

点

滴

王骧陆上师 著

《点滴》

王骧陆上师 著

心密之家 2022 年 5 月排版



| 以禅为体 以密为用 以净土为归 |

目 录

丁亥天贶节赠言	1
真心息妄法	2
简捷禅定之法	6
简捷放下法门	8
引人入道法门	10
大心之用	14
性灵	20
丁亥岁首示同学	27
劝学佛勿分门户偈言	30
金刚寿	31
父亲节	45
婚姻之礼	48

丁亥天贶节赠言

凡欲见性，向外驰求固不是，即向内拟心思量亦不是。以此皆妄心，立影象故。经云：“如实知自心”，诚为见性成佛之总诀。行者当知我人本具如来无漏智性，一切现成。徒因久迷而忘其所以，斯沉沦六道。迷者乃自迷，以识神用事而迷，故不自见性。若心不起，则无影象，无影象则妄不立。此迷妄缘心息处便是真心，便是佛。同是此物，非有二也，故曰烦恼即是菩提。行者又莫看得容易，以为不过尔尔。果信得及者，其人曾在千万佛所种诸善根，具无量福德方堪承受勿疑也。上期曾告诸仁：先从无心下手。静息时无事于心，动作时无心于事。如舟行大海，出没波涛中，指南定盘勿失其向，无分动静，而湛寂之真体本不动摇也。上云一切现成，则无难易之可说。然灵慧者，不难在见，而难在见而能信得深，又难在信而敢于承当，尤难在勿看轻而草草忽过，更难在每日有二三十次勿忘记，以增其力。人生大事，有过于此者乎？世人碌碌一生，不过为生活耳。纵得满足，亦不过似昙花一现。即尊贵如帝王，也不免与草木同腐，何如此事之一了百了，关系于生生世世者乎！金刚偈云：“三千七宝诚多，用尽终归生灭”，吾人苟于此处悟者，当下直证菩提，是何等意气！何等庆快！是以行人未见性者，如未脱火坑，三恶道早晚有份，安可不痛切惶

怖。至人生贵贱穷通，早已前定，各有因缘，亦无不了之事。今因生活小事，误却此生大事，殊不值也。况一切人事无碍于道，正欲于烦恼乱时练功夫。勿轻忽，是见性前之精进法；勿忘记，是见性后之保任法；勿着意，是入无功用地之随顺养道法。法门无量，一言以蔽之，曰见性。故离见性，即非佛法。真伪宜正，亟应取法乎最上，直下荐取，尤当老实而虚灵。岁不我予，毋自误也！

真心息妄法

元知纳禅师有真心息妄法十门，兹再伸其义。

第一门觉察。此功夫最为紧要，由未悟以至彻悟，由初地以至十地，无一事无一时不要凛觉。不但才起一念要觉察，即日常应付人事，应对万机时，念念仍要觉察，觉察“动念即乖”。念念无住，不住妄，亦不住真，不住于觉察，更不住于不住。如是绵绵密密一、二十年，打成一片。初为有功用之觉察，进到无功用地之觉察，遂至一切无所谓而未尝离觉，六根无所依，即妄无所依，自入于大休歇时也。

第二门休歇。不是休歇了便一无所有，如痴如聋，正是随起随休，随动随歇，亦不住于休歇，以休歇亦法也，心也。此功夫，呆不得一点，休即休去，歇即歇了，此境实说不出，好

比冷湫湫古庙香炉，但此还不免有着，不落对治压制，即入沉空守寂，力量反不开展。此一二门功夫，当互相调剂去做，不可着实。

第三门泯心存境。心与境何可分乎，所云不顾外境，但自息心。即为有心可息，非境而何？若言无心可息，是本来无心，一落言诠，即又落境矣。何况有一泯一存之对，宛然有心有境，殊不干净。庞公云，但自无心于万物，何妨万物常围绕。此是无住心，故可接万物而不染，此第三门之意也，学人不可分作两截看。

第四门泯境存心。当知一着于法，其病与第三门等。当知心境界外，本自空寂。对境不必观了才空，是本来空，用观是初步对治法，以观即立境立心，非究竟也。既知本来是空，又何妨与万法为侣，与诸尘作对乎。但此亦用功时必经的过程，在初总不免倒东倒西，至彻悟后，自不会落于一边。至云真心独照，不是单有个真心去独照，要亲见实相后朗朗常见，惟有一真实。经云：无知觉明。以无知觉故，不立境，不立心；以明故，朗朗普照。真且不立，遑论乎妄，不泯而自泯，一了百了，更不必立泯存二见矣。

第五门泯心泯境。此法最险，容易落入死水坑中。人到没办法时，往往求定不得，求寂不能，见此一条，必喜出望外，以为能如是即可成就。昔智隍枯坐二十年，即中此病，非玄策

引之见六祖，便活不过来。不知“人牛俱不见”是要死透了。“正是月明时”要你看“正是”两个字。在“俱不见”时，正“月明时”也。再活过来，参是什么光景，不可忽略，进门就在此。

第六门存境存心。此存字勿作有字会，否则泯时会作无时矣。须知存乃暂时不废幻有之意，泯为回复本来空寂之境，此心境各不相到，却又往来联系，应各住各位，心住于本来无生位，境住于本来不有位，以同属幻有而有遂各住于幻有位。故法华经云：是法住法位，世间相常住。法位者，各有因缘而又同一性空为本位者也。以决定知其性空，故可接而不染，亦不畏其有碍，此门最可增长力量，方可下接四门矣。此法最上乘最圆满，非真认得清，空得透，悟得彻，即不敢承当。但切忌重着存字而落法见。稍稍偏重，即落于有，遂失存心之义，斯又妄矣。

第七、八门内外全体全用。只是一条，是物我情忘之境。体用本不分，宇宙一切都不离我之自性。

第九门即体即用，无所分别。到功夫纯熟时，打成一片矣。

第十门透出体用。心中更无内外体用之量，浑然一道清平，到事事无碍时矣。此功夫非可丝毫做作，亦无功夫可言，乃自然而致者矣。

以上十门，目的在借以息妄。非到相当力量时，决无从着手。因地正者必从心地上下手，决不从妄心上下手，若从妄心下手，必至越转越迷，辗转成妄。此十门功夫，亦是釜底抽薪法，使妄心自然而化，而不会抽薪的人，总跳不出圈子去。

此十门乃不得已而强立，一着意即入圈套，不易摆脱。故宗门总无法以示人，只教伊自悟自觉。故曰：无法向人说。又云：我不会佛法。经云：不应取法，不应取非法。是在活用。到大休歇时，更有何门可取乎。

论到入佛正宗，只有见性一门。不见性者，学法无益。学人不可妄认妄心为无，但切不可妄认妄心为实有。初学人，只是怕妄，是认为有也。若先见性，自然渐渐化除，切须先看“妄”究竟是何物？觉圆则妄尽，法空则见亡。惟佛一人居净土者，言十地菩萨以下，皆不免于微细惑也。经云：无明者，非有实体。又道：心无形段，妄无处所。你在未见性前，自然处处畏缩。明白了，却又怕什么？

前者，我欲诸仁于此十门中，看哪一门与自己有缘，诸仁已上了当也。无怪又上了知纳的当。老在此十门中翻身，出不出圈子。今天我又以文字圈子惑人，大胆的且进圈子来，再跳出去。倘有人问我，既要人跳出圈子去，何必立此圈子呢？我只可哈哈大笑，反问道，你即今立在哪里？

简捷禅定之法

炎炎长夏，闷热烦恼。于人事颠倒、无可排解之时，用一断字法：（拍）当下身心，一齐放下！顿如木石相似，一念不起（并此文亦毋著），而又见闻了了。看这是什么？此时善亦不思，恶亦不想，非空非有。如是一分钟，再提起心来办事，于事何碍，于时何碍。只这一下，好处不可尽述。何乐而不一做！再如欢喜畅快时，身心悦愉、手舞足蹈时，亦不妨断一下。所得利益更不可尽述。又何乐而不一做！每日试行多次，久久自得寂灭轻安之境。那时本来面目自然证得，定慧空三力自然启发。只怕你不肯做。果能忙里偷闲，做一次，熟一次，即可刻刻禅定、时时念佛，可以打成一片。到了末后那一天，自能正念分明。心上的恐怖、身上的痛苦顿可解脱。因旧债夙业先已陆续还清。并可预知时至。（同人中信而有征者已有多人矣。）人无远虑，必有近忧。近忧者，言转瞬即到眼前也。世唯有福德者、智慧者、痛切生死者，始信我言。但你对面的人事牵引力太强，能使你自然忘记。所以要痛切，识得真假，莫上虚荣的当，误了人生大事。你常把末后那一天想一想：假如已到眼前来，可怖可怖。自然凛觉了。是谓顿出火坑。哈哈！火坑二字。有谁肯信？岂知你现在最得意者，即是将来最

