里头也是观世音菩萨耳门圆照三昧很关键的地方。我们作意在哪里，那里等于是意根。藏密讲的拙火从海底发起，就是指的气机从气海开始发动，这要自己有经验的。

这几天，我带大家念的金刚念诵，基本上都是耳通命门的一个禅观实验。

我们只要正念，正念本身让我们身心松放。我们的念头本身跟我们的五脏六腑、十二经络是直接对接的。从佛学来讲，就是跟地、水、火、风四大直接对接。

对这四大的转化，《楞严经》上讲的够清楚了。《楞严经》的地大，不用地大，用色，“色不异空，空不异色”的色，色本身就是物质的意思，物理现象。地大，我们身体的肌肉、骨头、毛发都是地大；湿气、唾液、血液、汗水是水大；身上的体温、热能、热量，新的名词叫卡路里，卡路里就是热能，是火大；我们的呼吸叫风大。这是我们生命最基本的。

不但形而上可以含摄四大，形而下一样是含摄四大。所以，“性色真空，性空真色，清净本然，周遍法界”。我们内心一清净，地大就松放了，清净本然，周遍一切处。紧跟着，“性水真空，性空真水，清净本然，周遍法界”，“性火真空，性空真火，清净本然，周遍法界”，最后呢，“性风真空，性空真风，清净本然，周遍法界”。

这个色，从中医五行来讲，脾胃属土，土就是地大。水，肾水，肾脏属水。肾脏开窍于耳，就是耳根。肝脏开窍于目，就是眼根。肺脏开窍于鼻，就是鼻根。脾脏开窍于口，还有心脏开窍于舌，舌根。这个舌根本身与五脏六腑相关联。从心脏里头延伸了心经和心包经，从舌根来讲，还跟我们的意根和身根有关系。这些我们都要一去对接、去体会。





因为我不但白天用功，尤其晚上睡觉，我观想臆中穴，哦！尤其到了半夜，气血沸腾，心脏跳得快的不得了。我发觉不对，几个晚上，屡试不爽。我后来就拉回到命门这个地方，哦！一观，整个身心就松开来了。所以，这次在衡山，我对这个法的缘起有了更深一层的体会，更正确了。

到今天第五天，每一堂课，我都是耳通命门的一个禅修，禅观。大家有没有感觉呀？有感觉啊，共鸣力量不一样的，摄受力量不一样，让我们全身松放了，空灵了，效果不一样的。

今天是第五天，明天是第六天，之后回到武夷山，我还要继续闭关、继续实验。几十年的闭关专修，感觉上越来越成熟了，观察越来越如实了。所以，错了就要改，这一改，马上就不一样了。前面一半闭关十二三天，我在房间里头，又没有出去晒太阳，上洗手间照镜子，怎么脸还是那么黑。到了耳通命门之后，慢慢转化了，皮肤感觉越来越白，身心越来越松放了，如影随形啊！所以各位，这个地方很重要。

所以，我这次说法，完全跟二十五圆通对接，这是以往所没有的。原来二十五圆通，真的是观世音菩萨耳门圆照三昧！我们的金刚念诵是金刚王三昧哪！看你金刚

念诵用的如法不如法，但是没有耳门圆照三昧的基础，你金刚王三昧是呈现不了的。还是要善观缘起，整个缘起，清清楚楚的，一环扣一环，没有偏差。整个佛法是要真修实证的，见地不能够有一丝一毫的偏差。

以上内容来自首愚长老 2018 年 6 月 19
日在湖南广法寺法会的开示





我自己闭关仍是老实念咒

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-05-06

“内空心中，生起八瓣莲花，红色无根”。这当然表征的是我们的心脉轮，跟我们的情绪都有关系。心平气和的时候，全身松放，心不平气不和，心浮气躁，这是一定的。

• 瑜伽念诵字轮放光

瑜伽念诵等于是默念。我们共修，当然是开口金刚念诵。平常很多场合，基本上都是默念。所以，南上师法本仪轨上面有这段，我倒是觉得有这段蛮好的。

“开始瑜伽念诵，由唵字起，从前右旋，次第周布轮缘，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。”我们准提法修行，一定要跟般若智慧相应，千万不要在表相上争。那位道友说，哎呀！怎么只有早晚一堂是完整的，其他都只念准提咒啊？当然是这样了。

在我个人闭关，也没有什么早晚课的问题，我非常简单，一句准提神咒持诵到底。我不是跟各位讲了吗，我自己闭关，一醒过来，准提咒就接上去了。刚开始我都是用计数的，有一次闭关的时候，我九个字的咒心“唵折隶主隶准提梭哈”，念了五六百万遍。夏天用这个念珠，因为有手汗，有时候，这个念珠黏糊糊的，拨不动了。我后来就请人帮忙买个计数器，念到九万九千九百九十九遍时它又归零了。每天到了一个时候，我都记录，今天念了多少万遍，清清楚楚的。各位，这个计数有用的哟，那是种自我鞭策，有用的呀。

总之，这个修证的过程有太多的变化，我不是跟各位讲嘛，太集中在头部，不但到某些时候，耳朵很痛，鼻水滴滴哒哒的，牙龈都出血，我晓得这里有问题了，不对就要改啊。我到这一两年已经不会有牙龈出血了。但是，这次在衡山又发现，原来还是要耳通命门，它是有大道理的。

耳根圆通，耳通命门，这里头真是一大秘密宝藏，牵扯很广的，要善观缘起，要自己慢慢去开发。

以上内容来自首愚长老 2018 年 6 月 19 日在湖南广法寺法会的开示



准提法有太多的妙法

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-05-07

百万感应次第成就。

如此依法修持，念满百万遍，则感应道交，如见仪轨上所载诸殊胜境相时，则为生起次第渐渐完成。这个地方法本有误，不是仪轨上所载，而是《显密圆通成佛心要集》上有。这个地方将来要改的，我以前太相信原来的法本了。



■ 礼敬上师 ■

又息灾、增益、怀服、降伏诸法之修持，另需特别教授。这些在《显密圆通成佛心要集》里都有的，坛城怎么布置啊，有的向东，有的向西，有的向南，有的向北，息增怀诛，不同的。息灾法用白色的，增益法用个黄色的，怀服法用红色的，诛法、降伏法用黑色，在《显密圆通成佛心要集》中，道殿大师写的非常完整。

1. 【又正持诵未满座时，若需谈话，于自舌上，想一梵文 LA 字，纵使谈话，不令间断。】

你在修法，门铃响了，客人来了，你总不能不理客人，千万不能不耐烦，讨厌！我在修法，干嘛来吵我。要心生欢喜的，客人来了，满脸笑容，欢迎欢迎，请进请进，还要烧水泡茶呀，请喝茶，请坐请上座。你跟他谈得双方都欢喜，你在舌头上观想一个 LA 字，等于修法没有间断。





或者电话响了，手机响了，一般我到了真正用功了，手机关到了飞行模式，不接了。在家学佛，有些重要的电话，你当领导的电话来了，找你呀，你能不接吗？或者，来个订单，你不接，订单让别人抢去了，你说你接不接？哎呀！你说修法要紧，生活难道不要紧？收入不要紧？所以，这是妙法呀！电话该接还是接，在舌头上观想梵文 LA 字，纵使谈话，不令间断，多好啊！准提法有太多的妙法了！

先讲到这里吧，也算对新参的一个交代。有的批评我说乘兴而谈。为何不乘兴而谈，难道佛法一定要那么呆板吗？佛法要从我们心地里面流出来的。要很如实如理如法的，对法不是一个字不漏的讲，呆呆板板的，听得大家都会打瞌睡的。

道友提问：代表女师兄问一个问题。气海位置，女师兄意观是否适合？

师示：女性不能守小腹，观想命门没有问题。其实，如果不着相的话，那是开发我们生命的能源，气本身就是生命的能源。意念一动，火大就产生，火生土，土生金，肺活量就来了，命门命门，真正是开发我们生命的能源之所在。耳门圆照三昧是中道的，是对我们身心道业最平和的，问题是我们有没有做到耳门圆照，圆照就是见地很通透，不会偏差，失去平衡就要出问题了。心平才能气和，耳门圆照三昧是心理最平和的时候，也是气最流通的时候，所以不会有问题。

以上内容来自首愚长老 2018 年 6 月 20 日在湖南广法寺法会的开示





三十五次苦行关 历经艰辛续前缘

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-05-08

回想 35 次的闭关经历，在我印象中，第一次闭般舟关是在 1976 年。1974 年听南上师的禅学讲座，1975 年参加南上师佛光山的禅七，到了 1976 年暑假就想闭关，就特意到台北南上师的办公室，请教如何闭般舟关。请教完后，闭了两个礼拜，很短。

那一次应该算是打基础的过程。到了 1976 年寒假，想到暑假只闭了两个礼拜，心有不甘，就请示星云大师同意，在佛学院开始了第二次般舟关。第二次关，大概是十次般舟关里最好的一次，最殊胜的一次，也是宗教情操达到最高的境界一次。那一次，我虽然没有联系到南上师，但是我一生中印象最深刻的一次，总共闭了七七四十九天。

那时候，还没有写日记，只是出关后奉我们院长星云大师的命令，“你把你闭四十九天般舟三昧关的经验，写一篇感想吧”。所以，那是追忆似的，回想这四十九天闭关的一个纲领，收录在《般舟禅关日记（上册）》的最后倒数第二篇。倒数第一篇是《参学来函》，因为没有见到南老师，只好用写信喽。南老师把我写的跟南老师的答复一起刊登在他办的杂志《人文世界》上。

第二次关，印象最深的就是命门这个地方，就是我们的督脉，背脊骨下方，肚脐下面四指是气海，后面对过去就是命门。命门这个地方刚开始很胀很难过，像虫在咬。嘿，后来慢慢松开了，感觉上才有了上行气、下行气、左行气、右行气，三脉七轮，轮廓就出来了。

1977 年农历二月初一，佛光山的信徒大会时，我出关了，总共七七四十九天。如果命门没有开，我看我那个般舟关很难闭下去。这是我特殊的一个对三脉七轮的体验。

礼
敬
上
师





当时我对中医一窍不通，现在回想起来，原来命门是肾水肾脏一个很重要的地方。当然南老师过去讲过的，女性不能够守小腹，容易有不好的反应。为了不让大家听得毛骨悚然，所以不讲。有个名词的，有没有人晓得？这位道友说对了（指月经来时），我不好意思讲，那你去讲。但守命门这个地方是 ok 的，没有问题的，这是肾水的穴位所在。

命门跟气海有关联。白骨观已经告诉你，是在背脊骨命门那个定点，那个地方是可以观的，不管男众女众都是 ok 的。我自己闭般舟关的那种印象太深刻了。所以我到最后，才能够一支香走 22 个钟头，拉绳子休息 2 个钟头，再 22 个钟头。

当时如果不是剥柳丁，台湾的柳丁小小的很结实，比较硬，但是很甜，护关的没有拿水果刀给我，口渴了，为了解渴，我就用手去剥，大概那个时候已经不太有营养，没有吃什么东西，一剥，把大拇指剥裂开了，哎呀！痛死了，就不能拉绳子了，我闭般舟关还是要休息的，不能拉绳子，那我这个般舟关就破掉了。正好我也接到我们院长星云大师的通知，要我出关了，呀！幸亏有个台阶下，要不然，真的很难堪啊！出关就出关嘛！那时候大拇指脱落以后很痛，我的魔难来了，其实当时正处在最关键、最好的时候。如果那次没有大拇指手指甲剥落的问题，很可能会有更好的成果展现，没办法了。

出关后，我回到台北，打电话给老古出版社。我说：我是某某人，我想请教南老师。哦，南老师到南部去闭关了，其实他就在办公室的楼下闭关。哎呀！我带着很难过的心情，又回到佛学院去了。整个身心状况，没有人可以请教。我闭四十九天，等于没有吃东西，自己泡点奶粉，瘦的皮包骨啊，非常瘦。那次出关就把馋嘴给化掉了。

但是，那次出关后，不是日中一食，也不是过午不食，吃三餐，还吃点心，吃了又把气脉给堵住了，哈哈。哎呀！好不容易化开的，又泡汤了。所以，有善知识和没有善知识的提携，差别很大。





第三次继续入关的时候，就想办法跟南老师联络，于是写信《参学来函》，总算联络到了。再次入关，就在原来关房的隔壁，问题还是解决不了。南老师一接到信：你上台北来吧，我也在闭关，先跟你院长请假几天再说吧。所以，上去住了好几天，南老师叮咛我要写日记，鞭策日记《般舟禅关日记》是这么来的。

总之，第二次的般舟关，反应相当不错。第三次，虽然有亲近到老师，我的般舟已经一鼓作气，二鼓竭，虽然没有到衰，但是这气已经泄了不少了，再没有像第二次那种宗教情操高昂的不得了。第三次闭关的日记，就是在和南老师打笔仗，佛学上跟南老师论战，当然，到头来都是我输了。南老师智慧太高，我那时还是小和尚一个，南老师是一代大宗师。

第三次，第四次，才闭了三个礼拜，南老师信来了，说：你出关吧，我要讲课。建议我说，最好借你出家的小庙大殿，一边打七一边上课。后来，我那个小庙根本不适合，交通偏僻，最后选在佛光别院。那一次，南老师讲了三个月的显密圆通修证次第，记录下来就是《如何修证佛法》那本书。那本书我印象最深刻的就是，佛陀教他儿子罗睺罗修的是安般守意品，《增一阿含经》的，那个我有下过功夫的。

闭了 21 天以后，我就上台北了，在台北上课三个多月。到 1978 年，最后一次，那次闭了很长，中秋节南老师还到佛光山看我去，大家看《般舟禅关日记》，那个脉络都很清晰了。

第三次是在见地佛学的开发。第四次，以听南上师的课为主。第五次，前半段非常精彩，后半段都是我个人身心变化。到了 1979 年 1 月 3 号，我和日常法师离开佛光山，到台北跟南老师成立了大乘学舍。

再来，应该也是比较特殊的，1989 年完成了十方禅林的“实行正道，庄严世界”，立四大宗旨、三大目标、九大实践中心，虽然九个月，但闭的很辛苦。

第 10 次在厦门，那就已经从般舟关转为专修准提法了。这本书即将在老古出版社重新发行，那也是我闭关的另一座高峰。





再来就是北京佛牙塔三次闭关，完成了《菩萨罗汉证圆通》，也不错啊，对佛教修行的见地、对修行的功夫还是有一定的成长的。

再来，基本上回到十方会馆平安寺，闭了大概 7-8 次，在开山寮的方丈室，也闭了 2-3 次。反正有事务性的地方，你不要想有什么成果。你分心在事务性上面，关就闭的七零八落的，不会有太大的突破，只能说对禅林的一些建设有帮助而已。

在北京的三次关，开发了不少佛教文化成果。之后的，比较乏善可陈。

2005 年在上海，一边闭关，一边听南老师的课，但突破并不很大。所以，我才想要到武夷山，在武夷山天心永乐禅寺闭关 100 多天，完成了耳根圆通的五纲六目，还有耳根圆通的十纲三十二则，也是见地功夫方面的一个成果。

2011 年，奉南老师命令回到台湾十方禅林大搞建设，整个后山被我开发差不多了。在禅林呆了大概八九个月，有一半时间在工地，晒得像土地公一样，可是让禅林越来越庄严，越来越漂亮了。

2011 年送走了家师仁公上人，2012 年送走了南老师。

再来，是 2014 年完成了法本的编辑，以前总是用简轨，法本的出现对我们准提法的弘扬有重大的作用。当年，不仅完成了法本，还完成了《中医诊疗与佛法修证之论述》的文章，这也是一大突破，把中医和佛学融在一起了。

2015 年，又有一篇《论准提观音法门的修证法要》，也是在武夷山准提精舍闭的关。这是一个连续，从 2014 年、2015 年到 2016 年，对《楞严经》观世音菩萨三十二应化身，在见地、修证、行愿上面的展现。

2016 年，到了广法寺，参访了南岳衡山，对佛教文化提出两句：“为往圣继慧学，为人间建净土”。

2017 年，只是在武夷山十方学堂建设方面有些突破。





今年 3 月份的《心经般若慧观与准提法修证次第略讲》，又是另起一座高峰，我对佛法有了更完整、更清晰的整合性的概括。厦门三个礼拜的成果还可以。回到禅林的四五周，以行愿为主，推进了怀师纪念馆、十方丛林书院的建设。

这次到南岳衡山，虽然短短的二十五六天，但却是三级跳，我觉得又跟第二次的般舟关连接上、对接上了。凡走过必留痕迹，因为在自己用功的八识田中印象太深刻了。这么多年的弘法，有时候观想在命门，有时候观想在臆中穴，老是上上下下，下下上上。这次在南岳衡山闭关就很清晰了。如果顺利，今年的《耳根圆通禅关记》，剩下了一两篇，对七七四十九年来的苦行，对二十五圆通看法进行一个整合，当然也是对佛教哲学、佛法见地修证行愿整体性的一个概括，我自己也觉得很欢喜。我也许会整合出《南岳禅关述圆通》，把《楞严经》二十五圆通进行整合，应该是这次的一个特色。

后天回到武夷山，也是继续开发，继续实验。

我讲这些闭关的过程，想让大家了解，这见地功夫行愿的形成不是偶然的，天下没有白吃的午餐。一分耕耘一分收获，这是一定的道理。所以，我们修习佛法，一定要把自己的身心当作实验室。

当然，南上师是我最高的一个指导，一个方向灯。这一生得到南老师在见地功夫的启发，太大了！

总之，这次来到湖南南岳，可以说是法喜充满。这是今年第 35 次的闭关，想不到佛母给我这么大的礼物，这么丰盛的礼物。禅宗的祖师大德，给我这么多的启发。那么，这也是让我来供养这个时代的。

我相信，我费了那么大劲，闭了 35 次关，总算不负佛菩萨让我做点事情，应该对这个时代，对佛教佛法的弘扬，对大家用功有一定的帮助。

总之，回想第一次，1976 年的般舟关，打开我闭关的序幕。到今年，2018 年，已经 42 年了。这 42 年内，闭了 35 次关。在功夫层面最高的是 1977 年年初第二次般舟关，命门的松开，之后又封回去了。从第二次，到今年 2018 年，41 年了！经过 41





年，总算再续前缘，而且才真正懂得了耳通命门到底是怎么一回事，这都是靠自己摸索出来的呀！

希望《耳根圆通禅关记》早日完成，大概分成四篇十二章，上篇之一是《经典圣教论圆通》，这是佛陀的经典圣教，我把《楞严经》二十五圆通分品分章，像一个开光眼一样。上篇之二是《纲举目张解圆通》，是对二十五圆通的一些论述，主要是以观世音菩萨耳根圆通为主，分成两章，一个是略论《耳根圆通五纲六目》，第二个是细论，更微细的，《耳根圆通十纲三十二则》。再来，中篇主要是《般若慧观释经义》，探讨把《心经》、《楞严经》与佛法修证如何融合，就是太湖大学堂跟厦门的两篇开示，还有三十三观音的一个论述。至于下篇，题目是《耳通命门禅关记》，这是多年闭关的一些心得，是对中医跟佛学的整合。

其它的，有的还没有到的，我就不讲了。我本着一个负责任的态度，南老师要我写，我偏不写，不是不写，是不能写，你见地功夫不到，你不能写。我觉得要供养南上师，我的修证成果，那才是我要供养上师，供养佛菩萨，供养这个时代的。我是基于这样的眼光，我不是傲慢，我不敢有一丝一毫的傲慢，而是对自己生命的负责任。

各位，我们学了佛，应该敬畏因果，怕因果，不是怕谁。南上师给我鼓励那么多次，我都不肯写，这不是对南上师的不恭敬，我总觉得这是南老师对我的考验，看你定力如何。我写了，南老师写序文，对我的知名度当然很有帮助了，可对我的功夫有帮助吗？那个功夫是要靠真见地、真功夫的。向上一着，千圣不传哪！不是南上师给我美言几句，我就马上放光了，没有那么好的。个人吃饭个人饱，个人生死个人了，谁也替代不了（大众掌声）！我深深懂得这个道理，所以“八风吹不动”，南老师给我戴高帽子也好，棒喝也好。

我觉得，这是对佛菩萨、对上师更加的礼敬，我不能随便。其它什么东西可以随便，唯有佛法的见地功夫不能随便。参要真参，修要实修，真参实修，真参实学。这是我个人的坚持。如果我要跟老师辩论：老师啊，你不是说过嘛：“不要看你平常





话不多，其实你蛮有思想的”。对，就是因为我有思想，才不肯写。我如果没有思想，经不起南老师的诱惑，就动笔写了，写了对自己有帮助吗？对人有帮助吗？没有用的。

我们佛门两句名言，叫作“师父引进门，修行在个人”，听过吧？对啦，的确是这样的！南老师带我们进入大纲要，细节都要靠自己去突破。你说完全靠南老师吧，我的《般舟禅关日记》等到写了 7-8 天，那个问题已经积累一大堆了，然后寄出去再等南老师寄回来，又大概过了 5-6 天了，早已事过境迁了，你要靠南老师批阅，来不及了。所以要靠自己去摸索。

我只是比较听话，真的是依教奉行。大体上，南老师对我的教导，对我的指示，除了《我与南老师》这篇文章没有写之外，其他大部分都是听话的。我现在想起来，我也是乖乖牌的。要作怪，我也不会。乡下的，南老师经常笑我，哎呀！我在台湾几十年从来不跟佛教交往，就是上了从智这个乡巴佬的当。哎呀！我讲不过他。我心里头想，哎呀！南老师，我何尝不是上了你的当。（众笑）我原想离开佛光山半年一年，就回佛光山继续闭关，我跟日常法师向我们院长告假的时候，我们院长就说了：从智啊，这个关房留给你用的，你可以随时回来闭关的。哪里晓得，我一去不复返了，还不是被南老师……（众笑）讲得好听嘛，是爱护我，栽培我，讲不好听，是被扣住了，被扣留了，哈哈！

他拿了一本《七真人传》给我看，说：你功德不够，再闭关闭下去，也不过如此。那本书的意思就是这样。道家有本《七真人传》，王重阳有一天把七个徒弟招过来说：你们功德不够，赶快下山，去行功德吧，要不然，在山上你们功德不够，进步不了的。七真人，真人就是得道的意思，这七个徒弟每个人都证得了大道。

所以说，我们修习佛法是为自己生命负责任，为正法正教负责任，这是我个人的心情。南老师棒子打得再猛、再重，我也是无动于衷，该写的时候会写，这是我应该感恩、报恩的地方。

以上内容来自首愚长老 2018 年 6 月 20 日在湖南广法寺法会的开示





细解耳根圆通如何用功

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-05-10

道殷大师所著作的《显密圆通成佛心要集》的架构，有两句话，“先悟毗卢法界，后修普贤行愿海”。悟毗卢法界，从禅宗来讲，就是先开悟，先悟道再修道，“后修普贤行愿海”，就是修道行道。我们佛陀是先修道、行道，最后悟道、证道。这也是每个人多生累劫因缘不同。每个人的根器不同，入道的因缘也不同。

像道殷大师这样的说法，对我来讲，好像蛮吻合的。当年看《坛经》，一下子就想出家了，从看《坛经》到今年第四十九年了。各位不要以为，悟道以后都解决了，没有的，只是把握了一个大方向、大目标而已，那个细节还是要从修道、行道中去体会，细节那太微细了。

我们准提法的因缘当然很特殊。准提法的架构正是道殷大师讲的“先悟毗卢法界”。把佛陀夜睹明星大彻大悟的这一幕，作为我们准提法的一个开端，可见准提法的起跑点有多高啊。在我个人对法的体会，其实不只是文字相，这个法是整体性的、完整性的。

头顶上两寸高的地方，在三脉七轮，表征的是梵穴轮。这个 LA 字等于《楞伽经》讲的意生身，我们作意出来的境界。我准提法修了 34 年，才真正理解，原来这个 LA 字等同《楞严经》观世音菩萨的耳门圆照三昧。

昨天跟各位报告过的，我第二次行般舟命门都松开了，可惜没有保任，又退失掉了。这次南岳衡山的闭关，感觉上又接上去了，这中间经过 41 年，算是见地稳定了、透了、成熟了。我们之所以徘徊，就是我们的见地没有透，还在左摇右摆，还在寻寻觅觅。耳门圆照三昧太不容易了。所以我说耳门圆照三昧一定要精通《楞严经》的二十五圆通，不只是耳根而已。

我们看经典要会看，“彼佛如来”，就是观音如来教他“从闻思修入三摩地”，紧跟着就“初于闻中，入流亡所”了。哦，怎么观世音菩萨那么厉害啊。一开始“初于闻中”就“入流亡所”。其实，这“初”来讲，大概不知道经过多少年，并不是说，哦，短短几天内他就完成了。这阶段也许要经过三五年，也许十年二十年，他最后才能把握到“入流亡所”。



“初于闻中”，刚开始我们凡夫有些着相，一听，听声音，听声尘；但是太执著声音了，就会烦躁，那是一定的。《楞严经》告诉我们，音声是生灭法。唯有跟耳根相应的时候，已经不是在音声了。最后他提到的，“音声性动静，闻中为有无；无声号无闻，非实闻无性。”从声尘到闻性，不要跟着音声跑，音声是我们所听的，闻性是我们能听的；到了闻性阶段，声音起来，在闻性的境界中，它并没有生灭，声音没有了，不是闻性没有了。

“声无既无灭，声有亦非生”。那么声音没有了，并不是闻性没有了；声音生出来了，也不是闻性生出来了，闻性就在那里，它本身是不生不灭的。所以，“生灭二圆离，是则常真实”啊，这是《楞严经》耳根圆通很重要的地方。

《楞严经》提到耳根圆通有三个阶段，第一个阶段，“十方俱击鼓，十处一时闻”，东、西、南、北、东南、西南、东北、西北、上跟下这叫十方嘛，十个方向同时在打鼓，十个地方的鼓声可以同时听到。“此则圆真实”，经文中有三个真实，后面还“是则通真实”、“是则常真实”。《楞严经》非常仔细啊，古代高僧大德翻译佛经时，他们不敢随便乱用字的。

可见，耳门圆照三昧没有那么容易让你把握到的，倒是金刚王三昧还容易，金刚王三昧念清楚、听清楚还不够的，念念分明当下是念念本空。即此用、离此用是金刚王三昧，直接跟般若智慧对接，那力量很大啊！

所以，我说耳门圆照三昧是准提法的生起次第，是如来禅。佛陀讲经说法四十九年，讲的非常完整。金刚王三昧则相当于准提法的圆满次第，是祖师禅。大家好好体会吧。

（附录《楞严经》：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，遐迩俱可闻；五根所不齐，是则通真实。音声性动静，闻中为有无；无声号无闻，非实闻无性。声无既无灭，声有亦非生；生灭二圆离，是则常真实。纵令在梦想，不为不思无；觉观出思惟，身心不能及。今此娑婆国，声论得宣明。）

以上内容来自首愚长老 2018 年 6 月 20 日在湖南广法寺法会的开示





福慧资粮若俱足 生圆次第当下入

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-05-11

我们准提法的耳门圆照三昧，就是对准提法生起次第的每一个细节都要观察入微，对整个缘起都要观察得如理如法。当然，智慧透彻的，生起次第当下也可以直接进入圆满次第。整个生起次第是完整的、有它的次第，有时又可以立体交叉的，真正的佛法的用功也不是那么呆板。

当然，只有生起次第的见地、功夫酝酿得很成熟了，甚至菩萨行方面的福德资粮也做得很到位了，这个时候再来谈圆满次第才有道理。要不然，你一边在念咒，一边想到一些人事上的障碍，越想越气，越想越烦恼，那就是你的福德资粮不够，你的待人处事不够圆融、不够圆满，处处有挂碍。

你本来修的很好，一下子空了，突然想到某个事情，一想就气，一下子又把你拉回来了。所以，要有福德资粮，看你的心性调柔了没有，包括待人处事，包括心量。如果到了不思善不思恶，好坏不沾，不太在乎别人对你的赞美啊，诽谤啊，那真的是“犹如莲华不著水，亦如日月不住空”。这样的见地，这样的功夫，这样的心胸，才能够进入大道，才有圆满次第可言。

所以，圆满次第其实也是在验证我们的生起次第。

我们一般人根本谈不上圆满次第，怎么办？法本里面提到，时间长了，该下座了，准备剥板了，按照仪轨来个圆满次第。其实，真正的圆满次第，你念念分明的当下已经进入到念念本空了，还要什么圆满次第啊。即此用、离此用，耳门圆照三昧有了，金刚王三昧也到了，那是最高的解脱境界。

法本中，“旁边的字轮收摄于中间的唵字”，旁边的字轮代表念咒，代表大势至菩萨的念佛圆通，念清楚，念念分明。中间的“唵”字代表观世音菩萨的耳根圆通。“收摄”于中间的唵字，代表你已经入流了，入清净之流，入流就亡所了，整个身心空掉了，这才是真正的金刚王三昧。





“唵字收摄月轮”，代表亡所，“月轮”代表无量光，也代表无量寿，无量寿没有妄想，没有妄想就入流了嘛，整个身心在一片空明的境界中，那不是亡所吗？就到了，说明你见地、功夫到了。你能无牵无挂，也说明你的福德资粮还不错，心胸还是很宽广的。如果心胸狭隘，内心七上八下的，如何能够入流？怎么亡的了所呢？亡不了的。

其实，“唵字收摄于月轮”，这也就够了。没有办法，怕一般人体会不到，“心月轮缩小”，慢慢慢慢，“缩小到黄豆大的明点，明点直冲顶上，融入虚空中，虚空即我，我即虚空，亦无虚空之量可得，如来如来，如是如是”。两个如来，两个如是，是加强语气。“所谓如来者，无所从来，亦无所去，是名如来，”没有来也没有去，不生也不灭，不增也不减，浑然忘我。

我们一般人妄想纷飞，随着妄想心浮气躁，所以五脏六腑不调，心浮气躁，心不平气和，五行相逆，身体越来越糟糕。

晚上为什么睡不好觉啊，你妄想太多，你功夫没有到，到了，身心松放了，睡得很清明，没有散乱，没有妄念，也不做噩梦，那才是醒梦一如。功德在这边啊，睡得笑咪咪的，睡得很松放。如果睡得两眉深锁，咬牙切齿的，有人睡觉还会咬牙，咔嚓咔嚓的。

如果你晚上睡得很欢喜，很松放，那恭喜你，说明你的善业多了，恶业少了；如果恶业多，善业少，晚上都是在妄想中，那么多的阴暗面，让你很纠结，辗转反侧，睡不着。

什么叫解脱啊？我们佛学院院长星云大师，他的睡眠品质好到什么程度啊？头还没有到枕头他就睡着了，那是什么功夫啊？善业多了，心胸很宽广了，不太计较人我是非了。所以他福报有那么大，做了那么多、那么大的佛教事业。你看他的心胸很宽广的，但是该骂人的时候还照样骂，骂的很凶啦，可你听他讲话，声音中充满了慈悲心。

我们南上师的音声有什么不同啊？充满了喜悦，他念咒是喜悦的，说法是喜悦的，真是一代高人啊。但他脸一拉下来，马上吓死人了，眼睛一瞪，眉毛一翘，智慧





又高，口才又好，骂得你体无完肤，一无是处，抬不起头来，不敢看他，真的是一代高人。

道友的问题：弟子有三问犹豫不定，尚请师父上人开示。

1、耳门将神气交汇于命门处，即有光明，当用此光明来返观返闻此身，还是虚空？

师父上人：光明就是虚空，还要到哪里去找虚空啊？何必头上安头呢。

2、金刚王三昧的起修，是否将耳根与虚空对接即可？

师父上人：如果从念咒来讲，本来念念分明，心就宁静了，气就归元了，念念分明很重要。到了念念本空，不就是金刚王三昧么，你还要到哪里去找金刚王三昧？至于耳根啊、命门啊，附带一下就行了，不要抓太紧。

3、回去自修时，当以观命门处为主修，或脐轮或中宫或膻中穴？

师父上人：既然是耳门圆照三昧，你道理明白了，观在哪里你就清楚了。当然，这个地方我还没有完全讲清楚，因为我还在实验中嘛。不过，以我个人的经验，命门这个地方是错不了，轻轻一提。你就把握《禅观正脉》那个封面的白骨人，白骨的背脊骨有个明点放光，那地方就是命门所在处，你好好用功，好好去观。总之，对我们身心产生松放，那就对了。

道友的问题：二十四圆通是佛的方便说，是不是只有修耳根圆通法门才能够成就？修其他的二十四圆通就不能成就？

师父上人：如果不能成就，那这些罗汉们怎么证得圆通啊，一样可以成功的。五比丘就是从音声入道，听佛陀讲四圣谛证果的。

道友的问题：弟子跟唯识很相应，如果是只有修耳根圆通才能成就，而且是佛的意思，内心就甚为不安和恐慌。

师父上人：干嘛要恐慌，不用恐慌的，修净土念一句阿弥陀佛，念得相应时，一样就到了。耳根用不上，先放一放，耳根道理很深的。佛法总归在实验，你好好实验。耳根圆通是般若慧观，不要太着意，耳根来讲，你不懂得圆照，耳朵会痛，牙龈会上火，会出血的，一刷牙满口都是血水。这些我都经验过的。耳根圆通太深了。



道友的问题：如何做准提助念？

师父上人：老实念准提咒，人有诚心菩萨感应，就好了。一个人往生过后，他已经不是靠音声了，他感受到的是一种气场，一种光明。我们只要提起正念，正念本身就有气场，本身就有光明，本身就有接引的力量，不可思议的。

道友的问题：应该如何修准提般舟？

师父上人：其实，行般舟的方法很多。你也可以把自己观想为一具白骨人，白骨人也可以行般舟啊。我们两条腿走路，一前一后地走，两条腿支撑的关键地方就是命门所在。所以，白骨禅观，观背脊骨的命门那是必然的。

或者，你观想“身如透明琉璃体”在走路也可以。

过去，我闭般舟关的方法是一步一句弥陀圣号，阿弥陀佛、阿弥陀佛、阿弥陀佛...所以，这完全要靠自己体会。甚至走路就是走路，什么法子也不用，很松放，很空灵，那也是啊。

或者，要更简单的，那就是一边行般舟，一边念净法界咒，左脚踏出去念“唵”，右脚踏出去念“LA”，也很摄心的。

我们走路行般舟，要很自然的，两手不用合掌，也用不放掌，两臂微微摆动，很轻松，很自在的。这一走路，左右腿和左右手摆动，正是经络的走向所在，对疏通经络肯定是蛮好的。

我们本师释迦牟尼佛，打坐到半夜时就下座经行，经行叫细步慢行。禅宗用的是跑香，就是快速走路，半走半跑，有时候跑香跑得很快，有时候两手摆得高高的。一般的跑香，你们看过吗？早期参加南老师的禅七，基本上一座一行，南老师催啊，跑起来！跑起来！这个跑香，左右手的摆动幅度稍微大了一些。

我们行般舟不需要，行般舟可以慢步细行，以经行为主，才可以持续长久，大概这样。

以上内容来自首愚长老 2018 年 6 月 21 日在湖南广法寺法会的开示





弥陀圣号冥阳两利 极乐净土当下即是

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-05-12

这一堂，我们来持诵弥陀圣号。

持诵弥陀圣号，大家不要错以为只是为重病者、为往生者助念，好像弥陀圣号一念就要到极乐世界去了，没有那么悲哀。真正的极乐世界，是无量寿无量光，当下就是，那才是真正的净土。

所以，我们念弥陀圣号是冥阳两利。你真正懂得了这个道理，念阿弥陀佛一样可以助寿的，无量寿无量光那还得了啊！非要把你接到极乐世界去才能长寿啊？念弥陀圣号，有的提倡自性弥陀，当然也没有错，那正是禅宗式的禅净双修。

我们以金刚念诵来持诵弥陀圣号，那也是金刚王三昧。最大的力量，“念念分明，念念本空”不就到了吗？那个加持力来自于你的专注，来自于你的专念，来自于这样松放、这样专注的念，当然你的身心在一片光明中，只是你自己没有看到。我们越专注的时候光明就越大，加持力就越强。当然也是修气修脉修明点。明点那是跟般若相应，修气让心念专注，修脉让身体松放，经络通畅，这也是真功夫啊！

某道友：弟子请教师父，在观想心月轮时候，可否观想准提全咒在心月轮上面右旋？

师父上人：这当然可以啊，法本本来就是这么讲的，这也是“念清楚、听清楚”，我们本来就是在念全咒啊。法本中“旁边的字轮”代表念清楚，“中间的唵字”代表听清楚。

某道友：弟子愚钝，梵文一时只能够观起来 2-3 个字，也转不起来。

师父上人：你专心念准提咒的时候，不就已经在转了吗？你还要怎么转啊？这是不转自转，不是更高吗？！这不是自我安慰啊，本来如是，本来就是这样。

以上内容来自首愚长老 2018 年 6 月 21 日在湖南广法寺法会的开示



信心與疑心

原创 首愚長老 十方圓明心地涌 2019-05-13

在我們學佛的過程中，對於「信仰」，必須要俱有絕對的信心，〈華嚴經〉裏說：「信為道源功德母，長養一切諸善根」。而信心的反面即是疑心。禪宗有句話說：「大疑大悟、小疑小悟、不疑不悟」那麼信心與疑心是否互相矛盾呢？佛法裏又如何將此矛盾加以統一呢？



〈壇經〉咐囑品第十是惠能大師在涅槃前囑咐弟子們轉相傳法教授的話，也就是弟子們向大師請益的一些問題，大師動用三十六對，其中信心與疑心就是一對，二者的意義卻是恰恰相反，即如「是與非」、「空與有」、「善與惡」相對一樣。然而相反並非矛盾。當然，若是以一般世俗的眼光來看，背道而馳的兩個方向是絕對無法統一的，可是以佛法的見地而言，二者卻無二致，矛盾裏恰巧可以相輔相成。

世間上許多矛盾只要對道理有所通透即非矛盾，相反的還可以相互成就呢！所以對一個初學佛法的人來講，佛法裏面似乎到處充滿了矛盾，譬如小乘教我們要發厭離心，想辦法趕快離開五濁惡世，逃避世間。而大乘佛法卻告訴我們不可光做個自了漢，要發大心。這麼說來，小乘、大乘豈非自相矛盾了嗎？「空」與「有」不也是互成對比了嗎？簡直太讓人無所適從了！不然，事實上也正因為如此，才更顯得見地上的重要。所以說疑心與信心也應該是相輔相成的，而「充滿信心」更是每一個學佛者必要的先決條件。沒有信心，好比沒有鑰匙，入寶山卻空手而回，縱使看到了寶藏，亦無緣取得。

■ 礼敬上师 ■





那麼僅憑信心是否就足夠了呢？嚴格而言，還是不夠的。信心對我們只是一種保護的作用而已，換言之，信心堅固只能維持我們立於不敗之地，用個比喻來講，像建造一棟大廈，需要鋼筋水泥，而信心即如同水，有了水，才得以將沙、石溶合在一起成為混泥土。但是光有水泥仍然起不了什麼大作用，頂多也只不過是一堆東西而已，並不能顯現它潛在的精神與真正的用途。疑心好比鋼筋，要有架構，就必須具備鋼筋。同樣的道理，各位學佛，信心到某個階段突破不了，必然會起疑心，甚而時時自問：「我為什麼要信呢？」聚積了許多「為什麼？」不斷的在腦海裏盤旋不已，這也就是佛法裏所謂的「正思惟」。「疑心」等於在不停的尋覓一條獲得解答的路。找出「為什麼要這樣？為什麼要那樣？」的原因，非得打破砂鍋問到底不可，如果找不到答案，你的信心必無法堅固、無法長久、亦無法深刻，對自己，對別人都無法交代。由此可見「疑心」的可貴。

進而言之，想要起一「正信念」，必須要有「正思惟」，也就是要有相當的疑心，然後更能鍥而不捨的探討，再把這種精神不斷的延伸，而延伸又必須靠鋼架（疑心），如此頭尾相隨，那鞏固宏偉的大廈必當指日可待了，否則光是一堆沒有靈魂的東西又有什麼用處呢？於此就更充分說明了見地——正思惟的重要，以及「信心與疑心」之如何相輔相成，互為表裏了。（《準提法開示彙編》）





寻僧偶尔入衡山 吟风来伴诵咒声

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-05-13

这次来到湖南是第三次，三度湖南行，两次南岳行，让我回想起 44 年前的往事，南上师也是三上佛光山：1974 年的禅学讲座，1975 年的禅七，1978 年的中秋节上佛光山接引一个闭般舟关的行者。

在 1975 年的禅七后，南老师留下一首为佛教文化、中国文化培养人才的偈子：“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。”

我是两次上南岳衡山，第一次参访了南宗最有名的祖庭，让我有很深的感慨，才有了：“为往圣继慧学，为世间建净土”。南老师到佛光山寻僧，我到南岳衡山也是来寻僧的啊，你们都是未来的僧宝，不是吗？我也是“寻僧偶尔入衡山”，也是“青磬红鱼未了情”。历代的禅宗祖师们很晓得我的意思，“绿竹还随人意思”，满了南上师的愿，也满了我的愿。南老师用他的眼光，他的禅法来培养人才，我是“吟风来伴诵咒声”，借磬声、法器和麦克风来诵咒，我们不是读经声而是诵咒声，咒也是经哦。

这让我回想南老师的预言，从 1984 年起，甲子年开始，中国有两百年的盛世。1974 年的讲座，他提出警醒，禅宗命脉命如悬丝，也为中国传统文化提出了警讯，再不好好发扬我们中国传统文化，中国传统文化命脉也是命如悬丝。

这次二度上衡山，想不到有四五十人为我护关，七天的准提七也等于七天的禅关，又有五六百人来帮我护关，我觉得好像是佛光山禅学讲座和禅七的展现。南老师是寻僧偶尔入佛光山三次，我是“寻僧偶尔入衡山”两次，打七是三次。

希望各位将来都是弘扬中国传统文化的法将，弘扬禅宗文化的干将，中国的两百年盛世需要多少优秀的人才啊！你们各位拍拍胸脯，要有舍我其谁的自信啊！要直下承当，把自己变成传承中国优秀传统文化的人才，这是我对大家的一个期许。

以上内容来自首愚长老 2018 年 6 月 22 日在湖南广法寺法会的开示

礼敬上师





六六禅关试禅观 憨直灵敏结硕果

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-05-14

我们在座的全体法师们、道友们，大家晚上阿弥陀佛！这一次广东罗浮山的因缘，从2009年第一次来到罗浮山华首寺，整整十周年了。今年元旦也是广东庆祝准提共修会成立十周年的纪念。因为开统师诚心请法，邀我来广东闭关。

在我来到华首寺之前，他们已经用功了四周。我在华首寺这



次闭关，今天正好是三七二十一天。我们广东准提共修会（的护关共修），大概一开始有几十个人在用功，到今天正好是七七四十九天，这些都很难得，大概有七周的，有六周的，有五周的，有四周的，到了我来才来的，也有不少人。我们给这些精进的法师们、道友们，我们用掌声来给他们鼓励鼓励！（道友们鼓掌祝贺）

这种精进认真，修学佛法是要的。所以，修学佛法要带几分傻，修证佛法不能像打算盘的精打细算，我一定要怎么样、一定要怎么样，打得很精准的，那你是注定要失败的。我们修准提法，基本功“念清楚、听清楚”，这是从老实持咒下手。

“老实”两个字简单吗？过去南老师说，什么是“老实”啊？老实者笨也，笨者老实也。老实，带几分的笨功夫。我的笨功夫，跟南老师给我的法名一样的“首愚”两个字。所以我说，我的准提神咒有记录的，大概有几千万遍，没有计录的更多，初步估算一下，大概接近一亿遍的准提神咒总有的吧，这就是我的笨功夫！



10 次般舟关，26 次准提关，所以今年是第 36 次的关期。上次山东烟台的（善至成过来），我最近要编辑一本书，我 36 次修行的总经验，这是《修证佛法禅关记》，我的序文本来写的是“四九”，四九三十六。他说，师父啊，四九还不到位啊，九九才算是到了顶端，用六，六六就到顶端了，而且六六大顺。我说好，就用“六六禅关试禅观”。“禅”，禅宗的闭关方法，叙述整个修行禅观、观想，般若慧观的“观”。

所以 36 次的禅关，这也是笨功夫啊！出关以后一个七接着一个七打，一年最起码就打了，最少的二十次，最多的三十几次，这也是一种锲而不舍的精神，也是一种笨功夫啊！我每一年打七打到年底，我就觉得整个人疲累不堪，有一点透支，透支过头了，最后就是精神撑着自己！这是菩萨道的精神，难行能行，难忍能忍，忍人所不能忍。

有的人一个七下来要休息好几天，我哪有时间休息啊！我的七非常密集的！如果我打一个七要休息好几天，那就没有办法打了。各位，这是笨功夫啊！

所以你们这一次在华首寺，肯这样的（修行用功），开统师也带有几分傻劲的，他不是很聪明的，矮矮小小、黑黑瘦瘦的。我第一次看到他，哎呀！这个人怎么这么黑啊？而且满口的广东的普通话呀。我当场对他说，哎呀，你好像是黑人牙膏的形象代言人一样的，哈哈！哎，但是他这个精神，锲而不舍，通常从他的家乡到广州来，大巴都要坐两三个钟头啊！每一个礼拜都要来回呀！而且不止是广州，辅佐了（广东各地）十几个共修点啊！所以他开口了，我没有第二句话，我说，“好啊，你去安排啊！”所以才有了这一次的护关专修，这种精神是值得鼓励的！

即将新出炉的法本，没有办法这么快的编出来，不过我这次会把重编的法本的几个纲要重点，先跟大家来一起分享。重要的，加的，我们法本本来是四纲十五则，现在加了两个纲领。第一个纲领是“上师开示”，有四个法则。“上师开示”之后，紧跟着就进入到生起次第。现在第一纲领之后，紧跟着我加入“中密三纲”（一、禅宗三纲心之体——佛家心理空慧观；二、生命科学 心之相——道家生理养生观；三、普贤





行愿 心之用——儒家伦理入世观），再加上了“真言八要”（1.一四真言摄一切 2.二三真言戒定印 3.二四真言定慧果 4.二九真言行二入 5.三三真言法三要 6.四四真言圆三学 7.五五真言证三身 8.七七真言满六度）。

我现在又把那个“五五真言”（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）又修改了，明天起，再来供养大家，作为我们修准提法很重要的。

有所谓的“一四真言”，“一”，单独的一个字，有四个字的，一乘以四就是四字真言，当然是“简朴亲真”了。“二三真言”就是“念清楚、听清楚”，三个字、三个字的，念清楚，听清楚，二三得六，不是六字真言吗？再来，“二四真言”就是“念念分明、念念本空”。还有“二九真言”（1、观想心月命门入大道——理入悟大道；2、持咒心平气和化百病——行入证大道），“三三真言”（1、实修证——报身断德解脱门；2、行悲愿——化身恩德善巧门；3、正知见——法身智德般若门），“四四真言”（1、心月孤悬——慧学之因；2、气吞万象——戒学之行；3、光音交融——定学之境；4、心光无量——慧学之果），“五五真言”（1、无念念命门——法身无念纳万德；2、无相相命门——报身无相现庄严；3、无住住命门——化身无住普贤行；4、本来无一物——实际理地不着一尘；5、何处惹尘埃——万行门中不舍一法），第八个就是“七七真言”（1、心月孤悬融命门——正知见；2、眼意舌根温命门——正因缘；3、鼻耳身通和命门——正缘果；4、气吞万象涌命门——化业习；5、都摄六根会命门——行悲愿；6、光音交融吞命门——实修证；7、心光无量圆命门——道圆成）。

这一次在众生元的养生企业班，我已经讲了一半，因为两天半的时间非常仓促，把“中密三纲”重点式的点到，也有提到后面两个“五五真言”跟“七七真言”，也是点到而已。我们这一次在这边有六七天，时间充裕，会详细的来给大家讲解，希望对大家在修持准提法方面更能够把握口诀，把握整个修行的重点、关键、要领。

以上内容来自首愚长老 2019 年 3 月 23 日在广东华首寺晚课起香的开示笔录





世出世间普贤行 福慧圆满趣菩提

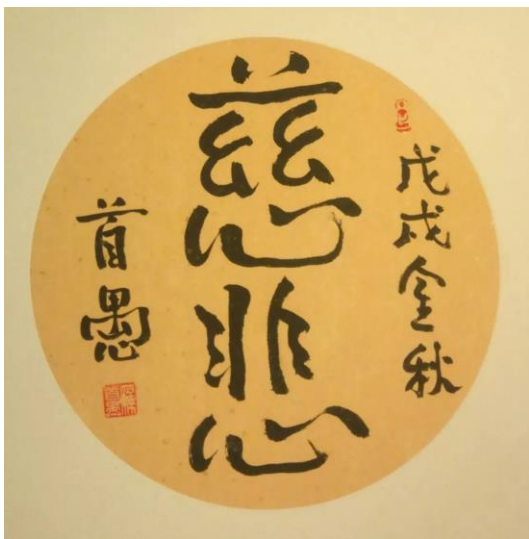
原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-05-15

施食的时候，你们有的合掌，有的放掌，七零八落的。佛门礼仪，这是一种统一，要随时保持一份恭敬心、供养心。我一开始压磬，磬一压就要合掌，应该是在三七二十一遍净法界咒真言之后（即金刚拳印散于顶上之后），主动地合掌。在显教的《心经》，好像是在“无受想行识”的“识”，在那边打磬就放掌了，一直放掌到念忏悔文的时候，我一压磬，在起腔之前，你就要合掌了。

忏悔文，一个真正的修行人，随时都在做自我反省、自我检讨、自我检点，人非圣贤，孰能无过，知错能改，善莫大焉。到了四句忏悔文的时候，当然很纯净的，发自内心有一种自我反省、自我检讨、自我惭愧忏悔，也观想所有一切众生都在忏悔业障、都在消除业障。我们的业障不消除，佛法不会长进的。

我们随时意密观想佛菩萨、观想种子字，这是意密，这是在法上的供养。身密结手印是身密供养。很真诚地持诵咒语，口业供养。身口意都在供养，也随时在“忏悔业障”，这样把普贤行愿已经用在我们的修法中了。整个修法念咒充满了“礼敬诸佛”，整个咒语的持诵都是在“称赞如来”。

也许念得颠颠倒倒的，我们都要想到好比是密勒日巴把他全部的财产，把他的身口意，还有一头跛脚的老母羊，供养玛尔巴上师。虽然礼物不是很贵重，但是他全部的心。只要人有诚心，菩萨感应，你尽管是念得颠颠倒倒的，总比那些不肯念的、不晓得怎么念

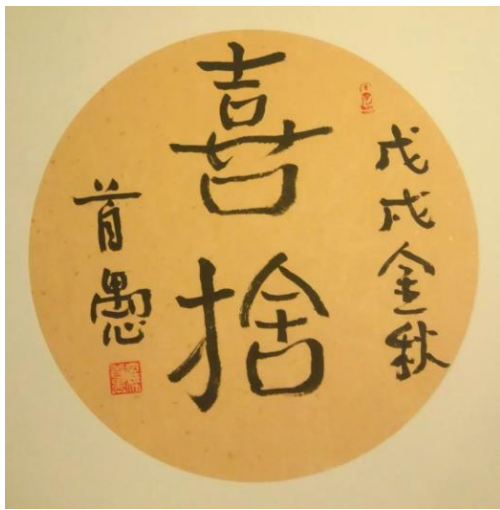




的，那已经强太多了！哎呀，坐得腿痛啊，腰酸背疼啊！哎呀，佛母啊，很惭愧呀，不成敬意啊，不过我已经尽到我最大的努力了，我在“广修供养”啊！佛母不会嫌弃你的。

看人家坐双盘，一动不动，一座就五六个钟头、七八个钟头，怎么我一坐就像毛毛虫一样动来动去的？哎呀，忏悔啊，惭愧啊，“四者忏悔业障”。哎呀，看到人家坐得很好的，好像老僧入定。哎呀，随喜功德，太好了，这是我修行的好榜样！你千万不要嫉妒！嘿，这有什么了不起的啊，假以时日，我也可以超过他。哎呀，酸葡萄。这个心理，要不得的。要懂得“随喜功德”，要见贤思齐。看到不如自己的，哎呀，一种同理心，我过去何尝不是这样的啊！不要瞧不起别人，不轻初学，不轻未学。

“六者请转法轮”，老参，哎呦，他念得好庄严啊，我听到他的声音，哦，我心就很定。有的新参，坐在后面，像大喇叭一样“哇啦哇啦”，你也不要生烦恼，就是这样的。下座之后去请教老参，你怎么念的啊？怎么念得那么好啊？你能不能把你的经验告诉我啊？这是请转法轮，不耻下问，很谦虚的。谦受益、满招损，非常谦卑的请教。



身口意如理如法的，内心清净了，啊，你已经是“即心即佛、是心作佛”，你已经在“请佛住世”了，就在当下，身口意都是清净的。

“八者常随佛学”，起心动念都是在自我觉照，都是在反省，一举手一投足跟佛陀讲的道理都吻合，这是“常随佛学”。常随佛学，并不是让你整天抱着经典。抱着经典，哎呀，我是常随佛学啊！哎呀，你虽然抱着，小和尚念经——有口无心，那有什么用啊？抱着你的觉悟

之心，你的觉悟之心就是常随佛学。这一点，大家要很谦虚的。

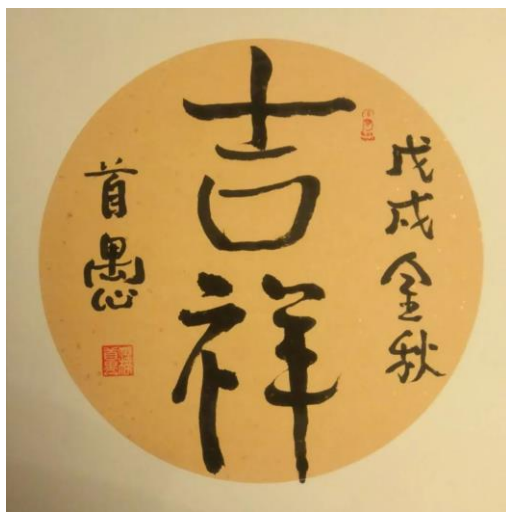


跟什么人都合得来，“恒顺众生”。你说，哎呀，某人不好相处，不是某人的问题，是你的问题，你不懂得“恒顺众生”！山不转水转嘛，你这样的，你的人缘就好了，你的人际关系就很顺畅，无往不利，跟人相处得很欢喜。千万不要别人来恒顺你啊，恒顺众生是我们要去恒顺众生的，不是要众生来恒顺你。

这个好比，我是领导啊，你是我的部下，你要服从我的命令啊！那是权威性的，真正佛法不是这样的。啊！众生平等，跟大众融合在一起，打成一片，平等心就是清净心。你不要以上来欺下，以大来压小。哦，我是长辈，你是晚生后辈，你要听话啊，我讲话，站好！那真的是很尴尬，你老是摆着一副架子，那架子就是你的障碍，就是你的不清净，就是你的心态不平和，心不平气就不和。

要懂得处处“普皆回向”，一切所作所为，如灵龟走路随走随扫，扫得干干净净。把自己不好的心态，随时纠正，随时更改，一切回向菩提，回小向大，回自向他，回向菩提，这是普皆回向，念念都在修法，念念都在跟普贤十大愿相应啊！

你下座之后，你所作所为都是符合普贤行的，那你的福报、你的智慧，就像滚雪球一样滚得越来越大啊！



■ 礼敬上师 ■

以上内容来自首愚长老 2019 年 2 月 23 日在广东华首寺晚课起香的开示笔录





“五五真言证三身”这是中国禅宗祖师禅的本地风光

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-05-16

大家对准提法的体会，要把握到净土三要、密教三要和禅宗三纲，再加上菩萨三聚净戒。菩萨三聚净戒，其实就是普贤行，一路帮我们修行保驾护航。把禅净律密整个融合到中国禅宗祖师禅。



中国禅宗祖师禅主要是以《坛经》中六祖讲的，“禅宗以无念为宗、无相为体、无住为本”。“念”，从有念到无念，念到无念，无念而念；所有的观想，从有相到无相，于相离相；“禅宗以无住为本”，无住其实就是普贤行愿。所以新的五五二十五字真言（五五真言证三身：1、无念念命门——法身无念纳万德；2、无相相命门——报身无相现庄严；3、无住住命门——化身无住普贤行；4、本来无一物——实际理地不着一尘；5、何处惹尘埃——万行门中不舍一法），用的就是《坛经》的内容。

第一个，“无念念命门”，这是最高的中国禅宗祖师禅，它说明什么呢？“法身无念纳万德”，因为是“无念”所以才“万德庄严”。

第二个呢？“无相相命门--报身无相现庄严”。《金刚经》讲的，你执着说一定要三十二相才能成佛，那不对；你认为不需要三十二相可以成佛，也不对。什么道理啊？这个道理就是“报身无相现庄严”。这个道理通了，那么“无相相命门”，还是意守命门的光明点，但它是无相，那就更高了，这是属于报身无相。尽管没有这个相，但是不妨碍它现庄严。这是“山高岂碍白云飞，竹密不妨流水过”。



第三句呢？“无住住命门”，应无所住而生其心嘛，那么“化身无住普贤行”。这个你参透了，那你的见地、功夫、行愿就不一样了。

第四句呢？“本来无一物”，我的注解“实际理地不着一尘”。

第五句，“何处惹尘埃”，这是“万行门中不舍一法”。当年南老师拜访一位大丛林退休的老和尚，他退休以后，客人来了，都是自己招呼，自己沏茶，人家就说：“哎呀，您这样资深的大和尚、老和尚，怎么这些事情还是你来干呢？”他讲了这两句名言，“实际理地不着一尘，万行门中不舍一法”，高啊，高明！

所以，大家金刚念诵时，你要直接契合祖师禅的“无念、无相、无住”。“无念念命门，无相相命门，无住住命门”，这些境界都是“本来无一物，何处惹尘埃”！

这个真言八要，先曝光的就是“五五真言证三身”。“七七真言满六度”，昨天讲了一部分，后面还会详细地来叙述，这些对我们的用功来讲，很重要啊！

我们的“真言八要”，统摄了整个准提法。在“真言八要”里头，五五二十五，“五五真言证三身”，这是中国禅宗祖师禅的本地风光！七七四十九，“七七真言满六度”这是如来禅的叙述，那是有所不同的，大家要能够分辨得出来。

以上内容来自首愚长老 2019 年 2 月 24 日在广东华首寺早课的开示笔录

礼
敬
上
师





修氣、修脈、修明點

首愚長老 十方圓明心地湧 2019-05-17

在密教裏，不論是紅教、白教、花教或黃教、其修行的共同法則不外是修氣、修脈和修明點。這三者所產生的效果就是樂——欲界之樂、明——色界之樂，及無念——無色界之樂三個層次。

修氣、修脈到某種程度之後，身心自然通暢，並且感到妙樂無窮；修明點的結果則可達到清明，乃至於無念。修氣、修脈、修明點的目的皆在調身，因為血氣之障未除，即不能變化氣質。

我們修持準提法也離不開這個軌則，譬如在修法開始時需要身、口、意三密相應，意密觀想「嚩」字在頂上放白色光，口密念咒即等於修氣、修脈，至於接下來的觀想四臂觀音、本師、上師、本尊準提菩薩、心月輪等等，事實上都是屬於明點的範圍，只是把輪廓放大成一個菩薩像而已，在在都需要觀想放光；明點則是把它觀想成黃豆那麼小，像九個梵文字或「唵」字皆係代表明點。

金剛唸誦——本身就是一種修氣修脈的方法，而九個梵文字即相當於佈置在我們全身的幾個重要部位，無論是在雙肩、頭頂、眉心、兩眼、喉輪、胸口、心窩或兩膝，皆與我們身體氣脈的關鍵相對應，亦皆離不開明點，因為這幾個部位都是在我們身上的生理現象中氣脈很難通過的地方，既然是難關，就要安個明點，安個梵文字，加速我們通過那幾個關卡。事實上，這些都只是一個明點的擴大，等於我們觀想一尊菩薩像一樣。

當然，我們也可以作不淨觀，把自己觀想成白骨，甚至周遭皆是白骨，整個大安區，乃至整個台北市，整個台灣省，整個亞洲，整個地球，以及整個無量三千大千世界都充滿了白骨人，一多無碍。因為「多」是「一」演化而來的，所以重點仍是以明點為基礎。



修氣、修脈、修明點皆有一定的程序，一般來說，一系列的身心修氣、修脈較偏重於生理方面；而修明點則偏向於心理方面，亦即繫心於一個明點上，一個境界上，如此身心才容易統合在一起，「歸」納在「一」處。「歸一」以後，不論「一」或「多」，都只是一種現象而已。好比修準提法到圓滿次第時僅剩一明點，四周的梵文字都沒有了，最後明點衝過頂上，散於虛空，亦無虛空之量可得，如來如來，如是如是，即相當於禪宗的「萬法歸一，一歸何處」。「一」從現象歸到本體；從緣起歸到性空；從生起次第歸到圓滿次第，事實上都是同一個道理。現象本體、緣起性空、生起圓滿同此一「理」，只是表達的方式不同罷了。生起次第中的種種境界代表有相光，凡是有影像，必然是光影門頭的一種境界，無光便觀想不出。若是內心非常昏昧，處在無記、昏沉境界中，是談不上有相光的。必須從無記散亂的情況下引出一條軌道，將它清晰化、明朗化，使它成為有軌道有秩序的影像，所以說生起次第是有相光明，是我們以觀想產生出來的一個影像光明。

有相光涵蓋的明點、菩薩像或身體四大的變化都是從明點脫胎演化出來的，最後到了有相光非常清澈時，才把它化為烏有，迴歸於無相光明。此時身心俱忘，修道才算真正突破陰塵的困囿，有那麼點自在解脫的意境。當然，要達到無相光明並非易事，而一旦有相光能觀想起來，念誦聲音就不一樣了。此時念誦出來的咒語就有一種與法界融合為一，打成一片的氣氛。各位不妨好好體會看看。觀想菩薩，就要觀想菩薩放光，所以不論修氣、修脈或修明點，一定要安住明點，身心、氣質才會產生不一樣的效果，才會逐步登堂入室，真正踏入佛門、踏入清淨的心地法門，走向無上的菩薩大道。

修習淨土法門的人持名念佛，是一種與信念相應的信願行，憑藉著一股宗教的熱忱出發，非常難能可貴，這裏面包括有修氣、修脈的道理在。最後持名的福德、功夫成熟，可以自然配合觀想阿彌陀佛放光，或放光的阿彌陀佛自然現前，達到更深一層相應的境界。這是修明點的範疇，南師在〈定慧初修〉一書裏講到修持淨土法門，鼓勵學人滲合〈觀無量壽佛經〉的行法，雙管齊下，根基更能紮得穩實、深厚。有的道友認為淨土法門是接引初機最好的方便法，認為準提法比較難以成就。事實上其中還有文章。準提法儀軌看似複雜，其實平易，而念一句「阿彌陀佛」看起來很簡單，





往往在簡單裏隱含著難處。古來有許多高僧神尼修淨土法門，大部分都以〈觀無量壽佛經〉為藍本，依次篤行。〈觀無量壽佛經〉又名〈十六觀經〉，是以觀想念佛為主的，成就者多，後人單以一句「阿彌陀佛」做修持，亦即所謂「持名念佛」，真正有成就的人反而寥寥無幾，這之間原因很多。所以一句「阿彌陀佛」功德巍巍，卻也並不是這麼簡單念的，還必須從福德和智慧中去求。再者，淨土宗裏有所謂九品往生，縱使已具足信心，而功德不夠或智慧不足，往生往往屬於下品生，有戒行及具備菩薩行者大多為中品往生；至於上品往生，幾幾乎都要與智慧相應，各位不妨打開〈觀無量壽佛經〉〈無量壽佛經〉來看看。

修氣、修脈、修明點主要在身、口、意三密相應，做到心氣合一、聲氣合一和身心合一，法益自然十足發揮。所以我們修準提法除了要把金剛唸誦練好，在觀想方面一定要守著影像，那怕是模模糊糊，烏漆一片也無妨，只要經常把持心念，身心必然轉化，影像必然逐漸轉為清晰明朗，從黑暗化成白光或金黃光，隨著身心的變化而呈現不同的光明。

至於金剛念誦方面，首先要從「金剛」二字來領會。金剛譬喻為般若，金剛本身就是智慧，「金剛」能摧毀一切，而不被破壞，般若能斷除一切煩惱而不被一切煩惱所染污；金剛念誦能使我們念誦咒語時當下身心清淨，甚至由生起次第直接進入圓滿次第，也就是說從形而下達到形而上，從現象達到本體。這就是金剛念誦的不可思議解脫、不可思議效果。

那麼又如何達到金剛念誦境界，把握修持的要領呢？我們說金剛即般若，而其他名詞如空、真如、法性、佛性、清淨等這些名詞也都是金剛般若的各種說明、各種名相。一般人不太容易把握得到，但至少可以從分析空、觀想空著手。身體一下空不了，只好用觀想不淨觀來轉。所以準提法裏一再強調內空心中升起八葉紅色無根蓮花。

一般而言，觀想心月輪在我們的心窩裏，如對身體來講，若是理念不清楚，或用力太過，就會覺得心窩之中很鬱悶，甚至會痛，以致怕得不敢再修持下去，這就是觀想不得要領的緣故。若是身體上本來就有病痛，當然另當別論，多少難免會有這種





現象發生。所以我們不妨先從心窩的地方觀胸骨或皮肉不淨，想我們一口氣不來了，慢慢地全身瘀青、浮腫、發臭，乃至五臟六腑都爛掉了，最後剩下白骨，白骨發光，直至化為烏有。能體會了這地步，再從「空」中生起「妙有」，念出來的準提咒自然可以達到金剛念誦、唇齒不動的效果了。這時越念氣就越沉，所謂「氣沉丹田」，氣也就更細長了。一般人剛開始學唸佛唸咒時，總是好像金魚開口喝水一樣，嘴巴一張一合的，把喉嚨都叫啞了，這是不如法的，懂得唸咒時，嘴巴並不需要大張開，而聲音卻很大，這樣唸起咒語、佛號，必然很輕鬆，同時氣從丹田裏慢慢升上來，非常深沉，非常宏亮，聽起來就如同普門品所說：「梵音海潮音，勝彼世間音」，否則光聽喉嚨在叫，感覺上就是吵吵鬧鬧的，不勝忙碌的樣子。

有關觀想部分，在〈禪密要法〉經裏，記載有三十多種方法，只要把它們瞭解了，再回過頭來看準提法自然就不成問題，而在觀想方面也必然更有基礎，等於觀想念佛或持名念佛都沒問題了，實相念佛也有基礎了，因為你已做了不淨觀、白骨觀這些觀空的前方便，把自己全身都觀爛掉、空掉了，甚至白骨都化掉了，那不正是與虛空合一了嗎？虛空即我，我即虛空，亦無虛空之量可得，各位想想這又是什麼境界呢？

總而言之，不管修氣、修脈、修明點，關鍵還是在於「繫心一緣，制心一處」，把心安住在軌道上，跑掉了再拉回來，就像禪宗告訴我們，好比「牧牛」一般，要把繫著牛的繩子緊緊拉住，不要讓牠有鬆弛放逸的時候，牧牛的生活是很寂寞的，學佛的人要有不怕寂寞的能耐，而且還要懂得享受寂寞，善用寂寞，否則就沒有資格學佛了。當然也不能怕熱鬧，不然就只配行小乘道，不能行大乘道了。

總而言之，觀想守意一定要在光明的境界中，不論是菩薩放光，自己本身放光，抑或白骨放光，皆與明點有關。這樣修起來才不會覺得呆板死寂，暮氣沉沉的。修法會打瞌睡是因為心思暗淡，光明不起來，所以說煩惱即無明，清淨即明，明與無明恰好是對立的。內心能夠經常保持清明，就能隨時隨地處在清淨喜悅、樂明無念之中，因此「觀想」在身口意三密裏，無形中便成了一個核心，而其他的就都是助道法、方便法了。（《準提法開示彙編》）





“中密三纲 真言八要”开启新中密准提法新的里程碑

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-05-17

在 1978 年的一次准提法席上，南上师引用藏密一些大成就者曾经跟他讲的话：“将来中国会出现一个中密。”南老师当场就说：“我来开创！”

当时贡嘎佛爷就说：“你是有这个资格来开创。”这在南老师重要的开示中都有记录的。这些都是我在现场亲自听到南老师这么讲的。



1978 年，我个人在佛光山闭第五次的般舟关，那一次是南老师第三次到佛光山，他本人也是在闭关，专程到佛光山的般舟关房来对我的一些接引啊、印证啊。所以 1979 年的 1 月 3 号，我就离开台湾高雄佛光山，正式到台北亲近南老师，成立大乘学舍。1980 年，我们创办了十方丛林书院，为了十方丛林书院这些学生的需要，要专修准提法，他们又没有得到南上师的灌顶，我第一次直接把南上师的法本重编为《准提法修持简轨》，这是第一次。

第二次，那就是在 2014 年，因为南上师已经圆寂两年了，有些种种现象，逼着我不得不把准提法本重编，可以说是“以正视听”。当时我们台湾好像印了 3000 册，大陆好像印了一两万册。到现在已经用得差不多了，所以要重印准提法本。其实我一两年前已经想到要第三次重编法本。法本为了符合南上师所讲的，中密从他身上所开创。所以第三次的法本，我就把它正名，更正它的标题，总标题是“无上甚深妙密法”，副标题是“新中密法本”。



