

《十方圓明心地涌》首愚長老開示合刊

2020「上」



簡

機

親

真





目 录

禅修悟道·后 AI 时代的刚需（二）	1
禅修悟道·后 AI 时代的刚需（三）	5
禅修悟道·后 AI 时代的刚需（四）	9
禅修悟道·后 AI 时代的刚需（五）	12
禅修悟道·后 AI 时代的刚需（六）	16
禅修悟道·后 AI 时代的刚需（七）	20
上师相应法就是把上师的精神理念跟自己融会贯通	23
“心月孤悬融命门”把胎息妙法引出来了	26
心月孤悬就是命门的光明点	28
心月孤悬融命门是转第八阿赖耶识成大圆镜智的妙法	30
如何转第八阿赖耶识为大圆镜智	32
修学佛法的三部曲“系心一缘，摄心在定，定慧等持”	34
新中密准提法的两个传承来源	36
新中密准提法的传承	40
清净心的现量境界“恭敬供养圣贤即诸众生”	42
五十载内修外弘，“中密三纲、真言九要”融准提	45
五十载内修外弘，“中密三纲、真言九要”融准提（二）	47
LA 字观想清凉月 融入命门毕竟空	49
都摄六根融命门 金刚念诵五行生	52
如是把金刚念诵与般若慧观和胎息妙法完全融在一起了	54
金刚念诵其实是把如来禅最后都融入到六祖的祖师禅	56
我们生命中无量无边的根本能源就在心月孤悬	58
“君子以自强不息”的普贤行是菩萨道的真正精神	60
庚子新春贺岁偈	61
心地清明即是佛，心地无明乃众生	63
历代禅宗祖师所传承的莫过于释迦牟尼佛的般若心法（一）	65
首愚长老对新型肺炎疫情的开示：进德修业改命运 远离杀戮消祸端	67





历代禅宗祖师所传承的莫过于释迦牟尼佛的般若心法（二）	71
把南上师的精神智慧承袭下来，这才重要.....	73
精通般若方有资格称为金刚上师.....	75
佛母十八只手代表我们修行人必须完成的功课.....	79
降伏法不是降伏别人，而是降伏自己的心魔.....	81
净法界咒、护身咒、六字大明咒.....	84
准提法含摄了四圣谛.....	85
准提神咒.....	86
命门的明点就是一个大光明境.....	91
观想命门的明点，处处是行动道场.....	94
准提法的三部曲“系心一缘，摄心在定，定慧等持”	96
从修气修脉修明点进入乐明无念的大圆满境界.....	99
准提法门是一个很入世的修行法门.....	101
能信得过、做得到老实持咒的人才有资格称老参.....	103
学佛修行的终极目标是什么（一）	105
学佛修行的终极目标是什么（二）	107
学佛修行的终极目标是什么（三）	109
行也准提，坐也准提，行住坐卧皆准提.....	111
三世因果六道轮回是佛法的正知正见.....	113
信为能入是为捷径道老实持咒爱拼才会赢.....	116
中密三纲与真言九要的总融合.....	119
金刚念诵心平气和 身心交融三根普被.....	121
九要相摄证菩提.....	123
心月孤悬融命门，止观双运（一）	125
心月孤悬融命门，止观双运（二）	127
念念本空心月圆.....	129
中密三纲和真言九要是准提法本精华的浓缩.....	131
融会贯通华严法界 生命更加多彩多姿.....	133
从闻思修入三摩地.....	135





音响配合我们念咒一定要把握清、明、亮、透这四个要点.....	137
正大光明是我们生命的真正归宿（一）	139
生命科学与禅修实践的中密准提法.....	141
正大光明是我们生命的真正归宿（二）	143
修法要先调呼吸、收摄根尘识，达到一心不乱.....	146
生命的根本能源在心念.....	151
吽部音的共鸣箱其实就是以命门为中心.....	153
我们整个修法都是不二的.....	156
清净心的现量境界也叫十方.....	158
念念分明的当下念念本空，才是真正的金刚念诵.....	161
看破、放下、自在.....	162
懂得善用其心，无处不道场.....	165
莲花是大乘佛教的精神象征.....	168
普贤行是成就佛道的不二法门.....	171
信心清净即生实相.....	173
念到无念、无相、无住，那才是真正的念清楚.....	175
慈悲喜舍是福德智慧最圆满的境界.....	178
声声入耳，整个念佛圆通跟耳根圆通融在一起了.....	182
真正懂了，不异旧时人，只异旧时行履处.....	186
把行菩萨道无畏布施的精神培养起来，首先自己心就安了.....	189
真正的圆满次第是随时都在这个境界中.....	191
真正的圆满次第，离开自己的心你到哪里找啊.....	194
经过认证的，才有资格传法.....	196
准提法门是用来证果的，师承很重要（一）	198
准提法门是用来证果的，师承很重要（二）	200
中密準提法把中国文化儒释道精神融于一体（一）	203
中密準提法把中国文化儒释道精神融于一体（二）	205
真言九要的开发缘起.....	207
简朴亲真无尽藏 实用妙用在其中.....	210





我几十年都是把握简朴亲真的精神.....	214
准提法门是值得信赖，值得一门深入的修行法门.....	217
理入行入融一起 身心转化不思议.....	219
真正的供养是心供养.....	222
实行正道庄严世界 菩萨种性时代所需.....	224
心月孤悬融命门，是极高明而道中庸.....	227
修学佛法，要真参实修、真参实证.....	229
皈依三宝是让自己生命走向正大光明实现解脱的开始.....	234
忏悔是个大修行.....	237
四五真言正法眼.....	240
佛法是唯证相应，未证言证是大妄语（一）.....	242
佛法是唯证相应，未证言证是大妄语（二）.....	244
首愚长老答问：心安道隆岂在气动身跳 心若自在闲看水漫花落.....	246
九要相摄互融合 立体交叉无尽义.....	247
品茶品到浑然忘我，那正是茶禅一味、禅茶一味.....	248
同心共愿建设我们的如来本家、心灵家园.....	252
正法正教代表整个时代的正知正见，任何时代都需要.....	255
准提法有顿悟也有渐修.....	256
LA 字放光就是命门的光明点，无二无别.....	258
观想命门的光明点是找到我们生命的本源.....	260
十方普贤茶供水供法供的精神.....	263
心月孤悬融命门正是色空不二的境界.....	266
简朴亲真是修证中密三纲的捷径道.....	268
心月孤悬融命门是大光明的华严法界.....	271
命門無所住，正法金剛眼.....	274
命门是身心交融的关键点.....	277
涵盖乾坤的命门明点.....	280
“萬行門中不捨一法”的普贤行.....	283
心月孤悬正是毕竟空的解脱境界（一）.....	285





心月孤悬正是毕竟空的解脱境界（二）	288
心月孤悬正是毕竟空的解脱境界（三）	291
心月孤悬正是毕竟空的解脱境界（四）	293
你经常观想命门的地方就已经在放光了.....	296
三纲九要密中密 万佛文化心中心（一）	298
三纲九要密中密 万佛文化心中心（二）	303
三纲九要密中密 万佛文化心中心（三）	305
三纲九要密中密 万佛文化心中心（四）	307
三纲九要密中密 万佛文化心中心（五）	308
三纲九要密中密 万佛文化心中心（六）	311
三纲九要密中密 万佛文化心中心（七）	314
三纲九要密中密 万佛文化心中心（八）	316
三纲九要密中密 万佛文化心中心（九）	319
简中之简的密中密.....	321
华严三品提要.....	323
华严三品提要开示.....	325
金刚念诵的境界般若.....	339
发菩提心改变命运.....	340
命門一點障礙都没有的時候正是吞命门.....	343
中密準提法融合了中国文化儒释道的精华.....	346
生死事大无常观 万缘放下好修行.....	348
空相显，时空消融，正是无量光寿.....	352
佛法是生命科学，见地修证行愿缺一不可.....	355
如是我闻，依教奉行.....	358
心月孤悬融命门是生命中的长明灯（一）	361
心月孤懸融命門是生命中的長明燈（二）	364
普贤十大愿王是世间最殊胜的供养（一）	366
千经万论归般若 一心不乱入法界.....	369
修行往往在逆境中见真章.....	371





见地功夫行愿到达某个火候，才有圆满次第可言.....	372
“言语道断，心行处灭”是我们真正的清净心.....	374
善知识难遇，要珍惜这个福报.....	377
真正懂得般若，念是它，不念也是它.....	380
水供、茶供配合修法更有助益.....	383
水供茶供法供的精神是整个佛法的中心所在.....	384
修行的核心在摄心、收心与安心.....	386
正因正缘结正果 此身此心是道场.....	388
准提法你能够修三四十年都不变，那要恭喜你了.....	390
摄心收心与安心 禅净律密在其中.....	394
心月孤悬正是清净心的现量境界.....	395
“念清楚，听清楚，念念分明，念念本空”就是简朴亲真.....	397
菩萨三聚净戒为我们修行保驾护航.....	399
七七真言是我 36 次艰辛闭关的经验总结.....	401
七七真言满六度（一）.....	404
七七真言满六度（二）.....	406
七七真言满六度（三）.....	408
人間法界真佛教 佛陀金口述本懷.....	410
咒语就是我们安心的密码.....	418
气涌命门通百脉化百病.....	420
择法慎重，经过 12 年的观察决定专修准提法门.....	422
准提法本的三次重编.....	424
一切佛法皆所用以证取涅槃之果.....	425
十方禪林標誌的設計意涵.....	427
佛陀的三法印（一）.....	447
佛陀的三法印（二）.....	449
准提法很殊胜，要懂得珍惜，懂得认真啊.....	451
皈依三宝（一）.....	454
皈依三宝（二）.....	456





皈依三宝（三）	458
皈依三宝（四）	460
信为能入 笃信精勤.....	461
五方佛与五行相生.....	464
二九真言行二入是几十年参学实修的宝贵经验.....	466
四四真言圓三學.....	468
四三真言四法要.....	471
五五真言證三身.....	473
七七真言滿六度.....	476
打七是对生命的自我反省自我觉照.....	479
摩诃般若波罗蜜多是八万四千法门的中心核心所在（一）	482
摩诃般若波罗蜜多是八万四千法门的中心核心所在（二）	484

■ 礼
敬
上
师 ■



實品正譜



莊嚴正果

首愚長老开示集

《十方圓明心地涌》2020年01月合刊





禅修悟道·后 AI 时代的刚需（二）

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-01-01

演讲主题：《禅修悟道·后 AI 时代的刚需》

演讲嘉宾：首愚长老

主办方：中道院&明安书院&华为联合学院

时间：2019-11-17

地点：陕西华为联合学院

■
礼
敬
上
师
■

二、中密三纲，三种应化

第二个纲领是“中密三纲，三种应化”。我们晓得，尤其现在的高科技工作者用脑过度，那么我现在要谈的就是有关于整个生命的中心。

南老师所传的密法是中国密法，在唐朝叫唐密，由开元三大士，就是唐玄宗时代传到中国的。到了南老师，他在四川峨眉山闭了三年关，看了一部大藏经，三年到了，意犹未尽，又到了（乐山）嘉定五通桥的多宝寺继续闭关，得到文殊菩萨现身传授这个准提法。南老师讲，我所传的这个准提法跟唐朝唐密的准提法已经不同了。所以我们是引用南上师所传的中密准提法，叫作“中密三纲，三种应化”。

我是把我们中国文化儒释道完全融入到中密三纲。南老师他自己在一次重要的讲座中说，“我发愿生生世世要弘扬中国文化儒释道”，他说，这是我的愿力。南老师所传的这个准提法正好融合了儒释道，所以叫“中密三纲，三种应化”。





1. 禅宗三纲心之体——佛家心理空慧观

我五十年前看到《坛经》，所以对《六祖坛经》非常熟悉。禅宗有所谓的三纲，即“禅宗以无念为宗、无相为体、无住为本”。我们现代人用脑过度，妄想纷纷，所以心很浮躁，找不到一个心灵的归宿。心灵的归宿，那要从有念到达把自己归零，归零就是无念，整个身心都空掉了，这种禅修很重要。

我们每一个人每一天经常要面对自己，面对自己的什么？把自己给归零了，放松了，放空了，你的身心充分的休息了，你这样精神足了，灵感才会更丰富。你要开发更好的灵感，你内心不空，你灵感来不了的。所以禅宗三纲的第一个“禅宗以无念为宗”，我们要从有念到无念。从有念到无念，在佛学来讲叫“缘起性空”，从无念到有念，那是“性空缘起”。我们站到生命的制高点来看整个生命的现象，一目了然，就轻松了，不用焦虑了，也不用为五斗米太过分的折腰了，那么内心是空灵的，是松放的，是欢喜的。

所以禅宗的第一个纲领、第一个中心“以无念为宗”。无念这种修为，等一下我们要进入到实验室，我要亲自带大家，让大家感受那种无念的感觉。这种无念一定从有念到无念，从无念又看到了有念的形形色色的世界，了然于胸，心胸更宽广了，那个佛学名词叫“心包太虚，量周沙界”，要有这样宽广的修为、心量。

各位，你们要学习我们中国古代有名的典故，叫做“宰相日理万机，胸中好撑船”，心胸开阔。我们佛门有一句话，“山中无高僧，朝中无贤相”。那些当宰相的，往往是高僧转世过来的，那要内心经常保持很空灵，心量又很宽广，才能“宰相日理万机，胸中好撑船”。各位，你们要有这样的修为，这样的修行，那你们将来个个都可以做大企业、做大事业了。你们虽然每天看电脑，处理很多事情，但心中是松放的，是空灵的，这种修养是需要的。





那么禅宗的第二个纲领呢？禅宗以无相为体。马鸣菩萨的《大乘起信论》里有一句名言“于相离相”，为什么？于相，你虽然在打电脑，但是也一直保持很空灵的、很松放的心情，这叫于相离相。要破相扫相，你就可以把握一切万象，这一点很重要的。你随时保持无相的境界，心胸就很宽广了。

那么第三个呢？禅宗以无住为本，应无所住，整部《金刚经》讲的就是一句话：“应无所住而生其心”。一个人应无所住而生其心，那自然“百花丛中过，片叶不沾身”。虽然我们处在很高的位置，禅宗有一句名言：“山高岂碍白云飞”，虽然居于那么样高的位置，但心胸是宽广的、是空灵的、是无相的、是无住的；“竹密不妨流水过”，竹子的根很密，但是流水照样穿梭而过，代表一个人是一种无念无相无住的心胸，那你就很自在了。

所以第一个纲领“禅宗三纲心之体”，这是生命的中心，生命的根本，这是佛家心理空慧观。正如孙中山先生所讲的，“佛学是哲学之母”，尤其佛学中的禅宗，那更是核心中的核心。这一点大家要学习，心越空灵，懂得随时扫，扫地扫地扫心地，扫得干干净净，随时把自己归零，很重要。空是真空，有是妙有，要用的时候是妙有，不用的时候是真空，真空就是妙有，妙有就是真空。

刚才讲的这两句话，“山高岂碍白云飞”，山高是个相，白云飞，再高的山，它照样飘过去了；“竹密不妨流水过”，竹密也是一个相，但是不妨碍水的流过，这是佛家心理空慧观。

2. 生命科学心之相——道家生理养生观

在中国文化里头，对我们生命研究最透彻的莫过于道家人物，不是道教，是道家，老庄哲学，这些历代的道家人物，其实也都是生命科学的领航者，他们提倡炼





丹、养生啊，种种的这些研究促进了中医的发展，尤其像《黄帝内经》那么高深的中医，这是道家生理养生观。

其实禅宗三纲、起心动念是心之体，心之体在密教里头，在红教大圆满里头，代表中脉，“形而上谓之道”。在中医来讲，中脉属于心经系统，心经系统引领小肠经、膀胱经、肾经，代表起心动念。为什么肾经那么重要啊？肾经代表一个人荷尔蒙系统，代表一个人的情爱，如果情爱过度的话，它一定是败肾的，一定是下消，一定是阳痿早泄，对身体很不利，跟他的修养有关系，因为他情执太重了，他身体会不健康的，所以“自古多情空遗恨”，感情太丰富，其实就是一个大包袱。



那么中密三纲（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），它们是相关联的。禅宗三纲等于佛学讲的六识，生命科学心之相等于佛学讲的六根，我们的果报，我们的五脏六腑、十二经络。



禅修悟道·后 AI 时代的刚需（三）

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-01-02

演讲主题：《禅修悟道·后 AI 时代的刚需》

演讲嘉宾：首愚长老

主办方：中道院&明安书院&华为联合学院

时间：2019-11-17

地点：陕西华为联合学院

礼敬上师

3. 普贤行愿心之用——儒家伦理入世观

怎么把人际关系处理得好？在佛学名词叫六尘，正好是因缘果。六识是因，六尘是缘，六根是果。所以中密三纲不但把整个中国文化儒释道融在一起，也把整个佛学法报化三身、体相用、因缘果完完全全融合在一起了，中密三纲是整个佛法的中心、纲领所在。

举例来讲，我们经常用脑的时候容易虚火上升，用脑过度，晚上更不好睡，不好入眠，这是我们经常用脑的人的一大问题。在易学上，这种现象叫火水未济。因为我们意念本身，我们的心经、心包经属火，心经是性火，心包经是相火，整个火往脑部冲，虚火一上升，你就会妄想更多，不容易集中。这个时候怎么办呢？要把这个注意力引到命门的地方。

在中医，命门是十二官之主。十二经络，刚才讲的，中脉是这个形而上系统的，中脉在道家属于神；右脉属于气，所以念动气动，我们念头一动，气就动，气动





就是肺经引领大肠经、胃经、脾经，那是呼吸系统、消化系统、排泄系统，都有关联的。那么念动、气动、心脏跳动，心包经正是左脉，心包经引领了三焦经、胆经、肝经。那么这个左脉代表精，右脉代表气，中脉代表神。在佛学来讲，中脉代表法身境界，右脉代表报身境界，左脉代表化身境界，法报化三身，这里头牵涉太广。

所以来讲，我们老是注意力集中在头部不行；老是集中在膻中穴也不行，膻中穴还是逼近心脏。从心脏延伸心经、心包经，心经在佛学上，这是意根，心包经在佛学上叫身根，心经是属于性火，心包经属于相火，在膻中穴来讲，它还是火窟。那么我们的肾脏代表肾水，要把这个意念之火放在下面，意念放在命门里头，等于水在上面，火在底下，水往下，火往上，水火既济，水火相济。如果火往上，水往下，没有交集，这个时候就会产生火水未济，就会产生五行相克、相逆，总觉得身体很不舒服，全身很不对劲。你唯有水在上面，火在底下，水火相济，你心就安了。

所以各位，你们用脑过多了，的确是需要禅修，禅修重点要把握的是水火相济。那么用脑过度，没有般若智慧的导引，很容易产生火水未济。现在我们把“中密三纲，三种应化”融合在一起，来教导大家一个简单的、能够让自己松放的妙法，这是南怀瑾老师所传授的密法，这是新中国密法，由南老师所开发的，整个适合我们中国文化，适应这个时代很接地气的一种修养修行方法。

我们从第二个纲领进入到第三个纲领，很重要，要带大家实际的禅修实践。前面把生命科学简单的一笔带过，现在是禅修实践，可以化百病，得解脱。

三、禅修实践“化百病，得解脱”

禅修实践有七个要点，我们一边讲，一边来实验，让大家实际来感受。

1. 心月孤悬融命门——正知见





心月孤悬，这是禅宗最高的，这是一种孤，这个心月，就像邓丽君唱的那首歌，《月亮代表我的心》。月亮如何代表我的心啊？各位，你们有没有想一想，月亮怎么可以代表我们的心呢？月亮，尤其十五的月亮，是最圆满的，最明亮的，圆代表什么啊？代表儒家的伦理入世观，做人处事要圆融才能圆满，才能够圆通无碍。

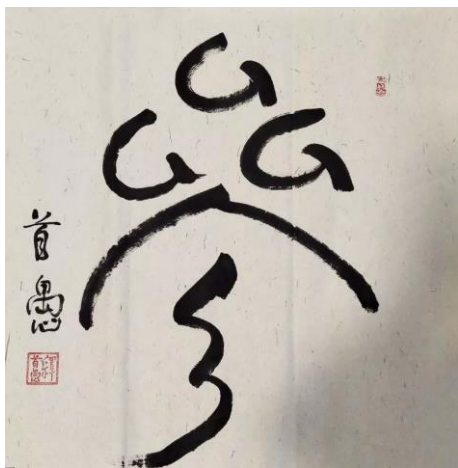
我们很多烦恼来自于人事上面的不协调、不祥和，家庭会出问题的，儿子不听话，长辈对你不满，平辈对你有一些埋怨，夫妻之间有时候也相处不好，这是我们人事上出问题了。因为我们做人不圆融、不圆满，处事也不圆融、不圆满，所以到处都是挂碍的。

那么月亮的圆代表我们做人要圆融圆满圆通。明呢？代表要有智慧。圆代表福德，你的福德够了，心胸宽广了，你都能够体谅别人，能够起菩萨行，处处都去帮忙别人，那无往不利的。你太太得到你的好处了，她会认同你；孩子得到你的亲子关爱了，他会感念你；你对父母亲的孝顺，长辈也会非常感念你，这个儿子没话说，你这样就能够圆融、圆满、圆通无碍了。

明呢？代表智慧。月亮怎么代表你的心啊？所以用的是心月孤悬，为什么是孤悬啊？孤，孤零零的，在佛学叫作不二，什么叫不二？身跟心是一体的，是不二的。我们的心跟身体，身心是不二的，自己跟别人是不二的，自他是不二的。我们很容易

跟人家画小圈圈，就是人际上经常人我对立矛盾，是非种种，这些都要化掉。

心月孤悬代表一个人智慧成熟了。月亮的圆代表福德圆满了，它的光明代表智慧成熟了，所以随时跟人没有对立，没有门户，都融在一起的。心月孤悬以最高的心法跟最具体的色法（融在一起），我们的心是空法，最究竟是毕竟空。





我们的色，胎儿在母胎中，母亲从脐带把养份输送过来，胎儿七天一个变化，七天一个变化。胎儿吸收养份的时候，同时也是阿赖耶识的现量境界，这个时候胎儿还没有第六意识，但是他前生的多生累劫习气还在，他生命的本能还在，所以吸收母亲养份的时候，也是他身体在成长的时候。随着他身体的成长，他的第六意识活动也会越来越清晰，原来很模糊的。

佛陀有一本经叫做《佛说入母胎经》，讲的很形象。他说刚入胎的时候，就像一个小米粥一样的，那就是父精母血，加上我们入胎的阿赖耶识，三缘和合，慢慢成胎了。胎儿的养份是从肚脐来的，而呼吸从哪里来的？从命门，命门也是阿赖耶识的一个现量境界。

所以心月孤悬融命门很重要，大家有兴趣，可以看善至成那一篇《命门学说与耳通命门之参究》，收集了很多历代中医讲命门为什么那么重要的资料，你们好好去研究。为什么命门那么重要，因为说来话长，今天时间不够了，我只能够画龙点睛的，重要的穴位点一点就好了，让大家很快速能够得到受用，我今天的主要目的在这个地方。

因为我们喜欢思想在头部，心月孤悬融命门就把气血都往命门输送，气沉丹田，丹田其实就是命门。意念在上面，你把它拉下来，到了命门这个地方，意念就在命门这个光明点，光明点就是火，命门也是属水，正好是水火相济，这样对你身心很容易松放，很容易空灵。





禅修悟道·后 AI 时代的刚需（四）

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-01-03

演讲主题：《禅修悟道·后 AI 时代的刚需》

演讲嘉宾：首愚长老

主办方：中道院&明安书院&华为联合学院

时间：2019-11-17

地点：陕西华为联合学院

2. 眼意身根点命门——正因缘

因为大家用眼睛用得厉害，看电脑、打电脑，都离不开眼睛。眼睛在佛学叫眼根，在中医《黄帝内经》来讲，肝脏开窍于目，所以眼睛跟肝脏有关系。肝脏属木，木生火。为什么眼睛是灵魂之窗？我们眼睛是来学习一切学问必不可少的，我们看过的文字资料，你会吸收、会消化，你看过的人跟事，你经验丰富，了解清楚了，都是靠眼根。眼根像一个扫描器一样的，所有的资料都扫进到我们的第八阿赖耶识中。所以我们的眼根意根跟我们的心意融在一起。

意根属于心经，属于形而上的性火，身根属于相火。在中医来讲，眼睛是属肝木，意根属火，身根也属火。这个意根跟身根是属火属心，所以肝、心、脾、肺、肾，若要五脏相生的话，那就是木生火，火生土，土生金，金生水，水生木，这样我们的五行就相通。

如果我们经常发脾气，金克木，木克土，土克水，水克火，火克金，那是五行相克。可见经常发脾气，我们的身心就经常处在焦虑的状态中。现在我们用眼根跟意

■ 礼敬上师 ■





根、身根的观想，身根关系我们的心脏跳动，整个点命门，借这个眼根的火苗，点燃了我们在命门的命火，般若智慧的火，你的心灯，把它点亮起来了，一点就亮起来。你的心放在命门，一想到命门，想本身就是火，你一想，好了，在命门里头一燃烧，加上上面有水，水火相济，你身心就安了。你经常观想命门，你身心就平和了，所以眼意身根点命门，点亮了我们生命的这一盏慧灯。

当你太累了的时候，不能再想问题了，赶快把这个念头转到命门，想到命门那一点明点点亮起来了，开始感到身体的能量起来了，身心松放了，也慢慢整个空灵了，这个你都能感受到的。

3. 舌鼻耳根通命门——正缘果

我们的舌根，好比朗诵诗词靠的是舌根，那么舌根跟我们脾胃有关系的，《黄帝内经》讲，“脾胃开窍于口”，“心脏开窍于舌”，它们都有关联的，五脏六腑是相通的。我们舌根一弹动，包括念佛、念咒、朗诵诗词、唱歌，都靠舌头。那么一口气一口气靠的是什么？鼻根，所以《黄帝内经》讲，“肺脏开窍于鼻”，在佛学就是鼻根；肾脏开窍于耳，耳通命门。这样念清楚、听清楚，你用一个简单的咒语，让你的心安下来了。因为咒语本身就是意根，念咒要靠舌根，一口气一口气靠鼻根，听清楚靠耳根，通命门。

我们现在开始来实验好了，免得时间不够。开界师先把准提咒打出来，我教大家念。这个准提神咒是南老师教的，准提神咒是富贵法。

第一个就是息灾法，经常念咒，可以消灾免难，你心平气和了，心平气和化百病。准提神咒第二个叫增益法，增加你的功名，增加你的富贵，你要想求功名得名，求身体健康可以身体健康，求道业有成可以道业有成，就是增加现实的种种利益。





第三个敬爱法，在工作环境里头，主管对属下，上下一片互相尊重敬爱，互相融合，没有勾心斗角，没有人我是非，这个团体就很祥和了，你心就很安了。你当人家主管，很能提拔底下的属下。你当人家属下的，能够服从你的主管，上下一片，互相彼此尊重，所以叫做“敬人者人恒敬之”。



第四个叫降伏法，降伏我们心中的仇恨、种种的不满怨恨，对工作的不满，对主管的不满，种种的怨气，这些都要化掉，化得干干净净的。

准提神咒具备这四种功能，所以叫做息增怀诛。只要你肯老实持咒，才二十八个字，各位，你们要把它念熟背熟，这是南老师的妙法，他不轻易传的。准提神咒我来教一下，大家跟着我一起念，“南無颯哆喃 三藐三菩馱 俱胝喃 怛胝他 唵 折隸 主隸 准提 娑婆訶 唵 部林”，到了“准提娑婆訶”的时候是 25 个字，加上文殊菩萨一字大轮咒“唵 部林”，是 3 个字，25 加 3 正好 28 个字，非常简单的。

那么你一边念，正好把那个心月，用你的眼根把它拉下来，拉到命门，所以“眼意身根点命门”，把我们命门的火点燃起来。加上我们舌根的念咒，鼻根一口气一口气，加上耳朵听清楚通命门。然后呢？





禅修悟道·后 AI 时代的刚需（五）

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-01-04

演讲主题：《禅修悟道·后 AI 时代的刚需》

演讲嘉宾：首愚长老

主办方：中道院&明安书院&华为联合学院

时间：2019-11-17

地点：陕西华为联合学院

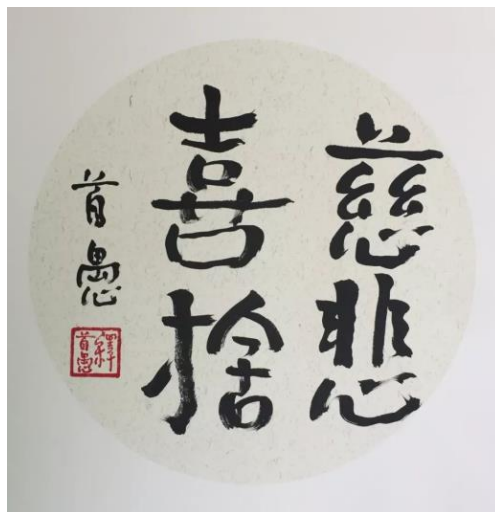
实
行
正
道

庄
严
世
界

4. 气吞万象涌命门——化业习

“气吞万象涌命门”，整个气都从命门涌出来的，正是胎息法，大家越念，气越来越细，越来越长，好像有念，又好像没有念，接近胎息法了，那就恭喜大家了，你的身体就不一样了。这个方法大家要学习。

我们试着来念，开始来结手印。中医来讲，我们这十个手指头，十指连心，十个手指头跟我们五脏六腑是对接的。左手的小指跟无名指来压右手的小指跟无名指，中指相抵，食指放在中指的第三节，大拇指来扳小指跟无名指。各位，这个不得了啊，你们不要小看，那么过一段时间，你的身心会产生变化的。





走路也可以念，坐公交车也可以念，你开车也可以念，坐在办公室累了，眼睛闭起来，一样可以松放，这个就不一定要在禅堂，就在你的办公桌，办公桌就是你的道场，随时松放一下，精神百倍，又可以继续干活，干得更起劲。

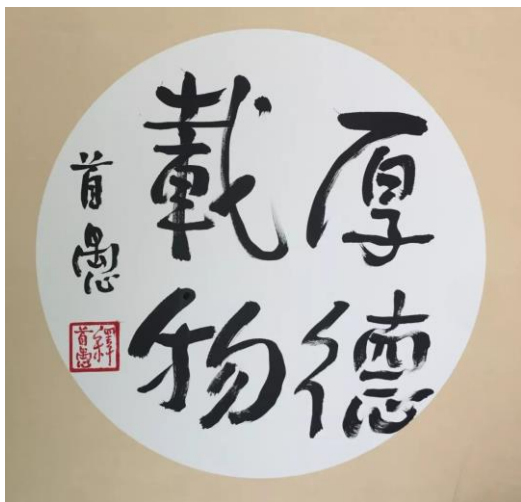
好了，我开始带大家念，大家把头顶上的心月拉到命门明点，跟命门的明点融在一起，命门那个地方大家晓得，你前面是肚脐，后面的背脊骨跟肚脐对齐的地方，那个地方就是命门。所以整个月亮融入到命门中，眼意身根点命门，那个智慧火苗，把生命的这一盏心灯点亮起来。加上念咒，像鼓风炉一样，把这个火煽的更旺，使这个力量更加的强大，“舌鼻耳根通命门”，所以气更通，精神更旺。

中间持念准提神咒。

好了，把手印散于头顶上。因为各位的工作都是在办公室坐椅子的时间多，坐久了，难免会腰酸背痛，眼睛也会干涩，头会胀，有这些现象的时候，你赶快放下，赶快观命门，赶快念咒。有时候坐久了，也可以起来行禅，用走路的，行禅很重要。万一准提咒太长了，不好念，也可以念净法界咒，念两个字的“唵嚩 唵嚩 唵嚩”，也可以一步踩着一句念净法界咒“唵嚩”，双手放松也没有关系。或者你要更简单的，那么左脚踩“唵”，右脚踩“嚩”。或者你喜欢念四臂观音的六字真言“嗡嘛呢叭咪吽”，也可以，全身松放，但重点要观想命门，因为命门正好是我们左脚右脚的

一个交叉的地方。所以观想命门，松开来了，那整个下盘就松开来了，有利于水火相济，有利于整个三焦神经，带动到全身的末梢神经，你这样全身就松放了。

晚上睡不着觉，用脑用过头了，睡不着觉，念净法界咒“唵嚩”，观想命门，很快就睡着了，这是提供给大家很简单的一个妙法。心月孤悬融命门，这个观想大家要做，心月孤





悬融命门，等于心月轮的光明跟命门的明点融在一起了，命门的明点就是心月轮，心月轮就是命门的明点，无二无别。一旦放光了，心念就清净了，心念一清净，身体就放松了，所以心月孤悬融命门。

要懂得“眼意身根点命门”，点亮了我们智慧的心灯，再加上准提神咒，准提神咒是加行法，加功用行。光这个观想还不够，你还要配合这个咒语，那更加具体了，两股力量拧在一起了，观中有念，念中有观。我们经常说，观念观念，中国文化跟佛教文化融在一起了，观是般若慧观，用心；念呢？念佛念咒，所以观中有念，念中有观，观念一如，观念不二，观念融合，身心就松放了。我们往往观跟念是对立的，前一个念头跟后面一个念头也不对，所以都是处在矛盾对立中。

5. 五五圆通会命门——行悲愿

我们生活中，“眼耳鼻舌身意”六根，所对的外境就是六尘“色声香味触法”，林林总总的一切外象，起了种种思想观念，这是六识。我们总要有正念，总要有正知见，有了正知正见，你一切外境都变成好的，都变成美好的。如果我们邪知邪见，看到一切外境，看到人都是讨厌的，看到的都是不顺眼的。如果我们心胸宽广了，看到一切都是好的，都欢喜的，六根门头这十八界，这些境界都是好的，都是欢喜的。

再加上七大，地大、水大、火大、风大、空大、念大、识大。我们身上的肌肉、毛发、骨头属于地大，地大相当于道家讲的精。水大呢？身上的唾液、血液，身上的湿气，属于水大。我们一口气一口气的呼吸，这是风大。我们身上的地水火风，这一念咒，有了正知正见，这一念，身体热起来了，这个时候把身上的寒凉之气给排出来了，对外排汗，对内滋润了五脏六腑，疏通了十二经络，经络疏通到哪里，气就通到哪里。到了末梢神经的时候，你打坐就不酸、不胀、不麻、不痛了。

十八加七，是二十五，这是五五圆通会命门。





6. 光音交融吞命门——实修证

我们整个命门的光明点，光就是音，音就是光，光涌出来的时候，音声也是跟着光涌出来，光的出现就是音声咒语的开始，光音交融吞命门，整个气沉丹田，全身松放。各位，这个方法要用啊，不要以为简单，这个不简单哦，这是大宝哦，这是南老师的大宝，无上妙密法。

心月孤悬融命门，这是来转化我们贪嗔痴慢疑的习气，转化我们身体上酸胀麻痛的业气，慢慢转，慢慢化。念到光音交融这个时候，吞命门，整个念到忘我无我的境界了，无念无相无住的境界就出现了。这个时候，正是：



■ 礼
敬
上
师 ■





禅修悟道·后 AI 时代的刚需（六）

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-01-05

演讲主题：《禅修悟道·后 AI 时代的刚需》

演讲嘉宾：首愚长老

主办方：中道院&明安书院&华为联合学院

时间：2019-11-17

地点：陕西华为联合学院

实行正道

庄严世界

7. 心光无量圆命门——一道圆成

此时，没有身心的觉受，不可说、不可说，如来如来，如是如是，大道现前，那就恭喜你了。如果随时你都在这个境界中，那你道业就圆满成就了。

所以大家一定要把握“心月孤悬融命门”，这个观想是要用要有的，这是松放大家很重要的口诀啊！

要不再实验个五分钟，再念一次？然后给大家问问题。要把准提神咒念得滚瓜烂熟，跟你血液融合在一起，跟你起心动念融合在一起了，念到那个程度就有力量了，全身松放了，是欢喜的，再也不会浮躁。

这个学会了，你的工作精神会更旺盛了，不会萎靡不振，不会这个地方痛那个地方痛。所以我们念咒，念咒心平和可以化百病，那么观想心月命门入大道，理入悟大道，看到生命的根本，你找到生命的归宿了，你再也不会彷徨了，再也不会犹豫了，因为找到了。



我们人啊，最怕的是找不到自己在哪里，心找不到归宿。你观想心月命门的时候，整个身心松放了，你找到中心点了，你生命的心中心找到了，你有了一个可以安心的法门了，可以真正松放的，可以化百病、可以得解脱的妙法了。

再来一次，大家把手印再结起来。要念到气吞万象涌命门，那恭喜你了。

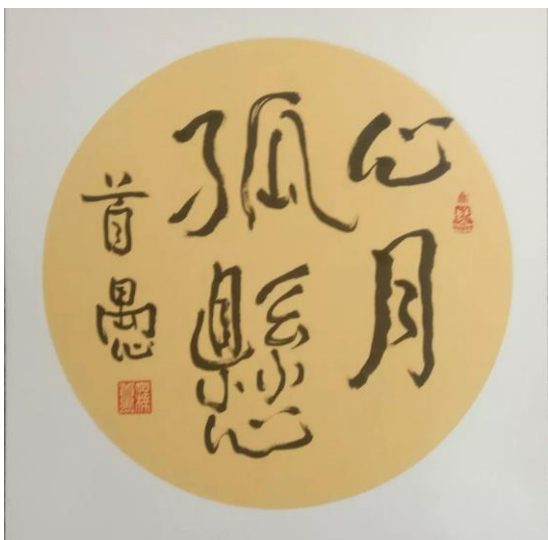
中间持诵准提神咒。

在坐大部分都是高科技的主管，大家研究高科技，我们都晓得声音，从声产生音，声是声浪，音是音波，声音其实就是气，气就是声音。天上打雷的时候，我们先看到的是闪电，紧跟着听到响雷，所以音速没有光速快，光速没有念力快。

念力如果没有一个中心的话，那会出问题的，念力的中心在哪里啊？在般若慧观，在毕竟空，这是生命的中心，你找到这个生命的中心，你就掌握了一切，你的发思路会很快，你想象力更丰富，因为真空可以生妙有啊！

现代人脑力用太多了，那是妄有，妄有让你心浮气躁。心浮气躁，所以火水未济，五行是相克的，身体会出问题的。现在呢？我们从心月孤悬的毕竟空中，让你全身松放，让你少妄想，那你身体健康了，念力就越强，想象力就更丰富了。

事业看精神，功名看器宇，一分精神一分事业，两分精神两分事业，你没有精



神哪里来的事业啊？所以你将来能不能成为大官，看你的器宇，器宇是多生累劫，你的心量不是一世两世培养的，多生累劫培养的，心量很宽广，大公无私，那你可以做伟大的事业。

后面留个一二十分钟给大家问问题吧，看大家有什么问题，把握时间。

听众 1：感恩师父的开示和传法，我想





请问一下，就是在念诵准提神咒的时候，呼吸应该是怎么样配合的？就是一口气念完之后，是用鼻子吸气吗？

首愚长老：当然是用鼻子呼吸，自己一口气能念几句就念几句，从命门涌现出来的更轻松，气会越来越细，越来越长。你说胎儿，不管有修行没有修行，包括牛胎、狗胎，它在胎中都是用胎息法，也没有人教它的呀，那是生命的本能！它不是靠两个鼻孔呼吸的，靠它的胎息，也就内呼吸。内呼吸其实就是我们的精神，我们的念头，多生累劫那种习气妄想，生命的本能。所以松放就好，不急于一口气念几句，不需要，一口气一口气的念，越松放越好。

听众 1：在持咒的时候，意念是在命门这个地方吗？一直守在命门这个地方吗？

首愚长老：对对对，是空也是有，空是真空，有是妙有，妙有是松放的，是空灵的。

听众 1：我听说念诵的最高境界是达到金刚念诵？

首愚长老：对啊，金刚念诵，金刚就是跟空相应，跟无我无相相应。

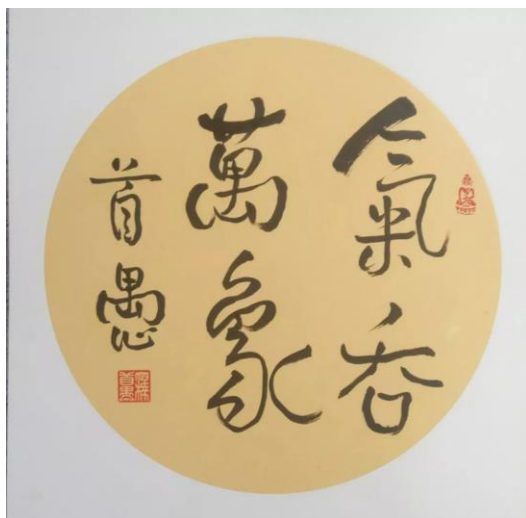
听众 1：那如何才能够实现呢？

首愚长老：念到唇齿不动，舌头弹动，完全靠舌头了。那么金刚念诵的进一步，胎息妙法就出来了，会引发出胎息妙法的，这是生命的不可思议。

善普瑄：换气的时候是嘴巴闭上，用鼻子来吸气，气吸到丹田。

首愚长老：气吸到命门，命门就是丹田，丹田就是命门。

听众 2：老师您好，因为我老婆对这佛法





是比较有研究的，她没有来到这边，所以我替她问一个问题，她问的问题是：“求生西方极乐世界是有为法还是无为法？然后她说，如果是有为，那就是西方极乐世界也有灭的一天。如果是无为的话，往生极乐世界就是我们凡夫所求？”

首愚长老：有为法就是不成熟，念得颠颠倒倒，就是还在有为中，无为就是念到成熟了。那么极乐世界在哪里啊？你念到无念现前，无量寿，念到整个身体空掉，无量光，不移一步到西方，端坐西方在目前，那才是真正的极乐世界！不要执着这个有形有象的，那是凡夫的妄想，要跟般若智慧相应。

听众 2：我这里还有一个问题，包括社会也在提这个“人民有信仰”，包括我们也一直说，人都要有自己的信仰，然后我就是不知道怎么去理解这个信仰？

首愚长老：信仰，看清自己吧，总要认清自己吧。真正的信仰在禅宗来讲是明心见性，明白自己的心，彻底看到自己的本性。明心怎么明啊？明白《金刚经》讲的，过去心不可得，未来心不可得，现在心不可得，三心不可得。不可得不是没有，松放了，空灵了，本自具足了，那个才是三心不可得！哦，原来我们的清净心的现量境界是无念、是无相的、是无住的，这才是明心。

那么要如何见性？要见依他起性，依他起性，“诸法因缘生，诸法因缘灭”，世间一切都是因缘所生法。见依他起性，才能够破我们的遍计所执性，我们的我执，我们的法执，对种种的执着，放不下，种种的情执，那都是我们的法执，要都能够破得了。最后才能够证到我们生命的圆成实性，圆满的成就，真实不虚的一个解脱境界，那是我们要的。圆成实性就是极乐世界，你还到哪里找极乐世界啊？

念到空相现前，无念就是无量寿，身心空掉了就是无量光，你要到哪里找极乐世界啊？万一不通，赶快诵《金刚经》，《金刚经》会告诉你的，多诵读几部，你会懂的。

听众 2：好的，谢谢！





禅修悟道·后 AI 时代的刚需（七）

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-01-06

演讲主题：《禅修悟道·后 AI 时代的刚需》

演讲嘉宾：首愚长老

主办方：中道院&明安书院&华为联合学院

时间：2019-11-17

地点：陕西华为联合学院

实行正道

庄严世界

听众 3：法师您好，我想请问一下，怎么样把意念集中在命门这个地方？用什么样的方法？

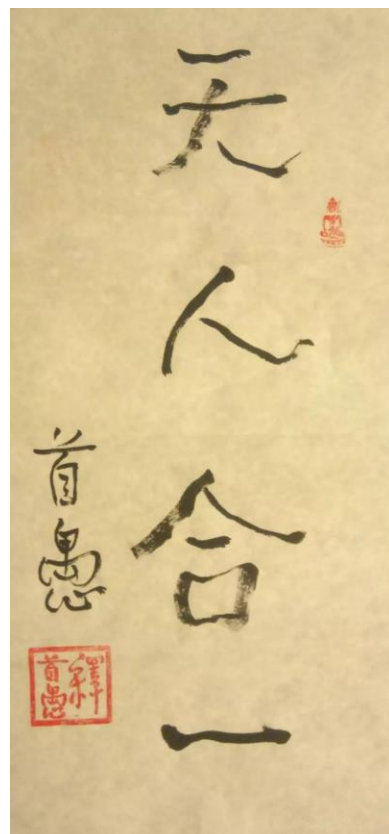
首愚长老：你想到它，它就在那里。

听众 3：就是想？

首愚长老：对啊！我们的念头不是很厉害吗？想到哪里，它就在那里。哦，你想到命门，肚脐对过来的背脊骨的地方就叫命门。把那具白骨观现出来给大家看一下，就是老古出版社《禅观正脉研究》那本书（的封面）。看到没有？你想到那里，它就放光，你让它放光就放光，对吧？哦，对了！

听众 3：好的，谢谢！

首愚长老：哪里有光啊？心念就是光，你还到哪





里去找光啊？

听众 2：师父好，我还有一个问题，是这样的，您刚才说要念《金刚经》，要念经书，因为我们现在的经书都是很早之前鸠摩罗什大师、玄奘大师翻译的经书，从梵文翻译成中文以后，那么念经确实对人是有用吗？我们念经是念它表面的音和字呢？还是念它内在的义？

首愚长老：初步从相，从文字相，念久了，你慢慢懂道理了。万一不懂，看南老师那一本《金刚经说什么》，你就懂了。

听众 2：那么就是“书读千百遍，其义自见”，是这个意思吗？

首愚长老：那当然啊，从文字上了解，从《说文解字》，这个字什么意思，从这个下手的。如果你不懂，你可以看南老师的《金刚经说什么》，南老师讲的很清楚了。

听众 4：感恩师父，我们今天是专程从榆林过来聆听师父的开示，请问师父两个问题，第一个就是，因为今天是第一次接触，就是日常生活中练习，随时随地都可以观想吗？

首愚长老：那当然了！这个就是永嘉大师《证道歌》里面的名言，“行也禅，坐也禅，语默动静体安然”，“行也命门，坐也命门，语默动静皆命门”，不就好了吗？睡觉也是命门，那就是你的系心一缘，那么很抽象，那么又把它变成很具体，很具体但是又不着相，又很抽象，游走在空有之间，即空即有，即有即空，那是智慧最高的一个应用，妙用无穷！

礼敬上师





听众 4：第二个问题就是，持咒的时候，比如说在办公室，还有其它地方？是发声念还是默念？

首愚长老：在很多公共场所，不便发声，默念就行。

听众 4：心念吗？

首愚长老：心念，意念清楚就行了。

听众 4：感恩师父！

听众 5：师父您好，我刚才跟大家一起念诵的时候，我的头为什么会痛？

首愚长老：那在帮你治疗过程会痛，所以你要拉到命门那个地方来。你（注意力）太集中头部，头就会发胀，你要把它拉到命门那个地方，观想光明。

听众 5：观想在命门里头放光？

首愚长老：对，在命门里头，感觉上整个咒语是从命门涌出来的，那个就有力
量，而不是在头部。

听众 5：好的，感恩师父！





上师相应法就是把上师的精神理念跟自己融会贯通

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-01-07

上师也好，善知识也好，一切善知识都是我们修行的榜样。参访亲近善知识，就是亲近这些好榜样，让你印象深刻，作为自己修行的楷模。

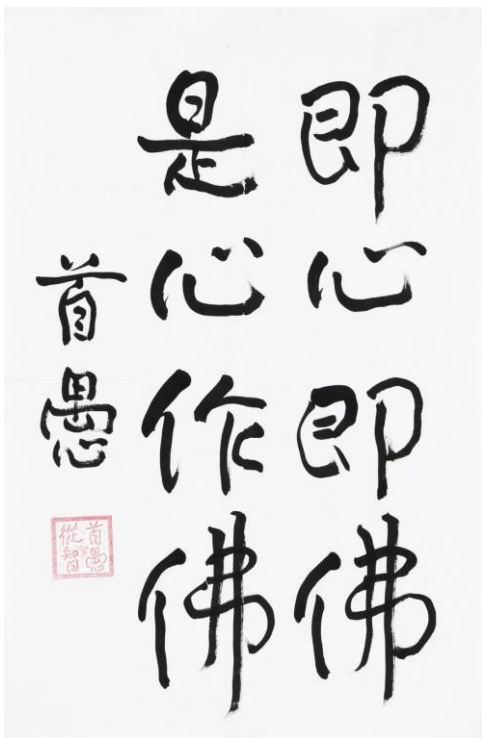
论操守方面，我师父的影像随时在我的脑海中呈现出来，这是我跟老人家的相应。我的院长星云大师，那是菩萨道菩萨行的楷模，他有那么大的愿力，那么大的承担力量，所以他的佛教事业遍满九大州，这很不容易的！应该说，古今中外没有像佛光山事业体系那么庞大的，这可能是佛教史上少有的，星云大师那真是了不起的。你从他的声音中，可以听到他那种悲悯的胸怀。我们南上师的语音充满了喜悦，充满了金刚力量。我个人为佛教、为佛法的这精神，来自于我的师父；菩萨道菩萨行的启发，来自于我的院长星云大师；对佛学佛法的深入探究，则是南老师给我很大的启发。

从南老师听来的一些佛学知识也好，修行的方法也好，在我个人来讲，一一把它实验体验，最后找到跟自己相应的。南老师教了那么多方法，我只留下了一个准提法，其实把南老师所教的方法，我把它们统统融会贯通到准提法了。

我个人对佛法的研究，不会满足于佛学理论的了解。听到善知识的开导，在没有经过自己实验过的，对我个人来说，那都不算数！一定要把它变成自己的血液，变成自己的养份，那才算属于自己的。要不然佛菩萨高，那是佛菩萨的；善知识高，那是善知识的。我们如何从佛菩萨、善知识身上吸收他们的经验，把这些理念如何变成一股力量，在我们身心产生效用。所以，为什么南老师要我写《我与南老师》，我迟迟不肯写，南老师的佛学理念再高再妙再好，如果没有回到自己身心上面来，我认为那还不是属于自己的。

■ 礼 敬 上 师 ■





我不太迷信佛教的权威，不会有这种迷失，不会迷恋这种名闻利养。唯有回到自己身心上面的这种法喜法乐、清净自在，那才是属于自己的，我们得到的这些经验，那就是弘法利生最好的题材。最好的弘法利生的题材，就是自己已经经验过，实验得有效果了，这些都是属于现量境界，把自己的经验很如实的讲出来。我也不会，好比说把我们南老师当作神明那样的崇拜，那也不会。只是把他的精神，把他的理念，跟自己融会贯通。所以说在生活上面，我的师父仁俊长老对我的影响太深了。在佛法的实用受用上面，来自于南上师。

当年应该是 2012 年，当时我在上海安利带三天的共修时，就听到南老师入定的消息了。我的好朋友太湖大学堂的谢老总打电话给我，他说：“李董事长已经提到你好几次了，首愚法师为什么到现在还没有看到人啊？他在忙什么？那么重要的，怎么一点关心都没有啊？”他要我即刻赶到太湖大学堂，我说我在主七中，不可能，要么三天后我一定会过去的。

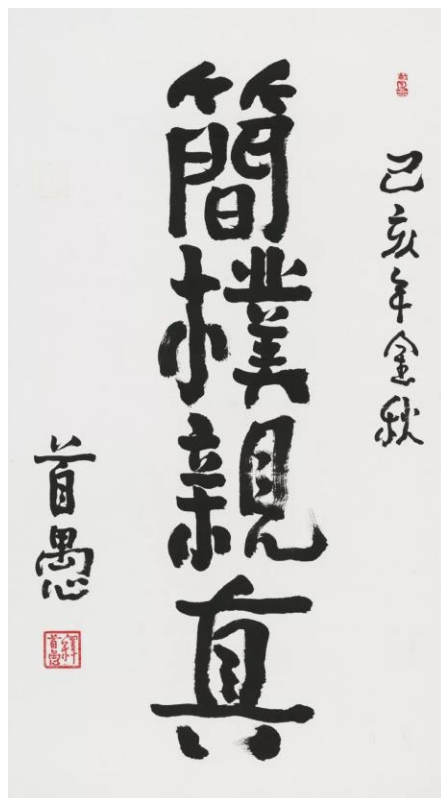
到了太湖大学堂，已经有七人小组轮流照看，不准任何人接近南老师。去了，看也看不到。有一位现在经常在带经典导读的老师，在谢老总那边喝茶，他就问我：“这一次来，见不到南老师，你有什么想法看法？”我说，我有什么想法看法，南老师老早生活在我的生命中，他随时已经跟我融在一起了，看与不看都不重要，我说我随时跟南老师的精神相往来。这个一点都不假，随时想到南老师学老太婆的走路，他风趣的样子，他威严的样子，他骂我的那种金刚怒目的样子，哎呀，太熟悉了。我说南老师老早跟我的精神融在一起了，看与不看，我没有那么执着，这个就是上师相应法。你要把上师的精神完全融合到你的身口意中去。





所以，我们修学佛法，我经常讲，所谓的上师相应法就是般若相应法，跟上师相应就是跟般若相应，跟般若相应就是跟上师相应，完全是理性的，很自然的融合在一起。跟上师相应就是跟所有的佛菩萨相应，禅宗有一句名言，“跟十方三世一切诸佛同一个鼻孔出气”，这就对了嘛。

人同此心，心同此理。东方有圣人焉，此心同，此理同，西方有圣人焉，此心同，此理同，这是东方哲学的一个名言。所以我们修学佛法修到这样的客观，这样的冷静，这样的理性，那你对佛法才能够全盘的接受。不要做那种牵强附会的事情，尽量是自己实验到、体会到、把握到的。



■ 礼敬上师 ■





“心月孤悬融命门”把胎息妙法引出来了

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-01-08

今年出关的七在新竹十方禅林峨眉道场，当时我隐隐约约已经感受到胎息法，但是好像还没有很具体的体会到、把握到。有时候灵感乍现，一下子，噢，把握到了。从台湾飞到杭州，在杭州那个七，把胎息妙法大概谈了一半以上。经过几个七以后，就越来越清晰了，也等于把多年来的参学用功，融会贯通在一起了，把佛学的理论加上自己修行的经验，啊，一下子明白了。

我最近经常说，金刚念诵念到最深的地方，尤其“心月孤悬融命门”这种金刚念诵一念，真正是把胎息妙法引出来了。这个时候整个气，不是从两个鼻孔，而是从命门涌出来。气吞万象涌命门，其实这就是胎息妙法，你能够体会到那种身心的舒适转化。

有的说，哎呀，我命门怎么体会不到啊？其实你注意在那个地方，你经常去思考它，去参究它，去注意它的本身就已经观照命门了。当然也要加以研究中医方面作为参考。我最近经常引用《佛说入母胎经》。我们的带脉跟任督二脉，有个十字的交

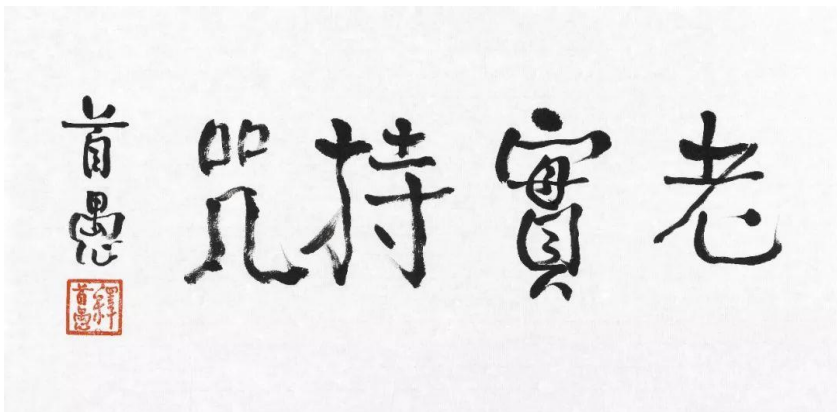
集点，我跟各位讲过，我行般舟曾引发命门气机的涌发，我们两条腿走路，一前一后，一前一后，其实它的交叉点就在命门，所以行般舟到某个时候，整个气机的发动。等于我们左脉右脉两条腿两只手，我们中医的经络也一样，由胸走手，由手走头，由头到脚趾头，由脚趾头又上来到胸，这个很清晰。





由胸走手，手三阴（手太阴肺经、手少阴心经、手厥阴心包经）；由手走头，手三阳（手阳明大肠经、手太阳小肠经、手少阳三焦经）；由头走到脚底脚趾，那是足三阳（足阳明胃经、足太阳膀胱经、足少阳胆经）；由足走腹部上来，又回到胸部了，交叉点的地方其实就是命门，所以有那么重要。

胎儿在娘胎中，养分输送就是靠这个脐带，母亲把养分透过脐带输送给胎儿，胎儿逐



渐在成长，七天一个变化，七天一个变化。我一想，这不就是阿赖耶识的现量境界吗？这个佛学稍微加以体会，就不难理解。胎儿一出娘胎，六根就开始启动了，脐带一剪掉，已经不是靠脐带了，而是靠鼻孔呼吸了，那个时候眼睛张开来了，嘴巴也张开来了，哭的哇哇叫，舌根也启动了，鼻根也启动了，耳根也启动了。眼睛开始张开来人看了，开始有一些初步的思想的影像出现了。

那么在娘胎等于闭关，等于在娘胎闭关，乌漆桶一个。禅宗的参话头，哎呀，乌漆桶一个，打破乌漆桶。胎儿在娘胎中，是一片乌漆嘛黑的，所以他的呼吸靠的是胎息，靠的是阿赖耶识生命力的本能。在娘胎中有没有空气？只要母亲有呼吸就有空气，就是这个道理，那就是内呼吸，不是靠鼻子呼吸，大家可以去体会。要把听来的佛学理论，一定回到自己身心上去体会，很多的法就会这样出现。

我的“中密三纲、真言九要”都来自于闭关，带修法，不断地体会，不断地实验出来的。像四四真言，那是南老师的启发。有的是自己闭关的感想，有的是在主七里头，主法中的一个实际的身心转化，观察出来的一个结论。所以，真言九要也是水到渠成。以上内容来自首愚长老 2019 年 10 月 23 日在宝华山禅茶会上午第 2 支香开示笔录





心月孤悬就是命门的光明点

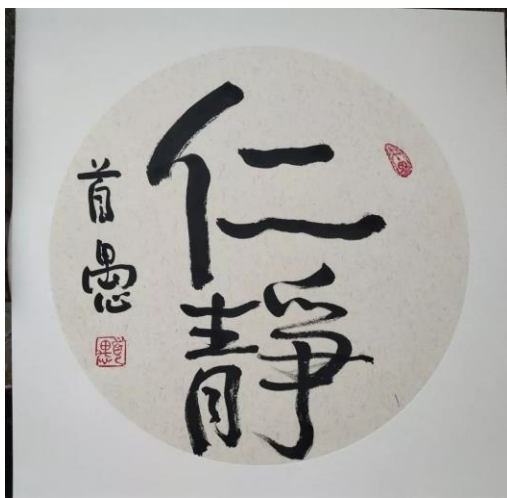
十方观音 十方圆明心地涌 2020-01-09

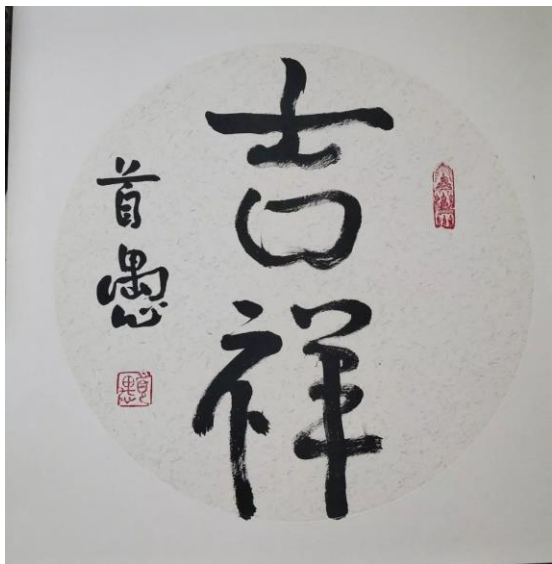
七七真言的第一句“心月孤悬融命门”，心月跟命门融在一起了。心月孤悬就是命门的光明点，光明点就是心月轮，无二无别。这个光明点也就是金刚念诵最深的地方，也是胎息妙法的地方。

第二句“眼意身根点命门”，你经常观想命门，命门这个地方就会温热起来，那是道道地地的“点命门”，把我们生命的火花，把这一盏般若的心灯点亮起来。你注意到它，那个地方就会有热量热能，这是一定的。我们的心就是光明啊，自性光明。什么是自性光明？心就是自性光明，你还到哪里去找自性光明。自性光明也是我们的性火，生命的能源，那一股热能。再加上鼓风炉，念咒一口气一口气的念，那不就是鼓风炉一样吗？把命门的火煽得更旺，风融于火，那是正念的力量，气不是散的，气是集中的，“制心一处，无事不办”，精气神融在一起。

我们有时候思虑太多了，脑部是紧张的。所以经常观想在耳根上面，久了会出问题的。如果把把我们脑部的这些杂念都疏散到了命门，你的气就慢慢往下降了，脑筋就清醒了，头就不会那么胀了。各位，很重要哦，非常重要的！所以叫作“舌鼻耳根通命门”。

紧跟着第四句“气吞万象涌命门”，所有的念咒观想都从命门涌出来。我们等于把第八阿赖耶识转成大圆镜智了，明点的光明就相当于大圆镜智了，观想光也是从这个地方透出来，咒语的音声也是从这里冒出来，好好体会





哟。各位，这真的是无上甚深妙密法啊！你听进去，懂进去，把握到了，那恭喜你，那是你的了。

那也不是我的，道者天下之公道，我不会藏私的，把我的经验告诉各位，明白了，懂了，恭喜你，得诀归来好修行。要这样听进去，要开窍，先别谈开悟，先谈开窍。很多人学禅宗要想开悟，将心待悟那是大魔障，那叫守株待兔啊！

佛法是真实不虚的。《心经》告诉我们，“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”，各位要信得过啊！

以上内容来自首愚长老 2019 年 10 月 23 日在宝华山禅茶会上午第 2 支香开示笔录

■ 礼
敬
上
师 ■





心月孤悬融命门是转第八阿赖耶识成大圆镜智的妙法

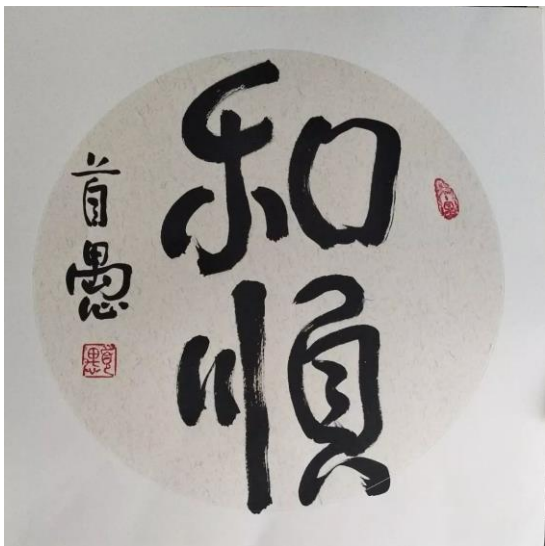
原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-01-10

胎儿在娘胎中是阿赖耶识的现量境。我们的入胎因缘是父精母血，加上自己的业识。玄奘大师在《八识规矩颂》中提到的“去后来先做主公”，讲的是第八阿赖耶识。

一个人死亡的时候，生命器官开始一个一个衰退、坏掉了，心识一个一个走掉了，眼睛也看不到了，耳朵也听不清楚了，舌头也不能讲话了，身体也慢慢没有感觉了，第六意识也分别不出了，唯有第八阿赖耶识最后走。所以说如果实验，摸摸他的身体，全身都冷掉了，如果脚底最后冷掉，那是堕落到地狱道了；全身都冷掉了，最后冷的是膝盖这个地方的，畜生道；全身都冷掉了，肚子最后冷，是饿鬼道，投生到饿鬼道了；如果全身都冷了，心脏最后冷的，人中再来；全身都冷掉了，最后头顶上还热的，就往生净土或天道，是有这个说法。

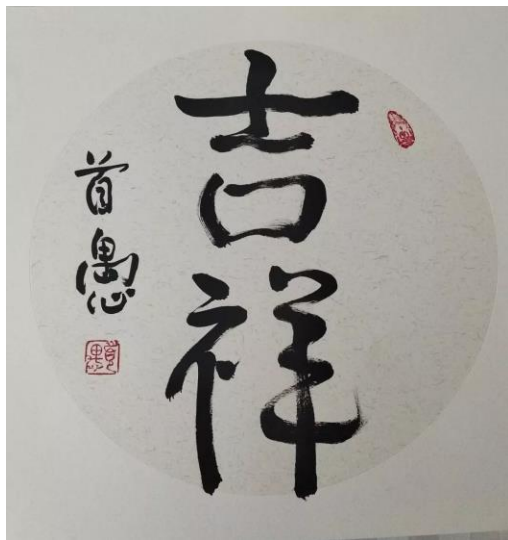
我们到娑婆世界报到的时候，正是父母亲行房的时候，转生为男的就喜欢上母亲，转生为女的喜欢上父亲，所以才会有男身、女身的出现。《佛说入母胎经》讲的

很形象，入胎时就像一小勺的米粥，那不是
很形象吗？七天一个变化，七天一个变化，
讲得很如实的。这个生命非常神奇，我将来
有机会讲一讲《佛说入母胎经》，给大家做
个修行的参考。





我们凡夫一般都是在第八阿赖耶识中，如何转第八阿赖耶识为大圆镜智？心月孤悬那就是大圆镜智，心月孤悬的境界就是大圆镜智的境界，融命门的时候，把阿赖耶识直接转成大圆镜智了，转识成智。在这个地方不断身心转化，转前五识为成所作智，转第六意识为妙观察智、转第七末那识为平等性智、转第八阿赖耶识为大圆镜智，这是唯识学的说法，很清楚的。我们现在修行，心月孤悬融命门，这是很重要的，这是转第八阿赖耶识成大圆镜智的一个妙法。大家要想把握这个妙法，你要体会到“眼意身根点命门、舌鼻耳根通命门”，最后“气吞万象涌命门”，不但是胎息妙法，也是转我们的前五识、第六意识、第七末那识、第八阿赖耶识，所以准提法真正的是无上甚深妙密法。



大家好好用功，好好去实验、去体验、去精进。

以上内容来自首愚长老 2019 年 10 月 23 日在宝华山禅茶会上午第 3 支香开示笔录

■ 礼敬上师 ■





如何转第八阿赖耶识为大圆镜智

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-01-11

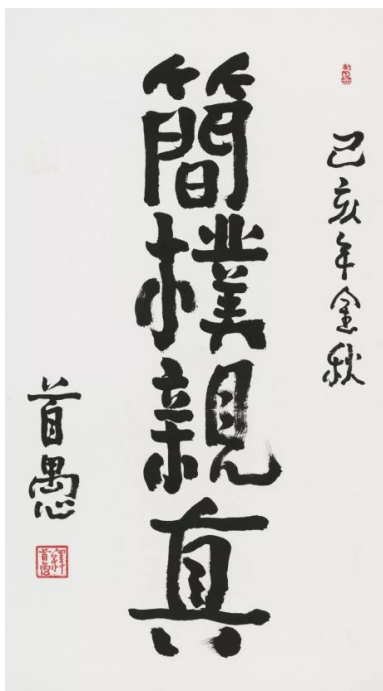
如何转第八阿赖耶识为大圆镜智呢？大家不妨做个实验，一个是体验，一个是认知，我们的认知清楚不清楚。“心月孤悬融命门”，心月孤悬我们比喻的就是大圆镜智，实相无相的实相般若的境界，融入到命门的明点。

命门的光明点是眼根，也是意根，也是身根，命门的明点在发光发热；也是舌根，感觉上舌尖弹动就在光明点。那么舌尖弹动，鼻根一口气一口气，所以整个气都是从光明点中涌出来。同时它也是耳根，所以光明点也是听清楚。眼耳鼻舌身意，六根统统融入到命门中。所以命门的明点就好比这个“别具只眼”，也可以说“心住于眼目、眼住于命门”就是这境界。这个命门的明点当然是意根，也就是所谓的“心住于眼目——心眼融”，把心跟眼睛融在一起。

紧跟着，整个身心的能量也融进来了，就是“眼意身根点命门”，啊，命门的明点更加的明亮。紧跟着“舌鼻耳根通命门”，命门的明点也就好比我们的嘴巴、我们的舌头，一样是舌尖弹动，鼻根一口气一口气，从命门中涌现出来，这是“气吞万象涌命门”。各位要这样的体会，要这样的用心。这当然是胎息妙法，很轻松，很沉稳，很松放，很空灵，要有这样的体会。

“五五圆通会命门”，六尘就是六根门头，六根门头就是六尘，起心动念就在六根六尘，加上金刚念诵启动了七大的转化。所谓识大就是一种认知，念大就是一种执行力。识大，认知清楚了就老实持咒，念清楚听清楚，七大转化现四加行就逐步逐步凸显出来了。所





以“心月孤悬融命门”，这是空中，这是我们生命最根本的能量、能源，来自于十方，来自于我们的心地，来自于我们的因地。

气吞万象，如何气吞万象啊？舌尖弹动，光明点就是舌尖弹动。鼻根一口气一口气，也是从命门的明点涌出来。耳通命门，耳根在命门中听得清清楚楚。这也可以说是六根融命门，六根点命门，六根通命门，整个六根都融入到命门中，整个命门更加明亮，更加敞亮，更加通畅无阻了，这就是转第八阿赖耶识成大圆镜智。光跟音展开来，无量无边的，光就是音，音就是光。

大家好好去做实验，哪个人实验成功了，你距离大道就不远了，大道就在你身心散发出来了，涌现出来了。只是我们无始以来的习气业气太重了，在那边不断的参究、不断的融合。这个信心的生起，在没有让你得到大受用之前，你没有办法，也就是半信半疑，将信将疑。你的习气业气就是你最大的障碍，自己障碍自己，还有什么障碍你啊？这习气里头，有的是见闻觉知，你的知见障碍你，所以叫作“所知障”。没有很客观、没有很如实的懂得这生命的根源，看不清，所以半信半疑、将信将疑。

哪个人见地透彻了，你的信心就十足了，你就全心全意的投入了。当你半信半疑的时候，你不肯全心全意的投入，总是有所保留。有所保留就是你信心不足，而且在观望中，是不是这样？有这回事吗？半信半疑，那就把你牵制了，把你绑住了，自己绑自己，不能全方位的往前冲，正是有所保留。

所以，天下最大的敌人不是别人，就是自己，自己把自己障碍住了，旁生很多枝节，你不肯全心全意，东抓西抓的。

以上内容来自首愚长老 2019 年 10 月 24 日在宝华山禅茶会早课开示笔录





修学佛法的三部曲“系心一缘，摄心在定，定慧等持”

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-01-12

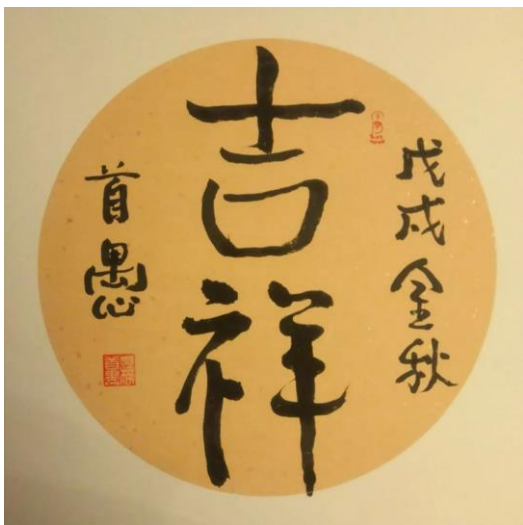
我们广东这个七，给它一个主题：我们整个修学佛法在心安不安。在修持定慧的境界来说，要懂得系心一缘。哪个人修行懂得系心一缘，哪个人心就安了。系心一缘的目的是摄心在定，最后要进入到定慧等持的解脱境界。

佛法重点讲“勤修戒定慧，熄灭贪嗔痴”，整个修行就是要跟戒定慧三无漏学相应。系心一缘可以说是戒，摄心在定当然是定，最后进入到定慧等持的解脱境界，就是般若智慧。戒定慧，不管你修任何宗派、修任何法门，都没有离开这三个。

戒律的精神就是把心定在一个轨道上面，这个轨道也就是所谓的系心一缘。不出轨了，你就很安全。沿着这个轨道，摄心在定，心啊，慢慢的收回来，心收回来，心就安了。

我们修学佛法的三部曲，第一步曲“系心一缘”，把心绑在一个境界上，不让这颗心乱起乱灭。哪个人做到系心一缘，紧跟着就能够“摄心在定”，由定就可以生般若智慧，最后的终极目标是进入到“定慧等持”的解脱境界。





我们准提法的修持，南上师讲的，准提法是秘中之秘。般若慧观是秘中之秘。简中之简，就是老实持咒，念清楚，听清楚，这样才能够摄心在定。修炼到念念分明，定中有慧，慧中有定，定慧等持的境界，才能够进入到念念本空的解脱境界。

南上师讲的，准提法是秘中之秘，十地菩萨犹未能尽知。秘中之秘恰恰也是简中之简，最高的解脱境界恰恰是最简单的。简中之简恰恰是秘中之秘。你不要以为念清楚、听清楚那么容易。念清楚、听清楚正是我们用功修行的下手处。

我们随时要懂得系心一缘，懂得把心收回来，才能够摄心在定，才能够念念分明，最后进入到念念本空的解脱境界。

以上开示来自首愚长老 2019 年 10 月 27 日在华首寺法会上午第二支香的开示笔录

■ 礼
敬
上
师 ■





新中密准提法的两个传承来源

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-01-13

不管新参、老参，人家如果问你，准提法的传承来源是什么？你要了解清楚，才不至于被人家一问三不知。如果来源不了解，你冒冒然修这个法，人家对你是打问号的，所以讲这个传承还是必要的。

我们首先从唐密准提法来说，它基本上是分成两个阶段，准提法的第一个传承是唐密准提法的传承。到了南老师算是新中密准提法的传承，是另起一个高峰。这两个传承，大家要了解得很清楚。

唐密准提法是唐朝开元三大士从印度传到中国的。在中国佛教，自古以来被称为“大士”的不多哟。大士，我们称观音菩萨为观音大士，大士就是大菩萨的意思。被称为大士，他的智慧，他的功夫，他的行愿，在历史上是被肯定的。开元三大士基本上是同一个时代的。

开元三大士，分成两个系统，一个胎藏部，一个是金刚部。善无畏祖师传承的是胎藏部；金刚智祖师传承的是金刚部，不空阿闍梨是金刚智的弟子，基本上唐密分成两个系统。开元三大士，每一个人都有他们的《准提陀罗尼经》翻译本，所以《准提陀罗尼经》总共有四部。另外一部是早四十年，在唐高宗李治时代的地婆诃罗，已经把《准提陀罗尼经》翻译到当时的长安。地婆诃罗纯粹是位译经师，翻译了不少密法的佛经。

开元三大士就不一样，他们不但是译经师，同时也是传法的上师。地婆诃罗不是传法上师，他是译经师。开元三大士，成就很高的，功夫啊，神通自在。所以影响到唐朝，都是当时唐玄宗时代的国师，聘请为国师级的。传法都是在宫廷中，变成了宫廷中的富贵品，一般的平民老百姓不容易接触到。



第二位翻译《准提陀罗尼经》的就是善无畏祖师。他的来历我们就不讲了，要讲就太长了。我是动念头准备把开元三大士的传记好好的写出来，如果我没有时间，或者请另外一位道友、或者法师来编辑，来写作，因为这是有关我们的传承，整个准提法的传承，大家要很清晰的了解。

到了开元六年，善无畏先到达了长安。隔了一年，金刚智带着他的弟子不空，走水路也到了长安。他们在印度互不认识，所以到了长安，两位互为灌顶。金刚智帮善无畏祖师做金刚部的灌顶，善无畏祖师帮金刚智做胎藏部的灌顶，等于两个交流互为灌顶，这样金刚部和胎藏部，他们的传承就通通完成了。

这是唐密准提法在唐朝，可以说是受到了帝王的重视，在皇宫里头传这个密法。因为皇帝太重视这个法了，所以把一些道士、道家看得痒痒的。到了唐宪宗的时候，唐宪宗信奉唐密，要迎请佛骨舍利到皇宫来供养，动用了大量的国库，韩愈就写

《论佛骨表》极力劝谏，触怒了唐宪宗，一怒之下把他贬到了广东潮州。

在坐很多是潮汕人吧，韩愈内心很郁闷啊，他要为国家开源节流，也是一番好意，结果触怒了唐宪宗，被贬了，心里难过，不舒服啊。所以去请问大颠和尚，大颠和尚晓得这个人傲慢，故意不理他，得到旁边的侍者，有名的三平祖师，三平祖师是大颠和尚的侍者。大和尚不答，只好问旁边的侍者了，他说，“我这么诚心来问，他怎么不理我呀？”三平祖师讲了两句话，“先以定动，后以智拔”。他是故意不理你，让你反省反省自己，先以定动，后以智拔，然后再把你的问题揪出来。韩愈总算得了一个入处。

但是唐密好景不长，碰到了唐武宗，他信奉的道教，下令全国毁佛，所有的寺庙被拆，所有的出家人还俗，这是有名的中国历史上的“三武一宗”法难。三武一宗毁佛毁得很厉害，毁得最厉害就是唐武宗。





唐朝几位开国的皇帝对佛教都很支持，很信奉，在五台山建了几百座寺庙，唐武宗拆得差不多了，各位看五台山的历史就晓得了。我在五台山闭关那一次，他们送我一些有关五台山历史的书，一看历史就晓得，唐武宗对五台山的伤害有那么大。

唐武宗毁佛以后，中国佛教包括华严宗、天台宗，很多都受到影响，受影响最大的就是法相宗，一蹶不振，再也没有人才了。唯一比较兴盛的就是禅宗跟净土宗。密宗当然破坏得很彻底，寺院一拆掉，所有的坛城都没有了，恢复就困难了。

第二位中兴唐密的的就是道殷大师，他是辽代小五台金河寺的沙门，写了一本《显密圆通成佛心要集》，把唐密准提法又带动起来了，算是准提法正式传播到民间了，不像唐密只是在宫廷中。明朝有名的云谷禅师教袁了凡准提咒，就是准提法在民间风行起来的典型。将来要有人去找这些资料，写有关唐密准提法的兴衰史，兴衰的过程。在山东、山西，有很多寺院出土的准提碑偈、碑文，包括福建泉州的开元寺，本身就有准提坛城、准提镜。我听说了，没有去看，在开元寺博物馆里头还有唐朝时候的准提坛城、铜镜。

其实准提法已经只是剩下断断续续的，在古来的中国佛教，也是很多禅师作为悟后起修的一个法门。所以憨山大师也有关于准提法的一些赞美，是他自己修准提法的经验。清朝也有，清朝有《准提净业》，把准提法跟净土融在一起，在《大藏经》里，现在印出来厚厚的一本。

准提法到了南老师进入到新中密准提法。刚才上一堂，大家都听到了南老师亲自讲述他得到文殊菩萨的亲自传授，南上师又精通中国文化儒释道，他非常精通。我们准提法到了我的手上，原来的法本“未经灌顶不得翻阅”，其实那就是准提法的限制令，一般人看都不能看，这个法怎么广传呀？我是在1978年接受南上师的灌顶，1979年成立大乘学社，1979年1月3号离开了佛光山，正式亲近南老师。大乘学社的学员都是由我亲自带领专修准提法。





到了 1980 年，我们创办了十方丛林书院，我们的学员早晚课都是修持准提法。法本又不能够给他们看，那怎么办呀？所以我就动念头，从法本里头摘录成《简轨》，整理好了呈给南上师看，南上师亲自批准，才有那个小册子。各位，那个小册子就是我整理的，用了 34 年，今年应该是 35 年。用了 34 年以后，到了 2014 年，从《简轨》又恢复到了准提法法本，那是第二编。

到了今年，我在罗浮山又有很多的灵感，所以才有“中密三纲，真言八要”出炉。到了北京的天开寺整个编辑算是很清晰了，就是这一本法本算是整个定稿完稿了。后来回到武夷山十方学堂，又加了一个“四五真言正法眼”，成为“真言九要”了。这本新法本算是定稿了，三编的定稿，北京也算是定稿，只是少了一个四五真言。



以上开示来自首愚长老于 2019 年 10 月 27 日在华首寺法会下午第二支香的开示笔录

■ 礼敬上师 ■





新中密准提法的传承

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-01-14

实行正道

庄严世界

新中密是由南上师所完成的，所以在他的开示中，中密准提法跟唐密准提法已经有很大的差别了。当然我们用的陀罗尼经还是原来的陀罗尼经。就是不空阿闍梨所翻译的，原经文中有十万偈颂，他认为在中国文化里头不适合太复杂的，便把它精简了，没有完全翻译过来。在法本里头，各位看到《准提陀罗尼经法门简介》里头就有提到，“遂有取准提心要，求其简便，以利学人”。所以他把它翻译成《七俱胝准提陀罗尼经》，这也是皇帝的命令。“不空三藏深得密教之传，其所译真言仪轨悉详备矣”，非常完整的。

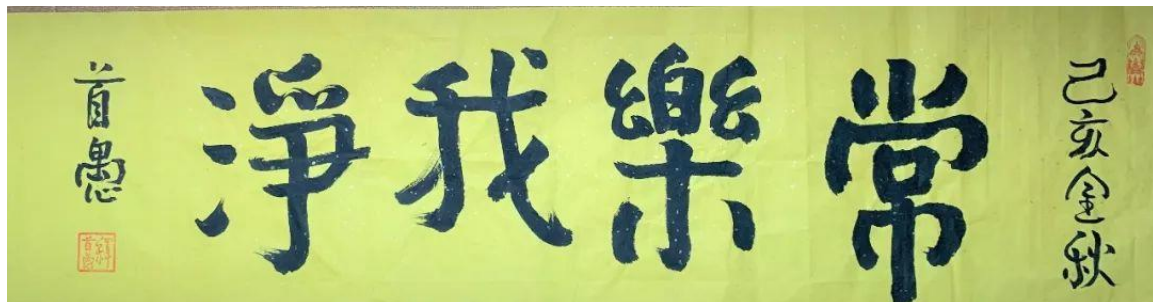
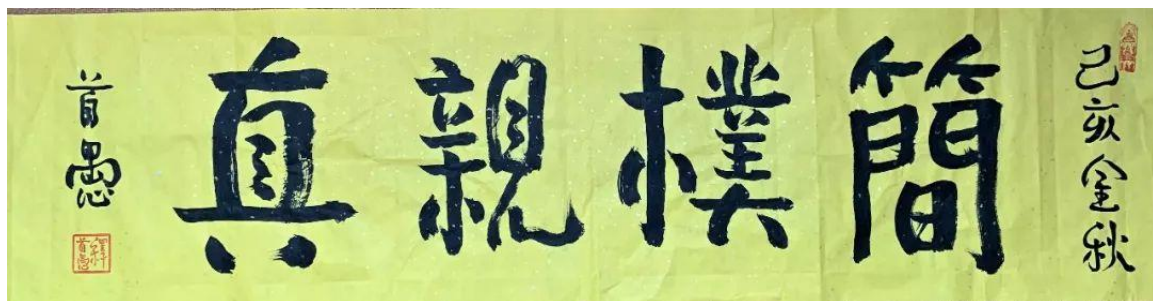
他的师父金刚智也翻译了，善无畏祖师也翻译了，唐高宗时代的地婆诃罗也翻译了，照说应该是不需要了。但是后来他的师父金刚智圆寂之后，他又重新回印度参学，又找到更完整的，可见当时印度的准提法非常兴盛。我们一般从印度翻译到中国的经本，如果这本经有人翻译了，就很少有人再翻译第二次了。顶多翻译两次，有四种版本的，只有准提法才有。因为各地所传的都是很经典的，也都是释迦牟尼佛金口所宣，那就是准提法的不同。像不空阿闍梨所传的，它的经文就有十万偈颂，太繁琐了，十万偈代表它的内容很丰富，大概一般人用不上，不空祖师就把它精简化了，这是唐密。

到了南上师，经过文殊菩萨传授给他，他的法本又不同了。南上师并没有把它改过来，所以我利用法本第三次编辑，整个把它扭正过来了。封面还是“无上甚深妙密法”，到了内页我就加了一个“新中密准提法本”，已经把它落户了，正式落户了。从此把它编辑得内容更丰富了，又增加了“中密三纲，真言九要”。



我们准提法的传承大概是这样，很精简的跟大家作个简介。不管老参新参，你要了解它的脉络，你要研究，要去看老古出版社那一本《显密圆通成佛心要集》，南老师也增加了不少资料，书中收集了很多清朝的一些高僧大德有关准提法门的介绍，大家自己去看就行了。

以上开示来自首愚长老于 2019 年 10 月 27 日在华首寺法会下午第三支香的开示笔录



■ 礼
敬
上
师
■





清净心的现量境界“恭敬供养圣贤即诸众生”

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-01-15

开始做水供，请合掌：

《十方普贤茶（法、水）供仪轨》

一、南无本师释迦牟尼佛（合掌三称）

二、祈愿文

无上甚深妙密法 百千万劫难遭遇

我今见闻得受持 愿解如来真实义

三、南无普贤王菩萨（三称）

四、普贤菩萨十大愿王

一者礼敬诸佛。二者称赞如来。三者广修供养。四者忏悔业障。五者随喜功德。

六者请转法轮。七者请佛住世。八者常随佛学。九者恒顺众生。十者普皆回向。

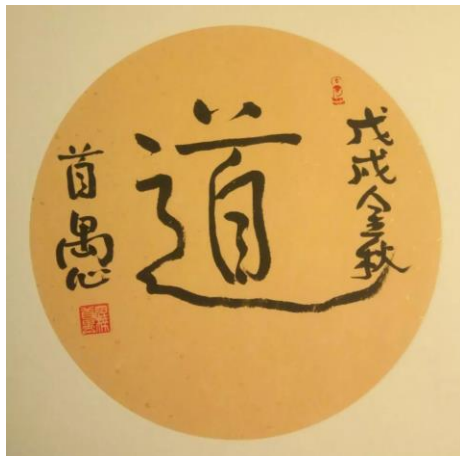
五、茶（法）供与身心转化（法供时，改称一心法供）

1、一杯水恭敬上师：甘露施、口舌润。2、二杯水恭敬圣众：舌鼻舒、胃肠暖。

3、三杯水恭敬势至：鼻肾连、精神旺。4、四杯水恭敬观音：耳门通、经络畅。

5、五杯水恭敬文殊：身心调、物我忘。6、六杯水恭敬普贤：心念平、禅境生。

7、七杯水恭敬如来：空相显、无量光。（放掌）





好！我们的水供、茶供、法供，叫作如影随形，如是因、如是缘、如是果。你跟上师相应是什么身心状况？跟圣众相应是什么状况？跟大势至菩萨念佛圆通相应是什么状况？这是初步的一个如理如法的境界。跟文殊菩萨般若智慧相应的，当然是“身心调，物我忘”；跟普贤菩萨十大愿相应的自然心念平，四禅八定的禅定功夫逐步的显现出来。敬如来有如来的境界，如来又称为空王，敬如来，到了七杯下去，差不多喝到感觉跟空相相应，跟空相相应呈现出来的境界正是无量光，它是对应的。

好比说，一杯水供敬上师，感念上师传这个法，好比上师在作慈云法雨的甘露灌顶，也是上师的甘露布施一样的。茶水喝下去，口舌得到滋润了，所以口舌润，把舌干唇燥的现象就化解掉了。不但茶供、水供是如此，法供也是如此，跟法相应了，就能够有口中的津液，好比是甘露洒须弥一样的。所以大家对茶供、水供、法供要去体会，你就晓得了，哦，这是法尔如是道理。



真正的般若智慧，佛法是纯粹客观的，是一个生命科学，要透过禅修实践，你一一就能够感受到。真正跟法相应，自然所呈现出来的境界，不管别人对你好，对你不好，你的恭敬心就在那里，那才是真正的佛法。不是说他对我好就起恭敬心，他对我不好恭敬心就起不来，那还叫佛法啊？礼敬诸佛，礼敬过去佛、现在佛，礼敬未来佛。未来

佛，什么是未来佛？所有一切颠倒众生都是未来佛。一个人的恭敬心到这样的平等，到这样的究竟，啊！你随时都在清净心中了。

上师所传的法，你要有智慧体会，体会到了，这种感恩的心才会生起来。对善知识，起恭敬心不稀奇；对那些颠倒众生，你还是尊重恭敬，那差不多了，你的佛法学到了位了。我经常说，礼敬诸佛，这是一种平等心，对圣贤一样是平等供养，对那些





颠倒众生还是一样的恭敬供养。所以，平等心就是恭敬心，恭敬心就是清净心，清净心的现量境界就是恭敬心。一分恭敬心一份佛法，两分恭敬心两分佛法，这叫“心能转物，等同如来”。当我们起了分别心，你的恭敬心就打折扣，起了种种不好的分别心，你就打了七折八扣。

修学佛法的确要有般若智慧。龙树菩萨有个比喻，孔雀专门吃蜈蚣、毒蛇这些毒物，它能够吸收消化得了，羽毛特别鲜艳。所以，修什么法都要有智慧，要有福报，没有智慧会颠倒，没有福报接受不了。福德智慧不够，就擦身而过了。

以上开示来自首愚长老 2019 年 10 月 28 日在广东华首寺法会早课的开示笔录





五十载内修外弘，“中密三纲、真言九要”融准提

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-01-16

我们华首寺这个七，新参大概是五分之一，老参有五分之四，所以法本新参自己去看，要仔细的多看几遍。这次就不一句一句的解释，采取精简重点式的讲解。不管新参、老参，老参不但是复习，你没有懂进去永远是新参；懂进去了，你就是新参中的老参。

我们准提法门，修持的法宝是以金刚念诵为中心，金刚念诵含摄了中密三纲。我现在讲的不按照法本，也按照法本，就是把法本融会贯通，让大家直接去体会。金刚念诵有体、有相、有用，体是般若慧观，等于中密三纲所讲的，禅宗三纲心之体，这是佛家心理空慧观。

我们这次所开发的新产品“中密三纲，真言九要”，真言九要浓缩在七七真言。七七真言的第一句“心月孤悬融命门”，心月孤悬正是金刚念诵的体，金刚念诵的体是以禅宗三纲为主，这就像倒带一样，倒到五五真言证三身，这是六祖惠能大师的祖师禅。五五真言证三身第一句，可以说是以禅宗三纲下手，“无念念命门”。如果要理解命门，直接引到了中密三纲的第二句，“生命科学心之相”，这是道家的生理养生观，道家比较偏向生理方面，也比较偏向功夫方面。

禅宗三纲心之体，这是见地。见地再也没有超过禅宗的祖师禅，禅宗的祖师禅是“直指人心，见性成佛，教外别传，不立文字”。我们准提法核心的部分，是以禅宗三纲为下手处，这是见地。中密三纲的第二句，“生命科学心之相——道家生理养生观”。所谓的生理养生观，偏向修证功夫，谈到命门，就要跟道家、跟中医的理论去探讨。既然讲功夫嘛，就涉及佛学上的六根，六根就是我们生命的果报体。

■
礼
敬
上
师
■





整个金刚念诵谈到念诵，金刚的体跟禅宗三纲相应；金刚的相，唇齿不动，舌头弹动，跟六根的启用有关系。普贤行愿心之用，我们是有意把中国文化儒释道引进来，这是儒家的伦理入世观。入世就是我们待人处事，人跟人之间的人际关系，相当于是普贤行愿。所以中密三纲恰恰是见地、修证、行愿，大家一看这个纲领就清楚了。

其实讲这个已经讲得很深了，要是老参中的老参，才能够一下子完全体会我所讲的，新参是有点困难了，因为你刚接触嘛。我们这次新参不多，大部分都是老参，老参要听，新参也要听。现在的名词是直奔主题，直奔主题就是我们准提法的三纲“见地、修证、行愿”，正好跟我们的中密三纲融在一起，也跟真言九要融在一起。我在1978年，41年前接受南上师的灌顶，经过41年的内修外弘，完全把它融会贯通在一起了。

我个人参学佛法50年，出家48年多，亲近南上师到今年整整第45年。我是1974年第一次接触南老师，1974年到今年2019年，正好是45年。这是经过了漫长岁月的参学，内修外弘，闭关36次，外弘大概打了一千多个七左右，经过千锤百炼。从1985年



各地成立共修会，带领专修准提法，1985年到今年2019年，也有34年了。其实带领修准提法，1978年接受南上师的灌顶，1979年就开始带大乘学社的学员修持准提法。过去就不多说了，这次在南京宝华山讲得很详细了，我就不重讲了。

以上开示来自首愚长老2019年10月28日在广东华首寺法会上午第一支香的开示笔录



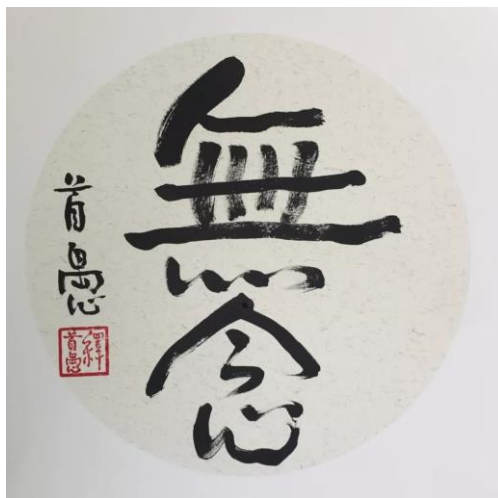


五十载内修外弘，“中密三纲、真言九要”融准提（二）

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-01-17

好，我们现在讲的是七七真言第一句“心月孤悬融命门”。“心月孤悬融命门”恰恰是见地跟功夫融合在一起。所以要谈命门，一定要懂得中密三纲的第二个纲领，就是生命科学心之相。心月孤悬融命门这是很高的，话分两头，心月孤悬直接跟中密三纲的第一个纲领相对应，也是五五真言的无念念命门，你才真正懂得命门的中心在哪里。无念恰恰跟命门相融，无念恰好正是念命门，无念是很抽象的，是真空，命门是妙有，你把握到了真空，你也就把握到了妙有，但是它又有个下手处，很具体的。

命门的所在处，开满师把那一具白骨人的图片投影出来，白骨人背脊骨的那一点正是命门所在。前面就是肚脐，肚脐跟命门是平行的，相当于红教大圆满的三脉七轮的脐轮，命门的区域正是脐轮所在，也是肾脏的中心，五脏六腑肾脏的中心。所以“无念念命门”，这是“法身无念纳万德”。各位，你要懂得无念，无念恰是纳万德，万德庄严，万德才能够呈现无念的境界，才能够呈现清净法身的境界。



礼敬上师

第二句呢？这是属于禅宗三纲，中国禅宗祖师禅的境界。第二句“无相相命门”，实相无相，扫得干干净净。扫得干干净净正是真空，无相相命门，正是命门所在，是真空也是妙有。报身无相现庄严，你想要庄严吗？你要扫相破相，把你的种种





习气、业气扫得干干净净，你的报身才能够圆满。各位，这是已经到了佛法很高的一个境界了。



第三句呢？“无住住命门”，应无所住，无住在禅宗三纲无住为本，生命的根本，无相为体。所以禅宗以“无念为宗，无相为体，无住为本”，这是禅宗三纲。到了应无所住，无住住命门，恰恰跟命门融在一起了。化身无住普贤行，应无所住正好可以广发行愿。

第四句“本来无一物，实际理地不着一尘”，这是真空。第五句呢？“何处惹尘埃，

万行门中不舍一法”，这是妙有。五五真言证三身，那是穿插交织在一起的，已经到了禅宗最高的心灵解脱境界。要把五五真言懂得进去以后，你才晓得心月孤悬，心月孤悬其实就是般若慧观的一个代名词。般若慧观用的是心月孤悬。

我们讲到仪轨部分，法本上面都有讲，都很具体的，又具体又抽象，又抽象又具体。画龙点睛，先把核心帮各位点出来。我们中密三纲完全跟准提法的真言九要融在一起，跟整个法本的仪轨融在一起，所以这是无上甚深妙密法。



以上开示来自首愚长老 2019 年 10 月 28 日在广东华首寺法会上午第一支香的开示笔录



LA 字观想清凉月 融入命门毕竟空

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-01-18

肆、生起次第（六则）

十七、修法收摄根尘识

【于静室中，安适座上，手结定印，金刚跏趺（右腿放左腿上而坐）。先调呼吸，一心不乱。】

简单的说，修法就要先放下一切，不多解释了。

十八、净界三密妙难思

1、LA 字观想理事无量

【然后观想头顶上约二寸（大约 7 厘米）许有梵文 LA 字，大约直径一寸，放白色光，而后融入命门光明点中，光明遍照自己全身，乃至遍法界。】

这是第三版修改过的。观想 LA 字也好，其实 LA 字也是心月轮的一个表法。心月轮你会觉得很抽象，当然如果你根器好，直接看《金刚经》的一些经文，好比说“所谓如来者，无所从来，亦无所去，故名如来”，这也是空的现量境界。好比六祖讲的“本来无一物，何处惹尘埃”，那是真正的心月轮，心月轮只是般若慧观的一个代号。

月亮我们经常在看，从初一看到十五，从十五看到了月底，从上弦月到下弦月。我们的心好比虚空中的月亮一样，所以把心跟月亮融在一起，简称为心月轮。这些都是来表达我们对观空的一个方便。经典中告诉我们，“菩萨清凉月”，菩萨在修

礼敬上师





行，观想心月轮，正是他体会般若慧观的境界，“菩萨清凉月，常游毕竟空”，所以心月轮是毕竟空的一个表法。

我们看到十五的月亮，这是一个形象，十五的月亮分外明。我经常讲，初一的月亮跟十五的月亮当然不一样，不一样在哪里呀？相不同，从两头尖到一轮明月，没有两头尖了，代表圆满，不管是初一到十五，唯有十五是圆满的，十五、十六是圆满的，代表我们做人处事的圆满圆融圆通无碍。“明”，月亮的“明”代表智慧，这轮明月表征了福德智慧的圆满，所以叫“菩萨清凉月”。“清凉”是温润的，没有那么寒凉、凌厉。

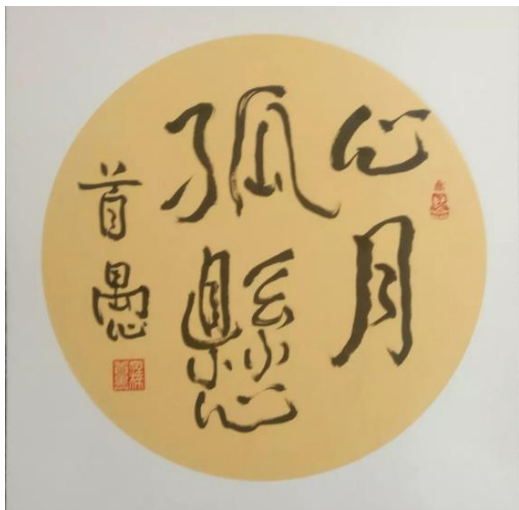
我们凡夫雷厉风行，给自己很大压力，也给别人很大的压力。大菩萨的修行，来接引众生，都是给众生清凉，给众生光明，所以“清凉月”这三个字够清楚了。



“清凉”，象征给众生的是很宽松的，很缓和的，没有那么样的紧迫，给众生希望，“明”代表希望。我们一看到佛相，就好像看到慈母一般，心生欢喜，心生仰慕。所以看到佛菩萨就顶礼膜拜，等于把身心托付给了佛菩萨。唯有到了佛菩萨身边，才会有一种安全感，有一种舒适感，所以是“菩萨清凉月”。菩萨内心的世界，是“常游毕竟空”，对宇宙人生完全

看得通透了，看得究竟了，再也不会被所有的假相绑住了、骗去了。这是一个人的福德跟智慧成熟了，用这个心月作代表。

南上师讲“心月孤悬”，那是般若慧观，实相无相的解脱境界。这轮明月已经把禅宗三纲融进去了。圆满，没有妄想了，无念的。圆满了，也是“大而无外，小而无内”的，是无相的。在待人处事上面，应无所住，所以这轮明月表征了禅宗三纲，无念、无相、无住。



这个是相，LA 字是文字相，真正的佛法是无相。月亮是个圆圈，一笔就到底了。LA 字就多了好几笔呀，总共四笔，这个笔画更多了。所以越成熟越高明的境界是越简单的。

我们凡夫的习气太复杂了，复杂了就染污，染污就是种种烦恼，种种乱七八糟的，种种的七情六欲，胡思乱想，不得安宁。到了佛菩萨的境界，很单纯，单纯了就清静，纯净纯

净，越单纯就越清静。但是我们越单纯的，往往越体会不到，所以凡夫的下手处总是要有些色彩，要接得了地气的，好像文字还是比较容易接受。所以 LA 字也是心月轮的代表。我们观想头顶上 LA 字放白色光之后，直接拉到命门的明点，命门的明点就是 LA 字，LA 字就是命门的明点，无二无别。这也是“心月孤悬融命门”，大家要去体会。

以上开示来自首愚长老 2019 年 10 月 28 日在华首寺法会上午第二支香的开示笔录

■ 礼敬上师 ■





都摄六根融命门 金刚念诵五行生

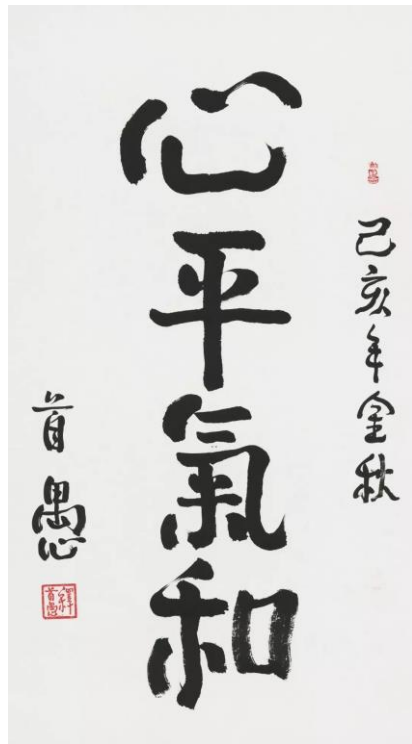
原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-01-19

实行正道

庄严世界

七七真言的第二句，那就丰富了，“眼意身根点命门”，这说来话长，这是要把握“四五真言正法眼”。“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”。四五真言正法眼，正是七七真言的第二句，我们把 LA 字拉到跟命门的明点融在一起。我们所有的观想没有离开眼根，眼睛看过的影像，你有这个影像，你才观想得出来，你没有这个影像，就无从观起。眼根跟意根基本上分不开的，所以叫心眼融，“心”是意根，“眼”是眼根，眼根跟意根融在一起了。

我们拿前面的五方佛来讲，五方佛，东方阿閼佛，也就是东方药师佛，南方丙丁火，中央戊己土，西方庚辛金，北方壬癸水。南方丙丁火用的宝生佛，中央戊己土用的是毗卢遮那佛，西方庚辛金用的是阿弥陀佛，白色的，北方壬癸水用的是不空佛。东方甲乙木又称之为肝。南方丙丁火，宝生佛用红色代表，代表了心。中央戊己土，毗卢遮那佛用黄色的，代表了脾胃。西方庚辛金，阿弥陀佛用白色的，代表了肺。北方壬癸水，不空佛用黑色的，代表肾，我不晓得他们做佛像为什么用蓝色的，跟五方佛有点不太搭调。这是肝心脾肺肾。我拿五方佛给大家做一个很形象的讲解。

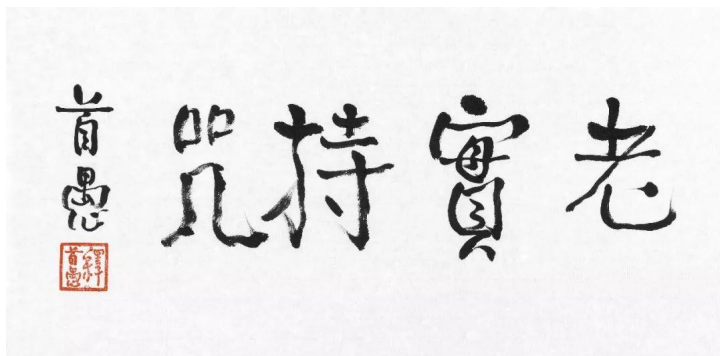




肝代表木，木生火，南方丙丁火，火生土，土生金，金生水，水生木，这是五行相生。一个人心平气和，五脏六腑就松开了，十二经络都通畅了。反过头来，好比这是个圆圈，有顺转，有逆转。顺转的，从东方到南方，南方到中央，中央到西方，西方到北方，有顺转。眼耳鼻舌身意，恰恰六个方向，这样过来的，其实它是圆形的，不是直线的。

绿色的代表肝，肝开窍于目，代表眼根。转过来眼耳，黑色代表肾，肾脏开窍于耳，代表耳根。眼耳鼻舌身意，红色代表形而上的性火、形而下的相火，代表意根，正好一条线，是这么循环的，眼耳鼻舌身意，六根。这是我们佛学跟中医融合在一起了。

我们修法来讲，正是肝心脾肺肾，“眼意身根点命门”，融在命门中，把我们生命的般若火花，把我生命的这盏心灯点亮起来，火生土。第三句是“舌鼻耳根通命门”。



■ 礼
敬
上
师 ■

前面是悟毗卢法界，打开我们的慧眼，后面代表的是加行法，后修普贤行愿海。前面代表金刚，后面代表念诵，金刚念诵，各位，听得懂吗？木生火，就是点亮我们的心灯。火生土，金刚念诵，念是舌尖弹动，这是舌根。一口气一口气的念，代表鼻根。念清楚、听清楚，通用的，这是加行法，让我们色身快速的转化，金刚念诵很妙的，各位你好好去体会。

以上开示来自首愚长老 2019 年 10 月 28 日在华首寺法会上午第二支香的开示笔录





如是把金刚念诵与般若慧观和胎息妙法完全融在一起了

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-01-20

十九、护身转化金刚界

1、三密交感妙用无边

【意密观想顶上 LA 字放光，而后融入命门光明点中放光，身密右手结金刚拳印，口密念护身真言“唵嚩臨”（去声，弹舌呼之）二十一遍。每念七遍后加念“娑诃”二字一遍。】

2、五处印吽金刚密身

【念毕护身真言，即用金刚拳印印额、次左肩、次右肩、次心、次喉。每印一处，即念“吽”一声。此身即转成金刚密身，使诸魔不得其便。印毕，右拳在顶上散之。】



我们先来感受一下，大家先身密右手结金刚拳印，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。意密观想头顶上两寸高的地方有个 LA 字，大约直径一寸，放白色光。当 LA 字放白色光的时候，直接跟命门的明点融在一起，命门的明点就是 LA 字，LA 字就是命门的明点。这也正是七七真言的第四句“气吞万象涌命门”。



我们整个念咒的音声从命门的光明点中涌出来，光就是音，音就是光。各位，这是很重要哟，这里头有无限的秘密。其实我们六根都融入到命门中，所以眼根、意根、身根点命门，让命门的明点，这盏心灯点亮起来。然后我们的舌根，等于舌头在命门中弹动，一口气一口气从命门中涌出来，舌鼻耳根，听的清清楚楚，也在命门，耳通命门嘛，整个六根都在命门中呈现它的妙体妙相妙用。

这样大家就晓得，观想也好，念咒也好，整个从命门涌出来，很重要的。你用久了才发现，金刚念诵跟胎息妙法直接对接了，我们越念气越沉，整个气从命门涌出来，所以命门也是胎息的所在。我们用金刚念诵这样的念，正好把金刚念诵与般若慧观、与胎息妙法完全融在一起了，这样我们的色身报身转化得更快。

以上我讲的，如果你听进去了，那就恭喜你了，往后你修准提法就轻松了，你的色身转化更快了。我毫无保留的供养给大家，信不信，用不用得上，那是你的事情了，讲不讲是我的事情，听不听是你的事情，相不相信也是你的事情，你相信了，你可以少走很多冤枉路。

以上开示来自首愚长老 2019 年 10 月 28 日在华首寺法会上午第二支香的开示笔录



■ 礼敬上师 ■





金刚念诵其实是把如来禅最后都融入到六祖的祖师禅

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-01-21

紧跟着准提法的第二个加行法，身密右手结金刚拳印，意密还是观想头顶上 LA 字放白色光。LA 字放白色光的时候，便直接拉到跟命门的明点融在一起，正是“眼意身根点命门”。口密持诵护身真言“唵嚩臨”，正是“舌鼻耳根通命门”，整个是“气吞万象涌命门”。

金刚拳印提起来，五次印吽，金刚拳印散于头顶上。五次印吽以后，观想此身转为金刚密身。所谓金刚密身就是念念本空，不是另外还有一个身体叫金刚密身。我们透过眼根、意根、身根点命门，这是“实际理地不着一尘”，这是“心月孤悬融命门”，随时在“无念无相无住”的境界中。本来无一物，这是实际理地不着一尘，所以是念念本空。

