
佛法修持长座指导

目 录

第一集 学佛从培养定力下手	1
学佛的目的.....	1
学佛从培养定力下手	1
如何引导老人学佛	2
修行需要老师做相应的指导	2
全程跟进指导是印心宗的特点	3
有定力才会有相应	4
第二集 打七的注意事项	5
打七的要求.....	5
打坐的窍诀.....	5
定力最初表现为什么	6
打坐过程中的相应	7
如何对待打坐中身体化空	7
微细流注	8
如何深入禅定	8
打七三要素.....	9
印心宗的修法特点	9
塔光道场打七特点	11
手印必须是传法老师亲自来传	11
咒音是根据传法老师的咒音来持.....	12
提高手印防止昏沉	12
打坐中手印下来的原因	12

第三集 打坐见性的几个阶段	14
打七中的难关与人数	14
打坐不乱动的秘诀	14
心念耳闻	15
入流亡所	16
怎样持咒才如法	16
如何从八识做功夫，做到自然观照	17
手印的正确位置	17
基础没打好谈何见性	18
判断一座打的好不好的标准是什么	19
为什么打坐感受经常有不同	19
能所双忘	20
后得智	20
字字分明的阶段	20
无记、昏沉和掉举	21
如何克服困意	21
何为无念	22
缘起性空	22
六根一体	23
能够觉察到念头起处就具足了观照力	23
能所双忘与根尘脱落	23
打坐腿疼能不能动一下	24
第四集 座上修法与座下观照	25
口念耳闻和心念耳闻	25

座上如何培养注意力	26
座上一切种子翻腾皆不理睬	26
座上如何做功夫，座下如何观照.....	27
如来藏是什么呢	27
没有分别的看就是观照	28
观照的方法	29
看念头是在作意	29
如何启用如来藏	29
座上怎么做功夫	30
持咒的速度与念头是相应的	31
如来藏与万法	31
第五集 下座观照是正修正行	32
行禅	32
打坐为什么会痛	32
学佛首先要培养慈悲心	33
微笑持咒的意义	33
座上磨刀，座下砍柴	34
观照是本来具足的	34
座上是助行，座下是正行	34
印心宗的特点是观照和见性	35
佛教的法脉传承是明心见性	36
大乘佛法与小乘佛法	36
要敢于交流心得体会	37
心念耳闻的几种体现	37

了了觉知，荡然无住	38
第六集 寂灭现前与开悟见性	39
入定能够破我执	39
心不乱就是定	39
座上一切无求	39
借助外力创造脱开的时节因缘	40
座上不要理睬境界	40
座上看不到念头不是无念	41
座上咒没了怎么办	41
出世间与出世间法	41
打开如来藏心，见到光明自性	42
知道咒在就有力量	43
闻所闻尽，尽闻不住	43
寂灭现前	44
敢于承当	44
如何认取	45
时节因缘，真如现前	45
止语的目的	45
开悟就是悟见自己从来不迷	46
有怀疑就不对	46
了了常知	47
寂灭现前的修证顺序	48
真正的见性	48
第七集 修持心中心法初期法要	50

心中心法为何两小时一座	50
心中心法适合在家人修	50
六字大明咒可以为心中心法打基础	51
心中心法是启用法	51
打长坐最好用散盘	52
打长坐是培养基础最有效的办法.....	53
打坐首先培养的是慈悲心	53
打坐可以消业障.....	53
打坐要用微笑持咒培养欢喜心	54
因果报应	54
打坐可以转化因果	55
正定	56
能所双忘的前提是身体化空	56
超越轻安	57
超越四禅八定	57
金刚大愿可以让大家得大成就.....	58
在微笑当中去调整持咒的松紧	59
第八集 四禅八定与顿超法门	60
为什么要了解四禅八定	60
四禅八定——有色界天四禅	60
四禅八定——无色界天四无色.....	61
顿超法门	62
八识田中的种子.....	63
心念耳闻可以超越一切境界	63

修法贵在一门深入	64
印心宗的入手处就是打坐	64
佛性亦不可得	65
第九集 修持心中心法中期法要	66
时间不到，死也不下座	66
只管持咒，不能跟种子跑	66
第一种根本——无始无明	67
第二种根本——无始菩提涅槃	67
了脱生死的关键	68
印心宗的指导是系统的	69
单盘、双盘和散盘	70
翻种子和打坐时间有关	70
种子是一层一层地翻	71
微细流注	72
修行是没有止境的	72
心念耳闻之“字字分明”	73
心念耳闻之“知道咒在”	75
持咒的速度	76
持咒的遍数	76
怎样打坐才是进步	77
念念观照就是念念打七	78
观照是本来具足的	78
发愿可以种下菩提种子	79
心念耳闻与绵密观照是相应的	80

第十集 修持心中心法中期座上法要.....	82
一动不动的意义.....	82
与法相应并不一定要有很大的觉受.....	83
不要执着于持咒速度.....	83
不要执着于手印.....	84
六根互用与思维定.....	85
定相现前时，不能执着手印和持咒.....	85
不能够取笑师兄.....	86
打坐的姿势尤为重要.....	86
座上持咒无需观照和发愿.....	87
座上如何超越身体及其觉受.....	88
自性光明遍虚空满法界.....	88
大死才可以大活.....	89
觉性没有大小，没有分别.....	89
思维定和打妄想有什么区别.....	90
思维定和能所双忘的关系.....	90
座上如何突破身障.....	90
神通.....	91
要总结自己的修行.....	92
有痛在你要发大愿.....	92
座上要控制住身体动.....	92
脱开是讲因缘时节的.....	93
第十一集 敢于承当与认取真心.....	95
内外明透彻.....	95

要敢于承当	95
承当错了怎么办	96
认取真心	96
怎样才是脚跟着地	97
根尘脱落时要承当下来	98
打坐一动不动才可以与心密相应	99
念起即觉，真心摄受妄心	99
日常动用中如何是回归自性	100
手印高于胸口才有加持力	100
脱落与不脱落都可以认取	100
不要等待爆炸	101
自然观照就是见性	101
呼吸用作观照	102
一切放下才是修行	102
承当靠的是信心	103
谈脱落	103
观照也不可得	104
虚妄相与妙用	105
持咒跟微细流注是相应的	106
要有正定在	107
 第十二集 修持心中心法的奥秘	 109
咒提不起来时怎么办	109
妄念跟第七识的关系	110
观照与见性	110

自性了然与境界无关	111
脱落也是个景观	111
承当不需要力量	112
心力与解脱	113
心念耳闻培养金刚道力	113
心中心法的奥秘是打坐和发愿	114
自性本空	114
佛的五智	115
能所双忘就是神识化空	116
灵魂与神识	116
灵知、自性和觉性	116
执着与妙用	117
第六识、第七识	118
第十三集 如何达到大彻大悟	119
手印不要主动放下来	119
了了常知，一切不住	120
心不乱就是定	120
如何参“念佛是谁”	120
脱落见性不是一种境界	121
不生不灭就是即生即灭	121
能所双忘也是有反复的	122
现在本无心	123
全身心上下都有记忆力	123
打长坐容易出现长定	123

如何达到大彻大悟	124
六字明与心中心的功效是否一样.....	125
自性跟任何一个法都没有关系	125
空也不可得.....	125
入思维定与跟着妄念跑的区别	126
一切皆空，觉知心不空	127
断受想蕴，得漏尽通	127
打死第七识的过程中，会有反复.....	128
成佛只能在人道吗	129
往生的人以后如何成佛	130
元音老人传法度人的故事	131
 第十四集 打长坐与绵密观照	 132
打七是克期取证	132
打长坐下来直接就是观照	133
散步不是散心	133
印心宗宗旨就是见般若自性	134
印心宗门传承的法门	134
心中心法适合什么人来修	135
为什么修心中心法要坐四个小时.....	135
修法的目的	136
如何做到自然、自在、轻松地观照	136
唯有打长坐才可以回归到心念耳闻上.....	137
先度自己，再度众生	137
见性与开悟	138

全体即空，菩提心不空	139
唯有大愿，才可以成佛	140
不即不离，不取不舍	141
不要用脑筋去做功夫	141
观照不是用意识去猜测	142
观照不是看着妄念	142
心密修行的有效方法	142
观照与婴儿的纯真有啥区别	143
应缘接物时如何观照	144
 第十五集 明心见性与证入寂灭	 145
慈悲与好心的区别	145
在世间才是真修行	145
明心见性	146
肯定、认取、承当	147
证入寂灭	147
发大愿可以破掉情见	148
如何发愿才能够迫切	148
何为一切众生	149
肉身菩萨	149
不求余果	150
发大愿是培养一切福报最好的方法	150
缺乏跟老师交流容易盲修瞎练	151
痛的地方是药师佛在讲法	151
下座后多坐十分钟	152

金刚大定无出入	152
印心宗的修行过程	153
第十六集 观照是最实在的修行	154
打几个七合适	154
观照是最实在的修行	154
能所双忘与根尘脱落的关系	155
无上相应	156
自然而然的修行	156
见道分与证道分	157
睡觉与修行的关系	158
梦中做主不是难事	159
自性从来不迷	159
身心世界皆是妙用	160
一念无明，生成世界	160
打坐修行，回归自性	161
千座未打开怎么办	162
第十七集 如何修证心中心法	164
座上如何才能死心塌地	164
如何培养一动不动的打坐	165
修心密一定要打好基础	166
心中心法的根器如何培养	166
长座后要在座上多坐十分钟	167
四小时打坐中会出现的境界	167
打长坐对培养定力帮助很大	168

座上之十六胜观——不予理睬.....	169
座上之能所双忘.....	170
座上之无明现前——继续心念耳闻.....	171
根尘脱落与爆炸.....	172
爆炸也了不可得.....	173
了生死与不畏生死	173
法门之见与诸佛道场	174
定境现前时如何.....	175
愿力超越打坐中的一切障碍	176
两轮六印算天不算座.....	176

第一集 学佛从培养定力下手

启 七(2013-12-19)

第一集开示了学佛的目的：一是了脱生死，二是深入经藏，启用诸佛菩萨的智慧，救度众生；学佛的下手处：先要打坐培养定力，而不是先从理论上、知见上去下手；印心宗修学的整个过程，需要老师做相应的系统的指导，直到大彻大悟。

学佛的目的

你要知道学佛的目的在于哪里。首先要了脱生死；所以我们发愿：愿此生速开智慧成佛。接下来是什么？救度众生，那救度众生呢，你就要深入经藏了。深入经藏的目的，就是启用诸佛菩萨的智慧，这叫智慧宝库。这才存在说，我们要开始学习了。所以首先要明根本，才能够知道如何去启用这些。

学佛从培养定力下手

那我们前面所讲的，好多人是先从理论上、知见上下手。其实学习理论，它是一个很漫长的过程。因为你不明根本，不明根本你去学理论，再加上没有人指导，或者说指导的人也不一定透彻。要是指导的人能够透彻的话，他不会让你从知见上下手，肯定先让你培养定力，所以这个指导人很关键。如果说在没有人指导的情况下，你去读这些，读几十年下来，好了知见有了，你想要开始上路打坐了，那个时候会出现一个什么问题呢？年纪大了、老了，修不了了，老弱病残了，这就错过了大好时光。所以说我们组织学习是可以的，但不是一大堆人在一起，因为水平不一样，参差不齐，不是在一个水准上。你一

大堆人坐在一起，打七可以。你要组织大家一起学习某些教理是可以的，但是不能够深入，太深入了，就变成从知见下手了。

所以禅宗有一句话是这么讲的：“解门一开，悟门顿塞。”就是这个道理。因为解门就是解知见，就把开悟这个路子给堵掉了，不是从心地上来做功夫，而是从意识上来下手。所以说“解门一开，悟门顿塞”，自古以来不允许解公案就是这个道理。

如何引导老人学佛

上师谈自己母亲：我母亲没打坐之前呢，她晚上睡不着觉，失眠。晚上睡不着觉，我拿了一本《观世音菩萨普门品》给她看。她说：我都不信这些东西的。我说：我不要你信啥嘛，你只要看，看了之后能够睡得着觉就可以了。她反正睡不着觉，就拿那本书来翻，翻啦翻啦，翻了一会儿就睡着了。过了几天，我看她睡得挺好嘛，我就问她：怎么样，这经有作用吧？她说：我都不知道里面在讲什么，看着看着就睡着了。我说：对嘛，不要你懂它嘛，目的就是让你睡着，睡着了目的就达到了嘛。我说这个佛经还是有作用的！后来她打坐了，修六字大明咒，一座三个小时、四个小时，哎，这佛经她能够读得下去了，她知道这里面讲的是什麼，所以说这个定力是要培养的，否则你看不懂、读不懂。

修行需要老师做相应的指导

问：老师，经要读，坐也一定要打，配合来修，才比较合适哦，如果只是单方面都不行。

答：可以配合着来。

问：我听一个出家师说，如果只是单方面都不行。

答：也可以。你在指导下单方面也是可以的，不是说不行。

问：他说尽是读经的话容易狂，尽是打坐的话容易疑，他是这样说。

答：不一定，那是没有指导，没有方法他才会疑。

问：最好的方法就是又打坐又读经书？

答：那也未必，也要有指导。相应的，就说你修行修到某个阶段了，介绍你去读某一部经，这就可以把你很多疑问给化解开，它是相应的。但这都是要有人指导，所以这个指导老师就很重要啊。

全程跟进指导是印心宗的特点

问：像我们初修行的，原来是很多佛理都不懂。

答：不懂你就多打坐嘛，你懂打坐吗？

问：现在懂了。

答：懂打坐你就多打坐。像我们的师兄都知道，坐了一段时间之后，我就会跟大家说，你去读《圆觉经》嘛。你读《圆觉经》，那你就要读《大乘起信论》，两本是在一起的，对不对？我经常跟大家说，你要读《圆觉经》啊，因为读了《圆觉经》，很多问题就解决了，知道了很多道理。但是在你没打坐的情况下让你去读，你读不进去呀，它没有出现相应点，你读不进去的。我经常跟大家说：佛经印证我们的修行，我们是在实践佛经所讲的一切，这个叫互相印证。佛经在印证我们的修行，我们也在印证佛经的正确点，这就是相应了，所以我们这个宗门的名字就很好听——印心宗。每个阶段都可以印心的，从

最初的修学开始，一直在做相应的指导、系统的指导，一直到
你大彻大悟，这是宗门的特点啊！

有定力才会有相应

问：我看那《二祖全集》讲的也是说，《圆觉经》和《金
刚经》最相应。

答：所以叫作无上相应，无相法门无上相应。这个相应的
根据、根源就在定力上。有定力存在才会有相应，所以说就要
培养定力。定力还有一个特点，要敢于承当。如何叫敢于承当
呢？要相信自己！

第二集 打七的注意事项

预 七(2013-12-21)

第二集开示了打七的基本要求、注意事项、出现的境界，以及手印结法和咒音标准等内容；特别是详细讲解了印心宗修法的一些特点，如从闻性下手、翻种子、自然呼吸、六根并用、止语等内容。

打七的要求

这个打七就是给大家一个克期取证的机会，同时也是在检验我们平时的修行怎么样。

我们上师元音老人讲过，打七人数一般是在十六个到三十几个人之间，这样能够把大家照顾得比较好。

一是要照顾好大家，让大家能够吃好、睡好；休息好了对我们打坐、修行来讲帮助是最大的，特别是要吃好，营养要充分，因为我们打坐很消耗体力。我们经常也说一句话，不懂得休息就不懂得修行。所以大家一定要吃好，营养要充分，在这个前提下去打坐，定力增长的就比较快。

二是我们上师元音老人也说过，打七一定要有传法老师在场，那样才可以做相应的指导。

我们深圳的师兄打七，因为没有人做饭，下座就是吃饼干和泡面(俗称打了两个饼干七)，加上没有老师在场，充其量只能说是一次共修，谈不上打七。

打坐的窍诀

一是金刚持。我们这个打坐是金刚持，持咒的时候不出声，这眼睛是不睁开的，身体是不摇摆的，这个腿难受就难受吧，尽量忍住。把注意力放在咒上，放在我们这个闻性上，放在听上面，不要放在痛上面，所以要一动不动。

二是要保持一动不动。这样子呢我们打四个小时，才能够顺利地坚持下来。如果动了，那么这四个小时坐下来是很困难的，简直就是在受苦受难，不但没有培养出定力来，而且对身心来讲也是一种摧残。只有一动不动才能够迅速地培养定力，那这个定力培养出来之后呢，我们就会发现打坐实际上是一种享受，而不是一种摧残。

三是微笑持咒。我们这个打长座就是培养欢喜心，这欢喜心来自于我们微笑持咒或者说微笑念佛。打坐的时候能够全身心的放下，同时把这个微笑自然而然的培养出来。这个欢喜心培养出来之后，在平时的日常生活当中，别人看你就是满脸微笑，“哎呀，这人学佛学的好啊，学的满心欢喜。”这是通过打长坐培养出来的。我看好多地方的师兄呢，他不懂得这个微笑持咒的窍诀，满脸都是愁容，一跟我交流就是一句话：“老师啊，我天天都在坚持啊！”看上去是很痛苦的。所以这些都是一些诀窍，我们这个欢喜心是要培养的，跟我们的定力一样，定力也是要培养的。

不管是修哪一个法，心中心法、六字大明咒、阿弥陀佛一字心咒，哪怕是财神法也好，要求都是一样的。

定力最初表现为什么

我们所讲的定力最初就是注意力，你注意力放在哪里了？像我们持咒的时候，注意力放在咒上，这个时候我们是体会不到什么叫闻性的，所以只能够说注意力放在咒上。那经过了一

段时间的修行之后，这个注意力明显集中了，这个时候我们可以说注意力培养出来了，开始具足了定力，开始培养出定力来了。相应的来讲，我们在打坐这个过程当中，没有那么乱了，念头没有那么多了。妄想没有那么多，没有那么乱，逐渐逐渐地这个念头它会变得很平淡。那么下座以后，不那么喜欢去攀缘了，这是相应的。所以我们说这个法门啊，它叫无上相应法。

打坐过程中的相应

不同的阶段它会有不同的相应出现，而且这些阶段呢，我们时刻都在超越，时刻都在超越自己。

所以先是从这个注意力开始，注意力能够集中在咒语之后，相应来讲，念头就不会反复得这么多。慢慢地，这个念头会变得很微细，同时我们这个持咒速度会加快。

所以这个咒跟念头它是相应的，持咒的速度跟我们这个念头翻滚的过程是相应的。这个念头它变得越微细，我们持咒的速度它就会越快，同时这个身体上会出现很多微妙的变化。这些微妙的变化，我们都不要去理睬它，不理睬它的话，那么这个整个一个打坐的过程，自己是很清楚很明了的。

如何对待打坐中身体化空

随着念头变得越来越微细之后，我们这个持咒的速度也会相应地提高，这个身体上它会出现化空的现象，对此大家不要惊慌，也不要害怕。好多师兄说：“哎呀，我怎么不见了呢？”害怕了，怕失去这个身体；也有的师兄喜欢追求这个境界，一化空了，哎呀，高兴啊，身体终于没了。那这一高兴也不得了，

过几天找不到这种感觉了，又开始懊恼了，以为自己修行退步了。

其实，这个身体有和没有只是一种觉受，这个觉受是虚幻的，就像我们睡觉的时候，有几个人能够察觉到自己的身体存在啊？所以这个觉受它是虚幻的，并不是真实不虚的。所以，大家出现身体化空的时候，既不要惊慌恐惧害怕，也不要喜欢这个境界，不要去理睬它，只管去持咒，这些都属于能所，这身体有和没有都属于能所。

微细流注

我们持咒的时候念头断了，是建立在微细流注的基础上。什么叫微细流注啊？就是我们持咒的时候，会发现念头变得模糊不清，念头形成了一条念流，能够察觉到这条念流就像江水一样，一直都在流，但是看不出它是什么东西，这个叫微细流注。

如何深入禅定

出现微细流注的时候，就离断能所不远了，当然断能所还需要一个愿力，所以我们说平时要多发愿，你的愿力越大，能所断得越快！

要是能所断了，再加上这个身心化空了，那么我们这个时候那是真入定了，入禅定了。咒也没有了，能所也没有了，一切妄想执着也没有了，身体消失啦等等。

这个时候大家不要害怕，也不要欢喜，不理睬它；因为我们这个身体是假象，你执着它这个境界干什么？不管出现什么境界，不动不摇，既不去攀求它、也不去讨厌它、更不去害怕

它，继续打坐，保持我们这个打坐的姿势，一直坐下去，直到时间到，我们下座。

打七三要素

第一个：要有大愿

我们的信愿：了脱生死、见性成佛、度一切众生！这个愿要迫切！

第二个：遇境界不乱

就是遇到境界不要乱，不要理睬它这个境界。

第三个：有什么问题问老师，师兄们之间不做交流。

印心宗的修法特点

一、从闻性下手

我们这宗门的特点，用佛咒或者说佛号，直接从我们的闻性下手，不是从知见上来下手。这闻性所体现出来的就是第八识，知见是体现在第六识第七识上。直接从第八识下手作功夫，它不用经过知见这一关，我们管这个方法叫做无上相应，直接在第八识上下手，从阿赖耶识下手，从我们的藏识下手。

二、翻种子

在打坐的过程当中，我们会发现妄念纷飞、烦恼不断，刚开始都是这样。这个都是无量劫来的种子，从我们的八识田里面翻滚出来，我们管这个过程叫翻种子。

他跟从知见下手是不一样的，从知见下手的话，我们要读很多书，要听很多开示，但是在修行上呢，都是被动修行，而我们这从闻性下手去做功夫它是主动修行，这是截然不同的，下手不一样。

三、自然呼吸

不管你用什么腹式呼吸也好，宝瓶气呼吸也好，到快死了的时候你同样还是自然呼吸。这个自然呼吸是娘胎里面带来的，你平时怎么去作意都好，到你这个思维控制不住这个意识的时候，他还是会自然呼吸，所以我们用的就是自然呼吸，而且不用去理睬呼吸。像我们有一些南传的内观法，他要从呼吸下手，要去注意呼吸，我们不用理睬呼吸，我们直接从耳根下手。六根当中耳根是最圆通的，所以直接从耳根下手。

四、六根并用

当我们修行到一定的阶段之后，会体会到六根并用，虽然说是从耳根下手，实际上六根是并用的，同时都在作用，当出现这种情况的时候，大家都已经进入禅定了。所以你能够体会到六根是并用的，缺一不可。

根据打七的进度，每一个师兄打坐当中所体现出来的境界，我们会做相应的跟进指导，大家有什么问题不要藏着掖着，不要有保留，要畅所欲言，要大概知道怎么下手。

我们这个打七机会来之不易，大家要好好珍惜。大家要互相谦让，如果这个生活上有什么关照不到位的，可以跟我们护七的师兄，甚至老师提出来。我们都是个大家庭，大家都是平等的，所以都要互相照应。

五、止语

我们今天挂上了这个止语牌，就是告诉大家尽量不去说话。当然该说的还是要说，该提问题的时候那要提。所以每天有这个时间段跟大家交流，时间不长，四十分钟基本上是用够了。我们平时也看了不少书，如何把我们看到的知见圆融到我们的修行中来，这个也是需要给大家解答的。因为这个不是通过意识就可以去分析清楚的，还要通过实践、通过实修。

塔光道场打七特点

一、逢七打九

我们这个道场还有一个特点是逢七打九，这跟国内其他道场不一样。国内其他道场是不管打几个七，最后一天才打九。我们是每一个七都打九，逢七就打九，这是我们这个道场的特点。

二、打九要打二印

国内其他道场打九是不打二印的，二印六个小时啊，没有人打的，但在我们这个道场必须打。所以我们这个道场打七的难度比国内其他道场要大，要求更加严格。

三、非心密师兄也可以在塔光打七

其他道场是一定要修心密，而且是正修修过一百座以后才可以参加打七，我们这个道场没那么严格，我们不管你修哪一个法门，念佛法门、六字大明咒、心中心法，甚至财神法，都可以来参加打七。因为这个打七的道场叫选佛道场，它不是针对某个法门来选的，而是针对一切法门，这也是我们道场的特色。

手印必须是传法老师亲自来传

问：二印时，大拇指碰到无名指的指头可以不？

答：从传承上来讲是不允许的，必须要压到，而不能够说碰到就可以。

手印必须是传法老师亲自来传。我看我们很多地方的师兄，六个手印结错了四个，那你说这个法怎么修啊？没办法修了。

咒音是根据传法老师的咒音来持

问：老师，我感觉这个心念耳闻持咒的时候，具体的字音发的准确不准确，不要注意它行吗？只管用心持咒。

答：咒音是根据传法老师的咒音来持的，这个一定要相应。如果不是严格按照这个要求来持的话，咒音最后传出来它会千变万化，甚至连这个咒都不是啦。所以持咒是根据给你灌顶的传法老师的咒音来作为标准，我们这个咒音必须是按照传承来持。

提高手印防止昏沉

它是这样的，你看我们结手印的时候，好多师兄把手印放到这里来（胸口以下），手印放到这里来，手印基本上它是不具备加持的力量，很容易昏沉。所以我平时跟大家说，手印一定要提高（胸口与下巴之间），因为这样手印就起到加持作用。假如你打坐越是出现禅定的话，如果是旁边的人在看你，他会发现你这个手印一直在提高，那是禅定的表现，加持力大。

所以我说大家这个手印一定要提高，你这么放着的话肯定是昏沉的。入定不是这样的，你定得越深手印越高。有好多师兄说入定了都这样，其实那不是入定是昏沉，因为我们定力是向上的，你越是定的话，手印越高，它不会是下来的。

打坐中手印下来的原因

手印下来了，我们说一个是昏沉，第二个就是掉举，或者是落入无记了，就是这个手印都是放下的。所以大家在打坐的

时候，这个手印尽量抬高些，抬高是有点累，但是对大家培养定力很有帮助。

第三集 打坐见性的几个阶段

第一个七第一天(2013-12-22)

这一集开示了字字分明、微笑持咒、心念耳闻、入流亡所、六根互用、能所双忘、根尘脱落等打坐修法过程中会经历的几个重要阶段；并针对怎样持咒才如法，如何判断一座打的好坏，以及如何做到自然观照等重要内容做了开示。

打七中的难关与人数

所有的打七当中最难度过的，特别是我们下午这一座——第三座；因为师兄们经过了前面两座的打坐，第三座基本上是精疲力尽了，所以说第三座是最磨人的。我们打坐就是消耗体力，消耗体能，同时也在消耗业障。

所以说这第一天乃至第三天，这三天是所有的打七当中最难过的阶段。多数师兄打过这三天，并熟悉了这个阶段，后面的打坐都是风平浪静的，那是真正进入了打七的状态。有师兄一听五个七，哇，可能后面那个七我要跑了，实际上越往后打坐他是越舒服的。

我们祖师有规定，打七最多不能够超过七个七，人数最好不要超过六十人，十六人到四十人左右，这人数是最好的。

我们护七的师兄一天也要打两座，这也是我们这个道场独特的创举，我们把这个时间都安排好了。

打坐不乱动的秘诀

一、注意力放在咒上

我们这个第一天，大家最大的感悟，那就是忘念太多了。妄念太多了直接影响到情绪，所以第一天的打坐情绪是最不稳定的。身体上它就会表现出来，要动啊。我们师兄还是有不少人在动，我们说过了，最好是不要动，最好能够完全把它忍下来，把注意力放在咒上。

二、手印提高

还有一个让我们这个身体不去燥动、不去乱动的秘诀呢，就是手印要提高。手印提高，力量主要集中在手印上，手印会更加痛一点，但是其他地方的痛感就减少了，注意力就放到手印上去了。而恰恰这个手印痛是最能够培养定力的，所以手印痛是我们定力的来源，就是来自于这个手印的痛，最能够培养定力。大家手印提高之后会痛一些，这是好事。

我们二祖说：手印痛了怎么办啊，当生欢喜心。因为通过手痛来培养定力是最直接的。这个手印痛，我们注意力都放在这里了，也就是开始培养定力。随着这个定力的提高，我们这个妄念啊，它闪烁得很快，翻得很快，这个妄念的闪烁也是我们这个定力的培养。那么当这个妄念翻的快的时候呢，我们这个持咒的速度也跟着加快。

三、微笑持咒

嘴唇会微微动，动的幅度不要太大，在微动的同时要微笑持咒。掌握微笑持咒，你这一座相对来讲它就轻松很多。从什么地方来轻松呢？从情绪上，情绪上轻松下来了，身体它就能够保持一动不动。

心念耳闻

大家在打坐的时候，发现念咒的速度慢了，妄念很快就进来了。但是稍微把这个咒语的速度提高上去，那么妄念呢，几

乎是跟着这个咒语在转化，跟着咒语走，我们这个听咒，这个听，就很容易集中在咒语上面，我们管这个阶段叫心念耳闻。

入流亡所

大家听这个咒听得很清楚，但是，不是住在每一个字上，因为我们这里所讲的心念耳闻，它听的是念流，是咒轮，而不是住在这上面，它不存在停留的问题，我们管这个阶段叫作入流亡所。

不是停留在每一个字上面，而是它形成了一个咒轮。像我们念嗡嘛呢叭咪吽、嗡嘛呢叭咪吽、嗡嘛呢叭咪吽，它就是一个咒轮，头尾是相接的，已经不存在头尾了。任何一个咒语都是一样的，持到这个时候，已经形成了咒轮。而且这个妄念，它闪烁的速度越快、越微细，我们这个咒相应地也会念得越快。

怎样持咒才如法

我们有很多师兄持咒的时候嘴巴是不动的。我们所谓的嘴巴动，是嘴唇它要微动。我所讲的不动呢，是说师兄们上座之后就开始不动了，他不念了。他用什么来念呢，用“想”来念，用思想来念咒，这个不叫念，叫想。想是培养不出定力来的，因为这个“想”它直接作用在意根上，不是作用在耳根上。

而我们这个宗门的特点是观世音菩萨耳根圆通法门，是从耳根上面来做功夫，用耳根管住意根。如果说我们不用耳根，直接作用在意根上，这个作意是培养不出定力来的。

所以大家上座的时候，嘴唇一定要动，动的幅度不要太大，微微动。舌头是动的，嘴唇是动的，如果不动那就是在

想。舌头也不动，嘴唇也不动，那就是在想了，所以说这是必然要动的。那么我们动的幅度会从这个大的幅度，慢慢向微动，微微动发展。它就是微微在颤动，那也是舌根在作用，是我们的闻性，闻根在起作用，耳根在起作用，那这就如法了。

如何从八识做功夫，做到自然观照

大家要注意观察一下自己，我们到底是用意根在念咒呢，还是用耳根舌根在念咒。如果是用意根，那我们打七作用是不大的。为什么呢？因为打七恰恰打掉的就是这个意根，它要把意根打掉，把分别识打掉。我们用这个意根来做功夫啊，是用第六识、第七识来做功夫，它不是用第八识。

这样的话，我们就一直执着在这个意根上，它是放不下的，因为不敢放下，一放下什么都没有，偏空了，马上随之而来就是无尽的烦恼。所以说用这个意根来做功夫的人啊，他是不肯放下的。

像我们平时所讲的观照，观照是不作意的。为什么呢？因为通过我们的舌根、耳根来摄持住意根，是直接从第八识来做功夫，那么这个时候，这个观照它是自然而然体现出来。

那如果我们用意根去做功夫的话，它就不叫观照，叫作意。作意他就一直要守在那里，不肯放下，一放下就偏空了。所以就不叫观照，叫作意，就是我们平时所讲的用意识来做功夫。

手印的正确位置

我们说这个手印，它是一个定力的体现。我也看了，我们还是有一些师兄，可能平时养成了习惯，手印放到这里了（胸

口和腹部之间）。这个我昨天也强调过了，手印放到这里，几乎是没有定力可说，他培养不出真实的定力来，固定在某个模式上了。手印放到这里来，就是平时没有养好一个结手印的习惯。像我们书上印的，是印错了，说这个手印 45 度放在这个位置。因为手印放在这个位置，时间一长它肯定要下来，所以这个是错误的。

元音上师教我们是手印要放在这里（下巴至胸口之间，高于胸口），这俩手要夹着（俩肘夹着俩肋），它不会往下倒，一直都是提在这里，很轻松的。它不会掉到这么低的，绝对不会，我们手印从来没有倒过这么低的。甚至你越是入定的话，这个手印还会相应地抬起来。它会偏向一边去，偏向这边（左）或者偏向那边（右）都有。因为老人跟我们开示过，这个定力是向上的，手印就是定力的象征。所以大家打坐的时候要关注自己的手印放在哪里，这个基础没打好谈何见性啊！

基础没打好谈何见性

基础正是培养定力的，定力没有培养出来，我们往后所讲的开示、方法就用不起来，因为不相应，不相应就用不起来。老人的书我们也读过、也看过，为什么老人书上所讲的那些我们体会不到呢？这就是不相应，既不如法也不相应！我们也打了那么长时间的坐，那这些问题出在哪呢？

问题就出在某些细节上面，某些基础的细节上，这个基础没打好，这些细节我们忽略了。所以，没有基础又忽略掉这些细节，那么到了后面，我们这个打坐就变成了每天都在完成任务，不会有更进一步的修证出现。讲到观照不会观照，别说观照，连心在哪里都不知道，观心都不会，就更别谈这个观照了。

