

六字大明咒修法

《六字大明咒修法》

心密之家 2022 年 3 月修订



| 以禅为体 以密为用 以净土为归 |



四臂观音像

目录

序	1
六字大明咒修法仪轨	3
王骧陆上师关于六字大明咒修法的开示	6
元音老人关于六字大明咒修法的开示	15
齐志军老师关于六字大明咒修法的开示	21
诺那祖师开示	23
相关佛经摘录	24
无相密心中心法初祖 大愚阿闍梨传略	26
无相密心中心法二祖 王骧陆阿闍黎传略	29
无相密心中心法三祖 元音阿闍黎传略	32

序

我们人的一生中，常有病苦缠身，或有忧郁愁闷，难以自拔自慰，有人甚至会出现各种恐怖、错乱，这全是由于心不安宁的缘故。只要心安宁，心定就能生慧，慧开之后，再来察视世上一切成败、利钝、是非、得失、富贵贫贱、生死来去，都属空幻，若能进一步作空观，则一切恼怒不生，前因后果了了分明，思想不偏，人的一切愁苦就自然消除，病痛也会自然缓解以致痊愈。以上关键全在一个“心”字，本法即是一个修心的方法，是观世音大士救苦救难的妙法，修此法的人，心有寄托，可以去病，可以得定力增智慧，有利于社会，有益于人类，对于学佛者，可以通佛法、明心性，了脱未来生死轮回，种无量福田，可以帮助人满足往生西方极乐世界的心愿。

此法已传无数人，今特再明白开示，以利有志之士，使未发心者，得以发心，已发心者，得以精进，已精进者，得以修证；至于有病之人，仗观音大慈大悲之力，可以勿药而愈，其病已深邃寿缘有限者，亦可早种福田，使其离恶道之苦，或可挽回万一；对于一些鬼迷邪祟等夙业者亦可以因此解除；还有一些因为修持静坐不得法而病者（如念佛伤气、外道死坐、木定“腹胀”、癫迷等），唯有此法可治。

总之，人生百年弹指而过，及早觉悟回头，尚恐不及，借此一航用渡苦海，不独自利兼可度他。

六字大明咒修法仪轨

一、入座，合掌，念四皈依咒语 3—7 遍：

“南无古鲁贝，南无布达雅，南无达尔嘛雅，南无僧嘎雅。”

二、念三遍：

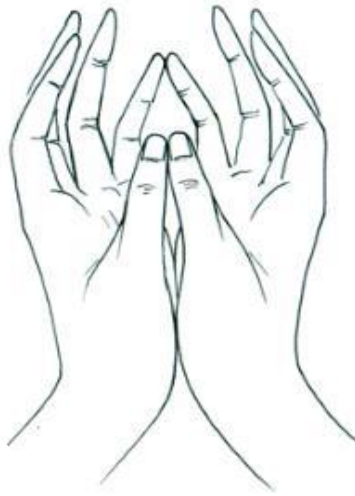
“南无根本上师元音阿闍黎。” “南无十方三世诸佛、菩萨、金刚、护法神祇。”

三、念一遍：

祈求根本上师元音阿闍黎、祈求十方三世诸佛、菩萨、金刚、护法神祇慈力加被，消我业障，使我安心入佛，虔修妙法，早日成就，救度众生。”

四、结大莲花手印（黄布盖手）：

掌根、拇指、小指，三点合，其余六指自然分开，置于胸前。即：合掌后，自然分开六指。



念六字大明咒（心念耳闻）：“**嗡（ong）嘛（ma）呢（ni）叭（bei）咪（mei）吽（hong）**”。

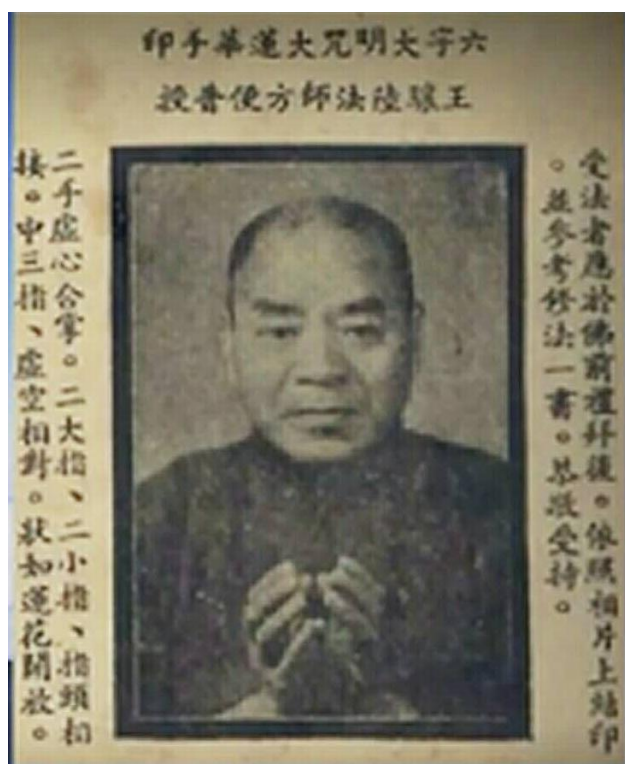
结印时手要用黄布盖好，念咒速度不急不缓，（每分钟约 60 遍），手印勿散，咒语不停，心念耳闻。要求每日都坐半小时以上，两小时更好。

五、修完毕回向：

将手印举至头顶，念六字大明咒 15 遍，发愿回向：“愿此生速开智慧成佛，救度众生，不求余果。”