“二三真言戒定因”，念清楚、听清楚，这是“舌鼻耳根通命门”，这是加行法，可见整个六根都融入命门。大家要去体会，到了念念分明，是跟定相应，念念本空则是跟般若智慧相应。二三真言，二四真言，都是在简朴亲真的境界中，这是“一四真言摄一切”。

我们准提法的下手处，从“简”入手，念清楚、听清楚。我们念清楚、听清楚，要锲而不舍，这是一种忍持、坚持的力量，这是简朴亲真的“朴”的境界；由此，你才能够进入到第三个境界，“亲”。我们如何体会到“亲”？你的咒语念到很纯熟的时候了，念到念念分明的时候，妄想插不进来，念念分明正是“亲”。护身咒、净法界咒、六字大明咒、准提神咒来亲你了，你也去亲咒语，完全打成一片，融合在一起了。

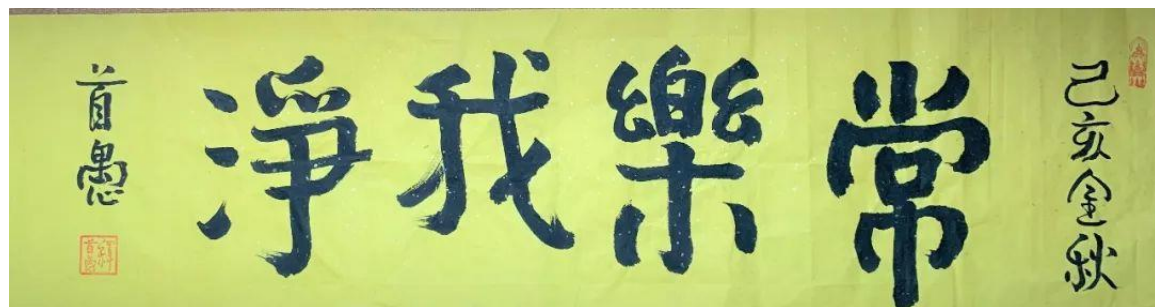
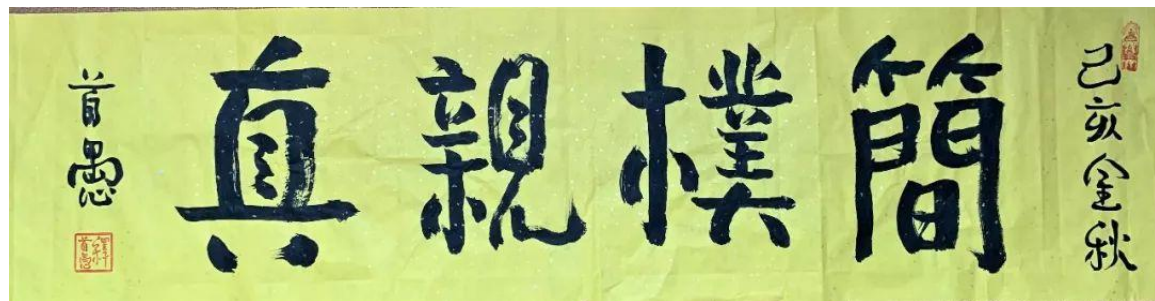


从这个“亲”，念念分明，最后进入到念念本空，整个生命的真实相呈现出来了，进入到无量寿无量光。这正是一四真言的“真”。无量寿无量光正是“本来无一物，何处惹尘埃”。

这是把真言九要的“一四真言摄一切、二三真言戒定因、二四真言定慧果”融在一起了。这个融在一起，也是二九真言，“观想心月命门入大道”，这是理入悟大道；“持咒心平气和化百病”，这是行入证大道，把整个准提法浓缩在一起了。

我们要认真体会和践行“一四真言摄一切，二三真言戒定因，二四真言定慧果，二九真言行二入”。这些佛学的道理完全明白了，你会感受到金刚念诵其实是把如来禅，最后都融入到六祖的祖师禅，这是金刚念诵的不可思议。所以，金刚念诵统摄了如来禅跟祖师禅，把如来禅跟祖师禅融在一起了。

以上开示来自首愚长老 2019 年 10 月 28 日在华首寺法会上午第二支香的开示笔录



礼敬上师





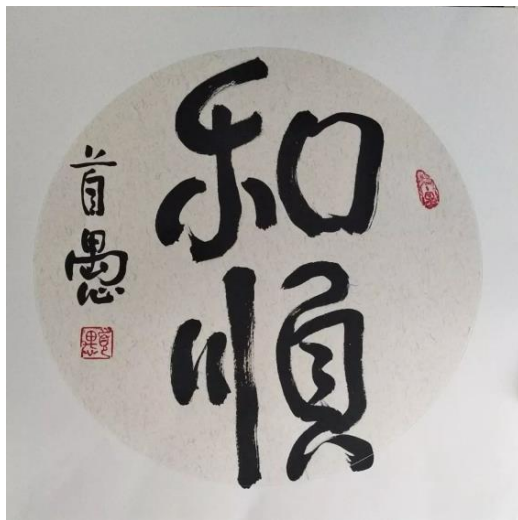
我们生命中无量无边的根本能源就在心月孤悬

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-01-22

【刹那顷，空去自身我执，浑入虚空中，虚空与我无二无别，亦无虚空之量，我与虚空皆了不可得。】

大家身密双手结莲花手印。意密观想四臂观音在自己头顶上放光，当光明一起来，就把四臂观音放光这一幕拉回命门的明点中，命门的光明点就是四臂观音，四臂观音就是光明点，无二无别。口密持念六字大明真言“唵嘛咪叭咪吽”108遍。

莲花手印散于头顶上。我们整个准提法前后的法则，完全进入到不二法则，与真言九要和中密三纲完全融合在一起。其实不管是念准提法的几个咒语，甚至念所有的佛号，也都没有离开“念清楚、听清楚”、“念念分明、念念本空”，这是所有佛法修行的不二法门、不二法则。



我们生命不外此身六根、此心六识、此境六尘。此心六识是因地；此境六尘，色声香味触法，是缘；此身六根，是果。不管你有没有学佛，不管你修哪个法门，这个基本架构跑不掉的。我们如是用功，七大一定会起变化的。在我个人几十年的参学中，准提法其实可以融入所有的法门，所有的法门都可以融入到准提法，准提法真正是海纳百川。

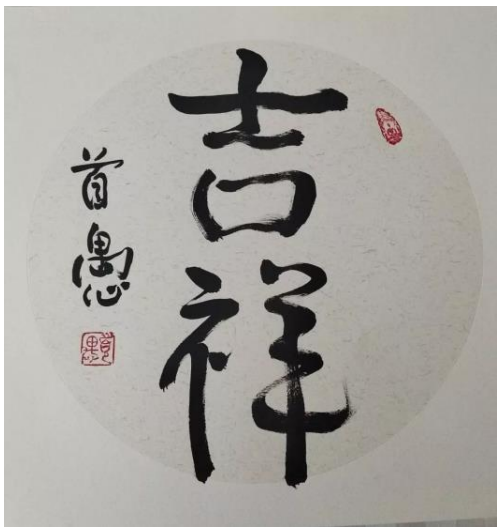
你说单一的安般法门，那没有准提法这样的庞大。安般法门，它注意的不过就是鼻根、意根，重点在心息相依，“心”就意根，“息”就是鼻根。在准提法门，整



个二十五圆通，六根、六尘、六识、七大，完全融在一起了，基本功一样是“念清楚、听清楚”、“念念分明、念念本空”。

念满 108 遍之后，观想身心浑入虚空中，其实我们真正念得好，金刚念诵念得好，不是等念完 108 遍，在念的时候已经是“念念分明，念念本空”了，“浑”都不用“浑入”进去，它已经是在“念念分明，念念本空”的境界中了。“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”，这是从缘起到性空。

金刚念诵则完全是从性空到缘起，所以“空中十方起大风轮”，“空中”是金刚，“十方起大风轮”是念诵，金刚念诵。早上讲的“心月孤悬融命门”，从缘起到性空，从性空到缘起，清清楚楚，了了分明。“一四真言，二三真言，二四真言，二九真言”，这些都是缘起性空。



六字大明咒之后这段观想很重要。整个准提法，把佛教信仰、佛学研究、佛法的修证实验，完全融在一起了。心月孤悬就是法本上两个字“空中”，毕竟空中。“毕竟空”就是金刚，实相般若的境界，清静法身的境界，这是道道地地的般若慧观。“十方起大风轮”这是加行法，加行用功。“空中”相当于七七真言的第一句第二句融在一起，这是很重要的，体会把握到我们

生命的根本能量、能源。这是心月孤悬，是实相般若的境界。我们生命中最大的、无量无边的能源就在“心月孤悬”这四个字，这也是五五真言——六祖惠能大师的祖师禅。这也是七七真言第二句，“眼意身根点命门”，要把这盏般若心灯点亮起来，把我们生命的心中心把握得很精准。

以上开示来自首愚长老 2019 年 10 月 28 日在华首寺法会下午第一支香的开示笔录

礼敬上师





“君子以自强不息”的普贤行是菩萨道的真正精神

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-01-23

今天中午的茶会，那位比丘尼法师问，空境显现时该怎么办？“心月孤悬融命门”这就是空城，空城不用守，它本空的，何必你去守。你体会到、把握到“心月孤悬”那么高的境界，落实到我们很具体的色身的命门，中医讲的命门。各位不要小看哟，未来这是一个很重要的修行口诀。

空城是不能守的，这些罗汉就是守个空定，佛学名词就是“沉空”，沉在空的境界中，沉空守寂，在那种静静的很安详的境界中。沉空守寂，一定就是几万劫，那可麻烦了，那是不会进步的。所以，禅宗到后来，有所谓的默照禅，为什么被大慧宗杲禅师骂为“默照邪禅”，沉空守寂，就是一潭死水，了无生机呀！我们的生命要像《易经》所讲的，“君子以自强不息”，“苟日新，日日新，又日新”，这才是菩萨道的精神。

我们佛陀骂小乘的境界，骂得很难听，叫作“焦芽败种”。那个芽烧焦了，所以叫焦芽，种子是坏掉了，再也生不出菩提种，这是沉空守寂的后果，一潭死水，了无生机。我们想要自己戒定慧更加的完整，达到生命的真善美，那要起普贤行，普贤行就是“君子以自强不息”，“苟日新，日日新，又日新”，这是菩萨道的精神。

一个真正有般若智慧的，不至于沉空守寂，这个时候他的菩提心油然而生，感念众生的痛苦烦恼，“不为自己求安乐，但愿众生悉离苦”，这是菩萨道的精神。我们准提法是真正的以普贤行愿为基础的，所以准提法门是海纳百川的。悟了毗卢法界，对空性也了解了，你了解空性，才晓得自己的不足，才能够后修普贤行愿海，圆满我们的根本智，开发到后得智、道种智。以上开示来自首愚长老 2019 年 10 月 28 日在

华首寺法会下午第二支香的开示笔录





庚子新春贺岁偈

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-01-25

庚子新春贺岁偈：

金鼠开源福慧来，

普贤捷运通圣财，

中密三纲九真言，

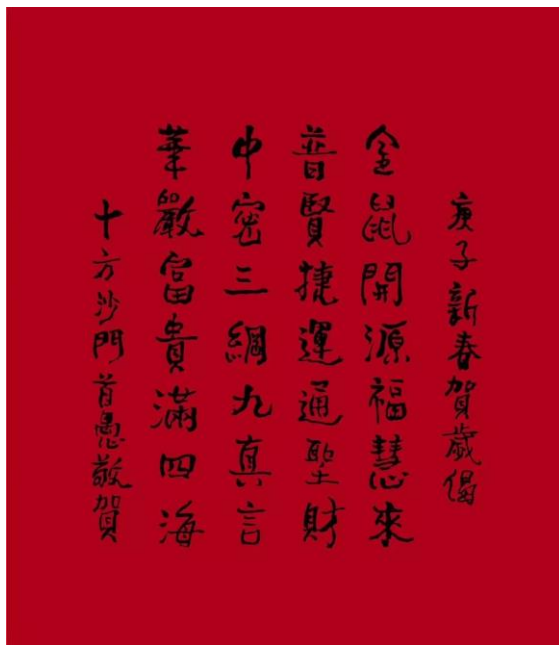
华严富贵满四海。

昨天养息的时候，睡到凌晨起来，农历 2020 年是庚子年，完成了“庚子新春贺岁偈”，稍微跟大家加以解释。

通常密法的财神，一手拿着一只老鼠，一手拿着一条蛇，这就是财神法。老鼠代表开源，慢慢磕、慢慢咬，我们修法老实持咒也是一样，要慢慢磕、慢慢咬；那一条蛇代表节流，死缠烂缠，赚的钱把它缠住，不随便让它跑掉。当然也不是吝啬，这是惜福，懂得节俭，节俭成家嘛。

庚子年，庚子在五行里头，金生水，庚辛金，庚代表金，子代表水，金生丽水。2020 年是金鼠年，代表开源，老鼠很会囤积食物，把偷来的食物储藏起来。我们修行也要像老鼠一样，慢慢磕、慢慢咬，老实念咒，念清楚、听清楚，念久了，福德智慧就滚滚而来，就像老鼠的开源精神，所以“金鼠开源福慧来”。

普贤行愿，这是来圆满我们的福德智慧，是我们修行的一条终南捷径，所以“普贤捷运通圣财”。你福德圆满、智慧圆满了，正是你大道要完成的时候。



礼敬上师





第三句“中密三纲九真言”，你深深的融会贯通在“中密三纲与真言九要”里面，这是华严法界观了，“不读华严不知佛家富贵”。你深入“中密三纲与真言九要”之后，就能深切把握华严法界观，所以“华严富贵满四海”，你的福德智慧就慢慢、慢慢越来越圆满，越来越得心应手、左右逢源了。这与 29 年前我在厦门南普陀闭关时写的有点类似，“步步心酸血泪行，化生莲花满四海”，跟“华严富贵满四海”是同一个精神。

希望大家把握庚子新春贺岁偈的精神，我们修行就应如此，要懂得老实持咒，念清楚，听清楚，那我们的福德智慧就越来越圆满了。再加上普贤行，普贤十大愿这一条修行的终南捷径，那就可以成就大道通圣财。要想成就佛道，如果福德智慧没有圆满，那是到不了的。

中密三纲九真言，你懂得运用了，那是华严富贵满四海，你的事业，你的家庭，你的工作都会越来越圆满。华严代表富贵圆满，希望大家听进去后，能去实践它，去完成自己的道业，把自己的家庭处理得很祥和，在自己的工作岗位上做好自己，把人际关系也处理得很祥和，把修行落实在生活中、工作中，那你的人生就越来越丰富了，好比华严法界。

过去南老师讲，佛经很多都是讲“无常苦空”等消极的，唯有华严经充满了人间的真善美，所以“不读华严不知佛家富贵”，希望大家在往后的修行道路上，“华严富贵满四海”，这是给大家一句话祝福的话，希望大家好好去实践。

祝愿大家在庚子年更加精进，福慧双修，家庭祥和，事业腾达，早证菩提！回向风调雨顺，国泰民安，世界和平！





心地清明即是佛，心地无明乃众生

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-01-26

3、七大互融莲花放光（七大转化，现四加行）

【即乃观想虚空与我无二之中，十方起大风轮，风融于火，火融于水，水融于金刚地，地上涌起八叶巨莲，放射七彩光明。】

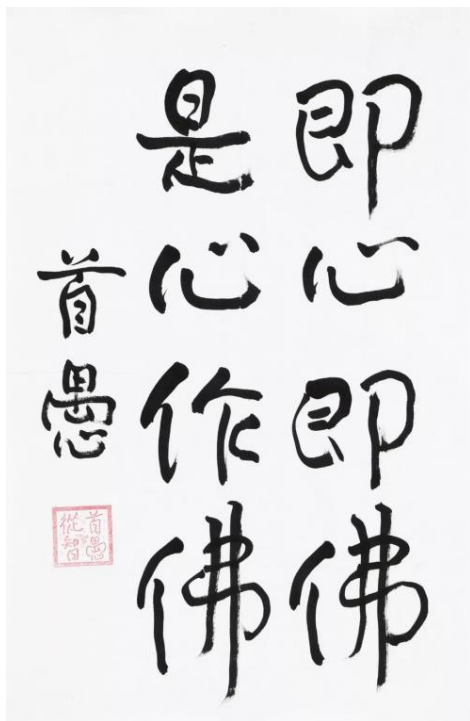
莲花是一个表法，不是真正有个莲花；金刚地就是与空相应，整个身心空掉，空、无相、无我的境界，叫作金刚地。空相现前，紧跟着身心就清净了，清净了就光明了，所以莲花比喻“以出世的精神，做入世的事业”。贪嗔痴慢疑就是淤泥，莲花是生长在五浊恶世里头，大家佛学名词都晓得了。

五浊里首先是见浊，见地上偏差了，那是无明啊，就产生了命浊、劫浊，命运坎坷，劫浊是一种共业，整个共业非常不好，是众生浊也是烦恼浊。五浊恶世，从贪嗔痴慢疑的习气延伸到业气，习气指的是心理上面的，业气指的是色身上面的。其实身心是一体的，有习气才有业气，习气融化掉了，业气自然就消融掉了。所以“地上涌起八叶巨莲”，清净了就光明了，放射七彩光明。

4、圆满报身入法界身

【观想莲蓬座中，生起我身，顶上放光，迎请本师毗卢遮那佛。】

观想莲蓬座中，生起我身。莲蓬代表圆满报



礼敬上师





身，色身转化了。

色身一转化，“顶上放光，迎请本师毗卢遮那佛”，毗卢遮那佛就是清净法身佛也出现了，辗转增上的。

5、法化相好无量行愿

【刹那顷，本师现丈六金身，无量相好，随即更观想自身，奉上世间种种殊胜供养。】

刹那顷，本师现丈六金身，丈六金身当然是化身佛了。

无量相好，可以说化身佛跟报身佛是离不开的，同样辗转增上的。

随即更观想自身，奉上世间种种殊胜供养。什么是世间上的种种殊胜供养？那就是普贤行，普贤十大愿，才能够圆满菩萨道，是成就佛果的不二法门。

6、化佛融入本尊不二

【刹那顷，佛身由自顶上光中浑入自身，自身立即转成为本尊，无二无别。】

你到哪里找佛呀？你的心就是佛，佛就是心，禅宗讲的“心佛众生等无差别”，颠倒了就是众生，心地清明那就是佛，心地无明就是众生。这完全是心地的问题，完全是智慧见地的问题。

所谓金刚念诵，“金刚”，那是心月孤悬融命门、眼意身根点命门。早上讲了，这是木生火，黄色代表脾胃，火生土，土生金，金生水，肝心脾肺肾，是五行相生。持咒持得好，持到心平气和化百病，这是必然的。能化不能化，那就要看你的功夫，看你的福德资粮、智慧资粮够不够了。够了，随时此心常清净，心清净了，习气就融化掉了，跟着业气也融化掉了，就是这个道理啊！正是大势至菩萨的念佛圆通，都摄六根，净念相继，只要你的见地对了，六根就融通了、融合了。

以上开示来自首愚长老 2019 年 10 月 28 日在华首寺法会下午第二支香的开示笔录





历代禅宗祖师所传承的莫过于释迦牟尼佛的般若心法（一）

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-01-27

7、上师相应如法供养

【又观想传法上师现前，更如法供养之。】

在佛法上面，其实我个人没什么宗教情结，尤其我对藏密更没有那种情结。我对佛法的理解，都是来自于禅宗的《六祖坛经》。当年，50年前从看《坛经》进入到佛法，《坛经》给了我金刚法眼，是一个择法眼。我选择善知识，就是以禅宗这样的标准。在我看来，上师相应法其实就是般若相应法，我跟南老师相应也是在般若。

当年看《坛经》后，我想要找一位禅师出家，却找不到，就找了一位规矩比较严的法师出家。我找到了我的师父，是忏云老法师介绍的。忏云老法师帮我从台湾的北部到南部介绍了十几个大道场，有的虽不是大道场，但也是道风比较严谨的。

听忏云老法师的弟子说：“哦！仁俊老法师规矩很严格，会打徒弟！”我一听，其它的地方我就不找了，直接找会打徒弟的，果然我跟师父的因缘很深。他的道风也是禅宗的一种境界。老人家平常话不多，我一去就跟老人家相应了，老人家帮我讲了一部《劝发菩提心论》，还没有讲完，我就剃度了。

在同净兰若一年多，又听到几位法师谈论般舟三昧多好多好。哎呀，我这个乡巴佬在乡下挑重担，应该是劳动过头了，肩膀可以挑一两百斤，对身体伤得太厉害了，盘不了腿。听到有一个法门可以不用盘腿了，哎呀！这个非常适合我。又看到我师父，用过早斋午斋过后在大殿经行，那种行如风，那种宁静安详吸引了我。所以我在同净兰若早晚学经行，就这样慢慢养成经行的习惯，晚上经常经行到一两点钟才休息，整个精神也养起来了，经行、行般舟给了我很大的好处。

礼敬上师





包括大愚法师，他也行般舟，他跟南老师讲，尽量要去注意腰椎的某一节，就是白骨观的那一点。南老师对命门讲的不多，因为我自己亲自经历过，尤其是第二次般舟关，大概第二周之后，一枝香已经进行到走五六个钟头，拉绳子休息一个钟头再走五六个钟头，在这个阶段命门有反应，我行般舟把命门给松开来了。

那一次应该是寒假的时候，接近了断食，哎呀行到后来，感觉身体有点凉，因为风大嘛，其实般舟就是风大，虽然得到好处，但是身体也太寒了。

我原来吃长斋，其实小时候在乡下长大的，看什么东西都好吃，嘴巴很馋。嘴



巴馋，所以练习过午不食，亲近忏云老法师之后就学习过午不食，出了家以后嘴巴还是很馋，不是禅功，是嘴巴很馋。但是我行般舟，第二次般舟关之后，我的馋嘴就化掉了，这是一大解脱。所以我跟南老师的相应，不在他讲了多少方法，还是在般若方面的相应。

以上开示来自首愚长老 2019 年 10 月 29 日在华首寺法会上午第二支香的开示笔录



首愚長老對新型肺炎疫情的開示：進德修業改命運 遠離殺戮消禍端

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-01-28

早在十七年前，也就是二〇〇三年，第一次的 SARS 疫情出现在广东地区，是因为乱吃野生动物引起的，大概是从菜鱼市场里惹来的祸端。这次由武汉传播出

来的新型冠状病毒感染的肺炎，据说也是因为食用野生动物引起的。这都是因我们人类的贪婪，不能不引起我们的警醒。在中国的成语里头，有两句话来形容疾病与灾难，可说是老生常谈。

「病从口入」，我们乱吃东西、不懂得节制口腹的欲望，就会招惹很多的疾病；而且很多的灾祸也是源自自己的口业，叫作「祸从口出」。小不忍则乱大谋，信口开河，或是情绪一来，讲了不该说的话，导致灾祸。所以，中国这两句成语是至理名言。

野生动物，尤其是肉食动物因为吃的东西很杂，所以体内寄生了各种病菌。人类若想免于这些病疫，就应全面禁止捕杀野生动物。素食不会有病毒传染的问题。从十七年前的 SARS 病毒，到今天新型冠状病毒感染的肺炎，这些教训警告我们人类不能太贪口腹，不能贪这些野味啊！

一个人若想改造自己命运，就要进德修业，首先要从自己的身口意下手。吃素也是基于慈悲的，看到众生的痛苦，不忍吃众生肉。全民都能“诸恶莫作，众善奉



礼敬上师





行”，社会就能充满祥和之气。捕杀的果报，就是短命。与其放生，不如行为上从不吃众生肉开始。那么，时常少买肉食就可以少杀。“欲知世上刀兵劫，但听屠门夜半声”。捕杀野生动物、肉食动物的手段，那都是很残忍的。一个人懂得爱护动物，懂得护生就不会杀生，就不会吃众生肉。我们修行要从养生到养心，养生要处处干净，养心要培养慈悲心，没有人去吃野生动物，自然就没有人去捕杀，这个社会人心也慢慢向上。不忍众生苦，不吃众生肉，这个社会的暴戾之气就会少。

由武汉的疫情，以致各地陆续出现了确诊病例，我们这周修法回向灾难早日消除。要想灾难消除，就要去追溯所有苦难的根源。根本的原因，还是来自于我们自己的业力，来自于内心的贪婪。追溯到苦难的根源，可以更积极地保护动物，不吃众生肉，这样可以更加的彻底。我们人类要深刻的觉醒，治本之道要从人性下手，从改变贪吃的饮食习惯下手，改善卫生，进德修业就可以避免“病从口入，祸从口出”。所以，要管理好我们的身口意三业，践行“无缘大慈、同体大悲”的精神，从治本之道下手，才能根除一切疾病灾难。

从现在疫情传播渠道看，乱吃野味，感染病毒，还会传染给自己的家眷、朋友，真是太可怕了！未来世界卫生组织应严格禁止捕杀野生动物。不去吃牠就没事，不能一而再、再而三的得教训，要从根本来解决。这种疫情一旦传染开来，公共场所、一切聚会活动都要停止。近期，发生疫情的地方，大家尽量少去公共场所、少聚会。

这次听说湖北感染的老年人居多，他们年老体迈，免疫力差，易生病。如何让自身的免疫力增强，我觉得精进修法是可以做得到的。我们保持慈悲欢喜的心情，吃东西也吃得下，很多人事也化得开，心情爽，吃得好，睡得香，自然免疫力加强，这是一定的道理。古人的形容词，说「屋漏偏逢连夜雨」。屋漏代表免疫力差，机缘不好代表连夜雨。我们把屋顶的结构筑牢，免疫力就会增强。免疫力差的，一有风吹草动就让你受不了。修行方法对了，佛陀《遗教经》讲，“制心一处，无事不办”。





现在我把对准提法的开发完全融入到“系心一缘”。各位，如果你信得过，系心一缘，你用得上，你就不需要东抓西抓。我现在把净法界咒、护身咒，LA 字一放光就拉到命门，四臂观音一放光就拉到命门，心月轮一放光就拉到命门。当然，你在见地理念上要很清晰。有人说，命门我好像观不起来，那是你的自我搪塞。前面是肚脐眼到腰背，两肾的中间，就这么简单。你见地清楚了，那一点就是那一点。不管你修禅，修净土，修密都如是。总而言之，你把它当成阿赖耶识的核心点。

我经常说胎息法，不管你有修行没有修行，你了解不了解，哪怕猪胎、狗胎，都如是。甚至对大修行人，有的能入胎不迷、住胎不迷，但一出娘胎就迷掉了。一出胎，全身皮肤一下子碰到空气，犹如针刺，如果舒服他怎么会哭呢？这一哭，舌根启动了，身根也启动了，睁开了小眼睛，眼根启动了……慢慢六根开始启动了。不管是将动未动，还是在混沌的境界。胎儿在娘胎中是胎息法。胎息法就是腹式呼吸。

现在有人做实验，出生的婴儿可以在水中游，等于是在羊水的境界中一样。众生皆有神通，眼睛能看、脑筋能思考皆是神通。所谓的神通，就是生命的本能。所以，鸟出生没有多久就可以飞，鱼出生则会游，羊没多久就可以站立。我们人类要从学爬开始，慢慢可以站起来。所以，胎息不是修行人才懂得，这是众生阿赖耶识的本能。胎生动物在胎中一定是胎息的，这是生命的神奇。

大家把这个礼拜当成心灵的度假，以最松放的心情来参加这个七。老实持咒，念清楚，听清楚，感觉准提神咒的每一个咒音皆是在帮我们补气。整个佛法不只是念咒要念清楚，我们做任何事一样是要念清楚。念到念念分明，你能够把咒语的每一个字都念到念念分明，没有妄想，这就是你的念咒慢慢纯熟了。持咒持到相应时，感觉上整个身心与空间浑然一体。所以，从念念分明，到念念本空，到浑然一体，你的念咒就有功力了。

念清楚并不容易，因为随时会有习气来插播、来干扰你的，很多人过不了这一关。有的道友坚持每天报数，天天念千余、万余遍。你坚持，这样坚持下来，就一定





有效果。你们在座的，有没有参加报数的？这个报数其实是天天给自己交成绩单。这个基本功我做过的。这种计数持咒对我已经成为过去了。现在我是偏向般若方面的整合。从因果果，从心地上面，看自己内心的起心动念，看是善念、还是恶念，我已经把它转入不思善、不思恶的境界。我们真正修法修得成熟了，要随时感受到念念本空，完全要真正成熟才能进入般若慧观的境界。

准提法门，浅者得浅，深者得深。当你念到“心月孤悬融命门”时，你身心感受就不一样了。大家要把身心当作实验室去实验。我们整个身心的变化，

整个山河大地，都是我们现身说法的题材。在金刚念诵中，念念让你松放，念念让你空灵。

这次准提七的共修，以及全体道友近几个月的持咒，我们共同回向，祈愿此次疫情快快消除：

我今持诵大准提，即发普贤广大愿。

愿现疫情快消除，愿诸病人快康复。

愿诸世人不杀戮，愿诸国土悉安宁。

愿我中华现盛世，愿此世界永太平。

消除病毒疫情祈愿文

我今持诵大准提，即发普贤广大愿
愿现疫情快消除，愿诸病人快康复
愿诸世人不杀戮，愿诸国土悉安宁
愿我中华现盛世，愿此世界永太平。

十方沙门首愚念，庚子年正月初三，
敬书于台湾新竹十方禅林峨眉道场

以上内容来自首愚长老二〇二〇年一月二十六日在峨眉新春专修的开示

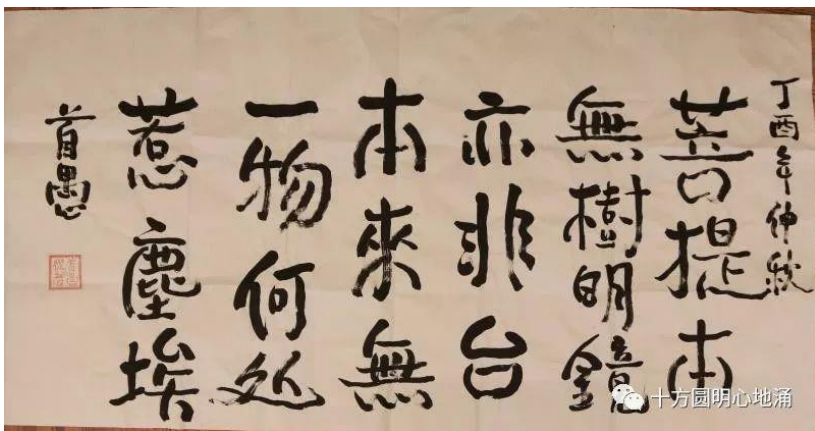




历代禅宗祖师所传承的莫过于释迦牟尼佛的般若心法（二）

十方观音 十方圓明心地涌 2020-01-29

《坛经》已经给了我一个择法眼，哪些人可以亲近，哪些人不可以亲近，我自己一看就晓得了。我这一生主要选择了三位大善知识，一位是我的师父，一位是我的院长星云大师，最后选择的是一位在家居士。一个禅七下来，其实见地跟南老师已经融在一起了，已经认可南上师的般若智慧。尽管不是一位出家的禅师，应该说是一位在家的禅师，而且是真正通宗又通教，通达中国文化儒释道，比一般的禅师更宽广、更深厚。



我弘扬的准提法是禅宗式的准提法，中密三纲以禅宗三纲为中心。我没有其它的这些宗教情绪，基本上我不会有，有的是宗教的情操菩萨行，就像行般舟，很辛苦的。《坛

经》给我很强烈的宗教情操，所以般舟再怎么辛苦，我前后闭了十次。闭般舟三昧关让我建立了一个高昂的宗教情操，不怕辛苦，不怕艰难，所以我一年打三十几个准提七。

各位，你们打一个七、两个七，就累扁扁了，我是一个七接一个七的打。南京是几号结束的？（开悟师：二十五结束），二十五号早上结束，一大早就赶回武夷山处理事情，二十六号晚上这边就起香了。这边一结束，桂林又要起香了……我不会跟人家有什么应酬，一切都是法上的交流。

礼敬上师



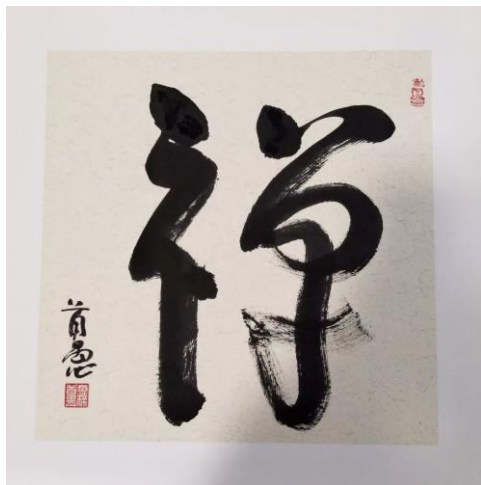


我们应该是四号到桂林，四号晚上又起香，这是一种责任感，一种使命感，在推动着我，让我不达目的不罢休。这是我内修外弘的一个中心思想，把报身开发的更成熟，把佛法开发的更成熟，这是我这一生唯一的目标，所以我拿自己的身心当作验室。

我对南上师当然是绝对恭敬，南上师要我写《我与南老师》，我自己身心达不到一个程度，我是不会写的，因为“不把佛法当人情”。这也是我跟上师的相应，就是跟般若相应，般若告诉我什么才是真的，如何是真实不虚的，我要写的东西是真实不虚的，未经证明是真实不虚的，我不敢写，我觉得这才是上师相应法，我要传承的是真实不虚的东西。

中国文化儒释道的精神，其实有一个共通的核心。禅宗心法才是真正整个佛法的核心，佛法的心中心，所以“禅宗三纲心之体——佛家心理空慧观”，这是整个佛教佛法最高最深最的。至于“生命科学心之相”，这是“道家生理养生观”，这是来佐证、来帮助禅宗三纲开发到最完整最完美的境界。“普贤行愿心之用——儒家伦理入世观”，这也是来完成禅宗三纲的。

历代禅宗祖师所传承的，莫过于释迦牟尼佛的心法，般若心法。六祖惠能大师把禅宗开发到最高最简洁的境界，这是我们中国文化的一个精华，精华中的精华。所以，我们弘扬的已经不是单单的准提法，整个中国文化、整个佛法的各宗各派，禅净律密本一家啊。



以上开示来自首愚长老 2019 年 10 月 29 日在华首寺法会上午第二支香的开示笔录





把南上师的精神智慧承袭下来，这才重要

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-01-30



南上师在世时，我亲近老人家应该有 38 年了，从 1974 年到 2012 年，到今年南上师已经圆寂 7 年了，前后总共 45 年。所以我对南上师的体会很深刻，而且有六年半的时间是天天生活在一起。南上师的书房在 8 楼，办公室在 9 楼，我们十方丛

林书院在 10 楼、11 楼、12 楼、顶楼的 13 楼。这六年半，感觉上南上师像是老母鸡在孵蛋一样的，兢兢业业的。

南上师的教育，正面反面都有，尤其是他擅长反面教育，让你没有开口的余地，他的智慧有那么高。我的三位大善知识中，南老师比我的师父、比我的院长还要严厉，非常严厉。

我跟南老师真正是心心相应，对老人家所讲的东西很能够心领神会。人跟人之间的相应程度，真正的相应，其实不一定要在一起。所以那一次，应该是 2012 年，正好是从山东烟台打完七到了上海，在安利那个家具公司打了三天的七。一到上海就听到南老师入定的消息。

太湖大学堂当时的总经理谢老总是我的好朋友，他打电话给我：“你怎么还不来呀？李董事长已经念你念了好几次了！”我说我的行程是一年前定的，一定要等这

礼敬上师





三天圆满之后才能够过来。后来，我去是去了，但已经见不到南老师了，那边已经禁止探望了。我到谢老总那边喝茶，一位很资深的老参问我：“你这次没有见到南老师有什么感想呀？”我说：“我觉得我跟南老师随时在一起。”南老师已经活在我的心目中，随时想到老人家那种神态，跟那种精神已经完全融在一起了，见与不见不是那么重要，重点是我们有没有把南上师的精神智慧承袭下来，这个才重要。南上师有一次跟我讲：“将来有一天我不在了，你会很怀念我的呀！”我说，“是呀。”我的怀念不在老师跟学生之间，更是在心灵之间，在法上的相应，在法上的融合。大家要体会到这才是真正的上师相应法。

不是我不写《我与南老师》，是时候没有到。我去亲近南上师，离开佛光山之后，到南老师那里，他送我的第一本书是《七真人传》，第一句话就送我一顶高帽子，他说：“不要看你平时沉默寡言，话不多，其实你是蛮有思想的。”这是我跟南老师的相应，是心灵上的相应，他懂我，我也懂他，平常也很少跟他在一起沟通。

有时候他会叫我到9楼去，他的饭桌上有三分之一是素菜，他会叫我下去用餐。南老师很多精彩的地方是饭后茶余，很多经典的话，很多平常是听不到的道理。其实他要我下去吃饭，有三分之二我又不能够吃，我只挑素菜吃，不是吃饭，而是要教我懂得人情世故，同时要我经常在那边曝光，可以跟南老师比较核心的大护法经常见面，我当然了解南老师的用意了。

包括南老师讲的特别课程，就是传统谋略学，都是一些党政军的核心人物，出家众就我一个，他要我去听，也就是要我深通了解世间很多的人情世故，我晓得这是南老师在栽培我。南老师的知识面很广，信手拈来，根本不用打草稿，开口成章，他的学问之深之广，是当代少有的大成就者。

以上开示来自首愚长老 2019 年 10 月 29 日在华首寺法会上午第三支香的开示笔录





精通般若方有资格称为金刚上师

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-01-31

在密法中，上师的全称叫金刚上师。我对金刚上师的体会，他是要精通深通《金刚般若蜜经》，精通般若，他才有资格称为金刚上师。金刚上师的心就是佛心，佛心就是金刚上师的心，无二无别。你跟上师相应，应该是跟般若相应，破一切相，扫一切相，直接跟佛陀讲的四依四不依相应。

哪四依哪四不依呀？依经不依论。经是佛说的，论是菩萨罗汉造的。当经典跟论典有些出入的时候，当然是以经典为主，这叫依经不依论。佛经有了义，有不了义，当然是依了义，不依不了义，以佛陀的究竟了义经为主。我们修行要依智不依识，依自己的智慧，不要依自己的情识，情识是污染的，智慧是向上提升的，当然是依智不依识。第四个是依法不依人，依法为究竟，依法为主，法对了人就对了，人对了法也对了。法对，他当然就是金刚上师，依止金刚上师，等于是依佛依法也依僧。所以，金刚上师应该是统摄了佛法僧，才有资格称之为金刚上师。

礼
敬
上
师

为什么三皈依之前首先要皈依上师？如果上师的智慧没有含摄佛法僧，那他就没有资格称之为金刚上师。金刚上师所讲的真理就是宇宙人生的真理，这么讲大家对上师相应法，应该有更清晰的理解，不是盲目的崇拜。能够体证正法，能够让正法久住，有这样的内容，才有这样的智慧，有这样的智慧必须要有这样的内容，他当然是“为往圣继慧学，为人间建净





土”。我个人当年亲近南老师，就是本着这样的精神。南上师也不希望把他自己变成偶像。所以，南上师是超然的，正因为超然才能够跟般若相应。

其实我们中国历代的禅宗祖师，他只是没有传咒语而已，他要是传咒语，他当然也是金刚上师，历代的禅宗祖师都是人中龙象。道家有一位很有名的祖师叫陈抟，他有一首偈诵，南老师很欣赏的，“开张天岸马，奇逸人中龙”。天岸马，不拘一格，天马行空，奇逸人中龙，这是一幅出格大丈夫的描述，描绘了一代大禅师，金刚上师是大宗师的风范，必然是这样的。

以上开示来自首愚长老 2019 年 10 月 29 日在华首寺法会下午第一支香的开示笔录



實
品
正
道



莊
嚴
世
界

首愚長老开示集

《十方圓明心地涌》2020年02月合刊





佛母十八只手代表我们修行人必须完成的功课

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-02-01

宝花，宝花代表庄严，是一种美好的表示。菩萨心就像花那样的庄严，那样的灿烂，这是菩萨慈悲心的展现。

左边七只手代表了菩萨的慈悲心，也代表准提佛母的福德门。

澡罐（宝盆），代表聚宝盆，表征的是无尽宝藏，象征菩萨的福德圆满，应有尽有，要什么有什么。

绢索，代表可以系住很多福德资粮，福德财宝。

金轮，代表福德绵绵不绝，财源源源不绝。

法螺，代表说法无碍。

宝瓶，是福德的象征。

右七手次第作施无畏印，我们看准提佛母的施无畏印是这样（师父上人示范），这是一个手势，也可以说：“各位，你们不用怕，不用担心，有我。”施无畏印，代表非常有威力，是智慧的一种威力。

执持宝剑，智慧宝剑，慧剑斩情丝，不被情执所淹没，菩萨智慧勇猛，能够斩除所有的葛藤，障碍你的，牵肠挂肚的，一扫而空，这叫“慧剑斩情丝”，很重要的。哪个人能够把自己世俗的情执扫得干干净净，内心才会清净的。葛藤就是让你牵肠挂肚的东西，你不把它化掉，那就是你的障碍，就是你的障道因缘。

出门打七，还要经过太太的批准，多难过呀！要彼此尊重一下：“好啊，你去呀，路费不够里面还有啊！”这样才爽快嘛。要去打七还要看她的脸色，那就是你的





葛藤，那就是你的牵挂。夫妻要互相体谅，互相鼓励：“赶快去吧，难得，这次你去，下次换我去呀！”这就对了，轮流去吧。

数珠，代表净念相继，起的念头都是善念正念。

宝果，就是修行的果实累累。

利斧，代表无坚不摧，可以破邪显正。

金戈、降魔杵，代表降魔的意境。



其实这十八只手是讲个我们听的，佛母还需要这十八只手啊？我们修法就需要这十八只手，成就这十八只手，你的福德圆满了，智慧圆满了，入世无碍、出世无碍了，这是表法啊，这代表我们每个修行人的功课。

不管男众女众，一样的呀，在家庭中，总会有家庭的问题，家庭要圆满和合，一片祥和之气，也没有什么男尊女卑，佛法是平等的，大家互相尊重，彼此尊重。礼敬诸佛，把你家里的人都看成佛那样的尊重，不管老的、少的、平辈的，都一样的尊重。

大家不要以为十八只手是佛母的，那是代表我们必须要去完成的功课。哪个人做得到了，哪个人就圆满了，世间法、出世间法了无牵挂。各位，如果牵挂太多了，心有千千结，那不好玩，打了八十八个结使还不够，还有千千结，哎呀，日子太不好过了。所以，十八只手代表佛母的十八不共法，能够展示福德的力量、智慧的力量，能够让我们在世间上了无牵挂，那才是真正的解脱。

以上开示来自首愚长老 2019 年 10 月 29 日在华首寺法会下午第二支香的开示笔录





降伏法不是降伏别人，而是降伏自己的心魔

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-02-02

我们求解脱不一定要等到往生哟。很多人的观念是有问题的：“哎呀！阿弥陀佛，观音菩萨，大势至菩萨，慈悲慈悲呀，早点来接引我啊！”真正某一天来接引你了：“不行哟，打个商量哟，我的孩子还小哟；哎呀，我的那一笔钱还没有要回来哟。”那还去得了啊？真正的极乐世界是建立在当下，“不移一步到西方，端坐西方在目前”，在当下，在眼前，了无牵挂，化得干干净净，那不是极乐世界吗？

你到了无念的境界，无念的境界正是无量寿，到了整个身体空掉了，山河大地也空掉了，那不是无量光吗？你还到哪里找极乐世界呀？极乐世界就在当下，就在眼前。你这样理解跟禅宗就接近了，跟般若就接近了。还一天到晚等，讲不好听的，就是等死哟，死了我要去哪里呀？到极乐世界，哎呀，我没有把握呀。的确，修行人当下就要把握，看得准，拿得稳，看得很清楚，清清楚楚，了了分明，你何不把自己修到这样的程度，念清楚，听清楚，那你内心了无牵挂，准提神咒念念分明。

礼敬上师

今天中午很多的自我介绍，哎呀，念清楚都没有做到。各位，你想要准提法修上路吗？基本功做好，念清楚听清楚。念清楚是“简”，听清楚是“朴”，一种坚持忍持的力量，念念分明是“亲”，简朴亲真的亲，准提神咒来亲你，你也去亲准提神咒，越念越欢喜。不是念一句跑三句，一边念一边打妄想，那就是不够老实。

念到最后清清楚楚，不思而得，不勉而中，了了分明。你跟法打成一片，融合在一起，那个境界叫亲。不勉强，你不用太费力，不思就可以得到了，你不勉强，它就来找你了，那不是很亲吗？法跟你来招手：“某人啊，归来吧，归来哟，赶快回来吧，佛母想念你哟！”“佛母呀，我不呀，我流浪的还不够啊！”那你就惨了，跟法就不亲了。





所以，越念越欢喜，你欢喜，众生看到你也欢喜。你念不清楚，颠三倒四的，别人看你也是颠三倒四的，你不亲人，别人也不亲你。亲，打成一片，融合在一起，因为我们是一家人嘛。你跟我不是一家人，我看你越看越讨厌，别人看你也不顺眼，那就是“不是冤家不聚头，冤家聚头几时休呀”，那就惨了。

我们要跟法那样的亲，念到你自己都笑咪咪的，全身神经都松放的，整个嘴角眼角都会说话，都有欢喜心了，别人看到你这样也欢喜。你对法怀疑，对人也会怀疑的，你对法不怀疑，你对人也不会怀疑的，同一个原理呀，叫作“人同此心，心同此理”。你身心一松放，别人看到你就是松放了。你紧张，别人看到你讨厌，你看别人也讨厌，是这样的，一切唯心造啊。

准提神咒的确是会带来给我们太多的福利，首先最重要的是把你心中的怨恨仇恨化干净。你的仇恨怨恨化解掉以后，这是降伏法，才能够息灾。不是说我修个法，要打败你，我要干掉你，非干掉你不可，那糟糕了，成战场了，那是大将军，“一将功成万骨枯”，一个将军成名了，多少人牺牲陪葬呀，为了要打败别人，所以付出那么大代价。

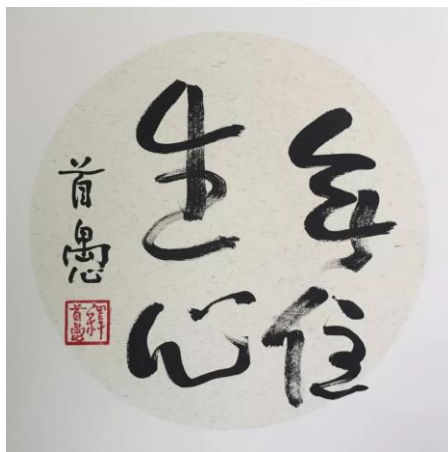
圣人不想打败别人，只想打败自己，不想降伏别人，只想降伏自己。心一降伏，好了，一切都 ok 了。身心祥和了就息灾了，心想事成，要什么有什么，增益法。你看别人顺眼，别人也看你顺眼，敬爱法，一切一片祥和圆满就来了。所以“因地不真，果遭迂曲”，你的念头不对，注定你要失败，注定你要吃苦头，因为你的因地有





问题，你的观念有问题。观念一对，好，皆大欢喜，你松开来了，你没有这个包袱了，别人也欢喜了。

我对準提法的四法，应该要把降伏法摆在第一位啊！降伏我们心中的仇恨怨恨，种种的满腹牢骚，那些都不能有，扫得干干净净的。不扫掉，你念咒有用吗？看到别人都是牛羊眼，你这人是畜生，你猪狗不如。你看别人是畜生，你就是畜生，你说别人猪狗不如，你就是猪狗不如，就是这个道理，一切唯心造。



唯有把心中的仇恨怨恨扫得干干净净，没有敌意，那就是一切法的根本，法来找你，一切善法来找你，一切好的因缘来找你，因为你心中心平气和，就把自己从痛苦深渊里头解脱出来，解救出来了。你一解脱，别人也跟着解脱，你一紧张，别人也跟着紧张，你修法哪能相应啊！心中的仇恨怨恨没有化掉，怎么增益呀，怎么息灾呀，怎么敬爱呀，那是缘木求鱼，不可能的事情。

准提佛母右边的七只手代表智慧，智慧能够化解一切，慈悲心能够包容一切。能够包容别人，比被别人包容，那福报更大。你被人家包容，那你是可怜人。你能够包容别人，那你是大心大量，代表心胸宽广，这叫作“施者比受者更有福”。包容人比被包容人更有智慧、更有福报，就是这个道理。你以为降伏什么魔呀？降伏自己的心魔，心魔不降伏，降什么魔呀？越降魔越大。

以上开示来自首愚长老 2019 年 10 月 29 日在华首寺法会下午第二支香的开示笔录

礼敬上师





净法界咒、护身咒、六字大明咒

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-02-03

持诵净法界咒“唵 嚩 (ongla)”之功德：若想若诵，能令三业悉皆清净，一切罪障尽得消除，又能成办一切胜事，随所在处，悉得清净。

持诵护身咒“唵 齒 臨 (ongchen)”之功德：若诵此咒，能灭五逆十恶一切罪业，能除一切种种病苦、灾障恶梦、邪魅鬼神、诸不祥事，而能成办一切胜事，令一切所愿皆得圆满。

持诵六字大明咒“唵 ong 嘛 ma 呢 ni 叭 bai 咪 mi 吽 hong”之功德（此咒是观音菩萨微妙本心）：书六字大明咒如书三藏法宝，诵六字大明咒，三世业障悉得清净，了脱生死，究竟成就，且能断无明，开智慧，消灾延寿，增富救贫，救百千苦难，摧灭贪嗔痴，闭塞轮回路，历代眷属俱得超生，腹肠诸虫亦得证果，又具无量三昧法门，日日得具足六波罗密功德，一切金刚护法天龙八部无不欢喜拥护。欲生何佛土均如愿成就。不但持诵书写与观想有功德，只要此真言着于身，触于手，耳闻目见，或藏于家中，或书于门上，或展旗扬幡，凡沾此法味者，任何众生亦得生死解脱之因，同证菩提道果之德，逢凶化吉，遇难呈祥。凡未成佛者，求寿求子，求消灭一切地水火风空灾难危险，以及一切所求，无不如摩尼宝珠，各满其愿。总而言之，六字大明咒之功德，就是以佛之智慧来讲，亦穷劫难尽。若以现在藏经所载功德来讲，亦要讲三年方能讲完。又大悲咒是观音菩萨长咒，六字大明咒是观音菩萨心咒，亦为大悲咒之心咒。





准提法含摄了四圣谛

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-02-03

“心月轮中现布本咒之字轮（字轮式附前）”，心月轮和字轮的图案是我按照准提法本设计的，法本中“内空心中，生起八瓣莲花，红色无根”，“内空心中”用蓝色的，万里无云万里天，千江有水千江月。这也是《楞严经》的名言“圆明精心”，你修行修到圆明，很精细、很精致的时候，“圆”代表你的福德，做人处事的圆融、圆满、圆通无碍。“明”代表三明六通，代表智慧。

“圆明精心”到了很精细的时候，身心开始转化，转化到什么程度呢？身体就像个琉璃，“身如琉璃”，什么是琉璃呀？没有杂垢，没有酸呀、胀呀、麻呀、痛呀。有酸胀麻痛就是乌漆嘛黑的，那不是琉璃，那不是透明的，那是杂染的，全身没有一样不痛的，哎呀，这是人间地狱呀，什么是地狱呀？苦不堪言就是现实的地狱，你还到哪里找地狱呀。

内心清净了，整个念头都在善念中、正念中、净念中，所呈现的是什么境界啊？“内含宝月”，啊，菩萨清凉月，常游毕竟空，心胸宽广，光明磊落，正大光明。正是准提法仪轨里面讲的“内空心中”，用碧蓝色来表示。

“内空心中，生起八瓣莲花，红色无根，莲花上现一满月轮，轮上现字轮”，红色无根代表业报身，我们的果报体，代表血肉之躯。红色代表苦谛集谛，白色代表灭谛，旁边月轮上现字轮，字轮代表道谛，苦集灭谛都有了。各位，佛法是要这样的去体会。

以上开示来自首愚长老 2019 年 10 月 29 日在华首寺法会下午第二支香的开示笔录

礼敬上师





准提神咒

十方观音 十方圆明心地涌 2020-02-03

准提神咒发音：南无飒哆喃(na mo sa duo na) 三藐三勃陀(san miao san pu tuo) 俱胝南(ju zhi na) 怛侄他(da zha tuo) 唵(ong) 折隶(zheli) 主隶(zhuli) 准提(zhunti) 娑婆诃(suo ha)唵(ong) 部楞(bu len)

准提陀罗尼经

尔时，佛在舍卫国祇树给孤独园。是时世尊思惟观察，愍未来诸众生故，说是七俱胝佛母心准提陀罗尼法，即说咒曰：南无飒哆喃 三藐三勃陀 俱胝南 怛侄他 唵 折隶 主隶 准提 娑婆诃。

若有比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷受持读诵此陀罗尼，满八十万遍，无量劫来所造五无间等一切诸罪，皆悉消灭。所在生处，皆得值遇诸佛菩萨，所有资具，随意充足。生生常得出家，具持菩萨律仪净戒，恒生人天。不堕恶趣，常为诸天之所守护。

若有在家善男女等诵持之者，其家无有灾横、病苦之所恼害，诸有所做，无不谐偶，所说言语，人皆信受。

若有诵此陀罗尼咒满十万遍，梦中得见诸佛菩萨、声闻、缘觉，自见口中吐出黑物。若有重罪，诵满二十万遍，梦中亦见诸佛菩萨，亦复自见吐出黑物。若有五逆罪，不得如是善梦之者，宜应更诵满七十万遍，是时还得如前之相，乃至梦见吐出白色如酪饭等，当知此人即是罪灭，清净之相。



复次，我今说此大陀罗尼所作之事。若于佛像前，或于塔前，若清静处，以瞿摩夷涂地，而作方坛；随其大小，复以花香、幡盖、饮食、灯烛随力所办而供养之。

复咒香水，散于四方，上下以为结界，于坛四角及坛中央，皆各置一香水之瓶。持咒之者于其坛中，面向东方胡跪，诵咒一千八遍，其香水瓶即便自转。

又手捧杂花，咒千八遍，散一镜面，又于镜前正观，诵咒亦千八遍，得见佛菩萨像。应咒花百八遍，而散供养，随请问法，无不决了。

若有鬼病，以咒茅草而拂病人，即得除愈。若有幼小为鬼所著，以五色缕，应令童女搓以为线，一咒一结，满二十一用系其颈，以芥子咒满七遍，散其面，即便除差。

复次有法，于病者前，墨画其形，咒杨枝打之，亦便除差。

复次有法，若有病人为鬼所著，身在远处，应咒杨枝具满七遍，寄人持打，即亦除差。

复次有法，若在路行诵此咒，无有贼、盗、恶兽等畏。

复次有法，常持此咒，设有诤诵，无不获胜。若欲往渡江河大海，诵咒而渡，无有水中恶兽等难。

复次有法，若被系闭，枷锁禁其身，论此咒者即得解脱。

复次有法，若诸国土，水旱不调，疫毒流行，应以酥和胡麻、粳米，用手三指取其一撮，咒之一遍，置火中烧，或经七日七夜，六时如是，相续不绝，一切灾疫，悉皆消灭。

复次有法，于河堵间砂潭之上，以印，印砂为塔形像，诵咒一遍印成一塔，满六十万遍，或见观世音菩萨，或见多罗菩萨，或见金刚手菩萨，随心所求，皆得满足。或见授与仙药，或见与受菩提之记。





复次有法，右绕菩提树像，论咒满千万遍，即见菩萨为其说法，欲随菩萨即得随从。

后次有法，若乞食时常持此咒，不为恶人、恶狗等类之所恼害。若于塔前或佛像前或舍利塔前，诵持此咒满三十万遍，复于白月十五日设大供养，一日一夜不食，正念诵咒，乃至得见金刚手菩萨，而彼菩萨即将是人往于自宫。

又法欲令人敬爱欢喜者，真言句中称彼人名，即得欢喜顺伏。

复次有法，若于转法轮塔前，或佛生处塔前，或从忉利天下宝阶塔前，或舍利塔前，于如是诸塔之前，诵咒右绕，即见阿波罗是多菩萨，及诃利底菩萨，随其心愿，皆悉满足。若须仙药，即便授之，复为说法，示菩萨道。

若有诵此陀罗尼者，乃至未坐道场，一切菩萨常为善友。

又此准提大陀罗尼明咒法，过去一切诸佛已说，未来一切诸佛当说，现在一切诸佛今说，我今亦如是说。为利益一切众生故，令得无上菩提故。

若有薄福众生，无少善根者，无有根器之者，无有菩提分法者，若得闻此陀罗尼法，速疾证得阿耨多罗三藐三菩提。

若有人能当自忆念，诵持此咒，无量善根，皆得成就。

佛说此大准提陀罗尼法，无量众生远尘杂垢，得大准提陀罗尼大明咒功德，得见十方诸佛菩萨、诸圣众等，作礼而去。

持诵准提神咒的殊胜功德

（一）佛在祇园会上，因哀怜众生易堕三途而说。至心持诵，能使短命众生，福寿无量，令现世得无量福，凡有所求无不称遂，如“如意珠”，一切随心，功效很大。





（二）诵此陀罗尼，满九十万遍，无量劫所造十恶，四重、五无间罪，悉皆消灭，所生之处，常遇诸佛菩萨。丰饶财宝。常得出家。

（三）若有在家善男女等诵持之者，其家无有灾横、病苦之所恼苦，诸有所作，无不谐偶，所说言语，人皆信受。

（四）此陀罗尼，有大势力，至心诵持，必当自证，能令枯树生华，何况世因果报？若常诵持，水、火、刀兵、怨家、毒药皆不能害。

（五）若人六亲不和、不相爱念、依法诵咒、所向和合，闻名见身，皆生欢喜，举凡所求无不遂心。况能结斋具戒，一心清静，依法诵持，不转此身，即证菩提，有大功力。

（六）若依法诵持，一心精勤，功力说不可尽，随意所求，速得成就，受胜妙乐。

（七）神咒是诸佛密印，佛佛相传，不通他解。

（八）此法过去一切诸佛已说，未来一切诸佛当说，现在一切诸佛今说，我（释迦牟尼佛）今亦如是说。为利益一切众生故，令得无上菩提故。

（九）若有薄福众生，无少善根者，无有根器之者，无有菩提分法者，若得闻此陀罗尼法，速疾证得阿耨多罗三藐三菩提。

（十）若有人能常自忆念，诵持此咒，无量善根，皆得成就。

（十一）此准提咒，一切诸佛菩萨等同说，独部别行，总摄二十五部真言坛法。龙树菩萨以偈赞曰：“准提功德聚，寂静心常诵，一切诸大难，无能侵是人，天上及人间，受福如佛等，遇此如意珠，定获无等等。”





(十二)《大教王經》云：“七俱胝如來，三身贊說准提菩薩真言，能度一切賢聖，若人持誦，一切所求悉得成就，不久證得大菩提果，是知准提真言，密藏之中最為第一，是真言之母，神咒之王。”

消除病毒疫情祈願文

我今持誦大準提，即發普賢廣大願
願現疫情快消除，願諸病人快康復
願諸世人不殺戮，願諸國土悉安寧
願我中華現盛世，願此世界永太平。

十方沙門首愚師，庚子年正月初三，
敬書於台灣新竹十方禪林峨眉道場



命门的明点就是一个大光明境

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-02-04

4、心月字轮化转三身

【一刹那顷，本尊自眉间光浑入我身，我身立刻转成本尊，本尊自身，无二无别，即时观想自身如透明琉璃体，毫无杂垢，内空心中，生起八叶莲花，红色无根。莲花上现一满月轮，月轮融入命门的光明点中现字轮。】

就是在我身后左边这幅图案，很形象的：“观想自身如透明琉璃体，毫无杂垢”，用碧蓝色来表示；“内空心中，生起八叶莲花，红色无根”，用红色表示；“莲花上现一满月轮”，用白色表示，代表圆满。

我们现在念净法界咒、护身咒时，不用总观想 LA 字在头部，念六字大明咒时四臂观音也不用总观想在头部，无论是 LA 字的影像、四臂观音的影像，还是心月轮的影像，现在统统把它观想融入到命门的光明点中现，可以说是真正进入到不二法门。命门的明点其实就是心月轮，心月轮就是明点，完全融入到佛法的不二法门。大家不要那么辛苦抓那个相，一下子抓 LA 字，一下子抓四臂观音像，命门的明点就是一个光明境界，这个还是容易的，所以“月轮融入命门光明点中现字轮”。

5、瑜伽念诵字轮放光

【开始瑜伽念诵，由 ONG(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。】

你要观想字轮当然未尝不可，这是密教的方式，术语叫作观想种子字。用净土跟禅宗的，那就简单了，净土跟禅宗融在一起，我不管字轮不字轮，我把握念清楚就好。念清楚本身也就是字字光明灿烂，还要怎么灿烂？清楚了就是光明，念得颠三倒

礼敬上师





四，那是一片乌漆墨黑。我们只要把准提神咒的每一个字念得很清楚，听得很清楚，听清楚就是声声入耳，这是最具体最形象的。

我们修行要把它简单化，千万不要把它复杂化。我字轮观想不起来，难道我就不能修了吗？尤其很多新参，“我如果念咒，我就观想不出来，我观想了就忘记了念咒”，他把观想跟念咒剁成两块了。“观”就是观中有念，念中有观，观念一如。你这样念，就念得很贴心，念得很安静，念得很摄心，整个心就收回来了，摄心收心安心。

尤其这个光明，你要感觉是从命门的光明中涌现出来，真正让你气下沉，不会念得心浮气躁，心浮气躁那种境界叫火水未济，五行是相克相逆的。我们一定要念到心平气和，心平气和，五行是相生的，是水火相济的。念得低沉，念得很空灵，把握到这样，你就念得很轻松。

净土三要“信愿行”，其实就是念清楚、听清楚。念念分明就是净土三要的信愿行。到了念念本空有点禅宗的味道，中国禅宗祖师禅念念本空，这也是禅净双修，“有禅有净土，犹如戴角虎”。只要念清楚，哪有大跟小的问题，没有大小的问题。准提神咒的每个字、每一句都是从命门光明点中涌现出来，所以叫作“气吞万象涌命门”，把所有复杂的都融在一起了，这个境界也是“净念相继，都摄六根”。念念本空正是“初于闻中，入流亡所”，入流亡所正是念念本空的境界。

净念相继，都摄六根，六根融化在一起，六根可以互用，整个六根完全融入到命门的光明点中，这是七七真言的“眼意身根点命门，舌鼻耳根通命门”，就是六根融在一起。六根融在一起，不但是“净念相继，都摄六根”，也是观世音菩萨耳根圆通“初于闻中，入流亡所”。所以，念清楚、听清楚，念念分明，最后入流亡所，念念本空就是入流亡所。





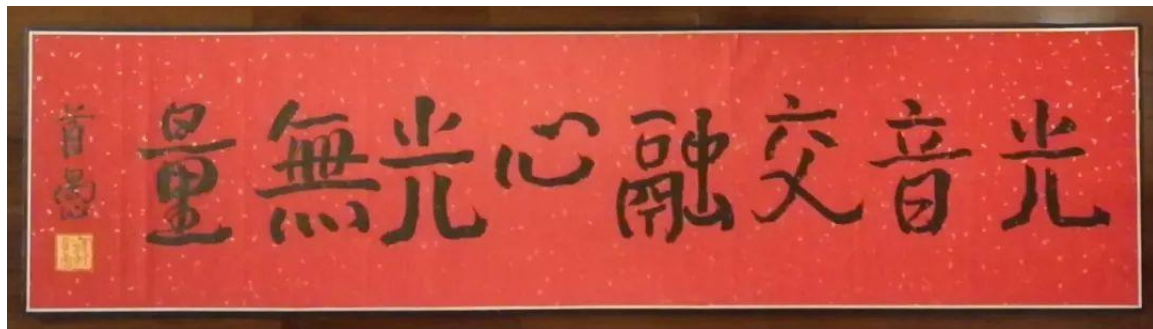
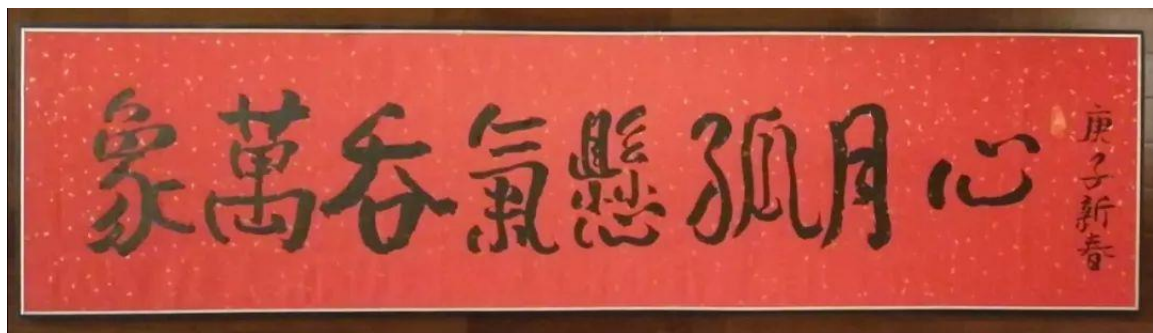
二十二、百万感应次第成就

如此依法修持，念满百万遍，则感应道交，百万遍是方便说，善根利智的，也许用不着念到百万，也许念到五万遍、十万遍就相应了，钝根的一百万遍哪够啊？也许念到三百万、五百万遍，甚至一千万遍都有的，每个人的业力不同，福德智慧深浅不同，我们只能说，只问耕耘，不问收获。

“如见《显密圆通成佛心要集》上所载诸殊胜境象时，则为生起次第渐渐完成。”到了这个境界，会梦到吐黑的、拉黑的，这些都是消业障的现象。佛法是真实不虚的。

“又息灾、增益、怀服、降伏诸法之修持，另需特别教授。”大家要去看《显密圆通成佛心要集》里头的四种方法，方位不同，有的面朝东，有的朝南，有的朝西，有的朝北，这是息增怀诛。颜色，息灾法白色，增益法黄色，敬爱法是红色，降伏法是黑色。有的是三角形，有的是圆形，有的是半圆形，都不一样，在显密圆通是很清晰的。

以上开示来自首愚长老 2019 年 10 月 30 日在华首寺法会上午第一支香开示的开示笔录





观想命门的明点，处处是行动道场

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-02-05

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

这段话告诉我们，准提法非常入世。真正的修行，尤其菩萨道、菩萨行，也不是要你整天安坐闭眼的，菩萨道要训练的是办事定，百千三昧无一不是定，不是说非得盘腿才能够习定。

在家里自修，听到门铃响了，客人来了，家里只剩下你一个人，你开不开呀？当然要开了，你不开那很失礼啊，尤其是重要的客人来，得罪不起；如果得罪很多人，那往后你的缘分就越来越差了。

或者是手机响了，有重要的电话，一看，不熟悉的电话可以不理，一看这是重要的客人，你说你接不接啊？你不接，他下一次不理你了。尤其是他来给你下订单，您还能够不理呀？不理，他下次就不给你下订单了，那你就惨兮兮了。那一定要接的，还要千感谢万感谢。

在自己舌头上面观想一个梵文 LA 字，其实也不定是在舌头上面，你观想命门的明点，作用是一样的，无二无别，而且更具体，更加的气沉丹田，这就是“系心一缘，摄心在定”。你把所有的都融入





到命门，命门的光明点正是系心一缘，也是让你摄心在定，这一点是很重要的。

其实我们把所有的观想，最后融入命门明点，那就盘活了，整个法活起来了，而且有一个中心，这个中心很明确，这个中心是空也是有，空是真空，有是妙有。这个法能够陪伴你一辈子，你到哪里，哪里就是道场，你本身就是一个行动的道场，再没有比这个更方便了。现在的办公室叫作行动办公室，现在的道场叫作行动道场，准提法提供给你的是行动道场。动也好，静也好，讲话也好，不讲话也好，干活也好，不管你做什么事情，一样是系心一缘。所以，观在命门的光明点，那真的是系心一缘，摄心在定，很重要的，各位！

以上开示来自首愚长老 2019 年 10 月 30 日在华首寺法会上午第二支香的开示笔录

消除病毒疫情祈願文

我今持誦大準提，即發普賢廣大願
願現疫情快消除，願諸病人快康復
願諸世人不殺戮，願諸國土悉安寧
願我中華現盛世，願此世界永太平。

十方沙門首愚計，庚子年正月初三
敬書於台灣新竹十方禪林峨眉道場

礼
敬
上
师





准提法的三部曲“系心一缘，摄心在定，定慧等持”

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-02-06

伍、圆满次第（二则）

二十三、生圆转化无量光寿

“生”是生起次第，“圆”就是圆满次第。生起次第、圆满次第是方便说，生起次第是下手的方便，圆满次第是我们要到达的目的地，目标很明确。从二三真言、二四真言来讲，念清楚、听清楚、念念分明是生起次第，念念本空就是圆满次第。你念清楚、听清楚没有做到很扎实，就进入不到念念分明；你进入不了念念分明，就进入不了念念本空，生起次第、圆满次第也没有绝对的。所以，对见地通透的，即此用、离此用。

当念清楚的时候，也许你直接就进入到念念本空，那就是你的智慧见地很通透啊！念得很自在，念得很欢喜。不管在公交车上面，在走路，随时“摄心在定，系心一缘”。我们这一周的主题是什么呀？（大众：系心一缘，摄心在定，定慧等持），定慧等持，算是圆满次第。

“依字轮念毕后（遍数自定，愈多愈好。”一念万年，万年一念，生起次第、圆满次第没有绝对的，就看你的智慧，看你的福德。其实很多人说，哎呀，我怎么观想不起来？那是你的见地问题啦。见地通透了，你系心一缘本来也是观呀，什么是观？观察清楚了。为什么要这么念？念的作用是什么？你想通了，你在念的整个过程也都是在观。你自己念到什么程度？念清楚，你真正的见地通透了，念清楚当下就是念念本空。你还到哪里找念念本空啊？念念本空是最根本的观想。所以，观想观想就是我们的用心，我们的用心对了没有？用心对了，观想，你的想象，你对整个法的脉络清楚了，清楚本身就是观想，你还怎么观想啊？



观想好比是导航，大家开车，打开谷歌地图，马上显示出前面多少米右转，直走五百米左转，或者直行。导航就是观想啊，要向左转，向右转，你要清楚啊，不要走错路了。走错路了，原地打转，本来十分钟就到了，结果你开了一两个钟头还没有到。走了很多冤枉路，就是你的见地不清楚，念得乱七八糟的，怎么佛法这么难啊？哎呀，我怎么这么笨哪，人家念得很欢喜，我怎么念得这么苦恼呀？差别在哪里？在你的见地。

依我的经验，如果你对路不熟，完全靠导航，它有的时候会把你带得转一大圈。如果你路熟了，你就是活导航。各位如果有到禅林，禅林一打开那个导航，有的把你导到后山去了，后山的路小，拐来拐去的，尤其晚上，拐得心慌死了。如果是导到前山就很清楚了，又很近。

我们的观想就是导航，我要怎么念才对呀？念清楚，什么是念清楚呀？每个字都念得很清楚，念清楚的时候你就不会昏沉，念清楚的时候你就不会打妄想，这是一定的道理。念清楚、听清楚，念清楚之后还有个听清楚，念清楚当下也是听清楚，声声入耳，同时的。

念清楚，一个是舌根在弹动，谁让你弹动呀？念头呀，意根本身在导航。哎呀，跑掉了，赶快拉回来，什么人晓得跑掉了？还是意根。哎呀，跑掉了，赶快拉回来，“不怕妄想起，只怕觉照迟”，什么东西在觉照？意根在觉照。谁在让你念呀？还是意根在念呀。舌根只是一个工具而已呀，舌尖弹动，唇齿不动，这是方法。哦，道理懂了。

就不要像金鱼在吃水一样的，嘴巴张得大大的（师父上人示范念准提咒，南无飒哆喃三藐三菩馱……）你用舌尖就很快啊（师父上人示范），多快啊，舌尖多灵活的呀！以前我们当兵，当号兵，靠舌尖吹号。所以，我们的舌头多灵活呀，懂得用舌头，太快了，你不懂得，就靠两片嘴皮子（师父上人示范念咒：南无飒哆喃三藐三菩





馱俱胝喃怛胝他唵折隸主隸準提娑婆訶），忙得很呐。你不用两片嘴皮子，就用舌头。

有一年我到纽约，正好碰到纽约的三十周年庆，他们要拍个纪录片，那个摄影的面对我，拍出来果然嘴唇都没有动，声音大得不得了，那叫金刚念诵。我以前念咒念得更快，现在还算是含蓄了一点啦，含蓄多了。我随时都可以拉回来，念得太快了，自己也念得不舒服，尤其现在完全是用在命门，快了再拉回来，完全是舌尖弹动，这是意根跟舌根。

我们观想，意根跟眼根是融在一起的，观想没有离开眼根，你看过的境界你就有印象。眼根跟意根融在一起的，所以心眼融。“心住于眼目，眼住于命门”，

“心”是意根，跟眼融在一起，叫心眼融。眼根呢？眼住于命门，眼根意根跟命门融在一起，所以叫作“眼意身根点命门”。

眼根是属肝，肝其实就是一个能量，一个火苗，眼根是灵魂之窗，跟意根融在一起，亮起来了，意境很清晰的。加上身根的相火，再点燃，后面的第三句“舌鼻耳根通命门”，舌根一动，牵动了鼻根，一口气一口气的念，加上听清楚，这是加行法。这一念，越念精神就越旺，所以“系心一缘，摄心在定”，念到“定慧等持”，清清楚楚，了了分明，定中有慧，慧中有定。

有慧无定叫狂慧，有定无慧是顽定，“顽”，顽皮的顽。顽定就是呆呆的，叫作“耽空守寂”，那是罗汉的境界。的确要系心一缘，系心一缘才能够摄心在定，摄心在定再进一步就是定慧等持，三部曲。

以上开示来自首愚长老 2019 年 10 月 30 日在华首寺法会上午第二支香的开示笔录





从修气修脉修明点进入乐明无念的大圆满境界

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-02-07

准提印散于顶上，改结定印，而入圆满次第。圆满次第怎么入呀？文字方便上的导引，“即想字轮收摄入于中间唵 ONG 字”，为什么收摄入于中间的唵 ONG 字呀？就是声声入耳，念清楚还要听清楚。怎么听清楚？声声入耳就是听清楚，念的跟听的是同时的。所以，念清楚、听清楚是同时的。

“唵字收摄入于月轮”，唵字怎么收摄入于月轮？这正是“初于闻中，入流亡所”，从念佛圆通进入到耳根圆通的境界。唵字收摄入于月轮，代表入流亡所，其实已经到了，已经到了无量寿无量光的境界了。

一般人体会不到，只好文字上继续导引，“月轮收摄于光明点（明点如黄豆大），月轮继续缩小缩小，黄豆般大小，从中脉明点，直冲上顶，浑入虚空中，虚空即是我，我就是虚空，亦无虚空之量可得，如来如来，如是如是”，这是文字的方便导引，我们念念分明、念念本空就到了，那是最简洁不过了。

“明点直冲上顶，刹那顷，散于虚空，虚空之外，更无身心。我即虚空，虚空即我，亦无虚空之量可得”，连空也空，扫得干干净净的，毕竟空。

如来如来，无所从来，亦无所去，两



礼敬上师





句如来，是加强语气的意思。

如是如是，什么是如是？就是这样，就是这样，哪样啊？你自己去体会吧。

二十三、法尔如是定慧功深

【当知上述诸法之出没隐现，皆同水月空花，如梦如幻，涅槃本性，法尔常住，了不可得，不可得亦不可得，於乐明无念定中愈久住愈好。】

在大圆满中，在因地叫修气修脉修明点。修气，气调好了，让你产生一种快乐；修脉，让你产生大光明；修明点让你进入到无念的境界中。所以修气修脉修明点，它只是因地，果位是乐明无念，进入到这样浑然忘我的境界中，愈久住愈好，定的越久，越松放越空灵，吉祥圆满。

佛法说简单也简单，说困难也困难。你插头没有插对，念得乱七八糟，妄想纷飞。插对了，啊，一下子面带笑容，菩萨脸。如果念不对，苦瓜脸，一看，神经又绷紧，一脸讨债面孔。对了，笑咪咪的，像我们的空性师父笑咪咪的。

好了，法本讲了了，我们万丈高楼平地起，还是从念清楚听清楚下手，一定要打好基本功。

以上开示来自首愚长老 2019 年 10 月 30 日在华首寺法会上午第二支香的开示笔录





準提法門是一個很入世的修行法門

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-02-08

準提法門是一個很入世的修行法門。不管在任何地方，甚至你辦公的地方，一樣可以修法。你是比較高級的主管，有獨立的辦公室，當然更好，萬一跟其他的同事在一起，累了，你閉着眼睛，人家會說你在睡覺；那你就睜着眼睛，一樣可以默念，瑜伽念，當作休息。念個五分鐘、十分鐘、二十分鐘，也是很好的，既可以休息，也可以修法。所以，我們這是行動的道場。你再高的地位，有些地方不方便，只要你不失聲，不管閉眼開眼，閉着眼睛可以修法，睜着眼睛也可以修法。

我經常說一個不是玩笑的玩笑，有一次到香港見南老師，又要開始開導我、教訓我了。南老師罵人的樣子很不好看，他眉毛又粗，眉毛往上翹的，眼睛瞪得大大，罵人難看死了，我趕快把眼睛閉起來，用耳朵聽就好了，你講你的，我听我的。哎，老人家怎么說的？“把眼睛睜開，看我！”我心想，看你就看你，我睜着眼睛一樣也可以觀空啦。

■ 禮
敬
上
師
■



所以各位，你們在辦公室，萬一不能閉眼，睜着眼睛一樣，“心住于眼，眼住于空，空无所住”，一樣的修法。一樣是“心月孤懸融命門，眼意身根點命門，舌鼻耳根通命門”，一樣可以修法，只是不要失聲就是了。當做很認真的在看公文，其實你心里頭是在念準提咒的呀。若無其事的在看公文，心里頭在默念，默念不妨礙公務就好了，這是個善巧方便，跟大眾





可以融在一起。你不要搞特殊，不要让人家觉得，上班老是闭眼，玩忽职守。

看公文，看看看，怎么看定住了，其实你内心里头在休息，在修法，差不多精神好了，又开始继续看公文。修法不碍公务，公务也不碍修法，你有了充分的休息，你办公事办得更起劲，想象力更丰富，把公事办得更好。

所以我们准提法的确是，不但在禅堂是道场，家庭是道场，工作也是道场，无一不是道场，你有这样的体会，就不会矛盾了。哎呀，我怎么业障这么重呀，我怎么样没有办法去打七呀？打七随时可以为自己打七。提起正念就是打七。你的工作就是这样的工作，要无怨无悔，还做得很欢喜，工作中就是道场，你有这样的认知之后，你的心中永远是欢喜的。说不定你的工作更好，你用功的体会还比一般人更深刻，这些都很难讲啊，就看你自己了。

以上开示来自首愚长老 2019 年 10 月 30 日在华首寺法会上午第三支香的开示笔录





能信得过、做得到老实持咒的人才资格称老参

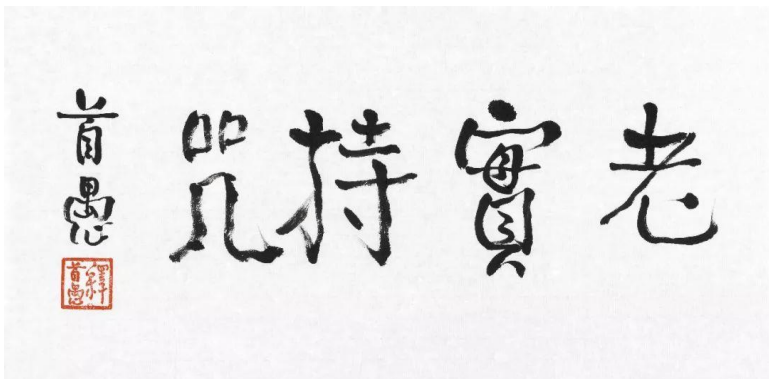
原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-02-09

今天中午广州道友来喝茶的时候，对老参新参又有了新的定位。信得过老实持咒、做得到老实持咒的就是老参，信不过、做不到老实持咒的，你永远是新参，佛法就是那么现实。

老实持咒，念清楚听清楚，这是戒，从小乘戒、大乘戒到金刚乘戒，这就是系心一缘。你不懂得系心一缘，就是在散乱心中，在妄想中，在烦恼中，你已经不在戒上面了。你的生命中心没有一个很明确的转化身心的妙法。

所以念清楚、听清楚，不仅是老实持咒，它当然也是戒。有了这个基础，进一步念念分明就是定，念念本空就是般若智慧。戒定慧，三无漏学。各位，你用这个简单的标准，来衡量你是新参还是老参，就很清楚了。你肯老实持咒，你就可以得到受用。日积月累，你的见地、功夫、行愿辗转增上。你不肯这样的老老实实的下功夫，那你永远是新参，永远得不到佛法的受用。尽管你有信仰，但是你的心是漂浮的，你的心是在生死中流浪，永远在苦苦恼恼中，那你不是新参是什么？你得不到法给你的滋润。为什么得不到？因为你不肯老实，不肯下笨功夫。

所以，哪个人做到老实持咒，哪个人就是老参。哪个人做不到老实持咒，哪怕你皈依了十年、二十年，你永远是新参。因为你过门不入，不入佛门，你就在佛门的门外徘徊，过而不入。这么简单的方法，你都不肯下功夫，你想还





有什么方法呀？其实老实持咒就是老实念佛。

老实持咒是戒，当然它也是系心一缘，懂得把心跟法绑在一起，你心就有个着落，你的心就落实了。能够系心一缘，才能够摄心在定。摄心在定就是念念分明，能够由戒生定，由定生慧，念念分明念到更纯熟的时候，那就感受到念念本空了，很松放很空灵的，那就恭喜你了。念念本空就是定慧等持，定中有慧，慧中有定，得到佛法的真实受用了，妙用了。

各位，我这么一讲，你的修行成绩单打出来没有啊？你有没有及格呀？有没有过 60 分呀？过 60 分，堪称老参，你过不了这个门槛，哎呀，真的是要惭愧惭愧呀！这是很清楚的，很清晰的。希望大家要登堂入室，进入到真正修行的大门，进入到解脱之门，千万不要过门而不入。

以上开示来自首愚长老 2019 年 10 月 30 日在华首寺法会下午第一支香的开示笔录





学佛修行的终极目标是什么（一）

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-02-10

那天大家听了录音，南老师讲他在多宝寺的因缘，其实已经讲到了警策序，之后就不说了。

“金刚上师南公怀瑾传授，弟子首愚三编，《准提佛母生起次第圆满次第修法秘要仪轨》”。

第一个纲领就是南上师的开示四则，大家要把修行的终极目标是什么弄清楚，我们学佛要达到什么样的解脱境界？南上师的四则开示，非常的经典，也非常的精简。

壹、上师开示（四则）

一、佛法宗旨证佛果

【一切佛法皆所用以证取涅槃之果，即寂灭性空，真如妙有，不生不灭之佛果是也。】

大家看到涅槃，很多人误解，涅槃不就是死了吗？那你是大错特错。涅槃就是我们修行的终极目标。很多人说：“某某和尚涅槃了。”各位，可不要随便乱讲，涅槃等于是佛的果位，一般人哪能谈得上呀。



礼敬上师





涅槃另一个名词是圆寂，圆满寂灭，那也谈不上。当然，因为我们佛门中，中国的古语是死者为大，他死了，给他一些尊重啊、一些赞美啊，说某某和尚圆寂了。圆满寂灭，那已经是证到果位的人才能够谈得上圆寂。人死了就是给他一个好的名词。大家真正的研究佛学，则要把佛学名相弄清楚。

“涅槃之果”就是要大家明白佛陀所讲的三法印。第一个法印“诸行无常”。佛陀讲经说法，为了让众生提起对生命的警觉、警惕，所以佛陀提出了第一个法印“诸行无常”，就是叫我们不要贪恋世间，世间一切都是短暂的、都是无常的。所以《金刚经》的最后四句偈：“一切有为法，如梦幻泡影”，像做梦一样，非常幻化，“如露亦如电”，如早上的朝露，像空中的闪电那样迅速无常。“应作如是观”，世间一切都是无常的，无常观就是让我们警醒，警策我们不能贪恋，我们的生命有更远大的理想目标，等待着去开发。

从诸行无常看到了“诸法无我”，从客观、从外在的环境，回到自己的身心，找到了自己。你说我在哪里呀？诸法无我，我们整个生命都是缘生缘灭，幻化无常。你说头是我吗？眼睛是我吗？鼻子是我吗？舌头是我吗？手是我吗？脚是我吗？身体是我吗？这是父母亲给我们短暂的生命，几十年，一口气不来，又是他生来世了！所以，我们凡夫执着我，这个我本身应该是主宰性的，我们做不到主宰，阎罗王要你三更死，不会留你到五更，我们掌控不了。如果是真正的我，那你自己可以掌控得了，那才是我呀。各位，哪个人掌控得了？所以，佛陀讲的都是真实不虚的智慧语言。

诸行无常，诸法无我，好像都是很灰色的，其实灰色正是正确的颜色，人生本来就是这么一回事嘛。要把幻化的、无我的剥掉以后，最后找到一个真实不虚的。第三个法印，才找到了“涅槃寂静”，这是我们生命的根本，这是我们生命的本来，大家要找，应该找这个。这是我们心灵的家乡，哪个人找到了，哪个人就解脱了。哪个人没有找到，那就是醉生梦死。

以上开示来自首愚长老 2019 年 10 月 30 日在华首寺法会下午第二支香的开示笔录





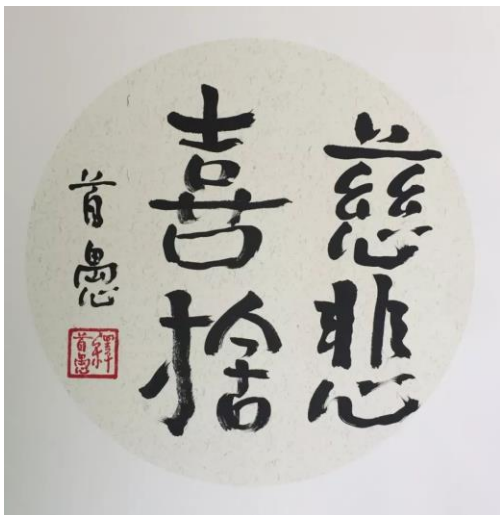
学佛修行的终极目标是什么（二）

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-02-11

告诉我们诸行无常，从外在的诸行无常，外在的是什么？山河大地。山河大地，佛学名词就是外四大，这是我们的依报，依靠这个地球生存。从地球里头生出了万物。我们人啦，很聪明，拿万物来当自己的食材，天上飞的，水中游的，地上跑的，都可以抓来吃，抓来杀，凡夫现实的境界就是这样。我们佛法慈悲，不忍众生苦，不食众生肉，才有素食这个观念，完全吃植物。这些都是我们依靠地球，佛学名词是外四大，地水火风。

罗浮山，山林里头，有土、有山、有矿物，生长万物，有水果，可以种菜，有各式各样的鸟类，这是外四大。我们不但依靠外四大作为我们生活的环境，我们生活的食材都来至于大地。

身体是内四大，身上的毛发、骨头、肌肉，这是地大；身上的血液、唾液呀、水分就是水大；身上的体温是火大；我们的呼吸往来是风大，这是我们生命的组合。内四大，内四大是正报，外四大就是依报，依靠这个生活生存。



外四大是诸行无常，内四大呢？此身还有此心呢？从客观到主观，主观不外乎此身此心。你说身体是我吗？心是我吗？所以，四念处告诉我们，观身不净，身体是不干净的；有了身体就有感觉，观受是苦呀；观心呢？

“心”，刹那刹那变化，观心无常；观法无我。这个四念处很清晰的，佛学的基本架构就在四念处。从客观外在诸行无常，从主观的此

礼敬上师



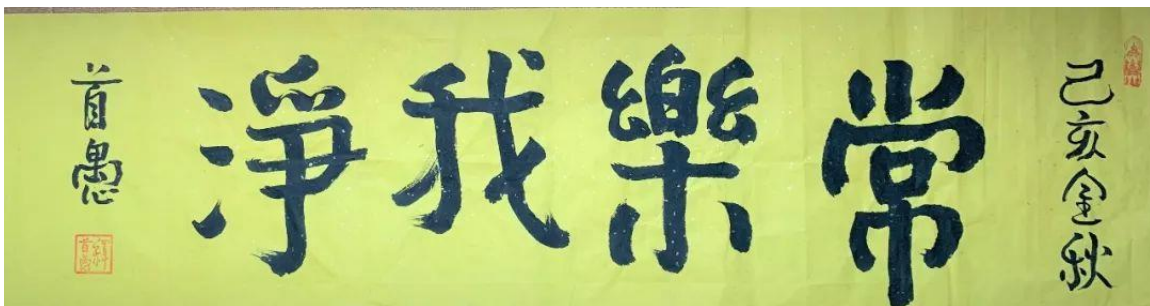


身此心，诸法无我，最后找到了我们生命的本体，“本体”两个字是方便说。

我们生命的根本是什么呀？找到有个不生不灭的，那不就是我们生命的根本吗？我们学佛修道就是找这个。前面客观的诸行无常，你一旦找到了涅槃境界，就找到了生命的永恒常态，常态是不生不灭。从痛苦中，我们找到了人生的究竟，究竟极乐，你真正明心见性以后，这种乐是永恒的，不变的。

六道中最痛苦的莫过于地狱，地狱叫无间地狱，无间地狱的痛苦没有间断，这是无间地狱的痛苦。到了佛国，佛的国土，那个境界是极乐国土，快乐是没有间断的，没有间断就是永恒，常。紧跟着就是乐，找到了究竟的安乐，是我们心灵的家园。我们外在的，从身无常、生灭心，找不到一个我；找到这个“生灭灭已，寂灭现前，寂灭最乐”，寂灭心才是我，才是真正的我，清净心的现量境界那才是真正我，找到了，永不退转。这是一种大我，真正的大我的境界，这种境界是正大光明的，这种境界是大公无私的，那是大我，光明磊落的我，是清净的我，是充满了慈悲喜舍的我，得到究竟清净了。所以涅槃境界叫做常乐我净，这是我们要追求的，回到我们生命的本来。

以上开示来自首愚长老 2019 年 10 月 30 日在华首寺法会下午第二支香的开示笔录





学佛修行的终极目标是什么（三）

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-02-12

当然，有了家庭，你就要把家庭照顾好，让他们少痛苦、少烦恼，这也是菩萨发心。你连自己家人都照顾不好，还谈什么慈悲心，谈什么菩萨心呀？慢慢慢慢接引，家人也能够走上宇宙人生的真理，走上解脱之道。孝养父母不止是给他们好吃、好穿、好用的，更要让他们的心灵上得到皈依处，得到生命真正的归宿，这才是真正的大孝。我们菩萨道是大孝天下呀，把天下人当着自己的子女，《梵网经菩萨戒》讲的：“一切男子皆是我父，一切女子皆是我母”，大孝于天下呀！

各位，这就是涅槃之果，你有向往吗？有向往，你就会对世间这些，该做的要做，该放下就要放下，追求永恒的常乐我净，这是菩提心的开始，这是菩提心的归宿。所以，菩萨道充满理想，充满了希望。不是说，很多人把佛教给误解了，哎呀，佛教是消极的呀，佛教是灰色的呀，那是你对佛教误解了。佛教所追求的是永恒的，常乐我净，寂灭性空，真如妙有，找到生命的真谛，找到生命的永恒，就是“真如妙有，不生不灭之佛果是也”，这才是我们要追求的。

我当年看到《坛经》，看到“本来无一物，何处惹尘埃”，哎呀，这才是我要找的。所以看《坛经》的当下，发了三个大愿：第一个要找位禅宗禅师出家，第二个弘扬禅宗，第三个要建禅宗丛林道场。前面都讲过了，我这三个大愿都履行中，都在实践中，虽然没有找到禅师出家，我找到了比禅师更高明的，通达佛教各宗各派的，通达中国文化儒释道的一个大成就者。我弘扬的不止是禅宗文化，已经是佛教各宗各派我都在弘扬。所以我把十方禅林，把武夷山十方学堂，定位是千手千眼观世音菩萨道场，何止是一个禅宗的丛林道场，更宽广。

礼
敬
上
师





各位，光“涅槃”已经讲了半个钟头了，先把法本合起来，再修一堂法，要解行并重。我们念咒也是生灭法，当我们念到“净念相继，都摄六根”就进入到佛的果位，入流亡所就进入了。所以，念清楚、听清楚是戒，念念分明是定，到了念念本空，啊！回到了心灵的家园，也并不太遥远呀，只要你真正脚踏实地的，按部就班的。

你们能不老实持咒吗？你不肯老实持咒，就是自我放羊，自我放逐了，你甘愿做个凡夫吗？什么是凡夫？苦苦恼恼，颠颠倒倒，乱七八糟，你甘愿吗？不甘愿就老实持咒，念清楚、听清楚，慢慢就入了圣贤之流，有那么困难吗？你只要发了愿，有什么困难的！就怕你不肯发愿，没有出离心。



中密準提法提供的是无尽宝藏呀，各位！你一旦进入到念清楚听清楚，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，阿弥陀佛左右两大士来接引你了，太重要了！各位，很重要！念念本空就是阿弥陀佛来接引你了，你到哪里找阿弥陀佛啊？你到哪里找西方三圣呀？法上见，法上见真章，肯念清楚、听清楚，大势至菩萨、观世音菩萨来接引你，念念分明到念念本空，阿弥陀佛来接引你，就进入到极乐世界的境界了。有那么难吗？难，那就是你不肯老实，你甘愿做永远的新参吗？你不想提升吗？想不想呀？（大众：想）想就赶快念吧！

以上开示来自首愚长老 2019 年 10 月 30 日在华首寺法会下午第二支香的开示笔录

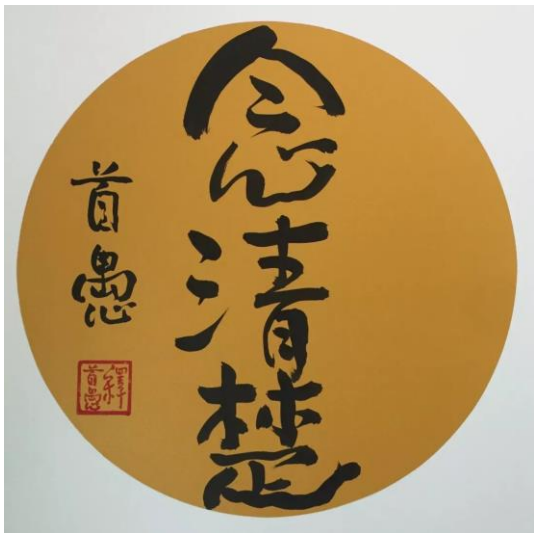


行也準提，坐也準提，行住坐卧皆准提

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-02-13

禅宗祖师告诉我们，佛法在哪里呀？大道在平常日用中。马祖道一禅师说：“什么是佛呀？即心即佛，是心作佛。什么道呀？平常心是道。”心没有了，就是凡夫，心了了就是佛。佛法大道在平常日用中，大家把自己的起心动念打理好，大道就现前了。大道其实也没有那么难，你不要想得那么玄，玄之又玄，妙之又妙，那跟你不相干。

如何能够落实在起心动念中、生活平常日用中？怎么样管理好起心动念？最简单的莫过于老实持咒。哪个人能够做到老实持咒，念清楚听清楚，你的心就安了，你的心就不会胡思乱想。只要你肯老实持咒，心中就少妄想、少邪念恶念，已经跟“诸恶莫作”相应了。



念清楚听清楚，这是你生命的开发，你已经在众善奉行了。把咒语念清楚听清楚，你的内心越来越清净了。所以，念清楚听清楚是戒，念念分明是定，念念本空是慧，清清楚楚，戒定慧。勤修戒定慧才能够熄灭贪嗔痴，那么受用在其中，不要讲那么高深的道理。

要能够接得了地气，接得了地气最简单就是系心一缘，把心绑在一个境界上。绑在什么上面呀？老实持咒，把咒语念得清清楚楚，听得清清楚楚。念清楚听清楚就是系心一缘；念清楚听清楚，念到由戒生定，进入到念念分明，就是摄心在定；由定生慧，

礼敬上师





进入到念念本空，这多平凡，也很平常，也很实在的，不从这个地方下功夫，哎呀，高谈阔论有什么用啊！

我们修行重点是要接得了地气，能够跟生活打成一片，并没有离开你的家庭，你的生活，你的工作呀，这才是大乘佛法。大乘佛法把家庭责任该尽的要尽，该了的要了。你成了家，你就把家安好，这是你的责任呀。你不挑起责任，谁帮你挑呀？要养家糊口，那要有工作呀。所以家庭就是道场，工作就是道场，整个社会就是个大道场。

如何安心呀？把这个法运用的很纯熟，真的是“行也禅，坐也禅，语，默动静体安然”，“行也准提，坐也准提，行住坐卧皆准提”。念清楚、听清楚，你心不就安了，还要怎么安？

各位！要想脱离新参，你只要把握老实持咒，你很快就变成老参了。哎呀，我准提法接了十几年了，到现在还搞不清楚，你永远是新参。有那么难吗？其实也不是难，就是你没有用心，你的道心、你的出离心不够，道心不坚定。你想要继续轮回吗？你甘愿一辈子庸庸碌碌的，找不到生命的方向？要如何找到生命的方向呀？安自己的心。

准提法提供这么好的方法，你再不把握！“人身难得今已得，佛法难闻今已闻，今生不将此身度，更将何时度此身”呀！你还要等到什么时候呀？等到他生来世，你又迷糊了，又重新来过了。所以，要把握当下，每个当下，把这样既简单又深又广的法，落实在生活中。



以上开示来自首愚长老 2019 年 10 月 30 日在华首寺法会下午第三支香的开示笔录



三世因果六道轮回是佛法的正知正见

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-02-14

道友的问题：弟子有个问题一直很困惑，《地藏经》里说“生死业缘，果报自受”。

师父上人：当然是这样的了。

道友的问题：如果人这一世行善积德，却因累世业障的缘故，要在这一世受业报。以我们的肉眼凡胎，看着善人这一世不得善终，岂不是寒心，这样如何教化世人来行善，来行善积德呢？

师父上人：其实你把道理想通了，也很平常。“善有善报，恶有恶报”，我们世俗不是有这么一句话吗？“不是不报，日子未到”，每一个人自己的阿赖耶识的现量种子，一引即发，该来总要来，连释迦牟尼佛都逃不过这个法则，因果法则是很公平的。对外行人来讲，你看到他这一生做了很多的好事，但是没有看到他的前世。如果讲三世因果，是顺理成章的。如果以儒家的一世观，那当然是心不平气不和了。

讲三世因果，当然你这一生做好事，有的这一生还没有报，有的等到来生。所以在佛经里面讲到的，“欲知前世因，今生受者是，欲知来世果，今生作者是”。你晓得你过去是干什么吗？你过去世做了什么事情吗？“今生受者是”，我们这一世受的报应正是前世所做的。你要想了解来世果吗？“今生作者是”，今生所做的决定来世，现在所报应的就是前世所累积下来的。三世因果你了解以后，这些就是很平常的道理。

善恶报应，如影随形，谁也跑不了。也不是什么阎罗王帮你来当法官，判你的罪业呀。像我们世间的法律，你上了法院，法官按照你的案情来判你的罪，有罪没有





罪，该判几年，那有一定的法律依据呀。我们一个人的业力来讲，那是很公平的，虽然没有法官来判你，但是你八识田中会冒出来，冒出来就是来判你的罪行一样的，让你苦受、乐受。所以“生死业缘，果报自受”，这是千真万确的真理呀！其实这没有什么好怀疑的，自作自受，本来就是天经地义的事情。

当然要通过教化，讲经说法，把这道理讲清楚，哦，虽然这一生做了不少的好事，但是我们多生累劫还干了哪些坏事，你晓得吗？现在所受的果报，正是前世多生累劫所带来的业力的影响。那我现在做的善事，那也不会白做的呀。因为来讲，这个业力哪个强就先爆发出来。我们这一生所做的善业还没有成熟，还产生不了力量，还左右不了你的命运。

实行正道

庄严世界

为什么袁了凡被铁板神算的孔先生讲的那么准呀？其实孔先生只知其一不知其二。所以在《佛陀遗教经》里头，相命的，算八字的，看风水的，如果不是很高明的，那有果报的，果报是残、缺、孤、独，这是算命先生看风水的果报，没有好结果的，这是你看不准啊，在命盘里头，尽管被你断得那么准，那你还是有果报的。

袁了凡居士如果没有遇到云谷禅师，他就被孔先生误了一生，你看这整个过程。所以佛法不是宿命论，命由我造，云谷禅师这一开解，他的命运就天翻地覆的改变。原来没有后代的有后代了，原来是短命的也长寿了，原来官位不高，官位也都提升了，《了凡四训》有那么重要啊，那是正知正见。

我们这个时代，国家方面特别提倡《了凡四训》，听说要列为高中的教科辅导材料，这是好事，建立现代人的新观念新思维，正知正见很重要的。

这些都是三世因果呀，你不能够只看这一生，还有前生，还有后世呢？这是三世因果，前生有无尽的前生，多生累劫都是前世，你累积了多少善业恶业哟。你的善业强，当然你这一生就大富大贵，你善业多恶业少。善业中有没有恶业？也有恶业呀，有恶业他也要受报应呀，该属于他福报的部分，也有呀，该属于他难过的地方当然难过，也有呀，善恶业种子太复杂了，这一盘账很难算，算不清楚的。





佛陀修行那么久，多生累劫，不是有释迦族被琉璃王灭族的时候吗？佛陀也无可奈何啊，他头痛三天，这是他前世的因缘。前世释迦族生长在一个渔村，捕了一条很大的鱼，那时候释迦牟尼佛是个小孩子，好玩，拿个棍子在鱼头上面打了三下，其他的村民拿刀，很快把这条鱼分了，分得干干净净，所以这些渔民就受果报。这条大鱼一转身过来变成了琉璃王，渔村的村民转身过来变成了释迦族，小孩子一转身过来变成得道的高人释迦牟尼佛，已经成了佛，还要受这个果报，打三下，还要头痛三天，连释迦佛都没有例外，告诉我们三世因果六道轮回太可怕了。因果如影随形，谁也逃不了三世因果六道轮回，这是千真万确的真理。

过去南上师讲：“如果你不相信有三世因果六道轮回，你不是正信的佛教徒。”你还在佛门外徘徊，唯有正知正见的，才真正相信三世因果六道轮回。所以因果果报，那是很平等的，善有善报，恶有恶报，不是不报，时候未到，我们世俗的因果讲得够清楚了，这种道理其实并不难懂。对一般人就会困惑，对研究佛学的，这是法尔如是道理。

以上开示来自首愚长老 2019 年 10 月 31 日在华首寺法会上午第二支香的开示笔录





信为能入是为捷径道老实持咒爱拼才会赢

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-02-15

二、秘简殊胜未尽知

【诸佛应机设教，开示多法，而准提佛母之修法，则为秘中之秘，简中之简。】

我这方面讲了很多了，我们的般若慧观是秘中之秘，老实持咒是简中之简。秘中之秘，你不了解才有秘密，了解了就没有秘密。秘中之秘往往是简中之简，好比说“一念不生全体现”，我们到了清净法身的境界，叫一念不生，整个清净心的现量，它是最简单的、最真实的境界。清净法身的境界又称为实相般若，实相无相，这是最高的解脱境界，最高的解脱境界往往是最简单的，是我们自己清净心的现量境界。最高的境界恰恰是最简单的，但是一般人智慧不够，体会不到。

老实是简中之简，简中之简恰恰是秘中之秘。各位，老实持咒简单吗？如果那么简单，还不至于那么多人有那么多困惑。让你老实念咒，怎么老实不了呀？念清楚有那么困难吗？确实有很多人就有那么困难，习气太重，业气太重！如果那么容易，也不至于有那么多会退转，做不到念清楚听清楚，所以永远在门外徘徊。

老实持咒看来也是不容易的，老实持咒恰恰是秘中之秘。所以昨天中午，我铁口直断，哪个人做到了老实持咒，哪个人就是老参。做不到老实持咒，哪怕你皈依了十年、二十年，你永远是新参。老实持咒变成了老参新参的分水岭。的确有的人一信，信得很深，信很透，毫不怀疑。有的，哎呀，跌跌撞撞的，走了十年二十年，还是那样的颠颠倒倒，个人的因果呀。



你说这个人坏吗？也不坏，但是修行就不上路。什么事情让他不上路呀？怪谁呀？能够怪佛菩萨不灵吗！佛菩萨讲真心话，怪你自己，怪你自己不肯老实，没有什么好怪的。这个道理，“十地菩萨犹未尽知之，何况余者”，你懂就懂，不懂就不懂，南老师告诉我们，这就是准提法的不可思议呀。

从今天起，你想不想变成老参呀？（大众：想）想，就老实持咒，老实持咒你就是老参，你不老实，你永远就是新参，就是这个道理。从今天起，把握念清楚听清楚，你就可以得到受用了。

三、师承口诀趣菩提

【但除依通行仪轨外，必须赖有师承，既得上师加持之力，又复得闻秘密心要口诀，如是则不难由捷径道，直趣菩提。】

“但除依通行仪轨外，必须赖有师承”，南老师等于是新中密的创始者，南老师的门禁非常严。到我是手上大开方便门，南老师没有那么多的时间，他的事情太忙了，所以他的门禁很高很严。到了我的手上，大开方便门，我就是一根筋，几十年一根筋，这也是师承。南老师严有他严的道理，我大开方便门也有大开方便门的道理，这是传承。

“既得上师加持之力”，南上师为这个时代筛选了这个法门，已经是得到南上师的加持了。

“又复得闻秘密心要口诀，如是则不难由捷径道，直趣菩提。”整个法本都是修行的秘密心要口诀，如果你信得过，觉性够，你只要“念清楚，听清楚，念念分明，念念本空”，这不是终南捷径吗？这不是直趣无上菩提吗？





四、信入行道证何疑

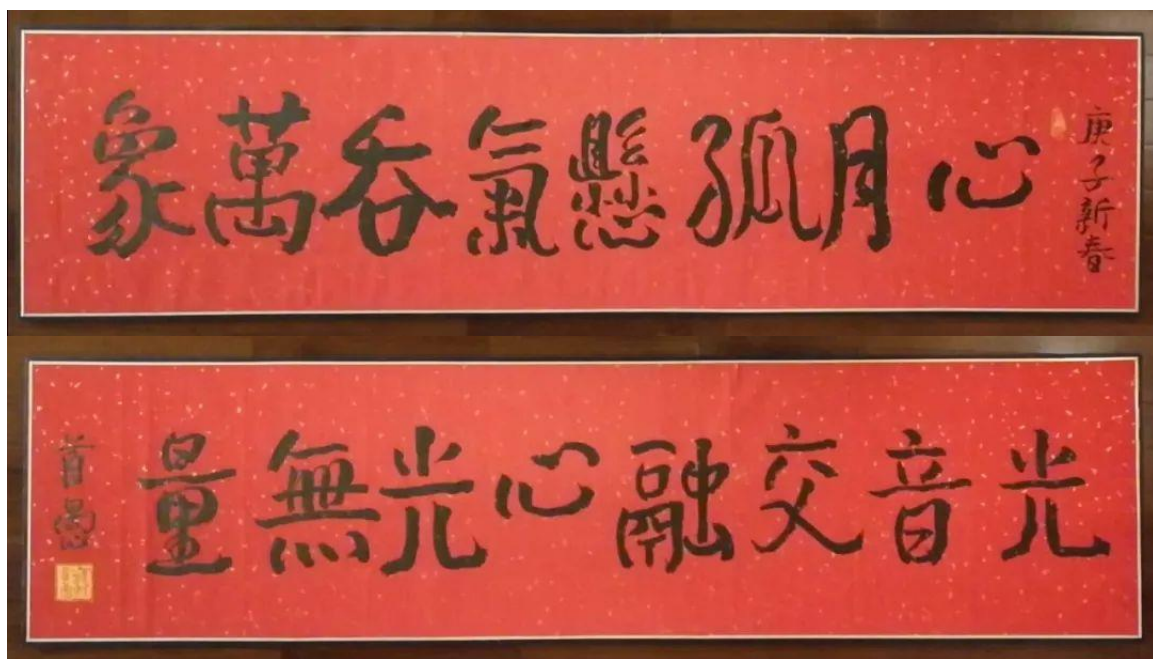
【妙觉果海，信为能入，笃信精勤，行于正道，证果何疑。】

“妙觉果海，信为能入”。你相信了，所以《华严经》告诉我们，“信为道源功德母，长养一切诸善根”，有信心就好比一个人有了双手，入宝库，有了信心就可以入宝库，搬了很多宝贝回来了，因为你有相信。你有了信心，可以入三宝的宝库中，搬很多宝贝回来。

你接了这个准提法，你只要信得过，念清楚，听清楚，笃信精勤，一门深入，行于正道，证果何疑。光一个“念清楚、听清楚、念念分明”就可以让你直趣无上菩提了，可以进入到念念本空，这是一条终南捷径。

