

问
答
集

元音老人 著述



| 心密三祖 元音阿闍梨 |

目录

一、教理	1
(一) 佛学常识	1
(二) 关于禅密	28
二、修法	42
(一) 座上修行	42
(二) 座中反应与境界	69
(三) 种子翻腾与座下观照、见性与保任	97
(四) 其他	119
三、与修法相关的	139
四、信函摘抄	154
(一) 弟子信函与上师批示	154
(二) 上师复函	157
五、书写禅偈撮略	205
六、为元音老人荼毗法语	207
七、一代大德元音老人坐脱立亡	209
《问答集》后记	217

佛法修证心要

《问答集》

元音老人 著述

心密之家 2022 年 11 月修订



| 以禅为体 以密为用 以净土为归 |

一、教理

（一）佛学常识

1 问：什么是外道？

答：心外有法就是外道。不受佛化，别行邪法；心游道外，故名外道。究竟来说，罗汉也是外道，因为他有法可得，法执未除。

2 问：何为感应道交？

答：此感彼应也。念佛持咒为“感”，佛菩萨加被行者为“应”，彼此打成一片为道交也。

3 问：何为“不即不离”？

答：不即者，不就是也；不离者，离开它也就没有了也。此乃说性相不二，色空无异也。

4 问：什么叫身内身，身外身？

答：身内身即佛性，真身。在认识本性后，时时保护它，

到六根不为境界所动，清净了，我们的神识就出来了，不必等到死才出来。出来的身叫身外身，即意生身。它还是假身，是第七识，出来后还会有变化。第一次叫三昧乐正受意生身，靠打坐的功夫。这时还不能要出就出，要入定才能出，动中出不来。超过五地就能出三个了。到八地以上，就是种类俱生无行作意生身。动植物山河大地一切东西都能变化自在。如不认识本性，纵然出阳神，还是有生死。吕纯阳祖师后来见了黄龙祖师，才完全醒悟说：“自从得见黄龙后，方悔从前枉用功。”道教里有住着，要到最后才能化空，气功更有住着，所以不能了生死。道教、气功是以炼精气神为本，而佛法是以菩提心为根本，精修定慧积累功德而成道。一是有为之体，一是无为之德，故不可同日而语。

5 问：什么是无念？

答：无念不是压念不起，与死人相似，而是念起不随，念念不停留。尽管做一切事，心中不留丝毫痕迹，无一点执著。

6 问：什么是无住用心？

答：佛法不是消极厌世的，而是积极入世的，佛子故应身先大众干一切繁忙的工作，不可逃避现实，在工作时须应缘而作，心中不可存丝毫功德相。脑筋里没有一点东西，空空荡荡地就像

没有做过一样才是无住用心。

7 问：什么叫无漏？

答：修行是从有漏修到无漏。无漏是把你的一切妄想执著与一切功德相都漏光了，到了无善，无恶，无喜，无烦恼可漏了，这时就是无漏。有一点喜乐与烦恼在，还是有漏。你现在有妄心、妄想、妄念，赶快放下，不跟它走，把它都消光，没有东西再漏了叫无漏。所以应一切放手，一切不要执著。证到无漏时，十方圆明，道通具足，成就无畏妙德。

8 问：什么是无生法忍？

答：真智安住于实相理体而不动，叫无生法忍。我们的佛性根本是不生不灭的。没有生哪有死？忍是安住不动，就是定力。最苦的，他也不觉苦了，在牛胎马腹也不苦，这就是自性大忍的力量，就是法身不生不灭。事相都是假的，不接纳它就没有苦，你接受它就有苦。忍苦者无苦可忍也就是无心可动。无生法忍要有力量才能证到。在六道尽管走，也是无生，不是坐在界外净土是无生。我们现在说，一念断处，能起了了分明的大功量是我们的佛性。你认可它，一点不疑惑，不动摇，叫无生法。更进一步，这无生法也不可得，才叫无生法忍。无生法忍是行人证到本性，

更无生灭的自然状态，此时也就成道了。

9 问：什么叫微细流注？

答：指微细的妄念，就是法相宗五遍行心所的“意”，如水一样不停地流。平时人都不能见，因为它流得快。须入金刚喻定才能见它流动。

10 问：什么是见、定、行？

答：见是见性，空悲不二；不着相就是大定，空明无依；行是指度生的行为而不着度生相，自性圆照，六度齐施。

11 问：对各种境界不留痕迹的功夫是不是修行正路？

答：此不留痕迹的功夫正是修持正路。但于无住中仍要圆现大悲妙用，开显无量功德。

12 问：我们修法的人该看什么书？

答：在修法前，显教的书都可以看。但重点应看明白正知见，开发菩提悲愿，建立正确身心行为的书。在师父传你法后，应该看有关修这个法的经论和其他参考书。

13 问：什么叫观自在？

答：观照自己在本位上不动摇。这个自己不是肉身的自己，了了灵知才是自己。但又不住了了灵知。

14 问：什么叫起疑情？

答：叫你死无葬身之地。

15 问：悟个什么？

答：三世诸佛也不识！还会么？宗下答语切忌说理，须意在言外。现在人根机太钝，修禅定不易开悟，唯有净密双修似较合宜，此诚无可奈何之事也。但遇有缘之志者，亦可摄受一、二以教之。

16 问：什么是心中心法？

答：全名是“心中心又心”，即假心，真心，真假心都不可得的心，即证悟妙心。心中心法是大圆满法中的精髓，是中心的中心，是借假心打开真心，彻显妙心的无上大法。

17 问：修心中心法讲不讲成佛资粮？若讲，指的是什么？

答：成佛的资粮：（一）打坐入定，除障开智慧；（二）广做善事，积累福德。因佛是二足尊，即智慧福德二俱圆满。

18 问：什么是阴神？

答：人家看不见你，但你自己知道。

19 问：什么是密法？

答：打开秘密宝藏叫密法，是以三密加持来修法的。三密加持即以本尊的身、口、意来加持。身体不动，手结印，腿跏趺而坐，是身密；口持咒不停，是口密；意不想，不思，静静听自己的持咒声音，是意密。能以无相密法打开秘密宝藏，见得本性，是真正的密宗。

20 问：密宗为什么一定要灌顶？

答：灌顶是个仪式。灌顶可以给你消业障，给你开梵穴，给你菩提的种子。灌顶后修法，可以得到加持。所以灌顶后往往会拉肚子或呕吐，这是灌顶的力量。密宗要灌顶后才能修法。

21 问：什么是现量？

答：现量者，如实而现，没有分别。像照相机照相，照出影子而不分别。前五识为成所作智，它是现量。坏就坏在第六识加进去了，这是张三，那是李四，张三对我好，李四对我坏，这是比量。我们做功夫要不分别，意识不跟前五识跑，也不随内影尘转，离一切对待，当体圆现，正量分明，即是真现量境。

22 问：缘从何来？

答：缘是过去世所造的业感得的。业感缘起，心动就是缘。缘也是本性的妙能，大悲缘起，佛土庄严，都从菩提因缘而现。

23 问：佛性与觉性有什么关系？

答：佛性就是觉性。什么叫佛性呢？它是成佛的根本。还有法性，法性是一切事物的根本，三者合起来就是我们一灵真性，也叫一真法界。它是最真实，最珍贵的大宝贝，是一切事物的根本。

24 问：《金刚经》云：“一切圣人皆以无为法而有差别。”圣人怎么有差别？什么差别？

答：圣人有位次，四圣六凡。罗汉，辟支佛、菩萨、佛都是圣人，不是有差别吗？除此还有愿、悲、智、方便等缘起差别，

方成之为利生的大用。

25 问：实相念佛的要点是什么？

答：不著相，念自性。内照念头起处，不跟它跑即名念实相佛。

26 问：到兜率天还会退转吗？在兜率天比在西方净土成佛快些，是吗？

答：没有退转，同样是阿鞞跋致。至于成佛快慢全看自己的修行。释迦佛与阿难一起修行，释迦佛早已成果地佛了，而阿难还没开悟呢。不管什么地方，都要看你用功的精进程度而定。

27 问：关于度众生，在自己尚未证悟本来以前是否可减少外缘，安心修法，以自度为主呢？

答：对！

28 问：何种情况不是无记空？

答：一念不生时，一切都不知道了，就是无记空。

29 问：菩萨是觉有情，怎样理解？

答：觉是觉破，把你的情见觉破了。一切众生，都是有情。这情最坏，情就是爱，爱就生水，水向下流，生死不能了。所以我们要觉破这爱欲情见，自觉还要觉他，帮助他人也觉破情见。憨山大师说：“一句阿弥陀佛，要将自己的情见斩断，才能生西。”情重生不到西方。又，觉即菩提正觉，有情即众生。菩萨自觉已证，以慈悲心去觉悟一切众生，所以称为觉有情。

30 问：“法性尽地”是什么意思？心密里如何讲即身成就？

答：“法性尽地”即修到最后，非但无法可得，连所谓法性亦不可得；非但神通不可得，连佛亦不可得，方是即身成就。

31 问：中道义有真实之相吗？

答：非也。真假皆不可得。中道义乃既不废假，亦不执真也。真假皆不住也，无取无舍也。

32 问：有人问太虚：蛇斩二断，佛性在哪一段？

答：佛性无所不在。

33 问：我们看的经书太多了，好不好呢？

答：太多就像开杂货店了，这样就知解太多。所以我们师父说在百座中不要看书，免得干扰你打坐的专一心。知见多了，不易得定。

34 问：今世不能成佛怎么办？

答：可往生净土，也可再来投胎做人。要发大愿，愿力不可思议，要真心切愿，成佛度众生。世尊发愿在五浊恶世度众生，到最苦的地方度众生。

35 问：因果也是缘起的假相吗？

答：当然了！唯佛一人超出因果，大菩萨还跳不出因果的圈子。

36 问：梦中佛事是否指没有见性的人拜佛念经做功德一类的事？

答：说法度生，也是梦中佛事也。

37 问：我们学生读书应如何起用？考试的时候又该怎么办？

答：老师讲课的时候，你听得清爽，记在脑子里，明白了，就是启用。如果读书时，你想别的事情，老师讲的你没听到，考试考不出来，那就不起用了嘛！不是死记，要懂。“得意忘言道义亲”，不能死在句下。

38 问：做功夫有什么诀窍？

答：不要着神奇、玄妙，认识这一念不生，了了分明的灵知就是当人的本性。以平常心，处理一切事务而一丝不可得。

39 问：道理说来说去是这么简单，可做起来总是走失？

答：佛法本来就这么简单，没什么玄妙复杂。但多生积习，非一日可除，因这积习也非一生所积，故除起来也需长时期的精修磨炼。学人只需时时觉察，损之又损，自有水到渠成，圆证果地之日。

40 问：怎么能迅速成就？

答：一切众生本来是佛，还想成就个什么？一切无求无著，但息妄，莫求真，自然归家稳坐。

41 问：听说中脉及左右二脉通后就是报身成就，可有此说

法？

答：这好像是外道、邪门的说法。我们的色身是业报身，不是佛报身。你在这色身上做工夫，是大大的错误，你如此修法，直到弥勒佛下世，亦成就不了佛。

42 问：密勒日巴尊者已至“修行是个大妄念，不修亦是大妄念”的境界。但却厌烦酬答施主，希望往雪山修行。为什么？是习气未尽么？

答：其实话已说尽，还要请他说法，说一句无说之说：到雪山无人处，无话说时，看是什么？会么？

43 问：近来对一切有相佛法难以产生恭敬心，看得见的世界尚属虚幻，看不见的世界又如何令人产生绝对信心呢？

答：相虽属虚幻，但不是没有作用。所以说非空非有，有即是空，空即是有，二边具不能住。天空之大，世界之多，现代科学尚不能测其端倪。只有佛眼明净，一清二楚。你只一心按佛法修持，到根尘脱落时，所谓看不见的世界自然得见。

44 问：如何才能振兴佛教？

答：着相的人多，无住的人少；迷信的人多，智信的人少；求佛的人多，用功的人少。出家人做佛事赶经忏的多，真正用功修行的也很少。很可惜，所以佛教才不景气。只要大家都好好地用功修行，那佛教就有希望了。

45 问：我想在师父出国前，与几位同修来拜见您，聆听教诲，可否？

答：一切无住，潇洒自在是大神用。佛法精华全具于此。此外有说，皆是魔说。不见云门大师说：“即此见闻非见闻，无余声色可呈君。”还有什么可说的呢？何必再徒劳往返，浪费精神？还是在家安养吧。

46 问：不动心，脑子是否会迟钝？

答：不会的，脑子反应反而快。不动心，不是说不起心用而是不执著假相，为它所转而已。我们知道一切事相都是假的，不动心，什么事情来了，一来马上就反应，更灵敏了。妄想多了反而会迟钝。我们做事情要善运正念，否则怎么做事？但做事时心不住相，随缘应付，没有杂念，清清楚楚，明明白白。

47 问：我有时会用经书上看到的知识来评判自己的情况，

这对吗？

答：是有用的。可以将自己的言行与经书上的道理对照，检查自己有什么不对。寺院里早晚课的作用，就是教我们怎么做人，明白怎么修行。诵晚课是对照经文检查自己，这一天的行为做得对不对；早课是提醒自己，这一天的行为须按经文所说去做。

48 问：《大集经》里说：“末法时代罕一得道”，这个得道是指什么？

答：解决分段生死，断思惑，证无生，超轮回而常住。末法时代众生障重慧浅，恶习深厚很难做到。

49 问：怎样理解无念为宗？

答：无是无一切妄念分别，念是念真如觉性。念真如即念本性，一念不生，了了分明，念念在本位上，保护它，时时刻刻见性，这是真用功。我们用功是灵活的，巧妙得很，不是死板的。

50 问：处处要空，会不会落空？

答：佛法所说的空是说一切事物皆不可得，不是说无有事物也，所说真空妙有！空是空却执妄相的幻念。不是说不起妙用

也，有由心得显，有而不有，所以无可执著。有人口口声声说空，但却心心着有，不行。即使真能“空诸所有”，不能显现大悲妙用，正是“实诸所无”落在空无一边。

51 问：有人念弥陀心咒一千座后又去念阿弥陀佛，这样可以吗？

答：弥陀心咒就是阿弥陀佛。心咒是佛菩萨的心力，力量大，七遍咒相当于一千遍佛号。当然也应该多念阿弥陀佛的名号。因为除了深入阿弥陀佛的法界心体外，更要显现弥陀的慈悲愿海，救度方便，使自利利他的功德能圆满成就。所以心咒乃佛的心体妙能，佛名是佛悲愿外显，内外一致，体用不二，方能圆成净土的事理功德。

52 问：证到佛位还会迷失吗？

答：不会的。佛经中形容它如出矿之金，不与泥沙矿石混在一块了。众生犹如在矿之金，不是没有金，但与砂石混在一起，所以迷于事物。修行断尽了无明就是去净了沙、石的纯金。就不会再迷失了。

53 问：我们为什么要发愿呢？

答：愿为一切事物成功之母。愿能成事。所以修行须发大愿，要成佛度众生，即不怕艰难困苦，勇猛精进，遇任何挫折也不会退失初心。人如果没有愿，碰到困难就不肯修行了。我们心中心法第一印就是菩提心印，要发成佛的大愿。成佛必须靠众生，佛是福德、智慧两足尊。没有大愿，不做度众生的事，福德从何而来？

54 问：我确实感到周围的众生，有我的存在。佛感觉到吗？

答：佛是圆觉遍照，圆证普利。如果他有此感觉，就不是佛了。以你的凡夫心去度量佛的心，大错了！

55 问：兜率净土与西方净土有何区别？

答：是一样的。兜率净土是我们娑婆世界的净土。释迦佛是从兜率天下降的，将来弥勒佛也要从兜率天下降，而且将来的佛都要从兜率天下降。我们这个劫是贤劫，有千尊佛出世。释迦佛是第四尊佛，还有九百九十六尊佛出世。一切佛都从兜率内院下降。所以许多禅宗大祖师都是上升兜率内院去。西方、东方都不出我们本性之外，西方的净土和兜率净土无二无别。

56 问：有没有极乐世界？

答：有。但非实有，乃真空妙有。心经云：色即是空，空即是色，色空不二，不可执著。阿弥陀佛也要退位的，由观世音菩萨继位。它比现在的极乐世界还要好。因为观世音菩萨的功德大，他早已成佛，为度众生而现菩萨身。但他也要退位的，由大势至菩萨继位。所以金刚经云：凡所有相皆是虚妄。

57 问：《净土十要》对修净土者很重要吗？

答：《净土十要》实为修净土的重要典籍。惜今人多不重视，只贪便利，说什么散心念佛亦能生西。因之等到腊月三十到来，不免手忙脚乱，不能生西。

58 问：我心中没有妄念，与西方净土有什么两样？

答：心体没有两样。因为随其心净则佛土净。但有人说大话，心不肯空。事情来了他还著相，著相了就不是净土。理明，事跟不上，没用。著相生西方，只能是生凡圣同居土。西方有四土的不同，一者，一心用功念佛了但不知一切皆幻现，执为实有，而生事相的净土，亦得极乐庄严的受用。二者，心空无住，证无生正定，了见思惑，则入方便有余净土。三者，以广大菩提悲愿，普行六度万行，四相顿空，实报妙现，则生实报庄严土。四者，果德圆极，三身圆证，四智圆明，寂光圆常，则生常寂光净土。

如果只是不生妄念，心不具净土之德，则离真净土远矣！

59 问：如何是戒？

答：戒者，戒你心不妄动而易于入定也，故最要紧的是心戒。心不为境界所动，于一切境，无染、无著是一切戒的根本。再由不动的妙心起饶益众生的大悲方便，处处摄受利济，方能具足一切戒的功德。

60 问：善行是否主要是对治自己以往自私自利的习惯，达到“无我之境”的一种方便呢？

答：善行的确很重要，但不是最主要的，主要还在开智慧。“佛”者，乃觉悟不着相之人也。如不开智慧只作善事，充其量不过做个享福之人罢了。福享完了，还要下地狱，仍不能了生死。但如果明悟心性后，以菩提心去做一切利生之善行，则一切善行又能成为道上的增上缘。

61 问：世上很多人不信佛，还讥笑学佛人。故“要发愿救度一切众生”是否很难或不切实际？是不是只救有缘众生？

答：发愿要广，不可分别有缘无缘以及亲疏远近。至于能否得度，这就需看因缘如何了，佛亦不能度无缘众生啊！

62 问：要度众生，首先自己要开悟，要有神通。否则谈不上度人，人家也不信你。但如果只顾自己修法，又不度人，会被斥为自了汉。如何看待这种观点？

答：你的观点错了。现在自己修法正是为了度人而修的，不是为了自己寻快乐而修行，这就是菩萨心肠的大乘法。反之，只为了自己出苦海，不顾他人即为小乘法。另外，度人不在神通，而在道眼明正，不致使人入歧途。假如以神通来度人，那么外道与魔王都有神通，他们都能度人吗？你们修法都著神通，这是大错！须知成佛不在神通而在开发般若！

63 问：请问师父理上悟的和亲证的体应该是一个吧？

答：对！体虽无异，但事用不同。理悟的只是知解，遇事则非，证悟的，则能遇事不惑，对境不动。

64 问：正定和普通睡眠的区别？

答：等你定功深入，睡着亦是了了分明的，而不是昏昏沉沉的。

65 问：怎样才是真性妙用？

答：做事而不著相，不起二念，做等于没有做，这就是真性的妙用。乃至穿衣吃饭、迎宾、送客等等，都是自性的全体大用。

66 问：我现在知道了，一切东西全是佛性的变化。但还会感到痛苦，尤其生病时感肉体上的痛苦。碰到物质上有障碍时，亦做不了主了。

答：你还是著相心未曾空啊！而且定力很差，你应该多打坐，培养定力。理解是妄识，不管用。必须将你身心世界化空，那才行。真正保护心不随境界转，走路也会脱掉，没有个“我”在走路，没有马路，没有汽车，照样会到目的地。真做功夫时，睡梦中也会脱掉。解悟不行，一定要证悟。要透得过，一定要好好做功夫。

67 问：真正修行的人，知道得越少，见解越少越好。只需依止善知识与一两部经典，而不必广研经论，老实参禅念佛，必能大事成就。这种说法对吗？

答：修法不是不研习经论。不懂道理，怎么修呢？这种说法是怕人着在文字里，钻牛角尖，不去实修，而耽误了修行。如能在精通教理后，一切放下，不再执文字相，而脚踏实地地去修，

那是最好了。

68 问：请师父谈谈“意生身”。

答：意生身个个都能出，它是从第七识生出来的。上面的眼、耳、鼻、舌、身、意封住它时，它就出不来了。现在我们六根不清净，乱动脑筋，见相着相，就把它封住了。等你清净到一定程度，它就自己出来了。做气功做得好的，心清净了，也能出来。不过只能出一个，还不能够要出就出。入三昧时能出，不入三昧时就不能出。

69 问：现在还没有见性，能不能起用？

答：一切起用都是我们佛性的作用，否则怎么会讲话，听话呢？这就是起用啊！我们在作用中不住相就是妙用。不是坐在那里不动，不起作用。要灵活，要认真做事而不着相，这就是起用。

70 问：中阴身与意生身的区别？

答：两者不同。中阴身是前身已死，后身未形成，还没有投胎时的阴身。而意生身不是每个人都有的，要有一定修行功夫的人才会有。是为济度众生如意受生的菩萨身，意生身有三种：三

昧乐正受意生身、觉法自性性意生身、种类俱生无行作意生身。

71 问：灵魂与佛性有什么区别？

答：灵魂是佛性与无明的和合。如你没有识得本性，着相的，就是灵魂。有分别心，有黏染的就是灵魂。魂与魄也有区别。有人说三魂七魄，就是三分灵魂七分魄。魂是阳气，魄是阴气。人身上都有阴阳，阴极、阳极。凡夫身上光明的一面只有三分，黑暗的一面有七分，所以要将黑暗的一面，执著的习气化掉。纯阳祖师叫纯阳，即阴气都消光了。著相出不了三界，著了阳神还是有生死，须一点都不著才好。

72 问：等觉菩萨尚有一品生相无明未破，我等凡夫怎么能在二、三年中修了心中心法而破无明，并能住六道里而度生呢？

答：不是修心中心法的人都能破尽无明住六道里度生，而是看各人所证深浅，随自己愿望往生净土以了手，或随众生住世度生。

73 问：修到什么程度才能传法？

答：修法人真正开悟证道，才有资格传法，“欲知山中路，须问过来人”。你不是过来人，不知道路径怎么可以乱传人。修

法过程中有疑问需要人指点，如行人在十字路口向哪里转弯，要人指点，你自己没过这条路，怎么能瞎指点人，岂不是以盲引盲，一齐走向地狱去了。

74 问：只怕心不死，不怕不活。先将心死透了，还会活得起来吗？

答：心死透，是死去你的执著，不是死去你的妙用。用功过程中应注意适度锻炼。你心在事物上真正死透，不粘着了，当下神用就一起现前了。

75 问：万法皆空，唯有佛性不空。这样的话，佛性与万物岂不看做二物了？

答：万物皆空，佛性不空是对初学佛人讲的；万法即佛性是对悟后人说的。二者不可混为一谈。

76 问：“地狱不空，誓不成佛”，地藏王菩萨成佛了吗？

答：誓不成佛，是誓不取佛位。如果地藏王菩萨没有佛的资格，他怎能到地狱去度众生？怎能度化十方的菩萨成佛呢？他有佛的资格而不取佛位。其实在地藏王菩萨看来，地狱本来是空的，《心经》讲诸法空相嘛！而且无佛可成才真正成佛！

77 问：“是法住法位，世间相常住”。怎么理解？

答：世间法都是桑田沧海，瞬息万变，不长久。我们的身体也不长久。苏东坡在《前赤壁赋》里有两句说得很清楚：“客亦知夫水与月乎？逝者如斯，而未尝往也……”你们看水和月亮，水在哗哗地流，水尽管在流却没有减少啊。同样，月亮虽有圆缺时，但也没增减啊！这就告诉我们，事相就是如此，这不就是常住吗？“是法住法位”，就是说一切事相离不开真性，真性常住，世相也常住，世间只是因缘变迁而已，都是假相。

78 问：见山是山，见水是水，进一步，见山不是山，见水不是水。到后来，见山还是山，见水还是水。怎么理解？

答：见山不是山，见水不是水，是正做功夫真切的时候，无所见，一切不著。反过身来，噢，山不过是山，水不过是水，法尔如是，没什么玄妙。于是随缘自在任运无碍了。如果一定要山不是山，水不是水，那就是断灭了。山水都是本性的显现，一切色相都是我们佛性变现的，都是妙用，那么自然就不著相了。

79 问：动念是妙用吗？

答：是，动念都是妙用。具体说，动念不住相就是妙用；动念住相是妄想。“恰恰用心时，恰恰无心用；无心恰恰用，常

用恰恰无。”这就是妙用。正用心时也无心可用，要“常用恰恰无”，动念不住相，那是海印放光。

80 问：虚云老和尚在高旻寺眼睛能透过墙壁，见到屋外有人小解，这能说是开悟了吗？

答：这不是开悟，是色蕴境界。不能执著，一执著就要入魔了。虚云老和尚在自传中写道：顿断疑根，庆快平生。这八个字才是写的茶杯落地，疑根顿断。

81 问：明心见性的时候，会展现图像吗？

答：它没有图像，也没东西，但不是断灭相，它了了分明。这个灵知了了就是我们的本来面目。明白这个以后，要注意，不是到家了，而是正好用功夫，时时保护它。可以用佛号，也可以用咒来保护它。禅宗大慧杲祖师就是用我们心中心法大随求陀罗尼保护自己。禅师都会念咒的。憨山大师说得很明白，历代禅师都秘密持咒，任何一宗都离不开密法。

82 问：一切言谈举止，包括我现在提笔写信，都是本性的妙用。其本身“不生不灭、不增不减、不垢不净”。但非同土木草石，而是一种灵知觉性，人人本身具足，悟此则为见性。对吗？

答：不对，这只是理解，不是见性。这种理解，遇事不得力，无用。见性悟道首先要将身心世界化空，悟理后还须在事上透得过，如遇事透不过，亦不为见性。如果事上透得过，但住于空灵而不开显大悲妙用，仍不算真见性。

83 问：弟子认为上座按师父要求的心念耳闻，尽量多加坐；下座观心。知行住坐卧，念佛持咒等都是自性所为，尽可能让真心常现，对吗？

答：对，又不对。对者，须努力用功修持，不可轻忽。不对者，在“尽可能让真心常现”一句，因为真心无隐藏，时时在你面门放光。你既知一切举措作用，皆是真心的妙用，它岂不是时时现前，还用什么“尽可能让真心常现”呢？！

84 问：见性之后，最精进的用功就是时时刻刻不忘失本来吗？

答：不对！本性不会失去的，只是你着相，被境迷了，就像太阳被乌云遮盖而不现一样。精进用功只是绵密保护。用功时如率兵攻敌，义无反顾；不用时则一切放下，视若无事，这叫真精进。

85 问：不忘失本来，就是要在觉知上用功。做事时知是本性的妙用，无事时灵知觉性并不曾减少，自然就随时间因缘而成大道吗？

答：不对！古人云：“但尽凡情，别无圣解”，你时时执在灵知性上，就是有所住着。须不着一切相，随缘起用才是。灵知觉性亦不可着。在觉知上用功更是大错。

86 问：时时与自性相应，就是和上师相应。如法修行，上师、佛就在身边。这认识正确吗？

答：对！

87 问：要归无所得，一切皆了不可得。但是，空空然而有觉知的光景不是还在吗？若将此扫光，岂不断灭了？

答：不是将此灵觉扫光，而是不住此灵觉。以不住故，即无能觉与所觉，故归无所得也。有个觉知的光景，早不是了，还说什么空空然！

88 问：这个无相的性体，尽管无相，但可以于无念时体会到它。是吗？

答：不对！不仅于无念时体会，更须于作用事相上体会。因作用与事相皆是自性的显现，相即性，性即相，不可分离。若仅于无念时体会，岂不落死水一潭么？！

89 问：古代禅师开悟偈中曾写到：“渠今正是我，我今不是渠。”又：“春到花香处处秀，山河大地是如来。”这不是空有不二的注脚吗？

答：不可一概而论。上偈的“我今不是渠”，须认清宾主，不可笼统颺预认为是不二。当证体时，一物不立；但起用时，物物显现而不住。证体起用合起来即是“山河大地是如来”了。证体不是住在真如位上不动，死在那里，而是活泼妙用，应物随缘而无所住的。

（二）关于禅密

90 问：既然佛性不在修，却又何必要修法呢？不如在生活中时时返照，尤其是烦恼现前透不过去时。

答：因为你有无明在，遇事执相，不得自在，故须修行。修，不是修佛性，而是消除无明习气。你能时时处处常摄在定，

不随境转，这即是修。修到圆熟，定也不可得，那才不用修了。

91 问：《心经》里说：“无无明，亦无无明尽。”“无无明”，已破无明，“亦无无明尽”，连无无明亦不立，这两句应该已到最高佛位，怎么归纳在十二因缘内？

答：说无无明尽者，正是扫其悟迹，去其法执，归无所得而入大乘佛位也。

92 问：我认为妄心无处所，真心有处所。

答：不对，妄心执境，故有处所。真心无物，无所不在，故无处所。

93 问：智慧是一下子打开的，还是一点一点开启的呢？什么是后得智？明心见性与开大智慧有什么关系？

答：小悟无其数，大悟十八、九。由小而大，而彻。但这也无一定的规范，不需渐进。后得智是对根本智说的，是起用的智慧。即于得根本智后，起用度生，磨光自己的习气，启发神通。随众生不同的根性，说不同的法，是度脱众生之妙智也。