所以，心中心法这个宗门的修行，它是一步一步来的。同时也是按照顺序来做指导，它是一个系统的指导。所以每一步走好了，它才会出现下一步的情况，能够做相应的指导。

判断一座打的好不好的标准是什么

问：判断一座打得好不好有什么标准吗，是不是入定啊？

答：其实判断这座打得好不好，就是你这一座打得轻松不、舒服不，这个是大家都能够接受的。哎呀，这一座打得很舒服、很轻松，那当然这一座打得好啦！这个是从这个境界、从这个状态上面来进行判断的。

如果是从根本上来说的话，你只要坐够这个时间，不管你这一座多么痛苦，多么难受，多么烦恼，或者是多么快乐都没关系。从究竟上来讲，只要时间到你才下座，这就是如法。

为什么打坐感受经常有不同

问：有时候是同样的人，同样的时间，为什么有时候一座就很舒服，有时候一座就妄念纷飞，是不是有一个核心元素？

答：这个是业障。我们不是讲翻种子么，种子是一层一层翻出来的。这层翻完了，下一座可能很舒服；那么再下一座呢，又会翻出一大堆种子来。它是一点一点地翻，不是一下子翻完的。

甚至有时候修了好几年之后，这个打坐几乎是很轻松的，但到某一天遇到某件事情，它又会翻出一大堆来，这些都是正常现象。

我们说，你只要是每天这一座都是按时完成、准点完成，那么都是修得如法，不管境界怎么样。

能所双忘

我们这个咒，它是跟念头相应的，你只要有念头在，咒就在。

自然而然念不动了，那是念头也没了，咒就化掉了。也就是说你还在念，但只剩下一个“阿”字了，所有的咒都变成一个“阿”字了。因为念头起不来了，我们管这个阶段叫能所双忘。

因为这个咒跟念头它是相应的，念头没了，咒也就没了，它就是能所双忘。这时你不是不想念，而是念不起来了。

后得智

问：有没有可能事圆融而理未通呢？

答：其实理事是一样的，理跟事是一体的，不会出现前后，一体就不会分出前后来。你所讲事上圆融了，但是理还未通，那是不可能的，它是一体的。

问：身临其境自己能解决，但是为他人说的时候，不知道该怎么说？

答：你说的那个是方法、方便的问题，是要培养后得智。培养后得智，它自然圆通，这个是后得智，不是你自己的事。我们说理事圆融，是针对我们个人的修证来讲的。但是到你要去跟别人讲，用的方法那就是后得智啦！

问：后得智如何得啊？

答：平常心而得。

字字分明的阶段

我们所讲的字字分明，是刚开始打坐持咒的阶段，要求字字分明，但不是说我们这整个修行的过程都要求字字分明。

所以，当你体会到字字分明的时候，基本上这持咒的速度是在我们规定的范围内。像我们说六字明大明咒一分钟四十遍左右，就是字字分明的速度。因为超过一分钟五十遍以上，就已经不是字字分明了。

它是相应的，修行的阶段不同，它所表现出来的形态也不一样。

无记、昏沉和掉举

我们所讲的这个无记，实际上就是昏沉和掉举。

首先是昏沉，然后这个手印掉下来，之后就睡着了，这个叫昏沉。什么是掉举？《唯识论·六》曰：“令心于境不寂静为性，能障行舍奢摩他为业。”是说对于外界或五阴之境，心里面不能保持寂静、安静，总是动摇，不能稳住心神，能障碍人的禅定。如果老是这样打坐的话，就把自己的这个修行给否定了，我们管这个叫作落入无记，落入断灭。所以说，发现自己结手印打坐总是昏沉的问题，要及时矫正。

如何克服困意

大家在打坐的时候出现困意，好像要睡着一样的，这个是我们瞌睡的业障出来了。这时候大家不要跟着这个睡意跑，不要说我现在困了，我就趁机睡一觉，在座上睡觉，千万不要这样，不要跟着睡意跑了，要把注意力放在咒上。如果实在太困了，可以睁开一下眼睛，让自己清醒一下，不要跟睡意跑。

睡意是可以克服的，就看我们愿不愿意去克服。

有一些师兄佩服老师们啦，老师厉害，睡两个小时就够了。他不是厉害在哪里，这个定力是可以培养出来的，就是不要跟睡意跑。有时候特别特别困，你就闭上眼睛养神，这样十分钟，可以超越你整一个晚上的觉，睡了一个晚上的觉都比不上你这十分钟的养神。我们说这个睡魔睡意它是可以克服的，特别用打坐来克服是最快的。大家在打坐的时候出现困意，一定要警觉自己，不要跟这个困、跟这个瞌睡跑，把注意力重新提到咒上，这个时候甚至这咒念得幅度大一点都可以。

何为无念

什么叫做无念啊？

无念不是没有念头，而是念念不随，念念不住；出现念头不跟它跑，不随它跑，我们就管这叫作无念，而不是说一个念头都没有。

缘起性空

我们说打坐要死心塌地，老人所讲的一切放下，死心塌地。不要去管身体上的觉受，难受也好，痛苦也好，不要去管它，把注意力放在咒上。随着打坐的深入，我们一直都不去理睬身体上的觉受，这个身体很容易就化空了，自然就化空了。先是腿不见了，然后手印不见了，身体不见了，甚至头也不见了。那么出现这种情况呢，你就是用实际去证明了缘起性空。缘起性空，它是个实在的说法，我们管这个叫实相。

一切本来都是空的，通过我们打坐修行就能够实践出来。烦也是空的，你能把烦拿出来吗？拿不出来，那是个假相。你跟念头跑了，就烦了。所以不要跟着念头跑，把注意力放在咒上。

六根一体

我们说你这个舌头一定要动啊，嘴唇也要微微动，你才能够跟在咒上。嘴唇动是有幅度的，刚开始能够看得到。慢慢地，嘴唇动我们自己能够感受得到，但是边上的人看不出来，这个时候它体现出来是舌头一直在动。

我们说用这个舌根来摄持住耳根，耳根摄持住意根，它是配合在一起的。我昨天就说了，大家通过一段时间的打坐之后，你就能够发现六根它是一体的。眼耳鼻舌身意，它是一体的，是在一起作用的。这些都是等到有了一定的定力才能发现，刚开始是发现不了的。

能够觉察到念头起处就具足了观照力

先让大家去体会注意力体现在哪里，知道注意力在哪里之后，我们就能够发现念头从哪里来。所以我们说念头起处在哪里啊？能够觉察到自己的念头起处，你就具足了观照力。

我们所讲的座上心念耳闻，座下绵密观照。能够知道念头起处，能够知道心念耳闻，下座就能够自然观照。观照自然之后，它就是绵绵密密的。

能所双忘与根尘脱落

我们说的这个观照的过程它是相当漫长的，它在给我们打开本来积累力量，就在这个观照的过程当中积累。

所以我们说啥时候才能够打开啊，才能够脱落啊？那就是因缘时节，那个谁都说不准的，也没有办法去做对比。

我们首先是座上持咒出现能所双忘。啥时候出现能所双忘，这个也是讲因缘时节。能所双忘跟下座之后豁然脱开，它是相应的。必须是首先出现了能所双忘，下座观照能够绵绵密密，时节因缘到了，力量到了，它就会脱开，知道真心所在，我们这个时候说是真如现前！

打坐腿疼能不能动一下

问：老师，腿疼得受不了，能不能动一下？

答：动一下可以，但不能动两下。我们有师兄问过我，元音老人都说了痛得忍不住了可以动一动。我说是啊，老人说的可以动一动，问题是你不停地在动啊！老人没说过可以不停地动。因为你动了一下的话，你就想动第二下；动了第二下，就想动第三下。

问：越动越疼。

答：对！这就没完没了，所以我们说最好是一动不动。

第四集 座上修法与座下观照

第一个七第二天(2013-12-23)

这一集主要开示了“座上如何做功夫，座下如何观照。”如座上如何培养注意力、座上翻种子、座上境界等；座下什么是观照、做观照的方法、什么是看念头等。

口念耳闻和心念耳闻

我们座上用功，主要是从闻性下手，昨天也跟大家讲了这个闻性。我们用的是嘴唇微动，舌头一定要动，这叫作口念耳闻。口念耳闻进一步就是心念耳闻，心念耳闻再进一步是心念心闻。最初的开始就是口念耳闻，大家这个时候嘴巴是要动的，舌头也要动。还有一些师兄说，有别的老师在书上讲，要舌顶上腭，舌头顶着上面。舌头顶着上面怎么念啊？那念不了，不是修我们这个法门的方法。他是静坐，不持咒的，也不念佛，只是静坐。

我们这个宗门的方法，是一定要口念耳闻，嘴巴要动，这是我们多次强调的。每次传法做开示都要讲这个，必须是口念耳闻。

之后，随着我们打坐的深入，大致时间是在两三个月之后，嘴巴是基本不动了，但是舌头一直在跳动，这个时候我们管它叫心念耳闻，心念耳闻的开始。

心念耳闻，我们就不强调念咒时候的这个字了，我们不要求字字分明。刚开始要求字字分明，到了后面，随着我们这持咒的速度加快，它就不再可能是字字分明了。而是有这个咒在，这个咒一直都在，这个时候就是用咒语来摄持住我们的妄想纷飞。我们说用舌根、用耳根摄持住意根，把我们习惯流

浪、心猿意马的心给它抓回来，抓回到这个咒语上面来。这时候，我们管它叫心念耳闻。

这时候我们听这个咒，是左耳听进去从右耳出来，这个过程叫作入流亡所。

座上如何培养注意力

座上心念耳闻的时候，虽然我们是在持咒，但是并没有住在咒上面，没有去分清楚它是不是漏了哪一个字，没有必要了。因为这个时候速度快了，形成咒轮了。那么我们只需要知道咒在，无须去分别每一个字都要那么清晰，我们说字字都分明这个阶段过去了。这个时候我们把注意力培养出来了，能够专注在咒语上了。

座上一切种子翻腾皆不理睬

随着这个念咒的深入，我们心中的各种念头，各种种子它会翻出来，我们有个名词叫作翻种子。我们这个种子是从八识田里面翻出来了，从如来藏里面翻出来了。所翻的这些种子，不一定说是我们这辈子经历过的；也不一定说是各种各样的这些种子，都是那么明确的。有时候是各种各样的境界，境界也是种子，翻出这些境界来，我们管这些境界，甚至说是某些神通，叫八识的影子。大家不要执着在上面，从八识里面翻出来的影子，它是了不可得的；它只是一时显现，也是一个无常相。我们不要执着在上面，这个境界好，我喜欢。一着在上面，我们的修行就停止了，所以大家有了境界不要去理睬它。

像有一些师兄说，哎哟，我突然发现我变大了，很大很大像个气球一样不停地在长大；还有师兄说我骑在龙上面。这些境界呢，都是从八识田里面翻出来的种子，都是从我们如来藏

心当中翻出来的东西，所以说都不要去管它，任它去翻。因为我们这个宗门的特点就是翻种子，种子翻得越快，翻得越密集，那么你的心就空得越快。翻江倒海，任它去翻，不要理睬它，我们只管持咒，只管心念耳闻。（第五集内容）

座上如何做功夫，座下如何观照

座上所有的境界翻出来了，我们不去理睬，那我们的心专注在哪里呢？

我们前面说过了，用我们的舌根，用我们的闻性，摄持住我们的意根。我们主要的作用就在闻性上，见闻觉知都是闻性的作用。大家这个时候做功夫，专注在闻性上面，这在座上是如此。

下座以后，我们回归到见闻觉知，主要是在眼根上、在眼识上去做功夫。我们的眼根是可以跟闻性配合的。你看我们大家平视的时候，你把注意力放在耳根上，那么我们这个眼睛它所体现出来的是没有分别地看，这个就是观照。没有分别地看，这就是观照。大家不要认为我们不懂观照，不会观照，这就是观照。

观照，是我们的如来藏所显现出来的，所以我们说是从第八识去做功夫，从第八识下手，不是从意根下手。因为我们这个“看”它是没有任何分别的，也没有任何执着，所以它不需要去作意。这时候我们已经远远地把意根给甩掉了，当下就把它甩掉了，直接就是真心的流露，也就是八识田的流露，如来藏的运用。

如来藏是什么呢

如来藏是什么呢？

我们平时所讲的佛性、自性、真如、妙圆真心、法身慧命，这些都是如来藏的名相，包括藏地所讲的空性，也是如来藏的名相。

这如来藏是天生具足的，而其他的那些意识纯粹是它的作用。眼耳鼻舌身意，包括我们的第七识——末那识，都是第八识的作用。这些作用到了我们身体上之后，它就变成了执着的动力。一有了执着，六道轮回就形成了，也就是先有了这六道轮回之后，才有了一切妄念。因为这一切都是因为执着而来的，所以说一切缘起，本性是空。

空在哪里呢？空就体现在如来藏上面。因为我们这个如来藏是看不见摸不着的。看不见摸不着，所以管它叫空如来藏。那么这空如来藏，它同时又能够生起净因、不净因，世间法和出世间法。它能够生起这一切来，所以它又叫作不空如来藏。那它虽然能够生起诸多妙用，同时又跟这些没有关系，又能够包涵它，所以我们又管它叫空不空如来藏。

所以说这个如来藏的妙用是很多的，只有我们深入禅定之后才能够生起各种妙用。我们这个打七，恰恰是实现我们的目标，能够更好地去运用如来藏。这里面的宝藏太多，这自家宝藏每个人这辈子是用不完的。

没有分别的看就是观照

大家知道了，我们那种没有分别的看就是观照！

所以大家要切记，观照就是这么轻松，这么自在的。其实人人天生就会观照，观照并不是通过修法之后才能够体现出来的。我们经常看东西都是没有分别的，没有去作意就是不在分别上了，就是自然而然的。所以说作用在耳根上，你把一切

（注意力）作用在闻性上，就是自然的看，不需要去作意，这六根它是互用的。

观照是不作意的，作意的不叫观照。

观照的方法

我们做观照的方法还是挺多的，说法不一样。你听进去了，再把它应用出来，它就是一回事。有的说“断”，我们正在看的时候，凛然一觉，断！了无分别，一切都了不可得，同时又是了了常知，荡然无住。这与我们跟刚才所讲的“不分别而看”是一样的。这个说法不同，但表法是一样的。

看念头是在作意

我们很多师兄做功夫，说：“哎呀，我要做观照！”专注在看念头上面了。因为念头是无常的，你这个看念头，要不就是跟念头跑了，要不就是压念不起。不管是跟念头跑了，还是压念不起，都是在作意。只要作意，就不是观照，那是执着，作意就是执着！

所以，我们释迦如来给大家开示的时候讲，什么叫作佛教？佛教就是：诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教！这个自净其意，就是叫大家不要去作意。你不作意，你所做的一切都是自然流露的，这才是履行佛法、实践佛法。

如何启用如来藏

如来藏，它可以生出净因和不净因，就是可以作意，也可以不作意。如来藏的妙用就是这样，所以，该作意还是要作意。为什么我们要用它？像我们炒菜做饭，那是要用它；我们

设计图纸，我们要去做某件事情，那要作意；所以，作意是妙用。

那么在观照的时候，我们是不作意的，一切放下。一切放下，才能够回到如来藏心，能够让我们起更多的妙用。回到根本上，你就知道我们该怎么去起一切妙用。这就是我们所讲的：但得本，不愁末。这个末，指的就是各种妙用。

座上怎么做功夫

我们座上怎么去做功夫？

一、心理上不要有任何挂碍，一切放下。

大家打坐，从零点开始的这一座，要更加的放松。要一切都放松，不要抱任何负担来打坐。

二、这个身体上的觉受，我们要超越它。

这个身体难受、痛苦，如何去超越呢？应把这一切都看成是诸佛菩萨的加持，你就能够很自然地把它承当下来。这都是佛菩萨给我的莫大加持，这个痛苦难受，马上就变成好受了，这就是意识上的超越。

三持咒要欢喜，要自在。

持咒，你们知道威力有多大吗？我们这个咒语，它是能够威摄三千大千世界的，妙不可言。大家在这里共修加持力是很大的，我不用跑上去，坐在这下面，就知道大家用功用得很好了，这也是大家的加持。所以我们持咒的时候要欢喜、要自在，要能够超越一切，要有这种大心量。不要停留在任何境界上面，任何境界都了不可得。有什么消息，有什么情况，我们可以私下交流。你看我在这里，几乎是跟大家同步的，没有出门。

持咒的速度与念头是相应的

我们咒语的速度跟我们的念头是相应的，如果速度太快了，我们打坐会感觉到累。就像我们有个师兄说，我这个持咒速度一直都是在追顶，结果一个小时之后，浑身都没力气了。所以我们所讲的快是相对的，相对性地快，不是说特别用力的快。到后面那三个小时（一座四小时）几乎都是没力气了，连打坐的力气都没有了。

这个念头翻起来是很消耗体能的，所以大家不要烦恼，烦恼是最消耗体能的。注意力还是放在咒上，其他的意识都不要去管它。

如来藏与万法

问：老师，刚才讲这个如来藏能够生起万法，但跟那个万法又没有关系？

答：有关系，说有关系其实也没有关系。万法由它而生，但是它不会染于万法，所以万法是它的妙用。

问：老师，万法都是因缘聚合的一个显相？

答：离不开心，离心则无万法。

问：这个心还是如来藏？

答：对。

第五集 下座观照是正修正行

第一个七第四天(2013-12-25)

这一集重点开示了座下观照，指出了宗门主要特点是观照和见性；讲解了“观照是本来具足的”、“下座观照是正修正行”、“座上磨刀，座下砍柴”等重要内容；并讲解了微笑持咒的意义，印心宗的传承，大乘佛法与小乘佛法，心念耳闻的几种表现等。

行禅

打长坐是要行禅的，但是我们没有这个条件，所以让大家到外面去走一走。当然这个大家出去走，不是单纯的散步，是要活动活动筋骨，同时这个活动筋骨还可以加上观照。

行禅本身就是一种观照，走路也是一种观照，所以说：行亦禅坐亦禅，语默动静体安然！这个走就是禅，所以在走的过程当中，心不外驰没有杂念，不会东张西望，这就是行禅。

打坐为什么会痛

痛是怎么来的呢？

痛就是因为我们的慈悲心不够，所以才痛，没有什么别的特殊原因！我们有这么一个成语：心慈手软。慈悲心够的话，全身心都是软绵绵的，哪里会痛啊？根本就不会痛。我们学佛、打坐修行，目的要明确：培养慈悲心；要发菩提大愿、慈悲大愿！所以说，修行修了那么多年还在痛，那证明我们修不到点子上，都着相去了，喜欢境界，没有把慈悲心体现出来。如果说学佛人不慈悲的话，那就连外道都不如。

学佛首先要培养慈悲心

我们说这个慈悲心，它是修证出来的。通过打坐修行，通过念佛参禅，都可以培养出慈悲心。这慈悲心一旦形成了，它又是自然流露的。时时刻刻它都体现出来，它不是造作的，这才符合我们这个佛教的精神。

我们培养慈悲心，要多放生，多参加法会。因为慈悲心一个人是培养不起来的，他必须要跟大众在一起，才可以培养出慈悲心。我们到山间去放生，到海边去放生，到河里去放生，这都是要跟大众在一起。同时多参加一些打七的法会，包括共修这些都可以培养慈悲心。

这个慈悲它是包含着欢喜的，这个慈悲它是带着欢喜的，它是一体的。凡是慈悲的人，大家看在眼里，哎呀，这老人家真慈祥啊，满脸都是微笑，它是一体的。唯有慈悲才能够法喜充满！唯有慈悲你的心才不会流浪！懂得观照的师兄走在路上都是法喜充满的。别人看了啊，这个人是怎么搞的，与众不同啊，自得其乐，他总是在笑，脸上啥时候都挂着笑意，一点烦恼都没有。那咱们在大街上再去观察，普通的民众，几乎百分之八九十这脸上都是愁眉苦脸。所以，我们观察自己一下：我平时是不是愁眉苦脸啊？如果是愁眉苦脸，那就不如法。

微笑持咒的意义

我们说打坐的时候，大家持咒要面带微笑。面带微笑也是培养慈悲心，培养欢喜心。这面带微笑，全身心就会放下，什么挂碍都没有啊！还有面带微笑它可以贯穿我们整一座。座下也是如此，你形成习惯了，说话都是面带微笑的。

座上磨刀，座下砍柴

有一些师兄还在痛、难受中煎熬：我这个脚还那么痛，手还那么痛。这个问题跟我们平时的言行举止都有关系，我们打坐不只是说这四个小时在用功，下座我们一举一动也是在修行，座上座下它是互相影响的。

我们座上是佛菩萨，下座就是烦恼众生，那么它这个是互相抵消的。所以，我们说下座要观照，不要流浪。你下座流浪去了，那你这一座的功夫就白费了，没有用。

我们元音上师打个比喻：打坐就是磨刀。磨刀干什么，下座砍柴，砍柴就是观照啊！所以说下座要观照。

那如何名为观照啊，心不外驰，不攀缘、不住相、不跟着念头跑，心里面平平淡淡、清清净净，这就是观照啊。

说起来，大家一听起来，哎，就这么简单。我们这个表述的方法跟昨天不一样，跟前天也不一样，因为这个观照是有很多种说法的。但不管怎么说，它都是一回事，只是所描述的方法不同。

观照是本来具足的

观照跟我们所讲的培养定力有一定的关系，也可以说是一点关系都没有。因为它是本来具足的，我们只是迷失了它。大家会问：迷失的不是自性吗？怎么叫迷失观照呢？其实观照就是回光返照，照的就是自性，我们所讲的观照实际上就是见性，打成一片的观照就是明心见性。我们这个自性是本来具足的，所以说观照也是天生的。

座上是助行，座下是正行

大家可能打坐很难受，跟这个打坐相比，观照就轻松多啦。我们说这个座下是正行，正修正行；这个座上只是助行，不是正行，座上打坐就是为了座下观照。

观照跟我们打坐是息息相关的，它可以影响我们座上的情况，也可以被打坐所影响；它是互相影响、相互作用的。我们管这个座上打坐叫作用功，下座观照叫作功用。

所以一旦学会观照之后，我们就不是在这个修行上，不是在打坐上面去要求大家，而是在座下。

大家下座以后观察自己功用如何，是在烦恼、在颠倒、在流浪、在执着，还是在一切放下，在念念清净当中？大家就可以观察自己了，那么这个观察恰恰就是观照。这一看马上回归到清净当中，甚至清净也不可得。所以，大家要善于观察自己，用我们禅宗的话叫照顾自己。

印心宗的特点是观照和见性

我们这个宗门的特点就是观照和见性。它继承的是禅宗的衣钵，多了一个啥，多了一个打坐。禅宗也打坐，方法不同，要求不一样。禅宗基本上靠的是自力来打坐；心中心法靠的主要是他力，诸佛菩萨的加持，历代祖师的加被，由密咒加持，由密咒护持。所以我们用的自力就很少了，基本上是他力。这方面相比之下，心中心法（打坐）用功的特点就比较显著，功用也就很大。没有哪一个宗门敢说修法三年内能见性的，甚至是观照的，没有哪一个宗门敢这么说，我们可以这么说。甚至修得如法的话，百座之内都可以见性，一百天就够了，相当如法的情况下，就是如此。这就是印心宗这个宗门的特点——观照与见性。

佛教的法脉传承是明心见性

佛教是以什么来作为传承的？有人认为经过每一个人、每一个人这么传下来那叫作传承，但是他不知道佛教是依据什么成立的，佛教的传承就是明心见性，这是佛教的法脉传承。不谈见性就不是佛教，那就是心外求法，那是外道。所以，印心宗的特点就是观照和见性，我们这个宗门继承的正是佛教的法脉衣钵，这是正法的象征，这就是传承，这个传承是释迦佛传给我们的。

大乘佛法与小乘佛法

任何一个宗门的出现，都要讲时节因缘，因缘时节。它要顺和这个时代的特点，这个时代信众的根器；所以任何一个法脉，任何一个宗门，它会这么出现，符合这个时代人的特性，它才会出现。所以说八万四千法门不是一下子涌现出来的，它有阶段性，统称叫八万四千法门。

因为这个信众的根器不一样，它所体现出来就不一样。所以我们说心中心法的传法老师也不只是传心中心法，他是传承一切佛法，不是只传某个法门，传承一切佛法。凡是佛法我们都要去推广，都要去传播，传的就是大乘佛法。当然我们说这大乘里面包括小乘，它是一体的。而不是说这个大乘有别于小乘，跟小乘有什么分离分别，它不是。它是互相包容的，联系在一块的。我们佛教基础上的理论都来自于小乘经典。但这个基础是不能丢的，大家都要用的。所以大家在读佛经的时候不要去管它，哎呀，这个是小乘的阿含经，那是大乘的楞严经。不能够起这个分别，它是一体的，我们都要读。佛经没有这个说法。所谓大乘小乘是心量的问题，不在于佛经上，在心量上。

要敢于交流心得体会

要敢于跟大家交流，当然我们的交流谈的是心得体会，而不是谈境界。人家问你：师兄你修得怎么样啊？那你要谈心得体会啊。你不能够跟他说：哎哟，我的手还痛啊！接着又反问：你的手痛不痛啊？那个不是心得体会，那是在诉苦。所以不谈这个，要谈心得体会：挺有意思哈，行住坐卧心里都很平淡，很平常，这就是心得体会啊！那好啊，你这学佛越学越平常，越学越平淡了，那不得了啊！

还有一些师兄说我不行啊，什么境界都没有。境界都是幻像，不可执着。有境界那是业障大，他才会有境界。什么境界都没有，证明你业障少。所以这是好事，不要去求境界啊。说有境界我们还要把它化空，你没有境界直接就化空了多好啊！所以在跟大家的交流当中，就能够发现我们功夫做到哪里去了。

心念耳闻的几种体现

心念耳闻它表现出来的境界还不一样，但这些都是相应的。心念耳闻它会体现出几种不同的程度。

一种心念耳闻是念头翻得很快，这个咒相应地也念得很快。也就是这个念头它翻滚得快，我们的持咒速度跟它是同等的。两者它是对立的关系，也是对峙的关系。

另一种是从这个由对峙的关系开始慢慢地发展成念头变得很微细了，咒语反而变得很清晰了，这也属于心念耳闻。

还有一种是发现自己一个念头都没有，但是咒一直都在，这也是心念耳闻。

我们这些念头跟咒语都是无相的，这叫无相相应。

了了觉知，荡然无住

接下来发现念头没有了，唯有这个持咒在。那么这个咒它会变得模糊不清，这时候相应的就是我们会觉得时间过得很快。虽然外面的声音我们也能够听得到，但是听到了而不去分别它，没有住在上面。换句话说，我们这个时候打坐真正起到作用了，时间过得很快，外面的声音能听到，但是很快就过去了，不会在我们心中留下任何记忆，这就我们所讲的了了觉知，荡然无住。

那么这心中还有念头闪烁，很微细，基本上这个念头跟我们所持的咒语是融成一体的。这个代表什么呢？代表我们的觉性。所以，大家在座上出现这个状况的时候，既不要喜，也不要厌，更不要去攀求。我给大家一个提示啊，这个就是我们的真如自性在起作用，真如自性在这个点子上起作用了。

第六集 寂灭现前与开悟见性

第一个七第六天(2013-12-27)

这一集开示了“寂灭现前，开悟见性”，包括从“打坐入定、境界无常、能所双忘、寂灭现前”，到“承当、认取”，再到最后的“开悟见性”；并讲解了座上“知道咒在”以及“止语”等重要内容。

入定能够破我执

为什么呢？因为我执最重要，它是藏在第六识、第七识当中，在入定的时候能够把它破掉。所以说，想要打掉第七识，必须要通过禅定，而且还要讲因缘时节，才可以把它破掉。

心不乱就是定

大家打坐基本上都是能够在定中，就是这个定的程度不一样，不管程度如何，总的说起来什么叫入定呢？我们说心不乱就是入定了，因为我们强调的是座上不求定。但是要告诉大家基本的原理、基本的道理，心不乱就是定，不去找境界这就是定，这是最简单的定。不管你是楞严大定、金刚大定还是四禅八定，都离不开心不乱，所以这是最根本的定。

座上一切无求

我们说，上座不要去求什么，既不求开悟、不求见性，也不求入定，也不求能所双忘。因为这些都是要靠时节因缘，不是我们起了意根去求它，它就会来的。相反去攀求的话，反倒不会让它出现。一有求，我们就把这个自然流露给阻拦住了。

我们所讲的这个入定也好，能所双忘也好，脱开见性也好，它都是属于自然流露，它不是求来的。所以你用功，用到时节因缘到了，它自然就炸开了，它是自然流露的表现。

借助外力创造脱开的时节因缘

如果有外力的情况下呢，它也会体现出来。那我们说这个外力的作用，跟我们所讲的时节因缘也是相应的，如果这个外力起作用的时候，时节因缘没到，我们顶多就被吓了一跳，他不会脱开。所以这个外力多一点也没关系，反正都可以培养定力。

这几天大家在打坐的时候，我要做点怪动作，要搞点怪的。搞怪就是在制造因缘时节，让大家能够把这个能所给打掉，有时候是要借助外力的。我们说静到极致的时候啊，它要有点动。大家在入定的时候，有时候是静到极致了，这个时候就像一桶火药，放在那里没有人去碰它一样，给它稍微扔一点火花，它就会来个爆炸，这个是我们创造时节因缘。定力够，他是不会被吓一跳的，我就是打雷他也不会吓一跳，但是他会借助这一刹那顿开了，这是定力的表现。

座上不要理睬境界

有人说打坐的时候出现境界了，说刚开始这个境界挺好，到了后面差不多该下座的时候，这定力、这个境界反而不好了。境界我们不用去管它好不好，凡是境界它都是无常的体现。这境界它不是本来就有的，只是说我们用功用到一定的时候，它从内心深处翻出来的种子。这个种子它是多变的，是无常的，是幻化的，所以我们没有必要去管它好不好。这些境界出现的时候，我们不要去理睬它。

座上看不到念头不是无念

我们有不少师兄在打坐当中出现了无念，看不到念头了。看不到念头可以说它是一个短暂的现象，我们人不可能没有念头，人人都有念头。所谓这个看不到念头是我们的心空了，念头变得太微细了。心空了之后就似乎不存在念头了，看不到念头了，这个咒也提不起来了，我们就说这个时候它叫能所双忘，能念之心所念之咒脱掉了。

座上咒没了怎么办

有的师兄说：我的咒怎么没啦？害怕了，又死硬地想把咒找回来，这也不对。咒没了就没了，不用去找它了，你也找不来。一开口只有个“阿”在，他不是说不想念咒了，是一张开口咒没了，只有一个“阿”在。所以，这个时候，我们也不用去找咒了，就安于这种现状，闭目养神就行了。这时候心就化掉了，人也就定住了。定住之后，你就不用去管时间了，没有人敲磬你就不要下座。有了真正的定力，我们才有力量脱开本来，所以打坐要打长坐。

出世间与出世间法

打长坐，时间越长，我们会发现这时间过得越快，这是有原因的。我们人是生活在时间跟空间当中，这个叫时空观。我们的四大六根都没有离开时空，四大（地水火风），还有我们这个身体上的六根（眼耳鼻舌身意），这四大六根都被这个时空给管着。所以，我们每一个人出生的时候，都有一个生辰八

字。这生辰八字就是天干地支，是时空观的表现，人人都被时空给管住了。

那同样，我们现在打坐培养定力，这个定力强大之后，它就要超越身心，超越我们这个时空。那这个我执破掉的时候，这时空也破掉了，超越了这个世间。所以我们管这个叫出世间，了脱生死的法门就叫出世间法。所以，我们这个如来藏心，它的妙用很多，可以用来六道轮回，可以用来执着，可以用来生烦恼，同样，它也可以用来出离六道轮回，出离烦恼苦海，可以起万般妙用。

打开如来藏心，见到光明自性

如来藏心的作用是很大的，而这颗如来藏心人人本有，个个不无。只是说我们现在发现不了它的存在，发现不了它在哪里。所以大家来这里打坐，来这里打七目的很明确，要把我们这个能有万般作用的如来藏心给它打开，把它取出来，妙用一切。我们这个心不要往外找，不要心外求法。这个力量来自于我们每一个人的大愿，来自于我们对自己的信心，来自于我们对佛法的坚固信念，而不是来自蔡老师的加持。所以人人都有机会，把自己内心世界的如来宝藏给它打开。

持咒的目的是什么啊？这个咒是无形的，一把无形的钥匙，时时刻刻在打开我们这个心门上的锁。这锁就是执着啊！所以，要把执着打掉，这宝藏才可以大放光明。

我们这个如来宝藏，也叫光明藏。打开的时候，三千大千世界这个黑洞，当下就可以豁开，可以看破，而光明就无量呈现，无量显现出来。我们说这个打开的时候也叫作见性，见到光明自性，这个自性是光明的。

