

无上甚深妙密法

(准提法)

南公怀瑾上师传授

一切有为法  
如梦幻泡影  
如露亦如电  
应作如是观

——《金刚经》



出入三大教  
纵横百家言



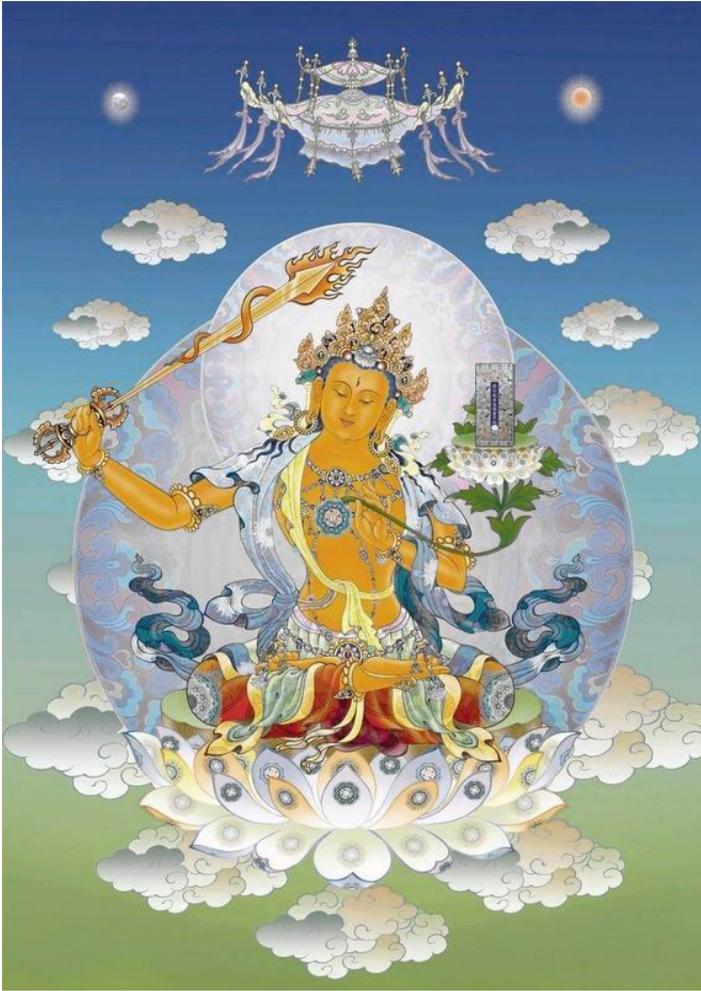
南公怀瑾



准提佛母



四臂观音



文殊菩薩



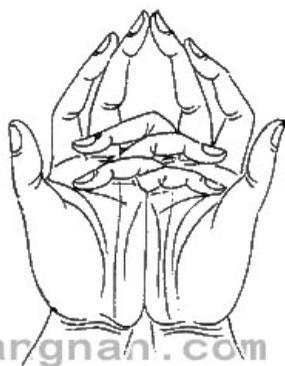
www.sangnan.com

準提印初結式(一)



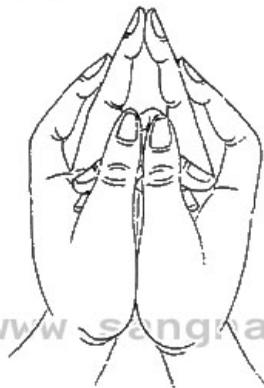
www.sangnan.com

準提印中結式(二)



www.sangnan.com

準提印成式(三)



www.sangnan.com



金剛拳印初結式(一)



金剛拳印成式(二)

# 一、准提法门

## 七俱胝佛母所说准提陀罗尼法门之简介

编按：此准提陀罗尼法门简介乃首愚和尚依他多年行持本法的亲身体验，为接引系心佛道、切愿深入如来法性大海的十方佛友所拟，为求慎重，又经和尚敦请南公怀师于08年11月下旬间二度审修才完成，其重要性可见一斑。

### 中华十方准提学会编

准提法乃一门古法，亘古相传，一切佛菩萨皆修过此法，“俱胝”乃印度当年数字之名称，代表无量、无数、无边，所以亦可言称“无量、无数、无边佛之母法”为准提法。据佛法密集之说，释迦牟尼佛年十九出家，十二年修行未能成道，后于菩提树下时，还是修准提法，观顶上一“la”字而一下悟道，更有无量、无数古佛皆以修习此法而成佛。

佛陀在世说法49载，随机度众，虽文言浩瀚，理趣渊冲，而显之与密，统尽无遗，显谓诸乘经律论，密谓诸部陀罗尼。爰自摩腾入汉，三藏渐步于支那。善无畏来唐，五密盛兴于华夏。准提咒最早于北周宇文氏时汉译，准提法之经典、其密教修持仪规始自唐高宗时，开元三大士译出而传入中国，然迨及辽道宗时，五台山金河寺道辰辑注《显密圆通成佛心要集》，其中宣扬华严，亦于修持仪规中加入四咒语，欲融贯显密二宗修持，随之影响，中国准提法传承遂异于天竺。明清二代修习此法者，亦有结合持诵净土系经咒，或新编仪规。日本传承源自开元三大士之译本，发展为“东密”系统。

准提法经典前后数译，地婆诃罗译名《佛说七俱胝佛母心大准提陀罗尼经》；善无畏奉诏译名《七俱胝佛母心大准提陀

罗尼法》，内分三部，一、独部别行，二、七俱胝独部法，三、准提别法，此译最为圆融，不简在家出家，饮酒食肉，皆可诵持；金刚智译名《七俱胝佛母所说准提大明陀罗尼经》；不空奉诏译《七俱胝佛母所说准提陀罗尼经》，不空三藏深得密教之传，其所译真言仪规悉详备矣。准提咒以秘密法界真如为体，不思议三密为用，一切法中之最上乘，一切教法皆从此出，但此咒仪规甚繁，依经梵本有十万偈，遂有取准提心要，求其简便，以利学人。

准提咒之殊胜，不同余咒有三：一、准提咒总含一切诸真言，一切真言不能含准提，如大海能摄百川，百川不能摄大海。二、准提坛法人易办故，但以一未曾用之新镜，便是坛法；不同余咒，建办坛法，须得拣选净处，广造佛像，多用供具，方能成就。三、为不拣染净，得诵持故，不问在家出家，饮酒食肉，有妻子等，皆能持诵；不同余咒，须得持戒，方得诵习。

据现行所知仪规，以道辰法师等辑著《准提修法显密圆通成佛心要》为参考资料。《显密圆通成佛心要集》强调显密齐运，经云：若不修三密门，不依普贤行愿，得成佛者，无有是处。要先悟入毗庐法界，后依悟修满普贤行海，复以三密加持身心，则能悟入文殊师利大智慧海。三密相应谓：一、身密，结印；二、口密，诵咒；三、意密，观想。

今南公怀瑾上师所传之准提法仪轨，乃师昔年于四川峨眉山闭关下山后，再掩室于嘉定（乐山）五通桥多宝寺期中，蒙文殊师利菩萨显现亲授，内涵性相融通及即身（生）成就奥密。师誓愿如世缘过百龄，得机而宣说其中全部内密，再正式传授传法上师之正式灌顶。不然，没身而已。平常不易轻传仪规灌顶，只恐慈悲生祸害，方便出下流之故。

南公怀瑾上师传承之准提法修持仪规，含两层次及五段落，生起次第有四段落，圆满次第即第五段落。生起次第包含净法界咒、护身咒、六字大明咒、准提神咒及一字大轮咒等，

每咒语诵持时，皆配合意密观想，并结手印。生起次第为加行法，亦方便法，调整身心之准备，能迅速发起行者身心之殊胜变化，破业障，消烦恼，增长善根，进入佛界之相好，得佛界功用之益，而终悟入佛界本来空寂之自性，证得诸法空有不二之根本智及差别智，契入圆满次第。

然怀师极望大家能乘之归向禅净双修同修会之途。禅净双修不但三根普被，而且入世出世皆得人己两利，由之更能彰显准提法之殊胜。

## 介绍准提法

圆烈阿闍黎

准”为不空，绢索为“胝”，“准提”不空绢索菩萨也，或为多罗菩萨 金刚藏 菩萨，是六道中救度天道及人道之观世音菩萨，是释迦如来之化身。

准提法为密宗独部，且通五部之殊胜密法。每一灌顶修持准提法之人，必增二十一年之寿命，长短悉自知。

准胝梵语名号称为阿利也母陀婆缚底，密号最胜金刚，又称降伏金刚。修持此法行者，凡事一切殊胜，无不如意，能降伏一切恶魔，百邪震惊，而不得便，可见此法功德无边。

准提又翻为清静，或翻为明觉。过去有七十七俱胝准提佛母一金刚母，于法界中无一人不佑有观音与准胝者，而准胝即观音之普门示现，准胝咒乃法界秘密藏中之三昧王，能出生诸佛菩萨之智德庄严，且持诵准胝咒观自身若释迦牟尼如来，具三十二相八十种好，紫磨金金色，圆满身光，是故称之为佛母。

准提法修持最称简便，无论出家、在家均可修持，尤其更适合现代大众，若在家人纵不断除酒肉妻子，但依准提法，无不成就。

古代律宗法师见经文说：“不简出家在家饮酒食肉有妻子，不简净秽，但依我法，无不成就。”以为准提法为伪法，及后详对梵汉经文而无误，唯于清晨未血食前持诵即得。

经中常说佛国无女人，何以准提王独以佛母为名，其乃古佛父师戒律森严，为教诲之道，而准提佛母接引甚宽，乃慈祥之德也。古佛深欲众生出世，是故严加教诲而告之于世人：“好色者不能成佛，你不必有妻子。人生残忍者不能成佛，你不必食有情众生之肉。人生迷乱其性者不能成佛，你不必染指唇沾清酒美醴。”于是众生能遵从者则学佛，不能遵从者则不学佛。但准提佛母忧虑学佛者少，所以立一法：“你要从我教诲，我听任你妻子，但不要邪淫即可。你要从我教诲，我听任你食肉果腹，但一个月内要守几天素斋即可。你要从我教诲，我听任你取美酒少尝之，但令温身而不沉湎即可。”又说：“你若不信，可将你所欲求如官爵如眷属如宝珠仙药之难求得者，只要听从我教法，而诵我的咒语，都能获得。我所传教不以你有饮酒食肉妻子而拒绝你。”人情畏父师之严，乐母氏之宽，此亦准提佛母名称之由来。不过话虽如此，修行此法者，有过必知悔改，不可自陷于罪戾，虽有圣善之母亦不能救拔。

准提手印总摄二十五部大曼荼罗印，若曾见瑜伽放焰口，法师、上师第一手印即为准提手印，无此准提手印，余下手印不从效，是故学准提咒、准提手印，即统括全部密咒及手印，若有其他咒或手印不知，准以准提咒、手印代表，其殊胜处由此可知。经文提示：密部中虽五部有异，而准提一咒最灵最胜，是诸佛之母、菩萨之命，具包三密，总摄五部。

准提王佛母身黄白色，有种种庄严其身，腰着白衣，衣上有花纹，着轻罗绰袖天衣，以缓带系腰。种种庄严“色”法胎藏界之义，种种尘沙诸法，因凡夫以菩提为烦恼，而菩萨以烦恼为菩提之故。

准提佛母像四周圆有光明光焰，是“心”法金刚界之义，智能破妄心昏闇之故。准提佛母有三目十八臂。三目表佛眼、法眼、慧眼，即表不纵不横三谛一如平等义，为理智事三点，佛部、金刚部、莲花部之总摄。十八臂上均以白螺宝为钏，表音胜善说法之义。

十八手作不同之表征，吾人若以象征学之见解反覆思惟，密教之表征，具含甚深微妙之理，初见准提像者，常不能知准提佛母十八支手所作义理，惟经解说即释大惑，密教深寓哲理，而以平常之事物表征，非入门弟子不能知。

准提佛母中央双手作说法印，为破人道贪瞋痴三障，说法利生，教人学法，令证三身果位。

右第二手作施无畏印，右掌五指开立，为五智之光明义，是令人道众生无畏，实具大悲深重，故显此手印。

右第三手把剑，此剑乃智慧剑，降断三障四魔，除三毒五欲，故持此剑。

右第四手持数珠，数珠表智慧为转法轮之义。母珠表本师阿弥陀佛，数珠绪表观音大悲，绪贯一百零八烦恼，转一珠断一烦恼，证百八三昧，具不可思议功德。

右第五手把天妙果，天妙果有万子，表圆满万行善之种子，显佛果圆满义。

右第六手把钺斧，是以大钺斧能破一切，令人摧破一切无明、难断惑障之义。

右第七手把钩，万德皆归准提尊，尊中之王，四海悉皆朝宗，有钩王义。持钩并含召一切众生，令入本有内证之法界宫，召入如来寂静智德，是故持口。

右第八手持金刚杵，金刚者坚固不动智，杵有破体之力，即摧灭三毒，显三部诸尊。

右第九手把宝鬘，宝鬘是贯花叶之物，是花鬘，具万德庄严义，有平等性智之功德。

左第二手持如意宝幢，为表高立净菩提心宝幢，于无量福惠诸贪乏众生，施与世出世愿，有众善根本万行源底之义。

左第三手持莲花，红莲花自性清静，表一切众生心中有本来清静理，虽沈沦无三毒泥中，往来六趣四生垢秽，不染犹如莲华。

左第四手把澡罐，表瓶灌能盛满一切，为此佛母出生三部，诸尊盛满之德。

左第五手持索，此索为降伏恶魔，忿怒诸尊皆持有，可系缚难伏者不令倾动，引入本有法界宫，有大悲方便之义。

左第六手持轮，轮能转惑摧破，表二十五有生死流转依之得止，轮又有圆具足之义。

左第七手持螺，吹大法螺演大法义，说寂灭法，降伏众生烦恼惑障之义。

左第八手持贤瓶，具三昧耶，流出宝藏及经典，施与众生。

左第九手持般若箬，十方三世佛菩萨，依般若无不成佛，准提佛母为诸佛能生母，故持般若箬。

这十八手又表十八不共法，详如佛教中弗教一书所载。行观此法，即身为法王子，不久必当成佛，是故应知准提佛母身像表征之甚深内义。

准提坛城佛母居中，八方有八大菩萨围护，此八大菩萨为准提佛母之眷属，即观自在菩萨、弥勒菩萨、虚空藏菩萨、普贤菩萨、金刚手菩萨、文殊师利菩萨，除盖障菩萨、地藏菩萨，是故持诵准提咒，即可以上八大菩萨一同护佑，真是珍贵异常。

八大菩萨外围又有许多菩萨围绕共连本尊有三十七尊，表三十七道品一一具足，为三十七不共佛法之圆满。

行者持诵准提咒满九十万遍，无量劫来五无间罪等一切诸恶罪悉灭无余，灌顶后持诵，每清晨一百又八遍，满四十九日，即有护法童子守护行者，一有凶吉，必先示征兆。

余若求聪明、求知善事、求诸咒得验、求斗争论并胜军敌、求夫妇敬爱、求子、止小儿夜啼、见亡父母并延命事、治诸病、灭逆罪、祈雨、……凡有所求，依法行事即有灵验。

行者之求息灾、增益、敬爱、降伏四法、依法立坛，护摩行之，即可圆满。

每有修净土行者谓：“我今念佛，不宜修持准提法”，惜其人不知准提咒法深具无上妙法。其于往生净土，若不先行发愿理智兼备，则品位不高。且求生净土者，往往香烛道场，不明理趣错用工夫。国人性喜简略，简之又简，菩提心难发，如不说明教理，诚难达办。准提法有净业指导，正以扶助，念佛修持准提法并不相违。

念佛行人一者礼敬诸佛。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。此乃普贤殊胜行，常见念佛之人，摒除一切，道心未明，若能效此，必能上品上生，不致徒数他人宝。

准提净业观门与华严法界观门正等无异，皆即毗卢遮那清净法身，但明正因必获正果必无疑。寂静心即菩提正因，八大宗祖师龙树菩萨所夕扬准提赞说：“准提功德聚，寂静心常诵……遇此如意珠，定获无等等。”无等等即菩提正果，况且未闻持诵而碍禅寂，如此衣中珠，正宜早探。

唯准提法建坛最易，含效最广，仅备一铜制准提镜，随时随地可修，不同余法，诸多繁复，广如经说。

铁鸟腾空，密教当兴。莲华生大士预言，此其时也。密教兴盛则佛教之主力，乃众生之大幸也。

准提法十八般成佛的功德

一、身无失。

二、口无失。

三、念无失。

- 四、无异想。
- 五、无不定心。
- 六、无不知已舍。
- 七、欲无灭。
- 八、精进无灭。
- 九、念无灭。
- 十、慧无灭。
- 十一、解脱无灭。
- 十二、解脱知见无灭。
- 十三、一切身业随智慧行。
- 十四、一切口业随智慧行。
- 十五、一切意业随智慧行。
- 十六、智慧知过去世无碍。
- 十七、智慧知未来世无碍。
- 十八、智慧知现在世无碍。

历代弘扬资料介绍

周朝……释迦牟尼佛

秦朝……龙树菩萨写一首赞准提偈：“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。”

唐朝……金刚智菩萨译有佛说七俱胝佛母准提大明陀罗尼经。

唐朝……善无畏菩萨译有七俱胝佛母心大准提陀罗尼法及七俱胝独部法。

唐朝……不空金刚译有七俱胝佛母所说准提陀罗尼经；及七俱胝准提陀罗尼念诵仪轨。

唐朝……地婆诃罗尊者译有佛说七俱胝佛母心大准提陀罗尼经。

辽代……道辰大师口此显密圆通成佛心要集。

宋朝……天息灾金刚译有佛说大乘庄严宝王经。  
明朝……谢于教口有准提净业。  
明朝……尧挺口有准提心要。  
明朝……袁了凡“了凡四训”作者终生修持准提法。  
清朝……弘赞口有持诵准提真言法要。  
民国……慈航法师修持准提法。  
民国……寂光法师募集刻有准提神咒持观诵法要。宣扬准提法。  
民国……智光法师修准提法并宣扬准提法。  
民国……普力宏法师修准提法并宣扬准提法。  
在台……圆愿金刚大阿闍梨以慈爱之心弘扬准提佛法。  
在台……南怀瑾。

## 持咒之功德

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

持诵护身咒“唵齒臨”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、邪魔鬼神、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“唵嘛呢叭咪吽”之功德。（此咒是观音菩萨微妙本心）：若诵此咒，随所住处，有无量诸佛菩萨，天龙八部集会，又具无量三昧法门。诵持之人，七代种族，皆得解脱。是人日日得具六波罗蜜圆满功德，得无尽辩才、清静智聚。

准提神咒的意义：

南无：皈命敬从。能度苦恼。

飒多喃：位证无上第一的开士。指准提菩萨。

三藐三菩驮：正等正觉。

俱胝喃：经云：七十七俱胝（无量无边）佛，一时云集，不离本土，来至道场，空中而住。这里谓“百亿集会”。

怛侄他：所谓。即准提佛母与俱胝佛集会其说此咒。

唵：引生。意：三身如来，五智佛母，引生一切功德法门。

折隶：以般若降伏其心。“折”即降伏六凡颠倒妄想；

“隶”即依法用勇猛至诚奉行众善。

主隶：止住寂静，性善坚固，诸恶不作。

准提：以宏誓住理，以大智断惑，具诸因、行施为。勇于妙有，脱于真空，成就寂灭。“准”折群魔恶道，拔一切苦；

“提”持诸佛性善，予一切乐。

娑诃：快快成就。一切祸恶皆散，无尽福善都集。

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，何况世间果报？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）《大教王经》云：“七俱胝如来，三身赞说准提菩萨真言，能度一切贤圣，若人持诵，一切所求悉得成就，不久证得大菩提果，是知准提真言，密藏之中最为第一，是真言之母，神咒之王。”

### 准提法的三昧耶戒

诸佛平等誓句戒  
甚深秘密三昧耶  
究竟菩提心意起  
现前全佛圆戒体  
因果不二不可失  
入我我入不可分  
现成准提大佛母  
谁人不知当深惭  
海印寂静遍照光  
金刚定住三昧耶

见人时，就是修法时 当见到任何一人，马上起观，他是准提光照你，你亦是准提光照他。

## 南师对准提法的评论

准提法究竟有什么好呢?不论在家、出家一样的有效果,不管何时何地是净是垢,最脏之时,地也都可以修。密宗其他咒子,其他法门就不一定行,有些咒子,如吃了一口大蒜、犯了什么忌讳,这些咒子就不灵了。只有准提法,一切不避讳。另有一法也一切不避讳,即金则密迹的法门。那是降魔法,非常厉害。我在峨眉山上看过一个和尚修成了金刚密迹,把杵一丢,杵就腾空飞起,一如剑仙放剑。密宗修准提法,修到成就了,一法包括一切法是很直捷,不分荤素垢净,真是方便。有些修法,女性月经来时须停修,否则会破法。所以外道破魔法有用狗血、猪血、经血来泼。理由何在呢?参去!这个问题很大了。这里不说,修准提法成就则一概破不了。再说,净土宗往生极乐世界是带业往生,有九品之分,上品上生、上品中生、上品下生……等,如果是下品下生往生的,连阿弥陀佛都看不到,因为他过去无始以来的业力还没有消除,要到极乐世界花开见佛至不退转地时,业力才慢慢跟着消。密法也是如此,不仅只是带业成就,换言之,密法的力量更严重了,立刻转业成就。乃至恶业也转善业,善业转成大智慧成就。所以虔修此法有这样的殊胜。在大藏经中,准提法有好几种可供参考,但最好的是唐朝道殿法师的《显密圆通成佛心要》,你们好好研究通了也就成佛有余。当然再配合禅宗参透了,再转回来修这个有为法。所谓:“明知其空,转而修有。”此人非成就不可。但当今之世没有此人。所以我特别勉励你们青年人,在未来时代,在新世纪中能有所成就,也就是我此次传法最大的开心和安慰。

# 准提法修持仪轨简要

## 生起次第

预备：

1. 手结定印。
2. 金刚跏趺（右腿放在左腿上而坐）
3. 调呼吸至身心宁静。



4. 观想头顶上约二寸高有梵文 [www.shixiu.net](http://www.shixiu.net) 字，大约直径一寸，放白色光，光明遍照自己全身，乃至遍法界。

一、净法界咒：喻蓝（音喻那）。

- A. 左手持念珠，右手结金刚拳印，置于右膝上。
- B. 念净法界咒二十一遍，每七遍后加念[娑诃]一遍。

二、护身咒：喻齿临（音喻逞）

- A. 右手结金刚拳印
- B. 念护身咒二十一遍，每七遍后加念[娑诃]一遍，念毕，即用金刚拳 印印额，左肩、右肩、心、喉五处，每印一处，即念[哄]一声。

C. 此身即转成金刚密身，诸魔不得其便。右拳散於顶上。

三、六字大明咒：喻嘛呢叭弥吽

- A. 双手结莲花手印，或左手结金刚拳印，置於左膝上。
- B. 观想四臂观音，口念六字大明咒百零八遍，念毕，金刚拳印（莲花手）散於顶上。

C. 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。

D. 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。

E. 莲蓬座中，生起我身，顶上放光，迎请本师毗卢遮那佛，刹那顷，本师现丈六金身，无量相好，即更观想自身奉上世间种种殊胜供养。刹那顷，佛身由我顶上光中浑入我身，我身立即转为本尊，无二无别。

F. 又观想传法上师现前，如法供养之。上师又由我顶上光明浑入我身，三身合一，了无分别之相。

四、准提咒：南无飒哆喃，三藐三菩驮，俱胝喃。但侄他，喻，折隶、主隶、准提、娑婆诃（音所哈）一字大轮咒：喻部楞

A. 两手结准提印当胸。

B. 观想前面一座镜坛。

C. 观想准提本尊于镜坛中显现双趺趺坐，左右共十八手，头戴五佛冠，三眼，面如满月桃花，微带笑容，非男女相，身如透明琉璃体，璎珞庄严，无量相好光明，当胸二手结本印，下二手为三昧印。下左持梵，右持金宝。复左七手次第执持——大伞盖、宝花、宝盒、绢索、金轮、法螺、宝瓶，右七手次第执持——施无畏印，宝剑、数珠、宝果、利斧、金戈、降魔杵。心月轮中现布本咒之字轮。

D. 当本尊现出时，可念上师降魔咒「喻哈哩底噶」三遍以察其真伪，真则现更清楚，伪则随即隐没。

E. 刹那顷，本尊由自眉间光浑入我身，我身立刻转成本尊，本尊与我身无二无别。

F. 观想自身为透明琉璃体，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，轮上现字轮。



观想由喻字起，从前右旋，次第周布轮缘，终而复始，字字光明璀璨，字轮不可观想太大，愈小愈好。如此依法修持，念满九十万遍准提咒（全文），感应道交，则为生起次第渐渐完成。（正持诵未满座时，若须谈话，于自舌上，想一梵文“LA



（蓝）”字纵使谈话，不成间断。）

### 圆 满 次 第

每次念毕后，（遍数自定，愈多愈好）准提印散于（头）顶上，改结定印，而入圆满次第，即想字轮收摄入于中间喻字，喻字收摄入于月轮，月轮收摄入于光明点（明点如黄豆大一明点直冲上顶，刹那顷，散于虚空，虚空之外，更无身心。我即虚空，虚空即我，亦无虚空之量可得，如来如来，如是如是。

附注：**修持仪轨的由来**

首愚法师

“准提法修持仪轨简要”，按照一般密宗的规矩，没有灌顶是不可修此法的。没有灌顶，连法本都不让你看。当初我征求南师的同意，从法本里纲要性的把它摘录出来，经过南师审

核首肯后，才成为现在与大家结缘的“仪轨简要”。不论将来是否有机缘得到灌顶，或也可以直接请佛菩萨帮你灌顶，只要你坐到全身在一片光明中，就是真正的智慧灌顶了，也就是佛菩萨般若光把你灌顶了，这才是道道地地的智慧。

## 南公上师阐释准提法要

### 一、准提法门的教理

#### 1、我为什么不传密法？

我从来未正式传授过密法，实际上西藏密法（密宗）的几大教派，我都是大阿阇黎，无论红、黄、花、白教乃至东密，我都有资格传授。但我不传，为何？怕大家搞迷信。真的密法非常严格，教的没法教，学的也没资格学。以前传过几次，皆非正式的。这次传法，也算大家有缘。但将来你们不可以此去教人，必须要自己修持有成就了，才能去教人。

修持成就便有征候，自己身心都要转化，不似显教；不似禅宗着眼在心性。换言之，密法是依阿赖耶识起修。外面传密法的很多，在我眼里大半非真正密法。学密法很严重，搞不好就成外道，也可说是魔道。

禅宗佛法主张是“即生成佛”，密法则标榜“即身成佛”。比“即生”还严重，连带这个肉身也要成就，它是依第八阿赖耶识起修，而显教其他法门可说是依第六意识（从意识方面）起修。六祖曾云：“六七因上转，五八果上圆。”密法的修持，直接修“五八果上圆”，直接走这个路线，因为直接把阿赖耶识种子在现行当中把它转了，所以前五识也跟着转，故号称“即身成就”有其理由。

它不走“空”的路，走“有”的路，其实这个“有”也是“即有即空”。净土宗的修法从另一个角度看，也是大密宗，当然，真正的禅宗也可以说是大密宗。空有双圆，是真正的密宗。所以平常不大肯传，因为一般人教理都不大通的。

其次，修学密法是释迦牟尼佛圆寂后，真正学佛的榜样。修行是很严肃的。戒、定、慧、大乘、小乘、内、外，一切行为，随时随地都要在有形相的规矩中，在有形相的规矩中也要达到在自己没有形相的心行中，转变了过去、现在、未来一切的种子，转变一切种性为成佛种性，所以它比较难。这一点搞不清楚，在种种境界发生时，就很容易走入外道、魔道去了。所以后世西藏原始黄教密法是对的，硬是先要学教理！教理学通了，再来给你传法，才能上路。像白莲教、鸭蛋教，一贯道等也是受到密宗修持的影响，但走不好，就走成这样的路子。所以明朝时看到当时的密教就不要，硬把它赶跑了。日僧空海，唐时来华，从惠果阿闍黎得密法，流传到东洋，即今东密在日本高野山为主的密宗。另一路，从唐朝开始在西藏流传的密宗则叫藏密，这两路线是不一样的，东、藏密修证理论、次第的不同，起码也要上三个月的课，才说得很清楚。

再则，不管东密也好、藏密也好，密法要特别注重《普贤菩萨行愿品》。普贤菩萨的十大愿行要随时随地做的到。所以修密法随时均离不开有形的佛坛、佛像，随时感受到与佛同在。所以有佛坛设置，随时要修供养，随时请转法轮，随时随地都在布施的心行中，因为各种因缘俱足不易，此所以难办。这是指修法的人。而教法的

人也难。

## 2、禅、密都重传承、尊师道

密宗同禅宗一样，都非常注重传承与师道尊严。换句话说，东西方几个大教主，释迦牟尼佛、老子、孔子、耶稣及穆罕默德，一生都建立了“师道”而已。密宗有马鸣菩萨的“事师法五十颂”，这五十个偈子中对事师的要求非常严格。而老师也非常独裁（认真），师道尊严特别重视，达到极点，按照这种严格的教授方式，现在我们是做不到的。假使有一个人真能做到这样，修持马上就成就了。

其次，讲皈依在显教是三皈依，在密教则是四皈依，佛、法、僧外加上皈依师。因为无师，你不知道真正的佛、法、僧三宝。所以把老师看成现在佛。这种师道尊严的传统，现在人是做不到的。所谓教主即师也，不是统治性的迷信，而是教理性，因为由老师才知道有佛、有法、有僧，所以密宗非常注重上师，学法以前要行四皈依仪式，但我不这样来，这是我个人修养不肯如此做去，至于你们学佛者，今天这一秒钟肯谦虚向学，规规矩矩站在学人的位子，应该有四皈依的观念。至于我个人有个自律，个性上也不喜欢，临时来上个课严肃一下可以，下了课我就算了。不过走密宗是非常注重仪轨形式，非常注重表法的。现在说法时把这点告诉你们。

现在人学佛就像做生意买卖一样，徒弟来了，供养一下老师，还要计算价钱是不是划得来？还有所谓我的意见如何等等。假如一个人开始时做得到三轮体空，这人当下已经成佛了。我当年学佛就走这个路子，处处守规矩，你们看我说话、行事好像不守规矩似的，

其实我处处留心守规矩，这是你们所不能知道的，以上种种原因，所以多年来我不肯传密法。

就密法说，老师不择弟子，老师犯戒；弟子不择老师，也犯戒！可是我怎么晓得这个老师有成就没有？戒、德（行）、修证有没有圆满？这就很难说了。

密宗我始终不肯传，因为一般人越学越困，越容易走入迷信的路线。实际上真正佛法的奥秘，反而自己不用智慧去找。真正学密宗的人该是具有大般若智慧的人学，一切要自己去参悟，这才是密宗真正密的道理。

还有，密宗是富贵法，样样都要修供养的。我不依这些传统规矩，反而我来求你们学法，在我的立场是把法布施，供养你们了。自己晓得来求法的人，智慧已很高了。实际上，真正重法的人不多，这个时代教人学佛法，变成只有老师求徒弟来学了！

供养呢？并不只限于钱财，要身、口、意一体供养，尽其所能都要拿出来。你们还问：“一百块钱够不够？一千块钱呢？”那花样多了！不要学法了。布施也好，供养也好，须无计较心，也不考虑他把钱拿去做什么用，这才是真布施。更何况供养呢！当年袁老师财产十万银大洋，三年之间学佛花光了，最后没有饭吃。而到处都是供养，当然他不是全在学密，学禅及学各种显教也是如此这般，见到师父就供养，这才是学佛法基本的发心和榜样。

至于没有钱学密呢？身布施。你们看木讷祖师（米拉日巴）传记，师父那样整他，你们哪一点做得到？讲你们一点不对，你们都气了个半死，不转过来恨人家才怪呢！所以木讷祖师能够成就。师父那

样故意整他，在四面盖房子，经过四次，背部都磨破生虫发烂而心中毫无怨恨，当然师父背地里在流泪，在哭，这样的徒弟没有话讲，现在的人可以啊！?现在的老师必须拍徒弟的马屁，时代不同了，所以佛法没有了。你们要注意，这是在布施方面。

再说富贵法，天天要供养香、花、灯、水、果、宝、珠、茶、食、衣等供品，天天要换新鲜的。当然像木讷祖师一般穷的人供养不起，他只有把身、口、意三业供养，你叫我做牛就做牛，叫我做马就做马。禅宗也是这样子修行，六祖舂米三年，云门祖师参学时，为求法把腿都轧断了，这样才把他们多生累劫的业障消掉，现在人受不了的，甩他一个耳光，不到法院去告你才怪呢！

不过，到我这里任何规矩都改了，不但密宗，显教也是一样。任心遂意随随便便，不要认为随便是改得好。换句话说，严肃的说是我身心内外都在行布施，这是法布施，你们学了，接受了我的法，都是欠我的，在自己心地因果上你怎么还?你不成佛，欠我的你怎么还?!

真讲佛法，难的很，这个因果一定会还的。佛度人不会要人还，但皈依了佛、学了佛而不修行、不成就，终是要还清的，因为这是落因果。也在六道轮回的因果中，明显得很，你们看不到而已。讲一句话，起一个心念，处处都是因果啊！

### **3、学密的人先要通达教理**

准提法修持代表密宗修持方法，社会上有一最大误解，一提到密宗就把双修联在一起，完全搞错。密宗所谓密是最明显的道理，然而最显易之理自己不懂，这才是真正的秘密。显教修法大半走“去

恶为善”的路线，舍妄念、烦恼而求证菩提的空性，然后用空性菩提去转习气。密宗之秘，在于“烦恼即是菩提”。学佛与成佛，没有舍弃哪一点，每一点都没丢掉，关心到每一位众生，每个人。当下我就是佛，没有舍弃了哪一点，不增也不减，本来就不增不减，不需要你舍弃哪一点，空掉哪一点，所以显教讲空，在密法看起来，也只是一个方便而已。

“何期自性本自具足”，一切众生的自性，本来具足一切法，因此学佛修法乃至成佛，决不是舍弃了任何一点，更不需要舍弃妄念而证菩提，因为妄念本身就是菩提。何以故？妄念、烦恼的自性本身就是非空非有，因其不能真实存在，所以它非有；因其能生生不已，所以它非空。

显教某些法门是抓住一面，舍恶而取善，舍有而取空，或舍空而取有，都是救偏。密法同华严宗一样，是合一的，圆满的，不取不舍，不增不减，众生本来是佛，要你自己信得过。

就显教的理来说，要去除贪嗔痴慢疑，断惑才能证真；就密教之理来说，非增非减，非取非舍，自他不二，知五毒本身就是佛性，贪嗔痴慢疑就是五方佛，转都不要转。转识成智，是由凡夫转成圣人。密宗转都不要转，凡夫即是圣人。

知道嗔心本身就是佛性，立刻成就为东方不动如来。（大圆镜智）

知道贪心本身就是佛性，立刻成就为西方阿弥陀如来。（妙观察智）

知道痴心本身就是佛性，立刻成就为中央毗卢遮那佛。（法界

体性智)

知道慢心本身就是佛性，立刻成就为南方宝生如来。(平等性智)

知道疑心本身就是佛性，立刻成就为北方不空如来。(成所作智)

所以，佛法中有这门密宗，密就在这种地方，转不过来，理证不到，修持不到，信不过，那就很糟糕。懂了一点密法，把这些看作空洞理论，没有去修证到，以为贪嗔痴慢疑就是五方佛，便去乱用贪嗔痴慢疑，自己反而落因果下地狱不能自救了，很严重。

因此，密法真的说便是“直指人心，见性成佛”，一切凡夫人心的根本就是佛性，证得到、见得透、信得切，当下就转。所以密宗人说禅宗是大密宗，其理由在此。

这个法门秘密的重点就在这个地方，并不是说方法上有秘密，方法上有秘密，那是花样，只能算是方便而已，身上的气脉、发光动地等都是方便，不是真正的秘密。

我几十年来，素来不肯传这个法，因为世上真正的密宗大法，没有几个人有资格学，一般人一提到密宗，神秘观念就来了，这已经没资格学密宗。

还有，学密宗人最喜欢谈境界，谈各种功夫，谈梦，而且往往搞得一脸神经，神秘兮兮的样子。因此，真正学密宗的人，倒最需要学理通达，没有一点神秘观念，也没一点神经、心理变态的状态，智慧是绝对明朗的，这是个大智慧的学问。

过去学东密，先要学显教律经论教理，在西藏密宗先须学十二

年教理，才能够修法。不是像以前内地的人去学密，送个红包、磕个头就成。教理不通就学密宗，在律上是不大该的。你们今日参加了，今后在教理上要多努力，所以通知你们，参加过今年的打七，修过白骨观的，才勉强可以给你这个方法。

#### 4、由凡夫到成佛，就是一个灌顶法

学密法先要学灌顶，灌顶就是密法的全部，由凡夫到成佛，就是一个灌顶法。这也是密宗的道理。真正的灌顶，是修持到有相当的成就，十方三世一切诸佛自然会给你灌顶，那是真灌顶，也是真正的上师灌顶。换句话说，真修到有成就的人，也可以给十方三世诸佛及一切众生同时灌顶，我的老师袁先生从前也曾对我说过，他一天到晚都给诸佛菩萨灌顶，诸佛菩萨也给他灌顶。当时我心中颇为困惑，因为不懂这个理，后来方知是实话，这才是密法灌顶的真密。因为诸佛菩萨跟一切众生是法性交流，也就是禅宗祖师所讲：“悟道的人与诸佛菩萨把臂同行，与诸佛菩萨一鼻孔出气”。这话的真义所在，也就是密宗真正灌顶意义所在。

真正的灌顶有相而无相。在白骨观中，佛再三提出灌顶，大家不要认为那是小乘法门，那个灌顶就是大乘与密法的灌顶。真正白骨观修成功了，白骨流光化空了，证到神通，性光相接，诸佛菩萨就直接给你灌顶，毫不为奇，那才殊胜啊！所以，真正的密法修持，依显教小乘的不净观、白骨观与安那般那风息相依观而成就者，才能真正谈得到密法的成就。所以这次很慎重的提出来，很郑重的向大家介绍说明，也就是说，在这个时代要真修实证，必须走《禅秘要法》中修白骨观的路子（注：可参考《禅观正脉研究》一书），才

是真修持禅定的起步。《禅秘要法》称为秘，跟密宗的称为密是相通的。禅法中藏有大秘密在，只有个人修持到了之后才能懂得。

修白骨观到达某一个程度，才能真正了解到由小乘转入到大乘修行上的基础，及由小乘转入大乘的大道理何在！因此，这次传密法本来是规定要参加过今年的禅七并修过白骨观，有一点白骨观的经验才可以参加。你们来了不要随便开玩笑，其实没有什么密宗的大秘密给你的，密都是在你自己的生命本能里面，你去发掘，发掘自己的智慧，发掘自己生命的根本，发掘自己生命的奥秘，这才是大密宗。决不是说另外从别人那里挖到、偷到一个秘密，那不是真的，那是方便，不是究竟。这个道理千万要注意！

灌顶时，大家要观想本尊，观想准提菩萨好像就在你的头顶上，传法的老师依修持准提法成就的功德威力，到你前面去，在你头上灌顶，这是上师法中的一法，等于帮忙大家把身心业力结使清净了。

第一种是铃杵灌顶。铃杵两法器代表智慧与福德，也代表般若智慧与大慈大悲。

第二种是甘露灌顶。是表相的。（真滴到你的头上去，你就成佛了！有没有这回事？但也有这回事！说不定一滴水，你真的成佛了。）甘露即净水（最好用蒸馏水或高山顶上水），先经上师修过法加持过的，等于洗礼，（灌顶也就是基督教讲“洗礼”。灌顶与洗礼是一个系统，耶稣当时穿的衣服就是印度当时比丘的衣服，耶稣从十三岁到三十一岁，有十几年当中在历史上查不到资料，有人考证说是到印度参学了以后，回去西方创造这么一个教法的。基督教划十字，密宗也一样，尤其学准提法，口念“吽”字印五处一样。）

在头顶中心灌下去。有人因这有形的水清凉，加上所引发的内在心境，一无杂念，身心便似经洗过的一般，这就要看个人的诚心而定了；也可说是“一切唯心之力”。有人把这种“清凉境界”永远得到了。以后上座、下座，随时随地，念头一动就可住在当中。这个灌顶等于上师、诸佛菩萨之力一齐到你身上，三身合一了。

第三种是智慧灌顶，是无相的。我讲了半天法，就是智慧灌顶。多半是由上师修持成就的智慧力，把手掌放在你的头顶上，或者放法本在你顶上，要你观念上接受上师、佛的智慧与我同在，同我合一了。真正的智慧灌顶，是要你自己悟到那个理。这是智慧灌顶。

第四种是光明灌顶，又叫净光灌顶。多半是大家在静坐定中，上师到你前面，把手掌放在你头顶上加被，自己觉得一片光明灌到内在来，而自性的光明也当场呈现。

第五种是秘密灌顶。东密与藏密不同，差别很大。真的要抽上师的血给大家喝。后来密宗用天灵盖以水加白糖或蜂蜜来代替，有道理，可以说有它的秘密，但也太流于神话。当然还有别的秘密灌顶。

灌顶是仪式，但是经有成就的上师在传法时，灌顶的效果非常之大。

真正的灌顶最重要的是智慧灌顶。今天你们学这一堂法，如果像看电影的方式在听，是得不到智慧灌顶的功效的，应该以打七的心情来听，自己在静坐当中可以得到智慧灌顶。

5、密宗是大法，要全心全意诚恳的去修

修学密法要悟它本身的道理!而它的“教”是密教,这是代表教育的方法。“理”是大乘华严宗的境界。道殿大师作的《显密圆通成佛心要》一书,他的理是华严、般若、唯识综合的,综合了全部佛法修行的宗要;“行”则配合《华严经》普贤菩萨行愿品、净行品等种种的行;“果”则直趋无上菩提佛果。

学密法与学其他法门不同,要全心全意以诚恳的心情去修,没有一点怀疑,信佛、信法、信上师、信自己。“妙觉果海”是文殊、普贤菩萨的境界,快要成佛果了,但未登佛地,妙觉的果海只有信才能证得,所以要深信、精勤行于正道,则此生成就才有希望。

## 二、准提法门的殊胜

### 1、准提乃诸佛总咒,独部别行

一切佛法,禅宗也好,净土也好,止观也好,各种佛法都是应机设教,因众生的根基不同,因而有八万四千法门,而在八万四千法门当中,准提佛母的修法是密法里头的密法,密宗里头的密宗。密宗里头的其他许多修法都非常麻烦,只有准提法是简中之简,越简越密,所以到达十地菩萨的境界,还没有完全了解其中的奥秘,何况八地、五地、初地,乃至凡夫,更无法了解了。

准提菩萨全称是“七俱胝佛母大准提王菩萨”,七俱胝义为无量数,意指无量数的佛都依这法而成佛。乃至千手千眼观世音菩萨正法明如来都是他的化身,白衣观音、二十一尊度母(廿一位不同的度母,也是观音的化身),都是准提佛母本身的化身。就显教来讲,诸佛以般若为母,诸佛皆从般若出生,大彻大悟这一悟正是一切佛的佛母,这“母”字不作“男女相”解。换句话讲,一切佛都

因修准提法而得成就。

我在密宗法脉上，早是大阿阇梨，具足传法资格，但向来我不教密法，只觉得密宗的流弊非常大，有时害多于利，学密宗的人的毛病，好像各个都是神经病似的。喜欢谈境界、梦、神通、感应等等，十之八九在心理变态、精神状态中，再把身体上的功夫、气脉拿来自我贡高，贪嗔痴慢疑样样俱全，因此我多年来不肯传密法。

今天其他密法不肯传，而只传东汉以后传入中国的密宗准提法，是因为这个密宗的法同禅宗的理非常相通，尤其是与华严宗的道理绝对相合。一即一切，任何一个法包括了一切法；一切即一，一切法皆可回归到一个。东密与藏密其他方法既麻烦又复杂，而且还要专修，而大多数法门修法下来起码要两、三个钟头，一天早晚修两堂功课就没时间了，在这工商业时代，忙工作都来不及之时，修如此长法，时间上不许可，只有准提法较简捷扼要而又概括了一切，真修成了，一即一切，非常应机。

同时其他修法各有各的仪轨，各有各的遵守法则，并且不大方便，有些密法荤素两便，有些非吃素不可，有些还非出家修持不能成功，有些密法出家不一定修得成，要在家人才能修得成。只有准提法样样方便，因此取用准提法为标准，准备以准提法来概括一切密法的修法。但跟我学法的人，念满十万遍、五十万遍准提咒的，根本没有。因此不要说修，念满咒子都做不到，何况谈到由准提法贯穿其他一切法门。

准提法究竟有什么好呢？不论在家、出家一样的有效果，不管何时何地是净是垢，最脏之时、地也都可以修。密宗其他咒子，其

他法门就不一定行，有些咒子，如吃了一口大蒜、犯了什么忌讳，这些咒子就不灵了。只有准提法，一切不避讳。另有一法也一切不避讳，即金刚密迹的法门。那是降魔法，非常厉害。我在峨眉山上看过一个和尚修成了金刚密迹，把杵一丢，杵就腾空飞起，一如剑仙放剑。密宗修准提法，修到成就了，一法包括一切法，是很直捷，不分荤素垢净，真是方便。有些修法，女性月经来时须停修，否则会破法。所以外道破魔法有用狗血、猪血、经血来泼，一泼就破。理由何在呢？参去！这个问题很大了。这里不说。修准提法成就，则一概破不了。

再说，密宗通净，净土宗往生极乐世界是带业往生，注意啊！有九品之分，上品上生、上品中生、上品下生……等，如果是下品下生往生的，连阿弥陀佛影子都看不到，因为他过去无始以来的业力还没有消除，要到极乐世界花开见佛至不退转地时，业力才慢慢跟着消除。密法也是如此，不仅只是带业成就，换言之，密法的力量更严重了，立刻转业成就，乃至恶业也转善业，善业转成大智慧成就。所以虔修此法有这样的殊胜。

实际上，准提法是释迦牟尼佛所传，兼显密两教，传法的法身是毗卢遮那佛，也就是华严境界的种佛。但这个法门又不属于金刚、胎藏两部，又融通两部，是佛特别慈悲而说了这个法门。

在《大藏经》中，准提法本有好几种可供参考，但最好的是道殿法师的《显密圆通成佛心要》，你们好好研究通了也就成佛有余。当然再配合禅宗参透了，再转回来修这个有为法。所谓：“明知其空，转而修有。”此人非成就不可。但当今之世没有此人。明代袁

了凡居士说：“俱胝只念三行咒，便得名超一切人。” 这是他精进行持准提法的实语。所以我特别勉励你们青年人，在未来时代，在新世纪中能有所成就，也就是我此次传法最大的开心和安慰。

学准提法，首先要看《显密圆通成佛心要》。道殿大师他真是了不起，把佛法的精要，显密两方面的修持内容都包括进去了，前面讲修显教，只要专心一种修成即可得证果位，这是小乘显教部分。后面的密教包括了大乘，而他在密教部分只采用了准提法，为什么呢？因为所有密教的修法实在太多了，一个准提法修持成功，其他密法一通百通，也都容易修持成就了。

## 2、无上甚深妙密法，开创准提新法脉

我给你们准提法本是经过我独家整理，只此一家而已，名为《无上甚深妙密法》，其中掺合拢来了藏密和东密的修法。东密的修法，以藏密的立场看，只是修生起次第，没有修圆满次第。藏密的好处，每一个法门，修生起次第，也修圆满次第。生起次第是由真空生妙有，圆满次第是由妙有返回真空。过去东密的准提修法没有这个，现在我把它加上了，所以生起、圆满二次第都俱足。

另外，各种密法修持要有很完备的坛场，准提法不要完备的坛场，你心里头就是坛场，这也是方便之处。准提法门经过我所整理的仪轨，生起次第有两层意义：第一在你们刚学佛到现在，就是在生起次第中慢慢培养善根；第二，从修持至大彻大悟，也还是生起次第。成佛了就叫圆满次第。

生起次第在此法本中的修法，你随时随地可修，等于有禅宗参话头的大彻大悟的精神在内，一起修马上跟着圆满次第就上来了。

把禅和大手印综合加进来，圆满次第就来了。

写出这法本是划时代的事，谁都不敢做。当年我在西藏跟活佛们谈过，将来时代不同了，我要把密法统统公开。他们说：“你是可以的，不过要得本尊现身答应才可以。”我说：“本尊早答应过了，到我要公开时就可以。”活佛言：“有人预言过，以前有东密、有藏密，将来会出个中密。”我说：“我来造！”虽然是说笑，但也是真的。这个法融会了这些东密、藏密两方面的精华及修法，是这样开始的。

### 3、由想到观，为修持正法

密宗的修持方法从观想来，观想的道理在这次禅七中已说得很清楚了。这次年轻同学们有报告，证明很用功，都有心得，不过程度参差而已。观与想的理没有完全搞清楚，所以作功夫不上路，搞不清楚是因教理不通，要特别注意！

观不是用眼识去观，是用心念来观，以唯识道理来讲，是妙观察智（想蕴）呈现的道理来观。为什么说呈现？若妙观察智完全达到了，就是佛境界了。换句话说，观是观察的观，想是思想的想。（注：按梵文正译，观想者，殊胜的见地也。）

唯识五遍行：作意、触、受、想、思。触与受不同，普通经教上称觉受。密宗法本上用觉受是感觉的觉，也包括了一小部分的知觉。受，完全是感受，包括了生理的部分。大家讲气脉，气脉完全在觉受这一部分，并非究竟，气脉是用功的象征，属于觉受的范围。想与思有差别：想是第六意识开发（分别）作用的现象。思是第六意识根本作用的现象，也是第七识意根的现象。所以一切的显教，

修正观的法门包括了不净观、白骨观和数息观等等，拿“观”来作代名词，实际上包括了“观”与“想”两部分的作用，开始入手都是从想入手，所以观想实际上的次序是想、观。

现在做一个实验，什么叫做想？大家都看过圆山大饭店吧？现在我一提，你们马上就有印象来了，这就是想。用不着去想它，它就来了，很容易。所以想诸佛菩萨的像，想什么境界，都非常容易，并不难。你们白骨观观不起来，想不起来，那都是用功错了路，想是很容易的。比如大家想要钞票，我一提钞票，你们的印象中就有钞票的影子，把这个印象定住，心念永远定在那里不变去，这就是想的成功，有什么难呢？你们会问：“这不是妄想吗？”妄想也非空非有！妄想也不错。但若因妄想而引起烦恼痛苦就不对了。想发财，发不了财而烦恼就不对；想作官，作不了官而烦恼就不对；想男女之念，而引起生理、心理的苦恼就不对。所以想阿弥陀佛或准提菩萨像，想起来就对了。先利用止的功能。把这个影像定住，因为你知道这是个影像，你没有着迷，也没有发神经。换句话说，你训练自己的心理思想的作用，使自己心理思想的作用不乱跳动，就对了。

甚至整个准提佛母的法像想不起来时，只想一只手，或者一只眼睛，或者准提菩萨身上、额上带的一点宝光、亮光，定在那里就对了，这就“止”了嘛！但是如果你这样想起来很用力、头痛，那就不对，你不是观想，你错了，不要用力的。我提一个圆山饭店你就有影像，这个时候不是用力的，要在这个同样的情况之下，把这个佛像的影像止住，想成功了，这是密法的修持重点。

这个想成功了，其他的妄想还有，没有关系。等于很多的灰尘

残渣中，你止在其中一颗灰尘上，以这个作为标的，慢慢的，其他的妄想会如灰尘一样澄清下去。澄清下去了以后，这个想的佛相慢慢定久了，不知经过多少时间，气脉自然起变化了，感受作用自然来了。生理上有各种境界、各种变化起来，你一概不理，专定这一点，这是想的成功。

那什么是“观”呢？由于想的程度变深了，你所见的这个佛像变得很明厉，忘了他是真的，还是假想的，永远在这里，乃至你与人讲话、做事、走路，这个所观的佛像在意境上不动了，永远不动，讲话、做事都一样，乃至打坐时也一样，这个意境永远不动，这才叫做“观”。所以想是粗的，观是细的。

观和想的境界，属五遍行中的“思”，禅宗讲“思惟修”正是这个“思”。这个是“正思惟”。你们以为从道理上作研究叫思惟修，错了！念念不动才叫“正思惟”。因此，真止观成就，同样的能够处理事，外界六根、六尘的应用更明亮、更安详，身心也更健康。观想都没有成就，修密法也没有用。

比如修净土，同准提法一样，也是念佛，念的本尊不同而已。这一念成就，即显教的“制心一处”，心念住，真止观。真止观了，即真思惟修，能通一切法，一切都贯通的。想成功了，定力越来越深，但有一点，拿五蕴来讲，五蕴，色、受、想、行、识，一切密法的修持以中间这个想蕴起修，就是拿“意”起修。从意起修很快，因为所有的物质世界是众生的共业想蕴所形成；我们人的报身也是想蕴所聚集维持的，想蕴构成一切精神、物质的万有作用，想蕴的本身就联系了精神、物质两个功能，但想蕴成就有个毛病，马上给

色身气脉的感觉牵引走了，脱离不了受蕴的作用。感觉一来，你们就以为有效果了。实际上你们受骗了，感觉是四大肉体存在所发生的，感觉一牵动，产生想蕴的功能，精神的力量给肉体一牵动了以后，产生肉体的功能生生不已，因此会引发你生理上的欲念增盛。

#### 4、以白骨观辅助，最为稳便

密宗的修法如何解决呢？于是观想气脉、观想双身等解决之，不利落、不究竟，而且毛病更大！只有释迦牟尼佛亲传的白骨观最好。万一碰到觉受太厉害时，一转入白骨观，白骨一流光，身体化空了，很快进入人空境界，所以《显密圆通成佛心要》所走的路线完全正确，你们要仔细去研究。这么好的著作，却被忽视了一千多年。

华严离不开唯识，唯识离不开般若，又同华严的境界相通，所以《显密圆通成佛心要》教你首先修华严法界观，由华严法界观起修来得快，而且华严法界观的修法几乎要失传了，作者没有传华严法界观的修法，因此后世越弄越不懂，把这样好的法本也埋没了。

现在告诉大家，原理上要弄清楚。这次参加禅七，有几位对白骨观有相当基础的，更需要转到密法的修持，因为白骨观修到白骨流光，人我空了，身体也化空了，进入小乘的空境界可以，当然目前大家还没得果。但永远空住还不行，还要转识成智。把意观空的功能到了，而由真如空性变昭朗万有，报身、化身的成就作不到，还差一步，因此必须要修准提法，由修密法的观想来达成。

由白骨观的人空确实证得了以后，然后修到密法意生身的观想成就，意生身成就了，报身与化身的成就便会很快。法身的圆满就更容易到达了。所以为了大家的修持需要，再传准提修法。

不要以为学了准提法、又参禅、又学止观，又是白骨观，反而搞不清楚了。学的人要悟道，就要去参究，这许多方法都联在一起的，就是一个方法。如果真拿菩提来讲，这些都是对治法门。

换句话说，都属于调心的方法。佛说：“我说一切法，为度一切心，我无一切心，何用一切法。”真到了一切无心之地，已经成就了，什么咒语、观想、白骨、不净、止观，都不需要了。但你说真不需要？有时也可以拿出来玩玩，拿出来调身修持。

事实上大家身不能了，心不能安，没有成佛证得菩提以前，此心不安，就需要八万四千对治的法门。至于什么时候用这个方法，什么时间用那个方法，要自己晓得调整。在《禅秘要法》中也讲过，佛再三吩咐，用功到某一种时候要“易观”，自己要“知时知量”，学佛修持的重点佛已告诉你：“知时知量。”所以学佛始终是智慧之学！要自己知道。白骨观与准提法的关系与重点，就在这个地方。至于白骨观与准提法配合，修往生西方的愿力，也都在其中，《显密圆通成佛心要》一书中也指示了，要自己去参悟。准提法的修法，这次已讲过与白骨观配合之法，禅、净、密、止观等统统包括在内，要自己去开发。

你们现在体会一下，闭着眼睛看看有无准提菩萨的影像？不是脑子里头想影像，这样错误很大，影响脑神经发胀，会出毛病的。现在闭起眼测验。在意识境界上，不在身体上，不在脑里头，也不在心窝子，不在上下左右，似睡着非睡着，似梦又非梦，有这个意境在，这才是真正的密法观想。所以我常说，密法是真正的心理科学的修法。（大众观想佛相，接受甘露灌顶。）

意境上观想，把头脑忘掉，甚至觉得迷迷糊糊的，在这个中间的想，有时佛像变样成妄念来都不管。乃至准提菩萨的像不能明晰，一只手，一只眼都可以，就是把它定住。有心去定住，是定不住的。

有这个印象，不用心去定，不用心去想，就有了。知觉、感觉都照旧，只是把握这个影像的境界，影像起来后，不但把脑袋忘掉，连身体也整个把它忘掉。

什么叫忘掉？不理就忘掉了。这样观想的道理把握住了，晓得了，才可以修一切密法的观想。密法的观想要在理上透彻，才能修到这个境界，这个也包括了止观、思惟修，前面已讲过。假定有人在这境界上一一直定下去，自然头顶有光，有清凉灌进来，有这感觉时不要放弃，也不要执着，这时定住是得到佛母灌顶的现象，乃至回去修法时，灌顶现象自然会来的，你要好好把握这一点经验。

## 5、《显密圆通成佛心要》可资修学

至于其中修持的境界，进步的情形，离不开四禅八定，功夫上如此。行愿离不开菩萨十地的修持，这个要知道。还有，在修持准提法当中的变化、境界，可参考这本《显密圆通成佛心要》。现在有几位已坐得很好，这就是已经进入密宗的坛场中，密法心地法门真正的坛城。所以显教与密教，密教与净土、与禅，没有差别的，“方便有多门，归元无二路。”应该在这个境界上多定，多练习，这个观想就是大止观。

学了这个法以后，要发心修持，这才是真正学佛法。每天规定自己做早晚课，起码要做的都要做，要严格规定自己。若加上学禅、修净土或普通打坐等功课，也一定要把法修完了再修习；或修法前行之，前后皆可通用，可是要每天照规定修习。

照理讲，真正修持下去，四十九天一定有反应，天天专心修持下去，生活当中随时与准提菩萨同在，这四十九天或有各种神通、

各种反应来到，都应不着不取。有些是内在的，有些是佛菩萨的神力，你会知道一些事情，能够预知。不过这还是依通，不是真通。至于自己真正该注意关照的结使、业力有无消除呢？《显密圆通成佛心要》上面讲到的，比如梦中吐、拉黑物，表示自己业力在减轻。不要执着，可是不能不信，执而不执，这就是修持密法的要领，一执着了就成了魔道。“不作圣解，即为圣境，若作圣解，即成魔道。”原则如此。

通常念十万遍则感应道交，这是过去法本中规定的说法，现在的时代起码要五十万遍，甚至百万遍。时代越向后来，众生的业力越重的缘故。在感应方面，《显密圆通成佛心要》上面所讲的种种境界，身、心的变化都有，也可以说生起次第大半完成了，乃至有少部分的神通，但不要执着，最好只修生起次第，先不要起用。

身、口、意三业完全在修最好，身业跏趺坐、结手印，毗卢遮那佛、上师、本尊再与你本身合一，身业在此时最严肃。口业在念诵咒子。意业在观想字轮。不用口念，只用意念，叫瑜伽念。声音瑜伽即金刚念诵。意的瑜伽就是观想。

身口意都在瑜伽上。最后乃至心轮不转了，只观想中间一个“嗡”（梵文）字，永远是这个字在，忘记了身体，或者连字都不要，心中只有这一光明，这就是意瑜伽。瑜伽就是定，要求这一念专一，不散乱，不昏沉，其中有这一“明点”，这个是缘起性空，其中有物，不过是假的，也是真的，就这么一个东西，越定久越好，你每一次修，每一天修，要定多久自己随意。

你们每天规定要修，因此自己要有道场，有佛像供养。我过去

有镜坛，留在大陆上没带出来，圆的，圆圈外面是准提咒的梵文。翻过另一面是准提佛母像，外圈是准提咒的中文。在背后的镜坛修法，修到某一程度，准提菩萨就在镜坛中现身出来，开始时在镜子是个影子，慢慢就会出现在你面前，有真的，也有魔变化的，真假之别在我法本中有指示。

没有坛场怎么修呢？我平常都教人念准提咒，随时随地可以念，不规定自己硬性修法也可以，不着形式的修持，只要念咒子也行的。

## 6、参悟会通，法法圆融

像我讲法的这些东西，可说都是古今修持人珍惜的宝贝，如果你们利落的话，应该都记下来了。可惜这几十年来没有人记录它，这些宝贝也满地散光了。从古到今，能够像我这样拉开门来讲的，绝无仅有。因为现在时代不同了，必须要这样。其实道书、佛经上也都有，隐藏着。你功夫不到还看不出来，而且也没有系统。

像《静坐修道与长生不老》一书，每个学打坐者不看它，不留心这些问题，非走错路不可。那还是最初步的，这本书我自己都要赞叹它。如果来生再来，忘了是自己写的，我一定赞叹此书对修行者功德无量。一般人以为此书只是一般学道、密功夫的人看看而已，学佛的人不看。其实不管学道家、学密宗、学禅宗、学净土的人，总是这一点身心，是这个身心就逃不过此法则，哪里有宗派的分别呢？是自己固执的观念把自己坑陷了。

这本法本里的每一句话，每一个字，大家都要参！包括了禅宗的境界，包括了唯心净土的境界与极乐净土相同的诸佛净土的境界，融会了显教与密教的各种修法。换句话说，这个法门包括了未悟

的人如何修行悟道，已悟的人如何悟后起修，转成意生身，到成就之路，都有了，要仔细去参详体会，不是简单的。

至于基督教、天主教的同学们，告诉你们这个准提法是很纯粹的佛法，你们有其他宗教信仰的，可否参加，要慎重考虑了。平常讲禅学及其它课程，同宗教牵涉不大，而准提法是纯粹佛法修持，这不是开玩笑的事。信了的要皈依佛法去修，不信的听听就算了，不要加以毁谤，也不必加以赞叹，不信的事就不谈。这是做人的道理，我特别严重的告诉你们，每个人的信仰不同，不一定都适合搞这个范围。

### **三、准提法门的修持**

#### **1、修法的前提**

修密法第一要观想上师。这个法本中，我已把上师相应法包括进去了。再要经过灌顶。准提法门包含净法界咒、护身咒、六字大明咒、准提咒、一字大轮咒，都要念得正确，中规中矩，事先会背。

持咒前，整个坛场先要成就，把物质世界弄得干干净净。世上什么东西可以把物质世界弄得最干净？风、火、水。风吹得干干净净，火烧得干干净净，水洗得干干净净。世界即是地形成的，我们的身体也是地。所以三灾（风灾、火灾、水灾）八难，毁灭世界，我们身体也是由这三样分离使我们死亡。如果我们由喉结处到胃上的脉通了，就是道家所讲打通任脉的初步，此时不会起分别心，没有妄念了。男人喉结很明显，女人的喉结看不见，就是女人这脉打通更难了。喉结这一关打通了，这一生的生死了了，要走就走，要来就来，多活、少活可由自己控制。

示某法师：你最近觉得喉结堵塞，修到这里会有如此现象，最后吐出来黑色浓痰。有些人静坐时打隔，就是隔上来冲这个地方，慢慢的这个地方通了以后，这里的骨头间喉结脉轮“咔嗒”一下，开了刀似的，结使都打开了。每个人心里有数，境界也不同，经历也不同，这里打通了才能破得了生死。人要死之前，“哦哦”由喉头发声音，结使在这里硬是一个结，结一脱，死掉了。

另外，照应死者是一大功德，但是对自己色身很吃亏，死者硬是有一股尸气，非常难闻。道家的规矩，不看病人，不看死人，不抱小孩。从其修持的观点来看虽有他的道理在，但以佛家精神来说，未免自私一点，佛家精神在于牺牲自己，利益他人。所以我经常照应病人、死者，自己反而吃亏非常大，生理上受不了，回来总是大病一场。总之，你这里若打通了，就恭喜你。

净法界的真言，并非像水一样把东西洗得很清净，而是心清净，法界就清净。法界包括事法界、理法界、事理无碍法界，事事无碍法界等四法界。三世间：器世间、有情世间、圣贤世间。

显教念“唵”为“庵”也没错。“庵”的长音也是“唵”。唵是喉部之音。音只有“唵、阿、吽”三个，这也是普贤王如来咒。“阿”字念“a”可超生死，念“uo”不超生死。“吽”的声音要从丹田发出。头部有毛病须念“唵”字音。胃部以上、肺、胸等不适，念“阿”字音。下部不适，念“吽”字音，女性须注意把腹部内吸，小腹越念越瘪，慢慢会恢复童体，不是把气压下去，尤其女性特别注意，包括下部都在收缩，像花苞一样会自动合拢来。（以上须亲授，勿以笔录为凭。）

念佛实为唱佛。常见到诵经、持咒、念佛念得越好听的人，身体越弱，气唱光了，生命也完了。有什么用呢？金刚念诵，必须唇齿不动，舌尖在里面动，气不漏出来，越念气就越长，人也越有精神。一口气当中，念念念…所有的妄念都跑光了，就是专一，就是定。定到以后，没有气了，气停掉了以后，色身的呼吸、气息自然会回来，中间一个杂念也没有，就是圆满清净的现状，这就是密法的道理。所以学得快，身体越来越壮硕，越定久越好。

净法界咒音：喻蓝

此咒在日常生活上亦可随宜应用，如探看病人、临死者旁，至产房，看到不干净的东西，乃至大便后来不及清洁或找水无着，念净法界咒即成。或供佛之物怕有不洁时，当念此咒。

护身咒音：喻啮临(弹舌)

学密宗的人去探病人，左手作金刚拳印（拇指压无名指根部，曲四指成拳）置股后，右脚先进门，可避邪，也可利人。

六字大明咒：嗡嘛呢叭弥吽这个咒子全世界都在流行，印度在几千年前已有，婆罗门也以此咒为主，这是四臂观音的六字大明咒，观世音菩萨早在释迦牟尼佛、阿弥陀佛以前已经成佛，号正法明如来。大家看这是宗教说法，若拿文化看，一点都不宗教。婆罗门教几千年来一直都流行传这个咒，到现在全世界都在流行，正道、外道都在念，所以说观世音菩萨的威德力量广大无边。六字大明咒可随时念。过去到了西藏，只要是有人烟的地方，就听得到这个咒的声音，一家人一家人都在念，到处都听到嗡嗡之声，真像个人间佛国土。

以六字大明咒配合准提本咒效果更大。

在准提法门临坛修法时，结莲花手印（两手合掌，中空，仅两拇指与小指贴合），观想四臂观音。

准提咒：南无飒哆喃，三藐三菩驮，俱胝喃。但侄他，唵，折隶、主隶、准提、娑婆诃（音所哈）

每个咒子最好都于咒末念“娑婆诃”（音所哈）。印度北方人念“娑婆诃”，南方人念“所哈”，一快一慢，实际一样，义为快快成就。

文殊菩萨一字大轮咒：唵部林（弹舌音）这是补阙真言，上列诸咒念时若有遗缺，下面跟着念一字大轮咒都补救过来了。

## 2、仪轨前言略释

仪轨云：“一切佛法，皆所用以证取涅槃之果，即寂灭性空，真如妙有，不生不灭之佛果是也。”

什么是涅槃成佛的果位？“真如妙有，寂灭性空。”注意，不是“真空妙有”。真空妙有是道家的话，也是辩证法里的话。寂灭性空是空的一面，真如妙有是有的一面，所以涅槃并非完全断、空。因为不生，叫涅槃；因为不灭，叫妙有。

仪轨云：“除依通行仪轨外，必须赖有师承，即得上师加持之力，又复得闻秘密心要口诀，如是则不难由捷径道，直趣菩提。”禅、密皆重师承，有经验成就的老师最好，方不致走入岔路。

仪轨云：“妙觉果海，信为能入，笃信精勤，行于正道，证果何疑。”

学佛其实很简单，学一个愚夫愚妇的信就成功了，不要妄作

聪明。一般人修道不成功，就是因为不老实，自作聪明就是贡高我慢，不接受人家的善言，有抗拒性的，怀疑性的，那就是我慢。就算上当也去试试看嘛，又怕上当又犯错，我几十年对这些搞得很厌烦了，觉得很没有味道了。今天我当着佛菩萨前讲老实话，这时代没办法了，山中无老虎，只好由我来权当大王，你们千万不要以老师视我，我受不了的。可是你们对法要恭敬，这是对你们自己，对诸佛菩萨的恭敬！对自己诚心恭敬，绝对会得利益。前面说过，信佛、信法、信上师、信自己。“妙觉果海”是文殊、普贤菩萨的境界，只有信才能证得，笃信加上精勤，老实行于正道，此生当然有所成就。

### 3、生起次第

仪轨云：“手结定印。金刚跏趺（右腿放在左腿上而坐）。”为什么要跏趺坐？佛称两足尊，是指福德俱足、智慧俱足。也是两足的气脉要通，不通则不能成就。

仪轨云：“调呼吸至身心宁静。”

这八个字，大家很容易一眼就看过去了，都没照着佛所说闻、思、修的步骤去做，看到或听到了要想一下，再依自己所理解的去修，而证入空慧的法门。“闻”佛的教化，也就是闻教理行果，闻佛的修法。“思”参这个理。“修”即起行去做。闻了以后也就是“信、解、行、证”的实践了，当然修行最重要，确实求证，证到果位。

通常所谓先调呼吸是调匀呼吸，从静入手，不是在作气功，而是等心宁定了以后才好起修。净土宗一句佛号可念到一心不乱，调

息则要到达既不散乱，又不昏沉，这才是一心不乱，念念清净。完全宁静下来，你要到达一心不乱，才能开始修法。

如果学过禅的，一念空更好，或者学过大手印的，先观庄严现量境界，当下即是，定久最好。定久了以后，等阿赖耶识有一点点动以后，才来修这密法，由真空转入妙有。

不点香或者没有佛像都没关系，不拘形式，只要心香一瓣，心诚则灵。没有佛像，印象一带就观想出来了，想不起来不要拼命在那里想，会神经的。

仪轨云：“观想头项上约二寸高有梵文‘LA’字，大约直径一寸，放白色光，光明遍照自己全身，乃至遍法界。”

观想“LA”字放白色光，有些人初学时观不起来，不要乱想，意识上知道即可，一念带过也成。慢慢练习，久了就会有。如乱想，会神经错乱。其实观想也很简单，比如说我提到你住的家，你一想到家，家中的样子就会起来，一提起就有，不要着力就现前了，非常自然，心境非常宁静，头脑非常轻松，意境上有这么一个印象。观想原本就是这么简单。如果你硬去想，那是妄想，不是观想。一点不用着力就现前了。事实上每人头顶现成的都有，只是自己认不到。观字应与自己同一方向，若先从反方向观成也成。不过观出来定不住是没有用的。

妄想是用第六意识硬想，而观想则等于是把第七末那识，同第八阿赖耶识的功能发起来，是独影境又不是独影境，它又是明了意识。

学密宗不通唯识是不能学的！说它是独影，它又是明了意识，

说它是明了意识，它又在一面说话、行事。与独影差不多现象，但又不是非量境界。非量就是神经病。为何不是非量境界？因为由我作主观想起来的。非量境界你是作不了主的。

发光，这光是自性生的，乃至闭眼也可见光，开眼也可见光，这是自性的子光，不是母光，是自性所化生的，诸佛有一本光，就是常寂光、母光。有相的光都是子光，但子、母是一样功能，所以有相而不执着也是对的，要有便有，要无便无。你们现在的观想，子光都谈不上，假造一下而已。子光硬是开眼、闭眼皆可见，自己浮游在光中一样。所以学禅定、止观、禅宗等等也好，硬觉得佛菩萨的光灌到身上，那个还是子光，认不清楚就变成邪道了。这时要观想光遍照全身。

仪轨云：“左手持念珠，右手结金刚拳印，置于右膝上。念净法界咒二十一遍，每七遍后加念‘娑诃’一遍。”

念珠，显教用百零八颗，密教用圆满数，一百、一百一十、一百二十。数念珠不超过佛顶，无一事而不敬。如计数而不用念珠，记忆力会更好。

手持金刚拳印时，不是仰放于膝上，应俯放或侧放。每念净法界真言七遍后，加念“所哈”一遍。念完二十一遍后，应加一念：“我今天修法非专为己修，而是为一切众生而修，希望诸佛菩萨加被我，助我早日成就，也希望一切众生同样成就。我所有修法功德，悉皆回向一切众生，使人人消灾免难，世上没有战争，一切众生没有饥饿、贫穷等种种痛苦……。”随便你自己怎么发心怎么发愿。或在修完法后回向。

净法界咒，诚心诚意的念，可使精神世界的清净，转变物质世界的清净，华严法界的精义就出来了。换言之，不只你一人净，也不止身心两方面清净，形而上、形而下，无所不包。法界观念包含宇宙观念，形上形下一切万有同时清净，净如净土，透过心意的净土，与法界同净。换言之，要懂华严宗“理法界”的净，秽的也是净的，何况是净的。

仪轨云：“右手结金刚拳印。念护身咒二十一遍，每七遍后加念‘娑诃’一遍，念毕，即用金刚拳印印额、左肩、右肩、心、喉五处，每印一处，即念‘吽’一声。此身即转成金刚密身，诸魔不得其便。右拳散於顶上。”

念护身咒时，也是每七遍加一句“所哈”，念完廿一遍时，因为道场清净了，我这个父母所生的肉体，要转成金刚之身，故念护身咒。然后以金刚拳印印额、左肩、右肩、心、喉五处，每印一处，即念“吽”一声。印毕，金刚拳印散于顶上。有些道家修掌心雷即源于此金刚拳印，也与“吽”字有关。有些人走夜路，或者如某某法师最近修持时碰到的种种境界，只要你心念一空，魔力也转成佛力，魔佛不隔丝毫的。修密法的人用这咒语一加持，更厉害了，就不会起恐怖。这个手印同基督教划十字架一样，很有意思，世上宗教最高哲学的来源，研究起来非常有趣，所以佛教看世上一切宗教都对，“一切贤圣皆以无为法而有差别”，所以耶稣等等也都是大菩萨应化，在那个不同的环境只有用不同的办法来教化才当机。

人类文化整个研究起来，最上古时代就是一个相同的文化，真理只有一个，后来一个劫数来临，灭了，再起来就逐渐变成很多派

系而生分歧。我学密宗、学佛法，看到原始许多宗教都是相通的，四大古老文化：中国、印度、埃及、希腊最高的许多东西，一研究结果都是相通的，很奇怪。

《华严经》曰：“信为道源功德母。”念完护身真言，并用金刚拳印了以后，我们父母所生的肉身，就成了金刚密身。什么密呢？禅宗云门祖师说：“我有一宝，秘在形山。”这个宝本来在我们身上，本来就是金刚密身，所以用不着轻视自己的四大作用，要有信心使诸魔不得其便。

仪轨云：“双手结莲花手印，或左手结金刚拳印，置於左膝上。观想四臂观音，口念六字大明咒百零八遍，念毕，金刚拳印（或莲花手）散於顶上。”

念六字大明咒时，能观想四臂观音更好，另有一种结手印法，如莲花瓣开状，两大指及两小指密合，印结于胸前，手不拿念珠，一百零八遍数字要心记，密法硬要记数字，不能把数字忘记了，这样子训练，你的记忆力与智慧会大开，慢慢的宿命通就靠记忆力来。一个人没有记忆力，爱忘事，所以不会通宿命，所以光念空修久了的人会变白痴。而且见不到真空，妄念硬压下去，那样会变白痴，来生果报堕猪道，可怕得很，一旦念错了，错到这个样子，来生变成愚蠢无智的禽兽。空是知道它本是空的，那才叫真空。所以依师有这样重要，一点智慧分别不清，岔路岔到那么远去，一耽误就耽误千生万劫，不是几年、几十年而已。

观想四臂观音，手结莲花印，记念数，若在众人出入的房间，则用手巾遮住手印。修息灾法时用白巾，增益法用黄巾，怀服法用

红巾，誅法用黑巾；全部的颜色都要配合，坛场也一样。在日本高野山有各种修法的坛场，可以做参考。换言之，以物理来讲，密法五色关于物理、生理的作用，等于中国医药妙用，红色药物入心，白色入肺，黄色入脾胃等都有关系，这是大学问。

如果大家依这样的程序，诚心去做，不成功也成功了，道理就在儒家所说的“敬”字，对自己、对事情非常的严敬，真正心中的净土就来了。

仪轨云：“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。”

“刹那顷，空去自身我执。”当然你们做不到，做到了，就是小乘果位已到。现在尽量地把身体空掉不管，也就是多想一想《楞严经》中几段话：“当知虚空生汝心内，如片云点太清里，况诸世界在虚空耶？”“不知色身外洎山河虚空大地，皆是妙明真心中物。”又云：“空生大觉中，如海一沤发，有漏微尘国，皆依空建立。”若用思想一带，回头来一想，这个身体何足道哉！?马上丢开了，则此身容易空。这是一个秘密。

大家平常打坐不容易空，是因为不用正思惟，可以用思想练习把自己的身体丢掉。这个思想是意识的，但是整个宇宙也就是意识妄想所形成，所以善于用意识的人就成就了，妙有的成就。妙有一成就，要转成真空也很容易；而真空达成了，起妙有也很容易。但是凡夫众生没有证道、悟道以前，真空也不同，妙有也不同。没有现量境界则是妄想，但是凡夫先练习妄想也可以。

忘记自身的我执，换句话说，把“我”真正的抛开了，尤其是把

身体的感觉抛开了。开始时当然做不到，假想一下。有许多学禅、学净土、修止观的，充其量只达到这个境界，真正有一点点我执忘了，认为这便是悟道的境界，不是的！还差得远呢！必须要能把我执忘记了的人才能够修法。所以五祖云：“不见本性，修法无益。”这时候才有一点见性的影子了。密法是讲程度的，不要看法本容易，确实做到是很难的。

“浑入虚空中”。为何用“浑”？浑然，无所谓物、无所谓心，心物浑然，不起分别；也无所谓空，无所谓有，浑然一体。这时候你的身见与虚空无二无别，也就是虚空与我无二无别，我即虚空，虚空即我。但是你们要注意！“亦无虚空之量，我与虚空皆了不可得。”不要说我现在好大啊，比虚空还大。无所谓大，大而无外；无所谓小，小而无内。这时候感觉到我在那里，或者虚空在那里，这些观念都没有，抛开就抛开，撒手而去，真正的放下。放下就是这样，无所谓我，也无所谓空，皆了不可得。你们所有的人，有一点境界的，始终忘不掉虚空的量，以为空的境界是有边际的，所以不能成就。虚空的边际忘不掉的话，我、法也忘不掉，时、空也忘不掉，所以始终感觉到这里有个道场，我坐在这里，始终不能进入虚空。最后到达我与虚空皆了不可得，在这个境界上定越久越好，所以你这样一座准提法修下来，说不定已经半天了，这也是空，是准提三昧，进入了准提心要的定法。

凡夫也有定，念念兹兹在名在利，这个就是定，凡夫定。画家念念在画中，这也是定，所以叫做百千三昧，那是妄想的定，所以变成凡夫，因此六道轮回众生变猪变狗变蚂蚁，他那个业力执着，

执着了就是定。你以为打起坐来什么都不知道，那个叫定？那不过修一个空定，百千三昧之一而已，况且，这个三昧还不对呢！容易变猪的，我再三告诉你们，佛者，觉也，是无所不知，而永远清醒者。

仪轨云：“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。莲蓬座中，生起我身，顶上放光，迎请本师毗卢遮那佛。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，佛身由我顶上光中浑入我身，我身立即转为本尊，无二无别。”

生起次第，真空生妙有；三界的形成，也是一念所生，诸佛国土也是这样造成的；在虚空与我无二无别之中，方位的观念来了，“十方起大风轮”。我们地球最外面是什么？真空，其次是大气层，里面是水、火、大地。大气层摩擦生电产生火，火气蒸腾下降产生水，水澄为土。水、火、风三样在转，这力量大得很，轮回嘛！我们的身体不能定，就是水、火、风、地在里头捣乱。这里的观想要忘记这个肉体的我，生出一个妙有的我来。换句话说，你懂了这个，也懂了《楞伽经》“意生身”的原理。然后在莲花当中产生一个我来。

毗卢遮那佛是法身佛，释迦牟尼佛是来这个世界的化身佛，我们则都是毗卢遮那佛的化身。法身佛即法界的真实性本体！最初观想时观想不出来没有关系，有一点影子就可以，甚至只念念他的佛号，到后来慢慢就可以观成，这就是阿赖耶识的道理。实际上十方

世界，包括一切佛国土、天堂、地狱都是众生自己的意境现量所造。准提佛母的修法，先达到性空，性空以后再缘起，亦即真如空性生昭朗万有（真空生妙有），虽非立即就能做到，先练习一段时间，慢慢也会修持到的。

十方虚空中生起大风轮，这一段可参考《俱舍论》及《阿毗昙论》。四方上下、谓之六合，四正（东、南、西、北）加上四隅（东南、西南、东北、西北）谓之八方，八方再加上上下谓之十方，代表无限的空间。风轮即是大气层，地球外围是大气层在转动，所以叫风轮。因此密宗称身体内的气脉是三脉四轮，也是动转的意思，这种动转也叫“行蕴”，行蕴是心不相应行法，与我们的意识不能相应，意识叫自己空、气脉不流通，是做不到的，除非到了三禅，气住脉停，行蕴才可以归到意识的功能，可以受定力的控制。

宇宙的形成，最初先有气，我们的身体也是如此。而且身体死亡到哪里，便冷却到什么部位，心意识便离开肉体到什么程度。命的三元素——暖、寿、识是连着的。所以密宗为什么修拙火定，为什么从丹田、从海底生起来，这里头都是话头。

为什么要观八叶巨莲？因为我们心脏的脉有八个瓣。八叶莲花是用来比喻心的。当我们证到性空时，一定是脉解心开，脉解了，第六意识一定转成空性，转成妙观察智（注：止观之“观”字，依汉文解释，就是“妙观察”），不是妄想。在莲花中出生一个清净的我来，本来性空了，再缘起。

顶上的位置，每个人不同；以自己的指头衡量，由发际横置四个指头处即是顶。发金光即发亮光，不一定是黄金色的。此外，金

性也代表西方。

种种殊胜供养，并不固定，通常指十供与四供而言。十供是香、花、灯、水、果、茶、食、宝、珠、衣。四供是衣服、饮食、卧具、汤药。认真说来，奉上世间种种殊胜供养，是指在你知识范围以内，所想到的一切美好的东西都拿上来，这是训练你普贤菩萨十大愿中的礼敬诸佛，广修供养，供养佛、供养师的道理。

仪轨云：“又观想传法上师现前，如法供养之。上师又由我顶上光明浑入我身，三身合一，了无分别之相。”

观想上师时，就观想我传这法给你当时的形相、所穿衣服等印象效果最大。学密法时，要发誓修成功，在传法上师传法时那一刹那那是最重要的，效果也最大。最有效验，最灵光。

而且要绝对的深信，本师、上师等由顶上入，与你本身合一，无二无别，绝对的信念，所以密宗与华严绝对相关，虔修一个“信”字。如此三身合一，代表法、报、化三身，毗卢遮那佛是法身，上师是化身，自己是报身。三身不去分别谁是谁，要信念坚信下去，能定多久即定多久。

仪轨云：“准提咒：南无飒哆喃，三藐三菩驮，俱胝喃。但侄他，唵，折隶、主隶、准提、娑婆诃（音所哈）。一字大轮咒：唵部林。两手结准提印当胸。观想前面一座镜坛。观想准提本尊于镜坛中显现双跏趺坐，左右共十八只手，头戴五佛冠，三眼，面如满月桃花色，微带笑容，非男女相，身如透明琉璃体，璎珞庄严，无量相好光明，当胸二手结本印，下二手为三昧印。下左持梵籥，右持金宝。复左七手次第执持——大伞盖、宝花、宝盒、绢索、金轮、

法螺、宝瓶，右七手次第执持——施无畏印，宝剑、数珠、宝果、利斧、金戈、降魔杵。心月轮中现布本咒之字轮。当本尊现出时，可念上师降魔咒‘唵哈哩底嚩’三遍，以察其真伪，真则现更清楚，伪则随即隐没。刹那顷，本尊由自眉间光浑入我身，我身立刻转成本尊，本尊与我身无二无别。”

手结准提印，两臂不要当胸夹紧，肘部稍稍向外，臂肩自然展开、轻松，有一点紧张就不对。念准提咒廿一遍，最好是出声念。

我不主张一定用镜坛修，因为镜坛很容易放光照到自己，自己定力不够，一喜欢，理也不透，慢慢就会向着镜坛内走，有身心分开的缺点。因此，用观想镜坛也就可以。不要坛场，心即坛场。

观想准提佛母，全身透明，是肉色而非我们的肉色，如此观想久了，功夫到了，你自己的肉体也会这样变化，皮肤变得细腻发亮。手中拿的大伞盖为天下人遮荫。佛母由眉间与我身合一后，有一个观想，他的身体是透明的，不像凡夫有五脏六腑，内部黑漆一团。他身体内部像有个月亮一样，中间布满准提咒，念中文、梵文，一样的效果，一切唯心。

眉间放光，顶上、胸口放光，作用各个不同，与大家将来修持成功的关系都很大。比如佛要救阿难时，顶上放光，说法时胸口、喉咙放光，有时候眉间放光或全身放光，都有他理由的，不是随便写的。一般搞学术研究的人都否认这些经典，并且认为这些都是神话。所以学术研究越发展，佛法就没有了，最后变成末法。而今天的学术研究，严格讲起来真正的科学家也一定不肯认同的。连科学也不是。实际上那些都是佛法的修持成果，真正的境界不是随便乱

说的。法本中迎请本师毗卢遮那佛，是顶上放光；迎请本尊准提佛母，是眉间放光。

十八只手代表成佛的十八不共法，修法时也可观想成两只手，与普通人一样。二手代表不二法门，四臂代表四无量心，六只手代表六神通，八只手代表八正道，十只手代表十波罗密。后来，藏密有莲花生大士作的十六、十八种成就法，都是从这里出来的。五佛冠，代表五方佛。

有时候一观想，本尊真的来了，怎么办呢？辨其真伪。法本有我给你们的本咒，只有我有，诸佛菩萨也没有，你们自己成就了，你们也会晓得自己的本咒，通常念三遍，乃至七遍，至多二十一遍。真的佛母会非常明显，身心都会很吉祥，佛母还会为你灌顶。假的会退去没有了。你恳求准提菩萨由眉间光与你自身合一，这时你与本尊就无二无别。

仪轨云：“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，轮上现字轮。观想由嗡字起，从前右旋，次第周布轮缘，终而复始，字字光明璀璨，字轮不可观想太大，愈小愈好。”

身体如透明琉璃，如同白骨观修成就以后，身如琉璃，就是像玻璃一样。

字轮并非一定要梵文，中文也可，但不要黑色的，而且要有光的。初学的人字轮可以观大；甚至把字轮观到身体外面，心念越没定力，越观得大越易清净，心细时，字轮越观得小，心也就越定。看自己功力了，慢慢来。

念本咒时，一边要观出这字来，发亮。不想念时，念头一动，这个字出来了，就在那里转，这叫瑜伽念。配合声音就是瑜伽念诵，与金刚念诵一起来，嘴里念，一边心眼里看到咒字。有功力的人念头一带，全部咒字都看得清清楚楚；功力不到，念“唵”字只看到“唵”字也可以，定力还不够故。慢慢慢慢，会把你父母所生的业报身转化过来。仪轨云：“如此依法修持，念满九十万遍准提咒（全文），感应道交，则为生起次第渐渐完成。（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，不成间断。）”

依法念满十万遍则感应道交，如果有病的人，在这时会吐或拉得一塌糊涂，则表示病已转好，各种效验可以参看《显密圆通成佛心要》。但是，现在一般学佛学道的人都是妄作聪明，没有老实的依法而修，起码要念五十万遍，甚至一百万遍，才会感应道交。倘若具有愚夫愚妇的诚信，每天早晚按规定修习，生活当中随时与准提菩萨同在，也有四十九天见到反应的，各种神通、反应都会来。仪轨云：“息灾、增益、怀服、降服诸法之修持，另须特别教授。”

以上是生起次第，这生起次第还包括息灾、增益、怀服、降服四法。换言之，息灾法西方，增益法东方，怀服法南方，降服法北方。一般只传本法，其它都不传。

早期的每一密法通常包括了息、增、怀、诛四法。诛法是降魔的，太厉害了，所以密宗后来改了，像我们诛法修了都不用，诛法会了，人都不能发脾气，对人一发脾气，那人马上遭殃，说一句死，这人马上要死。修这个法不是讲空，处处有。讲了一句话，护法拿着鸡毛当令箭，就会把他弄死了。所以诛法多半不教。

通常都只教准提本法及息灾法。尤其是诛法千万不要碰：一般人没有慈悲心，修了非走入魔道不可。所以密法到了明朝被赶掉，最大的原因就是诛法的流弊。中国历史上四大和尚佐政，元朝巴思巴同耶律楚材都是学过诛法的。忽必烈打广州不下，当夜全城人梦见一尊黑神劝降，不降则全城毁灭。当年抗战时，日本在高野山修降伏法，所以我们政府马上在重庆设护国息灾法会，显密两教高僧也在修法，日本在第二年就投降了，还是我们中国佛法高超厉害（一笑）！

这个修法是有法，不是空法，由空而转有，由有而入空，性空缘起，缘起性空，方便法门都在其中矣。这个方法是生起次第，还没进入圆满次第。

#### 4、圆满次第

仪轨云：“每次念毕后，（遍数自定，愈多愈好）准提印散于（头）顶上，改结定印，而入圆满次第，即想字轮收摄入于中间喻字，喻字收摄入于月轮，月轮收摄入于光明点（明点如黄豆大），明点直冲上顶，刹那顷，散于虚空，虚空之外，更无身心。我即虚空，虚空即我，亦无虚空之量可得，如来如来，如是如是。”

念咒遍数由自己决定，一经决定就不要变动，当然越多越好。总要中间不失念，没有散乱、没有昏沉，就是这一念专精。一念专精就包括了四禅八定，包括了小乘定与大乘定的三昧。只要一念专精，制心一处，就无事不办了。

可以用表来计数，减轻自己在阿赖耶识的意识当中，另外分散一点精神去计数。精神分散了，要想专一在定上，很难。一切妄念、

业力就像搓面粉一样，就靠这一点种子，把面粉都粘起来一样，把它裹成一团加以揉透，才转过来，这是转识成智的道理。手酸时该放下来就放下来，任运。这样一念专精念下去为要，这是修法的方便力。

最后，明点由中脉一直冲上来，(示某某法师)你境界到了这里，不晓得用，如果再不问，明点一辈子白升起，白修了。将来此生结束时，四大分散之际，动一念嗔心，发一个脾气，就入阿修罗道了。四大分散时，一点都没有此想，才能上升诸禅天，至于在欲界天或色界天则不一定。现在你晓得了冲入虚空之法，则是天人合一的路子。《楞严经》所谓“如来从顶上放光，有化如来入宝光中。”就修到了这境界。这一法一试，马上轻松了，脐轮的拙火立即上升，立刻就成就。你以前不知，走了十几年的冤枉路，有些人想修到这样，修了几十年还到不了。很重要的一句话：“从顶上出去，明点一直从中脉上升到顶，到虚空。”

如此一来有个好处，人功夫做好了以后，全身都无感觉，还容易，最难忘是头部。有人功夫通了，全身都没有，就是一个头部空不了，头为之障。因为脑神经、所有感觉、知觉都在这里，尤其是中间的脑下腺垂体同间脑都在这里之故。有一句骂人的话：“头上安头”。其实真正修法硬是要头上安头就对了。你懂了，化身就是这样出来的。所以密宗的菩萨，有的十几个头一路叠上去，那是表法，就是告诉你这个道理。把头忘掉了，慢慢的，身外有身就出来了。

开始作功夫时，最吃力是两腿发麻，功夫好了之后，腿慢慢不

麻了，上身还在。慢慢功夫好了，上身也没感觉了。为什么会忘记腿、忘记身子，感到轻松舒服？这个地方气通了嘛！不通时绝对忘不掉。修气修脉就是叫你通，通它什么？忘身用的！这是千古秘密。一般学密宗的人在那里搞了半辈子还不晓得为了什么呢！是为了“忘身”。

真的“忘身”有两种人，第一种是临死的人，人老了时，由两脚先开始麻木，慢慢由腰再上去，再两手也不能动了，最后脑部也无知觉了，生命才宣告死亡。医院里为什么给临危病人使用氧气罩？叫你脑细胞不要死光，三、五分钟当中没有氧气，就宣告死亡了。所以临死的人忘身。另一种是气脉通了的人忘身，实际上气脉一通，氧气整个就充满了。头脑忘掉了才可以忘身见。达到完全不漏丹，或者几乎很少了。你的拙火发动了，丹田才会发烫，功夫好了，寒暑只穿一件单衣，不怕冷也不怕热，冷水置于腹上可成开水，开水加以观想也可以结成冰。

云门祖师有句话，你们要注意：“光不透脱，有三种病，……我有一宝，秘在形山。”宝被形体困住了。明点由顶轮上直冲出去，这里很重要，学净土的注意了，这时你发愿要往生哪里就去哪里。明点刹那冲出去了以后，散之于虚空，你要再回到生起次第中所说的“虚空即我，我即虚空。”马上得空定。有相的空定，空无边处定，也可以修到神仙的初步境界。散而为气做到了，你收回来，聚而成形。另外变出一个自己：一个还在这里打坐，一个跑出去了，那会做得到，慢慢来。（注一：云门三种病：1. 未到走作；2. 已到住着；3. 透脱无衣。二种光不透脱：1. 一切处不明，面前有一

物是一。2. 透得一切法空，隐隐似有个物相似，亦是光不透脱。

注二：云门禅师曰：乾坤之内，宇宙之间，中有一宝，秘在形山。）

你现在还有痒等感受，因为你的第八阿赖耶识还没有忘了自己的形体，还觉得有个我在，这个习气、结使要把它改掉，那就到了。所以明点要在刹那间散于虚空，虚空之外更无我身。换言之，虚空与我无二无别，我即虚空，虚空即我，也无虚空之量可得。如来！如来！如是！如是！不去也不来，不生也不灭，就是这个样子定住，越定久越好。忘掉身、忘掉我，这时候，在般若上当知上述诸法生起与空灭，皆同水月空花，如梦如幻；涅槃本性，本来如此。我即是佛，佛即是我，本来不可得，不可得也了不可得，随时随地就在这圆明清净的定境界上。这时也无观想，也无咒子，也不须要修字轮，越定久越好。吉祥圆满！这样叫修准提法一座。至少早晚各一次。

那么，你说学禅的走这个路线，不修准提法的生起次第可以吗？不可以。因为落于偏空，则不能生起妙有，生起次第就生不起来。既然生起次第不能起来，你想三明六通俱足就办不到。只晓得一点空相，不知道妙有。“由破妄想而证得空性”是初关；“由破空而生起妙有，再由破妙有证得真空”才是重关，还没有到末后牢关呢！

这个修法，包括了藏密、东密、净土、禅宗的精要。至于念准提咒的功德，要看《显密圆通成佛心要》，这本书里面说得很清楚。

还有，要发愿修施食，每天须不间断，至少可训练你养成慈悲心。

祈求之事可加在“唵 折隶 主隶 准提 梭哈”之后。如弟子某某祈求智慧，广度众生……等等，为了家人、亲友、国家、天下，都可祈求。无药可治的病，也可求准提菩萨给你治疗。最灵的是向准提菩萨求智慧，得以智慧。我在未学禅以前先从峨眉山金顶普明大师学准提法，不久就碰到了袁先生。我只求菩提，其它什么都不求，得了菩提是得本，但得本就是了，其它求他干嘛！

我念“唵 折隶 主隶 准提 梭哈”望我学咒广度众生，如此而已。但我随时随地都在念，走在路上，路上行人看我一眼，我也持咒，希望此人消灾免难，一切安乐。走到菜场猪肉摊，希望这猪能够往生西方极乐世界。看到抬棺材的，希望他们超生一切罪业，……随时随地要发愿，即如《华严经净行品》的愿力，我确实在做，无时无刻不在做。看到漂亮的小姐，我希望她嫁个好丈夫，生生富贵平安。遇有讨厌的人，希望他来生长得好看、有福报、一切如意；你喜欢的要念，讨厌的也要念，是仇人也要念，这是准提法修持的心行，非常重要。

## 5、料简

### (1) 法师问：拙火与道、密、禅、净是否都有关系？

师示：前面说过，修行的人，不管学何宗何派，总是这一点身心，是这个身心就逃不过此法则，哪里有宗派的分别呢？忿怒表拙火，一句话说就是勇猛威严。而且火烧起来以后到某一关节，会现出忿怒身相勇士相金刚相，并不是发脾气那个忿怒。拙火初起，冉冉上来，上面观想甘露下降，舌头向上竖立一点，甘露就开始下来，上水下火，即《易经》所说“水火既济”。心窝以下四个指头，肚

脐以上四个指头，中间这一部分也是四个指头，是中宫部位，把火力引到这里，就是净土宗观日轮的部位。也是戒律上所说，晚上比丘睡觉时要观想日轮在心窝真正的位置，那么一观，火就有用了。道家炼丹，丹就在这个地方，丹字是圆圈里头有一点。禅宗也有，沩仰宗仰山画一个圆圈，中间一点，问曰：“朝阳已升，月夜不现时如何？”沩山答说：“龙衔海珠，游鱼不顾。”粗浅的那一点小妄念，根本理都不理，只要定于这个境界；这个三昧真火的功夫到了，人都给你烧化掉了，山河大地要烧掉也烧掉。

## （2）法师问：我这么一引，背上还阳穴也发热了。

师示：把拙火一发动，人都会变了的。世上任何宗派修法，人总是这个身体，此身、此心没有第二个法则，外道也讲得对，他们一上来就走这个，道家、密宗也是，禅宗祖师都讲，但禅宗祖师深怕你走向岔路，所以都是隐语，比如“朝阳已升，月夜不现”、“龙衔海珠、游鱼不顾”等。你晓得那个地方是还阳穴，一端正一引，气就充满全身了。像这样任督二脉自然通得很快。觉得有任、督二脉在转，那还是凡气，拙火真通了以后，它一步一步自然化了。你前面发动是难走的，任脉部份，你不晓得引导它，它下跑就漏丹了，“火水未济”马上来。

不是用第六意识妄念来引发，要用真意，即阿赖耶识把它引上来，观念给它一提，它就来了。道家有幅画，画的是“刘海戏蟾”，在海底有一个三脚蟾，他拿了三个铜钱在那里钓三脚蟾，这三个铜钱是精、气、神，把它从海底调动了。观世音菩萨也站在海中间一个岩头上，或龙头上，三角形的龙头，打开了龙的头，你就可以独

立而不移了。

没有办法时只好求老师，一观想老师；他转过来了。原理在哪里？已向顶上走，我这刘海把它钓起来了。自他不二，同样的道理。

五百罗汉中有一个“只眼照乾坤”，即眼神，神凝则气住了，都有道理的。还有一罗汉在掏耳朵，告诉你一个道理，耳通气海，他的脚一定要这样，气海打通了；气归元了，告诉你修法。哼哈二将也都有道理的，（哼、哈、九节佛风、宝瓶气的修法，自己去体会，哼，用鼻呼气；哈，用嘴哈气。）不懂的人还以为这些是神话。

为什么禅宗古德叫你“顶门上生一只眼”，“踏破毗卢顶上行”。“向上一路，千圣不传。”又说：“末后一句，始到牢关，把断要津，不通凡圣。”为什么不传？怕落在事相上。凡夫众生心地法门没有搞清楚，都执着了，一执着便成魔、成外道。心外求法就是外道。这一切的变化，拙火也好、气脉也好，也就是一个唯心的东西。换句话说，都是本体的功能，没什么稀奇，也没什么好惊讶的！

### **（3）法师问：白骨观与准提法合修，是否对？**

师示：以白骨观为基础来配合准提法，那是最好的，最为切实有效。我这两天都讲了。因为白骨观的修法断欲，超出欲界，证人空、我空及身空，白骨观的修法最确实了。一般的修持，走气脉之路还不究竟，因为气脉之有，在于肌肉、细胞之存在。由气脉成就而证身空非常困难，当然慢慢走也会到达；如果走白骨观修至身空之路，气脉的成就自然包括在内，这个道理就是《禅秘要法》中之秘要。白骨观是断欲、证到人空、我空最快速的路，在小乘证果是最好一条路，大乘修法必须要四大观法，火观、水观等配合上，再

加上灌顶修法、念佛修法。

《禅秘法要》三十六法，不是呆板的按照次序来的，所以修白骨观有成就的人，再来修准提法是接上大乘证得菩提最快的道路。换言之，修准提法的人，须以白骨观为骨干，然后把白骨观观成的功力一转，转过来作佛的坛城，可以立刻成就。

所以这次授准提法，本来只通知修过白骨观的同学，必须白骨观初修成者，修白骨流光，接着白骨观空了，在空当中观想佛母或上师等等，立刻成就。观心月轮也可立刻成就，所以这个法门与准提法不但没有冲突，而且为基础，这一点希望大家特别注意。学准提法，最好先修白骨观，才好学准提法。

**(4) 问：道门讲上药三品，神与气精，佛门对这三者如何看法？**

师示：道门修持，说“上药三品，神与气精。”佛门修持，不强调这些，但也不必否定它。如神上来，气精就下降，神越下，气越上。凡夫的精气神没有合一，如果脑力用多，即精在上面动多，包括细胞都在动，这样容易睡不着。精在上，气也在上，神也上，划不来。所以念头一空，把精气神三个作用分开，分得开就是智慧。精气下降，神一上，马上身体充满、精神恢复。没有修持的人不然，第一被形山困住，没有办法忘记身体、脑袋。第二是饮食问题，肠胃不空。所以要大家辟谷，有道理的，可惜大家都把此当成道家，当成外道，有时候真想反问一句，辟谷是外道，那吃饭是不是外道呢？（一笑）

精是神气二者的变化，精属于化身，生生不已，所以生物靠精化生了那么多人、那么多动物。气属报身的修持。神属法身。所谓观想者是神。换言之，净土宗念佛是从修气着手，在《十六观经》才是修神，禅宗也修神。修报身的法门，修气、修脉、修明点、修拙火。（示某法师：你现在等于相似的拙火来了。）拙火是脉轮的关系，如果再配合上修气更好了。所以我叫你作宝瓶气，自然到不呼

也不吸。闭气了，小腹会自然收缩，自然的缩，拙火慢慢会上来，融化全身，每个细胞都在变化。所以道家所讲道法，密宗所讲密法，并不是另外有一个法，是人的生命自然的法则。古人的法哪里来？不是先有一个法，是生命的本能发起，古人发现了，而有穴道、针灸、气脉…等种种而已。

另外女性修道那么多，真可怕，看看去没有一个对。一本有关女性修道的书急于想写，却没有时间。《静坐修道与长生不老》一书中只说到督脉变化，任脉变化一点也没透露。任督脉变化了以后，再谈真正修定的全部身心功力，然后才得到真的定。但是至今我一直都没空没办法写。

**(5) 问：密宗的修法不像显教需要断惑证真，而是即烦恼是菩提，贪嗔痴慢疑即是五方佛。那么五方佛与五蕴又有什么关系呢？**

师示：《心经》告诉我们，“照见五蕴皆空”，一般人总认为空掉了五蕴才能成佛，密宗则不然，密宗从果地修，认为五蕴就是佛，五蕴就是五方佛，同贪嗔痴慢疑一样。

由此，大家需要了解，《心经》的“照见五蕴皆空”，有个秘密在此，你们般若不够，所以不能见道，不能成佛，是你“照”见五蕴皆空，哪个“照”在照？照见五蕴皆空，五蕴就不空了，五蕴就即身成就，都随你那个“照”而转的。把这个道理弄懂，五蕴即成五方佛，就好修法。换句话说，身心的本身就是佛。

为什么说五蕴同五毒立刻就是五方佛？这个理要去参，不是听懂了就是，你们根本还不懂。为什么显教说想蕴一切都要空？为什么密宗要用观想？为什么想蕴与无量光配合在一起呢？这些参透了，白骨流光道理也都融会了，一点贯通了，参透了一层，你的见地就跃进一大步，足见理不参透不行的。

任何法门，任何宗派都是这样，任何修法都重见地！见地就是理！见地不透不行。你说我们净土讲信就够，信才难呢！不穷其理，统统变成迷信了。真正的净土岂止三经一论！华严境界全部都要参透，所以全部八十卷《华严》，开始由信转入，最后才归于净土。

为什么把净土放在最后？足见此信之难。换句话说，一切佛法成就都是真净土。要把这个理搞清楚。

五种根本烦恼为什么立刻会转成五方佛？比如想蕴，妄想最厉害了，妄想也是想，三十七道品也是想，般若境界也是想，五遍行中的想与思都是想。想转成佛怎么转？不需要转，想就是他，是嘛！念佛本来他在念，这个三千大千世界就是众生想的业力所造成，所以观想成就是会造一个国土，但是怎么叫观想成就，这同妄想不同，这就要参了！你们不参，但信得过吗？信不过，对外尽管吹，对内自问：唉！我毫无成就。这信都靠不住。

为什么大慢可以成就南方宝生如来？南方琉璃国一片光明又代表什么？都没有参究！如果把这些话头参通了，或参通了一点，所有密法修持的成就就不同了，你以为密宗不要穷教理？开玩笑！

密宗传到中国以后，经过一段时间后就没落下去了，你看唐代至今的密宗堕落成这个样子！为什么会搞成这样呢？好奇！迷信！喜说梦话！谈功夫！越来越神经了！密宗是个大法，但越来越没落至此程度，因为大家不肯穷理。所以今天我很沉重、很严重的告诉你们。

#### **（6）问：平时应如何修持准提法？一定要修施食法吗？**

师示：禅门课诵是出家人的早晚功课，由禅宗丛林开始的，内容包括显、密各宗经典节要，原始自印度来的佛教没有这个，这是唐宋以后才有。建立此制非常好，使出家人对自己修行有督促性。全堂的课诵约需两个钟头，课诵完毕再用早餐，白天时，工作的工作，修持的修持，下午四点作晚课，严格持戒律“过午不食”的则不吃晚餐。早上四点必须起来，然后作早课。

现在大家没有作早晚课，因此学佛修证自己没有管束起来。现在准提法修法就是给大家作早晚课，起码早晚修一堂，每次念多少遍要一致不变，立下规定后不可缺漏。

晚上最好要修施食。我多少年来每天晚上一定施食，乃至出门，甚至坐在飞机上，虽不重形式，到时间还是施食，从不间断。等于世间事，答应了人家以后一定要言而有信，持之以恒，所以发愿做

了以后就不要停止。

施食的好处：临命终时，心无恐惧。学佛的人，最基本的布施是先培养自己的心地，叫你天天布施钱粮是做不到的，每天施几粒米，花不到一毛钱，惠而不费的事，这功德应做得来吧！准提法的施食法是我加以整理浓缩的最简单的施食法。

《大日如来经》（即大毗卢遮那佛）云：“一切音声皆是咒语陀罗尼。”所以凡夫的念，心念强就是神通，有什么稀奇！恐怖就不行了。“无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃”。你有所求，有所畏惧，那就不行了。

我无挂碍，我死了也可以变成鬼，跟他打架，谁胜谁负还不知道呢！我怕你什么？！你心念一正，一正克百邪，就是了。所以一切音声皆是咒语，那个音准确不准确？唯心！绝对准确的音在世上已找不到了。同时，“声是无常”，开始音声皆是无常，皆是生灭法。知是无常，无常即常，知生灭而不住，不住即住。这是真正的不二法门，你们参去！

出门远游时也可以施食，比如坐在车上，你总要吃东西嘛！当你吃东西以前，你想到还有许多苦难的人没有吃，在那时先拿着东西暗中施食，窗子外面稍稍丢一点也行了，就是同《华严经净行品》一样，当我要穿好衣服时，想到有许多没有衣服穿的；看得见的一面还不算数，还有看不见一面的生命，这就要发大悲心；这就是学佛人的精神，也就是推己及人之道，不但推己及人，学佛的人推及于一切众生，还扩大。

**（7）问：请老师慈悲教授观自在菩萨心中修法。**

师示：观想菩萨相不要呆板；佛菩萨有千百万亿化身，只要你一念专诚观想即是。观世音菩萨就是观自在菩萨。

整套的修法也要念净法界咒之后，观自在菩萨到此与我此身合一，然后念大悲咒，虽然古今的音不同，没有关系，究竟原始音是什么很难讲，像我们中原音几千年来变了很多，梵文也是如此。

不会念大悲咒也可念《心经》，到这里可以修了，三个咒可以

联在一起念，一个是“大心咒”，胸襟不大，大慈大悲的心发不出来，念大心咒会扩充自己爱人、爱天下、爱众生的大悲心。“阿慕去耶，娑哈”（a mu che ya suo ha）所有的咒语，观自在菩萨传的最简洁。

小心咒：粗心大意的人要念小心咒，容易忘这忘那的人要念。“阿慕哆耶，娑哈”（a mu do ya suo ha）。

心中心咒：想求智慧的人念这个咒，但最好三个咒联在一起念“瓦拉钵拉，拿呀，娑哈”（wa ra bo ra na ya suo ha）。念满十万遍绝对能有点智慧。

太虚法师有个弟子很有名的，后来归隐了，有神通，也有智慧，他就是念这个心中心咒悟道的。

还有许多成就的法门咒子将来再说，为了要大家能够发起智慧，明心见性，重点在心中心咒，心中心的咒语多去修。这个咒念在心头，慢慢的，渐渐的你的心就不同了，心就定了，感应就不同了。心中之心，有些人心很散乱的，很没记性的，对佛法对修持起不了恭敬的心，赶快多念心中心咒，马上得感应。

### **叁、重要附录**

#### **一、参禅切忌从他觅**

师示：参禅学佛都是真功夫、真见地，何谓“切忌从他觅”。“他”是什么？先把洞山禅师这段悟道公案弄清楚，好好参究，真正深入体会，不可光依文字表面解释几个公案便以为深入禅宗心法了，那是自欺。大家要把这偈颂搞清楚。洞山有那么多疑情，处处生疑，这里头可以发挥很多。

从他一开始念经起了疑情到出家，几十年天天都在追，但不是我们平常人的商量、讨论事情那种模式，这就是公案、话头。他起先一念清净，暂住空的境界，但不稳定；然后又向师父问“眼睛”，结果自己还说没有眼睛，这不是离谱吗？要是临济早就“啪”的一耳光下去。曹洞到底比较暖和，临济有如杀人之剑、活人之刀，给你一棒就踢出去，打你是慈悲，与曹洞宗风不一样。

后来洞山又问师父的实际相貌如何？师父答：“就是这个。”他为什么不懂？直到过水看到自己的影子，悟了！他悟个什么？！是什么道理呢？你们没有过水，也可照照镜子嘛！

总之，你们先把洞山禅师的学佛经历参透，再往上追溯他师父云岩禅师，如何见药山禅师而悟道，乃至更上推药山禅师又如何见石头禅师等参学，如此一直追本溯源至六祖，然后再往下追究，他们的各个接棒弟子们，是怎么明心见性的，学佛参禅就要下这种功夫。你们好好参究，我随时要抽问这些问题，但千万别搞搞文字游戏而已，必须文字、道业一起努力，大家各自细细体会，好好用功，才有成就。

### 不可思量

常证师：我认为修白骨观、不净观等法门，与心一境性相同。例如参一个话头！“切忌从他觅”的公案，很自然地，意识就集中在这个观念上，要突破这个观念，在这种状态下，心境必须是专一的；因此，当突破了这疑案以后，工夫自然到了。

师示：“没有”突破，这还是空的境界；空境界也是心一境性而已，还是禅定功夫，不是见地。

常证师：但是，当他突破了，在了解的那一刹那，工夫已经配合了。

师示：配合？有一个工夫现在，还不是！只是心一境性的禅定境界罢了。

常证师：那心物合一呢？

师示：你现在讲了半天，都在思议中。老弟！和尚！告诉你不可思议，你却在思议、推测，是吗？

常证师：是。

师示：这也是禅定——凡夫禅。“心一境性”是个笼统名称啊！即使是佛，保持一个圆明清净的境界，也不过是心一境性而已，那是禅定。但禅宗不在此，可是也不离这个。有禅定才能发起慧力，而参透了才能悟透。

你说了半天，念佛也好，白骨观也好，心念集中了以后，“啾！”打破了——哦！就是这个！你的意思是说这样？以为那就是禅？——才怪呢！那是什么禅？那不过是个清净境界而已，心量换一个样子罢了。讲教理，就是现量，但是，这个现量可不真实哦！只是意识境界的现量。你以为到了这个便是，那洞山禅师早认识到了。

常证师：假如以教理来讲，“我空”的境界，也是心意识的现量吗？

师示：成佛也是心意识的现量啊！“应观法界性，一切唯心造”，十方三世诸菩萨，离开了法界吗？你懂了这话没有？

常证师：懂！这么说，他开悟的那一刹那，也是心意识的现量境罗！

师示：你开悟过了？

常证师：……（默笑）

师示：你开悟了，再来问我。你有没有开悟呀？

常证师：（笑而不答）

师示：只是过去有，现在没有，是不是？

常证师：（又是笑）

师示：你这就是推测啊！大慧杲禅师说：“不可思量、不可卜度（猜想）”，一再告诉你，不可思议，你偏要在这里思议。他这一棒没有打在你身上吗？

**不耽迷，不求悟！**

常证师：我最近有满肚子的疑问。

师示：把肚子拉开来看一看！

常证师：还拉不开。从修观音法门到现在，愈修愈疑，问题非常的多。

师示：好哇！那就恭喜你了。有疑才好，像这一群人，不是无疑，就是疑的不相干，疑的都是世间法，那有什么用啊？处处是疑问，没有见道之前，哪里没有疑问？不过，像洞山禅师的疑问，比你们都要大，因此他就背个包包，到各处找明师指导。

常证师：当我修观音法门时，在一切的声音里，虽然也能够忘

身……

师示：不在这个境界里呢？

常证师：不在这个境界，还达不到。

师示：“切忌从他觅”，你不是从他觅吗？

常证师：是！

师示：你的观音法门，到达最后的那个，不是他吗？空了也是他，懂了吧！“切忌从他觅，迢迢与我疏”啊！

常证师：可是，那又找不到了。（哈哈笑了起来）

师示：你去找啊！你出家以前，找过女朋友没有？

常证师：不用找啦！（众哄堂大笑）

师示：哦！她主动找你？

常证师：找人家比较痛苦，她不来找我，那更好。

师示：那也是从他觅哪。大慧杲禅师说：“不可思量、不可卜度、不可将心等悟。”懂吧！这是经验之谈。切忌从他觅！你现在讲的从他觅，对不对？

常证师：是的。

师示：有那个境界，以为是佛法，以为是道，正好不是。

### **但得本，莫愁末！**

常证师：现在，我又产生了一种疑问：假如，离开禅宗的修法……

师示：并没有一个特别的禅宗，只就是一个佛法——心宗。

常证师：据我所知，道家的修法，好象就不谈这一方面。

师示：道家那是可以用，不过往往离这个太远，必须配合禅宗的修法。这是谈心性方面，谈形而上的，你抓住了再说。道家到底是从四大搞起，慢慢地突破层层困宥。所以练精化气，练气化神，练神还虚，慢慢去吧！即使你要走那一条路子，也还早得很哩！《永嘉禅师证道歌》念过吗？

常证师：念过。

师示：“但得本，莫愁末”啊！你得了本，道家、密宗，那一

套自然都会了，你把本得了，就象发了财，不怕没有房子，没有汽车。“但得本，莫愁末，如净琉璃含宝月；既能解此如意珠，自利利他终不竭；江月照，松风吹，永夜清宵何所为。”这多好，你要死守一些有为法，零零碎碎地修来修去，那就三大阿僧祇劫，慢慢修去吧！最后还是要回到这个根本上的。

常证师：那为什么道家有一生成就的？

师示：一生能够成就的，有几个啊！禅宗言下顿悟的，又有几个人？道家纵有一生成就，不是你啊！那是大成就的人，这些他全懂了。了了这一边，还要回到那一边啊！

师示：你再问嘛！没有疑情啦？

常证师：有哦！但是这都要自己去参哩！

师示：对啊！一个一个解，八十八结使、九十九结使，你慢慢解吧！禅宗走的方法——单刀直入，一刀切下。切了以后，还修不修呢？这有时间再慢慢说。至于所谓气脉什么的，有啊！并不是否认它，但是禅宗不谈这个；“但得本，莫愁末”，你要这样走、那样走，都可以。

### **迢迢与我疏！**

常证师：抄近路（笑）！

师示：今天没有禅了，禅宗谈何容易？你昼夜就是这么孤零零地一路下去，参得你硬是肚子饿了，茶不思，饭不想，看到人，都不晓得是谁了。念佛也要念到这个境界；真的念佛、念咒，到一心不乱时，哪有昏沉呢？不会没有精神的，参呀！大家都要参哦！不参怎么办？

你刚才问的对啊！这就是切实问题，你们这样修行才对。切忌从他觅——现在你在从他觅，知道吧！所以“迢迢与我疏”了。**应观法界性，一切唯心造！**

常证师：这么讲，那一般人也是从他觅？

师示：当然罗！

常证师：这太冤枉了。

师示：冤枉路也要走一走啊！那八万四千法门都是诱导法，“法何曾法”呢！

常证师：这样越走越远了。

师示：没有远啊！

常证师：假如，修密、修道，修任何法，都被法所困，那不是远了？

师示：三大阿僧祇劫有什么远？你不干？

常证师：算盘拿来一打，算都算不尽啊！

师示：愿意那么走的人，你也拿他没办法。佛在《法华经》上都讲过的：气派小的，你只好送他一只羊罗，所以，《法华经》上又说最后只有一乘道。

以上所谈都没有错啊！这些林林总总的外道法、有为的佛法等等，都没有离开这个东西；不过，往往在边缘上去玩去了；外道也是道、旁门也是门，但不是正门，也就慢慢转吧！

常证师：离开这个，等于没有了。

师示：不可能离开这个，天堂地狱、六道轮回，三界中哪里离开这个？“应观法界性，一切唯心造”。——怎么离开这个？一个是根本，一个是枝节。

常证师：这么说，外道比凡夫高一点点而已？

师示：不见得，外道就是凡夫。你再翻翻看禅宗语录、《楞严经》等，就会知道，地前三贤（地前三贤）、八地以前，乃至十地菩萨都还所知愚、所知障，仍然没有究竟解脱哩！《楞严经》上最后佛也说，声闻、缘觉是外道，因为心外求法，见取见和法执仍没有解脱之故。

读这一段公案，你们每一个人，应把自己比成洞山禅师，进入他那种追求我人身心根源的生命情境里，平常读书也一样，尤其是读禅宗语录、佛经，更应如此融入，身临其境，也有同感，方易得益。

现在，大家就从洞山禅师的语录去仔细探寻，他距离我们，充

其量不过千把年，你们以他为榜样，把握住“应观法界性，一切唯心造”的道理，真参实参，一路前去。

（节自《十方》杂志三卷五期“略讲洞山禅”）

## 二、修行人的本分：——达摩四观

宗诚师：目前下功夫先以修止为目标。

师示：你修止用什么方法？

宗诚师：本来修准提法，但近来气机无法下沉，于是就改观脚掌大拇指一节，欲止于趾，但仍止不久，我认为这还是与气有关。

明沙弥：我改用观想佛像。

师示：观得如何？

明沙弥：观就观得起来。

师示：不想观时在做什么？

明沙弥：就没有。

师示：这样不行！那是散乱，也是昏沉，修行不可以如此，必须选定一个法门，行、住、坐、卧四大威仪日用间都不离它，如此才能渐得相应。你观哪尊佛？

明沙弥：本师释迦牟尼佛。

师示：选定就不要变。有时会有很多理由，自己会劝自己变化，那就是魔障来了。

大慧师：最近修持还是持诵准提咒，对于此法门空有之理，更能体会，所谓“即空即有”，一句准提咒当下就是即空即有。所以心境上与过去迥然不同。以教理而言，《中论》提到：“众因缘生法，我说即是空，亦为是假名，亦是中道义”此当下已统摄三观、三谛。由此准提法门一路修下去，更能与教理密切配合。近来并看《大智度论》与《宗镜录》乃至天台宗的《始终心要》所讲的也就是这个，因而信心愈增。

禅文师：近来把心情放得轻松去体会自然，结果反而佛像不易观成。

法光师：我还是修准提法，偶尔较宁静时也配合上“三际托空”的修法，觉得还清清明明，于是止于此境，若念起即持咒，现象时好

时坏。

余静如：我的心念还须加强，尤其准提咒还欠很多。

师示：你欠准提菩萨多少咒子？（众笑！）

余静如：没有算，因为觉得反省平常心念比较重要，所以没算。

慧能师：依然修准提法，若念得很清明时，自觉身心融于音声中，于是便以观音法门回归自心。当然身体之强弱与修持成正比，目前仍觉色身很难调理。

心鉴师：我是以准提法配合“三际托空”来修持，但在静中修容易，动中修就觉得不能得心应手。

圆澄师：我的本修法门仍是以准提法配合明点的观点以及老师提示的“三际托空”法。近来常加以应用，效果上觉得念头清晰无比，在睡梦中也常提持它，可是功力不够，仍旧抵不过外境的困扰，因此，自己还须更加用功。

### 当头棒喝

师示：这二次重点之总纲，仍与寒假时的修法一路相续，并未间断。总题是要你们“禅密同修”。此禅乃禅定之禅，非禅宗之禅，配合密法而修。

开始修准提法时，已告诉你们，此法包括显密各种修法，而且与正修大止观有很大关联。这二次讲的完全依此脉络下来，所以特别提出禅宗的观心法门——“三际托空”，与准提法的配合，这是真修实证的总纲。你们的心得报告大部分还没有实际的体会到这点，少数一二位有点见地，其他没有，这都应该反省、惭愧。一个人不用思想，没有正思惟，修行与做人等于白费心机，所谓“饱食终日，无所用心”，一天到晚吃饱不用思想，那是什么东西？

（有同学答：猪。）若一天到晚如此，还自以为空，那是大昏沉啊！还有“群居终日，言不及义”。一群人在一起讲空话闲扯谈笑，那是犯绮语戒，胡言乱语，要不得的。

讲话要用思考，要正思惟，真修实证。你们自己想想，外面的团体很少像我们这里，求学不需要缴学费，管吃管住又有单银可拿，

你们何德何能担此因果？如此专修道场，财法双供养，都是十方来的，很严重喔！你们给我合掌，我不要也不敢。我又何德何能？我从不自视为善知识，我一生的愿望，只求做到财法二施，等无差别，但要做到真难，没有那么大的功德与福报，如果能财法二施一路下去，只此行门亦能成道。所以，你们自己要深切反省！反省！只因从智法师急切地把记录送来，我才上来讲了。

寒假禅修之观心法门——“三际托空”，简言之，是突破念头过去、现在、未来的三际。际是边际，代表时空，乃是一种方便假设。于此三际如何截断众流，念头切掉，保持当下即空的这个境界，你们都没有好好体会。甚至各修各的，听归听，未能用之配合修持，没有依教奉行。这样求学不力，等于犯了大乘戒律，所以自己搞了那么久没有成果，这就是所谓的见思惑，自己的我见执得很牢，这样如何能得解脱呢？

### **毕竟空不异胜义有**

在般若部的《金刚经》上，佛也说过：“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。”既然不可得，不托也空，托也空，心念自性本来是空，那就更进一步了。然而般若真讲空吗？性空缘起，即是妙有，妙有即是法相，并不只讲空。虽然自性本空，但有此三际，即是法相，并未否定法相。不要说般若只讲毕竟空，唯识只讲胜义有。实际上，般若正是“胜义有”，而唯识恰是“毕竟空”，要把这个道理搞通。

既然“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得”，自性本空，你能住在这本空的本际吗？你要用慧观，就禅宗而言即是“参”，参包括研究、思维、怀疑、观察、反省、检讨等的意义，要是观察清楚，由清明了然而进入三际托空。

作意观想与三际托空

师示：那么准提法的修持何尝不是如此呢？由性空中起念观想，即是作意，你们为什么作意观想不起来呢？

余静如：心力不坚强。

月映师：因为作意的向心力太强，产生反效果的离心力。

圆澄师：作意太要力。

大慧师：观想应该起初是有分别影像，再慢慢进入无分别影像。

师示：那么重要的要点都没有记住，不是我骂你们，听过无数次，已经清楚的告诉你们，而你们所讲的只是接近而已，并未切中核心。

现在再告诉你们，好好的听清楚。一般人的作意观想往往用生灭的，分别的，第六意识去观，硬要把它观起来，却观不起来。不管是有分别或无分别，都是先存有意识的作意影像，这是错误的，起观想作用的作意之“意”，并不是第六意识之意，而是所谓七识的意根。

我也曾经比方告诉你们，影像如何留住？就像你回忆小时候所住过的老家一样一提就有那个影像，就这么容易，你看过最喜爱的佛像甚至白骨架，一提就有影像。这个影像的出现，纵然意识还在思想、讲话，仍然依稀存在。必须先止在那个影像中，才能渐渐进入情况。若用心止，是止不住的，应自然任运的止住，不可太过刻意。

准提法由性空作意起观，自前际性空中，作意起观生起妙有之用，因此而口密念咒，身密结手印，意识观想，一心多用，以证百千法门具足于当念。但这都是作意观想，生起妙有之用，最后还归

到圆满次第：“虚空即我，我即虚空，虚空与我无二无别，亦无虚空之量可得，如来如来，如是如是”。后二句更要注意，那是大三际托空，不空而空，托空只是名词，连这句话都要丢开，那才是正止正观；了解影像留住与否，就是慧观，真留住了，行、住、坐、卧都在其中，即是真止。

譬如你心中有事，无论父母、朋友、兄弟、夫妻之事，偶然影像现前，真是“此情可待成追忆，只是当时已惘然”，“别有一番滋味在心头”。那种影像怎么会如此的分明呢？尤其情绪不好，或是女性受到生理周期的影响，总是特别明显，这就是业力使然，但此业力之来，来不知来处，去不知去处，此乃无明，必须于此参透。

### **修行人的本分——达摩四行观**

真修行，必须于行、住、坐、卧四威仪中处处体会、修证“达摩四行观”：

一、报冤行，二、随缘行，三、无所求行，四、称法行。

那么如何行持才算真修行呢？不只是上座用功，下座做事对人讲话，任何起心动念，无不知晓此念属何心所，或贪或嗔，念念清楚，然后念念托空，随念布施，这就是舍，也是内布施。

修行若只一味在禅堂打坐修行，不晓得觉察念头，都随无明妄想而去，不知舍念，不知三际托空，一天愁眉苦脸，怎么称得上是修行人呢？那是魔障道中人，面上一点慈悲喜舍的气息都没有，随时在无明业障中烦恼，懵懵懂懂，哪算是修行？达摩祖师的四行观，才是真修行，也是上次大慧师所提的《显密圆通成佛心要集》中，先悟毗卢法界，后修普贤行海的起步工夫，随时随处都在行持中，