唐密的准提法是由四位印度高僧所翻译的《准提陀罗尼经》，包括开元三大士。大士就是大菩萨，在印度、在中国做了很多功德，度人无数，所以被称为大菩萨。唐密准提法就是开元三大士这三位得道高人所传的密法。开元三大士基本上都是从开元年间来到中国弘传密法，开元就是唐玄宗时代的年号，历经好几代皇帝，从唐玄宗开始。

我们中国禅宗比唐密准提法还早，禅宗传到中国是在南北朝梁武帝的时代。达摩大师走水路，由广州登岸，到了当时梁武帝的国都，就是现在的南京。梁武帝接见了达摩大师，一见面就问：“朕建了几百座寺院，度了那么多出家人，有没有功德啊？”达摩大师说：“没有功德，这些只是人天福报，人天的福德就是有漏之因，这个不是功德。”但梁武帝没有领会，达摩大师一看跟梁武帝不契机，所以一苇渡江，到了河南的嵩山少林寺，面壁九年，等待他的传人到来。

按照佛教史的记载，地婆诃罗是在唐高宗李治的时代，唐高宗就是唐太宗的儿子。地婆诃罗来到当时唐朝的国都，翻译了第一本《准提陀罗尼经》。经过了四十年，到了唐代开元初年，第二位就是善无畏祖师来到当时的唐朝长安，翻译了第二本《准提陀罗尼经》。善无畏祖师是神通自在，在密法是大成就者，这些大家可以去看开元三大士高僧传的资料，记载得都很详细。应该是前年吧，我讲了不少，也从《大藏经》里头找了不少有关开元三大士的记载资料。唐密准提法当时都是在为皇帝啊、太子啊、公主啊、王公大臣啊传的，是宫廷中的富贵法。

后来唐武宗毁佛以后，唐密这个坛城被毁的很彻底，直到辽代小五台金河寺沙门道殷大师编辑了一部《显密圆通成佛心要集》后，把准提法编辑得非常详尽，资料非常完整，准提法就慢慢慢慢流传到民间了。到了明朝，又是准提法另外一波的高潮，之后就到了南上师这个法脉的崛起。因为南上师是精通中国文化儒释道，儒释道都精通的。所以我在新编的法本，增加了第二个纲领跟第三个纲领，原来是四纲十五则，现在加了两个纲领“第二跟第三”，第二是“中密三纲”，第三个纲领是“真言八要”，非常重要的啊！





这是我这次在华首寺对准提法法本重编，两个多礼拜自己用功身心的变化、修法的一个精要，把它重编为“中密三纲”、“真言八要”，这对我们修持准提法又是进入一个新的里程碑，也是符合南上师对中国文化儒释道的弘扬。

其实“中密三纲”，本来这三个纲领在佛教经律论中都有的。我把中国文化三大主流融入我们修证佛法的三纲领“见地、修证、行愿”。见地方面最高的莫过于“禅宗三纲”，所以“禅宗三纲”是心之体，是整个佛家哲学的总枢纽，在佛学上偏向六识方面的阐述、叙述。第二个纲领，也就是修证功夫。修证功夫，这是南老师的新名词叫作“生命科学与禅修实践”。生命科学，这是心之相。心之体，清净法身佛；心之相，圆满报身佛；心之用，千百亿化身佛。讲究功夫，讲究身心变化，这当然属于如来禅的部分，这方面道家可以说是发挥得非常好，历代中医的典籍很多都是道家人物开发出来的，这些也都是高人，《黄帝内经》可以说是有相当禅定功夫的人写的。第二个纲领“生命科学心之相”，这是“道家生理养生观”，对我们的六根、对我们色身的整个变化的研究，五脏六腑、十二经络跟我们起心动念的关系。第三个纲领“普贤行愿心之用”，这是与儒家的伦理对接，我用的是“儒家伦理入世观”。

以上内容来自首愚长老 2019 年 2 月 24 日在广东华首寺上午第一支香的开示笔录





“光音交融吞命门”等于生命的重生，展现出新生命的新气象

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-05-18

古印度其实修行人活到七八百岁的很多，他们的禅定、养生功夫当然不比我们中国道家的说法差，有过之而无不及。像善无畏祖师的亲教师父达摩掬多，善无畏祖师五六十岁才开始亲近达摩掬多，在那烂陀寺。那烂陀寺相当于一所佛教大学。



■ 礼敬上师 ■

有一天，达摩掬多从中国河南白马寺参加一个盛大的法会回来，带了一个便当，打开来还是热腾腾的。各位，那说明时间很短喽，也就是佛教所讲的神足通，其他人当场都惊呆了，唯有善无畏祖师若无其事的很平静。因为善无畏祖师十岁带兵打仗，他是佛陀释迦族的后代，到了摩羯陀国。十二岁登王位，父亲就把王位给他了。过了一两年，善无畏祖师的兄长带兵叛变，他又跟兄长兵戎相见，把兄长打败抓了起来，却没有杀兄长，但由于这个因缘，他对世间名利看淡了、看开了，那个时候他父王过亡了，所以征求母后的同意，把王位就让给兄长后，跑去出家了。

各位，对于一个十四岁，还是一个小孩子啊，就有这样的勇猛心出家，看淡了人情世故。所以他出家没有多久就证得法华三昧，可见善无畏祖师不是一般的成就者，他是一个大根器。达摩掬多把所有胎藏部的密法都传给了善无畏祖师，胎藏部等于现在讲的道家、佛教讲的叫六根、色身方面的。





当然中国历代的道家人物，成就也都很高。老子《道德经》五千言，庄子的《南华真经》，他们的哲学理论都很高，所以南上师也很推崇道家。道家相当于中国的禅宗，思想是很飘逸的。但是道家没有出现像六祖惠能大师这样的人物，把禅宗般若思想发挥得淋漓尽致，那么样的精简，所以真正中国禅宗祖师禅是从六祖开始的。道家开发的这些哲学思想也好、养生方面也好，当然非常了不起，深深影响了我们中国人的生活、思想。

当年在台北，我们有听南老师讲《易经》、《参同契》，《参同契》很不容易了解的，它把《易经》、把丹道哲学都融合在一起了，大家由此可见道家对生命的研究还是很深的。这是属于我们的报身，佛学上叫六根，所以是“生命科学心之相”，这是“道家养生科学观”。

我在第二个纲领，搜集了我在 2014 年写的那一篇《中医诊疗与佛法修证之论述》，我好像忽然间对中医有一些开窍了，写了那一篇。这当然也是得益于南上师的启发，总共搜集了三篇。第三篇是我去年在石家庄打七的时候，吩咐山东善至成，我说：“你针对耳通命门帮我搜集些资料吧。”后来，他搜集得非常完整。耳通命门有那么重要，是什么道理啊？这一篇提供了很好的理论基础，有助于我们的修证。

“禅宗三纲”在“五五真言”有所发挥。而在“七七真言”里头，有南老师讲的“心月孤悬，气吞万象”，加上我的“光音交融，心光无量”，合成七七四十九，七七真言。

第三个纲领“普贤行愿心之用”，心之用是千百亿化身。这个纲领把儒家的伦理入世观引进来了。

“中密三纲”，再配合南上师原有的准提法本的内容，对接得天衣无缝，更加的把法本的精神发挥得淋漓尽致了。

这三纲里头，第一个纲领“禅宗三纲心之体”，相当于道殿大师所讲的“先悟毗卢法界”；第二个纲领跟第三个纲领，相当于道殿大师所讲的“后修普贤行愿海”，“中密三纲”跟“真言八要”正好融合在一起。





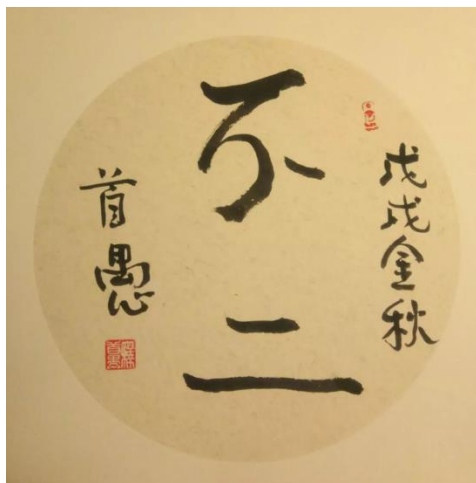
五五真言，这是禅宗三纲，是中国禅宗祖师禅，是先悟毗卢法界。七七真言，正是中密后面的两个纲领，一个功夫，一个行愿。

在实修证方面，大家金刚念诵真正的得力处是在“光音交融吞命门”，金刚念诵要持诵到浑然忘我，这个境界叫做“光音交融吞命门”。

从昨天的晚课到今天早课，上午第一堂、第二堂，这样的金刚念诵，大家有没有感觉啊？（有！道友们的回答）。有啊，这个完全是见地跟功夫融在一起了，所以这是“无念念命门、无相相命门、无住住命门”，见地跟功夫很重要的，形成“光音交融吞命门”。大家体会到，今后你的金刚念诵，那更加的容易把握到了。

佛法正是在实验中来印证了佛学理论，佛学的一些方法跟我们身心的对接。像老母鸡在孵蛋一样的，对这个新生命，对我们身心的转化，不断地催化，等到小鸡破壳而出，这就是等于我们的生命得到重生了，新生命的开始，这只是比喻了。“光音交融吞命门”，这等于破壳而出，展现出我们的新生命，新的生命气象。

以上内容来自首愚长老 2019 年 2 月 24 日在广东华首寺上午第二支香的开示笔录



■ 礼敬上师 ■





我们修学佛法首先要立志发菩提心

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-05-19

我们修学佛法，首先在佛学上叫作发菩提心，在世俗的说法就是要立志，我的人生目标方向在哪里啊？我这一生想要做什么啊？各位，你想清楚了吗？

我们南上师也就是青年入道，等到开始了解了佛法之后，他的中心目标只有一个，就是刚才我讲的，从世俗的眼光来讲就是立志，他的志向只有一个，“唯求菩提，不求其它”。菩提，觉悟人生，觉悟生命的本来，验证到生命的本来。

南老师的学佛立志就是“唯求菩提”，等于《坛经》五祖跟六祖初次见面的那个典故。那个时候六祖还是在家居士，他千里迢迢，从广东经过江西省，过了长江。如果用现在的交通工具过了长江的九江大桥，那就到了湖北境内。五祖道场在湖北的最南端，最南端那就是靠近长江了。

如果大家有印象的话，《坛经》五祖给六祖印证之后，传给他衣钵，最后送他上船，五祖就说，“我来划船，我来度你啊。”六祖就说了，“迷时师度，悟了自度，”他说，“还是我来吧！”五祖送六祖过了长江，到达江西境内，往广东的方向，回广东的方向。古代没有像现代交通这么发达，都是靠行走的，尤其这个六祖家境贫寒，哪里有坐骑啊？乘的是 11 号，我们两条腿就是 11 嘛，11 号的，坐的是 11 号的私家车，两条腿扛了个身体、扛了一个脑袋，那不是 11 号的私家车吗？

六祖当年为了求道，千里迢迢，从现在的新兴县出发，出了广东境内，还要进入江西，进入江西境内，还要到达江西跟湖北的交界就是长江，过了长江才进入湖北境内。一见面，五祖问六祖：“你远道而来找我做什么啊？”六祖也是只有一句话，“唯求作佛，不求余物。”南老师是“唯求菩提”，与六祖说的一样。

“菩提”也好，“佛”也好，这是宇宙人生的大方向、大目标，也是我们生命的究竟归宿。究竟的归宿是什么啊？修净土的说，“哦，我要发愿往生极乐世界，极乐世



界是我的归宿！”那极乐世界到底是一个什么样的境界啊？极乐世界的境界就是阿弥陀佛的名号，阿弥陀佛 Amitābha 这是梵文，不晓得梵文 Amitābha 怎么念啊，大概梵文跟英文差不多的，英文是 Amita-buddha。如何是 Amita-buddha 啊？阿弥陀佛的境界是什么啊？阿弥陀佛的境界就是无量寿无量光，无量寿无量光就是佛的境界，也是菩提心的境界。

所以，阿弥陀佛的无量寿无量光，那不是阿弥陀佛的专利品啊！我们人人的本性，自性清静圆满的境界都是无量寿无量光的，无量寿无量光就是佛、就是菩提。所以六祖讲“唯求作佛”也对，南老师说“唯求菩提”也对。上根利智的，直截了当，直奔主题，没有其它的，这是人生唯一的、生命唯一的目标。菩提这个境界是清静的、是圆满的、是光明的、是吉祥的。这样的境界，大家想不想求啊？（想，道友们回答）对了，何止是南老师啊，何止是六祖啊，叫作做“人同此心，心同此理”啊，只是你的意念没有那么清晰就是了，下意识每一个人都是这样的一种心情。菩提也好，佛也好，那是个解脱境界，清静圆满了，欢喜自在了，哪个不想要啊？不管你信哪个宗教，你相信什么学说啊，其实人的中心目标总要找到“如何是我生命究竟的归宿”。

如果你以前的想法偏差了，听我这么一讲，哦，赶快纠正你学佛的方向、目标、你的愿力，跟南老师学一学吧，南老师“唯求菩提”，六祖讲的“唯求作佛”。佛在心中莫远求，你到哪里找佛啊？南老师一心一意求菩提，六祖一心一意求作佛。一个人志向这样清晰的话，人生就很单纯了，没有那么复杂了。这在《佛遗教经》里头八个字，“制心一处，无事不办”呐！你的中心目标很清晰的，你要求的人生的最高境界很清晰的。你相信有这个，你相信了它，你就发愿，我要达到，不达到这个目标誓不罢休！你想要达到这样的目标，你要实践啊！行就是实践，去追求、去努力！

以上内容来自首愚长老 2019 年 2 月 24 日在广东华首寺下午第一支香的开示笔录





真言八要“一四真言摄一切，二三真言戒定因，二四真言定慧果”

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-05-20

实行正道

庄严世界

刚才不知道怎么讲到收音机 Radio 了，茶一喝，果然想起来了，哈哈。当年，我小时候听收音机，里面广告也特别多，卖药的广告就来了，其中有一则卖药的广告，就是一个人贫血，蹲下去再站起来的时候，满天金星，看起来好像都是金条啊，要抓抓不到半条啊。我们的闽南话叫作“满天全金条，欲抓无半条”。

满天全金条，这是形容我们凡夫贪嗔痴慢疑习气太重了，功名富贵也要，名闻利养也要，感情样样要，什么都要，结果要抓是一条也抓不到啊！这告诉我们，其实人生有太多的虚妄。所以《金刚经》讲，“一切有为法”，“一切有为法”是满天金条啊，那是有为法啊，“如梦幻泡影，如露亦如电”，要抓，一条也没有抓到啊！

过去南老师也讲，小孩子生出来的时候，手就抓啊、抓啊，什么都要抓！抓到老了，抓不住的的时候，一口气不来，什么也抓不到啊！两手摊开来了。

记得年轻的时候也是妄想一大堆，想要这个想要那个，经常做美梦，做了好多美梦。一直到 1969 年，看到《坛经》，哎呀，这些美梦都清醒了。啊！《坛经》给我点醒了，“本来无一物，何处惹尘埃”，这就对了嘛！嘿！这就是我要找的！“本来无一物”，这是菩提，也是佛的境界啊！佛陀称为空王啊！佛既然是空王，那当然是“本来无一物，何处惹尘埃”啊！嘿，找到了，从此以后可以少打妄想了，人生只有一个目标：“唯求菩提”，“唯求作佛”。

原来“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观”呐！所以其它的都不求，看了《坛经》，啊！我就找到人生的大方向、大目标了，就发了三个大愿：我将来要弘扬禅宗，我将来要建设禅宗丛林道场，我要找个禅师出家。

当年发的这三个愿，基本上差不多都兑现了，兑现比较早的是找到禅师，1974、1975 年就找到南老师了，这最早了。但是要建设丛林道场，那可不容易啊！弘法利生，没有那么简单的！



南上师在 1988 年，31 年前，我身体不好，正好我们的开山寮建设完成了，我带了一身病去朝拜六祖，到韶关南华寺，到丹霞山别传寺，到乳源云门大觉寺，都去参访。回到香港，南老师给了我两句名言：“心月孤悬，气吞万象。”心月孤悬，心月--“菩萨清凉月，常游毕竟空”，这是我们清净现量的境界，也就是无量寿无量光的境界。南老师一提，我当然清楚了，更加清晰了，只是当时对“气吞万象”还不是太了解。这一次在四四真言跟七七真言都有所发挥。我们讲到那里，会跟大家做详细的解说。

“心月孤悬”，这是智慧之因。各位，我们看到天上的月亮，那不是很单纯吗？如果是十五的月亮，圆滚滚的，又圆又亮，圆代表圆满，亮代表明，就是“圆明精心，于中发化，身如琉璃，内含宝月”啊！“心月孤悬”，这是我们生命的归宿。“心月孤悬”，这是无量寿无量光，这是菩提境界啊，这是佛的一个解脱境界。无量寿无量光不是阿弥陀佛的专利品，我们每一个人都有！每一个人的自性光明，自性光明就是无量寿无量光，哪个人找到了，哪个人就解脱了。

各位，你们是不是要找这个啊？你要找阿弥陀佛来接引你哦，想得美哟，阿弥陀佛那么忙，那么多人。这是宗教情绪，没有在法上，要在法上的西方三圣来接引你。你自己要自求多福啊！你要用功啊！我们准提法简轨出现了！因为西方三圣一出现，简轨就出现了。大家晓得吗？晓得我要说什么吗？

简轨先缓一缓，先提我们的“真言八要”。真言八要，“一四真言摄一切”，一四真言就是四字真言，一乘以四不就是四吗？“一四真言摄一切”，不管世间法、出世间法，你想要成就，唯有透过“简朴亲真”来把握，这样没有不成就的！这就是《佛遗教经》佛陀讲的“制心一处，无事不办”。“简朴亲真”就是告诉我们“制心一处，无事不办”。

这一轮明月是密中之密，同时它也是简中之简！我们画一个圆圈，禅宗的《牧牛图》也好，十个牧牛图，最后呈现的是一轮明月，代表生命的圆满。一个圆圈，如果我们拿笔来一画，一个圆就出来了，这个圆圈里头还放光，这个画面不是很简单





吗？是简单啊，它是简中之简啊！哎呀，它也是密中之密呀！它是“实际理地不着一尘”，这个境界也是“心光无量”啊！

一个人懂了以后，也是心量无量，何止是心光无量，心量无限大，“虚空有尽，我愿无穷”啊！你的生命充满了朝气蓬勃，充满了愿力，充满了为众生服务的热心！这是菩萨行！这个圆，这一轮明月，它是无念的，它是无相的，虽然是一个圆的，这个圆同时也是一个明点。佛陀不是夜睹明星大彻大悟吗？天上的明星，那么一点，一颗明星，佛陀居然能够大彻大悟，那一颗明星不是非常简单吗？简单是简单，但是它也不简单啊！这一点明点，它是大而无外，无量无边，小而无内，它也是密中之密，不可思议的！

■ 实行正道

唯有思想单纯，目标一致了，才能“制心一处，无所不办”。南老师“唯求菩提”，他做到了！六祖惠能大师“唯求作佛”，他也做到了！为了求法，六祖把老母亲安顿好了，不怕辛苦，舂米！得了衣钵，哦，后面追杀他的人、想要抢他衣钵的人太多了。《坛经》六祖怎么讲啊？“命如悬丝”啊！1974年，南老师到佛光山演讲，他讲“禅宗命脉命如悬丝”，他是引用六祖的名言啊。

■ 庄严世界

为了躲避人家夺衣钵，六祖在四会，“遇会则藏，逢怀则止”，“怀”是怀集。“逢怀则止”就是可以停止下来，不用再跑了。“遇会则藏”，藏到四会去了，猎人队中一十五载啊！六祖是在龙潭虎穴作道场啊，跟这些动物为伍，猎人叫他守网，守网守不好，就会被动物给吃掉了。他又慈悲，网开一面。网开一面，如果他对这些猎人没有教育好，随时会被猎人打死，活活打死，“叫你来守网，不是叫你来放生的啊！”这些打猎的人靠这些猎取的动物拿去卖钱的，放生等于抢他们饭碗一样的，要他们的命一样的。

南老师在他的生命最高峰的时候，在青春正盛的时候，他放下一切名闻利养，跑去峨眉山山顶闭关。大坪寺那个地方很不好上，那个地方叫什么？“蛇倒退”，蛇爬上去都不容易啊！我爬过那个坡啊，当年奉南老师的命令要去看大坪寺，去峨眉山佛教会开会，认识了永寿法师，现在是峨眉山全山的总方丈。啊，非常陡，那个路沿途



也是不好走的。跑去那么样的荒郊野岭，闭了三年关，那个海拔比罗浮山还高啊！湿气很重，哦，都在神仙境界中！

看了三年大藏经，意犹未尽，再到乐山嘉定五通桥多宝寺闭关的时候，他机缘来了，文殊菩萨亲临教授准提法。我们的法本是这么尊贵的啊，缘起是这么殊胜！这是南老师他“唯求菩提”，他不是样样抓的、统统抓的。他一心想要求道，所以他智慧很高。到了回到世俗的时候，他做生意，生意失败，做这个不成、那个不成，功夫、佛法境界那么高，哎呀！老人家感慨：“成佛容易，发财难啊！”哈哈！所以经常在跑“三点半”，追银行的“三点半”啦，我都帮南老师追过。这是他用心太专了！

佛法唯简。简，引出了我们的四字真言“简朴亲真”。简朴，朴，朴实无华。换句话说，心无二用，一心一意，制心一处。我们念咒也要化繁为简，也不要满天都是金条，要抓一条也没有抓到，我就老老实实的。

我们已经晓得准提法如大海，所有佛陀讲的八万四千法门，好比是百川，百川都回归到大海，所以大海可以纳百川，百川不能纳大海。或者说，我们准提法就是个般若法海，你以这个准提法为中心，你不用再东抓西抓了！你就要把握，如何得到准提法的受用啊？这告诉你，第二个就是要“朴”，“朴”就是老实，老实持咒，二三真言出现了。二三真言是戒定的因，戒学跟定学最根本的因“念清楚，听清楚”。阿弥陀佛左右两大士不就出现了吗？“念清楚”是大势至菩萨念佛圆通，“听清楚”是观世音菩萨耳根圆通，这个多重要啊！

你自己不努力，老是祈求“阿弥陀佛，你来接引我吧”，那是宗教情绪！法上的西方三圣是宗教情操，你把握“念清楚跟听清楚”，你戒学跟定学就有基础了！你这样的认真，心无旁骛，一心一意，最后“念清楚、听清楚”，念到“念念分明、念念本空”，二四真言出现了，定慧果，定慧的成果！“念念分明”，禅定就现前了，心就安了。在这个“念念分明”的基础上，哦，一下子身心空掉了，“念念本空”--阿弥陀佛无量寿无量光，阿弥陀佛来接引你了。二三真言、二四真言就是西方三圣啊！西方三圣来接引你啊！你不从这地方下手，还东抓西抓的，这是凡夫的贪心啊！我们闽南俚语说，一个人端个碗，一边端着碗一边吃啊，眼睛滴溜溜的，桌子上还有什么好菜啊，





吃在碗内看在碗外啊！贪心啊！我们闽南话叫做“吃在碗内，看在碗外”，凡夫都是这样的习性，所以东抓西抓，“满天是金条，欲抓无半条”。

所以简朴，朴就是很朴拙的，很单纯的，念清楚听清楚，这样的制心一处，哦，慢慢念到念念分明。念到一个时候，忽然间整个身心空掉，念念本空，阿弥陀佛来接引你了！西方三圣来接引你了、来亲你了、来拉你的手，“哎呀，某人你好认真啊，你好乖啊！摸摸头，你再认真一点，我再拉你一把！”西方三圣来接引你了，那才是真正的西方三圣来接引你了！你跟大势至菩萨很亲，因为你念清楚了，跟观世音菩萨也很亲，你听清楚了，你跟观世音菩萨合在一起了，观音菩萨就是我，我就是观世音菩萨，大势至菩萨就是我，我就是大势至菩萨。由念念分明到念念本空，哎呀，阿弥陀佛也就是我，我就是阿弥陀佛，你还到哪里去找阿弥陀佛啊？你还到哪里去找极乐世界啊？我讲的有没有道理啊？（道友们鼓掌）

对了！有道理就多喝彩吧！哈哈！道理就是这么个道理！你不亲大势至菩萨、不亲观世音菩萨，也不亲阿弥陀佛，西方三圣怎么来接引你啊？痴心妄想，好吃懒做就想要一本万利啊？你这个懒人，我接引你干什么啊？要到“亲”的阶段，西方三圣来找你了，到了念念分明念念本空，哦，回到家了，回到如来本家了，找到了生命的归宿了。

“真”，真实不虚，“故知般若波罗蜜多，是大神咒，是大明咒，是无上咒，是无等等咒，能除一切苦，真实不虚”啊，很真实的，你就到了！哎，准提法本讲完了咯！

傅大士讲《金刚经》时，上台一坐，戒尺一拍，“啪！”《金刚经》讲完了，大家听得一头雾水，还一个字都没有讲，就讲完了？我准提法讲了，各位你相信吗？到“念念本空”不就是讲完了吗？如果还不过瘾，没有关系，耐心地听啊，我这个像老太婆一样的，唠唠叨叨的。

以上内容来自首愚长老 2019 年 3 月 24 日在广东华首寺下午第 2 支香的开示笔录





心光无量圆命门 观音菩萨诞生时

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-05-21

今天是农历二月十九，观世音菩萨圣诞。观世音菩萨圣诞，从我们修法的立场来说，我们修到跟耳根圆通相应，那就是观世音菩萨圣诞的时刻。按照《楞严经·耳根圆通章·观世音菩萨成道品》，教导观世音菩萨的是观音如来。所以一开始，观世音菩萨就说了，“彼佛如来”，就是观音如来，“教我从闻思修，入三摩地，初于闻中，入流亡所”，这一段，很重要！

《楞严经》的缘起，也正是盂兰盆法会七月十五日，佛欢喜日，这一天所有的僧众都跟着佛陀，应这些功德主的斋僧而去应供，唯有一个人漏掉了，就是阿难尊者，现在的名词叫作脱队了。佛陀有三十二相，阿难尊者有三十相，也长得很庄严，有一个对阿难有爱慕的摩登伽女，学了一些魔法，所谓的“勾魂法”。阿难尊者自己定力还不够，被摩登伽女的魔法一施，哦，幸亏佛陀的神通，发现阿难尊者脱队了，行将破戒的时候，佛陀是要哪一位啊？哦，文殊菩萨，要文殊菩萨持念楞严神咒，楞严神咒在密教中叫“大白伞盖咒”，救了阿难尊者。阿难尊者见了佛陀，痛哭流涕啊，打从内心忏悔！《楞严经》的缘起是这么来的，所以才有“七处征心，八还辨见”这些典故，也是要来破阿难尊者见地的偏差。

佛陀为了阿难以及后世众生的修行，让这些菩萨罗汉们个个说圆通，说到最后，佛陀要文殊师利菩萨起来作点评。文殊菩萨一一点评，从声尘开始，佛陀大彻大悟的第一场说法，就是鹿野苑转初转四圣谛法轮度五比丘，这也是二十五圆通的五位尊者来讲述他们当时得道的因缘，听佛陀开示，声音，声音就是声尘，悟道了。所以二十五圆通，是先从六尘到六根。

按照六尘来讲，应该是从色尘开始讲。哎，它整个缘起先从声尘开始，从声尘圆通开始，到耳根圆通结尾。到了第八位，应该是耳根圆通，但是耳根圆通隐掉了，

礼敬上师





没有了。从眼根圆通直接跳到了鼻根圆通，这个耳根圆通遁掉，遁到了最后一个，这是整个二十五圆通的排序。二十五圆通中间，第十三位就是普贤菩萨，普贤菩萨是第十三位耳识圆通。

六尘、六根到六识，最后七大。七大的第二十三位是识性圆通，就是识大圆通，因为弥勒菩萨是唯识学的大家。第二十四位是念大，就是念性观。七大“地、水、火、风”，再来就是“空、识、念”，空大、识大、念大。念大就是大势至菩萨的念佛圆通，所以叫做念性观。第二十三位弥勒菩萨代表“见地”，大势至菩萨念佛圆通代表“行愿”，观世音菩萨耳根圆通代表“修证”，见地、行愿、修证。这个见地分析六识、八识，识性观。行愿也可以说是六尘，法尘，一口气一口气地念是用意根、也是用舌根、鼻根来念。

我们准提法的脉络，昨天、前天已经讲到了肝心脾肺肾，肝属木，木生火。心，从心经到心包经，这个意根代表性火，心包经代表相火，木生火。眼根，我们观想嚙字也好，观想那是心眼。心眼心眼，心那就是意根，眼就是眼根，这两个力量融在一起了。眼根属木，木生火，这是意根、身根。所以七七真言里头的第二句，那就是“眼意舌根温命门——正因缘”，这是五行的相生，引用到佛法的六根，它是法尔如是道理。

第三句从鼻根，“鼻耳身根通命门——正缘果”，鼻根也代表呼吸往来，鼻根跟意根舌根有连动关系，所以鼻耳身是承接第二句来的。

耳根要能够用得好，耳根不能集中在头部的，所以启动耳根之前，先启动鼻根。鼻根代表念清楚，因为鼻根跟眼根、意根、舌根一脉相承，念清楚听清楚，念清楚的基础打好，正好来返听，返听的力量很大啊！鼻根等于是安般，安般也是初步在鼻根。在《增一阿含经》，佛陀要他的儿子罗云比丘，罗睺罗尊者出家以后叫罗云比丘，要罗云比丘系意鼻端，系意鼻端就是观察呼吸的往来。我们念咒也是一口气一口气地念，所以说一定是从念清楚、听清楚，从鼻根下手，紧跟着要耳根返听，所以





“鼻耳身根通命门——正缘果”。鼻耳身，命门代表六根的总和，鼻根也是找到“念动气动，气动念动”这个地方，观察呼吸只是个方便，所以叫做安般守意。

为什么眼观鼻啊？有很多传统的，哦，打坐要“眼观鼻，鼻观心”，很多人眼睛看鼻根，心也不是心脏哦，那是你搞错了。眼观鼻，鼻观心，如何观心？意根就是觉察“念动气动，气动念动”，心气合一了，这叫“眼观鼻，鼻观心”。

其实“眼观鼻，鼻观心”正是耳根圆通的基础，这个时候启动你的耳根了。耳根呢，要启动到命门了。命门是六根的总融合，那等于你通达了鼻根的安般法门，也就是大势至菩萨的念佛圆通，还有观世音菩萨耳根圆通，这样你的音声才会很祥和。所以“鼻耳身根”要融通命门，命门完全很松放、很空灵的。

第四句“气吞万象涌命门”，这是“化业习”，转化我们的业气、习气，才能够进入到第五句“五五圆通会命门”、到第六句“光音交融吞命门”，这是实修证，你的功夫、你的色身转化，啊，从气脉的发动到化得干干净净，入流亡所“吞命门”！各位，这个功夫很扎实的啊，扎扎实实的！这个时候才能够念念分明。念念分明这是“光音交融吞命门”，这是实修证的功夫。最后进入到“心光无量圆命门”，这是你的道业圆成，那真是观世音菩萨诞生了，耳根圆通成就了！所以耳根圆通有这么多的配套啊，整个前面二十四圆通都是耳根圆通的基础了。

哦，不能再说了，再说我们早课的时间就没有了，先把观世音菩萨诞生出来再说，今天是观世音菩萨圣诞。你到了“心光无量圆命门”的时候，正是观世音菩萨诞生了！到了“觉所觉空，空觉极圆，忽然超越世出世間，十方圓明，获二殊胜，上与十方诸佛同一慈力，下与六道众生同一悲仰”，观世音菩萨就诞生了，诞生了就有慈悲心，大慈大悲的菩提心涌现出来了！

以上内容来自首愚长老 2019 年 3 月 25 日在广东华首寺早课的开示笔录





气撼山河金刚诵 真言八要互相摄

十方观音 十方圆明心地涌 2019-05-22

这一支香的金刚念诵，叫作气势撼山河，叫山摇地动，这是耳通命门的一个气势啊！我们今天观音圣诞，也是这个七正式讲法本仪轨的开始。



这一次没有用法本，是用我在 1980 年所编辑的，从南老师的法本第一次重编为《准提法修持仪轨简要》，也就是简轨。也没有要大家拿简轨，因为我对简轨太熟悉了，简轨从 1980 年开始，整整用了快 40 年了。

要讲法本简轨之前，先把整个“准提真言八法要”跟法本简轨融在一起来讲。“真言八要”，其实它是如同龙树菩萨在《大智度论》里面提到的“六度相摄”，六度就是菩萨六度，六度怎么相摄啊？好比说布施度，六波罗蜜里头的第一个布施波罗蜜，布施里头已经含摄了持戒、忍辱、精进、禅定、般若。在持戒度里头也是含摄了布施、忍辱、禅定、精进、般若。每一度里头跟其它五度，它们是相摄的，是立体交叉的，这样的讲六度那才会圆满，不是为讲六度而讲六度。

龙树菩萨不愧是八宗共祖，有“第二释迦”的一个气势。龙树菩萨年轻的时候也是很狂妄的，有他的典故，也想称教主。天龙八部看到他这样，龙王就把他引进到龙宫，龙宫藏了过去佛所有的藏经，龙树菩萨光骑着马看经题就看了三个月，还没有看完。哎呀，这一下把他吓得不敢称教主了，开始谦卑起来了。龙树菩萨几本大作，光辉耀千古啊！龙树菩萨的《入中论》、《十二门论》、《大智度论》、还有《百



论》，四部大作，宝贝得不得了，这四部大论闪耀光照着千古，龙树菩萨智慧之高！这个《大智度论》是来诠释《大般若经》的，有一百卷啊！一百卷的《大智度论》，体积非常庞大。

开界师把“真言八要”打开来。我现在念一遍给大家听一听，慢慢讲，先把这个纲要讲出来。

真言八要

一、一四真言摄一切：简朴亲真

二、二三真言戒定因：1、念清楚 2、听清楚

我们整个准提法的基本功在这里，如果你做不到“念清楚，听清楚”，后面就打水漂了，那就四两棉花--免弹了！你要想做棉被，四两棉花怎么够啊！就免弹（谈）了，弹（谈）都不用弹（谈）。

三、二四真言定慧果：1、念念分明 2、念念本空

念念分明就是定，念念本空就是般若慧，这是定慧果。

四、二九真言行二入：

1、观想心月命门入大道——理入悟大道

2、持咒心平气和化百病——行入证大道

你想要化百病吗？咒语要念到心平气和，百病没有不化的。业障不消除，怎么证大道啊？这是“行入证大道”！这是达摩大师的二入四行。

五、三三真言法三要

1、实修证——报身断德解脱门

这是从十方禅林的四大宗旨里提出的三个宗旨。实修证的完成就是圆满报身，在三德里头它属于断德，你报身到了断德阶段当然可以大解脱了！

2、行悲愿——化身恩德善巧门





这是千百亿化身，这里头牵涉的义理很深很广，我只是点到为止。

3、正知见——法身智德般若门

“实修证——报身断德解脱门”，理跟事是相通的。真正用功，正知见应该摆前面，相当于前面的五五真言，五五真言是悟毗卢法界的；后面的实修证、行悲愿是后修普贤行愿海。这个纲要，大家要很清晰地理解到。所以八法要是相摄的，每一个法要统摄其它七法要。

六、四四真言圆三学

1、心月孤悬——慧学之因

三学就是戒学、定学、慧学。心月孤悬是般若慧学之因，因就是它的根源。心月看样子就是一轮明月嘛，心月孤悬是文字般若、也是境界般若、也是实相般若，含摄了三般若。

2、气吞万象——戒学之行

如何气吞万象？心月孤悬展现的境界是祖师禅。从功夫方面来讲，气吞万象是“念清楚，听清楚”，这是戒学之行啊！正好是二三真言的戒定因。

3、光音交融——定学之境

4、心光无量——慧学之果

光音交融是定学的境界，到了心光无量，这是慧学之果啊！心光无量，那就是无量寿无量光，这是我们的归宿！真言八要，那是宝贝得不得了。

七、五五真言证三身

1、无念念命门——法身无念纳万德

五五真言证三身，这是祖师禅。无念的境界正好跟命门融在一起，这是“法身无念纳万德”啊！这义理很深。

2、无相相命门——报身无相现庄严





空有，空也大，有也大，空也容纳，有也容纳，都对！见地对了，怎么说怎么对。见地不对，怎么说怎么错，开口便错！因为你邪知邪见啊！一个人见地对了，信手拈来都是佛法。见地偏差了，讲出来的都是 le se，是毒害人家心灵的，因为你邪知邪见啊！所见非真实啊！

3、无住住命门——化身无住普贤行

4、本来无一物——实际理地不着一尘

5、何处惹尘埃——万行门中不舍一法

八、七七真言满六度

1、心月孤悬融命门——正知见

2、眼意舌根温命门——正因缘

3、鼻耳身根通命门——正缘果

4、气吞万象涌命门——化业习

5、五五圆通会命门——行悲愿

6、光音交融吞命门——实修证

7、心光无量圆命门——道圆成

■ 礼
敬
上
师 ■

以上内容来自首愚长老 2019 年 3 月 25 日在广东华首寺上午第 1 支香的开示笔录





七七真言满六度--中密修证如来禅

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-05-23

实
行
正
道

庄
严
世
界

我们准提法修法仪轨，开始修法之前，先观想头顶上两寸高的地方，一个梵文“嚩”字放白色光。这个一开始就启用了七七真言的第一句“心月孤悬融命门——正知见”。“七七真言满六度”，六度相摄，六度圆满，三身成就，三身六度。所以第一个是“心月孤悬融命门”，这是“正知见”。真正的三三真言要先从“正知见”开始，“正知见、实修证、行悲愿”这个才合理的。“正知见”其实就是先悟毗卢法界，“实修证、行悲愿”这是后修普贤行愿海。

先悟毗卢法界，整个内容就是“五五真言证三身”的内容。悟毗卢法界，这是中国祖师禅的特长，所以心月孤悬。“嚩”字其实也是心月的一个相，不一定是一轮像月亮一样的叫心月，一个明点，月亮的缩小就变成星星了，星星的放大就变成月亮了，不是吗？明点也好，心月也好，代表的是般若慧观。“心月孤悬融命门”，心月孤悬，所以光第一句话就有得你参！

“心月孤悬融命门”这一句话，也等于《心经》的前段。《心经》一开头就告诉我们，“观自在菩萨”，“观自在菩萨”，你说它是人名也好，如果在法上，这五个字里头已经含摄了见地、修证、行愿。“观”是见地，也是因，“自在”是果。“自在”，报身修证到相当程度才能够得大自在。所以“观”是见地，“自在”是修证出来的，“菩萨”是代表行愿，所以“观自在菩萨”五个字里头就已经含摄了见地、修证、行愿。

你如何能够得到“观自在”呢？你要行菩萨道，简单的说。什么是观自在菩萨的一个解脱境界呢？见地上要“行深般若波罗蜜多时”，才能够“照见五蕴皆空”，结果呢？“度一切苦厄”。“度一切苦厄”才能够“自在”啊！“行深般若波罗蜜多时照见五蕴皆空”，这是“观”啊！“度一切苦厄”，这是“自在”啊！

“舍利子，色不异空，空不异色”，“心月孤悬融命门”，“命门”也代表色法啊，其实命门也是身心的交汇点，它毕竟是属于身体，也可以说是我们的身根，整个身体



嘛，“身体”属于色法，那“空”属于心法，“色不异空，空不异色”，这样不断的交融，不断的参究。将通未通、将熟未熟，整个过程是“色不异空，空不异色”，还有一点半生不熟的味道。“不异”，没有那么爽快。要到“色即是空，空即是色”，成熟了。等于马祖道一禅师接引大梅法常禅师。

在禅宗《指月录》里头提到大梅法常禅师，在听到马祖道一禅师讲的“平常心是道”，“即心即佛，是心作佛”之后，就跟马祖道一禅师相应了，在密法，这个也是上师相应法。上根利智的，一听，得到这个口诀，就直接走入到佛法的实验室了。他找了一个比较不受吵杂的地方，自己专修起来了，在大梅山，所以叫大梅法常。“大梅法常”这四个字，往往前面两个字都是地名，后面两个字才是他的法名。“百丈怀海”，他在百丈山开山的、成名的、得道的，法名叫怀海，百丈怀海。大梅法常禅师，大梅山这是他专修得道的地方、证道的地方，他悟道是在马祖道一禅师那边悟道的。

隔一段时间，马祖道一禅师派弟子来勘验，来考一考这个弟子到底修得怎么样了，就故意让派去的人对他讲：“你告诉大梅法常，我现在的教育法又不一样了，以前的教育法『平常心是道，即心即佛，是心作佛』。你说，现在马大师的教育法改了，『非心非佛』。”故意要来考验这个弟子。大梅法常禅师一听：“管他老汉怎么讲，我还是我的『即心即佛，是心作佛』，师父他的『非心非佛』，是他的事情，跟我不相干。”听到这个勘验者回来的报告，马祖道一禅师很欢喜：“哎呀，梅子熟啰！”

其实“即心即佛，是心作佛”，这就是大梅法常禅师的悟道因缘，他一听，懂进去了。你再怎么改，跟我不相干，我还是我的“即心即佛是心作佛”。

所以“心月孤悬融命门”，这个地方熟悉了，所以“色即是空，空即是色”，已经成熟了，中间划等号了，“色就是空，空就是色”，斩钉截铁，不折不扣的！“心月孤悬”，它也是“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”，这是个大话头！所以我给它的标题是“正知见”。





后面呢？后面都属于后修普贤行愿海。所以第二个“眼意舌根温命门——正因缘”，是不是早课已经讲了？讲了啊，这也是六根相摄，都摄六根就是六根相摄，每一根里头，眼根里头一样有耳根、有鼻根、有舌根、有身根、有意根，任何一根里头也是六根相摄，六根相摄也是都摄六根，跟龙树菩萨《大智度论》里头提的六度相摄，这是同一个道理。

我们观想头顶上这个“嚩”字，这是眼根，也是意根。舌头，舌尖弹动，唇齿不动，金刚念诵，正好是“念清楚，听清楚”。“眼意舌根温命门——正因缘”，加上念诵净法界咒“唵嚩”，又观又念，观中有念，念中有观。“念清楚”，这是鼻根，一口气一口气的念。“听清楚”是耳根，跟命门融在一起，命门就是六根，所以“鼻耳身根”通畅，跟命门完全融在一起了，那一定是要“念清楚、听清楚”，身体才会通畅，才会跟命门完全融在一起了，这是正缘果（“鼻耳身通和命门--正缘果”）。

好，先讲到这里吧！我们开始来进入到准提法的实验室。头顶上观想“嚩”字放白色光，观想这个嚩字，它是眼根也是意根，当白色光明一起来就把它跟命门的明点融合在一起。“嚩”字就是命门的明点，明点就是命门的“嚩”字，无二无别。然后，舌根开始启动，这舌根里头含有意根，含有身根。身密右手结金刚拳印，放在右脚的膝盖上面，口密持诵净法界真言“唵嚩 唵嚩”三七二十一遍。金刚念诵这样的持诵，正是“气吞万象涌命门”，整个所观想“嚩”字的光明，跟命门的明点，这是光明相，包括净法界咒“唵嚩”，咒语的音声从命门中涌现出来，这是“化业习”。化业习，化什么业习啊？业就是业气，习就是习气，不断来转化我们色身的酸胀麻痛，来化掉贪嗔痴慢疑的习气，这叫化业习。所以，整个准提法的修持跟真言八要完全融在一起了，八要相摄，六根相摄，身口意相摄。

中间领众修法持诵净法界咒。

以上三七二十一遍的净法界咒，身口意三密相应的内容。所以我们生起次第的四个咒语，其实任何一个咒语都跟真言八要融在一起。刚才提到的“都摄六根”，其实六根也等同六度一样的，这也是行悲愿。不只是盘腿念咒，平常的待人处事做得很欢喜，做得很圆满，这也是在都摄六根会命门。





我们平常一般盘腿用功的时间还是少，其实在平常的待人处事中，何处不道场？哦，在禅堂有道，出了禅堂就没有道，你这修的什么道啊？那就是外道，不在心地上用功。离开禅堂没有道了，我们闽南话叫做“歪歌道”，“歪歌”就是偏的、邪的，跟大道不相应。

第六个，七七真言的第六个“光音交融吞命门”。金刚念诵念得好，“光”是般若慧光，“音”是金刚念诵，一口气一口气，光就是音，音就是光，整个身心“照见五蕴皆空，度一切苦厄”，这个境界叫做“光音交融吞命门”，这个境界也是“色即是空，空即是色”。“色即是空”，色跟空，色就是空，空就是色，光就是音，音就是光，“光音交融”正是“色即是空，空即是色”吞命门，离四句、绝百非，化得干干净净，“如灵龟走路，随走随扫”，扫得干干净净，这才是真修实证的功夫，这是“实修证”。最后进入到“心光无量圆命门”，你跟大道就越来越接近了。

所以真言八要很重要啊！这是未来大家修法上的一面镜子、一个纲领、一个下手处。大家要好好地体会，去融会贯通它，可以少走很多冤枉路。其实，我讲的，这都是在讲口诀啊！

备注：

【七七真言满六度--中密修证如来禅】

- 1、心月孤悬融命门——正知见
- 2、眼意舌根温命门——正因缘
- 3、鼻耳身根通命门——正缘果
- 4、气吞万象涌命门——化业习
- 5、五五圆通会命门——行悲愿
- 6、光音交融吞命门——实修证
- 7、心光无量圆命门——道圆成

以上内容来自首愚长老 2019 年 3 月 25 日在广东华首寺上午第 2 支香的开示笔录





我是誰？誰是我？

原创 首愚長老 十方圓明心地涌 2019-05-24



「我是誰？誰是我？」
有一位道友看到這個題目後問我說：「師父啊！我就是我，這個題目有什麼好講的呢？」我聽了只有莞然一笑。這一幕情景恰似當年靈山會上，他是佛陀的化身，而我則是破顏微笑的迦葉一般。在釋迦牟尼佛的傳記

上，記載著佛陀剛生下來時，即步踏蓮花，一手指天，一手指地說：「天上天下，唯我獨尊。」那位道友說：「我就是我」，是不是等於佛陀在說：「天上天下，唯我獨尊」呢？！若真的是與佛當時說此話的意境相應，那就要大大恭喜他了。然而「我」這個名詞在佛法上有它獨特的意涵，如果沒有參究清楚，就指鹿為馬，冒然的說：

「我就是我」，以為這個就是，那若非落在一般上的我見上，便是一種帶有狂氣的口頭禪了！禪門五宗七派裡的曹洞宗祖師洞山禪師，幼時從師唸〈般若波羅密多心經〉，唸至「無眼、耳、鼻、舌、身、意」時，忽以手摸摸臉問他的師父說：「明明有眼耳鼻舌，為什麼經典卻說沒有呢？」洞山禪師畢竟深具慧根，以他小小年紀，即知迴光返照，反省自我的真假究竟，提出懷疑。這「我」到底是怎麼回事呢！每個人都須承當這個「我」，問題是別承當錯了，這個「我」要是那麼好承當，佛菩薩豈不是滿街頭了嗎？其實，我們也真希望如此呢！

現在謹就「我」這個名詞來分析一下它的內涵，它至少必須是：一、永恆的——也就是持續不斷的，二、不變的，三、獨一無二的，四、自主的。佛陀所說：「天上天下，唯我獨尊」，並非他所獨有，而是眾生皆有的本體。〈維摩詰經〉告訴我們佛



法是：「不二法門」，而〈法華經〉上亦說「此中惟有一真實，無二亦無三」，因為眾生說二就想二執二；說一就想一執一，而事實上是「不二」，非一非二，既是形而上的本體，又是形而下的現象。只是眾生一天到晚受七情六慾左右，對自己絲毫無法做得了主，要做到「一念萬年，萬年一念」是不可能的。譬如我們唸「阿彌陀佛」聖號，要能保持淨念相繼談何容易，就是連最起碼的「繫心一緣」都做不到，則永恆、不變、獨一、自主更免談了。所以我們多生累劫地輪迴不已，就是因為這個「我」不斷在困擾的緣故。

一般人，我執太深，處處以我為中心。我見——自己的觀念，種種邪知邪見抓得緊緊的；我愛——貪心，一切為「我」；我慢——自以為了不起，別人都比不上。諸如此類的偏執，如影隨形困擾著我們，使我們無法解脫。佛陀慈悲，以一大事因緣降世說法四十九年，為的是讓我們這些苦惱眾生得以開示悟入，明白「我」之過患，而能悟入「無我」之解脫境界。茲就佛陀一代時教中，如何教我們從「我」的困擾（我見、我慢、我貪、我痴）中得到「無我」解脫來跟大家談談。

小乘佛教講「無常、苦、空、無我」，而大乘佛教卻又說「常、樂、我、淨」這豈不是互相矛盾了嗎？如果不能圓融或者實際體會到，當然是有矛盾的。「無常、苦、空、無我」，是就現象而言，好比佛陀所講的四念處（觀身不淨、觀受為苦、觀心無常、觀法無我）或「三法印」（諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜），現象是無常的，它使我們感覺沒有保障，無法掌握自己的存在，所以佛陀以「無我」來對症下藥，破現象之虛妄，讓我們一步步從「生滅滅已」，漸漸體會到本體的寂滅為樂，是一條澈見本性的修行途徑，可讓我們達到究竟「常、樂、我、淨」的境界。所以「常」與「無常」只是方便說而已，只要能悟萬法之法性，便體證得永恆、不變、獨一無二、自主的清淨與極樂，這就是「不可思議解脫」，此時即不再為環境所左右，內心自然清明不染。

那麼，如何修到「常、樂、我、淨」呢？這還得從「無常、苦、空、無我」著手，勤修六度萬行，廣集福德智慧，方能圓滿。現就歷代祖師分科判教的方法略為介紹我與無我：





一、以華嚴賢首國師判教法，明辨我與無我觀

(一)小教：即小乘教，包括〈阿含經〉六百多卷、〈婆沙論〉六百多卷等，講的即是無常、苦、空、無我。

(二)始教：因係大乘初門故名，講法相唯識和無相般若。

(三)終教：主要以〈法華經〉、〈涅槃經〉為重心。

(四)頓教：講〈楞伽經〉和禪宗。

(五)圓教：講〈華嚴經〉與〈十地論〉。

二、以太虛大師三系判教法，明辨我與無我觀

(一)法性空慧系：直接講般若本體，僅能接引上上根基者。

(二)法相唯識系：講三界唯心、萬法唯識，旨在分析現象，分析心意識，涵蓋六根、六塵、六識，從現象歸到本體。

(三)法界圓覺系：講的是妙用，即體、相、用重重無盡相關涉之妙用。

一般人修法首先應從日常生活和現象著手，畢竟上上根基的人不多，能夠像緣覺佛一樣，看到花開花落就能悟道的人是少之又少的。我們凡夫對「生」都很執著，如果對「生命」的苦集滅道認識不清楚，又如何修道呢？人世間的體驗愈深刻，厭離心必然愈強烈，所以菩薩的厭離心比小乘的羅漢要強烈得多，但是菩薩的悲心，對眾生的痛苦看得比自己的痛苦更嚴重，由智慧觀察，更知道要解脫痛苦就須從現象、從人際關係做起。因為我們的起心動念，貪瞋癡慢疑這些根本煩惱的作祟，為我們在世間帶來種種爭鬥、禍害，菩薩善於觀察這些煩惱的根源，還是離不開苦集滅道所標示的世出世法的因果關係。

說到苦集滅道，我們每個人都經歷過現實的諸種不如意。小自受餓、受凍，乃至生、老、病、死、愛別離、怨憎會、求不得，和五陰熾盛等八苦，無一不是苦，無時無刻都在受生命的威脅中過日子。這些苦都是我們的輪迴因果，若是我們光把過錯歸咎於別人，找不到自己的貪瞋癡慢疑這些元凶，看不清人世間各種的糾結處，或者





即使看清楚了而做不到，如南師的名言「想得到，做不來，看得破，忍不過」，那這些苦永遠有得受的。那麼要如何使它清淨圓滿呢？就是要修「八正道」：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

三、由「四法界觀」明辨我與無我觀

（一）事法界觀（又名諸法夢幻觀）：〈金剛經〉有云：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應做如是觀。」觀察現象有兩種方法，一為正報，一為依報。身體是我們多生累劫的八識田中，種子現行的直接正報，而依報則是我們依靠的環境，在此環境中成長我們的生命。嚴格言之，懂得正報就懂得依報，因為一切過患都是從正報來，而正依相附。〈金剛經〉告訴我們，有我相，就有人相，有人相就有眾生相，有眾生相就有壽者相。一切都是以「我」為重心，所以若是問「我是誰？」光是這一問便已見我執的痕跡了。〈華嚴經〉有偈言「應觀法界性，一切唯心造」，指點我們「要觀察現象的來龍去脈，最好從迴光返照自己做起」。

如何迴光返照呢？茲就此正、依報兩種現象分述如下：

1. 正報夢幻觀——瞭解我們生命的源頭。

（1）不淨觀——觀身五種不淨：

種子不淨：人的來處，無非是從父精母血，加上自己意識不明，三緣和合而成。父母和合才能投胎，這就是存有貪愛染污之心，所以種子不淨。

住處不淨：有了父精母血之後慢慢成胎，在母腹中，母親喝冷吃熱，品香嗜辛，在生臟之下，熟臟之上，不淨流溢，污穢不堪，是為住處不淨。

自體不淨：外十二物（毛、髮、爪、齒、垢、汗、大小便、目屎、淚、涕、唾），內二十四物（皮、膚、血、肉、肪、膈、腦、骨、髓、筋、脈、心、肝、膽、肺、脾、腎、腸、胃、生臟、熟臟、赤痰、白痰）無一是淨。

自相不淨：九竅常流諸穢惡。





究竟不淨：命終身壞，腫脹臭穢，膿血蛆分，不堪近故，己身如是，他身男女，一切眾生亦然。

作不淨觀，相當於在鬆放我們的細胞，比如身體某處發炎，血管堵塞，氣脈不通，不淨觀可以讓全身氣血神經鬆放，可說是一種化腐朽為神奇的方法，一種高明的治療，也是一種解脫之道。

(2)白骨觀：不淨觀觀成後，白骨現出，白骨觀亦可單獨修習，先觀想左腳大姆指爛掉，呈現白骨，白骨放光，久而久之，自可降血壓、治不眠之症，若能由此循序漸進，往上次第觀成，更可達到生命的究竟解脫。作白骨觀，初步只要開眼閉眼、行住坐臥中內心有個影像即可，到最後觀成，即可破相，達到空觀的效果，也就是等於空觀的前奏，然後再把白骨化掉，在一片光明之中——有相光中，此時一切不執著，不起分別心，即可從有相光中化為無相光，進入般若境界、無我境界，而逐步邁入菩提大道上去。這可說是一種大法門，一切顯教、密教皆係依此作為修法基礎的。

我們初步學佛若未能得正知正見，妄修空觀，記憶將會顯著退失，和無想相應，如能由法相唯識——分析現象著手，讓心意識經常保持清醒的狀態，從有分別影像達到無分別影像，即可萬無一失了。而由不淨觀、白骨觀到達我空觀，正是從「我」到達「無我」的妙法，其用意即在擴大我們的心量。視一切眾生究竟平等，終至無分別的我空觀境界。

2.依報夢幻觀——瞭解森羅萬象的虛實

我們心身依止之一切世間事物皆稱為依報，如山川、居家、衣服及周遭一切為身所依。〈瓔珞本業經〉云：「凡夫眾生住五陰中為正報之土，山林大地共有，名依報之土」，依報的一切也是因緣和合，每一件事物都無自性，如夢如幻，活在這樣一個虛相的世界裡，又有什麼事是看不開的呢？！

(二)理法界觀（又名真如絕相觀）：從現象觀察，現象本身有個中心法則，此法則就在我們的心裡，所以說「一切唯心造」，現象千差萬別，卻終究不離此心，〈華嚴經〉云：「一切法無生，一切法無滅，若能如是解，諸佛常現前」。即心即佛，見





法即見佛，一切現象皆是我們心的反映，一切諸佛菩薩常在心中顯現。六祖立無念為宗，無者無妄相，念者念真如，真如遍一切處，成一切相，而實無相可得。古德言：「念起即覺，覺之即無」，〈圓覺經〉云：「居一切時不起妄念，於諸妄心亦不息滅。住妄想境，不加了知，於無了知，不辨真實。……」等等皆在教導我們如何化解妄想，體悟真如實相。

由此我們又應如何從一切現象，以自己的理念來穿透現象之妄呢？達摩祖師教我們的（四行觀）可為我們順逆的人生境界作莫大的貢獻。

報冤行：當我們受挫折、受毀謗、受侮辱時，要返照本「心」，瞭解這是多生累劫未結善緣的果報。有了過去世的惡緣才会有今世的惡果，唯有心平氣和的接受，如「永嘉證道歌」所說「了即業障本來空，未了還須償宿債」，更何況「冤家宜解不宜結，冤冤相報何時了？」尤其更應該隨時謹記「隨緣消舊業，更不招新殃」。

隨緣行：要懂得因緣和合的道理，「喜風不動，瞋風不生，得失從緣、苦樂齊受」做為我們修行的脈絡。

無所求行：一切所行，皆為無相布施。要體悟「有求皆苦」、「人到無求品自高」的道理。六祖悟道後說：「何其自性本自具足，何其自性本無動搖，何其自性本不生滅，何其自性能生萬法」，瞭解這層道理，又何求之？！

稱法行：前三項做到了，自然與法性相應，從現象歸到本體，則一切解脫矣！

（三）事理無礙法界觀：理不礙事，如濕性雖一，不礙波浪成多；事不礙理，如波浪雖多，不礙全是濕性。從事上觀察到理，從理上觀察到事，理事無礙，從現象迴歸到「理」，從「理」上繁衍出現象，事理無礙，有此妙智慧，自然能圓覺。

（四）事事無礙法界觀：〈金剛經〉云：「應無所住而生其心」，要達到事事無礙法界，一切通暢無阻，必須從「普賢十大願」做起，「禮敬諸佛、稱讚如來、廣修供養、懺悔業障、隨喜功德、請轉法輪、請佛住世、常隨佛學、恆順眾生、普皆迴

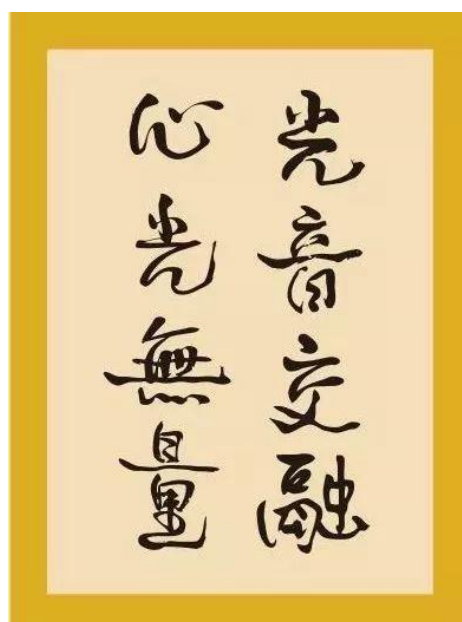




向」。前九願旨意無非要我們擴大心量，涵容法界一切眾生，恭敬如一，等無差別，第十願普皆迴向一切眾生，但是一切福德智慧，到最後仍會應驗到自己身上來，此時自然而然與「空」相應，而見空即是見佛、見法，不就是得大成就了嗎？！所以「處處不是為自己，恰恰都是為自己」，這正是佛法最奧妙之處。

總而言之，從現象到本體，從「我」到「無我」，即是法界觀；從法相到法性，正是無我觀，無我正是「大我」。而「我」、「無我」、「大我」都是名相，「凡所有相，皆是虛幻，若見諸相非相，即見如來」，能在一切相上不拘於一切相，這才是「我是誰？誰是我？」的答案吧？！前面提到懷疑

「心經」經文，而努力探求自我之虛實的洞山禪師，後來因過水睹影，大悟前因，吟出了千古的名偈：「切忌從他覓，迢迢與我疏，我今獨自往，處處得逢渠，渠今正是我，我今不是渠，應須恁麼會，方得契如如」，是否指陳的正是本體與現象、無我與我、理與事、常與無常等相互相關呢？！扯了這麼一堆，「我是誰？誰是我？」不知各位找到了沒有？！





七七真言是见地、修证、行愿的总融通

十方圓明心地涌 2019-05-24

在七七真言中，在理论上，你要体会把握“心月孤悬融命门”，这是正知见的道理。在因缘故方面，你要体会把握到“眼意舌根温命门”和“鼻耳身根通命门”。

在金刚念诵的功夫层面，你要去体会“气吞万象涌命门、光音交融吞命门”，这是实修证的功夫。在行悲愿方面，“五五圆通会命门”，这是最基本的。

这样有了理论的基础，又有了实际功夫的现量境界，所以“气吞万象涌命门”，你要去体会啊！金刚念诵对色身五脏六腑有一种震开的作用，把这脉相震开来，把十二经络松开来，让它畅通无阻。

在我桌子上，他们给了我一张《楞严经二十五圆通大法表》，这是十几年前我编的，这个表格非常好，很精简的，大家有空可以看一看。

以上内容来自首愚长老 2019 年 3 月 25 日在广东罗浮山华首寺上午第 3 支香的开示笔录



■ 礼 敬 上 师 ■





人人本具个个不无的摩诃般若波罗蜜多

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-05-25

实行正道

庄严世界



我们进入到准提法门的第二个加行法，意密一样是观想头顶上两寸高的地方，一个梵文嚩字放白色光。嚩字，你总要会写喽，你写都不会写，你怎么观啊？先是一个圆圈，这个圆圈就像蜡烛那个光一样，也像个天上的星星；下面一个小半弧，和一个F的反写，从左下角

往右上角一提，那个叫嚩字（示范如何写嚩字）。

文字就是文字。观想，你一定要把握《金刚经》的三段论，“所谓庄严，即非庄严，是名庄严”，“所谓嚩字，即非嚩字，是名嚩字”，你要这样的体会把握。这个嚩字也是非空非有，即空即有的，实相般若就是这样的境界啊！嚩字的观想，观想没有离开影像，所以“于相离相”。“所谓嚩字，即非嚩字，是名嚩字”叫作“于相离相”。

口密持念护身真言“唵 嚩臨（ong chen）”，从有念到达无念，念念分明，念念本空。意密观想，把嚩字这个影像想出来，这是第一步。第二步，观想嚩字放白色光，直接跟命门的明点对接，命门的明点就是嚩字，嚩字就是明点，无二无别。你这样的观想，就有力量了，找到今天上午讲的，这是“观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。舍利子，色不异空，空不异色，色即是空，空即是



色，受想行识亦复如是”。整个佛法的中心在摩诃般若波罗蜜多，离开般若，跟其他宗教没有两样。

佛教有别于其它宗教的，般若是不共法，这是其它宗教所没有的，没有这个高度，这是整个人类最高最核心的智慧。摩诃般若波罗蜜多，这是十方三世一切佛的智慧，你一旦体会到、把握到了，你才能“为往圣继慧学”。我才不用理学家张载那句话，那个多悲哀啊，“为往圣继绝学”，哎呀，好像快没有了。般若人人本具、个个不无，有什么断与不断的问题啊，只有你体会得到不到的问题，没有断不断的问题。“为万世开太平”有点吹牛了，“为人间建净土”就对了。

我们佛法，进可攻退可守，什么是净土啊？“随其心净则国土净”，你一个人心净了，那就是净土，人间净土。一个共修团体组织得好，这个团体就是人间净土，可以利益多少人啊！你一旦清净了，你就是人间净土，你可以影响周遭的人，这是点小灯啊！

好，我们继续，一边讲，一边实验。观想头顶上两寸高的地方有一个梵文嚩字，首先是第一个层次文字般若，把嚩字观想出来，第二个层次是观想嚩字放光，第三个层次把嚩字的白色光明拉到跟命门的明点融在一起，身密右手结金刚拳印，口密持念护身真言“唵 嚩臨（ong chen）”三七二十一遍。

中间持念护身真言。

第二个加行法，一样可以把“真言八要”带进来。“真言八要”从头到尾带领准提法的修持，将我们准提法的修持融入到很精简、很精要的一个总体性的架构，所以“真言八要”很重要！哪个人体会到，哪个人把握到，准提法就会在你的身上不断地产生发酵，对你的生命产生催化作用和转化效果。

以上内容来自首愚长老 2019 年 3 月 25 日在广东罗浮山华首寺下午第 1 支香的开示笔录





命门的明点与四臂观音无二无别

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-05-26

我们进入到准提法的第三个加行法，意密观想四臂观音在我们头顶上，把四臂观音观想出来之后，一样是观想四臂观音放光。光明一起来，一样是把四臂观音放光这一幕，拉回到命门的明点，命门的明点就是四臂观音，四臂观音就是命门的明点，无二无别。

身密双手结莲花手印，口密持诵六字大明咒“唵嘛呢叭弥吽 ONG MA NI BAI MI HONG”一百零八遍，一样是从“二三真言”、“二四真言”、“二九真言行二入”下手，然后把握“三三真言法三要”。在正知见这个地方，就跟七七真言的第一个“心月孤悬融命门”、也跟“五五真言证三身”、“四四真言”交融在一起。其实四四真言已经融入到了七七真言了！

这个法要，当然也是有它历史的呈现。这个四四真言是在 1988 年，31 年前已经开发出来了，南老师给我的八个字，我再加上八个字，就是十六字真言“心月孤悬、气吞万象、光音交融、心光无量”，应该是最早的，最早的就是四四真言。

紧跟着那就是“三三真言”，那是 1989 年，隔一年，开发出来的。因为南老师叮咛我：“你的眼光不要老是停留在台湾，将来有机缘，为大陆佛教尽一点心。”所以才写了“实行正道，庄严世界”，立四大宗旨。实修证，这是报身断德解脱门；行悲愿，这是化身恩德善巧门；正知见，这是法身智德般若门。文字都是很精简很精练的。第四个宗旨“道圆成”，这是正等正觉无上门，都有它很清晰的脉络。详细的，各位可以自己去看。这次，我把四大宗旨变成三三真言（实修证，正知见，行悲愿），也是戒定慧、法报化。

至于五五真言，那是厦门慧观书院的，当时是“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”。现在又把这个五五真言改了，那真是祖师禅了！

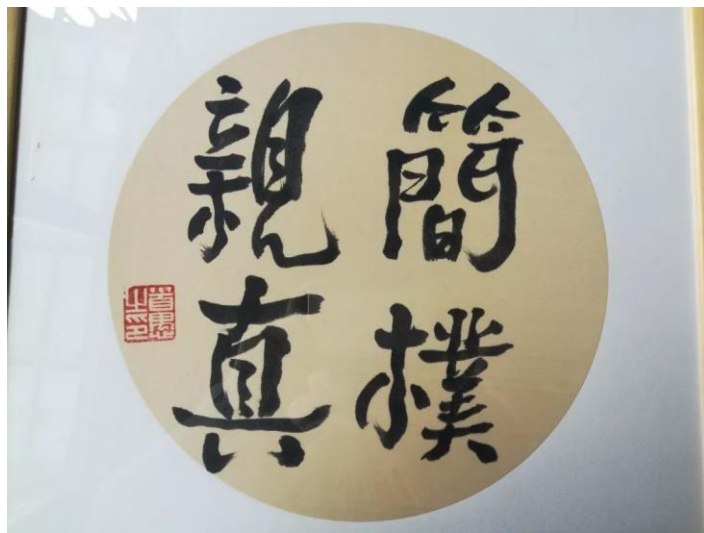


（1、无念念命门--法身无念纳万德;2、无相相命门--报身无相现庄严;3、无住住命门--化身无住普贤行;4、本来无一物，“实际理地不着一尘”;5、何处惹尘埃，“万行门中不舍一法”），这是上个礼拜才出炉的，这个二十五个字真言比慧观书院那个二十五个字真言，那更加震撼了，这是中国禅宗祖师禅。

七七真言，也是上一周才出炉的，融合了三三真言、四四真言、五五真言，所以七七真言满六度（1、心月孤悬融命门——正知见;2、眼意舌根温命门——正因缘;3、鼻耳身根通命门——正缘果;4、气吞万象涌命门——化业习;5、五五圆通会命门——行悲愿;6、光音交融吞命门——实修证;7、心光无量圆命门——道圆成），这是如来禅。各位，要很仔细地去参究啊！准提法门真的是如珠走盘、处处皆圆，首尾相接啊，这是即将第三次重编的准提法新中密法本！应该是两个月以后在湖南广法寺的七里头，大家就可以拿到新法本了。

好，我们继续口密持诵六字大明咒一百零八遍。

持满一百零八遍的六字大明咒之后，这是准提法很核心的部分，属于金刚念诵的性空缘起“七大转化现四加行”，老参听我讲过太多次了。当然，现在讲的内容更加宽广，更加深厚了！讲太多了，你们一次吸收不了，怕你们闹胃肠病，不要讲太多了，那就明天上午再讲吧！