94 问：明心见性后，是否八识田中的种子翻腾得更为剧烈

呢？

答：种子翻腾包含在修行的整个过程中。到彻悟后，即无种子翻腾了。所以我叫你不要得少为足，须慢慢在境上打扫习气，将这些污染种子去光，以臻彻悟之境。

95 问：心死后又活起来，怎么办？

答：难免的。师祖在《解脱歌》里讲：“几回生，几回死，亘古亘今只如此。”一回死不透，要大死才行，否则又心动了。我们修法时有：“大悟十七八，小悟无其数”的历程。

96 问：初见性人是否脚跟就点地了？照这条路走下去，后来还要来个大翻身。对吗？

答：初悟只是法身边事，成道的路还长，要精勤走下去。下面还有法身正位和法身向上。什么是法身正位，磨炼到一定程度习染消融了，能度化自在，发现神通。心中污染未去，神通就不能显现。心不动，压住不动还不行，须自自然然地不动，一点儿不著相，一点不追求才行。

97 问：念起不随，是不是到了法身正位？

答：念起不随是有点小成绩了，能受生自在了。但不算法身正位，一定要断思惑，才能到法身正位。到了法身正位还要向上，要离开这个位子，著在这个位子还不行。修禅人：“朗月当头时，犹是阶下汉。”要月落时相见，才是全体圆明。

98 问：见性后为什么还要打坐？

答：那没有一定，假如执著的习气还在，定力不够，保不住才要打坐增加定力以透重关。（有人说我一打坐觉得妄念比平时多。不是打坐妄念多了，而是打坐了，你才看见妄念。不打坐时像一盆混水，有泥沙看不见，打坐之后水静下来了，看见泥沙了）。

99 问：神会大师讲“知”之一字，众妙之门。又有祖师讲是众祸之门。该如何理解？

答：不错，这能知的是谁？你知道了本性，不是众妙之门吗？大鹏金翅鸟一飞万里，全靠脚下点地的一点劲。我们修行全靠这个“知”。后来人执著在这个“知”上，便成窠臼，又不对了。所以祖师说是众祸之门。什么时候说什么话，法无定法。

100 问：明心见性后能否修大圆满中的脱噶？

答：大圆满中分两步：（一）“彻却”就是“立断”。（二）“脱噶”是顿超，身体化虹光。要住山闭关修。你们年轻人往往好高骛远，你们能于见性后，还进一步刻苦用功修吗？

101 问：本性不生不灭，是不动体。怎么理解？

答：它没有来去，所以叫不动体。没有生死，没有方位，但能随缘显现。这个人要显男身才能得度，那就显个男身去度他；那个人要以女身得度，那就显个女身去度他，随缘变现。真成道，牛胎马腹也能去，但本性无有变异。

102 问：经过一段时间的体会，弟子对见性一事有了较深的认识。从前以为开悟以后大事已了毕，除习气只是个次要的过程。现在才真正知道见性只是刚断了见惑，充其量也只做到了理上明白。习气依然还在，境界来了照样会动心，透不过去。欲真了生死还需继续努力，万万松懈不得，待破尽思惑、尘沙惑、无明惑后大事方才了毕。如以为自己现在生死已了，那是自欺欺人，瞒那阎王老子不得。

答：来函所说甚当，见性有悟与证之别。真正打开亲见本性者，只断见惑，未断思惑，故生死未了。须悟后用功，断尽思惑，才能了分段生死；更须上上升进，破尘沙与无明惑，方了变

易生死，非一悟即能了生死也。近来人心多躁，以为开一点知见即为见性，不再用心修了，真是荒唐之极！

103 问：“末等于初”怎么理解？

答：即最后成道了与当初没有学佛一样。当初学佛时六道轮回，最后也是六道轮回，但不是被业障所牵，而是大愿所致。在六道中度众生，不著境界了。从现象上看是一样的，但实质不同。初学佛在六道里受苦，后来认识这些境界是虚幻的，不著相了就不受苦了。不受一切受，是正受，这就是三昧。其实本无生死，来去都是假相。又，初发心时所见之道与末后所证之果，完全一致，所以《华严经》中说：“初发心时，便成正觉。”可见初见道的根本智对于末后成就是何等重要。

104 问：末法时期，心密复出，犹如当空红日，殊胜无比。

答：心中心密法是密法中的心髓部分，是大根器人才能修的。

105 问：自从拜读了您老的文章后，我对佛所说的法，有了正确的认识，佛法不光靠理解，更要靠自己脚踏实地修行。

答：很好，你有了正解，就应不懈地努力修行，以期亲证

本来面目。只是理解不务正修，那是谈食不饱的。

106 问：我们心中心法靠佛菩萨加持，这不是心外有佛吗？

答：佛是有的。如释迦佛、阿弥陀佛、弥勒佛、燃灯佛……都是有的。但千佛万佛共一体，法身是一个。学佛的人必须做到理事不二、自他不二。

107 问：有人说从六识下手，易用功易成就；从八识下手，上根者才可成就。对吗？

答：这话大错特错！从六识下手不易掀翻妄识巢穴，成功很难；从八识下手易于掀翻妄识巢穴，有事半功倍之效。净土宗有些人，不识其他宗的优点，而且叫人散心念佛也能生西，这不知害了多少人。我们修法并不一定修几种法，随人喜欢，要选一个适合自己的法专心致志地去修。心中心法是集禅、净、密于一体的大法。经文中说：修第四印可以于命终时往生西方极乐世界，也可随缘往生十方净土。由此可见，修心中心法即是修净土，而且可以上品上生。

108 问：到什么程度方可开心密道场弘法？

答：好好用功，能纵横自在，遇境不惑，顺逆无拘时，自

开心密道场，即能大弘圣教矣。

109 问：我们初学的人是不是得先将身心化空，将“有”先破掉，然后将“空”破掉呢？

答：修心中心法，你只管修，到一定时候，一下子就爆开了，身心世界全化空，空也不可得。但你不能求爆开，有这个妄心，就遮住它了。

110 问：请师父开示“凡所有相，皆是虚妄”之义。

答：“凡所有相，皆是虚妄”，是说影子都是假的，我们这个佛性是连影子也没有，无相的。要反过来认识到影子是你自己的佛性所起的妙用。如果反不过来，去认影子就倒霉了。譬如这房子、椅子、桌子等等东西，都是我们的影子。你要执著它不就倒霉了吗？但是影子可以起妙用啊！房子可以避风寒，衣裳可以遮体保暖，桌子可以工作、吃饭，这不是起妙用吗？但你不能执著它，跟着影子跑就坏了。影子就是心中起的妙用，影子都是我们心中所显现变化的。不是说没有影子，因为这个心是活的，它不是死的，它是能起妙用的。我们具足法报化三身，不是只有法身，法身是体啊，它要起诸现象起诸妙用啊！如果不能起诸现象，不能起用就不值钱了。打坐不是死在那里不动啊，死在那里

不动，那有什么用？！所以要起诸妙用。但是，要认识体，不认识什么是体，你怎么起用？着相是不得了的，造业生死。你明白这个能起各种妙用的本体，不着相了，它就不造生死业。迷体着相，就造生死业，这是不能推翻的定理。又相由性造，相是幻象，但不离自性，故见相即是见性，性相不二，全妄即真，关键在不要粘境着相。若能念而无住，用而不着，即是解脱法门。

111 问：为什么说“肉眼不能见道”？又为什么说“肉眼能见道”？

答：我们初见道时，肉眼不能见道，因为法身无相，肉眼怎么能见道呢？它是心地法眼，就是用无眼之眼，用智慧眼来体会。反过来，肉眼能见道，就是见相了，一切相都是我们心中显现变化的。肉眼见道就彻底了，就能够从体起用了。体相用——法报化三身都有了，不是只有法身，而没有报化身。一开始不能说肉眼见道，只好说心地法眼才能见道，肉眼不能见道。反过来肉眼见道，就圆满了，体相用都有了。无可取无可废，无可取——都是影子，得不到；无可废——都是自己心中变化的，无可废离。佛教讲的圆满，一开始只好这样讲，法身体无相，见到一切相都不对；反过来，要现种种相，起种种妙用。

112 问：《金刚经》说：“无人相，无我相”。谁说谁闻？

答：只是无相，不是无说，不是无闻，一切没有就落断灭空了。常住真心无相，犹如虚空一样。因空故，一切东西都能容得下。法身犹如虚空，但不能住在空相上，一住就有落处。说法也是，一有知见分别就有落处。所以，最后就以无说无闻来破言说的执著，归于无相灵活妙用。

113 问：憨山大师说：“生死昼夜，水流花谢。今日乃信鼻孔向下。”请解释。

答：是说今日乃明本分事也。昔日为生死昼夜，水流花谢等梦幻事所迷。今日幸何如之，亲证本来面目，不费丝毫力，即是目前的自然景物也。本分事，本来如此，无有丝毫奇特，不用费心探索寻觅。故只需一切放下，愈用力愈不是，越轻松越好也。

114 问：抱定一句话头，朝参夕究，脚跟点地，步步踏实，直教铁树开花，冷灰爆豆。始信宗门中，有奇特事在。虽然如此，须具通方手段，始能定界外乾坤，要有作家眼目。何为通方手段？

答：一、通宗通教；二、识诸方设施门庭之妙要；三、识各方来参者之根器；四、随宜教以相应参究之话头。

115 问：不跟语脉转，不是答非所问吗？

答：禅宗机锋，主要是不能落著，如水上葫芦，按着便转，故谓之“转语”，不是答非所问。

不跟语脉转是要针对问题答，但又不著相。举个例子：如问你们镇江金山寺宝塔有几层？（有人答：七层，上师不许。）你要离开宝塔来答，又要针对这个问题。怎么答呢？你可以打个○相，反问对方“这有几层？”你功夫到了自然会答。

116 问：师父曾写过一篇《往生西方关键问题》的文章，《广东佛教》上登了一篇文章提出了不同看法，请师父谈谈您的意见。

答：这篇文章我已看到，意思是：你提的要求这样高，吓得别人不敢修净土宗了，你这不是害了别人吗？其实我并没有否认带业往生，不少人错会了，以为带业往生就不必用功，莽莽荡荡的就可往生西方了。这去得了吗？莲池大师说过“念佛者多，生西者少。”念佛不痛切故。我这篇文章不是否认带业往生，而是要大家好好用功，做到一心不乱。《弥陀经》说：“若一日、二日乃至七日，一心不乱，才得生彼国。”我看到很多人，没有功夫，临终时佛号提不起来，昏迷了。还有人说：“痛死了，还念什么佛？！”试问这样怎么能带业往生呢？所以要看问题的中心，做到功夫成片。一心不乱并不困难，能够时时刻刻绵绵密密

地在心中念“阿弥陀佛”，遇到再好的境界也不乐，遇到再坏再烦恼的境界也不烦恼，仍一心念佛，心不动摇。这要求并不高，带业是对的，加重语气说，一个人修到等觉菩萨，他还有业在。因为等觉菩萨还有一分生相无明在，无明就是造业的因，有无明才会造业。藕益大师也说：要有“信愿行”，就是要人在真信切愿上做工夫啊。只有“信愿”而不“行”不能成就，就像鼎有三足，缺一不可。“行”能概括信愿。“不行”，就是空信，空愿，不是真信切愿。不做功夫，怎么能带业往生？！这才是真的害人！知见已正，至于功夫做到那一步，就有品位高低的差异，与不做一心功夫的人自有极大之不同。

117 问：请谈谈心与境的关系，什么是内境、外境？

答：境，就是我们思想起的幻境。一个念头起，就有一个影子。心就是境，境就是心。没有心，视而不见，听而不闻，就没境了。果能把心境消光了，就好了。“心境顿消融”就是一下子心和境都消光了。打坐时，能念所念一起脱落，心与境都没有了。内境是我们的身心世界、思想，外境就是山河大地。“方明色与空”，并明白这就是我们自己本性的显现，学佛就是学这一点。

118 问：有时自己放空无念，脑子很清明；有时散步亦可

自然放空，但一晃又没有了，不稳定。

答：自然放空很好，没有就让它没有，自然不住，否则是死定。

119 问：入定以后是不是就醒不过来了？

答：没有的话，你现在还做不到醒不过来，现在你定的时间不会长。要入定时间长，须经过几次入灭受想定才行，不是一下子就能做到的。刚开始灭受想定也不是很长，顶多定一两天。慢慢可以加长，一个星期，十几天，半个月，一个月，那以后可能一下子定得时间长了，但也不是一下子长多少年，这不可能。有些人对能入定几年，几百年甚至上千年的人很羡慕。但是要知道这个灭受想定不好，那是死定。叫死水不藏龙，不起妙用，没用。大定是活泼泼的，在境界上能大用，对境不粘着。无住才是大定，才是真定。要时时刻刻在定中，大定是无出入的。有出定和入定都不是真定。禅宗有个公案，一个女子在释迦佛前入定。文殊菩萨走来一看，哎哟，这个女子不像话，怎么坐在佛前入定了；要拉她出定。他对这个女子弹指，不出定。又把她举到三十三天，不出定。再把她打到十八层地狱，还是不出定。释迦佛说：下方有个罔明菩萨能叫她出定。正说着，下方的罔明菩萨来了。这位菩萨在女子面前也是一弹指，她就出定了。文殊菩萨是七佛

之师,为什么不能叫她出定啊?而罔明菩萨却可以呢?有人说是缘的问题。不相干!问题在不能起执见。文殊菩萨起执见了:“这女子怎么能在佛前入定?”这个执见不能起。文殊菩萨是代表大智慧的,大智慧不能起执见,这是表法的。罔明是什么意思呢?罔者,不可得。就是一切聪明智慧不可得。所以没有这些执见,一弹指就出定了。所以要把你的聪明打掉才行。老子说“掊击尔智”就是说:空掉你的世智辩聪,要心空空的,就能证大道。

二、修法

（一）座上修行

1 问：修心中心法，加座时低于两小时行吗？

答：加座很需要，但不可少于两小时。

2 问：天冷打坐时要不要将头盖起来？眼睛可不可睁？

答：头不能盖，天冷了可以盖到后脑勺那儿，身体都要盖起来。眼睛可以开一线，下垂，开不住就闭起来。

3 问：心情不好能不能上座？

答：心情不好不能上座，压下来要生肝病。可先出去散散步，将不好的心情消了，心平气和了再上座。

4 问：打坐两小时，能不能换腿？

答：最好不要换腿，动来动去会影响入定，本来将要入定，一换腿就出定了。但如果痛得很厉害，影响入定，心定不下来，这时可以换腿。不管单盘、双盘、自由盘，怎么舒服就怎么做。腿痛是一关，过了这一关就好了。有的人用石头压腿，都是吃过苦的，痛过了就好了。

5 问：初修心法时，能不能一天坐两座？

答：以坐一座为好。往往两座觉得太痛了，就可能怕修或不修了。修行要有长远心、精进心。

6 问：子时能不能打坐？

答：只要睡好了，有精神，就可以打坐。精神不足，等睡好了再打坐。子时是好的，正是心神相交之时，打坐也是心神相交。我们打七就是子时上坐的。

7 问：我修法后觉得胸口会发闷，如何避免？

答：要注意三点：

(1) 手印举起靠近胸口，手臂不能靠胸口。

(2) 要呃气让它呃，泄下气就让它泄，打哈欠就让它打，不

能屏住，呼吸要自然。

(3) 身体往下弯会很疲劳。先睡好觉再打坐。

8 问：我们这个法要修到大彻大悟，一千座也只是方便说，是吗？

答：一千座就有人彻悟了。也有人虽在座上，嘴念咒，但心不念咒，不如法，有什么用？再三告诉大家，要心念耳闻，下座要观照，要看着念头起处。做功夫要靠自己，“师父引进门，修行靠个人”啊。

9 问：打坐应朝什么方向？

答：什么方向都可以，不要着相。

10 问：有时出差，不能点香，没有黄布，不能修法，怎么办？

答：不点香不要紧，但手印要结，没有黄布就用干净的手帕或毛巾亦可。修法不能中断，功夫才能接得上。

11 问：以前修百座时觉得心较乱，不如法，现在要不要从头修起？

答：不要，只要现在如法就行了，一定要心念耳闻。妄想来，不取不舍，不去理它。

12 问：天热打坐，腿上不盖东西行吗？

答：不行，膝盖关节不能进风，进了风会得关节炎。

13 问：在空调房间里打坐可以吗？

答：天热时，在空调房里打坐可以。但温度不要调得太低，空调的风不要直接吹在身上。夏天打坐在清晨最好。

14 问：我在家里打坐，坐三个小时就坐不下去了，到寺院里时间可坐得长些？

答：坐不下去的地方更要坐，要锻炼。坐不下去是心动了，不要贪恋安静的地方，要锻炼在哪儿都能坐下去，没有地方差别。

15 问：我们工作很忙，不可能一天修 8 个小时，怎么办？

答：保证每天 2 小时。有空的话，如星期六、星期天可以一天修 8 小时。

16 问：坐的时候是单盘还是双盘？

答：都可以。自由盘也可以，自由盘时臀部要垫高一点，避免身体往后仰。女同志还是单盘好。不能坐在椅子上，挂脚坐不好。

17 问：我们灌顶后是否一定每天要坚持修法？

答：是的。我们这灌顶不是结缘灌顶，而是传法灌顶。所以自己衡量一下，如果没有时间修法，那就不要接受灌顶。

18 问：修中心的人，还要大礼拜、诵金刚萨垛心咒、百字明咒以忏除业障吗？还要求受大圆满法吗？

答：修心密可以不磕大头，也不需念百字明，因第二印已可消一切业障。心密即是大圆满。

19 问：愿我早日成就，能为师父分担一点利益众生的责任！

答：有此愿望，护法菩萨自会时时保护你。

20 问：夏日天气炎热，有同修光着膀子，只穿一条内裤在佛堂打坐，是否如法？穿背心可以吗？

答：不如法，应穿短袖汗衫，膝盖全部盖好。

21 问：单盘时，哪一条腿在上面较好？

答：都一样。一般说来，右腿在上为降魔座，左腿在上为吉祥座。

22 问：为何打坐前最好不喝水？

答：恐坐不到两小时要小便。

23 问：打坐近两小时，颂咒千遍，还想继续坐下去，可以不再持咒吗？

答：坐下去即须持咒，持咒是消妄念的法宝。须等你妄念不动，妄心不行时，才能自然不念。

24 问：早晨与夜间修法有区别吗？

答：没有区别。不过夜间修法，因一天工作疲劳，易于昏睡。早晨打座，因一夜休息后精神抖擞，不会昏睡而易入定。

25 问：修法最要紧的是不间断，如遇特殊情况停修一、二天影响大吗？

答：最好不要间断。修法如逆水行舟，不进则退，故停修

一日，即可能倒退三日之功。

26 问：修六印时，手有时不由自主地靠在一起了，此为何因？

答：一是因手腕未靠紧，上面的手指即合拢了。二是警惕性不高，有些昏沉了。

27 问：今冬我决定打四个七，请师开示打七的具体安排。

答：前两座修四印，后一座修二印，每座四小时，一天三座，共 12 小时。第七日全部修四印，每座六小时，共 18 小时。

时间安排如下：

前六日 12 小时 24:00—04:00

06:00—10:00

12:00—16:00

第七日 18 小时 24:00—06:00

08:00—14:00

16:00—22:00

28 问：一般饭后一小时上座。若有意少吃些，可以提前吗？

答：一小时时间不长，不然易生胃病。

29 问：腰背酸胀，影响打坐，反反复复，该怎么办？

答：要有耐心，坐到气脉通。

30 问：打坐渐觉平淡，观照绵密些了。只习染很重，仍有走失的时候，是否需加功打坐？

答：打坐增加定力，确是不为境迁的要着。

31 问：最近睡眠较好，就和丈夫一起每天坐两座，快十天了，感觉太累。我可以一直加座吗？

答：身体不累可以坐两座。坐得要定，只有好，不会失眠。另外，能入定一小时，等于睡七小时，精神非常充沛。

32 问：修法入座约 40 分钟后，右背痛，连续打嗝，影响持咒。

答：右背痛，是气脉不通，过后即愈。打嗝是排除废气，使身体内部清净。这是好事，不用医治。

33 问：修二印后拉肚子五天，十余次，是否正常？

答：正常，是排去一切污染。

34 问：自学佛后，一直喜看经书，若不看则有无所适从之感。请问师父如何对治？

答：可持咒、念佛，可怡养心性。无所事事即是真心显现，一有枯寂感即是妄情。持咒念佛皆是游如来寂灭海。虽持咒念佛，不作持咒念佛想。随你持什么咒，念什么佛皆无不可。

35 问：在什么地方修行好？

答：人都喜欢跑来跑去，这里跑跑那里跑跑，这里不好到那里，那里不好到这里，乱七八糟的。其实，处处都好，就是你的心不好。你心真清净了，处处都好。

36 问：有同修知我加座，来劝说不要执法，并指责我认为有法可修，有道可成。

答：这都是废话，叫他们扪心自问，是否已到无修无证的地步了。假如对境还动心，说什么执法！船未到彼岸，离开船就要淹死！这都是混账人说胡话，未得谓得，未证谓证，说大话，

吹牛皮，误人慧命，不下地狱才怪！其实修道是长远的大事，何能仅仅修过几座，即可歇手不修？！

37 问：大乘佛法都讲：上求、下化、普度众生，而我现在感到越来越淡，那种发心越加不切。

答：没有大愿，怎么能成大事？！你发心不切，所以修法不力，应赶快改过！

38 问：碰到逆缘是避开还是一试？

答：避开，即不是好手，应随力应付。从前我师骧陆公说：“欲修最上乘，尘劳为资粮；冤家一齐到，庄严此道场。”

39 问：密勒日巴尊者在歌中反复强调的是厌离心和山居禅观，这是否是现代年轻人虽然学佛但一直未具备的，所以总有隔靴搔痒，蜻蜓点水之态？

答：现代人心多浮躁，确实应多打坐，加强定力，在任何境上皆不动摇，方有少分相应。切不可夸夸其谈，说得做不得，以至误人误己。

40 问：弟子已修法一年多了，虽然从理上明白了一些，但

至今尚未亲证身心脱落之境。请问师父，若不亲证，是否遇境不动心的力量会很差？亲证是否不太容易？若欲亲证是否主要靠打坐修法？

答：修行不只是打坐修法，更须在事上磨炼，不随境转，这样修行才能得力。但如在事上磨炼的定力不够，还须多打坐以增加定力，此法易亲证本来。

41 问：有了是非，是解释还是不理睬？

答：用功人无有是非。

42 问：有时我坐在那里，不动的东西在动是怎么回事？

答：是你的心动。

43 问：平时可持咒吗？

答：可以。走路可以持，睡觉也可以，持到睡着了，持熟了，睡梦中都在持咒，乃至大小便也可以持，但不要出声。

44 问：为什么一定要打坐证得三昧？

答：因为告诉你、指点你，你不相信、不明白，即使明白

道理，定力也不够，境界来了还是跟着跑，所以要打坐证得三昧。月霞禅师在参禅开悟后，觉得心还在动，他师父冶开老和尚让他闭关三年，三年后出来才行。印光大师也闭关好几次；虚云老和尚在高旻寺打坐开悟后，也到终南山闭关；来果老和尚在金山寺打坐，开悟后也是去终南山闭关的。现代的几个大师都是这样用功的。

45 问：我打坐时，没有念头，是不是没有慧力？

答：你能知道自己没有念头，就是慧力。没有念头很好，这是定力。如果没有念头时你不知道，糊涂了，那就没有慧力。定中要了了分明。

46 问：心中心法与莲花印有何区别？

答：一心修莲花印也能成道，心中心法比莲花印要快些，因为它坐的时间长，有六个手印。我们的脏腑与手都有密切的关系，手印一结，就把五脏六腑安置好了；咒轮一吹，气脉就容易打通；气脉打通了，就容易把身心化空而见性。

47 问：弟子现在每日修六字大明咒，谨拜乞上师慈座赐示。

答：虔修六字大明咒，很好。只要能一切放下，死心塌地，

一门深入，修任何法门都能成就。否则偷心不死或朝三暮四地此法修修，彼法修修，虽到弥勒佛下生，亦无成功之日。

48 问：修六字大明咒可否持“慈氏咒”？

答：可以。也可以持“往生广咒”。

49 问：临终念“大随求陀罗尼”好不好？

答：大随求陀罗尼字数少，方便，想生什么净土就可以去。

50 问：我从前念往生广咒，现在想改念慈氏咒可否？

答：可以。龙华三会愿跟弥勒佛下来度众生的，那就念慈氏咒。各随各愿，毫不勉强。

51 问：我每天坚持做早晚课念佛，平时在行住坐卧中训练自己努力提起佛号，想起就默念。

答：这种念佛方法很好，妄念确能一时消尽。只要不断地与之斗争下去，慢慢地即能由多而少，由少而忽然断息，与阿弥陀佛打成一片了。

52 问：我一直是修“持名念佛”法，现虽受了心中心法，

但仍不愿舍弃念佛法门。如若于念佛外每天再加一座“心中心”法作为念佛的助行，是否成了杂修？

答：一心修净土法门，可以不修其他宗法。但于念佛外，最好加念往生广咒。

53 问：念佛时，毕竟还是妄想多于持名，故知即使老实念佛亦非易事。

答：要注意，念来不要怕它，也不压它，只不睬它，提起佛念，妄念即自行化去了。

54 问：往生广咒与往生咒有什么差别？

答：两个咒都可以，关于往生广咒，看一看《净土十要》第八要中“宝王三昧念佛直指”第十二，那里面讲得很清楚。

55 问：修中心法的人可以帮朋友治病，但我现在还没有修，我的朋友在医院里开刀，我该怎么来帮助他？

答：你可以持药师佛的心咒对他加持，《药师经》里有此咒。让你朋友自己念更好，求药师佛加被。

56 问：咒语是佛菩萨的心法，诚心念最重要，发音是次要

的。我念一个咒已念惯了，但发音不准，是否要改一下。

答：不要改，念惯就好了。

57 问：坐过一座之后，还有时间，但不足两小时，有什么方便修法吗？

答：可修方便定印。右手放在左手上，大指捏中指，还是念这个咒。念几十遍后，就可不念了，看住念头就行，但不能拿这个方法代替打一座。

58 问：一位居士持准提咒一百万遍后，该如何修法？

答：持准提咒的大多皆是有所希求。这位居士求些什么？现在应验没有？若应验了，即应以咒印心，将心空尽，不再有妄想，以证入如来地，从而达到准提菩萨“先以欲勾牵，后令入佛智”之本怀。不结印功效不大，应加结手印。平时在座下于行住坐卧中，也须绵密金刚持咒。

59 问：现在念四皈依、祈祷文及持咒时，皆模仿上师之发音。今忽发觉，似有著相之感？

答：不要生此妄念，须知一切法均是方便法，但不能住着。

但要无住无为，须先将妄心制于一处，而后才能将所住、所为化去。

60 问：密宗重师承，恭敬于上师，持咒尽量模仿上师之音韵、神调，便无形中能得上师之加持力，以速消业障，令身心安定。心密属无相密乘，是否对此有要求呢？

答：可以如此，总之，须专心致志地修持才能相应。持咒音准，感应力大而神速。

61 问：《王骥陆全集》讲：“持咒以音准为第一义，凡求一咒，念至半熟时，再请灌顶师校正音韵，字句中有重轻、段落、连断等法，必须一一参究，不独音似，并得神似，熟则成自然矣。”这“不独音似，并得神似。”是不是要求尽量持诵得如传法上师的音声、调、韵呢？

答：神似者，心空无住，自然而发之意境也。

62 问：楞严咒在任何时间持诵都可以吗？

答：任何时间都可以。

63 问：修随心陀罗尼易入定，而修心中心时感种子翻得厉

害。

答：修随心陀罗尼容易定是因修心中心之故。因你修心中心时间长而想入定故不定，修大随求时间短而无求，身心放下，故易入定。

64 问：修随心陀罗尼时几次出现这样的情况：浑身像被大石头压着，而且压力也随着持咒而变化。

答：念咒能消障，所以“石头”就起变化。总之，一切不顾，要心空，才能成道。

65 问：超度亡灵念什么咒好？

答：可念“听闻解脱咒”、“本觉大密咒”、“六道金刚咒”、“地藏菩萨真言”、“大光明咒”，最重要的是这几个咒。中阴阶段念这几个咒非常重要，要多念，这些咒作用很大。可制作“金刚沙”，方法是：一盒沙，洗净、晒干，用一根针穿一条红丝线，将针插在沙里面，红丝线头捏在左手无名指根部，结金刚拳印，右手照着沙，念十万八千遍，这个沙就能救度一切亡灵。即使死了很多年的亡灵，已落入三恶道，只要在他的尸体上或骨灰上，从脚往头上洒上去，就可以超生天界。其它的咒就可以不要念了。

66 问：刚睡下来是持咒好，还是观照好？

答：持咒好。念念咒就睡着了，观念头观得紧了反而不易入睡了。

67 问：观心与持咒有无差别？

答：观心等于持咒。观心是自力，持咒是他力。

68 问：只在山上修行不好，是吗？

答：在山上修并不是不好，在山上练一段时间是可以的，完全依靠住山是不行的，还要到都市来练。只在山上修，到都市一看心又乱了。在大都市里隐，才是真隐。道家也说：小隐隐于山，大隐隐于市。罗汉有初果、二果、三果、四果之别。初果罗汉在山林里可以一点不动心，但到了都市就动心了。二果罗汉到都市，前念才动，后念即觉。在山林也有好处，先练空，再到都市来练。

69 问：由于工作关系，我每天只能打一座，行吗？

答：下座观照就好。不好好观照，打两座也没有用。能观照就一定能成就。

70 问：我觉得自己修行总在原地上打转，上不去。

答：不要急，一急就坏了。没有什么上去下去，佛性本来不动。要放，但问耕耘，莫问收获。有个要求就坏了，要上去反而上不去了。

71 问：没修过心中心法的人能看《证体起用百则》吗？

答：做心地法门功夫的人，乃至于一心想了生死，出轮回的人都可以看。

72 问：《成就胜道宝曼集》谈到：不要一意舍弃欲望，因为欲乐能灌溉和增益证悟及觉受。欲乐怎么能有这种作用？

答：这是让你生起欢喜心，感受良好，而更勇猛精进故。但如执著不舍，又将入魔或不得出欲界矣。

73 问：修心密至一千座不可再坐，还是继续？

答：这个问题说过多次，坐与不坐，要看你是否成道！未到对境不惑，都要好好修下去。如果能在修时，做到一念不生，而了了分明时，一眼认透本来面目，那么不坐也可，主要功夫是事上磨炼即所谓悟后起修也。