各位相信吗？（大众：相信）信得过吗？（大众：信得过）信得过，从此刻起，爱拼才会赢，拼下去了！大家赶快，我们要把握信心，念清楚、听清楚，拼下去就会赢了，你就会念念分明，就可以达到念念本空了，你就是老参，不要老是停留在新参。

以上开示来自首愚长老 2019 年 10 月 31 日在华首寺法会上午第二支香的开示笔录





中密三纲与真言九要的总融合

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-02-16

我们这堂来谈谈“中密三纲与真言九要”的融合。

中密三纲第一个是禅宗三纲心之体，这是佛家心理空慧观，跟真言九要里头哪几个相应呀？我们可以算一算，“一四真言摄一切”，“简朴亲真”其实就是中国禅宗特殊的道风。“二三真言、二四真言”算不算呀？想想看，算不算呀？也算呀，也算是禅宗三纲的精神。

禅宗的精神叫“即此用离此用”。好比说念清楚、听清楚发挥到极致，当然就是念念分明，念念分明就是即此用，念念本空是离此用，这也是禅宗三纲的精神。二三真言，二四真言，通通与禅宗三纲融合在一起了。

我们对照一下，大家就晓得了，其实四三真言也是，四四真言也在禅宗三纲里头。四三真言偏向如来禅，但是也没有离开祖师禅。二九真言算不算呀？二九真言也算呀，理入悟大道不是达摩大师的二入四行嘛，对吧？也算呀，四三真言、四四真言都是。四五真言当然也是，完全是禅宗的境界，“心住于眼目一心眼融，眼住于命门一眼门通，命门无所住一空无住，正法金刚眼一正法眼”，这个都是禅宗三纲的精神。“五五真言证三身”更不在话下。

第二个“生命科学心之相——道家生理养生观”，跟真言九要哪几个对接呀？论说对接，二三真言那也是生命科学，二三真言，二四真言，是禅宗也是道家的精神。另外呢？当然四五真言正法眼，心住于眼目，这个当然也跟中医有关，“心住于眼目，眼住于命门，命门无所住”。七七真言的“眼意身根点命门”当然也是。

礼敬上师





其实整个七七真言整个都是禅宗三纲的内容。心月孤悬融命门，这个也是，它跟四五真言、五五真言都是相通的。尤其是“眼意身根点命门”，跟五脏六腑、十二经络、还有六根，都有关系。舌鼻耳根通命门，这也是跟“生命科学心之相”有关系，转化我们的报身。气吞万象涌命门，包括光音交融吞命门，这都有关系的。其实，关系最多的还是禅宗三纲，几乎统摄了真言九要，生命科学就少多了。

普贤行愿心之用——儒家伦理入世观，跟真言九要哪几个对的上？一四真言摄一切，世间法出世间法当然跟“一四真言”相关连，跟“二三真言戒定因”也有关系的呀，普贤行愿是戒是定也是慧，与“二三真言戒定因、二四真言定慧果”都有关系的。跟二九真言有没有关系呀？多少有关系，跟第二句比较有关系，持咒心平气和化百病。

观想心月命门入大道，这是跟中密三纲的第一纲、第二纲关系比较多。持咒心平气和化百病，这是中密

三纲的第三纲，跟“四三真言法四要”的哪一个有关系呀？跟第二个行悲愿有关系。第三纲牵涉也不多，最多的还是禅宗三纲。禅宗三纲心之体，几乎是天罗地网，整个都笼罩了。这是中密三纲跟真言九要的总融合，给大家做一个参考。

以上开示来自首愚长老 2019 年 10 月 31 日在华首寺法会下午第一支香的开示笔录

消除病毒疫情祈愿文

我今持誦大準提，即發普賢廣大願
願現疫情快消除，願諸病人快康復
願諸世人不殺戮，願諸國土悉安寧
願我中華現盛世，願此世界永太平。

十方沙門首愚計，庚子年正月初三
敬書於台灣新竹十方禪林峨眉道場



金刚念诵心平气和 身心交融三根普被

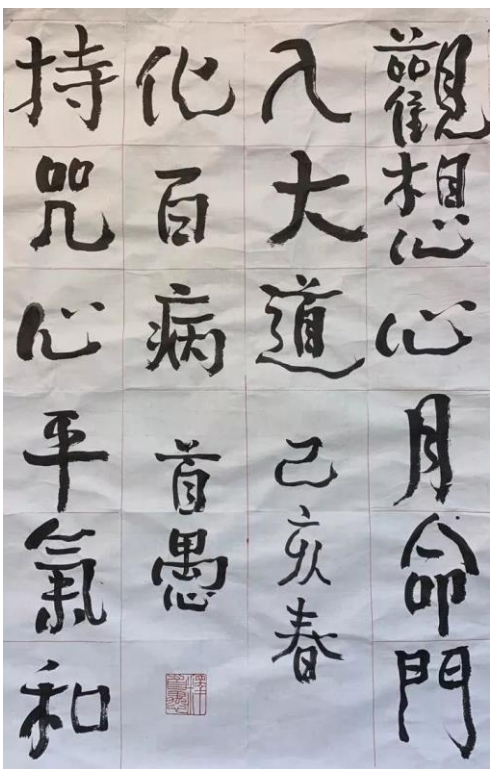
原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-02-17

关于金刚念诵，其实我不断的在调整，终极目标要调整到三根普被，不管是老参、新参，都能够朗朗上口，都能够念得很顺畅。因为金刚念诵，是两股力量拧在一起，一个是观想，这个观想完全是般若慧，把很高的实相般若境界跟我们的色身相融合；一个是念诵，其实色身最主要就是一口气，这口气务必要把它调好。

我们七七真言里头，最高的莫过于第一句“心月孤悬融命门”，这已经是极高明而道中庸，回到了我们的此身、此心、此境。第二句“眼意身根点命门”，这一句也是从眼根、意根、身根的融合，点燃了我们生命的这盏心灯，这盏般若慧灯。紧跟着气的配合，就是第三句“舌鼻耳根通命门”，这也等于是六根的总融合，整个六根都融入到命门的核心中。

每一支香，每一个七，其实我都在不断的实验，把禅宗式的准提法金刚念诵，如何把气调到最顺畅。金刚就是达到心平，我们的心随时都保持很平和。平和，气才会顺，心平气才会和，这是身心交融的过程。我会把它调到真正达到三根普被，这是我心心念念要把金刚念诵开发到最成熟。所谓最成熟就是符合三根，最上根的，中根的，比较差的，下根器的，上中下三种根器的人都能够融合的非常好，这算是我们金刚念诵开发到最成熟了。

金刚念诵，它完全是跟报身融合，金刚



礼敬上师





等于把握清净法身的实相无相的境界，念诵要把握到气和，所以心平气和。心平气和，持咒心平气和化百病，这是行入证大道的核心所在。你不能够达到心平气和，报身怎么转化？这是一个很实际的问题。

讲大话没有用的呀，吹牛大家都会吹，吹的嘟嘟叫。喜欢吹牛的，其实我不太搭理的，一听就是吹牛，四两拨千斤。一个人诚于中、形于外，自然他的口气温和，自然就不会贡高我慢。一个人慢心，其实他的态度，他的言语，已经表露无疑了。

以上开示来自首愚长老 2019 年 10 月 31 日在华首寺法会下午第三支香的开示笔录





九要相摄证菩提

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-02-18

我们刚才已经谈了中密三纲跟真言九要相融合的关系，好比是水乳交融在一起一样。

这一堂来跟大家谈谈，真言九要这几个纲要也是彼此相融的。有点像龙树菩萨在《大智度论》里头提到的“六度相摄”。什么是六度相摄呢？比如，布施含摄了持戒、忍辱、精进、禅定、般若，融合了其它五度。任何一度里头也都含摄了其它五度，这叫六度相摄，这是最圆融最圆满的。我们真言九要其实也互相含摄。

我们就拿七七真言来讲，七七真言含摄了前面的真言八要。我这一提，大家就能够理解到了，等于帮各位点题、画龙点睛一样的。

第十七页的“七七真言满六度——中密修证如来禅”，第一句是“心月孤悬融命门”，当然统摄了整个禅宗的精神内涵，几乎都纳进来了，“一四真言摄一切——简朴亲真”，这当然是禅宗的道风所在。

二三真言、二四真言都浓缩在七七真言的第二句、第三句、第四句，里面都有的。二九真言也是一样，“心月孤悬融命门”就是“观想心月命门入大道”，第二句“持咒心平气和化百病”，那就是“舌鼻耳根通命门”，当然是化百病，也是我们修证的次第展现出来了。

四三真言四法要，第一句“实修证——报身断德解脱门”就是七七真言的第六句“光音交融吞命门”，这是实修证。“行悲愿——化身恩德善巧门”在第几句啊？应该是第五句“五五圆通会命门”，这是行悲愿。“心月孤悬融命门”是正知见，“眼意身根点命门”是正因缘，“舌鼻耳根通命门”是正缘果，“气吞万象涌命门”化我们





的习气业气，转化我们的报身。心月孤悬融命门当然是第三句的“正知见—法身智德般若门”。最后一句“心光无量圆命门”，这是道圆成，完全融在一起了。

四四真言，心月孤悬当然在七七真言的第一句，气吞万象是在七七真言的第四句。光音交融定学之境，这是第六句“光音交融吞命门—实修证”，心光无量就是第七句，通通融在一起了。

四五真言正法眼，这是第二句“眼意身根点命门”，一看就清楚了。

“五五真言证三身”，这是七七真言的第一句。七七真言跟前面的真言八要完全融合在一起了，这是告诉真言九要也是九要相摄。每一要里头都含摄其它的八要，这是我们已经把准提法开发到很完整，剩下来就是怎么样去用功，怎么样来不断的提升我们的正知见，唯有正知见，见地对了，后面就好用功，才能够行悲愿，才能够实修证，才能够道圆成。

把这个真言九要提出来，完全是把准提法的法脉、法本仪轨融在一起了，剩下来就是大家怎么样去念清楚、听清楚。真正的下手功夫处只有二三真言、二四真言。你如何做到念念分明进入到念念本空，所以二三真言、二四真言很重要，这是实际的下手处，其它都是来补充说明。

这样大家听得懂吗？听不懂多听几次吧。不但是各位，连我自己也是这样用功呀，我每支香带领各位用功，我自己也在用功，我随时也在返照自己。这是接受南上师传法，从1978年到今年，整整有41年了，啊！经过了漫长的岁月，总算把准提法的脉络理清楚了，剩下来就是怎么样专心用功、精进办道了。

以上开示来自首愚长老2019年10月31日在华首寺法会下午第二支香的开示笔录





心月孤悬融命门，止观双运（一）

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-02-19

道友问到念动气动的问题，念一定要正念，有正念才有正见，有正见才有正念，正知正见。念头不对，你的认知偏差了，你的知见，自己框自己。

为什么说观想心月融命门，就是告诉我们身心的一个交汇处，身心融命门正是念动气动所在。我们观想命门的明点，那不是念头吗？那正是我们的正念所在。观想命门的光明，这光明也是我们有意系心一缘，把心定在命门这个地方，把心跟身体，身心融合在一起。我们心定在命门这个地方，它就是正念，这样的念，气是沉的，不会是漂浮的。把心定在一点上面，你就不会东飘西飘的，加上咒语一个字一个字的念，清清楚楚，了了分明，这也是系心一缘。

命门是我们身体的一个交汇点，把心融在命门这个地方，这样心容易定下来。身心随时有个中心点，等于我们找到了一个中心思想，念兹在兹，行也是命门明点，行住坐卧都在命门明点上面。加上老实念咒，整个咒语感觉上从命门的光明中涌出来，这就是念动气动，气动念动，也是心息相依的地方，也是去感受胎息妙法，回到胎儿时期的状态中。所以把金刚念诵融入到命门的明点中，是金刚念诵，也是胎息妙法，你要去体会这个，心气很沉很定，心神非常宁静。

大家想想，不但人入胎是这种状况，其它的动物，不管鸡呀、鸭呀、狗呀，不管卵生胎生，也一样。狗有狗胎，牛有牛胎，猪有猪胎，老虎有老虎胎，狮子有狮子胎，这些动物也都是非常灵敏的，能够堕落到畜生道，也都是比较无明的，但是生命的本能没有两样，阿赖耶识的功能它还是一样的。堕落到牛胎中，它也是胎息呀，并不因为人比较高级一些，胎息就比较高，是胎，不管是什么胎，在胎中它就胎息法，那是生命的本能。

礼敬上师





我们现在懂得修行了，懂得心月孤悬融命门，那个光明点就是般若慧观，是我们作意的修止修观，是止也是观，是观也止，止观双运。止，就是系心一缘，摄心在定，这是止观双运，观中有止，止中有观，所以叫作止观双运，定慧双修，定慧等持，回到了我们生命最原始的状况中，那就是胎息。因为胎儿在胎中没有多少思想，纯粹是阿赖耶识的现量境界，所以是比较松放的。

当然，如果入到畜生道中，是比较躁动的，这个是可以想象的。尤其很多的动物很暴躁，很凶悍的。那当然，有修行过的，心意识比较平和，这种胎儿在胎中就会比较安静，这是一定的道理。多生累劫有修行的毕竟懂得摄心。尽管入胎了，但是他修行的种性还在呀，修行的记忆还在，所以有他修行的现量境界。

好比我们念咒念习惯了，将来一口气不来又去投胎了，在胎中，当然比一般没有修行的，那种状况是要宁静平和得多的，修毕竟没有白修的。现在我们来修法，懂得心月孤悬的重要，懂得心月孤悬又把它融到命门，回到命门，回到胎息，唤醒我们的胎息。所以金刚念诵融命门，就是在唤醒我们的胎息，回归最松放空灵的境界中。命门的明点，那就是正念，念动气动，光明的地方就是音声展现的地方，一口气一口气地念，光就是音，音就是光，音就是气。大家要如是知、如是信解。

以上开示来自首愚长老 2019 年 11 月 01 日在广东华首寺法会上午第一支香的开示笔录





心月孤悬融命门，止观双运（二）

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-02-20

大家好好观想“心月孤悬融命门，眼意身根点命门，舌鼻耳根通命门”，两股力量拧在一起。一个是观，一个是念，把智慧的心灯点亮起来是观，把智慧的火苗打开点亮，点亮了我们的心灯，点亮心灯正是正念所在，正好可以念咒，一口气一口气的念，正是“气吞万象涌命门”，一样是一口气一口气的念。在命门中有观有念，观中有念，念中有观，观念一如，在命门中展现出来，绽放出你生命的光芒。要这样去体会，去实验，怎么样让自己的身心更宁静，念得更安详。

好，大家走入到我们准提法的实验室，好好的“心月孤悬融命门，眼意身根点命门，舌鼻耳根通命门，气吞万象涌命门”，慢慢慢慢能够达到光音交融吞命门。吞，把所有的现象扫得干干净净，化得干干净净，浑然忘我，浑然忘我就是吞命门。把习气的种种念头，业气的种种舒服不舒服，酸胀麻痛，统统一扫而空。

气吞万象，吞什么？吞我们的习气，吞我们的业气。习气就是少妄想，业气就是管它舒服不舒服，净念相继，慢慢慢慢六根听话了。六根听话了就是都摄六根，慢慢六根打成一片了，融合在一起了，念到浑然忘我了，那就是真正的“光音交融吞命门”，感受到“心光无量圆命门”，整个松放了、空灵了，在慈悲喜舍的四无量心的境界中，很欢喜，法喜充满。



■ 礼敬上师 ■





过程当然是要交点学费呀，哎哟，痛啊，脚痛啊！哎呀，气鼓呀，气闷呐！哎呀，连这一点苦都吃不了，你还修什么道啊！修行嘛，苦能入道，苦是让你体会安道的地方，知苦明集，修道得灭，苦集灭道很清楚。下手当然是苦的，人生百味，酸甜苦辣都有的呀。有时候欢喜，有时候难过，有时候很慈悲，有时候金刚怒目，想到了忍不过，越想越气呀。贪嗔痴慢疑，五毒具足啊，贪嗔痴跟戒定慧在作拉锯战，看你哪边强。

你正念分明，哎呀，晓得了，安抚妄心，乖一点啊，听话一点啊，我念咒安你的心，你不要太躁动。安抚身体，没关系，苦一苦就过去了，等一会就好了。安自己的心，降伏自己。

以上开示来自首愚长老 2019 年 11 月 01 日在广东华首寺法会上午第一支香的开示笔录





念念本空心月圆

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-02-21

本尊法的观想，首先把准提佛母观想在打坐修法的正前面，跟准提佛母面对面的，这样观想得更仔细。最后整个佛母的造型都在我们的想象中呈现出来，观想准提佛母从我们两眉之间的眉间轮浑入我身，刹那顷把自己变成准提佛母，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。

前天讲的，准提佛母的十八只手，也就是我们的功课，这十八只手也代表了普贤行。我们人活在现实的生活中，如何跟大众融合在一起，很祥和，一片祥和之气。普贤十大愿，就是极乐净土，普贤十大愿做到了，做到很纯熟了，感觉上随时都在极乐净土的境界中，你还到哪里找净土呀！这是准提佛母的十八只手，观想佛母十八只手，等于我们有十八项功课要做，每一只手代表一个功课。十八只手象征了普贤菩萨的十大愿，做圆满了，就融合在一起了。融合在一起的时候，就是准提佛母给你的功

课，你做的差不多了，我就是准提佛母，准提佛母就是我，准提佛母跟自己无二无别。

也就是所谓的“圆明精心，于中发化，如净琉璃，内含宝月。”圆，就是普贤十大愿做得圆融、圆满、圆通无碍了。见地很通透了，明，就是明白，真正做一个明白人，圆明精心，做得很到位，做得很精细了。身心不断转化，于中发化，不断的提



礼敬上师





升。

提升到什么境界呢？我们的身体，身如透明琉璃体，琉璃是透明的，是纯净的，没有酸、胀、麻、痛的这痛苦了，这些苦受都没有了，没有苦受就是没有这个身体，没有身体就像是透明琉璃体一样的，这是观想身如透明琉璃体的主要目的。就是我们功夫到了，就好比琉璃体一样，没有杂垢，没有杂染，没有酸、胀、麻、痛，没有酸、胀、麻、痛的境界就是透明琉璃体，非常纯净了。

内含宝月，内空心中生起八瓣莲花，红色无根。你直接融入到膻中穴也可以，你直接融入到命门也未尝不可，所以又叫做心月孤悬融命门，心月轮跟命门的明点融在一起了，命门的明点就是心月，心月就是命门的明点，无二无别。在这个光明中，准提咒一个字一个字的念出来，那就是光音交融的境界。准提咒每个字，念到哪个字哪个字放光，就是念念分明，念清楚。

念清楚、听清楚是道谛，念到从生起次第到圆满次第，旁边的字轮融入到中间的 ONG 字，也就是念清楚、听清楚，融入到 ONG 字，声声入耳，ONG 字收摄入于月轮，这是耳根圆通到了入流亡所，浑然忘我，这个叫做 ONG 字收摄入于月轮，这月轮代表无量寿无量光。

念念分明，我们咒语念到哪个字，哪个字放光，那不是念念分明吗？念念分明纯熟了它也是念念本空。念念本空就是融入到月轮中，这时候到这个境界就没有妄想了，没有念头了，无念的境界是无量寿，没有身体的感觉了就是无量光，直接融入到命门的明点中更加的直截了当。这些都是准提法本仪轨文字上面的修行口诀。

以上开示来自首愚长老 2019 年 11 月 01 日在华首寺法会上午第二支香的开示笔录





中密三纲和真言九要是准提法本精华的浓缩

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-02-22

凉了就要戴帽子，脖子凉了就要围围脖，这很正常。修行就这样的，热了就脱帽子，肚子饿了就吃饭，吃饱就睡觉，“饥来食困来眠”，禅宗祖师的名言，修行就是这样，要懂得照顾好自己。凉了你还继续让它凉吗？赶快加帽子。所以善观缘起，我们随时在观察缘起，什么样的环境，什么样的气候，穿什么样的衣服。照顾好自己，我们没有那么高的智慧，借着准提佛母的真言，准提神咒就像密码一样，打通我们心灵的光明面，借这个真言让我们起正念，起般若慧观，整个身心很松放、很空灵。

如何让自己达到松放空灵呢？这次提出了中密三纲，画龙点睛，把这个纲要纲领都点出来，尤其是真言九要，前面八要完全融入到七七真言满六度，布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若。身心越来越松放，越来越空灵，人事越来越祥和，身体越来越健康，内心越来越清净了。

七七真言很重要，我们一定要把握这个大光明大智慧的般若境界，心月孤悬融命门。在认知上，眼意身根点命门，我们生命的般若大火炬就点在命门。相当于《黄帝内经》讲的，命门的阳火相当于灶口，我们传统的锅灶，有个灶口，灶口放进了柴火，眼根点燃了这些柴火。眼根等于是木火、火种、火苗，肝脏开窍于眼，我们的眼根就是木，木生火，所以眼睛是灵魂之窗，眼根跟意根融在一起，是真正的一个火种，把命门的火，灶口的柴火，点燃起来。

再加上鼓风炉，什么是鼓风炉呀？“舌鼻耳根通命门”就是鼓风炉，把这个火扇的更旺，让我们的生命充满了智慧，充满了光芒，让我们生命充满了热力，光热力，有光，充满了智慧的光芒，充满了生命的活力，能够为大众服务，能够开发更多

礼
敬
上
师





的智慧资粮、福德资粮。把我们锅炉里的水煮沸起来，熟煮五谷，所以我们这一念，风融于火，火融于水，水融于金刚地，整个热起来了。

风融于火，暖相出现了，紧跟着满身大汗，念到满身大汗，对外排汗，对内滋润了五脏六腑，疏通了我们的十二经络。让这个三焦神经，把我们的气跟血输送到全身的末梢神经。气血通到哪里，哪里的酸胀麻痛就化到哪里，这个道理要清清楚楚，了了分明。你才晓得，哦！这样的观想，为什么“眼意身根点命门”这么重要啊，“舌鼻耳根通命门”这么重要，正好可以气吞万象，消我们贪嗔痴慢疑的习气，转化我们色身上的酸胀麻痛的业气。

这转化要配合我们在人事上的六尘，观念上是六识，我们的舒服不舒服，六根是觉受，苦受，乐受，不苦不乐受，加上我们的加行，地水火风是透过了识大，识大就是我们的认知。识性观的主人就是弥勒佛，弥勒佛是唯识学的大通家，就是我们要有正知正见。眼意身根点命门，这是正知正见，点亮了我们生命的般若慧灯，再配合我们的加行法，整个地水火风开始融化，风融于火，这一念，像鼓风炉一样，把火扇得很旺，风融于火。这一念，念得满身大汗，火融于水，气吞万象之后，慢慢整个身心松放空灵了。最后“光音交融吞命门，心光无量圆命门”，见地功夫行愿辗转增上，法报化三身辗转增上。

这是七七真言满六度，真见地，真功夫，真行愿，要这样的去体会整个准提法。我把准提法的法本仪轨，通通融入到中密三纲跟真言九要，把它浓缩了，采取它的精华，把整个法本完全浓缩在一起。

以上开示来自首愚长老 2019 年 11 月 01 日在华首寺法会上午第二支香的开示笔录





融会贯通华严法界 生命更加多彩多姿

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-02-23

这个七的主题，系心一缘，“系”，把心绑在一个境界上，这个境界是空也是有，空是真空，有是妙有。心月孤悬融命门，你懂进去了，这个真是般若慧观。从这你继续体会第二句，眼意身根点命门，重点是要把你这盏智慧明灯点亮起来，这才是真正的点灯，点灯点灯点心灯，点亮你心中的这盏智慧明灯，无尽宝灯。

配合加行法，眼意身根点命门，这是先悟毗卢法界，舌鼻耳根通命门，这是后修普贤行愿海，这是庚子新春贺岁偈第一句，“金鼠开源福慧来”，你要慢慢磕慢慢咬。我们通常说，一个人的福报怎么来的呀？小康之家，小富由勤，你要勤劳，勤俭起家，就可以有小康之家；大富由命，多生累劫培养福德来的，这是多生累劫的因缘，不是一生两生累积的。

金鼠开源福慧来，你的福德智慧透过这样的修法，配合普贤行愿，普贤行愿是修行的终南捷径，“普贤捷运通圣财”，这圣财表征的是福德智慧慢慢的圆

满，你距离大道就越来越接近了。好好的把握“中密三纲、真言九要”，那你的生活更加的多彩多姿，你的内心更加的丰富了，你对法的体会把握更加的按部就班。智慧真正通透通达了，你可以融会贯通，形成了华严法界观。你的生命、你的人生更加的



礼敬上师





多彩多姿，你的生活更加的宽广，更加的松放，待人处事越来越圆融圆满，这是要深通中密三纲与真言九要。中密三纲与真言九要当然也是福德智慧的累积。就像这只金老鼠，慢慢磕慢慢咬，开源，我们要懂得不断的开源。

希望来年，庚子年，庚是天干，子是地支，夜子时，晚上的 11 点到凌晨 1 点是子时，这是中国古老的天文文化。所以，今年也还不错，庚辛金，金生丽水，子代表活子时。子也代表水，子时是正北方，北方壬癸水，所以金生丽水，大家要把握。庚辛金，金代表财富，财富怎么来的呀？像老鼠慢慢磕慢慢咬，修行也是这样，同一个法则，同一个原理，大家好好体会！

系心一缘，把心绑在“心月孤悬融命门，眼意身根点命门”，再加上“舌鼻耳根通命门”，你的身心不断的转化，气吞万象涌命门。普贤行在“五五圆通会命门”，功夫在“光音交融吞命门”，化得干干净净，离四句绝百非。最后“心光无量圆命门”，整个都圆满了，进入到了阿耨多罗三藐三菩提了，得到了无上正等正觉的解脱境界，那个叫做三身成就了。

以上开示来自首愚长老 2019 年 11 月 02 日在华首寺法会早课的开示笔录





从闻思修入三摩地

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-02-24

在《楞严经》楞严会上，二十五圆通第二十五位，观世音菩萨起来作报告。观音菩萨说，他亲近观音如来：“彼佛如来，教我从闻思修入三摩地。”闻思修，“闻”，听闻正法，在佛学中就是闻慧，“思”就是思慧，“修”就是修慧，“从闻思修入三摩地，初于闻中，入流亡所……闻所闻尽，尽闻不住”，后面整个都是观世音菩萨的报告，他修耳根圆通成就的一些经验。

我两年前五台山闭关的时候，出关的七大概有五百多人吧，那一次的七，报名皈依的就用“闻”字辈。好比说善闻殊，“闻”是五台山文殊菩萨道场的一个谐音，我是故意用闻思修的“闻”，听闻正法的“闻”。

我们这次罗浮山皈依用的是“思”，闻思修的“思”，思慧，我们要把听闻来的正法，不是从右耳听进来的从左耳出去，或者是从左耳听进来的从右耳出去，中间要转几圈呀，转几圈干嘛呀？思维呀，这个经文的意思是什么呀？



我们亲近善知识的四句话，第一句话“近善知识”，亲近善知识，干嘛呀？“听闻正法”，近善知识是为了听闻正法，听闻正法以后呢？要“如理思维”，在脑子里头多转几

圈，就是思考，是八正道里头的正思维，正确的不要想歪掉了，不要想偏掉了。要很正确的去思维它，这叫思慧，思维本身就是一种智慧。

礼敬上师





思维清楚之后，紧跟着“法随法行”，按照这样的正知正见来修，法随法行。

“行”呢？跟着这样的正知正见，导引你的身口意，偏差了再拉回来，偏差了再修正，法随法行，不断的自我修正，这样我们的观念才不会偏差，观中有念，念中有观，观念一如。

我们所想的跟所做的一致，不会说是一回事，做是一回事。小心哟，精神分裂哟，观跟念要统一，所想的跟所做的是一致的，才会心口如一。心里想的是这样，嘴巴讲的是另外一回事，心口不一，口是心非。所以透过思维修，不断的来修正我们身口意三业，我们的行为才会端正，法随法行，越来越正确。

这次皈依用的思维的“思”，善思维，善思念，不要贪念，贪名闻利养，那是贪念，没有正思维。

以上开示来自首愚长老 2019 年 11 月 01 日在华首寺法会上午第二支香的开示笔录





音响配合我们念咒一定要把握清、明、亮、透这四个要点

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-02-25

我们的音响跟大众持诵咒语一定要配合好。负责音响的把握四个字：第一个是“清”，清清楚楚的，音不能浑浊，这当然包括我们念咒也是要念得清清楚楚的；第二个字是“明”，明明白白的，了了分明的；第三个字是“亮”，亮亮敞敞的，声音要亮，要敞开我们的新气象；第四个字是“透”，咒语的每一个字都要透入到我们的八识田中，这样的持诵咒语才会产生共鸣，这样的念咒才会有力量，才会摄心安心。所以，一定要把握清、明、亮、透。今天晚课，大概前面三分之二的声音非常浑浊，后面的稍微有改善，越来越清楚了。所以，音响配合我们念咒一定要把握清、明、亮、透这四个要点。把握清、明、亮、透了，那么一堂法修下来，没有不得受用的。

时间过得很快。我记得一年前，应该是去年的8月7号，去年是8月7号吗？哦，8月2号。今年晚了两个礼拜起香，今天是8月17号，慢了两个礼拜。嘿呦，两种不同的世界，去年这里超级温暖，温度高达四十一二度，汗流浹背、大汗淋漓。哎呀，去年8月2号起香，今天是8月17号，比去年整整是慢了半个月。昨天一下飞机就感觉到整个大连清凉无比啊，今天来到了观海寺，哦，那又是一番不同的气象！尤其本寺方丈带我到大殿直接到了禅堂，眼前一亮，整个准提菩萨不同了，整个坛场也不同了，整个比去年，那又是另外一番的新气象，很难得的！

我们的大和尚在不在啊？有请啊，来给大家鼓励鼓励。我们义辉大和尚那真的是青年有为，很难得的！大连观海寺越建越庄严，在他的领导之下井然有序。你是本寺方丈，禅堂里面要给你一个大的位置，最好是高高的椅子，进出比较方便，在男众那边，座位最好靠墙壁，你好照看全场啊。打七期间你等于是禅堂的堂主，要留给你一个大位置在那边，你好随时有空就进来打打游击。大家以热烈的掌声欢迎。





义辉大和尚：非常感恩师父的加持。时间过得很快，今年又到了我们观海寺准提法会的时间。正如师父刚才所说，去年是艳阳似火，是吧？超级温暖，四十多度，去年刚好又是我们大连准提共修会十周年庆。第一届准提法会是在横山寺举办的，我们在观海寺办了九届，加起来，在大连地区，到去年是第十个年头……那么今年应该是时间刚刚好，过了中元节，大连的气候比较凉爽。

我们这个法会，很多的道友从很远的地方来打七，我看到有甘肃来的，有新疆来的，还有广西来的，都是很远的地方，大家千里迢迢来到这个地方，我们各位一定要珍惜这个法缘，不要浪费光阴。以后这种打七的机会，我个人认为不会说很频繁，只能说越来越珍贵。今年我们看到很多男众道友都没有来，女众的比较多。我们也做了很多的分析，很多男众的道友可能因为工作的原因，没有办法来，也有给我打电话的，也有发信息的，那些人很抱歉很遗憾。

所以说我们能够来到这个道场，来参加这个法会，还能够亲临现场，还能够安心心的什么都不用去管，来这个地方打七，我觉得这是各位无上的福报。说一千道一万，我们大家既来之则安之，安心心地把这个七打好。唯有把这个七打好，把这个法修好，才不会辜负我们在修法的过程当中，传法人的艰辛，也不会辜负我们在筹备法会的时候幕后的这些人，他们的艰辛（护持）。（掌声）

首愚长老：不容易！我们佛门有一句名言，法不孤起仗缘而生，都要众缘和合的。那么我个人回到祖国，这已经是第31年头了，当然点滴在心头。1988年，我第一次从香港坐港九铁路到达广州，在广州挂单于光孝寺，然后第一次到了韶关南华寺，到了丹霞寺、别传寺，也到了乳源云门大觉寺，这是我第一次踏上祖国这一块美丽的国土，所以记忆犹新。从1988年，几乎我每一年都到祖国来做佛教文化的一些交流。

那好了，今天我们很多人都远道而来，我就不多说了，大家也早点休息。明天从早课开始，再来跟大家谈谈这个七的主题。

以上内容来自首愚长老2019年8月17日在大连观海寺的晚课起香开示





正大光明是我们生命的真正归宿（一）

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-02-26

时间过得很快，转眼间，我们到大连举办活动已经是第十一个年头了。从横山寺以来，大概每一年都来吧？没有间断过的。大家想一想自己的过去，好比说自己小时候的情景，到了十几岁、二十几岁，人生真的是如《金刚经》最后的那句话，“一切有为法，如梦幻泡影”，几十年了，就像做了一场梦一样。十几岁的时候充满了种种的理想，等到了二十三岁，就是 1969 年，五十年前，我一看《坛经》，啊，总算找到生命的归宿了，这个也可以说是唤醒梦中人了。

我们晚上闭着眼睛做梦容易醒，我们白天瞪着眼睛做白日梦，这个不容易醒。所以看禅宗的很多典籍，真的是把生命点得很清楚，像永嘉大师的《证道歌》里面提到的，“梦里明明有六趣，觉后空空无大千”，那算是找到生命真正的归宿了。生命真正的归宿，我经常引用清朝金銮宝殿上面的那个匾额，四个字：“正大光明”，这

四个字都是我们佛教文字般若、境界般若的境界。

“正大光明”，正大才能光明，光明才能正大，正大光明其实已经把世间法跟出世间法完全融合在一起了。光明也可以说是出世间法的解脱境界，正大就是在现实生活中，自己的所作所为都是方方正正的，宽宽松松的，也代表一个人的心胸很宽广。这正大两个字，是我们一生学不完的。





一个人的光明磊落，那是正大，唯有正大才能光明，唯有光明才能正大，这是一定的道理，这是我们生生世世要学习的解脱境界。光明就是没有阴暗，光明可以看到自己整个生命的归宿，净土宗阿弥陀佛的境界也是无量寿无量光。无量光，这是生命的实相境界，是我们生命真正的归宿所在。你想要进入到实相光明，你要正大，我们的起心动念，我们的所作所为，要开大门、走大路。这个一旦能够点亮开来，我们对自己生命是有所要求的，处处反求诸己。

正大也可以说是一种大公无私的境界，这也是菩萨道的精神。过去帝王时代，一个帝王统治一个国家，他的治理是菩萨道、菩萨行啊，是为百姓着想。我们修行就是要修到正大光明，这是我们的解脱境界，也是以出世的思想做入世的事业。不管你干哪一个行业，你的心量要越来越宽广。真正生命的归宿，佛法讲不二，身心不二，大小不二，内外不二，到了不二的境界，正是正大光明。就是要把自己的起心动念看得很清楚，早课跟各位讲了，把因果看得很清楚。

以上内容来自首愚长老 2019 年 8 月 18 日在大连观海寺的上午第二支香开示





生命科学与禅修实践的中密准提法

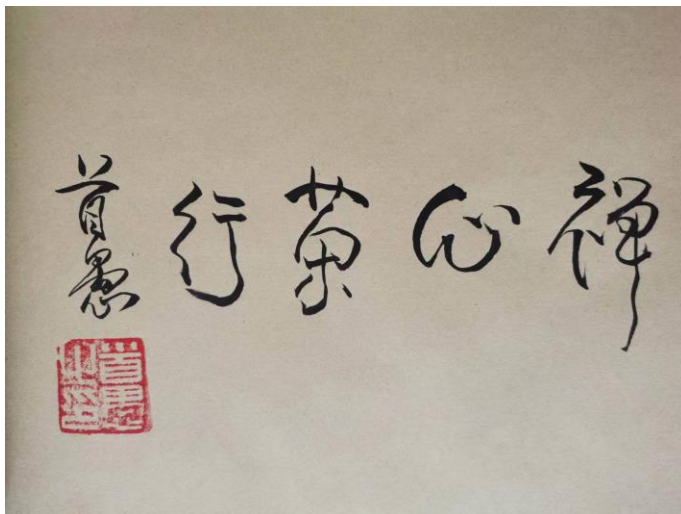
原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-02-27

我们这一周的准提七还是沿用南上师在厦门南普陀寺的禅七主题，“生命科学与禅修实践”，就是后面加上中密准提法，即“生命科学与禅修实践的中密准提法”。我们准提法的修持，它是见地、功夫、行愿，南上师所下的这个标题太好了！

佛法所讲的，“一切唯心造”。那么，我们内心的因地、见地，你有什么想法，你有什么念头，你的身体是什么状况，你的呼吸往来是什么状况，归根到底就是念动，也可以说是心脏跳动、呼吸往来，也可以说是念动、气动、心脏跳动，这是如影随形的。

我们起了善念，这是善因，会有善缘，会感召到善果；起了恶念，这是恶因，恶因会召感到恶缘，也会得到恶果。我们从善因提升到正因、正缘、正果。正果就是完全在慈悲喜舍的境界中，这是正因、正缘、正果，它是法尔如是的道理，所以叫，“祸福无门，惟人自召”。

你起什么念头，就会召感到什么样的缘，会得什么样的结果，它是一定的。所以叫做“如是因、如是缘、如是果”，没有一丝一毫的迷信色彩，完全可以在佛法正知正见的 X 光透视中，照得一清二楚。这 X 光是客观的、是透明的，无以遁形。所以，中密准提法没有一丝一毫的神秘色彩。



礼敬上师





我接触准提法总共 40 多年了，那应该是从 1978 年开始，41 年了吧。弘法是 29 年，当然如果从自己带共修开始就更长了。我是 1979 年开始带共修的，带大乘学舍的学员们共修。等到 1980 年，跟南老师办十方丛林书院。1985 年南上师在台北道场十一楼禅堂传了十三周的准提法，就是《准提圆通》那一本书记录的内容。1985 年农历三月十五、三月十六两天的结缘灌顶之后，就从台湾开始成立各地共修会，慢慢弘扬到香港，再到祖国大陆，也到了美东、美西，到了东南亚。

以上内容来自首愚长老 2019 年 8 月 18 日在大连观海寺的早课开示





正大光明是我们生命的真正归宿（二）

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-02-28

我们修学佛法，用南老师的名言，这真正是生命科学，没有一丝一毫的神秘色彩。如果我们对自己观察入微，观察到最后就会发现，原来念头跟我们的身心，跟所有的人事都是息息相关的。

我们一个人的修行能够到达了大公无私的境界，其实就是等于《心经》最后的一句话，“无有恐怖，远离颠倒梦想”，才能够大无畏布施，像观世音菩萨的十四种无畏布施，行菩萨道，不怕苦。所以这种难行能行、难忍能忍，正是菩萨道大公无私的精神。哪个人做得越接近，哪个人的解脱境界就越高，哪个人的心量就越大，这是一定的。

在我接触准提法前后 40 多年，我自己的一个感觉，准提法门真的是一个修行法门，法本仪轨所讲的都是修行的口诀、纲要。所以我自己在这个法门上面，越开发越清楚，越开发越欢喜，不会觉得太枯燥，怎么老是在那边，等于龚定盒不太了解《金刚经》（龚定盒是清朝的一个才子，非常有学问，但对佛法不是很了解），他说《金刚经》好比是两桶水倒过来倒过去，“所谓庄严，即非庄严，是名庄严”，这不是两桶水倒来倒去吗？那是他对佛教般若思想不了解才有这样的一个观点。这个其实也等于是儒家讲的“格物”，“格物致知”，把自己的习气、业气不断转化，我们才会有正知正见。所以，格物本身也就是转化我们的习气，转化我们的业气，转化我们的观念。

几十年同样做一件事情，各位，如果不是看得很清楚，有的人就不耐烦。有的人准提咒念了几年之后就不念了，念不下去了。真正有般若智慧的，叫做历久弥新，

礼敬上师





历久，他发现此中有个像真正的秘密宝藏一样的，取之不竭用之不尽，何止是短短的、薄薄的一本法本，如果我们用简轨来讲，它只是一个单张而已呀！

我们准提法门可以说是非常广泛，广泛到跟三藏十二部经相应。浓缩浓缩，好比从六百卷的《大般若经》浓缩到一部《金刚经》，从《金刚经》又浓缩到《心经》。对佛法，南上师讲的很清楚了，其实这是生命的一大秘密宝藏。准提法充满了密中之密，这是一大秘密宝藏，但是它的下手处恰恰是简中之简啊！有时候，用功用到最高明的地方，往往是最简单的。

我闭了 36 次关，刚开始是比较类似苦行一样的，行般舟那是非常苦行的，十次以后从这个苦行转为比较大众化、普及化的准提法。这告诉我们，修行是一大解脱，修行是要能够让我们的生命更加的简单，不需要那么复杂的，以简来驾驭这个很繁杂的日常生活，这是我们一四真言“简朴亲真”的重要。那么越到后来，拿我现在来讲，随时用功都是，以前也是观想在耳根，现在晓得了，不只是在耳根，而是在命门，这是我个人尤其从去年到现在，不断的，不管顺境、逆境，随时都在这样的境界中，欢喜是这样，不欢喜也是这样。

碰到逆境，把自己的嘴巴关得很紧，听而不说，外面的所有的音声，好的音声、不好的音声、喜欢听的、不喜欢听的，啊，都是幻化的，这就是借境练心。所以，跌得重、跳得高，我们人在现实生活中，难免会碰到各式各样的逆境，那么永嘉大师《证道歌》怎么说的啊？“从他谤，任他非，把火烧天徒自疲，我闻恰似饮甘露，销融顿入不思议。”闻谤声要如饮甘露！你要看到，“哎呀，这是来消我的业障，这是来让我的生命更加的提升，让我生命更加的升华”，会修行的都是处处检讨自己、反省自己，不会修行的都是把问题推给别人。所以，修行到最后，为什么说是“山中无高僧，朝中无贤相”，高僧代表他内心是光明磊落的，这样的高僧一转世过来，入世心胸宽广、智慧博大，所以大家好好体会为什么是“山中无高僧，朝中无贤相”这个道理。

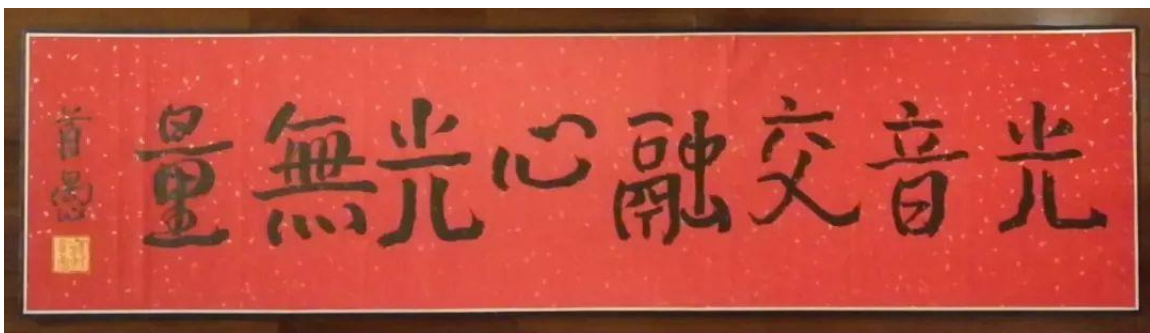
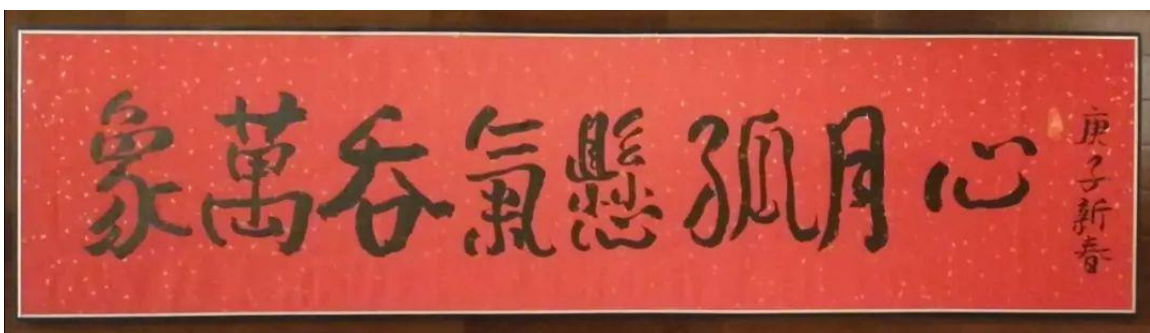




“山中无高僧”，高僧代表的是出世的思想，宰相代表的是入世的菩萨事业，宰相一人之下万人之上，都是在为老百姓谋福利，处处都是想到怎么样把这个国家治理好。所以，唯有以出世的思想做入世的事业才能够真正进入到正大光明、光明正大，这是我们每一个人要去学习的。哪个人学得越像，哪个人心胸就越宽广。

顺境逆境，不要太怕，随时来考验你。顺境是顺增上缘，逆境是逆增上缘，往往逆境反而会更快速地成就一个人。所以大家修行，我们法本里头的《百丈禅师丛林二十要则》，还有《宝王三昧论》，那都是在我们法本第一篇所写的，很重要的，大家好好体会，历代的高僧大德都是来点化我们的。

以上内容来自首愚长老 2019 年 8 月 18 日在大连观海寺的上午第二支香开示



■
礼
敬
上
师
■





修法要先调呼吸、收摄根尘识，达到一心不乱

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-02-29

今天中午会客，有一两位新参说不晓得怎么念，那我今天下午就直接针对新参讲解，让他们能够快速地懂得金刚念诵的原理，懂得念咒的次第。

我们直接进入到法本的第二篇，先把新参教会了整个生起次第，反过头来，再来讲比较深入的。新参嘛，先把咒语会念了，基本功先了解了，再来谈準提法比较深入的、比较核心的东西。

实行正道

庄严世界

肆、生起次第（六則）

十七、修法收攝根塵識

根是六根，尘是六尘，识是六识，那么六根是果，六尘是缘，六识是因，整个修法没有离开这个因果果的。

【於靜室中，安適坐上，手結定印，金剛跏趺。】金刚跏趺，右腿放左腿上面，有双盘的金刚跏趺，也有单盘的。金刚跏趺右腿放在左腿上面，为什么有左右分别啊？因为我们的左腿右腿不一样长，哪一条腿长哪一条腿就放在上面，腿越长幅度就会越减少，盘起来腿就不会那么疼了，道理是这个道理。所以说单盘，如果右腿长的人，当然是右腿在上面了，这是金刚跏趺坐。如果你的左腿比较长的，左腿在上面，这叫吉祥座，又叫如意座。双盘是一样的。

我们一般人腿功不太好，盘练的时候，当然腿疼了，从右腿搬左腿，左腿搬右腿，这是一定的。如果是双盘的同参，不管是右腿在上面还是左腿在上面，腿疼了换个腿，还是会舒服的。等到换得不能再换了，只好双盘变单盘，单盘变散盘，这个要



懂得的。XX 师，你帮他们讲一下，包括菩萨坐，那些都可以教。重点，尤其新参腿子不熟的，那个小坐垫一个不够垫两个（大概两个就差不多了，三个就太高了），垫起来就不会弯腰驼背，大概把握这个。

【先調呼吸，一心不亂】调呼吸一心不乱。如果没有学过安般法门的，也不晓得怎么调呼吸。这个调呼吸也是可浅可深。浅者，数出入息，再深入一点是随息法，任运自然，系意鼻端，注意两个鼻孔，看着呼吸的出息、入息，这个是安般法门。简单的数入息，身体比较虚的要数入息，等于补气的作用；身体太壮的，妄想太多的，那要数出息。吸进来不算，呼出去的就算一，再吸进来呼出去算二，所以叫数出息。身体比较虚的，吸进来算一，呼出去不算，这叫数入息。

随息的话，任运自在，但是要晓得呼吸长短，这就是调呼吸的方法，安般法门，叫安般守意。安般，安那般那就是出息入息，跟着呼吸往来的。这个念动气动，气动念动，调到最高的境界是不呼也不吸，那是真正的到了，才是安般法门所要到达的，到了不呼也不吸，人的整个身心也自然就空掉了，没有身体的感觉了，那个呼吸已经非常的微细了，呼吸道感觉上没有呼吸。

礼敬上师

透过两个鼻孔的呼吸还是初步的，真正的安般法门修到最后那是胎息，胎息就更深入了。胎儿在娘胎中，那个时候六根也都还没有形成，眼睛也是闭的，就是形成六根以后眼睛也没有启动，呼吸也不是靠鼻子的。一出娘胎，脐带一剪断，六根就开始启动了。在娘胎中，呼吸不是靠两个鼻孔的，这就很神奇了。

我们生命的这个胎息是不管你有修行、没有修行，甚至是，不仅是投入到人胎，还是投入到其它的动物胎，牛胎、猪胎、狗胎啊、老虎胎啊，种种的飞禽走兽，境界都是一样的。一般来讲，在地上跑的这些动物大部分都是胎生；天上飞的鸟是卵生；还有一种化生，这是佛陀讲的四生九有。不管卵生、胎生，尤其这个卵，好比蛋，那个鸡、鸭、鹅，它们当然也有鼻子喽，但是在蛋里头，也是靠胎息的。其它种种的走兽动物类的都是入胎的。





人呢？胎息也是生命的本能。胎息其实就是我们阿赖耶识的现量境界，随着阿赖耶识现量种子的业力，形成我们生命的一种本能。所以《佛说入母胎经》，在娘胎有一股业力的风，其实这一股业力的风就是胎息，七天一个变化，七天一个变化，这在《佛说入母胎经》讲得非常详细的。

我过去常说，我们生命中有四个共鸣箱。俺啊吽三部音的共鸣箱，口腔跟整个脑部是俺部音的共鸣箱；胸腔是阿部音的共鸣箱；腹腔是吽部音的共鸣箱；还有一个是无相的共鸣箱。我们生命的共鸣箱，有点像胎息的境界。

其实应该是说俺部跟阿部，它比较集中在我们的口腔，所以我们的口腔也一样是都摄六根的。那么口腔是怎么样都摄六根呢？脾脏开窍于口，就是口腔。心脏开窍于舌，舌头，佛学名词叫舌根。为什么心脏开窍于舌呢？舌头不但是舌根，心脏在五脏六腑，可以说是身根，也是意根，是融在一起的，到了十二经络把它分开来了，从心脏延伸成意根跟身根。心经相当于佛学的意根，心包经相当于佛学的身根，这一点大家要了解。我们的口腔，舌头一弹动，我们念佛念咒当然都是靠舌头，那么舌头的启动是靠意根，意根念动，舌头弹动，不但是“净念相继”，它也是“都摄六根”。这是我们的俺部音含摄了的阿部音，它在口腔中。

另外的吽部音在腹腔，其实腹腔最重要的还是命门，命门这个地方相当于胎息的部位。前面的神阙穴指的是肚脐，在娘胎中胎儿的营养是通过肚脐输送的，胎儿接受母亲的养分，接受养分的同时也是阿赖耶识的念头，混混沌沌的一种念头，八识田中的生命力。当然是跟肚脐眼很接近的地方，它是一定的道理。

以上内容来自首愚长老 2019 年 8 月 18 日在大连观海寺的下午第一支香的开示



實正證



莊嚴寺

首愚長老开示集

《十方圓明心地湧》2020年03月合刊





生命的根本能源在心念

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-03-01

“二三真言”里头的念清楚、听清楚，这些都是跟大势至菩萨的念佛圆通有关系，也跟观世音菩萨的耳根圆通有关系。我们念咒，舌头一弹动，就已经在启动六根了，金刚念诵也是在都摄六根。整个舌头就含了舌根、意根跟身根，所以念咒配合观想，对身体的健康当然有很大的帮助。

舌头从性火到相火，我们的念头是性火，意根是性火，也就是说，我们生命的根本能源在心念。善念、正念，会让我们全身松放、空灵；邪念、恶念，那是纠结的，气是浮的，心浮气就躁，五行就相克，产生逆气。所以，我们的念头、意根很重要，多起善念，不要起种种的贪嗔痴慢疑，那是伤害自己身心的。

你逞一时口快，好像别人被骂得体无完肤，其实骂别人的同时，也是在伤害自己了，嗔恨心在伤害你自己了。所以当一个人宽以待人，原谅别人也是原谅自己，你对别人放不下也是对自己放不下，生命是共同体的。同在一个屋檐下，一个家庭里头，有家庭的共业；一个人在机关团体里面上班，有这个机关团体的共业。那么要想心情好，就要心平气和，把人际关系要弄得很祥和。

很多逆境，要懂得逆来顺受，懂得忍辱波罗蜜；懂得多奉献，那是布施波罗蜜；做人有原则，这是持戒波罗蜜。很多事情让你很难过，“小不忍则乱大谋”，忍辱波罗蜜太重要了，忍一时海阔天空。所以，经典的名言告诉我们要“常乐”，乐就是喜欢，常乐“柔和”，心胸很柔和，



■ 礼敬上师 ■





“常乐柔和忍辱法”，要懂得“安住慈悲喜舍中”，把心安在慈悲喜舍，多给人家欢喜，多帮助别人，这是培福修慧。

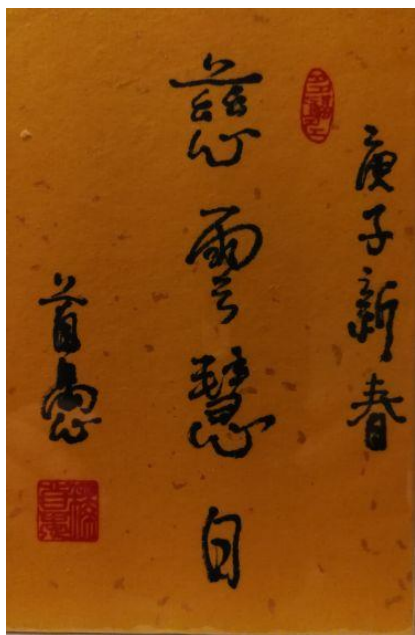
“口中无嗔真供养”，口中无嗔，就不会伤人也不会伤到自己；面上无嗔，这是欢喜的供养，彼此也没有撕破脸。我们一起嗔恨心，两个字就出现了，一个是嘴巴骂，张的大大的，火大了，怎么样怎么样，嘴巴张的大大的。口嗔啊！气得两个眼睛像老虎一样，要吃人。目嗔也是嗔恨心，口嗔也是嗔恨心，中国的文字太妙了。“一念嗔心起，百万障门开”，你所有的障碍就来了，围着你啊，让你的情绪七上八下的，所以很多逆境就来了。这时候，合掌，赶快念佛念咒，祈求佛母的加持，赶快消业障。

逆境越大的时候，往往这个业障消得更大。一个人经常在逆境中磨练，把自己的棱角啊，贪嗔痴慢疑的棱角磨得圆滚滚的，没有那么尖锐了。我们念咒从意根到身根，心平气和，内心很安详，气很祥和，这时身体就很松放了，所以从性火到相火。我们身体心包经属于相火，心经属于性火。咒语，好比在念净法界咒、护身咒的时候，全身是松放的。

心平以后，身心非常的温润，火生土。修养好，那么内心没有对人种种太多的分别，违缘就少了。所以，火生土，你吃下去的东西，脾胃都能够快速地吸收消化。吸收消化以后，你的肺活量很强，土生金，金生水，全身非常的松放空灵，不会舌干唇燥。

一个人经常发脾气，心情不好的，那都是舌干唇燥的，经常在嗔恨心中。嗔心重的伤肝，肝脏开窍于目，脾气不好的也会伤到眼睛。那么以慈悲的水来滋润我们的肝木，是水生木，肾水，你整个情绪非常平和，整个的贪嗔痴化得干干净净的。

以上内容来自首愚长老 2019 年 8 月 18 日在大连观海寺的下午第二支香开示





咩部音的共鸣箱其实就是以命门为中心

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-03-02

从唵部音的共鸣箱，进一步引发了我们咩部的共鸣箱，咩部的共鸣箱其实就是以命门为中心的。命门属于肾脏的中心、核心，也是我们生命的中心。佛经告诉我们，人的投胎因缘，父精母血加上自己的业力，就是阿赖耶识，我们投胎入胎的因缘，三缘和合，这在《佛说入母胎经》里面讲的很清楚。有很多怀不了胎的状况，都有它的因果。所以，要多多念佛念咒，求观世音菩萨加持。

我们好多的道友都说修法以后就有孩子了，我们准提佛母也是送子观音啊。好像昨天那对夫妻，大连的，她说，从台北金刚法会回来就怀孕了，所以我们准提神咒很灵的，我遇到了许多结婚好多年没有孩子的，修法以后就有了。这个身心放松了，按照《黄帝内经》的说法，肾脏开窍于耳，还有二阴，就是大小便的孔道，同时也是男女贪恋的因缘。我们口腔一样也是净念相继、都摄六根的关键所在，舌头一弹动，本身就是意根，火生土，口腔的“甘露洒须弥”，口水产生了，就不会舌干唇燥，滋润脾胃。

我们法供里头一心法供，或者茶供一样的，“一心法供敬上师”，上师的法、甘露、慈云法雨帮助洗涤我们的心灵，一听到正法身心就松放，所以“一心法供敬上师，甘露施，口舌润”，口腔里头就得到了滋润。心情好，心平气和，所以火生土。

那么紧跟着呢？“一心法供敬圣众”，所谓的圣众，在《阿含经》里头主要是指初果罗汉、二果罗汉、三果罗汉、四果罗汉，很多都是修安般法门成就的，我们这个所谓甘露施也一样，从口腔到舌根，所以舌鼻舒，胃肠暖。我们舌头一弹动，舌头带动鼻根，舌头弹动，鼻根一口气一口气地念咒，这是舌鼻舒，胃肠暖。

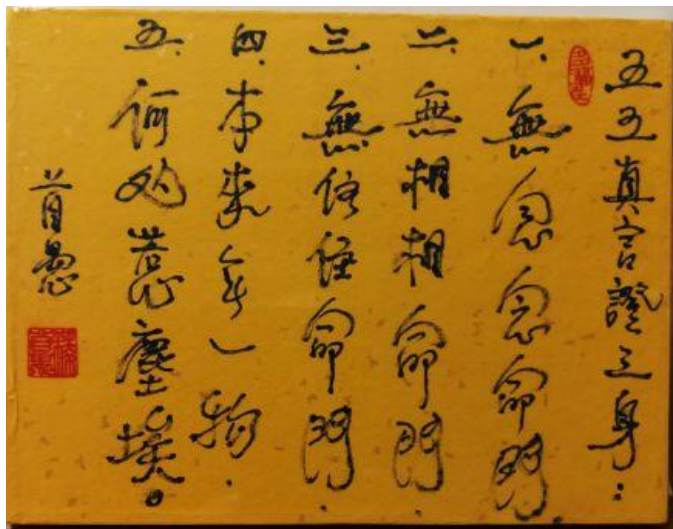
礼敬上师





紧跟着“一心法供敬势至”，大势至菩萨念佛圆通，那已经是舌根、鼻根都带动了，所以五行相生（木生火，火生土，土生金，金生水，水生木）；鼻根一动，鼻根相当于肺经，肺属金，金生丽水，一念，哦，肾水充满滋润了全身，全身松放了，这是金生水，水生木，整个五脏六腑是一种松放的，是一种心平气和的境界。如果你把这个再观想到命门中，那更深入。胎儿在娘胎中也是没有启动意根的，完全是阿赖耶识的现量境界。

我们现在修法当然启动的是意根的作意，如果观想命门，等于咒语的音声从命门的明点里头涌现出来，命门明点是光，光是心光，那么音声从心光展现出来，就是光音交融，也是“气吞万象”，也是“都摄六根”。从口腔到命门，融在一起了。一个是启发我们生命的本能，也是转八识成四智，这个道理很深哦！



我们一旦启动到了命门的光明的时候，这个命门，意根属于性火，一口气一口气相当于鼓风炉，整个咒语一念，感觉上呼吸已经不是靠两个鼻孔了，从命门涌现出来了，气沉丹田，一口气一口气地念，你的咒语都是从命门的光明点涌现出来，这时光就是音，音就是光。各位，要有这种体会，你的气

更加的下沉了，我们的下盘就更加的通畅了。

准提大法是佛菩萨、释迦牟尼佛传我们的。南上师在四川峨眉山闭了三年关下来之后，又到了乐山嘉定五通桥的多宝寺，这一段在我们台北道场有放过的，南老师有讲过他跟乐山五通桥多宝寺的因缘。这是一段后面南老师说的，等他世寿过百岁，



他要讲，那 95 岁就拜拜了，就回去了，来不及讲了。所以我引用这一段，就是让大家了解准提法，这是文殊菩萨亲自传授给南上师的，我们这个法的缘起很殊胜。

我去亲近南老师，其实正式亲近之前，在佛光山读佛学院的时候，我已经闭了五次般舟关了，对我的启发很大，对我在用功上面有很大帮助，尤其是第二次对命门的开发，那真的是不可思议的，可以说完全是《瑜伽师地论》里头的一个境界。命门气机的开发，我才发现，哦，原来所谓的下行气、上行气、中行气、左行气、右行气，的确是有的呀！所以，红教的三脉七轮，道家讲的奇经八脉、任督二脉，这些也都是有的，那是比较偏向我们的五脏六腑、十二经络的，都是有关联的，所以佛法的修持一定是要跟生命科学融在一起，禅修实践跟准提法的修行用功，它是融在一起的。

有了亲近南老师的经验，36 次闭关的经验，这一次的法本可以说是非常完整的。我们吽部音的腹腔共鸣箱，其实跟命门息息相关，跟胎息息息相关。胎息，刚才讲的所有众生，只要胎生、卵生，都有胎息的现象。我们修法，这是文殊菩萨所传的法，这是大般若智慧的方法，我们已经加上了般若智慧的导引了，的确不同于一般胎息的状况，但是我们要懂得胎息的那种境界，对我们的用功有帮助的。所谓胎息就是内呼吸，我们口腔包括鼻子的呼吸是外呼吸，命门的呼吸是内呼吸，再加上般若智慧的一个融合，对大家的身心转化不在话下。

以上内容来自首愚长老 2019 年 8 月 18 日在大连观海寺的下午第二支香开示

■ 礼
敬
上
师 ■





我們整個修法都是不二的

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-03-03

十八、淨界三密妙難思

1. 嚩字觀想理事無量

「然後觀想頭頂上約二寸許有梵文嚩字，大約直徑一寸，放白色光，而後融入命門光明點中，光明遍照自己全身，乃至遍法界。」

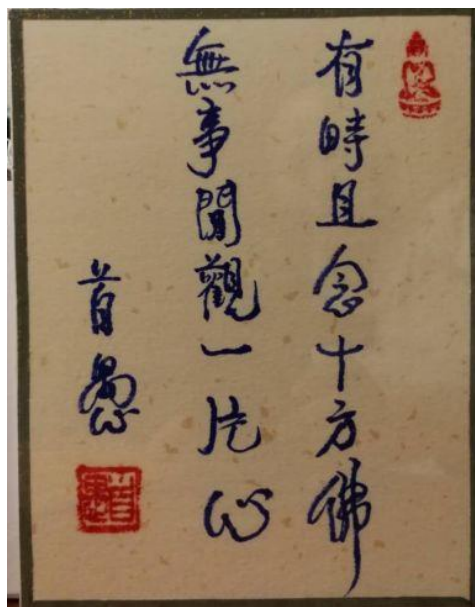
这完全跟般若慧观融在一起了。

2. 結印持咒受用無盡

身密結印，口密念咒，剛才那是意密觀想。

「左手持念珠，右手即結金剛拳印（以大拇指壓無名指根而握拳）」

「口密唸淨法界真言『唵嚩』二十一遍。每唸七遍後加唸『娑訶』二字一遍。」



十九、護身轉化金剛界

1. 三密交感妙用無邊

「意密觀想頂上嚩字放光，而後融入命門光明點中放光，身密右手結金剛拳印，口密唸護身真言『唵嚩臨』二十一遍。每唸七遍後加唸『娑訶』二字一遍。」



2. 五處印吽金剛密身

「唵畢護身真言，即用金剛拳印印額、次左肩、次右肩、次心、次喉。」把这个拳头提起来，第一个印头念吽字，再来左肩、右肩、心窝、喉咙，把这个手印散在顶上。

「每印一處，即唵『吽』一聲。此身即轉成金剛密身，使諸魔不得其便。印畢，右拳在頂上散之。」

我们先到这里吧，重点这个金刚念诵大家要慢慢练习。金刚念诵的体要跟般若相应，跟空、无相、无我相应。所以，嚩字的观想，等光明一起来，就把它拉到命门，跟明点融在一起，这是意密观想。身密右手结金刚拳印，口密持念净法界咒真言，三七二十一遍，我们开始来持诵，时间剩下十分钟，我们用快板的。

（持诵净法界咒。）

以上是准提法门的第一个加行法，第二个加行法一样是意密观想头顶上嚩字，两寸高的地方有个梵文嚩字，大约直径一寸，放白色光，光明一起来就拉回到命门光明点中，跟命门的明点融在一起。所以，我们整个修法都是不二的，身心不二，念咒跟观想也是不二的，上下不二，内外不二，大小不二。身密右手还是结金刚拳印，所不同的是口密持诵护身真言“唵嚩臨”，一样是三七二十一遍，每七遍后面加念梭哈。

（持诵护身真言。）

三七二十一遍的护身真言之后，右手金刚拳印提起来五处印吽，金刚拳印散于头顶上，此身即转成金刚密身。念念本空，念念跟般若慧观相应，这就是金刚密身，不是离开了这个身体，另外还有个秘密身体叫金刚密身。我们念咒念到念念分明、念念本空的时候就已经是金刚密身了，不是另外还有个身体，大家要有这样的正确认识。 以上内容来自首愚长老 2019 年 8 月 18 日在大连观海寺的下午第二支香开示





清淨心的現量境界也叫十方

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-03-04

我们观想命门，等于启动了吽部音的共鸣箱，同时也启动了无相共鸣箱。所谓无相，就是跟般若慧观相应的境界，这是一个无量无边的无尽宝藏，是我们生命的中心。所以这个无相的共鸣箱统摄了头部唵部音的共鸣箱，统摄了胸腔阿部音的共鸣箱，统摄了腹腔吽部音的共鸣箱，完全融合在一起了。这个是要拿自己的身心当作实验室去实验的，把很高深的般若慧观的境界融入到我们身心中去。

实行正道

庄严世界

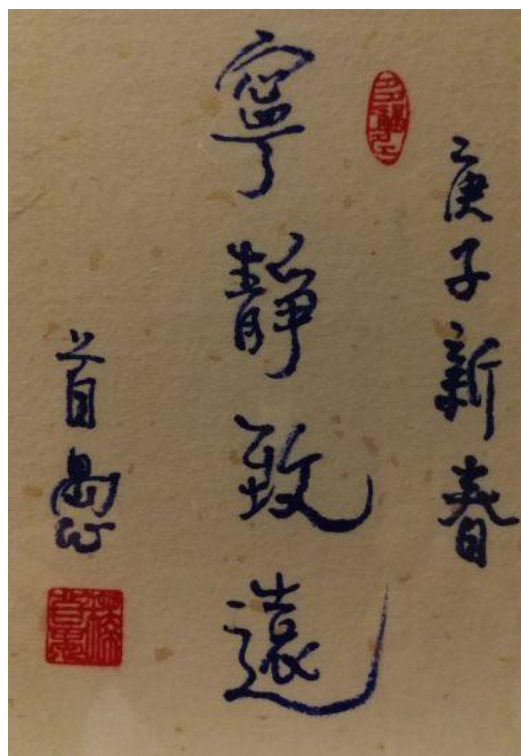
二十、大明三密八次第

1 三密相應不可思議

「意密觀想頭頂上四臂觀音放光，而後融入命門光明點中放光。身密左手結金剛拳印置在左膝上（或雙手結蓮花手印），右手持念珠；口密唸六字大明真言『唵嘛呢叭咪吽』一百零八遍。唸畢，金剛拳印（或蓮花手印）散於頂上。」

2 觀想渾入畢竟空中

「剎那頃，（其实随时都是）空去自身我執，渾入虛空中，虛空與我無二無別，亦無虛空之量，我與虛空皆了不可得。」





这是念完一百零八遍的六字大明咒做的观想，其实真正了解了，念到念念分明、念念本空的时候就是了。念念本空，这是金刚念诵要达到的一个境界。

2 七大互融蓮花放光（七大轉化，現四加行）

这个七大，生理的地水火风是四大，加上，功夫的念大，见地的识大，最后跟空相融在一起。那如何把地水火风整个融化掉，呈现出空大啊？这个要靠见地，见地就是我们的认识、我们的智慧，所以识性观在《楞严经》二十五圆通就是第二十三位的弥勒菩萨。

弥勒菩萨是唯识学的通家，按照佛经的记载，弥勒菩萨还在兜率内院讲《瑜伽师地论》。了解唯识学以后，“三界唯心，万法唯识”，都是我们心意识里呈现出来的。第二十四位就是大势至菩萨的念佛圆通，叫念性观，要念兹在兹，念念在道上、在法上，念念在般若慧观上面。

「即乃觀想虛空與我無二之中，十方起大風輪。」这是从缘起到性空，找到了生命的至高点。我们生命的至高点等于六祖悟道后所做的偈颂“本来无一物”，那就是“虚空与我无二之中”，十方是真空，“十方起大风轮”。所以，如果你对般若慧观把握得越好，你身心越松放越空灵，那你金刚念诵的力道就不一样了。

所以“十方起大风轮”，十方，我们融入到命门的明点，命门这个地方就是十方，我们清净心的现量境界也叫十方。十方也就是我们的自性光明，起大风轮，一口气一口气地念，是起大风轮。

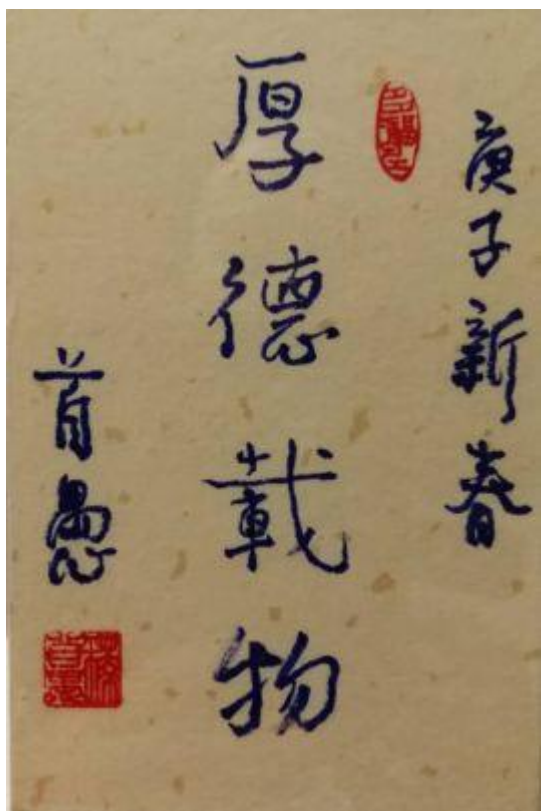
这一念，風融於火，身体热起来了。火融於水，把身上的湿气、寒气逼出来了，从毛细孔、全身冒大汗，这也是火融于水。身上的寒凉之气一逼出来，经络就通畅了，我们的茶供法供，“一心法供敬观音”，观音菩萨主要是耳根圆通，所以“耳门通”，耳通命门，“耳门通、经络畅”。这个寒凉之气一散发出来，全身大汗之后





紧跟着气血通畅了，经络通畅了，火融于水，所到地方的末梢神经气血都通达之后，这些酸胀麻痛紧跟着就化掉了。

酸胀麻痛一化掉，你要坐多久就可以坐多久，除非你妄想，内心安不住了，有时候不是腿疼了，是心不想坐了，是习气来干扰你了，习气是要靠正念之力，所以我们念佛念咒，这是安心的妙法。



那最后，水融於金剛地，一旦末梢神经松开以后，全身就没有胀痛的问题了，这个时候不需要用忍了，因为已经化得干干净净了，与其能忍，不如能化，能化掉要真功夫啊，没有真功夫你化不掉的啊！

我们准提法修法，金刚念诵是来解除报身的问题的，尤其身上的寒凉，金刚念诵一念身体热起来，汗一排，不但全身毛细孔都在排汗，两个眼睛也都在排汗，感动的，从来没有这样，所以流出了忏悔的眼泪、感恩的眼泪、法喜的眼泪。这些也都属于火融于水。最后念到浑然忘我，水融于金刚地，空相现前，“空相显，无量光”，没有念头

了，山河大地都空掉了，这种境界是水融于金刚地。

金刚地的境界其实就是无量寿无量光，不是地上硬邦邦的，比金刚还硬的，那你是大错特错了。所以禅定的水最后进入到空、无相、无我的金刚地的解脱境界。

以上内容来自首愚长老 2019 年 8 月 18 日在大连观海寺下午第三支香的开示



念念分明的当下念念本空，才是真正的金刚念诵

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-03-05

大家身密双手结莲花手印，意密观想四臂观音在我们顶上放白色光。四臂观音光明一起，就把四臂观音跟命门的光明点融在一起，等于四臂观音就是光明点，光明点就是四臂观音，无二无别。真正的般若慧观，那是“离四句，绝百非”，所有的相，“凡所有相皆是虚妄”，扫得干干净净的，那个才是真正的般若慧观，也是金刚念诵要达到的最高的空、无相、无我的解脱境界。

好，口密持念六字真言一百零八遍。初步感觉上是舌头在念，念久了整个咒语的音声从命门中涌现出来，毫不费力，不假思索地，那你这个金刚念诵的力道就更加不同了。

中间持诵六字大明咒。

念满一百零八遍的六字大明咒之后，我们经常说，法本是文字的组合，有它的前后顺序，真正在法上用功，那是立体交叉的、前后呼应的。大家要真正了解佛法，虽然有它的次第，还要突破它的次第，因为“佛法活用”，这是南老师的名言。法是活的，文字是呆板的、间接的，心的境界是立体交叉的。你这样对佛法的体会才能够更深入，才不会以偏概全，才不会去钻牛角尖。

真正的用功，能念到念念分明，当下就是念念本空，那你念咒的境界就更高了，你的身心松放的程度更加的提升了，所以修学佛法是要有智慧的，要别具慧眼，也不是一成不变的。一定等到呆板的，哎呀念满一百零八遍之后，快，空了空了，你空个什么啊？嘴巴讲空，其实你在那边打妄想，没有空。真正的空，念咒的时候念念分明当下就是念念本空，那就是你真正的金刚念诵，念念跟空相接近，念念跟空相应，那才是真正的金刚念诵。

以上内容来自首愚长老 2019 年 8 月 18 日在大连观海寺下午第三支香的开示

■ 礼敬上师 ■





看破、放下、自在

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-03-06

金刚念诵是转化我们的习气、业气。习气，让心量更宽广，不太在乎，更能够看穿、看透。看透，过去祖师的六字真言，看破才能放下，放得下才能自在，所以叫做“看破、放下、自在”。你看不破就放不下，你放不下就得不到自在。

古人的名言，“谁人背后不说人，谁人背后无人说”，哪个人背后不说人，哪个人背后不被人说啊？娑婆世界就是这样的现象。是非谣言，不受染污，有名的百丈禅师的名言，“是非以不辩为解脱”，是非好比是一个粪坑一样的，你不能搅动它，越搅动越臭啊，你不搅动就没事了，这叫“是非以不辩为解脱”。

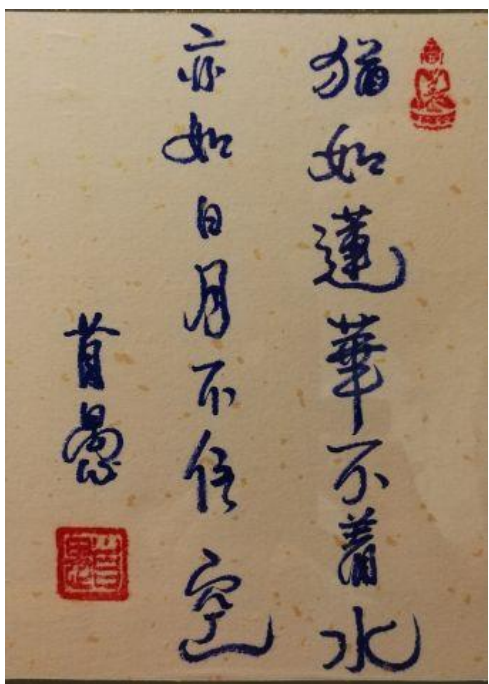
你一旦越在意就越痛苦、越烦恼，所有人世间的人我是非都是这么来的，所以

“是非以不辩为解脱”，那是要很高的智慧和修养的。因为一切都是幻化的，既然是幻化的，太在乎你就会上当，就会吃苦，你就钻牛角尖了。

不但念六字大明咒，念准提神咒，同样的一个境界，法是遍一切处的，念净法界咒、护身咒难道不是这样吗？那么呆板啊？六字大明咒念完之后整个身心空掉，你念咒的时候难道不是本空吗？一样的，同一个法则。

把嚙字观想在头顶上，如果你不善观，一定是虚火上升的。观在臆中穴一样是胸口会发闷，因为你太着意了。你要如灵龟走路随走随扫，扫

得干干净净，念念本空，这样你就不会太着在相上。要不然，太着相的话，胸口就会





发闷，心脏会绞痛，跳得特别快，这是一定的道理。所以唯有观想在命门，那是真正的胎息，这跟我们入胎的因缘一样，所以一定要懂得般若慧观。

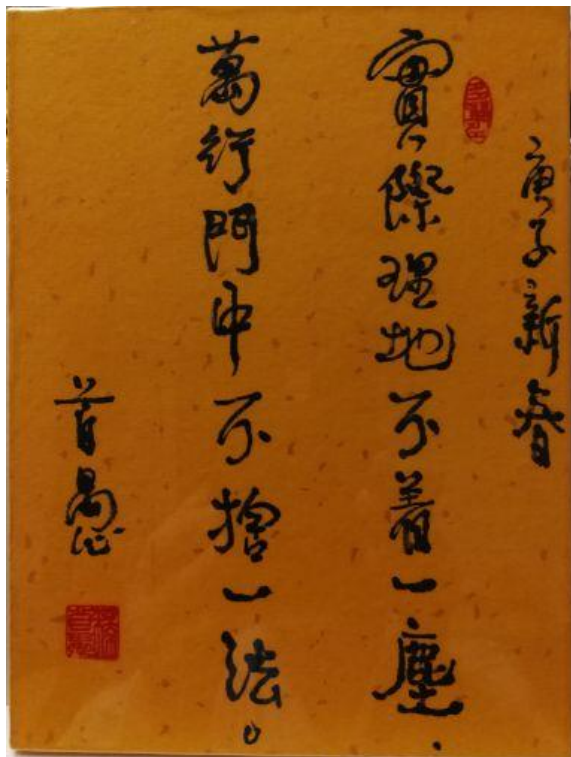
怀圣胎跟怀凡夫胎，对母亲是不一样的。如果怀的是凡夫胎，刚刚从畜生道转生来的，母亲容易发脾气，以前没有怀胎还没有事，怎么怀了胎脾气那么大啊？以前吃长斋的，怀了胎以后非要吃荤的不可，我们准提弟子里头就有这种现象。舍利弗的母亲怀了他之后，啊呀，辩才无碍啊！他母亲没有怀舍利弗之前，口才很笨拙的，讲都讲不过她哥哥。怀了舍利弗之后，哦哟，辩才无碍，这是一个典型的例子，这在佛经里头都有的。

还有鸠摩罗什也一样。鸠摩罗什的舅舅是国王啊，没有怀鸠摩罗什之前，他母亲说不过他舅舅的，怀了鸠摩罗什之后，辩才无碍。那是怀了圣胎。圣胎，入胎不迷、住胎不迷，如果怀了下三道的，那是很辛苦的。生命真的是不可思议啊！

观想命门启动的是腹腔的共鸣箱，启动的是无尽宝藏的无相的共鸣箱，那对我们身心的转化，当然是不一样的。胎儿的胎息是懵懵懂懂的，我们这个肉身观想心月孤悬跟整个命门融在一起，那力道能一样吗？不一样。你念咒的功夫、功力能一样吗？不一样的。

后面这一段，“空中十方起大风轮”，心月孤悬就是空中，心月孤悬就是我们的自性光明。起大风轮，咒语是从光明中涌现出来的，也是从命门的光明点涌现出来的，那个力道不一样，对身心转化、催化的力量不一样。

各位，要这样去体会啊！今后我们准提法要开发的，每一个人要把身心当



礼敬上师





做实验室，进入到生命的实验室。你讲出来的法是从胸中涌现出来的，那个说法的力量就更强，所以真正的说法，般若智慧，《金刚经》的请法者，须菩提尊者，佛陀赞叹他甚得无诤三昧，他都不太跟人家诤，不太跟人家辩论的。

我不是经常讲那个典故吗？佛陀上升忉利天为母说法，说了一部地藏经，时间去的太久了，啊呀，弟子们非常怀念，佛像的典故是这么来的。哦，听说佛陀要回来了，要回到娑婆世界了，大家翘首以盼，有了名利心的，哎呀，我最好排在前面，莲花色比丘尼就是这样。她想一想我是二僧，比丘是大僧，比丘尼是二僧，如果要排队就排在后面，所以动用她的神通，摇身一变变成大比丘，排在众人面前，第一个迎接到佛陀。

想不到佛陀不但不赞美她，还打她棒子，一开口佛陀这棒子就很重了，“莲花色比丘尼啊，你好愚痴啊！”骂她愚痴，你以为你是第一位迎请到我的啊？真正第一个迎请到我的须菩提尊者啊！他也不跟人家抢这个，要列队，他直接在树下做般若慧观，直接跟佛陀的心地相印，心心相印。所以须菩提尊者迎请到的是佛的清淨法身，那么莲花色比丘尼第一个迎请到的是佛陀的化身境界。这个典故，大家要好好的体会体会。

以上内容来自首愚长老 2019 年 8 月 18 日在大连观海寺下午第三支香的开示





懂得善用其心，无处不道场

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-03-07

茶供、法供也是在第三十六次关期中所开发出来的，茶供的身心境界是这样，法供也是如此。其实我们修行，六根门头都是道场，六尘境界都是道场，会用心，懂得用心，懂得善用其心，无处不道场。所以，吃饭喝茶都是在行道，不是贪图口腹的欲望。我们一个修行人，一天二十四小时中，二六时中都是在行道，这才是一个真正修行的境界。吃东西要食存五观，做任何事情处处都是在自觉觉他，都是在返照自己的起心动念。身心是一体的，六识、六尘、六根是一体的，七大这些都是修行次第的融合。

茶供是如此，法供也是这样，这个茶汤好比是甘露水，佛菩萨所开示的都是甘露施，都是让我们身心清凉的，让我们化解舌干唇燥的，让我们远离种种的烦躁，马上解渴生津，所以这是“甘露施、口舌润”。吃饭要会吃饭，喝茶要会喝茶，吃出健康，喝得跟道相应，不是满足我们口腹的欲望。

修行的念头跟世俗的念头，同中有异，异中有同。但起心动念、用心就不一样了，所以“一心法供敬上师”就有上师相应法的内容，“一心法供敬圣众”就与圣众的修行相应。我们懂得喝茶了，等同在修安般法门，也是吐纳法，把茶汤吸进来，呼出去，也等于是安那般那一样的。

我个人的这个茶供可以说是唐朝诗人卢仝的七碗茶歌（一碗喉吻润，二碗破孤闷。三碗搜枯肠，唯有文字五千卷。四碗发轻汗，平生不平事，尽向毛孔散。五碗肌骨清，六碗通仙灵。七碗吃不得也，唯觉两腋习习清风生。节选唐代《走笔谢孟谏议新茶》）的改造。

礼
敬
上
师





卢全的七碗茶歌讲得很神奇，什么七杯喝不得也，吃不得也，就是到最后已经没有喝的念头了。当然他的七碗茶歌有他的道理，茶不是拿来享受而是拿来养生的，所以，喝茶养生尽量要喝热茶，最起码是温的，尽量少喝凉的，这是养生之道。

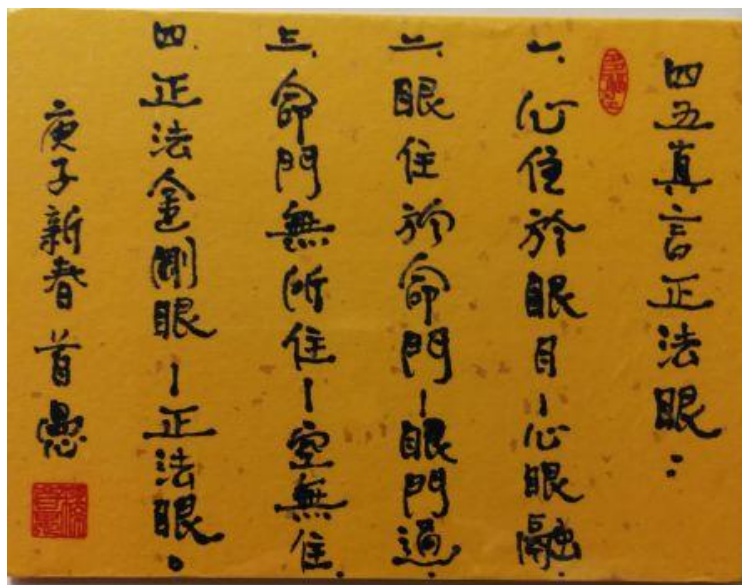
我们喝热茶有二呼一吸法，有一呼一吸法。好比说茶汤太烫了，我们吹一口气，让这个茶汤凉了，然后再吸进来，就这样喝到胃肠里头，烫的时候哈出来，就把热气哈掉了，不会那么烫，这等同于在修安般。吸进来呼出去，吸进来呼出去，呼出去就是吐，吸进来就是纳，吐纳吐纳，其实就是安般法门，安般法门也就是吐纳法。喝茶喝得很欢喜，呼出去，把心中的郁闷之气、燥气、身上种种的业气，感觉上这一呼就把它呼出去了。

实行正道

庄严世界

“二杯茶供敬圣众”，或者“一心法供敬圣众”，这是舌鼻舒。喝茶第一个接触的是舌根。舌头，味觉神经，这个茶，甘的呢？甜的呢？或者苦的呢？涩的呢？这是味觉神经。一般来讲品茶、品鉴，为什么要在口腔打滚啊？这一吸不但激起了舌根的味觉，同时到了鼻根，鼻根是嗅觉神经，“哦，这杯茶很香”，所以我们茶汤进去之后，“舌鼻舒”。安般法门昨天已经提到了，启动舌根跟鼻根，这一念，身心松放了，一口气一口气，很平和的一呼一吸，所以舌鼻舒、胃肠暖。我们两杯热茶下去，胃肠暖，甚至慢慢会飙汗出来。

“三杯茶供敬势至”，为什么敬势至啊？大势至菩萨念佛圆通，启动了舌根跟鼻根，一口气一口气地念，可以说是舌根跟命门的相通相应，鼻根跟命门的相通，所以鼻肾连、精神旺。我们这个念咒一口气





一口气地念，念得相应，是在补气，在松放，心平气和。心平气和，精神就特别旺。

念佛本身启动的是意根，起了正念，我们作意出来了，一口气一口气地念，根本是在意根，在正念，所以净念相继、都摄六根。唵部音这是口腔的共鸣箱，这也是“净念相继、都摄六根”。

“四杯茶供敬观音”，就要跟观世音菩萨耳根圆通相应，耳根通命门，所以“耳门通、经络畅”。这一念，念得满身大汗，把身上的湿气、寒气都逼出来，逼出来，经络就通畅了，就能够从暖相到顶相，把气血输送到末梢神经，所以末梢神经称之为顶相，四肢百骸都是顶相，这个顶不一定是头顶的顶，而是我们平常气血不到的地方。经过这个正念、净念的功夫，身心松开来了，气血输送到末梢神经了，就是到四肢百骸了，全身通畅，所以是“耳门通，经络畅”的道理。

“五杯茶供敬文殊”，或者是“一心法供敬文殊”，大智文殊师利菩萨，主要是般若，能够跟般若相应，当然是“身心调”，是一定的道理。身心一调，“物我忘”，对这个外在的名啊、利啊、我执、法执等很快就融化掉了，所以物我忘。

“六杯茶供敬普贤”，能够跟普贤菩萨，重点是跟普贤行愿相应，跟普贤行愿相应了，我们心念平，种种的禅定功夫紧跟着就涌现出来了，浅者得浅，深者得深，所谓四禅八定是从我们的念头，心平气和，“心念平”，种种的禅定功夫就会逐步地凸显出来。

“七杯茶供敬如来”或者“一心法供敬如来”，如来就是空王，敬如来就要跟如来相应。什么是如来？“所谓如来者，无所从来，亦无所去”。这道道地地的跟般若智慧相应，所以“空相显、无量光”，进入到无量寿无量光的自性光明中，这才是真正的修行。茶供是如此，法供也是如此，大家要把握这个精神。

以上内容来自首愚长老 2019 年 8 月 19 日在大连观海寺的早课开示





莲花是大乘佛教的精神象征

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-03-08

莲花是大乘佛教的精神象征。大乘佛教跟小乘佛教的分水岭就在行愿，没有行愿，菩提心起不来，那是小乘境界。大乘佛教的精神，“不为自己求安乐，但愿众生悉离苦”。这是一种蜡烛的精神，点燃自己照亮别人，是一种菩萨道难行能行、难忍能忍的精神。

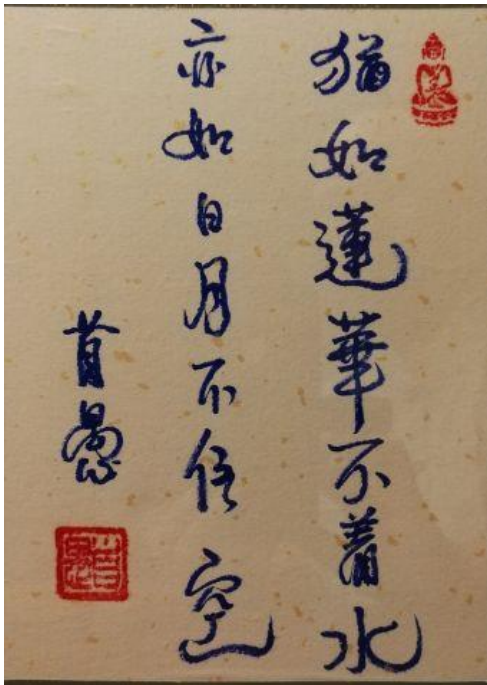
小乘的精神，最好远离尘嚣、远离群众，人越多，烦恼是非就越多，所以小乘佛教采取的是眼不见为净，最好在一个很宁静、很偏远的地方，不受干扰。一般来说，小乘佛教的厌离心很强。

真正的大乘菩萨，他把烦恼直下承当，这是莲花的精神。莲花，生长在污泥中，烂泥里头。污泥象征的是烦恼，莲花象征的是菩提，直接从烦恼下手，不逃避，不回避，这种心力、愿力要很强，这是菩萨发心。在小乘境界中，不堪烦恼的干扰，

急于要求解脱，所以我们一般人，烦恼是烦恼，菩提是菩提。

那么在大乘的智慧眼光来看，你想求菩提只有在烦恼海中，看清了烦恼的本质，它也是幻化的，它也是不实的，同时也借着这个逆境让自己看得更透，了解得更深入。当然这种福德力和智慧力要比小乘的圣者强大太多了。

我们经常嘲笑别人“人小心大”，总觉得这个人不自量力，以前不自量力的叫做泥菩萨过江，泥菩萨是泥塑的，到了水里头就化掉了，这

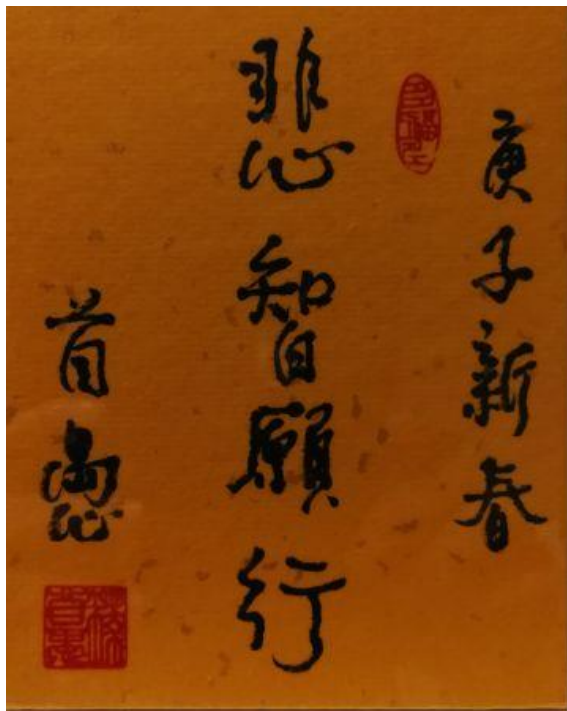




是嘲笑人，你简直是“泥菩萨过江——自身难保”，歇后语是自身难保。大乘根器的，像地藏王菩萨，“我不入地狱，谁入地狱”，“地狱不空，誓不成佛”，这是大乘气象。所以这个莲花的精神直接跟自己的习气、业气挑战，面对它、承当它、承受它，而不是逃避它，而且无怨无悔，这个太难了。

我们一般凡夫稍微有些逆境，那种不满啊、埋怨啊、怨恨啊就来了，因为凡夫的境界是小器小量的，斤斤计较。一个人心胸宽广了，就不太计较这些利害得失了。只要对大众有利益的，不计报酬、不计辛苦，这种莲花的精神其实也表征菩萨道的难行能行、难忍能忍、忍人所不能忍的精神。我们这个社会，这种人要是多一点，社会就更祥和了。

我们凡夫的心量，只要损害我的利益，我不干，这是斤斤计较，一般人叫做唯利是图，对我不利的我不干，逃之夭夭。那么大乘佛教的精神，只要对大众有利益的，哪怕是损己利人都没有关系，只要能够利人就好。这是一个人的心胸、气度问题，这是一个人的智慧眼光问题，社会如果多一些像这样的入世菩萨精神的人就好了。



■ 礼敬上师 ■

大乘佛教的精神，其实在任何一个时代中都需要这种精神的。这在大乘佛教的经典中比比皆是。释迦佛因地中发愿，发菩提心，也等于《地藏王菩萨本愿功德经》里头提到的，有两个国王，一个国王发愿，众生太苦了，我先代众生苦，先解决众生的痛苦要紧。另外一个国王比较偏向小乘，我力量有限，先把自己修得好一点再来度众生，走的是比较迂回的路线。那真正有承





当的，不忍众生苦，宁肯牺牲自己、牺牲小我完成大我，这就是莲花的精神。所以，这莲花背后需要多大的承当啊，多大的无畏布施啊！这才是真正的莲花精神。

这莲花的精神正是“不入虎穴焉得虎子”，你苦头吃得越多，你业障消得越快，你的经验越丰富，你的人情世故越通达，所以你才有资格当一个大领导。承当力量不够的人，如何当一个大领导啊？就是让你当上领导，那也不是一个很好的领导，因为你怕事，因为你没有这个承当的力量！所以莲花的精神在我们这个娑婆世界实在是太需要了。

我在《南普陀禅关记》里头提到的，那种般舟行真的是很辛苦的。各位，如果不相信可以修修看，那真正是步步心酸血泪行，身心的那种煎熬。真正的般舟三昧，成功了那是二十四小时连续九十天不坐不卧，谈何容易啊？！那真是修到一个时候，苦到一个时候，色身一定要转化，不转化，你修不下去的，所以“步步心酸血泪行”。

如果我们有一种责任感、使命感，我多吃一分苦，将来就多一分的承担力量，这叫“化生莲花满四海”。像是自己给自己授记一样的，“吃得苦中苦，方为人上人”，才有这种承受力量，弘法利生背后那有多艰难，你没有经历过，你怎么晓得个中的滋味啊？弘法有那么好弘的啊？有各式各样的逆境、违缘。

以上内容来自首愚长老 2019 年 8 月 19 日在大连观海寺上午第一支香的开示





普贤行是成就佛道的不二法门

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-03-09

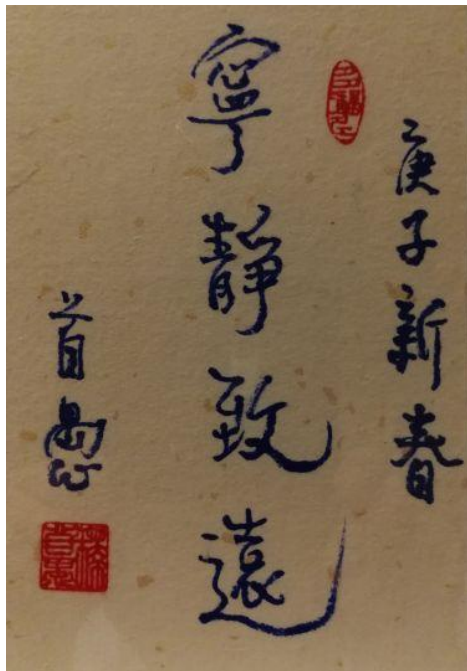
菩萨行不够、福德不够，要想成道，那很难的。不是什么人障碍你，是你自己障碍自己的。心胸打不开，很多的人事化解不了，会让你苦苦恼恼的，这都是障道因缘。所以，菩萨行是来成就你的。为什么这一朵莲花这么重要？功德够了，水到渠成。

我们每一个人要晓得自己几斤几两重，我们为社会、为大众做了多少善事功德呀？所以普贤行这么重要啊！普贤行是成就佛道的不二法门。所以说这个“莲蓬座”代表福德圆满了，福德、智慧是辗转增上的，法报化三身也是辗转增上的。你稳坐莲花宝座的时候，也代表了你的智慧成熟了，所以“观想莲蓬座中生起我身，顶上放光”，顶上放的什么光啊？放的是自性光明，放的是般若慧光，智慧的光明，“迎请本师毗卢遮那佛”，你的身心就是清净法身的境界，这个真正是心心相印。

所谓“迎请”也是方便说，其实这是我们的身心已经融入到毗卢遮那佛的境界中，随时跟毗卢遮那佛融在一起了，那你是真正迎请到了。不是说有个佛让你迎请到了，而是你身心融入到清净法身的境界中，那是真正让你迎请到了！

“刹那顷，本师现丈六金身”，丈六金身，这是化身佛。

“无量相好”，化身佛也象征福德圆满。福德圆满，你的相貌也庄严了，你的种种也都庄严了。“丈六金身”虽然是化身，但是也没有离开

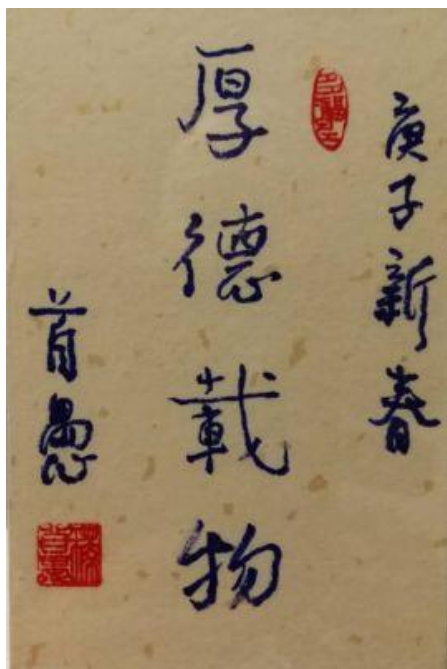


礼敬上师





报身，它是一体的，就是说从演绎分析的角度，这是法身佛、这是报身佛，这也是化身佛，其实是一体的，所以叫做心之体，清净法身佛；心之相，圆满报身佛；心之用，千百亿化身佛，法报化三身是一体的。一般佛学研究不够的，成了佛，佛有三个身体啊？那你就颠倒了，不是这个意思啦。



“隨即更觀想自身，奉上世間種種殊勝供養”。世間上的种种殊胜供养，一切供养中法供养为第一，这世间种种殊胜供养是什么？莫过于普贤行。普贤行是成就化身，也是成就报身，当然也是成就清净法身的，不可分的！

“剎那頃，佛身由自頂上光中渾入自身，自身立即轉成為本尊，無二無別。”也就是，佛就是我，我就是佛，即心即佛、是心作佛，这才是佛法的究竟义。

以上内容来自首愚长老 2019 年 8 月 19 日在大连观海寺上午第二支香的开示

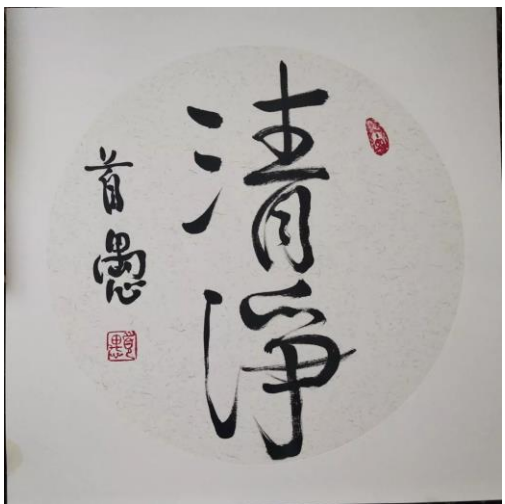




信心清淨即生实相

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-03-10

再来就是上师相应法。我们修学佛法，离开了善知识，你怎么成就佛法？所以上师其实表征的就是善知识，用“上师”，那就更高了，有成就的善知识才有资格称之为金刚上师。金刚上师等同现在佛，最起码他的见地，每一句话都是从胸中流露出来的，盖天盖地，每一句话都是跟法身融在一起的，跟般若融在一起的，说法不颠倒，不会拿一些神秘色彩来糊弄人，让人越听越迷茫。所以，高明的禅师，每一句话都点到你内心的世界里头去。



上师相应法其实很重要的。我们要问自己，“这一生我亲近了多少善知识？”你有没有跟善知识相应、融合在一起啊？你认得什么是善知识、什么是恶知识吗？如果你连亲近善知识的眼光都没有，那你很难进步啊。这一生修行佛法能不能成就，就看你有没有眼光去亲近真正的明眼善知识。明眼善知识不会把你带到岔路去，瞎

眼的话，佛学名词叫做“一盲引众盲”，一个盲人带着一大群人，“一盲引众盲，相牵入火坑”，火坑指的就是烦恼海，苦，苦不堪言。

所以，上师相应法很重要，能够让你脚踏实地、按部就班地按照这个法修下去，让你的身心不断转化，只要路是正确的，时间不是问题，因为每个人业力深浅不同，成就的快慢也就不同。所以，有的人成佛快，有的人成佛慢，这跟我们的前因有关系，不要羡慕别人，与其羡慕还不如赶快起而效仿之。他认真，我也认真，这叫“三人行必有我师”，别人的长处就是我们的善知识。我们向别人学习他的长处，见贤思齐；见不贤，警惕之，也不要随便去批评人。



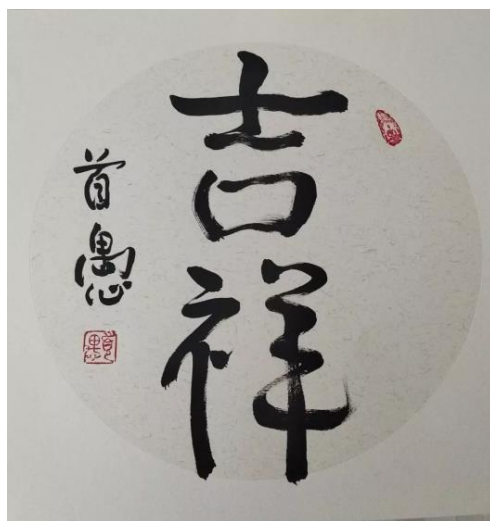


我们修行是要在心目中有个好榜样的。我经常给各位讲，这一生我遇到了三位大善知识，他们永远在我的心目中，我的剃度师父、我的佛学院院长、南上师，那感觉上随时都跟他们在一起。

“又觀想傳法上師現前，更如法供養之。”一切供养中法供养为第一，他讲的法都能够打动你的心，都能够依教奉行，那是最好的供养。

“觀想傳法上師由自頂光明渾入自身。三身合一，了無分別之相。”本师、上师还有自己，这也是心、佛、众生三无差别。我们见地清楚了，随时跟佛在一起，三宝片刻不离，这是“自性三宝”，这是“一体三宝”。我们心地上一了百了，你说你往生，往生到哪里去啊？真正的往生叫做“往而不往，生而不生”，随时在无生法忍的境界中，何处不道场，何处不是净土啊？！随时都在极乐世界的净土的境界中。见地要到这样的程度，那娑婆世界就是极乐净土。

各位，你有这样的见地吗？有这样的见地，那就恭喜你了，这种境界叫做“不移一步到西方”，当下就是了，你还要往东往西的，还生东生西的？这才是佛法的本怀，佛法的究竟义。



我们金刚念诵念到“念念分明、念念本空”的境界正是“不移一步到西方”，你还到哪里去找西方啊？！你还到哪里去找阿弥陀佛啊？！要把自己变成阿弥陀佛，你敢吗？那不敢就慢慢修吧，胆子那么小。直下承当，不是狂妄，而是智慧，是信心，“信心清静即生实相”，什么是实相啊？实相无相那就是无量寿无量光，还到哪里去找阿弥陀佛啊？！

以上内容来自首愚长老 2019 年 8 月 19 日在大连观海寺上午第二支香的开示





念到无念、无相、无住，那才是真正的念清楚

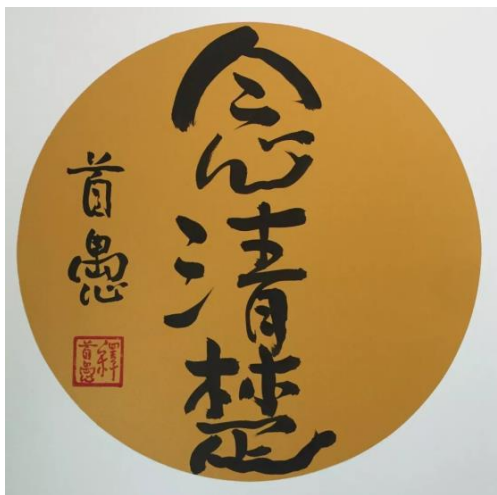
原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-03-11

“念清楚”，哪个人做到了，哪个人就受用了。念不清楚，那就是在打妄想。所以，“念清楚”个中的理跟事，那是无量无边的，要说的话，当然可以把所有佛学的理论都纳进来。念清楚也是可浅可深，是“牵一发而动全身”。这里头，身心是相关联的。浅的，咒语的每一个字念得很清楚；深的，念到无念、无相、无住，那才是真正的“念清楚”。

所以，“念清楚”本身就是“净念相继”，“净念相继”就是“念清楚”，这是初步的。那么我们用什么念的啊？用身心来念。身体就是舌根的弹动，动用了舌根。那么内心呢？心念。一个是心念，一个是身念，心在念，身体在念，“都摄六根”，跟六根都有关联的，跟六根都可以融在一起的。

从内心世界来讲，念清楚了，这是意根。我昨天也讲过了，意根的性火、身根的相火，要我们念得很清晰，念得清晰，心才会平，心平气才会和。心平，紧跟着相火启动，念到你脾胃很舒服。有时候念不好，好比说胃肠堵堵的、胀胀的，那是你的

念头不对啊！念头对，让你松开来，感觉上肚子很空，胃肠很空。如果你的胃肠胀胀的，那就是你的念头有问题了。唯有念头对，身体松放，胃的胀气才能化掉，火生土。越念越起劲，越念精神越好，土生金，肺活量很大。气和，心平气和，土生金，精神很旺，越念越欢喜。金生水，全身念到“甘露洒须弥”，肾水充盈，滋润全身，不至于舌干唇燥的，不至于眼睛很干涩。肾



礼敬上师





水充盈，润泽全身，水生木，眼睛非常明亮的，眼睛不至于干涩难过。有时候眼睛会痒，会生眼屎，这是你的肾水不济，水生不了木。这不是“都摄六根”吗？六根都在其中了，所以“净念相继”、“都摄六根”有它实际的内涵，和身心相关联的。

从“念清楚”进入到“听清楚”。如果你的“听清楚”太着意在头部，那么头会胀，眼睛会干涩，也会舌干唇燥。所以耳根一定要回到它的本位，它的本位是肾脏的中心，所以耳通命门，回到生命最底层的、最基本的。那么命门通百脉，命门是十二官的君主，这是古典中医里面特别提到的。这样你才不至于念得妄想纷飞，念都念不清楚，理论也没有搞懂，糊里糊涂地念，一边念还一边怀疑，哎呀，到底有没有效果？对自己都没有信心，对法也没有信心，将信将疑，人家说好，就跟着拿着香拜拜一样的，跟着人家屁股后面拜拜一样的。将信将疑、半信半疑，就是你的佛学理入不够，信也信不过，所以念得迷迷糊糊的，那样念就很辛苦。

听清楚，如果方法错了，会上火，虚火上升，火水未济，所以唯有回到了耳朵的本位，自然气就能够沉到最底下，就完全松放了。再加上意念的念，意念是性火，正好可以水火相济。如果你在头部久了，一定是火水未济，在膻中穴一

样是火水未济，所以唯有回到身心的交汇点、交集点，方法对，全身松开来了，才能够进入到“念念分明”。要不然，妄想随时会插播进来的，哎呀，怎么我念的舌干唇燥啊？怎么念得这么样僵硬啊？念得有点念不下去了，因为你的方法有待商榷、有待讨论、有待检讨，你插头没有插对，所以念念混乱了。

真正能念到“念念分明”，每一个字念得很清晰，念得信心百倍，念到一点怀疑都没有。“离四句绝百非”，所有的统统直接契合了。契合，跟般若慧观相应，所以从“念念分明”能够进入到“念念本空”，那是最松放、最空灵的。哪里还需要谈