那才是真修行，真三际托空。

念念觉照，念念空

若前念不对，马上忏悔，然后舍念，即得后念清净。若再起念，还在此境界中，自己有多痛苦！所以修行不是一生一世的事，记得我还小，十二岁时，就懂得如此做功夫，当时学气功、学打坐，常常愣在那里，自己想：“前一个念头是什么？”一路追下去，心觉奇怪：“人的思想为什么会如此？”我恨自己小气，虽恨还是改不了，常在追究自己的念头，经常醒来问自己：“刚刚最初醒来那一念在想什么？”有时勉强想起来，仍不能满足，又更追问：“昨晚睡前最后一个念头想的是什么？”从小就没有人教过我要如此自己找自己的麻烦！自己到现在还常想着：“这个习气怎么来的呢？”可见修行不是一生一世的事啊！

修行不懂观察念头，不照三际托空做工夫，定力必然不够。有些同学做事，随手忘记，还叫修行，还有定力吗？回忆虽是妄想，但也是正定，正念，宿命通是由忆念而来的，念念清楚，自然知过去、现在、未来，这才是真托空，虽知自性本空，亦不忽略“三际幻有”，所以达摩四行观非常重要，现在为大家稍作说明：

**报冤、随缘、无所求，是为甚难**

一、什么是“报冤行”？我今天活在这世上，人家骂我、辱我、欺我、怨我，都能冤亲平等视之。一切遭遇，无论是父母、兄弟、朋友、仇敌对自己的种种，都能了解此乃过去所欠之恩怨，应该还的，所以寒山问拾得：“世人谤我、欺我、辱我、笑我、轻我、贱我、恶我、骗我如何处治乎？”拾得答：“只要忍他、让他、由他、

避他、耐他、敬他、不要理他，再待几年，你且看他。”

如此作到一切冤亲平等，受了大辱都很坦然，也就同于《金刚经》所说的“是人先世罪业，应堕恶道，以今世人轻贱故，先世罪业，即为消灭。”一切都是报冤行，真修行要随时存念：“我欠这世上的债还没了，我是来还债的。”一般人能这么想到、做到吗？——难！

## 二、什么是“随缘行”呢？

有好的衣服就穿好的，没有就穿差一点的，甚至一无所有，从垃圾堆里捡来缝缝补补，也可以穿，一切随缘。寒山又问拾得：“还有甚诀，可以躲得？”拾得答：“我曾看过弥勒菩萨偈，你且听我念，偈曰：老拙穿衲袄，淡饭腹中饱。补破好遮寒，万事随缘了。有人骂老拙，老拙只说好。有人打老拙，老拙自睡倒。涕唾在面上，随他自干了。我也省力气，他也无烦恼。”

有人骂我，我说：“好！好！我该骂”，有人打我，我就躺下来给你打，免得被你打，还花了那么大的力气，你也少烦恼，这多好，这又多难做到，此即随缘行。

昨天有个出家人问我：“有人邀我到法国闭关好不好？”我说：“真修行，污泥中也可以闭关，我前几年不就在闹市中闭了三年关？！”当时我也曾到处找地方，后来有个桃园的同学，要把竹林老家都送给我，我到了那里，自觉好笑，就回来街上闭关，自己嘲笑自己：“昏了头！哪里不是道场，提婆达多不也是以地狱为道场吗？！”

## 三、什么是“无所求行”？

你们在此修行做什么？想成佛是不是？自性本空，一切都还是还债，前生欠的宿债，所有恩怨、感情都是还债，这个因果错综复杂，不过也有蛛丝马迹可寻。欠多了来生做人父亲，白手成家，辛辛苦苦经营赚了些钱，等儿女长大，自己就翘辫子了。你们的父母哪个不欠你们的，十月怀胎，辛勤养育，你却头发一剃，自己去修行，这些债主都来还你的债，如果不好好修行，你又还他们什么呢？一无报养，来生的债就欠大了，甚至也有来生变头母猪，生一大堆小猪去还债的啊！

所以，真大彻大悟者，佛也不成，凡夫也不做，大家想象得到吗？有人问我：“几时出家？”我说：“我从未入过家。”什么叫家？一个男的，一个女的，两个铺盖凑在一起，这叫做结婚成家，然后几年下来生了一堆所谓的“孝子贤孙”，长大了各奔东西。修行要清醒啊！什么叫家？——没有家！所以不用出世，也不用入世。

真修行人，一切布施，无所求，不想收回，不成佛亦不做凡夫，就是禅宗所标榜的“无心道人”。所谓：“无佛处莫留恋”——空也不住，“有佛处急走过”——有也不守。要如此反省念头，一落二边就错了。

像你们有时做劳务，搬椅子或扫地、擦窗户什么的，看看别人好好地在打坐，便想偷懒，别的同学那么舒服，我又何必这样的苦干呢？这就是“抱”怨行，不是“报”怨行，是有所求行，也没做到随缘行。大家检点平常对念头有如此反省吗？有此念头要忏悔、要舍念。哪一位祖师解释忏悔解得最好？

“称法行”需靠智慧

圆澄师：六祖惠能大师说：“忏者，忏其前愆。悔者，悔其后过。”

师示：对了！就是不二过，不再犯。

接下来谈谈第四点，什么是“称法行”？

起心动念，讲话、态度、行为等等，没有不合佛法的。待人应恭敬、谦虚、慈祥，处处如此而行。但是没有慈祥，不一定不称法，怒目金刚也有深妙的道理在。

因此，如何够得上称法行？如何才不犯大乘戒？就要靠智慧抉择应用了，不是光打坐、三际托空就可以成佛，见个空性有什么用？自性本空，如果八十八结使的业力转不过来，那是永远成不了佛的。

修行人一颦一笑都要适当，不该笑时你笑，不该皱眉头时你皱眉头，都错。起心动念都要注意，比如宗诚师气往上升，有没有观察何种原因引起？是人事因素？亦或欲念牵动所致？这种时时检验自己的做法，也是一种称法行。有些人自以为心如止水，如果忽然骤起波涛，谁也都莫可奈何！别以为心如止水就到了，所谓：“户枢不蠹，流水不腐”，止水不动会发臭的。有人在山顶上住洞闭关，一下山来，受到凡尘外境的诱惑，那在山顶上一味清静一下就垮了，这些都是修行人的苦境。

理学家的操守

如果自己的情绪稳定不了，想向人诉苦、向人哭泣，发泄自己心头的苦闷，这都不是修行人，应念念观察，这才叫做“守戒”。你们可参考《宋元学案》，那些理学家在行为上是律宗的精神，一言一行不敢苟且，他们讲究“惩忿窒欲”，有烦恼脾气就是“忿”，

于此《百法明门论》中有载，大家必须仔细研究。因此，七八十年前的读书人，还有记“功过格”的做法，做错就画黑点，每天检查自己的过错，有欲望马上止住，如此必能征服自己，顶天立地。所以当理学家有人发现有些佛家的人修养不如他时，就起轻蔑之心了。当然他们的见地不高，但行为律仪却很有可取之处。

### 如来大定与办事定

所以，菩萨行是一颦一笑都要清清楚楚，念念舍，提得起放得下，若能“惩忿窒欲”惯了，一上座用不着求定即在定中，此乃自性大定，盘不盘腿都无所谓，即是“不是息心除妄想，只缘无事可思量”，“清净本然，周遍法界”，此即如来大定，知道吗？用心求定，是小乘法。所以今天从智法师说：“以前我不敢入世，现在在我了解，那么忙、那么烦，但是从中体会到真修行、真定力。”以前他只想住茅蓬，自从他来了，为了他才促成设立“大乘学舍”与“十方丛林”的因缘，一个人修行要学办事领众，千万别小看了“办事定”的重要啊！你们听了这么多也应该知道三际托空，说说看！

圆澄师：念念空，舍念。

师示：要不要认得念？

（众答：要！）

师示：要认得它的法相，晓得这念是嗔、是贪、是恼、是盖覆、是谄曲、是嫉妒、是好胜、是埋怨，都要清楚，都要托空，随起、随扫、随舍、随空。

覆盖的心理最要不得

师示：什么是覆盖？

修定师：文过饰非。

师示：自己做错了，还拿许多理由来辩论、掩饰，这就是覆盖。自己犯错不为人知，但此心自知。不过，知了又会对自己起覆盖的作用，因为自卫的心理习惯，不欲人知，刚开始还觉得脸红，心也羞惭，但第二念一起，便觉得自己没有错，再加第三念，就反觉得是别人对不起我了，错的是他，不是我，这就是覆盖自己、安慰自己，自欺欺人。人们都会有这种毛病，这就是修行最大的障碍，一辈子标榜学佛修道，结果搞了半天，到头来错用心，不敢面对集贪、嗔、痴于一身赤裸裸的自己，白白浪费时间而已。

### **大修行者的贪嗔痴**

所以研究《百法明门论》，真透彻了，可成为有大成就的心理的病理学家。但“唯识”学中的百法还是归纳性的，现代性的心理学是演绎的，所以又发展为行为科学等等许多名称。如依“百法明门”的归纳，那么任何一种心理，大多都是贪嗔痴慢中。你们说大修行人、大祖师们，有没有贪嗔痴？密教修行者有称为佛慢的，所谓我要成佛，以及“天上人间，唯我独尊。”即是佛慢。“拨开慧剑，斩断情丝。”这是佛嗔，变个好听的名称就叫勇猛精进，不过要提得起，放得下。“虚空有尽，我愿无穷。”要度尽一切众生，这就是佛痴。大愿力者虽转了凡夫的痴心，但虚空不可尽故，我愿故亦无穷，因此名之为菩萨乘的一阐提众生，永远不肯成佛，永远是利他的菩萨。这些等等，大家都要参清楚，才够得上学显、学密、参禅。你连自心中的秘密都打不开，还学什么密宗？学密法就想得加庇，这是贪心，功利主义。有人说：“我念了好几月的准提咒，

结果还感冒不好”，这算是修行人？大家应把三际托空搞清楚啊！  
三际托空是什么行？

布施、忍辱、六度在其中

从智法师：称法行。

师示：哪一法呢？

从智法师：布施。

师示：它是内布施，把心中肮脏的心思统统拿掉，所以《金刚经》一开始就告诉你布施要“应无所住而生其心”，佛被歌利王割截身体，血肉一块一滴被割掉，但他却一点都没怨恨心，也没忍辱心，那才是真忍辱。你爱割就割，痛是我的事，一部《金刚经》就是讲布施、忍辱而到达圆满成就，并非讲禅定与精进，对不对？

大慧师：都在其中。

师示：对，都在其中。六度就在一度上，六度互摄，能念念布施，即达三承托空，懂吗？

（节自《十方》杂志第四卷二期《达摩四行观与三际托空》）

### 三、观想白骨与般若的关系

师示：《菩提道次第广论》与《永嘉大师禅宗集》相互的关系如何？何以本学期我们将此两种课程安排在一起研究？

常证师：《永嘉禅宗集》依我研读结果，后半段所说以“明心见性”为主，即是般若的觉照；换句话说，必须先见性后才能起修，方为踏实。

师示：这是你的意见，我不加可否。另有其他见解吗？

文颢儒（加拿大留华学生）：《永嘉大师禅宗集》乃约理而言；《菩提道次第广论》，则约功夫而说。

师示：以你身为一个外国人，旅居台湾，透过艰难的文字障碍，竟有此等见解，相当难得。

从智法师：此二者，同中有异，异中有同。《菩提道次第广论》，其中说明上、中、下三士道修持的方法，《永嘉禅宗集》也讲声闻、缘觉、菩萨三乘行持，此为相同部分。

不同之处，前者依据《瑜伽师地论》与《菩提道炬论》写成，比较详细诠释止观次第之修法；后者永嘉大师曾学天台，将个人修证体悟，直透体悟的无上门法，处处显露本地风光。

师示：宗喀巴大师及阿底峡尊者，从历代传承和行谊中可见一斑，亦是真实修持而成就的，他们著书，并非只是将各种经论的文字兜拢在一块而已。并且，你所谓的“本地风光”又是什么？

从智法师：《禅宗集》是指人心，见性成佛。

师示：没这回事，《菩提道次第广论》和《禅宗集》，二者莫不如此，然其中亦有极大不同处。在这关键地方应仔细参详。你的看法犯了“见取见”，偏爱自己中国内地的禅宗佛法，大家对此要仔细研究，不可含糊。

法师师：此二书相同点在于提示了一定的步骤和程序，引导我们进入各种不同层次的佛法领域。谈到佛法，必然有三乘道的修学次第，此不在话下。

但是《永嘉大师禅宗集》，是将他所学的教理融会贯通以后，以其优美的文学修养，大纲提要式的表现佛法和自己体证的境界，如从智法师刚才所言，处处展露本地风光的面貌。至于《菩提道次第广论》，文章作法采引经据典方式，对于比较微细的渐修过程，描述深刻，《禅宗集》并不如此。

师示：都差不多了，慢慢你们都会略有所见，但最终结论还得参究一下，我暂不作答。若是将来对学术界宏扬佛法，或到国外，在西方文化体系下讲佛学，依《菩提道次第广论》的路子最适合，因为学术界和西方文化讲究逻辑，而本书就是依因明理路而架结构，有凭有据，稳当扎实。《永嘉禅宗集》偏向东方文化简洁的习惯，散发文学气质，但亦隐约具有严谨的逻辑观念。现在我们这一代，已经丧失固有民族文化的基础和修养，简练性的文学境界都不

易体会，问题太严重了！

再说，本学期前暑假禅修，我已把红教、白教、花教的大手印、大圆满等等法门，都大略说了一下，现在又配上黄教《菩提道次第广论》的密法，大概过拢一下，给各位尝尝。究竟现在你们依何法而修？有无仔细研究，再善加利用？

常证师：关于老师所示密法，个人只运用了九节佛风和体功，因这二者对静坐助益甚大。至于其他法门，尚未深涉。

师示：九节佛风，你们也没有学好，从没有一个学到最标准的，而且学理不明。更没人来作给我看，问我对不对。又密法必须配合教理融会贯通，并检点自己日常言行举止，心念动态，方能得益。此次寒假禅修，希望你们依此原则用功。

你们修白骨观，有没有参究《观佛三昧海经》？

佛法不论显教、密教，都是活活泼泼的，别以刻板眼光看它，懂得活用，修行才易上路，这就得靠智慧了。比如，一毫端要你现出一个佛世界，智慧不够，想死了也没用；密宗行者刹那间要观成本尊，如果本尊千手千眼，你又如何起观？尽管庙子中千手千眼塑像，看了千百次也无济于事，这又原因何在？

《观佛三昧海经》所提到的观法，不只是一个影像，而需清清楚楚，仔仔细细，它与白骨观、不净观关连密切，且显密互通，这一点你们要特别注意。

常证师：请问老师，依照“禅秘要法”的指示，要我们谛观此想（白骨），即使明显，然后易观，那么多种的观法，似乎很容易引起散乱？

师示：这种易观的情形，是在必要之时，另外改变一种修持方法，但这必须已达于“止”的境界才行。比如，你初步观脚趾头，是否能够依此而行？如不，你变个什么？无非是掉举、散乱罢了。纵使此修止修定之时，你思维正法，或者一字不漏背完六百卷《大般若经》，都还在散乱中，这乃由于修止和修观，立场不同之故。何况经中所说，谛观此想即使明显，然后易观。此时观既明显，正

是得止之时，亦即止观同时呈现，工夫纯熟，当然可以易观无碍。但是你是否作到了观相的止“明显”呈现呢？

常证师：我自己身体、精神好一点时，较能得止，有时身心状况差些，就没办法。这是否同生理有关系？

师示：是啊！生理、心理都有关系。然而你现在的情况，不能算得真正得止，只是我常用的比喻说的，“瞎猫碰到死老鼠”而已。并非你一作意，想要得止入定，便能如愿。你目前还做不到。而是有时身体状况颇佳，恰好遇上心理适时放松，念心偶然一空，便得到少分清静，主要还是生理四大的色法，影响了你的心法，二者交互配合，暂时进入得止的初相，莫作胜解，便算进境。

常证师：依个人经验，何以在动中，一边讲话，一边留住影像，反而容易；但是正式打坐时，却不易做到。

师示：你问的好。你们在座全体都是这种状况，大家再想一想，何以叫你们把《永嘉禅宗集》和《菩提道次第广论》合并研究呢？换句话说，禅与密之理一以贯通，用功自然上路，别说一个月，七天下来就不得了。

刚才这个问题，我还是暂不作答，但其实已隐隐约约指出了方向，你们每个人自己去参究参究看。

老实说，你们的慧学训练不够，遇到问题不会自己解决。你们在此处学，多年来，尽管讲的多是定学，但是慧学也涵盖在里面了，只是有些人粗心大意而已。

常证师：关于上述“止”的问题，是不是念力不够，所以静中观不起来。

师示：不然！你念力加重，反而不能得止，连模糊的影像也难。

宏忍师：此是否同于永嘉大师所说“恰恰用心时，恰恰无心用，无心恰恰用，常用恰恰无”的道理？

师示：永嘉大师所讲的是大般若，范围广，层次高，你做到了就定慧圆融，大彻大悟。而刚刚提到的问题，还只是一般功夫层面上说，当然也可以包括在此四句之内。

宏忍师：可是永嘉大师这句话，看似归类在止的部分。

师示：对呀！这就是大般若的大大可贵之处。般若并非没有定，谈般若而不谈定，因为大定早已在其中矣！这正是学佛是基本问题，假如弄透彻了，许你随时都在定慧圆融之中。

常证师：我一直认为念力不够，所以一直想培养念力，时时用心去想那个影像，但依然不得力，只是较清明些而已。

师示：那你放轻松一点，清不清明？

常证师：清明。

师示：既然清明，何以更加造作欲使它更清明，以致自生烦恼，反而不明呢？你会木工，会刷漆，你看这浅黄色的门帘好不好看？

常证师：好看。

师示：好看的话，再涂上一层如何？

常证师：不好。

师示：那就对了。

常证师：那么，这就是舍的境界罗！等于不加作意，抱着若存若亡的态度，假如妄想很强，或者情绪不好，观想那个所缘的影像比较困难，便可比较用力去作意，系心一缘；如果情绪好，妄起少，则不作意，不管他，自然有个影像便好了。

师示：这样说快要引起我的兴趣了（一笑），一有兴趣，我就会将有关的问题说个明白。但现在还只有一点点兴趣而已，再参参看！只要有一个半个，走上真正修行之路，也许会使我的兴致更高一点；试试看，你说的话很有意思，但很有意思，并不是就对了。常证师：我摸索白骨已经很久，但一直不得其法而入，现在却发现修止与般若，不知要如何配合？

师示：好啊！好啊！你又快要引起我的兴趣了（一笑）！

常证师：在修止的过程中，我希望配上般若门法的应用，那就很容易可以达到所追求的目标。

师示：当然当然！这个地方就要参，这便是话头。你现在观的是脚趾，还是整具影像？

常证师：整具影像。

师示：有没有现前？

常证师：有。

师示：观回上自身来了吗？

常证师：没有。

师示：没有观回自身，就应赶快回观。

常证师：我尝试过，但很困难。

师示：结果呢？

常证师：有一点。

师示：那就差不多了，但是差不多，并不说你成功了。

常证师：能观回自身，身心很宁静。

师示：不错！这对身心很有益处。

常证师：以前我是观脚趾头，但观时，身体很容易空掉。

师示：空掉有什么不好？！

常证师：好是很好，但所观影像因而不见，因此不再续观。

师示：你这个傻孩子，白骨既然空掉，为什么还要白骨呢？《禅秘要法》不是告诉你，白骨化光，最后连光也要空掉吗？

常证师：但我空掉的那种境界，有产生掉举的现象。

师示：你知是掉举，将掉举的现象拿掉就可；不过白骨观回自身应注意营养，要吃得饱、吃得好，甚至进点补药，或服多种维他命。

常证师：我观中宫的部位不行，还是观外在影像容易。

师示：怎么不行？是胃口增大，或是欲念增强呢？

常证师：这个部位的影像很难显现，大概是我观的太用力，一用力便不舒服。后来我放松它，但影像依旧把握不住，常常会有掉举现象，因此我便把它观在外面。

师示：不行！如此反而不好。如果要观外在影像，必须做到《禅秘要法》所说的“满中骨人，行行相向，各举右手，向于行者”，到了此等地步，自身白骨已经观成，才观外在这么多的白骨形像，对我这白骨人礼拜。如果本身尚未观成白骨，那是不可以的。所以应先转回来观自己，但不能太着力。

常证师：对于止与般若，该如何配合，实在不懂。

师示：对了！这就对了！我今天要你们问的就是这些问题；此二者你真配合好了，这才真叫“常证”，随时都在大止大观的境界中。

常证师：自从观在外面后，睡眠时间较短，却不是一种好现象。因为我若十二点睡，三点便会醒来，但下意识感觉打坐不行，只能行香，可是这么一来，隔天人便垮了，没有精神。因此我往往不起来，就跪着睡，但跪着睡，也是作梦。

师示：外面观久了，神识容易分离，一定得回到自己身上。更何况《禅秘要法》并未教你们观外面影像，这是我的方便法门，让你们容易观起，然后回观自身。谁知道你们只记住前面一句话，忘了后面一句，糊涂。

常证师：白骨观与不净观，并不好配合，我曾试着去做，但做不好。

师示：这就需般若智慧了，你全身都已成为白骨了，不净之物早被鬼吃掉了，还要不净个什么？！

常证师：当我修白骨时，精神很旺，男女间的欲念很强，所以才想回想不净观。

师示：一点都没错，那欲念是很强。此时不净观也很难有用，因为欲念强至极点时，连不净也可爱。

从前大陆有个和尚，我跟他很熟，所以他曾私下对我讲：“纵然白骨也风流”。我当时还反问他：“有这么差劲的事啊？”他说：“事非经过不知难”，我笑笑拍着他的背，这是真的。

但是这个时候，正好让它欲念来，你不记得火首金刚吗？你将此欲火变为真火，烧空了，那便大大不同了，试过吗？

常证师：试过，但没有用，欲念太强了，烧不掉。自从听过密法后，知道快“一阳复来时”，便以“火光三昧”法，想将它付之一炬，但没做好。

师示：你再试试看，这个一定要化空。同时你要注意，必须起来运动。这时候太极拳都来不及，最好是少林拳，一套打下来。精力化掉，那最后你白骨观修成了，将来留下的是金锁骨，整具金黄色，而且坚固的连在一起，不会拆散。《观佛三昧海经》，便有提到金锁如来。然而修到金锁骨，尚是基本而已，还未到家。

以上所讨论的都是切切实身的修行问题。欲念真发动起来，那力量不得了，控制都控制不了。比如，某地有个女修行人，在某山上闭关，闭的还是“死关”。她对某人说，自己闭关中的过程，某人转而告诉我，她在关中只是念佛，教理都不懂，修到某个阶段起

了欲念，当时她想，只要进来一只猫、一只狗，都是好对象，情况非常严重。所以她几次打破门下山，三次跑到半路，又走回去。你道这是道行吗？不是的！那是因为从山上跑下来，精力无形中转化了。所以我叫你们打拳是有道理的。

然而她一回到山上，静下来又不行了，因此又再跑下山，如此反反复复。后来她劝另一个女性，别轻易修行，实在好难哦！现在她认为自己已经破了这一关，某人问我，真的过关了吗？我说那还不算数。还有你刚才说的，化光以后那个是不是真空？那还值得参究一下。就算真化了光，有时想空还空不了。所以说“凡人到此误平生”，因为到这里很容易犯戒，实在没办法，这就叫做“根本无明业力”，其发动的力量大得很。

常证师：这一个月以来，不知是修白骨观到某个阶段，还是其它原因，欲念反而减轻，甚至故意提它，都提不起来。

师示：有的，会有这种境界，甚至如《楞严经》所说“于横陈时，味同嚼蜡”，男女两性摆在那里，硬是没有什么滋味，像咀嚼腊肉样的干涩。

不过，这种现象不是究竟法，你现在尚未得到喜乐，还在枯槁阶段。最近看你脸色更青，同《西游记》上沙悟净（沙僧）的青脸寡神差不多，而且更瘦，所以还差一段路。

常证师：最近好几次，好象被电到似的。

师示：这是气机有点发动。你问的问题都很好，以后参学都该这样，必须实际功夫配合教理，才会确实。

我知道你很用功，但不要“说你脚短，你就翘起来，说你腰细，

你就扭起来”。这是一句乡下俚语，叫人不要骄傲忘形，但用不着谦虚，用功就是用功，实实在在的便对了。

以上讨论的都是实际功夫，若是教理通了，一切修法也会懂，然后二者相辅相成，修行很快可以上路。不是走了这条路，便到不了那条路，法法皆可互通。比如，小乘止观、大乘止观、般若等等，或密或显，都互相关连，彼此为用。有了般若慧力，八万四千法门自然融会，学佛自然成就，这就是我为何一直要你们注重教理的原因。

（节自《十方》杂志二卷六期“岁暮课考”）

#### **四、正修行之路——禅密双修——有关观慧方面的指示**

时间：一九八五年五月十九日晚间九时

地点：十方禅林十楼讲堂

南师怀瑾先生亲自主持 从智法师记录

#### **随息法的真意**

智怡师：自己出家十几年以来，仔细反省并没有好好做到出家人的本分，来这里以后，才体会到自己该走的路。去年寒假自从修持准提法以后，觉得最大的感应是业力的现前。最近也是依准提法而修，因为过去主修随息法，所以二者也就互相配合上了。

师示：你这个方法是普通人所修的，你出家的目的到底是为了什么？

智怡师：当时出家没有为什么。

师示：没有为什么？！怪不得！出家总要为发愿而来，不发正愿而出家，即是没有目的，那是莫名其妙进土地堂。你现在要好好的发愿，没有愿力，学佛便没有中心。你刚才报告念咒子修随息这是普通修法，还没有入门呢！况且，修随息法怎么随，知道吗？你修随息修了多久？你不要怕骂，来日无多，以后很少有机会跟你们谈话，你随息的经验怎么样？

智怡师：嗯.....

师示：你答不出来，我代你讲。你所谓的随息，只是名称而已，那是自己骗自己的话，打起坐来，在那里听听呼吸，数也懒得数，在身体痛苦的感受上转来转去，不叫随息，你知道吗？至于“六妙门”中的数息，有些人在那里数来数去，其实只是算算数字而已，这就不懂“数息”的第一步该如何下手。我不是笑话大家在学会计吗？你数一万次又有什么用呢？“呼吸是生灭法”，你听过我讲过没有？

智怡师：听过。

师示：它一来一往，你数它干吗？！那么，为什么古德及祖师们教人以数息法？那是因为你内心不静，稍稍把你的心收回来在数字上，跟呼吸配合一体，然后心觉得静了下来，便不要再数了，就跟着随。但是，随息不是随呼吸。现在问你们，一呼一吸叫做什么？

（部分同学答：一念）

师示：对！一呼一吸名一念，也叫做一息。呼出去，鼻子出气，毛孔也出气；吸进来叫做“吸”。一呼一吸之间的那个叫做念，也叫做息。

什么叫做息呢？在休止的状态中。譬如你们观看一个人的睡眠，尤其婴儿，当真正睡着了的一刹那间是没有呼吸的，那才是睡着，等到睡了一下，忽然猛吸一口气，又起了一呼一吸的作用了，那是脑子里微细的妄念又动了。有妄念的时候，呼吸就动，真没有妄念的时候，那一阵子叫做“息”。听懂了没有！叫你‘随息’，不是叫你‘随气’呀！一般人的随息，都跟着呼吸生灭心跑，这怎么修得好，当然这不只是你一个人，你们全体都是如此。

“随息”即随那呼吸生灭之后的那个不呼不吸的静念，跟随着它，就得“心息合一”了。后来道家融合了这个法门，名词一变就叫做“心息相依”，心息两个配合为一，休止在那里，这个时候把念头硬是强制停住了，呼吸也强制停住了，这个叫做随息。你现在公然讲一边念咒一边随息，既然随息就不会念咒子，念了咒子就不

会随息，念动气就动，念不动气也不动，你懂了吗？你自己矛盾也不知道，不用般若观照，没有智慧，怎么能修得上路呢？！一天到晚给业病所扰，你身体本来蛮好，一念之间给业病着，妄想特别多，东一下，西一下，说是聪明伶俐，其实聪明伶俐不好就是业，这个知道吧！

智怡师：知道。

### “三际托空与准提法圆满次第的配合”

师示：什么叫做菩提？

（有答：明心见性）

师示：什么叫做明心见性？心要怎么明？性要怎么见？

大明沙弥：不起妄念。

师示：不起妄念叫明心见性吗？！那么睡着了，一个妄念都不起，那是明心见性罗？死了的人，也不打妄想，那也是明心见性吗？！

宗诚师：不明而明，不见而见。

师示：你讲的比唱的还好听！什么叫做“不明而明，不见而见”？！你现在什么都没有看见。（师又大笑说：）你的脑后有个什么东西，你不回头看得见吗？如果看得见，那就像。你看见了没有？不见而见，你看到了是哪个见？

宗诚师：.....

师示：你答不出来，我代你答吧！你不是听过《楞严经》吗？《楞严经》说：“见见之时，见非是见，见犹离见，见不能及。”你怎么背不出来？你们全体都是一样差！不要光看着他！我怎么背出来，你们怎么背不出来？出家的目的，依教理来讲是求证菩提。这一次寒假到现在，我教你们转来修准提法，你们晓得我的用心吗？为什么带领你们修准提法，走上密教的路线，为什么？都给你们讲过的，你们答出来看，我当时是怎么讲的？

（全体默然）

师示：因为你们功德不圆满，功德资粮、智慧资粮都很欠缺。

什么叫做“资粮”？简单的说就是基本的资本、粮食。福德、智慧资粮不够，就不能证得菩提，不能明心见性。为什么要明心见性？为了要了生脱死，这是最起码的，不要说为了成佛得道；道，不是神通，不是用，道是根本的体，“但得本，莫愁末”。那么如果福德神通都来了，通究竟从哪里来的？晓得不晓得？

（同学们齐答：通从定发。）

师示：什么是定呢？

余静如：不掉举，也不昏沉。

师示：对，既不散乱，也不昏沉，这叫做定。凡夫众生不在散乱中，即在昏沉中，不睡觉就乱想，不乱想就睡觉，离不了这两样事，一辈子、一千万亿年都如此。假使不散乱又不妄想，又非睡眠、昏沉，这就叫做定境，“清明在躬”，这是基本的修行，不管修密、修禅都需如此。

为什么教你们修准提法？乃是你们的福德、智慧资粮不够，所以要你们好好祈求，求感应，求他力加庇自力的恳切修持，但有多少人得了感应呢？

（同学齐答：有）

师示：你们自己反省反省有没有感应呢！每个人都有，不要以为菩萨站在你的面前放光，才叫做感应，那就变成妖怪，也是魔境，千万不要执着他。其实，你们都得了感应，是不是这样？不要骗菩萨，不要骗我，不要骗你自己。你想想看，绝对有不同的感应，是吗？

那么有些人搞得身体不好，不是菩萨不感应你，为什么不能感应到你，这是什么原因啊！对此佛经有个譬喻，晓不晓得？佛说好比太阳照万物，太阳没有分别好的、坏的，光明一概照到，有些东西为什么不能给阳光照到呢？是太阳之过吗？是人为的自我造作，自己把它挡住了，对不对？好比盖栋房子、戴顶帽子，就把阳光给遮起来，并不是太阳不照你。所以自己要好好的反省，佛这个比方好得很，拿下雨来比喻也是一样。因此，从寒假到现在，告诉你们

这条正修之路，有个总名称，叫做什么，还记得吗？

修定师：禅密双修。

师示：对！你们赶快按照这个路线，不要变动了。你们平常主修准提法，要想了脱生死，得定慧等持，走上菩提大道，第一步要做到“三际托空”，有没有做到？我在哪里讲过“三际托空”？还等于画了一条很简单的线，画得很清楚，是在哪一本书上？

谢锦焯：《禅海蠹测》。

师示：你怎么可用猜的呢？你看过，有吗？《禅海蠹测》只提到一点，主要的还在于《禅与道概论》。但今晚的主题问你们怎样是“三际托空”？前念已灭，什么是前念已灭？我讲话是不是念头？你们听话的也是不是念头？

（部分同学答：是！）

师示：这些念头要不要你起空它？

（全体同学齐答：不要。）

师示：为什么？

大慧师：自性本空。

师示：后念未生，后念要你去生它吗？后念怎么生啊？！怎么样是未生？

大慧师：本来无生。

师示：我们刚讲个后念，它已经变成现在了，现在呢！当体即空，现在亦无生，所以菩萨要入无生法忍才能证菩提。但要随时能切断三际，就是当体即空吗？刚才我问新出家的大明师，你说当体即空是放下。那么，放下的那一念，是有？还是没有？哪个算前念？抑是后念？还是算当前一念？

大明沙弥：是当下一念。

师示：这一念是体还是用呢？

大慧师：即体即用。

师示：答得蛮好耶！你要能够随时把握“三际托空”这一念。妄念来，不要你去空它，所以《圆觉经》说：“知幻即离，不作方

便。”不要用方法，也不要观字或念准提咒什么的。“离幻即觉，亦无渐次”。当下这一念、这个境界，永远保任如此，有一百天就差不多了。这是正止、正定、正观的一个入门方便。止观同时，三际托空，前念已灭，后念未生，当处一念；但是，当处也没有一念，也没有把握它，如果把握它会留在什么样的境界上呢？《楞严经》讲到：“内守幽闲，犹是法尘分别影事”。大明啊！你把住当前一念，对不对？

大明沙弥：不对。

师示：不对在哪里？问题何在？

大明沙弥：……

师示：问题在于“守”字上啊！“内守幽闲”，你在把握它啊！假使我不是守，也不把握它，三际托空，对了没有？不守是怎么样？你们修过了吗？当然没有修过，你们且试试看吧！

本师释迦文佛告诉我们不要“内守幽闲”，抓到身体内部来，守着一个境界，所以你们要认清楚“三际托空”的正止观。因此，我所传承的准提法，为什么到最后进入圆满次第，又走入到这个境界来？准提法当然是大止观，先修生起次第，然后把一切字轮收摄观成明点，明点再化为虚空，最后，“虚空即我，我即虚空，虚空与我，无二无别，亦无虚空之量可得。”你们不是修我的法吗？后面注意了没有，一天到晚都在贪、嗔、痴、慢中，在见思惑中，不能三际托空，不能截断业识狂流，这个佛经怎么比方啊！…

大慧师：如“香象渡河，截断众流”。

师示：两边的流水都给切断了，“过去已过去，未来犹莫算”，这是谁的话？

（同学齐答：懒残禅师。）

师示：下面呢？“我不厌，你也不能断”。你要“香象渡河，截断众流”，能不能在四威仪——行、住、坐、卧中做到这样呢？你们是修禅的，那是纠缠不清的“缠”，妄念纠缠不清，情业纠缠不

清，感受、觉受的业力都纠缠不清，不能截断众流，当下了结。

修行必须做到如“香象渡河”，那才是大乘的精神，才能体会到永嘉大师《禅宗集》的：“恰恰用心时，恰恰无心用，无心恰恰用，常用恰恰无”这几句话。这四句话，也包括了小乘、大乘，包括凡夫，包括成佛之道都在内，希望你们好好珍惜这个法缘。再说，“三际托空”你们照做了没有？切不切得断？要方法去切，已经不是了，那也是一个妄念；不用方法也不是，那又是一种昏沉，怎么体会啊！

大慧师：本自现前。

师示：这个口气好大喔！（大慧师笑笑）你不要自己笑自己，直下承当，要信心不疑。但是，这个理要把它转成事，硬是要在这个境界中，你们听得懂的，赶紧从此修去，再配合准提法，禅密双修，才得成就。

对于准提法圆满次第，你们都没有研究，光是听听而已。从寒假到现在，你们觉得准提法修得有点好处，这是观音法门音声海中，在生起次第的初步阶段中流转。圆满次第你们留意了吗？听了我来那么多次的讲述，没有一个留意，所以没有般若，没有智慧，现在懂了吧！我想你们当中，不应有人如聋如盲，根本不懂才是，真懂了就有希望，戒定慧都在其中，如此昼夜二六时中，四大威仪日用间，都在这个境界里，那才叫做修持。那么，你性戒不要守，威仪戒自然清净，性界自然明净，一切都从三际来，所以三际又是三德。涅槃三德，哪三德啊？

大慧师：法身、般若、解脱。

师示：法身、般若、解脱，要注意喔！这才是正修行之路，其他什么功夫啊、境界啊、各种法门、百千万亿法门都是方便，都是加行。所以有一位同学遇到外人问，你们为什么不修加行？加行是

什么？都搞不懂，你们不惭愧吗？西藏密宗的加行，我也教过你们。而且我有一次讲《心经》其中提到的四句“未生善法当令生，未尽恶业今使尽，十方三世佛加护，迅速发起菩提心”，即是加行法的简法。什么叫做加行？简单的说就是加工。自性本来是佛，在未成佛以前，一切的修行都可以叫做加行。有相的加行，更是头上安头，没有证得菩提以前，一切都是加行，这是大乘的道理。那么，一切大小乘的功夫道理，都有四加行，哪四加行呢？

（同学齐答：暖、顶、忍、世第一。）

师示：这也已跟你们讲过。小乘有小乘的暖、顶、忍、世第一法的四加行，这同四禅八定都有配合的。所以，真正的大乘要领——“三际托空”。知道了没有？这不是想象的喔！用心也不对，不用心也不对，“三际托空”不是死的喔！不是坐在那边不敢做事，那不叫“三际托空”，正是有，你守着一个有，你才不敢去动；假使真空了，有什么不敢动的呢？动也空，懂吧？虽然如此，动也空，但主要在你不动，不动金刚，那么如此久而久之，定久了，“六通具足、三德圆满”，才有希望。就那么的简单，这才接近于禅宗，但还不是完全禅的参究。知道吗？

（节于《十方》杂志三卷九期孟夏小参报告节要之一）

## 五、且说“三际托空”——禅宗的观心法门

### “三际托空”有何难？

现在没有上座的，快上座！禅修中由这些作息的细微末节便可看得出来，外行与内行的差别。可见，他们的头发剃了，穿上这件衣服，在这里学了那么久的时间，并不偶然。你们诸位大居士两条腿子跟他们这么一比，就看到他们还真有两下子。他们出家同学们如此用功坐了一整天还不在于乎，所以我常说，不管你有

道无道，先把双腿坐好，老子有腿，坐它个七天七夜，功夫深了，再配上“般若正观”的道理，绝不白搞的。你看！你们大居士，学问再好，一到了这里坐不到几个钟头，就垮台了。哼！他们连修好几个礼拜，平常也都如此，你们别看我有时把他们讲得这样不成器，那是以严格的标准衡量，毕竟比起你们这一点稀稀松松的业余“功夫”，高明多了。你们好几位都是老学佛的，都快要成“佛油条”啦！什么“三际托空”等理论名相，常常挂在嘴边，也不脸红，什么是三际托空的“三际”？前际、后际、现际。因为你们三际硬是托空不了，现在只好来个方便说明。

三际托空本无什么了不起，我们眼睛张开也好，闭上也好，耳朵听也好，不听也好，先把自己乱七八糟的这个意识思想，或任何一个杂乱无章的观念、感觉、知觉等等，在理智上，做个归纳，分成三个阶段。譬如：我现在讲话，执事同学在拉窗帘，这声音听到了，一下便过去了，我们内心的思想念头也是一样，一起即灭，消于无形。然后，后面的声音、思想、念头或者动作尚未呈现，你说现在，现在也早已过去，没有现在，但是刚讲“未来”没有来，却刹那间就来了，而正要讲“现在”，现在已溜走了。一切生命的意识现象如流水般，根本分不出过去、现在、未来，——随着都自生自“空”，又何必你刻意去三际托空呢？本来一直都是清清净净的嘛！再者，退一步说，前一个浪头过去了，后一个浪头你轻轻不加作意，自然便挡住了。不让它来，这中间不就是空了吗？三际托空，大家看看！就这么容易，连这最初步的都做不到，还学什么佛呢？

你学道家也好，密宗也好，或者念咒、观想、守窍等等，第一个念头过去，第二个念头没来，自自然然把它一切，不费吹灰之力便挡住了，中间不就是空吗？做到这样，就是“三际托空”。但有些人认为三际托空即达于无心境界，即是得了道，这不又熏熏然自误了吗？告诉你，“莫谓无心便是道，无心犹隔一重关。”不要说你们做不到三际托空，即使做到，都还不是，前途还有九弯

十八拐哪！像我听到三际托空，立刻就把前后际切断了，一点都不稀奇，要断就断，这便是“能断金刚般若波罗密”，有何难处？

### **“吹汤见米”也不差**

现在时代不同，早就迈进核子太空时代，我们这个“造佛工厂”，更要加速造佛，以前农业时代生活起居，步调较慢，古人可慢慢的磨，现在一切讲究效率，大家必须加紧脚步，不要事事慢半拍，好好加工一下，如果做到三际托空的人，不要老停留在这第六意识暂时变相的清净境界里，自以为外境心不起，是“明心见性”悟道的现象，那就呜呼哀哉！活见你的大头鬼，太对不起自己这番努力的工夫了。

千万别误认为我们的第六意识就是心，那你学佛修道连个影子都没有，真正透脱三际之心才是全体之心，你们这里有些知识分子连这道理也不懂，好意思吗？那么经我如此一讲，你们或许心生疑问：“既然真正的三际托空，要真正身心皆空才是，那我们听了一天的三际托空，及其他一些道理，都白费了。”不！没有白费，只要你能够把第六意识稍一切断，那也恭喜你啦！这等于“吹汤见米”，如同你煮了一锅稀饭，稀的几无一点内容，外面都是饭汤，米在哪里呢？看不见。稀饭端上桌来，热腾腾的，你“呼—呼—”的吹它一吹，把外面那层浓浓的米汁吹开，碗底倒有几颗米就看清楚了，虽然米粒稀疏没啥分量，但是总算还有一点，也不错啊！可是千万不要认为这就是道。

### **软修法门大有奥妙**

“佛说一切法，为度一切心，我无一切心，何用一切法？”佛法的八万四千法门，乃至无量法门，无一不为解脱我们根深蒂固的烦恼而设，我们中国佛教平常所谓的唱念，其中大有奥妙，要唱得好，还真难呢！因此，我告诉本院的同学，大致唱念的基础学会了，我再从关键处点拨一下，你们就懂了。今天我听大家唱香赞，还勉强可以。（师唱）：“摩—诃—”，这就对了，如此自然而然“心平气和”了嘛！你不要提一个念头穷嘶穷叫而唱，真把握住其中诀窍，

显教的唱念其实也就是一大密法，一般学佛的人以为念个咒子才是密宗，真正佛法。佛在世时，他老人家哪里要这一套？这是后世佛法演变成专门的宗教，才逐渐形成这种以诵密咒为修法的形式，乃是一种从音声入道的方便法门；而显教的唱念，亦是如此，称为“软修法门”；在林林总总诸修法中，也是很重要的一法；中国古代一般丛林道场，平常住众至少有好几百人，往往早晨一起来，大家规规矩矩严肃诚敬地依序在佛前一站，那种山林派朴素清纯的唱念，丝毫不带任何花腔技巧，“南—无一—哦”一路整个早课唱诵下来，大家内心毫不费力地便统统静下来了，如此日久年深，其中妙处，不可言喻。

### 脑与第六意识

我们这个肉体，乃心所变现，但别以为头壳脑部就是心，通常我们认为这个能思想的脑只是身识作用而已，严格说它尚达不到第六意识的范围。意识，这个东西很玄妙，但还不能将之归属于神经系统，现代医学于此问题犹待更进一步的研究。洪医师，意识是不是间脑的作用呢？间脑究竟有没有作用？目前医学还下不了结论。你以为脑神经的反应是意识作用，其实那还只是眼、耳、鼻、舌、身的身识变化罢了。意识层面尚需深入一层，至于第七末那识到底怎么回事，那一般人更难以想象了。

修行上，若有人作到了第六意识层面的三际托空，那也还不算数，因为你身还没有空，你身上的血液还在循环，感受还有，所以千万不要认为第六意识保持那么一点清明境界，大惊小怪以为自己空了，真的三际托空乃是身心皆空，“天地与我同根，万物与我一体”，清明纯一，寂然不动，这是佛学的第一步。

是这个，不是那个

那么，你静坐修行，做到气住脉停又如何了？你们许多人天天讲求气脉打通，打通又怎样！不老不死啦？我从大陆到台湾，到处看了几十年，很多学道、学密专讲这些门道的，现在呢？不幸的，比我年纪大的都跑路了，来也匆匆，去也匆匆，是“一番花雨一番

风”，未曾留下一点痕迹，都过去了。气脉修得再好，奇经八脉统统打通，便又如何？大家要放聪明一点！气脉通了，气住脉停，这是为了突破我们这个身体根深蒂固的障碍，达于身心轻安调和的状态，以便更进一步获得般若智慧的成就。

我们凡夫处处不自在，受这个身体的限制压迫太大了，无时不在它的左右之中，你四大不调，念佛念死了，还是乱七八糟，边念边打妄想，至于念佛要念到三际托空，“南无阿——”一下第二、三念停了，“弥”不起来，“陀”也不起来，清清净净的晴空万里，你切得断吗？即使切断了那也还不算数，必须气住脉停，身心皆空，与天地同根，万物一体，寂然不动，无所挂碍，这才是真正三际托空。如此到家了没有呢？——刚刚起步。后面仍有大事在！尤其宇宙万法的主人翁之本来面目未找到前，任你再怎么深厚的禅定工夫，也免不了无止无尽在三界风尘中飘荡无依的命运，所以禅宗真正的三际托空，不是前面所讲的那个，而是这个，懂吗？

**大声一呸！空了！**

大家不要认为，念头一切断了，就是三际托空，像这么的三际托空，那很容易，密宗有一法门，在白教里还是个大法，如《椎击三要》所教，如法上座，“嗡嗡！嗡嗡！——”勤念咒子，或者诚敬拜佛如仪，搞了半天，然后叫你一口气提起来，“呸一”，这么大声一“呸”，就把念头硬切断了，空了，那不是很容易吗？当年我学这个法，恭恭敬敬送了好多供养，磕了好多头，得来不易。后来我问传法师父：“这个是你们的大法？”师父说：“这个是无上密法。”我又问：“还有没有？”“噢，这已是很高的密法了。”我说：“这一套是在你们这里当宝贝玩玩的，在我们汉地根本稀松平常，一般老妇都晓得。”师父听了。大为惊讶，因为他实在也晓得，我这个人颇有“微”名，不乱说话，若有言说，必有所本。

再说，这两天你们在打少林拳，我就告诉常证师：你不用吹哨子，要喊口令，“一！二！三！四”勇猛有力，这样一趟拳打下来，累得半死，什么妄想杂念都没有了，有何稀奇？我说这是种物理力

学的作用，你们不懂科学，人之意识心理，同物理之力学作用一样，譬如你把这个拳头握紧了，向心力凝聚到极点，久而久之，自然而然想放开，经过一段时间的松弛，自然而然又觉有收掌的需要。只要你收摄精神专注一段时间，它必然要放松，如此意识上暂时进入到空灵的清净境界是自然之理。什么密法、道法，各式各样能助我们修行成就的，我都去学，中国文化的儒家有一句话：“一事不知，儒者之耻”，只要有一件事情不明白，那便是身为一个儒者的耻辱，学佛修道也是一样，八万四千法门，不论世出世间，也都应遍学而通，如此菩萨道的广大行愿方不流于空谈。

### 放心法门

所以，现在许多寺庙大家都喜欢这么“噔噔...得隆隆噔”地敲敲打打、念念唱唱，把死人也都要招了出来似的。这一套千年流传的唱念，难道只是有如供人观赏消遣的歌仔戏吗？其基本道理不可不明。

再说密法的修学，你们真的下过功夫吗？那得要修多少供养啊！平常人修不起的！什么一千盏灯、一千杯水，简单的至少也得来个二十一盏灯，或者七盏灯吧！并且还是要奶做成的酥油灯呢！此外每天“三白”的供养，更不可少。什么叫三白——白糖、糯米、白芝麻。所有的供养以一天为期，隔天得另换新品。供茶一天也要换个二、三次，丝毫不可马虎，凡此细节等等，都要真正一一做到。学密宗，有几个人真玩的起啊！你们穷兮兮的，就这么找个喇嘛，随便在头顶上洒两滴水，嘿！不得了，我灌了顶啦！真有这么便宜的事啊？

况且，正式学了法以后，依我手边保存乾隆亲译的黄教大威德金刚仪轨的修法来说，一整堂法，规规矩矩修下来，恭恭敬敬坐在坛城前面，这手摇铃，那手打鼓，脑子又边做本尊观想，然后双手除了摇铃打鼓外还结手印，口中念念有词，名堂多了，像道士画符念咒一般，一次认真搞下来三个多钟头，然后全部一放没“嘭——”（师拍案一声）——圆满次第，你说那还不空吗？一定空，因为累

死了，累空了，便成“三际托空”。嘿！这个方法好高明，显教的念唱不也有异曲同工之妙吗？凌晨一大早起来，肚子空空，肃立佛前，引磬一敲就这么张嘴，“南——无——”“南——无——”起来，经文、礼赞、偈颂、咒语、发愿等等，一段一段连续下来，维那从旁“喀喀喀……”节奏性地敲打木鱼，最后逐渐慢下来，然后“喀”的一声，大家不声不响，大自然在晨光曦微的清灵中，一切归于寂静，所有的妄想，杂念，七情六欲同时消落，这不就“三际托空”了吗？

你们平常不晓得这个道理，已逢大法而不自知，整天痴想有人传你个无上密法，便能迅速成就，太可笑了。所以许多法门，表面看似两码子事，其实异中有同，根本上大致基于同一道理的；乃至西方天主教、基督教，教徒们一进教堂，到十字架前一跪，祷告一番，然后“阿门”一声，我告诉你们，这也是密宗哦！基督教的“阿门”、回教的“阿拉”以及世界上其他许许多多的宗教，在他们关键性的祈祷词或一些名词里，开口音都是用“阿”字音的，你们若把这些道理的缘由弄懂了以后，就贯通了，原来都是同一个东西嘛！我们人人都有，随时都有，未曾须臾暂离。大家体会看看，在外工作一天，夹个皮包挤车回家，进了家门，鞋子一脱，整个人往沙发一抛，嗨！我的妈呀！真舒服，什么都抛到九霄云外，没了！三际托空。可是这么一下，还不是道哦！这不是真正的三际托空，但你可由此去了解修持时该如何下手用功。但假如你认为这就是道，禅宗有句俗话说叫“托空妄语”，你就稀里糊涂地犯上了。

### **太阳底下无秘密**

佛法八万四千法门统统不出于此“三际托空”的功行。不但佛法，任何宗教，凡是要使人类的心理意识归于宁静，只有藉助三际托空的原则，使它过去、现在、未来三节截开，呈现意识层面暂时清净现量境界，由此保持久住，便是平常所谓的奢摩他（止）。那么，止在哪里呢？无所止处。止是因，定是果，慢慢久定，自有一般凡夫难以想象的效果，方谈得上更进一层真正佛法的用功修习。

“三际托空”这千古以来的秘密帘幕，现在我大致都拉开给你们讲了。在我这里没有任何秘密，到了目前科学这么进步发达的太空时代，人类早都飞上月球去了，甚至更新式的太空飞行器也已朝更深远的外太空飞驶，我们学佛还当自己有什么了不起，有什么不得了的秘密啊！说到现在的佛法，禅宗要现代化，密宗也要现代化，等你真正透澈了佛法，才会知道原来这于古于今，乃至未来都是最真实、最科学、最进步、最公开的东西。因此我常告诉大家，我这里并无一点佛法，更毫无秘密可言，光天化日之下，万事万物皆自欣欣向荣，生生不息，明明白白，大家何不好好张开自己的双眼！

## 六、六妙门与三际托空

师示：随息是息止，不是念息，念息就更高了。最后到达还、净，比三际托空还进步，净就更高了。

1、修定师：我是以昨天老师提到“三际托空”昭昭灵灵之心，配合准提法修.....。

师示：昭昭灵灵之心，你做到了吗？

修定师：没有做到。

师示：那么，你所说的都是空话，要实修、实证，再谈下去。

修定师：我是想，假如修准提法能照老师的方法做.....。

师示：那是妄想，你必须先依仪轨实修。我现在所说的仪轨，就是法本。仪就是仪式，轨就是轨道，其中不是有生起次第与圆满次第吗？你好好的研究，没做到，不要谈，修行要真修实证，空谈何用！我昨天为什么讲“三际托空”？你们都不懂，所以说你们没有资格听课。

宗诚师：昨天忘记说明气为什么往上冲，那是因为练功太累，下部比较虚，上部气没有依靠，所以它会往上冲。

师示：不是这个道理。昨天的话（指三际托空是观慧方面的阐释）体会了没有？实际修证了吗？理解得如何？不要老是在生理、气机、功夫上面转！

宗诚师：昨天老师要我查《佛祖历代通载》中僧稠和尚的典故，

我已经查出来了，他当小沙弥时，被同门师兄弟欺负，抱着金刚神的腿哭，夜梦金刚神拿了一钵的筋筋给他，从此就武功盖世。我想这个“筋”应该是指《易筋经》。

师示：《通载》的记述上并没有写是《易筋经》。

宗诚师：可是，我在想，一定要转化身体上的筋骨，才可能到达武功盖世。

师示：对啊！我也没有说你讲的不对，但事实上，书本也没有这样的记载，你自去参去！

宗诚师：当时达摩祖师见禅堂里众生体弱多病，都在打瞌睡，于是传授他们《易筋经》，帮助他们色身的转化。

师示：这是中国武术源流的讲法，在禅宗的传承上可没有。

宗诚师：不过按道理讲，唯有筋骨转化，气才能愈来愈强盛。

师示：这也是事实，也不能否认《易筋经》不是达摩祖师所传授，但后世流传的《易筋经》，有两三种不同的练法。要小心拣择，以揉功为佳。至于真实的《洗髓经》是什么经？我曾经提过。

众答：《禅秘要法》。

师示：但在武术，还有另一本武功的《洗髓经》。须经注意抉择。

宗诚师：最近感到一种现象——喜欢睡觉，但不是因累想睡，而且吃饭也吃的更多。前一阵子是气满不思食。

师示：睡也睡得好，吃也吃得饱。那是什么东西呢？很不错吧！世界上有这么一个同伴，又会吃又会睡，什么东西？（众笑）你见过了没有？我没有说你不对，但也不是笑话，是话头，你参参看？你看过这东西吗？

宗诚师：一时想不起来。（哄堂大笑）

师示：猪！既睡得多，又吃得好。但你现在不是猪，是个人，为什么会睡得多、吃得好，反而身体健康、功夫进步，能有此现象呢？

宗诚师：前几天就一直在想这个道理，却没参透！

师示：等睡够了就参出来。

宗诚师：睡够了很舒服。

师示：那当然！世界上最美的事莫过于睡觉。当年，袁老师他起身早，但又去睡回笼觉，我们叫他：“也到中午了！”他醒来说着：“你们知道不知道，世界上最好的事，乐似涅槃的是什么？……回笼觉啊！”他一边讲，一边摸着胡子哈哈的笑，当时我想了想：“奇怪！那会超过常乐我净吗？……”

有一次，他在睡觉中，我们听他打鼾打得厉害，等他醒来我们说：“老师，你打鼾打得很厉害！”他说：“你们知道有个不打鼾的是什么？！”这些都是话头。正在睡觉的，也可以听到自己在打鼾。而且睡得很舒服，我们听得很痛快，可惜不是你——非汝境界。宗诚师：以前睡多了反而没有精神，而且身体更虚，现在睡得愈够，精神愈好，脑筋也灵活了。

## 2、师示：你们几位所讲的，与昨天的重点都不相干。

从智法师：老师昨天对我们开示的要点有二：一、随息法。二、三际托空。我个人回想起来，在十三、四年前，家师仁公上人曾在同净兰若大殿教我们数息法，当初我一练习，马上全身空掉，但一生欢喜心，就又回来了，得到了这么一次宝贵的小体验，自此以后，正如老师说的好象在学会计，不得要领，功效很有限。后来老师在佛光别院讲授《增一阿含经》的“安般品”，那是佛陀为他的公子罗候罗（又名罗云）教导的随息法。听授之后，似乎有点懂，也常练习它，觉得这个方法很好。因此，去年及最近为禅修班、中大“觉声社”讲解“安般品”，颇有教学相长的心得。昨天经过老师详细的解析，体会得更加深刻明朗。

在“安般品”中，佛陀教导罗候罗“系意鼻端”，晓得自己呼吸来往，身心变化的状况，所谓的“入息短知息短，出息短知息短，入息长知息长，出息长知息长”。乃至冷、暖、有息、无息（止息）皆悉知之，然后经初禅、二禅、三禅、四禅，证得三明六通的阿罗汉果位。这是修随息法的一个完整架构。佛陀对当时弟子们的指导

虽只提供一原则性的修法，因为他们根器猛利，能实修实证，如法修得果位。而老师现在特别讲得这么详细深入，我们却如聋若盲，依然如故，显然是福薄慧浅，不堪受教，很值得自己的反省。

其次，我对随息法与三际托空有个肤浅的体会，不知对不对，还请老师指正：

一、老师曾传授过密教的九节佛风及宝瓶气，我认为修随息法就是修宝瓶气效果的延长。

二、老师把三际托空与准提法圆满次第互相配合，我个人认为三际托空乃是善巧方便之法，使你能当下了然，而直接体会圆满次第。

三、我对修生起次第念咒子的看法，并不须要念完咒子才进入圆满次第，正在念咒时，当下就可以进入圆满次第，只要念到全身空灵，以一般教理而言，即是念而不念，不念而念，这不就是圆满次第了吗？我是放胆狂妄的说，不知观念正确与否，还请老师指示。师示：今天因为从智法师下楼来对我讲，昨天开示的记录他已经做好了。我听了很高兴，才上来讲讲，你们要注意我说的这句话。平常懒得跟你们讲，是因为你们不堪受教，连听受的资格都不够，所以让你们咿啊咿的（平常修法念咒的声音），如果你们真修实证，我还会随时教你们的。几年来我教了那么多，有什么用？大家都在散乱造业中。

你们还记得鸟巢禅师与白居易的对话吗？禅师说：三岁小儿虽道得（师语止，又说：）大家接下去啊？（众答：“八十老翁行不得”。）（《指月录》卷六 鸟巢道林禅师）

师示：还有呢？重点不在这里。白居易守杭时，入山谒师，问曰：“禅师住处甚危险”（因为白居易看鸟巢禅师住在树上，所以这么说）师曰：“太守危险尤甚”。白居易说：“弟子位镇江山，何险之有？”禅师说：“薪火相交，识性不停，得非险乎？”你们在这里就是这样“识性不停”，业识茫茫，妄想纷飞，这就是心火相煎，人为什么有病呢？心火相煎之故。禅师说：你才危险，我为什

么危险？我们当年看到这里，毛孔都竖起来，马上想到自己业识茫茫，生不知来处，死不知去处，不知父母未生以前的本来面目？不知无梦无想时主人公何在？... 我们是这样的学佛反躬自省，哪像你们一天到晚在妄想中，学问再好，道理再懂，那也是心火相煎，不能截断众流，有什么用？

从智法师说“三际托空是个善巧方便”，岂只如此。开玩笑，你的业识切得断了吗？你能心火不相煎吗？你能像“香象渡河，截断众流”，不是善巧方便哦！善巧是善巧，确是大善巧。方便是方便，确是大方便，你真能做到，可以接近成佛之道了！

他又说：“随息是宝瓶气的延长”。也不对，宝瓶气是用意识在修炼，有意做闭气的功夫，而息的境界，是呼吸生灭自然止息，如何才能做到呢？必须念住，气才住，念头不住，业识茫茫，心火相煎。所以，能做到三际托空，息自然住，这个息是不呼也不吸，这时候定愈久愈好。六妙法门数以后是随，随以后是止，这时呼吸止息，念止了没有？你须要明了当你知道自己的息止了，但这一念的知还要止息才对。

安那般那的随息观，这个息，硬是把它停止了，这也是因作意而止住，因为这一止息的念头很清明的在这里，好象念也不动了，其实，那样的念不动是粗念不动，觉性没有变过啊！讲到这里，你们没有真修实证过来，自然统统不懂，只好到此不讲了。

3、大慧师：关于准提法与三际托空的配合，在我个人的体会，我是引用《楞严经》的“理则顿悟，乘悟并销。事非顿悟，因次第尽”，作为自己理论与功夫配合的运用。准提法的修持，乃是称性起修，全修在性的一种法门。自己对此法门深生信心，所谓一念圆修的道理也在其中。在身心的变化上，最近苦受又来了，后脑有痛的现象，心闷且不规则跳动，两三天来都服用“心脉宁”，还是会痛，但我知道这种情形都是变化的过程，我可以克服这个现象。

圆澄师：当我听到随息的方法，我很庆幸略能领会；虽然过去老师也曾经讲过，但因当时自己试着做时，心口会发闷，也就不再去留意此法。后来了解自己用法不对，一般数息法，以为数呼吸，自己因此可以加以呼吸，因此触发了心口发闷的现象。

昨天了解这个“息”字，不是我们所谓的呼吸，所谓的气息，而是念头止息时候的现象，那种现象我虽然没有做到，可是能略略了解。现在我谈谈“三际托空”，我不敢说自己修到，但在理上略略明白昨天老师的开示，当场似乎有点受益，下课后再配合老师的著作《禅与道概论》中的所讲来研究，其理路非常清晰，可以分成五个阶段来包括它：

一、做“三际托空”的第一步，首先要了解自己知觉与感觉所产生的念头，有从身体感觉产生的痛苦——饥、寒、饱、暖，有从思想知觉所感觉的苦闷——烦恼、人我是非...，这一切都是念头，譬如我们生病时，这个痛苦的觉受就是一个念头，你跟着这念头走，越觉痛苦，于是自己正修法门——念佛、观想、参禅、修准提法等等，就被拉跑了，即称失念。

二、第一步功夫先做到了，然后了解自己身心状况，明白自己的起心动念都不能含糊，这不是一下的功夫，但理路上至少要先知道。

三、自己明白起心动念之后，才能将念头分为三际——过去、现在、未来。当你觉得坐在课堂里很热，这已成为过去的念头，再下一刻热的念头成为当下念头，所以此刻热的念头，已非前念，等你说当下，又成为过去，就因如小点状的感受念头，一连串连续，

使我们觉得未曾间断，其实点与点中间，念头与念头之间有空隙，如果你能经常练习，空去念与念之间的距离，习惯养成，练习久了，此前念间与后念间的空白会愈来愈大，而这空白不是昏沉，迷迷糊糊，是很清明舒服的。

四、三际托空能体会到，就会觉得一切活动只是一连串的点连成线修，毕竟非真，如此才能谈到禅宗悟境的前方便。

五、保任此昭昭灵灵的心境而达悟境。此乃理上知解，当下曾试着去实验，似有体会，而今天也实际上做了这一点。

师示：很好，昨天大家都吃了棒子，圆澄下去就查书，他讲得很对，这就是《禅与道概论》论三际托空的内容。

刚才从智法师提到我在佛光别院讲《显密圆通》也讲过三际托空，平常上课也讲过、你们不是都听了吗？你们哪里在听？你们在造业，吃饱了都在昏沉中，这就是细昏沉，你以为什么叫昏沉？头脑不清就是昏沉，凡夫众生一天到晚都在昏沉中，昏沉就是无明，散乱就是造业，业识奔流，听懂了没有？至少用妄想心去记吧！

圆澄今天的报告，值得奖励，佛法是公正的，对就对，不对就不对。他讲到随息，自以为懂，其实还是不对的。随息是息止，不是念，念息就更高了，念息已到六妙门的止和观的程度。六妙门中，从数息、随息、止息，然后才修观，最后到达“还”与“净”，还到本来清净，比三际托空还进一步，“净”就更高了，所以叫六妙法门，这是智者大师依佛经禅修的方法把它归纳起来的妙门。

至于安那般那是由呼吸来的，譬如你们练五禽戏与太极拳，就要用数息法加以配合，道家称为“导引”。练武功、瑜珈也是练呼

吸，假使气功真练到了，一出手，隔墙的东西就倒下去，气到了，要比普通蛮力大。数息也是讲这个呼吸，圆澄讲以前练数息胸口发闷，方法错在哪里？……通常一般人练数息法，都是有意的呼吸，把呼吸当成肺部的作用而已，这当然会出毛病，并且我们的呼吸也不单是由两个鼻孔在运行，其实，十万八千毛孔无一不在呼吸，呼吸是自然的，不是你去作意，而我们一般的自然呼吸，也属作意，是具有五遍行的第八阿赖耶识在作意，神识一入母胎，这呼吸就有了，但不是第六意识的作意。而讲话是第六意识在作意。当然配合八识都在作意，但主题是第六意识的思想。

人的呼吸不是你有心去呼吸，如果作意呼吸，四大我相就来了，所以数息是数自然的呼吸，并不是要把它停留在丹田、腹上，有的人不懂此理才会闷在胸口。真正懂得数息的人，一身越来越轻越舒服。开始会到胸口，到肺部，甚至到足尖，然后慢慢跟着随息就来了。数息或数入、或数出。为什么数入息？为什么数出息？我已经讲过的，哪一位说说看？

圆澄师：妄想太多，精力过于充沛，欲使宁静，数出息。身体太虚，精神不够。要数入息。

师示：乃至身上发炎，亦需数出息。譬如宗诚师气到头上要数出息。所以真正修练功夫的，数息数好，武功练气也到家。

（节自《十方》杂志三卷十期 <再谈随息法与三际托空>上）

## 七、观心——万缘放下

### 莫以有得心企求无所得法

大家要注意的是，所谓菩提，拿真正的佛法，或用中文一句话来表达，就是如何“明心见性”。

其实不只佛法如此，世界上一切的宗教、哲学，乃至科学，彻底而言，都有这个共同目标。在此大家都是中国人，又是学佛的，把“明心见性”这一句话往往听得理所当然，习以为常，久而久之，反而搞得糊里糊涂了，以致未能“好学深思”、“追根究底”，其实这四个字本已包括了世界上的一切宗教、哲学、科学的真髓。换句话说，它涵盖了一切世间的学问，关键太重要了。

本院的同学，在这一个月严格的静修下来，加上过去几年的修学基础，现在对于这一个佛法菩提正确修行之路，已有较清楚的认识，晓得要“明心见性”，或显或密、或渐或顿等等，应该如何入手。

至于远从中、南部拼命赶来参加的诸位居士们，大部分是宗教徒。然而，宗教和佛法是有差别的哦！你们以有所求之心而来，求个什么呢？无非求菩萨保佑、靠他力加被，希望自己得益罢了。这种观念，同做生意、求名求利的观念没有两样，等于找个富贵人家做为靠山，赖其权势讨些便宜而已。这绝不是真正学佛所应有的心态。这是一般宗教的心理。宗教是依他性的，不管找个上帝也好，觅个佛陀也罢，都在寻找一个对我有利的物件，就好象做生意谋利生财一样，自己有了烦恼和痛苦、畏生死、怕困难，万事解决不了，便想把一切交给另外一个超越的力量来承担，大家试想想看，这是真正的佛法吗？佛法会是这样吗？！

再说你念佛想往生西方，往生西方又所为何来？只因佛说西方有个极乐世界，阿弥陀佛在那里成佛了，而我们这个世界上的人，智慧不够，根基浅，业力重，你发愿死后往生彼处留学，将来可明心见性，成就菩提。但那是个方便法门，往生后仍有大事在啊！千万不可以错认那是学佛的终点。

再进一步说众生各个的心理想法不同，你喜欢跟张先生交往，我觉得李大爷不错，他却看王老哥特别顺眼，因缘喜好，千差万别，所以，有人相信这个菩萨，有人相信那个如来，各依所愿，各自追随。因此密宗就产生了许多应机的办法：想成佛又想发财，那不要

紧！我有财神法。既要无上菩提，又要不离男女两性的关系，好哇！我有双修法。又想这样，又想那样，世出世间的好处都想占尽，没问题，我有八万四千各式各样的法门。甚至干了坏事，怕下地狱，还有阎罗王的修法。这是密宗的度生方便。然而我们学佛，一句话千万要记住，古来祖师大德所说的一句话：“佛说一切法，为度一切心；我无一切心，何用一切法。”

因为众生有那么多心性的不同，所以佛法也就产生那么多差别的接引法门，但是其一切法门的根源究竟在哪里，却又是不能不细察的。

### **做学生与儿子最好**

你们一般学佛、学道的，为了身体健康而刻意专修脉的，甚至以道家、密宗的打通任、督二脉、中脉、冲脉等等这些名堂，大作标榜，以此为道；或者以此骗人，求名求利，这是修道人的本色吗？我如果要卖这一套，早就发大财了。此外再加上一般人“好为人师”的毛病，这种修道学佛的动机与行为，早就离谱得很，去道日远了。我再次声明，我不是你们的老师，我一辈子不做人师，你们客气是你们的事。我有个愿望，一辈子居“学人之位”，永远当学生。我也常常告诉年轻人说，人生有两件事最快乐，那就是一辈子做人家的儿子，一辈子做人家的学生。可是，我们做不到。现在，我在这个座位上，不得已权且充当一下老师，下了座，你就是你，我就是我；你们的恭敬谦虚，那是你们的道德。你们学佛，先要懂得把这些心态检点清楚，认对路头，那才谈得上修道这事儿。

### **气脉不是道**

气脉之学是密宗和道家最注重的。但是大家要知道，我们这个身体活著本来就有气脉，你执持气脉，到死的时候气断了，脉停了，还有个什么气脉不气脉的呢！那是道吗？那不过是个方便法门罢了，在修道的过程中；给你玩玩而已，终究要舍弃的。若知见不正，以此为道，懵懵懂懂地去迷糊人家，盲人眼目，那罪过就大了。大丈夫于平常待人处事，“欺骗”二字都在所不为，何况学佛之第一

等事，那就更不能如此了。

## 观心

从这个星期开始，我们将继续前四期的用功，你们通通注意，所有的法门都摆下，走心地法门的路线。我给你们大家讲一个新时代的禅宗法门，注意！从现在起，都如此去用功，无论打坐也好、走路也好、睡觉也好、吃饭也好，乃至上厕所拉屎、屙尿，就是观心。怎么观呢？我们现在坐在这里，还活著，有一口气存在，就会有思想；这个思想，我常常讲，只不过是平常心理罢了，极其自然。所谓观心，其实你也不要观什么，也不要参什么话头，也不要念什么佛，或者作什么观想。你作观想，也是你的心里在想，你参话头，也是你的心在参；你感觉气脉动，也是你的心在动。一切都是你的心意在作怪，不管你玩什么花样，无非这个思想、这个心念的起用。

你现在不要把心收回来，也不要放出去，两脚一盘，姿势正确，时间坐久了，气脉一定发动。发动无所谓，不理它！身体和气脉不是道啊！肉体总归要死的。你要修道，肉体不死可不可以呢？可以！但那不是大家所能够得到的。所以，要紧先把心地了了，丢开人事的一切纠葛，千般俗物一起放下，这个思想，这个心念，你不要去压制它，不要去放任它，每一个思想、念头都可以清清楚楚地知道。

并且，于此念头的起落，勉强可分成三节，譬如：“啪”（师大力拍案一记）听到啦？！这个声音，一下没有了，过去的已经过去，而未来的还没有来。那么你这个心念呢？不在外、不在内、也不在中间，很自然的摆著。假使还有个思想，这又是个前念，如电光火石般的过去了！而未来还是没有来。你的心就依目前这个样子平正的摆著，就那么把它看清楚就是了！如此慢慢的连续七天安详自然地看清楚它。这个念头过去了，过去不追；未来的未到，不去引发；而现在呢？不属空也不属有，很自然轻松地坦然而住。如果身上气脉动了，那是感觉，感觉即是思想，别理它。感觉就感觉吧！不必丢掉它，你丢不掉的；也不要抓它，根本是抓不住的。你要睡，

你就坐著让它睡好了，睡也是心念在睡啊！睡够了，它自然会醒来，醒也是心念在醒嘛！如此如此，不即不离，每一个心念悠然而逝，丝丝心念了无踪迹！

“过去已过去，未来犹莫算”，这是谁说的话呀？！（书院同学答：懒残禅师。）

怎么讲的啊？（书院同学答：“兀然无事无改换，无事何须论一段；直心无散乱，他事不须断；过去已过去，未来犹莫算。”）

下一句呢？（书院同学答：“兀然无事坐，何曾有人唤？”）

对啊！“过去已过去”，这个念头过去了，你讲过就过去了，什么都没有。“未来犹莫算”，没有来的就是没有来，你去想它干什么呢？明天还有明天在吗？算不定明天我已不在世间，何必挂虑明天呢？甚至连下一秒钟我都不管，算不定一下就死啦！那也没怎么样嘛！

“过去已过去，未来犹莫算；兀然无事坐，……”（同学接著念：“何曾有人唤？”）不错！就是这样，坦然无所牵挂坐在这里，什么都无所谓；也不修道，也不成佛；佛都不做，亦不做凡夫，魔更别谈，就是如此那么无为、安泰、单纯。再来，“何曾有人唤？”

（同学念：“向外觅功夫，总是痴顽汉。”）

对啊！你另外想找个东西、得一个境界，那就走样啦！我们第一步且先就这样行去。走也好、坐也好，随时随地作到“直心是道场”。直心哪里去找呢？！坦然而住就是！“坦然而住”只是一句方便话，切莫不要住啊！你要住在哪里？别又作茧自缚了。有一个住的境界岂不又执著一个念！此念本空，无所谓住与不住。“过去已过去，未来犹莫算”。未来它还没有来，当我们说个“来了”，“来了”已成过去。在这中间，又有什么叫散乱？！什么叫昏沉？！那是小乘方便的说法，散乱也是一念过去了，昏沉也是一念过去了！**应无所住而生其心**

你们不要说学佛，平常连读书都不通的。孔子不也是一位大有成就的修行人吗？他早就对你说：“逝者如斯夫！不舍昼夜。”他在

河边，对学生们说：你看吧！水在流，看到没有？每一个念头、思想，都像流水一样，一个浪潮接一个浪潮地过去了。同时也告诉颜回：“回也！交臂非故。”这个人从我前面过来，我要过去，两人在路上碰面了；一来一往，彼此交臂，两个膀子这么一碰，“非故”，就不是原来那一下子。前一秒钟早就不知其如之何了，所以他有“逝者如斯”之叹，一切如河水迁流，刹那不住。妄念如流水不断地来来去去，来时于你何碍？去了于你又何损？惊鸿一瞥，一下不又没了？“江水东流去不回”，如此坦然而住便是了。

你看自己心性之流，它在乱流啊！无休无止。然后，轻轻地看著、看著！慢慢、慢慢地，突然“通”一下！把它切断了。前念已逝，到了这步田地，就后念不起，当体即空即净，一切便无不成就了。

你们求气脉，只要如此修去，气脉自然就来，不要给气脉骗了。身上任督二脉通了，可以长生不老。你的心性愈定，气脉自然就愈通，有何稀奇？气脉动了，就糊里糊涂跟著气脉走，那不是个大笨蛋吗？虽曰“坦然而住”，但念头还真有所住吗？别忘了金刚经有言：“应无所住而生其心”，当如此住，不住而住，住而不住。

现在开始，我们修这个心地法门。我讲的话都是“如筏喻者”，如鸟掠长空，过去的就过去了！你听了，记住了死死的放在心里，那你又中毒了，你只要有一句话留在心里面，此心已经被搅乱了。过去了就过去了，未来何足挂怀；心无所住而生其心，心无所住是悠然而住，无为而住，无所谓住与不住。不要以为自己打坐，是在修道，那是自欺欺人，终无所得，这又何苦呢？坦然而住

（行香时，师将香板一拍）开示云：

何谓打七？为什么要打七？就是把自己无始以来的心念、杂念、乱想、妄想，通通打下去；怎么打法？那就是“坦然而住”！没有另外一个方法可寻。你要把它空了，那又加了一个方法了，这是头上安头，自找麻烦。

此心本来清静，妄想原自虚幻，无所谓真不真、妄不妄，往者

已矣，来者渺渺，如此行、住、坐、卧，都放开它，但不刻意驱逐它，也不压制它，坦然而住，这是最初步的办法，最初步也就是最高深的。世间上的道理，最平实的即是最伟大的；最伟大必然平实，有什么花样就都不是了。大家可以边走边站，或急或缓，不著诸相，忘记自己的一切——年龄、地位、钱财、名利，乃至求悟道、求气脉通等等鬼念头，一概丢掉。那么潇潇洒洒坦然而住，一丝不挂，安然行去。但是，你们不要看那么简单，最初的就是最后的；而其中一步步的成就，正如金刚经所说的：“一切贤圣皆以无为法而有差别”，步步自有不同。

你们现在是刚开始起步而已，先作初步的训练。大家一生中，平常都在忙；不是外形忙，是心太忙，都是庸人自扰，自找麻烦。不要另寻一个安详宁静的境界，当下即是顶天立地，四顾无人，单单一个我，那么自在，那么坦然。如此行、如此坐、如此立、如此卧，不拘任何形式，自然而修，修而不修。你看那个老板！又转头、又乱想，东张西望，好奇得很，好象看戏一样。唉！他此心不能安，所以定不下来，其实，“道在平常日用间”，一点也没什么稀奇的。

走！（大众行香）迈开步子，手甩手，两个肩膀放松，把胸襟放开，活动的弧度要大；年轻力壮的、想走快的，就走中间来。转过去啊！虽然在走，却忘其所走。

（良久）“啪！”（香板击地）这一槌板子之下，众流截断，不但身体定下，心里也安下；站到，却忘其所站；无我，坐也无我，站也无我，如此去体会，我们休息两分钟，要喝水、上洗手间的，方便以后，立刻上座。

### 学问之道在求放心

（休息后大众上座毕）师云：有的人腿已盘不住，没关系，放腿。但是，我们常住的同学那就不然，不可马虎。想想世间的功名富贵、男女爱欲等等，什么叫做“感情”、“情绪”的，那些都是废话，都是我们人类妄加形容的名词，其实就是这种“心”在作怪。而治心之学，基本的起步，不管哪个宗教、哪种哲学怎么讲法，老老实

实的莫过于孟子。孟子讲的治心之学，那是他的经验之谈，他说：“学问之道无他，求其放心而已矣！”

中国的文化讲的是学问，不是知识。人嘛！都认不得自己的心，不知道如何做人，因此就要“学”。不懂！向老前辈请教、向同学请教，即“问”，古人勉强为“问学”。改名为学问，那是宋朝以后的事，而唐宋以来，就叫做“道学问”。

活在这个人生的大道上，要多问、多听。问了听了做什么？不是当知识用，耍花样的。知识愈多，妄想愈多，因而乱七八糟的事也多，痛苦也大。你以为知识是好东西啊？世间上的坏蛋，知识份子居多。知识份子看不起人家笨，可是往往笨人倒是规规矩矩的！那么，孟子说：“学问之道无他”，没有第二条路：“求其放心而已”，就真的把“学问之道”说的清清楚楚、简简单单了。

后来的儒家们解放心，说：我们这个心，是乱七八糟的向外放了，像乡下农家，鸡啊、鸭啊、牛啊，早上起来就给放在外面去乱跑了。因此，修心如同一个个流荡在外的鸡、鸭、牛等等家畜，将它赶回来，要把在外面放纵的心求回来。求回哪里呢？朱熹说：“放在腔子里。”心腔子就是心窝子，这里怎么放呀！？

我们人这个心脏，依佛学来讲是个肉团心，只是个器官组织。只有鸭蛋那么大。你一辈子，放了那么多事在里面，那不要把心脏爆炸了吗？难怪现在许多人都死于心脏病；并且，天天要求这外散的精神思虑一直锁在心脏里面，那不会心肌闭塞吗？！

## 放下

其实，“求其放心而已”这句话很简单，那就是“放下”！孟子是有这个意思的，并不是把放开的心求回来，安在腔子里；而是

不即不离、各安本位，如同早晨跟大家讲的，我们的心分成三段：“过去已过去”，过去心已经过去了；“未来犹莫算”，未来还没有来，不必算计；现在呢？你一边听话，一边声音早已没有了，心里好好的，很清静、很安详，自然就不求而放心了嘛！这是初步。

你们这些外来的同学一年能有个机会参加打七，也算是蛮好，可是学佛修道，一年这么七天一下就算有了交代了吗？其他三百五十八天，通常在外面乱七八糟、颠三倒四的，行吗？——放下！放下！端容正坐，膝盖头要盖住。今天是正月初二，在家的道友们，在家里吃了一肚子荤，又忙了半天，精神都不够，早晨又起得早，全在昏沉中；道还没有修成，便一副可怜兮兮的模样，就让你们放香一个钟头，吃了饭，早点休息，下午二点正式开始。至于本院同学，能用功的还是照旧。可是不论放不放参，大家心都不要散乱，尤其诸位，花个几天时间，推开许多杂务，跑到这里来，也不简单。既来之就要安之，若还摆不下、放不下，那又何苦呢？否则外面好玩得很，倒不如干脆去玩个够。所以，赶快放下！万缘放下！

### **善养平坦之气**

（下午行香时，师以香板击地一声）：坐著站著都是一样，这一板下去，截断众流，更无挂碍。板子一响，人一站，自己整个妄想顿断；不要听到板子响，就回头看看有什么把戏，如此，杂念不又来了吗？

一切宗教、哲学，世间出世间的学问，变换许多的名堂花样，无非是“治心之学”而已。“治”是政治的“治”，治理国家的“治”，“心”良心的“心”。心怎么治？心不能定，天南地北胡思乱想，

此想可作很多分类，想高远之事、想哲学论理之事，姑称做“理性”，虽曰“理性”，那只是表面较少情绪性的烦恼而已，严格来说，同属妄想烦恼边事。甚至你们一年一年来此搞了六、七天的静修，就想成佛成道，那也是骗鬼、唬人的糊涂梦，亦是妄想烦恼，千万别跟自己过不去了。

因此，今年绝对不准那些稀里糊涂的学生参加，他们平常颠倒，胡搞一气，现在又想拼命钻回来。但是究竟钻回来干什么呢？——“学问之道无他，求其放心而已！”你放开了，不就蛮好吗？何必硬钻进来这里挨骂呢？！一切乱七八糟的心思都放掉，善的恶的一概不管，放掉了，正念之心自然现前，就这么容易，不假功用，不需他求，本来就在这里！可是这个心，孟子他老人家讲了老实话，方法都告诉你了，理论上容易，真要求回来，没有智慧，也是很难做到的啊！

我们这个心连带有个伙伴，它专门帮忙作怪，中国人叫作“气”。古代谓之“气”，也就是我们生命的活力。这个东西真是要了命，它来了，心就跟著它跑。平常人奈何它不得。《西游记》中，猪八戒一上场，糊里糊涂的七情六欲，便到处惹祸，好生讨厌，气之于心就有如此的味道。因此，孟子说：“养其夜气”，什么是夜气？就是半夜睡醒，一觉醒来，心境很清明，寂然不动，安安详详的那一个气，那一个境界。

人多半在半夜睡醒，眼睛尚未张开的那一刹那，丝毫不起日常其他的杂乱思想，此即“夜气”得到适当的安养。所以孟子很重视善养“平旦之气”。“平旦”，是指天未亮、刚刚亮时。此时人这

一觉才睡醒，眼神未睁，心中坦然，无所挂虑，身体好像不属于自己，人躺在被窝里很舒服，懒得移动，懒得出来，嗨！这是心中无念的一种境界，你说是睡吗？醒了！醒了！此身又若有若无，好像无我，舒坦极了。

我们年轻的时候，一觉睡得安稳。浑身舒服，早晨要起来读书，却想钻在被窝里头睡懒觉，那个味道，就是“平坦之气”所形成一种生理心理调和的现象。另外，孟子因学生公孙丑问，如果孟子能干到齐国卿相的高位，动不动心？孟子乃说他自己“四十不动心”。这些都是与我们修养有关的重要课题。

那么，孟子讲修心养性，讲得最好的是哪里？就是“尽心篇”所说的“可欲之谓善，有诸己之谓信，充实之谓美，充实而有光辉之谓大，大而化之之谓圣，圣而不可知之谓神。”这一段将养气与尽心合在一起，立了六个修学的程式。

像我们现在打七，大家做到了“可欲之谓善，有诸己之谓信”了吗？你真的一心向道、以“道”为法喜吗？大家在这里，慢慢从动中静中去体会，以无所得之心，让此心不向外驰求，自然而然安住本位。“可欲之谓善”，就是心中法喜充满，一心向道，行住坐卧，待人处事，无不合于道，教你丢也丢不掉。并且，“有诸己之谓信”，“有诸己”的“己”，就是自己；你无为的功夫做得好，自然身心安详，感觉轻安，“有诸己”，那种知道相应的初步现象到自己的身上来了，这是“之谓信”，一分耕耘一分收获，有了消息，而自己也亲身体会，能够自信自肯。

这是开始的第一、第二步，到这里行吗？——“充实之谓美”，

由此仍须更进一步，身体充实，气机充实、心也充实，同时见地也到了。“充实”这个境界，天上地下，什么学问自然而知，无师而知，“不思而得，不勉而中”，无所不通。我平常不是跟你们讲，我真的读书比你们多吗？我读每部书象读小说一样，翻过去就知道，读了前面晓得后面，平常拿到书一翻，以前读过的。几时读过？也可说是前辈子读的，但那又怎么来的呢？“充实”而来。乃至还要扩而充之，达到“充实而有光辉之谓大”的境界，这个光辉不是你顶上放光，身上放光，而是心中的光明智慧，自己通达了，无所局限。接著下一步更不要讲了，你们不懂。“大而化之之谓圣”，儒家讲圣，等于佛家讲佛一样，也就是心。然后，“圣而不可知之谓神”，那便到了不可思议的极致境界。

### 不可为而为

你不要看我们孟夫子，好像一天到晚想做官，到处乱跑，到处求人。不简单哪！他宁可给人家骂，认为他在攀权附势、求名求利，其实他正有一副悲天悯人、救世利众之心。在那局势纷纷、战事频频的乱世，人们都忘了心之根本，行不由径，这实在令人看不下去了，所以才自讨没趣，东西奔走各国之间，大声疾呼，尽一份心。这么说，儒家的圣人，可也不比佛家简单呢！否则孔子跟孟子难道是那么不知天高地厚、那么笨吗？连这一点都还看不通，好像那各种狗在街上跑失了，找不到家，变成野狗，灰头土脸的，连大便都吃不到，到处人家喊打，“戚戚惶惶如丧家之犬”；没有人养、没有人要，冬天到了还要给宰来炖狗肉吃。孔孟就是专干这种事，他们走这个路子，所为何来？明知其不可为而为之也。他们也晓得

这个时代、这个世界救不了，但是救得了也好，救不好也好，就是那个样子，不改其志，拼命地叫！拼命地喊！你们不要睡啊！醒醒啊！房子要倒了啊！不要乱搞啊！可是讲了硬是不听，不听，你把我杀了也没关系，人反正要死，何足惧哉！白居易的诗句说得好：“饱暖饥寒何足道？此身长短是虚空”，活得久、活得短都是一样；路上埋尸、同寿终正寝又有何差别呢？所以，你看看我们的老祖宗、前辈圣人的行处，那比一般宗教主义还难，明知其不可为而为之，这正是菩萨的伟大行愿！

### **顶天立地大丈夫**

总而言之，做人的第一步，要从“治心之学”行起。于此，若以佛法来说，那更高明一层了。这个心到底怎么治呢？佛在《金刚经》已将之分成三段告诉你：“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得”；不可得中就是这么得！怎么讲？过去已过去，未来还没来，现在——“咄”（师以香板击地），没有了！一切放心，这就是平旦之气，不就好好的吗？“学问之道无他，求其放心而已矣”，就在这一下，“咄”（师又击香板一声），这一声过后，车水依旧车水，马龙依旧马龙，房子仍是房子，我还是我，顶天立地，了不相干！

### **死生最难忘**

耶稣要殉道前，告诉他的门徒：“今天你们都要为我的缘故离弃我。”结果彼得出来保证他忠心耿耿，绝不如此。但是耶稣却对彼得说：“我告诉你，今天晚上鸡叫以前，你会三次不承认我。”后来耶稣被钉上十字架上，徒弟彼得跑去看，旁边的人问：“你是耶稣一伙的？”彼得吓死了，说：“我不是，我不是”，走了，到了院子门口；旁人又靠拢来问：“你是不是耶稣的徒弟？”“我根本不认识那个人！”又跑掉了。过了一阵子，又有人来问同样问题，彼得

仍然赌咒地加以否认，后来鸡啼了，才想起耶稣先前所说的预言，惭愧地哭了起来。这不太没有出息了吗？大丈夫顶天立地，生死是本分事，有何了不起？问你是不是耶稣的徒弟？“是”！“那你犯罪，钉十字架。”“不行，请把我倒转过来钉，我没有资格同我师父一样。”这就对了，生死原来如此嘛！

信得过佛

“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得”。今天第一步就从这里下手，不要用力，也不要再听人家鬼话了。你老老实实坐著，两脚一盘，头脑、身上混乱的气血一概下沉，等于水浑浊了，把它摆在那里，时间久了，慢慢自然澄清。你身内的种种病症随著生命本能的逐渐恢复，一路一路产生各种身心的反应变化，所以腿会发麻、腰酸背痛等等，难过极了，这之间所包含的一套科学和医学的道理相当复杂。等到渣子沉到底了以后，把渣子通通一倒，变成清水了，身心也就健康了。

打坐就是那么简单。什么气脉发动、任督二脉通了，鬼话！还有人想花钱去买个便宜、求其速成。有个朋友问我说：“老师，我去不去啊？要七千块钱。”我说：“你有钱你去，这有什么关系？！”这是真的？假的？我说：“也不真，也不假。”这不很没智慧吗？静极了，必生动，因此这个生命的本能就起来了，可祛除你的百病。生命的本能强得很，静极必动，动了，本身气脉自然畅通，何必你故意通它？而且还要花那些钱啊！？不过，话说回来，我当年也是上这个当的，不知走了多少路、花了多少钱、磕过多少头，最后摸清楚了，我说：“去你的！我都知道。”嗨！不磕这个头、不走冤枉路，就不知道，因为自己会信不过。这就是孟子说的：“有诸己之谓信”，自己对自己信不过，那有什么办法呢？人很可怜，难得自信，真信得过，你就是圣贤、就是佛。走啊！（行香）

年轻的走大步，速度慢的走内圈、第三圈都可以，外圈走大点，再接下去——“一念不生全体现”——行、住、坐、卧，都是道，人在道中行，自己不知道，道在目前人不识，就这么简单！不要听

人家乱骗了，谁教你要来打七，要上我的当。（香板“咻”一声！）大小便、喝茶、方便三分钟，马上到十一楼上座。

### 耶稣在哭泣

平常一切，不要求神，也不求佛，就求自己。不必用功，不必用心，平常心就是道。我讲话，你听话，过去了，过去不追，不再回忆，心也没跑掉。不回忆，不追逐，本性原来在此。未来还没有来，现在——当体即空；空不是没有，本来清净，不要另外求个清净。这些《金刚经》都已经说了，全是老实话，没有骗人。你看耶稣，那些麻疯病患者和盲人来找他，往往摸一下衣袍，病就好了，赶快俯伏在面前说：“主啊！感谢你。”但是耶稣却说：“起来，去吧！你的信心治好了你。”信什么？孟子讲：“有诸己之谓信”，信你自己，这不明明白白的吗？后世许多教徒们乱解释他们的宗教，后来有人看不过去，写了一本书《耶稣在哭泣》，等于耶稣在喊冤枉：“我不是那么讲的。”别说耶稣，你们年轻不懂事，在外面传我的话，经常传错，因此造成了许多误解，被人诬吧，我听了也喊冤枉。这样是做学生的本分吗？所以我说我到现在没有一个学生！

我最近写了首诗：“此身犹是孤飞鹤，云远山高又一天”，真的没有学生，你们大家是我的朋友，我一辈子不做老师，现在是演戏，你们要我扮演这个角色，我只好顺著你们。不管怎样，这些都是空话，听过了，就算了，“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得”。

### 禅秘要法之秘

大家坐在那里不要挺腰，自自然然平稳而坐，此心平静，从尾闾骨，就是肛门第一块骨头上来，第九、第十节之间，中医称做命门的，只要稍稍一带，不要太作意。自然心气归元。这是个秘密，也是白骨观“禅秘要法”里的一个秘诀。功夫上，注意此想腰骨，乃至胸骨、眉间三处的道理，洪医师在这里，有机会请他试验一下，大家都懂了，于此关键把握得好，可助阳气还元，返老还童。

然而，不要听了便以为这个是道。这只是方法而已。道是心。

你们打坐久了，往往腰就挺起来，那是因为气向上浮，气浮起来，心就不能凝定了，所以依此法，轻轻一带，气自然下沉，心情自然平静。然而不可过分用力执著，否则，那是在练身体，又偏离修道之路了。

七天一阳来复，所以静修以七天为期是有道理的。阳气回笼那一刻，把握住了，便是长生不老之药。平常人年纪大了弯腰驼背，都是背上、腰脊间软骨突出来了，因为它气虚了，一节一节脱开，你看机器的钢钉、螺丝、环扣等零件用久了，就松了，一节一节脱开，我们的身体状况，亦同此理。

## 八、普示念诵方法

南公怀瑾上师 开示

1985年准提菩萨圣诞

各位同参道友，今天是准提佛母的诞辰，在这里有这么一个盛会，从智法师（编按：即首愚法师）要我向诸位讲几句话。我们今天讲的是准提佛母的修法，这个修法是属于佛法里头密教部份。所谓密教，大家都晓得叫秘密教；其实啊，佛法没有真正秘密，秘密都在我们自己的心中。

真正的佛法是没有什么秘密不肯传给人家，或者要把钱拿够了，或者把头磕够了，再传给你，那是骗人的！佛法（道）是天下的公道，尤其是佛菩萨都那么慈悲伟大，祂还会保留一部份秘密来卖钱？那是世界上的大骗子！真正的秘密都在自己心中，这就是我们生命的奥秘。这个肉体生命，跟宇宙万有这个生命从哪里来？人死了，究竟有没有来生？有没有三世因果？死了到哪里去，生从哪里来？这是很大的一个秘密。

我们为什么每一天早晨起来，自己的思想、感情乱七八糟，你

不去想，它也会出来，这个秘密在什么地方？这就是真密宗，找的是这个。所以修密宗，什么是真正的秘密这个观念要搞清楚，不要认为找到一个老师了，磕了头，在你耳朵边传几句秘诀，就会成佛；那你成“糊涂”，不是佛陀。一个人活在世界上，最可贵的是智慧，头脑要清楚，这样(糊涂)的头脑来学道、学佛是有问题的，自己会学神经的。

所以，首先要把佛教密宗的秘密和宗旨搞清楚。其实，我跟大家一样，诸位不要看我是个“老师”啊，那是冒充的，那是当演员的老师，你看电视、电影上那个扮皇帝的，不是真皇帝，我现在是扮老师，不是真老师；你们诸位自己就是老师。所以，哪一位叫我老师，那是大家客气；我没有承认自己是人家的老师，我跟诸位一样，都在学习中、修持中，并不能当人家的老师，并且我也怕，就是孟子说的：“人之患，好为人师”。

一个人最大的毛病就是喜欢当人家的老师、喜欢做长辈。有时候，在家里摆出长辈的威风，生了孩子的时候那个威风就来了，“听话、听话”，自己都莫名其妙，不够资格当父母还叫孩子听话，那就是人的心理毛病——喜欢领导别人。所以，“人之患，好为人师”，现在说明这一点，我不是老师，不过年纪比诸位或者大一点、小一点，有几十年修持佛法、学习佛法的经验，故坦白、诚恳的告诉大家，希望大家注意。

我们现在真正来学佛，真正的佛法是“一切唯心”的。显教、密教都是你的心去修的，也都是你的心去造的。你说：“我在哪里看到鬼。”你的心看到鬼——心怕鬼，就有鬼了；心里无鬼，鬼也

拿你没办法。(这是)因为你先怕了鬼；本来没有鬼，(是你)心中有鬼。同样的道理，一切法都是唯心造的，“心”是什么东西要搞清楚。佛法讲“一切唯心”，是站在人的本位立场来讲。人有一个“心”，其实大家都不晓得“心”在哪里？我们肉体里头这个心脏，不是“心”。

心脏是心脏，是我们的“心”跟脑要起作用的一个机器。假使认为“心”就在心脏，那么心脏坏了，现代医学可以换一个，开了刀，你的“心”不是割破了吗？可是，人的思想、情绪并没有割破啊！所以(肉体)里面这个心，不是“心”，这个在佛学里头叫“肉团心”，肉做的这个心，是个机器。我们现在讲的唯心，还不是佛法的唯心，这在佛法里有一个名称叫做“意识心”。第六意识这个意识心、这个思想，古代讲在心脏里，现代讲在脑里，(其实)也不是在脑里，脑解剖了也没有这个作用，有些人脑部割开了一部份，照样有思想，所以，这个心脏跟脑是个机器，那个真的“心”在哪里？

简单一个答案：无所不在！它不住在我们身上，也离不开这个身体，我们叫做唯心，是人的思想、智慧有限。以人的这个生命来讲，佛法是找这个“心”。这个“心”有三种作用：学理上，叫它做“体”，是“心”的那个原来、那个原始的功能；在学识上，叫它做“用”，它的作用，就我们人来讲，是能够感觉、能够思想；“相”，它的现象，就是心理学所讲的心态。心的作用，就是会笑、会哭、会思想、手会动、脚会踢。体、相、用，这是站在人的立场来讲。站在宇宙万有的立场，也叫体、相、用，那就不同啊！什

么是“体”呢？尽虚空、遍法界整个宇宙所有的东西，都是全体唯心的功能。

它的“用”呢？是有了太阳、有了地球，地球上还有万物。有太阳、有月亮、有地球、有动物、有人、有细菌等等，都是其“体”起来的作用。它的“相”呢？它的现象呢？是太阳、月亮、地球、各种星星、各种电能、各种气流、各种现象，都是它的“相”，都是这个“心”的作用，这是就宇宙的立场来讲。以修道的立场来说，我们成了道、成了佛的圣人，一切圣贤（这是中国的讲法，成佛、成仙、成菩萨都叫做圣人、贤人，所以《金刚经》上用“一切圣贤”包括了一切佛、一切菩萨，很多很多），这些佛菩萨之所以能够成为佛菩萨，因为祂悟道了，智慧的悟道，得到这个道的“体”。

所谓“明心见性”，是见到道的本体、它的空相。“空”不是没有，也不能说它有，这个问题我们在这里不多讲。祂因为见到道体，所以成为圣贤。这种圣贤、诸佛菩萨，祂的“用”呢？也是道体发出来的功能，（但）和人的“用”不同；等于我们大家坐在这里，我们有个胴体，所有人都有这个肉体，都靠父母结合、怀胎变化出这个身体，大家都相同，有血、有肉、有神经、有骨头、有细胞，这个“体”相同。“相”呢？每个人的“相”不一样。作用呢？大家的作用也不一样，有些人爱哭、有些人爱笑、有些人大方、有些人小气、有些人爱生多心病、有些人糊里糊涂，他的“相”、“用”都不一样。诸佛菩萨悟道那个道体是一样，智慧成就，祂自己的修持跟祂的作用，祂的“相”跟祂的“用”，各人不同，个个圣贤不同，所以西方阿弥陀佛有祂不同的“相”、有祂不同的愿力，这个

愿力就是祂的作用！祂成佛修持的路线、目标不同，不同在哪里？  
祂的作用不同。

所以，东方药师佛的修持，“体”是一样，跟诸佛菩萨都一样，“相”、“用”不同。阿弥陀佛有四十八愿，东方药师佛有十二大愿。噢，你们不要算帐，那我要跟阿弥陀佛学，祂四十八，这是十二，那个多得多了。若以做生意的办法去学佛，那就免学了，不要学了，你去做生意多好啊！故此不要有这个想法。愿力不同，祂的“相”、“用”也不同，“体”的功用是一样的。所以，我们要晓得学佛的路线是弄明白自己的身体，找生命的奥秘。

哪一种方法好呢？世界上没有哪一种方法好，没有哪一种方法坏，等于世界上吃的东西，米也好、面也好、杂粮也好，都是给人吃饱的。有了饿病，肚子饿了，吃了东西就会饱，这个病就医好了。吃面也是饱、吃米粉也是饱、吃馒头也是饱，没有办法的时候，吃树根也饱了；你只要把肚子吃饱了就行，有营养就好。哪个方法好，哪个方法坏，不是这个观念，这是世俗人做生意的观念，不是学佛的观念。

所以，禅宗也好、净土也好、密宗也好，各宗各派包括佛法也好，乃至外道也好，百千万亿不同的方法都有个共同的目的，最后所追求的都是：“如何解脱？跳出人生的苦海而证得解脱的道，认得自己心性的本来面目”。所以，不要在方法上认为修显教不好，“哎呀，修密宗好啊，秘密啊，修了这个不得了，明天就长胖两三斤，而大家要减肥，明天就减肥啦”，这种心思就不是学佛的心思。

所以，要把佛法的正道、目标认清楚再来学，世界上没有哪个

是好、是坏的，等于我们吃东西吃饱了，治病就是好药；发烧的时候要吃消炎的药，你平时消炎药吃多了，就不得了，中国人讲“变寒”了，人就变寒了，什么细菌都杀光了，其他的生命力也都被它杀光了，那就糟糕了，故要善于应用。我们大概了解这个基本的原则，然后你修密宗、修显教，乃至念佛、参禅，随便走哪个路线都对，都没有错，但是前面我们所讲的基本目标认不清楚，你糊里糊涂地修这种法，随便来皈依、随便来相信，都是糊涂，不应该的。

所以，学佛基本上要认清楚。那么，我们回过来讲修密法。这个“准提法”是古法，亘古相传，一切佛菩萨都修过这个法，都有这个法。所谓“法”，就是方法。不要听到法字，“哎呀，不得了。法啊，法啊”，神经病！“法”就是方法，犹如我们冲茶、泡茶，怎么泡，开水要烧开，要怎么滚下去，告诉你这个方法，你就会泡茶了。不会泡茶的人把开水烧得还没有开，就泡下去，那个茶就不叫茶，也不好喝，（因为）不懂方法。所以佛法，密法也是法，显教也是法。

这个“准提法”是亘古以来的一个方法，一切诸佛菩萨都修过这个法。在密宗里，“准提法”还是密宗里头的秘密——大秘密，所以在东密（过去在中国，现在留传到日本）及藏密里头，它的系统还找不出来，而在密法里头的“别部”——特别的别传。关于“准提佛母”，你不要听到“佛母”就叫妈妈，不错是妈妈，但这个妈妈是没有男女相的妈妈。“母”是一个形容词，因为我们人类和世界上的生物都靠妈妈生出来，所以一个根本的法门产生那么多的佛菩萨，便叫它做“母”，这个我们要搞清楚。头脑搞清楚，“佛

母”叫“佛妈”也可以；你真懂了，唸“准提佛妈”也灵，绝对灵，保证你灵。你不懂，你唸“佛母”、“佛祖母”也没有办法，要通这个理。

何谓“七俱胝”呢？“俱胝”是当年印度在数学上的一个名称，像我们中国：个、十、百、千、万、亿、兆，一位一位上去，中国古代数学代表数理的名称，有十几位；印度当年代表数理的名称有五十几位，由一到十、到百、到千、到万、到亿等等上去。如果我们讲数理的道理，世界上的数字说不完的、无量、无数、无边，后面那个数字多得没有办法计算，叫做一个“俱胝”。所谓“俱胝”的意思，就是无数、(数量多到)没有办法讲的。有多少呢？“七俱胝”。一个“俱胝”(已经)是无量、无边、无数，有七个无量、无边、无数的佛都修过这个法门而成佛，所以叫“七俱胝佛母”这个“母法”。“准提法”这个古法，以密宗来讲，释迦牟尼佛当年十九岁出家，经过十二年的修行，没有成道，最后在菩提树下悟道的时候，还是修了“准提法”，观了头顶上一个“LA”，观了这个字，一下悟道了。照密宗的说法，有无量、无数的古佛都因此法而成佛，因此叫“七俱胝佛母”。用白话讲，七俱胝的佛依靠这一个“母法”、根本法而成佛的“准提法门”。

白话这么一翻，就“我的妈呀”，很长。古文就简单，“七俱胝佛母准提法”。当年，我年轻的时候修这个法门，碰到有些老前辈(糊涂的老前辈)，“呼图克图”，糊里糊涂，他就告诉我不要修“准提法”。为什么？“那是古法，太古老了，不灵，那个佛母成功了七俱胝，经过很久了，祂太远了，不肯管事了。哎，找近点的

修，近的就容易灵光。”我说：“这样的呀？”他说：“是呀，是这样”，我说：“我听说‘远来的和尚好念经’，找远一点的修，不是更好吗？”问得他嘴巴张开合不拢了，他说：“哎，还是你说得有道理”。

世界上哪有道理，都是歪理千条，真理只有一条，这个就是人的思想功利主义，做生意的思想。“哎呀，这个佛是古佛呀，不灵光”，古董更值钱呀，古法不是更好吗？现代人爱创新，自己都没有修好，以世俗的心肠(猜度)，不懂佛的教理，乱讲的话。我年轻时修“准提法”就碰到过这些人、这些事，说来都很好玩，也有很多的笑话。依我现在的经验，晓得“准提法”在中国、在东方，包括日本，包括全世界许多地球上遥远的民族，他的祖先所传的咒语，也都是“准提法”这个系统，犹如大家都会念的“唵嘛呢叭咪吽”这个咒子，在佛教以前、在佛出世以前就已经存在，佛(释迦牟尼佛)也曾念过。

不只中国、印度，世界各国其他的民族祖先相传，就有这个咒语。这个咒语也是观音如来、观音佛所传的咒语，跟“准提咒”是同一个系统，也是千古万古都存在，它威力无比，以密宗号称的地区如西藏，大家见面时，“唵嘛呢叭咪吽”很普遍。有时候，到了庙子、村落，有些村庄、有些人家到了晚上，我们经过那里一听，就听到洪隆洪隆的声音。干什么？都在念咒子“唵嘛呢叭咪吽？”听到的都是这个声音，不过很庄严，尤其在那个地区，万山冰雪，都是雪山，围到这个盆地，万籁无声，到了夜静人深，只听到这个咒子“唵嘛呢叭咪吽”，这个心境无比的庄严伟大，这就得了感

应，自己也会得感应。自己不懂得也跟着“唵”两下，也不错啊，（众笑）这不是笑话呀。

“唵”就是咒子，你专心唸这个音，你也可以成就，咒语音声也是“准提法”。你光唸“唵”，唸得好吗？唸得好，身体也会健康了。一个“唵”字，就是咒子。你看，很多咒子后面都是这个“唵”、“吽”。“吽”，丹田的音，有许多人练气功，我告诉你，尤其这个声音，一口气维持住很久很久都在这个“吽”字境界里头，你也做不到的。

所以，这一种法门都是“准提法”这个系统传下来的古法。古法是很久远的，因此，尤其在东方，这个古佛的法门普遍地流行，我们看到中国有一部小说叫《封神榜》，你们诸位年轻的大概没有看过原文，它里头诸佛菩萨都有，姜子牙封神，也有“准提佛母”来，骑个孔雀，其实小说乱写，那个孔雀又是一个法门，密法里头叫做“孔雀明王”的修法。《封神榜》描写“准提佛母”坐在孔雀明王的身上飞过来，“准提佛母”一到，手又多，十八只手，这个人有那么多的手段，当然很高明，其他的人就没有办法了，而这个小说也很推崇“准提佛母”的。也有人问：“准提佛母”跟“千手千眼观世音”、“四臂观音”、六只手的观音、八只手的观音，它的关系在哪里？都是一体。所以，也可以说“准提佛母”是观音如来的化身。“四臂观音”这个资料你们去看《楞严经》就有，所以修观音（法门）成就、观自己的音声成就的佛，可以化身千百万亿，大慈大悲救苦救难救度众生，所以有两只手、四只手、六只手、十八只手、千手千眼——一个手心里头又有一只眼，一只眼里头又有

一只手，故不祇有千手千眼。这些手、眼代表什么呢？

按人的立场，在人间做一切事情要成功，靠手，所以手是代表了一切的功德、效果，没有这只手，没有做事情成功的效果。眼代表了智慧，没有这个智慧，手去乱作，做得不好；即使做成了也不好。所以，观音菩萨有百千万只手、眼，有智慧、有福德、有头脑。因为人的头脑要靠自己的手，一切事情才能做得成功，而头脑最要紧的部份是眼睛，所以用手、眼(来象征手段、智慧)。

也可以讲，“观音菩萨”也是“准提佛母”的化身，这个道理在哪里呢？就是刚才我们开头讲的体、相、用。我们自己也有这个体、相、用，现在又可以回过来解释“准提佛母”的道理，就是刚才我向诸位报告的这个体、相、用。我们这个能思想的心体，究竟从哪里来？哪里去？你不知道，就是“体”。我们心里头的“相”呢？每一个人面都是心里头的作用，表达的面孔就是“相”。你看，有人满脸喜相，但差不多世界上(多数人都)满脸苦相，都是讨债的面孔，世界上的人都是到这个世界上来讨债的，欠他多、还他少，一副债权人人的脸孔；只有佛菩萨的脸孔慈悲喜舍，是喜相、慈悲相，所以经上叫你塑菩萨、画菩萨一定是慈悲喜舍四个大字，这是菩萨得道人相。

有些人修道打坐，一副讨债的脸孔，还想把宇宙间的气吸进来归到自己身上，那个贪心、那个坏心眼比谁还大。佛菩萨的脸孔、姿态都很慈悲，只有布施出去，不希望收回来；只有帮助别人，不希望你的回报，那才是学佛人的心肠。你看，我们的思想一个(接)一个千百万亿变化，大家今天坐在这里，谁能够把握明天早晨自己

会想什么？哪一个有把握？不知道，这个就是心的变化，所以修成功，证得心的体、相、用，他就能够有“化身”。明白那个“明心见性”的“体”，就是“法身”，能够了解心性之体，知道了心相，晓得心的静相与动相，祂就能够起百千万亿“化身”的作用。我常常告诉同学们，你们大家修显教、学禅、修般若，喜欢谈空，空是心的体，你口头讲空，你还空不了哩！你打起坐来空得了身体吗？坐在那里(还有)身体的感觉。“噢，我有气功”、“噢，我放光”，还是有身体。你没有肉体，谁放光？拿个蜡烛点都点不燃，一点亮光都没有；那是身体上的感觉。你说：“我坐到我空了”，不是真的空，是你意识的境界好像“我空了”。我经常跟同学们说：“你坐到空了？你的空有‘水桶’（编按：“虚空”的谐音）那么大？”。你坐到“噢，空了，什么都不相干”，有人给你一拳，“你怎么打我？”(众笑)你就不空了。那不是真空，那是意识境界自己造作的一个境相。真的空，那是证到“体”！所谓“与天地同根、万物一体”，空是无相的，有相已经非空，有个空相不是空。我们学显教、学禅，认为“万缘放下”、“空”就是佛法，错了！你还做不到真空，那是你意识形态一个宁静的境界，自己下意识假想的一个空。

我常常告诉人家：“不要乱修啊！”你认为这样就是空，脑子越来越迟钝；这样搞打坐、学佛，智慧越来越差了，行为越来越懒。这样坐起来“空”是很舒服的，世界上一大享受，而且告诉人家：“我在学佛，不要吵我，我要打坐”，实际上坐在那里是学懒，不是真的空；真的空是活泼泼的。你看，这个虚空灵活啊，飞机可以

在里头来去，原子弹可以来去，它不沾，这个是空，你做得到吗？你做不到啊。真达到空，你成功了、成佛了；没有做到，不如修“有”，所以佛教有一句话，教我们一切人修行“宁可执有如须弥山”，抓“有为法”来修，不怕你执“有”；“不可落空如芥子许”，不要随便修空，那是顽空。

为什么抓“有”呢？因为“有”能够修心、调心。这是什么道理呢？我们的心最难管；修行人最难管理的是自己的心(思想、情绪)，所以我常常告诉青年同学：“一个人要征服天下很容易，没有办法征服自己；能征服天下的是英雄，但是英雄不是圣人，不能成佛，他没有办法征服自己。我不想征服天下、征服别人，能够征服自己，那是圣人，那就是得道。”征服自己就是把握自己的心念。我们的心念把握不住，怎么办呢？你说要“放下”，但谁能放得下？那讲得好听啊，“放下”就是。那我劝你放下，我放不下啊，个个都这样，等于人家碰到痛苦的事，“哎呀，你不要伤心嘛”、“哎呀，你不要这样”，他在哭，你还在笑哩，因为你不伤心嘛。所以劝人家容易，到你身上来就难了。真放下，就难了，谁能放下？放不下，就抓“有”。你把心收拢回来才容易放下，在中国文化儒家的道理，就是一个字：“敬”——恭敬的敬。我们大家学佛修行，做功夫不得力、修行不上路，因为大家心中没有敬，没有恭敬的心。我们敬，不只敬佛菩萨，同时敬自己，比如我们看到佛会合掌恭敬，心里不敢乱想了，所以敬佛就是敬自己。因此我们对父母好、对长辈好，看到(他们)行个礼，也不敢随便了，因为我们觉得对他们行礼，实际上是敬重自己。

所以修“有”法，唸佛也好、准提咒也好，唸一切咒语，第一要敬——随时“心中有佛”。但你不要：“哎呀，我心中装一个佛进来”，你把祂装在心脏里头，糟了，那非到“荣总”开刀不可；心里头是不可以装东西的。所谓“心中有佛”，什么是佛？心就是佛，我心随时在恭敬中，那你慢慢不但对佛会敬，对一切人都很恭敬，不会看不起人家，会尊重任何一个人，也不会觉得“我是一个老师，我道很高。嘿，你们算什么？”如果这样就不是学佛的人。一个真正有道的人，更谦虚，更会尊重人家，要注意啊。不要觉得“我有道，我了不起！我学佛，哎呀，这个人学佛，罪业深重啊”，你这一句话才是罪业深重，不应该的。他如果真的罪业深重，我们学佛的人更要慈悲、怜悯、同情他，何况他有没有罪业深重，你还不知道。因为他不听你的话，你就骂他“罪业深重”，你不是乱七加八糟吗？

所以，学佛要净己念。我们修“有”法的，这也就是密法，密就是这个秘密，随时要有恭敬的心，敬这个佛菩萨，我们唸咒语：“南无飒哆喃，三藐三菩驮，俱胝喃，但侄他”，这是恭敬皈依大彻大悟、大成就的“准提佛母”，到“唵、折隶、主隶、准提”才是“准提佛母”的本咒，“娑诃”就是快快地成就。这中间当然最高的秘密我还没有讲，不是我保守，而是不需要讲，你自己会知道！你修持须以最恭敬的心，所以你要唸“南无”，“南无”是皈依词，提起这两个字心里头就恭敬起来，面前有佛，“心中有佛”，看到妈妈就是佛。

大家家里的父母都是观音菩萨，父母都不孝顺，要求佛保佑，

哪有这样便宜的事啊，你不是神经了，是什么呢？对家里人都不好，对自己亲戚、朋友都欺骗，还说是唸了咒子成佛，就会成佛？那我宁可去学“浆糊”，我也不愿意成佛。哪有这个道理呢，对不对？所以心先要恭敬，修自己的心，敬一切的人。

那么，面前有佛，心中有佛，处处皆是佛，这个修法的咒语一定得感应的；得感应是你心中所变现出来的。那么，修法的时候要怎么样呢？“必有事焉”，这是引用孟子的话，这句话很重要。孟子经常讲修养的道理：“必有事焉”，人修道、养气、做功夫，随时随地要有这个念头，好像“欠人家的债没有还”、“你跟人家约会没有去”那么重要，心里头随时唸佛唸到这个样子，你一定成功。大家在家里唸佛也好、唸咒子也好，嘴里唸“南无飒哆喃”、“唵嘛呢叭咪吽”，一边骂人家“你要听我吽，面包拿来，快点！哎呀，那个菜焦了，唵嘛呢叭咪吽… 唵唵唵…”心里想“炒的菜焦了”，嘴里唸的是“唵嘛呢叭咪吽”，你自己哄骗了自己，不对的。心中无佛，你唸得再好也没有用，这叫做有口无心，所以要“必有事焉”，心中有此事，恭恭敬敬，才叫做修行。

所以，不要随便放空了，就是孔子说的“小人闲居为不善”，人闲了，乱七八糟觉得很无聊，就想些办法来玩了，心无所寄托就很无聊，想办法来做坏事，所以孔子讲“小人闲居为不善”。因此劳者善身心，修行的道理就是心中“必有事焉”，一天到晚忙得很。有些朋友、有些同学一天到晚讲空话、空谈，谈空话、做空事的时间特别多，叫他办事，“噢，我很忙！”这就是“小人闲居为不善”，这个心境能够找出来，把自己检查出来，就可以修行了。

一个修行人， 每天很忙啊！“必有事焉”， 随时恭敬， 念念在佛， 面前有佛， 心中有佛， 又是孟子的话：“毋助毋忘”， 不要过份， 过份抓紧了，“哎呀， 现在我心中有事， 阿弥陀佛， 阿弥陀佛”你不要说：“我要唸阿弥陀佛”， 神经了， 太过份了， 这是“助”。你心中只要有正念在， 已经有佛了， 不要另外加上帮忙， 加上帮忙就是妄想、执着， 又出毛病， 所以“毋助”， 不要帮忙。

“毋忘”是不要把祂丢掉， 怎么好好修行唸佛呢？ 我跟年轻 同学讲：“你有没有谈过恋爱？ 没有谈过恋爱， 我就不跟你们讲了。”有些同学就笑问：“老师， 为什么这么说呢？”我说：“你没有经验， 我怎么讲啊？ 你谈过恋爱， 谈过发疯了一样， 我就跟你讲。”有些同学说：“我有谈过！”我说：“嗯， 老实话。你要唸佛唸到比谈恋爱那个心还要严重， 成了！”谈恋爱的时候， 怎么样劝你不要去想他，“是啊， 我也知道， 就是忘不了！ 教我如何不想他？”(众笑)你唸佛、修行也真正唸到“教我如何不想祂”、“毋助毋忘”， 非成功不可！就是这个道理， 就是这个心的转变。所以， 你修准提法要准备这个心情， 没有这个心情， 这就是密啊， 秘密就在这里。我今天告诉大家这个秘密法门， 怎么样修这个心、修这个法门。至于修准提法以后的感应， 那太多了。

讲到感应方面， 诸位特别注意啊。有许多人来修佛法、修密就求感应， 求什么？ 保佑我， 保佑我发财， 又保佑我健康， 保佑我妈妈好、儿子好、孙子好、老公好、太太好、外婆好， 都好， 你拿些什么代价？ 就是一句“南无飒哆喃…”不用力气去讲一句话， 然后什么都要， 你看这个人可以学佛吗？ 佛要去掉贪嗔痴， 结果我

们学佛的人比什么人都贪、都小器，十块钱买三根香蕉来拜拜，拜完还带回去给儿子吃，然后要中爱国奖券、要股票发财、放的账不要倒了、不要生病，比保险公司还厉害，三根香蕉还拿回去的。（众笑）

你看，学佛的人多贪心啊！以这样的心情来求佛法得感应，这个佛菩萨不叫做佛菩萨，那叫“贪污的老板”。三根香蕉他都要贪污，而且皮也吃不到，这有道理吗？所以我们要注意，感应是无贪者感应，心中一切贪心都没有，一切是交出去、付出去。你们常常听到基督教、天主教的朋友讲“我的一切交给上帝”，交出去了。噢，我说：“对了”，真正学佛的人把身心都交给佛菩萨，交给一切众生，那就是学佛的心情，不要说：“哎呀，我今天上个庙子烧个香、修个法，什么都要得感应”，吃了三天素，就要上西天，唸了三个月，“哎呀，我都没有感应？”你感个什么应？其实就有感应。

比如我们修财神法的人求发财，你如果坐在家里修四十九天财神法，没有发财，早就发了财！什么道理？少出门，少花钱了嘛。（众笑）而且，修密宗的财神法要用最好的葡萄酒，最好的、高级的酒，天天供养财神；要用很好的油、酥油天天给财神洗澡；要很好的灯、很好的花、很好的水果供养，一天的供养费用（拿现在讲）起码一仟多块钱，一天一仟，修十天就一万多，一个月三万元；我两个月不修，我也有六万块钱，已经发了财，对不对？真正的财神如此吗？这是大家不懂财神法的奥密。你看，财神手中拿的是什么？手中抓着一个老鼠、一条蛇。我的妈呀，这个财神要修就是像

老鼠一样慢慢地咬，就像蛇一样死缠！噢，你修了财神法就大彻大悟了，对不对？这个老鼠很糟糕、很滑头，吱吱吱跑来又跑回去，有钱的人差不多都是这个样子。（众笑）所以我学了财神法，恍然大悟，哈哈一笑。我说：“我不修”，我都会，我学了也不修。

我如果对了，该做功德的事，财神菩萨应该发心；祂也要修行、要做功德嘛。你不发心，你就不对；对不对是你财神的事不要管。一个歪心思的财神法，拿着老鼠和蛇去咬世界上人的钱，君子所不为也！大丈夫所不愿意做的，我何必修这个法呢？那是小人法！等于中国的那个财神——《封神榜》里的赵公明，骑个老虎，脸是黑黑的；凡是财神都是黑脸的，这里头妙得很啊。而且，财神手里一定拿着武器，中国财神拿着一个鞭，要打人的；骑个老虎，要咬人的；手里拿着元宝，要这样子才把元宝这个财看得住！你们就可以大彻大悟了，便可以懂中国文化里的一句话：“慈不掌兵，义不掌财”，慈悲心太重的人没有办法带兵，慷慨爱布施的人不要管钱，钱到手就布施掉的，那还发得了财？财神的道理就在这里。

所以，我们懂了这些道理，修密法的作用都晓得了，主要回过来（注意）心的恭敬，这个恭敬心是一念“毋助毋忘”、不贪不着去唸，一味的专注唸去，不会不得感应的。菩萨给你的感应，看得见就不叫感应了；看不见才叫感应。菩萨如果看得见就给你感应，那不叫做菩萨了。所以，我们学佛的人自己要知道，比如真心唸一句佛，至少自己心里头少生一个坏的思想、少起一个坏的念头，这不是感应吗？已经改正许多了。修行是修正自己的行为，不是增加你的贪欲和做恶的心思，这个要清楚。

另外，修了(准提法)，真正感应有啊。有时候在境界里看到什么东西，有时候在梦中看到什么东西，看到了不要执着；佛菩萨现前、准提菩萨现前，皈依礼拜恭敬，不要说：“哎呀，佛母啊，你终于来了，我那个支票刚好明天三点半(到期)，没办法呀！”，佛母那里没有支票哦，祂也不开支票，祂也不给你跑银行，这个心思是不对的。

所以你得到感应，你的事情无形中都顺利过去了。我们得感应的目的是求福，对不对？求福气，世界上真正的福气是什么？平安就是福。学佛的人心中无烦恼，既不感冒，又不牙齿痛，优哉游哉，吃了三餐饭睡一大觉，这一天是最大的福，尤其是今天的世界、今天的社会，没有一个人心里头不痛苦、不忙碌、不烦恼，烦恼就是苦恼、不平安，不平安就是因为没有福报，所以学佛求的最大福报是平安，这就是最大的感应。故此，你要求什么感应？你要神通感应？有了神通，迷失了！有什么好处呢？莫说没有神通，就是像我这样也很苦恼啊！我本来是可以做自己的事、可以睡觉的，因为学了佛，从智法师一定要我来讲法，又伤元气，这个不是很痛苦的事吗？但菩萨给我的感应就是如此，也只好认(命)了。这个道理要搞清楚，你才可以学佛。

其实有没有感应？有感应，感应事情很多，但千万不要寄 望奇怪的感应，一切感应来，要知道“一切唯心”，都是自心的体、相、用，所以要记住《华严经》里头所讲的“应观法界性，一切唯心造”，不要认为有个鬼啊、魔啊，把你魔住了。“一切唯心”搞清楚才修这个密法。

还有，关于修准提法灌顶。“灌顶”是佛法密宗的规矩，这个灌顶你要写学术论文，到大学博士班做研究，那很有趣了，可以写一篇博士论文——《灌顶论》。

世界上一切众生都有灌顶，佛教叫“灌顶”，后来传到西方，天主教叫“洗礼”。中国人过去有没有呢？生了孩子要洗个澡，人死了身体要抹个澡，就是洗礼，就是灌顶。那么灌顶的道理在哪里呢？水是这个世界上地、水、火、风四大元素之一，这个宇宙起来，形成地球以前，最初是水把一切东西洗干净。火也可使一切东西洗干净，火给你洗澡行不行啊？那很干净啊，那真干净啊！所以佛教主张人死了火化，一火能烧三世业——过去、现在、未来的业力都烧化，火洗得最干净。风能不能洗啊？它洗得也干净。地、水、火、风都可以使你干净。地，有没有在地下洗澡的，你们看到过没有？你到沙漠里头就看到啦，有时候没有水啊，用沙子。有许多动物，那些狗啊、猫啊在地下打滚、蹭呀蹭，在洗澡啊！身体的毛在地下里蹭、在沙子里蹭干净了。但是人用那三种东西（地、火、风）洗澡是吃不消的，所以用水使你清净，灌顶的道理就是清净。我从来没有把这个秘密原理给大家讲过。

今天，我没有密宗，因为我不是密宗；密宗到我手里，我都愿意公开。道，是天下的公道，（属于）大家的，不是我的，为什么还要保密呢？但有时候要保密，因为你不是这个人，不是这块材料。我知你只能承受五十斤，我把五百斤压在你身上，不是害了你吗？于是只好保密。你不到那个程度，不能讲！公开讲没有关系，因为大家都是听到五百斤，你是矮子没有力气也压下去，那叫做“活该”，

跟我没有关系，我此心是为“大公”（无私）讲出来的，道是天下的公道。所以，灌顶并没有神秘，不要总爱找个活佛、老师灌顶。有些学生说：“老师啊，你一定要给我灌个顶。”我有时候生气起来说：“好呀，你拿一盆冷水来，老师给你洗一下。”（众笑）其实啊，我讲的是真话，不是生气话。灌顶的道理是洗净，因此印度当年皇帝太子登位、就位便灌顶，西方叫“加冕”，中国人叫“加冠”，人类文化都是一样的；佛教叫“灌顶”，后来传到天主教叫“洗礼”。中国人过去祭祖宗，那个行礼的司仪说：“盥…洗”，就要跑去洗脸盆洗一洗，然后把袖子（一舒），司仪再说：“拜…”，就跪下去，叫做斋戒沐浴，也就是灌顶。灌顶就是斋戒沐浴。不要迷信啦，要搞清楚这个道理。