痛苦者，非火坑而何？佛云：“三界无安，犹如火宅。”你只一断，可以顿觉，火坑即是青莲。其简捷如是。

能于恐怖时一断，自会从容不乱，启发妙用。

能于气恼时一断，自不激刺过甚，血冲脑海。

能于病苦时一断，自可减低热度，速得痊愈。

能于悲伤时一断，自能节哀有度，心不亏耗。

能于一切时一断，自得轻安之乐，见性成佛。

看这是什么？（可在平时参。正拍时，一念不起，参反成妄。）

面目——不有，真空不空。

尊贵——无上。天上天下，唯我独尊。

实相——非无，妙有非有。

形状——无量无边，遍满法界。

本体——空净寂灭而无生灭。

奇特——人人有。一切现成，无凡无圣。

法用——万能。一切由之建立。

地位——一切一切的主人。故是佛母。

性质——污染而毕竟不污染。

远近——见者在眼下，不见则千山万水。

简捷放下法门

凡初学者，不习于放下法门，实无从下手，于是硬制此念勿起，以为放下，或将心归入身上，守窍守丹田，执住精气神，自以为得定见性，皆非正道。今示一简捷法门，但有先决条件，行者务要注意：

一用此功夫时，不可有丝毫贪得心，求功太速，即是着意，反不得定。

二用此功夫时，宜敏捷，说用即用，说丢开即丢开，行所无事，方不被法所缚。

三用此功夫时，知本是一时借用，以不着意为功，因根本上在去此有着心，使化于无形归于空寂，若执持有个空寂，便是法见，转不空寂矣。

四用此功夫时，绝不可运气，却照常呼吸，惟将此心有意无意间，略略浮存于该处，半分钟，即行舍去。

五用此功夫时，以短以勤为主，每日至少行十数次，有一百日，即可随处随地勿忘记矣，但切切勿贪着。

六用此功夫，能到不忘时，当进一步练个无功可用，言并此功夫亦须舍去，是在不即不离，若有若无之间，第一勿死执而活用之。

七此法勿轻传于粗心暴气之人，及有好胜心之人，以及愚笨之人，或传其一半，不全予说明，具此劣见者，自身必得恶报，以可引入外道，断人慧命也，此法不在打坐时用，乃在平时忙乱或无事时，所以练心也。

一、【沉】。言于百忙中，忽而将身心一齐沉落，若无此身，若无此心一切打去，只半分钟，再提起来应付各事。

二、此时见闻觉知，了了分明，但无有念，寂然无所住著，便是放下。

三、此时此心，略略浮存于丹田，有意无意，忘亦无碍，呼吸出入照旧，切不可将气纳入丹田，成为外道，至要至要。

四、此时不许见光见佛，若有所见，即是魔见，不是放下，而着意一无所见，亦是不放下，当参第二条。

五、此法至多一分钟或半分钟。立即舍去，过一时再来用功。

六、此法每日至少行十数次，亦不必计次数多寡，但要参第二条。

七、用纸条写许多【沉】字，分贴室内各处，或办公室桌上，见到此字，即行一次，但用他法时，或打坐时，切勿用此法，若有疑时，勿自以为是，此有二法，一勿自生疑，二来函请问即答。

八、每日常发大悲心，以为回向，祈祷世界和平，一切众生，消灾延寿，共成佛道。

引人入道法门

一、于初入道者接引之法，在彼务令其怖世间诸苦，勿贪小乐，要伊勇猛发心，在我当时时正其因地，勿入偏见，流于邪道。

二、勿以神秘引之，信心当初于信己，否则日后必因不信而退转，或转入于迷信，反是以害之。

三、下手不妨以高深法引之，直令由心田下手，内求诸心，至多一个不懂者，或机缘已熟，一引便开。否则植诸善根亦可引近一步，其所误入者在似是而非，轻于相许，彼不是糊

涂认识，即是看得容易，永不得精进，且入于顽空狂妄，令人
生厌而轻法。

四、使伊笃信自己决可成佛，还得发心痛切，至诚前来请
教，不可迁就，并得使其恭敬。

五、于上根人当以法试验之，故使其不信仰者去而不来，
则其福分亦有限，与我之缘亦不过如此，则应放弃之，不可再
与之接，接之反远，若彼仍能笃信勿以为奇，必是最上乘人，
以彼已近不二，可以大法引之矣！

六、其人第一要根基厚，如不孝不悌不信之辈，天性已
薄，即非大器，断不能入道，授之即所谓谤法。

七、接引人勿太热心，亦不可急，当俟机缘，于家中人尤
为困难，切忌勉强督责，且责著则离，反使谤法，即又是自己
之爱根坚固。

八、于初学人行心未坚者，切忌令其著修、压修。

九、其情性固执者，难于开化，利根人易浮动，信心均难
以坚定。

十、固执者每好名，可利用其好胜心督之上进。

十一、常常肯来请教之人，必是日有进步，要防其得有所知而自障，此时启发为最要紧，当细心引之，应先令欢喜，再加驳斥使感觉自己之不够。

十二、有恶疾者、气傲者、相之寒陋者、多疑者、显贵者、自奉厚者、好修饰者、严细节者、量小者、好强辩者、忙于生活者、无信实者皆不可轻接。

十三、宁接一外道，不接我见坚固而不用功之人。

十四、凡看自己生命极重之人，即是取内相坚固之证，内相既固外相即不肯舍，此等人断不能学心地法入最上乘。

十五、观心一法乃入佛第一关键，其余尽属分外。为引入观心之前方便法，所谓指月之指毕竟非月，正一时之借用而已，至观心法实不可死执定法，当随其机而引之：

先问伊眼前形形色色，尔何以能见？彼必曰眼。

次问更用什么来见这个眼？彼必曰心。

次问如是则是心见，何以前曰眼见？彼必曰心是主，眼是缘助之物。

次问心既能见，眼前无物时何以不见？彼必曰如镜中之无影。

次问心既无影，则心又潜伏在何处？彼必曰伏于根内，如镜光之不起作用。

次问心潜伏于根内，此心是生灭还是不是生灭？彼必有所答.....

次问既云有生灭，何以始终不坏不离，既云无生灭，则何以忽起作用忽又不起？彼必曰此心是幻有，有而非实。

次问既幻而非实，则真心又在何处？

次再问心何以起作用，其作用既为心，而作用本能由何出发？

次问其本能还可见否？这是什么？

次譬如铁可以成剪、成刀成车轮机件诸器，器可以见，铁可见否？彼必曰可见。

次问硬可见否？

如是层层追问，必可逼进一步。

大心之用

颠倒者，心小用之果也，人与人，族与族，国与国，皆因小见而多争，以小用则自然渐趋于恶。言善者，平之而已，未能空也。古人争论性之善恶，以未见性，故作此语。此性者，习也，心也。性无善恶，而起心以成习。一若出乎性之本然者，遂有此偏见，不知善恶乃心上幻起之变化，非性分事。性不因此而增损，故曰：不污染。庄子逍遥篇，其旨欲人大其心而后可以入道。华严之旨，佛以此经付大心凡夫，心大则志趣远大，承当力强，于觉为近。此君子小人之分，而大心之中，复有澈与未澈之比。未见性者，心未空寂，其用虽大而不圆，或圆而不遍。每从心上计心，心日趋于小。为精为专，以相对也。必先内证空寂之本性，然后起诸心用，则妙观一切本空之理。我心之所执持者不坚，故能广而大，圆而遍，通而不住。善且不取，何有于恶，此大心之用，非乐小法者堪知。