那些玄之又玄、妙之又妙的？脚踏实地的，要务本、要务实，实实在在的，它是什么就还给它什么，所以要老实，非常的脚踏实地的，不要添油加醋，要原汁原味的。

大家要好好“净念相继”、“都摄六根”，“初于闻中，入流亡所”，那就是水火相济，全身松放，一定会展现出“念念分明”，整个身心松开来了，感觉上没有这个身体了，所以念到无念现前，念到无相现前了。念也是它，不念也是它，这是无住境界，那就恭喜你了，你跟法相应了。

以上内容来自首愚长老 2019 年 8 月 19 日在大连观海寺下午第三支香的开示

■
礼
敬
上
师
■





慈悲喜舍是福德智慧最圓滿的境界

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-03-12

準提三密五次第

1. 三密融合金剛念誦

“意密觀想鏡壇（或置鏡壇于前方）”，这是打坐的前面有一个圆形的镜坛。

“身密雙手結準提印當胸；口密唸準提真言『南無颯哆喃 三藐三菩馱 俱胝喃 怛姪他 唵 折隸 主隸 準提 娑訶』，再加唸文殊菩薩一字大輪咒『唵 部林』。”一边念一边观想准提佛母的影像、形象。



2. 本尊顯現妙相妙用

“觀想眉間放光”，观想自己的眉间，就是两眉之间，大家看到后面准提菩萨这个地方，叫做眉间轮，放光。

“迎請准提本尊于鏡壇中顯現雙跏趺坐，”观想准提佛母在镜坛中，在我们所观想的镜坛里头，准提佛母显现双跏趺坐，就是双盘。

“左右共十八手”，这是大概一个轮廓。

“頂戴五佛冠，三眼”，等于在眉间这个地方，这个眼睛是竖的。我们一般人，左右两个眼睛是横的，准提佛母中间有一只眼睛是竖起来的。五佛冠象征转五毒



为五方佛，三只眼睛，中间这只可以说是天眼、慧眼、法眼、佛眼，左右两只眼睛代表肉眼。

“面如滿月桃花色”，一个人修行有成就的，当然气血通畅，呈现的就是皮肤粉嫩粉嫩的，粉红色。桃花色就是粉红色，就是气色红润，就像小孩子皮肤那样的红润、那样的通透。

“微带笑容”，佛菩萨随着他的见地，他的修证功夫，还有他的菩萨行圆满，人生历练、种种都圆满了，相貌可以说是很高雅的。“微带笑容”，可以说是最高雅的一个仪态，笑不露齿。微带就是微微的笑。这种笑，大家可以想像佛菩萨的内心世界，“诚于中形于外”，他的内心世界呈现的是无忧也无喜，没有什么事情能让他苦恼的、陷入绝境的状况，也就是他的威德、他的福德、他的智慧圆满了。

脸部的表情，“慈心无量”，内心充满了慈和，“慈者予乐”，给众生安乐，给众生一种安全感。第二个境界，“悲心无量”，这是佛菩萨的特色，悲天悯人的情怀，处处都想着要拔除众生种种的痛苦烦恼。所以，慈悲喜舍的四无量心，这是佛菩萨的特色，智慧慈悲已经到达很高的境界，一脸慈祥、一脸悲心，所以慈心无量、悲心无量。

从这个慈悲心中散发出的那种法喜，对法的通透，永远保持这种淡淡的微笑，这是“喜心无量”。这喜心里头带着一种舍，任何世间的事情他都能够舍得掉。“喜舍”是空灵的境界，“慈悲”是妙有的境界，所以福德智慧最圆满的境界呈现的就是“慈悲喜舍”。我们凡夫的表情有时候非常冷漠，好像世间都跟他不相干的。佛菩萨显现的不但是庄严的，而且是一种亲和，很容易接近的。但是又充满了，给人家感觉上很空灵的境界，所以喜心无量、舍心无量，这是在他的那种智慧里头没有什么让他放不下的。这慈悲喜舍四无量心，也就是佛菩萨的妙相、妙用。所以，“微带笑容”中充满了深度的内涵。在他的表情中已经统摄了所有的世间法、出世间法。世间圆融，出世间圆融，永远是关怀这个世界的。





凡夫啊，是一种可怜相，一种苦瓜脸的相，一种非常俗气的相。甚至更糟糕的，充满了那种小气巴拉的小气相，还有的更让人受不了的，是一种谄媚相，眼神充满了谄媚，表情俗不可耐。凡夫嘛，千奇百怪的，甚至有一种很卑微下贱的那种相，叫做贱相。随众生心，应所知量，循业发现。对这个众生百态，你就要看《大爱道比丘尼经》，佛陀把女性的各式各样的相，像照妖镜一样的，像X光一样的进行透视。这个《大爱道比丘尼经》讲的就是佛陀当年不让女性出家的原因，因为女性习气太重了。如果不是阿难尊者请法，女性是出不了家的，所以女性要多礼拜阿难尊者啊，阿难尊者为你们女性说话啊，才有今天你们女性出家啊，阿难尊者多慈悲啊！

“非男女相”，没有男贪女欢的那种种的谄媚相、妖媚相，都化的干干净净，叫非男女相。

“身如透明琉璃体”，

习气业气化得干干净净的。业气化得干净就变成透明琉璃体；习气化得干净了，是“内含宝月”，就是《楞严经》四句话形容的。“圆明精心”，“圆”指福德方面的，做人处事圆融、圆满、圆通无碍；“精”，无所不精，非常精细的，菩萨八万细行一一都照得清清楚楚，了如指掌，圆明精心是佛菩萨的内心世界。“于中发化”，身心在这个境界中不断地转化，转化到什么程度？习气、业气都化得干干净净的，业气化得干净了变成“身如琉璃”，习气化得干净了变成“内含宝月”。“菩萨清凉月，常游毕竟空”，这些都是佛菩萨的精神境界。





“瓔珞莊嚴”，小乘圣者清心寡欲的，寡寡的，也没有什么笑容，所以罗汉相是比较严肃的。那么佛菩萨的相呢，挂的叮叮当当的，穿金戴银，打扮得很庄严。瓔珞庄严，这是一种富贵相。

“無量相好光明”，相好，没有一丝一毫的俗气，凡夫那种不好的相统统没有。这个相只有给众生带来的清净欢喜。一般普通男女散发出的是一种互相吸引的、让人家想入非非的相，尤其现在西洋女性的打扮，哎呦，这个你们都晓得，不用我讲了。什么热裤咯，什么迷你裙咯，什么～哎呦，千娇百媚的。佛菩萨不是千娇百媚，佛菩萨是“无量相好光明”啊，你看了就清净了，没有一丝一毫的不好的念头出现的，你看到佛菩萨只会想到顶礼膜拜，不会有其他的想法。这是佛菩萨散发出的慈悲喜舍。只有得道高人才会散发出一种光明的气质，让你打从内心的崇敬。

以上内容来自首愚长老 2019 年 8 月 19 日在大连观海寺下午第一支香的开示

■ 礼
敬
上
师 ■





声声入耳，整个念佛圆通跟耳根圆通融在一起了

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-03-13

“當胸二手結本印；下二手如三昧印”，什么叫“如三昧印”？不完全是三昧印。

“下左持梵篋”，左手拿的是梵篋，《大般若经》，这是表法，表征的是智慧资粮。

“右持金寶”，金宝表征的是福德资粮。下面两只手表征的是智慧福德资粮，上面的左右各七只手恰恰是福德门、智慧门，也象征的是福慧双修。

“復左七手次第執持大傘蓋”，大伞盖表征的是给众生的护佑、庇荫，可以挡风遮雨，可以防止日晒。

“寶花”，这个可以说是境界般若，让整个生活充满了诗情画意一样的，很清幽，很高雅的。

“寶盒”，福德门里头应有尽有。

“綯索”，这些都是表法，可以系念种种的功德。

“金輪”，这个当然也是代表富贵了。

“法螺”，代表说法无碍。

“寶瓶”，可以说是为众生施甘露。

“右七手”底下对应的是金宝，上面这些都是代表智慧。





“次第作施無畏印”，施无畏印代表无畏布施，菩萨、准提佛母的无畏布施。

“执持宝剑”，智慧宝剑可以斩情丝，化解众生种种情执。

“數珠”，代表正念，一颗接着一颗的也可以说是净念相继，随时都在正知正见的境界中。

“寶果”，智慧的果实累累。

“利斧”，代表无坚不摧。

“金戈”，再硬的东西都能够戳破。

“降魔杵”，降伏众生种种的仇恨、怨恨。所以准提佛母的十八只手有表征智慧的，有表征福德的。有时候说是佛的十八不共法，这些都可以去研究。什么是佛的十八不共法，你去查佛学字典，你佛学的知识面就会越来越广。

“心月輪中現布本咒之字輪（字輪式附前）。 ”

3. 降魔真言辨別真偽

“當本尊現出時，可唸上師降魔咒『喻哈哩底噶』三遍以察其真偽。真則現更清楚，偽則隨即隱沒。”



“真”是跟清净心相应的、跟智慧相应的，是真实不虚的，当然是我们清净心的一个现量境界，那是不退转的。“伪”則隨即隱沒，是外魔来干扰的。

4. 心月字輪化轉三身

■ 礼敬上师 ■





“一剎那頃，本尊自眉間光渾入我身，我身立刻轉成本尊”，把自己观想成准提佛母，准提佛母就是我，我就是准提佛母。

“本尊自身，無二無別。即時觀想自身，如透明琉璃體，毫無雜垢”，就是刚才讲的，报身、业气净化了，纯净无杂了，那当然是琉璃体，代表福德圆满。

“內空心中，生起八葉蓮花，紅色無根。”莲花也是表法的，表征的是我们的血肉之躯。佛菩萨修行也要经过血肉之躯，来转化因果。苦、集、灭、道，苦是苦果，集是苦因，灭就是清静圆满。怎么灭啊？

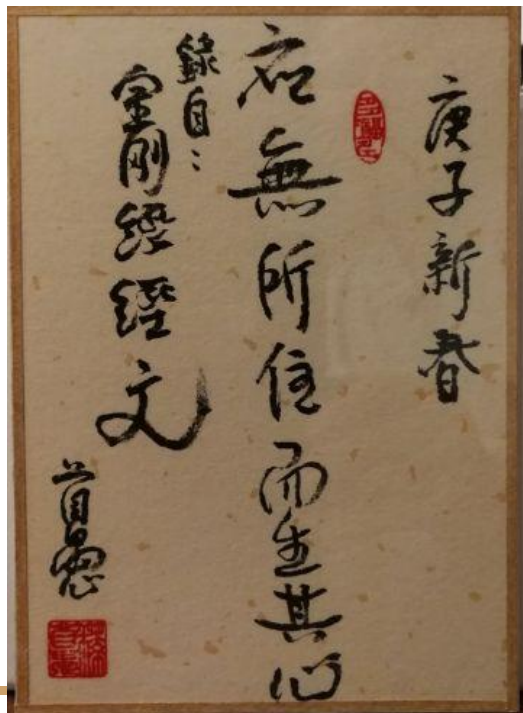
“蓮花上現一滿月輪”，这一满月轮代表清静圆满，是涅槃境界，常乐我净的境界。这些都是表法。“莲花上现一满月轮”，重点就是“一满月轮”，这是无量寿无量光的解脱境界，用满月轮表征。

如何进入到满月这样的“心月孤悬”的境界呢？心月轮中现字轮。“月輪融入命門光明點中現字輪”，这个字轮代表方法。当月亮的光明出现的时候，直接融入到命门的光明点中，命门的光明点就是心月，心月就是光明点，无二无别。

5. 瑜珈念誦字輪放光

“開始瑜珈念誦”，瑜珈念誦，就是大势至菩萨的念佛圆通，唵字象征的是观世音菩萨耳根圆通，声声入耳。

“由（唵）字起，從前右旋，次第周布輪緣，終而復始。字字光明燦爛”，字字光明灿烂就是“念念分明”，“念念分明”就是字字光明灿烂。要不然，你怎么样观想到，念到哪个字哪个字就放光，怎么放光





啊？清楚就是光啊！很乱，那就是无明。无明，黯淡无光，一下子念，念念念，念跑掉了，跑掉了就是被无明境界给淹没掉了，又想到了，想到了又拉回来。所以，字字光明灿烂。

“不可混糊”，混糊当然是妄想啦，这告诉我们“念清楚”的重要。中间的“唵”字代表的是声声入耳，“念清楚”代表的是“净念相继”。声声入耳，整个念佛圆通跟耳根圆通融在一起了。

“字輪不可觀想過大，愈小愈好。”

以上内容来自首愚长老 2019 年 8 月 19 日在大连观海寺的下午第二支香开示

■
礼
敬
上
师
■





真正懂了，不异旧时人，只异旧时行履处

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-03-14

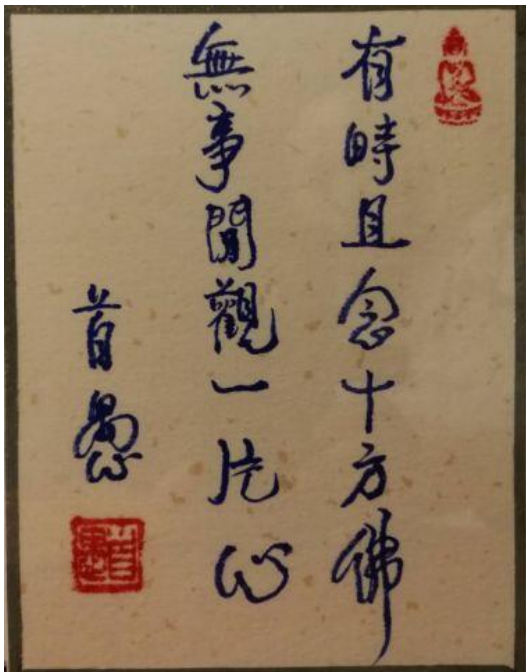
百萬感應次第成就

“如此依法修持，念滿百萬遍，則感應道交，”你能够念满一百万遍代表你对法真心在用功了，一边念一边怀疑，那就念不下去。念到一百万遍，感应道交，你就会想再念一百万遍，念到成就为止。所以这个遍数不定的，业力浅的人也许一念就进去了。业障深重的人，一百万遍不够的，甚至念几千万遍都还不够的。法本只是讲了一个大概，重点是提升我们的信心，一百万遍，是最起码的！逻辑上面，你就从这个地方去推敲了。

念满一百万遍了，感应道交了我还念不念啊？问这个就是无明，可见你对法还没有很了解。修到完全跟法相应了，整个智慧通透了、理解了，那么真正的相应，念也是它，不念也是它，行住坐卧都没有离开它，那就是你成熟了。

“如見顯密圓通成佛心要集上所載諸殊勝境象時，則為生起次第漸漸完成。”原来南上师的法本，第二编的法本没有把它改过来，它写的是法本上面，法本上面根本没有这样的说法，那是《显密圆通成佛心要集》上面记载的，所以这一次第三编的时候我把它改过来了。

“又息災、增益、懷服、降伏諸法之修持，另須特別教授。”这在《显密圆通成佛





心要集》里头都有的，记载得非常的完整。

“又正持誦未滿座時，若須談話，於自舌上，想一梵文嚙字，縱使談話，不令間斷。”这些是告诉我们修行的方法，不是说我念咒了，什么事情都不管了。像中午的小参，那个妈妈担心死了，儿子大学毕业应该要去实习，不肯去实习，整天关起门来念咒。那修行是尽未来际的，该工作还是要工作，在家学佛当然不能够脱离现实。

这一段告诉我们，入世的重要，不是说你修行了就什么都不管了。如果你真正懂得佛法，尤其大乘佛教，那更是要懂得入世，懂得待人处事，处处都是在自我觉照，让自己在生活中、工作中，更加地有目标，更加清楚自己要干什么了。所以整个修行，不管出家在家都要在普贤行的境界中，你才有欢喜心！

不要以为出家啦什么都不管了，哪有那么简单啊？出了家一样没有离开生活啊，那么你说我出了家，我都不用吃饭嘛？出了家我的一切都会有了？没有那么好，出了家只是告诉你更加地专注了，不受世俗的牵绊了，懂得用功了。

所以这一段很重要，准提法是非常入世的。《坛经》怎么讲的啊？“佛法在世间，不离世间觉，离世觅菩提，恰如求兔角”，

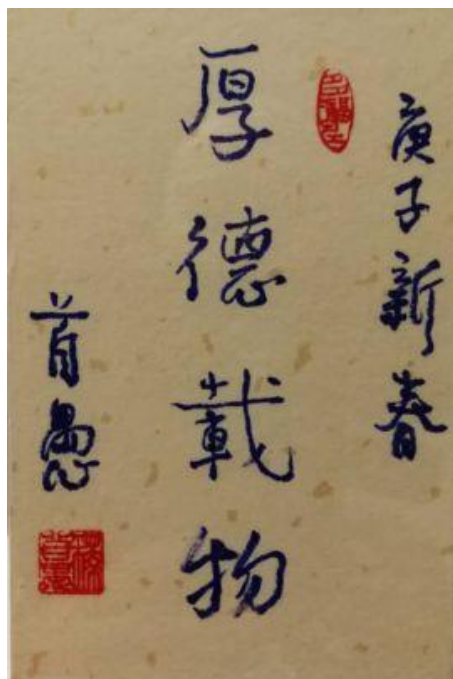
《坛经》讲得很清楚了。

悟道后的人是什么样的境界啊？禅宗祖师告诉我们，“不异旧时人”，人还是原来的人；

“只异旧时行履处”，他的做法不一样了，他待人处事的态度也不一样了，内心世界不同了。看起来跟一般人一样是吃饭、穿衣、睡觉，这是

“不异旧时人”，看起来还是原来那个人，“只异旧时行履处”，他的做法更加的和谐、合理、合法，没有以前那么纠结了，没有像以前那样小心眼了。所以悟道的人，应该说是更加合理化

礼敬上师





了，更加地懂得自我觉照了，懂得自我管理了，更加积极地为大家服务了，这才是一个修学佛法行菩萨道的人，处处都主动，不用让人家在背后拿个鞭子在抽、在赶一样的。

有名的《维摩诘经》讲，“菩萨做不请之友”，不用人家三请四请的，“哎呀，某人啊，要认真啊，要精进啊，不要太懈怠啊！”不用讲的，悟道的人他自己懂得用功，懂得自我管理了。不懂得自我管理，那还叫悟道啊？悟个什么道啊？那不是悟道，是耽误了，不是开悟的悟，误了大道，耽误了大道。

总之，不要轻视这个念咒啊，看起来笨笨的、傻傻的，怎么念？二十八个字有什么好念的？你真正去实践了，那二十八个字妙用无穷啊！日积月累都在转化我们的身心，这个就是化繁为简，千万不要好高骛远！大道在平常日用中，这事本来就是很简单，只是凡夫的习气、业气把它搞复杂了，你只要坚持老实持咒，几十年都不变，那恭喜你了，一定会有消息的！

以上内容来自首愚长老 2019 年 8 月 19 日在大连观海寺的下午第二支香开示





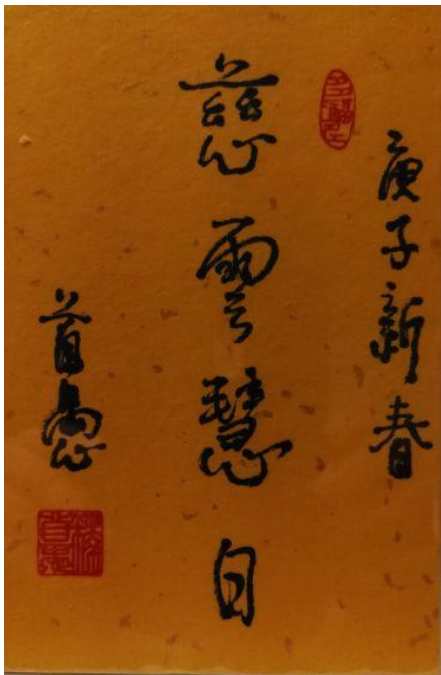
把行菩萨道无畏布施的精神培养起来，首先自己心就安了

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-03-15

修行是有菩提道次第的，历代佛菩萨的示现，尤其是我们本师释迦牟尼佛跟弥勒菩萨，他们两个是因地同时发菩提心的，一个修苦行，一个修安乐行，修苦行的那不知道提前多少个劫数成道的。

菩萨道布施为能入，一定是先从布施波罗蜜下手。佛陀看到众生的痛苦烦恼，所以发愿行菩萨道，整个菩萨道其实就是生起次第，也是广积福德资粮。我们看到佛陀经典《本生谭》中谈到，那种苦行，那种难行能行！《金刚经》里讲佛陀示现忍辱仙人，那个境界哪里是一般人做得到的？这是大修行人、大菩萨才做得到的，我们一般人不容易做到，根本不太可能。

我看到释迦牟尼佛舍身饲虎这段，啊呀，我问我自己，我都做不到的。看到老



虎，逃都来不及，还舍身喂虎，那种大慈大悲！大家好好想一想这个舍身喂虎的境界，那是什么境界啊？他看到一头母虎，带了一群小老虎，都已经好几天没有吃饭了，母虎没有东西吃，哪里有奶可以喂这些小老虎啊？释迦牟尼佛在行菩萨道的时候，把这个身体主动地投给老虎，老虎一口就把他吃掉了，救了这一头母老虎，也救了一窝的小老虎。

如果不是把三世因果看得很透，我们一般人的知见是不可能做这个事情的。你说，哦哟，如果我把这个身体喂了老虎，那我怎么修道啊？哎呀，

礼敬上师





太残忍了。那不是傻瓜的境界吗？所以，重点告诉我们生起次第是难行能行、难忍能忍、忍人所不能忍。

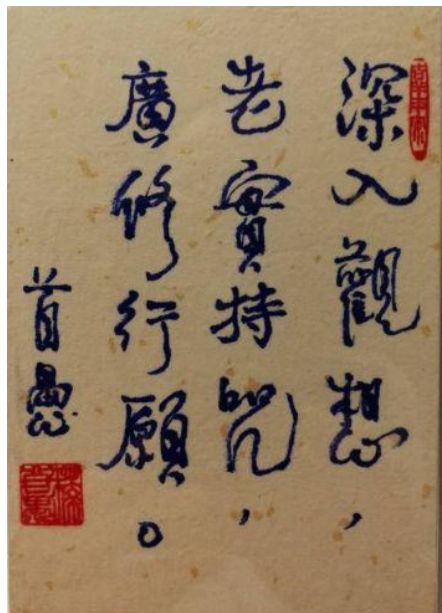
历代高僧传，很多高僧的行为，我自己是自叹不如。在《缙门崇行录》还是在《高僧传》中，记载一位高僧，夏天蚊虫多，他打赤膊供养蚊子，我看到了头皮都发麻。各位，你做得到的吗？不容易啊！这种宗教精神，那真的是不可思议。

总而言之，菩萨道最难的是无畏布施。一旦无畏布施的精神培养起来，是最锐不可挡，这告诉我们普贤行太重要了！你这一生想要成就佛道吗？问问自己，你行了多少菩萨道，你培养了多少的福德资粮啊？！

准提法门当然是出世、入世的很重要的法门，尽管这么殊胜的法门，如果我们的福德不够，要想成道没有那么简单！如果一点苦都不肯吃，你想要修行有成就，那是不可能的。

所以你是不是法器，你将来能不能成为法门龙象，就看你的行道精神。有没有这样的精神，其实我们自己也心知肚明。如果我们把行菩萨道的无畏布施精神培养起来，首先自己心就安了，自己在行道方面有一股气势，有一股承担力量。如果你没有这个承担力量，你不要谈。

在座不管出家在家，你将来在法门的修持上能不能成就，那就看你平常的待人处事如理不如理、如法不如法。如此又肯这样的无畏布施，距离大道就越来越接近了。唯有亲自走过来的过来人才晓得这个的重要。



以上内容来自首愚长老 2019 年 8 月 20 日在大连观海寺上午第一支香的开示



真正的圆满次第是随时都在这个境界中

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-03-16

五、生圓轉化無量光壽

不管我们福德资粮深不深、厚不厚，不管我们的功夫扎实不扎实，圆满次第的一些理事、境界，还是有用的。最起码告诉我们，这个法脉的次第脉络是很清晰的。道理了解以后，就晓得自我疏导，最起码晓得一个大方向、大目标。圆满次第就是我们修行的大方向、大目标。

“生”就是生起次第，“圆”就是圆满次第，生圆“转化”，我们用的是净土阿弥陀佛的境界，阿弥陀佛翻译成中国话就是无量寿无量光。无量寿代表时间，时间也代表念头；无量光代表空间。我们有这个身体就有了空间，如果身体都空掉了，哪里还有空间啊！心理上的习气，种种的贪嗔痴慢疑的习气消融得差不多了，没有妄想了，正是无念的境界，正是无量寿；身体的障碍也没有了，酸胀麻痛等业气都化掉了，在一种忘我、无我的境界，这就是无量光。这些佛学的理念最起码要弄清楚。

“依字輪唸畢後（遍數自定，愈多愈好）”，自己在家用功也一样的，如果你有个很理想的空间，在家里偶尔把门一关，等同是一个小闭关。等到你的腿功坐不住了，下座了，好听点，我要进入圆满次第了，其实就是要休息了，松腿了。真正的圆满次第那不是松腿、放腿的问题，是随时都在这个境界上面。就是永嘉大师所讲的，“行也禅，坐也禅，语默动静体安然”，这是真正的圆满次第了。

何处不道场啊！一定要盘腿呀？走路，叫作般舟三昧；打坐，叫坐禅三昧。佛学上讲百千三昧，各式各样的境界中，你都可以进入到禅定的境界，所以叫作百千三昧。如果我们晚上睡觉，睡得很松放、很空灵，这样算不算用功啊？当然是用功了。我们用功不计任何的形式、姿态，只要你心能安、能定，那就是跟定相应的。坐在、





躺在那边一样可以浑然忘我，甚至躺着休息，气机一样可以发动，在座的很多应该都有这个经验的。

如果休息得好，晚上睡觉的时候身心一样在转化，功夫也在转化、在成长。晚上休息得好，精神抖擞，所以上班很欢喜，工作很欢喜，跟人相处都很欢喜。如果晚上没睡好，无精打采的，一脸不高兴的样子，一副苦瓜脸，情绪也不太对的，这是很正常的。

“遍數自定，愈多愈好”，当然越多越好了，代表你的心是非常笃定的，坐的很安稳。念念念，几下就念不下去了，可见你心有所散乱。念得越多代表我们念得很稳定，同时没有杂念的干扰，所以会念得很欢喜。如果你念得心浮气躁，念不下去了，这是你不得法、不得要领。

“準提印散于頂上，改結三昧定印，而入圓滿次第”，后面那是方便导引了，真正入圆满次第还要进入这个？那倒不是，你念念分明、念念本空就是已经进入到圆满次第了。只要体会到念念本空就是圆满次第，你还到哪里去找圆满次第？当然准提法可贵，法本的仪轨，轨就是个轨道，有先后顺序，有次第步骤，圆满次第就是来导引我们的。



“即想字輪收攝入于中間唵字”，这是表征二十几个字的准提咒，声声入耳。为什么要“收摄入于中间唵字”啊？这个“唵”字代表听清楚，代表耳根圆通。我们念清楚的同时，当下也是听清楚。各位，你要这样的用心、要这样的体会才是正知正见。不是把念清楚跟听清楚剁成两块，如果念清楚的当下也是听清楚，那就轻松了，它是不二的。如果你把它们剁成两块，矛盾重重，怎么剁都好像剁不完。如果你把它



当作不二，念清楚的当下也是听清楚，这样的见地，这样的理解，就轻松了，就融在一起了。仪轨在这里很清楚地告诉我们，声声入耳，当然声声入耳就是听清楚了。

“唵字收攝入于月輪”，一下子把这个唵字给融化掉了，融于月轮。月轮代表什么啊？“亡所”了。“初于闻中，入流亡所”，唵字收摄入于月轮，就是“入流亡所”的意思。其实仪轨到这个地方就可以告一段落了，但是很多人做不到，做不到就只好继续导引了，方便导引了。

“月輪收攝入于光明點（明點如黃豆大）。”月轮是比较大的，越来越缩小，缩小缩小，剩下，所谓“收摄入于光明点”就是这个月轮慢慢缩小，剩下黄豆那么大的明点。

“明點直冲上頂，剎那頃，散于虛空，虛空之外，更無身心。我即虛空，虛空即我。”其实真正的见地到了、通了，这些不需要的，真的不需要的。你只要把握念念分明、念念本空就到了，你还要找什么？你还要，哎呀，我入于圆满次第啦！啊，字轮缩到中间，哦，缩到如黄豆大，融入到月轮里头去了！那样笨死了，笨蛋加三级，真正的修法不是这样的道理。

当然你要这样的自我安慰也可以，哦，我按照仪轨讲的，好像写书法一样的，要先入帖，这个也未尝不可。那是法的一个导引。我们直接大小相融，月轮融入到命门的明点，身心的关键处。我们的五脏六腑十二经络没有调和之前，你怎么融进去啊？一下子来给你抗议，腿麻了，啊呀，胃不舒服啦，啊呀这个痛那个痛，这个地方不舒服，那个地方不舒服，随时跟你抗议啊，那也是妄想啊！唯有把这个色身、身心调好了，自然进入到“菩萨清凉月”，随时都在清静光明的境界中，“常游毕竟空”。

我们这个身体是幻化的，所以说“我即虚空，虚空即我”，这是观空的很重要的方便。 以上内容来自首愚长老 2019 年 8 月 20 日在大连观海寺上午第二支香的开示





真正的圆满次第，离开自己的心你到哪里找啊

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-03-17

仪轨最后呢？“亦無虛空之量可得，如來如來，如是如是。”连空也空，空相现前，那你的自性佛呈现出来了，那是真正的佛。你到哪里找佛啊？

“如来如来”，《金刚经》告诉我们，“所谓如来者，无所从来，亦无所去”，那是真正的如来。真正的如来，“即心即佛，是心作佛”，心就是佛。离开自己的心，你到哪里找啊？

所以说，“如来如来，如是如是”，就是这样，就是这样，这样就是佛，要有这样的肯定！自我承担！见地理念要这样的清晰，找到佛就是找到自己，找到自己就是找到佛。啊，总算找到自己啦，找到真正的皈依处了，皈依谁啊？皈依自性佛，皈依自性法，皈依自性僧。

忏悔也分成事忏跟理忏，那么，发愿一样有事法界的愿，也有理法界的愿。事法界的表相，众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，法门，各式各样的法门，“法门无量誓愿学”，佛道那么样的崇高，至高无上，“佛道无上誓愿成”。

理法界也告诉我们，自性众生誓愿度。为什么梁武帝见了达摩大师，请教达摩大师，“我建了那么多寺院，度了这么多出家人，有没有功德啊？”达摩大师是直心是道场：“你这个没有功德，这不是功德，这是福德，这是人天有漏之因。”直截了当告诉他，什么是功德，“见性是功，平等是德”。

你的智慧所在，你起心动念待人接物都是平等心的，那这是你的德行，所以叫内功外德。内功，见了生命的根本了；外德，待人处事如理如法，都皆大欢喜，那是你的德性涵养。



准提法其实跟禅宗没有两样的，这是个大般若的修行法。准提法不来这一套的，把所有的神秘外衣剥得干干净净，这是准提妙法，而且大道在平常日用中，很实在的。所以，我们准提法彻头彻尾的是大般若的修行法门，没有一丝一毫的神秘色彩。你有神秘色彩，那你的见地就不清晰。

法爾如是定慧功深

“當知上述諸法之出沒隱現”，看起来蛮热闹的，其实这些境界皆同水中月、空中花，都是幻化的。

“皆同水月空花，如夢如幻，涅槃本性，法爾常住，了不可得，不可得亦不可得”，为什么了不可得？因为本来每一个人都有，只是我们凡夫迷失掉了而已啊。当你有了正知正见，噢，我如何回头是岸啊？回到你的心地上来，这叫回头是岸。苦海无边，我们在六道中载浮载沉，心心念念在贪嗔痴慢疑，那都是自己困扰自己，这是“祸福无门，惟人自召”，都是你自己招感来的呀！

“不可得亦不可得”，扫得干干净净，本自具足，并不是外来的呀！这是大般若的境界，告诉我们真正的佛法是这样的。

“於樂、明、無念定中愈久住愈好。”这是南上师引用的宁玛巴大圆满的内容。宁玛巴大圆满，因地，修气修脉修明点，果位呢？修气可以得乐，修脉可以得到大光明，修明点可以进入到无念的境界，它是相互对应的。所以於乐、明、无念定中愈久住愈好。

“吉祥圓滿”。

这一次新参很多，所以只好先从这个仪轨讲起，其它的回过头再来讲。懂得怎么念了、怎么观想了，再来讲高深的。等于肚子饿了好多天，不能吃太补的，只好喝一些粥啊，清淡的，好吸收、好消化，一下子吃大餐，会拉肚子，吸收不了的。

以上内容来自首愚长老 2019 年 8 月 20 日在大连观海寺上午第二支香的开示





经过认证的，才有资格传法

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-03-18

警策序

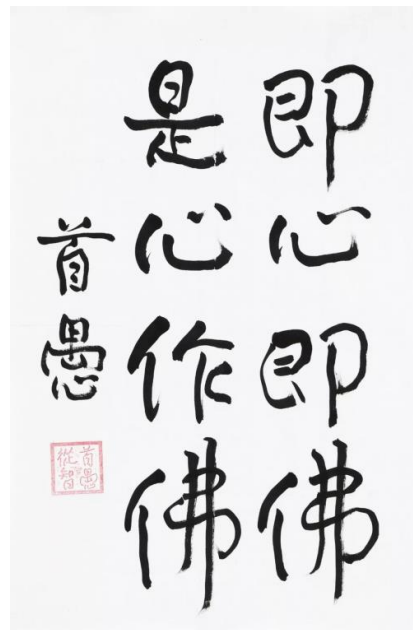
“此特別傳承儀軌，依諸佛心要及佛說準提經等融于現證所集”，依诸佛心要，依十方三世一切佛共同修行的一个纲领，也包括释迦牟尼佛的。总共有四部准提陀罗尼经（1. 地婆诃罗译名《佛说七俱胝佛母心大准提陀罗尼经》；2. 善无畏奉诏译名《七佛俱胝佛母心大准提陀罗尼法》；3. 金刚智译名《佛说七俱胝佛母准提大明陀罗尼经》；4. 不空奉诏译《七俱胝佛母所说准提陀罗尼经》），这要看老古出版社出版的那一本《准提修法显密圆通成佛心要集》，那一本里头有的，大家自己去看。

“融于现证所集”，这是南老师亲自修证的现量境界所编辑出来的。

“非通行各種儀軌可比。未親經傳法者不可玩閱”，南上师原来的法本是“未亲经灌顶者不可玩阅”，翻都不能翻，看都不能看。为了这个法门让更多的人能够受益，所以我把它改成“未亲经传法者不可玩阅”，已经经过传法的就可以阅读法本了。

“已經接受傳法者”，那好比各位，你修法一段时间，身心变化很大，整个人都变了，亲朋好友甚至同事对你很好奇，你跟他讲，我最近在修什么法，的确身心得到很大受用。那么你的亲朋好友、同事们，好奇也想修，因为看到你的变化，你的变化是最好的身教。

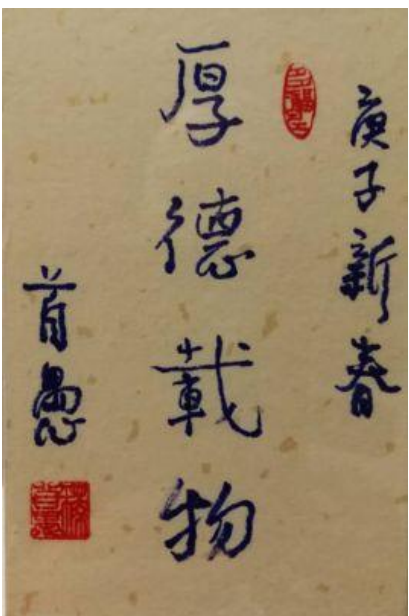
哦，你讲得多好、多好，只要一看到你做人处





事一点都没有改变，那别人不会相信的，修了老半天，也不过如此，个性也没有改，身体也没有好转。你的改变就是你最好的身教，所以身教往往比言教还有用。

“對於善根深厚有心修學此法之親友”，那么他要想学，“可教予咒語念誦法及結手印，不可妄傳觀想法”，你自己都搞不清楚，那千万不要妄传。讲错话，那是有因果的，不但你自己受用不大，同时也会断人家善根的。



“恐心地未明，教理不通，自誤誤人！”就会不但耽误了自己，也耽误了别人。

“未經印可，更不可妄稱具備傳法師承”，有的甚至自己敲起磬来，开始传法了，那你自己要负因果的。将来都要经过我考核过的，见地要很正确，功夫要很扎实，将来还是要有考核的。没有经过法脉考核过的，你还不具备传法的条件啊！一段时间以后，慢心起来了，我们现在少部分人轻微的已经有这些现象了。

我希望这个法脉将来真的是可以培养很多的法将，可以让这个法门能够广为流传，等将来某个时候，我们会对法师们想要成为传法的有个考核。考核过了，那可以，你没有经过认证的，现在动不动什么 ISO 认证，我们有了这个认证，就是说你已经够资格了，可以传这个法了。因为认证过的，那你再传法就不会有问题了。

以上内容来自首愚长老 2019 年 8 月 20 日在大连观海寺下午第一支香的开示





准提法门是用来证果的, 师承很重要 (一)

十方观音 十方圆明心地涌 2020-03-19

是否具备传法阿阇梨的资格, 可能要再过几年再说。我们把这个法门开发得更成熟了, 人才慢慢露出来的时候, 那时才有这个必要。

“貢高我慢, 妄傳他人, 此必獲護法天神訶責, 遭遇不祥, 慎之! 慎之!” 这是南上师给我们的一个警惕。

第十二页, 《准提法修持简要程序》, 大家自己看, 新参自己去看。“金剛上師南公懷瑾傳授, 弟子首愚三編”。

第一次是在 1980 年, 39 年前编的, 经过南上师的认可, 我把法本变成简轨。五年前, 2014 年做了第二编, 今年 (2019 年) 做了第三编。

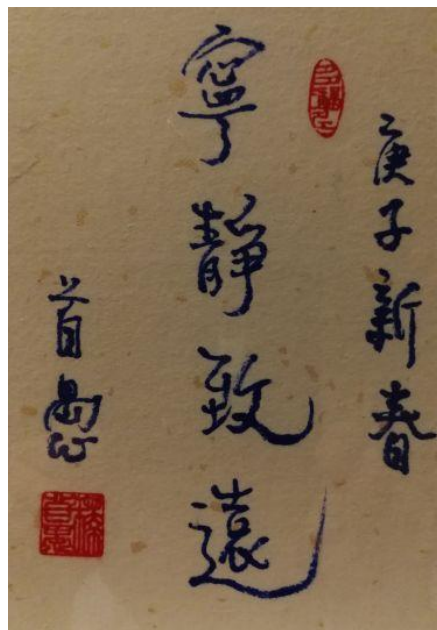
《準提佛母生起&圓滿次第修法秘要儀軌》, 其实这些我们在“十方圆明心地涌”都有了, 我想快马加鞭的通过就行了。新参可以把“十方圆明心地涌”的微信公众号打开来看。xx 师, 有多少篇了? 1000 多篇了, 内容很丰富的, 大家自己看就行了。

上師開示 (四則)

一、佛法宗旨證佛果

“一切佛法皆所用以證取涅槃之果, 即寂滅性空, 真如妙有, 不生不滅之佛果是也。”

准提法的圆满次第相当于佛果, 可见那是相





当不容易，体会可以体会，有道没有道，自己心里头要知道。准提法，南上师称之为“无上甚深妙密法”，以南老师的智慧，他的学问和功力，不但是在禅宗悟道的，同时阅过三年的大藏经；而且，藏密所有的金刚阿闍梨他都有，可以说都可以传法的。但是，老人家虽然有资格传藏密，他不传，他唯独传的是中密准提法。

二、秘簡殊勝未盡知

“諸佛應機設教，開示多法，而準提佛母之修法，則為秘中之秘，簡中之簡。”这整个法本仪轨，都是修行的秘密口诀。我们整个宇宙人生最根本的、最秘密的，其实就是摩诃般若波罗蜜多，所以“般若慧观”是秘中之秘，“老实持咒”是简中之简。我经常跟各位提到的，“秘中之秘”往往是最简单的，因为一切是本自具足的一个境界，但是我们做不到，这个习气、业气把我们障碍住了。

简中之简，老实持咒，看起来简单，但是真正做起来，不简单的。不是法的问题，这是个人根器的问题。根器够了，密中之密变成非常的容易，因为整个佛法直接可以契入到佛的心印；根器不够的，简中之简恰恰也是一个并不容易的。

我们一般人修持准提法，你真正做到老实持咒，念清楚、听清楚，没有不感应道交的。修了老半天，没有效果的，也就是你不够老实，你并没有做到念清楚、听清楚。可见念清楚、听清楚当然是不容易的。

“十地菩薩猶未及盡知之，何況餘者。”十地菩萨都做不到，那么其他的就更不用讲了，可见这个准提法门的殊胜。

以上内容来自首愚长老 2019 年 8 月 20 日在大连观海寺下午第二支香的开示





准提法门是用来证果的, 师承很重要 (二)

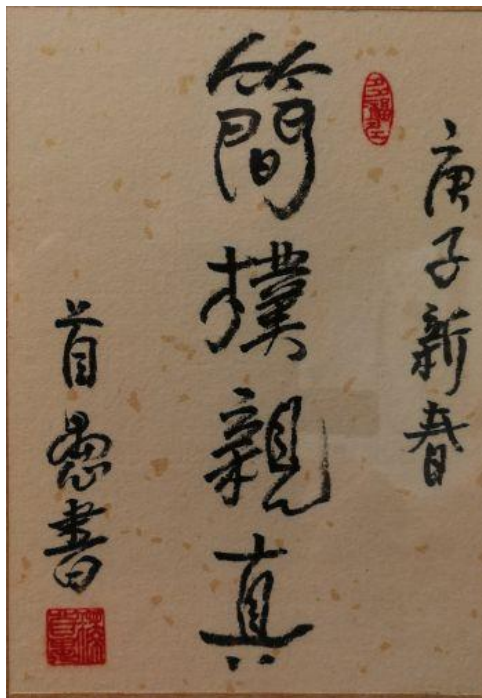
十方观音 十方圆明心地涌 2020-03-20

三、師承口訣趣菩提

“但除依通行儀軌外，必須賴有師承”，这个师承相当的重要。这一次老古出版社把我在厦门南普陀寺闭关的日记，已经重新编辑过出版了，叫《南普陀禅关记》。书后面有附录，是西安郑家华写的一篇《正法命脉在心印》，写得非常好，大家可以做参考。大概未来在《中密修证禅观记》一书中，也有善至成写的一篇关于传承的文章《太湖三万六千顷月在波心说向谁》。

在我个人看《坛经》之后，一直想找个禅师出家找不到，只好依止一个非常严厉的，在修行上操守很严谨的，就是家师仁公上人。等到出家的第四年，南老师来了。在南一鹏的一次演讲里头提到，是南一鹏亲自讲的，1973年，他父亲有一天做梦哭着醒过来了，梦中说南老师这么多年找不到他的传承人，非常着急。这天做梦梦到，说是在海边有个妈妈带着一个孩子，大概三四岁，从海边走过来；袁太老师就跟南老师讲，他说，怀瑾啊，你的接班人来了。一看，三四岁，南老师急得哭醒过来了。南一鹏演讲里头有这么一段话。

1974年十月份南老师上佛光山做演讲。当时我只是觉得南老师学问非常广，学识很渊博，讲课也非常风趣。南老师讲课总会吟唱的，逗得大家哄堂大笑，听南老师





的课都非常的欢快，非常的愉悦，他的讲课，他的语音里头带着喜悦，这是南老师的报身成就了，所以他声如洪钟，上课他也不用讲稿，可以说是信手拈来都是佛法。

那一次我印象最深刻的，就是南老师讲到的“禅宗命脉命如悬丝”。整个禅宗命脉就好比蜘蛛网挂在墙面的强风底下，将断未断，这就是南上师讲的，其实南老师是引用《坛经》。《坛经》中，六祖在逃难，那个时候六祖感觉上自己的生命“命如悬丝”，后面有很多人在追赶，想抢他的衣钵。所以南上师引用《坛经》的名言，“禅宗命脉命如悬丝”。我一听，有那么严重吗？那个时候我对佛教界还不是很了解。后来了解以后，果然是这样，很不容易的。

从1974年10月到1975年1月，经过了3个月，南老师又一次到了佛光山，这一次是打禅七，就是《习禅录影》的第一篇所记录的。南老师讲了很多禅宗的典故，这些很重要的，大家可以自己看。到了后半段，讲到禅宗的传承，从达摩大师讲到了六祖就没有下文了。最后书上就记载，哎呀，录音带好像是故障了，就是说打七的记录到此为止了，留下了南老师的两首诗。原来南老师上山，到佛光山演讲也好、打七也好，他是要找一个出家人，所以“寻僧偶尔入山行，青磬红鱼未了情。绿竹还随人意思，吟风来伴读经声”。

礼
敬
上
师

我当时看了，也不觉得，后来经过很长一段时间，自己一看，哦，好像是这么一回事，自己才回忆跟南老师的点点滴滴。我记得第一次跟南上师见面的时候，南上师说，“哎呀，幸亏你还认识几个字啊！”好像我过去是很不堪的。第二个，送我一顶高帽子，“不要看你平常沉默寡言”，他说，“其实你非常有思想的。”好像我的命脉都被南老师掌控一样，南老师看人就像X光一样，把我看得很透。第三个就是送给我一本《七真人传》，因为我念头里头，准备到台北几个月以后，还是想回佛光山继续闭关。

那么这本《七真人传》一看，明显的就是南老师借着这本书来打我棒子，这是功德不够啊，福德不够啊，等于说让我多培养功德福德。看了这一本书之后，我就打





消了再回佛光山闭关的念头。当然当年我们听南老师的课听得很过瘾，他的每一句话，都能够打动你的心，这样的善知识到哪里去找啊？所以，这个禅七两三天下来，我自己已经意识到我要找的禅师终于出现了。虽然是一位在家居士，但真正是通宗又通教的大善知识，这个师承很重要。

“既得上師加持之力，又復得聞秘密心要口訣，如是則不難由捷徑道，直趣菩提。”

尤其“真言九要”很重要，体会到了，往后对大家的身心转化会有很大的作用。

实行正道

庄严世界



四、信入行道證何疑

这个标题都是我下的，南老师以前的法本等于一篇文章一样，没有段落的。我后来把它段落化、纲领化、法则化，这是第二编以后就变成这样有次第。

“妙覺果海，信為能入，篤信精勤，行於正道，證果何疑。”我们这个法门是拿来证果的呀，不是说给你消灾啊，给你增加一些福报啊，那是小儿科，大材小用！千万不要大材小用！准提法门是用来证果的呀！解脱的呀！

以上内容来自首愚长老 2019 年 8 月 20 日在大连观海寺下午第二支香的开示



中密準提法把中国文化儒释道精神融于一体（一）

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-03-21

中密三綱（詳見《中密修證禪觀記》一書）

这一本新书我已经完稿了。在广东罗浮山华首寺时应该把禅宗三纲讲的很完善，都已经记录出来了，现在给大家再谈一下。

禪宗三綱心之體——佛家心理空慧觀

禅宗文化最高的，禅宗三纲（禅宗以无念为宗，以无相为体，以无住为本），其实也就是佛教般若思想开发到最高的，这种思想也只有佛菩萨、出世圣人才有的智慧，所以这是心之体，是我们生命的心中心。禅宗三纲，也是引用的《坛经》六祖的名言。

禅宗三纲，“禅宗以无念为宗”，无念是整个生命的中心、解脱境界，无念就是清净法身的解脱境界；“禅宗以无相为体”，这是圆满报身，无相就是要破相、扫相，扫得干干净净的，把我们的习气、业气扫干净之后，生命才会呈现出三十二相、八十种好，这当然是圆满报身佛了。破相等同于儒家的“格物致知”。格物，对物质的贪恋，对名闻利养的执着，这些都要把它不断地向上提升。唯有名闻利养淡薄了，贪嗔痴慢疑的习气都转化了，我们才会有正知正见。

习气、业气没有转化之前，很多的观念都是偏差的，所以要不断地破相、扫相。破我执、法执，扫除贪嗔痴慢疑，要破除我们的种种业气，身上的酸胀麻痛，这些都要破除、扫除，扫得干干净净的。禅宗以无相为体，等于《易经》的道理，生命要不断的升华，“苟日新，日日新，又日新”，每天通过精进认真不断地完成六度万

礼
敬
上
师





行，我们的人格才会圆满，智慧才会正确，所作所为才不会偏差。可见，禅宗以无相为体，这是很重要的！

你讲大话没有用的，口头禅没有用的，你说得天花乱坠也没有用的，往往道理跟事实还有一段距离。多美妙的名词，多么动听的语言，甜蜜蜜的，听起来很爽啊，但是想得到、做不来，凡夫的习气是看的破、忍不过，所以我们要面对自己的习气、业气，要懂得去转化。

其实无念等同于南老师讲的“心月孤悬”的清净法身境界。那么无相呢？要破相、扫相，这是第二句“气吞万象”。要吞什么象啊？我执、法执之相；贪嗔痴慢疑，这些都是烦恼相，酸胀麻痛，这种业气也是烦恼相，要不断地破除扫除，破相扫相。所以，要借着金刚念诵来转化我们的报身，我们的习气业气。那么“禅宗以无



住为本”，应无所住，这是千百亿化身。千百亿化身要把见地跟功夫，很扎实了，扎扎实实的。在所有的境界上面都能够一一了然、一一转化，千百亿就是非常复杂的，千差万别的事跟理都要一一洞察得清清楚楚、了如指掌。所以说，千百亿化身是转化我们的习气、业气，法报化三身是辗转增上的。这是禅宗三纲，禅宗以无念为宗，以无相为体，以无住为本。

禅宗三纲其实就是法报化三身，这是我们佛家心理空慧观。孙中山先生的名言，“佛教是哲学之母”。世间上讲的哲学再也没有超过印度佛教，它把整个宇宙人生分析地很详细，把我们的起心动念，把整个生命科学分析的很详细，整个三藏十二部经其实就是生命科学。

以上内容来自首愚长老 2019 年 8 月 21 日在大连观海寺上午第一支香的开示



中密準提法把中国文化儒释道精神融于一体（二）

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-03-22

生命科學心之相——道家生理養生觀

千差万别的相，这是报身跟化身境界，禅宗三纲心之体等同道殿大师的“先悟毗卢法界”；生命科学跟普贤行愿相当于“后修普贤行愿海”，这是“道家生理养生观”。古代道家人物也非常伟大，他们的精神，不但对养生，还对拨乱反正的都具有重要指导意义。每当时代艰难的时候，他们就出来了，几乎中国自古以来的这些军师，大部分都是道家人物。他们“上观天文，下知地理，中通人事”，对人情世故很通透，很了解人的心理，所以能运筹帷幄。

生命科学心之相——道家生理养生观，我们如果从中密三纲来讲，禅宗三纲相当于印度哲学。科技百业的产生来自于西方的文化，所以西方的宗教比较霸权，认为天地万物都是上帝所创造的。在佛教的眼光中，这样的思想是偏差的、有问题的。佛教讲，一切都是因缘所生法，没有一个主宰的上帝，也不是自然外道，所以叫“非主宰、非自然”。历史上，西方的宗教如果政教合一，那是要出问题的。西方哲学家，有名的从苏格拉底、柏拉图、到亚里士多德三代，对西方的宗教产生怀疑，结果遭到迫害。所以来讲，西方的宗教跟哲学都是有很多矛盾。

佛教的宗教哲学一到中国就跟中国的儒家、道家文化完全融在一起，形成中国文化的三大主流，丰富了中国文化，而且把中国文化更加地提升了。自古以来，如果谈到武功，大家都首推达摩大师。中国的风俗人情很多都离不开佛教思想，比如《西游记》、《红楼梦》等很多中国古代小说。《封神榜》充满了天道的思想，那当然是道家哲学。西方文化在文艺复兴之后，它的宗教就慢慢没落了，随之而起的就是科学的昌明，科技百业，所以西方文化有它的特长。

礼敬上师





到了清朝末年的时候，张之洞提倡“中学为体，西学为用”，中国文化为宇宙人生的根本，西学为用。当然满清末年，整个中国人的自尊心没了，被西洋的大炮妨碍住了，那当然也是个过程。洋枪大炮吓醒了中国人，五四运动之后，又经历了八年抗战，到后来的文革，种种的历史沧桑，中国文化没落了。所以，现在中央提倡中国文化的复兴，是非常对的，这是我们中华民族的国魂，国家的灵魂，就是儒释道。尤其中国文化是内圣外王，要求的是自己，像儒家的要求，希圣希贤，做一个正人君子，做一个有用的人，所以儒家的思想当然是比较入世的。

生命科学心之相，这是道家生理养生观。西方文化到了文艺复兴以后，科技百业蓬勃发展，影响了这个时代，我们现在也都在经受西方物质发达带来的影响。当然，也带来了这个时代一切都向钱看齐，有偏差了，唯有提倡中国文化，提倡天人合一、自修自省、内圣外王的文化精神，这是非常正确的。

普賢行願心之用——儒家倫理入世觀

儒家文化，它是一世观。孔老夫子讲的，“未知生焉知死”，“敬鬼神而远之”。道家的思想那已经是受佛家影响了。过去南上师经常说，道家思想相当于佛教的禅宗，儒家的思想相当于佛教的律宗，律宗就是菩萨戒，以利他为主。对儒家，南老师的另外一个说法，相当于饮食店，肚子饿了就要到饮食店把肚子填饱了；道家相当于药店，生病了要去药店抓药；佛教则相当于百货店，应有尽有。南老师的这个形容很到位。

儒家偏向伦理，讲究五伦，非常入世的，所以儒家伦理入世观。我们中密準提法完全把中国文化儒释道三大主流融合在一起了。所谓“中密”，这个名词是从南老师开始的，这方面资料都有，详细大家可以自己去看。

以上内容来自首愚长老 2019 年 8 月 21 日在大连观海寺上午第二支香的开示

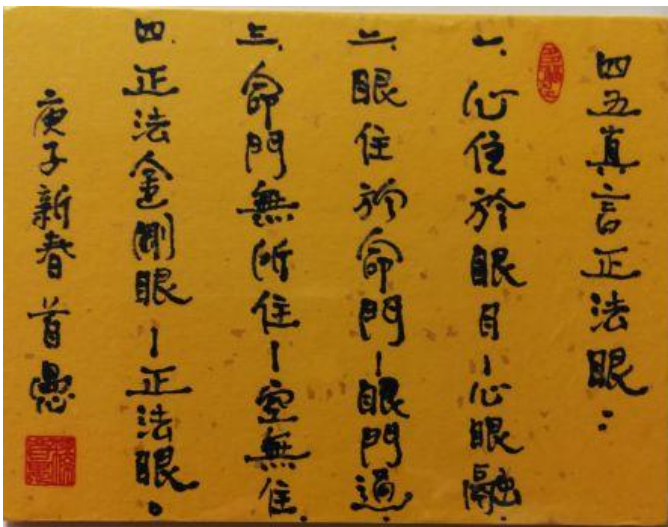




真言九要的开发缘起

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-03-23

真言九要是我经过多年传法，内修外弘所开发出来的。



最早的应该是四四真言圆三学（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）。在弘法过程中，1988年，31年前，我第一次踏上祖国这一块美丽的国土，参拜六祖的肉身像，又参拜了几所寺院。回到香港后，南老师一看到我就说，“你怎

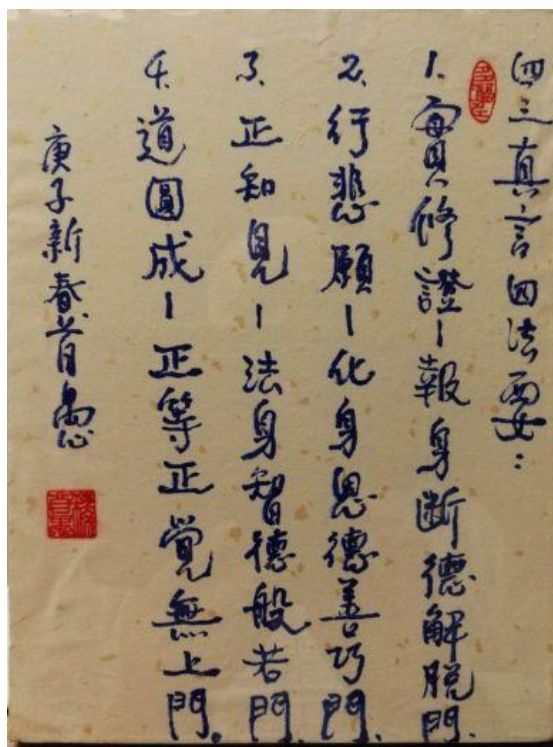
礼敬上师

么把身体糟蹋成这样，给你两句话，心月孤悬，气吞万象。”这两句话一听，我就跟自己身心融合了，肝炎，没有吃什么药，自己慢慢就好了。回到台湾，结合自己多年修法的经验，我又加上了两句“光音交融，心光无量”。所以，四四真言这是南上师的因缘。

再来四三真言法四要。（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；4、道圆成——正等正觉无上门）。这是1989年，南老师从香港打电话给我，“你的眼光不要老是停留在台湾，将来有机会，为大陆的佛教尽一点心”。南老师这样的叮咛，所以我写下“实行正道，庄严世界”，立四大宗旨、三大目标、九大实践中心。



其它的“一四真言摄一切：简朴亲真”，这是在2006年所开发出来的。我在武夷山，现在十方学堂所在地，提出了“简朴亲真”。“二三真言戒定因：1、念清楚2、听清楚”，这应该是在1995年到2004年，我在美国东部、西部弘法十年，这时开发出了二三真言和“二四真言定慧果：1、念念分明2、念念本空”，这些都是有它的因缘的。



其它的“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——实际理地不著一尘;5、何处惹尘埃——万行门中不舍一法)”，“七七真言满六度”(1、心月孤悬融命门——正知见;2、眼意身根点命门——正因缘;3、舌鼻耳根通命门——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)，那都是今年在广东罗浮山的时候所开发出来的。



今年回到十方学堂又提出了“四五真言正法眼”(1、心住于眼目——心眼融2、眼住于命门——眼门通3、命门无所住——空无住4、正法金刚眼——正法眼)。

以上是真言九要的缘起。从1978年，41年前接受南上师的灌



顶，1978 年、1979 年开始带共修，1980 年完成了准提法的简轨，1985 年各地成立共修会，到现在，接触准提法前后 41 年了，有它的脉络可循。

我们的新法本加入了真言九要，这是我参学五十年，三十六次闭关，还有弘法几十年的经验。

以上内容来自首愚长老 2019 年 8 月 21 日在大连观海寺下午第一支香的开示

■
礼
敬
上
师
■





简朴亲真无尽藏 实用妙用在其中

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-03-24

一四真言，这个“简”字，这是回到我们整个生命的中心。早上跟各位讲的，秘中之秘恰恰是简中之简。内心随时保持这一光明的境界，这是简中之简，也是秘中之秘。儒家的道理叫“清明在躬”，内心清清楚楚、明明白白，要把握这样的一个心境，做什么事情都要把握清明在躬。

好比说，一旦认准了这个命门，一切都把它简单化，随时跟命门的光明融在一起，这个也是清明在躬。这个“简”的境界本身就是本自具足、本自圆成，称之为简。《道德经》的名言，“大道至简”。简，这是回到我们生命最根本的境界，那是本自具足的，当然是不假外求的。但是下手处要“老实持咒”，这也是化繁为简。我们老实持咒，观想在命门的明点，咒语一个字一个字地从命门的明点涌现出来。

那么六根如何融命门？命门的明点本身是意根，舌头弹动，感觉上已经不是舌头弹动，舌根跟命门融在一起，所以念咒也等于是从命门涌现出来。一口气一口气地念，这是鼻根通命门，鼻根通命门也相当于胎息，胎息妙法。所谓胎息也就是说内呼吸，那是回到我们生命最根本的潜能，所以意根融命门。哦，原来呼吸也可以从命门呼吸，这是内呼吸，也是胎息。

耳根融命门，这是耳通命门，把能听的融入到命门中。身体舒服不舒服，这是触觉神经的觉受，也把它拉到命门中。眼耳鼻舌身意，六根都融入到命门。眼根融命门，眼睛就不会干不会涩了，也可以说是保护你的眼睛，让你的眼睛更加的明亮，这也是从我们生命中涌现出来的。精简到净念相继、都摄六根，整个六根都融在命门中了。



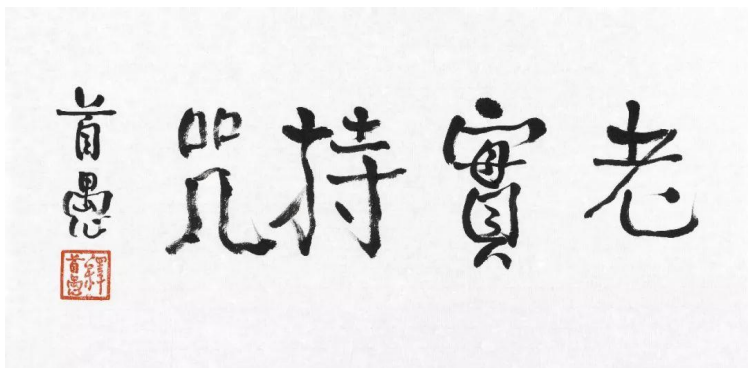
“简朴”的“朴”就是有一种一门深入的精神，很耐烦的，所以“朴”是一种忍持力，是一种坚持力。忍持力、坚持力很重要啊！所谓忍持力就是一种无畏布施，不怕辛苦，不怕艰难。当然过程中也会有很多身体不舒服啊、情绪很低落呀，但是我们真正一个修行人，你在情绪最高涨的时候没有忘记它，情绪跌落谷底的时候也没有忘记它，这个就是忍持。

忍持加上坚持，坚持很重要，不要一受外境的风吹草动，你就受不了了，一些人事的不顺遂，你就受不了，那还叫修行吗？或者见异思迁了，整个内心就是那么浮躁。所以这个“简朴”的“朴”字，这是一门深入的精神，太重要了！

由“简”到“朴”，由“朴”到“亲”，透过忍持、坚持的精神把你很熟悉的贪嗔痴慢疑稀释掉了，把它放下了，把不熟悉的这个法，对这个法很陌生，对佛学名相、种种佛学的境界很陌生，经过你这样不断地观照、觉照，变得越来越清晰了，清晰到法来亲你了，不只是你来亲法，法也来亲你了。

这个“亲”来讲就是纯熟的意思，打成一片，融合在一起。这个亲也可以用儒家《中庸》的道理，“不勉而

中，不思而得”，那就是“亲”。随时“行也禅，坐也禅，语默动静体安然”。行也咒语，坐也咒语，随时都在准提法的境界中，你跟准提法完全融合在一起了。你这样得到法喜、得到法乐，慢慢你的人格魅力就会展现出来，待人总是那样的耐烦，总是那样的和蔼可亲、平易近人，不会是那样的拒人于千里之外了。因为全身的神经啊整个都松放了，不会那么绷紧了，不会是寡寡的，不会是苦瓜脸了，绽放出慈悲喜舍的四无量心，那么由“亲”转为“真”，很真实了，没有一点造作，没有一点虚伪。



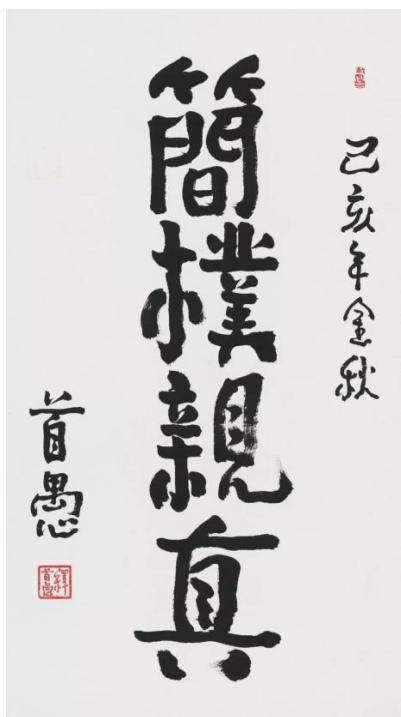
■ 礼敬上师 ■





所以“简朴亲真”是一环扣一环的，见地是这样，功夫是这样，行愿也是这样，真实不虚的，慢慢你就变成一个非常有内涵的修行人了。

大道在平常日用中，平常日用中散发出菩提大道的精神，那就是简朴亲真的精神。后面八个真言法要，通通在“简朴亲真”的境界中，“念清楚、听清楚”，这是二三真言戒定因，二四真言定慧果都是在“简朴亲真”的境界中。这是法的执行力，对法老老实实的，一个字一个字地念清楚、听清楚。做一个明白的人，做一个清明在躬的修行人，一点都不含糊。



凡夫的习气，东抓西抓的，既没有坚持，也谈不上忍持，稍微一点不舒服，哎呀，算了不念了；腿一痛，算了赶快放腿吧；逆境一来，哎呀，太烦了，念不下去了。怎么老是念来念去都是“南无飒哆喃”这二十八个字？不是在炒冷饭吗？不耐烦了。你越念越亲，越念越欢喜，历久弥新，几十年还是那样的欢喜，也不会觉得是索然无味。念的到底是什么呀？你跟法不亲，那法跟你也不亲，你也不亲法，念咒念久了，把念咒变成冤家仇人了，烦死了，越念越烦，那就完蛋了。

要有真正的生命力，很真诚的境界，哪里会孤单啊？哪里是没有味道啊？你散发出那种松放、空灵，啊，这是给你法喜、法乐。透过“简朴亲真”，能够“念念分明”，随时感受到空灵境界，“念念本空”，大道就现前了，大道并没有想像的那么困难啊！所以越简单越好，等于老子讲的，“为学日益，为道日损，损之又损，以至于无为”。

做学问嘛，多多益善，“为学日益”，重点要能融会贯通。融会贯通以后，正好可以帮助我们来消除习气跟业气，能够令“为学”和“为道”没有矛盾了。“为学”就是要看得清清楚楚，理解得很清晰，这样的“为学”可以帮助“为道”，把我





们不好的习气给淡化了，把我们色身的业气也慢慢松开来了，从“为学”可以转到“为道”。“为道日损”，啊，可以放下了，也可以提起，放下执着，提起正念。提起正念这也是“为道”啊，放下执着当然更是“为道”啦，所以提起跟放下中间划个等号。

我们提起正念才能够放得下执着，放得下执着才能够提起正念。那么“为学”等于在校正我们的思想看清了没有，看对了没有，把整个脉络弄清楚了，这是“为学”的精神。有了这个“为学”的基础，你才能够“为道”啊，才能够精简。

以上内容来自首愚长老 2019 年 8 月 21 日在大连观海寺下午第二支香的开示

■
礼
敬
上
师
■





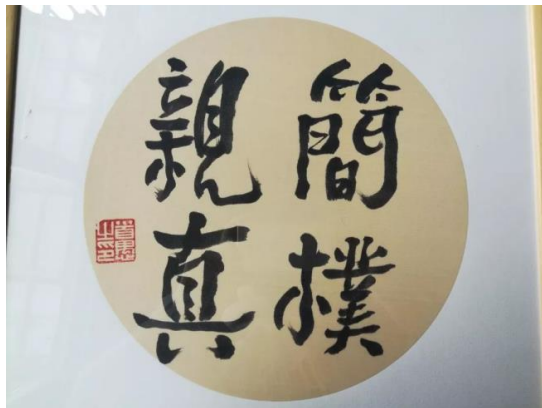
我几十年都是把握简朴亲真的精神

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-03-25

整个“真言九要”的下手处就在“一四真言摄一切”。一四真言就是“简朴亲真”，这四个字是我几十年用功修行归纳出来的。修行要懂得化繁复为简约，把非常复杂的归纳成一个很精简的。

我接受南上师灌顶之后，对准提法的开发也是把握这一精神。从接受灌顶后开始带共修，我个人的宗教生命，可以说是看了《坛经》之后，只有四个字，简朴亲真。六祖惠能大师的偈颂里头，“本来无一物，何处惹尘埃”，我把它归纳成这四个字。

当初在我对准提法还没有完全了解之前，要我带共修，我就带共修，共修完了，我还是在禅宗的境界中。也可以说是禅宗的心法加上观世音菩萨的耳根圆通，再加上普贤行愿，我几十年都保持这样，就是后来行般舟也如此。行般舟，灵感特别多，我的



《般舟禅关日记》，应该只记录了第三、四、五次的般舟关，其他的并没有收进来。

行般舟对身心的那种转化，境界特别丰富，前后十次的般舟关，应该说为我佛法修证的打下一个很好的基础。当年行般舟，好比说左脚踏出去是“阿弥”，右脚踏出去“陀佛”，阿弥陀佛、阿弥陀佛，就这样的，也可以说是禅净双修，但是都在耳根返听的境界中。

亲近南老师以后，法务、事务特别多，我也晓得这是普贤行的开始。从1979年正式亲近南老师开始，我就踏上了普贤行愿的不归路。在1979年前，我都是独来独往的，做一个修行的独行客。在佛光山读佛学院六年半也是独行客，不太搭理人，独



来独往的。到了 1979 年成立大乘学舍，已经没有办法做独行客了，种种事务、法务都要去打点，这也是我的生活，也可以说是我修普贤行愿的开始。尽管那么忙，但是我内心还是保存一个很单纯的意境。

我大概有二十多年不用手机，有时候送我好几个手机，送过来很快就转送出去了，因为我不想被打扰。我用手机是在上海闭关期间看到南老师，那个时候南老师已经八十多岁了，经常用手机来指挥建设太湖大学堂。我看到这个非常感动，也就开始用手机了。

大概是 2006 年三月份开始，我在武夷山天心永乐禅寺闭关，开始用手机的。几位护关的人担心我的安全问题，有的说，哎呀，干脆在我的寮房拉一条线，有个什么事情按个电铃，我们一冲就冲过来了，电铃太吵了，后来还是算了。最后决定用手机，“师父，有什么状况，您手机一打，我们就冲过来。”因为关房的窗户曾经被撬开来，东西被偷了。我说好吧，那就用手机吧！那就是我用手机的开始。



从 2006 年 3 月份开始用手机，3 月底吧，我一直用到现在，用手机也是偶尔打个电话、传个简讯可以，后来什么微信、什么 line 都不敢用，也不想用，不想被打扰。所以把握这个“简”字，生活过得精简，几十年都是这样的。那么在修行上面也是化繁为简，在人事处理上面也是化繁为简。

行般舟之后，从 1990 年开始专修准提法。1978 年到 1990 年经过了十二年，一定要观察清楚了，这是我对法的一个认真的态度。所以说，我全心全意地投入到准提法的实验，也是 1990 年以后，开始正式对外打七，以前只是带共修。

礼敬上师





1990 年以后，我正式开始对外打七，慢慢从台湾、东南亚到美国东岸西岸、加拿大；1995 年到 2004 年，我在美国东岸西岸跑了十年，到了 2005 年以后我就在大陆了，开始在大陆闭关打七了。

好了，这一堂时间到了。总之，“简朴亲真”很重要的，我几十年都是把握这样的精神。

以上内容来自首愚长老 2019 年 8 月 21 日在大连观海寺下午第一支香的开示

■
实行正道

庄严世界
■





准提法门是值得信赖，值得一门深入的修行法门

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-03-26

昨天山西会长善齐时的小参讲的是二三真言，他讲的很如实。我们准提法的基本功在二三真言，“念清楚、听清楚”，在二四真言，“念念分明、念念本空”。如何做到念念分明，最后进入到念念本空？念念本空等同于圆满次第，念清楚、听清楚，念念分明，这是生起次第。哪个人能够做到了念清楚、听清楚，哪个人心就安了，就得到准提法的实用、受用了。念清楚、听清楚的一个成果就是念念分明，你念念分明就已经没有妄想了，你念念分明就跟定相应了。念念本空是妙用无穷，那是更高的境界。我们修行佛法不用讲大话，要脚踏实地的。

当年在武夷山十方学堂闭关，我提出了“简朴亲真”，这是禅宗的精神，禅宗的道风就是简朴亲真。昨天提到的，南上师的秘中之秘、简中之简，最深最秘的境界往往是最简单的，因为一切现成，“人人本具，个个不无”。这也是佛陀五年参学、六年苦行，最后在金刚菩提树下，夜睹明星大彻大悟，佛陀说了一些非常感慨的话，“奇哉！奇哉！大地众生，皆具如来智慧德相，只因妄想执著不能证得”。

就我们每一个人的佛性来说，成了佛的圣人没有增加什么，我们颠倒众生苦苦恼恼的，也没有减少什么。圣者他认识到了，我们薄地凡夫被自己的习气、业气、烦恼业习所淹没掉了。修学佛法就是要把我们本有的东西开发出来。

既然是本有的，就是不假外求。当然我们的心胸气度啦，这是要透过对因上的启发，看清阎浮众生的佛性，净化自己的习性、习气，要借境炼心，借着普贤行愿、菩萨行来把我们的心量打开。菩萨行不够，我们的习气、业气也就转化不了。所以，我们准提法具备了中密三纲的内容，本身就是一个大般若智慧的修行法门。当然有禅

礼
敬
上
师





宗三纲的内涵，那么整个修行，我们的下手处，从见地到菩萨行是一体的。菩萨行就是广结善缘，对色身的不断转化。

在因地，不断开发我们的思想，得到正知正见；通过行愿来广结善缘；透过修证功夫，老实持咒，不断转化我们的业报身。所以心之体、心之相、心之用三管齐下，这个也是我们生命的三个纲领。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，所以因地跟果地是相对应的。

大家要晓得，**准提法的确是一个真修实证的修行法门**。在见地理趣方面分析得很到位，在行愿方面跟普贤行相应，在功夫方面要念清楚听清楚，对应的是五脏六腑、十二经络，所以说这个道理非常清晰。

我们真正去探讨、去研究，准提法是真正的生命科学，要透过禅修实践，所以是生命科学与禅修实践的中密准提法，一点都不过分。这个法门，大家尽管可以安心、放心地去修，没有一丝一毫的宗教情绪、宗教的迷盲、宗教盲目的迷信追求。所以道殷大师所讲的，“先悟毗卢法界”，见到我们的心性跟佛的心没有两样，见到生命的本来，这个道理清楚以后，其实心已经安了一大半了，其它还要透过“后修普贤行愿海”慢慢转化，转化我们的心胸。所以，这个法门是值得信赖的，是值得一门深入的修行法门。

以上内容来自首愚长老 2019 年 8 月 21 日在大连观海寺下午第一支香的开示





理入行入融一起 身心转化不思議

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-03-27

二九真言行二入。“二入”引用的是达摩大师的理入跟行入，叫作达摩大师的“二入四行观”。

1. 觀想心月命門入大道——理入悟大道

把心月轮跟命门的明点融在一起，这是理入悟大道。这是我们整个生命的中心，身心的交汇点，很重要的。

2. 持咒心平氣和化百病——行入證大道

我们老实持咒，能够念清楚，念清楚心就平了，念不清楚心是乱的，心乱，气就跟着乱了。能够“念清楚，听清楚”正好可以心平气和，心平气和就能“念念分明”。所以“念念分明”可以化百病，不但可以化百病，同时可以证大道，这是行入证大道。

修行当然不可能都是一帆风顺的，有种种的逆境、违缘呐。所以达摩大师的行入里头就有四行观。

第一个，“报冤行”。现实生活中，人跟人在相处交往，有很多苦，在佛陀讲的八苦里头叫作怨憎会苦。“不是冤家不聚头，冤家聚头几时休”。你说十对夫妻里



礼敬上师

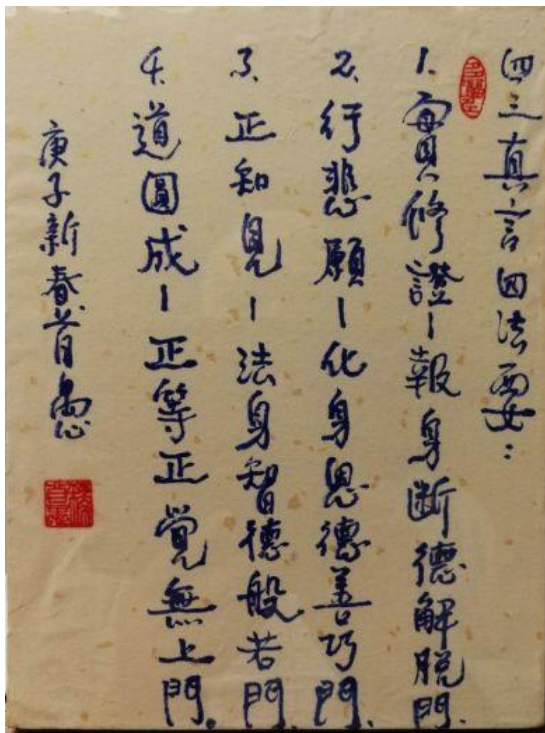


头有几对是相应的？因为不了解所以结合，因为太清楚了所以分开。夫妻啊很多的同床异梦，虽然是睡在同一个床上，但是做的是不同的梦。我们台湾的闽南俚语叫作，夫妻“床头打，床尾和”，在床头吵得要命，等一下又好了，叫做床头打，互相打来打去的。

世间百态，各色各样的人都有，所以要报冤行。有借钱不还的，原来是好朋友，亲家就变成冤家了，彼此心里都很不痛快。碰到这种逆境怎么办呢？报冤行。啊，前辈子跟他没有结善缘，所以现在把过去欠他的该还的还了，还了就没事了，这叫报冤行。过去我们南上师上课经常讲，你们把钱借给人家就当作没有了，有这个心情你才可以借给人家，钱借给人家当作收不回来，你要有这样的先行打算。

我记得大概十几年前，有个香港的道友，他是开出租车的，有个道友要他入股开茶馆，他来问我。他说，“师父啊，我去参加茶馆的入股好不好？”我说，“你投资下去，有没有动到你老本啊？”他说“有啊。”我说，“动到了老本，千万不可以。如果有闲钱，投资当作亏本了，有这个心情，你可以投资。”他听我的话就没有投资。另外一个道友跟我比较不熟，投资了大概将近一百万，血本无归啊。

投资也等于把钱借给人家，同样的道理，你把钱借给人家，你要有心理准备钱收不回来了，这样你才可以借。最好不要动到老本，你有闲钱了，万一他困难借给他，不是他要故意整你啊，乃至世间上很多事情身不由己，那你这朋友还是朋友，只是他钱没有还你，你也没有逼债，所以大家的气氛还在，一旦逼债了，那就朋友都没得做了。所以报冤行，达摩大师告诉我们，在世间行菩萨道要尽量有报冤行的决心。





第二个，“随缘行”，“随缘消旧业，更不造新殃”，这叫“随顺世缘无挂碍”，有这样的见地，心态是平和的，就会化逆境为顺境，逆来顺受，好坏随缘。人如果懂得随缘行，那心胸就宽广了。

第三个，“无所求行”。对人间都是抱着无所求行的心态。人家有求于你，万一赚不到钱，就不那么痛苦烦恼了。就像刚才讲的，把钱借给人家了，反正我有准备收不回来了，那心情就能好受了。

小时候我记得邻居来跟我父亲商量，要请我父亲做担保，我父亲一直不肯。以前南老师有个徒孙，他帮他太太的弟弟担保，结果破产了，整栋的楼房被抵押过去了，所以闹到了我们一个好朋友那里，经常到她家去，哎呦，两个人骂得很难听。夫妻骂得很难听，“我不愿担保，你偏要我为你弟弟担保，你看这一下好了，什么都没有了！”世间上这样的事情太多了，弄得积怨很深很深的。

邻居听到我父亲不愿意担保，脸马上就拉下来，我父亲也不管，不能做就是不能做，这个东西超过自己的承受能力了。在压力下，你答应了，那就是随时都在担忧，有一天出状况了，到时候遭受池鱼之殃了，你就糟糕了。你无所求，你的风格就很硬了，因为你对人无所求，这是“人到无求品自高”，无欲则刚的道理。

实践报冤行、随缘行、无所求行，你这样的修行，就是称法行，如理如法的，永远是心安理得的。

所以老实持咒，只要你“念清楚、听清楚”，一定可以心平气和，种种的病都可以化解掉的。加上达摩大师的二入四行观，可以“行入证大道”，跟大道越来越接近了，越来越融合了，这是告诉我们观想跟持咒的重要。观想心月命门入大道，这等于是一个导航，导航仪一样的，那么心平气和、脚踏实地的去持咒、去实践，两股力量融在一起了，那身心转化就不思议了。

以上内容来自首愚长老 2019 年 8 月 21 日在大连观海寺下午第三支香的开示





真正的供养是心供养

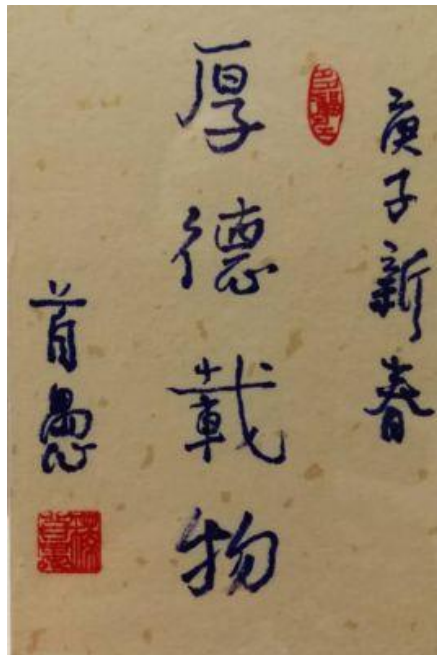
原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-03-28

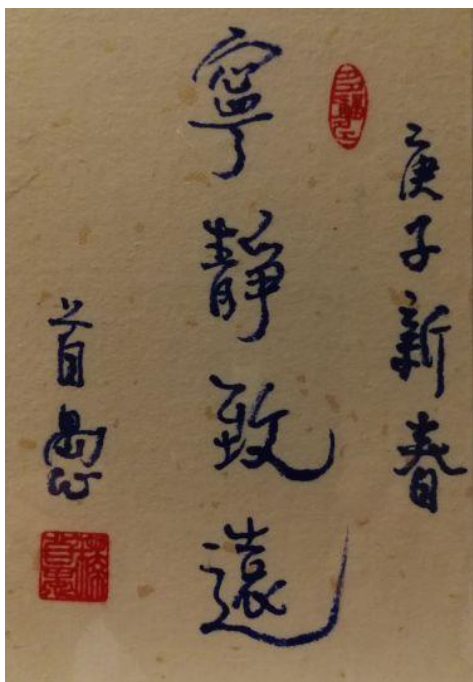
南上师在台湾总共停留了 36 年零六个多月，台湾等于是南老师的第二故乡。所以，南上师要离开台湾之前，帮禅林找到了这块建设宝地，四面是山，一层山一层水，也是莲花宝地。我们禅林最近的十方休闲农场已经开始着手建设了，我们有制茶的工厂，下一次大家到禅林来参加禅茶培训，从采茶开始的整个制茶程序都可以学习到的，是一座传统三合院。

另外，我们十方丛林书院还有怀师纪念馆，建设执照已经差不多快下来了，预计年底正式开工，大概三年内完成，包括装修，最慢应该是 2022 年的年底之前可以完工。希望将来，尤其北方的道友，到了冬天就可以到禅林去度冬，那是一个最理想的山清水秀的地方。包括三十三观音殿都在同时开工。

大概七八年前，我们福建福鼎的善品茗、善品味，供养了禅林五千饼的福鼎老白茶，作为建怀师纪念馆的一个经费。

南师是传承整个准提法脉的点灯人，我们要永远地，不但是去纪念他，更是把这个法修到身心受用，成为准提法的传灯人，不管你传的是小灯、中灯、大灯。你传的越大，你的福德智慧就越高，那是一定的。南上师所传的这个法，他老人家自己说他有三千年的香火运，象征这个法可以流传三千年之久。所以大家要好好用功，不但是受用者，甚至将来好好地把这个法介绍给亲朋好友，让这个时代得到正法的滋润，得到更大的福报跟智慧。





准提法本身当然是消灾免难的息灾法，当然也是增益法，增加现实的种种利益，求功名得功名，求富贵得富贵，求事业顺利，求家庭平安，求道业有成。

第三是敬爱法，让整个家庭、整个团体充满祥和之气。我们准提法广为流传，真正是可以让这个时代的人福报更好。有了正知正见，我们在生命中、生活中是可以少颠倒的。

善品茗、善品味两夫妻供养了五千饼茶，大家也都随喜。真正的供养是心供养，财物不在

多少。既然是义卖，既然是发心，不在多啊少啊，大家都是怀着对上师恭敬供养的心。将来准提法可以说是遍地开花，大连观海禅寺也算是弘法的一个地方。义辉和尚非常用心把这个禅堂变成准提的一个坛城，他希望我明年来之前，他把禅堂旁边的回廊也弄好，让这个禅堂更加的庄严，大家就不用打雨伞了，整个禅堂是很温馨的，又是藏风聚气的，让来修法的人更加的欢喜。

礼敬上师

以上内容来自首愚长老 2019 年 8 月 22 日在大连观海寺早课的开示





实行正道庄严世界 菩萨种性时代所需

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-03-29

四三真言四法要

1. 实修证——报身断德解脱门

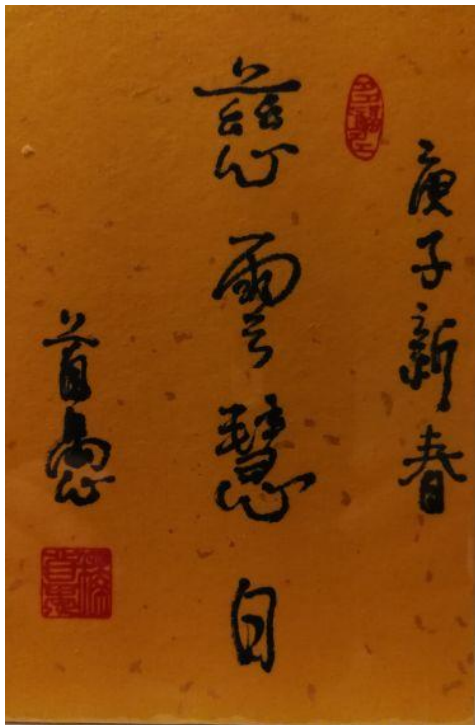
四三真言，其实是在 1989 年完成的，也是因缘所生法。当年我在十方禅林峨眉道场闭关，南老师从香港打电话过来提醒我：“你的眼光不要老是停留在台湾，将来有机缘为大陆佛教尽一点心！”所以，我就写了“实行正道，庄严世界”，立四大宗旨、三大目标、九大实践中心，算是响应南上师的召唤。

这个四三真言，就是四大宗旨，详细的，大家可以看禅林简介，有它相对应的事业体系。实修证对应的是什么体系啊？各地的书院，那是接引大众的一个实修站。实修证当然要有一些念佛堂啊、禅堂啊，种种的修行法门，还有闭关中心，这些都属于实修证的事业体系。

2. 行悲愿——化身恩德善巧门

“实修证”是来圆满我们的报身，对应的是六根。那么“行悲愿——化身恩德善巧门”，则对应的是六尘，代表菩萨道、菩萨行。“正知见”，对应的是六识，也就是见地。

行悲愿也有它的事业体系，好比说十方禅林的文教基金会、十方禅林的筹建会、护法会，种种弘法的。像我们目前有财团法人十方禅林文教

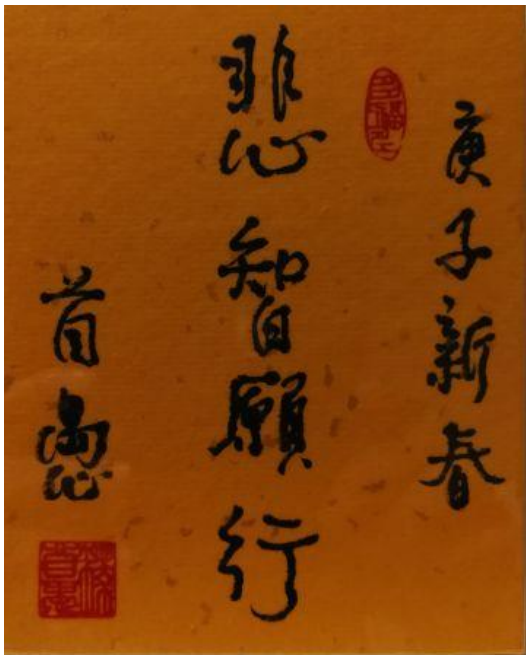




基金会，有中华十方禅茶协会，有筹建会等等，相对应的文教慈善的事业体系。这些也是我们一个修行人行菩萨道所应该去开发、去实践的。这个行悲愿也是等同观世音菩萨的千手千眼，含摄了实修证、行悲愿、正知见、道圆成。

3. 正知見——法身智德般若門

“正知见”，对应的是六识，要把整个佛学的理论体系都要摸索透了。对应的事业体系，好比说我们传播正知正见的有《十方》杂志、有十方丛林书院，这些都是在培养人才。现在正在建的三栋大楼，那就是十方丛林书院，当年南老师创办的，我要把它恢复。人力、物力够了，这些都应该启动，也是将来弘扬准提法的一系列事业体系。我们有软体、有硬体，将来弘扬到世界各地，就把我们中国文化儒释道弘扬开来，包括我们武夷山的十方学堂也是一样的，这些都是菩萨行。



如果像小乘佛教那样，越简单越好，孤零零的一个人住山就好了，住个茅棚好好用功，佛教会越来越没落的。而且我们一旦独守惯了，会变成孤僻，会不愿意跟大众融在一起，那个心胸啊会缩小，心量也是打不开的，这是一定的道理。所以，菩萨种性就是要去为大众服务的，充满了人间佛教的精神，这个社会才会温暖。

如果每一个人都只顾自己，充满小乘佛教的精神，那文化是会萎缩的，你的生命就会眼光如豆。如果你看到的只是自己，只顾让自己活得自在，不管别人死活，你这样的修行，成就不成就跟这个时代、跟社会有什么关系啊？没有关系的。所以，我们真正修大乘佛教的，就是要参与佛教种种慈善、种种弘法事业，对这个社会才有贡献。





有了实修证、行悲愿、正知见的内容，法报化三身辗转增上，才能够进入到道圆成，道业圆满成就。

4. 道圓成——正等正覺無上門

这也是生命的圆满，所以修行不只是喊喊口号，要身体力行，我们的生命才会发光发热，才会有生命力。

以上内容来自首愚长老 2019 年 8 月 23 日在大连观海寺上午第一支香的开示





心月孤悬融命门，是极高明而道中庸

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-03-30

四四真言圓三學，所谓三学就是戒定慧三无漏学。

1. 心月孤悬——慧學之因

这是般若智慧的根本，心月孤悬其实代表实相般若。哪个人体会到、把握到了，那你就找到生命的皈依处了，真正的皈依了。心月孤悬，这也是佛菩萨所共同的，你认得了，你就是圣贤，认不得，你就是凡夫。



礼敬上师

有名的禅宗宝典《指月录》，好比说那个是月亮，要随着手指头去看，这个手指头就是三藏十二部经。佛陀讲的经律论就是标月之指，随着手指头是要看月亮的，不是让你欣赏这根手指头的。你一欣赏手指头，哪里还能看得到月亮啊？等于庄子讲的“得鱼忘筌”，既然你已经抓到鱼了，干嘛还把那个鱼笼抓得牢牢的。我们看到月亮，这个手指头就可以放弃了。

三藏十二部经都是标月之指，看到的是心月孤悬，经律论所要指的方向是共同的，指的是我们的心月。心月孤悬，孤就是孤绝、孤零零的，这个境界是不二的，差之毫厘失千里，你懂就懂，不懂就不懂了。

当然这是根器问题，根器对了，刹那之间就懂进去了，有的人参禅参得很辛苦。我当年一看《坛经》，看到“本来无一物，何处惹尘埃”，啊，原来禅宗就是这





么简单，其实“本来无一物”的境界也是心月孤悬，我就认准了这个。所以，自己行住坐卧随时都在此境界中。依照《坛经》的精神，我寻找善知识就有了标准。《坛经》的这个真见地就是一个标准。我想什么样的善知识是我真正要找的？

在没有找到之前，我只好先依止非常严厉的佛门长老、长辈们，德高望重的，那也是非常好的，也是难得的。当然人海茫茫，你到哪里去找。当时也刚刚才皈依，看《坛经》皈依三宝，何处有高僧大德，何处有禅师？不晓得。那只好先找到剃度师，南老师是一位在家的，他也不可能帮你落发。我到了出家的第四年，才遇到南老师。

我 1971 年剃度出家，1972 年到佛光山读佛学院，1974 年南老师来了。从认识南老师，我也是依《坛经》这样的境界去感受，哦，他所讲的佛法，每一句每一字都能够打动到我的心弦。一听，啊呀！这就对了，这就是我要找的。幸亏是南老师主动找上门的，我没有去找他，我也不晓得他在哪里。在学密法来讲，上师在找弟子，弟子也在找上师。以前我观想很容易都集中在头部，亲近南老师以后，他要我不要在头部，放在膻中穴。我正式亲近南老师的时候已经闭了五次般舟关了，第二次我的命门就松开来了，但是没有珍惜它，又闷回去了。所以各位用功如逆水行舟，不进则退，有时候你不珍惜它的时候，它就会退掉的。虽然退掉，印象还在那里。到去年才确认了命门的重要，吃了多少亏以后才发现，啊，就是这个道理。

所以，心月是“极高明”，融入到命门的明点是“道中庸”。一个很高明的解脱境界跟我们身心很具体的融在一起，这真正是色空不二的境界，“色即是空，空即是色”。我是经过四十多年才确认命门的重要。我讲是讲，如果重视的人，一听就听进去、就相信的人还是有福报的。一定要你摸索到了，功夫也到了，那要等多久啊？

以上内容来自首愚长老 2019 年 8 月 22 日在大连观海寺上午第二支香的开示





修学佛法，要真参实修、真参实证

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-03-31

2. 氣吞萬象——戒學之行

南老师的第二句“气吞万象”，“气吞”要怎么去吞啊？跟南老师修准提法金刚念诵，还是在胸腔以上的。去年南岳衡山以后，才真正了解气吞万象是要跟命门融在一起，这是转化习气、业气的核心所在。

光就是音，音就是光，“气吞万象”一定是要跟“光音交融”融在一起，才能够吞得了这个象。象，万象万象，就是种种的境界，种种的痛苦烦恼。人生呢？苦海无边。有心理上的，贪嗔痴慢疑的习气，又有囤积在身体上的业气，酸胀麻痛，五脏六腑不调、经络堵塞等等，这些都要化解掉，你才能够进入到心光无量的解脱境界。

心光无量就成功了，你已经到了解脱的彼岸了，极乐世界。我们心里头习气转化的差不多了，就进入到无念的境界；把一切现象都融化掉了，那是无相的境界；最后进入到应无所住，那是“禅宗以无住为本”，是真正到了自由自在的解脱境界。

老实持咒、念清楚、听清楚，这就是戒。如果你能念清楚、听清楚，你就少打很多妄想，少起很多恶念、邪念啊，这当然是戒啊！到了“光音交融”就是禅定现前。如果真能够念到“念念分明”，本身已经就是在“光音交融”的境界。那么“念念本空”正是“心光无量”。各位，你要这样的去体会、去融合。

整个过程，“气吞万象”是一个关键的地方，金刚念诵是“气吞万象”。整个生命，最原始的也是最初的，也是最后的，就是我们入胎的境界。既然是从肚脐这个地方吸收母亲输送进来的养份，这个养份本身同时也是他的念头跟他先天的阿赖耶





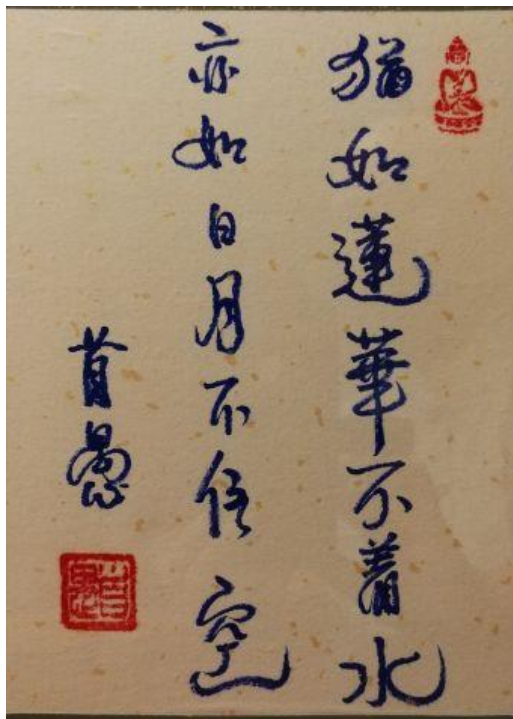
识、跟他的习性对接的。如果阿赖耶识中善业的种子多，这个胎儿就长得非常的松放，同时胎儿的成长也会影响到母亲。

前天我跟各位讲过，怀了圣胎，对母亲是有帮助的，舍利弗的母亲怀了他，就辩才无碍了。包括鸠摩罗什也一样的，她母亲没有怀孕之前，怎么样都说不过她的哥哥，怀孕之后辩才无碍，一下子智慧打开了，这是怀了圣胎。如果怀的是从畜生道转过来的，那就跟你过不去的，在胎里经常踹你一脚，那你就受苦了。那是他阿赖耶识的种性，还是比较暴躁的，这个很不可思议的。在密法中，脐轮其实就是肚脐眼跟命门的一个很中心地方。

我昨天跟各位讲的，鼻根融命门，你如果真正体会到，那是胎息妙法所在。昨天善泽讲的，在睛明穴，那是左右脉的源头，真正的源头还是在命门呐，那是胎息妙法所在。你启动了胎息，那你这个功力就更不同了。所以命门是光也是音，光音交融所在。整个音声都从命门涌现出来了，那就不同了，那也是暖相的本部所在。命门跟气吞万象绝对有关系的，它的过程当然是“光音交融”的，到了一个时候进入到浑然忘我，“心光无量”的境界就呈现出来了。

3. 光音交融——定學之境，4. 心光無量——慧學之果，圆满了，恭喜你了，总算让你尝到了证果的味道了。

各位，这是很扎实的。所以修学佛法，参要真参，修要实修，证要实证，真参实修、真参实证。佛法，我们要得到印证，那才是靠得住的。南老师要我写《我与南老师》，29年前就要我写，跟我提过好几次，但是我对自己的身心状况很清楚、很了解，不到那个自己认可的时候，不会写的，这是为自己的生命在负责





任，所以到现在还没有下笔。

希望，希望当然是归希望，能不能满我的愿，我自己也不晓得，不过呢大方向应该是不错的，开发到这个时候，见地理趣应该非常完整了，剩下来就是让自己拿身心去修证、去验证了。

以上内容来自首愚长老 2019 年 8 月 22 日在大连观海寺上午第二支香的开示

■ 礼
敬
上
师 ■



實
品
正
道



莊
嚴
世
界

首愚長老开示集

《十方圓明心地涌》2020年04月合刊





皈依三宝是让自己生命走向正大光明实现解脱的开始

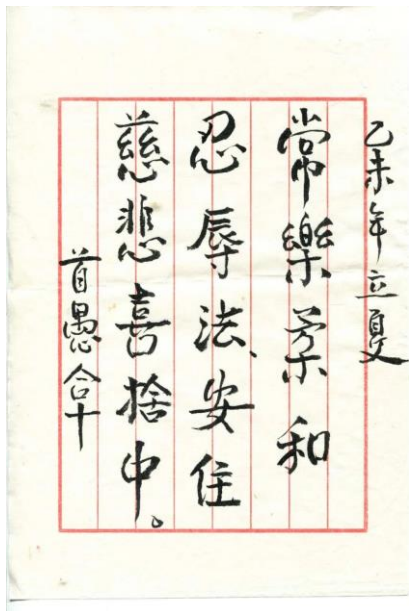
原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-04-01

皈依三宝，这是我们学佛人入门的第一个功课。所谓的皈依三宝，是把身心都交给佛菩萨，等于是跟佛菩萨交心了。皈依三宝这四个字，皈就是一种回家的感觉，就是回家依靠三宝。

那么三宝在哪里呢？三宝从表相上，大殿的佛像是现象佛宝，三藏十二部经是现象法宝，跟随释迦牟尼佛出家的一代传一代传到现在的比丘、比丘尼、沙弥、沙弥尼，是现象僧宝。现象三宝是一座桥梁，接引我们进入到自性三宝。自性三宝“人人本具，个个不无”。皈依自性佛宝，佛在哪里啊？佛在心中莫远求。我们有了这个觉性，能够把自己的生命看得很清楚，原来什么是佛啊？心就是佛。

真正的佛，就是把自己的生命看清楚了、明白了，觉悟，觉悟就是觉醒了。所以说，“佛在心中莫远求”。离开了，你到哪里去找佛啊？！我们皈依三宝，其实就是看清自己、明白自己，不断地自我提升、自我觉照，透过福德、智慧的培养，培福修慧，自己的生命越来越庄严了。我们皈依三宝是为了庄严自己的生命，让自己更欢喜，庄严自己、解脱自己，让自己做一个明白人、自由人，自由自在、无拘无束的。

自己明白之后，也不要那么自私，要觉他，自觉觉他。我们的善巧方便越来越多了，从小菩萨变成大菩萨。大菩萨，所谓的成佛前的五十三个位阶，从十信、十





住、十行、十回向、十地，到等觉、妙觉。十地菩萨对应的是第五十位，等觉是第五十一位，妙觉是第五十二位。第五十三位就等于佛果了，佛的果位了。

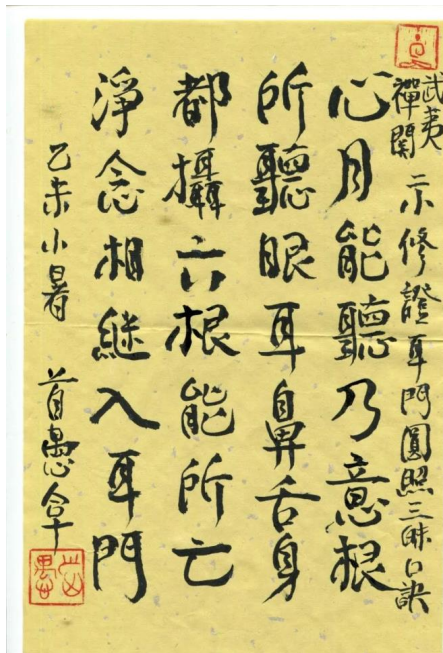
我们多生累劫不断地修行，让自己的果位不断的提升，所以我们这一生在菩提道上要往前迈进，能够铺几块砖就铺几块砖。这是代表我们生命的成长，代表我们福德智慧的成长，也代表我们解脱境界的提升。

我们皈依三宝，简单的说，就是为自己的生命负责任。一个会为自己生命负责任的人，才会对别人负责。如果一个人对自己都不负责任的话，对外什么事情也不会尽心。自我觉照就是为自己的生命负责任，觉他就是为别人。菩萨利他，以利他为主的，“不为自己求安乐，但愿众生悉离苦”，这是菩萨发心。所以说“佛者觉也，自觉觉他，觉行圆满”。

法者，正也。我们有了正知正见，当下可以见十方三世一切佛。什么是佛？心就是佛，“即心即佛，是心作佛”，这就是佛的究竟义啊！

关键地方就是正知正见，偏见的不行，偏见那会把你导向偏的方向去，唯有正知正见！这也难怪佛陀夜睹明星大彻大悟之后感慨，“奇哉！奇哉！大地众生皆具如来智慧德相，只因妄想执著不能证得”。佛跟众生只有一线之隔而已啊，成了佛，他的佛性也没有增加，我们苦恼众生也没有减少啊，我们皈依三宝就是要认得。

成为佛门的一个正信三宝弟子就要有责任。所以，见法就是见佛，见了佛，身心清净，就是僧。什么是僧啊？僧者，净也。身心清净了，你就是僧。这个僧宝狭义的指的是出家师父们，广义的，只要你是明心见性者，那么你就是僧。



礼敬上师





我们皈依三宝，皈依法宝就是皈依智慧，所以“自皈依法，当愿众生深入经藏，智慧如海”。皈依僧宝就是皈依福德。佛宝也代表我们的圆满报身，心之相，圆满报身；法宝是心之体，清净法身；僧宝是心之用，千百亿化身，这是我们生命中的体相用。

成了佛的人，明心见性的人，很真实的，所以道家人物称有道之士叫真人。我们凡夫就是虚情假意，所以是颠颠倒倒的、苦苦恼恼的，明心见性的人最真实。僧宝也代表了善，广结善缘；佛宝具备三十二相八十种好，是美。我们皈依三宝是追求人生的真善美。只不过我们佛教不讲美，讲庄严，庄严比美更高。所以叫作福圆慧圆，福德庄严了，智慧也庄严了。作为一个三宝弟子，不谈美，谈庄严，庄严更超逸，更加的清净自在。我们形容一个人长得很漂亮，红颜薄命不是好事情。哎呀，她散发出来的千娇百媚，那是迷惑人的，招感的是不如意的，唯有清净了，那是庄严的，这是大家要了解的。

三宝的涵义非常深、非常广，不但是法报化、体相用、真善美，还是因缘故。法宝代表因，僧宝代表缘，佛宝代表果。

皈依三宝是我们人生的一件大事情，是为自己生命负责任的开始，是走向正大光明的解脱道路的开始，是真正地找到生命的归宿了。

所以说，皈依三宝是一件很庄严、很神圣的功课，是入佛门的第一个功课。





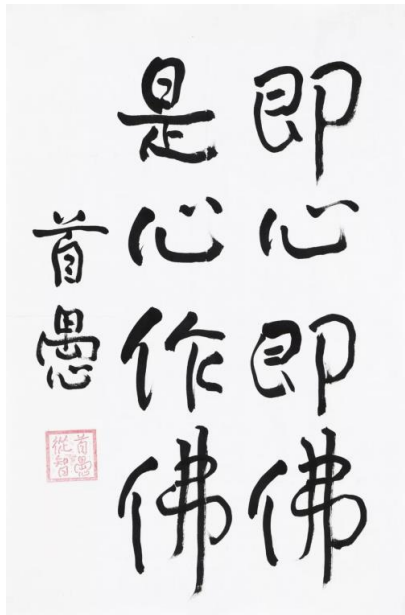
忏悔是个大修行

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-04-02

皈依之前首先要懂得**忏悔**。禅宗六祖惠能大师告诉我们，“**忏者忏其前愆**”，把自己的问题看得很清楚。一个人把自己的问题看清楚了，这个人一定是清晰的。

“**悔者悔其后过**”，不贰过更难，但是最起码做到反省自己，是自己错了。我们一旦能认错的时候，心就柔和了。不认错，总是戇头戇脑的，跟人家争得头破血流的，很多的人我是非都是这么来的。我们一个人经常自我觉照，自我反省，心地是柔和的。同时忏悔是通往天堂，通往净土佛国的门，不懂忏悔是堕落的因缘。

佛陀悟道以后，在鹿野苑初转四圣谛法轮度五比丘，讲的四圣谛法，我们现在的种种痛苦烦恼，不管是思想上的烦恼，人事上的烦恼，还是身体上的烦恼，都是我们的果报。果报看清了，一定是有因的，所以从苦谛找到集谛。集谛是苦因，苦不是外来的，是我们自己的贪嗔痴慢疑，不是父母亲给的，也不是社会给的，是我们自己的问题。那么造业的工具呢？身口意是造业的工具，这一切的罪障业障，我今皆忏悔。



等一下念忏悔文的时候，观想观世音菩萨，一手拿着甘露水帮我们灌顶开智慧，一手拿着杨柳枝帮我们洒净，净除我们多生累劫的种种罪业过忏。

真正懂得忏悔了，这个人非常有惭愧心、忏悔心。一个有惭愧心、忏悔心的人，等于儒家讲的“吾日三省吾身”，经常自我反省，所以他的人格不断的提升，人也非常谦卑，非常温良敦厚，做一个社会的好公民，是社会上的好榜样，这才是正信三宝弟子应有的典

礼敬上师





范。所以，忏悔是个大修行，唯有大菩萨才能够真正做到彻底的忏悔。

有名的佛教名言，“菩萨畏因”，因为菩萨智慧高，动个念头不对，“啊呀！这个念头不对”，马上转念头，念头一转，他就免受果报。我们“凡夫畏果”，要果报现前，悔不当初，哎呀，懊恼，当初我应该这么做就好了，那世间难买早知道啊！所以惭愧心、忏悔心太重要了，忏悔清净，三宝就现前了。