以上内容来自首愚长老 2019 年 3 月 25 日在广东罗浮山华首寺下午第 2 支香的开示笔录

■ 礼敬上师 ■





金刚念诵所缘的境界正是“五五真言证三身”

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-05-27

我们金刚念诵所缘的境界，正是“五五真言证三身”。所以从有念到无念，“无念念命门”，这当然是“行深般若波罗蜜多时”。你运用越来越纯熟了，那个力道就会产生，它是来转化我们的报身，所以“无相相命门”，这是“报身无相现庄严”。前面“无念念命门”，这是“法身无念纳万德”。可见，金刚念诵，它有很深厚的生命内涵在里面，我们要不断的把它酝酿成熟，越观越清晰，越观越深入，越观越能够得心应手。

实行正道

庄严世界

第三句“无住住命门”，无住正好可以住命门，这当然是金刚念诵，正是《金刚经》所讲的“应无所住而生其心”，这是“化身无住普贤行”。金刚念诵所缘的境界是“本来无一物”啊，你体会到了吗？把握到了吗？所缘的是本空的境界，这是“实际理地不着一尘”的一个大光明的境界，这是如灵龟走路随走随扫，所以“何处惹尘埃”啊，谁让你污染啊？谁染污你啊？所以“万行门中不舍一法”。我们准提法所缘的是禅宗，尤其中国禅宗祖师禅的鼻祖，真正的祖师禅是从六祖开始的。

达摩大师是印度的第二十八代祖师，禅宗在印度流传二十八代，也都是单传的。达摩大师从印度来到中国，在中国，他算是中国禅宗第一代祖师，所以叫初祖达摩大师，二祖慧可大师，也都是单传，三祖僧璨大师，四祖道信大师，五祖弘忍大师。弘忍大师真正的得法弟子，也只有六祖一个人啊！其他的慧安国师，神秀大师，那中国禅宗的祖师禅跟他们两位无缘的。

你们看到《坛经》，他们的程度，那是远远落后六祖惠能大师一大截，学问那么好，五祖座下一千多个弟子，他是黄梅山东山道场的首座和尚。首座和尚相当于现在一般大学所谓的教务长，维那相当于一般大学的训导长，监院相当于一般大学的总务长，这是丛林的三大纲领。丛林三大纲领下面又分四十八单执事，丛林的制度有多



细啊！所以南老师的那一本《禅宗丛林制度与中国社会》，南老师对禅宗丛林制度评价很高。他说，“真正的丛林制度，那是共产主义啊！”这里头有很深的义涵在里头。

禅宗传到六祖，五祖就吩咐六祖惠能大师，“衣钵传到你那里，以后不要再传衣钵了。”衣钵象征权力、智慧、传承--禅宗的传承，所以到处都在抢衣钵，那是争端哪，那是麻烦的根源！五祖的弟子们听说衣钵南去了，多少人在后面追啊，所以六祖自己讲的，“命如悬丝啊！”

所以六祖从得法、得到衣钵之后，潜藏了十五年。当然这十五年在六祖惠能大师来讲叫作“长养圣胎”，不得已，避难猎人队中，也是经过很多磨难的煎熬啊，所以正法难弘！这也是南上师经常感慨地说：正法难弘，邪教易兴！当然，皇天不负苦心人！六祖门下，得法弟子就有四十三位，那是广传啊！

到了他的徒孙，第三代，六祖算是第一代，第二代一个是江西的青原行思禅师，主要的得法弟子是石头希迁禅师。一个是在湖南南岳衡山的南岳怀让禅师，南岳怀让禅师的得法弟子是马祖道一！哇，到了马祖道一禅师，这算是第三代了，马祖道一禅师得法弟子有八十四位啊！所以古来的禅宗大成就者就授记，在六祖底下是“**一花开五叶，结果自然成**”，有种种授记的。包括马祖道一禅师的出现，在禅宗的一个古老传承里就已经有授记在先了，“会出现一马驹”，姓马的，“踏杀天下人”，他的禅功非常的高，非常的简洁！

我们金刚念诵所用的正是六祖的禅宗三纲，加上他那个偈颂，合起来五五二十五，“五五真言证三身”。大家的金刚念诵好好把握“无念、无相、无住、本来无一物、何处惹尘埃”啊！

以上内容来自首愚长老 2019 年 3 月 25 日在广东罗浮山华首寺下午第 2 支香的开示笔录





只要有心用功，何处不道场啊！

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-05-28

昨天晚上跟前天晚上的小参报告，主要是参加三周和七周的道友，这两天晚上的小参，说明密集专修效果的确是不一样。专修只要规矩好、生活正常，在这个地方，虽然是潮湿，大家也都能够克服这个困难，所以来参加的同参，身心各方面都有很大的成长。我3月2号来到了华首寺，到3月30号离开，正好四周，再加上前面你们自己用功的四周，一共八周。八周的密集专修，你只要真正想用功，这八周等于两个月了，这个成果非常好的！

大家真正想用功的，一些上班族的也不要气馁，修行不止是在禅堂，天地这么宽大，以天地为关，哎呦，你的关就更大了，这是法界大关，尽虚空遍法界就是你的法界大关，那就看你会不会用功了！这是以普贤行愿为主的法界大关。只要有心用功，何处不道场啊！

所以能够参加专修的，尽量参加，参加不了的，也不要懊恼，也不要后悔，该怎么样就是怎么样，叫作“随顺世缘无挂碍”，这是达摩大师二入四行里头的随缘行，好坏一切随缘。

有很多是环境克服不了的，那就克服你的心，转你的念头，山不转水转！大家总是要以一种健康的、正确的心性心理来面对一切，一样可以把自己修得欢欢喜喜的！

以上内容来自首愚长老 2019 年 3 月 26 日在广东罗浮山华首寺早课的开示笔录



“念清楚、听清楚、念念分明、念念本空”散发生命“简朴亲真”的芬芳

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-05-29

修行，法财侣地的确很重要。一个洼地，气流一转起来，天气就不会那么潮湿。当时，我们要建武夷山的时候，我就跟他们提出几个重点，周围的路要宽，路本身就是气流回荡回旋的通道，一旦回旋起来，湿气才能够带得走。

华首寺这里的环境，其实还是不错的，怎么把它建成气流能够转起来，湿气才能够带得走的。这是要懂一点风水、建筑、气流。一个洼地，那一定是潮湿的，但是只要有风的带动，湿气可以带跑，这是最基本的原理。

一个好的修行环境，如果打造成冬暖夏凉，那这个道场就可以聚人了，大家住得很欢喜。夏天不会太热，冬天不会太冷，这当然是一个理想的居住环境。

大家一定要把握到我们整个禅宗的道风就在“简朴亲真”这四个字，所以我说“一四真言摄一切”，包括世间法、出世间法。哪个人能够把握到“简朴亲真”，哪个人就自在了、轻松了，不要搞得那么复杂。我经常引用佛学名词“杂染”，复杂了就染污，让你牵肠挂肚的，这个没弄好，那个也没弄好，把自己的心情弄得杂乱不堪。

能够把握到化繁为简，我几十年一向把握这四个字。所以大家想修行上路，一定要把握到“简朴亲真”。你的人生不要搞得太复杂，哪个人能够把自己的生活、生命单纯化了，化繁为简，哪个人就会有欢喜心。



礼敬上师





其实“简朴”这两个字，也就是诸葛孔明的“淡泊”，“淡泊以明志”。淡泊就是简朴，也就是佛陀讲的“制心一处，无事不办”。淡了就没有那么浓艳嘛，怎么样可以淡啊？不会太复杂，淡泊本身把生活搞得简单化，正好可以“制心一处”，所以淡泊的人才有大志气，他专一啊！

那么“朴”，朴实无华，代表单纯，也代表专一。你什么事情都那么专一，再生疏的事情，你都会变成越来越熟悉。熟悉，你对这个事情熟悉，你就对它很亲切、很亲和。我们老实念咒就是“朴”，朴实。

过去很多道友说，“师父啊，我忙不过来，我要拜大悲忏，我要诵地藏经，我要干什么干什么……”，一大堆，忙得团团转。我说，“你干嘛把自己搞得那么忙啊？”

“简朴”正好是“念清楚、听清楚”，二三真言。所以一四真言（简朴亲真）、二三真言（1、念清楚 2、听清楚）、二四真言（1.念念分明 2.念念本空），这是我们修行的基本功，把握到了，你容易上路了。

为了让大家更清晰的理解刚才提到“简朴亲真”，二三真言里头的“念清楚”，相当于“简”的境界，“听清楚”相当于“朴”，朴实。到了“念念分明”就亲了，相当于“亲”，你跟咒语已经融合在一起了，“念念本空”就是“真”实的，生命的真实相。大家把一四真言、二三真言、二四真言整个融合在一起，这要去观察，去体会。

我们凡夫的内心世界，凡夫之所以是凡夫，就是普通人了，没有修行，心念是很乱的，好比是一缸浑浊的水。凡夫的内心境界就像一缸浑浊的水，因为太复杂了，杂染杂染。如何把这一缸浑浊的污水变成清水呢？咒语好比是明矾。

我们小时候，从海边跑到大肚山，有个村落，因为山上没有泉水，也没有溪流，他们喝的水就靠雨水，挖个池塘，把下雨的水蓄起来。早期很多的贫困乡村都是这样的，完全是靠天吃饭。下雨以后，那水非常浑浊，都要靠明矾。明矾一投进去，那个污浊的杂质就慢慢慢慢沉淀下来，沉淀以后，舀上面干净的水做菜、做饭、做汤。所以咒语的声音，慢慢慢慢把那个脏的东西沉淀了。





咒语刚开始从声开始，声是声，音是音，声音代表大小。声音太大了，这会变成噪音，噪音就很烦躁。一定念得大小适中，啊，产生一种和音，是一种悦耳的声音，让你整个身体平静下来了。所以“念清楚”也代表音量的大小，是一种气流，一口气一口气地念也代表气流。影响到“听清楚”，进入到脉相，产生一种祥和的音声，啊，这是让你不会烦躁，让你念得心平气和。心平气和，才能够念念分明。如果我们心浮气躁，念得心浮气躁，念都不想念。心浮气躁，你一定不想念。啊，念得气很深，心平气和，这个时候才能够进入到念念分明。

所以“念清楚、听清楚”，这是基本功！怎么能够感受到心平气和啊？心浮气躁，这是火水未济；心平气和，这是水火相济，这也是基本功最关键的地方！心平气和，你才能够念念分明，心不平气不和，你念不下去。念到心平气和，心越平，气也着了，这个时候才能够到达念念分明，感受到念念分明的当下也是念念本空。念念分明，你念得很亲了，念得很欢喜了。你不会觉得这个咒语太单调了，哎呀，枯燥无味，因为你火水未济。

等到你念到心平气和的时候，哎呀，这个咒语越念越好听，越念身心越松放，所以念念分明代表“亲”。你如何念到念念分明啊？心平气和这是个关键。心不平气不和就念不下去了，跟它变成仇家一样的，哎呀，越念越烦，算了，不念了，一定是这样的。所以不进入到念念分明的时候，功夫境界呈现不出来。

唯有念念分明，越念越欢喜，整个身心的松放，从松放才能够进入到空灵，感受到念念本空，你念得很实在，不会一边念一边打妄想，越念越烦。哦，念到整个内心，很真，很诚，很实在，很贴切，很欢喜。

以上是把『简朴亲真』四字真言与『念清楚、听清楚』六字真言、『念念分明，念念本空』八字真言融在一起了，大家自己去体会，这功夫很实际、很踏实，不要想得那么复杂。

以上内容来自首愚长老 2019 年 3 月 26 日在广东罗浮山华首寺早课的开示笔录





四四真言转化七大现四加行“暖顶忍世第一”

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-05-30

实
行
正
道

庄
严
世
界

六字大明咒的持诵过程，也一定是做到“念清楚、听清楚”。这个观想“念满一百零八遍之后，观想身心浑入虚空中”，怎么浑入啊？一定是念到“念念分明”，到了“念念本空”，才能够浑入虚空中。观想观想，把这个道理参通参透了，自己就有方向、有目标了。如果念得昏沉散乱、妄想纷飞，那是基本功还没有做好，没有真正做到“念清楚、听清楚”。所以修行是一种自我要求，从“简朴亲”念到“念念分明”，最后到达“念念本空”的真实相，啊，这个道理明白了。

所以，要加强从“念清楚、听清楚”、从老实持咒下手！要对自己有一种自我要求，懂得精进。只有这样认真，才会感受到身心的转化，这个时候你才感受到“念清楚、听清楚”的重要啊！咒语越念越喜欢了，心安了嘛。念念分明，心才会安了。身心松放以后才能够进入到念念本空，它是一定的菩提道次第！真正到了念念本空，甚至“亦无虚空之量可得，连空也空”，毕竟空的这个境界，南上师讲的“心月孤悬”这个境界才会呈现出来。

心月孤悬为什么能够气吞万象啊？气吞万象，吞什么象啊？什么气啊？一个业气，一个习气，把习气、业气融化掉了，这个境界叫气吞万象。这个大家了解吧？所以在七七真言里头，我提到南老师的“气吞万象涌命门”，副题说明“化业习”。业习，佛学有这个名词的，“业”就是业气，“习”就是习气。气吞万象就是习气跟业气融化掉了，这个境界叫气吞万象，这是表征我们业障的消除。业障不消除，哪能够得受用啊？

理念上到达这样般若慧观的境界，但是我们凡夫没有那么高的境界呀，如何接得了地气？还是要“光音交融”。光代表心光，代表自性光，音代表我们念咒的咒语音声，这两股力量拧在一起，光跟音交融在一起了，光就是音，音就是光，光音交融。光音交融，也代表心平气和了，这个时候你才能够进入到念念分明，念念分明才能够进入到念念本空，它是一定的。所以在七七真言的第六句就是“光音交融吞命门”，



“吞命门”代表身上的习气业气都化掉了。“吞命门”就是《心经》讲的“色即是空，空即是色”。

这样的见地，这样的功夫，扎扎实实的，不会打马虎眼，道理是什么道理，境界是什么样的境界，我们要了了分明。这样才是真修，修是真修，证是实证。真参实学，道理参通参透了，所学的都是脚踏实地的，不会打诨，不会浑水摸鱼。道理说也说得，功夫做也做得，那也就是真修实证、真参实学了！

佛学院往往也是读到一些理论，但是用不到身心来啊，功夫用不上啊，这是有理无事啊！只有理，没有事，不行的！所以达摩大师讲的，要理入，要行入，要做人处事上面都能够过得了关。跟人相处，懂得修忍辱波罗蜜，忍得化得干干净净，报冤行，心中一点怨恨都没有。懂得好坏随缘，随缘行，对人没有什么多大要求，无所求。一个人到了无所求，什么环境都可以呆了，什么人都可以相处了。一切称法行，如理如法，这才是真正的修行人啊！

所以古人讲的“闻理似悟”，听他讲道理好像开悟的样子，“遇事则迷”，境界现前就垮掉了，莲花瓣一瓣一瓣地就掉了，那就是“有理无事”。讲道理给别人听，可以的。讲道理给自己听，听不下去的，哎呀，我做不到，心虚啊，我讲那么好，但是我怎么……，南老师的名言，“想得到，做不来”，道理是懂了，但是做不来。哎呦，说要看破看破，道理懂了，看得破，但是忍不过，境界现前，但是忍不过啊，该发脾气的照样发脾气，该贪的照样贪，贪嗔痴慢疑，一点都没有减少啊，那就是“看得破、忍不过”，那怎么能够得到受用啊？过不了关的。所以闻理似悟，听他讲道理，好像这个人开悟了，但是事情一来，过不了关啊，这个叫“看得破、忍不过，想得到、做不来”，我们凡夫都是这样的，眼高手低啊！

所以六字大明咒之后，这些观行，观了要行，观是理入，行就是行入，解行要并重啊！所以修行的四个阶段，你相信了佛教，就要提升到佛学研究。佛学研究差不多了，从佛学研究提升到佛法的修证，走入到佛法的实验室。最后，印证到了，啊，原来是这样的。做到这样的时候，你才真正明白了，所以信解行证！没有修证到，那你所讲的那个道理，还不算数的！





所以到了“连空也空、毕竟空”，这当然是心月孤悬，啊，“空中十方起大风轮”。以前呢？刚开始讲仪轨，哎呀，空中怎么十方起大风轮呢？是不是像刮台风一样的啊？“呼啊呼啊”，那个是不是叫做“十方起大风轮”啊？不是这样的，“十方”代表空，“风轮”代表有，这是金刚念诵。金刚念诵的注解就在这个地方，“空中十方起大风轮”，在毕竟空的境界中，跟摩诃般若波罗蜜多相应的境界，这是“心月孤悬，气吞万象”。

如何气吞万象啊？要光音交融。“音”正是起大风轮。老实持咒，一口气一口气的念，那不是十方起大风轮吗？这一念，哦，风融于火，一念，风大，这个气跟我们身体一摩擦，产生热能，那是很正常的。所以风融于火，暖相出现了。暖相不出现，你功夫会出来那才怪，没有这个道理！功夫要出来，一定是暖相出来了，风融于火。我们凡夫之所以生病，就是身上的寒凉之气化不掉、寒湿之气化不掉。咒语一念，金刚念诵一念，身体热起来了，慢慢火融于水。

如何是火融于水？排汗，大汗淋漓了，正好把身上的寒凉、寒湿之气逼出来了。我经常说，对外排汗，对内滋润了我们的五脏六腑，疏通了十二经络，把堵塞的地方把它疏通了，所以流汗，新的名词叫排毒，有没有道理啊？有道理啊，就把你的这个经络疏通了，水沟清理好了，经络畅通了。咒语金刚念诵一念，整个气血，平常不容易达到的地方，哦，可以到达末梢神经了。顶相，不是头顶，而是四肢百骸，到了最微细的毛细血管的地方，到了末梢神经，那叫顶。气血都到达平常不容易到达的地方，气血到达的地方酸胀麻痛一一就化除了。

气血所到的地方，酸胀麻痛化掉以后，就可以安忍了。念得，啊，从来也没有这么舒服过的，不用再看手表了，“怎么才坐一下子就敲罄了，时间到了，时间过得特别快！”没有妄念，因为身体对你没有抗议了。身体没有抗议的话，你就忘了身体，忘了身体就容易忘了念头，就是这个道理啊！所以坐到浑然忘我，破除身见了。妄想也少了，贪嗔痴慢疑也紧跟着慢慢的融化掉了。念到水融于金刚地，念得心平气和，念到经络通畅，念到全身松放，紧跟着念到浑然忘我，这正是水融于金刚地，这功夫是扎扎实实的啊！

以上内容来自首愚长老 2019 年 3 月 26 日在广东罗浮山华首寺上午第 2 支香的开示笔录





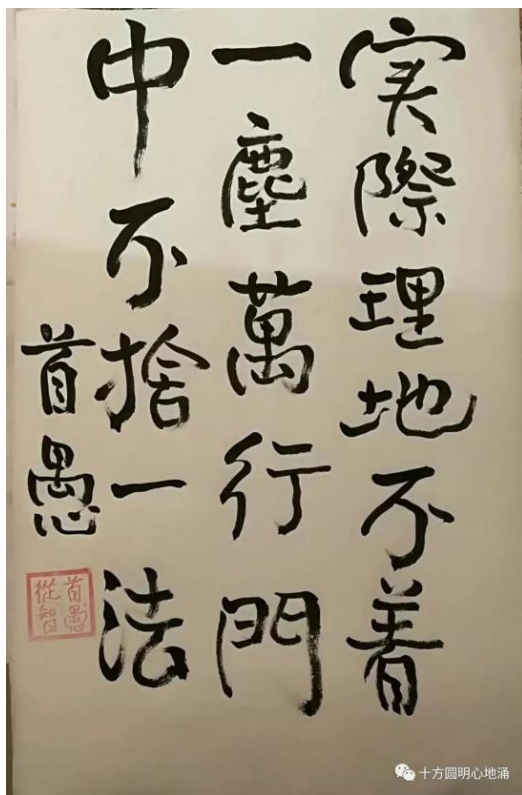
五五真言证三身 六祖印证祖师禅

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-05-31

今天上午讲到持满一百零八遍六字大明咒之后，“观想身心浑入虚空中，虚空就是我，我就是虚空，亦无虚空之量可得”，这是用文字来叙述。其实这一段正是南上师所讲的“心月孤悬”。所以我今天早上用到了『四四真言』“心月孤悬，气吞万象，光音交融，心光无量”。

整个准提法，有一个最高的制高点，那就是五五真言，五五真言证三身(1.无念念命门——法身无念纳万德;2.无相相命门——报身无相现庄严;3.无住住命门——化身无住普贤行;4.本来无一物——实际理地不着一尘;5.何处惹尘埃——万行门中不舍一法)，让法报化三身更加的清晰。“五五真言证三身”，小标题就是“六祖印证祖师禅”，五五二十五字真言，完全是引用六祖惠能大师在《坛经》上核心中的核心。

六祖在《坛经》中谈到了禅宗三纲，这当然是核心中的核心，“禅宗以无念为宗、以无相为体、以无住为本”。所以，“五五真言”我用的是六祖惠能大师的祖师禅。第一句呢？“无念念命门”，身心完全融合在一起了。六祖在《坛经》提到的，“禅宗只论见性，不论禅定解脱”，这是祖师禅。如来禅不但谈见性，也谈禅定解脱。如来禅是有次第、有步骤的，所以我经常说，整个准提法的生起次第其实就是如来禅，圆满次第就是祖师禅。“无念念命门”就不谈这个过程了，所以我的小标题，这



礼敬上师





是“法身无念纳万德”，这是清净法身的境界，佛菩萨都是万德庄严、万德成就。但是祖师禅不谈这个过程，直接从心地下手，直接了心性，这对上根利智是可以这样的。

过去南上师特别提到，他说六祖那是古佛再来啊，哪里是一般人的根器！所以，上根利智才能够直接从“无念念命门”契入，整个身心是一体的。我们后面的“七七真言满六度”，我的小标题，这是“中密修证如来禅”，也讲究细节方面的次第。这两个一对照起来，正好可以形成准提法脉道殷大师的两句名言，“先悟毗卢法界，后修普贤行愿海”。祖师禅直接是“先悟毗卢法界”，如来禅是叙述“后修普贤行愿海”。我们是把祖师禅跟如来禅完全融合起来了，在悟毗卢法界方面更精准，用如来禅，整个次第分明，了了分明。

第二句话，“无相相命门——报身无相现庄严”，这是报身无相，唯有无相才能够现庄严，才能够呈现三十二相、八十种好啊！你才有一丝一毫的贪着，已经落到形而下，已经在相上。佛菩萨的境界，心包太虚，量周沙界，如灵龟走路，随走随扫，扫得干干净净，不留痕迹，不落阶梯，所以这是圆满报身，“报身无相现庄严”。因为是无相，才能够庄严。你有所着相，已经牵肠挂肚，有所顾忌，有所执着了，心有千千结了，这是我们凡夫的内心世界。祖师禅，那真是一把金刚王宝剑，挥剑斩情丝。对命门的观想更加精准，已经是不二了，到了不二的境界了。我们凡夫都是在二分法的分别心里头。

第三句话，“无住住命门——化身无住普贤行”，大家对命门的了解，那还是肤浅的、表面的。唯有你的见地到达无念，所有的慧观到达无相，一切所作所为到达无住，才能够对命门更加精准地理解到。所以“化身无住普贤行”，这是佛菩萨最高的菩萨行。

六祖的境界随时都在“本来无一物”的解脱境界中，所以《坛经》把中国禅宗推到最高的、最究竟的高度。在中国禅宗史上，没有哪一部著作超越了《坛经》，没有的。《坛经》真的是“直指人心，见性成佛”。《永嘉大师证道歌》有《坛经》的味道。所以“本来无一物”，我小标题用的是“实际理地不着一尘”。





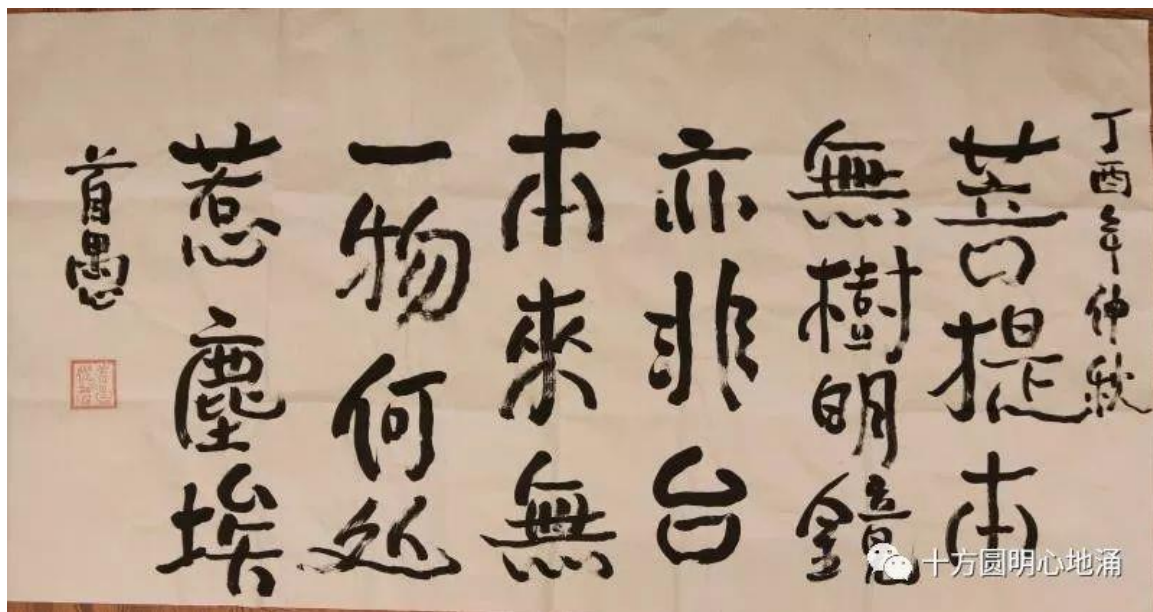
第五句“何处惹尘埃”，那就是“万行门中不舍一法”，做与不做都了无牵挂，做也了无牵挂，不做也了无牵挂。

“五五真言”，那当然是像六祖惠能大师这样的上根利智。他第一次跟五祖见面，“临机不让师”，五祖给他逼得，“这獗獠根器太利，少啰嗦，到后面舂米去！”等于把他打入到冷宫去了，到了最偏僻的不起眼的地方，让他去修苦行，这是五祖在保护六祖。

所以“五五真言”这完全是悟毗卢法界。仪轨的这一段，“持满一百零八遍六字大明咒之后，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”，用的是六祖的“五五真言”，完全是祖师禅的境界内容。

后面“空中十方起大风轮”，正是七七真言，比四四真言还更加的精细了。

以上内容来自首愚长老 2019 年 3 月 26 日在广东罗浮山华首寺下午第 1 支香的开示笔录



礼敬上师



實
品
正
道



莊
嚴
世
界

首愚長老开示集

《十方圓明心地涌》2019年06月合刊





七七真言满六度 中密修证如来禅

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-06-01

实
行
正
道

庄
严
世
界

刚才提到了“七七真言满六度”(1.心月孤悬融命门——正知见；2.眼意舌根温命门——正因缘；3.鼻耳身根通命门——正缘果；4.气吞万象涌命门——化业习；5.五五圆通会命门——行悲愿；6.光音交融吞命门——实修证；7.心光无量圆命门——道圆成)，这是中密修证如来禅。

在七句话里头，第一句是一个启端。“心月孤悬融命门”，这一句话本身就是祖师禅，后面六句都是如来禅。所谓的祖师禅，性空缘起，直接跟性空对接，找到生命的制高点，等于爬到高山顶上往下一看，一目了然，清清楚楚。

后面六句算是“缘起性空”，从一切现象开始了解，最后达到性空的解脱境界，“心光无量圆命门”就达到了，就是我们修证圆满的意思。

所以，“心月孤悬融命门”，这也是先悟毗卢法界，从“正知见”下手。心月孤悬，这是般若慧观。般若慧观直接探讨整个身心的不二。心月孤悬，这是空法，命门，这是色法，直接告诉我们这是“色空不二”。“色即是空，空即是色”叫色空不二。





“空中十方起大风轮”，这个风轮怎么形成的啊？所以七七真言的第二句，谈观想的次第。我们的观想没有离开眼根，心眼心眼，用心眼来观，心就是意根，用舌头来念诵，起大风轮。眼根、意根等于是生命的能源一样，所以“眼意舌根温命门”。在中医上，脾脏开窍于口，不是说开窍于舌，舌头是被口腔所含的，中医里头没有口根，只有舌根。这舌根，不但是心脏开窍于舌，舌头尝百味，这个舌跟脾胃也有关系。这是正因，眼根意根是“因”，舌根是“缘”，所以“正因缘”。

舌根一启动，一口气一口气，呼吸往来，又启动了鼻根。这个鼻根代表肺脏开窍于鼻，鼻根就是我们的呼吸，这是安般法门。在《安般守意经》《增一阿含经》里，佛陀教他儿子罗云比丘“系意鼻端”，鼻端就是鼻孔的上端，观察鼻端就是观察呼吸往来，呼吸长晓得呼吸长，呼吸短晓得呼吸短，入息长晓得入息长，入息短晓得入息短，入息热晓得入息热，入息冷晓得入息冷，冷热都清清楚楚的，把这个呼吸观察到那么样的微细。观察、观察、观察，越来越细，越来越细，慢慢观察到，从现在开始，从老年观察到中年，观察到少年，观察到婴儿，观察到出生的那一刹那，观察到前生，前面一世、两世、十世、百世，这是《安般守意品》佛陀告诉他儿子的，这样慢慢开发了宿命通、他心通。这是安般法门，也叫随息法。在六妙法门叫作：一数（息）、二随（息）、三止（息）、四观、五还、六净。

这个鼻根的呼吸往来，代表气，代表风，风生水起，金生水。我们咒语念得好，念到心平气和，可以化百病，呼吸往来有这么重要！呼吸调得好，肾水就充沛，肾水来滋润我们全身，所以从鼻根到耳根，鼻根圆通到耳根圆通。

我们一般人的命门是堵塞的、是脏的。如果你没有去观察命门，一般人觉察不到有命门，等到气机要发动的时候，命门这个地方就开始气机鼓动了，唯有你真正用功，才会发现这个缘起。所以如来禅是缘起性空，一切现象相关联。身根代表果，鼻根呼吸往来，这个耳根代表脉相，这是缘，到了六根，治百病，这是果，身体健康了，没有什么病痛了。所以我的结论是“正缘果”。





“空中十方起大风轮”，这风轮在气吞万象。各位，气吞万象，咒语一口气一口气地念，整个音声、气从命门涌出来了。观想的核心是意根，意根属火，从命门这个地方涌现出来，这是水火相济，所以“气吞万象涌命门”，我们的习气业气慢慢地转化、慢慢地转化，所以结论是“化业习”，转化我们的业气跟习气。

“空中十方起大风轮”，这个风轮就是“气吞万象涌命门”，身体开始热起来了。“涌命门”，哇，风融于火，火融于水。风融于火，把身上的寒凉给化掉了，所以才有暖相出现。暖相一出现，五脏六腑就通畅了，经络就通畅了，从暖到顶，整个身心种种的病就化解了，所以身体很舒畅，内心很宁静。忍就是定的意思，安忍安忍，可以安忍了，可以宁静安定了。

我第五句就是“五五圆通会命门”。五五二十五，指是《楞严经》里“六尘、六根、六识、七大”二十五圆通，这些都融汇于命门。待后面我会详细给大家分析。各位，一个人修行上路不上路，很多都是多生累劫的因缘。五五圆通会命门，这是要行悲愿才能够做到。要不然，你心态稍微有一些不平衡，稍微起了贪念，稍微起了嗔恨心，嗔恨心一起来，火烧功德林；贪念一来，心态不平，心脏纠结，五脏六腑就乱套了，你的心不平、气不和了。气不和，气脉就堵塞了，有那么严重啊！我们很多的病，来自于我们的心不平、气不和，一纠结，气脉就堵塞了。所以一个人身体健康，也是善业来的。善业不够，一天到晚起恶念、起邪念，所做都不是善事，都是不好的事情，那这个身体怎么会不出问题啊？所以“五五圆通会命门”，这是行悲愿啊！

这个基础够了，福德资粮够了，功夫就来了，所以第六句“光音交融吞命门”。福德圆满，你的功夫来找你了。随时心里头都是心平气和的，身心是松放的、是空灵的，气机更加容易开发、更加容易松开来、更加容易通畅。到了吞命门，化得干干净净。怎么吞法啊？从四禅来讲，初禅离生喜乐，初步的；二禅定生喜乐，你的定力更高了，身心更加欢喜了；三禅的境界更高，离喜妙乐，我们才有一点欢喜心，其实欢喜过度的话，心态也是不平的。唯有离喜，无忧也无喜，心态完全平和了，所以叫作离喜妙乐，身体那种乐感更深层了，不是一般的好吃不好吃，这个时候你很多事情都很平顺了。到了无忧也无喜的时候，你的修养让你跟深层的反省，更加超脱了，没

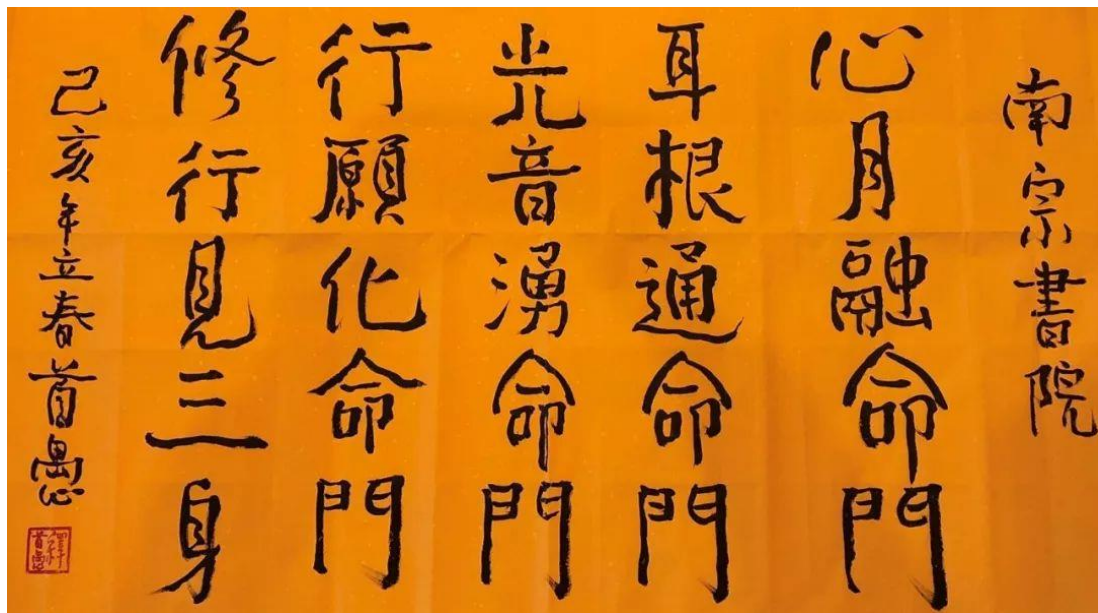


有患得患失了，身心心量更宽广了，内心世界更加欢喜了。所以到了四禅，叫舍念清净，菩萨四无量心里头叫“舍心无量”，舍得干干净净的。这个时候，身心上这些所有的业气习气都化得干干净净，所以叫作“吞命门”，感觉上这个身体随时都在空的境界中，感觉上没有这个身体，没有这些瘀结、气闷、气结。所以叫作“身如琉璃，内外明澈”，没有一丝一毫的酸胀麻痛了，化得干干净净了，所以这是“实修证”。

到了“光音交融吞命门”之后，紧跟着，“啊！心光无量”，这种无念、无相、无住的境界都统统呈现出来了，就三身成就了、六度圆满了，所以“心光无量圆命门”，我的结论是道业圆成了，“道圆成”。所以光音交融吞命门，这是实修证，这是跟定相应，到了心光无量圆命门的时候，水融于金刚地，整个身心都空掉了，呈现出来的是无量寿、无量光的大圆满解脱境界。

我们把五五真言跟七七真言、跟准提法这一段的修行对接，“空中十方起大风轮”，有这么深的内涵，这样的有次第、有步骤！所以“心月孤悬融命门”，这是祖师禅，后面“后修普贤行愿海”，这是如来禅，整个身心都展现在现量境界中。整个准提法的开合，跟整个生活层面在一起，跟整个功夫层面、跟我们的见地息息相关。

以上内容来自首愚长老 2019 年 3 月 26 日在广东罗浮山华首寺下午第 2 支香的开示笔录



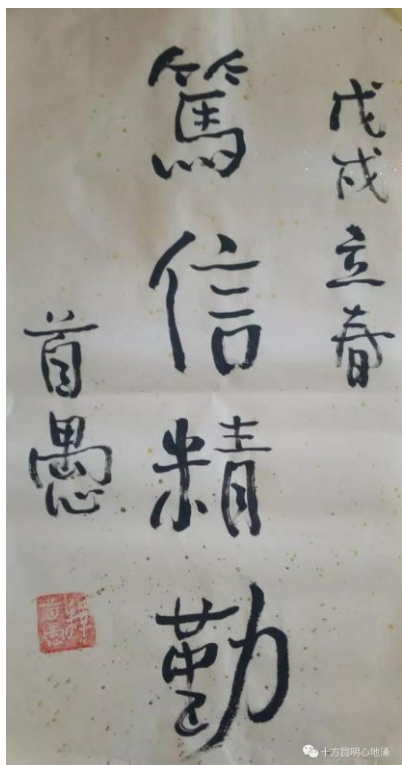


真修实证功不唐捐 发长远心聚沙成塔

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-06-02

我们如果只是有对佛教的信仰，不做功夫，那只是一般的佛教徒。要想成为有深度、有内涵的修行人，要想真正得到佛法受用，那不是参加一般的拜忏、诵经就够了。要想真正在佛法修证功夫方面有所受用，那当然是有它的高度、有它的深度、有它的广度，必须打下一个深厚的基础。所以，要成为一个真正的正信的三宝弟子，光凭表面的信仰当然不够的。要想得到解脱，没有五年、十年、二十年、三十年的修证用功，那怎么够啊？

我个人从看《坛经》到今年，整整五十年了。这五十年才能够把法的脉络讲得清晰，带大家修得有效果。大家之所以想一个七又接着一个七的打，叫做“食髓知味”，得到一些受用、一些好处了，你才肯这样一次又一次的打七。



五十年来的参学，将近四十九年的出家历史，经过三十六次的闭关，这就是长远心。凡走过必留痕迹，佛法，你放心，叫作功不唐捐，你所花下去的心血，不会白花的，因果如影随形。这种长远心太重要了。成功总是留给耐烦的人。没有耐烦，做什么事情都不会成功的。所以，与这个岁月千锤百炼累积下来，几十年都不变，这也是南上师对我赞叹的地方。在《一个学佛者的基本信念》里，南上师送给我一顶高帽子，他说，“某人也是发了普贤行愿心的，行愿坚固，坚固不退，几十年都是这样的不变！”

大家最近如果有看到，我们十方禅堂落成的时候，我跟设计师沈英标，还有胡炯副建筑师专程到香

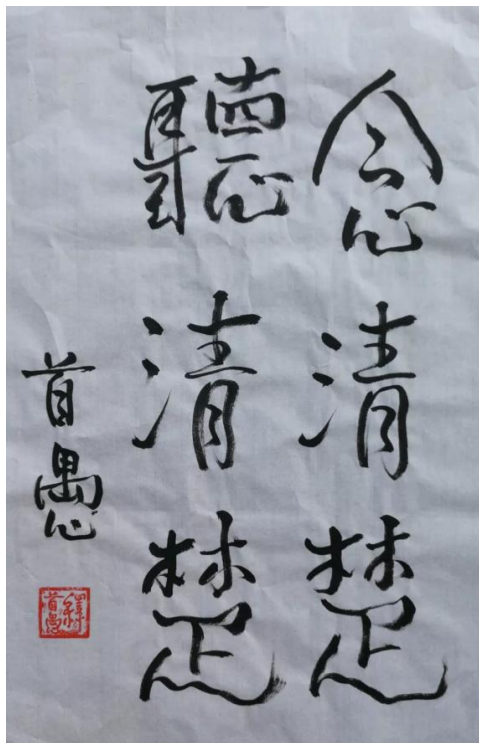


港拜见南老师，我说：“老师，我们禅堂快要落成了，您是不是回来给我们鼓励鼓励呀？”他说：“我就在这边跟你们讲讲话就好了。”所以，特别请摄影师留下这么宝贵的影像资料，这也是南上师对我的鼓励。

我们修行一定是自助而后人助，我们肯下功夫，才会得到善知识的呵护、体恤。我跟南上师的因缘那么深厚，经过四十多年，生前跟南老师三十八个年头，南老师晓得我，我也晓得南老师。所以大家一定要发长远心，这个功夫都是在不知不觉，在你感觉很平常，在不知不觉中打下了这个深厚的基础，点点滴滴所累积起来的，聚沙可以成塔。

所以，这次特别赞叹这些参加三周的、七周的道友，听了他们两个晚上的小参报告，你们就晓得，功不唐捐啊，功不唐捐！

以上内容来自首愚长老 2019 年 3 月 26 日在广东罗浮山华首寺下午第 3 支香的开示笔录



■ 礼敬上师 ■





真心一瓣千樹香

原创 首愚長老 十方圓明心地涌 2019-06-03

自我反省

修行好比陳年老酒，愈陳愈香，但是修行一段時間之後，卻也莫忘了要以三方面來自我反省。

一、色身上的：你的音聲是否比以前更宏亮、更沉著呢？色身方面是否少病痛了呢？

二、心境上的：情緒是否較前更能掌握、控制得住呢？遇事是否更能化解得開呢？是否較前更能提得起、放得下呢？能慢慢的做到於事無心、於心無事嗎？

三、世法上的：工作、事業、家庭及至同事之間是否更能融洽相處、改善得更詳細和呢？

諸如此類，都是非常具體而現實的，至於悟道與否，就不是可以妄自承當得了。

「未悟言悟、未證言證」很容易招致魔障，所謂「魔由心造、妖由人興」，慢心一起、狂傲自大、貢高我慢。所以學佛應愈學愈謙虛，否則只會助長你的邪知邪見，那是與正法背道而馳的。

小人長戚戚

再就說到修身方面，論語有云：「小人長戚戚、君子坦蕩蕩」，這句話實際上也是因果。何以說「小人長戚戚」呢？此間已經隱含許多待人處世的問題了，而其中最大的癥結仍在於一個人居心的不真、不誠、不實、不正。平常，我們對事理總是看不清楚。南師嘗語：「一般人經常在做三件事——自欺、欺人、被人欺。」由於心地不真，往往會製造一些不智不實來彌補內心的空虛；同時，為了掩蓋自己本身的缺點，在動作、言語上便難免會表露出種種文過飾非的現象。

心香一瓣

一個人真誠最重要。所以先不要問自己的能力如何，只要從「心」的本位做起，對得良心，所謂「仰不愧天、俯不忤地」，那即使事情做錯了，也值得原諒。



做人真誠，自然而然就會散發出一股很懇切的親和力來。以佛法的觀點而言，一個人如何做到「真」呢？——要處處替別人設想。因為一個人最大的潛力往往來自於大公無私的精神，這種「真」就是無為而為——只有心香一瓣，而不在於事情做得好與不好，能夠時常懷著一顆謙和、誠敬的心處處請教他人，及至向他人學習，這樣自然能感動別人，普薰法界。這是需要無我、無私的精神才得以成辦的。如果心中只有一個「我」，時時刻刻想的便是「我」，須臾不離以「我」為中心，那麼你言辭的閃爍、態度上的虛浮，必然在無意中顯現出來了。

小孩與鳥

有個天真無邪的小孩居住在海濱，終日與海鳥為伍，人與鳥已然打成片。因為小孩純真沒有居心，彼此之間已渾然忘了不是同類的隔閡，也毫無分別心，所以他與鳥兒相處得相當融洽而愉快。然而，有一天，大人們起了歹念，想利用小孩抓鳥，便慫恿小孩說：「你成天與鳥兒在一起，能幫我抓幾隻嗎？」小孩不疑有他，第二天便動了要抓牠們的念頭。就只這麼一個起心動念，鳥兒們看到小孩，竟然紛紛飛走了。難道是這些鳥兒有神通嗎？不然，是小孩散發的不善心念——等於心波傳送受到了干擾，導致異樣的磁場了，引起鳥兒們的惶恐不安了。

成功的法則

同樣的道理，一個人居心不良的時候，也會散發一種抗拒而不協調的心波，以致無法與大眾和樂相處，打成一片。修行亦然，念頭一有問題，縱使你講話再柔聲細語，態度再和藹親切，依舊無法長久掩人耳目，可見正心誠意之重要了。

更確切的說，一個人想在世間法上，事業上有所成就，真誠必不可缺，這是待人處世的成功法則，古今皆然。故儒家大力提倡「修身、齊家、治國、平天下」，實際上亦即以「正心誠意」為主導，唯有正心誠意，走遍天下才能交到真心的朋友，這是貫穿世間、出世間法的。（《準提法開示彙編》）





五五圆通会命门 难行能行普贤行

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-06-03

大家不但在禅堂要会用功，在其它的地方也要一样。禅堂固然是修行办道的地方，寮房是不是禅堂啊？是不是啊？如果说是，那你就懂得用功了，寮房也是禅堂。

《永嘉大师证道歌》提到的“行也禅坐也禅”，不但是坐也禅，卧也是禅啊！参什么？参一字禅啊！“语默动静体安然”。

晚上养息，当然不能够睡得像一头死猪一样的，那是昏睡，其实卧养中一样在用功。我很多文稿的灵感都是在养息中获得的。在寮房养息中，不但是见地的参究开发，也是功夫的成长，有时候也是行愿的一个反省的时刻。当然不要想太多了，想太多了，你的心就乱了。乱了，那也是在告诉你，乱了也是缘起，乱了也是修道啊，苦能入道，为什么我的心收不回来？为什么我睡不好？这不是很好的反省吗？哎，我的功夫在禅堂用得上，怎么到睡觉就用不上了。

今天大约是在凌晨3点到5点的养息中，我对这个七七真言，忽然间想到了第二、三句，“眼意身根温命门，舌鼻耳根和命门”，这不就已经“都摄六根会命门”了吗？怎么第五句又是一个“都摄六根会命门”？有种头上安头。啊，忽然间，当时当然用功也用得很相应了，所以，把第五句的“都摄六根会命门”改成什么啊？大家想像不到吧？——“五五圆通会命门”，真正把《楞严经》二十五圆通纳进来了，它是法尔如是道理。

整个二十五圆通，从六根、六尘、六识到七大，整个佛学，整个八万四千法门都在二十五圆通里头了，何止是“都摄六根会命门”啊？五五圆通，五五就是二十五，二十五圆通会命门。啊，这个心胸一下子宽广了，我们准提法真的是海纳百川。“中密三纲”“真言八要”统摄了一切法，统摄了世间法出世间法，统摄了中国文化儒释道，统摄了禅宗的祖师禅和如来禅。



昨天晚上养息之前，我先看了文稿，这一次把五十年的参学，36 次的闭关弘法，大概用《中密修证禅关记》，把三十六次主要闭关的一些文稿、比较精华的文稿基本上都纳入进来了，把“中密三纲”纳进来了，把“准提真言八法要”也纳进来了。

校对文稿，校对到《我如何习修般舟三昧》一文，我在佛光山第二次闭关，其实闭得非常好，可惜没有写日记，那个太丰富了。我一看，哎呀，怎么这么样的疏浅啊？太简单了。我现在回想起我关中的状况，那是多姿多彩的。

当时出关了，好几个同学劝我写，我都没有答应，他们结果把院长搬出来了，院长一下命令，我就没有第二句话，我说好吧，我就勉为其难地写了，其实写得很不完整。我那个命门的气脉涌发，那是一大突破……对这个命门的开发，我也是融合了禅净律密哦！这篇文稿，是我们院长星云大师要我写的，有我跟院长的书信往来，他也提供我太多方便，我要闭关之前那种心中的纠结，看到我们院长身边的弟子都跟他二三十年了，也没有人敢说要求闭关。佛光山是菩萨道场，忙得团团转，哪有时间让你闭关啊？我算是第一个带头闭关的。我在佛光山带了一阵子的闭关风，我离开以后，这个闭关风又关掉了。

那一次般舟关，唯一的就护关的没有拿那个小刀进来，送来了一盘台湾的柳丁，柳丁圆滚滚的、硬硬的，那个一定要用刀子。没有刀子，我一看到水果，柳丁也是很甜的，补一点水分也好的，柳丁卡路里很丰富的，还有维他命 C 等等。结果一剥，就把大拇指的指甲剥开来了，痛死了。这一痛，我就没有办法拉绳子休息了，我的般舟关等于破掉了。那个时候已经做到一支香走 22 个钟头，拉着绳子休息两个钟头，又继续走 22 个钟头，那是行般舟到最高的，感觉快要飞起来了，这个魔障来了。

幸亏我们院长星云大师来了个信，说佛光山农历二月初一有个信徒大会，佛光山的信徒很多，几万人，那一天很热闹，要我那一天出关，佛学院已经开学了，你也该出关了。当时，院长星云大师亲自拿钥匙打开了我的关房门。门一开，我出去先礼拜他，后把我引导到了大悲殿。从佛光山这个佛光精舍到那个大悲殿还有一段路，哎





呀，两边人山人海，好像还在庙会，人可多了，把我惭愧得头抬不起来，头低低的，我个性很内向。这是我们院长为一个学生开关，因为闭关是大事情啊，因为闭关不出事情，他心中一块石头落下了，因为般舟关，在台湾也很少有人闭般舟关的。我闭般舟关之前有去请教南老师了。

在佛光山读了一年东方佛教学院高级部，第二年佛光山创办了佛光山丛林大学，我三级跳地直接考进了佛光山丛林大学。我记得在中学的时候我领过奖学金，也被选作模范生，到了佛学院，一样在佛学院也领到过奖学金，在佛学院也被选为模范生的，可见我们修行一定要自助而后人助。我在佛光山沉默寡言，这在佛学院里头，学业好，品行又好，同时我们师门在台湾佛教界有相当的口碑，所以院长很重视，最主要的是一个人懂得用功，没有人我是非，表现很宁静、很安详，这是我们修行人的本分啊！所以一年高级部，四年佛光山丛林大学，之后当了一年多的佛光山男众部的纠察，利用寒假暑假闭关，也是福慧双修啊！

离开佛光山之后，去亲近南老师。1979年1月3号离开佛光山，跟日常法师到了台北，成立大乘学舍，我是当家，也是领众修行用功的，所有事务性、法务性的都是我张罗。到了1980年，我们香港的影响力很大的洗尘法师，请南老师当导师，在台北办了十方丛林书院，我负责总务主任就是当家，又兼训导副主任。十方丛林书院办了两年多，经济中断了，院长身体出问题了，我们开始自力更生，十方丛林书院奉南老师的命令改办为中国禅道学术研究班，日常法师是班主任，我是副主任。日常法师回美国以后，南老师也离开台湾了，我又改办了峨眉书院，我自己担任院长，叶曼当副院长。后来叶曼也到洛杉矶去了，大概峨嵋书院也办了两三年。峨眉道场建好以后，我又办了十方禅林佛学研究部，到了1990年，就到厦门南普陀去闭关，我的办学就算是告一段落了。

从读佛学院到办佛学院，其实我是有经验的，甚至办杂志，办《知见》杂志，办《十方》杂志。我在台北六年半，南上师个性又急，我也是经常被K得满头包。所以我那个时候又黑又瘦，精神压力蛮大的，我是在那个环境中成长，等于见地修行愿都在进步，寒假暑假我带佛学院的学生专修准提法。又开山，又买地，又带各地共



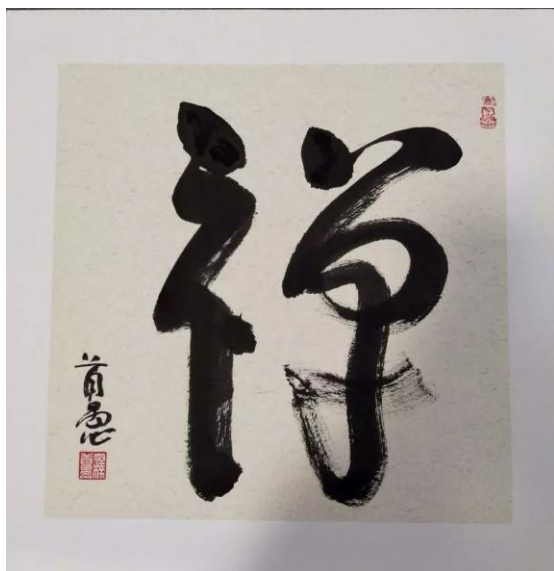


修会，到了周末，我都要跑。周末，先到中央大学教了三班的杨家太极，到了中午，吃饭就到街上素食自助餐厅，吃饱了后，又匆匆往中部赶。那时候我们有了自己的私家车，在车上，有人开车，我就睡着了。到了台中的沙鹿道场，带完修法之后，道友说：哎呀，师父你在教杨家太极，也教教我们杨家太极呀！我这个人不善于拒绝，又教他们杨家太极，把我累得瘪瘪的，经常一上座就打瞌睡。吃过晚饭，又赶到丰原道场去了。丰原道场共修完，大概晚上九点多，回到台北，都已经十一点多了。跑了几年，身体实在受不了了，结果得了急性肝炎了。

1988 年，开山寮刚刚落成没有多久，应该是 5 月份，我们经过香港，后到大陆参访。当时，坐广九铁路，第一站先到广州，挂单在光孝寺。光孝寺是当年的法性寺，六祖剃度的地方。第二站就到了韶关市南华寺，都是坐半夜的火车。哎呦，火车上拥挤得像沙丁鱼一样，要去洗手间，很难啊。

从大陆参访回来之后，我就到了香港拜见南老师。一见面，南老师就说我，“你怎么把身体搞成这个样子？送你八个字：心月孤悬，气吞万象。”我当时即心领神会，回去后，身体慢慢不药而愈；后来，我又配上八个字，“光音交融，心光无量”。这个四四真言，从此也成为准提法的修持纲要。

以上内容来自首愚长老 2019 年 3 月 27 日在广东罗浮山华首寺早课的开示笔录



■ 礼敬上师 ■





闭关与护关

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-06-04

实行正道
庄严世界

这一堂来跟大家谈一谈闭关与护关。什么是闭关，什么是护关，大家要把这个观念弄清楚。我在纽约参观过藏密两个闭关中心，一个是噶举派就是白教的闭关中心，另一个是黄教还是红教，我忘记了。我去参观他们的闭关中心，他们有一个大门深锁着，不会让人家参观的。这个闭关中心是三层楼的建筑，第一层是厨房斋堂，他们吃饭在一起的，二楼是他们的关房，那个关房很小，可以做大礼拜，也可以一个人闭关，非常小的一个地方，非常窄。三楼是他们共修的地方，大殿啊，上课啊，其实他们这是共修式的闭关。有共修，当然有个别自己用功的时候。他们号称三年三个月零三天，这等于是共修式的闭关，类似初级闭关中心。

我到波士顿，善华明、胡惠玲道友带我们去参观 Goenka，所谓的 Goenka 就是内观，南传的泰国佛教，叫做内观禅。最早应该是从泰国到台湾，后来大陆也有了，美国也不少。他们买下一个农场，把它改造成闭关中心，里面的管理员好多都是从台湾过去的。内观中心止语，管理得非常好。

1989 年，南老师要我眼光不要停留在台湾，将来有机会也要为大陆佛教尽一点心，所以我提出了“**实行正道，庄严世界**”，立四大宗旨、三大目标、九大实践中心。九大实践中心就有一个闭关中心，我的理想中有初级的闭关中心、中级的闭关中心，还有高级的闭关中心。高级闭关中心等于一个人修行已经上路，可以自己用功了。当然闭关中心总是要有一个主要负责人，在做佛学上的教导开示，你闭关有问题，他可以给你解答。

我个人累计有 36 次闭关，后面这几次都是方便关了。这个护关有内护，有外护。内护才是真正的佛学指导，护关的人比闭关的人程度要高，你才有资格护关啊。





你们在这里，等于是我闭大关、你们闭小关而已啊，借这个护关的名义，大家一起用功，你们护的我什么关啊？借这个护关的名义，大家一起共修，应该是这么说。

大陆应该是从五台山开始，善齐时请我在五台山闭了七个礼拜。去年是从慧观书院开始有三周，再到台湾，然后到了南岳衡山，武夷山也有五周，最后回到台湾出关，去年是这样的。今年我们开统师加进来了，我想可以借这个机会，给道友们也有参加专修的机会，这是好事，值得提倡！

我这么多次闭关，出关最隆重的就是第二次关，当时是佛光山的信徒大会，到底有多少人，我不晓得，反正人密密麻麻，佛光山信徒大会非常庞大的，到底是几千人、几万人，我都搞不清楚，那一次是最隆重的。再来应该是厦门南普陀，入关有个封关仪式，我在佛光山也没有封关仪式的，进去门一锁就闭关了。各位看了《厦门南普陀寺禅关记》，妙老帮我封关的，有封关法语。出关的时候，又有法师们来迎接出关。迎接出关，其实不是迎接这个人，是迎接这个法，这个法很顺利的闭关完成了，等于长辈来祝贺，这个出关法语也就是提醒你要更上一层楼。

真正护关，南上师才是真正护我关的。应该是我第七次闭般舟三昧关，第七次是在台北信义路三段二十一号的二楼，我们十方丛林书院办公室里头的佛堂禅堂。那一次南上师送我入关，也是我们十方丛林书院的法师们唱香赞，南老师带我拈香，一礼佛一拜下去，整个身体都空掉了，那才是真正的护关。有一次，我一件事情没有处理好，哎呦，南老师进入到关房，劈头就骂，骂得很难听。哎，一骂，我不但不难过，我整个人身心都空掉了，哎呀，南老师借这个骂也可以加持的！骂一骂，南老师就要走了，他说：“外面的事情你就不用管了，能够定多久就算多久吧！”这才是真正的护关，他能指导你用功的。其他的都是外护，送饭菜、洗衣物，有什么事情帮忙处理啊，不要让闲杂人等靠近，这叫外护。

所以长辈来送晚辈入关封关，出关来接你出关，门一开，出来，先礼佛三拜，然后妙湛长老就给我讲这个出关的法语。我的院长星云大师接我出关到大悲殿，哎呦，人山人海，到了大悲殿，一拈香，我哭得稀里哗啦的，鼻涕很长，哭得，那不是伤心





也不是难过，悲心流露，我的院长星云大师让我讲话，我讲不出来，由我的院长代替我说话，那个场面当然很感人，长辈爱护晚辈！佛门礼仪叫作“迎请出关”，这是没有错的。

我大大小小闭了三十六次关，对于一些人想要闭关的，我现在当然可以指导。所以从 2017 年五台山开始，我闭大关，你们闭小关，大家也闭得很欢喜，我觉得这也是好事，有一点点像老母鸡在带小鸡一样的。关中安排打七的地方，我一般就不带修早晚课，禅林纯粹闭关。参加禅茶初级培训、中级培训，为了鼓励大家，我带大家做早晚课。

这一次回到台湾，在十方会馆平安寺，有华严讲座，是南华大学宗教研究所黄国清所长来举办，我正好也有一堂课。我现在是被聘请为南华大学宗教研究所的教授，我有聘书的，为了要符合这个聘书的要求，所以我要上课。我平常到处打七弘法，要不然闭关，又没有时间，就利用这次的华严讲座，也是在平安寺，在十方会馆。我们有好几次的佛学讲座在平安寺，很理想。去年的企业班，他们很欢喜，意犹未尽，所以才有众生元的三天。



以上内容来自首愚长老 2019 年 3 月 27 日
在广东罗浮山华首寺第 1 支香的开示笔录



殊胜供养普贤行 上师相应般若应

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-06-05

昨天仪轨讲到“水融于金刚地”，所谓的金刚地，金刚是来比喻金刚般若，这个“地”代表境界，等于佛学名词叫“空相现前”，在四加行里头叫作“世第一”，世间最高的境界，也等于《金刚经》中谈到的名相叫“阿耨多罗三藐三菩提”。“阿耨多罗”翻译成中国话叫作“无上”，没有比这更高的境界，三藐，正等，三菩提，正觉，这是“无上正等正觉”，大家对法要这样的体会把握。等于我们金刚念诵念到念念本空的境界，那也是水融于金刚地啊！很多人只是瞎猫碰到死耗子，偶尔有的，你经常有，那你就不是人了，“佛”怎么写啊？一个“人”，旁边一个“弗”，那叫“不”，不是人就是佛。

“地上涌出八叶巨莲”，就是八瓣莲花啦。你观想莲花有什么用啊，莲花不是你用观想的，莲花只是象征的、比喻的，莲花是大乘佛教的一个表法，等于《法华经》叫作《妙法莲华经》，用莲花比喻这个法的殊胜，出污泥而不染。大乘佛教的精神，以出世的精神做入世的事业，这个精神就是莲花的精神。

如果没有“水融于金刚地”“空相现前”，哪来的莲花啊？莲花一定是要跟般若对接的。“观想地上涌出八叶巨莲”，清净了就光明，“放射七彩光明”。光明代表神，一个人修得好，两眼炯炯有神。我们看达摩大师，两只眼睛像电灯泡一样的。

“观想莲蓬座中生起我身，顶上放光迎请本师毗卢遮那佛”，毗卢遮那佛是法身佛，法身无相，就是要跟无念、无相、无住对接了，那个才是真正的清净法身佛。

六祖提出了“禅宗以无念为宗、无相为体、无住为本”。在六祖的禅宗三纲里头，无念是清净法身，无相是圆满报身，无住是千百亿化身。无相代表智慧成熟了，不着一切相。准提真言中的“五五真言证三身”，这是“六祖印证祖师禅”的境界。

礼敬上师





“无念念命门”，你对命门的体会才会精准，有所执着、着相，都已经不是了，所以“无念念命门”，这是“法身无念纳万德”。再来“无相相命门”，到了无相的境界，你所体会的命门的位置才会精准，因为那是身心的交汇点，这是“报身无相现庄严”，才能够成就圆满报身。“无住住命门”，无住正好可以住命门，无住生心嘛，这样的体会，那才是“化身无住普贤行”。它整个中心就是六祖的名言“本来无一物”，我们对般若的理解，一定要扫得干干净净，“离四句，绝百非”“言语道断，心行处灭”，所以这是“实际理地不着一尘”。“何处惹尘埃”啊？什么东西来染污你啊？没有东西染污你啊，是你的着相，是你的见地不清楚，功夫不扎实，行愿都住在有所得失的心情上面。“无住”是应无所住而生其心，那是最健康的，做什么事情都是最健康的，好坏不着，好坏不住，所以什么东西染污你啊？没有东西染污你啊！这样你才能够入世的啊！那是“万行门中不舍一法”，做该做的，无怨无悔，再怎么困难都要把它勇于承担，勇往直前，这是观世音菩萨十四种无畏布施，大无畏的精神。然后你对清净法身才会正确的理解，所以无念、无相、无住的啊！

紧跟着“本师现丈六金身”，丈六金身这是千百亿化身，无量相好，那就是三十二相、八十种好。这个相怎么来的啊？从行愿中来的。

紧跟着“奉上世间种种殊胜供养”，世间上最殊胜供养是什么呀？莫过于普贤十大愿，这是最殊胜的供养。要跟普贤十大愿相应，才是无上供养。一切供养中，法供养为第一，如理如法，清净无碍，三轮体空，这样的当然是普贤行。

紧跟着就是进入到“上师相应法”。跟上师相应，哪有那么简单啊？想上师之所想，行上师之所行，你了解了吗？南老师好像蛮有把握地对我说：“将来你会很怀念我的！”我哪个地方怀念南老师啊？那就是跟上师相应嘛，心心相应就怀念。啊！天下无双！所以我经常说，我这一生要想遇到第二位南老师是不可能的，那是千古难得一遇的大善知识啊！

怎么怀念呐？那一次在上海安利三天传完法，赶快赶去太湖大学堂，那些老参们问我：“哎呀，你这一次没有见到南老师，有什么感想啊？”我说：“我有什么感想





啊？在我的心目中，我随时跟南老师在一起。”开眼闭眼，南老师那种学老太婆走路啊，那种幽默啊...历历在目。尤其那种骂人的样子，哎呦，看得好怕啊，那印象太深刻了，永远活在我的内心的世界中！

能够活在我心目中的人，其实也不多。我的师父他老人家对我的严格，我也跟我师父融在一起了；感念我的院长星云大师对我的慈悲，我也一样的！人的法缘，你心中有我，我心中有你，这才是真正的上师相应法！整个精神融合在一起了，不可分了，想都不用想，那随时在一起了。

所谓的上师相应法，我经常说，其实是般若相应法，你跟般若相应，就是跟上师相应了。跟上师相应是“不思而得，不勉而中”，随时身口意都融合在一起了。

一样是“观想传法上师现前”，跟供养佛一样，一样都是如法供养，供养好了，本师、上师跟自己三身合一，了无分别。密教在相上把跟你最近的上师摆在第一个，好比你们观想上师，第一个观想我，在我的头上又观想南老师，南老师上面观想文殊

菩萨，文殊菩萨上面观想本师释迦牟尼佛。其实我们跟般若相应，跟无念、无相、无住相应就是跟上师相应，哪里还要东抓西抓的！那你还是在相上，你不是无相，你是有相，不但是有相，而且着相着得还很厉害，那你能跟大道相应才怪呢！

以上内容来自首愚长老 2019 年 3 月 27 日在广东罗浮山华首寺第 2 支香的开示笔录





我们修学佛法就是在探讨宇宙人生的真理

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-06-06

实
行
正
道

庄
严
世
界

我们修学佛法，本身就是在探讨宇宙人生的真理。宇宙人生跟我们最实际的不外乎此身此心，我们的身心才是宇宙的中心。宇宙人生的真理，人同此心，心同此理，离开了我们的身心，谈其它的有意义？那都是身外之物。既然是宇宙人生的真理，不管你的地位再崇高也还是此身此心啊，所面临的还是自己的身心。不管你是信哪个宗教，人总是要面对我们每一个人自己的身心。宇宙人生最根本的原理，释迦牟尼佛可以说是真正地把握到宇宙人生的真理了。从他的智慧看得完完全全，佛经的名词叫作“如掌中看庵摩罗果”那么清晰。整个三藏十二部经，其实统摄了整个宇宙人生的真理。

《金刚经》告诉我们，“一切圣贤皆，以无为法而有差别”。无为法代表摩诃般若波罗蜜多，摩诃般若波罗蜜多就是无为法，无为法统摄了一切有为法。

我们要庆幸自己有这个福报、有这个智慧，接触正知正见的正法。禅宗命脉其实就是整个人类文明的中心。这个一旦没有人清楚了，等于啊，摩尼宝珠蒙了灰尘了，这个时代的共业就会更麻烦。我们把释迦牟尼佛的这种无上正等正觉的摩诃般若波罗蜜多的智慧，把它传承下去，南上师也是代表这个时代的圣贤们，也是为释迦牟尼佛的正法在弘扬，等于是释迦牟尼佛的代言人一样的。所以当年南上师才感慨地说：“禅宗命脉命如悬丝！”将断未断，他忧心忡忡的。我们要把禅宗的法脉，这已经不是中密的问题，而是整个正法的一个命脉所在啊！南上师只是用这个“中密”来统摄了禅净律密，来承袭禅宗的思想。

其实身心是一体的，色法也是缘起法，心法也是缘起法，它们的法则有一定的共通性。《心经》很清楚地告诉我们，“色即是空，空即是色”，色空是不二的，你了解了空法就了解了色法，了解了色法就了解了空法，身心是不二的。身体代表色法，我们的内心、我们的心地代表心法，心法就是空法，身心它们是不二的。



讲得最究竟的莫过于六祖印证了的祖师禅，祖师禅正是代表整个正法的中心。“五五真言证三身”，这三身就是我们生命的中心，三身也是心之体、心之相、心之用。心之体为清净法身，心之相为圆满报身，心之用为千百亿化身，一就是三，三就是一，体、相、用其实是一体的，不可分的，是不二的，为分析方便分成体相用。

“无念念命门”，这完全是把身心融合在一起，不管是心之体、心之相、心之用，这是不二的！换句话说，命门就是无念的、无相的，命门也是无住的。所以“法身无念纳万德”，我们生命那太不可思议了，要万德才能够成就清净法身，要无相才能够成就三十二相八十种好，要无住才能够成就普贤行啊！它的实质呢？实质是“本来无一物”的，这一点大家要清楚。“本来无一物”，大家不要以为什么都没有啊，如果你这样理解，那你对佛法误会可大了。“本来无一物”正好可以显万物啊！

祖师禅是中心，在执行上则要接地气，要从如来禅，一步一脚印的从点点滴滴开始做起，所以“七七真言满六度”，这是“中密修证如来禅”。祖师禅等于是归纳性的，如来禅是演绎性的，一个把它缩到中心，一个把它放射出去，其实两股力量是不二的，如来禅跟祖师禅也是不二的。这个正是正法命脉所在啊！