真正的灌顶是你们自己修持，修到得佛菩萨的感应，一片佛光照到你，你就得灌顶了，那真的准提佛母给你灌顶。注意啊，要得真的灌顶，那才叫得灌顶。个人受戒，真得戒的人不管你出家、在家，都是在一片光明中。一合掌，一宁静，心中恭敬，从头顶起，内外一片光就灌下来，这就是灌顶。所以，诸位不必要求我来灌顶，我灌顶也不过是演电影的，冒充老师，替诸佛菩萨、佛母给大家灌个顶。

要真做（密宗）灌顶，那个仪轨、那个仪式是很复杂的。现在学密宗的人非常多，这里跑去灌个顶，那里跑去灌个顶。一问他，“噢，我学密的。”我说，你学了什么？红观音还是亥母法？我说：“你得了灌顶啊？亥母是什么？红观音是什么？红观音是不是跟那个红罗卜一样的？（众笑）红得像什么样子呀？为什么那个观音身体

是红的？为什么这个观音身体是绿的？”红的、绿的代表什么他都不懂。“我灌过顶的！”这样学密宗就是迷信，你灌过顶又怎么样？你还淋过雨哩！（众笑）你洗澡还洗过莲蓬头，那不是灌得更彻底？所以，真正的灌顶是密法、密宗。什么密？你自己的心修到那个时候，诸佛菩萨给你感应，那个叫“感应道交”，有求必应；一体了，香光灌顶，你身心无比的清凉自在，这就得了灌顶！灌顶，我今天也有准备，有这个。等一下，诸位同学、出家同学帮忙一下，我们做个“结缘灌顶”，只能说是结缘，不算（正式的）。我跟诸位有缘，我活在这个世界上，诸位也活在这个世界上，这一下我们大家碰面，总算有缘，如此而已，所以说是“结缘灌顶”。能不能得感应？注意啊，自己心诚，不是我来给你灌顶。

那时候，这位老人家——我们妈妈（佛母）就来了。真的啊，是我们大家的妈妈、根本的妈妈就来了，自己心里没有觉得四周环境很热啊、很吵啊，心里很诚，马上就得到灌顶。这是真话，我不会骗你的，因为说了假话据说要下地狱，地狱罪不好受啊！当然，我还不很愿意下（地狱）的，所以不敢说假话的，告诉大家这个道理。

诸位都跟法师们学了准提法的咒语，有问题需要再讲一下：净法界咒：“嗡蓝”。“嗡”，头部的音，有一点鼻音。“蓝”，舌头在里头弹动（师示范：“嗡蓝”）。护身咒：“嗡齿临”，也是舌头弹动。（师示范：“嗡齿临”）这个咒语要结护身拳，在密宗里叫“结契”，就是结手印。怎么叫做“结契”呢？你这个手印和佛菩萨等于“挂了勾”，这个契约打好了，就感应了。也可以说，我们每一个手印连起来，身心合一，就叫“结契”。要知道，

我们身体这十个指头，十指连心；这十个手指跟自己心念都有关系。所以，有时候我们感觉到某一个指头发麻了，学医的要注意，你的心脏有问题；因每一个指头，十指连心，是最敏感的。所以，中国古代没有西医，小儿科看婴儿不看脉，看指头；看指头的气色就可以看出来。这个手指和身体、生命的关系非常大，所以佛法有各种手印。

净土宗不结手印，拿个念佛珠，这个就是手印；合掌也是手印。所以，我们结这个护身咒的印，印五个地方。假使研究密宗，世界上的文化很妙，后来传到西方，基督教划十字。密宗，“吽”，印额、左肩、右肩、心、喉五个地方，后来基督教就划十字，这样划有什么作用呢？那就是密宗，这个奥密很大。人体有很多十字，这个宇宙里头也有很多十字，譬如地球南极、北极这个磁场，太阳东边上来、西边下去，两个十字啊！都是十字啊！十字加一个圆圈就是一个圆形的，把圆圈一节一节切断来，就是“卍”字，所以佛菩萨心口有“卍”字。“卍”字就是圆圈连起来，“卍”字把它连起来就是中间一个十字、外面一个圆圈。至于说“卍”字左转或右转，顺转(右转)是凡夫，逆转(左转)是仙佛，看在哪里用，不一定说“卍”字非左转不可、非右转不可，那自找麻烦，要懂这个道理。六字大明咒：手印是“莲花手印”，当心口。不过，家里有其他人在，这个手印要盖起来不让人家看见，不要做怪。

大家学佛要注意：一个真正学佛的人要很平凡、很平常，不要做怪，不要一脸佛气、满口佛话，一身都是佛油子的味道。我称他是“油子”，变成老油条，“噢，阿弥陀佛”，何苦呢？所以，和

许多同学见面，我说：“不要来这一套”，见面打一声招呼已经很好了，非要这个样子干什么呢？这个（合掌）就是手印，你真正进了道场就应该这样。进了佛堂，你说：“喂，菩萨你好呀！”那又不对了，要规规矩矩合个掌。你到了普通的场合，例如正在马路上、高速公路上驾车，很急的时候在里头“阿弥陀佛”。砰！撞到了，何必合掌呢？（众笑）所以真正学佛先要学做人，人都没做好，不要谈佛了。人是很平凡的，不要奇特，所以这个手印在家里结起来的时候要盖住。第一，盖住有盖住的作用；第二，不要做怪，不要给人家看到做怪，毁谤了佛法；他也不好，你也不好，你也不痛快。所以，这个莲花手印是这样结（师示范），散开就像一朵莲花。也有两个指头这样，这两种都是莲花手。“嗡嘛呢叭咪吽”，“嗡”是头部音，“啊”（编按：“嘛呢叭咪”都是“啊”的变音）是胸口音，“吽”是丹田音。“嗡嘛呢叭咪吽，嗡嘛呢叭咪吽”（师示范）注意啊，假使你的心很诚，收回来这样一口气一口气唸，你眼睛微微张开，马上觉得四周上下都是光明。“嗡嘛呢叭咪吽”（师示范）就是这样，要心气合一。准提咒：“南无飒多喃，三藐三菩提，俱胝喃，怛侄他，唵折隶主隶准提娑诃。”下面另外一个咒子，文殊菩萨的“一字大轮咒”，只有一个字、一个音：“唵部林”，舌头弹动。准提佛母手印的结法（师示范）也当胸，在家里也应该盖起来。每一个手印散的时候，在头顶散开。简单的初步就是这样，其他详细的有各种法门。

老古文化事业公司出版的《准提修法显密圆通成佛心要》，把所有与准提法有关系的统统收拢起来，慢慢研究。不过，希望

大家要晓得有些(法门)不要随便去弄、随便去学；只要把准提法的本身修好，里头法子很多。所以，密宗这一部分始终不肯传出来。像中国古代抓妖抓怪、赶鬼赶尸，乃至画个什么东西、画个飞鸟，把它剪出来，唸个咒子，人就可以坐在鸟的背上飞起来，都在这个法子里头，都有这个法门。可是人喜欢搞这些，就搞成妖道了。不要乱来啊！因此，这个法本始终把它保留。不过，我认为没有关系，你给他学，看他练得成不成功。练得成功，你给他一颗子弹，就打下来了，(众笑)不要搞这一套。但是你真得了道的人，一颗子弹也打不下来啦；那你真要“三藐三菩提”，就是大彻大悟、证道、明心见性了，便可以。所以真悟了道，再来修这个法，并没有错啊！就是修“有”法修成就。所以真悟了道的人更肯修这个法门，“宁可执有如须弥山，不可落空如芥子许”就是这个道理。至于你们平常在家里唸诵，尤其是唸咒子，在这里的同学是习惯大声唸、出声唸；当然微声唸、心中唸都可以。心中唸是瑜伽唸，就是默唸，默默地唸。

准提菩萨这个咒子感应是非常大的，但是要感应大，千万注意啊！诸位，我们修佛法的人要有利他的心(利益他人的心)，不要专求自利；以利他之心去唸，感应就很快。某个人找你，这个人很自私自利，专为自己着想，到你家里客厅坐一下，微尘还要带一颗走的人，那你都不欢迎嘛，对不对？所以，利他的人，诸佛菩萨自然会加庇。如果自私自利人，那就放后一下，不是不得感应，他得的小。

所以，大家默默唸去、默默修行，历代以来准提咒的感应是非

常大、非常多。这个唸诵的方法，正式修持是一口气、一口气唸。你们诸位在家的道友们，在家里修持这个法门，散修，平常随时随地以恭敬心在心里默默地唸，乃至观想佛母的像。大家说：“我观不起来”。怎么观不起来？那容易的很。这个佛母的像大家都看过，你眼睛闭起来，就是这个影像，就有了；你先留这个影像，就叫做观想起来了，懂了吧，这很容易的嘛。你真到了那个境界，就不是这个像，那真的菩萨现身，就不是影像，是菩萨跟你来合一了。

所以，你初步观想就是这个影像留住，就好了。念念之间有这个佛母的影像，你心境就不同，自己每天身心健康也不同了。其次，我们这个唸诵，如果在家里专修，在家的道友们先要静坐调整呼吸，这有很多方法。据我所知，修道家、修瑜珈（印度的瑜珈术）、修密宗显教，真正练气功有两百多种方法，故我常常觉得很好笑、很好玩，世界上的人就是这么一个鼻子，不要钱买的空气，人真会想花样，玩出两百多种方法来。人啊，讲他了不起，智慧真高，人为万物之灵；可是也可以说人为万物中笨蛋的笨蛋，就是这个鼻子、这个空气，吸进来就是，还要玩几百种花样，这不是自找麻烦吗？可是它有它的道理，每个方法有其道理。常常有许多人身体不好，我就说：“你做气功”，“哎哟，做不来”。我说：“你不是学过吗？”，“我还没做过上路啊！”

我说：“你懒！鼻子是妈妈给你的，空气不要钱买的，这样马上就可以治好你身体的病，你都不干，活该！”活该什么？该死。鼻子是妈妈给的，一毛钱不花，妈妈给的东西从来不要收回去的，所以，妈妈慈悲伟大。空气不要钱的，你都不肯练。其实，修气功

并不是空气，而是调整自己生命内部的气。有许多人搞错，拼命地“啊，空气对我的关系非常大。”我说：“道家修到某一阶段把房门封了，一点缝也不能有，绝对不通风，他就死了吗？”不会的。再说：“得了定的人呼吸停止了，没有空气进来，他死了吗？”不会的。这个练气是讲内部的。有些人、有些同学前来问我，在山里住的夜里怎么练气功？我说：“夜里你练什么气功？”他说：“跑到山林外面。”我说：“你要死了。”他说：“怎么会？”我说：“那个树木跟草木，它在夜里把废气呼出来了，我们叫它碳气。早晨那个树木、草木把氧气放出来，人需要的是氧气，故早晨吸山林中树木、草木那个气有清新之感，因为我们吸收的是氧气。晚上草木、树木也要呼吸，它夜里就把屁放出来了，我们吸的是草木的屁，你不该生病吗？”所以不能乱搞的。

而且讲气，我们生命本身就有气，故调整自己的气，然后一口气、一口气地唸，心气合一的唸。当然，有许多人把它当成练气功，这也不错呀！你的身体至少越唸咒、越修行，精神越来越好。千万不要在喉咙上面叫。乱叫、干叫，把喉咙叫哑了。我们这里很多同学过去唸经，干什么喉咙搞哑了？后来才懂得一口气、一口气唸。“嗡嘛呢叭咪吽”，一句连一句，中间不要呼吸，实际上你舌头、嘴巴在动，舌头在发音，无形中身体内部也在呼吸。要知道，人的呼吸是全身毛孔都在呼吸。只要活着的人，不仅鼻子在呼吸；不过鼻子的呼吸最明显而已。所以你唸咒子“嗡嘛呢叭咪吽”这六字真言，唸的时候一句接一句，中间不要呼吸，这就叫一口气。唸到这一口气晓得接不上，连小腹都瘪起来，到最后，你让它松下来，嘴

巴闭着不要吸气，它自然在吸气。我们身体像个皮带一样，你把皮带里头这一股气统统瘪出，把它瘪完了，把皮带一放松。

你们看过喂奶没有？小孩子喂奶，那个尼龙奶瓶把水都捏出来，空气瘪完了，不是扁了吗？一放松，怎么样？空气自然进来，就膨胀了，这是最自然的气功，身体就调整好了。

就这样唸，你等这一口气唸完了，嘴巴闭着不要特别呼吸（你加一点也没有关系，不过有时候需要自然些），你就静下来了，这个时候心里头一点杂想妄念都没有，至少很少。为什么很少？因为连呼吸都来不及，没有时间乱想了，快要断气了，哪有时间想呀！所以这是最好的修行法门。你这个时候没有杂念，呼吸充满了，再开始唸，又是一口气慢慢再来。“嗡嘛呢叭咪吽”只能唸十句就没有气了，或者唸三句就没有气了，或者有些人唸二十句才没有气，慢慢越来越增强，练到以后“气满不思食”，不想吃饭了，并不是胃有毛病；元气充满的人，吃与不吃都一样的。吃也可以，多吃、不吃也可以，好久不吃、个半月不吃也没有关系。要吃，吃它一大堆也没有关系。

晓得一口气、一口气的唸，这是初步，将来再进步还有很多的方法，这是真正的修持。所以，修密法是一切的“有”法，修“有”。我现在讲了半天，元气都没有了，道家的术语“开口神气散”，气就比较不容易凝聚，但是给诸位来个共修，了解这个咒语的唸法，一口气、一口气的，尤其身体不好的人特别注意啊，你不一定跟到那么长，中间短一点，你就休息。懂得这个原理，慢慢这样唸下去。生命——我们这个生命就是一个元气，元气完了就死亡。元气不是

空气，而是生命本能。

所以，一口气、一口气唸，自己本能的气来唸。宏忍、聂程明，你们现在开始（唸诵）。我们唸的时候都撮六根，眼睛开闭没有关系，但是眼神要收回来，收回到自己内在，乃至收回到后脑，收回到与虚空合一。这是简单的讲，详细的有很多方法。我们就唸“六字大明咒”，“嗡嘛呢叭咪吽…”（师领众唸诵）。头要正，不要低下来，耳朵不要听外面，反过来听自己身体内部的声音、听自己唸诵的声音。（师领众唸诵约八分钟后，说：“静下”）就是这样，此心不动，越定久越好。念头动了，就默唸“嗡嘛呢叭咪吽”，继续这样的唸。我们因为时间的问题，只做这么一次的示范，由这一点深入进去就会有所成就、有所感应。

当咒语唸到这里，一口气停了，这个时候杂念妄想没有，心如止水这个境界，如果有，越定久越好。所谓定得好，自性清净的境相，就是清净的现量境相有少分的现前，这个很好。

刚才他们给我条子，说时间早到了。对不起，我讲话多了，耽误了诸位时间，我们今天结缘的灌顶到这里圆满。所谓真正的灌顶，还不在这个灌顶的净水；真正灌顶在自己的智慧修持得佛菩萨的感应，希望大家都能得到，这是真正的灌顶。谢谢大家。（众鼓掌）

不需要拍掌了，拍掌没有用，拍掌还不是三根香蕉。（众笑）

# 寒假四十九天准提法修持法会开示录

南怀瑾上师主讲

第一章 念诵仪轨

第二章 殊胜的准提法

第一节 准提法的殊胜

第二节 袁了凡与准提法

第三节 准提法与《显密圆通成佛心要》

第四节 准提咒求雨

第五节 修密与着魔

第三章 准提法的灌顶

第一节 上师与四归依

第二节 四种灌顶

第四章 五种真言的修法

第一节 净法界咒

第二节 护身咒

第三节 六字大明咒

第四节 四臂观音的手印和准提咒、一字大轮咒

第五节 真言的念诵和练气的妙法

第六节 金刚念诵的方法

第七节 发心、修持与敲法器

第五章 准提法的密义

第一节 密在自己心中 3

第二节 自他不二

整理后记

合掌敬诵

南无释迦牟尼佛 三称

南无文殊师利菩萨 三称

南无普贤菩萨 三称

南无准提菩萨 三称

往昔所造诸恶业，皆由无始贪瞋痴，  
从身语意之所生，一切我今皆忏悔。  
未生善法今令生，未尽恶业今使尽，  
十方三世佛加庇，迅速发起菩提心。  
所有礼赞供养福，请佛住世转法轮，  
随喜忏悔诸善根，回向众生及佛道。

## 第一章 念诵仪轨

（修法弟子在法器的配合下齐声念诵）……。

一、净法界咒：嗡蓝（念净法界咒二十一遍，每七遍后加念[娑诃]一遍。）

二、护身咒：嗡齿临（念护身咒二十一遍，每七遍后加念[娑诃]一遍，念毕，即用金刚拳印印额，左肩、右肩、心、喉五处，每印一处，即念[哄]一声。）

三、六字大明咒：嗡嘛呢叭弥哄

四、准提咒：南无飒哆喃、三藐三菩驮、俱胝喃、但侄他、  
嗡、拆隶、主隶、准提、娑婆诃。一字大轮咒：嗡部林……。

（注：此节录音 32 分 35 秒，音质较清晰，可听到念诵护身咒后的金刚拳印印身五处的“哄”声。）

## 第二章 殊胜的准提法

### 第一节 准提法的殊胜

今天我们是准提法的灌顶！所谓准提佛母修法，这属于佛法密宗部分，这个在密宗部分又是密宗里头特别的。所谓别部，特别这个别，部分的部，密法里头别部的法门。其它佛法要修持，当然最好是吃素出家一专修，才能谈得到成就。所谓密法别部的密法，特别有特别啊！——准提佛母的修法，不问在家出家——◇◇！比如别部的修法，一般密咒的修法，绝对要进素。

甚至说吃了生，吃了五荤。所谓荤，大蒜、葱等等，有臭气味的蔬菜，这个是荤的。同时也不要杀生，也不吃鸡鸭鱼肉，不然吃了咒语不灵了，修不好了，永远修不好。只有密咒，只有准提法的咒语不问这些，乃至女性不问你身体干净不干净。甚至上至天堂，下至地狱，乃至在厕所不净的地方，照修不误，是所谓准提佛母的修法，是密法里头别部，特别的修法。

显教一切的修法是渐修法门。渐修法门身心的修持，一步一步的境界，一步（有）一步的程序，一步有一步的效验。密法的修法，是由阿赖耶识——第八识。八个识一起带动修，转识成智的快速法门。可以简单的讲，不完全是这样啊！简单扼要的说，显教法修般若，放掉一切有，放下一切有，都一切性空。悟到了空，证到了其妙有作用——菩萨境界，佛境界。

密法的修持，不管凡夫、圣人，是不管凡夫与菩萨，是皆由阿赖耶识修妙有，即空即有，快速的成就，转识成智。密法修法，是有法可修，不象显教——禅，“无门为法门”，无法可修。这密法修法有程序，有效果，要身口意三念。身，身体，身体比如珈趺坐，结手印，这个身根不动，没有去造一切恶念。口念，持诸佛菩萨心咒，不造私念，不造恶念的口念。意念修观想，不起心动念修，不造恶念，是身口意三念一起转，把它转过来了。修行就是为了转身口意三念而成佛道。那么密法是转身口意三念，即生成就。理论是知识噢！修理是知识！修证靠自己啦！所以一步有一步的效验，一天有一天的效验，随时有随时的效验。尤其是准提佛母的修法与咒语，几千年来，效果就一直能非常大。

## 第二节 袁了凡与准提法

比如你们看的《了凡四训》，（袁）了凡的算命，二十几岁开始，功名到了举人、秀才就没有了。结果碰到云谷禅师——这是明朝的事。袁了凡先生准备等死，碰到云谷禅师叫他修准提法，最后转变自己的命运，出将入相。这位袁了凡先生同韩

国还有很大的关系，后来还带过兵，住过韩国，年纪也活得很大。他的著作有《了凡纲鉴易知录》，有《了凡纲鉴》这一部书，所以他把自己一生的经历写成《了凡四训》，告诉人（们）大丈夫能转命。

他两夫妻发愿修持准提咒，日行一善。光靠咒语修持，自己不修善心，功德还是不行的。有一次，他出去做县长，两夫妻发愿，今年以内，做功过格，就从他那个榜样来的。每天做一件事善事，记录一下，做了坏事，也记录下来，一年自己检讨。有一年，他在做县长的时候，发愿今年要做满十万件善事。结果一年当中两夫妻想做满十万件善事，发愿了以后，非常难过，不算后悔也很后悔，做不到的事怎么办？很急！后来正好碰到那个县里头大旱，就（是）农田没有收成了，大饥荒，他很急。再一翻过去的公文，这个县里头不但今年饥荒，老百姓没有生活，没有饭吃，过去好几年的钱粮——就是现在讲税捐田赋还欠着。这个朝廷——就是中央政府（还）要催收，那这个全县人都要做流亡了，就没有钱交过去三年的粮、田赋，每个都要坐牢，都要杀头了，今年也不能活。哎！他一想这件事情可以做，就这件事做完成了，不至十万件善事，救了千百万家庭了。当然，那个时候人口没有那么多，我是形容。一家人就三口四口之家，一个县里头所有老百姓得救了。他自己就上公文，向中央请求，说明这个情形，不但今年的钱粮免了，过去一切好几年欠的统统要免。那个财政部接到公文，中央朝廷怎么晓的地方上的痛苦呢？财政部接到公文当然不懂了，那一切呢！等于是多少亿都没有了，几十亿都没有了，国家就要损失几十亿啊！这都是比方啦！数目是不一定啊！部里头把公文退回来——不准，不准他又上，上面又退回驳回了，不许可，不许可又上。宁肯官不做，这件事情一定要做到，事实是这样。这个公文顶来顶去，他乃至杀头都不管了，最后还终是给他做到了，朝廷准（许）他，全免了，今年的钱粮，过去也免了。这

一念当中“公门里面好修行”，做官的人更好修行，只要一念善，等于说半年当中，公文来文他是很痛苦的顶，硬顶，背起责任来。这一年，他两夫妻发的愿，这一年当中要做满十万件善事，就完成了，还超过了。

所以你们修准提法，想得利，不要忘记了行为上的做功德。出家人，这种机会就少了，要想办法的。善事、功德要想机会，造机会去做的。在家人做功德的机会，这条件很多了。但出家人能够做的，昼夜三念清净，虽然没有积极的做功德，消极的，身口意三念没有做坏事了，也是功德噢！

人总在造恶念，随时在造。天天在修法，没有造恶念，当然是善念了。所以历代功名富贵中人，都是出家人转生来的，为什么呢？没有证道，当然还在六道（中）转，有此功德只好入功名富贵墙中了。出了家修行，修的好，来生大富大贵，或者小富小贵就更堕落了。因为过去修戒的功德，这一生有福报，有了福报，就乱犯戒了，又迷糊了，那就堕（落）得更深了，所以修行是这么一个循环的，轮回的。

### 第三节 准提法与《显密圆通成佛心要》

现在修准提法，有程序的，等一下法本发给你（们）。那么我们本院，书院的在这里面的同学，这次是发愿修四十九天，已经好象五天了吧！？（有弟子答：六天了。）第六天啦！啊！那么你们这个受过灌顶，可以白天，可以进来参加，但是进来都要◇◇过，不要随便带人了，没有受过灌顶，不要把禅堂搞不清净了。凡是能做到来参加修行要功德（的）样，不要变成罪过了，妨碍了别人，这个特别要注意的。那么准提法你们今天参加的灌顶的，尤其都没有研究过，必须要参考一本书——《显密圆通成佛心要》的密法部分特别要看。《显密圆通成佛心要》密法的这一部分，下半部先看了，要有信心去修，法本等一下交给大家。

修密法是缘起性空进入中道，修显教的法（是）性空缘起进入中道。？

#### 第四节 准提咒求雨

基本上你们要注意，准提佛母的这个咒语，功德威力都非常大的，可是都要大家自己念满五十万遍——起码！能够念满一百万遍效果更大。但是不一定，看你本人发心、立场、侍物。

比如我们现在在座那一位年青的，su○○（人名听不清楚，姓氏用汉字拼音标出），啊！在那边？在右边，这位 su 同学，前几个月南部完全没有下雨，农田都干了，su○○来跟我讲不得了，南部没有下雨，我们北部不知道。那么他正好有公事出门到南部去。当然，他今天担任的职务，跟他的心情不同。上车他就念准提咒求雨，后来两三天就回来，告诉我，真灵啊！我们一路到那里，下雨到那里，到了家里就下雨，转过那里又下雨。所以他今天，当然对准提法，准提咒的修持，心情跟大家又不同。这就是说，他今天站的立场、位置，担任的职务跟他的心情，不是为自己想的，那么当然不同。那么在出家的同学，今天都在这里，都为自己想的，更要发心恳切，求得菩提，自利利他。至于其他的同学们参加修，有些是好奇，不懂佛法，虽然听经，听了几十年，不懂的太多了！

#### 第五节 修密与着魔

修密法你们完全不懂的要好好研究，不然也很容易着魔道。什么魔呢？没有外魔，就和你自己磨，就是你自己，心里就魔了嘛！哎哟！我这个佛法有了什么感应了，做了什么梦了，看到什么景象，那多的很哪！比如我们现在在这个道场，密宗叫作坛场。就是这个道场，修密法，大家都得很多的修行境界，乃至昼夜有人听到这个地方，内外都在念修准提法（咒），不是我们在念，尽虚空遍法界，人非人等，都跟大家来一起在修啊！所以要绝对的公正、严肃、庄严、隆重。

看你们教理不通的一般人，随便要求修法，就会容易着魔。看到这些境界挺高兴啊！好啊！佛菩萨就感应我啦！那就著魔啦！你自己魔！所以必须要把教理搞清楚，要到这个法本，单独我这个法本有——生起次第，圆满次第修法。

### 第三章 准提法的灌顶

#### 第一节 上师与四归依

所以准提法现在在我们本院同学，你们经（过）这次灌顶以后，手印怎么结，念诵怎么念法，本院同学现在可以教的有几位，给他们没有受过教授的灌顶。教授灌顶又是另外灌顶，这个没有得到教授的同意，可以教人家念咒子，不要随便教法，否则教人家自己更要修持了，每个法都要搞清楚啊！甚至告诉你们，准提法的别法修持，还要结别一个手印，都要知道。那么详细我不多讲了，怎么样修法，你们受过灌顶以后，还将留在这里。（下面人多一点吃饭，要准备噢！（南师小声嘱咐护法弟子要多准备点饭）。）要多学一下，不要光听到密宗灌顶，好象灌顶了就行，灌顶多的很啊！请一个法要灌一次顶。不是灌过一次顶就说我学了密宗了，没有这回事，不要（讲）笑话。灌顶还有方便灌顶、结缘灌顶，那都是普通灌顶。你要随便给你们，喇嘛也好，我们也好，要给你们灌顶，还有结缘灌顶，毫不相干，就是给你来结个法缘。今天灌顶就不是结缘灌顶，不是普通灌顶，就是准提法，准提佛母修法的灌顶。那么今天，也是先前方便。对这一次受灌顶，受灌顶人，自己在本位上站到，顶礼本尊准提佛母三拜，先起来。受过灌顶的不管，你们给他们带领作榜样可以。

“噯！”（引磬声）

我这样做也是很方便的啊！密宗的坛场都给你们没有讲，很麻烦的。

顶礼本师释迦牟尼佛三拜！顶礼上师三拜！然后原地跪下合掌，念四归依。（南师带领修法弟子敬诵四归依）

“归依上师，归依佛，归依法，归依僧，一遍。归依上师，归依佛，归依法，归依僧，二遍。归依上师，归依佛，归依法，归依僧，三遍。”归依好，归依好了请上座。

哎！有一点我要跟你们声明，跟大家。修密法跟显教不同，不是三归依是四归依，第一归依，归依上师，密法同中国文化儒家一样，以师为主，同禅宗也一样。因为老师的教导，自己才知道有佛法僧，所以自己能够修佛法僧，知道佛法僧这个道理，乃至成就自己，都是因为老师的教导，所以首先归依师。没有师，就不知道佛法僧。所以任何教导你的都是师，密法的道理是在这里。所以有些人不懂密法，好象密宗以上师为主，佛都可以不要的，没有这回事，就是尊重师道。密法跟禅都是非常尊重师承的，要师承修的有成就才能归依。没有成就随便归依，随便接受灌顶，那个学法的人自己本身已经犯戒了，不会成就的。所以传法的老师上师看这个弟子没有根器也不能传，随便传也犯戒了，不象显教随便可以归依。所以今天，我带领你们做样子，你们这个四归依密法是这样道理，象他们出家同学，我们都没有教他们学归依。但是你们今天受了四归依，也是简化的，就是告诉你们这个理路，我没有举行那个归依灌顶的仪式。

本来需要有归依灌顶，下来修密法灌顶。因为我（是）不愿意做上师的人。现在教你们那么念，你们上师也不是我，（是）本师释迦牟尼佛，而是让你们知道规矩，这个道理，这个理。所以密法的修持跟显教不同，显教本来三归依，也是主重上师，但是显教没有指明。好象拜了一个师父，归依师父，好象入了帮会一样，什么都管着，一个师父，一个徒弟，好象什么都管住，好象他的儿女一样，真正佛教不是这样。

归依是传法给你，这个中间还有说在家庭儿女一样，要听命令，入了帮会一样，那又违犯了佛法的道理。归依就是带徒修渡一个人，或者剃渡也是一样，本不属于我的。你们将来长大，年纪大了，出家同学更要注意，不要收徒弟好象养干女儿，干儿子一样，而且我的徒弟不能到别人那里去，不能去参学，那还叫佛法！？那象我们过去在大陆，象我所归依的显教密教，那几十个师父。那还碰到原来归依师父，哎呀！某某法师，某某师父很好，我去归依他好不好？好哇！赶快去归依呀！那等于结缘灌顶嘛！你们不是看到经典上供养十方三世一切佛嘛！换句话一切佛前面都要诚挚供养。哎呀！只死守着一个师父老师，没有这回事。尤其是我这个人不喜欢做人老师的，你们叫是那么叫，我讲到佛法的时候很严格。我是不要上这个座，不管佛法的时候，我就放掉了，我跟你们一样开玩笑，我无所谓，众生平等。换句话，诸佛也平等啊！所以不要刚才一念，好象归依我了，上师，尤其是上师，你们不要随便做噢！你们出家人可以做人家的老师，现在这个社会也很麻烦，好象入了帮会一样。不居师位，我不愿入这个魔障◇◇◇，但是希望你们年纪大，要好好为人，去带领人家，当然我这个不是勉强你，告诉你是一回事。所以你们几位，我已经给你许可过的，等于智慧灌顶过的。那么等一下，好好教他们修持。

## 第二节 四种灌顶

我现在就是四种灌顶一起来。都是方便的啊！灌顶，这个有几种意义。现在灌顶有四灌顶，也有五灌顶，也有六灌顶，统统归起来四灌顶。所以西方的宗教，后来演变成西方（的）洗礼，也是从灌顶里头演变出去，所以受洗啊！这些都是灌顶里头演变出去的。灌顶有甘露灌顶，也就是瓶灌顶，宝瓶。象观世音菩萨手里拿的净瓶，他装的菩萨一切众生，法界身心清净，他装在瓶子里也叫瓶灌顶啊！当然还有呢！这个铃杵灌顶，修密法上用的铃、铃铛，他们现在打的磬、钟，代表钟。杵是

◇◇杵，杵代表本身我们的这个身体，就是杵◇◇，它又代表众生男女两性，阴阳性的道理，也代表心身的灌顶。灌顶以后身心得到清净，一切罪过，过去◇念◇消，重生。就是说等于儒家有句话“从前种种比喻昨日死，昨天死掉。今日种种开始比喻今日生，”现在开始重新修持，重新做人，重新修法、得道、成佛。——铃杵灌顶。

那么下来的甘露灌顶，也叫◇◇灌顶，就是甘露水。那么这个同修持有关，假使一个人修持修得好，本身诸佛菩萨自然有甘露给你灌顶，到你身上来。将来修持的好，自己嘴里也会发现甘露水。第四种，智慧灌顶。就是现在代表们给你们发的法本，真正的智慧灌顶，顶门、凶门，头顶的凶门，智慧门就会打开了。所以十方三世一切佛，法界合一，证得般若成就，无所不通，得到成佛的这个智慧灌顶。四灌顶这是简单给大家介绍一下，详细的这个道理很深。你们真要修密法，这个四种灌顶的道理，完全懂进去，要上课半年呢！

真懂的甘露灌顶了，你马上也就成就了，十方一切诸佛天天都在甘露灌顶中。说你们不要今天修了灌顶，噢哟！我也修过密宗了，不是的，你们密宗还不懂呢！影子都没有，外面修密宗也是这样，拼命跑去，哎呀！喇嘛来了，那个修密教，现在密宗很乱，现在佛教确实很乱。噢！好多都是密宗上师，我都不好批评的，也不好讲的。一般人拼命跑去求灌顶，头上滴两点水，好象就学到佛法了，罪也消了，没有这回事，不要搞不清楚啊！

好！我们现在开始灌顶，大家各就本位，很◇◇的头，准提佛母及十方诸佛，同时给诸位灌顶。……。这是灌顶的法门，吉祥圆满。

## 第四章 五种真言的修法

### 第一节 净法界咒

大家现归座，把位置安排好。关于这个准提法的次序，咒语我大概的讲一下。那么本院的一般同学都修持有数了，那么等一下，诸位留下吃饭这个时间，他们同学们会抽出来时间，自己放弃一部分专修的时间，告诉本座的诸位，第一个咒语音，要学会的。（这时南师让弟子把禅堂里的灯“开一下，两边灯光嘛！他们可以看到法本”。）那两位同学也包括从智法师下座指导一下，在法本哪里！

第一个咒语要会的——净法界咒（喻蓝）。那么这些每一个咒语的功德，它的威力，诸位必须要找《显密圆通成佛心要》来看。

那么净法界咒，就是干净的净，就是净身咒，这个咒语的威力，一念，整个的法界都干净了，清静了。不过一念，心中要观想，念的时候嘴里心中，头顶要观想“蓝”字，梵文的“蓝”字，书上法本的仪轨都有。念诵的那个（唵）不念“安”，念“喻”，喻……、喻……（南师示范“喻”的念法两次），老翁那个翁字同音，喻……（南师示范“喻”的念法一遍）。“喻”字念完了，这个嘴里轻轻的一闭拢来，所以有个尾音的，喻……（南师示范“喻”的念法一遍）。等于说这个尾音，喻……（南师示范“喻”的念法一遍），那个嘴里头尾音带出来的，喻……（南师示范“喻”的念法一遍），就是这样。“喻”这个是顶轮脑部的音，喻……、喻……（南师示范“喻”的念法二次）。“蓝”（南师示范“蓝”的念法一次），喻……蓝……、喻…蓝……、喻…蓝……、喻…蓝……、喻…蓝……、喻…蓝……、喻…蓝……梭哈（南师示范“喻蓝”的念法七次加一次“梭哈”），念七遍加“梭哈”。



员，比我更有法力，更有道力，他一边指给我（看），还端一碗饭刨着，还指着，唉！这个你看看，那个你看看，我一看，那个你们看了要恶心，他还吃着饭香得很呢！结果，他们就发现了，啊！我说这位。看你们啊！你们假如碰到这种情形，就要护身咒，护身印，左手藏好。那么这些进去，我是进去就进去了不管了。可是我还要告诉你，碰到这种境界，还是不同了，身体感应就不同噢！就发病了。那么就赶快做别的观想，就把它给排开了。那么这个护身印咒中你们都晓得的，怎么印法，第一个印哪里？额。“哄”……，“哄”一次。第二印左肩，左肩“哄”……。右肩“哄”……。第四印心窝子“哄”……。第五处“哄”……，印喉咙，印完了，这个手印印子要顶上放了。

那么道家，后来密教，练剑仙一道白光，练剑的，乃到练掌心雷打出去，哎呀！告诉你，都是准提咒，护身印，护身咒。念了，念满几百万遍以后，就有这个功力啊！破一切魔障。所以小说上写的掌心雷，就是这样放出去，可不要害人，你不要看到看不见的东西——比如我们说李传洪有天晚上，说是在山上睡，睡到半夜，给这个鬼朋友吵的太厉害了，啊！声音很讨厌，很可怕。半夜给他吵醒了，他拿起这个护身咒就念，就想快点放出去打人，他第二天告诉我说，很好，打了一半不敢放了，收回来，说我一打出去，他就完了，后来声音就没有了。要慈悲，魔鬼也好，坏的也好，都要慈悲，何必打死他呢！这个是护身拳印。那么他们法师同学们会教你们的。

### 第三节 六字大明咒

第三个咒，要知道的，六字大明咒，四臂观音，这个四臂观音是全人类最流行的，包括密宗的二十一度母，跟他都有关系，这个咒——“嗡嘛呢呗咪哄”不是白，也不是吧，那两个嘴唇“bai”（汉字拼音），这是什么？“bai”开的“bai”。我们把一个东西“bai”开了，一个桔子拿来把它“bai”开了，这个“bai”

字音。“嗡嘛呢呗咪哄”（南师一字一音示范念诵一遍）嘛呢呗咪哄”（南师一字一音示范念诵一遍）。“嗡”是头部音，“哄”丹田音，“嘛呢呗”就是“阿”部中间的音了。“嗡嘛呢呗咪哄”（南师一字一音示范念诵一遍），一念。

再有些修道家的，打通气脉的，还有一派练武功的，内功怎么练，都是这个咒语。站在那里，练武功打拳，他一个字，声音在内里念，念到“嗡”，头部的气震动。“嗡嘛呢呗咪哄”就从丹田就转出来，任督二脉就打通了啊！真有这个功力。所以这个六字大明咒，你像到西藏学活佛密宗的，象我们这个咒语，尤其一到晚上，一听，全国的老百姓，一听，只要有西藏人住的地方晚上外面一听，里面“嗡……”小声的都在念。全家人，整个的学佛的都在念，全家人都在学佛的噢！常常到晚上围拢，象到冬天昼夜都是烤火的，坐到旁边，满山遍野就是这个声音，“嗡嘛呢呗咪哄”（南师示范念诵），就是这个声音。当然你们还到能念到我这个声音，念到我这个声音，所谓金刚念诵，打开了喉管气脉，喉轮的气脉，可以使人家一闻声，还有其它的功效的而得利益的。这是第三个咒语。

#### 第四节 四臂观音的手印和准提咒、一字大轮咒

第四个咒语，本咒。本咒里头包括另外一个，成五个咒，就是“南无萨哆呐，三藐三菩陀，俱胝呐，达扎陀，嗡折隶主隶准提娑哈”。那么这个四臂观音六字大明咒，这个手印刚才忘记了，现在补充。（南师示范手印的结法）是这样。合掌，不合拢来啊！不合拢来，有两种结法，一种是把四个指头都张开，就象莲花样，当胸口，在这里没有关系，（但是）在家里修，或者你有家挖，或者其它人不行的，这个手印要盖起来，不让他看见，免得人……，第一就是不要让没有修过的人看见。第二怕没有修过的人，以为你发神经了，做怪象，所以就盖起来。这两种结法，一种这样是开（南师示范手印的结法），就是莲花手印，一种是两个小指头，两个大指头结拢来，中间六

一个指头是分开的。啊！这个等于一个莲花一样，一个全开，一个半开，“喻嘛呢呗咪哄”（南师示范念诵二遍）。

“喻”头部音，“哄”丹田音。那么喉咙不好，一定要打开的，念这种音声一定会打开的，会好啦！你看那个小哑吧，现在都会讲话了，那当然几十年了，我忘记了他，还是叫他小哑吧。一问他，他四十几了，快到二三十年了，自己努力出来，现在会讲话，以前到我家常常来，“哇啦哇啦”的，所以这一个一念，一定会打开的。这个还有，当然小哑吧不至这一个咒语，还有很多的方法他都会。修密法现在我都叫他们不要问我了，问他好了。他来可以改正的。

这个还有第四个咒语，就是包括另外一个文殊菩萨的一字大轮咒，一共有五个咒了，实际上四个念法。那么这个准提咒，准提咒的手印这样结法（南师示范准提咒手印的结法）。（南师吩咐修学过的弟子）诸位，要下座教他们的，你人多几个人，一个人教二三个人，不是就看到了啊！准提手印这样结法（南师示范准提咒手印的结法）啊！这个手印就叫准提总摄手印，总摄手印啊！就包括了一切手印啊！那另外有一个特别的手印也可以结，准提手印是这样（南师示范准提咒手印的特别结法）。那么这个特别手印，他们从智法师，宏忍法师，○○法师，○○法师啊！他们受过这个传授的，都可以教，这个特别的手印一样也是准提手印，准提得法的手印。从智师啊！当然可以教他们了，准提得法的手印。

### 第五节 真言的念诵和练气的妙法

这个准提咒，就是再讲到“南无萨哆呐”，你们要注音的，自己注下来。“南无萨哆呐，三藐三菩陀，”要听清楚噢！连本院的同学有些音都不对噢！“三藐三菩陀，俱胝呐，达扎陀”。它是“达只陀”。“喻折隶主隶准提娑哈”，“梭哈”再加一个咒，文殊菩萨一字大轮咒，只有一个字，这个字就包括了，使一切咒语修持快快成就，“喻部楞”，这是另一个咒。不过

我们现在念，都念在一起，这是文殊菩萨的一字（大轮咒），只有一个字。大轮，很大的轮，车轮子的轮。“喻部楞”它是舌头的音。“南无萨哆呐，三藐三菩陀，俱胝呐，达扎陀，喻折隶主隶准提娑哈，喻部楞”（南师一字一音示范念诵一遍），再念一下“南无萨哆呐，三藐三菩陀，俱胝呐，达扎陀，喻折隶主隶准提娑哈，喻部楞”（南师一字一音示范念诵一遍）。这个然后记不住，请他们诸位同学给你们讲啊！

念诵的法门有很多种，大要有几种，一个是开口念，开口念要注意啊！一口气一口气念完了以后，不要拿嘴来吸气，鼻子吸气噢！比如说“南无萨哆呐……”（南师示范念诵），你的气很短，只念到“南无萨哆呐”，正好就念不出来，你就嘴闭掉，心里在念，鼻子吸气。“吸……”（南师示范用鼻子吸气声）这样吸气，用鼻子吸气，鼻子吸气，气充满了，“萨哆呐”已经在心里头念了，才可以出声。“三藐三菩陀…俱胝呐…”气又没有了，嘴巴可以停掉，鼻子吸气，充满了，“喻梭哈”也可以，噢！“喻部楞”也可以。意思在中间切断也可以，气不长，那么闭掉嘴，鼻子吸气，心平气和，把心定下来，下面。

如果喉咙不好的人，观想喉咙部分念，喉咙有莲花，或者有这个灯，明灯亮光，在这里念。心这里不好，就是胃上不舒服，就在胃部念。肚子呢？不舒服，就在肚子…左边不舒服，观想左边，右边不舒服，观想右边。你等于用观想这里有灯，这个亮光，就在这里照它，照它这个就好了。慢慢念，一定要一口气一口气念。

现在我们这一次寒假，这个四十九天修法是开口念诵，不过有一个窍妙。一定要鼻子吸气，嘴发音，气不够了，赶快闭掉，不要用嘴呼吸，很糟糕。因此讲，看相有人是上嘴唇盖不到下嘴唇就短命。为什么？他睡觉的时候就露开了，用嘴来呼吸，这是很严重的啊！鼻子吸气，这个金刚念诵，开口念，牙

齿，嘴唇牙齿整个嘴在动，“嗡嘛呢呗咪哄”（南师示范念诵二遍）。那么你一人个念呢！现在因为团体念！有法器统一。一个人念，可以这样念。有人念的很好，自己可以念成一个韵律，“嗡嘛呢呗咪哄”（南师示范念诵数遍）。自然念成韵律，为什么有这个高低一样◇◇。有时候头难过，这时候在头上念，“嗡嘛呢呗咪哄”（南师示范念诵一遍），这是头部音。“嗡嘛呢呗咪哄”（南师示范念诵一遍）这是肺部音。“嗡嘛呢呗咪哄”（南师示范念诵二遍）这是丹田音。所以你自然规律在身体内部气就在转动。“嗡嘛呢呗咪哄……”（南师示范念诵七遍）“吸……”（南师示范用鼻子吸气声）这个吸气进来的时候，你停一下，心中尽管没有停啊！嘴是没有停，跟到有口水，有口水没有口水，跟着一起下去了，充满了再来。所以念来气越来越长，你不要说，唉呀！我不能念，气太短了，你一个字都不会念啊！“嗡……”“吸……”（南师示范用鼻子吸气声）。也可以啊！慢慢练。你看我，这个假设念，我如果再念一下，一口气可以念两百声。开始念，也是不会那么多啊！气就练长了嘛！气长了，你身体好了，寿命好了，这个身体也就挺了，各种病也好了。你这个腰痛，你腰拿一点，观想起来就念啊！“嗡嘛呢呗咪哄……”（南师示范念诵十遍），这样十句了，你慢慢练，第二次就会十二次了。“嗡嘛呢呗咪哄……”（南师示范念诵十二遍），我还多加了一句（次）十三句了，这个气不是以赚了一口了。你再充满了念就十四五句了，你多练一下，一口气念身体就好起来了。唉哟！我没有气呀！不能念呀！可怜惜惜的，永远那么背，可怜惜惜的样子，没有气，没有气你不会打气。我常常告诉人家，空气这样充满，鼻子是你的，这样你都不干，还有什么办法。你就是下面一句——活该，什么活该，活该下面一句就不好讲哟！大家听到白衣服了，不好意思说了。（南师哈哈笑了）气是练得出来的。

密法的修持为什么就要练气，练气练的气长了，命就长了，病就去掉了，一切病万病就是气不对，气充满了，病就去掉了啊！这个要注意啊！

## 第六节 金刚念诵的方法

瑜伽念诵，是心中念，不发声音，在心里念，观想念，瑜伽念，心中念他们同学们会告诉你，……

……。慢慢练习，他们也没有做的太好。那是嘴唇牙齿都不动，就是舌头在里面弹动，这叫◇声。开始练◇◇◇的，“嗡嘛呢呗咪哄……”（南师示范念诵十三遍），嘴唇牙齿不动，只是舌头在里边，这内在的境界气脉，念到里头，身体内部所有的气脉等于弹簧一样，身躯每根肌骨每条神经跟弹簧一样这个震动，你的身体疾病也去掉了，功夫也到了，念头也没有了——杂念，只有这一念专心，那是金刚念诵。一口气一口气，如此嘴唇牙齿不动，“嗡嘛呢呗咪哄……”（南师示范念诵二遍）金刚念诵，等你这一开口，那样一听就会把你听出你对不对——有可能，为什么如此？所以万法都要本身修持跟◇◇◇◇。嗯！你有象“嗡嘛呢呗咪哄……”（南师示范错误念诵）哎呀！我很讨厌，我一听到就生气，就想骂掉。“唉……”（南师示范错误念诵）当然在这里叫是没有（人这样念）的。

那个金刚念诵是用舌头带动全身整个的气脉内脏都在震动，到头顶都震开了，一念专一就入定了。每个字，每个细节，每个人都要清楚。“嗡嘛呢呗咪哄……”（南师示范念诵七遍）要听起来，一个一个轰鸣。现在你们啊！要老实的金刚念诵，特别在喉咙里头的“嗡嘛呢呗咪哄……”（南师示范错误念诵）如此是狗叫嘛！真是瞎骂吼。“嗡嘛呢呗咪哄……”（南师示范错误念诵）早上起来这个样子……。还有，现在你们晚上起后，要订一个规定，早上起来，打快步，法器快点，声音特别好，要不然打的这样慢，到处是混着叫没有睡够，再不打好了“嗡……”（南师示范错误念诵）这个就叫昏沉，睡觉、

睡觉。早上起来睁开眼睛念，快步打“南无萨哆呐，三藐三菩陀，俱胝呐，达扎陀，喻折隶主隶准提娑哈，喻部楞”（南师快速敲击着法器念诵一遍）眼睛睁开一念，这样一念，快念，一口气一口气，一下子出汗了，也不昏沉了，混身出汗了。出汗了，这你们，这（敲）法器的人要注意，把法器也要放松了，“南…无…萨…哆”（南师示范慢速念诵并有节奏的敲打法器）法器（如同）军队里的口号一样，要懂的领导，这法器领导的好，带动全体都领导起来。因此告诉你，功夫有了，可有经验了，而且这样呼吸念法，快的法器，你几下就出汗了。金刚念诵，几下你象我刚才一下混身都出汗了，本来我要睡觉去了。就象这样念“南无萨哆呐，三藐三菩陀，俱胝呐，达扎陀，喻折隶主隶准提娑哈，喻部楞”（南师示范念诵一遍）这到顶上升起来了，背上都是汗哟！嗯！要注意修持，不要改变了。

好！现在你们都用被子盖好，啊！他们盘腿盖的，都要等一下都要交代好，你们先做一个晚课吧！（有弟子答：“好”）……。

啊！现在他们同学们在修，等一下修完了他们还有个施食，每天晚上给孤魂野鬼，在地狱鬼道众生要施食的，那么等一下你们出门跟他们施食。现在还没有施食呢！正在修准提法，念这个咒，啊！慢慢跟着念，或者是不熟练，听念，然后再学会，再讲。……。

这套法器也不要太慢也不要太快，一下就把人心都收下来，身口意三念，就入定了。我看你打法器的……。 （众弟子在法器的配合下如法念诵提咒，南师加和其中领导念诵）南无萨哆呐，三藐三菩陀，俱胝呐，达扎陀，喻折隶主隶准提娑哈，喻部楞……南无萨哆呐，三藐三菩陀，俱胝呐，达扎陀，喻折隶主隶准提娑哈，喻部楞……慢慢念……南无萨哆呐，三藐三菩陀，俱胝呐，达扎陀，喻折隶主隶准提娑哈，喻部楞……一口气一口气的念，还有不一口气念的（南师在念诵中一再提

醒念诵的方法)……南无萨哆呐，三藐三菩陀，俱胝呐，达扎陀，喻折隶主隶准提娑哈，喻部楞……出声念，一口气念完了，鼻子吸气，出声念和微念作用不同，……南无萨哆呐，三藐三菩陀，俱胝呐，达扎陀，喻折隶主隶准提娑哈，喻部楞……。

……。那么念诵，金刚念诵的方法，教过的。开口念也是金刚念诵的方法一样。所以念到中间换气，鼻子吸气，嘴巴闭掉。身体只有念好了，肠胃也念好了，而且一声接一声，一字接一字，一句接一句，根本没有杂念妄想了，没有杂念妄想，就观音法门所谓讲“入闻思修入三摩地”，一样道理，自己观自己的音声，闻好。

不要一边念一边心里想到鼓音悬槌，鼓啊！钟啊！那是领导全体的一致，并不是要你去听它。不过执悬槌之人，可自己要注意，要领导全体的一致，那当然有的牺牲自己了，你能够进入三昧，敲悬槌之三昧，就不会牺牲自己了，自然就敲起了。只有正坐，放到最高处，不是我在打，菩萨在打。

所以念诵的时候知道换气嘛！换气嘛！平常都教过你们同金刚念诵一样的，要是你中间停了，就要换。所以因此，“领单”，领子那个领，挂单那个单——坐在旁的。自己每个人，对自己的境界身体都要清楚，不要妨碍领单，很重要。

换气，嘴巴。我现在念，做换气的样了你看，“南无萨哆呐，三藐三菩陀，俱胝呐，达扎陀，喻折隶主隶准提娑哈，喻部楞……吸……（南师示范用鼻子吸气声）这个时候嘴巴闭掉，鼻子吸气，一半也可以，念到那里，没有气了就停，南无……南无萨哆……你念，比如念到“南无……”自己气没有了，“南无”就（嘴）闭下来，自然吸进来，调整好了，不是旁边领单还在念嘛！他念到“喻……”念到这里了，你就在这里嘛！你心里还在念，在换气，心里的念没有断。所谓换气，就是声音把它统统转接过来。你在换气的时候，心中的念本没有断，比

如说“南无……吸……（南师示范用鼻子吸气声）……折隶主隶准提娑哈，喻部楞”南无萨哆呐，三藐三菩陀……吸……（南师示范用鼻子吸气声）俱胝呐，达扎陀，喻折隶主隶……吸……（南师示范用鼻子吸气声）娑哈，喻部楞……南无萨哆呐，三藐三菩陀……吸……（南师示范用鼻子吸气声），俱胝呐，达扎陀，喻折隶主隶准提娑哈，喻部楞……吸……（南师示范用鼻子吸气声）……”。要这样换气，这是慢，快一点“南无萨哆呐，三藐三菩陀，俱胝呐，达扎陀，喻折隶主隶准提娑哈，喻部楞……吸……（南师示范用鼻子吸气声）南无萨哆呐，三藐三菩陀，俱胝呐，达扎陀……吸……（南师示范用鼻子吸气声）喻折隶主隶准提娑哈，喻部楞……南无萨哆呐，三藐三菩陀，俱胝呐，达扎陀……吸……（南师示范用鼻子吸气声）喻折隶主隶……吸……（南师示范用鼻子吸气声）……要这样换气，有一个人正念到这里……吸……（南师示范用鼻子吸气声），有人在旁边刚好“噗……”放声臭屁，◇◇◇◇◇（听不清楚），有屁就要憋住了，赶紧下座啊，在外面放了进来啊！所以这一点，你们看西方文化，外国人礼貌好。而且西方人的文化，吃饭大家坐在一起，尤其在外交场合，自己要放屁了，赶紧站起来，“对不起”一句话，人就跑出去了。所以在外国文化，大公司来办事的时候，在办公室里，要放屁了，就讲一声“对不起”，自己跑到办公室外面站一下，人家就晓得站一下有屁，就放屁啊！放完了再进来。中国文化呢？中国人对这一点很不注意，而且还当众放屁，还拿个手，在屁股后面扇一扇，表示“噢噢”对不起，对不起，把空气扇开。尤其乡下人，以前我们小孩子的时候放个屁嘛，在裤子后面抖“哎嗨！哎嗨！……”对不起，对不起，还在屁股后面扇，这是中国人。啊！这个要特别注意。所以，那么◇◇一天两天下去，肠胃给它调整好，胃酸过多啊！消化不良啊！而且真的放屁，等你懂医的，屁放出来，还带酸味的，有糟味的，或者烧干了味的，有几种味不

同噢！有酸味的，就要食气，胃酸过多，消化不良，有糟味，胃里面在发炎，那你们那里懂呢！？没有智慧，但是原则上要把握住。

换气。另外念诵知道换气，尤其金刚念诵的，而且念到没有我，念的好，自然没有杂念，最后只有音声能够听见，没有身体的感觉了。所以有时候，知道换气，但是你们要懂噢！你们这一些不用智慧的人噢！换气，没有把气存到身体里，憋到里头。换气等于你一样换嘴啊！换嘴他，你看你的嘴巴张开一张，并没有把憋在肚子里头，懂不懂啊？都不用头脑的，你还修行什么啊？所以气换回来，并不是憋到里头，慢慢身体整个下部都忘了，只有头在这里在念啊！在听啊！慢慢的头也没有了，就进入了那个三昧了，教理不研究，怎么修持啊！换气啊！你们不懂，所以不用脑筋，我经常骂你们，不开动脑筋，有什么用！换气，不是憋在里头啊！换句话说，你比如说，念的快（南师示范念诵三遍）“南无萨哆呐，三藐三菩陀，俱胝呐，达扎陀，喻折隶主隶准提娑哈，喻部楞……南无萨哆呐，三藐三菩陀，俱胝呐，达扎陀，喻折隶主隶准提娑哈，喻部楞……吸……（南师示范用鼻子吸气声）南无萨哆呐，三藐三菩陀，俱胝呐，达扎陀，喻折隶主隶准提娑哈，喻部楞……吸……（南师示范用鼻子吸气声）……”就是这样一换就是了，并不是叫你把气咽下去，憋到里头，你干什么？那么你身体越修越好了，呼吸气管肺部都对了嘛！肠胃也对了，一群笨蛋。诸位换气，把气憋在里头，“喻吼鸣……”让喉咙在修，如青蛙叫。所谓换气，是空气流通了嘛！那么内部，整个从喉咙以下，喉咙以上，通通打通了嘛！你不看到你在嘴里头换嘴嘛！因为嘴里都是它的空气啊！它进了鼻了就进了空气，它就活了。所以念的快，也是这样（南师示范念诵一遍）“南无萨哆呐，三藐三菩陀，俱胝呐，达扎陀，喻折隶主隶准提娑哈……”，还有是换声，自己在里头。以前是音声高的，节拍是一样，节拍不能变，

跟着大家共修的时候。但是你音声你自己，喉咙音，头部音，胸部音，那是你自己变的，比如说（南师示范念诵）“南无萨哆呐，三藐三菩陀，俱胝呐，达扎陀，喻……这一声是到了头部了……喻折隶主隶准提娑哈，喻部楞……这是在头部音……南无萨哆呐……这是胸部的音了……喻……你看，这是丹田”。那你声音可以这样，跟着大家做啊！声音就是这样调整气啊！你身体一切都，气脉都调整好了，那么几天修下来，这比做什么静坐，功夫气功都要快噢！念诵三昧，一切都没有得到，有什么用！

（南师示范换声念诵方法）“南无萨哆呐，三藐三菩陀……你听到换声，自己去体会……南无萨哆呐，三藐三菩陀，俱胝呐，达扎陀，喻折隶主隶准提娑哈，喻部楞……南无萨哆呐，三藐三菩陀，……吸……（南师示范用鼻子吸气声）俱胝呐，达扎陀，喻折隶主隶准提娑哈，喻部楞……南无萨哆呐，三藐三菩陀，俱胝呐，达扎陀，……吸……（南师示范用鼻子吸气声）喻折隶主隶准提娑哈，喻部楞……南无萨哆呐，三藐三菩陀，俱胝呐，达扎陀，喻折隶主隶准提娑哈，喻部楞……吸……（南师示范用鼻子吸气声）南无萨哆呐，三藐三菩陀，俱胝呐，达扎陀，喻折隶主隶准提娑哈，喻部楞……南无萨哆呐，三藐三菩陀，俱胝呐，达扎陀，……吸……（南师示范用鼻子吸气声）喻折隶主隶准提娑哈，喻部楞……”，啊！你看，三脉七轮都把它换遍了，身体内部，你等于用音声，里面的气脉，七经八脉，十万八千的毛孔都把它震开了嘛！这样真正念诵就快啊！比别的什么气功还要快啊！都不用头脑（南师大声叱责）。怎么修持啊！这个有不是思想，这就是说，你修持的功夫啰！都不去体会，讲一个金刚念诵，都做到喉咙里头，做青蛙叫。

换声，换气这下好好体会。（南师示范换声换气的念诵方法）“南无萨哆呐，三藐三菩陀……这就是头部的音，南无萨

哆呐，三藐三菩陀，俱胝呐……喉咙的音，南无萨哆呐，三藐三菩陀，俱胝呐……丹田，胸部（的音）……”。你自己那样念了不会哑声的，不会断气的，教了那么多，还没有懂！……。

### 第七节 发心、修持与敲法器

再提醒你们注意啊！不是从空法来修，从有法来修，全体八识一起在转，转八识成四智，这些话听了，都要真正体会，尽行受持，自己在修持上真正受益。你们在这里听课修行，那么久，讲句老实话，就都不在意你们，不在意，就是没有放在心上。原因是什么呢？一切众生。所以上，你们也是一切众生，我相我见去不掉，所以修行不得力。见思惑，自己的主观成见，跟你们各个人的脾气，个性执著，见识何来。

我现在问你们，为什么修法！当然一个人有一个人的效果，没有真正达到，比如法本，比如经本，在诸佛菩萨所讲的，瑜伽的，瑜伽懂不懂？就是说他们都告诉你的那个效果，为什么达不到？你那个讲讲看？你想都没有想，看到在这里修行，呆呆的坐在那里，贪图享受那个清静，就是不是清静，享受个人的外乐。另外，没有发起恳切的心，没有发起恳切求道求法的心。修行越多，越疲倦，疲倦的疲，懒惰的懒。没有真正做到三念投进，修行尤其修密法，身口意三念完全放弃了自己要投进去。所谓静坐空心，你们没有啊！不要说佛经典所讲的话，没有去好学深思。我平常告诉你们的话，表面上很恭敬在听，都没有听啊！比如每天早上起来，大家有气无力的，当然睡眠不好，早上精神都不够。为什么？修行人随时要参究，任何一个动作什么，随时要参究自己起心动念，不晓的讲，自己没有去修，因为恳切心发不起来。当然象这样的环境，这样的修持，很舒服啊！盘着腿，闭着眼睛“南无萨哆呐，……”这样有气无力的，在昏沉中，这就是气昏沉，你自己也不知道。对治气昏沉的什么法子？是么？平常听了的，到时间都用不出来，你那里在真听呢，那里在真学呢，一个一个我相，业力，个性，

习气重的不得了。这个我坐在这里，你们每一个人的音声，乃至动作，我都清楚。有没有身心投进，有没有六根八识都投进，我很清楚，每个人念的声音，我都清楚。甚至我在下面，打末扩音机一听，那一个人敲法器的我都清楚，我了解你们每一个人个性，习气。

就昨天给你们讲敲法器，敲法器你人平常要练习，自己要用心练习。敲法器是手敲，身体动作，身体动作跟心两个没有关系吗？绝对关系。那种人的敲法器声音是燥的，那种人敲法器声音是柔和的，平静的，那个人敲法器是乱的，法器就是音乐。古人听音乐，而知道这个人心中有没有发气，有没有怨恨之气，就在那人丝竹——笛子、箫子，竹子做的，丝子（就是）琴啊！箏啊！丝做的弦。指头在那里一弹，那人知音的，你象孔子、◇◇、◇◇◇，一听，就晓得这个人心中有心事，不用开答，一听就知道。你不要看打引磬啊！鼓啊！告诉你们怎样的柔和敲。（南师询问在坐弟子）知道你们讲，你们听了嘛！听了。自己有自己的习气，见思惑啊！跟练拳，写字都是一样的，古人为什么写的不同呢？你心不同嘛！画画，所以写字叫心画，心里头在画画，代表你的心。打拳也是这样，（敲）法敲也是这样，一个道理，一切唯心啊！那有象那个法器，就会代领大家睡觉去了，他自己心就是这样。念诵的音声也是这样，那是就是意念的表现，贪嗔痴三念在这里都表现了。

你可以骗得住众生，也可以骗得住你自己，骗不过诸佛菩萨，骗不过善知识，诸佛菩萨都是善知识。所以修行不得力，一切在心。要好好的反省，尤其修密法，身口意三念，意在观想，比如象你们上午，每天的上午，你心中观想是清明的吗？不清明的。念诵到自己满清明的，尤其是最好自己不要念，人越多，旁人越多，念越好，自己越听越清静，那个是气昏沉了，你的意念不清楚啊！观不明白，懂不懂？听了懂不懂（南师大声询问在坐弟子）？你念诵的时候，耳根没用观音法门啊！也

念自己也听到，不清明啊！那就是气昏沉了，身体也坐在这里，懒洋洋的啊！很懒呐！也没有所谓气脉渐忘，那是初步噢！进一步忘身的，忘掉身体。念诵声音，观想声音，融汇为一了，没有做到。所以一堂反复的念法，所谓一堂吃干饭，不通念法。

你们所有的人，每一个人法器都要练好。你看我也没有出家，法器也没有摸过，但是我都学过，一拿到手一看，一望而知。要怎么敲，就怎么敲，真得自在啊！这个改不过来，那么很多人敲法器，棒子在敲，手臂在敲，多吃力啊！真的敲法器，手的那个拿着那个法器，那个槌子，已经忘记了槌子，也忘记了手，都忘记了，两手手指轻轻一动，最后也忘记了在敲了。因为你们在敲，有意在敲，所以敲不好。轻一下，重一下，有一下，没有一下，在这拿着拼命的敲，心里很不愿意拿这个法器，最好给我清静，你那个不是清静，是昏沉，然后还说大家敲慢了，我拿过来敲快点，你心都在乱啊！你不是在修啊！你不在修善道，都在造怨，造怨就是嗔心啊！怨恨心啊！唉……

（南师长叹一声）！在今天的世界，今天的时代，在这个地方，心还不能平静。你看，都象出去的同学，昨天有个同学告诉我，一个一个报名字给我，老师这样出去了，名子都忘记了。

（我说）“那一个啊！”，“”高的，瘦的。”老师你怎么都忘记了，我说我心中不起，不留着些人的影像，出去不请我来。都怀念，都想转来，那是不可能的，没有什么要求的。要进来，我一直告诉同学，不要乱收人，出去很容易，既然出去了，不要想回头，应该自己修持，真的回来，可以啊！就说明你悟道了，我来勘验一下，或者得定了，可以啊！或者不然的话，你在这里，大家修那么久听那么久有什么用。出去了，噢！道在这里，好啦！再找这个地方，找不到了。当然也不敢直接跟我讲，讲也没有用，我当面告诉你，不要说下去了，你要在这玩一下可以，吃干饭可以，住一天可以，回去。……

## 第五章 准提法的密义

### 第一节 密在自己心中

……都不懂，这都做不到。再告诉你噢！修密法，没有什么密，密在自己各人心中。密法比如讲，准提法是别法，特别法门。它的修法包括了止观，包括了参禅，要参究啊！自然会成就。包括了净土，完全依仗他力的加被，准提佛母的，诸佛菩萨力量的加被……，这还不是投到自己性海中。但是你们有没有感受到，因为你念一天两天的经，六七天做法会下来，声音都哑了。

你们现在都一个多礼拜，第二个十天一半了，当然声音有一点不好，现在没有什么！这种念诵法，是不是已经懂的自己已经受益处了，将来念经也好，做显教的法事也好，都要这样心平气和去念，岂不更好。学就是这样叫学啊！就学会了。不要唉哟！我修准提法的时候是这样噢！啊！修其它的法会念诵就两样，也是一样。做其它法会，乃至念金刚经，乃至地藏经，一拿到金刚经，一开口就投身进去了，也就是观音法门，也就是大止观。不是我教你们念诵了准提咒，这个开口念法门以后，不要你们金刚念诵。再到了金刚念诵就不同了。那么开始也带领你们这样修，念了以后，叫你们用显教的唱诵——软修法门，也试过，现在你再试啊！更应该懂得念诵。那么宏忍师你唱一个香赞大家看，大家都在这个境界中，“宏忍在不在这里”（南师询问）？尤其你们这个男的，老的，一起来噢！（宏忍师在法器的配合下同众弟子齐声唱诵）……………（南师提醒修法弟子们）你们合掌，心还要平下来念……。完全没有对，啊！现在看到这两点吩咐你们做到，你们修这个准提法，这个法器现在拟定的规定，将来自己个人住茅蓬去观去修，乃至团体修，要记住，蛮好一个规矩。那么中间要用◇◇◇，◇◇◇。团体的时候，团体就是一个人，一个人就是团体。该那个拿起法器

讲的，该结手印的团体一起来，不要我不懂，或者没有听到，有昏沉。因为团体如果没有真正入定，不能昏沉，团体就是一个人，要心气合一，一个人将来自修的时候，专修的时候，你不要忘记个人就是团体，同法界一切众生一起修。你现在不练，不去体会，更待何时啊！所以你们拟好的，由从智法师带领规定的那个法器的讲，该如何就如何。我今天坐在这里，发现你们要这个法器讲，不听号令。该大家结印的时候，有些不结印，该大家不结印的时候，有些结印，团体不准这样。尤其你们，我本没有不对啊！我现在这个境界需要这样，你要知道这是团体啊！这也是菩萨道，要常顺众生，随顺法界，随顺大众，没有我。你要这样，你要这样，你这个我另外干啥呀？这些都不能反省到，这是第一点。

第二点，刚才因为你们上午念，我本来五六点钟就上来，但是我晓得，你们吃了早饭以后，还有些洗洗脸哪！做一些零碎◇人的事啊！他不会着急的，免得我上来你们紧张，所以拿到书在看，看完了到七点钟，我看看差不多啦！上来，你们还没有完全进场，所以我先坐在这里。看你们念得有气无力的，都还在昏睡状态中，精力不够啊！修行人何等的精神，那比英雄打天下还要严重啊！看你们这一堂念的不够好，修密法四个阶段，专一以后要离戏啊！专一以后，所谓一味，一味就是◇◇◇，离戏以后无修无证，专一这一段很难修到。因此，刚才叫你……不想想你们现在这样来自乡下，根本无心而念……。

## 第二节 自他不二

……，会了，差不多了，以后法会念诵就在这个境界中。你拿上法器一站，或者位置上一坐，此心中已经空了，自然不是为唱念而唱念，自然就来了。此观音法门中，自己在念诵唱念的时候，投到观音法门中，“闻、思、修”，自然法会了，“闻、思、修”会，自然就“返闻闻自性”，不要另外加的，不增不减，同一理念一切经典也是如此。现在正在准提法会的

境界中，今后你们以准提法为主，可以修一切法。要回向西方的念诵准提咒，《显密圆通成佛心要》都不好好研究啊！回向十方佛土都可以。并没有说，我是修净土的，现在修密法，准提法，好象门路走错了一样，并没有错，走错了改道，走错了不可，一样的。而且有准提菩萨的法力加被，你回向净土，回向药师佛国土，更有力量更快。念诵方面，现在宏忍代替，你念一下《金刚经》看，一字一句听清楚所念，开始（宏忍师在法器的配合下念诵《金刚经》）……（南师提醒）身心丢开，投到音声经文里头去……。嗯！对了，以后要注意，金刚念诵，修任何一法，乃至念佛，乃至参禅，乃至入关，一上座，身心就进去了，喜怒哀乐一切妄想，投进去了，都融化了。你还有喜怒哀乐，还有情绪，都不是了，根本就在大散乱中，不散乱，就昏沉，怎么样修行啊！

因此，我也碰到过你们几十位施食，施食法门教你，因为从智法师领导无方，我要责备他，不责备你们。施食因为他一切在喉咙不对，不能唱念，只好一句一句讲话一样讲。念诵也就是讲话，等于我们以前读书，把声拉长而已啊！所以古人读书有用处，读了一辈子记得，就是念诵的道理。念经叫讽经，言字旁旁边有个风，也叫颂经，颂就是偈颂的那个颂，所以读书叫念书，念出来。（南师示范念诵）比如随便念一句“天地者……万物之……逆旅……，光阴者……百代之……过客……，浮生……如梦，悲欢……几何……”。就这个道理啊！自然来的啊！，身心投进去了读书人，到那个文字的意境里头，“天地者……万物之……逆旅…… 光阴者……百代之……过客……，浮生……如梦，悲欢……几何……”。文章做的好了，文字般若开啦！念诵一样啊！文字般若就开了。因为你不会，过去造恶念多了，口念不清净，这喉咙不行啊！比如诗词，我这个诗词法门传承简单哪！“喻蓝，喻蓝”念完了。“南无文殊师利菩萨……南无文殊师利菩萨……南无文殊师利菩萨”就

完了。（南师大声进行错误念诵）“南无……文殊……师利……菩萨”这干什么呢？马上带领研究过，一路下去念诵，很柔和清静嘛！“南无文殊师利菩萨”完了，“嗡嘛呢呗咪哄…嗡嘛呢呗咪哄”这个就完了嘛！然后“南无萨哆呐，三藐三菩陀，俱胝呐，达扎陀，喻折隶主隶准提娑哈，喻部楞”就完了嘛！跟着下来就清静了。“南无观世音菩萨…阿弥陀佛…心经…观自在菩萨…”一路就下来，很轻松嘛！一句一句的，我不讲了，就不会动脑筋啦！那个祖师的法门不是创的，创出来就成祖师了。创，不是乱创的一佛理，菩萨五明，声明……。

施食也要改了，不要以后有杂念，我看你们晚上修持，一句一句硬梆梆的，这很柔和，一起下来了嘛！大家一试就下来了，这是关于施食的。所以这一次，你们这个寒假修持的一定弄好，基础打好，这一辈子不会证果，也不会走错路，他生来世一出头来，一悟千悟，不然摆在这里多少年有什么用啊！

换气，一直告诉你，每个人都要练好。敲木鱼，我几次做给你们看，一定练好。敲法器，敲木鱼也好，手腕这里，指头这里轻轻的，我经常说告诉你们，法器它自己会敲，没有手，没有指头，这个法器木鱼槌也好，敲磬这个槌也好，因为我的意已经合一了，它就是我，我就是它，自他不二，就敲好了嘛！

……，当然，在我们坛里头，坛场里头，道场里头，◇◇不二，这一次开头修的叫你此处无相可取。但是没有范围，只是告诉你，你自己发愿。基本上需要密法修证是有相。所谓有，一点一点安静，不能自由，不能任性，不能任运。

念满八十万遍，念满八十万遍再讲，念满五十万遍，念满五十万遍再讲。也许你的◇◇◇◇，好！中间快速的成就，也许不好，念满八十万遍，才规规矩矩有个基础，再来！修行不求◇◇的，所谓昨天跟你讲“只问耕耘，不问收获”。你现在怎么样（南师询问弟子）？录音搞好没有？（有弟子答：“好了”。）这一点，你要早早离开，记下来，上面缺了的，同学

那么多，总有一个头脑好一点嘛！连文字都不能记录的，记批一半这个有什么用！？才懒的讲给你们听。不能读文，读文不能忆持，有什么用！那么中间又说回来，刚才讲的，如此修法，没有不成就的，它修有法，跟显教，跟其它不同。净土仗他力，禅宗仗自力，即使到了◇◇不懂密法，一样同准提法修，自他不二，一定有交感。

### 整理后记

准提法是南怀瑾金刚上师所传的密法中的大法。自南师公开灌顶传法以来，立即得到传法弟子的喜好和专心修持，想以之求证菩提道果者多不可数。但其法修持非同寻常，必须有传法上师灌顶，方可以仪轨修证。但修习者畏难而退者有之，迎难而上者有之，更有甚者不通修持之念诵、观想、结印理法次序及教义盲修瞎练，妄想一蹴而就，想证菩提反入魔道。

所幸我于 2001 年请得南师为学法弟子主持“准提法修持法会”开示的部分录音文件（MP3 格式 6 小时左右）（但不知此法会详细情况，请道友给予说明）。经数次敬听，受益良多，因此发心将录音整理成文字，供养诸位道友。自 2003 年 9 月份起每晚听录音整理文字，得准提菩萨加持终于在 19 日中夜初成，又重新校过数次，力求无误。作文字整理时，但求保持南师开示意图原貌（口语化），不敢自意更改，以求阅者身临其境。因录音文件不是制作的很好，有些地方听不清晰，加之南师口音特别，我怀疑整理的不对的字词或录音听不清的地方用“◇”标记注明，望道友能给予更正。为了使文意连贯可辩，有的地方用括号内的文字做了补充。但南师示范诵咒之音，文字无法表达，恭请阅者寻原版录音，一心清敬听之。

南师本次讲法开示，将准提法修持的密意，合盘托出，底蕴尽泻。望阅者诸君“莫将容易得，便作等闲看”。

为了使文章错落有序便于阅读，根据南师开示内容中心之意加了标题。但愿不生画蛇添足、破坏文意之嫌。虽然终于完

成了这件事，但我心有余而力不足，心中很是惶恐不安，其中定有谬误之处，烦请阅者能够指正，是我所愿！！

## 另有一段南师开示，摘录如下：

### 【准提法修持要领开示 节录】

准提菩萨这个咒子感应是非常大的，但是要感应大，千万注意啊！诸位，我们修佛法的人要有利他的心（利益他人的心），不要专求自利；以利他之心去念，感应就很快。某个人找你，这个人很自私自利，专为自己着想，到你家里客厅坐一下，微尘还要带一颗走的人，那你都不欢迎嘛，对不对？所以，利他的人，诸佛菩萨自然会加庇。如果自私自利人，不是不得感应，他得的小。

所以，大家默默念去、默默修行，历代以来准提咒的感应是非常大、非常多。

没有坛场怎么修呢？我平常都教人念准提咒，随时随地可以，不规定自己硬性修法也可以，不着形式的修持，只要念咒子也行的。

## 南师亲授准提佛母施食仪轨

〈施食杯中放清水，以及白米(或饭或面食)七颗。左手屈中指，散竖余四指持杯，右手屈无名指置杯口。〉

1. 观想传法上师自顶而入，与己合一。



2. 观想梵字“蓝”[www.shixiu.net](http://www.shixiu.net)放光，洗净遍法界与山河大地，以及自己身心。念净法界咒二十一声(每七声加娑诃)。

如：唵蓝、唵蓝、唵蓝、唵蓝、唵蓝、唵蓝、唵蓝、娑诃。  
(共三遍)



念时在施食杯上用右手无名指画写“蓝”[www.shixiu.net](http://www.shixiu.net)。  
一边念一边写。

3. 观想文殊师利菩萨。自顶而入，与己合一。念“南无大智文殊师利菩萨”三声。

4. 念六字大明咒(唵嘛呢叭咪吽)七遍。

5. 观想准提菩萨，自顶而入，与己合一。念准提咒三遍：  
(同时加念一字大轮咒--唵 部林)

南无飒哆喃 三藐三菩陀 俱胝喃 怛侄他 唵 折隶 主隶  
准提 娑诃。 唵 部林。

6. 念“般若波罗蜜多心经”一遍。亦可加大悲咒一遍。

7. 加持六祖四弘誓愿一遍：

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。

8. (恭请七佛加持)

南无多宝王如来

南无宝胜王如来

南无妙色身如来

南无广博身如来

南无离怖畏如来

南无甘露王如来

南无阿弥陀如来

(七佛名号各念一遍)

9. 观想施食遍满虚空，念发愿文：

神咒加持甘露食，法食充满遍十方。

施及一切有情众，地狱饿鬼诸孤魂。

得食甘露味 离苦成正觉 自度复度他

永超三界乐 以此功德聚 众生皆成佛



10. 念“唵、阿、吽”（右手画写梵字“吽”于施食杯上）。

11. 念忏悔文(观想一切有情与己同念)：

往昔所造诸恶业 皆由无始贪嗔痴

从身语意之所生 一切我今皆忏悔

12. 至户外，在净石，或净地，或施食板上用手书写



“蓝” [www.shixiu.net](http://www.shixiu.net)。将杯中食物、清水施置其上，然后用右



手书写“卍”  
圆满吉祥。

## 南师关于准提法之开示

鉴于有些师兄在念诵准提仪轨中的降魔咒“喻哈哩底嘎”，南老师说：这个咒语不是上师咒，而是降魔咒，对非人的影响很大，平时不能念。法本中这个咒语是在修法到一定程度时，准提佛母现身，念三遍，以用来验证真伪的，真的佛母则愈加明晰，伪则自动隐退。福建有人曾专念此咒，被老师知晓后，立即令其停止。此咒会伤害我们周围肉眼看不见的众生，如我们不小心伤害他们，万一他们籍怨报复，可也不是好玩的事情，况且学佛最讲究慈悲心，所以还请念此咒的师兄们停下来吧。

现再注明南老师传承准提咒的普通话正确发音：

南无萨哆呐，三藐三菩陀，俱胝呐，达扎陀，喻折隶主隶准提娑哈，喻部楞

汉语拼音注音：

na mo sa duo na, san miao san pu tuo, ju zhi na, da za tuo, om zhe li zhu li zhun ti suo ha, om bu len

还有流传的南老师念诵的准提咒，南老师是用金刚念诵法所念，初学者切不可去模仿，不然容易把声音压在喉咙口，对身体不利，刚开始学还是用开口念诵，一口气一口气念，念到后来咒子熟了，自然而然会转成金刚念诵的。老师说：修准提法一定要有100万遍的念诵基础，念诵要记数，最好每天都规定念满一定的数量，勿要懈怠，能够念满500万遍则最好。有些师兄在修仪轨，观想不得力，观想不起来，老师说：仪轨可先不修，先认真持咒，咒语持到一定程度，定力增加了，自然会容易观想了。念诵准提咒是多多益善，老师身边有个美国的外交官，他不修仪轨，光念咒，至今已念准提咒达2000多万遍了，他现在对于念头的控制以达随心所欲的境界，想动念就动念，不想动念，即可以一个念头也不起。他说他平时都不敢动念有所求，只要脑子一想什么东西，马上会应验实现，真是太神奇了。一个老外念准提咒都可以到这种程度，大家要努力啊！！另提供参考。1、喻哈哩底嘎 底嘎的发音是很强的从下丹田爆出来的爆破音

平时打坐或握金刚拳方向不要对着天，恐伤他类。

心力增强能“心想事成”，此时若不起真慈悲，行普贤行，不从见思二惑着手，果报很重。

## 寒假共修会上开示

西元一九八五年元月

讲于十方禅林寒假共修会

你们目前这几天用功修持准提法，一开始还算精进、专一，但是连续的几个七期，是否能坚此一念，贯彻始终，甚至法会圆满后，仍然能将自己全部身心投注于准提佛母无尽无边的深妙法海中，那就要看各人所发成就无上菩提的愿心，是否真切而定了。

修持密法，或者显教的各种法门，所为何来？讲究的还不是经过如法的修习，得到圆满成就。成就的时候自然解脱，自然成佛。千万不要有世俗作生意的投机心理，心存利害关系，计较取舍，那是芝麻绿豆大的小事，微不足道。功名富贵是过眼云烟，成佛成魔也是过眼云烟。真正成佛解脱者，是连佛也不成。无所谓佛，也无所谓魔，当下成就，一切解脱。

你们有的在这里听课、修行了那么久，虽然有点效果，但是一切众生的根本大病——我相、见思二惑，以至贪瞋痴等等，仍去不掉，修行还没有真正得力。为什么呢？大家以为自己已经在用功修行，其实往往只是坐在那里贪图自己那点清净的感受而已，这不是道啊！修行得不到佛经上所说的那些根本变化身心气质的受用，原因在于没有发起恳切求法求道之心，身口意三业没有虔敬专一地投入普贤菩萨广大深密的行愿海中，谈不上对释迦牟尼佛苦口婆心所说的教法，身体力行去“信受奉行”，你们有吗？

所以，有许多人学佛学了一辈子，到底所为何来？“因地不真，果遭迂曲”，迷迷糊糊钻了大半生，世法出世法搞得两头空，何苦啊？！

再慎重地告诉大家，修密法没有秘密，密在各人心中。而准提法是密法中的别法，特别殊胜的法门，它包括了止观，包

括了参禅，同时包括了净土，并且又能完全依仗诸佛菩萨的加被。因此你们要将自己的身心澈澈底底地投进去，投到哪里去啊？！还不是投到本身原来圆满具足的自性海中，毫不保留，毫不怀疑，这就对了。

现在大家这么多人在一起共修，所拟定的这一套修持与法器敲打的规矩，对于你们将来个人住茅篷专修也好，集合几个志同道合的同参共修也好，都是一个很好的榜样。要知道，整个团体就是一个人，修法时的结手印、散手印，利用木鱼、磬、鼓来引导一致，那是必需的。再者一个人也就是团体，将来各位自己独自专修时，千万不要忘记，修行是与法界一切众生一起共修，要有这等广大的心量，修行才能迅速成就，也才是真正在学佛修道。

有关修持准提法的基本观念、念诵要诀、仪轨程式、观想方法，乃至其他许多相关事项，我大致都跟你们讲了。以前我也曾经在寒假禅修讲“般若正观”法门时，首先提到修学一切佛法的基础——普贤行愿品的修法。这是学佛学道最关键性的信念所在，我们的心量要以普贤菩萨广赅无尽三千大千世界虚空般的行愿力为榜样，方是真修行人，才是真佛子。

像你们现在于坛场里修法观想时，若一边念咒，而一边还在打妄想的话，那便是在造恶业，与修习准提法何干？！真修之人，全心全意地修，念念孜孜地修，随著旁边法器的节奏，有如一条利鞭密集的抽打下来，不知减少了大家多少乱造恶业的机会，想说说闲话，或者对于人生怨东怨西，也都没时间了。如此消极地少造了许多恶业，累积起来，变成积极地在造善业。大家现在虽然所念的是咒子，其实也等于实行华严经普贤行愿品中“礼赞诸佛”的愿行，如果真能澈澈底底从心中热切地生起普贤菩萨大行大愿的情操来，便能突破我们多生累劫来的罪障恶业，那么迅速成就菩提道果，夫复何疑？！

学佛修任何一法，都必须在根本上衔接这生发一切无量功德的总电源——普贤行愿品。现在我们开灯，翻开“华严经”中的这一章节中的重颂，重新温习一下。

有关普贤行愿品偈子的唱诵法，你们暂时可用平时在晚课唱诵“忏悔偈”的方法来唱，现在你们先唱重颂开端的前四句：

“所有十方世界中，三世一切人师子

我以清净身语意，一切遍[原字为双人旁+扁-校对者注，下同]礼尽无余。”

（同学们如法唱诵）

诵咒观想修准提法，一开始念时，意一观想，心中不论观想明点或是月轮，乃至准提佛母，口中念著咒子，虽然不必再念普贤菩萨这四句偈，但意念上要作到“所有十方世界，三世诸佛”尽在心中遍礼无余。不只是准提佛母，三世——过去、现在、未来的佛，人师子——人中之大导师、天人师，也就是佛，都要包括在观想里面。你说我观想不到，不是要你幻想，而是你念头这样一带就晓得了，比如现在我在念咒子，同时“我以清净身语意”这一念已经含摄在修法里面了。身业现在安坐坛场中修法，语业念著咒子，意业正修观想，观想十方三世一切佛，一一佛前都有一个我在顶礼，“一切遍礼尽无余”，所有三千大千世界国土都到了，一切都在这一念，这就是密宗的观想。

你说我还是观不起来，那就作个比方，从你开始学佛至今，一定到过不少寺庙，在这一念中，曾到过的寺庙大殿上都有一个我在那里拜佛，这样应观想得起来吧？观想就这么容易啊！只要念头上轻轻带一下，刹那间意念上就修到了嘛！每天要如此修，这并不难啊！要是一时做不到，也要恳恳切切地将这四句偈好好念一遍，如此而修，以后一半工程就晓得怎么用功了。一念到经文时，心中同时观想到，口到，意即到。再来：

“普贤行愿威神力，普现一切如来前，  
一身复现刹尘身，一一遍礼刹尘佛。”

（同学们如法唱诵）

现在观想功夫又进一步了！功夫的训练就是修啊！就是修持自己心行，在一念中成就无量礼佛功德。刚才教你们观想，譬如现在修持准提法，正念时，所有十方世界一切准提佛母之前，一切如来之前，都有我在恭敬顶礼，你说这样作得到吗？应该要深信不疑，这是普贤如来的行愿力，那一位是普贤如来呢？就是你

——自性的普贤。其实我们人一说到那里，心就已经自然而然现到那里。你们想想你们的家，现在讲你的家，门口或家中的东西，一想就起来，这就是普贤。念头一到就现出来了，这是同时的啊！怎么会说观不起来呢？而现在我们修行是想佛境界，不想世俗境界，观想十方三世一切佛，一一佛前有我虔诚礼敬，这就是普贤行愿的大威神力，也是你自性普贤如来的大威神力。所以在观佛的时候，要你观十方三世一切佛，“普现一切如来前”，一一如来前都有一个专诚礼敬的我。

“普贤”即是“普现”，凭藉普贤如来的威神力加被你，你一念真诚清净便到了。一一佛菩萨前面都有我，你坐在这里，眼闭著也可以，你另一念的身体出去礼拜，有无量百千万亿的化身，一念之间就出去了。

“一身复现刹尘身”，坐在这里，心一想，到处都是我在礼拜，这一想，作得到吗？（同学们回答：作得到）是真的？不要骗自己。（同学中有些没作答）有人没答话，是作不到吗？如果作不到，就要忏悔。因这观想道理，没有真懂进去，所以作不到。这个并不是什么功夫，只要理到了，事就到。作不到是理不到，是智慧不够，就该夜里自己起来恳切拜佛忏悔。你说这个道理。我懂了。好，我们现在来试试看。我现在说：诸位我们现在先修第一观想——礼敬诸佛。十方三世一切世界

中，一切佛菩萨前都有我在顶礼膜拜，这作到了吗？（同学们答：作到了）岂止如此，你那出去的身体，那个身体也是你念头所变的，念头所观想的。这观想并不需那么用力，这个身体本有千百万亿的化身，而这个世界是重重无尽的。刹是刹土，像现在这一层楼就是一个佛刹，这个地球也是一个刹土。这刹土上有无数微尘，一尘代表一刹土，一刹土中又有无数微尘，所谓帝网交织，重重无尽，绵绵密密，尽虚空、遍法界，无处不是我，无处不是佛，一一佛前都有我，如此一一礼拜下去。像这样“一身复现刹尘身”这似乎就比较难些了。要是作到了，一切就很轻松。故修密宗最基本先要拜满十万次佛，这四大所成之肉身，要真礼佛，而且还要观想千百万亿化身出去礼拜。

现代一般的密宗，有什么喇嘛活佛来了，去灌个顶，念个咒子，就自以为是 在修密，但是这个最基础的礼拜功德作到了吗？礼拜是基本学佛的第一步，像我们进小学开始上课时，还要先向老师行个礼呢！你跟佛学，可真真切切磕过头了吗？所以，你须依此所说，礼满十万以上。“一遍礼刹尘佛”，有无量无边的我，我的前面都是佛，虔诚恭敬地礼拜，一切都是我的一一本师。像这样修，念念都是这样，岂有不成就的？所以我把普贤行愿品印成那么精致的经本，要你们以此修行，你们做到了么？这四句偈再唱一遍，唱时要懂进去，全心全意投入这个境界。（同学们又唱了一遍）到此还在普贤行愿第一条的“礼敬请佛”。告诉过你们，我学佛，开始就走这个路线，所以进展的快！再唱诵下面四句：

“于一尘中尘数佛，各处菩萨众会中，  
无尽法界上亦然，深信诸佛皆充满。”

（同学们如法唱诵）

这是与刚才相关的功夫境界，即是说那么多刹尘佛前面，都有我在顶礼。

“于一尘中尘数佛”，一个地球是由无量数尘所构成，一尘代表一个世界，一个世界又有无数众生，每一个众生身上也有无数尘，每一无数尘中又有无量众生无量佛，重重无尽。人间世是个灰尘的世界，是泥土构成的，像现在这个房子也是泥土构成的，一尘中有尘数佛，一尘中有无数尘，尘也数不清，佛也数不清，不但佛数不清，菩萨也数不清，而菩萨在那里呢？就在人间，就在这物理世界，到处都有，乃至厕所中、大便中都有佛，因都是尘啊！不论天堂地狱无所不在。而每位佛前都有菩萨，菩萨也是无尽，“各处菩萨众会中”，所以于一切处、一切时都要绝对的恭敬，不垢不净。“无尽法界尘亦然”这个宇宙法界本是无量、无边、无尽，所以不要把自己的心量弄得那么窄小。这无尽的法界中有不可计、不可数的尘世界，因此，这一拜时，一一佛、菩萨、善知识前都有我，只是你功力还不到，所以一时不能化身千百亿，也因此更要“深信诸佛皆充满”，到处都有佛，到处都有我在顶礼。

这点搞清楚了吧！所以，修准提法时，就以这个心境去修。现在下面四句大家接下去唱诵一遍：

“各以一切音声海，普出无尽妙言辞。

尽于未来一切劫，赞佛甚深功德海。”

（同学们如法唱诵）

再来进一步是称赞如来，在无量佛前都有我在拜佛，拜佛同时还要赞佛。

“各以一切音声海”，六道各类群灵语言各各不同，每一种类、国土，乃至国土中的地方语言，皆有差异，六道一切众生，皆以自己的语言来赞佛功德。现在念准提咒，也是赞佛，赞颂准提佛母的巍巍功德，“普出无尽妙言辞”，对佛一切好处尽情地赞叹。像你们这样的又唱又念，也是在赞叹如来的庄严圣德。“尽于未来一切劫”，以一切美妙的言词、音声，永远欢欢喜喜地赞叹下去！“赞佛甚深功德海”，这些要点大家

首先都要懂得，否则只是光坐在这里，一天到晚反复的诵念准提咒，想想不是很好笑吗？你如果懂了这个，身口意三业随时就在这个境界中，即得入普贤如来大定。你看看这显教的经文不就是一个不可思议的大修法吗？而你们看不懂经文，把经典当作一般文字在玩，看是看了，但未真懂，而它却是一步一步带领你修行，深入诸佛甚深法味。你们的身口意三业依法作到了吗？现在讲了一点让你们略尝，这不是把诸佛的法宝都给摆在你们眼前了吗？你们还在攀求个什么呢？一定要神秘兮兮给你们一个秘密的法门才是吗？然后就喜欢高兴的不得了，笨啊！那是诱惑你的，真的秘密就在这里，无显而不密啊！作到吗？观想到吗？今天讲了，一定要作到，从明天起，要将普贤行愿开始之礼佛、赞佛，观想好，不要走样。

你们平时也常常诵经、读经，这么讲解过后，有没有觉得以前平常虽然念过经，但好像没有念过一样？看过经以后，往往经是经，我是我，可以说没啥受用，一切法皆是佛法，显教的经典上都传给你了，都给你说明了。我看了你们的日记，有些同学已经懂进去了一点。

昨天讲到礼佛，说明在意识上观想礼佛的方法。礼佛后是赞佛，譬如我们念

“南无阿弥陀佛”就是赞佛，皈依无量光佛、无量寿佛，就如念准提本咒一样，口念“南无阿弥陀佛”，意念上要观想礼敬阿弥陀佛及十方三世一切佛。以此回向净土，一切众生皆同声念佛，要有这个意境才行。这个意境属于一种想像，却是自我能作主的，如果作不了主的意境则是魔境，即使是佛给你作主的，严格而言，也是魔境，要搞清楚，这点非常重要。

现在接下去讲供养，一面礼佛，一面供养。你们学佛对于礼佛、供养的规矩都要学过，不依规矩不成方圆，要学会这些规矩才行。大家先唱诵下面四句偈：

“以诸最胜妙华鬘，伎乐涂香及伞盖，

如是最胜庄严具，我以供养诸如来。”

（同学们如法唱诵）

唱念在文学上叫赞颂，佛经上有时名之为赞叹，叹不是叹气，拉长声的谓之 叹，赞叹不是悲伤的长声短音，文字上要明白。叹也不是哭一场，而是文学上所谓“曼咏”，像唱戏拉长声的唱，拉长声代表感情之至切。像唱诵这四句偈时，象征自己心意识恭敬之情升华到了极点。要注意，这段与前面的礼敬赞叹是连著 下来的，在意识上的观想，念头这样一动，十方三世，尽虚空、遍法界，每一处 都有佛，每一佛前都有我在礼拜、赞叹，并且供养。

佛教供养普通讲十供：香、花、衣、珠宝、抹、涂、烧香、盖幢、伎乐、合 掌。“以请最胜妙华鬘”，这里提到了最美最好的“华鬘”，世界上最名贵的妙 华，各种颜色的花朵编织成串、成环来供养佛。如花圈，可带在身上，也可挽在 头发上。“伎乐涂香及伞盖”，伎乐，“乐”字念 yuè，伎是跳舞，跳舞 跳得好也可以供养佛，像前几天有人要我跳舞，我不会跳，逼得没办法，只好来 个“心经”舞，把“心经”的内涵用舞蹈表现出来。戏曼歌舞都属伎，打拳也是 伎，拳打得好，也可以供养。乐是音乐，各种音乐都可供养，像西洋有些音乐，听得也能使人宁静安祥。另外，涂香就是擦在身上的香料，如真珠膏、真珠粉， 这些也都可以供养，又如冬天擦来保养皮肤的润肤油，以及平常吃的维他命，要 用要吃以前也都可以先供佛。檀香水也属涂香。伞盖，挡风雨、遮太阳的用具都 是。中国古代皇帝、大官等等，出门都有搭伞，印度也如此，而“盖”就包括很 多很多了，像露营的帐篷也是。

“如是最胜庄严具”，这些最好——世界上最庄严的物品都可供养佛，连房 子都可以供养佛。“我以供养诸如来”，我这些宝贵的东西，一切佛都供养，这 不是口中念念，讲讲便得，意念上要真切诚恳，站在佛前或打坐，不一定要注重 形式，上

座修观以前，在这一念上先修普贤十大行愿，然后万缘放下，一念清净，如此没有不成功的。好，再念一遍，然后唱诵下文四句偈：

“最胜衣服最胜香，末香烧香与灯烛，  
一一皆如妙高聚，我悉供养诸如来。”

（同学们如法唱诵）

这偈句比较简单些。十供养外，也有讲四供养的，即是饮食、衣服、汤药、卧具。现在讲衣、香的供养。新衣服要穿以前可先供佛，那要供多久呢？心到了，就到了，时间无定。末香——粉末状的香。烧香——中国人喜欢用烧香，檀香也用烧的。灯——油灯、各种灯。烛——蜡烛。以上诸物等等一一皆供养佛。你们唱到“一一皆如妙高聚”时“一一”的唱法，并不是唱本音，唱本音便唱不出来，如唱京戏，大王的大就唱“待”音，如果用“大”音就唱不出来了。唱念佛经，遇到“一一”，唱本音“一”，也不容易发音，喉咙声音会像哑了似的，如果改唱“样样”的发音，大家唱唱看，是不是唱得比较舒服？其实一一的意思就是样样，如果唱“一一”到第二个

“一”很难再唱“一”的音，硬唱会使喉咙出毛病的，这个道理大家要明白。修菩萨道要学习五明，大大小小的事物，样样都要了解。如果作诗填词的人，在这里的音韵就要另外选用，他绝不肯用两个“一”字的。因为诗词歌赋是要给人朗朗上口，唱诵出来，这才符合好诗的条件。像苏东坡的诗，就音韵而言，有时候有些问题，我们这位大诗人有时候很任性，唱不出来他还是硬用，所以他的诗词要打鼓唱，因打鼓唱，粗犷一点没有关系，而歌赋就不能这样打鼓，气势汹汹的唱。佛教唱诵更是不行，因它大都是安详柔顺的曼咏，因此你就要换字了。

再说“妙高聚”，妙高是须弥山，在佛教用以代表世界的中心，翻译中文是妙高山。譬如佛前供的曼达拉，四环是代表四大部洲。平常我们供佛，不要认为用这么少的米就要供养十

方三世请佛，不是的，它是一种象徵，作供养时，心量 的意境上就要扩大，要尽量观想成妙高山那么大。并不是买了两根香蕉供养佛，又想快快供毕，带回家给儿子、孙子们吃，这不叫供佛的。因此，供养时，心量 要达忘我之境，心量有如无边无际的虚空，以我的全部都供养十方三世一切诸如来。再来：

“我以广大胜解心，深信一切三世佛，  
悉以普贤行愿力，普遍供养诸如来。”

（同学们如法唱诵）

那么，也许你会问，如上面所说的这样观想，不都是幻想吗？修行就是幻想 吗？是的，修行就是幻想，幻想修成功了，就有神通妙用，因为神通妙用也是幻想。所以这个时候你要瞭解，妄想并非错误，妄想也可以是对的。“我以广大胜解心”，这心性之体本来就是广大无比的，当理通了时，这个幻想就不是幻想，而是功德。教理不通，没有悟道，修得最好，也是魔道。教理通了，修一切道都是正道。“我以广大胜解心”，“深信一切三世佛”。为什么我的观想是一种事实，不只是理想、幻想呢？因为我们现在修这普贤行愿的观想，是依普贤菩萨的行愿之力，使之成为事实，而普贤（现）是无所不在的。

“普遍供养诸如来”，这地方也要明瞭，这个观想的意念境界是不是独影境？是不是带质境？它是好？是坏？就如观明点，先看这油灯的灯光，借之观想，这是带质境，但它是坏的东西吗？不是的，它不坏也不好。像现在你讲话，每个思想念头都是独影及带质境，就如今天早晨你们吃的稀饭是什么呢？（同学答：地瓜稀饭）好吃不好吃呢？（同学们答：好吃）当下一面讲，一面意境就有影像，这是带质境，它们并不坏，你修得成功，妄即是真，真即是妄，就怕你妄也修不成，空空不了。所以修一切法，有，一切皆有，当我们观想供养时，一切都是真的。修学普贤行愿是学佛的第一步，像我开始学佛，首先就是普贤行愿品及准提法这样一路上来，循此求证菩提，

可以迅速成办，没什么稀奇。现在我把这二大殊胜的法门告诉你们，它包括显密一切法，我一向不大传密，这就是大密。

接下来你作到了礼拜、赞叹、供养后，再要你忏悔。下面四句偈，好好唱吧！

“我昔所造诸恶业，皆由无始贪瞋痴，  
从身语意之所生，一切我今皆忏悔。”

（同学们如法唱诵）

讲到忏悔，必须彻底。像现在，你们修准提法，大家将身语意三业全部都投进去，全部把它转过来，即是真忏悔，忏者切断过去的错误，悔是以后不再犯错。不二过，不再犯了，颜回的不二过就是悔。另外，六祖解释忏悔，解释得最好，大家暇时还要把“坛经”请出来好好参究。忏悔后便是：

“十方一切诸众生，二乘有学及无学，  
一切如来与菩萨，所有功德皆随喜。”

（同学们如法唱诵）

学佛的人同时也要作到“随喜功德”，不只是对佛菩萨要随喜功德，十方一切诸众生的功德也都要随喜。这世界上各个不同的社会，有很多人并不学佛，也不修道，也不信宗教，但他们是菩萨，所做的是对的，这也都要随喜。不要认为你们出了家，念佛拜菩萨，学禅修密才是对的，如果你们自己认为自己才是对，那你所修学的则是魔道。现代社会上很多众生都是佛菩萨转生来的，一切众生的所有善行就是佛的善行，所有十方三世一切众生的善行功德，我们都要随喜。有利益他人，能替人解决烦恼、麻烦，这就是行菩萨道，都要随喜。

此外，“二乘”是指声闻、缘觉。“有学”则指尚未证果、还在学习的，

“无学”则是证果的阿罗汉。这些等等小乘境界，有一点功德善行，我也都随喜、赞叹！所以有些人只管自己，不管他人，虽有不足，只要真实修行，我都随喜，一切如来与菩萨，

所有大大小小的功德也都随喜。那么，什么叫功德呢？作事有贡献，有成果的都谓之功，有效果的累积起来谓之德，功是功，德是德。如污染之地，你把它洗净了，这也是功德。无功不叫德。不是要人出一点钱，就是功德无量，出钱者是有功德的，你受的人有功德吗？真要修得有功德，则要三轮体空，不为自己。所有一切功德，我皆随喜，如举手之劳，也都包括在内。但别人约你一同作坏事，则不能随喜。像照顾大家安全的，注重众人每个小问题的，这也是随喜功德，每个人都应学习去作，不要说那不是我的工作，各人自扫门前雪，不去管它。接下去：

“十方所有世间灯，最初成就菩提者，  
我今一切皆劝请，转于无上妙法轮。”

（同学们如法唱诵）

再来讲请佛转法轮。世间灯象征为人天众生眼目，给人智慧光明的善知识、明师，他们明澈的心灯，照亮了世间的黑暗。良师益友就是世间灯，所以一个有智慧、有成就的人，可以传佛法的心灯，不使灭绝。能够为一切众生指点明路的十方所有大善知识，我都劝请，祈求他不要涅槃，保持身体健康，活得长久，多多利益众生，多多住世救度世人。世间灯不一定是传佛法的，只要能救世救人的有用的学问都是。

“最初成就菩提者”，即是佛。他在菩提树下悟道成就正觉。此处所指最初的就是最后的。佛在“金刚经”上有言，他多生累劫以前，在燃灯佛那里授菩提记的，最初这一悟，与这一生菩提树下所证的这一悟是同一个东西。所以“华严经”上告诉我们：“初发心即成正等正觉，故最初成就菩提者是成了佛，悟了道的人，这所有“我今一切皆劝请，转于无上妙法轮”，劝请他们不要入涅槃，不要离开人道，多留在世间，多教化众生。因为善知识是随顺众生的需求的，有时遇到太过痴笨顽冥的众生，并不好受，众生不愿被教化，那么善知识也会

想走的。所以菩萨要拼命劝请诸佛、善知识们，长久住世转法轮，紧接著：

“诸佛若欲示涅槃，我悉至诚而劝请，  
唯愿久住刹尘劫。利乐一切诸众生。”

（同学们如法唱诵）

如此劝请即是普贤行者，修普贤行的人都是如此，所以佛、善知识教化上厌烦而想入涅槃，都跪在他们前面至诚劝请，“唯愿久住刹尘劫”，希望他永远住在六道中，因为这肉体一丢掉了，再来是很麻烦的，尽力要求佛住世“利乐一切诸众生”。

“所有礼赞供养福，请佛住世转法轮，  
随喜忏悔诸善根，回向众生及佛道。”

（同学们如法唱诵）

修普贤行的人，由礼敬、赞叹，供养等等，乃至劝请如来住世转法轮的功德，以及随喜、忏悔等等所修善根的功德，都要回向给大家，回向一切众生都成佛道，这是真正的修行人。像刚才大家这么四句四句地唱念来，清净不清净？（同学们答：清净）不要以为唱念没有什么，认为它是小小法门、软修法门而已，今天你如果有烦恼，心中有痛苦，到佛前一站或一跪，将四句偈子虔敬赞叹的一唱，要掉泪要哭，你就哭著唱，所有心中的粗气、业气，全部都把它唱出来，也等于练气功的吐故纳新，很容易清净就现前。

现在我们所讲普贤行愿品属重颂部分，原经的长行里其实已有很详细的说明，这些非精读不可。学佛修行要正思维，不要一天到晚只有空想、妄想、痴想一些世间俗事。现在再讲“常随佛学”，这一项大家唱颂一遍，唱颂经文时，一字一句所表达佛所说的意思，全部身心都要投进去，老老实实的下到阿赖耶识种子里去，至诚专一，这是我一再强调的。

“我随一切如来学，修习普贤圆满行，

供养过去诸如来，及与现在十方佛。”

（同学们如法唱诵）

这四句偈看看文字都懂了吧！？怎样才是修习普贤圆满行呢？嘴里念过就算了吗？尤其既然辞亲出家修道，所为何来？正是要随时随地修习普贤广大圆满行，从身口意三业起修，真能作到了，大小乘的戒、定、慧都在其中。大家随时随地要记到这十大学佛要点，融入自己的内心，化成自己的行为，切实奉行，何患不能速成无上正等正觉？！

现在要讲常随佛学，你们不是出家学佛吗？学佛不是皈了依、受了戒、吃了素，就算数了。像我学佛的法缘，第一步就遇到明师，给我一本“普贤行愿品”，嘱咐我回去好好念，我依教奉行，早晚念诵，当时年纪虽小，却很快便溶入普贤菩萨那种无比伟大的心境里，现在我也给你们一本，也要你们细读，但你们大都把文字随便念过就算了，没有好学深思，没有恳切发心，真正的忏悔作到了吗？普贤菩萨广大行愿为基础的菩提种子真种下了吗？别以为在禅堂作作功夫，修修气脉，说说几句口头禅，有时得到一点感应就对了。身为一个修行人，身心行为没有合乎普贤行愿的标准，有用吗？

那么，怎样才叫作学佛呢？“我随一切如来学”，释迦牟尼佛的“诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教”，普贤菩萨等愿行，乃至药师佛的十二大愿、阿弥陀佛的四十八大愿……等等诸佛菩萨的伟大行愿，从自己的身心上切实奉行，第六识的意根，随时随地挂念著这些佛菩萨大慈大悲的精神，将它慢慢深植在自己的意根里，最后溶入整个阿赖耶识中，如此，八识田中的业识种子就转化了。最近讲“楞严经”，提到观世音菩萨以一切身度化六道群灵的愿行，不就是最值得大家全心全意效法的吗？大家学佛一开始就该“修习普贤圆满行”，开始圆满，最后一定圆满，开始的道路正，最后的目的也一定正，普贤行愿品前面几段曾讲到供养诸佛，现在又再次

强调“供养过去诸如来，及与现在十方佛”，开始先说了供养，现在又回转过来说供养，“维摩诘经”上也说，所有供养中，法供养为最。但若以为那我就法供养以外，其他的全免了，这也不行的，除了物质四事供养以外，还有身口意三业供养，譬如修准提法，昼夜专精修行，至诚恭敬，在修法念诵中不动任何妄念，这就是法供养，真供养。现在大家还是再把这一偈念一次，注意，不要马虎的念过去，身口意三业专一的念，如果马虎随便，那一点功德都没有的。功德是要下“功夫”才有所得（德）。现在唱下一个偈子：

**“未来一切天人师，一切意乐皆圆满，  
我愿普随三世学，速得成就大菩提。”**

（同学们如法唱诵）

本来这些偈子是一篇连到，整体一气呵成，我们为了唱诵方便，乃把它每四句分为一节。这里提到：“未来一切天人师”的“天人师”就是佛。注意！学佛不要迷信，佛者是行师道，教化一切众生。教主是我们尊崇他的，佛的本身无所谓这些，千万不要因此而搞成封闭式的宗教，现在宗教都有排外性，搞宗派法脉等错误观念。我们皈依佛是皈依正知见的佛，不是结党营私，像搞政治派系一样。一般人信宗教都没有像佛那么伟大的胸襟，要知道佛是天人师，胸襟恢宏，不可限量。若以神而言，神的度量都比人大多了，“聪明正直，死而为神”。往往人的度量反而最窄了，有时鬼的度量都比人的度量。量大，福才大。没有量则没有福气，所以成佛是要何等的度量啊！佛不仅是人中之师，还是天人之师。我们平常讲天人师，如何是天人师的精神呢？这一定要好好弄清楚。

佛是天人之师，可为帝王之师，也可为玉皇大帝之师、大自在天主之师，所以三界天主都来皈依，赞拜不已。这些一方之主都不是因为命令而来的，乃是本乎至诚的恭敬前来受教。是你的德性到了、智慧够了，则可为天人之师，我们要学这个

精神。常随佛学要如此依法而学，不要自以为修行有了一点门道，做了一点好事，或者一出家便我是比丘！我是比丘尼！自大傲慢，目空一切，那就糟了。如果你智慧功德真修到了，能包罗万象，作到菩萨的四摄行，自然能为众生福田，当然可成佛，成天人师，最近你们都有点进步，至少少病少恼，这是修法得益的现象。所以大家无时无刻要随佛学，随天人师学，学他的精神，修一切供养，戒、定、慧三学一切依教奉行，六度万行、三藏十二部的一切行门都在学习之列。一切即一，一即一切。如此等将来诸位出去宏法时，一上座就忘我，身心全投进去，自然说法无碍，得到他力不可思议的加被。

再说“一切意乐皆圆满”，这“一切意乐”包括了大家自己本身及佛、善知识两方面的意乐。众生若能于日常生活依教奉行，则佛、善知识自然意乐。佛与善知识最大的愿望是一切众生皆成佛，离苦得乐。比如密宗的事师法五十颂及其他经典都提到，要使善知识高兴——意乐，只要认真修行，依教奉行，如法而修，他就心满意足，如果你不堪受教，整天做孺子不可教也的事，自认为对，我行我素，迷迷糊糊堕落下去。那善知识也只好感慨地等你慢慢再来，等你真忏悔了以后，再来帮忙翻身。所以，这意乐是双方面，只要你修行成佛了，智慧、功德圆满，意乐也必圆满。佛与众生无二无别，一片和谐。这段文字是上下连贯的，现在跟你们讲了，你们懂了，就要照著去做。因此下面就跟著说“我愿普随三世学，速得成就大菩提”。大家快快的大彻大悟、成佛吧！请再唱下面文字：

“所有十方一切刹，广大清净妙庄严，  
众会围绕诸如来，悉在菩提树王下。”

（同学们如法唱诵）

关于现在我们所知释迦牟尼佛的一生，是依我们这个娑婆世界众生所见而言，十方三世一切诸佛在此成佛，大多都以这个模式示现。释迦牟尼佛在菩提树下悟道前有六年苦行，这说

法为南北传大小乘佛教学者所公认，但出家成道的年岁则众说纷纭，莫衷一是。尤其悟后佛之说法的内容更是大有争论，南传佛教肯定佛先说小乘法门，即《四阿含》等经，这种论调，在十七世纪欧洲一些学者，及日本学者，都称之为原始佛教、真正的佛教，而对其他一切大乘经典一概否认，说它们是后来的人，假托上的。他们以佛出家在菩提树下悟道后说四谛、十二因缘等法为佛法中心，“诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教”为修行旨要，并以证得大阿罗汉的涅槃为究竟，以为涅槃后就不再来，没有菩萨道这回事。

而大乘道之显教、密教都说：佛在菩提树下成道后，先说《华严经》，不过不是为这个世界上众生说的。在菩提树下初成正等正觉，升天宫说法，为天人开启华严大教，在人间中，则先说四谛法门。原来，佛在悟后，首先示现并不准备说法，而是马上要入涅槃，因感动了帝释天人来请法，求佛不要入涅槃，因佛多生累劫的大愿大行在于利众度生，现在成道了，何不大发法幢，普利人天呢？而佛则有：“止！止！我法妙难思”之叹，这个世界上的众生智慧不够啊！后来佛慈悲答应帝释天人的请法，乃开示了许多方便门，以一乘法敷演三乘、五乘等教法，说法四十九年。现在我们讲要跟佛学，供养十方三世一切佛，那么在这娑婆世界上，佛是已经示现了涅槃，但真涅槃了吗？没有。“华严经”的赞颂中就有：“一切十方无边佛”、“湛然不动无往返”等句，佛是无去亦无来，没有涅槃的，他的三身在十方一切刹土里，一切世界里都在。

真正讲起来，释迦牟尼佛一生的教化，也只不过是佛在这世界上位化身的示范而已，所以华严境界与大乘戒之“梵网经”上说：释迦牟尼佛乃千佛中化身之一，其报身为卢舍那佛，法身就是毗卢遮那佛。因此，以前大陆上的寺庙，大殿上都塑了三尊一样的佛像，即是代表佛之法、报、化三身。后来道家也仿造，名之为“三清”——上清、玉清、太清。而所谓的

“三门”是一、二、三的三，不是山门，代表戒定慧三门。在大乘佛教而言，佛具三身，并没有入涅槃，法报化佛身遍满一切刹土，他还在说法，永远在度生，释迦牟尼佛并没有离开这个世界，以不来相而来，以不去相而去，无去亦无来。十方所有一切刹土中，皆是佛

“广大清净妙庄严”的不思议道场。庄严清净就是佛境界，所以你心中的庄严清净也就是佛境界。我们跟著佛学，成佛以后，亦无来去，众生有尽，我愿无穷，每位佛都没有涅槃，都是再来人。

“众会围绕诸如来，悉在菩提树王下”，在十方一切清净庄严刹土上，清净妙庄严之佛境界，每位佛与释迦佛一样的说法，一样的“众会围绕诸如来”，佛在说法，其他佛也派代表来听法，“悉在菩提树王下”。我们现在跟随佛学，对于佛的教化、佛的愿力行为都要懂得，而为何要这样做呢？答案即在下文，我们还是再把它念一遍，再唱下一节：

“十方所有诸众生，愿离忧患常安乐，  
获得甚深正法利，灭除烦恼尽无余。”

（同学们如法唱诵）

前面提过，你们出家学佛是为了证得菩提，悟道成佛，不是为了混饭吃，也不是为了吃素、念念经而已。这是要发狠心，突破根深蒂固的贪、瞋、痴恶习，开启本具的智慧光明，济世利生。所以说修行人学佛悟道成就时，事情反而更忙。佛是为众生担负一切烦恼苦难的，成佛后，乃是利益众生更进一步的开始。佛是世界上的大忙人，是无事忙的忙人，爱管闲事的忙人。老实说，众生的苦恼与佛何干呢？只是佛大慈大悲之故，他偏要救，这就是佛的精神。修行人要如此，才是真学佛。

然而你们学佛是这样的吗？若以为到山里去住茅蓬就好了，这是学自私，是偷懒、是造业，难免贪图供养之嫌，一粒米、一滴水都是别人供养你的，你不劳而获，那里是学佛的精

神呢？学佛的精神就在这里，注意啊！学佛要修福德智慧，济度众生，会更忙。更辛苦，不是逃避现实。看看现在好些人悄悄的跑开，说是找个茅蓬清修去，当然闭关清修在学佛的过程中，于某个时候某种情况是有其必要性，然而动不动就要避世隐遁，是否另有隐情呢？至于真正的清修是什么，一个人怎么清修，都还是个问题。学佛仍是要供养一切众生，那有反受众生平日的供养呢？你有这功德受人供养吗？无德无能则不足为众生之福田，除非有“佛陀”这种普利人天的精神，才能接受供养。

我们请佛住世说法弘法目的何在？“十方所有诸众生，愿离忧患常安乐”。不只人才有痛苦，一个生命的存在就可以说是痛苦。我们如果从佛法“苦谛”的角度来下个哲学定义：什么是生命的存在呢？痛苦的延续、烦恼无尽的纠缠就叫生命。十方世界所有生命都在忧患痛苦烦恼中，但众生都看不清现实，不知也不愿离开忧患痛苦——离苦得乐。我也常说：世界上讲哲学都有个共同的目的，就是要人离苦得乐平安快乐而活。而世界上是求不到平安快乐的，只有证得菩提才能解脱这些苦恼。生命真正的安乐是要“获得甚深正法利”，正法就是佛法，佛法包括一切法。千万不要说到佛法就只直接想到大殿上的佛像之佛，认为除此以外，其他都不是。世间上一切法皆是佛法，证得般若悟了菩提，则一切法无邪也无正，未证则说正法也是邪法。难道你说你的正，我的就歪了吗？这是甚深般若的道理，一般众生难以理解。

要获得甚深之正法利，才能“灭除烦恼尽无余”，证得无余依涅槃。涅槃有两种：一者有余依涅槃——罗汉境界，一者无余依涅槃——大乘佛道。无余依涅槃若以唯识法相而言，包含三种涵意：虚空无为，择灭无为与非择灭无为（非功用之用）。所谓无为即是无余，无为只是法相宗以中国古有名词翻译的另一种用法。学佛要真正达到涅槃，才能真正灭除烦恼。未证得

菩提、涅槃之前，烦恼的纠缠终是难免，就是菩萨也有烦恼，除非圆满成就佛果。

大小乘佛法，都讲苦、集、灭、道，要灭除一切烦恼，除非得道。集是苦的因，苦是集的果，道是灭的因，灭是道的果。只要得了道，烦恼自然灭除。那么成了道的佛，为何又那么辛苦的说法呢？像本师释迦牟尼佛，自己证得涅槃以后，四十九年东西奔波，来来往往的说法，不辞劳苦，就是为了要度众生离苦得乐。这种毫无保留的利他精神，我们应该学习。所以，学佛不是逃避现实，不是独善其身。像你们平常只愿自己打坐清静，为了点小事便与人大闹意见，给人眼色看，说别人的是非，这是学佛人的本色吗？凡是使众生起烦恼，陷众生于忧患痛苦，就是在造恶业，甚至造的是地狱种子的业。所以瞭解普贤行的人，应常使一切众生欢喜心，离苦得乐，这才是学佛的精神，也才合乎常随佛学的道理。

这些文字你们看来都懂，但由于缺少好学深思，故懂是懂，始终无法细腻深切地体会经中的奥义。学人要深入经藏，非得切实发求证心仔细参究，并将所读经文彻底回归于自己内心不可。一切经论到头来都超越他人的注解。要直接阅读原典，以完完全全恳切朴实之心，彻底投入，才可亲尝法味，获益无穷，现在再唱下一偈：

“我为菩提修行时，一切趣中成宿命，  
常得出家修净戒，无垢无破无穿漏。”

（同学们如法唱诵）

佛陀身为太子，他以储君的身份出家，抛开令人羡慕的宫廷富贵，最为殊胜难得。他是真能放得下贪欲等诸烦恼的伟大圣者。“我为菩提修行时”，譬如大家不论出家、在家修行，所为就在求得菩提。可是这一生能否证得菩提，还是个未知数。希望你们这一生便能成就。而这一生证得菩提，也还不算成佛，即使大彻大悟，乃至三身成就也不算圆满成佛，真正完全成佛

则同释迦牟尼佛与未来的弥勒佛一样，在无穷的劫数中，要登上教主的宝座。其实也没有什么宝座不宝座，它意味著在一期的法运中，出世教化三千大千世界的众生，宣扬正法于久远劫，成一代宗师，圆满无量功德。要这样才是修行最究竟果位的完成。

所以，我们现在还只是在这修行的道路过程中而已，为了证得无上菩提而努力，发愿与释迦牟尼佛修行时一样，生生世世在六道轮回中上求下化，这就是

“一切趣中成宿命”。如果在六道轮回中来来往往时，不敢作牛、作马，你还是个顶天立地的大乘行者吗？何况说不定来生你便要变猪、变狗啊！千万要如此学佛发愿，“一切趣中”，六道五趣包括天人、阿修罗等一切趣中，都有佛菩萨转生示现的教化。佛菩萨所济度的不只我们人而已，所以我们要赶快发愿修菩萨行，转到“一切趣中成宿命”，这样最后才能圆满佛果。

谈到宿命，宿命之根和种子，是不会掉失的，就像你们起初学佛，不管是真是假，生生世世下来，最后总是会发心出家精进修行的。这就是阿赖耶藏识中，有这学佛的宿命种子存在，没有这种宿命的善根，你要他信佛，他是死也不干的，不可能走上这条成佛之路。那么学佛又为何要在六趣中轮转呢？因为在六道中轮转、精进，能够面对种种苦难，磨炼菩萨百忍不堕的心态，长养解脱烦恼的智慧，或就重重济世利生的殊胜功德，转得愈深，堕得愈深，福德智慧的成就愈大。但这种堕落是菩萨的堕落，乃秉承普贤大行的慈悲愿力而来，与一般凡夫贪求五欲，作业造罪的堕落不可同等而喻。所以所谓“一切趣中成宿命”，是就我们发无上菩提心，在无余趣中修道行道而言。学佛要修到在六道任何一道中，都晓得出家修持净戒。出家不一定当和尚，和尚只对人道的出家而说，一切趣中都有发心出家的有情。狗道也有狗出家的，像一位同学家中，有条狗生了

一场大病，他求大悲咒水治好了它，病愈后，便不再吃荤，这也是一种出家，是心出家，企求跳离畜牲道之苦的初步发心。这就是“一切趣中成宿命，常得出家修净戒”。

那么，既然出家讲求的是心，为何我们又要有的形式出家呢？这是为了在某个修道过程，免除情爱欲的拖累，专心进修；同时也为了佛的正法，需要有人示现正式的名份角色来住持持续。出家修持净戒，包括了比丘、比丘尼、菩萨、三昧耶等显密戒律，而其终极的核心是“菩提心戒”。我们现在讲的“普贤行愿品”正可以作为它的具体表徵，行得普贤行便能做到“无垢、无破、无穿漏”的境界，心中没有一个垢秽的念头，并且一切心行“无破、无穿漏”。譬如烦恼生起，就是有破漏，有所遗憾。孔子的门生子夏说：“大德不逾闲，小德出入可也？”这是子夏论为人处事的方便谈法，还是有渗漏之处。

“大德不逾闲”，根本性的伦理道德不要越轨超过范围，至于一些无伤大雅的小毛病就原谅一点没关系，一般人道中的标准也只能如此。其实要做到“大德不逾闲”也颇不容易。而“无垢、无破、无穿漏”的漏尽通境界，在生命修养的层次而言，乃是臻于没有一点空隙，极严密庄严的地步，一点小小的戒行都自然而然合于本份，没有丝毫不如法的差错。以此标准而言，要修得了无漏果，才能算是真正守戒，也才算是真正出家。

我们若能随时安住佛制的道德净戒中，则可真实体会出寒山诗“吾心似秋月，碧潭清皎洁，无物堪比伦，教我如何说”那种心行如明月般无垢、无破、无穿漏，昼夜恒常清净无瑕的现量境界。如现在你们修准提法，心观月轮上唵字，二六时中，刹刹那那毫不丢失，在绵密的观照中，一点念头来就化开，任何杂想无隙可乘。月轮上唵字之观想，如果有一时不在，便属渗漏，如果掉了半天，才再想到提起观回，这便早就漏光了！问问你们自己，像现在修法，一天漏了多少呢？好像是随时都在漏丹中，对不对？唉！要努力啊！要真正“无垢、无破、无

穿漏”，才是常随佛学的出家行。再把这一偈全心全意念一道，下面再唱下一偈：

“天龙夜叉鸠槃荼，乃至人与非人等，  
所有一切众生语，悉以诸音而说法。”

（同学们如法唱诵）

上面一偈讲出家行，现在则讲入世行。“天龙夜叉鸠槃荼”，天是忉利以上 欲界、色界、无色界诸天，龙是指龙神，夜叉则属修罗道之一，介于天道与人道 之间，勉强可说是一种勇健怒目能飞腾空中的大力鬼，但并非鬼道众生，另外， 鸠槃荼为一种啖人精气之鬼，以上四者加上乾闥婆、阿修罗、迦楼罗、紧那罗、 摩睺罗伽，总称天龙八部，这些佛学的普通常识大家应该晓得，在此不赘。那么 谈到入世行，则三界六道中，各类众生的语言都要通达。这是最初步，而我们呢？ 人道中各国语言都学不好，怎么还谈得上其他，更谈不到为了宣扬佛道而“悉以 诸音而说法”了。

这是一件很难的事情，但并非不可能，只要大家能把“陀罗尼”学好、修好， 就能通达一切众生的语言。比如“佛祖历代通载”，或“高僧传”中，印度有好 几位高僧大德来到中国，他们原不懂得中国文字，为了翻译经典，就那么一入定， 一发愿，或念个咒子，马上便能写出中国字来，虽是不可思议，若修行能到相当 的证量，不难瞭解其中奥秘。你们做不到，即是信心、念力、定力、行愿等等的 修持不够。“悉以诸音而说法”，当然也包括在魔道中说法，有时是在定中说法。 天龙八部、人与非人等都要与他们作朋友，这包括在修学菩萨道的“四摄 法”——

——布施、爱语、同事、利行——四事之中。要度众生先得与 众生交往，透过他们 的语言，瞭解他们的思想情感，以推心置腹之心，或作种种布施，或予关怀安慰， 乃至同心协力共事，以种种方便帮助对方，如此方好度化。并且不只是以各类众 生

的音声言语而说佛法，像我要你们多读英文圣经，并且请人开多少世间法的课程，都对佛法的弘布有相当帮助的作用。如果你们将来要到欧美弘法，便要学会英语等外语，而且人家的圣经文化也要懂。对欧美人士讲说佛法，光用我们这一套佛学名词，行不通的。布教师一开口便是般若菩提，不深入瞭解他们的文化内涵与思想观念，从中因势利导，则说也差不多等于白说，印度佛法初传我国的那一段宝贵经验足供大家仔细回味参考。至于说，讲法有人帮著翻译即可，然而翻译工作不只是懂得外文便行，如果讲者的中文译者也没真听懂，这岂不成了以盲引盲吗？

所以你们至少也要赶紧学好“人”的语言，否则这些年的米饭钱是十方的供养，来之不易，将来这个帐怎么还呢？“佛门一粒米，大如须弥山”，千真万确，能不慎惕励？

现在大家继续唱诵接下来的偈子，唱诵时要以我前几次所提示“心气合一”的方式，则功效必大，唱吧！（有关“心气合一”法门，载于“心闻洞十方，当然获圆通”一文附后。）

“勤修清净波罗蜜，恒不忘失菩提心，  
灭除障垢无有余，一切妙行皆成就。”

