

佛法修证心要问答集  
一九九九年九月九日  
元音上师付嘱悟德法师汇集

序

佛法有无量法门，指导行人背尘合觉，明心见性，然后由悟起修，打扫积习，了脱生死，成就菩提。心中心密法是二十世纪二十年代崛起的无相密乘。初由大愚阿闍黎传世，世人尊称为初祖，再传至王骧陆上师，三传至元音老人（李钟鼎居士），世人尊称为二祖和三祖。此法仪轨简单，修法方便，以三密相应法，使根尘脱落，进入无相、无住、无念的自性三昧境界，是无相密乘中，别开生面的上乘修法。

元音老人由禅而密，大悲心切，广利群生，依据大藏经秘密仪轨《佛心经品亦通大随求陀罗尼》（二卷，唐菩提流志译）灌顶传法，学人遍于大陆、港台地区以及美国、日本和新加坡等国家。现在，老人虽于九十六岁时，坐脱立亡，安详圆寂，学人为了重温遗教，纪念大德，乃拟将收集的各地函札谈话已经编纂成册，并经过老人亲笔修正勘定的《问答集》付梓

出版。集中对修证方法，悟心要领，特别对悟后用功，保任、除习，都有详尽开示，体现了老人慈悲恳切的作风与广利有情的悲愿。此书的出版，可称为《佛法修证心要》的姊妹篇。老人所说，都是对机施教，应病与药，善巧方便，指示学人。读此书的人，希望勿执文字，勿落言诠，举一反三解粘去缚，直趋菩提。谨略序缘起，愿与天下学人共勉之。

徐恒志

二〇〇〇年三月二十五日

## 一、教理

### (一) 佛学常识

1

问：什么是外道？

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

2

问：何为感应道交？

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

3

问：何为“不即不离”？

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

4

问：什么叫身内身，身外身？

答：身内身即佛性，真身。在认识本性后，时时

保护它，到六根不为境界所动，清净了，我们的神识就出来了，不必等到死才出来。出来的身叫身外身，即意生身。它还是假身，是第七识。出来后还会有变化。第一次叫三味乐正受意生身，靠打坐的功夫。这时还不能要出就出，要入定才能出，动中出不来。超过五地就能出三个了。到八地以上，就是种类俱足无行作意生身。动植物山河大地一切东西都能变化自在。如不认识本性，纵然出阳神，还是有生死。吕纯阳祖师后来见了黄龙祖师，才完全醒悟说：“自从得见黄龙后，方悔从前枉用功。”道教里有住著，要到最后才能化空，气功更有住著，所以不能了生死。

道教、气功是以炼精气神为本，而佛法是以菩提心为根本，精修定慧积累功德而成道。一是有为之体，一是无为之德，故不可同日而语。

## 5

问：什么是无念？

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

## 6

问：什么是无住用心？

答：佛法不是消极厌世的，而是积极入世的，佛子故应身先大众干一切繁忙的工作，不可逃避现实，在工作时须应缘而作，心中不可存丝毫功德相。脑筋里没有一点东西，空空荡荡地就像没有做过一样才是无住用心。

7

问：什么叫无漏？

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

8

问：什么是无生法忍？

答：真智安住于实相理体而不动，叫无生法忍。我们的佛性根本是不生不灭的。没有生哪有死？忍是安住不动，就是定力。最苦的，他也不觉苦了，在牛

胎马腹也不苦，这就是自性大忍的力量，就是法身不生不灭。事相都是假的，不接纳它就没有苦，你接受它就有苦。忍苦者无苦可忍也就是无心可动。无生法忍要有力才能证到。在六道尽管走，也是无生，不是坐在界外净土是无生。我们现在说，一念断处，能起了了分明的大功用是我们的佛性。你认可它，一点不疑惑，不动摇，叫无生法。更进一步，这无生法也不可得。才叫无生法忍。无生法忍是行人证到本性，更无生灭的自然状态，此时也就成道了。

9

问：什么叫微细流注？

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

10

问：什么是见、定，行？

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

11

问：对各种境界不留痕迹的功夫是不是修行正路？

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

12

问：我们修法的人该看什么书？

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

13

问：什么叫观自在？

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

14

问：什么叫起疑情？

答：叫你死无葬身之地。

15

问：悟个什么？

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

16

问：什么是心中心法？

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

17

问：修心中心法讲不讲成佛资粮？若讲，指的是什么？

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

18

问：什么是阴神？

答：人家看不见你，但你自己知道。

19

问：什么是密法？

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

20

问：密宗为什么一定要灌顶？

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

21

问：什么是现量？

答：现量者，如实而现，没有分别。像照相机照

相，照出影子而不分别。前五识为成所作智，它是现量。坏就坏在第六识加进去了，这是张三，那是李四，张三对我好，李四对我坏，这是比量。我们做功夫要不分别，意识不跟前五识跑，也不随内影、尘牵转。离一切对待，当体圆现，现量分明，即是真现量境。

22

问：缘从何来？

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

23

问：佛性与觉性有什么关系？

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

24

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

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

25

问：实相念佛的要点是什么？

答：不著相，念自性。内照念头起处，不跟它跑即名念实相佛。

26

问：到率兜天还会退转吗？在兜率天比在西方净土成佛快些，是吗？

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

27

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

答：对！

28

问：何种情况是无记空？

答：一念不生时，一切都不知道了，就是无记空。

29

问：菩萨是觉有情，怎样理解？

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

30

问：“法性尽地”是什么意思？心密里如何讲即身成就？

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

31

问：中道义有真实之相吗？

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

32

问：有人问太虚：蛇斩二断，佛性在那一段？

答：佛性无所不在。

33

问：我们看的经书太多了，好不好呢？

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

34

问：今世不能成佛怎么办？

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

35

问：因果也是缘起的假相吗？

答：当然了！唯佛一人超出因果，大菩萨还跳不出因果的圈子。

36

问：梦中佛事是否指没有见性的人拜佛念经做功德一类的事？

答：说法度生，也是梦中佛事也。

37

问：我们学生读书应如何起用？考试的时候又该怎么办？

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

38

问：做功夫有什么诀窍？

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

39

问：道理说来说去是这么简单，可做起来总是走失？

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

40

问：怎么能迅速成就？

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

41

问：听说中脉及左右二脉通后就是报身成就，可有此说法？

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

## 42

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

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

## 43

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

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

## 44

问：如何才能振兴佛教？

答：着相的人多，无住的人少；迷信的人多，智信的人少；求佛的人多，用功的人少。出家人做佛事赶经忏的多，真正用功修行的也很少。很可惜，所以

佛教才不景气。只要大家都好好地用功修行，那佛教就有希望了。

45

问：我想在师父出国前，与几位同修来拜见您，聆听教诲，可否？

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

46

问：不动心，脑子是否会迟钝？

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

47

问：我有时会用经书上看到的知识来评判自己的

情况，这对吗？

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

48

问：《大集经》里说：“末法时代罕一得道”，这个得道是指什么？

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

49

问：怎样理解无念为宗？

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

50

问：处处要空，会不会落空？

答：佛法所说的空是说一切事物皆不可得，不是说无有事物也，所说真空妙有！空是空却执妄相的幻念。不是说不起妙用也，有由心得显，有而不有，所以无可执著。有人口口声声说空，但却心心著有，不行。即使真能“空诸所有”，不能显现大悲妙用，正是“实诸所无”，落在空无一边。

51

问：有人念弥陀心咒一千座后又去念阿弥陀佛，这样可以吗？

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

52

问：证到佛位还会迷失吗？

答：不会的。佛经中形容它如出矿之金，不与泥沙矿石混在一块了。众生犹如在矿之金，不是没有金，

但与砂石混在一起，所以迷于事物。修行断尽了无明就是去净了沙、石的纯金。就不会再迷失了。

53

问：我们为什么要发愿呢？

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

54

问：我确实感到周围的众生，有我的存在。佛感觉到吗？

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

55

问：兜率净土与西方净土有何区别？

答：是一样的。兜率净土是我们娑婆世界的净土。

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

56

问：有没有极乐世界？

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

57

问：《净土十要》对修净土者很重要吗？

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

## 58

问：我心中没有妄念，与西方净土有什么两样？

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

## 59

问：如何是戒？

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

60

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

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

61

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

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

62

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

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

63

问：请问师父理上悟的和亲证的体应该是一个吧？

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

64

问：正定和普通睡眠的区别？

答：等你定功深入，睡着亦是了了分明的，而不是昏昏沉沉的。

65

问：怎样才是真性妙用？

答：做事而不著相，不起二念，做等于没有做，

这就是真性的妙用。乃至穿衣吃饭、迎宾、送客等等，都是自性的全体大用。

66

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

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

67

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

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

执文字相，而脚踏实地的去修，那是最好了。

68

问：请师父谈谈“意生身”。？

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

69

问：现在还没有见性，能不能起用？

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

70

问：中阴身与意生身的区别？

答：两者不同。中阴身是前身已死，后身未形成，

还没有投胎时的阴身。而意生身不是每个人都有，要修行有一定功夫的人才有。是为济度众生如意受生的菩萨身，意生身有三种：三昧乐正受意生身、觉法自性性意生身、种类俱足无行作意生身。

71

问：灵魂与佛性有什么区别？

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

72

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

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

了手，或随众生住世度生。

73

问：修到什么程度才能传法？

答：修法人真正开悟证道，才有资格传法，“欲知山中路，须问过来人”你不是过来人，不知道路径怎么可以乱传人。修法过程中有疑问需要人指点，如行人在十字路口向哪里转弯，要人指点，你自己没过这条路，怎么能瞎指点人，岂不是以盲引盲，一齐走向地狱去了。

74

问：只怕心不死，不怕不活。先将心死透了，还会活得起吗？

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

75

问：万法皆空，唯有佛性不空。这样的话，佛性与万物岂不看作二物了？

答：万法皆空，佛性不空是对初学佛人讲的；万

法即佛性是对悟后人说的。二者不可混为一谈。

76

问：“地狱不空，誓不成佛”，地藏王菩萨成佛了吗？

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

77

问：“是法住法位，世间相常住”。怎么理解？

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

78

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

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

79

问：动念是妙用吗？

答：是，动念都是妙用。具体说，动念不住相就是妙用；动念住相是妄想。“恰恰用心时，恰恰无心用；无心恰恰用，常用恰恰无。”这就是妙用。正用心时也无心可用，要“常用恰恰无”，动念不住相，那是海印放光。

80

问：虚云老和尚在高旻寺眼睛能透过墙壁，见到

屋外有人小解，这能说是开悟了吗？

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

81

问：明心见性的时候，会展现图象吗？

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

82

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

答：不对，这只是理解，不是见性。这种理解，遇事不得力，无用。见性悟道首先要将身心世界化空，

悟理后还须在事上透得过，如遇事透不过，亦不为见性。如果事上透得过，但住于空灵而不开显大悲妙用，仍不算真见性。

83

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

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

84

问：见性之后，最精进的用功就是时时刻刻不忘失本来吗？

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

85

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

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

86

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

答：对！

87

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

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

88

问：这个无相的性体，尽管无相，但可以于无念时体会到它。是吗？

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

89

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

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

## （二）关于禅密

90

问：既然佛性不在修，却又何必要修法呢？不如

在生活中时时返照，尤其是烦恼现前透不过去时。

答：因为你有无明在，遇事执相，不得自在，故须修行。修，不是修佛性，而是消除无明习气。你能时时处处常摄在定，不随境转，这即是修。修到圆熟，定也不可得，那才不用修了。

91

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

答：说无无明尽者，正是扫其悟迹，去其法执，归无所得而入大乘佛位也。

92

问：我认为妄心无处所，真心有处所。

答：不对，妄心执境，故有处所。真心无物，无所不在，故无处所。

93

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

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

94

问：明心见性后，是否八识田中的种子翻腾得更为剧烈呢？

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

95

问：心死后又活起来，怎么办？

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

96

问：初见性人是否脚跟就点地了？照这条路走下去，后来还要来个大翻身。对吗？

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

97

问：念起不随，是不是到了法身正位？

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

98

问：见性后为什么还要打坐？

答：那没有一定，假如执着的习气还在，定力不够，保不住才要打坐增加定力以透重关。（有人说我一打坐觉得妄念比平时多。不是打坐妄念多了，而是

打坐了，你才看见妄念。不打坐时像一盆混水，有泥沙看不见，打坐之后水静下来了，看见泥沙了）。

99

问：神会大师讲“知”之一字，众妙之门。又有祖师讲是众祸之门。该如何理解？

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

100

问：明心见性后能否修大圆满中的脱噶？

答：大圆满中分二步：（一）“彻却”就是“立断”；（二）“脱噶”是顿超，身体化虹光。要住山闭关修。你们年青人往往好高骛远，你们能于见性后，进一步刻苦用功修吗？

101

问：本性不生不灭，是不动体。怎么理解？

答：它没有来去，所以叫不动体。没有生死，没

有方位，但能随缘显现。这个人要显男身才能得度，那就显个男身去度他；那个人要以女身得度，那就显个女身去度他，随缘变现。真成道，牛胎马腹也能去，但本性无有变异。

102

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

答：来函所说甚当，见性有悟与证之别。真正打开亲见本性者，只断见惑，未断思惑，故生死未了。须悟后用功，断尽思惑，才能了分段生死；更须上上升进，破尘沙与无明惑，方了变易生死，非一悟即能了生死也。近来人心多躁，以为开一点知见即为见性，不再用心修了，真是荒唐之极！