人之生焉，以秉五欲而来。所谓因淫欲而正性命。五欲者，财、色、食、名、睡是其根也。既有其根，则必滋生枝叶花果，遇缘而发，无有穷期，此自然之势也。以演变之无穷，遂有六道之妄立。发挥其幻心，求畅其五欲，本性由是迷昧。所用之心，不觉由大而小，枉自受苦，不知所止。此先觉者之所悲悯，而大悲之愿所启发也。管子曰：心之中又有心也。此

始觉者也。知以心摄心，用减其欲。自古先哲，莫不本此义以救世。于是倡为学说，曰：先正其心，心正于内而后所行不妄。立善防恶者，礼也。禁非立是者，法也。和其情意者，乐也。兴发其志趣者，诗歌也。皆谋所以调伏其心。亦无非引之由小而大，自除其苦而已。

心为万物之主，而易为奴。心系于欲，为欲之奴矣。父子昆弟夫妇朋友之情，皆依于欲，而真义以亡。社会人类之相处，无不尚利以资其欲，此义之所以不敌，而道之日丧也。欲者，非人力所可化除者也，亦非空言天理所可制止者也。礼教者，亦防之于一时，其根仍在也。虽有贤父兄之导化，亦比较稍善，其根仍在也。即能自动制止，亦只止于一时，外诱之力若强，仍可循故道而发挥，其根仍在也。何也？无始以来积习深厚，岂半生之力所可化除者哉！故虽百圣千贤训导之导，礼教法治督责之严，终不能使其究竟者也。心者幻也，以言乎幻，知不可究竟矣。徒能暂救于一时，以为方便，乃假名曰究竟耳。佛无法以度无缘之人，其他可知。众生之类，何止八万四千，其中知了脱生死者，百万中不得一也。怖生死而肯痛切求了者，百万中不得一也。能自了生死，又为他人谋者，又百万中不得一也。何也？人生以了生死为究竟。今于颠倒中求了生死，终难得也。生死者，幻心也，惟离幻心以见真性，由真性中自起大用，方为彻底。神会大师云：知空寂而了法身，了

法身而真能脱，是名正宗。今不明心见性，徒从幻上计幻，竟相颠倒，有何究竟之可言哉。

虽然，众生佛性固自平等也，但为五欲所朦，一时迷惘，其本性原无杂无坏也。今一时沉溺于海，菩萨以大悲力而施广度。惟因缘不同，有居水面者，有沉海底者，有近有远者，有肯出不肯出者，乃至有疑谤反对者，顾此则失彼，虽不胜其劳苦，而菩萨本愿不退也。惟佛知其因缘，不事强求，随缘而度，亦无喜恼。暂以一时方便为究竟，言于不可究竟中，如是方便为究竟耳，故有度之成佛、成菩萨、成圣贤、天人者，亦皆幻化而已。且曰：彼非众生，此言彼皆佛也，不得以众生目之。又曰：非不众生，此言即今一时幻心颠倒，又不得不名为众生矣。惟以不明自性，故所用之心，小而不大。一切贤圣，其未见性者，所用之心，亦大而不圆。均未究竟，惟大小善恶邪正高下之分而已。古先哲之所用其心以救世者，曰：使其自救，其方针与佛不异，而法用不同。彼曰：制心、伏心、正心、摄心，皆以心外之心相对治者也。管子所云心之中又有心者，此心亦依心而起，但知以心制心，非见性后所用之心。故不外对治，对治之果，为去恶而存善，若有所存，非究竟也。如非礼勿视，其初心为非礼，其再起心为觉知非礼而勿视，而勿视之心未泯。故曰：犹有所存。至于圣人，则知心之上，独有一物也，故曰：慎独。彼曰：清心、曰净心、曰无心，于此

中已悟见有声无臭者，隐微莫显者，推之以名曰性、曰道，是去见性已近。已知有至高无上独一无二之本性，而未澈见者也。故其心用，皆不敢离于本位。然比较为圆为大，第以见之未澈，遂有存养之意，以惧其亡失也。且亦无人明言心为绝对之幻化者，性之相貌究为何者，但曰：我天然本有者曰性（天命之谓性），随性而起之心，合乎自然者曰道（率性之谓道），道亡而教以复其本曰修（修道之谓教），此数语，实已见到性分上事，惜下文未有归性之法，仍不离乎心用，但曰诚而已矣。至如何而曰明心、曰空心，用以证入此真性者，则未之闻也。心性未可分也，愚者强分为二，更不知明心见性为何事。又如外道小得定相，幻见月轮于青眼者，自谓已明心见性矣，岂不怪哉！

礼教者，菩萨顺度之慈化也。治者，金刚逆化之方便也。必二者同出于大悲之愿，则无或滥或峻之偏。政滥则民慢法，峻则民残。故曰宽猛相济，政是以和。彼之欲求万世不易之法，以为究竟者，多见其不知量也。救度众生幻心，终不得究竟之法也，亦暂时维系而已。法有时而穷，恶无时而或绝。故有一时一世之究竟者，十世百世之究竟者，以论乎时间，则终非究竟可知矣。佛故曰方便以为究竟，正以参透世界众生，但能如是维系。若求根本解决，惟有使其明心见性之一法。教以六度万行三十七助道品者，皆明心前之方便幻法。苟能自觉自

度，则不劳一切法治而自普化，能起觉照，因果自然洞明。所谋者远，五欲自能制止。觉于心者，虽觉未澈也，恶根未拔也。觉于本者，虽一时未觉，而根已松也。由觉本而再觉于心，则大用以起，其根必可拔除而彻底解决矣。此中过程，非一言所可决定，亦非一时之修所可造诣，亦曰习而已矣。

以心反观者，内证之德也。以心起用者，外修之功也。前为入道，为本。后为法用，为末。内证之德以自问，外修之功以对人。必先由内而外，方为有体有用之学。但人习于务外，不知内证为何事。故自鉴者鲜，不自鉴则责于人者深，求其究竟，其亦难矣。况人之贤愚，高下不等。凡稍才之出众者，又自执以为是，众生又从而推尊之，使其执我益强，而反观内证之道益疏。若复更有智者，即起而与之相竞，各倡为说，各执理由。众生之心，本习于浮动，于是分党立派，入于意气用事，祸患且不可测。淮南子曰：体道者，逸而不穷。任教者，劳而无功。善游者溺，善骑者堕，各以其所好，反自为祸。是故，好事者未尝不中，争利者未尝不穷云云。此无他，心向外驰，忘其本也。使人人知此，则能所以自处矣。

自古先哲所言救世之道，无不曲尽其理，惜未尝有进行之方法。内证之道，亦未见指示，几令人无下手处。遂使诸外道肆其邪说，人转趋之若狂。足见人人未尝不思求道，苦无入门之路。自误者七，误于人者三，岂其福德因缘耶！

佛教人布施者，所以发大心也。布施至去其我见，为最大之法布施。布施之意，为发大悲心也。为人者多，则为己者少。然必依菩提心为因，言因地必证入性空，而大悲之根本以植。以由性空所发，故能具方便之妙用，然后可言究竟。此大心之初步法用，亦为入佛之根本。如华严经云：此经不付菩萨等乎，乃付予大心凡夫。可见大心乃成佛之关键，亦自度之根本。今不于性内转，而于心外求，其基已小，决难成就。故曰：依于众生而起大悲，依大悲发菩提心，依菩提心成等正觉。如是佛法处处不离众生，即不离世法人事。可谓积极之至矣。且视自他不二。发菩提心者，自利也，亦为利他。方便者，应付世事也。必依菩提为本，乃能发大心之用。能处处方便者，大心之果位也。否则徒托空言而已。

佛经之来中国，在中古之世。古人有未及见者，更以门户之见过深，不取而融会之，遂不得其用。有晋人牟子一书，言佛最详，世人稍知佛学之广大。若渊明一流，意境实迫于佛，其超然物外，深具般若之机用。后之大儒，晚年亦无不取法于佛以作根基。至明之王阳明先生，则能起佛之妙用矣，以体大则用大也。今之学者，如欲了生死起大机大用者，于见性一道，其痛切加之意哉！

性灵

宇宙间一切一切，由人类以至万物，无不各有其性，即无不各有其灵，灵是灵用，如铁有坚性，有坚的妙用，这是铁的灵；棉花有柔性，即有柔的灵用，这是棉的灵。但棉和铁，不能自启其用，而人为万物之灵，其灵特异，故能发挥一切的灵用，造成这个世界，这是人为，不是神为、天为。所以人的性能，威力不可思议，我今单说人的性灵。