（同学们如法唱诵）

刚才要大家好好修学，为什么呢？因为你们没有“勤修清净波罗蜜”，你们外表确是规规矩矩坐在禅堂里持咒，而内心离精诚专一尚有一段距离。你们心不清净，所以影响到声音不够清越空灵，精神的透发力不足，根本的问题出在菩提心的发起不是很真切。那么什么是菩提心呢？简单的说就是求道这一念心，普度一切众生这一念心。只要有这么一念心，精神就来了。菩提心包括很多，大悲心也是，求证宇宙生命本源的心也是，此心要恳切真诚，恒不忘失，随时随地“善护念”，有一点不如法，自己就要起惭愧心、忏悔心，因为即使暂时或忘，些许懈怠，都是很严重的。假如真能昼夜二六时中道心不忘，

则是“勤修清净波罗蜜”。清净波罗蜜是括尽一切到彼岸的法门，只要是能使大家达到清净境界的就是。这种向道济世的大菩提心一起，念兹在兹，即是清净波罗蜜，所谓“初发心即成正等正觉”，自度度他，何患不迅速成办。

我观察你们，七七四十九天的专修，刚开始那两天真是好精进，大家问问自己，那时候一堂修毕下座，钟鼓咒声是不是都还在？（同学答：是），现在还有没有呢？（同学们答：没有）。为何没有再这样的感应呢？这要惭愧啊！然而你们更不知道另外的感应还是有的，只是非你们的境界所能懂得罢了。

“初发心即成正等正觉”，只要保持刚开始那种心境来修，一路下来，绝不白搞的，自然能够“灭除障垢无有余”。无有余是一切业障都没了，罪业一切消除净尽，不再有任何的阻碍，如此“一切妙行皆成就”，夫复何难？！

像你们连这念诵法的窍门都没有把握好，其他百千万亿之妙行，不可胜数，何时才成就啊？！——驴年吗？现在修准提法，念念要在这里头祈求，在这中间用心，身心全部都投进去。大家把这一偈再念一道，并唱下一偈子，这段还在十大愿的常随佛学中。

“于诸惑业及魔境，世间道中得解脱，  
犹如莲华不著水，亦如日月不住空。”

（同学们如法唱诵）

照上面的理论与实际跟佛陀学，随著普贤菩萨的广大愿行学又如何呢？所谓愿是心愿，真是这么想，便这么作，可以消灾除垢，转识成智，生起无量大乘妙行，而“于诸惑业及魔境，世间道中得解脱”，惑业即见思二惑，乃三界烦恼的通称，凡夫生死流转之因，包括我见、边见、邪见、见取见、戒禁取见等妄执及贪瞋痴慢疑等迷情。这些烦恼乃至魔境其实也没什么不对，没有什么好怕的，只要你能当下解脱，不为所转便是。不转时是凡夫、魔道，一转则是佛、菩萨。而佛法就在世间，

你说要到那里去找呢？一定要到山中才能求清净吗？山中本来就 很清净，何必再求清净呢？就在不清净的地方你能清净，才是佛道。所以这段特 别点出“世间道中得解脱”，在万法纷坛中成就大自在，一切不离开世间道，做为 一个人，如果不出家，只要他规规矩矩谋生，为人处事合乎人道，一样也可以解 脱。

我们学佛学道者，往往为了去掉见思惑业的纠葛及魔境阻 难，反而将自己弄 得焦头烂额，神经兮兮的。要知道诸法无常，见思二惑无常，魔境也无常，无常 连佛都不能转，魔能够吗？并且我们修行人容易有个毛病，所谓“出了一个家， 又入了一个家”，抛开世间法的得失，却计较起出世法的种种来，将世 俗贪瞋痴 那一套带入佛门，处处分别谁高谁低，谁是谁非，反 而扯出一大堆烦恼祸根，实 在可笑。净土宗莲池大师悟道偈云：“焚香掷戟浑闲事，魔佛空争是与非。”到 了最后魔佛都是一 样。佛法的精神在于莲华出于污泥而不染，烦恼中能现菩提，恶 境中能得清净，“犹如莲华不著水”，却生于泥水。下一个比 喻更好，“亦如 日月不住空”，看太阳月亮天天上升，天天下 沈，今天接著明天，明天接著后天， 活活泼泼自然轮转不已，不住于一个固定的空间。而我们修行人若守住一个空，以为空 的境界才是道，那已错了，等于著了魔，学佛若执一法为是， 那著的是人 天魔、罗汉魔，乃至佛魔。真空无所住，洒脱自在， 活泼自然，不但如日月不住 空，也如飞鸟翩翩掠过，空中不留 丝毫痕迹，这是无著解脱。佛法讲空，其实就 是讲妙有，你们 修准提法念到专一的时候，心心都在佛境界，一字一声的念， 念 念‘犹如莲华不著水’，是有莲华，不著水而已！是清清净 净的有，非呆板死寂 的无；念念“亦如日月不住空”，并不是 没有日月，不固持某一个位置而已，念 念即空即有，即有即空， 以此理解的心情开开心心修去，怎么不成？再唱下面四 句：

“悉除一切恶道苦，等与一切群生乐，  
如是经于刹尘劫，十方利益恒无尽。”

（同学们如法唱诵）

这常随佛学的重点结论就是“犹如莲华不著水，亦如日月不住空”，这也是佛法的真精神所在。大家学佛气派要大一点，不要那么小里小气，小里小气者，小乘路都不能走，何况大乘？而佛之所以能够成佛，这是关键，大乘道是入世的，

“犹如莲华不著水，亦如日月不住空”，烦恼即菩提，处处无家处处家，即空即有，中观之道，最须求证。不是道理说得好便了不得，那只是思想而已，思想不等于佛法，若以为是，那佛法也变成了魔法。学佛是要将所有的身心都投进普贤行愿海中去求证体会，如此则能成佛而“悉除一切恶道苦”。换句话说，不但不受下三道之苦，却能享受天人境界之乐。天人境界之乐粗分为三：乐——欲界之乐，明——色界之乐，无念——无色界之乐。于此三者佛能受用而不住，“犹如莲华不著水，亦如日月不住空”，然后方能“等与一切群生乐”，等与是平等的施与，平等的给与大家快乐。

话说回来，如何是普贤如来的境界呢？“等与一切群生乐，如是经于刹尘劫，十方利益恒无尽”，自利利他的这种功德成就，不管经历多少劫数，十方三世一切众生都要给它离苦得乐才行。没有听说那一位佛的愿满了的，或事情做完了的，佛菩萨永远有做不完的事，“虚空有尽，我愿无穷”，众生苦难的时候，正是他再来的时候。“十方利益恒无尽”，想尽办法要给十方三世一切众生都离苦得乐，这是佛菩萨们的真实行履处，你们真有心要亦步亦趋，追随不悔吗？

再来轮到“恒顺众生”这一项。大家不是光用耳朵听，要用脑筋，用心听。学佛修菩萨道的要常常追随顺著众生的愿望而修。恒是常的意思，随是追随。现在要讲的八句，表面文意比较容易，大家至诚恭敬地以赞叹心来唱诵，也是一种宝贵的供养，合于赞佛功德的道理：

“我常随顺诸众生，尽于未来一切劫，

恒修普贤广大行，圆满天上大菩提。  
所有与我同行者，于一切处同集会，  
身口意业皆同等，一切行愿同修学。”

（同学们如法唱诵）

恒顺众生，这一点最难。学佛的愿力并不是每一种都难，恒顺众生这一项我们反省看看自己学佛以来，做到了没？父母也是众生之一，你有没有恒顺父母的意思呀？父母许多合情合理的要求和教导，你们都遵行了吗？（部分同学答：没有）这岂非不孝；兄弟姊妹等等亲人也是众生，你也时常满其所愿吗？——没有。所以尽管大家天天念“往昔所造诸恶业，一切我今皆忏悔”，真忏悔了吗？如此学佛又有何用？！所以我常说：“本欲度众生”，结果“反被众生度”，都是众生来度我们，是不是？（同学们答：是）那么我们还有资格学佛修菩萨行吗？菩萨行是“常为众生不请之友”，如“维摩诘经”上所说，是顺他利他，非依我从我。如果一位教育家、宗教家作到了恒顺众生，不成就也成就了。

为什么我们不能恒顺众生呢？（同学答：我见。我执），对的！我见、我执，所以达不到无我的境界，岂能作到恒顺众生呢？天天说大乘，却只会为自己的利益而大自己的乘，一点也不肯奉献，有一点牺牲便自觉了不得，说什么大乘来著？这里许多人只要一听到了冬天有打七，就拼命钻回来，因这个地方恒顺他呀！而平常一有事情就赶快溜掉，哈哈！这是学佛的吗？连作一个凡夫都不够格，其他又何足道哉？像现在大家共处一堂修准提法，便要生起这恒顺众生的情境，日后切实作到行到，并且“所有与我同行者，于一切处同集会，身口意业皆同等，一切行愿同修学”，既然有缘一起在这准提海会中精进，便应同心同德，共此普贤愿力与准提菩萨之大悲心，合于“六和敬”的精神，人人为我我为人人地修去。

再来，“所有益我善知识，为我显示普贤行”，所有利益我的善知识，比如这里的老师们各有专长，指导你们不同范畴的学科，让你们有所受用，这便是善知识，他们的行为也就是一种普贤行，别人能够利益我们，这种表现就等于一种普贤行的榜样，我们怎能不以自己所能去利益别人呢？多少年来我一直强调普贤愿行的重要，不学佛则罢，一学佛如果没有发起这个愿心，那一切免谈，自欺欺人而已。因此我连早课都要你们念诵薰习普贤行，平常做人处事也这么提醒。想想我们每天生活之所需，从小至老那一样不得靠别人，这都是别人在为我们示现普贤行啊！仔细反省反省吧！

再说，如果有人反对修学普贤行，那便是恶知识，不懂佛法。你们今天“佛法难闻今已闻，中国难生今已生，人身难得今已得，善知识难遇今已遇”，就该好好努力，祈求善知识“常愿与我同集会，于我常生欢喜心”，常能与善知识共学，并使善知识常生欢喜心，这便是依法修行，这一偈讲祈愿，希望生生世世能遇善知识，并且对我常生欢喜心，我也对他生欢喜心，何以能做到呢？要自己真修普贤行。这一偈唱一下，并接唱下一偈：

“所有益我善知识，为我显示普贤行，  
常愿与我同集会，于我常生欢喜心。  
愿常面见诸如来，及诸佛子众围绕，  
于彼皆兴广大供，尽未来劫无疲厌。”

（同学们如法唱诵）

“愿常面见诸如来”，我们作得到吗？（同学们默然）我们现在真见到佛吗？一切众生皆是佛，十方三世皆有佛，但见到了没？没有。见到是要见道之人方才称得上。故禅宗祖师告诉我们一句话：“日面佛，月面佛”，你们有没有日面佛、月面佛呀？又日面佛、月面佛应该怎么解释呢？（同学们答：随时随地都面对佛）每天每时，随时随地都面对著佛，与佛同在。

至于说一切众生皆是佛，这还是理上的事，要证到才行。因此要你们先在意境上观想，早晚薰修，也算是时刻在面对面佛。譬如现在修准提法，专诚念咒观想准提佛母就在前面，一心无其他旁骛面对著他，这意境上，先要把它观起来，千万不要认为意境是幻想，要知即假即真，即真即假，别因观不起来而说它是假的，不须要观。等你真观起来再说我不观，才是本事。就如吃素一事，没有荤菜吃，所以吹牛说我不吃，这是自欺欺人，满桌山珍海味摆在面前，香气四溢，而你饥肠辘辘，却能不吃不动心，这才谈得上真吃素。

“愿常面见诸如来，及诸佛子众围绕”，我们心境每天都要安住在这个境界上，修准提法念诵时，俨然如实身处准提海会，准提佛母庄严德相就在面前，我与一切众生、一切行者一心顶礼皈依，身心与佛母合一，无二无别。不要口念心却没有这个观想的境界，口到意识境界亦到，就这么一合掌，一礼佛，诸佛菩萨及诸佛子众围绕之景历历在日，纵然观不起来，意境上也要带到，假如你真能这样观想起来，修行就有点入门啦！再来，“于彼皆兴广大供，尽未来劫无疲厌”，试试看，作得到吗？假如点一柱香供佛，这柱香其实也不只供前面这尊佛而已，而是供养十方三世一切佛、一切尊者，他们前面都有我虔诚以香供养，这观想要有才行，一念之间全就出现啦！甚至更要在这观想境上定住不动。还有这供养是要“尽未来劫无疲厌”，近事一切善知识、一切佛，而永远没有疲累厌倦之退心。你们修准提法供养佛，有时有没有疲厌感？（同学们答：有）。答得倒是很诚实，疲得很吧！我不上来的时候，大家念得有气无力，我一进门，大家有神通似的，便念得很卖力。你们学佛到底为谁呢？倦怠感升起时，意境上佛母在吗？修行要

“尽未来劫无疲厌”，假如你观想起来后能随时止住，那就有希望啦！所以禅宗祖师给你画一个圆圈中间加一点，成一

○相，圆空中有这么一点，你一念定在此 佛境界就对了啊！这就是止观。

像有些同学，前几天一面念咒，身体一面摇晃，自己还以为有功夫，摇得很好，我也让他们去摇，那是初步气机发动，暂时可以的，然而永远这样下去就不 对了，应知时知量停住。摇的时候，你思想观念跟著受蕴走，被气脉的感觉牵引，这里难受，那里不对劲，此时就要有气魄，当下一念解脱了嘛！应该想到我觉得 这里难受，就是心意识困在这里，为什么要别别扭扭地受困呢？大丈夫要求解脱，充其量就此死掉，一念放下，看它还动不动、痛不痛？所以看你在那儿摇，便知 你心月轮这一念的观想并没有得止，真得止不会摇的。如果你说它要摇，我作不 了主，那你又何必修行呢？修行人应作得了主才是，境界一观好止住，那还有什 么受蕴之感呢？受蕴没有啦！即止即观，即观即定。再讲下一偈：

“愿持诸佛微妙法，光显一切菩提行，  
究竟清净普贤道，尽未来劫常修习。”

（同学们如法唱诵）

这是学佛行者必然要遵行之愿，不管在家出家都应该“愿修”并“保持”诸 佛的一切微妙法门。这个“持”字，一方面包括自己修持，一方面包括为佛法作 住持，使不会断绝，常住世间。所以你们要好好修持，修这个法门，则一切法门 都包含在内，如法奉行，成就不可限量，而有了成就方能真正为这个世界住持这个法门，利益芸芸众生。基本数九十万遍真念到的话，修行必然得利。现在我们七七四十九天，统计下来也只不过十一、二万，要念满一百万遍，则需像我们现 在每天昼夜勤诵的方式专修一年。

现在世界修学佛法的，以密宗为例，许多人说他灌过顶，但问他咒语念满十 万遍了吗？四加行的每一项切实做到了吗？答案恐怕不太乐观。所以目前你们能 这样修，我倒是还感

到高兴，如此修去，并发愿将来住持佛陀微妙之法，利益众生，那么便能“光显一切菩提行”，使菩提种遍洒一切国土，佛陀正法永远发扬光大。现在佛教是衰败了，我希望你们真能为佛教、为佛法发心。如何发心？必须自利利他，自己修成功了，才能“光显一切菩提行，究竟清净普贤道”。普贤者，一切处一切地，无时无刻不呈现，无处不在眼前，一切佛法没有那一点不做到的。行到了“究竟清净普贤道，尽未来劫常修习”，此愿绝不疲厌，绝不中断，十方三世永恒遵行不渝，这是菩萨道的真精神。

这次开始准提法专修以来，在你们日记上，发起普贤愿心的人还蛮多，这是可喜的现象，真替你们高兴。（师特别赞许一月十二日晚间第一堂修法，大众不论在念诵或意境的专诚观想上配合得很好，并再次解析念诵与气脉等诀窍之理事，暂略）现在续讲下一偈：

“我于一切诸有中，所修福智恒无尽，  
定慧方便及解脱，获诸无尽功德藏。”

（同学们如法唱诵）

现在仍属恒顺众生的范围，是牺牲自我成就别人。什么叫修行呢？你以为离开父母、家庭，跑到山里去剃了头，说我出了家要成佛，这就是了吗？不是说出家不对，出家绝对是大丈夫事，非帝王将相所能为，做的是恒顺众生另一面的事，绝非遁世弃俗，一般众生是难解其中深义的。佛法不离世间，你结了婚，你的家眷就是众生，为什么还要惹他们烦恼呢？恒顺众生至少有两道意义，第一：包括善巧方便的教育方法，如“维摩诘经”及其他经典上所说的：“先以欲钩牵，后令人佛智”；第二：一切诸佛菩萨的功德是从众生身上培养成就的，没有众生，便没有佛菩萨的功德；没有众生，你成佛干什么？并且也根本成不了佛。

“我于一切诸有中，所修福智恒无尽”，学佛要于一切法中绝不漏失一沙一涸修习福德智慧的机会，亦即万行门中不舍一法，身口意三业任何小地方都要注意修持，“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”。修持就在诸有中修，佛对众生说法有三有、九有、二十五有等等归类。一切有道，代表一切生命，六道一切众生皆有，即欲有、色有、无色有。学佛恒顺众生，需在一切世间法、六道诸趣中广修福德、智慧，由此成就。所以诸佛菩萨都化身再来六道诸有中，绝不逃避现实。现实虽是苦恼，真修行人、真成就者，就在大苦恼中精进解脱。有众生才有佛，有烦恼才有菩提，有家所以你们才出家，如果没有家，则出家从何而出？我们本师释迦牟尼佛成就了，终要再回来度家人，不是又入家呢？

“定慧方便及解脱，获诸无尽功德藏”，一切定、一切慧、一切度众生的方便波罗蜜及解脱之道，皆在一切三有六道中修，自然能圆满功德，成就无上菩提。那么，为什么要修定慧呢？因为三有中容易散乱，故入世须有定力，因为众生界中无智愚痴充满迷惑，故和光同尘需具慧力。修行人能入世而超然物外，此非定慧莫办，并且经由定慧也才能大启方便之门，济度众生。赞美是方便，凶你骂你也是方便，有时不凶压不住你们，因此我凶。这个世界大家喜欢当好人，难道我不懂而跟自己过不去吗？所以我一上来，你们就又卖力又诚敬地念诵；不上来，你们就有气无力的念，这样我如没有凶的方便，行吗？故骂呀、凶呀，捏拿得准也是一种方便波罗蜜呢！佛菩萨乘愿再来，他们的嘻笑怒骂皆是方便，种种正反面的教育法也是方便，而我们修行人一切方便波罗蜜也要在诸有中修，方能历练摸索出来。方便波罗蜜是十波罗蜜“施、戒、忍、精进、静虑、般若、方便、愿、力、智”中的第七波罗蜜。大彻大悟获得般若以后，不一定能够教人，还须入三有中，进修方便波罗蜜。

“法门无量誓愿学”，世出世间一切学问，佛道、魔道 皆要懂

得。只要是在诸有中便须方便，而西方极乐世界则不须方便，因阿弥陀佛的净土方便波罗蜜已经成就了，上至阿弥陀佛下至树林、山河大地，都自自然然在念佛、念法、念僧，用不著再方便啦！

再讲“解脱”，先问一个问题，为什么要解脱？三有中是苦海，好受不好受？

（同学答：不好受），因此要求解脱，而佛法的究竟在于解脱，不但自己解脱，一切众生也要解脱。在何处、何时解脱？就在烦恼中当下解脱。在出世法上佛法讲“解脱”，在世间法福德方面则讲“成就”，能解脱一切苦厄，便是成就不思议功德。

“定慧方便及解脱”是在恒顺众生中修的，说的恒顺众生，将就众生，其实还是将就自己。“大丈夫论”云：“菩萨于乞求者生难遭想，所以者何？若无乞者，檀波罗蜜则不满足，无上菩提则不可得。”由此以观，说是你在帮助众生，其实是众生在帮助你啊！你布施财物给乞丐，可以去除贪心，你还要向乞丐顶礼膜拜感激不尽呢！所以我常说的“本欲度众生，反被众生度”，虽有前面所谈要转化别人反被别人转化的意思，也有现在这一层的意义。你看一句话，就如临济祖师讲禅宗“一语中具三玄门，一玄门中具三要义”。文字般若就有如此难。再来：

“一尘中有尘数刹，一一刹有难思佛，  
一一佛处众会中，我见恒演菩提行。”

（同学们如法唱诵）

佛的国土在那里呢？就在这个世界里。出世即是入世，佛菩萨成就后，都在三界中任运往来——“犹如莲华不著水，亦如日月不住空”。其实三界也不坏，欲界一转念，化欲为乐，色界一转念，化乐为明，无色界一转念，化明为无念，这都是——一种难得的享受呢？！但是如果执著了无念，守个空，就落在

无色界中，没有解脱；执著了光明，以为光明就是道，则落在色界中，也没有解脱，欲界天之乐亦然。因此能在三界中自由往来，才是真正自在解脱，自在解脱就是佛道。再者，“一尘中有尘数刹”，尘代表很多的意思，比如我们生理上的细胞、物理上的原子核，或者物质世界一粒砂都是尘。一颗灰尘里包藏有无数的佛刹土，这即是“芥子纳须弥”的道理。拿医学来说，人的身上一颗卵子、一个精虫，其染色体结合后，在母体中可分化出婴儿各部分精粗的器官，诞生后更日月成长为人，再结婚生子，又生下一大堆孩子，这便是“芥子纳须弥”，“一身中有无数身”，生生不已。

以此我们或可理解“一尘中有尘数刹，一一刹有难思佛”。佛就在这个尘世中，到处都有佛，佛并没有涅槃，上至天堂，下至地狱，佛无处不在。我们这个世界的佛是这般相好，在其他刹土中则不一定如此，也许变成魔的样子，不是我们凡夫所能测度、所能想像。有些众生你好好规劝，他硬是不听，如果拿起一把刀要杀他，他就听了。所以“信则得救，不信就杀”，这也是一种菩萨因应众生的教育方法，因地区的不同、民族的不同、时代的不同，他的方法就有所差别。然而千万注意菩萨之种种不思议教化方便，是以大智、大慈、大悲、大愿为基础，没有这等修养，乱学菩萨们的作法，或以善巧方便为藉口来整人，那罪过可就大啦！

“一一佛处众会中，我见恒演菩提行”，在这无量无边的诸佛中，每一佛前又有很多佛弟子，形成各种因缘关系的法会，重重无尽。每一法会中的大众，各各都在以各种法门学佛修道，孜孜于菩提道上精进勤修。我们不要看不起众生世界，他们都在行佛道啊！一切众生皆是佛，“心、佛、众生三无差别”，所有众生皆以他们独特的方法在唱演佛法，我们有法眼看得出来吗？六祖告诉我们：

“佛法在世间，不离世间觉，离世觅菩提，犹如寻兔角”，  
懂吗？悟道要在世间，离开世间，悟个什么？

现在紧接著下一偈，大家以无比的信心、诚心全部投入诵  
念一道：

“普尽十方诸刹海，一一毛端三世海，  
佛海及与国土海，我追修行经劫海。”

（同学们如法唱诵）

前一句明显表示佛就在这无量无边、重重叠叠的现实世界  
里，每个地方都有佛，真理到处存在，这点前面许多偈句中已  
不时地再三强调，我们的心量应能随之大方开展才是。第二句  
谈的是空间与时间。过去、现在、未来的十方三千大千世界有  
无量无边的刹海，海代表大，比喻普贤愿行如同大海那么广无  
边际，并且不只一个“海”，这宇宙间有无数的佛世界，即是  
无尽的“佛海及与国土海”。这无数佛世界包含了无尽的时间、  
空间。以时间为例，时间是没有固定的，“一一毛端三世海”，  
一个极微之物如细砂。水滴等等便是一个不可思议的世界，一  
个小空间便含摄了绵延不断三世的时间，而一刹那的时间也含  
摄了无量无边的空间。地球的一天或一年，在有些星球只不过是  
它们的一弹指顷或一天而已；而我们的一天，对一些几分钟  
生命的众生，又觉得是好几千万年了。像猪、猫、狗、老鼠……  
等等都有他们的刹土，刹土中有他们的菩萨、导师以种种方便  
度化他们。他们的生命虽然大多比人类短暂，往往活个几年或  
十几年便很了不起，但依其生理构造、新陈代谢机能与意识状  
态，几年或十几年乃至朝生暮死，对他们来说，却也是一段漫  
长的光阴啊！

时间是相对的，空间亦复如是。一只蚂蚁爬行一百公尺，  
以他们的身躯与消耗的能量，相对而言，大概也等于一个人上  
百公里的行程了吧！这是一个观念上粗略的比喻而已，实际上  
修行能做到过去、现在、未来三心不可得的境界，才能如实瞭

解时空的奥妙，而现代科学对于时空锲而不舍的探索，有许多实验与理论 很值得我们学佛者拿来作为理观的参考。“佛海及与国土海”，国土是指物质的 世间，中国、美国、日本……等等都属于国土海；地球、太阳、土星……等等， 全都是诸佛刹海里。“我遍修行经劫海”，这个“经’不是念经的经，是经过的 经；是说我愿生生世世投生于一切众生中来度化他们，努力修习普贤行，在最困 难、最恶浊的地方毫无保留地贡献自己，利益众生，如此经过无数劫，不管如何 艰难，都不后悔，永不退转。

接下来八句一齐连著讲。这一段与现在修持的准提法颇有 关连，你们修准提 法目前还在“生起次第”中，基础没打稳， 次数未滿一百万遍。从“事相”言， 修行持咒可真难啊！有人发心出了家，背会了楞严咒，以为这就真能转魔障？修 楞严咒， 起码天天持念，也要花上好几年的功夫，坛场如法布置，昼夜 不断持诵， 才能有所成就。修大悲咒的法门也是一样，不是说你会了这个咒子，随便念念效 果就会很大。咒语的效果很大是 不错的，但它融化到你身心上来了吗？不要认为 皈了依，常常 跑跑寺庙这样就行啦！然后学学念念咒子，恍恍惚惚，就想要 有效果，不要糊涂了！所以大家要特别注意这一段。现在把它 唱一遍，唱时还是那 一句话，身心意识都要抛投进去，意思懂 进去，终而忘我地念诵下去。

“一切如来语清淨，一言具众音声海，  
随诸众生意乐音，一流佛辩才海。  
三世一切诸如来，于彼无尽语言海，  
恒转理趣妙法轮，我深智力普能入。”

（同学们如法唱诵）

这一段包括恒顺众生与跟随佛学。前面讲过，无众生则无 佛，一切佛与所有 众生，佛性平等不二。现在来看佛之所以为 佛，“一切如来语清淨”，语又与身 意二者相关，故众生学佛，

第一要清净身口意三业。像修准提法，口念咒、意观想、身跏趺坐、手结印，便是净三业的极好修法。而三业中造业最厉害虽属意业，但形之于外，最易在懵懂中动辄得咎的是语业。我们一天到晚不断的在造口业。

“谁人背后无人说，那个人前不说人”，口之为祸大矣！有些人怕受批评，其实啊！在背后何尝不说别人的是非呢？有人当著面在恭维你，转过身来背后可以骂你；高兴时赞美你，不对劲时更可随意损你。然而这一切都是空的，了无实际，偏偏不上此当者几稀。

要修到口业真的纯善——“一切如来语清净”，是不容易的。语清净在禅宗祖师有这样的说法：“悟道与否，听声即知”。你语业有无功德，听你出声便分晓。相学上，声音属内五行，是很重要的一环。有人相貌各部位都很好，但声音沙哑撕裂就破相了。不过有一种火行人，声音沙哑却是好的，因火烧起来，与沙沙声相应，应许富贵。水行人声音则以清亮为入格，至于木行人身材高长，若声音沙哑，等于木逢火烧，成了木炭，不能大用。这些并不是题外话，只是在简单说明一个人的身心状况，完完全全显露在他的五官身段及言谈行为举止上，根本瞒不过明眼人的。声音好即是一种功德的表现，也透露了口业的清净与否。口业有四种：恶口——恶言相向，讥骂别人；妄语——无中生有，扭曲真相；两舌——

挑拨是非，使人烦恼；绮语——甜言蜜语，迷惑他人。这些都是要不得的恶业，一个修行人多生累劫语业修得清净，话说出来，自然具大威力，无形中、不知不觉中，众望所归。相反地，语业不清净，凡有言说，少有实义，语调韵味也缺乏魅力，他人如何信服？甚至更糟的是，别人根本听不懂你在说些什么，或者一见你开口就厌烦，如果这样，当事人自己便应该好好反省自己日常的言行。

比如唱念一项，喉咙音量美好的人，偈颂一唱，清越祥和，自然能使大众心平气和，法喜充满。喉咙不好的，连唱也唱不出来，这是语业功德微妙之处。像我常说自己五音不全，个子又小，当年在大广场上，上千百人集合，那时物质缺乏，没有扩音器，要演讲训话，能令每个人都听见不是容易的事。比如我现在在课堂中这样讲，可能有时后面听不清楚，这就要靠演说的技巧了，有些话讲起来等于在唱念一样，字音要缓，略加拖长，音声才能传得远、传得清。这都是学问，都需智慧，也是方便波罗蜜。讲演者一上台，一开口，看看听众的反应，自己马上就晓得应该怎么办。这就是智慧。智慧的发生就在当下的事物上，不须别人来耳提面命，但是经常看到你们，做错了事，提醒了你，还是转不过来，这不是太迷糊了吗？

有些歌星，很受欢迎，这也有他的前生因缘，至少这一生声音好，前生也是像你们这样唱念赞佛的功德或是其他善缘得来的。“一切如来语清净”，凡是佛的语音一定清净，经言佛之说法是迦陵频伽之音，庄严动人，大家听了都生喜欢，一闻便得甚深正法利。“一言具众音声海”，佛证得法、报、化三身圆满，一念具足无量三千大千世界的体相用，他常住在宇宙根本究竟处，一言一行皆能含摄全体法界，所以一言出自能与一切众生各种不同的言语相契，这是一音具足一切音，“佛以一音演说法，众生随类各得解”的道理之一。谈到音声，在佛法上一般人很容易想到咒语，咒语又叫真言，佛因其口业已彻底清净，了断所有言谈所可能犯的过错，不妄语、不两舌，也无恶口与绮语，凡有言谈，皆本实在，以实在故，能够自然在现象界中成为事实，所以佛言名为真言。道家得了道的神仙叫真人，也有这层次的意涵。佛法所有咒语的母音为“唵、阿、吽”三个音，像华严字母也是同一道理，它因转音的关系，一音可转出平、上、去、入四音，其实同一字音可转出的音实在不少。世界上众生的语言根本道理是相同的，国与国之间，区

域与区域之间，乃至六道中人与畜生之间，表面上语言大有差别，无法直接沟通，事实呢？大家若从佛悟得一切宇宙生命的本源一事与所有声音的基本发生结构中去省思探讨，多少会得到些启示。孔门弟子公冶长就懂鸟语，大家千万不要草率地以乡野奇谭的眼光视之便了。

再言之，如一位不懂中国话的人，听我们讲话，是一个音声，我们不懂外语，听老外讲话，也是一个音声。人类的语言音声大致就是那几个子音母音的组合转化，同一个音不同地区的民族人种有不同的含义。反过来，同样一句语意相同的话，每个人讲出的音声语调又都各自不同，不同民族的语言讲起来更有差别，这就是“一音具足一切义，一义念摄一切音”，由此大家或可略以体会“一言具众音声海”这句话了。像你们同样念准提咒，每个人的音声都不一，坐在这里一听便知道你们的身心状况。何以能够呢？只要进入言语三昧中自然了了分明，此便是真言，亦即是“一言具众音声海”的道理。所以你们好好念一个咒子，等于念三世十方诸佛，尤其是准提咒，一切尽在其中，一即一切，一切即一。

学佛的人，跟佛学一切愿行，当然也要学佛的清净语。咒语是一种清净语，包含无量意义，无法翻译完全。像以前丛林里初一、十五念普庵祖师所传的咒子，威力很大。普庵祖师是南宋时应化中土的菩萨，他悟了道后，说出普庵咒，这是要八地以上的菩萨才能做得到，等于他们成立了个专门与众生通讯的电台，自由收发讯息。观世音是众所皆知的菩萨摩訶萨，所以你念他的咒子、他的圣号，他那不可思议、无远弗届的通讯电台必然收到，自然而给予回馈，这种能力来自语业清净的功德。

“随诸众生意乐音”，众生的意乐不同，业力不同。像有些人喜欢声音带有磁性，每个歌星都有自己的听众，有些人喜欢别人的撒娇声，这都是众生意乐不同，意业不同。音声海也

就不同。因此恒顺众生，不能说我不喜欢这声音，就要人别讲这样的声音，不喜欢也要听，而且更要学会别人喜欢的音声说法。“一一 流佛辩才海”，辩才无碍谈何容易？！在佛教中的菩萨里有一位“维摩居士”在这方面最为突出，许多大菩萨、大阿罗汉都难望其项背而为之赞叹不已。辩才无碍不是嘴巴专会擡擡杠，而是智慧的成就。悟了道，成了佛，所说所言，怎么比喻，自然都如理如法，没人问得倒他，而他一问就问倒了你。这是多生累劫修口业、修智慧的善果。同样一个笑话讲出来，会说与不会说的，别人听后的反应大异其趣。大家专修准提法这几个礼拜来，诚敬念诵咒语，消极方面少造了不少口业，积极地却修了相当的语业清净功德，但是你们当中念得好，喉轮真正完全打开的，语音真正清净的，还没人做到。语音真清净喉轮自然开，此二事彼此互为因果，说二实一。

大家一进这个坛场，只要精神专一，虔诚恭敬，依我所示心气合一的方式念诵，语音便能转趋清净，给人庄严自在的感受。像昨晚有一堂修得很好，语音一得净化，感应马上就来，佛菩萨现身临坛，绝不虚妄。“一一 流佛辩才海”，这还要专心念咒才行，不要东想西想，挂虑俗事。现在念诵不是参话头，只要专心一致便得。“心声”、“心气”合一，真言咒子念到家，智慧开了，文才、口才都能大进，此即“三世一切诸如来，于彼无尽语言海，恒转理趣妙法轮，我深智力普能人”。为了恒顺众生，要通达一切语言，菩萨要学五明一一因明、声明、内明、医方明、工巧明，乃至戏舞歌漫都要通。这在小乘戒、比丘戒虽是不准，违越遮戒不，但菩萨戒不犯，甚至严格而言不学还有过患。行者如何于此二事之间善自拣择，以前的讲演中已曾谈到，大家若有疑问，应该仔细参究，切莫草草了了。所以跟随佛学，要瞭解“三世一切诸如来，于彼无尽语言海”，一音可说三藏十二部的法门，一种法门可以用种种无尽的音声

来传达，“恒转理趣妙法轮”，由此展现推动宇宙生命的真理，引导众生进入佛法的正知正见。

学佛的人，就要发这个愿，像普贤菩萨一样，对于前述佛之语言功德，“我深智力普能人”。大家自己发愿，在音声海中，不管念经专修也好，日常作事也好，随时培养自己般若智慧的成就，开发自性无可限量的潜力，深入佛法重重叠叠圆满无碍的华严境界。现在这些道理你们或许懂，但身心没有证到那个境界，所以讲出的理论没人信服，等你真悟了，智慧透发，再加上口业清净，你说出的话，人们就易信服。真会演讲的人，我几十年看下来很少，只见过一两位。演讲高明的人，别人听了他的话，不但思想观念受到影响，进而甚至愿以全部的身心性命追随他，像国父孙中山先生就是一例。西藏有位大喇嘛，我曾问他，“孙总理是什么人来的呢？”他说：“大自在天天人”，所以，他有那么大的辩才与智慧。我们一般世人，有些只能从商，有些只能任教，有些挑葱卖菜，有些从军打仗，林林总总，个性、气质、能力、志向皆有差别，这是各人业报功德不同之故。这一点你们应该瞭解，所以有些事我找他来作，有些事找你来作，因为我很清楚其中之缘如此。比如初学者需要辅导，给他找对人，缘配得好则圆满，否则搭错线反而增长该人学佛的障碍，“我深智力普能人”，这点非常重要。现在唱下面八句：

“我能深入于未来，尽一切劫为一念，  
三世所有一切劫，为一念际我皆入。  
我于一念见三世，所有一切人师子，  
亦常入佛境界中，如幻解脱及威力。”

（同学们如法唱诵）

唱念是八万四千法门中一种很柔软、温和的修练方法，这软修法门修得好，一字音中即能“一方具众音声海”。在烦恼痛苦的时候，放开一唱，所有烦恼都没有了，进入空幻三昧的

境界里去。尤其在高山顶上，无所顾忌与挂虑，开怀唱之，天地人我皆空，才知道音声海确是既微密又美妙的解脱法门，“楞严经”观世音菩萨的观音法门正是现成宝贵的一例。现在科学对光的研究颇有进展，而音声方面则较落后，像银河系中的巨大声音，现在科学家所知极少，只晓得银河系统有很多声音，但搞不清楚它的位置。来源和性质。有时我们听到什么声音，一下又没有了，那有些是非人所发出的。其实声音愈大，我们愈听不见，人类这耳朵、耳根听的能力很有限，然而我们这个自性的观音之功能是有限的，你修持到了，自然晓得。所以念诵的修持，念啊念啊的，到了夜里睡著了，还听到念诵的声音，这不稀奇，也不要害怕，知道原理，何怕入魔，这是一种正常的现象。

行愿品现在接著告诉你：“我能深入于未来，尽一切劫为一念”，这就是音声海法门的延展，现代科学还不太容易解释。此处亦属常随佛学愿行之一。我发愿未来一切劫的事，一念之间都能知道。一切劫只是一念，依显教的说法，须修三大阿僧祇劫才能成佛，但如真懂了，悟了道，在普贤行愿品中这都给你点出来了，一切劫也不过在一念之间而已。一念顿悟，即超三大阿僧祇劫，这与修普贤行愿关系莫大。“李长者”云：“十世古今始终不离于当念，无边刹境自他不隔于毫端”，这是时间与空间融化在定慧的境界中、音声海的境界中，只此心之一念就可以转化时空，诸佛菩萨有这样大的神通功德并不稀奇，因一切众生自性本具此项功能。

这一段讲佛境界，也就是修行人的目标，这么一念与大行普贤菩萨同等之心，便能“三世所有一切劫，为一念际我皆入”，一念之间超越了这个地球成。住、坏、空的历史，一弹指顷，便自我了知前生是谁？来生何往？在这一片准提咒的无边扩展中，时间空间嘎然消融，轻而易举，不费吹灰之力，自然就到了。这是由音声转念的修法，音声即是念，念动声动。

“我于一念见三世，所有一切人师子”，要见佛其实很容易，佛就在你的心中，你一念佛，当下即见佛，所以念佛、念咒，一念至诚，十三世诸佛全体皆现。“所有一切人师子”，师子指老师、善知识，是暗路的明灯、智慧的指导者，这些只要你真诚意念他们，没有不满你愿的。

“亦常入佛境界中，如幻解脱及威力”，其实有时候你修得好，就已是佛的境界，只是自己不知道，信心不够罢了。提得起、放得下，就是佛境界。大家在日常生活起居中，有很多事举手投足、吃饭饮水，都那么随心应手自然成办，这不是佛境界吗？只是另外却有些事情太过在意，计较得失，因而提不起、放不下，又困扰自己而已。今天修准提法，要念它七日七夜不下座，行不行呢？不是不行，问题在于你是否真的有这个心？真这么想、这么要，一下便能进入这音声海三昧中，定了。说要放下，万缘便放下，身心皆空，一切如幻。“有”如幻，“空”也如幻，动、静、空。有皆同幻，不要错认为一切有与动是幻，空与静才是真实，那又糟了，甚至如果说“中道”有的话，中道也是幻啊！“如幻解脱及威力”，这世间一切如梦如幻，了了常知，即真得解脱，在真空的境界中，能起无限威力，能作无量事业。所以你只要能在妄念较少之时念一个咒语，“唵”一开始，那力量就不小了。“唵、阿、吽”是普贤如来的根本咒，含括一切咒。普贤如来有如幻三昧的修法，如幻解脱，知一切如梦如幻，如露如电，无任何挂碍，空灵自在，具大威力。六道中每一道的各式色相和诸法的生生灭灭，都是幻现，都是“真空”中无尽生生不息的变现，庄严美妙，全在你那儿，随你怎么去加减乘除罢了。

现在准提法会已快近尾声，“出家如初，成佛有余”，希望诸位还是保持刚开始的至诚专一，分秒不可丝毫懈怠，念诵方法方面，这里再次强调要点有三一

一心气合一、声气合一、身心合一。这三项如果做到，音声自然不同，尤其身体内部的气脉、海底轮、脐轮、喉轮、心轮、顶轮等等都会震开。“唵、阿、吽”三部音，自己要用心体会。还有准提咒“怛侄他”三字要念“dá、zha、 tuo”，念音与华严字母及身心的气脉都有关系，能如此念一口气顺著下来，有助气机畅顺，贯通中脉。如果不这样念，气就外散乃至断了，不易震开气脉。依我多次提示的念诵行之，上下七轮的气脉都能振动到，抑扬顿挫有致，高低平仄分明，节拍则宜平顺，而重点在于声音随著气机自然在体内任运转动，该高则高，该低则低，三部音轮回周流，声音保持一样，但是音调可以不同，随气自然而转。唵字音转到头部发出来，阿字音在喉部，气下降到脐轮则是吽字音。吽字音震动脐轮，此音属低，然后气再接著自然上冲至顶轮。顶轮有时会发胀，此时要把觉受空掉，定在光明中念，这些都要靠智慧，知时知量，善加调整。

华严字母大家应用心研究，其中转音的道理，与气脉的修持大有关系。梵唱这一法门确实是为住山真修行用的，不是稀稀松松供人娱乐的音乐。以前丛林住众多，为求方便，古德仍将佛法的音韵统一整编，配上法器，借供大众一起薰修，后来逐渐演变成音乐性质，忽略了它实际的修行功用。华严字母一字转了四个音，以“有”字为例，拉长音时还是“有”字音，“有”字转音可以，但不可加上花腔，变成别的字音，因为转成别字音好唱也好听，但已形同一般音乐，在生理上不合气脉原理，而心理上失去梵唱那种恭敬赞叹的情操，心一散乱，所有唱念修行的利益都要大打折扣，这一点极为重要。华严字母每个字都有平、上、去、入四阶，而平、上、去、入中又有各之四音，练习纯熟的人，自己可随心所欲而唱，循此悟道，乃至方便度人，妙不可言。

“指月录”载有一位禅师，他一生大彻大悟后，不说法，不讲禅，只念一句“南无观世音菩萨”，一天到晚就那么一句，

最后达到究竟成就。这正是前述普贤行愿品所说“一切如来语清净，一言具众音声海，随诸众生意乐音，一流佛辩才海”的佳例。这音声海的修持，只要气调得好，自己如此一念，立即忘我，入了音声海中。关键除了我所说的气脉问题外，还在诚敬上，不在调子如何。譬如唱忏悔文，心中至诚，全意贯注，字音一发，身心性命全在忏悔中，此时忏悔词句已不相干，忏悔的气氛充满，一念顷，诸业销殒，别无杂想，身心清净透明，如雨后晴空，哎呀！就这样作到“心一境性”了嘛！譬如有位同学喉咙病了很久，自己还是个医生，吃了很多药都没效，听我讲这软修法门，他回家自己一试，如法而修，喉咙的病便好了。唱诵的道理甚深微妙，自己要深思体会。比如唱炉香赞，由炉字起音，在平、上、去、入四声拉长自然地转，气长的人可拉得很长，练得好，气愈练会愈长，气一长，便能得健康长寿。由于你们的观念习气，受一般唱念方法的影响，偏重语调的讲究，忽略声气调配之理，未作到心气、声气、身心三合的境界，因此法益未能十足发挥。

有人问为何平常少梦，修了准提法反而多梦？这是好现象，道理如一杯浊水，稍以静置，经过沉淀作用后，便可看到污浊的脏物。心静才能发觉到自己的妄想多，若不修持则连胡乱作梦自己都不知道，甚至白日梦此起彼落，一样也检查不出来。并且，梦境分很多种，修准提法作的梦有时不是妄想，而是某种感应，此详情大家可参看“显密圆通成佛心要”密教部分。另还有人问“显密圆通成佛心要”提到准提本咒八个梵字安布在身体几个部位上，为何面部只有两眼布字？而双手又为何无字？这梵字布置的道理与身体气脉的关键相应，以气脉节骨眼的重 要性为布字原则，其中六根最重要的是心眼，六根之发通，以眼通最难，眼通一发，余根便能随之发起，因此双眼布字是必然之举。又问准提佛母十八只手所拿各种法器含义如何？这道理意义很深，大家可先将每种法器有何象徵的资料查

清楚后，再慢慢为你们解释，不过十八只手法器的拿法并非固定模式，有时可以变动的。

讲到这些，表面上与行愿品没啥牵连，其实很有关系。尤其我一再强调的念诵法更与行愿品息息相关。我再婆婆妈妈的讲一次，早上容易昏沈的时候，法器的敲打应快些、密集些，念声也要大些，如此精神振作，妄想减少。念时要回转来听自己的音声，不是听别人的，一觉昏沈赶紧张眼，密集大声的念，念到相当快时，便自然由开口念诵转为金刚念诵，心气慢慢就自然合一了。金刚念诵是唇齿之动轻微，而以舌根弹动，当很平静时，慢慢的念，但不能太慢，太慢就成唱诵了。又开口念诵眼宜睁开，与外界自然之光融成一片光明，化为无相光，身心俱忘。现在佛前供了七盏照世明灯，光辉柔和安祥，张开眼念是很好的。

另外关于“唱诵”，每句最后一个字音之拉长，在这字音的平、上、去、入音节之内，以舌头去弹动，入声的气是往内部下沈，吸气进来，不往外散。念得如法，喉轮自开，而且因耳通气海，耳根自然向内反闻自性，不往外驰求，心气合一，夫复何难？！得止得定，早晚成办。唱诵修好了，气息深长微细，睡时无呼吸声，此即龟息，若一躺床上入睡，人便呼呼大响，那是身心不调，业气粗重之人。以道家精气神而言，观想是炼神，念诵是修气，端容正坐为炼精，精、气、神层层升华调和，身心气质自然转化，所以三业专精的话，成就便快。你们下座后，要把这些念诵原理细细品味，融合贯通，好处不可言喻。上戒下德老和尚的唱诵很标准，你们可以向他学，重要在于“调子”是固定的，要学正确；而“腔”因全国各地乃至各人环境、背景都不同，可以因人而异。朱博士有一卷印度人以现代音乐配唱的六字大明咒，非常动人，一听，身心皆忘，俗虑烦恼消失无踪，所以唱诵之功德不可轻忽。有时你们独自修持，在夜深人静时刻，心中有很大的烦恼感慨，不妨在佛前

一站，一首诗、一个偈子，唱完了它，烦恼没了，万缘也就放下了。一切戏舞咏漫、诗词歌赋都是给人调节身心用的，古代祖师及一些行者，诗词都作得很好，一面借供调心，一面方便说法，虽是戏论，也是功德。现在接唱下八句：

“于一毛端极微中，出现三世庄严刹，  
十方尘刹诸毛端，我皆深入而严净。  
所有未来照世灯，成道转法悟群有，  
究竟佛事示涅槃，我皆往诣而亲近。”

（同学们如法唱诵）

“于一毛端极微中，出现三世庄严刹”处处皆是佛法，古德云：“青青翠竹 悉是法身，郁郁黄花无非般若”，一毛端极微中含藏三世如来的庄严宝刹，大家相信吗？只要心念一动，任何景象皆可显现，一个念头可观想成一座高山，此即芥子纳须弥。这里所言一毛端是最小的吗？——还不是。这一念最小，随时在第六意识中，这么一提，庄严佛刹即时观成，能如此学佛才算上路。像西方极乐世界、东方药师佛国等等，一念之间就要观起来，尤其标榜学密者，更应作到。观不观得起，牵涉到慧力与业力的问题，切莫观不起来，就说本来一切空。这不是空，是懒，是无能。须观得起来，而后再空掉它，这就对了。

学佛的人，不但要能观得“于一毛端极微中，出现三世庄严刹”，还要做到

“十方尘刹诸毛端，我皆深入而严净”。等于说修持真得利，不但白天明明了了，晚上梦中也能够作主，梦中知道作梦，可以不梦，而梦中照梦，重重无尽法界，一层一层在一念之间都普现出来。并且六根可以并用，不相妨碍，一念可起多种相反的功用而彼此圆融无阻。“于一毛端极微中，出现三世庄严刹，十方尘刹诸毛端”都能“我皆深入而严净”，这个道理在“心包太虚”、“一切唯心”。“即用即体”、“大而无外，

小而无内”上。严净是庄严清净诸佛国土，不但理上懂得，要事上修到才行。

“所有未来照世灯，成道转法悟群有”，照世灯是指诸佛菩萨及诸善知识如照世之明灯、暗路的火光。所有未来的劫数随时随地都有诸佛菩萨化身为善知识，一生学佛修道，悟道成道，或现出家相、或现居士身，种种善巧方便济度众生、教化众生。“究竟佛事示涅槃，我皆往诣而亲近”，学佛要时时亲近佛菩萨，接受教化，而佛菩萨一生弘法功德圆满，要入涅槃，我也前往亲近，请他继续住世或乘愿再来。现在佛已涅槃，亲近一事则可在意境上随时观想自己在顶礼供养。比如平常佛桌前上香及晚上施食念七佛圣号，口念同时意境上就要观想七佛在前，乃至七佛各各的佛土宝刹都在前面，否则施食一一要宴请各路的好兄弟，光七粒米、几滴水，不依仗佛力加持，谁有此本事呢？！学佛需要如此地修普贤行，才能发起下文即将讲到的“神通力、大乘力、功德力、大慈力”等等功用，摧灭一切烦恼，降伏一切魔障。

前面我一再提到如法念诵的重要，同时也已指出普贤行愿品的修持，每一偈诵都要自然作意起观，偈中所述的境界，观不清楚也要心意到了才行。其实意念的观想更重于口业的念诵，这点请莫忽略。我们讲普贤行愿品由礼敬诸佛开始，一直到常随佛学、恒顺众生，意识随时应安住在这行愿海中。所谓普贤，我说过就是“普现”，一切呈现眼前，要普现出来，不现出来，只在嘴里念念，功效较小。大家都晓得“心能转物，即同如来”，“转”要如何转起？一一从意根上开始。你们读“成唯识论”、“八识规矩颂”，不要以为意根的分别是那么的坏，有如蛇蝎。成佛之道还得靠这意根呢！意识转了，前五识就跟著转，第七末那识和阿赖耶识也都跟著转，意识就有这么重要。玄奘大师综合唯识之理所作之“八识规矩颂”中说：“六转呼为染净依”，指第六意识转到染法，即是凡夫，转为净

法则成圣贤。而所谓清净并不是要你不起分别，而是作到“维摩诘经”所言：

“善能分别诸法相，于第一义而不动”。这个第六意识转成妙观察智，那便超凡入圣了。至于如何转法，六祖说得好：“转其名而不转其实”。就是这个东西，心佛众生了无差别，同等具足一切万法德性，一念觉照，即得清净明瞭，你拼命要把第六意识丢掉，要丢到哪里去呢？“法华经”亦云：‘是法住法位，世间相常住’，懂吗？

佛法根本是智慧之学，懂得这个，第六意识便是绝妙珍宝，意识不转，光在那儿打妄想，执著那些世间的是是非非，贪瞋痴慢疑全犯，那就完了。然而你真要贪瞋痴慢疑也没有错呀！你贪钱能一天二十四小时念兹在兹，而得止得定，那就好了，能吗？有位同学问我：怎么密宗有个佛慢呢？我说：要成佛的人还不慢吗？最慢了。我要成佛，“天上天下，唯我独尊”，慢极了。学佛者要度一切众生，明知众生度不完，却要“虚空有尽，我愿无穷”，这是佛痴。烦恼重重，如天罗地网，奋力要拔开慧剑斩断葛藤，这是佛瞋。成了佛之后，还在修功德，

“智不住三有，悲不入涅槃”，这是佛贪。密宗在某个阶梯上常需佛慢，譬如你们修了准提法，要去给人治病、消灾，自己没信心是作不好的。一有信心，佛母就在我这里，准提佛母、毗卢遮那佛与上师和我四身合一，我即佛，佛即我，如此信心，对了，病就治好了，这还是从佛慢来的。佛慢能生自信心，故“华严经”说：“信为道源功德母”，这心念一转就进去了。外道画符念咒，也都要自己有信心，才能成就。

现在美国、苏联、大陆、欧洲等地研究神通的越来越热闹，他们挖掘了很多具有特殊能力者，大陆上这方面的研究更是积极。比如实验搬运法，有位物理学家硬不相信，在自己衬衫上拿下一颗纽扣，用帽子盖在桌上，一下翻开竟然不见了，这是被受测试者念咒子把纽扣移到隔壁房间去了。这种在道家还只

是属于小搬运法而已。你们准提法修好，神通又算什么？！三十年前美国宾州大学有位教授神父，派代表来与我接洽，想成立有关神通的研究学院，请我去主持。他如果讲的是正道，以科学、医学的角度来研究人体身心的奥秘，对人类文化前途能有贡献，我还愿意试试，如果只是为了追求稀奇古怪，惊世骇俗，那对不起免谈。此事后来我以其他因缘而拒绝了。神通容易呀！找几位真正的童男童女，或根器好的，训练几个月，乃至几个礼拜或一周之内就会神通了，有何稀奇！？可是天下大事不是这一套就能够解决的啊！人事的问题还是要靠人事之力。若要比神通，佛的神通最大。有些事依其因缘，佛可以神通救世，有些事另有因缘，则需乘愿轮转六道，才能有所解决。佛菩萨的神通，是不可思议，他的入胎轮回转世，不畏苦难，济度众生，更是伟大的神通，更不可思议。况且一个世界的劫运、国家之共业是要靠大家一起在行为与意识上去修正，才能转化；非神通所能奈何。还有个人的业力，学佛者也要懂得自己承担，从自己身、心、行为修起，努力去净化，并非作错事、犯了罪，便要求佛菩萨特赦，大家都这样，因果何在？因果之力极大，自作自受，解铃还须系铃人，菩萨大慈大悲，具大神通威力，但也要你正心、诚意、修身，恶业自然能不转而转。再来接著唱诵：

“速疾周遍神通力，普门遍入大乘力，  
智行普修功德力，威神普覆大慈力，  
遍净庄严胜福力，无著无依智慧为，  
定慧方便威神力，普能积集菩提力。”

（同学们如法唱诵）

说到神通，世间学佛学道的人大概希求的都是这个，真正晓得从道之根本起修的就很少。神通没有什么不对，但它只是道的枝节末叶而已。永嘉禅师在他的旷古名作“证道歌”中说得乾脆：“但得本，莫愁末”，又说：“直截根源佛所印，摘

叶寻枝我不能”，我们皈依佛门，甚至圆顶出家，为的是求证究竟菩提，其他一切方法工夫乃至种种殊胜境界，严格而言，都是修行过程中的海市蜃楼，大修行人绝不贪著，也不可能为它迷惑，只有菩提心不够真切，般若智慧不够透彻的小根小器，才会对自己身心变化必然的现象大惊小怪，被意识层层变现的境相唬得一楞一楞，终而跳不出“楞严经”五十种阴魔的陷阱。

神通并不稀罕，它其实一点也未超乎自然法则之理。只是平常人的见闻觉知拘限于某一层固定模式，不知其生发的原理而已。宇宙万象诸法的演化，春来冬往，风雨雷电，皆是奇妙神通，而人习以为常，反不为奇。而人类自己的生理、心理机能，那更是一项妙不可言的神通构造，研究医学与心理学的人，应最能感受到这部包含意识、神经、回圈、呼吸、内分泌等多重有机系统的精密机器，是如何的不可思议。要谈神通，这些事项倒是不可轻忽，光是执认打坐中所呈现的光影现象为神通妙道，未免令人有舍本逐末、因小失大之憾。

比如我们吃饭，肉菜羹汤倾咽下肚，到了胃部、大肠、小肠，经过一番消化与养分的吸收，剩下的残渣稀哩哗啦经由肛门排出体外，成了粪便，人见人厌，却又能滋长大地的花草谷物，以应人类和飞禽走兽之需，这不是神通是什么？古德云：搬柴运水皆是神通”，究竟有几人如实体会？难道见光见影、放光动地，其神奇性就超越得了这大自然动植物庶品的生态回圈作用吗？要么，那也得发明心地，证到宇宙生命的根元而起大机大用才行。

真正的神通是智慧，智慧是神通的元力，大家既然向往神通，又何不从此下手，全心全意锲而不舍地修学这无以伦比的最大智慧神能之力，由此自然能进入

“速疾周遍神通力，普门遍入大乘力，智行普修功德力，无著无依智慧力”等等不思议境。

“速疾周遍神通力”，目前科技机器，以最新一代的超级电脑来说，它的反应再快，比得上我们心念的转移吗？像现在美国太空梭飞航的速度可达二十五倍音速，已经是快得不得了，然而我们的念头一动，早已到了月球，那有多快！连大约每秒一八六二八二哩的光速，都比不上。我几十年前在“禅海蠡测”一书中便提到光速不快，念速最快。为什么呢？光速还有行进的过程，念速则无。像现在我讲一声“高雄”，你一想，同时就到了，当下成办，不假方便。这之间毫无空隙，想到哪儿便到哪儿，随想随到。佛经常以“刹那”、“一念顷”或“壮士伸臂”形容时间的迅速，还是因应婆婆众生的思想观念，不得已所作的比喻。其实心念之动，超越时间空间，没有过程，动而不动，大家不妨在自己的举心动念间仔细参究参究。这便是真神通，这便是“速疾周遍神通力”，人人本具，谁家没有？只待智慧善加开发，则这些念头的起伏，终不止于平常人意识中的一种空想而已。

现代有些喜玩神通看因果的，或蒙起双目，或睁著两个发红的眼珠，看了半天，什么神啊鬼啊一大堆，纵有小验，终非究竟。要玩神通就玩大的，向本师释迦牟尼佛看齐，学学他老人家在三藏十二部经典中的榜样。你们能吗？快快发起普贤菩萨的大愿大行吧！这就是最大最不思议的“神通藏”，诸位盍兴乎来！？

真正的大神通，“速疾周遍”无所不在。神通的“神”即精神的“神”，你能将精神长养保任得充充实实、明明历历吗？人身体有病，一点力气都没有。精神就坏了，这个神一不振作，便转到险境界里去——昏沈啦！看到什么东西都没兴趣，双眼混沌，垂头丧气，意识不清，像要死了一样，灰蒙蒙的，这也是一种神——阴神。阴神则像日出一般，金辉透发，光明遍照，万里无云，处处精彩，神通自在其中矣！一个开悟得道的修行人，心光炯耀，昼夜长明，不但不思睡，其他财、色、

名、食也都断除了。比如名利一项，皇帝的九五宝座，在得道者眼中根本一文不值，你将整个地球财富送给他，他也不屑一顾，这是一种阳神的自在境界，不会被外在的名闻利养羁绊，更高明的话，甚至也不为各种禅定妙境所迷惑。

神通一切众生都有，佛菩萨做得到的，你我也必然做得到，问题在于我们未把神通的功能变成“力”的作用，这种力的作用能够发挥，便是前面所提到十波罗蜜中的第九“力波罗蜜”得到相当的成就。我们平常人一辈子活得庸庸碌碌，与世浮沈，事功德业两空，乃由于未能奋发己志，起不了大愿大行之力，说得通俗点，就是没有气概，做人做事缺乏魄力。比如这个四大假合的色壳子，病痛难免，有时你倒楣遇上了，说：“格老子，有什么了不起，我就不理你。”刚开始还蛮有点气派的样子，但过不了多久，唉唷！唉唷！我的妈，受不了了，最后还是它厉害。你的力量扛不住它，对不对？但是有些“粗人”却扛得起，像一些学武的汉子，血气方刚，在大众面前为争一口气之勇，任刀子砍在他身上，他哼都不哼一声，连眉头也不皱一下，这份“力”的表现，虽然用处值得商榷，却也颇有可观。我们这些时常标榜“我不入地狱，谁入地狱”的大乘种性，未必就有这等能耐啊！你说：“我要观想就观想，要得定就得定。”真有这份力量吗？

“速疾周遍神通力，普门遍入大乘力”，大乘菩萨道，法门无量誓愿学，以救度一切众生而实无众生得度者之心，修学一切法门，不管正道也好，魔道也好，都深入参研探究；不管恩亲好友也好，冤家债主也好，都全心全力帮助。“普门遍入大乘力”这个“遍”字至关重要，遍则无一漏失之处，功德圆满之意。我经常感叹，现代天主教、基督教在最苦恼的地方较常看得到他们的神职人员在奉献出心力，佛教并不是没有，只是差得多，根本谈不上“普门遍入大乘力”，只想自己盘腿修行成道者多，愿为救度众生入苦海者少；结果尽管修了一辈子，

功德 难以圆满。目前佛教不振，归结就在于我们佛教徒未能“普门遍入”，功德不圆满之故。

尤其有一个怪现象，许多人不学佛还好，一学佛包你变得神经兮兮，怪模怪样，原本做得好好的生意都会垮掉，搞得鸡飞狗跳。为什么呢？因为不解佛法真谛，只执迷于盘腿打坐为是，一会儿要空啊！一会要放下啊，根本没有时间精神照顾事业。真正学佛，只要见地和方法正确，益处绝对多多，若是学佛反招不顺，除了因果报应或魔考的理由外，也要检查自己的观念行为是否偏差。佛法是活活泼泼积极入世的，要“普门遍入”，要修大乘之力。大乘之力来自大愿大行，普贤行愿品讲的正是这个。释迦牟尼佛在“法华经”中以牛车喻大乘；鹿车、羊车次之，喻中、小乘，这些教诲难道还不够明白吗？禅宗祖师们时常警策我们放下、放下，放下个什么？——“我执”而已。你若看不清问题的症结所在，以此当做逃避现实的藉口，什么事都不管了，那也只好任你去自欺自误，怨不得了谁！

所以学佛首要不可无智，须多生累劫深入各行各业遍学一切智慧，做到“智行普修功德力”，由智起行，大慈大悲利益法界有情，圆满菩提功德。修功德千万要靠智慧观照，不要滥用慈悲，因为有时爱之适足于害之，同时也应以“金刚经”的“不住相布施”为善行的归趋，并且更要注意，别又以怕犯了滥用慈悲之误为藉口，来粉饰自己的自私自利。真正的智慧假若缺乏八万四千细行所挖掘出来的妙功德水来长养，是生发不起来的。你们天天在这里持咒观想，念念期证菩提，何不问问自己，活了二三十岁、四五十岁，到底做了几件好事？

“智行普修功德力，威神普覆大慈力”，修行如法，功德广聚，自然能生不思議威神势力。而慈悲则如父母之爱子女，子女错了，父亲大声斥骂，骂得一针见血，骂得恰到好处，一下纠正了子女的错误。这出于关爱之心的一骂，庄敬严正，威势凛凛，即是一种“威神普覆大慈力”。另外，也有父母看见

自己的孩子 遭遇危难，心头一急，不管三七二十一，奋不顾身冲往救助，突破常人体能的极限，这亦是大慈力的一种威神表现。慈悲等于太阳的光明和热能一样，它是修行人滋长慧根、法身的活命之源，心行身行与慈悲相应，方能如实感觉到自己身心中的菩提嫩芽，一日日地成长茁壮。

经由普贤愿行的修习所产生的种种殊胜力量，接下来是“遍净庄严胜福力，无著无依智慧力”，大家用功精进修了这么久，心境清净了吗？烦恼化掉了吗？我执、法执都在智慧的觉照下，消失得无影无踪吗？“心净则国土净”，烦恼转化了，自然通身舒畅，心光焕发。至少道果未成，修了这么些日子，也要达到像色界“遍净天”第六意识的清净境界才行。意识能够清净，行止自然庄严，清净庄严，身心和谐，这非以少善根福德因缘可得，须是“胜福”之力方堪成就。

现在这一段经文所强调的主要在一个“力”字。比如打拳，架势招式练得再怎么出神入化，若是花拳绣腿，真遇到对手打起来，那准不堪一击，当众要出丑的。学佛修道也是一样，既然持戒，就要发挥动心忍性、百折不隳的力量；修定不修则已，一修定要做到八风吹不动、排山倒海也不能移的境界；至于般若智慧，不论人在何时何地，不论身处何种状况，顺境也好，逆境也好，当下一个觉照，明明了了，不为事惑，不为物迷，自自然然把握得住自己，这便是慧力有效的表现。只要戒定慧这三无漏学之力培养足够，即是悟道成佛之时。

“无著无依智慧力”，有智慧的人是不会死心眼执著任何事物的，凡事提得起、放得下，自由自在，无所障碍。并且光是“无著”还不行，更要一切“无依”，不依赖人家，也不需借助任何方便，完完全全的独立自主、圆满无缺。佛说“天上天下，唯我独尊”，其理在此。我们学佛是要做众生的依怙，并非反过来去依赖众生或者佛菩萨。我常告诉学佛的青年朋

友：“人贵自立”，可惜大多数都觉得这句话稀松平常，轻易放过。要知道啊！“人贵自立”，真正自立，就成佛了。

再说“定慧方便威神力，普能积集菩提力”，你学佛费了这么多时间功夫，为什么一直不能得定？为什么智慧透发不出？——不懂方便之故。我常说你们常识不够，学识不足，文字修养也不行，身心状况又不太健康，并非在取笑你们，而是因为你们身心受到这些限制难以得定发慧，真为你们著急啊！毕竟智慧与定力的获得，那非得要在千差万别，林林总总的事相上去体会、磨练才行，这宇宙间的万象万物都有待你去溯本追源，摸索个淋漓透彻，如此考验出来的定慧方才称得上“威神力”。当然小乘法门自了汉式的戒定慧三学，能修得好也颇为难得，但是大乘菩萨道在这方面要能成就，则绝非只是退隐山林、闭门造车所能了得。所以下句接著说“普能积集菩提力”，大家想想看，要明心见性、开悟成佛，有那么容易吗？为求菩提道果所应累积的福智诸行，少一点都不成啊！大家天天诵唱“法门无量誓愿学”，到底学了几样？又说“未生善法今令生，未尽恶业今使尽”，到底生了多少、尽了多少？我们想要大彻大悟，非得世世代代积功累德不行，说难并不难，说易也不易，这一切主要在于自己有没有这份积集智慧功德之心，一分耕耘一分收获，取巧不得。现在接唱下四句：

“清净一切善业力，摧灭一切烦恼力，  
降伏一切诸魔力，圆满普贤诸行力。”

（同学们如法唱诵）

这四句和前面八句还是一路连贯下来，前后呼应，意思非常清楚，理上在你们都不是问题，只差事相的功行到或不到。心中这乌烟瘴气的烦恼为何不能断呢？贪瞋痴慢疑悔诸等业习，又为何在自己身上此起彼落、生生不息呢？很简单——因为你的福德善行不足啊！你出家修行，若只是消极不敢为恶，

未能积极奉行诸善，成就相当有限，直须抛开一己之私，普门遍入，广积“善业之力”，才能

“清净一切”，使自己三业纯粹清澈，使法界万象空灵明净，终而圆成无上菩提。像以前大陆乡下，有些家宅受到邪魔或是狐狸精的侵扰，只要有正人君子一到，或说某某先生来了，这些捣蛋的鬼东西，少有不三十六计走为上策的。为什么？一股光明正大、清净庄严之气，如光芒万丈的太阳照临，阴冷的幽暗岂有不消声匿迹之理。

那么，善业之力既然能清净一切的一切，自然也通于下列诸力：“摧灭一世烦恼力，降伏一切诸魔力，圆满普贤诸行力”。修习普贤行愿，这些大雄勇猛之力非得发挥出来不可，所谓“学佛乃大丈夫事，非帝王将相所能为”，帝王将相纵能创造一代丰功伟业，终不如修道人去一己之私，肝脑涂地为娑婆众生谋解脱之计。真修行人面对世人的苦难，生起大慈大悲之心，涌起“众生无边誓愿度”的大乘菩提之力，即此一力，便能“一超直入如来地”，这份盖天盖地的菩萨心肠，你我都有一片嘛？

要恳切发愿，要真心投入，持咒观想或唱诵时，这些句子的含义，身心意识都须全溶进去，一句句，一字字，仔仔细细，随著音声清清楚楚透入己心。比如到了“定慧方便威神力”之“定”字，意识自然顺此定去，或唱到“慧”字，心便明白了体会这个“慧”境，以我前面多次讲解“心气合一”的念诵法，气随意转，一心一意随这片诚笃恭敬之心唱去，听去，浑然忘我，烦恼业障抛到九霄云外，身体没有了，妄念没有了，就在一片声光中，“了即业障本来空”，根本没有人障碍你啊！你是自己的主人，你已完全与宇宙虚空合而为一，“我即虚空，虚空即我”，潇洒自在，翩然安住于生命本然究竟处，还有什么解脱不解脱的呢？！

这样修法才有“力”，才能“得力”，那么刚刚解说的这些“神通力”、“大乘力”、“功德力”、“大慈力”、“胜福力”、“智慧力”、“威神力”、

“菩提力”、“善业力”、“烦恼力”、“诸魔力”、“诸行力”等等，自然渊源流长、生生不已。比如当我们唱到“往昔所造诸恶业”这一偈，马上感觉到这一生乃至过去生一切的是是非非、恩恩怨怨，都不重要了，也没有什么好埋怨的了，把缺憾还诸天地，只有一念宁静的感动之心，这一下身心内外抖落多生累劫的尘屑，通体明澈，如净琉璃，这就对了，这就不枉你我在此相聚一堂的苦心了。

像我以前在大陆庐山看到的一位活罗汉，大字不认识一个，冬天下雪积冰有一、两尺厚，他老兄也不管天寒地冻，总是打著一双光脚，脚皮红红的，在雪地中一站，不稍一会儿，该处的冰雪马上溶化，凹出一个坑洞来。这位活罗汉平常住在一间庙里，上殿时和大家一起上殿，课诵的文句背不来，他就合掌唱著“南无阿弥陀佛”，听来好像跟到大家所唱的经偈一样，根本不会令人觉得他妨害了谁，而他也不觉得别人妨碍了他念佛。你说这到底如何做到的呢？——这是因他已一开口唱念，整个身心便进入“忘我”“无我”的境界，与虚空合一，与众生一体。诸位记取我多次强调的这种唱诵之法，以虔虔诚诚之心、清清明明之心、大慈大悲之心、统一和谐之心、了却一切是非恩怨之心、浑然忘我之心、无著无依之心、死心塌地去，自自然然去，潇潇洒洒去，一丝不挂，如此又何愁不能与古德前贤同游“涅槃路”呢？请再唱诵下几句吧！

“普能严净诸刹海，解脱一切众生海，  
善能分别诸法海，能甚深入智慧海。  
普能清净诸行海，圆满一切诸愿海，  
亲近供养诸佛海，修行无倦经劫海。”

（同学们如法唱诵）

这一段经文以“海”来象徵普贤行愿的深广浩大，难以限量。一提到海，大家应能当下生起那种宽阔无际、深不可测的庞伟意象。大海能容万物，大海不宿死尸。活的东西它留，死的不管什么，它一律给你浮上来，所以大海虽然总汇百川，无所不包，却是相当乾淨的。学佛之人万万不可缺乏这种大海般的胸襟气度，经云：“因地不真，果招迂曲”，诸位学佛，若是初发心之根本不够真切透澈，不是为了利益一切众生而求菩提，那么要成就前面所讲的“神通力”。“大乘力”、

“善业力”、“大慈力”、“胜福力”、“智慧力”、“威神力”等等不思议功德，你说可能吗？

所以跟随佛学要发大愿，起大勇猛精进心，如大海豁然磅礴，洋洋大观，

“普能严净诸刹海”，以无比的魄力将自己的身心，里里外外，洗涤得一乾二净，身口意三业纯净无染，晴空万里；甚至由一己身心之净，扩展遍及三千大千世界、无量微尘世界，亦皆清澄通澈，万德庄严。或许有人会说：题目这么大，现在我做不来。也好，那你就先从自己日常生活的琐事中下手，比如睡觉的床铺，将它整理得清清洁洁。井然有序，应该没问题吧！许多生活上被轻忽的不良习惯，稍用点心也可以很快纠正过来，从此起修，慢慢扩而充之，由浅至深，由粗到细，楔而不舍，如此，再深重的业识与习气，并非不可转变。

这是属于事上渐修方面，在理上尚须当下配合慧观，不管任何处所，干净也好，肮脏也好；不管任何境遇，清闲也好，混乱也好，一切本来清净，顺境不足喜，逆境又何悲，更以合光同尘故，喜而不喜，悲而不悲，随顺世情，不动本际，这便是大乘定慧力与方便力的表现了。

像最近这几天，在家高高兴兴地要我做这做那，一下照相，一下更衣，然后一回站，一回坐，镁光灯闪个不停，眼睛都要睁不开了，接著要我笑就笑，要我盘腿就盘腿，任你们的喜欢

去摆布，你说这是什么呢？这就是我最好的清净道场，一样同你们高高兴兴地玩在一起，其实也可说等于入定去了，就这么简单自然，就这么任运自在，谁都可以做到，而下手关键究竟在那里呢？前面一路下来的讲解早已说尽了，大家不妨再参究一下。如果说你一定非得找个好环境才能修道成道，那么这是环境的功德，你的作为又何足“道”哉！

佛法的目的就在解脱，不但自己解脱，也要一切众生都解脱。如何解脱？不必如此这般费那么多的劲，当下便解脱了嘛！“即今放下即放下，欲待了时无了时”，说放下同时便放下。一个放下，一切放下，又有谁缚了你、解了你？这即做到

“解脱一切众生海”了。

再来，“善能分别诸法海，能甚深入智慧海”，一切法皆是佛法，善法恶法、正法邪法都要澈澈底底地弄清楚，紧要处在于“善能分别一切法，于第一义而不动”，不要一听是邪魔外道之法，便吓得全身颤抖，脸色苍白，也不要修了老半天还不知道自己玩的是旁门左道。修行亟需审辨拣择所修法门的智慧，脑筋清楚，不但魔法迷惑不了你，正法也不至于成了你的执著。若以为外道不对，不可学也 不用知道，那是你小气没智慧，连外道那一套都无法洞察，还学个什么佛呢？本师释迦牟尼佛对一切外道的理论与实际是了若指掌的，正因他看清各种似是而非 的生命观、宇宙观，不为纷纭的万法所迷惑，所以才配称为佛——觉者。这便是智慧无上的成就，即是“能甚深入智慧海”。

然而智慧要修成，非得功德的圆满与之配合不可，不但须彻底地诸恶莫作，更应纤毫不漏地众善奉行，发大心，行大愿，百千万劫锲而不舍，虽做种种利生 事业，内心清净毫无所著。所以接下来两句提到“普能清净诸行海，圆满一切诸 愿海”，这又再次强调普贤行愿的主题。大家看看，佛的婆心深切实在无以复加，处处设法为我们拈出学佛的真义，怕我们疏忽了这

条成就究竟菩提的坦荡大道，你们许多人总喜欢标榜自己走的是大乘佛法的路子，果真如此吗？再来“亲近供养诸佛海，修行无倦经劫海”，前面讲“常随佛学”一项已有说明，你们做到了吗？（同学们答：没有）当然没有。勇猛精进最需长远心，即便历尽沧桑，经过无量微尘的不可说劫数，此心不变，此愿不变，下地狱也好，上天堂也好，贫贱也好，富贵也好，不变就是不变，这便称得上“金刚菩提种”，货真价实如假包换的大乘行者。请再接诵下面经句：

“三世一切诸如来，最胜菩提诸行愿，  
我皆供养圆满修，以普贤行悟菩提。”

（同学们如法唱诵）

学佛修行第一步要从普贤行愿开始，三世一切诸佛之所以能够成就佛果，全在圆满了普贤行愿。学佛者应该为了利益一切众生而上求佛道，不要只为自己的重重烦恼而求解脱，不然表面宣称学佛修道，堂皇得很，其实也还只是一种可怜的自大自利的心理而已。然而，如果真能大大地自私、大大地自利，那也好，因为大自私大自利的人，只有一个大我，我就是众生，众生就是我，表面上为自己修，实际上等于与一切众生同修，不分彼此，这是普贤行愿的修行境界，自己一人礼佛，心中同时呈现一切众生在礼敬赞叹十方诸佛，此种心包太虚的胸襟，即是普贤。但是一般人大都只为自己的小私小利，或者只为与我较接近的亲友而已，凡是对与自己有利害关系的人，就很恳切、很在意，如果是不相干的别人，便不大关心，不大用心，甚至随随便便地应付过去。如果学佛免不了这种世俗势利的心态，虽然猛的用功打坐、拜佛，精进得不得了，只要无法检点出这层细微的心理障碍，痛切改过，那么很对不起，这个菩提道果铁定是无法圆满成熟的。

比如诸位在这里好称学佛，真正是为了利他而学吗？仔细反省自己遇事的第一念、第一个反应看看，是不是保护自己的

贪瞋痴慢疑等偏颇心理在作祟？退一万步说，即便为了自利而修，那也不错啊！真正做到自利，那也值得令人刮目相看了，像你们修行了这么些年，能够将自己照管得稳稳当当，自得其乐吗？还是生活上一下那里出了问题，一下这里有了毛病，并且连如何处理善后的做法都捏拿不准，懵懵懂懂地，什么事都要别人来护著，自己招呼自己都招呼不好，这不是很可怜吗？

这里再重复一次，学佛想证得“最胜菩提”，要看你的行愿如何？这一点除了华严经普贤行愿品外，还可参照同经的净行品来学，净行品是入世而出世，出世而入世，二者互为辅弼，圆融无碍，所以此一念心的大愿之发起，必须合乎

“高高山顶立，深深海底行”的原则，以清净无著之心、大公无私之心力行种种济世利生事业，这就对了。否则只想念佛念咒、打坐修定，以此希求大彻大悟，门都没有，唯有自误而已。所以学佛要广度众生，自己家人，也是众生，首先得做到不去苦恼他们，进而能悦乐他们再说，千万不要逃避现实，贪图安逸，以学佛修道之名来自欺欺人，切实记住“以普贤行悟菩提”这句教示，好好将整个身心活活泼泼、生生不息地振作起来，勇猛精进。历久不衰地踏上这条成佛唯一的坦荡大道。再念下一段吧！

“一切如来有长子，彼名号曰普贤尊，  
我今回向诸善根，愿诸智行悉同彼。”

（同学们如法唱诵）

“一切如来有长子，彼名号曰普贤尊”，在佛教的教理上，普贤与文殊是等妙二觉之菩萨。等是平等，即等觉之意，表示已达于与佛平等的境界，只是没有坐在教主之位而已，另外妙觉其意亦同。等妙二觉乃是超过了十地以上的菩萨，也就是佛。比如此世界一国皇帝的长子，日后要接掌帝位的，称皇太子，等妙二觉也有这么个味道，因此又称法王（佛）之子，曰法王子。普贤菩萨久远劫来早已修到等妙二觉之位，故敬称为普贤

尊。我前面已经说过，普贤即普现，他无所不在，无所不生。普贤菩萨就在那里，甚至你本身就是普贤菩萨。华严经告诉我们，虔诚修习普贤行愿，只要虔念普贤圣号，普贤菩萨必然现前。现在大家用功修习准提法，只要修到某一程度，你要求普贤菩萨临坛加持，他就会一下乘著他那只大方阔步威势凛凛的六牙白象来了。

“我今回向诸善根，愿诸智行悉同彼”，回向的观念在佛教里是个重要的课题，我以前也常提到这方面的道理。你们当中有人认为回向就是回转过来，虽然修行人将所有功德善业回向某斋主或一切众生，其实这些功德善业最后还是回归到修行人自己身上，反之恶业亦同。这个说法大致可以，但还是仅止于理上的解释。又有人说回向就像现在流行的飞盘，用个方法丢出去后，它在空中飞行一下必又回旋回来原处。这样讲算不错，比较生动切实些，然而仍属比量之论。有位同学某次精诚专注念诵心经，当他末了动念以此回向给某位遭逢意外的道友时，竟看到一道光明从自己身上射出老远，最后又回旋掉落自己身上，感到非常奇怪。大家想想，对于回向的道理，此例一举不就有不言而喻了吗。

回向二字，其理至深，若要详述，答案也不仅止于上述一端，其中还牵涉到佛法许多形上与形下相关的问题，简单而言，就是整个宇宙与生命的轮回。轮回说是三世，三世其实是同时，所以你一起心动念，一言一行，不管是善是恶，当下便是同等的报应。你大力拍桌一下，桌子已同时分毫不差地回敬你所拍之力，这是因果同时，因即是果，果即是因。在此希望诸位特别警惕，你我日常生活上种种贪瞋痴慢疑的表现，在第一个念头、第一个动作出去之时，同时第一个得利或遭殃的就是自己。比如，你跟别人大发脾气，别人尚未吃亏，你自己那种意识愤然，心神晃动，血压升高，心脏跳动加速，气息混乱澎湃的身心作用，早已大大地伤害了自己，何苦来哉？！

因此，回向的意义也就是一念之间的果报。易有云：“无平不坡，无往不复。”平路走了一阵，再来必定是上坡或者下坡，上坡或下坡过了，接著又会平坦之路出现，这种反反复复的现象是自然之理，如何出去的便如何地回来，发善念则感善果，做恶事必得恶报，这之间的因果回圈纤毫不爽，切莫将回向变成佛法上的口头禅，有口无心。回向即是大布施，彻底布施，学佛者一天修行下来，或者一月一年一辈子，生生世世，所有修习的善行功德，悉数毫不保留地回向给一切众生，不求回报，甚至一切众生的苦难全都转到我身上来，无边业苦一肩挑，学佛若能具备这么大气魄的回向力，那不得了，当下便得成就，当下即是普贤，这是何等的慈悲与智慧呢！故曰：“我今回向诸善根，愿诸智行悉同彼。”请再接唱下面四句：

“愿身口意恒清净，诸行刹土亦复然，  
如是智慧号普贤，愿成与彼皆同等。”

（同学们如法唱诵）

四句偈的唱诵方法——软修法门，要你们注意华严字母，唱时气不要断，也不准有花腔小调的声音。现在你们听听王凤娇老师以京戏的唱法唱四句偈，主要是让你们瞭解什么是声明，以及软修法门的道理，和如何才能唱出安详的庄严，清净的境界。（王老师唱一段三国志中击鼓骂曹的平剧）

佛教的梵唱完全是从昆曲演变过来，至于古代所说的鱼山梵唱，是不是这个音呢？非常成问题。若要真正研究佛门真正清净梵唱，京戏、昆曲、南管等都要瞭解，而且声明更要通达，然后创造出一个绝对清净，一开口就是梵音清净，令人一听妄想杂念就没有了，有如此境界时，那这软修法门的唱念就功德无量了，诸位好好研究，不要轻视此软修法门的方便力，同时要与华严字母的咒音配合研究，再以观音法门的修法，回转过来自己听自己的声音，达到“入流亡所”的境界，再进而“反闻闻自性，性成无上道”，一切感应就来，一切成就也来了，

那 悟道又有何难呢？就凭观音法门就可以悟道，为什么我连唱念也要时时盯住你们 呢？其理由即在此。

世界上的人都会讲话，但没有几个声音好的，你看许多人讲话不是结结巴巴 讲不清楚，就是话一出就令人讨厌，但有些人讲话令人听起来很舒服，或者非常庄重，或者非常有力量，这都是多生累世，口业清净修来，现在李传洪先生也来 唱一首吧！（李先生所以他以唱情歌为他的修持法门。师示：普贤菩萨比你还多情，只要你以恭敬心清唱你的情歌，绝对有功德，你放心，普贤菩萨不会怪你的。李先生唱一首名为“追寻”的曲子。）

他唱这首还满有意义，就是要大家去追寻永远的光明，我们要追寻永远的光 明在哪里呢？所以普贤行愿品的偈颂，大家要好好研究，如何去追寻唱出最清净 的梵音，“若将此心以学道，即生成佛有何难。”这要注意的，现在继续讲经文 的偈颂。

“愿身口意恒清净，诸行刹土亦复然”。

普贤菩萨的愿力是学佛必须跨出的第一步，说是第一步，其实真跨得出，一 下便达佛法的究竟处。普贤在哪里？就在诸位的生命上现，看看你的眼睛是否流 露慈悲喜舍的光辉，看看你的举止是否时常散发庄严安详的气息，这便关系到当 事者的身口意三业清净与否，有几分清净使现几分普贤。并且所谓清净，乃是连 这一念清净之心都清净，这便是佛的境界，身口意三业清净，一切行为清净，十 法界所有的尘刹刹悉皆清净。

西方极乐世界是阿弥陀佛及观音、势至等诸大菩萨的清净愿行所成，我们这个娑婆世界则是我们这一群众生身心行为的业力所成，只因大家心不清净，行止 不平，故有高山、平原、川海、谷壑等差别现象。

今天下午吴老师曾经告诉我他羡慕大家能有此份福报，安然在这里的禅堂用 功办道。这是世局诸种因缘机遇使然，留下这片“净土”，大家千万要善加珍惜，好好把握时节因缘用功。

还有这个禅堂也是一个刹土，不离因缘和合之理，其中一个大因缘便是从智法师一心要为佛教做点事的愿力，几年来一直坚持不变，他这一念心就是宝贵的普贤行，也构成了这个“禅堂刹土”。所以说一念一刹土，这是绝不虚妄的。

另外，有关学佛行善，须要以智慧为前导，这是我每次讲演都强调的，智慧即般若，般若为诸佛之母，学佛的成就是智慧的成就，同一件事有智与无智分别做起来，差异很大，当然果报也成天壤之别。普贤说是普现，现个什么？——智慧。这些早就谈过很多，不再赘言。以上简单说明“愿身口意恒清净，诸行刹上亦复然，如是智慧号普贤，愿我与彼皆同等”，再来接读下文：

“我为这净普贤行，文殊师利诸大愿，  
满披事业尽无余，未来际劫恒无倦。”

（同学们如法唱诵）

“我为遍净普贤行，文殊师利诸大愿”，在佛教里文殊与普贤是同等并称的两位等妙二觉大菩萨，文殊表智，乃七佛之师，一切智慧之师，而普贤则象征智慧的实行。普贤菩萨在华严经有现在我们念诵的十大行愿，文殊菩萨在“大宝积经”和“大乘瑜伽金刚性海曼殊室利千臂千钵大教王经”也有崇高伟大的十大行愿。大家想要打好大乘道的基础——普贤行愿，非得修学般若智慧不可，这就要将普贤与文殊两位菩萨的深妙法门一体同修了。

“满彼事业尽无余，未来际劫恒无倦”，上一句的“彼”字指的就是文殊与普贤，学佛要得究竟成就，先须将他们两位前辈种种礼佛赞佛与济世利生的事业圆满完成，圆满了文殊与普贤的事业，亦即圆满了自己在佛道上的修行，说得干脆一点，不管是一开始或者到头来，文殊、普贤就是我们自己，愿力的发起与智慧的观照缺一不可。

大家到这里来，一开始我便希望每个人都由普贤行修起，所以常常半开玩笑地说：只怕你不成佛，不怕你没有众生度。我们现在唯一的事业是成佛度众生，既然出家学佛，这个志向乃是本愿，为什么不好好地将它澈澈底底地贯彻到底、实现到底呢？不然认清自己的动机意愿，知道自己心不在此，乾脆收拾行李回家睡睡大觉、看看电视，不再自欺欺人，那也很好。也许你会说：这些我是已经在修在做了啊！那么，请问你百分之百尽心尽力了吗？是否有时生起疲倦之感？学佛一事的标准是要做到“尽无余”和“恒无倦”，事无大小，一切的一切圆满成就，绝无遗漏；三际平等，无穷的未来如同目前，永不疲厌。虚空有尽，我愿无穷，即此坚固一念，天长地久，海誓山盟，生生世世投注身心性命，毫不保留，这样才是奉行普贤行愿品的真行者，才是真普贤。请再接唱下四句：

“我所修行无有量，获得无量诸功德，  
安住无量诸行中，了达一切神通力。”

（同学们如法唱诵）

所谓修行，其实就是彻底修正自己的心性行为，由里至外，巨细靡遗，完全加以确实实的检点与改善，此即是做为一个修行人至死不渝的生命主题，必须永远追求达成的生命事业。佛法无量无边，修行人的学佛事业也无量无边，大家想要做点好事，但须知道善行永无止境，若是平常做了一点，甚至不少，便自以为善行累积很多，不得了。这么想法就未免显得小气了。

学佛者最宝贵的是心量无限宽阔，容得下天地万物，做人处事皆以利益他人 为出发点，即便做了一辈子的善事，此亦义所应为，理当如此，岂足挂齿，觉得有什么大不了的？人活著就是要为别人好，难道你是出生来干坏事，惹人讨厌的吗？或者是来当个饭桶，无所事事，一点利益他人之事都没有？

请大家千万谨记：“我所修行无有量”，修行是修无量行，此乃千秋万世的生命事业，所要达到的是“获得无量诸功

德”，所谓“获得无量诸功德”，诸位 特别注意别会错意，要点在于“无量”两字，功德是无量的，不可限量，无所执著，有些人喜欢问我：“你做了很多功德？”我说：“我什么功德都没有。”功德无量，岂有功德？若有功德，即有限量，不合佛法功德真义。

还有功德无量也包含绝不偏颇之意，佛法在善行的物件上是怨亲平等的，不因你对我不好而不利益于你，不因你跟我关系殊胜而特别利益于你，心之根本所 拥有的只是一派完完全全利益一切有情的愿行，有时为了合光同尘与度生方便亦 能自然示现亲疏与好恶的差别相。只要你真正慈悲喜舍，处处利他，配合智慧方便，那么，赞人爱人是道，骂人打人也是道，行善做恶皆是道。孩子犯错，父母 视因缘需要打孩子，你说父母慈悲不慈悲？学生懵懂，老师依教育原理骂学生，你说老师所为是不是恶行？打骂并非不可，但须智慧驾驭，若是打时骂时动了恶念嗔念，或是根本以恶念嗔念为之，那就与爱心大大背道而驰。另外，如果说这个家伙很可爱，所以我凡事对他好，尽量帮助他，这并不是真慈悲，因为出发点 在于自己的喜好，表面为了别人，其实为的是自己，还是自私自利，这绝称不上 菩萨道的。

菩萨道是完全没有条件的，对你好就对你好，此乃生命本然，天经地义，不 须什么前题。善事一做便过去了、忘了，没事啦，若还要挂记著“我曾给他好处”，念念不忘，那真自生烦恼，露出自私自利的尾巴，再也无法“安住无量诸行中”了，又如何能真正“了达一切神通力”，证到三世请佛菩萨无量无边的大神通境界呢？谈到神通，前面“速疾周遍神通力”我已稍作说明。不要误认得个千里眼、顺风耳，能够听闻远地的事物，或者了知宿世因果，静坐飞升，这些才是神通， 那便因小失大，得不偿失。现在大家最好奇的种种超能力，还只是小神通而已，真正大神通要向佛和大菩萨们看齐，并且，一个人能

够少私少欲，天天煮饭担柴 或做其他事物，服务他人，这即是难能可贵的大神通。老实说，生命本身正是一个大神通藏，心跳是神通，呼吸是神通，扬眉瞬目皆是神通。佛菩萨有多大的神通智慧，一切众生也有多大的神通智慧。学佛为的是穷究这生命大神通藏的究竟 奥密，将它弄个清楚透彻，不为任何生命的神通现象所迷惑，若不如此，而以小 神小通为尚，乐而不疲，那不就太没出息了吗？下面四句请再以虔敬投注之心唱 诵：

“文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然，  
我今回向诸善根，随彼一切常修学。”

（同学们如法唱诵）

刚才我们谈到文殊与普贤两位菩萨的法门要一体同修，普贤行愿中自然涵摄了文殊师利的绝等智慧，文殊师利的绝等智慧也自然涵摄了慈悲喜舍的普贤行愿。什么叫做菩萨——菩提萨埵？菩提是觉悟，萨埵为有情，中文意即觉悟有情。大 彻大悟的菩萨最多情了，多情即佛心，能够慈悲万物不是坏事吧！甚至多欲也不一定是坏事。你们想不想当皇帝？武则天虽是女的，却当上了。你皇帝都不想当，还想成佛吗？成佛的欲望比想当皇帝，其大小的差距简直不可以道里计。多欲没 关系，只要你转得过来，用在利益天下苍生的事业，大家做得到吗？做得到方够 资格学佛。若不如此，学佛只求家人平安，自己事业顺利，或者身体健康，长命 百岁，耳聪目明，牙痛不痛，晚上睡得著觉，那简直是太小里小气了，婆婆妈妈 地求这些蝇头小利，真不够意思。

做人要做大丈夫，学佛要学文殊普贤，一上来便是泱泱大度，气象万千，发 大愿行，生大智慧，凡事以别人的利益为紧要，处处为别人好；临境觉照清明，洒脱自在，不依不著，不但洞察事情本末，知晓因应处理之道，并且果断能行，这便是“文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然。”

智慧具有光明犀利的特质，一清二楚，直截了当，所以佛说“金刚般若波罗蜜”，般若智慧犹如金刚，说断就断，绝不含糊，这是勇猛决断之智，不是作茧自缚的小聪明。比如说，如何学佛呢？——提得起，放得下。这是金刚般若，

“文殊师利勇猛智”。这两句话学佛人都会讲，那一个做到？像你们两腿盘了这么久，都发麻发胀了，很不好受，说要放下，不麻不胀，行吗？或者麻归麻，胀归胀，老子就是无所谓，能吗？说提起就提起，说放下就放下，提起放下任运自在，这是大丈夫、大英雄，也是学佛人的真本色。

诸位以为佛法在哪里？佛法就在你我的日常生活里，一切现成，待人处事，无一不合乎慈悲喜舍，遇事临境自自然然无著无依，这样便是菩萨行，健康明朗，雍容大度，将幸福快乐带到人间的每一个角落。千万不要一接触佛法，愈学愈放不下，愈学愈提不起，忸忸怩怩，缺乏信心，说什么：唉啊！我不行，还没有修好，等我修好了再来。等你修好，我早就完蛋了，我需要你现在救我，助我一臂之力。你做得到吗？

“文殊师利勇猛智”，智慧是需要勇气与魄力的，但“勇猛”并非凶霸，并非野蛮，你说：老子这三天三夜不吃不睡，坐在这里，非入定不可。这种傻劲有点可爱，却是蛮干，没有智慧配合，不是办法。

我们本师释迦牟尼佛，看清如何追寻生命的出路，毅然决然抛弃王位不干，出家精进修行，这是一种不世出的大勇猛智。我们平常做事有此等精进的魄力吗？比如有人掉了十块钱，找了三天，晚上睡觉都还魂索梦牵，也有人被随口骂了一句，一辈子刻骨铭心，难以释怀，这是何等的痴心！

我小时候有一回妈妈在煮菜，一看酱油没有了，便叫我至邻近店里舀一碗回来。我第一次去买酱油，觉得很神气，舀好酱油后，怕它溅倒出来，因此很在意地边走边看著手上的碗，结果愈看愈摇，愈摇愈看，走到半路，端碗端得太紧，一下砰

的一声，整碗酱油都打翻了，惹得街上的邻人指指点点，笑我连碗酱油都端不好。可是我头都没低，地上的酱油也不看一眼，又跑回家，重新拿一个碗再去舀。这回我懂了，端到酱油，看都不看，倒不倒都不放在心上，一路很快就走回家了，事情就是这样，你越在意，越加造作，往往就越难稳定，越不平衡，对于这一点，练过武的人应能体会个中三昧，静坐也是一样，后来有人问我：“你那碗打掉了，为什么头都不低，看都不看一下呢？”我说：“都已经掉在地上了，再去看它干嘛？”平常我们若是打翻一瓶酱油，大概要在那里看个半天，一直感到可惜，然后去捡那瓶子，摸摸酱油，却又怕手弄脏了，往身上一擦，反而将油迹沾在衣服，气得心里、口里直骂该死。这不是很笨吗？破了就破了，盯在那里自怨自艾，何苦啊！

“我今回向诸善根，随彼一切常修学。”这两句意思很清楚，不再多讲。不过回向一辞，除了前面曾有的解释外，还有一种回转来反省自己的意思。反省即是一种智慧的表现，深入清澈的反省，更是生起大智慧的先决条件。做人要学坏、作贱自己很容易，好的言行要培养成功却相当难，恶业易就，善果难成，有人就是想做好事，却因缺乏智慧，弄巧成拙，无形中反而造了恶业的。所以善根成就，须以智慧为前导，依止般若正观，这便得向文殊、普贤二老看齐了。请大家收摄身心、虔敬专注再诵念下八句：

“三世诸佛所称叹，如是最胜诸大愿，  
我今回向诸善根，为得普贤殊胜行，  
愿我临欲命终时，尽除一切诸障碍，  
面见彼佛阿弥陀，即得往生安乐刹。”

（同学们如法唱诵）

回向善根，此乃三世诸佛所同共称扬赞叹，一切所想所行皆是为了利益众生，这是诸佛菩萨所教示的“最胜大愿”，此一目标志向，正是学佛行者，终生致力， 世世投入的生命事业，

所以说“三世诸佛所称叹，如是最胜诸大愿，我今回向诸善根，为得普贤殊胜行。”

那么，这利益法界一切众生的善根因缘，终将归向何方呢？——阿弥陀佛极乐净土。就广义言，普贤行愿终究所成就的是一个圆融十法界，至真至善至美的佛国净土，西方阿弥陀佛的国度可为代表；就狭义言，我们这一辈子学佛，修习普贤愿行，可发愿至临终时，没有任何障碍，痛痛快快地死，安心心地死，像有些阿罗汉一样，“我生已尽，梵行已立，所作已办，不受后有”，了无遗憾，无忧无惧，于一念顷，往生净土，暂时请假不来这个世界。

比如济公和尚，今年要走，他有位供养他几十年的徒弟并不知道，在前一年请他写一幅字，济公不肯，后来要分手时，才写了一首诗给他：“五月西湖凉似秋，新荷吐蕊暗香浮，明年花落人何在，把酒问花花点头”。五月的西湖虽是夏天，却凉快如秋，湖中荷花遍开，香气四溢，然而明年秋天花谢时，写诗的人又到哪里去了呢？“把酒问花花点头”，这句颇有一切尽在不言之意，并且闻不到任何哀伤失意的气息。济公写完，笔一丢，第二年真的就圆寂了。古来多少祖师生来死去，说走就走，抛掉这具骨头，好像丢弃一把泥沙一样，毫无任何挂碍，也没什么障碍，从心所欲，自由来去，何等洒脱自在！这便是“愿我临欲命终时，尽除一切诸障碍，面见彼佛阿弥陀，即得往生安乐刹。”后面再接唱下去：

“我既往生彼国已，现前成就此大愿。

一切圆满尽无余，利乐一切众生界。”

（同学们如法唱诵）

我曾说过，阿弥陀佛不只一位，阿弥陀中译为无量光，意即一片无限纯净的光明境界，往生阿弥陀佛国土，生是必定生，往不一定往，不来也不往，就在这里，即此一心，无量光，无量寿，清净圆明瞭不可得，便是阿弥陀佛极乐世界。再说，到

西方极乐世界后便一了百了了吗？——不是。到那里是去留学，进修佛法，完成普贤愿行，普度一切众生。普贤行愿品这里便写得明明白白：我既往生彼国已，现前成就此大愿，一切圆满尽无余，利乐一切众生界。”

学佛未成佛前要度众生，成了佛还是要度众生，自始至终没有第二念，只是要将一切利乐归于别人身上，所以佛可说是社会真正的大福利专家。最苦难的时代，最苦难的地方，正是诸佛菩萨与所有学佛行者，布施身心、耳目、骨髓的最佳场所，要修普贤行，就得往这个火坑跳。什么是佛境界？——众生得到喜乐便是佛境界。大家须要抱定一个主义，以大智慧，清除自己自私自利的小心眼；以大智慧，善观因缘，尽心尽力如法图利别人。下面经句再顺著唱下去：

“彼佛众会咸清淨，我时于胜莲华生，  
亲睹如来无量光，现前授我菩提记。”

（同学们如法唱诵）

在西方极乐世界的佛境界里，“彼佛众会咸清淨，我时于胜莲华生”，所以要往生西方极乐世界，就必须念念清淨。我问你们清淨从哪里来？从不清淨里头来，因为有一个不清淨，所以来求一个清淨。假如一切都是清淨，还要求清淨吗？因此佛教以莲华来作标志。莲华是出于淤泥，乾淨的地方是没有出莲华，淤泥愈污脏愈臭得不得了，莲华开得愈茂盛，而且愈清香无比。

莲华有五德，如花果同时，我们知道世界上有些植物是先开花后结果，有些是先结果后开花，只有莲花是花果同时。花一开，里头就有莲子，莲子就是果，这是第一个问题——为什么莲花的花果同时呢？第二个问题：据说往生西方极乐世界的人，不经过娘胎，都是莲华化身，莲花花苞一开，就跳出一个我来。你说奇不奇妙？

这个世界上的人是人生的，而且是女人生的，是向下走倒转来生的，欲界天到色界天的天人是男人生的，向上走由肩上、头上裂开生的，所以三界中都离不开两性关系，只有极乐世界是莲华化生。密教的教主——莲华生大士，他也是莲华化生，因这种方式生，所以说他永远都是十八岁少年相，永远如此十八岁的童子相。为什么往生极乐世界会莲华化生呢？我所教你们的修法中，已经教你们将来怎么样莲华化身，你们懂了没有？（同学答：观想）对，观想。你把心中心月轮观好，明点观好，一切妄想杂念没有了，专一了以后，临命终时，这一念就是了，所以修意生身的成就就是这一念起修，所以不须经过父母，也不要经过娘胎而生。我经常说：我来生若再来，就是怕投胎，真麻烦；像圆山饭店住一天的旅馆费，最贵也不到一万块钱，而我们住了十个月娘胎旅馆，一辈子的帐都还不掉。有一位美国学生来电话：我母亲快到一百岁了，前几个月生病，很严重，非常想念我，而现在病已好了，他们接到这个消息，马上打电话给我，为的是让我知道情况。你看，这就是十个月旅馆的帐，多痛苦，多麻烦，而且路途又遥远，两个世界国情又不同，无能为力，但是如果自己修成意生之身，人欠欠人都没有，那该有多好！

所以一念专精，你就可以莲华化生，心月轮中这一念清净观好，定好，他生来世都是这个莲华化生，所以往生极乐世界是以胜莲华生。莲华五德之一是根藕相连，其他植物都有根，但都是散开的，莲华的根是藕，也是果，所以花果同时，根果也相连，我们学佛要学莲华，第一因好，第一念好，最后就是好；也就是说动机对了，善果就对，所以莲华的根就是果，果就是根，来因就是去果，去果就来因，因此佛法就如同莲华的道理一样。现在修法，教你们观莲华，心眼明亮，一念清清楚楚，所以临命终时，修准提法往生西方极乐世界，念头都不要动，就往生了，不往而生。不生，要再来人中，再来就再来，

能入胎不迷，住胎不迷，乃至出胎不迷，看你的定力如何，都不迷才是定力。不是打坐起来，什么都不想，清清净净，那是细昏沈，况且你那一点灵灵明明还保持不了，但你只要明瞭理，懂得这个，要来个昏沈大定，或者大睡一觉，那也可以啊！

“彼佛众会咸清净，我时于胜莲华生”，本来就清净，清净本身就是莲华，没有另外的莲华，莲华代表清净，是出淤泥而不染，清净以外再没有一个清净。

“我时于胜莲华生”，胜莲华，不是普通的莲华，是清净的境界，只要你们一念清净，心中的莲华就开了，自心就开了。我们身体上有好几处莲华，顶轮三十二瓣是趴著的莲华，喉轮十六瓣是仰起来的莲华，心轮八瓣是趴著的莲华，脐轮六十四瓣乃至女性子宫部分，男性丹田部分都是仰著的莲华，而且都是华果同时的，根叶花枝都如一的，所以你本身就是莲华。

阿弥陀佛就是无量光，普贤行愿修成就了，往生西方极乐世界，就可以不往而生了，何必往呢？“不移一步到西天，端坐西方在目前”，所以到这个时候，就可以“亲睹如来无量光，现前授我菩提记”，阿弥陀佛无量光，自然给你授记，而自性光明也知道了，这就是佛境界。

“蒙彼如来授记已，化身无数百俱胝，  
智力广大遍十方，普利一切众生界。  
乃至虚空世界尽，众生及业烦恼尽，  
如是一切无尽时，我愿究竟恒无尽。”

（同学们如法唱诵）

阿弥陀佛授记、印证以后，我们自己所修成就的普贤愿力，就可以化身百千万亿的无数。人能不能化身呢？当然可以；譬如男女两人结婚以后，会生孩子，就是自己的化身，但这是有形的，假如我们普贤行愿修成就了，就不须经过男女两性，本身这一念就化开了，要生一万个我都可以，所以化身百千万亿是靠定力、智力、愿力而成就的。

“智力广大遍十方，普利一切众生界”，成了佛最后不是要回转来普利一切众生的，你以为成了佛就不来，入涅槃去，逃避现实，那还叫佛吗？“楞伽经”云：“无有涅槃佛，无有佛涅槃。”所以说学佛的人要发大愿。“乃至虚空世界尽，众生及业烦恼尽，如是一切无尽时，我愿究竟恒无尽”，这是学佛作菩萨人的愿力，要有这个心念，才够得上学佛。成就了化身百千万亿，遍满十方，普利一切众生界，乃至虚空世界有尽，众生以及业力和烦恼有尽，我的愿力亦如是遍满，反过来说，虚空世界乃至烦恼无有尽时，我们学佛的心同愿力比它还要大。

“我愿究竟恒无尽。”所以说佛是永远再来的，永远遍满十方无边刹土的。这就是学佛的真精神。你们不论在家或出家，学佛为的是什么？总不是逃避现实吧！所以曹洞宗祖师洞山禅师有一首偈颂：

“净洗浓妆为阿谁，子规声里劝人归，  
百花落尽啼无尽，更向乱峰深处啼。”

（同学们如法唱诵）

现在你们剃了头发，出家为僧，既不擦口红，又不施脂粉，“净洗浓妆为阿谁”，为了什么？“子规声里劝人归”，出家菩萨作的行为，所以菩萨的境界是

“百花落尽啼无尽，更向乱峰深处啼”。因此菩萨道是“高高山顶立，深深海底行”，标榜陈义虽很高，行为则是走最低层起的，最苦的地方我来，那才是菩萨道。所以要搞清楚，见地要正确，学佛的第一步——普贤行愿品，你行愿都没有发起，还谈什么修行？现在你们以赞叹的功德来唱诵这八句偈颂，唱时观好心中的准提佛母像及心月轮，要很自然的唱诵，才是正修法门。（同学如法唱诵）

你们有没有动脑筋来参究，为何于此准提修持法会中，我要讲普贤行愿品，每一偈颂都有它的意义，不要光听，要用心，要正思维。由礼敬诸佛的行愿起，讲到上次为止，把所有普贤

行愿的功德，最后回归极乐净土，见阿弥陀佛授记，成就了再回转来广度一切众生，这是把净土的真正意愿及修行的道理，都告诉了 我们。下面又是另一段的开始。

“十方所有无边刹，庄严众宝供如来，  
最胜安乐施天人，经一切刹微生劫。”

（同学们如法唱诵）

有些人的愿力、智慧不是走普贤行愿的路线，虽然修法不同，也是同普贤行愿一样，先修供养。下对上而言是供养，反之上对下就是布施。“十方所有无边刹，庄严众宝供如来”，先要供养佛，譬如现在佛桌上摆了两个曼达拉，这是梵文的翻音曼达拉，四个圈圈代表这个娑婆世界的四大部洲，南瞻部洲、东胜神洲、西牛贺洲、北瞿庐洲，顶上这个尖尖代表须弥山。拿米平满放于四个圈圈里面，或其他别的东西也可以，由于这个世界维持生命的主要食品是米同面粉，所以以米来代表，并且观想有四大部洲那么多，来供养佛，供养一切众生，这是曼达拉的意义，所以端上来是以这种心情来供养，不是摆样子好看的。佛前供的灯是代表十方无尽光明，世间灯、出世灯、心灯等等都在这里。心灯代表智慧，使这佛法的智慧光明，永远都不要熄掉。尤其你们出家的责任，更要挑起，荷担如来的大法，使这个心灯永远不灭，同时我们自己的心灯也不能熄掉。其他的供品如香、花、灯、水、果、茶、食、宝、珠、衣等，一切都有它代表的意义，懂了这些意义，端上来供养，则是无比的庄严。

“十方所有无边刹，庄严众宝供如来”，一个真正学佛的人，心量胸襟要放大，不只对这个世界，要像四大部洲，须弥山那么多，要以十方世界乃至所有无边刹土，以一切最庄严的宝贝，统统拿来供养佛。随时都以这样的心念来供养十方三世一切诸佛，譬如我现在有一颗好的糖，未吃以前，先要供养十方三世诸佛，并且把这颗糖观想变化成无量无边无数，遍满十

方所有无边刹土都有这颗好吃的糖，以此来供养十方所有无边刹尘佛及一切众生，能以这个心念来修行，才真叫修行。

“最胜安乐施天人，经一切刹微尘劫”，我常告诉你们，修准提法同时要参究“显密圆通成佛心要”，你们看了没有？这本书中都载有施食以及如何供养天人、神仙的修法，早晨是供养天人，晚上是施食鬼道众生。有好的饮食，未食以前，也可以供养布施，这个道理你晓得了，祭祖拜神你就知道如何做了。所以不但要供养佛，也要供养天人，供养一切善知识，乃至土地公，为什么呢？因为他比你高明，就算你出了家，将来死了，能不下地狱而做个土地公已经不错了，如果你戒律守的好，能生往欲界天，四天王天也不错，比人的阶级高多了。至于想生往色界诸天，那你不要谈了，你的功德不但要具足，也要配合四禅定来修的，虽然十善业道的功德是天人境界的修法，但诸佛菩萨也是以此为基础。因此说，除了供养佛以外，也要最胜安乐施天人，但安乐什么呢？譬如有人生病，给他药吃，病好了，就是使他得安乐，或者有好吃的东西有营养，给他吃了觉得舒服，也是使他得安乐，或者一曲很好的音乐，听了使人心气平和，也是供养，也是布施乃至有人心情不好，你唱首好歌，令他听了，心情开朗了，也是供养呀！所以无一不是供养，无一不是布施，以此而修供养、修布施法，也是学佛的第一步。

“经一切刹微尘劫”，不论你在台湾或任何地方施食，总不能说只施给那个地方的鬼而已，所以世界上各各地方都有鬼道众生。你别认为这世界上看起来那么富有，其实饿死的人以及贫穷的人，还多的很呢！甚至那些有钱、有地位的人，生了病或最后要死时，一点东西都喂不下去，这已经是饿鬼道境界了，像这样你能够一一布施令他们得到安乐吗？所以大家施食时要有此等法食遍施的广大心量，无时无刻都在供养布施，由

一个刹土扩充到一切刹土，由此时此刻延展到无穷的未来，如此修行才有圆满的可能，下面四句再接唱下去：

“若人于此胜愿王，一经于耳能生信，  
求胜菩提心渴仰，获胜功德过于彼。”

（同学们如法唱诵）

供养与布施，普贤行愿品一路走来已经讲了很多，像这么大方彻底的菩萨行履，世上有几个呢？！一百万个乃至一亿个学佛者当中要找出一个，恐怕也不太容易吧！有人说我学佛，我说不是，我没有资格。学佛的可贵就在发起普贤愿行。真发起了，顿超过你我日常所修零零碎碎的善法功德，乃至供养十方佛及布施天人等功德，所以在佛法中被尊为“胜愿王”。其他佛菩萨，比如阿弥陀佛有四十八愿，药师佛有十二大愿，文殊菩萨也有十大愿，为什么普贤菩萨的才称为“胜愿王”呢？这个大家就要好好的参一参了！

“一经于耳能生信”，能够听闻普贤行愿品功德已是莫大，若能如实生信，进而“求胜菩提心渴仰”，那才合于一个学佛者的本分。比如在沙漠中，口乾了，想求一杯水喝，遭逢饥荒，肚子饿了，想求一口饭吃，这是“渴仰”迫切之情，对于无上菩提，大家也有此等迫切的需要吗？

现在大家专修准提法，是否拥有一颗热切渴仰的心在修呢？是否时间坐久了，念多了，反而心烦恼气躁，希望早点结束呢？学佛的动机不恳切，愿力的发起不真实，那么所谓学佛修道，也只不过是满口荒唐之言，莫名其妙的一场戏论而已。真正的渴仰之心，必能起真正长远勇猛精进的愿行。所以修行要证得菩提是要发大愿，而这愿力之心是渴仰之心。

“获胜功德过于彼”，如上所言，若有人于普贤行愿的修持理路弄清楚了，也信得过了，然后起而行之，依教奉行，那么，这个的功德比那个修供养十方诸佛以及最胜安乐施天人而经一切刹微尘劫修行的功德还要大。那好了，你若执著这句话

“获胜功德过于彼”，然后只想天天坐在家里诵念普贤行愿品，希求功德，不能确实起而行之，那么这是一种贪便宜心理，要不得。禅宗祖师骂人“偷心未死”，此即其一。

上段经文讲学佛的人必须先修供养和布施，这里是强调修普贤行愿的功德力量之大，所以大家要痛切反省，能有这么一个安和的环境进修，这是多大的福气啊！等于天天在受人天供养，应该仔细想想做人活到现在，济世利人之事到底做了几件？比如今天我拿一万块钱给你，让你晚上去做件好事，你就不一定做得圆满。当然你可以随便找个人布施出去，但却不一定能够善加发挥这一笔钱而有正面的功德，甚至严重的话，还有可能适得其反。有人一听要做善事，真有不知从何处下手之感。人活在世上，能够遇到做好事的机会，而又做得圆圆满满恰到好处，这是何等的福报与智慧呢！所以修行真要注意啊！再来八句顺著赞叹下去：

“即常远离恶知识，永离一切诸恶道，  
速见如来无量光，具此普贤最胜愿，  
此人善得胜寿命，此人善来人中生，  
此人不久当成就，如彼普贤菩萨行。”

（同学们如法唱诵）

普贤行愿品讲到此处，又转入另一层面，主要的内涵在经文中已明明白白点出一个庞伟的轮廓，大家应能由此得到一个刻骨铭心的意象，对于佛法的基本信念，认识透彻，把持得住，那么在修行过程中便“即常远离恶知识，永离一切诸恶道”，生生世世学佛永远离开恶知识，这也说明善知识难遇，所以说：“人身难得，中土难生，明师难遇，佛法离闻。”但恶知识你又如何去识别呢？如果他 不杀不盗，也不教你如此去做，并且鼓励你修学佛法，口中讲的更是引经据典，处处合乎正法之理，最后却在你不知不觉中把你带坏了，又要怎么办呢？远离恶知识并不容易，须实行普贤行才行，即便是遇到了，也是你去转

他，而非他来转 你。同样你若想今生来世，永遇善知识也须修普贤愿行。所以于此普贤大道行持，也就“永离一切诸恶道”。功行圆满了，又回归极乐净土，“速见如来无量光，具此普贤最胜愿。”成就了依然又行普贤行，“我愿究竟恒无尽”。

修学普贤愿行，若是此生没能成就，也未往生西方极乐，那么这个人来生则 获良好的条件，比如身体特别健康或具大善根等。由于有修普贤行的种性在，所 以一投胎再来人间修行，也就很快能顺利成就，这是“此人善得胜寿命，此人善 来人中生，此人不久当成就”的意思。“如彼普贤菩萨行”，若彻底实践普贤菩 萨的大愿大行呢？下段经文是同一个意义，说明修普贤行愿是趣向大乘道的一条 正修行之路，大家继续唱诵，唱时每一字每一句，要于心中真体会进去，能如此 唱诵才有功德，否则就没有用，只成了一种音乐而已。

“往昔由无智慧力，所造极恶五无间，  
诵此普贤大愿王，一念速疾皆消灭，  
族姓种类及容色，相好智慧成圆满，  
诸魔外道不能摧，堪为三界所应供，  
速诣菩提大树王，坐已降伏诸魔众，  
成等正觉转法轮，普利一切诸含识。”

（同学们如法唱诵）

“往昔由无智慧力，所造极恶五无间”，你看修普贤行愿的威神力之大，假 如过去生由于没有智慧，造作极恶永不超生的五无间的地狱罪业，“诵此普贤大 愿王”，经常能够去思惟体会，并起而行之，那么，“一念速疾皆消灭”，你过 去的重罪，都可以在你一念普贤清净海中，洗涤转化了，所以他生来世再到人中 转身，“族姓种类及容色，相好智慧成圆满，诸魔外道不能摧，堪为三界所应供”， 所生常居胜族，相好庄严，智慧又高，常能获得通达宇宙究竟之智，破除一切罪 障，所以

一切外道心魔、外魔、一切魔，都被他所摧伏了，又有普贤愿王之功德，因而堪为一切众生广大福田。

“速诣菩提大树王，坐已降伏诸魔众，成等正觉转法轮，普利一切诸含识”，所以普贤行愿成就了，如同佛成道一样，很快的安坐菩提道场，降伏魔道，证道成佛了，又再回转来普利一切众生界，所以说“多情乃佛心”。下面的偈颂大家以虔虔诚的心把它全部诵完：

“若人于此普贤愿，读诵受持及演说，  
果报唯佛能证知，决定获胜菩提道，  
若人诵此普贤愿，我说少分之善根，  
一念一切悉皆圆，成就众生清净愿，  
我此普贤殊胜行，无边胜福皆回向，  
普愿沈溺诸众生，速往无量光佛刹。”

（同学们如法唱诵）

这些修学普贤愿行的种种功德，数不胜数，一言难尽，而关键就在“一念一切悉皆圆”。这一念普贤愿心一起一行，何等的伟大！一切的佛法全被收罗在里面，这么一下就入了圆融无碍的华严大海，就成就了。所以普贤行愿的殊胜功德乃至果报，也唯有在佛的境界才能知道得清楚。

从开始到现在，普贤行愿品偈颂的内义说了这么多，你们也跟著听了这么多，诵了这么多，到底生出了几个普贤呢？大家快啊！快啊！快快修行啊！快往无量光佛土啊！无量光是阿弥陀，是一切如来之光，也是一切众生自性的光明。所以希望大家应把修学普贤愿行的所有功德，和殊胜福报，一同回向给过去、现在、未来法界一切沈溺在六道轮回中的无数无量众生，使他们都能得到究竟解脱，速速往生阿弥陀佛无量光国土。

## 怀师 2002 年香港准提法开示

网友：唯心立命（99243518）整理

度一切众生的度，母亲的母，那么 21 尊度母有白度母 红度母 绿度母 黄度母等等的度母，是度一切众生的 大慈大悲的 母亲一样的慈悲，所以叫度母，也是观音菩萨的化身，也就是准提菩萨的化身，这个准提菩萨，本法叫七俱胝佛母，“俱胝”两个字是梵文，印度原来的文字。

（我这样讲话诸位听的懂吗？）

（听的懂）

（我不会广东话，对不起啊！那勉强听一听啊！）

“七俱胝”“俱胝”两个字是梵文，印度话，没有办法变成中国话，“俱胝”的意思就是很多数字，个 千 百万万万万 亿 兆~~~很多很多的数字，有七个无数的数字。“佛母”不是女的，也可以说成了佛菩萨，没有男女象了，就是所有的佛都靠修这个法门来得，最根本的，叫做度母，21 尊度母也是她的化身，这个世界上，大慈大悲观音菩萨是经过这个地球人类文化最古老。譬如几十年前我在台湾，有一位外国的博士，魏积~那个博士跑来，跟我学易经，后来听到大家念“唵嘛呢叭弥哄”，他就楞住了！他说：你们怎么会念啊！念这个干嘛？我说这是观世音菩萨的根本咒——六字大明咒，哎呀！他说我们啊-那个国家-那个民族几千年来就是念这个咒子，他是白种人哦，他高兴的不得了，哎！我说，你们西方这个国家有这个咒子！？他说我们祖宗相传的。**所以这个法门佛说的没有错：是无始以来永远流传的观音法门。**你们现在大家都讲西藏的佛法，很多人迷信说西藏修密宗的叫佛法，黄教[3 分 32 秒听不清] **西藏密宗根本的佛是观音佛**，西藏有个地方-黄教那个庙子叫布达拉，对不对啊！大家都知道，什么叫布达拉，“普陀山”--就是这个音，就是这个世界是观世音菩萨的道场，观世音在普陀山，普陀山，普陀两个字到中国来，普陀是原来的梵文，印度发音，观

音菩萨的道场。山呢？是中国字，那么中国人讲五大圣教名山，普陀山在浙江的那个普陀山，这是很早以前了，到了唐朝以后，西藏的密宗修观音法门，普陀山就变成了布达拉，现在叫布达拉宫，就是观世音菩萨的~是这样一个历史原因，大家不知道，当成布达拉，布达拉，他是普陀山的转音，这是讲准提佛母这个修法、这个咒语很古老，这个咒语 这个咒子是包含出世法--出家成道成佛一条路，在世法--不出家在家人也可以修，一样，两个成功是一样的。学佛学别的法门或者念别的咒子，不吃素不行的，不干净不行的，譬如念楞严咒啊！大悲咒啊！最好是吃素，干净！身体内外都干净，念咒子就很灵！只有一个咒子“准提咒”不管你这些，乃至女性身上有月经，身体没有洗澡不干净，在厕所上拉大便小便时候都可以念，你吃了大蒜 吃了葱 吃了荤都没有关系，只有这个方便法门，普度一切众生，在家出家都可以念。

那么念咒子的法门，大概这几位法师都给你们教过的，对不对！有大声念 微声念 金刚念诵，你们在家的诸位学佛的，在心中念不出声，不要装模做样，给人家看你是个学佛的样子，很讨厌！尤其现在还把你当成 XX 功了（众笑）。你就不要那个样子，真正的佛法是无形无相的！不需要注重形式，象我们现在修法，这个修法的衣服，这是正式 自己内部，到外面你用不着这个装样，你看我，学了一辈子佛随随便便，我最怕是看到那些学佛人来，哎哟！老远就合掌，我很怕，那个一脸佛相，满嘴佛话：啊弥陀佛，那个肩膀驼起来，那个样子~ 你看我没有啊！我很随便，但是我从十二岁到现在八十岁啦，我没有一天不学佛，不要注意这个形式，真正修行无形无相的！不迷信！绝对不要迷信！佛法是破除迷信的！那么正式修持的时候要按照规矩，这样可以。到外面做事你就不要做形相了。（8：24）

这一点特别给大家贡献一点意见，你想我本人，十二岁起就学这个东西，学佛学到二十多岁我还外面做事，甚至我还做过军人，带过兵，做了很多的事，我也吃了七年长素，可是没人知道我

吃素哎！你让自己做主，人家不知道我吃素，这就是学佛了！你在家人学佛，要外面形相跟普通人一样！那么人家请我吃饭，我很少答应人家请我吃饭。只不过，我来吃饭，一样吃，荤的菜给别人夹 夹来得放在前面 问为什么不吃，唉胃不好，不吃。吃过了，我宁可到外面肚子还饿着，买个馒头偷偷吃了就好了。哎呀！到人家家里说我学佛的啊 吃素啊！你就罪过！麻烦那个太太又要给你做素菜，一边炒菜心里头埋怨：‘讨厌呐！刚刚菜弄好，你又来吃素，装模作样，还要把锅洗干净，这这这~~ 第一步，学佛的人，就是不给人家烦恼，不要给人家找麻烦！你给人家找了麻烦 找了烦恼，你已经违反佛法了！这是讲我的经验。

你看我现在很随便啊！人家看到我吃荤啊，实际上，他们这些法师跟我很久，我一样的吃，（听不清 10 分 30 秒）真正的不吃荤，是五样东西叫荤，大蒜、葱、辣椒，包括现在印度来的咖喱啊 这些刺激性的东西不能吃，辣椒有刺激性，这个叫荤，你看荤字是草头嘛，五种荤你问这位法师会告诉你，不吃肉是为了不杀生，不吃肉不叫做不吃荤，不吃荤啊就是这些刺激性的，大蒜辣椒这些，尤其是大蒜，吃了念别的咒子是不会灵光的哦！不行的哦！嘴巴有味道，嘿！准提咒不怕！只有准提咒不怕！那么所以讲到吃素这个饮食方面，大家注意，像我现在还是照样吃，可是我等于在吃素，另外呢吃的很少，随便夹一点，喝一点稀饭就好了。几十年了，一天吃一餐，一餐不过两碗稀饭，我现在两碗稀饭也不大喝了，那讲到吃素，但是还够不上，真的到了吃素，完全慈悲了，可以不吃东西了，这个很难的！所以不要让这些形式把你拘住了，不要变成一种佛相：阿弥陀佛呐！我要吃素啊！那个样子，我是学佛的，这样不行，那样不行，那你就~不行！依我看来不行，我只讲我的话，我不管别的，别人也许说你对，我也没有说你不对，其实太着相了太麻烦，学佛要求解脱，解脱就自在，不妨碍人家，不给人家树立一个形象--这个人很特别就不对了，你就很普通，是个普通人。

基本上，我现在讲的话的意思，也是讲念准提咒修准提法，她

是不管你吃素吃荤 干净不干净都可以念，那么你在外面心中念咒子，心中叫默念。初步的念学准提咒子这个法门，最好是记数字念！记数字在别的法本上告诉你--念满 20 万遍就有效果，那是过去哦！现在这个时代众生的业重了，起码念满 100 万遍，你要记数字，每天念多少记下来。

譬如我有个学生，美国人哦，他念准提咒念到几千万遍，那他效果是很明白的 都出来。（~听不清~）因为我在美国，他来看我，他是个外交官，看到我们大家都念，他就跟到念，现在是几千万遍哦！他说我不敢念了，他念到我要想什么就是什么，他说我不敢了，他要做官，想到中国来做外交官，嘿！就马上发表到中国来做外交官了。

还有坐飞机，你看美国那个飞机前几年，商务部长那个飞机在中东毁掉，那个叫什么名字？对了你们知道吗？记到有这个事吗？哦！你们都不清楚啊，大概不大看报纸，不管外面的事，美国一个部长带领一班人到中东开会，到希腊去开会，结果飞机连这个部长都死掉了。他坐在我家里，看到电视，他还在念咒子，他说应该死的是我，本来是要我带去的，我不去，他说我假期要到东方来看老师，要到我家来，说我住在这里，因此商务部长带队去，你看~ 他说老师啊！好奇怪哦！我这带队就是不想去，他是管这个事的，他说不行啊！美国有个好处，他说我的假期是这几天嘛，我要到东方去啊！这是一回事。

有一次，他也到中东开会，上去坐在飞机上，外国人自由比我们好一点，宗教信仰也真自由，旁边都是美国的军人啊~~很多了，他每天手上挂着念佛珠，上去就念佛了，也是他领队的，当他正在念“南无飒多吽~~”，他不出声在念，大家都晓得他，美国人不晓得念准提咒，不管，大家晓得他有信仰，在祈祷，他就念咒子，等一下他张开眼睛一看，大家都不敢说话了，他一看旁边人都变了颜色了，他就问了‘干什么’，‘飞机掉了一个翅膀’，他一听，完了！这一下完了！不管！我大概要走了，要死了，念咒子，赶快求准提菩

萨好好死，死了再去投胎吧！嘿！过了一下没有事，‘噎’一下，他以为完了，睁开眼睛一看，飞机到了机场了，大家就吓住了！下来好几个人讲这一次我们靠他，他在祈祷。他说老师啊，也真是准提菩萨感应，他是非死不可，你看这两次大（灾祸）