103

问：“末等于初”怎么理解？

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

104

问：末法时期，心密复出，犹如当空红日，殊胜无比。

答：心中心密法是密法中的心髓部份，是大根器人才能修的。

105

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

答：很好，你有了正解，就应不懈地努力修行，以期亲证本来面目。只是理解不务正修，那是谈食不饱的。

106

问：我们中心心法靠佛菩萨加持，这不是心外有佛吗？

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

107

问：有人说从六识下手，易用功易成就，从八识下手，上根者才可成就。对吗？

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

修中心中心法即是修净土，而且可以上品上生。

108

问：到什么程度方可开心密道场弘法？

答：好好用功，能纵横自在，遇境不惑，顺逆无拘时，自开心密道场，即能大弘圣教矣。

109

问：我们初学的人是不是得先将身心化空，将“有”先破掉，然后将“空”破掉呢？

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

110

问：请师父开示“凡所有相，皆是虚妄”之义。

答：“凡所有相，皆是虚妄”，是说影子都是假的，我们这个佛性是连影子也没有，无相的。要反过来认识到影子是你自己的佛性所起的妙用。如果反过来，去认影子就倒霉了。譬如这房子、椅子、桌子等等东西，都是我们的影子。你要执着它不就倒霉了吗？但是影子可以起妙用啊！房子可以避风寒，衣裳

可以遮体保暖，桌子可以工作、吃饭，这不是起妙用吗？但你不能执着它，跟着影子跑就坏了。影子就是心中起的妙用，影子都是我们心中所显现变化的。不是说没有影子，因为这个心是活的，它不是死的，它是能起妙用的。我们具足法报化三身，不是只有法身，法身是体啊，它要起诸现象起诸妙用啊！如果不能起诸现象，不能起用就不值钱了。打坐不是死在那里不动啊，死在那里不动，那有什么用？！所以要起诸妙用。但是，要认识体，不认识什么是体，你怎么起用？着相是不得了的，造生死业。你明白这个能起各种妙用的本体，不着相了，它就不造生死业。迷体着相，就造生死业，这是不能推翻的定理。又相由性造，相是幻象，但不离自性，故见相即是见性，性相不二，全妄即真，关键在不要粘境着相。若能念而无住，用而不着，即是解脱法门。

111

问：为什么说“肉眼不能见道”？又为什么说“肉眼能见道”？

答：我们初见道时，肉眼不能见道，因为法身无相，肉眼怎么能见道呢？它是心地法眼，就是用无眼之眼，用智慧眼来体会。反过来，肉眼能见道，就是

见相了，一切相都是我们心中显现变化的。肉眼见道就彻底了，就能够从体起用了。体相用——法报化三身都有了，不是只有法身，而没有报化身。一开始不能说肉眼见道，只好说心地法眼才能见道，肉眼不能见道。反过来肉眼见道，就圆满了，体相用都有了。无可取无可废，无可取——都是影子，得不到；无可废——都是自己心中变化的，无可废离。佛教讲的圆满，一开始只好这样讲，法身本体无相，见到一切相都不对；反过来，要现种种相，起种种妙用。

112

问：《金刚经》说：“无人相，无我相”。谁说谁闻？

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

113

问：憨山大师说：“生死昼夜，水流花谢。今日

乃信鼻孔向下。”请解释？

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

114

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

答：一通宗通教；二识诸方设施门庭之妙要；三，识各方来参者之根器；四，随宜教以相应参究之话头。

115

问：不跟语脉转，不是答非所问吗？

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

不跟语脉转是要针对问题答，但又不著相。举个例子：如问你们镇江金山寺宝塔有几层？（有人答：七层，上师不许。）你要离开宝塔来答，又要针对这

个问题。怎么答呢？你可以打个○相，反问对方“这有几层？”你功夫到了自然会答。

116

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

答：这篇文章我已看到，意思是：你提的要求这样高，吓得别人不敢修净土宗了，你这不是害了别人吗？其实我并没有否认带业往生，不少人错会了，以为带业往生就不必用功，莽莽荡荡的就可往生西方了。这去得了吗？莲池大师说过“念佛者多，生西者少。”念佛不痛切故。我这篇文章不是否认带业往生，而是要大家好好用功，做到一心不乱。《弥陀经》说：“若一日、二日乃至七日，一心不乱，才得生彼国。”我看到很多人，没有功夫，临终时佛号提不起来，昏迷了。还有人说：“痛死了，还念什么佛？！”试问这样怎么能带业往生呢？所以要看问题的中心，做到功夫成片。一心不乱并不困难，能够时时刻刻绵绵密密地在心中念“阿弥陀佛”，遇到再好的境界也不乐，遇到再坏再烦恼的境界也不烦恼，仍一心念佛，心不动摇。这要求并不高，带业是对的，加重语气说，一

个人修到等觉菩萨，他还有业在。因为等觉菩萨还有一分生相无明在，无明就是造业的因，有无明才会造业。蕡益大师也说：要有“信愿行”，就是要人在真信切愿上做工夫啊。只有“信愿”而不“行”不能成就，就像鼎有三足，缺一不可。“行”能概括信愿。“不行”，就是空信，空愿，不是真信切愿。不做功夫，怎么能带业往生？！这才是真的害人！知见已正，至于功夫做到哪一步，就有品位高低的差异，与不做一心功夫的人自有极大之不同。

117

问：请谈谈心与境的关系，什么是内境、外境？

答：境，就是我们思想起的幻境。一个念头起，就有一个影子。心就是境，境就是心。没有心，视而不见，听而不闻，就没境了。果能把心境消光了，就好了。“心境顿消融”，就是一下子心和境都消光了。打坐时，能念所念一起脱落，心与境都没有了。内境是我们的身心世界、思想，外境就是山河大地。“方明色与空”，并明白这一切就是我们自己本性的显现，学佛就是学这一点。

118

问：有时自己放空无念，脑子很清明，有时散步亦可自然放空，但一晃又没有了，不稳定。

答：自然放空很好，没有就让他没有，自然不住，否则是死定。

119

问：入定以后是不是就醒不过来了？

答：没有的话，你现在还做不到醒不过来，现在你定的时间不会长。要入定时间长，须经过几次入灭受想定才行，不是一下子就能做到的。刚开始入灭受想定也不是很长，顶多定一二天。慢慢可以加长，一个星期，十几天，半个月，一个月，那以后可能一下子定得时间长了，但也不是一下子长多少年，这不可能。有些人对能入定几年，几百年甚至上千年的人很羡慕。但是要知道这个灭受想定不好，那是死定。叫死水不藏龙，不起妙用，没用。大定是活泼泼的，在境界上能大用，对境不粘着。无住才是大定，才是真正定。要时时刻刻在定中，大定是无出入的。有出定和入定都不是真正定。禅宗有个公案，一个女子在释迦佛前入定。文殊菩萨走来一看，哎哟，这个女子不像话，怎么坐在佛前入定了；要拉她出定。他对这个女子弹指，不出定。又把她举到三十三天，不出定。再把她

打到十八层地狱，还是不出定。释迦佛说：下方有个罔明菩萨能叫她出定。正说着，下方的罔明菩萨来了。这位菩萨在女子面前也是一弹指，她就出定了。文殊菩萨是七佛之师，为什么不能叫她出定啊？而罔明菩萨却可以呢？有人说这是缘的问题。不相干！问题在不能起知见。文殊菩萨起执见了：“这女子怎么能在佛前入定？”这个执见不能起。文殊菩萨是代表大智慧的，大智慧不能起执见，这是表法的。罔明是什么意思呢？罔者，不可得。就是一切聪明智慧不可得。所以没有这些执见，一弹指就出定了。所以要把你的聪明打掉才行。老子说：“掊击尔智”。就是说，空掉你的世智辩聪，要心空空的，就能证大道。

## 二、修法

### (一) 座上修行

1

问：修中心中心法，加座时低于两小时行吗？

答：加座很需要，但不可少于两小时。

2

问：天冷打坐时要不要将头盖起来？眼睛可不可  
睁？

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

3

问：心情不好能不能上座？

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

4

问：打座两小时，能不能换腿？

答：最好不要换腿，动来动去会影响入定，本来

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

## 5

问：初修中心中心法时，能不能一天坐两座？

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

## 6

问：子时能不能打坐？

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

## 7

问：我修法后觉得胸口会发闷，如何避免？

答：要注意三点：

（一）手印举起靠近胸口，手臂不能靠胸口。

（二）要呃气让它呃，泄下气就让它泄，打哈欠

就让它打，不能屏住，呼吸要自然。

(三) 身体往下弯会很疲劳。先睡好觉再打坐。

8

问：我们这个法要修到大彻大悟，一千座也只是方便说，是吗？

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

9

问：打坐应朝什么方向？

答：什么方向都可以，不要着相。

10

问：有时出差，不能点香，没有黄布，不能修法，怎么办？

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

11

问：以前修百座时觉得心较乱，不如法，现在要不要从头修起？

答：不要，只要现在如法就行了，一定要心念耳闻。妄想来，不取不舍，不去理它。

12

问：天热打坐，腿上不盖东西行吗？

答：不行，膝盖关节不能进风，进了风会得关节炎。

13

问：在空调房间里打坐可以吗？

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

14

问：我在家里打坐，坐三个小时就坐不下去了，到寺院里时间可坐得长些？

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

坐下去，没有地方差别。

15

问：我们工作很忙，不可能一天修八个小时，怎么办？

答：保证每天两小时。有空的话，如星期六、星期天可以一天修八小时。

16

问：坐的时候是单盘还是双盘？

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

17

问：我们灌顶后是否一定每天要坚持修法？

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

18

问：修心中心的人，还要大礼拜、诵金刚萨埵心

咒、百字明咒以忏除业障吗？还要求受大圆满法吗？

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

19

问：愿我早日成就，能为师父分担一点利益众生的责任！

答：有此愿望，护法菩萨自会时时保护你。

20

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

答：不如法，应穿短袖汗衫，膝盖全部盖好。

21

问：单盘时，哪一条腿在上面较好？

答：都一样。一般说来，右腿在上为降魔座，左腿在上为吉祥座。

22

问：为何打座前最好不喝水？

答：恐坐不到两小时要小便。

23

问：打坐近两小时，颂咒千遍，还想继续坐下去，可以不再持咒吗？

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

24

问：早晨与夜间修法有区别吗？

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

25

问：修法最要紧的是不间断，如遇特殊情况停修一、二天影响大吗？

答：最好不要中断。修法如逆水行舟，不进则退，故停修一日，即可能倒退三日之功。

26

问：修六印时，手有时不由自主地靠在一起了，此为何因？

答：一是因手腕未靠紧，上面的手指即合拢了。  
二是警惕性不高，有些昏沉了。

27

问：今冬我决定打四个七，请师开示打七的具体安排。

答：前二座修四印，后一座修二印，每座四小时，一天三座，共十二小时。第七日全部修四印，每座六小时，共十八小时。

时间安排如下：

前六日十二小时

24:00— 4:00

6:00—10:00

12:00—16:00

第七日 18 小时

24:00— 6:00

8:00—14:00

16:00—22:00

28

问：一般饭后一小时上座。若有意少吃些，可以提前吗？

答：一小时时间不长，不然易生胃病。

29

问：腰背酸胀，影响打坐，反反复复，该怎么办？

答：要有耐心，坐到气脉通。

30

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

答：打坐增加定力，确是不为境迁的要着。

31

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

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

32

问：修法入座约四十分钟后，右背痛，连续打嗝，影响持咒。

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

33

问：修二印后拉肚子五天，十余次，是否正常？

答：正常，是排去一切污染。

34

问：自学佛后，一直喜看经书，若不看则有无所适从之感。请问师父如何对治？

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

35

问：在什么地方修行好？

答：人都喜欢跑来跑去，这里跑跑那里跑跑，这里不好到那里，那里不好到这里，乱七八糟的。其实，

处处都好，就是你的心不好。你心真清净了，处处都好。

36

问：有同修知我加座，来劝说不要执法，并指责我认为有法可修，有道可成。

答：这都是废话，叫他们扪心自问，是否已到无修无证的地步了。假如对境还动心，说什么执法！船未到彼岸，离开船就要淹死！这都是混帐人说胡话，未得谓得，未证谓证，说大话，吹牛皮，误人慧命，不下地狱才怪！其实修道是长远的大事，何能仅仅修过几座，即可歇手不修？！

37

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

答：没有大愿，怎么能成大事？！你发心不切，所以修法不力，应赶快改过！

38

问：碰到逆缘是避开还是一试？

答：避开，即不是好手，应随力应付。从前我师

骧陆公说：“欲修最上乘，尘劳为资粮，冤家一齐到，庄严此道场。”

39

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

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

40

问：弟子已修法一年多了，虽然从理上明白了一些，但至今尚未亲证身心脱落之境。请问师父，若不亲证，是否遇境不动心的力量会很差？亲证是否不太容易？若欲亲证是否主要靠打坐修法？

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

41

问：有了是非，是解释还是不理会？

答：用功人无有是非。

42

问：有时我坐在那里，不动的东西在动是怎么回事？

答：是你的心动。

43

问：平时可持咒吗？

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

44

问：为什么一定要打坐证得三昧？

答：因为告诉你、指点你，你不相信、不明白，即使明白道理，定力也不够，境界来了还是跟着跑，所以要打坐证得三昧。月霞禅师在参禅开悟后，觉得心还在动，他师父治开老和尚让他闭关三年，三年后出来才行。印光大师也闭关好几次；虚云老和尚在高旻寺打坐开悟后，也到终南山闭关；来果老和尚在金山寺打坐，开悟后也是去终南山闭关的。现代的几个