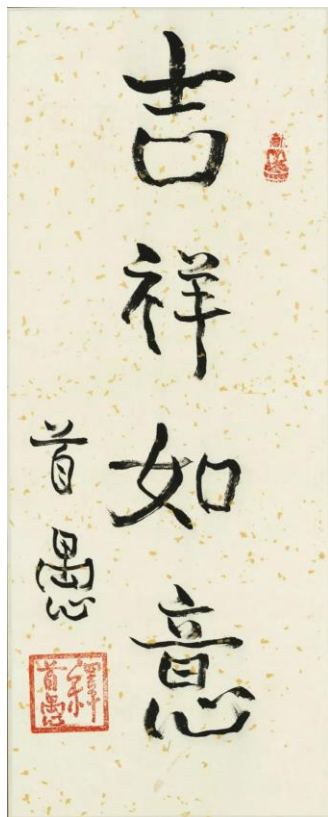
我们进行三皈依，首先是皈依佛两足尊，佛是我们修行的榜样，他福德圆满，智慧圆满，所以叫作皈依佛两足尊。皈依法离欲尊，法可以净化我们的七情六欲，让我们远离种种不当的过患，有一种防非止恶的力量。法宝让我们看清事实的真相，看清宇宙人生的脉络，就不敢随便了，懂得自我规范，这是法宝的力量。所以说，“人到无求品自高”，“无欲则刚的道理”，这是离欲尊的道理。

皈依僧众中尊，世间上的师长教我们一些知识，教给我们求生的技能，佛门的师长教我们如何明心见性。明心见性这是我们生命中的根本事业，这是生生世世尽未来际最重要的，因为明心见性是成佛作祖、希圣希贤。人格慢慢圆满完善，自己也得到了欢喜解脱，这是皈依僧的内涵。

皈依佛不堕地狱，皈依法不堕饿鬼，皈依僧不堕畜生，远离三恶道，人天有份，证道有期。皈依佛竟、皈依法竟、皈依僧竟，这是皈依三宝圆满的意思。

一边念皈依文，一边观想十方三世一切佛、一切菩萨摩訶萨现前放光加持。光明是我们的三皈戒体，我们跟佛菩萨整个在光明中融在一起了。

皈依之前要懂得忏悔，皈依之后要懂得发愿，愿力很重要，怕新参不晓得怎么发愿，就以禅宗六祖惠能大师的





四弘誓愿作为大家发愿的蓝本。你的愿力越大，你将来的成就就越高，这是一定的道理。

佛门的正信三宝弟子，要懂得多念佛、多拜佛，可以得到佛力的加被；要多听经闻法、研究经教三藏，要多看当代高僧大德的著作，让自己的智慧更加的开发；也要不断地亲近参访高僧大德，可以得到善知识的呵护、体恤。已经接了法，要懂得参加各地共修会的共修。共修是为了让自己有能力自修，自修也需要跟大众多切磋，这样进步才会快。大家一定要在法上受用，一定要在法上精进用功。

以上内容来自首愚长老 2019 年 8 月 22 日在大连观海寺上午第三支香的开示

■
礼
敬
上
师
■





四五真言正法眼

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-04-04

我从北京回到了武夷山十方学堂，增加了“四五真言正法眼”，这是南老师早期打七经常用的三句话。打七时通常跑香，大家跑得很快的时候，南老师香板往地上一拍，大家就站在那里了，这个时候南老师经常讲三句话，“心住于眼，眼住于空，空无所住”，这当然是很高的心法。我把他的三句话略微修改了一下，属于比较对仗的。第一句话：

实行正道

庄严世界

1. 心住于眼目——心眼融

通常说眼睛是灵魂之窗，很多的观想其实也都是透过眼根跟意根，两个融在一起了，所以“心住于眼目”，我的结论三个字，叫做“心眼融”，就是意根跟眼根融在一起了。

2. 眼住於命門——眼門通

我把南上师的第二句“眼注于空”，改为“眼住于命门”。眼住于命门，眼门通，就是眼根通命门。眼根跟命门融在一起，其实也正好是中医上讲的“水生木”。如果肾水不足，两只眼睛很容易干涩。把眼住于命门，眼根跟命门融在一起，正好水生木。

从中医的角度来讲，眼根属于肝脏，肝脏开窍于目，眼睛。那么肝脏属木，把眼根融入到命门的明点，明点也是意根。意根属火，木生火，这样身心会更加的舒畅。火生土，可以说有健脾固胃的效果。脾胃属土，土生金，有助于呼吸的畅通，加



上我们的念咒，一口气一口气地念，这当然也是土生金的效果。然后金生水，对肾脏，可以滋润肾水，有很多的理论在里头，所以眼住于命门。

各位看过七七真言的第二句，眼意身根点命门，眼根类似火苗，那么木生火，意根属于性火，身根属于相火，把我们生命中的这一盏心灯点亮，这是很重要的。

七七真言的第三句“舌鼻耳根通命门”，火生土，滋润了脾胃，紧跟着，土生金，从舌头、舌根到鼻根，舌根其实关系脾胃的功效，观察舌相，不但观察到了脾胃，还观察到了心脏，这些都有关联的。土生金，金，代表鼻根，肺脏开窍于鼻，就是鼻根，那一口气一口气地念，金生水，所以耳根通命门，又是涌命门，整个是“舌鼻耳根通命门——正缘果”。第四句“气吞万象涌命门”，这也是很重要的。我们现在又拉回来。

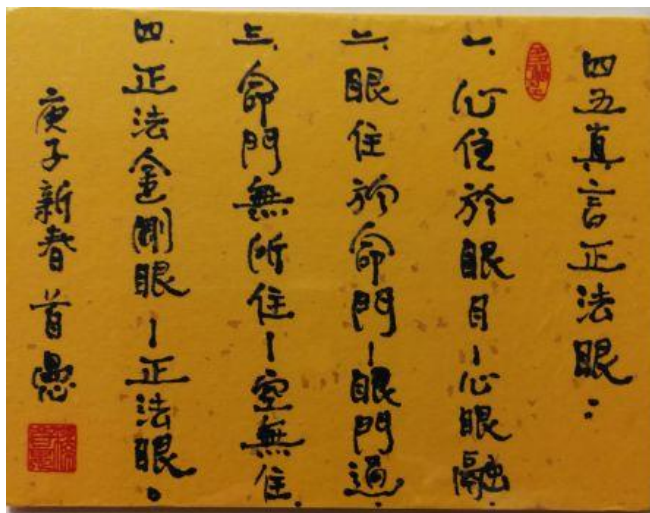
3. 命門無所住——空無住

4. 正法金剛眼——正法眼

第三句话“命门无所住”，等于南老师讲的“空无所住”。“心住于眼，眼住于空，空无所住”，完全跟南老师讲的融在一起，同时也是身心融合在一起。

整个“心住于眼目，眼住于命门，命门无所住”，正好是正法金刚眼所在，大家要拿身心去实验、去体验的。

以上内容来自首愚长老 2019 年 8 月 22 日在大连观海寺下午第一支香的开示



礼敬上师





佛法是唯证相应，未证言证是大妄语（一）

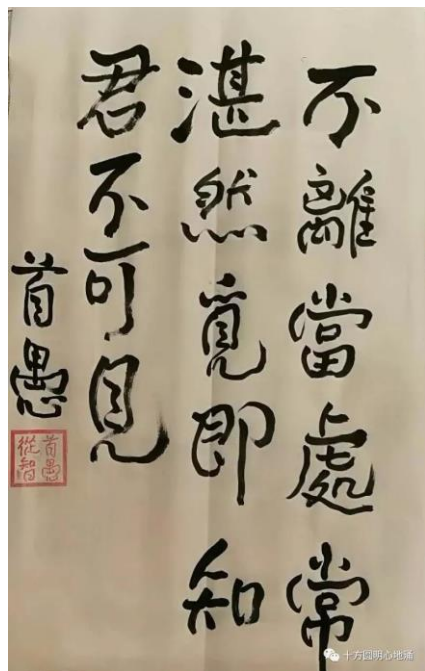
原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-04-05

好像网上有人传说，某人是我的准提法传人，我没有这个传人的。等于南上师生前经常说，“我没有一个学生”。很多人都是拿南老师当招牌，等于广告学一样的，以广招徕，标榜我是某某人的传人咯。我到目前为止还没有传人，我自己都还在修证的过程中。

我接受南老师传的准提法，南老师要我写《我与南老师》，我到现在都还没有下笔写，我自己都还没有肯定我自己啊！当我可以写《我与南老师》的时候，也就是说，认为我自己对法已经开发成熟了，我自己的报身也到相当程度的成就了，我才会下笔写。我对我自己都没有百分之百的肯定，哪里会肯定我有什么传人啊？胡说八道！

一个修行人，真正的信心来自于不卑不亢，不要把自己吹得不得了，也不要把自己看得一文不值，都不需要！我们修行人就是要自我承担，承担是一种责任。不讲大话，也不需要过分的谦虚，过分的谦虚就有点假，那也不必。一个修行人不能够得少为足。

其实南上师在“警策序”里头就已经有了，大家还有印象吗？没有的话，提醒大家一下：“未经印可，更不可妄称具备传法师承”，说他是某某人的准提法传承人，到目前为止，我从来没有讲过这个话。他自己在传这个法，那是贡高我慢。“妄传他人，此必获护法天神诃责，遭遇不祥，慎之慎之”，这是南





上师亲自叮咛的。

南上师对我那么样的肯定，要我写《我与南老师》，我自己当着老人家面说，好啊好啊，等到再自我觉照一下，还是不行。我对自己的身心还是清楚的、了解的。佛法是唯证相应，未证言证，这是大妄语啊！好像有位道友已经在群里发了，说某某人是我的传人，我还不至于这么糊涂啊！

传承人，对佛法的见地要很纯正的，功夫要很扎实的，待人处事要很谦卑的。好事没有做一桩，对人没有多大利益，那你是什么传人啊？这样你能当传人，那要笑掉人家的大门牙啊！佛法哪能随便贱卖啊？所以南老师非常有智慧，他生前的时候说，“我没有一个弟子”，南老师的态度是认真的。

有时候叫作“名气可用”啊，说是某某人的弟子、某某人的传人，就好比五祖传给六祖的衣钵，衣钵哪能是用抢的啊？六祖听到后面有脚步声就晓得已经有人追赶到了，啊，“你不就是要衣钵吗？你想要就给你吧！”就放到石头上面，六祖就躲起来了。惠明禅师一赶到，看到衣钵要拿，说来奇怪，拿都拿不动。惠明禅师也是蛮有善根的，赶快改口，“哎呀！行者行者，我是为法而来，不是为衣钵而来。”这个时候六祖就现身了，这是六祖接引的第一个真正得法弟子。心性对了，见地对了，才有资格成为得法弟子。

所以，我们每一个人要自我要求，最起码像个修行人，要把自己变成一个法器，能够传正法，讲的知见没有偏差，功夫很扎实，要功夫有功夫，要行愿有行愿。如果你都不肯为大众服务，你传的什么法啊？你算什么传人啊？

今天上午，我听到这个消息也只能够摇摇头，轻叹一声，何必呢？这样的妄称，那真的是大妄语啊！我们每一个人修的很欢喜，修的很自在，修得无牵无挂的，最起码做一个欢喜快乐的修行人！

以上内容来自首愚长老 2019 年 8 月 23 日在大连观海寺上午第一支香的开示





佛法是唯证相应，未证言证是大妄语（二）

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-04-06

我记得是 2008 年，也就是南老师圆寂的前四年，那一次，我从山东烟台打七回到了武夷山。我回到武夷山就接到了马宏达秘书的电话，他说，“南老师要我打电话给您，他说要讲一个很重要的讲座，可能是这一生他最后一次最重要的讲座。”我一听，有这么严重啊？他说，“我建议您最好能来。”我说，“好，我安排看看啊！”所以回到了山上，稍微做了安排，就奉了南老师的命令回到太湖大学堂。

我把行李什么的都准备好了，如期地赶回了太湖大学堂。大概报到的第二天第三天吧，南老师单独跟我谈话。当时太湖大学堂的禅堂就剩下我一个人，南老师看到我一个人，他说你下座吧，你过来，单独地跟我谈话。他说，“你外面有七要打的，照常安排，七打累了，就回来太湖大学堂闭方便关，也当作修行，有课你就听课，没有课就闭方便关。”这是南上师的一个关爱。

那么到了，应该是 2010 年底，我又接到马秘书的电话，正好要去大佛禅院打七。在半路上，在高速公路上，又接到马秘书的电话，他说：“南老师要我打电话给您，他说您离开禅林太久了，该回去把禅林整顿整顿了。”要我回台湾闭关，我说：“好。”我就照办了，依教奉行。



所以 2011 年回台湾，春节打了两个七。之后应该是，我习惯性是每一年的农历一月底的最后一天入关。那次入关有三天带大家专修，烟台的就带了一个团，那个时候开悟师还没有出家，烟台有二十几个人。那一年也是我的师父仁公上人圆寂，正好把他老人家骨灰要撒到大海里头，一部分在美国，一部分在台湾，在台湾的一部分就



撒到我们禅堂的四周围，象征仁公上人的精神围绕这禅堂，最后，统统剩下的撒在了荷花池。那一天也是六祖殿的惠能大师的铜像安座。那天晚上烟台道友送我入关之后就去旅游了。所以，在南老师圆寂之前，我大概已经闭了 28 次还是 29 次关了，2012 年以后，到今年正好是第 36 次关。对我的打七状况，老人家都是在关注的。有一次，应该是在韩城打七，南老师又委托马秘书叮咛我，赶快把南老师的上师像拿下来，不准挂上师像，我说好，南上师这么叮咛，只能依教奉行。所以说，我们一切都是要依上师相应法，要依教奉行，很重要的。

以上内容来自首愚长老 2019 年 8 月 23 日在大连观海寺上午第一支香的开示





首愚长老答问：心安道隆岂在气动身跳 心若自在闲看水漫花落

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-04-09

首愚长老答问：心安道隆岂在气动身跳 心若自在闲看水漫花落

道友的问题：请问师父，金刚念诵可以不出声念吗？不出声念和出声念的差别在哪里？

师父上人：金刚念诵如果不出声念，那就是瑜伽念了。不出声念和出声念的差别在哪里啊？出声念，你观耳根圆通的音声更方便啦，你不出声等于默念。金刚念诵对我们的色身转化的力道更强。瑜伽念只是说在很多的公共场所，为了不干扰到别人只好默念。而金刚念诵对色身的转化还是比较好、比较快的。

道友的问题：对于气机无法发动的弟子，也许是余生都如此，该如何在准提法找到解脱之路，日常生活中怎样修持更为有效？

师父上人：气机没有发动，但是最起码你念得心安嘛，心安就有效果了，心平气和就好了，难道一定要像乩童跳的那样吗？所以这是见地问题啊。气机发动有粗有细，细的是一种神经松放，那不是更重要吗？这种担心是多余的。重点还是在老实持咒，“只问耕耘，不问收获”，你管它气机动不动，重点是问自己心安不安，心安道隆，心平气和化百病，不是吗？！

他作了一首打油诗。“孤月凌空吞万象，即心即佛即如来，千江无水月自空，花开花落度春秋。”

千江有水也是空，难道一定要千江无水啊？空花水月，那也是空啊，一定要无水才空吗？这该打屁股。“花开花落度春秋”，花不开花不落，春秋照样度啊！

以上内容来自首愚长老 2019 年 8 月 23 日在大连观海寺上午第三支香的开示



九要相摄互融合 立体交叉无尽义

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-04-10

真言九要，大家要好好地深入体会，就好比是龙树菩萨在《大智度论》里头提到的“六度相摄”。所谓“六度相摄”，就是说布施波罗蜜里头含摄了持戒、忍辱、精进、禅定和般若波罗蜜；持戒波罗蜜里头也是一样，含摄了布施、忍辱、精进、禅定和般若波罗蜜；任何一度里头都含摄了其它五度。这样的道理跟行持，等于达摩大师讲的理入跟行入，它们是立体交叉的。那么，我们真言九要也一样，也可以说叫作“真言九要相摄”。任何一个真言都含摄了其它八个真言。整个真言九要，都是立体交叉的。

好比说，“一四真言摄一切：简朴亲真”里面融含了见地、修证和行愿，统摄了其它八个真言。

又好比说“二四真言定慧果：念念分明、念念本空”，如何能够做到“念念分明”呢？那一定要“简朴亲真”，要“念清楚、听清楚”；同样离不开“二九真言行二入”。二九真言，那就是观想心月命门入大道，这是从理入悟大道；持咒心平气和化百病，这是从行入证大道。观想心月命门，也是七七真言的第一句“心月孤悬融命门”，也是四四真言的“心月孤悬，气吞万象，光音交融，心光无量”。跟四五真言有没有关系啊？当然有关系。四五真言不就是“心住于眼，眼住于空，空无所住”，这是提醒大家要理入悟大道。所以，你要仔细去体会、参究。哦，的确整个真言九要是互相融合的。

真言九要，需要一段时间大家慢慢去吸收、消化，这里头有太多的宝贝了，要我们身体力行，才能够真正地体会到、把握到。

■
礼
敬
上
师
■

以上内容来自首愚长老 2019 年 8 月 23 日在大连观海寺下午第一支香的开示





品茶品到浑然忘我，那正是茶禅一味、禅茶一味

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-04-11

十方普贤茶法供仪轨

一、南无本师释迦牟尼佛（合掌三称）

二、祈愿文

无上甚深妙密法 百千万劫难遭遇

我今见闻得受持 愿解如来真实义

三、南无普贤王菩萨（三称）

四、普贤菩萨十大愿王

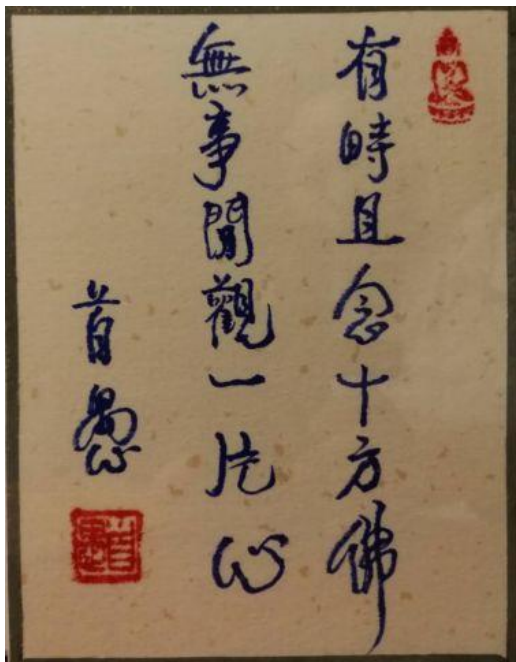
一者礼敬诸佛。二者称赞如来。三者广修

供养。四者忏悔业障。五者随喜功德。

六者请转法轮。七者请佛住世。八者常随佛学。九者恒顺众生。十者普皆回向。

我先来做个简单的说明。茶杯的拿法，我们完全按照佛门拿碗的方式，叫作“龙衔海珠”。左右手底下是托住的，叫“龙吞珠”。念到“一杯茶供敬上师”的时候，举到眉毛这个地方。

我们喝茶用的是“安那般那”的吐纳法。如果茶汤太烫的话，用的是“二呼一吸法”，先“呼”，呼就是吹，把茶汤吹凉，然后吸进来，再“哈”，喝了以后就哈出去，哈茶哈茶，把这个热气哈出来，这样喝下去整个胃肠就暖了，所以“甘露施口舌润”，整个把舌干唇燥化掉了。如果茶汤不热的时候，用的是“一吸一呼法”，吸就





是纳进来、喝进来，吐就是哈出去。哈出去的话就是吐气，吐纳吐纳，吸进来是纳，呼出去叫做吐，把身上的那种怨气、燥气、不满之气统统地哈出去。

好，大家开始倒热茶了。来，大家把杯子拿好。

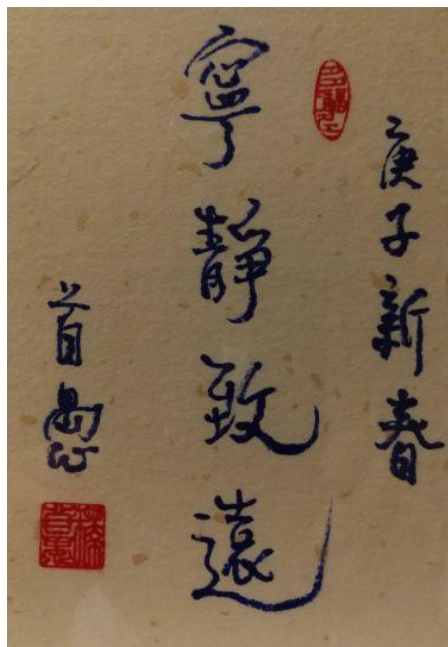
五、茶（法）供与身心转化（法供时，改称一心法供）

1. 一杯茶供敬上师：甘露施、口舌润。2. 二杯茶供敬圣众：舌鼻舒、胃肠暖。
3. 三杯茶供敬势至：鼻肾连、精神旺。4. 四杯茶供敬观音：耳门通、经络畅。
5. 五杯茶供敬文殊：身心调、物我忘。6. 六杯茶供敬普贤：心念平、禅境生。
7. 七杯茶供敬如来：空相显、无量光。（放掌）

茶供、水供最好是自己有一个小茶壶或者保温杯，能够装七杯的，茶供一定要喝热茶，这是养生，也不要倒得太快，太快了不好。

早上一起来可以先做水供，供佛之后，你自己面对佛像也可以，或者没有佛堂，你在自己的房间都可以，或者自己的客厅里头进行水供，一样是一杯水供敬上师，二杯水供敬圣众……，那个效果是一样的。卢仝的七碗吃不得也，有什么吃不得也？就是不想吃了，不想喝了。人啊，有一种浑然忘我的境界了，所以我把它改成“七杯茶供敬如来：空相显、无量光”。

我们这个茶供、法供是有顺序的，因为我们修法主要是上师相应法。一般初学的，如果没有宗教信仰怎么办，可以一杯茶供敬师长，二杯茶供敬父母，三杯茶供敬什么都可以的，到了七杯，可以说七杯茶供敬圣者，也可以啊。没有宗教信





仰，圣者总是错不了的，孔老夫子也是圣者。到了第七杯是最高境界，喝到有点麻酥酥的，喝到有点浑然忘我了，最重要的是跟身心对应。

一杯茶供或者法供敬上师，我们的根本上师是释迦牟尼佛，再来第二位是文殊菩萨，是文殊菩萨把准提法传给南老师的，再来就是我们的南上师。如果从唐密来讲，那就更多了，唐密也可以推到龙树菩萨。龙树菩萨对准提佛母特别大为赞美，有两三首偈颂来赞颂准提菩萨、准提法以及准提神咒威力的不可思议的。今天是龙树菩萨圣诞啊？哦，那么巧。我们这个法是文殊菩萨传给南上师的，南上师讲的，他的准提法已经跟唐密的准提法多少有些不一样了。

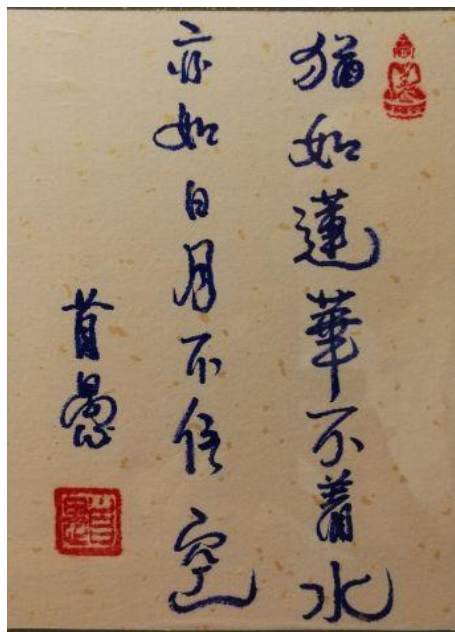
二杯茶供敬圣众，我们用的是安般法门、吐纳法，喝茶用吐纳法，这个绝对是跟修行相应的，跟养生是相应的。

三杯茶供敬势至，大势至菩萨的念佛圆通，念兹在兹，念念在道上、在法上。大势至菩萨主要以舌根、鼻根为主的，所以叫作“三杯茶供敬势至：鼻肾连、精神旺”。

四杯茶供敬观音，敬观音就是要跟观世音菩萨耳根圆通相应，所以“耳门通、经络畅”，喝得，感觉上身都飙汗了。所以我们打坐修准提法，最好带一条毛巾，随时可以擦汗。

五杯茶供敬文殊，等于前面是西方三圣，后面是华严三圣。我们的准提法很圆满的。文殊菩萨主要是般若法门，那么般若主要是让“身心调、物我忘”，这是大智文殊菩萨的威德。

六杯茶供敬普贤，我们用功、平常做人处事要随时跟普贤十大愿王相应，自然可以“心念平”，心念一平，功夫就来向你报到。不管功夫浅啊、深





啊，都是有感觉有感受的。所以“六杯茶供敬普贤：心念平、禅境生”，它是法尔如是道理。我们这个茶供、法供是法尔如是道理，是真理的所在啊。没有信仰那就可惜了，赶快，要懂得。什么道理啊？这是宇宙人生的真理啊！

“七杯茶供敬如来”，佛是空王，所以“空相显、无量光”。空相显就是无量寿，紧跟着无量光就出现了，这是我们的自性光明。品茶品到浑然忘我，那真的是茶禅一味、禅茶一味。

以上内容来自首愚长老 2019 年 8 月 24 日在大连观海寺的圆满香开示

■ 礼敬上师 ■





同心共愿建设我们的如来本家、心灵家园

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-04-12

今天，2019 年大连观海寺的准提七就圆满了，刚才我们做了一个圆满的普贤茶供，昨天晚上举办了圆满茶会，这次的七带给大家清凉、欢喜、自在。尤其大家响应怀师纪念馆的建设，非常的热烈，我们这是供养上师，也是供养佛菩萨。将来不管十方禅林，还是十方学堂，都是千手千眼的观世音菩萨道场，也是全世界准提弟子的心灵家园，是我们弘扬中国文化的一个基地，必然会为我们中国文化的传播做贡献。每一个中华儿女，都应有这样愿力。

昨天的茶会很圆满，今天给大家体会一下茶供。我们今天早上茶供用的是千禧老白茶，是七、八年前，福鼎的善品茗、善品味两位同修供养给禅林的，他们晓得禅林要建设怀师纪念馆，捐出了五千饼的老白茶，本来他们是捐给禅林义卖的。这个义卖，大家也不要世俗的眼光来看。我们不需要跟一般的去比较，这毕竟是品茗、品味他们两夫妻供养禅林、供养南上师的，我们也是随喜功德。大家能买几饼供养怀师纪念馆就买几饼，以清净心，因为这毕竟不是买卖，这也是为我们的心灵家园在添砖添瓦。相信两三年后，大家会有个很温馨的如来本家。

我到处传法，我觉得这是为上师、为佛菩萨，代佛菩萨来传法，不是我的能力，是借佛菩萨的智慧来行愿，所建的道场都是属于大家的，是我们每一个人的如来本家，是我们的心灵家园。其实我很早就构想完成了，我非常向往《维摩诘经》中的香积世界，香积如来的众香佛国，我的想法应该是给众生欢喜、给大众安乐。

准提妙法是一个富贵法，大家好好修，公修公得，婆修婆得，你不修就不得啊！这是让我们心生欢喜的妙法，让我们解脱自在的妙法，千叮咛万叮咛的，就是大



家要精进，这里头含摄了息灾法、增益法、敬爱法、怀伏法，真是无上甚深妙密法，大家好好用功啊！

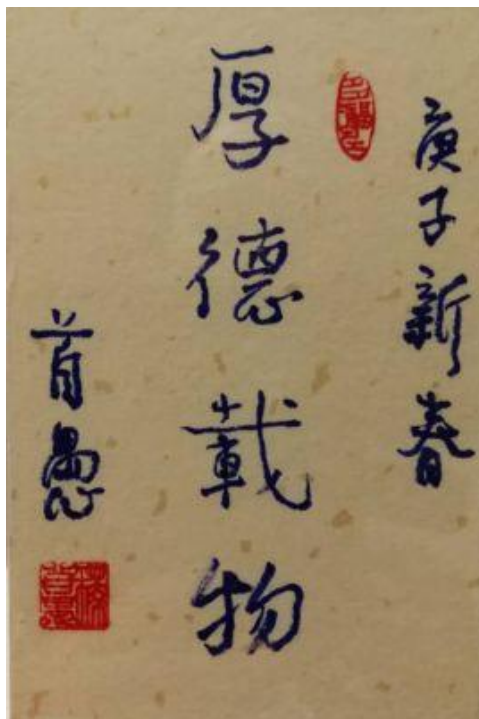
我们请大和尚到前面来再跟大家讲几句吧！

义辉大和尚：首先感恩师父七日来的辛苦，为大家孜孜不倦地传法。作为主办方的负责人，作为观海寺的主人，我也感谢各位道友七天来配合我们常住对法会的一个整体的统筹。

师父刚才讲了，道场的建设是十方的，是大家共修的一个地方，可能在座的很多道友，在我们寺院里打七已经不止一次了。我们打了十年的七，有很多道友至少打七在五年以上。其中有一个道友，我脸特别熟，黑龙江的一个道友，就是坐第二排的，很多人我都认识，基本上每年都会来。

大家经常来的，可能会看到我们道场的一些变化，这些变化离不开佛菩萨的加持。当然也离不开我们师父上人的护念，每年来都会提出一些道场建设的意见。我们也是尽心尽力地去做，希望把道场做成一个接引广大道友来修持的一个家园。在这个过程中，还有很多不圆满的地方，有很多不足的地方，比如说现在还有很多人洗澡要去公众澡堂，上洗手间也要去公共的卫生间，我想这几个情况在今后都会有所改善，我们也是努力地朝这个方向去发展。希望将来我们大家再来打七的时候，不需要住在外边，我们寺院里面可以住得下。

但是大家也要理解，毕竟道场是一个修行的地方，不是度假的地方，所以大家来了不要为道场的住宿生烦恼。既然是住在寺院也不要提太多的要求，我一定要一个



礼敬上师





人住一个房间，我一定要有卫生间，我一定要有 24 小时的热水，这个可能我们会比较困难。

我的想法是尽量提供给大家一个舒适的、自在的环境，不要过度的奢华，也不要过度的艰苦，刚刚好就可以了。修行的事情，一切都是刚刚好就可以了，不要追求过多的极致，也不要追求过低的，过低的对自己身心是一个苦的要求，也不符合佛法的本怀。我们修的是中道法门，一切都是刚刚好就好了。

通过七天法会的修行，想必大家的功夫都有所提升，正如我昨天晚上讲过的，希望大家能够牢记师父的叮嘱，牢记师父的开示。师父上人讲的这些法犹如醍醐灌顶。师父这几天讲的法犹如炼乳一样，犹如醍醐一样，醍醐灌顶啊。大家要把它消化掉，要把它融入身心当中去，融入身心，就是融入生活当中，和我们的身口意言行举止要相应。不要你到禅堂里面了，修法的时候往那里一坐，像一尊佛，但你一出了禅堂之后，那烦恼四起，贪嗔痴慢疑涌上来，那就和法不相应了。

相应就是要融入我们的身心，像师父昨天晚上讲的一样，让人看到我们一切都很舒服，别人看我们的长相，听到我们的语言，看到我们做事的风格，都会很舒服，让人感觉到很自在。这就是与身心相应、与法相应、与道相应。总而言之，大家呢，作为一个修行人，我们的一切的言行举止、一切的思想行为、一切的行为造作，统统往道上会。

法会吉祥圆满，感恩大家，阿弥陀佛！

以上内容来自首愚长老 2019 年 8 月 24 日在大连观海寺的圆满香开示





正法正教代表整个时代的正知正见，任何时代都需要

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-04-13

我们农历正月初一在峨眉道场起香。现在大陆各地都在防控新冠肺炎疫情，我们原计划初八到元宵，在武夷山天心永乐禅寺有七，因此取消了，包括厦门的七也取消了。大陆的大丛林、四大名山，大概暂时都不准朝拜、进香啊。人多的地方聚会，容易传染、感染，这种措施是对的。所以，今天晚上能够在我们十方禅林峨眉道场起

香，各位，这个太珍贵了。

我们起香回向新冠肺炎疫情早日消除，因为这已不是哪个地区的问题了。病毒感染是无孔不入的，传得越久，对整个地球的安全越是麻烦的。所以我们祈求佛菩萨加持，尽快把这个病毒消除。

去年 2019 年的年底到今年 2020 年，台湾执政当局迫于美国的压力，出台了反渗透法，很可能对两岸的佛教交流产生不良的影响，这不是和平人士所希望看到的。我们只是静观其变。所以我们也回向两岸长期和平相处，祈求佛菩萨的加持，天龙八部的加持，两岸能够顺利交流。

正法正教其实不管任何时代都是需要的。我们大家好好修法回向，让正法正教能够弘扬。因为正法正教代表了整个时代的正知正见，能让整个时代充满正大光明。

以上开示来自首愚长老于 2020 年 01 月 25 日在峨眉十方禅林晚课起香的开示笔录





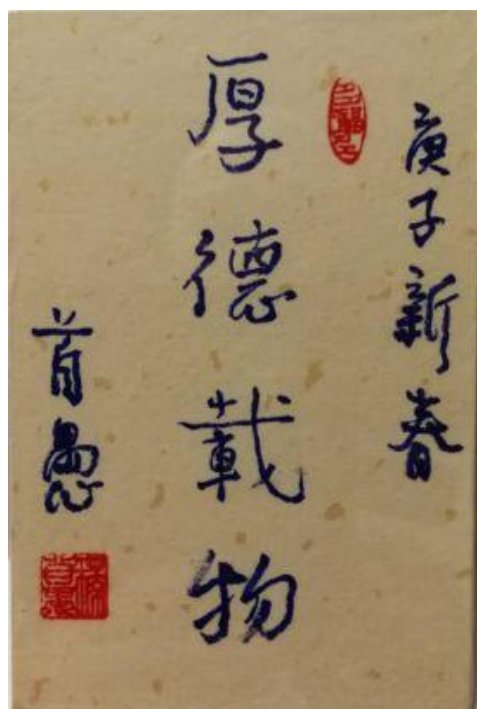
准提法有顿悟也有渐修

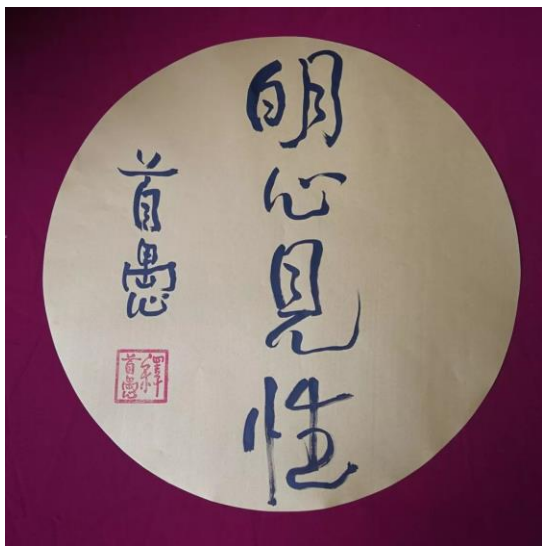
原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-04-14

很多人学禅，一天到晚求开悟，其实这种观念也对也不对。也不晓得你悟，到底要悟个什么啊？为什么要悟啊？禅宗讲的是“明心见性”，悟道悟道，其实讲的是“明心”的部分。我们一个修行人，如果真正懂得《金刚经》所讲的，明白“过去心不可得，未来心不可得，现在心不可得”，明白这个道理，看清了生命的真实相，其实也就是所谓的开悟。

悟，还是有浅有深。“浅”的叫作觉悟，道理上的明白。真正的大彻大悟，那是上根利智的。过去南老师讲：“在我看来，以我的经验，在禅宗《指月录》上面，真正大彻大悟的，自古以来没几个呀！”很多大部分都是在见地理念上的了解，禅宗叫解悟，理解上的明白。

不要小看这个解悟哟，解悟，一旦真正解悟以后，你就不会怀疑了，你修学佛法不会退转了。这已经是很了不起了，懂得修行了，懂得是非善恶了。这在道殿大师讲的，那也就是先悟毗卢法界的部分，不是你悟道以后就了了。





悟道以后只是开始，悟道以后正好修道啊，没有悟道以前是盲修瞎练的。所以道殷大师在《显密圆通成佛心要集》里头有两句话，所谓的“先悟毗卢法界”其实就是开悟的意思，开悟以后才是用功的开始，叫作“后修普贤行愿海”，要行普贤行，行菩萨道，来弥补自己心量的不足、福德的不足。在工夫方面，脚踏实地的，不讲大话。所以，悟道只是修行的开始，各位不要以为悟

道以后就了了，没有那么好。

在禅宗《指月录》中禅宗祖师讲了两句名言：没有悟道以前，没有明心见性之前，如丧考妣，好像死了父母亲那么样的伤心。那么已经悟道了的呢？哎呀，已经悟道的，还是如丧考妣呀！因为往后一看，哎呦！路还遥远的很啊，自己的习气毛病一大堆，哪有那么简单的。心量你说打开就打开呀？没有那么好，心量也要慢慢培养的，工夫也是千锤百炼来的。所以，大家对禅宗的开悟，不要以为开悟了，什么都解决了，这正是开始，开悟以后，正好可以修道了，不至于盲修瞎练。

我们准提法有顿悟有渐修。顿悟是要明心，渐修，后修普贤行，了我们种种的心量的不足，功夫的不足。所以准提法有顿悟也有渐修，顿悟中有渐修，渐修中有顿悟。

以上开示来自首愚长老于 2020 年 01 月 25 日在峨眉十方禅林晚课起香的开示笔录





LA 字放光就是命门的光明点，无二无别

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-04-15

现在各地打七，早课固定做《十方普贤水供仪轨》，晚课是做茶供仪轨，现在大众请合掌：

一、南无本师释迦牟尼佛（三称）

二、 祈願文

无上甚深妙密法 百千万劫难遭遇

我今见闻得受持 愿解如来真实义

三、南无普贤王菩萨（三称）

四、 普賢菩薩十大願王

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。十者普皆回向。

大家把茶水倒好，把茶杯端起，左手四个手指头，跟我们的过堂一样，像龙吞珠一样。

五、 茶（法）供與身心轉化（法供時，改稱一心法供）

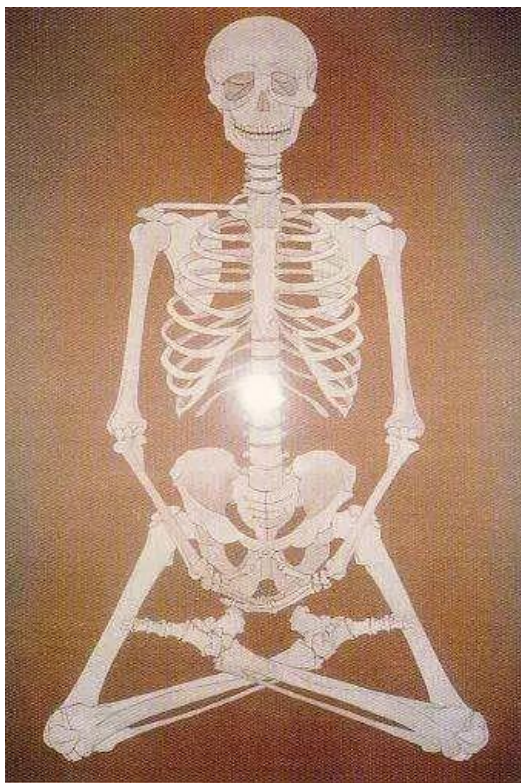
- 1、一杯水供敬上師：甘露施、口舌潤。2、二杯水供敬聖眾：舌鼻舒、胃腸暖。
- 3、三杯水供敬勢至：鼻腎連、精神旺。4、四杯水供敬觀音：耳門通、經絡暢。
- 5、五杯水供敬文殊：身心調、物我忘。6、六杯水供敬普賢：心念平、禪境生。





7、七杯水供敬如來：空相顯、無量光。

我们开始做早课。我稍微导引一下好了。新参听着，首先是身密右手结金刚拳印，把大拇指放在无名指的第一节握拳头，这叫金刚拳印，放在右腿膝盖上。意密观



想梵文 LA 字放白色光，当这个 LA 字放白色光就拉到命门的地方，跟命门的明点融在一起，命门的明点就是 LA 字放光，LA 字放光就是命门的光明点，无二无别。

新参可能还不晓得命门在哪里，就是肚脐对过来平行的背脊骨的地方。如果各位有看过老古出版社那本《禅观正脉研究》，《禅观正脉研究》的封面上有个白骨人，白骨人尾椎骨上面那个放光的地方，就是命门的大体位置。

好，我们开始修法，整个净法界咒的音声，都是从命门的光明点涌出。光就是音，音

就是光，整个从命门涌出来，就好比泉水一样，从命门这个地方冒出来。这也是气沉丹田，很重要的。这样的观想，可以治你各式各样的病，让你“心平气和化百病”。

以上开示来自首愚长老于 2020 年 01 月 26 日在峨眉十方禅林早课的开示笔录

礼敬上师





观想命门的光明点是找到我们生命的本源

十方观音 十方圆明心地涌 2020-04-16

三十三观音殿，我们筹建会主任委员黄副总，设计得非常好，应该可以成为峨眉乡的地标建筑，设计得很大气。

我们用功要深入到八识田中，所谓的八识田中，是从身心最根本的入手。我发现，《佛说入母胎经》很重要，生命怎么形成，我们用功就要怎么化开。因为我们的身心来自于三缘和合，三缘和合，这是佛经的说法，那是很精准的。大家可以去想象，从父精母血，加上自己的业识，第八阿赖耶识的这种业力。

按照《佛说入母胎经》的说法，我们生命的起缘，就像一小簇的小米粥，其实那正是父精母血加上自己的第八阿赖耶识现量境界融在一起了，三缘和合融在一起了，这是入胎。然后胎儿在娘胎中，慢慢形成了。我们修道也是沿着这样的过程来转化业报身，怎么形成就怎么还原。



我前年发现了命门的重要，所以去年弘法时在新的法本中增加了“中密三纲、真言九要”。我从《佛说入母胎经》发现了胎息妙法，跟我们的命门有直接的关系，啊，这太神奇了，大家好好的去体会。你观想命门的地方，也正是在恢复我们在娘胎时候的胎息。

整个六根都融入到命门的地方，所以整个光，光就是我们的心光，光就是我们的起心动念。起心动念你以为是什么光啊？自性光，自性光就是我们生命的本能。所以观想命门的光明点，很重要。命门的明点就是





恢复到我们入娘胎的那一刹那。阿赖耶识就像命门的明点那样的灵光，正是我们生命的本能。

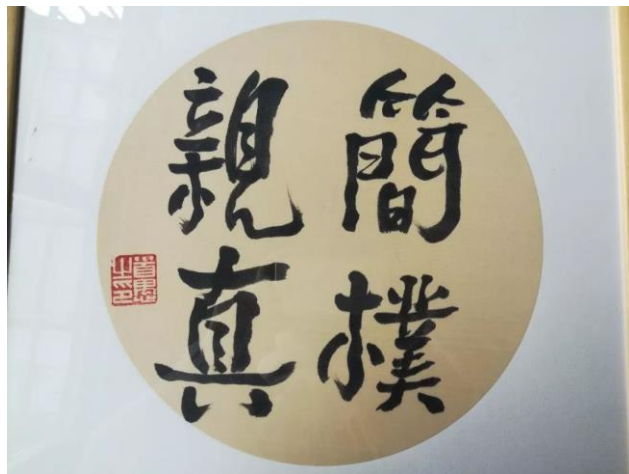
我最近从电视里看到，太阳照到海洋，离水面比较近的有光，到了更深的地方是微光，到了很深的海底，将近九百多米、一千多米很深的海底，阳光已照射不到，但水中却看到了一些鱼类的光。这个光最精华的部分就是它的骨髓，就像一个电子产品一样的充满了光，光正是骨骼所在的地方，所以我们的骨头跟骨髓是我们生命的精华。海底到最黑暗的地方，没有看到鱼身，看到的是鱼骨架的那种光，很神奇的。

我们入胎的阿赖耶识其实就是一个光，所以观想命门的光明点，那是生命的起源，加上父精母血，把我们这个光裹在一起了，那是入胎的最初的现象，那一点，从那一点开始形成了四肢百骸。当然这是从骨架开始形成，然后有肌肉，有千筋万脉，慢慢形成了一个网络一样，形成了六根，最核心的地方就是那个明点。我们观想命门明点，那是生命的核心啊，各位，你不要掉以轻心啊！

我今天讲的，我们新春的第一堂，很重要很重要的啊！

我们加上咒语，咒语也是我们心在念，心念出来的，咒语就像是催化剂，把我们的光煽得更亮，心光无量。那就看你有没有福报智慧去体会到，从这个地方下手，从生命最根本、最原始的地方，那就是命门。观想命门，命门的光明点在放光，这是我们自性光明的一个开始。

玄奘大师在《八识规矩颂》里面特别点到第八阿赖耶识。我们生命要入灭之前，眼根坏掉了，整个视觉神经都坏了，看不到了；耳朵也听不到声音了；鼻子也闻不到香味了；舌头也尝不了香味了；身体也没有感觉了，身体是僵硬的，冰冷了，这身体慢慢慢慢坏掉



礼敬上师





了，六根都失灵了，最后走的是阿赖耶识。这叫作“去后”，最后走的，就是“去后”；也是来到娑婆世界最先报到的，“来先”，“去后来先做主翁”，这句话很重要。各位要听进去哟，这是佛学很核心的部分啊。“去后来先做主公”，我们的身体，我们的心，心是我们的主人翁。

明心明心就是找到你的心了，你可以当家作主了。我们凡夫很可怜哪，受外界的物质呀，人事上面呀，情绪起伏一大堆呀，乱七八糟的，找不到自己，自己做不了主。我们修行就是自己要做自己的主人，要当家作主，要当得了家做得了主。各位，你当得了自己的家吗？你做得了你自己的主人翁了吗？你被情绪左右，就是你的主人翁不灵了，被七情六欲摆布了，生命是模糊的，被这些名闻利养骗得团团转。

所以，重点赶快要看清自己，明白自己呀，明心，见到自己的本性了，不要自欺欺人被人欺了。我们达摩大师来到中国，要找一个不受人欺的人。因为我们经常在做这样的人，南老师讲的：“我们经常在做三件傻事，不是自欺，就是欺人，要不就是被人欺。”因为自欺嘛，一定会欺人，因为自欺欺人，一定会被人欺的，它们是互为因果的关系。

好了，大家好好观想命门哟，命门的光明点是找到我们生命的本源，很重要哟！命门通百脉呀，你想要身体健康吗？你想要种种病好得快吗？好好观想“心月孤悬融命门”太重要了！

以上开示来自首愚长老于 2020 年 01 月 26 日在峨眉十方禅林上午第一支香的开示笔录



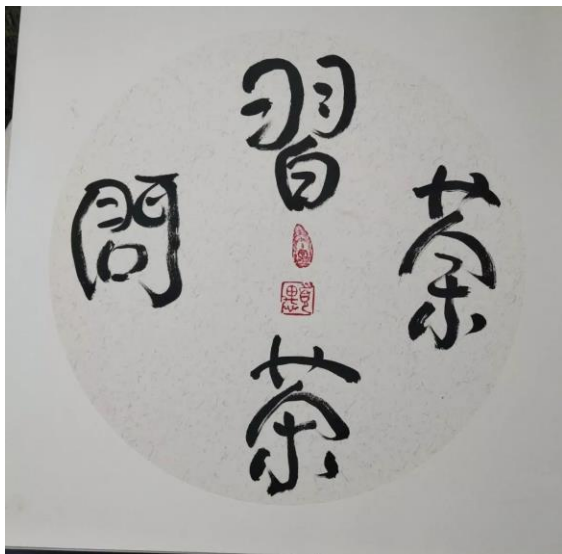


十方普贤茶供水供法供的精神

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-04-17

去年，在禅林我根据我们的修行法门，把卢仝的七碗茶改为七杯茶。“一杯茶供敬上师”，这法是南上师所传，南上师的学问这么深，这么广，精通儒释道。我从佛光山毕业后，民国六十八年一月三日亲近南老师，我们当时的大乘学舍，星期一讲佛学，星期三讲儒家，星期五讲的是参同契，我实际跟南老师生活在一起有六年半，总共是六年六个月零二天，生活在一起，带着我们修学儒释道。这六年半为我打下一个很深厚的基础。

在佛光山读东方佛教学院六年半的佛学院生活，六年半的办学，第一年办的是大乘学舍，带当时大乘学舍的学员专修准提法门。到了第二年，一九八〇年，我们正式创办十方丛林书院，是洗尘院长出资，我前面六年半读佛学院，后六年半办佛学院。



我们一杯茶供敬上师，这个法是南老师在四川峨眉山闭三年关看了一部大藏经，后至多宝寺闭关，得文殊菩萨现前传法。如果说这是中密准提法，唐密当然是三位，善无畏、金刚智、不空，南老师这是文殊菩萨亲自传，第一代是释迦牟尼佛，第二代是文殊菩萨，第三代自然是南上师。贡噶佛爷成就很高，传藏密给南老师。萨迦派的道果法，黄教的菩提道略

论、广论，南师讲而不传，藏密他只传了一个唐密准提法，南老师说这是属于中密。

礼敬上师





为这个时代，南上师传准提法这影响很大，过去只传核心弟子，唯一是民国七十四年，他公开两天的结缘灌顶，我们台北道场十一楼禅堂挤得满满的。那次结缘灌顶后，我们其它台湾道场先后成立，从台湾、香港、大陆、马来西亚、美东、美西、加拿大都有我的弘法足迹。这是南上师为这时代留下的大法宝。所以我们一杯茶供敬上师，上师对我们是甘露灌顶。

我们一大早喝的是白开水，这水一喝，原来嘴巴干的，变滋润了。

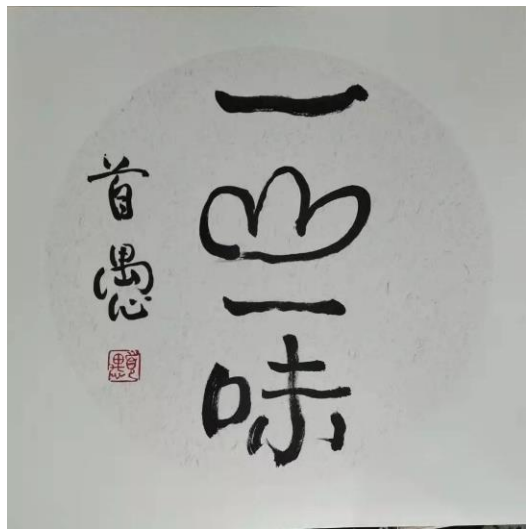
“二杯茶供敬圣众”，佛陀传的不论小乘大乘，很多初果二果三果四果罗汉是修不净观、白骨观成就的。我们茶供水供，可以说是安般吐纳的喝水法。茶汤太烫，先吐口气，二呼一吸，我们用的是安般的吐纳法门，二杯水供敬圣众，舌鼻舒，这是舌根，哈出去的是鼻根，胃肠暖。

三杯水供敬势至，我们准提法是西方三圣、华严三圣的融合。大势至念佛圆通是舌根与鼻根，鼻肾连，精神旺。

四杯水供敬观音，观音与耳根圆通相应，耳门通经络畅。一热一喝，不但喝到冒汗，修法修到四加行，“空中十方起大风轮”，风融于火，火融于水，水融于金刚地，这当然对外排汗，对内滋润五脏六腑。

五杯水供敬文殊，文殊菩萨以大般若为修行法门，我们精通般若，当然可以身心调，物我忘。

六杯水供敬普贤，法供是一心，修法是法供，以跟法相应，跟文殊普贤相应，是一心法供敬普贤，心念平，禅境生。





最后七杯水供敬如来，佛陀又称为空王，空相显，无量光。这是无量寿，无量光，极乐净土，也是华严三圣，毗卢法界。

所以我们规划早课水供，晚课茶供，没有开水就法供，这是去年三月十六日整个开发出来的，思维清楚，《十方普贤茶供水供法供仪轨》定稿。不只是白开水、茶，修法随时跟法相应。我们用七杯茶作为跟法相应的媒介，把喝茶的身心变化跟修法融合在一起。修行要懂得吃懂得喝，吃出健康，喝出健康。这是把水供茶供法供的精神给大家一个交代。

以上开示来自首愚长老于 2020 年 01 月 27 日在峨眉十方禅林早课的开示笔录

■
礼
敬
上
师
■





心月孤悬融命门正是色空不二的境界

十方观音 十方圆明心地涌 2020-04-18

所谓的心月孤悬，那也是般若的一种形容，这是一种般若慧观的境界。心月，真正的心月孤悬，孤零零的，大家去想想什么是孤零零，孤零零的境界是不二的境界。孤，这是已经到了大小相融、内外相融、上下相融。

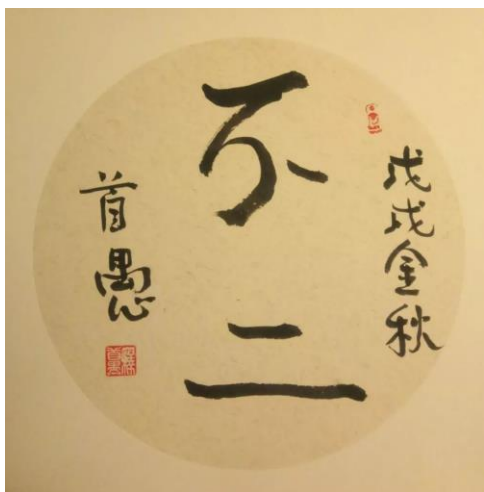
气吞万象是心月孤悬的结果，
气吞什么万象？林林总总的一切现象都是万象。这气也可以是动词，也可以是名词。动词，宇宙的一股能量，是一股气流。也可以是名相，我们的烦恼在佛学名相叫习气。贪嗔痴慢疑是习气，酸胀麻痛是一种业气。这些习气、业气都要把它消融掉。所以心月孤悬是大光



明境界，是实相无相的境界，我们整个宇宙孤零零的剩下这一轮明月，所有的地球、星球交融的干干净净。心月孤悬是正能量的气，吞万象的力量。吞，可不是这么简单，先吞自己的三毒，内心的贪嗔痴慢疑等习气业气。暂时做不到，但是这种理解是要有的。“心月孤悬，气吞万象”停留在参究体会的过程，随时以这最高的实相般若吞现象界。要吞万象，先吞四大五蕴。命门是我们色身的中心，身心的交集点，从最抽象的落实到最具体的，命门的光明点，你能把握“心月孤悬融命门”，这是生命的中心。心月孤悬融命门，正是在行深般若波罗蜜多时，体会到了，最起码看清楚。昨天说这是幻化的，这是初步的照见五蕴皆空。



心月孤悬是心法，命门是色法，色不异空，空不异色。色法分析到最后，是空的。



那么我们见地到了，工夫到了，一样可以空，各位我有过此经验。我在五十年前，民国五十八年，看《坛经》，我看到“本来无一物，何处惹尘埃”，一下子空掉了。七〇年二月八日退伍，大概五六月份，我考上了纺织厂，工作到了十月、十一月份，一个人在宿舍想《坛经》，一下子整个人都空掉了，把我吓住了。心月孤悬的

解脱境界，见地可以先到、感受到；以后福德智慧成熟了，观都不用观，本空了嘛，你观个什么？真正的心月孤悬是这样的境界，那才是真正的般若慧观。

这样的境界，是告诉我要寻找我的解脱道。我辞掉工作，到了我皈依师父那里，有一次我在房间念大悲咒，又空掉了。第三次经历是春假，我师父在同净兰若。那次我师父在大殿教安般法门，我回到自己寮房实验，一下子人又空掉了。你怕空不对，喜欢空，又给它弹回来了。以后亲近南老师，那经常有。我对心月孤悬的体会，一体会就现前了。

我们念咒观想时，心月孤悬融命门，眼意身根点命门，点一盏心灯融命门。第三句是加行，舌鼻耳根通命门，我们的金刚念诵，舌尖弹动想多快就多快。舌头弹的多快，不是靠嘴巴，舌尖一动，舌根一动，一口气一口气。

我们安般法门要系意鼻端。《黄帝内经》讲肺开窍于鼻，肾开窍于耳，心开窍于舌，心经是意根，心包经是身根，舌尖含六根，舌尖一动，带动六根。佛法你靠文字还不够，你要把身心当作实验室，所以，舌鼻耳根通命门，念清楚听清楚正是舌鼻耳根通命门，这些都是修行很重要的口诀。

以上开示来自首愚长老于 2020 年 01 月 27 日在峨眉十方禅林上午第 2 支香开示笔录





简朴亲真是修证中密三纲的捷径道

十方圆明心地涌 2020-04-19

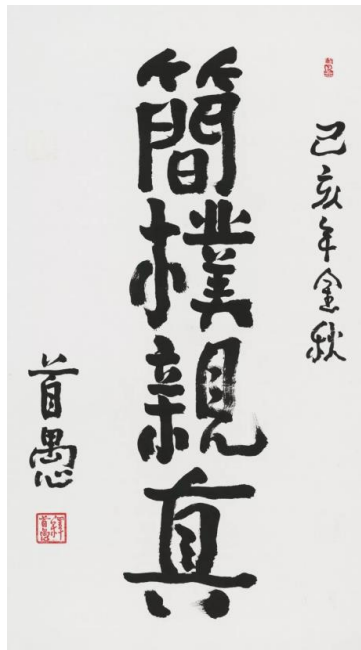
“禅宗三纲心之体，佛家心理空慧观”。禅宗三纲是六祖提出的，禅宗以无念为宗，我们凡夫都在妄想中，才需要从有念进入无念。“无念念命门”，这是“法身无念纳万德”，所有的功德都圆满了，就是清净法身的境界，这是纳万德。

禅宗以无念为宗，无相为体，五五真言第二句，“无相相命门”，圆满报身整个成就，三十二相八十种好，破相扫相，建立妙相，“报身无相现庄严”。

禅宗以无住为本，“无住住命门”，命门跟般若智慧融在一起，命门是系心一缘，这个点它是无念无相无住。无住也变成妙不可言。那么，无住境界恰似化身境界。应无所住，正好普贤行，才能成就千百亿化身。禅宗三纲也代表了法报化三身，这是佛家心理空慧观。

生命科学心之相，道家生理养生观。很多的炼丹、科技的发明都是来自道家。我们中国的《易经》，很多都是道家人物开发出来的，上通天文，下通地理，中通人事，中国文化称天地人为三才。

乱世时以道家的无为思想治国，汉文帝、汉景帝，父子两代提倡无为之治，用的是道家，开创了有名的文景之治。文景之治是汉朝的太平盛世。慢慢的国家富有了，民富国强。刘彻，汉武帝，若无文景之治，汉武帝何来经费打仗。用张骞通西域，用霍去病把匈奴打走。





道家的思想影响中国文化很深，三十六计都是道家思想，外国的军事学家都在研究《孙子兵法》。

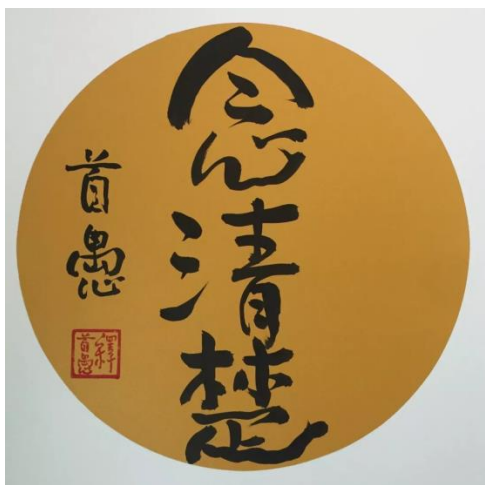
南老师讲了《老子他说》、《参同契》、《易经杂说》，那都是道家思想。儒家思想，方方正正的，儒家思想易择善固执。道家人物一脚踏进门坎内，一脚踏在门坎外。国家在危难时，用的是道家。到治理国家时，用的是儒家、法家。

禅宗三纲等于是六识，生命科学心之相讲的是六根，普贤行愿心之用讲的是六尘。六尘境界是菩萨行愿。生命科学是修证功夫。禅宗三纲是见地。这三纲是见地修证行愿。我把世间法、出世间法融在一起，中密三纲，真言九要，完全融在一起。

真言九要，每一要里都含摄其它八要。布施里含摄其它五度，在持戒度也含摄其它五度，这叫六度相摄。真言九要里头每一要含摄其它八要，这叫九要相摄。

第一个四个字，“简朴亲真”，包含四个纲领。其实简朴亲真是禅宗的道风。我是二〇〇六年在武夷山提出了简朴亲真，那是我在武夷山开山的境界。我们现在的人太复杂了，佛学上讲杂染。单纯讲清净，修行到见地单纯就清净了。所以这简就是简约，把非常复杂的简化了。

朴是无畏布施的精神，我们世间法、出世间法，一个人想要成就，执行力很重要。三天打鱼七天晒网，永远成就不了。朴就是执行力非常强。



“二三真言戒定因一念清楚，听清楚”是简中之简。听清楚是简朴的力量，凡夫习气业气很重，修行总是要把佛学佛法熏习的很熟，最熟悉的习气把它淡化。念清楚是简，听清楚是朴，让你进入到从熟处转生，生处转熟，才能够念念分明。那样，法就来亲你，你也亲法，念念分明





是定，念念本空是般若智慧，通通融摄到一四真言摄一切。

你没有念清楚听清楚，哪来的念念分明。从宁玛巴大圆满来讲，修气修脉修明点，念清楚是修气，听清楚是修脉。大家想要入大道，先从基本功下手。老实持咒不容易的，种种人事上的折磨啊，一定要朴，要有无畏布施的力量。法成熟了，毫不费力的，能念念分明，这需要多少年的苦工夫啊！



一念就相应，这叫善根利智。那么业力重的总是念得进进退退，前进一步退一步，是在原地。最好是前进三步，退一步。我们凡夫修行总进进退退，业力与道心在做拉锯战。哪个能做到念清楚听清楚，哪个修行就上路了。所以你修行上路不上路，听小参，喔听他讲的口若悬河，滔滔不绝。一个人对的话，一听，一天念几千遍，念得欢喜，得到受用，就上路。不上路的，觉得念得好麻烦，老是念那几句。善根深厚的，一念就欢喜。

以上开示来自首愚长老于 2020 年 01 月 27 日在峨眉十方禅林上午第 3 支香开示笔录



心月孤懸融命門是大光明的華嚴法界

十方圓明心地涌 2020-04-20

金剛念誦，觀想會讓你整個音聲是立體的，心月孤懸融命門，那是一個心中。命門通百脈，你點到經絡的中心，不會是呆板的、平面的。心月孤懸，那是無所不在，是立體的；命門是有個固定點，把這兩股力量融在一起，是通透的，是大光明境界，是華嚴境界。

金剛念誦想念得好，觀想不可少。心月孤懸是真空，融命門是妙有，有那麼神奇。你要懂得，一聽，馬上實驗。聽不進去，那就沒有辦法。所以，心月孤懸融命門，你曉得這是什麼境界嗎？這在唯識來講是轉第八阿賴耶識，命門是阿賴耶識的現量境界。心月孤懸正是轉第八阿賴耶識，轉為胎息妙法。所有的動物界都有胎息。

要聽到般若思想不容易，善根深厚，我們現在屬於釋迦牟尼佛的教法時代。雖然釋迦牟尼佛已圓寂，持續到彌勒菩薩的龍華三會必當得度。不要小看心月孤懸融命門，這是畫龍點睛，是心要口訣所在。

我們早上把真言九要講到了第四個“二四真言定慧果”，有法本的道友打開第十五頁的第十一則，

十一、二九真言行二入

1. 觀想心月命門入大道——理入悟大道
2. 持咒心平氣和化百病——行入證大道



礼敬上师



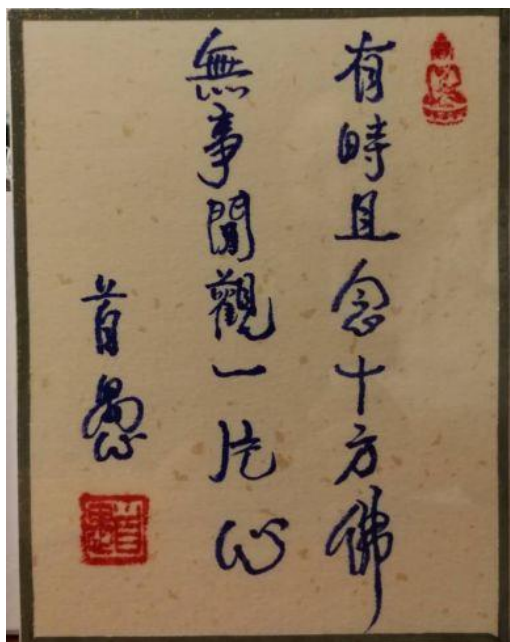


二入是達摩大師的二入四行觀，理入跟行入。過去修道家批評佛教修性不修命，道家認為要性命雙修，才是圓滿，才不至於偏差。其實修安般法門也是性命雙修，不淨觀、白骨觀也是性命雙修，道教的批評是偏差的。

安般法門的重點是念動氣動，念動是心性，氣動當然是我們生命最根本的。一個是念頭動，念跟氣本身就是性跟命。我們觀想心月融命門，叫作觀想心月命門入大道。心月當然是心法，當然是空法，命門是色法，也就是我們《心經》講的色空不二，這當然是性命雙修。你真正體會到了，把握到了，你這一生的修行基礎就很深厚了。

“觀想心月命門入大道”，實相般若是極高明，命門是最接地氣的，跟我們的生命息息相關。中庸之道落實於生活中。心月命門當然是入大道，色法也是心法的中心，兩股力量合在一起。要好好把握“觀想心月命門入大道”，往後你的修行事半功倍。

“持咒心平氣和化百病”，第二句直接從性命雙修入手，念咒是身心雙調，念咒是心意讓你念。若見地中認為念咒沒有意義，你還念得下去？持咒對我們的健康安心、修戒定慧有幫助，持咒持到心平氣和，我們的養生健康之道重點在心平氣和，修養隨時修到心平氣和。



我們凡夫經常認為世間沒有公平，心不平氣不和。偏愛哥哥姊姊弟弟妹妹，總覺得父母親對我不愛，嗔恨心就來了，生悶氣，對父母親的態度就不好。心不平氣不和，這樣的人福報不好。你沒有體會到天下父母親對兒女是同樣的慈愛，因為都是他親生的，還不至於把你當做仇人一樣。我們一個人對父母親沒有感



恩，那就是禽獸不如。

有名的舜帝，繼母對他百般虐待，他一點怨恨也沒有，當然可以成為一代大帝王。別人對你不好，你總是往好的方面去想，這樣心性的人寬厚仁慈，這是大修行人。大修行人永遠是看自己的問題，不看別人的問題，不會懷疑父母親有大小眼，一個人心性寬厚到這樣程度，沒有不成功的，所以舜能成為一代聖王，在中國的政治哲學把堯舜推到轉輪聖王那樣的推崇。所以各位，我們修行隨時在心平氣和中，誰能隨時心平氣和，修行就上路了。凡夫常以有色眼光看周遭人，果報是不好的。佛教的般若智慧，人非我不非，我非自有過。心中沒有一絲一毫的仇恨，沒有一絲一毫的不平之氣，那你已入聖賢之流了，你已到定慧等持的境界了，入了聖賢之流了，還要念什麼咒、念什麼經，已經到了。

我們準提咒能念到心平氣和，身體的毛病能一天一天的化掉，這是行入證大道。信不過，是因為對大道看不清楚，大道在平常日用中。有人問馬祖道一禪師，什麼是佛？即心即佛；什麼是道？平常心是道。心平氣和，身心就鬆放。一個人身心鬆放沒有不跟空相相應的。

以上開示來自首愚長老于 2020 年 01 月 27 日在峨眉十方禪林上午第 4 支香開示筆錄

■ 礼
敬
上
师 ■





命門無所住，正法金剛眼

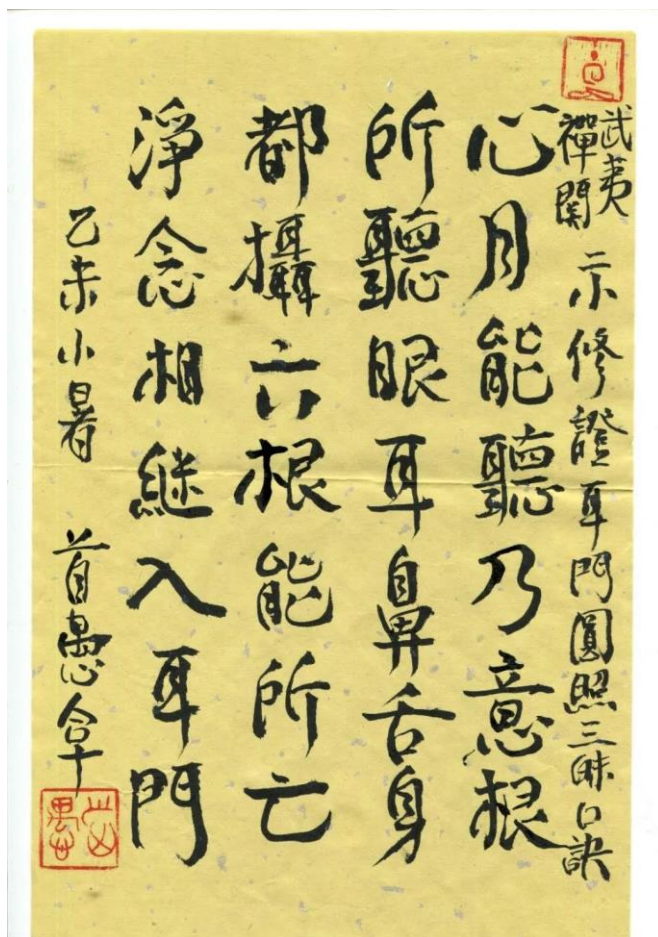
十方圓明心地涌 2020-04-21

十三、四三真言四法要

這些真言都是從修法中得來的經驗談。一四真言攝一切，是二〇〇六年於武夷山閉關總結出來的，是修行的總綱要“簡樸親真”。二三真言是一九九五年在美東傳法提出來的，叫作“念清楚，听清楚”，這些都是當年留下來的，都是我們修準提法最重要的。

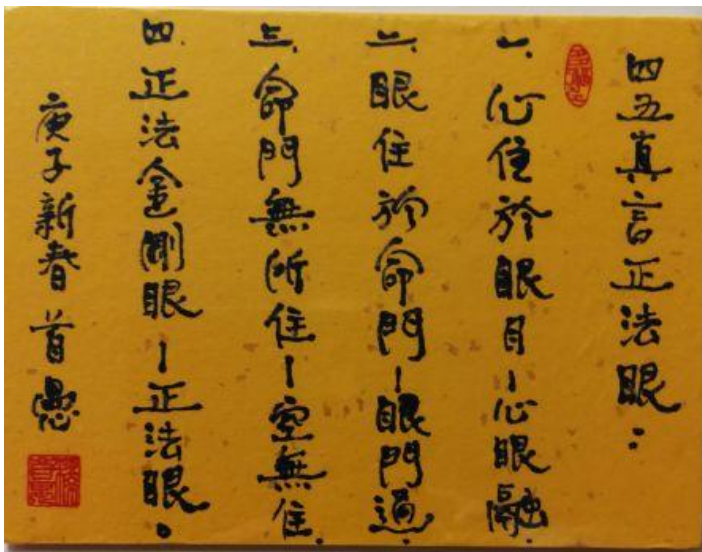
二九真言是去年第二個七，我記得是农历正月初九提出了“二九真言行二入”。

四三真言是應南老師的因緣在一九八九年提出的，當時我在男眾部的寮房閉關，南老師從香港打電話給我，要我為大陸佛教盡一點心，所以我提出了“實行正道，莊嚴世界”。我們四三真言的第一句，“實修證——報身斷得解脫門”，這是生命科學心之相。第二句，“行悲願——化身恩德善巧門”，相當於普賢行願。第三句，“正知見——法身智德般若門”，是清淨法身，是禪宗三綱心之體。等於把法報化三身融在一起，用實修



證，行悲願，正知見。第四句，“道圓成——正等正覺無上門”，修證到最圓滿的佛果了。

我立這八個字，“實行正道，莊嚴世界”，每一個字都有他的解釋。



十三、四四真言圓三學

“心月孤懸——慧學之因”，
“氣吞萬象——戒學之行”，這是
來轉我們的習氣、業氣，行菩薩
道才轉得了。“光音交融——定學
之境”，到了光音交融，禪定現
前。“心光無量——慧學之果”。

■ 禮
敬
上
師 ■

十四、四五真言正法眼

與南老師的因緣，我於一九七九年一月三日到一九八五年的七月五日，總共親近南老師六年六個月。南師打七在台北道場十一樓，頂樓是跑香。那時候打七，南老師都親自教我，南老師傳授很多心法。我們那時跑香跑得很快，南老師香板往地上一拍，所有人都停下來了，南老師就讲了，“心住於眼，眼住於空，空無所住”。這是真言九要的最後一個完成的，我到去年出關之前，在武夷山完成了“四五真言正法眼”。

第一句，“心住於眼目”，心當然是意根，眼目當然是眼根，結論叫心眼融，意根與眼根的融合。佛有五眼，為何不說佛有五心呢？《金剛經》講佛有肉眼、天眼、法眼、慧眼、佛眼。那麼我們六根裡擺在第一的就是眼根，“父母所生眼能觀三千界”。其實六根裡頭，對外接觸最頻繁就是眼根，其次是耳根。





眼根與耳根用得最多，所以古人的名言，耳聰目明，耳朵非常靈敏叫耳聰，在二十五圓通裡，佛陀請智慧第一的文殊菩薩來點評，文殊菩薩獨尊耳根圓通。睡覺到早上，哪一根讓你起來？聽到打板聲，耳根最靈敏，所以在《楞嚴經》有個比喻，

“譬如人靜居，十方俱擊鼓，十處一時聞，此則圓真實”。比喻這十個方向，十方無方，東、西、南、北、東南、西南、西北、東北、上、下，十個方向，同時有人一起打鼓，十個方向的鼓聲耳朵都能聽到。

第二種文殊菩薩講的，《楞嚴經》的經文，“目非觀障外，口鼻亦復然，身以合方知，心念紛無緒，隔垣听音响，遐迩俱可闻，五根所不齐，是则通真实”。“目非觀障外”，目就是眼睛，障礙一擋，就看不見了。“口鼻亦復然”，這杯茶，有個距離就聞不到了。舌根嚐百味，茶甘不甘，甜不甜，唯喝一口才曉得。眼根不利索，眼前一張紙就擋住了。“身以合方知”，這杯茶燙不燙，唯有手伸入茶水，才知茶湯。意根，“心念紛無絮”。耳根不一樣，“隔垣听音响，遐迩俱可闻”，遠的近的聽得清清楚楚。

還有一段很重要的經文，“音声性动静，闻中为有无，无声号无闻，非实闻无性，声无即无灭，声有亦非生，生灭二圆离，是则常真实”。音聲是生滅法，我講話你們聽到我的聲音，我現在不講話了，你聽到沒聲音了，並不是聞性沒了，“非实闻无性，生灭二圆离，是则常真实”，講的是耳根。

那麼我們的觀想，不管開眼閉眼，沒有離開眼根，你看過的，都會留下影像。所以“心住於眼目，眼住於命門，命門無所住”，正是正法金剛眼。

以上開示來自首愚長老于 2020 年 01 月 27 日在峨眉十方禪林上午第 4 支香開示筆錄





命门是身心交融的关键点

十方圓明心地涌 2020-04-22

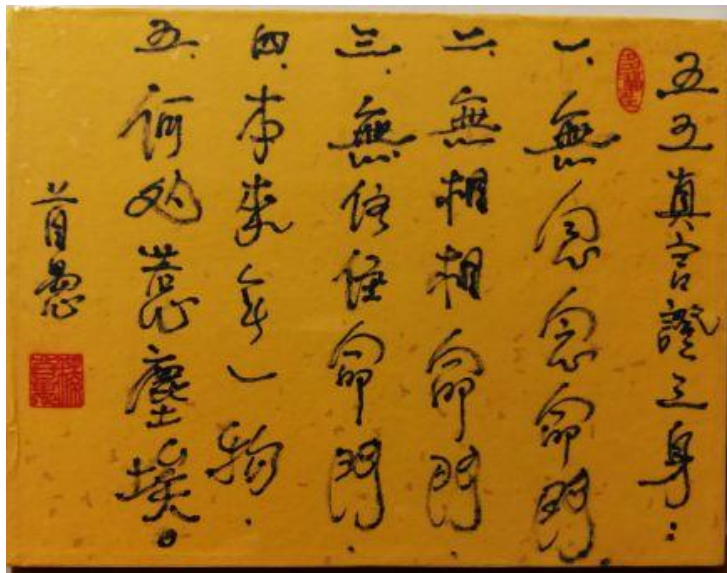
新参有法本的请打开第十一页的第十五则，“五五真言证三身——六祖印证祖师禅”。我把禅宗三纲跟六祖的偈诵跟命門融在一起，大家可以好好体会。

禅宗三纲第一个“禅宗以無念為宗”，那么到了無念的境界，無念念命门，这是心月孤懸的境界，心月孤懸也就是所謂的無念。那么我們一般人，初學者有時候沒有那麼容易體會到。就是說，你把握身心最鬆放、最空靈的境界，没有妄想的境界，这有時候真不易把握。這完全是根器問題，有的根器很钝的，業障很深重的，体会都体会不到，感觉上这个無念好像漫無邊際的，所以这么空靈的境界，一定要数数熏习。整个修行总是有个過程，熏习的过程。

熏习中也许你对佛学的见地理念越来越清楚了，但是因為自己的障礙，慧淺障重，智慧浅，業障深重，所以還是要有一個著力點，這著力點放在我們身體的一个部位……有的修安般法門，系意在鼻端，在鼻端看呼吸的進跟出，呼出去，納進來。所以出息入息又叫做作吐納法，吐出的气，纳进来的气，吐納法。

吐纳法直接从觀察兩個鼻孔，变成系意在鼻端了。在

《雜阿含經》安般守意品里头，提到的是叫作“繫意鼻端”，把注意力放在鼻子的最末端，就是兩個鼻孔，鼻孔也



礼敬上师





就是我们的出气入气的孔。注意在那邊，看到的是我們的起心動念跟呼吸往來，他們是成正比的。當我們妄想多的時候，氣比較粗，氣也很短，有時呼吸還斷斷續續的。

系意鼻端从安般法门来说，出息長曉得出息长，入息长也晓得入息长，有时候入息短曉得出息短，出息短也晓得出息短。有時有呼吸，有時沒有呼吸。有時呼吸是熱的，有时候是冷的，这些都要观察的清清楚楚。而且發現，到最後這呼吸簡直是跟我們念頭完全融在一起，這是安般法門繫意在鼻端。

我們觀察入胎的因緣，在娘胎中，主要是以肚臍眼这里吸收養份，從母親透過肚臍帶輸送進來。起初像個小米粥一樣，慢慢就形成很多的管路了，但是一定是透過肚臍眼。所以肚臍眼這個地方，在密教中，紅教大圓滿中叫作脐轮。其實我們營養的吸收，让色身成长，除了母親的养分輸送進來之外，加上父精母血这个最初的内四大，形成我們色身的基本元素，加上我們的業識。那么中陰身時，業識渺渺茫茫，是第八阿賴耶識的一個現量。所以肚臍眼這個地方跟阿賴耶識基本上是融在一起的，《佛說入母胎經》提到的，有一股力量（业风）让我们七天一變化、七天一變化。

我自己從禪宗的參究跟《佛說入母胎經》的经文，加上自己過去閉般舟三昧關，发现氣脈發動的起源就在命門，所以我确认這個地方也是阿賴耶識的一個起端，也是我们色身最初形成的动力所在。所谓命門、命門，這些道家人物也是有禪定工夫，他观察色身的现象——五脏六腑，最後找到最核心最根本的就是命門。所以中國古人把這個地方叫“命門穴”，用命門這兩個字，涵意很深，生命之门啊，這是我們心跟物，心指的是我們起心動念，阿賴耶識的這股業識，加上我們色身成長的一個關鍵。明點代表我們的念頭，其實念頭就是光明。你找到光明就找到念頭，找到念頭就找到阿賴耶識的根本。

無念念命門，才看得更精准，一个是漫无边际的，一个是很具象的，这两股力量连在一起，你就看得精准了，所以无念才能够找到命门的中心，无念念命门，我用





的是“法身无念纳万德”啊！各位你真正找到心月孤悬，找到清淨法身的境界，那要你的福德智慧到很成熟了，你就看得清楚了。

所以，當年我看《壇經》，一看到“本來無一物”，唉呦，禪宗就这么简单，一下找到自己生命的歸宿，找到自己生命的中心。这当然跟自己多生累劫所熏习来的相应了，一下子，噢，醒过来了。所以當年看《壇經》那一刹那，我自己很清楚，哎呀，就这么简单吗？本自具足。看到《坛经》，那就是《坛经》讲的，六祖讲的，完全吻合在一起。所以“法身無念納萬德”，納萬德就是你想要见到清淨法身吗？你的功德跟智慧要夠，要不然呀，我们的习气业气随时来干扰你，让你似懂非懂，忽明忽暗，又不敢承当它。

在沒有清楚以前，好像是这样？又好像盲人摸象一樣，哎呀，摸到这个大象的腿，原來大象像一根柱子；摸到了象的肚子，像一堵墙壁一样；摸到了象的耳朵，大大的，像个簸箕；摸到尾巴，原來大象就像一把掃把。那是盲人摸象，不敢确定，因为它看不到，摸到哪一个就像哪一个，他沒有看到整體的。

觀想命門太重要了，但是能够用的上的人，还是不太多。可见听法不容易呀，要能够依教奉行也不容易呀，很多人都是杠头杠脑的，还持反对意见。

湖北有一位很精明的护士，有一次小參報告她就說：她是第一次是參加雲南的鸡足山的法會，她的法名叫善圣航，一八年我在湖南南岳衡山出关的第一个法会，開始講耳通命門，她一听马上实验，马上有效果，當別人還懷疑時，她已经体会到了、把握到了。这是依教奉行的可贵呀！

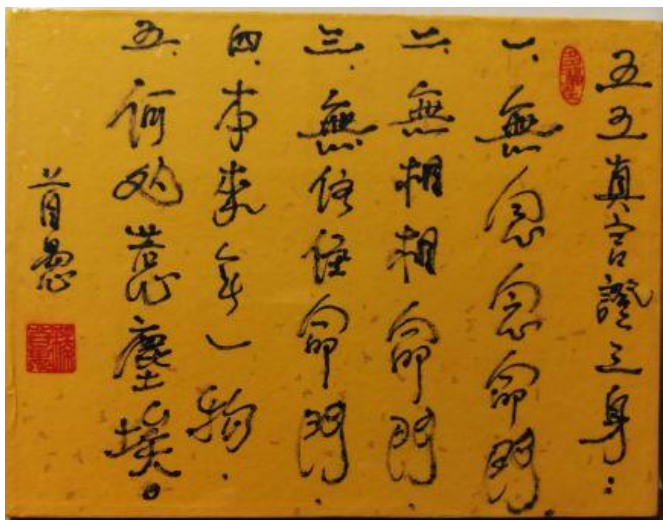
以上内容来自首愚长老 2020 年 01 月 28 日在台湾十方禅林峨眉道场上午第二支香的开示





涵盖乾坤的命门明点

十方观音 十方圓明心地涌 2020-04-23



五五真言的第二句“無相相命門”，《金剛經》講的，“凡所有相，皆是虛妄，若見諸相非相，即見如來”。這當然是對善根利智的，他一聽就懂進去了。那麼，中下根器的，還是要個方便法。破相掃相，掃得徹底的時候，才是真正生命之門，所謂的“一念不生全體現”。

我們命門的明點，也是所謂的“繫心一緣”。繫心一緣，在四禪八定叫作“心一境性”，心定在一個境界上面，它也是修定的一个方便法，尤其是拉到身心的一个交集點、交汇点。如果你懂進去了、把握到了，它是空也是有，是有也是空。有嘛是幻有，因為它是幻化的。幻化是幻化，你說你難過的時候，它就是難過，雖然曉得是假的，但是還是難過。

所以我們把握這一點，加上這種無相的般若慧觀，融進去的時候，哦，正好，我們隨時把握這個中心，不管你有念咒沒有念咒，因為我們再怎麼老實念咒，總是有空檔。當我們講話的時候，當我們做事情的時候，當我們想事情……，這時候我們儘管在講話、做事，可是有個中心點，命門的明點明明瞭瞭，隨時把握這個中心，這是轉化我們色身的一个關鍵處。你越能夠把握無相，越不著相，那你的定慧更清晰，所以“報身無相現莊嚴”。



莊嚴不是在你會打扮，你會穿著，那個當然也是，但是真正的莊嚴是從內在的氣質所散发出来的，那種無念、無相、无住的空靈境界，这种相变成一種精氣神的神，神態非凡，仪态非凡，不是装的，所以叫作福德莊嚴、智慧莊嚴，那是最庄严的，那是真正的内在美，那是清淨心的現量境界。那种松放空灵，那種散发出的慈心無量、悲心無量、喜心無量、捨心無量，才是真正的庄严。所以佛菩薩的莊嚴，讓你不會起種種惡念、邪念。



我们凡夫的境界，我经常说，有一句形容词，叫作“紅顏薄命”。红颜为什么薄命啊？紅顏代表她长得很漂亮，但是她的生命不莊嚴，因为她福德不夠、智慧不够，她是靠表面的脸蛋去吸引人，但是内心沒有高度、沒有深度。高不成低不就，往往很可憐呐，就流落到紅塵中。这当然是薄命，因为她福德不深厚，她的智慧也不深厚，又长得那么漂亮，那可想她的下场是什么下场。也沒有太多的赚钱的本事，那当然要薄命啦。红颜薄命，这一句听起来你都会毛骨悚然。所以很多的那种場所，沒有長漂亮的怎麼會吸引人，会吸引人，那麻烦就来了。

我們还是要從福德來莊嚴自己，從智慧來莊嚴自己，这是根本的。所以“報身无相現莊嚴”，成就三十二相八十种好，那是种种功德中来的。

第三句“無住住命門”，你真正應無所住，恰恰跟命門相应，恰恰是定慧等持的境界，那心就安了。有時我們凡夫的修行，總是從有念到無念，从有相到无相，從有所安住到應無所住，那才是真正的解脫境界，這境界成就的是千百億化身。

化身的境界那是要應無所住，化身无住，所以呈現出普賢行。你有挂碍，你就奉献不了。所以普賢行，那是大無畏精神。容易做也做，不容易做也是要做，这是一





种宗教情操，这是一种大无畏的布施精神，所以成就又深又廣的功德，没有这个精神做不了的。

我們說，哎呦，抓太緊，好比说，抓一只鸟，抓的太緊怕把它捏死掉，抓的太鬆又怕它飛掉。一个人見地清楚了，無住的精神那是智慧通透了。智慧通透了，自然是左右逢源，向左转也对，向右转也对，前进也对，后退也对，怎么做就怎么对。我们凡夫，内心充滿矛盾，是怀疑的，哎呀，向左转没把握，向右转也没把握，前进有点紧张，万一弄不好全军覆没，要後退，可惜机会来了。所以，一個人智慧通達了，左右逢源，進退得宜。我们凡夫的这种尴尬、窘境，左右为难，进退维谷，动辄得咎，怎么做就怎么难过，这是福报智慧不够才有这种现象。

实行正道

庄严世界

一個人經過千锤百炼了，啊，经验丰富，看得准拿得稳，所以向左转路也很宽，向右转路也很宽；前进，光明大前程；退下来，正好休息，怎么做就怎么对。一個人福德智慧培養到這個程度了，那當然遊刃有餘了，這樣的人生才是真正的解脫人生。我們凡夫经常是捉襟见肘，福報不夠，经常是“寅吃卯粮”，準備四月份的糧食在三月份就吃光了，那日子就不好过了，叫作寅吃卯粮。

所以各位，命门是真空也是妙有，是空有之間的一个杠杆，一个支撐點，這一點涵盖乾坤，朗朗乾坤。

以上内容来自首愚長老 2020 年 01 月 28 日在台湾十方禅林峨眉法会第三支香的开示笔录



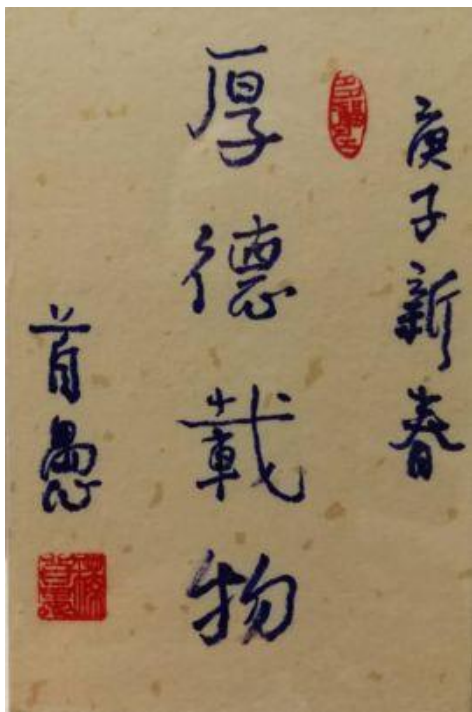


“萬行門中不捨一法”的普賢行

十方观音 十方圓明心地涌 2020-04-24

那么究竟处在哪里呀？第四句，“本來無一物——實際理地不著一尘”。我当年对这句话非常有感触。但是，碰到了，多吃一碗，好像肚子就撐了；少吃一碗，好像肚子餓了。天气冷了，少穿一件就凉到了，天气热了，多加件衣服就很不舒服，哎呀，還有很多問題在啊，這些就要懂得彌補了。

为什么禅门祖师讲的，已經見性的人，没有见性之前如丧考妣，好像死了父母亲那么的悲伤；已经见性的人还是如丧考妣，这是什么道理呀？往后一看，哎呀，还早得很哪，自己的习气、业气一大堆。



所以，悟了毗卢法界之后，悟道之後只是修道的開始而已，不是修行的休止符、终点站，正是修行的起点站啊，刚开始啊！只是懂得用功了，懂得问题在哪里了。見了空性，正好用功，用什么功呀？後修普賢行願海，来行菩萨道，转化自己贪嗔痴慢疑的习气，转化自己色身上酸胀麻痛的种种问题，这些都有待從修道中再繼續歷練的。所以悟道不是个萬靈丹，还是要配合后修普贤行愿海。“本來無一物——實際理地不著一尘”只是见空性而已啊！第五句“何處惹塵埃”。谁障碍你呀，没有人障礙你，是自己的習氣在障礙自己。所以，懂得后修普贤行愿海，

“萬行門中不捨一法”，亲力亲为，不假他手。這兩句話來来自于禪門的宗師，有位社

礼敬上师





會上德望很高的老和尚，叢林裡頭退休的方丈，在叢林裡退休的方丈通常都配有一兩位侍者，但是他都是親力親為。客人來了，他親自沏茶、端茶、送茶。人家就說，哎呀，你是一位聲望很高的一代高人，怎麼還做這些事情？他就講了這兩句話：你們不曉得啊，從修行的角度來講，實際理地不著一塵，沒有錯，是應該的；但是呢，萬行門中不捨一法呀！所以成了佛，你說要不要精進呢？他還是有他的善事繼續不斷在做，不是成了佛就享受自己原有的，不是的。

不是有個典故嘛，有個盲比丘，他衣服破了要補衣服，但是他眼睛瞎了，針線沒有辦法穿了，他就開口了，哎呀，有沒有哪位師兄，幫個忙嘛。正好佛陀從那邊經過，沒有其他人，只有佛陀，佛陀接過來就幫他穿了針線。老比丘一聽到聲音就很熟悉，問，您不是佛陀嗎，怎麼您成了佛，還要做這個？佛陀說，我也不嫌功德多呀。這是萬行門中不捨一法，這完全是普賢行，生生世世盡未來際，福報不是偶然的。有名的《華嚴經》的名言，“不讀華嚴不知佛家富貴”，《華嚴經》的這些大菩薩，個個都是多生累劫廣修六度萬行來的。

吃不到三把空心菜，就想要往生極樂世界，我們台灣的俚語，那叫“癩蛤蟆妄想吃天鵝肉”。這是諷刺人的，同時也提醒我們，佛法哪有那麼簡單的，還是要“萬行門中不捨一法”呀！

以上內容來自首愚長老 2020 年 01 月 28 日在台灣十方禪林峨眉法會第三支香的開示筆錄





心月孤懸正是畢竟空的解脫境界（一）

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-04-25

道友們，有法本的，請打開第 17 頁，真言九要最後一個，第十六則，“七七真言滿六度——中密修證如來禪”。

七七真言就是七個綱領，每個綱領有七個字，所以總共是七七四十九。底下正知見、正因緣、正緣果，等於一個結論。

第一句“心月孤懸融命門”。我們所修學的佛法，不管哪一宗派，都是以摩訶般若波羅蜜多為中心，用心月孤懸來表徵摩訶般若波羅蜜多的境界。首先，從文字上的理解，心月孤懸，我們的心用“月亮”來表徵。當然，不是歌星鄧麗君唱的《月亮代表我的心》，月亮哪能代表我們的心？那只是個比喻而已呀。所以，我們一切大的宗教師，都是很擅長於比喻。月亮，我們經常看到的，從初一到十五，從十五又到了月底，月亮總是掛在虛空中，我們眼睛可以看得到的。

那麼用月亮來形容我們的內心世界，應該是這麼說。月亮有缺有圓，從初一看到的應該是上弦月吧，有沒有人曉得，初一看到的是上弦月還是下弦月呀？看到的，那是我們眉毛的倒映啊。可以看到一点点，應該是地球橫亘在太陽跟月亮的中間，這是一定的道理。月亮本身它不會發亮，這是借着太陽的光，太陽的光照到月球。

那麼也可以說是十五、十六的月亮，地球沒有擋到月亮，所以呈現出來是圓滾滾的月亮。

初一到十五，一開始像個眉毛，倒掛，眉毛慢慢變粗了，哦，剩下有一半，一半大概到了初七、八、九，到了十號以後月亮愈來愈圓了。到了十五十六，十五的月亮十六圓，十六的月亮比十五的月亮還圓。到了十五號以後，地球又開始，起初擋到





一點，看到的是下弦月，看到一半，越來越小，到最后，下弦月像眉毛一樣了。象徵人的心情、人的身心跟月亮一樣，有圓有缺，有缺陷有圓滿。人嘛，各有長處各有短處，心情有很歡喜的，就像月亮有光明一樣的，有時候無明起來，整個月亮都看不到了，那是情緒到了最低潮。這是來形容，其實用月亮來形容我們的人生，也形容我們的起心動念。

我們的念頭，好念頭就像有月光一樣，看不到的地方被擋住了，我們的功德被我們的惡業擋住了。心月孤懸，那是圓滿的、通透的，這是一個人修為修到福德圓滿、智慧圓滿，代表生命的圓滿。在沒有被我們的習氣，這個習氣代表地球把太陽光給擋了，擋得愈多無明愈大，完全擋住了，那就是，看不到月亮的光明了。到初一以後，月亮又開始慢慢顯出來了，顯出了上弦月。

所以用月亮來象徵我們的心，是智慧啦，是愚痴啦，是煩惱吶，是歡喜啦，表征的是福德圓滿不圓滿、智慧圓滿不圓滿。用它來表征，這當然也很高明。月亮到了最圓滿的時候，掛在太虛空中，孤懸，其實當我們看到有輪廓、看到圓滿的時候，那都不算孤懸，因為它有邊際。我們的智慧，摩訶般若波羅蜜多，摩訶是大，大到無量無邊的，我們心月的光明是沒有邊際的，所以叫無量光；我們的念頭到清淨的時候，已經沒有時間，沒有時間就是無量壽，沒有空間是無量光，各位要這樣去體會。

各位，我這樣分析，有意思吧？非常有意思。這個不是我看佛經來的，是我根據緣起法來分析，我們的心跟月亮、月亮跟我們的心來對照。

真正的心月孤懸，那是沒有大小的對比，所以大小不二，小中現大，大中現小，內跟外不二，上下不二。如果是用十五的月亮來代表我們的心，那這樣的月亮還不能代表我們的心，因為它還有個範圍，可見你心量還不夠大，只要還有個輪廓，那還不是的。真正的心月孤懸，那是用道家的形容，大到大而無外，小，小到無內。大而無外是什麼境界？空，畢竟空；小而無內，也是畢竟空。





所以，你說月亮就是心，那是大錯特錯！只能夠透過月亮，慢慢，慢慢，一定要进入到孤懸这两个字。沒有孤懸，月亮就是月亮，心就是心，两个融不在一起。只是借月亮的圆缺来比喻我们智慧的缺陷跟圆满，福德的缺陷跟圆满，这是个对比。真正圓滿了，那輪明月代表不了我們的心，唯有心月孤懸那才是真正的佛法。

心月孤懸真正的是实相般若，实相般若没有边际的，大而無外，小而無內。有對比，那不是清淨心；有对比，那是分別心。所以，真正的摩訶般若波羅蜜多，唯有心月孤懸。心月孤懸，已经不是那一轮明月的概念了。如果你把心用的如同那轮明月，那你被局限住了，就是那一点点光，不是无量光。什麼是無量光？無量光无量无边，没有边际，那才叫无限呐，整个世界只有这个。你進到空的时候，沒有邊際的，浑然忘我。各位如果有空相的體會，那這月亮哪有這個境界呀？沒有的。同時心月孤懸，我們真正的心月孤懸，不在明，也不在暗，統攝了明暗，超越了明暗，那才是真正的心月孤懸。

各位，我讲这些，还是我第一次讲，以前没有这么讲的。

以上内容来自首愚
长老 2020 年 01 月 28
日在台湾十方禅林峨眉
法会第五、六支香的开
示笔录





心月孤懸正是畢竟空的解脫境界（二）

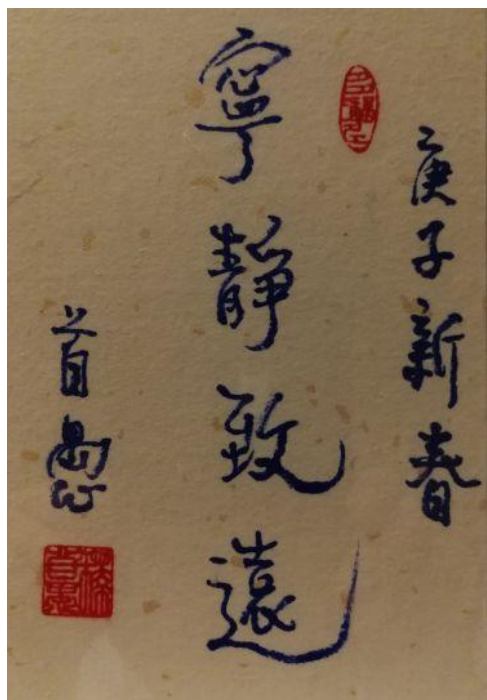
原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-04-26

刚才引用邓丽君的那首歌的主题，《月亮代表我的心》，那是什么心呀？那是凡夫心，凡夫的心起起伏伏，那跟月亮倒是很像啊。

從佛學來說，用月亮的比喻可以看出業感緣起，可以作为一个觀想的緣起法。到了真正的修行，那是要善了緣起，月亮就很难...要講到修行人解脫者的一個解脫境界，那只有心月孤懸。心月孤懸這四個字，才能够。心月孤懸這四個字也是文字般若。境界般若呢，從文字上大概了解一部分，其它的完全是要靠智慧去體會，所以叫“言語道斷，心行處滅”，那是別具只眼。

所以月亮也代表不了境界般若，文字般若都談不上，境界般若那也沒有辦法。唯有心月孤懸這四個字是文字般若。那么，心月孤懸背後是什麼境界呢？如果你还是停留在月亮这个观念，那还是大錯特錯。孤懸這兩個字，意義就很深遠了，遠離了對比。所以孤懸這兩個字，其實是心月不二，遠離所有的分別心。你一有分別心，你就有煩惱。所以龍樹菩薩對般若提出了兩句話，第一句“善分別一切法相”，觀察入微，“於第一義諦不動”，內心是清淨無染的。那么，心月孤懸這四個字的確是文字般若。境界般若，那除非你對文字般若講得很通透、講得很徹底，大概可以。

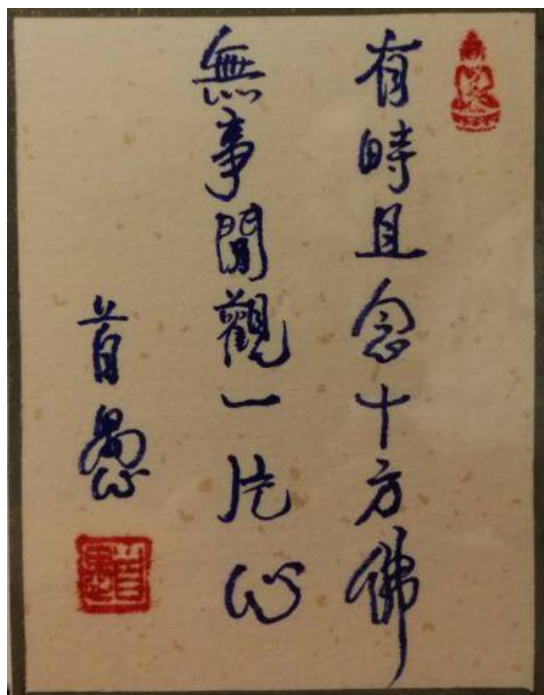
所以禪宗《指月錄》也是個形容。什麼





是《指月录》啊？三藏十二部經就是这个手指頭，我們解脫的境界用月亮來比喻，月亮在哪里呀？在那里。順著手指頭，不是看手指頭，順著手指頭看到月亮。如果你只是欣赏手指头，看不到月亮。所以指月录指月录，重点是要看到月亮，順著手指頭。所以，我們三藏十二部經，文以載道，來說明，來分析，所以三藏十二部經都是文字般若。那麼用月亮只是一個境界，順著手指頭看月亮。看月亮幹嘛？順著指頭看月亮，月亮已經不是月亮了，要看到的是心月孤懸，那才有這個意境。

好比我們說，哦，今天的月亮很圓，在哪里？在那里，那也不过是个月亮，我经常在看嘛，如此而已。所以鄧麗君唱的《月亮代表我的心》，那是凡夫的情緒，表达她的感情而已，那是世间法。出世间法一定是要，已经超越了月亮，所以心月孤懸，啊，後面這兩個字用得太好了！心月孤懸，不但是包括了山河大地，这个心月孤懸已经把二十五圓通都納進來了。心月孤懸把我們的見地納進來了，把我們的功夫納進來了。功夫代表我們的身心變化，六根代表功夫變化，



■ 礼敬上师 ■

我們的身體舒服不舒服，这是果报体。六塵，这是我們的善緣、惡緣，善緣讓你歡喜的，惡緣让你痛苦的。是善緣，身心是鬆放的，是正因正緣，那麼正果是空。本空，了解到看到生命的真實相，那又不同了。

心月孤懸，哪裡只是讲的只是心理層面呐，它包羅萬象，整個生命都籠罩进去了。六根、六塵、六識，加上七大，整个运作圆满了，才能够真正进入到心月孤懸的解脫境界。心月孤懸代表的是大圓滿，福德圓滿，智慧圓滿。你智慧不圓滿，可見你的知見沒有正知正見，邪知邪見，偏知偏見。你的人事上好壞各一半，也不圓滿。所以，如是因、如是緣、如是果，什麼樣的因，會招惹來什麼緣，會得到什麼果，它是





一定的。所以，因已經含攝了六識，缘已经含摄了六尘，果已经含摄了六根，整個身心变化的過程是七大，就是二十五圓通啊。

以上内容来自首愚长老 2020 年 01 月 28 日在台湾十方禅林峨眉法会第五、六支香的开示笔录





心月孤悬正是毕竟空的解脱境界（三）

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-04-27

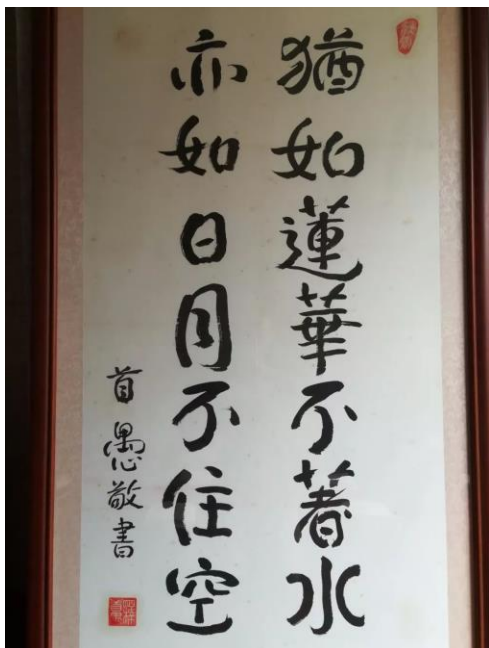
心月孤悬当然是要融命门的呀。命门，把我们的六尘，眼睛看的，你贪着外境的美丑嘛，看到好看的就心生欢喜，看到不好看的你就讨厌，你不是颠倒了嘛！那么，心中纠结，你身体就不舒服，息息相关呐，牵一发动全身的。所以心月孤悬哪里只是心理层面呐？六识、六尘、六根、七大统统在里头。

二十五圆通代表宇宙万物，六识代表种种的各式各样的思想观念，六尘代表我们结的是善缘还是恶缘，各式各样的人事、千差万别的人事，啊呀，你的情绪起伏很大呀，感应到我们的身体，那真的是苦跟乐有天壤之别呀，天代表欢喜的，地代表痛苦的。

那么心月孤悬唯有接得了地气，什么是地气？六尘、六根加上地水火风，加上整个思想的一个构成，心月孤悬当然是要融命门，你没有融命门，你道业成就不了

的。人的烦恼，一定是因地而倒、因地而起，你有什么样的痛苦烦恼，你就要用什么样的来弥补、来转化。

心月孤悬融命门，严格讲，这句话是统摄宇宙人生的真理的精华。最高深的跟最具体的融在一起了，这叫心月孤悬融命门，这是“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”，到最后“色就是空，空就是色”，那你智慧通透了。“色不异空，空不异色”，还在揣摩的过程，还在思维修的过程，还在努力的过程，



礼敬上师





还在参究的过程。到了“色即是空，空即是色”，确定了，斩钉截铁地确定了，智慧成熟了，福德智慧成熟了，才能够进到“色即是空，空即是色”。

所以七七真言，那都是修行的口诀哦。既然是口诀，也是标月之指，也是文以载道。



七七真言是浓缩，把整个佛法三藏十二部经浓缩了，把那么高深的从文字般若、境界般若、实相般若，融入到最具体的身心转化的过程。命门代表我们的六尘，也代表我们的六根，也代表我们的六识，十八界在里头了，再加上地、水、火、风、空大、识大、念大这七大。十八加七就是二十五圆通，代表整个宇宙人生啦。所以，心月孤悬其实就是整个二十五圆通的总融合，宇宙人生的真理，林林总总的道理通通在里头。

以上内容来自首愚长老 2020 年 01 月 28 日在台湾十方禅林峨眉法会第五支香、第六支香的开示笔录





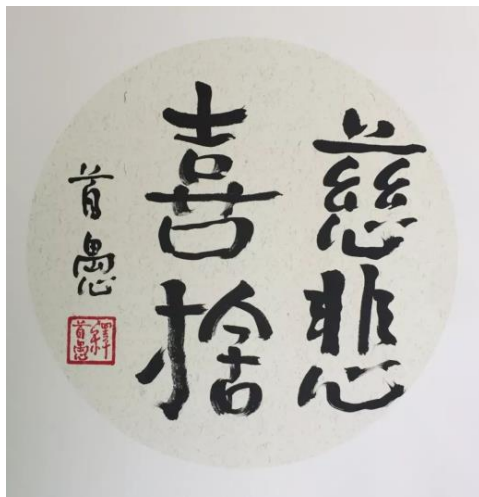
心月孤悬正是毕竟空的解脱境界（四）

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-04-28

佛学浩如烟海，你要找到一个口诀、精华，我们真言九要就是浓缩的，中密三纲跟真言九要，把中国文化儒释道融合在一起。

佛家用禅宗三纲心之体，这是佛家的心理空慧观；生命科学心之相，这是道家的生理养生观，这是道家的特长，对这个色身的分析，《黄帝内经》、中医典籍分析得太好了，将来中医必然会在这世界抬头的。西医靠实验的解决不了，头痛医头、脚痛医脚，中医是五脏六腑十二经络，是全面性的，它是全面性的。中医的理论跟佛学理论一样，也是华严法界观。未来的中医在这世界上一定会抬头，一定会更上一层楼的！

普贤行愿心之用，代表一切人事物。讲这个世间法最通透的，再讲不过儒家了。但是，它讲的是一世，还不完全哦。真正人事上要讲完整的，一定要讲三世。所以南老师的名言，三世因果六道轮回是整个佛法的中心呀，你不相信有三世因果，你不相信有六道轮回，你还在佛教的门外徘徊。你信不过，那你是邪知邪见。



礼敬上师

所以，孔老夫子的思想只能够用在现实，谈解脱谈不上，他对生命只能用两句话来搪塞过去，“未知生焉知死”，“敬鬼神而远之”，那就四两棉花——免谈啦。他只是照顾到眼前现实。所以南老师的比喻相当好，儒家相当于饮食店，肚子饿了，你到路边摊、小饭馆一样可以把肚子塞饱，你要讲美味，到高级餐馆，到酒店，那是





饮食店啊，肚子饿了就要吃饭。道家相当于药店，生病了就要抓药看医生啊。佛教像个百货店，应有尽有，三世因果六道轮回，整个宇宙人生统统笼罩在这之下呀，所以佛教当然是正知正见。