六、顶上散印，下座 。

王骧陆上师关于六字大明咒修法的开示



一、《学佛丛谈》之 六字大明咒修法

我们人的一生中，常有病苦缠身，或有忧郁愁闷，难以自拔自慰，有人甚至会出现各种恐怖、错乱，这全是由于心不安宁的缘故。只要心安宁，心定就能生慧，慧开之后，再来察视世上一切成败、利钝、是非、得失、富贵贫贱、生死来去，都属空幻，若能进一步作空观，则一切恼

怒不生，前因后果了了分明，思想不偏，人的一切愁苦就自然消除，病痛也会自然缓解以致痊愈。以上关键全在一个“心”字，本法即是一个修心的方法，是观世音大士救苦救难的妙法，修此法的人，心有寄托，可以去病，可以得定力增智慧，有用于社会，有益于人类，对于学佛者，可以通佛法、明心性，了脱未来生死轮回，种无量福田，可以帮助人满足往生西方极乐世界的心愿。

此法已传无数人，今特再明白开示，以利有志之士，使未发心者，得以发心，已发心者，得以精进，已精进者，得以修证；至于有病之人，仗观音大慈大悲之力，可以勿药而愈，其病已深邃寿缘有限者，亦可早种福田，使其离恶道之苦，或可挽回万一；对于一些鬼迷邪祟等夙业者亦可以因此解除；还有一些因为修持静坐不得法而病者（如念佛伤气、外道死坐、木定“腹胀”、癫迷等），唯有此法可治。

总之，人生百年弹指而过，及早觉悟回头，尚恐不及，借此一航用渡苦海，不独自利兼可度他。

（一）咒印功德

咒文：嗡（ong）嘛（ma）呢（ni）叭（bei）咪（mei）吽（hong）

此咒又名最胜观音大士心咒，其利益如下：（1）降魔、（2）治病、（3）免劫、（4）各种成就、（5）去障、（6）登佛位。（即明心见性）

此咒即是观世音菩萨微妙本心，观音菩萨自己就是持此咒而成佛的，名叫正法明如来。近几千年正法明如来化身来到娑婆世界，帮助释迦牟尼世尊救度众生，他慈爱如母，接引众生，离苦得乐。表像为四臂观音，有无量化身，如绿度母、白伞盖、准提母、不空绢索等，咒也有无数无量，统可称之为大悲咒，无一不是由大悲如意轮中而出。此咒又为一切咒之心，所以又叫大悲心咒，为大乘之精纯，而且只有六个字，便于持诵。持诵此咒之人，没有贫富男女老幼之分，皆可使七代祖先超升解脱，《大乘庄严宝王经》，专明此咒功德。

此咒在西藏只传六字咒音，不轻传手印，藏音读为“嗡马呢叭美吽”；蒙古读为“嗡吗呢呗特麦吽”，诺那大师又于“吽”下加一个“舍”字，无手印，取其速成就之意；大愚阿闍黎正音为“嗡吗尼呗美吽”，兼取蒙古读音短可速成之长处，同时传大莲华手印，此印即召请菩萨的手印，凡既持咒又结印契者，功力百倍。欲得定愈病，尤非手印不可。

六字大明咒的表法，用六字表法即以六道轮回言之，

“喻”表天道，“嘛”表阿修罗道，“呢”表人道，“叭”表畜生道，“咪”表鬼道，“吽”表地狱道，持诵此六字咒即能断轮回，出三界，证圣果。以四圣表法，即：“喻”字由菩萨心发生，初入十信位，由此增进，“嘛”字入十住位，由此增进，“呢”字入十行位，再进，“叭”字入十回向位，“咪”字入十地位，“吽”字入金刚乘到大觉位。所以念此六字咒即能立超十地成无上正等正觉。

（二）修法仪规

先要请师灌顶传法后才可以修。得法后先将咒念熟，然后上座修持。

上座前：（1）净手，（2）设备一切，（3）礼佛，不必焚香，尤忌好香多烟，坐在床上修为宜，如出门或不便，即行心拜点心香也可。

上座有八忌：（1）忌风处坐，（2）忌饱后坐，饭后一个半小时为宜，（3）忌下座即解大小便，必须过十分钟后才可以解，（4）忌贪坐，一时高兴多坐，以后易退转，以每天一座，最多二座，每座一至二小时为宜，（5）忌大声持诵，免伤气，要金刚持（唇动无声，自己听见），（6）忌身体多动，必致腰疼，伸腰要慢，身体不必过于正直，（7）忌求见光见佛，（8）忌有幻象时执取生疑，如闻妙

香妙音，生欢喜心等皆可致病。

此法有手印直证无相门，以心灵为主，不必观光观字，与藏密修法不同。

修法三要：

一要在上座时手印不能散开，此是身密，以此戒杀、盗、淫身三恶业。

二要口持咒勿停，不可说话，为口密，以此戒口四恶业。

三要心空如佛，自己即是四臂观音，观一切众生如醉、病之佛，一醒即愈，同体不二，此是意密，以此戒贪嗔痴的意三恶业。

此法中戒定慧三法具足，使三业清净。

修此法，于平时用功最为切要，时时注意：

（1）不许犯杀、盗、淫、妄诸罪业，改除习气，否则纵学法也无益。

（2）不许起贪嗔痴诸邪见，时时求开智慧，处处观空、学习布施。

（3）不许轻慢他法及未修之人，应当平等慈视，不可求神通及名闻利养。

（4）常念孝敬观世音菩萨及历代传法大师的慈悲，并尊重自己的佛性，知人人本可成佛，当发救度众生之愿，此便是最大供养。

（5）当尽孝悌忠义诸人伦道德，圆满世法，克尽人事，方可成佛。

（6）修法者应供四臂观音像一尊，若无有观音，其他妙相也可以，如实无力，不供也可，因为有众生处即有佛。

（7）修时手印要用黄布或其他净布盖上，勿与未修人、儿童结印嬉戏，念咒以音准为要。

修时杂念纷起，可能会觉得比平时还多些，此是好的，是进步的表现，不是坏，切勿疑而中止。只要不理，一心顾到咒，自然会心思安谧而心定。不可硬求无念，尤其是初学时，无念便是压迫，久之如同木石，也是一病。应当有念，只是不著不缘，如畅通大道，一切车马行人不是不