大师都是这样用功的。

45

问：我打坐时，没有念头，是不是没有慧力？

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

46

问：心中心法与莲花印有何区别？

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

47

问：弟子现在每日修六字大明咒，谨拜乞上师慈座赐示：

答：虔修六字大明咒，很好。只要能一切放下，死心塌地，一门深入，修任何法门都能成就。否则偷心不死或朝三暮四地此法修修，彼法修修，虽到弥勒

佛下生，亦无成功之日。

48

问：修六字大明咒可否持“慈氏咒”？

答：可以。也可以持“往生广咒”。

49

问：临终念“大随求陀罗尼”好不好？

答：大随求陀罗尼字数少，方便，想生什么净土就可以去。

50

问：我从前念往生广咒，现在想改念慈氏咒可否？

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

51

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

答：这种念佛方法很好，妄念确能一时消尽。只要不断地与之斗争下去，慢慢地即能由多而少，由少

而忽然断息，与阿弥陀佛打成一片了。

52

问：我一直是修“持名念佛”法，现虽授了中心心法，但仍不愿舍弃念佛法门。如若于念佛外每天再加一座“心中心”法作为念佛的助行，是否成了杂修？

答：一心修净土法门，可以不修其他宗法。但于念佛外，最好加念往生广咒。

53

问：念佛时，毕竟还是妄想多于持名，故知即使老实念佛亦非易事。

答：要注意，念来不要怕它，也不压它，只不睬它，提起佛念，妄念即自行化去了。

54

问：往生广咒与往生咒有什么差别？

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

55

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

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

56

问：咒语是佛菩萨的心法，诚心念最重要，发音是次要的。我念一个咒已念惯了，但发音不准，是否要改一下。

答：不要改，念惯就好了。

57

问：坐过一座之后，还有时间，但不足两小时，有什么方便修法吗？

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

58

问：一位居士持准提咒一百万遍后，该如何修法？

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

59

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

答：不要生此妄念，须知一切法均是方便法，但不能住着。但要无住无为，须先将妄心制于一处，而后才能将所住、所为化去。

60

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

答：可以如此，总之，须专心致志地修持才能相应。持咒音准，感应力大而神速。

61

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

答：神似者，心空无住，自然而发之意境也。

62

问：楞严咒在任何时间持诵都可以吗？

答：任何时间都可以。

63

问：修随心陀罗尼易入定，而修中心时感种子翻得厉害。

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

64

问：修随心陀罗尼时几次出现这样的情况：浑身

像被大石头压着，而且压力也随着持咒而变化。

答：念咒能消障，所以“石头”就起变化。总之，一切不顾，要心空，才能成道。

65

问：超度亡灵念什么咒好？

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

66

问：刚睡下来是持咒好，还是观照好？

答：持咒好。念念咒就睡着了，观念头观得紧了反而不易入睡了。

67

问：观心与持咒有无差别？

答：观心等于持咒。观心是自力，持咒是他力。

68

问：只在山上修行不好，是吗？

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

69

问：由于工作关系，我每天只能打一座？

答：下座观照就好。不好好观照，打两座也没有用。能观照就一定能成就。

70

问：我觉得自己修行总在原地上打转，上不去。

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

71

问：《证体起用百则》没修过心中心法的人能看吗？

答：做心地法门功夫的人，乃至于一心想了生死，出轮回的人都可以看。

72

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

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

73

问：修心密至一千座不可再坐，还是继续？

答：这个问题说过多次，坐与不坐，要看你是否成道！未到对境不惑，都要好好修下去。如果能在修时，做到一念不生，而了了分明时，一眼认透本来面

目，那末不坐也可，主要功夫是事上磨练即所谓悟后起修也。

74

问：一千座还没打开，怎么办？

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

75

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

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

76

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

答：对！你有这清楚的认识，就不会再上当了。

77

问：虽说水到渠成，但岁月不待人。请师开示在今后有限的岁月里如何用功？

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

78

问：我丈夫与儿子一块儿闭关可以吗？

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

79

问：打九座是否非要在打七之后？

答：不一定，大月十五这天可以打九座，十八小

时，结第四印。

80

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

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

81

问：打七回来后，心境觉平淡了好多，只不过有些事仍粘着，其力未充，难于顿断。

答：人生如梦，一切皆空花水月，何有粘染？

82

问：有时默念佛号时，会出现好像里面有个念佛机，自动念，挥之不去，提起佛号又不行，不提也不

行。但我既不喜它，也不厌它。该怎么办？

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

83

问：念佛念到“外断内不断”指的是什么？

答：外面的声音断了，而心里仍在念。

84

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

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

85

问：禅定就是打坐吗？

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

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

86

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

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

87

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

答：是呀，修法须勿急勿缓，依法修持稳步前进。但到相当时，须加工打坐，不可总是老样子，疲疲沓沓地修而不奋力精进。所以修法百座后，如时间精力充沛，即须打七或坐九座，以资圆成正果。

88

问：密宗里讲的上师相应法，心密里如何做到相应、相续？

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

89

问：自从去年受心中心法后，手纹起着变化，何故？

答：这些小变化，不算什么。要从量变到质变，起大变化才对！

90

问：做功夫一般分哪几个阶段？

答：做功夫一定要注意，第一步，身心世界一切化空，定慧具足，才能亲见本性。没有这第一步，后面的功夫就做不到，第二步，要保护这个佛性，保护它不要沾粘境界，不跟境界跑。保熟了，就不要保，须忘记保。第三步，放任。就好比孩子长大了，不要

大人管着他了，他可以自立了。最后连“任”也没有了。佛性本来如此，功夫是一层层做上去的。我们开悟见性了就到家了吗？没有，不要糊涂，那只是初步。六祖大师听人念《金刚经》就能悟道，这么好的根基，他在五祖处悟道后，还要到猎人队中隐藏十五年，在境上磨练自己。就是说我们虽然见性了，但是多生历劫的习气还在，执着习气还有，还会动心。所以，要悟后起修，一定要把这个惑——对境生心的迷惑、贪嗔痴等打掉，这样才行，才能了生死。难道我们一悟道就行了？不行。赵州大师根基也非常好，但他悟道之后还要四十年的保护。他说得很清爽，老僧四十年，除二时粥饭无杂用心。所以禅宗说三关，不是假设的，真有这功夫。见到本性这是初关，即破本参。进一步到第二关——重关，就是要做保护的功夫。保护到连“保”也没有了，就出重关。这时对好的境界不喜，不好的境界也不烦恼，顺逆无拘，很自在消遥，那就是出重关。出了重关还要向上，还有末后牢关。就是做功夫做到完全无为的地步，发大神通，大光明，朗照十方世界都无所住。尽管大神通完全齐现，也不作神通想，一切都不可得。所以说，路途就是家舍，家舍就是路途，能入佛亦能入魔。真正到家时，末等于初。开始时，什么都不知道，最后是大智若愚，也

等于不知道一样。它没有什么知道，没有什么神通妙用，不执着一点点。真空净了，六道轮回就是了生死，了生死就是六道轮回。地狱天宫一样，再没有分别心了。畜生道里尽管走，无所谓，它是很自然的，不带一点勉强。如果不能去，还是发心生西方极乐世界吧！功夫做到末后牢关，那才是法界究竟，什么地方都可以去。好好做功夫吧，不是一下子就能了的。

91

问：请师父开示修行用功上的知与行。

答：知而不行，等于不知；行而不知，岂非盲目。所以实际上是即知即行，知行不二。你不知道，但你去做，做到后来，一下子贯通了，你就明白了，就真正的知道了。知而不行，这个知就浅得很。没有实践，只是理解的知识，不是真知。你去实践才能达到真知。老实人不懂多少道理，但他能死心塌地念“阿弥陀佛！阿弥陀佛！……”，心念耳闻，功夫到时，前后际断，忽然贯通，一下子心都空净了，他就明白了。所以说，净土宗人越愚笨越好，古人说“唯上智与下愚不移”。最愚笨的人他肯做，他能死死地念阿弥陀佛、阿弥陀佛……所以他就能得定。聪明人不肯做，懂了一点点道理就自以为是了，不肯死心塌地地念，这样不好。

你不做，就到不了这个地步，你就不能真正地明白。就像吃东西一样，你吃过这个东西，这味道你就自然知道。你没有吃过，整天想也不能知道这个食味。所以说，你不知道这个真理也不要紧，只要一心做下去，就能到这个程度，自然就通了。一切思想念头都是从这个心生出来的，“无不从此法界流，无不还归此法界”。念佛或念咒，心念耳闻，死心塌地，到一切都是没有的时候，有个了了分明在，此时，回首豁然明白，噢！这才是我们的真心妙用，这才是真知。光懂了点道理而不去做，没有实证，碰到事情就不行，事情来了就乱了，不晓得这个事情是假的空的，把它当作是实在的了。

## 92

问：法相宗是如何指示修行用功的几个阶段的？

答：法相宗说得很清爽，初悟者只到法界初境欢喜地，是登初地菩萨位，后面还有十地呢！所以要在境上磨练，好好保护用功，不得放逸。有人以为开悟了，就什么都不在乎了，喝酒、抽烟、吃肉都来了，放任自流。真到了这个地步吗？没有，那是胡来。离最后究竟还差得远呢！我们一定要注意，真正开悟了，面对一切境界，都如如不动。如果还在动，那就不行。

是否真的开悟了，要问问自己“境界来了还动心吗？在事上透得过去吗？”境界来了还动心，跟境界跑，那就没开悟。你真悟道了，就知道这一切都是假相，不可得。你能不动心，一切无住，才是真正的开悟。所以说，到了法界初境欢喜地，俱生的我执法执还在，要将这些除掉。不到八地菩萨，不用功都会退下来。现在有很多人就糊里糊涂，今天坐坐，明天停停；今天用用功，明天出去玩玩，到处跑跑。这怎么行呢？不行啊！所以要不忘用功，一丝毫不要放逸，真正用功到无功可用时，才能放手。到八地菩萨才能将俱生我执除掉，到十地菩萨才能除去俱生法执。法相宗就说得这样清爽。“观察圆明照大千”，到了十地菩萨之后，圆照一切，十方世界在你心中。好好用功，不是一步就能到家的，做功夫要有耐心、恒心、长远心。

## （二）座中反应与境界

93

问：在座上结的手印突然一下子拉开了，是怎么回事？

答：那是气的震动。你的身体还没有化空，不要紧，再结起来，气足了是会有这种感觉的。头都要爆的，不要怕，不要去抱头，不会死的。我们的佛性永

远不死。但一动念，它就不爆了，就退回来了。所以变化的时候，看到什么恶境界，如凶猛的护法神或佛的愤怒身、金刚神、凶猛的野兽也不要怕。看到善的境界，如佛菩萨现身，也都不睬。有时候，我们坐得好，佛会来加持我们，但是不可求啊。比如说，佛来了，送一个宝贝给你，你一去接，当下爆炸，一炸，把你的身心世界都炸空了。当下认知，亲见本来，这就是佛的加持。

94

问：打坐时，似有大风吹得我要飞起来。

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

95

问：能见到六道景象，是不是未空所致，对修法有影响否？

答：不住于相即无碍。

96

问：弟子深感业重，天天修二印。有时一个半小

时后疼痛难忍，腿上全是汗；有时浑身很热，尤其手掌心温度很高。

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

97

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

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

98

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

答：真入定时，呼吸是要断的，不要害怕。

99

问：据说心中心第二印可修成拙火定，如何修呢？

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

100

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

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

101

问：心魔重时修五印，何谓心魔重呢？

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

102

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

答：印咒犹如渡河的船，你到了彼岸，不上岸，

还在船上作什么？所以说它是虚妄的。因它很有作用，故又说它是真实的。到彼岸即须放弃，不可住执。所以佛法是非空非有，无可住执的中道。

### 103

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

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

### 104

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

答：这是你修有相法，执相所致。现在你一切观空，不要住相，则一切幻影消亡。虔修心密，则外魔

不侵，安然入睡，圆证大觉矣。

105

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

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

106

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

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

107

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

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

108

问：有次座中，忽然悲从中来，泪如泉涌，继之口中唱念经文。不知何故？

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

109

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

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

110

问：有位师兄在修法时，觉得掉入一个很深很黑的地方去。他怕了，就停止了。

答：这是无始无明，他不应该怕。让他继续坚持修法就好了。

111

问：打坐时，过了十几分钟咒就提不起来了，手印也没散，这是怎么回事？

答：你坐在定上了。坐在定里要紧吗？初初的不要紧，感到很舒服。但多坐了会执著，那就不要坐，出定。咒念不出来，妄念没有时，反问自己：“这是什么？”触动灵机，那就见性了。

112

问：入定后自己是不知道的，知道入定就不是真定，对吗？

答：对。

113

问：修中心心法至今九个月整，从未间断。目前

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

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

114

问：夜里十二点上坐到凌晨五点，没一点昏沉迹象。

答：这很好，是深入禅定的好现象。

115

问：我打坐时会有一段时间什么都不知道，这是什么原因？

答：有两种情况：一是昏沉，二是无记。像死掉一样，什么都不知道。昏沉时，要提起精神，出声念咒将睡魔驱散。无记时，要提起：这是谁？！要灵知了了。

116

问：我坐一个小时后，不知道了，腿也不痛了。

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

117

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

答：很好。

118

问：昏沉、昏定与正定的区别？

答：昏沉是睡着了，手倒下，手印散了。昏定头有点低，手不倒，手印不散，如昏如寐，但有知觉，有迷糊的感觉。而正定没有迷糊的感觉，清清楚楚，没有念头。正入定时，什么声音都听不到。定深了就要发神通了，连蚂蚁爬的声音都能听到。由昏定到正定有个过程，慢慢会明了，昏久了有时会转为正定。

