

禅密圆修大准提

首愚法师主持准提法修学影响录

首愚法师

準提族的一顆明星

首愚法師主持準提法修學影響錄

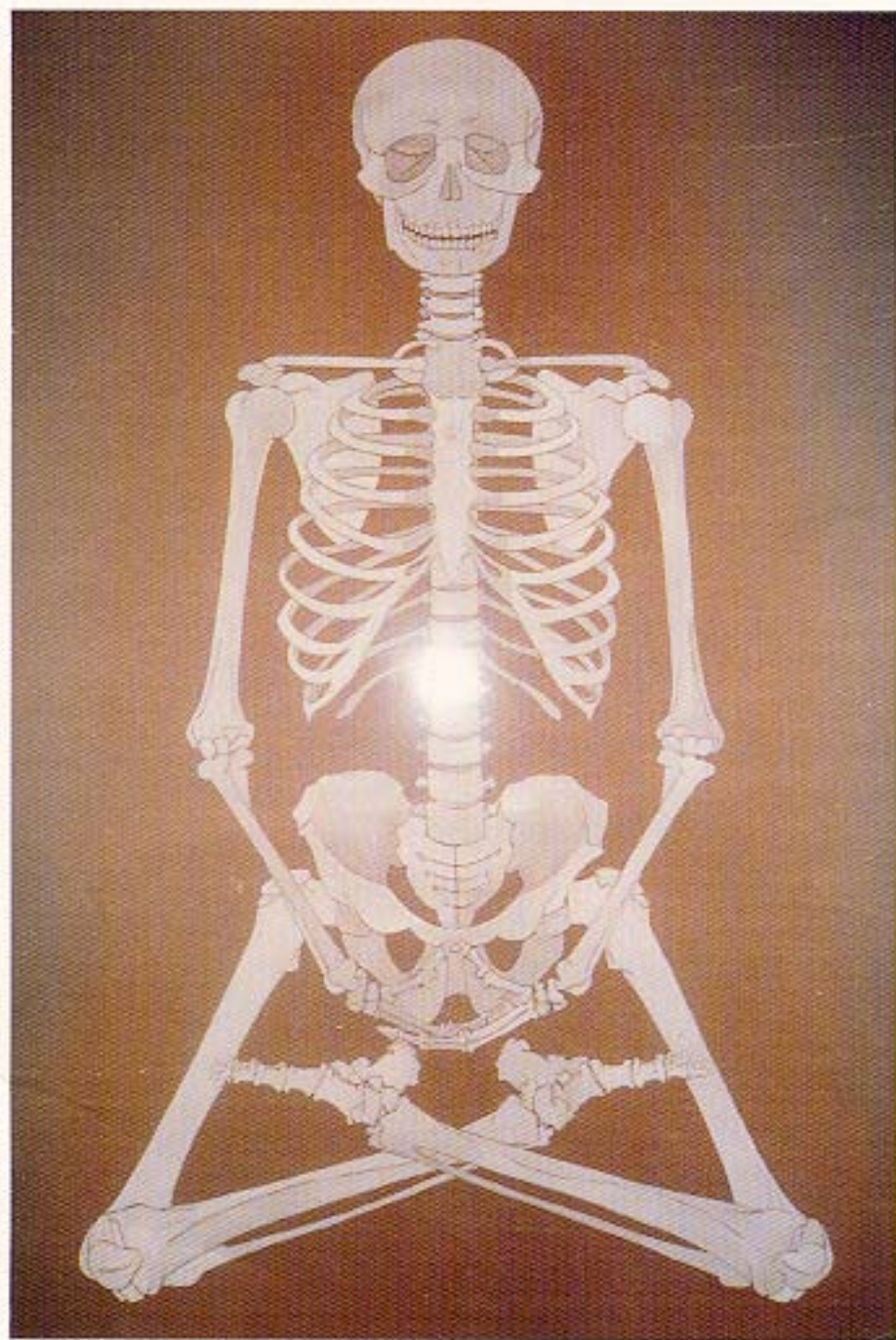


家詩勝月知人道人

南普陀寺禪關專修記

釋普光





白骨禪觀圖

目錄

代序：準提法的密因和禪味·····	3
佛門的北極光·····	7
光字與佛心·····	9
善塵積做一佛土·····	13
神空光吞象·····	21
到家更需路·····	29
聲光化娑婆·····	45
定慧最善良·····	59
心歌無半曲·····	73
蝴蝶捲起千堆雪·····	85

神瀑高懸憐無口·····	95
光開人華艷·····	105
那音河畔產琉璃·····	113
拾鑰準提樓·····	123
與準提佛母的一段話·····	131
無我天地寬·····	139
我的學佛心路歷程·····	149
這一條「道」路·····	157
紐約莊嚴寺準提七會學習心得·····	175
海外的弟子愛唸經·····	187
學佛的道上不寂寞·····	193
我修準提法，我變了·····	201

代序：準提法的密因和禪味

釋普慈

唐

朝是佛法在中國最光輝燦爛的時代，八大宗派如奇峰競秀，其中中國佛教史上鼎鼎大名的「開元三大士」——不空、善無畏、金剛智，陸續由印度來到長安傳承殊勝的密教法門，大興善寺正是一個歷史的標記，準提法也就在這時出現中土。

後來密法傳到了惠果阿闍黎，他駐錫現在西安的青龍寺，空海和尚渡海來求法，將密法傳回了日本，形成後來的東密。而另一系由蓮花生大士從印度傳到西藏的密法，稱為藏密，在時間上比傳到中土系的晚些，只是密教由印度到中國再到日本，在中國卻沒多久的停留，唯剩下準提法還在民間繼續發揮它的魅力。

事實上，準提法原來也只在宮廷的王公貴族間流傳，或者受到皇帝賞識的大臣才有緣得遇，真正普傳到民間，已經遲至明朝了。明朝禪宗的憨山大師，

代序

還有當時的多位大德就有著述談到準提法。而最爲大眾熟知，流傳最廣，涉及準提法在人生明顯效用而大受歡迎的，就是袁了凡訓誡兒子的「了凡四訓」了。

袁了凡受當時禪宗名宿雲谷禪師教導，專持準提咒，力行斷惡修善，留下了一則改造命運成功最佳的密宗公案，可惜後來行者大多只欽羨效法於他造命的功果，而未進一步去開顯準提密法原所具備完整的佛法理論體系及實踐門徑，任由其中的準提咒只成了一個宗教神秘口令的運用，而未將中土密宗的體相大大張顯開來，在世法甚至出世法上更增利益衆生的深度、廣度和高度。

中國四大名山中，從中國傳播密教的歷史來看，五台山擁有較殊勝的密法因緣，例如唐時的道殿大師在此以準提法爲樞紐，將顯教精義與密教法旨融會起來，著成《顯密圓通成佛心要》，是中國密宗的一大瑰寶，歷來坊間雖有流通，但少有識其爲「中密」的續命者。

準提法的源頭，同其他法門一樣，都來自於本師釋迦牟尼佛。佛滅後，佛法逐漸由上座部與大眾部觀點不同的分化，演出各類部派的佛教，且隨著時空的轉移形成了多種宗派。由此我們應可發現佛法的包容性很大，儘管發展出來的門類繁多，反而證明了其根源的潛能。我們可以說，佛法若是一粒種子，那麼這粒種子的體是無限的，相是無量形式的。釋迦佛出家後經六年苦行，後來

在菩提樹下，夜睹明星而大徹大悟，這是顯教的說法，禪宗亦如是說。但以密乘觀點，佛是在菩提樹下於他的頂門上觀想𑖀（𑖀）字開悟的；只是他所觀的𑖀字，沒有上面那個圈圈，倒是天際之星正好補足了它。

佛經過了長期的苦行，最後喝了牧牛女給的乳糜，坐在菩提樹下，天將亮的時候，偶然抬頭看到天際的星星，一下就悟了。這可是古來禪宗所有修行公案的第一謎。我們也曾看天上的星星，如何一點悟的感受也沒有？學準提法，其中一大項目就是觀想頂門上有個𑖀字放光，這不是有幸與佛同坐同觀，直截了當向佛看齊嗎？再者，顯密或者說禪密對佛的徹悟雖然說法不同，但卻不又太相同了嗎？這之間互相參照體會，或可品嚐出顯密、禪密圓通的機趣了。

準提法的𑖀字觀，透露了密法本來的簡潔處與根源性，中國文化一向尚簡重本，密教的弘傳因它繁複的理事相貌與儀軌程序，在實用上注定了它初傳時在中土曇花一現的命運。現在一般學者談密，非東即藏，殊不知唐時的密法花朵雖早已謝去，但其根不死，以生、圓二次第含攝𑖀字觀、金剛念誦和心月輪觀的簡潔但無缺漏的準提法，正是中國密法絕後再蘇的金丹。

禪密圓修
大準提

佛門的北極光

準

提法門包含了生起次第和圓滿次第，其中可以化約為金剛念誦、𑖀字觀與月輪觀三部份的現起和歸空，在理事的結構上是非常嚴謹的。不過，在實修熟練時，當下一念便能涵蓋整個儀軌的過程，相當輕鬆。

一、先將𑖀字想像出來，得到「方便隨緣止」的效果。

二、𑖀字放光這是淨法界，除去周遭障垢之物，做得好，則懂得加持之道。比如到醫院或喪家。𑖀字光一現，自己與病人或冥界衆生皆得利益。此法能增長凡夫脆弱不安的心力，因凡夫極易著相，一遇外境稍不尋常，便起恐怖心。此時𑖀字放光，則內心有主人翁矣。還有，內心苦悶時也適合做𑖀字放光的觀想，功效很大。這是有相光階段。

三、𑖀字光明不只照亮全身、四周，它還擴展遍照法界虛空，虛空中一切現象都在光明中，也都在光明中融化了，而光明朗徹到極虛淨、至微細，無有

禪密圓修 大準提

光相可得，這便是無相光、常寂光了。此時如《金剛經》所言：「無我相、無人相、無眾生相、無壽者相」，正好與道相應。

由𡵓字觀，可以轉爲心月輪觀，並帶出準提咒「嚩，折隸、主隸、準提、所哈」梵字字輪的觀想，同時發聲作金剛誦念。

𡵓字光明，是準提法門光明藏的透影處，它是佛門的北極光，衆生放眼的地方。

光字與佛心

我

們衆生心裡有各種觀念想法，無非都在一個自我上打轉，這都是業障，自己把自己障礙住了，使身心不得安寧解脫。真正學佛，就在破除我們的種種我見、邪見，化解自生煩惱的迷思，所以佛法它本身就是息災法、祈福法，因為我見邪見及迷思是導致人生災難的禍首，禍首一除，自然人事吉祥，福德增長。

我們在這裏修法要先念懺悔偈「往昔所造諸惡業，皆由無始貪嗔痴，從身語意之所生，一切我今皆懺悔」，這是發大慚愧心從根部澈底鏟除我執，這一項若未做好，後來所修的法，等於在自我的城堡鍛練三軍，自我貪嗔痴的侵略性隨著所得法力更爲增上，再以所得法力爲害人間而不自知。

再來發願「未生善法當令生，未盡惡業今使盡，十方三世佛加護，迅速發起菩提」，這是四正勤，比前面更進一步，不但在懺悔中融化自我，更能在融

化自我中，自然生出一切利益衆生的善行，這是大悲菩提心的發現，藉著佛力的啓發，去學習一切智慧，以一切智慧幫助衆生。

接者，再循普賢行願品發普賢十大願，行願品其中有「於諸惑業及魔境，世間道中得解脫，猶如蓮華不著水，亦如日月不住空」，這是因已做了前面二項，自然你能處處時時解脫，不爲各種迷障所縛，不會掉入貪欲的陷阱，活在世上脫俗如蓮，但卻不自以爲有道，以爲已經悟空了，守著一個自我已空的勝境，而是像日月轉動往返，日月的光明普照人間，沒有一處不到，並不是高高在上，高處不勝寒那樣。整偈展現了一個修行人風度行履。

還有，行願品中「所有禮讚供養福，請佛住世轉法輪，隨喜懺悔諸善根，迴向眾生及佛道」，這四句等於包括了普賢十大願「禮敬諸佛、稱讚如來、廣修供養、請佛住世、請轉法輪、隨喜功德、懺悔業障、常隨佛學、恒順眾生、普皆迴向。」這十大願總賅一切世間及出世間的善行，所以在願上加「行」字，是前面二項去惡行善的具體實踐，而所謂之善是至善，是鉅細靡遺、無微不至、廣大無邊的，要永無止境地奉行下去。

我們修準提法須具備這樣的根器，以觀𡵓字而言，一個𡵓字涵蓋前述三個部份願偈。在𡵓字光中，淨一切罪垢，分解我執，合懺悔偈。在𡵓字光中，得輕安，由淺轉深，依次生起善良的軟柔心，大感動的慈悲心，清清明明的智慧

心，合四正勤偈。在𣎵字光中，𣎵字孤懸，迴超俗染，這是「猶如蓮華不著水」，𣎵字光明遍照，亦無𣎵字可得，這是「亦如日月不住空」；𣎵字光明遍照，氣吞萬象，這是照見萬法萬象的萬行，入一切佛境界、衆生境界，合普賢十大願王。

總之，準提法的𣎵字觀爲佛心、菩薩願的圓滿表徵，單提一個𣎵字，能入毘盧遮那性海，成就一切佛法功德，我們絕不可輕忽。

禪密圓修
大準提

善塵積做一佛土

1

大

家修法要注意自己的基本心態，對人對事心中要少一些嗔恨心，不要有不平之氣，甚至要有佛經所謂「上報四重恩」那種感恩的心情，這樣修法才易將止觀做好，心能夠寧靜地進入觀想，也才不會變成邪定邪觀。

大家想想，我們能在此共修，要有多少的人事物因緣才能成就，而讓我們安心辦道。千萬不要在雞蛋裏面挑骨頭。哎呀！這個不好，那個不對，我們捫心自問，自己又對到那裏去了。自己的嘴巴和鼻子在心不平下都對歪了，有什麼資格來談佛法，又有什麼善根來修準提法。

另外有一種人上座就打瞌睡，無精打采的，原因很多，其中有的是事情沒做好，心中鬱卒，心悶住了，心悶令人無法精進，雖然跟別人來參禪念佛，可

是心困住了，明朗不起來，無形中整個人障在那裏，修不上路，那悶氣中摻雜著一股怨氣，志氣發不出來，腦筋模糊不清，真需要請臨濟、德山來給他震撼一喝，猛下痛棒了。

我們在凡夫位，這些煩惱免不了的。我每隔一段時間便將太虛大師那句名言拿來朗讀：「仰止惟佛陀，完成在人格，人成即佛成，是名真現實。」每次一唸，都很感動啊！修行的問題就是人格的問題，修行就是修人格，要把人那些貪嗔癡的煩惱弱點修掉，佛法的八萬四千法門就是給我們做這一件事的方便，人格修好了，佛道就會成就。

因此，我們學佛不要講大話，說空話，結果生活上隨便發生一件事情，有個風吹草動，你就受不了了，五官歪七扭八，惡形惡狀都出現了，徒給別人看笑話。

在十法界中，佛菩薩、聲聞、緣覺和天不用講，餓鬼道的衆生時時在餓肚子，身心交戰。畜牲道大致說來是一個鬥爭的世界，弱肉強食。尤其阿修羅道，更是一大到晚鬥得厲害。那人道呢？講究「忠孝仁義信義和平」，這是真正的人道，不這樣人道就變成畜牲道、阿修羅道，人是畜牲，人是阿修羅，然後以畜牲、阿修羅那種鬥爭的心來學佛法，佛法在這種情形之下早非佛法了。

所以，我們要想自己爲什麼要跑來修道呢？不喜歡人世間種種的爭鬧

嘛！希望心靈上得到寧靜、平安，希望精神上清澈明智，也期待由此自我人格的改善，擴而充之去利益人群。如果我們反省自己在學佛時，卻一直帶著那種鬥爭的惡習，又拿著佛法的美麗外衣來偽裝，當鬥爭的藉口，那真要好好痛切地去懺悔了。

2

真要學佛，就少去怨嘆別人、怪罪別人，一個人不怨天尤人，口業便修得不錯了，因為他平常說話，不會酸不隆冬，不會說人閒話，隨便論斷是非。不但口業清淨，意業也清淨了，心裏在一切時一切處都安詳，沒有乖戾之氣，當然身業也不可能亂來，這樣就「得戒」了。學佛是從身、口、意三業下手去轉，從五戒、十善去止斷去行持，這是最基本的。也可以說，五戒十善做好了，才有資格談學佛。以五戒十善所培養出來的和善的心地為基礎，才能修得成禪定，生出智慧。

沒有這個基礎，你一天到晚猛念經咒，使不上力，念不上去的，因為我們心中充滿了貪嗔痴慢疑，那可能與佛法相應呢？

等一下子咒子再唸卅分鐘，然後行香，剩下的功課大家可輕鬆一點，要用功，但不要把氣氛弄得太僵，繃得緊緊的。論用功，要轉化這個業報身可不簡

單哩！我記得自己小時候，一天到晚笑咪咪的。稍微懂事後，幫忙家裏作農事，我的肩膀大概可挑一百五十斤，有位台北的道友正在學病理推拿，他幫我試了一下，哎呀叫說你的筋骨怎麼這樣結實啊！講結實是好聽，其實是硬梆梆。我說這是童子功練來的，小時候一天到晚挑這扛那，扒土鋤地，根本就是十足莊稼漢的身架。但是等到要學佛打坐就很痛苦了。我當兵時，沒人教我打坐，我是看了《壇經》以後，自己練了起來，開始雙腿翹得半天高，三、五分鐘便痛得頭上青筋直冒，這就是後來我爲什麼要閉般舟三昧關的原因之一。修般舟三昧，要用走的，不需要盤腿，雖不必盤腿，卻不可坐下來。累時最多只能站著休息，這裏面涉及到一整套身心轉化的道理。其中一項在於雙腿要能化勁於無形，而空掉腳障。

3

我在親近南師時，每一年都打好幾個禪七，打得好辛苦。用功是要用功，但蠻幹是有問題的。重要的是生理上、心理上的障礙都要化掉，心理的障礙大致正如前述，生理的障礙則是在身見粗重上面。大家要小心，不要因爲在用功，結果反把自己弄得僵硬不堪，一切要能化。這些過程真要一一講來，那還真有口難言呢！根據我的經驗，那些功夫修得上的，基本上做人心境上都比較

寬敞，做人處事方面也都比較成功。像有一回秋安居時，來了一位老美，他用功沒多久，氣脈便發動了，又是哭又是笑的，到最後則是一天到晚笑咪咪，歡歡喜喜。爲什麼呢？人本來就較豁達，心不窄，身不緊，稍稍在法上用點力，就上去了。佛法講因果，這就是因果啊！因果就在起心動念，起心動念就是因果。

一個人經常起善念，他跟天道就相應了，有時候人的心情明朗、海闊天空，他已經超過人道了，甚至也開始跟佛國淨土沾上邊了。古人講：「神仙無別法，只生歡喜不生愁。」信哉！談到這裏，我們就知道爲什麼《華嚴經》的「淨行品」和「普賢行願品」重要的原因。淨行品是要行者在一切境上不起惡念，心地純淨。而「普賢行願品」，更由此純淨的心地發起一切善行。衆生常常喜歡看扁別人，看壞他所見之事，封閉了自己，斷掉善根，這是惡事之始，因此「淨行品」對學佛人來講是無比重要的。我們看禪宗六祖惠能大師和密宗的密勒日巴尊者，受到任何打壓，心裏頭都沒有一點怨恨，真是上上根器啊！密勒日巴被他師父表面上無理的要求折磨得死去活來，做苦工磨得背部肉都爛掉了，看到骨頭。他的師母看了不忍心，哎呀！你不要再受那老頭子欺負了，別再聽他的，你要的我這邊也有，不是那老頭子才有。這很慈悲吧，可卻害得密勒日巴反而多受點苦，因本來已磨得差不多都放下了。這一點慈悲，差一點

讓密勒日巴放不到底。至於六祖惠能，五祖宏忍大師一句佛法也不跟他講，叫他到米廠舂米去，給他最粗重的工作，舂米時身上還綁了塊石頭，才做得來，但六祖無任何不平之心。在這些修行的「基本功」上，我們與祖師相差如天壤之別。

4

當年我親近南師，他罵起人來可不得了，眉毛一粗，眼一瞪，作獅子吼，當場大家戰戰兢兢，動都不敢動。他要我們誦「瑜伽菩薩戒本」，比在打禪七還嚴格，面對面把你賬簿裏頭的全部翻出來，比電腦還厲害，講得大家抬不起頭來，南師要我們認清自己心行的本來面目，很多人都受不了，他常說他若要真講禪宗，那麼他的門前會草深三尺。

那時，我也曾經爲此生過煩惱，可是就在那節骨眼上，迴光自照，唉！自己錯了。如果按照一般俗情去想，總覺得那些罵有點不近人情，可是再想到，自己便慚愧了，自己所起這一念煩惱心就是惡心，沒有轉過來，心不純淨，豈不該罵！也因為這樣，我有緣接受南師這個法。而南師罵人只在臨事當場，一瞬間他又是那麼地和藹可親，對學生那麼無微不至地關照，有些人一下還反應不過來呢！

5

所以，我們現在持誦準提咒，我也講了許多觀想方面的要訣，可是大家先不要想怎樣放光動地，而先要做淑化自己心地的修養，這樣再持之以恆地照儀軌來修，便事半功倍了。

我們準提法專修，每次舉辦都是一個七連著一個七下去，是打連環七，長期性。佛陀出家六年苦行，一年算五十二個七，六年共計三百十二個七，你說我們這一輩子能打幾次七呢？其實真正打七，熬過了難關，那可會上癮了，乾脆閉起關來，人家要你出來，你都捨不得，這才算是真正用功。但是修行人要達到這個地步，也不是容易之事，有時候用功到腿也盤不上去了，咒語也念不下去了，你怎麼辦？

閉關開始也許還有點過癮的感覺，讓你好好睡一睡，還不錯，可是睡過頭，渾身筋骨都痛，躺也不是，坐也不是，走也不是，那時候，哎呀！算了，趕快開房間出去好了。可見人要能安分不作怪，多難啊！

我們修法千萬不要把自己當做利根，當自己是鈍根才好，笨人就用笨辦法，往往愈笨的方法在修行上愈紮實。像我們持誦準提神咒，誦誦誦，誦到某時候，筋骨慢慢、慢慢柔軟了，很難過的地方，也無意中轉化了，這個就是很

禪密圓修 大準提

實際的功夫。有的人坐不下去，其實只要你耐著性子再念下去，嗯，兩條腿、身軀背脊就那麼美好地鬆開了。然後再念下去，法喜綿綿，順著法路行去，終會達到觀音法門所說的「初於聞中，入流亡所」，入門徑了。

神空光吞象

1

修

準提法，沒有觀想的配合，有時念誦一快心念會掉失，只是嘴巴跟著念，快得糊塗，心不知道跑到裏去了。要不然就是有些初學者跟不上念誦節奏，跟不上不知道怎麼辦？唯一的辦法，嘴巴跟不上，心總可以跟得上，耳朵總可以跟得上，那麼認真地聽，聽到底念到那裏去了？像這時候突然一剎板，念咒念的習慣性，一下被截斷，整個人剎那間空了，不管是真的空，還是只是意識暫停，都很不錯了。

這時正是一種法上的體會，在剎板之際，一下觀到身如透明琉璃體，這時雖然沒有在念咒，那還是正念，大家不妨試試看，由此甚至更能夠體會定慧。什麼叫定慧等持？一切放下啊！要不然就是按照《楞嚴經》觀世音菩薩耳

根圓通章，念到妄想沒有了，有時連咒語也提不起，整個進入該章那段「初於聞中，入流亡所，所入既寂，動靜二相，了然不生，如是漸增，聞所聞盡，盡聞不住，覺所覺空，空覺極圓，生滅既滅，寂滅現前……」只要能到這程度，那麼什麼方法都不需要用了。

2

大家學佛法，什麼是佛？什麼是法？有沒有搞清楚啊？我記得小時候在家鄉，家鄉充滿了神道思想，大家都曉得大甲的媽祖非常靈顯，我那時常去媽祖宮拜媽祖，自己家裏還有個神明龕，奉有觀世音菩薩，還有媽祖婆和土地公等好幾尊神明，好熱鬧。家裏早晚當然都要燒香，我對神像感覺是恭敬得不得了，感覺你在拜他時，他就在跟你講話一樣。

尤其我的伯孀婆，他每天拜太子爺，一拿起香來都唸唸有詞的，每天這樣子。還有我堂姐就嫁給「跳童」的，一個「跳」乩，一個「站」，站桌頭的正是我三叔。

乩童要跳時，當然也要做法呀，上香、燒符、念咒好幾個程序。他們也有咒語，有一本我看過。然後那麼一湊和，神就開始起駕了，剛開始頭在搖，接著身體就抖動，越抖越厲害，哇！整个人就完全蹦蹦跳跳起來，然後，把普通

衣服脫掉，穿上神明的衣服，就位開始一搖一搖地辦事。又收驚，又開草藥的，五花八門。

那時總覺得好像有個神佛的東西，會進入人身，又會出去。各位你們對佛的觀念是不是這樣，那是神道思想。神道思想是認為真正有神明進來、神明出去的。哎喲！這發爐了，不得了，大家嚴重地湊成一團，心裏七上八下。有時遇到神佛的像壞掉了怎麼辦？不敢處理啊！為什麼不敢處理？這有神道思想的影響在裏頭。

3

這些神道崇拜的現象，我們不可小看。你執著宗教的偶像和一些零碎的感覺不對，可是你不恭敬這些像，不明感應之道也不對。佛稱之為「空王」，這個「空」，真是個大問題——整部《金剛經》就講這個東西。

《金剛經》說「如來所說三千大千世界，即非世界，是名世界」，這句話也可以把世界換為如來，成為「如來所說如來，即非如來，是名如來」。一下說是世界、是如來，一下反過來說非世界、非如來，然後再轉一下，說這樣才叫世界、叫如來。所以明末的顧亭林說佛法就像兩個桶子，一桶有水，然後有水的一桶倒到無水的一桶，再又倒回來，這樣反覆來往。是有如來，但不是你