还有他念准提咒，太太两个人，他太太是中国人，台湾人，也都是我的学生，儿子很小，就跟到。一家三口都在念准提咒，那个小儿子小的时候到我那里来，他来都一家。小儿子晚上一到，先跟我打个招呼，跑来亲一下‘爷爷’，然后妈妈就叫他过来念咒子，念准提咒，念完了再去睡，现在很好啊！长得那么高了，读高中了。

**念咒子他念得虔诚，诚恳，效果非常大，不止一个，很多例子，所以念准提咒有很多的效应，可是你要计数，念满 100 万遍，起码的，100 万哦！很容易的啦！**像我修这个法门，自己心里就开始念，外面还是做事啊！可是心里专一也在念，这是讲感应方面，所以念准提咒这些大概法师们都给你们讲过的，我重复一道，提醒你们注意。心里念，不要做形式，不要太管外表了！心不诚恳，外表光好，没有用的。**要心里真正诚恳的念，不要求感应，自然有感应！所以准提咒念法告诉你，念咒，法本上讲：求什么得什么！**像我学准提法 准提咒，我没有求什么，当年师傅教我他问我求什么，我求成佛！成佛就求菩提，**你求成佛就成佛，你求发财那是另外一回事，不是不可以，都可以！准提法本告诉你：求什么得什么！**你要求开悟成道，你就向这里发愿！也是念这个咒子，所以这个咒子在末法时代是最灵的方便！不管在家出家，是这个道理！这一点你们都知道的，对不对！不过我罗嗦重新说一道，告诉你简单一点经验。那么念咒子以后，很多身体心里都会变化的，也有很多感应，可是**你们不要迷信，不要去求感应，一迷信 一求感应啊，那就变成神通的二号，我的名字，神通的二号就是‘神经’，一号是神通，二号是神经。千万不要搞成这个样子！学佛法就得走正路！**那么念诵的办法，现在你们跟到法师们教你修的准提法，对不对？教生起次第圆满次第来修，是不是？（众答：是）重点在后面圆满次第，这是

修菩提之路，不是走世法的。

你们诸位假使去方便尽管起动，不要勉强坐在那里，你告诉他们尽管自由。

这个准提法照次序修是为了悟道求菩提，不是为普通的法门，所以她的重点在圆满次第！圆满次第一切皆空，念咒的时候是一切皆有，都有！念咒时是一切都有，到了圆满次第是一切皆空，身心皆空！这个要点要把握住！这个修法的次序是为了求菩提而得菩提，悟道成佛的法门！修这个仪轨，你们随便修了不知道什么目的，就错啦！

至于你们世间法的求--求长寿健康 功名富贵 家庭平安，那就不一定要照这个仪轨修，只要念咒子就行了！就那么简单一个事，这一点特别声明，恐怕他们法师们没有给你们交代这个话，所以我特别来交代一下，不然你搞错了。修这个仪轨是为了求菩提证道，至于求其他的你只要念咒子就行了！

念咒子的发音好不好，你们诸位念半分钟我听一下，（众开始念咒）诸位都念得很好，可见法师们带领的非常好啊！都很准确，那么普通你们在家里念诵，开口念，就是这样念，刚才念得都对，就是注意一点：念诵的时候，你出去办公，心中念，甚至开会你们大家都是做事的，现在人喜欢开会，开会没有事，都在乱说，那你们也不想听，当主管的开会也是应付的，你们开会的一样说话，你心中念你的咒子，很静，别人讲的话听得很清楚，平常在心中念，如果开口念就像大家这样念，每个字每个字清楚，那么最近在外面有些人把我们这个准提修法的法门念的非常快，跟的非常快，那个是不对的！快念诵可以，那是功夫已经修行到一定程度才可以，那是自然快！**如果普通初学一下跟上快念，很不合理！**那么平常你们念咒子，师傅们都教过你，一口气一口气的念，都知道，一口气一口气的念，像你们刚才念开口念在喉咙 肺部 胸口这一部分，一边念诵，重点这个耳朵就不听外面声音了，回转来听自己里头的声音，眼睛开也好闭也好，不要看外面，眼睛就凝定住了，看自己的

声音的发生～ 心里头就想这个咒子，旁边有其他的思想来杂念来，都不要理！（怀师示范诵咒）都要六根回转来，慢慢练习到一口气一口气的念，在家里也一样，不需要法器，你自己念，不一定等到敲了，

那一口气一口气念呢，你要注意：这个咒子，譬如‘唵嘛呢钵弥吽’，这个咒子就是准提咒的前咒，这个六个字叫做观世音菩萨六字大明咒，很多方法念。有些道家拿去怎么念呢？用这个方法一样的，（怀师示范诵大明咒）不过不要念错了，现在有些人‘安’，尤其看电视唱戏念‘安’，那个‘安’字念错了，是‘ong’，脑部带鼻音的‘ong’！就是最后这个音嘴巴是闭拢的，‘吽’是丹田发音，搞清楚，换句话说，道家其实也是佛法密宗传过去变道家了，‘ong’只有头的发音，‘嘛’下来到这里，‘呢’再下来，‘钵’已经到下面，‘弥’到了背上了，‘哄’就一直冲出去，转一圈，那么还有个方法念‘唵嘛呢钵弥吽’，假使肠胃不好，在胃里头 肚子上转一圈，那么还有教你观想的方法用光这样观，譬如昨天有一位大学问家，学问很好，文章好，佛学非常好！那么昨天我们有事，他刚好坐在我旁边，我说你很累啊，大陆刚刚赶回来，回大陆过年，刚刚回来就跑来看我，我说你很累你休息一下吧！他就坐在我旁边，哎！我说你学佛很多年，你会打坐吗？会啊会啊，他就盘个腿，嘿哟！我说你这样叫打坐啊！他两腿这么一架，我说好吧，你先休息吧，将来再告诉你，然后我们就谈话做事，他就念起咒来了，在我旁边念：‘ong 啊 哄’‘ong 啊 哄’，唉！我开始听到这是什么人在念咒子啊？后来我注意一下他坐在我旁边，他在念：‘ong 啊 哄’，后来我就碰碰他：哎！你不要念了。我说你这样静坐谁教你的？啊呀！我在美国的时候一个尼姑师傅教我的，我说这个尼姑哪里的啊？东北的，在美国，现在过世了，原本东北有件事叫我帮忙，我给她钱，把事情弄好，她感谢我说师傅传她密宗，我说怎么这样教你念的啊？念‘ong’字就要观想两条光，左边太阳光，右边月亮光进这里来，‘啊’字喉咙这里观想蓝光，‘哄’字胸口这里观想红光。哦！我

说他这样教你也对，他说对不对啊？我说对啊！这是密宗的一个方法，她没有修好，所以呢这个尼姑师傅她死了，我说你晓得这是什么咒子吗？这个叫密宗的根本咒，是普贤如来 普贤菩萨的根本咒，“ong 啊 哄”，我说你跟到我念：（怀师示范诵咒）嘴唇牙齿不动，舌头当然弹动了，我说先不要修观想，念成就了以后，自然一片光就进来了，佛菩萨光就到你身上了，自然的，（怀师示范诵咒）这个样子，他说这样啊！我说你去吧 去睡觉去吧，改天来，人疲劳啦！这是昨天的事。

所以一般人都乱搞，他那个观想对不对，也对，搞的很紧张嘛，你们假使没有时间念这个准提咒，就念六字大明咒，‘ong’头部发音，学一下看，（众诵‘ong’）你自己感觉看，头上的气震动了，譬如你头痛啊 难过啊 伤风啊。昨天像那位朋友我带领他一念，他因为从大陆刚回来，衣服穿的少，我说你伤风嘞！吃完饭，然后念，我说跟我念，我不过带领他 20 分钟，哇呀！他说一身大汗呐！我说好嘞，出汗啦，不要吃药了，就好了。有时头痛就念‘ong’，‘啊’是胸部音，譬如‘阿弥陀佛’是胸部音，不是‘哦弥陀佛’，你们试试，（众诵‘阿~’）‘啊’这个胸是张开的，‘哦’是那样下来的，‘哦’是堕落的声音，所以许多人念佛错了，应念‘啊弥陀佛’；（师念‘啊~~~’）你胸中的烦恼什么都丢掉了，开口说‘阿弥陀佛’是开张的，光明的，清静的。‘哄’丹田发音，从丹田开始发音，一下就冲上来了。百病全消，身体就好啦！其他的效果很多，所以念六字大明咒，你用一口气一口气念，金刚念诵，唇齿不动，（怀师示范）那怕你气短，身体不好的时候，气来不及~（此处请听录音）~

心平静了，气就充满了，不要练那个气功啊！不要搞那一套，你心念一平静呢，气就充满了，（怀师示范）你念到气没有，心静了，不要管呼吸，气自然吸进来了。充满了，再来。（怀师示范~~）要连续念，师傅教过，就是一口气，你慢慢气越念越长了，换言之，你气长了，命就长了，寿命体力就增加了。（怀师示范）中间吸了一口气，你越念越长，你就不要学任何气功了，什么 XX 功啊 XX

功啊各种气功特异功能你都不要听，你就念你的咒子，她什么都有了！她自然调气了。

【这一段只有自己听录音才能了解】 那么你也可以有时候在头部来念，有时候胸口念，有时候丹田念：（怀师示范）譬如你胸口闷啊，心里难过，那么你胸口发音：（怀师示范）这是‘啊’部的音，胸口。那么‘哄’部音更低沉了：（怀师示范）就是这个样子，那么念六字大明咒这个念法你懂了，我是凑机会给大家讲一个念诵的方法，这些零碎的原理，但是很重要！然后你念准提咒还是一样，你一个人在家里，没有人，当你的孩子啊 你的太太啊 你的先生啊，不喜欢听你念，你就不要出声念嘛！不要说：唉！你不信佛，遭报啊，菩萨罚你啊，不要说那些鬼话！他不信是他的事嘛！你就将就他，菩萨是将就人度众生，不要人家将就你哎！那不是学佛人的道理哎！学佛人 慈悲人是你不愿意的我就不做，要不给人家起烦恼！不要说：你不信的，你会堕落啊，有罪过啊，你先有罪过了，这叫做在法律上是恐吓人家嘛，对不对！法律上犯恐吓罪！

慢慢你就感到身体的内部外面一片光明来了，自然的，那个是菩萨给你灌顶了！所以你们不要要求：‘哎呀！老师，给我灌顶！’我说那容易的很，我弄点水念个咒子，给你一倒就灌了嘛！哎呦！那还不简单！那很简单，舀桶水，我‘啪~~’一倒，不就灌顶啦！你看你们没有去过西藏，我几十年前 那个抗战以前到西藏去，现在这些喇嘛 活佛都是我的后辈，我懒的~ 看都懒的看，我今天还笑他们：你看每个喇嘛 活佛打坐都没有坐好，你看那个电视上看，那些喇嘛走路都是蛤蟆腿，两个腿盘腿盘坏了，他不懂。

那个活佛出来，大家要他灌顶，你像达赖、班禅这些活佛，那是人叫的吗！就是活人嘛！什么活佛啊！跟我一样。然后灌顶，你看够得到吗，结果够不到怎么办，旁边四大金刚，高的很啊，那是真高啊，哪里来的？喜马拉雅山南面有个不丹国，你知道吗？有个小国家，旁边有个叫锡金，你们知道不知道？那个人都很高大，英国当兵的都是请他们来，雇佣兵都是那边的人，不丹人、锡丹人 那

些兵 我们一个大炮，大概三个人抬，那些兵一个人就扛过去了，个子又高，那些西藏喇嘛的金刚就是那边人，然后又高大，拿一个竹竿，竹竿很长哦，吊一块黄布，很长的，他们人高大嘛，大家千千万万的老百姓跪在下面，要喇嘛菩萨灌顶，你说灌得了吗，然后这四大金刚把那个黄的布‘哗~~~’一打，头破血流的，灌了顶了，我当时看了：哦！这样灌顶！嘿！可是老百姓很高兴啊！打得一个包的 一个包的，就灌了顶了，这是真话！所以你们不要迷信啊！真灌顶“你念诵念好了，念到忘我，只剩声音，（南师念诵）内外一片光明来了，”那是灌顶！所以你不要要求别人灌顶，尤其是准提咒，不需要哪一个给你灌顶，需要准提佛母自己给你灌顶。这个特别注意！有信心去念，我今天贡献你的话，贡献大家的话，就是这么一点，补充法师们的，也许他们讲过 也许没有讲过，所以我必须要来一下，告诉你们一下，因为他们法师们啊还有他们这几位，都要我来一下，我就凑这个机会来一下，我不是老师，我也不是什么活佛，我是一个人，是个糟老头，那年级比你们大一点，就是这个样子，普通人！不过（把）我的经验告诉你们，是这样一回事。（没有什么别的问题吧？）

就是这样，你们这样念下去，我听说你们 我已预先打听 他们说你们二三十位菩萨在这里修持，很用功，很精定，很好，因此我说‘诶~！我不去一下（就）对不起了，所以我就赶来一下，告诉你这个念诵，其他法师们都很有经验，千万不要迷信！身心变化-这样下去-自然得！

然后你要发愿了，重点是发愿，这个发愿倒是要给你讲一讲。譬如你心中--当然你不要求发财哦！诶！我常常告诉人，你们念佛经 念普门品 观世音求什么得什么，对不对？普门品上有没有求钞票得钞票？没有哦！这一条没有哦！求财得财没有哦！求官得官倒有哦！求孩子得孩子，有！没有说求财得财。这是什么道理要弄懂：财富大家都有--生活安定，一切平安就是财富！你要另外求-钞票多了这个叫财富，你根本就错了！所以这一条普门品你翻开看

看，观音菩萨求什么得什么没有这一条，因为大家搞错了，这一条不是，像你们诸位跟我一样，我也感到很有财富啊！吃饱 穿暖 坐计程车付了钱还多一点，怎么不算财富呢！？那一定要多少钱才叫财富，那你已经不能学佛，犯了贪戒。这个道理你要想清楚啊！所以**你除了这个以外，你求什么得什么！**

**刚才我讲的美国那位同学，他念了准提咒，你看求官得官，真的哦！**他们这几位都知道，法师们都认识这个人，他们都是同学啊，他们同法师们都很好，到我家里来，那个时候他说‘念了咒子，他说我不敢念了，’尤其他太太吩咐他‘你出门不准想我啊，’‘为什么？’他两个念咒子，他一想太太，她这边就感应到：‘烦死了，他又在想念我了。’所以两个讲好，你出了事也不要想我，换句话说，你在空中~~你死了，也不要想我 想我，我带孩子，很麻烦呐，你搞你的，两个讲的~~这是学佛的。现在他不敢乱想，所以有一次，我说爱德，我看西藏的问题跟美国好不好，你来做外交官就好了，‘唉，老师啊，这个不行的，我不会派到中国来。我说念准提咒嘛！“好！”念了不到半年，就发表了--到成都的~~，管四川，西藏 云南 贵州，在成都做了四年~~，西藏问题平平安安，北京很感谢他，也很感谢我，都知道是我的学生，这是真的讲，他求什么得什么！

一年多了，本来我说，你现在来做中国的大使蛮好，资格也够了，‘哎呀！我怕，中国的四川，做了四年官 好麻烦，中国太可怕了。’他就这样啰嗦啊，嗯，我还是到外国去吧，我说你想哪里啊？‘法国’，我说‘好，你就求。’结果这一次求，他说老师啊，不灵了，法国没有消息唉！我说也没有不对的，我说另有任务，你等到！结果他念念~~还在念，可是他一边学佛，还不是专修，现在很轻松啊，现在变成美国的全体外交官协会的主席，一个人，他这是要选举的哦，我说你给谁拉选，‘就是我一个人’（众笑）他说这个佛法真的可怕，外国人讲话：好可怕啊！我不敢念了，想什么有什么！他自己晓得‘我没有那么大的福报，’不敢求了。这都是真实故事，他们都认识的。所以我现在叫你发愿，你求什么，当然要讲不能贪心，

乱求就不对啊！你求错了菩萨不会保佑你，你~~

怀师念咒：南无飒多吽，三藐三菩陀，俱胝吽，达扎陀，喻(ong)，折隶，主隶，准提---念到这里你发愿：“菩萨，我希望你加持我做什么。” 最后一句‘梭哈’。懂了吧？发愿在这个地方，就是说后面是咒心。

‘南无飒多吽，三藐三菩陀，俱胝吽，达扎陀’那是皈依词。

准提咒的咒心是‘喻(ong)，折隶，主隶，准提，梭哈’

那么你要发愿，念到哪里发愿呢：“喻(ong)，折隶，主隶，准提--这里停一下，你发愿~，梭哈。”

这样懂了吗？

‘梭哈’后面加一句--加重的，那是加功的，帮忙的，那是文殊菩萨的咒子，只有一个字，“翁布林”这是文殊菩萨给准提菩萨的两股东，股东生意，合作的，帮忙她的：‘赶快成就！’就是~~，这样懂吧？

所以你发愿求的，在这个中间，当然我希望诸位不要随便发愿，最好是求菩提得菩提，个个成佛，你求发成佛之愿，那最好了！好度众生，发愿就是：“喻(ong)，折隶，主隶，准提--这个地方你发愿~，梭哈。”就好了！

今天跟大家结缘，希望诸位都有成就啊！不要起来礼拜我！不行！不行的！不要麻烦！我这个人啊~~~

（一居士：给老师拜年！）怀师：哎~~我也没年

怀师：请坐，诸位！千万 无来去你不要欢迎，不要送我，那我会常常来，你只要搞了形式啊，我就怕了，不敢来了，我这个人胆子小的，不要吓着我，再见~~~（圆满）

## 如何静坐

现在世界各地都在流行静坐，但是大多数人对于静坐的意义都没有弄清楚。静坐的目的主要是使身心学静，而不是学座，静是所有生命恢复本有自然规律状态。人要增强自己生活的功能，并且活的健康长寿，那么建议您来学习静坐。

“静”和“静坐”是世界上各学派各宗教的共法，从静坐得到定静的境界，不属于哪一家，所以是共法，另外释迦牟尼佛所讲的真正的佛法是不共法，和其他各宗各派都不一样，那是无上智慧成就的大学问。

不过静坐不一定是学佛、修道，也不是一定要信仰任何宗教，静坐的目的是要使自己的身心达到绝对的宁静。

静为什么重要呢？道家老子说过，“夫物芸芸，各归其根，归根曰静，静曰复命”。这是天地间不易的原理。宇宙万物，不管哪种生物形态，它的生、发、茂、盛，都要归元到本身根本的蕴藏，就像草木一样，要有根。“归根曰静，静曰复命”，就是恢复自己本有的静态生命，这个宇宙究竟是“恒动”还是“恒静”呢？这是最高深的哲学问题，暂时不在这里讨论。

中国的道家、儒家和佛家，各家的修养想要求得“入定”，“入定”是要进入某种程度的静的专有名称。宋代理学家主张，在静中养其端倪，认为在静中才可能培养出真正的能力。西方宗教要礼拜、祷告，并且讲究慧思，也要很宁静的时候才能产生高超的智慧，这些都足以说明静的重要。

### 静坐的种类

您现在看到的是印度瑜伽术里的单脚站立，由南怀瑾先生示范，这种姿势和释迦牟尼佛涅槃时候的卧姿以及许多各式各样的坐姿都是静坐的姿势，统计起来大约有 96 种之多。在这么多姿势当中，以坐姿最容易让身心进入静的境界，现在我们要介绍的是毗卢遮那佛的七支坐法。

毗卢遮那佛是法界体性佛，又称为“中央佛”，佛家认为宇宙万物总归一体，一切众生本性都属于一尊佛，一切佛也都是毗卢遮那佛的化身，七支坐法是指这种静坐的方式，包含有七个要点，这种静坐方式采取双盘足，端容正坐的姿态，好像大家在中国庙宇里看到的端正庄严的菩萨像一样，这种坐法能让我们的身心达到静态的最高功效，乃至超越物质与精神，超越生理与心理，得到最大的宁静享受。

### 静坐前注意事项

在介绍这种坐法以前，先要说明静坐之前必须先注意的几个重点。

第一、静坐的地方该如何选择呢？很多宗派讲在静坐的时候要面对东方，因为按照五行来看，东方属木，是生气方，气都从这里生发上来；西方属金，是太阳落下去的地方，是死方；北方是完全冷冻的方位，南方又太热了，所以有些人认为打坐一定要面向东方。另外有些宗教的人，为了要往生西方极乐世界，所以主张要面向西方。又有些道家的修行人，要坐北朝南，像当皇帝似的南面而王，南面是光明面，也属于生旺面。还有些人修神通的，又认为需面对北方，北方属于不空成就佛，面对北方修法才会有效。世界上就有些对方位执著的观念。也有些国家学了中国禅宗的末流，认为打坐一定要面壁而坐，把被背对着外面，这些都是误解，执著的观念，虽然都各有理由，但是都不圆满、不究竟。

真正学静坐，是学“静”，而不是学“坐”，所以到处都可以静坐，无往而不静，无处而不静，如果被空间、方位限制，而不能静，坐得再好也没有用，因为坐的目的是“静”，静到最后得“定”，至于得了定以后又如何呢，那就是另外一件事了。

所以我们学静坐，必须自己得定，找一个最适宜的地点，在家里、在房间里面，甚至在床铺上面，都可以，最好准备一

个大的坐垫和一个小的坐垫，坐垫要柔软而平稳，并不一定要棉花垫，也可以用草做成，比如榻榻米，或者好几层地毯堆起来，但是不能像沙发一样柔软而有弹性，在沙发上打坐，坐起来躯干是倾斜的，会妨碍生理的气血运行，还有要有盖腿的毛巾或毯子等，两个膝盖头和后颈这三点，对静坐特别重要，一定要准备穿的衣服，遇到气候或个人感觉气体变化的时候，就要遮盖两个膝盖头以及两个颈肩背部。

静坐的地方第一个要注意的是空气，假使开门窗，不能对着身体正面，更不能对着身体背面，空气需要对流，但是要在座位前方使空气左右对流，决不能够使身体正前方和正后方的空气对流，这是错的。因为静坐的时候体温容易降低，所以不要直接吹风，这样会生病的。身上也一定要准备披挂的东西，就像人在睡眠中一定要盖被子一样，等到将来功夫到了某一步，就算脱光了裸体，在雪地里静坐，雪都会融化，那是以后的事，不能混为一谈。

第二、练习静坐还要保持光线，与其他事项。初学静坐的人，光线太强的地方不能坐，容易散乱，因为光线会刺激眼部神经，不得安详，脑神经也不能安静。太暗的地方不能坐，容易昏沉而陷入睡眠状态，而且有些胆子小的还会引起恐惧感，所以光线要恰到好处。什么叫恰到好处呢？因性别、体能和年龄而有不同，要自己内醒而注意体悟的。像您现在看到的这个画面，光线就很适合初学静坐的人练习。

### 七支坐法的要点

现在来看看七支坐法的标准姿势，为了让大家看得清楚，所以南师怀瑾先生在示范动作的时候，并没有加盖衣服或毛巾。当您学静坐的时候，这样容易受风寒，请大家要特别注意。

七支坐法的第一个要点是盘脚，从梵文翻译过来叫做“跏趺”，趺是脚背、后跟，把你的背后跟叠起来，叫跏趺，中国

话叫“盘脚”。盘脚分三种姿势，双盘是正跏趺，正坐，有人会问，右脚在外面还是左脚在外面呢？这就要先量自己的腿，一般人的两条腿都不一样长短，或者差一分，或者差半寸、一寸，在双跏趺的时候，最好的办法就是长的那只脚在外面就舒服。有的人不懂，这条腿长，却拼命搬另外一只腿，那是不对的。另外身体柔软功夫到家的人，两只脚掌都可以向上反过来，就向画的佛像一样。西洋人学双跏趺很容易，因为他们的腿长，就算脚掌没有翻过来，也容易做到双跏趺。

另外学跏趺坐一定要加坐垫，双跏趺更要加高一点，尤其是腿部练习得不够熟悉的人。为什么要垫坐垫呢？尾椎骨也就是最后一块坐骨下面，两边是凹进去的，空的，如果不加坐垫，平着坐着，身体整个力量就会支撑到后面去了，否则就会前倾后仰，或者左倒右斜，这样的姿势身体不平衡，为了身体平衡，尾闾中正，督脉气通，不管双盘怎么纯熟，最好还是加一点坐垫，贴近身体正规地摆着，就会下意识去支持身体，姿势也比较自然，就中了。

另外单跏趺右脚在下，左脚在上，叫做“如意坐”；左脚在下，右脚在上，叫做“金刚坐”，名称为什么有这样的不同呢？这两条腿一交换，气脉就变了，左边属阳，右边属阴，右边在下，左边在上，负阴而抱阳；左边在下右边在上，负阳而抱阴，作用自然有所不同，这是根据易经的解释。实际上左右两边的神经是交叉的，金刚坐和如意坐身体的气脉会有不同的作用，单盘最好的标准是足底心抵到膝弯，你做不到，下面一只脚的后跟盖不要踮起来。如果如意坐的话，右面膝盖头放这里，左面的膝盖头刚好踮在后跟上面，身体就不正了，后跟刚好压住腿弯，也就是下面一只的腿弯，上面一只也正好在腿弯，身体就比较正。

万一初学静坐的人，双盘盘不起来，不妨将腿拉开，左右的幅度放宽，腿就盘起来了。如果再不行，就夹马而坐，不过

后跟千万不要贴到大腿里头，否则身体姿势不正，后跟足心抵到大腿内缘，这样就平正了。

单盘盘不起来，或者盘腿盘得酥麻，而还想静坐的人，也可以采取其他姿势，像狮子坐、六灶坐、仙人坐、菩萨坐和跨鹤坐等等辅助姿势，跨鹤坐又分跪坐和交腿而坐两种姿势，完全看自己的需要和舒适而定。

静坐的时候盘两条腿有什么重要呢？非常非常重要！人和动物不同，人的顶天立地就靠这两条腿支柱，所以这两条腿是气脉、气血和神经总汇聚的地方，尤其是臀部，关系很大，拿血脉来讲，是血库的支柱。“精从足底生”，人的生命力由生到死，从两条腿就可以看出来。胎儿在母体里，腿是交叉盘着的，胎儿就是靠两条腿盘曲，才成长得快，因而生下来，还在玩两条腿，躺在床上净蹬脚，越长大了腿就慢慢少动了。我们看小孩子，手还不大拿得动东西，可是一天到晚跑，到了十几岁，到处玩、运动，青年人也喜欢东跑西跑。中年人就不不行了，坐的时候，腿要翘起来才舒服。再老一点，翘起来还不够，一定要跷起来才舒服，这时候两条腿差不多已经死亡了，可见人的一生，两条腿是重要，如此也可看到盘腿护腿下行神经的重要。

七支坐法第二个要点在背脊。

人老了背就驮了，一般人两肩都是不平的，背脊骨也很容易弯，背脊骨一个一个骨节必须使它兜紧，但并不需要挺腰，而且我们的背脊骨有个弧形的线条，并不是直竖的，在腰部这里弯进去，到了臀部翘起来，背上也有点弧度，所以真要端正得像古人讲的“背脊竖立如铜钱”，尤其现在有一帮学密宗，或者日本学禅的，坐起来要勉强挺胸，把背也勉强挺直，这就犯了最大的错误，不但身体保养不好，还会出毛病。要顺其自然，等功夫到了，自然会挺直，自然就调理正直才好。

此外有些人从小习惯养成背脊骨比一般人都弯，身体是弯曲的，勉强完全正坐，不但对健康没有好处，还会出毛病，最好顺其自然，稍加注意，比较端正就可以了。如果长期的自己慢慢体会纠正，静坐坐好，体型会慢慢校正过来。大家要注意，如果一个人对自己体型是否正直没有丝毫感觉，注意力等于死了一半。

总之，初学静坐要记住一个原则，背脊骨保持生理自然姿势的直，不一定要像筷子、笔杆那样的直，背脊并不是筷子、笔杆，所以体型不好的人，在初学静坐的时候，要先学自然坐正，不要硬挺直而挺坏了，那将来姿势坐对了，气机发动了时候，自然会突然挺起来，比塑起来的菩萨还要正，这是自然的，而不是有意的。

背脊骨竖立这个姿势，尤其同坐垫的姿势关系很大，所以必须要把背脊骨端正，但是不要硬把它挺直，要合乎自然法则，尤其是腰鼓这里，我们身体的骨架子，从后面胸腔的肋骨，一直下来到骨盆这里，只有一个背脊骨，这个支柱是空的，假如故意挺胸，这个支柱可没有力量，而且这两边的内脏包括肠子、肾脏等，故意挺直反而伤了腰，等到腰的气满了，背脊骨自然会挺得很好，所以要求身体坐直，只要从尾椎骨上来一半，也就是夹肌这里，这些骨节一个一个地都对得很正，这就算直，不要故意挺直。有些人学佛打坐，胸腔张开，两个肩膀拉开，把背脊骨和腰拉得直直的，这是气功运动，和静坐没有关系，而且背脊骨往往因此受伤，尤其是腰椎骨这里，一定受伤，所以背脊骨坐直，是要先把骨架子坐好，等于练拳打桩一样，所讲部位到颈椎骨为止，也就是到后颈这里，比较鼓出来的骨头为止，和督脉的观念是联系的，道家的术语，背上的气脉叫做督脉，督脉是沿着背脊骨里面的气脉，气脉和骨节是两回事，在佛法里，骨头属于地大，气脉即不是地大，也不是火大、水大、风大，在唯识学叫做净色根，那是脉的作用。

第三个要点是肩膀。

一般人打坐，肩膀往往都不对，有些图画所画的佛像，肩膀部位也不对，尤其东方人喜欢把两个肩膀向前方捋下来，这样一捋，肺部两边的肋骨就闭拢了，这是很严重的错误，有些中国画最喜欢这样画，看起来叫做老僧入定，其实在生理上是违反自然的，因为这样一来，沿背脊骨的五脏六腑统统被压迫，这就不对了，所以肩膀一定要拉得平，两边肩膀同背脊骨要平整得要像个十字架一样，就像这样，轻轻拉平了两只手能放拢来结成一个圆圈，换句话说，肩膀不能向前面捋，也不能向后面拉，只要平整，然后把它松开，这些都要自己注意调整。

第四个要点是手结定印。

七支坐法的定印是左手在下，右手在上，放在肚脐下面，丹田这里，也就是耻骨这里，有些学密宗的人，还特别端高，那是练武功架势，对静坐有妨碍的，要把手收好，刚好放在胯骨中间，甚至在丹田下一点，两个大拇指相对，轻轻抵到就行了，如果手指拄得很用力，那就变成练气功了，违反静坐原则。有人右手在下面，左手在上面，叫做弥陀印，这个是差别名称，同两脚的原理一样，左阳右阴，属于气脉问题，手印的姿势很多，不止这两个手印，暂时不加以讨论。

但是法身佛的成就，毗卢遮那佛的手印就是这个大三昧印。结手印要注意，有些人上身很短，两只手长，叫他接这个手印很苦，不知道把手放在哪里才好。有些人左右手长短不一样，手印也就有偏差了，像这种情形就要注意了，可以找东西或毛巾垫在手下，至于手长的人，宜结金刚拳印，放在膝盖头上，或者用道家所谓的五心朝天方式，也就是手心、脚心、头顶心向上，仰着也可以，但是效果就不如大三昧印了，但是各有各的作用，比如夏天天气热，不妨把拳放开，这样结的印叫做“说法印”，冬天的时候就可以把手合龙，气也比较容易归

元，有的时候静坐会碰到一些境界，心中感到畏惧就可以结金刚印了。

手印有很多种，比如道家有一种手印叫做掐子午，五指相错，掐在子午的位置，一贯道也用这种手印，同时这也是佛家的手印，北方不空如来的另一种手印，道理是阴阳交齐。介绍到这里，也许有的人会问，为什么跏趺坐法一定要两腿夹足交盘，手结定印呢？因为人体以背脊骨为中心，背脊骨上来有中枢神经，督脉系统，全身的血管神经，是左右交叉，我们的生命能量天天都放射出去，向外走。现在科学仪器已经可以照出人体的光，这个光能也是左右一叉向外辐射出去，所以打坐的姿势是两边合拢起来，像一朵花一样，自己本身的电能、光能循环交流，所以坐着和站着的光绝对两样，七支坐法的姿势一摆，所有的电能、光能自己收回，而自己本身左阳右阴，阴阳交媾，自己交，所以我们对七支坐法的姿势一定要研究好。

身体部分的姿势了解了，再来看看第五个要点，头要正。

头太低，变成这样，就不对了，头太仰变成这样也不对了，所以头一定要摆正。现在教大家一种调整姿势的方法，就是坐下去把身体趴着，完全趴平，这样背脊骨就拉平了，然后以背脊骨为中心，慢慢地起来，背脊骨就摆正了。姿势坐好了松下去，然后把脑袋勾下去，对准颌骨，勾得很紧，然后沿着颈椎立正起来，这样头就摆正了。尽管调正了，到了坐得不舒服的时候，又会慢慢歪过来，自己都不知道，因为人体多半都不是完全正的，所以身体要坐得标准，就看头。头摆的正对颈部，尤其颈部这两根静脉管最重要，心脏把血液送到脑部，就是通过这两根动脉管，血压高或者思想多，生气的时候，这两根动脉管会暴出来，所以打坐一定要把颈部摆好，轻轻压住两根动脉管，怎么样才叫压住呢？用刚才我介绍的方法，把头摆正，它自然就压住了，这样血液输送到脑部的力量，就缓慢下来，

心脏负担也减轻了，打坐姿势对了，轻松了，自然就慈悲喜舍，面带喜气，那是自然的，不是装的。

第六个要点是舌抵上颚。

现代医学主张有胃病的人，多咽口水，道家则吃自己的口水叫做“玉液还丹”，更高明的是打坐坐好了，头顶会感到清凉，咽喉就有甜的口水，甘露水出来，细细咽下去走咽喉到胃，通丹田，这叫做“津液还丹”，不但可以治胃病，还可以调和荷尔蒙。按照中国古代医学的划分，人体背上督脉，督脉上来由舌头抵到上颚，也就是嘴巴张开，上颚有个穴道，从这里通到前脑，叫上颚阙穴道，如果打坐坐到入定的时候，气住脉停，舌头就会立起来，接住两个鼻孔里面的上咽喉，这时候，呼吸就不靠鼻子，而靠脑呼吸，缓慢出入，这样身体是个完整生命，比婴儿还要完整。人老了舌头会向外伸，白痴也是这样，这是自律神经失调。修道人口水都是向内吸的，因为口水是很好的液体，也是荷尔蒙，如果打坐坐得好，自己会闻到身体里的液体都是香的，这是功夫做得好，真正究竟了，身体整个都转变过来。所以大家试试看，舌头用力缩回，身体会感到特别充实。将来静坐坐好了，舌头自己向上顶，这里的气脉就圆满了，这是正入定的大圆满。所以我们看气脉通的人下颚必定圆满，舌顶上颚就有这个作用，接到脑下体荷尔蒙的下降，再接到甲状腺的荷尔蒙。

第七个要点是眼神半开半闭。

按照古代规定，眼睛要像初生婴儿的眼睛，只有一条缝，在道家叫做“含光涡漠”，含光包括外光及内光，乃至自己的神光，不外露，打坐到某一个境界，自然就充满了，眼睛闭也闭不住，就会含光涡漠，可是也不是张开。你看画的菩萨像，就是含光涡漠，可以看到一点眼珠子，这是正像。不过现代人的眼睛用得更多，初学静坐最好还是闭上眼睛，可是眼珠子还是要正，不要掉下来，你试试看，把眼睛闭上，眼珠向下挂，就

变成昏沉境界了。眼睛张开，就容易变成散乱境界，所以最好是眼睛闭着，眼珠子还是正的，静静地定住。关于眼珠的道理很多，不要左右分开，也不要斗鸡眼，更不要凝视，要很静。

以上是七支坐法的要点，最重要的是脚、背、肩，手、头、舌、眼这几个重点部位的姿势都坐好了，脸上肌肉放松，怎么放松呢？要面带微笑，但是不是笑，而是由嘴角开始，让脸上的肌肉松开，尤其中国人始终脸上肌肉不松，容易绷紧面孔，这种神经和细胞都很紧张，脸部神经松开，前后脑神经跟着松开，才宁静得下来，希望大家都能养成习惯，使每一位学习静坐的人，都有一张慈悲喜乐的面孔。

在静坐下坐以后，让我们掌心相对，两只手掌互相揉搓，使掌心发热，在脸上由下往上，按摩几下，从太阳穴绕过耳后，重复的做。同时由中指沿着眼窝按摩，接着揉搓鼻翼，按摩到舒服为止。

接着是放松双腿，适当地按摩、敲击大腿和小腿，接着两脚伸直，脚尖内拗，两脚转圆圈，两脚脚跟靠打，疏松两脚关节之后，人稍微向外靠，并以手肘的另一支撑，双脚弯曲，两脚脚跟轮流拉直，往外蹬出，这些动作可以帮助血液循环，使我们打坐之后不至于受到风寒。

以上的动作由南师怀瑾先生示范。

### 九节佛风

接着要为大家说明几种有关静坐的辅助动作，首先说明的是九节佛风。

密宗生命修法有修气、修脉、修明点三个层次，即修命之后再修灵能，待灵能发起，则生命的修持才算初步的达到圆满，九节佛风为修气的方法之一，以往只在宫廷中传习，民间很难学到，修习如果能诚心专注地练习，可以治愈多种疑难杂症，要修成正果，另外参考密宗的六成就法。

修法：

两腿盘坐，不用坐垫，双手结金刚亥母手印，大指压中指与无名指于掌内，仅食指与小指外伸，手心向上，移近胯骨，手肘竖直，肩膀高耸，收下颚，缩小腹，此为预备式。

接着，右手向右侧方打出，手印不变，手心向上倒转一大圈、一小圈，以食指压右鼻孔，头亦向右转十五度，右手抬平，左肩和左手不动，左手撑直如故，左鼻孔开始吸气，又细又长又慢，绕脑一圈，下循右脉至左睾丸，再上循左脉至脑部绕一圈，然后从鼻孔将气呼出，呼气时要快、短、粗，连续做三次，收回右手置于右跨腿际，头亦转正。

左手向左侧方用力打出，手印不变，手心向上倒转一大圈、一小圈，以食指压左鼻孔，头亦向左转十五度，左手抬平，右肩不动，右手撑持如故，鼻孔开始吸气，又细又长又慢，绕脑一圈，循左脉至右睾丸，再上循右脉至脑部绕圈，然后从鼻孔将气呼出，呼气时要快、短、粗，连续做三次，收回左手至于左跨腿际，头转正，以两鼻孔同时自然吸气，又细又长又慢，至脑际左右同绕三圈，循中脉下睾丸，交叉而上至脑际，右绕三圈，然后从鼻孔将气呼出，呼气时要快、短、粗，连续做三次。

修法要领：

沙发床不宜落实，不宜在上安坐修法；

坐姿以双盘最好，单盘散座亦可；

两臂挺伸时轴就以内观，通常年过七十，手肘不易伸直，以筋缩故，表衰老，肘靠股向后拉，则开而耸，身中肋骨也根根拧开；

小腹要收，能摸到背脊骨为佳，小腹一缩，身体自然正直；头要正，不能仰，下颚收，拉住两条动脉管，思想较易宁静，

右手按鼻孔时，先将结金刚亥母手印之右背提与胸齐，然后再向右侧用力打出，伸直，倒转大小圈各一，时以右手指回按右鼻孔，左手按左鼻孔以同此。

男性修法以呼气为主，女性修法以吸气为主，九节佛风通常修炼到某个程度，可练毛孔呼吸，这需要相当的定力，练毛孔呼吸时，一念间观想十万八千毛孔，每孔都有一金刚皆能放光，亦能将外界之光吸入，此时也有食，不食尤佳，浑身柔若无骨，心情非常愉快，能达修气成就，夜睡无梦，精神永远年轻，有针掉在地上也能知觉，身轻如燕，大手印在此。

做九节佛风对于高血压、糖尿病、气喘等病症有很大的帮助，无病者使气色精神健旺。

在做九节佛风时，体温微热，此是初步效果，其大效有五：一，四肢并位，二，有时会升起神通，三，延年益寿，四，身能飞起，道家名曰“冲举”，五，一指可治病。

缓慢的九节佛风为心息相依，可废除鼻子，因意念与自然的气已合二为一，九节佛风亦可名为“引气”，如能进而引光，即道家所谓炼神，可还虚合道。

有关中脉及气机运行相关事项，常见下面三脉四轮图，所谓中脉本有名无实，在身体正中，在三禅以上气住脉停时方知，此戏法游戏，须经八脉打通后，一片蓝天境界，为中脉打通现象，现见光明，即庄子所谓“虚室生白”，此时人如在空气中游泳，在棉花上站立，飘飘欲仙矣。中脉和左右旁脉名为三脉，三脉自顶轮迄海底，鼻翼为其通道，左鼻孔通右睾丸，右鼻孔通左睾丸，常人双鼻通者少，右通左右不通易感冒，办事不顺，左通右不通次之，人将死时左鼻孔先不通，若左右鼻完全打通，则呼吸时气经由两眼角而不觉鼻孔在呼吸矣。

附注：

三脉为中脉及左右旁脉，均为气脉，其形如水流，如电气，中蓝色，左红色，右白色。

四轮指顶轮、喉轮、心轮与脐轮，加海底轮，眉间轮与梵穴轮，统称七轮。

左行气，右行气，不通，半边风瘫麻痹，

### 宝瓶气

宝瓶气是密宗修法之一，配合瑜伽亦可成为茶瑚式或瓶气，修气到达呼吸停止，仍有微细出入，密宗称为宝瓶气，身中气充满之，大肚一定消，坐姿自然正直，不端正处自然会改正，此宝瓶道家名为风雨，或炼丹炉，

修法：

一、两腿金刚坐，两手结金刚亥母手印，手心向下于跨部挺身双臂，肩胛自然高立，成山字形，收下颚，缩小腹；

二、以鼻孔自然吸气，不用手指按鼻孔，以细、慢、长的原则吸气令满，然后闭气，待无法忍耐时始将气呼出；

三、视闭气时间长短而分三瓶成就：1 下瓶成就，闭气时间长达 36 次，以右手拍右腿，左腿、前额、及弹指一下为一次；2，中瓶成就，闭气时间长达 72 次；3，上瓶成就，闭气时间长达 108 次。

要领：

左鼻通可做宝瓶气，若右鼻通而左鼻不通，则不可做宝瓶气。

修宝瓶气为的是强制打通脉轮，道家叫做闭气功夫，很多宗派都极重视此项功夫，屏气成就时水不能溺，火不能烧，感冒时做宝瓶气，其 YINGRUXIANG. 人将死时，三脉会告诉你何时死亡，若能七昼夜不食，封气脉可逃小死，其作远在太极拳之上。宝瓶气自身本具，以指按气不外溢为上，午前指子时至巳时，用左鼻孔呼吸。午后指午时至亥时，用右鼻孔呼吸，对宝瓶气有助益。

打通三脉后修宝瓶气，其效尤其，与精神意志合二为一，宇宙五色光自然进入脉轮，密宗之三脉四轮与道家之奇经八脉

相当，至初、二禅境界，左右两脉发动，方能学受。宝瓶气加观想，五色光充满毛孔，自感热能向外伸展，云光如循。

### 鸟飞式

最后给您介绍的是鸟飞动作。先把两脚向外张开与肩同宽，十个脚趾用力抓地，就像鹰爪一样，膝盖部分伸直，臀部两边略微相靠夹紧，但不是提起肛门，两只双臂向两边自然地慢慢举起来，就像鸟翼飞行的动作一样，斜往上拉，两边肋骨往上松开，两臂向上升起的时候，两脚脚跟同时离地，重心放在脚尖，嘴巴尽量张大，作开口笑的样子，紧接着把嘴闭拢，吞水，同时双臂缓缓自然放下来，脚跟也慢慢着地，恢复原状，不需要特别注意呼吸，呼吸的道理自在其内。鸟飞动作平时每天作 36 次，对于失眠、梦遗、肾脏和肺部等各类疾病，有很好的治疗效果。

## 如何静坐问答录

### 一、一般问题

一、没有师父指导，可不可以自己修学静坐？会不会走火入魔？

答：可以啊，没有什么不可以。现代人最流行讲走火入魔，其实没有什么火，也没有什么魔。只是静坐的理论、静坐的方法搞不清楚，再加上下意识里有些神秘观念，以发精神、思想不纯净，自己造成幻境，这便叫走火入魔。像宋明理学家们大都讲究静坐，从来没有走火入魔过。因为他们静坐的要旨重在养心，讲究的是思想纯净，所以没有什么走火入魔这些鬼话。

二、是不是在佛堂才能静坐？静坐是否一定要烧香、穿法衣再入座？

答：不一定，随便哪里都可以坐，无处不可坐。信仰佛教的人才要在佛堂、禅堂静坐。不是信仰佛教的人，哪里都可以

坐，什么衣服都可以，什么形式都可以，静坐是共法，是佛法和一切其他宗教外道们的共法。

三、有家庭儿女、为生活奔波忙碌的人可不可以静坐？

答：当然可以啊。静坐是最好的休息。

四、生理上天生有病或肢体残障可不可以学静坐？姿势不能完全达到标准有没有问题？

答：静坐主要的目的在心静，并不一定在乎姿势。心静了就是静坐，所以当然可以。

五、静坐可不可以使身体恢复健康？

答：可以。

六、过度疲劳、爱困的时候可不可以静坐？

答：疲倦想睡的时候静坐是休息。假使要做功夫的话，最好是精神好的时候，睡醒以后再静坐。

七、静坐是不是一家要吃素？在家人吃荤可不可以静坐？

答：都可以。

八、什么时候静坐最好？是否需要在固定的时间静坐？

答：什么时间都可以。道家喜欢子午卯酉，那是配合阴阳家（不是易经）的物理自然法则，注重时辰静坐，是做道家炼丹功夫用的，平常没有时间的限制。

九、感冒生病时可不可以静坐？

答：当然可以。感冒生病会好得快些。

十、很嘈杂的工作环境可不可以静坐？

答：可以“静”，不一定要静坐，在嘈杂的环境里摆出静坐盘腿的姿势，人家看你是怪相。其实心静在哪里都可以。

十一、有便秘、痔疮或者驼背的人可不可以静坐？

答：可以。心静对一切病都有利。

十二、怀孕的人可不可以静坐？

答：可以。可是没有练过盘腿的孕妇最好不要盘腿静坐。怀孕以前有盘腿习惯的人，当然可以盘腿，这都没有关系。

十三、有精神病的人（包括先天及后天受环境影响）可不可以静坐？静坐后对他有没有帮助？

答：这个要看情形，也需要有人辅导。理论上静坐对精神病者绝对有好处。但是没有适当的人照顾辅导，有时候反而引起他更多的幻想，不太好。

十四、静坐的人可不可以常喝冰水？

答：看习惯而定。依照养生之道，最好是少喝为妙。

十五、静坐后可否立即洗澡？

答：这个没有问题。

十六、吃饱后可否立即静坐？

答：初学静坐的人，刚刚吃饱了不能静坐，因为肠胃正在忙着消化，不适合静坐。对静坐已经有心得的人来讲，吃饱了马上去静坐，一下子就消化了。初学的人最好吃饱以后休息半个钟头到四十分钟以后再上座。至于肚子饿的时候可不可以静坐？初学的人最好是不要太饱也不要太饿。

十七、房事过后可不可以静坐？

答：可以。不过对初学的人来讲不太适合，最好是房事过后、休息好，精神足了再来静坐。

十八、静坐以后是不是有助于房事？

答：现在我们学的是静坐，不是学房事。如果把静坐积蓄起来的能量用来行房，拼命的动，同静坐的原则相反，损失更大。

十九、不洗脸、不漱口可以静坐吗？

答：静坐同这些琐事关系不大，暂不讨论，免得浪费时间。

二十、小孩子可不可以静坐？

答：也可以啊！静坐是养心，静下来就对了，如果是好奇，想求神通，那当然不好，就不要他静坐。

廿一、应酬喝酒后可不可以静坐？

答：应酬喝酒醉了，你要他静坐，他也不干。要等他酒精消耗完了，消化好一点，安静一点的时候再静坐，静坐为的是养心。

廿二、初学静坐有那些正确的参考书？或读哪些佛家、道家的经典？

答：现在有关静坐的书很多，正确的有摩诃（大）止观，小止观。学佛的最好走这个路线，或者是“佛法要领”，其次是老古公司出版的这几本。学道家的最好看“性命主旨”、“悟真篇”，不过注解不要乱看，各家注的不同。其余的道书丹经很多，最好要审慎选择。

廿三、静坐以后可不可以参加喜庆宴会等俗务应酬？或看无关修道的杂志文章和电视电影？

答：这些都没有关系，静坐并不妨碍普通生活。静坐以后去打滚都可以，你要跳舞也管不着。

廿四、为什么要静坐？

答：这就要反问你自已了。

二、生理部分

一、静坐时如何知道自己的姿势是否正确？

答：这要凭个人自己的感觉。从外在来讲，最好每个人对生理学、解剖学、医学都有点了解，甚至看看医学上标准的人体骨骼图片。内在方面，自己对不对要凭感觉。假定一个人对自己身体感觉都不灵敏，当然有问题。可是世界上对自己身体内部感觉很灵敏的并不多。这要经过静坐训练、相当有功夫的人，才会对自己内部身体感觉很清楚。这样可以养生、健康、长寿，所以主要的关键还是看自己。

二、静坐时身体会颤动、发冷、发热、发汗？

答：假使是因为静坐的影响而有这种现象，这是病态的显露，因为内部本来有病，因静坐而引发宿疾，就使你感觉清楚。如果病很轻微，因静坐发冷、发热、颤抖（动），身体就会自

然好转。如果病比较严重，自己有医学知识的就晓得治疗，不然的话，要找医生研究。这是静坐的自然现象，不是静坐引起的毛病。这是好现象，自己就知道怎么样去保养治疗。

三、静坐后体重增加或减轻怎么办？

答：不要太注意体重的变化。体重是受情绪、心理、生理、气候和饮食的影响，随时在变化。静坐不要注意这个，否则就是太注重身体，偏向唯物思想了。静坐是养心。

四、静坐后精神奕奕，晚上睡不着怎么办？

答：静坐坐得好，本来可以断除睡眠。不要太重视这个问题。昼起夜眠和一天三餐一样，都是习惯问题所养成，不一定非要如此不可。学佛的人，视睡眠是魔障，是盖缠。如功夫到了不睡，一天当两天用，岂不更好。

五、静坐中，有时不由自主的气动，身体摇摆不已，会跳动，或打神拳，该让它继续或停止？

答：那要看情形。人可以分为两部分，一个是知觉（思想），一个是感觉。气动带来的现象属于感觉状态。身体里的气机发动，可以说是好现象，也可以说不是好现象。身体里哪里有障碍，气血流通时，它就自然反应发生这种现象。至于要让他发展或制止他，就要靠智慧来判断了。有的人头脑很清醒、很正常，为了他的身体，可以让他继续、鼓励他动，等于是最好的内在运动，使他身体恢复健康。如果是精神有问题，或是思想倾向神秘性的，最好立刻制止，不然演变下去变成乩童、跳神的人，再加上神秘思想，就变成病态，不应该如此。任何一件事的好坏都看人的运用。

六、为什么静坐后反而感觉腰酸、背痛、脚麻、觉得浑身是病，而且很容易受风寒感冒？

答：那是本来就有那么多病。和前面的问题一样，因静坐而反应出内在的病，并不是静坐引出你的病。腰酸背痛就是腰部有问题，如果自己不懂的话，赶快去看医生。

七、静坐后会打呃、放屁，是否有问题？在佛堂静坐时可不可以放屁？

答：静坐的时候最容易打呃放屁，那是中宫的胃气要通了。普通人饮食过度，食道和胃肠都不大通的，多半有消化不良或者胃酸过多的问题。静坐坐得好，胃气通了，身体健康，上行是打呃，下行到肠子，肠子不健康的话，有很多废气在里头，自然要放屁。道家有许多观念，认为放屁是元气漏了，不管哪一种屁，拼命夹着肛门，不让屁漏出来，这是很危险的事。有些废气必须把它排泄掉，如果肠胃有问题，又忍屁不放，往往引起中毒的现象。可是对完全辟谷的人而言，不吃东西，肠胃清了，功夫到某一极点的时候，有一种屁是很难得的，不能放，放了会有漏精现象。究竟哪种屁是元气，哪种屁是精气，哪种屁是废气，要靠自己的智慧去体会，最好有废气就把它排掉。至于在佛堂里打呃放屁，这是生理自然的现象，没有什么不敬的问题。所谓不恭敬，是故意造成的便不恭敬。如果是生理自然的反应，佛难道不慈悲吗？一个病人到佛堂，说这个病人很臭，应该赶出去，或者让他忍屁而死，那还叫做大慈大悲的佛吗？

八、静坐后可不可以有性关系，是否必须戒绝房事？

答：这是个严重的问题。一般人学静坐有很多不同的目的，包括健康、长寿、修道、求神通、学佛、练功夫，不管是什么目的，基本上，静坐是要守戒的不能漏精、射精，这是基本原理。但是有许多人学静坐就是为了性行为。尤其是男性，希望藉着静坐把性工具练得坚强牢固，征服女性，以此为神通、快乐。如果是为了这种目的，则是自求早死，这是绝对不好的事。至于普通人静坐以后能不能有性行为，就看你自己静坐的目的是为什么？一般来讲，正常的性行为是可以的，不过要节制才是，不要随时随地去“做人”，太纵欲是有害的。

九、静坐后，生理机能旺盛，性欲勃起，如何调服？是否有彻底解决的办法？

答：这是最难的问题了，也是静坐第一关。大家学静坐，不管是为了健康长寿，或是修道、学佛，碰到这一关几乎都过不了，就自然会去做性行为。《楞严经》上也讲到这一关很重要。所谓性欲勃起，就是淫根勃起，佛经上把男女性器叫做身根、也叫做外淫根。实际上真正的淫根不是这个工具，而是心念。最好的调服方式就是把心念空了，如果能空掉心念，这个不是问题。许多人心念空不了，在工具上面想办法练气功、练各种调服，是很难达到效果的。当然也有各种特殊的方法，以修道的立场来讲，最好的方法是减少饮食，肠胃空一点就很容易调服。念头一空就回转过来了。回转来就变成身体最好的营养。

十、女性月经期间，可不可以静坐？需要注意哪些事项？

答：对一般初学的人来讲，最好是休息几天。如果是学佛的人，走心地法门，念佛参禅，看空了身体的，那么，月经期间静坐，一点妨碍也没有，只有好处没有坏处。至于道家和其他做功夫——所谓练气血的，就是要考虑一下，在这个时候故意锻炼气血，恐怕逆流反走，就形成气血不顺畅，反而变成病态，至于功夫好的人，就看她自己的经验了。只能说到这里，高深一层，以后再说。

十一、老年人（尤其更年期的人）静坐是否有需注意事项？

答：没有什么特别需要注意的。多注意心地法门，信佛教的最好念佛，信其他宗教的，也要一他的宗教信仰为主，这样静坐，只有好处没有坏处。

十二、为什么静坐后，有事会闻到檀香味？

答：这有两种情况，大部分是自己体内的变化，譬如说，静坐坐得好，效果达到脾胃净化，就会产生檀香味或其他香味。如果肝脏有了好的效果，就会产生一种清香的味道，本来人体内部是香的，都是自己心念不好，生理不健康，所以搞得很臭。

另外一种情况是外力的加持，如佛菩萨感应所带来的檀香味，这是宗教上的现象，不要搞不清楚。

十三、有心脏病、高血压、糖尿病等疾病的人，可不可以静坐？

答：当然可以静坐。不过，要走心地法门，注意思想念头，只管心念，好好养心，那只有好处没有坏处。如果想做各种功夫，就需要有专门内行的人指导。

十四、静坐坐得好，会一直拉肚子，不知道是什么原因？

答：对静坐坐得好的人来讲，拉肚子是好事情，表示气脉走通了，在清理肠胃。我所知道的，有人甚至一天拉一、二十次，最后像水泻一样大拉，拉一次清爽一次，那是静坐的效果到了，没有什么问题。不过，不要病态的腹泻当作好现象，那是不多的，要求医药才好。

十五、静坐坐得好，会经常漏丹，不知道是什么原因？

答：漏丹原来是道家的名称，后来佛家也通用这个“丹”字，就是普通所谓的“精”。漏丹就是遗精，真正的精不只包括两性的精虫卵子，还包括各种气的作用。遗精的途径很多，包括梦遗、醒着遗、性交中早泄、遗精、阳不举阳痿，都是性荷尔蒙(内分泌)，乃至整个身体荷尔蒙(内分泌)衰弱的毛病。所以丹也同全身荷尔蒙，包括脑下垂荷尔蒙、甲状腺荷尔蒙、肾上腺荷尔蒙、性腺荷尔蒙等内分泌通通有关。丹漏了就是病态、不太好。最好静坐坐到不漏丹。不漏丹身体绝对健康，可是不论男女，几乎没有一个人能做到不漏丹。道家的理论和现在生理学不同，精是气华的，这个气不是空气，也不是呼吸之气，而是元气，也就是生命能所变化出来的产生的。想要炼精化气、使身体健康、长生不老，甚至成佛成仙，第一项条件就是戒淫，断除性行为。道家所谓“百日筑基”起码一百天，将近四个月时间，完全不漏丹。心理上还要完全不动淫欲之念，这个才是初基打好。不过，初基打好并不算成功，还要“十月怀胎”，等于一个女人，

胎儿在肚子里要好好保养。百日筑基加上十月怀胎，是一年两个月，生理上要没有遗精，或性行为的射精，心理上也要很平静，像婴儿一样没有淫欲。“十月怀胎”以外还要“三年哺乳”，至少三年，要这样不漏丹，这个是四年两个月了。然后等婴儿长大，这中间当然也不能漏精，如果漏掉了，婴儿就长不大。四年两个月以后是“九年面壁”，所以总共要十几年不漏丹，以后还要不要漏呢？问神仙去。总之，修成功了，起码也要十几年，所以不漏丹这个问题讲起来有那么严重。不漏丹是初步，一般人学打坐，据我所知，大部分的人不坐还好，越坐越漏，漏得厉害，甚至还故意去漏，那就免谈了。

十六、有时特别烦躁，无法静坐，怎么办？

答：那是心理问题，或是心脏、肝脏有毛病，总是身体内部有不健康的地方，就要注意。

十七、有时静坐会不想起来，也不想办事，怎么办？

答：那要看什么情形。有一种人是身体完全没有感觉，那是病态，要治疗。不过病态到这样的人比较少。普通静坐有一点点效果也会这样，这要能够自由作主才对，有意能够坐得住才好。而且在静坐中发生心理生理的舒畅喜乐才是对的。

十八、瑜伽术、气功与静坐入定有没有关系？

答：都有好处。

十九、有口水来时怎么办？

答：缓缓咽下去。

二十、后脑有声音不停怎么办？

答：不要注意它，越注意越厉害，那是气向脑部走，头部气脉快要打通以前的现象。不理它，气自然就走通了，真正走通以后，还有更美妙的境界。

三、心理部分

一、静坐时听到特别的声音（幻声）及看到一些光影幻象，怎么办？

答：这些都是心理作用所影响。也有一小部分是由生理内部变化所引起的。这要记住金刚经上的一句话：“若见诸非相”，知道一切是幻境，不理它就好。这些幻声幻相并不是坏事，那是静坐进步当中的一种现象。如果当成有神通、有鬼神，就是迷幻成真，最好停止静坐。

## 二、静坐时看到鬼怎么办？

答：也同前面的问题一样，一切都是自己下意识的幻想，就唯识的道理来讲，都是独影境或带质境。换句话说，都是下意识的精神状态，不是真实的。只要把道理搞清楚了，一点都用不著害怕。

## 三、静坐时胡思乱想不已，怎么办？

答：那很难办。要走心地法门，那要多研究佛学啰。我也没办法帮助你，只能够叫你空。佛也只能说：“住一切皆空”，怎么空？佛、神仙都没有办法帮你空。

## 四、静坐时容易昏沉睡著，怎么办？

答：昏沉睡著有两种问题。一种是心理问题，心情沮丧、精神不好，会容易昏沉。一个是生理问题、身体、头脑不健康也有这种情形。最好是睡够了再起来静坐。

## 五、静坐时觉得心灰意懒，人生无望，想自杀，怎么办？

答：这个、佛都没有办法救你，要自己看空。至于说为了灰心去静坐，已经不对了。既然灰心，就不会静坐，既然静坐，又要灰心，那不晓得为了什么？这都是心理问题，必须自求解脱。不过，要想一想，自杀以后，到另外一个世界，那边使你更灰心怎么办？

## 六、静坐中突然想笑，有时又想哭，不知为什么？

答：这是心理状况引起的，第六意识不能作主，就会跟着这个现象乱跑。少部分也是生理状况引起的。肺和心脏的气走动了，就会喜欢笑。肾脏同肝脏的气走动了，会有悲观流泪的现象。但大部分还是心理因素，这要检查自己的心理。

七、静坐如何观想光明点？观想丹田可不可以？丹田的位置究竟在哪里？

答：这个问题已经超过静坐的范围，完全是密宗与道家所注重的课题，属于佛法修持和修道的范围。修道学佛的人，不一定要观想光明点，可以观想的很多，譬如佛像。现在道家错误的解释，肚脐下一寸三分叫下丹田。其实下丹田的位置依每个人的体型、手指长短而有不同。正确的量法是以每个人中指中间一截的背面为标准长度，从肚脐往下量这个长度，就可以找到下丹田。中丹田在心，上丹田在眉心，间脑这里。上田、中田、下田，道家叫做三个丹田，所以观想的时候，把这个光明点定在哪一个丹田，要看什么程度、什么时候。而且真正的明点不是观想出来的，而是修道学佛的人功夫到达某一境界，光明出现，那才是真正自性的明点。观想的明点不算是真的，而且不要摆在下丹田，尤其是女性，千万不要这样，否则对身体不好。这是学佛修道的专门问题，要专门研究。

八、为什么要数息、数两下就忘了，观想佛、想不起来？作白骨观也作不起来？做这些功夫有什么用？

答：那是学佛的专门问题，至于为什么做不起来？因为心念不能止，不能专一。学佛能够训练到心念专一，也不昏沉、也不散乱，这是已经有了相当基础，谈何容易啊！至于说做这些功夫有什么用？这太专门了，各有专书，不能笼统的讲。

九、学习静坐的人在日常生活、办公时，应如何联系定力？

答：那就要看你的定力了。定力同静坐可以说有关联，也可以说没有关联。有定力的人，就算不学静坐，也可以日理万机，事情虽然多，头脑还是很冷静，心情也很平静。至于说，静坐做得好，练出定力，用来做事，那要相当的功夫了。怎么样去练习？方法太多了，要现场做，不是空谈理论的事。

十、为什么静坐后，亲情、友情、手足之情、男女之情反而更觉浓厚、更难割舍？该如何派遣？

答：这是智慧问题，不是静坐的问题。不过因静坐，头脑清楚了，自己发现情重，并不是静坐使你多情。这是心理同生理状态，由形而下到形而上，要先研究佛学再讲。

十一、静坐有了某种定力，可以把他人、世界和事件分隔开来，与我自己的内在漠不相关，得到一种逃开的宁静。可不可以用这种方法？用坏了会不会精神分裂？

答：大体上这是很好的事情，不会有精神分裂的问题。但是细微的思想很多的话，就等于双重精神状态了，那要注意。

十二、什么是健康的心理状态？

答：这个很难讲了，正常的人心理状态就是健康的。（一笑）怎么叫正常的，很难下定论。以佛眼看来，这个世界，便是病态的变相，人生，也多是变态的。

十三、如何克服恐惧感？

答：这要道理上看通了。有宗教信仰的人可以念经、念咒，实际上这还不是究竟，究竟是要道理看通，检查自己的心理，为什么恐惧？

十四、脾气大、嗔心重怎么办？

答：这也要道理搞清楚，检查自己的心理状态。这个不是静坐可以解决的。

十五、怕死怎么办？

答：最好死了以后再研究。（大笑）

四、修行部分

一、如何炼化精气神？

答：方法太多了。所有的佛经、道家的书籍和印度瑜伽术都在这个问题上转，这个问题太大了，大哉问。

二、何谓奇经八脉？

答：普通的经脉属于神经系统、血管系统，奇经不是属于血管系统，也不是普通的神经，是另辟一路的，有八个脉，就

是八条气化之路。奇经八脉不完全属于肉体生理的部分，而是生理跟神经结合的部分。

三、在睡眠中怎么用功？

答：既然睡眠，就不会用功了。既然用功，就不会睡眠了。

四、入定与睡眠有何不同？

答：这两个名称就不同。入定有各种定境，各种现象。定这个字很简单，一个念头，等于一个珠子一样，把它定住在那里，永远是这颗珠子，那个叫入定。珠子不只一颗，还有各种各样的东西，所以定有各种各样的境界。千万注意，不要把静坐当作入定，那就错了。静坐是初步练习，将来功夫高了，可以因静坐或学佛修道，进入你要的境界，那个叫入定。睡眠是大昏沉，当然不是静坐的定境。

五、静坐如何入定？入定后应如何？

答：静坐是静坐，入定是入定。入定是佛家、道家专有名称，看你要修哪一禅定，百千法门，各有不同。“定”字本身的意义就是把一个东西定住，念头像一颗钉子钉住，像一颗珠子放在那里，珠子是活动的，把它定住，摆在一个中心点，专一不动。钉子、珠子都是作比喻，比喻有百千三昧，三昧是梵文翻译，是百千种方法，是你达到“定”的境界。定是心定，身体跟着定，奇脉也跟着定了，这个叫“定”。入定的方法有很多种，所以佛教的念佛参禅、其他宗教转移的做礼拜、祷告，没有杂念妄想，定到一个念头上，乃至道家做各种功夫，密宗的各种观想，都是入定的方法。但是定了就是悟道了吗？不是。定跟悟道大有差别，静坐得定是一般宗教、哲学共有的功夫，所以叫作“共法”；证得菩提、大彻大悟、悟道成佛，那个大智慧的解脱——“般若”，是不共法，那是佛法的真正中心就是智慧的解脱。我们普通学静坐同入定还没有关系，坐个几天几夜都不动，只能说静坐做得好，是不是达到入定的境界是另一个问题；

而且达到入定的境界，同是不是悟道、智慧解脱了没有，又是另一个问题，不能混为一谈。

六、三际托空以后该如何？

答：三际托空是佛学禅学的名称，太专门了，超出静坐的范畴。那是把心分作三段处理，前一个念头让它过去，后面的念头未来，中间的这个念头当下就空灵了，这个叫三际托空，并不是佛法的究竟，而是最初步的空念头的练习。实际上，中间这个念头的空灵还是意识境界的空灵，这里头还要起慧观，就是智慧的观察。所谓一切方法，皆如梦如幻，这是假观——一切方法即假即有，这是幻观、也是假观。然后一切方法的本体即有即空，即幻即空，这是空观，还属于三际的前后两头；然后非空非有，即空即有，至性本来能生万法，亦能空万法这就进入中观，中观以后，中字还要舍掉，即是达到毕竟空，空还要毕竟舍掉，这些都属于佛学的范围。

七、什么是出阴神、出阳神？跟化身、意生身有何关系？

答：出阴神、出阳神是道家的观念；其实懂了唯识的道理，有时阴神、阳神还是属于独影意识的境界。拿道家来讲，普通能够出神，都属于独影意识的晶界，都是阴神，真正出阳神，那要到达即身成佛境界，第八阿赖耶识整个转了。这种独影意识跟化身、意生身当然有关系，修成功了，独影意识也变成化身，意识也可以化身去了。修不成功啊，一切都是幻想、魔境，这个也是学佛修道专门的问题。

八、坐中见佛、梦中见佛与实相见佛有何不同？

答：静坐中见佛、睡梦中见佛、实相见佛当然不同啊，这个问题本身已经是答案，不要问我了。

九、静坐是看到影相，有先知的能力，但时真时假怎么办？如何鉴别？

答：静坐有时有先知，小事蛮灵，大事反而不灵，都是第六意识、独影意识境界。至于说灵不灵、对不对，这个问题是

专门的，慢慢去参究，暂时不告诉你。如果把当成神通，认为很灵，久了以后就进入神通二号——神经境界，要特别小心。

十、开悟与静坐有何关系？是否要开悟非静坐不可？

答：开悟和静坐可以说有关系，也可以说没有多大关系。真正的开悟不一定要静坐，但是如果为了开悟而学静坐，这也是应该。

十一、什么是“三花聚顶、五气朝元”？

答：三花是“精、气、神”，气脉到头顶上通开了就是“三花聚顶”。五气就是金、木、水、火、土，也就是心、肝、脾、胃、肾，这些内脏都绝对健康了叫作“五气朝元”，这两句话合起来的意思就是奇经八脉、气脉都通了。

十二、如何鉴定一个人有道无道？

答：这个很难讲，这个问题不答。有道的人一定慈悲喜舍、戒定慧俱足，很明显的。

十三、悟了道有什么用？悟了道以后如何？

答：悟了道以后好吃饭、好睡觉。（大笑）

十四、天眼通、天耳通、神足通、宿命通、他心通如何修炼？程度差别如何？

答：其实人都通的嘛。吃了饭会拉屎、耳朵听得到、眼睛看得见；这都通啊。至于说那些神通，有专门的修法，修成功了，还不算真神通，要大彻大悟以后，自性本来具备神通，那又属于佛法范围，以后专门再讲。

十五、有了神通可不可以表演？

答：有神通的人都不表演。表演的叫魔术。

十六、悟道的人是否一定具足神通？

答：那有两种情形。有些人悟道了，不要神通。有些人悟道了，有神通。至于一般人想学道、修神通的，已经是不通，表演神通更是魔道，那叫做耍魔术。

十七、报化身成就，是否非双修不可？

答：不一定，不应作如此说。这是佛法专门的问题，不在此讨论。

十八、禅宗三关在功夫境界上怎么讲？在菩萨果位上如何说？

答：这些在“禅海蠹测”（老古文化公司出版的）书中都有，这里不谈。

## 南师讲座

问：修行人想精进修道，应该吃生的食物吗？

南师答：不，要吃煮熟的。如果吃生的很习惯也未尝不可，像牛、羊一样吃生的也是可以，但是你有看过牛羊活一百年的吗？西方人觉得生吃比较健康，等到将来有结论再看看嘛。

问：有些男性因为修行禁欲，又练很多硬的功夫，又打拳，结果一个晚上勃起好多次，下不去，该如何对治？

南师答：这叫「亢阳不悔」，这是非常危险的。肾脏到前列腺一带都发炎了，这是不正常的。如果他有太太，做爱一次就好了。所以有一个朋友往生时，旁边的人告诉我，他那命根子硬得像铁棒一样，我说那不是好事。

问：有些朋友七天禅七下来，单盘还好，如果是双盘的话，就有便秘现象，这是怎么回事？

南师答：双盘会便秘，这是肾部以下的神经到大腿这里的气脉不通所导致的，因为不会双盘，想赶快地双盘，一双盘以后肛门自然夹紧了。肛门夹紧修习惯了，直肠不容易张开，就形成便秘了。加上脑神经的紧张，初学单盘、双盘的人，脑神经无形中都在紧张状态。有些修道人性交的时候故意忍精不放，以维持时间长，把肛门夹紧，这会造成大便与小便的中毒。大便中毒那个臭气上来是很厉害的，有些修道人胸口发疼，脸色紫黑色，黑中有红，那就是中毒现象。

问：饮食方面应该是饿了再吃，还是定时定量？

南师答：普通人觉得饿的时候，都没有饿，胃里头的东西还多得很。因为普通人习惯把胃塞得太满了，所以脑筋也笨笨的，胃部稍稍空了一点，它就觉得饿死了。真等到胃完全空了，你也习惯了，不饿了，没有饿的感觉，它吃不吃是自己知道。普通人平时吃三餐，半餐不吃，已经饿了，脸有时饿得发白，那是心理作用。修道的四个字：「少吃多餐」。饿了就吃一点，吃少量。

问：小孩子可以学打坐吗？

最好不要。小孩子学打坐容易进入神状态，这是不适宜，除非天生智能开了的。至于什么时候是学打坐的时候？那要在成年以后，同时有一点学识、智能的时候。有智能的人，根器不同，则另当别论。家里的小孩子，弄不清他有没有根器，最好把他当做没有根器来看待。

## 六妙门与三际托空

南怀瑾先生开示

（节自《十方》杂志三卷十期再谈随息法与三际托空上）

师示：随息是息止，不是念息，念息就更高了。最后到达还、净，比三际托空还进步，净就更高了。

1、修定师：我是以昨天老师提到“三际托空”昭昭灵灵之心，配合准提法修.....。

师示：昭昭灵灵之心，你做到了吗？

修定师：没有做到。

师示：那么，你所说的都是空话，要实修、实证，再谈下去。

修定师：我是想，假如修准提法能照老师的方法做.....。

师示：那是妄想，你必须先依仪轨实修。我现在所说的仪轨，就是法本。仪就是仪式，轨就是轨道，其中不是有生起次

第与圆满次第吗？你好好的研究，没做到，不要谈，修行要真修实证，空谈何用！我昨天为什么讲“三际托空”？你们都不懂，所以说你们没有资格听课。

宗诚师：昨天忘记说明气为什么往上冲，那是因为练功太累，下部比较虚，上部气没有依靠，所以它会往上冲。

师示：不是这个道理。昨天的话（指三际托空是观慧方面的阐释）体会了没有？实际修证了吗？理解得如何？不要是在生理、气机、功夫上面转！

宗诚师：昨天老师要我查《佛祖历代通载》中僧稠和尚的典故，我已经查出来了，他当小沙弥时，被同门师兄弟欺负，抱着金刚神的腿哭，夜梦金刚神拿了一钵的筋筋给他，从此就武功盖世。我想这个“筋”应该是指《易筋经》。

师示：《通载》的记述上并没有写是《易筋经》。

宗诚师：可是，我在想，一定要转化身体上的筋骨，才能到达武功盖世。

师示：对啊！我也没有说你讲的不对，但事实上，书本也没有这样的记载，你自去参去！

宗诚师：当时达摩祖师见禅堂里众生体弱多病，都在打瞌睡，于是传授他们《易筋经》，帮助他们色身的转化。

师示：这是中国武术源流的讲法，在禅宗的传承上可没有。

宗诚师：不过按道理讲，唯有筋骨转化，气才能愈来愈强盛。

师示：这也是事实，也不能否认《易筋经》不是达摩祖师所传授，但后世流传的《易筋经》，有两三种不同的练法。要小心拣择，以揉功为佳。至于真实的《洗髓经》是什么经？我曾经提过。

众答：《禅密要法》。

师示：但在武术，还有另一本武功的《洗髓经》。须经注意抉择。

宗诚师：最近感到一种现象——喜欢睡觉，但不是因累想睡，而且吃饭也吃的更多。前一阵子是气满不思食。

师示：睡也睡得好，吃也吃得饱。那是什么东西呢？很不错吧！世界上有这么一个同伴，又会吃又会睡，什么东西？（众笑）你见过了没有？我没有说你不对，但也不是笑话，是话头，你参参看？你看过这东西吗？

宗诚师：一时想不起来。（哄堂大笑）

师示：猪！又睡得又多又吃得好。但你现在不是猪是个人，为什么会睡得更多、吃得好，反而身体健康、功夫进步，能有此现象呢？

宗诚师：前几天就一直在想这个道理，却没参透！

师示：等睡够了就参出来。

宗诚师：睡够了很舒服。

师示：那当然世界上最美的事莫过于睡觉。当年，袁老师他起身早，但又去睡回笼觉，我们叫他：“也到中午了！”他醒来说着：“你们知道不知道，世界上最好的事，乐似涅槃的是什么？……回笼觉啊！他一边讲一边摸着胡子哈哈的笑，当时我想了想：“奇怪！那会超过常乐我净吗？……”

有一次，他在睡觉中，我们听他打鼾打得厉害，等他醒来我们说：“老师，你打鼾打得很厉害！”他说：“你们知道有个不打鼾的是什么？！”这些都是话头。正在睡觉的也可以听到自己在打鼾。而且睡得很舒服，我们听得很痛快，可惜不是你——非汝境界。

宗诚师：以前睡多了反而没有精神，而且身体更虚，现在睡得愈够，精神愈好，脑筋也灵活了。

2、师示：你们几位所讲的，与昨天的重点都不相干。

从智法师：老师昨天对我们开示的要点有二：一、随息法。二、三际托空。我个人回想起来，在十三、四年前，家师仁公上人曾在同净兰若大殿教我们数息法，当初我一练习，马上全

身空掉，但一生欢喜心，就又回来了，得到了这么一次宝贵的小体验，自此以后，正如老师说的好象在学会会计，不得要领，功效很有限。

后来老师在佛光别院讲授《增一阿含经》的“安般品”，那是佛陀为他的公子罗候罗（又名罗云）教导的随息法。听授之后，似乎有点懂，也常练习它，觉得这个方法很好。因此，去年及最近为禅修班、中大“觉声社”讲解“安般品”，颇有教学相长的心得。昨天经过老师详细的解析，体会得更加深刻明朗。

在“安般品”中，佛陀教导罗候罗系意鼻端，晓得自己呼吸来往，身心变化的状况，所谓的入息短知息短，出息短知息短，入息长知息长，出息长知息长。乃至冷、暖、有息、无息（止息）皆悉知之，然后经初禅、二禅、三禅、四禅，证得三明六通的阿罗汉果位。这是修随息法的一个完整架构。佛陀对当时弟子们的指导虽只提供一个原则性的修法，因为他们根器猛利，能实修实证如法修得果位。而老师现在特别讲得这么的详细深入，我们却如聋若盲依然如故，显然是福薄慧浅，不堪受教，很值得自己的反省。

其次，我对随息法与三际托空有个肤浅的体会，不知对不对，还请老师指正：一、老师曾传授过密教的九节佛风及宝瓶气，我认为修随息法就是修宝瓶气效果的延长。

二、老师把三际托空与准提法圆满次第互相配合，我个人认为三际托空乃是善巧方便之法，使你能当下了然而直接体会圆满次第。

三、我对修生起次第念咒子的看法，并不须要念完咒子才进入圆满次第，正在念咒时，当下就可以进入圆满次第，只要念到全身空灵，以一般教理而言，即是念而不念，不念而念，这不就是圆满次第了吗？我是放胆狂妄的说，不知观念正确与否，还请老师指示。

师示：今天因为从智法师下楼来对我讲，昨天开示的记录他已经做好了。我听了很高兴，才上来讲讲，你们要注意我说的这句话。

平常懒得跟你们讲因为你们不堪受教，连听受的资格都不够，所以让你们咩啊咩的（平常修法念咒的声音），如果你们真修实证，我还会随时教你们的。几年来我教了那么多，有什么用？大家都在散乱造业中。

你们还记得鸟巢禅师与白居易的对话吗？禅师说：三岁小儿虽道得（师语止，又说：）大家接下去啊？

众答：“八十老翁行不得”。（《指月录》卷六鸟巢道林禅师）

师示：还有呢？重点不在这里。“白居易守杭时，入山谒师，问曰：“禅师住处甚危险”（因为白居易看鸟巢禅师住在树上，所以这么说）师曰：“太守危险尤甚”。白居易说：“弟子位镇江山，何险之有？”禅师说：“薪火相交，识性不停，得非险乎？”你们在这里就是这样“识性不停”，业识茫茫，妄想纷飞，这就是心火相煎，人为什么有病呢？心火相煎之故。禅师说：你才危险，我为什么危险？我们当年看到这里，毛孔都竖起来，马上想到自己业识茫茫，生不知来处？死不知去处？不知父母未生以前的本来面目？不知无梦无想时主人公何在？我们是这样的学佛反躬自省，那像你们一天到晚在妄想中，学问再好，道理再懂，那也是心火相煎，不能截断众流，有什么用？

从智法师说“三际托空是个善巧方便”，岂只如此。开玩笑，你的业识切得断了吗？你能心火不相煎吗？你能像“香象渡河，截断众流”，不是善巧方便哦！善巧是善巧，确是大善巧。方便是方便，确是大方便，你真能做到，可以接近成佛之道了！

他又说：“随息是宝瓶气的延长。也不对，宝瓶气是用意识在修炼，有意做闭气的功夫，而息的境界，是呼吸生灭自然止息，如何才能做到呢？必须念住，气才住，念头不住，业识茫茫，心火相煎。所以，能做到三际托空，息自然住，这个息是不呼也不吸，这时候定愈久愈好。六妙法门数以后是随，随以后是止，这时呼吸止息，念止了没有？你须要明了当你知道自己的息止了，但这一念的知还要止息才对”。

安那般那的随息观，这个息，硬是把它停止了，这也是因作意而止住，因为这一止息的念头很清明的在这里，好象念也不动了，其实，那样的念不动是粗念不动，觉性没有变过啊！讲到这里，你们没有真修实证过来，自然统统不懂，只好到此不讲了。

3、大慧师：关于准提法与三际托空的配合，在我个人的体会，我是引用《楞严经》的“理则顿悟，乘悟并销。事非顿除，因次第尽”，作为自己理论与功夫配合的运用。准提法的修持，乃是称性起修，全修在性的一种法门。自己对此法门深生信心，所谓一念圆修的道理也在其中。在身心的变化上，最近苦受又来了，后脑有痛的现象，心闷且不规则跳动，两三天来都服用“心脉宁”，还是会痛，但我知道这种情形都是变化的过程，我可以克服这个现象。

圆澄师：当我听到随息的方法，我很庆幸略能领会；虽然过去老师也曾经讲过，但因当时自己试着做时，心口会发闷，也就不再去留意此法。后来了解自己用法不对，一般数息法，以为数呼吸，自己因此可以加以呼吸，因此触发了心口发闷的现象。

昨天了解这个“息”字，不是我们所谓的呼吸，所谓的气息，而是念头止息时候的现象，那种现象我虽然没有做到，可是能略略了解。现在我谈谈“三际托空”，我不敢说自己修到，但在理上略略明白昨天老师的开示，当场似乎有点受益，下课

后再配合老师的著作《禅与道概论》中的所讲来研究，其理路非常清晰，可以分成五个阶段来包括它：

一、做“三际托空”的第一步，首先要了解自己知觉与感觉所产生的念头，有从身体感觉产生的痛苦——饥、寒、饱、暖，有从思想知觉所感觉的苦闷——烦恼、人我是非……，这一切都是念头，譬如我们生病时，这个痛苦的觉受就是一个念头，你跟着这念头走，越觉痛苦，于是自己正修法门——念佛、观想、参禅、修准提法等等，就被拉跑了，即称失念。

二、第一步功夫先做到了，然后了解自己身心状况，明白自己的起心动念都不能含糊，这不是一下的功夫，但理路上至少要先知道。

三、自己明白起心动念之后，才能将念头分为三际——过去、现在、未来。当你觉得坐在课堂里很热，这已成为过去的念头，再下一刻热的念头成为当下念头，所以此刻热的念头，已非前念，等你说当下，又成为过去，就因如小点状的感受念头，一连串连续，使我们觉得未曾间断，其实点与点中间，念头与念头之间有空隙，如果你能经常练习，空去念与念之间的距离，习惯养成，练习久了，此前念间与后念间的空白会愈来愈大，而这空白不是昏沉，迷迷糊糊，是很清明舒服的。

四、三际托空能体会到，就会觉得一切活动只是一连串的点连成线修，毕竟非真，如此才能谈到禅宗悟境的前方便。

五、保任此昭昭灵灵的心境而达悟境。此乃理上知解，当下曾试着去实验，似有体会，而今天也实际上做了这一点。

师示：很好，昨天大家都吃了棒子，圆澄下去就查书，他讲得很对，这就是《禅与道概论》论三际托空的内容。

刚才从智法师提到我在佛光别院讲《显密圆通》也讲过三际托空，平常上课也讲过、你们不是都听了吗？你们哪里在听？你们在造业，吃饱了都在昏沉中，这就是细昏沉，你以为什么叫昏沉？头脑不清就是昏沉，凡夫众生一天到晚都在昏沉中，

昏沉就是无明，散乱就是造业，业识奔流，听懂了没有？至少用妄想心去记吧！

圆澄今天的报告，值得奖励，佛法是公正的，对就对，不对就不对。他讲到随息，自以为懂，其实还是不对的。随息是息止，不是念，念息就更高了，念息已到六妙门的止和观的程度。六妙门中，从数息、随息、止息，然后才修观，最后到达“还”与“净”，还到本来清静，比三际托空还进一步，“净”就更高了，所以叫六妙法门，这是智者大师依佛经禅修的方法把它归纳起来的妙门。

至于安那般那是由呼吸来的，譬如你们练五禽戏与太极拳，就要用数息法加以配合，道家称为“导引”。练武功、瑜伽也是练呼吸，假使气功真练到了，一出手，隔墙的东西就倒下去，气到了，要比普通蛮力大。数息也是讲这个呼吸，圆澄讲以前练数息胸口发闷，方法错在那里？……通常一般人练数息法，都是有意的呼吸，把呼吸当成肺部的作用而已，这当然会出毛病，并且我们的呼吸也不单是由两个鼻孔在运行，其实，十万八千毛孔无一不在呼吸，呼吸是自然的，不是你去作意，而我们一般的自然呼吸，也属作意，是具有五遍行的第八阿赖耶识在作意，神识一入母胎，这呼吸就有了，但不是第六意识的作意。而讲话是第六意识在作意。当然配合八识都在作意，但主题是第六意识的思想。

人的呼吸不是你有心去呼吸，如果作意呼吸，四大我相就来了，所以数息是数自然的呼吸，并不是要把它停留在丹田、腹上，有的人不懂此理才会闷在胸口。真正懂得数息的人，一身越来越轻越舒服。开始会到胸口，到肺部，甚至到足尖，然后慢慢跟着随息就来了。

数息或数入、或数出。为什么数入息？为什么数出息？我已经讲过的，哪一位说说看？

圆澄师：妄想太多，精力过于充沛，欲使宁静，数出息。身体太虚，精神不够。要数入息。

师示：乃至身上发炎，亦需数出息。譬如宗诚师气到头上要数出息。所以真正修练功夫的，数息数好，武功练气也到家。

附录：《禅与道概论》中关于三际托空与转身的部分

中国禅宗，自五祖弘忍开始，教人念诵《金刚般若波罗蜜经》，便可由此入道，一变达摩大师以《楞伽经》印心的教学方法，这只能说是教授法的改变，对于禅宗的宗旨，并无二致；《金刚经》以明心见性为主旨，处处说明般若（智慧）性空的真谛，其中的修行求证方法，以“善护念”三字为重点，以“过去心不可得，未来心不可得，现在心不可得”而说明性空实相，了知“应无所住而生其心”为指标。

现在为了普通了解禅宗的治心道理，用现代的观念，先作一比较容易明了的说明，也可使大家依此修习，做为修心养性的简捷方法：

(1) 首先我们先要静静地观察自己内在心理的意识思想，再把它简单地归纳为两部分来处理：一部分是由于感觉所生的思想和观念，例如痛苦、快感、饱暖、饥寒等等，都是属于感觉的范围，由它而引发知觉的联想和幻想等活动。一部分是由于知觉所生的意识思想，例如莫明其妙而来的情绪，烦闷、苦恼、对人我内外种种事物的分别思维等等，当然包括知识学问的思维，以及自己能够观察自己这种心理作用的功能。

(2) 其次，到了能够了解自己心理作用的活动，不管它是感觉的，或知觉的，总而言之，统统叫做一念，能够作到在念念之间，起心动念的每一观念，自己都能观察得清楚，再无不知不觉，或莫明其妙的情况，然后，就可把它处理作为三段观察：凡是前一个念头（思维意识）过去了的，便叫做过去心，也就是前念。后一个念头（思维意识）来了的，便叫做现在心，

也就是当前的一念。还没有来的，当然便是未来心，也就是后念了，可是它还没有来，不去管它。不过，你不要忘记，当你觉得后一个观念还没有来的时候，这个正是现在当前的一念了，而且才觉到是现在，立刻便已成为过去。

(3) 复次，如此内省观察得久了，你把过去心、现在心、未来心，看得清清楚楚，于是你便练习，当前念的过去心过去了，后念的未来心还没有生起的一刹那之间，当前的心境，就会微微的、渐渐的，呈现一片空白。但这空白，不是昏迷、或晕厥、或同死亡以前的状况，这是清清楚楚的，灵灵明明的一段空灵，也就是宋明时代禅师们所说的昭昭灵灵的时候。

如果真能切实到达这个情况，就会觉得自己所有的意识思维，不管它是感觉的或知觉的，都如一片浮光流影，像雁过长空，风来水面，所谓踏雪飞鸿，了无踪迹可得，才知平生所思所为的，都只是一片浮尘光影而已，根本无法把捉，根本是无根可依的，那你就体会到“过去心不可得，未来心不可得，现在心不可得”的心理状态了。

(4) 再次，你若了解了心念过去、现在、未来三段的不可得，譬例成下面这个公式，自己反省看来，翻成一笑。

……………未来……现在……过去……  
—————无始以来  
……未来……现在……过去……………  
 $0+1-1=1-1=0$

因此认得此心中的一切一切云为，都是庸人自扰，由此再进一步，观察破除生理感受上所起的压力，和思想促使身体所作的行为活动，都是犹如泡沫空花，虽然在不加自我观察的时候，表面看来好像都是我一连串成直线的活动，实际所谓这个我的活动，也只是像电流、像火花、像流水一样，都是由于无数接连不断的前后念的因缘凑成了一条线，其中毕竟没有真正

的东西存在，所以你会自然而然地觉到山不是山、水不是水、身不是身、心不是心，这一切的一切，都是只像梦幻般的浮沉起伏在世间而已，因此你会自然而然的了解“应无所住而生其心”，其实就是“本无所住而生其心”的妙用了。

(5) 如次，你要保持这个明白了心理上意识思维的状态以后，经常在静中动中，保持这一段昭昭灵灵的灵明觉性，犹如万里晴空，不留点翳的现象，那就够你受用去享受了，你真会懂得人生的真谛，找到真正归宿的安身立命之处，可是你不要认为这样便是禅宗的明心见性了！更不要认为这样便是禅宗所谓的悟道了！因为你在这个时候，正有一个昭昭灵灵、灵灵觉觉的作用存在，你还不知它的来去与起处呢！这个时候，正是明代憨山大师所说：“荆棘林中下足易，月明帘下转身难”！

以上所讲的一切，是借用比较现代化的方法，说明人们心理活动状态的情况，同时也以此而说明禅宗六祖当时听到别人念诵《金刚经》到“应无所住而生其心”而领悟的一些消息，由此使你可以了解六祖的师兄神秀所作的偈子，“身是菩提树，心如明镜台。时时勤拂拭，莫使惹尘埃”的自己内在用工夫心得的程度；那么，你由此可知六祖的“菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃”的心得境界。如把两者作一比较，自然可以了解五祖弘忍要叫六祖三更入室，付嘱他的衣钵了，但是，就凭“本来无一物，何处惹尘埃”，还是未达传付禅宗衣钵的造诣，不要忘记我们上面所列举的情形，因为“本来无一物”的情况，正如雪月梅花的境界，虽然清冷而美妙，到底是空寂孤寒的一面，毫无生机存在。

六祖在大彻大悟的时候，是他在三更入室，五祖法问他初闻“应无所住而生其心”的质疑，使他再进一步而彻底了解心性本元的究竟，所以他便说：“何期自性，本自清静；何期自性，本不生灭；何期自性，本自具足；何期自性，本无动摇；

何期自性，能生万法。”这个才是代表了禅宗言下顿悟的“顿”与“悟”的境界。可是不要忘了，他后来还是避居在猎人队中，由悟后而修持了十五年的经过，由此你就可以了解《楞伽经》中是顿渐并举，禅宗是顿渐并兼，犹如《楞严经》上所说的：“理则顿悟，乘悟并销。事非顿除，因次第尽”所指顿渐并重的道理了。现在谈谈禅学，抓住一句“本来无一物”，就无所而不可为，那不落在狂禅的知见才怪呢！须知禅宗正有严谨修持工夫的层次存在，不是落在空谈或狂妄自是上，才会与真正的禅有相近之处。

## 实修《大安般守意经》

根据一九九五年三月十五目录音磁带记录

南老师怀瑾（以下简称南师）：我们今天聚会在一起研究完了《大安般守意经》，安般这是古代的梵语翻音，详细讲是安那般那，出入息。这是释迦牟尼亲口传授的。实际上很多经典里头都包含，内容都有放进来的，佛教我们怎么修持的一种很实际的方法。拿现在的话讲是很科学的，很平淡的，很规矩的，一步一步都告诉我们，大家看不懂。而且后来佛学昌明了以后，反而把这些修证做功夫之路不重视，大家犯了一个错误——好高骛远。大家一来都想走高路子，都想一来就马上开悟成佛。好高骛远，对佛法没有实际修持。现在世界上还在流传安那般那——利用呼吸修行的方法，印度也好，中国也好，几千年都在流传，都变了。中国后来就变成乱七八糟的气功，也不懂得真正的气。印度也一样。那么，流传到西方去呢，把这种数息的方法用到医学上去，所以西医治失眠，治心理障碍，就叫人注意自己的呼吸计数字。这个在其他经典里还很多，讲到如何翻译的这部经典，文字古老一点，它意思讲得最清楚了。中国后来天台宗传到日本以后，用这种方法的很多，可是几乎十个人修行、一百个人修行，没有一个成功。道理在哪里呢？

道理都晓得这个法门叫作数息观，问题也就是我们去年讲了一年，什么叫息，这个理解，这个思想，观念上搞清楚没有？现在我们这一次参与了《大安般守意经》的研究，我现在问几个问题，希望大家自由地答，不要不答。我也不单独问哪一个。什么叫安那般那这个问题，请大家自由答复。（久久顾视大众，无人回答）又不讲话了，又是中国人，同西方人谈话就比较痛快，有问必答。

女答：出入息。

南师：大家讲话，不要一个人讲。（众齐答：出入息）

南师：好，我为什么要这样做呢？要你自己讲出来，你的脑子记忆就会深刻。不要不肯讲话。安那般那是梵文，刚才讲了出入息，那么安那是什么？般那是什么？

某女：安那是入息，般那是出息。

南师：大家搞清楚了没有？都清楚了吗？希望讲话。佛的教育里头有两句话“学人不开口，那是没有办法的。都晓得了，出息入息。再问第二个，什么叫做息？请大家答复。

某男答：不呼不息叫息。

某女答：呼吸之间停着的那一刹那叫息。

南师：一个说不呼吸叫息，一个讲呼吸停着那一个叫做息，那是你过去听来的，这八个课你不在，不怪你。这次课有没有听？（学员答：有）有就好好听。

某男答：自心叫息。

南师：自心叫息，怎么叫自心叫息呢？进一步。

男续答：不可解释。

南师：不可解释，这个是佛学院的答复。（南师对某一个女学员说）你说他这个话对不对？

某女答：自心叫息？

南师：不是，你说他这个话那一个对，那一个不对？

女续答：一呼一吸叫息不对。

南师：什么是对？

女续答：刚才 X 先生讲的不呼不息叫息那位又讲一呼一吸之间停顿的那也叫息，是一样的。

南师：为什么是一样？

女续答：因为不呼不吸已经包括一呼一吸之间的停顿，这是就小范围讲的，乃至不用鼻孔呼吸，还会出现不呼不吸这种情况，范围比较广。

南师：你简单地说，你这样越说越复杂了，什么叫息？

女续答：就是不呼不吸叫息。

南师：包括那个自心叫息呢？

女续答：它这个面更大，又更深一层了。

南师：就是说我们的生命自然呼吸静止了，不呼不吸中间停留这个阶段。我们讲过弥勒菩萨在《瑜伽师地论》上讲叫中间息，息，不但气止，呼吸宁静、停止，不是用意压下去的，心念要完全放下，清净休息，那个叫息。认识清楚了啊！我们刚才研究了《大安般守意经》这个息，现在我们问一下，大家都听过课文的，息是怎么来到？在生理跟物理世界是属于什么方面的，请大家答复。

某男答：（听不清）

南师：你是答的哲学理论。还有谁？

某女答：风大来的。

南师：你们怎么都不讲话！你们是来学还是来听的？是不是想学呢？唉，如果不答话，我就请你出去哟。真的！跟我当学生，真教起来，我是非常严格的，谁都不容情，这是出了名的。不管你什么地位，什么年龄，有时我就要骂人，这种味道你们没有尝过。我在这里很客气，在这里我为什么客气，（因为我）没有把你们当真的学生看！当学生看，非常严格！注意哟，现在我再请问大家，息，刚才问大家以生理、物理来讲属于那一个东西来的？

众答：风大来的。

南师：风大！风大在佛学里头属于那一方面呢？

众答：四大，色法。

南师：四大！色法。对！风大变成息，刚刚我们研究过有几种现象的分析？

某男学员：三种现象：最初是风，其次是气，最后是息。

有人补充说：还有喘。

南师：对！这个都要搞清楚哟！你们真要学的话。这样弄不清楚就是白搞的啊，不要以为（是在）学打坐，不要浪费时间哟。风大是物理作用，在我们人体生命生理作用是属于四大里头的一个重大因素，叫风大！要自己用智慧听了以后研究清楚。在宇宙里头就是气流，叫做风。风！没有声音，也没有颜色，也不是物质，但是也不是精神，可有这个作用，叫风，根本上叫风。风动了以后，听不见声音的，风来时听到的声音是风碰到了其他的东西，风跟物质磨擦发的声音，不是风的声音，是物质受风力的磨擦起来的声音。风碰到金属，碰到铜、铁、它发的声音不同，是铜铁受风力的磨擦所发的声音，碰到水，它发的声音也不同。所以不要认为有声音是风，风是无声、无色、无形、无相的东西。那么它动了以后，这个风在我们这个地球上叫它气，气要流动的，所以每天的气象报告，你看气象图上画的气流路线各有不同，要搞清楚哟！现在记着，下次发考卷里要答得出来。这个气静止了，像我们现在房间里也没有开冷气，也没有外面风进来，很静止，是假的静止，闷闷的，这个接近于风跟气宁静的境界，这个叫息，因为风不动。假使手一动，那息的境界就变成气了，再大一点就变成风了。所以佛在《大安般守意经》上说分四种：风、气、息、喘。大家昨天刚刚研究完了，怎么样是喘的现象呢？请诸位答复。我这样是考问你们记得没有。

众答：（听不清）

南师：现在我们呼吸往来不停就叫做喘。至于说伤风了，大家鼻子呼吸，有声音的，那个当然更是喘，喘气。呼吸往来不停，喘气，自己耳朵都听到，吸呀！呼呀！吸进呼出都听得到，这是风，不是气。修安那般那是叫你先认识息的道理，呼吸往来不喘，鼻子呼吸声音也宁静了，有感觉的状态，这个叫气。感觉声音都宁静了，内在的，那个叫息。息是感觉得到的，感觉到自己身体内部内、外都在动，这个叫息。修安那般那出入息，是修这个息，不是修鼻子往来这个哟，搞清楚没有？（众答：搞清楚了）都清楚了，这是很重要的。希望你们这一次认真地研究。这是关系你们自己的事，是为了你们自己，不是为了别人，更不是为了我。我是在牺牲给你们讲话。老实讲我吃饭了自己的饭没有事情做，很愿意给大家讲这一套么？我事情很多哎，很不愿意哎，前些时间我昼夜都在赶，我是牺牲精神、时间抽出来为大家讲的，要知道这个意思哟！并不是我喜欢当老师，想传给你们。我不承认你们是我的学生，我的学生标准是很严格的，真的我是几十年没有承认过一个学生，我的学生必须文的武的、出世入世都要会，甚至说文章、品德好。我到七八十岁还没有找到一个人哟！要搞清楚哟，我这个话那么严格地刺激你们，也使你们知道我是那么慎重。我并不是说吃饱了饭没有事找你们来闲谈。为了你们的修持，为了你们自己要弄好，我愿意牺牲时间、精神来做，是这个意思哟，请大家珍重自己呀。那么了解了这一层，现在先认识息，这个理念先要认识。我再问大家，等一下再告诉你真正用功怎么办，这部《大安般守意经》重点在那里？

众答：在守意。

南师：好！这个答对了。重点不在安那般那吧？

女答：是。

男答：安那般那是工具，带到守意里面。

南师：好！守意，意是什么东西，了解清楚了没有？意是什么东西？

众答：意念，思想。

南师：好！这是在学理上讲是意念、思想，这是对的。那么，这是第六意识了，对不对？

众答：是，根在七识。

南师：意根在七识，对。现在当我在讲话是不是意在讲呢？

众答：是。

南师：诸位听课的时候是不是意在听呢？

众答：是。

南师：请问大家，意在什么地方？在身体哪里？

众答：在头部。

南师：好！现在都在头部，感觉在脑部，初步这样认识，了解了，其实要认清楚，现在讲话，我们进入情况一点。诸位不一定盘腿，先把眼睛闭起来，心情放清净。刚才答复意识是在脑子里头，现在还没盘腿，要盘也请你自由。我怕等一下正式坐的时候，你们腿吃不住，不要因腿妨碍用功，是这个意思。现在只求宁静，全身、眼耳鼻舌身头脑都要宁静下来。告诉大家，意，它的作用机关在头脑，没有错，诸位答的也没有错。但是要注意哟。我们坐在这里，外面汽车走动的声音听到没有？

众答：听到了。

南师：自己感觉坐在这里，各方面，包括身体外面的环境知道没有？

众答：知道了。

南师：全体是意！它并不在身体以外，并不在身体以内，也并不在中间。不过，刚才为什么讲在脑子里头？在我们现有父母生的身体，脑子这部分感到意在这里动，思想在这里动，这个思想动是意的分别作用，在脑子里头。把思想分别不动，比如思想都在脑子里想，每个思想来了，你就把它抛开，都不动，

没有睡眠，并没有睡着，也并不昏头，都不动，清清爽爽，所有思想来了都扫掉，不要管这个脑，也不要管这个身体，这个意同内外是全体、整个的。这样懂了么？体会一下，要注意这样体会。那么真正的守意就是大乘佛法的观心，观什么心？不是观心脏。每个思想来了，心里一起什么思想或者感觉的或者知觉的，这个就是心意识在动，这个“动”都要把它扫清，谁去扫它呢？你知道自己在思想，那个是真意，那个才是意，第六意识清清明白的意。你的思想是意识上面，等于水上面的一层油，水什么飘的。所以不要给自己这个思想动力骗了。这个油面都把它清了，那个清清明明的就是刚才我所指的。你看，我讲话你们也听到，坐在这里，身体也感觉到，外面的情形，四面八方都知道，这是本意。这样认得这个意没有？

众答：认清了。

南师：不在头脑里头哟！脑里头在思想，这个是妄想。所以人能做到把脑子里头的思想、每个思想都扫清了，都打开了，清清明明在这里，清净得很。大家很清净吧？是不是很清净？

众答：是。

南师：好！我小现在用现代化的讲法，那么清楚一层一层告诉你，你再看看自己脑子里面的思想，过起过去同你没有相干吗？你这个意知道自己在思想，这个是清净的。理论上就叫知，知道那个知，叫知性，性质那个性，明心见性的那个性，这就是知性。这个知不一定是脑子里的作用，它无所不在。这个在意。所以安般守意先不讲安般，教你随时随地，不仅是打坐，平常走路，做人做事，随时保持这个清净。拿现在的话来说，你保持脑子里的清净，这个在意。守意就守这个境界，定也定在这个境界。这样，守着了这个清净，一切杂念都没有了，这就是止，就是定。那么定久了，初禅、二禅、三禅……。所以你看，《大安般守意经》上讲佛入定九十天，九十天在这个定中，为了给我们说法，九十天以后才下决心要告诉大家，再

讲这部经。那么安般守意经上告诉你，假如你会入定三天，就入这个定。怎么叫入呢？进入这样一个状况叫入。怎么叫出定呢？你这个状况没有了，脑子乱七八糟又乱想了，就叫出定，离开定了，入定出定这个道理懂了吧？

众答：懂了。

南师：好！现在你进入这种状态，真入定了，不一定盘腿，站着也可以，坐着也可以，有时一定三天都不动，杂念来了就扫，甚至扫到以后不用扫也没有杂念了，也没妄想了，这正是守意。这样懂了没有？

众答：懂了。

南师：好！请大家盘起腿来，这是正式盘腿了。

某男问：老师，每次在坐之前要不要呼一口气呢？

南师：现在没有讲这个，你先认识守意，这个意搞清楚。刚才讲的理解清楚了没有？认识清楚了没有？赶快！腿一盘，放下。所谓放下，一句话就是脑子里什么都丢开，意念很清楚，有一个思想已经起了浮云作用，已经有了杂乱作用。先把这个意念弄清楚。好！刚才 X 老板问要不要先呼一口气呢？这是第二个问题，不过连带这个问题，教你们六个字，现在你们在守意当中听，六个字都教过你们的，一个是“呵”，口字旁一个可，国语念“喝”，广东音念“河”，这个字发音，这个嘴形，呼气是管心脏的。这六个字在每次上坐前做一下也好，有时习惯了，功夫到了，也不一定做。有时候感觉到心中闷，里头有浊气，就用这个字，呵呼长气出来，不要出声音，我都能听到就不对了，你自己听到了也不对，心里念这个字，没有声音，嘴唇这样，呵 ，管心脏。第二字是嘘，口字旁虚空的虚，管肝脏。呼完气，你将嘴巴闭上，也不要吸气，自然……（有五个字听不清）闭拢来，自然作用，然后第三个字呼，呼叫的呼，管胃的，第四字吹，管肾的，膀胱、肾、腰以下的，膀胱、小肠，包括腺、包括夷脏的功能属于肾的部分，用吹。

第五个字嘻，口字旁欢喜的喜，国语念“洗”，广东话发音读作“喜”，脸拉开像笑起来，整个脸拉开，管三焦，全部身体。第六个字四，管肺的。这六个字，刚才X老板问要不要呼一口气，这六个字是调身体的，随便你。这个问题答复了。回转来注意哟！希望大家认识这个意，诸位，我给你们讲什么叫清净呢？你两腿一收，眼睛一闭，已经清净了嘛，不要另外求一种方法，另外用一种方法练一口气，什么叫打通气脉，那已经不清净了，那意就乱了，不叫做止，不叫做定了，所以重点在守意，那么要问佛要教我们安那般那，现在是初步叫你认识意，意就是心的功能，最中心的作用，你整个还没有认识，还要用功，还要入定。入定，我们的障碍是什么？就是肉体，这个肉体要使它转变调整，非利用安那般那出入息不可了，这一方法。你这样意念清净了，不要另外呼吸哟，坐好身体端正，不要太用力，全身放松，从脑起都要放松，从头脑里头放松一直到全身放松，统统放下，不要管呼吸，都放下。你这时意念不要妄想。（有学员问，南师回答说）实际上你不要管它，这个意会知道自己在呼吸，就是你们大家自己呼吸，从鼻孔里头一进一出，有这个作用。这个懂了没有？

众答：懂了。

南师：好！

学员问：怎样数息？

南师：你不要去数它，我们不走这个法门，现在我告诉你们的方法，走的是高的方法，认识意以后，不用守了，就是随。什么叫随，不是跟着呼吸，现在我们意念清净，脑子清净，这个呼吸往来随时进来长短，进来‘‘‘‘出去，或进来长‘‘‘‘到身体内部，不要跟着它‘‘‘‘，到肠子了，有感觉了，你都不理。出去也知道，你知道就叫做随了。随的意思就是意识心念跟气配合为一了。一有杂念就赶快扫掉。

X 老板你那里难受不准动身体，你不要打坐起来身体也好腿也好，那里难受就帮忙动一下，做运动可以，真要入定你不要搞习惯，搞习惯了，你的思想、意就跟着感觉走了，没有在安那般那工夫上了，这就散乱了。宁可难受，姿势你开始把身体摆好不动，为什么你感觉到头部难受、脖子难受、身体难受，你那个难受的地方就有浊气有碳气在里头，你慢慢跟着呼吸、意念，把它排出去。慢慢来！

现在这个随这个息，进叫安那，出叫般那，一进一出。都知道了，意念也清净了。慢慢慢慢由风变成气，由气变成息，到息的境界，好象念头也空了，脑子也不想，气息好象停止了，这个就是息的境界。这是息，这叫止，停在哪里。当然你们初步这个机会，这种境界很少，有时候一刹那之间就过去了。但是没有关系，慢慢练习止在这里，止在这里以后，注意哟！还有呼吸没有呢？有啊！现在我不敢断定你们这样听了就做到，不见得。在座的当中有人可以做到。做到的更好，没有做到的慢慢来。

X 老板不要动，你一动你将来这身体转化不过来，非要受这个罪不可了，慢慢来。就是你把那一部分难受的意识，这个守意命令它这个意识放松，这部分神经，慢慢这个息就会通过。

刚才话又给他岔了，现在你气这样停止了叫做止息，所谓数息本来数这个。这个方法我不叫你做了，直接走随息路线达到止。真到了鼻子呼吸，不是《大安般经》教你最好守着鼻孔呼吸，嘴巴上面两个孔——出入气的烟囱么，教你守在这里，守在这里，意同它配合，在这把封闭了封不是忍着气，念也空了，呼吸最后很微弱，甚至微弱到没有，到没有以后，你内在里头的身体内部还是感觉到在动，那个叫内息。那个东西定久了以后，道家讲打奇经八脉、打通任督二脉，密宗讲三脉七轮，你一概不理这些道理。有没有？奇经八脉也真的，三脉七轮也真的，这样在止息境界慢慢都打通。这一部分暂时不讲，讲了

会害你们就有欲望去追求这个，不要管，你只管止息境界。念头也清净，清净就叫做空，息也清净。

如果昏沉了呢？脑子没有那么清净了呢？那呼吸一定往来粗的，呆定的。你把握着呼吸，脑子一定清醒。所以你说你坐起来就昏沉，那你就赶快注意在鼻子的呼吸，刚才讲的先不要用守意了，先用数出入息，等出入息把握止息了，脑子清净了，念头也就清净了。

今天晚上初步就讲到这里，做试验，大家最后试验结果要作报告。报告不是我要听，是为了你们，不要浪费时间，真学到东西没有？你看我讲得那么凶那么严厉，是为了你们好啊！不是为了我啊！我就没有那么多空时间要求这个，还想在这里做老师，吹牛，没有这个意思。讲得严厉是为你们好，师不严道不尊哪！特别来历是为你们好。现在我们来坐堂，不讲时间，你们真坐不住可以放腿，不要放掉心理跟呼吸这个境界。坐完了，各个做心得报告，然后回去可以用功了，将来准有办法，也可以真正上路。你将来身体、心理、智慧开发了，人格道德也严谨起来了，身体里头也转化了。不多讲，讲了会打搅大家。

（静坐若干时间后开始作心得报告）

某男：……感到身体内部那个气在各个部分一点一点跑动、跑动、跑动，身体感觉不是特别不正常的感觉，所以不理它，只注意在宁静上面，在风跟思想？？。（有两个字听不清）的关系上面自己安定自己，在静的时候就象这个样子。

南师：非常好！恭喜你。不过，我再问问你，在这个时候你的鼻子呼吸往来管理得怎么样？

男续答：我没有管它，它快就是快，慢就是慢。但是在中间有一段时间，有一两次来的时候，当我马上反应到，我就把注意力特别注意在鼻孔一出一入的呼吸上，那个思想上好象慢慢的没有了。

南师：好！非常好。你报告地非常满意，就这样一路下去。你有进步。

男答：谢谢老师。

……

某女学员：我没有特别注意到呼吸这边，有些时候我呼吸比较停止一点，但是我一想到停了多少时间的话，我马上就要呼吸了。所以我没有特别注意到多少时间，停在哪里。

南师：你注意呼吸的时候，那个意就乱了。

女继续说：对，这样就容易乱，不注意它的时候，我就知道比较平静，比较舒服。这个时候呼吸很慢很慢，但是一注意到多少时间，我的呼吸就乱了，但是大部分时间很平静，很平静，都很平静的。

南师：对，又错了。对，你这功夫，因为你没有参加听这个课，但是你也懂了一点，所以就你对。为什么说你又错了呢？当你讲很平静、很安详，也没有管它呼吸的时候，你这个呼吸非常柔和，其实那个清净知道柔和，那个意已经在和呼吸配合。你后来特别加一个注意就不对了，所以守意就守那个清净念，配合呼吸，第一下对了，第二下不对了，以后必过来。知道了？要认识这个道理，搞清楚。后面还有没有？

……

某女问：老师，开头感到很平静，很……。

南师：你有什么问题要问？

女继续：对，想问。自己怎么样都没有感觉，整个人很放松，但是当中好象昏沉过去了，好象有梦境来了似的，有梦境后又赶快又拉回来，拉回来又把自己放下来，这当中怎么控制？

南师：你静下来以后有没有管出入息？

女续答：没有管。

南师：没有管出入息，对！教你静下来以后仍要带着好象有好象没有一样带着出入息配合，这种情形就不会发生了。不

过出会发生，你说梦境一样，初步是这样，而梦境一样的中间出入息也看管到，很清楚甚至会自然地停止了，不是有意的，那你就进步了。有问题就问完。

女：想到了再问。

南师：就是说这个没问题了。

某男学员：老师，我还有个问题忘记问你，当我开始感觉很安静的时候呢，我没有特地提出来，当时我好象有一种感觉，有一个主跟客人分别一样，好象我知道是宁静的感觉，好象自己我在作主位，但是我知道没有特地用意去控制这个主，有一种感觉，好象我现在就是主位了，你们思想好象是客位。这样的状况，这是什么原因呢？

南师：这是对的，你这个问题非常好！那一天你听到我答复美国讲宾主问题你在这里么？

南师：那就更好，对！这个就是你刚才比方的那个，宁静知道的那个是主，然后知道其他的杂念、轻微的感觉、思想来了是宾客人。客人就是客人，它来去自由你不要管它。你那个主人作主的作用，清净在这里就对了。

男答：知道了。

南师：你的意思在问，就是说我清净当中，怎么有一个作主的好象看到一个来往的客人一样呢？那个来往思想是我们后天生出来的，佛学叫妄想，虚忘是靠不住的。如果不经过修持，我们一辈子随时随地都被客人做了主人了，我们都被这个妄想做了奴隶了，你懂了么？

男答：懂了。

南师：所以你现在修持，就是以主人回到本位做主人。这个客人，这个妄想，就当成虚空中飘来飘去的灰尘一样，不去理它，慢慢这灰尘就会澄清下来，就是这个意思。你进步很快，了解得很深，很了不起。还有问题么？

男答：没有了。

某男学员：我一开始就什么都放下，让呼吸自己随便发动，我打座时，不去找什么，不去达到什么，坐了一阵子，感到比较宁静。后来觉得自己还没有达到那种止的境界。当呼吸非常微细的时候，发现自己心在喘动，好象看到眼前很亮，看到一点影象，一些东西。当然我也没跟随它，后来好象很宁静，好象昏沉的那种状态。我想问，突然一个很深呼吸，好象我们在打阿叱一样，自己也没在意，他很深从里面吸进去，我不晓得是什么现象。

南师：这个还是气，你气还不通顺。第二点，你这个意念知觉，这个灵明觉性没有跟呼吸真正配合。不过你总算学佛十几年二十年，现在懂一点做功夫。我要处罚你，因为你搞了一二十年，换句话说你现在还是连气都没有认识清楚，更谈不到息。可是今天你报告出问题，比过去你进步一点了，昏沉中一定有境界，所以作梦一样会看到东西，有许多特异能都在这个昏沉里头发生。换句话说，这个昏沉久了，脑子慢慢就起变化了。这个问题是医学道理。这样答复清楚了没有？你满意了么？还有问题没有？有问题再问？

男学员：……老师提到喘的问题，我感到这个喘比较接近心理上的东西，心不安，静下来……（听不清）

南师：因为你息本来是管呼吸的，对不对？你后来意跟息分离开，你意又在动，妄念要想看个东西了，息有没有管着了？所以禅宗常常作比方，说我们的心像猴子，又像一条牛，这头野牛乱跑，要用什么把它栓住呢？就拿呼吸作绳子把它栓回来，慢慢把这头牛带领，把它调教培训，慢慢归服顺了，这牛不乱跑、跪在这里了。这样懂了没有？还是你意动心动，所以气也动了，就发喘的现象，由脑影响到心脏，突然静止下来，意一动气也散乱，心就有喘的现象，心的感觉，心脏的感觉。这样懂了吗？好！哪一位，后面，你有问题没有？

某男：老师，好象听清楚了老师所讲的每一句话。可是练习的时候，最大的缺点，好象坐的时候，把握不着老师所讲的话，听的时候听得很清楚，每一句话每一做法都听得很清楚。因为以前把握不住，自己坐了差不多一年了，也没什么进步的地方。听了老师所讲，今天坐的时候，开头时候什么都放下，好象以前一样，坐的时候很宁静，有的时候守意有妄想来了，自己晓得不让它进来，后来发现自己呼吸有一点紧，紧张的紧，就控制自己不理它，不一会肚子有一点痛，就按照老师所讲的用意将它带出来，然后闭住不让它进来，马上肚子没有事了。再坐下去的时候，不一会，就好象自己呼吸比刚才好了，呼吸好象停下来一样。

南师：静下来，和平的多了。

男答：是。

南师：还有没有？

男答：没有了，老师。

南师：就是说这一堂实练下来，比较深入了，把握着入门的方法了。我们这样很好！那么，我们过几天大家集中的时候，再来考验。我是恨铁不成钢，恨水不成冰，希望大家快点成功，那样我就高兴了。好，后面还有吗？男问

男问：老师，我想到一个问题，我想了解一下是不是这个意思，老师，请教你。你教我们打座的时候，可以用念咒子，念经的方法，是不是这个意思呢，达到的目的：一、就是把思念意念集中一点，容易不散念不昏沉；第二、就是一口气念下去的时候，把体内的碳气尽量吐出来，所以分解的物理，舒服一点以后容易达定的境界，是不是这个意思呢？

南师：教你念经念咒子，像你所讲的意思四分之一，四分之一的关系，念经念咒子也是达到专一。你刚才讲念咒子念完了，出气把碳气吐掉，也对。不过念经念咒子同这个方法不同，它借助他力，借助佛菩萨的力量帮助你，现在修安那波罗是不

借助佛菩萨的力量帮助，完全靠自己进入那个情况，靠自己的力量，靠自己的本钱。那么，真正的佛菩萨虽然你不借助它，如果修这个法门，它无形中也在帮助你。所以每一个法门不同，但是有一点你讲对了，初步都是教你专一下来，先把心宁静下来，这个是对的。念咒呀，唱、念也是安那波那的法门，不过不告诉你是安那波那。你唱、念比如念：呵……把你的碳气、身子的病气、烦恼都给它除了，也是这个法门，不过诸佛菩萨把这个安那波那秘密放到那个法子里去，不告诉你，等于我们做香肠一样，把肉装进肠子里，不告诉这是什么肉。就是这个道理。

男答：知道了。

某男学员：老师，刚才打坐时那个气好象是外面的，跳来跳去在外面的！

南师：因为你心没有归一，没有进来，心念还没有静下来，气没有回来，慢慢慢慢你进一步再做下去，气就回转了，那你身体就不同了。感觉在外，换句话说，就是精神外溢，不要害怕，身体有些虚弱，气当真回到里头了，比什么补药、比用什么药都好。慢慢来，你不要听到就头痛。再回去再体会。

男学员：报告老师，这一次坐呢，这一次因为听过这几天讲大安般的原故，我是好象掌握了一种情形，这是以前没有的。就是这个意念以前都是有点太过分。这一次因为刚才一开始的时候，老师教我们怎么样放松，怎么样好好把握这个意，那么，我好象有点感觉就是没有……

南师对另一学员说：你不要低头，千万练习仰起来，不然你身体给气压住了，对身体健康有妨碍。

南师对男学员说：我刚才对他讲，我插一句。你继续讲。

男继续：因为把握得比较稳定的缘故，所以坐这几个月了我自己感觉这一次坐得最好。

南师：我也相信，看得出来。

男继续：呼吸停止的时间最长了，非常地清宁、清净。

南师：那你安那般那的修持初步理解起清楚一点了，认识到了，恭喜。一路这样下去，杂念也少了。

男：都没有了。

南师：还要放松，身体还要放松下去，只管气，没管肉体了。你再试试看，你只管放下，眼睛合上，意念就这样不加也不减，自然清净，意就在这里了，带到呼吸，自然……对了，好！静一下……不要用心，因为意念已经感觉到这个就是意，这个心是清净，呼吸回来了……静下来，急性子，这条绳子要解开放掉，你能做到这一下就回去再坐。你看，你看，没有事。没有事你又动了意了嘛，就是不动，不动就是清净。再回来……不要用力，不加也不减，很自然，然后忘掉身体，不管身体，你不是知道么，你现在不求什么，不增不减，只个知性跟自然的呼吸、父母生来本来自然的往来配合这个，然后注意出去也不管，停住……在鼻子这关守住，不要用力，慢慢练习，它呼吸归元凝止，你身体就不同了。要坐着要放腿也可以，随便你。你急性子要改，你这条腿一来就动，你急性子，就是说清净境界，随时一动就给你搞乱了。

男：静下来，就好象很深了。

南师：对了，但是你又动了。你还是动念，你知道我讲完了，你还在讲，这个习惯你改变了，你的事业前途就会不同。你知道了，不要讲了，意念清净守那个，不管这个动的，不要管它热，热也不要管，你管热，管这个感觉，你没有管出入息了，你只管出入息。它热也好，舒服也好，快感也好，你都不理，然后渐渐出入息止息了，这个清净与这个止息定的境界配合为一，这样就对了。千万改变你这个急性子，要不就不能守意，意就动了，就是这个道理。

男学员：老师今天打坐的时候很清净，我发现再清净的时候就守意的方法，但守意这两个字本身并不是很正确的一种

形容，事实上守意应该是守而不守。（南老师插话：对，很对！）如果有个守的话已经有一个分别心帮忙来处理，如果自己陷入到昏沉跟散念过程当中，就稍稍用一点分别心守着自己的呼吸，把自己的呼吸调整过来，然后再退回到守意，守而不守的状况，以此为报告。

南师：好！那么出入息呢？你只报告守意这一面，安那般那出入息呢？

男继续：安那般那出入息嘛，开始的时候，先用粗的呼吸，然后慢慢心情放松下来，呼吸变得细微，这时没有所谓的风，也没有所谓的气，慢慢进入随息状况，守在那个地方。

南师：什么地方？

男继续：息的那种情况，也不管出去和进来的问题，内部在运作，那时候就用守意的方式来处理。

南师：将来你内部还会有变化的。

某女学员：老师，我前两天晚上听了《大安般守意经》，前天晚上我回家，大前天是第一天讲课，我看见老师很辛苦，四点半一直到晚上十点钟都没有停过，好象拼了命一样，我回想老师那么辛苦，我自己也试试看。整个晚上都在看书，看完以后就坐。从来很少做安那般那，因为我数息，数息以后比平常打坐还要乱，所以一般试一两次就很少再去研究。那天回去把整个经看，看得好辛苦，我全部看了，看过以后，把所有东西，明白多少就多少，不是字面上明白，而是尝试静坐的时候，把经里所讲的东西一步一步去求证。我没从数息开始，就从随息开始，而且先注意出息，先把出息调好，出气的时候，先把呼吸慢慢放出来，放的时间很长，慢慢慢慢，那个呼吸很细很细，经里有几句话，它说意动念动，念动以后呼吸再动。听了好久，但是没有真正信进去，相信它，正正经经做它，那天晚上，我就把经里那两句话好好去体会，那天老师也讲过，不要把那个意压下去，一定要很自然很自然地让它自然地来，压下

去反过来的反效果更不好。那天晚上慢慢呼吸，意念静下来的时候，那个呼吸可以完全停止。我的停下来时，我自己自己感觉几乎很微很微，然后我就发觉老师说有一个知觉在，那个知觉，我以前打坐知道自己在打坐，知道自己身体的变化，也知道时间有多长久。但最近从那天晚上到现在，我觉得那个时间，知性没办法知道时间是怎么过去的，而且那个空间的感觉也没办法知道。譬如说我自己的身体跟外界之间是怎样分别，有没有界限，我的知觉也没办法知道了。这个问题是为什么连时间空间忽然好象断掉了知觉？因为我以前在厦门还有好多时间老师过去你听到外头车的声音没有？听到外面小鸟叫的声音没有？听见了以后也不要注意它，让它就这样静下去。以前听了以后，一直记着这些话，现在就一次把所有的话都把它忘掉，经上面的看完就算了。不要守着它，所有东西我都不要了。慢慢自己去体会。因为我一直以为你想那些话和经上的话一直都是脑子上面还有东西在，没办法清净下来，所以我从前天晚上所有这些东西你讲过以后，明白以后，我就把它忘掉。

南师：好。

女继续：连你讲的声音都从印象里把他放出去了。

南师：你这个情况，接近佛说《大安般守意经》里所讲的初禅，接近了。真正到了这种境界，换句话说，六步法中接近于止，已经超过随了。这样慢慢可到离生喜乐。恭喜你！这一次上路的更好了。

女继续：逼出来的。

南师：什么？

众：逼出来的。

南师：逼出来的，对对对，所以有时我骂人用的。

某男学员：我跟XXX、XXX感觉一样，觉得这个意加上去更麻烦，对守意觉得不管它更好，开始的时候，有一点硬加上去，越守越觉得麻烦。

南师：就是说你加上一个守字，把意这个守意用文字语言，只好这样表达。但是你死死抓着一个守就错了，说不守意比较好，那就是守意，就是说守的意思，这个更好，这个念清净叫你不要忘记了这个，怎么文字表达呢？所以叫做守意。并不是要另外加一个守，再加个守就是头上加头了。

某男：关于这个问题，我这个息呼出去的时候，就会很舒服，身体里面可以放松下来，气出的时候，里面那个气动得更厉害，我想就把身体不好的地方，那个气发就动得越好，我就喜欢这个。但是呼吸要动的时候，就比较麻烦，呼吸一动那个气机就不动。

南师：对，所以里面讲气机动，这就是息的境界，息起的作用，这是不要跑来跑去。

## 《戒律学原理》 摭言

这是二十年来一个现实的故事。当我还在台湾的时期（1979），忽然看到一本《古今法律谈》的书，内容明白晓畅，很有意义。当时认为这是对唐律颇有研究的人所写，著者应是一位中年的学者。因此问同学们，有谁认识此人，我想见他。过了几天，曹励铁就陪着一位青年来看我，特别介绍说：“这就是《古今法律谈》的作者劳政武。”我很惊讶地说：“你原是个青年人！有见识，有文才，如果沉潜学问，前途成就不可限量。”于是相谈尽欢，才知道他在这个大时代的浪潮中，自有一番曲折离奇的经历，现在正从政大法律研究所毕业，获得硕士学位，从事写作。

谈到法律，我素来也有很多感慨，认为一般学法学的人，过去几十年来，大多不认真研读法理学（法律哲学）。而且自二十世纪以来，我们的法律，主要是采取欧洲大陆法系的精神，几乎完全轻视传统，置汉律、唐律和宋、明、清的律法于不顾。甚至在另一方面，更是于法无据，于学无根，妄自建立庸人自