119

问：入定了出不来怎么办？

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

120

问：弟子修法已过四百座，入冬来，晨坐昏沉相铺天盖地而来，十座中也只有三座清醒。

答：对治昏沉之法至为简易：一、睡眠充足。二、清晨打坐勿饮食。三、多进行体育锻炼。四、有睡意时急将双目睁开，出声持咒。但须注意，如系入定，即不须如此。五、日间不要太疲劳，这样就不至昏沉了。

121

问：我上座已六个多月了，座上妄念还很多，应如何对治？

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

122

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

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

123

问：近来时常体会到生理对心理的反作用。心空之后，色身会转变，是吗？

答：是的，随心理的转变，生理也会变化。

124

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

答：这是习惯问题。习惯早上打坐的人，一旦改为晚上坐或反之，皆感觉不好。不是时间有什么好坏的分别，经常转换着坐，即平衡无别了。另外，对于

顺逆境的考验，确须用一种平常心来应付，不可顺之则欣喜，逆之则惊恼，这是用功人应注意的地方。

125

问：修法中如何防止禅病一事？

答：有什么禅病？只要见一切胜境、恶境均不理睬，只顾持咒，将其化空，即无妨碍。于一切境，不取不舍是除粘去妄的最好办法。亦不要求入定、开悟，更不求发神通，自无禅病。其它一切生理、心理变化均顺其自然，勿自作主张用意引发或压制生理、心理的变化。

126

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

答：这是心念的感应。不要执著，只当没有这回事。

127

问：打开后于座下有似流泪非流泪之感觉，这是何因？

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

128

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

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

129

问：打坐时，忽然出现一片白光，白光中有明点，这是什么？

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

130

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

答：黑色浓雾是无明，要提起咒来，打破无明。

131

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

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

132

问：修行中出现的境界，是不是不要对人讲？

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

133

问：有时修法后，耳朵里会嗡嗡响？

答：响得好，这是要爆炸的前奏，不要睬它，是在打通气脉。

134

问：座上心乱不能得定，如何对治？

答：现在用功存在的问题大致都是一样的，都是心乱，妄念多，多得坐不住，要想下座，这种现象很普遍。原因是由于心乱不定，不知道这个世界上的一切都是假相，恋着这个世界不肯放，所以弄得心很乱。要晓得这个世界上的一切都不可得，都是梦幻泡影，是得不到的。这妄心就不大动了，就可以死心塌地上座了，最起码粗妄念不动。不要在心里粘着，计算家

里的事情，社会上的工作，什么事情都不再执着，上座时它自然就安安稳稳平平静静。那时，内里翻出来的念头还来，念头来时你不睬它，任其自生自灭。只专心持咒，凝神倾听心持咒之声音，一定要听得清清爽爽的，这样妄念自然就不会多。妄念不动了，就很安稳，很舒服，很快乐。其实打坐到后面是很舒服，很快乐的。有些人追求这个快乐——快乐赶快来啊！好啦，你一追求就更坏了，妄心这么重，怎么能定？所以不能追求，一切放下来，安心打坐，心念耳闻，才能入定。到了这个安乐境，也不能执着这个安乐，执着这个安乐又坏了，就有所住，住在里面也脱不开。因为有乐可得嘛，才有所动，必然落在巢臼里面。

## 135

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

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

是，可不能等着好消息啊！

136

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

答：如此用功，将来定能圆满成就。

137

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

答：你坐不多时，即得这好境界，真是有福。杂修是做功夫的大忌，千万不可再犯。

138

问：晚上睡觉作不了主，怎么办？

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

139

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

答：有此一念即是好消息，放下这一念更是到家。

140

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

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

本性的人一点不住著。如果执著神通，显神通，那就成魔有份了。良山祖师说：“神通不能求，求也不能得，得了也不能用。”所以要韬光养晦。

141

问：夫妻生活不断除的话，修法是否难打开本来？

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

142

问：最近淫欲心动得厉害，盼师父指示如何能将此心迅速断除？

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

143

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

答：这是因为下座观照与上座修法般若火内薰之故，种子翻腾，故睡梦中有这些现象发生。还要多用

功，白天一点不动这男女之心，夜里就自然清醒，没有这些梦象了。

144

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

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

145

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

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

146

问：弟子知道淫心不断不能成佛，现在淫心非常淡薄。

答：你知道就很好。你现在多大年纪？淫心真的淡薄了吗？夜里私处还勃起吗？

147

问：打坐精进，精气充足时，心中之欲念也愈强。

答：可怜的孩子，在这欲界里，一切众生淫欲心都很重，所以生死不了。你才二十四岁的小伙子，哪能淫心不动呢？但我们学佛修道，须深知这是生死的根本。不斩断淫欲，决不能成佛。精力充足，淫欲强盛，心不清净，何能入定？所以在这上面有二种处理：一种是深知淫欲的厉害，畏如蛇蝎，不敢动心。精心打坐，深入禅定，即将淫欲化空；另一种是性欲冲动得实在厉害，不妨先结婚。但是要不断地精心打坐，增长定力，以心理打消生理的需要，而将淫欲化空。修道人好好打坐用功，夫妻同房一次，淫心即清淡一次，不到三、四十岁淫心即化为乌有了。西藏的白、花、黑教派里的祖师们都是这样做的，但千万不可纵欲！

总而言之，淫欲心人人皆有，就看人怎样遣除它。假如道心强，用功打坐，以心理的力量将生理的要求

化去，淫心就抬不起头。我就是这样化解淫心的，希望你也能这样做。假如不能，望你能于夫妇同房的过程中，将淫心化断，证入大道。我的好孩子，千万不要沉溺于淫欲中!!!

148

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

答：漏丹是做工夫的大忌。你年纪还轻，情欲未净，免不了要遗精。现教你一法，以固精关。每日早晚各做一次。先将胸腹中浊气从口中呼出，然后闭口，提肛、以鼻吸气，吸足气后，停息（不呼不吸），然后呼气松肛。闭气的长短随其自然，不可勉强。动作要慢，越慢越好，这样做三十次。做时不可有欲念，否则亦不易收效。做时如觉胸闷，可做四至五次，放

下休息、散步，数分钟后再继续做。

149

问：您所授固精之法，做完一个月后是否应继续修下去？三十次做多长时间为宜？

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

150

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

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

151

问：我有胃病，打坐时觉得胃里气胀，难受。

答：在两种原因，一是坐姿不正确，腰弯下来压在那儿。第二是咒盯得太紧。念咒要似有似无，这样

气就不胀了。你有胃病还不宜多坐，要多念大悲神咒。有病时可以靠在沙发上修或少坐些时间，等病好了再修。结的手印与身体构成四十五度，放松，不要倒下去。养病时不要修中心中心法，因为中心中心法一定要做两个小时。养病还是念六字大明咒，时间可以少一些，比较方便。

152

问：打坐时，头上发胀，好不好？

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

153

问：我打坐时有气脉上的障碍。

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

## 154

问：座中在咒念不出来时，心很清净，前面突然亮了一下，一会儿又没有了，好像太阳在云中露了一下。有时像电闪一样，浑身感到像被东西捆住了。

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

## 155

问：有时打坐有极强的乐感，时间长了会引起淫欲心。该如何处理？

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

## 156

问：有时打坐会感到有像花一样的东西，多得不得了。

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

157

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

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

158

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

答：知幻即离，不致出偏。假如执真，将入魔矣。

159

问：有次打座近两个小时的时候，整个人如消融化解了似的。

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

假相即不存在了。

160

问：打坐时极想把身体化空，却每每做不到。

答：有此想即是著相，不应粘着于此。

161

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

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

162

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

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

163

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

答：大悲菩萨来为你灌顶，但莫着相，着相则入魔。

164

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

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

165

问：入定时，自己像镜子一样放光，什么都没有了，这是不是著相了？

答：这是你自己的性光，不是著相。因为我们的佛性就像镜子一样放光，我们之所以看不见，是因为执著、烦恼遮盖了光明。你心定了，本性自然放光了。

我们本性的光明和阿弥陀佛的光明是一样的，可以朗照大千世界。

166

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

答：这个大的就是你自己。艰难重复地往上爬，反映除习气的艰难历程。

167

问：入定时外界的声音听得到吗？

答：真正入定时，外界的声音是听不到的，还能听到声音，是没有入定。真正入定，无见无闻，但不是没有知觉。了了觉知，不着见闻。见到东西或听到声音是没入定或部分入定。在定中，即使你走在大街上，也听不到车的声音，但照样走路，这样的功夫就要发神通了。很小的声音都能听到，能听到蚂蚁爬的声音，他方世界下雨声你也听得见。起用时都听见了。所以六祖大师说：“不离见闻缘，超然登佛地。”尽管用，心一点也不执著。

问：上座以后，有时就提不起咒来，一提起咒就好像气力不足一样，这是怎么回事？

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

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

即能念之心，所念之咒一时脱落，就见到本性了。假如是睡着了，昏沉了，有什么用啊？有个检验昏沉的方法，即看我们的手印是不是倒下去了，是不是散掉了。手印倒下去，散掉了，念不出来，即是睡觉了，没用。真入定，手印不倒不散；身体化空了，手印还是不倒不散。那才是入定。假如是嫌麻烦不念的，赶快要提起来念。假如是昏沉，赶快把手印结起来，把眼睛睁开，出声持咒，把睡魔消除。驱散睡魔之后再轻轻念咒。

169

问：有时我觉得念咒很累，念不出来，在这种情况下还要念吗？

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

170

问：修行用功有境界是怎么回事？

答：师父反问：你有什么境界？

××无语。（师父一语问断）

××良久，进而答道：我没有什境界。（有玄

妙心在，有取舍心在）

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

171

问：没干活时还能看见念头，但在干活时心念像野马一样控制不住了，该怎么办？

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

172

问：现在有时不像从前那样有个观照的心，是怎么回事？

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

的妄念，那就自然入定了。

173

问：有时打坐观照时，有事要做，但就有股力量不让动，还是坐在那里。

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

174

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

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

（三）种子翻腾与座下观照、见性与保任

175

问：修中心法当种子翻腾猛烈，忍无可忍时，怎么办？

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

176

问：座上有时种子翻腾剧烈；有时一座却十分空净；有时心中有种说不出的闷、难受。这是为何？

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

177

问：一直修第四印，是否可以把种子翻光？

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

178

问：修法至一阶段后，反复出现心似刀割，心情烦躁，着急之状况，该如何对治？

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

179

问：我在修行中时常因身虚心烦而进进退退，是不是应坚持加坐？

答：免不了的。功夫未到不动地，总是要发生进进退退的烦恼现象，因八识田种子被般若火薰起，翻腾而使然。种子翻腾起来很难受，觉得退了，站也不是，坐也不是，睡也不是。此时要顶得住，不被吓倒，要透得过，其实这是进步。可加修第三印，出声念咒。但如实在感到身体不支，也须稍放松，减少打坐的时间。修行如逆水行舟，不进则退，要抓紧用功啊！

180

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

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

181

问：打坐后觉得睡眠不太好，还会做梦。

答：觉不要睡得很死，做梦是在翻种子，是好事。

182

问：种子翻腾如何调伏？

答：修学佛法不是一帆风顺的，功夫没有到彻底的时候，会有反复，就是这样一浪一浪的。要督促自己不要跟种子翻动的妄念跑。所以过去的大禅师都念楞严咒心，用楞严咒心来调伏这个种子。最坏的种子是淫欲心，这是最深的生死根本，这个根子断了就好了。如种子翻腾得厉害，不打坐，只念咒，也可出去散散心，过去了就再来打坐。我们八识田中的种子太多了，所以明心见性后还不能了生死。很多明心见性的人还要犯错误，因为种子埋伏在里面，碰到缘就起现行，翻出来了。因此要明白这个道理，要在事上磨炼，将种子磨光才行。

183

问：至今修法已有六个月，有些问题祈请师父开示：打坐一段时间就出现烦躁情绪。心烦意乱，爱发脾气，不由自主，但过后自己又很后悔。烦躁出现过好几次，导致停坐两次，共五天，好像这个台阶总是越不过去。近一两座，座上也有些烦躁。该如何对治？

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

184

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

答：打坐应该是一种享受，无半点烦恼，你倒烦闷欲绝，走到反面去了。似应调剂一下，去外面游山玩水，再来打坐吧。多和知友谈谈，交心也不失为一种调剂的好办法。应病与药，法无定法。总之打坐用功，应该是心态平静，安稳、舒适，而无烦恼。纵然种子翻腾，有进退失据之感，只要出声持咒一番，即能安然无恙。“厌人恨己”是你心量小的旧习翻出来之故，赶快呵斥自己，放下这一切不应有的恶习。