執著的一個固定的東西，所以是非如來，桶裏的水空了；可是雖非一個固定的東西，不是如來，可是水在另一桶中，不是沒有，所以正是「是名如來」。將這個「空」「有」的觀念弄清楚了，便不會帶著神道思想在信佛、學佛，也不會輕蔑神道思想。

所以說夢中見到的佛，打坐中見到佛，算不算數？算又不能算啊！有的人見到的佛是妄想心的想像，那些感應並不可靠，但妄想心能妄想佛的樣子，可見也不全是濁染的妄想，有時也有一點靈驗，可助道，卻非道，但也不是完全無道。如果你有了空的智慧，那麼看到佛等於沒有看到佛，沒看到佛已經看到了佛；有感應不會執著感應，沒感應那才是大感應。這是有慧眼、法眼的人。他一見佛永不退失，沒有刻意見，卻見得真確。

佛法僧隨時都在你周圍，與你同在呀，整個佛法就是講這個，嚴格而言，學淨土宗、密宗都蠻迷人的，如果你少正知正見，難免自己或多或少會有那麼一點神道思想的氣味。如果你沒有清楚佛法般若的思想，多少會這樣。我們修的準提法是密法，神秘性十足，但卻又有直截了當的般若慧觀。講空，不會讓你著邊際，因為有夠味的次第觀想可尋；說觀想境界，不會讓你一閃失便偏到神我的執著。

4

你看，這修佛法的準提法門不會使你卡在一邊，其重點就在「化」，修法次第一層一層地化，修法者的身心同時也一層一層地化，這樣將一切化到身心不染，化到佛母現前，又化到一切皆空，空中現佛，佛即是空，這一切非耳目之所到，了無罣礙。清楚這一些你就不會說，哎呀！我身體裏頭大概有什麼東西哩！那是你自設的業力啊！什麼東西？某人啊你不要說你看到什麼，你不要說身體裏頭有個什麼東西在跟你作怪，那是神道思想，不要再這樣下去了。

要脫離神道思想不太容易，一著相便是，比如印度教、婆羅門教的哲學已經夠高了，但它還是神道思想，佛教是從婆羅門教脫胎換骨的，它很多的基本思想從那邊來的，像六道輪迴的生命觀、三界天的境界等等，但佛陀把那些不如法、不對的地方改過來。

所以準提法，大家要好好體會，是全部佛法的濃縮，佛法歷史演變的縮影，千萬別當面錯過了。

5

現在，再簡單介紹一下觀想次第，你們聽過的不要以為這是老生常談，對

懂的人，他覺得永遠新鮮，因為他每次都感到妙不可言，如果硬說是舊課，卻又是溫故知新，次次增上修行境界。至於聽了還不懂的，做不來的，那他聽了練了十次百次還是等同新參新學，此法乃是新的。

首先觀想𠄎字，初步只要你能想得出來，效果就有了，什麼效果？統一妄想的效果，就這麼簡單的一個畫面，各位不要瞧不起，其妙用無窮呢！雖然這是方便，卻是個大方便，稱之為「方便隨緣止」，可以統攝我們所有妄想，集中在這一點的影像中。你練習慣了，當你六神無主時，妄想紛飛時，只要你想起這個𠄎字，人馬上鎮靜穩定了。進一步你不要老是抓著𠄎字，要想這𠄎字放光明，此光融化所有的一切，包括我們的身心，而一切山河大地都在這個光明的境界中。最後連𠄎字也融化掉了，你有這本事觀想到這程度，那恭喜你了。

觀想在一片光明中，這片光明難道是一尺、兩尺嗎？不是的。只想到一尺兩尺，那麼你的觀想力未免太狹隘了。觀的光明要無量無邊，你把大跟小的觀念拿掉，那就是所謂的無量光。我們的妄想代表混亂、黑暗、無明，只要你心念是統一的，便能趨向與定慧相應。其實我們的念頭本身就是光明，你還到那裏找光呢？心光，心光，心地光明本自具足，那需要你去添油加醋，添油加醋等於在大興烏雲。六祖說「何其自性，本自具足」，只要你心念能夠統一，統一本身就清明了。清清楚楚的，明明白白的，那不就是光明嗎？還要到那裏找

光明？還要借光嗎？借日光、月光，還是借油燈的光呢？

這「身」字的原理懂了，後面的「身如透明琉璃體」、心月輪、字輪的觀想便自不在話下。所以單單這「身」字觀想，你做得透徹，自然達到金剛般若波羅蜜境，找到自己的本來面目。什麼是本來面目？本自具足，「無人相、無我相、無眾生相、無壽相」，這是能降伏一切魔障的金剛，就這樣修去。

還有持咒方面，大家一定要把握到唇齒不動，嘴唇、牙齒不動，舌頭彈動，很自然的，你愈放鬆，身心愈鬆放愈空靈，舌頭彈誦得愈好，你不需要怎麼樣，他自己會。你就是先把咒語念出來，把握到嘴唇牙齒不動就好了。當然初學者完全不動做不到的，偶而微微張開，稍稍地動，也可以。這樣唸，身體上的毛病會改善，氣脈也易通暢，由此念出來的咒語自然莊嚴，可以唸到打通三脈七輪。大家再來吧！

禪密圓修
大準提

到家更需路

1

藥

山禪師有句名言：「高高山頂立，深深海底行。」這話揭示了作功夫及行菩薩道的重點。所謂「高高山頂立」就是說我們修行是清高超然，挺拔孤零的。你「立」看看，很孤單的！如果沒有得到法乳滋潤，孤孤單單一個人，是很寂寞的。我們的用功過程，同樣也是苦多樂少，加上我們自身的習氣太重，身體的障礙一重又一重，要受盡千辛萬苦。所以祖師大德告誡我們：「不破本參不住山。」住山要有幾分定力，起碼見到空性，否則一個人在山林中，晚上黑漆漆一片，鬼呀魅呀什麼的，一點風吹草動就把你嚇破膽。

所謂「高高山頂立」，最起碼要耐得住寂寞。還有生理問題，像廣欽老和尚，餓了沒有人供養，只好摘野果來吃。到了冬天，水果掉光光，吃些什麼？

天氣那麼冷，肚子那麼餓，沒有幾分定力，怎能耐得住饑寒？如果你真正用功上路，在這種情況下，就不覺得餓。爲什麼呢？「氣滿不思食」的緣故。

我個人很嚮往住山的生活，多自在，多逍遙啊！我從二十歲出頭，自接觸佛法以來，就一直想住茅蓬。現在人都過半百了，也只有幾次短期閉關的機會。閉關是被人家鎖起來，不像住山，可以自由自在的逍遙遊。所以說「不破重關不閉關」，閉關是更困難的。

那麼第二句話「深深海底行」是什麼意思呢？就是說要行菩薩道。作功夫固然艱難，行菩薩道更辛苦。想當年我修般若三昧時，每天寫日記，南師都看過批過，總共寫了七、八本之多。後來寄放在一位道友那裡，久了被當做廢紙賣掉。本來最近南師要我整理整理當時的日記印出來讓後學參考，沒想到連半張紙也不剩。我也不覺得可惜，反正世間法本來就是無常生滅的，無所謂。我提這段往事的重點是要說，般若三昧固然是苦行，但不是真的苦行。真發心爲大眾服務才是大苦行。因爲作功夫，像修般若三昧，功夫到家時，根本不苦。氣脈起來時，人走路像在飛一樣，身體輕飄飄的，多舒服呀！反過來呢，爲大眾服務才真辛苦。身心疲累不說，時時事事還要保持和顏悅色待人，真難呀！像做道場當家，是要本著「燃燒自己，照亮別人」的心情。「深深海底行」如果挺得住，自有你一番天地。身心氣脈自然又不同。所以說功德不夠，功夫進

步不了。這些道理在小乘經典，譬如《增一阿含經》，都有很多例子。我們切不可斷章取義。拿《安般品》來說，「世尊告曰：如是羅雲，若有比丘，樂於閑靜無人之處，便正身、正意、結跏趺。」談的是做功夫。至於在一段所提的行「慈悲喜捨」，便是行菩薩道的重點。兩者看似不同，實際上只不過是階段性的差別。

我們要將「高高山頂立，深深海底行」的精神，深深植入八識田中。作功夫呢，要耐得住寂寞。行菩薩道呢，就要有地藏菩薩「我不入地獄，誰入地獄」的大氣魄。

《復性論》的作者，理學鼻祖唐代的李翱，當時官拜太守，名氣很大。有一天，他親自登門拜訪藥山禪師。李翱表現的很謙虛，誰知道大禪師自顧自的看書，對李翱理都不理。李翱個性很急，一氣之下，破口大罵：「見面不如聞名。」意思是說，久仰您的大名，今日一見，不過爾爾。李翱拍拍袖子，便準備告辭，這時藥山禪師便給了他一棒：「太守何得貴耳賤目？」嚇得李翱馬上收起瞋恨心、傲慢心，恭恭敬敬的向大師請法。後來李翱經藥山指示有所體悟，做了四句偈：「鍊得身形似鶴形，千株松下兩函經；我來問道無餘話，雲在青天水在瓶。」李翱又再請問：「如何是戒定慧。」藥山禪師說：「貧道者裡（這裡）無此閒家具。」李翱不懂。藥山禪師便說：「太守欲保任此事，須

向高高山頂立，深深海底行。閨閣中物捨不得，便爲滲漏。」這是講修道人要能捨得一切，捨得一切便能「高高山頂立」，迴脫塵擾，不爲物役；捨得一切便能「深深海底行」，深入娑婆，普濟衆生。受此啓發，後來李翱便融合儒佛，寫了《復性論》，成了理學的肇端。

2

不管有感應、沒感應；有相應、沒相應，用心金剛念誦必可得不可思議的效果。感應也好，相應也好，都是「各有前因莫羨人」。不管唱誦的速度快或慢，只要認識清楚正確，肯一路修下去，必會到家。正確的理念最可貴，因爲它是修道的指標。感應不一定靠得住，會退轉的。最重要要對法做深入的研究，進而產生信心。如此不管有共修沒共修自己都能提起正念，主動追求佛法。靠別人的鼓勵而學道，那是「有限公司」，非常脆弱。因爲那是「因人成事」，外緣沒有了，道心也消失了。所以說「得訣歸來好修行」，真正的修行靠自我督促，把握法要，不因逆境而退轉，才能成就。

我再三強調準提法絕非一宗一派所可侷限。它是佛法精髓。要我們時時體現「空有不二」的境界。空是真空，有是妙有。空是解脫境界，身心空靈，人世的種種罣礙都沒了，如同蓮花出污泥而不染般的清淨。在這種身心空靈的境

界中，對於世間的種種現象，仍然清清楚楚了了分明，此佛法之謂「大明」。是故《心經》上說：「是大神咒，是大明咒，是無上咒，是無等等咒，能除一切苦，真實不虛。」準提法就是這麼珍貴。從淨法界咒觀字開始，一路下來，次第多麼分明。至於跟功夫、見地、行願的關係，大家一定要多看幾遍準提法儀軌，好好融會貫通。到了念準提咒時，我們可以觀佛母在鏡壇裡，也可以將境界一轉，觀念一轉，我身即轉成佛身，變成準提佛母自己在持準提咒，「是心作佛，即身成佛」。

這裏一再強調「空有不二」，在虛空中整個咒語源源不斷，呈現「光音交融」的境界，在行住坐臥中都可以做到。這正是佛告訴我們的：「隨其心淨則國土淨。」也就是「般若正觀」。

你們真把般若理解透徹，沒有不空明喜悅的。當然，在此同時，習氣業障也不斷在爆發。對於情緒起伏，你要看著它。南師說，這好比點蠟燭有光明就有黑煙，黑煙代表我們的習氣。我們要把握的是正念的光明，不管黑煙的習氣。希望大家好好體會這點。

準提菩薩真是「大佛母」。準提法更是直指人心，見性成佛的法門。當我們觀想自身如透明琉璃體，就已近似空的解脫境界。五臟六腑半點感覺也沒有，就接近了。我們讀藥師佛十二大願，前二大願就跟我們修法有關：

「第一大願，願我來世得阿耨多羅三藐三菩提時，自身光明，熾然照耀無量無數無邊世界。以三十二大丈夫相，八十隨形好，莊嚴其身，令一切有情，如我無異。

第二大願，願我來世得菩提時，身如琉璃內外明徹，淨無瑕穢，光明廣大，功德巍巍，身善安住，能網莊嚴，過於日月，幽冥眾生，悉蒙開曉，隨意所趣，作諸事業。」

觀想自身為透明琉璃體，就有這麼大的功用。我們藉著觀想，慢慢消融習氣業障，消災延壽，求得解脫，又有何困難呢？

孔子說：「朝聞道夕死可也。」不要把生命看的那麼重要，壽命不在長短。如果不貪著「壽者相」，把身體看開，正好解脫。當然，不是叫你們不要照顧身體，身體不好，也會成為修道的障礙。我修道過程中，有一兩年身體不太好，我唸「南無藥師琉璃光如來」，祈求並加觀想。任何境界現前，一觀一轉就轉過去了。所以觀想非常寶貴。

我們不只念咒時可以這樣觀想，走路時也可以，談話時也可以。這樣的返照功夫，也就是「淨念相繼」，何妨常常利用它。

從觀想身如透明琉璃體再一轉，轉入內空心中，生起心月輪，這是心理、生理，跟人事交點的關鍵地方。你們觀心月輪時不要執著著心臟，要整個人「內空心中」放開去修。

念咒是在調和氣血。我們的心臟像個馬達一樣，不停在跳動，有時急，有時緩。我們一觀心月輪，馬上心平氣和，呼吸平順，氣血自然調和。心臟一調柔，調和色身又有什麼問題呢？

月輪觀想得出來，身心就空明了，心就平了，氣就調了。看到不順眼的事，也不會再氣得心臟碰碰跳。所以說修心月輪觀是轉化生理、心理、人事的大關鍵，更是「悟後起修」，後修普賢行願海的大法。經典上寫的都很簡要，這是我多年閉關用功的經驗，提出來給大家參考。

3

我們讀《六祖壇經》，會發現禪宗愈早期愈生活化。即使佛的原典，內容記載的也都是佛陀與弟子們面對面的談話，非常平實。禪宗在宋代以後沒落了，變成參話頭。像「狗子還有佛性也無？」「誰是我的本來面目」。禪宗到了這地步，慢慢僵化了。我在民國五十八年，服役的第三年讀到《壇經》，心裏生起很大的歡喜心，總算找到自己本來生命的下手處。站衛兵也好，行軍也

好，無時不在參究《壇經》的道理。我當時就發願將來要恢復禪宗叢林道場，讓機緣成熟的行者打禪七，不至於只落於參話頭一途，希望能有唐宋時期禪宗活潑潑的宗風。

我也打過佛七。淨上宗非常簡要，直截了當，在現代非常風行。對於佛法要，如果能了解般若（空），就不會繞圈子，能夠直接了解什麼是「無量光」，與阿彌陀佛互通氣息。這就是古代祖師所說的：「與諸佛菩薩同一鼻孔出氣。」修行，一定要從法上去體會，不要修死了。佛法是活生生的。

如果能夠以金剛念誦的方法去念佛，那你念佛會更自在、更得力、舒服得很。一般人打佛七，很多年紀大了變得很執著。光靠一股宗教情感，念佛沒念到心上來，還在表相徘徊。宗教情感對初學者很好，也是應機施教的一種方便。只要真能「信」，能發「願」修「行」，跟淨土一樣可以相應。

以上簡述了個人對修行的一點期望。嚴格說來，這個準提七與禪七又有什麼兩樣？現在的打七都變得公式化了，參話頭，千篇一律。當然要成就這個心願，還是要一步一步來，還是要靠機緣。我反過來看自己，笨人走的是笨的路線。我們寧可多做少說，不要光吹牛，講話講過頭，便是「口過」呀！我們看看禪宗祖師們，都是很平實，很平凡，不亂說大話的。

4

今天已經是第四天了。往後還有兩天半。大家愈接近圓滿日，愈要嚴嚴謹謹戰戰兢兢，好好珍惜。我來美國一趟都不容易，大家要對法，對這個道場保持敬意，起碼讓這裡的常住們留下好的印象。時時刻刻展現寧靜、安詳的氣質。不要一下齋堂，就忙著串門子。那代表著你內心很空虛呀！這時候就要提起咒語。我們不但共修時要念，放參時更要念，把咒語念得很緊密，效果自然不同。我們仔細算算，一天坐這幾支香下來，才占我們每日的幾個小時而已，有限的很。扣去吃飯、睡覺的時間，剩下多少？所以修行要靠自己隨時隨地收斂身心，不要散心雜話。想想我們若能夠活到八十歲，扣去睡眠時間剩四十年的生命，再七折八扣瑣瑣碎碎的事務，只剩下十幾年的時間用在修行上。如果大家能睡少一點，少說一點雜話，這一生精進必不空過。只要自我要求，念念在三寶，在法上，氣象一定不同。

5

我們修準提法，表面上要等維那敲磬敲鐘，才開始修法。事實上，在也還沒敲之前，你已經開始用功，做好修法的準備。修行如果能做到，隨時隨地，

不因人事環境，有人帶沒人帶而有差別，那你的佛法差不多了。如果只是因人成事，那還差一大截。

我們聽聞佛法，或者閱讀經典，要隨聞入觀。經典是活生生的修行指要，不要把它看做白紙黑字。經典是立體的。我們將經文融化到自身，自自然然從心流露，才容易進入狀況。如果文字與我們距離遙遠，那怎麼吸收得進來呢？學習佛法，不能只是在身、心、境，在根、塵、識上打轉，要真真切切將之消融到我們的自性。修習任何法門，都要把握這個精神，由相入性，性相不二。古代將禪宗稱為性宗，唯識稱為相宗。修行是性相一體，體相如如，進入到本地風光。

心的自體較難體會，所以修法都是由表相導引，再融入心性，自性光中。這是佛陀本懷。如果用心不到這個程度，則還在門外徘徊，進不了菩提大道。因此我們要有這個氣魄，三藏十二部經，都是為我而註解。我們讀《金剛經》也好，《法華經》也好，都是這樣。像我們前天讀的《安般品》，又何嘗不是如此。呼吸的長、短、冷、熱、有形、無形等等都是現象，我們要把呼吸與心靈交融在一起，才是「安般守意」，才是修安般法的重點。我們念佛念咒，也要念到心田中，所以觀想心月輪，一開始便「入流亡所」了。如果你還在音感的好聽不好聽上打轉，那怎麼入得了流？我們要進入法性之流，「能所雙亡」

的境界。到那個程度，已不再談什麼感應不感應，那些不過是沿途風光罷了。種種光影門頭，氣脈動與不動，都是自心所起的變化。能曉得氣動不動的，它不動的。在修法當中，有人會生起傲慢心，恐怖心，種種感覺，都是被現象所牽絆。

6

古德也好，當今宗師大德也好，都是奉勸我們修行用功，要「一門深入」。什麼是「一門深入」呢？這一門跟那一門是不是格格不入呢？佛法的根本在於「般若法門」，也就是「心地法門」。一門深入，就是要我們直接會到心地上。八萬四千法門最後都要回歸到般若法門。所以說「一門深入」也就是「向上深入」，永遠都不會跟其他法門格格不入。我經常說，修習念佛法門，一定要把握原始佛說的經典。我們讀三經一論，那裡有種種狹隘的門戶觀念？那都是說法人把佛法變窄了。佛法本身沒有矛盾，是我們凡夫一知半解把它侷限了。

佛的每一部經典，都是要我們從心地下手。「一門」，就是「心地法門」，也就是「不二法門」。融通了這個道理，不管念佛也好，念咒也好，觀想也好，都心無罣礙。有人傳法說，修行念佛就好，不要念大悲咒，不要念其他的

咒。讀經讀一本就好，不要讀其他的經。佛陀如果再來，一定會大喊：「冤枉、冤枉呀！把我的法講得這麼狹隘。」佛智多麼廣大呀！我們看佛陀都是應機施教。能夠修白骨觀得道者就教他白骨觀，應以不淨觀成道者就教他不淨觀。那裡是千篇一律公式化的教導？修習佛法，不過是應病與藥，能把你的惡業習氣除掉，就是好的方法。所以說《中觀論》是「破而不立」，把毛病拿掉，正知正見自然就顯現了。如果「立」個東西，不是又抓個東西？所以八萬四千法門，都是用來對應我們的習氣的，「如珠走盤，處處皆圓」。我們看這個觀音殿的佛龕上刻著「圓通」二字。不圓通，不是佛法。不圓通是你自己不開竅。有所偏執就不圓了嘛！那就有所阻塞。通暢無阻，才叫解脫。

佛在《楞嚴經》上請二十五位尊者大士報告他們的修行經驗，都是各說「圓通法門」。最後文殊菩薩做總結說：「此方真教體，清淨在音聞。」我們現在修準提法，也是觀音法門。我們讀《楞嚴經》觀世音菩薩成道品，以及《法華經》第二十五章普門品，都是強調由「信心」入門。但在《楞嚴經》上，佛不但教我們要念、要修，還提出觀世音菩薩成道十四種無畏功德。我們仔細研究這十四種無畏都是踏踏實實的見地與功夫所形成的境界。我們不但要知其然，還要知其所以然，知悉來龍去脈，才會信得心服口服。我們如果能將《楞嚴經》卷六，觀世音菩薩三十二應化身與《普門品》配合一起研究，一定

能對觀音法門有更深入的了解。

7

《楞嚴經》卷末提到我們修行會遇到的五十種陰魔。其中色、受、想、行、識各分十種。五陰就是身心的五層關卡。在修行過程中一不注意，就很容易掉入身心變化的魔境中。所以古德說：「一人與萬魔作戰。」所謂萬魔就是萬法，也就是我們的煩惱。煩惱有好有壞，產生種種苦樂境界，到頭來都是要丟掉的。所以《心經》上說：「照見五蘊皆空。」談何容易！我們再仔細研究為什麼成佛有五十三個階梯？從初地、二地、到十地，每一個菩薩果位都有其殊勝的地方，也有它不足的地方。所以修行每遭遇一次困難，就自我提升一次。盡未來際都不斷在修。打坐用功，看似平常，一不在意，就有很多折磨。所以我們要懷著如臨深淵，如履薄冰的精神，戰戰兢兢用功去。不用功，魔還瞧不起你，不來考驗你呢！所謂「魔」，其實也是方便說。「魔」就是我們的業障。看穿了，不生恐怖，魔也障不住你。

修行過程中，難免有情緒起伏的現象，這很正常。這時候就要「忍持」、「安忍」，慢慢就會化解，渡過難關。我們好好持念準提咒，念得有功夫，身心就會很順暢。有時候心浮氣躁的、高亢的像在尖叫，都是色身不調的緣故。

修準提法，就是修觀音法門。我們常聽說觀世音菩薩「尋聲救苦」。所以在信仰上，大家不斷求觀世音菩薩來救我們。如果從「法」上來講，所謂尋聲救苦，包括了見地及功夫在內。我們難過的時候，用耳朵聽難過的地方，漸漸就會豁然開通。這是實際的見地及功夫，也就是耳門圓照三昧。我們這樣聽下去，聽到受陰由粗重轉為輕安，氣脈現象一步步來，到最後四肢百骸都會鬆開的。這些過程，經典裡只指示大要，實際都要靠自己體證。

我們不用功則已，一用功，魔考就來了。這時候，念佛的就要堅持一句佛號，念咒的就要抱著咒語不放。只要忍持下去，低潮過去，陰極陽生，自然柳暗花明又一村。

修行不能顛顛倒倒的，要發願。若已發願，便能苦不以爲苦，魔境一來，都想它是來成全你的，是逆增上緣，來增長我們的福德智慧的。像我前兩天喉嚨好好的，今天就咳嗽了，身心的變化，有好有壞，每天都有不同經驗。只要我們勇於接受考驗，發心用功，佛菩薩會來鼓舞我們的。

我們念的準提咒，其實也是由「唵、啊、吽」法界三個根本母音脫出來的。唵裡有吽，吽裡有啊，奧妙無窮。這點希望大家多多體會。

勇猛心易發，長遠心難得。一般人經過外人鼓勵、勸說，馬上想修道、成佛，非常勇猛，這叫「勇猛心易發」，可是修了不到五分鐘，就不見蹤跡，所以說「長遠心難得」。修習佛法做功夫，若想要到不退轉，第一在理路上要認清楚，然後要有恆心地修下去，那怕是十年二十年，都要堅持。我常常說「滴水穿石」、「細水長流」，點點滴滴的累積，會相當可觀。如果像暴風雨一樣，一下子暴漲，一下子暴退，河床常常都是乾枯的。山河常流不斷，最爲可貴。我們讀佛陀的傳記以及歷代高僧祖師傳，都可以知道，不管再怎麼上根利智的行者，修行非要投入二、三十年的功夫，才會有所成就。所以說長遠心太可貴了。

要保持長遠心，非發菩薩利世利人之心不可。《勸發菩提心文》中分析得很清楚，有四種偏的發心，有四種正的發心。一般人發心，有發小乘心，有發偏邪心，只有發正菩提心，才能耐得住寒霜、考驗。再好的法門，都要持續修行才有功效。再簡便的方法，也要窮其一生去鑽研。修密法也是如此。肯下功夫，用智慧抉擇看清楚，不好奇的東換西看，如此長年累月的修證，才能到達不退轉地。

禪密圓修
大準提

聲光化婆婆

自障名業障

師 示：這次的七個準提七，第一天下來，大家有什麼樣感想沒有？

開心師：我初學準提法，還不上路，但是我會認真地去修持。

趙同學：今天在腿方面有比較進步，謝謝大家。

師 示：果妙師你呢？有沒有問題？上次修完法以後，你跑去那裏？

果妙師：師父慈悲，大家晚安，上一次很慚愧，與人家有約，怕車子趕不及，

所以，先走一步，沒有跟師父告假，至於準提法，不是學很久，還在學習當中。

師 示：不是很久？大概也快兩年了吧！你要趕快好好用功，你的念誦還不如法。

果妙師：是。有時候聽師父講金剛念誦的修法好像很輕鬆，可是我還是上不了路。很奇怪，可能自己的福德善根不夠。

師示：金剛念誦一上了路，是很輕鬆。不談別的，一個梵唄很好的人，他來作金剛念誦，就容易入門。一般人誦經也好、念佛也好，都是喉嚨在喊呀喊的，功夫不會進步。

至於什麼是業障呢？你不精進去修，自我設限，把握不到要領，這項修法的佛業不順，卡住了，那就叫業障。

果妙師：師父，我們也知道從丹田，但是老是拉不下來，有沒有什麼方法？

金剛念誦與軟修法門

師示：不是告訴你，要觀想心月輪嘛！

果妙師：心月輪是在胸部？

師示：膻中穴地方，在此做觀想，氣自然就下降了。我聽你念誦都是喉嚨以上之處在喊，不是沉穩而是浮躁，這一點你要想辦法轉過來；轉不過，一般顯教的誦經，你也會覺得蠻累的。以真正的梵唄來講，合乎金剛念誦，它一定是梵音，在音聲中使你身心清淨，它可像海潮音，聲潮波波澎湃，聽起來令人感動，產生悲心，音聲在低沉中上揚而進