来往，不是不见不闻，而是不留不住，这才叫作无念。

（三）本法去病种种

此法本不为治病开设，但心定则气和血旺，百病自可消解。此六字“嗡”字去除一切病，“嘛”字除热病，“呢”字除气病，“叭”字除痰病，“咪”除寒病，“吽”除胆病，从这个角度讲，病者修此也相宜，凡失眠、高血压、脑病、肝胃、心血管、怔忡、麻木以及妇科等诸症都有较显著效果，宜注意以下各方面：

（1）不问何病，总以保养心脏为主，其法可分开源节流二种，不动肝火，安心宁神，气和血旺，是谓开源；思虑少，恼怒不生，则气血不耗，是谓节流。能开源节流，自然长寿，每日修此法，必可息心平气增长血球，但在坐时如身体感觉不适或老病复发，这是在拔除夙病伏根，有好处，这与发病不同。时间稍长自然会愈，切勿生疑而中止，应当发大愿，念曰：“我修此法为解一切夙业，旧病虽来我生欢喜，从此拔根，愿天下一切同病，我皆代受其苦，我如修法有成，必普度一切众生，使皆明心成佛，永断诸病苦。”每日上座前发此大愿，切勿忘记。此法以一百天为期，必得奇效，修满千日，必证得三昧定。

（2）上座后要忘记自己是病人，不要想著自己的患病

处，否则会气血凝聚，病难除去。

（3）下座后以少气恼为主，忌食葱蒜，忌闻好香，因为此物易于动肝；鱼、肉也宜少食，此物易于动欲，心多思欲与法不相应；平时遇事以忍为贵，想到皆为自己夙业冤报，应当承受，通过修法予以解除，逢凶化吉。

（4）修此法不必择时择地择向，只要一心恭敬即可。妇女可日日修，不要间断。老人修此法更妙，患老年腰腿疼如法修持必可复原，并且无中风怔忡等病，首靠自己虔修之力，再靠菩萨加持之恩，血气自然易于打通。

如法修满一百日后，如家中有病人，可结印念咒一百零八遍或千遍，加入净开水中使病人服下，皆能见效，若病人能自念予以配合，效果更好。

二、《学佛丛谈》之 修行要诀 摘录

（七）示要诀

一、凡夫与佛，本体不二，只是不明因果，故觉在后，觉在果地，并有始终不觉者。只要一觉，即是彼岸，故宜用一字诀曰阿。言心有所起时，此在因地动念，常常先自凛觉，想我今日如是因，将来必得如是果，则恐惧而勿入

矣。久久纯熟，不致误入。此阿字即是凛觉，即是照见，即是转，即是空，即是无染，即是净土。

二、把此心如在通衢大道，一切形形色色，了了见闻，过而不留，与我无染，此便是佛境。

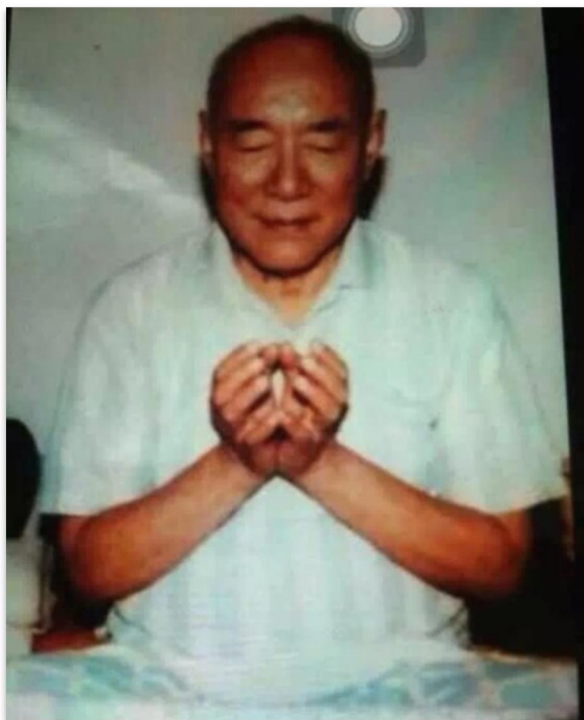
三、若有所接，只随缘应付，善恶分明而不起我见，常与自己脾气奋斗。情为我爱，转而疏之；见为我执，解而空之，久久自然自在。

四、辨轻重，言观世间无论千万最大事，都抵不过一个死；千万个死，还抵不过我一修；而千万个修，又抵不过我一觉。觉则心空，此是最上福德，轻重利害，不可比拟。当知众苦只缘不觉，极乐无过明心。

五、勿忘记，但有时忘记，或虽不忘记而力不能转，又奈何？曰有二诀：一把未来之恐怖事先一想，二曰持咒，顿然可以觉转。

诸仁真肯用功者，每日勿忘修法，念念在觉，方是念念在佛。时时修，时时照。每日将此七条看一次，再与人讲一次，一修一照，行之年半，不间断，如不证三昧见实相者，余即为妄为魔，并望回向一切众生，皆得成佛，此便是消灾延寿法。