74 问：一千座还没打开，怎么办？

答：果真做到上座时心念耳闻，下座时绵密观照。三百到五百座一定会打开。有许多人一百座就打开来了，这个法的力量是很大的。一千座还没打开，这就不好了，怎么办？从头再来！上座依法修定，下座观照修慧。

75 问：我与一些喇嘛有缘，拜了几位上师，他们传了些法给我，我都在修，这是否太杂。请问大德我该怎么办？

答：是太杂了，你要专心修一种法，选一个你最喜欢的法，一门深入。法是药，生病要吃药，什么药都吃，病不易好。对症下药，一味药就好了。又如挖井，在这个地方挖二三尺没水，又换个地方挖，挖来挖去还是挖不到水。应该选一个与自己相应的法修才是。

76 问：弟子认为密法一脉相承，不能混修，混修好比两个人各自跑得都很快，但却绑在一起跑，这就被束缚了。

答：对！你有这清楚的认识，就不会再上当了。

77 问：虽说水到渠成，但岁月不待人。请师开示在今后有限的岁月里如何用功？

答：在境上锻炼，一切无住，顺逆无拘，纵横自在，即能自由来去，变化自在，了分段生死了。再不然，多持慈氏咒或往生广咒即能往生净土。何忧之有！？

78 问：我丈夫与儿子一块儿闭关可以吗？

答：闭关，第一要真能闭得住，心真定。第二要有人护关。不要将小孩子弄坏了，硬压要出毛病的。

79 问：打九座是否非要在打七之后？

答：不一定，大月十五这天可以打九座，十八小时，结第四印。

80 问：在打七的第五天，座上出现了一片白色的虚空，什么也没有，我自己也没有，但我心里很清楚。我反问自己这是什么？难道真是自性显现？我还把头动动，但我觉得太平淡了。一起疑念，未能认识它，抓住它。

答：这是你自性的光明。在什么也没有中，认识这知道没有的是谁，则大事毕矣。这不是自性是什么？别错过良机！头动动即被他影子惑矣！这本来是极平常的事，但也是惊天动地的事，你认识不足乃可惜许！说抓不住它，知无可知，又抓个什么？

81 问：打七回来后，心境觉平淡了好多，只不过有些事仍粘着，其力未充，难于顿断。

答：人生如梦，一切皆空花水月，何有沾染？

82 问：有时默念佛号时，会出现好像里面有个念佛机，自动念，挥之不去，提起佛号又不行，不提也不行。但我既不喜它，也不厌它。该怎么办？

答：你不可听它，只管自己念。再不然，你可出声念。总之里面的任何声音皆不可听，要自己老实念佛，否则就会走火入魔！你如果能够既不喜也不厌，当没这回事，也无碍。

83 问：念佛念到“外断内不断”指的是什么？

答：外面的声音断了，而心里仍在念。

84 问：静坐参话头时，念“念佛是谁？”念到后来，迷迷糊糊的，只听一声“是我”，接着脑子里“嗡”的一声，就再也念不下去了。

答：不是念，而是“静虑”这念佛的是谁？这是参究！“是我”这是六识的反映，是妄想，不是真智，所以你身心不能化空。

85 问：禅定就是打坐吗？

答：禅定不一定是打坐。我们对境不迷惑就是禅定，不是坐在那儿不动。坐在那里不动是枯木禅。行、住、坐、卧都是禅。

《圆觉经》说得很好：“知幻即离，不假方便。离幻即觉，亦无渐次。一切菩萨及末世众生，依此修行，如是乃能永离诸幻。”知道一切都是假相，不可得，就不执著了。如水中月，我们不会去捞它，离幻就是大禅定。“不假方便”是也。

86 问：修心密已有两年多，其中收获颇多。以前许多所惧所爱，往往在蓦然间已不成问题，令我有喜出望外之感。因此对上师和心密生起了很大的信心。

答：这的确是大收获。我们修法为的是了生死出轮回。生死之所以不了，是因对境生心，执著不放。今能无所惧，无所爱，则当下一念，生死无立脚处矣。

87 问：我认为修“心密”，一则有佛力加被，二则是按要求修法，勿急勿怠，一切放下，心念耳闻，自然得三密加持，不会有偏差。

答：是呀，修法须勿急勿缓，依法修持稳步前进。但到相当时，须加工打坐，不可总是老样子，疲疲沓沓地修而不奋力精

进。所以修法百座后，如时间精力充沛，即须打七或坐九座，以资圆成正果。

88 问：密宗里讲的上师相应法，心密里如何做到相应、相续？

答：我们修的是无相密。一切不住，无相可得，最相应。二六时中，行住坐卧，时时处处莫不如是，即为相续。更进一步这相续的状态亦不可得，相续可见亦不可得，才是真相续。

89 问：自从去年受心法后，手纹起着变化，何故？

答：这些小变化，不算什么。要从量变到质变，起大变化才对！

90 问：做功夫一般分哪几个阶段？

答：做功夫一定要注意，第一步，身心世界一切化空，定慧具足，才能亲见本性。没有这第一步，后面的功夫就做不到。第二步，要保护这个佛性，保护它不要沾粘境界，不跟境界跑。保熟了，就不要保，须忘记保。第三步，放任。就好比孩子长大了，不要大人管着他了，他可以自立了。最后连“任”也没有了。佛性本来如此，功夫是一层层做上去的。我们开悟见性了就到家

了吗？没有，不要糊涂，那只是初步。六祖大师听人念《金刚经》就能悟道，这么好的根基，他在五祖处悟道后，还要到猎人队中隐藏十五年，在境上磨炼自己。就是说我们虽然见性了，但是多生历劫的习气还在，执著习气还有，还会动心。所以，要悟后起修，一定要把这个思惑——对境生心的迷惑、贪瞋痴等打掉，这样才行，才能了生死。难道我们一悟道就行嘛？不行。赵州大师根基也非常好，但他悟道之后还要四十年的保护。他说得很清爽，老僧四十年，除二时粥饭无杂用心。所以禅宗说三关，不是假设的，真有这功夫。见到本性这是初关，即破本参。进一步到第二关——重关，就是要做保护的功夫。保护到连“保”也没有了，就出重关。这时对好的境界不喜，不好的境界也不烦恼，顺逆无拘，很自在逍遥，那就是出重关。出了重关还要向上，还有末后牢关。就是做功夫做到完全无为的地步，发大神通，大光明，朗照十方世界都无所住。尽管大神通完全齐现，也不作神通想，一切都不可得。所以说，路途就是家舍，家舍就是路途，能入佛亦能入魔。真正到家时，末等于初。开始时，什么都不知道，最后是大智若愚，也等于不知道一样。它没有什么知道，没有什么神通妙用，不执著一点点。真空净了，六道轮回就是了生死，了生死就是六道轮回。地狱天宫一样，再没有分别心了。畜生道里尽管走，无所谓，它是很自然的，不带一点勉强。如果不能去，还是发心生西方极乐世界吧！功夫做到末后牢关，那才是法界究竟，

什么地方都可以去。好好做功夫吧，不是一下子就能了的。

91 问：请师父开示修行用功上的知与行。

答：知而不行，等于不知；行而不知，岂非盲目。所以实际上是即知即行，知行不二。你不知道，但你去做，做到后来，一下子贯通了，你就明白了，就真正地知道了。知而不行，这个知就浅得很。没有实践，只是理解的知识，不是真知。你去实践才能达到真知。老实人不懂多少道理，但他能死心塌地念“阿弥陀佛！阿弥陀佛！……”，心念耳闻，功夫到时，前后际断，忽然贯通，一下子心都空净了，他就明白了。所以说，净土宗人越愚笨越好。古人说“唯上智与下愚不移”。最愚笨的人他肯做，他能死死地念阿弥陀佛、阿弥陀佛……所以他就能得定。聪明人不肯做，懂了一点点道理就自以为是了，不肯死心塌地地念，这样不好。你不做，就到不了这个地步，你就不能真正地明白。就像吃东西一样，你吃过这个东西，这味道你就自然知道。你没有吃过，整天想也不能知道这个食味。所以说，你不知道这个真理也不要紧，只要一心做下去，就能到这个程度，自然就通了。一切思想念头都是从这个心生出来的，“无不从此法界流，无不还归此法界”。念佛或念咒，心念耳闻，死心塌地，到一切都没有的时候，有个了了分明在，此时，回首豁然明白，噢！这才是我们的真心妙用，这才是真知。光懂了点道理而不去做，没有实证，

碰到事情就不行，事情来了就乱了，不晓得这个事情是假的空的，把它当做是实在的了。

92 问：法相宗是如何指示修行用功的几个阶段的？

答：法相宗说得很清爽，初悟得者只到法界初境欢喜地，是登初地菩萨位，后面还有十地呢！所以要在境上磨炼，好好保护用功，不得放逸。有人以为开悟了，就什么都不在乎了，喝酒、抽烟、吃肉都来了，放任自流。真到了这个地步吗？没有，那是胡来。离最后究竟还差得远呢！我们一定要注意，真正开悟了，面对一切境界，都如如不动。如果还在动，那就不行。是否真的开悟了，要问问自己“境界来了还动心吗？在事上透得过去吗？”境界来了还动心，跟境界跑，那就没开悟。你真悟道了，就知道这一切都是假相，不可得。你能不动心，一切无住，才是真正的开悟。所以说，到了法界初境欢喜地，俱生的我执法执还在，要把这些除掉。不到八地菩萨，不用功都会退下来。现在有很多人就糊里糊涂，今天坐坐，明天停停；今天用用功，明天出去玩玩，到处跑跑。这怎么行呢？不行啊！所以要不忘用功，一丝毫不放逸，真正用功到无功可用时，才能放手。到八地菩萨才能将俱生我执除掉，到十地菩萨才能除去俱生法执。法相宗就说得这样清爽。“观察圆明照大千”，到了十地菩萨之后，圆照一切，十方世界在你心中。好好用功，不是一步就能到家的，做功夫要有

耐心、恒心、长远心。

（二）座中反应与境界

93 问：在座上结的手印突然一下子拉开了，是怎么回事？

答：那是气的震动。你的身体还没有化空，不要紧，再结起来，气足了是会有这种感觉的。头都要爆的，不要怕，不要去抱头，不会死的。我们的佛性永远不死。但一动念，它就不爆了，就退回来了。所以变化的时候，看到什么恶境界，如凶猛的护法神或佛的愤怒身、金刚神、凶猛的野兽也不要怕。看到善的境界，如佛菩萨现身，也都不睬。有时候，我们坐得好，佛会来加持我们，但是不可求啊。比如说，佛来了，送一个宝贝给你，你一去接，当下爆炸，一炸，把你的身心世界都炸空了，当下认知亲见本来，这就是佛的加持。

94 问：打坐时，似有大风吹得我要飞起来。

答：那就飞吧，一切随缘，没关系，不要怕，跌不下来，跌不死。因为你的身体不飘，是你的意识在飘，身体还在。

95 问：能见到六道景象，是不是未空所致，对修法有影响

否？

答：不住于相即无碍。

96 问：弟子深感业重，天天修二印。有时 1 个半小时后疼痛难忍，腿上全是汗；有时浑身很热，尤其手掌心温度很高。

答：痛即是消障，障消即不痛了。出汗、身热是法力，都是好事，不要疑惑。努力前进，即轻安自在了。

97 问：目前修二印时，出现气憋、气促现象，感觉气全部直向整个头部冲，刹那之间感到整个头脑轻利、灵敏。

答：这是清气上升，打通头部气脉的感受。座中一切现象均不管，只一心持咒，任其自然，决不会出偏差。最忌着相、惊恐。

98 问：昨日修二印时，数次出现气憋、气闷，似感气直向上提，犹如这口气要断了似的。

答：真入定时，呼吸是要断的，不要害怕。

99 问：据说心中心第二印可修成拙火定，如何修呢？

答：拙火定即是观想自己的真火升起，是观想法。你修心密，深入禅定，真火焉有不生起之理？！

100 问：请您开示我修二、三、四、五、六印的功效，及应如何安排？是否可以不拘何时都可结印打坐而不限限制准时上座？

答：平时多修二、四印；心绪不安时，可加修第三印；治病是修第二印；为别人治病而自己不能去，可以修第三印，请护法神代治。魔障重时修五印；须通各类语言时修六印。时间可以不拘，但须修满两小时。多坐坐，加深定力，对境方能无染。

101 问：心魔重时修五印，何谓心魔重呢？

答：你搞错了！修五印不是破心魔，而是破外魔。心魔指心动，即淫念妄动，须念“楞严咒心”对治。

102 问：到人我皆空，印咒也没有时，这时的印咒是否还有作用？印咒是否也属虚妄？

答：印咒犹如渡河的船，你到了彼岸，不上岸，还在船上作什么？所以说它是虚妄的。因它很有作用，故又说它是真实的。到彼岸即须放弃，不可住执。所以佛法是非空非有，无可住执的

中道。

103 问：有时早晨四、五点钟准备上座时，出现恐怖现象，其实什么也没有，就是害怕。好像身边有什么怪面的或龇牙咧嘴的东西嘲笑我一样。有时刚睡下，半睡半醒，什么都没有，就是害怕。睡时也有此现象，但座上没有。

答：恐怖是你贪生怕死的劣习。须知色身是幻相，假有生死。法身佛性亘古亘今常存，不生不灭，无有生死。你真彻悟此理，还有什么怕呢？

104 问：凌晨五点钟，似醒非醒中，时常出现光明、星空、高山，寂静天空中有太阳。后来可能是住相所至，夜间睡不安，见窗前有鬼影，十分恐怖。时有黑暗无明压向头而被吓醒，并感觉睡中有人打我嘴巴而跳起，惊恐万分，于是挥手胡打一气。

答：这是你修有相法，执相所致。现在你一切观空，不要住相，则一切幻影消亡。虔修心密，则外魔不侵，安然入睡，圆证大觉矣。

105 问：在打七中，总是坐不定，妄念多。座上功夫很差，这使我信心不足，总感到比别人进步慢。

答：百忙中不忘用功，还抽时间打七，这就是上上好根器。只要努力上进，定能成道果。能坐四小时，这就是定，不然是坐不下来的。至于妄念多，那是串习，只要不断地同它斗下去，最后胜利必归于你。

106 问：打坐过程中，会不由自主地讲出很多听不懂的语言或念许多经文，并伴有各种手势、手印，且不断地自动变换。下座后感到十分清爽，精神特别好。

答：一切定中现象，不管好坏，均不可理睬。因为这些都是第六识的幻影，不是真实的东西。千万不能执著，否则易入魔道。

107 问：有时在座上，所念之咒不觉而断，手仍结印，觉知了了，无有妄念。这种情况是否就不持咒了，继续坐下去而不著时间相了？

答：知手仍结印，可见身未化空，妄知未断。此时如真断念(即前念已断，后念未起)，身心世界皆不得，哪里还有手印与咒？当然不须再念咒了。如未化空，仍须念咒。如实在提不起，也可不念，但要观照(即看着这不起念的正念)，时机成熟时，自然化空，此时还有什么时间相呢？

108 问：有次座中，忽然悲从中来，泪如泉涌，继之口中唱念经文。不知何故？

答：唱念经文，悲从中来，是法力深达八识田中，感得宿业善根发现所致。这一切过去即了，不要执著不舍。

109 问：弟子修法已一年半，从未间断。在百座的睡梦中，梦到我一只手握一爆竹，爆竹爆炸后一切都没有了。弟子不识，只知念佛，又从中回来了，辜负了佛菩萨加被的深恩。

答：这是最好的消息，正是佛力加持。大爆炸后，一切皆空而灵知了了。这灵知即是你的本来面目，即是叫你见自本性啊！

110 问：有位师兄在修法时，觉得掉入一个很深很黑的地方去。他怕了，就停止了。

答：这是无始无明，他不应该怕。让他继续坚持修法就好了。

111 问：打坐时，过了十几分钟咒就提不起来了，手印也没散，这是怎么回事？

答：你坐在定上了。坐在定里要紧吗？初初的不要紧，感

到很舒服。但多坐了会执著，那就不要坐，出定。咒念不出来，妄念没有时，反问自己：“这是什么？”触动灵机，那就见性了。

112 问：入定后自己是不知道的，知道入定就不是真定，对吗？

答：对。

113 问：修中心法至今 9 个月整，从未间断。目前在座上，后半个小时腿较痛，但不要紧，我体会可能是时间相的问题。经常感觉持咒才几分钟，但清醒过来常常是半小时甚至一个多小时。我也不知是一直念咒呢，还是没念，手印一直没散，坐得也很端正。有时座上座下背部发烧，近来小腹、胃部也开始发烧。请上师指示我今后应怎样做？

答：这证明你已入定，故时间一晃即几小时过去，咒脱而手印不散。身上发烧是内气薰发所致。不要注意它，多吃些清火的菜和水果。

114 问：夜里 12 点上坐到凌晨 5 点，没一点昏沉迹象。

答：这很好，是深入禅定的好现象。

115 问：我打坐时会有一段时间什么都不知道，这是什么原因？

答：有两种情况：(1)是昏沉，(2)是无记。像死掉一样，什么都不知道。昏沉时，要提起精神，出声念咒将睡魔驱散。无记时，要提起：这是谁？！要灵知了了。

116 问：我坐一个小时候，不知道了，腿也不痛了。

答：如果知道没有，这就是灵知(尚带点昏定)。如果连没有也不知道了，那就落入了无记，那就要提起咒来。

117 问：近来在坐中，几次出现所念之咒已断，内无身心，外无世界而了了分明，一念不生之境。当即承担：亲证本来面貌了。

答：很好。

118 问：昏沉、昏定与正定的区别？

答：昏沉是睡着了，手倒下，手印散了。昏定头有点低，手不倒，手印不散，如昏如寐，但有知觉，有迷糊的感觉。而正定没有迷糊的感觉，清清楚楚，没有念头。正入定时，什么声音

都听不到。定深了就要发神通了，连蚂蚁爬的声音都能听到。由昏定到正定有个过程，慢慢会明了，昏久了有时会转为正定。

119 问：入定了出不来怎么办？

答：不会的，一时不会到灭受想定，到灭受想定就要一坐坐几天。要出定也很方便，用引磬在耳边敲一敲就出定了，没有引磬可用金属的器皿，因为金属声尖利。这种定是祸害，是用功时硬压念不起造成的。有个居士，平时用功是用压念的方法，有一天在庙里入定了，人家以为他死了，就将他埋了。要定，但不能死定，对境不动心才是真定。

120 问：弟子修法已过 400 座，入冬来，晨坐昏沉相铺天盖地而来，10 座中也只有 3 座清醒。

答：对治昏沉之法至为简易：(1)睡眠充足。(2)清晨打坐勿饮食。(3)多进行体育锻炼。(4)有睡意时急将双目睁开，出声持咒。但须注意，如系入定，即不需如此。(5)日间不要太疲劳，这样就不至昏沉了。

121 问：我上座已 6 个多月了，座上妄念还很多，应如何对治？

答：打坐时应死心塌地，一切不想，念来不理，任其自生自灭，只专心持咒，凝神倾听心持咒之音声，妄念自然停息。

122 问：近周来，一上座就自然进入较短暂无念状态，身心亦舒畅，唯智慧不开，这是为何？

答：你要开什么智慧？是知道他的心行，知道过去、未来的信息吗？那就错了，开智慧是指认识本性，不跟境界转，一切无住而潇洒自在也。

123 问：近来时常体会到生理对心理的反作用。心空之后，色身会转变，是吗？

答：是的，随心理的转变，生理也会变化。

124 问：打坐的觉受感极不稳定，如白天打坐与晚上打坐不同。是否到了克服这一障碍的时候？

答：这是习惯问题。习惯早上打坐的人，一旦改为晚上坐或反之，皆感觉不好。不是时间有什么好坏的分别，经常转换着坐，即平衡无别了。另外，对于顺逆境的考验，确须用一种平常心来应付，不可顺之则欣喜，逆之则惊恼，这是用功人应注意的地方。

125 问：修法中如何防止禅病一事？

答：有什么禅病？只要见一切胜境、恶境均不理睬，只顾持咒，将其化空，即无妨碍。于一切境，不取不舍是除粘去妄的最好办法。亦不要求入定、开悟，更不求发神通，自无禅病。其他一切生理、心理变化均顺其自然，勿自作主张用意引发或压制生理、心理的变化。

126 问：修法打坐时，有时一意念佛菩萨或师尊，周身就有一阵丝丝麻麻的舒松清凉感，有时皮肤像起了鸡皮疙瘩似的。

答：这是心念的感应。不要执著，只当没有这回事。

127 问：打开后于座下有似流泪非流泪之感觉，这是何因？

答：这是你于打开本来后，有如丧考妣之感。你能专心用功得此成绩，于末法恶世中，实非易事。望你切勿得少为足，勇猛精进，勤除旧习，则圆证佛果有望焉！

128 问：打坐一开始，把念头放在持咒上。坐一段时间后，这个持咒的念头有时像在耳边，有时像在腹下丹田，有时又像在鼻翼。这些都是不知不觉来的，而心中持咒仍不停。

答：一心听自己心念咒的无声之声，不管它在哪儿，一切随其自然。念到心空，能念之心与所持之咒一时脱落，身心世界一齐化空，真性即现前矣。

129 问：打坐时，忽然出现一片白光，白光中有明点，这是什么？

答：不要管它。我们修法就是不许见光见佛，是恐你着相。在密宗说来，那个白光就是我们的自性光明，明点就是第八识。第八识还是识，要把这个识打开来见性。不去管它，不要沾沾自喜，以为我有白光、有明点了。如若自喜，那就着相了。

130 问：打坐念咒时，感觉到有两层东西，上层是流动的念头，下层是念咒的声音。如果提起念咒，则上层为念咒，下层为黑色浓雾，一会儿，杂念又来了，念咒又变成了下层。

答：黑色浓雾是无明，要提起咒来，打破无明。

131 问：我打坐时，看到一些粘着的事情，脏脏的东西，知道要改，但碰到具体的事情，每每还要粘上去。怎么用功才能不粘上去呢？

答：照啊！看到又粘上去了，须赶快放掉。要觉得快，觉

得慢不行。照就能看见脏脏的东西。粘着事相，就是没有放掉，力量不够。能照见，但不能放，那就要痛斥自己，赶快放掉或赶快持咒，用咒来化掉。所以要时时刻刻培养力量，力量不够要多打坐，多打坐可以培养定力。有了定力一觉就化空。一切都是假的，心死透了就不动了。心不死透，仍拔不出来，陷在里面。

132 问：修行中出现的境界，是不是不要对人讲？

答：不能讲的原因是恐怕引起人家的执著，追求这种境界。心中会想为什么我没有这种境界啊？心乱了，不能入定了。另外，根本没有什么东西，不住相，什么都不可得。境界是有的，就像我们坐火车，从上海到镇江，一路上看到的景色，但不住相，也就过去了。

133 问：有时修法后，耳朵里会嗡嗡响？

答：响得好，这是要爆炸的前奏，不要睬它，是在打通气脉。

134 问：座上心乱不能得定，如何对治？

答：现在用功存在的问题大致都是一样的，都是心乱，妄念多，多得坐不住，要想下座，这种现象很普遍。原因是心乱不

定，不知道这个世界上的一切都是假相，恋着这个世界不肯放，所以弄得心很乱。要晓得这个世界上的一切都不可得，都是梦幻泡影，是得不到的。这妄心就不大动了，就可以死心塌地上座了，最起码粗妄念不动。不要在心里粘着，计算家里的事情，社会上的工作，什么事情都不再执著，上座时它自然就安安稳稳平平静静。那时，内里翻出来的念头还来，念头来时你不睬它，任其自生自灭。只专心持咒，凝神倾听心持咒之声音，一定要听得清清爽爽的，这样妄念自然就不会多。妄念不动了，就很安稳，很舒服，很快乐。其实打坐到后面是很舒服，很快乐的。有些人追求这个快乐——快乐赶快来啊！好啦，你一追求就更坏了，妄心这么重，怎么能定？所以不能追求，一切放下来，安心打坐，心念耳闻，才能入定。到了这个安乐境，也不能执著这个安乐，执著这个安乐又坏了，就有所住，住在里面也脱不开。因为有乐可得嘛，才有所动，必然落在窠臼里面。

135 问：有一次打坐后睡觉，身体开始变大，非常大，我想赶快脱开，结果一动念，就什么也没有了。

答：哈哈，不要睬它就爆了。不要想问题，有时大大……大得不得了，有时小小……小得不得了，都好。不动念就脱开了，妄念一起就不行了。所以叫你们打过坐后不要马上下来，休息一下，靠在床上，好消息就可能来了。因为打坐时还求快入定啊，

快点开悟啊，而下坐后什么都不求了，那好消息就来了。但是，可不能等着好消息啊！

136 问：前几日，在床上躺下，突然虚空粉碎，一下打失身心，且打开的力量十分大。有时听录音也有此境界出现，但我均没有执著。平时于回光返照之中，一有念起，即用“呸！”字斩断念头。

答：如此用功，将来定能圆满成就。

137 问：百座内频频出现“一切化空，只是有个灵知”的境界，百座后也常有。杂修后的心情繁乱。

答：你坐不多时，即得这好境界，真是有福。杂修是做功夫的大忌，千万不可再犯。

138 问：晚上睡觉做不了主，怎么办？

答：你白天做功夫到一定程度，晚上也会做功夫。念佛人睡着了也会念“阿弥陀佛”，持咒人睡着了也会持咒。要梦里做得了主，首先白天做得了主。做梦是半昏迷，到死的时候是全昏迷，因此做功夫要痛切。

139 问：梦中觉自己的身体没有了，随即知道提醒自己“此时了了分明的是谁？”然而终不见好消息到来，只是听到从头到脚的一种杂响声，直至醒来。

答：有此一念即是好消息，放下这一念便是到家。

140 问：睡觉前我念咒，念着念着就睡着了，感到一个小人出去了。心里都知道，也有喜欢心。就说“回来！”小人就回来了，又念咒了。一会儿“哄！”一下又出去了。我想老出去不行，“回来！”小人很听话就回来了。请师父指示。

答：那不是真正的意生身，是六识的幻影。纵然能出意生身，并不表示开悟。因为他没有明了本性，还著相，我们做功夫时会有这种情况。从前破山祖师在宁波天童寺用功，他很年轻，喜欢玩。在坐禅时，意生身出去偷人家的鸭子，被发现后，密云悟禅师说：“你游戏神通有了，但佛法还未梦见。”破山祖师原以为自己成道了呢，此时便跪下来请师父开示。密云悟禅师让他参“父母未生前是谁？”后来他开悟了。相是缘起的，因缘合成的。没有佛性不能显相，明了本性的人一点不住著。如果执著神通，显神通，那就成魔有份了。良山祖师说：“神通不能求，求也不能得，得了也不能用。”所以要韬光养晦。

141 问：夫妻生活不断除的话，修座是否难打开本来？

答：这怎么说呢？夫妻淫欲不断，怎么打开本来？但如能应付而不动心，则又当别论了。

142 问：最近淫欲心动得厉害，盼师父指示如何能将此心迅速断除？

答：不要紧，这是翻种子，这深藏八识田中的淫欲种子不经过多次的反复是消不尽的。过去的大祖师没一个不翻种子的，所以他们都秘密加持“楞严咒心”。

143 问：关于断除淫欲心一事，平时下座观照或持“楞严咒心”都没问题，可近日梦中总是梦见这些事。

答：这是因为下座观照与上座修法般若火内薰之故，种子翻腾，故睡梦中有这些现象发生。还要多用功，白天一点不动这男女之心，夜里就自然清醒，没有这些梦像了。

144 问：弟子在今年阴历七月十五日，发生了性行为，当时不知是戒日，后来才发现，心里好惭愧，愧对上师、诸佛菩萨对我的慈力加被护持，愧对众生，又自愧没放下一切幻化，失去良机。

答：唉！我的好孩子！淫心人人都有，尤其在用功深入时，淫欲种子翻腾起来，人即觉难受。你对我说实话，当教你消亡之法。

145 问：弟子淫心炽盛，经恩师开示，以两种方法对治，一为不净观，二为疏引。但在对治过程中时有走着。弟子知道应当忏除，但却提不起忏悔心来，不知如何是好，请恩师开示。

答：淫心炽盛，青年男女俱不能免。但如能清心静坐，以心理影响生理，即可渐渐清除。如实不能，亦可结婚。学佛随人而异，不必勉强。

146 问：弟子知道淫心不断不能成佛，现在淫心非常淡薄。

答：你知道就很好。你现在多大年纪？淫心真的淡薄了吗？夜里私处还勃起吗？

147 问：打坐精进，精气充足时，心中之欲念也愈强。

答：可怜的孩子，在这欲界里，一切众生淫欲心都很重，所以生死不了。你才 24 岁的小伙子，哪能淫心不动呢？但我们学佛修道，须深知这是生死的根本。不斩断淫欲，决不能成佛。精力充足，淫欲强盛，心不清净，何能入定？所以在这上面有两

种处理：一种是深知淫欲的厉害，畏如蛇蝎，不敢动心。精心打坐，深入禅定，即将淫欲化空；另一种是性欲冲动得实在厉害，不妨先结婚。但是要不断地精心打坐，增长定力，以心理打消生理的需要，而将淫欲化空。修道人好好打坐用功，夫妻同房一次，淫心即清淡一次，不到三、四十岁淫心即化为乌有了。西藏的白、花、黑教派里的祖师们都是这样做的，但千万不可纵欲！

总而言之，淫欲心人人皆有，就看人怎样遣除它。假如道心强，用功打坐，以心理的力量将生理的要求化去，淫心就抬不起头。我就是这样化解淫心的，希望你也能这样做。假如不能，望你能于夫妇同房的过程中，将淫心化断，证入大道。我的好孩子，千万不要沉溺于淫欲中！！！！