185

问：近来碰到点逆缘，一直子气得我妄念纷飞，腻透了，想尽快搬家去净土。虽明白诸法皆幻，却仍有所希惧。

答：唉！要成佛，不是图舒服快乐，而是不怕吃苦。因为佛是入世度众生的，不是厌世逃避的。佛是二足尊，你不吃苦，福德从何积聚？！没有福德你怎

么成佛，更如何出离六道？！所以要出苦就要不怕吃苦。在苦难中锻炼，才能将执着消光，而恢复本性光明。

186

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

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

187

问：除习气是否不能太着急，着急本身也是习气。

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

188

问：只要时时心空净，做到“念起不随”就行了，其实也没有什么“习气”，是吗？

答：习气就是着境，随境转。能不随境转，则习

气自除矣。

189

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

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

190

问：有时忍不住发怒怎么办？

答：发怒时持咒，念起不住，念起不执。

191

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

答：那也不错呀，用功功不唐捐，不会白费的。何况是修这样的法，怎么会一点没进步呢？做功夫不

能性急，须耐心坚持下去，始有成就。因我们多生历劫的习气深重，不是短期内就可以消除而亲证佛道的。努力用功吧！

192

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

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

193

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

答：修法本应注意保养色身，所谓借假修真，何有身执之嫌？

194

问：我这星期觉得障重，天天在修第二印，准备修一至二星期，可以吗？

答：可以。更重要的是要明白什么叫障重？“障”没有个东西，你把它拿出来看看。所以说障是虚幻的，

还是心啊，是心著相了。还是心没死透，心死透了就有力量了。所以，月藏问文殊菩萨：“明知生死本空，为什么我偏偏受生死流转呢？”文殊菩萨说：“其力未充。”力量从何而来？关键在于心必须死透。如果真知道这世界上一切都是假的、空的，那自然就有力量。但是如心不清净，没死透，没有真正知道这本性是不垢不净、不生不灭的，则不行。所以还是理性认识不够。禅宗讲：大死之后才能大活。你死得不透，或半死半活，不行啊！所以我们一定不能着相啊！

195

问：如何保护？

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

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

196

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

答：知见不错。

197

问：心中心法后半部如何修？

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

198

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

答：耳闻是能闻之性，而不是注意耳朵。所以耳闻心念咒之声，则妄念不起矣。

199

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

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

200

问：“念起不随”是否属压念？

答：不是。

201

问：刚见上师时，觉得自己本来是佛，因此于一

击掌之刹那，便明了自性本空。但时间一长，烦恼又起来了。

答：可怜，出声持咒以转换吧。

202

问：我在起念时，不知不觉就去压它，对吗？

答：不能压念，尽管起用，但不跟它转，不睬它，这叫做“青山本不动，白云任去来。”坏不是坏在起念上，而是坏在跟念跑。不是压住不起念，而是念念不停留，这才是无念。六祖所谓“无念者于念而离念。”比量而现量，比量是知道，有分别，而现量不动。这与镜子照物还有些区别。镜子照物不管好坏，没有区别，而我们知道好坏、美丑，但心不动。功夫做到这里就行了。但非要见性不可，不见性做不到。所以说，活活泼泼地做很难啊。

203

问：请师父开示“念起不随”与“毫无分别”？

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

但心中不动，不被任何事物所影响与染污。

204

问：弟子在下座观照时，有时没有一念，但一会儿就忘记，一忘就随妄想而去。

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

205

问：平时知道不要着相，可碰到事情又忘了。

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

206

问：请师父谈谈“时时观照。”

答：我们的念头多得不得了，刹那的念头很多。因为我们八识田里的种子太多，好的、坏的都藏在里面。比如我们看香蕉，只用眼识，不用意识，香蕉就是香蕉。眼睛就好比是照像机。如果用意识，看到香蕉就想：“这是香蕉，很好吃。这个大，那个小。”所以一用意识就产生分别心了。耳根也如此。意识跟着

跑，六识的消息就交给了第七识，七识就传给第八识，就有种子了。所以要时时观照，观照就是：念头一动就知道，不睬它，要观照念头的起处。

207

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

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

208

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

答：问“闻声者是谁？”是在未悟时用。如已悟这能闻声者即自己主人公，则不须问。但保护它不住声即得，更不须起念承当，起念承当则是头上安头了。

209

问：常于妄念流动时，回光返照“前念已断，后念未起”之中间空明。这样做好吗？

答：不对，妄念断处即自性空明，不须再起念观照。

210

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

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

211

问：座下“断”念法，即于事忙或心念外驰散乱之际喊一声“断”。

答：不一定喊“断”，一觉即行。

212

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

答：这耳边的一切声音，均不可睬它，任它自生自灭。

213

问：有时在念头上没觉察，念尾巴上才知道。

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

214

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

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

215

问：下座观照，应了了觉知。我起了什么念，应

该清楚，是吗？

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

216

问：如何观心？

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

217

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

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

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

## 218

问：对下座的观照功夫，其下手处，仍未明白。今观照似有三种下手法，请师开示。（一）直下观照妄念，不取不舍照之。（二）观照心念起处，念起即觉，不随之攀缘流浪。（三）观一切事物皆如梦幻泡影，皆属无常幻化之物，应远离贪著。

答：前两种看起来似两种，其实是一种。因能念起即觉，即直下观照妄念，不然不能念起即觉。不随念转即是不取，念来只是不随之转，而不是压它不起，也不是讨厌它而舍离。故二种是一法也。第三种很好，除对妄念调治外，对事境须如此观照。

## 219

问：弟子采用上面的第三种方法，这样是否符合上师要求？

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

行。

220

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

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

221

问：“照而常寂，寂而常照”，究竟起念不起念？

答：照即是用，即是念念不停留。无念之可念，无起之可起，法尔显现，自然应缘。

222

问：我们平时保的就是这个灵知吗？

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

223

问：我们做事时也要了了分明吗？

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

## 224

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

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

## 225

问：平时用功无非是息妄显真，但《圆觉经》说：“善男子，但诸菩萨及末世众生，居一切时不起妄念，于诸妄心亦不息灭。”这似让人无法把持。所以弟子在平时观照和静坐观心时，总觉得左右不是，不能确定具体方法，又怕念起，又怕犯压念的毛病。

答：让你观心，不随念去，就是不起妄念。平时不故意起念头，不向外攀缘，而当妄念起时也不执着

妄念。念起即觉，不追逐、不压制。只是了了觉知，不起分别。这就是“于诸妄心亦不息灭”的用功方法。

226

问：下座后，对境生心，为境界所转，当如何用功？

答：下座要时时观照。这个更难，因为人都是跟着境界跑。刚刚下座时还有个定境，知道看着自己不要乱动。可是，在事情上一做一滚，就忘记观照了，跟着境界跑了，与平时没打坐时一样的乱七八糟，这就不好。所以，我们上座的时候要死心塌地地心念耳闻，下座的时候要绵密观照，不要忘记。但是我们在境上也容易忘记，和几位朋友一谈心，什么事情一做，马上就乱了。念头来了，要赶快拉回来，观住自己。一定要做这个功夫，否则就不能上路。功夫到后面，观熟了，就不要观了，再观就多事了。所以，先下手要“观”，做到后面就不要“观”了，把这个“观”字忘掉才能进步，功夫才能上上升进。再更进一步，连“忘记”也没有了，那功夫就由有为进入到无为了。功夫就是要由有为渐渐地进入无为。无为一下子是做不到的，开始一定要有为地观，就是有心地做功夫。到了后来，无心做功夫，什么功夫都没有了，就更进

一步了。

227

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

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

是“不起分别”吗？这不是着相吗？细品食味与淫乐，还要将食品经过咽、喉、肠、胃的情形体会出来，这是“当下即了”吗？既要念念不停留，又叫人将淫欲念发展扩大到身体各部和一切生活中去，这不是自己打自己的耳光吗？魔王说法，就是这样矛盾百出。

## 228

问：有人在一些地方说某某人开悟了，他的说法对不对？

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

出来。永明延寿禅师的《宗镜录》上说，证明开悟有十条，第一条就是所有的语录、经文，能一目了然，一看就懂，他做不到。

229

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

答：观照还是多此一举，讲到做功夫当然可以。但到最后，是无功夫可做的。

230

问：打坐念咒，身体不要化空，只要体认这了了分明的觉性，即是见性。

答：这只是理解，不是亲证。

问：光靠理解，认定这能听能写的算不算见性？

答：这都是理解，不算亲证本来。

231

问：我认为行者在疑团未破之前，或摄心归一，遇大手眼，见机直示心源，“噢”的一声，根尘脱落，

入现量境，这是真见性？

答：果真根尘脱落，了了不昧，当然是真见性。

232

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

答：对！

233

问：理上明白缘起性空，色空不二，而心境没有消融，是否见性？

答：没有见性。

234

问：不知以哪一种见性为准？

答：当然是亲证本来为对。

235

问：当一个人见性时，是否要完全根尘脱落，都要爆炸吗？

答：心中心法做到一定时候，就会根尘脱落。但

每个人并不完全一样，有的人不是爆炸。其实我们一念断处就是那个境界，只是力量不同，而证悟到的本性是一样的。无念时，身心世界都没有了，但有知觉在，这灵知就是本性。功夫到了，自然就到那个地步。

236

问：脱开时，外界的声音听得到吗？

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

237

问：是否每个人都要爆炸？爆炸是否有声？

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

(四) 其它

238

问：弟子九三年修“莲花印”，九四年和儿子共同打坐中（儿子当时八岁，他五岁时出现过透视、遥

视功能），他偶然看见我身上罩着一层黄光，头顶上有佛首，佛首上有黄色光圈。后几天眉毛上方额头上出现一横道绿色光，上坐三尊佛。几天后佛像消失，身上光圈发生变化，开始是黄光和紫光，最后变成一层红火苗罩在身上。随着时间的推移，火苗颜色越来越红，光越来越长，到三寸的样子就稳定下来。我不明白是怎么回事，请师父赐教。

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

239

问：至今修法整一个月，座上有了轻安的感觉。有时坐至没有腿，没有手，没有身体，好像在虚空里，只有一个咒音自然地流出。这时没有一点杂念，只是静静地看着咒。有时座上恍恍惚惚，咒好像停停念念，不知不觉时间就到了。基本上每座都能入定。

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

240

问：我一般后半夜上座，坐完，念随心咒入睡。有时睡下刚一念咒，一阵恍惚就感觉身体升到空中，到处游动。过去能看到蓝天、星星，最近能看见地上的村庄。有一次我专门看了一下表，从升空到清醒过来，大约十五分钟。像这样的现象一般十天半月就一次。这是不是出阴身？

答：这是出神游太虚，但不能执着，太执着了要着魔的。

241

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

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

242

问：在上师的关心下，通过修中心法和读经典，我觉得突然明白了。其实开悟的人每时每刻都是了了分明的。（师批：很对！）只有这样修行才有方向，才不迷。《楞严经》上讲：“见见之时，见非是见”、“言语道断，心行处灭”，说出来的都不是。其实“本来”

就是未动念之前的那个东西。（师批：对！你明白了，就是见性。但遇事还不能了，切不可得少为足，以为见性了，没事了，不须用功了，那就错了。须要加紧，努力用功，在事境上磨练，将自己多生历劫的执着妄习除尽。遇好事不喜，遇坏事不恼，还要将微细流注消光，才算究竟。望你好好努力。）那个了了分明，本具万法，既是真空又是妙有。现在座上座下都觉得我已经悟得本来了，（师批：对！很好！）但我又怕犯了未得谓得的错误，为害自己。请上师给予印证，指点迷津。

答：见信后不谬，欣喜欢慰！你用功仅十五个月，即能证到如是境界，足见你根基好，肯精进努力，一心向上才有如是成效。同时也证明了心密功法深厚、高超，得佛力加持的力量特别大，才会收效如此迅速。

243

问：弟子修法以来，承蒙上师的教诲、加持和自己的努力，自觉比过去进步很多，心里很是感激上师和在修行上给予我帮助的师兄弟们。修法以来，我基本上是后半夜上座，下座后睡下就持随心咒（平时一般是持咒），经常夜梦飞空。最近有一次下座，刚躺下，一阵恍惚，感觉自己赤裸着身体在一条清水河边

走（好像是戏水），脚下踩了一个图钉，一惊。再向前一走，又碰到墙壁的图钉上，又是一惊。这一惊之下，身心世界、河流、墙壁等均没有了，只有一点灵知了了。这是我本性现前！我当下承当了。动念之后接着出现了一片蓝，又不像是蓝天。（这时其他东西都没有了，只有蓝）。后来才找到我的身子，又在空中飞翔起来。上师，我是下了决心今生一定要修成就的，不管在修行道路上多么艰难困苦，我都能克服它。请上师严格要求我，便于弟子修行。

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

## 244

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

答：这是你的福报，非关我事！

245

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

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

246

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

答：合当如是。

247

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

答：对呀！你亦任其自然，不要在意，即能上上

升进而无过患。

248

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

答：任其现前，不要管他，这是色阴境界，并不是神通。

249

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

答：这是行蕴。

250

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

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

251

问：夜里两点左右，正在睡觉，突然觉得面上刮起了很大的风，呼呼作响，心惊，身子好像被一个无形的东西捆住一般，动转不能。稍时，睁眼，眉间突突地乱跳。起身思维：身体是虚幻的，什么也阻碍不了我修行。这一夜，躺下后，整夜处于禅定中，了了分明。白天照常干活，不失保任。如是连着三天三夜，没有睡觉，一点儿也不困。后来间断出现此现象，共十来天。请问上师，晚上出现的是否天魔扰乱？现在未出现整夜的明明了了，是否吃饭过多或别的原因？

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

252

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

答：千万不要着相，当心着魔。

253

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

答：深入此定，身心俱不可得，还念什么咒呢？

254

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

答：可以，也可以加长后面的持咒时间。

255

问：几乎整座都在光明无念之中。下座后活动时，感觉文佛与上师实在太慈悲了。准提、观音、数息、念佛、持咒、幻观、观心、白骨、大悲等无量三昧都是相通的，所有修学的法门都是前方便，最后都得汇