世界三大文明古国中，流传至今真正在文化层面没有断掉的，只有中国文化。我们何其有幸，出生在中国这样一个拥有几千年深厚文化底蕴的国度！佛教正脉在印度消失了，整个传到我们中国来了，整个佛教文化三藏十二部经，在我们中国保存得最完整，这是我们中国人的福报，我们要珍惜！我们本身也有传统的中国文化，有儒家的、道家的。到了汉明帝十年，印度文化陆陆续续传到中国了，形成中国文化的三大主流，丰富了我们中国文化，底蕴更加得深厚，更加得光辉灿烂。

佛教文化增加我们中国中华民族的福报，因为这是宇宙人生的根本真理！讲得比我们固有的易经文化还要深厚、还要透彻。因为释迦牟尼佛已经变成古佛了，2500多年以前，正法再度的来临，要等到当来下生弥勒尊佛，那要等多久啊？幸亏释迦牟尼佛的教法还在啊，我们还是在熏习释迦牟尼佛的佛教文化！这是圣贤文化啊！佛菩萨是一切圣贤中的圣贤，因为他的智慧是究竟的、是透彻的、是圆满的。





命门，这是中国古文化的智慧财产，正好跟佛教文化结合在一起了。命门这个说法，偏向道家文化，如《黄帝内经》等，基本上都是道家人物开发出来的。我们也可以把老子、庄子等当作是大菩萨的示现！孔老夫子那也是大菩萨的示现，只是他们看得没有释迦牟尼佛那么透而已啊，也就是《金刚经》那一句话，“一切圣贤，皆以无为法而有差别”，菩萨们都是贤哲，所以叫作古圣先贤。儒家、道家、佛家文化滋养了我们中华民族。

我们熏习了这样深厚的文化，就要修证佛法，哪一个人修证到了，你就入了圣贤之流了，你就可以“为往圣继慧学，为人间建净土”了！希望人才辈出，让这个正法能够久住，让正法弘扬得时间更长、空间更广！每一个人都要好好修行用功，我们继承一分就有一分的智慧福报，继承两分就有两分的智慧福报。

以上内容来自首愚长老 2019 年 3 月 27 日在广东罗浮山华首寺下午第 1 支香的开示笔录





如何修習準提法

原创 首愚長老 十方圓明心地涌 2019-06-07

修法信念

我們在這裏參加共修，每個人的心得都不一樣，如何能夠將準提法修得好，必然與對本法了解的程度深淺，和對佛法的體驗以及平常個人心行如何而有所不同。所以說，準提法本身具有高深的內涵，包括了見地、修證和行願。如果在佛法這三方面不夠深入，那麼對準提法的契入也就無法含融周遍，修行起來也就事倍功半了。尤其修準提法，必須具備崇高的行願精神，行者一定要發菩提心，否則感應有限，因為準提法本身屬於無上密法，如果心胸狹窄，僅僅是為了個人的私利而修，終究不能與諸佛性海相應。

〈顯密圓通成佛心要集〉告訴我們，修準提法的條件是要先悟「毗盧法界」（一真無障礙法界），然後還要依悟修滿普賢行願海，跟華嚴整個普賢行願的精神相應，才算圓滿準提法的修證次第。而悟「毗盧法界」則必先見到空性，亦即般若的初步成就。禪宗古德曾告訴我們：「悟後正好起修」。經論上亦常云：「根本智易開，後得智難得」。過去南師也曾訓示：「悟道容易修道難，修道容易成道難，成道容易行道難」，可見修行階梯的昇進一步比一步艱難，千萬不可得少為足。我們每一個人都想開悟，只要切實依教奉行，遇到善知識，或自己的根器夠，看到般若金剛等諸經，自己開發本明覺性，但是要進一步行道就不是那麼容易了。所謂「修道行道要難行能行，難忍能忍」就是這個道理。若是證了阿羅漢果後，自覺「我生已盡，梵行已立，所作皆辦，不受後有」，就向這個世界道聲「再見」，一下躲進深山裏去，或者進入涅槃的清淨無為境界，這樣能算是圓滿了嗎？禪宗祖師呵斥這般人罵得很高明，稱之為：「擔板漢」，意思是說他們好比肩上擔著一塊木板，視野僅有一邊，只見到空的一面，看不到妙有的一面，若要證得法界重重無盡，理事圓融，事事無礙的究竟境界，還必須要發起廣大道心，迴向無上菩提呢！

■ 礼
敬
上
师
■





心氣合一與金剛念誦法

以上為有關修準提法應具備的基本信念。另外準提法中也有一種善巧有效的念誦法門，以前南師曾一一傳授過，那就是「心氣合一金剛念誦法」，要想速消業障，在生理心理上能更上一層樓，此種寶貴的方法，值得大家好好修習（編按：有關「心氣合一金剛念誦法」請參閱十方月刊三卷八期「心聞洞十方，當然獲圓通」一文及老古文化事業公司之「一個學佛者的基本信念」一書。）

為什麼說金剛念誦會那麼殊勝呢！所謂「金剛」是代表堅固不壞的，它能摧毀一切，等於一把犀利（澈見自性）的般若慧劍，能毫不猶豫斬斷自己貪、瞋、痴、慢、疑等煩惱。金剛念誦在「相」上說，是「意念專一」「唇齒不動」，真念得好，嘴唇和牙齒自然不動，看似沒在念，而實則純一雄渾的聲氣連屋頂都似乎要被震跨了，此有助於心念的澄淨專一，利於觀想成就。從「體」上來看，那就是心月輪的觀想匯於見地上的清明空靈，轉入實相無相的般若慧觀，直截透入自性本源，至此，這種金剛念誦就完全不樣了。

金剛念誦念得好，一點妄想都起不來，身心皆在一片空靈之中，但並不是說唇齒不動就是真正的金剛念誦，那只不過是一種現象而已，否則為什麼每個人念的聲音都不一樣，效果也不同呢？由此心氣合一、金剛念誦、配合觀想，再加上踏實的行願，那麼就可以凡有所求，必有所應了。

信心清淨

再從「理」上說，準提法本身就是個心地法門，所謂「南無七俱胝佛母大準提王菩薩」，「佛母」即「般若」，「般若」即「心地法門」，亦即「宇宙生命之本源智慧」。我們為了要找到自己生命的根本，所以希望藉著學佛修行得以悟道、修道、成道和行道。禪宗告訴我們「即心即佛」，〈觀無量壽經〉裏，亦講「是心作佛」，只要大家在佛法上多聽、多看、多研究、多實證，必然能夠具備這種理智的信仰。修





證功夫上的信仰是屬於經驗問題，譬如以心氣合一金剛念誦法來修準提法，覺得身心有所轉化，心能轉物，世法人事上漸有進境，而更得心應手，因而對此種法門產生甚深的信仰，而這種信仰還是依個人見地的深淺差別而有不同的效果。

金剛經云：「信心清淨，即生實相」，事實上，信心清淨本身就是實相，實相無相，能見地透澈，究竟了脫，才能信心清淨。清者毫無不明之處，淨者遠離染污。若是對佛法一知半解，僅有一般宗教信仰之情，如此的信心，時進時退，遇有身心不適或遭挫折磨難，即很容易對佛法產生懷疑，這是信心不清淨，也是見地上不透澈之故。

行願成就

再者對佛法有「信」後，尚須有「願」，願心是從信心而起，信仰不夠深切，願力也必然無法廣大。若修法之目的僅在求祈一己一家之世間一般福報，則是顯然地信願不足。

昔日梁武帝以他學佛所行問達摩祖師：「朕即位以來，造寺寫經，度僧不可勝數，有何功德？」祖曰：「無」。武帝當下楞住了。原來以有所求之心建廟布施，助人修道，僅能稱之為人天有漏之因，如影隨形，雖有非實，是無常的福報，不是佛法究竟功德。真正的功德應是明心見性，能與般若相應者。雖是福報大者，仍不離人天有漏之因，最後只能「招得來生不如意，福報盡，還墮落」。這是說有福報而無智慧，當生難免驕矜奢侈，道德頹敗，福報一旦享盡，往後的日子就不好過了，惟有福報與智慧相應，成了功德，才能澈見無生法忍。

無生法忍者，安住自性法體，不被一切生滅現象所惑。生命的現象，有生即有滅，有生有滅即有苦，如此生滅輪迴不已。若能見到實相無相，生滅本妄，而起心動念均迴歸至自性法體，則心性清明，和光同塵，對任何順境抑或逆境皆能了無礙滯。





〈華嚴經普賢行願品〉告訴我們：「如是（世間）一切，無復相隨，惟此（普賢十大）願王，不相捨離」，此乃因願與心性相應之故，而學佛欲至得無所得的大成就，還須擁有此種無量無邊之大法界心。另外關於行一項，行者行為，乃我人實際行履，包括身行、口行、意行三者，乃善惡二業之造因。願與行本為一體，若氣量狹窄，如剛才講僅為個人健康、家庭平安、兒女成器等而有所祈求者，乃屬小行；或者是只為求個人之解脫而修禪定，尋一僻靜之處閉關修持以為得道，係屬中行；大行者，如大行普賢菩薩之十大行願，處處為利眾生而行；惟此大行，若無真正見地者是無法做到的，同時也須見地明澈，方不致在所做所為上有所差失，損人損己。（《準提法開示彙編》）

■
實行正道

莊嚴世界
■



妙相妙用归妙体 心能转物现庄严

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-06-07

我们仪轨已经讲到了本尊法。按照仪轨，一开始先观想准提菩萨的妙相，其实老参也不一定那么呆板。为了讲仪轨，我不得不那么讲。在我个人用功，不需要这样的。但我不需要，并不代表其他新参不需要，因为每个人的入道因缘不同，深浅不同。几十年我对准提菩萨的观想，直接从《坛经》的“本来无一物”契入，那才是真正的佛母啊！从般若性空、般若慧观下手，那才是真正的佛母，我的用功是这样的用功，可以说是禅宗式的准提法。但就密法来讲，还是要讲的。所以，我在法本的标题叫作“妙相妙用归妙体”。

我们观想准提佛母的相，这十八只手，每只手有它的功德、有它的妙用。首先观想准提菩萨的妙相，在我们打坐的正前方有一个圆形的镜坛，对于一般的初学者是需要这样的导引，等于我们跟准提佛母面对面，把准提佛母的造型看得一清二楚。我们看着准提佛母，准提佛母也看着我们，要到了相看两不厌，最后准提佛母从眉间轮光明中融入到我们的身体，准提佛母就是我，我就是准提佛母。然后，观想自己身如透明琉璃体，到了身如透明琉璃体，其实已经回归到妙体了。

我们对准提法门的观想，其实是很轻松的，把自己变成画家，画家笔下，我们开始描绘准提菩萨，准提菩萨首先坐在莲花台上面，双盘，能够画出来；然后画头部，面如满月桃花，戴五方佛帽...这样一一把她描绘清楚了。五方佛帽，又象征转五毒为五方佛，这些要去研究。其实这个相的本身，代表我们对准提菩萨的敬仰，对佛菩萨的恭敬。能够做到礼敬，这也是我们的善根。

我们为什么信仰她？有什么道理啊？这从佛教的信仰提升到佛学的研究了。既然这一顶毗卢帽象征转五毒为五方佛，这属于佛学的开发。如果我们将来有个准提学院，为什么准提菩萨要戴五方佛帽？就开始写论文了。你写好论文，将来你就变成学者了，你也可以讲得妙趣横生。不是讲给别人听，我们学佛是讲给自己听，先说服得了自己，你信得过，别人才会信得过！

礼敬上师





啊，原来这么立体啊，理论的本身牵涉到我们的起心动念，哦，原来息息相关的！这个相不是偶然的，相也有它的缘起，各位，研究佛学是这么研究的！把道理弄清楚了，将来有一天，你能够弘法利生，你在传法，你变成内行了，变成行家了，如数家珍，一五一十，清清楚楚，了了分明。有心想要弘扬的，将来我们希望成立一个中密学院，整个研究中国文化儒释道的纲领，尤其是回到我们身心来。这个变成非常理性的，没有一丝一毫的迷信色彩。真正的般若没有迷信色彩的。有迷信色彩的，有神秘色彩的，代表你还一知半解。真正通了懂了，宇宙人生的真理那是法尔如是，没有一丝一毫的勉强性、强迫性。所谓法尔如是，它本来就是这样，本来如是。

转五毒为五方佛，这多实际啊，我们贪嗔痴慢疑的习气不转化，这个修行怎么会进步啊？贪嗔痴慢疑的习气就是我们的业障，我们的心量就被绑住了，贪嗔痴慢疑，要把它打开来，心量才能敞开来，敞开来才能够大公无私的。

那些过程不再多说了，你们自己去看吧，我现在只是素描，把重点描一描就好了，不需要讲得那么透彻了，也不用彩绘，让大家把这个纲领把握好。哦，从头部看到了脸部，准提佛母面如满月，这是圆满相。哎呀，我们凡夫，在《大宝积经》的一句名言，“人心不同，各如其面”，每一个人的脸都不一样的。有的人是一脸苦瓜脸，什么样的业力呈现在什么样的人身上，这是贪嗔痴慢疑业力的展现。你的菩萨行够了，你的禅定够了、见地通透了，心胸宽广了，所展现出来的相貌也不同，会转的。

其实我3月2号到深圳的时候，一脸倦容啊，好多人看到，哎呀，怎么了？经过三个礼拜的闭关，好像人也变了，休息够了嘛，也用了功了嘛，恢复得差不多了，精气神又恢复了，这个很正常的。去年我从一出关打七打到入关之前，已经打了三十几个，年轻人都受不了，何况我这个古稀之年。在座的，超过我的年龄的，恐怕没有几位吧？对吧。

我们的面相，真正高明的相师，其实所谓相师也是缘起法，高明的一看到你的面相，就看到你的前辈子了，甚至看到你的未来了，高明的相师是不用看八字的。他





对生命的缘起，从这个缘起相推出，就可以看出你的三世因果了。当然了，外行人不要随便看人家相，有时候会看走了眼咯。

我经常说，袁了凡被那个铁板神算的孔先生算得够准了吧，这么准，严格来讲，那个孔先生还是犯口过的，为什么？因为把袁了凡给算得灰心了：哎呀，我被孔先生看得那么准，那我努力也是白努力了，再怎么努力也不过如此啊。所以，他心灰意冷了。孔先生还是有口过的。如果袁了凡没有碰到云谷禅师，他这一生就完蛋了，云谷禅师教他念准提咒，教他日行一善，所以整个命运都改了。

所以各位，不要随便帮人家看相哦！很多的命运也是不能点破，点破了，他心中就有阴影，一有阴影就有包袱。我们懂得佛法的，要点他，说某人啊，你要多放生，你要印经，你要多做善事，哎，这是转化命运，不要把它点破，很多不能讲破。道家的说法叫作“天机不可泄露”，其实有什么天机啊？讲破了，不好的，你没有这个智慧去承受的，你一听，就变成你心里的阴影，这个阴影就会障碍你，绑手绑脚的。所以这个叫做“天机不可泄露”，其实也没有什么天机。

你能善观缘起、善了缘起，就给人家一条生路。哎呀，某人你哪一年赶快要多做善事，导引他来化解的方法，不说破。我们佛门中不是有这么一则故事吗？说一个老和尚看看自己的徒弟小沙弥，哎呀，怎么呈现夭寿相啊？生命快没有了。他也不说破，他说，你好久没有回去了，你该回家看看你父母亲了……想不到这个小和尚小沙弥回去又回来了，他很诧异，而且他的夭寿相没有了，这么样的稀奇啊？他问，你回去，一路上有看到什么吗？其实是在套话。小沙弥说，有啊，路上遇到下大雨，河水暴涨，我看到一窝蚂蚁，我不忍心，我就把蚂蚁窝给捞起来了。哎呦，救了成千上万只的蚂蚁，这样就把他的夭寿相给化掉了。各位，不可思议吧？如果那个老和尚说，某人你快死了，你回去死吧。他一定会说，哎呀，这个师父太不慈悲了，怎么能让我回去死呢？能讲吗？不能讲，不讲反而没事了，他整个命运转了。我们很多事情都是这样的，这叫天机不可泄露。

袁了凡居士就被那个孔先生点破了，整个都应验了，整个人心灰意冷，所以在云谷禅师那里一坐三天三夜没有起一个念头。云谷禅师想，这个人修什么法啊？等到





他下座的时候问他，“你修什么法啊？”他说，“我什么法也没有学，我只是灰心了，我被那个铁板神算孔先生算准了，再努力也是白努力啊。”“哦，原来还是个凡夫啊。”所以袁了凡碰到贵人了，碰到大贵人了，他的生命从此改头换面了，把原来短命的变长寿了，没有后代的变成有后代了，官位也提高了，世间法出世间法福报都有了。袁了凡也学了一些心法啊，他有一些心法，对准提咒不只是念咒而已啊，他说要修到“持而不持，不持而持”，那是般若智慧啊！

所以我们的相是不定的，只要我们的福德智慧足够，相貌、命运都会不断地转化。各位，爱漂亮少打口红，你信吗？也不用搽什么养颜面霜啊，你好好念准提咒，准提咒就是准提面霜啊，可以让你内在美，身心松放，五脏六腑松放，越来越漂亮，不过不叫漂亮，叫庄严。庄严就是贵气，因为有戒定慧。漂亮，很多的红颜薄命，因为世俗的贪嗔痴慢疑，那当然要遭果报的啊！卖弄你的美色，那是糟糕的啊，那你的命运是坎坷的！唯有准提神咒不可思议的，让我们的生命更加得庄严、更加得端庄、更加得大气。

准提佛母是多生累劫修行来的，所以面如满月桃花，为什么是桃花？不是桃花色啊，桃花色就糟糕了，修了老半天还变成桃花色。不是桃花脸，桃花是粉红色，代表气血通畅，这个功德够福德够，全身身心都松放，所以又庄严，肤色又好。我们看佛菩萨，我们不会起邪念恶念，唯有对那些漂亮的才会起邪念，佛菩萨不会让你起不好的念头，这就是庄严，这就是戒定真香，散发出那种戒德、定慧的功德。

“微带笑容”，总是淡淡的，你看佛菩萨的微笑都是淡淡的，永远保持无忧也无喜，那是最高的一个修养境界。我们凡夫笑得嘎嘎叫，满口牙齿都跑出来了，得意忘形了。佛菩萨永远那么淡，喜怒不形于色，无忧也无喜，他的修养，他的智慧，已经是很清雅、很高雅、很淡雅，这是形容准提佛母的庄严。

“非男女相”，没有男女世俗的妖艳、妖媚，这些都统统化得干干净净，没有这个包袱了。

以上内容来自首愚长老 2019 年 3 月 27 日在广东罗浮山华首寺下午第 2 支香的开示笔录





跟实相般若对接那是最彻底的消灾延寿和超度

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-06-08

下午也录一堂弥陀圣号，要回向给家人也好，要延寿也好，要超度也好，都可以的。其实大家也不要执着，好像只有念弥陀圣号才能超度，其实我们每一支香持念准提神咒，既可以消灾延寿，又可以回向给已经往生的亲人，佛法无二无别。



整个超度的内涵，靠大众清浄的音声，而真正超度的功力，当然还是有浅有深的，跟实相般若对接那是最彻底的。真正超度也不一定要非要念得很长不可，一堂准提神咒这样的金刚念诵下来，我们心中有所祈愿的、祈求的都可以回向，准提神咒不可思议啊，大家要有这个正确的知见。

超度一定非要念阿弥陀佛不可，不念阿弥陀佛就没有办法超度，哪有这个道理啊？重点要念到无念现前。最大的力量，从有念到无念，无念的力量最强，从有相到达无相，从有所住到应无所住，那个力量才大。一般普通人对佛教佛学不了解，其实你持诵准提神咒已经在修行用功中了。念佛即是念咒，念咒即是念佛，二者是不二的。当然了，佛法的弘扬，有时候也需要随顺世俗、恒顺众生的，有时候恒顺一下、随顺一下叫作未尝不可。

以上内容来自首愚长老 2019 年 3 月 28 日在广东罗浮山华首寺上午第 1 支香的开示笔录

■ 礼敬上师 ■





见地通透了，可以把佛法讲得很平常很平实

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-06-09

一切修行的法门，都没有离开《楞严经》二十五圆通。我们对佛法见地通透了，其实可以把佛法讲得很平常、很平实，不会讲得那么神秘。我经常说，太多的神秘色彩，那代表你的见地不通不透才需要借所谓的“圣人以神道设教”，神道不外乎用一些比较神秘的色彩。

在禅宗不会走这个路线，禅宗把你扫得干干净净的，不容你有一丝一毫的神秘色彩。神秘色彩那是藏密的特色，藏密叫密味浓浓，禅宗跟密宗的宗风不一样，当然真正的密宗也是相机而教。但从正法的角度，神秘色彩不可以太多的去提倡，一些真正有智慧的人不屑一顾，这个方法他不会用的，这个容易引起宗教情绪。

从戒律学的观点，不管是小乘戒律、大乘戒律，尤其到了大乘菩萨戒，那会有这种很坚强的宗教情操，这是好事。我记得，我从看《坛经》以后，我从来不用这些似是而非的、神秘神奇的说法，我从来不用。我觉得那不是正确的佛教，正确的佛教不应该是这样的。如果佛教跟一般所讲的“圣人以神道设教”，那就不是佛教了，那佛教跟一般神教有什么两样啊？

准提佛母的十八只手，其实很生活化。如果你般若通了，就讲得非常有味道的。好比说右手有个“施无畏印”，这个施无畏印可以拍拍对方的肩膀，啊，你不用担心的，不用怕，有我，有我，拍拍自己的胸脯，安慰他，这是施无畏印的道理，你这讲得不是很平常吗？其实十八只手都是可以这样的去体会。总而言之，道理晓得了就好观想。

首先是底下的三昧印，大家要观想准提佛母，她的顺序是这样的。这个三昧印不叫三昧印，多了一个“如”，如三昧印，因为不是单纯的三昧印，左手拿着梵篋《大般若经》，代表智慧，右手拿着金宝，代表福德。智慧要通福德啊，所以我们法本仪轨的顺序，左边的七只手，代表福德慈悲门，右边的七只手代表智慧，能够化解一切，又是施无畏印，又是宝剑、斧头、金戈、降魔杵，这代表降魔、代表智慧。我经常说，慈悲的语言是来包容一切，是爱语，种种鼓励，智慧的语言是来化解一切。



在瑜伽菩萨戒本，就是太虚大师非常提倡的，变成他一生的座右铭，上联“志在整理僧伽制度”，他觉得清末民初佛教已经有点乱了，所以他要学习百丈禅师立清规。他的修行呢？“行在瑜伽菩萨戒本”。《瑜伽菩萨戒本》南老师在台北有讲过。我觉得《瑜伽菩萨戒本》非常的理性化，对开遮持犯讲得很详细。

开叫方便，打开方便门，真正的菩萨戒其实很灵活的。遮，不可以就是不可以，遮就是挡掉，没有什么理由好讲的，一就是一，二就是二，那就是遮。当开不晓得开，当遮不晓得遮，这叫犯戒。当开晓得开，当遮的时候晓得遮，这是持。你符合菩萨戒的精神了，这个叫做“开遮持犯”，这样大家了解了吧？很清晰的啊！

到了后面的五根本戒，如果一般没有智慧的，那会吓坏了。好比说杀戒，我们行菩萨道的要不要上战场？那么当了兵，哪有不上战场的？拿着枪，对着敌人，该打不打？那当然要打啊。它的意思是说，如果你杀一个人可以救几十人、几百人、甚至几千人？你这个杀戒，有杀的罪过，但是你救了这么多人，也是有功德的，这个就是《瑜伽菩萨戒本》的道理！有时候不能打妄语，不能两舌，也不能恶口，但是为什么禅宗有德山棒啊？有临济喝啊？临济喝代表骂人啊，棒喝棒喝就是当头棒喝。甚至为了要扭转这个人，要救这个人，可以动用两舌，动用妄语。其实大乘菩萨戒非常灵活，那也是大慈大悲救苦救难的。

为什么有刀啊、剑啊？你说菩萨不是慈悲吗？怎么准提佛母又有剑、又有斧头、又有矛、又有降魔杵啊？那不是充满了肃杀之气吗？菩萨也会打打杀杀的呀？那你才误解了！准提佛母的威德，所以我们金刚念诵非常威猛的。密教里头，有大威德金刚、愤怒金刚，那都是代表大乘菩萨特色的，说魔王要十地菩萨才有资格当魔王，一般人还没有资格当魔王。

这个大家要了解，原来真正大乘佛教那是不可思议的，也不是烂慈悲的，该拿起霹雳手段是不会手软的，这些都代表智慧。西方的宗教，到了马丁路德，他有两句名言，“不择手段，完成最高道德”。很多人只看到前面一句，忘记了“要完成最高道德”，那就糟糕了，糟糕透了。

以上内容来自首愚长老 2019 年 3 月 28 日在广东罗浮山华首寺上午第 3 支香的开示笔录





五五圆通会命门 生命科学难思议

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-06-10

实行正道
庄严世界

我们十方禅林的禅堂，应该叫作智慧型禅堂，既美观又实用，整个用的是落地窗的大玻璃，四周围又可以防蚊虫，还可以通风。禅堂采取外方内圆的结构，内圆的部分，有新鲜空气从地板下上来，脏的空气从天花板上抽走，这是一种烟囱式的空气交换系统，风不会直接吹到人的身上，但又可保持空气的清新。万一有时候连风都没有，我们又加了，地板下有送风的，天花板上面有抽风的。前年禅堂又加了空调，以前是有空调的预留，但是没用上，后来发现这天气越来越热了，现在禅堂也加了冷气，夏天也不觉得热了。

现在我们十方禅堂，随时保持冬暖夏凉，往后这样的智慧型禅堂，是值得推广的。希望我们武夷山将来的大禅堂也能够比照这样的一个设计。未来武夷山的大禅堂地下两层，地下二层就是停车场，地下一层就是厨房斋堂。地上分成三层，一层就是禅堂，二层是圆明讲堂，最高的那一层是怀师纪念堂。我当时请我们十方建设黄副总设计是这样的，原来地下是三层，后来黄副总说太高了，地下两层就好，我说好。我们一样可以采取烟囱的通气原理。这样的设计本身是智慧型的。

实际上人的身体有进气孔，有排气孔，有进气，有排气，等于上面有食道可以吃饭、可以喝水，下面也有能够排大小便的，这是人体的生命科学，全身的毛细孔都

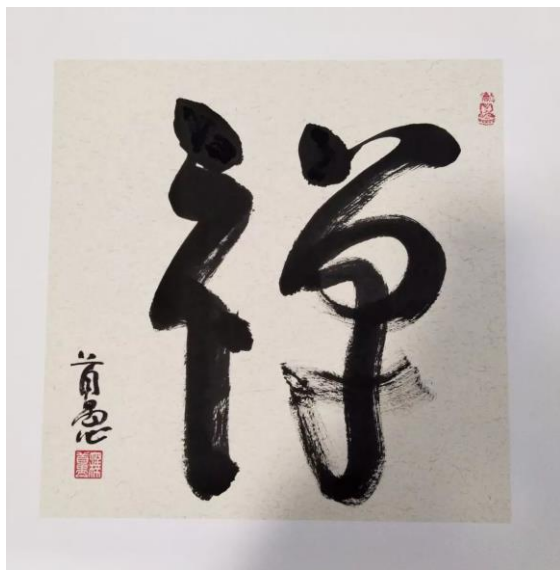


会散气的。我们身体这个天地可不是上帝造的啊，我们的生命非常微妙，我们的色身来讲，叫作“牵一发而动全身”。现在的科学家有办法造人吗？整个色身六根，加上我们的意识，这是属于智慧的，六根六尘六识加上七大，二十五圆通，这是我们整个生命的生命科学，这是不可思议的。

我们的生命充满了话头。



我们人体的结构非常复杂，也非常精妙，什么样的念头就会产生什么样的气血波动。精气神是一体的。神就是思想，就是念动，气是呼吸往来，就是气，心脏跳动，呼吸往来，念头起伏，这就是精气神。我们仔细琢磨，中脉属于神，心经引领小肠经、膀胱经、肾经，左脉属于精的部分，右脉属于气的部分。精气神是道家的说法，我们佛家讲的是法报化三身。中间，见地通透了，这属于清净法身；左脉属于报身，精的部分是属于报身；气的部分属于化身。这与整个中国文化对接得非常紧密，佛陀的佛法贯通了法报化，本身已经自成一个体系了，因为中国文化的因缘，把儒家也纳进来了，道家也纳进来了，接轨得天衣无缝。这也是中国人的智慧、中国人的福报，能够吸收外来文化，把其它文明古国的文化融合变成中国文化的智慧财产。



■ 礼敬上师 ■

每一次外来文化的入侵，中国文化不但没有被同化，反而来同化它们。蒙古族入侵后建立了元朝，我们的中国文化把蒙古族给吸收了。满族的入侵后，又把满族完全同化了，变成中国文化、中华民族的一个重要组成部分。几乎是每一次外来文化的入侵，我们不但没有被同化，反过来把他们的养份变成我们的养份，这是中国文化的大融合。

以上内容来自首愚长老 2019 年 3 月 28 日在广东罗浮山华首寺下午第 1 支香的开示笔录





命门的开发呈现出海潮音式的金刚念诵

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-06-11

这一次在金刚念诵方面为什么劲道十足？其实跟观命门有关系，这是跟以往不同的地方，我们把命门的观想在理念上面、理论上面越来越成熟了。

你真正把握到了命门实际的重要性，你观想命门，它已经把六根都融摄在命门的明点中。我这一次为什么在七七真言里头，把原来的“都摄六根会命门”改成“五五圆通会命门”？有很深道理的！这是我们开发成熟了，理论上会更清晰。

因为一般过去的，不管是祖师禅、如来禅，都会比较偏向形而上的。所以六祖讲得很清楚，“禅宗只论见性”，见性就是你的见地，“不论禅定解脱”，对上根利智的是不在话下，对中下根基的人来讲，还是要有一些方便法。为什么太虚大师讲了两句名言，把禅宗跟密宗的重点都点到了，“禅宗得大机”，得大机是般若慧观，般若慧观是我们整个修行的一个根本，大机就是整个重心核心所在；“密宗得大用”，密宗有很多善巧方便，对很多中下根基的众生来讲，这些方便恰是他的下手处，这也是藏密为什么那么风行，有它的道理。

所以我们现在除了重视祖师禅，也要发挥如来禅，如来禅是有次第、有步骤的，如来禅是有方便的。问问你自己，你是上根利智吗？如果不是，这些有为法，有用的啊！道家人物开发出来的《黄帝内经》，古代的这些中医的典籍啊，那都是精华中的精华。这些古来真正高明的中医师，有的是已经进入到神医的阶段，这些神医有神通的，所谓有神通就是说他们有禅定功夫，所看到的，理论方面比一般人还要清晰。

我们道家很多方法对中国人影响力还是很大的，道家人物这些阴阳学，有拨乱反正作用啊。历朝历代的军师级基本上都是道家人物，这个我们不可否认。道家人物对《易经》都很通透的，对武术他们很精通的，这是我们很多高僧大德们所不及的地



方。人家道家人物有他们的特长啊，这一点我们不能否认的。所以南老师可贵，可贵在他精通儒释道，道家他精通，儒家这些学术，他如数家珍，对佛家各宗各派他也很内行，这样的大善知识，千百年来，难得一见啊，真是太难得了！

我个人本来对中医是很陌生的，以前也是农家子弟出身的，如果没有遇到南老师，我们当年十方丛林书院我虽然挂着总务主任兼训导副主任，很多重要的课我都亲自参与了，我们有中医的课，西医的解剖学都有，我们也读了一点。南老师为了让我们新时代的出家人也不能什么都不懂，所以请台湾易经协会理事长陈炳元给我们讲子平跟紫微斗数，子平也是一种命理学，讲究四柱，年月日時，理论很深啊！包括有朋友要教我紫微斗数，我一旦看了《坛经》以后，对这些都不感兴趣了。

我记得小时候十七八岁买了很多的《易经》的书，什么都看不懂，但是喜欢看啊，非常有吸引力，对这个琴棋书画都感兴趣啊！哎呀，待在乡下，哪有机会啊？等到有机会的时候，在南老师那边，有古琴大师来教古琴的，哇，多得很，要讲《易经》有易经，要学命理有命理。但是一旦看了《坛经》，对这些已经不感兴趣了，心里头，“这些是心外求法”嘛，这不是外道学吗？

这个命门，如果不是自己闭般舟三昧关，自己亲自经验过的，都还不懂得珍惜它，用也在用它，我的金刚念诵是来自于命门开发以后，南老师教的念诵是平音的，我为什么会有这种海潮式的呢？跟命门的开发有关系，但是我不懂得珍惜它。直到去年在南岳衡山闭关，我确认了，哎呀，错不了，这是我自己经验过的，我怎么没有去重视它啊？才开始重视这个命门，原来真是太可贵了！

各位，你们一定要去参究一下，摸索一下，这也是需要的，你才会珍惜它，人都是在自己的经验范围内，超过了自己的经验，有时候不太会相信。除了善根深厚的人，好比说相信上师，上师讲的话他都相信了。

以上内容来自首愚长老 2019 年 3 月 28 日在广东罗浮山华首寺晚课的开示笔录





心地清淨方為道

原创 首愚長老 十方圆明心地涌 2019-06-12

殊勝法門有人說：「學佛要三大阿僧祇劫」，那一口氣不來，不就前功盡棄了嗎？真是愈想愈害怕呀！所以佛為了因應眾生的根器而說了八萬四千法門，並特別介紹了最殊勝的「淨土法門」。

我們學佛，當然想成佛，但成佛證道畢竟是遙遙無期的事誰也沒有把握。因此，佛告訴我們這個非常穩當的方法——稱念「南無阿彌陀佛」。念佛的內涵，深淺的程度可說千差萬別。所以，有時佛要我們持誦佛的洪名；有時要我們直接觀想——想像佛的功德、佛的三十二相、八十種好，其目的無非要我們達到空、無我、無相的實相念佛。

與悲智相應

修行彌陀淨土，就要曉得阿彌陀佛的四十八個大願。四十八願也等於是阿彌陀佛的功德所在，由於他的願力一一做到了，所以他成佛了。

有人說願力發不起來，那如何學佛呢？想使自己的生命得到解脫，這也是願力；希望自己的身體健康，也是願力；希望所有的眾生都離苦得樂，也是願力，沒有什麼發不起來的，只不過是大願與小願的不同罷了！願力小，將來的果位也小，譬如一個人朝思暮想皆求發財，有一天果然發財了，這僅是一點小小福報而已。所以說，眾生的願力差距太大了，事實上，這是生命的目標，也可以說是一種志氣，但這種志氣往往與世俗的業力相應，還談不上是「願力」。

所謂「願力」，是自己的生命與智慧相應，與悲心相應，要把一切都迴向給眾生，乃至希望眾生只要發願往生極樂世界的，都能達於所願。

實際上，每一位佛菩薩的願力皆與大悲心相應，譬如說：「上報四重恩、下濟三塗苦」「上求佛道、下化眾生」，其中「上報四重恩」「上求佛道」是與智慧相





應；而「下濟三塗苦」「下化眾生」則與悲心相應。願力可說是我們學佛人最重要的入門，發的願是大、是小、是圓、是偏、是正、是真、是偽，與你將來的果報大有關係，所謂「因地不真、果遭迂曲」就是這個道理。

諸佛菩薩有願即貫徹始終，也唯有如此，正果才會顯現。若是願力不堅，逆境一來就起退心，這不是一個學佛人的本分。

無盡功德藏

修行淨土法門的人，經常可以聽到一些高僧大德開示說：「一句阿彌陀佛已經具備了萬德莊嚴」，雖然如此，卻也不等於即是如此。什麼道理呢？一句「阿彌陀佛」無量壽、無量光！代表重重無盡的法藏——盡虛空、遍法界。這是阿彌陀佛的本意，也是祂的實際境界。

「阿彌陀佛」可以說是文字般若，你瞭解其內涵境界了，祂當然也是境界般若，乃至達到「真實不虛」時，祂當然是實相般若了。所以一句「阿彌陀佛」已經含藏了「無盡功德藏」。

那麼，何以我們的「無盡功德」開發不出來呢？首先，我們應檢討自己的見地是否有問題了？我們的知見既不是天人的知見、聲聞的知見，亦不是菩薩的知見，只是凡夫的知見而已！所以儘管一句「阿彌陀佛」聖號，那怕你念得滾瓜爛熟，能否相應，還是決定於你的見地、修為、境界是否與阿彌陀佛的心量畫上等號，抑或相近了？相近一分，自然在你心境上顯現出一分的清淨。所以，你不妨自忖：「我的心量、行願與阿彌陀佛的四十八願又相近幾分了呢？」

善根因緣

如此說來，和佛法的相應與否，乃至相應的程度幾何，又與「根器」有著息息不可或分的關係了。佛法是薰陶來的，多生累劫薰陶久了，總有一天是我們的，而當然也不是於一佛、二佛、三、四、五佛而種善根的，一定要在「無量千萬佛所種諸善根」才得有此機緣。





〈阿彌陀經〉上說：「不可以少善根、福德、因緣得生彼國」，可見一句「阿彌陀佛」不是輕易的。以我個人二十多年來薰陶佛法的經驗，曉得八萬四千法門，同歸方寸、同歸於心地法門。心地法門開了，十方法界當即現前，不是十方諸佛不靈，而是我們自己本身不行，種種因緣條件不具足。

所以我們要經常發願「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」，唯有如此，才得與阿彌陀佛真正相應。

不二法門

阿彌陀佛既是華嚴法藏世界，極樂世界，又是象徵學佛究竟圓滿的境界，則彼極樂世界豈是我們凡夫所可想像得到的？在這部〈阿彌陀經〉裏，佛陀告訴我們的畢竟有限，他老人家只是開個方便門而已，僅僅做了概略的描述罷了，有很多境界是「言語道斷、心行處滅」的。

禪宗告訴我們：「向上一著，千聖不傳」。八萬四千法門不難也不易，難與易完全是根器問題。佛法是平等，平等的不二法門，只要福德、智慧到了，就是簡單，否則又太困難了，縱使簡單一句「阿彌陀佛」，除非你能念到身心清淨圓滿，隨時隨處都在慈悲喜捨的境界中，不然就別想與祂相應了。像普賢菩薩十個大願，簡單嗎？做到了，極樂世界即刻現前，因為那真正把阿彌陀佛的精神完全表露無遺了。

見法即見佛

〈心經〉云：「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」，這是最高明的念佛方法。念什麼呢？念我們自己的法性、佛性，直截了當與佛相應，這也可以說是「實相念佛」。這種念佛是最輕鬆、最不執著，身心一切都放下了。其次，就是用觀想的，譬如想像西方三聖，觀個佛像或明點，這叫「觀想念佛」。再其次，如果連觀想都不能如法，那就只好抓個名號，也就是「持名念佛」了。

功夫與智慧的深淺，代表你的業力，業力淺的人，念起來很輕鬆，甚至不需要像我們這樣念得這麼忙，唸得把喉嚨都喊破了，可是佛依舊不現前，此乃與法不相應





的緣故，故說：「見法即見佛」。事實上，整個極樂世界就在你的心念中，乃至整個華嚴法界皆在你的心地上，就端看你如何去體會罷了！

觀空方便

我們以金剛唵誦唵佛，想「唵」得如法，一定得把身心都觀空掉。即使你並沒有坐到真正的空，也要觀想它。因為一切的力量以空為最大。用這種精神、理念去唵佛，氣就不會喘，自然覺得很自在、很解脫。俟練習久了，更可以達到唇齒不動，法喜充滿。

如法奉持

諸供養中，以法供養為最，所謂法供養即與法相應、如法修持。〈金剛經〉在這方面做了很多譬喻，例如說：「若人滿三千大千世界七寶以用布施」尚不及「於此經中，受持乃至四句偈等，為他人說」，可見法供養之不可思議。

不管我們日常生活中為個人或為大眾而忙碌，一切所做為，心裏皆不能摻雜些許我見、我慢、我癡，否則一切供養都變質了。念頭一有不對，散發出來的態度、語氣必然不同於尋常。有道是「面上無瞋真供養、口裏無瞋出妙香，心內無瞋是珍寶、無垢無染是真常」。一個人身口意經常保持清淨，無住無著，即是最大的供養，也堪稱為最精進的修行人了。

誠於中、形於外

語云：「瞋火燒劫功德林」縱使我們做了再大的功德，如果瞋恨心降伏不了，蓮花瓣就被瞋火烤焦了，一瓣瓣也將零零落落掉光了。對治的方法即是柔和、忍辱、慈悲、喜捨，而「忍辱波羅蜜」尤不可缺。

忍辱波羅蜜太重要了，一個人能夠真正做到忍辱波羅蜜，不需要講太多大道理，自然而然誠於中、形於外。否則，豈不等於在造作、在偽裝？反而吸進了毒素？





那怕你一天念了幾千幾萬遍的佛號、咒語，也是枉然的，那有如飯中摻雜了沙粒，吃得連自己都皺眉頭了，讓別人看了豈不更難過？

老實修行

普賢十大願是我們修行上最根本、最實際的，他是在教我們如何老實修行、本分修行。

功夫好壞不值得驕傲，縱然你修得紅光滿面，一坐可以坐很久，也不值引以為傲的，最可貴的是在於德行的涵養與實際的菩薩行。實際的菩薩行是要做到無怨、無悔。能如此，則見地、修證、行願皆在其中矣！這是必須在日常生活、行住坐臥中經常去歷練的，而且還要歷練到絲毫沒有火藥味才行。

常樂、柔和、忍辱

柔和與忍辱好比一體之兩面，有了柔和才能忍辱；能忍辱的人心性才能柔和。所謂「菩薩清涼月，常遊畢竟空」，菩薩心如同十五的月亮那般明亮、柔和、溫潤，不求空、自然空。可見大悲心有多麼重要！菩薩行有多麼殊勝！

身口意如法如儀，沒有造作，非常誠實，處在任何境界中，都能做到「常樂柔和忍辱法，安住慈悲喜捨中」才不愧是個道地的修行人。否則，儘管理論講得天花亂墜，稍有一點風吹草動，就整個垮掉了，與修行又何干？佛道未成，反傷害了菩提心，豈不白忙一場啦？

般若如火炬

用心愈到純熟的階段，色身上、理念上愈寧謐，愈清明，也單純。妄想紛飛代表你的心非常複雜，經不起外境的一點挑逼，這本身也是一種「濁」——一種「命濁」，當然也是「煩惱濁」。





想像力豐富本來是好的，只可惜我們往往把它想成不好的，想成不好了，煩惱也就來了。〈華嚴經淨行品〉的道理是要你在順境、逆境時，皆能把它想成好的。大智度論云：「般若如大火炬」，意思說般若如同大火炬一般，能把所有的煩惱都融化掉。所以想要獲得內心的清淨，必先端正知見，從佛法的正念著手。

入佛知見

上智下愚的人都很容易入道，無奈一般凡夫說聰明也不聰明，說愚笨也不愚笨，往往把外境的一切都想偏差了，沒有心量去包容、沒有智慧去融化。

有心量、有智慧的人必然經常浸潤於三寶的領域中。只因我們的起心動念不如法，才落入凡夫的知見。學佛就要學佛的知見。〈法華經〉云「佛以一大事因緣開佛知見、示佛知見」要讓一切眾生「悟佛知見、入佛知見」，不但要體會到，而且身心要確實做到。

加工運行

拜佛時，要記得懺悔、發願。懺悔、發願是一個學佛人最基本的課業。何以這麼重要呢？

我們生理上的種種病苦、心理上、情緒上的起伏不安，乃至人事環境上的種種逆緣，都是我們的果報，而且是苦果，是自己所結惡緣產生出來的。而拜佛乃懺悔的方式之一，拜佛時要觀想十方三世一切佛現前，換言之，要與法界觀相應。

有一首頂禮三寶的偈句，可以讓大家做為拜佛觀想的參考：

禮佛：

能禮所禮性空寂，感應道交難思議，
我此道場如帝珠，諸佛如來影現中，
我身影現如來前，頭面接足歸命禮。

礼
敬
上
师





禮法：

真空法性如虛空，常住法寶難思議，
我身影現法寶前，一心如法歸命禮。

禮僧：

能禮所禮性空寂，感應道交難思議，
我此道場如帝珠，十方菩薩影現中，
我身影現菩薩前，頭面接足歸命禮。

有願必成

拜佛如何觀想，完全看個人的智慧與心念，拜佛時發願也完全是你心裏想的，等於你自己跟自己講話。事實上，當你心裏有所期望時，這期望即是迴向。所謂「有願必成」，願力是不可思議的。

當一個人孤單無助時，念佛、發願，力量就產生了。當你念頭一起來，等於轉一圈又回來，也就是迴小向大、迴自向他、處處為大眾。能如此，則思想必然愈來愈縝密、愈圓滿。

凡夫的煩惱往往都在自我設圈套，而發願迴向，等於把心量慢慢打開來了。觀想一切佛，自然就與法界相應，與空相應了。我們心裏的煩惱掃不掉，完全由於自我的觀念在作祟，被自我的心結捆住了，所謂「八十八結使」，就是如此。故拜佛時懺悔、發願，效果是很大的。

以南師這樣一代大宗師，就在平常的時候，照樣要上香拜佛，他的佛堂很莊嚴，上香拜佛、禮佛是他每天必做的功課。我們的根器與南師可說相差十萬八千里，所以更需要這加行法——拜佛、懺悔、發願了。（《準提法開示彙編》）



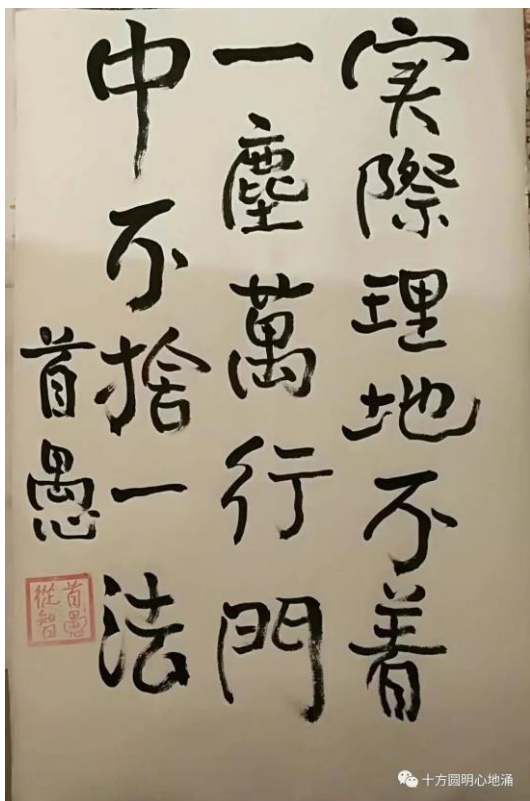


越大修行人，越是谦虚，越不敢得少为足

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-06-12

我经常引用禅宗祖师的名言，“没有明心见性之前，如丧考妣，已经明心见性了，还是如丧考妣”，好像死了父母亲那样的伤心。因为没有明心见性之前是盲修瞎练，明心见性等于是一种解悟，对佛法的般若方面开窍了。开窍之后往后一看，还早得很哪！所以越大修行人，越是谦虚，就是这个道理。

唯有半桶水响叮当，成熟了，就像稻子麦子成熟了，麦穗稻穗就往下垂，谦卑了，有东西了。我们在乡下长大的，看到那个稻穗直通的，刚开始抽穗时有一些淀粉，这个时候也是虫害最厉害的时候，一旦被咬了，这个稻子就结不了果实了，外面还是看到有稻穗的模样，但里面是空心大老爷，直挺挺的，等于稻子的秆被虫子咬断了，营养输送不上来，不能结果实了。那么健康的，它果实累累的时候，稻穗一定是往下垂的。



我们用这个来形容一个人，知识渊博了，见闻广博了，反而谦虚了，就像稻穗那样的，成熟了，他就谦卑起来了。很多人就仗着他有一点东西，慢心就来了，那是很糟糕的事情。啊！大道哪有那么简单的！这个大道虽然是真空，但也是妙有，牵涉太广泛了。你懂了一些道理，这个道理你有没有实验过啊？有没有验证过啊？所以达摩大师讲的，理入之后还需要行入啊，就算你见到空性，根本智是开了，你的后得智、道种智、一切种智都还没有成就的，还早得很呢，所以唯有后修普贤行愿海才能圆满！

礼敬上师





修行上路的人，才晓得自己的不足。一旦修行有些基础了，才懂得因果，道理上了解了一个很清晰的轮廓，清楚了，明白因果之后更敬畏因果。一个人敬畏因果才会谦卑啊，什么都不怕那很危险的，天不怕地不怕，那很危险的。

过去南上师对我一些鼓励，跟我讲了好几次，你可以写《我与南老师》了。在我个人的心情，这是上师在考我，考我有没有这个定力啊！我们自己要心知肚明，还不够，还不够，还不能动笔。就是你写了一些一知半解的感悟也好，上师帮你写个序文，对你的知名度有帮助，对你的功夫有帮助吗？没有帮助的，所以叫做“师父引进门，修行在个人”！

这种七周、几周的专修，这是好的，这样值得带动，这种风气是对的。我们去修了，才晓得我们还有很多不足的地方。尝到法味了，才晓得，哦，不敢得少为足。所以悟道以后正好修道，不是悟道以后一了百了，没有那么好。十地菩萨的阶位，有初地、二地乃至十地，十地叫作法云地，第六地叫作现前地，第七地叫作远行地，第八地叫作不动地，都有它的内涵，你上了一个台阶，有一个台阶的征兆，你的戒定慧完成到什么程度，这是教理对成佛的五十三位阶，清清楚楚的。等于我们从幼儿教育开始，幼稚园有大班、小班，上完了幼稚园，然后小学几年，初中几年，高中几年，大学本科的，研究所又分成硕士班、博士班，这等于我们成佛的五十三位阶一样的，尤其佛法都是验证的。

以上内容来自首愚长老 2019 年 3 月 29 日在广东罗浮山华首寺早课的开示笔录





历经 42 年的开发，形成“耳通命门”的佛法修证理论

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-06-13

“命门”学说，其实是一门很深入的学问。中医那么好懂啊？不好懂的。大家要想了解“命门”，善至成的那篇《命门学说与耳通命门之参究》可以参考，那是我吩咐他写的，写得很全面、很到位，你才晓得命门有那么重要！重要是重要，也要经过有人去实验过。

我本来去年就想动笔整理“耳通命门”的理论，整理了一半，发现还不够，又搁了一年。这次在罗浮山三个礼拜的关期，我大概在第一周的后面几天就开始整个重新深入的构思，哦，一下子清晰了，序文也写好了，整个大纲也拟出来了。唯一欠的是第三十六次的关期总结，罗浮山只是第一站，第二站回到十方禅林有五周，第三站到了南岳衡山；接着第四站是北京房山石经的云居寺。这个寺院几十年前我就去过了，那是 1990 年在厦门南普陀出关后，年底我奉南老师的命令，到北京跟中国佛教协会商讨捐赠《房山石经》100 万元款项事宜，那时我就到了云居寺。最后一站回到武夷山，武夷山原来是规划五周到七周，结果七挤八挤的，勉强凑合三个半礼拜的关期。农历的六月十五号正式出关，再回到台北，出关的第一个七还是在新竹峨眉道场。

所以，第 36 次关期的禅关记，那是从我自己的闭关日记中、身心变化中，对这个法的体会开发，希望对“中密三纲”思维得更深入、更透彻，对“准提真言的八法要”观察得更如实。

在用功中随时在自我修正，又发现新问题了，理路就越来越清晰了，脉络越来越清楚了，人同此心，心同此理。我经常说，我们不能停留在信仰的层面，我们相信了佛教就要提升到佛学的研究，佛学研究到一定程度，要进入到佛法的实验室，信解行证，最后修证到、印证到佛法了，真实不虚！那才能够流传，真实不虚才能够流传，一知半解都还不行，一定要确认到千真万确、真实不虚。

礼敬上师





我自己五十年来，感觉上没有虚度光阴，《坛经》让我踏上生命的至高点，站在这个至高点来看一切佛法、佛学的理论、信仰的基础。所以准提真言八法要，那都是几十年传法的经验累积啊！这个“七七真言”是在罗浮山新出炉的，这次“五五真言”比以前在慧观书院所讲的又更深入了。以前讲的也没有错，但是现在用“六祖印证祖师禅”，那就更加深入了！“五五真言”是用中国禅宗祖师禅的内涵，完成了五五真言（1.无念念命门——法身无念纳万德；2.无相相命门——报身无相现庄严；3.无住住命门——化身无住普贤行；4.本来无一物——实际理地不着一尘；5.何处惹尘埃——万行门中不舍一法）。“七七真言”（1.心月孤悬融命门——正知见；2.眼意身根温命门——正因缘；3.舌鼻耳根和命门——正缘果；4.气吞万象涌命门——化业习；5.五五圆通会命门——行悲愿；6.光音交融吞命门——实修证；7.心光无量圆命门——道圆成），那是几十年修持准提法的经验，把南上师的口诀也纳进来了，把中医的五行也纳进来了。为什么第二句用的是“眼根、意根、身根温命门”，第三句是“舌鼻耳根和命门”，这些名词不能随便乱用的。接着，把南老师的第二句话“气吞万象”用到“气吞万象涌命门”，这是“化业习”。第五句的原来是“都摄六根会命门”，因为前面第二句跟第三句已经是六根了，不需要头上安头，整个佛法的修证就在二十五圆通，所以“五五圆通行悲愿”，这个更宽广了。将来要去把这个佛学理论理清，为什么这样，为什么那样，要清清楚楚，作为后面后代修行人的一个很重要的参考。

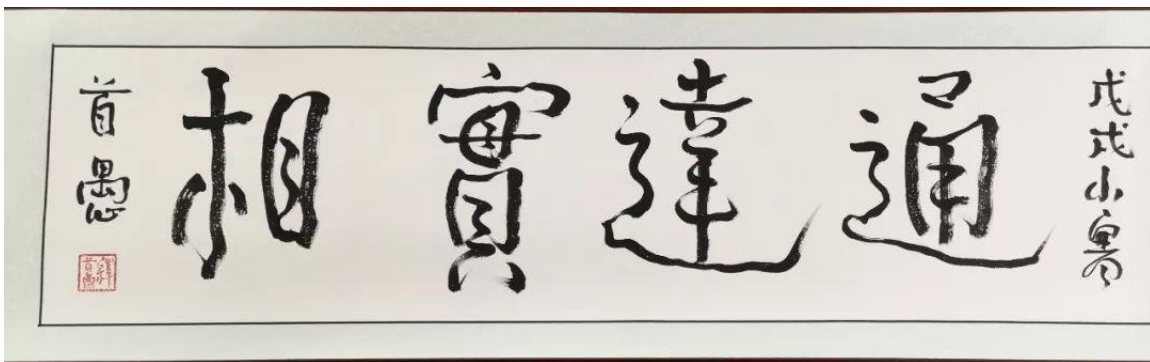
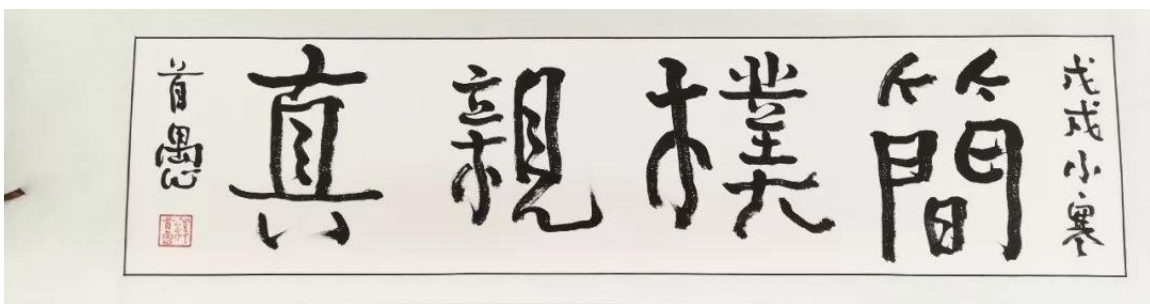
一个法的流传，这是要正知正见，不能够有模棱两可、似是而非的，要千真万确的，真实不虚！也许你眼前体会不到，但是你修了几年以后，哦，原来有道理的！你做不到先知先觉，后知后觉也不错，啊，总算懂了，有道理，有道理。我听到友们的小参，我说：“你用不上，你暂时把它撂在一边，你信不过，你就老实持咒。”因为你体会不到，的确，你要感同身受之后，哦，有道理有道理，你总算懂进去了。你还意识不到，觉得没有这个必要，那是你的事情。用得上，那也是你有福报跟智慧，用不上，那也是你的问题，没有什么好争论的。要争论，你先去精进、去实验、去体会嘛。





对“命门”的开发，我 42 年前就已经体验到了，只是没有形成一个理论而已，现在总算形成理论了，找到很多的根据了，从《黄帝内经》、从各方面汇总的。这是要为后世的修行者负责任的，千万不能“一盲引众盲，相牵跳火坑”，那是罪过，不但没有功德，那是罪过啊！你让很多人少走冤枉路，那才叫功德！有功德没功德，你都修不出来，还让人家去修，还寄希望在别人的头上啊！你实验成功了，那是最好的范例，最好的模范，因为你身临其境，因为你吃过苦头了！“欲知山下路，须问过来人”啊！

以上内容来自首愚长老 2019 年 3 月 29 日在广东罗浮山华首寺早课的开示笔录



■ 礼
敬
上
师 ■





赏月赏月赏心月

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-06-14

有一位道友的问题：“无所住而生的心才是真心吗？那空性呢？空性又是什么？因为弟子有几次身体空掉的经历，但目前却仍是在烦恼中打转，所以知道身体上的空不是空性的空，不是究竟，要如何才能证到空性？是不是仪轨上融入到虚空的一刹那？”

我们凡夫总是在理上，在佛经上说，凡夫好比是盲人摸象一样，摸到大象的腿，哦，原来大象就像一根柱子一样的；摸到大象的尾巴，哦，原来大象像一条扫把，扫把可以扫地，大象的尾巴也的确像个扫把；摸到大象的耳朵，哦，大象原来像个簸箕，这叫“盲人摸象”。随着每个人的经验不同，认知不同，所以留下了不同的想象力。

我们凡夫当然是透过理解上的、想像中的、理论上的去理解空，其实空就是一种圆满，你的福德不够、智慧不够，颠颠倒倒的，当然你想像不到了。等到你心量大了，内心的承受力量强了，心胸宽广了，你才懂得什么叫做“应无所住而生其心”。我们凡夫修行本来就是有次第的，既然体会不到，妄想一大堆，我们佛陀讲的，“心生种种法生，心灭种种法灭”，“佛说一切法，为度一切心；我无一切心，何用一切法”，的确是这样的。

因为妄想多了，所以初步只好用一些方便法，这些方便法在禅宗祖师来看，好比一个爱哭的孩子，婴儿有事没事总是哭的，当母亲的怎么哄孩子啊？在地上捡了一片树叶，在孩子前面逗一逗，小孩子看到树叶好玩，就笑起来了，有名的“黄叶止儿啼”。如果这个还没有效果，拿起拳头“空拳诳小儿”，“你不乖打你哦！”吓得他不敢哭了。这是有名的两句话，这是一种诱导法。

我们念准提咒也是“黄叶止儿啼”，观想月亮、明点，那也是方便法。我们念到身心松放了，从有念到无念，哦，原来空就是这样的，这个时候才真正的体会到什么是“无念”。无念的代号也叫作“空”，你到了没有妄想，哦，原来无念这么好啊，空



这么自在啊！我们凡夫总是要通过一些方便法，观想“嚩”字，这个“嚩”字也是“黄叶止儿啼，空拳诳小儿”，所以不能紧抓着不放。所有的法都是诱导法，引导我们进入到松放空灵的解脱境界，初步从这个“嚩”字的文字相，要会写，想像观想“嚩”字放白色光，这一观，观观观，一下子“嚩”字没有了，自己身体也空掉了，哦，这叫“无相”，哦，无相原来也是“无念”。所以，念咒也好，观想也好，这是让我们方便安住的，初步让内心有所安住的。成熟了，从有念到无念，从有相到无相；运用成熟了，提起是它，放下也是它。哦，原来无住生心是这个道理！所以不管是黄叶也好，空拳也好，这是让我们内心有所安住，成熟了才能够应无所住。到了你这个身心没有妄念了，所有的相都融化掉了，这叫“空”。

我们念咒的过程、观想的过程，这个法是妙法，是接引我们的方法，这是个法船。所有的法，是让我们身心松放，懂得应用这个法就变成妙法。你不认真，念都不念，观想都不观想，那些咒语再好再妙，你不肯老实地去念它，它跟你了不相干，法是法，你是你。我们是半生不熟，当然福德不够、智慧不够，为何我的妄想那么多？人家一念就空掉，我怎么空不掉啊？这个不要羡慕人家，人家修得有效果，我也是人啊，我也要透过精进努力去实现。有的道友原来是有一搭没一搭的，自从来华首寺参加三个七、七个七后，哎呀，有效果啊！的确，密集专修让你功夫成片，感受那种宁静安详，功不唐捐，让你“食髓知味”了。你要生起这样的信心，这个法都是要去实验、去体验的。灵不灵？你不实验怎么晓得灵不灵？这些都是古圣先贤传下的妙法。

从般若的立场来看，“生死涅槃等空花”，那是要修行成熟了，对这些佛学名相就了解了，但这不是口头禅，你要实际印证到，啊，原来是这样。你要了生死，如何了生死啊？如何了生死，这个题目太大了。先了生灭心，你的念头生生灭灭的，哎呀，念到没有念头了，哎呀，原来妄想也是虚妄的，说个涅槃，那个也是个境界啊。等你体会到了，了解到佛讲的真实意境，你会发现原来它还是有次第、有步骤的。

很多人都是口头禅，哎呀，某人你学佛干什么啊？听人家说什么了生死，你的口头禅就来了，“啊，我学佛是为了生死！”那个叫什么？鹦鹉学语，你学着人家讲话，你也不晓得如何是了生死？





古人禅宗祖师告诉我们，如何了生死啊？听了，你不懂的，会吓死的，“有生即杀生”。“有生即杀生”不是要你拿着刀去捅人啊，去杀害众生的，而是说你有妄想，要把妄想给化掉，把你的生灭心给化掉，这叫“有生即杀生”。“未死先学死”，不净观、白骨观不就是“未死先学死”吗？哎呀，我一口气不来的时候，我是什么状况啊？哎呀，身体开始肿胀、淤青，这就是不净观、白骨观的过程，你要想像身体溃烂是个什么状况。原来不净观、白骨观是来破除我们的身见的，那都是妙法，你懂得运用，你跟这个法相应了都是妙法，才晓得，原来“有生即杀生，未死先学死”是这个道理啊！

千万不要鹦鹉学语，要把文字的内涵回到我们实际的身心来，得到转化了、受用了。啊，原来是这个道理，这个时候才是真正的懂。不只是停留在鹦鹉学语，我们听到隔壁的人念佛念得很虔诚，原来这个人脾气很暴躁的，咦，这个人脾气怎么变得那么好了？看到别人的改变，你也羡慕啊，我也向他请教请教。开始有信心了，透过别人的改变，反思我怎么脾气这么坏啊，人家以前那么暴躁都能够改得了，我也来学习学习。这是宗教信仰的开始，寻求解脱，解脱烦恼，我怎么那么多烦恼。

看到人家拿香拜拜，也跟着别人一样拿着香去拜一拜。到寺院里去拜佛，开始有信仰了。听别人讲佛学，怎么讲得那么好，我什么都不懂，赶快去买《金刚经说什么》、《药师经的济世观》、《观音菩萨与观音法门》，哦，佛学由不懂也慢慢懂了，这是从信仰的层面到佛学研究。

懂了一些道理，怎么习气改不了啊？哎呀，总要找方法改变自己吧，就去寻求解脱的方法，然后进入佛法的实验室，一步一步地就深入了嘛，慢慢的登堂入室了，这才是一个正信的三宝弟子。这些道理都是要自己去求，去寻师访道，我们每一个人都要经过这个过程的。

好，我们也继续来一个“黄叶止儿啼，空拳诳小儿”，诳诳自己，安慰安慰自己吧，安慰自己空洞的、多愁善感的心灵，让佛母来安慰安慰你吧，让金刚念诵来打开你的心，才晓得为什么“月亮能够代表我的心”啊？哈哈！

1988年5月，我把十方禅林开山寮建设完成了，一脸乌漆嘛黑的，后到广东朝拜六祖惠能大师的金刚不坏身，过几天回来之后，到了香港，南老师见面后说：“你





怎么把身体搞成这样啊？”南老师也教人家欣赏月亮啊，不但欣赏月亮，还教调气的方法，“心月孤悬，气吞万象”。各位，你学会了欣赏月亮吗？

南老师提出了这两句话，其实我一听就听进去了，那个意境也都能够懂得，当然这也是一个大光明法。所以，赏月赏月赏心月呀！某一年八月中秋，哎呀，糟糕，今天怎么乌云密布啊，看不到月亮，你眼睛一定要看外面的月亮？你自己心中有月亮，你怎么不懂得赏自己的心月啊？

后来晓得，哦，头顶上观想“囍”字也是月亮，当然是月亮。膻中穴的观想“内空心中升起八瓣莲花，红色无根”，我当年在讲仪轨，哦，懂得了，原来这个“内空心中升起八瓣莲花，红色无根”，跟整个生命、跟我们的身体、跟我们的心脏连接在一起了，原来这讲的是佛陀四圣谛法里头的苦谛跟集谛，就把四圣谛的道理连接在一起了。

“莲花上现一满月轮”，这是深度地欣赏月亮啊，不是一般凡夫的松花雪月，在那边故做清高学诗人去赏月亮啊，在松风底下，在雪月底下。这一轮明月涵义原来那么深，这一轮明月也象征了阿弥陀佛的无量寿无量光，我们的生命归宿也找到了，心月孤悬这是般若慧观，“菩萨清凉月，常游毕竟空”！哦，你能够这样的欣赏心月，那月亮绝对代表你的心，你真正欣赏到了、懂得了，法喜充满！这个大道理懂得了，心平气和，气吞万象，习气、业气就慢慢消了，慢慢了了。

膻中穴的月亮还不够，哎呀，佛母慈悲！去年在南岳衡山让我发现，这个月亮不需要放在膻中穴，还可以放在“命门”啊！更妙了，妙啊！不是妙不可“盐”，是妙不可酱油！这是无上甚深妙密法，这跟身心，跟中国古法、道家古法，跟《黄帝内经》连接上了。这是“道家生理养生观”呐！紧跟着，“儒家伦理入世观”也来了，把它请出来了。我们要懂得欣赏自己的生命啊！从宗教的角度变成欣赏自己生命的角度，了解自己生命。原来这正是南老师讲的“生命科学与禅修实践”！

以上内容来自首愚长老 2019 年 3 月 29 日在广东罗浮山华首寺上午第 1 支香的开示笔录





准提法的修持就是欣赏生命“清净光明、多姿多彩”的华严法界

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-06-15

我们继续欣赏月亮，欣赏月亮的明亮和它的圆满相。

我记得当年我在部队里看《坛经》没有多久，就利用晚上到营房后面，那里有单杠、有双杠、还有跳箱，我一踏上去，手撑着那个箱就跳过去了，那个跳箱板是斜斜的，正好可以打坐，我就是利用那个跳箱板的斜板，双腿一盘正好。当年那两条腿像钢筋啊，盘个五分钟十分钟，痛得哇哇叫！一边盘腿，一边看着空中的一轮明月。那个时候欣赏的是外面的月亮，我们现在修行要懂得欣赏自己的心月。

这个心月，光靠想像，心还是安住不了的。我们准提妙法在心月轮上面加上字轮，字轮一旋转代表“念清楚”，中间唵字代表“听清楚”，加上这一轮明月，合起来就是“西方三圣”。所以大家一定要把净土的西方三圣转入到法上的“西方三圣”，你对法的体会就越来越立体了。“念清楚”代表右脉，红教大圆满的三脉七轮，中蓝左红右白，“中蓝”代表月亮的神韵，这是心经引领小肠经、膀胱经、肾经。大势至菩萨念佛圆通，一个字一个字地念，也就是一口气一口气地念，代表右脉。一口气一口气的是鼻根，鼻根，《黄帝内经》告诉我们，肺脏开窍于鼻。我们一口气一口气地念，代表呼吸系统、消化系统，属于肺经引领的大肠经、胃经、脾经，脾胃是吸收、消化、排泄系统。“中间的唵字”，象征着观世音菩萨耳根圆通，耳根圆通那是左脉，整个一个气脉、脉相的系统，这是大家要了解的。我们的念头一动，呼吸往来，心脏跳动，也可以说是左脉心包经引领了三焦经、肝经、胆经，这是造血系统，也是化学系统，也是气血的一个循环系统。

在道家来讲，左脉代表精，右脉代表气，中脉代表神，精气神。在我们佛法，中脉代表彻底圆满了的清净法身，左脉表征圆满报身，右脉代表千百亿化身。这样你的佛学就更加深入到我们的起心动念、待人处事，统统融在一起了。

我们怎么样进入到生命的圆满境界呢？大家继续欣赏月亮。“旁边的字轮收摄于中间的唵字”，啊，原来这是观世音菩萨耳根圆通，“初于闻中，入流亡所”，唵字收



摄入于月轮，入于月轮其实就是“亡所”的境界；这心月轮代表无量寿无量光，代表真空，念清楚听清楚代表妙有。从念清楚之后，旁边的咒语声声入耳，把咒语的每一个字念清楚，同时也是听清楚，声声入耳。“唵字收摄入于月轮”，这是耳根圆通的“入流亡所”。这一轮明月慢慢缩小缩小，再缩小，再缩小，剩下黄豆那么大的明点，直冲顶上，融入虚空中，虚空就是我，我就是虚空，亦无虚空之量可得，进入到生命的圆满实相，实相无相的解脱境界。