入一種空靈之境。梵唄念的好的人，就是他沒有學過金剛念誦，他一樣也可以達到那個境界，因為他無形中合於金剛念誦的道理，所以金剛念誦修好了，梵唄一定入流。了解嗎？我聽過很多大德的唱念，像我的師父仁公上人，他的梵唄之莊嚴，聲音之沉穩自在，與金剛念誦有異曲同工之妙。我甚至可以跟你講，一個人對空的體會到相當的程度，他的唱念必然也是金剛念誦的味道。

梵唄唱誦叫「軟修」法門，這有很深的道理，我的金剛念誦不是修準提法才接觸的。我剛出家時，在同淨蘭若就毫不費力地學上去了。我先天喉嚨不好，聲音不漂亮，但是我在誦經也好，念佛也好，別人聽了覺得不錯，這是得力於金剛念誦的體會與實踐。在十幾年前，剛剛來到南師這邊，很多在家居士聽到我誦《心經》，相當法喜。

剛剛講到對空有相當體會的人，他的唱念會有金剛念誦的味道，而準提法中的心月輪觀則是一種體驗空的方便法，心月輪與金剛念誦齊修，易入空，道理蠻深的，卻讓學佛人有入處可尋，不是憑空說道理而已，你去體會！

入流者無分別心

林同學：這是我第一次作金剛念誦，覺得胸部痛得很，修到下午比較順些，但是現在還痛，不敢太出力。

師：慢慢來，不要勉強，不要太刻意，唱念是軟修之法，不要蠻幹。

劉同學：本來今天早上還好，到下午，右大腿開始痛，可能以前車禍受傷的原因，整個情緒就擾亂了。本來唱誦的聲音相當沉著，後來速度受到一點干擾，又怕影響大家，所以有點放不開。

師：這是你與大眾的協調性還不夠，沒關係。你怎麼穿那麼少，不冷呀？沒有背心嗎？（劉答有）山上比較涼，要小心，日常生活要懂得打理，這也是修行的一部份。林經理，你呢？

林同學：今天本來一早要過來，結果被一堆事情拖住了，到下午才趕來，趕來之後可能太累還是怎麼樣，整個下午幾支香，不是在昏沉中，就是妄想中，我想明天開始一定要好好把握這次難得的機緣。

陳同學：首先要感謝師父再度啓建這四十九天的準提法專修，我覺得自己在準提法的修持裏面受益良多，所以對它一直都非常有信心，尤其在師父的帶領之下，師父的音聲唱誦出來，一直很容易讓我攝心。我有一個問題想請教師父，就是說：「初於聞中，入流亡所」，這個「入流」，要怎樣才能？

師示：真正「入流」，事實上是「入意識之流」、「入法界之流」。我們一般人都是在妄想分別之中，而無法入法界之流。「初於聞中，入流亡所」，「亡所」，所聽一切境界，色身覺受妄想分別，這「所」都化掉了，「能」聽的跟「所」聽的兩個打成一片，才能亡所。我們的心東飄西飄的，總是被一切外境，被自己妄想干擾，好像找不到自己這個主人的家，到了「亡所」的境界，自然有一種回家穩坐的感覺。一旦「入流亡所」，便覺得很清淨、很安祥、很自在。在清淨中合於空、無我之道。

陳同學：這時是不是繼續唱誦？

師示：可以繼續誦，也可以停下來。這時重要的是見地，見地夠，便合於道，念也對，不念也對。

陳同學：所念的是相分，而那個見分呢？

師示：什麼見分相分，「亡所」了，還分個什麼見分、相分。有相分，你就亡不了所，「相分」就是「所」，「見分」就是「能」。能見之心就是見分，所見現象境界叫做「所」。還有個見分，還有個相分，你就沒有亡所，你這樣還是在二分法的境界中。

金剛念誦要念到沒有身體的感受，念到沒有一切境界對立的感受，叫

做渾然一體。

光明定的修法

傳善師：我是第一次來參加準提七，等於什麼都不懂就進來，不過今天我聽住持師父講到「觀想」，我就對它特別注意。在觀想的當中，我是觀想「𡵓」這個種子字，而住持師父跟我交待說：種子字要發光。當我今天下午在用這個方法，我發現種子字在發光中不見了，全都是光，然後我不曉得該如何再觀下去，請師父指示。

師示：就「光」來講，你感覺到有多大之分嗎？

傳善師：我發現那個光，當我有疑問出來的時候，光又不見了。

師示：那當然的，你的疑心一起，便把它悶住了。

傳善師：所以請師父再一次開示，該如何再觀下去？

師示：剛才陳居士講到見分相分，要把見分跟相分打成一片；你一有分別心，哎呀！種子字不見了，它到那裏去了？現在只有光，再來怎樣呢？這些是疑的分別心，一下光沒有了，妄想也出現了。光明就光明，你不需要再繼續了，就定在光中就好了，還要分別什麼？你的這種疑心，代表你的見地不足，形成修法上的障礙。

傳善師：是不是到時，假如說再見到光的時候，一切就隨緣它？

師示：看著它，能夠定多久就算多久，繼續那個境界，繼續保任下去，保任到了一個時候，好像又消失掉，你再把它拉住，再觀想起來就得了嘛！就這樣不斷訓練，訓練久了，自然而然……。

由定悟空

傳善師：師父，我再請教，剛才有位居士他講「入流亡所」，那是用耳根聽。那個耳根聽，我自己也有試過，是不是當你聽到和聲音打成一片時，可以停下來不念，而用你的意念，以這一念心去注意？還是像我見到光，隨緣處理？

師示：剛才講，念也對，不念也對，都是在這種境界中，它不因爲你念，已經亡了的境界就破壞了，有時念與不念，它在定境中都可以保持很久不會停。這是智慧問題，不在你念與不念。

傳善師：照這樣的話，我看還是一步步走好了。

師示：對，一步步走。

傳善師：一步一步走，大概每一步都有它的味道在，就更能增加一些。

師示：對，所以觀音法門，或者金剛念誦的音聲海來講，你對「空」的體會

愈深入，音聲亡所的持久性就愈久，那境界好比光明涵蓋著無量三千大千世界，所以說，從有相光到無相光，簡單講就是無量光，到了無量光境界，這時禪宗也到了，淨土也到了，密宗也到了，叫做百千妙法同歸方寸。

傳善師：是，謝謝師父，阿彌陀佛。

歐同學：師父，今天我在唱誦時，覺得聲音幾乎全變了，雖說聲音變了，卻覺得唱得蠻舒服的。

師示：你這所謂變了，是變好變壞？

歐同學：請師父開示。

師示：我是問你的聲音變好或變壞，怎麼你卻問我，不過你是覺得很舒暢就對了。

歐同學：對，唱起來很舒暢，聲音突然之間變寬了。

師示：對了，這樣可以。

陳同學：我今天一直咳嗽，吵到大家，我想把它唱大聲一點，看看咳嗽會不會好，結果一直唱，喉嚨就輕了。

師示：很好！你要放鬆，放鬆才拼得過，不是硬拼，神經繃得緊，會愈咳得厲害。

林同學：這次來參加專修，每天心境上感覺師父在帶我們坐一條船要到彼岸。

雖然昨天工作上比較忙碌，早上聲音上又不太好，可是心理上卻空靈的。有時準提咒唱出來，有時不唱使用心唱。

一整天下來，到下午時，心月輪就自己顯現出來，維持得蠻久，到晚上過得還不錯，謝謝。

當精進

開心師：自從我來參加準提法專修，我感覺以前肋骨會痛，現在覺得舒暢不痛了。同時以前覺得妄想很多，現在這裏出家後，一直萬緣放下去親近師父，學習佛法，感覺很好。

甲居士：末學今天在上午時，把自己整個身心都放鬆，這是一個很不好的現象。

師示：怎麼說不好呀！

甲居士：因為我今天早上其中有一支香，境界現前，有一道光很快地衝到我身上，我整顆心很痛，就把我痛醒了，睜開眼睛全身無力，整個人一直放鬆到睡過午覺醒來，我才發現我不能放鬆，我還要應該緊追著腳步走。

那時我心裏想著師父曾經跟我們講過修行人要有「一人當關，萬夫莫敵」的氣概；一下想重新振作，又開始用功。到了剛才做晚課時，「唵嘛呢叭彌吽」持完以後，要提準提咒，我卻全身冒起冷汗。可是當下我又跟我自己講。如果你現在不再追緊腳步的話，那你又該怎麼樣走下去，但是當時，我真的很難過，所以只好先退到休息室休息一下又進來。

在這裏我一直聽師父的開示去做，我們的主七和尚很慈悲，給了我們很多的方便法門，一一地告訴我們，我聽在耳裏，記在心裏。我希望大家不要鬆懈，不要因為點點滴滴之事而鬆懈，影響修持。就是拖了病也是一樣要坐著，更何況那些妄想，那又算什麼，昨天師父就說過妄想和聽的那一念或者你觀想的那一念打成一片的時候，你就知道功夫上路了。所以不要學我，因為我已經蹉跎五十年，在座都還年輕會走的比我更好，因為你們體力都夠。大家在這一次的準提七有這麼慈悲的師父帶著我們，給了我們那麼多的寶物，如果不珍惜它，那就很可惜，阿彌陀佛。

師示：你倒是蠻投入的，好自為之。

準提法四途

甲居士：末學有幾個問題，想再請師父開示，第一就是爲什麼我們修準提法要披這個黃色的披衣。

師示：這是當年，七十三年底、七十四年初，南師親自帶著我們十方禪林全體學生、工作人員專修了十三個禮拜的準提法，方便所裁製的，基本上是按照準提法門的息增懷誅四法的代表顏色而來：「息」就是息災法，「增」叫增益法，「懷」是敬愛法，「誅」是降伏法。白色代表息災，黃色代表增益，紅色代表敬愛，黑色代表降伏。我們現在修準提法，是用在增益上，增加菩提資糧的各種利益，促進道業進步。另外，一般在家人求事業功名，也都屬於增益法裏頭。以中國古代習慣，黃色代表大吉利，是皇帝才能穿的。像古時候帝王時代只有皇宮可以坐北朝南；而寺院也可以，其他就不行。同時出家人可以穿跟帝王一樣的顏色。

佛教聲樂——心氣合一的光明念誦法

甲居士：有二點就是我們早課在唱「普賢行願品」偈頌時，音韻方面的問題，

末學是看南公懷瑾先生講有四個聲。

師 示：平、上、去、入四音。

甲居士：偈頌的最後一句，說「入」的時候是吸氣，那是怎麼樣吸氣？因為那時唱的好像氣都是吐出來。

師 示：自然換氣就好了，你念到一口氣沒有氣了，嘴巴閉起來自然就吸氣了。現在你先別爲了平、上、去、入的問題而在那兒抓吐氣吸氣，等到自然換氣念得好，便能體會平、上、去、入四音與氣息反覆變化的關係。

甲居士：另外，師父常常在提醒我們修準提法要聲氣合一，什麼是聲氣合一？

師 示：是「心氣合一」。

甲居士：對，心氣合一，當它表現在唱念時，是什麼樣的情形？

師 示：能念的這個心，觀想心月輪也好，觀空也好，整個音聲打從心月輪的光明中展現出來，在空、無相、無我境界中流露出來，甚至觀想身如透明琉璃體，此時心就是光，心就是聲，也就是氣，這樣自然就是心氣合一。心氣合一，念動氣動，氣動念動，音聲從光明展現出來，光與音是交融的，只要你能夠很專一，它必然是心氣合一，這是佛法化導我們衆生，轉化凡夫業力的殊勝法寶。

甲居士：那時，我們的聲音會是怎麼樣的聲音？我們平常講話就是這種聲音，心氣合一那時，是不是有另外一種聲音會出來，好像比較不同於我們現在普通講話的聲音。

師示：那當燃的，那種渾然合一的境界，心非常空靈，聲非常低沉。

甲居士：那像師父每次唱誦的時候都用腹聲舌音，對不對？只是舌頭在轉動，嘴巴不張開。

師示：對，那是慢慢達到心氣合一的現象。

甲居士：這樣的話，跟人家學腹語有什麼不同？

師示：一般學聲樂的，基本上他們都有訓練過，從喉嚨，胸腔以上出來的音聲，那個音聲不行。歌唱得好，嘴巴也不一定張的很大，可是聲音卻很洪亮。像三、四年前我在北京一家老式茶館看到有一個女的，嘴巴咬著一個載著其他重物的東西，然後唱起平劇來，字正腔圓毫不影響。我們都曉得金剛念誦，嘴巴根本不必張開來。

甲居士：那種方法就跟我們的唱念一樣了。

師示：不全然，一般聲樂的唱法還是有其限度，佛法裏頭的金剛念誦，不但要觀想，還要做到身心澈底的解脫。

歐同學：今天唱誦覺得相當累，因為我覺得聲音忽高忽低，氣都塞在胸口，我

想請問一下師父，這是什麼樣的現象？

師

示：這是色身轉化的現象，這個色身千變萬化，在低潮時候也不要難過，反正曉得這是無常，曉得這是轉化過程就好了，昨天不錯，今天差一點，總會隨著我們身心變化起起伏浮，要緊的是，修法要持之以恆，一路輕鬆、自然、平實而去。

定慧最善良

心地是定慧的基礎

師 示：準提法門是綜合定慧之學，定是心的寧靜穩定度，慧是心的明晰透徹度，非語言所能形容。要修定慧，有個基礎你一定要打得很好，什麼基礎呢？「戒行」。一個人做事如果沒有遵行章法，顛顛倒倒，一定會製造許多麻煩來干擾他心的寧靜與明晰。

「戒行」你也不要一下把他想太嚴肅，最起碼的待人處事要圓融一點隨和一些，很多人在這一關就垮掉了，還談得上要修定修慧啊？有時候人來不是來談問題的，而是以興師問罪的心態要來「鬥法」，那氣勢有夠衝的，大概氣血很湧洶澎湃吧！以這種態度又何能學得佛法的定慧——門都沒。

修道人心地要柔和呀！要有恭敬的心，如果你對在佛法上門徑比較熟的人態度都那麼傲慢，那你平常如何對其他人就更不在話下了，真想學佛，怎樣把自己心地調柔很重要，別老是掉在人我是非裏頭，看這個不順眼，說那個不夠看，那完蛋了，你不是在學佛法，你是在修魔法。魔最喜歡鬥爭，一來佛門，便把阿修羅的性格一天到晚都在耍，也不一定拿刀槍，單單帶兩片嘴皮子跑進來，就可以磨碎別人的骨頭。

做人要有一點良心，這是最起碼的了，與人爲善的福德要夠，心才會安穩寧定，心才會清徹明晰，才有定慧可言啊，普賢行願品是人一點善心的無限延伸，將心的偉大情操淋漓盡致地發揮出來，而達到定慧的圓滿，如果你一天到晚都在牽腸掛肚，一天到晚都在人我是非中；那可是天大的魔障啊！一定要把自己修得高高興興，歡歡喜喜的，一天到晚發自內心笑咪咪的，那也差不多與定慧接頭了。人道的好心有了，擴充下去，佛道的定慧便能漸次開發出來。我們人道上面還有天道，天道的十善，由人道五戒的積極面而成，天道上面還有聲聞道、緣覺道、菩薩道，以至佛道，再包括人道以下的餓鬼、畜牲、地獄以及在天人之間的阿修羅，整個是十法界的心的層次，我們此時此刻起

心動念，到底是在那一界呢？宗喀巴大師的「菩提道次第廣論」把由任一道達到佛道的修行次第和方法分析陳述得很清楚，我們千萬不要搞著佛法的名堂，其實卻連人道的資格都還夠不上，那很可怕呀。想到這裏，我們自己內心不免要起一種慚愧心了。

我怎麼老是有這種不好念頭？不好的念頭不對，但也別因這種罪惡感又多增煩惱壓力，你要有智慧來照見他，化掉他。這些話是針對大家講的，千萬不要以為是在指責某個人，又多心起來，這是不是在講我啊？不要有這個包袱。

佛門中善知識的善巧方便，不懂的人往往會認為他沒有理由找理由來整別人，實則他是想一時徹底拔掉學人自以為是的根本我執。在大陸的寶華山受戒就很嚴格。你有道理，要打，被打了還要趕快合掌，阿彌陀佛地讓他打。如果你跟他辯那會被打得很厲害。反正對錯都要打，《金剛經》說「法尚應捨，何況非法」，錯的非打掉不可，而對的也不能留著自以為是，自鳴清高，也毫不留情地打掉，這樣破了錯的你和對的你，「我見」清得乾乾淨淨，才夠得上是佛法的法器。

有智慧的人，遭遇破他「我見」的設施如炎日下飲甘露，哎呦這是針對我的毛病，心生歡喜地去領受。如果我們的心性有這麼柔和，到那

裏修不成？反之只以為人家誤會你，故意整你，因此恨在心裏頭，愈聽愈氣，愈氣愈忍，愈忍愈抖，愈抖愈故作表面姿態，沒事的樣子，可是心裏頭悲憤莫名，那可完蛋了。

各位道友，我們要看「高僧傳」傳裏那些有成就的高僧，在現實生活中沒有不被折磨得一塌糊塗的。廣欽老和尚在泉州承天寺當香燈，他不識字，被師兄弟欺負，可是他也不跟人家多理論，欺負就欺負，慫慢（台語）就自己認份，不怪別人。等到因緣成熟了，便向常住告假到後山一心向道專修去了。這是道人心腸，因此日後能有成就。若是一般凡夫心態，縱使用功打坐修定作觀，那也只是外面做做修道的樣子而已，定慧的成就是談不上的。

所以說以嗔報嗔，以打報打，若是無嗔心無打心只為了要平服惡事，救度衆生，那是菩薩的善巧方便，否則拳腳相向報復，根本是鬥爭作惡的魔法，不是寂靜無諍的佛法。對修道人來講，人我是非的爭執趕快把他倒掉，要不然會發臭、發酸，障礙道業。這是跟大家共勉的話，不是拿來教訓人的。由此我覺得能夠用神秀大師那首句子倒是蠻好的：「身是菩提樹，心如明鏡臺，時時勤拂拭，莫使惹塵埃。」現在大家來做個心得報告吧！

道心、善心、恭敬心

開心師：主七和尚前天開示念誦法要，談到海潮音，我聽了很喜歡，便照海潮音高低起伏的方式唱起來，不快不慢，在聲浪由低盪高時，順勢把它拉高起來，感覺真好，並且和大眾聲音融合，並很一致的時候，整個人覺得很莊嚴，才稍了解「莊嚴其身，莊嚴佛土」的道理。在莊嚴中更增加了修法的恭敬心。

我也常常在念誦時想到，南海中有一隻大海龜，我坐在大海龜上面一直念誦，一面觀頭頂上兩寸有梵文「𑖀」字，一寸高，放白色光芒，海龜從此岸游到彼岸，它是與我同修，它也想往生到極樂國，所以我不能懈怠，懈怠時牠便會沉下去，我就溺在生死海了。我是以這種感覺，一直念下去，非常開心。

師 示：在𑖀字的光明觀想中念誦，極易開發行者自性的潛能，繼續看看。

果妙師：剛才聽前一位同學所講，真的法喜充滿。我們就在五濁惡世的茫茫大海中，沒有善知識的指導很容易迷失方向，如果不好好修佛法，只有常淪苦趣。我自己很慚愧，修行上沒有什麼心得，也談不上得力，只是領受到師父一直很苦口婆心，不斷鼓勵我們，提示我們正念，要在

法上，如何跟大慈大悲如親娘的佛母相應。在這方面我感觸很深，我希望師父能夠不斷提醒我們，在菩提道上不斷地鼓勵我們，這是一股推動我們去用功的大助力。

師示：很好，你來禪林參學，斷斷續續已經一、兩年了，今天晚上這席話，我聽了真正是打從內心發出來的，從道上發出的一種心的呼喚，可見你已經開始要步入軌道了。一個人如何，聽他講話就曉得了，不在他名堂很多，修得如何又如何，而在他心地上對了沒有，心地對了，後面的路就好走了，心地不對，那怕他講得天花亂墜，也是枉然，因為「因地不真，果遭迂曲」。

關於準提法門我也只是盡我自己的力量，盡量把它介紹出來，希望在這新時代，學佛人有一個三根普被、立竿見影的修證法門。同時也希望匯合佛法的共法，將各個宗派的焦點對準在一起，而能夠讓大家修一法等於修八萬四千法。佛法是人人本具的，但是一般人找不到，可以說基本上都是自我迷失，唯有靠佛這位大善知識說法提醒我們，依各類衆生的根機，開示了八萬四千法門。這八萬四千法門，可以說是「百千妙法，同歸方寸」，這是佛法的本來所在。

我是個依佛法出家的人，受佛法庇蔭栽培，在禪門，以從南師懷公那

邊接受薰陶來的一些體會，在這裏跟大家共修，等於是一種野人獻曝的心情而已，能夠做多少就算多少，本來也是無爲而爲的，不爲什麼，只因自己身爲佛弟子，本有這麼樣一份責任。懂得一分佛法，我們就有一分責任，懂得兩分佛法，我們就有兩分責任。

未來這時代，知識的爆發，研究佛學方面的工具愈來愈齊全，要懂一些佛學的理論，只要你肯下功夫去研究經教都還不難，但怎樣地把佛法理論變成事實，將佛學轉入到佛法，這才是整個佛法的根本命脈所在。剛才的報告顯示了佛法的道心、善心與恭敬心，這是向道的基因，最爲珍貴，佛法興不興，就在這裏了。

感動啊！

黃同學：我下午念準提咒時，不知爲什麼會一直眼淚不斷，以前不曾這樣，請師父開示。

師 示：你先自己講看看，我聽聽看。那時我看在眼裏，我曉得，你就坐在對面。

黃同學：我一直都很優待自己，要盤腳的時候我就想盤就盤嘛，盤到很酸的時候就放它下來，沒有什麼好爲難的。以前我在家可以盤得比現在久，

但是今天在這裏，盤起來就很辛苦，而後來師父說你連腳都擺不平，我心想說好，我就好好地先把腳擺平，就那時候腳已很難過，可是我就不再一痛就放下來，就一直很難過地忍著念誦下去。後來不知為什麼眼淚就一直掉下來了。

師 示：你還是不知道為什麼，你不曉得我關照著你，當時的情況應該是說相應兩個字，跟法跟咒語的念誦相應，這在佛門中叫做善根的流露，等於一個浪子在外面漂泊久了，忽然間覺得有點回家的感覺，悲從中來，自然眼淚就流出來。你這一兩天下來，到了今天下午的時刻，身心更投入，一下觸動了心底，產生了微妙的生理反應，這個過程，粗枝大葉的表面意識覺照不出來。不單是你，很多人都經歷過這種狀況，有的初一聽到梵唄，眼淚便莫名奇妙撲撲地掉下來。

音聲、光明與止觀

某師乙：這幾天我都沒有觀想光，只有一直持咒念誦，為什麼呢？因為我每次在念誦時，就會把師父所開示的每一句話不停地一直思維，但是雖然念得喉嚨啞了，全身也骨頭酸痛，還是一直念一直思維師父的悲願和他的法語。可是當一停止時，咒語沒了，很奇怪，耳根出來的竟是

「南無阿彌陀佛」六個字，所以我就靜下來聽這六個字。像今天在外面行香，一開始又是阿彌陀佛又是準提咒，我問自己，我是出來行香，怎麼這咒語和佛號同時跟著一起走。我的心一直這樣亂動，所以我也就不行香了，跑到禪堂裏面來坐，坐下來時又只有阿彌陀佛的聲音出來。

師示：這是音聲在相上的變化，會把你過去所念很熟悉的佛號，和現在正在修準提法持誦準提神咒混合，無形中兩股聲相就不斷地此起彼落。問題在於如何將聲色歸一體？什麼是「一體」？攝所歸能，能所雙亡，此時這些現象自然不再矛盾，不相干擾；這就是說你還在相上徘徊，還沒有真正地入到法性中來。

某師乙：請師父再開示，如何落實在法性上？

師示：你的念力已經蠻強，你現在比較缺乏的，是在這些相上起觀去消融一切妄想。觀的目的是要回歸到本來，不是要妄上增妄，而是止觀，以觀去止，去停止消掉旁騖。比如，我在修準提法念準提咒，我就只有一句準提咒，其他我可以把它擺開來，止住化掉。修正方面，不怕妄想起，只怕覺照遲。好！這段時間，既然我在專修準提咒，我就一切切斷，只有一句準提神咒為主，南無阿彌陀佛聖號來了，就把它化開

來，如果是在打佛七，那也是一樣，阿彌陀佛聖號為主，其他的什麼咒語，甚至觀音菩薩、藥師佛這些聖號一樣把他擺開，要有這種好比金剛寶劍一樣的止斷之力。這樣就這樣，聖號就聖號，咒語就咒語，毫不含糊地。

某師乙：不過，我那時候沒有想它，自然而然跑出來。

師 示：自然跑出來，你還是把它化掉，從止上起觀，止了就是萬法歸一，亂七八糟的思想，各式各樣的聖號，好好壞壞，萬法歸一，你都把它歸到這個境界上面來，所以先作止，止了以後起觀，觀到三昧現前，什麼叫三昧？正定。這三昧可用一句話來形容，叫做念而不念，不念而念，即是止觀雙運，要不然老是在水中按葫蘆，按一個下去，旁邊又冒好幾個出來。