元音老人关于六字大明咒修法的开示



一、元音上师一九九一年三月五日复湖南嘉鱼县祁

文金居士书：

“关于密法传习，概须灌顶传授，‘六字大明咒’亦不例外。但因上师慈悲心切，以方便为究竟，将有些众所周知的、修法简易、修后不至发生偏差的密法，如大弥陀

法、绿、白度母法、观音救度法与六字大明咒等法，公开传授，不须灌顶（尤其如远道或因病不能行者）只要至诚恭敬供养、顶礼本尊亦可修习。遇有问题，致函自己所熟知的大德，探讨研究，即不至步入歧途而安达彼岸矣。”

二、元音上师一九九七年在美国灌顶传法时开示

《心中心法修法程序》（录音整理）：

……莲花印，表示我们的心像一朵莲花。这个手印非常简单，而且非常殊胜，功能非常大。消灾、除障、治病、事业成就等都可用，有观世音菩萨的护持，使我们都能成就。四臂观音，就是四个手臂的观世音菩萨。咒也很重要，六个字：嗡、吗、呢、叭、咪、吽。修这个法，打坐从半小时开始，以后慢慢地增加到一小时，一小时半，二小时。修心中心法至少要坐两个小时，有许多人刚开始吃不消，所以可先修这六字大明咒法。

结印时，要用黄布把手印盖起来，原因有二：

第一、因为空中有佛、菩萨、神灵经过，佛是不会给我们顶礼的，菩萨、神灵看见了，认为这个手印是佛，就会给我们顶礼，但我们刚开始修法，还是凡夫，不是佛菩萨，不能接受他们的顶礼。所以我们用黄布把手印罩起来，

过往的神灵看见我们罩着手印修法，就不顶礼了。

第二、其他人看到我们这个手印，学着结印，盗窃佛法，就不好了。用黄布罩着修，别人看不见，就不会仿照着结手印，以免造罪！

……打坐时有几个禁忌：

一、座上忌想心思动脑筋。因为平时想不起的念头，一上座都想起来了，噢！这件事情该怎么做，那件事情又该怎么做。这样不好！这样打坐没有用处。我们上座时要死心踏地，好比死掉了，死了还能管什么事情呢？家里事情，工作事情，都不管了。座上妄念翻出来，就把咒提起来，用咒来转化自己的念头。不是压念头，念头来了不压，不阻止，让它来，我就是不睬、不理，自然叫它化空，这就是转化。不是压制，压制是把念头压死，压到死水里去了，一个念头不起，死在那里，死水不藏龙，那样不能开悟。所以我们成道是要成活佛、要起妙用的，不要压念，念头尽管来，不睬就是。

二、不能求神通，一点不能求！求神通非但不能成佛，成魔倒是有份。因为心有所求就是执着，执着就是成魔的因素。我们心中空净如洗，一点不著，一点不执，一点不求，那才能真正的成佛，就是自心是佛，自性成佛。心空

净，才能成佛，心不空净，不能成佛。所以成佛是在心，不在神通。外道也有神通，怎么他们成了外道呢？成了魔王呢？就是因为他们太执着了，心不空净。心真正空净了，什么也不可得，一法不立，一丝不挂，一尘不染，这样才能成佛。所以说要开智慧成佛，不是发神通成佛。大家不要执着神通，这一点非常重要。

三、 吃饱了饭不能马上上座，对胃不好，要隔开一到一个半小时，才能打坐。

四、 心情不愉快、烦恼时，不要打坐，因这样压制了肝气不通，会生病。所以心情不愉快时，可以出外散散心，把不愉快的心情消化掉，再来打坐。

五、 尤其要注意的是夫妻同房的事情。因为夫妻同房伤害身体很厉害，打坐之后，不能马上夫妻同房，要隔开5-6小时；同样的，同房之后也不能马上打坐，须经过5—6个小时休息后再打坐，如果立刻打坐很容易生病！

六、 女人月经来不要紧，可以打坐，但是不能双盘，双盘容易造成血崩的危险，所以月经期要注意。怀孕时还可以继续打坐，但是四个月之后就不要再盘腿坐了，可以躺着修；到八、九个月快要临盆时，就不要修了，可以躺在床上念六字大明咒，有观世音菩萨加持，对修法没有妨碍。