人的本性是本体不二的，不因贫富贵贱，男女老幼而有区别。如吃糖，人人知是甜的，月亮人人见是白的，无一不同，但灵用却又不同，因为各有所长，习性不同，果地亦各不同，譬如糖，有爱吃有不爱吃。

人的能力启发于性以用之不尽，灵应亦无穷，但此灵用必由学而成，学成于习，习成于专，专成于恒，恒苦则巧思巧劲自然而生。孟子所说“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨”一段，正是磨练而出，再加补助品多，又所谓工欲善其事，必先利其器，发挥的灵用亦更大。

人性有独具的本能，故可以凭空造成一个世界，而缘助又自然而来会，这还是人为，不是天授，世人不明三世因果之理，以为此人天然聪明，不知其夙世先有所学习性已成，所以

今世随机启发与众不同，即其愚笨亦不是一时所成，就亦不必专指生前死后，即今世三十年亦可造成许多世界。

性灵发挥的威力非常之大，超过原子弹，因为此是原子弹的主人，他的助缘亦非常之广，所以技能的发明亦无底止。莫以为我是聪明有能力，这是人人有份的，他人的专成或过于我，如原子弹的配合构造，人人都有此能力，都有此缘助或且高过于我，只暂时的因缘不同罢了，所以有知识的人能用其技能，而有智慧的人呢，决不敢独恃其技能和骄人的心理，知道是靠不住的。

因此，性灵有大有小，现在世界文化物质的进步，只是性灵的小作用，还不是大作为。因此，人类但得身体上的享受，却造成个精神上恐怖和疑忌，即是原子弹再有一年必有更新的发明去抵制他，便无用了，如是层出不穷，世界的恐怖就没有止境，必有追悔的一日。

性灵的大用是求究竟的、普利的，不在一时之快利，在永久的安乐，又是通盘计划的不肯造恶，因此自害的即如希特勒，是完全代表愚笨的结果，因为他的性灵和他的一切缘助都可惜小用了，追步他的日、意，也遭同样的命运，这是个大榜样，但世人真觉悟的究有几个？还登向他的坟墓上走，因为他们不知道性灵的大用。

杀人即是自杀，夺人便是自盗，人的性灵不但没光明，而且是迷黑了，但有个性灵，算不得灵用，因为天下至愚的人是自贼，所谓损人不利己。

现在世界只是文而不明，物质是文彩了，人反而不明了，物质享受是进步了，人心的不安，经济的压迫更进步了，所以怪病也多了，寿命也短了，少数人快乐了，多数人痛苦了。人的知识技巧是进步了，害人的方法也精了，道德是消亡了，一提到道义人人笑你。这都是性灵的颠倒和罪恶。

性灵妙用是变化无穷的，普通人只拿心去参究人事，越参越精，但只是窄小的，他从不肯拿心去参心，所谓以心制心。虽亦有人参究心理学，又只是参究制人的心理，从不曾参究自己的心理。然也有两个人参问自己，警戒自己，何者是善，何者是恶，已是凤毛麟角，称为圣贤了，但又从不参究心灵究竟是什么，我的善恶是本有的呢，还是驱迫变化而出的呢，所谓我的智能是本有的呢，还是因磨练而成的呢？

一面铜镜可以鉴照，但改铸了一只鼎，那光到哪里去了？铜可以磨成镜，铜的光是本有的，但何以要磨，不磨则不有呢？人又是归功于磨，但何以砖虽磨，却不能成镜呢？可见性灵是本有的，但必磨练而出。人性本来是灵的，何以又有冥顽不灵的呢？即是铜可以有光而不磨，但又如何是磨呢？磨这个字，普通人只明得一半。世人但知道用心思维即是磨，然只是

半个磨，倘知道“无知之知，不灵的灵，无心之心”这三句的妙理，这个磨才是完全，才是大用。然而世人对于这三句连信心也没有，因为世人但能用已动心之心，不能明未动心前之心，这问题不是片言可决，当再论之。

你问他，心是什么？他只说是思想，问思想从哪里来的，他至多说是脑海中出发的，又好比你问他，灯光是什么，他只说是电力，问电从哪里来的，他只说是电灯泡中发出的。这两个简单答复能使人满意么？世人不明性灵的道理笼统一说，正是一样。

世上一切都是心造，心的数数便成习惯，习惯既久成为定例，这定例还不是第一个人假造的么？人既造成习惯，反而被习惯所左右，他自己的喜怒哀乐，完全不能自主，惟其各人的习性有同与不同，遂不能和同而有顺逆，不同的多争意气，同的多争利益，表面不能争的又不能各自制止。贪欲遂生，嫉忌阴谋而人事越烦，作弊越多，防止越严，疑忌亦越多而痛苦益大，转辗成习，迷而不觉。所以物质越进步，人的爱美贪欲日见膨胀，亲亲仁霭之义日见短少，残贼的心理亦日见炽盛，造成今日恐怖的世界。

“自利”是人情所应该的，但如何是真自利呢？真自利是永久的、究竟的、没流弊的，是广大的。（一）求安心满足。要知世上一切是共同的、相互的、有影响的、有反动的，譬如

德国希特勒，他的初意是不是求安心满足？但结果是自作自受，所以他的自利便不是真的。（二）求一切胜利。不知胜利必始于相争，我即使胜利，根本也已受伤，何如彼此勿争。而胜利只是一时的机运，无形中已种后果。譬如原子弹是一时的胜利，难保没有更大的反动。这个自利是不究竟的，有流弊的。所以一年来国际间疑忌恐怖，双方都不得真自利，眼前即是事证，何以都不觉悟？

我的利安寄托在他人的身上，能得大皆普利才是真利，真自利的决不损人以利己，因为专利的断没有不招反动的，无异于自选，恶因自受恶果，即所谓独夫。世人如真慧自利的，必得先明因果，求得彻底广大的自利又何尝是不好的名词呢？

知足不是谨小畏缩，是适可而止的言思，譬如人的食量过少不饱，过多胀满，都不得舒服，但并不是不吃，亦不是畏缩不敢吃，调之知足，此正是求足到正足时，自己知道了，截然而止。不再过分反而丧失。又如坏的事，如德国的侵略，如亦懂得截然而止，完全变更故策，不再与俄国树敌，亦何至于一蹶不振。所以贪不是好事，知足却不是消极，正是灵机的活泼，作用于奋斗中一种手腕，可怜世人又误解了。

我人走路力能行一百里，前进到五十里他不走了，旁人以为他知足笑他懦弱，不知他走回去还有五十里，何曾懦弱，你

们前进到一百里，但不能回来了。所以人的见地不了死执，奋斗是要谋定而动，这就是性灵的作用。

世上最漂亮的人不是浮滑的，而是圆通的、诚实的，圆通是双方各有好处，面面圆到，诚实是不欺于人，即是利己，性灵是非常的灵敏，眼光远大，执见不固，转风极快，处事简净，心量总是活泼泼地，因为能远观，观宇宙间一切一切本是虚妄不实，原本是空幻的，所以能为此、肯为此。

世上一切是幻妄的，独有功夫不幻妄，要做到这个功夫自然先要除贪，但贪由认真而起，以为一切能见能闻，能捉摸的皆非虚妄，因此你贪我也贪，你求我也求，有得有不得，而你恼我也恼，天下扰乱，人生痛苦均由于此，所以佛家救世的精意在使自觉，先见到一切本空之相，而又不许落空入于断灭。知心本是幻，此一切是幻心所造，非有实体，但就幻中心了幻事终不废于幻，亦不执于真，观世事为非真非假，过真则劳劳太苦，过假亦空泛乏味，只是随缘应付。所谓：为无为，事无事，味无味，貌若无知，而实无所不知，状若不灵，而实大智若愚，所谓不灵之灵，此正是无心之心，如此贪心至少已打去六七成，人与人的磨擦，先已隔离，即使苟有误会冲突，亦易于解化。所以两个君子不会争，一个君子一个小人也不会争，因为君子肯让，亦使争不起来，只有两个小人，那非争不可，两个都是性不灵活，没有退转的余地。