知道咒在就有力量

我们在持咒的时候，不要去管这个咒清不清晰，是不是字字分明。不需要管这个了，只要有咒在。你看我们《楞严经·耳根圆通章》里面有这么一句话：初于闻中，入流亡所。听闻咒的时候，不要住在咒上面，只要咒在就可以了。咒在那就叫入流，亡所就是不去记它字字分明。念了多少遍咒我不知道啊，反正不停地都在念，并没有住在咒上。那这个咒存不存在呢？因为我们有心念耳闻在，有这个意根在，心念耳闻摄持住意根，所以我们知道这个咒存在，就不用去管它这个咒音怎么样啊，字是不是掉啦。不用去管这些，你只要有咒在就有力量。

闻所闻尽，尽闻不住

这个持咒：初于闻中，入流亡所，所入即寂，动静二相，了然不生；如是渐增，闻所闻尽，尽闻不住，觉所觉空。这个咒我们是尽闻不住，知道这个咒轮的存在，但是尽管去听闻它而不住它。

这个时候我们打坐，最大的作用还是体现在闻性上面。哪怕是身心俱空、能所双忘、根尘脱落的时候，这个闻性依然在发挥它的作用。周围的一切我们都可以听闻得到，但是不会住在上面，这个就是尽闻不住。所以说不是什么都知道了，当然偶尔也会把这些境界给忘失掉了，似乎是什么都不知道了。实际上他当时听得还是很亲切，但是他尽闻不住了，就直接就把它化掉了，所以没有留下任何记忆。好像说我们这一座啥都不知道了，因为在我们脑子里面是空白，没有留下这一段记忆，所以表述出来就是：这一座我啥都不知道。

到下一座的时候很清晰，周围有什么响声都可以听得很清楚，跟上一座境界又不一样了。因为境界是多变的，这都是内心的境界，跟外界没有关系，这些境界出来了，也不可得了。

寂灭现前

那么到了这个定力深刻到一定的时候，自己的这个身心已经是消失了。念头也没有了，咒语也没有了，但是对一切了了常知，同时根本不想去住它。这个力量是来自于我们的修行，是自然而然不想介入这一切境界，一切境界呈现的时候，自然就不去管它。这个世界再怎么缤纷多彩，与我无关，甚至家人、父母儿女、亲戚朋友，在这个时候跟我是毫无关系的，一切都跟我无关。

我们管这个叫什么呢，叫寂灭现前。这是我们的真如自性洞开了，它所呈现出来就是这么一种状况：寂灭现前。

敢于承当

这个自性现前我们要把它承当下来，不要再错过了。不要去怀疑它，不要去猜想它，哎，这是不是啊？不要有这个猜想，尽管承当，把它认可下来。

伴随着这个寂灭现前，有时候有响声，自性深处的响声，自己身上所显现出来，不是外力；有时候会没有；有时候会突然间觉得身体往下一沉，接着寂灭现前；有时候也可能身体往上一升，不管是升还是降，它都是寂灭现前。大家在这个时候尽管承当，不要去怀疑它。当然力量大的话，它这个一现前啊，打都打不走，赶都赶不跑，而历历在目。

如何认取

问：老师您说的那个认取，如何认取？

答：就是在我们的真如自性现前的时候，大家把它认取下来。不要怀疑它，也不要去猜想它，更不要去否认它。认取就是把它承当下来，承认下来。

问：就是告诉自己就是它了？

答：对呀，这就是承当嘛，我再也不怀疑了！这个认取需要力量，打七是最容易的，我们叫克期取证嘛，最有力量去认取。

时节因缘，真如现前

如果是还没到真如自性现前这种状况的话，师兄们也不要攀求，因为这个因缘时节它是自然成熟的，对每一个人都会出现，只是早晚的问题。没有出现也不要攀求，哎，他怎么有啊，他有佛性我没有啊？其实佛性对每个人来讲都是本来具足的，人人本有，个个不无，什么时候你把你的宝藏拿出来，那要看你的本事。

当然，我们并不是说这个寂灭现前，一定会是在座上六个小时内出现。有可能是我们引磬响的一刹那，这座打完了，喔，我该下座了，一切都放下了，这刹那间，他就顿开了。也有可能这一座完了，下来走路的时候，这时候走路很自在嘛，一下子就化开了也有的。所以，这个时节因缘啊，是每个人都不一样，它会有各种各样的状况出现的。

止语的目的

止语目的也就是去发愿，去观照。像我们那天所讲的，往自性清净处观，不要跟这个境界跑。心清净就是观照，直接回归。我们观照是没有境界的，没有任何境界，远离一切烦恼，就是《心经》上面所讲的远离颠倒梦想。观照是没有颠倒梦想的，心是清净的，他就没有颠倒梦想。观照就是直接回归，直下承当，这个直下承当对我们座上打坐帮助就很大。

开悟就是悟见自己从来不迷

我跟师兄讲了，自性本来就是具足的，它是不生不灭的，它既不存在打开也不存在关上，这打开跟关上都是方便之说。所以，当你认取它下来之后，你发现像你问的会不会认错啊，不会的。为什么呢？因为我们这个自性从来不迷，它从来都不迷。我们之所以把它承当下来是啥呢？发现：哦！这个东西我从来就没有错过它，从来就没离开过它，本来就是具足的。所以，所谓开悟就是悟见自己从来不迷，这叫开悟。

有怀疑就不对

问：但是还有怀疑。

答：有怀疑就不对啊！怀疑就是迷失啊，怀疑就是力量不够啊！

问：知道这是对的，但是……

答：不对不对，你那个不是啦，你那个叫相似。你只要有怀疑在，你没把它认可下来。这一个是力量不够的表现，第二个是你平时没跟老师交流，所以很容易错过。我们为啥说有什么境界你要及时跟老师交流啊。还有的他只是相似，出现了轻

安。你把轻安认作见性了，轻安它是有境界的，我们着到境界上去了。当然我们所讲的寂灭现前，它是没有任何境界的。

了了常知

问：轻安时，咒念得出吗？

答：轻安，你这个能所双忘跟寂灭现前它还有一点距离。不是说能所双忘马上就是寂灭现前，还有点距离。咒念不出来了……

问：很舒服什么都没有。

答：很舒服那还是境界，你什么都没有也还是境界。你看我们所讲的，了了常知，我刚才说了，你听到没有？了了常知。但是你住在很舒服、什么都没有上面，你住到境界上面去了。

问：是了了分明。

答：了了分明跟了了常知也还不一样。你要讲了了分明的话呢，那只是个提示。谁知道了了分明啊，老人开示说这了了分明就是吗？老人没这么说啊。老人说是了了分明的灵知，你看后面还有个灵知嘛！这个灵知是不可说的，无法用语言表述的，所以借个名词管它叫灵知。但是你如果只是住在了了分明上面的话，那就不是。了了分明是境界，那这个境界谁知道？灵知啊！所以我们所讲的了了常知，这是佛经上的话，就是我们的灵知。它这个了了常知是没有一切住着，不会去住在什么都没有上面，也不会去住在很舒服上面。你说什么都没有是针对你这个身体，这个时候表现出来什么都没有，因为平时什么都有啊，所以这个时候什么都没有。那么你所讲的很舒服，有这个身体在就有舒服在嘛，这都是住在相上，所以你现在否认掉就对了。

寂灭现前的修证顺序

我们的这个寂灭现前的前提是在能所双忘上，能念之心所念之咒脱掉了，在这之前身体已经化掉了。像我们师兄说我的脚还那么痛，还有痛在它就不会化掉。痛已经不在，甚至这个痛在，但是它是一种欢喜。我们说痛但是很快乐，很舒服，这个痛很舒服，我们可以不跟这个痛跑，这个身体才能化掉。身体化掉之后才会出现能所双忘，它是有个先后的。所以他不会出现：哎呀，好舒服啊！好舒服那就是还有身体相在，还有这个执着在，他才会表现出来好舒服。那个最多只是一种轻安，轻安就是舒服的。我们所讲的这个脱开，它是整个身体是化空的。身心世界都了不可得，身体还可得吗？

这就是过去的大德所讲的一句话：一朝证得本来空！这身心世界，这身体本来就是空的，本来就是了无所得的。一朝证得本来空，我们这个光明宝藏，会赤裸裸地显现出来，这个力量是很大的。我们所讲的认取，就是你不要再去怀疑了，把它认取下来。你这一怀疑，又重新回来了，又不知道要过多少年，才会有这个时节因缘了。

我们说过去心不可得，你只要执着，哎哟，我曾经好像见过，咱们这个寂灭它就不会现前了，因为有住。有住着它就形成障碍，所以不要住在相上。

真正的见性

问：那怎么样才算是真正的见性啊？

答：见性，实无自性可见。知道吧，实无自性可见，那只是个名相，也没有本来可证。所以我们说无修、无证、无得。了无所得故，一切本来具足，有什么可得的。

问：那脱开了是说你见到性了，只不过力量不够，是不？

答：时节因缘没到嘛。力量不够，时节因缘没到，都是方便说。我们自性从来就没有被埋没过，时时刻刻你都在用。只是不认识它是什么，时刻都在错用心。所以说，见性实无自性可见。所谓见性也是个方便说，连成佛都是方便说。本来就是佛嘛，哪有成不成的！

第七集 修持心中心法初期法要

第二个七第一天(2013-12-29)

这一集开示了在修持心中心法初期，一些基础的法要。如指出心中心法是启用法，应该用六字明来打基础；打长坐最好用散盘；打坐可以培养慈悲心、消业障、转因果等；并讲解了持咒的力度和速度；要发大愿超越四禅八定与三昧空定。

心中心法为何两小时一座

大家都不知道为何以两小时为一座，这是有秘密的，这跟我们持咒的速度有关系。你看我们持咒，心中心法持咒一分钟至少十到十二遍，那么一个小时是多少遍呢？两个小时是多少遍呢？以这个持咒的速度来定这个打坐的时间，也就是我们佛经上所讲的，我们法本上面所讲的，持咒一千八十遍（《佛心经品亦通大随求陀罗尼》唐，菩提流志译，卷上，记载的是“一千八十遍”。）就能够如何如何。心中心经上有讲一千八十遍左右，也就是两小时。还有一个就是，心密这无相法门两小时的持咒，以无声之声心念耳闻去持咒，它可以管你座下二六时中，心不颠倒、不攀缘，所以说两小时的功用是很大的。

心中心法适合在家人修

这个心中心法主要的特点是比较适合在家人修，因为除了两小时的打坐之外，大家白天还要上班，还要工作，还要为生活奔波。所以，以两小时作为一座，每天不间断地去打坐，也就是说不能断座。再加上在整个修行过程当中，结合每一个阶

段相应地去阅读佛经，阶段不同阅读的佛经不一样，而且是在上师的指导下去修学，如法修行，正常来讲三年内，也就是一千座内，必定见性。有极个别根器稍微好一些的，修得更加精进更加猛烈的，百座内便可见得佛性。所以说，这个宗门的特点比较适合现代人，适合这个时代的信众去修学。

六字大明咒可以为心中心法打基础

修习心中心法要求具备一定的基础，我们用什么来打基础呢？用六字大明咒来打基础。六字大明咒同样是印心宗传承的主要法门之一，跟心中心法很相应，所以能够作为心中心法的基础来培养定力。这个六字大明咒是观世音菩萨的事业部成就法，我们管它叫观音心咒。

在家人要具足修行的条件，首先说他要有好的修行环境。这个好的修行环境，其中包括他收入不存在问题，就是说他花时间去修行了，那么他吃饭穿衣养家糊口这方面不存在问题，能够应付得过来；第二个是家里人比较支持，这就是要有一个比较好的家庭修行环境。

但是在我们这个初学佛的人当中，绝大多数师兄这点是不如意的，而通过修持六字大明咒可以改善修行环境，可以改善家庭环境，也可以培养定力。

同样，六字大明咒也是见性的法门，它也可以见性成佛，可以了脱生死，也可以度一切众生，所以它也是成就大法。

心中心法是启用法

我们这个心密，六印一咒的心密，主要体现在培养后得智上，见性之后培养后得智，所以说它是属于启用法门。这个法

门的特点是度众生用的，它不适合用来打基础，我们很多师兄硬撑着用心中心法来打基础，打得很累很辛苦。因为这个法门的特点，是持咒的时候种子翻得特别快，这个翻种子速度一快，没有基础他就受不了，硬撑下去也没有用。所以好多师兄修了十多年心中心法，感觉到一点用处都没有。为什么呢？因为它不是用来打基础的法，用这个法来打基础很吃力，它是属于启用法。你的基础不好又启用不了，相对来讲我们跟这个法不相应，就修得很吃力，修得愁眉苦脸。所以，我们说这个法不急修，先把基础打好。先修六字明把基础打好，把家庭的状况改善了，把我们的事业改善了，把我们的修行环境也改善了，再来修心中心法。所以，用个两三年时间来修六字明之后，接着修心中心法，相对来讲，修得就比较快了，进度比较快，三五年就解决问题了。

打长坐最好用散盘

那么到了我们这个修心中心法的阶段，特别强调要死心塌地。所以我们说要盘腿坐，把这个身体管住。那这个盘腿坐，最好的当然是双盘。但是我们绝大多数师兄，都是二十多岁以后才开始修学佛法的，这个腿已经不是孩童时代的腿，怎么盘都可以。这个双盘盘上去，绝大多数的师兄会感觉非常痛苦，很难坚持。所以我们不要求非得要双盘，单盘也可以。如果是采用单盘打长坐的话，因为坐起来有一边腿高一边腿低，坐骨是不平衡的，时间长了会导致坐骨神经痛，那样子对打坐也不好。如果是再往下坐的话呢，这个坐骨神经痛严重了，会影响到我们走路，所以用单盘来打长坐我们也不赞成。所以，最好的方法还是用散盘来打长坐。

打长坐是培养基础最有效的办法

为什么非得要打长坐呢，不是说两个小时就可以了吗？我们前面说了，这两个小时的打坐，在我们三代祖师那个时代，它还是挺管用的。但我们现在绝大多数的学佛人，绝大多数的佛弟子，就是入门一开始学佛，甚至有的还没开始学佛，一听到心中心法，马上生起信心，要求这个法门。所以，在一点基础都没有的情况下，我们必须培养好基础，而打长坐是培养基础最有效的办法，所以我们要打长坐来培养打坐的基础。

打坐首先培养的是慈悲心

通过这个持咒，无声之声来持咒，首先培养的是慈悲心，为什么呢？大家打坐的时候都很痛苦，我们要超越这个痛苦，要发大愿，发慈悲大愿，所以说首先培养的是慈悲心。慈悲心生起之后，这个身体自然而然它就不痛了。所以我们只要是打坐觉得腿痛、腰痛、手痛，都是慈悲心不够。像我们手印很痛，成语里面有一句话，叫作心狠手辣。这个手辣痛辣痛的，就是我们这个时候是没有慈悲心，这个心体现到手上，就是辣痛辣痛的感觉。

打坐可以消业障

打坐时手印痛，甚至还会长出水泡、血泡来，那这个就是业障稍微大一些了。特别是血泡，满手都是血泡。这样的师兄我见过啊，修六字大明咒，手上结的全是血泡，杀业重呀！那杀业重他要消呀，要消业障呀，通过打坐就可以消业障的，就可以把杀业消掉。他这个手血泡会破掉，破掉之后鲜血淋漓，看上去挺可怕的，好像是被刀砍过一样，其实这都是一种消业障的表现。所以说这个身体痛也是消业障，我经常跟师兄们

说，大家在打坐的时候身体痛，我们就用不着上医院去痛啦。上医院去痛，你还得请人家来给你开刀，而且你还要付钱给他，同时还要感谢他。我们在家打坐痛，这个痛没有那么难受。虽然感觉上是很难受，实际上讲起来的话，真的不如在医院那种生不如死的痛苦，那种痛你还得去感谢人家。所以说，这个打坐痛是一种好事。我们二祖王骧陆上师在书中说：这身体痛的时候，大家当生欢喜心。要欢喜啊，消除我一切业障，消除我一切杀业，所以要欢喜啊！

打坐要用微笑持咒培养欢喜心

大家说我这个痛都痛得要命了，这个时候怎么欢喜得起来呢？的确这个时候要生欢喜心是相当不容易的，所以我们三祖元音上师就告诉我们要培养欢喜心，在培养慈悲心的同时要培养欢喜心。这培养欢喜心就是从我们学打坐开始、持咒开始，我们就要面带微笑，微笑持咒，这就是培养欢喜心。当这个身体疼痛得要命的时候，你这欢喜心一出来，这个痛苦当下就转化成受用。

我们说这个受用它是怎么来的？受用也是培养来的，身心上的受用也是培养出来的。当然受用我们是不住的，但还是会有，这种受用是欢喜的，身体是自然的放松、舒服！

因果报应

师兄们能体会到，有时候这一座很轻松、很舒服、很放松，但是有时候又烦得要命，难受得要死。那跟老师说：哎呀，昨天那一座很好很舒服；今天这一座很难受、很糟糕，今天没打好坐。其实不管座上是难受也好，还是舒服也好，大家

只要能够坚持打坐，那么这一座都打得很好。痛苦、难受、烦恼的简直受不了，实际上这是在培养定力。因为我们内心的种子是一层一层地翻出来，不是一下子翻完的。今天翻完了，明天可能他会心很空，身体很舒服，感觉就是在轻安当中度过的，在自在当中度过的。那换了一天呢，马上又翻出一层业障来了。所以，我们管这个叫种子，业识种子，它是一层层地翻出来的，也叫作无明种子。这都是因为我们累生、累世、累劫造业受报种下来的种子，都是由于作意而种下来的种子。执着就是作意，作意就是执着。一作意，你看这个种子就种下来了，种到八识田里面去了，时节因缘成熟了，我们作意来的这个种子它就会爆发。我们所讲的这个就叫作因果报应，因果报应就是这些无明种子爆发出来的。

打坐可以转化因果

那我们打坐的时候也是在转因果，也是在把因果转掉、化掉。所以，大家知道这个打坐的意义，跟我们平时所做的佛事，功用上是决然不同的。平时你要做多少善事，要放多少生，要做多少令众生欢喜的事，才能够转化掉某一些业报。我们就在家里持咒打坐，用诸佛菩萨的三密加持，就可以很轻松地把很多因果给它转掉、化掉，这是相当不可思议的。

打坐怎么能消业呢，莫名其妙啊！的确是可以的，因为我们这个世界的众生，叫作闻性众生。也就是我们这个世界的众生啊，耳根是最圆通的。所以，当我们持咒的时候，这个咒是无声之声。无声之声听起来好像是一点声音都没有，实际上这个声音的力量是最大的，我们管它叫大音希声，希声就是无声，这个力量是最有穿透力的。像我们所听到的声音，有高频，有甚高频，还有低频、中频，这个频道不一样，所以能够听闻到这个声音的众生也不一样。那么我们虽然是用这个无声

之声在持咒，实际这个持咒的咒音放出来，它里面就包含有种种频率，每一道的众生都可以听闻得到，不光是我们自己在听闻这个无声之声，每一道的众生同样可以听闻到这个诸佛菩萨的无声之声，所以说这个作用是最大的。所以，我们在持咒打坐的时候，受益者不仅仅是我们自己，三界六道一切众生都是受益者，大家要喜欢上打坐。因为我们在家里坐着不但可以度我们自己，还可以度一切众生，要喜欢上持咒。咒语的力量是无穷的，最有穿透力的。再加上大家平时的发愿：愿此生速开智慧成佛，救度众生，不求余果！加上这个宏愿，那这个力量就无穷了。

正定

那我们在持这个咒的时候，表现出来若昏若睡，但没有什么妄想，这个咒呢一直都在持，知道自己在持咒，对周围的一切有时候很清晰，有时候是一点都不知道，时间过得很快，那么大家是在正定当中，这个时候恰恰是正定，大家不要害怕。我们有很多师兄都出现正定，但总认为自己是不是昏沉啊，其实昏沉它也是一种定，昏沉本身就是一种定。所以这个时候，正定，我们不要害怕，也不要追求，自然而然就可以了，呼吸自然。

能所双忘的前提是身体化空

正定中，相应的，身体上还有这个意识当中，他会出现很多境界，各种各样的境界。有的境界是自己的腿部，盘腿的腿部没有了，化空了；或者说我们这个身体，这个时候身体主要的着力点在臀部和腰部，这也化空了，没有了；感觉到肩膀也没有了，因为我们结手印嘛，肩膀也化空了，手印也化空了，

甚至感受到头也消失了、化空了，这个都会在正定当中出现。那么出现这种情况的话呢，咒还在，不是咒语没有了。随着身体的消失，我们这个妄念跟咒语，一个是能，一个是所，能念之心所念之咒它会一时脱落，这叫作能所双忘。所以我们说这个能所双忘，它是建立在这个身体化空之后才出现的。

有的师兄说，我这个咒持不出来了，咒念不出来了，我就不念了。我就问他，你有没有妄想在，有没有妄念在？他说有，但是持咒持得很困难，接着就是能所双忘了。我说慢慢来，还不一定是能所双忘，因为能所双忘它是有前提的，你这个身体化空了没有，消失了没有？

超越轻安

如果这个身体还没有化空，还有这个身体的执着在，那么他是不会出现能所双忘的。他会出现轻安，但轻安不是能所双忘，轻安只是一种飘飘然的感觉，很舒服，舒服得不得了，舒服到我都不想下坐了，那个是轻安，那不是能所双忘。轻安它的境界就是舒服的，但是咒也在，还不是能所双忘。所以这个轻安呢，它也是定力的一种显现，但是不可得不可住，我们不要住在这上面，要继续持咒要超越它，不要停留在这种感受当中。

超越四禅八定

随着这个身体的消失，相应来讲我们眼前会出现光明。我们这身体的消失呢，我们管它叫空；然后轻安的出现很舒服、很欢喜，我们管这个境界叫乐；眼前一片光明叫明。空、乐、明，它也是一种境界。出现了空乐明，那么我们打坐当中所出现的禅定相当于三禅，我们说四禅八定嘛。四禅所出现的定叫

舍念自在地定，那个定是很深的，深到你都不想出来，那定境对一切你都可以不执着。但这个舍念自在地呢，它也有法喜，对一切也不起执着，但它还是属于三昧空定。还是属于一个空定，还在无明当中，还没有破除无明，所以我们说破除了无明才是了脱生死。它是一种天人的禅乐，很多人住在这上面不愿意往前修了，所以他会把咒停下来。因为这个时候还是有咒在的，不是什么都没有，他会把这个咒停下来不持了，那这个还是有住着。

我们这个咒还要继续持，超越这个空乐明，超越这个三昧空定，就是我们所讲的能所双忘。持到能所双忘了，虚空才会出现粉碎。所以，这个能所双忘是虚空粉碎、大地平沉的前兆。也就是说能所双忘了，我们才彻底打开，参破无明。我们这个打坐从最初的打基础，一直到最后的亲证本来，它是步步关联的，联系在一块的，缺一不可的。

金刚大愿可以让大家得大成就

问：有一次感觉到自己好像无始以来流浪好久了，现在遇到这么个机会，然后发愿应该精进，当时流泪了.....

答：那是悲心出来了。我们感应道交之后，悲心会生起，你就会流泪。所以生起这个悲心呢，你要发起更大的勇猛精进，要有这个解脱大愿在，不能够停留在这个悲心上面，要不然你这一场流泪呢，就起不到任何作用了。所以有这个机会，有这个感受是很好的，但是也要承当下来，要把握得住啊！要有大愿在。我们前面说了，出现了三昧空定，如何去超越啊？靠的就是我们平时发愿培养来的愿力，没有大愿是得不到解脱的。假如我们不发愿，我们这个法门再好，大家定得再深，证得三昧空定，因为没有大愿在，那也跟外道没什么两样，因为

他解脱不了，所以这一切定都是可以超越的。我们管这个大愿也叫金刚大愿，这个大愿是可以摧毁一切烦恼，可以超越一切欲望，可以让大家得大成就。所以要发大愿，尤其是在定中，这个愿的力量大，很快就超越一切。

在微笑当中去调整持咒的松紧

问：老师，座上持咒的这个力度自己一直在调整，感觉如果太作意的话，就抓的比较紧。太放松的话，妄念进来，就松掉了，有时候昏沉掉了。总是需要调到不松不紧，力度恰到好处。

答：它跟你的情绪有关系。我们说打坐持咒，这速度快慢跟情绪有关系。如果是情绪一直都不稳定的话，这个速度很不好调，它跟内在的情绪有关系。最好的调试方法就是在微笑当中去调，在你微笑这个基础上去调整你的心态，它很容易就可以调到一个适当的频率，不紧不慢。由于这个持咒的不紧不慢，我们就能够培养出一个不即不离、不取不舍的定力来。所以，我们所讲的不即不离、不取不舍，都是在持咒的过程当中培养出来的。

第八集 四禅八定与顿超法门

第二个七第三天(2013-12-31)

这一集开示了“四禅八定”，度众生的大愿能够超越一切法门，顿超一切境界；并再次强调印心宗入手处“不是从知见上下手，是从打坐上、培养定力上面来下手，直接从第八识来做功夫，而不是停留在第六和第七识。”并指出如来自性体现在心念耳闻上，这是我们的无上法宝，心念耳闻可以超越一切境界；以及修法贵在一门深入。

为什么要了解四禅八定

我们这个世间有很多宗教的修证，他们也讲修定，也打坐。他那种打坐是追求境界的，出现境界之后他会住在上面，认为这些境界都是我所修证出来的，别人不一定修证得出来，别人不一定能够修到这一步，所以他那些境界都是有求的。而我们学佛修行呢，求的是究竟解脱，了脱生死，而不是在这个色身上去追求。所以像我们今天所讲的这些，一般我们是不谈的。但是有时候呢，一个是跟外道辩法要用到，再有就是大家在修证过程当中定相出来了，我们相应地拿出来做解释。

四禅八定—有色界天四禅

那么这四禅天的初禅，我们所讲的初禅——**离生喜乐地**。离生喜乐地是初禅的境界。初禅天境界的这个离指的是离开一切欲望，因为我们欲界天的具体表现就是五欲横流，所以也叫作五趣杂居地。那么能够离，才能够到有色界天。那么在我们禅修过程当中，离生喜乐地就是我们修行人离开了世间的一切欲

望，自然能够生起无边的欢喜，这个也叫作离生喜乐地。他这个欢喜呢，是二六时中都表现出来的。

由这个初禅天的修证又可以上升到第二禅，第二禅叫作**定生喜乐地**。定生喜乐地的境界就更高一些了，他不需要再去离了，时刻能够安住在定中。这个定对他来讲，没有边际，常生定相。就是走在路上你也能够看得出这个人是在入定，所以叫作常生定相。像我们有一些师兄下座以后，下来吃饭，人是下来了，坐在门口那里，一副定的样子。他定在那里了，等到后面陆陆续续有人下来了，他才想起自己是来吃饭的，所以说这个境界相当于二禅天的境界。

那么到了第三地第三禅，第三禅叫**离喜妙乐地**。离喜妙乐地，他跟前面我们所讲的离生喜乐地、定生喜乐地所不同的是啥呢？他把这个欢喜看淡了，因为这个定他持续的时间已经是很长了，他不会再住在这个喜相上面，喜也不可得了，所以叫作离喜妙乐地。

四禅天叫作**舍念自在**地，他能够把一切念舍掉，舍念自在，所以这个叫作有色界天的境界。

四禅八定—无色界天四无色

这个无色界天，它体现是在四无色。四无色第一个叫**空无边乐地**，这是我们所讲的无色界天的第一层—空无边乐地；第二层叫**识无边乐地**；第三层叫**无所有处地**；第四层叫**非想非非想处地**。这是无色界天的四种体现，我们在打坐的过程当中，它会相应地出现。

我们首先讲的是空无边，身体化空了，他这时候感受到身体无穷大，甚至可以说是遍虚空满法界。但这个时候还有一个我执在，这个我执是很微妙的。还有一个我在，是我觉得身体

化空了，这个世界就是我，我就是这个世界，所以我们叫空无边。

接下来叫作识无边，识无边是这个心能心所也打开了，能够包容一切，心量很广大。那么在这些定的体现当中呢，他都是妙乐无边的。

第三个我们说无所有处地定。我们这个禅修的过程当中出现一个三昧空定，什么都不是，既没有我在也没有身体在，身心都化掉了，处在一种很安乐的定态当中，那叫三昧空定。这个时候我们这个俱生无明还没有破掉，所以说见惑还没有破，还喜欢待在这个境界当中。相应来讲，我们所持的咒变得相当微细了，但是还有咒在，所以我们这个三昧空定是由于持咒带来的。

再一个体现出非想非非想处定，非想非非想处定是这身体上一切觉受，和我们这个思想上所讲的私欲都已经不存在了，化掉了，所以它就是一种空乐明的具体表现。

顿超法门

那这些四禅八定呢，都是我们跟大家所要讲的一切定境的表现。一切定境最根本依据的是，我这个心一切都不去追求了，从我们学佛的角度来讲，一切都不去追求了。那么这些境界在我们修行的过程当中，它体现得很微妙，很快就过去了，很快我们就超越了这个欲界、有色界、无色界的所有境界。也就是说在其他的宗教、其他的外道，修定的这些外道当中，可能要用几十年才能够修证得到诸多的妙乐，但是在我们这个宗门里面，短短的几年时间，我们就会超越他，所以这个也就是佛法跟外道不同之处。

那我们依仗的是哪一方面的力量来超越呢？靠的是我们大家平时发的大愿。我们发的解脱大愿、菩提大愿、慈悲大愿！度众生的大愿能够超越一切法门，所以我们这个佛教呢也叫顿超法门，顿超一切境界。

八识田中的种子

问：老师，那就是说可以用这个咒直接超越四禅八定？

答：对，我们这个持咒，心念耳闻能够超越一切。而我们所讲的这一切呢，八识田里面，我们的如来藏里面全部都包括，所以说这个如来藏的作用是很大的。如来藏里面我们所讲的这个八识，也叫根本识，根本识性。我们打坐过程当中呢，这个根本识性就像一个宝瓶一样，像一个宝藏一样，里面不断地涌现种种种子。我们无量劫以来所做的一切，在这个八识田里面都会涌现出来，同时我们也在往这个八识田里面种种子。种什么种子呀，大家知道吗？种菩提种子！所以当我们这个修证，我们修的是无相法门，因缘时节成熟的时候，这个种子它就会开花结果。所以翻的是一切烦恼、一切业识所种下去的种子，把这些种子翻掉的同时，我们又往里面种下菩提种子。

心念耳闻可以超越一切境界

我们这个修证的整个过程当中呢，身体上的觉受增长，所体现出来的又是脱胎换骨。我们这个修证的过程就是脱胎换骨，脱掉凡胎，证得圣体，所以它是一个脱胎换骨的过程。

我们在这个修行的过程当中，在一切境界当中，我们都能够体现出这个如来自性妙不可言。我们的如来自性体现在哪里呢？体现在心念耳闻上，这就是我们的无上法宝——心念耳闻，心念耳闻可以超越一切境界。而我们这个心念耳闻，当我们持

咒特别相应的时候，你会发现心念耳闻所体现出来的又是本妙觉性。它是不动不摇，不净不垢，不增不减的，从来不生从来不灭，所以我们管它叫大佛顶如来密因。通过心念耳闻，我们就能够体会到如何叫作观照，这观照是自然生起的，没有任何住着，叫心空一切，一切本空。所以我们说座上心念耳闻，座下绵密观照，它是一体的。那么我们在实施绵密观照的同时，也就是我们这个真如自性现前的时候。

修法贵在一门深入

像我们有个别师兄，认识我也很多年了，一认识我呢也开始随我一起修六字大明咒。但在中间这几年的过程当中，不停地到处去拜师，最后搞得自己都不知道听谁的好了。因为每一位师父都是名望很高的，但是风格不同，法门也不一样，所以最后搞得都不知道听谁的好。本来亲近大善知识是好事，但是每一个大善知识的话我们都去听，结果就不知道该怎么做了，这修起来就是寸步难行，所以我们说修法贵在一门深入。

印心宗的入手处就是打坐

印心宗最大的体现就是在打坐上面。这个是印心宗，我们这个宗门的体现，它不是从知见上下手，是从打坐上、培养定力上面来下手，直接从第八识来做功夫，而不是停留在第六和第七识。如果是从知见上下手的话，他是在第六和第七识上面去起分别，要学很多的知识，之后还要用所学到的这些知见把自己说服，再去修行，这个不是印心宗的风格啊！如果这样的话，没有哪一个祖师敢说三年内，如法修行三年，能够让大家打成一片，能够让大家根尘脱落，没哪一个祖师敢这么说，所以说这个宗门的特点就是打坐。我们一开始的要求就是你打坐

的基础要好，那么我们相应地告诉你该去读哪一部经，该去看哪一本书，这个就是在培养定力的同时去增长我们的智慧。他是两只脚一起走路的，不是独行的，是一起来学的。只要你定力培养出来了，不管你去跟哪一位老师学，都是无上相应的。

因为我们的底子已经形成了，基础已经有了，根器也利落了，不管是禅宗风格，还是密宗风格，你都可以接受，而且能够把他圆融地应用在一起，这都离不开我们打坐的底子。如果从知见上下手，你就不知道听谁的啦。