入圆觉大海之中，一法不立，而又不舍一法，三藏十二部亦是方便。文佛、上师及诸佛菩萨实在太慈悲我们这些迷路的孩子了。

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

## 256

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

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

## 257

问：座下没敢大意，保得很好。从上海回来到现在，吃饭、干活没丢过，偶尔一次丢失，很快回来。有时不保也在保中。有时我体验到耳朵能代替眼睛，眼睛也能代替耳朵。对吗？

答：对呀！但是不能执着。

问：我在禅定中发下誓愿，愿文如下：

（一）众生苦，我之苦。众生难，我之难。

（二）凡障碍我修行入正定的魔王及魔众，人与非人，我成佛后，先度之。

（三）凡和我有怨、有恨、害我、恼我、妒我、杀我之人与非人，我皆度之。

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

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

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

答：有此深心大愿，但能兢兢业业地履行，将来必定成佛。

问：在对别人讲法时，我和他们一样得到无上的

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

答：有子如斯，曷胜欣慰！

260

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

答：对！

261

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

答：这些情况任其自然发展，但不可沾沾自喜，更不可执以为有神通而炫耀他人。

262

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

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

263

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

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

264

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

答：我现在色体四大不调，不能传法。你真正证到禅宗第三关，妥噶法自在其中矣。

265

问：在走路时，想起几句话，请师父指正；佛法

一切的无相功德，来自于大悲心中。同体大悲才能无我无法，才能解脱自在，才能真正的利益别人。大悲心来自于自他不二，不二才能同体。

答：对！

266

问：有时我这样观想：上师，本尊和我一体。

答：不要住相。

267

问：正月静修的情况很好，收益很大，有几个问题请师解答。

（一）第一天，每天十二小时打坐，入空定，气顶、散乱（细念）。后注意减食和忏悔，入光明无念，身心双亡，达两小时。这一天大部分处在暖法之中，身体很热。

答：此不空过，很好！

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

答：当心，不可着相！

(三) 第三天，千手千眼观音现前（幻象），所见景物如：文佛讲法、帝王、宫殿、僧侣、人群、高山。所有景物都跟电视一样，自然而显现。这天早晨四至六点休息时，由于吃完饭昏睡，失去觉照，入了梦境。梦中见一非常矮小的女子，拔弄生殖器，心稍动，遗精。后起来打坐，昏沉生起，根本原因是贪吃引起。后一座入光明无念一个多小时，幻象丛生。

答：你着相的习气很深，是个大病。

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

答：淫欲种子未净，入轻昏状态。

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

答：不可理睬。

(六) 第六天睡时，明了了，长时间提观音圣

号，尽虚空都是圣号之声。后入梦境，认境为真，突然觉全身跟过电一样，心惊。有无形的力量使身体不能转动，后无事。以后遇到这种情况该怎么办？

答：一切不理睬即是，有过电一样的感觉是肉体气化的现象。

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

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

（八）第八天至后来十几天，大致都在空明之中，有时微细种子翻腾。大光明天天都有，时间不等。最后几天没吃饭，只喝水，座上座下无分别，时时都在觉照之中。有时连觉照也空掉了；本来就在觉照之中。在第十五天时，入大光明达几个小时，没结印持咒。真是无我无法，不落方所。无法言语。十方圆明，灵光独耀，迥脱根尘。等出关的时候，什么事情也左右

不了本来的真如。真是：“有情无情皆是广长舌，有声无声皆是天鼓妙音。”请问师父，这是否粗念降伏？

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

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

答：不可执相，光明即是相，不可着，不可失照。须锻炼纯熟，才能进入寂照。

268

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

答：很好，但勿住在灵知上。

269

问：自古历二月初八，突然感到心中清净无比，

不起贪恋之念。白天所经历的事、人、物，在晚修法时，似感记忆不起，好像什么也没有发生过。

答：不要记忆，随其清净，放舍一切，化空身心世界，方能明心见性。

270

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

答：真是功夫成片了吗？顺逆境来还动心吗？如心还起微注，那还未能成片。

271

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

（一）牛吃草的现象几天难见一次。

（二）大部分的时间牛很老实地跟着。

（三）有很短一段时间处在这种情况：牛不见了，

犹如痴痴呆呆，好像自己不觉得在修行了，淡淡的，没有味道一样。这是“任”的现象吗？

答：这很好！修到最后，就是淡然如水，但内里却了了分明。

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

答：不可住在这上面。

(五) 对佛法问题基本上都能解答，但宗下公案有的还不能完全透脱。

答：功夫还未到家，再做下去即得。须丝毫无住，不自满。功夫是无止境的。

272

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

答：是的！

273

问：现在胆量大了，以前怕遇事，现在不怕事；人生在世，不可能没事。

答：不对！有什么事？有事就错了。于心无事，于事无心才对。

274

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

答：行！

275

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

答：做功夫就是这样，有进有退。等真正纯熟了，就不会失去了。

276

问：保的阶段是去习气的过程。什么时候转入任的阶段呢？

答：须待在境上毫无走着，即顺逆无拘，纵横自

在。真正做到了，不用转，自然任运逍遙！

277

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

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

278

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

答：这是佛力加持的好境界，让身心世界全部炸空，当下见性。以后遇到不要惊恐，任其自然，即能

从空而见性了。

279

问：有一个好消息告诉上师：我从上海回来一个星期后，妻子丢了六百元钱。我给她讲了无常法，要真正看破世间的事情。下午在理发馆的时候，她证见实相，将近半小时，干活儿也没丢掉。她修莲花印一个月来，道心增长。每天坚持打坐一个多小时，我们很早就分居两室，很少有夫妻之实，深感淫欲之苦，决心断除。她说：“得到的好处，全赖上师的加持。”深感与上师有缘。现在她完全变了一个人，她让我问一下上师，我们前生是何因缘，得今生之果报？

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

280

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

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

281

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

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

282

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

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

### 三、与修法相关的

1

问：为什么修颇瓦法的人到临终时才能走，而不能提前去？

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

2

问：我现在搬了新房子，风水不好，常有怪事。

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

3

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

答：修道人功夫越深，走得越慢，通常人三天就走了。在可能的范围内，用一个小棺材殓好，七七后

再火葬。

4

问：修行到什么时候，才没有隔阴之迷？

答：微细流注消尽，即无隔阴之迷。

5

问：不明飞行物是怎么回事？

答：属于天人，天人比我们还聪明。报上说的外星人，属于欲界天的天人。

6

问：人临终时昏迷了，去处就不好吗？

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

7

问：助念往生时，助念的人应坐在哪里？

答：不要坐在他头上方，他的神识要从头上出去的。可坐在两边。

8

问：肉身不坏是怎么回事？

答：入定了，三味真火将体内细菌烧死了，所以不会烂。人体内有很多细菌，它们也是众生，度众生应先度自己身体内的众生。

9

问：中阴身的情况怎么样？

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

10

问：人死后，自己不去住胎，就可以不在六道轮

回了吗？

答：不行，你能不住胎吗？心动了就投胎了。有个修道人，出阳神看见大树下有个白胖的女人，心动了就去抱她，（其实是个母猪要生小猪。因业力所感，他看到的却是白胖女人。）这时他听到有人说：“我家的母猪生了小猪了。”他一看自己变成小猪了，赶快撞墙死了。“呼！”又飞回来了。习气就会使你动心，所以现在就要磨炼。六祖大师还要到猎人队伍中磨炼自己，二祖禅师也到酒楼、茶馆、青楼去练心。所以大家要把路摸清楚，勇猛向前。最重要的是认识本性，做功夫将习气磨光，从一地、二地……上上升进，将习气除掉。

11

问：中阴身有佛性吗？

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

12

问：人死后自性到哪儿去了？

答：随业转了。你造什么业，就到什么地方去。

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

### 13

问：有些居士将念的经当“经票”用，还有的去人家里做佛事收费，以此当职业。

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

### 14

问：有些佛事活动不愿参加，而对讲经说法的活动感兴趣，是分别心吗？

答：修行人应择善而行。

### 15

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

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

16

问：见性开悟的人，是否可以成家？

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

17

问：居士在家修法打坐，生病了该怎么办？

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

18

问：弟子有一子，吃喝大小解都靠别人，但一靠

近，他就抓人的头发，平日还抽风。一直用药控制着。有人劝我不用给他治了，任其自然吧，但我不忍心，真是进退维谷。

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

19

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

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

20

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

答：不要东求西求，一心念佛。求佛加被，求生西方吧。念佛要打坐，随呼吸气息相依地金刚持念佛，

不要出声念。要好好摄身，不可多行房事，还要遵医服药。

21

问：躯体病痛丝丝显出，该如何进一步打破妄幻？

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

22

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

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

23

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

答：头痛的病因很多。生理四大的不调和是其诱因，主要是夙业所致。但一切皆空，宛如空花水月，不可得。而众生愚痴，认假为真。业障本空而执有业

障，本无受报而认有受报，以是因因果果缠绕循环，烦恼苦痛不已。你今头痛，一心修法，不作痛会。待心空，气通，痛即解矣。亦何老年痴呆症之可怖哉？！

## 24

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

答：（一）可以专修二印。（二）放下一切，情绪即不紧张。（三）每天修二次。（四）可以给他人咒水治病，对自己无害。

## 25

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

答：平时多念，治病时应心诚敬。念咒不用金刚持，应出微声念。摩擦患处一百零八遍或一百二十遍，可服药。

## 26

问：一切都放下不管了，对小孩也不管，人家会说你这个人很自私。

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

## 27

问：我们这儿有位修道家功的，自称已见性，他的性是指腹内的“丹”，对吗？

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

## 28

问：《密勒日巴传》里讲修行到最后显示神通，这是否表示成道？

答：你又著在神通上了。到那个地步自然显现神通。神通不是修出来的，是本来具足的，它不能发挥

出来是因为心不清净。用法修来的神通不可靠，你要神通，鬼神、妖就来附体了。祖师们再三说：神通求不到，求来的不是真的，是附体。

29

问：弟子发心努力修法，以不负师恩，不负诸佛菩萨慈悲加被之大恩！

答：这是最要紧的一着。不努力修法，纵然说得天花乱坠，于生死关头亦无用处。

修法千万不要著神通，神通是人人本具的，只因贪嗔痴作祟，向外追求，执取幻影，盖覆了本性光明，以致无从发挥。今只要息下狂心，消除贪嗔痴的妄想、颠倒、执着，即自然显发神通。故永嘉大师大声疾呼：“但得本，不愁末！”神通不可求，求亦不可得。纵然求得，也是假的，不是本具的神通。《大日经》明白的说：“要先得道通——漏尽通，然后五神通不求自得。”可见修法求神通是大错特错的事。但现在修法者，百分之一百都求神通，以致走入歧途。这既白费精神，浪费了金钱，还有入魔之虞，真太不值得了。望你猛然醒悟，再不要随人脚跟转，去求神通。

30

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

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

31

问：房内有蝎子，蜈蚣等毒虫，该如何对付？

答：一般你不理它，它不会蛰你。

32

问：虚云老和尚、来果老和尚现在都在兜率天，他们还下来吗？

答：有机缘就会下来，今天有机缘今天就下来，下来后也可以上去，很自由的。

33

问：师父，我们过去生怎样，根基如何？

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

34

问：祈求恩师吩咐我几句话，以作为座右铭。

答：心空无住，任运逍遙。但尽凡情，不求圣解。

35

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

答：菩提在你面前还不认识吗？这问话的是谁？不是菩提又是什么？！

36

问：愿能得上师照片一张，作为后愚增上缘。

答：学佛修行是心行的事，不可在色相上追求。

若要观相，观观音大菩萨或阿弥陀佛可也。

37

问：明眼善知识也会有偏爱心，对非常有缘的弟子，会很器重、偏爱、加持是吗？

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

38

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

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

39

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

答：有此认识也是宿世深植善根所致。

40

问：有些弟子，修持时间不算短，收效却不大，究其原因，不外有三：（一）不持戒五戒至菩萨戒。（二）不食素。（三）不断淫心及淫行。高谈圣境，而自身习气较重，久之退失道心，或转修它法。

答：是呀！这些人无福报修此法，不能成道，这是他们自作孽！

41

问：如何放生？

答：先给他们皈依，对他们说：“你们业障重，先给你们念三皈依。”可念《中阴救度法》中所说的咒。最重要的有三个：六道金刚咒、听闻解脱咒、本觉大密咒。此外还有：大光明咒、往生广咒。这些咒要多念，每个咒最少要念一百零八遍。

42

问：晚饭是否要吃？

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

43

问：饮食对修法有什么影响？

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

44

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

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

关系的，我们这个法就是禅，不必有顾虑。

45

问：修中心法要不要吃素？

答：我们主张吃素。有些人吃荤吃惯了，一下吃素不习惯，也可继续吃一段时间。用功修法了，修到气血转换时，叫你吃荤你也不要吃了，所以最好不吃。

46

问：应该怎样忏悔？

答：我们从前在不知不觉中都造了业。罪从心生，还将心忏，心空净是真忏悔。

47

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

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

48

问：生活中出现的种种障碍，怎么处理？

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

49

问：学佛的人如何搞好人际关系？

答：修法心空，人际关系如何搞不好？人际关系搞不好都是自己执着不舍，主观太深之故。

50

问：未彻悟前如何应缘、待人接物？

答：一切无住，心不随境转即是。

51

问：未彻悟前，是否一切不管，待定慧力充足后再随缘应化，对境练心？

答：不对！现在即须对境练心，在练心的过程中增长定慧力。

## 四、信函摘抄

### (一) 弟子信函与上师批示

1

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

师批：“自由仁者深植善根所致，曷胜庆幸！”