某師乙：另外，今天我在持準提咒時，也曾試著觀想光，但怎麼想都想不出來，後來師父唸到一個「嗡」音時，突然光就慢慢開始出來，當它出來，我「咦」地覺得奇怪，光就不見了。

師 示：一起分別心之故。

某師乙：是啊！我心裏就奇怪，為什麼我要聽到師父的聲音，光才會跑出來？

師 示：觀想光是要消融一切妄想，回歸到本來。所以真正的光，應該是空

光，清清淨淨的，叫「真觀清淨觀」。觀𡗗字光，那是假觀，借假修真，目的是要化掉一切執著，回歸到自性本空。在自性本空上，一切何其自性本自具足，那裏我們每一個人都沒有缺少什麼，只是自己現在的妄想把自己蓋覆住而已，若把妄想統一起來，達到止，再把它化掉，達到觀，則一切現成，不需他求，你還找什麼？不需要找了。

某師乙：那麼，為何每次聽到師父聲音才有光？所以我就不去想這個光，不去觀這個光。

師示：因為你自己妄想一紛飛，光就散掉了；那時我的音聲正好與你相應，等於截斷衆流，卡擦一下子把你妄想切掉的作用。剎那之間有所相應，就忽然間現光出來。

某師乙：觀這個光，根本就不要去觀了嘛，讓一切在自然而然當中。

師示：話是如此，但這麼簡單的事，真有那麼簡單嗎？能自然現前當然好，就讓他不要觀而觀，未現出來便要作𡗗字觀，或觀想佛母和心月輪。因為凡夫心太亂，須依止觀次第而修，先修有爲法，有爲觀想訓練久了，能夠歸一而止，繫心一緣，一切統攝到這麼一念上面來，在光明中長養，最後再把這一念也化掉，一歸何處，就回到本來，那就恭喜你了，這過程單單萬法歸一就夠你忙了，忙個十年二十年都不算長，

上根利智來講，也許剎那之間就到了，那是在過去世多生累劫有修的，別有前因。

當下與未來

開頂師：師父、各位法師、大德，我覺得我應該趕快加緊用功。

師：怎麼講？換句話說，你以前都很懈怠，現在才想到要加緊用功？

開頂師：修法是盡未來際。

師：什麼是未來際。

開頂師：在修行當中。

師：你不要隨便推給未來際，修行要在當下，未來就在目前。

開頂師：一個時候有一個時候自己的心裏感受，總覺得自己都很不定，還是很欠缺，所以才知道還是要趕快加緊腳步。

師：好，幸好有這覺醒，千萬不要馬馬虎虎的。你比較大而化之，弄不好便成鬆鬆散散的，要嚴謹一些。鬆的人要嚴謹，綁太緊的，倒是要鬆一下，這樣就合乎中道，才能跟道相應，所以佛陀在《遺教經》裏頭，將用功修行比作調弦。我們要彈琴，總要先把絃調一調，調得太緊，「繃」一聲就斷掉了，太鬆就彈不起來，總之修行要中道而行。

陳同學：我一直打嗝，雖不會難過，但覺得奇怪。

師 示：因修法而出現打嗝現象，有一種是氣往下沉，好比我們拿一塊石頭丟到井裏頭，「咚」就冒出水花出來，我們打嗝，道理也是這樣，用功用功，氣沉下去，到某個程度，胃氣發動，會有一種打嗝現象，這不是壞事，不必擔心。

禪密圓修
大準提

心歌無半曲

1

歐同學：師父，我今天有準備幾個問題，想要向您請示。

師示：好。

歐同學：第一，師父在第四天的開示裏有提到「平常」，聽了之後才恍然大悟，「平常」就是「如實」，也就是無分別心，不思善不思惡。但我隨後又想「平常」既然是如此，那要怎樣才能如實看到事情的本來面目？結果呢，我給了自己一個答案，就是《金剛經》裏面所說的：「不應住色生心，不應住聲香味觸法生心，應無所住而生其心。」答案雖然有了，但問題卻是該如何做才能不住色不住法而生其心？這時我想到了「觀身不淨，觀受是苦，觀心無常，觀法無我」的四念

處，若是一切如實，那麼就變成觀身是身，觀受是受，觀心是心，觀法是法。因為現在正是準提法專修期間，理當全心投入準提法的修持，但是由於耐不住疑惑的起伏，所以才斗膽請示師父，四念處如何與準提法配合使用？

師示：「不應住色生心，不應住聲香味觸法生心，應無所住而生其心」，其中一義是在一切境上不要起分別批判之心，如實觀照，不執著任何情境，這便是平常心。古來禪德悟道，有所謂「哎呀！原來鼻子是朝下的」或者「原來尼姑是女人做的」，其關鍵在此。觀法是法，觀心是心的說法，這在準提法可比作進入圓滿次第的階段。準提法前面的觀想與念誦幾個變化等於是觀身不淨，觀受是苦，觀心無常，觀法無我的生起次第，也是教我們攝心，從初住、細住到空無所住；在空無所住中，此身此受此法此心，未嘗以任何心念觀之，沒有任何想法對待它，這便是如實的圓滿次第。

反過來也可以這麼比喻，你念咒就念咒，念得很清楚；念咒不再想別的，如實而念便一樣達到那種非常空靈的境界，就已經趨向圓滿次第。就怕你一面念一面想，哎呀，這咒語有沒有效果？這咒語怎麼這樣子念啊，這樣妄加分別，不如實沒有平常心，就糟糕了。什麼叫

「如實」，他是什麼就還他什麼，你觀𠄎字，𠄎字就是𠄎字，𠄎字最後還是要放下，沒有去分別它是𠄎字，空無所有，空無所住。

我們一般人沒有這麼大智慧，這般若太深太深，所以才有初住的方便，先假想一個景象，𠄎字觀或不淨觀，這是一個過程。不淨觀先想到身體，一個人一口氣不來，身體慢慢腫脹，慢慢潰爛，慢慢生蟲，最後五臟六腑都爛了，全部爛光，剩下幾根白骨，然後四肢百骸的每個骨節都脫開來，每個骨節中間都放出光來，最後在光中整個白骨都化掉了，化掉了就是回到空無所有，自性本空，沒有妄想分別，這樣就是由生起次到圓滿次第。

所以我們觀𠄎字也好，心月輪也好，念咒也好，那都是一個過程。我們一般人沒有經由這過程，想要直接要進入到如實的圓滿次第不容易的。你要觀身是身，一下妄想起來跑了，所以只好先觀身不等於身，是不淨；觀受不等於受，是苦；觀心不等於心，是無常，觀法不等於法，是無我。結果觀到最後，不思身，不思受，不思心，不思法，心無妄想，「不住色生心，不住聲音味觸法生心」，如實如是，歌咒而不思咒，𠄎觀、月輪觀也一樣。

2

歐同學：第二，前天開始用放鬆中專心的方法來唱誦，果然氣就順了，於是得到一個體會，如果我能隨時隨地都以專心和放鬆的態度在一個方法上，那麼一定可以悟道的。這個念頭讓我嚇一跳，因為學佛以來，從來沒有想過「悟道」兩個字，也許是我一個人先入為主的觀念，認為想悟道的人都是心有所求，自己修行就修行，還管什麼悟不悟道。就此師父是否給我一點意見。

師 示：大家學佛不想悟道啊？那個人不想啊！什麼是悟道？了解生命的真象，見到自己生命的本來面目。但是能不能悟，要在只問耕耘不問收穫，自己努力去做就是了。

以「悟」來講，有解悟，有證悟，有時對某個道理了解，也是一種的悟境。如果真正悟道，對人生、對自己，不會迷惑，這時候信心是很清淨，什麼罣礙都沒有。我們有時候還在懷疑，還有三心兩意，這當然沒有悟。真正的悟，叫做「悟不由他」，要從自己的內心裏頭懂進去的，所以祖師有句話：「向上一路，千聖不傳」。一切法門，有所傳都是方便的給你一些導引而已，真正的悟，要靠自己的根器，水到

渠成，所以經上說：「佛以一音演說法，眾生隨類各得解」，有人懂了有人不懂，這一切就在我們的因地如何。求悟之心，事實上是沒有錯，而「信心清淨」正是悟的因地，你懂嗎？

3

歐同學：謝師指示！第三，昨天突然生起一個愧慚心，打七修法這樣的福報自己怎麼消受得了，普願天下眾生都能有我這樣的福報，不僅能順利成長，還能有因緣學佛修行，這些我都歸功於得自善知識的成全。我想要請示師父的是，一個人須種下何種因緣才能在他的成長過程中不斷的遇到善知識？

師示：要想遇到善知識，第一要求善若渴，第二要謙虛若谷。一個人心如果求善若渴，此心正是大善心，所遇一切境界，皆成善知識；再者，一個人心不謙虛，自以為自己夠了、好了，便成惡心，縱遇善知識也難受教，一切善法有被他自己惡心污染的可能。我們修行要學善財童子五十三參那種謙虛的精神。想學的人，不怕沒人來教！

反過來說，學法要不吝法，人家有求於你，請教你，不應藏私，藏著自以為高明的東西，不肯靠訴別人叫吝法。吝法則犯菩薩根本重戒，

敗壞佛法墮落自己。

就我所知南老師從少年起便向一切學問學，不管是佛門、道門、劍術、拳法，還有古今中外各種學術，他都誠心參究，所以各式各樣奇人異士他遇到很多，這些人往往說：哎呀！我遇到你，非你不傳。而南師也常說，道是天下的公道，道你要留在那裏？一個人一心向善學習，心不藏私，這樣的人當然生生世世常遇善知識。我們很多人學到一點東西，自己就傲慢起來，自以為懂得很多，這是擋掉參訪善知識的一個障礙。並且只要一談起來，就跟對方抬槓起來，這是不對的。南師經常講我們參學要「先關後開」。什麼叫「先關後開」？先冷靜聽，把對方有的整個全部聽進來，完全了解了，然後再表示出來：某某大德，某某法師，我這裏有個看法，有個體會，講出來不知可否？這不是故作禮貌謙虛，而是我們拋開我見學習的誠心。所以「先關後開」，就是把自己意見先關起來，好好聽，好好受教，然後「後開」把自己想法很恭敬地請教表示，這樣自能生生世世常常遇到善知識。歐同學：師父說得好好，我就是發現一個人有沒有善知識的引導，對他的人生影響太大了。

師 示：所以佛經告訴我們要親近善友，親近善知識，如理思惟，法隨法行。

中華文化對交朋友有三句話：友直、友諒、友多聞。友直能進諫你，對你講真話。交情不夠則交淺不言深，不能講很深很重的話，講重了，會成仇人，一般朋友只能彎彎曲曲地應付，使人比較談不上「善學」。真好朋友雖講真話，但不是嫉惡如仇，所以第二個叫友諒——能夠包容體諒你，如果不能原諒我們的過錯，好了，這個朋友，就交不下去了。對方再高，程度再好，想要親近他，也親近不得。所以友直以外，還要友諒。再來第三——友多聞。對方學問很淵博，各種法、各類事他都懂，都能對我們有所啟發。大家想想，具備這三種條件的善友，不正是我們的善知識嗎？

4

歐同學：第四，請問女衆在修行上真的比男衆來得業障深重嗎？

師示：這是格局的問題、心胸的問題。一般而言，生理上的種種因素，讓女性的心思比較細，一般男衆比較大而化之，所以你看看「嫉妒」旁邊加兩個「女」字，好像女性天性都想細想窄了，只會嫉妒，女人嘛！然而難道男性就不會了嗎？或許大體上男性的嫉妒比較不會細到處處鑽牛角尖，可是也有許多男人根本就是女人嘛！不過基於男女身心的

差異，在法上有一些是女性不能修的，像般舟三昧這種關，女衆不能閉，但這不是佛法不平等，純是女性生理的問題。另外，佛陀當年不准女衆出家，他說女衆出家正法會提早五百年結束，但是阿難慈悲，硬是請求，佛陀也就不再堅持開放了，所以到了現在，南傳佛教，認為守佛本意的，沒有比丘尼，只有類似帶髮修行的；而大乘佛法特重衆生平等，講龍女八歲頓成佛，還有，舍利弗對男女相的偏見，碰到一位女衆大菩薩來教訓他，被手一指，變成了女衆，他盡使神通硬是變不回來，而氣急敗壞。總之，佛門的男女觀，有因男女差異的現實考量而設施，有因善巧方便的權宜，不可執一論作片面之見。若真要談修證的得失，則在人心格局如何，心胸如何。

歐同學：另外，如這世努力修行，來世是否就能轉成男身？

師示：首先，你把剛剛我講的話再咀嚼一下，便不會有這個問題。再者，你有沒有讀藥師如來十二大願，自己去看一下！如果在修行上非分男女相的得失不可，有一點很重要，就是情執，情執輕重與男女相有關，不過這也只是衆緣的因素之一。

其實女人中有很多是男性轉化過來的，比較粗線條，比較大喉嚨聲，有點男性化，往往是剛剛從男性轉過來當女人的；有些男人非常女性

化，講話很娘娘腔，往往是剛從女性轉的。衆生在三世因果的輪迴中，顛顛倒倒的，都有幾分男幾分女。一般講成佛都要示現爲男身，轉輪聖王也是男身，這最好從心性上去認識，也就是男身所指爲大丈夫身，這樣看比較開闊些。學佛要得大丈夫才行。而在男女生理上、心理上的差異所影響到男女修行上的不同，我們也要有所認識。

5

歐同學：第五，上一次的七期間，有一段時間很不想吃東西，所以吃得很少，但過了一段時間，卻很容易餓，食慾也很好，結果我就吃得比平常多，會期圓滿後回家看到什麼，都覺得很好吃，連原本最討厭吃的東西竟然吃得美味無比，隨意都好，這是從沒有過的現象，但是就此食量也就大增了。

師示：能不挑嘴，也等於修心，不錯。不過我以前初次閉般若關，本來是每天喝一杯牛奶，過午不食很長一段時間，那次出關來，如同你，看到什麼東西都好吃，結果不但沒有過午不食，連點心都吃了，一段時間本來吃飯的時候，身體很輕安，這下不對了，半個月左右，身體沉重，我發現不行，趕快恢復過午不食，但已經太慢了。所以這保任功

夫蠻重要的，但食少不可過於勉強，而是身心狀況自然達到。

歐同學：師父曾開示過修行到達一個佳境時，應該是氣滿不思食，那麼以我為例，是否尚未到此。

師示：氣滿不思食不是你想那樣，真正功夫到了，像濟公、像金山活佛，連餓水也拿來吃，自然肚子不會壞，他們能夠大量吃也能夠不吃，那是報身有相當成就。

像金山活佛的弟子要試他老，大家約好請師父吃飯，一頓吃完，另一個又來請，活佛說我吃飽了，不能再吃了。那弟子說：師父啊！你不公平，吃他不吃我的，不慈悲啊！活佛拗不過弟子，又吃了一大盤包子饅頭，這樣連吃幾頓也沒啥問題。

我們一般人少吃一點就餓了，多吃一點就脹了，你還是隨用功情況，自然發展，吃少不要餓著，吃多不要撐了，能少吃何必多吃，能多吃時，好好吃，但何必吃太過呢？

6

趙同學：今天聽到師父的開示受益很多，本著老實持誦的態度，以平常心在起心動念上來修；第一個七，在念頭上都比較專一，雜念少，現在第二

個七，腿子又有些進展。整個身心氣都很沉，如果有酸也只是在腳下面，腳上面都很平靜，希望自己能夠再接再厲，一次能連坐兩支香。

師示：嗯！很不錯，腿稍痛而心靜，這種味道也是蠻好，這次你怎麼下這麼大決心參加七個禮拜，很難得。

趙同學：我學佛，實際上路程已經蠻久，小時不說，後面這一段也十幾年了，但好不容易到十方才有精進的機會。平時雖然很忙，但是人有些時候總要放下來才行，因為參加準提七，將來有沒有機會不曉得，現在只要有辦法，我希望每次都不放過。

林同學：這次準提七，連續兩個禮拜下來，我覺得身心上好像真正感受到一個「苦」，然後苦中慢慢體會到自己很多以前學佛的種種盲修瞎練，又藉著師父的開示，有些地方好像清楚過來，雖然腿一直痛，但我感到蠻有意義的。

師示：你今天晚上好像有特別的感受，什麼道理呀！

林同學：以前我常常一個人獨自跑到外面去打坐，但坐的時間不是很長，一天坐不到幾個小時，可是到這邊打佛七加上準提七，連續坐下來覺得身體上各方面的痛苦，從不淨觀這種心態的領會，還有在壇場中的道味，覺得好像到最後內心發出無比快樂，是很特殊的一種經驗。

黃同學：我是放腳，先集中唱誦，學習換氣、揣摩唱法。結果在換氣上已稍微能夠掌握一點。觀想方面，我是觀想𡵓字，以前聽法師開示說，把它觀想到愈小愈好、愈細愈好，就依這標準用功。

師 示：𡵓字觀得細小，專一度愈夠，身見愈輕，不過觀時不要太勉強，身心各方面調整得好，自然易達。

蝴蝶捲起千堆雪

1

師示：今天大家非常有福氣，能夠請到海內外佛教界大家非常敬重的一位長老，也是我的剃度師父，仁公上人來跟大家開示。剛才送他上車時，他答應下次安排好了，就來給我們講一部經。他老人家剛才說法時，那種慈悲的音聲，我想大家都可以感受得到，而所講的修法要點，可以說，針針見血，針對我們所有，不管是在家出家修行人致命傷的習氣所在。我們就此要特別警惕才是。

陳同學：昨天師父又為我們開了一張支票，師父開的支票從來沒有跳過票，而最重要的是來此參學的我們要如何落實修法，好領取這張兌現的支票。昨天師父講過要再來一次較長時間的專修，馬上就有好幾個同參

興緻勃勃地跟我說，他們要參加，而且建議至少來個三個月的好不好？因為好像有很多同參還不知道這件事情，是不是請師父再說明一次。

師示：喔，難得我這個球投過去，你還能接得住，你這捕手還不錯。準提法門大概要大放光明了。

我親近南師一、二十年以來，他有時往往會給你潑冷水，潑得快熄的時候，他又拉你一把；然後看看你又興緻勃勃地，便再來重重潑你一下，南師不管他講正面、講反面，講好也好，講不好也好，都是要讓行者踏上正修行之路，在佛法的見地、功夫、行願三項目齊頭並進。他要的是真正能修行的人，你若熬不住這種鍛鍊，哎呀！這麼做不對，那樣做也不對，到底要怎麼做才對？那就生煩惱了。或者久了，懂得怎麼來迴避，就變成老油條、佛油子，那就沒藥救了。我們修行要懂得善知識他的用心在那裏，千萬別辜負了。

那麼剛才師公講的，重點在「精進」，在「忍」。「忍」，在教理上叫無生法忍，什麼叫「無生」？生而不生，在境界上面化得掉，真的不為所動所惑，所以不動為「忍」啊！這才是佛法的究竟義。以勇猛心、精進心不怕一切苦難，是這樣的，才能夠把佛法精神真正體會出

來。我看你們這麼好興緻，再來一期就在秋季三個月好了。

陳同學：秋後算帳。

師示：秋後收成！若是中秋之後，連續三個月，再連到農曆正月十五，這還差不多，就由你去策劃吧！

陳同學：是。這準提法的殊勝，尤其是我們連續七個七一路下來，比如去年的過年以前，到今年的元宵，這一個梯次，好多人都挖了寶回去，我相信我們在座有參加的人都知道，聽說有十幾位。昨天師父還說他全陪進去了，那我們何不也來幫師父，來看看師父怎麼陪法？也讓我們陪陪看，請放參時，現在在場的道友可捷足先登記，其他等辦法擬定後再對外公佈。

2

師示：此事就此暫打住，你這幾天怎麼樣？

陳同學：雖然我的感受不錯，但是我也知道這些都只是過程而已。

師示：過程也值得一講。

陳同學：很慚愧。

師示：哈！哈！果然出籠。

陳同學：我是以師父每天的開示做為我觀想支柱，最重要的還是放在ㄅ字的觀想；首先我一上坐，就觀想ㄅ字在我的頂門放光，然後一開始唱誦的時候，我就把ㄅ字拉到我的臍中穴來，唱誦的其間，有時候頭部會發麻，有時候手部、腿部到底都會發麻，好像是如果根據師父的開示，我所聽到的，那只是氣的一種現象而已，所以我都不太在意。而且有時不但是發麻而已，譬如說左腦發過麻以後換右腦，右腦發過以後，變成後腦，這樣子輪流來去，而且左手有時會像我們在工作很累的時候，那種肌肉的跳動，並且是連續一直跳動，跳動了好一陣子，最起碼有五分鐘以上，也是輪流的。然後就會有一股涼氣透過我的腳底，大致上就這樣反覆著，而有這些現象時就感到特別舒服，而不太想下坐。

師 示：這個都是生理漸漸在轉化中，準提法金剛念誦是有這樣的現象過程，你講的很正常，還要讓它更細部地轉化，轉化到某個程度，氣脈便會大發動，這裏面隨著各人的福德業力不一樣而有異有同。再用功下去！

居士甲：我接觸佛法大概六年多，通常都只是看看佛書，屬於顯教的範圍，跑到道場也都是淨土宗的道場，參加念佛。因為以前看書有個印象，常

有人提到修密法不是很容易，還有說修密的容易走火入魔。所以我在這邊坐，一直想到那個走火入魔的問題。大部分祖師大德都說我們現在這時代衆生念佛最穩當，是不是除了念佛之外，修其他的都要特別小心，否則很容易遇到危險。

師

示：走火入魔？火都沒有，那裡來的魔；若有魔，那也要你很精進他才看

得上你，馬馬虎虎、懈懈怠怠，那來的魔呀，其實，馬虎懈怠正是個大魔。魔不魔的問題最主要是見地上不清楚，不對的以爲對，對的以爲不對，這叫走火入魔。如果是對，對就對嘛，不會偏差，就不會入歧途，那來的魔。那麼如果我們佛法的見地清楚，比如坐得很煩躁時，妄想紛飛，可是你曉得這些過程，你看清楚它，不好的終會變好的；反之如果不懂的，本來好的境界也會整到自己。好比你坐著、坐著，突然間，身體空掉了，或者忽然間清清楚楚看到什麼，人嚇死了！本來好好的，怎麼身體不見了？怎麼現出這些東西？太嚴重了，怎麼辦呢？然後便顛顛倒倒起來，這都是因爲你的理念不清楚，好的變成壞的。

所以魔由那裏來！魔由心造，你心不清楚、糊塗，那就變成魔，清楚了，它是來幫忙你的呀！順境有順增上緣；逆境是逆增上緣，這都是

來讓我們成長的，那來的魔呀！我們不懂，不了解，認賊做父，這才是走火入魔，你所擔憂的，是你以訛傳訛，修行總要自己親自走過一趟，因此既然來了，你就好好參學吧！我們的準提法是禪淨密圓修，顯密同心，不希望把好好的佛法推解成片面之辭，在片面之一理上自生障礙，所以修這個法對你將來念佛應是有助益的。

3

康居士：今天中午時下起雨來，我就觀想一個雨滴落地變成一個花蓮，然後雨愈下愈大，蓮花愈變愈多都在我的心海裏湧現出來，突然之間，那些蓮花多到不可勝數，粉紅色的非常莊嚴，我非常喜歡這樣的境界。

師示：這個還是姑且玩弄境界，玩得不亦樂乎而已。當然你這樣坐來，坐得比較不會苦惱，觀那麼多的蓮花，是好的，可是也要懂得佛法的根本在什麼地方。你從這雨滴化為蓮花，要再化掉而與自己身心打成一片，不是一直在境界上玩；佛法在戒定慧，那麼什麼叫戒呢？不妄想。如果我們在胡思亂想，這個心已經不符合戒，也不符合定，更不符合慧；這戒定慧只是個軌道，讓我們走入到我們自己的心靈裏頭，走回到我們的自性光明中，那才算是。

張居士：今天下午的第一節，因為腿都不會酸不會痛，且感覺全身很舒服，因此就沒有下坐，就這樣。

曾居士：有一個問題想請教師父，在行香時，當香板一打下來，那時我正在觀準提菩薩，結果來那一下，準提菩薩沒有了，然後是一片空白。

師示：那不是更好？

曾居士：是不是沒有定力呢？

師示：你好好參參看，為什麼一定要抱個準提佛母呢？你老是抱著他做什麼？你可以參參南師所示：「明點直衝頂上，融入虛空，虛空就是我，我就是虛空，亦無虛空之量可得，如來如來，如是如是。」那是什麼呀？把你打掉不是正好，抓那麼緊幹嘛？我們都喜歡抓嘛，觀想佛母啦，觀想字啦，這都是方便的。現在把你打掉不是更好，一切清淨，一切現成，就好了。

曾居士：我以爲在修生起次第，應該先觀好整個菩薩，比如說不管行住坐臥開眼閉眼都要……。

師示：沒有錯，但是次第即是方便的階梯，人上去了，肩上下不必再扛著它。

曾居士：那如果說都空掉的話，是不是乾脆都不要觀會比較好。

師示：你一下都空得掉嗎？你那一片「空白」，那也只不過是瞎貓碰到死老

鼠暫時切斷雜念而已，功夫上你能夠繼續保持這境界再繼續下去啊？保不住的呀。一下子，你妄想都又來了，何況一開始心念亂七八糟，不作觀想，你要空掉什麼？

4

沈居士：今天下午的第一支香坐得非常好，而且師父帶領的金剛念誦，念得非常暢快，我聽得字字分明，心中沒有妄念，覺得非常非常舒服。師父在開示時，曾經講過一句話「因果難明」，我想可從另外一個角度來體會這話。

最近在氣象學上，他們有一個新理論。以往的氣象學理論認為我們只要有一個夠大的計算機，然後有夠多的資料，和好的程式，我們對所有的氣象都可以預測，但是最近看法已有了改變。其理論叫做「蝴蝶效應」。

這個「蝴蝶效應」是蠻有意思的，它說北京的一隻蝴蝶輕輕地煽動它的翅膀，可能會造成在冬天時紐約的一場大風雪，這個話是怎麼講呢？就是說在很大很大的系統裏面，很小很小的一個因，可以造成非常非常大的果。這個果一旦造成，絕對有這個因，但是這個因，可能