佛性亦不可得

今天就跟大家讲四禅八定，当然也是略说，大家以后要想进一步了解的话，可以通过佛经去了解，通过历代祖师对这个定境更详细的描述去了解。我们今天只是大概说一下，因为这个不是我们的范围。我们主要是要超越一切定境，一切定相都了不可得。为什么呢？因为连佛性都不可得嘛，何况是一切定相。

第九集 修持心中心法中期法要

第二个七第五天(2014-01-02)

这一集开示了修持心中心法中期打坐的法要。对打坐中翻种子、打坐盘腿的方法、心念耳闻、持咒、打坐时间等内容做了深入的讲解；以及了脱生死的关键，众生本具的两种根本：无始无明与无始菩提涅槃等。

时间不到，死也不下座

我们在这里打坐修行虽然是辛苦，但要知道我们护七的师兄更辛苦。所以好不容易大家有条件来到这里打七，最好是遵守我们打七的规则。这两天我上去的比较少，为什么呢？因为随着大家打坐的这个进度，从第十天开始就不需要我去巡场了，大家的定力应该是培养出来了。不过，这两天倒出现了一些令人莫名其妙的事，有好几位师兄竟然时间不到就从座上下来了。我们说来这里打七是很不容易的事，时间不到绝对不要下座，大家要记住啊！如果时间不到你就下座了，那太对不起我们这个道场了。所以无论如何一定要在座上，不要下来，哪怕就是死，也要死在座上！所以大家不要轻易下来，除非说这个闹肚子，没办法，我们不能够说你强忍着，不要下来，这个是意外嘛。如果不是这个问题的话，基本上没有什么问题了，所以大家一定要记住：死也要死在座上，也不要倒下！！

只管持咒，不能跟种子跑

这个中途下座，肯定是有境界他才下座，遇到什么境界了呢？种子翻出来了。我们前面说过，打坐是要翻种子的，这个种子是无量劫以来，由于我们造种种业，所种下去的业力种

子，也叫业识种子，种到八识田里面。由于我们妄起分别作意，种下了诸多种子。那么在我们修持这大佛顶如来密因的时候，修持这个法要的时候，这些种子它会从我们的八识田里面翻出来，从我们的如来藏性翻出来，所以这个是种子翻腾。那么翻出来的是烦恼种子、妄想种子、执着种子、各种欲望种子，同时还有各种境界的种子。这些种子非常多，它会翻出来。那么随着种子翻得越快，我们这个心所体现出来的就是：心越容易空掉！随着这个心空，身体自然会化空。所以说翻种子这个过程我们不要去管它，只管持咒，只管咒在就可以了。任它去翻，翻个翻江倒海都无所谓，大家千万不能够跟着这些种子跑。

第一种根本——无始无明

讲到根本我们要知道，每一个众生本具两种根本，这两种根本都是我们这个如来藏性的体现。第一个根本叫作无始无明，无始无明就是我们这个生死的根本。由于妄认四大和合为自身相，妄认六尘缘影为自心相，由此生出一个心和一个身来。之后因境而心，各种境界现前了我们跟着它跑了，所以说因境而心。这时候有了心，那么这个心就妄认我们眼耳鼻舌身这前五识所产生的一切境界，认为它是真实的，所以生出个意识来，这个意识就是我们所讲的心。这个意识呢，它就会随业流转，这个随业流转导致我们生死轮回不息。这个是第一种根本——无始无明。

第二种根本——无始菩提涅槃

第二种根本叫作无始菩提涅槃，这无始菩提涅槃讲的就是我们每一个人本具的如来佛性，这个无始自性涅槃、无始菩提涅槃包含四种涅槃。

第一种叫作自性涅槃，也就是讲我们这个真如自性人人本有，个个不无。我们这个佛性呢，它是没有生灭的，也不会随着这个业识流转，所以它是不垢不净的，不增不减，不生不灭的；

第二种涅槃叫作有余涅槃，有余涅槃就是无明没破，但是他在这个修证的过程当中能够证到身心寂灭，所以我们管他叫声闻缘觉乘，他的修证最多就是到这一步，叫做有余涅槃，他无明未破；

第三种叫作无余涅槃，无余涅槃就是一点不净的因素都没有了，全部化空了，而且我们这个了了常知、荡然无住的真如自性它是现前的。我们释迦牟尼佛修证到的就是这个无余涅槃，这是清净无碍的，从此了断了生死的根本；

第四种叫作无所住处涅槃，这是发大心愿的人所修证的，处处皆是涅槃，出世间可以涅槃，入世间也可以涅槃。因为一切了不可得，一切无所住处，所以处处皆是涅槃，而不是有个地方可去的那种涅槃，这个是要有大的愿力才能够体现出来，这是诸佛菩萨的大愿。这就是不居佛位，愿度众生，他才可以有这么大的力量，处处皆可以涅槃，这也是我们大家的共愿。

了脱生死的关键

我们说想要了脱生死。

第一是坚固自己的信念。在这两种根本（无始无明和无始菩提涅槃）上有了真实的认识，有了具体的认识之后，能够把它作为修行的根本。所以我们说这个信念要坚固，信念不坚

固，那么你在整个修行的过程当中就会动摇，那这个动摇一来了，我们只能说业障深重啊、福报不够啊，只能用这些方便说。因此，信念要坚固，要了知一切业识种子，轮回的根本是什么，要知道这些。所以不要跟着各种各样的境界去转，去流浪，去攀缘；

第二要有坚固的大愿，我们说大愿如洪。了脱生死，救度众生的大愿像洪水一样，时时刻刻都是如此，这会让我们精进无比。因为有这个大愿，最后才能够得到无余涅槃和无所住处涅槃的修证，这是靠大愿而来的。所以我们说了，佛教跟其他宗教不同之处就在于大愿上。发大愿，其他宗教是没有的，唯独只有佛教。如果讲四禅八定，讲这个定的境界，其他的宗教有，佛教也有。所以说持咒修定没有愿力的话，那么我们跟某些其他的宗教它是相似的，也是一回事。像我们讲的印度教，印度教也持咒啊，也打坐啊，也讲修定啊，为什么修印度教的不能了生死呢？因为他没有了生死这个大愿在，他自然得不到这个修证。所以说这个大愿啊大家是不能够忘的。我们在座上，中途在座上下来了，很简单，这个愿不迫切。如果说这个大愿不迫切的话，能够了脱生死那是不可能的。

印心宗的指导是系统的

了脱生死就是靠发愿，再加上我们这个如法的修行，所以说这个愿力它也是很重要的。之后就是如法的修行，就在我们这个交流指导下，依照这个佛经，依照我们的法本，历代祖师的开示，如法的去修证。我们这个宗门的修行是很系统的，从最初的打坐持咒的方法，每个结手印的这个手法，还有手印的意义，都要做开示指导。一直到修证过程当中所出现的种种问题，疑难杂症都要一一解答。最后让大家证入能所双忘，根尘

脱落，见性成佛，所以这个宗门的指导是系统的。有了系统的指导，大家的修行步步跟进就可以了。

单盘、双盘和散盘

打坐，我们这个道场所讲的这个打坐，跟我们内地很多地方讲的不太一样。我们内地主张的是双盘为金坐，双盘是金，单盘是银，散盘是铁，所以都是劝大家尽量双盘。那我们前面也说过，大家如果是从小就开始修学佛法的话，那么到了三十多岁四十岁，来双盘他都不存在问题，因为他已经养成习惯了。那如果是大家从二十多三十岁才开始学习佛法，学习打坐的话，这个时候非得要去结双盘，他是有一定难度的。我们在座也有师兄修了二十年了，这双盘最多坐两个小时，如果是四个小时的打坐，中途还要换腿，这就证明说，这个双盘不是那么容易练的。

过去我修这个六字大明咒的时候，双盘我能够坐四个小时，那双盘四个小时跟散盘四个小时几乎没有差别。要讲有差别的话，就是双盘四个小时特别难受。但是我们打坐，虽然不说是逃避这个难受，但是没有必要非得在难受上面下功夫。我们培养的是定力，定力跟心念耳闻有关系，不是跟难受有关系，所以我们呢不强调非得要双盘，特别女众是不能双盘的。

翻种子和打坐时间有关

你双盘两个小时未必比得上散盘四个小时，它不一样的。四个小时一动不动心念耳闻，他能够培养出定力来。两个小时的双盘它培养不出来，因为我们这个种子翻腾的速度跟怎么盘没有关系，而是跟时间有关系。我们这个宗门的特点就是翻种子，在佛教里面只有两个宗门是讲翻种子的，第一个是禅宗，

第二个就是印心宗，唯独这两个宗门讲翻种子。尤其是印心宗讲翻种子讲得更深刻一些，更微细一些，这是印心宗的特点，翻种子。这个翻种子是跟我们打坐的时间相应的，不管你用哪个盘，双盘也好，单盘也好，散盘也好。这两个半小时以内翻出来的几乎都是妄想、烦恼、执着、妄念纷飞，翻出来的都是这些东西。那么翻了两个半小时之后，我们下座了，因为我们一般的师兄打坐就是在两个半小时以内，不像我们这边要求四个小时。所以，两个半小时的打坐，下座以后怎么样呢？下座以后还是妄念纷飞，还是烦恼不断。所以好多师兄修了几年来之后，发短信问我，老师啊，我心密都修几年了，怎么越修越烦呢？这是什么原因呢？就是我们这个打坐时间不够，座上种子没有翻完，下座接着翻。

当你修到三个小时以上的时候呢，这个烦恼啊、妄想啊，它变得细了。我们说这个时候妄念变细了，相反，身体上有境界出来啦，出现了我们所讲的这个八触，出现了轻啊，身体飘飘的，感觉自己很大，感觉自己像个气球一样无穷大，飘起来啦，甚至睡觉还梦到自己飞起来啦；有的是突然间感受到自己的身体很重啊，一直在往下沉，好像要落入一个无底洞一样，反而心里面害怕啦，赶紧出来。这都是境界，那么这些境界跟我们打坐是有关系的。有的翻出什么呢？翻出明亮，眼前很亮，白亮亮的一片。眼睛都闭着，怎么能够看到白亮亮的一片呢？他就睁开眼睛，一睁开眼睛，眼前是一团漆黑，闭上眼睛还亮，然后这一有境界了，心里面欢喜得不得了，下座以后啊，老要抓着人家讲境界。你看，这种子没翻完，下座接着翻。所以我们说这个境界也是种子啊！座上没有翻完，下座接着翻，座上座下它是相应的。

种子是一层一层地翻

翻种子是座上翻座下也在翻，翻的是什么呢？我们前面说过了，无量劫以来的我们这个业力所造，种下的种种烦恼种子、欲望种子、执着种子，也包括种种境界的种子，也包括空、乐、明的种子，所以说这些种子只要种下去，它就会翻出来。而且这个翻出来不是一下子就翻完了，它会一层一层地翻。翻了一个阶段，突然间好几天觉得：哎呀，我这心空了，一个念头都没有了，很舒服，很自在。过两天又找不到这个舒服自在了，又翻出一大堆烦恼来，所以它是一层一层地翻的。因为你那个舒服自在的境界，同样也是种子，空乐明也是种子，它也会翻出来。

微细流注

这个四个小时以上的打坐，这个时候我们所有的境界都变得平淡了，觉得这些境界没什么了不起的。而且随着我们这个念头进入了微细念头的时候，一阵阵的这个念头我们能够察觉到，但是看不清楚它是什么。有时候像一条大河一样，这些念头生灭不停、川流不息，这都是微细流注的体现。川流不息，能够看得到，但是实在看不清楚它是啥，因为这个时候定力还不够，定力够的时候还是可以看得清楚，它虽然是川流不息，但还是能够看得比较明了。所以说我们这些妄念也不会彻底地断掉，如果说这个妄念彻底断掉了，也就没有我们后面的妙用了。我们这个妄念实际上是自性的一种妙用，当你执着它，它才是妄念，不执着它，它就是妙用。所以说我们这个打坐跟时间有关系，不是跟怎么盘有关系，大家不妨试一下。

修行是没有止境的

我们说在这里打坐的呢，有这个时间给大家去修，大家如果是平时没啥事的时候，可以经常过来打长坐。因为修行不是一辈子的事，累生累世累劫我们都要发愿修行，要不断地修证下去。你越是精进，你所修证到的觉地越高，越会发现自己的不足，越能够发大猛心，发大猛愿，精进不已。所以我们说修证到解脱了，这个根尘脱落了，证得初地菩萨。初地菩萨他不会认为自己是见性的，他只是认为自己有了一点定力，要见性那是二地三地的事情，绝对不是初地能够修证得到的。那当他修证到二地三地的时候，他还是不会认为自己是见性的，这就是见性吗？不可能，见性那应该是四地五地的事。修证到四地五地，他也不认为自己是见性的，他会认为要修证到七地八地那才是见性。那修到八地以后，他也不认为自己是见性的，要十地才是见性的。所以我们说这个修无止境，在这个果地上的修证他更是没有止境。到了十地以上的菩萨呢，他也不认为自己是成就者，只有佛才是真正见性的人。这告诉大家什么呢？如果真的出现根尘脱落，我们要找老师交流。另外一个千万不能够得少为足，就算是得了我们这个素法身，初证圣胎，我们除了要保任它之外，还要更加的发大愿，勇猛精进，千万不可停留，不可住在那里。所以说这个修行他是没有止境的，没有说：哎呀，哪一天我修到头了。我们学佛没有到头的，学佛你的修证再高，永远都是佛弟子。我们自称就是佛弟子，而不是哪个法门的弟子。

心念耳闻之“字字分明”

问：心念耳闻，如何才能做到？

答：心念耳闻我们是讲得最多的。首先这个心念耳闻呢，嘴巴要动，刚开始嘴巴要动，但是不出声。我们嘴巴要动，舌头要动，因为说话的时候嘴唇是动的，舌头也在跳动，所以我

们这个说话的时候呢，主要体现在一个舌根上。我们心念耳闻的话，一个是舌根的作用，第二个是耳根的作用。如果是说话说出来的，是声音的话，耳根的作用是模糊的，不是那么明确，也就是说你只要说话，我就能够听得到。这个耳根呢，不用发挥作用，他也能够听得到你在说话。当我们持咒的时候，假如不注意去听的话，这个耳根不是十分注意去听的话，你是听不到的。所以我们要求刚开始打坐的阶段，持咒的时候要字字分明，把耳根摄持在字字分明上，这个时候心念耳闻就是表现在字字分明上。每一个咒音我都听得清清楚楚，明明白白，每一句咒语我都没有落下，这个叫字字分明，这是心念耳闻的开始。

这个时候我们持咒的速度不会太快，因为快了你这个字就听得不清楚了。所以说六字大明咒一分钟在四十遍以内，三十到四十遍左右，我们是可以做到字字分明的，心中心咒一分钟在十到十二遍之内我们也是可以做到字字分明的。这个时候心念耳闻体现在字字分明上。

当我们打坐有了两个月左右的时间之后，这个时候字字分明它起不到什么作用了，因为这个时候主要感受到的是妄念特别多，烦恼特别多。因为平时我们这个眼耳鼻舌身是在各种境界当中去起分别、去着相、去执着，所以对自己内心的观察就没有了。没有的话，我们自然就看不到内心的妄想，只能够看到我们自己的执着。那么通过打坐之后，有这么一段时间打坐之后，有了定力，就能够发现从心识里面翻出来的各种种子，能够看得到。所以就发现我们这个时候是多么的烦恼，多么的妄念纷飞，多么的执着！那能够发现的时候呢，我们这个持咒的速度跟妄念它是相应的，妄念翻得越大，我们这个咒的速度会越快，所以自然而然这个咒它会加快速度。这个咒一旦加快

速度之后，大家反而又多出一个烦恼，什么烦恼呢：我怎么听不到这个咒音了？听不到字字分明了？

心念耳闻之“知道咒在”

所以我们这个阶段一交流的话，师兄们就会问了，我怎么听不到这个咒音哪？这本来是嗡（ōng）嘛（mā）呢（nī）叭（bēi）咪（mēi）吽（hòng），结果听起来就是嗡（ōng）嘛（mā）呢（nī）吽（hòng）了，像漏了几个字一样。其实我们说这个时候并不是漏了，而是你速度快了。这个时候的咒讲的不是字字分明啦，而是有个咒在。特别是心中心咒：“嗡跋拉跋*****司哇哈”，这个时候一念起来就是：“嗡哈哈司哇哈”，这个咒呢变得更短了，它变得很短。实际上并不是说我们漏字了，而是因为速度太快了，我们看不到这个字的起落，只有这么个咒音在。而且这个时候它已经形成咒轮了，所以念的速度它会飞快。我们这个时候心念耳闻变成一个什么呢？变成只要咒在就是心念耳闻了。

大家只要知道咒在，就是心念耳闻，而不是要求字字分明。而且我们这个知道咒在，还不能够住在咒上，因为我们修行上有指导，要入流亡所。入流就是这个咒念念不断、念念不停一直都在持咒；亡所，不要去记住我们念了多少遍咒，这个咒清不清晰，不需要去停留在这上面，那叫作入流亡所，知道咒在就可以了。所以随着这个咒的速度加快，那我们这个打坐的妄想、妄念从粗妄念变得微细，由粗妄念变成细妄念，然后再从细妄念变成微细的妄念，都是在“知道咒在”上面来进行修行，他相应的会出现这些境界。所以再坐到后面，这个嘴唇它是不动的，但舌根在动。刚开始舌头在动，后面呢舌根在动，这舌根在动的话呢，我们也是可以察觉得到的。它变得很微细，持咒变得很微细，但是舌根还是在动的。然后这舌根彻底

不动了，也就是我们的妄念跟这个咒相融并消的时刻，相融并消也就是我们所讲的能所脱落。所以这个能所脱落是靠心念耳闻培养出来的，必须要心念耳闻才可以培养出能所脱落，才可以培养出这个能所双忘。

持咒的速度

我们所讲的这个速度它是自然而然的，不是你有意提上去的。当你觉得妄念多了，那么你就加点速度。为什么妄念多了呢？因为你念咒的速度慢了，妄念很容易进来，所以这个时候我们就要加快一点速度。有时候他也是相应的，妄念多了我自然咒的速度就会加快，他也是自然调节的。有时候加得太快了，妄念几乎看不到，但是觉得人很累。如果你觉得人很累的话呢，你这个速度就稍微调慢一点，他是相应的，可以调的。

我们在持咒的时候，对我们自己来讲，有时候是可以听到这个微细的声音。那随着这个咒速度加快，这个声音慢慢地消失，直至没有。这个咒语由长变短，因为咒语速度加快了，它就不是每一个字都能够察觉到。一句咒语里面有可能二十几个字，只能够听到两三个字，这个很正常。实际上我们想试一下这个咒对不对，你把速度一放慢，马上它又是一条完整的咒语。速度加快了，看不到，察觉不到这是正常现象。（第七集）

持咒的遍数

这个还是我们所讲的，持咒的速度跟妄念有关系。妄念如果翻得比较快，你这个咒自然会提上去，速度它会自动提的。就像我们所讲的六字大明咒（嗡嘛呢叭咪吽），刚开始一分钟念四十遍，慢慢地发现念四十遍时妄念特别多，自然会提到五十

遍、六十遍、七十遍、八十遍。昨天我们有个师兄跟我电话交流，说他六字大明咒一分钟能念九十遍，我说你那已经是很微细了。他问我说那老师你一分钟最快能念多少遍，我说应该有一百二十遍吧。那这个心中心咒呢？我们念快的时候每分钟念三十遍是有的。

嗡嘛呢叭咪吽，快的时候三个字两个字都正常啊，速度快嘛，后面就变成嗡阿吽了嘛。

怎样打坐才是进步

问：师父，打坐修行是不是如同逆水行舟，不进则退？

答：打坐修行的确是逆水行舟，不进则退。修行是超越，它不是越级，它是超越。我们这个宗门的特点叫顿超，它超得很快，你只要如法，它超得很快，顿超法门。

问：如果超得很高了，没有修行它是否会掉啊？

答：没有止境。你只要每天按部就班打坐，你不要去管境界。境界是时好时坏的，你不要去理睬境界，每天只管打坐，时间到你才下座，那都是进步。境界跟八识的这个作用有关系，比如说今天上班事情少一些，那么相对的我们打坐妄想就少一些。如果今天做的事情、接见的客人多了，话说多了，那晚上种子就翻得厉害，这个是相应的。我们不用去管它境界好坏，种子翻得厉害那是好事。

所以，攀缘心在这里就起到作用了，攀缘心让我们观照不了，它起到作用了。

问：种子翻得厉害是好事？

答：那是呀，种子不翻，心怎么会空呢？

念念观照就是念念打七

我们说两种根本，第一种根本无始无明，它主要体现就在攀缘心上面。攀各种缘啊，哪怕是修行，在这里打七，师兄们闲下来没事干还会问：你打坐怎么样，你什么境界啊？也会问这个。这还是攀缘心嘛，虽然挂着个止语牌，但他还是喜欢攀缘。

问：您这样一讲，觉得观照比打坐还重要。

答：是啊。我们所讲的打七，就是打掉第七识，观照就是打掉第七识。如果时时刻刻都在观照的话，念念都在观照，这就是念念都在打七，这是最究竟的打七。

问：这是平时哦？

答：那现在也一样啊。

问：太受用了！

答：你现在不是在打七吗？你念念都在观照，念念都在打七。什么叫念念观照呢？一切不可得，一切都了不可得，一切本来清净，一切都不是障碍，自然它就是观照。

观照是本来具足的

问：那这样说观照就可以超越所有的定相了？

答：我们这个观照是本具的，本来就有的，本来就具足的。因为迷失已久，所以认识不到它，用不起来。那我们通过打坐，打掉一切执着，打掉一切作意，打掉分别妄想。你只要打掉分别妄想，这观照它自然就流露出来了。所以我们说观照是不需要作意的，它是自然流露的，因为它本来就有。

问：那观照还有一个心。

答：这个心，有妄心，有真心。妄心就是无始无明，真心就是无始菩提涅槃，佛经上管它叫无始菩提涅槃自性，元清净体。这就是我们的真如自性——元清净体，它时时刻刻也在流露。只是由于我们这个无始无明，起了攀缘心之后啊，在各种事境当中去攀缘，所以就迷失了本来面目。

发愿可以种下菩提种子

问：师父，作意的观照应该是观心吧？不是观照了。

答：对。我们所讲的你知道，知道念头，知念是吧，知道念头起处，这还是属于观心。

问：持咒，比如在走路的时候持咒，那也是观心？

答：对。那是对治，你是对治妄念嘛。

问：那对治妄念不好了，看到别人也不打招呼了。

答：谁说不好啊，没有方法你就得对治啊，不能够说它不好。

问：如果见到熟人了，那也不打招呼了？

答：你不要住嘛，你走过去我看一看。

问：发愿就是主动的观照？

答：你看我们这个一举一动啊，我们这个八识田——如来藏都会给我们记录下来，就像这个录像机一样，这就是八识田的体现。你只要一作意，它就录下来，这个种子就种到里面去了。到你打坐时，它就翻出来了，这就叫翻种子。所以我们要往里面种的是啥呢？一切善念，种的是慈悲种子，善念种子，而不去种执着种子。既然是往里面种种子，我们就种慈悲的，我们下座要多发愿，多发愿就是往我们的八识田里面种慈悲种

子，解脱种子。所以我鼓励大家下座要多发愿，就是这个道理呀。

问：那就把发愿当咒持？

答：对呀。所以我们一下座这个大愿连续不断，时时刻刻都在：愿此生速开智慧成佛，救度众生，不求余果！时刻都在往里面种菩提种子。

问：就心里默念来着？

答：那你默念也好，念出声也好，无所谓，都可以。

心念耳闻与绵密观照是相应的

问：第八识和第七识的关系是不是这样子的，第七识其实相当于一个采购员，把这个垃圾往八识里面塞，往里面种。

答：对，没错。心如大地指的就是八识田，它是不管好坏，任何种子都往里面种。

问：老师，我们平常攀缘多，种子就多。如果攀缘少的话，座上妄念就少？

答：对，它会相应的。它并不是说你这段时间的攀缘所体现的，它也有宿世因缘，它是一层层翻出来的。

问：我们晚上在这里打坐，翻出来的都是白天的事情，说明白天在攀缘？

答：是的，这些都是相应的。

问：所以不管它翻出什么，我们不要去理睬它就可以了。

答：对，不理睬。不理睬还是被动的，发愿是主动的。当然我们座上不要求发愿啊，座上也不要求观照，座上就只管持咒就行了。心念耳闻就是观照，所以没有必要再去找个方法来做观照。座上心念耳闻，下座绵密观照，它两者是相应的。

问：有时候座上万般难忍的时候就会想一想愿力，想想师父的愿力，就有动力了。

答：这是我们大家的愿力，不是哪一个人独有的。

问：修行无止境！

答：没有止境。你懂得发愿的话，认识到发愿的意义，你就会发现这个修行是没有止境的，为众生所做的一切永远是没有完没了的，因为我们有这个大愿在。

问：师父，还有一个问题，我们修行救度众生，打坐的时候主要是靠持咒还有手印，众生听闻这个咒声就能解脱，是吧？

答：是啊。你不用去起这个意，我们这无声之声是遍虚空满法界的，一切众生都能够听闻得到，不需要去作这个意，我们只管持咒就行了。

第十集 修持心中心法中期座上法要

第三个七第一天(2014-01-05)

这一集开示了在修持心中心法中期，座上要关注的一些细节。指出了座上一动不动的意义，如何超越身体及其觉受，特别是到了第三个七时，不要执着于持咒速度，不要执着于手印。并讲解了六根互用、思维定，以及不能执着于神通，要总结自己的修行等内容。

一动不动的意义

我们有一些师兄还是没有跟上打七的节奏，就是打坐痛，有的师兄还在痛上面在熬，有的还在动上面熬，还要换腿什么的，这个很影响我们培养定力。所以我多次强调，修心中心法培养定力是不容易的。要培养定力，培养基础最好用六字大明咒，六字大明咒跟我们这个心中心法它是最相应的。大家可以先把定力培养好，把基础培养好了再上心中心法，不要急着用心中心法来培养定力。用六字大明咒培养定力，打基础能够坐到一动不动之后，四到六个小时一动不动之后，我们再修心中心法，这样大家修行的过程会轻松很多。在我们这个道场就是这么去指导的，我们的师兄们也是这么修过来的。师兄们修证过来的也是这种表现，所以我们这个道场创造了很多奇迹。

跟内地的师兄比，我们这个道场的师兄哪怕是修心中心法两轮六印的时候，都会觉得两个半小时一座、三个小时一座，这个时间太短了。因为已经培养好了一个打坐的基础，一动不动这个打坐的基础，所以觉得座上时间过得特别快。那么这个座上时间过得快，主要就是体现在定力上的培养，有了定力才会觉得时间过得快，觉得好像都没打过坐，时间就到了。所以认为蔡老师要求两小时一座，时间实在太短了。有的师兄甚至

自己偷偷地把时间加到四个小时一座，在修两轮六印的阶段就已经坐到四个小时一座，这证明我们的基础是打得很好的。

与法相应并不一定要有很大的觉受

那么这个基础打好了，座上他所体现出来的定力的增长和觉受的增长也是不可思议的。当然我们所讲的觉受增长不一定要出现什么样的境界。有的师兄说：我都坐那么久了，怎么别人出现这个那个的境界，我一个都没有？实际上没有境界那是最好的，证明你的烦恼少，你的烦恼比别人少，所以也翻不出什么种子来。别听到其他的师兄讲：哎呀，我这个腿化空啦，这个身体化空啦，我们就着急了。这个化不化空，是因缘时节，有时候化空了我们未必能够察觉得到，因为时间过得快嘛。所以，不一定说要有很大的觉受，才能够体现出我们跟这个法相应。师兄们私下交流的时候，最好不要谈境界，跟老师交流可以。

不要执着于持咒速度

我们现在（第三个七）还有师兄在这个持咒的速度上纠结，其实没有必要。我都说过多次了，到这个阶段，我们这个持咒不需要字字分明，我们心中心法这个咒语，也不需要每一个字都听得清清楚楚，知道咒在就可以了。“咒在”是什么意思呢？不管你这个咒念得快念得慢，你只要知道这个咒存在就可以了。这个咒只要存在，它就是完整的，不一定说听到耳朵里面去，哎呀，好像我有几个字漏了，不存在那个概念。因为我们这个时候强调的是：种子翻腾的速度跟我们这个持咒的速度是对等的、相应的。所以，这个时候我们不讲要字字分明，也不需要你住在咒上，只要知道我在持咒就可以了。不需要说，

我要听在这个咒上，那就有住着，有住着我们就不会有进步。这个咒说白了它也是个方便，方便法，不是我们用来执着的，所以不要在持咒上面去做过多的执着。

至于说这个速度的快和慢，我们自己可以调节的，调节的速度是刚刚好。为什么要讲调节速度？因为我们培养的是不即不离、不取不舍这个力量，就从持咒的速度上面来培养，调整这个速度是跟种子翻腾相对的。也就是说，我们能够借用种子翻腾来做功夫。这个咒，此时此刻代表我们的觉性、自觉，妄想、妄念代表境界，我们这个觉性跟境界是对等的，相应的。那么我们这个境，我们这个妄想，它离不开觉性，觉性也没有离开妄想。所以，它是既没有离开，但是也没有住在上面，这个叫作不即不离。也没有离开它，也没有住在上面，同样是不取不舍。因为有妄想在，所以我们有咒在，这叫作不舍；不取呢，我们这个持咒的速度跟这个妄想、妄念的翻滚它是对应的，同时又是超越的，所以它又是不取；不取又不舍，这个力量就是这么培养出来的，不取不舍，不即不离。

大家一定要记住，不要在持咒的速度上做过多的执着，也不要在这个咒是否清晰，我有没有漏念啊，在这上面去纠结。这都是法执的体现，有了执着我们就很难进步。

不要执着于手印

那么在这个手印上也是如此，好多师兄说：我这个手印会不会变形啊，会不会结错啦？不要有这些执着，手印结上去了，黄布盖上了，我们就不管它。因为我们现在是第三个七，有的师兄打坐已经有了一定的定力，在这个打坐的过程当中，定力爆发的时候手印会突然间脱开。手印脱开，这手印解开了、分开了，我们结上就是啦，结上继续打，不要在乎它，也

不要在乎这个手印错还是对，这个时候手印不是关键的。这手印只是起到一个加持作用，让我们的心能够定在那里，同样它也是培养一个不即不离的力量。

那么在座上应用起来是如此，下座它就是观照。我们下座观照又是怎么样呢？我们在做任何事情的时候，同样也是不取不舍，同样也是不即不离。所以我们这个宗门的方法是最容易培养这个力量的，培养观照力。

六根互用与思维定

接下来，我们这个打坐啊，这些都不理睬，手印也不理睬了，咒语也不理睬了，那么我们进入了一个阶段叫作六根互用。眼耳鼻舌身意都能够摄持在一起，这叫六根互用。这时候我们不管是身体上面的反应，还是周边环境的反应，有什么动静我们是了然，都能够觉察得到，身心世界一切都能够洞然明朗，这就是六根互用的体现。相应的他会出现思维定，有可能在这个过程当中啊，定在那里了，但这个定在那里，他是有思想的，不是没有思想，对一切了然觉知，同时又不会住在上面，这个我们叫作定相出来了。定相出来后，有时候会觉察到有咒语存在，有时候会觉察到咒语不在了，咒语不在了也没关系啊，不一定说非得要有个咒语在。

定相现前时，不能执着手印和持咒

这个时候，这个定力的觉受是最重要的，我们说到了这个阶段千万不能够有法，对我们这个法的执着，对这个持咒打坐这个法的执着。甚至有时候这个手印会散开，散开之后，手提不起来了，手提不起来就提不起来嘛，也不要管它，就定在那里了。甚至有时候他会睁开眼睛，在座上他会突然睁开眼

睛，但是人是定在那里的，他眼睛是睁开的，那个神情不是流浪的，而是定在那里了。那这样子定就定住了，也不要管它，不要说：哎呀，我这睁开眼睛不好，我还要闭上眼睛，不需要这样了。因为这时候一切都已定相现前，最重要的，定相现前也是自然表现出来的，不是我们去作意的。

不能够取笑师兄

因为已经有前面两个七的基础，所以到了第三个七开始，基本上师兄们会出现这种状态。比如说：下座之后走在路上，人都是定在那里的，我们边上的师兄尽量不要去跟他说话，不要去打搅他。这个时候，止语牌尤其能够起到作用，大家要互相关照，不要一下座了就在那里嘻嘻哈哈，你一嘻嘻哈哈的话，对周边的师兄就有影响了，所以大家要切记，下座以后互不攀缘。你看我们上师怎么说的：外不被境界所转，内不被念头所牵！我们下座就这么去做，不要攀缘，不要互相取笑啊，不能够取笑师兄。这个时候各种状态的定境都会现前，每个人表现都不会一样。所以，就算师兄有什么让人觉得莫名其妙的举止出现了，你们可以告诉老师，但是不能够去取笑师兄，你哪里知道人家是哪位菩萨再来呀，你去取笑他！这个时候大家就形同陌路人那是最好的，互不相识了，因为这个时候他容易出现定相，你一打岔他马上就出来了，出定了，那对我们任何一个师兄来讲都有影响。我们为什么说打七要限制人数啊，就是怕人数太多了容易乱，乱了之后会影响我们大家的修证。所以，有什么问题直接跟老师交流，不要去影响身边的师兄。