各位，欣赏我们生命中的心月，要这么欣赏、这么用功、这样体会的。要随时随地都可以跟三藏十二部经对接得上的，整个佛法三藏十二部经都是在为我们生命做注解，在为我们生命做叙述阐述，整个生命的缘起，缘起性空，性空缘起！整个三藏十二部经就是宇宙人生的真理所在！准提法那真的是无上甚深妙密法啊！我们把准提法当作欣赏我们的生命，生命原来是这样的多彩多姿，生命原来是这么丰富的，佛学道理也不是高不可攀，就在我们的起心动念中，就在我们的生活中！生活就是修行，做人就是修行，不只是盘腿是修行，不只是诵经是修行，会做人，会做事，这是大修行，懂得生活是大修行，何处不道场啊？

这个地球上的所有学问都是为我们生命在做阐述啊！我们有般若智慧，哪怕是潜水的原理也会用到我们的生命中，飞机在天上飞的也可以用在我们的生命中。大家要晓得，地球上的所有的一切，一切唯心造，都是我们人类从我们的思想中开发出来的。你认为好是它，不好也是它。我们懂得善用它，它就是好东西，不懂得善用它，那是在造恶业啊，在造孽啊！

刚才导引大家来欣赏月亮，南老师要我们观赏生命的心月轮，也就是“四四真言”（1.心月孤悬——慧学之因；2.气吞万象——戒学之行；3.光音交融——定学之境；4.心光无量——慧学之果）。

四四真言融入到七七真言，七七真言又把五五真言纳进来了，把四四真言“心月孤悬，气吞万象，光音交融，心光无量”整个融入到了七七真言。七七真言第一句“心月孤悬融命门”，怎么融啊？如何融进去啊？第一句话等于延伸了“五五真言证三身”，这是“六祖惠能大师印证祖师禅”。第一句“无念念命门”，这是“法身无念纳万德”；第二句呢？“无相相命门”，这是“报身无相现庄严”；第三句“无住住命门”，这是“化身无住普贤行”。把这三句话又整个融入到了“本来无一物”，这是把握到了生命





最核心的，我们真正在佛法的见地“实际理地不着一尘”，扫得干干净净，“离四句、绝百非，言语道断、心行处灭”；最后融入到实用中，“何处惹尘埃”，有什么人障碍你啊？谁障碍你啊？“万行门中不舍一法”，处处都是道场，何处不道场？没有人染污你啊！谁障碍你啊？没有人障碍你啊，是你障碍你自己啊！晓得这个道理，正好，宰相日理万机，胸中好撑船，整个华严的真善美的境界就在“何处惹尘埃”，大做功德！

所以第一句引出了祖师禅，第二句、第三句引出了五脏六腑十二经络。第二句“眼意身根温命门”，这是眼根、意根、身根温命门，点燃起我们生命的能量。第三句呢？“舌鼻耳根和命门”，心平气和，化得干干净净。这些都跟五脏六腑十二经络、跟六根息息相关，这是都摄六根。看得这么精准之后，哦，“气吞万象涌命门”，气吞万象，这个咒语，包括心月，心月的光明，光跟咒语的音声，气吞万象，气融入到我们全身的细胞，气机从命门涌出，从全身的毛细孔松放出来，所以“气吞万象涌命门”，这是“化业习”，业是业气，习是习气。

第五句“五五圆通会命门”。“命门”这是新开发的身心的一大秘密宝藏，也是未来大家要去开发的。在至高的理念上，那是五五真言，在落实方面则是七七真言，五五真言是悟毗卢法界，七七真言是后修普贤行愿海。五五真言，是“六祖印证祖师禅”；七七真言，我给它一个标题，这是“中密修证如来禅”，有次第、有步骤的展开来，尽虚空、遍法界。

第六句“光音交融吞命门”，身上的舒服、不舒服，完全扫得干干净净，这是“实修证”啊！最后进入到心光无量。

第七句“心光无量圆命门”，心光无量正是无量寿无量光，极乐净土呈现出来了。极乐净土在哪里呀？就在当下，“不移一步到西方，端坐西方在目前”。这是我们生命画上一个圆满的句号，呈现出真善美、清净光明、吉祥圆满的解脱境。

以上内容来自首愚长老 2019 年 3 月 29 日在广东罗浮山华首寺上午第 2 支香的开示笔录





你有“唯求菩提，不求其他”的决定心吗？

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-06-16

这个早课也算是圆满香了。岁月无常，过得太快了。3月2号晚上，从深圳到了罗浮山，今天30号，整整28天。这28天，感觉上好像也为准提法的开发向前跨出了一大步。这个罗浮山的因缘，看样子也是不同寻常的。

这是我第36次的关期，应该是起了一个很好的兆头，希望能够把准提法开发得尽善尽美，开发得更成熟，开发得更透彻。以前也没有想到用南老师口中讲的中密这个名词，这一次好像也是机缘成熟了，在深圳的演讲就脱口而出了，讲出了“新中密”，所以整个就跟着更改了，法本也改了，包括内容也更改了，这也是因缘所生法，应该是很难得的，也算是把南老师所讲的“中密”落实了，我们也把它正名了。

对于修行，每一个人自己心中要有个目标，要不断地自我去完成它，也不要得少为足，要完成它，要超越它。当然了，你的见地决定你的总目标，你看都没有看到，怎么到达啊？一旦这个见地透彻了，大方向大目标就在那里，念兹在兹，我们的生命、我们的愿力不可思议，你心心念念在那里，那个事情就容易成。你如果是犹豫不决，还在对这个法半信半疑、将信将疑，那就修得很辛苦了。一个人见地透了，就信心十足。如果见地可有可无，那你不会有多大的成果的。一旦向自己下达了一个大方向、大目标，那我们整个人都活在这种价值观念中，我们的人生就不同了。你的价值观念就决定了你人生的方向。

所以我这一次引用南上师的名言，“惟求菩提，不求其他”！各位，你们有这样的决定心吗？六祖的名言，“惟求作佛，不求余物”，同一个原理，有成就的人，这种信念是杠杠的。这个路都是靠人走出来的，再怎么艰难，只要你锲而不舍，信念坚固，就能成功。所以一个人的意志力很重要！

我们在经典中，往往把这些大菩萨称之为“童子”，文殊菩萨在很多经典称之为文殊师利童子，药师佛左右两大士“日光菩萨、月光菩萨”，又称之为“日光童子、月光童子”。什么是童子啊？童子，小孩子，没有那么多的心眼，没有那么多的心思，所

礼
敬
上
师





以童子童子，通常说是有赤子之心。一个人入道，年纪小小的，五六岁、七八岁，这叫“童贞入道”。我们说一个人很自然，又很天真有趣，称之为童心未泯。

凡夫嘛，就是找不到生命的方向目标，看不到未来，所以暮气沉沉的。这些大修行人已经把时间、空间化于无形了。在古印度的修行人，七八百岁的比比皆是，因为他们内心永远是那样的赤子之心，所以把这些大菩萨称之为“童子”，这有很深的内涵在里头。我们凡夫嘛，叫作未老先衰，那心志已经七老八老了。一个修行人，永远像十七八岁的小伙子那么样的干劲十足，生命充满了活力，朝气蓬勃。这个唯有明心见性者，他的心情是活泼泼的……所以道家对这些修行有成就的，称之为真人。我们凡夫经常都在自欺、欺人、被人欺的境界中，有太多的虚情假意，太会作假。自欺欺人，当然因为你自欺、你欺人，所以才会被人欺。

圆满香了，提醒大家，我们一个修行人，“精诚所至，金石为开”，唯有真诚才能够感动天地鬼神。在佛经上，佛陀经常会劝我们要发菩提心。菩提心主要有三个内涵，第一个是“深心”，代表生命的深度，智慧的深远，看得很通透，见地通透了，这是深心，生命非常有内涵、有深度的。第二个是“广心”，心胸宽广，不会是小眼睛小鼻子的，佛经叫作“心包太虚、量周沙界”。我们凡夫眼光如豆，看到只是眼前的这一点蝇头小利。第三个是“直心”，直心是道场。我们凡夫的内心都非常扭曲的，九弯十八拐的。“直心是道场”，就是一个人不作假，很坦率的，很率真的，就是刚才讲的童子的内涵。

我们凡夫的境界，内心世界是扭曲的，扭曲的所以会自欺、会欺人，才会被人欺。可见，菩提心的这三个心，不管深心、广心、还是直心，他的行为叫作光明磊落，大公无私的，像太阳、像月亮那样的大公无私。光明磊落才能做到深心、广心、直心。

好了，我们这一支香圆满了。圆满不是终了，圆满正是开始，下一个又要开始了。我经常讲，我们一个人做事情要有始有终，要贯彻始终，那才能够无始无终，那是最高的。有始有终、贯彻始终是生起次第，到了圆满次第是无始无终，每一点都是起点，每一点也是终点。

以上内容来自首愚长老 2019 年 3 月 30 日在广东罗浮山华首寺圆满香的开示笔录





驀直趣向菩提道

原创 首愚長老 十方圓明心地涌 2019-06-17

法門無高下

我們都知道，明朝的袁了凡居士，當他對人生充滿絕望之際，雲谷禪師只教他持誦準提神咒、日行一善，就讓他整個命運都改變過來了。這個關鍵在那裡呢？有效與否，靈驗與否？嚴格而言，以佛法的道理來說，可謂「一切唯心造」。耶穌講了兩句話：「信我得永生，不信則下地獄」，乍聽之下，似乎非常霸道，這是文學上的說明，但是如果我們去瞭解其真正含義，就會覺得也很平常了。耶穌講的是聖經的道理，各位不要以為只有我們佛教可以明心見性，基督教就不能。倘若你認為如此，就太低估西洋宗教了。佛門中有句話說：「法門無有高下，唯根器有利鈍。」六祖亦嘗云：「正人用邪法，邪法也成正；邪人用正法，正法也成邪。」一個利根的人，從聖經之中也能夠了生脫死。他們所謂「得永生」也就是不受生死輪迴之意。辦得到嗎？當然可以。

雖然佛教哲學非常高深，但是如果我們福德智慧不具足，一樣要受輪迴。習氣重、智慧欠缺，看了「聖經」所說的道理，有幾人能做得到？所以嚴格說起來，只是說法不同而已。故〈金剛經〉告訴我們：「一切賢聖，皆以無為法而有差別。」

根器有利鈍

從凡夫到聖人，的確有其層次，從無為法見到空性，只是透徹與否的問題，但「法」卻永遠在我們的心中。「聖經」教人要犧牲奉獻，不也一樣可以到達嗎？「信我得永生，不信下地獄」，沒有見到真理，當然得受苦受難了，見到空性，就不用再受痛苦輪迴了。「聖經」處處講真理，什麼真理呢？永恆不變，身心得到清淨、安詳，這不就是解脫了嗎？不就是不受輪迴了嗎？所以我們不能執佛教哲學的名相來看基督教、天主教。不要認為他們不究竟。不究竟的是我們的根器——鈍根——貪瞋痴慢疑的染污性非常濃烈。

礼
敬
上
师





一個善根深厚的人一聽就懂了，不一定要很高深的道理，經典中記載，在無佛的時代，那些獨覺佛只要看到花開花落就能悟道，這就是利根。而鈍根的人，則縱使看了經典也無法瞭解，更甯談修得上路了。

開擴心量

我們每一個人從無始劫以來，都被重重疊疊的貪瞋痴慢疑種種習氣障礙住了，語云：「業不重。不生娑婆」，重到什麼程度呢？經常在病苦中、鬧情緒中，心理不平中，所以修行好比一人在與萬人打戰。這「萬人」便是象徵著我們的各種妄想、觀念、習氣……也就是所謂的「業障」。當然，在債務尚未償清之前，身心是不得安寧的，而「消業障」也就是要透過修行、打坐、做功德來開擴我們的胸懷、拓寬我們心量。心量大一分，業障就消一分；大二分，就消二分，這是必然的道理。

我們凡夫總是與煩惱在做拉鋸戰，有時修一分，卻又退兩分。只因煩惱太重了，力道使不出來，以致雖有進步，也非常薄弱，所以連自己都不知道在進步。縱使在進步，也不斷有惡果（報）呈現出來，諸如心理上的情緒不安、生理上的種種病痛、人事上的是非紛爭。這些都非常實際，你說它是空，它卻把你擾亂得六神無主。

因此，我們只好分期付款，每天還一點——隨緣消舊業，更不招新殃。一面藉著修行來淨化身心；一面以做善事來償還宿債。平時，我們對自己色身的覺受最清楚，當你覺得困擾時，也就是在警戒自己用功不夠，它正催促著你要加緊精進。

用功精進，不僅理念要清晰，事修亦要兼顧。理念清楚，可以讓你修得心安理得，儘管尚未解脫，但只要信心十足，就不致一邊修、一邊懷疑、一邊矛盾了；而事修的功力若是不長進，則業障就不容易化解。

誠信專一

修行路上，我們有緣接觸到準提法，但是大家想在這個大法的修持上得到效果，大致上，仍需要依照下列七個層次按步就班的去實踐它：





一、誠敬：首先要具備絕對的信心，並且要以非常敬業的精神，全力以赴，全神投入的去修。其實，不論做學問或修行，道理皆同。不到一種狂熱的地步很難成功。像前述袁了凡居士，在雲谷禪師那兒一坐三天三夜不動一個念頭。因為他對人生已經灰心至極了，覺得唯有靜坐才是精神的付託，所以才能把全部身心都投入於靜坐中。

那麼，要如何才能把身心完全投進去呢？這當然要對「法」認識得很清楚。故「誠敬」可說包括了菩薩六度的前四項——全神投入是（法）布施波羅蜜；過程中能忍受熬腿、寂寞是忍辱波羅蜜；對法有一種擇善固執的精神，讓自己的日常生活有個軌道，對準提神咒經常念茲在茲，沒有其他的妄想，便是持戒波羅蜜；能這樣用功不懈怠，就是精進波羅蜜。到這程度才能展現第二個層次：

二、專一：等於慢慢的與六度波羅蜜之中的禪定波羅蜜相應了。所以能否專一，就要看我們誠敬的程度是否足夠？是否具備絕對的信心？對法是否有在精進行持？投入多少心神？若是一曝十寒，而想得到身心的改善——像袁了凡那樣的立竿見影——那是了不可得的。變化氣質專一的結果，當然氣就歸元了，身心歸元了，這時，就會達到第三層次。

三、金剛念誦低沉：一般凡夫都是心浮氣躁，所以很難達到身心變化的效果。如果我們能專一，念誦很低沉，則色身自會起變化，呈現第四層次：

四、暖相：全身軟綿綿的。在準提法裡叫「火大觀」。暖相沒起來，身心轉化不過來，氣質也無法變化。暖相出現，自然不想下座。接著產生第五層次：

五、輕安：身體不再那麼羸重，輕飄飄的，很舒服。

六、空靈：慢慢的，忘我無我的境界現前。

七、喜悅：空靈之後，身心自然有一種解脫、喜樂之感。

功夫非常實際，所以金剛念誦可說是準提法的一大寶，也是個妙法。方法如果能用得上，妙用自在其中。故縱使對觀想上有些困難，只要我們很誠敬的持誦準提神咒，配合發大願，沒有不感應的。願力愈大，得到的受用也愈大，因為願力是一股原動力，它能推動我們精進。所以宜把它當作救命神丹一樣鍥而不捨。





開發理念

〈顯密圓通成佛心要集〉告訴我們：「準提咒好比一帖成藥，業已經過醫生把藥方開好，煎好了，只要肯吃，雖然不懂藥引或醫理，依然可以讓你的身體康復。」故縱使對準提法的教理不是很通達，也不知其所以然，但只要你有信心，肯虔誠持誦咒語，一樣可以獲得大受用。

〈華嚴經〉云：「信為道源功德母，長養一切諸善根」可見「誠敬」二字之重要。這方面大家不妨多參看〈顯密圓通成佛心要集〉一書。它從顯教心要——〈阿含經〉裡就教理方面一步步探討到禪宗、華嚴宗。甚至把顯教之中最精華與密教之中最扼要的部份兜攏起來成為準提法的儀軌修證次第，堪稱可貴至極。所以只要你真正踏實的去用功，向「理」上去開發，俟實地瞭解顯教與密教之後，再回過來看準提法，就會更加珍惜這個殊勝的法門了。

至於要如何把準提法應用到自己的生活上來呢？就我們現實層面而言，小自你個人的身體、家庭、事業，乃至周遭的環境，都要與準提法打成一片：一邊修法、一邊發願，下意識有一份心願，就是迴向的道理。心裡有這麼一個願望，再持誦準提神咒，就是一股力量。換言之，以更集中的心力，加上不斷開發新的理想，有朝一日，你的願望與理想自當匯聚一處，所謂「水到渠成」，感應道交，必定可期。

一門深入

其次，我們再來談談有關準提法的四個法：

一、降伏法：降伏我們的煩惱與習氣。貪瞋痴慢疑是我們最大的敵人。我們最大的冤家就是自己，不是別人。佛法講一切唯心造，所以首先要懂得如何來降伏自己的身心。

二、息災法：降伏了身心，才能消災免難。現實的身體病苦、事業不順、家庭不和……各種逆境，即是人生現實的障礙。只要很虔誠去修法，發大願，希望菩薩加持我，使我一切順遂，修準提法得以按步就班的成長，乃至道業得以圓成。





三、增益法：世、出世間法皆能如願以償，等於「普門品」說的求什麼得什麼。當然，現實的所願都還是小感應，真正大感應是成就菩提、得大解脫，也就是與法相應。換言之，要以整個身心來驗證佛法。

四、敬愛法：亦稱懷服法。請一切聖賢加護，天龍八部歡喜，具足說法辯才、言音清雅，讓聞者喜悅，一切人敬愛、知友親近，冤家和順。一個人能受人尊重，自有其威德、智慧；肯奉獻、肯犧牲，才會得到別人的尊重。能夠處世無掛礙，就是個大解脫。

精進行持

大眾中的專修容易提起正念，也容易精進。密集的專修比較容易把整個準提法門的見地、功夫、行願都整合串聯起來，所以想要印證佛法，唯有多精進，把握專修的機會。佛陀六年苦行、今生成佛也是示現大精進，故希望大家好自為之，不要怕困難，發願一生、二生、乃至多生累劫都要與此法門相應。同時，對準提法的整個見地都要完全把握到，從這個法去融攝八萬四千法門。

今天大家有這福報和智慧來接受這個大法，就要善加珍惜，好好用功。希望在座每位將來都成為宏揚準提法門的法將，度一個是一個，度兩個是兩個，度愈多，代表自己的智慧和福德愈大。很多人苦苦惱惱，連自己都度不了，表示福德智慧太欠缺了。能接引人來學佛、修準提法，功德很大。

何以我們接引不了人呢？自己信心不足、發心不夠，利他之心也缺乏。相對的，功德不夠，就談不上受用了。一個人發了心，心從那裡來？從正念中來，從同體大悲來。真正體會到佛法，大悲心自然就流露出來了，這是一定的道理。有人說願力發不出來，即是見地不夠，沒有見到自己的本性、無法瞭解真正的同體大悲。俟見到自己的清淨自性時，自然的，大悲心就生出來了。所以小乘所見的空性，依般若而言，還是不圓滿，只能做個自了漢。我們來幫忙別人，就是大悲心，就是智慧。一個人冷漠無情，連自己都度不了。何以會冷漠呢？心中沒有法喜呀！得不到佛法的滋潤、心中孤單寞落，患得患失。





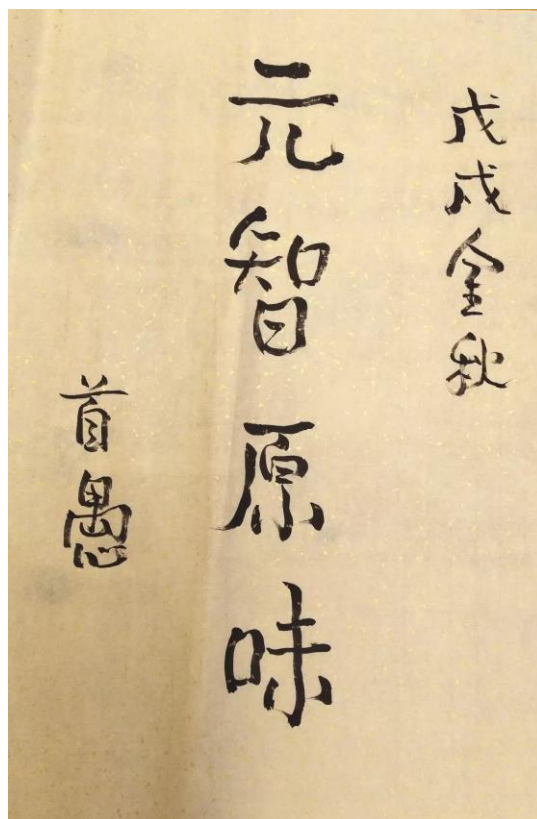
灑掃心垢

希望大家能藉著修持準提法來轉化自己的習氣——諸如色身的病態，以及亂七八糟的思想——或說業氣，灑掃得一乾二淨。準提神咒好比一把掃帚，我們持誦它，等於在掃蕩心中貪瞋痴慢疑等等的垢穢，終有一天，可以把它灑掃得清清明明，讓此身心得大自在、大解脫。準提法門又稱大佛母、大般若，也就是大解脫。要得大解脫，就要有大因緣，發大心。換言之，要發大心，才有大因緣，譬如有錢不一定能做大事；有心才能立大業，所以我們學佛先要有這份心。這份心就是願力，念茲在茲於修法、念咒、發願上，種下正因才會感召善緣，獲得正果。

如願以償

從世間法上的許願，到出世解脫的祈願，當然，以佛法的究竟義而言，最大的感應莫過於解脫——身心得到法喜充滿，修到空相現前，與整個準提法門相應。世間法上，希望家庭圓滿，事業成功，這些都是小願。真正的菩提大願——得解脫、證菩提——這在準提法是可以肯定的，所以大家要有信心，而信心也就建立在你的誠心與精進上了。

祝福大家有願必成。並希望各位以袁了凡居士為榜樣，當做自己修行路上的殷鑑。只要懂得修法的次第步驟，很踏實的去用功，不好高騖遠，早晚依儀軌各修一堂，平時行住坐臥經常以準提神咒一門深入，則沒有不得到感應的。





天南地北不辞劳，普愿心灯传神州

十方圓明心地涌 2019-06-17

前几天河北石家庄天台寺法会一圆满，因为武夷山有事情，我们就回了一趟武夷山。回去两天，处理完事情，今天早上坐七点多的高铁到福州，福州的班机应该是十一点多十几分的，结果将近两点多才起飞。来到北山寺山脚下，已经是八点多了！匆匆地用过晚餐，赶快赶到大门口，正好你



们准提咒刚刚念完，赶紧进来做施食。明天早课再开示吧，大家都是远道而来，我就不多说了，我们晚课就到此，大家慢慢松腿下座。

■ 礼敬上师 ■

2018 年 11 月 19 日首愚长老在云南玉溪北山寺准提法会起香开示





光音不二入法界身

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-06-18

■
实
行
正
道

庄
严
世
界
■

昨晚主办方说，这次新参有五六十人，大概占四分之一多吧。有准提咒咒语都不会念的请举手？我看看，一个、两个、三个、四个，哦！还这么多啊！准提咒不会念的，你们自己要想办法，找老参恶补一下，最起码这个咒语，把它念熟背熟了才好用功。既然有新参，我稍微带一下好了。

准提法门的第一个加行法，身密右手结金刚印，把大拇指放在无名指的第一节握拳头，直接放在右脚的膝盖上面，左手可以放掌，放在膝盖上面，或者放在打坐正常的三昧印的地方也可以。口密持念净法界咒。仪轨投影上去了吗？新参不会背的，看视频，两个字的，很简单，“**唵嚩嚩**”念七遍，七遍后面加个“**梭哈**”，总共念三次，三七二十一遍。

中间修法持诵净法界咒、护身咒。

金刚拳印提起来五处印吽，头额、左肩、右肩、心窝、喉咙，金刚拳印散于头顶上，进入到准提法门的第三个加行法，身密双手结莲花手印，口密持诵六字大明咒“**唵嘛呢叭咪吽**”一百零八遍。

中间修法持诵六字大明咒、准提神咒、一字大轮咒。

把灯光打开，这个光线没办法改善啊？一开就那么亮，一关就那么暗，我们禅堂打坐的地方，光线不能太亮也不能太暗。

昆明这个地方，已经是海拔两千多米了，是一个高原的地方。在座的道友，大部分都是住在低海拔的，到了昆明这个两千多米的地方，很多人都有高原反应，好比头疼啊，好比胃肠不舒服啊，这些都要注意一点啊！

我今年六月份以后，经常提醒大家“**耳通命门**”，尽量把这个气，念咒也好，观想也好，都要观想在命门这个地方。新参不晓得命门在哪里，可以一手摸着前面的肚脐



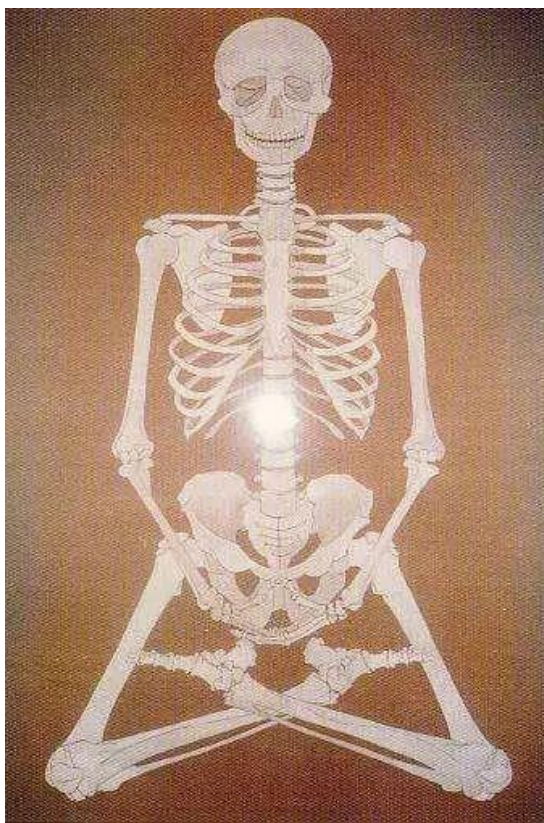


眼，一手摸着背后的背脊骨，跟肚脐眼正对过来的那个地方叫命门。开界师把白骨人的架子投影出来给大家看一下，大家看到白骨人了吗？白骨人上面亮点的那个地方正是命门之所在。

命门的明点，正是南上师讲的心月孤悬，那个明点就像一轮明月一样，“心月孤悬，气吞万象”，整个咒语的音声从命门的明点涌现出来。紧跟着就是“光音交融”，光就是音，音就是光，这是修持准提法很重要的地方！大家这几天不妨试验试验，对大家身心有绝对的帮助！尤其是有高原反应的，你观想命门这个地方的光明点，明点的光就是音，音就是光，咒语的音声从光明点中涌现出来，这是光跟音完全交融在一起了，所以叫“光音交融”。这个可以帮助我们消除身心的种种障碍，身体的酸胀麻痛，内心的贪嗔痴慢疑，慢慢消，慢慢融化，融化到有一天，哦！整个人浑然忘我，进入到“心光无量”的解脱境界，那就恭喜你了，整个准提法的圆满次第就显现出来了。

当你头疼，当你胃不舒服，赶快观想这个地方，身体种种不适，观想命门的明点，加上你老实持咒，达到光音交融的境界，就有消息了，身心上的种种病苦、种种障碍，慢慢慢慢就化掉了。

好了，今天早课就做到这里。这个禅堂风很大，大家有帽子的就戴帽子，尽量不要受到风寒。



■ 礼敬上师 ■

2018 年 11 月 20 日首愚长老在云南玉溪北山寺准提法会早课开示





为什么学佛，如何学佛

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-06-19

我给这次云南昆明玉溪的这个七起个主题，七个字：“**准提妙法治百病**”。我们修学佛法，在《释迦传》里头提到，佛法的一个根本缘起就在本师释迦牟尼佛，所以大家一定要整体宏观的了解：**我们为什么学佛？如何学佛？学佛学佛，就是跟随释迦牟尼佛学习解脱的方法。**

释迦牟尼佛是贤劫千佛的第四位成就的，他出生的环境已经跟常人不同，这是释迦牟尼佛多生累劫广修六度万行来的，所以这一生示现八相成道。出生的时候好像神话一样，一出生就跟一般常人不一样。按照《释迦传》的描述，他刚出生就会走路了，走了七步，然后一手指天、一手指地，说：“**天上天下，唯我独尊**”。这是释迦牟尼佛多生累劫广修六度万行来的，他的福德功德已经圆满了，所以修得三十二相八十种好。

释迦牟尼佛一出生，已经是三十二相八十种好了，所以他的父亲净饭王很喜欢这个孩子的到来，特别请印度当时最有名相学家阿私陀仙人给他看相。一看，阿私陀仙人哭了，净饭王问他：“你怎么了？”他说：“啊！我感叹自己福报不够，这么样的一代圣人，我没有办法亲近了，年纪这么大了。”他说：“这个孩子不得了，如果不出家，是这个世界的转轮圣王，统治这个世界的一代大金轮圣王。如果出了家，一定可以成为天上人间的大导师、人类的大导师、出离苦海的大导师！”

听到净饭王耳朵里头，一则喜一则忧，喜的是这个孩子来历够好，忧的是万一有一天长大了，他跑去出家了，我的王位谁来接啊？所以从小净饭王给他人世间最好的教育，文治武功样样精通，印度的五吠陀哲学，统统精通。特别为他建得有春宫、夏宫、秋宫，因为印度没有冬天，一年到头过的是最舒服的日子，让他不会感受到人世间的痛苦烦恼。

等到悉达多太子从幼儿慢慢变成孩童的时候，有一次跟着他父王去做春耕。古代印度也是一个农业大国，不要说印度了，当时世界各大文明古国都是以农业为主。



春耕等于农人要下田耕地，国王亲自来举行一个仪式，就是象征一国的国君在农业时代重视农耕。农耕了，把土地从深层的翻到表层来，难免会有很多的小虫子就露出来，从地里头露出来了，那些鸟啊，就来吃这些虫子了。哎呀！看到悉达多太子眼里头，起了恻隐之心，不忍心，同样是生命，为什么要被吃呢？他第一次看到了人世间的悲苦。鸟儿吃虫，在他看来，这是残忍的。这是释迦牟尼佛多生累劫广修六度万行行菩萨道，培养了很深厚的慈悲心，所以看到春耕这个画面，他内心里头是悲悯的。这时他幼小的心灵已经唤醒了八识田中的慈悲种子。

等到悉达多太子从少年慢慢要步入到青年了，他所到的地方，国王就派一些人去扫街，所到的地方都干干净净、清清爽爽的。这些生病的老人啊，这些丧事啊，都不让悉达多太子看到，要让悉达多太子永远是留下一个美好的印象。《释迦传》的记载，天人示现，天人有神通啊，在悉达多太子游四城门的时候，示现了“生、老、病、死”。

首先看到的，哎呀！第一个城门有婴儿的哭叫声，在平常是看不到的，这当然是天人示现。悉达多太子就问旁边的侍者车匿：“哎呀，我一生出来也是这样过来的吗？”他说：“对啊，人啊，一定会经过这个过程。”第二个城门，看到的是一个驼背的老人躺在地上，悉达多太子看到婴儿，心里头已经很纳闷了，再看到老人，他说：“我将来会不会老？”车匿说：“这是一定的啊！生命啊，从婴儿到幼童，到少年，到青年、壮年、中年、老年，这是一定的啊！人啊，哪个能免？”哎呀，这个一听，释迦牟尼佛修行的无常观就涌现出来了。

第三个城门看到的是躺在地上呻吟的病人，“啊，这是怎么了？这是干嘛啊？”“有人生病了。”如果按照逻辑，应该是生病老死。人啊，并不是老人才生病的啊，孩子出生的时候也会生病，幼童也会生病，少年、青年、中年、老年都会生病的啊！在佛学上这就是所谓的分段生死，还有所谓的变异生死，这些都是佛学名相。

我们人的思想刹那刹那的，是“生住异灭”的。念头生起来了，当下这一念，它好像是停留下来了，其实它并没有停留，所以这个阶段叫住。起的念头，在我们内心涌现出来的当下的念头，诶！当下就变去了，已经变成过去了，异就是变。我们的念头刹那刹那在变，停留不住，它接着又跑掉了。灭，就是跑掉了，前念已经跑掉了，





后念又生起来了。所以禅宗祖师要我们观照自己的念头，前面的念头已经灭掉了，后面的念头还没有起来，看当下还没有起来的这一念，要我们参究这个。

我们的正报，我们的内心世界是“生住异灭”，我们所处的环境是“成住坏空”。好比我们住的房子，哦！建起来了，形成一个房子，用了多少年，慢慢老化了。现在的钢筋水泥，几十年就会拆掉又重建。以前矮的楼房，哦！现在为了要建高楼大厦，又把老的房子给拆了。建了也不到几十年，房子又被拆了，这是成住坏的阶段。慢慢看的难看了，材质也会氧化的，刚盖的时候，看起来还好看，久了，它会坏掉的，会被拆掉的，拆掉就空了。

我们所居住的这个地球，地球的形成要经过多少年才会形成啊！又要经过多少万年，它才会毁灭啊！成住坏空。久了，你看这个人在地球上东挖西挖的，挖煤炭啊，挖矿物啊，挖金矿啊，挖铁矿啊，把地球整个地下水道都破坏掉了。很多挖煤的地方，大概地下挖了几百丈下去，很深啊！那个地下水道就破坏掉了，所以会沙漠化啊！所以来讲，地球现在冬天更冷了，夏天更热了，这是人类自己制造出来的。贪婪，所以冰山慢慢在融化了。云南的玉龙雪山，现在结冰已经少了。这个地球开始变暖化了，很多的冰山开始在融化。融化之后，水位会上升，地球的陆地会越来越减少，这是成住坏空。

人呢？有生老病死、生住异灭，所以悉达多太子在最后一个城门看到死，就问车匿：“我有一天会不会这样？”车匿说：“一定的啊！”哎呀，这下悉达多太子按耐不住了，就要想出家，要寻求解脱生老病死。当然他父亲不答应，但是无可奈何，被这个孩子逼的无奈之下，只好跟太子谈条件了，“你真的想出家吗？我当然挡不住你了，但是先谈好，你答应了，我就让你出家。你最起码结婚生子，有个孩子可以来继承我的王位，那你可以出家。”所以年轻的悉达多太子跟耶输陀罗结婚了，生了一个儿子罗睺罗。

也结婚也生子了，该承诺的承诺了，再向他父亲净饭王提出来要出家的决心。这个父亲顾不了那么多，还是不允许。好，不允许，跟父亲讲的条件我做到了，再不让我出家，明的走不了，来个暗的，只好三更半夜带着侍者车匿逾城跑去出家了。这是很多《释迦传》里的一个画面，悉达多太子骑着白马，奔出了王城，跑去出家了。





出家是为了解脱生老病死，我们学佛就是跟释迦牟尼佛学习如何来解脱生老病死。

佛陀走过的路，我们佛教界有一句话“追随释迦牟尼佛的脚步”，学佛学佛，学习佛陀整个修行的过程，释迦牟尼佛就是我们修行的好榜样。他多生累劫广修六度万行，感召生在帝王家，帝王家也代表是富贵之家，代表是权力之家。这就是说他成佛的可贵，一国的太子，本来是要当国王的，转来修行，度一个皇帝等于度了一个国家。释迦牟尼佛本来是接王位的，他没有接王位，跑去出家了，他修道成功以后就名扬天下。

所以，各位，一个大修行人、大菩萨不会贪着名闻利养，他对名闻利养看的好像是粪土一样。这就是说大修行人的起点很高，不被世间的荣华富贵所迷惑、所困惑。有名的沩山禅师，在禅宗《指月录》里头的记载说，沩山禅师当了三世国王，差一点迷失了自己。所以，释迦牟尼佛是大修行人再来，只要看到外面客观环境的无常苦空，马上就把过去修行的种子引发出来了。哪像我们现代人，还要东劝西劝的。说的好听点，哎呀！学佛能够得到什么好处啊！还半信半疑，还将信将疑的，这是我们根器不够。

出家后的悉达多太子，经过五年多参学、六年苦行，前后加起来十二年，印度所有大外道的功夫能够到达的境界，释迦牟尼佛都一一修证到了、印证到了，最后晓得四个字，“知非即舍”。他晓得，不究竟。亲近到最后，没有人是他想要亲近的对象了，已经没有了。在印度当时这些大外道的功夫，最高的境界就是四禅八定，四禅八定共外道。以释迦佛多生累劫修行的经验，在他八识田中涌现出来的，他认为，这不是大道，不是他要的。在没有任何人可问的情况下，只好自己来求证。他晓得苦行非道，舍弃了苦行，接受了牧羊女的羊乳供养，最后在金刚菩提树下夜睹明星大彻大悟。

2018 年 11 月 20 日首愚长老在云南玉溪北山寺准提法会的开示





准提妙法如何治百病

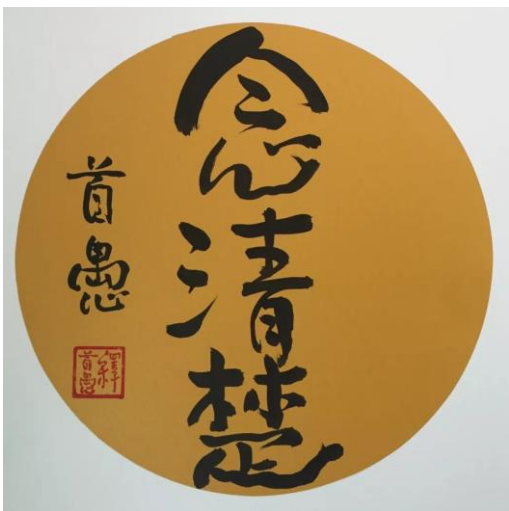
原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-06-20

佛陀这一生的成道因缘，是游历四城门后看到了生老病死，因此他发愿要解脱生老病死。我们准提妙法也是跟随佛陀的脚步。准提妙法是释迦牟尼佛金口所宣，讲了四部《准提陀罗尼经》。准提妙法当然是来治我们凡夫种种的生死大病，种种的生老病死。我们凡夫四大不调、百病丛生，各式各样的病都有。

准提法门用什么方法来治百病啊？三个步骤：修气、修脉、修明点。准提法脉有三个加行咒语和一个本尊咒。净法界咒、护身咒、六字大明咒，这是加行的咒语，到了本尊咒是准提神咒。在《显密圆通成佛心要集》里，道殿大师特别提到，准提神咒是佛菩萨开的治疗我们生死大病的一贴妙方。我们不懂佛学道理，没有关系的。等于说一个人生病了，你不懂得医学医理、药物方面的医理，没有关系的，只要听医生的话，好好的吃药服药，便可以药到病除。

准提神咒是一贴准提神药，可以治百病，只要我们肯老实持咒。准提神咒等于修气，咒语一念，这个气通了，全身的气脉通畅了，所以修气。脉是怎么修的啊？修

气是老实持咒，大势至菩萨的念佛圆通。修脉？修脉是观世音菩萨耳根圆通，听清楚。我们只要把握“念清楚、听清楚”，念清楚是修气，听清楚是修脉。观世音菩萨是以耳根圆通为主的，耳根如何通百脉啊？耳根要回到它的本位，耳根的本位在哪里啊？在肾脏。《黄帝内经》讲“肾脏开窍于耳”，我们用耳根来返听，就是要返回到肾脏的本位，肾脏的核心、中心就是命门。





命门在两肾、两肾之间、肾间动气都是命门。命门、命门，就是我们的生命之门。我们念清楚同时也即是听清楚，耳根返听融入到命门之中，这正是龙归大海，耳根的所听回到能听的命门。命门统摄了眼耳鼻舌身意，从性火到相火，命门属于肾水里头的温火，这是水火相济的核心、中心。

大家要把握修气、修脉、修明点，什么是明点？命门的明点也是般若慧观。所有观想没有离开明点，不管是印度梵文的观想 LA 字啊、唵字啊、九个字啊，它们都是明点的化身，甚至佛菩萨的影像，都是明点的化身，都是般若慧观的化身。所以，整个观想回到般若慧观，般若慧观更简洁的话就是明点，小一点的叫明点，大一点的叫心月，这个月亮就是我们心中的月亮。心月，这比喻菩萨清凉月，清凉月就是菩萨的智慧与慈悲。菩萨清凉月，月亮是光明的，但是月亮又是清凉的，清凉代表的是慈悲心，给众生清凉安乐、给众生光明、给众生智慧，所以这一轮明月是能智又能悲，悲智双运。

我们把修气、修脉、修明点融在一起了，融在命门的明点，这是修气、修脉、修明点的总核心，聚焦在这个地方，这也是法报化三身的总关键。所以，准提妙法可

以治百病，从这个地方下手。大家不要小看念咒啊，你真正念的很虔诚，念的很专注，念清楚，听清楚，修气又修脉，配合耳通命门。耳通命门是修脉，同时它也是修明点啊，修气、修脉、修明点。大家要好好体会，好好把握。

2018 年 11 月 20 日首愚长老在云南玉溪北山

寺准提法会的开示



礼敬上师





談三密相應的修持方法

原創 首愚長老 十方圓明心地涌 2019-06-21

通常在修密教方面，有所謂「三密相應」，「三密」到底相不相應？而三種裡面又相應幾種呢？是否身口意都能相應在一起呢？如果無法相應，又是怎麼樣的一種狀況呢？現在簡單的用幾種類型來跟大家分析一下：

在佛經裡面，經常提到「信行人」和「法行人」。所謂「信行人」，就是指信心足夠，信後能夠很誠懇奉行的人，若有出家或在家大德告訴他一種方法，他就把那個方法實實在在的去修行。另外一種人則是儘管有人告訴他方法，他還是得想盡辦法去瞭解，等瞭解後還要一面修，一面仍然將信將疑，這種人通常是比較偏向理解面的。

當然，信行人與法行人各有其可貴之處。能對一個法深信不疑，也要靠其本身具有深厚的善根，因為我們凡夫，五個根本煩惱心所——「貪、瞋、痴、慢、疑」之中「疑」心特別強，對於自己所持之法門具有的效果、方法是否正確，均會心存懷疑。就以修淨土法門來說，縱使對於佛法一點都不懂，但是卻能死心塌地、深信不疑的去持誦，則其效果也是不容忽視的，以「止觀法門」而言，這是偏向於「止」的方面。這種人對「觀」方面的佛法道理可能並不瞭解，僅僅靠著一心稱念「南無阿彌陀佛」、「南無觀世音菩薩」或者專精於持誦一個咒語，繼續不斷的唸誦修持，這種修持精神可說是很可愛，也很可貴的。過去南師經常在講經時開示：「修行最好非具上智，即要下愚」，所謂「上智」係指智慧很高，能夠通達一切，甚至通透各個法門；「下愚」者，大字不識一個，卻能一心持誦，一信信到底。禪宗祖師曾經提到修行方法說：「驀直而去」，一直下去，大家不要以為是一直走下去囉！是要用聽聞正法而起信，能深信不疑，才是「驀直而去」的修持精神。所以各位不要擔心自己對準提法瞭解得不夠，或是佛法基礎不太好，事實上，只要你「信心足夠」就可以了。

現在的人普遍都已具備相當水準的教育基礎，所以我們修持，不要光靠只唸幾句「阿彌陀佛」來搪塞自己。應該一面唸佛，一面研究佛學，對佛法深信不疑，研究時深入研究，專修時放下教理。要知道懂得佛法的道理，才能起「慧觀」，對方法上有所選擇。最怕的是所謂「半吊子」，也就是那些對佛法的瞭解似懂非懂，半信半疑的人，這些人往往被自己弄得對許多境界三心兩意，也就是所謂的「所知障」，而通



常一般人都是落在這種層次裡面的。所以說，除了唸誦修持，還需要深入研究教理，多聞、多聽、多看，如此對自己的修持才會有所助益。如果發覺自己將懂非懂，似瞭解卻又無法透徹，這只是一個必經的過程，在你無法肯定之前，我們不妨學學「下愚」的精神，老老實實的唸誦，那準不會錯的！雖然這是偏向「止」的方面，可是卻有它的價值和功效。

在日常生活中，不僅是各位在家居士，即使生為現在的出家人，要能專修，都是不太容易的事。我們只能一面工作，一面修行，這時候就要靠「思維修」了，所謂「思維修」就是與「觀想」相應，而觀想的層次也有很多，譬如觀想頂上有個梵文「」字，或觀想「準提菩薩」或其他什麼的，隨著個人佛學造詣深淺而有不同，其中最透徹，也是最直接了當的就是「實相觀」，問題是能達到此「實相般若」的人畢竟太少了，一般人大多是使用間接的方法，即觀想「影像」，也就是所謂「繫心一緣」，把心定在一個境界上，影像拋掉了，再把它撿回來，如此反覆的做這種功夫，歷練久了，影像自然慢慢清晰，所謂「生處轉熟，熟處轉生」。「生處」即指一般初學佛法的人，起初對佛法覺得很生疏——像對準提法儀軌中的觀想過程很生疏；而對妄想、貪、瞋、痴、慢、疑各種習性很熟悉。經過持續的修行後，慢慢薰陶，久而久之，生處就會轉變成熟了，原來的貪、瞋、痴、慢、疑習性很強烈的，也由於自己的福德智慧善根上的薰陶而使熟處逐漸轉生了，所以說：「修行無他法，僅在生處轉熟，熟處轉生而已」，換句話說，就是要多熏習。

我們日常生活起居，大部份都是在動中，至於止靜方面，則只有靠每天抽出幾十分鐘的時間盤腿打坐，撇開一切外緣做短暫的專修了。所以平常的「靜修」就完全要靠自己的觀照功夫，也就是所謂「辦事定」。一切行住坐臥，起心動念隨時隨地迴光反照，如此才能確定做到真正修密行的功夫。佛法大乘入世精神即以此種精神來開發的。換言之，假定一個人心想專修，又要辦事，其心情一定覺得很矛盾又難過，如何使這些矛盾、難過協調統一，就要靠念念分明，時時覺照的功夫了，我們現在共修，有些人可以口密唸咒、內心深信不疑；而有些人會覺得唸咒很麻煩，只需要觀想就好了，雖然這也是一種法門，但是效果及力量的大小就得看個人的智慧了。試問又有幾人智慧足夠呢？因此，惟有身口意三密相應在一起，使身心雙調，雙管齊下，才是最好最圓滿的修持方法。





本空就是我们心地的本元

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-06-21

我们一念咒，精神就集中了，念咒当然是我们的意根在念啊。耳朵呢，在听。鼻子呢？一口气一口气的在配合念诵。舌头在弹动，身体在感受，身体慢慢热起来了，身体上的种种酸胀麻痛慢慢少了，意根的贪嗔痴慢疑越来越轻微了，从粗重到轻微，老实持咒有这么重要！老实持咒，一口气一口气的念，这是修气，也在修脉，同时也在修明点。

好，我们开始老实持咒，一口气一口气的念。老参也不要说一定要快，我现在火箭炮不轻易拿出来，因为大家的功力还不够，很多新参就在后面拼命追、拼命赶，气喘如牛。怜悯新参，只好用慢板、中板，偶尔有点快板，火箭炮不轻易拿出来了。

色身上气的现象，不要太着这种相，心乱气就乱，心定气就宁。所以，你不要问你身上的气脉窜来窜去，那是你在意了、你着相了、你不够老实。如果咒语的每一个字都念的很清楚，你还在乎这个气动不动吗？心是根本，气是表象，这个等于《楞严经》讲的客尘烦恼，气的现象就是客尘烦恼。因为主人无能，你自己的心没有把握好，在乎身体的气啊、动啊，因为你的心不在道上、不在法上。所以，我一再提醒大家，修持准提法要把握念清楚、听清楚。你真正念清楚、听清楚，念念分明，你还在乎气动不动啊？气也是幻化的，心是主人啊！你主人把你的心管理好，依法修行，如法修行，就是不管舒服不舒服。舒服的时候就是很松放、很欢喜，不舒服的时候这个地方痛那个地方痛，痛也是过程。有时候将通未通的时候，当然是很痛不舒服了。痛，你是管不了的，你只好着重在自己的心，你自己的心要把握好。

我们念咒，这个气从命门的光明里涌现出来，所以叫气涌命门。念到真正所谓的光音交融，气就乖了，心也安了。气乱蹦乱跳的，就是你的心散乱了。所以，气沉命门就是气安命门，安在命门就安住你的心了。可见，修气、修脉、修明点，它是首



尾相连的。当我们念咒时，一口气一口气的念，咒语是谁在念啊？是你的心在念啊，心在驾驭，把咒语的每一个字念清楚，气也跟着咒语走，咒语就变成一股力量，光跟音就是一股能量，能够疏通我们的五脏六腑、十二经络。将通未通时，才有气的感觉，一旦通了，还会有气在乱蹦乱跳吗？所以，唯有心地了了分明，你的气才会“归元”，才不会乱窜。

什么是“元”呢？念念本空，本空就是我们心地的本元。教理的圣言量，正是神秀大师提到的，神秀大师完全是按照教理来讲的，看经书来的，他的思维模式就是从经典中的模式来的，比喻的，所以说“身如菩提树，心是明镜台”，这是比喻，并不等于实相，比喻就是比喻，并不如实。明镜台会受客观环境的影响，那也是比喻，所以“时时勤拂拭，莫使惹尘埃”，这是渐修的。一般人就在渐修的过程忙的团团转，没有从心地的根本下手。

六祖一看神秀大师的见地有问题，比喻就是比喻，所以“菩提本无树”，菩提树比喻我们的觉性啊，菩提树有觉性吗？所以叫“菩提本无树”啊，那只是比喻啊，比喻并不等于实相。“明镜亦非台”，真正的菩提大道，看到的是“本来无一物”，你还管气在动吗？那是你的心散乱啊！“本来无一物，何处惹尘埃”，谁来染污你啊？气怎么干扰你啊？是你自己的心乱，心乱来干扰你，不是气来干扰你啊！这叫错用心，开口便错，没有真正依教奉行。你肯老实吗？肯老实，管他气动不动啊！

2018 年 11 月 20 日首愚长老在云南玉溪北山寺准提法会的开示



礼敬上师





为道为法而来，不是为床座而来

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-06-22

大家都是为道为法而来，如果是为床座而来，你就有烦恼了。慧可大师求法求得多么辛苦啊，跪在雪中三天三夜，最后为了表明他的诚心，砍掉了一条手臂，他悟道的代价，够辛苦啊！释迦牟尼佛，以释迦牟尼佛的福德智慧，五年参学、六年苦行，日食一粟一麦，瘦的皮包骨头。为法为道，你没有付出，你想要收获，是不可能的！所以《维摩诘经》很清楚的告诉我们，我们是为法而来，不是为床座而来的。

大家打七打得不够了。哎呀！当年我在大陆打第二个七是在西安的海莲寺，睡的是什么？大西北不是有很多很多的窑洞啊，那已经好久没有人住了，我们好几个去参加的，被那个跳蚤咬的一个包一个包的。那个时候好像七天没有洗过澡，因为没有澡堂。我作为主法和尚，我怎么洗澡的啊？每一天到洗澡的时候，拿三四个热水瓶给我，我是用干洗的，擦一擦就是了！那个厕所是没有门的，欢迎参观的，那个厕所是茅坑，底下还有蛆虫……哎呀，你们没有这个经验。

我记得有一次来到云南大觉寺，那一次的条件也不是很好，也是茅坑，上厕所要捂着鼻子。哦，这个经验太多了！在河北石家庄，十一年前了，哎呀，那个条件真艰难，又下雨，湿哒哒的。开悟师，请你讲讲极乐寺的那个环境，给大家做个参考。我们这一次已经好太多了，主办方用心良苦！

修行，历经千辛万苦啊！有道心可以克服一切。我从小在农村长大的，这些生活上的我觉得都还好，所以苦能入道，真是苦能入道。我现在想起来，小时候在农村长大，很辛苦的，但也是很温馨，到现在我还是非常怀念小时候那种农家乐的场景。我在农村干活干得很辛苦，现在很多身体上的毛病，都是十几岁落下的，我的肩膀可以挑一百多斤，专门挑右肩，所以你看我的肩膀向右边倾斜的，挑重担来的，挑到这边还有一个大窟窿，拱起来的。在我来讲，这些都不算什么。

大家好好想一想，佛陀五年参学、六年苦行，一个王子出身的、娇生惯养的，能够受那么大的苦，那就是为法、为道、为求真理的精神。

2018年11月20日首愚长老在云南玉溪北山寺准提法会的开示





准提法门修行的宝贵真言

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-06-23

我在四十多年前，亲近南老师，南老师经常说：“哎呀，你们听我讲佛学、谈佛法，听起来很轻松，这可是我多生累劫的代价来的啊！”南老师的著作有七十多部，我亲近南老师，在他生前有三十八年，圆寂之后也有六年了，总共四十四年了。在我个人的见地眼光中，南老师所传的准提法门，是他这一生精华中的精华。他尽管也有藏密的传承，红教、白教、花教，花教是萨迦派的，他都是金刚阿闍梨，但对藏密他是讲而不传。在传法那么多年里头，他真正传的是唐密准提法，南上师亲自得到文殊菩萨传授给他，他把唐密准提法改成中密准提法，可以说是中国的密法，本土化的一个密法，南上师称它为“无上甚深妙密法”。

我从 1978 年接触准提法，到今年整整四十年了，专修准提法的关期有 25 次。前面 9 次是般舟三昧关，第 10 次是上半段修般舟，后半段专修准提法，从 11 次到 35 次的关期，这 25 次的关期是专修准提法。所以这个法门，在我个人来讲是无比的珍惜，把准提法精简化了，精简到有六字真言，有八字真言，有十二字真言，还有十六字真言。哪六字真言啊？“念清楚，听清楚”。八字真言呢？“念念分明，念念本空”。这都很重要，六字真言跟八字真言可以融合在一起。念清楚、听清楚，到了念念分明算是生起次第的完成。各位想受用吗？一定要把握念清楚、听清楚。能够到了念念分明，你心就安了，身心就宁静下来了。我经常说，念清楚、听清楚这是实用；到了念念分明，这是受用；到了念念本空，这是妙用无穷。念念本空就是准提法的圆满次第，大家把它深深烙印在自己的八识田中，你就不需要东抓西抓了！

十二字真言，在见地上是“深入观想”，在功夫方面是“老实持咒”，在行愿方面是“广修行愿”，这是十二字真言。十六字真言，南老师的八个字，加上我的八个字。“心月孤悬，气吞万象”，这是南上师给我的，在用功上面，我又加上“光音交融，心光无量”，这是十六字真言，大家要牢牢记住了啊！

2018 年 11 月 20 日首愚长老在云南玉溪北山寺准提法会的开示

礼敬上师





【佛教正統梵唄】六字大明咒

原創 首愚長老 十方圓明心地涌 2019-06-24

實
行
正
道

莊
嚴
世
界

觀世音，梵名 Avalokiteśvara，音譯阿縛盧枳低濕伐羅。以慈悲救濟眾生為本願之菩薩。又作光世音菩薩、觀自在菩薩、觀世自在菩薩、觀世音自在菩薩、現音聲菩薩、闍音菩薩。略稱觀音菩薩。別稱救世菩薩、蓮華手菩薩、圓通大士。另一梵名為 Āryāvalokiteśvara，音譯阿唎耶跋盧枳鞞釁筏囉，為聖觀世音之義。與大勢至菩薩同為西方極樂世界阿彌陀佛之脅侍，世稱西方三聖。凡遇難眾生誦念其名號，菩薩即時觀其音聲前往拯救，故稱觀世音菩薩。又因其於理事無礙之境，觀達自在，故稱觀自在菩薩。

法華經卷七觀世音菩薩普門品詳說此菩薩於娑婆世界利益眾生之事，謂受苦眾生一心稱名，觀世音菩薩即時觀其音聲，令得解脫；若有所求，亦皆令得；又能示現佛身、比丘身、優婆塞身、天身、夜叉身等，以攝化眾生。

關於觀世音菩薩之住處，據新華嚴經卷六十八載，此菩薩住南海補陀落山。故其住處即在此娑婆世界。而在大阿彌陀經卷上、無量壽經卷下、觀世音受記經中，以此菩薩為阿彌陀佛之脅侍，常住西方極樂世界輔施教化，即以西方淨土為此菩薩之本住處。密教亦以此菩薩為阿彌陀佛之脅侍，並謂此菩薩與阿彌陀佛原為因果之異，尋其本覺即為無量壽佛，但由本誓故示現大悲菩薩形。密教復安立此菩薩於胎藏界曼荼羅、中臺八葉院、觀音院、遍知院、釋迦院、文殊院、虛空藏院、蘇悉地院等諸院中，其形像、持物等各異。然一切功德莊嚴王經、清淨觀世音普賢陀羅尼經等，則以觀世音為釋迦之脅侍。

關於觀世音菩薩之形像，因其應化無方，故相狀亦頗多，而以二臂之正觀音為其本形，餘者皆其示現神變自在之力用，有一首、三首、五首，乃至千首、萬首、八萬四千爍迦囉首；有二臂、四臂，乃至萬臂、八萬四千母陀羅臂；有二目、三目，乃至八萬四千清淨寶目。其化相有千手千眼、十一面、准提、如意輪、不空罽索、青頸、香王、阿麼[齒*來]等，亦皆有個別之儀軌。又不空罽索神變真言經舉出四面大悲觀音、除八難僊觀音、播拏目佉觀音、大梵身相觀音、根本蓮華頂觀





音、廣大明王央俱捨觀音等。此外，摩訶止觀卷二上舉有六觀音，諸尊真言句義抄揭示十五觀音，又有二十五觀音、三十三觀音等；其中，部分非基於經軌而來，而係至後世混合中國及日本之民俗信仰所產生。

觀世音之信仰始自印度、西域，後傳至中國內地、西藏、南海、日本等地，故有關觀世音之記載甚多。西藏信仰觀世音尤盛，代代之達賴喇嘛皆稱為其化身，且其真言（六字大明咒）至今尚廣傳於該地。自西晉竺法護之正法華經譯出後，中國內地亦大興觀世音之信仰，有關著作亦頗多。自北魏以後，造觀世音像之風益盛，今大同、龍門、駝山等地存有遺品甚多。隋唐以後，隨著密教之傳入，諸種觀世音像亦被造立，如敦煌千佛洞之菩薩像，觀世音像即居大半。又以元魏孫敬德之高王觀音經為始，觀世音菩薩救苦經、觀世音十大願經、觀世音三昧經等諸經亦陸續出現。相傳其顯靈說法之道場在我國浙江普陀山。據稱其生日為陰曆二月十九日，出家日為九月十九日，成道日為六月十九日。（舊華嚴經卷五十一、般若波羅蜜多心經、大佛頂首楞嚴經卷六、大寶積經卷八十二、卷一〇〇、悲華經卷三、人日經卷一具緣品、千光眼觀自在菩薩祕密法經、金剛恐怖集會方廣軌儀觀自在菩薩三世最勝心明王經、陀羅尼集經卷五、大智度論卷二十六、卷三十、卷三十四、瑜伽師地論卷七、法華經文句卷十下、法華義記卷八、注維摩詰經卷一、般若心經幽贊卷上、大日經疏卷五、三部祕釋、大唐西域記卷三、玄應音義卷五、法苑珠林卷十七） p6953

觀音菩薩之六字真言。又稱六字大明咒。六字為「唵嘛呢叭咪吽」（oj mani padme huj），大乘莊嚴寶王經盛讚此六字真言有不可思議功德，西藏人最信此真言，男女無不念誦之。梵語 vidyā-sadaksarī。原為喇嘛教徒所稱唱之觀世音菩薩之心咒，後廣為一般佛教徒所誦持。即指「唵嘛呢叭咪吽」（oj mani padme hūj）六字真言，乃表示「歸依蓮華上之摩尼珠」之義。此真言為阿彌陀佛讚歎觀世音菩薩（蓮華手菩薩）之語，為一切福德智慧及諸行之根本。西藏密宗寶典 ManiKambum 中說六字大明咒之由來，謂依此六字能閉六道生死之門，意即唵字閉諸天，嘛字閉修羅，呢字閉人間，叭字閉畜生，咪字閉餓鬼，吽字閉地獄。此外，大乘莊嚴寶王經中亦詳解此咒。





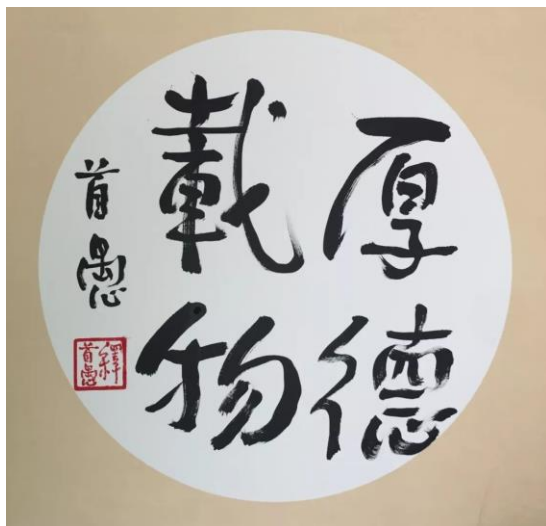
耳通命门是准提法心要的机枢

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-06-24

这六字真言、八字真言、十二字真言、十六字真言都很重要，你把这些都融会贯通以后会受用无穷。尤其我最近把这十六字真言更加的精简、更加的精准了，大家好好体会哦！这是耳通命门口诀中的口诀！白骨架上面那个命门的明点，这个明点其实也就是心月孤悬。

什么是心月啊？大而无外，小而无内，这是实相般若。孤悬就是不二，没有对立、没有矛盾，远离了对立、矛盾，那是孤悬。孤悬就是没有内外的对立，内外不二、大小不二、上下不二。所以，心月孤悬也是气吞万象。你越松放越空灵，你全身的细胞经络都化得干干净净，才能气吞万象，消融万象。内心的习气贪嗔痴慢疑化得干干净净，身上的业气酸胀麻痛化得干干净净，这叫气吞万象。

气，我们的习气，还有业气，统统消融掉了，那是上根利智的人才能做到的。我们中下根器的要把握，真正功夫的下手处在“光音交融”。命门的明点，也是我们的自性光明，念咒语没有离开音声，所以光就是音，音就是光，光音不二，完全融合在一起了。你只要见地体会到、把握到了，你的身心就越来越接近了，往光音交融的境界去融合了，这是无上口诀啊，这是十六字真言可贵的地方，十六字真言跟耳通命门融在一起了。



2018年11月20日首愚长老在云南玉溪北山寺准提法会的开示



耳通命门当然千真万确

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-06-25

成都的会长善贤喜：大家好，我学习准提法 5 年了，我想谈一点自己的体会。学佛一共是 8 年的时间，从接触准提法到能够一直坚持下来，中间有很多的感慨。我学佛初期就发了愿，学习准提法有两个最大的精神支柱：一个就是自己的愿力，一个就是相信师父上人，相信师父上人的清净心。能够走下去，主要是这两点在支撑我。

学法最重要还是在闻思修，在没有学准提法之前，我这个人既不看书也不看报，什么都不会。自从学了法以后，每天所有的精力基本上都投入到这里面了。准提法这几个关键词，念清楚，听清楚，念念分明，念念本空，尤其是听清楚和念清楚，在这个过程中，我觉得最重要的是怎么把“**念清楚、听清楚**”开发出来。在念咒的过程中，用耳根来听，五年来不停地持咒，每天打很多座，主要是开口念出来。在念清楚、听清楚的过程中，慢慢就能够体会到自己的起心动念和散乱心。

这种清楚，这种明白，慢慢就在日常的生活中去参它，有时候有很多散乱的念头不停的涌现出来，开始是持咒对治，这种乱想就少一些。后来我就反问自己：“**如果我不持咒呢？这种清楚，这种明白还在吗？**”然后慢慢开始学会了观察自己内在的起心动念。比如说，跟家人的关系，开始都觉得自己是对的，比如很难处理的婆媳关系，就开始检查自己，发现自己还有很多不足的地方。延伸在生活里，把这种观察用在家庭生活里面，包括孩子、老公这些，随时保持这种很清楚的状态。

不清楚的时候怎么办呢？就念咒，就念准提咒，念的时候杂念还会起来，就这样反反复复的观照，在这个过程中，一边做这种内在的观照，一边金刚念诵就有些体会了。我就发现自己的习性，丢得越多，改的越多，这种念诵就很畅快。后来我就体会这种金刚念诵，金刚无形无相，金刚就是我们的自性，《大般涅槃经》有“**云何得长寿，金刚不坏身**”，后来我就慢慢体会到，我们念诵跟清净的自性越相应，念诵过

■
礼
敬
上
师
■





程中的阻碍、尤其气息跟不上觉得很累、对红尘的贪着、嗔恨心等，就会越来越少，念诵就越来越畅快。

在几年前的时候，我经常声音哑了，念不出声，有时候很难抵抗那种不想念的感觉。这几年就慢慢少了，我可以从早念到晚，也可以念的很轻松，就是因为这种观照。随着观照的加深，慢慢就体会到念念分明，我觉得我们的生活和准提法，这两个是相辅相成的。如果我们在生活中提不起来的时候，就要把咒语提起来。这种念念分明，每天都做这种观照的功夫，就会觉察到，实际上当下就只有这一念而已，慢慢就可以守住这一念。在日常生活中，就没有那么多妄想，它自己就不出来了。

后来我又学了一些唯识，我就来参唯识和准提法的关系，我觉察到师父上人在准提法中讲的“念念分明到最后进入念念本空”，就和我们当下这一念是一样的。因为在当下这一念里面是没有我的存在，这时候第六识是没有分别的。这种咒语念到一定时候，就会把我们阿赖耶识里面那些染污的东西慢慢掏出来、掏出来，然后慢慢变成净识，我觉得是这样的。所以这个法越修越相应，真的是越修越欢喜。

最近我也体会到了光音交融的这种感觉，随着持咒的加深，从头到尾也不会有一个妄念，没有妄念的话你就会完全融入音声的法性之流中，只有一个明亮的东西在这里念念念，就这个样子。所以有时候也可以体会到光音交融的感觉，这种明亮一阵一阵的，然后大白，就好像很大很大的太阳的晴天，脑袋里都没有一片云彩那种感觉。所以我觉得这个法真的非常非常的珍贵，非常非常的好。

关于观命门的明点，我也有一点体会。我这几年不停的修准提法，做这种观照的功夫，胸口就堵得不得了，就是有气在这个地方，堵得我都怀疑我都快要死掉了。但是想一想，南老师不是经常说吗，要不然你就弄死我，要不然我不管它。他们上半年发了那篇师父的开示，关于观命门的，我看到这个文章，一回家就马上上座，然后就把意念调到命门这个地方，哎！一座下来，我一下就松放了，一下就下去了，这个气，一下就没有在这堵着了，两三年了，一直都是这样堵着，我都怀疑我快要不行





了。我也找不到师父去问，也找不到人问这个问题，只知道这是修法过程中的反应，我不去管它就行了。这次一坐就下去了，真的很好！

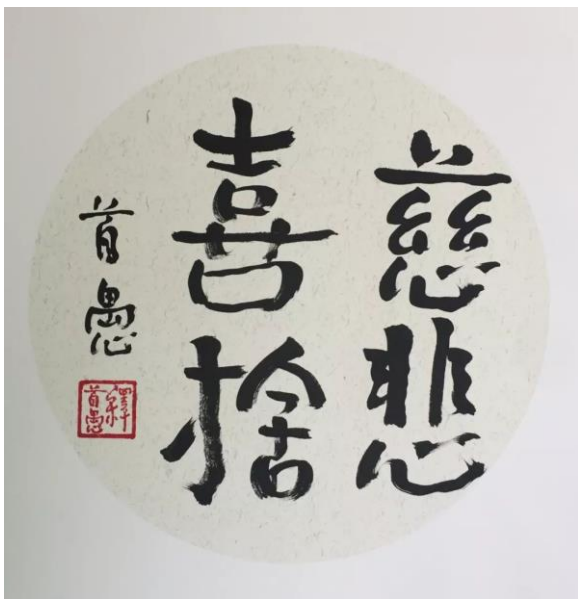
还有一个经验分享给大家，就是双盘跏趺坐。我记得第一次在峨眉山大佛禅院听师父的开示说了，痛其实是我们修道中最小的困难，我听到这句话就牢牢的记住了。这是因为我的腰有一个好多年的伤，但是我每一座都坚持双盘，到今天我都还很痛，但是那个效果确实不一般，就会觉得疼会一直一直下去，一直到腿的这个地方，很不一般的这种感受。就是说，我们修道不要怕苦，还是要坚持。

另外一个是关于念诵，尤其是新参，如果要在这一路上坚持走下去，我建议还是要把方法搞对。我在共修会的时候，经常听到大家念咒的咒音，有的喘着粗气在念，就这么短呼吸、短呼吸的念，这样念会很累的。其实师父已经开示的很清楚了，一定要一口气一口气的念，念完了闭上嘴用鼻子吸气，等气充满了再出声念，要很有耐心的把这个过程练会，包括很多老参也会出现这个问题。如果这个问题没有解决，我们不在金刚念诵上去好好参究，起码我们的身心不会受益。不会受益你就会退转，这是很重要的事。