（编者按：根据印光大师《普劝全球同胞同念观音圣号文》开示，妇女临产疼痛难忍时，可出声念观世音菩萨圣号或心咒，不宜默念）

问：修法的地方要有佛像吗？打坐面向何方为好？

答：不一定，家里没有佛像也不要紧，方向也不一定，因为方方都有佛，佛不一定都在西方。

问：打坐什么时间好？

答：时间每个人可以自己安排，最好是在早上。因为刚睡了一夜，体力充足，坐起来有精神；如果晚上坐，一天工作疲劳，坐起来容易打瞌睡，所以还是早上坐最好。

问：先拜佛，后打坐，行吗？

答：那很好！先拜拜佛，提提神，把心清净下来，再来打坐，这样很好。

问：是不是念咒念到不想念时，就不念了？

答：不对，不想念，还是有妄想啊！要念到不能念时，念到咒念不出来时，自然就不念了。

问：身体不适应，还要打坐吗？

答：小小的不适应，还可以打坐。假如病得很厉害，不能打坐了，可以躺着修。年纪太大的人，坐着不行，也可以躺着修。

问：大小便时可以念咒吗？会不会不恭敬呢？

答：大小便可以念咒,但不要出声念,这样就不会不恭敬。

齐志军老师关于六字大明咒修法的开示

一、修心密六字明与心密有何关系？

问：如果自己没法坐两小时，又想修心中心，怎么办？

答：那就先修六字明，待能坐够两小时，再修心中心法可也。

问：请问老师，修六字大明咒多长时间才可以修心中心密法？

答：哦！只是说灌顶前可以先修六字明。并没有规定修多少六字明才可以修心中心法。所以，六字明并不是心中心法的前行，心中心法没有前行。

二、心密六字明，不需灌顶就可以修吗？

问：“佛法心中心”网页的六字大明咒修法是否算是普传法？是否不需要经过灌顶和传承就可以自己修？这样的普传法是否还可以教别人？

答：六字明原本也是灌过顶才可以修的。当年师公王骧陆上师怜悯大家当面求法不易，曾设坛为将来所有的有缘众生都灌了顶。虽不使用“普传法”这个词，然六字明可以辗转相传。我向师尊元音老人求心中心法时，老人嘱我先修六字明。咒语和手印是信里邨来的。修了半年后，才去上海灌顶。

——摘自《心坛撷英》

诺那祖师开示

六字大明咒为观音菩萨微妙心印，有无量无边不可思议功德，为十方诸佛所赞叹。书六字大明如书三藏法宝。通六字大明三世业障悉得清净，了脱生死，究竟成就，且能断无明。开智慧，消灾延寿，增富救贫，救百千苦难，摧灭贪瞋痴，闭塞轮回路，历代眷属俱得超生，腹肠诸虫亦得证果。又具无量三昧法门，日日得具足六波罗蜜功德，一切金刚护法天龙八部无不欢喜拥护。欲生何佛土均如愿成就。不但持诵书写与观想有功德，只要此真言着于身，触于手，耳闻目见，或藏于家中，或书于门上，或展旗扬幡，凡沾此法味者，任何众生亦得生死解脱之因，同证菩提道果之德，逢凶化吉，遇难呈祥。凡未成佛者，求寿求子，求消灭一切地水火风空灾难危险，以及一切所求，无不如摩尼宝珠，各满其愿。总而言之，六字大明咒之功德，就是以佛之智慧来讲，亦穷劫难尽。若以现在藏经所载功德来讲亦要讲三年方能讲完。

又，大悲咒是观音菩萨长咒，六字大明咒是观音菩萨心咒，亦为大悲咒之心咒。

——摘自《诺那呼图克图密宗功法修习开示录》

相关佛经摘录

《莲花藏经》：“若持圣观音之明咒，能获得财富、粮食等受用，能免遇怨敌、传染病、毒、兵器、监狱以及非时横死，并能从中获得解脱。”

《千手千眼经》：“食物饮料若被下毒，至心持诵大悲观音咒，则食此物反成胜妙天食。”

《十一面经》：“若诵此咒，则被千眼垂视，千手救护。若以此咒加持水，则凡喝此水者，业障定得清净。凡听闻此咒者或被咒声随风所触之人，亦能清净业障。”

《六字大明咒经》：“何人若诵若作意‘嗡嘛呢叭咪吽’之明咒，能避免一切疾病之损害，并能从中获得解脱，清净一切业障，获得长寿，且受用财富增上。”

《自在轮经》：“若每日念诵一千八百遍六字大明咒者，清净一切罪业及障碍，并从病、魔等违缘中解脱。”

《一百零八名号经》：“若诵嗡嘛呢叭咪吽者，不堕三恶趣，不感染由其业力所感之麻风病、黄水疮之皮肤病、疮疽、肺气肿等一切疾病，并从中解脱，能忆念一切宿世，

命终时往生极乐刹土。”

《佛说大乘庄严宝王经》：“彼观自在菩萨摩訶萨。有六字大明陀罗尼难得值遇。若有人能称念其名。当得生彼毛孔之中不受沉沦。出一毛孔而复往诣入一毛孔。于彼而住乃至当证圆寂之地。”

《宝篋经》：“凡听闻六字真言‘嗡嘛呢巴美吽’者，命终时由十二佛陀、八大菩萨所引路而往生极乐世界。”

无相密心中心法初祖 大愚阿闍梨传略



大愚阿闍黎，武汉李氏子，俗名叔倍（宗唐），号时谥。参政于军阀割据时期，目睹诸军阀为争霸称王，抢夺地盘，互相残杀，掳掠民财，置国家危亡，生灵荼炭于不顾，于痛心疾首之余，乃奋而弃官出走，至庐山东林寺出家。初修净土法门，后拜经，大病几死，继遇盗又几死，

虽屡遭厄难，曾不稍懈。嗣感人生苦短，佛法难遇，乃发奋修“般舟三昧”（译为“佛立三昧”，修法以七日或九日为一期，日夜经行，不可坐卧，能于空中感十方诸佛在其前立。）三、五日后，双腿浮肿，寸步难移，师为贯彻初衷，决不后退，咬紧牙关，用手爬行。一、二日后，两手也相继浮肿，每进一步，须付莫大艰巨的努力，个中苦难实非常人所堪忍受。故近代净宗行人绝少修此三昧，即修亦不能坚持到底，师于力尽爬不动时，立誓除死方休，以身滚动前进，经此一番艰苦卓绝的奋斗，偷心死尽，泯然深入大定，感普贤菩萨现身，为之灌顶，授以心中心密法。并谓《大藏经》中原有此法，甚为善巧，可检而参学。师检之果然，乃按菩萨所授与《大藏经秘密仪轨佛心经品亦通大随求陀罗尼》（二卷，唐菩提流志译）所说之六印一咒修持。经七年苦行，成就下山，开印心法门，为印心宗之初祖。