有人说退让是好事，但如日寇来侵略，我也退让么？不，这个性灵又不通了。譬如人身上何必定要生疮疖，最好不生，但既不幸而生了，只有开刀之一法，毒物不净受累更大，并且连好肉也得去一点。所以是贼害的东西，不得不去恶务尽，这正是性灵的作用。试问在疮疖未生之前，特意剜肉成疮，这又何苦。

世人苦恼颠倒或明知故犯，意气用事，枉自劳虑，都缘心有偏执，不知变通。有力的与有力的相争，皆是气分上用事，初是争利，后是争气，结果两丧，其苦已早伏，非一日也。虽然此又天然之势。花无百日红，人事赖此磨擦以自灭，否则永久不败，万无此理。

一切灵用即是心，一切心即是一切法，一切法皆是一切义。法无定法，义无定义。甲可以独制，乙可以自斥。在甲为是，在乙又为非是，此原无定义，姑相约公认，于不定中假立一个定，惟其不定，所以允则必变。要无非是性分中的灵用。

成败、荣辱、得失、是非、贵贱、盛衰、起伏、生灭，在普通人观之总是有别，在通达人观之只是一场游戏，如昙花一现，正是不二以慧眼，同一是虚妄不实，目前非无，毕竟是幻，明此理者，才是真灵用，所以贫贱能不移，富贵能不淫，威武能不屈。问耶稣为什么肯背十字架？当时并无沽名求利的心，是早已洞达一切至理，所以能如此，此即是圣灵的作用。

小儿的灵智要他发育不可太拘束，但又不可放纵，必得有个范围，要他精明，不要他刻薄，要他浑厚，不要他呆板，思想要他圆，不要他滑，心量要他大，不要他小。人是有模仿性的，独立性就弱了，独立性是好的，但固执不是独立，依赖心不可有，借助性不可少，希望心不可少，但不可必成可，欲望是迷信了灵敏。人每不肯用功，用功人每涉于呆钝，所以用功还要灵活，必有所发明。小儿的气要使他发扬，但要正直不可散漫，先要养成他个平等心，自然不骄于人，养成他个慈悲心，自然才能不作恶。父母有这等的教训，才是慈，才是真正社会服务，才是国家的光荣。德国人但知功利，使人人有才，所以作世界的罪魁祸首，就缺少了慈悲的德性，所以必定灭亡，这是自杀，这是性灵的丧失。前车之鉴，大智应改变方针，莫贪功利，莫恃武力，脑筋不可太旧了。

丁亥岁首示同学

道家主静，佛家主净。静者，排外境，以摄心于一。净者，摄内心，以归于空，而境亦泯。一是对治，一是根治，其差别非可以道里计也。

世人不知一心之妙，只是念且是念念，于是念念成妄。一心者，未动心前之心也，现量心也，了了觉知而无分别。虽明

辨是非，而无著、无住、无染之心也。无以名之，名之曰菩提，又名曰无心。念者，人有二心也。初心者本觉，见境而起分别，立二见，是为二心，是为念，是为生死，其机微矣。

道家不知心由境起，境因心立，互成为妄，莫辨其主，于是以心摄心，硬破外境，见境不动。而摄心之法，借于血气之调服，同时可得长生，以为计之得矣。不知无形执取有相，且是压制功夫，转开后来，忘本之渐，反失摄心要道，误以精、气、神为道，而害人至千万也，岂不哀哉。

近之修密宗者，视开顶为无上法门。赖一师之加持，顿可开顶，尚不知见性成佛为何事，而自己之习气如何，定慧力又如何，全不再求精进。又开顶后之用功又当如何，亦不请益、研究，岂不哀哉。夫开顶者，初得佛力加持，开极微细之一线光耳，借此幻躯，以图向上一路，非可执此以为究竟也。行者当于此努力加工，日夜不倦，方有相应。如开矿者茫无所据，乃赖矿师指示，由某处开入，必可得金。此开顶法也，虽有名师，而我不努力，师亦无可如何也。个个学密者，比比皆是，又学佛而妄计身上功夫，究与外道何别。是以因地不正，不得成佛，了生死也。

精气神虽道家所尚，亦学佛者之资粮也。此可凭脉性以自察，且看眼珠，脉分左右，寸关尺六部，两尺属肾，左宜沉，右宜浮，瞳若漆，是为精足。左关属肝，以弦为实，左寸属

心，以细为实，而眼珠圆、高是为气足。右寸属肺，以涩为实，右关属脾，以洪为实，目黑而光，是为神足。如骨节有声，呼吸平，能不寝，是为三品，斯品可以修法矣。

春不可过寒，夏不可过凉，秋不可过爽，冬不可过暖，养生之术也。冬为精旺之时，亦易动，亦易丧。未动心前，为元气无形之真精，一动欲念或情、妄、贪、嗔、喜、怒等念，即成有形之浊精，布于机体，为生机发育之障，是以有病，而促成老死。以念一动，火亦随之而动。火者，心也。心为君火，精为民火，即肾火，心肾连也。两火相因，无有不焚而丧身。惟有平气，气为臣火，不卑不亢，一言冲和，足以调剂之。然三者皆心之所自主耳，此保寿法也。

呼吸相生之谓息。但呼出有六，曰：呵、呼、咽、嘘、吹、嘻，吸入则一而已。呼由内而出，易粗；吸由外而入，声易寂；均宜徐徐而微，吸入不可无声，呼出不可有声。否则，声寂火柔，声粗火旺。

做到老，学不了，何可骄于人哉！行年六十二始知做干菜之法，书以告蔬食同人：

芥菜一百斤，洗净晾干，晒一二太阳，即用盐（只要一满饭碗花椒炒，切宜淡，万不可多）揉后压一夜，取出绞干，分开晒干，然后将汁水下锅先煮，同时放糖二斤，将菜放入煮

透，提出弄干，再晒干，再煮，将汁收干后，再晒晒后，然后上蒸，蒸后再晒，再蒸，再晒，如是三次即可收藏。按每次用多少，大小结成一束，以便填放，以便取用，不糟蹋，如藏久，稍有霉花，即再蒸一次，绝不变味，如是可藏三、四年不坏，其鲜无比，较绍兴之干菜好十倍也。

劝学佛勿分门户偈言

佛法是整体。方便而分立。法法都归元。门门皆般若。

三世一切佛。依之波罗密。痛彼分宗者。妄树门庭见。

念佛不放下。如何而老实。第一秘密持。终归无相法。

破相勿执相。戒体应先立。教外虽别传。不传于有别。

教内无文字。立者为谤佛。佛为劣慧者。兼存有相说。

纷争何日已。药病几时释。唯依般若宗。无垢不荡涤。

昏昏千百年。大梦应先觉。倘得心地明。自可融归一。

直至归元地。一旦不可得。如是而行修。斯是真净业。

妙哉心中心。顿可转八识。密法通禅净。圆照清净觉。

神通非外求。通慧斯通佛。证此无边身。入月不见月。

诸法皆空相。破见即破执。明知无法法。且说不可说。

冷暖各自知。证者不能惑。当仁则不让。无心乃为佛。

金刚寿

人生寿命，约有两种：一为身寿，属于肉体报身。上古长寿之人固多，即近世一二百岁之人，亦可常见。惟身寿终属生灭。比较长短，遂别夭寿。然寿无定义（九十岁死，世称为寿，但一百二十老人视之，又叹为夭矣）。二为心寿，乃灵台心性。不生不灭之法身，永永存在，坚如金刚，故曰金刚寿。此实为主。以肉体报身夭寿生杀之权，操之于心。身病之起，无不由心虚弱，外邪乘入。而心虚气弱，每由心魂恼乱，真体不充，发现种种不安。贪食贪胜贪得贪乐逸，皆足以致病。以贪之不得，于是乎嗔。贪嗔可使心荡气促，胆惊肝旺，六脉震动，五脏沸腾，外邪同时乘入，此病之起因。药石仅救于一时，若不从根本治疗，则一时虽愈，病根潜伏在内，再发则抵抗无力而殆矣。凡人欲求长寿，应先除病。欲求除病，当明用气。欲明用气，当先养性。养性之法，当先调心。调心之法，虽可传受，必经面示，故从略。然根本总以少气恼为主。余之伯母潘太夫人，今年寿一百岁，身尚康健，平生不知有气恼事，此即调心之功也。近世病人太多，短命自杀之风，日见增多。仅靠医药，得救者不过百分之一二耳。