没有过这一关的师兄，尤其是新参师兄，我建议一定要经常到共修会去参加共

修，找那些过了关的老参，把这一关给过了。过了这一关以后，你就会有在念诵中获得法喜，就不容易退转，就会产生定慧的作用，你以前看不懂的书，慢慢能够看懂了。你只要有一年的时间专心持咒的话，一定有些东西你能够看的懂，这样智慧就慢慢出来了。总的来说，准提咒唱诵还是由定生慧的过程。

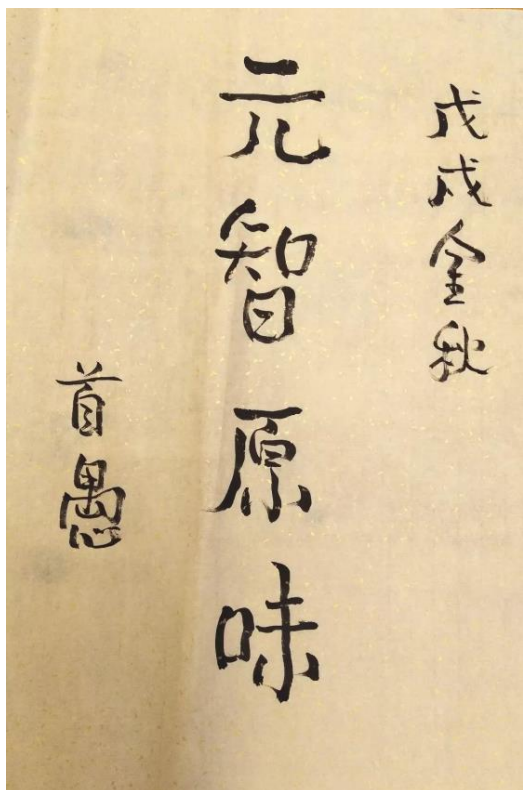
前不久我还试验了一个成功的案例。我把还没有来接法的师兄集中在一个





群，在他们还没有参加法会之前，就来培训学习呼吸，甚至做腹式呼吸，训练长呼吸的状态，然后把咒语加上去，这样他们获得了法喜的话，就不容易退转，我觉得这是一个很好的办法。我觉得大家都可以这么带新参。有很多老参为什么没有持续下去呢？就是没有获得喜悦的感觉，对于我们初学者来说这很重要，所以一定要把呼吸和念诵的关过了。这是我的体会，谢谢师父，谢谢大家！

师父上人：行家一出手，便知有没有。我们的大侠善贤喜讲的含金量非常高，我觉得她一路走来，扎扎实实的。修法要像她这样的精神，踏踏实实的，非常难得，虽然修法只有五年，但是这五年她的身心变化很大，所以她还算是利根的。



我实验了这么久，才在今年湖南南岳衡山闭关中有所突破，一到了三更半夜，我观得越深越细的时候，我发现心脏跳得快，气血翻腾。诶，我说，从来没有的，不对呀，这不对呀！一拉到命门就化掉，一拉到命门就化掉！各位，我讲耳通命门，其实42年前已经有很深刻的印象，我在第二次般舟关行般舟的时候，命门松开来了，我在好几次打七都有讲了，所以耳通命门当然千真万确！大家好好的体会。今天是第一天，后面还有五天，大家好好用功！

2018年11月20日首愚长老在云南玉溪北山寺准提法会的开示



攝所歸能證圓通

十方圓明心地涌 2019-06-26

修持耳根法門，大部份的人都會有耳鳴的現象，但只要你懂得其中的道理，即知道那是身心變化的過程。所謂「耳通氣海」，故耳鳴也就是打坐坐到氣機（脈）將發動的前兆。這個現象有如夏天的蟬鳴。這時候，喉嚨也會隱隱作痛。

一般人比較苦惱的是不知道何以會如此？要是你光是打坐，既不唸咒、亦不知道如何觀想，難免會覺得心煩氣躁。所以萬一道友們碰到這些疑慮，金剛唸誦更要精進行持，一步步的「返聞聞自性」——返聽自己的心聲。不久，這種情況自然就會化掉，而且功夫進步得更快。

思想的依止

有些人是苦惱「心中無主」。如果你有修準提法，這個問題就不困難。通常當我們煩惱時，總會唸「觀音菩薩」聖號，請菩薩來做我們的依怙，祈求菩薩加被。現在大家修持了準提法門，懂得心月輪觀，一方面固可從準提佛母的悲願而獲得加持，另一方面也可由心月輪觀使你學佛的理念更加清晰。所以在修法的過程中，對於自己身心上的變化要仔細去體會。

各位宜把見地、行願、功夫各方面的有關經藏多加參閱、探討，作為思想的依止，免得盲修瞎練、誤入歧途。佛菩薩修行的經驗也已了了清楚的告訴我們了，那可以使我們少走許多冤枉路，不需要再從挫敗中去歷練，而這也正是我們研習教理的主要目的。

洞然明白

「至道無難，唯嫌揀擇，但莫憎愛，洞然明白」。大道並不困難，怕的是我們的心念喜歡起分別，唯有把心中一切執著都掃掉，不論喜愛或憎惡，完全拋開，才能真正了然於心。故修行必須把自己的個性調得很柔和，才容易上路。

礼
敬
上
师





「普賢十大願」講到「恆順眾生」，就是要我們隨喜功德，多讚歎他人的長處，包容他人的缺失，以「利他」為處事的原則。此外，要經常懺悔業障，懺悔我們何以有這麼多妄想執著？何以大道不現前？何以心裏面我相、人相、眾生相、壽者相如此強烈？何以修法得不到好處？時時刻刻警惕自己：切莫掉入強烈的我執、法執中，乃至自己的主觀意識中。待人處世恭敬謙虛，才是最大的修行，常常存有一顆喜悅的赤子之心，別人看了也會被你感染，難道這不也是一種功德嗎？

培養功德

當然，能如是行持，則修法唱誦出來的音聲，自然充滿喜悅的和音，色身才會轉化。否則心有千千結，整天暮氣沉沉的，情緒開朗不起來，唱誦的音聲，又如何能順暢呢？

持誦咒語能與法界相應，才真是一個不可思議解脫，那需要掃除心中多少的執著呀！同時那也是我們的功德呈現——平常待人接物無所掛礙，內心充滿陽剛之氣使然的。

一個人講話有威力，令人喜歡聽，功德有多大呀！他本身付出的心力要比別人多好幾倍，才能令人心服口服的，故說音聲從功德中來。所以金剛念誦想念得好，除了理念要清楚外，功德亦須培養。

換言之，無論梵唄、海潮音，抑或金剛念誦，想要成就，基本上要有兩個條件：一是與空相應，二是要發大悲心。具備了非常空靈的心境，再加上大慈大悲「利他」的心，則念誦出來的音聲豈有不莊嚴動人的？可見平素的修養與功夫的錘鍊是應該並駕齊驅的。

光明灌頂

懺悔可分為「理懺」和「事懺」兩種。前者是從智慧懺悔，這是上根利智的人才做得到的，也就是直接由「法」下手，通達自性本空；後者則指向有道之士懺悔，藉由有道之士的開導而掃除心中的陰霾。因為做錯事，通常自己的心裏都會很難過、很





懊喪，內心深處總有揮之不去的痕跡，這條無形的枷鎖往往會令人不得釋懷，而助長了罪業的形成。「事懺」就是要懂得發露懺悔，請求善知識的加持，或在大眾面前誠心悔過。除此之外，亦可以禮佛、朝山的方式去懺悔，拜到光明現前，那也算是得戒。

各位修法沒有灌頂，那怎麼辦呢？倘若你能修到光明現前，光明即是灌頂。我們唱誦咒語，隨著梵唄融入音聲海中，音聲本身就是光明，即所謂「光音交融」。各位宜多加體會。

光明本來就在我們的自性中，只因我們的心太粗糙了，煩惱習氣又特別重，不曉得起心動念也是光明。動個念頭、有個影像，那影像很清晰。何以會清晰呢？那就是光明的顯現。只因我們貪瞋痴的力量太強烈了，蓋覆了自性的光明，所以始終認不得。

生命的樞紐

當你興奮時、驚恐時、緊張時，就要懂得去觀照。因為讓你心臟碰碰跳的地方，也正是我們報身轉化的關鍵處；那是一個人生命初步形成心脈輪的總樞紐，關係著我們的三脈七輪。找到那一點，就要把它放鬆，不要刻意去執著它，這也就是「內空心」的要領。其實，每個人都有這一方面的體驗，只是從沒仔細去加以觀察罷了。

超越明暗

說到光與音的問題，我們眼睛看的，受了太陽光的照射，感到很明亮，閉起眼睛，就覺得一片漆黑。〈楞嚴經〉云：「開眼見明，閉眼見暗」，但是我們所見的現象與能見的心並不在這明暗上，而是超越了明暗的，我們應回到此處去體會，而非只是去看那虛浮在表面的明與暗。音聲的道理亦然，我講話，你們聽到了，我不講話，你們聽到的是外面的鳥叫。所聽的境界不同，也隨著無常在變化。可是能聽的卻沒有因為這些生生滅滅而失去功能。能見的心與能聽的心難道是兩個嗎？當然不是，它是光與音的交融處，能聽與所聽，能見與所見同是那個「心王」。依照物理學的原理而言，光也是氣。譬如金屬的製品，亮度較強，非金屬物，亮度較弱，其實就是氣的強





弱所引發的問題。聲音、外境只是現象，這些被我們所聽、所見的都非常有限，可是當我們回到那能聽、能見的心時，它卻是無量無邊的。因為它已然泯除了現象和對立。譬如當我們專心看書時，前面有人走過，你卻無所見；距離遠一點，超過你聽力的範圍時，你亦無所聞。然而，只要你找到自己的心，見到自己的本性，這個見與聞的「能」卻是無遠弗屆的。

不生不滅

所謂「明心見性」，是既要見到本體，又要見到局部。「性」，乃心生，「心生」是緣起，有因緣才會動念。心似大海，念頭如波浪。波浪起伏不定，永遠在生滅中翻滾不已；但就其「體」而言，它卻是不生不滅、不增不減的。

我們凡夫總是迷糊在表相的生滅中，看到花，執著花，看到什麼，就執著什麼，完全迷失了本性。而觀想心月輪，則等於在觀察心念，把迷失已久的心念慢慢收攝回來，將那顆容易緊張的、興奮的、低沉的、驚恐的心緒融化於無形，以至「攝所歸能」——歸至於自己自性本體——心的源頭上。所以經常唸咒觀想，就是要將一切雜亂無章的念頭迴歸到臍中穴的那一點來，使它平和、柔順、沉著，不再因外境的動靜而隨波逐流。

攝心調氣

佛經裏說到生命的流轉是「生因識有」。那麼，如何才能將這些妄想流轉化掉呢？——「滅從色除」。色身的妄想，我們奈何不得，打起坐來，熬腿的酸痛、念頭的起伏，我們都降服不了。所以「準提法門」提示我們要從修不淨觀、白骨觀來做最根本的觀想。如果透過不淨觀和白骨觀的修持，再回轉來做準提法的觀想，則在攝心調氣上，必然可以收到事半功倍的效果。這是對生命最直截了當的觀想。希望大家能多加薰習。

三業供養





在修法的過程中，如何做到身口意三業供養呢？當我們全身投入、全神貫注時，任何地方有不舒服都不要去理會，要很誠懇的將整個色身供養準提佛母，口業很虔敬的誦咒，意業也很專注的做觀想，這才是真正的法供養、無畏供養。能持續如此，自然可以達到忘我的境界，進一步與空相應。「意密」應該密到什麼程度呢？——要到達其他的念頭都插不進來，只是一心一意的虔誠供養。在打坐當中，身體上或有某地方疼痛，或覺得渾身乏力；口密唸誦時，或覺得自己唱誦不如法；乃至意密觀想有時感到心浮氣躁，這些都是難免的。但不論如何，虔誠是最重要的，一面唸咒，一面要想像音聲隨著自己的心力到達無量無邊，遍一切處、供養十方三世一切佛，以及法界一切眾生。各位倘能如是用心，效果必然非同凡響。

一切現成

打坐修法，基本上要把握幾個要點。首先，要把整個身心放鬆。〈楞嚴經〉「五陰解脫」說到的第一個就是色陰，色陰又叫「堅固妄想」，那是指我們平常總是緊繃著神經，心境上容易因外界的變化而起伏不定，碰到不順遂的事也常常克制不住而大發脾氣。林林總總的習氣都是過分執著使然，所以要做到「鬆放」，就得經常薰習、經常迴觀返照。

一個人精神能夠放鬆，生理上才能輕鬆，身心是互為因果的。先不談解脫與否，身心安詳舒泰，就可說已經達到初步的效果了。所以準提法的唸咒、觀想，看起來好像在抓一個東西。而實際上，它是給我們一個疏導、一個軌道，因為我們平常散亂心太重了，只好先以它來做為對治的藥方。身心鬆放後，就要慢慢去體會觀想的境界和內容，把理論與實際生活融會貫通。

打坐用功與你所聽聞到的佛法——理事配合得宜、串聯成片，則身心自然與佛法相互交融為一。俟你由實際用功的經驗，切身領會到時，才會真正了然：「哦！原來一切現成！法爾如是呢！」

生圓不二





心月輪觀不僅是準提法的根本，嚴格而言，也可說是整個佛法的根本。它有一定的層次，由淺到深、有具體、有粗略、有本體、有現象。對一個初學者而言，只好從現象到本體來體會。因為要一下去領略「空」是辦不到的。這一方面，準提法儀軌提供了我們一系列非常明確而井然的指標。

心月輪代表真空妙有，是真空，也是妙有。所以起初觀想，抓個明點和梵文，也只不過是個過程而已，最終目標還是要回到圓滿次第——達到空靈的境界。故說準提法的整個儀軌是圓形的，首尾銜接，生起次第與圓滿次第生圓不二。你瞭解透徹了，生起次第當下就是圓滿次第，圓滿次第加以妙用，也是生起次第。

樂、明、無念

何以要觀想準提佛母「身如透明琉璃體」呢？能把身體觀成透明琉璃體，五臟六腑不就全觀空了嗎？剩下一具透明的皮囊，就是要我們不要執著五臟六腑，乃至五臟六腑的感覺。而「琉璃體」也可以說是觀空的前方便，與觀想光明或白骨放光，道理是相同的。

其次，講到「內空心中」，它並沒有告訴你空在那個部位。「昇起八瓣蓮花」，我們的心臟也是八瓣，這是其中奧妙之所在。「紅色無根，蓮花上現一滿月輪，月輪上有字輪；觀想字輪右旋繞轉」，此中道理亦是奧密無窮，又與氣脈互有關連，同時也在訓練我們心念的凝聚力量。

有人喜歡一坐下來，什麼都不想，這樣久了，會產生無記，而且這是昏昧，與「空」不同。「空」是清明的。以密宗的道理而言，有所謂「樂、明、無念」，那是快樂的、清明的、無念的。有這個內涵就對了，否則效果就要大打折扣。

通常，苦與樂是對立的，而「極樂」則已跳開了苦樂。在四禪八定當中，初禪——離生喜樂；二禪——定生喜樂；三禪——離喜妙樂。禪定功夫愈高，愈遠離歡喜的覺受，因為歡喜心還是散亂的，與妄想相應。但「極樂」的境界則已經無我相、無人相、無眾生相、無壽者相了，一切執著全然放下，觀念上也融通了，所以是妙有的境界。僅僅守個「空」並不圓滿，儒家尚且云：「一事不知，儒者之恥」，何況是我們大乘佛法講「華嚴法界觀」那麼圓滿的整體境界呢？（《準提法開示彙編》）



明心明什么心 见性见什么性

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-06-26

我们今天开始为新参讲准提法的脉络。新参自己看法本，我没有按照法本来讲，但是次第都会有，也就是讲纲要性的，不是依文解字的讲解。

整个准提法的脉络，在辽代小五台金河寺沙门道殷大师所写的《显密圆通成佛心要集》，他把准提法精简浓缩到两句话，整个准提法按照这两句话开展来。第一句话就是“先悟毗卢法界”，第二句话“后修普贤行愿海”，准提法基本上按照这个脉络展开来的。

先悟毗卢法界，这是见空性。整个准提法也就是佛陀在说法，把他大彻大悟的经验毫无保留的告诉我们。见空性，我们本师释迦牟尼佛，他是先修外德，当然外德也是可以应内功，这就是达摩大师的两句话。梁武帝见达摩大师的时候，就问：“我盖了几百座寺院，度了那么多的出家人，有没有功德？”达摩大师毫不留情的说，当然真正的大修行人不会讲假话，他说：“你这个没有功德，你这个只是福德，这是人天有漏之因。”真正的功德，见性是功，明心是德，明心见性才是功德。外修以德，外修你种种的德行涵养，那才是外德。佛陀本师释迦牟尼佛，他是先修外德，培养六度万行，辗转增上。他所参学的当时印度大外道所到达的功夫，以释迦佛多生累劫修行的经验晓得这个不究竟，这是释迦牟尼佛的智慧。普通一般人，哦！修到四禅八定，那就得意洋洋了。佛陀既然是要彻底地解脱生老病死，以他过去世修行的经验，自己的智慧返照，晓得这个不是。所以四禅八定是共外道的，佛陀晓得还有事情未了，最后佛陀夜睹明星大彻大悟。

夜睹明星，在密教就把它引用过来了，其实所谓的修明点，那明点不就是一颗星星吗？明点跟星星有什么两样？用明点来作为般若慧观的下手处，这明点散开来是尽虚空遍法界的，是大而无外、小而无内。佛陀在天将亮未亮的时候，猛然一抬头，看到星空中的一颗明亮的星星，大彻大悟，所以这颗星星就是悟道的媒介。

礼敬上师





我们准提法的修行，就用这颗星星作为整个法脉甚深缘起的一个起端。所有的观想，不管是观印度梵文字、唵字，或者观佛菩萨的影像，其实都是明点的化身，都是明点的延伸，引用的是佛陀夜睹明星的这一幕，所以夜睹明星转过来就变成修明点。修明点就是观明点，观明点就是般若慧观，这一点大家要清楚！

我们经常听到邓丽君唱的那首歌《月亮代表我的心》，这倒是把佛学引用上了。“身如琉璃，内含宝月”，这是《楞严经》的名言，身如琉璃，内含宝月，宝月小一点不就是明点吗？大一点不就是月亮吗？大家可以这样的去想像它。不管星星也好，月亮也好，都代表我们的心，我们的心地。既然代表我们的心，我们的心在哪里啊？《金刚经》把我们的心分成过去心、现在心、未来心。《金刚经》的名言“过去心不可得”，过去心已经过去了，如梦幻泡影，做了一场大梦一样。我们几乎每一个人都是晚上闭着眼睛在做黑夜梦，白天睁着眼睛在做白日梦。晚上的黑夜梦容易醒，白天的白日梦不容易醒，哪个不当真呐？人从婴儿呱呱坠地，到一口气不来，都是在演同样的故事一样！

小的时候被父母亲抚养，慢慢学习。少年到了青年，开始结婚、生子、创业。到了中年、到了老年，孙子也长大了，当爷爷奶奶了，已经垂垂老矣，走上晚年了。人的一生都在演这个戏，演这个白日梦，演到一口气不来，这分段生死就告一段落了。我们人的一生，青年人充满了理想，充满了愿景，所以青年人都活在未来中、活在未来的希望中。老年都活在记忆回忆中，当然它所现出来的都是他过去的一些经验，人生各式各样的悲欢离合、名闻利养、酸甜苦辣，人生本味不外乎酸甜苦辣。

《金刚经》告诉我们，过去心已经过去了，几十年就是做梦一场，过去心不可得。未来心，尤其老年人就有资格了，他走过了几十年，所以知道未来心也是不可得的。说个现在，现在心也是不可得的。我们的修行，从看到三心不可得，见到的是诸法空相。一个人一旦真正见到了三心不可得，他的菩提心油然而生，开始寻找人生的真谛，寻找宇宙人生的真理。所以，先悟毗卢法界是必要的、是重要的、是根本的。唯有先悟毗卢法界才会产生真正的道心，那种力量就很强很大了，不会是可有可无。



在没有见空性之前，那你的整个人生是模模糊糊的，充满贪嗔痴慢疑的种种想法。一个人真正悟空性了，他的人生观就不一样了，他对人生的追求方向目标不同了，已经晓得《金刚经》最后的一首偈子：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观”。他随时在这样的观照中，会提起自己的道心，不用别人提醒他，这个觉性、自觉有这么重要！

明白三心不可得，明心最主要是能够见性。要见性，所谓的方法就来了。后修普贤行愿海就是要来见性、来了性。那我们见的什么性啊？见的是“诸法因缘生，诸法因缘灭”，经典里佛陀的弟子们经常诵持这四句话，“诸法因缘生，诸法因缘灭，我佛大沙门”，释迦牟尼佛是大修行人，“常作如是说”，我佛大沙门先知先觉，经常做这样的开示。

真正见到“缘起性空、性空缘起”，那就好办了，那就不会贪着。真正见到缘起性空，正好可以破除我们心中的种种贪恋执着。我们所贪恋的，贪的最厉害的是贪自己，佛学的名词叫我执，以自我为中心，整个贪嗔痴慢疑都是以自我为中心，我慢我慢我疑，贪嗔痴慢疑，围绕着以自我为中心，对这个法很执着。见“依他起性”，可以破我们的我执、法执，我执、法执这是“遍计所执性”，这是根深蒂固的。破了“遍计所执性”，才能够修证到、印证到“圆成实性”，圆满成就也可以说是成就三身、三身成就。

以上是讲准提法本之前的序幕一样，把这个序幕打开，给大家看一看，我们准提法脉到底有什么样的内涵。老参听我讲过这么多次，你真正了解了吗？没有的，没有那么容易了解的，了解也是一知半解的。你真彻底了解了，自己就懂得上路了，懂得用功了，不用人催了，不但可以自觉也可以觉他，老参就可以带新参。哪怕你修了十年、二十年，你没有懂过来，那你还是老参中的新参。根器好的，一听，就懂过来了，那是新参中的老参，老参新参没有绝对的。有人开玩笑，什么是老参？老是参，老是参不透是名老参，那是变成老皮参了。参透了，新参就是老参。参不透，老参就是新参，就这么简单。

2018 年 11 月 21 日首愚长老在云南玉溪北山寺准提法会的开示





谛听谛听，从闻思修入三摩地

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-06-27

早课时，我把禅宗的纲领“明心见性”跟准提法门的修持“先悟毗卢法界，后修普贤行愿海”，跟各位重点的分析了。佛陀经常提到的“谛听谛听”，也就是每一部经典一开头就提到的“如是我闻”，“如是”是阿难尊者很如实地把佛陀所讲的叙述出来，阿难尊者是多闻第一，听过的法在他的八识田中不会忘记的，所以结集经典的时候，都是由阿难尊者口中诵出的，然后由五百罗汉来证明佛陀的确是这么说的。

早课我把“明心明什么心，见性见什么性”的重点分析了，大家要能够做到“谛听谛听”，那是要有些佛学基础的。要不然从右耳朵进去，又从左耳朵跑出去了，中间没有转几圈。闻，从闻思修入三摩地，从听闻开始，要闻所修慧，到思所修慧，那还是要思考。等于我经常讲的，经典中提到的，我们亲近参访善知识的四句话：“近善知识，听闻正法，如理思维，法随法行”。近善知识是为了听闻正法，这是闻；如理思维，这是思；法随法行，这是修。听了以后，再自己能够很如理的思维，产生一股正知正见的力量，来修正自己身口意三业的行为，这才是修行很重要的。

正是《楞严经》提到的“从闻思修，入三摩地”。《楞严经》观世音菩萨耳根圆通讲的，“彼佛观音如来教我，从闻思修入三摩地，初于闻中，入流亡所……闻所闻尽，尽闻不住，觉所觉空，空觉极圆”，经文里有。《楞严经》的经文，意境高超，文理高雅舒畅。这样自己对佛学、对佛法、对佛教信仰的基础才会越来越深厚，根基打的越来越牢固、越巩固啊！



2018年11月21日首愚长老在云南玉溪北山寺准提法会的开示





准提法是禅净律密的总融合

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-06-28

准提法的三个加行法，加上本尊法，整个脉络都是以三密相应贯穿。意密观想，我说这是般若慧观。般若慧观主要以明点为中心，就是佛陀夜睹明星大彻大悟这一幕。准提法一开始用这个 LA 字代替明点，第一个加行法跟第二个加行法，都是观想头顶上 LA 字放白色光，光明遍照身心乃至遍法界，这是要我们把握法的制高点。法的制高点，就是从文字般若、境界般若进入到实相般若。观想 LA 字要把握的就是先悟毗卢法界。观想那是要顿悟，口密念咒有点渐修。因为我们的习气太深了，业气太重了，冰冻三尺非一日之寒，所以老实持咒跟广修行愿，这是后修普贤行愿海。深入观想是要顿悟，老实念咒是渐修，把顿悟跟渐修两股力量拧在一起。

意密观想也可以说是见地，口密念咒也可以说是行愿。我们只要老实念咒，身心松放，态度就会好一点，讲话语气就会温和一点，在人事上面你就会比较祥和。

身密结手印，这跟我们五脏六腑的气脉有关系的，这手印对应了我们的五脏六腑。般若慧观是因，老实持咒是缘，身密结手印这是来帮助我们转化色身，也是因果。老实持咒是承先启后，上面承接的是般若慧观，我们只要肯老实持咒，这是修气，配合身密结手印，这是修脉，最后修明点跟你意密观想又融合在一起。

我们的观想从文字般若、境界般若进入实相般若。文字般若的初步是在头顶上两寸高的地方，观想有个梵文 LA 字，先把这个文字相观想出来，这是文字般若。只要我们把这个 LA 字观想出来，它就有统摄我们身口意的效果，这是修止又修观。从 LA 字进一步观想 LA 字放白色光，这是境界般若，整个身心在一片光明中，从有相光进入到无相光，光明遍照身心乃至遍法界就到了无尽法界、无相法界、实相无相的法界，浑然忘我。我们观想是从有相最后进入到无相，念咒从有念最后念到无念现前，大家一定要把握的很清晰。

礼敬上师





整个准提法从净土三要下手，老实持咒也就是老实念佛，“信愿行”，念得很专注，念得很虔诚。你们小参报告转了一大圈，嗨！其实很多人没有把握法的重点。法的重点在哪里啊？老实念咒啊！心安不安啊！你只要肯老实持咒，没有不心安的，念清楚、听清楚，到了念念分明你心还不安吗？有没有上路，听你的报告，东扯西拉的，了不相干。可见你还在云里雾里，还在空中漂浮啊！要接地气啊！要能安得了自己的心最要紧啊！老老实实地念清楚、听清楚，念念分明，到念念本空。光第一个加行法，它本身就有生起次第，有圆满次第，准提法真的是不可思议。你们没有真正从基本功下手，讲了半天，东扯西拉的，了不相干，就是不够老实！

所以，大家要了解，我们准提法门完全把小乘、大乘、金刚密乘融合在一起了，把禅净律密融合在一起了。最基本的老实持咒，不但是净土三要，同时也是整个西方三圣的精神纲领所在。念清楚等于西方三圣的大势至菩萨来接引，听清楚就是西方三圣的观世音菩萨来接引，从念清楚、听清楚进入到念念分明，功夫纯熟了，最后进入到念念本空，这是阿弥陀佛来接引，这是法上的西方三圣。其实，法上的西方三圣才是精准的。法上的西方三圣只有一个标准，大势至菩萨的标准就是念清楚，观世音菩萨的标准就是听清楚，阿弥陀佛的标准就是念念本空。画家笔下的西方三圣，十个人画的十个都不一样，所以没有标准。准提法在法上的西方三圣那是无比的精准啊！

从净土三要融入到密教的三密相应，准提法本来就是密法，最高的与禅宗的三纲相应，禅宗以“无念为宗、无相为体、无住为本”。从最基本的到最高的，一路上保驾护航护法的，那就是菩萨的“三聚净戒”。菩萨三聚净戒当然是普贤行愿。三聚净戒第一个是摄律仪戒，诚于中、形于外，整个人身口意，律仪非常庄严，如理如法。摄善法戒，一切都跟善法相应。饶益有情戒，所作所为都是利益众生的。这样我们就晓得，原来准提法门有浅有深，可浅可深，包罗万象。以南上师的智慧，为这个时代筛选了这个法门，那不是偶然的。

2018年11月21日首愚长老在云南玉溪北山寺准提法会的开示





命门的明点是身心的交集点交汇点

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-06-29

为什么法本上面让我们观想“在头顶上两寸高的地方有个梵文 LA 字”？两寸高的地方，这个也代表超越了身心、融合了身心。这 LA 字的观想本身也是心月孤悬。心月孤悬，昨天跟各位讲过了，这是内外不二、大小不二、上下不二。般若慧观，即此用离此用，是在头顶上也不在头顶上，我们要找到真正的身心的交集点、交汇点。这也是我经过 49 年的参学，42 年前闭般舟关，命门得到特殊的转化，用它但又不珍惜它，并没有很专注的在命门上面，等于我自己糟蹋了 42 年，把这么好的法宝，我自己糟蹋了，今年总算捡回来了，把这个学理也弄清楚了。

学理就是见地，见地理趣。学嘛，学问也好，学术也好，整个脉络就是学理，学问的学，理论的理，佛学名词叫见地理趣。从形而上到形而下，从身跟心，从色跟空，色空不二，身心不二，经过 49 年的参学，我把它定调在命门的明点，命门的明点就是心月孤悬，也是气吞万象，也是光音交融，最后进入到心光无量，把这十六字真言完全统合在一起了。把 LA 字跟命门的明点也融合在一起了，LA 字本身就是明点的延伸，它的根本中心就是明点。明点也是心月孤悬，也是气吞万象，我们整个咒语的音声从这个地方涌现出来。光是自性光，音是咒语的音声，咒语的音声从自性的光明中展现出来，所以光就是音，音就是光，把光跟音交融在一起，你就会有消息了。

哦！我讲了那么多，我发现很多人没有听进去啊，这么宝贵的经验！昨天在喝茶，我一边讲，他还是在各说各话，我就上火了，呵斥：“你这样的听法，怎么会进步啊？我讲我的，你听你的，你说你的，你这样的修法会进步，那真的是奇了怪了！”当然形而上的不容易，般若慧观的确不容易，我当然也了解你们的困难点啊！我是经过 49 年的参学，当然慢慢熟悉了嘛，驾轻路就熟了嘛，你们还很生疏。

2018 年 11 月 21 日首愚长老在云南玉溪北山寺准提法会的开示





心月孤悬跟命门明点融在一起

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-06-30

好，大家意密观想 LA 字，你要观想在头顶上也可以，你要直接观想在命门中也可以，命门的明点就是 LA 字，那就直奔主题，那完全把南上师的口诀跟我的两句口诀融在一起，这是十六字真言所在啊：“心月孤悬，气吞万象，光音交融，心光无量”。你如此观，如此念，又观又念，观中有念，念中有观，观心月孤悬跟命门的明点融在一起了，这正是《心经》所讲的，“观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时”。你感觉到身心的松放，身心的空灵，身心不断在成长中，不断在转化中，感受到“照见五蕴皆空”也不是太远，当然也不是太近，不远也不近啊。等你的福德智慧成熟了，就融在一起了。福德智慧还颠三倒四的，那就还很遥远了。原来这是“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色，受想行识，亦复如是”，整部《心经》的精神你也把握到了。

好，大家意密观想 LA 字放白色光，能够跟命门的光明点融在一起放光，那更好，身密右手结金刚拳印，口密持诵净法界咒“唵嚩”，三七二十一遍。

（中间修法念诵净法界咒）

以上是准提法门的第一个加行法。我们参学佛法，为什么亲近参访善知识那么重要？这个法门由南上师所开创，所谓开创就是重新整理过的。当年南上师也是讲个纲要大概，细节经过我四十多年的闭关专修，内修外弘，归纳那么多的心要口诀，所以有六字真言、八字真言、十二字真言、十六字真言。这是我从看《坛经》到今年，整整 49 年以来的参学，历经千辛万苦，走了不少冤枉路总结出来的。

亲近善知识，听闻了善知识开示的法要，就要如理思维、法随法行。法随法行，就是要依教奉行，这种天大的便宜还不懂得占？你还要自己去摸索吗？可不简单啊！你只要真正依教奉行。我们大侠善贤喜，她没有参加，她只是看到开示的记录，她马上用，马上实验，把她的胸闷一下子就化解了，这是依教奉行，得到这么样的转化，佛母马上送给她大礼物。有的参加好几个七，还是戇头戇脑，我行我素。哎呀，蟋蟀不食损五谷啊！所以在密法中，上师相应法的重要啊！

2018 年 11 月 21 日首愚长老在云南玉溪北山寺准提法会的开示

實
品
正
道



莊
嚴
世
界

首愚長老开示集

《十方圓明心地涌》2019年07月合刊



轉識成智

原创 首愚長老 十方圓明心地涌 2019-07-01

〈六祖壇經〉裡有一句關於唯識學上的話說：「我們修行上有所謂『六七因中轉、五八果上圓』」，意思是說前五識的眼耳鼻舌身是業報之身，這第五識與第八識要到「果上圓」的果位才能究竟圓滿；而第六意識及第七末那識則要在因中轉。

一般人第六意識分別妄想太多，第七識我執太強，所謂「因地而倒，因地而起」，執迷不離心，倒與立不離地，想要轉化心垢，唯有從第六識、第七識著手，所以解鈴還需繫鈴人，還是要在因地上從起心動念下功夫。而第五識和第八阿賴耶識是非到成道以後不得圓滿的，因此一般人想要修到身無病苦並非易事。譬如「初禪」之「離生喜樂」不到相當之程度幾乎是無法辦到的。第八阿賴耶識也是同樣的道理，故而在唯識學上把前五識和第八阿賴耶識歸納在一起。

前五識能轉化過來即為「成所作智」，亦即成就自利利他之智，何以叫成所作智呢？前五識一經轉化，五根便得以相互為用。一般人眼睛僅能看、耳朵僅能聽、鼻子僅能聞、舌頭僅能嚐味道、身體僅能對外境感觸，可以說五識僅能作單方面的應用，一根無法作多用；但是對一個有禪定功夫或報身圓滿的人，五根是可以相互為用的，在早期的「知見雜誌」裡曾報導過中國大陸某些有特異功能的人物，將其眼睛矇起來，用手心看即可知道黑板上寫些甚麼。此即相當於以「身根」來看外界的東西，也就是一根可代他根作用的功夫。

第六識轉化過來即成為無分別的「妙觀察智」。一般人第六意識可以說亂七八糟，妄想一大堆，而且想東就無法想西。而所謂「妙觀察智」即是妙觀察諸法實相，說法斷疑之智，已經達到「一心多用」的境界，不但一心可以多用，同時觀察入微，把第六意識之功能發揮得淋漓盡致。

第七識轉化過來叫「平等性智」。第七識最大的毛病是我執我貪特別強，造成第六識的根本，即第六識所依之根，所以一切都執著為我所有，一切都以「自我」為





中心，才有那麼複雜的分別心，第七識轉成「平等性智」之後，對一切好人、壞人都能一視同仁、平等尊重，乃至一切眾生都等無差別，既不對佛菩薩特別敬重，亦不對一切眾生視如草芥，易言之，彼恭敬之心已臻至於普遍化，但也並非將對佛菩薩恭敬之心怠慢下來，而是把敬重佛菩薩之心普遍對待諸眾生，故此「平等性智」可說是「斷我見、我慢而達無我平等之意」，於一切眾生起無緣大慈，同體大悲之智。蓋一切煩惱無非皆起自不平等之心，若能念存平等，心胸自然寬闊豁達，足以包容萬象。第七識能達此境界，即能提供給第六識達到「妙觀察智」，則盡眼所見皆為真善美。所以說六、七識要因上轉，即在因地上轉化，否則果上絕不可能圓滿，色身、心靈也就無法平靜了。換言之，心身不能平靜，都是第六、第七識在作怪。

■ 實行正道

庄严世界

六、七識在因地上能夠轉化，正報（即色身）緊跟著便會逐漸圓滿，第八識的根本也就會隨著第七識漸次達到「大圓鏡智」了，所謂「大圓鏡智」即指緣境無邊，遍照法界之事理，故又名「一切種智」，係如來萬德之總本。這時候所看到的不僅是眼前的時空，而且擴及整個宇宙，乃至無量三千大千世界皆融合而為一。所以第八阿賴耶識一轉過來，即能達乎「萬年一念，一念萬年」，一念之間可觀察到萬年，而萬年之久亦繫於一念之間，時空上已然無所罣礙。我們凡夫對過去、現在分明了然，前後無法平等，在時間上前後的觀念是互相對立矛盾的，而「大圓鏡智」則等於把時空一起拉齊，顯現法界萬象究竟平等。天台宗智者大師在入定時曾說：「靈山會上宛如目前」，恰似時光倒流，這些現象只要一證到「大圓鏡智」便是順理成章的事了。今天就「轉八識成四智」向各位簡介到這裡。

（《準提法開示彙編》）





金刚密身就是持诵到念念本空

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-07-01

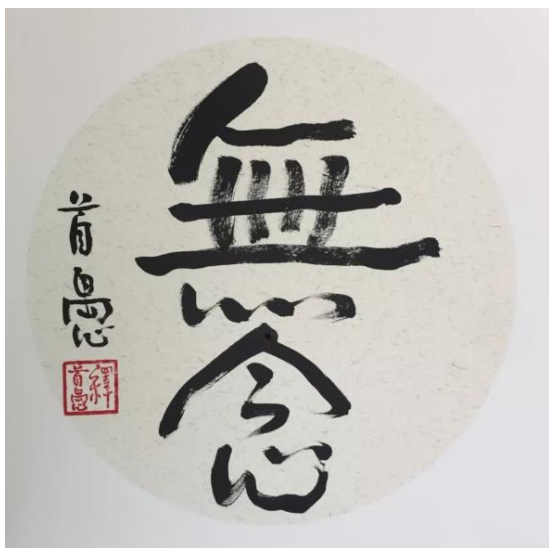
好，再继续进行准提法门的第二个加行法。意密还是观想 LA 字融入到命门的光明点中，是心月孤悬，也是气吞万象。身密右手结金刚拳印，口密持诵护身真言护身咒“唵嚩臨”，三七二十一遍。每七遍后面加个“娑诃”。

命门的自性光跟护身真言护身咒融在一起，命门的光就是护身咒，护身咒就是自性光明，达到光音交融，念得身心很松放，很空灵，念的气吞万象，一片祥和，身心在一片松放、空灵的境界中，那就对了，证明你的插头插对了！你的气脉还在开运动大会一样的，热闹无比，错用心，散乱心。还沾沾自喜，哎呦，我气脉动了，动个什么啊？正是散乱心，心浮气躁！你还得意洋洋，哎呦，气脉动了，真是大妄想！

（中间修法持诵护身咒。）

金刚拳印提起来五处印吽，头、左肩、右肩、心窝、喉咙，金刚拳印散于头顶上，此身即转成金刚密身。所谓金刚密身就是持诵到念念本空，那才是真正的金刚密身，念到无念、无相、无住现前，那当然是金刚密身了。我们一样是把护身真言念清楚、听清楚，念念分明到念念本空，身心不断的转化，能够跟命门完全融在一起，懂得应用、实用、受用，最后能够妙用无穷。

2018 年 11 月 21 日首愚长老在云南玉溪北山寺准提法会的开示



礼敬上师



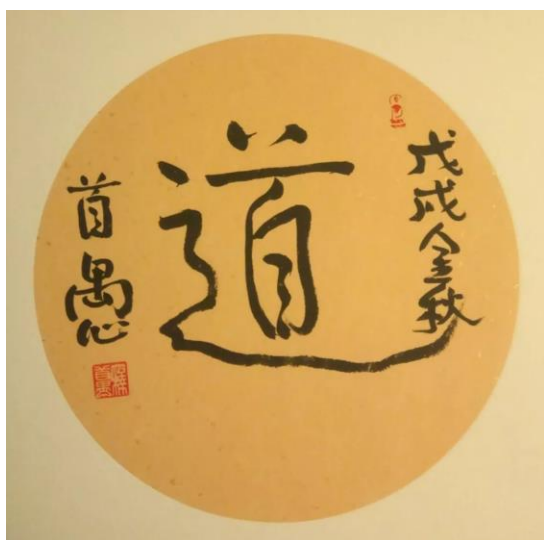


把握简朴亲真，大道就在当下

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-07-02

我们修第一个加行法跟第二个加行法，等于你每天在自我洒净，也在自我护身。修持准提法门，早晚课可以加上三个加行法，晚课还加个施食，其它时间，行住坐卧就可以一句准提神咒持到底，把那么复杂的佛法，在准提法修持之下，变成简单化了。我们另外的四字真言叫“简朴亲真”，我们把准提法精简了，精简到了三个加行法跟本尊法，都完全融入到命门的光明点了。

净法界咒可以拿来洒净，不管婚丧喜事，去看病人，还是为亲朋好友助念，都可以用得上。尤其去看病人，这是难免的啊，到医院，你右手掐金刚拳印，意密观想LA字跟命门融在一起，你持念净法界咒护身咒，不但保护了自己，还保护了病人，保护了在场的亲朋好友，不可思议的！在喜事的场合，在丧事的场合，都可以用得上。为亡者助念，直接把LA字观想在亡者的头顶上，LA字的光明把他接引到净土。这是我们学佛修法的实用、受用，也可以妙用，拿来接引人。不但可以为亲朋好友持咒修法，持咒回向，有病的亲友能够让他早日康复，已经往生的或者将要往生的，回向他们往生净土。这是我们修持净法界咒护身咒的实用、受用、妙用来利他。



准提法门，这是一个大般若的修行法门。随着我们的正念，你回向到哪里就转化到哪里。准提法把所有的法化繁为简，这样的老实持咒。老实持咒就是至简，修法不要把它搞得太复杂。老实持咒这是简，也是朴，简朴。持念到绵绵密密，跟咒语完完全全融在一起，跟命门的光明融在一起了，你会念得很贴切，整个咒语都是从命门的光明



中展现出来，跟自己的身心对接，跟整个生活对接了，跟工作对接了，跟整个人事物对接了。

随着你的身心松放，态度也诚恳了，讲话语气很温和了，内心起来的念头都是要利益大众的，法用在人事物上面展现出亲切亲和，跟自己身心融合在一起了，修得很亲了。不再准提咒是准提咒，你是你，变得好像冤家一样。哎呀，怎么越念妄想越大，你念得不够亲啊，你跟准提咒是变成冤家了，不是亲家。你念得很熟悉的时候，很深入的时候，哦！准提咒念到好比是我们的呼吸，好比我们的血液循环，完全融合在一起了，不可分了，念到浑然忘我、真实不虚的境界，实相般若的境界呈现了，那不是“简朴亲真”吗？念到《心经》讲的，“故知般若波罗蜜多是大神咒”，大神就是不可思议；“是大明咒”，大明就是大光明，自性光明的境界；“是无上咒”，没有比这更高的；“是无等等咒”，究竟平等的，完全跟整个身心、生活、人事融合在一起了。原来整个大道就在当下，就在眼前，大道片刻不离我们啊！你这样的修法才有力量。

礼敬上师



千万不要变成什么样的，小和尚念经，有口无心。“南无飒多喃”，哎呀，糟糕，家里的瓦斯没有关；“南无飒多喃”，哎呀，他欠了我好多钱；“南无飒多喃”，他打我一下，他骂我，气的气嘟嘟的。哎呀！那些冤家都来找你了，乱七八糟的！

2018 年 11 月 21 日首愚长老在云南玉溪北山寺准提法会的开示





生命的制高点，它是无念的、是无相的、是无住的

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-07-03

■
实
行
正
道

庄
严
世
界



我们这一堂进入到准提法门的第三个加行法，首先是意密观想，观想四臂观音在自己的头顶上。四臂观音也是从我们的心地涌现出来的，能观的是自己的心，所观的就是四臂观音的影像。进一步观想四臂观音放白色光，光明遍照自己身心，最后这光明浑入到命门，跟命门的明点融合在一起。然后身密双手结莲花手印，莲花手印就是我们一般合掌的地方，把这个大拇指跟小指头相抵，其他的拱起来，就像一朵含苞待放的莲花一样，称之为莲花手印。口密持诵四臂观音的心咒六字大明咒“唵 嘛 呢 叭 咪 吽”，咒语的音声从命门的光明点涌现出来。命门的光明点就是我们自性光明的流露，光就是音，音就是光。整个六字大明咒的音声从命门的光明点的光明中涌现出来，光就是音，音就是光，光音交融在一起。

（中间修法持诵六字大明咒。）

持满一百零八遍的六字大明咒之后，“观想身心浑入虚空中，虚空就是我，我就是虚空，亦无虚空之量可得”，这个境界正是“心光无量”，命门的光明点跟心月孤悬完全融合在一起。所有的咒语都是从心月的自性光明中流露出来，形成一股力量，转化我们内心的习气、色身上的业气，这个叫做气吞万象。在老实持诵咒语的音声里，这个音声会不断的融化我们的习气、业气，所以叫做气吞万象。气吞万象的过程，光跟音一定产生交融。所观想的心月孤悬，这是道道地地的人人本具、个个不无的自性光明。

2018年11月21日首愚长老在云南玉溪北山寺准提法会的开示





自性光明是毕竟空

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-07-04

紧跟着进入到第二回合，依空起修。所谓依空起修正是先悟毗卢法界，先悟毗卢法界是依空起修。空中十方起大风轮，空是毕竟空，我们的自性光明是毕竟空。十方起大风轮，这个风轮从十方涌现出来。十方，十方无方，十方就是毕竟空。毕竟空落入到形而下，哦！有东西南北，东南西南，东北西北，加上上方下方，合起来叫十方。

其实我们站在任何一个空间，任何空间就是一个点，每一个点都是含裹十方，每一个点都具备了十方，所以叫含裹十方。空中十方起大风轮，我们念咒语的音声从毕竟空中涌现出来，这个境界叫十方起大风轮，这是金刚念诵的体跟相。体是毕竟空的，相是咒语的音声，一口气一口气的念，正是起大风轮，空中含摄了四大，融化了四大，融化了五蕴，融化了六根。所以心地越空灵，你对般若慧观掌握得越清晰，其实正是我们色身四大最松放、最空灵的境界。

松放到什么程度啊？《楞严经》告诉我们，四大到了最高的境界，地大，《楞严经》不叫地大，叫性色，其实性色就是性地啊，不用地而是用色，色代表了一切物质，代表了一切现象。我们的根本地大，它是真空的，它是跟空相应的，所以叫做“性色真空，性空真色，清净本然，周遍法界”。什么是性色真空啊？金刚地就是性色真空。第二个，“性水真空，性空真水”，进入到水光三昧的境界，跟空相应的，“清净本然，周遍法界”。第三个呢？“性火真空，性空真火，清净本然，周遍法界”，这是火光三昧。第四个呢？是风大，“性风真空，性空真风，清净本然，周遍法界”，到了心息相依了，这是安般法门到达最高的。心息相依了，也可以说是风光三昧，风也是光，风是什么光呢？风其实就是气，就是音，它当然也是光，跟光融在一起了。所以金刚念诵是道道地地的《心经》所讲的，“行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空”，能够“度一切苦厄”。见地功夫到这样成熟了，自然进入到“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”，这是我们修证佛法很重要的。

礼敬上师

2018 年 11 月 21 日首愚长老在云南玉溪北山寺准提法会的开示





親近善知識

原创 首愚長老 十方圓明心地涌 2019-07-05

這次我到美國去，主要還是去親近南老師，今晚我就以「親近善知識」為題，來跟大家談談：

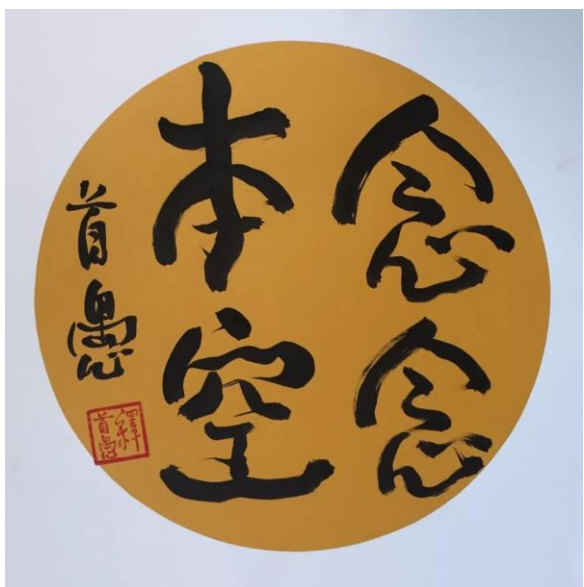
親近善知識，嚴格而言，自己本身要具備些條件。記得十六、七年以前，我在屏東受三壇大戒之時，德高望重的道安法師曾經對我們說：「你們想親近參訪善知識，又怎麼去知道誰是善知識呢？這就要別具另一隻眼——慧眼了」，在〈華嚴經〉裏提到善財童子五十三參，他參訪善知識的對象包羅萬象，各種角色都有，不論在家、出家舉凡各行各業有特殊成就的皆在其參訪之列，甚至連妓女都不放過。我們學佛求學問也應該有如此的氣魄，想要博學多聞，就必須要不恥下問，不因為對方的缺陷而否定了他的長處。

唐朝有位刺史李翱，聽說藥山禪師是個有道之士，特地放下自己的官架子，很謙虛的到寺廟去請法，看到藥山禪師正眼都不瞧他一下，氣極敗壞的說：「見面不如

聞名，今日一見，不過爾爾」，藥山禪師笑道：「子何貴耳賤目？」李翱一聽，當下就收斂起傲慢之心，打拱作禮說：「我來向師父問道」師不語，僅以一手指天，一手指地，半響才告訴他：「雲在青天水在瓶」。由此公案我們知道參訪善知識，不能只看外表的現象，應該清楚他的

「道」之所在，而自己也必須具足相當的條件，要有挨罵的本事，並且能領悟其中的寓意，不要僅僅期望對方的稱讚嘉許。

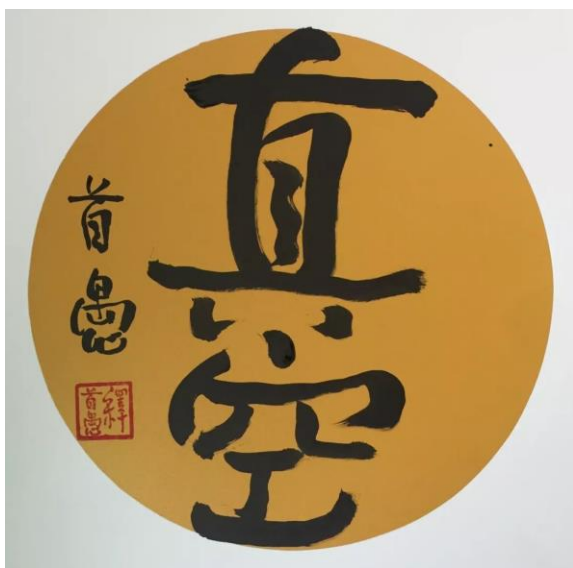
從前南師在台北時，經常於茶餘飯後開示了許多大道理，有時一句笑語或諷刺的話，





往往妙論無窮。又如過去很多禪師在親近善知識時，都是長期間侍候在其身旁達一、二十年之久，經年累月觀察其行住坐臥，待人處事，以便做為自己修法習道的準則的。

我們這時代善知識已經越來越少了，要是無法以「慧眼」去觀察，只從形象外表去判定，將會錯過許多親近的機會。佛法本是個智慧的宗教，我們必須自己先去瞭解其中的道理，而後才去觀察對方的行為是否真正慈悲。



唐朝黃檗禪師說：「大唐國裏無禪師，不道無禪，只是無師」，弟子們聽了十分詫異問道：「大唐國裏禪師遍佈，何以說無禪師呢？」（「諸方尊宿，盡聚眾開化，何以卻道無禪師？」）事實上，黃檗禪師指的是真正具足手法能教育人的禪師，他說：「見與師齊，減師半德，見過於師，方堪授受。」可見親近善知識非但不能以有色的眼光去參訪，而且本身必須先具備相當的程度。過去南師也曾經說

過：「我們參訪善知識要先關後開」，意思是說先閉上嘴巴，用耳朵去聽，把人家的長處仔細聽清楚了之後，再開口請教，所謂「學問」就應該如此「有學有問」，才合乎參訪的精神，才能真正學到東西。（《準提法開示彙編》）





金刚念诵松化四大五蕴

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-07-05

在法本里头提到“风融于火”，风为什么融于火啊？我们咒语音声一念，身体暖相出现了，这个境界叫风融于火。暖相在我们修证佛法来讲，很重要！我们之所以四大不调、百病丛生，情绪不对、气候不对、饮食不对形成了堵塞，最根本的原因是我们的情绪，心浮气躁，气是乱的。心不平气不和，所以火水未济，形成五脏六腑的堵塞，形成了五行相逆，相逆就是相克，互相障碍。这一克，就堵住了，心情郁闷了，心一郁闷，整个色身就跟着堵塞了，这是一定的道理，因为五行相克嘛！

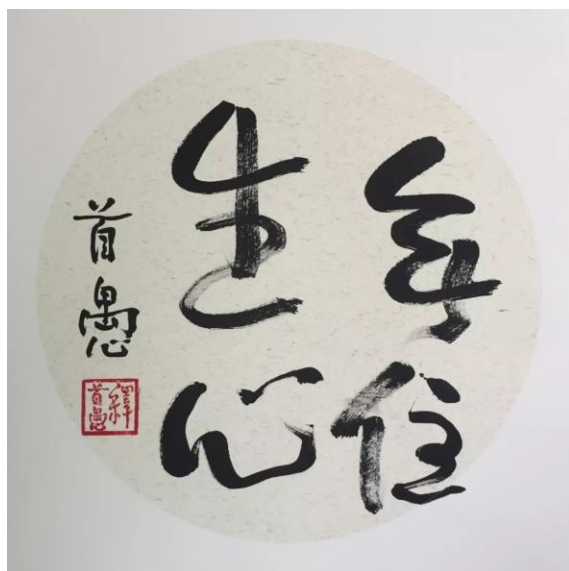
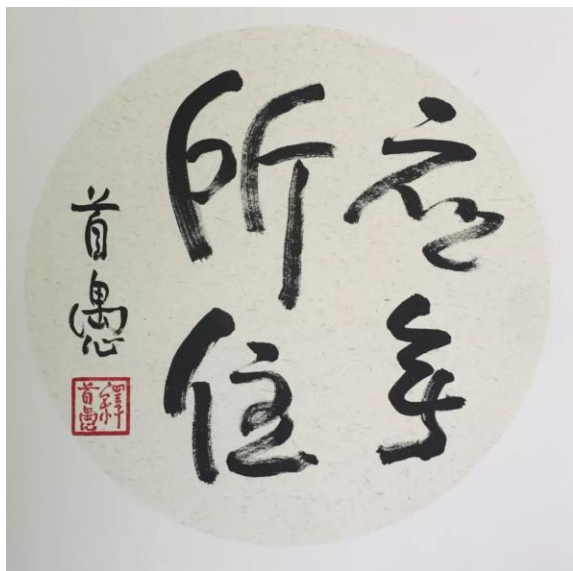
从我们的情绪来观察，一个人一发脾气，哦，气得全身颤抖，暴跳如雷，这典型的是火克金。火就是我们念头不对，起嗔恨心了，火烧功德林，所以火克金。金就是我们的呼吸啊，气得呼呼直喘，这是典型的火克金。一发脾气，金克木，肝胆就不对了，我们身体上这个排毒的系统肝胆出问题了，那很麻烦的。排不了的毒就变成毒素的堵塞，所以色身有燥火，燥火严重了变成肌瘤、变成囊肿，严重一点的，种种的肿瘤之后，种种的癌细胞出现了，因为我们排毒系统出问题了，金克木。肝胆不对，反过头来，木克土，脾胃不对了。所以一个人发大脾气以后，东西吃不下，勉强吃下去，很快就排掉了，有这么严重。从心情的堵，到色身上五脏六腑的堵。脾胃有问题了，土克水，紧跟着肾功能也出问题了，出现水克火，恶性循环，身上是寒凉的、瘀堵的，或是燥热的，四大不调，百病丛生，各式各样的病产生了。

现在以我们最根本的般若智慧“心月孤悬”，让四大进入到四大本空、五蕴非我，色受想行识，照见五蕴皆空，六识六根六尘紧跟着松放了。这些都是要善观缘起，整个“诸法因缘生，诸法因缘灭”，缘起法，看的清清楚楚，来破除我们的我执、法执，破除遍计所执性，让身心放松、让心量打开。所以，金刚念诵从我们心地因地最根本的松开来，空中，金刚念诵就是用最空灵的般若慧观在持诵准提神咒。这一念，身体热起来了。



身体一热，“火融于水”，堵塞的地方开始松开，所以金刚念诵念到大汗淋漓。各位，其实流汗也就是排毒啊，排什么毒啊？把我们身上的寒湿之气，寒的、湿的、燥的、堵塞的排出来了。这一排出来，堵塞的地方就松开来了，对外排汗，对内滋润了五脏六腑，疏通了五脏六腑，疏通了十二经络，气血开始正常循环了。平常情绪不对、气候不对、饮食不对，所以堵塞了。到了金刚念诵，老实持咒，这一念，整个身体松开来了，气血随着风融于火、火融于水，整个身心松开来了，气血输送到末梢神经了，原来堵塞的，酸啊、胀啊、麻啊、痛啊，到这个时候一一的化解掉了。金刚念诵有那么重要，老实持咒有那么重要！

2018 年 11 月 21 日首愚长老在云南玉溪北山寺准提法会的开示



■ 礼
敬
上
师 ■





弘扬正法正教的责任感使命感

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-07-06

所以你们接受传法了，修了法了，还不懂得珍惜，那真是对不起佛菩萨，对不起传法人的辛苦了，辜负传法人的辛苦了！难道我不会懂得享受啊？我的命有那么苦啊？需要那么苦啊？哎呀，这是为了正法正教，有一份责任感、使命感！没有慧根的，善根不够的，入宝山空手而归啊！虽然参加七天，好像没有增加什么，也没有减少什么，那就糟糕了，空手而归啊！要满载而归，要法喜充满！真正懂进去了，懂进去，你才会珍惜啊！你没有懂进去，你不会珍惜啊！马马虎虎的！

实行正道

庄严世界

到了“火融于水”的时候，就从暖相进入到顶相。这顶就是我们的气血，我们经络通了以后，气血能够输送到末梢神经了。这个顶不是指头顶啊，而是指四肢百骸、末梢神经，气血都能够输送到平常不容易输送到的地方，色身业气酸胀麻痛，迎刃而解，这是真正的消业障啊！金刚念诵念到全身发热，念到全身冒大汗，当然是排毒啊！这一松开来，啊！从来没有这样的舒服！

有的时候不但全身毛细孔都冒汗，两个眼睛也在冒汗，流出了法喜的眼泪、忏悔的眼泪、感恩的眼泪、消除业障的眼泪，这才是真正的甘露灌顶啊！你到哪里找甘露灌顶啊？把你全身的寒凉之气、湿气都排出来了，刚强坚硬的个性变得柔软了，所以流出了忏悔的眼泪、感恩的眼泪、法喜的眼泪，那不是甘露灌顶是什么啊？你还要找什么甘露灌顶啊？你以为一坐身体热起来那么容易啊？不容易的！跟法没有相应的人，坐得冷冰冰的，酸胀麻痛，哎呦，痛啊，在那搬家呀（注：指打坐时，有的人两条腿换来换去），痛得哇哇叫，跟法不相应。相应了，哦，身体热起来了！啊，大汗淋漓，这一下子，整个身心松开来了。当你大哭一场之后，整个身心松开来了，心地变柔软柔和了，就是忏悔业障！酸胀麻痛减轻了，坐得住了，那不是消业障是什么啊？

2018年11月21日首愚长老在云南玉溪北山寺准提法会的开示



真正的智慧灌顶

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-07-07

所以从暖相、顶相到忍相，可以安忍了。不用勉强的，哦！又看手表，怎么时间还没有到？哎呀，怎么还没有敲磬啊？怎么还没有喊下座啊？这个时候，你不想下座了。哎呀，最好不要停，继续念，再念，再念。哎呀，师父不要停啊，磬不要停啊，遇到相应就是这样的。遇到不相应，怎么不赶快刹板啊？南辕北辙啊！所以跟法相应很重要！你们的心得，你们的进步，就是我最大的安慰！

哎呀，看到你们的报告，呀呀呜呜的，听得，哎呀……付出那么大的代价，结果得来的却是这样！还在那里嫌东嫌西的！你是为法来还是为床座而来啊？你们辛苦，难道我就不辛苦啊？我今年过年就 73 岁了，已经到了古稀之年，我还是在卖命啊！所以大家要珍惜，要一切为法！慧可大师为了求法，送了一条手臂啊！云门文偃禅师为了求法，瘸了一条腿，走路是一拐一拐的。

所以，各位要把自己变成法器呀！这个法器，什么叫法器啊？法器，我们佛门中用钵盂来形容，这个碗里头是很干净的。如果里头有一些脏的，甚至一些馊水啊，一些很脏的东西，再好的东西倒进去都变成染污的了，所以要洗刷得很干净，才堪称为法器。这个碗啊、钵盂啊，还不能有裂痕、有破洞，有裂痕，水一装进去就漏掉，装进去就漏掉，漏掉代表我们有漏之身，代表我们的贪嗔痴慢疑，自我染污了，法承受不住的，因为你不是那个材料，不是那个法器。你要把自己变成那个法器吗？要懂得弥补自己的漏洞，要把自己的心地扫得干干净净，才能堪受大法！否则，再好的法到你身上，一点作用都没有，那真是蟋蟀食损五谷啊，糟蹋人家东西了！

从暖相、顶相到忍相，可以安忍了，甚至进入到无生法忍。更高的，“水融于金刚地”，念到浑然忘我了，整个身心都空掉，山河大地都空掉了，那是智慧灌顶啊，那才是真正的智慧灌顶啊！不是拿一本《金刚经》在你头上一按，哎呦，这是智慧灌顶！拿个蜂蜜在你嘴巴一放，哦，这是甘露灌顶！这是青蛙跳井“噗通，噗通”，不通，不通！我这个磬，敲得非常非常有节奏感，导引你提起正念，这是铃杵灌顶，让你不要走神，不要跑调，那也是灌顶，你还以为什么灌顶啊？一定要神秘兮兮的？我传的准提法是禅宗式的准提法，我不搞这些神秘色彩！

好了，时间到了，这一堂很重要噢！你有没有听进去啊？千万不要右耳进去，左耳出去，什么都没有，不知不觉，最起码转几圈，从闻思修入三摩地。

2018 年 11 月 21 日首愚长老在云南玉溪北山寺准提法会的开示

礼敬上师





心淨國土淨

原創 首愚長老 十方圓明心地涌 2019-07-08

業緣有別

隨著個人的業緣與見地，每個人念佛的境界幾乎都不一樣。同樣一句「阿彌陀佛」，十個人念的境界皆不相同。並非阿彌陀佛有十個樣子，而是我們的業力千差萬別。經教告訴我們：「佛以一音演說法，眾生隨類各得解。」譬如如來講一個「佛」字，聽到每個人的耳朵裏去，在心裏轉了個圈，感受如何就因人而異了，這就是業緣有別的緣故。

妄心與明心

在座各位，相信有人念佛念得歡歡喜喜的，也有人念得自己覺得一切都具足圓滿，當然也有人會覺得不知道自己在念什麼？似乎愈念妄想愈多了。所謂「妄心念佛，佛在西天，明心念佛，佛在心中」就是這個道理，各位不妨自問：「我是妄心念佛呢？還是明心念佛？」有人念佛只是抓住一句佛號，有人念佛卻能懂得起觀，也有人念佛可以和華嚴法界相應。難怪淨土法門分成「九品往生」，因九品的境界相差太大了。

信願行

淨土法門強調「信願行」，而信願行又強調絕對的「信」，然後要有「菩薩願」和「菩薩行」。平常，我們念「阿彌陀佛」，信在何處？願力又如何呢？對淨土法門的行持又怎樣啦？我們懂得佛在心中，見法即見佛，見什麼法呢？——見「心地」，了心即見佛。

淨土法門特別強調信心，由「有信」而「發願」往生極樂世界。何以身心無法與念佛打成一片呢？信心即是最大的關鍵了，妄想一來，其他念頭一起，全盤皆非了，如此當然覺得很迷茫，這時就要靠真正的見地了。見地嘛！說簡單也簡單，說困難也



困難，若是那麼簡單，人人距離菩提大道就很近了。那麼容易相信，你就不會迷糊了。你能念到不論順境、逆境來時，信心都不退，就差不多了；而且不但不退，還能與法相應，身心隨時在禪悅當中。很多研究中觀、唯識等理論方面的學者，他們完全以思惟修直截了當從自己的心念下手，而我們修淨土法門則強調信心——深信有個極樂世界。

光明即般若

我們的願力何以發不出來呢？因為我們的智慧不夠。同時，願力也代表一個人的心量，阿彌陀佛發了四十八個大願，每一個願幾乎都是普賢行願，他本身就是一種法界觀。

「阿彌陀佛身金色，相好光明無等倫……紺目澄清四大海……」這個讚佛偈正是我們見地、修證、行願的準則。面對一個在苦難中的人，我們如何迴向給他呢？你在打坐中，觀想以光明、清淨照耀在他身上，這便是行願。又如幫人助念，就要觀想自身清淨無瑕疵，在一片光明中，光明本身就可接引亡者了。一個人臨終時，往往六神無主，幫他念佛、念咒，可以引導他提起正念，讓他心不顛倒，意不慌亂。光明代表智慧，即是般若。能觀想自己身心在一片光明中，照耀無量、無邊世界，就可以達到〈金剛經〉講的「無我相、無人相、無眾生相，無壽者相」了，這是一切佛法的根本核心所在，不論禪宗、淨土、密宗……都是同一根源的。

■ 礼
敬
上
师 ■

三無漏學

戒、定、慧三學統稱為「三無漏學」，這是我們從世間法上，從凡夫的因地上走向修證、解脫途徑所不可少的條件。世間法的種種都是有漏的，要無漏一定得與般若相應。許多佛法上的法門都著重於「定學」方面，就我們現在的持名念佛而言，也是與定學相應的。念佛可使內心得到一種安詳、寧謐的感覺，至於能否解脫，能否與法相應，就要靠智慧了。要是信心不夠，念了老半天，到底念什麼呀？念得都生煩惱了，豈不就失去方向了？





禪宗標榜直接從心地上去體會，當然即與中觀相應，等於〈金剛經〉講的「三心不可得」，故說「禪宗是接引上上根機者」。然則，理歸理，「事」項做到了嗎？這可大費周章了。否則，有些佛教學者怎麼只落得個「玩弄知識」的稱呼呢？因為沒有與修證功夫相應哪！也就是信心還是有問題。如果理論上可以滿足我們的需求，則林林總總的修證方法就不再需要了。所以說，佛法講求的就是一個見地與一個修證。要真正得到受用，基本上還是要從日常生活中的「戒學」方面下手。

「戒學」也可以說是屬於行願部份的，亦即我們平常日用中的為人處事，也就是與現實掛勾，在自己的修行方面真正往下紮根。很多研究佛學理論的人就是與現實脫節了。故行願自有其可貴之處，做了，在你的行願過程中，很多大道理能呈現出來了，在你行世間法的過程中也呈現出來了。佛法畢竟是個實踐的宗教，可以拿來驗證在自己的身心上面，乃至日常生活之中，故嚴格言之，三無漏學是不可偏廢的。

■ 实行正道

庄严世界

直下承當

所謂「阿彌陀佛」就是我們的自性光明，可以直下承當。一方面念佛號，一方面自己的身心在一片光明中。易言之，見地在「理」裏，在「定」裏，乃至「行願」也在其中。一邊念，一邊迴向，何須再念個迴向文呢？當下直截了當即與「空、無我、無相」相應了。則所有聽到我們念佛的人，不論有形、無形，皆能得到好處。念誦得好，非僅個人會得到法喜，別人聽了自然也能得到法喜。否則自己念得都生煩惱了，又如何寄望別人得到法喜？「一切唯心造」呀！可見信心與願力有多麼重要！

自性彌陀

念佛念得生歡喜心，必然覺得順口而帶動你的氣息也跟著順暢，甚至當下呈現忘我的境界。這時候，你的信心就百倍了。念佛即該從此處下手。這是「唯心淨土、自性彌陀」的道理。當下就是阿彌陀佛，當下即是極樂世界，乃至十方佛土、三界皆任你寄居。若是這個道理認不得，卻是一天到晚想著往生極樂世界，豈不是徒增痛苦嗎？因為你與佛正相差了十萬八千里、愈離愈遠了。