打坐的姿势尤为重要

打坐的姿势还是尤为重要。我还是发现有一些师兄头过低了，那背还驼得厉害。因为你这个腰一弯下来，它就把我们这个呼吸给压迫住了，这呼吸压迫住了就呼吸不畅。虽然感觉这样是省力了，但是呼吸不畅直接影响的就是入定。所以，大家不要得小舍大，这个腰还是尽量要直。如果说这个腰直的时间长了有困难的话，我们也有个方法，也告诉过大家：靠墙的时候，我们这个腰眼的地方拿个暖壶盖或者一块木头抵住，腰靠上去但是背不能靠上去，因为背靠上去了容易昏沉、容易睡着，腰靠上的话就不会太累。在座上还要注意的一点就是不要太着在那些境界上，不要理睬境界，这个一定要切记。这个时候境界很多，但是我们一概不要去理睬它，境界反映出来的时候，我们察觉到就可以了，不用跟着境界跑。有的人境界翻出来是一幕一幕，像看电影一样。

座上持咒无需观照和发愿

这个阶段我们主要还是在持咒，这个持咒持到哪里去啦，座上有没有出现定境，身心有没有化空，能所是否双忘？在这方面去做进一步的体会。我们在座上不做观照，有的师兄说座上我要起观照，还有的师兄说座上我要发愿。不用啊，这些都不用，为什么呢？因为我们持咒的时候心念耳闻，就已经是观照了，心念耳闻就是观照。我们这个时候再起一个观照的念头，那已经是头上安头了，已经是作意了，所以不需要去起一个观照的念头。

有的师兄说：哎呀，我坐到那个阶段之后很烦很烦！生怕自己坐不下去，所以座上他就不持咒了，而是在发愿。这样也不好，我们座上不发愿，座上就是持咒。

座上如何超越身体及其觉受

这个烦恼痛苦交迫过来了，很难受，那么我们这个心里面，在持咒的同时，就把自己这个身体看作是一块木头、一块石头就可以了，我们这叫死心塌地。我并不是一个活人啊，我在座上就是一个死人，就是一块木头。所以这个烦恼、痛苦啊，很难受，交迫过来啦，不理睬它，只管持咒，时间不到绝不下座，这个还是很重要的。

那么这个身体出现化空了，有一些师兄又因为对自己这个身体过分执着，由此产生出害怕的心理：哎呀，我不要这个感觉，我还是要找回自己来，这个肉体不要失去，害怕这个肉体消失。这个就是我们的愿力还是不够，出离心不够。其实这个身体本身就是个假相，它是我们这个觉性的工具，这种假相在我们对身体比较执着的情况下，它会表现出来有各种各样的觉受。但通过我们打坐，着重点放在持咒上，培养这个觉照力，放在这上面的时候，我们对身体的感觉它是模糊的，不是那么明朗清晰的。随着定力的提高，我们这个心力、观照力增长之后，会发现这个身体只是由四大和合而来的，不是真实的，他对这个身体上的觉受会看得很淡。所以说要有这种心态我们才能够超越生死，你去执着这个身体那是超越不了生死的。

自性光明遍虚空满法界

那么这个身心脱落的那一刹那，我们会发现，这个世上的一切一切与我无关，跟我没有关系。甚至我们这个身体上的一切觉受也与我无关，跟我们这个觉性是没有任何关系的。甚至会发现，我们这个觉性此时此刻是遍虚空满法界的，在在处处都不漏余地，所以我们管它叫周遍全身。这个全身指的是整个世界，所以是处处都是一片光明。当然我们所讲的这个光明不

只是相上的光明，我们这个心地的清清朗朗，就是我们的自性光明，它是朗朗自照的，这个靠大家下一步的修证去体现它。

我讲再多，听到大家的耳朵里面，都是从门外入者。我们禅宗有一句话：从门外入者，不是家珍。要自己亲证到，我们才能够很好的去运用它，听来的不算，所以也就是跟大家大概描述一下这个光景。

大死才可以大活

身体化空了，那对于我们这个修行来讲，叫作这个身体出现大死，这个大死是因为我们要大活啦！也就是对这个身体的一切执着要死透，那么我们这个凡胎才可以去掉，凡胎去掉转成圣胎，那么我们这个弘法利生的一切功用，才能够在这个身体上体现出来。所以，这个修证的过程，首先是要让这个肉体大死一回，然后才可以大活。

觉性没有大小，没有分别

我们这个自性，诸佛菩萨一切众生，在座的佛菩萨们，在座的菩萨们，我们这个自性它是一体的，没有你我之见。我们每一个人都是这个觉性的一部分，共同拥有这个觉性。这个觉性里面没有说，哎呀，你的觉性比我的觉性大，没有这个说法，觉性没有大小。所以，我们说这个觉性，如来自性含摄三千大千世界，遍虚空满法界，没有离开每一个人，同时大家都能够运用它。这自性是无我、无他、无相，凡是有分别执着，都不是我们这个自性的体现，所以我们这个自性是没有任何分别的。

思维定和打妄想有什么区别

那不一样。打妄想是乱的，他带有烦恼；思维定他是平淡的，很平常很平淡，而且是了了常知，一切都不住。所以你看我们那些铸造得比较庄严的佛像，诸佛菩萨都是在入思维定。一看哎哟，这个佛，法像庄严，他在入定啊！当我们修证的觉受跟诸佛菩萨相应的时候，你就能够发现，这些艺术家雕的佛像，他有没有思维定。思维定就是禅定最初的表相，所以，我们来打七也要体现出思维定来。为什么管它叫思维定呢？因为我们六根互用，它这个思想是圆融无碍的，不是硬棒棒死在那里的，所以我们管它叫思维定。他是能够思考的，知道吗？但是他不是流浪的，他在思考，跟流浪不一样。

思维定和能所双忘的关系

问：那我们一般好像讲，座上妄念要全部息完，才能够能所双忘，那有思维定他还能够能所双忘吗？

答：思维定它还没到能所双忘，但是它也是能所双忘的前兆。而且到了这个能所双忘之后，也不是说思维定就没有了，它还会流露出来。能所双忘是这个能念之心所持之咒一下化开，这个时候他定相现前了，那这个定相有长有短，当你这个能所双忘出来之后啊，它就是思维定。所以它有时候是在能所双忘之前，有时候是出现在能所双忘之后，都会有的。所以说，我们这个觉性它所体现出来的不是死的，而是活泼的，我们管这个叫作六根互用它所体现出来的。

座上如何突破身障

问：老师，我们身体上这个障碍，就是感受，影响我们入不了定，如何才能突破这个身体上的障碍呢？

答：所以我就说培养这个定力呀，要用六字大明咒，六字大明咒翻种子翻得比较缓。它也不是不翻，翻得比较缓慢一些，所以用它培养定力是恰到好处。如果非得要用心中心法来培养定力的话，那就要有很大的愿力。所以我们说培养定力，首先就是眼睛要闭上，身体固定好了之后，眼睛要闭上，眼睛闭上了不让我们去跟着境界跑。眼睛闭上之后，就是靠我们的舌根和耳根，摄持住我们这个咒语，也就是摄持住意根。那么**这个身体不能动了，身体一动都会有影响。**所以我们也有师兄说：老师呀，老人在开示中都说要受不了的时候还可以动一动，您怎么不让人动啊？我说：是啊，老人只是说可以动一动，但是我们的师兄们都在不停地动。老人说动一下可以嘛，只是动一下，没有说你可以不停地动。所以，实际上动一下还真的不如不动，身心不死，定力培养不出来，只能够培养“动力”。所以**我们说这个身体要死透，要大死一番，大死才可以大活。**

师兄们说，你看我们历代祖师修的时间那么短，成就这么大，还可以大显神通，我们自己为什么不行呢？定力都没有哪来的神通。如果定力都没有，出现神通，那叫鬼通不叫神通。

神通

我们不要盲目去追求神通，有了定力，神通会自然流露、自然显现。我们上师说了，每个人都在显神通，吃饭穿衣就是神通嘛，这是最大的神通。为什么没人说呢？因为这个神通太平常了，不值得一提。实际上我们哪一个人神通再大，也离不开吃饭穿衣，离开了吃饭穿衣就没有神通可说。大家都会用的

神通叫大神通，只是某个人会用的那叫小伎俩，不叫神通。能够跟大家坐在这里交流，交流我们修行上的心得体会，这才是不可思议的神通。

要总结自己的修行

在打七的过程当中，各位也要总结自己的修行，要有自己的心得体会，这些对大家将来弘法利生都有很好的功用。在这里打七也是在培养我们各种智慧，大家不是说空手来，将来也空手走，啥都不可得，心得体会还是要有的，所以大家也要总结自己的修行。

有痛在你要发大愿

是啊，痛是慈悲种子不够嘛，要培养慈悲种子啊！痛是好事。所以我们祖师说了：有痛在你要发大愿啊，为天下末世修持，为将来修持这个法的师兄受持痛苦，要有这样的大愿在。我们说这个痛正好是培养慈悲心嘛，慈悲心升起了他自然也就不痛啦。

问：看来慈悲不够？

答：慈悲不够他才痛嘛，所以说痛就是跟慈悲有关系。

座上要控制住身体动

问：老师，有时候感觉到气机吹着身体在动。

答：如果你感觉到身体在动，你就要控制住，不管它是自然动的，还是你故意要去动的，都要控制住。你不控制住它还会招附体来的，所以要控制。凡是动，它都要生风，附体是风

大为主嘛，我们说的鬼魂附体，它就是风大为主嘛。你一动了要招风啊，所以要控制住。

脱开是讲因缘时节的

问：老师，您说的脱开那个时间，能不能大概再点一下我们？

答：脱开讲时节，讲这个因缘时节。我刚才说了，啥时候都会有可能。有可能是在座上，有可能在座下，有可能就在我手印散的那一刹那，有可能就在我躺下的那一刹那，有可能就在我弯腰下来穿鞋的那一刹那，都可能会发生。不要回忆啊！我们所讲的就是说将来要发生的事，不是讲以前发生过的。

问：我的意思就是在休息的时候，感觉一响，好像一下打到心里面了，这是不是有点脱开了？

答：我不是告诉你不要回忆了，你还不听啊，还是非得要去回忆一番。不存在是不是，脱开是本来如此的，不存在是不是。每个人都会脱开，所以释迦佛说人人都会成佛，人人都是可以成佛，这是必然的，就是时节因缘的问题。不要去回忆，因为回忆的都不是。所谓回忆也就是停留，有住着。所以我们说过去心不可得，你不要住在上面。现在心也不可得，为什么不可得呢？因为现在心它也是变化无常的，你住无所住啊，你一旦住了就是一种停留啊。所以说，你一住，说我住在当下，那当下马上就是过去了，住在当下也就是住在过去啊。所以说过去心不可得，现在心不可得，未来心也不可得。我们这个见性成佛，也不是求来的。好好打坐，一切放下，一切都不要去执着，这时节因缘就会出现得很快。所以说我们啥时候放下执着，啥时候就是我们成佛的时候。它是对等的，是当机的，而不是说有个前后。我们读《圆觉经》，《圆觉经》上面讲得很

明白：知幻即离，离幻即觉。这个离幻即觉，亦无渐次，它没有一个过程，当下就是啦。

第十一集 敢于承当与认取真心

第三个七第三天(2014-01-07)

这一集开示了在修行的过程中，一定要敢于承当；打七过程中，本来面目现前时，要把真心认取下来；认取之后，再去培养我们的素法身，直到孤明历历、朗朗自照，脚跟着地。并讲解了观照，以及座上要有正定在。

内外明透彻

打坐入定有这么一个体现，首先是这个觉受的力量比较大，能够察觉到周边的一切，这是内外明透彻。内外它是相通的，外边是了了觉知，对自己也是了了觉知，这个是一个内明一个外明，它是相通的。这内外明相通，我们这个身体上的感觉，就平时这个身体存在的这种感觉，就淡漠了很多，我们就感觉这个时间似乎过得特别快。这个时间过得快了，相应的定力得到一个提升，那这个定力提升，我们要会用它，打坐的时候也可以用它。

要敢于承当

结合我们前面所讲的一切修行的过程，今天我们就主要讲这个觉，觉受的觉。我们所讲的这个觉受的觉，是遍布全身的，贯穿我们的五脏六腑，贯穿我们整一个人的血脉，每一个毛孔都是这个觉受的体现，都是这个觉体的体现。所以我们这时候要讲觉，这个觉正是我们的妙明真心，我们要把它承当下来。大家一直都在做这个系统的修行，所以到了这里，大家能够体会到定，这个定力就是觉体的一个体现。大家要把它认取

下来，认取下来也就是肯定，肯定我们自己这个修行是如法的，我们这个觉受是如法的，把它承当下来。

那么承当不了怎么办？承当不了要跟老师交流。承当不了那就证明，第一个是我们这个进度还没有完全达标，所以承当不了；第二个，他这个进度跟我们打七这个过程是相应的，但他自己不敢承当。这个用我们佛教的话说，这是缺少了福德资粮，因为这个信心，承当的信心是很重要的。缺少福德资粮，那么我们通过私下的交流，可以让你去认取它，去承当它。因为每一个人他觉受是不一样的，所以表述出来的语言，表达出来的方法也不一样，有时候有必要进行私下的沟通。

在这个定力现前的时候，出现了定境，我们要把这个觉承当下来。

承当错了怎么办

这个修行的过程当中，我们一直用承当这个词，这个词是很重要的，一定要敢于承当。那也可能会有师兄问：那万一承当错了怎么办？没关系啊，如果承当错了，它只是一种境界，这种境界是会消失的。你一直在打长坐，承当错了也不要紧，因为我们有长坐在。这个长坐就加快我们这个时节因缘的发生，我们打长坐就是创造开悟见性的机会。所以我们这个修行的过程越短越好，这叫菩提道果。这个菩提道果呢，我们要尽量让它短时间内现前，所以要靠打长坐。

认取真心

下座观照时候可以用凛然一觉，这凛然一觉，也就是我们所讲的立断。你也可以念一声断，也可以不用念一声断都可以。凛然一觉，我们当下就回归到自性清净上。所以元音老人

当年给我们开示：一念不生时，了了分明的灵知，即当人的本来面目。这个前提就是念一声断，立断。前念已过后念未起，一念不生时，了了分明的灵知即当人的本来面目。在这个打七的过程当中，很容易出现这一念不生，很容易体会到了了分明的灵知。那么这个时候，我们要把它给认取下来，把真心认取下来。这个认取真心也是很重要的，因为你只有把真心认取下来之后，才可以在这个基础上去做保任的功夫。因为我们认取下来的真心，这个时候我们管它叫素法身，很容易被环境所转，很容易被妄念所牵，很容易流浪，很容易迷失，所以我们要保护它，保护这个素法身。怎样保护素法身，我们上师是教了方法的：外不被境界所转，内不被妄念所牵。这个就是保任的方法，其实这也是观照的方法。观照也是如此，保任也是如此，所以观照跟保任是一回事。

我们所讲的观照，不作意、不起分别的观照它就是见性，而这个在打长坐的过程当中最容易体现出来。体现出来了，大家就要把它认取下来，不要再去怀疑了，你这一怀疑又不知道要过多少劫了，一定要认取下来。那么我们认取下来的是真心，我们前面所讲的：认取下来了那就是开悟了。那这个开悟只是个方便词，开悟比不上认取真心重要，因为认取真心下来他才会开悟。

怎样才是脚跟着地

所谓的开悟，就是悟到自己从来不迷，认识到我们这个真心，它是灵明不昧、不生不灭的。能够认取到它，这也就说是见性了，见到我们的菩提自性了。那么我们世俗上的说法，就是说开悟了。其实这个自性从来就没有迷失过，因为我们着相了，才会把它迷失。在我们打长坐的过程当中，这个自性会赤裸裸地示现出来，这时候认取心是很重要的，只有认取下来之

后，才能够好好地养护它。昨天我们跟有一部分师兄交流，也是这么说的。认取下我们这个素法身，相当于认取下一个孩子一样，你只有把孩子认领下来了，你才能够养他，否则你养个什么啊？真心也是一样的，认取之后，在这个基础上去培养我们这个素法身，培养到赶也赶不走，打也打不跑，时时刻刻都是历历在目，时时刻刻都是孤明历历，时时刻刻都是朗朗自照。那么在因地法行上，我们管这个叫做登地菩萨，已经登地了。这个已经是保护到不再忘失了，在这上面他才能够起一切妙用，我们管这个叫脚跟着地。时时刻刻都是孤明历历，都是朗朗自照，他就是脚跟着地了，再也不动摇了，没有什么东西可以迷惑你了，已经看破它了，所以说这个承当是很重要的。

根尘脱落时要承当下来

承当的过程中，它会出现某些境界，像我们所讲的这身体忽然一下像爆炸一样，有一个响彻天界的很响的雷声，就我们所讲的爆炸。这个是力量比较大的它会出现，而且只有你自己能够听得到。这个雷声响彻的时候，你可能会问边上的人：哎，你刚才听到打雷没有？其实这个声音是你身体里面发出来的，跟别人没有关系，你问人家，人家肯定说没有啊，所以这个用不着去问别人。这个雷声响彻之后，人就进入一种莫名其妙的状态，只能够说是莫名其妙。因为这个状态的人是很清醒的，没有任何境界，但这种清醒跟我们平时所讲的清醒没有关系。平时所讲的清醒是针对环境来说的，有环境在才有清醒在，而我们所讲的这个清醒、觉醒，它是绝对的，跟任何境界没有关系。这个是力量大了会出现这一声惊雷。

那么有一些力量稍微弱一点的，他会感觉到突然间整个身心化开，像脱了一件衣服一样，把这个肉体给脱掉了，这也是一种表象，结果是一样的，还是孤明历历，还是朗朗自照；力

量再小一点的时候，浑身忽然间震了一下，好了，身心俱亡，身心都没有了，消失了。所以，不一定要听到一声惊雷，就是浑身震一下，他都会出现这种状况。出现这个之后呢，我们要承当下来，认取下来，不要怀疑它。可以跟老师交流：老师，我现在出现这么一个状况，出现了这么一个情况，我们需要交流。但是跟师兄们不用去讲，因为师兄他们没有经历过，听你这么一说，他会害怕，是不是着魔啦？这一说又把你给吓回去了。所以说，这个时候很迫切的就是要找老师，别人不要找，怎么样老师知道。

打坐一动不动才可以与心密相应

密宗有两脉传承，由释迦佛传承下来了。一脉传承是文殊师利菩萨作为代表，他是以语密为主，就是持咒，语密为主。另外一脉是普贤如来（普贤菩萨）作为代表，以身密为主，身密就是打坐。我们这个宗门呢，大愚祖师正好是从普贤菩萨那里接的法，当然是以身密为主。以这个身密来修持，就必须是一动不动，才可以跟这个身密相应。所以我们这个指导啊，大家一动不动的打坐，就是心中心法的体相，只有一动不动才能够跟这个法门相应。那么通过这个一动不动，培养定力就快了。我们打长坐，又能够一动不动，实际上就是让大家的菩提道果尽快地开花结果，所以我们管这个打七叫作克期取证。

念起即觉，真心摄受妄心

你看我们这个死心塌地，心念耳闻，念起即觉，它是一步一步来的。那我们现在讲的就是念起即觉，念起即觉它是自然而然。你看我们持咒：嗡跋啦跋啦……，一持咒，你念咒的同时，也是在觉察这个咒。当我们平时说话的时候一开口，它便

是起心动念，那我们这个觉性它是不会被迷惑的，起心动念的同时，它也是相提并用的。那么我们起心动念是带有分别心的，但是同时又发现，我们这个觉它是没有分别的。所以一个起分别，它是用、作用、应用；另外一个如如不动，它又是摄受。我们的真心在摄受这个妄心，两者它是相提并用的，那这妄心被真心所摄受，它是不会跑得太远的。

日常动用中如何是回归自性

所以我们说，事情做完了，放下，当体即空，回到本位。这个大家这几天都能够体会得到，这个放下跟往常来讲，是完全的决然不同，往常这个放下可能要讲好几次，都还放不下，这个时候一提放下，这个念刚有，立马就已经放下，已经是当体即空了，这就叫回归呀。我们说回光返照啊，回归自性啊，就是这么简单哪！

手印高于胸口才有加持力

那有一些师兄跟不上进度，我也发现了一个问题，有好几位师兄手印太低了，这手印还要提起来。我们上师讲了，手印是诸佛菩萨的心印，这手印放的位置要高于胸口，它才能够起到加持作用。也有师兄原本习惯手印放得很低，这几天把手印提高之后发现，这的确是有加持力，以前没体会到。

脱落与不脱落都可以认取

问：老师，刚才您说的这个承当，跟元音老人讲的这个禅宗的一念回光，跟这个一念回光的承当有什么区别吗？

答：一样，我们刚才不是说回光返照、一念回光嘛。

问：它这个一念回光是不是身心没有脱落，这样也是吗？

答：我们这个自性向来都是流露的，都是显现的。脱落是一个时节因缘的体现，它可以先认取，之后再脱落；也可以脱落后再认取。我们刚才说力量大的它会出现脱落，会出现像惊雷一样；那这个力量稍微小一点的，感觉到自己这个身体顿失了；力量再小一点的那就浑身一震。那它的结果是一样的，都是脱落，只不过我们没有说它是脱落而已，其实都是脱落。其实不脱落也可以认取，不是说不能认取。像我们所讲的观照（也是认取），六根都可以用作观照，我们说六根互用，它也是观照。因为六根本身就是同体，所以用眼睛可以去做观照，耳闻也可以做观照，身口意都可以作为观照，就说清净便是观照。那我们的自性本来是清净的，所以，你能够体会到自性本来清净，这就是观照。

不要等待爆炸

那这个跟见性它又是同一回事，自性本来清净，你能够觉察得到，能够观察得到，这就是观照。只不过我们这个观照有时候是一刹那，能够回光返照，之后它会出现忘失，时间很短暂。那随着你这个功夫的深入，这个观照它会越来越清晰，越来越明显，越来越能够连成一片，我们说打成一片的观照就是见性。至于说有没有出现我们所讲的爆炸，我们不用存在一个等待的心态，不需要等待，时节因缘它是自然而然的，一切无求，它自然会显现。

自然观照就是见性

问：老师，您说这个观照本身就见性，观照打成一片也是见性？

答：对啊。我们说如何叫见性啊？当下一念清净心光即见法身佛，这是不是见性啊？那当下一念清净心光就是观照啊，观照就是见性啊。当然我们讲观照是不作意的，起了分别、作意那不叫观照，我们管它还是叫作意，还是执着。所以我们所讲的观照它是不起分别作意，自然而然能够体现出来，所以我们用一个很好听的名字，叫自然观照，也叫自在观照。那我们通过打长坐讲这个的话呢，大家就很容易接受了。因为在我们这个长坐的过程当中，它已经体现出来了，只不过现在把它点破而已。

呼吸用作观照

呼吸也可以观照啊，我们说六根互用嘛。我经常提示师兄，你这呼吸有没有烦恼啊？师兄们说呼吸没有烦恼；呼吸有没有执着啊？呼吸没有执着；那呼吸有没有妄想啊？呼吸也没有妄想。那没有执着，没有烦恼，没有妄想，这不就是本来清净嘛，本来清净就是观照啊！

你说这个呼吸是不是本来就有的？还没出娘胎呼吸就已经具足了。所以我们说这也是娘未生前，娘未生我时，娘未生时就已经是本具的，不是说生出来之后才有了呼吸，本来就有呼吸。如果说胎儿在母体里面他没有了呼吸，那就胎死腹中，是个死胎。只要是活胎，他都是有呼吸的，这个呼吸是本来就有的。所以，我们也管这个呼吸叫作本来事，天生就在做的事情。人能够呼吸这也是最大的神通，最大的神通也是呼吸，没有了呼吸，你再怎么神通也用不出来。

一切放下才是修行

我们打七开始的时候，也跟大家说了，我们这个清净心是本来就具足的，它不是修证出来的。所谓的修，是放下我们的一切执着、一切攀缘心、一切烦恼，放下就是。把这些放下，我们的清净心就自然显现了。它不是你修出来的，而是本来就有的，通过打坐我们就能够发现。

承担靠的是信心

问：老师，这个一念回光，就是脱落之前这个承担和脱落之后的承担，它们的区别就是脱落之前，他这个身心的觉受可能会影响他承担的力度？

答：不会不会，不是这么说。承担主要靠的是信心，不是力度的问题，是信心！你看我们读禅宗的公案，好多这些禅宗的祖师都是在师父的指导下，言下大悟，他没出现什么脱落啊，他就能承担，那个是信心，信心很重要啊。你读《金刚经》就知道了，《金刚经》上面尤其讲这个信心，开始就给你讲信心，能依此经，当生实信，这就是信心，所以说承担它是来自信心。如果说我们所讲这个爆炸脱落出现了，你没有信心，还在怀疑，它就错过了，所以它靠的是信心。我们这个信心怎么培养？我们前面也说过，首先我们学佛的目的要明确，信念要坚固，然后愿力要大。我们的信念和愿力是培养信心的基础，后面我们才讲如何去如法的修行。如果缺乏了信念、愿心和发愿，不管是多好的法门交给我们，我们都不可能去如法修行，所以这个信心很重要。

谈脱落

问：老师，脱落的时候，外界的声音还存不存在？

答：存在。

问：也听得到？

答：听得到，就是你执不执着的问题。脱开了就不执着这一切了，一切声音，一切万事万物与我无关。但是并不是说你不知道，只是与你无关，跟我们这自性没有关系。

问：那脱落当时没有承当下来，后面呢？

答：错过了。

问：错过了，还会不会重现呢？

答：会，因缘时节还在，继续打长坐嘛。所以，错过了也不要紧，它因缘时节还在，你只要打长坐，它会出现。或许，我们这一辈子已经不知道错过了几回了。

问：那回想过来再承当可以吗？

答：不行，那叫回忆，我们所讲的承当指的是当下。

问：当下那个觉受不是还在吗？

答：这个叫作过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。三心了不可得，这就是承当。

问：之前都没有听说过，那当下那个觉受还能体会到？

答：那你回忆它是停留在思维上，记忆中的影子。所以我们一交流，很多师兄说，我好像几年前就脱落过了。那几年前脱落过，你这个时候怎么样呢？这时候是迷失的，那就不能够说是脱落。

问：师父，如果是力量足够大的话，出现打雷的话，会不会我执也破了？是不是脱开了，我执一起破掉？

答：一切执着同时都破掉，这身心寂灭了。到时候我都不可得了，哪来的我执啊？它就是一个身心寂灭的体现。

观照也不可得

问：所谓的认取除了脱落这叫认取，那其它见性能叫认取吗？

答：观照就是认取啊。观照这个认取尤其重要。因为观照它是成佛的根本，见性之门。

问：老师，认取这个问题就是观照吧？因为你知道是怎么回事，自然就会观照了。

答：是啊，它是一回事啊。同时又是观照也不可得。这个就真的认取下来了，观照也不可得。

问：当你这种所谓的脱开了，好像这个是……

答：认取下来了，脱开也不可得。

问：脱开就是观照，见就是性。

答：见就是性。

问：不分别在哪个见上。

答：闻也是性，见也是性。你不起分别，这六根就是自性的体现，见闻觉知就是自性的体现。所以大家有了定之后，讲这个它就很容易相应了。

虚妄相与妙用

问：请问老师，见性以后像菩萨度众生，他还有这个时间观念和空间观念吗？

答：有啊。

问：老师，您不是在开示中说这是虚妄相吗？

答：虚幻相也要用它啊。那你说：老师你到我们汕头去弘法；我说那是虚妄的，就在海口就行了。你干不干？你肯定不干，虚妄也要用啊！

问：老师这时候的用，就是说已经不执着的用，所以称它为虚妄，是这样吗？

答：虚妄是说它是个相，你不要去执着它。

问：是从无实体可得这一点来讲？

答：但是在弘法利生上，那是身心力行。他是体现在愿力上，这是真实不虚的，不是虚妄的。我们所讲这个虚妄哪，讲的是缘起性空，一切本来就是空不可得，只是因缘和合，这叫做缘起性空。

问：老师，佛菩萨度众生，愿力是不是缘起性空。

答：对呀，你只有能够认识到，一切都是缘起性空的，你才能够妙用它。所以一切都是拿来用的，不是拿来执着的。你说，啊，一切都是虚幻的，一切都不可得。那不可得我们就不作为了，那就偏空了。

问：那就偏断灭了。

答：断灭见了。

持咒跟微细流注是相应的

问：老师，还有一种情况，就是打坐的时候，突然进入那种内心有股流，就像河流那样一直流动，滔滔不绝在流。然后那个咒不是我自己持，它自己在动，控制不了。

答：那是微细流注，它控制不了的。我们持咒跟这个微细流注它是相应的。它流得很快，咒也会很快，所以它不是意识来控制的。这个时候是身心流露，它不是意识上的控制。

问：那只能是顺它这样子了。

答：那肯定是顺它了。

问：那出现这种……

答：出现这个之后，接下来才是能所双忘。

问：可是我是先出现那个能所双忘，再出现这个微细流注。

答：它有个过程。

问：有个过程啊？

答：对。因为你这个能所双忘只是一刹那。

问：没有一刹那，那时候还觉得挺久的。

答：到时候还会出现，它会交替出现的。它一层层，我们这都是属于种子翻腾啊，一层一层翻的。所以，它并不是说一出现能所双忘，就真的是什么都没有了，不用理，它还会再翻，它是一层一层地出来的。

要有正定在

问：早晨在上座的时候，您上去了之后，不是在旁边击了一掌吗？一击之后，我突然发现：哎？咒被截断了，当时我就很明了，体察了一会儿。都很明了，这样的我就有意识嘛，我就又提咒，但是提咒提的很吃力。

答：没关系。

问：提得很吃力，提了一会儿，才提起来。

答：你也可以不用去提。

问：也可以不用提？

答：对，这个时候咒不是重要的。重要的是要有定在，要有正定在。

问：这以前有感觉很明了的时候，也有这种提咒提不起来的时候，但是我都是慢慢地强制提起来了。

答：这个咒不重要了，咒不重要了，定才是重要的，持咒的这个阶段已经过去了。

第十二集 修持心中心法的奥秘

第三个七第五天(2014-01-09)

这一集开示了修持心中心法的奥秘，是一动不动地打坐加上发大愿；一动不动地打坐是指座上要做到死心塌地、心念耳闻；又讲解了第六识、第七识，以及妄念与第六识和第七识的关系；还讲解了佛的五智，以及灵魂、神识、灵知、自性、觉性等概念与区别。

咒提不起来时怎么办

问：师父，弟子请教个问题，就是感觉在打坐的过程中已经处在定中，身体没全部化空，咒提不起来，这时候是继续持咒呢还是……

答：咒提不起来就不用提了。

问：不提了是吧？

答：不用提了，就干坐在那里。你这个时候咒提不起来了，这个叫张口结舌。能所双忘的时候他会张口结舌，嘴巴是张着的，想念咒但是咒已经没有了。他一张口就是“阿、阿、阿”，张口结舌，已经无可言表了，语言到这里彻底断掉了。所以这个随之而来的身心世界也化空了，就定在那里了。这个时候我们不要害怕，也不要拼命地去把咒语找回来。你这拼命地去把咒语找回来，也能够找得回来，但是这个好的光景恰恰就错过了。所以，我们说这个张口结舌的时候，你就顺其自然吧，不用再去把咒语找回来啦。

这也是个光景，也是个时节因缘。有的师兄这时候就怕这个咒没了，怕咒丢掉了，拼命地用意识去控制它，把这个咒语找回来，这就错了。所以，出现这个张口结舌的时候，就直接

一切都不住了，一切都了不可得了，身心随之而来它就是骤然的化空。所以，我们说这个光景叫作能所双忘，这个我们前面也说过。

妄念跟第七识的关系

问：老师我想问一下，那个妄念跟第七识的关系？

答：第七识叫妄知。我们说妄念由这个第七识作意而来，分别作意而来。第六识就是以第七识来操纵它，所以我们能够看到妄念也是第七识的作用。第七识你要深入禅定才能够察觉到它，就是它在那里作意不已。它在作意不已的同时，我们就能够看到妄念纷飞。但第七识动静不是特别大，它所体现出来是很微妙的。我们所看到的妄念呢，有粗有细，基本上粗和细的妄念都是第六识在产生作用。到了第七识，妄念作用是很微细的，我们管它叫微细流注，微细流注就是七识的作用了。所以必须要有禅定才能够看到它、发现它，才能够把它打掉。所以说我们为什么要打长坐啊？打长坐就是要深入禅定，然后把这个第七识给它打掉。打死第七识，把第七识打掉，这就叫打七，打七的由来是这样的，而不是说打坐七天叫打七。

观照与见性

把第七识打掉，那它就不作意了，不作意，我们的真心就会显现出来。这个真心显现出来，我们可以说是观照，也可以说是见性。观照跟见性，就是真心示现的不同。观照是刹那，一念回光，能够看到我们这个自性本自清净。虽然说这也跟见性是一样的，但是这个几乎没有什么力量。而我们见性，是这个自性啊，自主力比较强的，自然而然的这个元光显现出来，