148 问：从上海回来之后，修四印时，于坐中出现微细的情爱种子翻动，现在没有了。（师批：真没有了么？）只是深入禅定后，才偶尔看到过去所接触的人与事。（师批：不可萦绕于怀。）我感到用功上去之后，偶尔有一丝情欲之感觉。（师批：功夫上去了，还有情欲么？）但这时我知道，马上将其化掉。（师批：能化掉是真上去了。）有时也没有做梦，于睡眠中也没有动情欲心，而不自知地遗精了（大约一月左右时间）。

答：漏丹是做功夫的大忌。你年纪还轻，情欲未净，免不

了要遗精。现教你一法，以固精关。每日早晚各做一次。先将胸腹中浊气从口中呼出，然后闭口，提肛、以鼻吸气，吸足气后，停息（不呼不吸），然后呼气松肛。闭气的长短随其自然，不可勉强。动作要慢，越慢越好，这样做 30 次。做时不可有欲念，否则亦不易收效。做时如觉胸闷，可做 4—5 次，放下休息、散步，数分钟后再继续做。

149 问：您所授固精之法，做完一个月后是否应继续修下去？30 次做多长时间为宜？

答：最好修下去，因你心不固。时间长短须看自己的肺活量和闭气的时间而定，不可人人一样。也不可拼命闭气，但须缓缓进行，越慢越好。

150 问：打坐感轻安无念，觉身心化空。有时但觉时间过得很快，有很轻微的了了分明，但不能朗照，好像入睡前一瞬。这是否是沉空断灭？自觉舒服是否落窠臼？

答：身心化空了，不是不知，而是有轻微的了了分明，这不是沉空断灭；自觉舒服而不住，也不是落窠臼。如安住在舒服上而乐此不疲，才是落窠臼。

151 问：我有胃病，打坐时觉得胃里气胀，难受。

答：在两种原因，一是坐姿不正确，腰弯下来压在那儿。第二是咒盯得太紧。念咒要似有似无，这样气就不胀了。你有胃病还不宜多坐，要多念大悲神咒。有病时可以靠在沙发上修或少坐些时间，等病好了再修。结的手印与身体构成 45 度，放松，不要倒下去。养病时不要修心中心法，因为心中心法一定要做两个小时。养病还是念六字大明咒，时间可以少一些，比较方便。

152 问：打坐时，头上发胀，好不好？

答：好，那是气在走，但还没有通，通了之后，就不胀了。胀后会痛，痛过就通了。有时头会咯咯响，那都是气在走。

153 问：我打坐时有气脉上的障碍。

答：你从前是做气功的吧，做气功很多人都有此障碍。要忘记气，气生起来不要睬它。佛法与气功不同，佛法修心地，气功著身体。要空净，气是副产品。血液是靠气输送的，气不动，血脉就不走了。念咒时只管听咒，不管气。你管气就要出偏差了。让它自己跑，它要怎么跑就怎么跑，不要用意识控制它，引导它。

154 问：座中在咒念不出来时，心很清静，前面突然亮了

一下，一会儿又没有了，好像太阳在云中露了一下。有时像电闪一样，浑身感到像被东西捆住了。

答：刹那的亮是你心开了一线，就像莲花稍稍开了一点，放了点光，这是你的本性光明。感到有东西捆住，说明你过去世是修法的，但没有见性，如果见了性就不会这样了。有的人是在钻黑洞，钻不出去，这也是过去世修行没有打开而有的感觉。

155 问：有时打坐有极强的乐感，时间长了会引起淫欲心。该如何处理？

答：不要住在那个乐上，禅定中会有空、乐、明三种情况，都不能住。如住乐的话，就不能出欲界。把乐感放掉，不睬它。空是无色界，乐是欲界；明是色界。一有所住，三界都不能出。

156 问：有时打坐会感到有像花一样的东西，多得不得了。

答：那些花是你的性光，是六识的变化。好与坏都不睬它，你不能著相，否则附体就要上身了。

157 问：有一天打坐时，突然气向上冲。有时早晨睡觉醒后头会发出响声，像气球爆炸一样。

答：不要紧，打坐时清气上升，浊气下降，是在打通气脉，身体自会起变化。但不能住在这个气上，不要睬它，这样就不会胀在那儿。想脚底心，可将气引下去。

158 问：于座中极度清静之时，突然有一片光闪出，分身两个人，一个在持咒，一个出外应酬，我知是幻，便一觉，外出者便与持咒者相合。

答：知幻即离，不致出偏。假如执真，将入魔矣。

159 问：有次打坐近两小时的时候，整个人如消融化解了似的。

答：修法入定即有化空感，因一切事物皆是假相，全靠身心维持，不可认妄为真有。因此一旦妄心消融，假相即不存在了。

160 问：打坐时极想把身体化空，却每每做不到。

答：有此想即是著相，不应粘着于此。

161 问：于座中极度清静之时，突然有一片光闪出，不是十分明亮，此时我均心念耳闻地持咒，并不执著于此。

答：好好用功前进，尤其于下座时，勤于观照，一切境界俱不沾黏。六根清净后，即能大放光明，朗照十方了。

162 问：有次晨修四印，当时心中十分清净，在两眉之中的上方，有一乒乓球大小的光球照耀着，此时的感觉难以用语言表达。

答：“心静光生”，这正是你的自性光明，因心清净故，豁开一线，发生了些微光明。不要着相、欣喜，要更好地精进用功。

163 问：有次修二印时，突然感到有人手拿净瓶，瓶中水从我头顶而下，有流遍全身之感，刹那之间入定。

答：大悲菩萨来为你灌顶，但莫着相，着相则入魔。

164 问：上次打七，师尊开示，我心里十分明白。别人见光见境，我什么都没有，师尊说这最好。但我以为是鼓励我，我还是未达到师尊说的“什么都没有，才是最好的境界”的程度。

答：如你明白一念清净心光是法身佛，即是大智慧人。没有见光、见境，的确是最好，不是鼓励。因为法身无相，只有离念的灵知，所以什么都没有是最好的。

165 问：入定时，自己像镜子一样放光，什么都没有了，这是不是著相了？

答：这是你自己的性光，不是著相。因为我们的佛性就像镜子一样放光，我们之所以看不见，是因为执著、烦恼遮盖了光明。你心定了，本性自然放光了。我们本性的光明和阿弥陀佛的光明是一样的，可以朗照大千世界。

166 问：在入定时见一高大似佛菩萨的人，粗大的双腿盘坐着。座下一个光着身子的婴儿双手攀着大腿，艰难而又重复地往上爬，同时感觉很累。

答：这个大的就是你自己。艰难重复地往上爬，反映除习气的艰难历程。

167 问：入定时外界的声音听得到吗？

答：真正入定时，外界的声音是听不到的，还能听到声音，是没有入定。真正入定，不见不闻，但不是没有知觉。了了觉知，不着见闻。见到东西或听到声音是没入定或部分入定。在定中，即使你走在大街上，也听不到车的声音，但照样走路，这样的功夫就要发神通了。很小的声音都能听到，能听到蚂蚁爬的声音，他方世界下雨声你也听得见。起用时都听见了。所以六祖大师说：

“不离见闻缘，超然登佛地。”尽管用，心一点也不执著。

168 问：上座以后，有时就提不起咒来，一提起咒就好像气力不足一样，这是怎么回事？

答：关于念咒的问题，现在有人讲，念咒是多了一个事情，麻烦，还是把咒放掉不念吧。这是个大错误。做功夫应该是：上坐要死心塌地，下坐要绵密观照，一定要这样！要知道咒是工具，是用来扫荡我们妄念的。你不想念咒，讨厌它，这就是妄念。就是你心乱啊。你不念咒就念贪瞋痴，叫你不动念你做不到。心里乱动，不是这个就是那个，乱得不得了。所以宗下祖师就讲，驴事未去，马事又来，事情多得不得了。你不用咒这个工具去化妄念，妄念怎么能歇得下来呢？假如真的没有妄念了，身心世界都空了，就什么都没有了。你现在还没有空，身心还在，世界还在，境界还在，就是有妄念在。嫌念咒麻烦，真是糊涂！这样下去你以后永远脱不开。要好好做功夫，把咒提起来，提到不能再提了，那才是化掉了。要在不知不觉中把这个咒脱掉，那才是真正的不念，有心不念不行。

咒自然地脱掉，还有两种情况：一种是睡着了脱掉。迷迷糊糊睡着了。当然不念了，这不行。另一种是入定了。妄心就不动了，这个念咒的心就没有了。即能念之心，所念之咒一时脱落，

就见到本性了。假如是睡着了，昏沉了，有什么用啊？有个检验昏沉的方法，即看我们的手印是不是倒下去了，是不是散掉了。手印倒下去，散掉了，念不出来，即是睡觉了，没用。真入定，手印不倒不散；身体化空了，手印还是不倒不散。那才是入定。假如是嫌麻烦不念的，赶快要提起来念。假如是昏沉，赶快把手印结起来，把眼睛睁开，出声持咒，把睡魔消除。驱散睡魔之后再轻轻念咒。

169 问：有时我觉得念咒很累，念不出来，在这种情况下还要念吗？

答：这种情况还要念，不要太紧，要放松一点。很累，念不出来，不是心清净。入定后不累，很轻松，身体像要飞起来一样。

170 问：修行用功有境界是怎么回事？

答：师父反问：你有什么境界？

××无语。（师父一语问断）

××良久，进而答道：我没有什么境界。（有玄妙心在，有取舍心在）

师父启发曰：穿衣吃饭，工作学习，妻子儿女，山河大地，这些不都是你的境界吗？！

××当下有省。

171 问：没干活时还能看见念头，但在干活时心念像野马一样控制不住了，该怎么办？

答：干活时，心乱了就喊“断！”一分钟的功夫，以后再做。在忘记照时，就喊“断！”断一下不妨碍工作，每日最好能喊“断”数十次，观照用熟了就可以了。

172 问：现在有时不像从前那样有个观照的心，是怎么回事？

答：从前观得生一点，用心提，现在观得熟一点，不用心提了。如果时常忘记，还是要用心提一些，要善调节。像我们念咒一样，生的时候用心念咒，要念得清楚；熟了，如不用心就油了，嘴里念，心里不念了。油了就不容易入定，身体化不空，咒与念头分开了，念头就流了。所以念咒时要听得清楚，摄住念头，慢一点没关系，到时自然脱掉。不要有个“要化空”的妄念，那就自然入定了。

173 问：有时打坐观照时，有事要做，但就有股力量不让动，还是坐在那里。

答：这是观照有了一定的定力。但事情来了还是要做，要活泼，不能死定在那里，动一下就出定了。人情味少了好，但事情还是要做的。

174 问：座下感十分轻安，不觉有身，眼睛视力也提高了，头顶百会处有气向上冲顶之感。

答：一切变化，均不要管它，随其自然，即无偏颇。修法时色身自有变化，但不可追求。

（三）种子翻腾与座下观照、见性与保任

175 问：修中心法当种子翻腾猛烈，忍无可忍时，怎么办？

答：不要怕，只需出声持咒，即能化去种子。经过千百次的翻腾上下，便可证入不动。

176 问：座上有时种子翻腾剧烈；有时一座却十分空净；

有时心中有种说不出的闷、难受。这是为何？

答：种子不是一下子即能消光的，要不断在事境中锻炼，所以不可大意、骄傲。功夫没有到落堂的地步，总不免有反复，所以你要努力上进，不可懈怠呀！

177 问：一直修第四印，是否可以把种子翻光？

答：不可以，还须在事上磨炼。不过打坐修法可以帮助你，在事上透过去。打坐是修定，事上磨炼是修慧，要定慧双修才好。

178 问：修法至一阶段后，反复出现心似刀割，心情烦躁，着急之状况，该如何对治？

答：八识种子在翻动，故有此感受。修行不是一帆风顺的，只要耐心闯过这波涛起伏的难关，就柳暗花明又一村了。又，难过时，出声持咒，容易渡过难关。

179 问：我在修行中时常因身虚心烦而进进退退，是不是应坚持加坐？

答：免不了的。功夫未到不动地，总是要发生进进退退的烦恼现象，因八识田种子被般若火薰起，翻腾而使然。种子翻腾

起来很难受，觉得退了，站也不是，坐也不是，睡也不是。此时要顶得住，不被吓倒，要透得过，其实这是进步。可加修第三印，出声念咒。但如实在感到身体不支，也须稍放松，减少打坐的时间。修行如逆水行舟，不进则退，要抓紧用功啊！

180 问： 每次月经前几天明显感到心力不够，不像平时能观照住，想往外面跑。这次竟然想说是非，明明觉得不该这样，可控制不住自己，反被外境所转。实在惭愧，有负师父的教诲。

答： 这是生理的反映，不要紧，就到外面走走，散散心好了。女人到了更年期，生理反映特别强。尤其用功人种子翻腾厉害，就更不能做主了，过了这一阶段就不妨事了。观照要松紧适度，不可过紧。

181 问： 打坐后觉得睡眠不太好，还会做梦。

答： 觉不要睡得很死，做梦是在翻种子，是好事。

182 问： 种子翻腾如何调伏？

答： 修学佛法不是一帆风顺的，功夫没有到彻底的时候，会有反复，就是这样一浪一浪的。要督促自己不要跟种子翻动的妄念跑。所以过去的大禅师都念楞严咒心，用楞严咒心来调伏这

个种子。最坏的种子是淫欲心，这是最深的生死根本，这个根子断了就好了。如种子翻腾得厉害，不打坐，只念咒，也可出去散散心，过去了就再来打坐。我们八识田中的种子太多了，所以明心见性后还不能了生死。很多明心见性的人还要犯错误，因为种子埋伏在里面，碰到缘就起现行，翻出来了。因此要明白这个道理，要在事上磨炼，将种子磨光才行。

183 问：至今修法已有 6 个月，有些问题祈请师父开示：打坐一段时间就出现烦躁情绪。心烦意乱，爱发脾气，不由自主，但过后自己又很后悔。烦躁出现过好几次，导致停坐两次，共五天，好像这个台阶总是越不过去。近一两座，座上也有些烦躁。该如何对治？

答：这是你心神不稳，种子翻腾所致。此时可出声持咒，度过此关，千万不可停坐不修。

184 问：虽然加坐，烦恼似乎并未因此减少多少，而且经常心头发闷，厌人恨己，是否由于坐得太久了？

答：打坐应该是一种享受，无半点烦恼，你倒烦闷欲绝，走到反面去了。似应调剂一下，去外面游山玩水，再来打坐吧。多和知友谈谈，交心也不失为一种调剂的好办法。应病与药，法

无定法。总之打坐用功，应该是心态平静，安稳、舒适，而无烦恼。纵然种子翻腾，有进退失据之感，只要出声持咒一番，即能安然无恙。“厌人恨己”是你心量小的旧习翻出来之故，赶快呵斥自己，放下这一切不应有的恶习。

185 问：近来碰到点逆缘，气得我妄念纷飞，腻透了，想尽快搬家去净土。虽明白诸法皆幻，却仍有所希惧。

答：唉！要成佛，不是图舒服快乐，而是不怕吃苦。因为佛是入世度众生的，不是厌世逃避的。佛是二足尊，你不吃苦，福德从何积聚？！没有福德你怎么成佛，更如何出离六道？！所以要出苦就要不怕吃苦。在苦难中锻炼，才能将执著消光，而恢复本性光明。

186 问：有次因一点小事和人家顶撞起来，当时我自知不好，但按捺不住。这都是我心量小，爱面子的结果。这又是修法的大忌，该怎么办？

答：这是观照不得力之故。人人都有爱面子的习气，其实这是最愚蠢的，就是为这莫须有的面子，把自己拉到生死之中去。要问怎么办？就是赶快放下。

187 问：除习气是否不能太着急，着急本身也是习气。

答：对！不能着急，你心空了，还有不好的行为吗？讲对治就落下乘了。当心动时，只“呸！”一声就完了。

188 问：只要时时心空净，做到“念起不随”就行了，其实也没有什么“习气”，是吗？

答：习气就是着境，随境转。能不随境转，则习气自除矣。

189 问：证悟本来后，最难的就是除习气，我一直以为自己放下名利，可一听说可免费考读研究生，心就动了。好几天一上座就被“去，还是不去？”的念头困扰着。

答：这叫做“当断不断，反遭其乱”也。一切境界皆如空花水月，不可得。我们只游戏其间，不执不废。不做亦得，有什么放不下的？学佛就要潇洒自在，要坐就坐，要行就行，毫无拘束，方无碍也。

190 问：有时忍不住发怒怎么办？

答：发怒时持咒，念起不住，念起不执。

191 问：弟子修法已有百座左右，因自己业习深重，定力仍然很差。但我感觉还是有进步，内心比以前安稳多了，平静了。

答：那也不错呀，工夫不会白费的。何况是修这样的大法，怎么会一点没进步呢？做功夫不能性急，须耐心坚持下去，始有成就。因我们多生历劫的习气深重，不是短期内就可以消除而亲证佛道的。努力用功吧！

192 问：若精诚修法，待智慧开启，是否业障即除？然修法以发心为首，不得不为之虑，敬乞赐教。

答：果然精诚修法，化空妄念，心且不有，又何有障？！所谓障者皆妄心作祟也。你如真发心学佛，即能精诚修法，切忌空谈，贡高我慢。

193 问：愚现在修法，以稳妥前进为原则，下座后注意饮食及休息充足，以为助力。此是否属身执？

答：修法本应注意保养色身，所谓借假修真，何有身执之嫌？

194 问：我这星期觉得障重，天天在修第二印，准备修一至两星期，可以吗？

答：可以。更重要的是要明白什么叫障重？“障”没有个东西，你把它拿出来看看。所以说障是虚幻的，还是心啊，是心着相了。还是心没死透，心死透了就有力量了。所以，庵提遮女问文殊菩萨：“明知生死本空，为什么我偏偏受生死流转呢？”文殊菩萨说：“其力未充。”力量从何而来？关键在于心必须死透。如果真知道这世界上一切都是假的、空的，那自然就有力量。但是如心不清净，没死透，没有真正知道这本性是不垢不净、不生不灭的，则不行。所以还是理性认识不够。禅宗讲：大死之后才能大活。你死得不透，或半死半活，不行啊！所以我们一定不能着相啊！

195 问：如何保护？

答：开悟并不难，但要保护它却不易。不保护它就会跟着念头跑，杂念纷飞，乱七八糟的事全来了。所以必须绵密保护，才能将妄习消光。但护念不可死，更不可执著。只一觉，拉回来即可。这就是念起不随。外面的事情都是空花水月。《圆觉经》说：“知是空花，即无轮转。”缘起性空，知道一切都是假的，不跟妄念跑。一切随缘，因缘是这样，我们就这样做。尽管做事，一点不动心，为了众生做一切事而心不粘着。能时时这样做，不需几年，即“皮肤脱落尽，唯露一真实”，就能大放光明，神通显现了，但也不能执著神通。识得本来后，还没有归宗，跟念头

跑时，要像牧牛一样，用鞭子打它。哪个祖师不是这样做功夫的？我们修心中心法，打开了，见到本性，与一念不生了了分明时也没两样。但要亲证一回。噢！原来什么都没有，而了了分明。开悟是方便的，但要绵密保护，这不是一天两天的事。夹山和尚在船子和尚那儿开悟后，赶快到山上去保护十八年。识得本性后打坐与没有识得打坐是两样的，识得后打坐就是保护它了。念头来了不睬它，行住坐卧中，时刻保护，保护自己不要着相。

196 问：上座安心修法，下座绵密观照，时时让自性现前，如此用功下去，时节因缘到来，就不愁不开悟了。以上知见正确吗？

答：知见不错。

197 问：心中心法后半部如何修？

答：观念头起处，不跟念转，差别境当前也不为之心动。这就是禅宗保护本性的修法，这样修下去，也能了生死。

198 问：关于“心念耳闻”，我感觉若注意“耳闻”，又注意“心念”，心易乱，究竟如何是好？

答：耳闻是能闻之性，而不是注意耳朵。所以耳闻心念咒

之声，则妄念不起矣。

199 问：修法是为了明心见性，见性后就能明了诸法实相，从而不会迷惑颠倒，造业受报了。修法的诀窍在心念耳闻，不管身体上的任何感受。只将咒分分明明地念下去，最后将咒也化去，就孤零零地剩下灵知觉性了，但也不可著。对吗？

答：是的。妄念化空，咒即念不出来了，当下忽然根尘脱落，世界化空，真性即现前矣。

200 问：“念起不随”是否属压念？

答：不是。

201 问：刚见上师时，觉得自己本来是佛，因此于一击掌之刹那，便明了自性本空。但时间一长，烦恼又起来了。

答：可怜，出声持咒以转换吧。

202 问：我在起念时，不知不觉就去压它，对吗？

答：不能压念，尽管启用，但不跟它转，不睬它，这叫做“青山本不动，白云任去来。”坏不是坏在起念上，而是坏在跟念跑。不是压住不起念，而是念念不停留，这才是无念。六祖所

谓“无念者于念而离念”。比量而现量，比量是知道，有分别，而现量不动。这与镜子照物还有些区别。镜子照物不管好坏，没有区别，而我们知道好坏、美丑，但心不动。功夫做到这里就行了。但非要见性不可，不见性做不到。所以说，活活泼泼地做很难啊。

203 问：请师父开示“念起不随”与“毫无分别”？

答：“念起不随”不是叫你做个呆子，连好坏、是非也不知道，而是了知，但不住着，这是第一步功夫。第二步功夫为“毫无分别”，是指善于分别客观万法，于第一义而不动。即知道是非、长短、得失，但心中不动，不被任何事物所影响与染污。

204 问：弟子在下座观照时，有时没有一念，但一会儿就忘记，一忘就随妄想而去。

答：正观时一念不生，知道这一念不生的灵知即是本性。一会儿就忘了，就赶紧拉回来，不要随念转。

205 问：平时知道不要着相，可碰到事情又忘了。

答：这有什么用？！这是你仅懂一点道理而未真实修炼的缘故。应该赶快改正，精勤修习，多多打坐，绵密观照才是。

206 问：请师父谈谈“时时观照”。

答：我们的念头多得不得了，刹那的念头很多。因为我们八识田里的种子太多，好的、坏的都藏在里面。比如我们看香蕉，只用眼识，不用意识，香蕉就是香蕉。眼睛就好比是照相机。如果用意识，看到香蕉就想：“这是香蕉，很好吃。这个大，那个小。”所以一用意识就产生分别心了。耳根也如此。意识跟着跑，六识的消息就交给了第七识，七识就传给第八识，就有种子了。所以要时时观照，观照就是：念头一动就知道，不睬它，要观照念头的起处。

207 问：“安住保护”是否将此无念而知觉了然的灵明寂寂光景，常常在人事逢缘之境中相应相印，守之护之？或者才有念起，即迅速回光转而空之，与这空性相应呢？

答：对！在应缘接物时，只有当事的一念，无有第二念。做后毫不留念，如未做过一样。这是无住无著功夫。

208 问：若在闻声时，仅闻“闻声者谁”？有时似乎近似无念而空然，但有知觉的光景，可转而又失。是否要承当第一？如何承当？

答：问“闻声者是谁”是在未悟时用。如已悟这能闻声者

即自己主人公，则不需问。但保护它不住声即得，更不需起念承当，起念承当则是头上安头了。

209 问：常于妄念流动时，回光返照“前念已断，后念未起”之中间空明。这样做好吗？

答：不对，妄念断处即自性空明，不需再起念观照。

210 问：因工作忙，有时观照力不足，便采用了大圆满中“断”念法，一天数十次，这样于颠倒中似较前有些把持力。

答：这种简易禅法于事忙人最适用。你能每天做数十次，日久功深，自然于不知不觉中打成一片，而归家稳坐矣。

211 问：座下“断”念法，即于事忙或心念外驰散乱之际喊一声“断”。

答：不一定喊“断”，一觉即行。

212 问：座下很少忘记保任，干活休息也一样。有时一想观音圣号或弥陀圣号，耳边自动响起念佛声，甚至流行歌曲也是一样。怎么办？

答：这耳边的一切音声，均不可睬它，任它自生自灭。

213 问：有时在念头上没觉察，念尾巴上才知道。

答：这是觉迟了，力量不够。要看话头，念头一来就化空它。如念头转了个圈才看见，那是看的话尾巴。所以禅家说：“不怕念起，只怕觉迟。”观照的好处就是，念头来了就知道，境界来了，有的觉照在前有的觉照在后。顺境不易察觉，而恶境界却易觉察。

214 问：《般若正观法门》中讲观的问题，要求从心窝处起观，不取舍之，而避免某些学人因过于集中头部引发高血压之类病症。对吗？

答：观心是观心念起处，不随之流浪。即念起即觉，一觉即空。既不著在心窝、头部，也不著在丹田或脚下。持咒也只是“心念耳闻”，不著处所，松紧须随时调整，不可过紧或过松。

215 问：下座观照，应了了觉知。我起了什么念，应该清楚，是吗？

答：起念要知道，但不能跟它跑。不能记住这个念，念起即觉，一觉即空，像水上画图一样。

216 问：如何观心？

答：心者即念头，念头来了就化掉它，不跟它跑。起初是通过持咒化掉妄念，看见念头，念头就没有了。定力增强到一定程度时，念头来了不用化，自己就化了，直到寂而常照，照而常寂。了了分明即照，不动就是寂。起妙用时，应缘接物时就起念，不应缘时就没有念，这是最好的禅法。观心是佛法的根本法门。

217 问：“观自在”就是对事事物物不粘着，也不偏废，一切都是自自然然的。如雁过长空，不留痕迹，就这样老老实实地随缘度日就行了。这种理解对吗？另外，我与丈夫将在元月27日开始打七。

答：你的体会非常正确！就这样老老实实地随缘度日是了。所谓“随缘消旧业，更莫造新殃”！也就是“饥来吃饭，困来眠。”的一种绝学无为闲道人的平常心是也。

你们夫妇真是好样的！既能于理上醒悟，更不废事修。于此苦寒时节，不忘打七用功，将来定能证成大道，圆满菩提。

218 问：对下座的观照功夫，其下手处，仍未明白。今观照似有三种下手法，请师开示。(1)直下观照妄念，不取不舍照之。(2)观照心念起处，念起即觉，不随之攀缘流浪。(3)观一切事物皆如梦幻泡影，皆属无常幻化之物，应远离贪著。

答：前两种看起来似两种，其实是一种。因能念起即觉，即直下观照妄念，不然不能念起即觉。不随念转即是不取，念来只是不随之转，而不是压它不起，也不是讨厌它而舍离。故两种是一法也。第三种很好，除对妄念调治外，对事境须如此观照。

219 问：弟子采用上面的第三种方法，这样是否符合上师要求？

答：只观境，不观心念，会随念流转（因为妄念在不对境时，还是流动不息，所谓“家贼难防”，不是不对境就一念不生了）。仍是无用，必须双照才行。

220 问：有人说：念念不停留也是修行中的过程。但按师父的开示，念念不停留是本性的大机大用，请师父再为指点。

答：“念念不停留”，如还有个念念不停留在，就不究竟，仍要化去。我说的“念念不停留”是用，“当下即是空”，不需用心去化。

221 问：“照而常寂，寂而常照”，究竟起念不起念？

答：照即是用，即是念念不停留。无念之可念，无起之可起，法尔显现，自然应缘。

222 问：我们平时保的就是这个灵知吗？

答：对，就是保这个灵知，而不是保空，不是守住那个空境。念头来了不睬，不睬就是灵知。

223 问：我们做事时也要了了分明吗？

答：对啊！我们念咒时听得清清楚楚，也是了了分明，咒不清楚就不是了。不是除了这个之外还有个了了分明。到一定的时候，“啪！”一脱，脱的时候还是了了分明，什么都没有，唯一真性现前。

224 问：《六祖坛经》说：“善知识！又有人教坐，看心观静，不动不起，从此置功。迷人不会，便执成颠，如此者众。如是相教，故知大错。”这两点怎么矛盾了？

答：“看心观静，不动不起”，这是压念不起，故大错。现在叫你观照，是叫你看着妄念的起处，不跟它跑，而不是压念不起，故不相同，没有矛盾。

225 问：平时用功无非是息妄显真，但《圆觉经》说：“善男子，但诸菩萨及末世众生，居一切时不起妄念，于诸妄心亦不息灭。”这似让人无法把持。所以弟子在平时观照和静坐观心时，

总觉得左右不是，不能确定具体方法，又怕念起，又怕犯压念的毛病。

答：让你观心，不随念去，就是不起妄念。平时不故意起念头，不向外攀缘，而当妄念起时也不执著妄念。念起即觉，不随逐、不压制。只是了了觉知，不起分别。这就是“于诸妄心亦不熄灭”的用功方法。

226 问：下座后，对境生心，为境界所转，当如何用功？

答：下座要时时观照。这个更难，因为人都是跟着境界跑。刚刚下座时还有个定境，知道看着自己不要乱动。可是，在事情上一做一滚，就忘记观照了，跟着境界跑了，与平时没打坐时一样的乱七八糟，这就不好。所以，我们上座的时候要死心塌地地心念耳闻，下座的时候要绵密观照，不要忘记。但是我们在境上也容易忘记，和几个朋友一谈心，什么事情一做，马上就乱了。念头来了，要赶快拉回来，观住自己。一定要做这个功夫，否则就不能上路。功夫到后面，观熟了，就不要观了，再观就多事了。所以，先下手要“观”，做到后面就不要“观”了，把这个“观”字忘掉才能进步，功夫才能上上升进。再更进一步，连“忘记”也没有了，那功夫就由“有为”进入到“无为”了。功夫就是要由“有为”渐渐地进入“无为”。无为一下子是做不到的，开始

一定要有为地观，就是有心地做功夫。到了后来，无心做功夫，什么功夫都没有了，就更进一步了。

227 问：有人认为，心中心法下座后的观照没讲清楚，而台湾禅师来传的观照有下手处。他认为观照即是法法平等，不起分别。做任何事，均要清楚，每个细节都不忽略。在观照中，当下即了，要念念不停留，如有停留即有不清楚处，即是妄心。