师下山后，为使世知有此善巧方便法门，所到之处，略显神通，大江南北无不为之轰动，当时求法者不下五、六万人，入室弟子近二百人。嗣之广大信众重神通而不重道，师乃易装归隐四川成都，嘱得其心髓之弟子王骧陆老居士嗣法传道，后人尊为印心宗第二祖。

师约于五十年代在其成都弟子家留诗一首：

拈花怎么传，不妨密且禅，

归隐扬眉际，相逢瞬目边。

一期从古棹，三界任横眠，

临行无剩语，珍重一声○。

置于砚间，不辞而别，至今不知所终。师说法，贵直指心要，不立文字，其留传后世之著述，除早期所著《解脱歌》外，只此告别诗一首。

癸酉初冬弟子元音敬叙

无相密心中心法二祖 王骧陆阿阇黎传略



王骧陆阿阇黎，讳宰基，字骧陆，号仁知居士。祖籍浙江省海盐县，生于一八八五年三月二日，圆寂于一九五八年十二月十六日，乃二十年代崛起之“印心宗”——无相密乘心中心法第二代传人，世人尊称“印心宗二祖”。

阿阇黎为海宁县望族王公欣甫之六子，父因守正而去官。母蒋氏笃信佛教，乐善好施，善国画，尤擅兰花，号称砚香老人。阿阇黎天资聪颖，孩提时即能读《金刚经》。及长，发奋读书，熟于经史，十八岁中晚清秀才，后入上海圣约翰大学攻英文。一九〇七年（光绪三十三年）赴印度、南洋一带考察，遂一朝拜释迦世尊圣迹，并谒高僧，求佛法，立志弘扬正法。回国后，供职北洋政府***，皈依霞光和尚，布施济贫，广结善缘。当时虽禅净兼修，不敢自信有把鼻。二十年代任五省邮政督办，设衙门于成都，目睹军阀战乱，荼害黎民，深觉宦海浮沉，实无是处，乃离川，拜庐山东林寺高僧大愚阿阇黎为师，虔修无相密乘心中心大法，得悟心要，为大愚祖师入室弟子。

心中心法是本世纪二十年代行世之密法，可直证心地，融通禅净，仪规简炼，易于下手。阿阇黎明悟后，在天津、上海创办印心精舍，灌顶传法，大悲利生。仅一九三四、一九三五两年，在天津开讲座四百余次，学法同仁，得悟本体者不可胜数。阿阇黎著述甚丰，写有《金刚经分段贯释》、《圆觉经抉隐》、《大鉴禅师法宝坛经述旨》、《佛说阿弥陀经分段正义》、《乙亥讲演录》、《入佛明宗问答》、《六字大明咒修法》、《印心语录》等，共数百万字。

一九五八年，阿阇黎现病相于沪寓，谆谆开示学人：

“要弘扬大法，济世度人。”热泪盈眶，再三叮嘱。病笃，手结随心陀罗尼印契数日，右侧吉祥卧，安然而终。谨为铭曰：

大法崛起，印心是宗。

承先启后，威德靡穷！

利乐含识，德业綦丰。

祝师再来，广济迷蒙。

菩萨戒弟子徐恒志和南敬撰

公元二〇〇一年农历四月初八

无相密心中心法三祖 元音阿阇黎传略



我原名李钟鼎，一九〇五年生于安徽合肥市，行年九十一岁。幼就当地塾师读孔孟遗教。尝思世人生从何来，死往何所？百思不得其解。于极端迷闷时，人恍惚失其所在，因惧而不敢再思考此问题。稍长改读市办高等小学，同父读《金刚经》，似曾相识，但莫明所以，就问父。父

曰：此圣人言，非尔幼童所知，但勤读书，日后再精研此宝典，自得无穷真实受用。

一九一七年父就任江苏镇江市招商局襄办，乃随之就读镇江中学。镇江乃佛教胜地，寺院众多，高僧辈出，其间尤以金山江天寺与扬州高旻寺并称禅学祖庭。暇时常与同学结伴去佛寺随喜，去时，少年气盛，奔跑跳跃，嬉笑打闹，意气风发，不可一世，忽闻一棒钟声，闹心顿息，静如止水，清凉愉悦而莫知所以！

其时，金山有一位悟道高僧，众皆尊为活佛。惜余年幼无知，不知叩请上下，只见众人团团围住他争相问话，乃使劲挤进人群，跪拜僧前。僧亦不问短长，拿起大雄宝殿内的敲木鱼的大槌敲余头曰：好好用功学习，后福无穷！一众惊愕，余亦赧颜而退。

一九二三年，父调任上海招商局工作，余亦随之迁居上海，考入上海沪江大学读书。一九二五年，父因工作辛劳，不幸罹伤寒重症，经医治无效，与世长辞。余于悲痛之余，除发奋读书外，为奉养老母，尚须觅一工作。但余性内向，不善交际，更不愿向亲友求助。适逢邮局登报招考邮务员，报名应试，侥幸录取。乃一边工作，一边读书，虽较紧张，亦不觉其苦。当时邮局工作只六小时，时间不长而读大学是学分制，不似现在须整天住校读书，可以选