妙圆觉性赤裸裸地示现出来，这个力量是很大的，所以我们管这个叫见性。这观照跟见性它是有关系的。

自性了然与境界无关

问：请问老师，前几天在座上的时候，隔壁那个师兄咳嗽了一声，当时的感觉就好像很强大的电流从头上直接灌下去，身体就出现粉碎的那种感觉。但是这时间很短，好像就一弹指间的，弹开了又合上了。

答：你这弹开合上它是个境界，这个境界呢，它也是一种触动，也是一种震动。那这个境界跟我们这个自性，它有一定的关系。但是因为这个打开的力量还不够，所以它不彻底。但不管是彻不彻底的问题，这里要告诉你，你不要去管这个境界。因为我们自性是真明了，不管是这身心上的什么样的觉受都很了然，了然自知，这个叫作自性，跟境界没有任何关系。不管你是啪的一下粉碎得一点都没有，或者说随后又感觉到这个身心的存在，都没有离开这个了然自性。所以我们不是跟着境界跑，境界与我无关，而我们刚才所讲的旁观者也是这个意思。在任何境界现前的时候，我们都是旁观者，一切都了不可得嘛，这就是旁观者。我们说这个旁观者是自性明了，这是不会错过的。所以我们说什么境界来了，都不要理睬它，都不要去住它。

脱落也是个景观

问：老师，还有个问题请教一下，今天下午最后这一座，坐到后来后半节的时候，就是偶然记得持咒，偶然不记得持咒。

答：嗯，这个没有关系。

问：妄念已经好像翻得差不多了，不觉察自己在打妄念。

答：这个它也是一个消息，那这个消息呢，它还不够彻底。

问：请问老师，这个时候功夫还应该怎么做？

答：继续打坐，继续不去理睬它，这还是属于一路风光。因为这个念头它出现断断续续了，相应的这个咒语啊，它也会出现断断续续。念头没啦，咒提不起来啦；一会儿念头又来啦，咒语又跟着起来啦；一会呢念头没啦，咒又没有啦。它就是不断地在这个能所上反复。

问：发现这个咒没了，就继续持就好了。

答：它自然会表现出来，念头没了咒也就没了；念头有了，咒又起来啦。它会反反复复，这种状况是有的，这也不用去理睬它。我们有师兄都已经脱落了几十次了，脱落也是个景观，我们说这个本地风光一览无遗。所以脱落了，这自性光明自现无遗，朗朗自照，如日中天。它是朗朗自照，也叫灵光独耀，所以我们这个就是认取下来。它这个脱落还会继续，还会不断地再脱落，所以这个也可以说是承当得比较好。

承当不需要力量

前面我还跟一个师兄交流了，他也脱落过，但他说这力量不够，承当不了。我们说，这个承当它是不需要任何力量的，境界才需要力量。打开那是一种境界，啪，虚空粉碎，那是一种境界。所以说，即使是打开了也要承当下来。承当就是说：“哦，这个我就肯定下来了！”这就是承当。可以说这个承当它本身是不需要力量的，就像我们的自然观照一样，它是不需要力量的。执着需要力量，放下不需要力量，所以说这个自然观照它就不需要力量。打开本来，承当下来，它也不需要力量。就

是你要把它认取下来就可以了，认取下来呢，不再怀疑它。你要不认取还有个疑在，这疑心一起，又错过了。

心力与解脱

我们所讲的这个力量，它是无形之力。我们也有师兄感受到，这个打开的时候，全身是一点力气都没有的。这全身一点力气都没有，怎么会打开呢？因为我们前面说了，这个也是自然流露的一种表现，不一定说这个身体要很有力气。只不过他这个境界是有一定力量，所以人感觉到身心化空的时候，身体一点力气都没有，这个也很正常。所以说这个身心化空就是一种解脱，人在解脱的时候，在身体的各种情况当中都可以是解脱。比如说人要死的时候，身体真的是一点力气都没有，那他也可以解脱。那身强力壮的时候，在座上，这身体很好，素质很好的情况下，脱开了，他也是一种解脱。所以这种解脱，跟你身体有力没力没有关系，它是自身的力量，性能上的力量。这个力量是靠我们平时打坐培养起来的，靠我们的大愿培养起来的，所以也可以管它叫愿力，也可以说它是定力。不是跟我们说：哎呀，我很有力，跟这个没有关系。所以我们管这个叫心力，心力是没有形象的，也没有一种表相。我们所讲的勇猛精进可以用来形容心力，勇猛精进并不是说，你全身的力气很充沛的时候，才能够勇猛精进，它跟我们所讲的这个体能体力是没有关系的。

心念耳闻培养金刚道力

我们所讲的这个无形的力量，它是很透彻的，没有任何东西可以阻挡这一股无形的力量，我们管它叫作金刚道力。万法皆可摧破，而没有一法可以破得了它，所以又叫作金刚道力。

这金刚道力要通过禅定来培养，通过打坐来培养，通过观照来培养。大家平时看书呢，偶尔也看到这个心力啊、金刚道力啊、观照力啊，它从哪里来？就从我们的心念耳闻来。心念耳闻首先培养的是注意力，培养的是觉照力、观照力，还有这个摄受力，再下来就是金刚道力。所以，这力量是由浅入深，由弱至强，这都是通过我们这个打坐、心念耳闻培养出来的。连贯起来说很简单，没有什么甚深密意，你只要掌握心念耳闻，死心塌地就可以啦！

心中心法的奥秘是打坐和发愿

我们这个宗门的特点，一个是打坐，一动不动地打坐；第二个就是发愿。一动不动地打坐就包含我们刚才所讲的死心塌地、心念耳闻，这就是一动不动地打坐；再加上诸佛菩萨的大愿，或者说是普贤菩萨的十大愿王，结合在一起，这就是心中心法的奥秘。这宗门的奥秘就在这里，这就形成了无上相应。讲简单也很简单，下手处比较简单，不需要有什么特别好的根器，但是一定要有福报，什么人都可以修，但是一定要有福报，这福报来自于你的信心。

自性本空

问：老师，我想再问一下，像我们现在这种连续性的打坐下出现的这种状态，如果我们打七结束后，回到那种生活当中的话，要怎么才能用起来呢？

答：未来心不可得。告诉你未来心不可得，现在心也不可得。你不要去找个境界，找境界就不对了，一切本来现成。你知道一切本来现成，时时刻刻你都使不尽、用不完，因为这是无量的财富，无量的福报，无边无际的智慧和力量，你是用不

完的。你不要去找境界，不要去执着个什么，不要去求个啥，我们说一切本具就这个道理，我们从来没有离开过什么，也没得到过什么。所以说一有好的境界来了，马上粘上去了，这就是执着啊！一去执着境界，什么都是作意出来的，不是真心流露。我们说一切境界了不可得，所有境界都是生灭相，生灭法，都了不可得。自性也是本空的，正因为自性本空，所以它可以空中妙有，能生万法，能用一切，就是因为它是本空的。所以说，自性本空还有什么可得？一切都了不可得。

佛的五智

无话可说了？都无话可说那就入定吧！大家在这里入定那叫共定，共同入定，共定！共定能够体现出自性它是一体的，作用在每个人身上也是一样的，这叫共性。能够发现此奥妙，那就能够回归一真法界，亲证法界自体性智。法界自体性智是在与大众一起才能够亲证得到的。所以我们说佛的五智，诸佛菩萨的五智——法界自体性智，是要跟大众在一起才能够亲证得到。这也就是说，佛法是永远不可能离开一切众生的，离开了一切众生便无法界自体性智，它作用不起来，那就不叫智慧了，智慧是要能够作用起来的。所以我们说佛的四智，大家知道啊，第八识亦名根本识，见自性清净，即证根本智（法界自体性智，又名毘卢遮那法身清净本智），于此培养出后得智：转第七识为平等性智，转第六识为妙观察智，转前五识为成所作智，转第八识根本智为大圆镜智，这是佛的四智。那第五智呢？法界自体性智在哪？所以诸佛菩萨不居果位，愿度众生，就是体现出法界自体性智，所以说是在大众中才能够体现出来。

能所双忘就是神识化空

问：老师，这个脱落是不是灵魂和肉体的分开？

答：我们佛教不讲灵魂。

问：那个意识？

答：意识或者说神识，神识化空啊。

问：也是在体会人在死亡的时候？

答：这跟死亡没有关系。你要从这个神识上面讲，神识它是不死的，它不存在死亡，肉体存在死亡，神识不存在死亡。神识它是不停在六道轮回里面转，它不会死，死只是一个表相，肉体坏掉的一个表相。神识它不会消失啊，它是业识，业识它是轮回不息的，除非你把它化空了。我们所讲的能所双忘，就是业识化空，把它化空了。

灵魂与神识

灵魂是西方学说，不知道这个是个什么东西。但是又有，不是没有，它解释不清楚。因为我们说了，这东西要深入禅定，你才能够真实发现它。而像那些宗教，它都是在人天乘上去作意，它不讲深入禅定，所以这个概念对它来讲是模糊不清的。知道有这么个东西，但是又解释不清，所以给它个名相叫作灵魂。那类似于我们这个佛教里面所讲的精魂，或者说神识，在我们佛教里，这个是可以解释得了，而且还可以应用它，所以它作用就不一样了。

灵知、自性和觉性

问：请问老师，您说像老人给我们讲的那个灵知，和所谓自性，它不是两个，是这样理解吗？

答：这是个提示，灵知它叫知性，也就说我们这个真如自性它是灵明不昧的，一切都能够了知、遍知，所以这里用个灵知。大家在流浪已久的情况下，说得太透，体会不到，所以借一个前念已断、后念未起，一念不生、了了分明的灵知来作为提示。这个跟我们二祖所讲的杳杳冥冥，其中有精，是一回事，解释的就是这个灵知。

问：那怎么解释我们这个自性啊？

答：这个就是透过一切，你可以刹那间发现，能够体会到。

问：老师那可以把自性说成觉性吗？

答：自性就是觉性。

问：对呀其实我们就是这个觉性。

答：自性是啥呢？我们所讲的这个自性，就是说你还不够亲证它的时候用来表述，那叫作自性。当你亲证到它的时候，它赤裸裸、潇潇洒洒现前的时候，就叫觉性。

问：因为佛就是觉的意思？

答：对呀，佛就是觉的意思。

问：佛性也是觉性的意思。

答：佛就是因为发现了觉性的存在。

问：所以才说我们都有这个，我们都有。

答：对呀，是。所以，叫自性是还不能够亲证它，所以文字的表述叫自性，觉性那是亲证了。

问：有这种差别？

答：对，它就是这么个差别。

执着与妙用

问：那有时候还是对境起心呐！

答：对境起心也是妙用啊，你能不用吗？不可能嘛。肯定一定要用，用就尽管去用嘛。还有一个问题就是说你着和不着的问题，执着和不执着的问题。谁都在用啊，诸佛菩萨都在用，你为啥不用嘛？

问：怎么知道是妙用？

答：就说你有没有粘上去，有没有执着上去，那是另外一码事。所以说我们叫作但用不穷、用之不尽；叫作不取不舍、不即不离。用过后一切放下，就可以了，所以说尽管去用。

第六识、第七识

答：作意是第六识，分别作意是第七识。

问：噢，作意和分别作意有什么区别？

答：作意是粗的，分别作意是细的。分别作意是桥梁，第六识和第八识之间有个桥梁。其实这个桥梁是可以把它打掉的，一打掉，它就是一条直路，所以这个桥梁是虚构的。但是六道轮回里面是这个桥梁在起作用，所以要把它打掉，打掉它就是直通的。第八识直接作用到第六识去，它就是妙观察智。第七识是直接变成平等性智，它不起分别了，它就是平等性智。

第十三集 如何达到大彻大悟

第四个七第一天(2014-01-12)

这一集开示了如何达到大彻大悟的三个条件，六字明与心中心法的作用；以及打七过程中，第七识转活过来的时候，要把第七识打死；又讲解了脱落见性不是一种境界，以及座上要一切无求，心不乱就是定。

手印不要主动放下来

手印放下来了，我们说这个手印尽量不要放，虽然说入定了我们可以不管手印，但是这个手印不要自主地把它放下来。这个手印自主地放下来，就是懒惰性起来了，惰性起来了，那么我们这个定境啊，它随之会消失。所以说不要着在境界上，尽量地把印结好，起码上座的时候印要结好。你打坐坐了两个多小时以后，这个手印慢慢地这么降下来，降到一定的程度，你看我们这两手是夹住的，手印降到这里它也就不下来了。除非你自己主观意识把它放下来，否则它不会掉到这么低的。

也有师兄说没力气，如果是真的入禅定了，不存在没力气这个说法，禅定是很大的力量，它不是体力，它是心力。我们知道心力是向上的，心力它是往上走的，所以随着你定的程度不断深入，手印它还会相应地提高。这个手印掉下来了，有师兄说是体力不够支撑不住了的原因，其实这与体力不够无关（只和心力有关），这体力跟心力是两码事，没有关系的。

还有的师兄说这是脱落了，脱落了手印就散了，我说我从来没有听说过啊，没有说这个脱落了，手印就散了，脱落跟手印散不散没有关系。

了了常知，一切不住

我们说这境界是不可得的，千万不要停留在境界上，着在境界上。着在某种境界上，那么这个打坐就不是那么如法。

所以，也不要以为这个脱落就是一个很好的境界，是我们追求的。凡是境界都是生灭相，我们所讲的脱落，它是那么一刹那，但是我们不是住在相上，不是住在什么都没有，而是回归到了了常知上。像我们有师兄说：哎，跟我坐隔壁那个师兄老说有什么境界，又空掉了，又忽地一下子没了，什么都没了，各种各样的境界出现，我怎么什么都没有发生呢？我就说了，什么都没有正好。为什么什么都没有正好呢？了了常知！什么都有是了了常知，什么都没有同样是了了常知，这都不会错。所以说什么都没有正好嘛，什么都没有起码来讲你不会去追求那个境界，不会跟着境界跑。所以境界来了，我们同样是不理睬它，不管它，不跟它跑。那什么都没有就更省事了，我们这回光返照，知道什么都没有的又是谁呢？所以这就不会错过了。

心不乱就是定

我们说这个座上，不要做任何的追求，不要求开悟，不要求解脱，不要求根尘脱落，也不要求能所双忘，也不要求入定，一切无求。其实无求是真正的定，有求那就不叫定，无求才是真正的定，我们说心不乱就是定啊，不求也是定。你不管入什么定都好，楞严大定也好，金刚大定也好，四禅八定也好，都没有离开一个基础——心不乱！所以只要心不乱就是定，心不乱跟心无求它是一回事。

如何参“念佛是谁”

我们说这个禅宗，他讲参话头，参“念佛是谁”，虽然他要参一句“念佛是谁”，但他并不是在这句话上面去做功夫，也不是在“谁”上面去做功夫，而是在参的过程当中，“念佛是谁”它这里面有个能所；把这个“念”和这个“佛”一同参落，也就跟我们所讲的能所双忘是一样的，“念”和“佛”相融并消。所以我们说这个念佛是谁呢？就跟我们所讲的念头起处是一样的，念头起处！所以我们说观照，直接就是在念头起处做功夫。这念头起处又是啥呢？就是一念不生；一念不生又是什么呢？我们越来越方便了，前念已过，后念未起，这个时候了了分明的灵知。这个大家就能够体会到，所以这个都是一种方便，但是它都是有关联的。那我们在座上所体现出来的正是如此，能所双忘，能念之心，所念之咒相融并消。所以，往往参“念佛是谁”要参几十年，但是我们这个持咒打坐如法的话，在几年内就可以让它相融并消。所以说相融并消的话，它既然是没有能所，我们就不要去找境界，找境界就不对了，找境界又生出个能所来。

脱落见性不是一种境界

我们说这个脱落、见性，它不是一种境界，但是我们绝大多数的师兄都认为它是一种境界。凡是所有的境界，如果说这个境界，虽然它跟我们平时面对的境界是不一样的（比平时的奇特），但只要是境界，就是有生灭相的，它就不究竟。所以说，你着在境界上就是着在生灭相上，有生有灭怎么会是佛性呢？佛性是不生不灭！佛性是不生不灭、非空非有的，所以它跟境界没有关系，我们时时刻刻都在自性当中。

不生不灭就是即生即灭

那今天下午有个师兄也说来着：不生不灭！我又来了一句：不生不灭就是即生即灭！因为你去找个不生不灭，很不好找。即生即灭，了不可得，这就是不生不灭。我们所讲的不生不灭、非空非有，和我们平时所讲的不即不离、不取不舍，它也是一回事。所以，佛经上面管我们这个诸佛自性称之为如如不动，无所从来。

能所双忘也是有反复的

问：在定中的时候呢，有的时候还是妄念纷飞。这个时候呢，就感觉咒与妄念是并在的。

答：对。

问：但是呢，觉得那不可能并存，并存哪里还有妄念呢？所以就想把咒听得清爽一些，当想听得清爽的时候呢，咒与妄念都没有了，过了一会儿又来了，就这样老是反复，有什么办法能够让那个功夫定力更深一点？

答：那就一直持咒嘛。

问：一直持，持一会儿就是在心里持也持不动。

答：能持得动。持到实在持不动了，它这个咒也提不起来了，妄念也没有了。

问：一会又来了。

答：嗯，对，它这个有个反复的过程，所以我们说这个能所双忘，它也不是一下子就啥都没有了。它有个反复，反反复复，一会儿有，一会儿没有。这个就说能所双忘的力量还不够，那我们最好还是硬持着咒，持一会它还会出现双忘。所以，这个时候还得看看这个手印，手印对我们这个能所双忘的帮助还是挺大的。

现在本无心

问：好，上一次您开示的时候，三心不可得，像过去、未来心不可得嘛，以此观照座上座下，可以促成那个一片，但是那个现在心是如何理解和观照的？特别是在座下，生活工作中，咋界定什么是现在心呢？

答：现在本无心嘛，没必要去确定它。我们说找个现在心，当你找到现在心，它即刻就变成了过去心，所以说了不可得，就是了不可得，你找它干什么？找了它还是了不可得。

全身心上下都有记忆力

问：座下观照的时候，感觉有时候就是思维逻辑非常清晰，记忆力也超强，有时候就感觉会丢三落四。

答：它跟记忆力没有关系，我们所讲的觉受，是整个身体都在觉受当中，身体的任何一部分它都有记忆力。但是我们平时所讲的记忆力，只是停留在大脑上。其实从我们的修行角度来讲，全身心上下它都有记忆力，跟你大脑的那种健忘啊、忘失啊没有关系。所以，你可以细细观察自己，有时候这个气温稍微降两度，你就知道该去穿衣服了；稍微再上升两度，你又知道该脱掉衣服了。身体他是有记忆的，他能够做出很敏感的判断，所以全身上下都有记忆力，每个毛孔都有记忆力。

打长坐容易出现长定

问：老师，我在座上定相现前的时候，总是进去一小会就出来了，为什么不能够长时间入定？

答：由小定到大定，有个过程。你长时间打长坐，它就容易出现长定，长时间的入定。我们师兄们是参加了已经是三个七了，您是一个七吧？

问：一个半。

答：一个半，而且我们在座的师兄，在这次没来打七之前，以前都是经常打长坐，所以想要有定境，必须要有长坐。你这次也体会到入定是怎么样了，虽然短暂，但是这个定呢，两个小时内它是不会出现的。

问：我一座当中会出现几次，或者是多次，但时间都很短。

答：我们所讲的平时两个小时的打坐啊，他一般不会出现定境。它这个入定跟翻种子有关，种子翻到细妄念、微细妄念，他才会出现定境。翻出来粗妄念的时候，他是不会出现定境的。所以这功夫，时间越是加长，打坐时间越是加长，功夫做得越细，这个妄念变得越微细，我们这个定力随之就会加强。

如何达到大彻大悟

问：老师，如何达到大彻大悟？

答：首先要这个身心死透；第二个呢，还要有大愿，菩提大愿，了生死的大愿；第三就是依法修行。你这三点做到了，直入大彻大悟的门。

问：请问老师，刚刚就是说大彻大悟，其中有一条就是说身心死尽，这个怎么样去做才算是？

答：身心要死透。

问：死透？

答：身心要死透，你看你这打坐，身心一直没死透，我在那拍巴掌，都会把你吓一跳，这身心上还没有死透嘛！身心死透了，我再怎么拍，再怎么打，你都是一动不动的，身心是死透的。所以你看我们第一个七的时候，刚开始，我上去拍巴掌也好，敲木鱼也好，绝大多数的师兄都会吓一跳。现在上去拍的话呢，这么一栋楼就是这么两三个人在动，会被吓一跳，其他都吓不着了，身心死透了，这就是检验身心死透了没有。

六字明与心中心的功效是否一样

问：老师，我想问一下，修莲花印六个小时，跟修心中心六个小时，功效是不是一样的？

答：功效，当然要从这个法上来讲的话，莲花印它翻种子没有心中心法翻得那么猛。相对的来讲，如果都有打长坐的基础，那么修心中心法的力量要大一些。但这也是因人而异，有些师兄呢，他跟这个莲花印特别相应；有些师兄呢，跟这个心中心法又特别相应，所以这又是因人而异。

自性跟任何一个法都没有关系

那从根本上来讲，我们这个自性跟哪个法都没有关系，因为自性它是本具的，诸佛自性它是本具的。任何一个法，只是方便去修行，并不是因为通过这个法才把我们的本性给修出来。所以从这个本性的角度来讲，它对任何一个法都是公平的，对任何一个法门都是公平的，不存在这个法门的高低。

空也不可得

问：老师，我感觉自己这个身体像那个气球一样，里面空空的。

答：谁知道空啊？知道空的，空不空啊？

问：不空。

答：所以你不要老住在空上，还有个不空在嘛，所以我们说空也不可得嘛。

问：空的时候，那个注意力怎么样放在呼吸上？

答：你还有注意力在，那就不空嘛，放在咒上嘛。

问：念不出咒。

答：那不可能啊？你都还能够起分别的，怎么会念不起咒来呢？我们这个咒跟分别心就是相应的。

问：有时候念得出，多数念不出。

答：念得出的时候你就念嘛，念不出你就不念嘛。因为它这个空，也不是一下子就空得什么都没有了，这空还是个相嘛。所以说这个空，我们就算是空了，一会还要离开这个空，自然而然它会离开，不会永远空下去。这都是境界，境界都是生灭相嘛，所以我们说空也不可得，不要去追求个空，空出现了也不理睬它，自然就可以了。

入思维定与跟着妄念跑的区别

问：老师，那个入思维定和跟着妄念跑有什么区别？

答：嗯，入思维定他是没有妄念的，我们所讲的这叫正念现前。入思维定是一种方便说，就是他是了了觉知，对一切都能够觉察得到，只是没有住在上面，而不是说他在打妄想叫入思维定。

问：就是知道有念头，但是不跟着跑。

答：念念不住，念念不停留，念念不随。那你要是咒还在，它还会念出来。咒若不在了，它就是入思维定了。

一切皆空，觉知心不空

问：老师，念到咒语念不出来的时候，照书上讲，应该是身心世界都化空，这时候身体是感觉不到了，但是这个觉知心这时候还在啊，并没有化空啊，但是咒语确实是念不出来了。

答：觉知心不空啊，这个不可能空掉啊！这个要空掉，你不是变成石头、木头了？所以我们就说了，“唯有一真实”指的就这个。这个是真实不虚的，啥都空掉了，唯此不空啊！

问：那为什么这个妄念就像小蝌蚪一样，一串，一会儿又冒起来了？

答：那是微细流注，微细流注就是第七识的作用。你这第七识还没把它打掉，它还在起作用，还在起分别，所以由这一会儿冒出来的，可以冒出个三千大千世界来。

断受想蕴，得漏尽通

问：老师，怎么样才是断这个想蕴？他是一个妄想都不打，还是怎么样？一个妄想都不打，这样子？

答：不是，它微细流注，这想蕴还在嘛。断掉微细流注，也就没有想蕴了。

问：您说漏尽通就是断了受、想蕴，他已经全部微细流注都断完？

答：对啊。

问：这么厉害？

答：得漏尽通，就是明心见性嘛。断见惑、思惑嘛。

师兄乙：那不就是把第七识打死了？

答：对啊，直接就打死它，所以得漏尽通，也就是灭受想定嘛。

问：他是一个妄想都不会打吗？

答：妄想变成妙用，他转掉了。

问：他不随那个妄想了？

答：变成妙用了。

问：那就是平时不住，就是最好的对治想蕴的方法？

答：没错啊，对啊！不住，不受都是。

打死第七识的过程中，会有反复

问：老师，这第七识打死了，它会不会再活过来？

答：嗯，第七识很难打死，它很顽强。

问：要多次，是吧？

答：所以你看我们师兄说这个能所双忘之后，一会又起念了，又动心了，又开始持咒了。他要反反复复，特别是在这个能所之间，能所双忘之间呢，它还会出现更烦的情况，这就是我们这个第七识啊，它在垂死挣扎。所以有时候，你虽然是出现能所双忘之后，但是它不彻底，它这个第七识转活过来的时候，人会特别烦恼。我们说这个时候千万不要跟这个烦恼跑，尽管打坐、持咒，就是一定要把这个第七识给它打死。它会反复一段时间，像我们师兄们，第一个七都已经出现很多瑞相了，第二个七有些师兄会出现瑞相，但是有些师兄就开始在第七识这个反复的过程当中了。它最大一个特点就是会起无明火，而且特别喜欢攀缘，他翻起来的时候特别喜欢攀缘。

问：我是说所谓的打死它，就像刚才说，就是你不住了。什么都不住了，也不起无明了，就是不起那个无明了。

答：它是相应的！你看我们这个打坐的时候嘛，眼前是一片漆黑的，这就是无明核子它的表象，就是一片漆黑，黑洞洞的。所以我们在这个修的过程当中会出现空乐明。空乐明，特别是眼前的这个明光，这亮光，明亮亮的一片，它也就是无明核子给化掉的一个特征，它会相应地出现一些境界。

问：老师，那眼前好像有一个很深的、黑的陷阱。

答：你反正说是黑的、很深的、很重的，这都是无明核子的表象，黑洞洞的、黑漆漆的。所以过去禅宗参禅的打破漆桶，把这个黑漆漆的黑洞给它打掉。打破漆桶，也就是明心见性的一种说法。

成佛只能在人道吗

问：老师，成佛只能在人道吗？

答：对。

问：那为什么释迦牟尼佛说地藏经，是到忉利天给母亲说法呢？为什么还要到天人的天界来？

答：那是要劝她回来修行嘛。

问：他们都已经生到这么有福报的地方，为什么他们不修行？

答：福报还是会消尽的嘛。

问：就是啊，他为啥不修行呢？

答：因为福报太大了，修行不了。人间也是这样啊，人天乘，我们这个人间也有天人乘啊，他也是福报很好啊，你劝他

修行，他能发心吗？太难了！因为福报太好了。人道都那么难劝，何况是天道。

师兄乙：那这苦也并不是坏事啊？

答：所以，古人说贫穷出道心嘛！贫穷出道心是很容易，但是要修学佛法，或者说像类似我们这个心密，就不是说特别穷的人适合去修的，他要讲福报的，他要有一定的福报，修密法他要讲福报的。我们心密对这个福报还不是特别讲究，藏密是最讲究的。我们心密好多师兄以前都是修藏密的，整天供养、供养、供养，最后跑来修心密了，这也是福德资粮具足了。

往生的人以后如何成佛

问：老师，往生的人以后怎么成佛啊？

答：那叫作发愿往生，发愿往生他就还要乘愿再来了。他往生到各个佛土去了，并不是直接去那边成佛了，是去那里学习，去那里修行。这些佛国相对来讲，没有人间的烦恼和痛苦，所以修行起来会更加方便些。当然，我们所讲的这些佛国，它是在六道之外，不是在六道以内。

问：那他以后还要返回人间修行吗？

答：要啊，跟他有缘的人他还没度呢，他成不了佛啊，成不了果地佛。要成果地佛，要把跟他有缘的众生都度了，这才可以成为果地佛，所以他还要乘愿再来。

师兄乙：在六道之外，这个是什么概念，什么意思？

答：肯定在六道之外嘛，一切净土都在六道之外。

师兄乙：那它不是四大合成，不是那个五蕴，色受想行识，不在这里面吗？

答：肯定不在嘛，它是绝对的嘛。一真法界，它是绝对的。

元音老人传法度人的故事

老师：当年我们上师（元音老人）传法的时候，我记得当时河南那边有个师兄到上海去求法，一个女师兄。老人给她灌完顶之后，和那个女师兄一起去的其他师兄，都得了心中心法的传承，就是传这个法给他们修。唯独这个女师兄，老人没有传她心中心法，而是传给她念阿弥陀佛一字心咒，而且告诉她一心只求往生。当场在座的师兄们都不知道是咋回事：哎，老人怎么不传她心中心法呢？就传她这个阿弥陀佛一字心咒？而且是叮嘱她好几次，你要一心只求往生。过了半年，这个女师兄上医院检查身体，查出是癌症晚期。后来老人还专门跑到河南去给她做超度，在她临终之前就去给她做开示了，所以这是福报很大的。

第十四集 打长坐与绵密观照

第四个七第三天(2014-01-14)

这一集开示了打长坐与观照的关系，指出唯有长坐才可以回归到心念耳闻上，下座才可以绵密观照；以及如何做到自然、自在、轻松地观照；并指出了唯有大愿才可以破除无明成佛；又讲解了修行的目的及如何修行，指出不能跟着念头跑，不要用脑筋去做功夫，观照不是用意识去猜测等；还介绍了几种涅槃，印心宗的宗旨、传承的法门，心中心法适合什么人来修等内容。

打七是克期取证

打七这么修证过来，这一路上的风光，大家也都能够看得清清楚楚，一目了然。所以说，我们大家都在回归的路上，来这里打七就是一种回归。那么，从这个功夫上来讲，我们有很多师兄也打了很长时间的坐，好几年了，现在也开始体会到什么叫作能所双忘。修了五六年了，到了今天呢，终于可以觉察到：原来心是可以不动的，原来念是可以不生的。所以说这几年的用功也没有白费，只是用功的程度导致我们今天才会出现这种定境。所以大家来这里呢，实际上也是在学习修行的经验，平时该如何用功，该怎么去修行，经过这一次打七，自己多多少少会有一些经验。所以说这次打七，虽然没有盛大的好消息，但是也不枉此行，毕竟有了经验，日后该怎么去修，自己就能够把握得住了。所以我们说这个有没有好消息，并不一定说，在这次打七的过程当中会体现出来。大家来这里也是一番历练，有过这么一个克期取证的过程，这也就给大家一个深刻的印象。

打长坐下来直接就是观照

我们这个宗门的特点是，座上是助行，下座观照才是正行，这是我们这个宗门的特点，所以打坐还是一个助行。但是打坐能够坐四个小时以上，六个小时左右，对我们下座的观照，这个下座的正行正修帮助就很大了。所以好多师兄说：哎呀，我虽然能坐那么长时间，但是我也不会做观照。我就问他：下座的那一刹那，你的心清净吗？有妄想吗？有执着吗？他说没有，我说这就是观照。下座的那一刹那，就是观照的开始。所以说，你尽量不要去攀缘，不要去流浪，不要去拉关系，不要去讲闲话。下座你直接就是止语了，那么你一直都会在这个观照当中，不会失照，不会失去这个观照。观照实际上是很简单的，只是我们不愿意去做而已。

打长坐下来直接就是观照了，不需要动一个念头说我还要去观照什么，很自然。其实我们要讲话，要攀缘，这个缘和这个闲话是永远讲不完的。所以你只要攀缘的话，起心动念都在攀缘。像我们所讲的，时刻要把自己当成个旁观者，就在咱们这个打七期间，看一切事都与我无关，看一切人也与我无关。没有什么事情是值得我们挂在心上的，没有什么事情是非得让我们执着去做的，这一切放下，全体放下，才能够跟我们来这里打七的愿望相应。否则虽然是来打七，但实际上是来打妄念、打妄想，来攀缘的，那就没有意义了。

散步不是散心

我们就算是到外面去散步，也不要大声说话，最好不要大笑，因为这个大笑特别影响定力。不要大声说话，默默地行走，每走一步都是在观照，每走一步也都是在回归，每走一步都能够把我们的的心给收回来，那我们这个出去行禅就真正能够

起到作用。所以我们不是出去散心，一说散心的话心都散了，不是出去散心，而是出去摄心，把心收回来。人虽然在路上走着，但是心还是回归到清净处，回归到一念不生处。这样子打七呢，动静相结合，才能够起到作用。既能够活动身心，促进血液循环，解决我们这个长时间打坐导致的气血郁结，同时又能够让我们呼吸新鲜的空气，在这个境界上来培养定力，所以这叫一举三得的功用。