答：真没讲清楚吗？如果初观心的人对样样事都清楚，这是观境而不是观心。观心者知境本虚而不将心循境；知心本空而不住心，心境两空，当下无念。正无念时也不执著于无念，而当念起时也不落于有念，有无皆消，当下灵觉。而此灵觉之性，非心非境，全体是空。正于空时，却又了了分明，全体是假。空假不二，更无分别取舍，正于此时，正观历然矣！这不是如实观照吗？难道要如此人所说，将吃东西的味道留在心中或将同房的淫乐长期藏贮在心脑中，才是观照吗？假如这是观照，只是魔王的观照，是下地狱的观照。再说，讲这个观照已是多余，已是钝置了行人。本来大家都是佛，只要醒悟，这一念不生，了了分明的就是当人的佛性。起念就是妙用，用不着照空，才是真正的禅法。此人叫大家每个细节都不忽略，这是“不起分别”吗？这不是着相吗？细品食味与淫乐，还要将食品经过咽、喉、肠、胃的情形体会出来，这是“当下即了”吗？既要念念不停留，又叫人将淫

欲念发展扩大到身体各部和一切生活中去，这不是自己打自己的耳光吗？魔王说法，就是这样矛盾百出。

228 问：有人在一些地方说某某人开悟了，他的说法对不对？

答：理解不是开悟，懂点道理就说他开悟了，不要用功了，那是大错特错。理悟，遇到事情还是透不过去，没用。如苍蝇见血，马上叮上去了，见境就动心了。如是这样的话，临济祖师只要说一句就好了，为什么还要说三句？禅宗也说法身边事、法身正位、法身向上。从前古人根基厚，一点就知道了，继而又绵密保护不肯放松。现代人保护不住，跟境界跑。他的错误在后边，叫人不要用功了，不要打坐了。应该绵密保护，功夫要上上升进，觉受增长。认识本性是第一步，绵密保护是第二步，离开保护是第三步。因为保护也是执著，忘记保护不容易。要把忘记都忘记，这是第四步。我早就对他说，不要得少为足，要小心谨慎，好好做功夫。我问了他好几个问题，他都答不出来。永明延寿禅师的《宗镜录》上说，证明开悟有十条，第一条就是所有的语录、经文，能一目了然，一看就懂，他做不到。

229 问：能时时在观照之中，粗的妄念没有。细的妄念生起时，是不是不随之流转，而看得清清楚楚？

答：观照还是多此一举，讲到做功夫当然可以。但到最后，是无功夫可做的。

230 问：打坐念咒，身体不要化空，只要体认这了了分明的觉性，即是见性。

答：这只是理解，不是亲证。

问：光靠理解，认定这能听能写的算不算见性？

答：这都是理解，不算亲证本来。

231 问：我认为行者在疑团未破之前，或摄心归一，遇大手眼，见机直示心源，“噢”的一声，根尘脱落，入现量境，这是真见性？

答：果真根尘脱落，了了不昧，当然是真见性。

232 问：修法念咒至能所双亡，虚空粉碎，身心化空，了了分明，生灭灭已，寂灭现前，有此境界，才是见性，才知如何保护！

答：对！

233 问：理上明白缘起性空，色空不二，而心境没有消融，是否见性？

答：没有见性。

234 问：不知以哪一种见性为准？

答：当然是亲证本来为对。

235 问：当一个人见性时，是否要完全根尘脱落，都要爆炸吗？

答：心中心法做到一定时候，就会根尘脱落。但每个人并不完全一样，有的人不是爆炸。其实我们一念断处就是那个境界，只是力量不同，而证悟到的本性是一样的。无念时，身心世界都没有了，但有知觉在，这灵知就是本性。功夫到了，自然就到那个地方。

236 问：脱开时，外界的声音听得到吗？

答：入定与脱开时没有区别。这时没有声音、时间，一切都没有，只有一个绝对的真性。我们有了这功夫，反过来就是神通发现，如天耳通，他方世界下雨的声音都能听到。

237 问：是否每个人都要爆炸？爆炸是否有声？

答：各人体质、根基、习性不同，不是千篇一律的。爆炸不可求，更不可等。有的人爆炸是有声的，有的则不然，只要能所脱落即是。

（四）其他

238 问：弟子 1993 年修“莲花印”，1994 年和儿子共同打坐中（儿子当时 8 岁，他 5 岁时出现过透视、遥视功能），他偶然看见我身上罩着一层黄光，头顶上有佛首，佛首上有黄色光圈。后几天眉毛上方额头上出现一横道绿色光，上坐三尊佛。几天后佛像消失，身上光圈发生变化，开始是黄光和紫光，最后变成一层红火苗罩在身上。随着时间的推移，火苗颜色越来越红，光越来越长，到三寸的样子就稳定下来。我不明白是怎么回事，请师父赐教。

答：身上与头顶所现光、佛皆是自性显现，不要惊奇执著，自然上上升进。稍有执著，将有着魔之虞，慎之！慎之！

239 问：至今修法整 1 个月，座上有了轻安的感觉。有时

坐至没有腿，没有手，没有身体，好像在虚空里，只有一个咒音自然地流出。这时没有一点杂念，只是静静地看着咒。有时座上恍恍惚惚，咒好像停停念念，不知不觉时间就到了。基本上每座都能入定。

答：整个身体没有，这最好。真无念时，咒也脱落没有了。真是好样的！还须更进一步，坐到身心世界连同虚空一起消失，而灵知不昧，才是见性。

240 问：我一般后半夜上座，坐完，念随心咒入睡。有时睡下刚一念咒，一阵恍惚就感觉身体升到空中，到处游动。过去能看到蓝天、星星，最近能看见地上的村庄。有一次我专门看了一下表，从升空到清醒过来，大约 15 分钟。像这样的现象一般十天半月就一次。这是不是出阴身？

答：这是出神游太虚，但不能执著，太执著了要着魔的。

241 问：还有一次打过坐刚躺下，就听到头脑里有蜂鸣的声音，好像在头脑里转圈，大约有六七秒钟。这是不是气脉通了？

答：对！此时不要动，任他响，忽然一声爆炸，整个身心世界都消殒了，天真佛性就现前了。

242 问：在上师的关心下，通过修“心法”和读经典，我觉得突然明白了。其实开悟的人每时每刻都是了了分明的。（师批：很对！）只有这样修行才有方向，才不迷。《楞严经》上讲：“见见之时，见非是见”，“言语道断，心行处灭”，说出来的都不是。其实“本来”就是未动念之前的那个东西。（师批：对！你明白了，就是见性。但遇事还不能了，切不可得少为足，以为见性了，没事了，不需用功了，那就错了。须要加紧，努力用功，在事境上磨炼，将自己多生历劫的执著妄习除尽。遇好事不喜，遇坏事不恼，还要将微细流注消光，才算究竟。望你好好努力。）那个了了分明，本具万法，既是真空又是妙有。现在座上座下都觉得我已经悟得本来了，（师批：对！很好！）但我又怕犯了未得谓得的错误，为害自己。请上师给予印证，指点迷津。

答：见信后不谬，欣喜欢慰！你用功仅 15 个月，即能证到如是境界，足见你根基好，肯精进努力，一心向上才有如是成效。同时也证明了心密功法深厚、高超，得佛力加持的力量特别大，才会收效如此迅速。

243 问：弟子修法以来，承蒙上师的教诲、加持和自己的努力，自觉比过去进步很多，心里很是感激上师和在修行上给予我帮助的师兄弟们。修法以来，我基本上是后半夜上座，下座后睡下就持随心咒（平时一般是持咒），经常夜梦飞空。最近有一次

下座，刚躺下，一阵恍惚，感觉自己赤裸着身体在一条清水河边走(好像是戏水)，脚下踩了一个图钉，一惊。再向前走，又碰到墙壁的图钉上，又是一惊。这一惊之下，身心世界、河流、墙壁等均没有了，只有一点灵知了了。这是我本性现前！我当下承当了。动念之后接着出现了一片蓝，又不像是蓝天(这时其他东西都没有了，只有蓝)。后来才找到我的身子，又在空中飞翔起来。上师，我是下了决心今生一定要修成就的，不管在修行道路上多么艰难困苦，我都能克服它。请上师严格要求我，便于弟子修行。

答：你修得很好。一切皆空，只有灵知，这就是你的本来面目。你能见到它，这确是多生修法积累的福根厚果，是很不容易的。好好地保护它，还要进一步用功，在事上磨炼，把所有的财、色、名、食、睡五欲烦恼统统消光，才算到底。千万不要得少为足，认为见性悟道可以了手了，那将自误前程，不能成佛。要知大事已明，还有一个“如丧考妣”在。

244 问：每思及上师，强大的加持力灌注全身，身心安稳。今得遇明师，涕零悲泣，深感今生得遇恩师，甚为有幸，师之恩德，终生难报！

答：这是你的福报，非关我事！

245 问：我深觉与上师有很深的因缘。因得悟前去上海，坐地铁半小时，不知何故，悲从中来，泪流满面，下车才止，犹如去见多年未见的亲人一样。不知前生是何因缘，才有这样的感应？

答：你能开悟是你的福报，但不可得少为足，须好好保护用功，真正微细流注除尽，方可息手。我与你有无上胜缘，在释迦佛所曾共同承事文佛，故有此感应。

246 问：我学佛十年左右，以前虽得过禅定，但走过许多弯路。如不遇恩师修学心中心法，真不知走向何处，将来定以弘法来回报师之大恩。

答：合当如是。

247 问：我修第一印第一座时，止息几分钟，继而全身像着火一样，热得不得了，全身出汗。这是密法说的拙火定吗？

答：对呀！你亦任其自然，不要在意，即能上上升进而无过患。

248 问：昨天修四印时，咒提不起，止息，室外的景物现前，马路、房子历历分明。后心动出定。这时该怎么办？

答：任其现前，不要管他，这是色阴境界，并不是神通。

249 问：修法到第八天时，咒提不起，身心皆空，感觉有一股微细的力量使心出定。这是微细流注，还是五蕴之行蕴呢？

答：这是行蕴。

250 问：上座时，咒很少提得起来。念也很少起，念起即觉，一觉即空。前半月修二印时，看到好多护法善神天王、密法里的不动明王、金刚密迹等，还有韦陀菩萨。修三印时，止息后，突然有股力量好像撞破头顶梵穴要飞起一样，心惊出定。如果再遇到这种情况怎么办？冲出去怎么办？

答：不要心惊，这是气血的变化。冲出去，是气打开梵穴，不是出神。出神时会发生大光明，后脑要响声大振。出了神也不要怕，初出神，不要走远，在房里慢步，随即可与身合。

251 问：夜里两点左右，正在睡觉，突然觉得面上刮起了很大的风，呼呼作响，心惊，身子好像被一个无形的东西捆住一般，动转不能。稍时，睁眼，眉间突突地乱跳。起身思维：身体是虚幻的，什么也阻碍不了我修行。这一夜，躺下后，整夜处于禅定中，了了分明。白天照常干活，不失保任。如是连着三天三

夜，没有睡觉，一点儿也不困。后来间断出现此现象，共十来天。请问上师，晚上出现的是否天魔扰乱？现在未出现整夜的明明了了，是否吃饭过多或别的原因？

答：不要胡思乱想，哪有什么天魔扰乱，都是你心惊引起的错觉。这何尝不是护法神惊醒你的昏睡，让你惺惺入定呢？做功夫顶好惺惺不寐。现在不能再现，是你心渐渐着境乱了。赶快放下身心，当可再现净境，但不可住着此境。

252 问：有一次打坐，见本尊千手千眼观世音菩萨伸手给我摩顶，顿感全身愉悦。有很多的天花落下来，我见本尊之相和平常的相不一样，全身好像穿的金甲。

答：千万不要着相，当心着魔。

253 问：最近打坐常常在一片光明之中，照如白昼，身心安怡。这是光明定吗？这时还须提起咒来否？

答：深入此定，身心俱不可得，还念什么咒呢？

254 问：有几次上座后，四皈依咒没念完就已入定。睁眼时，一个多小时已过去，后再结印持咒。这样是否如法？

答：可以，也可以加长后面的持咒时间。

255 问：几乎整座都在光明无念之中。下座后活动时，感觉文佛与上师实在太慈悲了。准提、观音、数息、念佛、持咒、幻观、观心、白骨、大悲等无量三昧都是相通的，所有修学的法门都是前方便，最后都得汇入圆觉大海之中，一法不立，而又不舍一法，三藏十二部亦是方便。文佛、上师及诸佛菩萨实在太慈悲我们这些迷路的孩子了。

答：说得不错！你这孩子真是修法的道种。好好修下去，千万不要得少为足，将来定能圆成圣果。

256 问：现在保的程度比以前有进展，睡觉有时也能明明了了，骑摩托车也能保住，座上座下一样。有时不保而自保，偶尔丢失一下，旋又觉起。今天转入第二轮的第一座，定力不可同日而言，第一座止息几分钟。前几天修六印有两座身心皆空，止息有一个多钟头。

答：很好，再努力用功，不可怠忽。等你遇事无染，念起不随，微细流注化去，即到家矣。

257 问：座下没敢大意，保得很好。从上海回来到现在，

吃饭、干活没丢过，偶尔一次丢失，很快回来。有时不保也在保中。有时我体验到耳朵能代替眼睛，眼睛也能代替耳朵。对吗？

答：对呀！但是不能执著。

258 问：我在禅定中发下誓愿，愿文如下：

(1) 众生苦，我之苦。众生难，我之难。

(2) 凡障碍我修行入正定的魔王及魔众，人与非人，我成佛后，先度之。

(3) 凡和我有怨、有恨、害我、恼我、妒我、杀我之人与非人，我皆度之。

(4) 凡所有众生，湿生、卵生、化生、胎生，人与非人、天人、阿修罗，都成佛后，我再成佛。如一众生未成佛，誓不取正觉。

(5) 我成佛后，所建世界，美妙绝伦，随意变化自在，寿命无量，具足一切无量无边功德。所居之人，皆为解脱之人。

师父，我这样发愿是否轻率了一些，但我是在禅定里生起的大悲心中发出来这样的愿望，没有一丝情见。

答：有此深心大愿，但能兢兢业业地履行，将来必定成佛。

259 问：在对别人讲法时，我和他们一样得到无上的快乐。而且说法时，对世法及出世法之因因果果看得清清楚楚。随便一件事，都能与佛法相应；因一切都是佛法。有时身心快乐得看到所有的人都想给这些未来佛顶礼。修中心法快一年了。觉受增长，吃得很少，体重增加二十斤，气色较前红润，光泽了，等师父见我时，恐不认识我了。

答：有子如斯，曷胜欣慰！

260 问：收到师父的来信。又有几天彻夜不眠，历历分明的时候。发心依愿而行，只有利他才能真正地利己。

答：对！

261 问：有时能知别人的心行、修行状况及粗略地知道一点前因后果；有时还能提前知道要来的事情。怎么办？扬弃还是发展？

答：这些情况任其自然发展，但不可沾沾自喜，更不可执以为有神通而炫耀他人。

262 问：从上海回来修法快一个月了，定力非同日语，此法力量和速度非别法可比。另外我有一请求，他日上师能否传

妥噶法与我？

答：修妥噶法须脱产闭关精修，你能办到吗？还须有清静
的山水、树林，你那儿有这好地方吗？

263 问：古人为法忘躯，我愿效仿，修妥噶法时间多长？
至于闭关，是否还得和上师在一起？

答：闭关修妥噶法，时间长短，更无一定，看你用功精勤
与否而定。总之要修到肉身完全化成虹光，才算成就，这无需与
师同修。

264 问：我将来还是想修妥噶法，不惜任何代价。师父，
你将来是否传我此法？修到什么程度才可以修妥噶法？

答：我现在色体四大不调，不能传法。你真正证到禅宗第
三关，妥噶法自在其中矣。

265 问：在走路时，想起几句话，请师父指正：佛法一切
的无相功德，来自于大悲心中。同体大悲才能无我无法，才能解
脱自在，才能真正地利益别人。大悲心来自于自他不二，不二才
能同体。

答：对！

266 问：有时我这样观想：上师，本尊和我一体。

答：不要住相。

267 问：正月静修的情况很好，收益很大，有几个问题请师解答。

(1)第一天，每天 12 小时打坐，入空定，气顶、散乱(细念)。后注意减食和忏悔，入光明无念，身心双亡，达两小时。这一天大部分处在暖法之中，身体很热。

答：此不空过，很好！

(2)第二天，还是处于暖法、空明之中，悲心生起。三座时，入空明之中，很远的景物现前，有熟识的同修，达两小时左右。

答：当心，不可着相！

(3)第三天，千手千眼观音现前(幻象)，所见景物如：文佛讲法、帝王、宫殿、僧侣、人群、高山。所有景物都跟电视一样，自然而显现。这天早晨 4 至 6 点休息时，由于吃完饭昏睡，失去觉照，入了梦境。后起来打坐，昏沉生起，根本原因是贪吃引起。后一座入光明无念一个多小时，幻象丛生。

答：你着相的习气很深，是个大病。

(4)座前发愿：六道众生早日解脱，生死烦恼粉碎无疑。打坐快到两小时之时，私处勃起达好几分钟，后恢复原状，身心安怡，清净。

答：淫欲种子未净，入轻昏状态。

(5)第四、五天注意饮食，每天一食，渐好转，精力充沛，睡眠两小时，即能恢复体力，而睡时能明明了了。在睡觉中有一种非远非近的声音在说：“求自心，即能成佛”。

答：不可理睬。

(6)第六天睡时，明明了了，长时间提观音圣号，尽虚空都是圣号之声。后入梦境，认境为真，突然觉全身跟过电一样，心惊。有无形的力量使身体不能转动，后无事。以后遇到这种情况该怎么办？

答：一切不理睬即是，有过电一样的感觉是肉体气化的现象。

(7)第七天。上座，进入实相境界，身心皆空，十方圆明，真是不落方所，无可言说。在一个无边无际的大光明藏中，达四小时之久。(睁眼)后来自己的光明宝藏汇入无数无边的宝藏中，

光光相映，彼此照耀无碍。

答：大光明藏就是你，你就是大光明藏，不是你在大光明藏中，如有光明藏包裹你，就不是了。这光明藏再大再圆也不可着，须将它化去，丝毫不着才是。

(8)第八天至后来十几天，大致都在空明之中，有时微细种子翻腾。大光明天天都有，时间不等。最后几天没吃饭，只喝水，座上座下无分别，时时都在觉照之中。有时连觉照也空掉了；本来就在觉照之中。在第十五天时，入大光明达几个小时，没结印持咒。真是无我无法，不落方所。无法言语。十方圆明，灵光独耀，迥脱根尘。等出关的时候，什么事情也左右不了本来的真如。真是：“有情无情皆是广长舌，有声无声皆是天鼓妙音。”请问师父，这是否粗念降伏？

答：细念，微细念的种子深藏在八识中，还须在事境上打磨。再进而消除俱生我执和法执，由初地菩萨渐渐升入二、三……八地菩萨，断除俱生我执，才了分段生死。更进一步除法执，了变易生死，才算究竟降伏大烦恼，断除极微细无明——“意”，才能由第九识的白净识转成第十识的无垢识而成佛。

(9)我现在每天一座，大光明几乎天天有，时间长短不等，有时无观无照，有时在觉照之中。

答：不可执相，光明即是相，不可着，不可失照。须锻炼纯熟，才能进入寂照。

268 问：座下清清淡淡，而在此中只有一个了了分明的灵知。对人与物自感起了变化，处理问题较前圆融了。境界来时，亦能够回光返照自性，随缘应付。

答：很好，但勿住在灵知上。

269 问：自古历二月初八，突然感到心中清静无比，不起贪恋之念。白天所经历的事、人、物，在晚修法时，似感记忆不起，好像什么也没有发生过。

答：不要记忆，随其清静，放舍一切，化空身心世界，方能明心见性。

270 问：观照已能成片，有时进入寂照的境界。行住坐卧，基本上不走着，整天都在现量境界之中。在年后的打七以后，出现半月成片的现象，后反复几次。最近阶段比较稳定，上座时还未结印持咒，就已经安然入定了。

答：真是功夫成片了吗？顺逆境来还动心吗？如心还起微注，那还未能成片。

271 问：我小时候经常出现现量境界，就是不知何物。今被师指正印可，未敢丝毫大意，怕再失掉。现在行、走、坐、卧，基本上能把持得住。其中有几种情况相互掺杂：

(1) 牛吃草的现象几天难见一次。

(2) 大部分的时间牛很老实地跟着。

(3) 有很短一段时间处在这种情况下：牛不见了，犹如痴痴呆呆，好像自己不觉得在修行了，淡淡的，没有味道一样。这是“任”的现象吗？

答：这很好！修到最后，就是淡然如水，但内里却了了分明。

(4) 有时没有一点记忆、有时因因果果历历如见、有时对方说话时，已知对方的程度、挂碍之处与补救的办法。

答：不可住在这上面。

(5) 对佛法问题基本上都能解答，但宗下公案有的还不能完全透脱。

答：功夫还未到家，再做下去即得。须丝毫无住，不自满。功夫是无止境的。

272 问：平常观照基本上不走着，有时不用观照，就在观照之中了。因深知一切境本来空寂，不用排除，这是不是已进入寂照之过程？

答：是的！

273 问：现在胆量大了，以前怕遇事，现在不怕事；人生在世，不可能没事。

答：不对！有什么事？有事就错了。于心无事，于事无心才对。

274 问：座上大部分时间都在无念、无咒、无身、无心的状态中。有时细念升起时，就用一“觉”字断掉。这样行吗？

答：行！

275 问：座上比前些日子稳定多了，能保得住，有时就没有了保的念头。但在恶环境下还有偶尔忘记保的时候。

答：做功夫就是这样，有进有退。等真正纯熟了，就不会忘失了。

276 问：保的阶段是去习气的过程。什么时候转入任的阶段呢？

答：须待在境上毫无走着，即顺逆无拘，纵横自在。真正做到了，不用转，自然任运逍遥！

277 问：座下保的情况，偶尔有走着的时候，半月前我的孩子把脸烧伤了，这时也没有把定力失掉，还能好好地照顾他。我觉得越在逆境中越能增长智慧，越是对我不好的人，就越是帮助我修行的人。

答：对！一切逆境均是助你上进的增上缘。但不可做逆顺想，对人也不可有好坏想，只是随顺而显。功夫未到究竟地，免不了有走着时，只要能随起随觉，不随之流浪忘返，亦无妨碍。时间久了，功夫增长，即无走着而打成一片矣。

278 问：我妻子从您那儿回来，很精进。她前几天晚上修完四印后，入定念咒，没有身体。下座保持到上床睡觉，我们各住一室，心里清清净净。感觉身体四周从十方传来一阵声音(像鞭炮一样)，似要把头和肚子炸开一样。心里惊恐，就认为已死了吧。后此声音持续半小时，入睡。

答：这是佛力加持的好境界，让身心世界全部炸空，当下

见性。以后遇到不要惊恐，任其自然，即能从空而见性了。

279 问：有一个好消息告诉上师：我从上海回来一个星期后，妻子丢了 600 元钱。我给她讲了无常法，要真正看破世间的事情。下午在理发馆的时候，她证见实相，将近半小时，干活儿也没失掉。她修莲花印一个月来，道心增长。每天坚持打坐一个多小时，我们很早就分居两室，很少有夫妻之实，深感淫欲之苦，决心断除。她说：“得到的好处，全赖上师的加持。”深感与上师有缘。现在她完全变了一个人，她让我问一下上师，我们前生是何因缘，得今生之果报？

答：你们前生同是修行人，发生恋爱，成了夫妻。今生又相聚，又在一起修行，再不好好用功，了断生死，就辜负前因了。

280 问：我有一 6 岁男孩，可能受我们影响的缘故，带肉的食物一点也不吃。我们打坐的时候，有时也跟着坐一会儿，他说他也信佛。我现在什么经书都不看，一心保任，这样做对吗？给别人讲法可以吗？还是专修禅定，不涉事缘？

答：你的孩子也是来修行的，要好好抚养。一心保任不碍看经书。给别人讲法，劝人学佛是好事，应该多做。对境不惑，即是大禅定。

281 问：我们一家三口很好，但有时生起出家的念头，感到整天为生活而忙碌，还不如把身心奉献给佛教。

答：假使有这个念头，就是心不空了，怎么成道？心真空了应该是尽管成天忙碌，也不觉忙碌才对！你们全家在修行，不是已出家了吗？还有什么出家？说来说去你还很着相。庞居士全家是怎么用功的！！！！

282 问：打坐时身心空寂，但有时在一刹那间感觉有无数个非常微细的念头，好像和血液的流动及心脏的跳动有关。是否心脏停止跳动才能消除这些微细的念头？

答：这就是“识”蕴现前。念极微细而流动很快，平时不易觉察，须深入禅定才能觉知。做功夫即须把这微细流识斩断才行。

三、与修法相关的

1 问：为什么修颇瓦法的人到临终时才能走，而不能提前去？

答：没有到走的时候是不应该走的。身体好的时候走就等于自杀。人身体里有千万条虫，也是众生。身体好的时候走等于杀了他们。临终之前，身体里这些生命都先死了，你才走的。

2 问：我现在搬了新房子，风水不好，常有怪事。

答：很方便的，念大光明咒。在你房子周围一边走一边念，多念念。先到房子外面念，再到房子里念，要结手印念。

3 问：现在人死后三天火化，因神识未走，烧时瞋恨心起，大多落入不好的地方去了。放在殡仪馆要冷冻，这样死者也会因冷而生瞋恨心。有何办法可免去大家的苦恼呢？

答：修道人功夫越深，走得越慢，通常人三天就走了。在

可能的范围内，用一个小棺材殓好，七七后再火葬。

4 问：修行到什么时候，才没有隔阴之迷？

答：微细流注消尽，即无隔阴之迷。

5 问：不明飞行物是怎么回事？

答：属于天人，天人比我们还聪明。报上说的外星人，属于欲界天的天人。

6 问：人临终时昏迷了，去处就不好吗？

答：昏迷不太好。旁边要有人喊他：“不要睡着，清醒清醒！”，喊他，他会不会烦？不会的，但不要碰他。我们的吹耳往生咒很有用处。

7 问：助念往生时，助念的人应坐在哪里？

答：不要坐在他头上方，他的神识要从头上出去的。可坐在两边。

8 问：肉身不坏是怎么回事？

答：入定了，三昧真火将体内细菌烧死了，所以不会烂。人体内有好多细菌，它们也是众生，度众生应先度自己身体内的众生。

9 问：中阴身的情况怎么样？

答：身体坏了，后面的胎胞还未形成，这中间的一段时间称为中阴阶段。中阴身最多有四十九天，一七一个变化，一个七比一个七低下，所以越早超度越好。生西方极乐世界的人没有中阴身，一断气即往生了。生天也是如此，下地狱的也没有中阴身，生其他道的就有中阴身了。中阴身受业力牵引而到相应的道里投胎。因此我们平时要多用功，障都消了，光明大放，不随念转，纵有中阴也不能系你，业力也牵不动你。后面魔鬼、夜叉、老虎来追你，你知道全是假的，就不怕了。活在世上就要锻炼，做到念起不随，境来不动，大有好处，这样，就能受生自在。

10 问：人死后，自己不去住胎，就可以不在六道轮回了吗？

答：不行，你能不住胎吗？心动了就投胎了。有个修道人，出阳神看见大树下有个白胖的女人，心动了就去抱她（其实是个母猪要生小猪。因业力所感，他看到的却是白胖女人）。这时他听到有人说：“我家的母猪生了小猪了。”他一看自己变成小猪

了，赶快撞墙死了。“呼！”又飞回来了。习气就会使你动心，所以现在就要磨炼。六祖大师还要到猎人队伍中磨炼自己，二祖禅师也到酒楼、茶馆、青楼去炼心。所以大家要把路摸清楚，勇猛向前。最重要的是认识本性，做功夫将习气磨光，从一地、二地……上上升进，将习气除掉。

11 问：中阴身有佛性吗？

答：离开佛性有中阴身吗？离开佛性什么也没有。中阴身是第七识的幻化身。第七识能离开佛性吗？

12 问：人死后自性到哪儿去了？

答：随业转了。你造什么业，就到什么地方去。造善业到善的地方去，造恶业到恶的地方去。现在你修法了，就不要到别的地方去了。大愚祖师慈悲啊，告诉我们，愿意到兜率内院的念慈氏咒，愿到西方极乐世界的就念往生广咒，给你一个去处。本来是没有去处的，因佛性无所不在啊！为什么有去处呢？着相啊，执著啊，心没空净啊。佛性没个影相，不需要地方，着相就要有地方啦。

13 问：有些居士将念的经当“经票”用，还有的去人家里

做佛事收费，以此当职业。

答：“经票”实属迷信。有些修行人不明真理，假此敛钱。更有甚者，未曾念经，即用红点点在黄纸上，作为经票出售，自欺欺人。他们只顾目前享受，不顾将来受地狱苦报，诚愚痴甚矣。

14 问：有些佛事活动不愿参加，而对讲经说法的活动感兴趣，是分别心吗？

答：修行人应择善而行。

15 问：现在性欲明显淡了，有时为了顾及夫妻感情不得已而从之，然而能做到观心不动，只是应付而已。不知这样对用功有何影响？

答：淫欲是生死根本，更是修道的大碍。不断淫欲，绝不能成道！在这上面了是真了，否则皆是空口说白话，毫无实际意义。你应付你妻时真能不动心吗？你要小心啊！

16 问：见性开悟的人，是否可以成家？

答：真开悟的人还想成家吗？！想成家的人绝对未曾开悟！淫欲为生死根本，真开悟的人怎么会和女人做那种污秽的事？

17 问：居士在家修法打坐，生病了该怎么办？

答：要看什么病，能不能修法。体力够不上不要修，不要勉强。正好要用功时生病了，这是业障重，可睡在床上观心或持咒。

18 问：弟子有一子，吃喝大小解都靠别人，但一靠近，他就抓人的头发，平日还抽风。一直用药控制着。有人劝我不用给他治了，任其自然吧，但我不忍心，真是进退维谷。

答：这真无法可想，有病不能不治，只得忍耐一点。可求佛菩萨加持，让他迅速舍报，往生天界。

19 问：近来每觉世间苦多，工作事务繁忙，这或许是宿世欠人的。只是体障未除，每于病痛困扰之际，便思出家修道。

答：事务多正是锻炼你将妄习化尽的机会。你果真无心而应事，绝不会感觉疲劳。出家是出妄念缠缚的窠臼，不是离开家人。心若不净，即使离开家人，寺院里也麻烦得不得了。你能努力修法，将来一定有成就。