扰的法纪而扰乱苍生。因此，希望他能继续努力，研读《礼记》中的“坊记”、“学记”、“儒行”乃至“礼运”等篇的精神，配合研究佛教律学，必然大有可观之处。

时隔十余年，我从台湾到美国，转道香港。在1993年初，政武再来看我，才知道他多年以来，独自办政论与社会科学方面的刊物，殊感可惜，便对他说：“你却忘了昔人所说：‘聋者不闻五音之声，盲者不见五色之美’。在这五浊乱流中，何必扬汤止沸，徒耗心力，不如立刻停止为是。”政武当时便说：“老师！你说不办，我就停办，这又何足道哉！”因此，反而使我对他有歉然之感，便叫他来香港。同时，他又回到故乡——广东开平，去办了一个农场，为地方做些有利的事。然后又进能仁书院研读博士学位，告诉我要履行二十年来我对他说的一句话，写一篇佛教戒律论文。1998年8月初，他送来全部论文成稿，并附有信说：“近廿年之挂怀，五年之勤读，一年之专心，此书今已正式印成，谨呈上。设非十九年前师指示研究律藏，根本不可能有撰此书之念头……不论此书成果如何，均应首先感谢吾师之指引与帮助也。”我看了信，又亲手接过他数十万言的论文，当下稍一翻阅内容，实在为之欢喜赞许，立即给予嘉奖，预祝其必能通过博士学位，并认为此书乃二十世纪中国佛教律学现代化的创格首作，鼓励其出版，我将赘附琐言以饰戒学之旨。

### 一、佛法非释迦牟尼一期之创见

我们如果深入研究大小乘及显密各宗的佛学，便知释迦所说之一代时教，本为上继无始以来的初世，下及永无尽止的将来，亘古不变的真理。凡是彻见真理义谛者，统称曰佛，亦号如来。过去有佛，未来亦有佛，佛法永住，法轮常转。释迦牟尼佛者，乃是在这个宇宙，这个贤圣劫中，无师自通，继承此一永恒不变真理本际的人天导师。从学弟子，敬称之为“世

尊”。后世佛弟子们把他变成一个世俗宗教的教主，那是人为的事，与佛了不相干。

## 二、相传七佛有法无戒之说

戒律之学，本为通天人之际的心理道德和行为伦理之学，亦是学佛者初学入德之门必须修持的基本。过去庄严劫中末期的三位佛——毗婆尸佛、尸弃佛、毗舍浮佛，以及本贤劫中的四位佛——拘留孙佛、拘那含牟尼佛、迦叶佛、释迦牟尼佛，只提醒人们自知“纵使经百劫，所作业不亡，因缘会遇时，果报还自受”的三世因果定律，遵行“诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教”的要旨，即已至矣尽矣。可是从释迦牟尼佛在此劫中成佛以来，由首先引度的鹿野苑中阿若憍陈如等五比丘开始，接着便有如各经典上所载佛在世时的常随众一千二百五十人，形成僧团。而其他在僧团以外的大众，当然不止此数。但这一千二百五十人，起初并非都是释迦佛亲自引度的弟子，他们是比佛还早已在传法修道大师们的徒众，那班大师自皈依于佛之后，便把这些徒众们一并带入佛门。

如年长于佛的舍利弗带来徒众一百人；后来神通第一的目犍连带来徒众一百人；优楼频螺迦叶师徒五百人；那提迦叶师徒二百五十人；伽叶迦叶师徒二百五十人；耶舍长者子朋党五十人，这样共成为佛的常随众一千二百五十人。个个来历不同，人生经历不同，修为方法也都是带艺投师，并非一致。尤其是身处五浊恶世的这个时势中，人心不同，各如其面，随时会发生很多问题。虽然佛曾告诫规训僧团大众，集体修行生活，必须要做到“身和同住、口和无诤、意和同悦、戒和同修、见和同解、利和同均”的六和敬守则，但在未能证到阿罗汉道果之前，人毕竟是人，岂能随时随地不犯过错。因此，僧团戒律的发生，也就同后世社会的民主法纪一样，都是根据人们行为上的过错，才依据事实的案例，建立起防范的条文。

例如众所周知的饮酒戒，起初并没有制止。后来有人因饮酒乱性，同时犯了杀、盗、淫、妄语的过错，故世尊便制定饮酒的禁戒。所以清初的名士郑板桥便说：“酒能乱性，佛家戒之。酒能养性，仙家饮之。我则有酒学仙，无酒学佛。”他既不是比丘，又不是优婆塞，便可不依戒律而自行解嘲了。由这一案例，我们再来研究比丘戒和比丘尼戒的内容，便可知有不少戒律，都是因时、因地、因群体僧团中的共同需要而制定。照佛教戒学的名辞，它是属于“遮戒”的范围，罪行不算太重，但却犯了不检点，或者失误的过错，是可通过发露（坦白）忏悔的。所谓“遮戒”，是遮止一切行为上的失误，避免招致普通人群社会的讥刺和误解，有失僧伽洁身自律的德行威仪。故说佛教的基本戒律，大部分都属于“遮戒”的规定，它是因时间和地域空间的不同，乃至配合社会人群对于道德伦理的习俗观点，而产生防非止过的规定。

至于在戒学的根本基础上，它和一切世间法和出世间法的共通点相同，那就是人们所重视而厌恶的杀、盗、淫、妄语的行为，以及进而根治心理动机上的贪、嗔、痴、慢所发生的犯意，这便属于“性戒”的问题了。在这里所诠释的“性戒”这一名辞，或者和过去一般佛教律师的解说稍有不同。所谓“性戒”，便是人类和一切众生，在心理的知觉和感觉上，都有同样的恐惧、厌恶，绝对肯定是一种罪恶的行为。也可说是所有人性和众生共通的本性上，自然而然都认为是罪恶的作用。这是“性戒”的内涵。因此，例如在人文世界中的各个大宗教，和世间所有的道德伦理的哲学观念，也都基本一致认为这是违反天人之际，非纯真、非至善的行为，是属于非理性的过错和罪恶。

### 三、大小乘戒学的嬗变

释迦世尊所制定的戒律，自世尊善逝以后，因弟子们修为的成就不同，各自见地别有同异之辩，便形成许多分门别户的

部派。这在当时的印度，由世尊的再传弟子们所形成的各个部派之间，对于戒律部分，也便成各凭所闻、所见、所知，形成“上座部”、“大众部”等大同小异的信守，都自默守师传，固执成规的不同解释，所以便有根本说一切有部律、十诵律、四分律、五分律、摩诃僧祇律等的各别传承。

佛教东来，传入中国的初期，在魏嘉平二年（250），印度名僧昙摩迦罗（法时），在洛阳白马寺译出《僧祇戒心》、《四分羯磨》戒本，这是中国戒律的开始。到了晋穆帝升平元年（357），净检比丘尼出家，请求西域来的少数几位高僧，最初建立出家尼众受戒、守戒的仪式和规范。再经历史时代和佛学经典陆续传译的漫长岁月，直到公元650年间的唐代，因中国佛学的鼎盛兴起，也正当玄奘法师取经回国的时期，才有高僧道宣法师在终南山创立律宗，为中国佛教十宗挺放异彩。

从此以后，佛教在中国各地的传承，便宗奉南山律学，采取四分律作为根本，配合大乘律法，采取介于《华严》与密乘之间的《梵网经》，定作大小乘三坛戒学一贯的传承，直到如今。但很遗憾，自唐以后到现在的律学大德们，很少有把戒律之学，依据佛说的经论详加阐发，甚至依文而不解义，或者根本不通梵文、中文字义，不将戒学的持犯名辞翻译解释清楚，只是默守旧规，照样画葫芦，把戒律内涵，几乎变成阴森恐怖的枷锁阴影，乃至自亦不知所云地罗织成文，随意解释，殊多缺憾。

至于西藏的佛教戒法，其建立的时期，迟于南山律宗创立以后。但藏传佛教小乘戒律，是采用“根本说一切有部”的规范；大乘律学，是采用弥勒菩萨所说菩萨戒本的传统。这与自唐以来，内地佛教所传承的戒学，又是同归殊途，迥然有别。尤其自密乘教法兴盛以后，别有“密宗十四条根本大戒”，以及多种“三昧耶戒”等，倘若不是透彻《华严》法界宗旨，和

不通毗卢遮那（大日如来）的密乘奥义，那就匪夷所思而真的不敢思议了。

在中唐时期，中国各地禅宗兴盛，僧团聚众同修者愈来愈多，因此而有马祖道一禅师，和他的嫡传弟子百丈怀海禅师等，撷取出家比丘等所应守戒律的精义之外，作适合于国情、配合时代社会演变的厘订，从事农耕生产，俾达自食其力、专志修行的目的，便创制“丛林清规”，作为守则。后世统将这种丛林规范，称作“百丈清规”。事实上，流传到现在的“百丈清规”，乃元朝重修，有多少是当时的旧规原文，也已难能确定。而在佛教来讲，当时如非百丈师徒们的创制，佛法能否在中国大放光芒，普及各层社会，就很难说了。由此可见，百丈师徒不顾当时保守派的佛教徒讥称为“破戒比丘”，毅然做出创制决定，实在是大雄大力大慈悲的作为，非比寻常。

后世一般研究佛教戒律和佛教宗派，大多忽略了禅宗和密宗在中唐时代，都有这种大创制改革性的经历。犹如中国文化，自三代以下，从礼治而变为法治，然后又经汉、唐、宋、元、明、清等随时因地制宜，变革法令律例的经过。往昔戒律学者，只知固执“见取见”和“戒禁取见”的局限范围，争辩古今戒律细节的异同，殊不知世尊善逝“以戒为师”的遗言重点，在于再三嘱咐出家比丘，应当师法遵行摩诃迦叶尊者“十二头陀行”的修为，才是世尊所说小乘戒行极则的根本要旨所在。

#### 四、大小乘戒律的基本异同

世尊自菩提树下证悟法性，经过四十多年的宣说佛法，总的来说，就是指导人们求证宇宙和人生生命的真谛。基于这个目标，世尊首先教导五比丘剃除须发，毁形出家，表示“离情弃欲，所以绝累”的决心。我们如果引用中国通俗的文句来讲，那便是要立志做到“跳出三界外，不在五行中”的果敢行为。人和物理世界中的一切众生一样，这个生命来源最大的反复根源，就是情和欲。换言之，它所突出的行为，除了饮食之外，

就是淫欲，也就是现在人们统称的男女两性之间的“性欲”。欲和爱，欲和情，看来是本有生命中最平常、最自然的作用。但无论在宗教、哲学、科学，甚至是任何学术上，如果深入探讨，始终是无法彻底了解它的究竟。至少到现在这个时代为止，确是如此。由绝欲，了欲，转化欲乐得达升华超脱的境地，那是何等的难题，也是最难完工交卷的答案。但世尊在建立规定出家比丘和比丘尼的戒律上，第一条便是“戒淫”。它的原理，在佛说《楞严经》中有很扼要明显的定论，如说：“若不断淫，修禅定者，如蒸沙石，欲成其饭，经百千劫，只名热沙。”“汝修三昧，本出尘劳，淫心不除，纵有多智禅定现前，如不断淫，必落魔道。”这很明显地说，要修戒、定、慧而求证出离物欲世间的的第一功课，即须先离“淫欲”。至于它和世间伦理行为的善恶问题上，则是第二义中的事，在别的经论上，都有说到，不必具论。但佛说的淫根，在于心意识，并非指人生理上的器官，生殖器官只是身根之一而已。五十多年前，我在杭州见到一位僧人，用刀自己去势，认为是断除淫根的妙法。其实，这等于佛经所说出阿罗汉或佛身上的血，同是罪大恶极的举动，是犯戒的行为。当你尚未成道以前，珍惜自身，便是孝敬父母、尊敬佛陀一样。

现在我们提出戒学研究，首先说小乘戒律第一条戒淫的论点，是一个非常重要、非常重大的问题。它和古今中外的心理、生理、医理、物理学等，有极奥秘的内涵，有待高明之士再作深入研究、求证，方知究竟。换言之，小乘戒律首当其冲的淫欲问题，尚未彻底解决清楚，则于杀、盗、妄语所有连带关系的“遮戒”等问题，就当暂置不论，来不及细说端详了。

但在大乘戒律来说，无论是根据《梵网经》、《璎珞经》等，第一条戒是“戒杀”，其次“戒淫”。这又是什么原因？何以与比丘和比丘尼戒有这样大的出入呢？其实，佛教所说的菩萨，梵文全称为“菩提萨”，翻译中文意义，叫做觉悟有情，

也有义译直称为“大士”、“开士”。但通常喜欢用梵文原音的简称，叫做菩萨。假如我们望文思义来讲，所谓菩萨就是“情到真时若有无”的意义，是世间最有爱心、最有慈悲心的多情种子，但他又是觉悟得道之人。如用通俗的话，称之为“有道之士”就对了。而大乘的菩萨，包括出家比丘、比丘尼，和普通在家的居士。换言之，世尊说法，在专对比丘和比丘尼的出家之外，何以又发展出大乘教法的路线呢？事实上，佛教的大乘菩萨，从世尊住世时期和善逝以后，应由“大众部”发展而来。大众部众，在家的较出家比丘为多数，只要细读经论，便知佛经所记载的重要问答，多半是世尊和菩萨对话的集成。大乘菩萨的行仪轨范和律学，在大乘诸经，如《法华》、《华严》、《维摩》、《般若》、《大宝积》等经，随处都有详说。尤其是《菩萨十地经》，更为专辑。但南山律学，则独取显密之间的《梵网》、《璎珞》等经作为戒本的定律。其实《梵网》一经，是圆满报身卢舍那佛在超越欲界以上的色界天中所说。色界天人，对于是非善恶的分别心根株尚未净尽，故卢舍那佛说《梵网经》时，首先提出杀戒为要，然后才有十重四十八轻的反复解释，这是有关天人之际进修的奥秘，难以详论。今于欲界博地凡夫众中，取此为准，其用意或在取法乎上，可得其中，不必从六度、四摄等行，便可取次渐修，下学而上达乎？

西藏佛教的密乘，大乘戒律以弥勒菩萨戒本为准，以“自赞毁他”为菩萨戒行的第一首要，有关淫、杀等行为的开、遮、持、犯，都从其后。此与世尊所说大乘各经，又迥然有别。换言之，弥勒菩萨戒本对于修大乘者，必须先修谦德，首除俱生我慢的“见取见”，为第一要务乎！事实上，后世密乘行者对于“自赞毁他”的内外戒行修为，颇多轻忽，殊堪叹息。

## 五、结论

现在简单扼要地举出大小乘戒律的基本异同问题，作为学者参究修证由戒学而得证定慧的话头，希望由此而重视戒律之

学，而通达定慧圆明之果，或许有用。至于“性戒”的定义和内涵，“戒相”与“无相戒”等的义辨，恐增文繁，就不多说了。但总结佛法的戒律原理，最好能深入经藏，精心体会中国佛学“三聚净戒”的摄受内涵，是为要中之要。首先要从一切内外行为的律仪上，修习身心，达到庄严圣洁的仪相，这是第一“摄律仪戒”的要义。随之从“四正勤”的基础上，进修一切善法，超越天人胜果，这是第二“摄善法戒”的道理。但说理容易，实修方知其难能可贵。同时并进更为重要的是无论修小乘或大乘的戒行，应随时随地，事事处处，要对世间社会众生，做到有利有益于他的行业，这是第三“饶益有情戒”的佛法终究目的。

我本妄人，岂敢肆论戒律。溯自公元 1945 年秋，于成都大慈寺万佛楼中，时因特胜因缘，蒙贡噶呼图克图上师，亲授内外显密诸戒以至于今，匆匆五十余年间，了无一法可得，前修已渺，后学寂寥，尤于戒学，从来不敢造次轻议。究其实际，无论大小乘的戒学，统为治心。万法唯心，一切唯识。一切凡夫众生，在起心动意的一念之间，即具八万四千烦恼。一有烦恼惑业，即有是非善恶。当起心动念于是非善恶之际，即有抉择，即生戒相。故于起心动念的戒行而拣辨相数，岂只“三千威仪，八万细行”而已。若据条文而争辨戒相，此为修习“资粮位”至“加行位”趋向“究竟位”的必要熏修功行，学者务当慎重护念为是。

今因昔年与政武一言，而促成其说戒之文，故不惜眉毛拖地，摭拾芜言，以应信诺，盖亦自当忏悔云尔。

戊寅冬月一九九九年一月元日于南海寓楼

\*\*\*\*【录自：心香一瓣】

# 佛教的布施学

【编者按】《佛教的布施学》，为南怀瑾先生 1991 年 8 月 16 日至 21 日在香港讲述《毗耶娑问经》的记录整理稿。时值中国华东发生特大水灾，南先生开讲这部系统阐述佛教布施原理的经典，尤具理论和现实上的指导意义。时过七年，长江流域和东北发生比 1991 年更为凶猛的水灾，全国佛教徒正发扬佛教无缘大慈、同体大悲的精神，救济灾区同胞。征得南先生同意，特刊登卷上部分讲记，以飨读者。

## 一、学佛要先从做人开始

《毗耶娑问经》，二卷。由后魏瞿昙般若流支译出，属于大乘方等部。新译有唐代菩提流支的一卷本，归入宝积部第四十九会“广博仙人会”。历史上很少有人研究这部经典，现在的大法师也不会去讲它。这部经是以故事的形式，主要讲通过布施的功德，由人道进入天道的境界，偏向于形而下的领域。而中国人讲佛法，喜欢走形而上学的道路，所以这部经被束之高阁，流传不广。

但要研究宗教学术，对这部经就应该引起注意。因为这部经提供了当时印度社会宗教生活的丰富资料。文字也非常生动有趣，描绘的场景、对话，使人有身临其境之感，好比在看一部电影剧本。这部经要答覆当时印度人普遍存在的问题，人乐善好施，死后就能升天堂。可是印度宗教所讲的天堂有六十多种，那么这天堂的境界如何，天人是从哪里来的？从比较宗教学的学术立场看世界宗教，像中国的道教，以及基督教、伊斯兰教等世界上各种宗教，也都有类似的说法。但天堂是一个什么样子，谁也没有讲清楚。站在学术的角度，要对每个宗教的经典和理论作比较研究，天堂究竟在哪里？要从科学上找出根据来。事实上，人类几千年来一直在找这个东西。由宗教而哲学，由哲学而科学，现在发展到太空探索，一直在追寻究竟有

没有另外的一个世界。佛对当时外道的种种说法进行了分析，这个分析究竟如何，要求证，盲目的相信是不对的。

许多人学佛有个毛病，好高骛远，一上来就要成佛，连天人都不在话下了。其实，佛法是五乘道，首先是人天乘，先从做人开始，人做好了，才有可能升天。小乘里头特别注重这一点。然后一步步从声闻乘、缘觉乘、菩萨乘修行，最后进到佛乘，证道成佛。

这部经就是讲怎样生死于天人之间，也就是中国儒家所讲的“究天人之际”。学佛要先从做人开始，人都还没有做好，一上来就把《金刚经》、《楞严经》挂在嘴上，一步登天想成佛，那是做不到的！人怎么做好，就是修善业道。要做多少好事，才能有资格升天，天也分好多层，这里讲的庄严天、四天王天、三十三天都在欲界天，在佛法的天人系统中还是最基础的。基督教所讲的天堂，就在这一层面。有人说：我只要打坐，到了初禅，就统统超过这些境界了。错了！达到初禅境界，要看你的心理中贪、嗔、痴等坏毛病减除了多少，你的行为中功德增进了多少。并不是只要打打坐，就能升天道的，没有这个事！

欲界天里还有饮食男女之欲，但你不要轻视他啊，像我们这些人将来能不堕到畜生道里去，已经很好了，能够人中再来，已经很难，要想升天，那就更不容易了。所以我常讲起当年我的老师袁焕仙先生说的一句话，他对路过的土地庙都要停下来，合个掌，行个礼。为什么？“你别小瞧他们，他们成仙，也是经过多少年的修行，做了多少功德。我们将来死后，能不能做个土地公还成问题呢！”这是讲修行之难，所以对一切修行者都很恭敬，并不是说要拜他们为师。

《毗耶娑经》特别提出讨论了布施的原则和功德，也就是我们现代人常讲的要有爱心，要帮助人。那么，通过研究布施这个问题，对什么是真正的社会主义福利，就可以应用上了。

搞清楚这些观念，明白了怎样做人，怎样做一个好人，才谈得上研究佛学。

## 二、古代印度社会的宗教生活

### (一)佛教僧团的修道场景

如是我闻。一时，婆伽梵游阿瑜强伽河岸，与大比丘众俱。

每部佛经的开头，都标明了这部经的形成、时间、地点和在场者。所有的佛经都是佛的学生记录下来的，有人向佛提问题请教，佛回答了这些问题，学生把当时的对话记录下来，标上“如是我闻”，以示负责：我当时听到佛就是这样说的。

有人对佛经里的“一时”感到很好笑，讲印度人没有时间和历史的概念。其实佛教用“一时”指涉时间有着很高明的道理，因为时间、空间都是相对的，宇宙的时间只有现在，没有过去，没有未来，现在也是转瞬即逝，暂时叫一个现在。这是一个非常高深的哲学和科学问题。

这部经是佛在中印度恒河边上讲的。

彼比丘众，所作已办，尽一切漏，无有障碍，离有不退。勤为禅诵，跏趺而坐。随何处坐？有在地处，二人相随，如法语论，群行如鹅，如鸳鸯者；有在空舍，有依树根，皆悉行禅。能取如来法之光明，正住威仪。复有无量菩萨众俱，彼诸菩萨无量功德，名称普闻。在场者有常随佛行的比丘弟子，据《金刚经》等其他经典，始终跟随着佛的大比丘弟子有一千二百五十人，像三千弟子跟随孔子周游列国一样。这些弟子都是修行已经得道的大阿罗汉，除尽一切烦恼渗漏，跳出了欲有、色有、无色有三界，不再退转。他们或在野地上、空舍里、树根旁打坐；或二、三道友在一起切磋讨论学问。经文描述了他们的“团队精神”，老师释迦牟尼站起来，学生们像鹅群一样跟着走；同学间情谊很深，像鸳鸯一样联在一起。而且“正住威仪”，举止表情都很严肃端正。在场听法的还有一些大乘菩萨，与出

家的比丘众不同，他们多为在家修行的居士，但地位、声望和学问都很高。

彼处复有无量百千种种树林，多有淫欲俱耆罗鸟、孔雀、鹅鸟、群蜂等声，婆罗枳树，枝叶垂布。如是处者，欲心懈怠、喜睡频申，皆悉远离，常有无量善香妙华。尔时，佛告诸比丘言：汝诸比丘，常当勤行，作所应作，持戒正行。尔时世尊与慧命阿难陀、长老大迦叶、长老舍利弗、长老薄拘罗、长老利波多阿若居邻等大声闻俱，欢喜语说。

那里有无量数的各种树木，浓荫遮日，鸟语花香，蜜蜂在花间飞舞，鸟儿在林中做爱。那个场景是很容易使人心生懈怠、哈欠连天（“喜睡频申”）的，但佛弟子们精神抖擞，远离欲心和昏沉，在这大好的自然美景中精进修道。这时佛对众弟子讲话，勉励大家要精勤修道、严守戒律，按照正法去做应当做的事。

## （二）毗耶娑的来历

尔时，西方有光明相，犹如日轮。时阿难陀漏未尽故，见彼相已，即白佛言：云何世尊，西方分处，焰色光明，甚有威德？

在佛弟子中，这时阿难陀仍有渗漏，还没有得道，他是在佛入灭后经大迦叶的启发才证得阿罗汉的。佛正在与弟子们谈话间，西方出现一片光明，像另外升起了一个太阳。阿难因“漏未尽故”，他好奇了，问佛这到底是怎么一回事。电影演到这里，开始带出毗耶娑的来历。

佛言：阿难，于此世界，有五通仙，名毗耶娑，鞞陀迦离妇人子。有五百仙，以为眷属，住在彼处，勤修苦行，不食而斋，其身瘦瘠，有命而已。读诵不住，以为庄严，其名曰阿斯仙童子、那罗提婆、裴苦波耶那、那荼延那、迦摩延那、鸯枳罗婆、轲那娑徒罗陀等，诸大仙人，相随经行。

佛告诉阿难，毗耶娑是西方的一位五通仙人，用现在大陆上的术语，就是具有天眼通、天耳通、他心通、宿命通和神足通的特异功能者。在本经的另一处，佛对阿难说，毗耶娑制作了婆罗门法，并造出四吠陀，他还善知声论，通晓种种典章书籍。

印度上古时代同中国一样，也是母系社会，子女的姓氏从母亲的氏族名。他母亲的姓氏是犍陀迦离。毗耶娑是个苦行者，跟随他的有五百个修道者。“不食而斋”，认为连吃素都不够干净，还有杀生的可能，一个个都是饿得“瘦”而且“瘠”，每根肋骨都露了出来，只剩一丝呼吸维持着生命。这些人生活这么艰苦，可昼夜苦行修道，用功不已。这时正跟随毗耶娑作修道后的散步。

佛教不提倡苦行，日中一食，不拘荤素，施主给什么就吃什么。可世界上修外道的大多吃素，专修苦行，研究人类学的要注意这个差别。

即于尔时，毗耶娑仙亦见世尊，与诸比丘，多千眷属之所围绕。诸根调柔、心意寂静，在于禅定，离欲安乐，在树林中。毗耶娑仙既见佛已，思惟念言：此人应是一切智者，名称普闻，彼必应是不妄语人。如是如来胜色具足，诸相成就，甚为希有，世未曾有，如是色相胜妙希有。如是世尊，舍王欲乐，舍转轮王富乐自在，如舍毒食；六万采女第一端正，一切舍己而便出家，在林中住。

这时，毗耶娑也看到佛和他千余人的僧团，心意清净，态度安详，跳出了世间的欲乐，在树林中打坐。那个时候，全印度的人都知道释迦牟尼以太子身份出家的事迹。毗耶娑看到佛庄严的色相和诸般成就，心想释迦牟尼的确名不虚传，他把王位、尊荣、美女、欲乐和转轮王的理想，都像毒食一样的抛弃了，出家修道，这真是世上难得的大丈夫所为。他是世上大智慧者，真得道者；他所说的，必定真实不虚。

仙人众中，有一仙人名那罗陀，既见世尊，心生欢喜，以妙伽陀，赞如来曰：青色树林中，谁汪洋金色？如净毗琉璃，如日出云山。彼时大仙及诸仙众，闻是说已，心喜开眼，皆悉合掌，欲向佛所。

此时，有一名叫那罗陀的仙人，也见到佛陀的丰采，作一首诗偈赞美佛陀。佛是尼泊尔南部的人，肤色黄中带红，全身金黄透亮。这诗若翻成中文，实在马马虎虎，大意是说：

在青郁的树林荫中，谁发出辉煌的金光？通体像琉璃般透明，犹如云开见到太阳。

五百仙人听了这诗偈，都心生倾慕，起立合掌，要到佛前请益。

### (三)苦行外道的一幅风俗画

尔时，佛语诸比丘言：汝等比丘，见阎浮提如是诸仙，系缚手足，自悬著树，不食而斋；著树皮衣，卧在尘土，若在石上；有以两手合取食已，开手而食；或有食风，有十五日不食而斋，或有一月不食而斋。头须发爪，悉皆长利。寅旦中暮，三时读诵。有种姓财，有福德财。先咒物已，置于火中而供养火。在地而卧，有在露地，有在树下，有悬自手著树而睡，或有蹲踞如是睡者，或有在水如是睡者，有以五热而炙身者，有身逼火自炙卧者，有在火焰下风卧者，有卧棘刺，有日炙身。受苦求福，自诳其身。得处便住，种姓胜上，心以为足，心以为喜，离无上智。诸比丘，此大仙人，而不能知生死出要，以欲痴故，还生有中；自谓正行，不知是邪。

尔时，彼诸比丘，归命如来，白言：世尊，我等梵行真正具足，和集相应，得离生有。佛知道他们此时正要过来，就对弟子们讲了这些外道仙人种种的苦行状况：有的自己捆住手脚，悬挂在树上炼功，连饭也不吃；有的身穿树皮衣，睡在尘土里或石头上，用手捧东西吃；也有不吃饭专食气，十五天或一个

月“不食而斋”的。这些人蓬头垢脸，不剃头，不刮胡子，也不剪指甲。

他们吃东西前，要先念咒，投食物于火中，供养他们所崇拜的火。所以印度人不喜欢吃我们的东西，认为未经念咒的食物不干净。他们睡觉也是五花八门，有光着身子露地而睡的，有把手吊在树上而睡的，有蹲在地上睡的，有浸在水里睡的，有迎着火焰下风处睡的，有卧在荆棘上睡的，也有在太阳底下睡的，像现在美国人晒日光浴一样。

他们每天早中晚三时读诵，苦行修道。别看他们像叫化子一样，可他们有“种姓财”，出身于社会第一等级的婆罗门种姓；有“福德财”，家中都很富有。他们是为了修道才过这种苦行生活的，所以心高气傲，都自以为了不起。

列举了以上种种苦行后，佛对众比丘说，这些苦行者以受苦而求福报，其实是自己骗自己。他们过着最简单的生活，折磨自己的身体，以为就能消除罪业，得到精神上的满足和喜乐。其实，越是这样，离最高的智慧境界就越远。他们不懂出离生死的法要，还在“欲痴”之中，用痛苦的修行去追求未来的福报，可是死后还是处于生死轮回之中，没有用！

以上比较了外道的邪行与佛教的清静梵行。

#### (四)毗耶娑见佛问道

彼毗耶娑大仙人等，以阿罗汉威德力故，而生畏惧，安详谛视，心意敬重，一心正意。与诸仙人眷属相随，绞撮长发并在一箱，以好线绳角络其体。形色不白，端摄身仪。二眼皆黄，头发无腻，绞结相著，块聚非一。手执三岐杖、置瓶之物，世中最丑。种种语言，悉皆善巧，因成就语。蹶空而行，到如来所。白言：世尊应知此义，我何因缘，并诸眷属，今来到此？佛言：大仙，一切有生、一切诸法，我悉知之。

尔时，慧命阿难陀白佛言：世尊，如是大仙，仙众围绕，心有正知，有种种知、细知尽知，知而不畏。长发不理，为是

何人？佛言：阿难，此是仙人，名毗耶娑。婆罗门法，是其所作，造四毗陀，善知声论，知种种书。

时，彼一切阿罗汉人，见毗耶娑大仙人已，作是思惟：彼人受苦，勤劳持戒，为何所得？此毗耶娑生死苦恼未得解脱。彼阿罗汉如是思惟：此毗耶娑来至佛所，云何问难？为问因缘，为问无我？

毗耶娑等人虽然不修边幅，出于对佛及门下罗汉们的敬重，还是把头上、身上稍稍整理打扮了一下，手持苕帚净瓶、三岐杖等法器，运用神通，从空中飘行而来。他们也是想在佛前显示一下本事，但一副苦行者的邈邈相，引起了阿难等罗汉们的惊异，不知他们能在佛前问出些什么问题。佛对毗耶娑本事的介绍，上面已讲过了，这里略过。

时，毗耶娑问世尊言：佛出世难，今诸仙众和合来此，我少难问，惟愿且住，为我解说。佛言：大仙，恣汝所问，随汝所念，皆悉可问，我为汝说。

时，毗耶娑问言：世尊，云何布施，何故布施，何义名施？云何施主，何义施主？云何施人，而非施主；云何不与，得名施主？云何死已，施福随行？施福云何，为有形段、聚集可见，为不可见？施主施福，为在何处，为在受者，为在施者？云何世尊入涅槃已，供养塔等，而得福报？佛入涅槃，谁为受者？尔时，世尊语毗耶娑大仙人言：汝问此法，甚为微细，汝有辩才，不可思议，能如是问。

毗耶娑见佛问道，首先发问的就是关于布施、施主和布施的果报等问题。因为外道修行的目的就是死后升天，而多做好事、多行布施就能升天，所以布施功德与升天果报之间的关系，对他们来说就是一个非常重要的问题。由这些问题，引出了这么一部《毗耶娑问经》。尔时，长老舍利弗，发白面皱，眉垂覆面，偏举一眉，长引气息，谛观思量。见已而言：此毗耶娑大仙人主有大名闻，一切人知、一切人说，岂可不知，同如世

间愚痴小儿、无智慧者？舍说因缘、舍说无我 二种深法、种种善知智言语已，而问如是布施之法？

尔时，慧命阿难陀顶礼佛足，白言：世尊，此毗耶娑大仙所问布施果报，我亦能说。佛言：阿难，此则非时。若问如来，声闻人说，此非所仪，且止。阿难，无此道理。

尔时，慧命舍利弗白佛言：世尊，随彼仙人何意而问，我亦能说，能满其意。佛言：舍利弗，汝语太卒，心不思量。长老舍利弗，勿作是语，此不相应。若如是者，我声闻人，则不相应。若来问我，声闻说者，此不相应。则有人言：彼如来者，非一切智。当有人言：毗耶娑仙往问如来，自不能说，遣声闻说。或有人言：彼如来者，有我慢见，而不自说。

尔时，彼诸比丘，于世尊所生信净心，白言：世尊，彼大仙问，如来能说，能断彼疑。

佛门下的大弟子们认为毗耶娑兴师动众跑来，至少应问问“因缘”和“无我”这二种深法，没想到却来问布施的果报，这些问题他们认为太粗浅了。舍利弗和阿难先后站出来，指出这些问题他们做弟子的就能胜任，不用佛陀亲自出来回答。

佛喝止住舍利弗和阿难，不是说他们不能回答这些问题，其实他们的成就都很够。这里涉及佛的待人礼貌和教育方法，有些事情自己不亲自出来，声望上就压不住，也给人以贡高我慢之嫌。经里对毗耶娑发问的场景、佛弟子的心理状态，以及佛为什么亲自作答的道理，均有大段的描写，这里不详述。我们主要看佛是怎样阐述布施原理的。

### 三、布施的原理和方法

#### (一)何为布施

任何宗教都教人布施，平时将财物施舍给别人，将来就能升天得福报。毗耶娑他们之所以修苦行，就是为了求升天道，图神仙的享受。一般人为什么修道，吃斋啊，念佛啊，无非是现在苦一点，将来可以超升生天上做神仙。这实际上是一种很

功利的做生意心理，投下少量的金钱，而图一本万利的结果。我常笑有些人信教，花几毛钱买三支香，拎上一盒蛋糕，到庙里去拜拜，求发财、求长寿、股票要好、马票要中，求这求那，拜完了那个蛋糕拿回去还能给儿子吃。如果菩萨凭这就保佑他，那还算菩萨吗？下等的贪污，只要人家三根香。

尔时，世尊语毗耶娑大仙人言：汝听！施报复有施分。何义布施？既布施已，自食自净，施已报转，故名布施。

毗耶娑问什么叫布施，什么样的人称得上是施主。佛对布施下了这样一个定义：“既布施已，自食自净，施已报转，故名布施。”布施必须是把自己的并且自己也需要的东西施于他人，才会有布施的果报。拿衣服、钱财、医药送给人家，是外布施；把自己的烦恼完全清净掉，是内布施；给人以精神上的，乃至生命上的安慰和支持，是无畏布施。布施的信心一生起，就必须马上实行。比如今年大陆发水灾，我觉得应该布施灾民，就马上做了。用不着等号召大家起来再做，那已经是来不及了。

按我的观点，真肯布施者，在别人眼中就像疯子一样，把钱也不当东西，只要人家需要就送出去了。台湾、香港有些叫化子，家中有百多万的财产，可他既然肯丢这个脸在大街上乞讨，说明他有需求，那你只管你的布施，不必考虑人家是否有钱、是否在行骗。所以佛讲“无缘大慈，同体大悲”，布施是无条件的，以别人的痛苦和需要为自己的痛苦和需要，这才是布施。

## （二）何为施主

以何义故，名为施主？如是问者，大仙当听：若人有物，彼信心生，信心生已，以财付人，遣向他国。彼人将物，向他国施。彼人布施，财主得福，非施者福；彼所遣者，虽持物施，而非舍主。若人自物，自手施者，则是舍主，亦是施主。

这是回答毗耶娑的第二组问题，什么样的人称得上是施主，为什么有的人并未直接送东西给人，却是施主；而有的人明明送东西给人了，却算不上施主？这就要看上面布施的定义了，必须是自己的东西，而且自己也需要，但看到别人更需要，就无条件地布施出去，这才是施主。我只有一碗饭，现在有人需要这碗饭，“拿去，你吃！”我还做不到这一点，所以我常说自己不够资格学佛。一般人，自己有十块钱，给你二块，我还剩八块，那已经很了不起了。只有你要十块，我全部给你，甚至再借上十块，给你二十块，那才是真布施！如果自己没有时间、也没有机会亲自去布施，可以委托别人去。拿着人家的东西去布施，施主是物主，不是你。

什么样的人不算施主，什么样的布施行为不是发心纯净的布施，下面对这些问题有详尽的发挥。

### (三)三十三种不净布施

大仙当知：有三十三不净布施。何等名为三十三耶？

一者，有人邪心倒见，无净信心而舍财物，如是舍者非净布施。二者，有人为报恩故而舍财物，则非布施。三者，有人无悲愍心而舍财物，亦非布施。四者，有人因欲心故，而舍财物，亦非布施。五者，有人舍物与火，亦非布施。六者，有人舍物与水，亦非布施。七者，有人生如是心，舍物与王，望王识念，如是舍物，非净布施。八者，有人以畏贼故，舍物与之，如是施者，亦非净施。

又复更有五种舍物，皆非净施。何等为五？一者，施毒非净布施。二者，施刀非净布施。三者，教人取肉而施，非净布施。四者，有人所摄众生，平等施与，和集养育，望得其力，非净布施。五者，有人为名闻故，而舍财物，非净布施。

(原文此处缺)

十四，有人为歌戏故，与伎儿物，非净布施。十五，有人年终月尽，破散财物，非净布施。十六，有人屋舍因缘，而舍

财物，则非净布施。十七，有人善友因缘，以他财物授与余人，非净布施。十八，有人或在田地、或在舍宅、或有谷聚、或有麦聚，鹿鸟所食，鼠等所食，无清净心，非净布施。十九，有人为学作故，与工匠物，如是施者，非净布施。二十，有人身有病患，恐命尽故，舍物与医，非净布施。二十一者，若人打他、若骂他已，心悔生愧，舍物与之，非净布施。二十二者，若人施已，心则生疑：为有报不？如是施者，非净布施。二十三者，若人施已，心中悔热，如是施者，非净布施。二十四者，若人舍物与他人已，如是思量：若有其人，取我物者，皆悉属我，为 我所乘。如是施者，非净布施。二十五者，若人施已，如是思量：如 是施福，惟钟我身，不属他人。如是施者，非净布施。二十六者，若 人年老，舍物而施，又非中年，后时病困，死时欲至，脉节欲断，苦 恼所逼，欲入死道，无清净心，无信净心，阎魔罗使见之生笑，兄弟 诸亲啼哭悲泣。至如是时，舍物而与，非净布施。二十七者，若人为 名，舍物布施，如是我名，他国遍闻：某国某城，大施之主。彼如是 施，非净布施。二十八者，若与余人，递相憎嫉，见彼舍物，多行布 施，见已心慢，不能堪忍，以嫉彼故，舍物布施，非净布施。二十九 者，贪他女故，为种姓故，舍珠舍金，若银金刚、若毗琉璃、缯绢衣 裳及兜罗绵造作敷具，如是舍物，非净布施。三十者，有人如是思惟：舍物与人，我无儿息，大富饶财，应当舍物而行布施。如是施者，非净布施。三十一者，若复有人，心生简择，如是念言：若与此人，则有福德；若与彼人，则无福德。如是施者，非净布施。三十二者，若人布施，舍离贫穷衣裳破坏垢 膩之者，与多丰乐大富之人，非净布 施。三十三者，若复有人，望好华果，舍物而与，非净布施。

佛告诉毗耶娑，有人虽做了好事，但挟带了功利性的不清净心理，不算真布施。他列举了三十三种不清净、不纯净的布施：

第一种，是以歪曲的心理、颠倒的见解、无纯净发心所施的财物，这不是真正的布施。

第二种，有人昨天请我吃过一块蛋糕，今天我要还礼；或者他十几年前帮助过我，现在他有困难我要接济他。这都属于人情上的投桃报李，礼尚往来，不算布施。

第三种，有人施舍财物，不是出于真正的慈悲、怜悯和同情心，而是为了耍阔气，或纯粹是打发人家了事，这不算布施。

第四种，因为自己有所欲求，比如看到这束花特别喜欢，多付上一毛钱；或上舞厅感到那位小姐很漂亮，多给两个小费，这都不算布施。

第五和第六种，把财物丢到火中或投进水里，都不能算布施。因为水火都是自然物，你把财物白白扔掉了，却不能使别人受益。

第七种，有人送礼给大人物，指望以后可以有所提拔照顾；或者看在某个大老板甚至总统的面子上，在慈善救济事上凑上一份，藉以拉个关系，这都不是纯净的布施。

第八种，怕强有力的黑道中人来抢你，赶快送钱消灾，这不是布施。

第九种，送人家鸦片、海洛因、麻醉剂等毒品，这不是布施。但医生见病人太痛苦，打麻醉针以止痛，这是布施。这里有很多道理，要研究。

第十种，送人家武器，不是布施。我儿子前天买了一把防身刀给我，他在刀下面放了一毛钱。我打电话问他这是什么意思，他说美国人的规矩，送刀给人，不是让人自杀，放上一毛钱，表示吉利的意思。这个我不懂，他还算是真布施哦！

第十一种，送肉与人，那是杀生而施舍给人家，这不算布施。

第十二种，你收养了许多孤儿，保护他们，把他们养育成人。但你指望以后可以使唤他们，做你的帮手，这就带上先决条件了，就不能说是纯净的布施。

第十三种，为了出名而施舍，不是纯净的布施。

第十四种，为了捧歌星戏子而出钱，比如一个歌星开赈灾歌唱会，一天收到几千万捐款，这个歌星做了好事，可出钱者未必是净布施。歌星不唱的时候，你为什么不布施？有些人是为捧歌星的场，这个里头有差别。

第十五种，有些人破产了，财物转到别人手里，这并非出自自愿，所以不是布施。

第十六种，比如说，这个屋子因闹鬼，不敢住下去了，送给你出家人做庙子；或者因为打官司，自己的屋子有麻烦，干脆送给社会慈善机构，这都不算净布施。

第十七种，有人因学佛或受了教育，知道帮助人家是好事，但自己没有钱，就拿人家的财物做人情，这也不算布施。

第十八种，谷麦在田地仓屋中被鼠鸟等所食，并非有意送与它们吃，不能说是布施。讲到这里，想起前两天报上揭露一批送往大陆灾区的大米，在码头搬运中发现是发霉的。这就不是布施，相反，人吃了霉米会中毒，送的人反在造恶业了。

第十九种，假使我电脑坏了，我请这方面的行家来修理，请他吃饭，送他钱。这是你想学东西，是应该付的酬劳，而不是布施，布施是没有条件的。

第二十种，比如病人怕自己要死，送医师一个大红包，以为医生就会对他尽心了。这是有求于人而给钱，不是布施。

第二十一种，打了人家，骂了人家，自己觉得难为情，然后送东西给他谢罪，这个不算布施。

第二十二种，有人布施了之后，心中疑虑人家是否在骗他，或在想人家以后是否会报答他。这都不算布施。

第二十三种，有人施舍了之后心痛懊悔，这就不是布施。我年轻时在四川学佛，人家有困难，我站出来说要帮助他，大家比较买我的面子。后来有个老前辈劝我不要再替人家去化缘了，为什么呢，他说四川人有句老话，“劝人出钱，如钝刀割肉”，人家虽然给了你面子，但那个人心里难过啊！他还给我讲了个笑话：有个大魔王在地方上作怪，连孙悟空都降服不了。后来从西天佛祖那里派了个小和尚，魔王根本不把他放在眼里，小和尚说此行不是来收服他的，只是给他看个东西。说着，从背上黄布包袱上拿出一本缘簿，“居士，请你多少写一笔吧！”那魔王一看，“哇！”就跑掉了。

所以，平时在人家谈布施时，我就不轻易谈。有些人把钱送出去以后，越想越后悔，越后悔越睡不着，“如是施者，非净布施。”

第二十四，还有的人，送了东西给人家，好像这个人从此就卖给他了，今后定要人家报答他。这个就不是净布施。

第二十五，有些阿公阿婆，念咒布施都有账可查，你看他们念什么《心经》、《白衣咒》，念一段经，在黄裱纸上戳一个印，我念了多少卷，死后带到阴间去，也不知一卷是二十八块还是三十五块。这等于在投资，将来连本带利得多少好报。

“如是施者，非净布施。”第二十六，人到衰老、重病临死之时，感到痛苦了，晓得时间不长了，不把财产传给子女，布施出去。这也不算净布施，因为你已晓得财产把握不住了，你不布施也不属于你了。没有清净心，还是不行。

第二十七种，为了名誉而施舍，希望在电视上露面，希望在报纸上广而告之，希望一切人都感激我，这不是净布施。

第二十八种，好比说看到黄医师都出了十块，我就出十五块，蔡老板不服气，出二十块，把我们两个都盖了。出于攀比心、嫉妒心而送财物的，不是布施。

第二十九种，为贪女色而摆阔气，送种种金银珠宝、绫罗绸缎等贵重东西，那是你为了追求漂亮女人，不是布施。

第三十种，有些人因为自己没有儿女，所以才愿意拿出家产送人，这是做好事，固然不错，但从佛法的布施学来看，还不算是纯净布施。

第三十一种，以有无福德来挑选布施对象，这样的布施不是净布施。

第三十二种，布施首先要雪中送炭，周济穷苦者，若看上不看下，光做锦上添花的事，那也不算净布施。

第三十三种，就是为了鲜花果品而舍物与人，这也不是布施。这是很轻的一条了。

佛教的布施学，这里每一条研究起来，都是戒律。

大仙当知：此三十三垢染布施而舍财物，彼施报者，如以种子种之咸地，烂坏不成。大仙当知，如是之人，非不布施，不得果报。复次大仙，譬如有人，随何所取，得种子已，种之荒田。彼种子界、地界相依，须得天雨，种子变坏；虽有芽生，不得华果。此布施分，不得华果，亦复如是。

中国的道教，必须“三千功满，八百行圆”。救人一命，就是一件大好事，如此一条条做去，才能证得神仙的果报。否则，什么奇经八脉处处打通都没有用，功德不圆满，不能成仙。

印度的外道要修仙，也讲功德。上述三十三种不净布施只是大概而言，别的经典上还多了。佛告诉毗耶娑，这些不净布施，不会得到真正佛道的果报，最多也就是修到仙道的果报而已。佛用种子作比喻，布施作为一种业力行为，等于播种，挟带不纯动机的“垢染布施”，就像种子下到盐碱地里，不会有好的收成。而且，这种子本身的功能（“种子界”），不但与土地的品质（“地界”）处在一种相依相存的关系中，还须有阳光、空气和雨水，才能使种子发芽。种子放在玻璃瓶中，固然不会

发芽，但下在贫瘠的土地上，或得不到天雨的滋润，也是不能开花结果的。

#### (四)真正布施的原则

如是说已，毗耶娑仙合掌向佛而作是言：如来世尊，一切智人，以相应语说布施报，已作利益，安乐众生。又复世尊，云何布施，不失果报？有人持戒，有不持戒，二俱施与，此义云何？

毗耶娑起立合掌向佛称谢，这番关于布施果报的教导，已使他们获益非浅，并能造福大众。现在他要向佛再请教：什么样的布施才能得到好的果报？对持戒者要布施，对不持戒者也要布施，这究竟是什么道理？等于我经常讲的，基督宗教讲信我者得救，不信我者下地狱。若真如此，那这个上帝是势利鬼！真的上帝是信我者要救，不信我者更要救啊！佛法就是这个精神。好人固然要布施，这个不好的人更可怜，更需要布施。毗耶娑不懂这个“二俱施与”的道理，所以他把问题提出来了。

佛言：大仙，汝今善听，布施报法。若有心信，一切施与，故名布施。不畏未来，而行布施。不轻毁他，行布施者，乃名布施。

佛告诉他真正布施的原则：

第一，要自己真有心帮助人，而不挟带任何别的思想。像黄医师经常为病人开刀而顾不上吃饭，有时打电话来请个假，说不能到我这儿上课了，这是对的。吃饭、上课只是个人的享受，为了病人的生命，这些都可以牺牲，这就是“一切施与”的道理。

第二，布施不能怕将来的结果。常言讲，做好事“善门难开”，我们在大陆十八个大学设了“光华奖学金”，现在差不多每个大学都来跟我要求。这种事不是傻瓜不会做的，真要做好事，自己就要真心当傻瓜。

第三，不要轻毁任何一个人，这是大乘佛法的菩萨戒。你明知这个人是骗子，但并不因此看不起他。他来骗你，说明他有需求，达不到目的，他会睡不着觉，明天还会想办法来找你。你干脆受他一骗，让他睡一个好觉，亦一大乐事也。

大仙当知：若复有人不简福田，若有戒人、若无戒人，心信开眼，生爱念已，舍物施与，心常普缘一切众生。大仙当知，彼人施主。

确定了真正布施的原则，也就确定了什么是真正的施主。

真正的布施是不拣择对象的，这就是“不简福田”。不管被布施的对象怎么样，我帮助了你，内心非常快乐，也就是我们中国文化所讲的“为善最乐”四个字。你是一块田地，我在你身上做了功德，就把福德种子种在你这块田上了，这就叫种福田。

因此，乐善才能好施，对一切人充满着爱心、同情心，做一切自己认为应当做的事。“心信开眼，生爱念已，舍物施与，心常普缘一切众生。”具有这种博爱精神，不考虑任何附带条件的，才称得上是施主。

#### (五)功德圆满的净施

大仙当知：有五种施，施主满足。何等为五？一者，时施；二，施行人；三，施病人及瞻病者；四，施法器；五，施欲行异国土者，是为五种。

按有五施，何等为五？一者，法施；二，资生施；三，屋宅施；四，灯明施；五，香施；是为五种。

佛告诉毗耶娑：有十种布施，能使施主在布施后心里非常高兴，并使布施的功德圆满。第一是“时施”。恰到好处，恰如其时的布施。有句我们从小就会背诵的格言：“求人须求大丈夫，救人须救急时无。”时施，就是要做雪中送炭式的及时布施，不然就是锦上添花，没必要。

第二是“施行人”。帮助旅途中处于病苦急难的人。

第三是“施病人及瞻病者”。世界上的病人都很痛苦，所以要帮助病人。而且，对看望病人给以安慰者，及医护病人以解除其痛苦的医生、护士，也要进行帮助。

第四是“施法器”。帮助有资格修道、今后会有所成就的人。

第五是“施欲行异国土者”。比如资助想出国留学求法而没有盘缠者。

第六是“法施”。给人以智慧的布施，给你解答问题，传授给你知识，培养你的学问，乃至教你佛法，这叫做法布施。

第七是“资生施”。帮助人维持生活的必需物品或谋生手段。比如说这次大陆水灾，你立刻送碗饭、送件衣服过去，使那些灾民得以活下去。

第八是“屋宅施”。让无房屋者有一安居之处。第九是“灯明施”。给处于黑暗的人送去光明。第十是“香施”。此指能生起宗教心并净化环境的香料。比方发水灾了，给灾区送去卫生用品。

大仙问言：何者净施？佛言：大仙，若人有信乐于众生而生慈心、常心、喜心，舍物布施，彼一切净，若愿解脱，如是布施，则为清净。

前面讲的前后各五种真正布施，是三十三种不净布施的反面，即净施。佛在这里回答毗耶娑的提问，对“净施”作了一个概括：

真正纯净的布施，就是要有爱心，尊重人家、信任人家，乐意帮助任何一个人，乃至猫、狗、虫子等一切有生命的生物。“慈心”，即对一切众生起慈悲心。慈，也可说是父性的爱心；悲，也可说是母性的爱心。这两种爱心合起来，也就是观世音菩萨的大慈大悲。“常心”，不是一时冲动，这是理性指导下的恒久的爱心。你今天做了好事，明天他还需要帮助，你

依然肯牺牲自我去帮助他。“喜心”，对人家的幸福生起由衷的喜悦感，乐于做好事。

我初到台湾，两个孩子还未出生时，有位同乡出海办事没有回来，死于台风引起的海难。船长已经把救生圈丢给他了，本可以不死的。可是他神情镇定，依然站在甲板上四处观望，看到一位女子背着孩子，赶快把自己的救生圈给她绑上。“我是三期肺病的人了，早死迟死都一样，你还背着孩子，快下！”过了一会，船长看他还没有下船，又找了一个丢给他，叫他快点套上。他还是没有跳船逃生，看到一个年轻人急急慌慌走过来，“哎，你过来，你还年轻，赶快下去。”他就这样没有回来。你们到处学菩萨，我说这个人就是菩萨，这才是行菩萨道，这是非常难得的。生死存亡的关头，“舍物布施，彼一切净”，心里没有任何挟带条件，只希望人家活着。这样的布施，才叫净布施，才能解脱人世间的痛苦。

复有五种无上布施，何等为五？一，施如来则为无上；二，施众僧则为无上；三，施法器则为无上；四，施父母则为无上；五，施王者失位贫穷则为无上。如是施者，是上布施。在这净施的原则下，佛说更有五种最有意义的“无上布施”，就是在做最了不起的事：

第一是“施如来”。要布施得道者，佛就是已经成道的人。

第二是“施众僧”。要布施一切修行者。

第三是“施法器”。要布施可以造就的人。

第四是“施父母”。要孝顺父母亲。

第五是“施王者失位贫穷”。王者失位、英雄末路、富贾破产，这种痛苦境界，非常人所能体会，要在这种情况下一伸援手，帮他一把。中国历史上这种记载很多。

若施老人、孤独、病急，是大布施。若为王，一向舍弃，系缚欲杀；若诸急难，为救彼故，不顾自命，为舍财物，是大布施。施病人药，是大布施。若于持戒具足众僧，随时施与，

是大布施。施求智人，是大布施。若施畜生有怖畏者，所谓熏胡乌鹿等畜，是大布施。若人贫急，施随所须，是大布施。大仙当知，此为大施，常应正修。

讲了五种上施，接下来佛又列举了七种大施：

第一，救济孤寡老人、失养孤儿、病患急难和穷途末路者，是为大布施。

第二，有人触恼了帝王，关入大牢，若在今天社会，就是犯了官司，要枪毙了。在这种急难之时，不顾自己的身家危险，给他送钱，想办法救援，这是大布施。

第三，送药给病人，是大布施。我受我父亲家教的影响，一辈子都喜欢给人家吃药的，所以一年到头随时随地布施医药，减轻人家的痛苦。这里放了很多药，谁有病，给他一包。可有些同学吃了这么久的药，连药名都不晓得发心认识一下，光晓得享受，都是在消福！

第四，对真正持戒修行的出家人，帮助他生活上的必需品和修行的道粮，这是大布施。

第五，帮助人读书求知识，修行求智慧，这是大布施。

第六，现在国际上都在提倡保护动物，保护濒临死亡威胁的动物生命，这是大布施。

第七，救人于贫急之中。贫，是贫穷；急，是急难。贫穷者固然要布施，一个人在急难时，不管他是贫是富，都要帮助他，这才是大布施。

(六)三种人亦有施福

若复有人，为他所遣，持物布施，即有净心，同得施福。若复有人，见他布施，心生随喜，亦得施福。若人劝施，若人施物，如是等人，皆得大福。

以上所讲的前后各五种施、五种上施、七种大施，都是施主以自己的财物作直接的布施。接下来，佛讲有三种人虽然不一定布施自己的财物，但只要有“净心”，同样也会有施福：

第一种，你受委托人之派遣，拿着他的财物去布施。你的发心、你的动机，出于和那个施主同样的“净心”，你也同样有布施的功德。

第二种，自己虽无能力布施，看到别人肯布施，由衷地感到高兴，或也尽己所能，助上一份，这也同样的有施福。不是像社会上有些人，看到人家做好事，心存嫉妒，甚至鸡蛋里挑骨头，散布流言蜚语。

第三，劝人多做布施，同自己拿出东西作布施一样，都可以得到布施的福报。

以下进入佛学的领域，宗教性深一些了。

#### 四、布施的福德果报

##### (一)以法为师，福同供佛

复次大仙，如汝问言：云何世尊入涅槃已，供养塔等，得福报者？大仙当听，若人于我入涅槃已，当设供养；若复有人，我未涅槃，今现在世，供养我者，所得福报，此二平等。何以故？法身如来，非是色身。若人于今现在供养、若我灭后而为供养，心平等故，得福无异。大仙当知，如转轮王遍敕诸国一切人民：从今日始，勿复杀生，莫作妄语。彼有一人闻王敕已，虽不见王，善护王敕。如是之人，虽不供养转轮王身，王于彼人心生欢喜。如是之人，善护王敕，以不杀生善业因缘，报生天处。

毗耶娑见佛时曾问：假设佛离开这个世界已入寂灭境界，他烧化后留下了舍利子，信徒们修塔把它供养起来顶礼膜拜，为什么这样会得福报呢？现在庙子里特别注意这个。

佛告诉他说，不论佛在世还是已入涅槃，对佛恭敬供养，所得福报是平等不二的。这是因为“法身如来，非是色身”。成道者死后还存在吗？存在。但存在的不是物质上的、生理上的肉身，存在的是“法身”，即得道者所证的空性，与宇宙万物平等不二。有人现在供养我的色身，等我过世以后，供养我

的法身，他的心量是平等的，所以所得福报也是一样的。这里所说的“我”，实际上代表了一切成佛得道的人。

转轮王是上古印度理想中的统治全世界的圣王，有金银铜铁四种。佛取转轮王作譬，比方说他颁令天下百姓，从现在起不得杀生、不得说谎。有一百姓虽然没有见过转轮王，但他忠实地执行皇帝的敕令，那就等于直接供养转轮圣王本人。转轮王知道他奉公守法，当然也非常高兴。这样遵守王法的人，以不杀害任何生命的善业因缘，死后得生天的果报。这就是说，佛教育你怎样才能做一个好人，纵然他死了以后，你仍然恪守他的教法，这就是最大的供养。

大仙当知，若人不见我身色相，不学戒句，为何所得？若人见我而心邪见，如提婆达入地狱故。若人于我入涅槃已，善学戒者，彼胜应知。大仙当知，今我色胜，证一切智，无信众生能令学戒，况有信者？若人于我入涅槃已而为供养，与现供养，等无有异。

佛告诫毗耶娑，假如有人虽然见到了我的色身，但不按照我的教育方法守戒而心起邪见，那又有何用！这里举了佛的堂兄弟提婆达多为例。他起先是佛的弟子，要佛教他神通，佛没有答应，他就找另外一个堂兄弟阿难学会了神通。提婆达多一修成功，就自以为比佛伟大，另立一个派别与佛对立。他提出五条理由（《大毗婆沙论》卷一百二六：“云何五法：一者、尽寿著粪扫衣，二者、尽寿常乞食，三者、尽寿唯一坐食，四、尽寿常居回露，五者、尽寿不食一切鱼肉血盐酥乳等。”）反对佛，其中一条是说佛的僧团不吃素，而他是吃素的。提婆达多处处企图谋害佛，佛就忍让躲避他。有一次他带领人准备杀害佛时，地面裂开，提婆达多当场陷入地狱。

相反，有人虽生不见我的色相，但在我死后，根据我的教育善守戒律，照我的方法去修行，那他的福报就等于供养我的色身一样。况且，佛的殊胜色相和所证一切智慧，都能感化没

有信仰者来学佛守戒，更何况对信佛者？后继者虽然没有跟我学过，但只要依教奉行，就跟现在供养我一样无异。

## （二）施福不离，如影随形

大仙当听，如汝所问：布施福德，为在何处？如是问者，譬如苇草，叢密稠概，于中火起，若雨堕时，即没彼处。如是如是，随何施主，布施具足，福德和合。信雨既堕，如是福德，即依施主，不余处去。

毗耶婆见佛时曾问，布施的福报是什么，它有没有形相可见？人死后，这施福是以什么方式随之而行？布施的福报究竟在哪里，是放在保险公司，还是放在渣打银行？

佛举了一系列譬喻，说明这个宗教上的重要问题。比如一个苇草丛起火，适天降大雨，火当然随之而灭。布施的福报，也是如此。这福报即随着施主的布施行为而产生，“如是福德，即依施主，不余处去。”你做的好事，所应得到的福报，就像天上下雨熄灭大火一样，还是在你那里，不是别人所能得到的。

大仙当知，如是施福，非有聚处，非有形相。如是施已，施者身亡，施福不离，如影随形。是名施者得福报果，福果不失。譬如甘蔗、若葡萄子，如其不压不得其汁，压之则得。非甘蔗中、葡萄子中，现前和集有汁可见，非在节中，亦非无汁。如是如是，布施财物，如是施报于彼施主，非住手中，非住心中，非住腹中，而是施报不离施主，犹如彼汁不离甘蔗、若葡萄子。

“施福”没有“聚处”，也没有“形相”。它不是个有形的东西，可以放在仓库里。你只要发心真正做布施，当你死后，“施福不离，如影随形。”这个福报之果，如影子伴随你的身形一样，永远伴随着你的生命，从此生进入来生。比如甘蔗、葡萄，经压榨而得其汁液。并不是说在甘蔗、葡萄中就有这现成的、单纯的汁液可见，也不能说在甘蔗节和葡萄中没有汁液，它就存在于其中每一条纤维、每一个细胞之中。行善布施的福

报，也是如此。它不在你施主的手中，不在你的心中，也不在你的腹中。但你做了这个行为，就有这个布施的果报。等于我们杀了一个人、做了一件坏事，世上的人虽然都不知道，但到哪个时间一定就会有果报的。

### (三) 福报有时，未熟不受

如是施报，不离施主，未熟不受，命行不尽，不得施报。譬如树王尼拘陀子，其子微细，种之在地，则不可见，至树生时，方乃可见。施主施福，亦复如是，和合熟时，乃得果报。譬如商人，所资至少，入于大城，彼城功德，少物治生，所获乃多，具足而得。施亦如是，施时虽微，得福报大。又如蜜蜂，采取华味，而不损华。施主如是，随何布施，得果报力，则是施主。如是大仙，施主布施福德势力。

一切行为的果报，就在你本人那里，但“未熟不受”，我们在社会上经常看到善人的命运遭遇不好，而恶人却一切顺利。这里头问题很多，因果不爽，善有善报，恶有恶报，但要时间上成熟，不是一下子可以看出来的。比如树王“尼拘陀子”，它的种子种在地上，微细不可见，你也不知它将来长成多大。几百年、几千年以后，仰头一看，好伟大的树啊！人都只看到树的长大，或只看到成果，不晓得种因在那颗种子上，种豆得豆，种瓜得瓜。所以布施的果报，要等待时节因缘，“和合熟时，乃得果报。”善恶果报，依据的是很科学的因果定律。

布施的功德，如商人进城，以小本而获大利。又如蜜蜂采蜜，采集众多的花粉而成蜂蜜，而对花本身并没有损害。所以真布施的人，本身并不一定有多大损失，可你那个精神在心理上所得的果报就很大了。这就是布施的“福德势力”，它所带来的反应力量是很大的。

### (四) 施福不断，次第传生

言施主者，以自施故，得名为施。云何受者？受它所施，能消他物，故名受者。又问云何为施福者？于世间中能救能护，

能令满足，得人天身，故名福德。言他世者，次第传生，至后世身，故名他世。

前面已经讲过谁才称得上是施主，这里佛再重申一下：

“言施主者，以自施故，得名为施。”必须是把自己的东西拿出去布施，才叫施主。拿人家的东西去做人情，不是施主。比如蔡老板非要送我一个西瓜，我已经吃饱了，盛情难却，只好收下，一转身就把它送给别人了，这个不叫布施。假如我生了伤寒症，需要吃西瓜，蔡老板给我买了一个，也许吃了就会好，我看到别人也犯伤寒，“你先吃吧！”我送的虽不是自己的东西，但这个布施。

有了施主，就有接受布施的对象。“受他所施，能消他物”，我接受了你的布施，并且能够消受得了，这才是真受者，有功德的。按照这个条件，我布施固然是做好事，你对方也要做好事，因为你接受了以后有能力去做好事，这才叫做受者。

那么到底什么叫施福呢？佛告诉他：“于世间中，能救能护，能令满足，得人天身，故名福德。”在现在这个社会，能救济人、能保护人、能使人满足，做了这许多好事，结果死后得生天道。这就叫做福德，这种福德连绵不断，能带到来生，“次第传生，至后世身。”

----

卷下的内容是：五、识的转生原理；六、报生庄严天；七、报生四天王天；八、报生三十三天等四章。因篇幅关系，没有刊出。

# 佛教的孝道思想

民间信仰的隳侗佛教

为什么与僧道无缘

韩愈与狄仁杰的忠告

孝是中华文化的特色

儿子是国家的 女儿是人家的

爱天下人也是一样

孝顺父母的佛陀

度化阿阇世王的故事

义在大孝的孟兰盆经

三世因果与六道轮回

目连尊者救母难

梁武帝倡建孟兰盆法会

放焰口与拜水忏

经忏彰显了孝道思想

行菩萨道济度一切众生

民间信仰的隳侗佛教

今天，我们这里的出家同学们，还有从智法师和书院秘书长章克范居士，促请我为大家作一次讲演，并且给我出了个题目——‘佛教的孝道思想’。由于这个题目，引起了我对中国孝道与家庭、社会的一些意见，很乐意提出来向诸位报告。

我们中国的文化与社会，也同其他国家、民族一样，存在著许多复杂的矛盾与问题。大多数人都有宗教信仰，但据我个人从小时候所了解，近百年来的状况，以佛教为例，其中充满了新旧文化冲突和东西文化相互激荡所产生的怪现象。中国家庭几乎十之八九都信仰佛教，但是却不知道真正的佛法是什么？把上帝、玉皇大帝、观世音菩萨、如来佛等等，一股邈邈凑在一起礼拜，不以为怪。一般人就是信仰这么一个隳侗的佛

教，现在大致上差不多还是一样。

我们年青的时候，因为家庭受传统文化的影响，也跟著信佛，但是在公共场合又怕被别人知道，给人笑话。上寺庙去游览，如有同学在一起，彼此虽想烧香或者磕头，却又不好意思，只好装成一副我不迷信的样子，悠哉游哉，等到同学走开时，赶紧以迅雷不及掩耳的速度，偷偷磕两个头，爬起身来，转头就跑。

那时候，同学们上洋教堂，却得意洋洋，神气得很，往往满口英文，又时常跳舞，结交异性朋友，最时髦不过了。如果说谁家的孩子跑庙子，拜菩萨，那这个孩子准没出息，要给人家看不起。因此，当时我很反感，为什么外来的洋教就好一点，我们黄面孔的菩萨就差一点？！然而，社会的情况一直如此，你有什么办法？

一般妇女，平常到寺庙烧香拜拜，就有人说这个女的完了，不可救药；甚之，丈夫也起来反对，家里不得不出问题，往往弄得乌烟瘴气。反过来，如果丈夫喜欢跑庙子，做太太的就会变得神经兮兮，害怕自己的丈夫出家当和尚。我个人就碰到过许多类似的事情。过去几十年，有些朋友跟我来往，往往给我打个学佛的招牌。有次在路上，一位太太看到我，那双眼睛凶巴巴的横瞪过来，很生气的样子，我看了觉得好笑，后来她的先生来找我，我说你太太怎么这样看人呢？！他连忙支支吾吾地说，女人家嘛，老师你不要多心。我说我那里会多心，只是你不要在家吃素好不好？弄得怪里怪气，惹人讨厌。他说，现在吃素吃不成了，我太太常常在饭菜下面，故意埋著鱼肉，吃饭吃了一半，便翻了出来，没办法。

#### 为什么与僧道无缘

诸如此类的现象普遍得很，那怕现在这个时代，那么多的大专学生热衷学佛，也不见得就是佛教兴盛发达的好现象。我在这里讲个老实话，譬如大学里许多性质不同的社团，像音乐、

舞蹈社团，演讲或者政治性的社团，乃至基督教的查经班、唱诗班等等，那些参加的同学，大致都很开朗活泼。但是，一碰到佛学社的这些年青人，你一看，真要命，不是楞头楞脑，便是紧张得神经兮兮的。一见到你，马上畏畏缩缩、忸忸怩怩地合掌，老师您好，阿弥陀佛，婆婆妈妈的，非常放不开，年青人应有的活泼朝气，不知到那里去了，很令人担心。

那么！你说这个佛教就此衰落下去了吗？似乎又不然，因为目前学佛的这批人，事实上还真不少，佛教当前的境遇就是这么地尴尬，这么地奇怪。

佛教中的若干怪现象，并不是到了现在才形成。我们小的时候，就已经是这样，当然这牵涉到许多历史文化和人性的问题。此如，刚才所说，我家里信佛，我的祖母、父亲、母亲都信。同时家中自明、清以来，一直有问家庙（僧寺），族中每一代总有一个出家人到这个庙子当和尚，一切生活所需都由我们这一家族供养，过去还出过三个得道的圣僧。我父亲除了供养这间家庙，其他时常有别的尼姑、道士来化缘，也都高高兴兴地和他们布施结缘。可是奇怪得很，我们家的门口，却又贴了一张——‘僧道无缘’的信条。你说有趣不有趣？

其实，这是中国文化几千年来的一种特殊现象。平常读书人讲的是孔夫子、孟夫子的伦常之道，反对佛教、道教出世间法的做法，因此便有人在自家门口贴一张‘僧道无缘’的纸条，表明是儒者的立场，和尚道士到了门口一看，自然晓得这一家免谈，自动走开。以前在大陆上有句土话：‘和尚进门，不要钱，就要人。’，要钱是化缘，要人是把你家孩子带去出家，这个划不来，一般家庭都怕。可是我家的情况很特别，虽然门口也有这么一张，和尚、尼姑、道士照旧来化缘，这很有意思，因为他们知道这一户人家肯布施，不会拒绝。事实上，中国所谓儒家的知识份子，尽管表面不赞成佛教道教，但是骨子里往往免不了对于这二家形而上学的向往。

### 韩愈与狄仁杰的忠告

‘僧道无缘’的说法究竟从何时开始呢？从唐朝起就有这个迹象，到了宋代更为明显。唐朝著名文学家韩愈为了反对唐宪宗迎取佛骨供奉，闹出了一场风波，可以做为代表性的例子。什么叫佛骨？即是平常所谓的舍利子。那时自唐太宗及武则天以后，唐朝的皇帝，大多数都信佛、信道，很重视佛陀舍利子的供养。唐朝皇帝虽奉道教为国教，那是因为道教的教主太上老君同他们一样姓李，不得不捧为国教。一代美人杨贵妃信的是道教，曾经正式受过道家的传戒仪式——受箓，因此唐明皇也跟著去接受道教的戒仪而受箓。至于武则天，那更是既信佛，又信道，像平常我们念‘金刚经’，经文开头四句偈子‘无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，我今见闻得受持，愿解如来真实义’，正是这位高高在上的女皇帝做的开经偈。

并且，中国的许多大寺庙，也都是她那时候以政府的力量修盖的。譬如中国内地许多石窟那些大佛像的艺术杰作，就是一个很好的例子。武则天喜欢修大庙、造大佛，一而再，再而三，结果将国库的金银财宝都快花光了，宰相狄仁杰、御史张廷圭、李峤等都看不下去了，纷纷奏谏，劝告她说，皇上，你要造佛寺佛像那很好，这是大功德，但国家财政，不能再这样耗费了，虽然你是皇帝，一下命令，要修就修，但是也要给老百姓们有机会作功德啊，他们能出一块钱也是植福修德，以后你要修庙子，造佛像，何妨让民众大家捐钱来共襄盛举呢！武则天一听有道理，才稍有改变，如此就给国库节省了不少开销。

我们看看中国那些大佛的建造工程，都很惊人的。当年在四川，看到嘉定的大佛，佛头高高在山顶上，佛顶可摆上十六个人吃饭用的大圆桌，绰绰有余，而佛足则伸到长江水面，人从下面抬头往上看，帽子都要掉下来。像这样的工程花费，非常可观。就在这些种种佛教的形式问题上，韩愈开始反对佛教。当然，他有他的道理，你皇帝信佛就信佛，但不必为了迎接一

颞佛的舍利子到宫中供养，便让全国劳师动众，浪费大笔金钱，这样只怕国家会弄穷了的。

另外一个反佛的理由，是反对出家的人‘无父无君’。中国儒家文化反对信仰佛教，这四个字便是最大的理由，最大的罪状。到了宋朝叫得最为激烈。他们认为一个人出家修道，连父母都不顾了，这是‘无父’，还算是人吗？甚至‘无君’，连国家也不要了，那更是要不得。古代男子一出家便免服兵役，什么都不管了，出家前犯了罪，出家后规规矩矩修行便不再深究。并且早期的僧团不从事耕种生产，生活所需皆靠化缘而来。至一切，在我们历代的文化人眼中，认为是一种莫大的浪费。

但是，除了上述两个理由外，其他佛教所提出的哲学道理、修行法门，许多读书人都反对的很外行，而且就各方面来看佛学，都显得精湛圆明，博大深入。可是儒家知识份子，一直把出家修道这回事，纳入是‘无父无君’的大不韪，当作是不忠不孝。那么，佛教在伦理上，到底是孝道是不孝呢？

孝是中华文化的特色

现在我告诉诸位，中华民族特有的精神文明就是孝道。所以古代臣子对皇帝上有关文化、或社会风气的奏章，如果这个皇帝很倔强，有不是的地方，不肯纳谏，便往往祭出一句很严重的话，‘圣朝以孝治天下’，用来给皇帝当高帽子戴，使他无法胡闹，乖乖做个好皇帝。

的确，中国文化最宝贵之处在于提倡孝道。对于那些西洋来的外国朋友，我常说，你们西洋以基督教为主的文化，是‘丁字架文化’，我们东方文化才是道道地地合于十字架的形式。什么道理呢？西方文化偏重父母爱子女，而忽略了子女长大后对父母的孝养，只要儿女一成家，男跟女，女跟男，夫妻一对，其他兄弟姊妹都不大管，代代如此，这不是后代和上一代接不上去，缺了‘十’字上面那个部份，成了‘丁’字了吗？

而我们中国，上自自己父母、祖父母、曾祖父母，一直通

到久远前的老祖宗，乃至佛菩萨、上帝等等都包括在内；下则由自己传至儿子、孙子、曾孙、玄孙，千代万代，生生不息延续下去。并且横的关连，兄弟姊妹亲戚朋友，同样需要仁爱，形成一个完整的宗族社会，纵横交错，恰是‘十’字形的文化。

但是，现在的中国社会，也差不多削成了丁字架的形象。现在的孝道文化可怜啊！我有许多好朋友，大部份上了年纪，七老八十的，虽然地位钱财不缺，儿女三五个的不在少数，也都受了高等教育，拿到博士、硕士等学位，却一个个飞到国外，再也不回来了，独留两老口子躺在医院不能动，老太婆和老公公两人，你看看我，我看看你，彼此抱怨一阵，生了那么多儿女，读了那么多书，又有什么用？然后，双双对坐，‘流泪眼观流泪眼，断肠人对断肠人’，日子一天一天这样过去，唯一的好朋友，便是‘电视机’来陪伴。你说这有多可怜，多悲哀！

儿子是国家的 女儿是人家的

并且，现在一个儿子讨了老婆，等于嫁出去了一样，往往跟岳父母好得很，而疏远了自己亲生的父母。再者，就算儿子和父母住在一起，媳妇也不见得能孝敬公婆。我曾经对一个朋友说，你很好，又有儿子又有女儿。他说我有什么好？儿子是国家的，女儿是人家的，我有什么？！这又是一种情况，讲的都是真话。反正这一代的孝道出了问题，文化也出了问题。

我们的孝道文化有几千年历史，同其他民族文化不同。这孝道文化从哪里来？从中华民族大家庭的宗族社会来，古代维系这大家庭社会的中心力量就是孝道。孔子的学生曾子还因此著了一部重要的书籍，叫做‘孝经’，作为孝道的典范。这本书现在大家很少看，像我们老一辈的，在小时候便已经读得很熟了。记得民国三十六年我回到家里，父亲听说我研究佛学，研究得还不错，要我讲一点佛经给乡人听，他也要参加，我说千万不要，因为我们家孩子，长到几十岁，从外面回家，看到父母亲都会赶紧跪下来磕头。父母亲坐在旁边时，孩子不敢随便

坐。我父亲讲话很威严，我听他讲话有时还会畏惧，畏惧并不是害怕，而是一种很自然诚恳的恭敬而已。

平常家里的客人不少，因为我那时有点小名声，常常有人来找我谈话。每当我父亲走过来，我一定马上站起来听父亲吩咐。他老人家看了便说，你长大了，以后不必这样守礼，马虎一点可以，可是我一直不敢。这是因为自小受了老式文化教育很深影响的关系。我父亲要我讲佛经，他也要听，我说您不能来，您来了我就讲不出来。最后不得已，我对父亲说，您真要来，那我讲孝经好了，父亲觉得很奇怪，为什么要讲这玩意儿？我说现在的青年不得了，家乡的子弟们先要懂一点孝经，不然学个什么佛？！我父亲想想，也认为有道理，因此我在家乡曾经讲过一次孝经。孝经是中国文化几千年来基础，现代人千万不要忽视了它。

那么，究竟怎样才算是孝子呢？真正的大孝子，不只孝顺自己的父母，还要能孝顺天下人的父母。所以我常常跟一般老年同学和青年同学说，你不要把自己的儿女看得那么重，天下人的儿女都是你的儿女，天下人的父母都是你的父母，为什么不能将自己的心量放大呢？如果将心量放大了，以天下人的父母为自己父母，以天下人的儿女为自己儿女，那该多好！

爱天下人也是一样

本来我自己的儿女很反对我这种看法和态度。他们说，爸爸你是看一切众生如自己的儿女？看自己的儿女如一切众生？我说对啊。我一个儿子就曾坦白地跟我讲，他起先很不喜欢这样，反感得很，但是不好明白表示，后来他在社会上经历多了，有更深一层的生活体验，倒反过来赞成我的观念。他说这样很对，又何必一定要只爱自己的儿女呢！爱天下人也是一样。

这正是孝经的根本道理。真正令人钦佩的孝子，其行止如何？‘大孝于天下’。这种精神同佛家要救度一切众生的菩萨行愿，正好不谋而合。并且孝与忠也是同样一回事，国家危难时，

顾不了自己父母，勇敢地做个忠臣而为国牺牲，一点都不后悔，这也是孝，孝自己的国家，孝自己的民族。孝经的意义太广大了！

由于中华民族长久以来始终讲究孝道，因此中国历代皇帝最敬畏的也是自己的父母——‘太上皇’和‘皇太后’。皇帝到前殿上朝的时候，文武百官都要向他下跪，威风凛凛。可是一旦皇太后出来，皇帝只好恭恭敬敬侧身肃立，不敢随便坐著，等到皇帝到后宫见太上皇或皇太后，给妈妈请安，那就得跪下来，妈妈要骂照样骂，要打照样打，根本不敢有什么反抗。我们看宋、明、清代的历史，那几个皇帝的太后更是厉害，皇帝怕得很，如果出言顶撞把局面弄僵了，老太太一生气，扳起脸孔，怎么样？！好，你是皇帝，大家听你的，我也听你的。皇帝一看情势不对，赶紧跪下来说，皇太后不要生气，您老人家要怎样，就照著办好了。这是孝道的一种表现，我们并不提倡不合情理的盲目顺从，但是现代尊敬父母的孝道精神，的确逐渐地衰微了。

这个孝道思想表现在中国的政治上、文化上，什么时候最为特出呢？——大约在一千六、七百年前，汉末三国时期这个阶段。东汉以后，中国的儒道文化非常兴盛，当时只要你做人真正合于孝的标准，便有机会出来做官。满清时代功名中的举人，另有一个旧名称，也叫‘孝廉’。孝廉这个制度，在汉朝是由地方上推举品德高尚、孝敬父母的士子出来任职，再由皇帝封给官位，一步一步升迁的。

由于两汉藉仕途来提倡孝道思想，因此到了三国以及两晋以后，直到清末，孝道精神更重视得不得了。一个家族出了个不孝子，那便由这一家族辈份最长的族长出面，开祠堂门，严加惩治，毫不留情。就在这种特殊的社会背景下，佛教传进了中国。若是照一般儒家知识份子所言，佛教是‘无父无君’，不要父母，不要国家，那么佛教又怎能顺利地传入中国大片土地，

甚至最后成为民间根深蒂固、最普遍的宗教信仰呢？！

### 孝顺父母的佛陀

释迦牟尼佛是绝对孝顺父母的。佛经上记载，佛要出家，父亲不准，要他讨了太太才可出家，他只好顺从。娶一个不行，要娶两个，他也照办。后来还要为他家生个儿子传宗接代，也同样没有违背父王的旨意。到最后，一切要求做到了，他父亲再也没有话说了，佛这才在夜里离宫出走，到各处参访明师，探求人生真谛。后来，佛的父亲过世，佛亲自回来举丧，一定要亲自为自己的父亲放入棺木中入殓，然后和他的儿子罗侯罗、堂弟阿难、难陀四人，将父亲的棺木抬上他自己经常讲经说法的地方‘灵山’安葬。像这样合情合理的做法，你说释迦牟尼佛孝还是不孝呢？

这些事实，很多研究佛学的人都不大留意，常常忽略过去。释迦牟尼佛的一生言行，无一不是孝的表现和扩大。佛一出生母亲就过世了，由姨妈一手带大，后来姨妈想出家，佛不答应，因为顾虑到女性出家，宗教团体容易发生问题，恐怕影响佛法在世间的传布，但是由于阿难一再向佛请求，说姨妈自小养育您，您就许她出家修道嘛，最后不得已，佛才答应了这件事。佛在得了道后，也曾为了报答母亲怀胎十月之恩，上升忉利天为母说法。那时佛母摩耶夫人已因生佛功德，成为忉利天主，但是佛还是特别为她宣讲了令人感动的‘地藏经’。我们学佛的人对‘地藏经’都很熟悉，也时常诵念，看看它的内容，这不是多么可贵的孝道思想的流露吗？

佛教之所以能在中国传布，迅速而普遍地为中国民间社会所接受，正是因为它是一们重视孝道的宗教。中国佛教第一本讲孝道的经典‘父母恩难报经’是在后汉时期（约西元一八九年间）安世高翻译进来的。假使没有这部经的翻译，中国知识份子是会起来抗拒的。他们一看‘父母恩难报经’，哦，原来佛教文化也是讲究孝道的，和中国固有文化精神同路，二者便自然

合流了。

## 度化阿阇世王的故事

然后，过了几十年，在曹魏时候，‘无量寿经’又由康僧铠翻译进来。‘无量寿经’谈的是观想阿弥陀佛的念佛法门，后代净土宗兴起，无疑是受了它的影响。净土宗念佛，念南无阿弥陀佛，这种修持方法，与孝道的关系很大。再来，‘观无量寿经’又跟著传译进来（约当西元四百二百年间）。‘观无量寿经’讲的是什么呢？讲孝道的问题。其缘由是因为释迦牟尼佛在世时，印度有个不孝的国王阿阇世，他为了想早日荣登国王宝座，欲置自己的父王频婆娑罗于死地，因此把他关在监狱，不给吃，不给喝。阿阇世的母后韦提希夫人为了拯救自己的丈夫，偷偷做面食夹在衣服里层，又将衣服用水浸湿了，带去看老王，把面食剥出来给老王吃，把衣服拧出水来给老王喝。可是，这件事终于给这个棍蛋儿子晓得了，也将她同样关进牢狱。

像这样冥顽不灵的忤逆之子，碰上了也没办法。母亲韦提希夫人想到她认识佛陀的弟子目连尊者，便跪下来祷告，希望目连尊者赶快来救她。结果佛以神通知道了这事，慈悲地赶来帮助，感化了这个不孝的儿子，同时为他们讲‘观无量寿’阿弥陀佛的修持法门。这是‘观无量寿经’形成的来龙去脉，其基础就建立在孝道上面。至于净土宗的另一部经典‘阿弥陀经’，则比较迟一点才翻译进来。

‘无量寿经’和‘观无量寿经’传入中国时，中国正处于三国以后，魏晋南北朝战火连绵，文化混乱的动荡时期。可是当时社会上每个家庭的子弟都很遵守孝道，此时正是中国门第观念最严重的时候。嫁个女儿或讨个媳妇，非常重视门当户对。在社会上，一个家庭里孩子的教育好不好，孝顺不孝顺，广为众人所注目。譬如大家会说，某某家里的孩子很有教养啦，他们家的公子、千金都很知书达礼，是世代书香啦，这些观念和宗法社会的孝道思想，非常紧密地连结在一起。

## 义在大孝的盂兰盆经

同时，在西晋初期（约西元二百六十五年），中国佛教到了七月半一定要诵念的‘盂兰盆经’，也经由竺法护的手中译成中文，流传开来。盂兰盆的‘盂兰’两字，原义叫解倒悬，即是解救倒悬的痛苦。这部经同孝道的牵连，那更大更深了。

我的家乡就在台湾海峡对面，小时候，记得每年的农历七月半有个很热闹的节日，叫做‘放河灯’。在夜里，河上驶著做法事的船只，和尚念经，一路叮叮当当，木鱼、铃铛法器 etc 敲得很动听，唱诵的声音也很优美，然后一个莲花一个灯，从船上接连放到河面上，放荡开来，挤得整条河都是闪闪发光的莲花灯，很美丽，也很令人伤感。据说这是为了超度河里淹水死的冤魂，解除他们的痛苦。也算是属于盂兰盆会的一种。

一般民间讹传，七月里鬼门关开了，阎罗王一年一度给鬼放假，让他们出来玩玩，到了农历七月三十晚上（地藏菩萨生日）又要回去。这个恩典，据说就从目连救母的盂兰盆开始，又说是地藏王菩萨大发慈悲，出面给阎王讲情。所以每到了七月三十晚上，我们这些孩子便拿著香把，一支支插在地上，然后老祖母叫我们跪下来拜，拜地藏王菩萨，因为菩萨做了保证人，现在他要把放出来的鬼魂收回去，只要有一个鬼留了下来，地藏王菩萨便没面子啦，这个历史悠久的民族，构成了这么一套民俗信仰的故事，很严重，其中大有文章呢！

这类的故事，和中国孝道的发展结下了不解缘。因此，有人问我，放焰口啊、烧纸钱啊，这些做法，鬼神收不收得到？会不会得益？我说，只要你确是一番真诚，为了给先人尽一点孝思，舍得这样花费，只要心安理得，还管他收不收得到干嘛？我有个美国朋友过世，我说也要烧一些给他，有同学听了一副很惊讶的样子。我说你不要怀疑，相信我的话去办，这个经办的同学听了，他知道这是外国人，给他做了一套西装，也买一辆汽车，又造一栋洋房，冰箱电话等等一样也不缺，然后找个

地方一把火烧了，彼此相顾一笑。你别问有用没用，但问自心诚不诚？舍不舍得？再者，你真能把佛教教理研究透澈，自己有实际的修证，自然能看清这种事的真相，虚还是实。

### 三世因果与六道轮回

我们中国文化，尤其信佛的人应该晓得，佛教的基础建立在三世因果、六道轮回上面。如果信佛却不了解这个道理，那么你说信佛，根本是迷信。三世是指前世、今世、来世。前世的前世还有数不完的前世，来世的来世还有连绵不尽的来世。六道轮回包括天道、修罗道、人道（上三道），以及畜牲道、饿鬼道与地狱道（下三道），每一个生命就依他自身所作为，感得各式各样的因果报应，生生世世不停地在宇宙间轮回转世，这是佛教根本的道理所在。

古人说：‘善有善报，恶有恶报，不是不报，时辰未到。’这类警句，我们小时候都念过的，这便是因果观念。佛说：‘纵使经百劫，所作业不亡。因缘会遇时，果报还自受。’但是这因果观念，全是由佛教传来的吗？不是！中国固有的上古文化，也早已有了，‘易经’上讲：‘积善之家，必有余庆。积不善之家，必有余殃。’正是因果观念的明显表示。由这种因果观念的推演，发展出中国几千年来一贯的教育目标，教人如何做一好人，做一完人。然而时代不同，现在这种良好的教育目标几乎已丧失殆尽，学校教育只注重知识和生活技能的传授，迟早要出问题的。

不管你是皇帝也好，乞丐也好；或者挑葱卖蒜作小生意，开银行，办贸易公司，做大买卖，那都是职业不同，无论你作什么，人都要学做人。我常常跟一些从政的朋友讲，不要说做官难，把人做好了，做官自然容易。上台做官要做人，下台一鞠躬也要做人。做人别做绝了，做绝了不会有好下场。中国人的教育，一向是为了达成完善的人格道德标准，这个标准和‘积

善之家，必有余庆。积不善之家，必有余殃’的因果观念相通，也和孝道思想同流。而佛教的许多理念，尤其菩萨道的提倡，无不是从此种因果观念和孝道思想立论，扩而充之，神而明之，而臻于淋漓尽致的地步。

一个家庭能够常做好事，后代子孙一定好，如果你使坏，喜欢做缺德事，就算现在聪明能干、富贵荣华，将来后代子孙必然要糟。这是真的哦！我这辈子几十年来，因果报应的事情看多了，很多都是现世报。错事干下去，没几年光景便自食恶果，惨兮兮的，只是平常不好意思说明罢了。所以我们小时候受传统文化家庭教育有句话：‘但存方寸地，留与子孙耕。’，方寸地指的是良心，就是说为人必须心地善良，后代方能得福。

佛教讲因果涵盖三生，每一个人自己的前生、今生、来生，由此形成一条无穷尽的横线，和刚才所提祖先、父母、我、后代子孙的竖线，又交叉成一十字架。其实，依据因果轮回，角色变易的道理来看，自己的前生、今生、来生同自己的上一代、这一代、下一代，二条因果线往往是彼此重叠，一而二，二而一的。所以中国民间长久以来，充满了三生因果，七世夫妻，乃至世世互为兄弟，互为夫妻的传奇故事，所在都有。所谓一切皆由因果、因缘而来，善因善果，恶因恶果，随人自取。‘祸福无门，唯人自召’，怨不得人。

### 目连尊者救母难

由于阐扬孝道的几部佛经：‘父母恩难报经’、‘无量寿经’、‘观无量寿经’、‘地藏菩萨本愿经’以及‘盂兰盆经’等被介绍进入中国，当时的中国人自然而然接受了佛教。至于我们佛学上讲的净土宗、禅宗、华严宗、三论宗等等，在书本上空啊有啊的，那都是一些读书人，以及法师们专门研究佛教哲学，逐渐发展出来的。民间一般老百姓才不管你这么一大堆名词，他们只要报父母恩，念菩萨名号，阿弥陀佛、地藏菩萨、观世音啊！双手直挥直拜，你要快快救我妈妈，快快保佑我爸爸啊！这种真

诚，这种孝心，你反对个什么呢？！

‘盂兰盆经’讲的是佛大弟子神通第一的目连尊者，以神通看到自己的母亲堕落地狱，受极大苦，他很难过，亲自下到地狱要救母亲，但由于业力的关系，地狱门无法打破，只好回转来求佛帮忙。佛说你有孝心，很好；但是真做了坏事犯了罪的人，就是儿子当了皇帝，或是神通第一，也没有用。罪就是罪，善恶之间，和地位、金钱、权势毫无关系。善恶自有果报，不是随便可以了结。因此佛只好教目连尊者举行盂兰盆会，广修一切供养，借重其他出家人（精进用功办道的修行人），由他们多人的福德功勋，深重的业力方由忏悔而得解脱。

这里我们要注意，佛要我们不只求解脱我们这一世父母的痛苦，更要发广大愿，发长远心，连自己七世父母的冤孽，都要超度。佛的这种精神，合于中国‘孝经’所说的‘大孝于天下’。天下人的父母就是我的父母，你不能只孝这一辈子的父母，你前生的父母，再前生，乃至七生、千万生的父母，都一样要追荐。由此而达众生平等，慈云普护一切。

目连尊者是得了道的圣者，但并不保证自己的母亲不下地狱，各自造业，各自感报。并且好的儿女，并不一定有好的父母，好的儿女有时还是坏父母生的。这之间的因果道理，非常复杂。有一些温柔敦厚的夫妻，偏偏生个胡作乱来的坏儿子。这在生理学上，目前还无法理解，不过我已有了答案，这叫做‘遗传反动’，不会错。老老实实的父母，生个儿子特别调皮。当然也有还是生老实的。老实人再生老实儿子，一代一代传下来，那要变笨了的，是不是？真有修证的人，才看得清楚这些千差万别、复杂难测的因果变化。

佛为了目连，开了盂兰盆会幽明两利的方便法门。在印度，每年夏季雨繁虫多，佛才规定弟子们结夏安居，集中在一起，专心修道。等到七月半，天气渐渐放晴，气候较为凉爽，方得解夏，可以到外面活动。就在这一天举行盂兰盆会、供佛斋僧，

超冥济幽，乃是中国佛教依据佛典记载所形成的传统仪式，一般佛教徒都很重视这一天的法会活动。

梁武帝倡建盂兰盆法会

可是，后来的外道，却伪造了一本莫名其妙的‘血盆经’，说什么女人生孩子，因为流了一大堆血，血是脏的，死后会下地狱，泡在污秽的血池里受苦。会有这种事吗？这根本是毫无根据的说法。然而那些自称信佛学道的同善社、一贯道信徒，却不明就里地胡乱相信，糟糕透了。

父母亲的血是最干净、最宝贵的，密宗还把人身血作为供佛的净品。依佛教规矩，我们的生日叫‘母难日’，不宜大事铺张宴客。母亲生我的那一天，正是母亲受苦受难的那一天，为何还兴高彩烈地过生日呢？母亲受苦受难，你还大鱼大肉，大吃大喝，宰割别人的生命来供自己享受作乐，这合情理吗？应该为父母祈祷求福才是。‘血盆经’绝对是假的，千万别信。如果真的生孩子流血有罪，生孩子那么大的辛劳和功劳，竟然还要下血盆地狱，这真岂有此理！若有这样的一个地狱，那我们首先要打破消灭的便是它。

‘盂兰盆经’刚传进来的时候，还未很普遍，要等到南朝梁武帝以帝王之尊，于梁武大同四年，提倡启建盂兰盆法会，这才广为民间所遵行，成了一种风气，而七月半也被当成了鬼节。鬼门关于七月间开门，放鬼到人间游玩这事，暂且不去讨论。但是你问我信不信传统佛教七月半的做法呢？绝对信，因为我了解其中的理由。我常常劝同学们，真学佛，必须先明理，明白了道理以后，不可再怀疑，能够恭恭敬敬的孝顺天下父母，总没错吧！

梁武帝不但提倡‘盂兰盆经’，他还因为皇后郗氏死后，变成大蟒蛇来托梦，说她在世时嫉妒宫女，凡与皇帝亲近者，多加杀害，现在自己死后，受报为大蟒蛇，不得解脱，希望梁武帝念在过去情份，想法子救她，帮她在佛前求忏悔做功德，因

此梁武帝将当时佛经中所有找得到的忏悔经文收集起来，自己又做了一篇祭文，替皇后修法忏悔，这便是后世广为流传的‘梁皇忏’（约西元五〇三年间）。

由此看来，梁武帝这个人对夫妻情份还不错，只是没有尽到皇帝所应做的责任，如果他安心出家当和尚，应该会有了不起的成就，可惜却走错了路。虽然又吃素、又过午不食，夫妻感情也很好，却无法除去想篡夺人家天下，自己当皇帝的野心，后来把佛事与国事纠缠不清，终至失国，令人惋惜不已。

### 放焰口与拜水忏

历史文化的发展到了唐朝，密宗传来中国，由不空三藏编集‘瑜伽焰口’（约西元七五〇年间），于是佛教又有‘放焰口’的法事。‘放焰口’是为了超度孤魂野鬼，其来源是因为佛弟子阿难，有一次看到一个青面獠牙的恶鬼出现在他面前，吓了他一跳，赶快找佛询问所见何物？佛说这是鬼王，叫‘面然大士’，也是菩萨，他带领一些无法饮食的饿鬼，希望你能帮忙超度他们。阿难说：我没有道，怎么度化？于是佛便传了一些咒语给他，教他如何依法而行，解救那些饿鬼众生的痛苦。这便是瑜伽焰口的由来。当然后来加上了密宗一些其他咒语，和各种亡魂的忏文。其中有些凄艳美丽的文字，是经宋代大文学家苏东坡等的修改。超度的文句，各行各业都有，什么孤魂野鬼啦、红粉佳人啦、文臣武将啦，乃至离家在外做生意客死他乡的，吊死的、溺死的、烧死的，林林总总，应有尽有。

我小时候寒暑假时，在僧寺读书，翻开焰口的文字，一看便入了迷。那文字太美了，尤其什么‘昔日风流都不见，绿杨芳草鬢髸寒’，这类的词句，差点让自己给迷住了。焰口一来中国，配合前述几部经忏，使佛教在当时的社会流布得更广更深。那时教育并不普及，净土、华严、唯识等宗派的佛理哲学研究，只是少数上层的知识份子热衷而已。真正推动民间佛教发展的，倒是这些同孝道思想关系密切的经文和忏文，并且在民间同时

流行的道教也受此很大的影响。

后来，到了唐朝末年（约西元八六〇年间），又产生一部新的法本——水忏。这是一个和尚——知玄，生了个‘人面疮’，怎么医部无法痊愈，最后碰到一个得道的罗汉，引清水给他一洗，水到病除。乃依此因缘，写下这篇乞法水消衍尤的忏文，受到民间广大的欢迎。

如此，这些焰口、水忏、梁皇忏等等的忏悔行法，形成了中国佛教别具风格的水陆道场等法会。法会期间，白天诵经拜忏，晚上蒙山施食、放焰口，闹闹热热得不得了。这样一场戏唱下来，起码三天，当大和尚的都累死了，不但要唱得好，喉咙也要耐用，手还要不停的比划结印，坐在那个法座上，一下就是三、四个钟头，也是一种不简单的定力呢！

### **经忏彰显了孝道思想**

就这样，刚才所讲的那几部经忏，让佛教在中国各阶层社会稳稳当当生了根。这些经忏，一部一部和孝道相互彰显，彼此发明。尤其盂兰盆会，不只是为了超荐此生父母，而是推及七世父母，甚至远至千生万生都在超荐之列。但是大家要注意，佛说是靠得道的人来超度，所以替人家做这个法会时，没有道也要有道。法会期间，必须集中精神，一心不乱才行，一心不乱方合于道。佛家常说：‘一子成道，九族超升’，这是指得道而言，不得道你说出家学佛便成，没这回事。因此出家学佛，一定要精进努力，以悟道为目标。不然恍恍惚惚，得过且过，那要糟的。至于如何方能悟道证道，这便有待多多研究‘心经’‘金刚经’等经典了。

举行盂兰盆法会，依法修持‘盂兰盆经’，这超荐功德如何呢？我告诉大家，绝对有用。我学佛几十年，这里的同学都知道，我每天晚上一定施食，希望沦落饿鬼道受苦的众生，早日脱离苦海。我们老一辈子，从小就是在刀枪战火中讨生活，几乎没有一日是安宁的日子。当年我离开家乡，一晃几十年，没

办法和亲人联络，父母生死不知。一、二十年也没消息，所以曾有两句诗说：‘历劫几能全骨肉，对人不敢论亡存。’内心很伤感。别人问超你的父母现在怎样？实在不敢答覆，根本不愿去提，怕讲了会悲伤、会难过。

我母亲信佛，但并不大懂得什么佛理。我在童年的时代，有次问她：妈妈，菩萨的眼睛为什么半开半闭？他为什么不张开眼睛？这个问题不好解释。可是我的妈妈却不假思索地回答，世界上的人太坏了，菩萨只好半闭著眼，不看为妙，如果张开眼睛一看，这么乱糟糟的一个世界，那真要气死了。我一听，哦，原来是这样子啊！也蛮有意思的。

这类往事，一眨眼，已经是几十年前当小孩的记忆了。现在只有早晚给父母念经，事情再忙还是要念，经常是‘般若波罗密多心经’七卷、五卷，一定少不了的。如果不念，觉都睡不著，不施食我也睡不著。有时实在累极了，要休息，请旁边的同学代劳。结果一觉醒来，恐怕别人饭菜做得不好，鬼朋友们不吃，担心亏待了他们，又自己重新来过。

### 行菩萨道济度一切众生

并且，每一个朋友走了，中元节我照样四十九天，观想他们来接受施食。反正我天天大请客，多一个人，多加一副碗筷，不会有问题。不过我不刻意对别人提倡此事，但是这里的同学，我则严格要求他们做。什么大慈大悲？！花几粒米，用一点水，利用几分钟布施给鬼神吃喝，你都偷懒，舍不得，要真替人煮菜做饭，侍候人家，那就更不可能了，像这样一点同情心都没有，修个什么道？

我这么讲，不是迷信而是正信，换句话说，鬼神之道，确有其事。总之，这种包含著可贵道德观念的轮回思想，宁可信其有，不可信其无。但要信而不迷，同于孔老夫子的一句话：‘敬而远之’。远之不是要你不理不睬，而是保持一个恭敬的距离，那就对了。鬼神绝不害你，鬼神若害你，那你要自己检点，看

看自己的思想行为有无缺失，是否做了亏心事？世上的鬼神并不可怕，可怕的是人啊！人是活鬼，鬼是死人，这道理须得好好的弄清楚。

佛教的经典，没有不教人规规矩矩做人的，不但要孝敬自己的父母，更要孝敬天下人的父母，视一切众生如己出，如自己的兄弟姐妹。宋儒反对佛教，说佛教是‘无父无君’的，这误解太大了。真正的佛法——‘至孝’。出了家，为了解救自己和别人的痛苦，应该赶紧用功，修道成道，使亲生的父母眷属得到好处，并且利及七世的父母亲友，更扩而大之，行菩萨道，救济法界一切众生。这才是伟大孝道的充份发挥，又有什么好争论怀疑的呢？！

## 谈 缘

### 人人有本难念的经

首先先向诸位大菩萨致歉，今天我不晓得要讲些什么。不晓得诸位需要听些什么。我们教书的人讲课习惯了，没考虑也就随便答应了，现在看到诸位大菩萨这么热诚的到这里来，就我个人学佛的立场来说，应该对诸位有点贡献才是，就怕今天讲下来对诸位没有帮助，那就觉得很罪过了。

承莫委员、汪委员、周长相告，缘社的同人都是信佛的，信佛的取缘社这个名字，这就取得非常好。我们学佛的人都晓得人生不外一个缘字，这个缘字就学佛的意义来说非常的大。

在座诸位看来同我一样，多半在中年以上，也可以说步入了老年的阶段。因此我们就由人生的缘开始，稍微缩小一点，谈谈男女夫妇的因缘，透过这个观念来了解佛法的问题。中国人有句俗话：家家有本难念的经。这句话还不透澈，一针见血的讲法，应该说人人有本难念的经。

难念的经都是从因缘来。佛学讲因缘，有三项内含、四种关系。三项内含即是善缘、恶缘、无记缘。所谓无记缘，就是不善不恶的缘。譬如我们做人几十年，有许多接触过的人，不是自己有意去找他，偶然一会，过去了也就忘了。苏东坡有句诗说：事如春梦了无痕。一切事情都等于一个梦，梦醒便忘，这种缘属于无记缘。

至于佛说缘的四种关系：因缘、增上缘、所缘缘、等无间缘，研究起来很麻烦。总而言之，这种缘也是归纳性的说法，说明我们这个生命不只这一生，有前生；不只是这一世的前生，还有很多很多的前生；而今生同样有很多很多来生，数不完。这是从三世因果及六道轮回来讲因缘的四种关系，要深究不容易。

### 杭州城隍庙的一副对联

现在我们把因缘的范围缩小，谈谈大家本身最亲切的经验，也就是男女间、夫妇间的问题，从此来体很难解说清楚的三世因果、六道轮回。

我也常常提到杭州城隍山城隍庙门口的一副对联。小时候读书看了很有趣，记了下来。后来从几十年的人生经历中，看自己，看别人，深深了解这副对子，包括了佛家、儒家、道家的人生哲学。这对子上联描写夫妇关系：夫妇本是前缘，善缘、恶缘，无缘不合。夫妻不一定是好因缘，有的吵闹一辈子，痛苦一辈子。

下联说的是儿女问题：儿女原是宿债，欠债、还债，有债方来。有债务关系，才有父母儿女。所以，人生

由男女感情结为夫妇，然后生儿女，美其名曰天伦之乐，其实从人生深一层的体会来看，没有乐，只有苦，不过人都是喜欢苦中作乐罢了。

城隍庙的这副对子，将整个生因缘道理，差不多都概括在内了。我在大学任教哲学课程时，看到现在的青年同学男的女的都蛮调皮，常常不只一次有女同学要我讲爱情哲学。爱情究竟是什么东

西？这种问题使我很难答复，有时被逼紧了，就老实告诉她们爱情的哲学基本就是自私，人类的我执。

不管描写爱情怎样好，爱情基本是我爱你！爱与不爱，都由我出发，不论是男是女，我爱你，是我在爱你；我不爱你就不爱你。一切都是为了我，全从自私观念出发。

因此，爱情在文学境界是幅画，这幅画是理想的，很美；实际上不美，世界上许多爱情小说、爱情故事，使我们看了掉眼泪，非常吸引人，非常动感情；但是看遍所有古今中外的爱情故事，几乎没有一个是圆满的；假使圆满了，这个故事便失去了文学趣味。

等于以前我们古老的戏剧，像从前各种地方戏、京戏、台湾的歌仔戏，唱的都是私订终生后花园，落难公子中状元，一点意思也没有。至于落难公子中了状元，两人能否共同生活一辈子，那就很难说了。

### 西冷桥畔两苏坟

我们学佛的人看人生，从因缘的方面来看，比一般人要来得深刻。以佛学的观点看人生，真正的好姻缘、善缘，不管有没有结为夫妇组织家庭，大都不超过五年十年的。

例如有些小说，像红楼梦、西厢记，乃至西洋名著《茶花女》等等，大家看了，觉得男女间感情的你依我依，非常可爱，令人欣羨，但是你不能加以科学分析，一分析他们所谓的浓情蜜意时间的持续也不过几年的美景而已。

因为它是短暂的、片段的，所以就觉得很美很有味道。人人都希望维持这种诗情画意般的感情几十年，甚至永远，这是不可能，绝对不可能的。

因此，佛经上称我们这个世界为娑婆世界。娑婆两个字的中译就是堪忍。这个世界缺点很多，没有一个人生是圆满的。幸福的家庭很快地就拆散了、破碎了。失望和痛苦忍不了，还是要能忍，还是要接受。

由娑婆世界的道理，我们再量把范围缩小来讲，谈谈杭州西湖的故事。在杭州西湖边有很多历史人物的坟墓，值得留念与凭吊，有高僧、名士，也有诗人、名妓，其中在满植梅花的小孤山上，有西冷桥，桥边有两座坟墓，一座是历史名妓叫苏晓晓的，另一座是清末民初的名和尚苏曼殊的。

有人写过一首诗，其中的名句：西冷桥畔两苏坟，就是描写这一妓一僧。当然坟墓没有什么了不起，可是在中国历史的文学中，西冷桥畔两苏坟，感人至深，因为这句诗利用对比手法，以一妓一僧各自的生命遭遇互衬，将人生悲欢离合的各种无奈表露无遗，令人感慨难忘。

### 愿为一滴杨枝水

另外，清朝女诗人冯小青的坟墓也在杭州小孤山上，她是个才女，人也长得很漂亮，年纪轻轻就遇人不淑，结了婚才知所嫁非人，先生早已有了太太，因此痛苦一辈子，抑郁而死。冯小青这一生遭遇差不多是代表了大部分人类社会或旧时代的女性，为了家庭，痛苦牺牲的写照。

冯小青的学问很好，文学修养也高，也有专集留下来，我年轻时最欣赏她的一首名诗，今天提供给缘社的诸位大菩萨，同时回向给全世界所有的女性。

冯小青的人生遭遇很痛苦，因此天天拜佛，拜观音菩萨白衣大士。她在白衣大士前发了愿，写下这首诗：稽首慈云大士前，不升净土不升天，愿为一滴杨枝水，洒到人间并蒂莲。

由于亲身受苦，也看到人间夫妇很少有真正快乐的，因此，她不求死后升天，或往生净土，而愿化作菩萨净瓶中的一滴甘露水，洒向人间，希望将来世界上的夫妇，永远幸福快乐美满和谐。

以冯小青这样一个悲惨的遭遇，她的因缘是痛苦的，可是她学佛以后，天天拜佛所发的愿，不像我们求发财，求保阖家平安，她

感于人间夫妻有许多不如意而愿变成观音菩萨净瓶中的杨枝水，加被世上每一对夫妇平安、幸福。

我常常跟一般年轻的女同学讲，我们学佛人不要认为这只是一首爱情诗，其实这首诗应该当成佛经看，在诗中痛苦感情的背后没有埋怨，也没有恨。

她了解人生就是还债，很痛快地去偿还，而且不只自己还债，还愿意为世界上所有人还债，所以能写出愿为一滴杨枝水，洒到人间并蒂莲这么动人的诗句，不为自己的痛苦所困，而是把自己的痛苦体了，想到世界上其它女性的痛苦，以她学佛的大愿力，希望自己将来使人间每一个家庭美满和快乐，这就是从心理上，如何将恶缘转成善缘的具体实例。

从这位女性的故事，我们可以了解到一个学佛的人该如何对待和处理所遭遇的恶缘，使自己得到平安。

因此，我对一般学佛的朋友讲，你们不要吹牛，什么成佛成道，一个学佛人，活着身心健康快乐，少病少恼。死时不麻烦自己，不拖累别人就算很好了。冯小青这种大愿力，就如同她诗中最后一句一样：洒到人间并蒂莲，多么慈悲。

### 才女的麻将经

接着再讲另一位女性文学家的故事。中国文化有句古话造物忌才，是从佛经中演绎出来的。造物代表天地，就是说人生的命运不圆满，上天对人才是妒忌的，不愿意他圆满。我们中国人喜欢算命，在座大家也许同样喜欢算命，提到算命，我偶尔也教同学们学学，但不赞成他们真的去算，因为这是靠不住的。

算命有它深奥的哲学道理，这里我们暂时不谈。至于它所推演的内容，统括而言，不过是妻财子禄四样东西。对女性讲就是夫财子禄。这辈子家庭丈夫好不好？有没有钱？将来成家儿女如何？生活有无问题？前途功名怎样？

然而就算命的原则来说：这一切，只用一个才字就可以简单概括了。才字代表钱财、文才，乃至人长得漂不漂亮的人才，都包含在内。

有人算命回来问我，老师啊！算命的说我有财，结果我没有什么钱。我说你怎么没钱？你今年结婚讨太太，太太就是财产，大财产进门啦！结婚就要花钱嘛，是有钱你花掉了。

所以算命拿才讲一个人命中有财，可是人长得漂亮，已把财占去；或者读书人学问好，抵消了财就穷了。要是又聪明又漂亮又有钱，天底下的好事给你一个人占尽了，人家占什么啊？这个世界公平得很，占了这样就缺少那样，因此我们可以了解缘的道理，不一定圆满。

由才与缘我们再来谈谈宋朝女词人李清照的故事。在座大概很多人打麻将吧？打麻将的祖师爷就是这位才女。为何她发明打麻将呢？同我们今天在座的外省朋友一样，宋朝也几经动乱，北方金人南侵，她随着大家逃难到浙江金华。国家的事，家庭的事，使她很痛苦。

先生虽不坏，到底学问能力没有她强，因此感觉生活不美满，此国仇家怨相逼的结果，便时常邀几位女好友到闺房玩玩，而发明了打麻（马）将。因为北方军队都是骑马打过来的，所以要把那些马上的兵将打下来，就叫打马将。

这是她所发明排遣内心苦闷的方法，一个人要想办法把自己内心的痛苦消化掉，如果一直压在心头，就是对人生缘处理得不好，那是很笨的。

李清照女士善于处理，但是她的心境还是很痛苦的，我们一读她的著作便知。她作的词非常有名，其中一厥词，把寻寻觅觅，冷冷清清，凄凄，惨惨，戚戚连在一块，很凄美，这些充满伤感意味的诗句，我们年轻时都喜欢读。

到了中年，尤其老年，便不忍也不愿意读它了，尤其李清照的名句“枕前泪共阶前雨，隔着窗儿滴到明”，正是她为国为家的痛苦写照。

这种境界我想在座的外省朋友都同样经验过的，想到前尘往事，通宵不寐，眼泪把枕头都哭湿了，同时窗外的雨水，也落了整夜，似乎与自己共洒同情之泪。李清照的词都很悲观，然而她也有了了不起的一面，并非整天对雨流泪。

感于现在国家的处境、常使我喜欢提到她的另一首描写项羽的诗。楚霸王是历史上的英雄，此诗可代表今天大家在台湾的心情：生当为人杰，死亦为鬼雄。至今思项羽，不肯过江东。不肯过江东即是不愿投降。由此可以看出到了晚年，她的胸襟气魄，依然如此，是个大英雄。以学佛来说，具有大勇猛金刚菩萨的气概。

在台湾，诸位今天能在此讨论佛法因缘的问题，是有福气的。不管我们个人遭遇如何，学佛的人，当看到太热闹的场面便兴起莫名的悲哀情怀，看到社会太安定，就联想到后面享福过度的坏处。今天我们的文化与社会的层面，看来很安定很繁荣，但是每个人心理都很痛苦。

我有许多各方面的朋友，佛教、天主教、基督教、回教都有，因为我不太界别任何宗教，所以宗教反正都是劝人为善，都有它的好处，至于形而上的道理谁高谁低，那是另一主题，暂且不谈。

我看看许多朋友，以台湾目前情况，到了晚年，夫妻两人很可怜，同美国老年人一样。儿女长大了，出国的出国，成家的成家，搬到外面成立小家庭，最后两老在家，什么人作伴侣？电视机。

两个人待在家中，正应了两句古诗：流泪眼观流泪眼，断肠人对断肠人。因为我看看你也不像十几岁时那般漂亮，你看看我头发都白了，没得看了。两对眼睛只好看电视机，你看看我，我看看你，早已不是当年一起买电影票看电影那种爱情了。将来中国社会这种情况恐怕愈来愈严重，所以年纪大或中年十岁以上，就要有个安排。

庄子有句话：哀乐不能入，谈到人生的经验，到了中年，哀乐就不大分了，悲哀与快乐都差不多木然了。因此过了中年到老年，奉劝大家最好是学佛，当然诸位都是学佛的。

返老还童的外婆禅刚才送大家一本外婆禅，不是向大家推销书，而是外婆禅的作者是学佛很好的榜样。作者名字是笔名，真名不愿意发表。

这位老太太七十几岁，现在人在美国，是世家小姐出身，算得上是个半新半旧的现代才女，先生也了不起，是老牌的法国留学生，夫妇两人一生碰到几个时代--推翻满清建立中华民国、北洋军阀内争、八年对日抗战，到了台湾。只有一个女儿，是我的学生，师大东海毕业，拥有两个博士学位，很有才。

后来老太太的先生死了，我说妈妈一个人住在南部怎么办呢？就把她接来台北，住在我家隔壁，也好有个照应，便搬来了。老太太信天主教，晓得我不分宗教，所以大家相处得很好，当她的女儿到哈佛深造时，特别请我多加照顾。这位小姐到了哈佛大学，不久就把妈妈接去同住。

这位老太太到了美国，我看她一个人跟女儿住很无聊，就寄了一本我的书，说不管信什么教，没事无聊嘛，学学打坐也好，她觉得有道理，就坐起来，我告诉她有问题写信给我，每天写日记，半个月邮寄一次。

呵！她一路进步，现在不得了啦！七十多岁的人，越来越精神了。这还其次，为何要出这本书呢？她到了美国，一个读书的女儿是不太侍候妈妈的，孝顺是孝顺，嫁了印度人，也是博士，生了个孙女，我们想想，假如我遇到这种情况怎么办？

我最佩服她老太太一生遭遇不痛快，心理却很平安，信上报告说，在国外住外国女婿家，带小孙女，不当成是家，而是住旅馆，女儿女婿是旅馆的老板，今天在此做客，住到那一天算那一天，因此我佩服她处理的方法很好。晚年学学佛，打打坐，带带小孙女，

把自己的人生看成住旅馆，就痛快了，这就是一个老人善于安排自己的好例子。

由此道理，所以介绍这本书给大家，谈如何安度晚年，如何使生活平淡快乐。

小时候我家有个庙子，从宋朝几百年下来的家庙，历来曾经出过很多高僧，我父亲告诉我，其中有位高僧的对子很好：得一日粮斋，且过一日。有几天缘分，便住几天。就是说明做天和撞天钟，和尚去了庙子空的洒脱境界。人生有如此解脱的心境，那么对自己一辈子的因缘遭遇便能处理得非常美满了。

我想以这副高僧的对联，配合念阿弥陀佛，效果很好。人生如寄，我们缘社诸位同人若能像外婆禅的作者一样处理自己的因缘，就有圆满的结果。今天暂且先报告到这里，以后我们还有缘的，到时再继续慢慢谈，今天耽误大家不少宝贵的时间，招待不周，请大家原谅

# 南怀瑾先生问答集

## 出版前言

南怀瑾几岁了？他还授课解惑吗？

是的，对多数读者，这是心中的问号。

这几年确实不见南师新着发表，不是疏懒，更不是年事已高。而是他常以文章千古事，不审慎，书籍足以害慧命更有害苍生自惕。

事实上，南师勤学自修从不间断，即使已届八十五高龄，仍有当年“闲坐小窗读周易，不知春去几多时”的精神——不弄明白不罢休。

对于经常渴慕南师慧言解人生迷津、道理的学生，仍不忍拒千里，本着经师、人师的精神，为之授课解惑。

本书即是二〇〇〇年新纪年后，南师与学生间的对话、问话，可谓字字珠玑，慧黠如前。为让不能新炙他门下的读者，也有如沐春风之福，我们特将之整理编辑出版。

## 第一章 有关宗教

问：什么叫宗教？

问：世上的宗教是怎么看世间的？不同宗教的看法有所差别吗？

问：中国和西方的宗教观点是共通的吗？

问：中西方宗教的观点，在同一个地球上，怎么会那么大的差异？什么样的原因会造成这种差距？是地理或人种的关系吗？

问：如果说真理只有一个，那到底什么是真理？

问：西方的学术界，考古学找不到印度教的源头，是真找不到源头吗？

问：“信”与“悟”是什么关系？何谓迷信？

问：宗教如何追寻生命的究竟？

问：中国没有古老的宗教，中国文化又是怎么讲宇宙的起源？

## 第一章 有关宗教

问：什么叫宗教？

一个人痛苦、烦恼的时候，想到要去拜一拜，这就是宗教心。

而宗教，就很难讲了。拿世上五大宗教来讲，宗教是可以把你的情绪、思想控制在一个范围，而你会得到安慰、起了信仰心，那个就是宗教。

宗教的情绪一切众生都有，在碰到困难、遭遇不可知而感到怀疑时，想找个依赖、想把情绪、智慧都投进去，那个投注依靠的目标，就是宗教。

问：世上的宗教是怎么看世间的？不同宗教的看法有所差别吗？

如果讲宗教的话，所有的宗教看宇宙、看整个世界，是悲惨的、悲观的。所有的宗教对宇宙的看法是悲惨的，对人生的看法是痛苦的。

因此所有的宗教都说物理世界、人生世界是悲惨的，想人生是痛苦的，要想免除痛苦，寻出一个快乐途径。而在这个物理世界是找不到的。

所以基督教、天主教有天堂，道教也有天堂，伊斯兰教也是个天堂。只有离开这个物理世界，到了天堂，才能寻得人生的究竟。佛教，也有天堂，还有比天堂更好的极乐世界，都不在现实的人世间。

所以我说，世界上所有的宗教，都开了一个九星级的招待所，鼓励人类去死，死了以后不要怕，死了以后再找极乐世界。

为什么所有的宗教这样看？因为所有的宗教都站在殡仪馆门口看，可怜呐，今天又抬进了二十个，后天又看到五十个。

但在宗教文化里头，只有一个宗教文化特别——中国文化。中国文化不站在殡仪馆看的，儒家文化、道文化，都站在妇产科门口

看，咦，又生出一个！所有宗教是每天晚上看，看到日落西山，地球都暗了，看到人都抬去死了。

只有中国文化思想，在早晨看太阳天天都上来，而且站在妇产科门口看，随时都有新的生命生出来，生生不已。

宗教看世界都是悲观的，而中国文化是乐观的，生生不已，而且敢提出其它人不敢提的——人可以长生不死。

修炼到了结果，像道家的观念，修到神仙，可与天地同寿，跟宇宙同等的寿命；日月同寿，跟日月一样长久。

问：中国和西方的宗教观点是共通的吗？

西方人笑中国文化没有宗教。我说你们完全不懂。中国文化比你们早有宗教。你们西方人讲的宗教，什么叫宗教？有个上帝，有个不可知的力量存在着，这个不可知的力量叫做“第一因”。世界上的事都有个原因的，这个“第一因”代表的就是上帝。

我们中国文化同样有。上，指上面；帝，指有个本体东西存在，不是人格化的。

在西方，一个人若是悲观失望了，就叫上帝，但上帝是不容易找到的。我们有宗教——祖先。我的父母、我的祖父，我的祖宗一路上去，我的祖宗上面的就是上帝。所以我们由人的理想到上帝，是有一条桥梁走得通的，透过我的祖先，就能到达上帝那里。下面呢，由我起，到子孙万代。旁边呢？家庭、社会、同胞、民族，所以我们是完整的十字架。

你们啊，一个人直接叫上帝，中间没有桥梁，那是丁字架，还差一点。

问：中西方宗教的观点，在同一个地球上，怎么会那么大的差异？什么样的原因会造成这种差距？是地理或人种的关系吗？

没有差异，原始宗教的真理只有一个，没有两个。因为到了各地以后，人情、风俗、语言不同，后面的人解释两们了。跟宗教教主不相干。

所以我在美国的时候，有美国人跟我讲一个笑话：我这里大家

都相信基督教、天主教，圣经到处摆，如果耶稣现在再来翻开圣经，一看都会生气的：“我当时没有讲过这个话！”

问：如果说真理只有一个，那到底什么是真理？

真理是个代号。你以为有真理吗？一毛钱也不到，真理不值钱的。

真理是个名词、代号，就是说，人类公认有个东西一定是大家觉得对的，这个人类的观念产生了一个名词，叫它“真理”。离开宗教、离开一切立场，这是个逻辑上的代号，你以为真的有个真理？没有的。

就像我们中国讲的“道”，也是个代号而已啊。逻辑上的标准，就是这么回事。

问：西方的学术界，考古学找不到印度教的源头，是真找不到源头吗？

不知道。其实印度教、中国文化、希腊文化，原始人类就是一个东西，地球变了，各人发展不同。

印度文化，从开始就是宗教文化。中国文化、希腊文化、埃及文化或是印度文化，都是原始宗教，不是现在宗教。我们叫它宗教，教育、政治都包含在一起的。

开始时，它有阶级的，管这种东西的阶级叫做“婆罗门”，就是教师，神传的道理。第二种阶级叫做“刹帝利”，这是武士的阶级，将军，以武力统治国家。刹帝利来做帝王的，所以帝王看到婆罗门要站起来恭敬。第三阶级是吠舍，指商人，普通老百姓。第四阶级首陀罗，那是下等阶级，做苦工。四个阶级到现在还没有变。

婆罗门都既是多神教、也是一神教，它是佛法的根源。释迦牟尼佛开始出家修的也是这套。后来认为都不对了。他是无神论的，认为宇宙只有一个真理，这个真理称为如来、称为佛。换句话说，你叫它什么都可以，那只是一个代号。它是反对崇拜形式的。只讲一个真理，这个真理是统一的，叫“如来”。

所以你讲西方人考察释迦牟尼佛佛法的来源，而佛早将一切宗

教、一切外道都修完了，一看，都不对，本来都是空的。就是这个道理，所以他们考察不出来。

佛是个心物一元论的人。但是他死了以后，佛教又变成多神教了、又变成无神论了。无神论、多神论、一神论都存在，什么神论都存在，变成一个佛教了。

好像孔子一样，他一出来，删诗书、订礼乐，文化统一，叫你不要迷信。可是迷信在不在？到现在还在。

什么叫迷信呢？人与万物的生命，究竟是靠自力还是靠他力？这个问题。你说修行完全是靠自力吗？禅宗参禅、修行是靠自力，而净土宗是靠他力，密宗也是靠他力，他力带领你的自力成功。而禅宗是自力的，不靠他力，换句话说，自力成功了，带动他力。

一般人对佛教搞不清楚。佛教什么都包、什么都不包。两句话：“离一切相”，离开一切相，“即一切法”。

问：“信”与“悟”是什么关系？何谓迷信？

真信到极点，也就悟了；真悟到了以后，才是正信。没有悟到、证到以前，都是迷信。

迷信是个名称，不但是宗教里头用，一个道理还没有证明以前，都是迷信。比如这一杯水，是烫的，你还没有喝到以前，不知道烫，还在迷信；喝到、证到了，它烫到什么程度你都知道，那个就是正信、就是悟道。

问：宗教如何追寻生命的究竟？

任何一个正统的宗教，都在追寻生命的究竟。宇宙是个什么东西？先有男，还是先有女？先有鸡，还是先有蛋？都在追求生命的本源。追寻的过程，就产生两个模式：

一是信赖他力。认为生命以外，有个构成生命诸体的力量，称它是神、或者上帝、或是佛、或是菩萨……叫它各种代号。从这外力来解释生命的究竟。

得到解释之后，就产生了下一个问题：人要做什么呢？再来就开始追寻人生命行为的价值。而产生了经济、政治等的学说。

西方希腊、埃及、印度文化，都从宗教开始。慢慢的，宗教过了若干年，许多事情无法解释，理性的思想产生：“我相信有个万能的上帝创造万物。但信念从哪里来？从我的思想来，但思想本身靠得住吗？”这个，就变成哲学了。由宗教演变到哲学，追求本体论。而本体论其中有两派，一个是唯物，一个是唯心。

西方文化由宗教下来，演变成哲学了。慢慢的，哲学也不够，“你的理论讲得也对，我也相信，你拿来我看看，这个生命究竟是什么？”就产生科学了。由宗教，变成哲学，由哲学，变成科学。基本上还是追求生命本体，但人类到现在没有结论，不晓得怎么生来、怎么死去。生命死后究竟存在不存在？没有生命之前，究竟是唯物还是唯心？到现在没有解决。

问：中国没有古老的宗教，中国文化又是怎么讲宇宙的起源？

生与死的问题，宇宙的来源，究竟是唯物的。希腊哲学唯物学派认为，宇宙的起源是水；还有一派认为水跟地两个一起产生。印度则认为一开始就有地、水、火、风四象。

中国有没有这种论点？有，在黄帝以前就有，讲五行，金、木、水、火、土。五行不是单独生灭，它们互相生克。当它们起来的时候，也已经是死亡了：木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。生里有死，死里有生，是这样相生的：木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。

五行相生相克，你在里面还可以找出哲学、科学的道理。顺代相生，隔代相克。打个比方，孙子生出来、爷爷就死掉了。可是孙子到底还是爷爷生的，相生又相克，相克又相生，成功和失败连在一起。金木水火土，五行相生克，就是中国科学认为宇宙生灭的作用。是循环、旋转的，佛教叫做“轮回”。