几门相应的课程，读满学分，即可毕业。

在工作与读书的过程中，经历了一段人生的旅程，尝到一些人生的况味。深觉世人的纷扰与斗争，皆因金钱与爱情的矛盾而起；而人生如朝露，转瞬即逝，寿命无常。纵殫精竭力，辛劳一生，亦毫无所得，最后只落得个空苦、悲切与失落忧伤的情怀抱憾终去。真太冤苦，太不值得。同时因遭丧父之痛，又研读了先父留下的佛经与禅录，粗粗地理解了一些佛说的妙理与诸大祖师所发挥的精辟玄微言论，深感世人为满足一己物欲之私，贪得无厌地追逐转取，造业受报，冤冤枉枉地受六道轮回之苦，实在太愚蠢、太悲苦！应及早回头，放舍一切空幻的求取，集中心力，择一适合自己个性的法门，勤恳修习以恢复光明的本来佛性而脱离生死苦海。从而唤醒世人的迷梦，同出苦轮，才是人生的真义，才是人生的价值所在。

因发心学佛，立誓不事婚娶。为奉养老母故，虽拟出家，但责无旁贷，不能远离膝下而去。迨文革劫难当头，余因代师传法授徒，被目为四旧迷信头目，毒害青年的坏分子，被隔离审查二年有半，经审查无有不法行为，方始释放。

文革期间，因多次被抄家搜查，老母受惊病故。其时四众蒙难，余虽欲披剃，亦无由矣，因之孑然一身直至于

今。

余初学佛，由同事介绍，随台宗大德兴慈老法师习台教，修净土。每日除研习台教纲宗外，执持弥陀圣号，不敢稍懈。课余，复随范古农老居士学习唯识。冬季并随众打净土七。

继经道友介绍，依华严座主应慈老和尚学华严，习禅观。当时能续华严遗教者，唯常州天宁寺冶开老禅德与其高徒月霞和应慈二法师。迨月霞法师圆寂杭州后，只应老硕果仅存，独掌华严大宗，弥觉尊贵。老人教法精严，慈悲尤甚，尝因余工作缠身，不能按时随众听讲，特于星期日，单独为余开讲华严三观与法界玄境。并勉余曰：国内倡导一宗一教者，只此一家，余外弘禅者不习教，研教者不参禅，似不无偏颇。尔应于此好好学习，深入禅观，莫负吾心。

余随应老习教参禅似有入处。一日听讲罢，忽然人身顿失，光明历历，透体清凉，轻松无比。禀之于师，师曰：此虽不无消息，但犹是过路客人，非是主人。莫睬他，奋力前进，直至大地平沉，虚空粉碎，方有少分相应。因此更加用功打坐。腊月随众打禅七，第因工作关系，未能善始善终，直至三七期满，亦未得更进一步之消息。

随后经一至交道友介绍，往圣寿寺听密宗大阿阇黎王骧陆大师讲《六祖坛经》，颇多契悟。乃于会后随师至其住所印心精舍请益。师问余习何宗？余具实以告曰：参禅。师问：打开本来，亲见本性否？余惭愧赅嚅曰：尚未得见。师曰：何不随我学密？！余曰：密法仪轨繁复，而我性喜简洁、纯朴，于密不甚相容。师曰：我中心法乃密宗之心髓，属上上乘无相密法，修之可收事半功倍之效，能直下见性，不和其他有相密法相共，名虽为密，实际即禅。既无加行与前行的繁琐仪轨，更无观相成功后再行化空之烦劳。而且也与净土宗相通，可以往生西方与其他诸方佛净土，实合禅、净、密为一体之大法也。释迦文佛在此宗法本《佛心经亦通大随求陀罗尼》上说：此法为末法众生生了生脱死最当机之法，仗佛密咒与手印之慈力加持，修之既能迅速消障开慧，圆证菩提。也可假第四印之功力往生西方极乐净土，还可随愿往生诸方佛土。可见此法乃以禅为体、密为用、净土为归，摄三宗为一体，适合末法众生修习成道之大法。

师又道：参禅全凭自力，学人须起疑情，全力参究，方有入处。如疑情难起，即不得力。而且现代人工作忙碌，空闲时间不太多，不能象古人那样花二十至三十年的时间来专心致志的参究话头。所以参禅悟道者少，因而导致禅宗不振。如学中心法，假佛力加持修行，那就大不一样了。

余以师言词恳切而有理，乃受法归依。经灌顶后回家修习，坐第一印第一座，即全身飞起，如直升飞机直冲霄汉，因惊怖而出定。方知此法果与他法不同，乃潜心循序修习，不再见异思迁，改修他法。

此法有六个印与一则咒，修法简练易学，既不用修加行与前行，更不须观想或观相，如禅宗一样从第八识起修，且有佛力加持，故易直下见性。闻师言，密咒为佛、菩萨于禅定中将自己的心化作的密语，如吾人打电报时用的密电码；手印如重要文件加盖的印信，又如电视机上的天线。以之沟通学人与佛、菩萨之心灵，打成一片，故加持力大，证道迅速。净土宗念佛名号同样也是假佛力修行，但念佛名号属外来，不及持佛心咒力大。所以憨山大师曾说，如念佛不得力，可改持咒，即是此理。

心密之所以有六个手印，因每个手印作用不同。

第一印为菩提心印。乃教学人立大志、发大愿，上求佛道，下化众生，巩固修道之初心也。如造百丈高楼，须先打牢墙脚，筑好基础一样，基础不固，楼要倒塌。学道不立大志，不发大愿，势必遇难而退，遭挫即止，绝不能百折不挠地艰苦奋斗到底，证成圣果。所以此印最为重要。在密宗中手印有一万多种，以此印为诸印之王。

第二印为菩提心成就印。可以消除宿障，治疗诸病，为开慧之前奏。我于修此印后，即腹泻三次，身心颇觉轻、利、明、快，盖得此印加持之力，将宿世污、染、垢、秽尽从大便排出故也。