世界一切进化。独寿命与康健，无不退化。且怪病百出。求因求果，两皆不顾。人徒知衣食住之贪得满足。欲念增高为因，寿命短促为果。得不偿失。已属可笑。再加不明死后不灭之理，造诸恶业。人杀自杀，相习成风。颠倒狂魔，日见其多，良堪哀悯！故说金刚寿。使无病者可以延年，有病者可以去病，家居者可以少恼，旅行者可以无怖。再进而引入参究佛乘，开大智慧，明不生不灭之理，证得金刚长寿，宁非快事！故欲救种救国救世，先由救己救病救心做起。亦本会同仁宏法利生之本愿也。

人受五行之气而治生，故肉身以气为主。气亏则病，气滞则病。欲治其病，先治其气。草木药石，有寒凉温热平之五气，乃五行气之偏者也，尚能却病。何况人身本有之真气，得五行气之全者乎。又草木药石，性有寒热不同，用之不当，立可杀人，故不如自用其气耳。用气之法，又在乎心。心又为气之帅也，人身藏气之处，在心下肾上，属于脐。脐心属脾土，为五脏八脉之祖，内有八窍，能通诸络。凡保守此处，固中宫之气，必去其病，必得其寿。百病之始，起于风邪乘入。如体气虚弱，营卫失调，或忧思惊恐，酒色劳力，真气耗而外邪入矣。故起有麻木疼痛者，风湿也。口眼歪邪者，风中经络也。左身不遂，手足瘫痪者，血虚血死也。右身不遂，手足瘫痪者，气虚与痰湿也。两旁皆如是者，气血大亏也。手瘫痪口渴

语涩者，血虚火旺也。气以行血，血以补气，二而一也。凡人久视则伤血、久卧伤气、久坐伤肉、久立伤骨、久行伤筋，七情六欲之过则伤元气、伤心肾。相火旺，真阳耗，为嗽为痰、为喘为热、为吐血、为衄血、为盗汗遗精。上盛下虚，手脚心热皮焦，午后怕寒，夜间发热。或日间不退，或憎难怔忡，呕哕烦躁，胸腹作痛，饱闷作泻，痞块虚惊，面白唇红，头目晕眩，腰背酸痛，四肢困倦无力，小便赤涩。皆属阴虚火动，水不上行，火不下济。故有种种疾患，此皆气不流通之故。

治病有二：一攻其客邪，二补其不足。攻邪先定正气，是以心定为主，运气以敌之。补不足则先养心，亦运气以补之。

治五脏之病，莫先于补气。肾犹亟焉。气能运血生液，液如财源，各经赖以济。第补气在勿动心，心动则肝旺，各脉震惊，真水耗损。余尝以心喻扇，主动引风。风动则火旺，火旺则水干，水干则地损。当以诸法调心，使心勿动，则贪嗔疾无由起发。虽发亦易制。内而肝风，外而八风，皆不动摇。四大自调，延年益寿之法，无过于此。

治病切不可全赖医生。医生只能替病人去病，不能替病人养病。只能替病人去风邪，实不能替病人养元气。病万无死理，不养气者，无有不死。纵不死，亦不能除根，不久必发，再发必死。养病补气，所以保持心脏，此为治病根本条件。德

国某名医谓“凡人病死，不是死于本病，实死于心脏突然虚脱。”旨哉此言。

医之方法无量。主要者，不外药石针灸按摩割治巫咒六种。派别有中西，治法有今古。其中以巫咒为最灵验，惜失传已久，所得不全。巫咒似近乎神秘，而实非迷信。用之每得奇效，于病体有益无碍，且可与药石并行者也。惟病人不信，则功效为少，否则神速不可思议。其次为灸，再次为针，为按摩，同一效用，以无药石之偏与流弊，而有开穴通窍之功。更其次为割治为药石，近世最为流通。剖割之法，中国失传久矣。科学进步，大称便利。如救急注射剖割解毒，及审查有形状病等等，当以西医为第一。如调治湿温，营养元气，以及病后调理等，当以中医为最宜。如治除病根，气机运化，开通八脉，当以针灸为上。如平肝理气，肃清肠胃，速得汗吐泻之效，以及小儿不能说病，不肯吃药等法，则以按摩为最便。至巫咒则在施法者，心定神一，受治者信坚心专，两心相合，可以统治百病，无不神效。其实无论针灸按摩等法，百病皆可治疗。以所学未精，用未得全，遂偏执而生误。

自中西医并行而后，互相冰炭，各树门庭，偏执新旧，大非病人之福。然主见不定，中西杂投，亦非病人之福。是在病家先定主张。如病之属于有形，而病人元气尚充足者，自以西医为宜。而病关气化温湿，属于无形者，以保元气为主，自以

中医为妥。若中西医力所不及者，则急病宜针灸，长病宜按摩。若针灸按摩力所不及者，则以巫咒治之。必可救之于万一。倘能善用之，则先西后中，或先针灸而后按摩。是在医家打破习气，慈悲为心，勿执我是。此即病人之福也。

处于现在环境之下，人又安得而不病，病又安得而不死。但人一面怕死，一面却加工造病。更可怜到死还不曾明白我究竟何因而病，何病而死。

身病有多种：一遗传病。二已成病，此属于果地，非可逃免者也。三未来病。又分甲传染，乙因病转病，丙新造病。此属于因地，可免而不肯免者也，佛所谓四大不调之病是也。四夙世业报病。五魔鬼乘便病。此二种可以解除之。但世人执为迷信而不信也。又心病如愤怒忧怖疯狂，以及自杀等等，均称为病，此最重要，极易丧生。世人反忽之何也？世人诸病，不论男女，在中年人，每百人内，几乎有八九十人得肝胃病，四五十人得心脏病或血压太高病，八九人得怔忡颠狂病。在老年人，过五十者，多半心脏或半身不遂病。在青年人，每百人中，有六七十人得肝肾病虚弱病。在幼童中，则每百人中，有七八十人得胃病。富厚之家，尤难逃免。中年已弱，未老先衰。若单靠医生或一个运动法门，谓可以强身保种，思想又未免太简单耳。

幼童之胃病，系不明事理之父母与保姆所养成。父母终日出门游戏，一切不管。保姆又无知识，饥饱寒暖，绝不关心。有钱之家，小吃零食，冷热生熟，已伤其脾。任性娇惯，又害其肝。故无有不虫不病以致于死。即不死而虫病胃病已成，潜伏根内。倘遇痧痘等症时，必中虚不可抵抗。富厚之家，子女尤为危险。青年子弟，或受父母先天之不足，身体已极薄弱。种种环境，又复不良。如同学中贫富不均，引其恼怨。男女少艾思慕，引其颠倒。社会不良、国衰民弱，引其愤恨。恶友之利诱威逼，引其贪得与恐怖。毕业后无生计可谋，引其忧思。若在学校，则功课烦杂，精力已感不足，神思颠倒，更逼其运动尚武，是引其瘵伤。故用功者每易致病。我家青年子侄，已有多人病死矣！十年前著有自性长寿法一论，正为此也。

中年人生活艰难，忧思伤脾，愤怒伤肝，郁闷伤胃，惊恐伤胆，劳累伤筋肾。诸病汇集，遂病心脏。肝属木，木克土则胃不和，运化不灵，是以夜眠不安。肾属水，水涸则火旺。心属火，所以心脏过度衰弱。凡人生一切营养精液。统归于心脏，由心脏分派各部。脾胃若病，则收入顿少。心脏不足，各部同此衰落。火愈旺，血液消耗益多，心脏衰弱至极，则突然虚脱，中风脑冲血，皆由心脏衰弱、血气停顿所致。势若土崩，不可挽救。故人身如房舍，只有晴天可以修理，万无大雨渗漏时再修之理。人何不略分一二分谋衣求食之劳，移作养身

修性之用，以延此一命哉。汝莫谓现在精神好，年少气盛，有恃无恐。一经大风浪，即不够用。人命若有常者，死期当可核定，世间应无少年夭折耳。况近代青年，十有九病，根本即靠不住，至可虑耳。致病原因，约有多种。兹别之如下：