20 问：病痛中有时觉得很苦，泪水常含，心无主张。真想
去上海拜见您老人家，亲听指教，使我脱离苦痛，悟解心开。

答：不要东求西求，一心念佛。求佛加被，求生西方吧。念佛要打坐，随呼吸、心息相依地金刚持念佛，不要出声念。要好好摄身，不可多行房事，还要遵医服药。

21 问：躯体病痛丝丝显出，该如何进一步打破妄幻？

答：这知痛的即是主人公。知痛的主人公自己不痛，但看着这疼痛的幻躯，即无事矣。

22 问：曾闻旧时有修其他法门的学人，由于用功急猛或方法不当等导致发狂、吐血等病。这是怎么回事？

答：发狂是先着胜境，后胜境变为恶境恐怖所致。吐血是背靠椅背、墙壁或用功过猛，火气上升所致。

23 问：您电话慈示，后学之头痛病，将来会导致“老年痴呆”等症，此宿世何因所致？今当以何法解之？

答：头痛的病因很多。生理四大的不调和是其诱因，主要是夙业所致。但一切皆空，宛如空花水月，不可得。而众生愚痴，认假为真。业障本空而执有业障，本无受报而认有受报，以是因因果果缠绕循环，烦恼苦痛不已。你今头痛，一心修法，不作痛会。待心空，气通，痛即解矣。亦何老年痴呆症之可怖哉？！

24 问：经医生诊断我患结肠炎，究其原因是气机不通，情志紧张所致。气机不通是否与我打坐的姿势有关？如何调节自己紧张的情绪？我现在是否可暂不修四印，而专修二印呢？用咒力来治病，每天修几次？用大悲神咒给人念诵一杯水，对自己有影响吗？祈请上师开示。

答：(1)可以专修二印。(2)放下一切，情绪即不紧张。(3)每天修二次。(4)可以给他人咒水治病，对自己无害。

25 问：用“治病咒”治病，是否应用金刚持？摩擦有病部位要多长时间？是否还要配合服药？

答：平时多念，治病时应心诚敬。念咒不用金刚持，应出微声念。摩擦患处 108 遍或 120 遍，可服药。

26 问：一切都放下不管了，对小孩也不管，人家会说你这个人很自私。

答：对小孩我们要尽责任教育他。有些子女就是不听父母的话，担心又有什么用呢？事情要做，但心不粘着，亦不要慌乱。“应无所住而生其心”，一位宁波居士打坐，定得很好，人家跑来告诉他：“你的小孩掉到水里了！”他不管，这就不对了。人事没尽，这不行。

27 问：我们这儿有位修道家功的，自称已见性，他的性是指腹内的“丹”，对吗？

答：结成丹，充其量是出阳神。阳神还是神识，不是本体。正如黄龙祖师所说：“纵饶百万劫，依旧落空亡。”有何益哉！

28 问：《密勒日巴传》里讲修行到最后显示神通，这是否表示成道？

答：你又著在神通上了。到那个地步自然显现神通。神通不是修出来的，是本来具足的，它不能发挥出来是因为心不清净。用法修来的神通不可靠，你要神通，鬼神、妖就来附体了。祖师们再三说：神通求不到，求来的不是真的，是附体。

29 问：弟子发心努力修法，以不负师恩，不负诸佛菩萨慈悲加被之大恩！

答：这是最要紧的一着。不努力修法，纵然说得天花乱坠，于生死关头亦无用处。

修法千万不要著神通，神通是人人本具的，只因贪瞋痴作祟，向外追求，执取幻影，盖覆了本性光明，以致无从发挥。今只要息下狂心，消除贪瞋痴的妄想、颠倒、执著，即自然显发神通。

故永嘉大师大声疾呼：“但得本，不愁末！”神通不可求，求亦不可得。纵然求得，也是假的，不是本具的神通。《大日经》明白地说：“要先得道通——漏尽通，然后五神通不求自得。”可见修法求神通是大错特错的事。但现在修法者，百分之一百都求神通，以致走入歧途。这既白费精神，浪费了金钱，还有入魔之虞，真太不值得了。望你猛然醒悟，再不要随人脚跟转，去求神通。

30 问：近来有佛弟子由念佛法门改修“如意金刚法”。据说它起源于佛教密宗最上乘的无上瑜伽部大圆满心髓。但视其修习者所谓“圆成法性”之快，而后法力推动其“外功”、“内调”等现象，不知是怎么回事？

答：不知此法底源，不便妄加评说。总之“离心说法，便是魔说！”此颠扑不破之真理，无可还价。现时牛鬼蛇神蜂起，都说是最高佛法，究其实际，不过是弄识神，玩鬼通而已。

31 问：房内有蝎子，蜈蚣等毒虫，该如何对付？

答：一般你不理它，它不会蜇你。

32 问：虚云老和尚、来果老和尚现在都在兜率天，他们还

下来吗？

答：有机缘就会下来，今天有机缘今天就下来，下来后也可以上去，很自由的。

33 问：师父，我们过去生怎样，根基如何？

答：你现在的家庭、社会地位、经济情况就明白地告诉你，你的过去是怎样的。你现在能信佛，就是有善根。尤其能遇到心中心法，你就有无上的善根，说明你过去也都在用功。根基好坏不要问别人，要问自己。你不怕吃苦，努力精进修行就是上等根基。怕吃苦，不用功就不是好根基。一切众生都有佛性，与佛一样，没有少一点，是自己迷了，所以要赶快醒悟。

34 问：祈求恩师咐嘱我几句话，以作为座右铭。

答：心空无住，任运逍遥。但尽凡情，不求圣解。

35 问：弟子从内心到行为，无论有什么不对之处，都望师父狠狠批评，不然我这个障深慧浅的凡夫，何日才能亲证菩提呢？

答：菩提在你面前还不认识吗？这问话的是谁？不是菩提

又是什么？！

36 问：愿能得上师照片一张，作为后愚增上缘。

答：学佛修行是心行的事，不可在色相上追求。若要观相，观观音大菩萨或阿弥陀佛可也。

37 问：明眼善知识也会有偏爱心，对非常有缘的弟子，会很器重、偏爱、加持是吗？

答：阿弥陀佛！本不应有偏爱之心，一切众生都同样具有佛性，故皆平等无异。但因宿根略有差别，宿缘亦不无深浅，故无形中使他人看来有些微的不同对待之见。这都是当人的分别劣见所致，此诚无可奈何之事也。我们修法，只要心空，不要分别对谁亲疏，则心无挂碍，功夫易于上进，道业有成。否则人我是非丛生，对修法无益，成道无望矣。

38 问：听师兄讲，我们能亲近师父并得以心密大法修习，是二千五百年前与师父一起在文佛尊处听闻讲法，并承事于佛，由此殊胜因缘才有今日之胜缘，是吗？

答：既已知道宿世有胜缘，还要讲什么细节？这不是著相吗？须知一切皆空无自性，讲什么过、现、未三际与东西南北中

啊！！！！

39 问：弟子由气功转入修佛法，经历了较长的历程，深信宇宙人生有光明大道，乃立志修学正法。

答：有此认识也是宿世深植善根所致。

40 问：有些弟子，修持时间不算短，收效却不大，究其原因，不外有三：(1)不持戒（五戒至菩萨戒）；(2)不食素；(3)不断淫心及淫行。高谈圣境，而自身习气较重，久之退失道心，或转修它法。

答：是呀！这些人无福报修此法，不能成道，这是他们自作孽！

41 问：如何放生？

答：先给他们皈依，对他们说：“你们业障重，先给你们念三皈依。”可念《中阴救度法》中所说的咒。最重要的有三个：六道金刚咒、听闻解脱咒、本觉大密咒。此外还有：大光明咒、往生广咒。这些咒要多念，每个咒最少要念 108 遍。

42 问：晚饭是否要吃？

答：晚饭不吃不太好，可以少吃一点，如果不想吃，也可以不吃。肚子觉得饿，硬是不吃是不行的。有些人晚上打坐坐得好，感到吃了东西容易昏沉，就不吃饭。禅堂参禅，晚上易饿，故也可让大家吃点东西。成道不在于饿肚子。

43 问：饮食对修法有什么影响？

答：没有营养身体不行，但这并不是让你吃荤腥。因为吃荤腥会杀害生命，没有大悲心，不好。其实蔬食具一切营养，这就足够了。但各种蔬菜都要吃，不要单吃一种，还可以吃些牛奶。不需要再吃鱼肉了。我们长期吃素，身体不是很好吗？

44 问：我们在万佛城拜宣化上人为师，现在要学心中心法，灌顶拜另一位师父，有冲突吗？

答：没有冲突，我本人就拜了好几位师父。我的第一位师父是天台宗的兴慈老法师。后来拜禅宗师父，还有华严宗的祖师应慈老法师。学密法后拜了贡嘎上师、王骧陆先生和法相宗范古农老居士为师。没关系的，我们这个法就是禅，不必有顾虑。

45 问：修心法要不要吃素？

答：我们主张吃素。有些人吃荤吃惯了，一下吃素不习惯，

也可继续吃一段时间。用功修法了，修到气血转换时，叫你吃荤你也不要吃了，所以最好不吃。

46 问：应该怎样忏悔？

答：我们从前在不知不觉中都造了业。罪从心生，还将心忏，心空净是真忏悔。

47 问：弟子根性愚痴，曾对师尊产生过许多疑问，真是罪障深重，望恩师责骂我，消我罪障。

答：修道最不能疑惑，信力不足做一切事都不能成就，修道就更无望了。你要赶快忏悔，否则非但不能成道，还要遭大罪障，更将遭受恶果，你要小心了！

48 问：生活中出现的种种障碍，怎么处理？

答：这都是磨炼你的定力，磨炼你成道的增上缘。不要怕，一切唯心造，心空障消。心若着相，障永远消不掉。动心就造业，所以一动心就要忏悔，心空净就好。

49 问：学佛的人如何搞好人际关系？

答：修法心空，人际关系如何搞不好？人际关系搞不好都

是自己执著不舍，主观太深之故。

50 问：未彻悟前如何应缘、待人接物？

答：一切无住，心不随境转即是。

51 问：未彻悟前，是否一切不管，待定慧力充足后再随缘应化，对境炼心？

答：不对！现在即须对境炼心，在炼心的过程中增长定慧力。

四、信函摘抄

（一）弟子信函与上师批示

1. 我是一个年轻教师，种种因缘，遇到并喜欢上了佛法。从此在佛法的熏陶下，人生发生了转折。不久前在灵岩山，皈依了三宝，成了一名在家弟子。

师批：“自由仁者深植善根所致，曷胜庆幸！”

可是自己业障深重，信愿行不清净，没有力量，仿佛被一层

层浓密的乌云遮盖住了，不见光明。虽然念佛、诵经却难得真实利益。日常生活，待人接物，更是妄念纷纷，恶业不断。又无缘遇到善知识，找不到出路，信心渐渐地随着外境沉浮，但又实不甘心随波逐流，苦闷之心难以言喻。

师批：“知过即改，善莫大焉！这是你念佛不痛切所致，应每日早晚打坐，每次至少一小时，逐渐加长时间。坐时趺坐，手结弥陀定印，不用念珠，随呼吸念佛，一进一出，念佛一句。静静地用耳根听你佛号从心发出的无声之声，不用出声念，摄牢意根，即能渐渐入定。下座后，还须随时观照，念起即觉，不随之攀缘流浪。久久功深，妄心不起，乌云消散，即觉轻安自在，虽整日勤劳，亦无负重之感矣。”

不久前，有缘在《禅》杂志上拜读了您老的《略论明心见性》，虽一时难以领会其中的精义，却深信您是当今难遇难逢、德高道深的善知识，如同溺水者遇到了救星，欣喜万分。早就想写信给您，唯恐心不真诚，迟迟不敢动笔。今日终于鼓起勇气，恳求您老人家慈悲，为我指出一条明路。

师批：“当斯末法时代，念佛法门最为简便。仁者只按上述方法天天打坐念佛，上座下座均须一切放下，事过即不留，宛如水上画图一样，一笔起处，水面毫无痕迹。果能如斯用功，不出三月，定相必定现前，望仁者勉之！暇时广阅各种经论。”

2. 尊敬的上师，我已有十年没这样哭过了，我不敢想象失去您的教诲会沦为什么境地！唯有您，我心中信赖的上师，我才感到安全、踏实、幸福，我多么希望您能为我做些什么，我多么希望能亲手侍奉您老人家啊！

师批：“远处相亲近处稀，身影从来不相离！”

3. 有缘蒙尊师亲授心密，弟子幸甚。在此末法，师尊为广度有情，把此无上大法公之于世，功德无量！

师批：“有缘修此大法，确是无上福德。”

弟子由气功到进入修法，其间征程可谓漫漫。在十多年练功过程及现实生活中，深感宇宙世界和人体内在物质的不可思议，而深信宇宙和人生另有光明大道，乃立志修学正法。

师批：“有此认识乃宿世深植善根所致。”

从而孜孜不倦，克服困难，寻访名师大德，曾修过观音法门、念佛法门、颇瓦法等。

师批：“归元无二路，方便有多门。”

自拜读《佛法修证心要》后，深感得之恨晚。书中字字句句，足见尊师亲修实证之金玉良言和慈心度生之佛祖心肠。

师批：“你我有缘，故有此感受。”

特别在此末法时代，心密复出，犹如当空红日，殊胜无比！因此即起程往沪见尊颜求赐法。

师批：“心中心法是密法中的心髓部分，是大根器人才能修的。”

（二）上师复函

4. 近闻有人瞎指点，以为如识得能说、能闻、能行、能做的大功能，就是开悟，不用再修持了。殊不知，认识这大功能是自己的本来面目，只是理解，离证悟还差十万八千里。解悟只算知解，遇事即飞去，丝毫不得力，在生死岸头作不得一点主。这在宗下曰之为：“一句合头语，万世系驴橛”。真心了生死者，可不慎欤？！

因不忍见诸方学子受此盲子瞎指划而误入歧途，放弃修法而生死不了，故高声疾呼。修法未到内而身心、外而世界完全消殒而了了分明时，不算见性；即使到了这时，还有习气在，亦不能罢手不修，还须奋力修法，以增加定力而完保任之功，庶能同证菩提，不枉过此一生。

5. 上海同仁集资印刷了一批密宗宝典，是莲花生大师著的《中阴闻教得度秘法》。这是帮助佛子们生前未曾修好，于圆寂后得度的要法。莲花生大士悲心痛切，怜佛子们修行不力，生死不了，再一次于死时助其得度，用心良苦，我等得之，幸何如之！

遇真实修行的同仁给一本(不要滥发，该书无多)，助他得度，以结善缘。这是上海同仁和你地同参广结善缘的，望珍重妥善处理，千万勿马虎、糟蹋。

6. 修持佛法贵一门深入，不可杂修。心中心大法是密宗最高的心法，和西藏有相的密法不可同日而语。你怎么修了高深的心法又去听人家的不知深浅的瞎话改修其他法门，走冤枉路呢？

还算好，你知道改回来，重修心密，又恢复了光明定境。再不要杂修他法，一心坚修心密，圆成圣果也。

你说犯了淫戒，功夫打了折扣。是的，淫为万恶之首，功夫再好的人，一犯淫，功夫也就大退特退，乃至发了神通的人犯了淫，神通也会失去。

你今年多大年纪？还这么冲动！你犯的淫戒是和你自己的妻子同房，还是与第三者？这要说清楚，以便为你补救。

7. 来信收悉，你大有长进，可喜可贺！《中阴救度》一书，

确是密宗宝典，教导我人于生前未得度者，于死时得度成佛，无大福报者曷能遇之？你能珍视、慎重赠人，深合我心。

你搬入新居，一切皆符心愿，福缘甚佳。望更好地保护己灵，勤除旧习，俾能大放光明，圆证报、化二身，圆成佛果。

8. 来函所问问题，兹答如下：

“心空境隐”，一切境界本自空寂，只因妄心攀缘，乃生种种幻相，及至缘心熄灭，幻境亦自熄灭。所以当你上山，心空无住时，山色树林都一起消殒无余；但当幻境熄灭时，“觉性了了，非如木石”。即《圆觉经》所说：“幻灭灭已，非幻不灭”之证境也。仁者于此见到，当善自保护，时时心空，勿随境走。遇有念起，即便斩断，不令相续，如斯精勤长养，不数年即圆熟矣。闭关，一要心空意闲，不然，要闷气难耐的；二要有清静关房；三要有道粮；四要有护关者；五要有导师。功效是可以早日打成一片。

9. 来函所询各点、条答如下：

(1) 静卧时，妄念不行，以平时修法般若熏陶，故内心开发发出爆声。当爆炸时，身心了不可得而正念了了，非同木石，这是什么？你在这上面猛着精彩，一旦认定，就是见性了。若再舍此而别求，则佛无觅处了。

(2) “虚空粉碎，大地平沉”者，即正当大爆炸时，非但内不见身心，外不见世界，即连虚空亦不存在也。

(3) 六识在大脑，七识在心肺相交之脉管内，八识在心包络内。六识主思考分别，七识恒审思量着我，八识储藏种子。

(4) 觉，警惕意。念起即觉，不可随妄念跑。观，看着。用正念看着妄念，妄念一起即觉而不跟妄念跑。照，如阳光、明灯朗照，不用观而自朗照一切，了了分明而不着一相。

10. 你说因出门，做功夫时有间断，这是你把做功夫看成定式了，以为在座上结印、持咒才叫做功夫，下座走路、做事就不是做功夫了。这是大错！须知真正做功夫，是在座下日常动用中。我们应缘接物，在紧张、纷忙中，尽管身、手、头、目等均劳而心不动摇，不随物转，只了了应付，无得无失，无瞋无爱，镇日心中空荡荡的，才是真做功夫。偶一失照，心中有物，即是间断；否则不名间断。等到功夫圆熟，还要扫除悟迹，掀翻窠臼，无悟、无得；无佛、无众生。一切不有而妙用无穷；一切不得而神通无量，这才是广大无边，甚深玄妙三昧。

我们做功夫就是先从悟自本心，见自本性下手，然后绵密观照，不使心中存一毫法见、物见、佛见，整日空荡无依，随缘穿衣吃饭，把历劫所养习气消磨尽竟，自然放大光明，朗照十方世

界，无有剩余，正不需修什么虹光法。这个虹光法修得不好，即心未空尽时，非但身不能化光；还要出偏差，眼睛还会瞎。你们都有白内障，修光更易使白内障深化而导致眼瞎。所以我劝你们还是依照禅宗的修法，用开悟、保任而圆证的进修方法较为稳妥。

你说做功时没有什么感觉，总觉平静、平淡，这是最好的感觉。因为一有什么玄妙的境界，都是你心中的幻想。要一点境界也没有，从而忽地一声将内而身心、外而世界一齐化空。正与么时而灵觉了了，无能知所知，无能思所思，才是你的本来面目。

你又说，做功夫不能打成一片，这是你功夫未圆熟所致。只要在一境界中不断地锻炼下去，不久自会水到渠成。你现在功夫已有相当基础，再精勤修炼下去，我想不久你就会桶底脱落了。望你好自为之！

11. 座上身心世界化空，灵知了了，这正是本性现前。有时不是了了觉知，又不像打瞌睡，这是不住觉的无知之知，也是好事；但不要落入无记，就行了。

你不是一事无成，已经证到本来面目，只要在事上锻炼，将旧习化空，任何顺逆境都无动于衷，就能进一步放大光明，现神通，将色身转成光明报身了。但切不可追求，只待时机成熟，即水到渠成了。那时要现意生身即现意生身，不是什么难事，望好

自为之。

12. 尔等每星期在同修家聚会一次，互相切磋，督促前进；
尤当盛夏，仍能不辍修持，确甚难能可贵。

一切境界，本自虚幻无有，皆吾人妄心蠢动而蕴集显现，心若不动则幻境自消。故古人谓为“妄念消尽幻身融”，诚不巫也。仁者正念提起时，则妄心不动，妄心不动则妄境自消。故一切人物皆呆滞不动；反是，妄心一生，则一切妄境又复生起矣。此时若更正，念亦脱（即无所谓正念、妄念，皆不可得）。则一切物境，影子亦不可得矣（即连呆滞的尘影亦不可得）。望同仁努力前进，勤于觉察观照，则到家之日不远矣。

一切大乘经都可阅读，如你手边有《圆觉经》、《心经》、《金刚经》、《楞严经》、《楞伽经》、《法华经》、《华严经》以及上次所讲《六祖坛经》等，都是修法必读之经，可以一一参详。

13. 打七需俟气候稍凉，现在尚嫌太早，阴历十月开始最为确当。某人说无消息，不愿打七；又某人说已有消息，不消打七，这都错会了打七之义。无消息正好打七，七识一死，则好消息自来；七识高涨，不用专功打死它，如何会有好消息？有好消息更须打七，七识死透，八识始能翻身，才能发挥大机大用。如何可

以得少为足，以为有了消息，就可以不打七了。试问七识妄心不死透，习气如何能了？

内心翻腾，这是妄心种子被般若火薰得翻动起来了，将要打脱而未打脱的现象。此时要耐心沉着，不可慌乱。难以忍受时，可出声持咒，千万不可因心烦意乱就下座，半途而废。因打七就是要打死七识，这七识将要死时，它当然拼命挣扎，所以你就内心翻腾，紊乱难过了。不趁此时着力打死它，稍一放纵，就又前功尽弃了。所以你这时放弃不坐实是大错，以后遇此情况，须耐住性，继续坐下去。七识一死，大好风光就呈现眼前了。

可以在自己房内打七，不需要什么仪式，因为这是无相密。

上座有时舒适轻松，有时烦躁不安，这是功夫未落堂的必然现象。因识心未死透，不无反动，所以有或上或下的情况。总之，你须好亦不喜，坏亦不忧，自管心无所住地坐下去。等你心真空净时，自然安适受用，无忧无虑了。

“万物本自闲，唯人自扰！”又道：“是法住法位，各不相涉！”一切事物本不干扰我们，都是我们自己妄心乱动，取境着相，才烦恼重重。你看电视时，心一空，就不为境扰，这时你的身心就和电视不相干涉了。所以教你们时时要觉照，就是这个意思。你现在会用了，我很欣慰！还要加功，做到任何时、处都一样，不为境扰。而后觉照亦不要，仍然心空如洗，空亦不可得，

方可放手。

14. 所谓“当下”者，即一切妄念断而了了分明之时也。这“了了分明”即当人佛性。

平时行、住、坐、卧都要照顾“当下”，不能随念转，跟境界跑。

对境不动心、不分别，为现量境界。而了了分明的自性是体，不是用，见色闻声而不粘不著，这是用。二者不可混为一谈。

15. 入座后，身手化空，是好消息，这“知”身手化“空”的是谁？应在这方面着眼！这时并不是没有知觉，只是妄念消亡罢了。听到声音惊醒，这听到声音的又是谁？可见不是睡着或落入无记。假使昏睡，手印早散，人亦不会坐直；假若无记，哪会听到声音而惊醒。

正入定时，应一无所有。如有境界，不予理睬，所有幻境，自然消灭。如在境中，迷迷糊糊，不能自主，那是入了梦境，须提起精神，睁眼出声念咒，驱散睡魔，摄入正定。望好自努力，勿入歧途！

三密相应的妙观与某先生的观心法门略有不同。三密之观是：身（内空）、心（密空）、外界（外空）三空相应的见性保

任法门，而某先生之观心是未见性的觅心法门，所以不同。做时，后者虽能看见妄念起处，即便化空，但其不知真心是什么，而前者已知真心，不再起疑，故不同。

16. 你能时时观照，保护本来，不随境流浪，这是真用功。反之，虽然每日打坐，念佛，下座后即忘其所以，妄念乱动，随境流转，那不过是表面用功，实际无甚收益。

坐中境界，不管好丑，俱不可着。一生心动念，即是妄觉，妄觉一起，再好境界也保持不了。因这想保持之念，即是妄心故也。

坐得身心世界全空，而了了分明，这是什么？这就是你的本来面目也！见得这空、净、光明无相的面目，你还着世间的假相吗？进一步，时时、处处保护它，不让他随境生心流转，这种空、净、明朗的境界就时时现前了。你问为什么这种境界很少现前，因为你多生历劫执著惯了，无明习气深厚，今虽一旦打破，见得本来，而那深厚的习染根子依然存在。所以要进一步时时处处保护它，才有念起，即须祛除，不让它流浪起灭。把这着相的习染分分除尽，就大功告成，证成圣果了。这一条非常重要，望你好记取，用功保护！！！！

不要着光明，你只空心，心净光明自生。因本性是光明体，

你现在光明少，是心不净故。心果真一无所着，不求光明，光明自大放也。

真入定是对境不惑，死定有什么用？

忘记不是坏事，我们做什么等于不做。为什么要耿耿于怀记住它呢？古德云：终年吃饭不曾咬着一粒米，就是叫我们须心空无住也。

17. 兹就来函所问，答复如后：

有时迷，只要勤加警惕，在事境中不断地磨炼，即能将迷情化去。至于中阴如何，完全根据你在世的功夫而定。现在如能不迷，则中阴亦能做主；现在如不能做主，则中阴即会昏迷。到那时，只能请道友帮助提醒，唤醒迷梦，方得解脱。

修随心陀罗尼，右手不能放在大腿上，如实在不能高举，则可稍低，贴在胸腹间。亦可不结印持咒，但力量稍差，你可修习。

18. 你下座后休息时能看见自己，这是神忽离体。因打坐后，心情安定，不似坐中尚有要入定、要成道等诸般妄念，七识为之封牢，不能自由出入。坐后休息，一切心空，七识在撤离封闭的情况下，即能离体而出游了。所以教你们在打坐时，一切放下，什么也不要想，什么也不要求，顺其自然，即能安然入定，开悟

成道了。

梦中吃荤菜是你女儿劝你吃荤的反应。你能吃而无味，不贪吃，不着吃，这就是吃素。因所谓吃素者，乃无吃的要求，而不在吃与不吃也。

另外，关于闭关一事，可简可繁，随自己取修。所谓闭关者，即闭户不出，在家用功精修。有的是终日打坐，不讲话，只吃一餐；有的是坐坐走走即经行，看看经文，也不讲话；更有的也可说一些话。总之，是闭紧自己的意识关，不令其乱动，用以早日圆证菩提而已。

19. 某某去国外弘法，可喜可贺！一些师兄弟们不理解他，是他们未开法眼，不识真人。

你现在得其人的指教，有所悟入，曷胜庆幸？但切不可得少为足，以为到家无事，须兢兢业业，努力在境中锻炼，勤除习气，去尽现业流识，方可放手。否则落个悟后迷，枉修一场，岂不可惜！

我年纪大了，不想出门，只拟安稳休养。望你好好用功，不要半途而废！

20. 阁下所作功法与我相左，爰莫能助，为之奈何？

阁下既醉心于气功，何不拜一气功老师资助前进，以免步入歧途。以气功无名师指示，难免有阻、隔、滞等等偏差，非但对色身无益，抑且有害于生命矣。

练气功系练色身而不及“真我”，犹如只知修饰房屋而不知保养住于屋内之主人，故功夫再好，亦不能了生脱死。我所致力者系内之主人而兼及房屋，故与阁下功夫不一致，无从帮助阁下前进，尚乞见谅！

21. 修道人功夫略有三种深浅：

(1) 妄念随起随觉，不跟它流浪往返。临命终时，纵有中阴，亦能所向自在。其不觉者可无论矣。

(2) 任何时、处，爱、恶俱亡，则可变化自在。

(3) 喜、怒、哀、乐，微细流注断绝，则与果佛同步，究竟自在矣。

仁者于此三种境界中自揣在何次第中，努力向前，自能究竟自在。

22. 连打坐七次，既可一次坐满，也可分七天每天坐一次两小时坐满。一次坐满，效力更大。

某某有志弘密，甚善。师兄弟们，不但你一人，都应齐心协力助他办道。不知除你外，其他同仁，肯出力否？求佛菩萨加被，助你们顺利开办学道。

23. 来函所说甚当，对始终不相信的人讲啥也无益，还不如缄默为宜。

梦中说法，且任佛寺住持，为将来有大成就之兆也，可喜可贺！

有生必有死，此自然之规律，故须精勤努力，跳出生死圈囿，方不虚此一生也。

24. 关于修法爆炸，本属寻常，修至一定阶段，气机爆发，犹如火炉水开，瀑满溢出，发出声响，不必惊怪。至于外间台灯罩垂丝晃动与令正闻有板凳坠地之声，此乃由震波及外物与令正和你气息相通之故。

修至相当程度，也可由外物声响引发爆炸而将宇宙、身心震脱，从而彻见本来。

入座时，须一切放下，不可起心动念，想理想事，任它魂灵出窍，遨游太空，我只不见不闻。在发生大爆炸时，即将身心世界一齐炸光；于一物不立，空也无着时，猛着精彩，会取这“知”

一物不立的是“谁”？在兹一发千钧时机，稍纵即逝，倘于此，一眼观破，则一生修法事毕，逍遥自在矣。

仁者修法不谓不力，但错在想理、想事，故于大爆炸时未能将身心世界一齐爆空；又开眼看外界事物，还是着相，故错过良机，未能彻见本性。望好好努力进修（一如既往地修习，并在动用中，时时不忘观照），自有消息到来！勉之勉之！！