儒家对现实的这些道理讲得很好啊，四维八德那讲得千真万确。儒家的修养顶多做个正人君子，儒家修得越好脾气越大，为什么？嫉恶如仇。历来很多的儒家人物都是嫉恶如仇，正人君子，正过头了。正过头了，结果怎么样啊？中国历代文人，斗得最厉害的就是宋朝，宋朝重文轻武。王安石这个学派起来了，那么苏东坡这个学派就倒霉了，斗来斗去呀。宋朝是文人最盛，但是也是文人最悲哀的，经常被搞文字狱，苏东坡就被流放几次呀。那是朋党之争、也是党派的斗争啊，很悲惨的。所以，宋朝国力也是最弱。金一打过来，两个皇帝宋钦宗、宋徽宗就被抓到金去了，从北宋退到南宋，建都在杭州了。莫把杭州当汴州，有一首诗，哎呀，也还是沉醉在文人雅士。所以宋朝是中国国力最弱的一个朝代，因为重文轻武啊。

我们赶快收回来啊，不要再批评宋朝了，已经够可怜的了，最后亡国嘛。我们刚才是讲到儒家，讲儒家讲到宋朝。唐宋八大家、宋明理学家，那学问多好啊，但是互相斗，斗得很厉害。而且理学家吸收佛教哲学，反过头来打击佛教，很不道德。宋明理学，那是心胸很狭隘的。如果他研究佛学，心胸就宽广了，打开眼界，他看到的是三世六道，啊，悲天悯人的情怀就来了，才有包容心。

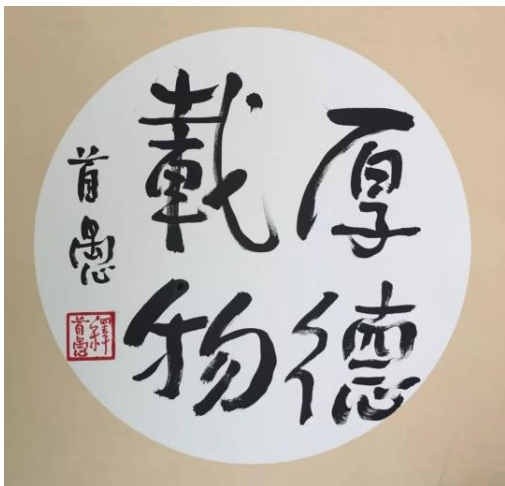
五四运动那个有名的胡适之先生，他写中国哲学，写到了唐宋就写不下去了，因为他没有研究佛学，写不下去了。佛教哲学影响中国文化、中国思想太深远了。

总而言之，唯有佛教谈三世因果六道轮回，那是整个一个法界呀，无量的时间，无量的空间。所以，心月孤悬融命门，这是最接地气了。我们起什么念头，念头一动，念动气动，念头属于中脉，气动属于右脉，血液循环属于左脉，所以中蓝、左红、右白。蓝的代表实相，圆满通透的清静法身；白的代表呼吸系统、消化系统、排泄系统；红的代表血液循环系统、代表造血系统、代表肝胆的排毒系统。肝胆等于是





我们人体的化学工厂一样，肝胆出问题，那你的排毒功能没有了，你的身体有问题了，很多的病变。所以，息息相关，念动、气动、心脏跳动，它是一气呵成的，影响到了我们的五脏六腑，影响到了我们的十二经络，生命是整体性的，心月孤悬融命门是整体的，代表了整个宇宙人生。



七七真言讲到了心月孤悬融命门。其实，心月孤悬融命门正是五五圆通证三身，它是祖师禅，也是如来禅。第二句“眼意身根点命门”，那就是四五真言。第三句“舌鼻耳根通命门”，那是一四真言、二三真言、二四真言，浓缩的，浓缩在一起了，各位要仔细参究，这是一大秘密宝藏啊！这是我参学五十一年看《坛经》，看《坛经》到今年五十一年

了，出家到今年已经四十九年了。几十年的参学出家，闭了三十六次关，亲近南老师，从一九七四年开始，到今年几年了？四十六年了，漫长的岁月，亲近南老师已经四十六年了。四十六年前第一次在佛光山听南老师的禅学讲座，就是一九七四年，民国六十三年，所以到今年整整四十六年了。

以上内容来自首愚长老 2020 年 01 月 28 日在台湾十方禅林峨眉法会第五、六支香的开示笔录





你经常观想命门的地方就已经在放光了

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-04-29

心月孤悬已经讲得很多了，多生累劫以来，有修过的，一听就听得。心月孤悬形容我们的清净心的现量境界。一个烦恼习气重的当然听不进去。清净心的现量境界就是自性光明。我们的念头本身就是光，你还到哪里找光。你东一下，西一下，心中主人翁不灵。那么准提法叫我们老实持咒，把心拉回来，当你专心唸咒时，心就拉回来了。真正的法在你的见地上，你见地理念清楚了，心就是佛，是心做佛，离心无别佛，离开了我们的心，找什么做佛。

更简单的，把心放在命门这地方，观想一个光明点。这简单的说，就是心月孤悬融命门。命门也是我们身心的交汇点。你经常想在命门的地方，命门就已经在放光了，还要怎么放光？拿一个放大镜把太阳的光聚焦，火柴自己就烧起来了。我们的心就好比放大镜，把他聚焦在命门，他自己就会起来。你经常想这地方，你的心慢慢就会安下来。

所以七七真言第二句，“眼意身根点命门”。眼睛就像放大镜一样，照在我们的命门这个地方，聚焦有个亮点，透过太阳光，太阳光也代表我们的心，心就是光，照在火材棒，所以，那个放大镜相当于眼根，太阳光的聚焦光相当于意根，光的热能和火柴棒相当于身根，身根是相火。我们的肌肉、骨头都是能源。肌肉有油，骨头也是有能源啊，命门相当于心包经，相当于我们的身根，是相火，心是我们的性火。光就是火，现在讲叫能量、能源。

眼意身根点命门，你就不会胡思乱想，你经常集中在这里，你心就安了。久了会产生气脉、气机的发动。你再仔细推敲，其实这个脉属于藏密红教里头三脉七轮的肚脐轮部分。三脉如果你仔细体会，我们中医和藏密的三脉七轮有相通的地方，中脉



代表我们的先天，就是我们的念头。中脉由心经领航小肠经、膀胱经、肾经。中蓝，当你没有妄想时，犹如万里晴空万里天。左红是心包经引领三焦经、肝经、胆经。右白代表肺经引领大肠经、胃经、脾经。



在二十四小时，每两个小时，每一个时辰找到一个经络，我们现在辰时，走的是胃经，九点到十一点脾经，午时走心经，从中脉开始，心经。下午一点到三点，小肠经。三点到五点膀胱经。五点到七点肾经，七点到九点是心包经，九点到十一点是三焦经。晚上十一点到一点走胆经，一点到三点走肝经。三点到五点走肺

经。五点到七点走大肠经。现在是七点到九点间，走的是胃经。我们通常七点多左右吃饭。五点到七点，很多人的习惯会去上大号，大肠经。

中医是非常科学的，那么我们随时把心经，心经是意根，把它想在命门，二十四小时都是心经在运作，命门是通百脉的。十二经络归纳起来，也是我们的六根。肝胆的部份等于是眼根，肾的部份是耳根。所以，眼耳鼻，脾胃开窍于口，相当于舌根。身根相当于我们的心脏，心脏的核心就是心经，所以心脏延伸着心经跟心包经。一个是形而上，一个是形而下，将注意力集中在命门。一般学中医的都在形而下，没有参透佛学。

以上开示来自首愚长老于 2020 年 01 月 29 日在峨眉十方禅林第 2 支香开示笔录





三纲九要密中密 万佛文化心中心（一）

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-04-30

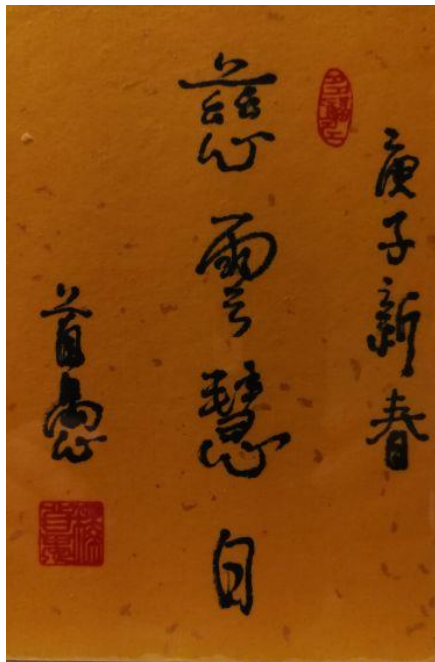
我为这两日的专修提供了一个主要的主题，题目是「三纲九要密中密，万佛文化心中心」。去年我在罗浮山华首寺关中，完成了「中密三纲」，就见地、修证、行愿分别融合中国佛家、道家、儒家文化，融于准提法的核心中；在三编法本加入的「真言九要」是倾我五十一年参学的经验，整理出的修行要点，毫不保留地和盘托出。这次用标题「三纲九要密中密，万佛文化心中心」和一首「密心偈诵十句明」来简略说明，「如何是密中密，如何是万佛的心中心」。

实行正道

庄严世界

密心偈诵十句明

见修行愿顿渐转 如来祖师相互参
 善观缘起一切智 心月圆缺在业缘
 法报孕化精气神 左右中脉十二官
 五五七七妙密禅 大日如来心印传
 十方圆明心地涌 慧日孤悬三身圆



一、三纲九要密中密 万佛文化心中心

「中密三纲」将中国儒释道文化融合到准提法的核心中，有三个纲领：（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。「中密三纲」是整个佛法见地的一个认



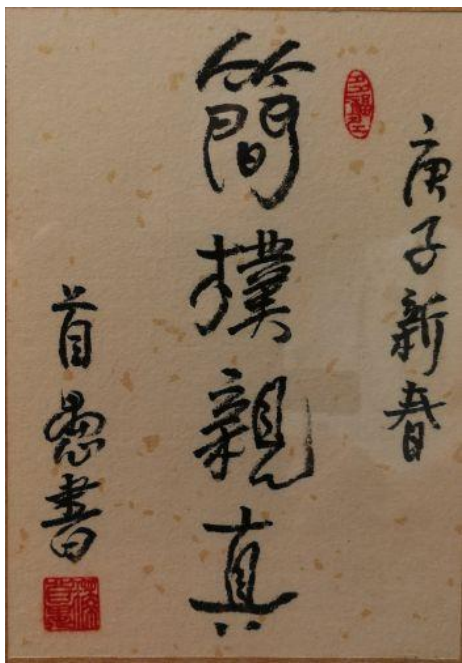
知，三纲就是针对修行的三足鼎立——见地、修证、行愿，对应心的「体、相、用」作提纲挈领的阐述。对三纲有了了解，如何去修？「九要」就是用功的下手处，是我个人修行经验的浓缩要点。

禅宗三纲，禅宗以「无念为宗，无相为体，无住为本」，这是佛家心理空慧观，可以说整个娑婆世界所有的哲学，所有宗教哲学、一般哲学，再也没有超过禅宗三纲。所以禅宗三纲是宇宙人生最核心的，也是万佛的心中心、密中密，因为这是佛陀的摩诃般若波罗密。

摩诃般若波罗密当然不是释迦牟尼佛的专利品，人人本具，各个不无。在贤劫的过去三佛灭度后，在释迦牟尼佛之前，无人证得阿耨多罗三藐三菩提。释迦牟尼佛在这期间最终开发完成无上正等正觉。无上正等正觉其实就是摩诃般若波罗密多，这是大般若智慧。

禅宗三纲也代表法报化三身。禅宗三纲也是中密三纲，禅宗以无念为宗，从有念到无念，这是清净法身的境界；禅宗以无相为体，我们生命所有的现象，四大组合的报身是心之相；禅宗以无住为本，无住为本恰恰是千百亿化身，心初步要有所安住，从安住到无住，应无所住，这当然是千百亿化身。

不但是禅宗，净土法门的西方三圣其实也代表禅宗三纲。大势至菩萨念佛圆通，从有念到无念，念到念佛三昧的无念，与禅宗所宗的无念，没有两样，到阿弥陀佛的无量寿无量光的境界，正是心之体清净法身的境界。观世音菩萨耳根圆通，是观世音菩萨讲述以耳根修持的身心变化过程，是生命科学心之相。身心的无漏解脱是无相为相，能证得金刚三昧，无作妙力，成就三十二应化身，获十四无





畏功德和四种妙德，应无所住而自在入诸国土度化众生，这是普贤行愿心之用。正是耳根圆通的不可思议，令文殊菩萨在二十五圆通中，独尊观世音菩萨耳根圆通。

中密三纲开展起来非常广、非常深，其深度是摩诃般若波罗密多，高度是修证功夫的境界，广度是普贤行愿。中密三纲是净土三要，也是禅宗三纲、密教的三密相应、菩萨戒行的菩萨三聚净戒，当然是密中密。因为摩诃般若波罗密贯穿了十法界，贯穿了一切法门，融通了所有八万四千法门、一切世间出世间法，这当然是密中密。

以上开示来自首愚长老于 2020 年 04 月 11 日-12 日在峨眉十方禅林开示笔录



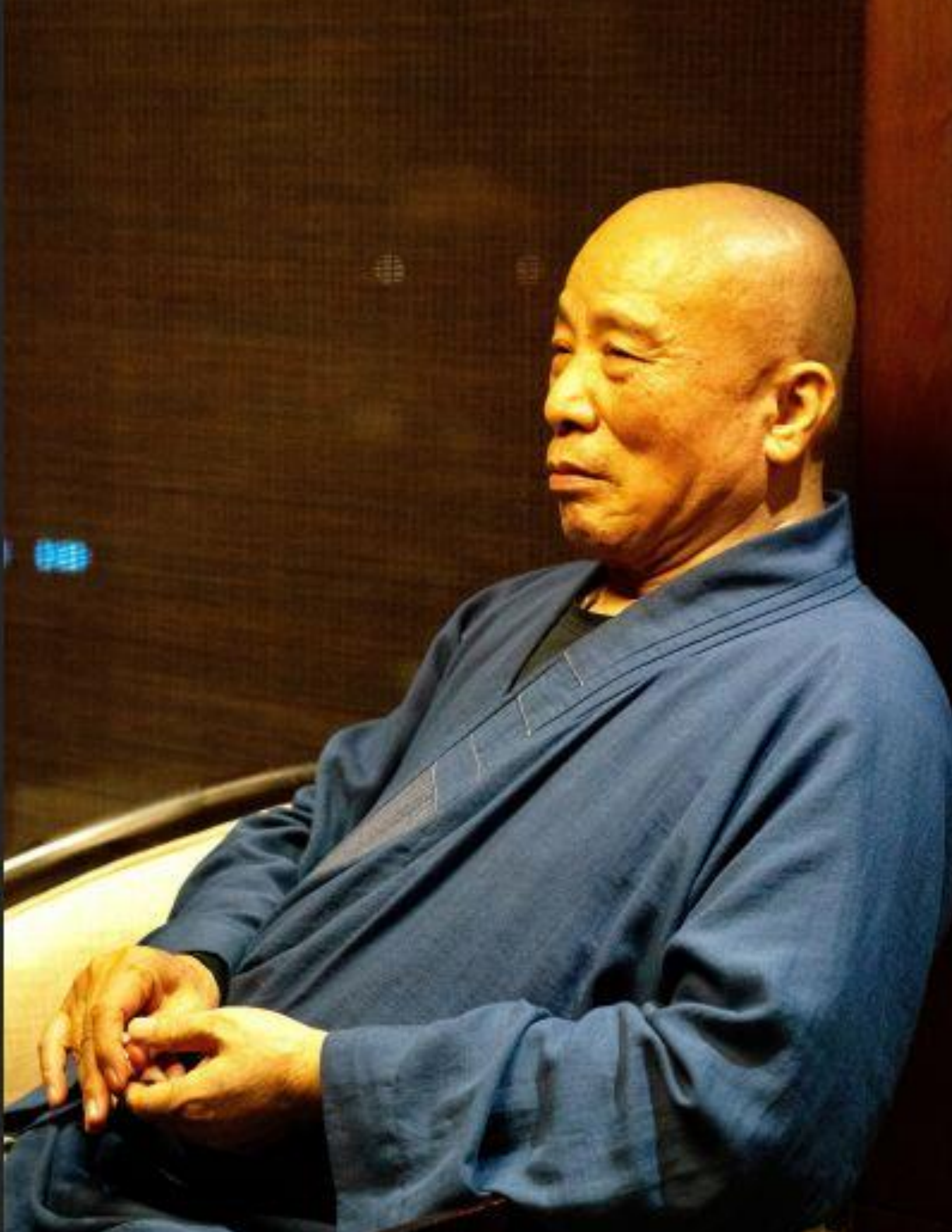
實
品
正
道



莊
嚴
世
界

首愚長老开示集

《十方圓明心地涌》2020年05月合刊



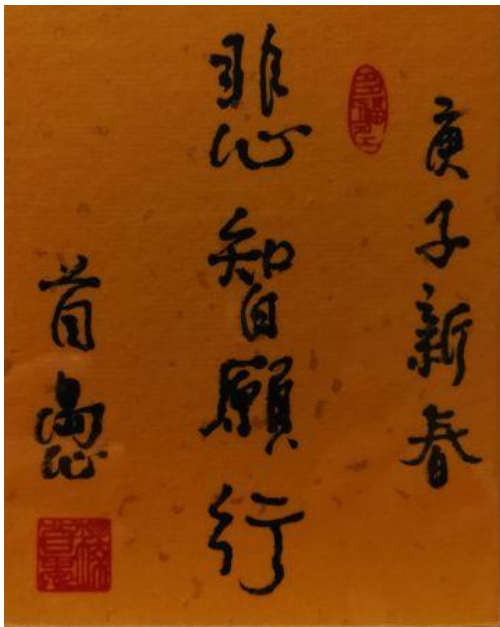


三纲九要密中密 万佛文化中心（二）

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-05-01

净土三要信愿行，是净土的三资粮。「信」要深信、接受一切诸佛所说的见地；「愿」要发三种心，如《观无量寿经》所说：「若有众生，愿生彼国者，发三种心，即便往生，何等为三？一者至诚心，二者深心，三者回向发愿心。具三心者，必生彼国」。还要发大乘心，行菩萨道度众生；「行」要努力如法行持。《维摩诘经》云：「随其心净，则国土净」，唯有到心清净时，才能具足信愿行，自然在常寂光佛土。

西方三圣的中心是阿弥陀佛，阿弥陀佛是无量寿无量光，代表清净法身心之体；观世音菩萨耳根圆通修证，报身种种变化是心之相；大势至菩萨念佛圆通，净念相继，都摄六根，一心念佛，具足普贤十大愿心，代表心之用，所以说中密三纲也是净土三要。



密教三密相应，意密观想，观想就是般若慧观心之体；身密结手印，十指连心，十指通五脏六腑、十二经络，是心之相；口密念咒，是心之用。只要好好的念咒，身心慢慢靠近了心之体，慢慢融合了心之相，整个心的体、相、用融合在一起。

准提法门融合了净土法门和密教法门，我经常说大势至菩萨念佛圆通，这是修气；观世音菩萨耳根圆通是修脉；阿弥陀佛等于修明点。在准提九要中，二三真言——「念清楚、

礼敬上师

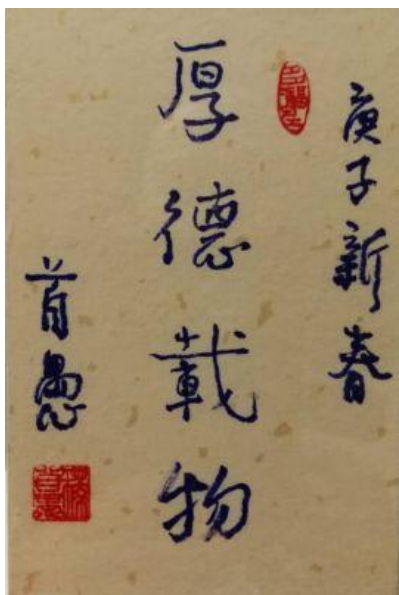




听清楚」，念清楚是修气，修气可以得乐，可以转化色身的种种痛苦和烦恼；听清楚是修脉，修脉可以得到大光明；修明点，只要做到念清楚、听清楚，慢慢进入二四真言——「念念分明，念念本空」，能念念分明，妄念愈来愈少。到了念念本空，就可

以让我们进入到无念，就是阿弥陀佛的无量寿无量光，西方三圣宛然现前。

所以只要把握一四真言——「简朴亲真」，可以摄一切。「念清楚」是「简中之简」，「简」是放下杂念，专一，制心一处，是基本功；「朴」是「听清楚」，老实提起正念，下苦功夫；念到「念念分明」，绵绵密密、打成一片就是「亲」；亲到念念本空，浑然忘我，到达无量寿无量光的境界，是生命的真实相。



以上开示来自首愚长老于 2020 年 04 月 11 日-12 日在峨眉十方禅林开示笔录





三纲九要密中密 万佛文化心中心（三）

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-05-02

修行一路上要有菩萨三聚净戒，第一是菩萨的摄律仪戒，一切现象表现在我们的态度上、语言文字上，三千威仪、八万细行都是心之相；饶益有情戒，菩萨行是心之用；摄善法戒，起心动念跟善相连，一举手、一投足如理如法，是心之体。

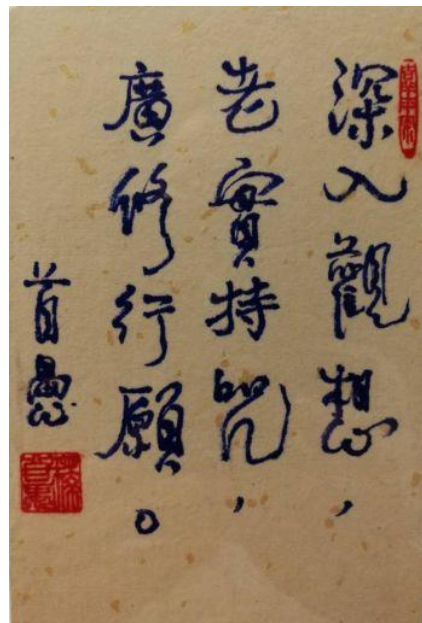
不但这样，我把这三纲也融入到心之相。红教大圆满的「三脉七轮」也正好吻合了中医的十二经络，完完全全吻合。中蓝，蓝色是代表道家所说的「先天」，其实代表我们的「起心动念」，算是中枢神经系统，（包括脑、脊髓等），（也包括）从心经到小肠经、到膀胱经、到肾经。

「左红」主要是由先天生命（引起），主要是神，精神精神就是我们的起心动念，由起心动念引起。好比说，心脏跳动，当然是起心动念了，到底是念头先动啊，还是心脏先跳动，其实它们是同时，所以说念头动，心脏跳动，血液循环。总言之，它们是息息相关的。所以从心经引领着旁边的心包经，心包经引领三焦经、胆经、肝经系统，那么算是造血系统、血液循环系统。

「右白」主要是（气），那么念头一动，念动气动。其实念动、气动、心脏跳动，都是同时的，不分前后，生命那是牵一发动全身，所以从华严法界观看，那是重重无尽。虽然是重重无尽，但还是一个中心，这个中心是一切唯心造，还是我们内心的问题、思想观念的问题，所以佛学名词说「众生无明」。

修养好的，心平气和。修养不好的，心不平气和，衍生种种的问题。一个人经常心平气和，这个

礼敬上师





人就有福报。一个人心不平气和，这个人就没有福报，身体糟糕，人事也糟糕。一个人经常心地打理的心平气和，当然啊，内心松放，那身体好，心情好，人事一切都好，这是必然的现象。念动气动就是肺经引领着大肠经、胃经、脾经。

这个「精」代表的是左脉，「气」代表的是右脉，「神」代表的是中脉，左右中脉代表精、气、神。从佛学观点，中脉是最高境界，变成清净法身；色身调理得好，圆满报身；心平气和，所以就是化身境界。

法身境界就是自己的正知正见，见地开发到最高境界，这是清净法身；报身的转化修证，工夫到最高境界是圆满报身；菩萨行到了圆融、圆满、圆通无碍的时候，就是千百亿化身。所以在道家讲的是精气神，在佛法讲的是法报化，其实是相融的，这一点大家要很清晰。

所以中密三纲，完全把这三个融在一起，禅净律密完全融在一起了，精气神融一起，法报化融在一起，儒释道融在一起，这是必然的。人同此心，心同此理，这是一定的道理，法尔如是道理。中密三纲这是整个见地的一个认知。「九要」是下手处，这是一个大秘密宝藏。秘密，「密中密」，那么「三纲九要密中密」，这也是万佛文化的心中心。

以上开示来自首愚长老于 2020 年 04 月 11 日-12 日在峨眉十方禅林开示笔录



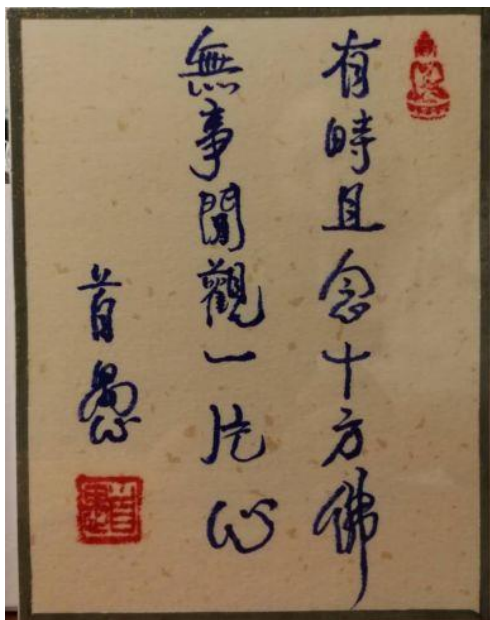


三纲九要密中密 万佛文化心中心（四）

原创 十方观音 十方圓明心地涌

2020-05-03

人同此心，心同此理，东方有圣人焉，此心同，此理同，西方有圣人焉，此心同，此理同。不管哪个佛，你说有哪个佛比较高，哪个佛比较低？有高低，那是还没有圆满。在菩萨五十一位里头，他还没见到般若，一旦见到般若，那法是究竟平等的。你说阿弥陀佛的道法比较高，东方药师佛的道法比较低，这样说法要打屁股了。你要小心，你的佛法知见有问题了。万佛所证的道理是一样的，无有高下的。无量无



边的佛，都是以摩诃般若波罗蜜多而成就的。大佛母就是大般若，大般若就是摩诃般若波罗蜜多。

所以「万佛文化心中心」，心中心就是密中密，密中密就是心中心。「三纲九要密中密，万佛文化心中心」，撒开来，尽虚空遍法界都是佛法的法网恢恢，疏而不漏，不可思议，如华严法界，「一即一切，一切即一」的不可思议境界。这是我参学五十一年，出家四十九年，今年闭第三十七次关的总融合，毫不保留供养大家。

礼敬上师

以上开示来自首愚长老于 2020 年 04 月 11 日-12 日在峨眉十方禅林开示笔录





三纲九要密中密 万佛文化心中心（五）

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-05-04

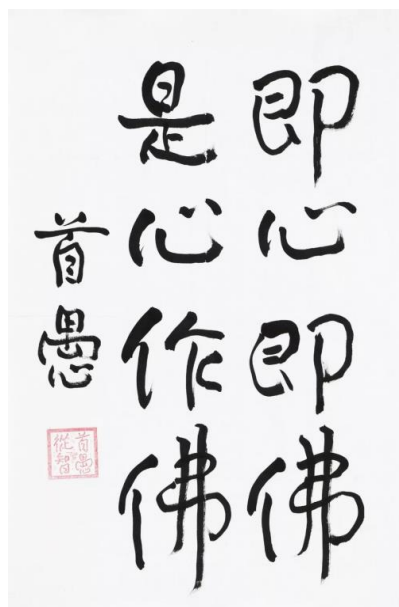
二、密心偈诵十句明

「密」，密中密，「心」，心中心，把前面标题用一首偈诵说明，总共用十句，这首偈里头有十句，来分析它。

（一）见修行愿顿渐转

道殷大师在他的《显密圆通成佛心要集》中，把准提法凝聚为两句话，第一句「先悟毗卢法界」是顿悟，「后修普贤行愿海」是渐修。修证工夫跟行愿是渐修，见地要顿悟，你想要「顿」，顿不来。这点大家要清楚了喔。《俱舍论》的两句名言，「理惑顿断如破石」，对于道理的迷惑，有人点破你，像剖（破）石头一样，「啪！」，石头马上裂开，理惑顿断如破石，你看石头一下子裂开来，这叫做「理惑顿断如破石」。「事惑渐断如藕丝」，藕断丝连，这形容多到位啊！藕断丝连，所以这是必须要后修普贤行愿海。

一个人感情也是「事惑」，身体舒不舒服也是「事惑」，要将感情和身体调理好，不是简单的事。南老师有句名言：「想得到，做不来。看得破，忍不过。」我们的业障，多生累劫的那种贪嗔痴慢疑，牵牵扯扯的，粘缚得很厉害，不是你想了就能了，报身很难办的，讲道理很容易啊！你说看得开就看开，不容易啊！你说好像马上身体都解决了，没有的事！除非是「上根利智」，二祖慧可大师，三祖僧璨大师，二祖悟道、三祖悟道，大概是同一法则。三祖僧璨大





师犯了类似羊癫病，很严重的病。他听了二祖给他点破，他的羊癫病（癫病）一下子好了一大半，这是上根利智。所以「见修行愿顿渐转」是这个道理，渐修是如来禅，如来禅一步一步分析得很到位，祖师禅是「顿悟」。

（二）如来祖师相互参

真正的正知正见，了解了，原来顿中有渐，渐中有顿，顿悟以后，还是要渐修，渐修透彻了，当然了了，当下明白了，所以渐中有顿，顿中有渐，这样叫做“相互参”。有那样通透的见地，真正用功起来，还是老老实实脚踏实地，讲大话没有用。

（三）善观缘起一切智

等于是《红楼梦》中讲的「世事洞明皆学问，人情练达即文章」。我们善观一切现象，你就能够通达一切智。「心月轮观」可以做到「善观缘起」。

（四）心月圆缺在业缘



月亮，每一个月有黑月，有白月。在黑月的时候，看不到月亮。初一的月亮到十五、十六圆，十五、十六以后，从上弦月变成下弦月。太阳是恒星，地球是行星，绕太阳一圈需要三百六十五天，就是一年，地球自转一天是二十四小时。月球是地球的卫星，以同一面向着地球绕一圈约 29-30 天。地球、月球不自发光，而是靠着太阳的照射（发光）。太阳照射到月亮，我们看到了





月亮光，其实那是太阳光。月底跟初一，因月球绕到太阳和地球中间，晚上看不到月亮。初一月后慢慢地看到一点月亮，初七、初八是上弦月，它只是个物理的显相。所以月亮有圆也有缺的时候啊！

心月圆缺在业缘！我们的习气啊，种种的烦恼，种种的想法，种种的做法，当你完全心平气和的时候，看到的是十五的月亮。当你有点不满的时候，看不到月光，等于黑月。起了个善心，看到像初一、初二的月亮。心地善业更加充实了，看到光明愈来愈多了，所以「心月圆缺在业缘」是业感缘起。观想心月轮，其实只是善观缘起，能够了解一切理、一切事，理跟事的交融，慢慢的愈来愈清楚了。所以修行是要拿身心当作实验室，整个修学过程，顿中有渐，渐中有顿。

以上开示来自首愚长老于 2020 年 04 月 11 日-12 日在峨眉十方禅林开示笔录





三纲九要密中密 万佛文化心中心（六）

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-05-05

（五）法报孕化精气神

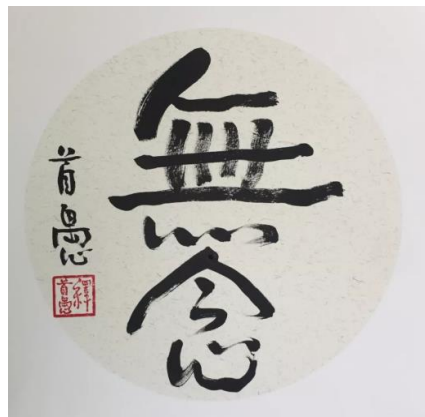
法是法身，报是报身，孕化的化是化身。精气神，你的知见正确了，松放了，你精力就充沛，气就充满。当你有些不满的时候，就好比初一朔月，见不到这个光芒，这是身心的互动关系，念动、气动、心脏跳动，它连带关系。

我们看大陆的疫情，中西并用，检查用的是西医，治疗好的，百分之九十以上都是用中药，所以未来的中医是真正的生命科学，我敢断定预言，将来的中医在世界上会大放光明的。中国几千年的文化，其实中医留下不少的好东西，这一点大家也要了解。

（六）左右中脉十二官

就是十二经络，刚才讲了，中脉有四个经络，左脉有四个经络，右脉有四个经络，三四十经络。

中脉通了才能成就法身。中脉要通之前，要左右脉先通，打开七轮，需奇经八脉、十二经络通畅。而十二经络的核心地方，就是我们的起心动念。是善念，是正念，让我们心平气和；是恶念，是邪念，让我们心不平、气不和，所以整个中心还是在「一切唯心造」。那这十二经络在中医里头，就千万变化了。其它的细节，随着每一次讲，讲的



礼敬上师





都不同。真正下手处，就是第七句偈诵。



（七）五五七七妙密禅

为什么叫「五五七七」？「五五真言」，这是六祖修证祖师禅，「七七真言」是如来禅。「五五真言」讲的是顿悟，「七七真言」讲的是顿中有渐，渐中有顿，所以我这个偈前后都是有相对应的。七七真言，我以前讲得很详细了，这里头也是

十二经络的关系。

实行正道

七七真言第一句，「心月孤悬融命门」，这心月孤悬也是「无念念命门」——「法身无念纳万德」，你也想成就清净法身吗？没有万德没有办法成就清净法身。

庄严世界

第二句「无相相命门」，这是「报身无相现庄严」。报身庄严不是靠你打扮，不是靠你会穿着，把自己外表打扮的漂漂亮亮，这是表相。你真正修得到无相境界，那才是真正庄严，所以「无相相命门」，就是报身无相现庄严。你一无相，全身放松，经络通畅，你的身心达到这样的境界，让你的气色不一样，气质很高贵又很空灵。

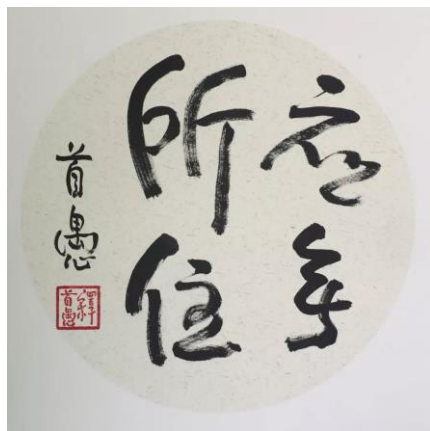
五五真言第三句，「无住住命门」，应无所住的时候，命门才会出现的更清晰。这个命门是我行般舟关里头，辛苦里头，佛母给我的大礼包，我才发现「命门」。命门，生命之门，是身心的总关键，所以《黄帝内经》也讲命门是十二官之真君、真主。

我们在娘胎的时候，靠的是脐带跟母体联系，通过脐带获得营养物质及氧气，也是我们的起心动念所在，再来形成千筋万脉。等于《佛说入胎藏会》里头的变化过程，七天一变化，七天一变化，有股业力的风，其实就是阿赖耶识现量的力量。《佛



说入胎藏会》里头提到，我们刚开始，胚胎就像是小米粥一样，这形容很形象，父母亲在做爱的时候，留下这小米粥，就是生命的开始，等于入胎了，等于受精成功。

第十三七日时，才由脐带输入营养，胎儿得以滋长，所以脐带附近，也就是肚脐跟命门都是同一区，这是很神奇的。我是行般舟发现到的，发现三脉七轮，从命门这地方开始气机发动，形成了上行气、中行气、下行气、左行气、右行气，这是我行般舟所发展出来的，所以五五七七妙密禅啊！



以上开示来自首愚长老于 2020 年 04 月 11 日-12 日在峨眉十方禅林开示笔录

■ 礼敬上师 ■





三纲九要密中密 万佛文化心中心（七）

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-05-06

（八）大日如来心印传

在臆中穴这地方观想心月轮，这是善观缘起。要真正善了缘起，一定在命门。命门的光，刚开始像心月一样，是生起次第。密教用的是太阳，大日如来，用的太妙了，这是宇宙的神奇，既然有太阳这样的恒星，也算是不动地，二十四小时都在燃烧，大放光明，庇荫了整个宇宙，所以大日如来其实也就是说圆满次第，圆满次第才有大日如来。

生起次第还在缘起阶段中，还在情绪起伏中，在苦集灭道中，不断提醒，不断觉醒，不断来觉照。到真正成熟，昼夜恒明，那就是「大日如来心印传」。这是祖师禅跟如来禅。那么「如来祖师相互参」，参到圆满阶段，从生起次第进入圆满阶段，圆满阶段正是「大日如来心印传」。

其实我们的真言九要，最后集中在七七真言，所以七七真言的第二句「眼意身根点命门」，眼根、意根、身根，这等于现在名词「生命的正能量」，我们整个六根融命门。眼根是智慧的火，眼根属木，木生火，点燃了我们意根的智慧火，也燃烧了

生命，色身开始有暖相。有暖相之后，火生土，整个脾胃健全，所吃下去的东西完全吸收消化，土生金，金是肺活量，精神充沛，金生水，肾功能发挥到滋润全身。

第三句「舌鼻耳根通命门」。舌根，《黄帝内经》告诉我们，心脏开窍于舌，我们的舌根也是属于血液循环系统，看到舌头就可以看到五脏六腑，看到





舌苔，就可看出身体哪个地方有毛病。内行的中医师，望闻问切可以看出一些端倪。

脾胃开窍于口，口腔含着舌头，所以有唾液，唾液正是金生水。我们一口气一口气念，所以就舌鼻相通。肺开窍于鼻，这是鼻根。我们一口气一口气念，这也是安般法门的启动法，鼻根代表金，代表气，一口气一口气，金生丽水启动了，所以整个命门里头完全融合六根，融合十二经络，融合五脏六腑、奇经八脉，整个集中在命门。这也是我们在娘胎里头，阿赖耶识的一个实际现量境界。这点大家也要去体会，要去观察。

以上开示来自首愚长老于 2020 年 04 月 11 日-12 日在峨眉十方禅林开示笔录

■
礼
敬
上
师
■





三纲九要密中密 万佛文化心中心（八）

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-05-07

（九）十方圆明心地涌

十方禅林的 LOGO 已经正式设计出来了，依照「十方圆明心地涌」意涵来表征。图中看到有十、有方、有圆。「十方圆明心地涌」，中间有「十」，「方」的字形，方外围「圆」，「圆」代表我们的心，十方圆明心地涌，一切唯心造，涌出「中密三纲，真言九要」。



我们继续讲解第九句「十方圆明心地涌」，在佛教与基督教的 LOGO 象征，佛教用「卍」字表征，基督教用十字表征，纵的这一竖代表时间，横的一画代表空间。我们佛教的「卍」字来讲，到每个尽头就生出个角，到了尽头就生出个角，代表时空互换，这是佛教哲学的不可思议。十字的上端代表北方，北方的下面代表南方，右边是代表东方，左边是西方；方形的四个角，我的右下角，代表着东南方，右上角是东北方，左下代表西南方，左上代表东北角，这个方形四个角代表四偏。

十字的尽头代表东、南、西、北四方，加上东南、东北、西南、西北四偏，四正加四偏就是八方，上，上方，底下，下方，这叫十方，十方无方，没有方位，有十个方位代表有，无方代表空，真空妙有。LOGO 内「十」、「方」有了，外圈有个圆，「圆」代表般若，代表禅。

LOGO 内容包含很多意涵，五脏六腑、十二经络、七情六欲种种心理生理，五味杂陈，代表林，我们中国文字来讲，双木代表林，三木代表森，三木加上二木，代表森林，重重无尽的森林，重重无尽的法界。



LOGO 有三种颜色，蓝色代表化身境界，圆形的白色部份代表清淨圓明，红的部分代表业感缘起。种种的五味杂陈，心里的贪嗔痴慢疑，贪嗔痴慢疑是习气，酸胀麻痛是业气，一个是心理，一个是生理，五味杂陈，构成过去我们生命的种种坎坷，种种的悲欢离合。十方圓明要把黑暗都去掉，把我们的贪嗔痴慢疑都融化掉，把酸胀麻痛都去掉，这是一个大光明，十方圓明代表般若。

以月亮圆缺来比喻「业感缘起」，如第四句「心月圆缺在业缘」，习气、业气还没有化掉之前，忽明忽暗的，情绪起伏，有时起善念，有时起恶念，有时候身体舒服，有时候不舒服。各式各样的情绪、感受，让我们的心浪波涛起伏，心波千尺浪，心理的波浪掀起了千尺浪，代表我们情绪起伏很大。我用红色的代表报身，白色代表法身境界，蓝色代表化身境界。

纵的有三条，代表三纲，中密三纲；我们这里有个中，不要「申」字中间这一横，就是中，这里包含中脉、左脉、右脉。中脉代表禅宗三纲心之体，这是佛家心理空慧观；生命科学心之相代表左脉，这是道家生理养生观；右脉部分表征的是普贤行愿心之用，儒家伦理入世观，代表三纲。所以，中脉也代表法身境界，左脉代表报

身，右脉代表化身。在道教来讲，左脉代表精，右脉代表气，中脉代表神，精气神。



中脉以心经引导小肠经、膀胱经、肾经，左脉是心包经引领三焦经、胆经、肝经，右脉是肺经引领大肠经、胃经、脾经，代表十二经络。“法报孕化精气神，左右中脉十二官”，这里都有了。

五五真言证三身这是六祖印证祖师禅，代表十方圓明，生因识有，《楞严经》讲的，我们的起心动念就是我们分别心的开始，灭从色除，你色身种种的酸胀麻痛都要一一化掉，功夫没有成熟之前，你不可能清淨，种种的念头，身体的酸胀麻痛它跟你抗议，生起种种的念头。





所以第九句“十方圆明心地涌”，各位这方块里头，你仔细算算看，总共有二十五个小方块，这个田字里头，正好划成二十五等分，也代表五五二十五圆通。红色像三角的八块，你说是八正道也可以，是道家的八卦也可以，都可以，重重无尽，唯有把这些乱七八糟的都融化掉。

用心月轮只能说是善观缘起，真正要善了缘起，这些五毒贪嗔痴慢疑、酸胀麻痛的业气都一一化掉，一一化掉才能做到昼夜长明，没有圆也没有缺，法尔如是，真正做到昼夜长明，不受外来干扰。像月亮，初一朔月、上眉月、上弦月到十五月圆，十五月亮十六月圆，十五、六圆，到月底全部变成黑夜。



从上弦月到下弦月这样的昼夜不息，川流不息，唯有修到像太阳一样，它本身自己发光，直接发光，大日如来代表自性光明，人人本具，个个不无。不会像月亮一样，随绕地球，改变与地球、太阳的位置，有朔月、有圆缺，这叫依他起性，自己做不到主。真正当得了家，做得了自己的主人翁的，只有太阳。太阳本身代表的是我们自性光明，是我们的实相般若，是我们的摩诃般若波罗蜜多。

以上开示来自首愚长老于 2020 年 04 月 11 日-12 日在峨眉十方禅林开示笔录





三纲九要密中密 万佛文化心中心（九）

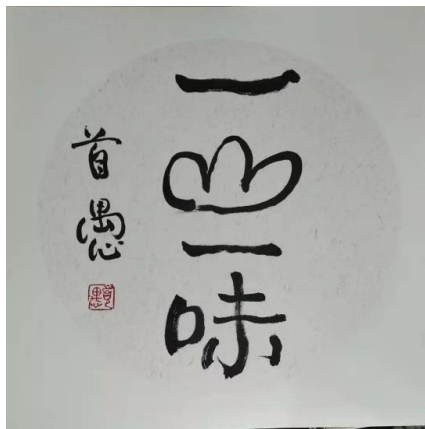
原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-05-08

（十）慧日孤悬三身圆

般若像太阳一样，悬挂在太虚空中孤悬，这时候是法报化三身统统圆满，证得佛果的境界，佛果的境界是三身圆，慧日孤悬三身圆，代表无上正等正觉的境界。

这给大家做个参考，以前我也想过用我们的法本里头，嚙LA字放白色光，光明遍照身心乃至遍法界；字轮最外围是碧蓝色，代表身如透明琉璃体；内空心中生起八瓣莲花，红色无根，用的是红色；莲花上现一满月轮，用的是白色，白色里头现字轮，旁边的字轮代表念清楚，中间ong字代表听清楚，早期我设计的是这样的。

真正来讲，logo不能太复杂，不能有文字，所以我们用线条。如果对外，完整的是旁边有光芒，代表蓝色，代表普贤行愿圆满时散发碧蓝色，这个logo是旁边没有蓝色，只有红白，红跟白，那要完整当然要有蓝色。白色代表清净法身，红色代表报身，报身要圆满的时候，红色已经化掉的干干净净。你还有酸胀麻痛，你报身不圆满。红的代表业感缘起，代表血肉之躯，唯有把血肉红的通通化掉，没有圆满，也没有缺陷，像月亮一样，最后回归到大日如来，慧日孤悬圆三身，就算你这一生的道业完成。



像佛陀经过多生累劫行菩萨道，最后八相成道，示现参学苦行，最后在菩提树下夜睹明星大彻大悟，大彻大悟的境界那是「慧日孤悬圆三身」，那是真正的佛法。

礼敬上师





我想这个图案非常有意思。十、方、圆，十方这个圆代表禅；里面这些方方圆圆，有方的，有椭圆型的，这各式各样的代表林，树林大，什么样的鸟都有，代表你的七情六欲、你的五毒、你的五脏六腑，心不平气不和，种种的颠倒妄想，（内涵十分丰富），这是十方禅林的 logo。

第二纲「密心偈诵十句明」，看到「中密三纲，真言九要」是万佛文化的心中心。

以上开示来自首愚长老于 2020 年 04 月 11 日-12 日在峨眉十方禅林开示笔录

实行正道

庄严世界





简中之简的密中密

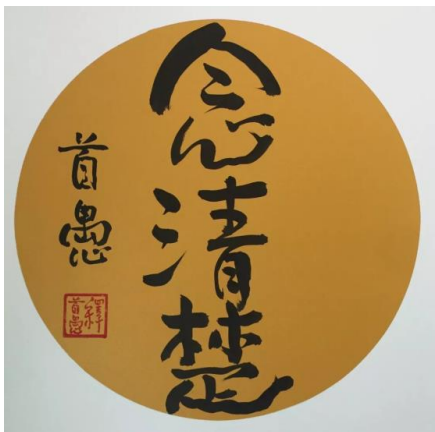
原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-05-09

《楞严经》二十五圆通的大势至菩萨念佛圆通，观世音菩萨耳根圆通，统摄八万四千法门。念佛圆通最重要的两句话，「净念相继，都摄六根」，如果大家能体会、认识很清晰，其实方法就在其中，秘诀在其中。

「净念相继，都摄六根」内含见地和功夫，当然行愿也包括在其中。「净念相继」好比我们的二三真言，「念清楚，听清楚」，加上二四真言「念念分明，念念本空」。初步是「念清楚，听清楚」。「念清楚」，每个咒语的字都念得很清楚，没有其他杂念，这当然是净念相继。那矫正「念清楚」要从「听清楚」开始，听到心声，什么心声？无贪、无瞋、无痴、无慢、无疑的心声，也没有色身上酸、胀、麻、痛的声音，这才是真正的「念清楚」。在这样念念分明的境界中，所谓的「都摄六根」，

眼耳鼻舌身意的六根，都融通在一起了，打成一片了，这就是「都摄六根」，六根都消融掉了，消融掉的境界，就是所谓的「念念本空」。

其实念佛圆通你乍看之下，好像非常简单，你能念到「净念相继，都摄六根」，见地、功夫、行愿通通在其中。



观世音菩萨耳根圆通，在音声中，「初于闻中」，一样在音声的修持中，将习气的贪嗔痴慢疑融化掉了。但是要融化掉贪嗔痴慢疑，哪是那么简单的啊！那是大修行人才能够到达的境界。业气不断地跟你传递身体上的不舒服，哎，我难过，哎呀！两条腿好酸、好胀、好麻、好痛，身体这里不舒服，

礼敬上师





那里不舒服，这些都是妄想。「初于闻中」，在耳根圆通提到，所有的五脏六腑、十二经络通通融化掉，这才能够「入流亡所」。

「入流亡所」是真见地、真功夫，对人事上都没有什么不平，对人没有什么不满，这些都化得干干净净，菩萨行做得很到位，了无牵挂，这才能够「入流亡所」。

「入流亡所」那是什么功夫？倾其一生，修行人的功力还不一定能做得到。这要多生累劫广修六度万行，福德智慧都已经相当深厚，上根利器的人才做得到的。我们道地凡夫只能在往这条路上走，慢慢薰习，知道哪边错了，哪个念头不对，哪个态度错了，这些在人事上的点点滴滴，有相就有用，有相就会有念头，苦恼相就有苦恼相的念头，欢喜相就会有欢喜相的念头，骗不了人的。

所以「心之相」的报身修证，必有「心之用」所作行愿的果报作用在其中，「心之相」和「心之用」是融合在一起的，都由般若见地所引导，回归到「心之体」。中密三纲的「心之体」、「心之相」、「心之用」标得多清晰，「真言九要」正是用功的下手处，那当然是密中密，下手处在「简中之简」，应用成熟才了解心中心。

整个中密的重点纲要都把握到了，画龙点睛的，一听到耳朵，对与不对，马上辨别得清清楚楚，了了分明，不含糊，不能模棱两可，不能颠预佛性，不能笼统般若，都不行。所以我们佛门有两句名言，“宁可身堕地狱，不把佛法当人情”。说一些好听的话，说一些奉承的话，那不是修行人啊！方便妄语里头要有般若，没有般若的方便妄语，那真是坏透了！所以方便妄语有时会不择手段，重点是要完成最高道德，要皆大欢喜，这样的方便般若才有意义。这个已经到了金刚乘的戒律。我们小乘有小乘的戒律，大乘有大乘的戒律，金刚乘那是超越了一般世俗的想法，超越了一般佛学的说法，那叫金刚乘戒，更高了。

以上开示来自首愚长老于 2020 年 04 月 11 日下午第三支香在峨眉十方禅林开示笔录





华严三品提要

首愚长老 十方圓明心地涌 2020-05-10

所谓华严三品者，即《华严经》梵行品、净行品、普贤行愿品是也。其研读参究处，在于提其纲挈其

领，纲领四句如下：

梵行无念心之体，

净行无相心之相，

行愿无住心之用，

如是因缘圆佛果。

一、梵行无念心之体

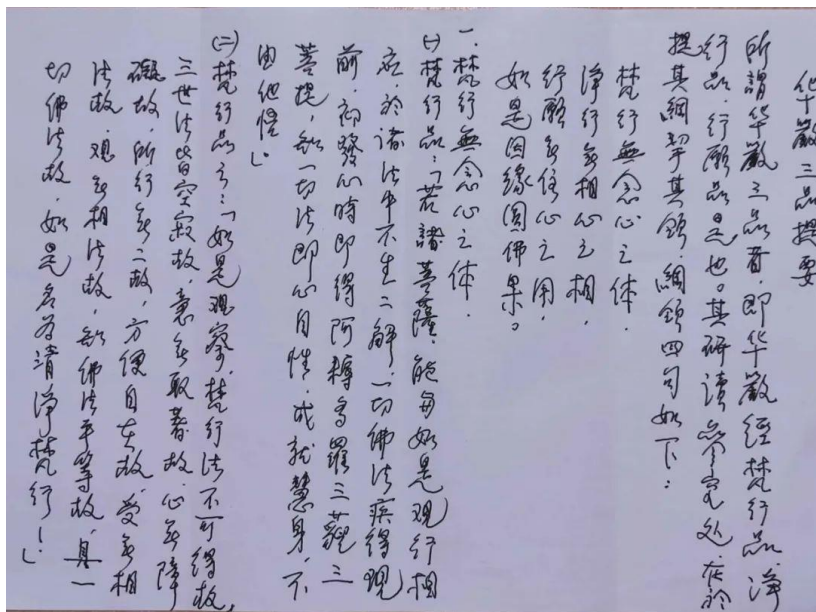
（一）梵行品云：

“若诸菩萨能与如是观行

相应，于诸法中不生二解，一切佛法疾得现前，初发心时即得阿耨多罗三藐三菩提，知一切法即心自性，成就慧身，不由他悟。”

（二）梵行品云：“如是观察，梵行法不可得故，三世法皆空寂故，意无取着故，心无障碍故，所行无二故，方便自在故，受无相法故，观无相法故，知佛法平等故，具一切佛法故，如是名为清净梵行。”

二、净行无相心之相



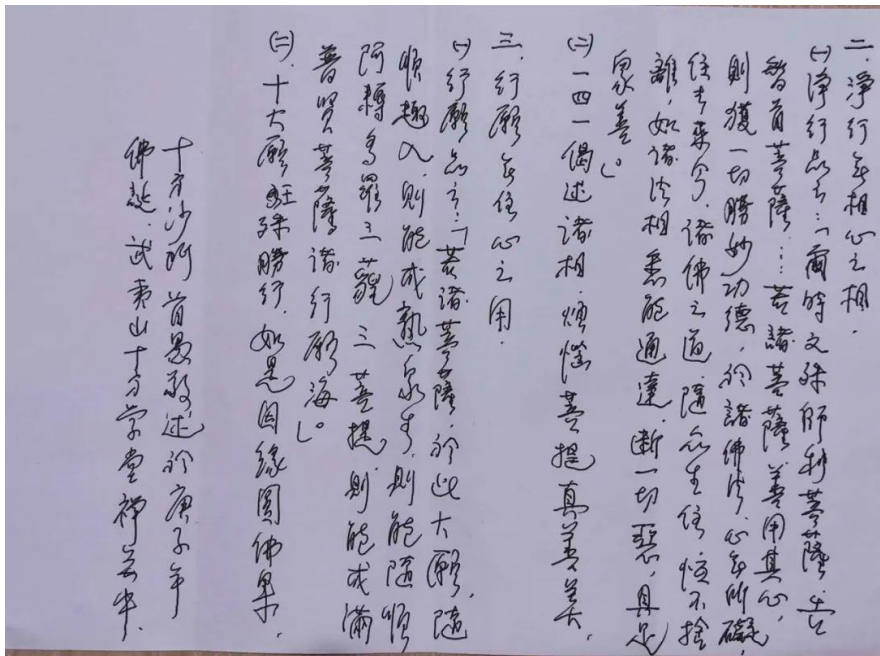
礼敬上师





(一) 净行品

云：“尔时文殊师利菩萨，告智首菩萨言：若诸菩萨，善用其心，则获一切胜妙功德；于诸佛法，心无所碍，住去来今，诸佛之道；随众生住，恒不舍离；如诸法相，悉能通达；断一切恶，具足众



善。”

(二) 一四一偈述诸相，烦恼菩提真善美

三、行愿无住心之用

(一) 行愿品云：“若诸菩萨，于此大愿，随顺趣入，则能成熟一切众生，则能随顺阿耨多罗三藐三菩提，则能成满普贤菩萨诸行愿海。”

(二) 十大愿王殊胜行，如是因缘圆佛果

十方沙门首愚敬述於庚子年佛誕武夷山十方學堂禪關期中。





华严三品提要开示

首愚长老 十方圓明心地涌 2020-05-10



“所谓华严三品者，即《华严经》梵行品、净行品、普贤行愿品是也。其研读参究处，在于提其纲挈其领，纲领四句如下：”

这个纲领其实也就是有一种画龙点睛的作用，让大家在研究华严三品时，你就有一个很清晰的领航，华严三品也是南老师非常提倡的。其实我在没有亲近南老师之前，我对华严三品也很熟悉，也看过弘一大师书写的华严三品。

华严三品中，我对净行品跟普贤行愿品比较熟悉，对梵行品没有多大的去关注

它、诵读它、参究它。

我们的启光会长，这一次原本是要我写净行品跟行愿品的序文。一看梵行品非常短，大概打印出来只有这么一张纸，梵行品的内容并不多，但是很精要，非常精要！梵行品整个其实应该是般若慧观的内容。如果我们拿《金刚经》来跟它对比讲，净行品跟行愿品好比是《金刚经》，梵行品相当于《般若心经》，很精简，非常精简，所以我写了这四句：

■ 礼敬上师 ■





梵行无念心之体，净行无相心之相，

行愿无住心之用，如是因缘圆佛果。

“梵行无念心之体”，恰恰是如是因；“净行无相心之相”，这是如是缘；“行愿无住心之用”，那就是如是果，所以把这三品标成“心之体、心之相、心之用，如是因、如是缘、如是果”，这就是画龙点睛，已经给大家指出了研究《华严三品》的一个很清晰的方向目标。所以梵行品的如是因，净行品的如是缘，来圆满普贤行愿品的如是果，佛的一个果位。好，我们逐一逐一解释，从这三个纲领我们来解释，我是以经来解经。

一、梵行无念心之体

为什么说梵行无念是心之体？梵行无念当然是般若之体，所以也就是心之体。我们梵行品的经文有提到的，这个也是把它浓缩。

（一）梵行品云：“若诸菩萨能与如是观行相应，于诸法中不生二解，一切佛法疾得现前，初发心时即得阿耨多罗三藐三菩提，知一切法即心自性，成就慧身，不由他悟。”

我们凡夫的境界，都是二分法的一个思想。到了圣者、修行人的智慧融通了，那是不二的，不二境界正是般若慧观。凡夫二分法的思维，所以落在烦恼相中，落在种种的分别对立中。分别对立本身就是矛盾，矛盾的本身就是烦恼，矛盾的本身就是很纠结。所以我们凡夫其实都在二分法的思维中，二分法产生矛盾对立之后，在思想中、在矛盾对立中，产生贪嗔痴慢疑。

贪嗔痴慢疑的恶因结的是恶果，邪因结邪缘，所以感召到我们心情不好，情绪不好，跟人产生各式各样的矛盾，这是恶缘。恶因产生恶缘得到的是恶果，邪因产生邪缘得到的是邪果。





梵行无念，无念那是智慧很成熟了，一个人智慧成熟了，自然就是沉默寡言，话匣一开，那当然滔滔不绝，叫做口若悬河、滔滔不绝，为什么有这种辩才无碍的能耐呢？智慧融通了，整个脉络清晰了，如同龙树菩萨所讲的，“善分别诸法相”，对外界是清清楚楚的，内心是清楚的，“于第一义谛而不动”，这是龙树菩萨的名言。

于第一义谛而不动，就是不生二相，矛盾对立的本身那就是烦恼相，能够在不二法的境界中，一切矛盾都融化掉了，大道现前，所以“一切佛法疾得现前，初发心时即得阿耨多罗三藐三菩提。”

我们修行的过程中，感受到内心的一些困扰、一些迷惑，佛学的名词叫惑，理惑，事惑，有理惑，有事惑，所以“因地不真，果遭迁曲”，心情不好，身体也不好，人事上也不祥和，这些都是我们的智慧不通透，因地不真实，果遭迁曲，这是必然的现象。

如果有“梵行无念”这样的境界，那扫得干干净净。一旦到了这个境界，那初发心，就是你的因地，你的因地中已经种下了“疾得阿耨多罗三藐三菩提”的种子，这是你的因地很清楚了，其实你的果报，你的菩提大果，也不算太遥远了。等于我们在果树下，看到水果了，不但看到水果，而且水果已经熟了、红了，只要你肯用手一摘，摘下来就可以吃了。

我们因地上看到的是般若慧因，所行的是般若缘，必定可以得到般若慧果。那么在见地上呢？“知一切法即心自性，成就慧身，不由他悟。”原来一切唯心造，就不会颠倒了，看到的是自己的问题，不看别人的问题了。那这样的见地，你对人对事就能够宽宏大量，不会那么纠结了。动个念头，哎呀，不能有这个念头，他在因地、在心地已经转了，转念头。所以懂得严于律己，宽以待人，晓得一切唯心造，都是自己的问题，不会去苛责别人，对自己非常的严谨，对别人非常的宽厚宽松，这样的心境他本身就松放了。





我们凡夫恰恰相反，很容易原谅自己，懈怠呀，放逸呀，那就是原谅自己的。对别人是很苛责的，宽以待己，严以责人，这是颠倒众生。为什么梵行无念这么重要？看到自己的因地、自己的心地。一个人见地这么通透的时候，再也不会困惑了，再也不会犹豫、不会怀疑了，所以“成就慧身，不由他悟”，不需要再靠别人对你指指点点了，自己已经很惭愧了，对错自己都已经很清楚，哪里需要等到别人给你指指点点以后才晓得？自己也产生了惭愧心啊，那也是亡羊补牢，一个人懂得惭愧就还不错，不等别人的呵责，自己就已经清楚了，不需要外境点拨他，他内心已经发觉到问题不在别人，都是在自己。所以“成就慧身，不由他悟”，这个多重要啊！

各位，我们修行修到这样的一个时候，等于老子讲的，“知人者智，自知者明”，有自知之明，所以做一个明白人。我再引用梵行品另一段经文：

（二）梵行品云：“如是观察，梵行法不可得故，三世法皆空寂故，意无取着故，心无障碍故，所行无二故，方便自在故，受无相法故，观无相法故，知佛法平等故，具一切佛法故，如是名为清净梵行。”

“如是观察，梵行法不可得故”，为什么不可得啊？“三世诸法皆空寂故”，这是《金刚经》一再地在打我们的棒子，《金刚经》里头有太多相通的经文，有法可以得须陀洹果否？有法可以得阿那含果否？有法可以得阿罗汉果否？须菩提一一地答复，不可得，因为晓得自性本空，一个人观察到自性本空的时候，就好办了。

“意无取着故”，不会对这个好坏那么执着了，超越了是非、善恶、美丑，不会掉到二分法颠倒的那个境界中。意无取着，才能够心无障碍。

“心无障碍故”，超越了一切的对立矛盾，所以我们的内心无障碍，得到了什么啊？

“所行无二故”，随时都在不二的境界中。我们一个修行人，得意处，不敢炫耀自己的功夫啊、智慧啊、功德啊，才有一丝一毫的炫耀自己的见地啊、功夫啊、智





慧啊，你已经颠倒了。因为“所行无二”，所以就懂得善巧方便，谈笑风生，这叫方便般若，才能够让我们得自在。

一个人硬邦邦的，那是不懂得方便，那你就要碰得头破血流，处处都有挂碍，怎么能够方便自在？因为他随时都在接受无相法供，从无念中破一切相，破一切相就是实相无相。

“方便自在故，受无相法故，观无相法故，知佛法平等故，具一切佛法故，如是名为清净梵行。”所以在《坛经》六祖特别提到，“不思善，不思恶，正与么时，哪个是明上座本来面目？”六祖接引的第一个弟子惠明禅师，超越了一切的美丑、好坏、是非、善恶，这样才能得到清净梵行。

所以清净梵行它是无念，要无念，一定要破相扫相，我们所作所为，初步不成熟，先要有所安住，从有所安住最后进入到应无所住，这样我们才能够真正进入到清净梵行的境界中。

梵行品已经画龙点睛的交代了，整个梵行品其实是一个大般若智慧。

二、净行无相心之相

这是说我们的修行要破相扫相，最后进入到无相境界，那你的修行就事半功倍了。

这个净行品总共有 141 个偈颂，我昨天大概把它标示，总共有六个段落。

第一个是在家学佛的过程，有 11 个偈颂。紧跟着，看破了世间一切，开始剃度、受戒，也是有 11 个偈颂。我们佛门中的《毗尼日用》其实都是来自于净行品，看到了什么境界，都把它转成好的，不着这个好坏境界。





所以说从在家到出家，从早上下座，起来起床，然后洗脸漱口，穿好衣服去托钵。托钵，一路的沿途风光看到很多境界，一一都转成净行，超越了一切境界，这是净行品。

好，我们从第一段开始，我是引用净行品的经文。

（一）净行品云：“尔时文殊师利菩萨，告智首菩萨言：若诸菩萨，善用其心，则获一切胜妙功德；于诸佛法，心无所碍，住去来今，诸佛之道；随众生住，恒不舍离；如诸法相，悉能通达；断一切恶，具足众善。”

“尔时文殊师利菩萨，告智首菩萨言：若诸菩萨，善用其心，则获一切胜妙功德。”善用其心就是龙树菩萨讲的“善分别一切法相，于第一义谛不动”，才能获得一切胜妙功德。

“于诸佛法，心无所碍，住去来今。”净行品就是我们的妙行，所以禅门祖师告诉我们，一个悟道者，跟原来没有悟道之前有什么不同啊？不异旧时人，人还是原来的那个人。只异，不同的地方在哪里啊？只异旧时行履处，跟没有悟道以前的身口意都不同了，做法不同了，心量不同了。

没有悟道之前，当然都是二分法的境界，悟道以后慢慢进入到不二境界，他眼光不同了，做法不同了，观念不同了，所以“于诸佛法，心无所碍，住去来今”。

“诸佛之道，随众生住，恒不舍离。”跟佛菩萨同一个鼻孔出气，懂得恒顺众生，勇于面对承担。能够懂得恒顺众生了，不舍弃一切众生，可以广行菩萨道。

我们一般人，哎呀，看到世间上种种的事情，太烦了，所以在小乘的境界中，有那么强烈的厌离心，不喜欢人多的地方，不喜欢人多事多，人多事多他就烦。

能够善用其心，晓得逃避现实不是办法，逃得了环境，逃不了自己的业力。所以真正的菩萨道，不是逃离，承担起来，挑起来，勇于面对现实，勇于面对群众，勇于面对种种的困难，当然还是烦恼的，但是他一一克服，一一化解。





“如诸法相，悉能通达。”这就叫做不经一事、不长一智。所以昨天讲的，跌得重，跳得高，肯接受种种的考验折磨，对诸法相就能够通达。你逃避就是蒙蔽，自我蒙蔽了，以为解脱了，其实那个叫做如石压草。哎呀，草那么长，拿块儿石头把它压住。一段时间，草又从旁边冒出来了，那个不是釜底抽薪。釜底抽薪，唯有面对现实。所以一个人肯接受这种考验，其实他得到的经验越丰富，到最后，能够人情世故非常的通透了，才能“断一切恶，具足众善”，这是一定的道理。

（二）一四一偈述诸相，烦恼菩提真善美

这把种种的境界叙述得非常清楚，所以成就的是菩提，不知烦恼相，哪得菩提果？成就的是我们生命的真善美。所以我们的净行品来讲，我把它归纳成总共六个阶段。

第一个阶段在家有 11 偈颂。“菩萨在家，当愿众生，知家性空，免其逼迫”，一个修行人，真正有善根智慧的，不会贪着世间种种的名闻利养。

作为一个在家人，首先是要孝事父母，当愿众生，从孝事父母转来，善事于佛、护养一切。在家结婚生子，有妻有子，“妻子集会，当愿众生，怨亲平等”。我告诉各位，这个净行品好得不得了，前面讲的是在家的苦恼，怎么化解啊？那唯有“怨亲平等，永离贪着”，才能够不受这种家庭的束缚。那么所赚来的钱呢？“若得五欲，当愿众生，拔除欲箭，究竟安隐”，这个五欲不究竟，五欲是包袱。

这 11 个偈颂完全是讲在家如何修行。这是要大家自己参究，我只是提个头而已。最后看通看破了，放下了，所以出家了。

第二阶段出家有 11 个偈颂。“舍居家时，当愿众生，出家无碍，心得解脱。”各位，你们出了家有没有挂碍啊？不要被这个身体好不好骗去了！身体不好，那正是苦能入道，哦，我为什么身体不好？到底我的知见是哪个地方有偏差了？我的观念哪





些偏差了？我的做法哪些偏差了？我待人处事有哪些偏差了？我这个饮食是不是恰当啊？可不要一味地说只要断食就好了，断食不得法，反受其害，未蒙其利，反受其害，搞得瘦巴巴的，那怎么行？那不行的！本来要想解脱，结果，哎呀，皮包骨一样的，那不行的。断食那要让自己身心越来越松放，越来越空灵。如果断食之后还是苦恼恼，更惨！哎呀，瘦的不成人样，这个是要反省的地方。如果断食没有智慧的话，那是障碍自己的，所以不要随便断食。断食要有方法的，断食作为一个下手处，还是要有般若智慧，没有般若智慧，越修越苦恼，那不行的！

进入到道场，“入僧伽蓝，当愿众生，演说种种，无乖诤法。诣大小师，当愿众生，巧事师长，习行善法。求请出家，当愿众生，得不退法，心无障碍。脱去俗服，当愿众生，勤修善根，舍诸罪轭。剃除须发，当愿众生，永离烦恼，究竟寂灭。着袈裟衣，当愿众生，心无所染，具大仙道。正出家时，当愿众生，同佛出家，救护一切。”什么叫正出家时？出家以后要先受三皈依，这是出家的十一个偈颂。

第三阶段出家受戒以后也有 11 个偈颂。“受学戒时，当愿众生，善学于戒，不作众恶。受阇梨教，当愿众生，具足威仪，所行真实。受和尚教，当愿众生，入无生智，到无依处。受具足戒，当愿众生，具诸方便，得最胜法。”受学戒时，受阇梨教，受和尚教，受具足戒，进入到受戒的场所等等，所以出家学戒受戒等有十一个偈颂。

第四阶段出家以后生活种种现象有 13 个偈颂。一举手一投足，下足，要下座的时候，“下足住时，当愿众生，心得解脱，安住不动。”开始要踏出门，“若举于足，当愿众生 出生死海，具众善法。”

“着下裙时，当愿众生，服诸善根，具足惭愧。”着下裙，现在所谓下裙就是穿裤子了，在古印度没有的，底下一裹，上衣一裹，就是这样的。





整衣束帶，若着上衣，着僧伽梨，拿着锡杖。然后吃过饭，漱口，大小便。大小便之后要洗手，也就是洗涤形秽，以水盥掌，以水洗面，这是出家人的日常生活。这些都弄好了，衣服也穿好了，就外出托钵。

净行品最多的是托钵，第五阶段托钵有 76 个偈颂。“手执锡杖，当愿众生，设大施会，示如实道。”然后拿着钵，“执持应器，当愿众生，成就法器，受天人供”，开始出发了。

“发趾向道，当愿众生，趣佛所行，入无依处。若在于道，当愿众生，能行佛道，向无余法。”“涉路而去”，沿着这路慢慢走，然后看到这个路上升，上坡了，“见升高路，当愿众生，永出三界，心无怯弱。见趣下路，当愿众生，其心谦下，长佛善根。”走下坡了，走那个歪歪曲曲的路，“见斜曲路，当愿众生，舍不正道，永除恶见。若见直路，当愿众生，其心正直，无谄无诳。见路多尘，当愿众生，远离尘坌，获清净法。见路无尘，当愿众生，常行大悲，其心润泽……”。哦，这个可热闹了，大概托钵所看到的境界太多了。

好比说我们要到武夷山街道去托钵，那经过太多的境界，总共有 76 个偈颂，专门去谈这个托钵的事情。一路上所看到山山水水，这个大家自己看，蛮有意思的，就是说我们在一切人、一切事上面不颠倒。

“见严饰人，当愿众生，三十二相，以为严好。”看到这个人很庄严。

“见无严饰，当愿众生，舍诸饰好，具头陀行。”邋里邋遢的，这是无严饰。

“见乐着人”，碰到这个人很欢喜。

“见无乐着”，看到这个人苦苦恼恼的。

“见欢乐人，当愿众生，常得安乐，乐供养佛”。





“见端正人，当愿众生，于佛菩萨，常生净信”，讲这个人长得很端正。

“见丑陋人，当愿众生，于不善事，不生乐着。见报恩人，当愿众生，于佛菩萨，能知恩德。”这个人非常懂得感恩人。

哦，这个人忘恩负义，叫“见背恩人，当愿众生，于有恶人，不加其报”。

“若见沙门，当愿众生，调柔寂静，毕竟第一。”看到同样是修行人。

见一切外道叫“见婆罗门，当愿众生，永持梵行，离一切恶。”

那么“见苦行人，当愿众生，依于苦行，至究竟处。见操行人，当愿众生，坚持志行，不舍佛道。”

见到军队的，“见着甲冑，当愿众生，常服善铠，趣无师法。见无铠仗，当愿众生，永离一切，不善之业。”

见一个人在议论种种的问题，“见论议人，当愿众生，于诸异论，悉能摧伏。”

“见正命人，当愿众生，得清净命，不矫威仪。”这个人的工作是正命，规规矩矩的，叫做见正命人。

“若见于王，当愿众生，得为法王，恒转正法。若见王子，当愿众生，从法化生，而为佛子……入里乞食，当愿众生，入深法界，心无障碍。”

哦，总算到了武夷山市区了，到了人家门口，“到人门户，当愿众生，入于一切，佛法之门。”

然后到了他家里头，“入其家已，当愿众生，得入佛乘，三世平等。”

有的人心不甘情不愿的供养，这叫“见不舍人，当愿众生，常不舍离，胜功德法。”





有的人看到你欢喜，尽量的供养，“见能舍人，当愿众生，永得舍离，三恶道苦。”

“若见空钵”，哎呀，福报不好，没有人供养，这个时候应该怎么想呢？“当愿众生，其心清静，空无烦恼。”哎呀，今天托空钵，正好可以断食，正好可以清理肠胃。

“若见满钵，当愿众生，具足成满，一切善法。”今天见到的这些人都是善根深厚的。

那么如果我们有些不善于修行的，“哎呀，这个人颠倒啊，也不懂得供养出家人，我是修行人啊，他也不懂得供养，颠倒啊！”不要这样去想啊！

“若见满钵，当愿众生，具足成满，一切善法。”啊，很欢喜！那么欢喜，看到别人托空钵，没关系啊，我分你一点，一切都是欢喜心，一切都如理如法。

碰到别人对你恭敬，“若得恭敬，当愿众生，恭敬修行，一切佛法。”

“不得恭敬，当愿众生，不行一切，不善之法。见惭耻人，当愿众生，具惭耻行，藏护诸根。”有惭愧心的人。

“见无惭耻，当愿众生，舍离无惭，住大慈道。”见到没有惭愧心的人。

那么“若得美食，当愿众生，满足其愿，心无羡慕。得不美食，当愿众生，莫不获得，诸三昧味。”

人家供养那个东西特别好吃，“得柔软食，当愿众生，大悲所熏，心意柔软。”要不然，都是很粗糙的，不堪入口的，“得粗涩食，当愿众生，心无染着，绝世贪爱”，不好吃的。

到了最后，开始吃饭了，“若饭食时，当愿众生，禅悦为食，法喜充满。”

那么“若受味时，当愿众生，得佛上味，甘露满足。”





我们的供养偈，“饭食已讫，当愿众生，所作皆办，具诸佛法”，都是从净行品来的呀！

最后，第六个阶段行持有 19 个偈颂。你跟人家开示佛法了，然后要准备从房间出来，“从舍出时，当愿众生，深入佛智，永出三界。”

准备去洗澡了，已经进入到水里头，“若入水时，当愿众生，入一切智，知三世等。洗浴身体，当愿众生，身心无垢，内外光洁。盛暑炎毒，当愿众生，舍离众恼，一切皆尽。暑退凉初，当愿众生，证无上法，究竟清凉。”总算洗好澡了，开始诵经，“讽诵经时，当愿众生，顺佛所说，总持不忘。”

看到大殿的佛，很欢喜，“若得见佛，当愿众生，得无碍眼，见一切佛。”

在观想佛的境界的时候，“谛观佛时，当愿众生，皆如普贤，端正严好。见佛塔时，当愿众生，尊重如塔，受天人供……”

一天下来累了，准备休息了，要上床之前，要先把脚洗一洗，“若洗足时，当愿众生，具神足力，所行无碍”，倒数第三个偈。

倒数第二个偈颂，“以时寢息，当愿众生，身得安隐，心无动乱”，都准备好了，安安心心地睡觉了。要睡好觉，不要做噩梦，要观日轮观，睡得很安稳。

“睡眠始寤”，总算睡醒了，“当愿众生，一切智觉，周顾十方”，一切如理如法，总共加起来 141 个偈颂。

各位，这是我们生活中看到的一切境界，看到一切人、一切事，都不颠倒，不生烦恼，这是心之相。我们心的种种境界，对一切美好的、种种的想法，统统不黏着，这个是净行品。面对很多烦恼，懂得看清楚烦恼相，才能够得到菩提果，才能够得到生命的真善美，一天到晚笑咪咪的。哎呀，这不容易呀，所以要好好的去奉行，净行品告诉我们，在一切境界上面，要观察得如理如法，丝毫不颠倒。





三、行愿无住心之用

这是大修行，普贤行愿是大修行，其实普贤行愿也是统摄了如是因、如是缘、如是果的。

第一段引用的是行愿品的经文。

（一）行愿品云：“若诸菩萨，于此大愿，随顺趣入，则能成熟一切众生，则能随顺阿耨多罗三藐三菩提，则能成满普贤菩萨诸行愿海。”

这是恒顺众生，我们的种种善巧方便。你不随顺，那就是处处有障碍，唯有懂得随顺，其实随顺别人，随顺环境就是随顺自己，才能够成熟一切众生。跟众生的缘都是善缘，你所作所为越来越成熟了，成熟别人也就成熟你自己，你不能成就别人也不能成就你自己，这是生命的共同体。唯有这样，“则能随顺阿耨多罗三藐三菩提”。

把人做好，把事情做好，大道就越来越接近了，“则能成满普贤菩萨诸行愿海”。

我当沙弥的时候，出家的第一年，经常读诵行愿品，《华严三品》里头，其实我行愿品读的最多。行愿品是打从内心的喜欢，可以说虚空有尽、我愿无穷，所以无怨无悔。

各位，你想要这一生的修行要有成就，一定要好好奉行普贤十大愿，你的修行才会顺利。所以第二个：

（二）十大愿王殊胜行，如是因缘圆佛果

十大愿王，其实它是统摄了如是因、如是缘，最后成就圆满的佛的果位。





好，我们画龙点睛的讲了《华严三品》。净行品大家好好去读，怎么样对照自己？怎么样转烦恼为菩提？嫉恶如仇，这种修行是不上路，看不上这个人，看不上那个人，那就是你的障碍，其实最终问题还是在自己，不在别人。

以上内容来自首愚长老 2020 年 4 月 30 日（佛诞日）在武夷山十方学堂的开示

实行正道

庄严世界

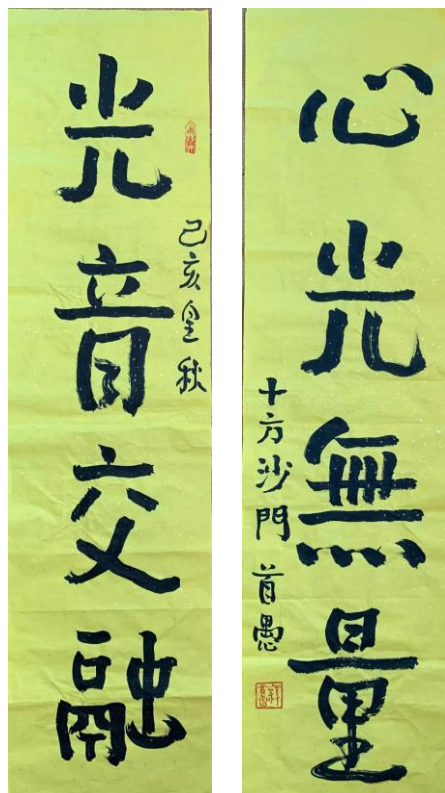




金刚念诵的境界般若

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-05-10

修法到有功力的时候，那声音是立体的，整个声音都感觉上从毛细孔蹦出来。金刚念诵念到随着你的观想，般若慧观，到达光音交融的时候，光就是音，音就是光，你的声音必然形成立体。金刚念诵念到立体的时候，你会感受到身心的松放、空灵，这是一定的。所以你金刚念诵，念得上路不上路，一听你的音声就晓得了，到了立体的，这种穿透力量形成一种共鸣共振。如果你念的是平音的话，就很单调，念到那个音声是立体的，代表你在法上已经得到受用了。声音立体的那正是境界般若，所以传出来的音波就是光波，光波就是音波，那正是光音交融的境界。这是要靠大家自己去体会，立体的念起来更像整个禅堂都在振动，整个禅堂充满了光波、充满了音波。



■ 礼敬上师 ■

以上开示来自首愚长老于 2020 年 04 月 12 日早课在峨眉十方禅林开示笔录





发菩提心改变命运

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-05-11

实行正道

庄严世界

大乘起信论所举的三种菩提心，即：（一）直心，正念真如法故。就是老实修法、参禅，无别样取巧方法，参到如憨山大师所说，从来一切妄想情虑，当下消灭，求一念生心，了不可得。（二）深心，乐集一切诸善行故。诸善行、善功德要直心正念去做，想求证真如，是要在一切日用有为万行上求，所作与直心正念相应。（三）大悲心，欲拔一切众生苦故。因众生日用种种事法，皆是烦恼现行，以真如一念，在种种事行上都转作真如妙用，便是自度，以无众生可度而度一切众生。

发菩提心从直心、深心、大悲心来改造我们自己的命运。我们修行其实就是要改造命运，命运不改就没有办法离苦得乐，所以改造命运，首先就是要发广大菩提心。

我们中国人一向要改造命运要具备五条件。第一个条件就是德，德性就是刚才三菩提心，直心、深心及大悲心肯为大众服务，难行能行，难忍能忍，忍人所不能忍，就是有大无畏的菩萨行，所以是德，德行。

第二、命，命是多生累劫所形成的命运，我们好的德行可以改造命运。那么第三，读书是要通达明白事跟理，事理明白后，内心坦然，坦然面对。不管好的环境、不好的环境，明白道理后，就像孔子最得意的门生，颜回他最通达命运，在那种最艰难，等于现在名词说贫民窟里头，所以说「在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐」，颜回内心非常欢喜，他不觉得那是一种贫民窟，贫民窟的地理风水好不好？一定当然不好，贫民窟里头那是一种共业，也是种生命的共同体，但是他为什么不改其乐？因为他通达，看通看透，既不怨天也不尤人。



第四、积阴功，为善不欲人知，这个当然就是菩萨行。最后一个才谈的是风水，风水其实是环境，过去我亲近南老师的阶段中，南老师说，什么风水啊，不好的风水我来住。这个过去在佛光山早期，所谓早期那也是四十八年前、四十九年前，就是民国六十年，我剃度的那一年，第二年就到佛光山读佛学院。我们院长讲了很多他开山的故事，那时候那个地方叫作麻竹园，里面种麻竹，种了很多的菠萝，我们台湾叫菠萝，还有种了不少的荔枝，那个土都是黄色的。那么我们院长从宜兰到高雄寿山寺，他看上了麻竹园，利用一个周末时间把高雄的信众接到麻竹园。那个高雄的信徒很多不愿意下车，那个不毛之地、光秃秃的有什么好看？就是菠萝山嘛！

我去读佛学院时，佛光山的建设还不怎样，只有几栋而已，周遭环境植被并不是很好，旁边就是高屏溪。那种环境都是经过人为打造，你现在再去看佛光山，那可是美仑美焕，以前的不毛之地，现在树木都高大了，一片青翠，早期没有的、光秃秃的。我去读佛学院四十八年前，佛光山开山几年后我就去读佛学院，佛光山开山至今已经五十几年了，那个环境，我看在眼里。建极乐世界洞窟时，我都有去帮忙打水泥，那很辛苦的，以前都是用人工的，都是两个人一边拉一个锹，先是沙、石子、水泥，然后开始拌泥土，以前没有搅拌机，都是靠人工。从小我就是干这个活，因为小时候我的叔父、伯父他们都是很高明的泥水匠，寒假、暑假我都要去当小工的，所以拌水泥很辛苦。传统的三合院、四合院，我都有盖过，最后盖到现代的洋房，挑水泥、挑石子、挑沙子，那个鹰架我都有走过。所以我是农民出身、也是工人出身，也做过纺织厂的技术员，也卖过米，士农工商，出了家算是士，农工商我都干过，从小生长在很艰难的乡村环境里头。佛光山能够有今天，完全是星云大师的德行，改造了那个不毛之地。

其实我们每一个人最大的风水是自己的此身、此心，就是我们的风水，身体不好，那是我们的业力所在。为什么有人生下来身体就很健康，壮的像头牛，脑筋好使呢？那就是我们自己身心的风水，业力的风水，那怎么改造？要靠以菩提心来改造，我们南老师一生也是颠沛流离，到了七十岁以后，他算是稳定了，因为好的弟子出





现、好的护法出现。以南老师的智慧福德，要离开台湾之前，都还欠债两千万，所以南老师经常感慨，哎呀！成佛容易发财难啊！

所以风水风水，什么是风水？佛光山当年那种不毛之地，都是菠萝山、麻竹园，那都是很荒凉的地方啊！现在佛光山还得了，美仑美焕，靠着我们院长星云大师的愿力，他的德跟他多生累劫所带来的善根，这是他的命。他佛学造诣也很不错的，他也很勤于读书，他的功德做了多少啊！

三十年前，禅林这地方是一片茶园，这种林地、旱地要建设很不容易，一定要有老丙建（丙类建筑用地）才能建。我们现在斋堂这块地，就是一块三百平方的老丙建，没办法，我们开山寮这个地方是用农舍申请的。我最早开山是在现在要做十方休闲农场的那个地方，那个地非常好，但是因缘不成熟，开了山没办法建设，种种艰难啊！哪有那么简单啊！我们现在禅堂当年也是一个制茶作业室，以申请制茶作业室去改的。现在怀师纪念馆那栋大楼，申请五年了，总算有一个眉目了，环评、水土保持、加强坡坎、用地编定等等总算都过了，只剩下最后一步建筑申请完成，预计最慢七、八月大概就可动工了。不过碰到今年的疫情，募化都很困难，所以我上礼拜请沈建筑师、黄副总来开会，先把外面结构建起来，内装修慢慢来，只好变通，不想给自己太大的压力。

所以一德、二命、三读书、四积阴功、五风水，所以我们的身心、我们的命运要靠自己去打造。有愿力，如果你过去是小乘行，你这生开山就要辛苦，那是必然的。就是福德好，我们院长天生福德就好，那也是历经千辛万苦。南老师智慧够厉害了吧？到七十岁才平顺。大家了解这道理，一切都是因因果，无怨无悔。说风水，我经验的太丰富了。

以上开示来自首愚长老于 2020 年 04 月 11 日早课在峨眉十方禅林开示笔录





命門一點障礙都没有的時候正是吞命門

十方观音 十方圓明心地涌 2020-05-12

真言九要集中在七七真言。整个生命的重心在“心月孤悬融命门”。第二句“眼意身根点命门”，我刚才讲太阳光相当于意根，四五真言的“心住于眼目”，是意根与眼根的融合。你没有看过的境界，你观想不出来，眼根看过的，你有印象，变成意根，心眼融之于命门。

光明点等于放大镜聚焦在火柴棒上。这火柴棒相当于心包经，是相火。这个眼意身根点命门，怎么点？所以这个眼根相当于放大镜，眼根透过放大镜的聚焦，眼根属木，木就是能源，能够一烧就点燃起来，所以木生火，把太阳光引到火柴棒。木生火，从形而上的意根到形而下的身根，眼意身根点命门，那就是我们生命的中心，就是点亮了我们的心灯。

第三句“舌鼻耳根通命门”。《黄帝内经》讲脾脏开窍于口，心开窍于舌，舌头舌根。刚才从眼根意根，木生火，意根的性火点燃心包经的相火，点亮起来，你经常观想命门的光明点，身体会热起来。

各位不要舍不得念咒。连咒语都不肯念，你打七做什么，老实念咒。默念的效果没有金刚念诵的好。这个火生土，舌根代表土，土生金，肺部属金，肺开窍于鼻，金生水，肾属水，肾开窍于耳。第二句第三句其实就是六根融命门。舌尖弹动，口腔的音箱，喻部音的共鸣箱在口腔，阿部音的共鸣箱在胸腔，腹部就是包含肚脐命门，是吽部音的共鸣箱。六根融命门，相当于喻阿吽三部音都融入到命门的共鸣箱。

我把几十年的经验毫无保留的传给你们，有没有在道上，一听就晓得。怎样对你身心产生转化，身心慢慢松开。所以心月孤悬融命门，告诉你一个最重要的口诀。

■
礼
敬
上
师
■





气吞万象涌命门，很重要。所以二十五圆通，五五圆通汇命门，这是行悲愿。日常生活中，行也禅，动也禅，语默动静体安然。讲归讲，修不修在你们，佛渡有缘人。

功夫的层面要念到光音交融吞命门，化命门大家更容易理解。吞就是化，吞就是把它消融掉，消化得干干净净。就好比说，这两边的牌位，到圆满那天就烧掉。你到了命门一点障碍都没有的时候，就化得差不多了。你经络没通畅，命门是不舒服的，你要把他消的干干净净。吞就是吃。

第七句“心光无量圆命门”，你就登上了阿耨多罗三藐三菩提，证得无上正等正觉，涅槃寂静，清静圆满。这是你修行修到圆满了，总算证到了，证得无上正等正觉。

实行正道

庄严世界

七七真言统摄着八万四千法门。五五圆通也代表八万四千法门。

南老师讲参学要先关后开，先不要与人聊天。倾听，谛听。不懂的地方才开口请教，要一五一十听得清清楚楚。把这个当作耳边风，那你七天白来了，要心领神会，往后你修行就不会盲修瞎练了。



这是我看《坛经》整整五十一年，一九七一年出家，闭了三十六次的关，这苦没白吃。所以，我把法本做第三次的重编，把中密三纲、真言九要纳进去。你们真正懂进去了，不至于盲修瞎练。这是“无上甚深妙密法”。你们接不住是你们的事情。起码先把道理建立清楚，再修普贤行愿海。功夫成就得差不多了，是圆满报身。



怎么点？你想到他，用这个眼根观想在命门的地方，眼根注意在命门，注意，意就是意根，当你注意他时，你启动了意根。身体热起来，不就是身根吗。木生火，身体热起来。念咒本身舌根弹动，也是火生土，这个口水很多，口水本身是火生土、土生金的现象。土生金，这个呼吸道很顺畅，脾胃很舒服。火代表正能量，代表正知见。紧跟着，舌鼻耳根通命门。所有的八万四千法门都融在命门中，到圆满的境界，心光无量圆命门。我把见地、口诀、功夫的运用都毫无保留地告知你们了，修不修就看你们自己的了。

以上来自首愚长老于 2020 年 01 月 29 日在峨眉十方禅林第 3 支香开示笔录

■
礼
敬
上
师
■





中密準提法融合了中国文化儒释道的精华

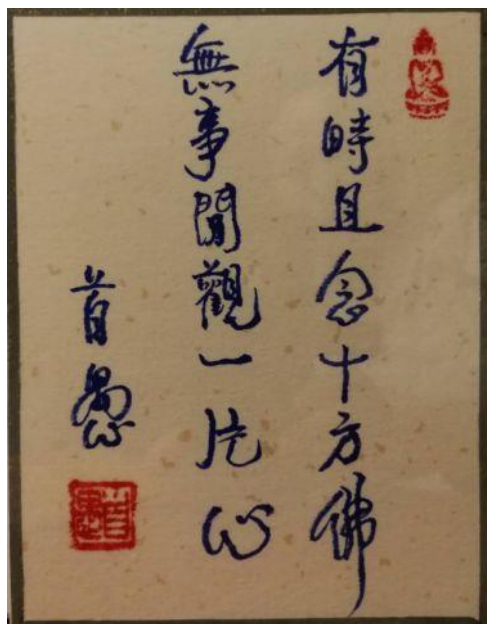
原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-05-13

现在的准提法，我把它改成中密準提法，以三纲九要为核心，中密三纲讲的是准提法融合了中国文化儒释道的精华。等于我们南老师创办的东西精华协会，东就是东方的文化，西指的是西方的科技文化，东西精华。我们东方文化的精华就是儒释道，西方的精华在科技呀。南老师有这种大格局，着眼处很高、很深、很广，他的理想就是把东方文化的精华跟西方文化的精华融合在一起。

也相当于清末民初，张之洞看到东方的没落，看到西方的崛起，洋枪大炮，也看到了八国联军的入侵。尤其是鸦片战争之后，清廷腐败，才引来了八国联军。一些比较有眼光的，像张之洞，也代表一个时代的学者，提出了“中学为体，西学为用”。中学为体，相当于中国文化儒释道为体，西方的科技百业为用，这当然没有错了。

中密三纲正是把中国文化的精华融合在一起，真言九要把见地修证功夫整个融在九要里头，九要里头又浓缩到了七七真言，第九个就是七七真言。其实，整个准提法都浓缩在七七真言里头。我不但是这么讲，我自己也是身体力行，在这一条修证功夫道路上不断的去参究，不断的去开发。

我原本是 2021 年给自己关期长一点，什么关中七，统统取消，纯粹闭关，今年等于让我提前了。所以，佛法一定要把自己的身心当作实验室，实验到成功为止。我自己觉得年纪也不小了，希望对自己的报身转化，拿自己的身





心来印证佛法。能够印证到了，也是我这一生的一个圆满的休止符，我对这个时代正法正教也算是满我的愿了。

最终是以修证为成功。打七那是方便接引，接引有缘的人，也算是行愿嘛。好！大家好好用功，禅门祖师讲的：“各人吃饭各人饱，个人生死个人了，谁也替代不了。”总是不要空度岁月，没有在功夫上，最起码在菩萨行，在广修行愿，在普贤行愿方面做到。你的行愿到了一定时候，你的功夫会进步的，你的见地，你的眼光也会不一样，见地修证行愿本来是辗转增上。

以上开示来自首愚长老于 2020 年 01 月 29 日在峨眉十方禅林开示笔录

■
礼
敬
上
师
■





生死事大无常观 万缘放下好修行

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-05-14

十七、修法收摄根尘识

根是六根，就是我们的色身，在佛学上用六根来代表整个色身的功能，眼耳鼻舌身意，身心都有的。尘是六尘，眼睛看到的外境叫色尘；耳朵所听的声音，叫声尘；鼻根所接触的对象就是香尘；舌根所接触的就是味尘；身根所接触的是触尘，我们的触觉神经；意根所接触的是法尘，辨别种种思想观念。我们六根所接触的六尘，就是外界的一切人事物，当然包括自己身体的触尘。

今天天气比昨天又冷了，现在像我四楼的关房，温度计是十四度，室外可能是十二度左右。天气冷，哦这个触觉神经，觉得今天天气怎么有点冰凉，所以感觉到身体的舒服不舒服，佛学名词叫苦受、乐受、不苦不乐受。

意根所接触的就是我们起的种种分别心，法尘，在法上面，种种思想观念的一些法相。所有知觉的部分，我们身体所对的是感觉，意根所接触的知觉。知觉就是我们的思想观念，统统属于知觉部分。

六根对六尘中间起了六识，种种的想法，所以六识是因，六尘是缘，六根是果，因缘故。我们修法就是把自己的想法统统放下，舒服不舒服先摆一边，好好坏坏，修法一切放下。

【于静室中，安适座上，手结定印，金刚跏趺（右腿放左腿上而坐）。先调呼吸，一心不乱。】



调呼吸，一心不乱，没有修过安般法门的，那你怎么调呀？简单地说，你只要把一些执着放下，念动气动，你只要不胡思乱想，呼吸也就跟着调了，这是修法放下了，手机也关机了，你还管他有没有客户打电话过来，有没有朋友找你，管他呢。

《增一阿含经》里面的十念法门，有一个念死，我一口气不来了，谁还管得了谁呀？所以要有无常观，哎呀！人一生，大不了一死，一死还管得了那么多哟，还管什么儿女哟。你一口气不来，你能管得了谁呀？别人也管不了你了，你也管不了别人啦。

修道要有决心，我既然来了就一切外缘放下，手机也关了，我关成静音，你实在放心不下，利用休息时间，把手机打开来看看。看有没有订单呀？看有没有客户找你呀，有好客人找你呀，有人要还你钱呀，那当然好。不过呢，真正修行，这个礼拜我统统放下了，我权当到国外去了。或者说你住在了医院里头，动都动不了，你还管那么多。

你想想，你重病了，进了监护病房了，你手机还拿吗？我们的生死是大病呀。我告诉你，我一旦闭关，我手机都统统关掉了，管他呢，好好坏坏一切放下，当着自己死掉了，修行是要有这样的决心呀。

礼敬上师

十八、净界三密妙难思

1、LA 字观想理事无量

净法界净法界，偏向于对治内心的烦恼，你内心有烦恼，怎么办呢？首先从智慧上下手，从观念上下手。

【然后观想头顶上约二寸（大约 7 厘米）许有梵文 LA 字，大约直径一寸，放白色光】

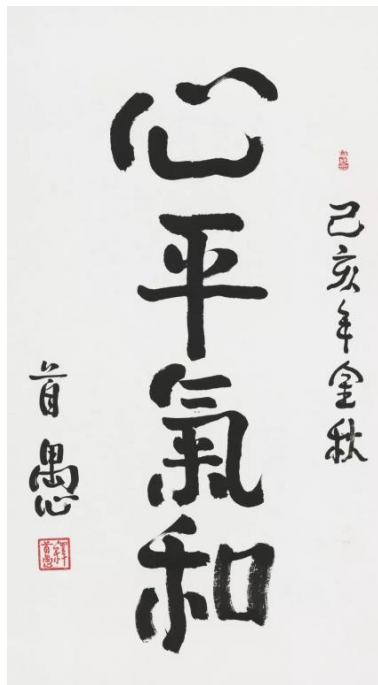




我们过去的法本就是 LA 字放在头顶上。其实 LA 字放在头顶上，久了，那个境界典型还是火水未济的境界。我们晚上为什么睡不着觉呀，想太多，越想越睡不着觉，整个火气往头部冲，想多了有点上火了，头有点胀，越胀就越睡不着觉。

所以我们在比丘戒里头要观想日轮观，日轮观如果观在膻中穴，那还是有火气的，因为膻中穴这个地方还是属于火窟，心脏属火。从生理上，我们的观想放在哪里比较好呢？放在水底下，五脏里头什么是代表水呀？肾脏代表水，所以我们一定观想命门，肾脏的底下就是命门，命门属于肾脏的阳火，也是阴水，命门本身已经是阴阳调和的。所以唯一把这个火引到水底下，水往下，火往上，一个往上，一个往下，不就融在一起了吗？这是水火既济。如果火在上面，水在底下，火往上，水往下，不搭嘎，所以舌干唇燥呀，头胀呀，不舒服呀。

所以五脏六腑里头，唯有把这个火，我们的意念本身就是火，心火，身体也是火，心包经也是火，一个是性火，一个是相火。所以当 LA 字的光明点，光明一观想出来之后，“而后融入命门光明点中”，那是水火相济呀，心平气和了。“光明遍照自己全身，乃至遍法界。”



2、结印持咒受用无尽

我们一般如果是自己修，左手持念珠，右手可以结金刚拳印，把大拇指放在无名指的第一节握拳头，这叫金刚拳印，直接放在右脚的膝盖上面。

【左手持念珠，右手即结金刚拳印，（以大指压无名指根握拳），念净法界真言“唵嚩”二十一遍。每念七遍后加念“娑诃”二字一遍。】





十九、护身转化金刚界

护就是护身咒，转化金刚界。

1、三密交感妙用无边

【意密观想顶上 LA 字放光，而后融入命门光明点中放光，身密右手结金刚拳印，口密念护身真言“唵嚩臨”（去声，弹舌呼之）三七二十一遍。每念七遍后加念“娑诃”二字一遍。】

2、五处印吽金刚密身

【念毕护身真言，即用金刚拳印印额、次左肩、次右肩、次心、次喉。每印一处，即念“吽”一声。此身即转成金刚密身，使诸魔不得其便。印毕，右拳在顶上散之。】

以上开示来自首愚长老于 2020 年 01 月 29 日在峨眉十方禅林开示笔录

■ 礼
敬
上
师 ■





空相显，时空消融，正是无量光寿

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-05-15

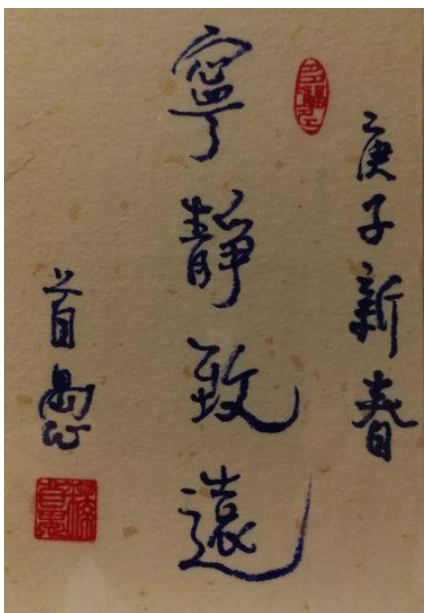
大家身密右手结金刚拳印，放在右腿的膝盖上面。意密观想头顶上，大概百会穴的上面，两寸高的地方，有个梵文 LA 字放白色光。大家可以看我左手边柱子上面那个就是 LA 字，当 LA 字一放光就拉到命门的明点，跟命门的光明点融在一起，口密念净法界真言“唵嚩”三七二十一遍，每七遍后面加个“娑诃”。

整个净法界咒的音声从命门涌出来，感觉上像泉水一样，从命门冒出来，光跟音都是从命门涌出来。净法界咒两个字，“唵嚩”，七遍之后念个“娑诃”，总共念三轮，中间持诵净法界咒。

这是准提法门的第一个加行法。第二个加行法，身密右手还是结金刚拳印，意密还是观想顶上 LA 字放白光，当 LA 字光明起来，还是拉到命门，跟命门的光明点融在一起，命门的光明点就是 LA 字放光，LA 字放光就是命门的光明点，无二无别。

LA 字其实也是心月轮，LA 字在佛学上叫作文字般若，LA 字放光是境界般若。拉到了命门的明点，那跟整个身心对接，身心是不二的，身心是一体的。

佛教很多只是在心性上面用功，被道家人物的批评，佛教是修性不修命，道家认为他们是性命双修。命门其实就是我们的色身，“性”指的是我们的心地，我们的心灵层面，其实身心是不可分的。佛学的另外名词是，心物一元，物是指我们的色身，包括山河大地。山河大地是外四大，我们的身体是内四大。肌肉，毛发、骨头是属于地大；身上的血液、唾液、





水分通通属于水大；身上的体温是属于火大；那么呼吸往来是风大。

地球，整个世界，佛学名词是器世界，外四大。岩石呀，所有的矿物质呀，所有的树木呀，这些土壤都是属于地大；地球表面上面的水分，包括地里头的水道，江河，海洋，都是属于水大；火大来自于太阳的热能；因为太阳的这一照射，形成了水蒸气，会有高压跟低压，形成了一个气流，气流本身就是风大。

外四大是我们的依报，我们依靠这个环境生活、成长的，吃的不管是蔬菜呀，水果呀，吃荤的，有的还吃鱼呀，虾呀，水上游的，地上爬的，天上飞的。我们人类称为万物之灵，其实是伤害万物的，把所有的万物的精华变成人类的一个营养品。

所以十七八年前的 SARS 跟去年年底的新冠肺炎，也都是吃野生动物惹来的祸。所以吃素是最安全的。吃素不会有病毒的感染。肉食动物，你不晓得，蛇也是乱吃的，吃老鼠，吃什么，看到什么都吃，很多的野生动物就是弱肉强食，吃到有病的，那个最容易感染，尤其是牲畜最容易感染到病毒。人再把野生动物杀来吃，不倒霉才怪呢。

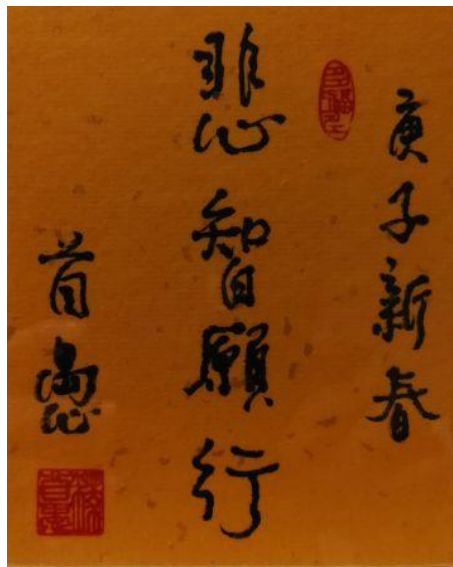
所以 LA 字也是属于心月孤悬融命门，拉到命门，是我们身心的一个关键的地方，交汇的地方，是最能接地气的，跟我们的色身，五脏六腑、十二经络完全对接。

二十、大明三密八次第

1、三密相应不可思议

“意密观想顶上四臂观音放光，而后融入命门光明点中放光”。命门的明点就是四臂观音放光，四臂观音放光就是命门的明点，无二无别。

“身密左手结金刚拳印置在左膝上（或双手结莲花手印），右手持念珠；口密念六字大明真





言，唵嘛呢叭咪吽，一百零八遍。念毕，金刚拳印（或莲花手印）散于顶上。”

莲花手印散于头顶上，观想身心融入虚空中，这是观空的方便，虚空就是我，我就是虚空，亦无虚空之量可得，连空也空，进入生命的毕竟空。生命的毕竟空，这样的一个实相无相的境界，才是真正的心月孤悬。所以心月孤悬这四个字是文字般若，如果是境界般若来讲，勉强的说是一个大光明无量光的境界，其实无量光就是实相无相，已经从文字般若直接进入到实相般若。

实相般若，没有什么大小，大小相融；也没有内外，内外相融；上下相融。一切进入到了不二，身心不二，色空不二，内外不二，上下不二，大小不二，这样的境界才是真正的心月孤悬。你才起个念头，已经妄想来了，妄想就是烦恼。进入到不二境界，空相现前。空相现前，所有的妄想融化得干干净净，没有妄想就没有时间，没有时间所以叫无量寿。因为时间都融化掉了，所以空间也融化掉了，空间融化掉的境界叫无量光。无量寿也叫无量光，无量寿无量光正是我们的自性光明，你要认得。我们一般人没有这么高的智慧啦，凡夫都是根器钝，烦恼重，妄想多。

2、观想浑入毕竟空中

【刹那顷，空去自身我执，浑入虚空中，虚空与我无二无别，亦无虚空之量，我与虚空皆了不可得。】

这是上根利智的才能够达到这样的一个解脱境界。能够随时在这个境界中，那就已经是三身成就了。凡夫一下子起怀疑，哎呀！刚才我好像看到什么，你看到什么？疑心来了，你想看什么，那都是妄想境界。你想打妄想，所以在密法，你想抓，拿个东西给你抓，所有的观想，LA 字也好，四臂观音的放光，那就是给我们抓个东西，你想抓就给你抓。

以上来自首愚长老于 2020 年 01 月 29 日在峨眉十方禅林开示笔录





佛法是生命科学，见地修证行愿缺一不可

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-05-16

3、七大互融莲花放光（七大转化，现四加行）

这七大里头最核心的就是识大，在二十五圆通，识性观的主人翁是弥勒菩萨，弥勒佛，他是唯识学的专家、通家，识大代表见地。大势至菩萨念性观，念性观代表行愿跟功夫，念佛圆通是大势至菩萨的。

不止是第二十四位，还有第二十五的耳根圆通，那是观音菩萨，所以二十三、二十四、二十五都是大菩萨，都是等觉、妙觉以上的大菩萨。这个识性观也代表般若，大势至菩萨念佛圆通，念清楚也代表戒学；观世音菩萨耳根圆通也代表定学；弥勒菩萨识性观代表慧学，戒定慧。有了戒定慧，我们身上的地水火风，才慢慢转，慢慢化。



念清楚、听清楚是戒定因，戒学跟定学的基础，也是阿弥陀佛左右两大士，大势至菩萨念佛圆通代表念清楚，观世音菩萨耳根圆通代表听清楚。大势至菩萨代表的是行愿，观世音菩萨耳根圆通也代表的是功夫，弥勒菩萨代表的是见地，见地修证行愿。见地通透了清净法身现前了。行愿圆满了，代表的是千百亿化身。听清楚这是代表修脉，修脉到一个时候，成就的是圆满报身。

二十五圆通最后是识性观、念性观，还有耳根圆通，代表了见地修证行愿，也代表了法报化三身。经过这样的正知正见，这样的

礼敬上师





见地，这样的功夫，这样的行愿，身心不断的转化，五脏六腑，心平气和了，十二经络通畅了。所以七大转化现四加行，四加行就是我们色身转化的过程，转化的现象，称之为四加行。

“即乃观想虚空与我无二之中，十方起大风轮，风融于火，火融于水，水融于金刚地，地上涌起八叶巨莲，放射七彩光明。”

“观想虚空与我无二之中”，这是什么境界呀？心月孤悬。十方起大风轮呢？这是七七真言的第一句“心月孤悬融命门”，也是进入到第二句“眼意身根点命门”，把我们的这盏般若慧灯点燃起来了，所以点命门，最高的般若境界，跟我们的五脏六腑十二经络对接了，这叫心月孤悬融命门，点起了我们生命的这盏无尽宝灯。

加行法呢？起大风轮，“南无飒哆喃 三藐三菩驮……”，这是七七真言的第三句“舌鼻耳根通命门”。我们的舌尖一弹动，唇齿不动舌尖弹动，启动了舌根。一口气一口气的念，启动了鼻根，听清楚，启动了耳根。这是加工用行，让我们这盏般若慧灯燃得更旺，这是加行法。