我們永遠不知道。我以為這跟我們佛法的講法是相通的。所以在修行上我們平常起心動念，這個因，將來的果報不是小小。

師示：說得好！我們一般人只曉得將來的果，不曉得現在這一念，即此因即

此果。我們當下都在受果報，那裏還要等到將來。人當下身心不安寧就是果報，當下不能夠像十方諸佛解脫自在。我們每一個人都有佛性，為什麼開發不出來？這就是果報，什麼將來不將來。真正講佛法，衆生念念都在受報中；即因即果，即果即因，這個才厲害啦，不必從東方的蝴蝶說到西方的風雪。

佛法真正講的是當下，當下不能了脫，當下就是果報。我們打坐，哎呀！腿好痛，身體很不舒服，妄想紛飛，這就是果報，不得安寧，不得清明，在大無明中，這種果報太嚴重了。至於我們民間常講的：「善有善報，惡有惡報，不是不報，日子未到。」這是依衆生有過去、現在、未來三心之分別而講的，也成立，同你所舉的例子一樣。善惡有的是報於現在，有的是報於今生，有的是報於來世，有的好幾世才報的，非佛與大菩薩難以明白細則。

禪密圓修 大準提

神瀑高懸憐無口

1

賴居士：今天早上接到電報的時候，我又流下淚來。前年我母親往生，我出外沒辦法趕回家，她老人家一直在等我回去，我爲此一直耿耿於懷。

去年這時，我也是在這裏修法。那一陣我一直在暗暗哭泣，哭泣了以後，整個身體就非常放鬆，坐時身體的麻痛感也消除了。

我今天雖然也傷心，但是心裏沒有那麼悲痛，這下午一直在調整念準提咒，使得它能夠圓柔一點，有時爲了配合大眾的氣，沒順好自己的，氣就亂了，這一亂，腿上的麻痛感就出來了，只得一直在搬腿。所謂搬腿就是自己在調氣，調均勻以後，重新跟大眾配合。請問師父，當共修時，要是個人的氣不能與大眾配合，這時該怎麼辦？

師 示：萬一不能配合，這段時間你要採取默念，用耳朵聽也可以，等你這氣夠了，跟得上，再加進來，要不然會打閒岔呀！

2

陳居士：今天覺得妄念比較少，我以為最主要是我將眼神收回來，收到後腦，甚至整個把它拋到虛空中，不要在這個臭皮囊裏面搞，這樣對於收攝精神很有幫助。我們的眼神如果一直向前，精神易流於渙散而亂打妄想，這是古人養身的原則，眼簾要半垂，不要睜得大大的。像近代的虛雲老和尚，有一位親近他的居士就提到他的德行，其中有一項是不放逸行。他說他跟老和尚相處了一年多，結果他發現老和尚的眼神一天從早到晚都是保持在一定的距離之內，大致是咫尺之內，我特別把他的照片一張一張的翻，發現確實都是這樣。我們師公仁公上人給我們開示的時候，想必大家也注意到他的眼神了。

我們現在這個工商社會，事事競爭得厲害，生活緊張，大家精神一直在往外跑，都是累兮兮的樣子，所以光這個眼神就可以看出一個人的修養。

師 示：你這一段是自己想像的？還是你自己體會到的？

陳居士：我是看南老師的書來。

師示：那對了，你倒還蠻聰明，蠻用心的。虛雲老和尚所示現的是一種：那麼達摩祖師呢？他兩個眼睛瞪得大大的，你想那是什麼境界呀！難道他就散功了嗎？那也是個定境啊！所以，你在眼神一項取法而修，自有利，但也不可弄成死法、定法，緊縮眼界，反落偏見，又成障礙。每一位善知識的風格不同，如《金剛經》所說：「一切賢聖皆以無爲法而有差別。」

以塑造佛像來講，眼睛不能看太遠的，但也不能完全閉下來，而要慈眼視衆生，這是標準的佛像的眼睛。

3

曾居士：我從昨天斷食現在，已經將近三十二個小時，覺得身體不錯，兩隻腳比較聽話了，但是剛才在最後的晚課，還是有一段時間忍不住，竟然痛得全身都熱起來，所以不動不行。

上次師父要我參香板一打下來，我所觀準提菩薩一下沒了的那片空白，這情況昨天、今天也有幾次發生過。我想那就是所謂的自性本體嗎？我以爲它應該是，因爲那時所看到的是一片金光，但這片金光並

沒有遍虛空盡法界，因為法身是遍虛空盡法界的，所以我有疑惑。

師 示：再參！

曾居士：另外，我又想到關於報身的問題，要如何修持才能比較快轉化報身。比如日本有的宗派採取類似苦行的路子，或跑到冰天雪地裏，或去沖瀑布等等，藉此來開發潛力，又用念力作護摩，使地上著火。西藏和其他地方也有人如此，不知師父看法如何？

師 示：若是講苦行，苦行非道，但苦行可以莊嚴戒行。能苦行不必然等於有道，但有道者達於忍地，不畏苦行的。釋迦牟尼佛雪山六年苦行以後，才曉得「諸非俱捨」，最後接受牧牛女的供養，洗完澡以後，精神、體力恢復了，夜睹明星，開發大智慧而成佛。苦行是用來砥礪的，最起碼可以降低貪慾，鍛鍊毅力，不是作態表演給人家看的，當做自己很行。你所講的一些現象是有的，但古來悟道的大師們倒不一定完全走這一類的路線，佛法的修行要多方面條件的配合具足而與法相應。修行而與法不相應，那我們修什麼？每個方法都是要跟佛法相應，但佛法是什麼，我們弄清楚了嗎？特別標榜怎麼樣，或有其得，亦要警惕其失。像我們修準提法，並沒有把它變成只是一宗一派一門之法，它永遠都是要與一切的佛法相應。

所以，修持佛法，我以為在不非別人的個別因緣境遇之法的特立獨行上，我們可以走一條大家可以走的路。比如你念佛，那就把佛念得成功，你將來可以指導人家怎麼念佛，這是可以大眾化的。如果你所用的方法，結果別人做不到，那也是很可惜。

像我過去用的是「般舟三昧」，這很苦啊！一般人受不了的，準提法我覺得很可以普被，法、報、化三身的修法都在其中，並不慢，這也是隨南師學法以自己的身心確實地去做實驗啊！難道你不見那萬丈千尋奔瀉而下的準提大瀑布嗎？

4

黃居士：今天下午第一支香，我專心地持誦準提神咒，快結束時，整個頭部都發麻，當咒語一停，氣馬上往下沉，身子從頭至腳好像觸電一樣，產生暖相，接著冒大汗，大汗之後頭很麻。大汗後如大雨以後那種清新的感覺，什麼念頭都沒有。本來是觀月輪，但是觸電以後，連月輪也消失了，觀不起來，什麼都沒有了。

師 示：什麼都沒有，這時怎麼辦？

黃居士：就保持那個靜態。

師 示：可以，那麼保持多久啊？

黃居士：保持到第二支香，我都沒有下坐。因為整個身子都濕濕的，我怕出去行香會著涼，到了第二支香開始念誦再來觀。本來都觀不起來，都空空的。

師 示：就好了嘛！就把它放下，就定在這上面好了，你還想什麼？由這裏去發智慧，你懂得去跟它相應，一相應根本就輕鬆，一切都現成喔。

黃居士：是。還有我是從去年這個時候才開始參加準提法的專修。這一年中，身心方面變化非常大，生理變化比較心理大。

生理上在報名前一個月，我就開始下工夫，怕來這裏熬不住腿，我是早課時都儘量忍受盤腿兩個鐘頭。專修以後，回去便開始「百日築基」，一整個夏天……。

師 示：你百日怎麼築基啊？

黃居士：由跟我太太分房做起，戒淫。

師 示：不錯。

黃居士：在這段期間，大熱天就跑到頂樓比較清靜。那頂樓很熱啊！我記得南老師說，我們這個生埋上百分之八十是水，我就從水下手來轉換這個色身比較快。因為我們這色身無始劫來造很多業，陰寒之氣什麼的，

障礙很大，要排出去才行，適當地多流一些汗，對我們色身去掉病苦幫助很大，所以我就跑到頂樓去打坐。結果坐一坐，汗一出來，也就不感覺怎麼熱了。

還有一位引我走入佛門的李居士，他也問我說，你打坐有沒有流汗？我說有啊？他說有流汗就對了。又說他每次打坐都流很多汗，流到最後沒有汗，變成好像蒸籠一樣在冒白煙。那之間他叫我拜佛，說用磕頭的，嗑在那水泥地，我也聽他的話。他說拜一次要磕一下，磕大力一點，這樣比較有誠心，我就聽他的。

拜佛中間有些感應，像一些理上不懂的，好像拜佛以後比較能理解了。

以前拜佛時，我自己仔細聽，都聽到心臟在跳的聲音，最近比較感覺到眉間和上下丹田乒乓、乒乓在跳的聲音，心臟的聲音幾乎不見了。我本來腦神經衰弱，肚子是個藥囊，現在情況都不一樣了。

尤其我個性本來很容易掛心焦慮，現在開闊多了。以前小孩晚回家，我太太跟我心都會有悶痛、絞痛之感，一直擔心他們出事。現在我還是照樣關心去查問，但不會像我太太一樣心口受不了。我跟她說修習佛法就是這樣解脫。

師 示：這是你個人一段學佛身心變化史，主要在踏實而修，老老實實，不投機取巧，至於談到生理變化的現象，有事理的通相，也有個人的因緣。

黃居士：還有我在這裏要感謝師父，那一次在觀字時，變成在玩弄，所幸得到師父即時提醒，才不讓我走入歧途，回去之後一直感恩。我想，像我們做父母的，是自己的孩子才要罵啦！謝謝！

5

陳居士：師父，各位師兄，今天可以說我是重新做人啦！早課在誦六字大明咒時，觀想觀音菩薩，剎那間我以前二十八年所做的一些錯事，不管是偷人家東西，騙人家，不守信用，什麼事情一下子全湧上來，那時覺得，唉！就痛哭了一場。即時我發下一個願，要利益一切有情衆生，不管此生來世都要這樣做。

在當時我覺得自己有沒有成佛都不要緊了，因為我發現我虧欠這個世界太多太多，愧對很多人，包括自己的家人、朋友、親戚、我愛的人、我恨的人，都是一樣。

我今天所有的念誦全都把它回向給有情衆生，包括台中衛爾康大火、

名古屋華航空難事件、還有神戶大地震的受難者，以及其他為戰亂所苦的人。我不知道我能夠做多少？但這是一個開始。

師 示：很好啊！這種心地，在普賢菩薩第十大願叫「普皆回向」。令人讚歎。按照《顯密圓通成佛心要》，這是修入普賢行願海的大乘心法，你走這個路子，那才叫真正上道了。

禪密圓修
大準提

光開人華艷

1

賴同學：有時覺得身中有什麼東西往上傳導，但我不知那是什麼，要隔一天或幾天後才比較了解。這是一種身體上的變化，讓我相信是有潛能開發這回事，在此我很感謝能有機會能在這裏修準提法而受益。

師示：在這人生的旅程上，各有各的因緣，在過程中人人都有一段段的各別際遇，不管好壞，不管年少、年輕、中年、老年，只要能夠認識佛法，下手修去，都能得到相應。

印度禪宗有位祖師叫脇尊者，七十歲方遇到佛法，起大慚愧心，睡覺都不躺下來，因他休息都不靠床，故有此稱呼，後來證了果，成為一代祖師。我們修行是要個人創造因緣，不是隨業波逐妄流，縱使有時

沒辦法來參加精進準提七，只要有心，在家裏，在工作崗位上還是可以持續地轉化身心，一路修去。

沈同學：由師父帶領修準提法，真的很過癮。

師 示：你昨天腳痛得都哭出來了？

沈同學：昨天下午跟師父一起唱誦，後來用耳朵去聽，聽著聽著，我覺得身體好像浮了起來一樣。然後一下子，有一陣子身體似乎沒有了，結果，咦！我一看腳不痛了，這念頭一帶，又大痛起來，實在無法忍受。這時抬頭看師父仍然安祥專一地在修法，便自覺很慚愧，鼻子一下酸了起來。

2

彭同學：今天腿痛不在話下，但下午時，我沒誦咒，只是靜聽，突然覺得那咒音海實在非常莊嚴而揚上神聖之感，這時我掉淚了。以前唱誦，都覺得歡歡喜喜的，這回卻不同，可是那也不是很難過，蠻怪的。

師 示：這是一種可以引領你朝向修道的感動心，心中趨於向上昇華的剎那領受，弘一大師要往生時寫下「悲欣交集」四字，是十足扣人心弦的宗教情懷，可供借鏡。

蘇同學：第一次來專修，坐了三天，腿痛雜念不斷。其實比較起來，我是一個很清閒的家庭主婦，沒有什麼了不得的煩惱，我想這念頭既是生命之流，如何能了斷啊？也曾聽南老師的錄音帶說：「念頭不是你去空它，是它來空你。」我就這樣反觀了一下。

師示：在此便要將身心完全投入，進入咒語的音聲海中，不管其他了。一心持誦準提咒，身心與準提咒融化在一起，便能空有不二，身心逐一轉化。

3

甲居士：我自覺劣根，在這裏只是慢慢跟著，像螞蟻慢慢爬。這跟我做運動一樣，我跑了三十二年長跑，到現在還在跑。現在我修準提法，比練長跑還認真，每週要求自己修十柱香到十二柱香，外面應酬我都不去了。

師示：好！了不起。

甲居士：就身體來講，我覺得比以前好多了。以前我胃不好，金剛念誦吸一口氣來念，念到快沒氣時，腰整個都彎了起來，但經一個多月，卻已可自然伸得直直的，放鬆了。同時結手印時，手背很酸，二個禮拜便好

了。寒假時一直下雨，我都沒外出跑步，但開學時，五千公尺跑下來，也沒退步，反而氣很順。

師示：修行要紮實，一步一腳印，不能玩小聰明，你很難得。

劉同學：傍晚時我很注意去觀察那個疼痛，忽然間就不痛了。痛時，每一個痛的變化都不一樣，氣走到那裏，那裏就痛，我注意地觀這個痛，痛便不見了，可是未能保持多久。

師示：關於腿痛，準提法在儀軌前有提到先調呼吸至身心寧靜，這是有道理的。我會找一份過去南師講的「安般守意」給大家參考，這是佛陀教他兒子羅睺羅調息的方法。

最近南師又特別要找我去香港，他專門講「佛說大安般守意品」，比「安般守意經」格局更為龐大。息調不好，行持上障礙便多了。

4

賴居士：師父曾要我們當下放下，所以上一上坐，我就先放鬆，再調息，靜了以後，再開始觀想_无字。我這樣做覺得比較容易進入情況。

然後儘可能大聲唱誦，等到氣順暢了，便覺得身上的痛感減少了。這當中我還觀想在吸氣時人一直放鬆，吐氣時稍微看上面的阿彌陀佛微

笑一下，這樣三焦位的痛感就降下來了。師父講到調氣，我稍可體會一點。

林同學：第一次來參加準提七，唯一的感受就是痛，一直在抵抗這個痛，試著將注意力集中在師父的敲磬聲中。不知過了多久，眼睛雖然閉著，突然視野迅速拉開拉遠，見一片廣大平地，平地盡頭有一片森林，當這境界出現，我嚇了一跳，恢復過來，腿又痛了。同樣的當今天聽仁公上人開示時，我一直注意聽他所講的每一句話、每一個字，腿痛也不見了，到現在為止，我覺得蠻舒服的。

師示：這也可以說是用了觀音法門，在聲中忘我，準提法的音聲海觀想，與觀音法門是相應的。

5

童同學：我接觸準提法儀軌是八十二年十月，真正用功是上次打完七以後。我記得有次在台北有三天的專修，碰到選舉，師父讓我們提早回去，沒有做晚課。那一天最後一柱香，師父開示說，持完咒語，心中清淨淨沒有雜念妄想，同時外面的音聲也聽得清清楚楚，這就是了，還要那裏去找。我那時聽不懂。現在一想，對啊！持咒觀想好像已經蠻累

的，不再想了，但是師父的開示聽得清清楚楚，外面的聲音也聽得清清楚楚，還要再找什麼呢？上次師父又開示觀音法門，我想真要做到「初於聞中，入流亡所」可真不易哩！但是在觀想持咒中可助我們自然達到，不必他求。

我今天氣走到頭，覺得身體很不平衡，頭重腳輕，比較昏沈，還好那一個不昏沈的還在那邊。

師示：不錯，你的氣比較細，所以比較會偏於昏沈。你繼續好好地念咒語，念到氣沈，頭部氧氣足些，昏沈現象就轉化了。

童同學：四月一日因為急著上山，下午先趕去掃墓，不小心腳被一大塊水泥砸到，整個腳趾頭部黑青，腳背也是，那時連站都沒辦法，痛得不得了。又想到要上山，到時怎麼行香？還會防礙到別人。然後我想就照《白骨禪觀》一書觀想白骨吧！結果觀了以後真的很好，本來腳趾不能彎，還沒上山來便能彎了，也不太痛了，轉化的效果蠻大的。記得在書上看到南老師有一回手被車門夾到，不知他是否也觀白骨？

師示：該看醫生，還是要看醫生，白骨觀是有效，但萬一你觀得上道，恐會耽誤傷勢。你對白骨觀有這信心很好，但色身方面有時候由不得我們凡夫。

剛才你提到南師手被夾之事，那是在民國七十四年初到美國坐車時，人剛入到車內，手還在門框上，有人急著關門，大力將門「碰」地一關，可是南師若無其事地，也沒有叫，輕聲地說：「把車門打開吧！」旁邊的人嚇了一跳，大家看他被夾的手，好柔軟，什麼事也沒有。

6

乙居士：我的問題蠻多的，一堂法修下來，現在氣還在走動，後腦和身體都很明顯，一直在抖動的樣子。

早上唱誦時，師父不在，我聽咒音，真像海潮音一般。然後我觀著、觀著咒輪，觀到咒輪全部放光，光中看到師父好高興的樣子，接著又看到前面好像是個蓮花池，師父很高興地看大家在蓮花池那邊唱誦。我一下便掉下眼淚來。本想哭出來，但大家正唱得好，不敢造次。然後我的後腦袋一直麻、一直麻，全麻掉了。

下午唱誦，整個心輪部位一直發熱。在我觀到師父時，我就把師父視為準提佛母，希望在身口意上得到相應。

師示：第一佛法修行要在一念恭敬心，不管現什麼相。第二準提法要我們做到與本尊合一，佛母即我，我即佛母。事實上經云：「心佛眾生，三

無差別。」連一切衆生都是佛母啊！要這樣體會進去，把一切影像與自己身心融化在一起，然後「凡所有相皆是虛妄，若見諸相非相，即見如來」，又將一切化了，清清淨淨。

乙居士：請教師父，我現在氣好旺，怎樣把它排出去，導出來。我曾試著從勞宮穴去導出，但做不到。

師示：爲何要導出？

乙居士：太旺了，等一下睡不著。同時後腦直麻。

師示：精神好，睡不好，有何過？你不要抗拒它嘛，不要刻意，自然便消融它。抗拒是妄想心、煩惱心，會越弄越緊。

你不但色身要放鬆，念頭也要放啊！用心太切，一直在身上境上抓，反而不好。要不迎不拒，心念專一，但別用猛力，心息相依，心氣合一，其餘少囉嗦，這樣便能自然轉化。

那音河畔產琉璃

1

甲居士：我在持咒並觀想咒輪的時候，偶爾突然間準提佛母會跑出來，但我不管它，只一直觀這個咒輪，在發光，不曉得這樣對不對？還有我在持咒時後腦袋一直好麻好麻。

師示：這後腦會麻算是好事情，一般人的氣很難達到後腦，你才第一天能夠有這個色身的反應，不容易了。現在要按照準提法的修行次第做去，許多效用會一步一步呈現出來。

甲居士：再請教師父，我的心怎麼一直定不下來，持咒的時候很專心地在持，咒輪也在觀，可是還有第三種意識，好像在想一些煩惱的事。

師示：是，這好聽一點叫一心多用，其實就是雜念分歧的狀態。

甲居士：怎麼把它全部的心都召回來呀？

師示：一般人如果觀想還不得力的時候，先好好念咒語，你咒輪觀得起來，就好好觀咒輪，不過因是初觀，未上軌道，爲了更能攝心則可觀咒輪與持咒同時進行，使整個修法更爲綿密。

甲居士：假如說觀是觀那個「嗡」字也可以？

師示：可以。

甲居士：那我就把意念拉回到咒輪中心的「嗡」字，不再觀那些其他的字發光。

師示：你剛開始不要一下子做太多，觀想一步一步來，要把每一步驟都做得清明綿密，繁簡交互無礙。

2

賴同學：這兩天在小睡時做心月輪的觀想，結果看到自己，很清楚地看到自己睡得很沉，可是意識卻很清楚，沒有睡著，起來以後覺得精神更好。我想起師父有一次開示說睡覺本身是一個大無明，所以我想，假如人臨命終時，能夠保持這樣，是不是就可以不隨業輪轉而往生？

師示：往生不往生，平常要確實準備好的。攝心在定，必定往生；散亂心當

然就墮落，所以學習佛法重點在隨時提起正念，有正念怕什麼？當然往生淨土與業力的問題涉及了佛法龐大精微的理論，比如因緣的問題，果報的問題，願力的問題，智慧的問題，福德的問題等等，但心能定而有清明的正念，在事上可不必有這些理的牽絆，驀直而去。你這一兩天看起來有點進步，聲音也深沉了些，心境也轉過來了，不像上禮拜顛顛倒倒的。

3

乙居士：今天跟前一陣子比較，我是覺得有進展，因為以前在持咒時，都覺得時間很漫長，今天蠻快就過去了。

前一陣子感冒，持咒很不順暢，所以我便把重點放在觀想，結果該觀想的部分，我都可以觀想起來；然後今天下午持咒時，覺得人很直截了當地專注地持著咒，不需要觀想，也沒什麼妄念。

我想請教師父，如果我們直接這樣簡單地持咒，日常生活就這樣持，不作觀想，這樣可以嗎？還是說觀想本身還有其他意義作用在？

師示：事實上念咒本身就是已經涵蓋觀想了，觀想的作用之一是導引，導引我們進入到身心皆合於佛法的理事，一切順暢無住解脫自在等等。修

觀想要能由淺到深，由粗到細或聲觀專一或色觀專一或聲色互應，如果你真正達到金剛念誦，這些統統自然在裏頭成辦。

然而什麼叫「金剛」？「金剛」是「般若」的比喻，「般若」就是「種空、無相、無我的境界，修法最後你能夠念咒，而同時經常在這般若境界中，那不就是最大的觀想嗎？

4

葉同學：今天上午第二支香的時候，我作深呼吸，覺得左邊的腹腔好像有青蛙的那種氣囊，會漲，而且還有漲的聲音，這樣大概持續了半支香以上的時間。到了第二、第三支香時，我試用同樣方式深呼吸，結果都沒有這種現象。不知道第二支香這種現象的呼吸方式，對不對？另外，我記得師父前天講到鼻子左、右邊不通的問題，因為我這十幾年來患慢性鼻炎，我也不曉得那邊塞，但師父說右邊塞到還好，左邊塞就比較嚴重，我不曉得什麼意思？請師父開示。

師示：這個你自己實驗看看。我也不是醫生，只不過依自己這方面的經驗而談。南老師曾經講到這方面的問題，我觀察自己身心粗細裏外的變化與左右鼻呼吸狀況的關係，的確是這樣子的。這點是給大家修行上的

參考，不要變成心理壓力。

至於你說深呼吸而有的那個生理現象，它一下有，一下沒有，並不需
要太在意，因為氣機在身上所呈的現象，雖有脈絡可尋，但也是瞬息
萬變的，別在這上面疑神疑鬼，佛法重點是在我們的念頭，念頭雖有
與氣相應之處，卻不宜在氣的一些變化過程過度捉風捕影。心是主
人，身體是過客，心一扭轉過來，色身就跟著轉化了。

5

蘇同學：早上第一、二、三支香坐得比昨天好一點，至少這兩隻腿沒有移動
過。我就隨著師父的音聲，一口氣、一口氣地唱誦下去，後來身體一
剎那有一點膨脹的感覺。

之後就每況愈下，第四、第五支香最糟糕，有窒息、噁心之感，氣接
不上來，然後嘴裏、鼻孔有灼熱感。晚上時更顛倒啦，一開始就連手
印都打錯了，自己覺得很好笑，因為突然想到某人，就一連串發生可
笑的問題，真該打。

師示：古德云：「不怕妄想起，只怕覺照遲。」曉得這個不對了，念頭趕快
轉就好了。至於色身有時候好，有時候壞，上午、下午各有不同，這

都難免的，重點在我剛才講的色身的好壞變化只是一種參考資料，不需要太在意；要緊的是我們的心，是不是能夠隨時在正念中，用心用對了沒有？

以色身來講，那些大修行人也一樣會生病的，釋迦牟尼佛不就示現過風濕之類的病嗎！因為他在雪山六年苦行，色身難免受風霜的影響。但他也不是悟道成佛了嗎？

佛法主要在心地法門，怎麼樣把我們的心弄平正了，心胸廣大、無量無邊、無憂無慮的，順境也是這樣，逆境也是這樣，面臨大問題都安心不亂，不憂不懼，何況是雞毛蒜皮之事呢？

論修行，逆境中更會讓一個人成長更快，所以叫逆增上緣；真修行，順境逆境都是我們的增上緣。古德的叢林信守裏頭告訴我們「處事不求順遂」，「順遂則驕慢生」，順境來，那一點驕慢心就起來了，順境而成增上緣也不易啊！逆境時我們要反省，慚愧自己修行不力，要趕快精進，不但是色身上面遇到的困難，包括人事上也一樣。人事上有障礙，哎呀！我的耐力如何？我的心胸氣度又如何？我有沒有菩薩行的精神？這些正念一返照，好！再大的逆境、苦難都能夠承受，心甘情願。而這個身體的氣脈現象，好好地發揮它的潛能，但不需太在

意它。

6

康同學：我昨天沒有溜走，到了晚上睡得不好。早課一開始就開始在換腳了，那時心想，糟糕啊，這一整天不曉得該怎麼過了。然後又想，反正雙腳搬來搬去也搬不到一個好地方，不管怎麼樣都痛，那就讓它在那個地方痛好了。有了這樣一個念頭，今天五支香，腳在持咒時都沒有動。