印心宗旨就是见般若自性

观照它也不是一气呵成的，它是逐步逐步形成的，就算是大彻大悟他还要不离观照，不失观照。所以我们说这个观照，它是成佛的根本，见性的入门，不管对谁都一样。那么我们所讲的这个见性啊，根尘脱落啊，开悟啊，这些名相很多。我们这个宗门的特点，大家也都知道，无非就是一个观照，见性、开悟，这是宗门的特点。那么其他的方便法，是应缘而生的，应大家的缘而存在的。我们的宗旨就是见般若自性，这就是宗旨。

印心宗门传承的法门

修行的方法各有不同，这个修行方法是接引的方便。所以这个宗门（印心宗）的传承里面有六十二个法门，有六十二个接引方法，这就是应大家不同的根器来接引。像我们也有念佛啊，我们叫实相念佛，打坐合掌念佛，也是心念耳闻。念佛的同时要承当此念便是阿弥陀佛，此身便同佛身，此处便是净土，这是在打坐念佛的同时就在承当。所以说也是属于净土，也是念佛净土，但它同时又是密宗，而它这个念念承当又通于

禅宗，所以它也是禅净密的结合体。目的是明确的，也是相应的，也是要一心不乱，花开见佛，证无生法忍。

心中心法适合什么人来修

我们这个宗门的传承很多，心中心法是这个宗门主修的法门，所以大家一听心中心法，也管我们这个宗门叫心中心法。心中心法只是印心宗的一个缩影，并不是所有印心宗的佛弟子都要修心中心法，这不一定啊！因为我们讲这个心中心法，它同样要讲上根利器的人，福报大的人，根器比较好的人修这个法，它能够相应。最重要一点，这个法适合居士修，这是第一个；第二个呢，这个法适合年轻人修，这是它的第二个特点。为什么说适合居士修呢？因为大家平时没有那么多时间用来打坐修行，但是一天能够保证有四个小时的打坐就可以了，其他时间我们就是用在工作和生活上面，所以这个法对于居士来讲，它是很方便修持的一个法门。

为什么修心中心法要坐四个小时

原先我们的祖师要求都是两个小时，很多地方的老师也是要求两个小时，唯独我们这里讲四个小时，这个就是因为我们大家的愿望都是很明确的，想要在三年内，或者说三到五年内都能够打开本来，见性成佛。因为我们大家都有这个愿望，来修持这个法门，所以从我们现在的这个时代信众的特点来看，必须要四个小时以上的长坐，才能够让大家实现这个愿望，实现这个目标。时代不同，因为这个根器也都在变化。我们大愚祖师、二祖、三祖那个时代，好多这些佛弟子来修学这个法门，都是有了好多年的修行，才转入这个法门来，所以根器都很不一般。那么，由于我们这个国度呢，经历过文革这段时

间，整个佛教的修证体制是完完全全给破坏掉了，所以我们这一代人、这几代人没有这么好的根器。现在往往都是一开始对佛教生起信心了，立马就能够接触到这个法门，而且看了我们历代祖师的心密文集之后，又能够生起莫大的信心，都想要修这个法门。但是这个修行的基础根本就不具备，所以必须要通过打长坐才可以跟这个宗门相应。

修法的目的

我们跟师兄们交流的时候，首先要问他：你修法的目的是什么呢？目的要明确啊！我平时跟大家交流，也都是谈这些，修法的目的是什么？是不是只是想知道这心密六个手印怎么结，这个坐怎么打，然后就拉倒啦？绝大多数的师兄都说不是，目的很明确，要明心见性，要得解脱。那好啊，那你要明心见性，要得解脱的话，首先是不是要学会观照啊？因为我们刚才说了，这个观照是成佛的根本，见性的入门，所以首先要学会观照。我们所讲的这个观照，它有作意和不作意之说。在心密里面所讲的观照，主要指的就是不作意的观照，也就是自然、自在、轻松地观照。

如何做到自然、自在、轻松地观照

想要做到这个自然、自在、轻松地观照的话，那么我们就要讲，座上你要能够体会到心念耳闻啊，能所双忘啊。首先是心念耳闻，因为你没有心念耳闻，也做不到能所双忘，修不到能所双忘，所以首先要知道心念耳闻。那我们知道了，特别是这段时间打七，大家都能够体会到这个心念耳闻。下了这么多功夫，这么长时间来打坐，大家才可以体会得到心念耳闻。有了这个心念耳闻，下座才可以绵密观照。所以座上心念耳

闻，座下绵密观照，它是形成体系的。如果座上只有两个小时的打坐，我们是体会不到心念耳闻的，就算是能够体会到也是很短暂的时间。因为这个心念耳闻是跟随我们的微细流注出现的，打坐的时候你能够看到微细流注，才能够觉察到心念耳闻。而打坐能够觉察到微细流注的存在，至少需要四个小时以上才行，不打长坐根本发现不了微细流注，这跟我们修多少年没有关系。我们跟修了十多年、二十年的师兄都有过交流，得到的答复是，从来没发现过什么叫微细流注，书上看到过，但是没体会过，没有觉察过。所以说，这两个小时、三个小时内啊，他是体会不到什么叫微细流注的，那微细流注没有体现出来，想要心念耳闻太难了。

唯有打长坐才可以回归到心念耳闻上

好多人打电话来问，就是问心念耳闻，还问观照。我这边的特点，凡是来问观照的，我第一句话：师兄，你能否一动不动地，不睁开眼睛，打四个小时一座。我几乎接到的电话，都给我一个很肯定的回答：我做不到，没有。我说那你做不到，我们不谈观照，那怎么办呢？我们可以发愿。因为做不到，那肯定是我们愿力不够，所以我们可以发愿。这个发愿啊，每天打坐下座之前都要发愿，就发那一次，可以说我们发那一个愿的时候是在做佛弟子，其他时间都在做凡夫。因为不发愿，我们就会被烦恼所转，都在流浪，那就是凡夫的体现。所以，这么步步分析起来，唯有打长坐才可以回归到我们这个心念耳闻上，下座才可以绵密地去观照。

先度自己，再度众生

心密这个宗门的特点就是这样，大家只要认同到这一点，而且及时去纠正自己修行上出现的问题，自了是没有问题啊，能不能大放光明还要看大家的大愿。但是自了是不存在问题了，这辈子完全可以自了。为什么呢？我们说这个人在临走的时候，要死的时候，四大分离，痛苦不堪，这个时候我们还能够生起一个正念，念念都在佛号上，那我们知道，这个人肯定必得往生。那对于心密的这些师兄来说呢，同样也是如此。我们大家在这个打坐的时候，手印、全身痛得那么厉害的时候，还可以念念都在心中心咒上面，都在六字大明咒上面，绝对也可以往生，这个不用怀疑啊！所以说这个得到往生呢，并不是一个很难的问题，就在你浑身剧烈疼痛的时候，还能够念念都在咒上，这就可以往生。这跟快死的时候是一样的，只不过我们提前了。所以，我们这个宗门，我们所讲的临终关怀，不是到要死的那一刻才来关怀，不是在人快死掉的时候才来护念他，而是活着的时候，还很年轻，我们就开始做超度了。所以，大家对自己的修行要充满信心，我们现在都在开始超度自己了，莫说是老的时候，要死掉的时候。所以先把自己给度了，才有力量去度众生。

见性与开悟

我们所讲到这个念念回归，是不是很难呢？其实呢，我们这个返光回照，一念清净，这个就叫作见性了。我们只要能够返光回照，当体即空，这就是见性。那么心密它所讲的见性和开悟是略有区别的，总体上来讲它是一样的，但略有区别。心密在这一方面的要求比较高，当然我们也不是圣境高推。老人的开示也讲得很透彻：前念已过，后念未起，这时候返光一照，这了了分明的灵知就是当人的本来面目。这一念回光，便能够看透我们的真心，这了了觉知就是我们的自性本体，这时

候把它承当下来，这就是我们的无上福报啊！这个老人做开示时说得很清楚了。所以说，见性不过如此，大家在座的我们这些师兄，个个都见性了，这是可以肯定的。我们这灵光一照，当体即空，清净之心，了然自知，这就是见性了。所以大家要肯定下来，我们个个都是见性之人，不要怀疑自己。

那么我们进一步，因为能够见性，能够知道自己见性，肯定了这个方向是没错的，那么在座上更加用功，把我们打七的克期取证，用在我们打七结束之后的时时刻刻。大家在这里学到这个经验了，回去还可以继续努力，把这个克期取证用在时时刻刻，那么我们这个能所双忘、大地平沉、虚空粉碎的时候就是大家开悟的时候。悟到什么呢？悟到我们这个自性从来就是本具的，从来就没有离开过我们。那么在这个基础上，还要进一步的修证，这个时候也叫证道了。我们这个自性赤裸裸现前了，叫作脱洒洒赤裸裸现前了，这时候我们更要坚定不移地去承当它，这个日后的功用还要继续，不是一了百了了。

全体即空，菩提心不空

我们这个修证，我们这个佛法上、果地上的修证，它是没有界限的，没有边界的，是遍虚空满法界的，时时刻刻都能够体现出它的功用。在这个时候我们不能够说：哦，这就是目的了。对不起，我们没有目的，我们只有目标，没有目的，永远不会到达目的，因为我们还有大愿在。所以我们说全体即空，但是我们这个菩提心不空。菩提心空了，菩提心也不可得了，那就不是佛教了。所以菩提心是不能空的，这个大愿还要继续存在，还要继续地去修证，把跟我们有缘的一切众生都度完了，这才能够圆成我们自己的佛果。

唯有大愿，才可以成佛

这个度众生的大愿啊，它是时刻都不能够忘记的。所以，大家对这个方向感就更加明朗了，修行莫过如此。有的师兄说修来修去啊，我能够感觉到自心清净，那这自性清净跟我现在有什么关系呢？我这么修下去又会有什么结果呢？其实有这些疑问存在都证明一点，我们对自己的这个愿力啊，还不能够充分的体现出来。这个愿力不明确，自己为什么要来修这个法，为什么这么辛苦地来打坐，就是因为我们的愿不够大。其实，说得很简单，我们这么修，这么去亲证，似乎跟所有的人并没有关系，跟一切众生也没有啥关系。那如果我们看到我们的家人在痛苦，在病床上痛苦，在烦恼中煎熬，我们自己怎么办？就说我们看到自己的亲人如果是这样的话，那么我们肯定就想：哎呀，我能够替他承担这个痛苦多好啊！能够替他解除这个烦恼那多好啊！那殊不知每一位众生都是我们累生累劫的父母家人，要从这个长远的角度来看，从这个广大的心愿来看，一切众生都如同我们的父母一样，他们的痛苦、他们的烦恼，我们愿不愿意去排解，去帮助他们呢？我所讲到的这一刻，大家这个愿力自然就生起啦。

所以说，我们这个修证是没有止境的，这也就是为什么诸佛菩萨他们都得大成就了，还要不居佛位、不居果位，化身来接引众生，化千百亿身来接引众生。这就是要唤醒迷途众生回归自性，重新回归到清净，回归到一真法界。这要靠诸佛菩萨，还有我们广大的诸佛弟子，不断地发此大愿，才能够让一切众生得以回归，所以说我们学佛不只是为了自了。

因为唯有大愿才可以成佛，才可以破除无明。如果离开了这根本大愿，我们修得再好，也是外道，了脱不了生死，破不了无明，自己解脱不了，就别说是度众生了。

不即不离，不取不舍

问：不即不离怎么把握这个？

答：它只是个名相嘛。你现在有呼吸吗？你有没有离开过呼吸啊？你有没有住在上面啊？这不很自然吗？

问：不住？

答：不住又没有离开它，离开它你就是死人啊，但你又没有住在上面啊。

问：不住就是不即，是吗？

答：是啊，不即不离就是不住，不取不舍。不取就是没把它执着着，叫作不取。

问：不粘上去？

答：嗯，不粘上去，不舍，没有离开它呀，这跟呼吸一样啊，很容易体会到吧。那我们观照也是如此啊，这就是不生不灭的观照啊。

不要用脑筋去做功夫

问：老人讲那个就悟到自己是佛，连观照都不用，就是你那个妄念也是妙用，不用化空。那个怎么理解，我理解不了。

答：你总是要用理解，这就是总要用脑筋去做功夫，这就叫作意。你在分别作意上去做功夫，那不是从我们的本位上去做功夫。我们讲这本位是时时刻刻、在在处处，当下全体即空、一切不住，它自然就显现出来了，自然就体会出来了，所以它不是停留在这个理解上。你说要理解它，我要知道它，这都是执着，执着就不是，知道吗？没有必要去执着它。

观照不是用意识去猜测

我上次敲木鱼的时候，你有执着在吗？你能够把这个木鱼声执着住吗？我敲木鱼，拍巴掌是干嘛用的？就是打掉你的执着，打掉你的能所。所以我们观照不是用能所心去做观照的，能所都不可得，这根本就没有一个佛在，也没有一个妄念在，所以你不要老是停留在这个理解明白上面。我说你这个书看多了，所知障也多了，老是用你的意识去猜测这祖师说的话是什么意思。你要是猜测得懂的话，这世间还有凡夫吗，个个不都是大成就者了？这个不是猜来的。你看我经常跟师兄们一见面就问：你的呼吸有妄想吗，你的呼吸有执着吗，有没有啊？有没有妄想啊？你的呼吸有烦恼吗？你看这当下就是全体放下，呼吸也了不可得，这就是观照啊，我们这观照是天生俱来，就跟我们这呼吸是一体的，从来都没有失去过啊。

观照不是看着妄念

问：就是妄念来的时候，我用那个第三者的身份看着它？

答：看它干嘛？

问：算不算不即不离？

答：你要看着它，还不如发愿算了。

问：因为那个妄念它会自己消亡的。

答：对啊，你看着它，不是跟它一起消亡吧？妄念消亡了，你也消亡了。妄念一消亡，马上又起一念，你又跟着又起来了，这不还是跟着念头跑吗？所以说，你还不如就干脆用个断。念头来了，你要是不能够直接化开它，你就来个断。

心密修行的有效方法

你有老师嘛，你问老师，老师说你该怎么去修，你就怎么去修。我们说打长坐，打长坐能够知道啥叫死心塌地。你看我们首先讲死心塌地，能够死心塌地，身心死透了，你才可以体会到心念耳闻；身心死不透，你体会不到心念耳闻，能够体会到心念耳闻，自然下座就能够观照。从你识得自然观照开始，你再去看书，你就不会执着在如何理解，如何分析，不会停留在我看不懂这一句话上面了。所以我们心密用的是这个方法，你有了一定的定力再去看书，才能够看懂祖师大德在说什么。

那你要是从研究教理去下手，而不肯去死心塌地，不肯去心念耳闻做功夫的话，你看二十年书也没有用。这有啥用啊，永远是停留在理解上。像这样的师兄我们身边有啊，我们海口就有这样的师兄，我们每讲一句话，他都能够知道：哎呀，老师啊，你讲这句话是哪一部经哪一篇哪一段话的第几句，他都可以跟你描述出来。因为他对这个佛经是背得滚瓜烂熟，而且也拜了不少师父，这么几年下来，这个名山大川的师父都被他拜完了，整天就是拿佛经来对照每一个师父的行为，所以看起来没有一个人能够当他的老师，当他的师父。为什么呢？因为用佛经对起来的话，都有不如法的地方。最后怎么样呢，我跟他交流：“你读了那么多佛经，那你自己有没有烦恼啊？”“哎呀，我的烦恼一来啊，没办法，烦恼得要死，还找不到人来交流。”所以这就是所知障了，佛经背得滚瓜烂熟的，他自己却没有得到解脱。而且还没有人能够当他的老师，指导他修行。

观照与婴儿的纯真有啥区别

问：请问老师，婴儿、幼儿他们没有那么强的分别念，也没有那么多的所知障，他们观察世界的眼光，是一种非常纯真的看法。

答：嗯，天真烂漫。

问：它跟我们说的观照有关系吗？

答：没有关系，没有关系！

问：有什么区别呢，老师？

答：我们这个观照，它多多少少是有目的性的，它是有目标、有目的的。而婴儿他那种是天真无邪，自然放开，没有任何目的，这还是有不同之处的。婴儿可以作为我们学习的一个目标，学习他潇洒自在，但他那个潇洒自在呢，随着这个时间它会消失的。但是我们呢，带有这个目的性，带有我们的愿力去行持的，是越来越坚固，所以这跟婴儿是不一样的。

应缘接物时如何观照

答：应缘接物要想吗？应缘接物是不是非得要想啊？肚子饿了怎么办啊，吃饭，用不用想啊？用不用想我这碗饭有几粒饭粒啊？这碗面有几根面条啊？

问：不要。

答：对嘛，你就尽管去吃就行啦，吃到什么时候为止啊？

问：吃到饱为止。

答：对，饱也不用想，自然就饱了，这个过程就是观照嘛。

第十五集 明心见性与证入寂灭

第四个七第五天(2014-01-16-57)

这一集开示了明心见性，证入寂灭，以及肯定、认取、承当的重要性；开示了印心宗的修行过程；如何破掉情见，去除烦恼；指出了在世间才是真修行，缺乏跟老师交流容易盲修瞎练。

慈悲与好心的区别

问：慈悲跟世人说的那种好心，有什么区别？

答：慈悲肯定包括好心，好心肠是慈悲的一部分，但是好心，不能够完全代表慈悲。好心它是有局限的，某种情况下他是好心，经常有人说，好心做好事，结果不一定是好事，这证明它还是有局限的。但是慈悲是没有局限的，所以说，慈悲它当然包括好心在里面。

问：修行的第六要点，“心量广大，容纳一切”属不属于慈悲？

答：当然，心量广大就是慈悲的表现。

在世间才是真修行

后天又是打九了，时间过得挺快。大家的定力也培养得挺好，基本上这个下座的功夫还是有的。所以要尽量的减少胡思乱想，要安于默然，默然就是定。要安于默然，尽量少去想，胡思乱想，不要去想。行站坐卧，都在观照，也就是把我们座上的打坐用到下座，也是在打坐，座上座下连成一片，这也是在打坐。不光只是座上在打坐，下座也在打坐，那么睡下来也是打坐，吃饭睡觉都是打坐，所以，也是看大家结合得怎么

样。在这里打七，也是在培养我们修行的经验。座上怎么去用功，下座如何去观照，日常生活的行站坐卧当中，又如何去用心，这些在我们这个打七道场是最好培养的。所以，大家来这里肯定不会白来，这日后回去之后，我们还在打七，在自己的生存环境当中去打七，去磨练我们的身心。从这里走出去后，大家才是真修的开始，真正地要在这个世间历练。我们培养了坚固道心，培养了我们的清净本来，亲证出来，回到我们熟悉的环境当中，要很好地去运用它。而不是说在这里大家用功，都很辛苦，回去就彻底放下了，坐也不打啦，观照也不做了，又回到过去了，那么我们这个打七就没有什么意义了。

明心见性

我们这个修行呢，它总会有一些反复，我们跟大家讲解的时候也告诉了，我们这个翻种子，这些业障翻出来，它是一层一层地翻出来，它不是一下子翻完。就算在这里修证到能所双忘、根尘脱落，那以后会不会还有这些种子呢？有可能还会有。但这些种子翻出来的时候，我们有力量把它化掉，这个叫当体即空，把它化掉；凛然一觉，你就把它化掉了。所以，在这里大家要培养出真正能够运用的方法，就是当体即空，凛然一觉，这些大家在这里容易点，或者说一念回光，我们所讲这些都属于观照。经过一番的苦修，大家都能够体会到如何去观照。那这个观照呢，是时时刻刻能够体现出来，那是最好。时时刻刻我们都在观照当中，时时刻刻都是自心清净，都是本来具足，都是清净平等，都是法喜充满。时时刻刻流露出来，那么我们这个观照才可以打成一片。观照打成一片了，就是我们所谓的明心见性。见性了就不失照了，所以说这个观照它是打成一片的。我们说一念回光，一念清净，也是属于见性的范围。但这个所谓的见性很短暂，要通过这个打坐来培养定力。

通过打坐来培养了这个定力，我们这个观照就可以经常提起，这个提起也是自然而然的提起，经常能够一念回光，回归到清净本来。它的具体表现就是了了觉知，荡然无住，一切我们都可以不去住它，这就是我们的自性光明，当下就给呈现出来了。

肯定、认取、承当

认识到它，我们就不要再怀疑了，认识到它，我们就尽管去认取它，一点怀疑都不要有。肯定下来了，你才可以经常一念回光，经常的凛然一觉，所以说这个肯定、认取、承当，它是很重要的。也就是只有承当得好，你才会经常的一切化开。我们在这个回光返照的那一刹那，唯此一真实，只有这了了觉性，它是能够真实地现前的，所以说唯此一真实，其他的一切都是梦幻泡影，都了不可得。所以说要承当得好，念念当中它都会自然现前，很容易打成一片。

证入寂灭

那么在这种自然的示现当中，我们的心态是空灵无住的，这个世间的一切与我毫无关系。这世界的一切，包括我们这个身体，都是我们自性的一种妙用，也就是自性的工具。要用它，我们就尽管去用它；不用它，放下，了不可得。这就是一种工具而已，所以一切放下的当下，全体即空。全体都放下，全体即空，唯有我们这个了了自性灵明不昧，只有它是朗朗自照的，所以古德管它叫灵光独耀，也叫朗月当头。朗朗自照，这就是见性，见诸佛自性。这个自性承当下来了，它才会朗月当头，才会灵光独耀。那我们这个功夫做熟透了，朗月当头，灵光独耀，也了不可得！功夫做熟透了，也了不可得。那这了

不可得，它也会脱落，连见性也不可得了，清净心也不可得了，那么这叫证入寂灭。所以我们这个功夫、作用，它是一步一步来的。

发大愿可以破掉情见

那我们刚才说了，这个打坐它还会出现反复，种子还会翻出来，这些都没有关系。甚至还有师兄说：烦啊，后面这一座烦啊，烦得不得了，烦得都不想坐了，想下来，会认为说这一座质量不好。这个烦一般是伴随着痛苦，烦的当中还有痛苦在。当然不一定是手痛、脚痛，多数是心痛，烦的时候还带有心痛。这心痛呢，是曾经受过伤害，或者说我们自己伤害过别人，它所体现出来的。最重要是在这个情见上体现出来，我们所讲的贪嗔痴慢疑、爱恨情仇，各种各样的占有欲望，都属于情见的范围，这个也是最不容易破掉的。所以说，我们要经常发愿，发慈悲心，发大愿，把我们这个心量放大，才可以把这个情见破掉。

如何发愿才能够迫切

在这个烦恼的时候更要发愿。所谓烦恼即菩提，我们这一句话，就是愿力的体现啊。烦恼来的时候，一般是这个烦恼笼罩在心头。当这个烦恼出现的时候，烦得不得了，我们感觉到这个人生就很迷茫了，生活一点意思都没有。所以说，这个烦恼直接就是迷惑人的心灵。这个时候，如果有善知识指导你一下：发愿吧，发个大愿！什么叫大愿呢？这个大愿要超过我们的一切利益，超过我们自身的利益。这个愿要大，而且还要迫切。发什么愿呢？比方说：愿此生速开智慧成佛，救度众生，不求余果。这是个大愿啊！而且还要发得迫切！那有些人他会说：

我迫切不起来啊。因为迫切不起来，那么这个愿虽然也在发，但它很容易就变成了口头禅，嘴巴上是在念，但没有往心里面去。迫切不起来，怎么办呢？那我们要给他一个假设，假如你明天，因为这个谁都说不准的，谁都说不准明天此时此刻，我们还能不能很好地活着。万一有人告诉你，你这个病啊，已经很严重了；或者说你遇到这个事情啊，已经是火烧眉毛了，简直会要了你的命；或许你明天就要走了，要离开我们了，要离开这个世间了，怎么办？你这个时候怎么办？那肯定要很着急啊，这火烧眉毛的时候很着急呀，怎么办呢？明天就要离开这个世间了，要离开这个美好的世间了，怎么办？这一迫切，你看，这个愿力他就能发得出来了。所以愿要迫切，它才能够叫大愿。

何为一切实众生

有人说：哎呦，我自己我都没有力量去度，我还要度一切众生？那我们所讲的这个一切众生啊，不光只是说我们这个身体外面的叫一切众生，最重要的还是我们这个身体里面的。我们这个身体，本身就是一个大千世界，这个身体里面有无数的生命，跟我们共同拥有这个身体。所以这里面就有了无数的众生，对我们自己这个身体来讲，也是一切众生，这个身体上的一切众生。我们自己都救不了，但这个身体总是我们自己的吧，总要去度吧，这个愿也没离开我们自己这个身体呀，同样也没有离开我们自己这个身体的一切众生啊。所以说，“愿此生速开智慧成佛，救度一切众生，不求余果。”也包括我们这个身体上的一切众生。

肉身菩萨

六祖慧能大师、憨山大师、云门丹田大师，这几位大德是肉身菩萨。他们的肉身不用经过药物处理，不用经过化学浸泡，竟然能够在南华寺坐了一千多年，为什么呢？因为他在证入涅槃之前，圆寂之前，已经把他这个肉体上的一切众生都给度化了，所以他这个身体不会腐败。他也不是吃了什么灵丹妙药，就是通过自己的修证，能够都把自己这个肉体上的一切众生，都给它度化了。这个在佛教是完全可以做得到的事，这个不是神话，是事实。有机会的话，我们大家一起去南华寺，叩拜一下我们几位祖师大德！

不求余果

还有师兄说：老师啊，我这个成佛救度众生，这个愿我可以发，不求余果，不行吧，我现在还要生活，还要养家糊口，我啥都没了，那这也不好办哪。我跟他解释，我说不求余果这个愿，其实并没有离开我们一切愿望。只是说这个愿是大愿，大愿就证明我们一切都可以得到，你想得到的都可以得到。只不过你所得到的这些东西，跟我们所发的愿相比，就是你有所求的那个得，跟无所求的得，得到的那可是差得太远了。所以你的愿力越大，你的事业越是成就，你的生意会做得更好，家庭会更加美满，这都是因为发了大愿而得到的。师兄一听完说：那我还是发大愿吧。

发大愿是培养一切福报最好的方法

这个也就是愿力能够促成一切，愿力改变了我们的福报，所以发愿、发大愿是培养一切福报最好的方法。我们说：哎呀，我们修行修得那么艰难，生活过得那么困苦，原因在哪啊？福报不够。不管是修行修得艰难，还是生活过得困苦，都

是福报不够。特别是我们所讲的密法，它更要讲福报，福报不够的人修不了的。那么发愿呢，可以培养福报，通过发愿能够培养很多福报，特别是修行的福报，都来自于大愿，没有离开大愿。你看我们这个修行六个要点的最后一条：心量广大，容纳一切。因为心量广大了，它自然就可以容纳一切，这容纳一切就包含着世间的一切福报，还有出世间的一切福报，都包括在内，所以这个叫容纳一切。那这个心量要靠发愿，才能够得到拓展。你的愿力越大，你的成就就越大，我们诸佛菩萨都在发大愿，所以诸佛菩萨的成就都很大。学佛也是如此啊，学诸佛菩萨发大愿，那么大家的成就都很大，这跟诸佛菩萨它是相应的。愿力越大，烦恼就很容易就化掉了，烦恼就化成菩提心了，烦恼即菩提，所以说修行也要有方法。

缺乏跟老师交流容易盲修瞎练

我们好多师兄是得到灌顶了，手印也学到了，修行几乎没有交流。这上座之前，祈请诸佛菩萨加持发一次愿；下座之前，合掌回向，念一下回向文，这也是发愿。座上座下也就发两次愿，下座以后烦恼不已，不知道怎么解决了。因为这个烦恼不已，不知道方法去把它化掉，不懂得发愿，所以在烦恼的过程，翻出来的过程当中，又往里面种了烦恼种子。这个烦恼体现出来是生生不息，从来没有断过，几年下来，一千座打完了，还是那么烦恼。一交流起来说，我一千座坐完啦，心还是那么烦恼，既不会观照，也没见性，那这怎么回事啊？就是缺乏跟老师交流，自己盲修瞎练去了，闭门造车去了，所以就只有这么一个结果。

痛的地方是药师佛在讲法

其实这个佛教的方法很多，像我们说这个身体难受的时候，某个部位在痛，药师法里面有一个方法，你可以立刻观想：痛的那个地方有个药师佛坐在那里。你一听说，哦，原来是药师佛在讲法，所以那个身体在痛，马上满心就是欢喜。那这个痛得很爽啊，很快活，因为有药师佛在那讲法嘛。佛教里面方法是挺多的，所以说痛也是一种快乐，因为有个佛在那里讲法。我们在打坐痛的时候，也不妨可以这么用啊！哎呀，原来是佛菩萨在那讲法啊，是不是啊？

下座后多坐十分钟

自性本空，一切本空，自性本有，一切妙有。所以每天这么打坐，下座很容易入定的。大家下座以后，不妨在座上多坐十分钟，不要马上躺下来，也不要马上就下座，在座上多待十分钟，就像闭目养神一样，手印放下来，不要马上下座。手印散了，不要马上下座，多待十分钟。从明天凌晨的这一座开始，我们可以这么做，多待十分钟再下座，体会一下一切放下、空灵无住这个自然观照。

金刚大定无出入

其实真定不在于出不出，承当得好了，这个定它也是打成一片的，它不存在出入，出入皆是定，这叫楞严大定，金刚大定。这个金刚大定呢，定也不可得，他这个功夫已经熟透了，所以说这个定也不可得，无时无刻连成一片。这就是佛经上所讲的在在处处，在在处处，这就是正定的体现，没有出入可说。这个正定，从我们最初闭着眼睛入定来开始培养，不是一步到位，那如果是一步到位的话，是证量现前了。

印心宗的修行过程

我们所讲的根尘脱落，这个定它就没有出入之说了，处处不离禅定，我们这个自性已经是恒常不灭地体现出来了。那么佛法修证到这里，已经是无法可修了，已经是无佛可成了，对自己来讲，已经是了脱生死了。那么如此去做功夫，在这个事境上去磨练，它才能够体现出我们这个佛法的殊胜。所以说它要用才有用，你要去作用它，那叫作大行佛法，弘法利生去了，这才是我们修行的目的。而不是说：哦，我们自己能够了脱生死就了了，啥都不去做了。从我们这个角度来讲，它还是不究竟的，还要去弘扬佛法，广度众生。那从这个弘扬佛法，广度众生的角度来讲，我们的三藏十二部，历代祖师的开示，它才能够真正得到应用，才能够启用得来。弘法利生的时候呢，我们就要学习理论上的东西，要深入经藏。那如果说是了脱生死的话，证得我们这个自性现前，这就了了。但是要去度众生，那就得要应用佛法了，佛法是用来度一切众生的。所以说，为什么我们这个宗门首先要让大家见清净本体，然后根尘脱落，之后再去学习理论知识，从知见上去认取它。这就是我们这个宗门的修行过程，就是这么修的，它不是先从知见下手，先从实证下手。那么先从实证下手，指导老师就显得尤为重要，而我们现在最缺的是师资。从这个修证上去亲证本来，之后再深入经藏，去弘法利生。

第十六集 观照是最实在的修行

第五个七第二天(2014-01-20)

这一集开示了能所双忘与根尘脱落的关系，见道分与证道分，一念无明四大和合与回归自性；指出了观照是最实在的修行，要自然而然地修行，修行的每一步，都不能离开善知识的指导和引导；并讲解了干座后未打开怎么办。

打几个七合适

我们有老师说，打七不能超过四个七，一般是打四个七，这是最长的，这个说法也有。但是元音老人说，心中心法的打七，如果是条件好的话，人数不要太多，像我们这样子，三十个、四十个人左右，最长可以打七个七。但是一般来讲，打七个七的机会几乎是很少，因为它要准备很大一块的人力、物力、师力，而且还要有时间。一般来讲，海南真正属于冷天的这种日子，持续的时间不会太长，一般一个半月到两个月，最长也就两个月左右。所以，在海南这边打七，很少说有能够打到七个七的。

观照是最实在的修行

其实修行没啥事的，没什么，也没有什么境界去追求。修行就是一个，如何去脱自己的生死，如何去实现自己的愿望，这么一个过程，本来就是平平淡淡的事。所以越是修到后面，他就越平和，再也不会大起大落的心态。这跟观照也是有关系的，观照越是落到实处，越是这个脚跟着地，他越不会去跟着境界跑，越能够安住，越不会去寻找什么境界。因为

观照是最实在的修行，最直接的修行，不需要持咒，也不需要观想，念念当中都是直心，念念当中都了无所住。观照得比较如法，我们看他的时候，他是有定相现前的。所以我们到了这个七，大家也就可以观察自己，下座观照如何啊？这跟座上是相结合的，而不是脱节的。

能所双忘与根尘脱落的关系

今天又有师兄问我，他说能所双忘跟我们这个根尘脱落，这个关系是不是座上和座下的关系？这种可能性是有的，但是座下也会出现能所双忘，座上也有可能会出现根尘脱落，它两者是有关联的。首先，它要出现能所双忘，才会出现根尘脱落。所以，能所双忘还不能说完全就是根尘脱落，两者还有个前后，还是有差别的。但是必定是首先要出现能所双忘，然后才会根尘脱落。所以，我们说座上能够能所双忘，下座定境它是要现前的，这个定境很可能就是根尘脱落，即使不是根尘脱落，它也是一个比较能够不动不摇的定力现前，人走着走着就定在那里了。我们有师兄说了，定在那里自己不想动了，想动还是可以动的，只是不想动了，这都是定境现前。这种定境会经常出现，而且有可能是在根尘脱落之前出现，也会在根尘脱落之后出现，它会交替出现，那么我们这种定力正是这个觉受增长的一个表现。