这一念，风融于火，身体热起来了，命门的明点更明亮了，身体开始热起来了，所以观想命门有那么重要。加上咒语从命门涌出来，这是第四句“气吞万象涌命门”。

不但是风融于火，紧跟着是火融于水，念到满身大汗，大汗淋漓，对外排汗，对内滋润了五脏六腑，疏通了十二经络，暖相出现。疏通了十二经络，到了最顶端了。顶，四加行第二个字，不是头顶的顶，而是四肢百骸末梢神经。平常不容易到的，金刚念诵一念，哦！把这个血气都输送到末梢神经了，输送到哪里，哪里的酸胀麻痛就化掉到哪里。能够到末梢神经，那就是你的功夫已经相当的深了，相当的细了。





所到的地方没有酸胀麻痛，啊，就可以安忍了，所谓的安忍就是禅定现前了，定境现前了。由定生慧，水融于金刚地，整个身心浑然一体，整个身体空掉了。水融于金刚地，不是硬邦邦的叫金刚地，那你是大错特错。金刚嘛，所谓金刚就是跟般若相应，跟空无相无我的境界相应，坐到浑然忘我了，坐忘了，整个身心空掉了，这个境界叫水融于金刚地。水融于金刚地在四加行里头是世第一，什么是世第一呀？世间最高的解脱境界，那就是阿耨多罗三藐三菩提，无上正等正觉。

到了空相现前，那才是真正的莲花出现，你观想你坐在莲花台，你坐莲花台干嘛？莲花台是比喻而已呀，你还真的以为有个莲花台可以坐呀？莲花表征的报身圆满，地上涌出八叶巨莲，如果没有水融于金刚地，哪来的莲花呀！清净了就光明了，放射七彩光明，大家要这样的去体会，对佛法拿身心当做实验室。

4、圆满报身入法界身

“观想莲蓬座中，生起我身，”观想自己坐在莲花台上面，你所有的酸胀麻痛，身体上的毛病通通化得干干净净的，化得干干净净的这种空相现前正是莲花台。

“顶上放光，迎请本师毗卢遮那佛。”你整个身心都空掉的境界，正是清净法身毗卢遮那佛的境界，毗卢遮那佛是法身佛，法身无相呀，你怎么迎请呀？水融于金刚地的境界，正是清净法身的境界。如果没有圆满报身的衬托，哪来的清净法身呀，这个地方痛，那个地方不舒服，你的分别心就来，妄想纷飞了嘛，哪里有清净心呀。所以报身，身跟心是一体的，不可分的呀。

佛法是生命科学啊，智慧跟功夫融在一起了，包括我们的行愿，缺一不可！

以上来自首愚长老于 2020 年 01 月 29 日在峨眉十方禅林开示笔录





如是我闻，依教奉行

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-05-17

清末名将左宗棠有几句名言：“世事洞明皆学问”，你只要用心仔细去观察，世间的一切，你看的很通透，都是学问，信手拈来都是学问。“人情练达即文章”，你把人做好了，人情做到位了，做的很暖心，那么人情练达即文章，如同写文章一样心思缜密、全面周到。

■ 实行正道

你把我所传的准提法这个重点、纲要，都仔细的体会、把握到了，这就变成你的了。善萬德很用心，把我讲的，他都能够心领神会，用到自己身心上来了，这是最好的。等于每一部经典一开头「如是我闻」，这是南老师在我们八根柱子所题的诗词「如是我闻」，就在北门的。「如是我闻」哪个人做得到？经典的最后一句总是「依教奉行」。

■ 庄严世界

经典一开始都是「如是我闻」，各位，你「如是我闻」了吗？最后听了老半天，你有依教奉行吗？我讲我的，你听你的，你还是照做你的，那你怎么还会有进步啊？那位博士生含金量最高，因为他是在华梵大学读佛学的博士班。他修准提法不过是两三年而已，身体力行，也是依教奉行。他把他听来的，再运用到自己身心上面来，加上他自己读佛学博士，一些理论融进来，哇，那真的是太完美了。

很多人是有理无事，有事无理。懂得很多道理，但是他没有实际去修证，去做实修功夫。有的人啊是很肯用功，但佛学理论一窍不通，那叫做有事无理，这都不完全。我们修学佛法，重要的是“理中显事，事中显理”，这等于是华严四法界的理无碍、事无碍，要理事无碍，要理事不断地交融。你讲出来的，听来的，加上自己体验的，就变成你的了，含金量就很高了。





所以你有没有上路，等于南老师讲的，你在我前面晃个两三步，你的命根在哪里，我都看的清清楚楚的。你们一开口，你的小参，有没有在道上，有没有在法上，骗不了人的，很重要哦。

这是为自己生命在负责，这是南老师在厦门南普陀打七的主题，叫「生命科学与禅修实践」，我们的生命真是科学，有认知的科学，有修证的科学，要透过禅修实践，不是走入到瓶瓶罐罐的那些化学实验室。我们的实验场所就是此身此心此理，此理是指佛学，此身自己的身体，此心自己的起心动念。等于当年南老师给我“心月孤悬、气吞万象”这两句话，叮咛我得诀归来好修行。你把准提法的法本的“中密三纲、真言九要”，你听进去了，那也是得诀归来好修行啊。

我把自己体会的，每一次正如我们善佐会长讲的，每一次出关都毫无保留地供养大家，那是我的经验谈，那是我自己拿身心去实验体验来的。我每天晚上就是耳通命门、眼通命门、鼻通命门，六根融命门，我都在做实验，这两天都实验到自己早上起来都笑咪咪的，哎呀，很松放很法喜。

我们一般人的思维都集中在头部，所以在《禅秘要法经》白骨观里头有一观叫「倒头入髑骨」，为什么要倒头入髑骨啊，你用脑太过度了，把你的注意力（引下来），「倒头入髑骨」，什么是髑骨啊？我们的骨盆叫做髑骨。其实倒头入命门就够了。因为髑骨骨盆大嘛，命门只是个背脊骨，大家是没有办法想象的。所以佛陀干脆讲倒头入髑骨，倒头等于

把这个头摘下来，把这个头观想在髑骨中，就是这个意思，什么道理啊？注意力不要集中在头部啊。所以不净观、白骨观其中有一观，观想左脚大拇趾，左脚大拇趾肉绽



礼敬上师





开来了，看出一节的大拇趾的脚骨头，白如珂雪。珂，衣字旁，加上可以的可，雪，珂雪就是很雪白的一段白骨，像雪那么白。

当年我在闭第三次般舟关，哦不是第三次，应该是第五次，也就是一九七八年，民国六十七年。南老师带著他台湾的大儿子南一鹏，现在老古出版社前总经理陈世治，也是台大心理系当时的学生，还有台大的李慈雄，现在是上海恒南书院的院长。那是一九七八年的中秋，南老师特别到我的关房去接引。回来大概是到11月底12月初，写信给我，在《般舟禅关日记》里面有的。这次好像《准提修证禅观记》，开宝师把这段有列到了序文里头，以南老师那一段当做序文是吗？当作一个引言。我就跟某法师到了台北，南老师的关房，南老师特别讲《禅秘要法经》，记录下来就是老古出版社那一本《禅观正脉》。

其实《禅观正脉》我听了两次，这个内容大概纲要性的我都体会到了。倒头入髌骨，这意境我了解，观想左脚大拇趾，先从第一节开始，慢慢观上来，左脚观清楚了再换右脚，两腿都观清楚了，从髌骨开始，观到了全身，观到了头部。所以现在观想心月孤悬融命门，啊，这意境犹在。希望这样的一个七七真言能够让修证成功的人愈来愈多，我们准提法脉的法将就一个一个冒出来。

所以你们有没有上路，我一听就晓得，骗不了人。大家好好地修行，我们修行就是要为自己的生命负责任，叫做“学人不开口，神仙难下手”，你一开口，问题在哪里，骗不了人的。

以上内容来自首愚长老 2020 年 01 月 30 日在台湾十方禅林峨眉道场早课的开示笔录





心月孤悬融命门是生命中的长明灯（一）

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-05-18

昨天下午讲的六字大明咒之后，这一段的观想很重要。我们修行总是见地先到，见地通透了，你对法才会产生一种向往，一种珍惜。每一个人根器不一样，上根利智的人，一听就进去了，心心念念在道上、在法上。中下根基的，唉呀，对佛法那种追求，那种认真精进，就可有可无了。

对佛法，我们南上师经常说的，你要把佛法在生活中摆第一位，在生命中摆第一位，那样的珍惜它，重视它，你的修行才会进步的。一个人，我们凡夫总是活在价值观念中，这个对我有利，对我有好处，对你有利有好处的，你才肯去下功夫，对你没有好处的，你干嘛要下功夫？人就是那么现实。现实不是坏，现量真实是名真现实。

你看通看透了，才对它产生一种无比的敬重尊重，无比的珍惜，哪有不会精进的。你对法马马虎虎，法对你也是马马虎虎的，这是双向道理。也就是说，你对法马马虎虎，就是你对佛法没有真正的深入，没有真正的体会把握到。这不是很现实吗？那么一分见地就一分功夫，一分见地就一分行愿。你见地不到，你要发心，心都发不出来，也无从发起。

唯有看到生命的真实相，啊！你就找到生命的归宿啦，你起心动念都会跟它在一起的。好比说，心月孤悬，你体会到了吗？你体会不到，你的起心动念都是幻化的，你会忽明忽暗，一下子好像了解了，一下子又好像糊涂了。所以看得很精准，自然你心心念念都在这上面，再也不会跑掉了，见地要到这样的真实现量。

太虚大师的名言：仰止唯佛陀。仰止唯佛陀，你对佛陀了解了吗？你不了解，你仰止不了的，你也无从仰望起啊，你想依止也依止不了啊。你要仰止唯佛陀，佛陀

礼敬上师





代表真理呀，我们对真理看清了多少？没有看清楚，你怎么样去依止啊。仰，仰望，依止，依靠。佛啊，你是我生命中唯一的啊。

哎呀，你说我还年轻啊，我要打拼，我要工作啦，等我有空再来嘛。等你有空，等到你走路七老八老的，盘腿都盘不好了，记忆也记忆不好了，你怎么修行啊？修行就靠年轻，靠精神旺盛的时候，这样的精神来修习佛法才会进步。啊，等到我有空了，啊，等到我退休了，那都是推脱之词。那就是你自己没有真正仰止唯佛陀。你是仰止唯自己了，自己利益第一，其它的靠一边，可见你没有仰止唯佛陀。

一个人见地那么通透了，才懂得去完成自己的人格，那是菩萨行菩萨道，全心全意的。不是等你有空，行菩萨道哪有时间的，这是你一生的志业。路是靠你选，靠自己走出来的。你选择，当然自作就自受呀。你没有更远大的志向，你没有更精准的抉择，谁帮你承担你的果报啊？当然自作自受啦。

“仰止唯佛陀”，看得很清楚，这是生命中最根本、最重要的。你才会拼命，拼了命的，爱拼才会赢。哎呀，你没有“仰止唯佛陀”，你想拼都拼不起来。你怎么来拼？拼不起来的，有那么样的远大的志气，你才会发愿，发誓发愿都要完成它，拼命要完成它。所以，人越做越好，“人成即佛成”，跟大道就相应，“是名真现实”。这才是真正的我们修行的真实内涵。

其实心月孤悬这四个字，就是佛陀的精神，佛陀的境界。你唯有看的那么精准，你的愿力自然就起来了，你的功夫也跟进了。所以在《坛经》六祖特别提到的，禅宗只论见性，不论禅定解脱。见性就是你的智慧看通看透了。啊，修行不是一朝一日的，只要你见地通透了，其它的习气业气慢慢转、慢慢化，你想快也快不来。心月孤悬融命门，那见地要多通透你才进得了解脱门，整个随时都在空的境界中。哦，持满 108 遍的六字大明咒之后，观想身心浑入虚空中，最起码，见地理念上要清楚。





禅宗只论你的见地、你的见性，不谈功夫，功夫那是水到渠成。“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”，连空也空，彻底的见地通透了，到达这么样的境界就是真正的心月孤悬。

以上内容来自首愚长老 2020 年 01 月 30 日在台湾十方禅林峨眉道场上午第二支香的开示

■
礼
敬
上
师
■





心月孤懸融命門是生命中的長明燈（二）

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-05-19

实行正道
庄严世界

“空中十方起大风轮”，「空中」是金刚，起大风轮是念诵。「空中」就是“眼意身根点命门”，点亮了我们生命的这盏心灯，彻底让你点亮起来了。如何点亮？命门就好比是一根蜡烛，心月孤悬就是那个蜡烛的亮光，融在一起了，身心融合在一起了，这个境界是点命门。各位你有没有把它点燃起来呀？点亮起来就恭喜你了，点亮起来那是你的见性了，这是毗卢法界啊，毗卢法界身心是一体的。所以心月孤悬融命门，这是悟到了毗卢法界，把毗卢法界点亮起来了，其它的慢慢来了。

第三句“舌鼻耳根通命门”，加行法，加工用行，我经常比喻，好比打铁箱里头那种火烧得很旺，旁边加上鼓风炉鼓风，火更旺，把铁烧的由红变蓝色了，七八百度上千度，就把铁给烧软了。那么打铁匠拿起来，要打方的就是方的，要打圆的就是圆的，要打什么样的工具就变成什么样的工具。所以要把它点亮起来，心月孤悬融命门，眼意身根点命门，把我们生命的这股智慧明灯点亮起来。加上老实持咒，念清楚，听清楚。念清楚是舌根在念、意根在念，那么舌根一动，一口气一口气，鼻根也动。听清楚，耳根一起启动，啊，这是直接通命门了，跟这盏明灯的那种蜡烛的光明融在一起了。



气吞万象涌命门，哦，蜡烛一烧起来，那个蜡烛有时候会冒烟，那个烟等于气，都从蜡烛冒出来，那个火源源不断。所以，暖顶忍世第一，功夫一步一步的展开来，这是真见地真功夫啊，这一段



很重要。你只要意识到它的重要，你点起来的时候，行也命门，坐也命门，语默动静皆命门，随时都在这个境界上，那是你生命的长明灯，心月孤悬融命门这是长明灯啊。到寺院点光明灯，那是祈愿的。我们把这法回到身心来，那是真正的法力呀。你的见地，你的功夫，那才是真正的长明灯啊。点到那个时候，无量寿无量光就呈现出来了，啊，心光无量圆命门，那就是无量寿无量光的极乐净土呈现出来了。

以上内容来自首愚长老 2020 年 01 月 30 日在台湾十方禅林峨眉道场上午第二支香的开示笔录

■
礼
敬
上
师
■





普贤十大愿王是世间最殊胜的供养（一）

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-05-20

五、法化相好无量行愿

“刹那顷，本师现丈六金身，无量相好，”丈六金身是化身佛，那么无量相好又是报身佛，所以化身报身其实是辗转增上的，基本上是一体的。我们为了分析嘛，在心之体是清净法身，心之相是圆满报身，心之用是千百亿化身，其实是一体的不可分的。丈六金身是化身，无量相好是圆满报身。

那么我们怎么能够成就这个化身跟报身的境界呢？“随即更观想自身，奉上世间种种殊胜供养。”一切供养中，法供养为第一，当然是跟正法相应的。我们在佛门中，菩萨道最大的供养那就是跟普贤行相应。《华严经·普贤行愿品》的偈颂，佛教界把它拿来当做《八十八佛大忏悔文》的内容，大忏悔文的内容其实就是普贤行愿品的内容。普贤十大愿王那当然是世间上最殊胜的供养，普贤十大愿王就是无量行愿呐。

所以说，佛门中的十种供养那也是表法，所谓的“香花灯水果，茶食宝珠衣”，简单的说吃的、穿的、用的。香，尤其现代人，尤其女性，身上都洒一些香水。穿着没有离开香跟花，花也等于是一种穿着，人家说，“哎呦，打扮得像一朵花”，一点都没有错。那么整个房间的布置，布置得非常雅致，也是香、花，我们佛堂的布置，供的是兰花，后面呢，是插花。

灯，酥油灯，其实这个也是庄严道场，哦，一进到这个道场，闻到沉香味，看到环境很优雅，整个禅林的大环境就像一个大盆景。我们把十方禅林打造成森林式的道场，花园式的道场。



我这几天打电话联络我们阳明山的景观设计师。去年我们的云水茶会，准提殿的小花园，还有禅悦养心馆的那个小花园，烂掉的竹子已经换掉了，但是中间的那个石头我要他重新弄过，就像个盆栽，像插的，其实这种插花也代表一个环境的品味。一个人有一定的品味，他的环境布置得看起来就很雅、很舒服，这也是我们修行的一部分呐。

香、花、灯，不只是佛前灯啊，你那个灯光弄得好，晚上非常雅，现代人对这个灯光不是讲究，那个很大呀、很亮啊。现在讲究的是那一种盗光似的，一种隐藏式的光，那更雅，氛围更好，那就是一种艺术境界，让你到了这个环境里头，内心很放松。所以一切环境都是境界般若，有名的“一花一世界，一叶一如来”，代表境界般若。



香花灯，水，那么供水，我们早课的供水，不但但是供养佛菩萨，更是供养自己，不管是七杯茶还是七杯温开水，分成七口，太烫了，时间又那么赶，一杯还喝得了啊？我都是喝一口，再倒一点，再喝一口，其实这是七口，不是七杯了，大家是不是这样啊？你有把每一杯都喝干净吗？没有的，没有关系，那只是表法。那么不管七杯温开水，温开水当然一口可以喝掉了。哦呦，早上的水很烫的，我只能喝了一口，哈出去，赶快再倒一点，就进行第二杯，这就是象征性的啊，也是表法的。

其实我们早课之前喝几杯的温开水还是好的，让我们修法很舒服的，晚课那个七杯茶供就是意义不同，我们不只是说喝茶、喝水，重点的意义是法，在法供啊，我们这也是在供养啊，也是奉上世间种种殊胜供养，奉上七杯茶水，一心法供敬佛菩萨。各式各样的水果，水果也表征了我们修行的成果，也是在供养佛菩萨的，你修行也好，成果也好，那就是你的法供养嘛。





前面五个了，后面茶，会喝茶，这是养生。会喝茶吃饭，调饮食不饥不饱，这也是修行。啊，吃得干净，吃得健康，喝得干净，喝得健康，才能修道嘛，喝到吃到精神百倍，正好用功。

宝，宝代表你的眼光、你的福报。《楞严经·观世音菩萨成道品》里面提到，我们修耳根圆通修到某个时候，很多的宝会跟着你来的呀，这宝代表财富，代表你的福德。那么福德够了，你经济能力也好了，尤其你有眼光啊，收藏的都是一些有价值的，都可以升值。同时你有宝才能够做供养啊。各式各样的宝物，其实这些都很正常。

我们在坐的三剑客都是中台山的，中台山是富贵道场啊，盖的富丽堂皇，里面都是买大树木来种的。我们惟觉老和尚也是提倡念准提咒的，准提咒是富贵法，当然你们好好念，将来也是华严富贵啊。我不是给你们灌迷魂汤哦，准提咒是不可思议的。

宝珠，各式各样的珍珠，也都是你的福报的象征。穿的衣服都是名牌，很会穿着，增加你的气质。不是土豪，一看这个人是土豪，不太会打扮，穿的都很名贵，但是穿在他身上好像不太相衬。所以，穿着也是代表一个人的修养，代表一个人的智慧。要穿得不张扬，我们修行本来重点就是不张扬，太张扬了那个心态已经不对了。

一个修行人真正的宝贝是内在美，内在美比起你外表打扮呀，珠光宝气还重要。所以，这种世间种种殊胜供养，最殊胜莫过于普贤十大愿，那才是珍贵的，这是无比珍贵的。

以上内容来自首愚长老 2020 年 1 月 30 日在台湾十方禅林峨眉道场第三支香的开示笔录





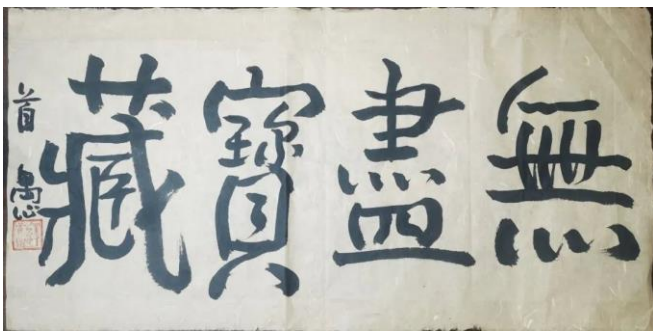
千经万论归般若 一心不乱入法界

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-05-21

念佛、念咒无二无别，只是所念的名相不一样，能念的还是我们自己的心嘛。我们很多人很容易有这种宗教的情绪，所谓情绪就是对这法不是很了解，叫做人云亦云，跟在后面起哄。那么从般若去体会、去参究，法法相通，法法相融，不是法的问题，是人的问题。法门无有高下，根器有利钝，这才是真语者、实语者、不异语者。

那么重要要念到“能念所念性空寂”，能念的是我们的心，所念的名号，佛号也好，咒语也好，要念到净念相继，才能都摄六根，要念到入流亡所，才能够跟法相应，其实是无二无别的。

很多人，哎呀，我念阿弥陀佛可以往生极乐世界，你念准提咒往生到哪里去啊？这是一般人很可笑的一些问题。哦，你念阿弥陀佛，谁保证你就可以往生到极乐净土啊，谁可以保证啊？连释迦牟尼佛都不敢跟人保证啊。《阿弥陀经》讲得够清楚明白了，往生极乐净土两个条件：第一个，不可以少善根福德因缘得生彼国；第二个条件呢？若一日若二日，乃至七日一心不乱。一心不乱就进去了嘛，当然了，任何一个法门修到一心不乱，就进入到入法界了嘛。



所以相似佛法太多了，没有跟般若智慧相应，不要说一般的信众，连有些大法师提倡，你只要念一句阿弥陀佛就好了，念一部《清净平等性觉经》就够了，其他的经都不用念。唉，你说，这叫末法时代了，三藏十

礼敬上师





二部经，那是释迦牟尼佛亲口所宣的，只是你智慧够不够，能不能够念得下去，念不下去当然是囫囵吞枣。修净土会说，千经万论同归极乐，极乐是什么啊？有没有人好好去探讨什么是极乐？极乐就是无量寿无量光，那当然就是自性光明。自性光明哪里一定是念弥陀圣号才能到的呀，修八万四千法门都可以到的。

那么从法的究竟来讲，千经万论同归般若，这才是究竟意义，你没有跟般若相应，你挂什么名号都没有用啊！你以为你念阿弥陀佛，阿弥陀佛会特别照顾你啊，不是这意思啊，要跟法相应啊，你的福德智慧够了，随时都可以进入的。阿弥陀佛有那么样的小眼睛小鼻子吗？哎呀，你没有念我的名号，不准你进来，你念药师佛，你去找药师佛好了，有这个道理啊？笑掉人家大门牙了。所以相似佛法太多了。

噢，我们不讲那么多了，我们直接从“西方极乐世界大慈大悲阿弥陀佛”，然后念六字圣号“南无阿弥陀佛”三声，一起腔就是合掌，从六字转到四字“阿弥陀佛”的时候，大家主动地放掌，非常简单，六字圣号转入到四字圣号，最后来一个回向文。

一心相应哪里需要东抓西抓啊，哎哟，又念楞严咒，又念大悲咒，又念这个……啊，所以很多道友说，师父啊，我忙不过来了，我时间不够用啊……你说，这样的，好听嘛，说你遍参一切法门，问题是你有没有融会贯通啊？整个法重心在一心相应，一心相应就对了嘛，哪里需要东抓西抓的，抓一大片。

禅宗什么都不抓，“一念不生全体现”，言语道断，心行处灭，扫得干干净净，“说似一物即不中”，那才是真正的禅宗的本地风光。一般人修了安般法门，就是修禅宗吗？笑掉人家大门牙，那是小乘的禅观。当然啦，真正般若通了，也没有什么大乘小乘的问题了，只有心地的问题了，那才是佛法的究竟意义啊！

以上内容来自首愚长老 2020 年 01 月 30 日在台湾十方禅林峨眉道场下午第三支香的开示笔录





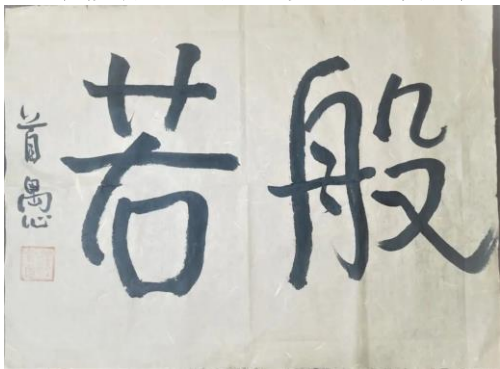
修行往往在逆境中见真章

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-05-22

我们庚子年新春的第一个七，很快就到了第六天的早课了。

我们每个人修习佛法，人生总是处在顺境跟逆境之中。顺境在佛学名词叫顺增上缘，让你身心欢喜愉悦。逆境，如果懂得用心，在逆境中叫做逆增上缘。增上不增上，你见地理念通了，看的更清楚了，就叫增上。

当然我们一般是比较喜欢顺增上缘的。逆增上缘考验就更多了，逆增上缘一定要有宗教情操的精神，可以看出一个人的风骨。所以，大家如果一味顺着增上缘走，那逆境一来就挺不住。好比说，身体好的时候我再用功，身体不好我就用不了功，你这叫做修行吗？身体不好的时候，还是没有停，把自己的起心动念看得更清楚。真正的一个修行人，在逆境，在身体最不舒服的时候，你还是挺得住，大道就离你不远了。



我们一个修行人，如果连一点承担的力量都没有，那还叫修行人？在逆境中，更需要的是大无畏的精神。昨天讲到的，准提佛母的右边，最上面一只手叫做施无畏印。如果你都畏畏缩缩的，怕这个怕那个，你哪有施无畏印。

看到事情就怕，那还叫行菩萨道？心情好的时候，修得很欢喜，心情不好的时候，你就处于，哎呦，可怜兮兮的样子，所以往往在逆境中见真章。

以上内容来自首愚长老 2020 年 01 月 31 日在台湾十方禅林峨眉道场早课的开示笔录





见地功夫行愿到达某个火候，才有圆满次第可言

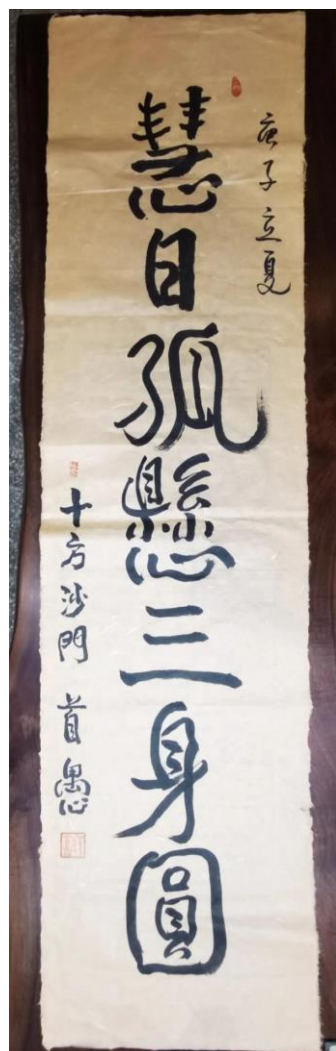
原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-05-23

有法本的打开第 24 页，第五个纲领，圆满次第二则，第 23 则，生圆转化无量光寿。

准提法的生起次第，见地理念很清晰的，功夫也很扎实，生起就是圆满一切有为法，有为法不圆满哪来的圆满次第。这个有为法涵盖了三个层面。

第一个，见地你已经很通透了；第二个，你的菩萨行，种种人事上面，都能够做得很到位了。把人做好，把事情做好，做得心生欢喜，这也是生起次第完成了。功夫上，身体的酸胀麻痛，化得差不多。所以行愿是来提升我们的心量，把内心的阴暗面，从小里小气转为心量很宽广，这个要多生累劫的修行才做得到，所以普贤行那是生生世世尽未来际。你有多大的心量，你就有多大的解脱，一分心量一分解脱，光靠念咒，心量就能打开啊？那要从菩萨行的难行能行，难忍能忍，忍人所不能忍，你的心量就真正的打开来了。

真正的圆满，见地、修证、行愿都融合在一起，都能够进入华严法界观。我们一般人的心量，都看到自己周遭的少部分人，这样的心量做不好领导的。当领导的牵一发动全身，考虑的很周全，别人没有想到你都想到了，你才可以当领导。一个好的领导相当于我们佛教的华严法界观，心思非常缜密，人跟事做得很到位，这才有菩萨道的





气象，《华严经》上的这些大菩萨们都是这样的。佛光山的寺院那么大，这也代表我的院长星云大师，他的心量很宽广，他领导那么多人，出家在家的，那真是不简单！

功夫层面，对身体，五脏六腑、十二经络都完全通透，四加行没有到位，你报身没有转化，怎么圆满啊，坐起来酸胀麻痛，说你的功夫多好，骗死人，不是骗活人的，骗死人那是讽刺的话。所以，我们的两条腿也是功夫的一个很实际的示现。报身嘛，我们一个人的生命衰退，过去你们有没有听南老师讲过：那个刚出生的婴儿，两条腿一直在蹬，不断的，喜欢蹦蹦跳，闲不住，他的腿、身体在成长，他有这样的活动力。到了中年以后，开始跷二郎腿了。为什么跷二郎腿？不舒服，跷起来才舒服，代表两条腿在衰退了。慢慢慢慢手脚冰冷了，那就是我们的身体开始在老化了。那么老化要修道，就是意业要转化。报身没有成就哪来圆满呐？你想入定，入不了，依然会酸、会胀、会麻、会痛，你身体不舒服会入定，那才怪，怎么入定？痛都过不了关，怎么入定？这是很实在的。

生起次第，圆满次第，“有为虚极到无为”，生起次第没有圆满，进入不了圆满次第。所以这圆满次第是有标准的，见地功夫行愿已经到达一个火候、到达一个水平，才有圆满次第可言。当然，我们一般人是做不到，但要晓得有这么个程序。自己圆满不圆满，要心知肚明，讲不了大话，讲大话没有用的。生起次第、圆满次第都圆满了，无量寿无量光自然的呈现了。

准提法整个修行的次第弄得很清楚，一环扣一环。一般修其它法门的，没有像准提法这么清楚。一般参禅的，都是很笼统，笼统统统的，修个安般法门叫做参禅，那不是笑死人吗？禅宗有那么样的？修安般法门在修禅定。那么真正禅宗，六祖怎么讲啊？禅宗只论见性，不论禅定解脱，那才是真正的禅宗。“教外别传，不立文字，直指人心，见性成佛”，这四句话。一般随便去打个七，名义上叫禅七，其实现在真正的禅七哪有啊？善谈般若的人才会有禅宗可言。

以上内容来自首愚长老 2020 年 01 月 31 日在台湾十方禅林峨眉道场第二支香的开示笔录





“言语道断，心行处灭”是我们真正的清净心

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-05-24

实
行
正
道

庄
严
世
界

大势至菩萨的念佛圆通，“字轮收摄于中间的唵字”，这是声声入耳，念清楚，听清楚，“唵字收摄于月轮”，这是入流亡所，月轮象征的是无量寿无量光的阿弥陀佛的境界。本来按照般若立场，融入到月轮中，就已经到了浑然忘我，整个无量寿无量光的境界就呈现出来了。很多人还没有到这样的程度，所以只好用文字上的导引，月亮慢慢慢慢缩小，缩到像黄豆那么大的一个光明点。月轮跟明点其实是大小之分，大的叫心月轮，小的叫光明点，其实它是同一个境界，也是实相般若的一个表征而已。

“明点直冲上顶，刹那顷，散于虚空，虚空之外，更无身心，我即虚空，虚空即我，亦无虚空之量可得”，也就是连空也空，到了入流亡所的境界，正是《金刚经》讲的，“所谓如来者，无从所来，亦无所去”。

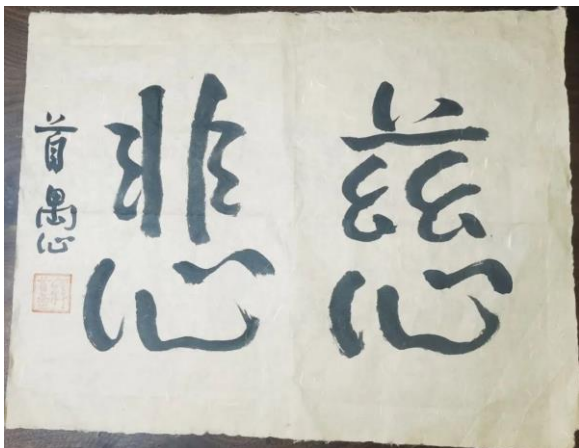
两个“如来”是加强语气，“如来如来，如是如是”。“如是”，就是这样，就是这样。就是什么样呀？无从所来，亦无所去，这是我们的清净心的现量境界。清净心的现量境界，用文字来说明，那就是实相般若，实相般若就是清净心的现量境界。你说清净心有个范围，有范围那不是清净心。清净心的现量境界，那是大而无外，小而无内，言语道断，心行处灭，扫的干干净净，不留痕迹，这叫“离四句，绝百非”，“言语道断，心行处灭”，才是实相般若的境界，也就是我们真正的清净心。到了浑然忘我，这才是真正的见地成熟了，我们的清净心现前了。

2、法尔如是，定慧功深。

“当知上述诸法之出没隐现”，讲的一些语言文字呀，一些境界呀，“皆同水月空花，如梦如幻，涅槃本性，法尔常住”，本空的，不需要你去空它，你用个方法



去空它，可见你不空，没有彻底。你一定要感受到我们的佛性本来是法尔常住的呀，你说你得个什么啊？无所得的，它本自具足的，不是外来的，是我们自性本自具足的，那你还得个什么啊？所以《心经》讲的，“以无所得故，菩提萨埵，依般若波罗蜜多故，心无挂碍……故知般若波罗蜜多，是大神咒，是大明咒”，那才是真正的般若智慧呀，才是真正的禅宗啊。



整个安般法门，那还是在数，等于在数数字，呼出去，再吸进来，一个数入息，一个数出息。数出息，吸进来呼出去

算一，从一数到十，从十再倒数回来，十九八七六五四三二一，再从一到十，从十再倒回来，这样叫数息法。有的数入息，呼出去吸进来，算一。通常一个人妄想太多了，精力很充足了，那时最好数出息；若身体很虚弱了，要数入息，还是不同的，数入息等于在补气一样的，数出息就把它散开来，所有的感觉、所有的业障都消得干干净净，都有它的作用。

所以，“涅槃本性，法尔常住，了不可得，不可得亦不可得”，扫的干干净净。最后功夫成熟，修气可以得乐，修脉可以得大光明，修明点可以进入无念定中，“于乐明无念定中愈久住愈好”。这是南上师引用藏密宁玛巴大圆满里面的一些佛学名相。当年南上师讲大圆满讲过两次，我都现场听的，现在老古出版社已经记录下来，编辑好了，已经出版了。因地是修气、修脉、修明点，果位是得到了乐、明、无念，乐、明、无念是只生欢喜不生忧，在一片清净光明、慈悲喜舍的解脱境界中，吉祥圆满。

今天已经是 1 月 31 号了，明天是 2 月 1 号，大寒，节气大寒剩下两三天，紧跟着 2 月 4 号晚上 11 点钟立春，真正的庚子年立春的节气到了。祈求佛母加持，龙天





护法加持，大陆的疫情，希望在 2 月份能够消除得干干净净，这要是能够消除，那能让多少人免于灾难呢，时间拉的越长，那就越麻烦。我们修法回向，这个疫情不要超过三月份。往往这叫“人有诚心，菩萨感应”，不可思议，我们早上还那么冰冷，下午就暖和了，一暖和这疫情就容易控制了。

以上内容来自首愚长老 2020 年 01 月 31 日在台湾十方禅林峨眉道场第三支香的开示笔录





善知识难遇，要珍惜这个福报

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-05-25

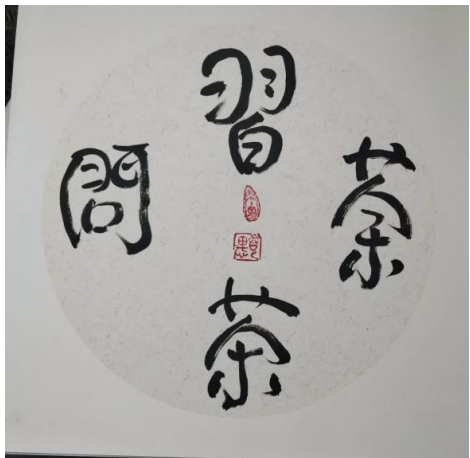
6、化佛融入本尊不二

【刹那顷，佛身由自顶上光中浑入自身，自身立即转成为本尊，无二无别。】

马上把自己观成是佛，佛跟自己无二无别，真正的般若是这样的道理，即心即佛，是心作佛，你还到哪里找佛呀？清净心就是佛。宗教情绪的，见地不真的，都是求一个外来佛。真正的有般若智慧的，所看到的是即心即佛，那才是真正的佛法，这叫心佛众生三无差别。

所以准提法完全是一个大般若的修行法，没有一点神秘色彩。如果你有神秘色彩，代表你的见地有问题。我几十年讲佛法从来不用这个神秘来说法，我也不屑于讲神秘。那就是你用来蛊惑人家。以神道示教，神道示教那是方便。不过呢，神道示教有时候是蛮鼓励人的。有时候众生是要爱的鼓励的，爱的鼓励是好听的，换个名词就不好听了，灌迷魂汤。给你好吃的，哎呀，高兴死了。

所以看你怎么讲，其实很多的善巧方便，有时候只要不为过，只要对大众有利



益的种种的善巧方便是可以的，但是适可而止，不要用过头了。一听神叨叨的，像神婆一样，那不行的。那跟其它的神教有什么两样呀？佛教就是佛教，佛教是觉悟的宗教，是智慧的宗教，所以还是尽量少讲一些神秘的。我没有这习惯，我从来也不会，我是讲真心话，不会给人家灌迷汤。





7、上师相应如法供养

【又观想传法上师现前，更如法供养之。】

各位，你做得到吗？我跟南上师的缘，我自己觉得我这生最大的福报就是遇到南老师，这是在家的大善知识；出家的大善知识，我找到了我的师父，上仁下俊长老；我找到了我的院长，上星下云大师，这两个人，出家的这两位大德也是我的善知识。帮了我很大的忙，我在佛光山读佛学院，要闭关给闭关。

那时候为了要去美国，美国佛教协会要帮我办手续，我说：“大师，我缺少个证件，能不能帮个忙呀？”“好呀！”就给了佛光山朝山团的布教师，给了一年。我说：“大师要两年耶，你给我一年还不够。”他说：“你师父的名气那么大。”其实我师父跟佛教界不太交往。老人家的风骨很硬，也不太跟佛教界的这些太多的交往。

哎呀，怎么办呀？哎呀，玩个小聪明，我就用我出家的小庙同净兰若。那时候我师父仁公上人已经到美国了。我台湾的湖南籍的师父，我说：“我要写个证件。”他说：“好呀，你写来我帮你盖印就是了。”我用的什么呀，同净兰若书记。哎呀，用书记，一用书记就完蛋了。书记英文 secretary 等于是秘书呀，秘书就完蛋了，不是布教师。布教师等于是额外办理，那是优先呀。当时的美国大使馆，在南京东路，我拿去办。他说：“法师你这可以办宗教师的身份，那是第一优先的，不过你要拿两年的传教师的证明。”哪晓得，我一拿，佛光山是可以的，是 OK 的，我用同净兰若的书记用坏了。哎呀，糟糕，没多久美国大使馆就退件了。

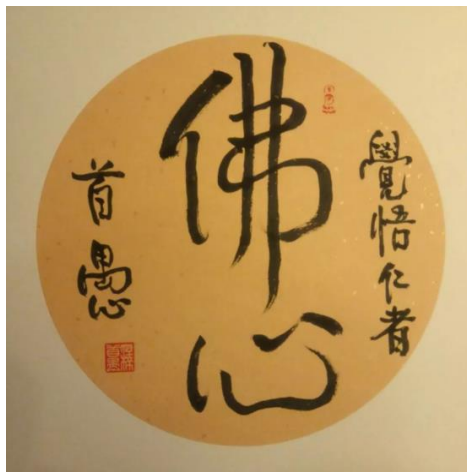
一看到退件，苦笑，就自我安慰，**塞翁失马焉知非福**。果然我没有去美国就亲近南老师了。我如果去美国就没有机缘去亲近南老师，这不是塞翁失马焉知非福吗？天下好坏很难讲呀，感谢美国大使馆给我退件，要不然我到了美国变成了我师父旁边的乖乖派了，我师父很严格呀，也是不苟言笑，笑大声一点都不行，还会有好日子过呀，老人家太严谨了。





美国去不成，正好亲近南老师六年半。这六年半对我一生影响太大了，想不到我在找一位禅宗师父出家没有找到，却找到一位在家的通宗又通教的大善知识，对中国文化儒释道无所不通的。佛母多灵呀，给我这么样的大礼包。用陕西话，要啥有啥。

现在回想起来感恩呀，感激佛菩萨的加持，感激师父上人、院长星云大师、南老师几十年对我的帮助，这就是我跟上师相应。



8、三身合一了无分别

【观想传法上师由自顶上光明浑入自身。三身合一，了无分别之相。】

三身合一，本师、上师、自己三身合一，了无分别。

善知识难遇，不容易呀，所以这一生让我遇到的三位大善知识，这让我觉得这是一个福报，真是大福报，要珍惜这个福报。

以上内容来自首愚长老 2020 年 1 月 30 日在台湾十方禅林峨眉道场第三支香的开示笔录

礼敬上师





真正懂得般若，念是它，不念也是它

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-05-26

3、降魔真言辨别真伪

【当本尊现前时，可念上师降魔咒“唵哈哩底噶”，三遍以察其真伪。真则现更清楚，伪则随即隐没。】

观出来的准提佛母，真的是与清净心相应，假的是外魔来干扰。当然我们一般人，所谓魔，魔由心造，这是我们的见地理念不清楚了，有时候有些幻象啊，其实不用担心呐。我们中学喜欢看武侠小说，武侠小说有个叫做走火入魔，你走火入魔，这个就是用功用得太急了，才会走火入魔，你“火”都没有，哪来的走火，还入得了魔啊，魔还看不上你呀，所以不用担心。不过呢，把这个咒语背起来，有备无患，那还是好的。

4、心月字轮化转三身

“一刹那顷，本尊自眉间光浑入我身。”我们不是观想准提佛母在我们的前面吗，观想出来以后，准提佛母从我们眉间的光明中跟自己身心融在一起，是这样的意思啊。

“我身立刻转为本尊，本尊与自己无二无别。即时观想自身，如透明琉璃体，毫无杂垢。”观想只是理念，真正受用是要感受到整个身体空掉了，就像个透明琉璃体一样。真正用功到这个时候，你身体上的酸胀麻痛，扫得干干净净，你才有身如透明琉璃体的感觉。这是我们的习气业气扫得差不多才有这样的境界啊！





“毫无杂垢，内空心中，生起八叶莲花，红色无根。”如果说是红色的，代表你还有很多的习气未了，所以色身还没有那样的透，红色代表血肉之躯，也代表我们用功还是不够的。

如何才够啊？那么有一个标准，“莲花上现一满月轮”，待这满月轮一出现。这个满月轮，我已经跟各位讲过了，是心月孤悬的境界，前天讲得很详细啊。这一轮明月其实表征的是实相般若。如何到这样的境界呢？一环扣一环。所以，当莲花上现一满月轮的时候，“月轮融入命门的光明点中现字轮”。字轮代表念清楚，中间的，大家看右手边柱子上面这个图案，旁边是字轮，中间的是唵字，字轮代表念清楚，中间唵字代表听清楚。

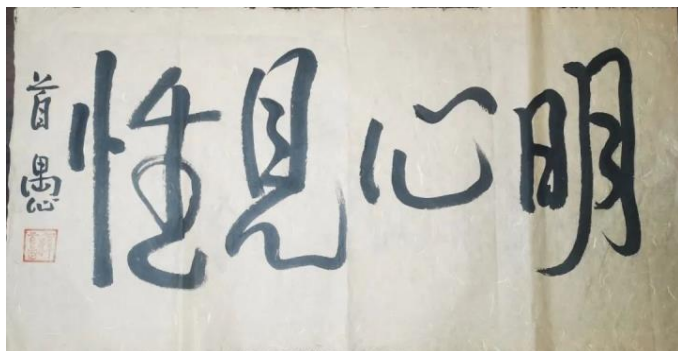
5、瑜伽念诵字轮放光

“开始瑜伽念诵”，瑜伽念诵就是我们在很多公共场所，不方便念出声，就用默念，瑜伽念诵就是默念，心里头把咒语的每一个字念得很清楚。我们共修用的是金刚念诵。

“由唵字起，从前右旋，次第周布轮缘，终而复始，字字光明灿烂，”字字光明灿烂，其实是念清楚的意思，每一个字都念清楚，念清楚的本身就是放光啊。你还不要想着，哎呦，我要故意想每个字都放光，那就是头上安头。我们能够把每个字念清楚，这就是我们的心光，我们的意念分明，“不可混糊，字轮不可观想过大，愈小愈好”。

二十二、百万感应次第成就

“如此依法修持，念满百万遍，则感应道交。”文字写是这么





写，你念到一百万遍能不能感应道交，那不一定。但是没有大感应，也有小感应。你内心念到一百万遍，其实心里就所安了，色身多少会有一些反应了，会有的，所以这感应有大感应，有小感应。

每一个人业力不同的，业力重的人一百万遍不够的，业力轻的，也许不用一百万遍，也许十万遍二十万就已经相应了，就已经感应道交了。法本嘛，就是一个大概，不是绝对的，这个大家要清楚。

“如见《显密圆通成佛心要集》上所载诸殊胜境象时，则为生起次第渐渐完成。又息灾、增益、怀服、降服诸法之修持，另须特别教授。”大家有兴趣，可以自己看这本书，老古出版社有出版的，大家可以自己去看呐。

“又正持诵未满座时，若须谈话，于自舌上，想一梵文 LA 字，纵使谈话，不令间断。”我们现在已经不是在舌头上面了，在命门上观想命门的光明点，你的法还是在继续修下去。

般若慧观，那真的是补缺真言，整个佛法其实就是般若的妙用啊。你真正懂得般若，那么念也是它，不念也是它，念是加行，提起，不念是放下。你真正见地理念到了，通了，虽然没有念咒，但是你还是净念相继啊，什么境界让你净念相继？般若智慧，那当然是法的根本。你体会到这样，那修法就轻松了。念咒很欢喜，不念，放下，也很轻盈，随时都在法上，那你的见地功夫就不同了。并不因为你没念咒，功夫就不会成长，只要你见地对，六祖在《坛经》上特别提到的，“只论见性，不论禅定解脱”。你的因地、见地对了，随时都在法上，我们念准提咒其实是加功用行，有没有效果？绝对有效果，当然有效果。

以上内容来自首愚长老 2020 年 01 月 30 日在台湾十方禅林峨眉道场下午第二支香的开示笔录





水供、茶供配合修法更有助益

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-05-27

我们这个喝茶叫哈茶。各位的茶汤如果太烫，用二呼一吸法。所谓二呼，等于让我们吹一口气，然后一呼一吸。

如果是茶汤不烫的话，就是一吸一呼。喝进来叫“吸”，哈出去叫“呼”，这也完全是跟安般法门的吐纳法是一样的。吸进来叫“纳”，呼出去叫“吐”，“吐”来讲可以用“哈”，所以叫哈茶。哈，把太烫的，或者是感觉像把心中的这个闷气呀，愠气呀，不平之气啊，这一哈，哈得干干净净的。

我们早课做水供，早上起来，喝了七杯热开水或温开水，正好可以做早课修法，我们以往的经验，这个效果非常好的。晚课我们是做茶供，你看，我打嗝了（众笑），好爽啊！身体热起来，修法的感觉更舒服。配合心月孤悬融命门，它包括所有的净法界咒、护身咒，意密观想头顶上嚩字放白色光。白色光明一起来，就把嚩字拉到命门的明点，跟命门的明点融在一起。那么嚩字就是明点，明点就是嚩字，无二无别，这个是般若慧观。

第三个加行法，观想四臂观音在我们头顶上放白色光，当四臂观音的白色光明观出来之后，一样是拉到命门的明点，跟命门的明点融在一起。

第四个本尊法也一样啊，内空心中生起八瓣莲花，红色无根，莲花上现一满月轮。当这个满月轮光明一起来，一样是拉到命门的明点，所以叫做心月孤悬融命门，很重要的。这是般若慧观，是金刚念诵的口诀，也是胎息妙法的所在处。

以上内容来自首愚长老 2019 年 10 月 18 日在宝华山禅茶会晚课开示笔录

礼敬上师





水供茶供法供的精神是整个佛法的中心所在

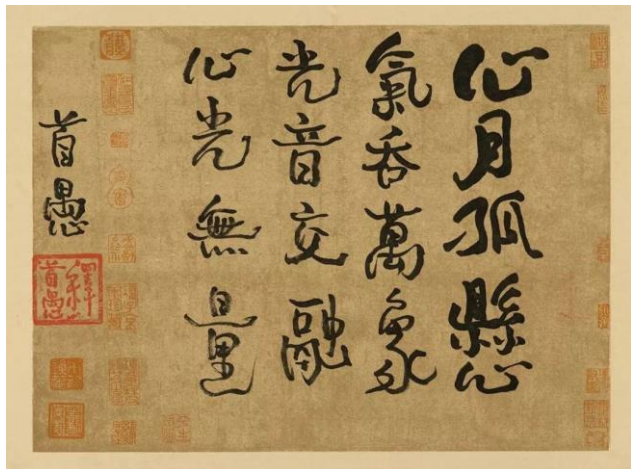
原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-05-28

不管水供茶供法供，它带来的身心变化，有共同的法则，大家好好去体会。这个仪轨，其实也是我们整个修行的口诀，身心变化，有一定的法则。所以，叫“一杯水供”、“一杯茶供”，而法供叫“一心法供”。

那么所念的对象，好比说“一杯水供敬上师”，我们修法就是“一心法供敬上师”，这就是上师相应法。上师相应法就是般若的相应法，也就是跟佛菩萨的精神内涵相应。佛法在恭敬中求，那么“一心法供敬上师”，这是饮水思源，想到上师、想到佛菩萨对我们种种的开示启发，就好比甘露一样的，甘露施，口舌润，也就是心平气和，去除了舌干唇燥。我们一杯水供下去，当然啦，口舌就滋润了，这样免去了舌干唇燥。

“二杯水供敬圣众”。这些罗汉不管初果、二果、还是三果、四果罗汉，他们经常宣扬的佛陀的两大甘露法门，一个是不净观、白骨观，另一个就是安般法门。安般法门就是吐纳法，安般法门就是一呼一吸，观察出入息，观察出入息跟我们念头的关系。我们喝茶是用的吐纳法，茶汤太烫了，二呼一吸法。第一口先吹一口气，这也是呼出去了；然后把茶汤喝进来，就是吸进来，喝到胃肠里头去了；那么太烫就呼出来，“哈...”，对整个身心的调和有帮助的，把我们身心的闷气、郁气、胃肠浊气都呼出来。

我们经常说“哎呀，松了一口气啊”，“喝茶”，我经常说“我们哈





茶哈茶”，用“哈”的，吸进来再哈出去，那有道理的。

“三杯水供敬势至”。这是跟大势至菩萨念佛圆通相应。念佛圆通主要是以金刚念诵舌根的弹动，这舌根一弹动，一口气一口气地念，这就是“三杯水供敬势至”，鼻肾连，这个鼻当然是鼻根，肾就是命门，所以鼻肾连、精神旺。

“四杯水供敬观音”，就是要跟观音法门相应。耳通命门，所以耳门通、经络畅。到那时候，整个五脏六腑心平气和，十二经络通畅，这是耳门通经络畅的道理。

“五杯水供敬文殊”。文殊菩萨又称为大智文殊师利菩萨，以般若为导。我们用般若慧观，自然身心调、物我忘，感觉身心很松放，很空灵。

“六杯水供敬普贤”。我们跟普贤十大愿王相应了，自然心念平。心念一平，心平气和，可以化百病，四禅八定的功夫一步一步凸显出来。

“七杯水供敬如来”。如来又称为空王，空相显、无量光，就跟阿弥陀佛无量寿无量光的境界相应，境界显现出来了。

不管水供茶供法供，都是要跟西方三圣相应，要跟华严三圣相应。大家不要小看这个水供茶供法供，它的精神是整个佛法的一个中心所在：从密法，当然是上师相应法；从阿含部，对应的是佛陀的两个甘露法门，安般法门，跟不净观、白骨观；紧跟着对应西方三圣，敬势至、敬观音；也跟华严三圣相应，敬文殊、敬普贤；那么如来境界，跟十方三世一切佛同一鼻孔出气。法则是同一个法则，所以佛佛道同。

并不是说“哎呦，阿弥陀佛最高！”各位，你有这样的想法，那你是谤佛，福德智慧没有圆满哪能成佛呀？既然成了佛的境界，就是究竟圆满的。哪里说，阿弥陀佛成就最高，好像东方药师佛、其他的佛都不及阿弥陀佛，你有这种想法，那就是颠倒众生啊！

以上内容来自首愚长老 2019 年 10 月 19 日在宝华山禅茶会早课开示笔录





修行的核心在摄心、收心与安心

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-05-29

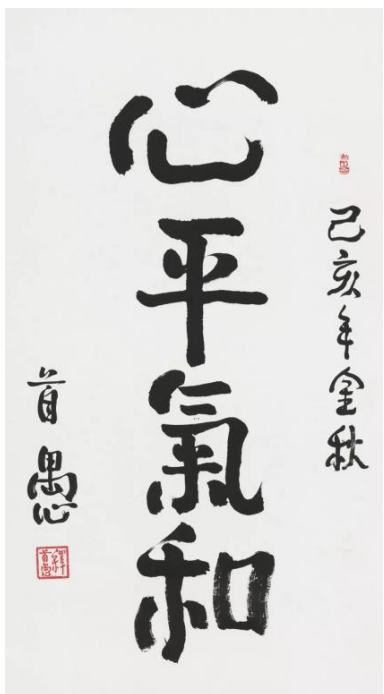
摄心、收心与安心，不管修哪个宗派哪个法门，都没有离开这七个字。

摄心，在佛学上修定的名词叫作“摄心在定”，摄心在定又叫作“系心一缘”。系心，把心绑在一个境界上面，这叫系心一缘。心不绑住，这个心乱蹦乱跳的，思想乱起乱灭，叫作妄想纷飞。所以，所有的修行法门重点在这个系心一缘，系心一缘才能够摄心在定。那么，能够摄得了心，心才能够收回来，所以说摄心、收心才能够安心。

各位，你们自己心安不安，每一个人自己心知肚明。为什么心安不了啊？安心，其实这是受用，摄心、收心这是方法。你心都安不了，那你学佛学老半天，则说明你没有真正在摄心、在收心。安心，当然也还是有浅有深，浅者跟定相应，深者跟般若智慧相应。所以，真正安心要到了定慧等持，才彻底的安，心才能安。

不管你修哪个宗派哪个法门，问问自己，我们有过这个摄心的功夫吗？摄心，那讲究的是方法，所谓摄心就是系心一缘。我们持念弥陀圣号也是为了摄心，为了收心，最后是为了达到安心，安心才能够立命，立命才能够改造自己的命运。

我们准提法法本所有的这些方法，就是让我们达到摄心、收心的方便法。自己心安不安，那要检查自己，我们方法用对了没有，为什么心不安啊？什么东西让你不安？在见地上，我们自己对佛学的理念清楚了





吗？通透了吗？见地是导航，功夫是系心一缘，帮助修道的是行愿，行愿是助道法门，三者都要同时并进呀！见地通透了才不至于盲修瞎练，系心一缘才有功夫，才有个下手处，菩萨行可以让我们的福德资粮更加深厚，少一些障碍。所以见地、修证、行愿都是为了摄心，为了收心，最后达到安心立命。生命自由自在了，内心安详自在了。

所有的观想，其实就是用心。所谓的观想是般若慧观，般若慧观就是我们佛学通透了以后，你懂得用心了，你懂得摄心、收心了。所以念清楚，可以说是摄心的下手方便，如果达不到念清楚，那心是乱的。哪个人真正做到念清楚了，哪个人的心就收回来了，这是一定的道理。所以，老实念咒变成摄心的方便法。你一边念一边打妄想，这是念得不够清楚。念不清楚，你心就收不回来，就没有摄心在定，当然你心就安不了，这是一定的道理。

从念清楚到听清楚，听清楚的那种理念更深入了，因为听清楚跟我们的五脏六腑十二经络都相关联的，能把我们的生理现象看得更清楚，“听清楚”是这样一个道理。

没有念清楚、听清楚，你就进入不了念念分明，进入不了念念分明，你就没办法进入到念念本空，它一环扣一环的。所以摄心、收心与安心，不管是老参新参，不管你修哪个宗派哪个法门，都没有离开这七个字。

以上内容来自首愚长老 2019 年 10 月 19 日
在宝华山禅茶会上午第二堂课开示笔录





正因正缘结正果 此身此心是道场

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-05-30

我经常说，南老师在厦门那个七的主题，“生命科学与禅修实践”，已经描述了未来佛教的发展方向。整个修行，的确是这样。过去南老师经常讲：我们佛教是宗教，超越了宗教；是哲学，超越了哲学；是科学，超越了科学，这才是真正的佛法的精神所在。

佛教是宗教，但是不同于一般的一神教，不同于那样的一种霸权的思想。佛教没有这种思想，不会被这个教条所绑，所以佛教是超越了一般的宗教。

佛教也不是停留在哲学层面的，因为它更趋于实验室。佛教一定有像现在科学的这种精神，但是又超越了这种科学，因为它毕竟不是靠仪器来试验……它靠的是禅修，禅修才是真正的实验室，拿我们身心当作实验室，而不是靠一些仪器来做实验。所以说，所有的见地理论基础，是拿我们的身心去实验，正确的见地，它会产生良性的循环。我们的见地错了，色身的转化会卡住的；同时见地的偏差，也会从我们的思想影响到我们的所作所为；我们的所作所为，又会影响到人事上面。所以，我们修行人随时要反思自己的起心动念、自己的方法。

我经常说，见地是因。我们的思想观念就是因地，我们的因地会影响到人事上面的，这是缘。到底是善缘还是恶缘？这骗不了人的，善缘总是从大公无私、正大光明来的。

从因到缘，从缘到果，果就报应在我们的此身此心。身体会越来越好，这是说你的因地对了，你的缘也对了，因缘——正因、正缘召感了正果，所





以这完全是我们的因地智慧上面的抉择。正因会感召正缘，正缘会感召正果，此身此心永远是我们自我反省的对象。那么自己的见地，会报在身体上面，报在人事上面，报在你的心行上面，这是因缘的因，所以叫做如影随形，什么因有什么缘，会得到什么果。

所以我们一个真正的修行人要把自己的因地扫得干干净净，不夹带任何的一些偏私。南上师所传的这个法，我个人参学佛法五十年了，起初只是在禅宗的领域中，后来发现，啊，禅宗不容易的！接触南老师的准提法之后，我觉得准提法门真的是海纳百川，可开发的范围那是无量无边的，这是我个人参学准提法得来的经验。从1978年，到今年（2019年）正好41年了，我实际接触准提法41年了，接触南老师应该是45年了。经过36次的闭关，所以有今年的新法本，大家好好参究参究。我自己觉得，应该见地越来越清晰了，用功越来越清楚了，那么在人事上面也越来越脚踏实地了。

今年这第36次闭关，我觉得，准提佛母还是送我不少的大礼包。我对今年所开发的准提法本的第三次的编辑，想带给大家一个正确的修行方法。尤其这个中密三纲、真言九要，这是法本中很重要的，等于一个新产品一样的。所以不妨回到自己身心上面来实验实验、体验体验。正确的见地，一定会有好的一个回应，那是必然的。

以上内容来自首愚长老2019年10月19日在宝华山禅茶会上午第二堂课开示笔录



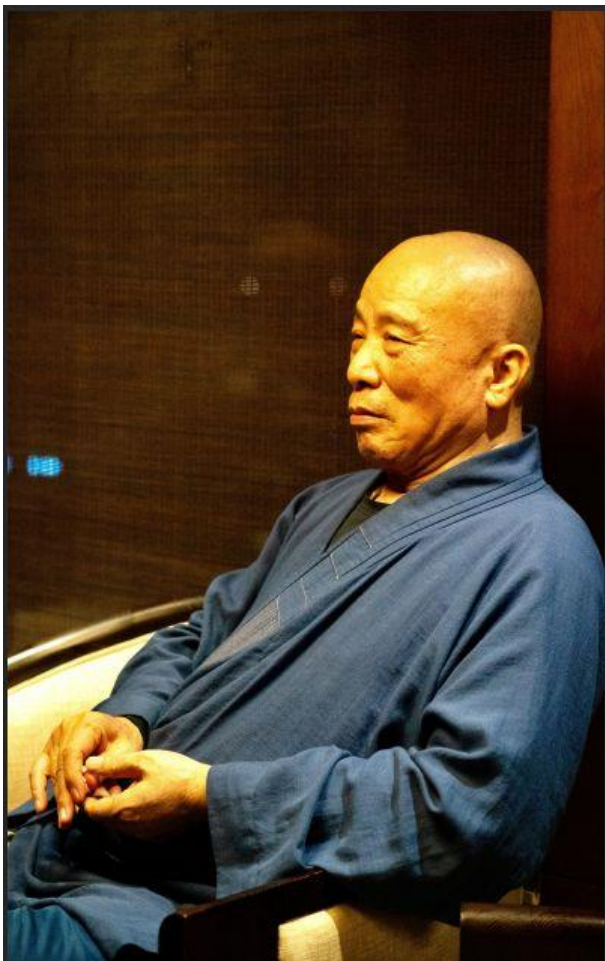


准提法你能够修三四十年都不变，那要恭喜你了

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-05-31

实行正道

庄严世界



我们准提法由文殊菩萨传授给南上师。文殊菩萨以摩诃般若波罗蜜多为主，所以叫作大智文殊师利菩萨，所传的也是大般若的修行法门。所以准提法本的殊胜，在于它完全是在禅宗的境界中，所谈的都是我们生命的一个现量境界。

在我个人接触准提法门 41 年以来，我所体会的准提法，没有一丝一毫的神秘色彩。你觉得有神秘，那就是你的见地不通，你跟藏密的一些密法，都带着一种神秘色彩。

我们准提法本，每一个细节，都可以用般若思想把它讲出来，可以讲得很清楚，说得很明白，没有一丝一毫的牵强附会。牵强附会，就是你对这种般若思想没有弄清楚，所以讲不清楚说不明白，套上一个神秘色彩，那你对准提法的理解是偏差的，这是大家要体会的。

我个人真正弘扬准提法应该是在 1979 年。我是 1978 年接受南上师的灌顶，那就是 40 年前，1979 年我带着大乘学舍的学员共修准提法，到了 1980 年，跟南老师一起创办十方丛林书院。1980 年，我们从法本变成简轨，因为南上师最早的法本封面



写道：“未经上师灌顶者敬勿翻阅。”我在法本上把这句改成“未经上师传法者请勿启阅”，把它稍微开一点。南上师当年是“不得翻阅”，翻都不能翻，看都不能看。从法本转为简轨，我就慢慢慢慢大量地把它公开了。在南上师的那个时代，他是有选择性的传法，到了我手上，我就尽量的跟有缘的人结缘。他跟这个法没有缘，你就是送给他，他也不要的。所以我们在座的很多，八分之七都是老参，一个七接一个七的打，也就是说你们的善根很深厚，所以修到不退转。

各位，修到不退转不容易的，很多人修个一两年以后他就不修了。之所以想修，是觉得这个法对自己的身心有很大的好处。像我接触准提法 41 年来，应该是说对这个法，体会得越来越深，越来越广，越来越通透。所以历经 41 年了，是一个漫长的岁月。当年一起参加灌顶的那些人，现在很多人都无影无踪了，还是亲自接受南上师的灌顶呢。



所以这个叫作各有因缘，南上师亲自灌顶的，这个机缘不是已经够好了？但是能够耐烦的修，几十年不退转的很不容易啊！因为我们佛教的法门特别多，所以在座各位，你能够修个十年、二十年、三十年、四十年，都不变，那就恭喜你了，你对这个法，体会得更深入了！

■ 礼 敬 上 师 ■

以上内容来自首愚长老 2019 年 10 月 19 日在宝华山禅茶会下午第一堂课开示笔录



實正證



莊嚴世界

首愚長老开示集

《十方圓明心地涌》2020年06月合刊





摄心收心与安心 禅净律密在其中

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-06-01

这一支香，大家都念得很不错。念咒看起来很平常，平常中有不平常，这里头已经在摄心收心，进入到安心，念得没有妄想。所以“摄心收心与安心”，把所有的禅净律密都用上了。

摄心，念清楚听清楚。念清楚是大势至菩萨来接引你；听清楚是观世音菩萨耳根圆通法门来接引你；念念分明、念念本空是阿弥陀佛来接引你，跟净土西方三圣相应。各位，西方三圣也是要这么观的呀，你在念清楚的时候，你看到了大势至菩萨了吗？你以为还有个形象啊？重点在跟法相应。

把咒语的每个字念清楚，哎呀！如母忆子，如子忆母，母子相忆，不相违远，这是念佛圆通的道理呀；听清楚，初于闻中，入流亡所；那么念念分明、念念本空，阿弥陀佛来接引你。各位，看到阿弥陀佛了吗？阿弥陀佛不是用肉眼看，用你的心眼，心眼就是智慧之眼，你的法眼，你的慧眼。

那么跟密法相应了吗？你观想什么啊？观想“嚩”字放光啊，观想四臂观音放光啊，观想心月轮放光啊，你说你观不起来，不观而观，你还要怎么观啊？观想是看到我们生命的清净的现量境，那是般若慧观，那是自性光明。所以那是意密观想，把我们清静本然的真心呈现出来了，那才是真正的观想，你想要看到什么呀？哎呀，不要那么笨好不好，你想要看什么啊？那是你的妄想心。

口密念咒，念清楚听清楚，这不是口密在念咒吗？身密结手印，十指连心，跟身体的五脏六腑十二经络互相关联，这个了了分明的，身心不断转化，那不是身密相应了吗？

以上内容来自首愚长老 2019 年 10 月 19 日在宝华山禅茶会下午第一堂课开示笔录





心月孤悬正是清净心的现量境界

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-06-02

在密法中要求的是“三密相应”，你真正能够做到“三密相应”，摄心、收心、安心统统在里头了。

好比南上师要我们观想的心月孤悬，这是意密观想。这完全是摩诃般若波罗蜜多的境界，所有大菩萨所观想的都没有离开这个，所以叫作“菩萨清凉月，常游毕竟空”。

那么心月孤悬，孤，孤零零的，有点孤绝，所谓孤绝就是《仁王护国经》所讲的“言语道断，心行处灭”，这个境界叫孤悬。心月只是个比喻，我经常引用邓丽君所唱的那首歌，《月亮代表我的心》，各位，你体会到了什么？那是一首情歌？月亮是清净光明的，是圆满的，你懂得那是什么境界吗？人的福德智慧成熟的一个境界，用十五的月亮来比喻。

有时候禅宗形容最高的境界，说这个“一丝不挂”，连一个念头都没有，这有多高的境界啊！一丝不挂就是无牵无挂的，没有什么东西让你牵挂的。到了写黄色小说的一丝不挂，那是黄得不得了；那么禅宗的一丝不挂，是白得不得了，应该是空无边际啊，那是一丝不挂。

心月孤悬，那是我们清净心的现量境界了。你把它变成甜言蜜语，哎呦，那就完了，那完全是情歌呀。你智慧够，哎呦，心月孤悬那不得了，浑然忘我，整个身心在一片大而无外、小而无内的空寂的境界中，那才是真正的心月孤悬。

所以当年南老师给我这两句话“心月孤悬，气吞万象”，我一下子就意会过来了。心月孤悬，其实也就是六祖讲的“本来无一物，何处惹尘埃”的境界。本来无一





物，当然也是一丝不挂啊，“离四句，绝百非”，扫得干干净净的，彻底的毕竟空，那是本来无一物。

心月孤悬，我们感觉上是一幅美丽的画面，其实不是的。心月孤悬，讲的是我们清净心的现量境界，是实相无相的实相般若的境界，是个清淨法身的境界，那是心月孤悬。

心月孤悬，这是意密观想。口密呢？念咒，念咒是气吞万象。如何气吞万象啊？心月孤悬的自性光明，清淨心的现量境界，一下子达不到这样的境界，但是体会到了，这是毗卢法界。所以道殷大师讲的整个准提法的两句口诀：先悟毗卢法界，后修普贤行愿海。

后修普贤行愿海，那就在这滚滚的红尘中，懂得礼敬诸佛，称赞如来，广修供养，随时都在忏悔业障，也就懂得随喜功德，懂得请转法轮，请佛住世，常随佛学，恒顺众生，普皆回向，普贤十大愿就是一幅佛果的境界，佛果的境界就是普贤十大愿。你懂得普贤十大愿来修行，娑婆世界当下就变成常寂光净土了。

我们观想最高的是观想到自性光明，念咒的音声是从自性光明中涌现出来的，所以叫“光音交融，心光无量”，一下身心都空掉了，无量寿无量光的极乐净土，宛然现前。

以上内容来自首愚长老 2019 年 10 月 19 日在宝华山禅茶会下午第二堂课开示笔录





“念清楚，听清楚，念念分明，念念本空”就是简朴亲真

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-06-03

意密观想，口密念咒。我们一下子不能够把握到“心月孤悬，气吞万象”，但是可以通过念咒语，念清楚，听清楚，念念分明，念念本空，把整个身体的觉受彻底地消融掉。

我们凡夫嘛，业不重不生娑婆，你虽然在修法，可是这个地方痛，那个地方痛。刚才这个道友来问：“师父啊，我现在又是安般法门，又是什么法门，把我搞糊涂了，我什么也抓不住！”你想抓，那么你就抓念清楚！你能够念清楚，你就摄心了，就系心一缘，只要你肯念清楚听清楚，心就收回来了。心收回来，心就安了，所以摄心、收心、安心。

你先不要讲那么高的道理，你先乖乖地、老实地念清楚听清楚。念清楚听清楚，这个境界正是念念分明。能够念念分明，然后念到浑然忘我。浑然忘我，你身体上五脏六腑、十二经络这种堵塞统统融化掉了，才能够念念本空啊！

一边念，一边痛：“哎呦，怎么还没下座，腿痛呀，哎呀，苦海无边，找不到净土了！”净土去哪里找啊？念清楚听清楚！你只要念清楚听清楚，念到念念分明，极乐净土离你不远了。

我经常说，我们的念清楚，相当于一四真言的“简”，从最简单的念清楚下手；那么听清楚，这是“朴”，朴实无华，这是一种坚持忍持，你只要坚持忍持，就可以慢慢进入到念念分明；念念分明是“亲”，整个咒语在亲你呢，身心慢慢慢慢融合在一起了，咒语来亲你，你也亲咒语，念得很清晰，念得很亲切亲和了；到了念念本空，简朴亲真，生命的真实相，一真法界就呈现出来了，这是“真”。

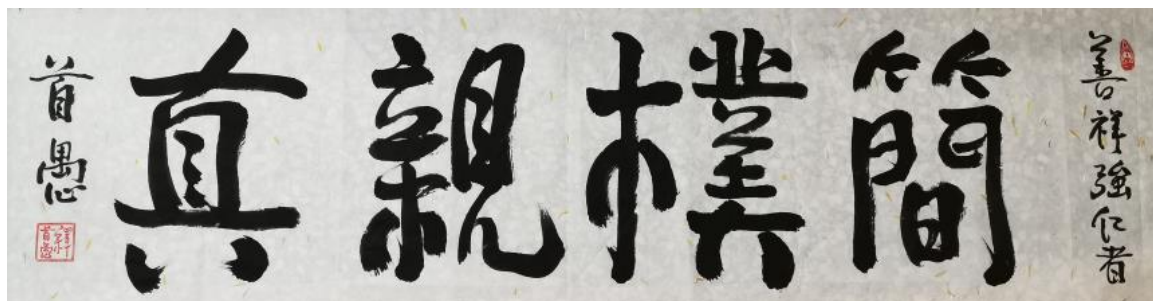
礼敬上师





就“真”来讲，是无量寿无量光。无量寿，没有妄想了，无量光，身体空掉了。心是无量寿，身体是无量光。心代表念头，念头代表时间，身体代表空间。哎呀，不舒服，难过，痛得不得了，忘不了身体呀！忘不了身体，那就是你的空间；有这个念头感觉，就是时间，不就这样嘛，不就很清楚了嘛。

以上内容来自首愚长老 2019 年 10 月 19 日在宝华山禅茶会下午第二堂课开示笔录



实行正道

庄严世界



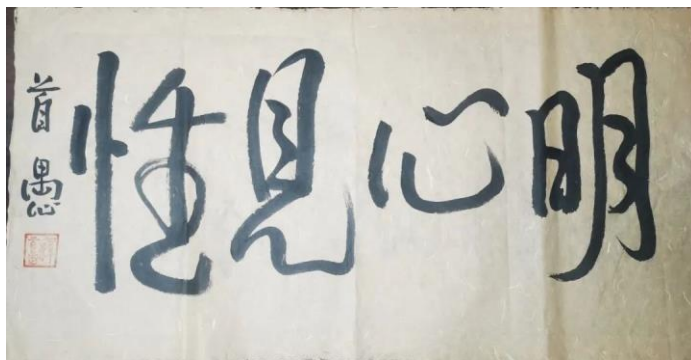
菩萨三聚净戒为我们修行保驾护航

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-06-04

我们从净土三要提升到三密相应，从三密相应最后进入到禅宗的三纲。禅宗以无念为宗，以无相为体，以无住为本，统统到了。

你想要到达这样的境界吗？你要奉行菩萨三聚净戒。第一个摄律仪戒，一举手一投足都很庄严，都很清淨。这是很端庄、很高雅的气质，叫摄律仪戒，举手投足都是在饶益有情。摄律仪戒，那就是诸恶莫作呈现出来的摄律仪，人家看到都心生欢喜。饶益有情戒，一举手一投足，信手拈来都在利益众生，饶益有情。没有一丝一毫的恶念邪念，自净其意，这是摄善法戒。

菩萨三聚净戒，这是在我们修行路上保驾护航的，保我们的修行顺顺利利，护我们的这艘法船在航线上少一些颠簸，少一些风浪的冲击。



禅、净、律、密本一家，你不需要分别这是禅宗，这是净土，这是密宗，这是菩萨戒，其实都是“一心”，这是我们心地涌现出来的境界。所以禅、净、律、密本一家，什么家？如来本家，这是我们每一个人生命的现量境界啊！

有人说，“哎呦，禅宗三纲最高！”高不高，不是法高，不是你高，是说法的人高。“哎呀，念阿弥陀佛最简单！”阿弥陀佛是简单，可你不简单，你颠颠倒倒的，一点都不简单，一点都不省心省事，那不是颠倒众生吗？哪有简单的呀！

■ 礼敬上师 ■





也不是简单，也不是困难。所以唐朝的庞蕴居士一家共说无生话。庞蕴居士说，“哎呀，‘难难难，十担油麻树上摊’，挂都挂不住的，太难了！”那个老太婆说，“哎呀，容易得很呐，‘易易易，百草头上祖师意’，这都是本地风光啊！”那个庞蕴的女儿灵照说，“爸爸妈妈，你们不要辩论了，其实佛法，‘也不难也不易，饥来吃饭，困来眠’，困了就睡觉啊，肚子饿了就吃饭嘛，佛法就是那么简单。”

以上内容来自首愚长老 2019 年 10 月 19 日在宝华山禅茶会下午第二堂课开示笔录





七七真言是我 36 次艰辛闭关的经验总结

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-06-05

我们刚才提到密法，意密观想，正是我在七七真言里头引用的“心月孤悬融命门”。

我于 2014 年，偶然的一个机会，忽然间对中医有点小开窍，所以写了一篇《中医诊疗与佛法修证之论述》，这是我对中医跟佛法的融合，叫作黄莺初啼，初步尝试着把中医跟佛法融在一起。

那天我请几个中医师帮我看文章，他们没有改过一个字。我大概有好几篇有关准提法的修行跟中医的文章，不知道在今年年底之前能不能编辑好。我的文稿都已经完成了，现在是我们十方杂志总编辑在帮我审，帮我再编得更好一点。年底之前可能有点困难，恐怕变成明年。

明年准备出版的这本《中密修证禅观记》，是把我三十六次闭关的一些比较核心的、比较重要的体会和开示，编辑在一起，所以给它一个名词叫作《中密修证禅观记》。从意密观想，这是“心月孤悬融命门”，紧跟着，跟中医的五脏六腑，跟我们佛教的六根接上头了。

中医的五脏六腑跟六根怎么接上头了？七七真言的第二句，“眼意身根点命门”，眼就是眼根，意就是意根，身就是身根。眼意身根点命门，点亮了我们生命的这一盏无尽宝灯，这一盏般若慧灯。那怎么样跟五脏六腑、跟六根相融在一起？眼根，在《黄帝内经》是“肝脏开窍于目”，目就是眼睛，就是眼根，肝是木，木生



礼敬上师





火，眼根跟意根，等于心跟眼，心眼融，眼根跟意根融在一起了。“四五真言法四要”是真言九要里头最后一个出炉的，是引用当年南上师打七的话。南上师喜欢经行，打七时候让大家下座跑香，跑得很快，南老师说，“快！快步走！再快！”快到一个时候，他的香板，往地上一砸，“啪……”，大家都定在那边了！南老师就说了：“心住于眼，眼住于空，空无所住！”哎呀，这个启发性很大！

这个心就是意根，眼就是眼根。心住于眼，眼住于空，跟般若相应，空无所住，这完全是禅宗的心法。我就把它引用到四五真言，“心住于眼目，眼住于命门，命门无所住”。命门无所住，也就是空无所住，这是正法金刚眼呐。

各位，你要体会到，我只是轻轻的一拨，你要懂进去了，其实就是我们七七真言的第二句“眼意身根点命门”，点亮了我们生命中这一盏般若慧灯，无尽宝灯。所以白骨人命门那个地方放光，那就是点命门呐。各位你要体会到把握到，你们暂时体会不到那是很正常，我这体会到，那是付出了很大的代价。

那是1977年的年头，阳历的年头就是农历的岁末，那是放寒假的时候，我在佛光山闭关。佛光山算是第二次，第一次是在我出家的小庙，同净兰若。行般舟行到差不多第二个礼拜的时候，第十天左右，大家晓得，命门的所在正是左腿右腿的交叉点。我们走路一前一后、一前一后这样走路，命门所在正是左腿右腿交叉的地方。刚开始很难过，哎呀，难过得不得了，像虫在咬。难过大概一两天，那种说不出的难过。之后，大概感觉那个地方像被虫咬光了，咬光以后，起来了，变成气了。左腿是左行气，左腿左手一上来，左行气，右腿右手上来，右行气，有时候往下走，下行气，有时候在中间，中行气，有时候在上边，上行气，这是三脉七轮的五行气。

这一来体会更深了，所以我对中医的体会从行般舟来的。回想到过去行般舟，身心变化，如果各位有看过我的《般舟禅关日记》，你就晓得，行般舟给我很丰富的佛学资源，我从中间体会到很多佛学理论。一边行般舟，南老师要我写日记，行般舟就是站着走路，一直走一直走，到了有些感受的时候，那个日记本拿起来赶快写，站





着写，写好了又放下，又继续走，是这样的一个过程。那个日记是这么写下来的，我不是坐下来写，我是站着写，拿在手上写。所以那个真正的日记本写得有点潦草。

我去年在南岳衡山闭关，才确认了耳通命门，这个理论总算清晰了，才有今年的中密三纲、真言九要，把过去三十五次闭关，包括这次的，整个融在一起了，算是一个整合。去年本来想动笔写，怎么想也想不起来，怎么写呀？哎呀，怎么有点动辄得咎，理路上总是有点阻碍。到了今年年初三月份在广东罗浮山，我有三个关七，大概到了第二周，对整个中密三纲，我的纲要都写出来了，脉络很清晰的。整个思想脉络清晰了，整个用功的脉络就清楚了。

我在罗浮山已经基本完成了真言八要了，到了南岳衡山稍微修正了一点，一直到北京天开寺那个七，完全修正好了，只是少了四五真言。四五真言其实在北京法会上已经讲了一部分了，但理路还没有完全凸显出来；回到武夷山，一下子全部呈现出来了，叫作水到渠成。今年有参加过禅林的第二个七的道友，我的那个“二九真言行二入”，理入跟行入，那也是水到渠成，一下子清楚了。

当然，这个眼意身根点命门，木生火，眼根属于肝木，肝木也是火种，那么算是燃料嘛，木就是燃料，火一烧，它就燃烧起来，这叫木生火。火代表我们生命的能量，我们的自性光明，自性光明是性火，身上的体温算是相火。性火就是意根，相火是心包经。“舌鼻耳根通命门”，火生土，我们的舌根也是跟脾胃有关系的。好比我们喝茶，沾到舌根，老茶客喝茶有经验的，这个舌头沾到茶汤，就晓得这个茶怎么样，已经完全清楚了。

以上内容来自首愚长老 2019 年 10 月 19 日在宝华山禅茶会下午第二堂课开示笔录





七七真言满六度（一）

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-06-06

七七真言的第一句“心月孤悬融命门”，第二句“眼意身根点命门”，你一旦体会到，把握到，其实心已经安了一大半了。

各位不要小看哦，心月孤悬融命门，你能不能珍惜，能不能体会到把握到，那就是你的智慧，也是你的福报。你体会不到，你还在寻寻觅觅啊。

我在 1969 年，当兵的第三年，看到《坛经》，看到“本来无一物，何处惹尘埃”，总算找到生命的归宿了！所以义无反顾，就下定决心要出家。那个时候，虚岁是 23 岁，24 岁退伍，25 岁就出家。那么“心月孤悬融命门”，其实就是六祖的那两句话，“本来无一物，何处惹尘埃”，把我们生命的这一盏般若慧灯点亮起来了。这个已经不止是禅宗的境界了，跟密法，跟中医，融在一起了。

眼意身根点命门，这也是行般舟的经验，多少年以后才斩钉截铁的把它成为七七真言。

我从看《坛经》到今年整整五十年了，1969 到今年 2019，漫长的岁月啊！这个你一旦体会到把握到，你才会重视，你才念兹在兹，这是常理啊！要不然，你在没有肯定之前，心肯定是恍恍惚惚的，东抓西抓，寻寻觅觅，没有一个定境。定境就是已经看清楚了，再也不会怀疑犹豫了，整个等于把我们生命的这一把智慧之火点亮起来了！尤其在命门算是肾脏的核心、中心了，水火相济的一个境界，水火同源的一个境界。

“心月孤悬融命门”，你懂得了，其实你色身开始转化了。当然啦，冰冻三尺非一日之寒，色身转化不是一朝一夕的，也不是五年、十年，说不定要二十年、三十



年。各位，我从看《坛经》到现在，都五十年了，漫长的岁月，到去年才确认，到今年肯定！确认之后，去实践它，进一步的去体验它，去开发它，当然我自己的报身我清楚的。

明年的行程大概安排好了，如果明年再写不出《我与南老师》，可能后年，2021 年，很多的弘法要重新安排了，我不能够再耗下去了。到了后年，俺几岁了？古稀之年，都七十五啦，一生都在打拼，真是应了闽南语一首歌曲《爱拼才会赢》啊！所以各位，修行要长远心啊！

当年南老师要我写《我与南老师》，我怎么写，我自己的身体我自己清楚，功夫还不够，见地是先到了。但是这一生的世间福报不算太好，太多的障碍了，不过也是无怨无悔的。

总而言之，能够为这个时代多尽一点心，到处弘法，对我来说，也觉得很欣慰，我能够为这个时代多做一点弘法利生的事情，岁月总是没有空过啊！

以上内容来自首愚长老 2019 年 10 月 19 日在宝华山禅茶会下午第三堂课开示笔录



■ 礼
敬
上
师 ■





七七真言满六度（二）

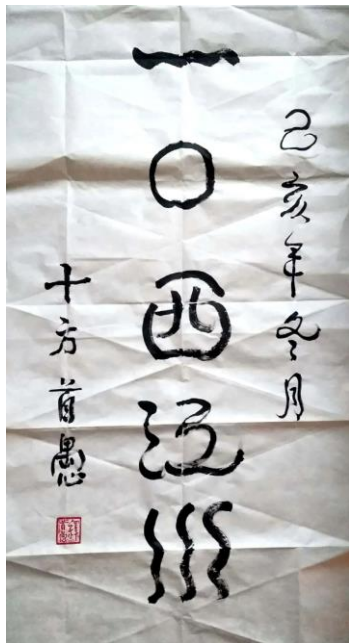
原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-06-07

眼意身根点命门，点亮起来够不够啊？还不够啊，紧跟着要加一把劲，所以第三句“舌鼻耳根通命门”。

我们念咒当然是唇齿不动，舌尖弹动，一口气一口气的，舌根鼻根耳根，念得清清楚楚，听得清清楚楚，了了分明。耳根跟五脏六腑有关，木生火，火生土，到了舌根算是土，土生金，一口气一口气的持诵，加行，像鼓风炉一样，把这个火煽得更旺。假如说老实持咒念清楚、听清楚，那么土生金，肺属金，肺脏开窍于鼻，一口气一口气，等同安般法门，一呼一吸，一呼一吸，呼出去就是吐，吸进来是纳，吐纳，安般法门，安那般那。安般法门再加上耳根圆通法门，听清楚，把这个火煽得更旺，加功用行。念清楚听清楚，那不是土生金，金生水吗？紧跟着，水生木，让我们的色身转化力道更强，让这个火、这个能源更加充足。水生木，让这个生命的能源更加的充沛，所以说五行相生，心平气和，身心不断的转化。

我们凡夫的苦恼境界就是心不平、气不和，五行相克，都是在火水未济的境界中，身心很躁很恼，这个地方痛那个地方痛，真是苦海无边。所以老子讲，“吾有大患在吾有身”，这个身体就是我们生命中的一大隐患啊，身体就是我们的果报，人事上的就是缘，起心动念是因，因缘故，清清楚楚了了分明的。

各位，要把佛法的见地功夫行愿看得清清楚楚，不敢随便动不好的念头，这是修行人的自我管理。别人不对是别人不对，我自己不能不对呀。所以六祖的名言，





“人非我不非，我非自有过，常自见己过，与道即相当”，经常看到自己的问题，我们才会进步。经常看到别人的问题，满口牢骚，满口怨言，都把这个错误推到别人身上去，这是没有智慧。有智慧的常看到自己的问题，不看别人的问题，这是有智慧的。

《坛经》讲得多好，我们生命是一大自我反省，佛学名词叫自我觉悟，自我觉醒。把自己的起心动念看得清清楚楚，看到自己，当然也同时看到别人，自己起什么念头，看到众生也起什么念头，人同此心，心同此理，他心通就来了。他心通到来的时候，宿命通也来了，肯定是开发出来了，整个身体的障碍少了。尤其神足通，命门的障碍化掉以后，神足通差不多了，已经开发了。为什么密勒日巴能够在空中飞啊？跟他的禅定功夫，跟他的命门彻底开发了有关啊，现代人很少修证到这样的功夫境界了。所以命门是我们报身转化的一个总关键，大家不要小看它。

以上内容来自首愚长老 2019 年 10 月 19 日在宝华山禅茶会下午第三堂课开示笔录

■ 礼
敬
上
师 ■





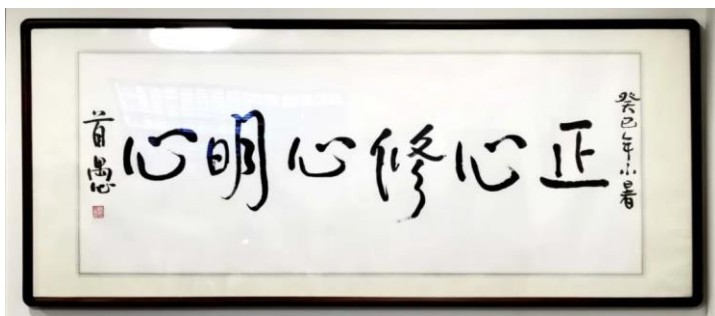
七七真言满六度（三）

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-06-08

七七真言的第四句，紧跟着就是“气吞万象涌命门”呐。我们的咒语、观想的自性光明从命门涌现出来，光就是音，音就是光，整个咒语音声都是从命门涌出来的，那个就是安般，胎息妙法就出现了。

所以金刚念诵跟胎息妙法息息相关。胎儿是糊里糊涂的，因为那是我们阿赖耶识现量境界，凡夫的境界。到了我们胎息妙法，那是已经加上了般若慧观，才有妙啊。糊里糊涂那不妙的，那都是在罪恶中，都是在邪恶中的。唯有通过自觉觉他，觉行方圆满。

我们的念咒是绵绵不绝的，这是习气业气的转化。化业习，业就是业气，习就是习气。



第五句“五五圆通会命

门”。五五圆通就是我们的六尘、六根、六识，三六十八，加上七大——地大、水大、火大、风大、空大、识大、念大。第二十五位是耳根圆通，那本来是第八位的，到第八位跑掉了，没有了，跑到最后去了。所以二十五圆通很妙，二十五圆通第一个圆通就是声尘。佛陀初转四圣谛法门度五比丘，这五比丘是从耳朵听佛陀讲的四圣谛悟道的，证得罗汉果的。本来按照我们的佛学的名词，应该是色声香味触法，这叫六尘。二十五圆通，不是从色尘开始的，是从声尘开始的，这也是佛陀说法的一个历程。



那么第八位应该是耳根，却空掉了。第七位眼根紧跟着是鼻根圆通。耳根圆通在第八位，一下子跳到最后面，压轴。第二十五位是观世音菩萨耳根圆通，第二十四位是大势至菩萨念佛圆通，第二十三位是弥勒菩萨识性圆通。

大家研究《楞严经》，应该这样的去看。所以五五圆通会命门，就是后修普贤行愿海，最后汇集到命门。

第六句“光音交融吞命门”，整个身体统统融化掉了，融化掉的境界叫作吞命门。因为命门代表身心，所以光音交融吞命门，这是实修证。

第七句是“心光无量圆命门”，这是道业圆满成就了，道圆成。

我把真言九要描述得清清楚楚的，前后相对，前后相摄。这已经开始在讲法本了，只不过没有按照法本讲，反倒把它更加融会贯通在一起，要不然你呆呆板板地看这个法本，你消化不了的。我这样是透过我的经验，通过我多年的修证，把它完全融会贯通在一起了。所以我讲的从净土三要，到密法的三密相应，到禅宗三纲，到菩萨三聚净戒，禅净律密，完全融合在一起了。大家好好去体会啊。

各位，要把禅净律密融在一起，那你的见地要很通透才能融得了，要不然格格不入。参禅的说，在禅堂念一句阿弥陀佛要漱口三天，哎呀，那阿弥陀佛有障碍你啊？这是宗派的格格不入。这样没有融会贯通。融会贯通，啊，原来禅净律密本一家呀！

以上内容来自首愚长老 2019 年 10 月 19 日在宝华山禅茶会下午第 3 堂课开示笔录





人間法界真佛教 佛陀金口述本懷

原创 首愚長老 十方圓明心地涌 2020-06-09

佛光山人間佛教研究院的妙凡法師和滿益法師發了一封信向我邀稿，我們院長星雲大師在開山五十週年紀念出了一本書，書名《人間佛教佛陀本懷》，擬於今年佛光山的開山日出版《人間佛教佛陀本懷》之論要，希望我撰寫關於此書的論要。因為這段時間我在閉關，於是我寫下了一個標題、兩個偈頌，表達我對《人間佛教佛陀本懷》的感受及詮釋。

對於《人間佛教佛陀本懷》標題中「人間佛教」四個字詮釋為「人間法界真佛教」七個字，「佛陀本懷」詮釋為「佛陀金口述本懷」，並以下兩首偈頌來闡述說明。

一

多生累劫本生譚

五乘十界相互融

三乘八相成僧團

一乘證道化十界

二

五三一乘共不共

四生九有度群生



三界慈父天人師

六凡四聖十界主

一、人間法界真佛教

人間在五乘共法裡的人乘，因此將人乘、天乘、聲聞乘、緣覺乘、菩薩乘共同修持的善法，統稱為五乘共法，而五乘共法則是統攝在十法界的範疇內。

南老師講整個佛教的中心思想為三世因果，六道輪迴，如果不相信有三世因果，不相信有六道輪迴，那麼就不是正信的佛教徒，你還在佛教的門外徘徊。

那麼三世因果能夠統攝十法界嗎？三世因果如何統攝十法界呢？

三世因果不只關係到六道輪迴，還有四法界。六道的善因善果只到天乘而已，未臻純善，要從人、天乘更加進階到更高的聖位，需要更高、更深廣的三世因果，善因善緣善果、正因正緣正果、淨因淨緣淨果，才能證得聲聞乘、緣覺乘、菩薩乘，乃至最終證得佛果位。

龍樹菩薩在大智度論中提到菩薩行六度時，「般若為導，五度為伴；若無般若，五度如盲。」行持前五度時，若沒有以般若為導，則如同瞎子一般。為什麼連禪定度都還是如瞎子一樣的？在《楞嚴經》，還將聲聞列在外道裡頭，這是什麼道理呢？

因為四禪八定與前五度皆是共外道，前五度也只是五乘共法。那什麼是不共法，六度中的第六般若度，「摩訶般若波羅蜜多」，唯有證到阿耨多羅三藐三菩提的無上正等正覺佛的果位，才能徹底做到六度波羅蜜，才是大乘不共法。

礼敬上师





人間佛教就是人乘，是十法界中的一界而已，而人乘不能統攝十法界，唯有十法界才能統攝人乘。人間只是十法界其中一環，僅其十分之一而已啊！唯有法界那才是完整的真佛教。

二、佛陀金口述本懷

三界至尊大導師——佛陀於諸多佛典中親宣，己身多生多世在六道中求法利己及行持菩薩道的種種利生事跡。

及兩首偈頌闡述說明如下：

第一首偈頌：

（一）、多生累劫本生譚

依據《佛說本生經》亦稱《本生譚》記載，佛陀講述自身於多生累劫在六道中求法修持及種種行菩薩道的本生事跡。

（二）、五乘十界相互融所謂五乘乃指人乘、天乘、聲聞乘、緣覺乘、菩薩乘，十界是十法界之簡稱其包含佛、菩薩、緣覺、聲聞、天、人、阿修羅、畜牲道、餓鬼道、地獄道。

（三）、三乘八相成僧團

三乘是聲聞乘、緣覺乘、菩薩乘；八相是指佛陀從兜率天降生人間歷經，託胎、出生、示現出家、降魔、成道、轉法輪、涅槃的八個過程階段；佛陀成道後，度五比丘隨即形成僧團應機教化群生。

（四）、一乘證道化十界

一乘證道即是成就圓滿佛果，以佛果十法界度化九法界有情。

第二首偈頌：





（五）、五三一乘共不共

五是五乘共法；三是三乘共法；大乘不共法就是一乘。

何為一乘、大乘不共法？就是摩訶般若波羅密多，阿耨多羅三藐三菩提、無上正等正覺，唯有佛才能達到。連等覺都還沒到達無上正等正覺，若到達則不是等覺，而是無上正等正覺佛果，因此大乘不共法是阿耨多羅三藐三菩提。

（六）、四生九有度群生

四生是指有情眾生產生的方式，分別為卵生、溼生、胎生、化生，而我們人類則是屬於胎生。九有則是指在欲界、色界、無色界有情眾生所居的九地。欲界為五趣雜居地；色界為離生喜樂地、定生喜樂地、離喜妙樂地、捨念清淨地；無色界為空無邊處地、識無邊處地、無所有處地、非想非非想處地。而處於四生九有的一切有情眾生，皆是佛所要度化的對象。

（七）、三界慈父天人師

三界是欲界、色界、無色界，三界慈父天人師就是我們的本師釋迦牟尼佛。

（八）、六凡四聖十界主

六凡是指在三界六道中輪迴的有情眾生，四聖是指已證得果位的四種聖者，聲聞、緣覺、菩薩、佛，而六凡四聖合稱為十法界。十界就是十法界，十界主的意思是十法界的總教主也就是佛陀釋迦牟尼佛。

礼敬上师



我們理解真正的人間佛教是什麼內涵？人間佛教在人乘中落實，那麼字面上的人間佛教是佛陀不共法嗎？



中華文化傳統的儒家是屬於人乘教法，如果人間佛教只認定在人乘教法的話，那麼這樣還需要釋迦牟尼佛嗎？

西方的天主教、基督教他們的人乘也做得很好啊！他們的慈善、教育，種種社會福利事業也做得比我們佛教好，難道天主教、基督教就是人間佛教嗎？

佛陀教化統領四生九有，為三界天人師，是十法界共主之總領導，雖然在人間示現成佛，「人間佛教」四個字過於簡化表述，其深度、廣度之涵義應為「人間法界真佛教」，這是佛陀本懷，如果沒有理解十法界，那麼佛家的人間佛教與儒家、天主教、基督教又有什麼不同呢？

（九）、佛經本生譚典故

金剛經有個典故提到釋迦佛的前世忍辱仙人。有一位名為歌利王的國王帶著宮女到山上遊玩，累了休息醒來，發現身邊侍候他的宮女們都不見，國王四處尋找，看到宮女們圍著一個年輕的修行的人，稱為忍辱仙人，恭敬地專心聆聽說法。當時國王看到這情形，心中大為不悅，妒火中燒，喝斥忍辱仙人，仙人回以修行忍辱，國王拔劍對仙人說：「你修忍辱，我要試你，看你忍否？」先斷仙人手，問能忍辱否？回能忍辱，再斷腳，能忍辱，再割耳鼻，仍能忍辱而面不改色，王乃驚怕，問如何證明？仙人回答：「我若確實能忍辱，而且至誠不虛，流出的血當變成乳汁，身體也恢復如初。」各位那些四禪八定的外道的工夫做得到嗎？那已經很高的修證工夫了。

佛陀在本生譚裡敘述很多的難行能行、難忍能忍的菩薩行故事，如捨身餵虎。母虎很多天沒吃東西，沒有乳可餵幼虎。佛陀前身行菩薩道，捨身餵虎。母老虎吃飽，不但母老虎不死，幾隻小老虎也不死。他在九法界都有示現菩薩道。他的功夫境界，非緣覺乘、聲聞乘、天道、人，做不到的啊！





佛陀也提到提婆達多，多生累劫與他作對。有一次佛陀在畜牲道裡是蝨子，提婆達多是土蚤。修行人坐禪，深受蝨咬之苦，與蝨子約定坐禪時不要來擾亂，蝨子依照約定飲食，吃得營養飽滿。後來一隻土蚤，問蝨子如何身體長得肥盛，蝨子告訴只要依約而行，土蚤就留下同住。當修行人坐禪時，土蚤聞到血肉香，忍不住大飽口福，結果修行人被咬得心生苦惱，最後脫下有蝨子和土蚤的衣服，放火一燒，一命嗚呼。土蚤，提婆達多，因貪利養，害死蝨子，釋迦牟尼佛了。釋迦牟尼佛說提婆達多是我善知識，多生累劫為成就我的忍辱波羅密。

在《佛說入胎藏會》中提到佛陀為了要度他的同父異母的弟弟，難陀，先帶難陀到香醉山，看到一隻瞎獼猴。再帶上昇天道，見到等待他命終後生天的五百位天女，比起天女的美貌，他的妻子孫陀羅猶如瞎獼猴。過些時候，佛陀再帶難陀到地獄道，難陀見到一個無人的沸油鍋，結果是等待自己由天上命終後入此鍋中，嚇得難陀心生大恐怖，經佛陀開導，起慚愧心，精進修道，最後證得阿羅漢。這是佛陀藉六道眾生來度化難陀。

佛陀為了報母恩，上昇忉利天為母說一部地藏經，講的就是地獄道。那也就是在度化地獄道。佛說盂蘭盆經是為度餓鬼道眾生，也是報母恩。佛陀成佛以後，常講起本生的故事。這樣的話已經是五乘十界相互融。

（十）、般若導人乘，統攝十法界

我們看到佛陀在金剛經裡，示現著衣持鉢，入舍衛大城，托鉢乞食，回來，飯食訖，收衣鉢，洗足已，敷座而坐。這些都是佛陀生活中的平常事，如馬祖道一禪師所講的「即心即佛，是心作佛。」什麼是佛？「即心即佛，是心作佛。」什麼是道？「平常心是道」。佛在人世間生活的點點滴滴，都在表現大道。

佛陀多生以來在人間行菩薩道的過程中，完成了觀察六凡四聖，超越了六凡，入了四聖，當然絕對不是我們凡夫所能到達的境界，沒有多生累劫的菩薩行，就不會徹底了解六凡的痛苦煩惱，四聖如何解脫煩惱、超凡入聖，所以人間佛教應該是統攝





十法界。人世間這些很平凡的生活，人情事故上，在平凡中有不平凡，充份表現在佛陀多生累劫行菩薩道中。以四聖諦而言，觀察了知六凡的痛苦煩惱的苦諦，人世間的三苦、八苦、無量諸苦，這些苦果，都是我們自作自受產生的，是什麼原因、業力造成的集諦；滅諦，滅除這些煩惱，是我們修行的大方向、大目標。滅諦等於涅槃寂靜，要達到涅槃寂靜絕對不是一般凡夫所能。那是經過多生累劫，廣修六度萬行。六度裡頭，前面的五度還是共法，共世間法，共五乘法。五乘共法從人乘到天乘，天乘到聲聞乘，聲聞乘到緣覺乘，緣覺乘到菩薩乘，佛陀多生累劫都是在做五乘共法。

他這一生是最後一生，示現八相成道。示現出家專修，跟一般世俗不一樣，斷除一般世俗的七情六慾，不受五欲的束縛。所以，出家以來，示現的是三乘共法，聲聞乘、緣覺乘，他跟當時所有的大外道參學，也達到四禪八定的最高境界，但曉得不究竟。這是他多生累劫，也修過聲聞乘、緣覺乘，曉得知非即捨。五年多參學，六年多苦學，前後十二年。最後在金剛菩提樹下，夜睹明星，大徹大悟，證得大乘不共法——阿耨多羅三藐三菩提。佛陀的深度、廣度、高度，是五乘共法達不到的。唯有證到十法界最高的位階——佛果。佛果最高位是大乘不共法。從十信開始、十住、十行、十迴向、十地、等覺到妙覺佛果，五十二位階，到五十一等覺還是菩薩果位，真正的大乘不共法，才是佛的果位。所以，真正的佛教不能侷限在人間佛教，它一定通達十法界，多生累劫示現不同身份。有時在畜牲道，有從因地，也進入地獄道、餓鬼道、人、阿修羅道到天道，也一一經歷過，也經歷過聲聞乘、緣覺乘、菩薩乘，在多生累劫以來，都是在五乘共法的境界中。這一生示現八相成道，經聲聞乘、緣覺乘、

菩薩乘，最後證得阿耨多羅三藐三菩提，進入到大乘不共法。所以他是十法界的總教主，統攝十法界。

金剛經的內容，看起來很平凡，它是不平凡。金剛經是六百卷大般若經中最精華的一品。我們準提法，準提菩薩稱之為人道觀





音，其實我們也是要追隨佛陀的腳步，我們也是多生累劫要廣修六度萬行，歷經十法界。要觀察六道的痛苦、聲聞乘的痛苦，因為還不究竟，緣覺乘也有他的煩惱，菩薩乘也有煩惱，菩薩乘還有一些未了的宿業和道業，因他尚未到達佛的果位。唯有證得阿耨多羅三藐三菩提，才是福德、智慧圓滿。所以我們準提法，要了解佛法，十法界都要歷練過的。十法界也代表廣度，佛道代表深度，四禪八定、種種修證功夫代表高度，智慧代表深度，功夫代表高度，菩薩行代表廣度，都要有的，所以沒有那麼簡單，佛陀金口述本懷，唯有融通十法界，從五乘共法、三乘共法到大乘不共法，究竟圓滿。

人間佛教不只是人世間生活的點點滴滴，人情事故的點點滴滴，人乘也是菩薩乘。徹底的了解四聖諦、六度，所以四諦和六度通通是要到達的。對十法界整體了解以後，才了解人間佛教只是代表菩薩乘而已。菩薩乘如果沒去觀察地獄、六凡的痛苦，如果不知苦、不明集，如何能欣求涅槃的解脫境界，沒有摩訶般若波羅蜜多，如何能完成大道。準提菩薩的法，大佛母，南無七俱胝，是無量無數無邊的古佛，佛母代表古佛，這些古佛皆是依摩訶般若波羅蜜多而成就的，都是修行準提法而成就。準提法就是大般若的修行法門，它是要圓滿十法界。準提佛母示現在人世間，祂是要完成十法界。

十方沙門 首愚

敬撰於民國 109 年

（公元 2020 年）3 月 31 日

于十方禪林峨眉道場

第 37 次般舟禪關中

礼
敬
上
师





咒语就是我们安心的密码

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-06-09

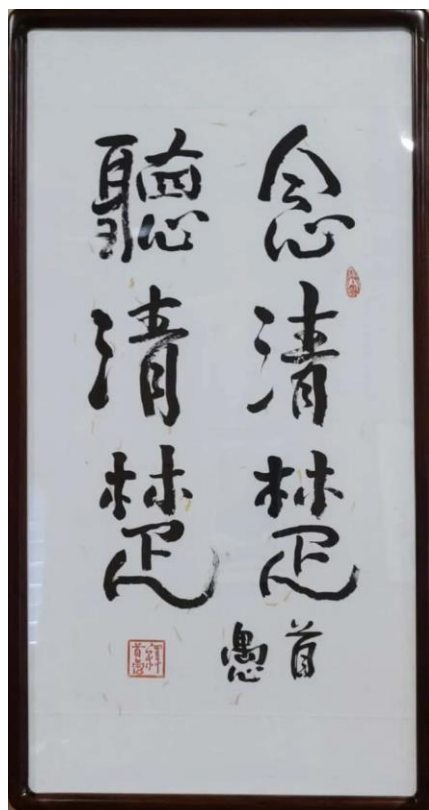
“一杯水供敬上师”，我们要遵从南上师的教诲。有些道友说，哎呀，我又想修安般法门，又想这个，又想那个，好像心安不了。心安不了，那就是你自己的问题了。

敬上师，就要跟上师教诲的相应。你心安不了，可见你没有在法上，你没有把握到把准提神咒“念清楚”这个笨功夫、基本功。如果你不肯下这种笨功夫，你心怎么安啊？所以笨功夫，过去南上师讲，什么是老实啊？老实者笨也，笨者老实也。老老实实地，按部就班地，你就在最笨的下手处，把咒语的每个字都念得很清楚，念得清楚，没有不安的。

你一旦把准提神咒的每一个字都念清楚了，那就是轨道。念清楚就是戒，也是定。这种基本功没有做好，哎呀……不要求那个玄之又玄、妙之又妙，也不要一天到晚想求开悟，你先求安心嘛。你能够把心“摄”住，就是把它转回来，叫“摄心在定”。如果摄心在定，功夫呢，往前推，“系心一缘”。系心一缘就是老实持咒，老实持咒就是系心一缘。老实念佛也一样啊，同一个原理啊，法则是不二的。

念四字圣号、六字圣号都很简单。准提神咒加上文殊菩萨一字大轮咒，也不过 28 个字，也还好。

万一你这个还嫌长，那简单的两个字吧，净法界咒“嗡嚩、嗡嚩”，那不是很简单





吗？护身咒也可以啊，“喻齿林、喻齿林”，这不是很简单？要不然六字大明咒也可以，那么多方法。其实准提神咒念惯了，你也不觉得长，有时候短还容易打妄想。

准提咒涵盖了息灾法、增益法、敬爱法，还有降服法，所以准提神咒很灵的，你只要祈愿，“佛母啊，您让我安安心啊！”你只要跟准提菩萨时常对话，你老实持咒就是跟准提菩萨对话啊，咒语就是我们安心的密码，你这个准提神咒一念心就安了。哎呀，佛母，我把身心都交给你了！哎呀，我好痛苦好烦恼啊，佛母啊，你给我安心吧，你给我不要那么痛苦啊！你要这样祈求。准提菩萨又称作满愿菩萨，你一祈求，他会满你的愿的。人有诚心菩萨感应，你念准提神咒，念得清清楚楚了了分明，没有不感应的，不要把它想得太复杂。