到了晚課持咒，突然覺得唱得很順暢，呼吸也很流暢，不像前幾天自己一直弄不對那樣，整個過程覺得很舒服。想請教師父，您說我們持咒在日常生活中都可以做，那譬如說我準備睡覺，躺在床上或者甚至我在浴室、廁所是不是能夠持咒？

師示：這點你可以看《顯密圓通成佛心要集》。很多咒語，好比說吃大蒜就不靈，但準提神咒則是百無禁忌。莊子爲什麼有「道在屎尿」的說法呢？難道「道」只有在清淨中？如果道在「清淨」中？那麼清淨是有意呢？《心經》告訴我們：「不垢不淨」。你修行，在佛堂有道，在廁所就沒有道了啊？

淨穢之分是世法的必要，也是學佛培養恭敬心信心的方便，當然我們不要在廁所裏面故意強調，把咒語念得好大聲，那往往是不敬之心在作怪，像神經病。但念佛念咒真念上味道了，早已趨向一心不亂不垢不淨修去了嘛！怎麼你說在廁所裏頭不能念啊？爲了兼顧俗諦與真諦，默念不是很好嗎？

陳同學：剛才師父講鼻塞的問題，我這次正好有個體驗。上山前兩個禮拜，我正好感冒，不止左邊鼻子塞住，右邊也塞了一半，相當嚴重。但因爲我到峨眉來修準提法好幾次了，對金剛念誦很有信心，所以便不管這感冒。結果第一天開始修法，金剛念誦一路下來，整個鼻塞的現象都沒有了。

另外，我的腿功很差，會一直在搬腿，所以我便專攻在金剛念誦上面，觀想先不管它。同時注意結印及念誦時，有沒有過於用力，一發現就放鬆，結果這三天下來，唱誦的過程，覺得整個氣好像一直在體內循環，唱起來很順，就這樣在自然狀況下，不是刻意地，會想到自己的身體如透明琉璃體，意念的這種感受，雖不是以色相呈現出來，但人覺得很舒服。

師示：金剛念誦能通於身如透明琉璃的境界，對色身的轉化會很得力，由一

個隱隱約約的概念，自己全身透明清澈，全身細胞骨頭都鬆放，這樣修去，很不錯的。

我們準提法共修會成立於民國七十年，這十幾年來在念誦與觀想方面有相當程度的開發，將準提法的內涵與儀軌，用我們的身心做比照驗證，一般念佛方法如果開發到金剛念誦的行法，效果就不一樣了，由持名念佛進到觀想念佛，而向實相念佛趨近。這個方法很容易在我們的身心上產生良好的變化，讓修行人在佛道上能安身立命，有如立竿見影，而不再徬徨無依。

念佛法門是要往生淨土，準提法門金剛念誦可以很快地讓我們在身心的轉化上，品嚐到什麼是淨土的些子滋味。由金剛念誦而入琉璃體的身心境界，身淨心淨，生命空闊，化掉累劫塵勞業障，斷除各種惡心惡行，由此不但淨自心，且能淨社會，淨國土。世間的安和樂利，就由我們每個修行人身上開始，不是口號，也不抽象，而是有憑有據，有次第有效率的法門。這是十方禪林在奉持佛法上，要「普皆迴向」，迴向給大眾及社會的。

禪密圓修
大準提

拾鑰準提樓

1

師示：大家持準提咒，要把自己當成最笨，十萬遍、二十萬遍，一直唸下去，不以爲苦，甚至一年持誦一百萬遍也沒有困難，這樣幾年累積下來，定慧的增長自然不同。

就修證功夫而言，準提法的金剛念誦與心月輪觀至爲微細，火候到時，氣息匯入中脈，那時音聲會很低沉而又空靈清徹，念念音聲從心脈輪流露出來，再回歸於心脈輪。至此念誦才能把妄想融化掉。凡夫是一邊念一邊打妄想，無法統攝身心，這是氣未入中脈，「其力未充」，未能發揮它本有化掉雜念的功效。而一般來講，若念誦得力，氣到那裡，那裡便會有絞痛現象，氣到心脈輪則心脈輪會痛得不得

了，這些都是過程。例如禪宗二祖慧可大師，要去見達摩祖師之前，氣質已在變化：曾感到頭痛如刺，後來頭骨五處隆起，不了解者會以為自己生病或頭內長東西。各式各樣的禪病會在修持間爆發出來，每人體質和業力不同，則感受和現象也自然不同。

佛的出世法是針對衆生的習染，在對治上是很慎重而講究善巧方便的，但是就其對症下藥的準度，則是猛利的。修行人要觀察人生無常、苦、空、無我，以破除在塵世中因我執貪欲所造損人不利己的惡業，雖說這是小乘道，往往被認為消極了些，但其實裡面已包括了積極入世福利衆生的基礎，經過無常、苦、空、無我的洗鍊，修行人所展現的是一種解脫的境界，即常、樂、我、淨，這是一個莊嚴而豐富的世界，叫淨佛國土，成就一切衆生都活在清淨無惱的佛國樂園中。小乘佛法表現出來的特徵在克己，這是對治凡夫習氣的下手處，非常重要，而大乘佛法具足善巧之便，要在讓衆生得到安樂，所以便標示慈悲喜捨。總之，我們在大小乘佛法中修學，必須要會擇法，明白修行的次第，同時要會融通，不落於次第。比如過堂用齋，要懷著歡喜心，高高興興的，這是慈悲喜捨的喜，但也要小心不貪嘴，這是克己。此二者你可選擇其一，這是擇法，由克己用齋而歡喜而食，或歡

喜而食而克己用齋，這是次第，到最後克己之觀照與大方高興地吃二者本不矛盾，這便是融通了。我們修持用功要有目標做為前導，以行動一步步接近它。譬如「空」的理念，以「自性本空，四大本空，五蘊非我」等經典上的指示為目標，然後以這些理念來提醒自己「空」，讓這「空」在身心上不斷掃相。雖然身體感覺存在，思慮也有，但一提起「四大本空、五蘊非我」就該放下這些執著，同時透過各種行門上的精進用功，一步步去體會空相。這樣偶爾會體驗空相現前，若能更進一步打成一片，任運現前，就看個人的造化了，這些過程中，或有身體高大、身體消失等現象，可視為見空的前方便，完全達到空的境界，必是見地理念很透徹，功夫亦成熟才行。

我們的此身此心，當下的心情就是果報，要突破這果報的束縛，必須精進。一般人談不上精進，常為生活上的種種心理和事物所障礙，人即便放下了世間的事務，也談不上是精進。雜務太多是障礙，但若理念清楚，把事情辦得清楚，處理得好反倒是功德。所以也不必逃避它，而美其名為放下。大乘佛法是以人所處現有的狀況來改善，而非拋棄某些或一切事情，再投入專門修行的領域，這樣並不保證完全的勝算，但有些狀況你也只好先放下再說，先擇法，定去路，修次第，

2

再談圓通了。

林居士：今天下決心，不要再作表面功夫，要往自己裡面透進去，結果前一支香就坐得比較好，好像整個準提咒都是在血液裡奔騰，所有的細胞都佈滿了準提咒，而心中也升起了準提佛母，佛母裡頭有我，彼此重疊，好像自己那全身就在一個準提世界中，覺得蠻暢快的。

師 示：好。

曹居士：我這次從美國回來，從第一個禮拜到第四個禮拜，身體上是很痛苦，而且汗流得也很多，筋骨裡邊好像散出什麼來似的。我十幾年來體況不佳，這次來好像是來醫病的，坐時那麼地搖動，到了午時，好像後腦那個筋，一直轉轉轉的，感覺像電鋸抖動的麻，兩個肩膀也非常難受，後來就這樣這兩處就鬆懈下來了，人是很舒暢。

師 示：恭喜你少病少惱啊！

曹居士：本來我在家裏，十幾年來，吃飯只能用盤子、叉子，因為雙手沒力氣不能端碗拿筷子，這次來峨眉能和大眾一起過堂，感謝師父的加持，感謝準提佛母的加持。

師 示：這真正叫做消業障。我們一般人色身覺得很難過，是因為我執把自己身心繃得緊緊的，你鬆開來，當然解脫大半。要再進一步從內心底層，把一切心結打開，那修道就真上路了。

曹居士：還有一件事，前天早上第四支香坐時，這裡本是平房，怎麼會我人翻了翻的樣子，然後好像在這裡的第三層找到一把鑰匙，這是怎麼解釋呢？

師 示：你在靜中看到一把鑰匙啊？

曹居士：是。

師 示：一般靜坐的人，一遇境界都會有這種想法，這境你說他空也好，說他有也好，都是真真假假，假假真真的。我以為能夠把它不當真，也不當假就差不多了。

依佛的緣起法論，這當然都不是偶然，一切境界都有它業感緣起的道理，比如準提法中有勘驗成相法，列舉行持中所感的善境界，在夢中或見高山大海，或食白食吐黑物，或見宮殿，或見僧衆，等等現象不一而足，隨當事人業感與所消障染性質而有差別。這是修行的增上緣，以清淨心待之，知一切法如夢如幻，不在境上誇執或迷信，則有益於修行。你看到鑰匙，我剛剛已告訴你，身體的僵硬鬆解了，最後

心結也要打開，這鑰匙一現時，不是一切都開了嗎？還執它尋理幹嘛！再好好修去，不錯的。

3

林同學：幾個禮拜過去了，對初學的我，一直在熬腿，全身不舒服，因此根本沒有辦法觀想，所以，我就完全投入咒語的金剛念誦，慢慢已能抓到要領。尤其是今天下午的第一支香，念完以後整個胸部好像都鬆開一樣，非常非常地舒服，胸部臃中的地方，有如水溝被清過一樣，很舒暢。

師示：很好。這個法門讓我們在學佛中有個切實的下手處，好好用功下去一定會有進展，而在法上打下深厚基礎。先不談開悟或解脫，因為這牽涉的因緣太廣，但是大家若能把路頭的目標看清楚，落腳處很紮實，則一定會上道的，那麼身心轉化的進展，也自然不在話下了。

林居士：這次我參加，同時進行斷食，本來是蠻講究吃的，對吃的很執著，因此這樣做，真是下了很大的一個決心。現在我覺得蠻好的，至少以後在飲食方面，不再會那麼執著了，我想需要時，只要一杯水，應該一餐也可以過了。同時也因為這次參加準提法共修，改變了這個比較不

能吃苦的我，像我先生常說我：「啊，你就好命底。」這回我覺得我可以熬苦了，哈哈。

師 示：喲！那恭喜你，恭喜你。我小時農家出身，沒得好吃，但是嘴巴很饞，一直到我第二次閉關才化掉，這真是一大解脫，人因為愛吃、貪吃、會吃出許多問題來，光是整天爲了飲食，就把時間耗掉一大半了，吃了以後想睡，又耗掉一大半，佛法講衆生陷在「財、色、名、食、睡」的五欲中，一點也不錯！貪吃貪睡在修法上是大障礙。

4

江同學：我有一個很大的本事，就是麥克風一到手上，便把想要講的話都忘光了。

師 示：你就信手拈來就好，不需要去打草稿，很自然流露出來就對了。身心變化方面，斷食的感受隨便都可以講。自己經驗的事物很輕鬆便可以講出來嘛！

江同學：斷食對我最大的好處就是在唱誦方面，好像是比較能夠放開。不過後來人好像聲音都啞掉了。

師 示：這也是身心變化的過程，喉嚨聲帶在轉化中。不要一啞便以爲是壞

事。只要你內心很安詳，你色身狀況不管他，總歸他千變萬化去，那麼有時候喉嚨嗓門要開時，也會有點出聲不順的現象，你安心自然唸去，會開的。但斷食一事，在體力上的調節，也要注意配合。

江同學：還有，今天下午第一支香結束以後，在止靜當中，我的背前幾天都非常地痛，只是靠我的意志力一直在支撐，這時就覺得痛處好像有一個振盪器在按摩一樣，隔一陣子突然之間就整個鬆掉了，一直到現在都覺得很輕鬆。

與準提佛母的一段話

／普提

「準提佛母，我像一個無助的孩子來到您面前，充滿了世俗的無知與剪不斷的煩惱，這些我已背負了多少世。我的願力是如此的誠懇，願從此束縛中解脫，但我自認沒有這個能力，因為我缺乏推動這股力量的最後信心。」

「今早，我來到您面前，就是要把這個我完全交出來給您。準提佛母，不要認為這對我是一件容易的事。當一個醫生、學者，在這幾年裏，我早已把自己浸在自我欺騙中，認為這些成就與聲譽已使我變成更完整、更好的一個人。只在三年前，當我剛開始走上修行的這條路，我對任何人只要不是很現實、很實際、很積極、很成功，我都會看不起的。心靈上的追求對我沒有一點意義，更不要說有人會和您對談，我大概會認為他是個瘋子。在不久前，連我的靜坐都是有目地的，爲了開悟。這就是我一生至今記憶中所認識的自我。在自我圈

禪密圓修——大準提

子中打轉，把每件事都設定目標，要很客觀的達成。所以，準提佛母，今天我把這個自我交出，請您不要輕看它。」

「只有現在我才了解，這個自我是怎麼形成的。它在妄想中成長，在無數的輪迴中不斷的擴大，使我們離您越來越遠。只有現在我才明白，做一個人，我的成長太少了，只因為有了這個『自我』。這個『我』必須要放掉。我終於了解，只有將自己回歸至塵埃，才沒有地方再跌落，迫使我與此無我合一，也只有此時，我才能了解如何無條件地愛著每個人、每件事。這是我這一生最重要的課程。如何給與完整的愛，沒有一點私欲，沒有一絲的執著。喔！準提佛母，我終於明白了這無條件的愛，只有父母親愛顧孩子們才可以了解的，是這宇宙裏，所有力量最強的力量，唯有它可以移動一座山，克服任何的困難，打開並改變一個人的心，但，無條件的愛只有在無我之下才能產生，我因此帶著一份比生命力量更強的願力來到您面前，把這自我全部放下，完完全全的交給您。」

「準提佛母，我記得那天，早上八點鐘坐下已完全忘了我四周的環境。我發願，絕對不睜開我的眼睛，不受任何的影響，直到能握住您在我手中，直到

能和您合併爲一。或許因爲我太絕望了，也或是因爲我的願力，我很快的就浸在一片光中。一片無盡的光，只有溫暖與安祥。我感覺我沒有了身體，只有一片光。準提咒的每一個字，每一擊的鼓聲，都像咒語般的活了起來。這個咒語擁抱著我，使我沒有地方可走，也沒有地方可逃，我清清楚楚的看著我的意識與每個字、每擊鼓聲結合。我的意識像水晶般的清澈，我的能知與這咒語合併了起來。我只有知道而沒有感覺，沒有任何的思考。我就是這個意識，這個意識就是我。好有趣，這中間怎麼沒有任何分別。好幾次我在唱頌這準提咒中凍結，我無法繼續下去，不論如何的努力。我看著自己融入這準提咒中，而我的意識順著這咒語流著流著，流到無盡處，更超越了無盡處。沒有盡頭，也沒有任何束縛。我記得突然間自問『又是誰縛了你？』，然後就在這時，一股強烈的『放下』如暖流般地流過我身體，接著一個直覺的回答『是的，是的，沒有人縛著我，我們是被我們自己創造出來的自我觀念所縛，我們是被這『自我』所縛，讓這自我離開，一切將回歸源頭。』」

「但，準提佛母，我們總歸還只是一個人，還是有人類所必須經歷的『痛』。在連續坐滿兩個小時後，我已開始在腿上及後背感受到了。這個痛是如此難受讓我已無法全心專注在您的身上。不知道是超人類的力量或最可能是

因您的恩賜，我重新拾起了對您的願力，含著眼淚想著：『這就是痛楚，是生命的煩惱，這讓所有衆生經歷了走不完的生生死死。讓這痛溶化了我的心，讓它使我充滿了慈悲，讓我挑起這宇宙所有的痛苦與煩惱。我一個人是可以承擔的。』我然後看著自己拿起一把長劍，看著您，準提佛母我砍斷了我的二條腿，一直到大腿處，捧著這兩條腿，我屈服在您面前，雙手舉起，我向您訴說『準提佛母，我將我最寶貴的生命送給了您，請接受我這二條腿以示我犧牲的決心，我要達到解脫最終目標的決定，以及我要和您合一的決心，準提佛母，我決不會讓任何事阻礙了我的前進。』」

「不知道是因為我的誠懇，或更可能是您的賜與，我感覺到一陣電擊打中了我，如此強烈地把我撕得粉碎，使我無法呼吸，這段時間像永恒般的長。痛，不見了。在一瞬間，我一生的經歷重現眼前，所做的每一件錯事，每一件罪行，講錯的每一句話，對別人所造成的每一痛苦，都重現我前，如此的清楚，好似就在此時重新發生。我看到了我的母親，這麼多年來還在昏迷中的母親，她以聖母像出現，耶穌的母親，她降臨我身，與我合一。這一切使我充滿了淚水，淚水從我眼眶裏，止不住的湧出，好似我從來沒有這般的哭過。我感覺我的心在翻騰，把我的血液每一滾都絞乾了。我靜靜的向她祈禱，我在世間

的母親，希望她一切安好，希望她平平安安地離開。然後，我看到了南老師，聖嚴法師，仁俊法師，首愚法師，接著一代代的祖師們，從釋迦牟尼佛，到各法師們，到所有的聖人們，他們一一的和我合併爲一。我的眼淚在半空中凍結，我感受到了無限的喜悅與安祥。然後，我看到了您，準提佛母，千萬佛之母，如在太陽下的清楚。您的十八隻手，每隻手我了解了代表著每一位皈依者所追求的不同道路，您慢慢的走向我，在最崇高、最喜悅的狀況下，您與我合而爲一。」

「我瞭解了，您就是這一切，您就是這宇宙，您是創物者也是被創者，您是這能見也是這所見，所有的一切都是您，您是能知也是所知，離開了您，什麼也都沒有了。您無法被理解、追求或獲得。您是這存在的本體，您是絕對的也是相對。在我們搜索這無始以來的每一時段，及千千萬萬的生生死死，您從未離開過我們，任何文字的形容都無法接近這份瞭解，任何言語都馬上會產生出一個人爲的概念，那就離您越來越遠了。」

「我感覺好似處在一種無法分別的狀態，看到了這所有生命的源頭。連喜悅，我知道都只是無常，也需要超越。慢慢的，我的喜悅趨於平淡，而我的意

識和我的能知融合爲一，沒有任何的分別。我只有體會，沒有思考。那是每一個念頭之前最原始的能知。我身體內的每個細胞都活了起來。因了解了它本身具有的本性，了解了它是和佛母一體的，是絕對的。

我的手開始打起手印，不斷的打著各種我知道屬於您，準提佛母的手印。我不知道爲甚麼，但只是這樣做著。在那時候，我就是您。這些手印都是非常細緻，需要手指頭很纖細的動作。每一個動作，我了解著，都是您的一種表象。我知道您代表著智慧與慈悲的結合，溶於那沒有分別的源頭。缺一就無法顯示整體。智慧需慈悲才能完整，反之亦然。這些手印使我內心充滿了慈悲與了解，爲所有因妄想與無知而困惑著的衆生。」

「時間緩緩的過去，我希望永遠的與您合一，準提佛母，完完整整的合一。但或許是我的毅力不夠強，而無法達成。別人告訴我，那天我全神貫注，沒有間斷的整整坐了八、九個小時。沒有休息，沒有吃午餐，直到有些好心人士，覺得我至少該吃點晚飯，我才被叫回現實來。我很驚訝，時間已過了那麼久，我當時大概已經沒有時間的觀念。在晚餐及之後的討論中，我感覺很難回到正常的意識。在首愚法師數度的催促下，我很平靜的將當天發生的幾個主要事件向大家做了一個很簡略的報告。我主要提到首愚法師及二位法師們，

他們的行為是如此的神聖對我產生如此的激勵，他們的每一言每一行都充滿了慈悲。這些話從我心中不假思索地流出。至於我個人的體驗，這感受如此的深刻，不是言語可以形容的。從那天起，我的心有了一個重大的改變，這是很難描述的。佛母，從那天起，我學會了祈禱，那是我從來沒有做過的。現在我的祈禱都是很誠懇的，也使得我很接近您。雖然有許多艱苦等在我眼前，我知道的很清楚，但，我已獲得了勇氣，不畏懼的決心，在我內心支持著我走過這環境，這世間。我是您的工具，存在的表徵。安寧與平靜地，我步上您導引的這條路，永遠不變。」

禪密圓修
大準提

無我天地寬

／普準

9 / 25 / 96

坐下，『誰』，這個在觀『誰』的又是誰呢？這個在觀『誰』又是誰的又是誰呢？』，越想越亂，終於了解了，這個在觀的清淨自我也只是一個大妄想。一絲妄想也沒有了，時間消失了，體會到了沒有前念、後念，那來的時間。時間本來就不存在，是人的妄念它創造了時間、前後的概念。

10 / 96

這段時間整個在反省自我，洗刷自我。反省著做人處事的態度，起心動念都是爲了這個我的存在。今天爲什麼生氣，因爲觸犯了我，因爲不合我意，因

爲不是我所習慣的。爲什麼操心，因爲想不清楚，放不下。爲什麼一定要有自己的主見，因爲要保持這個我慢，我是對的。一件一件的分析，一絲一絲的觀察，再一個一個的破掉這我見，放掉再懺悔，請求這些人原諒。這實在是件心疲力盡的工作。在非常虔誠懺悔時，這集中的心力，往往使得全身顫抖不停，氣又往下更沉了一些，全身不通處又更通了一些。

11 / 96

這幾天大概是我記憶中最痛苦的幾天，心靈上痛楚比起打坐時身體上所承受的最大痛苦還大好幾倍。情感的債是最難還的，對別人的傷害也是最大的。這幾天的懺悔也親自體驗到別人的痛苦及自己對別人所造的傷害感受如何。只求懺悔及原諒，遠離無明。

11 / 96

這段時間腳痛較少發生，可以雙盤三、四個小時不動。偶而腳踝有著很深的刺痛，但並無影響。再大的痛楚都只覺得是神經上的感覺，跟這個「我」好像已沒有什麼關係。這段時間倒是肩膀痛的厲害，好像整個骨頭在重組，在新定位。在此過程中，非常幸運的，這痛已經能夠只是一種感覺，不再對這個

打坐中的「我」有所影響，否則我相信這個痛是難撐的。另一方面，在這段時間，往往是準提咒及準提佛母幫我渡過這一層層的難關。我整個浸在這準提咒中。準提咒就是我，我就是準提咒，準提佛母並一次次的和我併在一起。我已全部投降，全心懺悔，洗刷。

12 / 96

對自己的起心動念看得越清楚，對自己也就越失望，越無法忍受。這「忍」字竟無法成為行動。自己無法做自己的主人，內在掙扎，痛苦著。這痛苦已延續了好幾天，打坐中自問我願意如此痛苦下去嗎？不，決不，對這種感覺已怕透了。這個決心如何如此的強，也使我突破了好幾次的肩膀及腳踝痛。這些痛如此的強，我相信沒有這麼大的決心也無法忍受及突破如此劇烈的痛楚。

12 / 19 / 96

滿。

1 / 11 / 97

走路，下樓梯，看到的自我都只是一架骷髏。

1 / 13 / 97

打坐時看到自己已經死了，腦筋對身體的變化完全沒有反應，沒有害怕，抗拒。

1 / 28 / 97

打坐中一直在去掉自我，沒有了我也沒有了對事物的反應，對身體的變化處之泰然。沒有阻力，變化也就特別快。平常做事也提醒著沒有自我，在沒有自我存在時，有時心境平淨像一面鏡子，居然可以感受到談話對方之心境。

3 / 97

肩膀痛，腳踝痛，痛的厲害，在一次，一次的突破中肩膀在慢慢的鬆開。在這鬆開中才了解這一生從小到大有多少的壓力，使這肩膀的肌肉緊的如此厲害，而無法察覺。肩膀，腳踝，大腿，所有關節都在重新組合，重新定位。

3 / 27 / 97

躺在呼吸上，全身的重量都在呼吸上。一口接一口，整天都清清楚楚，呼吸長到底。

3 / 31 / 97

呼吸呼到底，好像碰到一面牆，過不去。這面牆突破了，又一面，突破了，又一面。

4 / 2 / 97

無數的阻礙，無數的牆，通過了一道又一道，無止盡的。自問，為什麼，突然，深刻的體會，因為有個『我』。這體會下沒有了牆，沒有了阻礙。一個呼氣呼得長，再長，更長。沒有了自我，輕鬆，大笑，全身跳動。

4 / 6 / 97

一天一天的過去，好像每天都被這身心的痛苦，變化糾纏著。不知道這些身心的痛楚何時才能告一段落。突然有一體會，修行難道是爲了逃避，是爲了一帆風順，不再有身心的痛苦，不如意嗎？錯了，錯了，這一切都不是。修行不是爲了逃避，也不可能不再有困難，挫折，而是在困境中如何不再覺得困

難，煩惱中不再覺得煩惱。人生還是要一步步的走下去，困難還是繼續存在。面對現實，不再愛護這個我，自然沒有逃避，也就沒有痛苦。仔細的分析，痛苦，難受，都是爲了怕傷害自我，拒絕面對現實。煩惱因心而起，如沒有自我就沒有分別，沒有爭執，痛苦何在？在只有體會，沒有分別，沒有爭執之下，內心竟產生出無限的感激。感謝著每一分每一秒。分分秒秒都在體驗中。不再分別，只有一份分外的感激與安詳。

4 / 10 / 97

討厭自己，對自己實在很厭煩。如此放不下，在意別人的看法。和別人比較，心胸狹窄。去掉它，一定要超越這一切，因爲已太無法忍受了，太怕這有負擔的感覺。這力量如此大，不顧一切了，關節再痛，就算傷到神經，死都不怕還怕身體殘廢嗎？這力量如此大，超越了一切，一切身體的變化……。

4 / 11 / 97

體驗到心物是一體的，任何雜念都是負擔，從昨天起坐後右手、左手最後兩排神經好似麻痺至今。

4 / 29 / 97

痛，痛，痛，痛，痛！

4 / 30 / 97

超越思想，空間，只有愛，感動與慈悲。

5 / 8 / 97

右手從一個月前，先是手指麻痺，然後延伸至整個手沒力量，至今已一個月了，連寫字，開門都有困難。右腳膝蓋也有變化位置，右腳腳踝也在重新定位，有時連走路都會痛。全身骨頭都在酸。左手，左腳也有相同變化，但沒有右邊來的厲害。