第三印为正授菩提印。乃诸佛、菩萨放光加持学人，推之前进，迅速入定之要印，亦为医治他人疾病之妙着。我于修法时期，偶而事烦心乱，加持此印，即能迅速改观而深入禅定。并蒙诸佛、菩萨慈悲加持，为远方友好治病数次，亦能于修法后痊愈。

第四印为如来母印。为开慧、成道与往生净土之大印。故于从一至六印修完二轮后，专修第二与第四印时，第二印只修一天而第四印须修六天，可见此印之重要。很多同仁均于修此印时，打开本来，得见真性。

第五印为如来善集陀罗尼印。此印乃集合诸佛密咒之功德、威力与妙用于一体之印。其力至大，其势飞猛，能降伏恶魔，破除外道邪法，并能移山倒海，消除翻种子等的烦恼。故修心中心法无入魔之恶，亦无受外道邪法困扰之患。

第六印为如来语印。所有佛所说之经与菩萨所造之论，于修此法后均能一目了然，通达理解，无稍疑惑；并能召

请诸佛、菩萨，得诸加持，发大神通。

此六个印须循序连贯修习，不可跳跃、躐等而修，更不可断断续续、进进停停地修。我遵师嘱每天按时上座，每座坐足二小时，勤勤恳恳地按师所说口诀心念耳闻地修习，从不间断。于坐满一百座后，即加座猛修，从每天坐四小时逐渐增至六小时、八小时，乃至十八小时。每逢星期日及例假日，整天在家习坐，不外出游乐。师因之常勉余代为说法，嘉勉同参。

余于修第四印时，一夜于睡梦中忽闻老母一声咳嗽，顿时身心、世界一齐消失而了了分明灵知不昧。晨起请益于师，师曰：虽是一则可喜的消息，但尤欠火候在，更须努力精进，不可稍懈。

一日，修法毕，步行赴邮局上早班，途经四川北路，忽然一声爆炸，身心、马路、车辆与行人当下一齐消殒而灵知了了，一念不生，亦不觉人在走路。及至到了邮局门前，忽生一念：到了。果于眼前出现邮局大门。脚步未动，人已到了邮局，身轻松而心透脱，有如卸却千斤重担相似，欢欣鼓舞，不胜雀跃！佛法之妙有如是乎！此情此景岂笔墨所能形容？！

一日晏坐中见佛前来托一日轮与我，刚伸手接时，日

轮忽然爆炸，佛、我、日轮、世界与虚空一时并消，妙明真心朗然现前！佛恩浩大，加持、接引众生无微不至！余感恩之余，不觉大哭一场！我等后生小子诚粉身碎骨难报深恩于万一也。

又一日打坐中见一老太太安坐在盘龙椅上，旁立一童子，召余曰：来来来，我有一卷《心经》传授与你。余应曰：这卷无字《心经》深妙难思，您老怎么传授？老太太乃下座，余亦礼拜而退。

偶于修六印时，神忽离体，方于室内巡行间，道友来访扣门，复与身合。此等琐事，皆如梦幻，本不足道，简列一二，为请诸方指正云。

我师公大愚阿闍黎为敦促我等师兄弟上上升进故，常设难考问我等。

如问：一千七百则公案，一串串却时如何？

一师兄答：苦！

师公追问：谁苦？

师兄不能答，余从旁掩耳而出。

师公曰：有人救出你了。

又如，一师兄拿了师公的扇子道：这是愚公的。

愚公后问曰：大愚的，为什么在你手里？

余代答曰：请问什么在我手外？公首肯。

又如，愚公问：你们观心观到了没有？

师兄答：观到了。

愚公进问：在什么处？

余从旁伸出手掌云：和盘托出。

此等家丑，本不值外扬，聊供阅者一笑而已。

光阴荏苒，一忽数十年。其间虽经不懈努力勤修并多次打七与打九座专修，奈根浅障重，毫无所得，实不敢向人前吐露只字片语，有污视听。第因先师圆化时，法席后继无人，勉召余暂代讲席。不得已，勉为其难。于一九五八年受阿阇黎灌顶后忝列师位。应诸方召唤，赴各地寺院、精舍与协会开讲楞严、法华、楞伽、华严、金刚、圆觉、心经、弥陀与六祖坛经等，并赴各地禅学讲座与禅学同仁研讨禅录。

足迹东自辽、吉、黑三省，西到云南、四川，南始广东、海南，北迄甘、宁、青等省，几走遍全国各地。受法弟子除国内四众外，海外如美国、德国、法国、加拿大与日本等国亦有少数闻风来归者。关于著作方面，因水平有限，复因弘法事务烦多，无多空余时间写作。只从一九七八年开始应各地同参之请，为辅导后进进修、释疑、除惑，草缀了几篇不像样的陋文，如《略论明心见性》、《〈悟心铭〉浅释》、《碧岩录讲座》、《禅海微澜》、《往生西方的关键问题》、禅七和灌顶授法开示录等，已先后在

各种佛教刊物、杂志上发表。另外尚有《心经抉隐》，《楞严经要解》与《大手印浅释》等，正在筹备印刷中，未及与广大佛教同仁见面。

总之，数十年如一日，代师弘化，为佛宣扬，奔驰各地，兢兢业业，未敢稍懈。幸蒙佛慈垂佑，四众匡护，未堕先师盛德，辜负诸佛深恩。余深深感谢诸佛、菩萨与广大信众扶持、呵护之厚德外，又不胜侥幸、惭愧之至也。

一九九六年二月二十八日

南无护法韦驮尊天菩萨