25. 小根劣慧者闻佛说上乘法，不无惊怖恐慌，故法华会上有五千人退席也。学者于闻一切众生，皆如文佛而敢于承当，没有丝毫疑让者，即非一佛二佛……所种善根者矣。

26. 某某上师来温，叩拜参访，请益印证，自是学子分内之事。若脚跟未稳，随其起倒，则失之远矣！

学佛悟道，本非易事，故参禅行者精进不懈动辄二、三十年，方得个入处。若今人一曝数寒者，虽数百年，恐亦无门可入也。

今我等仗佛慈力，不甚费力，轻易即得个休息地，深感佛恩浩荡，卒难酬报！然真理虽然顿达，悟此灵知之性即是法身，与佛无异，但多生妄习已成性，喜怒哀乐，微细流注，欲其净尽无染，又非朝夕能就。须长觉察，损之又损。如风顿止，波浪渐停，既不可操之过急，又不能稍有轻忽，时时体认空寂之体，勿认色身；惺惺于灵知之心，勿认妄念。妄念若起，都不随之。若爱恶

之心泯绝，方不受分段生死。望仁者努力精进，切勿得少为足，不负此生，亦幸甚矣。

27. 阅读来信，颇为欣慰！在座上发现了这么多美、丑境界，均不为之心动，好的不喜，恶的不厌，真是难能可贵的。但所差的就是一声“囚”！卒地折，爆地断，内而身心，外而世界，一时爆破，一切有相无相，非有、非无相，非非无相，均不可得，不可得亦不可得，则本来面目历然现前，一生参学事毕矣。

至于光明乃自性本具，世人因妄想、执著、颠倒、烦恼而不能显现。今做功心静，妄心豁开一线，故略见光明，非全体彻现。此时执著不得，仍须奋力前进，如稍停住，则为光障，不能见性，是为光影门头之妄光；需俟一切相破，彻见本性后，方为真光显露。那时，虽历历光明大放，不作光见，以一切相皆幻皆妄，无可取执也。

下座时，一如座上，应缘接物，无取无舍。做事时，“于事无心”；事毕后，“于心无事”。古德云：“终年吃饭，不曾咬着一粒米；终年着衣，不曾挂着一根纱。”即此之谓也。如稍有停住、留恋，须随时照破，不令住着，此即“牧牛行”也。俟野牛性死，无有走着，照亦不用，镇日“饥来吃饭，困来睡！”一无事道人也。

仁者在动用中有安详宁静之感，远离热恼，悲心日增，此静中道力增长之故，离见性不远矣！望更努力前进，灿烂绚丽的风光在不远的途中等待着你。

28. 知道你不避艰辛，勇于挑起弘法的重担，曷胜欣慰！

学子欲除尘沙细惑，不在度生中磨炼，绝难如愿。以法、人二我的微细执，不经与众生合在一起的长久磨炼，是消不掉的。而且在与别人说法时，往往似有神助般地豁然开朗，对问题有了新的认识，增加了理解的深度，这也是利人而自利之美事也。

至于你说学佛人有的自私，想自己成就而多活几年的心不可取。诚如斯言，一切众生本无生死，有什么多活少活？本来是佛，又有什么成就或失败？那都是迷人的说话，悟道人绝不如是说。

能每月初一大家聚会讨论一次很好！由你出面主持，我很放心，望勿畏艰难，好自为之！

29. 心果无住，梦中也大放光明。这样一口气不来时，身虽败坏，而心光大露，那就是你的光明报身。此身成就，就超脱轮回了。

30. 首先一念不起时什么相都没有，起用时随缘应用，并不是“痴子”、“呆子”。你应该做到时时都在定中，不是一会儿

入定了，一会儿出定了，这不是正定。要能座上尽管持咒就和没念一样，座下尽管随缘应事就像没事一样。你保护还没保好，哪里会是任运呢？！断尽淫欲是对的。

31. 禅宗须起疑情，始有开悟之份。疑情不是疑佛法，而是在所参的话头上起疑。如问：父母未生前，如何是你本来面目？学人即在这问句上起疑，以期隔断妄情而打开本来，这与修密无关。

做功夫有三难：(1) 识得本性咬定难；(2) 识得后保任不忘难（识得后要精于保护，勤除习气）；(3) 不死守保任难（做功夫人常因勤于保护故，死于空里不能起用。故须一面无住，一面又须随缘起用也）。

“妄念顿消融，方明色与空。

欲识本来面，青山白云中。”

“本来面”不在别处，只息下心来看一念不生时，无心可心，无念可念时是什么光景？这还是仁者本来面目否？这是千钧一发之机，稍纵即逝，稍停机伫思，即被它影子惑矣。

其实这无念之现量光景，即大家求见的本来面目。病在大家不识，因其既无玄妙，又无奇特而轻易滑过，易向别处求取。以致唐丧光阴，终不见道，良可慨也！

追顶念法，通用于一切法门，以此可摄妄念不行，而入于禅定也。

持咒与呼吸的关系，可任其自然，不作有意识的调节。

座中时好时坏是心不定的原因。功夫未到落堂时，难免起伏不定。尤其要到进功时，翻种子还要难受。故宗下大德到此时皆念咒，求佛菩萨加被以消除也。

修法要功力上上升进，须注意下列事项：(1)每日准时上座不可中断；(2)一切放下，如大死人相似；(3)持咒须心念耳闻，字字分明，稍有模糊，即是妄念；(4)妄念起时，须看见它，不跟它走。既不压制，亦不纵容。只将咒提起，将之化去；(5)不求入定、开悟、发神通。以一有所求即是妄念，反而不能入定。(6)时时观照，最为重要。下座后，将座中定境，推在动中用。尽管应付一切事务而心不动，犹如他人在做一样。随缘起用而不粘，此即《金刚经》所说：“应无所住而生其心”也。“应”，即应酬万缘而无所住，则寂灭真心跃然现前矣。

来信问：“大死不了如何？”只为执著心重，一切色相皆是空花水月，无可取着。只着眼看这“能见诸相”“能现诸影”的是谁？在这上面着力，亡相而见性。关于“一切无求道自常”，不是指开悟后的保任境界，而是说要开悟见自本性，须一切无求，大道方自现前也。

谚云：“取法乎上，仅得其中！”吾人修法，确须向上着眼，不可向下看，这不算执著。“天下无难事，只怕有心人。”我们只要尽心尽力地做，百折不挠地去干，没有不成功的事；何况我们本来是佛，只为迷着色相，妄失本有。只须时时回光返照，不为外境所牵，还怕不能恢复本来面目吗？

关于“物我不二”，学佛修道本非行险侥幸可得，但亦非难而不可得。我们只要有不畏艰险，单刀直入，勇往直前的精神，定能成就。

声、色、货、利等演变得眼花缭乱的迷人事境，看来似乎是魔军万千，把人团团围住，使人不能不无动于衷，而随之流连忘返。但苟能认知这一切物境皆是空花水月，不可得，不可求，一放一切放，则不消费力，当下即归家稳坐，逍遥自在，乐享太平。

《圆觉经》云：“知是空花，即无轮转。”又云：“知幻即离，不假方便。离幻即觉，亦无渐次。”修道亦何难哉？！故庞婆云：“易易易，百草头上西来意！”也。但因积习深厚，非一时能了，故须时时处处绵密观照，与著相妄习斗争，除尽现业流识，方能安居。其始也，难免失照，着境恋情。但只要提高警惕，以“如履薄冰”之心，不懈地斗争下去，渐渐即能纯熟。于一切境界中，不忘觉照；再由觉照进而为寂照；更进而化去寂照之迹，无所谓照不照，镇日如痴如呆，则受用无穷矣。仁者其勉之哉！！

来信说：“于理已明，于事常常忘失”，此正是我人学佛的难处。以多生历劫，执著习深，一时难化，故须觉察，损之又损，方臻圆熟，非一日之功也。

至于说“事业心强，在人事上极易起分别心”。此常人之说。若依佛说“应无所住而生其心”，事业心强正是利乐众生的必要条件。若无此心，则趋于消极，独善其身矣。“而生其心”正是生此事业心也。唯欲无住而生心，不可住事而生分别心，毫厘有差，天地悬隔矣。

习气来时，欲转不能，可假咒力转之。着力提起神咒，任何顽固的妄习，皆能瞬间化空。当然，因定力深浅的不同，转化的速度也不同。但不必懊丧后悔，只与伊斗争过去，自有水到渠成之日。

说到修禅，确实可以认清这离念的灵知，即当人的本性，从而绵密保任，勤除习气，透过重关、牢关而圆证菩提。但是此等人不多，大多是口头说得，心随境转，说时则有，用时则无，故宗师不许，良可慨也！

其实古来禅德，大多是先理悟而后保任圆熟的。如六祖大师几曾做过参禅功夫，经五祖点悟后，藏在猎人队中 15 年，始“皮肤脱落尽”，不即鲜明之例乎？！

请告之大众，好好用功。上座死心塌地，一心持咒，心念耳闻，下座不忘观照，久久功纯，自能亲证本来而圆成圣果。不要指望依靠谁来帮助成就，修道只有依靠自己努力用功，别人是无法帮助的。

某某因拟得神通而改修气功，那是她不明生死由来与解脱之道，而误为神变迷惑之故，此亦因地不正之果报也。

修法以不见一切景相最相应。以凡所有相皆是虚妄，为幻相所着，则永无见性之日矣。

浑身骨节作响，那是气血变化之故。因心理影响生理，故肉身修在修法过程中不无变化也。

佛经如楞严、楞伽、华严等都须读诵，禅宗诸祖语录也须参研。

梅雨季节，上海还算风凉，一周后出梅，即将热浪侵袭而气温升高矣。惟做功夫人须于冷、热、寒、暑，顺逆境界中锻炼，不为所扰，方于生死岸头得大自在。

32. 一切众生本具如来智慧德相，只因执迷声色，妄失本来。今欲返本还原，只有遵照我佛教导，择一适合自己个性的修法，一门深入，锲而不舍地勤修苦练，方有少分相应。

当今末法时代，众生根劣障重，靠自力修持，实难成就。（当然个别大根器人或大菩萨再来，不在此例。）故我中华佛教，独放异彩之禅宗，于今亦奄奄一息，流为法卷传法而不能自拔矣。

文佛慈悲，预言末法众生，拟出生死苦海，只有修净土与密法。故今之佛子，当以修净土最为稳当。仁者如信吾言，即朝朝暮暮虔诚念佛，既不要求入定，亦不希求开悟。只与么老实念去，念至人空境亡，即豁开正眼，亲见弥陀佛性，与禅合辙矣。此即有禅有净土也，不是叫你于念佛外再去参禅也。

修学佛法，本为了生死。开悟——见性，只是了生死的先驱。前人说：“悟后真修”以悟后方识“真”和“假”，从而保护本性，不为假相所迷。此即宗下说的“保任功夫”，亦即教下说的“除思惑。”思惑除尽，对境不迷，则生死了矣。此就禅宗说，净土则不需如此，念佛功夫扎实，临终有佛接引生西，则生死了矣。

33. 修法不懈，故证得顺逆无碍，纵横自在，实堪庆幸！修法学道就是为了了生死，超轮回。而生死即是对境生心粘着而有，能对境不生爱瞋、取舍之心，则生死无处着脚矣。所谓明心见性，即识得心本无生，性本天真。即一切事物生起之大能量——根本，也就是一念断处了了分明之灵知，而一切事物皆是它的影子。我们只要识得此理，在见相时，不着假相，而知是性的显现，即亲

见本性矣。既见性，则须于事上透得过，于一切事当前毫不动情，方为真悟。今阁下能于顺境不喜，逆境不恼，可喜可贺！

34. “远处相亲近处稀”，只须时时用功，我们虽千万里相隔，亦朝朝觐面相呈；反之，虽日日见面，亦远隔天涯矣。

修法得力，身体即有变化，但不可执著，一有执著，功夫即止于此，难以进步。凡身体过去有宿疾者，现在发出来，不要害怕，经过一段修持，会连根拔除而痊愈的。当然，应就医的还应该就医。

要得成就，必须发大心，才能吃苦耐劳，坚韧不退，否则稍遇挫折，即打退堂鼓矣。修法最忌断断续续的，不能一线到底。

欲界众生，淫欲心个个深重，所以要多打坐，将此妄心打死，才能安居。你只于此妄念初动时，即猛提正念，问此妄念从何处来？此念本虚妄而无实有，经此一问，即化为乌有矣。要根本除断此妄，须于开悟后，历境磨炼，方能如愿。

下座观心，即集中心力，看一念未起时光景，妄念才生，即便觉除。你只看着它，久久，能看的正念与所看的妄念，一齐化去，则亲见本来矣。

修此法以易于成就故，须善根福德全备者方可承当。

35. 兹据来函所问，条答于下：

(1) 修法贵在一气呵成，不可修修停停。断断续续地修法，定力不易成就，气脉极难畅通，身体也不易好转。

(2) 一切业障皆由心造，心空障自消。证道歌说：“了则业障本来空，未了应须还宿债。”

(3) 断断续续地修法，再重复多次也不如法。专修第二印可以治病，但须连贯修习。

(4) 打坐时身动，属宿障，但需勇往直前，不去管他（既不压也不助），过一段时间自然停息。

(5) 观照一念起处，念起即觉，不随之攀缘流浪，是为正修观心法门。修法时应时时观照，不可丝毫放松。更忌空具高慢妄心而立志不坚，不能切实履行，结果必将一事无成，慎之！慎之！！

(6) 你过去发心勇猛，近来发不起心来，此乃发心不真之故。加以女友同不善的男友厮混，更为打失道心，望深切悔改！

36. 公案都为活解了，但功夫不在解公案上，而在实际动用中。如于事境上有粘着，公案自解得好亦无用。现在学佛的人都务虚，不务实。且习障深厚，恋着情深，不肯死心塌地放下真修。故教他们念佛往生净土，种种善根。心地法门，他们承受不了的。

阿弥陀佛！

你与南通有佛缘，能与来山游人随宜说法，指示迷律，亦胜事也。××拜你为师，当随宜示教，助其出离苦海。当仁不让，是真菩萨也。

37. 打坐头顶胀痛，那是清气上升之故，这是很好的自然现象，不要惊慌。打坐进功，气血流转，浊气下降，清气上升，血脉才能打开，否则一点没有感觉，何能打通脉管，融化色身，亲证本有真性？！

身体不适，是你不明所以，心慌、烦躁之故。只要安下心来，一心持咒打坐，不要管气血怎么流转，任它自然去动，等你妄心空寂，呼吸气断，色身化空，世界销殒，你就亲证本真了。你若惊慌、烦躁不安，非但不能入定，反要导致气血阻窒，注意！注意！

欲念强烈，是般若火内薰，八识种子翻动之故，可多念咒将其化去。

结印手痛是你宿障重，须痛才能消障。你忍得一分痛，消得一分障，望你勉力为之。

38. 西安市近来修心中心法者众多，但不知皆能如法修持，

精进不懈否？大家于暇时，还能聚会研讨，互相帮助策进否？

仁者近来进度如何？能化空身心，一切无住否？做功夫有三难：识取真心咬定不疑难；识取后保任不忘难；保任不死难。望仁者勉之！

39. 兹就来函所问条答于后：

(1) 禅净密三宗最后所证的境界应无二样。古德云：“方便有多门，归元无二路。”即说修法虽有不同，而所证到的佛性确无二样也。真如妙体非但一切众生没有二样，即与诸佛亦无不同，千佛万佛共一体也。但未修至最后，功夫不无深浅之分。非但三宗略有不同，即同一宗派亦有差异。此非法有差异，而因行人根有利钝故也。

(2) 密宗是否是禅宗的向上？这一问题在密宗行人自夸其功法高深圆满，说系禅宗的向上，其实系不明禅宗究竟的误说。就拿密宗本为最高深最圆满的“大圆满”法说来，所证最后境界与禅宗如出一辙，毫无二致，怎么可说是禅宗的向上呢？不过密法多了一些方便法，而禅宗全靠自己放舍身心而自证。方便法虽有利，而亦易于执著，反而不及禅宗干净利落。所以因行人根性之不同，修密修禅各随所宜，不可一概而论也。

(3) 体会了本来面目，是否还要修中心法？体认到自己的

本性，只要时时保护他，不随念走，不跟境迁，日久功深，自能打成一片。所谓悟后无修而修，斯真修也。但如念起不觉或起了一会儿后方觉，更或对境遇缘不能做主，随境流转，则定力太差，不能绵密保任，所悟只是解悟，不得真实受用。则须脚踏实地，奋力精修心中心法，以期增长定力，亲证实相，方可了手也。

(4) 佛教与道教修到最高时有差异，不一致。以道有所着，不能尽空；佛无所住，空亦销殒。道有神用可得，故用不全；佛无智亦无得，故妙用无边，此纯阳祖师之所以归依黄龙玄祖也。

40. 一年容易，又属无常，年龄的帽子又加了一重，我们的幻化生命就又短了一截了。这在变者看来，是不容欢乐的，但在我们修行的人看来，是无忧无虑的。因为我们根本没有生死，在此世界、他世界头出头没，不过是幻化游戏而已。

41. 来函所言甚当，说唯心唯物者，俱是半边窍。心者即物，物者即心。心物既非一，也非二。以非二故，说即心即物；以非一故，说非物非心（以有二即非也）。又心乃最大之能量，一切万物离此能量无从产生，而万物无不返化能量。故经云：“无不从此法界流，无不还归此法界”也。

明乎此，时时绵密保护此妙明真心，不使尘劳遮掩，不为物境粘污，即正修行也。所有念佛、持咒、参禅等等法门，俱不过

达到此“保护真心”——不让妄念流浪之手段而已。

故在诸种法门中，以禅宗最为快捷了当，以其直指人心，见性成佛故也。其他法门都须多跨几道门槛，较为迂缓。仁者如信得及，即此来问法的、发大誓愿的、拟成佛度生的，即是仁者的真心；整日在面门放光的、举手投足的，即是阁下的本来面目。则其他法门不修则可得矣！尚拟何时来沪学心中心法哉？如信不及，现在天已渐风凉，可先修“六字大明咒”，每天早晚各坐一小时（如能坐两小时更佳）。修完一个半月来沪学心中心法。不多说了，祝你成就。

42. 仁者能依普贤菩萨十大愿王发愿成佛度生，足证宿植善根，誓愿深厚，曷胜欣慰！

心中心法属无上心密，虽是密法，实是禅法，因其无相，直证心地，与禅毫无差异。虽入手略不同，但以佛力加持，较参禅容易证入。但也需精勤修习，非轻易可致也。仁者如能于受法后，不论在座上座下，时时处处勤养修习，证入悉地，自可操左券。于证入后，可随愿往生十方净土，是又与净土宗相吻合矣。俟冬日到来，当函约仁者来沪受法。

43. 你于静中涌出的一些文字，似是而非。以后不可遐想，更不可涉入任何境界，方能与妙体相应，打开无漏智慧也。

净土法门乃教非宗。密虽也通宗，但须看是何密法。以密法庞杂，统称密教，不称宗下。唯独禅称宗门，以宗乃中心、目的地、真旨，非方便、次第法可比也。

至于四加行，乃法相宗所立五位之第二位。第一资粮位即三贤位，第二即此加行位。所谓暖者，即历过三贤，“圣火”未发之初位；顶者此时或上或下，如在山顶可上可下。功夫至此，如上，则至忍位；如下，也可能落入地狱。忍者，功夫坚定，只上不下，世间第一，乃世间有漏法之最高最上之法也。此为三贤位过渡于初地之小善根，故定为加行位。忍法虽也有上、中、下三品，然毕竟不似暖、顶二位，可能会下堕至三恶道也。

其后之三位，即见道位（明心见性是），修道位（悟后真修是），究竟位（证成佛果也）。故见性始登初地，尚需努力修习，方能圆证果佛。望仁者勉之！

打坐切忌有心等待入定、现圣境等等。以有心即是妄念，非但不能开悟，定亦不能入矣。定时不能“觉”，一觉即又出定；更不能着圣境，着境便成魔，慎之，慎之！

44. 来函所说甚当。但“身轻心融”之快感，仅为半脱光景，乃过路客人，尚非全脱真心豁露之主人公。故时隐时现，不能成片也。

仁者有此善根，再加勤养精修，不难打成一片。

关于“先修后悟”和“先悟后修”，大有差别。先修后悟者，悟前之修属盲修；先悟后修者，悟后之修乃真修。先修后悟乃人在暗室，不知何处有污秽，不见什物如何零乱，无从着手打扫、整理，故为盲修；先悟后修，乃室内电灯打开，明见零乱、污秽所在，易于整理扫除矣。

又先修后悟，看来多费了些时间，但多走路，脚力健，不易绊倒；先悟后修之悟，多轻浮，遇事不得力，易于摔倒，故须悟后真修。精勤扫荡旧习，方能圆证菩提，与果佛同行也。

45. 学佛贵心专、诚、恒、稳，不可偏急，也不可徐缓。仁者品质纯真，善根宿植，专一修行，日后自有成就。三昧耶戒者，平等、誓愿、警觉、不违越、除垢障之义也。仁者既已发大誓愿，且于灌顶时已代除垢障，则于平时多多警觉观照，修成正果，平等度生，不违此愿，则得三昧耶戒体，是真持三昧耶戒者矣。岂徒具虚名可比哉？

修法一上来毋须过急，看时间订课程。如空闲时多，可修二座，否则，每日修一座即可。修时脚麻、痛，可稍调整，惟手印不可倒、散。至于持咒，原则是不停。但如入空，持至不能持时，则顺其自然而停念。初坐空相，若昏若昧，有如入睡，但有知觉，

非如昏睡无知，此时不可提起精神。起心时重新念咒，只随其下沉之势一放，则安然入定，身心化空矣。如一惊觉，起心重念，则又出定矣。但如昏睡无知，则须振奋精神，出声持咒，驱散睡魔，二者之间区分细微，望仁者善体行之！

至于打坐的次数，不必固定，有时坐一座，有时坐二座均可。但每日必须保证坐一座，不可一天不坐，第二天就坐二次。一天坐两座时（指六印坐满后），第一座坐第四印，第二座即坐第二印。如再加多，则只加四印，不加二印。

46. 你能偶尔体会到真如妙性，顿觉身轻心融，快意无比，虽时间不长，于不知不觉间即逐渐消失，此亦不易矣，非宿世深植善根，曷克臻此！

古人悟道，也如击石火，闪电光，非能长时间保持悟道光景，也须于悟道后，长期绵密保任，才能打成一片。

赵州和尚云：“老僧除二时粥饭外，四十年不杂用心，才打成一片。”龙牙禅师云：“修道须先有悟由，竞渡还如赛龙舟。（即悟后真修，绵密保任，除执著，情念、习气。）虽然旧园闲田地，一度赢来方始休！（虽然一切众生本皆是佛，但须习气除尽，圆证究竟地，方可息手也。）”

尤有进者，可真体会到真如妙性，则一切妄念，皆是真心，

以无真心不起妄念也。如波本是水，无水何以成波？明此理者，见波即见水，不为波所转；同样，悟道者，见一切境、相、妄念即见性，不为境相、妄念所牵。

按心密说来，妄念起处，犹如水上绘图，一笔起处，绝无痕迹。行者应于妄念起处，熟识本来。五祖云：“真见性人，抡刀上阵，亦是见性。”即此意也。

最后，再为你介绍一则公案，助君明悟释疑。昔真净禅师与徒共阅《楞严经》次，至释迦佛云：“我若按指，海印放光！”徒问师曰：“释迦佛意旨如何？”师曰：“释迦佛好吃三十棒！”徒曰：“佛有何过错？”师曰：“要按指作么！？”（意即海印——真如佛性——无时不放光，不管按指不按指也。）徒曰：“虽然如是，争奈偶一举心，妄念纷飞！”师厉声喝曰：“亦是海印放光！”徒于喝下大悟。曰：“啊！我几十年在这里错过！”

你看，古人悟道如何痛快便捷，还会为妄念牵绕，境相转夺否？因一切境相，妄念皆真心也。在一切境相妄念中，只见真心，即不见境相妄念矣。不见境相妄念而非无境相妄念，则一切境相妄念皆化妙用矣。仁者能于此妙悟否？

47. 你能从练气功归向佛门，足见你善根深厚，可喜可嘉。你的修炼方法完全正确，不必害怕。照样坐下去好了。至于你念

佛时有惊惧感，那是你心理作怪，不是佛、菩萨责罚你。佛、菩萨是最慈悲的，只救度一切众生，赐福一切众生，任你怎样疏远他，责骂他、污辱他，他还是照样慈祥地照拂你、爱护你，绝不责怪你。你安心地修炼下去，千万不要疑虑重重，致使功力不能迅速增长。

你做功中的感受，俱无错误，只要任其自然，好亦不喜，坏亦不忧，这样就不会出偏差。况且你还有一个好丈夫，为你从旁指正，你就更勿害怕，勇猛前进好了。

修六字大明咒很好，也可早晚加念阿弥陀佛，这没有冲突。因为他们都是西方的佛、菩萨。念了发愿，可以往生西方极乐世界。

等你能坐两小时后，再为你灌顶修心中心法。

48. 你能在百忙中，抽出时间打坐修法，确是难能可贵。你已进行第二轮修法，昏沉、掉举均已减少，即将走上康庄大道，可喜可贺。希望你坚持到底、切勿畏难而退。

至于“儿女情重”，是你的多生积习。只要看破世上所有的一切，不论夫妇、母子，均是一场春梦。心不恋着，就化为乌有了。

49. 来信收悉。所言甚是，开悟见性，即在前念已断，后念未起的刹那上会取。但这只是认识，还要在境上着力打磨，将着相取境的旧习气一扫而光。不问顺境、逆境均无动于衷，处处时时只见性不见相，更进而性亦不可得，整日如痴如呆，方能究竟。

50. 来信所说，甚合道妙，读之不胜欣悦！唯“平常心是道”慎勿错会。以“平常心”不是我人平常执相之心，乃平而不曲，常而不暂之意。凡夫见色闻声，常为境转，心生波动，故曲而不平。初入道人，功夫未落堂，有时空，有时不空，故暂而不常。真用功人，时时观照，常常省察，直至纯熟，浑化相忘。既无能观、亦无所观；既无平曲，亦无暂常，斯为真平常心矣。由此平常心，日用随缘，一切照旧，既不现神异之迹，亦不著奇特妙用，所谓“依然还是旧时人，不是旧时行履处”。则真到家矣。

六道众生，一切运转施为，举心动念，无非真心妙用。惜以妄想执相故，迷惘不识，徒自造业受报，沉沦生死。佛为悲悯众生，现身说法，教令就路还家，识得这平常起一切作用的就是当人佛性：故说平常心是道。非说平常心是道，就可不用功而马虎浪荡也！

理论上透过，只是解悟，于事上不得力，生死不能了。须于理悟后勤于观照，好比宗下所谓的“照顾话头”，在事上磨炼，将妄习一扫而光，方可放手。先师说：“要在定上打开，不可理

解即草草了事。”定上打开，非只说在座上习定打开，乃在一切时，不问动静、闹忙，都常摄在定，不为境转，不为风动，方能打成一片，识得这“平常心”也。

51. “定中打开”是指修法得定，从而打开智慧。既开，亲自证知一切皆幻，无可执取。故在日常生活中随缘放旷，任运逍遥、安乐自在也。

古来大德证知此真心不在别处，即在日常应用中，故随众起倒，和光同俗而不立异，亦不求玄奇而夸赞自己。此所以有“平常心是道”之名言也。

“打坐不求定”，此言甚当，以一有所求，即遮盖本性光明，欲定反乱矣。求消息，求有所得等等，皆是妄心，愈求愈远。非但不得消息，反而凌乱不定。做功夫人往往求见光、见佛、爆炸、神通等等，殊不知这不是真消息。只不过是过路的客人，不是主人。真消息既无所见，亦无所得。以我且没有，何有所见、所得？

《楞严经》云：“见见之时，见非所见。”可见真见无所见，真得无所得也。

那么，究竟什么是真消息呢？处顺逆境而不染；用心时而无心可用；既无秽，亦无净；能入佛，又能入魔——逆行，方是到家的真消息。你时时要用这把尺子衡量自己，要一一真能做到，

不可马虎，轻易放过。故曰：“有道无道，自己知道”也。

千万不可见别人放光、爆炸或发一些神通而动摇自己的脚跟，去求玄奇，在自己清净无染的光明佛性上，著一些粪秽，那样，最终非但不能成佛，反有成魔的危险。切记！切记！

由于我执的减轻，对事境的看法起了很大的变化，那是很自然的。你现在对最亲爱的人也减轻了恋着之心，那是很大的进步。但减轻了恋着之心，并不是不关心他，而是不恋着，不恋着而关心，方是正行，望你努力为之。

52. 看了你的来信，内心颇为欣慰！你在短暂的修学过程中能把这人间至深的，为害至烈的祸根——儿女情怀，像驱散乌云一般地渐渐由浓而淡地吹散了。尽管现在尚未彻底除尽，但正当青春时期的你，能这样毅然断然地割断这凡夫的生死命根，这是多么不易，多么难能可贵！

本来一切众生都是佛，只因迷失，执相向外追求，睹物生情。尤其在男女情怀方面，迷恋更深，以致造业受报，沉沦六道。今你能猛醒，识破假相，举起慧剑，斩断情丝，一无所恋，非夙世深植善根，曷克臻此！

我们要修道有成就，本应在各种复杂的环境中锻炼自己，不为任何境界所左右，二六时中，常令心空净如洗，才有念起，即

便凛觉。更不能触景伤情，凄怆烦恼，如斯学习，虽暂时不无凡情萦怀，但总有一日，境空情亡，玄机妙用彻现当前。

53. 阁下不畏艰难决心向道，自是宿植善根所致。望持之以恒，勇猛精进，慎勿半途而废，有负此生。打坐时，要一切放下，既不可胡思乱想，也不可要求入空，更不可急望开悟或求神通。要如大死人似的，百不思，百不理，只一心持咒，观听咒音，摄牢意、眼二根，秉直念去。念至若昏若昧时，似睡非睡，而手印不倒不散，口持咒不停；心中了了分明，即得初步昏定。再坚持下去，念至无能念时随势一放，则身心顿时化空，本来面目现前矣。