一、心神不安。为第一总因。（如自杀或恼怒卒中气闭者属之）。

二、起居不常。（奔驰露宿等属之。）

三、饮食不节。（鸦片白面或误食不洁等亦属之。）

四、劳动过度。（学生在运动后，更犯手淫，必病必死。又长途奔驰劳者属之。）

五、风邪所感。

六、小心太过。（骄奢习染不惯等病属之。）

七、忽受惊恐刺激。（先世冤报等属之。）

八、鬼神乘便。（颠狂等属之。）

九、坐禅失调。（又道家死守窍门，或绝不起念之打坐法属之，久久皆可致病而颠狂也。）

十、车马飞机流弹等意外伤害。

致死之原因。亦有多种。兹别之如下：

一、信医太过，误于医药。（麻醉过度而死者属之。）

二、病后失调而复病。（有食复、劳气复、房复及风邪复等。手淫及房复者必死。）

三、防病太过。（凡本来不病，预先割治，体弱不任而死者属之。）

四、夙世冤业。（不可逃避。）

五、医药乱投。（有钱与性急之误。）

六、不识病症，延误时日，不及救治。

七、无力医治，或无此药。

八、病人任性燥急，不能制伏忍耐。

九、不懂自治法门，并不信医外治法而自误。

十、因罪而死，或自杀，及被杀害。

总之病无致死之理。凡轻病转重，重病致死者，又有原因多种。兹别之如下：

一、心神不安而病人燥急。

二、有钱人医药乱投。

三、病后失调复病。

四、药不见效，不知更改治法。

五、无力医治，或无此药。

六、有夙冤而不知解释。

七、不懂医外治法。

居今之世，富人犯一二条者居多，穷人犯四五条者居多，青年则犯一三六诸条者居多。有一于此，已属不救，况多乎哉。至第七条则知者甚少，无怪其然也。

心神不安，情性燥急，为致病致死之总因。故安心法，为卫生第一要诀。现在之卫生，实是卫身。但求衣食住满足，仅知身上安适，不知心上自在。生指生命而言。生命之权，操之于心。人之生命，为精气神之流转。衣食住，仅补助肉体，加以保卫，不能主精气神也。惟心可以主动一切。心定则气和，气和则血顺，血顺则精足而神旺，精足神旺者，内部抵抗力强，病自除矣。健复者，恢复至精足神旺之地位也。药者，可以助精气神之力，以抵抗病也。然而药有流弊，过量或不及，或转他病，不可不慎。故治病当以摄心为主。风寒阴阳暑湿，在在皆可使人致病。万一抵抗力薄弱，即可乘虚而入。身弱者

多病，即是此理。富人有保卫力，如衣食住等等。贫人有抵抗力，如气足神旺，毛孔厚密，不易侵入等等。富人多食肥甘，伤胃伤齿。贫人多饿，所食不杂，故无肠病。富人多逸，故多气恼。贫人多劳，故少疾病。富人不造福而享福，只是消福，消尽则穷。穷人能勤俭，即是造福，果熟即富。凡衣食住之保卫力富，则精气神之抵抗力弱。保卫力弱，则抵抗力强。保卫力不能自由携带，每受强夺。抵抗力则处处可以方便自在。保卫力只是舒适，足以丧志败家，亡国灭种。抵抗力可以耐劳忍苦，负担大任。得失不可以道理计算。逸豫可以亡身。愿富有之家，慎勿毒害其子弟也。

金刚寿乃人人所喜。处处是力求与自己过不去，抑又何也？我今以金刚寿法，告授同仁。有三要二诀。云何三要：一要未病前勤于防，使其勿病。二要已病后心有主宰，勿乱医药。三要病愈后耐心调养，勿使复病。云何二诀：一曰注意病内之病。二曰留心医外之医。

未病前之防卫，此救于因地，为最重要者也：

一、第一勿动肝郁忧思。第二勿纵贪欲。第三勿多疑。第四勿起居不时，饮食无节，或食非时之品。第五宜宽量，多习布施，可造未来福寿。

二、谨于寒暖，勤于易衣，勿自恃力壮，懒于调伏。

三、每日至少定心二十分钟，一心不染，静坐观空，或密咒养气，必可延年。

四、用手运法，及自己按摩。（此法必面授。）

五、勿使过饱即睡，睡前勿食水果，勿食荤厚之物。

六、勿恼怨忧思，睡时勿思索等等。

七、勿杀生，免种恶因，并可灭夙业冤害诸债。

八、勿懒，亦勿运动过劳。

己病之主宰。此救于果地者也。

一、不许自认为病人，不许怕死，要忘却其病，若无事人者。定心勿恐怖，则邪不入脏。宜放下一切事务。

二、切忌性急，勿乱医药。切不可一日请两医三医，中西杂投，必死之道。

三、见机宜速，凡药三剂而病不减者，当改方针。

四、少食，尤忌荤腥，能饿则更妙。

五、不可全赖医生，但用手运自按法，必可减病速愈。

六、持咒，养心，戒杀，可以延年。

病愈后之调养，乃因果同时并重者也。

一、戒劳，尤戒房劳，并戒多食与气恼。

二、宜食清淡，少吃多顿。戒杀，忌大荤为最妙。

三、每早听音乐十分钟。

四、宜放下一切杂缘，专心持咒养心。

五、大病初愈，切忌理发洗足沐浴等。

六、不可常药。如服长方，中间可停止一二日，以防伤胃等病。

七、切忌性急。如病后应养十日者，当预定二十日，则不十日已愈矣，以心定也。否则十日必不愈，以心乱也，关系之巨如此。

八、不可不小心，不可过小心，在自己之支配。

注意病内之病云何？

凡病之现于外者，果病也。根不在此。如头痛，其根病在肝，肝病又在气恼，气恼亦病也。气恼病根，又在心量偏执，不能放宽观空。求其因而治之，所谓病内之病也。

留心医外之医云何？

凡病人无不求医。不知昏迷不省人事者，只可赖医。但自有主宰者，医外亦可自医。自行手运按摩，及持咒静坐等法，此即医外之医。有此二诀，必得除病，必得其寿。又如怪病必有夙业冤害等等，宜另行解之，亦医病之法。至于符篆等，切不可认为迷信，以确可治病。余已治愈多人。人不自信又奈何。

总之身病无不起于风邪侵入，情欲内伤，乘虚而入，居十分之七八。起于夙冤者究少。不过十之一二耳。凡人血肉之身，由夙世造因，情爱所染，借父母为缘，分其精气神以生者，此为报身。又名色身。终属朽灭。前所云保卫诸法，仅能维持此肉身现状，使比较驻世长久，遂名曰寿。至人之性灵识心，名曰法身，一切法之所自出。此灵虚之体，以不可见而非无，故名真空。以虽空而妙用恒沙，故曰妙有。是物为精气神之主，为六根与六尘相接而起念之工具，故名曰心王。凡情欲诸病，亦由彼而起。例如气恼，不可凭空而起，先由根尘相对，识其是非，遂名谓心。由是非而起种种比量分别，定遂顺逆，爰定喜怒，因喜怒震荡而及脏腑。不胜其恼乱者，即伤气耗血，眠食俱减。心更恐怖恼怨。身尤软弱虚损。外邪乘入，益不能支，此病死之由。所谓心病死也。故求长寿无病，常强肉身。欲强肉身，当调伏精气神。欲调精气神，当拒绝扰乱之贼。欲杜此贼，当先摄心。欲求摄心，当化贪嗔痴三毒。欲化

除此三毒，必学心戒。但空口言戒，无益于事，必求开慧，方不为所愚。欲求开慧，必先求定。欲求得定，必学静坐。然非呆坐死守，可得究竟，故必依止于师，求授密法。密法妙用，大之可以明心见性，开大智慧成佛。小之可以得定强身，减除烦恼夙业。此又金刚寿根本中之根本。亦即本会救世传法之前方便。故本会引度初学，传授诸法，皆无定法。第一考察其身，先除病苦。第二考察根器，再会以法，或密或禅或净，因人而施。第三时时考问修持意境，免入歧途。身心所得之利益，不可胜数。倘能老实修持，不存我见，必得各种证明，各种利益受用，不可尽说。不明其义者，或生疑怖，讥为狂妄。然非实修人不知。此乃身心并寿之法，自问可以寿世而不误者。我言若妄，愿入阿鼻。惟所说太简，未尽万一，在人自己领悟，法则非传不可。总之能静则仁，有仁则寿，有寿是真幸福。再配上衣食住，福更无量。敬祝世间一切求进步者，愿其证得金刚寿。为一切之保障。我寿人寿，一切众生皆寿。若求不寿者，则我杀人杀，一切众生互杀。杀之因在贪嗔痴，一人如是，社会如是，国际亦如是。世界恐怖乃如是。祸福无门，惟人自造。不信我言，则一任颠倒横流，俟种种恐怖到来可耳。