以上内容来自首愚长老 2019 年 10 月 20 日在宝华山禅茶会早课开示笔录

■
礼
敬
上
师
■





气涌命门通百脉化百病

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-06-10

念念分明就是字字光明灿烂，你还要怎么放光啊？你说准提咒的梵文，我观想不起来。观想不起来就观想不起来，我念清楚总可以吧！念清楚就是观清楚，你还要怎么观清楚啊？

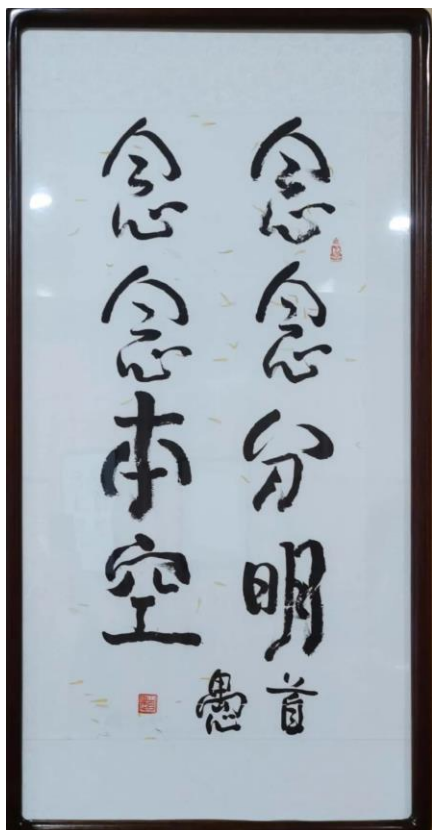
把咒语的每个字念得很清楚，清楚本身就是观。清楚本身就是每个字自己在放光啊，你还怎么放光啊？清楚，念头就是光，念就是光，光就是念头，光也是音，音也是光，它融在一起的。

你说光音怎么交融啊？那就笨死了，不只是笨啊，是笨死了！那么念头就是

光，光也就是音啊，光就是音，音就是光，它不是本身就交融在一起了？

嚩字的光明一起来就融入到命门，不管净法界咒还是护身咒，都观想嚩字放光。重点是把嚩字的光明、整个念咒的音声，都是从命门涌出来的。命门的明点就是光，命门的明点也就是你念咒的地方，就是你的开口处，既是光也是音，整个音声，整个光跟音都从命门的明点涌出来，这不就形成光音交融了吗？这不就形成气涌命门吗？整个气从命门、音声从命门涌现出来，所以我们鼻子的呼吸，把呼吸引到了命门，胎息妙法就来了，好好体会哦！

气沉丹田，是从命门涌出来的，毫不费力，很





轻松很自在的，可以化百病啊！命门通百脉啊！这是非常宝贝的，你管它什么“实修驿站”怎么说。他说不上来的，他不懂的。你亲自来现场听我讲，你还不不懂吗？你把中医的理论弄清楚了，念动气动心脏跳动，都融到命门了，整个六根融入到命门，“五五圆通会命门”啊。

把所有的法门都融在一起，那不叫融会贯通嘛，你还要抓这个抓那个，干嘛要抓呢？观想命门不是最好的安般法门吗？吐，从命门吐出来，纳，也从命门纳进来，不就更深沉吗？那力量更大了，更轻松、更自在了。到最后，“光音交融吞命门”，把所有的相，就是气吞万象，所有的相都化得干干净净。吞，就是把所有的相都化掉，把习气业气都融化掉，那就叫气吞万象。气吞万象就是吞命门嘛，你还怎么吞啊？

我当年行般舟，哎呦，命门那个地方像虫在咬啊，绷得很紧，难过！我很奇怪，怎么像个虫在咬，在命门这边咬啊，其实那是已经开始在消业障的现象，在松开的现象。哎呀，松开要有个过程啊，那个过程是难过的呀！修行苦是苦啊，这种苦还是短暂的，可以苦尽甘来。

抓鸡要蚀一把米，天下哪有白吃的午餐呢？只要方法对，吃点苦是应该的。吃苦正好是在了我们的业障，还我们的宿债，多生累劫积在八识田中的那种善恶种子，那些一一都要转化，转化得干干净净。这宿债没有了（liao），你怎么会舒服啊？该了就要了，该还就要还，还了本来空，就好了。

以上内容来自首愚长老 2019 年 10 月 20 日在宝华山禅茶会早课开示笔录





择法慎重，经过 12 年的观察决定专修准提法门

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-06-11

这一次只能够为新参精简地讲解法本，我们法本总共有六篇，大概也只能够帮新参重点讲讲第二篇。

我们直接从准提法的核心讲。第一篇，第三、四、五、六篇，那就是新参自己看。第二篇《无上甚深妙密法》，这个名词是南上师定的，因为南上师精通藏密诸派，红教《大圆满》，南上师在台湾讲过两次；白教噶举派的《六成就法》、《恒河大手印》，也是为一些核心的弟子讲过；黄教的《菩提道次第广论》、《略论》，南老师当年也重点的讲了；萨迦派的，南老师重点讲了所谓的《道果》，另外一个翻译名词叫做《大乘要道密集》。所以南上师精通藏密，但藏密他讲而不传。

当年南上师把红教、白教、黄教、花教这些重要的典籍都讲过，在密法上面他只传了准提法，他强调这是中密准提法，那么“无上”，再也没有比这更高的，叫“无上”；“甚深”，非常不可思议的妙密法。

道殷大师所下的标题叫《准提修法显密圆通成佛心要集》。当年我在没有亲近南上师之前，也看过这本书，我当时觉得这个人的口气很大，显密圆通成佛心要，我心里头有点怀疑，到底是真的假的，有那么厉害吗？

亲近南老师，接受南老师传法，我对这个法也是观察了 12 年。1978 年接受南上师的灌顶，1979 年我就开始带大乘学舍的学员修持准提法，带共修是带共修，但是我内心深处还不是那样的肯定它。从 1978 年到 1990 年，经过





12 年，尤其应该是 1984 年到 1985 年，南老师还亲自带我们专修十三周，但还是我的观察期，我对这个法，一定要实验到相当的程度，我才会死心塌地的专修这个法门。

所以我中间经过了闭般舟三昧关，闭了十次。到了第十次厦门南普陀，上半段是修般舟三昧，后半段呢，是专修准提法。到了这时候，把般舟三昧的修行才完全放下，改为专修准提法门。

这样经过 12 年的观察，1990 年那一次闭关是闭得很好，所以南老师说，“你可以写《我与南老师》了。”我到现在都还没写。各位，我对法是非常谨慎的。我已经肯定准提法了，南老师要我写《我与南老师》，我怎么就不写呢？当年南老师七十大寿，老古出版社准备要我写一篇为南老师祝寿的，我都没有写。我一旦认准了看准了，我不会轻易去改，当时我的想法，哎呦人们都有在写，何必我来锦上添花，我要写的，就写我自己修证有成果的，我才要写。

以上内容来自首愚长老 2019 年 10 月 20 日在宝华山禅茶会上午第一堂课开示笔录

■ 礼
敬
上
师 ■





准提法本的三次重编

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-06-12

准提法本是经过三次的重编。

第一次法本，1978 年接受南上师的传法灌顶，1979 年带共修，1980 年成立十方丛林书院，我都亲自为十方丛林书院的学员讲准提法修持仪轨，但是他们不能看法本。按照法本的规定，他们都没有接受灌顶，对法本看都不能看，翻都不能翻。

哎呀，我说怎么办啊？所以想个妙法，我来把法本条目化、精简化。1980 年，第一次从法本变成准提法修持简轨，简要的仪轨，我编好了呈给南上师说，“老师您认为可以，您就批一下；您认为不可以，那我就把它作废啦，把它销毁。”南老师在我编的那个简轨上面写上“可”，然后又写“如拟”，如你所拟的。那好了，南上师同意了，我就敢对外用这个简轨传法。所以我这个简轨，从 1980 年到 2014 年，经过 34 年了，简轨用了 34 年呐！不但我在用，其他在传准提法也在用这个简轨，因为你不用简轨你用什么？

法本，南上师规定了，没有灌顶的翻都不能翻、看都不能看。到了南上师圆寂两年后的 2014 年，我就把它编辑出来了，二编的从简轨又恢复到了法本。见地理趣，我自己当然清楚。

到了今年，一看，觉得因缘成熟了，有一些重要的自己多年的传法经验，所以又增加了中密三纲、真言九要。这是把自己从带共修，开始打七，经过 31 年公开的传法打七，尤其到了今年第 36 次的闭关，已经观察得很清楚了，所以才敢动笔。第三编就是《准提佛母修法仪轨》，有六纲二十七则，最早的应该是四纲十五则，现在又多了十二则，多了两个纲领。

以上内容来自首愚长老 2019 年 10 月 20 日在宝华山禅茶会上午第一堂课开示笔录





一切佛法皆所用以证取涅槃之果

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-06-13

昨天大家听南老师的《警策序》的录音开示，“此特别传承仪轨”那等于是大家已经听南老师亲口所宣，我就不讲了。第12页准提法修持简要程序，自己看就行了，重点的是第13页。

金剛上師南公懷瑾傳授 弟子首愚三編

準提佛母生起次第圓滿次第修法秘要儀軌

壹、上師開示（四則）

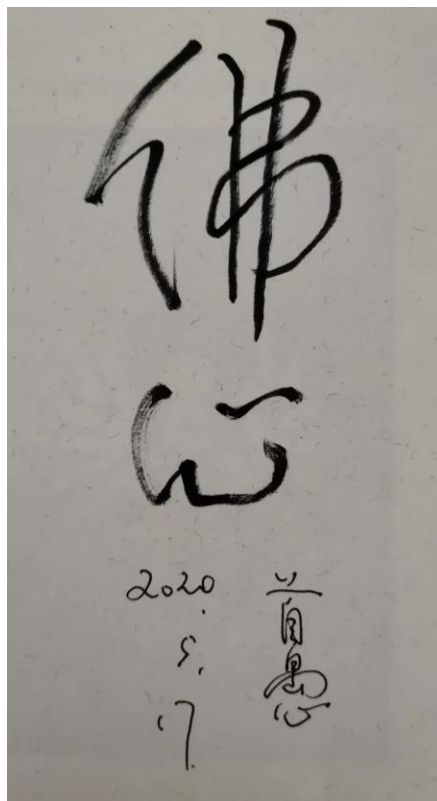
这是南老师开示的四个纲领，很重要。

一、佛法宗旨證佛果

“一切佛法皆所用以證取涅槃之果。”其实这个地方南上师是告诉我们，准提法是用来证果的。

因为它是显密圆通成佛心要，成佛的总纲要就在这个法本上面，很精简的，心要就是纲要。对南上师所开示的，在我个人是深信不疑的。

什么是涅槃之果呀？“即寂滅性空，真如妙有，不生不滅之佛果是也。”



■ 礼敬上师 ■





所以新参这是要很清楚的。那么涅槃的境界是什么啊？要去研究这个涅槃境界，涅槃境界四个字，“常、乐、我、净”。常，就是永恒的，看到生命的永恒了。那么佛陀在《阿含经》上说，生命是无常苦空无我的，这就是佛法的一个修证次第脉络，大家要从佛陀的三法印去体会。

佛陀的三法印（诸行无常、诸法无我、涅槃寂静）很重要，不管老参新参，你体会不到，你的见地趣味不会到，你永远是新参。你一旦体会到了，虽然是刚刚接受，那你已经是新参中的老参了，这是我在经常说的，如果你这个法体会不到，你永远是老参中的新参。

所以老参新参不定的，希望大家要赶快把自己变成老参中的老参，千万不要经常是老参中的新参，否则就惨了，惨兮兮的，惨不忍睹的。那你根器好，那你变新参中的老参，哎哟，恭喜你，一下子懂进去了。

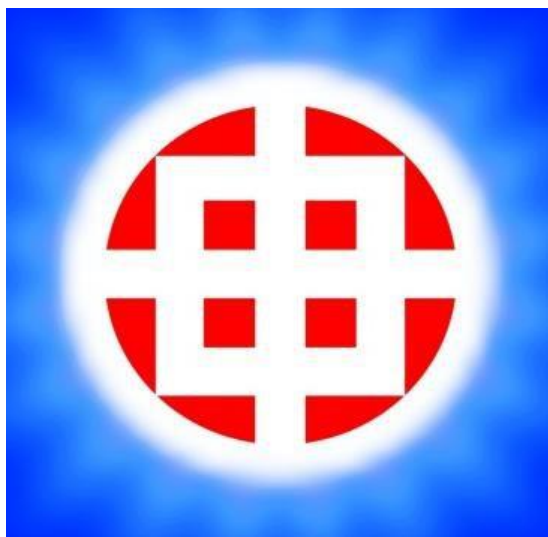
以上内容来自首愚长老 2019 年 10 月 20 日在宝华山禅茶会上午第一堂课开示笔录





十方禪林標誌的設計意涵

原创 十方观音 十方圓明心地湧 2020-06-14



依「十方圓明心地湧」意涵設計

十方禪林的標誌是依照表徵佛法修證意涵的「十方圓明心地湧」七字來設計。圖中看到有「十」的字形、有方形的口為「方」、有「圓」相標示我們的心，並代表般若、代表「禪」。「十方圓明心地湧」意謂一切唯心造，圓滿周遍的心湧出佛法無量義，這無量義如林，即十方禪林的「林」，故整個標誌完全呈現了十方禪林的名義。對外標誌形意要簡約，如左（此处为上第一幅）圖，但完整是圓外有藍天如右（此处为上第二幅）圖。

標誌圖案線條簡明表徵十方禪林的道風——「簡樸親真」，這四字是做人與修行的口訣，即簡單、樸實、親切、真誠。標誌內容不僅揭示十方禪林的理想——「實行正道，莊嚴世界」，同時也可由之鋪排出一個壇城圖——「準提曼荼羅」示意圖。

揭示「實行正道，莊嚴世界」

■ 礼敬上师 ■





圓內十方代表實行正道於十方世界，加上外圓代表圓滿、莊嚴世界。依「實行正道，莊嚴世界」的理想創立十方禪林之宗旨與實踐目標。

本「實行正道」立四大宗旨：

- 一、實修證，報身智德解脫門——以建禪林納海眾，成就修道基礎事業；
- 二、行悲願，化身恩德善巧門——以興慈善立文教，成就行道利生事業；
- 三、正知見，法身斷德般若門——以辦學院育賢才，成就正道傳承事業；
- 四、道圓成，正等正覺無上門——得真善美法界身，成就佛道圓澈事業。

為「莊嚴世界」豎「三大目標」立「九大實踐中心」

大方形與十字交融從中心點放出佛之五分法身香——戒香、定香、慧香、解脫香、解脫知見香；「莊嚴世界」是行願之精神內涵，欲成大願，豎立三大目標，做為近程、中程、遠程之實踐次第。

莊嚴世界：

莊（戒香）：莊重律儀，舉身投足，三千威儀，八萬細行，符合菩薩攝律儀戒，攝心妙行，令他歡喜，自他不二，舉止安然。

嚴（定香）：持定共戒，平常日用，發心動意，正念正知，符合菩薩攝善法戒，饒益有情，無事不善，無處不定，三學增上，圓融無礙。

世（慧香、解脫香）：世事敬心，感同身受，無住生心，廣度有情，符合菩薩攝眾生戒，十世古今，不離當念，離四句、絕百非，體用一如，淨純圓滿。



界（解脫知見香）：界量等身，身同太虛，大而無外，小而無內，無量無邊，無邊剎境，自他不隔於毫端，無我相、無人相、無眾生相、無壽者相之禮運大同世界。

三大目標：

- 一、創建禪林奠基於寶島台灣；
- 二、奉行正教中興於神州大陸；
- 三、弘揚正法普及於寰宇世界。

所謂莊嚴，即非莊嚴，是名莊嚴；所謂世界，即非世界，是名世界。空花佛事，水月道場，菩薩用心，智不住三有，悲不入涅槃，法界緣起，是名「實行正道，莊嚴世界」。實行正道，即是莊嚴世界；莊嚴世界，需要實行正道。

為貫徹「宗旨與目標」，立九大實踐中心：

- 一、行政管理中心——為本禪林暨所屬機構之行政管理
總樞紐；
- 二、行願實踐中心——負責國際暨國內弘法，文物編輯出版以及文教基金會、準提學會、護法會、籌建會等業務；
- 三、見地教學中心——設十方叢林書院，下轄戒學、定學、慧學、五明、語文、東西精華文化等研究部門，以推廣佛學、文化教育，培養基礎佛學和弘法人才；
- 四、修證禪觀中心——設禪修院、念佛堂、戒壇、密壇、關房等設施；
- 五、工巧生產中心——設農禪院、工禪院；





六、淨居顧問中心——置長老靜居院、長老尼靜修院、長者靜修院；

七、靜修療養中心——設置禪林精舍，供住眾、執事退休後辦道場所；僧伽精舍，供諸方僧眾辦道場所；居士靜苑，供居士辦道場所；並設置養生院，附設中西醫診療所；

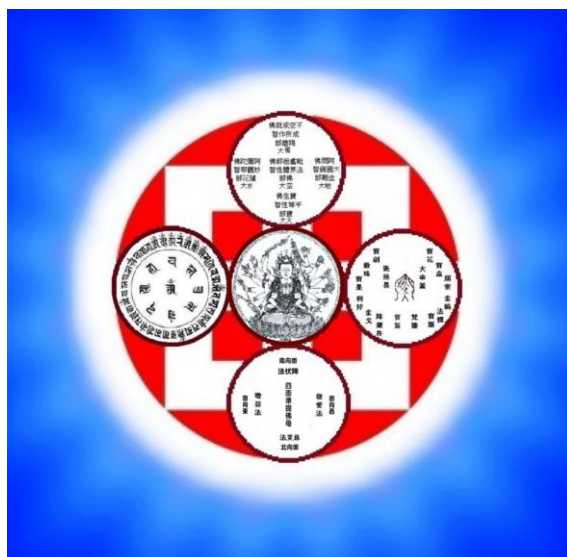
八、慈惠福利中心——設養老院、育幼院、托兒所等；

九、助念安息中心——建如意寮、地藏殿、靈骨塔等。

表徵「準提曼荼羅」

曼荼羅的由來是在印度修密法時，為防止魔眾侵入，劃出一個圓形、方形的區域，或建立土壇，有時也在壇上畫佛、菩薩像，但事畢將畫像廢除。因壇內充滿、聚集諸佛與菩薩，如輪般環繞於普門的大日如來的四周，故稱曼荼羅為聚集、輪圓具足。在印度是築土壇，但在中國和日本是畫圖在紙帛上，將尊像或三昧耶形、種子字等，依一定方式配列繪製。透過曼荼羅，將佛菩薩的尊像、代表心要的梵文種子字、

本誓的三昧耶（法器或印契）及威儀事業顯現出來。依《大日經》可歸納三種秘密身：一、字，法曼荼羅；二、印，三昧耶曼荼羅；三、形，大曼荼羅。這三身各具足威儀事業，稱羯摩曼荼羅。



準提曼荼羅示意圖

十方禪林的標誌為內方的一圓，圓





代表顯圓——華嚴、密圓——準提。以準提修法而言，可從圖中變化準提曼荼羅，包括四曼以準提佛母曼荼羅為中心。準提佛母三目十八臂，其左為準提佛母三昧耶曼荼羅示意圖，表達普救眾生的本誓之法器或印契。準提佛母十八隻手中間二手所結是總攝二十五部印的準提印，其餘除施無畏印外，都是手持法器，簡略以名稱列位。其右是準提法曼荼羅的準提法種子真言，象徵佛菩薩的威德力；內圈是總攝二十五部的梵文準提咒心，外圈由梵文淨法界咒、護身咒、六字大明咒、準提咒、一字大輪咒圍成。其下為準提羯摩曼荼羅示意圖，準提法息、增、懷、誅四種世間成就法，行者進修準提佛母之法教，行威儀德業。其上則是五方佛大曼荼羅示意圖，簡略以名稱表示。

五方佛大曼荼羅示意圖表達因六大緣起建構的法界觀，地水火風空識六大是宇宙法界的本體，六大無礙，周徧法界，稱「體大」，是諸法緣起的根源，能出生一切法及世間。地、水、火、風、空五大屬色法，是「理法身」；識大屬心法，是「智法身」。據《華嚴經疏》卷十分兩種法身：一、「理法身」，理是性德，「理法身」即本覺之理性，性淨明體，本來離念，諸佛與眾生皆同一德相，但眾生為無明所覆沒而不顯。二、「智法身」，智是修德，「智法身」即究竟始覺之智，契合清淨本覺之理，理智互融，色心不二。

「識大」包含眼、耳、鼻、舌、身五識、第六識分別意識、第七末那識、第八阿賴耶識、第九菴摩羅識，這九識可以轉成佛的五智。毗盧遮那佛象徵五智中的「法界體性智」，化育另外四智，東方阿閼佛象徵「大圓鏡智」，西方阿彌陀佛象徵「妙觀察智」，南方寶生佛象徵「平等性智」，北方不空成就佛象徵「成所作智」。依五智建立佛部（佛大定的德性）、金剛部（佛大智慧的德性）、蓮花部（佛大慈悲的德性）、寶部（佛之無邊福德）、羯摩部（佛事業成辦之功德）五部，各對應的五方佛為部主，一智互具五智，成二十五部。如《即身義東聞記》云：色即是心，故名金剛界五智。心即是色，故名胎藏界五佛。《五輪九字明秘密釋》云：色者不離心，五大即五智；心者不離色，五智即五輪（五輪即五大）。





四曼是六大本體上所呈現的差別相狀，每一曼荼羅皆不離「相大」，所以說「四曼相大」。大曼荼羅是諸佛的身密，三昧耶曼荼羅是諸佛的意密，法曼荼羅是諸佛的語密，尊像、印契持器、種子字形都可作為觀想的對象。佛陀的德業則是羯摩曼荼羅，為其餘三曼的業用，是「用大」，所以四曼圓備諸佛的身口意三密，將六大、四曼攝於三密之用，法界則不出三密，所以萬法都具有佛德曼荼羅。《神變經疏》云：「若用三密為門，不需經歷劫數，具修諸行，只於此生，滿足諸波羅密。」

《顯密圓通成佛心要集》中密教心要提到，在《神變疏鈔》、《曼荼羅疏鈔》都判陀羅尼教是密圓。而密圓神咒，雖一切眾生及因位菩薩不解其義，但持誦之，便具有毘盧法界和普賢行海，自然得離生死，成就十身無礙佛果。如病人得合成妙藥，雖不知分兩炮灸與合成法則，只要服之，自然除病身安。故《首楞嚴經》云：「諸佛密咒祕密之法，唯佛與佛自相解了，非是餘聖所能通達，但誦持之，能滅大過，速登聖位。」

北遼道殿法師主張顯密雙修，顯則推崇華嚴，密則獨尊總攝二十五部的準提神咒。如《大教王經》云：「七俱胝如來三身讚，說準提菩薩真言，能度一切賢聖，若人持誦，一切所求悉得成就，不久證得大準提果。是知準提真言，密藏之中，最為第一，是真言之母，神咒之王也。」又準提神咒有三殊勝之處，不同餘咒：一、準提咒總含一切諸真言故，一切真言不能含準提；如大海能攝百川，百川不攝大海。二、準提壇法，人易辦故，但以一新鏡，未曾用者，便是壇法；不同餘咒，建辦壇法，須得揀選淨處，香泥塗地，廣造佛像，多用供具，方能成就。三、準提不揀染淨得誦持故，不問在家出家、飲酒食肉、有妻子等，皆得持誦；不同餘咒，須要持戒，方得誦習。

準提梵名 Cundī，又作准提、准胝、准泥，意譯作清淨。準提菩薩又名尊那菩薩、七俱胝佛母。日本東密有兩派說法，一說準提佛母在胎藏界曼荼羅的遍知院（又稱佛母院），屬佛部。另一說在觀音院，是人道觀音，屬蓮花部。不論屬佛部或蓮花





部，七俱胝準提佛母就是大般若，具有一切智智，有大定、大智、大悲的妙德，能孕育出無量無邊無數的佛。

準提佛母曼荼羅以準提佛母為中心所繪製的別尊曼荼羅，佛母形像表徵的意義如《白寶口抄》所述，佛母身作黃白色，黃色代表大地，能出生萬物之義，白色代表水，能生長萬物之義，是胎金兩部所生法，表徵理智不二、定慧一體，有諸佛能生德之義。以種種莊嚴其身，腰著白衣，衣上有花紋，身著輕羅綽袖天衣，緩帶繫腰，朝霞絡身，身有白輕羅棉之文。這種種莊嚴是表以塵沙諸法為莊嚴，因菩薩以煩惱為菩提。身像周圓光明光焰，以智能破除妄心闇故；以白螺為手釧，白螺因吹音殊勝表說法之義，廣弘佛法。準提佛母的三目印，表理、智、事，具足佛眼、法眼、慧眼，或佛部、金剛部、蓮花部，也表三目排列不縱不橫，表不一不異，具有三諦一如平等的涵義。準提佛母手臂的數目，與求願得何種成就有關，觀想十八臂的準提佛母像，是欲求十八不共法。

準提三昧耶曼荼羅示意圖表達準提佛母的契印和手持的所有法器，象徵準提佛母度眾的本誓願力。其契印或法器名及所列出位置是相對應準提佛母曼荼羅所繪的佛母十八隻手結的契印或所持法器。經上描述是左右上二手作說法相，這表準提佛母為人道能化主，以度化人道為主，能破除三障，現三眼智，說法利生，教人學法，令證三身果位，因修法依獨部別行或七俱胝獨部法，結總攝二十五部大曼荼羅尼印的準提印，所以將說法印改準提印，佛言此咒及印能滅十惡、五逆一切重罪，成就一切白法功德。

右第二手結施無畏印，右掌五指開立，表五智的光明，施與眾生無畏。右第三手持劍，以智慧劍來降伏四魔三障，去除三毒五欲。右第四手持數珠，數珠表智慧，轉法輪之義。右第五手持寶果，即菴摩羅果，一說吉祥果，或說為石榴，表圓滿萬行萬善的種子，顯佛果圓滿功德之義，而佛母尊皆持此果，以其子多故，能出生佛子之義。右第六手持利斧，表摧破無明與難斷惑障而無餘漏。右第十手持金戈，戈前端有





一內向橫刃，又稱勾兵，《儀禮》所載戈常用作禮儀儀仗。鈎由戈演變而來，鈎是王者象徵，能鈎召一切眾生，令入本有內證的法界宮，有召入如來寂靜智德之緣。右第八手持金剛杵，或云降魔杵，三股杵表摧滅貪嗔癡三毒，五股杵表五佛五智。右第九手持寶鬘，是貫穿花葉的花鬘，表萬德莊嚴之義，是平等性智的功德。

佛母左第二手持大傘蓋，是如意寶幢，表高立清淨菩提心的寶幢，對無福慧的貧乏眾生，施與滿足世間及出世間的願求。左第三手持寶花，指開敷的紅蓮花是人人欣愛之色，蓮花表自性清淨，代表一切諸法自性清淨，能清淨人界中的三毒、五欲等一切的非法之事。左第四手持寶盒，指賢瓶，賢是善之義。以瓶中能出心所欲求之物，故引喻能生善福。在密教中，則以賢瓶為地神之三昧耶形，盛香、藥等，置於修法壇上。又此瓶中藏有種種寶，猶如大地埋藏諸種之財寶，能表盛滿一切物之義，指準提菩薩能出生三部諸尊盛滿之德。左第五手持絹索，降伏惡魔忿怒諸尊大皆持索，表能繫縛難調伏者不令傾動，引入本有的佛智。左第六手持金輪，輪是轉動摧破之義，能滅除二十五有的生死流轉。左第七手持法螺，表能作師子吼演說諸法利益群生，以螺大聲令降伏眾生煩惱障礙。左第八手持寶瓶，即軍持，裝有甘露水，表能以甘露水施予一切眾生，令其開敷本有覺性之花。左第九手持梵篋，般若梵篋表智慧之體，因十方三世諸佛菩薩皆依般若成正覺，準提菩薩持般若篋，表般若為母，能生諸佛。

準提法曼荼羅因修法儀軌除了準提神咒外，道殿法師在儀軌中再加四短咒，包括淨法界、護身咒、六字大明咒、一字大輪咒，故在外圈置入所有修持的梵文咒語由喻那（注：音喻那，原文有梵文，此略，下同）開始，右旋依序：淨法界咒、護身咒、六字大明咒、準提咒、一字大輪咒。內圈圓明之月輪上則是梵文準提咒心，中心是唵，右旋繞折隸主隸準提娑婆訶布列在月輪上。咒持誦方法在受傳法後，請參照十方禪林準提儀軌所示。持誦各咒語的殊勝功德如下：





一、淨法界咒：唵嚩 （音喻那）。此淨法界 LA 字，若想、若誦，能令三業悉皆清淨，一切罪障盡得消除，又能成辦一切勝事，隨所住處悉得清淨。

二、護身咒：唵啍口臨二合 （音喻逞）若誦此咒，能滅五逆十惡一切罪業，能除一切種種病苦，災障惡夢，邪魅鬼神，諸不祥事，而能成辦一切勝事，令一切所願皆得圓滿。此咒是諸佛心，若人專心誦一遍，能守護自身，一切鬼神天魔不敢侵近；誦兩遍，能守護同伴；誦三遍，能守一宅中人；誦四遍，能守護一城中人；乃至七遍，能守護四天下人。

三、六字大明咒：唵嘛呢叭口弥吽，「叭」音「掰」。六字大明義理廣博，「唵」有皈依三寶之意義，表佛部，也表天道脫離輪迴之苦；「嘛呢」是如意寶珠，表寶部，「嘛」也表阿修羅道脫離悲慘的鬥爭，「呢」表人道脫離貪嗔癡慢妒五毒；「叭口弥」是蓮花開敷，表蓮花部，「叭」也表畜生道脫離屠殺之痛，「口弥」表餓鬼道脫離飢渴之災；「吽」有圓滿成就之意義，表金剛部，也表地獄道脫離血冰刀火之難。此咒是觀音菩薩微妙本心，得此咒或戴持在身，不染著貪嗔癡病。此戴持人，身手所觸、眼目所及，一切有情速得菩薩之位，永不復受生老病死等苦。若誦此咒，隨所住處，諸佛菩薩、天龍八部集會，又具無量三昧法門。誦持之人，七代種族，皆得解脫，腹中諸蟲，當得菩薩之位。若人書寫此六字大明，則同書寫八萬四千法藏，所獲功德，等無有異。

《佛說大乘莊嚴寶王經》第四卷言及虛空中有觀自在菩薩之聲，令於波羅奈大城之法師為除蓋障菩薩說六字大明。除蓋障菩薩奉聞大明已，還到釋迦如來處。其時七十七俱胝如來皆集會，說七俱胝佛母陀羅尼。即知此六字大明與準提神咒，有次第相須的關係。六字大明後，接著準提神咒與文殊菩薩一字大輪咒一起誦。

四、準提神咒：南無颯哆喃（注：原文有梵文，此处略） 三藐三菩
馱 俱胝喃 怛姪他 唵 折隸 主隸 準提 娑婆訶（音「所哈」）





一字大輪咒：唵 部林

南無（皈依），颯哆喃（七），三藐三菩陀（正遍知），俱胝南（千萬），怛侄他（即說咒曰），唵（神聖的發語詞，咒語的起音，有所謂攝伏的作用），折隸（奉為首領），主隸（隨之前進），準提（音譯為準提菩薩，意譯為清淨），娑婆訶（成就圓滿）。大意是「皈依七千萬諸佛，即說咒曰：『唵！奉準提菩薩（清淨）為首領，隨著準提菩薩（清淨之心）前進，成就圓滿。』依金剛智法師所譯準提咒心，每個梵文種子字義如下：

唵字門者是流注不生不滅義，復於一切法為最勝義

折字門者於一切法は無行義

隸字門者於一切法は無相義

主字門者於一切法無起住義

隸字門者於一切法無垢義

準字門者於一切法無等覺義

提字門者於一切法無取捨義

娑婆字門者於一切法平等無言說義

訶字門者於一切法は無因寂靜無住涅槃義

所說字義雖立文字，皆是無文字義，既無文字，須諦觀一一義相，周而復始，不得斷絕。不斷絕者，為流注不生不滅最勝義；由不生不滅最勝義，是故無行；為無行義，是故無相；為無相義，是故無起住；為無起住義，是故無等覺；為無等覺義，是故無取捨；為無取捨義，是故平等無言說；為平等無言說義，是故無因寂靜無住涅槃；為寂靜無住涅槃義，是故不生不滅最勝無斷，周而復始。此名三摩地念誦。





佛言此呪能滅十惡五逆一切罪障，成就一切白法功德。凡有所求，無不稱遂，似如意珠，一切隨心。誦此咒人，能增壽、除病，水不能溺，火不能燒，毒藥怨家、軍事強賊，及惡龍獸諸鬼魅等，皆不能害。若能依法持誦，無不成就。

此準提咒，一切諸佛菩薩等同說，總攝二十五部真言壇法，龍樹菩薩以偈讚曰：「準提功德聚，寂靜心常誦，一切諸大難，無能侵是人，天上及人間，受福如佛等，遇斯如意珠，定獲無等等。」

一字大輪咒亦名末法中一字心呪，此呪於末法時，法欲滅時有大勢力，能於世間作大利益，能護如來一切法藏，能降伏一切八部之眾，能摧世間一切惡呪，是一切諸佛之頂，是文殊菩薩之心，能施一切眾生無畏，能與一切眾生快樂。凡有修持隨意得果，同如意珠，能滿一切之願。

準提羯摩曼荼羅是示現準提佛母的威儀事業的行動性曼荼羅。若依前儀軌持誦，凡有所求，決定成就，但如有樂於隨所求事而各別作法者，有四種世間成就法：息災（扇底迦）、增益（布瑟置迦）、敬愛（伐施迦羅拏）、降伏（阿毘遮嚕迦）。在這曼荼羅上，以四面準提佛母為中心，安置四法在面向佛母方向的相對方位上。依據《佛說七俱胝佛母準提大明陀羅尼經》、《七俱胝佛母所說準提陀羅尼經》、《顯密圓通成佛心要集》所載四種法方式如下：

一、 息災法：求滅罪轉障除災害、鬼魅疾病、囚閉枷鎖、疾病國難、水旱不調、蟲損苗稼、五星（惡星）凌逼本命，悉皆除滅，煩惱解脫。作此法時，著白衣面向北，交腳豎膝吉祥坐，觀本尊白色（佛像面向南）。供養飲食、果子、香、花、燈燭、地等悉皆白色，以慈心相應，從月一日至八日。日三時（早齋後、午齋後、藥石前）念誦，夜作護摩。念誦時以準提法次第持誦，至準提咒誦一百八遍已，然後誦息災真言曰：唵 折隸 主隸 準提（今某甲及所為事，若為他人念誦稱彼名字）除災難娑婆訶。





二、 增益法：求延命、官榮、伏藏、富饒、聰慧、聞持不忘、藥法成就、金剛杵等成就，或作師子象馬類，以真言加持三相現，隨上中下所求獲果。如悉地廣說，欲求持明仙入阿蘇囉窟，及諸八部鬼神窟，求入者皆得，及證地位神通，求二種資糧圓滿，速成無上菩提。作此法時，身著黃衣，面向東，結跏趺坐，觀本尊黃色，所供養香、花、飲食、果子、燈燭、地等並皆黃色，以喜悅心相應，從月八日至十五日，日三時念誦，夜作護摩。念誦如前，增益真言曰：唵 折隸 主隸 準提（今某甲及所為事，若為他人念誦稱彼名字）所求如意娑婆訶。

三、 敬愛法：若欲令一切人見者發歡喜心，攝伏鉤召若男若女、天龍八部、藥叉女及攝伏鬼神，有諸怨敵作不饒益事，皆令迴心歡喜，諸佛護念加持，是名攝召敬愛法。 作此法者，身著赤衣，面向西，豎二膝並腳名普賢坐，觀本尊及所供養香、花、飲食、果子、燈燭、地等並皆赤色，以喜怒哀心相應。從十六日至二十三日，日三時念誦，夜作護摩。念誦如前，攝召真言曰：唵 折隸 主隸 準提 令一切人敬愛（某甲若為他人念誦稱彼名字）娑婆訶。

四、 降伏法：若欲降伏犯五無間、謗方等大乘、毀滅佛性、背逆君主、惑亂正法，於如是之人，深起悲愍。以驢糞或駝糞或燒尸灰，以用塗壇。作此法時。身著黑衣或青衣。面向南，左脚押右脚蹲踞坐。觀本尊黑色，以忿怒心相應。取臭無香氣黑色或青色花供養，所供飲食、香、花、菓子、燈燭、地等，並皆黑色或青色。從月二十三日至月盡日，取午時中夜二時念誦，夜作護摩。降伏真言曰：吽折隸 主隸 準提（令某甲）跋囉二合喃伽多野 吽發吒

若欲於此四種法中求成就者，須得先行持誦準提咒五十萬遍，或是七十萬遍，或是百萬遍後，方能作法成就。





十方禪林標誌湧出佛法無量義

「卍」字表徵時空互換

在佛教與基督教的標誌象徵，佛教用萬「卍」字表徵，基督教用十字表徵，縱的這一豎代表時間，橫的一畫代表空間。以佛教的「卍」字來講，到每個盡頭就轉出個角，代表時空互換，這是佛教哲學的不可思議。

「十方」無方表徵真空妙有

十字的上端代表北方，北方的下面代表南方，右邊是代表東方，左邊是西方；方形的四個角，右下角代表東南方，右上角是東北方，左下為西南方，左上則指西北方。這個方形四個角代表四偏（或隅），十字的盡頭代表東、南、西、北四方，加上東南、東北、西南、西北四偏，四正加四偏就八方，再加上上方和下方，名為十方。十方無方，沒有方位，每一點都是含裹十方。這十個方位代表有、妄，十方無方代表空、真；有方無方二者合一即真空妙有、真妄不二、二而不二。

十方意涵十四無畏

十即十、方即是四。《楞嚴經》卷六觀世音菩薩白世尊：「以金剛三昧無作妙力，與諸十方三世六道一切眾生同悲仰故，令諸眾生，於我身心，獲十四種無畏功德。」此十四種無畏功德亦不離十方。

「圓」表徵顯圓、密圓；「明」表徵覺

「十方圓明心地湧」標誌呈現的圓明意境特徵，這圓之顯圓是華嚴，密圓是準提。而明者代表覺，圓與明合之表示顯明甚深無盡法義。

內方外圓意謂質直柔軟





方形表質直，質者正也，正直之心，無諂曲也。圓形表柔軟，心柔和而隨順於道也。《法華經》曰：「眾生既信伏，質直意柔軟。」信仰佛又心已調伏的眾生，個性直率而樸實，心意柔軟而調順。

白紅藍分別徵示法報化三身、體相用

標誌有三種顏色，藍色代表化身境界，是「用」大；圓形的白色部份代表清淨圓明，是「體」大；紅的部分代表業感緣起。種種的五味雜陳、心裡的貪嗔癡慢疑是習氣，身體酸脹麻痛是業氣，一個是心理，一個是生理，構成過去我們生命的種種坎坷，種種的悲歡離合。「十方圓明」乃一大光明，般若智光的呈現，照破一切黑暗，融化掉我們所有的貪嗔癡慢疑，將酸脹麻痛等生理障礙都去掉，轉化報身，是「相」大。

縱三條表徵禪宗三綱、中密三綱、淨土三要、三密相應、三聚淨戒、三菩提心、三法印、三輪體空

一、 禪宗三綱：無念為宗、無相為體、無住為本。

二、 中密三綱：

(一) 禪宗三綱心之體——佛家心理空慧觀；

(二) 生命科學心之相——道家生理養生觀；

(三) 普賢行願心之用——儒家入世倫理觀。

三、 淨土三要：信、願、行。

四、 三密相應：身密、口密、意密。

五、 三聚淨戒：

(一) 攝律儀戒，又作自性戒，此戒是法身之因；





(二)攝善法戒，修習一切善法，此戒是報身之因；

(三)攝眾生戒，又作饒益有情戒。

六、三菩提心：

(一)直心，正念真如法故；

(二)深心，樂集一切諸善行故；

(三)大悲心，欲拔一切眾生苦故。

七、三法印：諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜。

八、三輪體空：內不見有能施之我，外不見有受施之人，於其中間，亦不見有所施之物。

「方」表徵四聖諦、四無量心、四攝法、四念處、四正勤、四如意足、四依、四德、四弘誓願、四法界

一、四聖諦

(一)苦諦，審實世間事物，世俗的一切，本質皆苦。關於生死實是苦之真諦。

(二)集諦，審實一切煩惱惑業，實能招集三界生死苦果。關於世間人生諸苦之生起及其根源之真諦。

(三)滅諦，審實斷除苦之根本——欲愛，則得苦滅，可入於涅槃之境界。關於滅盡苦、集之真諦。

(四)道諦，審實滅苦之道，乃八正道，若依此而修行，則可超脫苦、集二諦，達到寂靜涅槃之境。

二、四無量心

■ 礼
敬
上
师 ■





四無量心：慈無量、悲無量、喜無量、捨無量。四無量對治四障，即以慈無量對治瞋，悲無量對治害，喜無量對治不欣慰，捨無量對治欲界之貪瞋。

三、四攝法菩薩外行四攝法，內則以四無量心為根本，希望執迷的眾生一同了悟真諦，一同成佛。

(一)布施攝，法施以無所施之心施與真理、施捨財物。若有眾生樂財，則布施財；若樂法，則布施法，令起親愛之心而依附菩薩受道。

(二)愛語攝，依眾生之根性而善言慰喻，令起親愛之心而依附菩薩受道。

(三)利行攝，行身口意善行，利益眾生，令生親愛之心而受道。

(四)同事攝，親近眾生同其苦樂，並以法眼見眾生根性而隨其所樂，分形示現，令其同霑利益，因而入道。

四、四念處

(一)身念處，即觀此色身皆是不淨。

(二)受念處，觀苦樂等感受悉皆是苦。

(三)心念處，觀此識心念念生滅，更無常住。

(四)法念處，觀諸法因緣生，無自主自在之性，是為諸法無我。

五、四正勤

已生惡令永斷；未生惡令不生；未生善令生；已生善令增長。

六、四如意足

(一)欲如意足，希慕所修之法能如願滿足。

(二)精進如意足，於所修之法，專注一心，無有間雜，而能如願滿足。





(三)念如意足，於所修之法，記憶不忘，如願滿足。

(四)思惟如意足，心思所修之法，不令忘失，如願滿足。

七、四依

(一)依法不依人，當以教法為依，不可以人為依。

(二)依了義經不依不了義經，三藏中有了義經、不了義經，當以明示中道實相義之決定了義經為依，不可以不了義經為依。

(三)依義不依語，當以中道第一義為依，不可光以文字、語言之表現為依。

(四)依智不依識，當以真智慧為依，不可以情識為依。

八、四德

(一)常，如來法身其體常住，永遠不變不遷。

(二)樂，如來法身永離眾苦，住於涅槃寂滅之大樂。

(三)我，如來法身自在無礙，為遠離有我、無我二妄執之大我。

(四)淨，如來法身離垢無染，湛然清淨。

九、四弘誓願

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。

十、四法界 華嚴宗的宇宙觀是「一真法界」，以現象和本體觀察之，有四層次：

(一)事法界，指差別之現象界。宇宙森羅萬象皆由因緣而生，各有特殊、差別與界限；是認識之對象，雖有而非實。





(二)理法界，指平等之本體界。宇宙無盡事法，同一理性之義，本體皆為空性、佛性、真如，是平等而無差別，但是達此境界尚未顯真如妙用，故並不完全。

(三)理事無礙法界，指事界與理法界具有一體不二之關係。即本體（理）無自性，須藉事而顯發，即一切萬象皆為真如理體之隨緣（依他緣起）變現。此即理由事顯，事攬理成，由此顯出理與事互融無礙之法界，也尚非佛智之最高認識。

(四)事事無礙法界，指現象界本身的絕對不可思議。華嚴現量境界，理事全真，一即一切，一切即一，心佛眾生，三無差別。一切諸法皆有體有用，各隨因緣而起，各有其特性，看事與事似乎互為相對，可是多緣互為相應以成就一緣，而且一緣也遍助多緣。以其力用互交相涉，自在無礙而無盡，故稱事事無礙、重重無盡。又作無盡法界。

若總觀以上四法界，則稱為四法界觀；若分別觀之，則逐一稱為事法界觀乃至事事無礙法界觀。

「田」外紅色八個似三角形象徵八正道、八相成道、天龍八部

一、八正道：正見、正語、正業、正命、正念、正定、正思惟、正精進。

二、八相成道：十方一切諸佛皆在人間成就佛道，示現補處菩薩從兜率陀天降生人間、托胎、出生，示現出家、降魔、成道、轉法輪，到入涅槃的八個過程，圓滿佛果。

三、天龍八部：守護佛法之諸神，指天、龍、夜叉、乾闥婆、阿修羅、迦樓羅、緊那羅、摩睺羅伽。此等人非人皆歸化於佛之威德，成為佛之眷屬，住於諸佛之受用土，護持佛及佛法。

「十」表徵十波羅蜜

法相宗以十波羅蜜配菩薩十地，說明修行之次第。





一、施波羅蜜，有財施、法施、無畏施三種。如能基於四無量心行布施，又能破我法執二執，如是「三輪體空」，遠離名利、是非，如此布施，名施波羅蜜。

二、戒波羅蜜，持大乘菩薩三聚淨戒。如是持戒，生生世世，常生善處，捨諸惡行，身口意三業清淨，成就自利功德，再能自行化他，令他人調伏煩惱，三業清淨，即是利他；以此自利利他功德，莊嚴無上菩提，是為究竟，名戒波羅蜜。

三、忍波羅蜜，能忍受一切苦樂，不為一切外境所動。

四、精進波羅蜜，精勵進修而不懈怠。除斷惡修善的四正勤外，要勤於利生、教化事業，不畏生死苦，心無退轉，修諸功德。

五、禪波羅蜜，攝持內意，不為妄念所動，得正定勝妙樂，並以所修的清淨三昧，教化眾生令斷煩惱，因修禪定得八解脫，出生無量三昧功德，疾證菩提。

六、般若波羅蜜，修學戒定慧三學，由戒生定，因定發慧，修習最上乘的禪定，由一心三觀（空假中），修證到徹底了知緣起性空的真實相，理智合一，得根本智。依根本智，在行菩薩道時，所起方便教導眾生的智慧，能作利生事業的能力，名差別智，是親證根本智後所得的智慧，又名後得智。

七、方便波羅蜜，證了實相般若後，應無所住而修學方便般若，從體起用，應機現身，以種種方法，廣行方便，教導眾生，啟發其智慧，共入佛道。

八、願波羅蜜，菩薩上求菩提下化眾生，不僅要智慧、方便，還必要有大願與大行，藉由宏願策進的動力，才能到達佛果菩提，是名願波羅蜜。

九、力波羅蜜，由宏願所引發的一種宏大而雄厚的推動力量。由思擇、修習，加上自他的力量，而具足報生力、神通力，以及信、進、念、定、慧等力量，然後展開堅固力、大慈力、大悲力、精進力、禪定力、智慧力、成就眾生力、無生法忍力、解脫力以及具足無礙智力等十力的進修。菩薩因修此十力的功德，終於獲得佛的十力，圓成佛道。





十、智波羅蜜，能了知一切法的差別相，觀機設教，利益眾生。《大智度論》曰：「一切智是聲聞辟支佛事，道智是菩薩事，一切種智是佛事。」又《摩訶止觀》曰：「佛智照空如二乘所見，名一切智。佛智照假如菩薩所見，名道種智。佛智照空假中皆見實相，名一切種智。故言三智一心中得。」空觀破見思惑，證一切智，成般若德；假觀破塵沙惑，證道種智，成解脫德；中觀是破無明惑，證一切種智，成法身德。此三觀為破除三惑而顯差別相，終不礙平等一如的聖理。十地菩薩，乘此智度，進入等覺，斷最後一品無明，證法身，登妙覺，得佛境界，智同於佛，是名智波羅蜜。

「田」字藏二十五圓通

田字裏頭，正好劃成五五二十五等分，也代表《楞嚴經》二十五圓通，闡明「根塵同源，縛脫無二」之理，廿五位大菩薩和大阿羅漢，各自分別依六塵（色塵、聲塵、香塵、味塵、觸塵、法塵）、六根（眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根）、六識（眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識）和七大（地大、水大、火大、風大、空大、見大、識大）說明如何入三摩地修證圓通法門。





佛陀的三法印（一）

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-06-14

我们刚才讲到了佛陀的三法印（诸行无常、诸法无我、涅槃寂静），这是宇宙人生的真理所在，也是讲我们修行看清了一切现象，不着这个现象，你心胸才能够宽广。

佛陀三法印的第一个法印“诸行无常”。人生几十年，现在想起来，儿童时代简直是昨天的事情，一念万年万年一念，我们自己这内心世界再久远的事情，感觉也就是昨天的事情，这叫一念万年万年一念。那么我们修法的，万年就在一念之中，一念含摄了万年，万年在一念之中，这是一个解脱境界。诸行无常，这当然是宇宙人生的真理呀，一切都是幻化的，所以《金刚经》最后的一句话，“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观”。

各位，你有经常做这样的观察吗？观察自己，观察周遭的，观察所有的整个的世间的现象都是如此。世间的有为法，有生就有灭，有生有灭就有痛苦就有烦恼，因为我们着在这个现象上面了。所以真正懂得诸行无常，你对世间上的名闻利养就慢慢看淡了，看开了，因为几十年后，一口气不来又是他生来世了。所以我们的生命是生生世世尽未来际的，不过他生来世能不能再生为人就不晓得了。

所以南老师要我们看清整个佛法的基础，你想对佛学佛法了解更透吗？你的佛教信仰有没有接地气呢？过去南上师讲的，整个佛法基础在三世因果六道轮回。如果你不相信有三世因果，不相信有六道轮回，那你不是佛教徒。一个佛教徒最基本的就是要看清楚三世因果，从敬畏因果，到要懂得修三世因果。因为三世因果，牵涉了六道轮回。你善因善缘五戒可以再生为人。十善可以上升天道。你正知正见，可以入四圣界，唯有正知正见才能够解脱生死烦恼。你恶念邪念，你堕落到三恶道中，这是法

■
礼
敬
上
师
■





尔如是道理，这是宇宙人生的真理所在，所以唯有三世因果六道轮回这样的观念，才是正知正见。

儒家是一世观，儒家未知生焉知死，敬鬼神而远之，所以儒家是一世观。这是南上师所讲的，这是沿着南上师的思想脉络。那么我们要建立起三世因果六道轮回，你的心胸才能宽广，我们才会敬畏因果。加紧修，修好三世因果，让自己这个品位，就是说往生净土，也要九品往生。

这九品往生，也就是说你修行的程度上一个简单的（划分），下品等于说你现在还在幼稚园的阶段，你已经入了小学，相当于你还在初学阶段；到了中学、高中大概到了中品；到了大学以上算是上品了。简单的这么说，不是等同哦，那是方便说，大家不要听歪掉了。所以净土的九品往生相当于我们修行的程度的高低，初级、中级、高级，大概可以这样简单的一个规划。

观察了诸行无常，所以我们的生命可以不断的自我提升。因为是无常嘛，一切都可以改变。无常并不是那么悲哀的啊，无常恰是可以创造奇迹。这是说我们不要贪着在这个现实的仅有的，眼光如豆，看到的是眼前的一点成就，一点名闻利养，距离菩萨道希圣希贤的境界还早得很。（观察到诸行无常），这是我们现实生活中必不可少的，但也差不多了，够用了。整个思想观念要在法上，在佛法的正知正见上，这是生命的根本。

诸行无常，千万别只说，哎呀，佛教是消极的，佛教是出世的。佛教看清了生命的真相，它不是消极反而是积极的。看清楚了，反而心胸更宽广了，不只是管自己。大乘佛法不但要自利更要利他，小乘是以自利为主，大乘佛教是以利他为主。不一样，心胸不一样，眼光不一样，大乘佛教的眼光更加宽广，更加的正确。一个人只为自己，那就是会躲到一个边角角里头去了。

以上内容来自首愚长老 2019 年 10 月 20 日在宝华山禅茶会上午第二堂课开示笔录





佛陀的三法印（二）

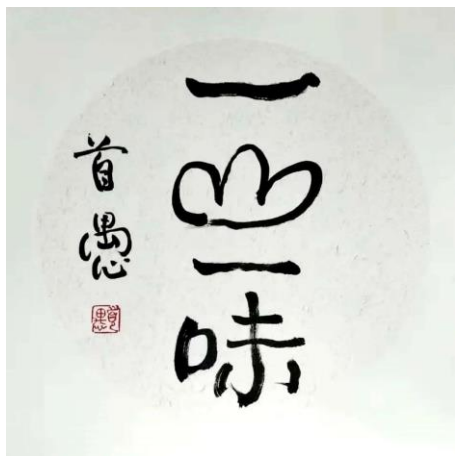
原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-06-15

看清诸行无常，才能够提升到诸法无我。把自己看得很淡，看得很开，所以才能够大公无私，才能够正大光明。一个人把自己的名跟利看得那么紧，看得那样子重要，心胸就狭隘了。所以从诸行无常提升到诸法无我，心胸就打开了，亮敞了，到了正大光明，那是涅槃的境界了。

清朝金銮宝殿上面写着“正大光明”，谈何容易啊，那是大公无私的无我境界，才能够进入到正大光明！那是个理想，也是帝王要有的修养。好的帝王，一切都是为人民，才能够进入到“正大光明”这样的宽广心胸。

如何正大光明啊？一定要看到诸法无我。处处都以自我为中心，那是霸权，霸权极权。能够看到诸法无我，内心清净了，真正懂得自我净化自我完美了，才能够进入到涅槃寂静。涅槃寂静，看到生命的永恒，生灭灭已，寂灭现前。

我们要的是常乐我净的解脱境界，这是涅槃境界。涅槃，不是说死了叫涅槃，那是大错特错了。说某某人圆寂了，圆寂就是涅槃了？圆满寂灭，那是解脱境界，有几个人能到圆满寂灭。



涅槃不是悲哀的，涅槃是解脱的，涅槃是快乐的。常、乐，你唯有看到诸行无常，诸法无我，才看到生命的“常”，永恒了，找到生命的永恒了，找到究竟的快乐了。

人生是苦的，无常苦空无我。从无常中，最后找到生命的永恒，就是“常”；从痛苦中看到清静





的解脱，那是永恒的“乐”，那是极乐净土，极乐境界永远是快乐的，再也不退转了。

地狱境界叫无间地狱啊，怎么叫无间地狱？痛苦没有间断啊，没有间断。极乐世界的解脱快乐，那是无间快乐。地狱叫无间痛苦啦，没有间断的痛苦，极乐世界是无间的快乐，没有间断的，那是极乐净土。

我们的解脱境界当然是极乐净土。一个人福德圆满智慧圆满，那得到的是究竟的快乐，找到的是真正的生命中，从执着自我提升到无我，从无我找到究竟的真我，常乐的我，看到大公无私的我，正大光明的我。常乐我净，究竟清净解脱了，这是我们想要达到的一个解脱境界，这就是大圆满的境界，这是人生的究竟。

我们向往极乐净土，那要付出代价的。学习无我，从自我到无我，从无我到真我，无我就是大我，就是真我。那要有很深的很宽广的福德资粮，要很深的智慧才能够到达这样的常乐我净的解脱境界。

准提法的修持是可以达到这样的境界的，常乐我净是寂灭性空的，是真如妙有的，不生不灭的佛果，在准提法的修持是可以到达的。

以上内容来自首愚长老 2019 年 10 月 20 日在宝华山禅茶会上午第二堂课开示笔录





准提法很殊胜，要懂得珍惜，懂得认真啊

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-06-16

南老师的第二则开示：

二、秘簡殊勝未盡知

“諸佛應機設教，開示多法，而準提佛母之修法，則為秘中之秘，簡中之簡。”

秘中之秘啊，这是般若慧观，看到生命的真实相。那么，最秘密的往往是最简单的，最简单的往往是最秘密的。所以秘中之秘，简中之简，没有绝对的。秘中之秘恰恰是简中之简，简中之简恰恰是秘中之秘。各位，你要懂得这个道理啊。所以我们的一四真言摄一切：“简朴亲真”。

老实念咒是简中之简，但是你真正要懂得老实持咒。你没有般若慧观，你念咒念得“呀呀呜呜的”，所以从念清楚听清楚开始。念清楚是简，听清楚是朴。朴，我经常讲这个朴，朴实无华，是一种坚持的力量，是忍持的力量。所以各位，要把一句准提神咒念好，要非常地坚持！不管念得好念不好，我这样地坚持下去，总有一天会念好。

到了念念分明，就到了第三个阶段“亲”。你跟准提神咒很亲，准提神咒也来亲你啊，越念越欢喜了。念得有感觉有感应了，这过程要经过简朴才能够进入到亲。你念到有笑容了，念到有欢喜心了，所以你跟准提神咒打成一片，融合在一起了。

念念分明到了念念本空，生命的真实相呈现出来了，进入到真实不虚的解脱境界了。念念本空就进入到无量寿无量光的极乐净土。

礼敬上师





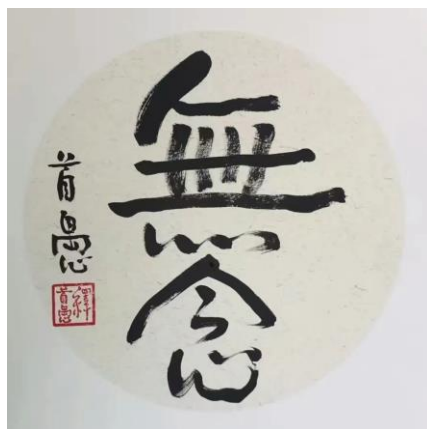
“十地菩薩猶未及盡知之，何況餘者。”各位，佛法简单吗？不简单。佛法深吗？也没有那么深。深浅在个人，深浅在我们的根器。所以准提法的下手处，念清楚是简中之简，到了真实不虚的境界，那是秘中之秘。

简朴亲真，有个过程的，每个过程都要很坚持，所以从简到朴，朴实无华。各位，哎哟，这过程，看着念得很单调，怎么老是念二十八个字？念来念去，那你念二十八个字还算多？念阿弥陀佛，南无阿弥陀佛六个字，那不是更简单吗？阿弥陀佛四字佛号那更简单啊，那不是更单调吗？欸……这单调中有很大的秘密在里头，是秘中之秘。阿弥陀佛四个字含摄一切，所以第二则南上师的开示，第二个法则秘简殊胜未尽知，这是禅宗净土共通的。

简朴亲真摄一切，一四真言摄一切。我们后面的真言九要第一个是一四真言，简朴亲真摄一切。世间法出世间法，你想要成就，你要把握到简朴亲真。

这个要，那个要，唉哟，多贪啊！多贪，我们台湾的俚语讲，这个“多贪”就要钻那个鸡的笼子，等着被贩卖。

所以我们的修行是要这样的简朴亲真。我们第二则秘简殊胜未尽知这一段很重要，南上师开示的都很精简的。



三、師承口訣趣菩提

“但除依通行儀軌外，必須賴有師承。”

南上师所传的这个法就是很清静，这是南老师一生的精华。南上师的著作那么多，真正可以一直传下去的，不是靠那个什么，真正可以传的，广传的，深传的，是南上师的准提法脉。所以能够让南上师有三千年香火运的是什么呢？当然是准提法，这是南老师直接从文殊菩萨传授给他的，这是师承。



“既得上師加持之力，又復得聞秘密心要口訣。”整个准提法本都是秘密，修起来都是秘密心要口诀。

“如是則不難由捷徑道，直趣菩提。”所以各位，我们准提法是一个非常精简的修行的口诀。

剩下十来分钟我们修法，南上师的第四个开示就留在下午讲吧，下一堂是要皈依的，我们先讲到这里。这是让新参晓得准提法很殊胜，要懂得珍惜，懂得认真啊！

以上内容来自首愚长老 2019 年 10 月 20 日在宝华山禅茶会上午第二堂课开示笔录

■
礼
敬
上
师
■





皈依三宝（一）

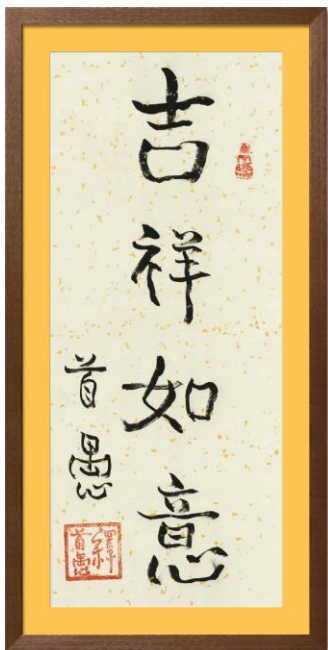
原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-06-17

我们首先为新参，要皈依的，简单地说皈依三宝的精神内涵。皈依三宝是我们每一个佛弟子入到佛门的第一课，所以皈依三宝是我们修行中很重要的一环。

一个人皈依三宝，从现象三宝到自性三宝。你一旦懂得自性三宝，你的三宝随时跟自己在一起，你感觉上三宝片刻不离你的时候，你那个自性的力量就来了，整个生命的中心，你就了了分明了。

实
行
正
道

庄
严
世
界



所以先从“皈依三宝”这四个字讲起。“皈”，皈嘛，简单说就是“回”的意思。“皈依”其实就是等于回到我们自己的家。我们每一个人回到自己的家，内心是最松放的，有一种安全感，一种安定感，有一种归属感。所以皈依皈依，就是回到自己的自性之家，回到自己的如来本家。如来本家“人人本具，个个不无”，所以《金刚经》讲的“所谓如来者，无所从来，亦无所去”。

什么境界是“无所从来，亦无所去”啊？那就是我们生命的本地风光，那就是我们生命中的自性光明，那当然是“人人本具，个个不无”啦。

所以皈依三宝简单地说，回到如来本家的依靠了。依靠的，从现象三宝到自性三宝，所以皈依就是提醒我们自己，能皈依就是要不断地看清自己，认识自己，要明白自己，这样才能够庄严自己，让自己活得更自在、更欢喜、更解脱，这才是真正皈依三宝的一个内涵。



一个人能够掌握自己，看清自己，明白自己，这整个是修习佛法的一个根本重心所在。看清自己，明白自己，那是要明心见性的人才能够彻底看清自己。唯有彻底看清自己，啊，就再也不会去怨天尤人了，原来一切唯心造，原来究到底都是自己的问题，不是别人的问题。凡夫嘛，一有问题首先都是把责任都推给别人，这是凡夫境界。那么一个真正明白大道的，所看到的都是自己的问题。

我们如何回到我们的如来本家呀？首先我们的力量是不够的，借助的是外在的现象三宝。我们能够懂得皈依三宝，这是善根深厚。在《金刚经》讲了，这是“不于一佛二佛三四五佛而种善根”，已经跟无量诸佛种善根来的。所以我们要珍惜自己皈依三宝这样的一个善根。自己的善根不但要保护得很好，同时也不能够得少为足，要不断地再继续开发，让自己善根更加成长，让自己福德智慧更加的圆满。我们要想来懂得皈依三宝的，这个善根已经很深厚了，所以《金刚经》讲的要“善护念”，善于保护自己，这是善根啊！不要让善根向下下滑，要不断地向上提升，所以要借三宝的力量。

以上内容来自首愚长老 2019 年 10 月 20 日在宝华山禅茶会上午第三堂课开示笔录





皈依三宝（二）

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-06-18

我们到了寺院，进了大殿，首先看到的是大殿的三宝佛，不管铜铸的、木刻的、泥塑的、纸张画的，像就是相，相就是表象，这是佛菩萨的精神表征。

三藏十二部经，这是释迦牟尼佛二千五百多年前讲的，所记录出来的。在原始佛教，佛陀入灭以后，由阿难尊者领头带领之下，由五百罗汉编辑出来的。因为阿难是多闻第一，听过的法，那可以说是不会忘记了，所以一开始就是“如是我闻”，我是听佛陀这么说的，然后就是五百罗汉来印证，“诃，的确是这样”，这是佛经的结集，是集体的创作，这是现象法宝。因为有的文字曾经是佛陀亲口所讲没有错，但是经过这五百罗汉的结集，阿难尊者亲口所说才有记录的。那么他所讲出来的，他回忆出来的，这是现象法宝。现象法宝那非常可贵啊，我们经常看佛经，开卷有益，可以开智慧，可以懂得很多宇宙人生的真理。

现象佛宝，在大殿的佛像不会说话，三藏十二部经没有人讲，你也不懂得这个道理，靠的是现象僧宝。现象僧宝，是佛陀所剃度的弟子一代传一代，传到现在了，比丘、比丘尼、沙弥、沙弥尼，这就是现象僧宝。有僧宝的地方就有佛宝，就有法宝，这样三宝才能够完全具足。现象三宝是一个桥梁，接引我们进入到自性三宝。

自性三宝，虽然人人本具，个个不无，但是没有明眼大禅师的接引，很难到达。历代有讲经的经师，讲论的论师，讲律的律师，这是中国文化了不起的地方。到了达摩大师来到中国，不立文字，直指人心，见性成佛，整个禅宗成为中国文化精华中的精华。

自性三宝，除了有明师的接引之外，重点是要自己善根很深厚，善根深厚的很多都是自己冒出来的。



什么是自性佛宝啊？佛者觉也，自觉觉他，觉行圆满。一个人觉性够，像这些独觉佛，没有佛出现的时候，他看到花开花落自己就悟道了，所以叫“独觉佛”。所以大地都在说法，只是我们懂与不懂。大地说的是无常、苦、空、无我，这些过去世有修行很深的，这些独觉佛一看到“花开了，花落了”，当下就悟道了，所以这是一种自我觉悟觉照的智慧。

我们有的是看佛经启发了善根，有的听佛法启发了善根，所以通过自觉觉他，自己的觉性越来越清楚了，哦，了解什么是佛！心就是佛，即心即佛，是心作佛。

什么是法？法者正也，有了正知正见，当下可以见十方三世一切佛，所以叫“见法即见佛”，见法见佛之后，身心清净了。

什么是僧？僧者净也，身心清净了，明心见性的人都可以称为“僧”。狭义的僧，指的出家师父们，广义的僧，只要你明心见性，你可以称之为僧。

所以自性三宝非常广，在法宝代表智慧，“自皈依法，当愿众生，深入经藏，智慧如海。”僧宝就是福德，“自皈依僧，当愿众生，统理大众，一切无碍。”所以法宝是智慧，僧宝是福德，福德智慧圆满就成佛，三宝就完整了。

那么法宝代表真，悟道的人最真实；这个僧宝代表善，广结善缘嘛；佛宝代表美，具备三十二相八十种好，就是美。所以法宝代表因，僧宝代表缘，佛宝代表果，因缘分。法宝是我们心之体，佛宝三十二相八十种好代表心之相，完美的，所以法宝是体，僧宝是用，体相用。

三宝的含义很深很广，是生命中的法报化三身，体相用，真善美，因缘分，大家对三宝的体会，哦，原来这么可贵呀！

以上内容来自首愚长老 2019 年 10 月 20 日在宝华山禅茶会上午第三堂课开示笔录



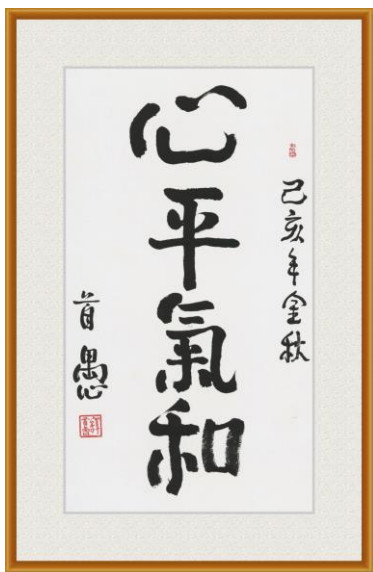


皈依三宝（三）

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-06-19

皈依之前要懂得忏悔，时间上的关系，我就不多说了。本来要讲这忏悔，又可以讲长篇大论了，那现在没有太多时间讲了。总而言之，忏悔文，这是佛陀的四圣谛法里头告诉我们，我们现在种种痛苦烦恼，这是我们自己的苦果，我们自己的贪嗔痴慢疑，这是苦因，造业的工具是身口意，这些罪障业障，我今皆忏悔。

大家一边跟着我念这个忏悔文，一边观想观世音菩萨，一手拿了甘露水，帮我们灌顶开智慧，智慧一开就晓得因果，就晓得一切业感缘起，你才能够真正的忏悔，要观想观音菩萨一手拿了杨柳枝，净除我们多生累劫的种种罪业过忏。



忏悔清净了，三宝就现前了。三宝是清净光明的，是吉祥圆满的，所以懂得忏悔的人跟大道就越来越接近了，跟三宝就融合在一起了。皈依三宝的内涵，首先是“皈依佛，两足尊”，是福德圆满、智慧圆满的意思。佛陀是我们修行的导师，是我们修行的好榜样，所以我们要皈依他，以他作为我们的修行的一个领航者。

那么皈依法宝，“皈依法，离欲尊”，法宝三藏十二部经来提醒我们，种种业感缘起，不要再去上起起落落的当，不要受这五欲的束缚。所以一个人懂得这个法理之后，才懂得修行用功，懂得远离种种不当的过患，修炼到“人到无求品自高”、“无欲则刚”，这是“皈依法，离欲尊”的道理。

那么“皈依僧，众中尊”，我们世间的师长教我们学知识，教我们求生的技能，佛门的善知识，教我们如何明心见性。明心见性，这是我们生命的根本，是我们





生命的根本事业，是我们生生世世尽未来际的千秋大业，也唯有这个才是最真实的。所以《法华经》讲了，“唯有一乘法，无二亦无三”，真实，明心见性才是人世间最真实的，我们生命中最根本的，所以这是众中尊。

“皈依佛不堕地狱，皈依法不堕饿鬼，皈依僧不堕畜生，远离三恶道，人天有份，证道有期。皈依佛竟、皈依法竟、皈依僧竟”，这是皈依三宝圆满的意思。

大家一边跟着我念皈依文，一边观想十方三世一切佛、一切菩萨摩訶萨现前放光加持。光明就是我们三皈的戒体，感觉上身心在一片大光明的境界中。所以到了圆满的境界叫做无量光、常寂光，这是我们的生命的自性光明，随时要跟自性光明融在一起，这才是真正皈依的戒体所在啊。



以上内容来自首愚长老 2019 年 10 月 20 日在宝华山禅茶会上午第三堂课开示笔录

■ 礼敬上师 ■





皈依三宝（四）

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-06-20

皈依之前要懂得忏悔，皈依之后要懂得发愿。怕新参不懂得怎么发愿，就以《坛经》六祖惠能大师的四弘誓愿作为大家发愿的蓝本。跟着我一起念：

众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断。

法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成。

自性众生誓愿度，自性烦恼誓愿断。

自性法门誓愿学，自性佛道誓愿成。

好，我们皈依回向，跟着我一起念：

自皈依佛，当愿众生，体解大道，发无上心；

自皈依法，当愿众生，深入经藏，智慧如海；

自皈依僧，当愿众生，统领大众，一切无碍，和南圣众。

好，恭喜各位，成为佛门的正信三宝弟子！佛门的正信三宝弟子，要懂得经常拜佛礼佛念佛，可以得到佛力的加持。要多听经闻法，自己要多研究经教，三藏十二部经，这样自己才明白宇宙人生的真理，才真懂得修行，自己明白道理之后，用功更加容易。要不断地经常参访亲近善知识，可以得到善知识的呵护提携。

来接了准提法之后，回到家里要懂得自修，自修还不够，要懂得跟大众共修，所以要多参与各地共修会的共修点的共修，很重要。依众靠众嘛，大众的力量才是不可思议的，自己的力量毕竟还是有限的，所以共修是为了自修，自修是要配合共修，这是很重要的。

以上内容来自首愚长老 2019 年 10 月 20 日在宝华山禅茶会上午第三堂课开示笔录



信为能入 笃信精勤

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-06-21

四、信入行道證何疑

“妙覺果海”，妙觉果海就是佛的果位，那么高的果位，要如何能够进入？

“信為能入”，各位，你要相信，只要老实持咒，念清楚听清楚，一定可以进入到妙觉果海。准提妙法中，整个用功的过程，你要信得很踏实。



“篤信精勤”，笃信，没有一丝一毫的虚伪，信得很虔诚。这个笃信的本身就是简朴，通过简朴，精勤，很认真地老实持咒，念清楚听清楚，那么精勤，已经是到了念念分明。

“行於正道，證果何疑”。精勤，都已经到了念念分明，证果，证什么果？证到念念本空，证到无量寿无量光的极乐净土现前，不是容易，也不是困难，不是远，也不是近，重点是信为能入，笃信精勤，这一点很重要。

貳、中密三綱

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

■ 礼敬上师 ■





今年年初在罗浮山，我把中密三纲讲得非常完整了，所以特别提醒详见《中密修证禅观记》一书。我现在也只能够大概讲，已经讲过了就不需要再重讲了。这本书出来后，大家应该在见地、功夫、行愿上，可以理解得更深入、更踏实。

三、禪宗三綱心之體——佛家心理空慧觀

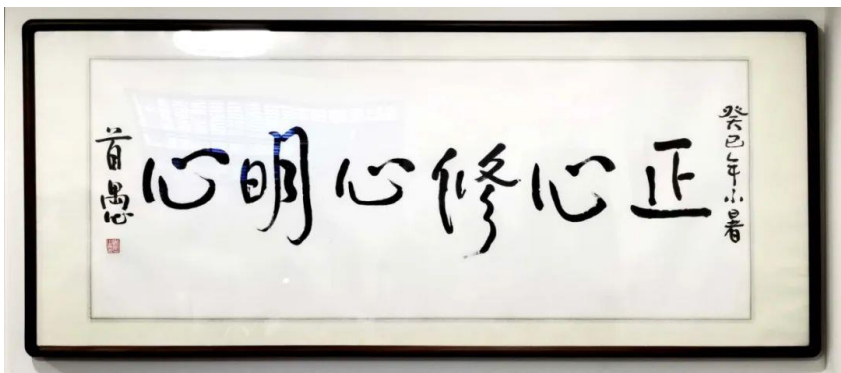
禅宗三纲是我们生命的心中心。心中心就是心之体，这是佛家心理空慧观。禅宗三纲就是“禅宗以无念为宗，以无相为体，以无住为本”，这是整个佛法最高最核心的部分。

四、生命科學心之相——道家生理養生觀

自古以来，中国这些道家人物都非常理性，也都是拿自己的身心来试验的。在中医典籍中，比如《黄帝内经》，原来是讲生命科学的。虽然只是讲这个生命的心之相，心之相是生命的现象，但是如果配合禅宗三纲，那就活起来了，这是道家生理养生观。在生命科学心之相——道家生理养生观，我收集了几篇文稿，其中有一篇《佛说入母胎经》。我把《佛说入母胎经》，有粗说、细说、总说，写了一些偈颂，很精简的，将来有机会，再来跟大家一起分享，那也是列为生命科学心之相——道家生理养生观的范围。

佛陀用他的智慧，观察入微，什么状况才入得了胎，有很多女性怀不了孕的，也不一定是女性的问题，有时也是男性的问题。在《佛说入母胎经》中，有些状况入

不了胎，有些出不了胎，这些因缘故，讲得很详细。那么一旦入胎了，七天一个变化，七天一个变化……老古出版社有一本《佛说入母胎经今释》，是由李淑





君老师所收集的资料，这本书写得相当不错的，大家可以做参考。

五、普賢行願心之用——儒家倫理入世觀

普贤行愿，其实这是在我们三皈依里头，“自皈依僧，当愿众生，统领大众，一切无碍”，人跟人之间的相处。另外，心之用就是菩萨行。儒家非常重视伦理关系，儒家的伦理入世观，在中国文化三大主流里头，是很重要的。

以上内容来自首愚长老 2019 年 10 月 20 日在宝华山禅茶会下午第一堂课开示笔录

■ 礼
敬
上
师 ■





五方佛与五行相生

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-06-22

实
行
正
道

庄
严
世
界

五方佛，北方不空佛、南方宝生佛、中央毗卢遮那佛、西方阿弥陀佛、东方阿閼佛，不但是五佛，同时也是五行“水、火、土、金、木”的道理。在我们中国传统的阴阳学，东方甲乙木，南方丙丁火……这个草绿色代表木嘛，东方甲乙木；木生火，这粉红色代表火，南方丙丁火；中间用黄色的代表中央戊己土；西方庚辛金，用白色，代表肺，肺也代表我们的鼻根，肺脏开窍于鼻……所以五行相生，木生火，火生土，土生金，金生水，最后呢？水生木，所以叫做木、火、土、金、水，大家要了解。

五方佛，北方不空佛、南方宝生佛、中央毗卢遮那佛、西方阿弥陀佛、东方阿閼佛，顺序是一定的，这五行顺序也一定的。修行一定要五行相生，木生火，火生土，土生金，金生水，一环扣一环，水生木，它应该是圆形的。东方阿閼佛在东方，南方宝生佛在南方，再来中央毗卢遮那佛，不是一字排开的。我们的习惯性，如果左手边是东方来讲，我是代表中央戊己土，我的背后一定是北方壬癸水，右边代表西方庚辛金，前面代表南方丙丁火，东西南北中。

那么东方甲乙木，木生火；南方丙丁火，火生土；中央戊己土，土生金；到这边来，西方庚辛金，金生水，就是北方壬癸水，它是一定的。

五行相生，木生火，火生土，土生金，金生水，水生木，代表我们心平气和，身心五脏六腑都在转化。如果你心平，就是内心





很清淨，很松放，很空靈，五行隨時都在轉化。我們老實持咒这个道理很深啊！准提法真的是寶貝得不得了！

各位，要很客觀地去研究，不要說：“哎呦，又是講道家，從道家講五行，誒，這是外道！”一下子把道家變外道去了！

各位，我們修行要很客觀，世間一切，只要是正見，都是真理。佛陀講的“我所說法，如爪上土”，我們手指甲一抠，手指甲上就有土了。佛陀講，“我所說法，如爪上土。我未說法，如大地土”，只要合乎真理的都是佛法，要這樣的海納百川。不要說，哎呦，這個是外道，哦，那個是世間法……把儒家變成世間法了，把道家變外道了，那你的內道在哪裡啊？

你要有正知正見啊，正知正見可以海納百川啊！

以上內容來自首愚長老 2019 年 10 月 20 日在寶華山禪茶會下午第一堂課開示筆錄

■
禮
敬
上
師
■





二九真言行二入是几十年参学实修的宝贵经验

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-06-23

十一、二九真言行二入

1、觀想心月命門入大道——理入悟大道

2、持咒心平气和化百病——行入证大道

二九真言行二入是今年的农历过年在台湾的第二个七所提出来的。

1、觀想心月命門入大道——理入悟大道。观想心月孤悬融命门，这是理入悟大道。这样的说法，敢这么说的，应该是前所未有的。当然南老师在命门上面也提了一些。当年南老师的好朋友，修中心心法的大愚法师，大愚法师算是心中心法的鼻祖吧，跟南老师的私交非常好，大愚法师有跟南老师提到，要注意命门。

因为这样，当年南老师讲《禅观正脉》，《禅观正脉》经典的题目叫《禅秘要法经》，我听过两次，一次是南老师专门为我跟某法师讲的，在他的关房里头，大概讲了一个礼拜，白天讲，晚上都做小参。

1988年，我去参拜六祖惠能大师，到了香港又去拜见南老师，南老师提了“心月孤悬，气吞万象”。这个命门，则是我行般舟无意中发现到的。

其实也不是无意中。因为行般舟嘛，我们的两条腿在一前一后、一前一后的走，这个支撑点其实应该是在命门这个地方。

我行般舟，第一次在我出家的小庙同净兰若的大殿闭关，行了不到两个礼拜，我湖南籍的师父就不让我闭了，那是1976年的暑假。到1977年的年初，年初就是等于到了佛学院放寒假的时候，那一次我们院长星云大师一口就答应了。因为我当佛学院的学生是沉默寡言的，课间休息二十分钟，人家都在谈话聊天，我就在佛学院的庭院经行，自己用自己的功。多年来我一直都保持这样的，不太爱跟人搭讪，我的院长



对我非常的爱护。我说要闭般舟关，他说好啊，你去把你想要闭关的作息时间表写来给我。我把时间表传递给他一看，可以了，你明天就搬去关房吧。第二天我就开始闭般舟三昧关了。

闭关到了第二周，大概十几天，一支香有走五个钟头，拉绳子休息一个钟头，再走五个钟头，那个已经非常密集了。各位，你走走看看，一个钟头你已经走不下去了。因为我闭般舟三昧关，已经练习一段时间了，所以进步很快。我闭般舟关最长的、最久的是走 22 个钟头，拉绳子休息 2 个钟头，再走 22 个钟头，这是我最高记录了。各位，你走走看，你也走 22 个钟头，而且不是一天两天哦。你试看看，真不容易啊！所以闭般舟关我有经验。

大概十天以后，应该到一支香四五个钟头，我的命门开始紧胀啊，难过啊，难过之后，变成像虫在咬了。“怎么这个地方，哎呦，那么难过呢？”等到这个郁结气

礼
敬
上
师

化掉以后，啊，开始有那种整个人都要飞起来了的感觉！

命门，我体会那么深刻，我可不是只是讲理论，我这个体会，等于理入跟行入都有了。所以到今年农历的第二个七，这两句话顺理成章就很自然的出来了。观想心月命门入大道，这是理入悟大道，正是达摩大师的二入四行。

第二句“持咒心平氣和化百病”，这是行入證大道。我自己就是这么用功的，我讲给你们，讲给各位听的，就是我自己正在做的，毫不保留的供养大家了。观想心月命门入大道，这不是我随便说说的，累积了 50 年参学，出家 48 年，准提法修了 41 年，闭了 36 次关，我这不是随便讲讲的。所以持咒心平气和化百病，道理就是这么个道理，尽管功夫没到，但是理论上已经看清楚了，这当然是行入证大道，可以作为大家一生努力奋斗的目标。

以上内容来自首愚长老 2019 年 10 月 20 日在宝华山禅茶会下午第二堂课开示笔录





四四真言圓三學

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-06-24

十三、四四真言圓三學

1、心月孤懸——慧學之因

2、氣吞萬象——戒學之行

3、光音交融——定學之境

4、心光無量——慧學之果

三学是戒学、定学和慧学。

“1、心月孤懸——慧學之因”。1988年，南上师给了我两句话，“心月孤悬，气吞万象”。这“心月孤悬”是智慧的因，因地因地，也是我们的心地。“心月孤悬”这个境界，其实是实相无相、实相般若的境界。

各位，你们能够想象出来吗？“心月孤悬”？你想到心月孤悬，整个人身心都空掉了。所以南老师一讲心月孤悬，我看《坛经》的那一幕，一下子就出现了，心月孤悬就是“本来无一物”嘛，这是慧学之因，再来“气吞万象”。

“2、氣吞萬象——戒學之行”，南老师讲的“气吞万象”，我们的“气”，当然有习气，这是心理的贪嗔痴慢疑，这是习气。贪嗔痴慢疑的习气，它的后遗症产生在色身上面，就会有酸胀麻痛，四大不调，百病丛生，各式各样的病。各式各样的病叫业气，各式各样不正当的念头叫习气，一个是心理的，一个是生理的，身心是互相影响的，所以气吞万象是戒学之行。

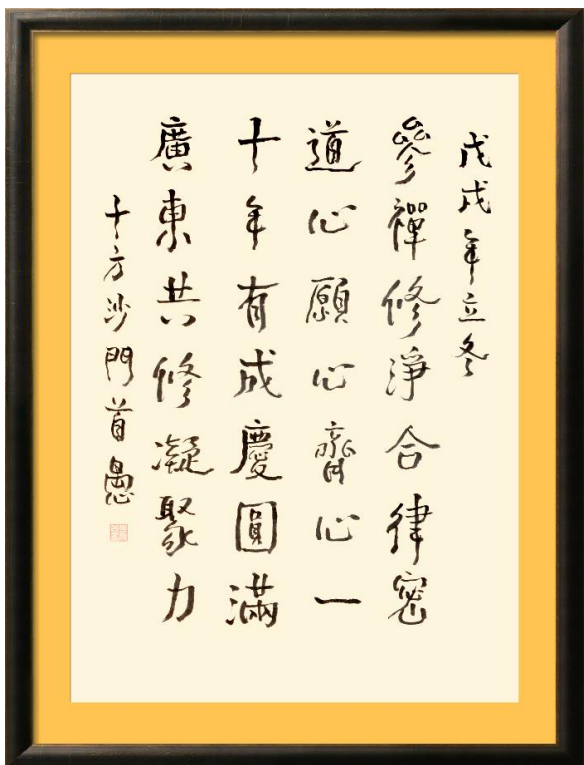


如何气吞万象啊？那就是念清楚听清楚，这是戒学之行。你只要肯老实持咒，肯念清楚听清楚，我们的习气业气就能慢慢转化，这转化的过程，用“气吞万象”来形容。用老实持咒，念清楚听清楚，正是可以转，所以持咒心平气和化百病，这是后修普贤行愿海。

我们只要念清楚听清楚，你心就不会胡思乱想了。如果你修了准提法还说，哎呀，我心安不了，那就该打屁股，可见你没有老实持咒，也没有念清楚听清楚，一问之下，你马上狐狸尾巴露出来了。肯老实持咒，念清楚听清楚，心没有不安的。那么如何“吞”？气吞万象有个过程，这个过程正是光音交融——定学之境。

“3、光音交融——定學之境”。光代表般若慧观，音代表修定的方便法，所以光就是音，音就是光，所以光音交融，定学之境。

“4、心光無量——慧學之果”。跟南上师的两句相对应，等于我们打排球，南老师拍了一个球过来，我就跳起来，啪！（众笑）这是杀球。如果接不上了，啊，得一分（众笑）。



在佛光山读佛学院，我们经常打排球、篮球。我平常都是独来独往的，好像一副很正经的样子，正经八百的，到了篮球场，我那个同学某某就说：“哎呀，篮球场就是从智师的照妖镜！”

（众笑）我到篮球场又活泼又蹦蹦，蹦蹦跳跳的，横冲直撞的，很活泼，这个叫做“静如止水，动如脱兔”啊！

南老师抛了球给我——“心月孤悬，气吞万象”，我就接了球——“光音交融，心光无量”，这是跟南上师的





一个对应啊，这是 1988 年。

1985 年的 7 月 5 号，南老师离开台湾；1988 年 2 月份从美国回来到了香港。期间两年多时间，在美国华盛顿的郊区，有个地方叫波多瑙河，那条河很大，波多瑙河再左转，蘭溪行馆，南老师在那驻锡两年多。大概 1988 年 5 月份，我去香港拜见南老师，所以有了四四真言圆三学。

大概 1989 年，我在峨眉道场闭了 9 个月关，应该是 9 月份还是 10 月份？有一天南老师从香港打电话给我：“你的眼光不要老是停留在台湾，将来有机会也为大陆佛教尽一点心。”

为了让老人家放心，我写了八个字，“实行正道，庄严世界”，立“四大宗旨、三大目标、九大实践中心”，变成我一生奋斗的一个纲领。

以上内容来自首愚长老 2019 年 10 月 20 日在宝华山禅茶会下午第二堂课开示笔录





四三真言四法要

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-06-25

十二、四三真言四法要

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

4、道圆成——正等正觉无上门

这是四大宗旨里头的标题。各位，这解释起来，那内容很宽很多的，我们这次是用精简式来为新参讲。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，是法身智德般若门；报身、化身、法身整个都圆满了，就进入到第四个，道圆成——正等正觉无上门，都是很工整、很对仗的。

我这个“实行正道，庄严世界”，底下还有相关的。好比说“实修证——报身断德解脱门”，底下都有事业体的，这个事业体已经好久没有看了，忘记了，大概是类似禅堂、关房，这属于实修证部分；“行悲愿——化身恩德善巧门”，就有种种的文化事业、慈善事业，这属于行悲愿的部分；“正知见——法身智德般若门”，当然是指办佛学院，培养人才的，都有它相对的事业体系。

我记得是南上师提醒我，让我深思熟虑，将来怎么样来展开自己的理想愿望。

所以第十二“四三真言四法要”是1989年提出的。第十三“四四真言圆三学”，是1988年。

礼敬上师





我这个真言九要，不是按时间性来分的，是按这个“字数”。好比“简朴亲真”，“简朴亲真”当然是四个字。这四个字代表四个纲领，每个纲领只有一个字，所以叫“一四真言摄一切——简朴亲真”；二三真言那当然是三个字了，三个字有两个，就叫“二三真言戒定因——念清楚，听清楚”；“二四真言定慧果——念念分明，念念本空”，也是有两个纲领，每个纲领四个字，结论是定慧果。

我是这样来分的，不是按照时间来分的，是看它有几个字。按照一个字、两个字、四个字的……三个字的也有，四三真言就是；有四个字的，是四四真言；再来是五个字的，第十四个是四五真言。

四五真言是真言九要最后一个出炉的，最后一个杀青的。是在今年，应该是六月底了，从北京闭关关打完七，回到我们武夷山十方学堂，大概一两天，一下子，整个四五真言就呈现出来了。四五真言正法眼：

- 1、心住于眼目——心眼融；
- 2、眼住于命门——眼门通；
- 3、命门无所住——空无住；
- 4、正法金刚眼——正法眼。

各位，四五真言是很重要的，我们七七真言的第二句话，整个是四五真言的内容。



以上内容来自首愚长老 2019 年 10 月 20 日在宝华山禅茶会下午第二堂课开示笔录





五五真言證三身

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-06-26

十五、五五真言證三身——六祖印證祖師禪

- 1、無念念命門——法身無念納萬德
- 2、無相相命門——報身無相現莊嚴
- 3、無住住命門——化身無住普賢行
- 4、本來無一物——實際理地不著一塵
- 5、何處惹塵埃——萬行門中不捨一法

五五真言證三身，这是六祖印證祖師禪，当然我非常熟悉了，把禅宗三纲（以无念为宗，以无相为体，以无住为本），加上六祖的两句话。

1、無念念命門——法身無念納萬德。无念的时候，才是我们身心整个融合了。无念念命门——法身无念纳万德，命门更清晰了，这是法身无念纳万德。你不要说无

念，要万德庄严才能够成就无念呐！



2、無相相命門——報身無相現莊嚴。无相，扫得干干净净的，正好无相相命门——报身无相现庄严。命门非常精准的呈现出来了，报身无相现庄严，你才不会

礼敬上师





有一丝一毫的执着。

各位，你想要你的报身圆满吗？要扫相。破相扫相，不要太着意。喜欢打扮得漂漂亮亮的，那是有相，这个“报身无相现庄严”是内在美，纯粹就是功德，扫得干干净净，功德成就了三十二相八十种好。

那么一个人报身成就的，像莲花生大士，在重要法会他会出现，永远是骑一匹白马，永远是像十八岁的美少年一样的，那是报身成就了。

我们唐密开元三大士的两位祖师的师父都是报身成就。善无畏祖师的师父达摩鞠多，在那烂陀寺，善无畏祖师去亲近达摩鞠多，那个时候达摩鞠多已经八百多岁了，看起来永远像一位中年人，那才是真的长生不老，不会老，这是无相相命门，报身圆满成就了。另外一位祖师金刚智的师父龙智菩萨，是龙树菩萨的嫡传弟子，那时候也七百多岁，他一样看起来像中年人。所以当年印度的大成就者很多哟。

达摩鞠多，他不但懂禅，同时也懂密，他把所有胎藏部的密法都传给了善无畏。龙智菩萨擅长金刚部，他把所有金刚部的密法都传给了金刚智。善无畏跟金刚智，他们在印度不认识，没有在一起啊，彼此也不晓得，到了长安才认识的。善无畏先到，他走的陆路。金刚智带着弟子不空走的是水路，经过印尼的爪哇岛，在那里，金刚智碰到了不空，不空重新再拜金刚智为师。第二年，善无畏跟金刚智在长安碰到了，两个人互相灌顶。善无畏没有接受过金刚部灌顶的，那时金刚智帮忙善无畏祖师做金刚部的灌顶；金刚智没有做过胎藏部的灌顶，恰好善无畏又帮金刚智祖师灌顶。两人互相灌顶，这样两个人都得到完整的印度的密法。

3、無住住命門——化身無住普賢行。应无所住恰恰跟命门融在一起了，化身無住普賢行。





各位，这是都要很认真地去参究。既然是祖师禅，教外别传，不立文字，直指人心，见性成佛。尤其惠能大师的“本来无一物，何处惹尘埃”本來無一物，这境界是什么？實際理地不著一塵。何處惹塵埃的境界是什么？萬行門中不捨一法。

在整个准提法，金刚念诵在报身转化中是很重要的，是我们转化业报身的一个主要方便法，是集合了禅、净、律、密的方便法。不但是集合了禅净律密，还把中国的中医的、道家的、生命科学心之相的道理也纳进来了。所以，七七真言应该是整合了世间法、出世间法。

以上内容来自首愚长老 2019 年 10 月 20 日在宝华山禅茶会下午第二堂课开示笔录

■
礼
敬
上
师
■





七七真言滿六度

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-06-27

十六、七七真言滿六度——中密修證如來禪

1、心月孤懸融命門——正知見

2、眼意身根點命門——正因緣

3、舌鼻耳根通命門——正緣果

4、氣吞萬象湧命門——化業習

5、五五圓通會命門——行悲願

6、光音交融吞命門——實修證

7、心光無量圓命門——道圓成

“七七真言滿六度”其实这已经把祖师禅跟如来禅融在一起了，尤其第一句“心月孤懸融命門”，这是正知见，正是前面第十五则“五五真言证三身”（1、无念命门——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——实际理地不著一尘；5、何处惹尘埃——万行门中不舍一法），这是祖师禅的境界，完全融入到心月孤悬融命门。为什么心月孤悬融命门？你就要去参，参考五五真言证三身。





“2、眼意身根點命門——正因緣”。这正是第十四则“四五真言正法眼”

（1、心住于眼目——心眼融 2、眼住于命门——眼门通 3、命门无所住——空无住 4、正法金刚眼——正法眼），也是五五真言跟四五真言的融合，昨天已经讲得非常清楚了，我就不再多说了。

“3、舌鼻耳根通命門——正緣果”。这跟二三真言戒定因（1、念清楚；2、听清楚）、二四真言定慧果（1、念念分明；2、念念本空），也是融在一起了。跟我们的五脏六腑的关系，昨天讲的很清楚了，大家仔细去思维，去参究啊！

“4、氣吞萬象湧命門——化業習”。这也是一再强调过的，这是我们完全把前面的真言八要融在七七真言里头了。气吞万象涌命门——化业习，这是观跟念，观是般若慧观，般若慧观可以消习气；念可以来转化我们的业气，观中有念、念中有观，观念一如，所以气吞万象涌命门——化业习。

如果你真正把真言九要整个融在一起了，你对观命门才能够真正得心应手，也能够体会到为什么气吞万象涌命门——化业习。这个一旦体会到了，你往后的金刚念诵，往后的色身的转化，一天一天不同，一个月一个月不同，一年一年不同。报身转化，没有个三年、五年、十年、二十年，那怎么够呀？所以“理须顿悟，乘悟并销；事资渐修，因次第尽”。一步一步，一步一步，你想快，快不了啦。

“5、五五圓通會命門——行悲願”。这是行悲愿啊，行悲愿，六尘六根六识，这十八界加上七大，合起来是二十五。五五二十五圆通，也代表后修普贤行愿，身心辗转增上，到了真正功夫的交集点。见地跟功夫的交集点，在第六个。

“6、光音交融吞命門——實修證”。做到浑然忘我，浑然忘我正是光音交融吞命门，这是实修证！

“7、心光無量圓命門——道圓成”。整个身心圆满了，整个见地、修证、行愿都完全圆满了，所以这是道圆成，也是正等正觉无上门。

礼敬上师





上下大家可以互相对照，清清楚楚的。我们的“中密三纲、真言九要”，简单的先讲到这里，明天起正式讲解仪轨，从生起次第到圆满次第。其实“中密三纲、真言九要”完全把准提法从生起次第到圆满次第真正的融合在一起了，叫作“圆裹十方”。

以上内容来自首愚长老 2019 年 10 月 20 日在宝华山禅茶会下午第三堂课开示笔录





打七是对生命的自我反省自我觉照

原创 十方观音 十方圓明心地涌 2020-06-28

生起次第第十七则，“**修法收攝根塵識**”。收摄，把这个心给收回来，摄心收心才能够达到安心。根尘识，佛学上这样念法比较顺畅。如果从法理上来讲，应该是识尘根，是由内而外的。识是六识，是我们的因地；尘是六尘，指的是我们的种种善缘恶缘；根指的是六根，是我们的果，因缘故。简单的说，把我们的心给收摄回来了，摄心收心，这个心才能安。

“**於靜室中，安適坐上，手結定印，金剛跏趺**”。有单盘的金刚跏趺，有双盘的金刚跏趺，双盘一样是右腿在上面，左腿在下面。左腿在上面叫作吉祥坐，也叫作如意坐。

“**先調呼吸，一心不亂**”。没有学过安般法门的，怎么调呼吸啊？所以我的标题用的是“修法收摄根尘识”，心要收回来，也就是说放下。

既然来到了打七的地方，家里的事情都暂时放下，也等于给自己放一个星期的假，你说人都到国外去度假了，你还管家里干什么，顶多通个电话，没关系啊，用遥控嘛！我们来打七，虽然不是到海外去度假，但是我们的度假更高，是佛法的心灵度假，有没有道理？（大众回答：有！）这是佛法的心灵度假，哎呀！这个更重要。

懂得收摄根尘识，那就是心灵的度假。收摄，让全身松放，让内心没有那么多的纠结、想那么多的事情。先暂时脑袋瓜空空，不管善缘恶缘，统统放下；不管身体好不好，身体好要修，身体不好更要修；给自己一周的时间，对生命反省反思，自我觉照，把宇宙人生看得更通透。

礼敬上师





这是告诉我们修行要懂得放下，放下我们的执着、我们的情执，提起我们的正念。世间很多的执着没有放下，那你的善念正念就提不起来。放下该放下的，提起该提起的，这是我们修行最基本的，这样才能够跟道跟法、跟佛法相应的。

十八、淨界三密妙難思

1、嚙字觀想理事無量。

“嚙”字的道理，“嚙”字的作用，这个不是闲家具，既然用到法本上面就是修行的口诀，你不会用就是闲家具，会用就是妙法，《妙法莲华经》！这妙法可以让我们身心清淨的，这莲花表征我们身心的清淨空灵。《华严经·普贤行愿品》提到的，“犹如莲华不著水，亦如日月不住空”。

然後“觀想頭頂上約二寸許有梵文‘嚙’字，大約直徑一寸”，要不要拿尺来量啊？（众笑）不要那么笨，大小由心，一寸就不会太大，太大那就懵了，所以小一点就可以小心，小心就容易注意，太大就容易懵掉了。觀想頭頂上約二寸高的地方有个梵文“嚙”字，大约就是告诉你，不要用尺去量啊，大概呀，不要太顶真，不要太较真，不要那么笨，那是笨蛋加三级。

“放白色光”，境界般若是放白色光。“而後融入命門光明點中，光明遍照自己全身，乃至遍法界”。这是从缘起到性空，很完整。所以这法本我重新再把它标整，理得更顺，更合情合理合法的，所有的标题 2014 年把它整理过的。





2、結印持咒受用無盡

“左手持念珠，右手即結金剛拳印（以大拇指壓無名指根而握拳），唸淨法界真言『唵嚩』二十一遍。每唸七遍後加唸『娑訶』二字一遍。”

十九、護身轉化金剛界

1、三密交感妙用無邊

“意密觀想頂上嚩字放光，而後融入命門光明點中放光，身密右手結金剛拳印，口密唸護身真言『唵嚩林』二十一遍。每唸七遍後加唸『娑訶』二字一遍。”

2、五處印吽金剛密身

“唸畢護身真言，即用金剛拳印印額、次左肩、次右肩、次心、次喉。每印一處，即唸『吽』一聲。此身即轉成金剛密身，使諸魔不得其便。印畢，右拳在頂上散之。”

先到这里，这是为新参开方便门，快速讲法本仪轨，点穴式的，重点的点一点。身密右手結金剛拳印，意密觀想頂上大约两寸高的地方，一个梵文“嚩”字放白色光，等“嚩”字的光明一出现，就把它融入到命門的明點中，“嚩”字就是光明点，光明点就是“嚩”字，无二无别，这个跟观想心月孤悬是一样的道理，同一个法则。

我现在把准提法开发得更精简，是真正开发的不二法门。不是一下子观“嚩”字，一下子观四臂观音，一下子观准提佛母，一下子又观心月轮，又观字轮，忙得手忙脚乱，到底怎么回事啊？其实它是不二的，身心本来是不二的，身心是一体的。尤其拉到命门的光明点之后，整个法统摄在一起。这是把法本讲得更精简、更深入，更加的宽广了。

以上内容来自首愚长老 2019 年 10 月 21 日在宝华山禅茶会上午第一堂课开示笔录





摩诃般若波罗蜜多是八万四千法门的中心核心所在（一）

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-06-29

过去我们亲近南老师，其实南老师的事情很多，忙得很，找他的人太多了。所以，在准提法上，几十年他也只是结缘灌顶传法，哪有时间来带你共修？那是不可能的。灌顶之后，修不修那在你个人，他没办法督促你。而且能够接受南上师灌顶的人呢，那是少之又少，也可以说都是跟南上师因缘比较深的，每次灌顶他都是用点名的。他不可能打个广告，“哪天要灌顶了，你们来报名啊”，他都是亲自点名，哪些人可以灌顶，哪些人要通知，哪些人不通知，他对这个灌顶还是非常严谨的。

所以刚开始修法也都是靠自己摸索，尤其我在 1978 年接受南上师灌顶，1979 年我就开始带大乘学舍的学员共修准提法，大概到 1980 年，开始为十方丛林书院的学员讲准提法。那时候当然已经有简轨了，所以我的准提法简轨，从 1980 年到今年多少年了？39 年，我对准提法的仪轨已经讲了 39 年了。

刚开始看到这个法本，那么忙呀，又是观“嚩”字在头顶上，四臂观音也观在头顶上，这些理跟事都是自己慢慢体会、慢慢摸索出来的。南上师灌顶的时候也是讲个大概，点到为止。灌顶大概一个多小时，一个多小时能够讲多少东西呢？不多的。所以这些理事都是经过自己实验过，不断的修改。这个“嚩”字为什么这么观想？它的作用要慢慢去体会。

因为我是从禅宗下手，从般若下手的，很快能够跟这些形而下的对接。形而下是缘起，形而上是性空，缘起到性空，真正对般若了解的是性空缘起，这点大家要清楚的。从现象到性空，如果你不懂得般若，那真的是丈二金刚摸不着头脑，把握不了它的纲领在什么地方。你懂般若了，就晓得它的重点中心在哪里了！



我刚开始对“空中十方起大风轮”，当时还体会不到、把握不了。空中十方起大风轮，风轮？这个风轮难道像台风那么样的刮来刮去的？小心把你刮到黄海、渤海、太平洋去了！我后来慢慢了解，空中十方起大风轮，这个整个咒语的音声，当然是从空中涌现出来的，一口气一口气，那不是十方起大风轮吗！所以慢慢体会到了，才跳出文字，直接跟境界般若融进去了。碰到有怀疑的，哎，好像这个不通？要这样不断的参究出来的，才把它慢慢理顺。

心月轮观想在臆中穴，观想到一定的时候，观不下去了，所以才有去年南岳衡山的拉到命门来了，这一下子完全融会贯通了。整个佛法只有一个中心，这个中心，佛学名词叫作“一真法界”。色空之间，身体是色，心是空，那么色空的交集点在哪里啊？《心经》讲的“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”，这些都要实际去体会啊！那身心的交汇点在哪里啊？在头部？也不对。在臆中穴、心脏的位置？也不对！你观想在臆中穴，观想太久了，胸口会闷，有时会痛，心脏跳得很快，衍生很多的后遗症。那么我们多生累劫业力本来就很重，你稍微不谨慎，那就坏了。

所以去年南岳衡山闭关才确定命门。其实我行般舟之后命门就开了，又听南老师的话，老是在命门跟臆中穴上上下下，没有一个确定的，没有确认。到了南岳衡山闭关后，我才确认——那是命门错不了！所以到了今年出关在禅林的那一个七，我就意识到金刚念诵跟胎息法有关系，又重新把佛学阿赖耶识的境界融进来……啊！原来我们一般凡夫入胎的胎息是阿赖耶识的现量境界。啊，了解了！那么胎息妙法一定要跟般若慧观相应，才有胎息妙法，这是金刚念诵与胎息妙法的关系。命门的整个理跟事，都是要经过实验体验过的，哦，了解了。

以上内容来自首愚长老 2019 年 10 月 21 日在宝华山禅茶会上午第二堂课开示笔录





摩诃般若波罗蜜多是八万四千法门的中心核心所在（二）

原创 十方观音 十方圆明心地涌 2020-06-30

实行正道

庄严世界

当然，我自己也还在实验中，实验成功了，那就是我要动笔写《我与南老师》的时候，答应南老师写这个，这么久了，都还没动笔写，我何尝不想早点动笔啊！但是佛法就是那样的现实，那样的现量境界，你到了就到了，没有到就是没有到，骗不了人，骗不了自己。过去南上师经常讲，我们一般人经常做三件傻事，第一个是自欺；会自欺的一定会欺人；会自欺会欺人也一定会被人欺，所以叫“自欺、欺人、被人欺”，经常在做这三件傻事。那是无明，没有智慧。一个有般若智慧的人，不肯做自欺、欺人、被人欺的事。把它理顺了，那真是不容易，经过几十年，啊，慢慢总算越来越清楚了。

这一清楚，不只是准提法，准提法只是八万四千法门的一个法门，不过它是站在般若慧观上，它又是统摄一切法，因为般若是统摄一切法的，摩诃般若波罗蜜多是八万四千法门的中心核心所在。所以《准提陀罗尼经》特别提到，“准提法好比是大海，大海纳百川，百川不能纳大海”，这是一定的道理。



所有八万四千法门都是归到净土，所以叫“千经万论同归极乐”，这个说法也没有错，说的更直接一点应

该是，“千经万论同归般若”，同归极乐是个境界啊！八万四千法门都是净土法门，



我们修行佛法不是为了要清淨解脱吗？清淨解脱就是淨土啊！哪里只有念阿彌陀佛才是淨土啊？我们念准提咒不也是为了来求生淨土吗？

一般人修淨土的，哦，把淨土抬得很高，其实法门无有高下，那是根器问题。佛佛道同，也不是说阿彌陀佛的极乐世界是比较高的，其他药师佛的东方药师琉璃世界就差，那是颠倒众生。你千万不要有这种想法，那是颠倒的，那是谤佛的！你把阿彌陀佛抬得很高，把其他佛踩在脚底下，有这个道理吗？这不合理的。本来佛经就告诉我们，佛佛道同啊，不要说因为你修那个法门，就把那个法门抬得特别高，就把其他法门踩在脚底下，这是谤佛谤法谤僧，所以“是法平等，无有高下”。

所以“千经万论同归般若”就对了，所谓般若就是我们的心地，一切唯心造，回到我们的心地、我们的因地就对了。所以真正的大般若是非常客观理性的，没有一丝一毫的迷信色彩，这才是正法所在。圣人来度化众生，有时候很多是按照儒家的道理，“民可使由之，不可使知之”，你告诉他这么做就好了，不要告诉他什么理由，也讲不清楚的，讲了他不一定懂，不需要讲太多理由，

圣人以神道设教，说了一些比较让你觉得神秘的……重点是圣人以神道设教也是方便，因为不同的根器要讲不同的法门。我们佛法，像淨土啊，密宗啊，没有般若智慧会把它讲得神叨叨的，讲得有点神道色彩。我们小时候在乡下长大，我们那个村庄神道思想很浓厚，靠海边的，都是妈祖的信徒，妈祖是海神，我们从小就有神道的思想，一般民间信仰都是这样的，我们小时候也是这样。我那个三叔是当法师的，唱的我听不懂，不过还蛮好听的，我那个堂姐就嫁给那个跳大神的，当然有很多不可思议的。看到《坛经》以后，这些都破掉了。



■ 礼 敬 上 师 ■





好了，不多说了，我们还是来修我们的法。大家还是身密右手结金刚拳印，意密观想顶上“嚩”字放白色光，把“嚩”字光明融入到命门的明点，与命门的明点融在一起，嚩字就是光明点，光明点就是嚩字，无二无别，身心不二的境界，口密持念护身真言，三七二十一遍。

以上内容来自首愚长老 2019 年 10 月 21 日在宝华山禅茶会上午第二堂课开示笔录





簡樸親真

「中密三綱」

禪宗三綱心之體——佛家心理空慧觀
生命科學心之相——道家生理養生觀
普賢行愿心之用——儒家伦理入世觀

「真言十要」

1. 一四真言撮一切：簡朴親真
2. 二二真言戒定因：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：
觀想慧日命門入大道——理入悟大道
持咒心平气和化百病——行入証大道
5. 四三真言四法要：
實修証——報身智德解脫門
行悲愿——化身恩德善巧門
正知見——法身斷德般若門
道圓成——正等正覺无上門
6. 四四真言圓三學：
心月孤懸——慧學之因
氣吞万象——戒學之行
光音交融——定學之境
慧日无量——慧學之果
7. 四五真言正法眼：
心住于眼目——心眼融
眼住于命門——眼門通
命門无所住——空无住
正法金剛眼——正法眼
8. 四七真言四般若：
道人剛毅无畏施——世間般若
鐵漢真心菩提情——出世般若
心月命門金剛眼——行深般若
耳門圓照慧日明——甚深般若
9. 五五真言証三身（六祖印証祖師禪）：
无念念命門——法身无念納万德
无相相命門——報身无相現庄严
无住住命門——化身无住普賢行
本来无一物——实际理地不着一尘
何处惹尘埃——万行門中不舍一法
10. 七七真言滿六度（中密修証如來禪）：
慧日命門常寂光——正知見
眼意身根点命門——正因緣
舌鼻耳根通命門——正緣果
氣吞万象涌命門——化业习
五五圓通會命門——行悲愿
光音交融吞命門——實修証
慧日菩提三身圓——道圓成