相反，咒虽不能念，而心中昏昧无知，手印散开或倒下，身体前俯后仰，此为昏睡，不是定。阁下持咒，用默念方法易耗血，又易昏睡。如用金刚持法调剂则较善矣。（即唇微动与不动互相调剂，不一味著在动与不动上。）

又修法持咒，须持至不能持时（即妄心不行，不能着力而不能持时）。不可中途停止。以自己停止，意识尚在，身心不能化脱。

来信说稍觉轻安，忘了持咒，又不似前清静。此你习惯问题，因为你以前习过静坐，而不熟悉持咒法门。稍加些日子，自能入

静，望勉力为之！

温州原本佛地，故信佛者众。当此末法时代，净土法门最为当机。以该法简单易行，稳妥方便，又得佛力加持、接引生西，实成佛、了生死之最捷径法门。望诸同仁一门深入，一心念佛，发愿生西，则当收事半功倍之效矣！

54. 你来信说，“你们修法现在到了十字路口，不知前进方向。”我真不明白，这话是什么意思？你们打开本来者，要保养除习，在一切境界中考验，锻炼自己，将一切著空著有的旧习气除尽，自然神通大发，亲证佛果。未打开本来发明心地者，要精勤打坐，奋力前进，并发大愿，不开悟誓不罢休，如此生不能，来生再来修。以有大愿故，可保持人身不失，持续修持。胆怯者可发愿往生西方或兜率净土，继续修持，必得成就。此等说法，我已数数言之矣，如何还在十字路口，不明前进方向呢？

至于接引他人，这只能随缘，不能勉强。他有缘，信而能修，修而能证者，固属上上；信而修，不能证，此属根基问题，无可厚非。需知修法，不问什么法门，都不能人人一修即成。就禅宗说来，“捞得一个半个就是上上大吉了”，哪里能百修百证，千修千得？就是最方便的净土宗，也不是百人修百人去的。因为各人根基不同，用功着力有异，绝不能一刀切，获得同样的效果。你们还怕什么呢？

弘法能兴与否？这更是枝节问题。我为救众生，报佛恩故，尽力弘法，不为名闻利养。能兴，众生有缘，我心不喜；不能兴，众生无缘，我心不忧。这又有何忧虑呢？

我来不来都无关紧要，假如你们找好地方，而我又精神很好，来和大家会会，当然很好。假如不能来，你们已是离母乳的大孩子了，不再需要大人照料了，望好自为之吧。

55. 来信收悉，修法偶有挫折，毋庸挂怀，只需奋力前进，遇难而不退，终必有成。仁者聪颖过人，资质不凡，但聪明人往往流于游离，不肯老实修行，以是常喜舞文弄墨，谈玄说妙而致入海算沙，徒劳自闲之失。仁者所作《禅宗纲要》我虽未过目，但就所列大纲看来，内容想必丰富精彩，对现代禅宗学者或拟探讨禅学玄奥者，当有很大帮助。故在不影响修持的情况下，大可勉力编纂成书，以飨后之学者。

复次，对于著作，讲经，非不可为，只要于讲时不作讲会，著作时不作著作会，无论讲经著作皆无动于衷。反是，讲时为经讲去，著作时为书著去，即不可讲经，著作矣。

心中心法是我等修持之验方。以仁者之资历，如确能坚持不间断地修持下去，彻悟本来定操胜券。但如一曝十寒，或上下座打成二段（即下座时失照不用功）则将辜负仁者之才智矣。

你夫人很好，宿根甚厚。祝贺你有这样一位贤内助！愿她能坚持到底，从而督促你不断上进，共证菩提，则“神仙夫妇”之美谈将永垂觉林矣！

承你盛情邀请我赴贵市一行，很可能乘返沪之便，来府拜望诸同仁，藉以畅叙无生。敬祝贤伉俪慈爱日增。

56. 来信所说不住二边之意甚好。于动境中，略有走着，此是初明心地人难免的现象，只要绵密觉照，不断地在境中锻炼，即能如古德所云：“夜半钟声随叩击而无著，寒潭月影触波澜而不散”了。

于赵州上堂语，“明白、护惜”处，豁然有悟，心境空寂，明了无滞，还落在“明白”处么？如有“明白”在，却又非也。

修心中心法一小时后，你心总不安，心尚未平故。一开始不妨稍紧，随后即顺势放松而消亡，则无不安之弊矣。

又心安境空了，即不需时时修心中心法而改用保养功，间或修一座心中心法，看看心境是否有两样。如修不修均一致，无有异样，则证明功夫无二橛之弊。不然者，则要多修心中心，俾偷心死尽，方能成道也。

57. 脚跟立不稳，听人左右，实未开悟。假如真开悟，活佛

当前，亦不动摇。某先生写的《楞伽大意》，我看了一点，说得不错，他所说的和我们所讲并无差异。人有利钝，法无高下。究竟与否，全看修的人能否通身放下，丝毫无著。假如时时在计算得失，念念不忘名利，任你最高妙的无法之法，也不究竟。你要真究竟，是无修、无得、无证。假如某先生还有法在，也不究竟。

我们一不为名闻利养，二不为分宗立派。有缘度人，无缘自度，不和人家纷争较量。望仁者深体之！

58. 学佛贵心悟，时时处处彻见自性，不为事、物、境所牵流。此是诞生王子，将来必定贵为天子成佛。其假法修者，皆落二落三，属外围功勋位。任你神通再大，也不过是王、侯之位，焉能升为天子！

因一切事、物、境皆我灵妙真心的妙用显现，故眼见一切事物时，只见本性，不为影像所扰。时时如是观照，此真用功者也。功夫纯熟时，脱落观照，则归家稳坐矣。

不明此理，在功勋位上着眼，任你修什么法，任你怎样勤苦用功，因有法在，将来也不免俯首称臣，真是冤枉也。悲矣！

59. 功夫用到进不能进，退不能退，正是好消息到来的时节。这个知进而不能退的是谁？当下回首一鉴，则百媚生矣！

古德到此，比喻为“狗子舔油铛”，盖欲舔不得，欲舍不能，是进退不能时节也。此时只需将此不知如何是好的急切烦躁之心，息下一观，则狗、铛皆空，进退乌有，当下偃旗息鼓，庆快清平矣！

望好自努力用功，时时保护本来，不令其黏染物境，即能打成一片。苟不如斯，打七亦成徒劳矣。

60. 关于平常心是道。本来即此知冷知暖、知饥知渴之灵知之心，即是我人的本来面目。既不用向外追取，更不可著半点神奇。寻常日用随缘起倒，无取无舍、无嗔无爱。古人所以说：“穿衣吃饭即是！”但稍一着境，有所留住，便又成“举心动念便非”矣！

来函说“目前可否暂居此境，待力量充足再去之。”这岂不成了“有所留住”。心有所住，便成妄想，养妄想而成道，犹如煮沙而望成饭，何可得哉！

目前力量不足，可勤于观照，不令有所住着，整日寂寂惺惺，惺惺寂寂。切不可放逸，住于安适之境而沉于隐妄幽境，直至最终的失败！

能悟为悟道之端，果能随解悟而力矫黏着物境之妄情，时时处处着力观照，才有念起，即便觉察，不只在口头、文字上用功，

久久便能达到来函所说“分别心歇，大道现前”之境。

佛说一切法，为度一切心。法法皆幻，故说法本无法。又说法法平等，无有高下。而今人妄生分别，说此好彼坏，喜此厌彼，皆心不平等故。你处当然也不例外。弘法须视时节因缘，不可勉强。

61. 关于能力问题，最要紧的是知见正，修法有心得。不亲证本来，就不能为人点开金刚道眼，甚至将人引入死胡同，导入旁门左道而耽误别人。你现在能在修法与理论上指导人，这就够了，其他还要什么？初接引人，不免有些胆怯、生疏，但经历久了，这些现象就会消失。

62. 其实这红教的大圆满法，前半部分的“彻却”就是心中心法的见性。因“彻却”有很多修法，根性差者，需用有相过度。反之，直下三空相应，无修无证无散乱，一切法不立，就是禅。修心中心法见性后，还要用什么“彻却”法？至于“脱噶”，乃宗下的向上法。果能于见性后绵密保任，不多久方能大放光明，朗照十方。但“脱噶”多个方便迅速圆成罢了。要修“脱噶”，必须于见性后方能进行。因心不动，方能用光导引。导出光后，方能不着相。否则会住在光上，成为光妄。

你年纪还轻，不必忙于闭关。现在需要你去教导初机学生，

还是一面修法，一面教导学生再说。现将来信问题答复如下：

（1）你现在闭关的机缘不成熟。

（2）要闭关修脱噶，需朝南，以便看太阳、月亮。旁边还要有大水，以便坐在水边看水光。还要有电灯、看灯光。更要环境清净，无嘈杂声。

（3）道粮准备充足。更要紧的是身心清净，毫无挂碍，否则闭关要着魔的。

（4）关于居士指导出家人的事，世俗多有偏见。认为居士身份不及僧众尊贵，应该排在僧后，不能和比丘相齐并论，更何能教导僧众？殊不知僧宝乃依佛法修持有得，戒律精严，堪为人师者也，非关出家与不出家也。再说僧有两种：一者出家剃发，染衣，为小乘罗汉僧；二者依佛三学修持有得，不剃发，着俗人衣，为大乘菩萨僧。（参自《佛学大辞典》僧条——二种僧）所以你不必胆怯，尽管理直气壮地教导。假如你要出家，要取得家人同意。你们夫妇同修佛法，不作世俗夫妇想，是最上的菩提眷属了。

（5）心中心法最好再多修些时间，这样脚跟稳健，不为境转；不然者，力量较差。虽有悟处，于顺逆境不得自在，终将沦为悟后迷也。

(6) 光照一现不再现，看来静功尚差。应多多修法，修至身在光中，不觉有光，浑化相忘才可矣。

(7) 有厌烦即有喜悦，都是相对的妄相。我们应该既无喜悦也无厌烦。赵州云：“‘佛’之一字，吾不喜闻。”尚为诸禅德呵斥，何况厌烦文字耶？

(8) 某某与爱人感情有裂痕，不是修双身法能补救的。双身法不是夫妻行淫，而是有功夫的人作了脱生死的考验。双方都要能有悬崖勒马的功夫，精不走漏才行。否则，便是行淫下地狱了。

63. 来信已阅。知你对修法的过程有些模糊不清，兹就来问，逐条回答如下：

(1) 未能透过“清闲”这一关。关于此点，只要知道着清闲亦是病，不去著它。眼下虽不能一时除尽，但努力做去，久久自然能消尽，不必急在一时。如不知是病，以为清妙，则内守幽闲、坠入迷惘矣。昔药山坐石次，其师石头问：“你做什么？”药山曰：“什么也不为。”头曰：“什么也不为，莫非闲坐么？”山曰：“闲坐即为也。”头曰：“如是，如是。”你看他师徒对语，可见落在清闲处，即非是矣。

(2) 记忆力忽好忽差，此用功人未翻身之通病。等你死后复

苏，即无此病矣。

(3) 讲课紧张心跳：①未习惯；②爱面子，恐怕讲得不好；③背包袱上阵。有此数端，岂有不心跳之理？此皆着相，心未空尽之病。你但一切放下，如入无人之境，无讲与听讲者，则心平气和，妙义油然而生矣。

(4) 打坐昏沉。如睡着即无用。如似睡非睡，内里仍了了分明，乃昏定。此时不用提持，如投石水中，任其一沉到底，则豁然开朗。一提反而坏事。日间事务多，打坐不得力，乃定功不够也。所以做事时不作做事想，方可心空无住也。

(5) “外境来时，感觉灵敏，念起即觉，但想要去掉却难。”此语矛盾，果能念起即觉，还要去个什么？《圆觉经》云：“知幻即离，离幻即觉。”既然妄念起时已经觉了，妄念即化于无形，根本没有东西了，还要除个什么？如果说，妄念起时虽已知道，但还在头脑里盘旋不去，那你根本未觉，还是着在相上。那就要禅锤打死这着境的妄心。你如用“忘”字得法，大可用之。

(6) 授课应该备课。但不要执著，穿衣吃饭，无取无舍，一种本怀自尽，即是大道。遇不平常处，凛觉而化之。此等工夫，原不是一蹴而就的，须经千锤百炼才行。你还年轻，只要努力向这个目标奋斗，自有水到渠成之日，望你好自努力。

64. 功夫做到空沉死寂，讲课、写文章时脑子也不好使了，这些是你将有一个飞跃进步的前奏。不要害怕，尽力同它磨蹭过去，自然获得“柳暗花明又一村”的美妙风光。

65. 来信说，“此次经历大有进步，超越了许多心理上的障碍，于诸事缘上自在多了。”本来一切障碍，俱为“有心”；心如空净，即无挂碍。修法悟道，即为空却此“心”，不在于得神通玄妙也。

今之学道者，都在求神通玄妙，而不知空心，以致走入歧途，实可悲也。心不空净，即或发神通，非但不得自在，而且多一层障碍。于学佛有损无益，是又不可不知也。

初一你去河北，对诸禅者，随宜谈话，当说禅者说禅，当谈密者谈密，不必拘于一格。因法无定法，因人而异。我为法王，于法自在，而不为境与人所障也。

心地法门是诞生王子的。先识自本心，见自本性，然后立定脚跟，勤除旧习，不为任何邪说动摇，将来一定成佛。若用法修什么神通，那是外围功勋位，任你怎么功勋高大，也只不过是封王封侯，不能为帝（成佛）。暂时神通未发，心里不要自屈，以为不如人家，而畏畏缩缩。要堂堂正正地称性而谈，因人而异，随宜施教。

66. 为人师表确实不易，既要任劳任怨，又需受各方面的排挤、妒忌。但这是好事，不这样怎么能把自己的习气磨炼光？所以在度众生的过程中才能了尘沙惑，不是静坐不动能够办到的。经云：“依于众生方能成佛”，良有以也。

你不要灰心，古人闻过则喜，可改进也。对各方来言，仔细分析，有则改之，无则加勉，则德日进，道日增矣。

67. 梅雨季节，上海气温还算风凉，一周后出梅，即将热浪侵袭而气温高涨矣。惟做功夫人须于冷、热、寒、暑，顺逆境界中锻炼，不为所扰，方于生死岸头得大自在。

五、书写禅偈撮略

（一）

寂灭天真体 从来无得人
须依二空理 当证法王身
有心俱是妄 无执乃名真
若悟非非法 逍遥出六尘

（二）

心随万物转 转处实能幽
随缘识得性 无喜亦无忧

（三）

海底金乌天上日 眼中瞳子面前人
若人信得家中宝 啼鸟山花一样春

（四）

见色非干色 闻声不是声
色声不到处 亲到法王城

（五）

佛性天真事，谁云别有师？
譬劾掉臂处，穿衣吃饭时。

不费纤毫力，何曾动所思；

众生皆平等，日用自多疑。

（譬劬：咳嗽。劬为咳的异体字，引申为言笑；掉臂，游行的样子。）

（六）

身在海中休觅水 日行山岭莫寻山

莺啼燕语皆相似 莫问前三与后三

（七）

初悟始到法身边，勤除旧习把功添；

证到无为的的处，顺逆无拘神通现。

（八）

有相有求俱是妄 无形无见堕偏枯

堂堂密密何曾间 一道寒光烁太虚

（九）

禅河随浪静 定水逐波清

澄清生觉性 亡虑灭迷情

（十）

不是众生不是相，春暖黄莺啼柳上；

说尽山云海月情，依前不会空惆怅！

空惆怅，万里无云天一样。

（十一）

心境顿消融 方明色与空

欲识本来面 青山白云中

六、为元音老人茶毗法语

为元音老人茶毗法语

本是兜率内院主却至人间潇洒走
临别分明补度去脚下儿孙浩气来

恭维心密三祖元音老人内秘菩提行外
现居工身岩住四十余年住世九十有六匡扶正
法传伸心中法苑龙象竞秀著述称性直没
德播寰宇人天敬仰来后一着真宝王天授受
之间坐脱立亡光明磊落空华使设同安王弥勒
圣化化身于观音道场至今四大相弃直趣涅槃
梵举又二司又怎么生呢

惟大真宝妙功德烧尽人间是非相 烧

二〇〇〇年农历三月初二日 普陀山道生



浙江省佛教協會 常務理事
浙江省普陀山佛教協會 創會長
浙江省普陀山普濟禪寺 住持

道 生

地址：浙江省普陀山普濟禪寺
電話：(0580) 660918
傳真：(0580) 660918
郵政編碼：311101

本是兜率内院主 却在人间潇洒走
临别分明补处去 脚下儿孙浩浩来
恭维心密三祖元音老人
内秘菩萨行 外现居士身
宏法四十余年 住世九十有六
匡扶正法 传佛心印
法筵龙象竞奔 著述称性直谈
德播寰中 人天敬仰
末后一着 真实工夫
谈笑之间 坐脱立亡
光明磊落 空华倏没
圆寂在弥勒圣诞 化身于观音道场
即今四大捐弃 直趣涅槃 举火一句又怎么生呢
性火真空妙功德 烧尽人间是非相
烧

二〇〇〇年农历三月初二日 普陀山道生

七、一代大德元音老人坐脱立亡

无相密心中心法三祖元音大阿阇黎于 2000 年 2 月 5 日（农历正月初一）下午八点十五分坐脱立亡，享年九十六岁。

阿阇黎圆寂前身体一直很好，生活起居一切如常，每天来请问佛法的人络绎不绝，阿阇黎总是有问必答，畅谈佛法，中气充沛，声音洪亮。小年夜即二月三日晚，照常洗淋浴，根本看不出要离世的样子。二月五日早上，阿阇黎与身边人讲：“我要回老家了”，身边人讲：“师父您不能走，我们都需要您，”师说：“一切皆幻，我并没有离开你们，要记住：‘来而非来，去也未去，值此来去，亦非来去。’”且当日还与来请法者灌顶加持。晚饭照常，根本看不出要圆寂的样子，饭后照例坐在平时一直坐的椅子上，与身边人谈论佛法，教导应如何在日常生活中体现佛法，约讲了 45 分钟左右，突然双眼向空中一望，似有所见，立即站起，然后慢慢坐下，一代人天共仰的真善知识安详舍报，以身示现了修行人往生时的潇洒自在、生死无碍的景象。

舍报后数日，室内一直异香扑鼻，后遗体运往普陀山停放了六十天，火化当日（四月六日），未经通知通过各种渠道打听到火化日期的全国及海外许多阿闍黎门下，为缅怀阿闍黎的功德伟业，怀着对阿闍黎的无比敬仰之心，不约而同地会聚在普陀山化身窑前，向阿闍黎遗体作最后的告别，当遗嘱执行者宣读完遗嘱时，异象出现，在聚集的众人头上出现了一座绿色莲花，天空中射下三道金光，一道金光直射人群中央，另二道金光分射两旁，覆盖了整个在场的人，莲花上并呈现出紫色光芒来回移动，摄像机当场摄下了这一奇异景象。火化时，在阿闍黎的胸口上还出现了莲花，在场的许多人皆目睹了这一火中奇境。多日来一直阴雨连绵不断的天气，这一天出奇的晴空，万里无云，火化后，天空上出现了龙凤祥云，在化身窑上空时而久久停住，时而来回移动，此奇景在数小时内有数次出现，每次出现时间皆较长，在万里无云的晴空中实是一幅美丽的奇景。第二天，捡舍利时，依然是万里无云的晴空中出现了非常广大的五彩圆光，圆光中间分射出四道金光，整个圆光内不断出现布满整个圆光的紫光、红光、蓝光、紫红等光，圆光中阿闍黎端坐于莲花之上，此瑞相持续有四十分钟之久，摄像机同样也摄下了这一奇异瑞相，留下了足以使人产生坚强信心和弥足珍贵的资料。如果说火化那天在众人头上出现的莲花及空中射下的三道金光是对于在场众人的加持，而此时广大的圆光及布满圆光的各色彩光和庄严的阿闍黎圣像，则预示着阿

阿闍黎一系传承的法门将更加辉耀腾达，光照大千。当时在场所有捡舍利的人见此瑞相，皆对阿闍黎生起了无比的感恩心，一致发愿要更加努力地修行以报师恩，许多局外人士见此景象皆赞叹称奇，发愿修学无上佛道，当日捡得许多舍利及舍利花。

阿闍黎早于 1989 年即欲离世，后经众弟子苦苦哀求而答应继续住世。五年前，某居士偶尔问起阿闍黎何时舍报时，阿闍黎即说：“2000 年”。去年，阿闍黎即预立遗嘱，为避免惊扰众弟子及出现不必要的麻烦，故仅让数位亲近弟子知晓，以讨论善后事宜。亲近弟子苦劝阿闍黎住世，阿闍黎云：“有生必有灭，佛尚且如此，吾化缘将毕，但吾不会与大家离开的，师公，师祖也在时时加持着修法弟子。”于圆寂前一日对大家说：“我始终劝大家往生西方极乐世界，我为大家作一个榜样，我也往生西方极乐世界”。说毕，随即大声念往生咒，圆寂前数日接待问法弟子时，皆隐说即要离世之意，但身体一直很好，弟子皆未曾体会到，过后回想始悟是如此，有的虽体会到，但不敢问。普陀山某法师来阿闍黎问法，本于初一当天即回去，阿闍黎破例嘱其稍待一日，并说：“回去时带些东西，代向妙善大和尚问好。”后来，阿闍黎于当日圆寂，遗体能停放一段时日（遗嘱规定）于普陀山，皆此法师所办及经妙善大和尚同意，否则，遗体欲停放一段时日而不惊动全国各弟子，是很难办的，此实是阿闍黎的善巧安排也。

（阿阇黎 80 年代初曾于普陀山为老和尚们讲经，故与妙善大和尚相识。妙老也于当月二十二日圆寂。）

远在山东的某居士，于腊月廿七打电话给阿阇黎，要求来沪照顾老人，阿阇黎告说：“还有这个必要吗？”该居士想，以前也有几次要求照顾阿阇黎，但阿阇黎总是说：“你家里人也需要你，我还行。”而此次回答及声调却不同寻常，二日后即梦见一座坟墓，坟墓上显现一“元”字，后想想阿阇黎前二天的回答及梦境，觉得蹊跷，赶到上海，阿阇黎已圆寂了。全国各地受法弟子早于阿阇黎往生，有许多人皆得到阿阇黎即将离世的梦兆，故常有人突然打电话问候阿阇黎近况，但又不能直言不讳讲明梦兆，事后讲起，都有不可思议的感觉，此诚阿阇黎殊胜功德力之所加持。

阿阇黎年轻时即随天台宗大德兴慈老法师习台教，继又随范古农老居士学习唯识，后随华严座主应慈老和尚学华严，习法界观，最后依无相密心中心法第二祖王骧陆阿阇黎修心中心法，彻悟心要得大成就，于 1958 年接任心中心法第三祖位。后隐居沪滨数十年，弃绝名利，融通净密，随机施教，默默耕耘，毁誉不动。十年浩劫期间，阿阇黎因传法授徒遭受种种诽谤而被隔离审查二年有半。浩劫后，恢复了宗教信仰自由，阿阇黎已七十有六，但阿阇黎有感于众生痛苦，不明宇宙人生的真相，认幻有为实有，

执著难舍，由此而轮回不息无有出期；且许多学佛者也在名相堆里死钻而出不来，执指为月，于降伏烦恼无济于事，有志于实修解脱者，也因不明真理而盲修瞎炼，唐丧光阴，甚至走火入魔。有鉴于此，阿闍黎出而大声疾呼明心见性之重要，此实乃了生脱死之关键，众生惟有识自本心，见自本性，回复本来，才能出离生死苦海，此实不论何宗何派，皆不能逾于此，即如三根普被之净土宗，待生到西方后，亦要“花开见佛”才能“悟无生”，所谓“花开见佛”，即心花开而见自性佛也，这岂不是明心见性的异名词吗？！

阿闍黎又感于末法众生福薄业重，障深慧浅，不要说当生成就，即如往生西方也实在不易。诚如古德常叹：“念佛者滔滔，往生者难有一、二。”究其原因，众生放不下也，只要娑婆世界还有一点未放下，就不可能往生极乐世界，口上说放下，不是真放下，要心里放下才是真放下，而要心里放下谈何容易，看看自己的执著妄念，这些妄念不降伏，则必将引向生死轮回，若不达功夫成片，则往生难望，而降伏烦恼非常有力且快速的法门，则心中心法实是当机，此大法宝是末法众生当生成就或往生西方的极为殊胜的法门，阿闍黎还指出，此法简单易修，仗佛力加被，迅速有力的除罪、积福、证体、起用，且能断绝外魔等障碍。《佛心经品亦通大随求陀罗尼经》云：“尔时如来从三昧起告言，诸善男子，善哉，善哉，众生没尽，汝悉知否？我今诸众生不解我

法，不知我心，不到我际，被魔（烦恼魔天魔）所持，如何救得？谁有方计护得众生？谁有方计摄得此毒……于众会中有一菩萨名曰实德，白佛言：‘世尊，如是金刚菩萨天仙，皆悉不能摄持，佛今如何令诸众生得脱此难？’尔时，如来告宝德菩萨言：‘惟有如来心中心，余不能及，何以故？能令诸魔生大慈故……能令诸佛常不离故，能令诸菩萨为眷属故，能令诸金刚施威力故，能令诸天众常拥护故……能令一切直至菩提无退转故……’”又云：“……欲求生西方者，欲求下方自在生者，欲求十方自在生者，欲求世辨无缺短者，唯当至心思维自念事，日持千遍，七日之间即能得至，一离世界更不往来……”又云：“……临命终时，十方诸佛临顶，自迎将己世界……”此法威力无穷，殊胜无比，其理深妙难测。经云：“……一切诸身中，莫过于佛体，所有要妙法，无过诸佛心，将心示众生，众生即佛体，如此大圣力，菩萨不能知，有劫恒河沙，我始一付嘱，若能依修者，即同我此身……”故末法众生有缘能修此大法，不知乃多劫所修善根之所感召也。若有人毁谤此法及阻碍正法弘扬，则惨烈果报同样不可思议，兹不引述。

简言之，此法以般若为体，以密为用，以净土为归，是融禅净密于一体的。阿闍黎亲修此法得大成就，故为报佛恩、师恩、众生恩，虽年近八旬（浩劫后始弘），犹竭力弘扬，并指归净土。常有人为求决一二疑，不远千里万里而来问法，阿闍黎住处常挤

满了求法问法者，讲法无不从自性三昧流出，也从不偏向何宗何派，随机施教，应病与药，讲法时常感异香遍室，阿阇黎有许多不可思议功德之事，因今人根陋劣，善根鲜少，不信有奇特之事，即或信者也多住着，易入偏差，故阿阇黎从不许知情者讲，因此未便公开。

近十年来，于阿阇黎处受法人数达数万，遍及全国各地及美国、德国、法国、加拿大、日本等国，而修有成就者也略有其人，明心见性者为数极多，往生净土及已经具足往生资格者更是不可胜数，故许多汉人去藏地大活佛处求法，而大活佛皆告以汉地元音老人乃真实成就之大善知识，故藏地回汉的学法者多亲近阿阇黎。在此末法浊世，人根极其陋劣的当今，尚能使许多众生得佛法真实利益，此何其之难哉！阿阇黎犹如是冰雪大地上一根火红的钢炭，在融化众生的执著，又如是沙地上行驶的航船，在艰难地渡人迈向彼岸，此诚不可思议之伟业！相信在未来的岁月里，必将有阿阇黎门下之有学有修有证的优秀佛子，广发菩提大愿，为拯救众生于水火，出而弘扬正法，此乃有志于真实修学并重之佛子翘首以盼之美事耳！

阿阇黎于闲暇时，著有《略论明心见性》、《悟心铭浅释》、《碧岩录讲座》、《禅海微澜》、《心经抉隐》、《谈谈往生西方的关键问题》等皆汇集在《佛法修证心要》中，另外还有《中

有闻教得度释义》也已出版，《楞严经直解》惜已散失，《恒河大手印浅释》及《佛法修证心要问答集》不久将面世，《问答集》必将给修持而无从请益者带来极大利益。

老人虽已舍报而法身常在，并以种种方便加持着弟子们，此诚许多修法弟子之所默祷者也。

悟德

2000年3月30日

《问答集》后记

师尊元音老人，享年九十六岁，终其一生，弃绝名利，精研经藏，融通禅、净、密法，彻悟佛法心要，得大成就。

上师鉴于现在众生的机感与时节因缘，怀有菩萨慈悲普济的大乘宏愿，奋起弘扬直指大法，广传无相密乘心中心法。仗佛、菩萨的密咒与手印的慈悲佑护加持之力，方便接引，指示学人当下见性，绵密保任除习、历练躬行，继而证体启用，以资圆成佛果。

上师在开堂敷示和函笺批注及随机杂谈中，凡有所答，无不从自性三昧中流出，都是应病与药，对机施教，启发学人，开佛知见，洞彻源头，言言见谛。

上师曾函示“对佛法修证之信函与杂谈等，进行收集工作，编印成册，可助后进释疑而利精进”是一桩“利益群众收效甚宏”的事。1998年8月间，在师尊的同意与关心下，我们开始了收

集整理工作。一年多的时间里，我们得到各地师兄们的大力支持，集缀整理并编汇成《佛法修证心要问答集》一书，锓梓以传。

上师在住世的最后日子里，还关注问答集的编纂工作，不辞案牍劳神，对已经完成编集整理而送到的清样材料，亲自审阅，逐条校正勘定了问答集的前 106 条问答。而这部分由师父亲自修订的文字，则终于成了师父最后的遗笔，弥足珍贵！106 条以后部分的最终校勘工作，是悉数经师叔徐恒志老人续笔，修正勘定完成的。

一瓣心香拜恩师！值此问答集付梓之际，我们谨当从上师自然流露出来的大智慧、大慈悲、大光明中闻法悟心，断惑证理，除粘去缚，就路归家。让我们谨记上师对我们的良苦用心与谆谆嘱咐。

诸位！用功吧！努力前进吧！努力用功！努力前进！

编写者：悟德法师

南无护法韦驮尊天菩萨