虽然我们不追求定境，但这个定境它会自然的现前，这个定境对我们的修证是有帮助的。所以说这个定出现的时候，大家也要敢于承当，也不要错过它，能够把握得住那是最好。把握就是：既然定境现前了，那我就定在那里吧，这就是把握住了，当然要出定马上也就可以出定了。它不是身体受到什么东西控制了，而是我们的妄念没了，妄想没有了。这定境现前，它是一心不乱的，同时也是一念不生的。所以禅宗有一句话语

叫作朗朗自照、灵光独耀，这都是我们这定境现前了。有时候是伴随着大地平沉、虚空粉碎出现，这就是我们所讲的根尘脱落；有时候没有这么多表现，但很自然的人就定在那里了。

无上相应

我们前面说了，下座不要忙着下来，在座上多坐十分钟，也就是让大家去体会如何是正定。那这个多坐十分钟，肯定是打长坐之后，它才会体现出来，没打长坐，只坐两个小时，两个小时结束了，时间到了，你就算坐在那里，它也不会有什么定境出现，有可能还是种子翻腾，所以这个是建立在打长坐的基础上的。我们祖师大德的指导，我们这修行一路上的指导，讲的都是实实在在的心得体会，用来指导我们，就是相当的相应。我们现在也是通过修行，通过我们的实修，去证实祖师大德给我们做的开示。这个过程，我们管它叫无上相应，用我们的心得体会去印证祖师大德对我们的开示。

自然而然的修行

所以修行的每一步，都没有离开善知识的指导和引导。如果说，我们所讲的这一切，在这个座上还没能够体现出来，没有这么明显的表现出来，也不要着急，也不要去做攀求任何的境界。像我们所讲的这个定境现前，大家也不要去做猜测它，定境又是个怎么样子。就随着我们这个修行，自然而然的修行，它会自然的表现出来，只是一个时节因缘的问题。所以没表现出来也不要紧，因为每一个人的修行是不一样的，每一个人的因缘也是不同的。当然我们所讲的这些觉受增长、定力现前，跟我们自己的修行它是同步的。不光是来这里打七如此用功，平时在家里，师兄们对自己的要求就应该是比较严格的。

见道分与证道分

问：老师，根尘脱落那一瞬破除一切执着，然后跟我们平时的历境练心有什么关系吗？

答：平时他是作意的，但也可以是不作意的。我们这个根尘脱落，它就是不作意的，很自然的一个表现。

问：今后功夫成熟了，就会经常有这种，是吧？

答：对，它是一切功用的表现。我们平时的打坐观照可以说是在用功，那就是功用的体现，一切功用的体现。

问：不是有这个说法吗？就是说见到本来之后，才能知道真正怎么修？

答：其实我们心密讲的，你要懂得观照，就是见到本来。

问：不一定要爆炸？

答：我们所讲的根尘脱落，那是亲证本来。亲证本来跟见到本来，它是有差别的，一个叫见道分，一个叫证道分，它有这个差别在。所以我们说一念回光，这就是见到本来，根尘脱落是证到本来。

问：那这些观照啊，这些见性啊……

答：观照就是见性。

问：这些都是见道分？

答：对，这就是见到本来，属于见道分。

问：这见道分就是给这个证道分做资粮？

答：你见道分打成一片了，它就是证道分。

问：是很简单哦！

答：所以你要承当嘛。你简单都不承当，要承当个复杂的，怎么承当？

睡觉与修行的关系

问：请问老师，人的身体要睡觉，是因为有昏沉在才需要睡觉，还是因为有四大在才需要睡觉？

答：睡觉是四大的一个表现。我们说累了，身体累了，所以他要休息。如果没有累在，他就不会存在休息，他是跟累，身体累了相对的。

问：老师，累，不是一种觉受吗？

答：累是觉受啊，因为你身体要消耗，他就会存在累啊。

问：那这个跟修行的功夫，还没有直接关系吧？

答：有关系。

问：就是他累的程度不同？

答：对。我们所讲的能够让身体产生累的，一个是身，就是这个肉体方面的工作，还有一个是精神方面的工作。也就是一个是肉体上的消耗，一个是精神上的消耗。我们所体现出来一个是身，身体上表现出来的；第二个是心，心识上表现出来的。其实最能够让人累的是心累，精神上的，精神、意识形态上的那种消耗是最累人的。而我们做不做梦，主要跟精神、意识心态上的表现有关系，而不是跟身体有关系。但是我们所讲的睡觉，主要是身体上的表现。所以你躺下来，说太劳累了，躺下来一觉睡到天亮，也不会出现梦境，这时身体疲劳很快就恢复了。就算你这个身体不是很累，但是精神上负担重，睡下来那都是噩梦连连。所以说这个梦跟我们那个心识，精神、意识形态上有关系，而主要不是身体。所以刚才师父问的这个问题呢，主要就是我们日常生活当中怎么去做功夫。你如果一直

都在流浪，哪有不做梦的道理？你念念都在观照，它就不存在梦在。但是睡觉是睡觉啊，睡觉不是非得要做梦啊，做梦了也不是非得要睡觉啊。我们坐在那打妄想，就是在做梦，白日做梦啊。

梦中做主不是难事

在梦中做主，不是什么难事啊，是说你愿不愿意去做的问题，当然这个跟我们平时的观照是有关联的。我们平时观照比较绵密，绵绵密密的观照，你的一切所作所为，一切作意，它不会往这个八识田里面种，它不会再种回去，所以时时刻刻都是心空无住的。那么自然表现出来的话，你这个身体上的疲劳啊，睡着了，身体睡着了，但是意识形态上，它是不存在梦的，同样也是朗朗自照的。这个时候我们不叫睡觉（jiào），同样是这两个字，但是读出来不一样了，叫睡觉（jué），不叫睡觉（jiào）了，睡觉（jué）！睡在那里还是在观照，还是在见性。

自性从来不误

问：老师，感觉自己似睡非睡的，然后自己知道自己在睡觉，这种应该算吧。

答：所以每个人都是觉者嘛，不是非得要通过修行才有的。我们从小到大，一生当中出现过无数次，睡的时候也是在观照。所以，我们说这个观照不是非得要打坐才能够体现出来，而是它本来就是具足的。大家来这里修行，来这里打七，也就是证实自己从来就没有迷过啊。

问：有迷过也是醒啦，自性没有迷过啊！

答：对。从小到现在呢，我们这个自性就示现过无数次，这观照也出现过无数次。并非是学了佛之后才知道，而是通过学佛来认识到它。哦！这个就是观照，这就是见性，这就是从来不误，那通过学佛认识到。

身心世界皆是妙用

问：请问老师，身心世界本来是一体的，那么大地平沉的时候，身心世界都已经化空了，那么内世界外世界，也就没有所谓的内外了？

答：本来就没有内外，但是你要用它就有。内外皆是工具，都是妙用，一切都是妙用，要用自然就用了。那么我们所讲的，就是不要去执着它，内外一切不要去执着它，因为它本来就是具足的，本来就是我们大家的，你想用你尽管用，用过之后就放下，没什么好执着的，所以叫做知足常乐嘛。

一念无明，生成世界

问：老师，那我们那个妄念就是无明在作用？

答：嗯，无明又是谁在作用呢？（师兄答：自性）那这不是说自性本来就是无明了吗？那个无明是自性的影子。好比我们说这个自性，它是本觉，本觉当中呢又有光明，因为本觉就是光明的。那么这个本觉呢，它一旦发现自己：喔，我是有光明的。那么这个无明就形成了，因为它起了分别，这就叫一念无明。一念无明形成了，它就开始妄动了；妄动之后，就形成了念起念灭，这妄动的过程，它就有念起念灭。念起念灭之后，就形成了妄想，妄想造成了业识的存在，这业识也就是我们所讲的一切执着；一切执着形成之后，它就会越演越烈，最后发生爆炸；爆炸之后，轻的东西往上飘，重的东西往下掉，

就形成了四大：地、水、风、火，四大就这么来的。这四大也就和合了一切色境，一切有色、无色，它会体现出来。

打坐修行，回归自性

那我们现在这个打坐呢，实际上跟我们刚才所讲的这个世界的形成，它是一个反方向的作用，那叫回归。先要认识到四大本空，皆是因缘时节和合而成，所以通过放下一切执着来进行修证，最后修到这个空洞无住。我们所讲的空洞无住也叫作顽空，在我们的定境当中它会出现。这个顽空是什么都不是，你坐在那里什么味道都没有，什么都不是，而且也不知道自己坐在这里干什么。接下来还会认为自己这个修行啊，一点意思都没有。想必大家在打七时候也出现过：我坐在这里干什么呢？一点意思都没有，一点味道都没有，坐在这里就像个石头、木头一样，啥味道都没有。也不知道自己坐在这里干什么，甚至还会生起：不想坐了，我想下座了，要不是蔡老师盯得紧，我早就跑了。

问：这是什么原因啊，老师？

答：这就是无明啊，这就是无明核子现前，它就是这样啊，很容易落于无记，顽空无记。

问：那此时该怎么办呢？

答：要发愿啊。愿此生速开智慧成佛，救度众生，不求余果！

问：座上发愿？

答：那是啊。平时发愿他就不会出现这个问题，愿力不够才会出现这个问题。

问：发愿可以冲破？

答：对，发愿就是用来破无明的。好多外道修行，修到这一步，他觉得没什么可修的了，这已到尽头了，修到一切都没有了，这叫修到了断灭见，什么都没有了。所以，这就是外道跟我们佛教不同之处，我们有愿力在啊！有愿力在，即使是出现这个无味空定，我们也能够超越它。

超越它的时候，我们又出现了一次爆炸，但这个爆炸，跟我们刚才所讲的一念无明形成的爆炸不一样。这爆炸四大皆空啊，那自性光明朗朗现前了，你看我们回归本真了，它是一个反方向的作用。所以说，大家想要回归自性，那就好好修行吧，好好打坐。

千座未打开怎么办

我们这个心密呢，我们讲的不是说一辈子都在打坐，但是真的需要这么三五年时间，好好来克期取证。所以我们这个修法，前面这五年那是最关键的，如果这五年修得不如法的话，他可能会修十年、二十年、甚至三十年都没有消息。

问：那修这么久，二三十年，他懂得观照吗？

答：那肯定不会，只知道老师啊，我每天都在坚持打坐啊。

问：好像大前年我听您说过，说是前五百座就是心中心的这个手印，后五百座就修大随求了。

答：不是，大随求是这样的，我们上师说修了五百座之后，可以传大随求，大随求坐一个小时。

问：两个可以一起坐？

答：对，在修心中心法的基础上修大随求，但是没有说后五百座，是说坐到五百座可以传大随求，没有后五百座这个说法。因为你讲的这个，是别的师兄所讲的心密只修一千座，但

是我们很多老师都不认可这一个观点，没有说心密只修一千座啊，我没听哪个老师这么说过。只是在我们的师兄当中有这个说法，说心密只要修一千座，那修一千座没打开怎么办呢？没见性怎么办啊？那还要不要修啊？所以好多师兄私下交流，“你也修心密吗？”“嗯，我修过。”“怎么样啊？”“三年一千座修满了，没见性啊。没见性，也没有消息。”如果再问一句：“有没有观照啊？”也不会观照，这就是修得不如法的表现。其实，即使是修得如法，它这个时节因缘没到，他也不会出现根尘脱落，所以还要继续修。

第十七集 如何修证心中心法

第五个七第四天(2014-01-22)

最后一集回顾了修证心中心法整个打七的过程：从打基础，培养根器；座上如何死心塌地，一动不动；打长坐的作用，座上的境界，座下如何自然观照；到能所双忘，如何突破无明核子；再到根尘脱落，明心见性。

座上如何才能死心塌地

座上这个动，越动它就会越乱，越乱的话心就越慌。这四个小时不是打下来的，是熬下来的，熬了四个小时，动了四个小时，乱了四个小时，根本就培养不了定力。所以，我们说这个打坐的要求啊，从刚开始就要讲原则，这个原则就是：一切放下，死心塌地。这身心的一切要放下，要死心塌地。那死心塌地我们是有细节的，首先这个腿不能动，不管你是单盘也好，散盘也好，双盘也好，既然是结上去了就不要动，一动不动；腿不能动了，这身体不能摇摆。我们说这个腿不动了，它就可以管住整个身体，因为这个腿代表根，我们盘腿打坐，根本就在腿子上，所以这个腿不动了，根不动了，身体一般它动不到哪里去的。那这个腰呢，再把它看住，不让它左右摇摆，腰不能动。那么接下来的话呢，眼睛不能够睁开，眼睛要一直闭着。因为这个身体不动了，那么我们这个眼睛啊，它就是最灵敏的，我们着相、迷失，都是在这个眼睛的表现上。所以，打坐要把眼根也给管住，眼睛要闭上，一条缝都不能留，全闭上。那这眼睛全闭上了，然后手印不散，咒不断，不到时间不下座。

如何培养一动不动的打坐

其实我们这个一动不动，不是从四个小时开始培养的，而是从半个小时一动不动开始培养，慢慢地往上加时间，可以每次加十分钟，两年内能够坐到四个小时，那也不错嘛。我们说这个定力是慢慢培养上去的，不是一下子坐上去的，就是古佛再来，他也不可能一坐坐四个小时一动不动的，所以说这个是要培养的。从半个小时开始培养，不是从四个小时，我们从来没有要求过哪个师兄一下子就要坐四个小时一动不动。而且，最好是用六字大明咒来培养打坐的基础，不要用心中心法来培养，因为这个心中心法翻种子翻得太厉害了，你定力还没有培养出来，就被烦恼给冲垮了。相反，修六字大明咒时种子翻得没有那么厉害，比较缓和一些，所以要用六字大明咒来培养打坐的定力。

那我们有很多老修行的师兄说：哎，这个心密我都修了那么多年了，叫我放下改修六字大明咒，好像似乎于心不忍。其实并不是叫你把这个法放下，而是暂且放下，先把基础培养好，再重修心中心法。否则你继续这么坐的话还是这么乱，再乱二十年还是这个样，人生有几个二十年啊！当然也有师兄说：我还是修心中心法，我也能够做到一动不动，然后继续这么修，那可能的确会有这么几天时间吧，能够一动不动，若是种子翻得厉害了，还是会动。因为我们在动的同时，也在往这八识田里面种种子，种子还会种回去，只要起分别作意，就会往八识田里面种种子。那这修到什么时候，才不会往八识田里面种种子呢？修到心空无住，心空了，一切都不住着，才不会往八识田里面种种子，只要有所住着，还会往里面种种子，你是神仙也是一样。

修心密一定要打好基础

修心中心法之前，要选择一个比较轻松的法门或者说是咒语来打基础。我们上师没有教哪位师兄一开始就要修心中心法，都是要先从六字大明咒、准提法、药师法、阿弥陀佛一字心咒，或者就只是念南无阿弥陀佛来开始下手。因为这些法门种子翻得比较缓和，没有那么激烈。基础一定要打好，基础没打好，那么这个打坐，往后的修行，他就总是在磨合，总是在跟这个身体过不去，总是在这个痛啊、难受啊、烦恼啊，在这里垂死挣扎。我们说这个打坐，如法、如实地打坐三到五年，便可证入三昧，便可一心不乱。修得比较如法的，还可以打开本来，见性成佛，祖师大德都有过开示。但是他的要求就是必须要如法，基础要打得好。

心中心法的根器如何培养

祖师大德们也说，心中心法是根器相当好的人修的，比较相应。它也要讲根器的，不是什么人都可以修。那根器怎么培养啊？通过六字大明咒可以培养，用六字大明咒来打基础。这说明绝大多数的人可以把根器培养起来，然后修心中心法。这根器是可以培养的，这里面有很大的方便。打坐的基础培养好了之后，那么我们不管是修哪一个法门，每座都能坐四个小时到六个小时之间。一般我们鼓励大家打长坐，就是到六个小时一座就可以了，没有必要再加长时间，四到六个小时就很不错了。当然也有一些师兄呢，想要考验一下自己，看看自己有多大的局限性能突破，也会修八个小时、十个小时一座，甚至十八个小时一座都有，这些就是随大家各自的发心吧，能够坐六个小时一座就很不错了。

长座后要在座上多坐十分钟

这个座上如此用功，下座自然而然就能够绵密观照。我们这个宗门的特点是观照法门，见性法门，打坐是助行，主要不是打坐，主要是观照。可是如果离开了打坐，那就不是这个法门了，这个法门是不可能离开打坐的，所以这个法门的传承是以打坐作为传承。但是对于法脉，我们整个佛教的法脉传承，是观照、见性，打坐只是一个助行，最重要的是下座能够自然地观照。所以我们坐了长座，四个小时、六个小时之后，下座之前，不要手印散了，我们就直接下座了，不要马上直接下座，可以在座上多坐十分钟，这叫屏息直观，这当下就是观照，直心观照。反正这个法修完啦，手印散了，咒也停了，一切放下，连咒、手印都放下，这个时候正好屏息观照。十分钟，让我们在座上细细的品味，如何叫作自在的观照、自然的观照，之后再下座，那么在座下，常常都能够体现出如此观照来。

四小时打坐中会出现的境界

刚开始这个打坐，两小时内，几乎是妄念纷飞，人很容易跟着境界跑，有时候总要把自己的心给拉回来放在咒上。这个时候我们说持咒要字字分明，每个字要念得清清楚楚，就是要把我们这个容易流浪的心给它抓回来，放到咒上，所以这个时候的要求叫作字字分明。咒不要念得太快，六字明一分钟念三十到四十遍，心中心法一分钟念十到十二遍，这个就是让我们字字分明，把注意力抓在咒上，心流浪了，知道了马上要把它抓回来。这个阶段呢，就是跟妄想、烦恼，跟这个妄念纷飞作斗争。

到了这个三个小时的时候，打坐到三个小时的时候，这个烦恼几乎是没有了，妄想也少了很多，妄念呢，也由这个粗的妄念，变成了细的妄念。那这个时候，我们相应的持咒速度可以加快了，这个时候就不要求再去字字分明了，而是知道咒在就可以了，你知道咒在就行了。相应的这个咒的速度也就开始加快一些了，六字明呢，每分钟可以念到五十遍，心中心法每分钟能够念到十五遍了。这个咒的速度加快了，相应的他会出现昏沉，当然两小时也会出现昏沉，但是到了这个三个小时左右，昏沉会多一些。而且相应的还会出现那个八触，就是我们所讲的身体某个部位它在颤动，有时候是手，有时候是肩膀，有时候是腰部，或者身体某个部位它在颤动；还会出现痒，出现麻痛；有时候会感觉这个身体轻飘飘的，人这个身体在不断地变大，突然间感觉自己长得很高大，这都是各种各样的境界出来了。那再下去的话，因为这个妄念少了，境界多了，所以下座以后忍不住也要跟师兄们去谈境界：哎，我今天打坐这个境界怎么怎么着了。这个一般是三个小时以后出现的各种各样的境界。

那么到了四个小时的时候呢，境界没有了，这身体上出现了定境。那个变大变小的境界没有了，相应的能够体会到自己的呼吸很匀很匀，很微细，身体很轻松，很愉悦，甚至眼前会出现点点斑斑的光明，甚至是一片光明。然后这个人的脾气也没有了，相应的这个妄念呢，由这个细妄念，变成了微细妄念；微细，甚至微微细，都会有体现。这妄念是一阵一阵的，看不清楚它是什么，但是能够察觉到它的存在，这个身体相应的会出现定境。

打长坐对培养定力帮助很大

有师兄说，这个时候我感觉这个痛，知道痛来了。但是只要能够感觉到痛的同时，又发现这个痛与我无关，我可以不跟这个痛跑，甚至有时候还觉得这个痛是个很快活的事，很快乐的事，那这个身体开始超越了疼痛这种觉受。这都是定力得到增长了，能够不跟身体上的种种觉受跑，对这个身体的执着呢，也就在逐渐的放下了，这个痛都可以不受了，所以说这个觉受开始在增长了。他会觉得这个脑袋空空的，一片空寂，看什么事情都了不可得，同时对周围的一切又是明明了了，了如指掌，周围发生什么事都知道，但是不去受它，也不去住它，很自然。甚至对我们这个人世间的某些事情还看透了，也能够放得下，同时这个身心又是愉悦的，欢喜的。我们所讲的这些状态都是在一动不动四个小时以后会出现，所以我们说，打长坐对培养身体上的定力帮助是很大的。同时呢，说话语气会变得柔软，别人一听说：哎哟，这个人一开口，好慈悲噢！而且，每一句话当中，都带有莫名的欢喜。所以说，这个修行它会改善整个人的个性。

座上之十六胜观——不予理睬

那么相应的来讲，这个时候持咒，变得是能够知道这个咒存在，但这个咒已经不重要了，手印也不重要了。手印它或许会向上举，也可能会稍微往下落一点，这都正常。那么再体会出来的是，对周边的一切知道，但是很快又不知道了，存在一个知道和不知道之间。就对周边的一切所体现出来这种不即不离、不取不舍，自然而然就是这样，对咒语，对手印都是如此。整个身心融入在一团暖融融的定态当中，所以他相应的会出现身软，身体柔软，手印都是柔软的，脚也是柔软的，整个身体是柔软的；顶暖，这头顶上一股暖流，啥时候都罩在那里，这叫顶暖；眼明，眼睛虽然是闭着的，但是透过这个眼

皮，他看到前面不是黑暗的一片，而是光明的，这叫眼明；还有出现耳明，这耳明它不是说像一个什么钟声啊，或者是引罄啊，有这种现象，甚至还会听到空中有这个雷鸣声，一阵一阵的，这属于耳明。我们刚才所讲这些呢，它都是属于气机运行所表现出来的，这个身体自然而然表现出来的，也就是你的身体里面有了定境出现。我们这修行过程当中呢，有了定境出现，他相应的才会出现这种胜境，在佛教里面管它叫十六胜观，也叫十八胜境，都有这些说法，名相很多，我们这里只是略说一下。出现这些境界呢，我们都不要去理睬它，因为凡是有境界它都是生灭相，这个不是我们要修行的目的，而是这个修行的过程当中自然表现出来的，它同样是了不可得的。我们就尽管去打坐，不要去理睬它，相应的这个持咒会变得更细微。因为出现这些现象的话呢，也是这个身体上真气运行，这个真气运行之后啊，我们这个力量，身体上的这个心力，它凝聚到一定的时候，就会出现能所双忘，能念之心、所念之咒，一时脱开。

座上之能所双忘

一般而言，出现能所双忘的前提是：身心世界早就不存在了，就是我们所讲这个身体上的觉受啊，早已经没有了。这个时候出现能所双忘，它的力量就很大。手印空掉了，身体空掉了，腿空掉了，头部空掉了，这些都空掉了，一切的觉受都空掉了，接下来出现能所双忘。能所双忘并不是说不想持咒了，我们好多师兄说：哎呀，我这个咒持不出来了。其实啊，好多师兄所谓这个咒持不出来了，是他不想念了，因为念咒很累，特别是越到有各种境界现前的时候，你硬要去持咒的话，这个咒会显得很累。但这个咒持得很累，不代表说他就是能所双忘，能所双忘的时候这个咒并不累，而是很轻松，只是一开口

只剩下个“阿”在了...不是他不想念咒了，而是一开口咒没啦，一念不生，一心不乱了，只有一个“阿”存在了。这个“阿”是从我们喉咙里面发出来的，不是从意识当中表现出来的，所以它是自然而然的。同时这个身体它是轻松自在的，而不是说：哎呀，我要念这个咒，要提起这个咒，我还感觉到很累，不是那个意思啊。

那这个能所双忘出现了之后，人当下他就进入一种灵明空寂的定境当中。这个定境会让我们发现，这四个小时、六个小时的打坐，时间过得很快。甚至有时候一上座开始持咒，没到几分钟，就直接就进入这个灵明空寂的定境当中，感觉自己才坐了十分钟，这四个小时就到了，这就是一种超越啊！

这些要跟大家说的细一些，因为这个对大家的修行，去判断自己做功夫做到哪一步了很有帮助。

座上之无明现前——继续心念耳闻

那么越是功夫做到这一步（能所双忘），相应的还能看到我们的末那识，就是我们所讲的第七识——分别意识，这时候我们是有力量能够看到它。这个分别意识，此时此刻所体现出来的功用，就是妄动不已。你看我们说从第八识去做功夫，就是心念耳闻，直接从第八识去做功夫，做到这个身心即将寂灭的时候，我们就可以看到第七识了，它体现出来了，微细流注，一阵一阵的，在那里轮回不息。而我们这个第七识，又在那里妄动不已，能够看得到，能够体会得到。它所表现出来的也是一种垂死挣扎的状态，它要反复、要翻滚，我们说这个时候叫作无明现前。无明现前时，人会觉得没意思，我这个打坐一点意思都没有，坐在这里，人不知道这是在干什么，什么境界都与我无关，我们说这个无明核子翻出来了。甚至有好多师兄修

到这里，他觉得这个打坐修行太没意思了，一点意思都没有。因为此时此刻身体上已经没有痛的觉受了，痛已经不在了，痒也不在了，难受也不存在了。这个时候啊，坐在那里心里面空空的，啥都不是，只想下座。这个就是我们这个末那识——第七识，这个分别意识，它在妄动的一种表现。

我们平时跟大家说：我们要发愿啊，要发大愿，解脱大愿。如果说平时这个愿力比较迫切，那么在这个紧要关头，我们这个愿力很容易会油然而起，而且看破这个顽空。你要看破那就不管它这个相了，我们还是继续在做功夫，在持咒了，继续地在心念耳闻，又回归到心念耳闻上边。所以，这个无明核子一旦参破了，一旦看破了，接下来就是能所双忘。

根尘脱落与爆炸

那么在座上这种定境（能所双忘后的定境）呢，它是如此表现；下座以后呢，自然而然的，人就处于一种绵密的观照当中。当我们这人处在一种绵密的观照当中啊，它这个定境会时刻现前，走在路上，突然间停下来不走了，定在那里了。它这个定并不是说对周边的一切都不知道了，而是了了觉知，坐在那里，人也就定在那里了，身心都化空了，了不可得了，一切都了不可得。当然我们所讲这个身心化空，有可能化得不是那么彻底，知道这个身体空掉了，但是这个人我世界还在。再进一步的，这个定境再体现出来，就是人我世界都不在了，身心彻底化空了，随之而来是一阵剧烈的爆炸，把我们这个身心世界彻底炸个粉碎，这个就是我们所讲的根尘脱落，这是师兄们苦苦追求的爆炸，这个时候出现了！所以，我们所讲的这个爆炸它不是偶然的，它是功夫成熟透了之后才会出现的，时节因缘成熟了，它会自然显现。大家在这个修证的过程当中，不要

刻意地去追求它，只要有求，都是在制造能所，这个能所不灭，它就不会出现寂灭现前。

爆炸也了不可得

所以说不要有所求在，一切都了不可得，就连我们说的爆炸也了不可得。这个修证的功夫一步一步来，到这里才能够得到一味法味，能够得到一点法味，才知道个入处。那对于将来的修证，这个路子还长得很，当然那个路长呢，就不再是一种摸索着走了，再不是一种盲修瞎练了，而是实实在在的修证。每修一步都如同囊中取物一样，这自家宝藏你是用之不尽的，花不完的、用不完的自家宝藏，那才叫作真修行啊，在此之前那都叫盲修瞎练。

了生死与不畏生死

问：请问老师，这个根尘脱落可以说是了生死，是了分段生死吗？

答：了变易生死。

这个肉体生和灭就是分段相，生灭相；还有一个就是变易生死，指的是妄念，其实说透一点那叫微细流注，微细流注才是决定生死的。

其实不光是说这个根尘脱落是了变易生死，观照也是了变易生死。你能够自然观照，就已经是了变易生死了；能够见到自己清静本来，这就是了变易生死了。我们根尘脱落那叫证道分，你证道啦，你就根尘脱落了。了生死呢，见道分就已经了生死了。甚至我们再退一步，了生死还有更方便的说法，就在我刚开始修法的时候，这身体痛得要命的时候，你还能够不停

地在持咒，单凭这个力量就已经可以了生死了。所以这个了生死的概念，对于我们这个宗门的特点来讲啊，它是个很小的问题，不是大问题。什么是大问题啊？成佛救度众生，那才是我们大的愿望。那成佛救度众生，要入世间度众生，要不要了生死啊？首先要了生死，其次呢要不畏生死、不惧怕生死，才能够度众生。如果说了了生死，还不愿意去度众生的话，那就自了了，往生到他方国土去了。那要入世度众生的话，他要不畏生死。在这个佛教当中，有不少佛菩萨、历代祖师、高僧大德都发愿，生生世世在六道轮回里面度众生，这叫作不畏生死，这才是真正的了生死。我们四种涅槃当中管这个叫无所住处涅槃，处处都是涅槃，不管在哪里都是涅槃，在六道轮回里面也是涅槃。无所住处涅槃，这是靠大愿而成！

法门之见与诸佛道场

实际上诸佛菩萨、大阿罗汉，和诸多阿罗汉发心都是一样的，都是不舍众生，都是在行菩萨道。所以这大乘、小乘实际上它是不分的，一样的。心量大，这就是大乘的体现，阿罗汉心量肯定也大啦，他心量不大，他就无法证得阿罗汉果。这严格来讲，从这个教法上面的传播，我们所谓的小乘，它实际上并不是小乘，它的名相叫作上座部，我们管它叫南传佛教，传到东南亚去了，那它也有很多精神是大乘精神。所以大乘小乘，只是古时候一个区域佛教的分支，不是现在的。那现在在我们这个国度内，我们所谓的大乘佛法当中，好多修行人的发心连小乘都不如，法门之见特别严重，这法门之见特别严重就是连小乘都不如。过去释迦牟尼佛也说过，有法门之见者非佛弟子。你只要有法门之见，你就不是佛弟子，你连外道都不如，莫说是佛弟子。所以说，学佛不能有法门之见。

我们建道场叫十方道场，诸佛道场，不是某个法门的道场。修持都是一门深入，但是道场呢，不应有法门之见，道场是接引一切众生的。那么所谓的法，是相应的，对机对根来讲的，所以方法不一样。

定境现前时如何

问：这几座不知怎么回事，念咒念得只剩三个字。

答：这没关系，这正常。

问：跟着它还是……

答：不用管。

问：有时候念念变成两个字。

答：没关系，一个都没有最好。

问：就随它？

答：不理睬它。我刚才不是说吗，到这时候咒跟印都不重要。

问：是呀，忽然间就这样。

答：这个都是定境的一种表现。

问：那个字不是咒里那个字。

答：啊，没关系。是这样的，你把节奏放下来之后，你还是可以把整个咒都念出来。

问：有时候突然就……

答：他定境现前的时候呢，这个咒不容易念的很清晰，这时候你如果还要去专注咒的话，那又是一种障碍。

问：就随它。

答：随它。

愿力超越打坐中的一切障碍

问：前几个七，我再难受也能挺。但是这最后一个七，在上座以前就觉得心烦意乱，然后不愿意坐，必须得静坐一会儿，这时候心静下来呢，才能够结印。

答：你这个缺乏发愿，发愿发的不够，愿力不够，愿力不够就会有很多障碍出现。我们这个佛教从始至终都是用愿力来贯穿，来超越一切，所以这种现象还是因为愿力不够迫切。

问：而且，就是在黄宗寺那里坐四个小时，觉得就是很快就过去了。到这打七反而觉得越坐时间越长，一开始还好，是功夫退步了？

答：不是，你每天都在打坐，就不存在退步。其实也不存在退步这一说，这个是因为你以前打坐动习惯了，现在一下子不动了，而且又是这么长时间，身体上肯定有所反应。不能够一直都是这么顺畅地坐下来，肯定中间会有反复，这种现象都是正常的。但是你只要不去理睬它，不跟它跑，它还是可以克服的，所以看你愿力有多大。

两轮六印算天不算座

问：老师啊，像有些师兄比较远的，要到这里来求灌顶，求手印的话，他可不可以一天打两座？

答：不可以，一天一座。

问：可不可以直接上四小时？

答：这个看定力吧。这个也不能说不可以，只能说是定力。他刚才所讲的一天打两座，一天四个小时就是两座啊，但是不算两座算一座，你一天坐六个小时那也是一座，不能算两座，因为它这两轮六印是算天不是算座。

问：师父，两轮六印是不是翻得比较厉害？

答：两轮六印一百天嘛，它就算天。每天一座，那这一座你可以是两小时，也可以是四个小时，也可以是六个小时，那无所谓，根据你的定力决定嘛。像我们这些师兄，就让他们坐两个半小时一座，他觉得两个半小时下来好像没打坐一样啊，那就问我能不能加到三个小时、四个小时，那也可以嘛。

问：这样的师兄，是因为他六字明基础打得非常好。

答：对啊，基础打得好嘛。

问：上心中心就比较轻松。

答：对。这样的师兄你叫他说别打啦，他都不会停的，不用跟他规定说千座之内你不能断座哦，根本不需要规定的。