5 / 9 / 97

身心的痛苦在這一年內越來越加重，內心對自己待人處世只有失望、不滿，甚至可以說是絕望。再加上身體的變化，痛楚越來越大，好像已被壓的喘不過氣來了。這些痛苦已從只在打坐才有，延伸到清醒中的每一分每一秒，無

時不體會到。我感覺在心理頭，在生理上都快沒有辦法支撐了。坐下打坐只有一份很深的無奈與絕望。回想著只有一年多前，看著每一個人都只有一份微笑，了解與關心，都是以鼓勵相對，而這半年來好像在黑暗中，只有身心受不盡的痛苦。對人的態度也不再抱以微笑與了解，反而充滿了不耐，而只能盡量自我控制。好似以前那段如處天堂的日子已過了，只剩下無數的痛苦與煎熬。拉著懸崖突出的一棵小植物上，我已沒有力氣了，只有絕望。啊！太累了，放手算了，何必再掙扎。在身上只有疲憊下，突然有一體會，你在身心痛苦下，已將注意全擺在這『自我』身上，無法再包容到其他的人事，這不又是自我在做怪嗎？如能放掉自我，不再珍惜這我身、我心，只有別人沒有自我，那這些痛不就沒有了嗎？這個了解使我沒有了自我，全身顫抖不停，只剩下這個宇宙竟是如此的大，還不斷的在擴大中，是無止盡的。沒有我只有這世界的感覺竟是如此的好，如此的沒有牽掛，充滿了感動的喜悅。但，這一切不都又是這心在作怪嗎？前一分鐘如此頹喪，而後一分鐘又是如此安詳，什麼變了？這世界沒有變，變的只是這心境，超越這個心，必須要超越這個心，又是全身顫抖不已，大笑，跳動。

眼前如千千萬萬個太陽般的耀眼，全身只有光。

禪密圓修
大準提

我的學佛心路歷程

／朱穗生

在

舊金山國際機場拜別了首愚師父及隨行之開基、開宗法師等一行三人後，返家途中，想起師父之吩咐：要我把學佛的心路歷程如實寫出，結緣於諸同修。然思及個人的見地及修證均未上路，若筆之於文恐將貽笑大方，心中不禁忐忑。但繼而又想自己在學佛求道之過程中，種種摸索、徬徨、跌撞之經歷，若能將之寫出，對有些正在修行或尋道路途上徘徊的朋友們或有些許的幫助，這就是我寫此文的初衷了。

我生長在一個天主教的家庭。懂事以來，就記得家中客廳的牆壁上掛著聖母瑪琍亞和耶穌聖心的照片，另一端卻是供奉著濟公活佛的瓷像，像前還有一小香爐。依稀記得從讀高中開始，父親要我每天晚飯後在濟公像前焚香一柱，祇知道是禮拜濟公活佛及紀念先祖父。當時只是如禮行儀，並未深思其義。然而每逢星期六早上，全家依然去教堂望彌撒。似乎也從未覺得這二件事並存於

家中有何不妥。

也就在這段時間，與二哥突然對修道發生興趣，我們兩人把儲存多年的零用錢去購得許多有關修道的書籍，那時自己也看不懂，翻了幾頁就束之高閣再也沒有碰過了。倒是八段錦養生之類的書還看得懂，於是在無師指導下，斷斷續續的瞎練了幾年。後來又練了一點國術，才知道道家有所謂的練精化氣，煉氣化神，練神還虛，練虛而入於道。

我爲了能練精化氣，每天都勤練站樁（馬步）。雖然樁步能站上十來分鐘了，仍然難以體會氣爲何物？一直到大學畢業後在台北工作時，有幸入吳國忠老師之門，學習了鄭子太極拳及道家內功之後，才對練精化氣、煉氣化神有了進一步的認知和體驗。吳老師曾囑我多看老子、莊子和孟子等聖賢書，以期改變自己的身心氣質。並告知太極拳是靜於動中求，乃中國文化之結晶、道（哲學）之落實、以及藝術之表現。練拳若不著重內在修爲，難以得到拳中之真髓。若只知練拳而心中毫無哲理，拳形自然枯燥、行氣自然難以順暢、推手應用亦必流於滯緩。內在的修練是人格的昇華，要以平常人做平常事的心態去落實，才能學到體用兼備，而且必須在太極拳源頭思路（老祖先的哲理）下功夫。若僅在形式上下功夫，不能回歸於萬法的源頭——心地上用功，終是難以成就的。這一番習拳之道，今日思之，又何嘗有別於學佛應有之心態呢！想到

先人所留下的文化、藝術瑰寶，卻被多數人所遺忘，真令人痛心。實在是對自己對不起老祖先們，而非老祖先對不住我呀！說來實在慚愧！

在台北時，小姨素秋曾問過我這樣一個問題：「姐夫，你結婚在教堂，每晚吃飯前又起聖號，吃完飯又到小茶几上焚香，偶爾又看你唸經，你到底是天主教徒還是佛教徒？」當時，我愣住了，是呀！我到底是天主教徒抑或佛教徒呢？我好像從沒想過這個問題。我笑了笑回答說：「說實話，我也不知道。我從小受洗，上教堂，應該是天主教徒。可是我又想修道，祇不是知『道』是什麼，更不知怎麼去修，只是內心對它一直有著一份殷切的嚮往之情罷了。」

一九八一年爲了出國，整個心思都在準備托福和GRE上，八二年九月抵美後又忙於工作及適應新環境，修道之事早拋於九霄雲外了。直到八四年由於此地的中文電視台介紹林雲教授所講的「道與人生」節目，我求道的熱忱才又被喚醒。從此每個星期五晚上都與內人開一個多小時的車去林教授處學習易經、風水、氣和一些密宗修持打坐的方法。如此，學習了四年，修持觀想和念咒，雖然也有些感應，但於佛法之根本處仍不了了之。其後我又去參加淨土宗的法會拜懺，及一貫道的講課，並也用心地看了少許的經典和不少善知識們的著作與開示錄等。自覺增添了不少佛學知識和一些修定的方法，然而午夜夢迴，仍不禁感嘆與自己相應的法門何在呢？

在徬徨無依的情況下，只有轉而誠心祈求觀世音菩薩慈悲加被了。不記得祈求了幾天，既沒有在靜坐中看到菩薩顯聖說法，亦未在夢中見到仙佛來開示傳道。我只好仍是每天勤誦六字大明咒、大悲咒、金剛經作為早晚的功課。如此般的修持歲月，卻一直持續了下來。此間之同修好友賴曉鐘兄勸我多誦經典，說誦多了自然會懂。我原來僅誦幾部比較流通的經，從那時起也開始廣閱其他大小乘的經典。說來因緣也真不可思議，就在我孤立無助之際，朋友姚士雄兄由台灣帶來題為《懷師》的書示我。我因幾年前另一友人黃肇彥兄曾借給我一本南師的大作——《靜坐修道與長生不老》，故對南師的大名並不陌生，更對其既深且廣的佛道修為五體投地的佩服。這次，再讀《懷師》，正是因緣俱足，心想這位一代宗師，必是我學佛修道的依止處。就這樣，在還沒有完全看完這本書時，就按著書後的目錄請朋友至台灣老古書局先為請購十本南老師的書。一時如獲至寶，迫不及待地一本本的讀了下去。又恐良緣稍縱即逝，再託朋友把老師其他的著作一併請購回來。從此即埋首於老師浩瀚無邊的見地中。

有一天士雄兄向我說：「你聽過準提法沒有？」我說：「準提咒聽過，準提法沒有。」過了幾天他又向我說：「你知道怎麼觀想嗎？」「知道是知道，不過功力不夠就是了。」我回答道。他接著說：「那好，我這有本準提法儀

軌，裡面有好多觀想的部份，你可不可以看了以後告訴我？」我隨口說好，然卻把法本放到抽屜裡去了。那時只忙著看書及實驗練習南師在書上所傳的各種法門，也沒有注意《一個學佛者的基本信念》一書中所記錄的正是老師在四十九天準提法會的開示。

隔了幾個禮拜，士雄兄又來問道：「朱兄，你儀軌看了沒有呀？什麼時候跟我講一講吧！」那時才把我法本拿出來很快地流覽一遍，這一看不打緊，哇！這個法門不簡單呢。趕緊從頭仔細又看了幾遍，我對士雄兄說：「這是寶耶！」他問道：「是寶嗎？為什麼？」我回答：「我也說不上來，我下意識的就喜歡這個法門，喜歡就會當它是寶吧！要練了以後才能真知道。」但是其後的歲月中，我並沒有去修，祇是在早晚課中加了準提神咒而已。因為據我所了解的密宗修持法門，是要金剛上師或阿闍黎的灌頂傳法之後才能修習的。於是又託姚兄打聽金剛上師何在，結果是南師已不在台灣，大概在香港閉關，不見客，我想這下慘了，怎麼福報這麼差呢？唉！男兒有淚不輕彈，這時再也忍不住落下幾滴傷心淚。好生後悔在台灣時怎麼沒去打探，而把時間只用在練太極拳了，結果是拳沒練好道也沒訪著。姚兄那時正準備回台北，我再請他繼續為我打聽。數日後從姚兄的越洋電話中首次得知首愚師父的法號。同年六月全家返台，休息一星期後，就急切地趕至新竹峨眉拜見師父，正式學法。

從九二年學法至今，轉眼已經過了四個年頭，在海外修法不像在國內的同修們那樣有福氣，常常可受到師父的耳提面命，修行上有了任何疑問，可以馬上就近請教。何況更有機會參加長期的準提法共修，修行自然容易上路。在無法當面求教之情況下，我把《十方》雜誌、《美佛慧訊》上，凡對自己有所幫助的文章，如南師的《宗鏡錄略講》及師父的《準提法會開示》等，都收集影印下來，分裝成冊，以便自己今後隨時參研。經、論或南師的書每天或多或少都要看一下，以期增長正知正見。見地不正，功夫修法即沒有準繩與方向，《楞嚴經》有云：「因地不真，果遭迂曲」。即此之謂也。不下功夫，見地無法落實，理念無法生根。若無願心，修行就沒有目標，而缺乏了動力。反之，光有願心而沒有見地及修證去配合，則易落入空談，誤己誤人。準提法涵蓋見地、修證及行願，把佛法的中心——緣起性空、性空緣起，真空妙有、妙有真空都勾劃了出來，就等著你去修了。

師父曾說：「有些法告訴你了，你還要去抓藥、去煎。準提法就像是已煎好的藥，就等你去喝了」。《楞嚴經》云：「理則頓悟，乘悟併銷。事非頓除，因次第盡」。準提法的二個次第、五個段落，把修行的過程很清楚地安排出來，讓我們能見到心性之「體」，再由「體」中去生出它的「用」。

功夫無息，法自修。再妙的法也要自己去修去練，再好的藥也要自己去

喝，修到練到才是你的，不然仍是佛陀的、師父的。記得師父曾以其三個法名爲喻：下功夫要能夠「首愚」，見地要「從智」，行願要做到「宏善」。下功夫取不了巧，功夫乃方法、努力的毅力、時間的累積。讀經看論要用第三眼——心眼去看透它，行願則要衆善奉行。

修行是要修正自己身心的行爲，變化內在的氣質，軟化消融多生累劫來的結使，以期達到明了自心，澈見本性。準提法門之金剛念誦與心月輪觀，融合了顯、密、禪、淨之心要，以博大精深之教理爲基礎，堪稱「顯密圓通」。誠如師父所言：「轉化生命沒有什麼捷徑，唯有把道理看清楚了，再腳踏實地去修證」。一般人可循序從有爲有守的觀想唸誦上入手，而根器利，定力高者亦可由「生起次第」直接進入「圓滿次第」。上智與愚者均可修習此法而得益，且可靈活運用，少有禁忌，實爲殊勝難得之無上妙法。

有願就有緣，在求法的道上尋覓了這許多年，皇天不負苦心人，我的一片祈願，終能如願以償。感謝這些年來許多在我求法路上相助的善知識和同修、道友們。更要感謝金剛上師南公懷瑾先生，由於老師的書讓我撥「雲」見「路」，覓得了相契之法門；及傳法阿闍黎上首下愚和尚，由於師父的慈悲讓我們德偉市（Davis）這群修準提法的同修們有親聞法教的機會（九六年九月廿九日，師父來此地傳法及修法一日）。生不敏，雖資質愚鈍，福德淺薄，但猶

禪密圖修 大準提

不自量力，願以大儒橫渠先生的四句話與有緣者共勉之！

「爲天地立心，爲生民立命，爲往聖繼絕學，爲萬世開太平」。

這一條「道」路

／普瑩

在

一個很殊勝的機緣裡，參加了首愚法師的準提法專修，承蒙師父厚愛，要我寫出學佛的心路歷程，誠惶誠恐的接下這個任務，自己修行實在是談不上，只能說在學習如何好好做人，這段路一路走來，有血有淚，有苦有樂，如果說我這些自修的經驗，能給人一些借鏡，或者能少走一些冤枉路，我很願意把它呈獻出來。

人生的目的是什麼？生從何處來？死往何處去？這些問題經常在我腦海裡盤旋，我一直在找尋這個答案，曾經有兩年的時間我試著在基督教裡尋找，第一年我上中國教會，每個禮拜天從不間斷的坐在那裡聽牧師佈道，偶爾也會有引起共鳴的時候，可是我也發現在台上傳道的牧師或長老，他們的煩惱不會少於我的，令我感動的卻是那些默默工作的義工菩薩；記得有一次在領聖體領聖血時，牧師在台上大聲說：「非我族類，請不要喝！」，這番話愣住我了，有

好半餉我默坐在那流著淚，這是耶穌基督的精神嗎？我一口喝乾杯裡的葡萄汁，頭也不回地走了。但是我仍不死心，第二年我改跑美國教會，相同的，也常有引起共鳴的時候，但這些似乎都不是我要找的答案；無怨無悔默默工作的義工菩薩們，仍是令我看在眼裡感動在心裡。

結束了一段幾乎使我對人生的希望破滅的婚姻後，帶著謙兒搬出來，重生的人生使我很快又恢復原來的我，我能作我想作的事，我要學我想學的東西，被關了很久的小鳥，又能飛了！帶著謙兒每天忙進忙出的，雖然辛苦，但也值得；我珍惜這段母子之緣，貼心的赤子之情，總能溫暖我；但是，藏在心裏的懸疑仍然盤繞著我，我是誰？

這裡是文化沙漠，很少有什麼書籍、資訊可找到這方面的答案，我開始閉門造車，自己參考書籍研究紫微斗術，全心的投入倒也讓我找到了一個蛛絲馬跡，我看出了三世因果；可是這三世因果又是如何形成？如何相互糾結呢？後來在《世界日報》趙千銘先生的紫微斗數專欄上，找到了更多的答案，他的佛家思想非常吸引我，再加一個偶然的機緣裡，有機會跟林雲教授學風水，他的撥命論使我對人生又有不同的認識。可是這些種種還是沒有撥清我心中的疑團。

一九九二年初正值失業，很偶然的，我在一市立圖書館無意中找到一本南

懷瑾老師的《一個學佛者的基本信念》，書名非常吸引我，「南懷瑾」三個字更吸引我；因為我曾在友人處借來南老師的《如何靜坐》錄影帶，對老師道骨仙風的樣子印象深刻，「打坐」更是我嚮往的，可是不到五分鐘就疼痛難當，急急放腿。《一個學佛者的基本信念》這本書是十方禪林準提法專修時，南老師的《華嚴經普賢行願品講錄》，這是我第一次聽到「準提法」三個字，雖然對書中所談有很多不知所云，但他的苦口婆心、肺腑之言非常吸引我；也幾乎在同時我向一友人提及正在看這本書，他馬上送過來南師的《靜坐修道與長生不老》以及金滿慈女士的《外婆禪》（大概是看我失業在家無聊吧！這兩書在他那兒有若干年代了，卻沒啓發什麼作用，他說太深了，看不懂，此友至今仍在追求神通毫無所得），我一看又是南懷瑾，看來我與此人有緣，我先看講靜坐的那本，這回就能坐上十五、二十分鐘，對南老師更是崇拜有加，渴望能參看他其它的書籍。

在這裡我要報告一個小插曲，這段失業期間，正值美國最不景氣的時候，很難找到理想的工作，更何況我一心想進入美國聯邦政府，當時美國聯邦政府人事都已凍結，更是難上加難，我發出了很多求職信，都毫無下文；很奇怪的我居然仍能不動聲色，沈迷在南師的世界裡以及勤練打坐，有一天我告訴自己：該想想辦法了！可是又有什麼辦法？翻遍所有的資訊都沒有適合我的工作。

作，那就只能求佛菩薩保佑了。這一動念我就想到附近的密宗紅教廟，此廟的住持與信眾百分之九十九是美國人，有四、五十位出家眾，個個法喜充滿，我與此廟很有緣份，喜歡此處的謐靜，常來靜坐（椅子上）冥思，法王來時也會來結緣灌頂；念頭出來了我就馬上動身，來到我常靜坐冥思的蓮花生大士佛塔前，虔誠跪下祈求佛菩薩保佑我早日找到理想的工作，很有意思的是我很快就得到肯定的感應，於是就安心的回家。沒多久就發現有三個工作適合我，趕快寄履歷表出去，同時也再度到佛塔前報告並祈福，又沒多久三個工作都來信通知我面試，這時貪念起來了，我又來到佛前，敘述每個工作的情況並表達我最想要的是那一個工作，因為離家只有十分鐘，果然我拿到我最想要的商務部的工作，其它兩個反而沒拿到，上班後才聽說這份工作從來就沒對外找過人，這次是例外；人有誠意佛有感應，不是嗎？那時不懂得得什麼叫還願，不過後來我與謙兒都成為此廟的義工，在他們的小工廠製作佛像。

五月初在報上看到，「美國禪學講堂」將於母親節由加拿大請來一位掌針中醫師來演講，很感興趣，如時前往，引起我最大注意的不是這位醫師的演講，而是滿書櫥南老師的著作，我幾幾乎跪拜在地，感謝蒼天的厚愛，真是踏破鐵鞋無覓處，得來全不費功夫；我急忙問裡面的人，我可不可以購買這些書，得到肯定的答案，他們也告訴我可以借閱，永會師慈悲讓貪心的我一口氣

借上十來本，徹夜狼吞虎嚥地翻閱每一本書，發現本本都是至寶，第二天回到禪學講堂全部請購，從此一頭栽進；這回我先看《習禪錄影》，愛不釋手，悲喜交加，看完以後，自己告訴自己：原來如此。閣起書本乖乖盤腿，還有什麼比了脫生死更重要的事？

初發心非常精進，我經常就是身邊擺了一瓶水，苦苦熬腿，熬得肝腸寸斷，說不放腿就不放腿，很快的氣機就發動，手也開始打起神拳來，非常好奇，自己又看不清楚，向友人借來錄影機錄下實況，發現有很多是密宗的手印，有時也會打出八段錦，可見手印與氣脈有關；有一次，整整熬了三個小時沒放過腿，氣脈的走動非常明顯，經過鼻子時，擤出一些鼻涕，走到喉嚨時清出一些痰來，走到胃時，整個胃劇烈的翻滾，就好像要由口中吐出，子宮也劇烈地收縮，有時眼睛會自己快速左右轉動，舌頭在嘴裡抖動，無奇不有。最值得一提的一次是五個小時沒下座，每一或兩個小時鬆一次腿，整个人像冒氣的火車頭，鼻子都冒著氣，河車在身上轉動，身上有幾個穴道自己跳動起來，我只知到其中之一是虎口穴，虎口穴後來整整跳了一兩天才停。最後一股很強的氣往上沖，突然一聲劇響，好像響自屋頂，把我嚇住了，急忙抬頭看看天花板是否被沖穿了。當時我希望有人能告訴我這一切的一切，後來聽到葉曼女士的錄音帶時不禁會心的一笑。

我緊緊抱住南老師的書，有問題就往書上找答案，也從不懷疑老師在書上說過的每一句話，有次看到南師說他每天念《心經》迴向母親，才知道可以念經迴向親人，於是也開始每天念《心經》迴向母親，每隔一段時間，我就會在夢中感應母親收到迴向的情形，果然後來又在書上看到南師說到相同的情形。

自從母親節與禪學講堂結緣以後，一直都只是結書緣，直到九月初才開始在每個禮拜天到禪學講堂，有次去就無意中發現一個星期以後，他們將有準提法專修，欣然報名參加，聞名不如親見，總算能一窺南師書上所提的準提法了。當天（九月五日）準時出席，盤腿就坐後，每個人拿到了一份修法次序，永會師教我們如何打手印如何唸準提咒，以我過去與密宗的接觸，當場我就知道這是個密法。

早上三支香下來，初習打坐的我早就腿痛、背痛，雖然如此我仍知道這裡頭有東西，午休時趁機詢問熱心與我搭訕的張海天師姐（我問對人了，海天曾跟南師學過），我問：準提法是不是密法？她說是。我又問：那是不是應該要觀想呢（觀想就是身口意三密裡頭的意密）？海天聽馬上就到裡頭拿了一份準提法修持儀軌簡要給我，我如獲至寶，當場就閱覽起來，一關一關的「觀想」看得我一愣一愣，不容易啊！後來的幾支香被腿痛、背痛折磨得什麼都觀不起來，心想回家再好好研究。

痛歸痛我好像一直念在咒中，法會結束了我仍在這種境界中，旁邊的劉媽媽好意問我：妳迴向了沒有？老實說我對迴向還不是很清楚，不過我倒是很想禮佛，於是我走到大佛前跪下，這一跪就跪在一片光中，我不知道這是怎麼回事？身體的感覺很輕，清清楚楚的知道自己頂了三個禮，眼睛似乎睜不開來，耳根卻很敏銳，這片光退去後，我仍念在念中，我很希望有人能告訴我這是怎麼回事？不過我很快就把它放下，因為我要忙、能忙的事太多了。

李曙光師兄夫婦比我早幾個月到禪學講堂，因我們都算是新人，所以很自然的常坐在一起聊天。在後來的準提法專修時，他把心中的疑問問我，才發現他也沒拿到準提法修持儀軌簡要，我複印了一份下次共修時交給他，他也是如獲至寶，回家研究去了，利根器的他沒要多久就修得很好，鈍根器如我仍在原地踏步。

話說回家研究儀軌的結論是必須一步一步來，首先我把我們修法的過程由淨法界咒開始錄到準提咒結束，一支香下來是四百三十二遍（半個小時），我就這樣跟著錄音帶唸，觀想部份起先我照著儀軌一關一關地觀，常弄得我心急氣亂，什麼也觀不出來，就在此時禪學講堂遭遇祝融，共修就只能擠在原来的法師寮房。後來我就想到一個辦法，整支香都觀「𑖀」字，等「𑖀」字觀出來以後再來觀第二觀，幾次下來還是莫法度，於是我想到了了一個笨方法，我用手

指在頭頂前寫出「𑖀」字，有個形象（或影像）後開始起觀，幾次下來有點心得，就不再用手指，改用觀想手指在虛空中劃個「𑖀」字，以後就直接觀想「𑖀」字，以我個人的經驗，這段過程如只觀想「𑖀」字不念咒，不容易上路，若觀想配合念咒，心氣合一，比較容易觀出。

第一次觀出「𑖀」字是十二月十二日凌晨三點三十分，那一支香一共念了一千兩百九十六遍準提咒，第二次是十六日，第三次是二十日，沒問題後就改觀本尊，那時我是想還有這麼多觀要觀，好像不是很容易，乾脆觀本尊觀到底，就放掉「𑖀」字，剛開始我是觀想準提佛母及南師，然後三身合而為一，好像也上起路來。可是我好像無法觀想由頂而入，由身體而入比較簡單。十一月二十三日凌晨，瞎貓又碰到死老鼠，準提佛母出現了！發著白色的光芒，跟小卡片上的一模一樣（我手上也只有這種），不過只有右半身，左半身在一片光海之中，非常莊嚴，令我讚歎，也令我手足無措，佛母的影像消失後，久久不捨下座，雙腿軟綿綿，好像浮在虛空中，非常舒適，非常法喜，根本就忘了要用上師降魔咒以查真偽，本尊第二次出現時，就比較鎮靜了，這次除了左邊兩支部份手臂融入光海中，其餘清清楚楚，透明琉璃體，滿月佛面莊嚴無比，我讚歎！我感恩。當時我就想，第一個繪出佛像的人，一定是見過佛的人，然後把所見繪出。

記得在準提咒唸到超過四萬遍以後，開始有很特殊的夢境，第一次是夢到一棵十來人環抱粗，幾乎高不見頂的大樹；第二次是夢見自己走進一片透明琉璃地，有幾位穿著黃衣衫的和善女人，我向左邊琉璃牆上一望，透明如鏡的琉璃牆上照出也是穿黃衣衫的我；我也曾夢見南老師用毛筆寫個「南」字給我；也曾夢見去參加南老師的禪七，準七點鐘到達會場時，穿著藍褂子的老師，已站在會場門口很慈悲的望著我笑，當時我還記住不能頂禮，就合十鞠躬，老師好像有話要跟我說，正好有人來找老師，我就自行進入會場，找個正中的位置盤腿而坐，我整個人在禪堂中忽左忽右忽前忽後的；夢見最多的是拓片印出來的字，有時也會有詩句脫口而出，夜裡也會被自己的念咒聲吵醒。念滿十三萬遍（不包括開車時念）以後就不再計數。

後來梵文「唵」字在一次修法時自然跳出，歷久不退，對於佛法的不可思議，刻骨銘心；也從來不懷疑南師在書上所說過的每一句話，因為真實不虛。記得好像也在這段時候，梵文本咒一個字一個字清清楚楚的個別跳出，一遍又一遍；當時除了「唵」字外，我一個都不認得，不過我心想一定是準提咒，因為我只修這個咒，我手上有的小卡片只有中文沒有梵文，後來請來有梵文的小卡片一看，果然不錯，就是它！這時一些疑問出來了，這是準提咒本身的力量呢？還是我前世修過此法，由咒力引發阿賴耶識呢？那時不知什麼是「心月