隨順世緣

佛陀針對眾生的根器講了八萬四千法門，然而，我們學佛以後卻自己分別了禪宗、律宗、密宗、淨土宗、華嚴宗、天台宗、唯識宗、三論宗……，我們都畫地為牢了。事實上，八萬四千法門都是念佛法門。各位相信嗎？相信，你就成功了，否則，學佛就學得太辛苦了。你能以這種見地去念佛、去修持，就能「左右逢源」。我們在日常生活之中，行住坐臥信手拈來，都要能夠了無罣礙，能夠「隨順世緣無罣礙」。念佛能念到這種境界，則禪、淨、律、密皆在其中矣！八萬四千法門也皆涵蓋在內了，那裏還有什麼宗派之分呢？

普賢境界

我們在任何時、地學佛，若是還分別世間法與出世間法，就是還在二分法中了，那是不圓滿的。所以說，學佛修法就要以普賢菩薩的十大願為典範，依教奉行，才能究竟圓滿。

何謂「普賢」呢？「普賢」又叫「普現」，普現在一切境界中。各位應以這種見地去念佛，而不是非要念一句「阿彌陀佛」才叫念佛。縱使你在與人談話，內心還能清清明明那也是在念佛，這便是廣義的念佛。普賢的境界，也就「隨順世緣無罣礙」的道理了。各位能有這樣的認識，則何處不是道場呢？

不增不減

凡夫經常都在二分法中，非善即惡，非是即非，抓得很緊。六祖問惠明禪師說：「不思善、不思惡，正與麼時，那個是明上座本來面目？」各位不妨也自己問問：「不思善、不思惡時，我的本來面目到底又如何呢？」若是無法把是非善惡融化掉，不就處處都在矛盾中了嗎？

各位聽到我在咳嗽嗎？你若把它當咳嗽了，那麼你也聽進去一聲咳嗽了。一聲咳嗽原是不增不減的，也是不垢不淨的。有垢有淨是你自己心裏去接受的，要是你不去接受，它就是不垢不淨了，同時它也是不增不減、不生不滅的，垢淨、增減、生滅





完全在你的一念心。懂得這麼用心，則連吃飯都不是打閒岔了：嘴巴在吃飯，那「能」想的知道在吃飯，可是那個「能」並沒有在吃呀！你吃飽了，那個能知道飽的也從來無所謂飽與不飽呀！

如珠走盤

我們念阿彌陀佛，那個「能」念的並沒有去分別你到底念了幾千幾萬遍了，「他」並沒有增加，也沒有減少。以這種心情、這種見地、這種智慧去念佛，才堪稱「如珠走盤、處處皆圓」。念的是他，不念的也是他；提起是他，放下也是他。到了這個境界就是「實相念佛」了。

■
實行正道
莊嚴世界
■

依法不依人

一切法門，佛陀都強調那是最高、最殊勝的。當佛陀講彌勒淨土時，他老人家就說：「彌勒淨土最殊勝」；講東方淨土時，他又說：「東方淨土最好」，其目的無非是在加強眾生的信心。好比桌上擺了各種各樣的菜餚，佛陀告訴我們「每一道菜都有其不同的特色」，但是凡夫都太執著了，都認為自己抓住的東西才是最高、最好的。所以他老人家只好苦口婆心的一再告誡我們要「依法不依人」「依了義不依不了義」「依於智，不依識，依於義，不依語。」

法爾如是

佛經有很多是「不了義」教，也有很多是「華嚴境界」。像〈阿彌陀經〉等淨土三經都是華嚴境界，那並不是我們一般凡夫所能想像的。嚴格言之，淨土法門深不可測，一點都輕忽不得的。所謂「甚深緣起、緣起甚深」，一般隨便批評淨土宗的人，那是謗佛、謗法、謗僧，乃至修淨土的人批評其他宗教亦然。因為本來法法都是平等的呀！〈金剛經〉云：「一切法皆是佛法」，又說「是法平等，無有高下」，只是眾生太執著了。





試想，佛陀講了四十九年的法，卻說他一個字也沒講，難道他在打妄語嗎？不是的，他是在幫我們「掃相」，希望我們不要執著呀！佛國境界境界〈阿彌陀經〉上有一段說：「其土眾生，常以清旦，各以衣祴，盛眾妙華，供養他方十萬億佛，即以食時，還到本國，飯食經行」。並沒有告訴我們要執著在極樂世界，而是要到十方國土去隨喜讚歎的。

根據〈無量壽佛經〉的記載，阿彌陀佛發了四十八個大願來莊嚴極樂世界，所有佛土、諸佛的殊勝都集中在這極樂世界之中。其中描寫的七寶，我曾請教一位藝術家說：「以藝術家的眼光來看，阿彌陀佛世界裏的境界能把它創造出來嗎？」他說：「這七寶應該是不困難的」。然而，依我的看法，佛陀講的境界無非是要讓我們娑婆世界的眾生容易去理解。講得太高了，我們無法想像，但是，我相信西方極樂世界絕對比描述的更加莊嚴，而且莊嚴得讓人無法想像。

倒駕慈航

佛經上說：「我所說法，如爪上土，我未說法，如地上土」。既然西方極樂世界的國土那麼莊嚴，難道東方藥師琉璃光的國土就不莊嚴了嗎？難道阿彌陀佛的境界高。藥師佛的境界低嗎？當然不是，佛佛道同，不是誰的願力大、誰的願力小。要知道，願力不廣大，不可能成佛，何況成佛也不表示就告一段落的。普賢行願告訴我們，要「盡未來際」。成佛不是享受，而是要隨時隨地來倒駕慈航的，像觀世音菩薩就是過去正法明如來。〈楞伽經〉告訴我們：「無有佛涅槃，無有涅槃佛」佛菩薩沒有不慈悲、不憐憫眾生的。所以我們每一個人只要成佛了，就都能像阿彌陀佛那樣成就那麼莊嚴的國土。

莊嚴此心

賢劫千佛之中釋迦牟尼佛是第四位，第五位是彌勒佛，而兩位就距離好幾萬億年了，甚至是無法計量的，可見成佛不是那麼簡單。學佛的那麼多，成就的又有幾人呢？當然，各位也不用洩氣，我們看〈法華經〉，佛陀為五百弟子授記，人人都可成佛，只是時間久遠的差距罷了。既然眾生都有佛性，出家可以成佛，在家當然也可以





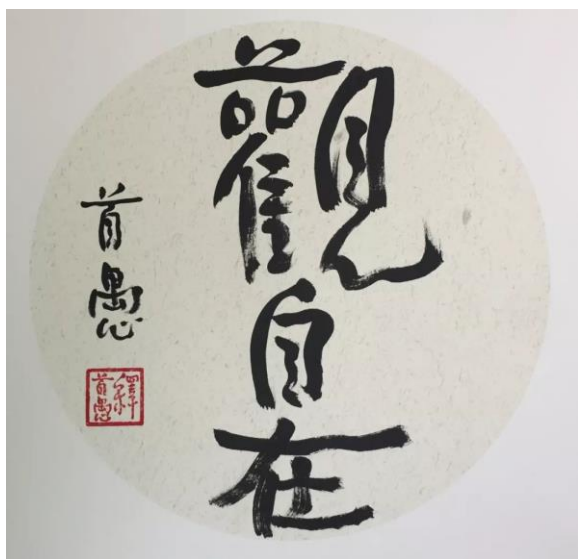
成佛。如果出家可以成佛，在家不能成佛，佛法就不平等了。成佛是了心，圓滿這個心、莊嚴這個心。所以說，佛法是智慧之學，不是要你抓得緊緊的，抓住一個佛號，只是要給初步學佛或心性比較脆弱的人一個方便而已。

迴向淨土

佛陀在淨土經典裏告訴我們：「千經萬論皆指向極樂世界」，只要懂得這個道理，時時迴向極樂世界就沒錯了。當然，你也可以迴向彌勒淨土。像近代的高僧大德——太虛大師、虛雲老和尚，就是發願往生兜率天，親近當來下生彌勒尊佛的。歷代禪宗大師也有很多都發願生生世世住在這娑婆世界度眾生的，這樣也沒錯呀！反而成就得更快呢！別以為到極樂世界才快成佛。只要你見地正確，在苦難中成佛更快的。像佛陀與彌勒菩薩兩位原是師兄弟，一個是修苦行，一個是修安樂行，結果釋迦牟尼佛提早成佛了。到極樂世界只是留學而已，終究還是要回到娑婆世界來的，只不過是時間的久暫不同罷了。總而言之，一切在行願，我們強調修行，就要絕對有信心，若是以學理的觀點來探討，必然有很多可談。然而佛法講「實際」二字，如果認真探討起來，邪知邪見就跟著來了，而到底誰是邪知邪見又很難講了，除非你親自證到，否則就只好依聖言量來判斷了。

畢竟成佛

在此祝福各位蓮友見地能夠很透徹；在修證方面也能夠有個階梯；行願方面像普賢菩薩一樣，廣大如虛空。各位不要氣餒，不要著急，過去無量劫，我們都在輪迴中，只要有個心願，經常迴向，念茲在茲，成佛總是遲早的事。（《準提法開示彙編》）





行愿无尽心莲开

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-07-08

在 1985 年，也就是南上师离开台湾没多久，我记得是每一周的星期天晚上，在台北准提共修会，我带修一堂，讲开示一堂。当时有一位新参，台湾政治大学中文系毕业的，她的文笔非常好，她来跟我商量，她说：“师父啊！您讲的这个佛学非常广泛，也非常有启发性，我能不能帮你做记录啊？”我说：“好啊，你肯发这个心，当然最好不过了。”这一个礼拜讲的一个钟头的开示，记录出来了，下一个礼拜要上座之前，她已经交差了，就是这样的因缘，《十方》杂志每一期都刊登我讲的开示。这位居士叫做郭艳华，法名叫做慈华。

《十方》杂志刊登多了，应各方面的请求：“师父啊？能否把它印刷成单行本啊？”就由这个郭居士负责编辑。所以各位所看过的《这般琉璃月》《将心向明月》《莲开泥也香》等，大概有好几本，都是她记录的。在刚才我们休息的时候，从台北传来信息，这位居士因为肺积水已经走了，她对我们准提法贡献很大！

另外，长春的一位老居士，修法很虔诚，俗姓叫王恩福，法名叫善净幻，刚才开统师传来消息说也走了。善净幻老居士跟她的同修是我们长春共修会的顶梁柱，两老夫妻都镇守在共修会，很认真很精进的在修法。

我们这一堂要为台北的慈华居士跟长春的善净幻居士，以金刚念诵的方式持诵弥陀圣号，回向他们所做的功德、福德告一个段落，要进入到生命新的里程，祝愿他们往生极乐净土。

我们金刚念诵持诵弥陀圣号的程序很简单，直接从“西方极乐世界大慈大悲阿弥陀佛”开始，一开始合掌，然后转为六字圣号“南无阿弥陀佛”，从六字圣号再转入到四字圣号“阿弥陀佛”的时候，就可以放掌了。刹板之后是回向偈话：“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”。

好，我们开始。在座的道友也可以回向自己的亲朋好友，身体不健康的回向他们早日康复，已经往生的亲朋好友，也可以回向他们能够往生净土，莲品增上。

2018 年 11 月 21 日首愚长老在云南玉溪北山寺准提法会示





悟毗卢法界看到三心不可得

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-07-11

在禅宗祖师的名言，“不见本性，修法无益”。本性也就是所谓的佛性。要见佛性的背后就是明三心，也就是所谓的悟毗卢法界。悟毗卢法界，就可以真正看到三心不可得。一个明白三心不可得的人，在佛法的见地上基本上不会太离谱了。明白三心不可得，就是对自己拥有的一切不会太自满，也不会骄傲，万一没有也不会气馁，也不会自卑。一个人拥有一切，有时候会高亢，这个心志很高昂，傲慢心就来了。明白过去心不可得，自己晓得这些是幻化的，一切归于平常，能够这样的不亢不卑。这个亢就是一种贡高我慢，卑就是一种卑劣慢，这些有亢有卑都是不健康的心态。唯有不亢不卑，这个人内心世界就有些道理了，有一些真实的智慧了。所以，既没有什么好傲慢的，也用不着自卑，才能够不亢不卑，才能够心平气和，修行才能够很平实，才容易抓到重点，抓到中心，所以叫做“有道没有道，开口便知道”，作不了假的，骗不了人的。

一个人不会攀缘过去，自然就可以少想像未来。想像未来也还是妄想心，还是无明，因为你所见的非真实，所以心是飘的，飘浮的。现在心是妄想心，东抓西抓的，一下子攀缘过去，一下子想像未来，一下子对自己眼前当下的，要么过分傲慢，要么就是自卑，在佛学名词叫心猿意马。就好比一只猴子，猴子代表是第六意识，有五个窗口，眼耳鼻舌身，东张西望，六根不得安宁。

明白三心不可得之后，等于自己的内心更加的清明清楚了，能够把自己的念头管理的比较清楚了，可以做到少攀缘过去，少去想象未来了，当下心把握在法上了。老实持咒已经收摄了三心，把心给收回来了，安住在当下，当下念清楚、听清楚，这样就可以少颠倒了。

在我们凡夫内心世界里头，永远在这三心的跳跃中。心猿就是不定，像猴子那样的东抓抓、西抓抓；意马，哦，这念头动的很快，好像马在奔驰一样的。所以，一个人安住在法上，那太珍贵了！五年十年二十年都不变，那恭喜你，你会有消息的。哦！修了一段时间，不见踪影了，又到处去抓了。

2018年11月22日首愚长老在云南玉溪北山寺准提法会的开示





准提妙法治百病 但肯用功定灵验

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-07-13

修持准提法门，涵盖四法，只要你如法修行，如法用功，首先就是能够消除种种的灾难，所以第一个叫**息灾法**。灾难当然包括了身体的病苦也是灾难，心理上的贪嗔痴慢疑也是灾难，都会让自己生烦恼的。所谓灾难就是让自己受苦受难，人事上的不协调也是灾难。所谓的**息灾法**当然可以化除种种的灾难，所以**准提妙法治百病**，这也不是讲大话。先不要说灵不灵，先问你自己，你在法上，你下了多少工夫。没有下功夫又想得到成果，那是不可能的事情！

第二个**增益法**，无论世间法出世间法，求事业顺利，求道业顺利，增益增益，增加我们现实种种利益。只要你信心够，老实的持诵下去，对你这一生，对你的家庭、对你的身体、对你的事业、对你的道业，当然都有帮助，这是可以肯定的。

第三个**敬爱法**，就是你在家庭一团和气，上下互相尊重。在一个团体中，你是当领导的，得到属下的服从、敬爱。当人属下的，得到领导主管的提拔，就是说我们修得更加的聪明伶俐了，有智慧了，肯负责，肯承担，心地又柔和，你变成人才了。人才所到的地方都是被人家争取的，把自己变成有用之才了。敬爱法把自己返璞归真了，做人脚踏实地了，你所到的地方一定受人家器重的，所到的地方受人家的重视，你敬别人，别人也敬你，一片祥和之气。

第四个**降服法**，可以降伏我们心中的仇恨、怨恨、埋怨，心中种种不满，这些都可以把它化除，只要我们肯老实持咒，这些病态心理慢慢慢慢都化得干干净净。

所以，准提妙法治百病，这个不是讲大话啊！

2018 年 11 月 22 日首愚长老在云南玉溪北山寺准提法会的开示





金刚念诵度寒关 转化四大现四加行

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-07-14



今天是 11 月 22 号，节气正好是小雪，今天温度比昨天大概降了好多度，又是雾气蒙蒙的，所以第一堂我就懒得讲话了，用金刚念诵来取暖了啊！念到暖相现前，人整个身心就舒服起来了。

我记得在多少年前？我第一次在佛牙塔，应该是 1992 年。1992 年，多少年

前哪？26 年前，哎呀，时间过得好快啊！那是我第一次在北京佛牙塔闭关。我记得闭关一周之后就是小雪，北京西山八大处的佛牙塔下了一场雪，雪景是很漂亮的。晚上看到飘雪，哎呀！雪景好漂亮啊！想要打开关房的门，想去看一下雪景，哎呀！门被锁了！两重门都被护关的锁了，出不去了。哦！锁了一重门，第一重是我的关房。

哇！那个冷到，我的关房没有暖气的设备，只是开了一台小小的、有几个叶片的、电插的取暖的，不管事的，不顶事！哦，拜佛也冷，绕佛也冷，打坐也冷，唯一不冷的就是躺在被窝里头才不冷。哎呀，闭关嘛，总不能一直躺在被窝里头，最后还是靠金刚念诵一念，身体热起来了！我说，好！这个关期有救了，要不然太冷就被逼出关房了，承受不住了！哦，北京的那个山上之冷，算是领教过了！

我们法本昨天讲到了“水融于金刚地”，这个地方告诉我们，用功修行，见地跟功夫是辗转增上的。功夫不会是天上掉下来的，你的见地有多通透，你的修行用的专不专，马马虎虎的用功是上不了路的。我们修学佛法，见地功夫要真参实学，要真修才能够实证。



法本这一段讲的四加行的功夫，“暖相、顶相、忍相、世第一”。用功修行暖相一定要起来，这个是标杆。暖相一出现，色身才能转化。暖相不出现，那你功夫还早的很，没有一个信息。当暖相出现的时候，就开始会有信息了。这个时候会有感受到气脉的蠕动，那些都是色身将通未通，完全通了，它就不蠕动了，那都是修行用功的沿途风光。不要把气动当做什么宝贝，一定要从正念下手，从我们的见地、因地下手。

经络完全通了以后，整个人忍相现前，就不会躁动了。你还在那边看气脉在动啊，那还早得很，那是散乱心，你用功用的还不是很正确。有的人被这个感觉拉跑了，被这个气脉这种窜动带跑了，那只是个相，色身转化的相，那也是暖相所带起来的这种气机的现象。一旦顶相出现了，气血输送到末梢神经了，就没有气机的这种窜动了，这个时候整个身心宁静下来了。你如果感觉上气机还在窜动，那跟定还无缘，因为你还在着相的过程，你的心还在飘的，因为心飘，所以气跟着飘。心一宁静，气就跟着宁静，那就坐的很安详，连下座都不想下座。当你感觉到气有在动的时候，你也会有烦躁的时候，你坐不住的，因为那是散乱心。

到了忍相出现的时候，叫做“不是息心除妄想，只缘无事可思量”，整个身心宁静了，不太想多说话了，也懒得动了，整个人享受那种宁静的定境现象。到这个时候当然要乘胜追击，这个从我们准提法的修行来看，已经到了念念分明的阶段了，非常宁静，进一步就是念念本空，水融于金刚地，整个身心忘我无我的境界出现了。

如果一个人一旦到了“世第一”的时候，你才不会留恋世间的，就晓得世间都是幻化的，你的眼界眼光见地已经提高了，世间上的这些荣华富贵、名闻利养已经吸引不了你了。这个时候，内心就甘于淡泊了，心量也大了，所以能够舍了，能舍才能够走上菩提大道。释迦牟尼佛能够舍弃王位，舍弃荣华富贵，走上修道的这个菩提大道，所以他才能够证得阿耨多罗三藐三菩提。

2018 年 11 月 22 日首愚长老在云南玉溪北山寺准提法会的开示





馬祖的箭術

原创 首愚長老 十方圓明心地涌 2019-07-15

普賢菩薩的行願非常感人：「虛空有盡，我願無窮」。修準提法要以最虔誠、恭敬、清淨的身口意來供養佛母。而專持準提神咒，也正是作這種供養的表現之一。

在修法時，大家也等於一方在修習普賢行願。怎麼說呢？修法時以最虔誠恭敬的心來觀想誦咒，這身口意當下毫不保留的完全交給佛母，這不就在「禮敬諸佛」、「稱讚如來」、「廣修供養」嗎？自己覺得慚愧，我的本事就只這麼多，唸得不好，觀想也不清，但我還是一本初衷用功來學習。修法時坐不住，對佛母說自己慚愧啊，我會以最大的努力繼續唸誦觀想，這不是「懺悔業障」嗎？看到別人坐得好、唸誦得好，自己可以隨喜羨慕讚嘆，沒有嫉妒，這不就「隨喜功德」？看到善的、好的要學習，覺得自己很笨，沒有智慧，請佛開開我的智慧，給我啟發吧，這也等於是「請轉法輪」、「請佛住世」。自己妄想這麼多，勤作觀照，讓自己隨時隨地都在正念中，不怕煩惱魔來干擾。這樣在修法過程中念念都在反省，念念都在體會佛法，這是「常隨佛學」。而一旦只要能這麼一心向佛，那你這個人很好與人相處了，凡事沒有什麼過不去的，若是個性剛強，一時轉不過來，自己應發慚愧心、柔軟心，誓不退失，這是「恆順眾生」。由之修行念念回向眾生，念念迴向菩提，開心服務大眾、奉獻大眾，那你自己的心量會越來越寬廣，從此就這樣一步一步走入普賢行願的大海中了。

你念念不著，念念無相，無念、無著，妄念便自然掃得乾乾淨淨的。用這樣的心意去修法、去觀想、去誦咒、去修習普賢菩薩十大行願，那你生命的內涵就非常豐富而莊嚴。修學佛法乃精誠所至，金石為開，若無真心、懇切心，那便是矇混念經、含糊作樣，自欺誤己沒人賠。





洛城道場的建立是靠 Alice 發心及大家的共襄盛舉，大家要多來共修，把道修得更好，這是最好的供養。一切供養中法供養為最，大家修法與法相應，對身心、人生都有幫助，這是我們最大的心願。

佛法是佛陀的教法，它是完整的，有三藏十二部，各宗各派從其中撮取某些經典做為依據。喜歡華嚴的成立華嚴宗，喜歡法華的是為天台宗，而研究唯識的有了法相宗等等，但佛教是不偏不倚的，應以佛陀的精神及根本的正知正見為準，不說那宗那派即是即非。

大家咒語不管唸得好不好，不要放太多的加工料，要原汁原味、不生不滅即是！若是妄想紛飛又如何從生滅中進入不生不滅呢？這就是我們要修學的關鍵。凡夫有很多習氣，雜念加太多，節外生枝很危險。修學要化繁為簡、要單純。繁雜變染污，簡約就純淨、樸實。《維摩詰經》說：「直心是道場。」真正心的道場是清淨單純的，把一切花俏的拿掉就莊嚴，能莊嚴就清淨，一清淨那當然就是最勝的光明了。

《壇經》中六祖悟後，五祖忍大師送他離開，到了江邊，本來五祖要搖櫓，六祖回師說：「迷時師度，悟時自度。」在迷時要靠師父，悟後要自肯自當。六祖離開黃梅後，五祖好多天不上堂、不說法，徒眾問師父您的衣鉢呢？他答說：「已南矣！能者得之。」後來一大堆人追趕六祖，其中惠明禪師武將出身，跑得比別人快，終於趕上六祖。六祖將衣鉢留在石上，自己藏身草中。惠明欲取衣鉢，却拿不動，便說：

「行者行者，我為法來，非為衣鉢而來。」於是六祖就現身，給惠明說法：「不思議、不思議，正與麼時，那個是明上座本來面目？」就這一下子，惠明禪師就悟道了，這就是禪法的直指人心、見性成佛，簡潔明白，扼要有力，不讓你人在枝節末葉上弄得灰頭土臉。但這也要看個人根器因緣，那些人非常憨厚、樸實的，雖然一時迷失，一遇到善知識，有福了！

修習準提法，神咒只有二十一個字，不像大悲咒很長，持這神咒就像拿個篩子，把我們的習氣、妄想都篩去。又如一隻掃把，不斷幫我們清理意識的垃圾，從生滅轉化到不生不滅中去，從幻化無常變成很平穩平常，從有我到了無我境界。





大家學佛法，做人處事，見地要化為功夫，功夫要化為見地，這便是禪。世間現象是千差萬別，但到了佛法的實相境界，實相無相，一切掃得乾乾淨淨的。所以古德說：「一念不生全體現」，那些亂七八糟的都溶化掉了，最終最始的只是簡單，只是清淨，只是空。

六祖在獵人隊中一十六年，獵人要他看守陷阱，他卻常對獵物網開一面。像這樣殺生的場合，卻變成六祖修行的道場，他的關房。他閉了法界大關，以天地為關。也因之不僅修証的功夫有所成長，同時也度了這些獵戶及野獸。大菩薩對一切眾生當然是同體大悲，六祖的做法難道獵戶一直不曉得嗎？當然曉得。曉得而能讓六祖這樣做，實在不簡單，因為這是他們的生計，六祖平日一定是隨機善引，潛移默化他們吧！

《高僧傳》中沒有記載，日後他的弟子中有沒有當年獵人隊中的人。六祖能隨緣度化，設身處地，如果我們在那種環境，自己又是個修行人會是什麼心情，要怎樣去面對？這些都值得我們反省及學習。

在複雜多變的環境中心還能如如不動，這是要靠智慧及功夫。六祖即使避難於獵人隊中，據《壇經》中記載，獵人們有時還放火燒山，大眾不免有時處於險境，命如懸絲，就像蜘蛛網在大風中不知何時會被吹斷。

六祖座下有二位弟子，一位是青原行思，一位是南嶽懷讓。馬祖道一是懷讓的弟子，有一天有人打獵追鹿經過馬祖庵前，馬祖故意向前擋住他。獵人問馬祖說：「您有沒有看到一頭鹿跑過？」馬祖便問：「你是做什麼的？」「我是打獵的。」馬祖又問：「你懂得射箭嗎？」那獵人答：「當然懂得！」「那你一箭能射幾個？」「一箭射一個。」馬祖聽了卻回說：「那你不懂射箭。」獵人覺得很奇怪便問：「那和尚，您也懂射箭嗎？您一箭又能射幾個呢？」馬祖答：「我一箭射中一群！」這時這獵人一聽大嘆：「彼此都是生命，何必射牠一群？」馬祖就此便下了一棒，對獵人說：「既然如此，那你為何不射自己呢？」對話到了這裏那獵人忽地就悟道了。他就是後

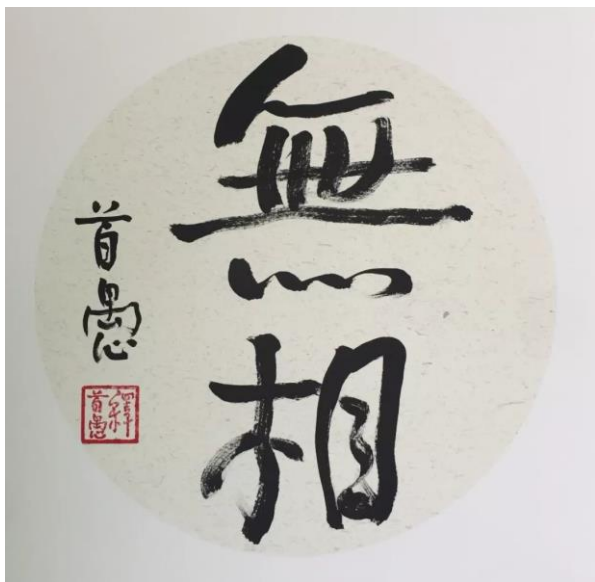




來常以搭弓箭來接引後學而出名的石鞏禪師。此又是一段與六祖，也可與我們修道相應的狩獵故事的因緣。

各位！我們持誦準提咒，每一個字你射中多少煩惱呀？你射中多少妄想呀？你射掉了自己嗎？你的準提咒要是一個字能射中心中那一群就差不多了。馬祖道一禪師一箭射中了石鞏禪師的心地，一箭射中了生命的本來，當獵人的石鞏當下悟道。我們的準提咒有沒有字字聲聲射中自己心地的本來呀？

咒語不是唸來好聽的，要字字句句射入自己心中，要進入實相無相境界中，這才是唸咒正途。曾經提醒過大家，準提咒的咒心「喻．折隸．主隸．準提．娑哈」，喻字是靶心，喻代表實相無相的境界，所有音聲沒有離開喻音，喻字無量無邊，你若真



正射中了喻，那你可好了，你一箭射中了一群嘛！喻字的影像，喻字的音聲，大化一切，當體即是無相法界。無相法界另外一個名詞稱之為無相光或無量光，這是喻字的原相。大家唸咒時，若能將喻字的影像和音聲融在一起，便能使你的身心深深化入無相法界中，聲聲入流，聲聲亡所，清淨解脫。

請大家不要在這世上過著貪嗔痴那麼嚴重的打獵生活了。

首愚長老 2004 年 2 月 28 日洛杉磯準提七會開示 / 馬元美記錄

■ 礼 敬 上 师 ■





内心无念无相无住才是真正的莲花

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-07-15

实
行
正
道

庄
严
世
界

一个人见地境界提高了，风骨就硬了，自然有出世的思想、出世的那种情操了。“世第一”，世间上最高的最珍贵的，当然莫过于证得阿耨多罗三藐三菩提，才能够超越这世间的荣华富贵、种种的七情六欲，才能够超越世间的五欲，所以“地上涌出八叶巨莲”。这一朵莲花象征的是大乘佛教的精神，大乘佛教、大乘菩萨道“以出世的精神做入世的事业”，就很耐烦了，才能够做到菩萨行愿，菩萨道的“难行能行、难忍能忍、忍人所不能忍”，所以观世音菩萨才有十四种无畏布施，大无畏的精神。

大家跟般若大道、跟摩诃般若波罗蜜多一旦相应了，当然心胸就宽广了，佛菩萨生生世世常行菩萨道，所以我们学佛的回向偈，“愿消三障诸烦恼”，这是我们最需要的，“愿得智慧真明了，世世常行菩萨道”。这一朵莲花可不是一般的荷花池里头的莲花，那只是比喻，佛教的这一朵莲花表征的是福德圆满、智慧圆满。

比喻终是比喻，所以净土宗又称之为莲宗，啊！那只是比喻呀！各位不要被这个比喻骗去了，那只是福德智慧的象征，世间的莲花哪能比啊？莲花就是莲花吧，顶多，哎呦，种莲花有莲藕可以吃，有莲子可以褪火，莲花还可以插花。我不晓得云南的鲜花饼是不是用莲花做的？玫瑰花啊，玫瑰更香哦！但是莲花也可以做茶，叫莲花茶，顶多就是这样了，了不起就跟食品相应，跟你的清净心不搭界的。比喻就是比喻，千万不要被这个比喻骗去了。《华严经》怎么讲的啊？“犹如莲华不著水”，那还是比喻。

紧跟着观想自己，“地上涌出八叶巨莲，放射七彩光明”，清净了就光明，光明了就清净。这一朵莲花的精神，就是我们菩萨道应有的，在什么环境中都能够随遇而安。环境好的地方不能贪着，环境差的地方不能嫌弃，这都是在考验你的定力。一个修行人最高的境界叫随遇而安，无喜也无忧。好的环境，不要太高兴，那也不过是一



个幻化的相。不好的环境，你也不要脸上苦哈哈的样子。我们学习莲花的精神，莲花出污泥而不染，在五浊恶世中，心中永远是那样的清净欢喜、无怨无悔，一个人修行才能够上路。

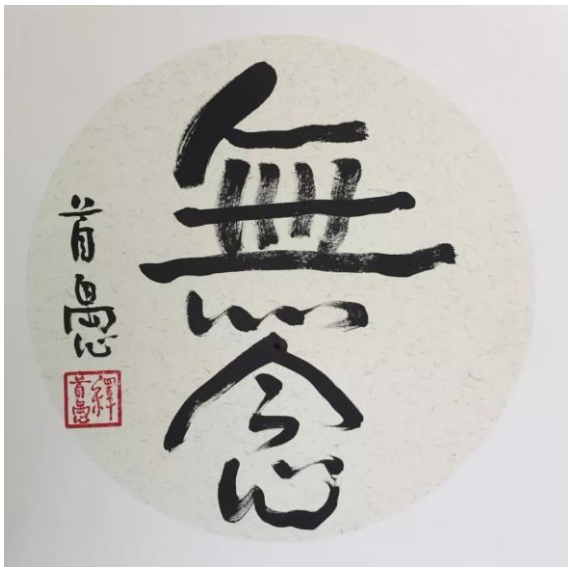
我们准提法为什么有第四个降伏法啊？我们凡夫抱怨连连，抱怨埋怨，抱怨再深刻一点就变成仇恨了。修行一定要降伏我们心中的抱怨埋怨，甚至仇恨，没有仇恨，心中没有隔夜之仇，这才是修行人。好坏不着，这是六祖接引第一个弟子惠明禅师，“不思善，不思恶”，善恶不着，超越善恶。不是光靠盘腿哟，环境也考验你，人事也考验你，看八风有没有吹动你的心啊？哎呀，文章写的很好，理论讲的很好，听他讲道理，好像开悟了，境界现前就垮掉了，所以叫做“闻理似悟，遇事则迷”。听他讲道理好像开悟了，“闻理似悟”，“遇事则迷”，境界现前，逆境现前，就露出马脚了，狐狸尾巴露出来了！所以佛法不是用吹的，佛法是要靠行，普贤行愿要做出来才算数，讲道理大家都会讲。

所以大家要学习莲花的精神，莲花的精神就是菩萨道的精神，难行能行，难忍能忍，忍人所不能忍。学习到了，随时感觉自己坐在莲花台上，这些都是莲花的精神。莲花的精神，内心是无念的、无相的、无住的，那才是真正的莲花，那是出污泥

而不染。你才有念头，你已经动念了，你已经有烦恼了，才执着一个欢喜的、好的、不好的，你已经着相了，你已经在烦恼中，你已经有所染着了，你已经住在善跟恶的境界中了，唯有应无所住才能无相，唯有无相才能够无念，它一环扣一环的。

2018 年 11 月 22 日首愚长老在云南玉溪北

山寺准提法会的开示





一念之间含摄了心的法报化、体相用、因缘果

十方观音 十方圆明心地涌 2019-07-16

“顶上放光，迎请本师毗卢遮那佛”，随时在清净光明的境界中。法身佛代表清净，清静无染就是清净法身佛。我经常说，禅宗三纲里头，无念就是清净法身佛的境界，无相才是圆满报身。圆满报身不是有三十二相吗？八十种随形好吗？到了无相，那个才能够进入到圆满报身，无相无不相啊！因为超越了，你所展现出来的那种相貌很自然，自然就庄严。从我们的清净中展现出来的圆满报身，它是无相的，有相就不庄严了。

实
行
正
道

无住是千百亿化身，理无碍、事无碍、理事无碍、事事无碍，那才能够应无所住啊！那才能够进入到千百亿化身哪！所以顶上放光，迎请本师毗卢遮那佛，毗卢遮那佛是无相的，法身是无相的。怎么迎请到啊？以心印心，跟清净法身佛的境界，跟清净法身佛同一个鼻孔出气，你就迎请到了。

庄
严
世
界

本师现丈六金身，所以从莲花，从光明，从丈六金身，莲花代表圆满报身，光明代表清净法身，丈六金身代表千百亿化身，这个地方就告诉我们，法报化三身辗转增上。最后落实在化身境界，丈六金身，无量相好。无量相好又代表圆满报身。这就归到了我们的心之体是清净法身，心之相是圆满报身，心之用是千百亿化身，三身在一念之间，一心含摄了三身，并不是说我们三个身体。了解这佛学道理就知道了，哦！原来法报化三身是这么讲的，回到我们的心，我们的心含摄了法报化、体相用、因缘果。

无量相好，观想种种殊胜供养，落实到我们的生活中，这才是菩萨行，才是法报化三身的根本所在。生活中，你的起心动念含摄了人事，起心动念又影响到了你的身体，舒服不舒服啊，健康不健康啊，那不是法报化三身吗？观想奉上世间种种殊胜供养，种种殊胜供养那就是后修普贤行愿海啊，用普贤十大愿来做总代表，所以普贤行也代表法报化三身啊！

2018年11月22日首愚长老在云南玉溪北山寺准提法会的开示



六祖的極樂世界

原创 首愚長老 十方圓明心地涌 2019-07-17

月初月未圓 須向十五行

今天來談《六祖壇經》及顯密圓通法門。顯密圓通法門融合了顯教及密教，以準提法來呈現，其中有一修習主軸「先悟毘盧法界，後修普賢行願海」。《六祖壇經》所談的正是先悟毘盧法界，所以慧能大師說「禪宗是接引上上根器」，又說禪宗「只論見性，不論禪定解脫」。

今天早上來時，波士頓的道友，問我一個問題，芝加哥及香港的道友，也有相同的問題：《金剛經》中提到「若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來」，我們唸咒唸佛號、觀想等沒有離開聲色呀！這不是矛盾嗎？關於這個問題，我們就需要回到剛剛提到的六祖慧能大師的這二句名言：「禪宗是接引上上根器」、禪宗「只論見性，不論禪定解脫」來看。

南老師曾說一千多年來，有幾位慧能大師？也只不過一位而已。中國禪宗有所謂如來禪和祖師禪之分，如來禪也可以直指人心，見性成佛。直指人心沒有錯，但見性是否就成了佛？禪門有位祖師講過：「未見性之前如喪考妣，見性以後如喪考妣。」為什麼？未見性時是盲修瞎練，見性後看到生命的大方向、大目標，但卻不圓滿，就像初一和十五的月亮，一個有缺，一個完全。儘管禪宗講的是圓頓大法，對上根利智者是圓頓，一聽就大徹大悟，而小根小器的用圓頓大法，圓頓大法亦成了小根小器。我常引用《壇經》的名言「正人用邪法，邪法也成正」，「邪人用正法，正法也成邪」來比擬法門與根器利鈍的問題。《壇經》、《金剛經》大家都可講，但若把經意扭曲了，那縱使是一毫之差，也會搞到後來成千里之偏斜。我們要瞭解《六祖壇經》是般若中的般若，是金剛寶石，六祖所講是圓頓大法，只是我們看經聞法，往往聽後讀後有悟道的感覺，然却「聞理似悟，遇事則迷」，聽道理有省，但境界一現前就垮了，就如南老師常說的那樣「想得到，做不來，看得破，忍不過」。





明心願海開 見性好成佛

《壇經》以銳利、簡捷、直接了當的方式建立我們正確的佛法見地，即便如此，並沒有離開顯密圓通準提法的內涵「後修普賢行願海」，這也可說明為什麼見性的人還是如喪考妣了。唉呀！明心見性了並不見得就全了了呀！自己的煩惱、習氣一大堆，仍有待脫胎換骨，有待轉化提昇。怎麼做？「後修普賢行願海」，還是修禪定解脫，還是修把心量打開，還是要修功德。並不是明心見性後，以前不會的英文，一下都會了，有這道理嗎？英文該學還是要學，世間法以前不會的還是要學，只不過腦筋比較靈光，很容易抓到重點，把聽到的道理整合的很好。這就如鏡子擦得乾乾淨淨，物來則應，可把每一樣東西照得明明白白。煩惱習氣重，有若鏡子灰塵厚，看不清楚，再高再妙的法聽得霧煞煞，一頭霧水，不能領會，總是昏昏悶悶的。明心見性的人正是理障已開，整個佛法的綱要已經契會，抓到了。

■
 实
 行
 正
 道

 庄
 严
 世
 界
 ■

在座各位，不管修習那一宗派，只要能改善身心，趨向正道，這都很好。要把佛法落實在自己的生命中，對生命沒有懷疑了，那怕下口氣不來，也沒有慌張，這就是先悟毘盧法界的好處。心地明了之後，了無掛礙，儘管他沒有完全解脫，儘管他還會病兮兮的，但大方向却掌握著了，這是《壇經》很殊勝能利益大家的地方。《壇經》把《金剛經》發揮得淋漓盡致，它總共十品，內容實在太豐富，現在講也只能講重點，講跟我們起心動念，生活有關，用得上的才有用。

善念不足善 無念叫至善

在《壇經》第四品定慧品中，六祖提到禪「以無念為宗，無相為體，無住為本」。這就是今天我要跟大家提出來畫龍點睛之處；在修行次第上，先悟毘盧法界是祖師禪，後修普賢行願海是如來禪。後者修普賢行願海是有階梯的，一步一步進，其目的在讓我們的所悟與修行朝向圓滿無瑕。所以真要修行需把前後兩者融合在一起，力量才大。怎樣融合呢？這就要特別注意慧能大師的這三句話：「無念為宗，無相為體，無住為本」了。





無念容易嗎？很不容易。道理似乎懂了，却做不到，平日妄想紛飛，雜念一大堆，那能無念呀？可是雜念有那麼罪惡嗎？如果有，那我們每個人都該生大慚愧呀！但是反過來，念頭是念頭，若是能好好利用念頭而無所住，它就是生命很好的力量，修學佛法也就不難了。可見佛法是有階梯，如來禪是正確的，而祖師禪也沒有錯，我們自己得融會貫通，不要拿著雞毛當令箭，不要用祖師禪的口氣來否定一切，那就是謗佛、謗法、謗僧了。反之，也不能拿如來禪來否定祖師禪，畢竟一切要空、無相。

關於六祖的這三句話，我配以三個次第來說，從念而言，那是：善念、正念、無念。黃教的《菩提道次第廣論》中有所謂五乘共法、三乘共法、大乘不共法，這是一種次第的分類。五乘者，人、天、聲聞、緣覺、菩薩；三乘者，聲聞、緣覺、菩薩；至於大乘不共法，講的就是菩薩乘。

人乘講五戒，天乘憑十善，五戒十善培養我們的善念，聲聞、緣覺，甚至包括菩薩乘則提昇到培養正念，而禪「以無念為宗」，也要大家從先有善念，不斷培養善念，再提昇到正念，正念純熟了，才能到達無念。《金剛經》雖然說「若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來」，這是指無念而言。但音聲、影像在修行次第上卻可用來培養我們的正念。在正念中已包含了善念，正念是善念的提昇，不因善而偏執。念佛、念咒、觀想是在正念中，雖未到達無念，但正朝此目標前進。念佛、念咒、觀想可讓一般人由有跡可尋的實際的方法來漸趨於一切無所著的無念。

觀想應般若 念佛持咒同

如理如法的觀想是不容易，因為觀想是般若，叫觀想般若，念佛、念咒也都可以與般若相應。當我們一下無法立即與般若相應，想空空不了，說無念又做不到，那又怎麼辦？需要個方便法。以觀想而言，觀不起來，沒關係，先從一句咒語或一句佛號下手，它們有如一支掃把，清除我們的習氣垃圾，這是天台宗的五停心觀中的「多障眾生念佛觀」，不要小看它。如果用個具體的、有跡可尋的方法都做不到，那麼抽象





的空、無相、無我就更不用講了。修行用功要很實際、很貼切，眼前能把握的先下手，不可以講大話，講大話對身心修行毫無助益。

觀想不起來，先從老實持咒下手。老實持咒是顯密圓通入門，顯教也需持誦楞嚴咒、大悲咒、十小咒等等的方法，修淨土也沒有離開這個路子，問題在於有無一門深入。念咒、觀想不過是拐杖，我們凡夫走路都跌跌撞撞的，有了拐杖走起來會順利些。而即使明心見性了自己能走，有支拐杖也很好，也是增上緣。

按照《顯密圓通成佛心要》的事理，真正懂咒語，要八地以上，甚至十地菩薩才行。咒語有很深的道理，你念到某個時候，咒語也好、佛號也好，一睡覺就來報到了，要不要拿掉呀？人家還求之不得呢！念到這樣的功夫還要拿掉？也許你說：「禪宗說空，無我，而我怎麼這麼多念頭呀？」但這是正念，正念來找不是很好嗎？就繼續念，念到把我們身心的垃圾清理得差不多了，便好與般若相應，這是水到渠成，自然念到念而不念，咒語也提不起來，什麼念頭也提不起來。

但這時可別顛倒呀，說：唉呀！怎麼念頭都跑到那裡去了？那可是大顛倒！無念正是般若正念，念而不念，提不起來才是真正所要的。這時節所有的法門、佛號、咒語、觀想都融化掉了，這才談得上無念。現在我們每個人都在努力提起正念，無念境界是已經在法上成熟的人，才有辦法達到的。《壇經》中對「無念」二字發揮得很多，日後有機會再給大家提出來探討，問題是用得上用不上。

萬德才莊嚴 總為一句佛

至於對於無念一項，六祖最為人熟知的解說是「無者無妄想，念者念真如」。這兩句我們又可於六祖接引到惠明禪師時所指示的「不思善、不思惡」上去會取。六祖說某人哪，你好壞一切都掃得乾乾淨淨的，「恁與麼時，那個是（您）明上座本來面目？」同樣的，這一步你懂了，那就離妄無念而見真如了！但道理懂了以後，還是按部就班，該唸佛唸咒還是唸佛唸咒，該廣修行願還是廣修行願。修淨土的常說「一句聖號，萬德莊嚴」，我說你錯了，必須萬德才能莊嚴一句佛號，必得累積許多福德智

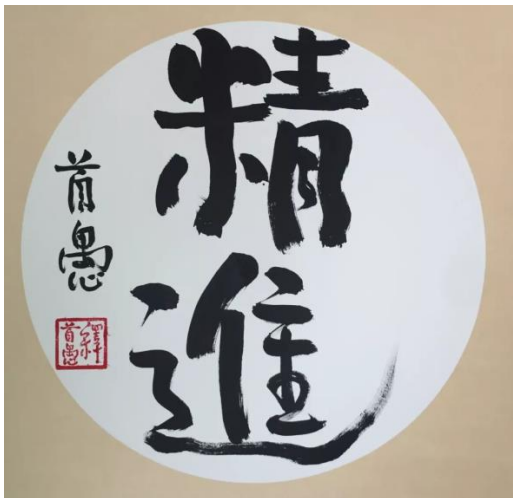




慧，才能把這句佛號唸得好。沒有德行，即便一句佛號也唸得顛顛倒倒的。當然知道唸佛已經不錯了，但不要只是小和尚唸經，有口無心，這是凡夫的寫照。

禪宗以「無念為宗」，心中只有善念沒有惡念，已經很難得。但善念能否就是正念呢？不一定，也許是、也許不是。有時說好聽是種善因，結果卻帶來更多問題，雖

然出發點是好的，做出來却彼此痛苦，可見這善，不是純善，沒有正知正見為導，也就是不合於正念。你以為是好的，却傷害了對方，可見善還不等於正。如果善念是完全正確，有善念就可以，那人乘、天乘就夠了，為什麼還會有聲聞、緣覺、菩薩乘呢？可見那不圓滿。雖不圓滿，但五戒、十善是修道的基礎，所以一定是要從善念提昇到正念，再從正念提昇到無念。



諸相皆明了 方証一相無

再來談以「無相為體」。眼見是色相，耳聞是聲相，色、聲、香、味、觸都是相，如何達到無相？在三無漏學中，相屬戒學，無念為宗的念屬慧學。要到達無相，也可將其分為三個次第，明相、了相、無相。先要明相，明白是非善惡。對戒相清清楚楚，知道其來龍去脈，以及一切是非邪正。有人問我「您在佛學院讀唯識，怎麼沒有按唯識來修？」我說有啊！唯識擅長分析種種的事和理，等於幫我們明辨是非、善惡、邪正。佛法是多元化的，明白事與理，讓我們事無礙、理無礙，進而理事無礙、事事無礙，這不是很好嗎？所以明相與唯識的分析相通，當然重要，但還不夠。修行還在於了相，了得圓滿，把種種惡相轉為善的。

修行人所受的五戒、十善、菩薩戒均在了相，一方面當然用它來明相，一方面也用它來了相。例如以佈施對治自己的慳貪，肯佈施的人不會小氣，這是修菩薩道入





門的第一課。還有，忍辱對治自己的嗔相，持戒對治自己的恚相，精進對治自己的懈怠相，禪定對治的是散亂相，般若則對治那愚痴相。這乃一邊要明、一邊要了。不但明白，也切實做到行到，依這樣一直到純熟了，才能無相，心中坦蕩蕩，了無牽掛，功德圓滿。做人處事達到這樣，不但在家戒提昇到出家戒，甚至提昇到金剛乘戒，你都合格。所以廣修行願，是要我們從做到明相而了相，進而達到無相。這是一個很大的功課，戒學是個很龐大的體系，大家一聽到戒學，頭都大了，其實只要發願要好好從做人做事開始，自然可入可出，這是我們的福德門。

有住助安定 無住更解脫

再來是「無住為本」，有所安住，心就安定，這偏向定學，而整部《金剛經》講的是「應無所住、而生其心」，濃縮後是「無住生心」，再濃縮為「無住」。如何得到無住，還是有次第的，由初住、細住，才能達到無住。

一位上根利智者，或懂得道理者，唸佛會妨礙你嗎？不但沒有妨礙，尚且幫助你，讓你安住。對初機者而言，有個拐杖可為攝心、調心的依恃，若人隨時隨地懂得這樣一門深入，用一個簡單的方法，如修淨土的念佛號或修密的唸咒語，在你了解運用它的事理後，運用得純熟，便初步可以讓心安定了，此謂之初住。初住已經不容易，五停心觀中有「散亂眾生數息觀」，但也不一定限定數息，一句佛號，咒語唸得純熟，一樣可以得初住。然後隨著自己的功德福德智慧的增長，慢慢轉入細住；微細的內心時時都可以照顧得很好，非常安詳。你懂得修法的次第後，該怎麼做，就怎麼做，不好高騖遠，不會為分辨這個法門、那個法門徒生多餘的討價還價心理，這樣把定心去





修，才能由初住而細住。一切法以得心應手為要，等到能細住，細到極點，自然就細到無所住的無住了。

三無法眼正 立地見彌陀

所以說若論往生，要往生到那裡？修到無念、無相、無住就是歸宿。無相、無住、無念三者融通，一心清淨圓滿，即是十萬億程外的西方極樂國。你若眼前該明、該了的都做不到，還妄想未來的往生，那成嗎？先把腳下照顧好，把起心動念照顧好，真照顧好了，不移一步到西天。整個佛法是顯密圓通的，不管任何法門，都以般若為中心，佛法是般若之學，一切法門都要匯歸到般若，這是我們的安心處，真正皈依處。

「無念為宗、無相為體、無住為本」，這三句話把《六祖壇經》和顯密圓通法門融合在一起，有矛盾嗎？沒有，有矛盾是自己不通，一知半解，通了以後，任修一個法門都了無掛礙，跟《金剛經》、《六祖壇經》處處相應。

我們修學佛法不要一知半解，唸佛可以往生極樂世界，那我們唸準提咒可以往生到那裡？想想看，你說唸佛要不要修到無念呀？修到無相呀？要不要無住呀？都要的！你不到無相、無念、無住的境界真正的極樂世界不現前。六祖的三句話貫穿所有的法門，八萬四千法門都是以無念為宗、無相為體、無住為本，而不僅只是禪宗的。有人說千經萬論同歸極樂，極樂代表解脫境界，什麼是解脫？無念、無相、無住的了無掛礙是解脫，所以極樂世界代表大福德，大智慧的圓滿。我們可以斬釘截鐵地說，真正極樂世界是超越苦和樂，若有苦樂那還不圓滿，還在苦和樂的對比中。那什麼是超越了苦和樂呢？當然還是無念、無相、無住了，它們才是真正極樂世界的內涵。

你要到那裡找阿彌陀佛啊？

首愚法師 2004 年 11 月 25 日洛杉磯準提七開示之一 / 馬元美記錄





清净心就是十方三世一切佛

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-07-17

道友的问题 1：在书中看到“分别是识，无分别是智，依识染，依智净，染有生死，净无诸佛”。依上所言，分别心属妄，为何所有正性宗教皆劝人为善，善恶不也是分别心吗？如无善恶分别，因果及六道轮回还能否成立？善恶、因果、六道可否作舟船论？“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观”？

师父上人：“依识染”，依我们的妄想分别，依识是染污的。“依智净”，依我们的般若智慧所以得到清净。“染有生死，净无诸佛”，清净就是佛，还要到哪里去找佛啊？清净就是佛。清净无诸佛，清净就是十方三世一切佛，不要被文字相骗去了，这位道友！**清净心就是佛啊，清净心就是十方三世一切佛**，所以清净就能无诸佛，你被文字相绑去了。

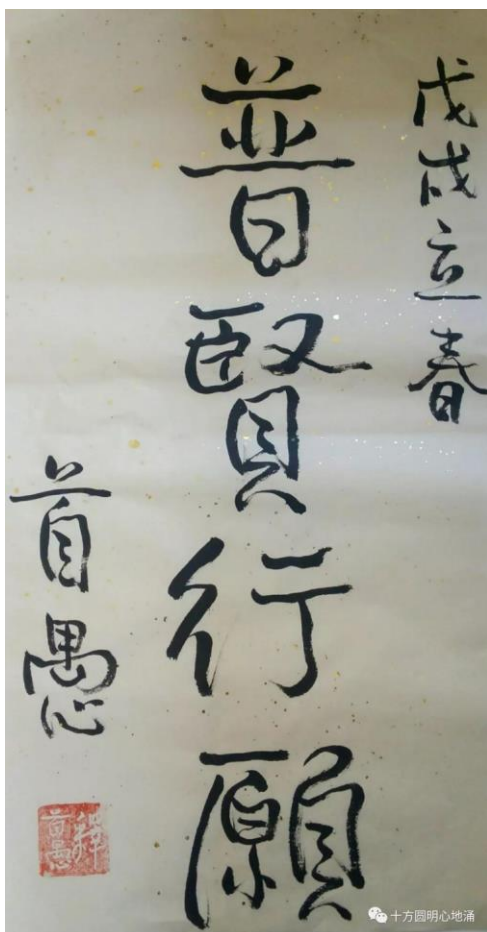
“依上所言，分别心属妄”，分别心就是妄想。“为何所有正性”，不是“正性”，你写错了，他写成性别的性，是“正信”啊，你写错了。你那个是明心见性的“性”，不是这个“信”啊！我们佛教称之为“正信的宗教”。

“宗教皆劝人为善，善恶不也是分别心吗？如无分别，因果及六道轮回还能否成立？”你这就是转牛角尖，真正的智慧，龙树菩萨在《大智度论》里头讲的很详细，“善分别一切诸法

相”，了了分明，“于第一义谛而不动”，那才是智慧啊！善恶都搞不清楚，你是糊涂了。了别善恶，那也是智慧啊！分别中有不分别的，所以叫善分别，用的是善分别

实行正道

庄严世界





啊，不落善恶对立的矛盾中。善分别就是内心是清净的，于第一义而不动，那才是智慧嘛。在圣者的眼光里头，世间的善恶因果，当然是有的啊，怎么没有啊？

这位道友说，“善恶、因果、六道可否作舟船论？”善恶、因果是来分别我们的这个事跟理，有前因有后果。“六道可否作舟船论？”谁跟你讲的六道作舟船论啊？六道就是因果嘛，它是法尔如是道理啊，所以你这个堕在一知半解中。她又引用了《金刚经》最后一句话，“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观”，虽然是这样，因果历然，真正的般若正见了了分明。

道友的问题 2：去年请教师父上人《心经》“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”和“是故空中无色”，两处之色既然色空一如，为何又有“空中无色”？如今弟子再仔细思量，当时执着眼前器物世界色相为实有。色空一如本自是一，并非色空之相而成二，如阴阳本是一体，阴消阳长，阳长阴消，并非阴消失生个阳出来，反之亦然。有是空，空还是空，妙有因性空，有空之相非对立，分别相不过眼翳而已。

师父上人：这不是“实有”是“幻有”，是幻化的，你用“实有”本身已经错误了，连名词都用错了，佛教用的是“幻有”。“幻有”也并不是没有啊，只是无常的，只是会变化而已哟。如果是实有，就改变不了了，那就变成是定论了。佛法不承认有宿命论，佛法告诉我们，我们自己的命运自己可以改造。

“色空一如，本自是一，并非色空之相而成二”。凡夫执着色，所以才有妄有啊。我们凡夫的内心世界是二分法，都是矛盾的，都是对立的，在圣者的解脱境界是不二的。不二所以是解脱的，二分法所以是矛盾的，是对立的，是烦恼的。

色空一如，那是圣者的境界，不是你的，不是凡夫的境界啊。凡夫，色是色，空是空啊，他还达不到空啊，执着一切色相，哪有色空一如啊？吹牛的！凡夫，色是色，空是空啊！色空一如讲的是解脱者的境界，圣者看的是不二的，凡夫看的是二，二分法啊。

“并非色空之相而成二”。成二不成二，那是你颠倒执着所以成二啊，你不颠倒不执着不就是“不二”吗？不就是这样吗？





“如阴阳本是一体的”，那不是你的境界啊，阴阳本是一体的，那是圣者的境界啊！所以要搞清楚啊！

“如阴阳本是一体，阴消阳长，阳长阴消，并非阴消失生个阳出来，反之亦然”。在凡夫的境界中，应该渐修渐了，所以才会有《坛经》上面，神秀大师的偈句跟惠能大师的偈句迥然不同。什么阴消阳长，阳长阴消，那都是我们凡夫二分法的现象，在圣者，它是不二的，没有什么生不生的问题啊。

“有是空，空还是空，妙有因性空，有空之相非对立，分别相不过眼翳而已”，有是空，那也是圣者的境界啊！凡夫，有是有，空是空，空跟有是二的。凡夫见二，圣者见的是不二。

总而言之，这位道友，你《金刚经》多念几遍吧！你这个佛学基础是半吊子的，在半信半疑、将信将疑、一知半解的境界中，佛法不是的。尤其《坛经》讲了很多不二的道理，多看几遍南老师的《金刚经说什么》，再看看《六祖坛经》，也许对你有所启发。好了，我就解答到这里吧。



2018年11月22日首愚长老在云南玉溪北山寺准提法会的开示



中密准提法的殊胜传承

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-07-18

我们法本第三个加行法的“法报化三身辗转增上”，已经讲了。后面的化身境界，我们修行能不能上路，后面的观想种种殊胜供养，这是菩萨行，菩萨行也代表了福德门。我们福德具足了，可以说是扫掉了很多的障碍。福德不够，这叫做修行的资粮不够，总是有太多的牵挂、太多的阻碍。我们要入本尊法之前，这个地方特别提出了“见地、修证、行愿”，见地的圆满成就是清净法身，修证的圆满成就是圆满报身，行愿的圆满成就是千百亿化身。

再来当然就是“上师相应法”。我们在座很多人来修这个法，都是先看南上师的。有看南上师的，对南上师当然是有某种程度的景仰，对他的智慧，他所有的著作，不管是儒家、道家、佛家，充满了大智慧，所以从看南老师的书找到了准提法门。受南上师的给我们的启发，我们很多人因为相信南老师，当然也就是相信了准提法，也就是相信了上师，这是一个很好的缘起。这就是跟南上师的法缘，有了这个殊胜的法缘，在修法方面就比较不会退转。

准提法门是南上师一生智慧精华的结晶，所以我经常说，南上师七八十部的著作里头，能够流传千古的，可能就是再整顿过的准提法门。这也是南老师他所讲的：“我死后，有三千年的香火运。”在南上师所传的法门中，要成为大众化普及化的，也只有这个法门，其它很多都是理论性的。光看南上师的，你想修行用功，很难的。

我相信在座的，你看南师的，要自己摸索用功能够上路的很难，起起伏伏，上不了路，因为这里头有太多的，我们修行有太多的，不只是理论，实际上也是个经验谈。在我个人来讲，参学 49 年，闭了三十五次关，等于把毕生的精力都投入到了准提法门的开发，总是希望大家少走一些冤枉路。所以，希望大家能好好的依靠这个殊胜妙法，对自己的身心有一个真正的转化。

礼敬上师





在上师相应法，我们一样的观想传法上师在自己的头上，一样的如法供养。在座的，亲自见到南老师的，恐怕也没有几个人，晓得准提法也是通过参加我的七，参加各地的共修会、共修点。按照密教的方法，我算是传准提法跟你们比较直接的。在我的头顶上观想南上师，这是观想上师的一个方便法，南上师上面也可以说是文殊菩萨，我们这个法脉，文殊菩萨上面当然就是本师释迦牟尼佛了，这是属于南老师讲的所谓“中密”，中国的密法。

如果唐密，那就不同了。唐密最原始的当然是本师释迦牟尼佛，再来可能就要观想到了龙树菩萨，龙树菩萨对准提法门的种种赞美，再来当然就是开元三大士了。唐密在唐武宗毁佛之后，基本上就产生断层了。后来中兴准提法脉的，应该是辽代小五台金河寺沙门道殿大师，他把整个唐密的准提法又接上去了。辽代之后好像也没有出现什么人才，那就是到了明朝的云谷禅师、憨山大师等，但是他们并没有形成一个法脉，断断续续的。

我们准提法当然跟唐密还是有它的渊源，但是我们所接触的是南上师这个系统，南上师又是在四川乐山嘉定五通桥的多宝寺，这是南上师自己口述的，得到文殊菩萨现身来传授。所以，我们中密应该也是很直接的从释迦牟尼佛到文殊菩萨，文殊菩萨到南上师，这样的传承，也是很庄严的，很珍贵的！当然有唐密的配合，所有准提法的资料都是来自于开元三大士，每位都翻译了一部《准提陀罗尼经》，加上地婆诃罗，总共四部。经典就是法脉的水源头，这个我们也不能否认。只是在传承上面，大家了解这个大概就行了。

南上师把准提法纲要性的传了。因为南老师传的法门太多了，他晚年对安般法门的弘扬不遗余力。当然安般法门要形成一个法脉，倒是不容易。佛陀时代都是个别个别的教授，自古以来安般法门没有形成一个法脉。我们准提法门可以形成一个法脉、一个法门在弘扬，又有藏密三密相应的纲领，又有唐密的传承，又有南上师直接从文殊菩萨的传承。所以，我们准提法门应该是很庞大的，非常庞大的！

2018年11月22日首愚长老在云南玉溪北山寺准提法会的开示





念佛法門中的禪意

原创 首愚長老 十方圓明心地涌 2019-07-19

我們這堂持念彌陀聖號，以金剛念誦的方式，這與念準提咒可以說是無二無別的。我們能修的心，所修的法有八萬四千法門，只是法相不一樣而已，能念的心可沒有兩個吧？所以，佛法當然是一心圓融的，不能一心圓融那還叫佛法？準提法跟念佛法門有所不同，是法相不一樣，也就是文字之表徵有別而已。

「南無阿彌陀佛」有六個字，「阿彌陀佛」則四個字，而準提神咒計二十八個字，當然二十八個字可以比較有旋律，抑揚頓挫，念起來變化不會那麼單調。重點是我們這個準提法的儀軌次第很清楚，簡明地含蓋了整個佛法理事的綱領，一儀軌便具足圓滿的佛法內涵。一般弘揚淨土，強調的是西方極樂世界，其實也離不開佛法根本的心地法門。一切唯心造，這才是我們正法所在。

淨土法門中的西方三聖說是相，還不如說它是個境界，或說它是個修行的法門、修行的成果。本來嘛，大勢至菩薩念佛圓通章所示之法，其實就是念性觀，要在「淨念相繼，都攝六根」，也就是行者念佛時須念念分明，念的清楚，聽的清楚。所以在這念的過程中，百丈禪師及很多古德的說法都可以用的上。

百丈禪師告訴我們：「即此用，離此用」，那淨念相繼，念念本空，不就是「即此用，離此用」嗎？又，為什麼耳根圓通聽而不加了知？這也正是「即此用，離此用」的道理，完全跟般若的手法相應。根器利的，用之進步得快；業障深重的行之，轉化得慢，這是一定的道理，但都很有用。修了靈不靈，靈的程度如何那與我們的三世因果有關。有的人一聽就進去了，「各有前因莫羨人」。

以淨土宗的念佛法門而言，每一句彌陀聖號念得清清楚楚的，單單念還不夠，還要配以觀音法門。念佛法門主要以大勢至菩薩和觀音菩薩代表。這兩位菩薩名字所表的念和聽之法要同時相容並行，同時並用。念阿彌陀這樣，念準提咒就不這樣嗎？沒有兩樣，不二法門。一樣是念得清楚，聽得清楚，念到相應的時候，入流亡所就到了，阿彌陀佛無量壽無量光的境界就現前了，這才是真正的西方三聖的內涵。

■ 礼 敬 上 师 ■





你憑畫像，十張畫像畫出來的西方三聖都不一樣，哪個標準？都非標準。跟心地相應才標準，這才是如理如法的西方三聖。所以你怎麼觀想？你觀想西方三聖做什麼？你與其觀想他的像，還不如用他的法，跟他的法相應，你就剎那之間與其精神融在一起了。西方三聖就是我們清淨心的現量境界嘛！就是打坐看到又怎麼樣？看到，好聽叫瑞相，不好聽叫幻相。禪宗祖師遇到要打棒子，斥為幻相，幻相還靠的住啊？而你念阿彌陀佛要念到什麼時候啊？當然要念到「照見五蘊皆空，度一切苦厄」，那恭喜你，就到了。

「照見五蘊皆空」簡單不簡單？不簡單。身心都在轉化呀！這沒有大福德、大智慧做不到的。我們偶爾瞎貓碰到死老鼠，有的。念佛，念念念，忽然身體空掉了，這偶爾會。打坐沒有經驗的，這時便哎呀，糟糕，我怎麼找不到自己了？很多人一這樣都嚇，嚇回來了。這就是智慧不夠，見地不夠。智慧夠由此一拍即合，整個身心跟空相完全融合在一起。跟空相融合，這是無上的感應，無上的灌頂！你還要怎麼灌頂？你不懂道理就是迷信，你想灌個什麼頂啊？在座大概很多人都參加過灌頂了吧？灌的怎麼樣啊？大概也是不增不減，是吧？有沒有感受啊？如果有感受，就是你那份虔誠的心了，如果你一邊灌頂、一邊懷疑，不會有感受的。所以最大的感應來自你的虔敬心！虔敬心一起，加上對上師的相信，內因外緣，內因就是我們這份心意，外緣是善知識的一些鈴啊、杵啊、甘露啊，當作佛法莊嚴的表法，一下你感覺清涼無比了。

念彌陀聖號以「阿」字為中心，大家念阿彌陀佛，圍繞一個「阿」字。「阿」代表無量無邊，「彌陀」則為光跟壽，「阿彌陀」就是無量壽無量光，無量壽無量光的境界就是我們清淨的本來，我們每個人的本來面目，「人人本具，各個不無」。無量壽無量光不是阿彌陀佛的專利品，「在聖不增，在凡不減」。在聖，他開發完成了；在凡，他苦苦惱惱的，找不到自己本有的。

我們一開始從西方極樂世界大慈大悲阿彌陀佛起念，然後念六字，六字念到一個時候轉為四字，最後念：「願生西方淨土中，九品蓮花為父母，花開見佛悟無生，不退菩薩為伴侶」四句回向文，大家一心入無量光壽的境界中。

（首愚和尚 2009 年元月山東煙台準提七開示）





数十年如一日内修外弘开发准提法

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-07-19

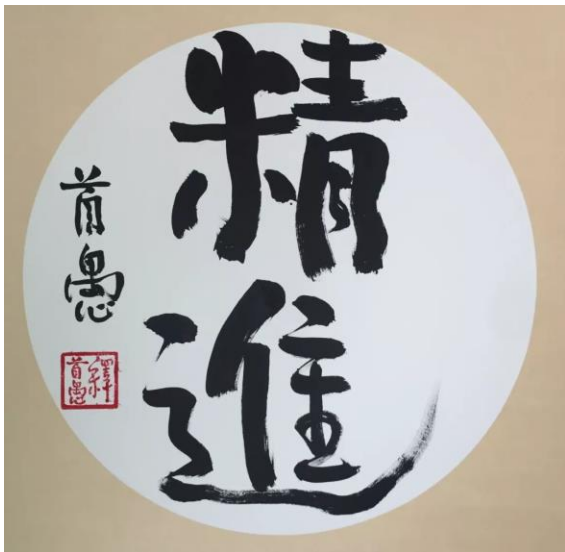
在我个人参学 49 年，影响我最深的当然是禅宗，禅宗是我个人整个修行的根本，是一个中心、核心所在，其次应该是净土的念佛法门。我现在弘扬准提法，也都没有离开整个净土西方三圣的架构思想。再其次，当然是东方药师琉璃光如来，尤其药师佛十二大愿，我在准提法的弘扬中，也经常引用到。再来可能也就是《维摩诘经》中的众香国香积如来。

在修行法门影响很深刻的，莫过于般舟三昧。我在般舟三昧关下了很深的功夫，在安般法门也下了不少功夫。在南上师所传的《禅秘要法经》的《禅观正脉》，也就是不净观、白骨观这个系统，也经常在我弘法传法中引用到。在南上师所讲授的藏密的经典中，经常引用到的，那就是红教宁玛巴的大圆满。大圆满，南老师曾经讲过两次，所以我们准提法门在法本上面，圆满次第里头最后的，南老师引用到红教大圆满，“于乐明无念定中愈久住愈好”，这是南老师在法本圆满次第中的一个原话。行

般舟让我观察到了三脉七轮，也就是红教的三脉七轮，它又跟《黄帝内经》有关系，这就是广参学的好处。最后收网收到整个准提法，不但是自己自修，也是外弘。

在经典中影响我最深的当然是《坛经》、《金刚经》、《心经》、《楞严经》、《法华经》、《华严经》。《楞严经》最深刻的莫过于二十五圆通，所以我对二十五圆通情有独钟，在北京的三次闭

关中，最后完成了那一本《菩萨罗汉证圆通》。



礼敬上师





在所有的关期中，影响最大的当然就是第二次般舟关，对我的色身是天翻地覆的一种转化，命门的开发也就是在第二次的般舟关。还有就是我在佛光山闭第三次到第五次般舟关，跟南上师的书信往来，才有《般舟禅关日记》的出版，这是般舟关对我的身心、对我的法缘、对我对佛法的一个认知。在闭般舟三昧关里头，看到了整个三脉七轮对色身的转化。