可是自己业障深重，信愿行不清净，没有力量，仿佛被一层层浓密的乌云遮盖住了，不见光明。虽然念佛、诵经却难得真实利益。日常生活，待人接物，更是妄念纷纷，恶业不断。又无缘遇到善知识，找不到出路，信心渐渐地随着外境沉浮，但又实不甘心随波逐流，苦闷之心难以言喻。

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

觉轻安自在，虽整日勤劳，亦无负重之感矣。”

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

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

## 2

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

师批：“远处相亲近处稀，身影从来不相离！”

### 3

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

师批：“有缘修此大法，确是无上福德。”

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

师批：“有此认识乃宿世深植善根所致。”

从而孜孜不倦，克服困难，寻访名师大德，曾修过观音法门、念佛法门、颇瓦法等。

师批：“归元无二路，方便有多门。”

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

师批：“你我有缘，故有此感受。”

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

师批：“心中心法是密法中的心髓部分，是大根器人才能修的。”

## （二）上师复函

4

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

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

5

上海同仁集资印刷了一批密宗宝典，是莲花生大师著的《中阴闻教得度秘法》。这是帮助佛子们生前

未曾修好，于圆寂后得度的要法。莲花生大士悲心痛切，怜佛子们修行不力，生死不了，再一次于死时助其得度，用心良苦，我等得之，幸何如之！

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

## 6

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

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

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

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

来信收悉，你大有长进，可喜可贺！《中阴救度》一书，确是密宗宝典，教导我人于生前未得度者，于死时得度成佛，无大福报者曷能遇之？你能珍视、慎重赠人，深合我心。

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

来函所问问题，兹答如下：

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

来函所询各点、条答如下：

(一) 静卧时，妄念不行，以平时修法般若薰陶，故内心开发发出爆声。当爆炸时，身心了不可得而正念了了，非同木石，这是什么？你在这上面猛着精彩，一认认定，就是见性了。若再舍此而别求，则佛无觅处了。

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

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

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

你说因出门，做工夫时有间断，这是你把做工夫看成定式了，以为在座上结印、持咒才叫做工夫，下座走路、做事就不是做工夫了。这是大错！须知真正

做工夫，是在座下日常动用中。我们应缘接物，在紧张、纷忙中，尽管身、手、头、目等均劳而心不动摇，不随物转，只了了应付，无得无失，无嗔无爱，镇日心中空荡荡的，才是真正做工夫。偶一失照，心中有物，即是间断；否则不名间断。等到工夫圆熟，还要扫除悟迹，掀翻窠臼，无悟、无得；无佛、无众生。一切不有而妙用无穷；一切不得而神通无量，这才是广大无边，甚深玄妙三昧。

我们做工夫就是先从悟自本心，见自本性下手，然后绵密观照，不使心中存一毫法见、物见、佛见，整日空荡无依，随缘穿衣吃饭，把历劫所养习气消磨尽，自然放大光明，朗照十方世界，无有余剩，正不须修什么虹光法。这个虹光法修得不好，即心未空尽时，非但身不能化光；还要出偏差，眼睛还会瞎。你们都有白内障，修光更易使白内障深化而导致眼瞎。所以我劝你们还是依照禅宗的修法，用开悟、保任而圆证的进修方法较为稳妥。

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

你又说，做功夫不能打成一片，这是你功夫未圆熟所致。只要在一切境界中不断地锻炼下去，不久自会水到渠成。你现在功夫已有相当基础，再精勤修炼下去，我想不久你就会桶底脱落了。望你好自为之！

## 11

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

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

## 12

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

一切境界，本自虚幻无有，皆吾人妄心蠢动而蕴集显现，心若不动则幻境自消。故古人谓为“妄念消尽幻身融”，诚不巫也。仁者正念提起时，则妄心不

动，妄心不动则妄境自消。故一切人物皆呆滞不动；反是，妄心一生，则一切妄境又复生起矣。此时若更正，念亦脱。（即无所谓正念、妄念，皆不可得）。则一切物境，影子亦不可得矣（即连呆滞的尘影亦不可得）。望同仁努力前进，勤于觉察观照，则到家之日不远矣。

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

### 13

打七须俟气候稍凉，现在尚嫌太早，阴历十月开始最为确当。某人说无消息，不愿打七；又某人说已有消息，不消打七，这都错会了打七之义。无消息正好打七，七识一死，则好消息自来；七识高涨，不用专功打死它，如何会有好消息？有好消息更须打七，七识死透，八识始能翻身，才能发挥大机大用。如何可以得少为足，以为有了消息，就可以不打七了。试问七识妄心不死透，习气如何能了？

内心翻腾，这是妄心种子被般若火薰得翻动起来了，将要打脱而未打脱的现象。此时要耐心沉着，不

可慌乱。难以忍受时，可出声持咒，千万不可因心烦意乱就下座，半途而废。因打七就是要打死七识，这七识将要死时，它当然拼命挣扎，所以你就内心翻腾，紊乱难过了。不趁此时着力打死它，稍一放纵，就又前功尽弃了。所以你这时放弃不坐实是大错，以后遇此情况，须耐住性，继续坐下去。七识一死，大好风光就呈现眼前了。

可以在自己房内打七，不须要什么仪式，因为这是无相密。

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

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

## 14

所谓“当下”者，即一切妄念断而了了分明之时也。这“了了分明”即当人佛性。

平时行、住、坐、卧都要照顾“当下”，不能随念转，跟境界跑。

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

## 15

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

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

三密相应的妙观与某先生的观心法门略有不同。

三密之观是：身（内空）、心（密空）、外界（外空）三空相应的见性保任法门，而某先生之观心是未见性的覓心法门，所以不同。做时，后者虽能看见妄念起处，即便化空，但一不知真心是什么？而前者已知真心，不再起疑，故不同。

## 16

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

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

坐得身心世界全空，而了了分明，这是什么？这就是你的本来面目也！见得这空、净、光明无相的面目，你还着世间的假相吗？进一步，时时、处处保护它，不让他随境生心流转，这种空、净、明朗的境界就时时现前了。你问为什么这种境界很少现前，因为你多生历劫执着惯了，无明习气深厚，今虽一旦打破，见得本来，而那深厚的习染根子依然存在。所以要进一步时时处处保护它，才有念起，即须祛除，不让它

流浪起灭。把这着相的习染分分除尽，就大功告成，证成圣果了。这一条非常重要，望你好好记取，用功保护!!!

不要着光明，你只空心，心净光明自生。因本性是光明体，你现在光明少，是心不净故。心果真一无所着，不求光明，光明自大放也。

真入定是对境不惑，死定有什么用？

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

17

兹就来函所问，答复如后：

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

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

## 18

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

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

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

## 19

某某去国外弘法，可喜可贺！一些师兄弟们不理解他，是他们未开法眼，不识真人。

你现在得其人的指教，有所悟入，曷胜庆幸？但

切不可得少为足，以为到家无事，须兢兢业业，努力在境中锻炼，勤除习气，去尽现业流识，方可放手。否则落个悟后迷，枉修一场，岂不可惜！

我年纪大了，不想出门，只拟安隐休养。望你好好用功，不要半途而废！

## 20

阁下所作功法与我相左，爱莫能助，为之奈何？

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

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

## 21

修道人功夫略有三种深浅：

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

（二）任何时、处，爱、恶俱亡，则可变化自在。

(三) 喜、怒、哀、乐，微细流注断绝，则与果佛同步，究竟自在矣。

仁者于此三种境界中自揣在何次第中，努力向前，自能究竟自在。

22

连打坐七次，既可一次坐满，也可分七天每天坐一次二小时坐满。一次坐满，效力更大。

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

23

来函所说甚当，对始终不相信的人讲煞也无益，还不如缄默为宜。

梦中说法，且任佛寺住持，为将来有大成就之兆也，可喜可贺！

有生必有死，此自然之规律，故须精勤努力，跳出生死圈囿，方不虚此一生也。

24

关于修法爆炸，本属寻常，修至一定阶段，气机

爆发，犹如火炉水开，瀑满溢出，发出声响，不必惊怪。至于外间台灯罩垂丝晃动与令正闻有板凳坠地之声，此乃由震波及外物与令正和你气息相通之故。

修至相当程度，也可由外物声响引发爆炸而将宇宙、身心震脱，从而彻见本来。□

入座时，须一切放下，不可起心动念，想理想事，任它魂灵出窍，遨游太空，我只不见不闻。在发生大爆炸时，即将身心世界一齐炸光；于一物不立，空也无着时，猛着精彩，会取这“知”一物不立的是“谁”？在兹一发千钧时机，稍纵即逝，倘于此，一眼观破，则一生修法事毕，逍遥自在矣。

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

## 25

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

## 26

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

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

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

## 27

阅读来信，颇为欣慰！在座上发现了这么多美、丑境界，均不为之心动，好的不喜，恶的不厌，真是难能可贵的，但所差的就是一声[圆-勿+力]！卒地折，爆地断，内而身心，外而世界，一时爆破。一切有相

无相，非有，非无相，非非无相，均不可得，不可得亦不可得，则本来面目历然现前，一生参学事毕矣。

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

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

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

慰！

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

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

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

29

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

30

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

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

31

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

做功夫有三难：（一）识得本性咬定难；（二）识得后保住不忘难（识得后要精于保护，勤除习气）；（三）不死守保住难（做功夫人常因勤于保护故，死于空里不能起用。故须一面无住，一面又须随缘起用也）。

“妄念顿消融，方明色与空。

欲识本来面，青山白云中。”

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

其实这无念之现量光景，即大家求见的本来面目。病在大家不识，因其既无玄妙，又无奇特而轻易

滑过，易向别处求取。以致唐丧光阴，终不见道，良可慨也！

追顶念法，通用于一切法门，以此可摄妄念不行，而入于禅定也。

持咒与呼吸的关系，可任其自然，不作有意识的调节。

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

修法要功力上上升进，须注意下列事项：（一）每日准时上座，不可中断；（二）一切放下，如大死人相似；（三）持咒须心念耳闻，字字分明，稍有模糊，即是妄念；（四）妄念起时，须看见它，不跟它走。既不压制，亦不纵容。只将咒提起，将之化去；（五）不求入定、开悟、发神通。以一有所求即是妄念，反而不能入定。（六）时时观照，最为重要。下座后，将座中定境，推在动中用。尽管应付一切事务而心不动，犹如他人在做一样。随缘起用而不粘，此即《金刚经》所说：“应无所住而生其心也”。“应”，即应酬万缘而无所住，则寂灭真心跃然现前矣。

来信问：“大死不了如何？”只为执着心重，一

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

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

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

声、色、货、利等演变得眼花缭乱的迷人事境，看来似乎是魔军万千，把人团团围住，使人不能不无动于中，而随之流浪忘返。但苟能认知这一切物境皆是空花水月，不可得，不可求，一放一切放，则不消费力，当下即归家稳坐，逍遙自在，乐享太平。《圆觉经》云：“知是空花，即无轮转。”又云：“知幻即离，不假方便。离幻即觉，亦无渐次。”修道亦何难哉？！故庞婆云：“易易易，百草头上西来意”也。

但因积习深厚，非一时能了，故须时时处处绵密观照，与著相妄习斗争，除尽现业流识，方能安居。其始也，难免失照，着境恋情。但只要提高警惕，以“如履薄冰”之心，不懈地斗争下去，渐渐即能纯熟。于一切境界中，不忘觉照；再由觉照进而为寂照；更进而化去寂照之迹，无所谓照不照，镇日如痴如呆，则受用无穷矣。仁者其勉之哉!!!

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

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

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

说到修禅，确实可以认清这离念的灵知，即当人的本性，从而绵密保任，勤除习气，透过重关、牢关

而圆证菩提。但是此等人不多，大多是口头说得，心随境转，说时则有，用时则无，故宗师不许，良可慨也！

其实古来禅德，大多是先理悟而后保任圆熟的。如六祖大师几曾做过参禅功夫，经五祖点悟后，藏在猎人队中十五年，始“皮肤脱落尽”，不即鲜明之例乎？！

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

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

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

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

佛经如：楞严、楞伽、华严等都须读诵，禅宗诸祖语录也须参研。

梅雨季节，上海还算风凉，一周后出梅，即将热浪侵袭而气温升高矣。惟做功夫人须于冷、热、寒、

暑，顺逆境界中锻炼，不为所扰，方于生死岸头得大自在。

## 32

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

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

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

修学佛法，本为了生死。开悟——见性，只是了生死的先驱。前人说：“悟后真修”，以悟后方识“真”和“假”，从而保护本性，不为假相所迷。此即宗下说的“保任功夫”，亦即教下说的“除思惑”。思惑除

尽，对境不迷，则生死了矣。此就禅宗说，净土则不须如此。念佛功夫扎实，临终有佛接引生西，则生死了矣。

### 33

修法不懈，故证得顺逆无碍，纵横自在，实堪庆幸！修法学道就是为了了生死，超轮回。而生死即是  
对境生心粘着而有，能对境不生爱嗔、取舍之心，则  
生死无处着脚矣。所谓明心见性，即识得心本无生，  
性本天真。即一切事物生起之大能量——根本，也就  
是一念断处了了分明之灵知，而一切事物皆是它的影  
子。我们只要识得此理，在见相时，不着假相，而知  
是性的显现，即亲见本性矣。既见性，则须于事上透  
得过，于一切事当前毫不动情，方为真悟。今阁下能  
于顺境不喜，逆境不恼，可喜可贺！