一切修身修心法门，只有两字诀：曰回头。只要一回头，病者顿愈，迷者顿觉。此真无量寿者。说金刚寿竟。

父亲节

做父亲的居然也有了节，真是奇事。大概是原子炸弹的感应力吧，否则这两个字早已没人顾问。想不到也有登报的命运，并且年年八月八日做纪念，定为父亲节。世上许多做父亲的不知有何感想，这一天仅仅是父亲受儿女孝养的日子么？是父亲做牛马解放的日子么？还是徒然叫叫口号呢？

节是什么东西我不知道。但是，竹有节，木有节（身上也有疤）。竹木没有节便没有劲，人事没有节便没有段落，气候没有节便没转变。可见节是好的。但身上骨节不灵或血气阻阂生了癰子，又如失了礼节或一年三节债务的逼迫和礼分过节见不能缺少，正是苦难重重。那节又是坏的。然而，做父亲的天天是节，时时是节，没一刻不是节关。管你好的坏的，都得过到死方休。并且，谨慎小心的做孝子还怕儿女们讨厌，说老头子处处节外生枝，使他们种种不自由。你想可怜不可怜？假如三百六十天中只有八月八日一天得到这一点空安慰，还有母亲不愿意吃干醋，连这一点也不着冈，岂不可笑而又可叹！所以，做父亲的真是天字第一号的大冤桶，这冤桶节是个无期徒刑。

这个节是有传染病的。一到三十岁，大都十有八九是染上了的，一代比一代的更厉害。他们初做父亲的不觉喜出望外，欢迎这牛马的滋味。从此，牛马套上了车子，走得慢了点，母亲还帮他鞭策。一不小心就投向贪污作恶或汉奸的路上去，但根本不是父亲的本愿，是父亲的不幸。

我做了父亲了，我儿子也做了父亲了，我的孙子也快要做父亲了。但我二十岁以前真不知道孝是什么事。你看孝字上半是半个老字，下面一个子字，原来人到了半老有了儿子时，吃了儿子的苦头，才想到当初父亲的苦楚；那孝的意思才发生出来，才悟到老子与儿子是分不开的。老的靠在儿子身上，儿子头上先得顶着老的，一慈一孝，全在一个孝字上表演出来；分开了便不成其为孝字了。

今日是父亲节。我正想个节制法，奉劝世人做牛马也得有个节制，不必过分。而做父亲的人也得向上看一看自己的父亲，再向下对儿子也得有个节制。不可太溺爱了儿女，害他们终身，养成他们不孝。能把儿子身上的分出百分之一或十分之一对于父母已是世间第一号孝子了。

人最痴不过的是父母。他最不放心是他的儿子，尤其是他死了之后。所以想尽方法要使他们不受苦，于教育之外又留下许多金钱产业。还不放心，想托付有人在自己死了后的照应。但是无人可托，个个不妥。只有自己的孙子关系最密，可以托

付。于是向儿子商量，要教孙子如何孝顺。但你做父亲的先得有个榜样给他。明知是假的，你先假做孝顺，孝顺我你必不吃亏，将来孙子学样也会孝顺你，我死了也瞑目了。这是做父亲最苦的痴心。

现在物质文明，人情野鄙，伦理是快消亡了。人和人就靠仁爱两个字来互相保障。与善人相交，处处放心安慰；与恶人相处，时时疑忌恐怖。一切人事都寄托在人的道德上。假如这个人连他父母弟兄都无情义，天性之薄，于旁人更可想而知的了。人既无人，但知有我，则贪心自然而炽盛。贪者必争，争者必残，残必两伤，仍是害了自己。在家的孝悌是先练习一个厚字。生时的孝养，病时的侍奉，终时的丧葬，平时的祭祀，处处给榜样予后代看。政府先要提倡，民德自然归厚，此正是培植人才的根基。一个国家全仗的是民气，民气要赖民德。这是天然的民权。民德一厚，民生自裕，民族自固。打倒孝字，即是希望人人不忠、个个不信，何异提倡奸污。所以汉奸的多即是打倒礼教的果。人人趋向功利，不知道礼义廉耻为何事。党政界感受到无人可用，社会上感受到无人敢托，连夫妻儿子弟兄彼此都不敢信任，尔虞我诈，还是个人的世界么？既不是人的世界，自然要用血来洗涤，火来扫荡。但究竟不是个个禽兽，所以也有个玉石之分。来个饥馑疫病，有消灭有不消灭，有早有晚，有重有轻。原子炸弹的发生是因为人的原子已腐烂

了。人的原子是道义，道义的威力可以消灭原子炸弹，使他放不出来。所以不敢在都市上试验，因为都市上尽是父亲尽是儿女，即使对付敌人也多所顾忌。杀人者人恒杀之。痛快了一时，从此无刻不在疑忌恐怖之中。这便是道义的战胜。况且有利即有弊，利大弊亦大。应悔多此一事！树了许多敌，弄得神魂不安，天天吃鸡尾酒也敌不了这个痛苦。何苦何苦！佛说天下未乱之前，人民不讲道义，不孝父母，六亲不和，君臣疑忌，天灾人祸就来了。

婚姻之礼

经云：婚姻之礼废，夫妇之道苦矣。此婚姻者，由文字起，至成婚大礼告成，乃至白首偕老止，礼皆不可废也。其郑重如此，原因夫妇为人伦之始。由夫妇而家庭，家庭而社会而有国。上以承宗继祖，下以启发后人。此正是对社会服务，对国家尽职；不是放弃家庭，出门做事，为社会服务也。

夫妇的融合，第一是缘。何以生在同时，而又异地相逢，不是夙缘，决不相会。第二是色，有缘的，不在乎色，也会要好的。第三是爱。爱有小爱大爱之别。小爱是一时形色，有时而衰，靠不住的。大爱是精神，以情意相交，处处体恤怜爱。即有不合处，大皆能原谅退让，便是一生幸福。所以第四是

情。但夫妇即是朋友，相处既久，就免不了有所误会，然朋友可以不来往而断绝，夫妇即不能。义之所在，法律上亦不轻许。因义的关系，爱情更可久长。所以情根于义。故第五是义。人而不义，则与禽兽无别。第六是敬。敬是互敬，各尽其礼也。所以第七是礼。由今日大礼告成起，至白首偕老止，全仗此同心合作，外系于礼而敬，内感于情而爱。一生幸福，都在双方各自的做法。所以叫做做人不是简单的。彼此遇着快乐的事，勿过高兴；遇着失误的事，勿彼此埋怨；遇着恼怒的事，双方先忍耐一下，过了一分钟，就忘记了。即此无住功夫，就是成佛本钱。所谓不念旧恶，怨是用希。切不可争意气，讲虚面子。各人的脾气，应先预告。切不可因爱而求其同我一样，反致情而不情。凡是误会，都是过爱的反动。所以做男的，勿使女子有怨意。做女的，务使男子得安慰；饮食起居，以及家庭整洁，井井有条，使男子自然向内不向外，感情自然一日好一日；意外的非礼，也自然绝了。

至于家庭是具永久性的，俭朴方可久长，然不可鄙小。量小者定是福薄。宁可自奉俭，待人不可刻薄，但亦不可滥，这个幸福才能永久。及至宝贵得意时，又切不可骄慢于人，原是昙花一现。譬如一件新衣服，只三天新鲜，转眼旧了。倒是旧的可以穿十年八年。总之，双方要活泼，要漂亮，要仁厚，要合作，才是永久而美满。照此做法，双方感情定好，家业定然

兴旺，做事也有精神。即使受点苦，也没有怨言。病痛也少了。生的儿女亦结实了。岂不美满呢！这篇道理不是专对你们二人说的。你们要发个大愿，愿普天下的夫妇都得和好圆满，不圆满的要改变作风，同具此幸福。你们先来做个榜样。等到你们的儿孙结婚时，也把此同样的说这一遍，才是真快乐。祝你们永久的夫唱妇随，百年偕老，世世无极。