将它用之于人世，也就是道家讲的“恩里生害，害里生恩”，你将来跟女孩子不要爱得太过份，爱得太过份就会分开了，这叫恩里生害。害里生恩，爸爸妈妈管得那么严，很讨厌，可是成就了一个人。恩、害也相生相克的。

它用至生理、医理就更多了，所以中医很复杂。你胃不好，胃属土，木克土嘛，肝属木，肝有问题。胃不好了，土克水，肾属水，可能变成糖尿病、肾亏。肾亏了，水克火，心属火，所以糖尿病、肾亏的人，心脏一不定期出问题。火克金，肺有问题了。金克木，肺不好了，肝也有问题了，这是一连串来的。所以胃病到中医一看，望闻问切，看你气色，耳朵听你心音、呼吸，问你话，切是切脉。中医这一套讲五行，牵涉到整个物理基本理论。

这一套跟印度、希腊所讲的火啊、水啊等等的，最高点都是同一个概念。因为世界分开了，人也变了，每个地区不同，古人保存的那一点知识传下来，统统不同了。

佛学有一句话，叫做“众盲摸象”，很多瞎子在那里摸象，各执一端。东西方文化，不论宗教也好、哲学也好，都是这样来的。所以中国人要加油，做学问必须融会贯通，不是分科的。

## 第二章 有关学佛

问：“佛学”与“佛法”是否有差别？

问：学佛、修菩萨道，需要什么资格吗？

问：最近有很多年轻人学佛，这是好现象吗？

问：学佛的人，最基本的修养是什么？

问：学佛的目的是什么？

问：学佛进，“戒律”的意义在哪里？

问：初步学佛，应不应从大乘的“度人”观点着眼？

问：要如何走大乘路线？

问：那要如何体会大乘佛的境界？

问：有句话说，烦恼即菩提，烦恼如何成为菩提？

问：佛教如何解释宇宙的演变？

问：佛教中的五大——地、水、火、风、空，彼此之间有没有互相的关系？

问：诚心学佛，就会有好的果报吗？

问：真有人可以没有“瞋”念吗？

问：学佛第一步要学什么？

问：要如何看待“迷信”？是否应该破除迷信？

问：禅宗的“参话头”是什么用意？

问：普通人修行学佛，需要什么条件？

问：佛法是求究竟的法门，那怎么会有那么多种修证方法？

问：关于做人、做事、学佛、修行等各种方面，有没有一个通用的要点？ 27

问：学佛的人是否应该只拜佛、除了佛之外一概不拜？

问：学佛应向何处求法？

问：学佛的人是否该拿佛的标准称量别人？

## 第二章 有关学佛

问：“佛学”与“佛法”是否有差别？

我们研究佛教书里的理论，然后配合科学的思想，这是“佛学”。佛学很好，它本身没有修持，也没有求证，也不太迷信。

而“佛法”就不同了，佛法是佛传下来的修证方法，目的是要求证人类生命的究竟。

问：学佛、修菩萨道，需要什么资格吗？

附带一个问题：“何谓学佛？”一般人问：“我在学佛。”我说这个不要乱讲。你们怎么够资格？有人问我：“老师，你信佛教？”我说不是。“那你信什么教？”我信睡觉（一笑），我够不上资格信佛教。人家又问啦：“那老师，你学佛吗？”我说，也不是，那也没有资格。

你看佛经上面写，一个修菩萨道的人要布施，众生如果需要你的眼睛，那就挖给他。头颅、脑血、全身、妻子、儿女、财产，都可以布施，我做不到。

什么叫菩萨道？说个故事当例子。

有个菩萨在那过打坐，天人要测验他够不够格成为大乘菩萨，就化成一个可怜人，跪在菩萨前面说：“我妈妈生病了，医生说要菩萨的眼睛作药引子，我妈妈才会好。但是到处找不到菩萨的眼睛，你是菩萨，所以我来求你。”一听他这么说，菩萨把眼睛挖出来给他。天人又说：“你挖得太快了，医生说要的是左眼，可是你挖给我的是右眼。”菩萨心想：“我只有两只眼睛，都给你我就看不见了……可是我修菩萨道，要布施，好吧。”但这么一想，第二次挖眼睛就没有用了！第一次挖右眼时没有考虑，这个是布施。而第二次时已经考虑、计较了，就没有用了。

你看看，我说我怎么够得上学佛、作菩萨？讲布施、帮忙穷人，有计较心，就已经不够了。

释迦牟尼佛天生是皇帝，而且是独子。现成一个皇帝，他却考虑要出家。为什么？

他想，自己做了皇帝，就算把这个国家政治做好了，天下最好的皇帝治理一个国家，也不会超越三十年，三十年以后又乱了。人为什么不能永远和平？政治也做不好、经济也改革不了，为什么？这是人性的问题。而人为什么有欲望、为什么有思想？所以他放下一切，跑去出家。后来他悟道了，晓得宰制人类的，是基本欲望、心念的问题。他也悟到了心物是一元的道理，不是分开的。时间、空间，物理世界的生命，跟精神、思想的生命，是一体的。

他悟到了这个，所以他一辈子也不回去做皇帝。

你们研究佛学，一般都没有搞清楚，随便就讲学佛。你们常说：“我灰心了、看透了，想学佛。”唉唷，功名富贵都没有经验过、权力也没有掌握过，要说“唉呀，我看透了世间”？你看透个屁！佛才是真看透了，现成的功名富贵，不要；现成的皇帝，不做；因为他知道政治不是彻底解决问题的办法，用政治的手段解决不了人类的问题。

学佛如果用嘴讲，那等于什么都不会，还希望能想个东西出来救世救人？自己的五脏庙都救不了，你还救谁呀（一笑）？

问：最近有很多年轻人学佛，这是好现象吗？

最近我发现年轻同学特别喜欢学佛修道，我都有些担心，我常常跟年轻的同学们谈，你年纪轻轻，学这个干什么？我这话你不要难过，这有两重意义。

首先世界上什么都容易学，唯有学佛是最难最难的事；第二重意义啊，人生画虎不成反类犬，老虎没有画成反画成了狗，学佛学不成，我不晓得你会变成什么！

所以啊，希望先把做人的道理完成了，再来谈学佛的事。

但是既然要学佛了，千万要注意“不住于相”四个字；一住相，什么都学不成了。

问：学佛的人，最基本的修养是什么？

不管儒家、佛家、道家，以及其它一切的宗教，人类一切的修养方法，都是这三个字——善护念。

好好照应你的心念，起心动念，都要好好照应你自己的思想。如果你的心念坏了，只想修成功、有了神通，手一伸，银行支票就来了，或是有些年轻人，想得神通，就看见佛菩萨了，将来到月球不要订位子，因为一跳就上去了。用这种功利主义的观念来学佛打坐，是错误的。

你看佛！多么平淡，穿衣服、洗脚、打坐，很平常，绝不是幻想，绝不乱来，也不带一点宗教的气息，然后教我们修养的重点就是“善护念”。

善，好好地照顾自己的思想、心念、意念。

譬如我们现在学佛的人，有念佛的，能念南无阿弥陀佛到达一心不乱，也不过是善护念的一个法门。我们打坐，照顾自己不要胡思乱想，也是善护念。一切宗教的修养方法，都是这三个字。

问：学佛的目的是什么？

学佛的目的，在追求人生的究竟。

我们中国，不管是佛家、道家、儒家，现在有一个基本问题——讲求生命究竟的道理。现在文化普及，科学、哲学，乃至佛学，

很多人都在研究。但是真正追求生命究竟的，几乎没有。

问：学佛进，“戒律”的意义在哪里？

释迦牟尼佛在跟弟子们讲基本法时，归纳出“戒”、“定”、“慧”三学。

在释迦牟尼佛以前没有这个“戒”的。戒律的建立，是因为弟子们多了——他的常随众就有千二百五十位，团体的生活叫做“僧伽”，因此才产生戒律。

戒律是一种规范，基本上在做功夫修定，求证生命究竟，求证果位。

问：初步学佛，应不应从大乘的“度人”观点着眼？

现在一般人学佛，都从大乘的角度来，《金刚经》啊、《楞严经》啊，这些都是大乘的教义，是佛晚年的修法。

佛年轻时，基本用来带领弟子的是小乘的修法。何谓小乘？小乘是为己啦！孔子有两句话：“古之学者为己，今之学者为人”。这两句话说，古人做学问啊，确确实实，为自己的；现在人做学问，说得好听，为了社会、为了大众，却不踏实。做个比方，这个学问指的就是佛家的精进、修养，应先为自己成就，再来救人。

现在人啊，次序不对了，一读书、一学佛，就想要救社会、救国家，吹一大堆牛。这是不对的，要先求为己，先从释迦牟尼佛初步教弟子修证的小乘法门做起，先利己，而后利他。

问：要如何走大乘路线？

大乘的道理，就是《金刚经》中讲的“过去心不可得、现在心不可得、未来心不可得”，不走止息的法门，而走心地法门。

我们这个思想、每个念头，讲“现在”，这句话已经过去了，不可得。讲“未来”，未来也已经变成过去了，没有过去、没有现在、也没有未来。思想念头跟我们讲话一样，都是空的，根本不存在。过去心不可得；未来还没有来，当然也不可得；现在当下皆空，也不可得。

就在这个上面得止，气息一样定了。这是大乘的方法了。

大乘的路线变成怎么？理就是事实，理就是功夫。这个理论懂了，就求证到了，这就是功夫。

理论知道空，自己求证身心却达不到空的境界，那是狗屁的理论。等于科学一样，先要原理懂了，马上到实验室求证，这是求证的功夫了。

问：那要如何体会大乘佛的境界？

所以是非修定不可的。修定的方法呢？我们现在打坐，想要离开了一切，就吩咐啦：“不要吵啊！我在打坐。”坐在那里干嘛？这里发麻、那里腿痛，念头去不掉，是不是？没有到达“离生喜乐”，反而统统在“离生痛苦”中。

有的离了，离了什么？老子也不要了、家庭也不要了、丈夫也不要了、孩子也不要了（众笑），真离了。这是离生痛苦，哪里叫离生喜乐？

引用一句话：“请卑辞，勿高论”。大乘的经典，还是不要多讲，只讲修定的方法。

佛也告诉你，修定的方法都叫做“方便”，也都叫做“加行”。

佛学中“加行”的意思，拿我们现在话来讲，就是加工厂。原料本来没有制造过、不适用，所以需要加行；所有方法都是加行、都是方便。那么一般修密宗的什么灌顶啦、观想啦、供养啦、礼佛啦、念佛啦……各种修行方法，道家的守丹田、守窍啦，等等，都是修定的方法之一，都是加行。

你们要研究佛，要在小乘基础上。

问：有句话说，烦恼即菩提，烦恼如何成为菩提？

这就是大乘境界了。

到大彻大悟的时候，止观功夫修定到了以后，烦恼一来，烦恼不动了、空了，烦恼就是菩提。如果他被牵走了，烦恼很顽固的存在着，那么菩提就是烦恼。

你学修佛，是修菩提吧？但是功夫不深，修不好，做不到，气死了，菩提不是变烦恼了吗？“烦恼即菩提”反过来，“菩提即烦

恼”，就是说，一个东西有两面，作用不同。

很多人说“烦恼即菩提”啊，所以放任自己自由、烦恼，我说完全不对。

大乘佛经比如《金刚经》、《楞严经》上半部讲的，都是形而上的本体论。一入手就接触最高理论，一般人就中了毒。

小乘的佛法讲求证、四禅，一步一步从基本来，再达到那个最高的境界。

而中国呢？可惜后来流行大乘经典，《金刚经》、《法华经》、《楞严经》、《维摩经》……烦恼即菩提啊！《维摩经》又说，淫怒痴即菩提。不懂的人一想，男女性交就是菩提啊？那就很严重了。

问：佛教如何解释宇宙的演变？

佛学讲人生命的四个程序，生、老、病、死。讲物理世界，则是“成、住、坏、空”。

佛对于生老病死并没有讲固定的时间劫数，物理世界则有。成劫，形成这个世界，经历二十劫。这个世界形成，停住，就是住劫，也是二十劫。坏劫，这个物理世界毁坏，也是二十劫。坏了之后没有这个世界，空劫，也是经历二十劫。八十劫，成住坏空。（注：佛家称世界一成一毁为一劫。）

而空劫以后没有世界，当空劫变成成劫，又慢慢形成世界。先由空生有，生成的气，叫做风，慢慢地风形成水，冻融起来变成地球。凸起来的是高山，陷下去的是海洋、深谷。

佛在几千年前这样讲世界的形成，到现在地质学研究的也差不多，科学愈进步，愈继承佛的这个道理。

问：佛教中的五大——地、水、火、风、空，彼此之间有没有互相的关系？

都有。每一个东西都互相有关系。

地里头包含了水、火、风、空；火里头包含了水、风、空、地。每个里头都包含五种，不缺一样，只是其中一样成长了，以那个为主性。比如说冰，即使降到了最低的温度，也还是有温度，也还有“火”

在内。

《楞严经》里面有告诉你这“五大”的次第，清净本来，每一个都一样，水性真空，性空真水。换句话说，火性真空，性空真火。“清净本来”。

问：诚心学佛，就会有好的果报吗？

这是个大问题啊！佛告诉他的弟子须菩提，假使有人诚诚恳恳学佛，研究金刚经，结果一辈子倒霉，为人轻贱。有人事业很好，生意也做得很大，功名也很好，偏要跑来学佛，我说你不要搞啊！这个事情不是好玩的，学佛就要倒霉的。他说菩萨会保佑发财；我说佛不管这个事，因为佛学是空道，你要学，只有放下。

当然也有些人学佛反而发了财，但大部分都是遭遇更多困难。

不但学佛如此，信别的宗教也是一样的，很多人说自己一辈子做好事，结果倒霉透顶，什么坏事都到他身上。

历史上司马迁也怀疑过这个问题，善人做好事，偏要倒霉；坏蛋个个好得很，身体又健康、精神又好又发财，又有办法。这个世界上因果报应到哪里去了呢？这是个大问题。

首先我们要了解，佛法的基础是建立在三世因果、六道轮回上。佛法讲的因果是讲三世，认为生命是连续不断的，不是现在这一生。

问：真有人可以没有“瞋”念吗？

瞋心瞋念，大家以为自己都没有，脾气大，当然是瞋念，恨人、杀人、怨天尤人，都是瞋，是非分明也是瞋。或者你说什么都不会生气，就是爱干净，看到不干净受不了，也是瞋，一念的瞋就是厌恶。

你念佛啊！打坐啊！你念得再好，如果这个思惑、这个心理行为一点没有转变，免谈学佛。这是真正的佛法啊！不管你是念佛的、参禅、密宗的，随便你什么宗，都没有用，必须要断这个思惑。

问：学佛第一步要学什么？

真讲学佛，学佛是学空的，而且绝对谦虚。第一个条件就要先

学会谦虚。谦虚，就去掉了“我慢”，也就是所谓的“人我见”。

所以我一辈子不为人师、不做人家的老师。你们都叫我老师，是你们应该的，那是你们的道德，跟我不相干。我也没有收过徒弟，也没有承认哪一个人是我的学生。他的道德立场叫我老师、自请学生，是他的道德，我自己不认为这样。

我若是真的把自己当做人师的话，完了，那不谈修行，我这个人已经完了。所以你们要注意，特别是出家人更要留心——人家对你恭敬，是他在培养他的福田；我们是烂泥巴，做了他的福田了。若是自己受了人家恭敬，就认为“我真是天人师，了不起”，那就完了。

有位欧阳竟无（一八七一 ~ 一九四三）先生，很多和尚不敢去见他。因为有些和尚摆架子，见了他只给他合个掌，他就说话了：“为什么不顶礼啊？你们看不起居士？和尚不应该拜白衣（指在家的居士），拜了就犯戒对不对？你们懂什么戒？所有戒律、经义论告诉你，见了善知识就要拜。我是善知识啊！善知识不分出家在家的，为什么你不拜？出去！”就赶人了。他是这么一个人，骂起人来，额头一条青筋（一笑）。

可是不管你在家出家，你只要真向他下拜，哎，他先跪下来了。看到这个榜样，给我的印象非常深刻。我说他真是了不起，他去掉人家的傲慢、我慢，可是自己绝不傲慢。你不讲礼，他骂你；你一讲礼，他比你还要讲礼。他跪得很快，你还没有拜倒，他已经在地下了。

学佛第一个要学谦虚，特别是僧众更要注意这点。

问：要如何看待“迷信”？是否应该破除迷信？

一般人提到宗教，往往就随便加一个名称叫“迷信”。其实这句话很不科学的。什么叫迷信？一个不知道的事情随便去相信，就叫迷信。迷糊、不清楚，随便相信，就是迷信。有些人相信算命、看相、卜卦这些东西，其实真的是迷信。可是我不同意一般人随便就讲它们是迷信。

譬如谈到看相、算命吧，你说：“啊，那是迷信。”我要问：“那你懂得它吗？你会算吗？”不会！那你怎么晓得它是迷信？像我们一般认为算命是迷信，可是它在中国跟印度流传四千年了，这四千年来的前辈祖宗们都是笨蛋吗？就是你聪明、他们都迷信，你的见识超过了祖宗？可是所有“迷信”的人、相信它的人，还都是第一流聪明人，笨人还不信咧。笨人你叫他算命，他说“不要不要，我饭都没有吃饱，我想这个干嘛？”聪明人吃饱了饭没有事，心思不定，看相算命，一定的。

我说不能随便骂人家迷信。比方说我们讲算命，那我就要研究它了；它为什么流传几千年？为什么被它骗住的多是第一流头脑的人？他们并没有比我们笨，可是他们就信。迷信，你怎么不去摸一摸、就随便下一个定义讲迷信？

我说现在人，你们讲迷信，最迷信的是科学。嘴里爱讲科学的人，他一点都不懂科学。真是懂科学的人，不会随便讲的。就像真懂医学的人不随便谈医一样。

我们不管时代的事，就讲迷信的问题，人的智慧有时候就是这样脆弱。佛学教人要问到底：“为什么？”打坐打坐，为什么要打坐啊？坐起来会证果位，证个什么果啊？佛法中处处是问题，叫你参。所以中国的佛法，禅宗最高明一个字：“参”。“参”是参考，“参”是思维、参考、怀疑、研究、追寻、探讨，包括了很深很多的内容。

禅宗一个字：“参”，参就是“正思维”，要研究它。“参”，最有佛法的精神，就只有禅宗。一切都是否定的，参！要求正道、真实。你没有参透，你就相信，绝对是迷信。佛法是反对迷信的。

问：禅宗的“参话头”是什么用意？

禅宗叫“参话头”，“话头”这两个字是什么意思？这是唐朝的俗语，一句话的开始、起头，也就是话的头。我们讲话：“喂”，这个声音还没有发出来是什么，这叫话头。进一步说你这个念头还没有动以前，念头就是话。我们的思想在里面，经过嘴巴发出来，就

变成语言了，就是说话了。

我们随时在说话，脑子里有头有思想，就在说话。不过思想开了口，变成语言了。思想跟语言，是一个东西内外分开一体的两面。所以古人叫“话头”，开口说话，就是话头。

那我们现在讲的“话头”，就是指一个问题。说“参话头”，即要你研究反省自己的这个问题，问题的问题，一路追下去，叫做参话头。

禅宗讲参话头，现在的禅宗，从明朝开始就流行一个话头：“念佛是谁？”到现在用了几百年，不晓得改。禅宗祖师的话头很多哎，譬如说“生从何处来，死向何处去”，这个就是话头。譬如我这有个小孩，真的来问我：“妈妈死了，究竟有没有灵魂这个事？”我说：“有啊。”他又反问我：“那她到哪里去了？”生前死后，这个就是话头，“生从哪里来，死向何处去”。这类的话头是还有道理可讲，在佛学讲这是“有义语”，有道理、有意义可以解释。禅宗有些祖师讲的话就不是如此，是无义语，毫无道理；但你参通了，就大彻大悟了，可以成佛了。

问：普通人修行学佛，需要什么条件？

修行要先修“资粮位”——两个资本，一个是有福报、福德资粮，另一个是智慧资粮。资就是资本，粮就是粮食。

有福报没有智慧，有智慧没有福报，都没有资格学佛修行。福德、福报的资粮很难得，佛说的“暇满之身难得”，难得有空闲的时间。譬如说有些朋友，想静下来修行，却要天天上班、忙生意。我笑一下：“你没有福报，没有清福嘛。”打坐修行闹个几天，也是清福啊。

第二个最难的是智慧不够，有些学了半天修了半天，没有真的智慧，那白搞了。

修行第一位是“资粮位”，这个资本先找好，要多行善事、作好人。

在有了资本后，修“加行位”。打坐啊、念佛啊、做瑜珈啦、

练身体啦、修戒定慧等，都是“加行位”。什么是加行？拿句现代话，你本钱够了，开个加工厂锻炼锻炼。加行位，第二位。

加行努力以后，修行了，“见道位”，真正见到空性了。空，不是一句话，有它的境界的。见到了空性，见道位。见道以后，第四位，“修道位”。大家注意哦，我们中国禅宗，五祖告诉六祖两句重要的话：“不识本性，学法无益”啊。你没有见到空性，你就白修了。不见空性，修法无益，这个也不是密，六祖也不看经教，所以他是古佛再来，他就告诉你，见道以后是修道位，修菩萨道。最后是“究竟位”，成佛。

问：佛法是求究竟的法门，那怎么会有那么多种修证方法？

有几句关于学佛的，在永嘉大师证道偈上，引用得非常清楚：佛说一切法，为度一切心；

我无一切心，何用一切法。

那是大彻大悟，永嘉大师引用了佛陀的话。

讲到佛法，所有的佛法都是对治法门，都是开出来的药方；你有这个病，就吃这个药，所以“佛说一切法，为度一切心，我无一切心，何用一切法”。

所以我们回转来讲，佛法，就是你在某个时候、有某个需要时，它告诉你怎么医治自己，怎么医你这个心病。

“佛说一切法，为度一切心，我无一切心，何用一切法”，人的烦恼有八万四千种，所以佛有八万四千法门。有人专提倡修净土，有人专主张参禅，有人就喜欢修密宗，有人喜欢修天台宗的止观。各人从各人的因缘所好、各人的喜欢。

问：关于做人、做事、学佛、修行等各种方面，有没有一个通用的要点？

做人、做事、学佛、修行，有四个方向、四个要点——四无量心。无量无边没有范围，由小扩大的。四无量心是什么？四个字，“慈悲喜舍”。

先学慈悲心，慈悲是很难做的，嘴里讲讲的，真做到慈悲心很

难。真的慈悲心就是普通我们一句俗语：“作蜡烛”。我常常用这句话比方，要自己变成蜡烛，“燃烧自己，照亮他人”，真是很难做到。

你们都念过李商隐两句诗，“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”，对不对？若是菩萨道的慈悲，还要再改几个字：“春蚕到死丝‘不’尽，蜡炬成灰泪‘不’干”，那才是菩萨的慈悲！谈何容易？

学佛先学四无量心，学了慈悲心之后，最重要的是下面两个字，“喜舍”。你看看这许多学佛的居士啊、出家人，几乎没有几个人做到“喜舍”，没有几个人能在脸上带个喜容。脸上没有喜容，个个几乎都是讨债的面孔，好像我们欠他多还他少。有些学佛的人，只要一学佛，喝！看起来满脸的“佛相”啊！很庄严，一身的“佛气”，看起来很严肃，一点喜容都没有。

所以打坐教人要先把神经拉开，微笑，学菩萨嘛。一笑，脑子都松开了，身体病都没有了，笑有这样的作用哦。肌肉一笑，脑神经整个拉开了，眉毛舒展开来，你看菩萨塑的像，也是坐在那儿微笑，慈眉善目，这要学的。

我也常常告诉人，你们学学唐太宗嘛！唐太宗有次问魏征：“我跟大家讲话时，大家看我开口就都不讲了，好像很严肃、还发抖，这是什么道理？”面对着皇帝，别人绝不敢说真话，但魏征就说了：“陛下，你不知道，你的相貌天生就很威严，再加上你严格地一问‘这个事怎么办？’大家当然吓死了，不敢开口。”听魏征这么一说，唐太宗回到宫里就弄个镜子，对着镜子拼命学笑，练习笑着问话：“你好啊！这个事情怎么办啊？”这是历史上有名的故事。

修菩萨道先修喜相；喜，慈悲喜；舍，一切放下。四无量心是基本要学的。

问：学佛的人是否应该只拜佛、除了佛之外一概不拜？

佛在八万四千法门中，归纳了十个方法——十念法门。十念法门中的“念天”，就在讲这个问题。天要怎么念？

我当年学佛，看到土地堂都会过去拜一拜的。常听到人在说：“唉呀，学佛的人，除了佛以外什么都不应该拜”，我说瞎扯。他

能够作土地公，生时是大好人，过世后还能在那掌管一方；我死了还没有资格当呢！至少他年纪比我大嘛，早死了的一定年纪比我大，我拜拜老人家有什么关系？除了佛以外一切不拜？又执着了！你恭敬老人家嘛。

我以前跟我的老师在成都，他跟我一样拄个手棍，走路走在前面。每次晚上回来吃饭时，会经过一个小庙，我的老师一到这个小庙前面，一定把手棍往旁边一挂，合个掌，才拿回手棍走过去。我说：“先生啊，这个不是大仙的庙吗？”大仙就是狐仙、狐狸精。他说：“是啊。”我说：“这狐仙你那么恭敬干什么？”老师回我：“唉唷！不要乱讲，他也是老前辈子啊。不管他修的什么道，年纪总是比我们大啊！修了七百年了，也了不起。”我听了直点头，哦！有道理、有道理。

佛的十念法门中有“念天”，就是说对天人也一样恭敬。佛在《大集经》里头甚至告诉你，一切魔王都要恭敬，这一切的魔王都是他的兄弟。比方说在佛的传记中，提婆达多这么陷害他，佛对他仍然很恭敬，没有恨他过。

念天，这个修法很难。

问：学佛应向何处求法？

说到法，就是大家的迷思了。法是什么？“正思维”，一切学理的思想。佛说的三十七菩提道品、六度万行，包括我们常念的各种经典，都是法本，都是佛传的方法，叫你参这个学理而进入。依此修行，这个是十念法门中的“念法”。

可是我们很少有人念法。要说有吗？“老师，你告诉我一个法。”大家把这个法字解释得又神秘又特别，好像说只要老师有个秘诀传给你，你就行了。真是迷信！佛那么多教理都是“法”，你不去看，多可惜啊！尤其现在《大藏经》那么多，自己怎么不去找啊？

不过，对不住，给你说句真话，当年自己没有了道，也看不懂啊。你能够把这些都看懂，你就差不多了，差不多已经成功一半，那你可以修行了，真的可以修行了。

问：学佛的人是否该拿佛的标准称量别人？

学佛的人最怕的是什么？我最怕年轻人学佛，别的没有学好，就学会了学佛的人这个毛病——学佛了以后，“我是正道，其它都是歪路”，手里拿一个菩萨的尺子丈量别人：“唉唷，这个家伙不够”，但是从来不量自己够不够。

眼睛不要光看别人，做人也一样，不要称量人家，最好称量一下自己。这个是孔子的教育，叫什么？简言之一句话：“观过而知仁”。看看人家的缺点、人家犯的过错，反省自己有没有这些缺点、错误。自己没有，很安心；自己有，就要赶快改。

看了人家的缺点，自己就如同有了一面镜子。看人家的过错，我们自己反省、自己改进。观过而知仁，就是这个道理。

### 第三章 有关修行

问：若要讲求从小乘方法求证，基本应先做到哪些？

问：何谓“四禅”？

问：四禅八定属于“共法”，在修证佛法时有那么重要吗？

36

问：四禅会受火、水、风、地的干扰，若想对治的话，非得修白骨观不可吗？

问：不管从哪一种定境去修，最后是否应该要达到灭尽处定，才算是有定的境界？

问：禅定与修证的关系为何？

问：“禅那”就是思维修？

问：佛对修行方法的“息”讲了多少？

问：佛如何谈修定？

问：何谓修定的“止”？

问：那么，止在什么地方？

问：到止的境界之后，这就算得定吗？

问：要达到“止”的境界，是否没有一定的程序？

问：所谓入定、得定，是否就与外界隔绝，一切不知？

问：要怎么达到发而皆中？

问：说到佛也骂人，都发了火了，这不算动念吗？

问：那凡夫的喜怒哀乐起来之后，要得中节，就只能做节制了？

问：有看到过这一句话，就可以解释这个，“心不住相，不着声闻缘觉境界，虽现尘劳，心恒清净”，就是说虽然他发怒，但心恒清净。是否可这样解释？

问：修定的好处——十六特胜，该如何入手以达到这个境界？

问：这十六特胜是什么呢？

问：现在这个时代，人类和社会进步的型态都不同，如何做功德，才能真正服务社会大众？

问：针对目前的世界和社会状况，做功德时，有没有哪一方面要特别注意、特别强调的？

问：根据我所观察到的，很多在社会上做慈善业的基金会，他们的观念主要是“与恶对抗”，跟不好的、坏的东西或人对抗、作战。无形中形成了对立，是一种愤怒性的观念，您对这有什么看法？

问：在念咒的时候，气用完了，再吸进来时，肺部觉得不能吸了，可是又还感觉意犹未尽。这个时候再有气，脑子里就觉得好像快要昏倒了一样，该不该放掉？

问：我在修行的过程中，有时候能量会比较强，这时候就自然会知道一些事情，会收到或放出一些讯息，会变得非常清楚，而不用文字沟通。可不可以说明在修行上，这一方面的过程是什么原因？

问：修行人想精进修道，应该吃生的食物吗？

问：有些男性因为修行禁欲，又练很多硬功夫，又打拳，结果一个晚上勃起好多次，下不去，该如何对治？

问：念咒子时是不是应该把气导向小腹？

问：修定应该什么都不想、什么都忘记吗？

问：这二十年当中佛教慢慢复苏，现在佛教蛮发达的。可是有许多人不信因果，甚至有许多年轻出家的人，真的也都不信因果，这样如何是好？

问：身边没有任何欲望根源来诱惑自己，是不是就能断除一切魔障？

问：出家人受人家的供养，应如何看待这些供养才不致滥用、犯戒？

### 第三章 有关修行

问：若要讲求从小乘方法求证，基本应先做到哪些？

关于求证的方法，大小乘经典包括《华严经》、《楞严经》，其实有提到一个共法——四禅八定。四禅八定包括四禅境界以及四个定境，合称四禅八定。

问：何谓“四禅”？

初禅，心一境性，到达离生喜乐地。心一境性，依据很多大小乘经典的不同，又叫做“自心一处”，指心专一在一个境界上起作用。这个“性”不是指明心见性，而等于自然科学上所讲的“性能”、“性质”的意思。

初禅到达了心一境性以后，身心有分离之感——身跟心可以分开了，也就等于普通说的解脱开了、放开了。高深一点就是说，心物分离，体认到自己心念的作用，跟物理、生理有分离之感。因为有分离之感，生出心理上的喜，生理上的乐。

二禅，到达定生喜乐地。有离生喜乐以后，产生一种新境界，不需用离的、不需用力，会发生一种定境。为什么你们要注意研究修证的功夫？因为要有初禅的离生喜乐，二禅才能有定生喜乐、才有定境。所以你们打坐不是得定，真得了定境所产生的喜乐，程度是不同的。

能够心性专一，到达离生喜乐，已经差不多超越欲界，虽然还没完全脱开，但欲念这一层已经升华多了。而定生喜乐，在教理上来讲，已经是在光明境界里头了。大家研究经典，反而定境的功夫都不太注意。

三禅，到达离喜妙乐地，到了三禅，喜悦的心理也已经平静了，只有乐感。你们看，在四禅中，“乐”字就占了三个部份。人生都是苦，只有在禅定境界可以得到比较超越的乐感。

四禅，到达舍念清净地。舍了什么念呢？你要回转来看，就在三禅的喜乐境界上，也还是有念，而到了四禅以后，喜乐的念也没有了，才得到真正的清净境界，这才是心的解脱、清净，不受这个物理世界和心理的影响。

这不是四个阶级，是四个不同的范围，并不是说一定要修到初禅，再修二禅、三禅，再修四禅，有些人刚入手，也能够一下子就到三禅之境。如果说四禅是像阶梯一步一步来、完全不会退转，那就不得了了。

问：四禅八定属于“共法”，在修证佛法时有那么重要吗？

四禅八定的原则，不管你修大乘、小乘、显教、密宗，如果要求证佛法、追寻生命的究竟，不修四禅八定，都是错的。

四禅八定是共法，不是佛法的“不共法”。不只佛法有四禅八定的境界，外道也有，即使魔道中人也能做到。佛法则是不共法，那是智慧，智的境界。但是你要注意共法的道理，不能因为四禅八定是共法就忽视它。一般修佛的人认为：“四禅八定是共法，我修它干嘛？我要修不共法。”这是狗屁不通的话。共法大家都做得到，就你做不到？佛能通一切法，怎么你做不到呢？

换句话说，外道、魔道都做得到，你说佛法是超越了外道、魔道境界的，怎么你修持就做不到呢？

四禅八定是共法，是修证佛法必修的阶段。

问：四禅会受火、水、风、地的干扰，若想对治的话，非得修白骨观不可吗？

不一定，白骨观、不净观，对治贪欲法门、男女性关系的，其实也绝对治不了。

我以前在杭州，有个修白骨观的和尚，修到一切事物皆成白骨，但他偷偷跟我说，说“白骨也风流”啊。对治，谈何容易？对治非究竟。

但是，如果真理解透了，修白骨观、不净观，最容易改变全身的气脉。白骨观不是观其白骨就行，要慈悲、布施心，我做到一身的肌肉都烂了，都给那些五鬼众生吃掉、布施了。最后把白骨用地、水、火、风观灰了——或者用火观，把白骨烧化了；或者用水观把它泡烂；或者用风观吹散了……这就是白骨观，成就正道禅观了。要是那个空定境界存在，就得初禅了。

佛经讲的对治，谈何容易？那么容易对治啊？

问：不管从哪一种定境去修，最后是否应该要达到灭尽处定，才算是有一定的境界？

这是小乘的结果，还不是大定。

问：禅定与修证的关系为何？

光有定力，不一定能把心地法门的结使去掉。

比如一个人打坐，不论外道也好、修佛也好，可以坐在那几个钟头不动，什么思想都没有。练习久了，也可以几十年不动，这是“定”的一种境界。可是一旦心口一动，还是不能进步。

禅定，唐朝玄奘法师翻译成“静虑”，或是翻成“思维修”。这是从修止观的境界来讲的，等于空，也就是大学里头讲的“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑”，玄奘法师翻成“静虑”，就是从大学这八个字之中采用的。

静虑也叫做思维修，这个是纯粹就圣谛法门的思维的解脱。思维修，有时候跟禅定没有关系。很多人的佛学、哲学理论讲得都很好听，也仅到思维修境界，但是没有得到定境，所以功德又不成就。

因此《圆觉经》上，把修止、修观、禅那，三样分开了。而大乘的《解深密经》里头，也根本不谈禅定。大乘讲的“修止”，就

包括了四禅八定，是修止的初步。只有止观两个字，所有八万四千法门，离不开止观。观了，思维修，或者是禅那的思维修，都在“观”的境界，还到一个“止”的功夫。

问：“禅那”就是思维修？

有些翻译就直接把禅那翻成思维修，唐代玄奘法师用静虑这个词。

问：佛对修行方法的“息”讲了多少？

佛的弟子中，有几个人修行很得利的，一个是佛的儿子罗睺罗，一个是他最得意的大弟子迦叶尊者，也就是禅宗祖师。

佛告诉他们的修行方法，很基本、很明显，其实就是大密宗。修阿耨多罗（注：此处似应为安那般那，只是原文如此。），出、入息。现在变成练气功了，出气入气，就不对了。不是“气”的问题，是阿耨多罗的精神，那叫做“息”，出息、入息，息长知长，息短知短，息冷知冷，息暖知暖。

当时佛只简单地讲了五、六条，没有多说。出入、长短、粗细，讲了六个方面。

问：佛如何谈修定？

修定的方法，笼统的说，有八万四千种。为什么有那么多呢？这就是佛说的，我们人一呼一吸叫做一念，一念之间有八万四千烦恼。换句话说，我们平常到脑子里的思想不是很多吗？每天从早上到晚上，有多少思想你统计得出来吗？几乎没有办法。所以说“遮莫”，一弹指（即遮莫）之间，有六十到九十个刹那。一刹那之间，又包含了许多的思想。思想是没有办法计算的。所以人要得定，如果自己的烦恼念头转不了，可以骗人，没有办法骗自己。

佛在八万四千法门里头，选定了告诉你们，初步的修持要修安那般那，修出入息。这个“息”是什么东西呢？就是中国字休息的息。

问：何谓修定的“止”？

脑子里、心里一个杂念都没有，气血停了，这是“止”的境界

了。呼吸往来，很长才会有一次，等于没有呼吸了。这是“止”了。

问：那么，止在什么地方？

没有地方，空无边处。就是意念清净了，不在身体内外中间，感觉都没有了。在身体内外中间都有感觉，只要得止，即使在身体内部也没有关系。没有一个地方的。

问：到止的境界之后，这就算得定吗？

这是初步的得止。也就是儒家大学之道中所讲的“知止而后有定”。儒家讲得也很清楚，知止以后，进一步才能说得定；定了以后有境界，则是能静；静以后得清啦！清了之后，身体感觉的障碍就没有了。而后能虑，这个虑不是指思虑，而是一种自性智慧的发起，不是思想。当智慧发起了，所谓的神通就无所不至；这个智慧的境界，在中国的儒家来讲，叫做“虑”。所以后来玄奘法师翻译禅定，就采用大学的说法，翻作“静虑”。他是正统的孔子后代（一笑）。

问：要达到“止”的境界，是否没有一定的程序？

对。之前所讲的六妙门（注：“出入息念”中的“数、随、止、观、还、净”六项）是渐进的，有时候可以不用这个方法。只要心念专一、一切空了，也可以达到“止”的境界。有些利根、第一等聪明的人，不一定靠这个路走。直接进入“止”，绝对可以，不是没有的。但是要没有杂念、没有妄想。

问：所谓入定、得定，是否就与外界隔绝，一切不知？

之前有讲到六妙门的“止”，“止”里头已经有“观”了。观，一切都了解，外界的一切心因、一切都知道。止观是同时，即止即观、即观即止。在止观得定以后，并非什么都不知道。一般人认为“这个人入定了，什么都不知道”，这是错误的观念。哪有什么不知道就叫做修道？那你何必去修啊？拿十几二十颗安眠药吃下去，包你得定（众笑）。

不是的，真的得定以后，什么都知道，什么念头都清净了，没有身心的障碍。真得定的人，若有人无理取闹、打你的耳光，你一

点都不动心，也不生气，也不会笑一下。换句话说，这个人骂你你不生气，这个人恭维你也没什么喜欢，因为知道这些都是小孩子玩的梦话、空话。

一切清净，一切都知道。

在孔家后代子思的著作《中庸》里讲：“喜怒哀乐之未发，谓之中。”喜怒哀乐，烦恼痛苦高兴，一切皆空了，这个对了。喜怒哀乐，发而皆中，至中和，天地位焉。

问：要怎么达到发而皆中？

你说得道的人会不会作梦？有没有喜怒哀乐？也有，佛也骂过人啊。发而在中间，就是该止即止，他心中没有动过念，嘴里好像在骂你，但他自己心里空空，就发而在中间了，都在中庸、空的状态里头。

问：说到佛也骂人，都发了火了，这不算动念吗？

他那个发火不同啊。外表上好像有，但心里头没有火的，没有仇恨的心。一般人发火，自己的心里非常生气、怀着仇恨的心，那是凡夫了。而中庸不是这样的。

问：那凡夫的喜怒哀乐起来之后，要得中节，就只能做节制了？

节制是压制，心里硬压下去，会得病的。

问：有看到过这一句话，就可以解释这个，“心不住相，不着声闻缘觉境界，虽现尘劳，心恒清净”，就是说虽然他发怒，但心恒清净。是否可这样解释？

对。

讲到“观”，这个境界就高了。到了观以后，念念清净，回到本来清净面目。也就是说，回到宇宙父母未生以前，我们的生命究竟所在的地方。

本来清净，那个叫“还”，就是自性清净。

问：修定的好处——十六特胜，该如何入手以达到这个境界？

十六特胜，是小乘修定讲的佛法原理。修定，比如修呼吸、修安那般那、修白骨观，或者修任何的禅定、修心地法门，若能得定，

会有十六种特别的“胜”——指欣来了，胜利、成功的意思。这是佛学的“名数”，就是一种理象论。

特胜与四念处（不净、是苦、观心无常、观法无我）、止观一样，从“调心”开始，把心念搞清静，终止于非非定，达到非非想定这个境界。次序也就等同刚才讲的九次第定。开始是调心，像我们一般人打坐，老实讲心都没有调好，心都散乱的。没有宁静过，不算调心。

调心是心宁静了以后，达到四禅八定的非非想地了——“地”是指程度，地地有观照，你注意这个话。每一个定的境界，有观有照。什么叫观？自己都知道，有个境界存在了。观就是思想起了观察的作用，是自己自然的，不需要另外去观察。照则跟观不同了，好像灯泡或太阳出来，自然照明了。这个叫观照。所以地地有观照，每一次、每一个功夫的进度，有观照的作用，“能发无漏善念，厌恶自害之事”。

所以打坐修行能够发起的“无漏”，最后无漏，圆满了，没有一点渗漏、没有一点坏的东西，像一个皮球充满了，而至于至善的境界。

如此一来，自然心里头厌恶了自害之事，起心动念时如有错误的心理思想，自己都不喜欢了。既不欺人，也不欺己，故名特胜。

问：这十六特胜是什么呢？

怎么叫十六特胜呢？很有名：

一是知息入，知道气从身体进来的作用。

二是知息出，出气的时候很清楚。

三是知息长短。息的长短特别注意，不是吸一口长气再呼出来就叫长；而像庄子所说：“真人之息以踵，众人之息以喉”，普通人呼吸只到肺部，有功夫的人呼吸达到足底心。这叫知息长短，所以当呼吸很短，上半身有、下半身没有，拿普通的话讲，就是身体不够健康了。

四是知息遍身，到了最后，你晓得每一个细胞自己本身都在呼

吸，不只是你鼻子在呼吸。

五是除诸身行，身上的障碍没有了，没有障碍，当然也没有病痛了，病痛在心行里面是小事。行是什么？是运动。甚至于定到最后，心脏好像没有跳动了、呼吸停止了。

六是受喜，心里非常高兴。

七是受乐，生理上的乐。

八是受诸心行。心里头起一个思想念头，生理上马上感觉到。比如说在定境中，你起了个坏念头，自己会受不了、吃不消，身体都不对了。

九是心作喜，是不是跟第六个重复了？不是，第六是受喜，受是感觉，而“心作喜”不是感觉到，而是心理状态另外起了喜悦的境界。

十是心作摄，指心的作用。比如说你从北京来，坐在这里念头一动，就知道北京的事了。无所不在，此心遍满虚空。这是比方，不要去玩这个。

十一是心作解脱，自己不会被思想、烦恼、情绪困住。

十二是观无常，知道世界上一切都靠不住、都会变化，没有永恒。

十三是观出散，一切万事万物没有永恒，都有消失的一刻，都是空的。

十四是观离欲，这时候脱离欲界了，已经完全超越男女爱欲，没有了，变成喜乐境界了。

十五是观灭，自己身体可以丢了，身心都可以起变化的。

十六是观弃舍，实时都放下，什么都可以丢下。所以禅宗很多大师修到了家，年纪到了要走时，说句“再见”，一打坐，眼睛一闭，走啦。弃舍，把身体丢在这个世界上，好像屎了一坨大便在这里就跑掉了一样。

这是十六种特胜。

问：现在这个时代，人类和社会进步的型态都不同，如何做功

德，才能真正服务社会大众？

真正的修行在于行为，要做到实际的事。真正的佛家的大乘精神，是完全忘记自我、个人，而去为众生做事的。释迦牟尼把它归纳起来，有六个方向，在梵文叫“六波罗蜜”，“波罗蜜”就是到达那个目标的意思，包含：布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若（即智慧）。

这六个方向是两个目标，一个目标是为自修自养，为自己的；一个目标是自己要慈悲、爱众生，不只是爱人类。

简述如下：

1. 布施，就是基本上都替众生着想而做的，一切都不为己，就是没有条件、没有要求、没有收获的付出。

内容包括三方面——第一个是“外布施”。思想怎么帮助、拯救这个社会。小我部份，是指别人所需要的钱财、物质等。我这里有，毫不考虑，都给他。就大我来讲，要有牺牲我自己的性命来换这个社会更好的心念。

如果要举个例来讲，内容太多太多，要把握的就是一点原则——有一点、一念自我私心，都不算。但没有人做到，包括现在这些宗教的教主都没有一个做到的。都只会讲理论，要做到完全不顾虑到自己，很难的。

第二个是“内布施”，内布施是指精神上的布施。传布知识（教书）、给人家解决问题（像法师啊、神父、牧师），做的都是精神布施。这都是讲原则性的。

第三种最难了，就包括了外布施和内布施，综合起来叫“无畏布施”。使人没有恐怖、没有烦恼。

2. “持戒”，持戒的内容也包括了三个方面。

第一个方面就是行为，自己的行为处处有个规范。这个规范的内涵又有两点。一个是消极的——自己从来不会做坏事，不会讲坏话，不会犯错误。包括古代东方西方的道德传统，及现在的法治观念，都在内。

积极的呢，是自己做好事，也影响大家一起做好事，不但人类，包括整个世界一切众生，都是博爱、康乐的。这还是有形象、有作用的。

第二个是内在的，自己修持，不管禅定也好、不禅定也好，自己的思想、动念，最后都修持到没有一点坏的观念，都是光明清净的。这是内持戒的一部分。

3. “忍辱”波罗蜜，意思就是勇敢，自己甘愿受一切罪，等于基督教的耶稣，能为世人吃罪，而自己上十字架牺牲了，这个儒家叫做“大勇”。

忍辱也包括三个内涵。

一个是有形的忍辱，譬如我们活在世界上，随时有艰难、痛苦，读书也一样，有很多挫折，很多不满意，都要忍过去，要原谅别人、原谅环境，转而要求自己。这种修养很痛苦的，要对付自己，“真的忍住”。在行为上这是有形的。

进一步到了“内忍辱”，修养到这个程度，任何人对不起你、甚至要杀害你，都没有什么关系，能够慈悲他、教化他。心理上没有一种“忍”的作用。

第三种内涵的忍辱，是做到非常自然，也无所谓一个人的不对，看一切众生都一样，心里头都没有事了。

4. 那么中间有一个叫“精进”，就是不断地努力，不断地对自己要求上进。“精进”在六度中处于是间的范围，做学问也好，做功德也好，都要不断的努力精进，不能松懈，要求很严的。

5. 后面两个专门讲内在修养，一个是“禅定”。

6. 然后是“般若”智慧的开发，成道了。

总而言之，你现在问的问题，归纳起来很简单，自己做每件事、每个行为、每个思想，观察一下自私的成份占了多少？自私成份慢慢愈减愈少，甚至没有了，就是真正做功德的深层内涵。

问：针对目前的世界和社会状况，做功德时，有没有哪一方面要特别注意、特别强调的？

事实上，今天的人类文明，做功德、做好事的观念，已经普遍存在了。过去不管是西方、东方，什么社会环境、历史的经验，做功德都是从个人出发的。十九世纪以后，思想改变了，说民族自由，这个社会观念就独立起来了，自然而然，大家都在做好事了。你知道的啊，你专门管这些事，每个公司都组织福利啊、组个基金会啊、养老啊、保障的，都在做了。

但是不要研究内容，那个资本家做社会福利工作，实际上为了免税啊。他也在盘算这样钱会用得少……虽然是假的，但也在做了。

什么老人基金会啊、贫穷救济会，都在做了。做了之后，有些人还利用这个，自己来占利益。

问：根据我所观察到的，很多在社会上做慈善业的基金会，他们的观念主要是“与恶对抗”，跟不好的、坏的东西或人对抗、作战。无形中形成了对立，是一种愤怒性的观念，您对这有什么看法？

这个就应该要告诉他们，真正的布施是无私的，不应该对立，要都能够忍受。像刚才讲的“忍辱”，忍辱就是原谅一切邪恶。

从道德来讲，若有“我在做好事”的观念，那就错了，已经对立起来。真的做功德，是没有这个观念的。

我听说，你收养一个孩子，把他留在身边带他，你并没有期待这个孩子将来长大能赚钱供你吃穿，这个就是对的。这就是无私的付出了。

社会上有些基金会、资本家，做功德的理由都不够格的。但就像我刚刚说的，他们总算还是做了一点。虽然是假的，也做了一点。

问：在念咒的时候，气用完了，再吸进来时，肺部觉得不能吸了，可是又还感觉意犹未尽。这个时候再有气，脑子里就觉得好像快要昏倒了一样，该不该放掉？

你怎么晓得气吸进来了，肺充满了？呼吸进来到气管，两个肺是呼吸经过最重要的机器。肺是过滤的机器，你有没有看过肺？你把动物的肺买来看，上面是薄薄的一层白膜包住的，这一层白色的外衣非常细，有孔的，我们为什么会气喘、生痰？就是外面这一层

网膜被很多水给冻住了，那些空孔不通了，就会气喘、生痰。所以肺是过滤呼吸进来的气，不是说肺吸满了就叫充满了，不对。

你氧气进来太多，在里面变二氧化碳了，所以难受嘛。耳朵为什么气进来会鸣呢？如果气没有了，耳朵也会叫的。中医告诉你，“耳通气海”，通到下面，所以有耳鸣，或者耳朵蒙住了，肾气不通。

你坐到发晕的时候，还在吸气，你不要憋死啦！它是个来往作用嘛，你把气老是憋在那里干什么呢？真是晕，就要放。

问：我在修行的过程中，有时候能量会比较强，这时候就自然会知道一些事情，会收到或放出一些讯息，会变得非常清楚，而不用文字沟通。可不可以说明在修行上，这一方面的过程是什么原因？

这是禅定会经过的一个境界。甚至你太注意用它，会发各种神通，能够知道人家心里想什么、能够知道未来的事。但用久了不好，自己的进步会受限。

等于一个东西分两面，一个体、一个用。你现在讲的是心性的，静定境界在禅定、修禅时会发生的；还有更大的功能、神通，都会起来。这条路是不宜走的，一定会偏差的。它与“明心见性”那条路偏差了，这里差了一点，将来后果就会偏离很远了。

最好目前暂时不要用，不要多注意它。归到自己清净，把它放掉。

问：修行人想精进修道，应该吃生的食物吗？

不，要吃煮熟的。

如果吃生食吃得很习惯也未尝不可，像牛、羊一样吃生的也是可以，但是你有看过牛羊活一百年的吗？西方人觉得生吃比较健康，等到将来有结论再看看嘛。

问：有些男性因为修行禁欲，又练很多硬功夫，又打拳，结果一个晚上勃起好多次，下不去，该如何对治？

这叫“亢阳不悔”，这是非常危险的。肾脏到前列腺一带都发

炎了，这是不正常。如果他有太太，做爱一次就好了。

所以一个朋友往生时，旁边的人告诉我，他那命根子硬得像铁棒一样，我说那不是好事。

问：念咒子时是不是应该把气导向小腹？

教你念咒子，没有教你小腹问题啊。为什么念咒子时呼吸要把小腹鼓起来？那么你的用心就没有专一在念咒子上了，而是念丹田、念小腹啊！小腹鼓起来就是功夫？那找那些怀孕女人，每个功夫都得阿罗汉了。

念咒子，心气专一，念什么咒子都一样，一口气顺着念，身体端正，不要管小腹了。自然念诵，身体端正，你不要再注意这个呼吸啦、配合啦等等，那是两回事。你们现在考虑的，就是生怕肚子掉了，是不是（一笑）？

问：修定应该什么都不想、什么都忘记吗？

千万不要把昏沉当成入定，这很严重。这是佛说的，不是我说的；要是把昏沉当成禅定，你宁可不要修，他生来世的果报，会堕落到畜牲道去，那可以不用脑筋了。

我也经验过，我当年修空念定、无想定，修了一年。修到什么程度呢？我老实告诉你：我这个人书读得不少、文章写得也不错，结果试着修无想定试了一年，什么都把它忘了、丢下了。我想写信给一位定来师父，拿起笔却写不出来，连个“定”字都写不出来，真的想不起来。

这个时候很害怕啊！奇怪，明明晓得，心里都清楚，就是写不出来。所以说“无想定”的这种遗忘是很可怕的。庄子有一句话也是类似意义：“哀莫大于心死”，人到灰心，心念不清醒，完全丢掉；灰心到了极点，人就变傻瓜了，变猪头猪脑了。明明有感觉，却没有多大的思想，想写信都写不出来。

我一察觉到这样不行，就要自己马上恢复：自己知道，慢慢地提起念头。一个月以后，我全然恢复了。

这是告诉你经验，不要把昏沉当作入定，不昏沉、不散乱，这

才叫“定”。

问：这二十年当中佛教慢慢复苏，现在佛教蛮发达的。可是有许多人不信因果，甚至有许多年轻出家的人，真的也都不信因果，这样如何是好？

不信因果，那有什么希奇呢？现在教育不同了。我们过去中国文化、外国文化，基本上人类文化过去是无形中相信因果，注重道德。而现在人，你说“对啊！现在人没有道德。”我说你错了，还是有，不过他的观念不同了，现在年轻人讲“价值”论，价值观念，看一件事，先看“有没有价值啊？”其实他不知道：道德就是价值。

现在你埋怨这些年轻信佛的，年轻朋友不信因果有什么关系呢？我有个小朋友演培法师，他已经过世了，他当年在重庆的时候，在太虚法师的汉藏教理院念书。演培法师后来到了台湾，在善导寺做方丈，结果被小和尚、居士们给赶走了。后来演培法师讲演中就讲：“讲到佛法，就是因果，”这是他讲的，不是我讲的，你们注意啊！“现在人不信因果，太可怕了。现在人啊……”注意，他要吧出家人了，可是他自己也是出家人、大法师。现在啊，轮转过来，“居士怕因果”，有些刚刚学佛的人怕因果，“因果怕和尚，和尚怕居士。”（一笑）

所以我说那有什么希奇？你不要惊讶，这些年轻人他现在反对因果，等他年纪大一点，慢慢就会知道因果的可怕。就是等待年龄了。

问：身边没有任何欲望根源来诱惑自己，是不是就能断除一切魔障？

老子说：“不见可欲，其心不乱。”有个可欲的来，你就依他起受，来影响了。我们来说真话，不见可欲，其心不乱。我有个朋友，他一生清白，没有讨姨太太、没有二奶，他就讲：“所以啊，像我们这样很好；如果再清静，更好啊。”我说再清静、完全没有，很好吗？你以为“不见可欲”，没有欲望来引诱你、没有魔障来引诱你，是很好的吗？你很寂寞，那个也是魔障，寂寞也是魔障啊！

你觉得一切功名富贵、男女饮食包围你，是魔障；没有，也是魔障。你求之不得，也是一苦——求不得苦啊！古人有所欲，那你说这个修行要怎么样修？

问：出家人受人家的供养，应如何看待这些供养才不致滥用、犯戒？

马祖门下有位俗家姓陈的大禅师——睦州禅师，他是大彻大悟，成佛得道的人，他有个外号叫“陈蒲鞋”。他出家悟道以后，回到偃州家里住，他的母亲还在，家里并不富有，所以他出家一样奉养母亲。

也许有人想：出家人养母亲容易啊！大家居士供养钱，买米买布来养母亲嘛。欸！这个犯戒的！居士们供养钱是供养给禅师，因为他出了家，代表“佛、法、僧”的僧，居士们这是供养三宝的。大家供养他的钱，他只能拿来做佛事，若是自己拿来孝顺母亲，等于是大家孝顺母亲，他就欠了众生的账，睦州禅师不干这个事。因此他回到家里，为了孝顺母亲，自己坐在那里做苦工，编蒲鞋去卖。卖的是自己的劳力，卖了蒲鞋赚来的钱是属于他本人的，可以拿来孝顺母亲。讲到戒律，讲讲古代做事的风格，给你听听。

所以出家人对于《楞伽经》要读清楚。你们天天念《楞伽经》，早晚功课经上有两句话要特别注意：“忖己功德，量彼来处。”说到雍正皇帝，他很严格，经常抄人家的家，贪污官吏满门抄斩，财产都拿出来。雍正有个部长，是杭州一个和尚还俗的，学问很好。雍正也晓得他做过和尚，两个人很对头。有次这位部长搜查一个贪污官吏，财产、账目都交清了。雍正一看缴回了那么多财产，满意的说道：“嗯！你这次办事办公，很有功劳。财产没收！可是你办得很辛苦，这一部分归你吧！赏给你。”这位部长就讲了：“皇上，我不拿，跟我没有关系，请您收回去。这是国家的，不要给我。”雍正问：“为什么你不拿？你办公很有功劳啊，那么辛苦。”“唉呀，皇上，要忖己功德，量彼来处啊。”雍正一听笑了，“咦！你还没有忘本，好！”他是和尚出身嘛，做大官、做部长，还知道要守戒律。

这就是“不与取”，不犯盗戒，不与取——我不要这个贪污的钱，国家收回去。

提到这个问题，就是这两句话：“忖己功德，量彼来处。”

#### 第四章 有关打坐

问：打坐时的“气”、“息”，指的是什么？

问：睡着时的呼吸会缓慢而变浅，也是属于“息”的境界吗？

问：那胎儿也处于“息”的状态吗？

问：在打坐时，心和息的关系为何？

问：打坐修炼时，应该要“气沉丹田”吗？

问：打坐时，应如何让自己静下？

问：静坐时，应如何“数息”？

问：数息时的一呼一吸，呼气时用鼻子或嘴巴都无所谓吗？

问：那么“数息”对修定而言意义何在？要数到什么程度？

问：“数完息，心定下来之后呢？

问：晚上打坐时，想睡怎么办？

问：打坐的时候，感觉呼吸愈来愈静，愈来愈慢，嘴巴骨头像都很有活力，上颚也感觉很有生命力，这是怎么回事？

问：为什么人自觉功夫做得好时，性欲就会冲动？

问：有些朋友七天禅七下来，单盘还好，如果是双盘的话，就有便秘现象，这是怎么回事？

问：有人练习打坐引起了某些毛病，如果不管它、不吃药，一直练习打坐下去可不可以？

问：打坐时，脚会发酸、发冷，有没有什么可吃的药？

问：修行打坐时，身体酸痛、难过，静不下来，该怎么处理？

问：修持打坐可得身体上的喜乐，这样的喜乐可以一直追求下

去吗？

#### 第四章 有关打坐

问：打坐时的“气”、“息”，指的是什么？

婴儿出生，脐带截断以后，鼻子开始呼吸。当婴儿在娘胎里时，虽然不用鼻子嘴巴呼吸，但其实婴儿还是在呼吸的，只是看不出来。母亲在呼吸，他接受。所以你打坐入定，定到了极点的时候，外表的呼吸完全宁静了，那才叫做“息”。也就是道家所说的“胎息”，不呼不吸，宁静了。普通什么练气功啊、练呼吸，都是错的。

人的呼吸是一进一出的，氧气吸进来以后，变成二氧化碳，所以自然需要呼出去。呼完了，又要吸进来，我们体内的氧和二氧化碳随时在新陈代谢。而在一呼一吸中间，有个空档，有一刹那间是不呼不吸的。这个叫“息”。

问：睡着时的呼吸会缓慢而变浅，也是属于“息”的境界吗？

不完全是。

你试着观察一个人睡觉看看。世界上什么相最难看？死人并不难看，睡相最难看（一笑）。你看一个人睡觉，没有五分钟安静的，不是手指头、脚趾头跳动，就是表情有变化，都没有安定。而且你听，睡觉时不论打呼、呼吸都有韵律的。除了有一刹那，你听不到呼吸来往的声音，那一刹那才是真正睡着了。

一个人睡觉呼吸时，都在作梦，醒了就忘掉，只有不呼不吸的那一刹那，完全不动了，才是真的睡着，也没有梦境。

所以一个人睡了一夜，真正睡足只有十五分钟，这十五分钟没有作梦，像胎儿一般，才是“息”的状态。如果这十五分钟完全睡足了，够你白天一天用了。

问：那胎儿也处于“息”的状态吗？

对。所以要你们看那本《入胎经》（注：《佛说入胎经今释》，老古文化出版）。胎儿在娘胎里头七天一次变化，三十八个七天，九个多月，就出生了。一开始是精虫和卵脏凝结了，第一个生起的

这股风，这个“息”不是空气，没有办法用确切的中文来讲，勉强用现代科学的词来形容，就是生命的一种能量。

所以一般都讲错了，以为“气”是呼吸或是空气的气，错得一塌糊涂。这个“气”指的是能量。

问：在打坐时，心和息的关系为何？

“觉”和“知”是两回事，有觉有知，那是心的状态。心的状态跟息合一了，这个就是真修持的境界。

打坐时，呼吸停了，那个是“息”，但是后来你念头一感觉到“呼吸停止了”，呼吸就来了。换句话说，一个是心理的，一个是生理的。呼吸一来了，念头也来了。像一个人有生气的时候，呼吸很粗。又譬如我们在睡觉睡不着时，会听到自己的呼吸吧？那也是很粗的。等你真睡着了，就听不到呼吸了，心跟呼吸已经分开了。

真正严重的，比如一个人很认真、很专一的思考一个问题，那个时候暂时好像没有呼吸，因为思想太专一在某一件事情上。心动气就动，念动气就动，可是它两个又不搭嘎的，互相矛盾。

修定呢，就是把这个矛盾统一起来，心念静止不动了，气息也定了，这个时候人得定，那你的身心变化起神通妙用，都是从这个地方来的。

问：打坐修炼时，应该要“气沉丹田”吗？

呼吸，就像轮胎气扁了，再打气进来一样。也有很多学气功的人来问我：“老师啊，怎么把气停留在丹田？”丹田在哪里啊？肚脐下面这里是道家说的下丹田，还有中丹田、上丹田。三个丹田，你要停留在哪里？下腹这个地方，都是肠子。

所以人家问“气沉丹田”，我说那是一句话，就是气充满的意思，没有那个丹田的啦。

你看汽车的轮胎，没有气了，拿个打气筒打进去，你叫这股气停留在轮胎的中间不动，行吗？不行，一定充满。所以你呼吸气进来，念咒念完了，你觉得没有气，吸个气进来，是充满全身，没有什么只充满肺部、充满丹田的，那不合逻辑。

问：打坐时，应如何让自己静下？

你们打坐是不是在静坐？不是，一般人打坐起来，叫做“静闹”，一边静一边闹，脑袋里万念齐飞，一边在后悔，思想停不了，自己的呼吸如何，一点都不知道。

因此到了隋朝时，天台宗智顓大师把修禅定的方法，整理成六个步骤的法门，叫“六妙门”——数息门、随息门、止门、观门、还门、净门。

问：静坐时，应如何“数息”？

观自己的呼吸进出，把呼吸自然的一进一出，叫做一息。数这样一呼一吸十次，中间要没有一个思想念头插进来，这叫做“数息”。

宋朝的陆放翁词中有句：“一坐数千息”。陆放翁晚年打坐修道，他说一坐在那里啊，几千次呼吸他都记下了。我说陆放翁在吹牛，他做不到的，文人都爱说大话。

你试试看，比如念佛、念咒子、修准提法，真的念佛的时候，一边念一边算，算到十声中间没有一个杂念，才叫念佛。要是十声里面想到“明天那个股票不知怎么办，他妈的”，那就不算了（一笑）。

现在世界各地很多人修禅宗，打坐时用数息的方法，一坐就是一个钟头，数了多少啊？我说他们：“你这是修会计啊，不是修佛嘛！”你把呼吸的数字记到一千一万有屁用啊？

呼吸，是生灭法，吸进来、出去了，跟流水一样，也跟蜡烛的光一样——后来的一直补上前面的，当你看到时，那亮光已经消灭了。

问：数息时的一呼一吸，呼气时用鼻子或嘴巴都无所谓吗？

不对，要用鼻子，自动的、自然的呼吸。严格来讲，不仅仅是鼻子，只是我们还在初步修行，所以利用两个鼻孔。

实际上讲呼吸，人身上十万八千个毛孔，每个毛孔都在呼吸。

比方以前战争活埋敌人时，只要埋身体一半或是三分之二，就不能呼吸，鼻子露在外面也一样，照死不误。

所以普通人以为生命光靠鼻子呼吸是错的，整个身体，连肛门、前后阴、脚底心，都在呼吸。这个太深了，你先管鼻子就好。

问：那么“数息”对修定而言意义何在？要数到什么程度？

人的呼吸是自然来往的，你知道自己在呼吸，所以你才能记下它的数字。打坐时开始数息，你看这时候忙不忙：第一，呼吸自己本身在忙；第二，你要记住呼吸；第三，要管住自己没有记错；第四，又要管住自己不要起杂七杂八的念头。

七、八个心同时在用，所以没有得定，没有达到心一境性、定生喜乐的境界。

那么天台宗为什么采用数的方法？这里有个巧妙。因为呼吸是自然往来，你心又很散乱，那么数息等于是拿呼吸作为绳子，把散乱的心神集中起来，拴住就好。所以说数一下，心定了，就不要数了。

问：“数完息，心定下来之后呢？”

数息心定之后，再来就是随息，可是随比数困难。你知道自己气进来、气出去了，中间没有其它的思想，这个叫“随”。

随什么？心随气息，也就是气息随心。这样慢慢修持，当心念完全静止、不散乱时，气息也静止了，这叫随。

后来道家修持，称这个随的境界叫做“心息相依”。心与息互相依靠，两个结合了。

道家修行讲求阴阳结合，这“阴阳”中是个代号，可是普通人不懂，听到阴阳就想要找个异性一起双修。其实阴阳只是两个代号，一个心理状态，一个气息状态。心息相依，就是“随”的境界。

“随”的境界注意在心跟息两个方面，这时候不要管身体，慢慢的心念完全停滞，一个思想都没有了。

问：晚上打坐时，想睡怎么办？

你晚上打坐想睡的话，有两个方法。一个方法是自己坚持不睡，持续打坐下去。这个时候，你要真做功夫，自己把习惯转过来。想睡时，就让它这样，倒了睡，不要管姿势。慢慢的，一下精神来了，

就可以到天亮。

另一种方法，当你疲劳时，就暂不打坐，睡醒了再起来打坐。不管是夜里也好，早上也好。有这两种方法。

这个原理何在呢？有人问释迦牟尼佛：“人为什么需要睡眠？”他说：“人不需要睡眠。睡眠是习惯。”佛从两方面分析了睡眠的原因，一种是心理的疲劳，人碰到不如意的事、灰心了，什么都不想就想睡。另一种是生理上的疲劳。但是佛说这两种都是习惯来的，都可以唯心去改变的。

所以讲学佛、修道，有五个东西要记住，叫五盖。把你的智慧、光明、生命力量给盖住了——财、色、名、食、睡。财是要钱，要物质的享受；色，男女关系，性的欲望；名，喜欢荣誉，想出名；食，饮食；第五个是睡眠。

这五个叫五盖，你把这五盖拿开了，就成道了。

问：打坐的时候，感觉呼吸愈来愈静，愈来愈慢，嘴巴骨头像都很有活力，上颚也感觉很有生命力，这是怎么一回事？

这分两部分来讲，第一，关于呼吸的问题，一个真到达静定境界的人，鼻子呼吸没有了，不是完全停止，其实还在很轻微的进出。要做一个实际的实验的话，过去中国人用灯草，灯草很轻的，或用头发、鸡毛放在鼻下，没有被吹动，才是真到这程度。实际上还是有呼吸的，只是非常微细。这个在中国的天台宗，叫“止息”。

“止”的境界，也是“息”的境界。这样一来，你自然地感觉到有下沉的作用，充满了。

慢慢地，到最充满以后，就不需要鼻子、也不需要肺部了。这种原来呼吸的进出的感觉，落到下腹，到男人生殖器的顶点，女性则到达阴道口，都在呼吸了。

中国道有的庄子有两句名言是事实：“众人之息以喉”，一般人的呼吸只到喉部到肺部，“真人之息以踵”，得道的人的呼吸可以到脚部，气沉下去。

气这样一沉下去，并没有说完全断了，很久会来一下呼吸。那

么像牙齿、这个骨头这里，当然气都充满了，这两边都绷紧了以后，气自然冲到顶，使脑下垂体的荷尔蒙下来，口水就愈来愈多。最后一种最好的口水排下来，是甜的，但不是白糖那种甜，这种特别清凉，你让它自然吞下去，慢慢下去之后，你的皮肤、身体整个都会改变的。

问：为什么人自觉功夫做得好时，性欲就会冲动？

你说功夫做得好的时候，性欲就非常冲动，这是好事，恭喜你。但是普通人有什么办法？就是把它用了、把它放出来就好了。放出来就没有了。注意是“没有了”，不是“空了”。没有了，再等到自然的成长，成长得差不多时，它又来了。

中国的道家，画一只老虎、画一条龙，说叫“龙虎斗”；性欲一来，叫做“猛虎下山”，要吃人了。道家把思想、念头叫做龙，因为它控制不住、变化无常、呼风唤雨。

所以印度的佛法到了中国，多加了两个罗汉，一个降龙，一个伏虎，就是这么来的。原来是没有的。龙跟虎降伏不下去，什么功夫都白耗。这一方面的修炼是唯物的、唯生理的，是最难的功夫。

不要看印度啊、密宗啊，修道的那么多，就我当年调查老前辈那些喇嘛、活佛，每一个都给老虎吃掉了，几乎没有一个做到。

当你功夫做好了，精下来，冲动了，阳物就举起来了。女人呢，功夫做好了以后，一般女生不知道，两个乳房就涨了，冲动了，下面的情欲也冲动了。女的来的慢，可是来了的力量很强很大；男人实时冲动，实时一下就消散。

人不健康、生病、衰老了，这个东西就没有了，可是生理很难过。等到这个来了，身体一愉快了，跟着性欲就起来了。可是这里你注意哦，那个东西一起来，身体也健康了，精神也来了，很舒服。受得了还是受不了是思想问题、心的问题，这是两个东西。

好懂得了这个原理，怎么样把心念清定、转化，老虎升华了，这个老虎不是老虎了，那，不得了了。

问：有些朋友七天禅七下来，单盘还好，如果是双盘的话，就

有便秘现象，这是怎么回事？

双盘会使便秘，这是臀部以下的神经到大腿这里的气脉不通所导致的，因为不会双盘，想赶快地双盘，一双盘以后肛门自然夹紧了。肛门夹紧修习惯了，直肠不容易张开，就形成便秘了。加上脑神经的紧张，初学单盘、双盘的人，脑神经无形中都在紧张状态。

有些修道人性交的时候故意忍精不放，以维持时间长，把肛门夹紧，这会造成大便与小便的中毒。大便中毒那个臭气上来是很厉害的，有些修道人胸口发疼，脸上呈现紫黑色，黑中有红，那就是中毒现象。

问：有人练习打坐引起了某些毛病，如果不管它、不吃药，一直练习打坐下去可不可以？

这个讲心地法门，心地放得空，见地没有问题，就没问题；心地放不空，见地上一点道理都不清楚，那就会有问题。

一个人学打坐，你先要问他为什么学打坐？如果他说是要学佛，你再问他：学什么佛？我常常说，世界上没有一个人有资格跟到释迦牟尼佛学，他是太子，把功名富贵丢掉修道成功；你们呢？每一样都丢不掉，你学什么佛啊？

佛经上都教人要发“阿耨多罗三藐三菩提心”才能学佛，可是一般人连什么叫“阿耨多罗三藐三菩提心”都不懂，佛要我们悲心，哪个人有悲心啊？佛要我们布施，哪个人做到布施？都是抓来给自己的。布施是叫你统统拿出去啊，哪个人做得到？做不到学什么佛呢？

一般人学佛的心理，讲好听一点是好奇，讲不好听一点是贪便宜。打坐很舒服啊，可以健康、长寿、菩萨保佑，这个心理，比买卖股票以几百块钱想发财赚几百万的人比起来，还更严重！这种心理能够成佛？我第一个就不信。

世间哪有不经艰难而能成功的事情？何况学佛？

问：打坐时，脚会发酸、发冷，有没有什么可吃的药？

那要先做脚的运动，光靠药来不及的。会发酸、发冷是身体内

部有风寒，身体里头有风，表面看不出来，平常怕风；有寒的人，非常怕寒；里头发炎的，怕热。冬天里只穿一件短袖的，那不是身体好，是里头有病。

我曾认识的一个修道家，七十多岁，人在台湾，极冷的下雪天还光着脚，盖被子不盖腿，看起来功夫好，面孔红红的。我心里想：大概一、两年会走掉吧！结果一年半就死掉了。那是一种病态，你假如读《易经》，里头说圣人“与日月合其明，与四时合其序”，就知道其中的道理了。天冷的时候大家怕冷，他不冷，表示他反常了，反常者必死。

至于密宗行者修拙火修得好，不怕冷可以，那要辟谷以后，完全清了，专门修拙火。但修拙火修得好也没有用，你查查看，拙火修得好的有没有活到八、九十岁？没有！生命能量用得过多的缘故。

问：修行打坐时，身体酸痛、难过，静不下来，该怎么处理？

身体难过时不要动它，不要摸摸腿啊、捶捶腰什么的。你这个时候两腿难受，有没有感觉？有啊！但是老子不理你你就没有了。它有，你不管嘛，你知道它难过就好了嘛。

你知道身上难过、有障碍，那个“知道”，并不在这个难过、障碍上面。这样清楚了吗？就很清楚嘛。要是这个时候你还静不下来，就是你的业报、息气的问题。其实知道当下清净，当下已经空了嘛。

这就是《心经》第一句说的“观自在”。像这样，你随时看自己的念头，不怕念头哦！思想念头来了没有关系，只要记住：一切思想、念头，如空中的飞鸟，过去就过去了，它自己空自己，不是我们去空它的。一切思想、念头，感觉如水上画花一样，永远没有一个痕迹可留的。当下就是了，也不要管身体。你的感觉知道这里痒、知道那里痛，而那个“知道”是不痛不痒的。

问：修持打坐可得身体上的喜乐，这样的喜乐可以一直追求下去吗？

修持的喜乐是全身得轻安，头顶下来全身发清凉，最后两个腿

发大乐的境界。这个乐、两腿的快感，比男女关系还要舒服。到这个样子才可以修定，在密宗就讲气脉，要把气脉通了。有些在家出家的同学坐得蛮好，也可以坐几个钟头、五六个钟头不动，但是不能得到“离生喜乐”——身体发生乐感、两腿也得乐？还没有。如果到这一步，你也不想下座了。

这个时候，就要注意菩萨戒了。如果因此不修功德、不下座，犯菩萨戒，叫做“耽着禅乐”。可是不是比丘戒哦，比丘就要你这样。到菩萨道要慈悲、入世救人了，你贪图自己禅定之乐，你只管自己，叫“自了汉”，所以大菩萨们骂大阿罗汉都是自了汉。禅宗祖师骂这些人得这个境界不肯下来的，叫“担板汉”，背一个板子走路，只看到空的一面，没有看到有的一面。只晓得禅定，不敢起行，没有做到慈悲喜舍、救世救人，不肯动了，叫自了汉。所以禅宗祖师们骂阿罗汉们自了汉、担板汉。

这个知识讲给你们听，不要听过以后，抓住鸡毛当令箭。别人禅定坐得好好的，有些居士爱吹牛的，就批评人家：“欸，这个还是自了汉、担板汉。”他自己还没有到这个境界哩，就随便开口批评人。如果有经验的修行人，你得定没有、到什么境界、心里的什么情况，一眼都看出来的。这个一眼看穿要内行、要有经验。

## 第五章 有关人生

问：老师对“养生送死”的看法是什么？

问：居于上位，该如何应对下层的埋怨？

问：按照阴阳五行的说法，到了成熟了就必然走向反面，如果人的生命延长，那么人的成熟也会延后吗？

问：什么是中国人的教育观念？

问：您对目前教育的看法？

问：谈教育问题，在我的看法，成人的榜样甚至比教育重要。现在的主流的教育制度缺乏了“敬”这个观念。孩子们不懂，他们不尊重别人，也不尊重自己。很多事情他们不明白，他们需要成人

的帮助。学校只是个让他们聚集的地方，但教育并没有反映到生活之中。对不对？

问：人如何做到“随遇而安”？

问：常看见一些年纪大的人，明明可享清福，却不快乐，为什么？

问：人做好事时，可以学会不记在心上，但遇到痛苦（即不好的事）却很难忘掉，为什么？

问：我女儿总说：“我要追求完美。”人追求完美，好或不好？

问：真正的“福报”是什么？

问：人在世上，如何看“福报”？

问：饮食方面应该是饿了再吃，还是定时定量？

问：小孩子可以学打坐吗？

## 第五章 有关人生

问：老师对“养生送死”的看法是什么？

中国古代儒家文化四个字：“养生送死”——一个孩子生下来，这个生命，怎么把他养到十八岁、成人了，再放手。这一段是一个很大的教育任务。然后，这个人生命老了，怎么安详的回去。这就是所谓的“养生送死”。

现在人类的文化是混蛋的文化，也讲养生，也讲送死，生个孩子是交给社会养的。我们中国人最下流的骂人法——他妈的，你两个人高兴生了一个孩子，却教我们社会帮你养？然后自己的父母老了，儿女不负责任，交给社会管？

但中国几千年法令是根据“养生送死”这个思想教育出来的，孩子不养父母的话，马上送到法官那儿，法官立刻判死刑。这么严重的。这个是中国，并不是讲西方的。

所以我有这种经济学观点产生，一个人赚多少钱、要分成多少份，从他开始做事，养父母一份，养孩子一份，先要分配好，不要等社会国家来办。所以这个问题很大。再顺便告诉你个知识，我也

常常讲释迦牟尼的经济学。他说人一块钱只能用五分之一。那其它四份呢？第一个是政府，占了一份。第二个就是社会，福利事业这些的。第三个是疾病，自己生病的话。第四个是眷属，自己兄弟姐妹啊、父母啊、孩子都有份。所以一块钱，自己只用到五分之一。

而且佛说，这五分之一是为你之所使，只有使用权，没有占有权。因为财富不能占有，无法占有，它是空的，会变去。

所以你把东方的释迦牟尼思想和儒家思想配合起来，一个新的社会观念、政治思想就出来了。

问：居于上位，该如何应对下层的埋怨？

曾有人跟我说：“现在大陆和政府、台湾的政府，老百姓都不满意。”我说这有什么希奇？世界上没有任何一个政府，老百姓满意过的。而且历代的政权，老百姓都不同意的。

就像世间的儿女，对父母也从来都不满意的。这个原理《国语》中有讲：“兽恶其纲”，宫苑里头养的动物、养的鸟，你给它吃得再好，它心里还是埋怨，不自由。“民恶其上”，老百姓都埋怨上面的人，看他们都是猴子。你只要做领导，下面看你都不顺眼。用我的话讲，都看成是狗屁。

换句话说，再转过来，两个人谈恋爱、结了婚，太太跟先生，妻怨其夫，夫怨其妻。怨来怨去的，怨什么？其实统统没有事。

你懂了这个，就懂政治哲学了。原来就没什么，天下事，没有是非的。今天你们坐在这里，听我这个南老师讲话，年纪大，放的狗屁都对。如果在这里讲话的是十几岁的孩子，照这样讲话，你们不批评他就奇怪了。如果他讲话，你们对他的态度，绝没有对我这样恭敬。

所以你就看出来，什么叫政治？什么叫老百姓拥护？都是狗屁。只要做了上面，下面就埋怨。

所以你做了老总，就好好去做，埋怨无所谓。

问：按照阴阳五行的说法，到了成熟了就必然走向反面，如果人的生命延长，那么人的成熟也会延后吗？

不会。人的大脑成熟阶段大概在六十几岁时，这是物理研究的结果。

所以一岁到二十岁是个重要的阶段，儿童的幻想，就是他一辈子具备的东西。小孩子很好玩，拿到一个小东西，玩了半天，大人讲什么都不相干，他有他的幻想。小孩的幻想到了儿童期、受了教育，慢慢开发，到了二十岁中间是最强的。三十、四十岁在实行这个幻想，五十、六十岁在回忆这个幻想。五、六十岁以后，是该退休了。

所以老了的人，有五烦。

第一，老年人专门讲过去的事，如果你有爷爷你就知道，老年人专门讲过去的事，现在的事一告诉他，他就忘掉。

第二，你讲他的好话，听不见，你讲他这个死老头好讨厌，他马上听见了。

第三烦，老年人躺下来睡不着，一坐着就睡。

第四烦，哭起来没有眼泪，一笑眼泪就出来了。

第五烦，老头子看到年轻女孩，老太太看到年轻小伙子，会动心，叫他真干却没有办法。

老子《道德经》也讲过，“物壮则老”。这是物理的道理，一个东西发展到成熟了，就老化了。“老则不道”，老了就没有用，不合那个道。孔子也讲。老而不死是为贼啊（一笑）。

问：什么是中国人的教育观念？

中国人一向重视胎教。母亲怀孕后不能讲黄色笑话，思想要规矩。而孩子生下来以后，又有一套礼。就是对一个人的教育方针。

所以中国的教育，就是教他成就一个人。这跟读书、知识的教育，是不相干的，但很重要。

然后孩子生下来，怎么喂奶、怎么带，都有个规定。就是请奶妈来带，也有个礼的规定。一直到十八岁成人，都有个规定。十八岁以前是生活教育，怎么扫地啊、怎么煮饭吃啊、抹桌子啊、穿衣服啊。

而十八岁以后才学做人、思想。开始读“大学之道”，学《大学》、《中庸》，是成人教育。一直到老，都有教育。

问：您对目前教育的看法？

现在的教育我们简单的讲，是另外一套。现在的教育，孩子生下来，断了奶，吃牛奶。中国过去必须要用人奶喂到某个时间。现在的孩子啊，牛奶喂大，尤其西方，大都交给保母带，因为他们都出去做事，回来看到孩子，觉得保母带得很好啊！你晓得她怎么带的？且保母的程度有差。我看到许多这样长大的小孩，所以我讲现代人，第一流的家庭基本上受的是最差的教育。这些，问题都很大，非常不合理的。

其实，教育的改变，非常难。现在，尤其在美国、欧洲也是，差不多的，两个方向。你看一个孩子生出来，交给保母去教育，然后交给电视、现在交给计算机网络，他们在玩时，就看到了电影电视，色情暴力，那是必然的结果。

所以我认为，教育知识的科技是很容易的，但教育人的方向却很难。

问：谈教育问题，在我的看法，成人的榜样甚至比教育重要。现在的主流的教育制度缺乏了“敬”这个观念。孩子们不懂，他们不尊重别人，也不尊重自己。很多事情他们不明白，他们需要成人的帮助。学校只是个让他们聚集的地方，但教育并没有反映到生活之中。对不对？

对，所以我说，在大陆，真的要办一个学校，成人教育与老年教育，兼办幼儿教育。

我现在最常说的，就是现在做父母的，没有资格做父母！

问：人如何做到“随遇而安”？

不管学不学佛，一个人想做到随时安然而住是非常困难的。

中文有一句俗语：“随遇而安”，安与住一样，但人不能做到随遇而安，因为人不满足自己、不满足现实，永远不满足，永远在追求一个莫名其妙的东西。

理由可以讲很多，追求事业，甚至于有些人说人生是为了追求人生，学哲学的人说为了追求真理。你说真理卖多少钱一斤？他说讲不出来价钱。真理也是个空洞的名辞，你说人生有什么价值？这个都是人为的借口，所以说有人生过程上，“随遇而安”就很难了。

问：常看见一些年纪大的人，明明可享清福，却不快乐，为什么？

人生鸿福容易享，但是清福却不然，没有智慧的人不敢享清福。

人到了晚年，本来可以享这个清福了，但多数人反而觉得痛苦。因为一旦无事可管，他就活不下去了。有许多老朋友到了享清福的时候，他硬是享死了，他害怕那个寂寞，什么事都没有了，怎么活啊！

所以我常告诉青年同学们，一个人要养成会享受寂寞，那你就差不多了，可以了解人生了，才体会到人生更高远的一层境界，这才看到鸿福是厌烦的。

佛经上说，一个学佛的人，你首先观察他有没有发起厌离心，也就是说厌离世间的鸿福。对鸿福有厌离心，才是走向学佛的路。

问：人做好事时，可以学会不记在心上，但遇到痛苦（即不好的事）却很难忘掉，为什么？

禅宗经常用一句话，放下，就是丢掉了。

做了好事需要马上丢掉，这是菩萨道；相反的，有痛苦的事情，也是要丢掉。有些人说，好事我可以丢掉，就是痛苦丢不掉啊！

实际上，好事跟痛苦是一体的两面而已，一个是手背，一个是手心。假使说，好事他能够真丢开的话，痛苦来一样可以丢开，所以痛苦也是一个很好的测验。

如果一个人碰到烦恼、痛苦、逆境的时候丢不开，说他碰到好事能丢开，那是不可能的。

问：我女儿总说：“我要追求完美。”人追求完美，好或不好？

什么追求完美？世间上从来没有完美的东西。佛教用语中，是这么称呼这个世界的——娑婆世界。娑婆是梵文翻译，是缺陷的意

思，即“堪忍”。这个世界因为有缺陷，所以得“堪忍”——能够忍，忍受很多的痛苦，这是给生命的辅导的药。

这个世界，如果不忍，你苦不过的。你在这个世界追求完美，但世上百成百、千成千的错误，哪有完美？抓住现实就好了。有钱财、有孩子、有家庭，哪里不完美？完美的人才会说他自己不完美。享受自己的完美，那就是高人。

问：真正的“福报”是什么？

真正的福报是什么呢？清静无为。

心中既无烦恼也无悲，无得也无失，没有光荣也没有侮辱，正反两种都没有，永远是非常平静的，这个是所谓上界的福报——清福。

清福每个人都有，我们每一个人都有清闲的时候，可是一天到晚，闲在家里，你闲不了啊！自己会掉眼泪，好像被社会上的人忘掉了，又怕被人家看不起！没有一个人递一张名片来看我，都没有人发个请帖来，也没有人打个电话问候我，唉呀！我好悲哀啊……他有清福不会享！

学佛的人要先能明了这一点。世界上一切人的心理佛都知道；一切人都把不实在的东西当成实在，真的清静来了，他也不会去享受。

学佛证到了空性，自性的清静无为，大智慧的成就，才算是真福报。真福报那么难求吗？非常容易！可是人到了有这个福报的时候，反而不要了，都是自找烦恼。

问：人在世上，如何看“福报”？

佛说，你要知道，人世认为的大福报，就是钱多，寿命长，儿女多，儿女好，样样都好，好得没有再好了。可是，过去心不可得，未来心不可得，都没有用。所以说人生啊，都是理想，都想把明知道抓不住的现实世界拼命抓住。

尤其是寿命，分明有生必有死，可是人人都想学仙学道，长生不死。

福报是有穷尽的，每个人的光荣都是一下子，就像一支手电筒，每个人那个电筒都要亮一下，可是希望一辈发亮是不可能的。

世间的福报是不实在的，福德无实啊！所以佛说，世间的福德再多，不过弹指之间的空花就过去了。

问：饮食方面应该是饿了再吃，还是定时定量？

普通人觉得饿的时候，都没有饿，胃里头的东西还多得很。因为普通人习惯把胃塞得太满了，所以脑筋也笨笨的，胃部稍稍空了一点，它就觉得饿死了。真等到胃完全空了，你也习惯了，不饿了，没有饿的感觉，它吃不吃是自己知道。普通人平时吃三餐，半餐不吃，已经饿了，脸有时饿得发白，那是心理作用。修道的四个字：「少吃多餐」。饿了就吃一点，吃少量。

问：小孩子可以学打坐吗？

最好不要。小孩子学打坐容易进入神状态，这是不适宜，除非天生智慧开了的。至于什么时候是学打坐的时候？那要在成年以后，同时有一点学识、智慧的时候。有智慧的人，根器不同，则另当别论。家里的小孩子，弄不清他有没有根器，最好把他当做没有根器来看待。

# 了凡四训

明朝 袁了凡进士 原著

中和道长 改编

## 前言：

《了凡四训》是明朝的袁了凡先生写给儿子的四封家书，主题思想就是告诉人们，命运不单是可以改变的，命运还可以完全掌握在自己手上。但怎么样掌握好自己的命运？怎么样改造自己的命运？中国传统文化认为这一切与人的道德有着极其密切的关系。而人的道德里面包含了谦虚、善良、真诚、尊重他人、天下为公、仁义礼智信等等。

清朝末年最后的大儒曾国藩推荐给家人看的第一本书就是《了凡四训》，我们今天把《了凡四训》重新整理，也是看到《了凡四训》于个人、家庭、社会都是健康有利的，特别是在建设和谐社会的大环境下，更是有必要重新整理出版此书。

组成社会的基本单元就是人。因此，和谐社会的根本，说到底是人心的内在和谐中正，从而组合成社会的真正和谐。如果个体生命内心达不到和谐的标准，那社会的和谐目标只能是一个外在的口号，而不能成为人内在的动力。而知道了改造命运的方法与原理的人，必然会从内心中要求自己去做一个符合和谐社会标准的人，也非常乐意为了社会的和谐而改变自己。

传统文化是人类文明的根，中华民族的传统文化也是我们民族的根。失去了这个根，打断了这个根，道德的体系就会出现问題。科学技术冲击着所有人类古老的道德体系，但西方社会在经历了种

种科技给社会带来的巨变后，经历了科技给社会道德与环境造成的问题后，依然在他们的传统文化基础上重新建立起道德的规范。今天的中国人也同样由于社会巨变而怀疑、忽视道德良心的价值，人心却变得非常的浮躁，象漂泊的浮萍。急功近利、不择手段像传染病一样，危害着社会的每一个行业，使人成了“适者生存”理论的受害者。这么浮躁的人心，是很难符合和谐社会的要求的。

因此，我们有必要在现代科技的社会中，再次将人心、工作、生活与传统的文化美德之间架设起新的桥梁，使得社会真正和谐起来，使得心灵真正美好起来，而《了凡四训》恰恰能够起到这个作用。所以，我们选择了重新改编《了凡四训》，以期能够对您有益。

中和道长

## 目录：

### 第一篇 立命之学

孔先生算命

准确的预测

云谷禅师讲道

行善才能彻底改变命运

没有儿子的原因

有百世之德者，定有百世子孙保之

积善之家，必有余庆

第一次发愿行善事报答祖先

短命与长寿、贫穷与富贵没有分别

身、口、意合一

改名“袁了凡”

命运开始改变

第二次发愿行善事求生儿子

第三次发愿行善事求中进士

善在不同的境界有不同的体现

命运掌握在自己手里  
务要日日知非，日日改过

## 第二篇 改过之法

至诚合天，福之将至  
改过者第一要发羞耻心  
一念定乾坤  
改过应发大勇猛心，说到做到  
以慈悲心对待众生  
如何忍辱  
过有千端，唯心所造  
境随心转  
小人远君子，拒闻正信

## 第三篇 积善之方

何为百世福报  
救人如救己  
如何做好一个狱警  
不可滥杀无辜  
持续的善心  
出至诚心  
维护他人的名节  
善必有报  
公正的刑部官员  
维护佛像的功德  
法官的本分  
如何分辨真善与假善  
何为阳善与阴德  
圣人的言行与天道相合  
对恶行不可放纵  
恶不积不足以灭身

布施不在钱多少

一念足比三千功行

三轮体空

念念均有记载

从最难处着手行动

十种善行之与人为善

十种善行之爱敬存心

十种善行之成人之美

十种善行之劝人为善

十种善行之救人危急

十种善行之兴建大利

十种善行之舍财作福

十种善行之护持正法

十种善行之敬重尊长

十种善行之爱惜物命

第四篇 谦德之效

满招损，谦受益

结束语

# 第一篇 立命之学

## 孔先生算命

原文：余童年丧父，老母命弃举业学医，谓可以养生，可以济人，且习一艺以成名，尔父夙心也。后余在慈云寺，遇一老者，修髯伟貌，飘飘若仙，余敬礼之。语余曰：「子仕路中人也，明年即进学，何不读书？」

余告以故，并叩老者姓氏里居。

曰：「吾姓孔，云南人也。得邵子皇极数正传，数该传汝。」

白话解释：我童年的时候父亲就去逝了，母亲要我放弃考取功名做官的想法，改学医术。说学医可以赚钱养活自己，也可以救济别人。有这一技之长在身，并且能把医术掌握好，成为名医，这也是我父亲生前的心愿。

后来我在慈云寺，碰到了一位老人，相貌魁梧，长须飘逸，看起来仙风道骨。我就很礼貌恭敬地向他行礼问安。这位老人对我说：“你是官场中人，明年去参加考试，就可以考取秀才，为何不读书呢？”

我就把母亲叫我放弃考科举去学医的原因告诉他，并且请问老人的姓名，是哪里人，家住何处。

老人回答我说：“我姓孔，是云南人，宋朝邵康节先生所精通的《皇极数》，我得到了他的真传。照注定的数来讲，我应该把这个《皇极数》传给你。”

（邵康节是宋朝最著名的易学应用大师邵雍的字号，其生于公元 1011 年，卒于 1077 年，跟宋朝宰相王安石是同时代的杰出人物。邵康节一生著述甚丰，主要著作有《皇极世经》、《梅花易数》等。其在易学应用中主张“以一心观万心，一身观万身，一物观万物，一世观万世”。他发展的预测方法以声音、方位、时间、动静、地

理、天时、人事、颜色、动植物等自然界或者人类社会中一切可以感知的事物的不同表象，作为天人合一信息传输的媒介体，从而观察出天地人之间事物发展的必然联系。其著述的《皇极数正传》，在《四库全书》里有完整记载，据说能推算出个人、国家、世界的运程。)

原文：余引归，告母。

母曰：「善待之。」

试其数，纤悉皆验。余遂启读书之念，谋之表兄沈称，言：「郁海谷先生，在沈友夫家开馆，我送汝寄学甚便。」余遂礼郁为师。

白话解释：因此，我就领了这位老人到我家，并将孔先生所说的情形告诉了母亲。

母亲要我好好地招待老人。这位老先生既然这么精通命数的道理，我们就试着请他替我推算推算，看看他所说的究竟准不准确。

结果，孔先生所推算的，就算是很小的事情，都非常的准确，使我跟母亲感到非常惊叹！

既然孔先生推算我明年就可以考取功名，我就又动了读书的念头。和我的表哥沈称商量，表哥说：“我的好朋友郁海谷先生在沈友夫家里开学馆，收学生读书。我可以送你去他那里寄宿读书，非常方便。”于是我便拜了郁海谷先生为老师。

## 准确的预测

原文：孔为余起数：县考童生，当十四名；府考七十一名，提学考第九名。明年赴考，三处名数皆合。复为卜终身休咎，言：某年考第几名，某年当补廪，某年当贡，贡后某年，当选四川一大尹，在任三年半，即宜告归。五十三岁八月十四日丑时，当终於正寝，惜无子。余备录而谨记之。

白话解释：孔先生替我起皇极数，推算我命里的运程。

他说：“你明年去考秀才，县考应该考第十四名，府考应该考第七十一名，提学考第九名。”

到了第二年，三次考试，我考的名次和孔先生所推算的完全相符。

于是我又请孔先生替我推算终生的吉凶祸福。

他说：“哪一年考取第几名，哪一年应当补廩生（秀才中的一个级别），哪一年应当做贡生（秀才中最高的级别），等到贡生出贡后，在某一年，应当选为四川省的一个县长，在做县长的任上做官三年半后，便该辞职回家乡。到了五十三岁那年八月十四日的丑时，就应该寿终正寝，可惜你命中没有儿子。”

这些话我都一一地记录下来，并牢记在心。

**原文：**自此以后，凡遇考校，其名数先后，皆不出孔公所悬定者。独算余食廩米九十一石五斗当出贡；及食米七十一石，屠宗师即批准补贡，余窃疑之。后果为署印杨公所驳，直至丁卯年（西元 1567 年），殷秋溟宗师见余场中备卷，叹曰：「五策，即五篇奏议也，岂可使博洽淹贯之儒，老於窗下乎！」遂依县申文准贡，连前食米计之，实九十一石五斗也。余因此益信进退有命，迟速有时，澹然无求矣。

白话解释：从此以后，凡是碰到科举考试，所考名次先后，都与孔先生所预测的结果完全一致。惟独算我做廩生所应领的米，领到九十一石五斗的时候才能出贡。哪里知道我吃到七十一石米的时候，学台屠宗师（学台：相当于现在的教育厅长）就批准我补了贡生。我私下就怀疑孔先生所推算的有些不灵了。

后来果然被另外一位代理的学台杨宗师驳回，不准我补贡生。直到丁卯年，殷秋溟宗师看见我在考场中的“试卷备份”，替我可惜，并且感叹道：“这个考生写的这五篇策，竟写得如同上给皇帝的奏折一样优美。像这样有大学问的读书人，怎么可以让他埋没到

老呢？”

于是，他就吩咐县官到他那里替我办理申请手续，补了我的贡生。加上之前所吃的七十一石，补足后恰好总计是九十一石五斗。

经过一番反复波折，最后还是符合了孔先生的预测。我就更相信一个人在功名上的成功与失败，都是命中注定。而走运的迟或早，都是定数。正因为此，我也就把一切功名利益都看淡了，不去过分追求。

（传统文化中，算命等术数方法的应用，实际上给人讲了一个宿命的问题。孔子五十岁学习研究《易经》后，才明白人的一生活有他的宿命性的，因而发出“天命不可违也”的感慨。中国传统术数告诉人：人出生后受到出生的年、月、日、时中五行的相生相克运行的影响，在一定的时间与空间环境中将会出现一些预定的事情，人的一生活就象拍好的电影一样在播放。要改变人一生的命运只有两种方法：一是行善积德，注重道德修养，而修习佛法是最方便众生的行为；另外一种改变命运的方式是不断行恶，这种行恶包括了行为与思想两个方面，他最终导致人的一生活急剧朝坏的因素中发展。

其实这种宿命论对于人类社会来讲，造成的负面因素很大，很容易使人在思想中认同懒汉的行为，助长人的私心，使人不愿意为社会、为大家贡献自己的勤劳与力量，也很容易让人为自己不负责任的行为找到借口。

道家在世间小道上多采用术数来给人算卦、算命、看风水、画符、念咒等等。这些方法可以改变物质环境对人的影响，却都不能使人道德升华，达到真正解脱的目的。）

## 云谷禅师讲道

原文：贡入燕都，留京一年，终日静坐，不阅文字。己巳（西元 1569 年）归，游南雍，未入监，先访云谷会禅师於栖霞山中，对坐一室，凡三昼夜不瞑目。

白话解释：我由于当选了“贡生”而得以进入京城，并在京城住了一年。一天到晚，独自静坐不动，也不去过度的阅读与思考，保持内心的清静。

到了己巳年（公历 1569 年），在去南京的国家大学以前，我先到栖霞山去拜见云谷禅师，他是一位得道的高僧。

我同禅师一起坐在一间禅房里，坐了三天三夜，我连眼睛都没有闭一下。

（“燕都”指京城，“南雍”指南京。“监”是指当时的国家大学太子监。“云谷”是大师的号，他的法名叫做“法会”，所以此地称他“会禅师”，这是尊称他。云谷禅师是当时佛门的一位大德、一位高僧。）

**原文：云谷问曰：「凡人所以不得作圣者，只为妄念相缠耳。汝坐三日，不见起一妄念，何也？」**

**余曰：「吾为孔先生算定，荣辱生死，皆有定数，即要妄想，亦无可妄想。」**

**云谷笑曰：「我待汝是豪杰，原来只是凡夫。」**

白话解释：云谷禅师就问我：“一个凡人之所以不能够成为圣人，是因为妄念、妄想太多，心中不断地想来想去，定不下来。而你能与我一起静坐三天，我却不曾看见你起一个妄念，这是什么缘故呢？”

（其实，袁了凡具有极高的悟性，因为知道了宿命中一切都有安排，平时就注意不胡思乱想，保持内心的清静。因此才能做到在静坐中不动一念，这本身就已经具备了很好的成道的因素。）

不单一个凡人难于做到不转动一点人的思想，就是一个修行很多年的人要做到不转动一点人的思想都非常难。在佛学思想中，人就是要完全战胜自己的后天思想与观念对人的行为的影响，才能转识成智，而袁了凡做到了不被后天观念与思想影响自己的心，就是一种不修道已在道中的体现。）

我说：“我的命被孔先生算定了，何时生，何时死，何时飞黄腾达，何时失意，都有个定数，没有办法改变。就是要胡思乱想得到什么好处，也是白想，所以就干脆什么都不想，心里也就没有什么妄念了。”

云谷禅师笑道：“我本来认为你是一个了不得的豪杰，哪里知道，你原来只是一个庸庸碌碌的凡夫俗子。”

（禅师看到袁了凡能达到这种状态是很了不起的，为了激励他，就故意用凡夫懒汉做比较，说他们也能做到无欲无求，从而启发袁了凡去学佛、修行、向善。按照袁了凡当时的状态看，是一种无欲无求、无贪念妄想的状态。而普通凡夫是达不到三天不倒，眼睛不闭，心静常恒的状态的。）

### 原文：问其故？

曰：「人未能无心，终为阴阳所缚，安得无数？但惟凡人有数；极善之人，数固拘他不定；极恶之人，数亦拘他不定。汝二十年来，被他算定，不曾转动一毫，岂非是凡夫？」

白话解释：我听了之后不明白云谷禅师为什么这样说，便请问他此话怎讲？

云谷禅师说道：“一个平常人，很难做到没有胡思乱想的念头。既然有这一颗一刻不停的妄心、妄想，那就必然会被阴阳气数束缚了。既被阴阳气数束缚，怎么可能没有定数呢？虽说定数一定有，但是只有平常人，才会被这种定数所束缚住。若是一个极善的人，命运之定数就控制不住他了。”

（因为极善的人，他的心地非常善良，又做了很多极善的事，做大善事的力量，就可以改变他后天的命运，将贫苦短命，变成富贵长寿。）

“而极恶的人，数也拘他不住。因为极恶的人，尽管他本来命中注定要享福，但是他经常做大的恶事，这大恶事的力量，就可以使福变成祸，富贵长寿变成为贫贱短命。”

（在佛家来说，真正影响人命运的两因素就是善与恶。其实善与恶在中国传统文化来看，就是阴阳的两种表现形式。）

善与道德能形成人的福报，从而能把人不好的因素转化成好的因素；恶与损人利己能形成人的恶报，从而把人好的因素转化成不好的因素。因果因此循环！

善行所形成的果报包括一切你在人间的幸福、快乐、高兴、高官厚禄、多子多福、儿女孝顺、夫妻和睦、工作顺利、生意发达、称心如意等等；恶的果报包括一切你在人间的痛苦、辛苦、忧愁、疾病、残缺、家庭不睦、儿女不孝、事事不顺、夫妻离婚、工作劳苦、生活艰难等等。

人的命运就是依据你生生世世的善与恶而安排你今生的果报。《西游记》里的唐僧说过：“善恶若不报，乾坤必有私！”这是一定的。而善恶之间的转化正是给人一个不断行善维护社会道德的好机会，如果你希望获得好的生活与果报，你就应该努力去维护社会好的道德与风气。在中国传统文化中也反复讲了一个道理：“莫因善小而不为，莫因恶小而为之。”

“你二十年来的命都被孔先生算定了，不曾把命运之定数改变一分一毫，反而被定数把你给约束住了。一个人被定数拘住，不就是凡夫吗？”

（从佛门更广大、广义的角度来说，袁了凡走入佛门修行也是注定的事情。在他二十年的命运中，完全走的是人的正常运程，被定数所拘，他也因此对算定的命运产生执着心，无奈于这种命运的安排。而到他见到云谷禅师之前，其实命运已经开始改变了，云谷禅师在那时恰好起到破茧化蝶的作用。）

原文：余问曰：「然则数可逃乎？」

曰：「命由我作，福自己求。诗书所称，的为明训。我教典中说：『求富贵得富贵，求男女得男女，求长寿得长寿。』夫妄语乃释迦大戒，诸佛菩萨，岂诳语欺人？」

白话解释：我问云谷禅师道：“照您说来，命运是可以改变得了的吗？”

禅师说：“命运当然是可以由自己去创立的，幸福也可以由自己一念去得到。”

“自己的思想与行为如果是造恶，就自然折福损寿。自己不断修善，一心替别人、替集体、替社会着想，就自然能得到幸福。从前各种古代诗书与古训中所说的积德行善，都是非常好的教育人、培养人的方法。”

“佛经里说：一个人如果想学佛修行，这种行为本身就具有极大的福分，会增长极大的福分。那么当他想转变成求富贵时，就能得到富贵，想转变成求儿女时就能得到儿女，想转变成求长寿时就能得到长寿。”

（佛法是反对任何形式的外求的，佛法认为人的一切都是你的心有执着而造成的，心有执着就是人被后天观念所影响迷失了先天的本性。《金刚经》是佛教的三大经典之一，释迦牟尼佛说《金刚经》讲的是一切法的根本。《金刚经》中讲外求就是走邪路，但众生由于在千百亿劫的轮回中，形成了很多人的观念与恶习，很难转变人的外求之心，所以佛菩萨通过一些外在手段引导你走入学佛修行之路也是一种方便，但最终你必须放弃一切外求之心。）

富贵、儿女、长寿都是人在人世间最执着的东西，“福分”其实就是行善修德得来的正的能量。如理如法的求，其实就是把你修行得到的能量的一部分转化成了世间的物质。这种能量由于是你吃苦、行善、积德修来的，所以能转化成你想要在世间求得的东西。你没有这个能量，也是证悟不了佛果的。）

“只要努力行善、处处为他人着想，命运就一定会发生改变。说谎是佛家的大戒，佛菩萨是绝对不会乱说假话、欺骗人的。”

## 行善能彻底改变命运

**原文：**余进曰：「孟子言：『求则得之』，是求在我者也。道德仁义可以力求；功名富贵，如何求得？」

白话解释：我听了以后，心里还是不明白，又进一步问道：“孟子曾说：凡是你想要去做到的事情，就一定可以做得得到。这是说我心里认为可以做得到的事情，能力所及的事情。若不是我可以做到的事情，不是我能决定得了的事情，怎么能一定求得到呢？譬如说行仁义道德，那是我能够决定得了的事情。我立志要做一个有仁义道德的人，自然我就会努力成为一个有仁义道德的人。但是，功名富贵不是我想得就能得到的，需要外在条件成熟，别人肯帮助我，我才可以得到。倘若别人不肯帮助我，我就没法子得到。那么，我要怎样才可以求到功名富贵呢？”

**原文：**云谷曰：「孟子之言不错，汝自错解耳。汝不见六祖说：『一切福田，不离方寸；从心而觅，感无不通。』求在我，不独得道德仁义，亦得功名富贵；内外双得，是求有益於得也。若不反躬内省，而徒向外驰求，则求之有道，而得之有命矣，内外双失，故无益。」

白话解释：云谷禅师说：“孟子的话不错，但是你的理解错了。六祖慧能大师说：所有各种福田，都一定在每个人的心里面。福田福德一定离不开心，心外是没有福田可以寻找的。只要向内心里去寻找，没有感受不到的！”

（其实一切修行的方法，均是要向自己的内心去求、去找。向自己的内心去求就是改变自己的态度与观念，不断反省自己言行的对与错。眼睛不去看别人的问题，时刻观察自己的内心与思想善恶，由内心发出想要修行，想要向善的愿望。佛家所讲的“佛在心中”，就是这个道理。）

人的眼睛始终是向外看的，所以世俗的习惯，眼睛里看到的都

是别人的问题。凡夫俗子一定认为自己是善良的，自己是最好的人，一切问题都是别人不好。人的眼睛向外，眼睛与心又是完全对应联系在一起，所以人的心、人的思想也均是习惯性地向外看与观察。人能把别人的问题观察得细致入微，却始终看不到自己的问题，更不愿意在问题与矛盾中反观内视自己内心的变化。学佛就是要不断反观反省自己的内心，检讨自己的思想与行为。所以心外没有福田可寻。

我们看到生命轮回因循了这样一个模式：“心生念，念造命，命制运，运成人，人主事，事牵心。”在这个轮回模式中，最关键的就是人的内心第一念。这一念是什么，就决定了后面的命运是什么。说我要行善，你的言行都会是善；说我要修佛，你一定会努力修成佛；说我要为私，那你所有的行为都是为了私，表面却可能以伪善来掩盖你为私的目的。而在修佛的过程中，动一丝外求之心，都会得不到佛菩萨的感应。一念不善，最后的结果是轮回到事事缠绕牵扯你的心。说有人想求富贵，但富贵一定是与你的前世善行与现世道德的高尚有密切的关系。）

“一个人如果真正能做到始终向自己心里去寻找问题，那就不只是你想要在思想中做个仁义道德的人了。因为人的行为是由思想所主导的，思想中认定做个有仁义道德的人是好事情，这就一定能够做到。除此之外，身外的功名富贵，也会伴随而来，所以叫做内外双得。换句话说，把主导思想真正放在学佛行善之上，那一切幸福、金钱、仁义等等，必然会随之而来的。所以，一个人若不能检讨反省自己，而只是盲目地到处去追求功名富贵，能不能得到呢？自己毫无把握。这就符合了孟子所说“求之有道，得之有命”这句话了。所以，可以求得到的东西，是因为你命中有。命中没有，也求不到。”

（中国传统文化中始终强调“命里有时终须有，命里无时莫强求”。人在轮回之中，一切均按照你前世积德与损德的多少来安排你今世的福、禄、寿与贫穷痛苦。前世损德太多的人，做了很多缺

德事情的人，今世要求得富贵，几无可能。而前世行善很多的人，也许付出一点努力就能够得到富贵，这是佛教中讲轮回时对人的善恶报应的安排。但了凡四训所要讲的内容，就是告诉人们，在命运注定的情况下，怎么样通过行善积德、服务他人、服务社会来改变自己的命运。）

“而人过份去追求功名与富贵时，会变得贪得无厌、不择手段、损人利己，甚至泯灭良心。那一定会把命里本来就有的福分加速消耗掉、转化掉，同时也会使你思想中仅有的仁义道德观念完全摧毁掉，那岂不是内外双失么？所以，乱求，贪得无厌是毫无益处的。”

**原文：因问：「孔公算汝终身若何？」**

**余以实告。**

白话解释：云谷禅师接着再问我说：“孔先生算你终身的命运如何？”

我就把孔先生算我某年考得怎么样，某年有官做，什么时候死的话都详详细细地告诉他。

## 没有儿子的原因

**原文：云谷曰：「汝自揣应得科第否？应生子否？」**

余追省良久，曰：「不应也。科第中人，有福相，余福薄，又不能积功累行，以基厚福；兼不耐烦剧，不能容人；时或以才智盖人，直心直行，轻言妄谈。凡此皆薄福之相也，岂宜科第哉。」

白话解释：云谷禅师说：“你根据我刚才所说的，自己好好思考一下，你应该考得功名么？应该有儿子么？”

我按照云谷禅师所说的，反省自己过去的种种所作所为，想了很久才说：“我不应该考得功名，也不应该有儿子。因为考取功名做管的人，大多都是有福分的相貌。我的相貌显得薄弱，所以福分

也薄。又没有去做积功德、积善行的事情，也就没有为厚禄福报建立坚实的基础。”

“我非常没有耐心，性情急躁，别人做得不符合我的地方，也不能包容、宽容，经常会变得气量窄小；有时候我又会妄自尊大，骄傲自满，以自己的一点才干、智力、小聪明去压制嘲笑别人。或者自己心里想怎么说就怎么说，想怎么做就怎么做，不管别人是否能接受。喜欢信口开河，随便乱谈乱讲，议论他人是非长短。像这样的种种举止行为，都是造成我福分薄弱的原因，怎么可能取得功名呢！”

（袁了凡先生认真反省自己的内心世界，从这些反省中我们可以看到，了凡先生的悟性非常好。云谷禅师是当时有名的得道高僧，所以他怎么说，了凡先生马上就照着去做，不单没有一丝怀疑，而且抓住了反观内省，向内心去找、向内心去求这一实质，从自己内心世界的根本处开始检讨自己，这是非常难能可贵的。修行佛法，最可贵的就是能够马上按照佛陀所讲的去做到，做到了才是修行。如果做不到，只是思想上知道、嘴上说到，那将一事无成。）

**原文：地之秽者多生物，水之清者常无鱼；余好洁，宜无子者一；和气能育万物，余善怒，宜无子者二；爱为生生之本，忍为不育之根；余矜惜名节，常不能舍己救人，宜无子者三；多言耗气，宜无子者四；喜饮铄精，宜无子者五；好彻夜长坐，而不知葆元毓神，宜无子者六。其馀过恶尚多，不能悉数。」**

白话解释：“不干净、不清洁的地方，虽然人生活起来会觉得不舒服，但这种地方却最有利于各种低等生物的生存。水清则无鱼，是因为鱼需要微生物才能生存。我喜欢干净，本来是好事，但是太过分了，就成了怪脾气，就是洁癖。我过分地喜欢清洁，就会强求别人都要像我一样清洁，就变得不近人情，这是我没有儿子的第一种缘故。”

“和气能化育万物，家和万事兴。我很容易生气发火，一点小事情都会跟别人计较发火，没有一点和气、宽厚之心，怎么会生儿子呢？这是我没有儿子的第二种缘故。”

“仁爱是生命生生不息的根本，残忍是万物败坏的根本原因，更不可能孕育生命。我只知道爱惜自己的名声，死要面子，却不肯牺牲自己这些外表的东西去成全别人，更不能舍己救人，这是我没有儿子的第三种缘故。”

“说话太多容易消耗气血，我喜欢高谈阔论，喜欢议论别人、吹嘘自己，气血受伤，因此身体体质很不好，这是我没有儿子的第四种缘故。”

“人活着全靠精、气、神充足，我爱喝酒，醉酒后又容易发酒疯，将自己仅有的精、气、神都消散没了。一个人精、气、神不足，就算生了儿子，也是不长寿的，这是我没有儿子的第五种缘故。”

“日出而作，日落而息，能够这样就是遵循天道。我却常喜欢整夜长坐，不肯睡觉休息，不晓得保养元气精神，这是我没有儿子的第六种缘故。还有许多其他的过失，检查起来真是很多很多呀！”  
（通过云谷禅师的启发，袁了凡对自己过去的一切行为与思想进行了一次大反省，从而找到了自己福分薄弱的真实原因，这就是反观内视，向内心去找去求，找自己的问题。找到了自己内在思想与行为的问题，也就找到了问题的根本症结与解决方案，这是人积福修善与成就福田的第一步。）

有百世之德者，定有百世子孙保之

原文：云谷曰：「岂惟科第哉。世间享千金之者，定是千金人物；享百金之产者，定是百金人物；应饿死者，定是饿死人物；天不过因材而笃，几曾加纤毫意思。

即如生子，有百世之德者，定有百世子孙保之；有十世之德者，定有十世子孙保之；有三世二世之德者，定有三世

## 二世子孙保之；其斩焉无后者，德至薄也。

白话解释：云谷禅师说：“岂只是功名不应该得到，恐怕不应该做的事情，还多着哩！”

“这个世上能够拥有千万家财的人，一定是享有千金福报的人；能够拥有百万身家的人，一定是享有一百金福报的人；应该饿死的，一定是应该受饿死报应的人。善人积德，上天就加多他应受的福。恶人造孽，上天就加多他应得的祸。上天只不过是在观察他善恶行为的基础上，加重一些善与恶的报应罢了，并没有丝毫别的意思。”

（我们从中看到，在古代思想中，一直认为人的功名富贵必然与人的道德、善念、善行紧密联系在一起。富裕、富贵的人明白自己富裕、富贵的原因都是来自于一切善行所积累的功德转化而来，就一定会继续不断地宣传善行与遵循道德，这在宗教中更是一个根本原则。接下来这段是云谷禅师借一般人的见解，来劝了凡先生努力积德行善。）

“就像生儿子，一个人所积累的功德能流芳百世，就一定有一百代的子孙，来保住他的福。所积的功德能流传十代，就一定有十代的子孙，来保住他的福。积了三代或者两代的功德，就一定有三代或者两代的子孙，来保住他的福。至于那些只享了一代的福，到了下一代，就绝后的人，那是他地功德极薄的缘故，只一代就没有了。”

（在人的思想中，人都想把财富留给后代，把好处留给后代，但是，这只是一箱情愿的事情。我们在把财富留给后代的同时，你不好的东西，也同样会留给后代，它必然是一起承接。所以，现代人很多遗传病，就是祖辈人做了损人利己的事情，缺德的事情太多，下一代人都要一起来偿还这个债务。现代人做了很多不道德的事情，撒谎、不讲信用、损人利己、欺骗他人，马上会在孩子身上出现很多报应却不知道。大人总是看到孩子变坏了，出问题了，其实孩子恰恰是大人思想与行为的镜子。所以在此奉劝天下的父母，一但孩子出现了问题，一定要先对你们自己的思想与行为进行反省、改正，

才不至于贻害孩子。)

## 积善之家，必有馀庆

原文：汝今既知非。将向来不发科第，及不生子之相，尽情改刷；务要积德，务要包荒，务要和爱，务要惜精神。从前种种，譬如昨日死；从后种种，譬如今日生；此义理再生之身。

白话解释：“你今天既然晓得自己的过失，想要改造命运，从哪里改起？就是从自己的不良习气、过失行为下手。把你为什么得不到功名的这些过失统统改过来，把你为什么没有儿子的这些过错统统改正过来。”

“那么就一定要积德行善，一定要打开自己的心量，心胸宽广才能包容一切。一定要和气、仁爱、慈悲对待他人。一定要爱惜自己的身体与精神。”

“从前所经历的一切已经过去了，不要再去想它，再想又是执着。今后的一切，犹如刚刚新生一样。”

“能够做到这样，你就是一个重新再造的、具有仁爱道德的新生命了。”

原文：夫血肉之身，尚然有数；义理之身，岂不能格天。太甲曰：『天作孽，犹可违；自作孽，不可活。』诗云：『永言配命，自求多福。』孔先生算汝不登科第，不生子者，此天作之孽，犹可得而违；汝今扩充德性，力行善事，多积阴德，此自己所作之福也，安得而不受享乎？

白话解释：“我们这个血肉之躯，有一定的定数。而一个充满仁爱、道德的生命，正是上苍希望的生命，哪有不能感动上天的道理？书经《太甲篇》上面说道：上天降给你的灾害，还可以避开；而自己若是故意做坏事，就必然要受到报应，那是不可避免的。欠债要还

乃是天理，正所谓乾坤无私、善恶必报！”

“《诗经》上也讲：人应该时常想到自己的所作所为，合不合天道。符合天道、天理的行为，你不用去想、去求可以得到什么福报，自然都会有。因此，一切祸福的报应，全是自己内心思想所带动的行为。”

（在开始，云谷禅师以可以去求的形式告诉袁了凡，通过行善可以求得他想要得到的一切福报。讲到这里，禅师告诉了凡，你只需要按照仁爱与道德去做，不需要再有求什么福报的想法，一切该有的福报一定会有，因为这是天理。）

“孔先生算你不能在官场上取得成功，命中没有儿子。虽然说是上天注定，与前世因果有关，但还是可以通过行善积德来改变。你只要将人本来就有的道德本性，不断壮大扩充起来，尽量多做一些善事、好事，多积一些阴德，你自己行善所造的福分，别人要抢也抢不去的，哪有可能享受不到呢？”

（“阴德”是指做了好事，帮助了别人不让人知道，这叫阴德。在佛教中认为，积“阴德”得到的果报很厚。如果做一点点好事，就要让全世界都知道，这个福德立刻就报掉了，所以很可惜。佛教中认为这种善是假善、是伪善，而不是真善。但是我们看到，为善而善，动机就已经有些不纯，无论他是阴德还是阳德。）

如果一个人能出自人的本性，自然而然地去做好事，舍己为人，不求报答与宣传，这才是积真的阴德。做了这些好事情，对社会风气有益，对提升人的道德有益，不是为了自己私人利益的目的，即使报道出来自己也不生欢喜心、不骄傲、不显示、不动心，那这也是大大的功德，是大好事，更值得表彰。所以万事都在于你那颗心。）

**原文：易为君子谋，趋吉避凶；若言天命有常，吉何可趋，凶何可避？开章第一义，便说：『积善之家，必有馀庆。』汝信得及否？」**

白话解释：“《易经》上也有为一些宅心仁厚、有道德的人提供了改

变命运的方法，要他们往吉祥的那一方去，避开凶险的人、凶险的事、凶险的地方。”

“如果说命运是一定不能改变的，那末，又怎么可能去获得吉祥，避免凶险呢？《易经》开头第一章就说：经常行善的家庭，必定会有多多的福报，传给子孙后代。这个道理，你真的能够深信不疑吗？”

## 第一次发愿行三千件善事

**原文：**余信其言，拜而受教。因将往日之罪，佛前尽情发露，为疏一通，先求登科；誓行善事三千条，以报天地祖宗之德。

**云谷出功过格示余，令所行之事，逐日登记；善则记数，恶则退除，且教持准提咒，以期必验。**

白话解释：我相信云谷禅师所讲的，向他拜谢并接受他的指教。同时我把从前所有做的错事，所有犯的罪恶，坏脾气、坏毛病，不论大小轻重，到佛像面前，全部忏悔说出来。并且做了一个行善求福的计划，先祈求能得到功名。我发誓要做三千件的善事，来报答天地祖先对我的大恩大德。

云谷禅师听我立誓要做三千件的善事，就拿了功与过的对照表格给我看，叫我照着“功过格”所制订的方法去做。所做的事情，不论是善是恶，每天都要记在“功过格”上。做了恶事，根据恶事的大小，用已经记的功德来减除。

云谷禅师还教我念“准提咒”，用佛菩萨的力量来加持自己的愿望，使我的愿望一定能够得到实现。

**原文：**语余曰：「符录家有云：『不会书符，被鬼神笑。』此有秘传，只是不动念也。执笔书符，先把万缘放下，一

尘不起。从此念头不动处，下一点，谓之混沌开基。由此而一笔挥成，更无思虑，此符便灵。凡祈天立命，都要从无思无虑处感格。

白话解释：云谷禅师又对我说：“画符的专家曾说，一个人如果不会画符，是会被鬼神耻笑的。”

画符有一种秘密的方法传下来，就是画符时一个妄念都没有。当执笔画符的时候，不但不可以有不好的念头，就是正当的念头，也要一起去掉。所有的心都要去掉，一念不生，做到完全清静。（因为有了一丝的念头，心就不清静了。）到了心完全清净、一念不生时，用笔在纸上点一点，这一点就叫混沌初开。因为完整的一道符，都是从这一点开始画起，所以这一点是符的根基所在。

从这一点开始一直到画完整个符，若没起任何念头，那么这道符就很灵验。不但画符不可夹杂念头，凡是祷告上天，或者念咒语、或者念佛号，都要从没有妄念上去用工夫，这样才能感动上天。

（我们从上面这些话可以看到，袁了凡在见云谷禅师时能做到三天三夜不转动一念，是非常了不起的事情，充分体现了传统文化的作用，也就是说，我们的传统文化具有把人带入禅定状态的功能。其实，念经、持咒能做到一心不乱，已经有非常深的定力与清净心了。这样的状态学佛，注定能登极乐净土。）

## 短命与长寿、贫穷与富贵没有分别

原文：孟子论立命之学，而曰：『夭寿不贰。』夫夭寿，至贰者也。当其不动念时，孰为夭，孰为寿？细分之，丰歉不贰，然后可立贫富之命；穷通不贰，然后可立贵贱之命；夭寿不贰，然后可立生死之命。人生世间，惟死生为重，曰夭寿，则一切顺逆皆该之矣。

白话解释：孟子讲立命的道理说道：“短命和长寿没有分别。”

短命和长寿好象相反，而且完全不同，怎么说是一样的呢？要

晓得在一个妄念都完全没有时，就如同婴儿一样，哪晓得短命和长寿的分别呢？

（分别心是人的一大痼疾，也是修行佛法过程中不容易去掉的一个执着心与观念。人一有了分别心，就会出现种种私心与执着，爱与恨、善与恶、高与低、高兴与不高兴、喜欢与不喜欢、爱做什么不爱做什么等等，都是分别心在三界内的体现，也是情的一种体现。佛教认为宇宙是一不是二，是二就是分别心造成的。中国传统文化认为，太极生两仪，也是从一分成了二，形成了二就出现分别与对立。因此人就会被这些因素拘束而忘记了自己的本性。而在人的佛性中，对事物是不存在分别心的。）

进一步细说，对富足和贫穷也能看得没有分别，你就能改变贫富之命。对失败与成功也能看得没有分别，你就能立贵贱之命。富贵的人不可仗势欺人，造种种罪业，糟蹋自己的福分。能力、福分越大，应该责任就越大，更应该为善去恶广种福田。使本来富有的命，改变成更加富有而长久。

贫穷的人虽然穷，仍然应该安分守己地把人做好。不可因为自己不得志，就不顾一切，不择手段地去谋取别人的利益，更不能自暴自弃去做坏事。要心存善良才能把本来贫穷的命，改变成富贵的命，才能趋吉避凶。

（严格地说，富与贫是同一个能量的不同体现，就好比阴与阳、善与恶、好与坏、正与负、爱与恨、精神与物质等等，都是同一体的两面。他们的根本都是从一中分化而来，也就是从太极中分化出阴阳两仪，从而形成事物的两面性。在西方的思想中，精神与物质只是对立与统一的关系，达不到、上升不到合一的程度。而佛家思想与中国传统文化则完全能使思想与物质达到合一的状态，合一了就是没有分别心的具体体现。中国文化讲合一，佛家讲没有分别心。

所以我们可以说：富裕是宇宙中正的能量的积累，而贫穷是宇宙中负的能量的积累，他们是同一个能量的两面。从佛家的道理也可以清晰地看到，富裕是积善行德的因果体现，因而向上；而贫

穷是作恶为私的因果体现，因而向下。)

对短命和长寿也能看得没有分别，你就能改变生死之命运。短命的人不可说因我短命，命活不久就趁还活着的时候作恶，要晓得既然自己生命短暂，就更应珍惜做好人的机会，把人做好，希望来生不要再短命，这样做或许这一生就已经能延长寿命了。同样地，命中长寿的人，不要认为自己活得好，就生邪念、造孽、犯邪淫。要晓得长寿也是自己的福德积来的，更要继续行善积德才可更加长寿、健康。

(生命的意义并不在于富贵与贫穷、短命与长寿，佛家讲刹那能成就永恒。从袁了凡的事迹中我们看到，他因为修佛学佛，完整的增长了自己的福分，延长了自己的寿命！由此可见，积善、修福、做好人，并不完全是应用于未来轮回的时候。)

对于现代人浮躁的心态来说，哪里还想看到来世呀，只想在今世享受完一切福报。心态虽然不对，但也是完全可以做得到了。但是对一个立志学佛修佛的人来说，不可将自己的愿望集中在延长寿命与轮回之上，要晓得修佛的目的是为了永远跳出轮回，与宇宙归为一体，得到彻底的解脱。

孙悟空当年到菩提老祖那里学道，非长生不老之法不学，长生不老只有跳出三界才有可能。所以大家也要晓得轻重，切莫因小失大。积善、修福、做好人还只是一个修佛人初期的标准和基本概念。