### 34

“远处相亲近处稀”，只须时时用功，我们虽千  
万里相隔，亦朝朝觌面相呈；反之，虽日日见面，亦  
远隔天涯矣。

修法得力，身体即有变化，但不可执着，一有执着，功夫即止于此，难以进步。凡身体过去有宿疾者，

现在发出来，不要害怕，经过一段修持，会连根拔除而全愈的。当然，应就医的还应该就医。

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

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

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

修此法以易于成就故，须善根福德全备者方克承当。

35

兹据来函所问，条答于下：

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

(二) 一切业障皆由心造，心空障自消。证道歌

说：“了则业障本来空，未了应须还宿债”。

（三）断断续续地修法，再重复多次也不如法。

专修第二印可以治病，但须连贯修习。

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

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

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

### 36

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

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

## 37

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

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

欲念强烈，是般若火内薰，八识种子翻动之故，可多念咒将其化去。

结印手痛是你宿障重，须痛才能消障。你忍得一分痛，消得一分障，望你勉力为之。

## 38

西安市近来修中心法者众多，但不知皆能如法修持，精进不懈否？大家于暇时，还能聚会研讨，互相帮助策进否？

仁者近来进度如何？能化空身心，一切无住否？做功夫有三难：识取真心咬定不疑；识取后保任不

忘难；保任不死难。望仁者勉之！

39

兹就来函所问条答于后：

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

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

(三) 体认了本来面目，是否还要修中心心法？体认到自己的本性，只要时时保护他，不随念走，不

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

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

40

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

41

来函所言甚当，说唯心唯物者，俱是半边窍。心者即物，物者即心。心物既非一，也非二。以非二故，说即心即物；以非一故，说非物非心（以有二即非也）。

又心乃最大之能量，一切万物离此能量无从产生，而万物无不返化为能量。故经云：“无不从此法界流，无不还归此法界”也。

明乎此，时时绵密保护此妙明真心，不使尘劳遮掩，不为物境粘污，即正修行也。所有念佛、持咒、参禅等等法门，俱不过达到此“保护真心”——不让妄念流浪之手段而已。

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

42

仁者能依普贤菩萨十大愿王发愿成佛度生，足证宿植善根，誓愿深厚，曷胜欣慰！

心中心法属无上心密，虽是密法，实是禅法，因其无相，直证心地，与禅毫无差异。虽入手略不同，

但以佛力加持，较参禅容易证入。但也需精勤修习，非轻易可致也。仁者如能于受法后，不论在座上座下，时时处处勤养修习，证入悉地，自可操左券。于证入后，可随愿往生十方净土，是又与净土宗相吻合矣。俟冬日到来，当函约仁者来沪受法。

### 43

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

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

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

下堕至三恶道也。

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

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

44

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

仁者有此善根，再加勤养精修，不难打成一片。

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

又先修后悟，看来多费了些时间，但多走路，脚力健，不易绊倒；先悟后修之悟，多轻浮，遇事不得

力，易于摔倒，故须悟后真修。精勤扫荡旧习，方能圆证菩提，与果佛同行也。

45

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

修法一上来毋须过急，看时间订课程。如空闲时多，可修二座，否则，每日修一座即可。修时脚麻、痛，可稍调整，惟手印不可倒、散。至于持咒，原则是不停。但如入空，持至不能持时，则顺其自然而停念。初坐空相，若昏若昧，有如入睡，但有知觉，非如昏睡无知，此时不可提起精神。起心时重新念咒，只随其下沉之势一放，则安然入定，身心化空矣。如一惊觉，起心重念，则又出定矣。但如昏睡无知，则须振奋精神，出声持咒，驱散睡魔，二者之间区分细微，望仁者善体行之！

至于打坐的次数，不必固定，有时坐一座，有时

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

## 46

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

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

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

尤有进者，真体会到真如妙性，则一切妄念，皆是真心，以无真心不起妄念也。如波本是水，无水何以成波？明此理者，见波即见水，不为波所转；同样，悟道者，见一切境、相、妄念即见性，不为境相、妄

念所牵。

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

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

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

47

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

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

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

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

等你能坐两小时后，再为你灌顶修中心法。

48

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

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

心不恋着，就化为乌有了。

49

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

50

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

六道众生，一切运转施为，举心动念，无非真心妙用。惜以妄想执相故，迷罔不识，徒自造业受报，

沉沦生死。佛为悲悯众生，现身说法，教令就路还家，识得这平常起一切作用的就是当人佛性：故说平常心是道。非说平常心是道，就可不用功而马虎浪荡也！

理论上透过，只是解悟，于事上不得力，生死不能了。须于理悟后勤于观照，好比宗下所谓的“照顾话头”，在事上磨炼，将妄习一扫而光，方可放手。先师说：“要在定上打开，不可理解即草草了事。”定上打开，非只说在座上习定打开，乃在一切时，不问动静、闲忙，都常摄在定，不为境转，不为风动，方能打成一片，识得这“平常心”也。

## 51

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

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

“打坐不求定”，此言甚当，以一有所求，即遮盖本性光明，欲定反乱矣。求消息，求有所得等等，皆是妄心，愈求愈远。非但不得消息，反而凌乱不定。做功夫人往往求见光、见佛、爆炸、神通等等，殊不

知这不是真消息。只不过是过路的客人，不是主人。真消息既无所见，亦无所得。以我且没有，何有所见、所得？《楞严经》云：“见见之时，见非所见。”可见真见无所见，真得无所得也。

那么，究竟什么是真消息呢？处顺逆境而不染；用心时而无心可用；既无秽，亦无净；能入佛，又能入魔——逆行，方是到家的真消息。你时时要用这把尺子衡量自己，要一一真能做到，不可马虎，轻易放过。故曰：“有道无道，自己知道”也。

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

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

52

看了你的来信，内心颇为欣慰！你在短暂的修学过程中能把这人间至深的，为害至烈的祸根——儿女

情怀，像驱散乌云一般地渐渐由浓而淡地吹散了。尽管现在尚未彻底除尽，但正当青春时期的你，能这样毅然断然地割断这凡夫的生命根，这是多么不易，多么难能可贵！

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

我们要修道有成就，本应在各种复杂的环境中锻炼自己，不为任何境界所左右，二六时中，常令心空净如洗，才有念起，即便凛觉。更不能触景伤情，凄怆烦恼，如斯学习，虽暂时不无凡情萦怀，但总有一日，境空情亡，玄机妙用彻现当前。

## 53

阁下不畏艰难决心向道，自是宿植善根所致。望持之以恒，勇猛精进，慎勿半途而废，有负此生。打坐时，要一切放下，既不可胡思乱想，也不可要求入空，更不可急望开悟或求神通。要如大死人似的，百不思，百不理，只一心持咒，观听咒音，摄牢意、耳二根，秉直念去。念至若昏若昧时，似睡非睡，而手

印不倒不散，口持咒不停；心中了了分明，即得初步昏定。再坚持下去，念至无能念时随势一放，则身心顿时化空，本来面目现前矣。

相反，咒虽不能念，而心中昏昧无知，手印散开或倒下，身体前俯后仰，此为昏睡，不是定。阁下持咒，用默念方法，（一）易耗血、（二）易昏睡。如用金刚持法调剂则较善矣（即唇微动与不动互相调剂，不一味著在动与不动上。）。

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

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

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

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

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

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

我来不来都无关紧要，假如你们找好地方，而我

又精神很好，来和大家会会，当然很好。假如不能来，你们已是离母乳的大孩子了，不再需要大人照料了，望好自为之吧。

## 55

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

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

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

你夫人很好，宿根甚厚。祝贺你有这样一位贤内

助！愿她能坚持到底，从而督促你不断上进，共证菩提，则“神仙夫妇”之美谈将永垂觉林矣！

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

## 56

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

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

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

又心安境空了，即不须时时修中心中心法而改用保养功，间或修一座中心中心法，看看心境是否有二样。如修不修均一致，无有异样，则证明功夫无二般之弊。不然者，则要多修中心中心，俾偷心死尽，方能成道也。

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

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

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

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

不明此理，在功勋位上着眼，任你修什么法，任

你怎样勤苦用功，因有法在，将来也不免俯首称臣，真是冤枉也。悲矣！

## 59

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

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

望好自努力用功，时时保护本来，不让其粘染物境，即能打成一片。苟不如斯，打七亦成徒劳矣。

## 60

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

来函说“目前可否暂居此境，待力量充足再去之”，这岂不成了“有所留住”。心有所住，便成妄想，

养妄想而成道，犹如煮沙而望成饭，何可得哉！

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

能悟为悟道之端，果能随解悟而力矫粘着物境之妄情，时时处处着力观照，才有念起，即便觉察，不只在口头、文字上用功，久久便能达到来函所说“分别心歇，大道现前”之境。

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

61

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

62

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

你年纪还轻，不必忙于闭关。现在需要你去教导初机学生，还是一面修法，一面教导学生再说。现将来信问题答复如下：

（一）你现在闭关的机缘不成熟。

（二）要闭关修妥嘎，需朝南，以便看太阳、月亮。旁边还要有大水，以便坐在水边看水光。还要有电灯、看灯光。更要环境清净，无吵杂声。

（三）道粮准备充足。更要紧的是身心清净，毫无挂碍，否则闭关要着魔的。

（四）关于居士指导出家人的事，世俗多有偏见。认为居士身份不及僧众尊贵，应该排在僧后，不能和比丘相齐并论，更何能教导僧众？殊不知僧宝乃依佛

法修持有得，戒律精严，堪为人师者也，非关出家与不出家也。再说僧有二种：一者出家剃发，染衣，为小乘罗汉僧；二者依佛三学修持有得，不剃发，着俗人衣，为大乘菩萨僧。（参自《佛学大辞典》僧条——二种僧）所以你不必胆怯，尽管理直气壮地教导。假如你要出家，要取得家人同意。你们夫妇同修佛法，不作世俗夫妇想，是最上的菩提眷属了。

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

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

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

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

就来问，逐条回答如下：

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

(二) 记忆力忽好忽差，此用功人未翻身之通病。等你死后复苏，即无此病矣。

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

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

(五) “外境来时，感觉灵敏，念起即觉，但想

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

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

## 64

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

## 65

来信说，“此次经历大有进步，超越了许多心理上的障碍，于诸事缘上自在多了。”本来一切障碍，

俱为“有心”；心如空净，即无挂碍。修法悟道，即为空却此“心”，不在于得神通玄妙也。

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

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

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

66

为人师表确实不易，既要任劳任怨，又需受各方面的排挤、嫉妒。但这是好事，不这样怎么能把自己的习气磨炼光？所以在度众生的过程中才能了尘沙

惑，不是静坐不动能够办到的。经云：“依于众生方能成佛”，良有以也。

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

## 67

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

## 五、禅偈撮略

寂灭天真体□从来无得人  
须依二空理□当证法王身

有心俱是妄□无执乃名真  
若悟非非法□逍遥出六尘

心随万物转 转处实能幽  
随缘识得性 无喜亦无忧

海底金乌天上日 眼中瞳子面前人  
若人信得家中宝 啼鸟山花一样春

见色非干色 闻声不是声  
色声不到处 亲到法王城

佛性天真事□谁云别有师  
磬歎掉臂处□穿衣吃饭时  
不费纤毫力□何曾动所思  
众生皆平等□日用自多疑

（注：磬歎：咳嗽、歎为咳的异体字，引申为言笑；

掉臂，游行的样子。)

身在海中休觅水□日行山岭莫寻山  
莺啼燕语皆相似□莫问前三与后三

禅河随浪静□定水逐波清  
澄清生觉性□亡虑灭迷情

初悟始到法身边□勤除旧习把功添  
证到无为的的处□顺逆无拘神通现

有相有求俱是妄□无形无见堕偏枯  
堂堂密密何曾间□一道寒光烁太虚

不是众生不是相□春暖黄莺啼柳上  
说尽山云海月情□依前不会空惆怅  
空惆怅□万里无云天一样

心境顿消融□方明色与空  
欲识本来面□青山白云中

## 后记

师尊元音老人，享年九十六岁，终其一生，弃绝名利，精研经藏，融通禅、净、密法，彻悟佛法心要，得大成就。

上师鉴于现在众生的机感与时节因缘，怀有菩萨慈悲普济的大乘弘愿，奋起宏扬直指大法，广传无相密乘中心心法。仗佛、菩萨的密咒与手印的慈悲佑护加持之力，方便接引，指示学人当下见性，绵密保任除习、历练躬行，继而证体起用，以资圆成佛果。

上师在开堂敷示和函笺批注及随机杂谈中，凡有所答，无不从自性三昧中流出，都是应病与药、对机施教、启发学人、开佛知见、洞彻源头、言言见谛。

上师曾函示：“对佛法修证之信函与杂谈等，进行收集工作，编印成册，可助后进释疑而利精进。”是一桩“利益群众收效甚宏”的事。一九九八年八月间，在师尊的同意与关心下，我们开始了收集整理工作。一年多的时间里，我们得到各地师兄们的大力支持，集缀整理并编汇成《佛法修证心要问答集》一书，

锓梓以传。

上师在住世的最后日子里，还关注问答集的编纂工作，不辞案牍劳神，对已经完成编集整理而送到的清样材料，亲自审阅，逐条校正勘定了问答集的前一百零六条问答。而这部分由师父亲自修订的文字，则终于成了师父最后的遗笔，弥足珍贵！一百零六条以后部的最终校勘工作，是悉数经师叔徐恒志老人续笔，修正勘定完成的。

一瓣心香拜恩师！值此问答集付梓之际、我们谨当从上师自然流露出来的大智慧，大慈悲，大光明中闻法悟心，断惑证理，除粘去缚，就路归家。让我们谨记上师对我们的良苦用心与谆谆嘱咐。

诸位！用功吧！努力前进吧！努力用功！努力前进！

编写者：悟德法师等