再来就是厦门南普陀这个关期，对我是一个关键性的转化影响，也是弘扬准提法的一个起端。北京西山八大处佛牙塔的三次闭关，也是印象很深刻的。到今年南岳



衡山，也算是对法的一个新发现新开发，其实也不是新发现，本来 42 年前第二次般舟关已经开发出来了，只是没有意识到它（编者注：它指命门）的重要性，它对色身转化的关键性。今年南岳衡山闭关对我也算是关键性，在修证准提法的见地上面又是新的里程碑。

我们明天上午正式进入到本尊法。一个法的开发，都要经过几代人，甚至几十年、几百年才能完成！好，我们继续修法。

2018 年 11 月 22 日首愚长老在云南玉溪北山寺准提法会的开示





准提法的般若慧观含摄升华了白骨观

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-07-20

释空性法师：我来自河南鹤壁，法号空性。

师父上人：哦，空性！那好啊！法师进入到空性中你就解脱了啊！

释空性法师：此空性非彼空性！

师父上人：哈哈，这么客气啊！

释空性法师：我是名新参，2017 年 8 月份在北京才接触准提法，一接触之后感觉身心有很大提高，认定了这个南太老师所讲的“无上甚深妙密法”，也感受到了我们师父上人是一位真真正正的明师，不是闻名的名，是明白的明，是真正有修持的人。我连打了几个七，回去之后开始组织当地身边的人共修。我跟大家说，我们师父上人是真正的善知识，必须得见，来参加法会。经过一年的努力，我们当地来参加法会并且皈依师父上人的接近三十人。

师父上人：好啊！功德无量，功德无量！

释空性法师：我是地地道道的南粉，是因为看南师的书才了解佛法。一开始也是盲修瞎练，也修不出什么来。自己摸索安般法门，在此经历了很长时间，大概有十几年。

师父上人：自己摸索很辛苦的！

释空性法师：对，好像师父上人今天下午讲的就是我一样。在此期间有好几次观白骨，因为南师一再强调观白骨的重要，我有一段时间积累起信心来就观，观也观不成，整天抱着自己的左脚大脚趾头在那啃。

师父上人：啃自己的大脚趾头。

礼敬上人





释空性法师：对，啃也啃不出来，没办法，提起来放下，提起来放下，有好多次，这是我的经历。后来接触了准提法，然后我就开始观 LA 字，模模糊糊的稍微有点印象。今年夏天在湖南益阳广法寺，师父上人提出了观命门，无论是字轮也好、LA 字也好、佛像也好，都是在命门的位置，并且还给出了那幅白骨图。也一直在观，但是并不得力，很费劲。

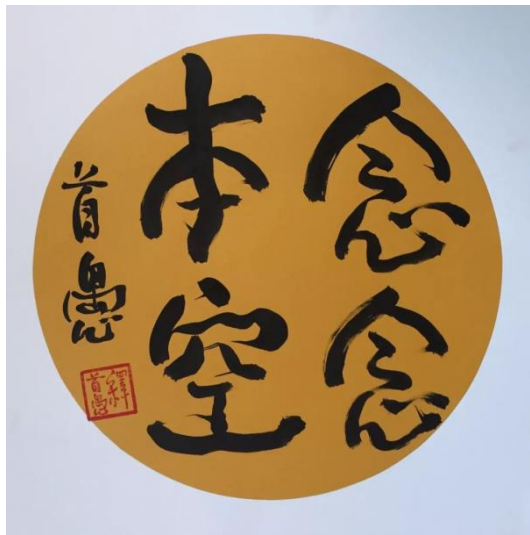
三周前在南京宝华山隆昌寺准提七的第二天，在房间休息，躺下之后试探着又观命门，突然在半睡半醒之间，感觉自己是一个皮袋，有个东西突然从上面“啪嗒”就落下来了，就好像我们丢一个杂物到垃圾桶里一样，好像都有声音，“啪嗒”就到我体内了。我一惊，一睁眼，回过神来，又一观体内，原来就是一个白骨，中间的明点也在。我突然惊喜万分，我没法表达自己的喜悦。

师父上人：以前有心观白骨，有心栽花花不发，现在无心插柳就柳成荫了！

释空性法师：我过去十年都没有观成，到了才念准提咒一年，参加了十几个法会，然后连白骨带明点让我一块得到了，在我的内心，再多的溢美之词也无法表达我对师父上人、对准提佛母的感恩。这就是我最近的一点点小心得吧，敝帚自珍，汇报给师父上人和各位道友。

师父上人：小心得，大进步，不容易哦，很好！

2018 年 11 月 22 日首愚长老在云南玉溪北山寺准提法会的开示





行到山平時

十方圓明心地涌 2019-07-21

真修行人起心動念只看自己的內心，沒有外界，不去跟人家比較。學佛不要出現狂人樣，那越行跟佛法會越來越遠。真正的佛法學禪通了，入法界了，到任一個地方你都散發出清清淨淨的心香；身業，沒有一點傲慢；口業，不會出言不遜。這樣到處才行得通，跟一切眾生界和萬法不乖逆，自己生命和道融在一起。

通禪宗的或真正對禪宗有了解的，那人只有謙虛。禪宗祖師怎麼講的？沒有明心見性前，如喪考妣。找不到自己本來的心，那悲悲慘慘的。那悟道了呢？還是如喪考妣。為什麼？就因為他看清楚了，後面還有一大段的路要走啊！怎麼傲慢得起來？他自我透視，自己有些什麼毛病，自己有些什麼缺陷，並且萬行猶待去行，要走完佛道這條路，還早的很。所以他更謙虛了，怎敢放肆呢？如果修行人只是在文字上、嘴巴上較量高低，那就錯了，大錯特錯，跟大道已經不相應。

人狂是因人不老實，人不老實，見地就會偏差。真正你心地清淨了，誠於中，人會很安祥；形於外，待人都很親切，說話沒有一絲一毫的咄咄逼人，除了一些在教育法上的方便需要。所以說，禪宗祖師既要具備殺人劍，也要活人刀。什麼叫殺人劍？要把眾生、弟子們的習氣打掉，這是殺人劍；然後還要把人家的慧命救得過來，使之開顯活潑光明的自性。

但畢竟而言，總是一個無盡清淨的慈悲心在那裏， 槃寂靜，如何嗅得一點狂氣驕味呢？

對佛法你的見地越透，則為人心性更加的淳厚，處世行事更加的平實。有真見地的人，他不會講大話的。講大話，自鳴禪悟蓋世，這問題大了。

有時候在法上給大家鼓勵，鼓勵過頭了，好比標榜說一句彌陀聖號能夠橫超三界，這種說法已經超過釋迦牟尼佛所講的教法。我們佛陀所講的法都是非常如實的，





大家要分清楚，佛陀在諸經中是怎麼講的。至少佛陀在《阿彌陀經》提出了兩個往生淨土的門檻，第一門檻，不可以少善根福德因緣，得生彼國。福德功德不夠，我們有太多的放不下，這放不下本身就把你牽絆住了；那麼福德功德夠了，心胸坦蕩，了無牽掛，也就是他的智慧因緣很深厚了。第二個門檻，就是持彌陀聖號若一日、若二日乃至七日一心不亂。我們修淨土的哪幾個人做到了一心不亂？如果福德因緣不夠，做不到一心不亂，哪來的橫超三界？鼓勵是好事，建立信心很重要，但言過其實，或強調過頭，本意是為提攜大家成就，後來的人卻忽略了與之相關的重要義理，那就成了弊端。甚至有提到萬修萬人去的，如果跟釋迦牟尼佛講的，《彌陀經》中說的比，那你相信誰？你相信祖師講的，還是佛陀講的？每一種法都是萬修萬人去的，如果有按照佛所教的法去修的話。

实行正道

庄严世界

有說禪宗是難行道，那是你沒有智慧才難行。我們修行解脫要不要智慧？沒有智慧，怎麼解脫？沒有智慧就是一句聖號也好，一句咒語也好，也是念的顛顛倒倒的。對現階段的自己和環境很清楚，我們只要一門深入，老老實實修一個法門，那對我們的身心、家庭、事業、工作當然都有幫助，這個可以肯定的。至於解脫不解脫，那你還是要按照佛陀所講的去修學，沒有什麼難易的問題。藉禪坐或念佛持咒讓我們身心舒緩下來，這都可以做得到的。但我們修學佛法是盡未來際，只要少顛倒，少迷糊，已經不錯了，能不能解脫，看著吧！與三世因果有關，與你的見地有關，與你的功夫、行願有關。

所以修學佛法，就是要腳踏實地，行到心地平。大家既然談佛法，就要講到位，講只講場面，盡講些好聽的，讓人以為佛法就只這麼一套模子，豈不可惜！



（首愚和尚 2009 年元月山東煙台準提七開示）



命门心月本自在 梵音海里花自开

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-07-21

善圣航道友：这次是我第二次来云南，第一次是在 2016 年的鸡足山皈依了师父，到现在正好两年的时间。两年的修法感悟很多，今天我的小参是关于耳通命门的修法汇报。我的汇报内容分为三个部分：1.耳通命门修法实验；2.安住本心的体悟；3.色空不二的感悟。

首先分享第一点，耳通命门的修法实验。自从上次 6 月份湖南法会，师父第一次开示了耳通命门以后，我一回来就开始实验，每天上座我就把心月轮观想在命门这个地方，然后身心松放，音炁合一，身心合一，心炁合一，念清楚听清楚。大概过了 1 个多月，随着音声海的出现，身体命门处涌出一股强大的气流，向全身放射，逐步充满全身的每一个细胞、血管和神经，整个人像氢气球一样被打足了气。充满气体的我，身体变得通透轻盈，五脏六腑和肌肉都不存在了，全是炁，身体的重量也变轻了，自己像一片羽毛一样飘在空中，舒服、轻松、自在。即使在下座后观照，身体也如同琉璃体一样。我家同修说，他将心月轮放在命门时，心月轮老是越观越跑。我自己的体会是，心月轮在一上座时就放在命门处，不用时时刻刻去关注它。

师父上人：没有错，对的！

善圣航道友：当把它放在命门的那一刻起，它就一直在那里，不增不减。就好像水龙头放水一样，龙头一打开，水会自动流出来，你看与不看它，它都会自动流水，这是我分享的第一点。

师父上人：好！你讲的很好！有这样的见地就很如实很如法了，继续讲！

善圣航：感恩师父！第二点，安住本心的体悟。随着耳通命门修法的深入，到了 10 月份，我又有了新的发现。上座后，突然从腿部到腰部，烧起了熊熊的烈火，将双腿烧的通红，上身也被一股热浪蒸的火热，用个比喻，就好像孙悟空进了炼丹炉，每次烧完，通体舒泰。火烧了几天，从腿部大火中，生起一股强烈的炁柱，直冲头顶，炁柱将耳膜撑开，发出吱吱的声音，炁流的轰鸣声更是清晰可听，就像这样

■ 礼敬上师 ■





“咩”、“咩”，这样的声音。头部炁浪冲完，又开始冲击胸口。第一次冲击胸口时，感觉胸口快胀的爆炸。第二天冲击胸口，尽然变成了撕裂一样的痛，如同得了心绞痛一样。

师父上人：很多人会被吓坏的，不敢修了，你的胆子还不小啊！不错！

善圣航道友：谢谢师父！开始因为疼痛，心里还有一丝恐惧，后来干脆不管它！随它去吧！看它能把我怎样！只管念咒，松放、再松放！虽然火烧的疼痛并没有停止，但我的心安住了，不慌乱了，我就这样静静的看着它。一节课结束后，胸口的疼痛消失了，课后竟然感到无比的舒服，像做了汗蒸一样。

等到了这次法会，师父当头棒喝，气脉也是幻化，是将通未通时的过程，通了之后自然不痛。这次法会的共修过程中，依然冲炁，依然疼痛，但我的心算是真正安住了。我知道，这只是沿途的风光，不管身心出现任何的状况，不抓不住不着，无畏无惧，不顾一切的将自己的身体、身心交给佛法去实验，定会法喜充满！这是我的第二点分享。

第三，色空不二的感悟。10月份坐在炼丹炉中时，我家同修将我的情况向老参师兄请教，老参师兄提出疑问，既然在空境中，如何能感受到双腿？我在那个清净的境界中，突然体会到“色即是空，空即是色”，空也是我，色身也是我，空境中依然灵灵明明，不光我身体的觉受，而且外面的一切，依然了了分明。即使是下座时，我也随时使自己进入那个境界中，一边说话做事，内心依然清净祥和，而且神思泉涌。在此想请教师父，这个体悟是否正确啊？

师父上人：可以，可以！

善圣航道友：谢谢师父！以上是我耳通命门的一些修法体会。最后我想说，在修行的路上，保持一颗平常心，守住一颗清净心，坚定不移，老实持咒，必将静待花开！

师父上人：好！好！这叫后生可畏呀！很难得啊！有些人观想，胸口一痛就不敢观了，胆子那么小，胆小鬼怎么能够得到正法啊！哈哈！修行是要有大无畏的精神，不怕苦，要能够吃苦耐劳！

2018年11月22日首愚长老在云南玉溪北山寺准提法会的开示



關內關外原此心

原创 首愚長老 十方圓明心地涌 2019-07-22

問：師父最用心於關房的籌建，有關關房的興建種種構想，在硬體建設方面，能否請方便開示？

師：關房是對一個真正修行上路的人而設，他需要更加地專注，免去各種干擾，像這樣的人才需要關房，有的人靜不下來，那關不住的。

問：在什麼條件情況下可以閉關或必須閉關？

師：最起碼你一個人靜靜的，可以幾天都不講話，自己的情緒都能夠穩得住的人才有資格。你自己在房間裡頭幾天不出來，你都不會覺得寂寞，不會覺得無聊，念念在法上，這種人才稱得上閉關的。

問：閉關的生活方式與活動，主體項目在哪些？

師：一般而言，閉關主要當然是拜佛、經行。拜佛是閉關很重要的一個功課之一；經行，就是坐久了，你也需要起來活動活動；或者是看看經書，這方面也很重要。生活當然愈簡單愈好，閉關就不要會客，你會客還閉什麼關？而且如果你有接電話那也是種干擾，你不妨對外說：「我多久內出國去了。」手機關掉，自己就當自己真的出國遠離一切。你要想想萬一有一天一口氣不來的時候，這電話對你有意義嗎？這個就是修行要經常提起的十念法門最後一個叫做「念死」，如果一口氣不來了，這世間人事物跟你了不相干，要有這樣的覺醒和決心閉關，你沒有決心，那閉不了關。禪宗祖師的名言：「打得念頭死，許汝法身活」，世俗的妄念、妄想要放得下，真正的菩提大道的這些精神內涵，才能夠一步一步地突顯出來。





問：閉關是否會受到某些考驗或一定層次的關卡？

師：所謂考驗就是你的煩惱習氣來了時的問題，還有什麼考驗。你兩條腿能不能盤得住喔？心能不能安得下來囉？這不是考驗嗎？

問：是否有一定的幫助在學習佛法與修道的道路上自我提升？

師：沒有自我提升幹嘛閉關！道理非常簡單，當然是有好處，沒有好處，那些人閉關都是傻瓜呀！閉關用功如果你沒有法喜，你也閉不下去，覺得內心悶得很慌，非常無聊，那你又如何閉啊？一定要有法喜、法樂，身心轉化，感覺上有一種無事一身輕的解放，這個不是做給別人看的。

我們修行最難的是面對自己，你不要以為面對別人很難，面對自己更難。自己前念、後念都有矛盾的，都會自我鬥爭的，所以叫心兵交戰，那就是煩惱習氣，這些化不掉，你的戒定慧怎麼會成長？怎麼會進步？所以菩提道次第這些是有的，從人道提升為天道，從天道提升為聲聞道、緣覺道，在最後提升到菩薩道。人道沒有圓滿，進入不了天道，天道就是跟福報相應的。

但是佛經裡頭有一句話：「崇高必墮落」，福報享得差不多，你就要下來了。好比五星級酒店住慣了，再來住三星級賓館你就受不了了。我們修行的受用在隨遇而安，環境好、環境壞都了無牽掛，能夠隨順世緣無掛礙，這是一種解脫境。只能夠好不能夠壞，那你墮落了。怎麼墮落？到了不如意的環境你就煩惱了，那不是墮落嗎？所以菩薩道八個字：「難行能行，難忍能忍」，這是一種無畏布施，再怎麼艱難環境，我都能夠挺得過去，這是一種定力，也是一種智慧。還有，什麼叫遊戲人間？好環境，你吃喝玩樂玩得很高興，然後你到了惡劣環境，你怎麼遊戲啊？到了惡劣環境裡頭，你還一樣無牽無掛，那你可以遊戲人間了。遊戲人間那麼好說的啊？「應無所住而生其心」那麼好講的啊？惡劣的環境裡頭，你還是那樣地瀟灑，一切如夢幻泡影，好的這樣，不好還是這樣，那你距離大道就不遠了。





我們內心有所住，住就是執著，就有所煩惱；好壞不住不著，高級享受，可以享受；沒得吃、沒得穿，穿得一身破破爛爛的，一樣安然舒泰。這就好比孔子口中的顏回，「居陋巷，人不堪其苦，回也不改其樂」一般，顏回這種修養已經進入到修道的境界了。

再說，比如我們這裏這種天氣還算熱？你到印度、新加坡、馬來西亞，熱死你了。你看看印度古來的修行人在苦行林裡頭，隨緣找一棵樹在樹下打坐。樹下，涼是稍微涼一點，不過整個環境的溫度那是很高的，再怎麼涼也還是熱，熱的情況下相對的蚊蟲多，各位，你想想那是什麼樣的修行環境？但印度那麼多的瑜伽士禪定力都很深，這沒有大無畏的精神，靜不了。你稍微點風吹草動就受不了，你還修個什麼道？人情冷暖你就過不了關了，那你心眼太小，你還修個什麼道？所以太嬌生慣養的，修什麼，最多只能夠修天道，天道是重享福的，比較講究高品質的生活，那當然舒服。但一個狀況的來臨，好比說美國的金融風暴一來，有的從家產幾千億、幾百億的美金，一下子變窮光蛋了，那日子怎麼過？由奢入儉難，由儉入奢易。

閉關是我們修行、修學定力的一種提升，這當然很重要，因為現在的工商業社會大家都很忙。在家裡電話一大堆，客人一大堆，你閉得了關？閉不了關。所以這樣的閉關中心當然需要的，是一種給心靈度假的地方，你給自己放個假，一個月、兩個月、三個月、半年、一年、兩年、三年，那多好、多重要啊！在藏密則有號稱為三年三個月零三天的閉關。

我參觀過紐約的幾個白教的閉關中心，我說那有什麼困難的，他們飯在一樓一起吃，關房在二樓，大殿在三樓，早晚課在一起，上課在一起，上完課，回到自己的關房，每一個人一個小房間，這樣的方式閉關，那有什麼困難，這個叫集體式的閉關，嚴格講起來那還不叫正式的閉關，只能叫方便關。但這對一般人來講，夠了。最起碼他一次能夠三年三個月零三天安份守己地在那裏，這不容易。

先不要陳義太高，這是一個非常生活化、集體化的閉關，中級閉關就是這樣的境界。所以我們十方禪林的中級閉關中心就是男眾一個閉關中心，女眾一個閉關中心，





男女分開來；初級是在一起，等於好比我們現在的禪堂就是初級閉關中心，一個禮拜、兩個禮拜打七密集專修；到了中級，男眾女眾分開來了；到了高級閉關，一個人一個關房，更講究的等於一個人一個小別墅一樣，有庭院，有小花園。不要談閉關，那樣生活也蠻好的。但是說好玩，幾天好玩，如果沒有道，幾天後你也閉不下去的。

所以真正的高級閉關，面對自己，自己要能夠獨立的用功，很多的問題基本上自己可以解決，護關的只是提供你的三餐，或者有人幫你搞衛生，把你髒的衣物拿去洗，讓你心無旁騖。這是一種關房的管理。還有，為什麼規定你定時要寫報告？因為還需要有人能夠指點你，這樣才算是理想的一個閉關中心。負責指導閉關的要有真正經驗的過來人才行的，有這樣條件的人其實也不算多，所以搞閉關中心那是菩薩精神，蠟燭的表現，點燃自己照亮別人。大家想想，真正談菩薩道那麼簡單的嗎？所以大家在修行上面，要好好的「時除己過」，等於佛陀所講的「諸惡莫作，眾善奉行」。

所謂「時除己過」，隨時隨地的有毛病問題，要趕快化掉。這是我們修行最起碼的，這樣的整個並進，我們身心才能夠轉化，我們的錯誤不肯改，改不了，那你只有墮落；另外你不肯行善，你提升不了，所以諸惡莫作，免墮落，眾善奉行，不斷地淨化提升，這是必然的；諸惡莫作，是消極的善。眾善奉行，是積極的善。消極做到諸惡莫作，積極做到眾善奉行，心可以安住下來，命運才能夠改變得了。現在這個時代真正搞專修用功的，真正在道上、在法上的不多了。但這卻是現時代對佛法最需要的地方，大家來一起發心去創造這樣的修行環境，一起好好用功，那才是真的自利利他。

（首愚和尚談十方禪林與佛道修行 98 年 9 月間於峨眉準提會期中的答問與開示）





准提佛母的观想

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-07-22

法本仪轨已经讲到了本尊法。本尊法前面观想准提佛母的部分，每一个七都讲，新参自己去看资料吧，这方面的资料已经很多了。其实我们一般人也不太用的上，有个大概轮廓就行了。

本尊法，首先观想在我们正前方有一座镜坛，“镜坛中显现准提佛母，结双跏趺坐，头戴五佛冠，面如满月桃花色，微带笑容，非男女相，左右十八只手”，大概有这样的一个印象就行了。法本上都有准提佛母的形象，有空可以看《显密圆通成佛心要集》，里头十八只手都有解释，要不然查一下公众号“十方圓明心地涌”，这方面讲的太多了。

首先是准提佛母跟自己面对面的，这样容易观想。底下两只手结三昧定印，中间的两只手结准提手印。蓝色的准提佛母，那是明朝人所画的，这一幅明朝人所画的准提佛母像，现在还储藏在台湾故宫博物馆。他所画的是说法手印，我们现在所结的是修法手印。底下两只，中间两只，是四只手了，再来左右各七，二七一十四，加起来十八只手。左边的代表福德门，右边的代表智慧门。这些刀啊、剑啊、斧头啊、矛啊、杵啊，代表降伏烦恼，大家大概晓得这么个用意就行了。

观想好了，准提佛母从我们两眉之间的光中浑入我身。眉间这个光明点，每一个佛菩萨都有的，所以赞扬阿弥陀佛有一个偈颂：“阿弥陀佛身金色，白毫宛转五须弥”，两眉之间相当于眉间轮的地方有一个白毫，宛转五须弥，“泐目澄清四大海，四十八愿度众生”，这是赞扬阿弥陀佛的偈颂。

观想准提佛母从眉间光明中，我们用两个肉眼来看准提菩萨像，看准提菩萨从我们两眉之间的眉间轮光明中浑入我身，刹那顷，把自己观想成准提佛母，准提佛母就是我，我就是准提佛母，准提佛母跟自己无二无别。也可以观想准提佛母放白色光，进一步把准提佛母融入到命门的光明点，这就对接的上。

2018 年 11 月 22 日首愚长老在云南玉溪北山寺准提法会的开示





即念即观即光即心即佛

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-07-23

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。

2018 年 11 月 23 日云南玉溪北山寺准提法会早课开示





准提法的心中心与四圣谛

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-07-23

然后“观想自己身如透明琉璃体，内空心中生起八瓣莲花，红色无根”。八瓣莲花红色无根，其实跟我们的心脏有关系，所以膻中穴的观想叫做善观缘起，什么缘起啊？业感缘起。业感缘起，就是释迦牟尼佛在金刚菩提树下夜睹明星大彻大悟之后，首先想到的是陪他六年苦行的五比丘。因为佛陀舍弃了苦行，这五比丘误会释迦牟尼佛退了道心，不值得他们护持了，这五个人不约而同就离开了释迦牟尼佛，到鹿野苑继续他们的苦行。

■
实行正道

释迦牟尼佛悟道大彻大悟之后，首先还是想到父亲净饭王派来保护他的这五位大臣，还是关心他们，要度的当然是这五位大臣。好比我们每一个人一样，你们准提法修的有感应了，有受用了，一定是先从你的亲人、好朋友开始，介绍给他们，一种分享共享的心情。佛陀也不例外啊，他想到的首先是这五位陪他六年苦行的五比丘，就慢慢来到了鹿野苑。这五比丘也看到释迦牟尼佛远远的走过来了，心想，哎呀！这个人，我们不要理会他了，已经退了道心，不值得我们再去护持了，既然不护持他，也就不需要跟他打招呼了。

庄严世界
■

哪里晓得佛陀一接近他们，这五比丘不约而同地跪下来了，因为被佛陀的那种庄严、安详、慈祥的仪态所慑服了。一个人证道成道之后，散发出来那种慈悲喜舍，那种现量的威仪，自然有摄受人的一种威德、一种光明，让你身心有松放空灵的感觉，所以不约而同地跪下来，顶礼了佛陀。佛陀为他们在鹿野苑初转四圣谛法轮度五比丘。

准提法到了心中心这个地方，也没有离开四圣谛，也是佛陀说法的根本法轮。四圣谛是最初的，也是最根本的，不管小乘大乘，这个架构错不了！我们修行，大家为什么要来修行啊？哎呀，感觉人生太苦了！能够信佛学佛，在《金刚经》讲的，这种善根，“不于一佛二佛三四五佛而种善根”，我们都已经跟无量诸佛种善根来的。所以今生才要想信佛学佛，甚至进一步要修证佛法，这种善根不是偶然的。人世间的痛苦烦恼，这种痛苦烦恼是感到了世间的无常，佛经的说法，叫做苦能入道。



我们想修学佛法，中午喝茶的时候，上海那位年轻的道友，她问修准提法是为了什么呀？我说你搞不清楚还来修法啊？你为什么想要来修准提法？就前面这位道友，那是因为修持准提法对自己有好处啊！没有好处你来干什么啊？人都是活在价值观念中！初步为什么？想要离苦得乐，这是最基本的。所以，佛陀在鹿野苑初转四圣谛法轮，讲的就是苦集灭道。

我们现在种种的痛苦烦恼，这是我们的苦果。有的感受到身体的病苦，有的感受到生活的逼迫，有的感受到感情的挫折，有的受到家庭不圆满的痛苦烦恼，有的是工作不顺利的烦恼。总而言之，这些不管是内心的烦恼，内心的烦恼就是六识，见地不清楚，还是人事上的烦恼，六尘，亦或身体上的痛苦，六根，佛经叫十八界，这十八界是从四大五蕴展开来的。

我们有痛苦有烦恼，那就是苦果，就一定有苦因，所以叫做集谛。原来所有的痛苦烦恼都不是外来的，都是我们内心的习气，由习气延伸到业气。一个人经常内心纠结，心不平气不和，心不平，这是内心的习气；气不和，色身感受到酸胀麻痛，酸胀麻痛就是业气，贪嗔痴慢疑就是习气。我们修法当然要离苦得乐了，这是最基本的。

怎么解脱这个痛苦烦恼啊？我们观察自己的念头，念动气动，气动呼吸往来，有时候感觉到呼吸不顺畅。甚至我们一发脾气，那个呼吸就很急促，气得发抖，暴跳如雷。前几天讲的，这是典型的火克金。火是心火，心不平气不和，嗔恨心就起来了。嗔恨心一起来，所以气得发抖，气得暴跳如雷。嗔恨心，内心的习气来了，影响到我们的业气，所以感受到身体很浊重很难过，产生了五行相克，这是业感缘起！

如何解脱这种心不平气不和？如何让自己心平气和？气和，五行就相生了，身体就松放了，就舒服了。我们修行如何保持心平气和啊？那就从念头下手。所以，我们老实持咒，念清楚听清楚，让自己心平，心平气就和，气和，种种病就慢慢化解了。心不平，气不和，哎呀！五脏六腑相逆，十二经络堵塞，人啊很不舒服，当然百病丛生了。善观缘起是要这么观察。所以念头一动，气动，心脏跳得很快。起了善念，哦！心平气和，心脏就很平和。

2018 年 11 月 22 日首愚长老在云南玉溪北山寺准提法会的开示





灌頂滋味憑空嚐

原创 首愚長老 十方圓明心地涌 2019-07-24

■ 实行正道

庄严世界 ■

我最近這次在南老師那邊有很多地方蠻調皮的，以前太多當面不敢跟老人家辯，像個默順的乖乖孩。南老師威德太大，而我一向笨於口才。但當年我看《壇經》相應的那一剎那，就已接受了無上的金剛灌頂了，這我曾經很大膽的跟他講。那之後在台灣，晚上課畢，南老師經常要我到他的辦公室那邊講話。

那時候，十方又辦書院，又辦雜誌，我負責訓導、負責總務，每一天從早忙到晚上，而南老師幾乎每個禮拜的一三五晚上都在講課，到晚上我基本上已經很累了，他在講課我往往會打點瞌睡。等到下課後，他會打電話叫說，某人，你下來吧。我們書院在上面十樓、十一樓、十二樓、頂樓，南老師辦公的地方在九樓，他的書房在八樓。每次我下來跟南師講話，也等於都在聽他講，常常聽著聽著，我整個人就渾然忘我了，所以南老師成就很高啊！

在香港有好幾次，在飯桌上，我也是聽他講著、講著，這種感覺就來了，呵呵。我曉得不能說自己一味的看《壇經》就已經好像什麼都有了，我總是感受到他老人家隨意言談間的灌頂加持，從台灣、香港到上海，到現在的太湖大學堂，在飯桌上、在平常談話裡頭，我們南上師的無相灌頂，弟子點滴在心頭，不敢忘懷。

那麼我這次拜見南老師提出很多觀點，南老師沒有批駁，老人家沒有批駁，這意味深長了。真正的佛法，禪宗的印證，各位有看過禪典或《壇經》吧？永嘉大師非常有自信心，他根本不想去見六祖，自己信心強的不得了，他跟六祖的一個弟子玄策法師說，你幫我印證就好了。玄策法師說，我不夠份量，還是陪你去一趟就是了。在《壇經》裡頭出現的人物，智慧最高超的莫過永嘉大師。永嘉大師跟六祖的對話，一來一往，感覺上我們六祖還處於下風，不過，這是六祖豁然大度接引來學的風範。他們倆人這段接觸像個活劇本一樣的，靈活的對話，顯露了真正的般若，以心印心。先是永嘉大師一到六祖那邊沒有馬上磕頭，繞了六祖三圈，拿起杖子一頓，六祖就對他



打起棒子了，說大比丘有三千威儀，你這是生大我慢，但永嘉大師接招，將之化的乾乾淨淨的，這是《壇經》裡頭我認為是最經典的部分。

高手過招，有那麼高明的師父，也要有相當高明的弟子，沒有高明的弟子，要打也打不出來。像神秀大師親近五祖，資歷最久，資格最老，一千多人的首座和尚，怎麼打也打不出來，悟不了道就是悟不了道。這勉強不來的，卻也是那麼公平的一件事。有的人人品好、修養好、學問好，就是悟不了道。結果，得衣鉢的是一個樵夫，一個字也不認得的樵夫。佛法是那樣的平等，尤其禪宗是那樣的平民化。

在淨土方面，我很大膽的說，佛法的究竟義哪裡只是說念一句阿彌陀佛就是念佛法門或淨土法門呢！其實八萬四千法門也都是念佛法門，八萬四千法門也都是淨土法門。我們準提法裡頭，心月輪也可以表徵阿彌陀佛，心月輪中現字輪，字字光明燦爛，與大勢至菩薩念佛圓通的「淨念相繼，都攝六根」正是同樣的事理。而字輪中間這「喻」字，「喻」的聲音，包括咒語，你念得聲聲入耳，這是不可思議的耳根圓通之法。耳通氣海，跟我們五臟六腑相連，你返聞念誦之聲，聲氣會遍滿全身，功夫到了，可使行者入「金剛王三昧」，在《楞嚴經》裡提到的，又稱為「耳門圓照三昧」。我們動個念頭都與我們的氣血通暢不通暢相應，因為我們的全身氣脈都跟我們的心耳有關係的。

再說，大家修行都很好奇又期待的「灌頂」這名詞也不是密教的專利品，其實《楞嚴經》裡頭就有了。《楞嚴經》在二十五位圓通菩薩向佛報告完之後，釋迦佛頭頂放光，十方諸佛便發光來灌釋迦牟尼佛的頂，而釋迦牟尼佛的寶光也灌十方諸佛的頂。「灌頂」真正的內涵，其實就是大成就者「心心相印」的一種表現。那麼，如果是見地、功德不夠，那灌都灌不進去，不相應之故。所以「心心相印」這四個字用的太好了，也可以叫光光相照，智慧光芒互相融通，一切毫無阻礙。真正在佛法有成就的，已經不需要用語言，所謂「言語道斷，心行處滅」。當然密教有密教它特色的手法，這個我們不能否認。

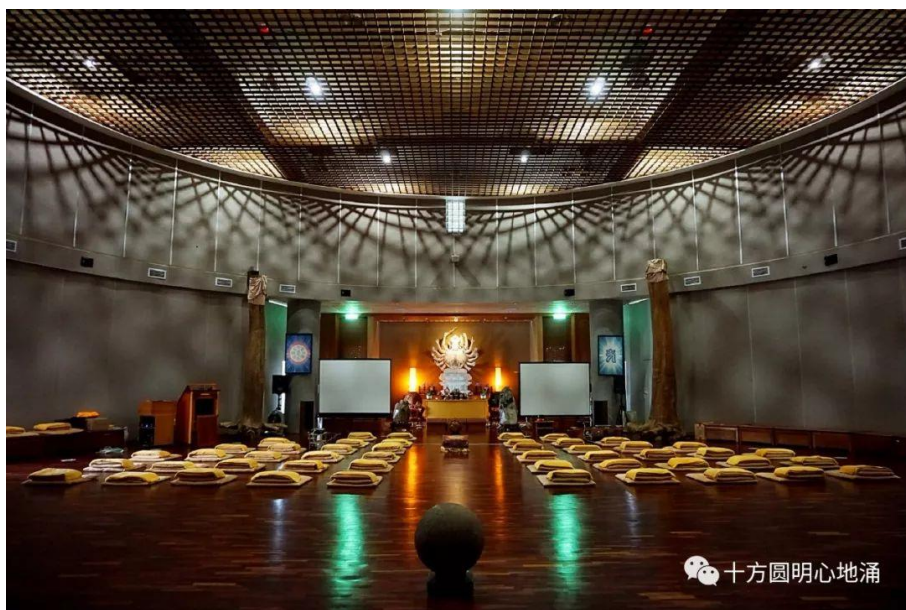




密教的學者最起碼往往表現出來比我們顯教的學者還虔誠，這也是其教化成功的地方。密教的規矩更嚴厲，上師前面，弟子不敢高抬身首。

這些年來，灌頂法會我參加過好幾次了。第一次，應該是我讀佛學院的時候，我們有個緬甸來的華僑，同班同學，年紀輕，聰明伶俐，非常得到講究戒律的懺公老法師的賞識。寒假他要到台北新店甘珠精舍受灌。當年在台北有位很有名的甘珠活佛，往生之後燒出來的心臟不爛。這位同學說他要來給甘珠活佛灌頂，不曉得路怎麼走，因為正好那精舍離我出家的小廟很近，我說好吧我帶你去。那既然是灌頂，去了我總不能旁觀，他勸我也灌一灌。我說哎呀灌什麼呀，什麼也不懂，要灌就灌。那次我灌的糊里糊塗的，什麼感受也沒有，一張白紙，這是第一次被灌頂。

後來有緣還經歷了多次的灌頂，我也一樣不入狀況，那時候對密教真的不懂，即便如此，後來也接受過南老師好幾次的準提法灌頂。以上所接受的灌頂，最有感覺的是什麼？你舌頭伸出來，人家蜂蜜往舌頭上一滴，哎呦，好甜，還不是就這種感覺，其它沒有。然而我真正被灌頂的感覺，是跟南老師談話有的，往往我在聽他講話的剎那間，整個身心就空掉了，那可受用不小啊！這也要上師有這威力，弟子有這福份，才能灌得來。所以大家好好修法，修到相應，尤其準提法修到相應時，全身熱起來了，念到渾然忘我了，等於準提菩薩在幫你灌頂，你還要找什麼人幫呢？



十方圓明心地涌

（首愚和尚 2009 年元月山東煙台準提七開示）



命门明点即满月 炁涌命门通百脉

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-07-24

“观想莲花上现一满月轮”，我们把这一满月轮直接融入到命门中，命门的光明点就是满月轮。真正要念咒，不能观想在臆中穴。我们已经累积了很多的障碍，冰冻三尺非一日之寒，很多人天生的心脏已经有问题了，你又观想在心脏，那心啊，更加的纠结。尤其观想在臆中穴，咒语的音声从这里出来，你不得要领的时候，心脏绞痛得很厉害。要舒缓我们已经存在的很多病根，就不能观想在臆中穴，一定把它引到命门这个地方。

心月轮中现字轮，心月轮是灭谛，字轮是道谛，道谛就是方法。我们如何让自己心平气和啊？准提法开出了药方，老实念咒，念到哪个字哪个字放光，字轮周而复始。中间的唵字代表听清楚，听清楚也不能放在臆中穴的中间，因为心脏它毕竟属火啊。为什么耳根也不能放在臆中穴啊？耳根一定要放在命门，把耳根拉回到它的本位。

我们看到很多观世音菩萨的画像，为什么都在海边啊、水边啊？大家晓得是什么原因吗？耳根啊！耳根哪里来的啊？《黄帝内经》讲，“肾脏开窍于耳”，肾水都在海边。我们能听的，听音声的也不能集中在头部，久了，你的头会胀，耳朵会痛，牙龈会出血，眼睛会干涩，那是火水未济呀！火一定要放在底下，水在上面。我们如果放在心脏，心脏属火，耳根是水，水放在底下；如果火在上面，火是往上的，水是往下的，《易经》的道理，这是火水未济啊！唯有把水摆在上面，火摆在底下，水火既济，这道理是物理的原理啊！大家要记住，佛学佛法是智慧的啊！

耳通命门一定要把这个耳根回到它的本位，要龙归大海。如果观在臆中穴，这个龙就不能回到它的本位。同时命门是肾脏的温火啊，是一个很温和的火，点燃起来，心月孤悬跟命门的明点融在一起，很深的道理呀，各位！心月孤悬、气吞万象就在命门。命门是心月孤悬，也是气吞万象。命门的光跟心月的光融在一起，那就是自性光明，那是我们的心光，心就是光，光就是心。光也是音声啊，整个咒语的音声从命门里涌现出来，炁涌命门！命门之炁通百脉，下可以到我们的涌泉穴，上到了百会穴，四肢百骸。《黄帝内经》的比喻，命门的火就像炉灶的火，脾胃就像锅炉，锅炉装了很多水，肾水。一烧，哦！沸腾起来，气血就流畅全身了，这道理很深啊！这是善了缘起啊！

2018 年 11 月 22 日首愚长老在云南玉溪北山寺准提法会的开示





观想命门转报身 先天后开诚参学

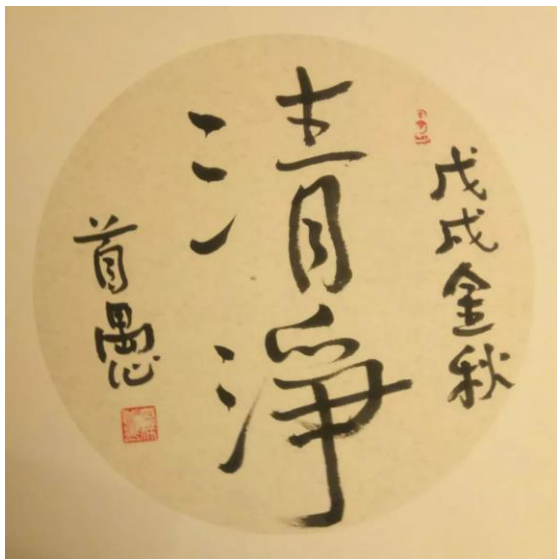
原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-07-25

前半段心脉轮膻中穴这个地方可以善观缘起，善了缘起一定是在命门！观想在命门，这是报身转化的总关键！所有的观想没有离开光，光就是我们的心，心光，咒语没有离开音声。所以，光就是音，音就是光，光音交融，从命门中涌现出来，从我们自性光明中涌现出来的咒语，那力道，整个气血输送到全身的末梢神经。这一念，身体热起来了，四加行逐步逐步地呈现出来，这是转化报身很重要的。

各位，这个道理是不容易听到的哦！我是参学 49 年毫不保留的供养大家，你听不进去那是你的事情，讲不讲是我的事情。讲了，你还听不懂，那是你的业障！戇头戇脑的，我一边讲这个，他一边讲他自己的道理，哎呀！不够谦虚啊！谦受益、满招损哪！玩他自己的那一套，那你何必来参加打七啊？过去南上师讲参学的道理，要先关后开！把自己的嘴巴先闭起来，你不要哇啦哇啦的开始跟你所亲近的善知识辩论

起来，那你真是笨蛋加三级。要谦卑，谦受益。啊！先听，很用心的听，然后去实验，实验到有效果叫开，这是先关后开，参学道理是很重要的！你急于表达你内心的想法，那你何必来参学！说你自己那一套，你还会进步？你永远守着你芝麻绿豆大的一点小心得，听不进去，那就完蛋了！

2018 年 11 月 22 日首愚长老在云南玉溪北山寺准提法会的开示





空空一爐禪淨密

原创 首愚長老 十方圓明心地涌 2019-07-26

佛教的戒學是修行生活的規範，要學的。要學的話最好找一些比較講究戒律的道場，那還可以學到一些東西，不講究戒律的道場，你學什麼？當然每個法師有他不同的優點，所以這就是為什麼善財童子要五十三參，每個善知識的特長不一樣。

轉到佛學來講，佛學浩如煙海。佛學是佛陀講的三藏十二部經、佛陀的思想。整個生命的來龍去脈，為什麼這樣，為什麼那樣，佛陀在經典中講的清清楚楚。我們能不研究嗎？我們只是研究不了。有心的人他就想辦法，再忙都要每天看一點，累積多了那就可觀了。三皈依裡頭：「自皈依法，當願眾生，深入經藏，智慧如海」，佛學是智慧之學。我們看了幾本經，看了幾本論了？又真正理解了多少？在佛學上，我們還是窮小子，貧窮的很，對佛學的理解很有限。

懂得三藏十二部經，可以進一步提升到佛法的修證。佛法是實驗性的，把定跟慧開發，禪定跟智慧要從佛學所得到的知識論拿到自己身心上好好証明它們的效應一番。

我們準提法門是三級跳，直接跳進佛法。前面的佛教、佛學基本上暫時省下，這是針對我們現代人太忙了。但是整個佛法主要的內涵卻仍巧妙地融化在這一套修法的儀軌裏，你一來修，等於將佛學的理論與佛法的實驗和修行的生活治於一爐，可比作《天台五停心觀》裡頭所提示的「多障眾生念佛觀」一般。念佛觀是直接跳進佛法，用一個簡單的彌陀聖號來轉化行者自己的身心，把自己的身心當作實驗室，對我們苦惱眾生來講，可以說是一副清涼劑，對症下藥。然而依準提法的生起、圓滿二次第的念誦與觀想進程，龐大的佛學體系的內義之要訣卻同時兼顧在其中，又不僅僅只是念佛而已。

當然就來學此法的來講，不能說他這樣就統包了，你沒這個本事。以禪宗而言，你開悟了，明心見性，那可以。看每部經典清清楚楚，那就是開智慧了。那個能有幾

■ 礼
敬
上
师 ■





人呢？所以有機會有法師們來講經說法，要聽一聽，先不要說法師講的好不好，這個不能夠批判。我們最起碼看佛陀他親自講的經典總沒有錯吧！而你聽經有助於對佛陀所講的道理更加深刻去思辨。當然能夠講經的不多，也不容易，現在圈子上辦法會的畢竟比較多！

準提法是規格完整的三級跳法。但大家自己修法的基礎還是脆弱的。佛教的戒律不懂，談佛學又看沒有幾本經，這是現代人一般親近佛法的狀況。如果有高僧大德來講經說法，那不是促進你讀經嗎？不是很好嗎？要把握喔！把握參學機會，學習、學習善財童子五十三參。

準提法門，這是一門深入的很好的修行法門。這一生只要不退轉，老老實實地持誦準提神咒，那感應道交自然非淺，當然能夠懂得配合觀想，懂得一些教理，那你的道眼視角更廣了。單單一個老實持咒就讓你受用不盡呢！老實持咒，低一點的、一般性的可以跟淨土法門相應，走的是淨土的信願行的路線；我相信它，我只要發願，只要好好老實念咒，一定可以得大受用。而如果你對禪宗的般若方面有理解，老實持咒可又不同了，力道更強，那你可以會得念念本空，如靈龜掃跡，隨走隨掃。所以單單這個老實念咒，可以用淨土的信願行去修，可以用禪宗的無念、無相、無住去會。

我們往往有時候一知半解，自己認為有道，那很麻煩了。五毒之一的慢心起來我們就完蛋了，瞧不起所有人，會很顛倒的，修起來很辛苦的。慢心後面緊跟著嗔恨心，脾氣特別大，開口就批判人，那是嚴重障礙自己。我們修行，最主要是心中無事啊！等於禪宗六祖的弟子永嘉大師的《證道歌》裡提到的「君不見，絕學無為閒道人」，心中無事，乾乾淨淨，沒有一點雜質，沒有一點貪嗔痴慢疑，那才是有道之士吧！你開口便論人家是非，那你的道在哪裡呀？你的道是是非道啊！那很糟糕的。

《瑜伽菩薩戒》的第一條就戒「自贊毀他」。所以我們準提弟子，每個人學法都要先學謙虛，謙虛才跟大道相應的。《易經》講「謙受益，滿招損」，你謙虛了，自己一無所有地空，那大道就在你身上了。你一旦有點覺得你高的時候，你已經大大胡塗了。修準提法當然不在話下，我們自己經過一段時間的修煉，會感到身心奇妙的





變化，但是奉勸各位，千萬不能有一絲一毫貢高我慢的心，你才有一絲一毫，那完蛋了。

大家修行要解脫包袱，貪心的包袱、嗔心的包袱、愚痴的包袱、慢心的包袱、疑心的包袱，都統統放下。放下，才能夠跟清淨心相應，才能夠平安自在。有道沒有道，開口便知道，騙不了人的。所以大家千萬要「誠於中，形於外」，待人接物讓人都能心無掛礙。

我個人修習佛法是以禪宗入手，所以我傳的準提法是禪宗式的準提法。而且，具體的總也是與觀世音菩薩耳根圓通配合的準提法。我接觸禪宗跟接觸觀世音菩薩耳根圓通法門幾乎是同時的。當年親近南老師所修習的法門太多了，東抓西抓的，但是我有一個中心，就是禪。前陣子南老師來打我棒子，他說你是學禪的，怎麼在傳密法？我心裡不好講，密法不是你傳給我的嗎？但是，我這個人心知師意，卻不會跟師長頂嘴。

修行中最中心、最核心的是什麼？實相般若。進入到解脫最高境界，你信得過嗎？那就看你智慧夠不夠了。你可以把淨土、密教、禪融在一起，更加的不可思議，能不看。自己不行，並不代表別人不行；我們做不到，並不代表別人做不到。把淨土，密教，禪融在一起，可以說這是華嚴境界、華嚴法界，對法的體會，更加圓融圓滿。你的佛學見地到這個程度，那就不得了了，講出的話，沒有不融會貫通的，跟任何宗派、任何修習法門都不會抵觸的。

你修一個法門，毀謗一個法門，代表你不通，一知半解。通的人不敢毀謗，叫作不輕未學。一定要修煉到常不輕菩薩的常不輕，不輕視任何人，你的心量啊，你的智慧啊，你的修養啊，那已經到了登峰造極了。才有一點人我是非，你已經自我污染了。所以，道啟大師所編的《顯密圓通成佛心要》，他把天台四教義與華嚴五教，把整個教理、小始終頓圓的次第歸納銜接得很完整，把顯教心要、密教心要有次第合而為一。所以我們準提法門是海納百川的，海就在最底處，本來空空的這就是謙虛之道。（首愚和尚 2009 年元月山東煙台準提七開示）





融化苦谛跟集谛的最高智慧

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2019-07-27

我们上午第二堂的法本讲解，讲到准提法的心中心。前半段是生灭门，也就是佛陀四圣谛法的苦谛跟集谛，苦谛跟集谛就是凡夫的惑业苦。惑就是迷惑困惑。惑，是因为无明，没有智慧，起了种种颠倒梦想，所以知见偏差了，观念偏差了，整个行为也就跟着偏差了。因为无明所以造业，因为造业而受苦，这在佛学上叫惑业苦。整个心脉轮，从念动、气动、心脏跳动，产生了业感缘起，这是生命的善观缘起。

后半段是善了缘起。要想达到涅槃寂静的解脱境界，四圣谛里头叫灭谛，灭谛就是清净圆满的意思。准提法门“内空心中升起八瓣莲花，红色无根”，表征了业感缘起，表征了我们凡夫生生灭灭的念头，业感缘起正是心不平气不和。凡夫的境界随时都在贪嗔痴慢疑的业感缘起中。因为颠倒无明，所以心不平气不和，所以色身五脏六腑是相克的，五行是相克的。相克来自于我们的心不平，我们的颠倒妄想，这种起心动念跟恶因恶缘相应，所以遭受到恶果。恶果是一种相克的结果，因为心不平，心火很旺，心火是燥热的，是一种烦躁的火。

因为心的无明，一念嗔心起，百万障门开，一念嗔心起，火烧功德林，从性火到相火，一路烧到底。逆气的结果，所以火克金，因为嗔恨心造成了呼吸的粗重，呼吸的急促，典型的火克金。然后金克木，也伤了肝胆，扰乱了我们生命的化学工厂。化解毒素的肝胆出问题了，这毒素就瘀积了、淤堵了，然后木克土，脾胃也不对了。经常发脾气的人，不但肝不好，脾胃都不好，脾气大了的果报啊。木克土，土克水，脾胃一不对，也影响了肾功能，肾水就不调。肾水不调，水克火，恶性循环。五行相克其实是同时伤害了五脏六腑，气是乱的。要想改善这个，改善苦谛跟集谛，要智慧！最高的智慧是摩诃般若波罗蜜多。

“莲花上现一满月轮”，这个满月轮表征的是摩诃般若波罗蜜多，大智慧才能够到彼岸，这一轮明月也象征了菩萨的智慧，叫做“菩萨清凉月，常游毕竟空”。毕竟空是清净的，是圆满的，是常乐我净的解脱境界。如何能够到达这样的解脱境界啊？要方法，方法是道谛，道谛是方法，准提法门用的是老实持咒，月轮上现字轮。

2018年11月22日首愚长老在云南玉溪北山寺准提法会的开示



命门的明点是能听也是所听

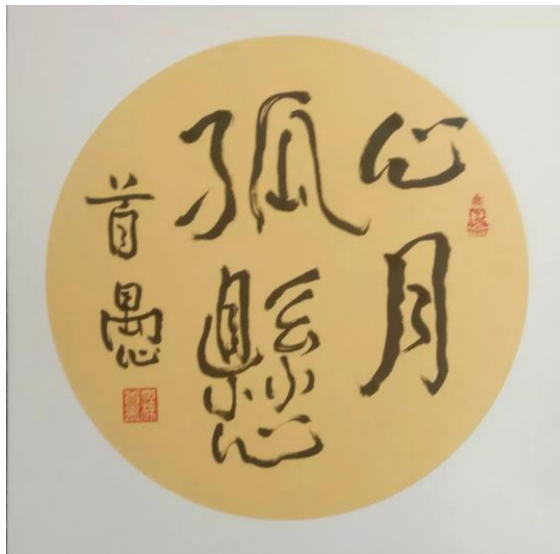
原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-07-28

道友的问题 1：修持耳根圆通，先要心沉到命门处，命门念诵咒语，咒语之音传入耳，耳自然闻之，是这样修吗？

师父上人：既然启动耳根了，耳根当然了了分明。总而言之，命门跟耳根本来融在一起的，也不需要分成命门跟耳朵。能听的心已经入住命门，当然所听的一切外相，也是融入命门中。也不需要分别，哦！这是念清楚，那是听清楚。命门的明点融入心月孤悬，心月孤悬也是气吞万象。所谓气吞万象就是气涌命门，气涌命门就是我们念咒的音声都是从命门里面涌现出来的。所以，也用不着那么辛苦，哦！这是命门，这是念清楚，这是耳朵听清楚，其实念清楚的当下也是听清楚。至于耳根，它自然是息息相通的，不需要太着意在耳根。等于命门的光明点也是念清楚，也是听清楚，也是念念分明，你干嘛把它剁成这个版块、那个版块啊？不需要那么麻烦。

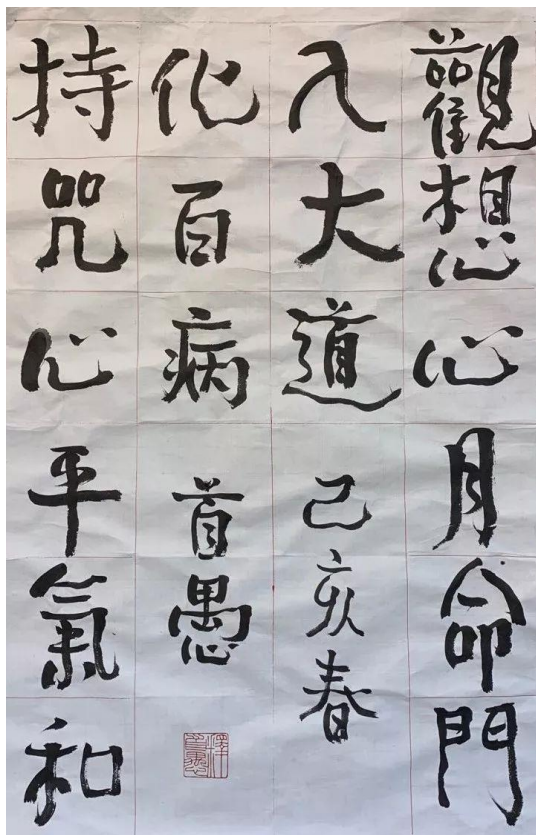
命门的明点是净念相继，也是都摄六根。既然都摄六根，耳根不也就是在这里吗？所以，这个命门的明点是能听，也是所听，能所双亡，能念所念性空寂，能观所观性空寂，完全融合在一起，打成一片，还用分什么彼此啊！你这样才会融会贯通在一起，千万不要切成一个小块一个小块，那是散乱心，那是分别心。

道友的问题 2：因为版本的不一样，《金刚经》里的发愿文，有的是“皈依十方佛”，有的是“皈命十方佛”，从意义上讲，有什么区别吗？





师父上人：皈依就是皈命，皈命就是皈依，你还在那起分别啊？皈依，整个身心都皈依十方佛了。哎呀！佛菩萨，我把整个身心性命通通都交给你了，不就是这样吗？只是用词不同。皈依不就是将我们整个身心都皈向了十方佛吗？



十方佛是什么啊？皈依十方佛就是我们的心啊！整个身心都是佛呀，你到哪里找佛啊？你怎么皈命啊？你的身心整个都是佛！你还要分别，千万不要在这些文字上面转！哎呀，这些都是在螺蛳壳里头做道场、钻牛角尖，干嘛这么辛苦啊！你把握即心即佛、是心作佛、心就是佛。皈依自性佛，就是皈依我们整个清净本来的。

你好好去看《坛经》，六祖讲的皈依，“皈依自性佛，皈依自性法，皈依自性僧”，这里头你去体会吧！《永嘉大师证道歌》有名的话，“但得本，莫愁末”，“寻枝摘叶我不能”。在文字里面找这些枝枝节节，你在跟自己过不去啊！

2018年11月22日首愚长老在云南玉溪北山寺准提法会的开示



心月孤悬融命门转化色身的四大五蕴六根

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-07-29

前半段的“内空心中升起八瓣莲花，红色无根”，这是一个观察我们生命的生灭心的业感缘起，到了后半段是要怎么善了缘起。这一轮明月要融入到命门的明点中。命门的明点就是心月，就是摩诃般若波罗蜜多，心月孤悬就是摩诃般若波罗蜜多，这是不二的。业感缘起，凡夫的颠倒都是二分法，都是矛盾对立的思维。到了圣者的解脱境界是不二的，性相不二，色空不二，身心不二，内外不二，大小不二，一切融入不二的解脱境界中。

心月轮跟命门的明点完全融合在一起，这是站在生命的制高点，站在身心的总关键处。命门命门就是生命之门，是身心的交集点所在，也是色空不二的所在。要善了缘起，要把自己变成观自在菩萨的化身一样，这个地方完全是《心经》的一个般若慧观的解脱境界。这种境界正是《心经》的“观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时”。把命门的明点跟心月轮的心月孤悬融在一起，这正是“行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空”。从色蕴的坚固妄想开始，慢慢融化了我们色身的四大五蕴六根，种种的结使。

色蕴在我们色身来讲，在《楞严经》，这叫坚固妄想。我们凡夫的身见很重，哪个不爱惜自己的身体啊，把身体看得宝贝得不得了，佛学上这叫身见坚固。身见，非常的深，深不可破，根深蒂固，所以我们的色身叫坚固妄想。有了身体，老子讲，“吾有大患，为吾有身”。有了这个身体就是我们的大患，每天为它吃，为它怕冷怕热，怕它受饥受寒受冻，它太累了要睡觉，饿了要吃饭，冷了要穿衣服，热了要穿凉一点的，整个生活为这个身体在忙。这个身体荷尔蒙一作怪，开始要有感情生活，那忙上加忙，就要去学一些求生的技能，为了要养家糊口，要为五斗米折腰，忙得团团转，所以这五蕴也形成了五浊恶世。这个五蕴，你去对照一下五浊恶世，一对就对上了。我们时间上的关系，没有办法很详细的讲。

有了这个身体，冷热啊，苦受乐受啊，从色蕴到受蕴。受蕴是虚明妄想，苦受也是幻化，乐受也是幻化。因为苦受是苦苦，毕竟是苦，苦海无边。那你说，苦受是苦苦，我们人啊经常还有很多乐受啊。哎呀！乐受靠不住的啊，无常的。你说这个菜好

礼敬上师





吃，你多吃一点就肚子发胀，胀就不舒服，苦就来了，乐极生悲，这叫坏苦，所以乐受是坏苦。那有时候很多都是莫名其妙的，无所谓苦也无所谓乐，那叫行苦，莫名其妙的，呆呆的，傻傻的，愣愣的，那叫行苦。人呢，不在苦受就在乐受中，要不然就不苦不乐受中。世间的这些苦，不外乎这三苦，好一点的叫乐受，毕竟是无常，所以叫做苦海无边，唯有回头是岸，能够早日觉醒。大梦谁先醒？谁先醒谁就先解脱。

色受想。想，种种的妄想、执着。想阴是融通妄想。什么叫融通妄想啊？我们有很多疑心，把很多不相干的会想在一起，叫融通妄想。我们的妄想境界中有太多的融通妄想。

紧跟着第四个，行阴，幽隐妄想。我们的呼吸，我们的血液循环，那是行阴境界啊！像幽灵一样的，隐在那边，看不到的。看不到，你不能说没有啊，叫幽隐妄想。

最后一个识阴境界，叫颠倒妄想，凡夫都在颠倒妄想中，不颠倒的不叫凡夫。我们很多的知见都是颠倒的，我们很多的想法都是颠倒的。

道理交代了以后，剩下的就是每一个人怎么样去用功了，怎么样去实验、去实践佛法了。由信到解，分析是为了让你理解，理解以后你要行，要进入到佛法的实验室，最后印证到，哦，原来这样！啊！是这样的，如是如是。等于准提法的圆满次第到后来，“如来如来，如是如是”，啊！就是这样，就是这样，那就看每一个人自己的造化了！

午间的喝茶，很多的自我介绍，哎呀！一谈到法就偏掉，一谈到法就偏掉！我讲我的，你们听你们的，叫我行我素，依然故我。哎呀！我只好摇头了，太不谦虚了！南老师所传的这个无上甚深妙密法，你不懂得珍惜，太可惜了！

念清楚，念到哪个字，哪个字放光，所以念就是光啊，心就是光，你到哪里找光啊？准提咒每个字就是我们的念头，念头就是光啊！字轮在旁边，中间的“唵”字听清楚，这是观世音菩萨的耳根圆通。耳根圆通跟命门融合在一起，所以叫耳通命门，完全融合在一起。大势至菩萨的念佛圆通，念清楚是净念相继，可以都摄六根。听清楚，初于闻中入流可以亡所，亡所是照见五蕴皆空，这是善了缘起啊！

2018年11月22日首愚长老在云南玉溪北山寺准提法会的开示





无念是清净法身，无相是圆满报身，无住是千百亿化身

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-07-30

昨天晚上的小参，有的道友还在讨论，念阿弥陀佛可以往生极乐世界，念准提咒往生到哪里？哎呀，我前面四天讲的都白讲了，难道程度有那么差吗？我讲了，我们准提法门真正是法上的西方三圣。你们还在寮房在讨论啊，连一个老参都没有去给他们开导。我讲的明明白白，老实持咒，念清楚就是大势至菩萨来接引，听清楚就是观世音菩萨来接引，念念本空就是阿弥陀佛来接引。

圆满次第不就是极乐净土吗？你到哪里找极乐净土啊？圆满次第就已经融入到无量寿无量光的境界，那你说持诵准提咒往生到哪里啊？真正极乐世界的境界又是什么？有没有搞清楚啊？念阿弥陀佛，念得颠颠倒倒的，西方三圣能接得上啊？《阿弥陀经》里面讲的很清楚，“不可以少善根福德因缘得生彼国”，这是第一个门槛；第二个门槛，“若一日若二日乃至七日，一心不乱”，一心不乱就到了嘛！

极乐世界是广义的净土观念啊！大家不要错以为只是念阿弥陀佛。阿弥陀佛翻成中国话叫无量寿无量光，最起码要念到念佛三昧现前。念佛三昧，两句话，“念而无念，无念而念”。念到无念现前，无念而念，无念才是正念啊！念到无念，无念就是无量寿啊！你到哪里去找无量寿啊？什么是无量光啊？念到实相无相现前，整个身心空掉了，山河大地空掉了，那个不是无量光吗？你还到哪里去找无量光啊？无量寿无量光，并不是只有念阿弥陀佛才可以到达，修八万四千法门都是为了进入到无量寿无量光的境界。

禅宗、密宗、净土，所有宗派不就是为了达到“无念”现前嘛？所以我经常说，六祖的那三句话，“禅宗以无念为宗、无相为体、无住为本”，其实还不只是禅宗，整个佛法都是以“无念”为宗啊！最高的解脱境界、佛果境界，当然是以“无念为宗，无相为体，无住为本”，这本身就是法报化三身啊！无念是清净法身，无相是圆满报身，无住是千百亿化身。

礼敬上师





准提法跟净土法门有两样吗？没有，只是名相不同。“南无阿弥陀佛”六个字，“阿弥陀佛”四个字。修持准提法，哦！净法界咒两个字，护身咒三个字，六字大明咒六个字，准提神咒加上文殊菩萨一字大轮咒，二十八个字。先不谈往生不往生，先谈安心吧！你心安了没有啊？你身心受用了没有啊？如何实用受用啊？你念清楚了就没有妄想了。听清楚了，色身更加地松放空灵。所以念清楚是修气，听清楚是修脉，念念本空是修明点。明点融入到念念本空，懂得了明点本身就是念念本空，还要到哪里去找念念本空啊？念清楚听清楚，你真正到了念念分明，内心的宁静安详就呈现了。念念本空，般若智慧就现前了。所以念清楚是戒，听清楚是定，念念本空是慧，戒定慧，要这样去体会佛法，从最简单的下手，不要把它想的太复杂。

讨论这些问题，可见你对佛学还是呀呀呜呜的。我几乎每个七都讲啊！如果老参还不懂，可见你听话听到哪里去了啊？大概只能这么讲，懂就懂，不懂就不懂，我的本事也就这么多啊！

我们修行最起码具备四个条件。第一个是法，当然一定要是正法。这个法代表的是智慧资粮，有了正知正见，修行才能上路。第二个是财，财也就是福德资粮。福德资粮不够，修行修得很辛苦。智慧资粮不够，修得颠颠倒倒的。第三个侣，侣就是好的同参道友，同行善知识。修行是要有好的法侣，可以互相切磋。这个侣来讲，我们准提法门，各地的共修会就是一个很好的修行团体，它可以接引新参，也可以让老参有个用功的好地方。最后就是一个地，法财侣地，地就是环境，环境很重要，修法的环境要具备相当的条件。我虽然是修空法的，你们到过十方禅林的台北道场也好、峨眉道场也好，我的环境打理的清清爽爽，打七要有打七的这个条件。因为我也不忍心让大家受太多的辛苦，修道真是不容易啊！

2018年11月23日首愚长老在云南玉溪北山寺准提法会的开示





摩诃般若波罗蜜多是统摄一切法的心地法门

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2019-07-31

道友的问题 1：金刚念诵一口气念完，用鼻根吸气，除了老实念咒之外，还有什么方便法让这儿快速的通气？

师父上人：你干嘛要快速通气啊？念到气差不多了，嘴巴闭起来，让鼻子吸，气吸满了，就好了。这猛吸不好呀！越轻松越自在越好，我们吸气的过程，一样是在默念嘛，你急什么啊？

道友的问题 2：可不可以说准提咒是楞严咒的高度概括？

师父上人：谁叫你跟楞严咒比什么啊？哈哈！用不着这样比啊！是法平等，无有高下。法门无有高下，根器有利钝啊！是你的根器的问题，不是咒语的问题。

道友的问题 3：《永嘉大师证道歌》中的“一性圆通一切性，一法遍含一切法。一月普现一切水，一切水月一月摄”，请师父上人开示。

师父上人：这些都是永嘉大师证道以后，一个明心见性者在他的境界中，信手拈来都是佛法。在我们一般人，看看就是了。明心见性者当然可以圆通一切性了，所以叫做一通百通。一法遍含一切法，这个法当然指的是心地法，指的是摩诃般若波罗蜜多。摩诃般若波罗蜜多是统摄一切法的，简称为心地法门，所以这“一法”当然讲的是心地法。

一月普现一切水，这个月亮当然也是个比喻，所以叫做心月，南老师比喻为心月孤悬，好比虚空中的月亮，一个月亮在一切水中可以现出来，这是一月普现一切水的道理。有位祖师也特别提到“千江有水千江月”，有水的地方就有月亮，但是这个虚空中的月亮只有一个，所以叫做“一月普现一切水”。其实这四句话等于一句话，“一



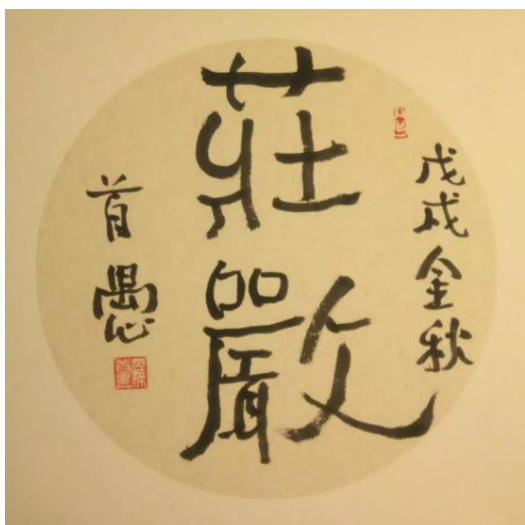


性圆通一切性，一法遍含一切法。一月普现一切水，一切水月一月摄”。一切水月，那么多水中的月亮，当然只有一个月亮，所以叫做“一切水月一月摄”，就是虚空中的那个月亮啊！

这些在证道者那里，当然是表现他的心境啊！在我们一般人来讲，接不了地气，尤其苦恼众生，看到这个只能够望洋兴叹！苦恼众生，多障众生念佛观，你最好教他念一句弥陀圣号，教他念一句咒语，对他来讲，更贴心，更能接得了地气。一个人啊，饿得半死，这时候你不能跟他谈美食，《永嘉证道歌》已经是非常高档的美食，对几天没有吃饭的，不能给他吃太好，最好是一碗粥。我们断食之后的复食，粥水最好，一碗米汤最适合，复食是慢慢慢慢的，从液体慢慢到半液体。断食重要，复食更重要，复食不得要领，适得其反啊！

严格讲起来，最契机的，《坛经》很契机，《金刚经》很契机，《证道歌》让你读得很过瘾，因为文字也漂亮，文辞又优美，念起来又很顺畅，重点是对自己用功要用得上才有用的。

2018年11月23日首愚长老在云南玉溪北山寺准提法会的开示



簡樸親真

「中密三綱」

禪宗三綱心之体——佛家心理空慧观
生命科学心之相——道家生理养生观
普贤行愿心之用——儒家伦理入世观

「真言十要」

- 1．一四真言撮一切：简朴亲民
- 2．二三真言戒定因：念清楚听清楚
- 3．二四真言定慧果：念念分明念念本空
- 4．二九真言行二入：
观想慧日命门入大道——理入悟大道
持咒心平气和化百病——行入证大道
- 5．四三真言四法要：
实修证——报身智德解脱门
行悲愿——化身恩德善巧门
正知见——法身断德般若门
道圆成——正等正觉无上门
- 6．四四真言圆三学：
心月孤悬——慧学之因
气吞万象——戒学之行
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