无论你自认为自己能力如何，想要学佛的人都应该发大愿望，要有今世必成正果的愿望。你的愿望到哪一步，佛菩萨就会根据你的愿望设计安排你的路走到哪一步，这是很要紧的事情，切不可因为穷、富、短命、长寿的分别而把你自己的本性与能力看低了。所有穷、富、短命、长寿的原因，不过是后天因果轮回的关系，先天的本性大家都一样，这也是要认识清楚的。)

人生在世，死亡是最可怕的事情，也是人最担心而又无法把握的事情。生与死自然跟短命与长寿联系在一起，所以短命与长寿就好像变成了很重大的事情。一切顺境、富有、发达与逆境、贫穷、

不发达也同样成了人生的大事了，从而造成人一生的命运。

（生死是威胁人的第一大事，生则代表希望、代表拥有，死则代表空灭、代表失去一切。正因为生死是人的头等大事，所以人要看破生死实非容易的事情。因为死亡对人是一种威胁，所以人会生出无数的念头来希望获得利益，满足欲望，希望在生的时候拥有一切，也想抓住一切，有些人到死还不明白人世间什么也带不走，因此又恰恰被命运之定数所拘束。要想修证佛法，放下生死之念是一个必须的要求，真正证悟生命的无生也无死，你才能解脱、自在。如此一来，当然也没有贫穷与富贵、顺与逆、发达与不发达的区别。时间对所有的人都是平等的。）

## 身、口、意合一

**原文：**至修身以俟之，乃积德祈天之事。曰修，则身有过恶，皆当治而去之；曰俟，则一毫觊觎，一毫将迎，皆当斩绝之矣。到此地位，直造先天之境，即此便是实学。

白话解释：云谷禅师继续说：孟子所说的“修身以俟之”这句话，是说：自己要时时刻刻修养德行，不要做半点过失罪恶。只要顺应天理，命运就是一定能改变的，水到渠成。

说到“修”字，身上有一些小小的坏毛病、过失、不好的念头，就应该像治病一样，认真反省检查，把过失、罪恶与不好的念头完全去掉。讲到“俟”字，是说等到修的功夫深了，命自然就会变好。不要有一丝一毫的非分之想，或者是患得患失。也不可以让心里的念头乱起乱灭，要完全把后天之观念斩掉断绝，能够做到这种地步，已经是达到先天不动念头的境界了。到了这种功夫，那就是世间受用的真正学问。

（由于人生生世世形成了很多世俗观念，他们都储藏在你生命的记忆库里，而你的先天本性也储藏在你生命的记忆库里。佛家说眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识，以及第七识的“末那识”和第八

识的“阿赖耶识”。人的思想是受前六识影响，这六识也是轮回的种子。人生生生世世形成的世俗观念，你什么时候改变它，什么时候才能去掉它。你不想改变它，它就按照它形成时的那个观念影响你的思想与生活态度，而且还要生生世世地影响下去，直到你觉醒时改变它。因为你在现实中可能感觉不到过去世的观念与思想，但它们却恰恰记忆在第七识“末那识”里面。修行到第七识“末那识”时，过去形成并储藏下来的思想观念、爱与恨等等会不断往外返出来，生命受它的影响也还是没有摆脱轮回。只有进入了第八识“阿赖耶识”，人才能见到佛性真理，那里面储藏的就是先天本性。现代心理学研究也看到了人的潜意识中储藏这种巨大的记忆库，到了一定的时候那些过去形成的不好的思想就会跑出来影响人，形成对现代人思想与生活的破坏。所以，《易经》一开始就告诉人们“积善之家必有余庆，积不善之家必有余殃”，我们民族的祖先在远古就已经完全认识了这种道理，告诉我们人活着为什么要积德行善。)

**原文：汝未能无心，但能持准提咒，无记无数，不令间断，持得纯熟，於持中不持，於不持中持。到得念头不动，则灵验矣。]**

白话解释：云谷禅师接着说：你现在还达不到不动心的境界，那么你若能念“准提咒”，请佛菩萨加持自己，只要不间断的一直念下去，念到极熟的时候，自然就会口里在念，自己不觉得在念，这叫做持中不持；在不念的时候，心里觉得仍在念，这叫做不持中持；念咒能念到这样，那就是“我、咒、念”打成了一片，一心不乱，自然不会有杂念进来，那么，念的咒，也就没有不灵验的了。但是这种功夫，一定要透过实践，才能领会到的。

（普通人的行为，都是被念头带动的，是被观念带动的。凡是有心而行的善事，不能算是出于本心自然流露而做，也就做不到无所求。如果一个人能够做到行善而不觉得善，只是自然而为，那真是了不起。因为他能够这样的时候，他的善行来自本性、自性，而没有一丝

外求之心，他也没有行善不行善的感受，更没有行善会有什么好处功德的想法，这是大德之士、上士。这种人与善是同一体，合一的。

但是世间凡人由于积习，要做到这样有点难，所以佛菩萨也会告诉他积善行德有什么好处，这并不代表佛菩萨也倡导人外求，而是佛菩萨引导众生走向善的方法。但人经过这样一点点有为的为善，坚持下去就能达到无为而善的状态。中国古人讲“莫因善小而不为、莫因恶小而为之！”都是告诉你怎么样能成为一个高尚的生命，同时我们的祖先还讲了“人到无求品自高”，都是一个道理。

“我、念、咒”打成一片，就是“身、口、意”完全合一的一种体现，或者说是身神完全合一的一种体现，这是很高的修为与功夫了。）

## 改名“袁了凡”

**原文：**余初号学海，是日改号了凡；盖悟立命之说，而不欲落凡夫窠臼也。从此而后，终日兢兢，便觉与前不同。前日只是悠悠放任，到此自有战兢惕厉景象，在暗室屋漏中，常恐得罪天地鬼神；遇人憎我毁我，自能恬然容受。

白话解释：我起初的号叫做学海，但是自从那一天起就改号叫做了凡。因为我明白了改造命运的道理，不愿意再做凡夫。把凡夫的见解，完全扫光，所以叫做了凡。

从此以后，我就整天对自己的言行与思想小心谨慎，自己也觉得和从前大不相同。从前尽是糊里糊涂、随随便便、无拘无束；到了现在，自然有一种小心谨慎、战战兢兢、戒慎恭敬的状态。

（“小心谨慎”是一个人修学佛法的基本态度，他包括了一个人对自己的一思一念都看得住它，也要求严格，更别说对于行为的要求了。所以，学佛的人要有在钢丝上走路的心态，只有集中精神留心自己的每一步，你才不会掉下来。在这里，小心谨慎不是指一个人胆小怕事，而是严谨、专心地去做好每一件事情。）

虽然是在暗室无人的地方，我也常恐怕得罪天地鬼神。碰到讨厌我的人，毁谤我的人，我也能够安然地接受，不与他人计较争论了。

## 命运开始改变

**原文：**到明年(西元 1570 年)礼部考科举，孔先生算该第三，忽考第一；其言不验，而秋闱中式矣。然行义未纯，检身多误；或见善而行之不勇，或救人而心常自疑；或身勉为善，而口有过言；或醒时操持，而醉后放逸；以过折功，日常虚度。自己巳岁(西元 1569 年)发愿，直至己卯岁(西元 1579 年)，历十馀年，而三千善行始完。

白话解释：从我见了云谷禅师的第二年起，到礼部去考科举。孔先生算我的命，应该考取第三名，哪知道我却考了第一名！孔先生的话开始不灵了。孔先生没算到我会考中举人，哪知道到了秋天乡试，我竟然考中了举人，这都不是我命里注定的。云谷禅师说命运是可以改造的。这话我更加地相信了。

(学佛修行，包括了这个生命时时刻刻向内找自己的不足，命运因此自然改变，并在现实中马上得到利益的反映，这也是佛菩萨的加持，鼓励善男善女的妙用。)

我虽然把过失改了许多，但是碰到应该做的事情，还是不能一心一意地去做。即使做了，依然觉得有些勉强，不太自然。自己检点反省，觉得过失仍然很多。

(更深层地反省自己的心态，找出深层思想与心理上的不足是一个修学佛法的人基本的态度，这就是释迦牟尼佛所讲的学佛要“像雄狮一样勇猛精进”！)

例如，看见善事虽然肯做，但是还不能够大胆地拼命去做。或者是遇到救人时，心里面常怀疑惑，没有坚定的心去救人。自己虽然勉强做善事，但是常说犯过失的话。有时我在清醒的时候，还能

把持住自己，但是酒醉后就放肆了。虽然常做善事，积些功德；但是过失也很多，拿功来抵过，恐怕还不够，时间与光阴常是虚度。从己巳年听到云谷禅师的教训，发愿要做三千件的善事，直到己卯年，经过了十多年，才把三千件的善事做完。

（影响袁了凡先生的一个原因是立愿不够，就是修佛的志向与愿望小了，你做的事情也会跟着狭小，对学佛的体验也跟着变小，这就是“境由心转”的道理，也就是种瓜得瓜、种豆得豆的内涵，这也是初学佛的人经常会出现的毛病。包括很多和尚都会出现这种问题，因而看不到佛法的伟大与力量的巨大。释迦牟尼佛常讲修佛要有大愿望，要有大勇猛心，就是使你能早日成熟的方法。）

但在世俗与现今的庙里，经常听到和尚说一个人要修多少世多长时间才可以成佛，这实际上不是告诉人如何修佛，反而是把佛与众生隔绝了。其实，我们每一个人都不知道自己过去世是否已经修了很长时间，只要你对佛法有足够坚定的信念，当下能发大愿望与大勇猛心，决定一世能成就，这是绝对的事情。这也是“境由心转”的妙用。）

## 第二次发愿

**原文：**时方从李渐庵入关，未及回向。庚辰(西元 1580 年)南还。始请性空，慧空诸上人，就东塔禅堂回向。遂起求子愿，亦许行三千善事。辛巳(西元 1581 年)，生男天启。  
**白话解释：**在那个时候，我刚和李渐庵先生从关外回到关内，没来得及把所做的三千件善事回向。到了庚辰年，我从北京回到了南方，方才请了性空、慧空两位有道的大和尚，借东塔禅堂完成了这个回向的心愿。到这时候，我又起了求生儿子的心愿，也许下了三千件善事的大愿。到了辛巳年，生了你，取名叫天启。

（“回向”就是将自己修习佛法所积累的功德无条件馈赠给法界一切众生，使所有生命都感受佛法加持的力量。）

袁了凡这时候的愿望仅仅是改变自己的命运，求得世间福报，所以积德行善所积累的功德全部转化成了现实利益。)

### 第三次发愿行善事求中进士

原文：余行一事，随以笔记；汝母不能书，每行一事，辄用鹅毛管，印一朱圈於历日之上。或施食贫人，或放生生命，一日有多至十馀者。至癸未(西元 1583 年)八月，三千之数已满。复请性空辈，就家庭回向。九月十三日，复起求中进士愿，许行善事一万条，丙戌(西元 1586 年)登第，授宝坻知县。

白话解释：我每做了一件善事，随时都用笔记下来。你母亲不会写字，每做一件善事，她都用鹅毛管，印一个红圈在日历上。送食物给穷人，买活的东西放生，都要记圈。有时一天可画十几个红圈呢！也就是代表一天做了十几件善事。

(如同幼儿学习走路，刚开始时走不稳，做不好，慢慢地锻炼自己，时间长了，走路就成了人的本能了。行善也是一个道理，刚开始做不好，不知道怎么做，那么就做一点是一点，努力去做到，时间长了就会形成自然本性。了凡通过积少成多的办法，逐渐养成自己行善的好品行，并因此影响到自己的妻子。)

像这样到了癸未年的八月，三千条善事的愿，方才做满。又请了性空和尚等，在家里做回向。到那年的九月十三日，又起了求中进士的愿望，并且许下了做一万件善事的大愿。到了丙戌年，居然中了进士，吏部就补了我宝坻县县长的缺。

原文：余置空格一册，名曰治心篇。晨起坐堂，家人携付门役，置案上，所行善恶，纤悉必记。夜则设桌於庭，效赵阅道焚香告帝。

白话解释：我做宝坻县的县长时，准备了一本有空格的小册子，这本小册子，我叫它作治心篇。意思就是提醒自己，严防自己起邪思歪念的心。因此，叫“治心”二字。

每天早晨起来，坐堂审案的时候，叫家里人拿这本“治心篇”交给看门的人，放在办公桌上。每天所做的善事恶事，虽然极小，也一定要记在“治心篇”上。到了晚上，在庭院中摆了桌子，换了官服，仿照宋朝的铁面御史赵阅道，焚香祷告天帝，天天如此。

## 善在不同的境界有不同的体现

**原文：**汝母见所行不多，辄攀蹙曰：「我前在家，相助为善，故三千之数得完；今许一万，衙中无事可行，何时得圆满乎？」

白话解释：你母亲见我们所做的善事不多，常常皱着眉头跟我说：“我从前在家乡帮你做善事，你所许下的三千件善事的心愿，很快能够做完。现在你许了做一万件善事的心愿，但是衙门里地方太小，事情太少，没什么善事可做，那要等到什么时候，才能做完呢？”

**原文：**夜间偶梦见一神人，余言善事难完之故。神曰：「只减粮一节，万行俱完矣。」盖宝坻之田，每亩二分三厘七毫。余为区处，减至一分四厘六毫，委有此事，心颇惊疑。适幻余禅师自五台来，余以梦告之，且问此事宜信否？

白话解释：你母亲说过这番话之后，晚上睡觉我做了一个梦，看到一位天神。我就将一万件善事不易做完的事情，告诉了天神，天神说：“你只减免当地老百姓上交粮税这一件事，已经足够抵得上一万件善事的功德了。”

（由此可见，善在不同的层面与境界有不同的体现。释迦牟尼佛在佛经中经常告诉弟子们行善积德的方法，并且告诉他们所有善行的果报由于境界的不同也完全不同。）

例如《金刚经》中就讲，“须菩提，我今实言告汝，若有善男子、善女人，以七宝满所恒河沙数三千大千世界，以用布施，得福多不？”须菩提言：“甚多，世尊。”佛告须菩提：“若善男子、善女人，于此经中，乃至受持四句偈等，为他人说，而此福德胜前福德”。释迦牟尼佛说：你把金子、银子、玉、玛瑙等宝贝来填满像恒河沙数一样多的三千大千世界，并用于救济他人所积累的福德，比不上告诉他人四句《金刚经》中的偈语所积累的福德。这种比喻就是告诉人们，用无数的财宝布施，让人得到世间的富贵与满足，不如让人明白真正修行的道理与佛法的精深微妙。用佛法去度脱他人并永远从本质上改变他人，是你用所有财富布施、放生积累的功德无法比拟的。)

原来宝坻县的田，每亩本来要收两分三厘七毫的税，我早就觉得百姓钱出得太多。所以就把全县的田清理一遍，每亩田应缴的钱粮，减到了一分四厘六毫，这件事情确实是有的。但也觉得奇怪，怎么这事会被天神知道？并且还疑惑，这一件事情，就可以抵得了一万件善事吗？

(古人讲的“举头三尺有神明”，人觉得自己做事情神不知鬼不觉，或者认为自己的念头只有自己知道。其实这只是被人这个空间的观念所迷惑，因而敢于自欺欺人。其实，在另外空间的高层生命，对你所做所为的一切事情都是一目了然的。释迦牟尼佛讲如来佛于刹那间可悉知三千大千世界所有生命的思想。所以，只是人自己觉得躲在房间里以为神不知鬼不觉。老天若连这本事都没有，如何能给你判定善恶？)

那时候恰好幻余禅师从五台山来到宝坻，我就把梦告诉了禅师，并问禅师，这件事可以相信吗？

原文：师曰：「善心真切，即一行可当万善，况合县减粮，万民受福乎？」

吾即捐俸银，请其就五台山斋僧一万而回向之。

白话解释：幻余禅师说：“做善事要存心真诚恳切，不可虚情假意，企图回报。那么就是只有一件善事，也可以抵得过一万件善事了。况且你减轻全县的钱粮，全县的农民都得到你减税的恩惠，万民因此减轻了重税的痛苦，而获得很多的快乐与幸福！”

我听了禅师的话，就立刻把我所得的俸银薪水捐出来，请禅师在五台山替我斋僧一万人，并且把斋僧的功德来回向给大众。

## 命运掌握在自己手里

原文：孔公算予五十三岁有厄，余未尝祈寿，是岁竟无恙，今六十九矣。书曰：「天难谌，命靡常。」又云：「惟命不於常」，皆非诬语。吾於是而知，凡称祸福自己求之者，乃圣贤之言。若谓祸福惟天所命，则世俗之论矣。

白话解释：孔先生算我的命，到五十三岁时，应该有灾难。我虽然没祈天求寿，五十三岁那年，我竟然一点病痛都没有。现在已经六十九岁了（已经过了十六年）。书经上说：天道是人不容易理解和明白的，命运的定数是可以改变的，而改变命运的方法惟有行道德仁义。

（在前面已经说了，改变人的命运只有两种方法。其实生活在现代社会的人，如果把自己在社会工作中所做的一切，用完全无私贡献社会的态度，在工作中时时用善行与善念要求自己，按照仁、义、礼、智、信道德标准去待人接物，都是非常好的。能做到这样的心态，也注定是事业与福报同步增长！）

这些话，都是真实不虚的。因此我才明白，凡是讲人的祸福都是自己的愿望求来的，这是圣贤人的看法。如果说祸福都是天所注定的，那是世俗人的看法。

（这是两个层面的话，庸俗的人服从于命运，并且不愿意为社会与他人付出爱与无私。他们妄自尊大，所以他的命运不可改变，他也认同这种不可改变的命运。而圣贤的人认为命运完全掌握在自己手

上，是因为他们愿意主动为社会为他人付出爱与无私，他们博爱仁慈，那么命运也自然不会拘束他。这也就是命由我立的真正原因。)

## 务要日日知非，日日改过

**原文：汝之命，未知若何？即命当荣显，常作落寞想；即时当顺利，常作拂逆想；即眼前足食，常作贫窶想；即人相爱敬，常作恐惧想；即家世望重，常作卑下想；即学问颇优，常作浅陋想。**

白话解释：你的命，不知究竟怎样？就算命中应该荣华发达，也要常常想到自己不得志、不顺利的时候。顺当吉利的时候，要常常想到自己不称心、不如意的时候。眼前有吃有穿，要想到没钱用、没有房子住的时候。就算别人喜欢你、敬重你，还是要常常小心谨慎，警惕自己会做错。就算你家世代有大声名，人人都尊重，还是要常常把自己摆在普通卑微的位置去思考。就算你学问高深，还是要明白“三人行必有我师”的道理。

这六种想法，是从反面来看问题，能够这样虚心，道德自然会增进，福报也自然会增加。

**原文：远思扬德，近思盖父母之愆；上思报国之恩，下思造家之福；外思济人之急，内思闲己之邪。**

白话解释：以远的来说，应该要想到把祖先圣人的道德正气，传扬开来。从身边来说，父母若有过失，应当想到要替他们遮盖起来。孟子的“父为子隐，子为父隐”的大义就是如此。向上应该知道报答国家的恩惠。向下应该承担造福一家人的责任。对待别人，要能够急人家所急，努力帮助别人度过困难。对自己，应该严防思想的变异，不可放松对自己的要求。

这六种想法，都是从正面来肯定问题，能够常常如此的存心，必然能成为正人君子。

原文：务要日日知非，日日改过；一日不知非，即一日安於自是；一日无过可改，即一日无步可进；天下聪明俊秀不少，所以德不加修，业不加广者，只为因循二字，耽阁一生。

云谷禅师所授立命之说，乃至精至邃，至真至正之理，其熟玩而勉行之，毋自旷也。

白话解释：一个人必须要每天知道自己的过失，才能天天改过，若是一天不知道自己的过失，就一天安安逸逸地以为自己没过失。如果每天都无过可改，就是每天都没有进步。天底下聪明俊秀的人实在不少，然而他们在道德上不肯用功去修，事业不能用功去做，得过且过，不想前进，所以才耽搁了他们的一生。

（孔子说他的学生曾参一日三次反省自己的过失，这就是圣贤人的作风。人不愿意朝自己思想的深处反思，更不想朝自己的内心使力改过，总认为自己已经是天底下最好的人、最善的人，自己比别人要好，也就没有可能想到要改变自己，这就是一个庸才与凡夫的典型思想。）

云谷禅师所教改变命运的道理，非常深刻透彻，是至真至正的道理，希望你仔细的研究，仔细体会，尽心尽力的去做，千万不可把大好的光阴虚度过去了。

## 第二篇 改过之法

至诚合天，福之将至

原文：春秋诸大夫，见人言动，亿而谈其祸福，靡不验者，左国诸记可观也。大都吉凶之兆，萌乎心而动乎四体，其过於厚者常获福，过於薄者常近祸，俗眼多翳，谓有未定而不可测者。至诚合天，福之将至，观而必先知之矣。祸

**之将至，观其不善而必先知之矣。今欲获福而远祸，未论行善，先须改过。**

白话解释：在春秋时代，当时各国的高级官员，常常通过观察一个人的言行举止，就可以判断出这个人可能遭遇到的吉凶祸福，并且非常准确。在左传和国语等书上都可以看到这些记载。

一个人吉祥和凶险的前兆，都是从人的心里萌芽，并表现到人的表面上来，表现到人的肢体与言行上来。譬如一个人很厚道，那么他的全身四肢都会显得稳重，他也会获得很多福报。一个人尖酸刻薄，那么他的全身四肢都会显得轻佻，他就可能经常出事。

（佛家讲境随心转、相由心生，人的外表一定是内心的真实反映。一个人内心装满了恶的东西，他的表情一定有扭曲的地方；一个人内心装满了痛苦，他一定显得憔悴和少言寡语；一个人内心充满了爱与慈悲，他一定是满面慈祥、快乐；一个人富而有德，他一定是举止厚重、温和；一个人权谋算计太多，一定是脸露凝重，时刻提防着别人。）

我们观察一个人，如果他做人非常老实厚道，诚实信用，那他一定会经常得到福报，得到他人的帮助。如果这个人做人非常刻薄尖酸、心胸狭隘，一定时常惹是生非，一定没有人愿意接近他、帮助他，其未来必定是非烦恼缠身。

普通人认识不到这些行为带来的因果，就只能看到人的表面行为，而看不到问题的实质。因此就说人的祸福是没有一定的，而且也是无法预测的。

（一个学佛的人，心胸一定会越修越宏大，对待他人的刻薄尖酸也一定能宽容谦让。凡矛盾发生时，都会做到退一步，为他人着想，无怨无恨。古人经常讲：“退一步海阔天空！”）

一个人能够做到非常诚实，说真话，办真事，毫无半点弄虚作假的行为，这个人的心就完全与天心合为一体了。因此，一个人待人待物诚实而讲信用，福报就一定会降临到他的身上。所以，观察一个人，你看到他的言行举止，都是诚实的、纯善的、非常讲信用

的，就可以预知他的未来一定会有福报马上降临。

相反，观察一个人，他的行为都是虚伪不实的，言行中充满欺骗、算计与狡诈，就可以预知到他的未来，一定是祸端百出的。一个人如果想要获得吉祥福报，远离灾祸，就必须先下决心改正自己所有不好的思想，纠正自己所有不好的行为。自己的内心世界得到了纠正，你才能真正地去从善如流，才能真正地遵守与维护社会道德。

## 改过者第一要发羞耻心

**原文：但改过者，第一，要发耻心。思古之圣贤，与我同为丈夫，彼何以百世可师？我何以一身瓦裂？耽染尘情，私行不义，谓人不知，傲然无愧，将日沦於禽兽而不自知矣；世之可羞可耻者，莫大乎此。孟子曰：耻之於人大矣。以其得之则圣贤，失之则禽兽耳。此改过之要机也。**

白话解释：纠正自己过失与错误的方法，第一要发“羞耻心”。古时候的圣贤，和我一样，都是男子汉、大丈夫，为什么他们就可以流芳百世，成为世人的师表榜样？为什么我这一生就是默默无闻，狼狈不堪呢？

检讨起来，这都是因为自己过分贪图享乐，受到种种不健康的思想、不好的环境的利诱与污染，偷偷做出了种种不应该做的事，还以为别人不知道。目无法国法，毫无羞愧之心。天天沉溺于酒席鱼肉、各种赌博、卖淫嫖娼、狂呼乱喊、放浪形骸之中，必然沉沦下去。有时候自己的行为已经形同禽兽一样了，自己却还不知道。

世上令人可耻的事情，没有比这些更大的了。孟子说：一个人最大的，最要紧的事情就是这个耻字。为什么呢？因为明白了这个耻字，就会努力把自己的错误与过失改正，就可以由凡夫变成圣贤。若不晓得这个耻字，就会放浪形骸，失掉人格，和禽兽相同了。

（孟子说的“耻”是个很广义的词，通常人们把有违人的道德伦纲

的事形容为可耻的事情，而这里孟子所说的耻是讲人的一切不好的思想、不正当的行为，当然包括了违反人类道德的事情了。

生活在现代社会的我们，更应该向古代的圣贤学习，改掉自己生活中各种不良习惯，端正自己做人的行为，这也是为自己，为自己的子孙后代增福呀。)

这些话都是纠正自己过失与错误的真正秘诀。

## 一念定乾坤

原文：第二，要发畏心。天地在上，鬼神难欺，吾虽过在隐微，而天地鬼神，实鉴临之，重则降之百殃，轻则损其现福，吾何可以不惧？不惟此也。闲居之地，指视昭然；吾虽掩之甚密，文之甚巧，而肺肝早露，终难自欺；被人觑破，不值一文矣，乌得不懔懔？不惟是也。一息尚存，弥天之恶，犹可悔改；古人有一生作恶，临死悔悟，发一善念，遂得善终者。谓一念猛厉，足以涤百年之恶也。譬如千年幽谷，一灯才照，则千年之暗俱除；故过不论久近，惟以改为贵。但尘世无常，肉身易殒，一息不属，欲改无由矣。明则千百年担负恶名，虽孝子慈孙，不能洗涤；幽则千百劫沈沦狱报，虽圣贤佛菩萨，不能援引。乌得不畏？

白话解释：改过的第二个方法，是要有畏惧的心。要知道天地鬼神，都在我们的头上。

鬼神和我们不一样，它们什么都看得到，所以人是欺骗不了鬼神的。我虽然可以在人看不到的地方犯错，但天地鬼神实际上就像拿着镜子那样的照着我，把我的过失错误观察得清清楚楚。过失大的，就有种种的灾祸，降到我的身上来。就算过失小的，也要减损我现在的福报，我怎么能够不畏惧呢？

就是在自己家里安静的地方，神明对我的监察，仍然是一目了然的。

我虽然把过失遮盖得十分秘密，掩饰得十分巧妙，但是在神明看来，我的心思，早被看透，最终只能是自欺欺人。若是被亲朋好友、同事邻居看破了自己的思想与行为，自己就变得一文不值毫无信用了。我又怎么可以不时常存着一颗畏惧神明的心呢？

（这里要讲的是：三尺头上有神明。佛家讲三界是欲界、色界、无色界，在三界之内包括了天人、人与地狱的一切众生。没有跳出三界的所有生命均要进入轮回之中。即使是天人，上千年、万年之后也是要轮回的。只有跳出三界，达到罗汉果位才永不堕入轮回。）

天人是高于人的生命，就是三界内不同境界的神，都具备一定的神通法力。地狱里的生命就是鬼卒，它们是低于人的众生，有些负责记录人在世间所行的善恶。不信佛的人，死后到地狱，由地狱根据你一生的善恶进行审判。所以人在世间的一切思想与行为的善恶均会被各层生命记录。此外，在底层空间中还存在一些低灵生命。

如果一个人没有外求之心，那所有空间的生命均不会影响人，这就是心正不怕影子斜。但现代社会的人，几乎没有不外求的了，即使是到庙里，也是求这求那的。那么你有求，低灵生命可能就上你的身跟你形成交换，这就是低灵附体的来由。它把你要求的好处给你，它得你人体的好处，那么你死后就跟它走，直到你还完了求它所得的利益为止，你才能再有机会投胎做人。所以外求其实是非常危险的事情。

那么是不是什么神都可以去拜呢？最好不要这样。三界之内所有的神，均是未圆满的神，你拜他，将来你死后就归他管。到时候你还是进入轮回，并没有任何益处，例如道家的财神、灶神、门神、土地等等比较多人去拜，拜它的目的是为了求得世间的利益与得失。而且你拜它们所求来的东西，都是你命中本来就有的，只不过它把你命中该有的提前支付给你了，天理绝对不允许它们把你命中没有的东西支付给你。包括道家算卦、批八字、看风水等，说是能改变你的命运，其实都不是，都只是把你本来有的提前或者推后而

已，有些做了调整，根本不可能真正改变，这是一定的。

所以，我们人真正应该拜的神、敬畏的神，应该是那些如来佛、各大菩萨、以及人类历史中出现的真正的圣人。比如释迦牟尼佛、老子、孔子、耶稣等等。只有他们才是真正能够使我们圆满，能够将众生引导到高境界中去的圣人。过去很多修行人，不知道各空间真实的情况，也不知道佛菩萨讲的尊敬所有生命是什么意思，就胡乱说鬼神都要敬拜，这是不对的。尊敬所有生命是我们无分别心地对待他们，但绝对不等于可以去求他们。)

其实，一个人只要还活着，还有一口气在，就算是犯下滔天的罪过，都是可以诚心忏悔纠正过来的。

古时候有个人，做了一辈子的坏事。到他快死的时候，忽然悔悟，于是发了一个很大的善念，最后得以善终。

这就是说，人如果在关键时刻能够转动一个非常真诚又勇猛的善念，这一善念所产生的力量，可以把这一生所干的罪恶洗干净。好比千年黑暗的山谷，只要有一盏明灯照耀进去，就可以把千年来的黑暗，完全除去了。所以过失不论是过去现在，只要能改，就是了不起。

(真能放下屠刀，神佛都会加持帮助，这是确定的。人在今生今世可能做过很多罪大恶极的事情，只要诚恳地忏悔改正，同时学佛修行，一定是可以善解的。在轮回之中，人生生世世不知道做过多少坏事，行过多少恶，杀过多少生命。你今世在生活中体现的好与不好，全是前世因果的报应。佛菩萨正因为看到众生难脱因果轮回之苦，所以发大愿救脱众生出苦海，给大家留下种种方便的引导，让大家永远生活在祥和、美好的环境里。所以一旦一个人要学佛修行，特别是一个人发大愿一定要修成无上正等正觉，则无论他做过多少恶的事情，等于这个人已经是佛菩萨管辖的人了，地狱要除名，因为他已经走在成就未来佛的路上。同时，所有他生生世世犯下的错与罪而形成的债，全部由佛菩萨接管并重新安排善解，这就是佛菩萨的智慧与能力。所以说，一个人想要修佛，会震动十方世界，所

有的佛菩萨都会加持帮助他。)

但是做人绝对不可以认为犯过可以改，就以为常常犯也不要紧，这是绝对不可以的。如果是这样，就是明知故犯，罪加一等。

人间变幻无常，我们这个血肉之身非常脆弱，也非常容易出问题。一口气喘不过来，这个身体，就不是我的了。到那个时候，就是想要改正自己的过错，也都来不及了。人死了后，什么物质财富都带不走，惟有你造恶业所欠的债，是一定要还的。

因此，一个大恶之人，在人世间明的报应，你要承担千百年的恶名。虽然你有孝顺、可爱的子孙后代，也不能替你洗清恶名。暗的报应，在阴间，千百劫的时间沉沦在地狱承受无量无边的痛苦。到那个时候，就是圣贤之人，佛菩萨也不能救助你，接引你。这样的结果，怎么能不使我恐惧自己的过失呢？

## 改过应发大勇猛心，说到做到

**原文：第三，须发勇心。人不改过，多是因循退缩；吾须奋然振作，不用迟疑，不烦等待。小者如芒刺在肉，速与抉剔；大者如毒蛇啮指，速与斩除，无丝毫凝滞，此风雷之所以为益也。**

白话解释：第三，一定要发大毅力、大勇猛心。一个人之所以有了过失还不肯改，都是因为得过且过，没有毅力。

（学佛修行更应该发大勇猛心，用大毅力去从内心改正自己的错误。很多学佛的人，往往没有发大勇猛心，对佛法的信心也就不够，就会造成学佛的人总是围绕在一些小事情上用心，耽误时间，甚至贻误一生，到头来只是积累了世间的福报而已。这其实是学佛人最大的过失。误人误己！袁了凡在这里所讲的发大勇猛心，对现今学佛修行的人，包括庙里的修行人，也是同样重要的。）

人要改正自己的错误过失，一定要振奋精神，说改就改，切不可迟疑拖延，也不可以今天推明天，明天推后天，一直拖下去。小

的过失，像针刺在肉里，要赶紧挑掉拔掉。大的过失，像毒蛇咬到手指头一样的厉害，要赶紧切掉手指头，不可有丝毫犹豫延迟的念头。否则蛇毒在身中散开，人就会死。就像《易经》中的“风雷益卦”所讲，风起雷动，万物都生长起来，利益是这样的大。这是比喻人若能够纠正自己的过失转而行善，其利益是最大的。

**原文：具是三心，则有过斯改，如春冰遇日，何患不消乎？然人之过，有从事上改者，有从理上改者，有从心上改者；工夫不同，效验亦异。**

白话解释：一个人如果具备以上所说的羞耻心、敬畏心、勇猛心这三种心，那么就能做到有过即改了。就像春天的薄冰，碰到太阳还怕不融化吗？但是改正人的过失，有从所做的事上去改的；有根据事物情况，从道理上去改的；有无论什么事情，都从自己的内心上去改的。这三种不同的方法，所得到的结果，也自然不会一样。

## 以慈悲心对待众生

**原文：如前日杀生，今戒不杀；前日怒詈，今戒不怒；此就其事而改之者也。强制於外，其难百倍，且病根终在，东灭西生，非究竟廓然之道也。**

白话解释：譬如说前天杀了活的东西，今天起禁止不再杀了。前天发了火骂人，今天起禁止不再发火了。这种就是从事情的本身来改错，禁止不再犯的方法。但是勉强压住，暂时不再犯，比自然而然的改，永不再犯要难百倍。由于犯过的病根没有去掉，仍在心里。虽然一时勉强压住，终究还是要露出来的，这究竟不是彻底拔除干净的改过方法。

**原文：善改过者，未禁其事，先明其理；如过在杀生，即思曰：上帝好生，物皆恋命，杀彼养己，岂能自安？且彼**

之杀也，既受屠割，复入鼎镬，种种痛苦，彻入骨髓；己之养也，珍膏罗列，食过即空，疏食菜羹，尽可充腹，何必戕彼之生，损己之福哉？又思血气之属，皆含灵知，既有灵知，皆我一体；纵不能躬修至德，使之尊我亲我，岂可日戕物命，使之仇我憾我於无穷也？一思及此，将有对食痛心，不能下咽者矣。

白话解释：肯努力纠正自己错误的人，在一件事情还没有被禁止之前，在他没有明白错误的原因之前，先要让他明白这事不能做的道理所在。譬如一个人，所犯的过失是杀生，那么应该让他想到：上天有好生之德，凡是有生命的，都会爱惜生命而且怕死。杀了它的生命，来养我的身体，问心能安吗？而且有些东西，虽已被杀，但是还没有完全死。像鱼和毛蟹之类。在半死半活的时候放进锅里烧，这样的痛苦，一直要透到骨髓里。你看罪过不罪过呢？而为了自己的食欲，就用各种贵重的，好的东西做菜，摆满了一桌。但是一经吃过，便成渣滓，什么都没有了。要知道蔬菜素食，都可以满足人的营养，都可以充饥，何必一定要去伤害生命，造杀生的罪孽，损伤自己的福报呢？

凡是有血气有生命的东西，都有灵性知觉，跟我们人是一样的。像古时候的圣人大舜，他种田的时候有大象替他犁田，鸟帮他拔草。就算我不能修到道德极高的地步，使这些生命都来尊重我，亲近我，又怎能天天去伤害生命，使它们与我结仇，无休无止地恨我呢？每当我想到这些，就会对桌上有血肉、有生命的菜肴，感到伤心而不能下咽了。

（佛教中对杀生一事所造成的罪业强调得很严重，杀戒是佛教十戒中的第一戒，所以也是学佛人必须重视的问题。当今社会经济极大丰富以后，很多人开始温饱思淫欲，所点的菜肴也多是鲜活的生命，甚至不生猛不吃。所以学佛的人在饮食上要多注意，杀生所造的业都是要还的。）

## 如何忍辱

原文：如前日好怒，必思曰：人有不及，情所宜矜；悖理相干，於我何与？本无可怒者。又思天下无自是之豪杰，亦无尤人之学问；有不得，皆己之德未修，感未至也。吾悉以自反，则谤毁之来，皆磨炼玉成之地；我将欢然受赐，何怒之有？

白话解释：譬如像前天突然发脾气，应该想到：人各有各的长处，也各有各的短处。碰到他人的短处，应该要体恤他的苦恼，原谅他的短处。若是有人故意冒犯了我，错在他，我守住自己的心性不跟他一样见识，自然不会去发怒了。

你看天下绝对没有哪个英雄豪杰是自以为是的人，所以自以为是的人一定不是英雄豪杰。天下也绝对没有怨恨别人的学问。因为真正有学问的人，一定是非常谦虚，而且能严于律己，宽以待人。

因此，一个人在生活中事事处处不能称心，都是因为自己的道德没修好，感动人的能量也就不够。所以我经常反过来检讨自己，看自己哪里出了问题。

所以当别人毁谤我时，反而成了我找自己心性哪里出了问题的机会，反而成了是磨炼我心态的机会，全部转化成了成就我的教育场所。我因此欢欢喜喜、高高兴兴地接受别人对我的教训、批评，哪里还会有对他们的怨恨呢？

（能认识到矛盾是众生成就自己的机会，能将矛盾转化成自己提高心性道德的机会，这种对修行的认识已经非常了不起了。）

原文：又闻而不怒，虽谗焰薰天，如举火焚空，终将自息；闻谤而怒，虽巧心力辩，如春蚕作茧，自取缠绵；怒不惟无益，且有害也。其馀种种过恶，皆当据理思之。

此理既明，过将自止。

白话解释：听到别人说我坏话而能够不生气，尽管坏话、诽谤的话

铺天盖地说得很厉害，只要自己心不动，那就如同拿火来烧天一样，没有用处，火也自然会熄灭。

若是听到别人说坏话，你就生气，就算你有道理，用尽心思，尽力去辩解，结果却是作茧自缚，自讨苦吃，把自己陷在矛盾中了。所以面对矛盾而生气，徒劳无益。至于其它种种的过失和罪恶，也都应该按照道理，细细去思考。

上边所说的种种道理能够明白，那就自然而然地不会犯过失了。

（忍辱的目的不是为了咽下一口气，而是在忍辱时能够坦然对待。时刻把别人说的话作为自己提高的一面镜子，把别人的诽谤当成是在成就自己，心里存的是感激，也就根本没有忍辱的难受了，无怨无悔，更不会去计较别人是否故意了。在基督教中也强调：当别人打你的左脸时，你应该把自己的右脸伸过去。所以在受到侮辱时能够坦然对待，不觉得自己是在忍辱，已经是极高的心性修为了。）

## 过有千端，惟心所造

原文：何谓从心而改？过有千端，惟心所造；吾心不动，过安从生？学者於好色，好名，好货，好怒，种种诸过，不必逐类寻求；但当一心为善，正念现前，邪念自然污染不上。如太阳当空，魍魉潜消，此精一之真传也。过由心造，亦由心改，如斩毒树，直断其根，奚必枝枝而伐，叶叶而摘哉？

白话解释：怎样叫做从心上去纠正错误与过失呢？人的过失，有千千万万种那么多，万事由心造。我的心不动，就什么事情都不会造出来，那么过失还会从何处生出来呢？

拿读书人来说，或是过分喜欢女色，或是过分喜欢名声，或是过分喜欢财物，或是过分喜欢发火。像这样种种的过失，不必要一地去寻找。只要内心常怀正念，一心一意地遵守道德，发善心，

做善事，那么邪的念头，自然就污染不上了。好比太阳当空，所有的黑暗，自然全部消失。这就是最精纯而唯一的修心改过的真正诀窍。

须知道人所有的问题，所有的过失全部是由这颗心造的，因此也应该从这颗心上来解决。好比斩除毒树一样，要斩就连根铲除，铲得干净俐落，才不会再长出来，也就没有必要一枝一叶地修剪了。

（名、利、色、欲、喜、怒、哀、乐、贪、嗔、痴、慢、疑均是人犯错误的原因所在。然而，人若存心向善，一心修佛，好的思想、好的品行、维护正念的心态、善因的种子会变得不断强大起来，那不好的思想会自然越来越少，这是一定的道理。）

**原文：大抵最上治心，当下清静；才动即觉，觉之即无；苟未能然，须明理以遣之；又未能然，须随事以禁之；以上事而兼行下功，未为失策。执下而昧上，则拙矣。**

白话解释：改过就是修心，最好的办法也是从心上入手。心能看得住，当下就可使心变得清静。心能看得住，不好的念头一动，立刻就自己发觉了。自己发觉了，就立刻可以把心与思想停住不动。心不动，那么坏念头便消失，也就不会再犯了。

（修佛的人如果能够做到一念不起，或者随起随灭，已经是得到成就了。能看得住自己的起心动念，就一定能够控制自己的行为。因为人的身体受自己的大脑控制，思想能看得住，人则不会被后天观念与习气所影响，也不会去转动后天观念，那么自己的心就会自然的清静。心一清静，自然很快能够入定，先天的智慧就会源源不断地出来。）

如果不能这样做到，那么只有明白所犯过失的道理，从而把所犯的过失改正。如果这样也做不到，那么只好在出现过失时，用暂时忍住的方法，来禁止不犯。

如果把直接从心上来纠正错误与过失的高标准方法，与犯了过失与错误采取强行禁止的笨拙办法同时应用，也是完全可以的。如

果仅仅是用下等功夫来纠正自己的过失，而不去用最好的方法，那就是愚昧了。

## 境随心转

**原文：顾发愿改过，明须良朋提醒，幽须鬼神证明；一心忏悔，昼夜不懈，经一七，二七，以至一月，二月，三月，必有效验。**

白话解释：所以，自己发愿改过，能得到大家的帮助最好。一方面有真正的益友在你糊涂的时候时常来提醒你，一方面神佛也会对你严格加持看护。每天从早到晚，一心一意地虔诚忏悔，绝不放松。以七天一个周期，经过一个七天，两个七天，直到一个月，两个月，三个月....这样忏悔下去，一定会有效果的！

**原文：或觉心神恬旷；或觉智慧顿开；或处冗沓而触念皆通；或遇怨仇而回镇作喜；或梦吐黑物；或梦往圣先贤，提携接引；或梦飞步太虚；或梦幢幡宝盖，种种胜事，皆过消灭之象也。然不得执此自高，画而不进。**

白话解释：坚持这样虔诚的去忏悔自我过失，你一定会感觉到心旷神怡，心胸开阔；或觉得忽然智慧大开；或者处在事务繁忙、疲劳之际，思维却有条有理，轻而易举就能把事情办好；或碰到怨家对头，能以德报怨，将怨恨转化为欢喜；或是在梦里，感觉吐出肮脏的东西来；或是梦到古代的圣贤来提拔我，接引我；或是梦见自己会飞到虚空中去，逍遥自在；或是梦见天国世界的各种幢幡宝盖。

（这种感受是一定会有的，坚持这样忏悔纠正自己的过失，享受到的利益远不止这样，人的烦恼会越来越来少，时刻会处于祥和快乐的状态中。而且伴随着自己的这种变化，会在自己周围形成一个佛光普照，礼仪圆明的祥和的场，无论是家里人还是周围的朋友，都会随着你的改变而改变。）

现代的人爱从为私为己的角度出发认识问题，也喜欢从负面来观察社会，奉行“马善被人骑，人善被人欺。”这种理论。只要一个人头脑里有这种思想，其本身的善行一定是虚伪不实的，而且一定是个眼睛向外的人。一个真正向内去改过行善的人，他体验到的绝对不是被人欺被人骑，而是充满祥和，心胸广阔的。正行与邪思，它们的感受与体验也完全不一样。)

这种种殊胜的事情，都是过失消除、罪孽灭去的好征兆。但是也不能因为碰到这些好征兆，就骄傲自满、自以为了不起，而不再努力奋进了。

**原文：**昔蘧伯玉当二十岁时，已觉前日之非而尽改之矣。至二十一岁，乃知前之所改，未尽也；及二十二岁，回视二十一岁，犹在梦中，岁复一岁，递递改之，行年五十，而犹知四十九年之非，古人改过之学如此。

白话解释：从前春秋时代卫国的贤大夫蘧伯玉，在二十岁的时候，已经能时时反省自己的过失，并完全改掉。到了二十一岁的时候，又觉得从前所改的过失，并不彻底。到了二十二岁，再回忆二十一时，还觉得那时就像在梦中一般。像这样一年一年的过去，一年一年的逐步改过，直到五十岁那年，还觉得过去的四十九年，都是有过失的。古人对于纠正自己的过失就是这样的严格。

小人远君子，拒闻正信

**原文：**吾辈身为凡流，过恶猬集，而回思往事，常若不见其有过者，心粗而眼翳也。然人之过恶深重者，亦有效验：或心神昏塞，转头即忘；或无事而常烦恼；或见君子而赧然相沮；或闻正论而不乐；或施惠而人反怨；或夜梦颠倒，甚则妄言失志；皆作孽之相也，苟一类此，即须奋发，舍旧图新，幸勿自误。

白话解释：我们都是平凡人，过失罪恶，就像刺猬身上的刺一样，聚集得满身都是，已经习以为常了。而回想做过的事，常常还觉得自己比别人好，看不到自己有什么过失。这是因为粗心浮躁，不知道如何自我反省。就像眼睛被蒙上了，看不到自己哪里犯了错误。

可是，一个人做了多大的罪业，有多大的过失，也是能从行为表现上找到证据的。

或者是思想混乱、思想堵塞，精神萎靡不振，随便什么事转头就忘记了；或者是天天无事而觉得非常的烦恼；或者是见到品德高尚的君子，便觉得难为情，垂头丧气，甚至不想接近他；或者是听到关于行善积德，修行学佛，因果轮回的正理，反倒觉得不舒服、不高兴；或者是自己有恩惠给别人，对方不领情反而怨恨你；或者是夜里做些颠三倒四的恶梦，甚至语无伦次失掉常态；像这样种种不正常的现象，都是作孽深重的表现啊！

（恶报所表现出的证据也远远不止这些，例如夫妻争吵，儿女不孝，财物经常丢失，好处经常享受不到，急躁暴躁，忧郁胸闷等等，不胜枚举。）

假使你有上边所说的那种情形，就应该即刻提起精神，奋发向上，把过去的种种过失一齐改掉，开辟一条新的人生大道。希望你千万不可自己耽误自己啊！

## 第三篇 积善之方

上一篇所讲改过的种种方法，如果能够认识到，并且照着去做，能够把今生的过失全改掉，命运一定会发生好的变化。人即使这一生没犯过失、没造罪业，但是在前世轮回之中，有没有犯过失，造罪业，你却不知道。若是前世已经犯过失，那么前世所犯的罪过，一定要受报应。并不因为你今世不犯过失，就勾销了前世作恶应得的报应了，欠债要还这是天理。要怎么样做才能使命运朝好的方向发展呢？这就是不但要改过，还要积善、积德，才可以把前世所造

的罪业消去。善事积多了，自然会使命运朝好的方向发展，并且可以证明它的效验！

## 何为百世福报

原文：易曰：「积善之家，必有馀庆。」昔颜氏将以女妻叔梁纥，而历叙其祖宗积德之长，逆知其子孙必有兴者。孔子称舜之大孝，曰：「宗庙飨之，子孙保之」，皆至论也。试以往事徵之。

白话解释：《易经》上说：“积善之家必有余庆。”就是说一家人如果都懂得行善积德，那这一家人一定充满快乐，生活的质量很高，并且丰衣足食。

过去战国时期有个姓颜的人，将孔子家祖先所做的善事，一件一件都摆出来，觉得孔家祖先所积累的福德很大很长久，预知孔家的子孙，将来必定会兴旺发达，所以就把自己的女儿，许配给孔子的父亲叔梁纥做妾。

孔子称赞舜的孝道，是最大的孝道。孔子说：“像舜这样大孝的人，不但要享受全国人民的祭祀朝拜，并且他的世世代代子孙都可以保住、享受他的福德，不会败落。”春秋时代的陈国，就是舜传下来的子孙，足以证明舜的后代兴旺得相当长久，这都是非常确实的说法啊！

（中国人讲孝道，首先要推尊舜。舜是尽孝的模范，我们一定要向他学习。舜的母亲死后，他父亲又娶了一个继母，继母后来也生了一个小孩。舜的继母对他非常不好，他父亲受了继母的影响，父亲、继母、继母生的弟弟，一家三个人都以恶念对待舜，几次要置他于死地。家庭环境非常恶劣，可是舜非常孝顺。他心目当中，没有看到父母、兄弟对他的不好，他总觉得是自己做得不好，才让父亲不喜欢、继母不喜欢、弟弟不喜欢，于是天天改过自新。这样过了几年之后，才把他全家人都感化过来。这种行为就叫大孝，这是真正的孝顺。）

## 救人如救己

原文：杨少师荣，建宁人。世以济渡为生，久雨溪涨，横流冲毁民居，溺死者顺流而下，他舟皆捞取货物，独少师曾祖及祖，惟救人，而货物一无所取，乡人嗤其愚。逮少师父生，家渐裕，有神人化为道者，语之曰：「汝祖父有阴功，子孙当贵显，宜葬某地。」遂依其所指而窆之，即今白兔坟也。后生少师，弱冠登第，位至三公，加曾祖，祖，父，如其官。子孙贵盛，至今尚多贤者。

白话解释：现在我再以过去发生的真实事情，来证明积善的功德与效果。杨少师荣，是福建省建宁人，他家世代是以摆渡为生。有一次，雨下得太大、太久，山洪暴发。水势汹涌横冲直撞，把民房都冲失了，被淹死的人的尸体顺着洪水一直流下来。别的船家都去捞取水中漂来的各种财货，只有少师的曾祖父和祖父，专门去救水里漂来的灾民，而财物一件都不捞，乡人都偷笑他们是傻瓜。等到少师的父亲出生后，家道就渐渐地宽裕了。有一位神仙化做道士的模样，向少师的父亲说：“你的祖父和父亲，都积了许多阴功，所生的子孙应该发达做大官，你可以将你的父亲葬在某一个地方。”少师的父亲听了，就照道士所指定的地方，把他的祖父和父亲葬下。这座坟，就是现在大家所知道的白兔坟。后来少师出生了，到了二十岁就中了进士，一直做官，位至三公。皇帝还追封他的曾祖父、祖父、父亲与少师一样的官位。而且少师的后代子孙，都非常兴旺，一直到现在还有许多贤能之士。

（古代帝王家太子的老师称为少师，杨荣受祖宗的福报，后来做官做到了太子的老师，后人就在他的姓名中加上少师，称呼为“杨少师荣”，以宣扬他曾经得到的功名。）

原文：鄞人杨自慊，初为县吏，存心仁厚，守法公平。时

**县宰严肃，偶挞一囚，血流满前，而怒犹未息，杨跪而宽解之。宰曰：「怎奈此人越法悖理，不由人不怒。」**

白话解释：浙江宁波人杨自惩，起初在县衙做文书。他心地非常善良厚道，而且执法做事公平公正。当时的县长，为人严厉方正。有一次偶然打了一个囚犯，一直打到血流满地，县长还是不息怒。杨自惩就跪下，替囚犯向县长求情，请县长宽谅那个囚犯。县长说：“这个囚犯，不守法律，违背道德伦理，坏事做得太多，怎么能教人不愤怒啊！”

**原文：自惩叩首曰：「上失其道，民散久矣，如得其情，哀矜勿喜；喜且不可，而况怒乎？」宰为之霁颜。**

白话解释：杨自惩一边叩头一边说：“朝廷政治一片黑暗，官员贪污、腐败，草菅人命，人民对朝廷已经没有了信心，民不聊生，为了生计只好挺而走险。大人作为一县的父母官，负有教育感化乡民的责任，知道了罪犯犯罪的案情，加以重判是应该的。但大人应该怜悯他愚昧无知才对，不可因为审出了案情，就生欢喜心。欢喜尚且不可，又怎么可以发怒火呢？”那县长听了杨自惩的话，非常感动，情绪立即和缓下来，不再发怒了。

**原文：家甚贫，馈遗一无所取，遇囚人乏粮，常多方以济之。一日，有新囚数人待哺，家又缺米；给囚则家人无食；自顾则囚人堪悯；与其妇商之。**

白话解释：杨自惩的家里很穷。但是他虽然穷，别人送他东西，他一概不肯接受。碰到囚犯没有饭吃，他想方设法去弄一些米来救济他们。有一天来了几个新的囚犯，没有东西吃，非常的饿。他自己家里刚巧也欠米，若是拿来给囚犯吃，那么自己家人就没得吃了。如果只顾自己吃，那些囚犯又饿得很可怜，他便同妻子商量怎么办。

**原文：妇曰：「囚从何来？」**

曰：「自杭而来。沿路忍饥，菜色可掬。」

因撤己之米，煮粥以食囚。后生二子，长曰守陈，次曰守址，为南北吏部侍郎；长孙为刑部侍郎；次孙为四川廉宪，又俱为名臣；今楚亭，德政，亦其裔也。

白话解释：他的妻子问他说：“犯人从什么地方来的？”

“从杭州来的。沿途挨饿，脸上饿得没有一点血色，面黄肌瘦，人几乎可以用手捧起来。”

因此，夫妇俩就把米用来煮稀饭分给新来的囚犯吃，自己家也吃稀饭。后来他们生了两个儿子，大的叫做守陈，小的叫做守址，做官一直做到南北吏部侍郎（相当于现在的副部长级别），大孙子做到刑部侍郎，小孙子也做到四川按察使。两个儿子，两个孙子，都是当时有名的贤臣。现在朝廷中的官员楚亭和德政，都是杨自惩的后代。

**原文：**昔正统间，邓茂七倡乱於福建，士民从贼者甚众；朝廷起鄞县张都宪楷南征，以计擒贼，后委布政司谢都事，搜杀东路贼党；谢求贼中党附册籍，凡不附贼者，密授以白布小旗，约兵至日，插旗门首，戒军兵无妄杀，全活万人；后谢之子迁，中状元，为宰辅；孙丕，复中探花。

白话解释：明朝英宗正统年间，有一个土匪首领叫做邓茂七（邓茂七是明朝农民起义领袖。原名邓云，福建沙县人。1448聚众在沙县城西南陈山寨起义，自称“铲平王”，次年率众攻延平，中伏阵亡。），在福建一带造反。福建的读书人和老百姓，跟随他一起造反的很多。皇帝就起用曾经担任都御使的鄞县人张楷，去搜剿他们。张楷用计谋把邓茂七捉住了。后来张楷又派了福建布政司的一位谢都事，去搜查捉拿剩下的土匪，捉到就杀。但是谢都事不肯乱杀，怕杀错人，便到各处寻找贼党的花名册。凡是加入了贼党，而花名册中又没有名字记录的人，谢都事就暗中给他们发一面白布小旗，告诉他们说：搜查贼党的官兵到的那一天，把这面白布小旗插在自

己家门口，表示是清白的民家，防止官兵乱杀。因为这种措施而避免被杀的人，大约有一万多人。后来谢都事的儿子谢迁，就中了状元，官做到宰相。而且他的孙子谢丕，也中了探花，就是第三名的进士。

**原文：**莆田林氏，先世有老母好善，常作粉团施人，求取即与之，无倦色；一仙化为道人，每旦索食六七团。母日日与之，终三年如一日，乃知其诚也。因谓之曰：「吾食汝三年粉团，何以报汝？府后有一地，葬之，子孙官爵，有一升麻子之数。」

其子依所点葬之，初世即有九人登第，累代簪纓甚盛，福建有无林不开榜之谣。

白话解释：在福建省莆田县的林家，他们的上辈中，有一位老太太喜欢做善事，时常用米粉做粉团给穷人吃。只要有人向她要，她就立刻给，从来没有表现出一点厌烦的样子。有一位仙人，变作道士的模样，每天早晨向她讨六、七个粉团。老太太每天给他，一连三年，每天都是这样的布施，没有厌倦过。仙人晓得她做善事的诚心，就跟她说：“我吃了你三年的粉团，要怎样报答你呢？这样吧，你家后面有一块地，若是你死后葬在这块地上，将来你子孙做官的，会有一升麻子那样的多。”

后来老太太去世了，她的儿子依照仙人的指示，把老太太安葬下去。林家的子孙第一代就有九人中了进士，后来世世代代，做大官的人非常多。因此，福建省竟有一句：“如果没有林家的人去赴考，就不能发榜。”的传言。

**原文：**冯琢庵太史之父，为邑庠生。隆冬早起赴学，路遇一人，倒卧雪中，扞之，半僵矣。遂解己绵裘衣之，且扶归救苏。梦神告之曰：「汝救人一命，出至诚心，吾遣韩琦为汝子。」及生琢庵，遂名琦。

白话解释：冯琢庵太史的父亲，他在县学里做秀才的时候，冬天寒冷的早晨去上学，碰到一个人倒在雪地里，用手摸摸，已经几乎快要冻死了。冯老先生马上就把自己穿的皮袍脱下来替他穿上，并且扶他到家里，把他救醒。冯老先生救人后，就做了一个梦，梦中见到一位天神告诉他说：你救人一命，是完全出自一片至诚的心来救的，所以我要派韩琦投胎到你家来做你的儿子。等到后来琢庵出生了，就取名叫作冯琦。

（“韩琦”是宋朝时候人，英宗、神宗时候，他做过十年宰相，也做过元帅，是一个文武全才了不起的伟人，在历史上深得当代、后世人的尊敬，跟范仲淹齐名。）

原文：台州应尚书，壮年习业於山中。夜鬼啸集，往往惊人，公不惧也；一夕闻鬼云：「某妇以夫久客不归，翁姑逼其嫁人。明夜当缢死於此，吾得代矣。」公潜卖田，得银四两。即伪作其夫之书，寄银还家；其父母见书，以手迹不类，疑之。

既而曰：「书可假，银不可假，想儿无恙。」妇遂不嫁。其子后归，夫妇相保如初。

白话解释：浙江台州有一个应大猷尚书（相当于现在的部长），壮年的时候在山中寺院里读书。夜里头，一些鬼常聚在一起做鬼叫，来吓唬人，只有应公不怕鬼叫。有一天晚上，应公听到一个鬼说：“有一个妇人，因为丈夫出门到外地去了，很多年没回来。她的公婆以为儿子已经死了，所以就逼儿媳改嫁。但是媳妇深爱自己的丈夫，不肯改嫁，就想上吊自杀。所以明天晚上，她要在这里上吊，我可以找到一个替身了。”

（道教里面对这个事情说得很多。凡是横死的、自杀的，都要找替身。所以自杀很痛苦，这个事情万万做不得！道家说，自杀的人每七天他要重复表演一次，所以非常苦。什么时候找到替身，他什么时候才能脱身。跳楼自杀的，每七天他要跳一次，非常可怜。所以

人再怎么不得已，都不可以有自杀的念头，这是非常错误的行为，万万不可。

自杀比杀生的罪业更大，是因为上天安排你生活在社会中，有你应尽的社会责任与义务。人自杀后，就切断了上天给你安排的这些社会关系，很多生命的恩恩怨怨无法了结，所以罪业是很大的。）

应公听到这些话，动了救人的心，就偷偷地回去把自己的田卖了四两银子，马上假托她丈夫的名义给这个妇人写了一封信，并把银子也寄回了家。其父母看了信以后，因为笔迹不像，所以怀疑信是假的。但随后他们又说：“信是可以假的，但是这钱却不假呀！一定是儿子很平安，才会把钱寄回来。”

他们想到儿子没有死，就不再逼媳妇去改嫁了。后来他们的儿子回来了，这对夫妇的名节得以保全，像从前新婚时一样相爱。

原文：公又闻鬼语曰：「我当得代，奈此秀才坏吾事。」

旁一鬼曰：「尔何不祸之？」

曰：「上帝以此人心好，命作阴德尚书矣，吾何得而祸之？」

应公因此益自努励，善日加修，德日加厚；遇岁饥，辄捐谷以赈之；遇亲戚有急，辄委曲维持；遇有横逆，辄反躬自责，怡然顺受；子孙登科第者，今累累也。

白话解释：隔天晚上，应公又听到那个鬼说：“我本来可以找到替身了，哪知道被这个秀才坏了我的事啊。”

旁边一个鬼说：“你为什么不去害死他呢？”

那个鬼说：“天帝因为这个人良心很好，已经派他去做阴德尚书了，我怎么还能再害他呢？”

应公听了这两个鬼所讲的话以后，就更加努力，更加发心，善事一天一天去做，功德也一天一天的增加。碰到荒年的时候，每次都捐粮食救人。碰到亲戚有急难，他一定想尽办法帮助人家渡过难关。碰到别人侮辱、诽谤自己，总是反省自己的内心，责备自己的

过失，心平气和地对待别人。因为应公能够这样做人，所以他的子孙后代得到功名、官位的非常多。

（鬼只是三界内低于人的众生，人不必害怕。一个人怕鬼，也是自身正气能量不足的体现。熟话说：身正不怕影子斜。身上正气、能量不足时，人连自己的影子都会害怕。怕心同时也是一个人修行的大障碍之一，修佛必须要有大无畏。）

人遇到鬼，或者遇到另外空间的低灵生物的时候，是经常可以体验到的，只是自己不知道。我们讲阴性物质重的人感受这些因素就多，害怕感也多。例如人有时候晚上走在路上，突然感觉身边有什么可怕的东西，就是另外空间你的身体接触到，看到了这种低灵生命，反映到你这边身体时就感觉害怕，甚至恐惧。其实你不用害怕，它也伤害不了你，天理不容许的。所以把自己的心态摆正，正气能量就会上来。通常讲“一正压百邪”，就是这个道理。）

## 善必有报

原文：常熟徐凤竹〔木式〕，其父素富，偶遇年荒，先捐租以为同邑之倡，又分谷以赈贫乏，夜闻鬼唱於门曰：「千不诳，万不诳；徐家秀才，做到了举人郎。」相续而呼，连夜不断。是岁，凤竹果举於乡，其父因而益积德，孳孳不怠，修桥修路，斋僧接众，凡有利益，无不尽心。后又闻鬼唱於门曰：「千不诳，万不诳；徐家举人，直做到都堂。」凤竹官终两浙巡抚。

白话解释：江苏省常熟县有一位徐凤竹先生，他的父亲本来就很有富有。偶然碰到了饥荒之年，他就把他应收的田租完全捐掉，作为全县有田人的榜样。同时又把他自己原来积蓄的稻谷，拿出去救济穷人。有一天夜里，他父亲听到有一群鬼在门口唱道：“千也不说谎，万也不说谎，徐家做秀才的儿子，快要做到举人了。”

这一年，徐凤竹去参加乡试，果然考中了举人。他的父亲因此

更加高兴，努力不倦地做善事，积功德。同时又修桥铺路，施斋饭，供养出家人。碰到缺米缺衣的人，尽力接济他们。凡是对别人有好处的事情，无不尽心地去做。后来他又听到鬼在门前唱道：“千也不说谎，万也不说谎，徐家举人，做官直做到都堂！”结果徐凤竹官做到了两浙的巡抚（相当于现在的省长）。

**原文：**喜兴屠康僖公，初为刑部主事，宿狱中，细询诸囚情状，得无辜者若干人，公不自以为功，密疏其事，以白堂官。后朝审，堂官摘其语，以讯诸囚，无不服者，释冤抑十余人。一时辇下咸颂尚书之明。

公复稟曰：「鞶毂之下，尚多冤民，四海之广，兆民之众，岂无枉者？宜五年差一减刑官，核实而平反之。」

尚书为奏，允其议。时公亦差减刑之列，梦一神告之曰：「汝命无子，今减刑之议，深合天心，上帝赐汝三子，皆衣紫腰金。」是夕夫人有娠，后生应垓，应坤，应【俊】，皆显官。

白话解释：浙江省嘉兴县的屠康僖，起初在刑部里做主事的官，夜里就住在监狱里，并且仔细地盘问囚犯，结果发现许多人是没罪而被冤枉的。但是屠公并不觉得自己有功劳，他把这些事详细秘密地写在纸上，上公文告诉了上司刑部堂官。

过了一段时间重新审问囚犯，刑部堂官根据屠公所提供的情况，拣些案情要点来审问那些囚犯。囚犯们都老老实实地向堂官供认，没有一个不心服的。因此，堂官就把原来冤枉的人全部纠正过来，这样释放了十多人。

那个时候京里的百姓，都对刑部尚书明察秋毫，公正廉明无不加以赞叹。后来屠公又向堂官上了一份公文说：“在天子脚下，尚且有那么多被冤枉的人，那么全国这样大的地方，千千万万的百姓，哪会没有被冤枉的人呢？所以应该每五年派一位减刑官，到各省去细查囚犯犯罪的实情。若是冤枉的，应该平反释放。”

尚书就把这个意见上奏皇帝，皇帝批准了这个办法。就派减刑官，到各省去检察，刚巧屠公也派在内。有一天晚上屠公梦见天神告诉他说：“你命里本来没有儿子，但是因为你提出减刑的建议，正与天心相合，所以上帝赐给你三个儿子，将来都可以做大官。”这天晚上，屠公的夫人就有了身孕。后来生下了应垵、应坤、应竣三个儿子，果然都做了高官。

**原文：**嘉兴包凭，字信之，其父为池阳太守，生七子，凭最少，赘平湖袁氏，与吾父往来甚厚，博学高才，累举不第，留心二氏之学。一日东游泖湖，偶至一村寺中，见观音像，淋漓露立，即解囊中十金，授主僧，令修屋宇，僧告以功大银少，不能竣事；复取松布四疋，检篋中衣七件与之，内（乡宁）褶，系新置，其仆请已之。

凭曰：「但得圣像无恙，吾虽裸裎何伤？」

僧垂泪曰：「舍银及衣布，犹非难事。只此一点心，如何易得。」

后功完，拉老父同游，宿寺中。公梦伽蓝来曰：「汝子当享世禄矣。」后子汴，孙桎芳，皆登第，作显官。

白话解释：有一位嘉兴人叫包凭，字信之。他的父亲做过安徽池州府的太守，生了七个儿子，包凭是最小的。他被平湖县姓袁的人家招赘做女婿，和我父亲常常来往，交情很深。他的学问广博，才气很高，但是每次考试都考不中。因此他对佛教、道教的学问，很注意研究。

有一天，他去东边的泖湖游玩，偶然到了一乡村的佛寺里，看见观世音菩萨的圣像，露天而立，被雨水淋得很湿。当时他就将口袋里所有的钱共计十两银子，全部拿给这寺里的住持和尚，叫他修理寺院房屋，以免观音菩萨像再被雨水淋湿。和尚告诉他说：“修寺的工程大，银子少，不够用，没法完工。”

因此，他又拿了松江出产的布四匹，再从箱子里挑了七件衣服

拿给和尚。这七件衣服里，有用高档麻料新做的夹衣。他的佣人要他不要再送了，但是包凭说：“只要观世音菩萨的圣像，能够安好，不被雨淋，我就算赤身露体又有什么关系呢？”

和尚听后流着眼泪说：“一个人施舍银两和衣服布匹，并不是件难事，但是这一片赤诚之心，真是稀有难得呀！”

后来房屋修好了，包凭就拉着他父亲同游这座佛寺，并且住在寺中。那天晚上，包凭做了一个梦，梦到寺里的护法神，来谢他说：“你做这件善事的功德，将使你的后代可以世世代代享受官禄了。”后来他的儿子包汴，孙子包怪芳，都中了进士，做到高官。

**原文：**嘉善支立之父，为刑房吏，有囚无辜陷重辟，意哀之，欲求其生。囚语其妻曰：「支公嘉意，愧无以报，明日延之下乡，汝以身事之，彼或肯用意，则我可生也。」其妻泣而听命。及至，妻自出劝酒，具告以夫意。支不听，卒为尽力平反之。囚出狱，夫妻登门叩谢曰：「公如此厚德，晚世所稀，今无子，吾有弱女，送为箕帚妾，此则礼之可通者。」支为备礼而纳之，生立，弱冠中魁，官至翰林孔目，立生高，高生禄，皆贡为学博。禄生大纶，登第。

白话解释：浙江省嘉善县有一个叫做支立的人，他的父亲，在县衙中的刑房当官员。有一个囚犯，因为被人冤枉陷害，判了死罪。支公很可怜他，想要替他向上面的长官求情，宽免他不死。那个囚犯晓得支公的好意后，告诉他的妻子说：“支公对我这么好，想要替我伸冤，我没有办法报答他，觉得很惭愧。明天你请他到乡下来，你就用自己的身体服侍他，这样他或许会更用心去为我办理伸冤的事，那么我就可能有活命的机会了。”

他的妻子听了之后，没别的办法可想，所以就边哭边答应了。到了第二天，支公到了乡下，囚犯的妻子就亲自出来陪支公喝酒，并且把他丈夫的意思，完全告诉了支公。支公听了后执意不肯这样做，却仍然尽全力替这个囚犯把案子平反了。

后来，囚犯出狱，夫妻俩一起到支公家里叩头拜谢说：“您是这样大德的人，在近代实在是少有。您这么大岁数还没有儿子，我有一个小女儿，愿意送给您做扫地的小妾。这在情理上是可以说得通的。”

支公听了他的话，就预备了礼物，把这个囚犯的女儿迎娶为妾，后来生了一个儿子就是支立。支立才二十岁就中了进士，官做到翰林院的书记官。后来支立的儿子叫做支高，支高的儿子叫支禄，都被保荐做州、县学里的教官。而支禄的儿子叫支大纶，也考中了进士。

**原文：凡此十条，所行不同，同归於善而已。若复精而言之，则善有真，有假；有端，有曲；有阴，有阳；有是，有非；有偏，有正；有半，有满；有大，有小；有难，有易；皆当深辨。为善而不穷理，则自谓行持，岂知造孽，枉费苦心，无益也。**

白话解释：以上这十条故事，虽然每人所做的善事各不相同，不过却都是围绕一个善字罢了。

若是要再仔细地加以分类，那么所行的善事有真的，有假的；有直的，有曲的；有阴的，有阳的；有对的，有错的；有偏的，有正的；有未完的，有圆满的；有大的，有小的；有难的，有易的。这种种善行的结果完全不一样，所以要仔细地辨别。

一个人想要行善，却不能认识清楚什么才是真正的善，就自认为自己做了善事，做了好事，怎么样有功德。却很可能做的不是善事，反而是造业，这样做岂不是枉费了苦心吗？徒劳无益。

## 如何分辨真善假善

**原文：何谓真假？昔有儒生数辈，谒中峰和尚，问曰：「佛氏论善恶报应，如影随形。今某人善，而子孙不兴；某人**

**恶，而家门隆盛；佛说无稽矣。」**

白话解释：怎么分辨真假善事呢？

从前在元朝的时候，有几个读书人去拜见天目山的高僧中峰和尚，问道：

“佛家讲善恶报应，像影子一样跟着人，人到哪里，影子也到哪里，决不会不报。可是，为什么现在某一个人行善做好人，他的子孙反而不兴旺？为什么某一个人是作恶的，他的家反倒兴隆发达得很？所以佛说的报应学说，完全是没有凭据的。”

**原文：中峰云：「凡情未涤，正眼未开，认善为恶，指恶为善，往往有之。不憾己之是非颠倒，而反怨天之报应有差乎？」**

白话解释：中峰和尚回答说：“平常人被世俗的见解所蒙蔽，这颗心没有洗除纯净，慧眼未开，所以常常把真的善行反认为是恶的，真的恶行反认为它是善的，这是常有的事情。并且看错了，不恨自己颠三倒四，反而抱怨天的报应错了。”

**原文：众曰：「善恶何致相反？」**

**中峰令试言。**

白话解释：大家又说：“善就是善，恶就是恶，怎么可能把善恶看颠倒了呢？”

中峰和尚听了之后，便叫他们把所认为是善的，恶的现象都说出来。

**原文：一人谓「詈人殴人是恶；敬人礼人是善。」**

**中峰云：「未必然也。」**

白话解释：其中有一个人说：“骂人，打人是恶。恭敬人，用礼貌待人是善。”

中峰和尚回答说：“你说的不一定对喔！”

**原文：一人谓「贪财妄取是恶，廉洁有守是善。」**

**中峰云：「未必然也。」**

**众人历言其状，中峰皆谓不然。因请问。**

白话解释：另外一个读书人说：“贪财，乱要钱是恶；不贪财，清清白白守正道，是善。”

中峰和尚说：“你说的也不一定是对喔！”

那几个读书人，都把各人平时所看到的种种善恶的行为都讲出来，但是中峰和尚都说：“不一定全对喔！”

因为他们所说的善恶，中峰和尚都说他们说得不一定对，所以他们就请问和尚，究竟怎样才是善？怎样才是恶？

**原文：中峰告之曰：「有益於人，是善；有益於己，是恶。有益於人，则殴人，詈人皆善也；有益於己，则敬人，礼人皆恶也。是故人之行善，利人者公，公则为真；利己者私，私则为假。又根心者真，袭迹者假；又无为而为者真，有为而为者假；皆当自考。」**

白话解释：中峰和尚就告诉他们说：“做对别人有益的事情，是善；做对自己有益的事情，是恶。若是做的事情，可以使别人得到益处，哪怕是骂人，打人，也都是善；而为了有益于自己，就算是恭敬人，用礼貌待人，也都是恶，因为目的是为私的。”

“所以一个人做的善事，使别人得到利益的就是公，公就是真了；只想到自己所要得到的利益，就是私，私就是假了。”

“从内心里所发出来的善行善念，是真；只不过是依葫芦画瓢，做做样子，是假。”

“还有，是自然而然出于人的本性去做的善事，没有去求什么报答，那么所做的善事，是真；为了某一种目的，企图有所得，才去做的善事，是为善而善，这是假；像这样的种种情况，你们都要仔细地考察。”

（这一段中峰和尚讲得很好，为公还是为私，是区分真善与假善的根本处。凡是为私的善，都是假善、伪善。这是开始学佛，进庙里烧香拜佛，只知道搞吃斋与放生的形式的人最应该注意的，可千万别做到最后是一场梦幻、一场空。所以，一些和尚与善知识在引导他人学佛行善时，千万不要把别人局限在形式与为私的基础上。更不要总认为末法时期的人业力大，人的根性就差，这是普遍存在的错误思想，也是一种我慢之心的体现。）

为什么说末法时期人可能不容易信佛，但人的根性不一定差呢？这是因为三界之内，所有事物都受阴阳两种因素的影响，正负必然同时出现，也同时存在。恶的东西越表面化，就越没有内涵与力量，也就越容易去掉。一旦人揭开了表面上这层污染的因素，可能他就是一块美玉。大道修行讲，环境越复杂，越容易修出高人来，就是这个道理。

所以，一个善知识在帮助别人学佛修行时，一定得心存对方是大根器之人的想法，而不能根据他的贫穷与富贵、聪明与愚笨来分别对待，这样你才不会贻害他人。）

原文：何谓端曲？今人见谨愿之士，类称为善而取之；圣人则宁取狂狷。至於谨愿之士，虽一乡皆好，而必以为德之贼；是世人之善恶，分明与圣人相反。推此一端，种种取舍，无有不谬；天地鬼神之福善祸淫，皆与圣人同是非，而不与世俗同取舍。凡欲积善，决不可徇耳目，惟从心源隐微处，默默洗涤，纯是济世之心，则为端；苟有一毫媚世之心，即为曲；纯是爱人之心，则为端；有一毫愤世之心，即为曲；纯是敬人之心，则为端；有一毫玩世之心，即为曲；皆当细辨。

白话解释：怎样分辨端直呢？

现在的人，看见谨慎、不倔强的人，大都称他是善人，而且很看重他。然而古时候的圣贤，却是宁愿欣赏有志气，有毅力，勇往

直前的人。或者是安分守己，不肯乱来的人。因为这种人，可以为国家充当栋梁，可以为国家做出贡献。

至于那些看起来谨慎小心却是无用的好人，虽然在乡里百姓都喜欢他，但是因为这种人的个性软弱，随波逐流，不能承担社会责任，所以圣人一定要说这种人，是伤害社会公德与社会道德的贼。因此，世俗人所说的善恶观念，分明是和圣人的看法相反。如果按照世俗人的善恶观点去做事情，那所有的取舍、好坏，都会是错误的了。

天地鬼神庇护善人，惩办恶人，他们都和圣人的看法是一样的，圣贤认为是对的，天地鬼神也认为是对的；圣贤以为是错的，天地鬼神也认为是错的。天地鬼神却不会与世俗人的看法一样来判断好坏与取舍。

所以凡是要积功德，绝对不可以被耳朵所喜欢的声音，眼睛所喜欢的景象所利用，不可以跟着感觉走。必须要从起心动念这样细微的地方，将自己的心，默默地洗涤纯净，不可让邪恶的念头，污染了自己的内心。

所以，纯粹是救济世人的心，这就是正直端正；如果稍微有一点讨好世俗观念的心，就是曲。纯粹是慈悲、博爱的心，是正直；如果有一丝一毫对社会怨恨不平的心，就是曲。纯粹是恭敬别人的心，就是正直；如果有一丝玩弄世人的心，就是曲。这些都应该细细地去分辨。

## 何为阳善与阴德

原文：何谓阴阳？凡为善而人知之，则为阳善；为善而人不知，则为阴德。阴德，天报之；阳善，享世名。名，亦福也。名者，造物所忌；世之享盛名而实不副者，多有奇祸；人之无过咎而横被恶名者，子孙往往骤发，阴阳之际微矣哉。

白话解释：怎样分辨阴善和阳善呢？

凡是一个人做善事被人知道，叫做阳善。做了善事而别人不知道，叫做阴德。行善不图报答宣扬的人，上天一定会重重地报答他。行阳善的人，大家都晓得他，称赞他，他便享受世上的美名。享受好名声，就是福报了。

但是名这个东西，为天地造物所忌。世上享有盛名的人，如果他的实际道德情操并不符合这种盛名，那这种人多半会遭遇到料想不到的横祸。一个人并没有过失差错，反倒被冤枉，无缘无故被人栽上恶名的人，他的子孙，常常会突然间发达起来。这样看来，阴德和阳善的分别，真是细微得很，不可以不加以分辨啊！

（在前面我们已经说明了万事由心的道理，享受世间的盛名虽然是福报，但一个人的心并不为名利所动，也不为任何为私的目的，他所行的事情又非常有利于全社会，哪有什么不可以出名的呢？但人要做到这样确实很难很难。像大圣人，释迦牟尼佛、老子、孔子，耶稣都是威名天下的人，但他们的心里全部没有自己的因素。）

## 圣人的言行与天道相合

原文：何谓是非？鲁国之法，鲁人有赎人臣妾於诸侯，皆受金於府，子贡赎人而不受金。孔子闻而恶之曰：「赐失之矣。夫圣人举事，可以移风易俗，而教道可施於百姓，非独适己之行也。今鲁国富者寡而贫者众，受金则为不廉，何以相赎乎？自今以后，不复赎人於诸侯矣。」

白话解释：怎样叫做是非呢？

春秋时代的鲁国定有一种法律：凡是鲁国人被别的国家抓去做了奴隶与妾的，若有人肯出钱把这些人赎回来，就可以向鲁国官府领取赏金。但是孔子的学生子贡，他把人赎回来后，却不肯接受鲁国的赏金。但是孔子听到之后责备说：“这件事子贡做错了。”

凡是圣贤人做出来的事情，做了以后，能把社会风气变好，陋

习改正。能够教化百姓，给百姓做榜样，引导百姓做好人，这种事可以做。却不能随自己的喜好去做。

现在鲁国富有的人少，穷苦的人多，若是受了赏金就算是贪财，那么不肯受贪财之名的人，和钱不多的人，就不肯去赎人了。只有很有钱的人，才会去赎人。如果造成这样的局面，恐怕从此以后，就不会再有人向诸侯赎人了。

**原文：**子路拯人於溺，其人谢之以牛，子路受之。孔子喜曰：「自今鲁国多拯人於溺矣。」自俗眼观之，子贡不受金为优，子路之受牛为劣；孔子则取由而黜赐焉。乃知人之为善，不论现行而论流弊；不论一时而论久远；不论一身而论天下。现行虽善，其流足以害人；则似善而实非也；现行虽不善，而其流足以济人，则非善而实是也。然此就一节论之耳。他如非义之义，非礼之礼，非信之信，非慈之慈，皆当抉择。

白话解释：孔子的学生子路，看见一个人跌在水里，就把他救了上来。那个人就送一头牛来答谢子路，子路就接受了。孔子知道了，很欣慰地说：“从今以后，鲁国就会有很多人，自动到深水大河中去救人了。”

由这两件事，用世俗的眼光来看，子贡不接受赏金是好的，高尚的行为。子路接受牛，是不好的行为。但孔子反而称赞子路，责备子贡。所以，一个人做善事，不能只看眼前是否出现效果，而要看这件事情是否能够流传下去，对整个社会产生有利的效果；不能只论一时的影响，而要看长远的是否对后代有利；不能只论个人的得失，而要看它对天下大众的影响。

现在的行为，虽然是善，但是如果流传下去，对社会风气有害，那就看起来是善，其实不是善；

现在的行为，虽然不是善，但是如果流传下去，能够帮助世人，那就虽然像不善，实际倒是善的！

这只不过是拿这些事情来讲讲罢了。说到其它种种，还有很多。

譬如坏人，可以不必宽容他，有人宽容他，这事情不能说不是义。但是宽容了这个坏人，反而使他的胆子更大，坏事做得更多，这反而成了不义了。给他惩罚训戒，不宽容他，是非义。使这个人不再犯罪，是义，这就叫做非义之义。

礼貌是人人应该有的，但是要有分寸。用礼貌尊重对待人，是礼。但若是过份了，反而使人骄傲起来，自大起来，就成为非礼了，这就叫做非礼之礼。

信用非常重要，但是也要看状况。顾全小的信用，是信。因为顾全小信，反而使得大信不能顾全，就成为非信了，这就叫做非信之信。

慈爱本来是好事，但是因为过份的慈爱，不能指正人的过失，反而使人胆子变大，闯出大祸，那就变成不慈了，这就叫做非慈之慈。这些问题，都应该细细地加以判断，分别清楚。

## 对恶行不可放纵

原文：何谓偏正？昔吕文懿公，初辞相位，归故里，海内仰之，如泰山北斗。有一乡人，醉而詈之，吕公不动，谓其仆曰：「醉者勿与较也。」闭门谢之。逾年，其人犯死刑入狱。吕公始悔之曰：「使当时稍与计较，送公家责治，可以小惩而大戒；吾当时只欲存心於厚，不谓养成其恶，以至於此。」此以善心而行恶事者也。

白话解释：什么叫做偏正呢？

从前明朝的宰相吕文懿公（吕文懿公，文懿是谥号，他的名字叫原，吕原，号叫逢源，浙江秀水县人，生在明朝英宗正统年间，做过宰相。）辞掉宰相的官位，回到家乡来。因为他做官清廉、公正，全国的人都敬佩他，就像仰慕泰山北斗一样。独独有一个乡下人，喝醉酒后，到家门口来骂吕公。但是吕公并没有因为被他骂而

生气，并向自己的佣人说：“这个人喝酒醉了，不要和他计较。”

吕公就关了门，不理睬他。过了一年，这个人犯了死罪入狱，吕公方才懊悔地讲：“若是当时同他计较，将他送到官府治罪，可以藉小惩罚而收到大儆戒的效果，他就不至于犯下死罪了。我当时只想着自己心存厚道，所以就轻轻放过他，哪知道反而助长了他天不怕地不怕，藐视国法的恶性，结果送了性命。”这就是存善心，反倒做了恶事的一个例子。

**原文：又有以恶心而行善事者。如某家大富，值岁荒，穷民白昼抢粟於市；告之县，县不理，穷民愈肆，遂私执而困辱之，众始定；不然，几乱矣。故善者为正，恶者为偏，人皆知之；其以善心行恶事者，正中偏也；以恶心而行善事者，偏中正也；不可不知也。**

白话解释：也有存了恶心，反倒做了善事的例子。有一个大富人家，碰到荒年，穷人大白天在市场上抢米。这个大富人家，便告到县官那里。县官偏偏又不受理这个案子，穷人因此胆子更大，愈加放肆横行了。于是这个大富人就私底下把抢米的人捉起来关住，出他们的丑。那些抢米的人怕被这大富人家捉人，反倒安定下来，不再抢了。若不是因为这样，几乎酿成暴动的大乱了。

（上面这两个例子，对现在的儿童教育也是很有帮助的。我们讲，小孩出现了问题，大人应该先找自己的问题，先看看小孩是不是模仿了自己的行为。其次，看小孩的行为是不是自己做错事情的一种报应。而应该严肃教育小孩的时候，一定要严肃教育。没有原则地宽容小孩，纵容小孩的错误，到头来会使他滑得更远。）

经常听说一些孩子由于被大人放纵与溺爱，做了违反法律的事，要受到行政治安惩罚。但家长害怕影响孩子以后的声誉，就仅仅用钱把小孩赎出来，却不进行必要的法律教育。结果孩子是免于处理了，但从此给了他更错误的信息，以为花点钱就什么事情都可以搞定，不用再负法律责任，以至肆无忌惮的干坏事，变得越来越

坏，到后来会犯更大的罪。根据调查，90%以上的少年犯罪都来自于家长的放任与溺爱，给孩子传递了错误的信息，这就是家长的过失了。)

所以善是正，恶是偏，这是大家都知道的。但是也有存善心，反倒做了恶事的例子。这是存心虽正，结果变成偏，称做正中有偏。

也有存恶心，反倒做了善事的例子。这是存心虽偏，结果反成正，称做偏中有正。这种道理大家不可不知道。

## 恶不积，不足以灭身

原文：何谓半满？易曰：「善不积，不足以成名；恶不积，不足以灭身。」书曰：「商罪贯盈，如贮物於器。」勤而积之，则满；懈而不积，则不满。此一说也。

白话解释：怎样叫做半满的善呢？

《易经》上说：“一个人不积善，不会成就好的名誉；不积恶，则不会有杀身的大祸。”

《书经》上说：商朝末年所造的罪孽，比容器装满了水还要多，所以周武王要起义消灭殷商。

如果你很勤奋的，天天去储积，那么终有一天就会积满。商朝由开国一直到纣王，它的过失罪恶，到此时便积满了，因此迅速亡国。无论善恶，如果懒惰些，不去收藏积存，那就不会满。

所说的积善积恶，也像储存东西一样，这是讲半善满善的一种说法。

## 布施不在钱多少

原文：昔有某氏女入寺，欲施而无财，止有钱二文，捐而与之，主席者亲为忏悔；及后入宫富贵，携数千金入寺舍之，主僧惟令其徒回向而已。

因问曰：「吾前施钱二文，师亲为忏悔，今施数千金，而师不回向，何也？」

曰：「前者物虽薄，而施心甚真，非老僧亲忏，不足报德；今物虽厚，而施心不若前日之切，令人代忏足矣。」此千金为半，而二文为满也。

白话解释：从前有一户人家的女子，到佛寺里去，想要捐钱给寺里。可惜身上只有两文钱，就拿来布施给和尚。寺里的主持和尚，竟然亲自替她在佛前回向，求忏悔灭罪。后来这位女子进了皇宫做了贵妃，富贵之后，便带了几千两银子来寺里布施。但是这位主持和尚却只是叫他的徒弟，替那个女子回向罢了。

那个女子不懂前后两次的布施，为什么待遇差别如此之大？就问主持和尚说：“我从前不过布施两文钱，师父就亲自替我忏悔。现在我布施了几千两银子，而师父不替我回向，不知是什么道理？”

主持和尚回答她说：“从前布施的银子虽然少，但是你布施的心，很真切虔诚，所以非我老和尚亲自替你忏悔，不足以报答你布施的功德。现在布施的钱虽然多，但是你布施的心，不像从前真切，所以叫人代你忏悔，也就够了。”这就是几千两银子的布施，只算是半善。而两文钱的布施，却算是满善的道理。

（布施即是一种博爱的体现，也是一种舍弃占有欲与贪欲的手段。贪婪于钱财，对财物吝啬，占有欲望大的人，不妨从布施开始入手纠正自己的心态。布施的时候不要去管别人接受时是真情还是假意，只管紧紧看住自己的心与起心动念，看自己是真的诚心布施呢还是布施起来颇多怨言，如此定能改变自己贪婪吝啬之心，并且广积功德。）

布施是一种博爱的体现，能够去布施的人，也要继续从起心动念入手，放弃任何我布施了多少钱财，我做了多少好事，我能得到多少功德的念头，如此才能真正积累功德。真正能做到无相布施，是身、口、意完全合一，一切皆是本性的自然体现，一念布施都是功德圆满的。）

## 一念足比三千功行

原文：鍾离授丹於吕祖，点铁为金，可以济世。

吕问曰：「终变否？」

曰：「五百年后，当复本质。」

吕曰：「如此则害五百年后人矣，吾不愿为也。」

曰：「修仙要积三千功行，汝此一言，三千功行已满矣。」

此又一说也。

白话解释：汉朝人汉钟离想把他炼丹修行的方法传给吕洞宾，有种法术能将铁变成黄金，可拿来救济世上的穷人。

吕洞宾就问汉钟离说：“变了黄金后，到底会不会再变回铁呢？”

汉钟离回答说：“五百年以后，仍旧会变回原来的铁。”

吕洞宾又说：“这样的话，我就会害了五百年以后的人，我不愿意做这样的事情。”

汉钟离对他说：“修成神仙要积满三千件功德，凭你这句话，你的三千件功德，已经圆满了。”

这是半善满善的又一种讲法。

## 三轮体空

原文：又为善而心不著善，则随所成就，皆得圆满。心著於善，虽终身勤励，止於半善而已。譬如以财济人，内不见己，外不见人，中不见所施之物，是谓三轮体空，是谓一心清净，则斗粟可以种无涯之福，一文可以消千劫之罪，倘此心未忘，虽黄金万镒，福不满也。此又一说也。

白话解释：一个人做了善事，而内心并不去执着、记忆、叨念。

能够这样，那么随便你做什么善事，都是圆满的。若是做了件善事、好事，这个心就执着在这件善事上，虽然一生都很努力地去做善事，其结果只能是半善而已。

譬如拿钱去救济穷人，要内心没有任何我布施了的执着与念头，外不见受布施的人，中不见布施的钱，这才叫做三轮体空，也叫做一心清净。

（什么是三轮体空？就是修行人把妄想、分别、执着断尽，能完全做到这个标准的就是法身菩萨了。这是真正的大菩萨的行为，人要做到这一步，有的很快，有的需要有一个过程。不管路怎么走，只要能做到就是了不起。修行人越到后面，越没有行善、布施的概念，完全是凭本性自然所为，无为而为。没有一丝行善的概念，做出来的事情却是最符合天道的。）

如果能够这样布施，纵使布施一斗米，也可以种下无边无涯的福德了。即使布施一文钱，也可以消除一千劫所造的罪了。

如果这个心，不能够忘掉所做的善事，就算用二十万两黄金去救济别人，还是不能够得到圆满的福。这又是一种说法。

## 念念均有记载

**原文：**何谓大小？昔卫仲达为馆职，被摄至冥司，主者命吏呈善恶二录，比至，则恶录盈庭，其善录一轴，仅如筋而已。索秤称之，则盈庭者反轻，而如筋者反重。

**仲达曰：**「某年未四十，安得过恶如是多乎？」

**曰：**「一念不正即是，不待犯也。」

白话解释：怎么叫做大善小善呢？从前有一个人，叫做卫仲达，在翰林院里做官，有一次被鬼卒把他的魂引到了阴间。阴间的主审判官，吩咐手下的文书，把记录他在阴间所做善事与恶事的两种册子送上来。等册子送到一看，记录他恶事的册子，多得竟摊满了一院子。而善事的册子，只不过像一支筷子那样小罢了。主审官又吩

附拿秤来秤秤看，那摊满院子的恶事的册子反而比较轻，而像一支筷子那样小卷的善事的册子反而比较重。

卫仲达就问道：“我年纪还不到四十岁，哪会犯了这么多的过失罪恶呢？”

主审官说：“只要一个念头不正，就是罪恶，不必等到你去犯。好比说现代人的意淫，都是犯罪。”

（按照人的思维，人动一个念头，只要没有去做，是没有问题的。可佛家不这样看问题，佛家从人的起心动念看问题。现代医学说人的手淫是解决性焦虑的好办法，但在佛家来看，其实全部是恶业。事实上也确实是如此，手淫实际是在思想上强烈地去强奸他人，而行为上放纵自己、损伤自己，所以是双重恶业。）

佛家说末法时期的人类五毒太盛，五毒就是贪、嗔、痴、慢、疑。人没有了正信，起心动念都是毒。所以“谎言重复千遍也成了所谓的真理”，“逢人且说三分话，不可全抛一片心”等等都成了人的座右铭。正因为现代人没有了心法的约束，没有了诚信，所以现代人的言与行是完全不一致的，说一套做一套，双重行为分裂。人心自然就没有了根，就会浮起来。而阴间依然没有少记你一丝罪恶。）

原文：因问轴中所书何事？

曰：「朝廷尝兴大工，修三山石桥，君上疏谏之，此疏稿也。」

仲达曰：「某虽言，朝廷不从，於事无补，而能有如是之力。」

曰：「朝廷虽不从，君之一念，已在万民；向使听从，善力更大矣。」

故志在天下国家，则善虽少而大；苟在一身，虽多亦小。

白话解释：因此，卫仲达就问这善册子里记的是什么。

主审官说：“皇帝有一次曾想要兴建大工程，修三山地方的石桥。你上奏劝皇帝不要修，免得劳民伤财，这就是你的奏章底稿。”

卫仲达说：“我虽然讲过，但是皇帝不听，还是动工了，对那件事情的进行，并没有发生作用，这份疏表怎么还能有这样大的力量呢？”

主审官说：“皇帝虽然没有听你的建议，但是你这个念头，目的是要使千万百姓免去劳役。倘使皇帝听你的，那善的力量就更大了哩！”

所以立志做善事，目的在利益天下、国家、百姓。那么善事纵然小，功德却很大。假使只为了利益自己，那么善事虽然多，功德却很小。

## 从最难处着手行动

**原文：**何谓难易？先儒谓克己须从难克处克将去。夫子论为仁，亦曰先难。必如江西舒翁，舍二年仅得之束修，代偿官银，而全人夫妇；与邯郸张翁，舍十年所积之钱，代完赎银，而活人妻子，皆所谓难舍处能舍也。如镇江靳翁，虽年老无子，不忍以幼女为妾，而还之邻，此难忍处能忍也；故天降之福亦厚。凡有财有势者，其立德皆易，易而不为，是为自暴。贫贱作福皆难，难而能为，斯可贵耳。

白话解释：怎么叫做难行与易行的善呢？

过去的先贤大儒都说：“克制自己的私欲，要从最难去掉的欲望做起。”

孔子在讲怎么样做到仁的时候，也说要先从难的地方开始下工夫。孔子所说的难，是指人自私自利的心是最难去掉的。

比如江西的一位舒老先生，他是教书的，收入很少，却掏出两年所积的一点微薄薪水，帮助一户穷人还了他们欠公家的钱，而免除他们夫妇被拆散的悲剧。

又像河北邯郸县的张老先生，舍弃他十年的积蓄，统统拿出来替一位穷人赎回他的妻儿，救活了他们的性命。

像舒老先生，张老先生，都是在最难放下的利益面前，别人不容易舍的就是金钱，他们能够舍得下啊！

又像江苏省镇江的一位靳老先生，虽然年老没有儿子，他的穷邻居，愿意把一个年轻的女儿给他做妾，希望能为他生一个儿子。但是这位靳老先生不忍心误了她的青春，还是拒绝了，就把这女子送还给邻居。这又是很难忍处，而能够忍得住的事呀！所以上天赐给他们这几位老先生的福，也特别的丰厚。

凡是有财有势的人要立些功德，比平常人来得容易。但是容易做，却不肯做，那就叫做自暴自弃了。而没钱没势的穷人，要做些好事，都会有很大的困难。难做到而能去做到，这才是最可贵啊！

## 论十种善行

**原文：**随缘济众，其类至繁，约言其纲，大约有十：第一，与人为善；第二，爱敬存心；第三，成人之美；第四，劝人为善；第五，救人危急；第六，兴建大利；第七，舍财作福；第八，护持正法；第九，敬重尊长；第十，爱惜物命。

白话解释：时刻知道仁、义、礼、智、信与善良的思想与行为都是人的基本品质，遇到该做的事情就随手做了，随缘济众。行善的事情很多，概括起来大约有以下十个方面：第一，与人为善；第二，爱敬存心；第三，成人之美；第四，劝人为善；第五，救人危急；第六，兴建大利；第七，舍财作福；第八，护持正法；第九，敬重尊长；第十，爱惜物命。

**原文：**何谓与人为善？昔舜在雷泽，见渔者皆取深潭厚泽，而老弱则渔於急流浅滩之中，恻然哀之，往而渔焉；见争

者皆匿其过而不谈，见有让者，则揄扬而取法之。期年，皆以深潭厚泽相让矣。夫以舜之明哲，岂不能出一言教众人哉？乃不以言教而以身转之，此良工苦心也。

白话解释：什么叫做与人为善呢？大舜在他还没有做君王之前，在雷泽湖边看见年轻力壮的渔夫，都往湖水深处去抓鱼，而那些年老体弱的渔夫，只能在水流得急而且水较浅的地方抓。水流急，鱼停不住，浅滩水少，鱼也比较少，不比水深的地方，鱼都在那里游来游去，比较容易抓。那些年轻力壮的渔夫，把好的地方都占去了。

舜看见这种情形，心里面悲伤哀怜这些老人，就想了一个方法，他自己也去参加捉鱼。看见那些为抓鱼而争吵的人，舜从来不去议论他们的是非对错，更不去跟别人说三道四。看见那些相互谦让的渔夫，舜就到处赞扬他们，并且把这种相互谦让的行为作为自己的榜样，也这样去做。像这样抓了一年的鱼，大家都学习谦让的精神，把水深鱼多的地方让出来了。

像舜那样明白聪明的圣人，难道不能说几句中肯的道理来教化众人，而非要亲自参与吗？要晓得舜不用言语来教化众人，而是拿自己的行为做榜样，使那些做错了的人见了，感觉渐愧而主动改变自己的自私心理，这真是用心良苦啊！

**原文：**吾辈处末世，勿以己之长而盖人；勿以己之善而形人；勿以己之多能而困人。收敛才智，若无若虚；见人过失，且涵容而掩覆之。一则令其可改，一则令其有所顾忌而不敢纵，见人有微长可取，小善可录，翻然舍己而从之；且为艳称而广述之。凡日用间，发一言，行一事，全不为自己起念，全是为物立则；此大人天下为公之度也。

白话解释：我们生在这个人心风俗败坏的时代，做人很不容易。因此，别人有不如我的地方，不可以以自己的长处，去讥笑别人。别人有不善的行为，不可以把自己的善，来和别人作比较。别人能力不及我，不可以趾高气扬，讽刺别人。自己纵然有聪明才干，也

要收敛起来，谦虚谨慎！

看到别人有过失，姑且替他包含掩盖，不去议论。像这样，一方面可以使他有改过自新的机会，另一方面可以使他有所顾忌而不敢放肆。若是扯破面皮，他就没有顾忌了。人家有很小的长处、有很小的善行，我们见到了，可以舍去自己的立场，全心全力去帮助他。并且到处去赞扬他的行为，使他的善行能够日日增长。

平时自己在日常社会中，说话做事，都不是从自己为私的目的去思考，全部是为了给天下苍生建立一个好的榜样，这就是圣人以天下、以世界，以社会、以众生为自己起心动念的出发点，具有博大广阔的胸怀。

**原文：何谓爱敬存心？君子与小人，就形迹观，常易相混，惟一点存心处，则善恶悬绝，判然如黑白之相反。故曰：君子所以异於人者，以其存心也。君子所存之心，只是爱人敬人之心。盖人有亲疏贵贱，有智愚贤不肖；万品不齐，皆吾同胞，皆吾一体，孰非当敬爱者？爱敬众人，即是爱敬圣贤；能通众人之志，即是通圣贤之志。何者？圣贤志，本欲斯世斯人，各得其所。吾合爱合敬，而安一世之人，即是为圣贤而安之也。**

白话解释：什么叫做爱敬存心呢？君子与小人，从外貌来看，常常容易混淆，分不出真假。因为小人会装假仁假义，冒充君子。但从内心的出发点来说，君子是善，小人是恶，彼此相去很远，就像黑白两种颜色，完全不同。所以孟子说：君子所以与常人不同的地方，就是他们的存心啊！

君子所存的心，只有爱人敬人的心。因为人虽然关系有亲近的，疏远的；地位有尊贵的，有低微的；能力有聪明的，有愚笨的；品德有道德的，有下流的，千千万万不同的种类。但是这些都是我们的同胞，都是跟我们一体同源的生命，都是和我们一样有血有肉有感情的生命，都是值得我们去敬爱的人！

敬爱尊重所有的人，就是敬爱尊重圣贤人。能够沟通明白众人的内心世界，就是明白沟通了圣贤人的内心世界。为什么呢？

因为圣贤人本来都希望世界上的人，大家都能安居乐业，过著幸福美满的生活。所以，我们能够处处爱人，处处敬人，使世上的人，个个平安幸福，也就可以说是代替圣贤，使这个世界上人人都能够平安快乐了。

（了凡先生说出“万品不齐，皆吾一体”是非常了不起的话。无论在人类社会中共存的状态如何千变万化，那不过是业力轮回的体现，而宇宙万物本来都是同一体，一体同源，万众一心无有分别。而要证悟明白了这些，你就永远与佛道同一体，不生不灭。）

**原文：何谓成人之美？玉之在石，抵掷则瓦砾，追琢则圭璋；故凡见人行一善事，或其人志可取而资可进，皆须诱掖而成就之。或为之奖借，或为之维持；或为白其诬而分其谤；务使成立而后已。**

白话解释：什么叫做成人之美呢？举例来说，若是把一块里面有玉的石头，随便乱丢抛弃，那末这块里面有玉的石头也只不过是和瓦片碎石一样，一文不值了。若是把它好好地加以雕刻琢磨，那么这块石头，就成了非常珍贵的宝物了。

一个人也是如此，也全是靠劝导指引。所以看到别人做一件善事，或者是这个人立志向上，而且他的资质足以造就的话，都应该好好地引导他，提拔他，使他成为社会上的有用之材。或是赞美他，激励他，扶持他。有人冤枉他，就替他辩解冤屈，减轻他所受的毁谤，务必要帮助他能够立身于社会，才算是尽了我们的心意。

**原文：大抵人各恶其非类，乡人之善者少，不善者多。善人在俗，亦难自立。且豪杰铮铮，不甚修形迹，多易指摘；故善事常易败，而善人常得谤；惟仁人长者，匡直而辅翼之，其功德最宏。**

白话解释：大凡人都对外地人、思想跟自己不一样的人心存排斥。在同一个乡里的人，都是善良的人少，不善的人多。正因为不善的人很多，善的人少，所以善人处在世俗里，常常被恶人欺负，很难立得住脚。况且豪杰的性情大多数是刚正不屈，并且不注意修饰外表。世俗的眼光，见识不高，只看外表，就说长道短，随便批评。所以做善事也常常容易失败，善人也常常被人毁谤。

碰到这种情形，只有全靠仁人长者，他们出面才能纠正那些邪恶不正的人，教导指引他们改邪归正。保护，帮助善人，使他能够树立起威望来。像这样辟邪显正的功德，是非常大的。

（帮助善良的人，就是帮助自己与帮助社会。如果人类社会失去了这些善良的人与善良的美德，人也就不成其为人了，而社会环境就会变得非常恶劣。）

**原文：何谓劝人为善？生为人类，孰无良心？世路役役，最易没溺。凡与人相处，当方便提撕，开其迷惑。譬犹长夜大梦，而令之一觉；譬犹久陷烦恼，而拔之清凉，为惠最溥。韩愈云：「一时劝人以口，百世劝人以书。」较之与人为善，虽有形迹，然对证发药，时有奇效，不可废也；失言失人，当反吾智。**

白话解释：什么叫劝人为善？一个人生在这个世界里当人，哪一个没有善良的心呢？可是人生活在世上，整天为了功名利禄而没有止境的去追求忙碌，那就非常容易沉溺于世俗中堕落下去。因此，与人相处，应该心存爱心来方便地帮助他、提醒他、拨开他的迷惑，使他回复善良的心。看到他整天活得像醉生梦死一样，一定要猛喝使他觉悟惊醒；看到他久陷烦恼，一定要开导他使他的内心清静。如能这样，给人的恩泽最深，功德是很广大的。

韩愈曾说：“以口来劝人行仁义道德，只是一时一地的行为。以书来引导人行仁义道德，可以流传百世。”

以口来劝人行善和用书来劝人为善，与前面所讲的与人为善比

较起来，虽然有较注重形式的痕迹，但是经常能够起到对症下药的效果，时常会有特殊的效果，所以这些方法是不可以放弃的。

劝导别人也要根据各人不同的性格脾气来，根据不同的时间地点，人物身份，年龄阅历来展开。劝导别人需要有大智慧，大境界，才能不误导人，不局限别人，这样才能做到不失人失言。

**原文：何谓救人危急？患难颠沛，人所时有。偶一遇之，当如恫【环】在身，速为解救。或以一言伸其屈抑；或以多方济其颠连。崔子曰：「惠不在大，赴人之急可也。」盖仁人之言哉。**

白话解释：什么叫做救人危急呢？患难颠沛的事情，在人的一生当中都是常有的。假使偶而碰到患难危急的人，应当象自己身上发了毒疮一样，赶快设法解救帮助别人渡过难关。看他有什么被人冤枉逼迫的事情，或是用话语帮助他申辩明白，或是用种种的方法来救济他脱离困苦。明朝的崔子曾经说：“恩惠不在乎大小，只要在别人危急的时候，赶紧去帮助他就可以了。”这句话真正是仁者的话呀！

**原文：何谓兴建大利？小一乡之内，大一小邑之中，凡有利益，最宜兴建；或开渠导水，或筑堤防患；或修桥梁，以便行旅；或施茶饭，以济饥渴；随缘劝导，协力兴修，勿避嫌疑，勿辞劳怨。**

白话解释：什么叫做兴建大利呢？讲小的，在一个乡中，讲大的，在一个县内，凡是有益公众的事，最应该发起兴建。或是开辟水道来灌溉农田；或是建筑堤岸来预防水灾；或是修筑桥梁，使行旅交通方便，或是施送茶饭，救济饥饿口渴的人。

随时遇到机会，都要劝导带领大家，同心协力，出钱出力来兴建公众事业。纵然有人在暗中毁谤你，中伤你，你也不要为了避嫌疑就不去做，也不要怕辛苦，担心别人嫉妒怨恨，就推托不做。

原文：何谓舍财作福？释门万行，以布施为先。所谓布施者，只是舍之一字耳。达者内舍六根，外舍六尘，一切所有，无不舍者。苟非能然，先从财上布施。世人以衣食为命，故财为最重。吾从而舍之，内以破吾之悭，外以济人之急；始而勉强，终则泰然，最可以荡涤私情，祛除执吝。白话解释：什么叫做舍财作福呢？佛门里的万种善行，第一件事情就是讲布施。讲到布施，就只是一个舍字。

真正高境界的人，什么都能够舍，为了利益他人，连自己的身体都能够舍掉。佛陀曾在因地修行的时候，舍身饲虎。身外的色、声、香、味、触、法，也都可以一概舍弃，这里面包括了名、利、情全部能够放下。

（学佛修行，真正应该舍的是人的所有心。无论是身内之物还是身外之物，能真正影响人的其实就是自己的这颗人心，你的心能够放得下，舍得掉，就什么都能放得下、舍得掉。你的心放不下，你就什么也舍不得。真正影响人的其实都是这颗心，物质的本身并不起作用。）

若是很难做到这些舍，那就先从钱财上着手布施。人活在世上，没有钱就无法生活，所以人把钱财看得比命还重要。因此，如果我能够痛痛快快地施舍钱财，对自己而言，可以破除我吝啬贪财的毛病。对外而言，则可救济别人的急难。

不过钱财不易看破，起初做起来，难免会有一些勉强。只要诚心去做，舍惯了，心中自然能泰然处之，也就没有什么舍不得了。这是最容易消除自己的贪念私心，也可以除掉自己对钱财的执着与吝啬。

原文：何谓护持正法？法者，万世生灵之眼目也。不有正法，何以参赞天地？何以裁成万物？何以脱尘离缚？何以经世出世？故凡见圣贤庙貌，经书典籍，皆当敬重而修饬

**之。至於举扬正法，上报佛恩，尤当勉励。**

白话解释：什么叫做护持正法呢？正法是千万年来，有灵性的有情生命的眼目，也是真理的准绳。如果宇宙中没有正法真理存在，不可能有天地造物与人类的开创，也不可能万物孕育生长的可能，也不可能自然界与天体的有序运转。

怎么样才能够摆脱人间的重重迷茫与困惑？怎么样才能走出红尘中命运的种种束缚与无奈？怎么样才能明白宇宙人生的真理，将世上一切建设好、治理好，同时能摆脱生死轮回的苦楚，觉悟宇宙真理？这都需正法的维持与引导，才能使人在大道之中行走。

所以，凡是看到圣贤的寺庙、图像、经典、遗训，都要尊敬、保护、修补，整理。而讲到佛门正法，尤其应该敬重并加以传播宣扬，使大家都能受益，以报答佛法救度众生的恩德。这种事情，更应该努力勤奋的去做。

**原文：何谓敬重尊长？家之父兄，国之君长，与凡年高，德高，位高，识高者，皆当加意奉事。在家而奉侍父母，使深爱婉容，柔声下气，习以成性，便是和气格天之本。出而事君，行一事，毋谓君不知而自恣也。刑一人，毋谓君不知而作威也。事君如天，古人格论，此等处最关阴德。试看忠孝之家，子孙未有不绵远而昌盛者，切须慎之。**

白话解释：什么叫做敬重尊长呢？家里的父亲、兄长；国家的君王、长官；以及凡是年岁、道德、职位、见识高的人，都应该格外虔诚的去敬重他们。

在家里侍奉父母，要有尊敬、深爱父母的心。在父母亲面前说话要小声，心平气和，要用谦卑尊重和孝顺的口吻跟父母说话，使父母高兴开颜。习惯成自然，这就是和气可以感动天心的道理。

出门在外侍候君王，不论什么事，都应该依照国法去做。不要以为君王不知道，自己就可以随意乱做、胡作非为呀！惩罚处理一个犯罪的人，要仔细审问，公平地执法。不可以为君王不知道，就

可以乱施淫威，制造冤假错案！

服侍君王，要像面对上天一样的恭敬，这是古人所订的规范。这种地方做到了，阴德最大。你们试看，凡是忠孝人家，他们的子孙，没有不发达久远，前途兴旺的，所以一定要小心谨慎地去做。

**原文：何谓爱惜物命？凡人之所以为人者，惟此恻隐之心而已；求仁者求此，积德者积此。周礼，「孟春之月，牺牲毋用牝。」孟子谓君子远庖厨，所以全吾恻隐之心也。故前辈有四不食之戒，谓闻杀不食，见杀不食，自养者不食，专为我杀者不食。学者未能断肉，且当从此戒之。**

白话解释：什么叫做爱惜物命呢？要知道一个人之所以能够成为人，就是他有这一片恻隐的心。

追求仁义道德的人，必须具备这一片恻隐之心；行善积德的人，积累的也是这一片恻隐的心。有恻隐心就是仁，有恻隐心，就是德。没有恻隐心，就没有仁心与道德。周礼上曾说：“每年正月的时候，正是畜牲最容易怀孕的期间，这时候祭品勿用母的。因为要预防畜牲肚里有胎儿的缘故。”

孟子说君子不肯住在厨房附近。就是要保全自己的恻隐之心。所以，前辈有四种肉不吃的禁忌。譬如说，听到动物被杀的声音，不吃；或者在它被杀的时候看见，不吃；或者是自己养大的，不吃；或专门为我杀的，不吃。后辈的人，若要学习前辈的仁慈心，一下子做不到断食荤腥，也应该依照前辈的办法，禁戒少吃。

**原文：渐渐增进，慈心愈长，不特杀生当戒，蠢动含灵，皆为物命。求丝煮茧，锄地杀虫，念衣食之由来，皆杀彼以自活。故暴殄之孽，当与杀生等。至於手所误伤，足所误践者，不知其几，皆当委曲防之。古诗云：「爱鼠常留饭，怜蛾不点灯。」何其仁也！**

白话解释：不断地加强这方面的意识，努力做到，你的慈悲心会不

断增长。不单纯是杀生应该戒除，一切有灵性生命的东西，都要怜悯。像取得真丝而煮茧，锄地而杀虫，都是为了生活，养活自己而杀他们，因此都要存恻隐之心。所以人吃饭要做多少吃多少，不要浪费，更不要为了自己的胃口而任意品尝动物的肉。这与杀生的罪是一样大的。至于平时手足不小心伤害的小生命就不知道有多少了，都应该尽量避免。

宋朝的苏东坡有首诗说：“爱鼠常留饭，怜蛾不点灯。”意思是说：恐怕老鼠饿死，所以为老鼠留些饭；哀怜飞蛾扑到灯上烫死，所以灯也不点。这话是多么的仁厚慈悲呀！

**原文：善行无穷，不能殫述；由此十事而推广之，则万德可备矣。**

白话解释：善事无穷无尽，哪能说得完。只要把上边说的十件事，加以推广发扬，那么无数的功德，就都完备了。

## 第四篇 谦德之效

第三篇所说的，都是积善的方法，能够积善，自然最好。但人在社会上，不能不和人来往，就更应该知道怎么样做人。而最好的方法就是谦虚了。一个人能谦虚，在社会上一定会得到大众广泛的支持与信任。不但学问要求进步，做人做事交朋友等等，样样都要求进步。所有种种的好处，都从谦虚上得来，所以称为谦德。这一篇专讲谦虚的好处，谦虚的效验，大家要仔细地研究，不可以囫圇吞枣。

### 满招损 谦受益

**原文：易曰：「天道亏盈而益谦；地道变盈而流谦；鬼神害盈而福谦；人道恶盈而好谦。」是故谦之一卦，六爻皆吉。书曰：「满招损，谦受益。」予屡同诸公应试，每见寒**

## 士将达，必有一段谦光可掬。

白话解释：《易经》中的《谦》卦上说：“天道之中，凡是骄傲自满的，就要使他亏损。而谦虚的，就让他得到充实；地道之中，凡是骄傲自满的，就要使他改变，不能让他永远满足。而谦虚的要使他滋润不枯；鬼神的道理，凡是骄傲自满的，就要使他受害，谦虚的便使他受福；人道之中，都是远离骄傲自满的人，而喜欢亲近谦虚的人。”

这样看来，天、地、鬼、神、人，都看重谦虚的一面，而反对骄傲自满。易经上六十四卦，所讲的都是天地阴阳变化的道理，教人做人的方法。每一卦爻中，有凶有吉。凶卦是警戒人去恶从善，吉卦是勉励人要不断改正更新。唯有这个谦卦，每一爻都吉祥。《书经》上也讲：“满招损，谦受益。”

我好几次和许多人去参加考试，每次都看到贫寒的读书人，快要考中的时候，脸上一定有一片谦虚平和而且安详的光采发出来，真是谦祥可掬的样子。

**原文：辛未(西元 1571 年)计偕，我嘉善同袍凡十人，惟丁敬字宾，年最少，极其谦虚。**

**予告费锦坡曰：「此兄今年必第。」**

**费曰：「何以见之？」**

**予曰：「惟谦受福。兄看十人中，有恂恂款款，不敢先人，如敬字者乎？有恭敬顺承，小心谦畏，如敬字者乎？有受侮不答，闻谤不辩，如敬字者乎？人能如此，即天地鬼神，犹将佑之，岂有不发者？」**

**及开榜，丁果中式。**

白话解释：辛未年，我与大约十个嘉善同乡一起去京城参加会试。我们中间的丁敬字是最年轻的人，他也非常谦虚。

我告诉同去会试的费锦坡讲：“这位老兄，今年一定考中。”

费锦坡问我说：“怎样能看出来呢？”

我说：“只有谦虚的人，可以承受福报。老兄你看我们十人当中，有谁诚实厚道，不抢风头能像敬字一样的吗？有谁待人恭恭敬敬，肯逆来顺受，小心谦逊，能做得像敬字一样的吗？有谁能受人侮辱漫骂而不回答，听到人家毁谤而不去争辩，做得比敬字还好的吗？一个人能够做到这样，就是天地鬼神也都要保佑他，岂有不发达的道理？”

等到放榜，丁敬字果然考中了。

**原文：**丁丑(西元 1577 年)在京，与冯开之同处，见其虚己敛容，大变其幼年之习。李霁岩直谅益友，时面攻其非，但见其平怀顺受，未尝有一言相报。予告之曰：「福有福始，祸有祸先，此心果谦，天必相之，兄今年决第矣。」已而果然。

白话解释：丁丑年在京城里，和冯开之住在一起。看见他总是虚心自谦，面容和顺，一点也不骄傲，大大地改变了他小时候的那种习气。他有一位正直又诚实的朋友季霁岩，时常当面指责他不对的地方，但他总是平心静气地接受朋友的责备，从来不反驳一句话。我告诉他说：“一个人有福，一定有福的根苗。有祸，也一定有祸的预兆。如果这个心是真正能够谦虚，上天一定会帮助他，你老兄今年必定能够登第了！”后来冯开之果然真的考中了。

**原文：**赵裕峰，光远，山东冠县人，童年举於乡，久不第。其父为嘉善三尹，随之任。慕钱明吾，而执文见之，明吾悉抹其文，赵不惟不怒，且心服而速改焉。明年，遂登第。

白话解释：赵裕峰，名光远，是山东省冠县人。不满二十岁的时候，就中了举人，后来又考会试，却多次不中。他的父亲做嘉善县的主任秘书，裕峰随同他父亲上任。裕峰非常羡慕嘉善县名士钱明吾的学问，就拿自己的文章去见他，哪晓得这位钱先生，竟然拿起笔来，把他的文章都涂掉了。裕峰不但不发火，并且心服口服，赶紧把自

己文章的缺失改了。如此虚心用功的年轻人，实在是少有，到了第二年，裕峰就考中了。

**原文：**壬辰岁(西元 1592 年)，予入觐，晤夏建所，见其人气虚意下，谦光逼人，归而告友人曰：「凡天将发斯人也，未发其福，先发其慧；此慧一发，则浮者自实，肆者自敛；建所温良若此，天启之矣。」及开榜，果中式。

白话解释：壬辰年我入京城去觐见皇帝，见到一位叫夏建所的读书人。看到他的气质，虚怀若谷，毫无一点骄傲的神气，而且他那谦虚的光采逼人。我回来告诉朋友说：“凡是上天要使这个人发达，在没有发他的福时，一定先发他的智慧，这种智慧一发，那就使浮滑的人自然会变得诚实，放肆的人也就自动收敛了，建所他温和善良到这种地步，是已引发了智慧，上天一定会要引发他的福分的。”等到放榜的时候，建所果然考中了。

**原文：**江阴张畏岩，积学工文，有声艺林。甲午(西元 1594 年)，南京乡试，寓一寺中，揭晓无名，大骂试官，以为眯目。时有一道者，在傍微笑，张遽移怒道者。道者曰：「相公文必不佳。」

张怒曰：「汝不见我文，乌知不佳？」

道者曰：「闻作文，贵心气和平，今听公骂詈，不平甚矣，文安得工？」

白话解释：江阴有一位读书人，名叫张畏岩。他的学问很深，文章做得很好，在许多读书人当中，很有名声。甲午年南京乡试，他借住在一处寺院里，等到放榜，榜上没有他的名字。他不服气，大骂考官眼睛瞎了，看不出他的文章怎么好。那时候有一个道士在旁微笑，张畏岩马上就把怒火发在道士的身上。道士说：“你的文章一定不好。”

张畏岩更加发怒说：“你没有看到我的文章，怎么知道我写得

不好呢？”

道士说：“我常听人说，做文章最要紧的，是心平气和。现在听到你大骂考官，表示你的心非常不平，气也太暴了，你的文章怎么会好呢？”

**原文：张不觉屈服，因就而请教焉。**

**道者曰：「中全要命；命不该中，文虽工，无益也。须自己做个转变。」**

**张曰：「既是命，如何转变？」**

**道者曰：「造命者天，立命者我；力行善事，广积阴德，何福不可求哉？」**

白话解释：张畏岩听了道士的话，倒是信服了，因此，就转过来向道士请教。

道士说：“能考中功名，都是因为命。命里不该中，文章写得再好，也没有用，也不会考中，一定要你自己改变自己才有可能。”

张畏岩问道：“既然是命，怎样可能去改变呢？”

道士说：“造命在天，立命在我。只要你肯尽力去做善事，多积阴德，那就什么福都能求来了。”

**原文：张曰：「我贫士，何能为？」**

**道者曰：「善事阴功，皆由心造，常存此心，功德无量，且如谦虚一节，并不费钱，你如何不自反而骂试官乎？」**

白话解释：张畏岩说：“我是一个穷读书人，能做什么善事呢？”

道士说：“行善事，积阴功，都是从这个心开始。只要常常存做善事，积阴功的心，功德就无量无边了。就像谦虚这件事，又不不要花钱，你为什么不自我反省呢？自己工夫太浅，不能谦虚，为什么反而骂考官不公平呢？”

**原文：张由此折节自持，善日加修，德日加厚。丁酉(西元**

1597年)，梦至一高房，得试录一册，中多缺行。问旁人，曰：「此今科试录。」

问：「何多缺名？」

曰：「科第阴间三年一考较，须积德无咎者，方有名。如前所缺，皆系旧该中式，因新有薄行而去之者也。」

后指一行云：「汝三年来，持身颇慎，或当补此，幸自爱。」是科果中一百五名。

白话解释：张畏岩听了道士的话，从此以后就开始改变自己一向骄傲的心，自己很留意把持住自己的心，不再做错。天天花工夫去修善，天天花工夫去积德。

到了丁酉年的某一天，他做梦到一处很高的房屋里去，看到一本考试录取的名册，中间有许多的缺行。他看不懂，就问旁边的人说：“这是什么？”

那个人说：“这是今年考试录取的名册。”

张畏岩问：“为什么名册内有这么多的缺行？”

那人回答说：“阴间对那些考试的人，每三年考查一次，一定要积德，没有过失，这册里才会有名字。像名册前面的缺额，都是从前本该考中，但是因为他们最近犯了有罪过的事情，才把名字去掉的。”

后来那个人又指了一行说：“你这三年来很留心守住自己的心性，没再犯过错，或者是应该补上这个空缺了，希望你珍重自爱，勿犯过失！”果然张畏岩就在这次的会考中，考中了第一百零五名。

原文：由此观之，举头三尺，决有神明；趋吉避凶，断然由我。须使我存心制行，毫不得罪於天地鬼神，而虚心屈己，使天地鬼神，时时怜我，方有受福之基。彼气盈者，必非远器，纵发亦无受用。稍有识见之士，必不忍自狭其量，而自拒其福也，况谦则受教有地，而取善无穷，尤修业者所必不可少者也。

白话解释：从上面所讲的看来，举头三尺，一定有神明在监察着人的行为。因此，一个人的一生是走得好还是走得坏，一定是由自己的思想与行为决定的。必须使自己以高尚的道德与善良之心，来约束自己一切不善的思想与行为。做什么事情都要对得起天地良心，符合天道自然能对得起天地鬼神。并且要谦虚谨慎、戒骄戒躁，敬畏天地鬼神。以谦卑之心，使得天地鬼神，时时慈悲我从而监督与帮助我改正错误，才会有福的根基。

那些喜欢骄傲自满的人，一定不是远大的器量，就算能发达，也不会长久地享受福报。稍有见识的人，一定不会把自己的心胸肚量，弄得很狭窄，而自己拒绝可以得到的福。

况且谦虚的人，虚怀若谷的人，别人都愿意提供地方培训他。若这个人不知道谦虚，谁还肯去教他？并且谦虚的人，别人有好的行为，他就会去学，那么得到的善行，就没有穷尽了。尤其是对进德修业的人来说，这是一定不可缺少的啊！

**原文：**古语云：「有志於功名者，必得功名；有志於富贵者，必得富贵。」人之有志，如树之有根，立定此志，须念念谦虚，尘尘方便，自然感动天地，而造福由我。今之求登科第者，初未尝有真志，不过一时意兴耳；兴到则求，兴阑则止。

白话解释：古人有几句老话说：“有志去争取功名的，一定可以得到功名；有志去争取富贵的，一定可以得到富贵。一个人有远大的志向，就像树有根一样，一定会生出繁荣茂盛的枝叶来的。”

人如果确立了自己想要去完成的目标，必须时时刻刻心怀谦虚谨慎的态度，学习成功路上的各种好的知识与好的品行。哪怕是很细微的事情，也要能替别人着想，给别人提供方便。能够这样去做到，必然符合天道，自然会感动天地了。你为别人行方便，天地鬼神都会为你行方便，这是一定的道理。

所以造福全在我自己，自己真心要造，就能够造成。像现在那

些求取功名的人，当初哪有什么真心呀，不过是一时的兴致罢了。兴致来了，就去求；兴致退了，就停止。

**原文：孟子曰：「王之好乐甚，齐其庶几乎？」予於科名亦然。**

白话解释：孟子对齐宣王说：“大王非常喜好音乐，如果能做到与百姓一起同乐，那么齐国的国运一定兴旺发达了。”

我看求科名，也是这样。要把求科名的心，落实到积德行善的行为上，并且尽心尽力的去做，那么命运与福报，就一定是由我自己决定了！

（完）

## 结束语：

《了凡四训》作为引导人向善，引导人怎么样去知错改错，通过积累福德来改变命运，整体上都讲得非常好，非常到位，也非常深刻。所以儒家、佛家都爱用《了凡四训》来作为劝人向善的范本。

之所以想改编《了凡四训》，是觉得过去的很多解释太容易把学佛修行的人局限在一个狭小的思维里面，反到容易起失人失言的作用。所以觉得需要帮大家把视野打开，因为佛法广大的奥义，并不局限在小乘的积德、行善、布施的概念上。因为这在佛菩萨看来，仅仅是做人的基础。大乘小乘对积德、行善、布施的看法也完全不同，小乘对佛法的理解，在进入大乘的过程中很可能就都是要破除的障碍了。所以，一个学佛者不可不知道这些，如果一开始学佛就觉得自己不行，那很可能就给自己造成了千百年的耽误与虚度。而如果一位善知识或者僧人一开始就把别人当成下根器之人对待，也会起到误人误己的作用。对立志学佛的人来说，愿望是第一等的重要。

可以把《了凡四训》看作是对命运论的否定。但这种否定，是

完全用符合天道的道德与善行来进行自身行为与思想的否定与改变，才有可能真实达到。所以，只要你努力按照上面的要求去做到，一定可以改变命运。

人生踪迹知何似，  
应似飞鸿踏雪泥。  
雪上偶然留指爪，  
鸿飞那复计东西。

--南怀瑾