輪」，也不知小卡片上的就是「心月輪」，錯過了法寶，要有明師從旁指導我就好了，這一直是我引以為憾的，不過這牽涉到我個人的智慧、因緣、福報，徒嘆奈何。後來知道時，又沒能追下去。

有一天，謙兒的房裡突然傳出他念誦準提咒的聲音，又驚又喜，衝進他的房裡（畢竟定力不夠），問他：誰教你的？他以一副何必大驚小怪的表情看著我說：妳一天到晚在念，聽都聽會了。心想：因緣成熟了，我就趁機教他手印，教他如何禮佛，禮佛時口念準提咒（他是在美國生長的小孩，太長的中文不容易記憶），進出佛堂時要合十鞠躬，睡前念咒……等等，教了一次以後，他就能自動自發，不需要我再提醒；現在更是睡前十分鐘的打坐，真是一大收穫。

南師一再強調金剛念誦，唇齒不動，用舌頭和嘴巴發音，一口氣一口氣的念，我跟著由《十方》請來首愚法師的錄音帶念誦修法；一支香下來全身發熱發暖，身體很明顯的漸漸健康起來，肺活量也加強，我是此地一合唱團成員，練唱時氣也比以前足。平時只要一抓住空檔就念咒，即使是在辦公室複印機或電腦前的一點小空檔都不肯錯過，開車時也是如此一心一意；「𑖀」字經常就那麼自自然然的出現在眼前上空，有時清晰，有時隱隱約約，我一直認為本該如此，以平常心面對。可是這裡頭有東西，有太多的奧秘，我要更深入去探

尋。

首愚法師曾開示說：畜生道、餓鬼道的衆生很可憐，每天不妨花個五、十分鐘的時間與他們結緣。九三年九月六日開始，每天傍晚修完法，我會接著施食；我已忘了多久以後，有一天傍晚下班回家，我開門時發現門上裡面的玻璃佈滿了蒼蠅，黑壓壓一片，亂恐怖的，我心想大概是垃圾桶裡的爛水果呀什麼的，沒及時丟掉長了蒼蠅（這裡一星期只來收兩次垃圾），就趕快去清理垃圾桶，並沒發現什麼，不過我還是把所有的垃圾拿到外面的院子，打開大門開始動手請這些不速之客出去，然後例行修法、施食。後來我又發現兩面窗戶也是黑壓壓一片，我又趕快把窗戶、紗窗打開謝客，反覆幾次才趕清。

第二天回來開門時，又發現門、窗戶佈滿了蒼蠅，像一塊一塊黑布掛在那，又是一陣子忙，到處再檢查清洗一番，修法、施食完了以後，又不知從那冒出一大批蒼蠅，看得人毛骨悚然，這些蒼蠅跟一般的不一樣，比較乖巧且不太叫，趕不走的就用手抓，他們就乖乖的讓我抓，偶爾也會不小心弄死幾隻，就念咒迴向；到了晚上，所有的燈下又是密密麻麻黑壓壓一片，看得人雞皮疙瘩都起來，謙兒也害怕的躲到樓上去了。我坐在沙發上發呆，如何不殺生把這些不知從那冒出來的蒼蠅請走？後來我想到一個好辦法，我把全家所有的燈關掉，只留一盞碗狀的立燈在大門口邊，於是蒼蠅們都逗留在這盞燈附近，這時

就打開大門，把立燈拿到院子，蒼蠅會跟著燈光出來，此時就趕快把燈關掉，蒼蠅都在屋外了，反覆幾次後才清淨。

第三天下班回來，同樣的故事又搬上銀幕，這時我已心知有異，猜想可能與施食有關，但我仍修法、施食如常，到了深夜（如太早，立燈拿進拿出又開燈關燈，怕鄰居誤會），再如法泡製一番請君出甕，要反覆幾次，很晚了才能回房睡覺，這種情形一連七天才結束。我害怕嗎？剛開始會，後來一點也不，記得師父說過，就算夜裡頭他們來敲你的窗戶提醒你施食，也不要怕，他們沒有惡意。

另一段有關感應的故事，我也很願意說出來與大家分享，我家院子有四棵玫瑰花，都是冠軍品種，這裡的玫瑰花很容易有病蟲害，一棵有了全部都會有，未學佛時，我偶爾也會用藥，可是維持不了多久，再說也實在不忍心，以後就隨他了，院子裡很難得看到一朵完好的玫瑰花，學佛以後，早春時我會搶早剪下幾朵供佛。

九三年夏天，四棵玫瑰就只剩下最後一朵花苞，其餘的早就被日本金龜子蠶食光了，而這最後一朵花苞有五隻日本金龜子在上面享用，有天傍晚下班，看到這般情景，我就想到曾在《十方雜誌》上看到有位住在台灣的道友，家裡來了很多螞蟥，麵包、餅干之類的甜點常會被光顧，小孩又小，很是頭痛，用

了很多種方法，仍是防不勝防，又不忍用藥殺生，有天晚上他的太太下了最後通牒，這時他想到準提法，念了一百零八遍迴向這些螞蟻雄兵，請他們走路，第二天早上起來，發現走的一隻都不留。

我也念了一百零八遍迴向，我說：這些花是要供佛的，你們走吧！早點解脫，回到你們原來的地方。次日清晨出門上班時，五隻日本金龜子仍然在花苞上，如如不動，我說想：功力不夠，人家一百零八遍就把幾百隻螞蟻請走，我連五隻都請不走，第三天還是未走，第四天下班回來，他們仍然定在那，我笑笑，自認功力不夠；第二天早上出門時，發現居然走的無蹤無影，我趕忙蹲下去找，沒有！從此就再也沒回來過，都已三年了，四棵玫瑰花再也沒有蟲害，當初加持的那一棵，第二年春天突然枝葉茂密，開了一百多朵玫瑰；我不太會做院子的的工作，鄰居教我攀上籬笆，九五年開有三百多朵，今年看來會更多更盛；其餘三棵雖然再也沒有蟲害，但每年只長十幾朵花。當初迴向時是說要供佛的，所以每年花開時，我就就地供佛。

從開始修法學佛以來，整整兩年我過著半築茅棚的日子，除了上下班、晚上選點課、非出席不可的場合、以及禮拜天到佛堂參加午供外，其餘的時間不是打坐就是研讀南師的著作，從不間斷，不再浪費生命，非好好把握住不可；我每天都在挖南老師這塊至寶，一鏟一鏟地挖，一鏟一鏟地掘，恨不得每天有

四十八小時來挖寶，時間都不夠用，我幾乎斷絕所有的外緣，不看電視、不看報紙、不接電話，最後變得人不找我我不找人，守住這份清淨，日子雖然平淡，但是非常充實，一步一腳印，這兩年是我這輩子最充實的。

這段日子身心都有很大的轉變，我也常自我期許是位學佛者，也很希望能有個正式的皈依儀式，此時正好有位活佛來，我帶著謙兒去結緣灌頂，發現他們當天有皈依儀式，就準備母子倆同時皈依，但密宗規定要成年人才能歸依，謙兒就只能等下個機緣了；那天，九三年七月二十四日，我正式皈依佛門。

是年十一月底，到紐約東初禪寺參加聖嚴法師的禪七，色身業障重，在那整整苦熬了七天，平日在家坐得很好，尤其是夜裡那一坐，經常發軟發熱捨不得下坐，可是一到禪堂所有的功夫都掉失了，背傷引發的痛，使我深刻的體會什麼叫「痛徹心肺」，由早上四點到晚上十點，整個身心就像螺旋不停的轉，不停的打你的妄念，這就是聖嚴法師的方法，在這七天中學了很多，領悟不少，師父的開示每次都像及時雨；對於參話頭有更深入的了解，其實「話頭」也就是「念頭」，念頭未起之時就是話頭。就在此七決定改用「觀心法門」，隨時隨地觀照自己的起心動念，前念已走，後念未來之時，持住清淨；對於「放下」、「提起」比較能收放自如；在慢走經行中，也淺嚐了止中觀、觀中止。

觀想自己的起心動念，對於改善自己的習氣非常得力，經常能扼止將發的脾氣，日久身心能轉變，氣質也能轉變，定力不夠碰到惡緣時能避就避，不然就要火燒功德林了。一次我在看書，突然發現前一句好像有個錯字，我趕快回頭找過去，也同時我發現我之所以會發現有個錯字，是循著我默念時殘留在耳根的聲音，因為是我念錯了，這一覺照，很令我雀躍，也令我失笑，我「念」書「念」了一輩子，卻一直認為自己是在「看」書，這也為什麼說可以禁語，無法禁心聲。

結束了半築茅棚的日子，走回婆婆世界，走入衆生裡，對人生的看法又是一番不同的心境，我不做自了漢，我會生生世世追隨南老師，跟著老師的路走下去，南師是引我進入佛門的人，是我人生的轉捩點。生活更加忙碌了，晚上也多選一門課，但是挖寶的工作從來沒有停頓過，此時我反而與佛教界人士疏遠，想面對的，是不同的衆生，這裡面一定有很多當年的我，我常隨緣適時參加僑社活動，盡一點棉薄之力，每每看到躲在人群的菩薩，由衷的讚歎，會心的一笑。

一九九四年十一月底到紐約莊嚴寺打惟覺法師的禪七，收穫頗爲豐富，法喜充滿，共修的力量振撼整個我，和尚的「中道實相觀」，可與南師的「觀心法門」合參，在這次禪七裡，我更確定準提法與觀心法門是合而爲一的，或者

我應該說所有法門都與觀心法門合而爲一。小參時，因人多每個人只有五分鐘，我怕一時忘了，就把要問的四個問題寫在紙上，師父好像早看透了我心裡的問題，前面三個問題是我的「方法」問題，經師父說來，證明我這一路走來並沒有用錯方法，最後一個問題是個笨問題，我問：若我今生不悟，如何保持清淨心？和尚微微點頭笑笑說：不會不悟。我想，當初找到的「那個」就是「那個」，最初的就是最後的，不是嗎？爲此七寫了一偈：青山依水露華濃，水月空花心擁心，海市蜃樓如來意，即幻即真佛了佛。

九五年二月初的一個晚上，做功課做的很累，就去泡個熱水澡，因水太熱又泡的太久，腦部缺氧缺血，起來時眼前一片黑，我馬上警覺的高聲喊謙兒的名字，隨後身體就失去知覺，但是「我」清清楚楚的，謙兒趕來時，我手扶著牆壁蹲坐在那兒（事後謙兒告訴我的，我身體已失去知覺，當時的情況不得而知），「我」知道謙兒已趕到，可是孩子可能是嚇住了愣在那。「我」就告訴謙兒如何處理，要他扶我回房躺下，並幫我蓋上被子，要他別離開，隨時待命；那時耳根仍然敏捷，可以聽到自己及謙兒的聲音，但跟謙兒說話時，並沒有感覺嘴唇在動，眼睛也無法睜開，「我」躺在床上已鎮靜下來，開始覺受這難得的經驗，死亡的開始應也是同樣的情況吧？「我」好像與身體脫離又好像藕斷絲連，四大似乎沒有分離，因爲並不痛苦，所以應該還不是中陰身。這一

切似乎與「我」無關，而「我」又清清楚楚的與這一切息息相關；最先回來的知覺好像是四肢，開始麻了，後來可以動了，說話時嘴唇動的感覺回來了，眼睛也可以睜開，我沒事了！到完完全全恢復大概前後有一個半到兩個小時。我慶幸自己吉人天相，但這也是一個很難得的「實習」經驗，我會如此處變不驚，是平日「觀心法門」的一點小成績，覺照使我脫離險境。

可是我又陷入另一業障，第二天我去檢查身體，我最擔心的是心臟，結果是一切正常，醫生說泡澡不能太熱太久，任何健康的人都無法承受；但她發現我膽固醇過高，所以開降膽固醇的藥給我，她又說我耳朵、鼻子都發炎，給了我兩種不同的消炎片，她還希望我吃點鐵劑……，兩個禮拜後回去看她，她又換不同的廠牌的藥給我，一個月下來，頭昏的厲害，仍沒有警覺是藥物過強過量，傷了腎臟，身體水腫（我自己以為是胖），精神無法集中，不得不休課，幸好及時由陳醫師發現治療，才能繼續未完的課程。

除了感恩還是感恩，我又回到準提法，與首愚法師相處了八天，我看到的是「如實」兩個字。準提咒的金剛念誦經由師父詮釋、領航，更是完完全全的震撼我，大開耳界，梵音海潮音，這是最好的觀音法門啊！

這次的事修，因中斷了兩年，剛開始我只想把自己自自然然的融入咒音裡，安適自己，清淨自己，然後才著手在當初沒觀過的心月輪上，由心咒改成

全咒，字輪的轉動整個與咒音產生共鳴，氣吞山河。感謝師父適時的開示，這些開示對我太重要了！有些開示必須身臨其境才能豁然而開，理由明白了，還不是你的，一定要實修實證。

師父開示時曾提到觀世音菩薩「尋聲救苦」，念《普門品》時每次念到這裡都很感動，但從沒有像這次如此深入我心，如此深深體會觀世音菩薩的大慈大悲，千處祈求千處應！我看到了飄搖海上的衆生，不禁悲從中來，一連三支香淚如泉湧，剛開始我還會用打著手印的手擦拭淚水，很快的我就想著這些淚水是佛母灑下的法雨，來洗淨我累劫身心的業障，這一起念全身一片清涼由頂由下，背痛、腿痛盪然無存，一片輕安，我、梵音、法雨合爲一體融入虛空，我清楚的感覺到佛母的兩個腳印輕踩在我的頭頂上，我感動、我感恩佛母的清涼灌頂！

師父開示還提到準提法顯密圓通，融合了禪宗心法、密教精要，貫通了觀心、觀音、念佛諸法門，並結集了天台宗、大小止觀、禪密要法、不淨觀、白骨觀等佛法精髓於一體，由金剛上師南公懷瑾先生傳承下來。

「禪密雙修」將是我今後要走的路，一門深入！

紐約莊嚴寺

準提七會學習心得

／張文文

紐

約是有名的交通擁擠的城市，雖然已是勞動節的星期六，離城渡假的車輛大多已離去，眼前我們的車子仍然只有隨前面的車子慢慢蠕動。不慣於吵雜紛亂烏煙障氣的我今天格外的平靜，終於如願即將參加莊嚴寺主辦的準提法會。

側著臉觀看二弟掌握著方向盤的神情雖是興緻勃勃，卻仍然遮不住疲勞的徵相。爲了供給家人無憂的生活要忍受多少謀生的辛酸苦辣折磨，有多少依他生活的人確實體會得出爲主人的辛苦？店鋪營商晝夜二十四小時，一年三百六十五天如一日，睡眠不足不規律的生活並未令他懊惱，經常嘻哈笑臉相迎，任何時都能見到他很慷慨地與人分享他的所獲。慚愧感恩及愛惜使我輕輕地嘆息，這就是人生？我們一般人的生活何不與他大同小異，爲的是什麼？謝謝你，寶貝的弟弟，我感激你爲我孝養我們的父母，感激你關心善待我的先生子

女親朋的大量，慚愧的是大姐能幫你的竟是如此有限。今天我能信佛也是你於二十多年前初來美時爲我種的一小小因緣，你會將你大學時所得有限的經驗與我分享，爲什麼你沒有深入探索？但願你早日回皈這殊勝的佛法，我就能從心底安心地一笑。

車子終於駛出郊外，沿途可見兩旁綠色草木樹林，公路邊偶爾可發現一兩片紅黃色的葉子飄落地上，松鼠在草林中尋找著食糧，青天白雲高掛，瀟灑美好的自然彷彿在對我們訴說宇宙間的神秘含藏著多少真理和智慧，可是忙於討生的人們總是急忙駛過，有多少人曾經好好地與它們打照會？誰又想得到人們的命運亦與它們息息相關？因爲本來宇宙間的一切法即緣在一起的。低頭看看這五蘊身軀，觀想帶上高科技顯微鏡，便照見沒有一部不是時刻在變化「諸行無常」。可是我們心靈深處多麼渴望著這一些美好的事能永遠不變，那知我們是多麼地顛倒執著。

隨著科學的發展，人類跟著暗暗自大，慢慢滋長著控制整個宇宙的雄心，也逐漸淡忘了自己也是天然的一部份之事實。殊不知唯一能控制此宇宙是完完全全忘卻自我，當一切回歸無生無滅的清靜境界時，一切即可自如。而我何嘗不是這無明的凡夫之一，高等教育給我機會注意觀察科學的進展，也因此增加了多少難以解答的疑問。二十多年來斷斷續續課誦《金剛經》時，屢次尋問信

佛之意義，卻苦於找不到滿意的答案，冥冥中仍對佛陀有很特殊的感覺，始終沒有間斷膜拜，更常在困難時哭倒在佛前期望著佛能與我談話，最後總是終於求佛給我「勇氣、毅力及智慧」，就這樣等待了將近三十年才得到了日夜期待的答案。因緣果真是那麼不可思議，當緣未熟時只有忍耐，默默地培養善緣等待緣聚而成熟的一天。

「We are here, Mommy. Do you think you'll be alright? I am going to miss you, Mommy!」同行女兒的聲音把我從妄想中帶回到現實。孩子天真的話語流露出她內心純真的心意，包含著關心感恩與難捨，熟習於自己的惡習我即刻提醒自己孩子已長，自有她自己一生的因緣，何況已為她做了妥善的安排，只有七天便會回來照顧她，如果我真想學佛就一定要把萬緣放下才能領會到師父要傳我的準提法，方能正確地了解此法門是否適合自己在家修行，果真為了孩子則更要好好修行，以身作則之餘尚祈佛顯威神恩惠兒女。堅定了心後抱別女兒安慰鼓勵並交待了話語，也謝了弟弟相送之情，便仰頭往齋堂去報到。

按時報到時天還很亮，先上觀音殿拜了佛，走出殿外即感到山上的空氣清新多了，無意中多吸了幾口氣，感到胸腔有點緊但大致還很舒暢，才想起自己尚在為氣喘吃著藥，我不願讓身體的不適影響我希望做的事，反正只要沒有難

於呼吸的急性症狀一切當可忍受才對。往年幾乎每年都要上急診所一兩次，但自皈依佛三年多以來這還是頭一遭離家。家人深恐我在外出事，一再勸我取消此行等待下一次機會。但我爲了自己學佛的機緣來得遲而不易，年紀又不小不願再等，自圓其說地以爲這是忍受得了，可處理的苦說不定可消解我可能有的業障，很有信心地認爲我在山上絕不致打一一九掛急診。

寮房的設施很簡單，木板架成大大一片床鋪，放上各自帶來的鋪蓋便是你的床位。幾十年來生活雖然舒適，這硬板床並沒給我多大的困難，相反地令我回憶起年輕時在台住校的經驗而感到親切。以前常聽說學佛要受苦行的訓練，其實學佛的人應該有極大的伸縮性才是，任何環境都能輕鬆地接受而不執著，既是一切無自性何必浪費心神去執著。何況簡樸的生活減少心理的慾望，也因此減少追尋滿足這慾望的辛苦，更可減少造業的機會，如此可將此心由那負擔解放出來，正可專注於學佛修行。一個人做到了無所求時，該是多麼逍遙自在！再說佛陀勸我們即不可肆意放縱享樂，亦不要過分苦苦修行，而是要取其中道方可維持我們的定力與體力完成大業。看看參加的同修們都有說有笑地仿如多年知己，和祥的現象令我感到畢竟都是學佛的善男信女。可是我倒沒有參與那行列，只以無言的微笑相對，平常嫌自己話說得太多，今天難得有禁語之戒幫我不說話，且是爲了學習如何修行而來的，要善待自己才好，大家相互尊

重，一切即是緣聚緣成，只要有緣份即使萍水相逢亦可能成爲終身知己。

晚上大家就寢，夜深後果然不出所料，室內濕氣引發胸腔硬塞難於呼吸，即時吞下了準備在枕邊的藥丸後，靜靜的下意識地祈禱著，「佛啊，我已經來報了到，如果這法門與我有緣時，祈請爲我加持好好度過這七天，得能學好這法門」，如此在默默祈禱中不知不覺地睡著了。醒來時已經聽到鐘聲的敲打，趕緊梳洗穿著，上觀音殿時已有不少同修不停地在頂禮叩拜。頭一次參加這樣活動的我有點不知所措，趕緊找到指定的座位匆匆隨拜。發現被安置在前排心裡很高興，我這重聽的人若要坐後面，有些開示我聽不見多不好？慢慢地鎮定下來，即注意到那莊嚴宏亮的鐘聲，其音波划過沈靜的空間衝到殿外深山，飄渺盪漾，我彷彿隨著這音波輕巧地漂浮在那廣大無邊際的虛空中逍遙自在。不幾時大鼓聲音隆隆，那種節奏配合著響亮的鐘聲，形成另一股莊嚴動人心弦的音韻。誦完了經入座後，整個大殿即時寂靜下來。首愚師父開始開示，師父的聲音透過麥克風是那麼沈著柔和而富有磁力，糟糕的是他說的我有過半聽不清楚，哎呀！我這個人怎麼會有那麼多的業障！臨急只好偷偷注意周圍的佛友們，小心翼翼地跟隨著他們。非常幸運地我右邊的師姐，顯然學過準提法，且很可能曾經跟隨師父過，蒙這位菩薩師姐幫忙，頭一天的早課即如此緊張勉強地跟上。

一個多小時禪坐下來雙腿酸疼，開始對自己不中用而生氣，以往也坐過並無此疼痛的記憶，准是我這寶貝的末那識在搗鬼，不理你看下午會好一點否。就在早課後我們接到了分發給大家的準提法法本，這是我的救星。我馬上利用第一支香前休息的時間，很快念過，這給了我很大的幫忙，加上半推測，第一支香後總算聽出師父的開示。慢慢也就不那麼緊張。誰知鬆懈下來後首先注意到的是雙腿麻木得受不了。想起以前靜坐腿麻時，曾集中精神在麻木局部，以第三者的立場一直看著它怎麼個麻法，往往後來即覺得不麻也不疼，可是這趨如法泡製卻毫無效用。唱咒也無法集中意識，結果當然跟不上，觀想更不用說，試了又試仍是失望，如此掙扎中，師父的開示也大多錯過了。我一想這可不好，假如不設法便是大半天只注意腿痛而什麼也沒學到，或許暫時改變坐姿，先減去跏趺的疼痛方可專注於師父的開示。現在雖暫時不如法，以後還慢慢重新依法磨練自己的機會。於是我把兩腿鬆開動一動換了個姿勢，一陣子之後仍然照痛不誤，就如師父說的，「腿子習慣於坐勢前一定會麻痛的，如果能忍受下來還是一種很好的消業障呢！」一時也感到慚愧，隨著卻又覺得我實在沒有時間也無精力可浪費，還是盡量減少妄想才能專心。就這樣不如法地坐了大半天，總算從師父學得準提法的基本步驟。

吃過了晚飯覺得頭不舒服，才記得整天為要聽得清楚趕得上，把早晨應服

的高血壓藥完全忘掉了，錯過數小時後往往會反彈作用地使血壓劇增，怪不得我感到頭暈，只好把晚上臨床的份量提早服下。看看每日作息表，便把隔日早上
的藥放在衣服口袋裡。

第二天一切總算熟悉些，可是清晨服完藥後藥性令我昏沉（平時在家都得躺一躺），腿痛的感覺倒是淡薄了些，可是睡蟲難於克服驅逐，大家唸準提咒的聲音越來越遠，驟然間轉醒來早課已經完了。早餐過後實在支撐不住，隨即趕到寮房躺下來，一醒過來時室內靜悄悄地沒有任何人，我知道早上頭一支香該已開始了，明知遲了些許，仍然尷尬愧疚地趕去參拜。午後得悉有位師姐翌日將回紐約送孩子去學校，內心即萌了去意，想順搭便車回去。如果我未能克服身心困難時，就是留下來未必可得更多的利益，很可能反而會對自己的能力失去信心而停止修習，倒不如接受事實承認自己根基不足延後再來。

主意打定後便於第三日早晨向開宗師請假，開宗師很親切地勸我忍耐再試試看，此機緣實在不易，錯失之多可惜。原本尚有猶豫的我便到觀音殿佛前禮拜求佛指示我，「如果這是與我有緣的法門祈佛指示我，並賜我智慧了解所示」。午飯後很失意地前往向開宗師告別，這回他不只極其和藹地留我，並且很慈悲地將我位置移到後排，還允許我腿疼時可在靠牆的椅櫃上小坐，讓我雙腿有伸張的機會，得到這特殊待遇我很感激，自認應該留下來好好繼續努力，

方不負開宗師之情又可免去打擾那位師姐搭車的麻煩。

下午上座時我找到新位置之後，想到大家都有腿疼的困難，憑什麼我要特殊？於是我仍然盤腿跏趺而坐，很快地調了息。首愚師父開始帶領大家唱誦準提咒，這時開宗師的話語在我耳邊，「……能專心用耳朵聽跟上師父的念咒也是很重要的……」。我非常專心，一面聽師父的唸誦，一面注意自己的唸誦，每一字一句要正確清楚，且速度要跟得上師父，不多久師父逐漸加速越唸越快，令我怎麼也跟不上，便很自然地停下來不誦，但我仍然很專心聆聽，沒失望，不頹喪，更不責怪自己沒能跟誦，也不覺腿麻，只是專心專意地聽著。

慢慢地字句逐漸連串不分，我仍然繼續傾聽著，不覺中好像失去了自己，什麼也聽不見，也不知自己在那裡。一剎那間我面前顯現一尊帶有五佛冠的佛，肩胸潔白地慢慢顯示兩對聖手，同時散溢著柔和的白光，悅耳的音樂悠悠，既不是西洋交響樂也非東方的古典樂，非常美妙舒適，是我有生以來從未聽見過的。不用說美到能攝取整個心神，實在找不到很適當的文辭來形容，我自然地連想起彌陀佛的極樂世界。

我稍微一怔，腦中想著佛定是在回答我早上的祈求，對著那尊聖像我很想下跪頂禮，心底湧出慚愧和感恩的心緒，無法控制的熱淚奪眶而出，也不知為什麼我始終沒有動，只是虔誠地向佛致歉，「感謝佛大慈大悲，適時的示現，

給我教示，執著於自我，竟把佛賜我的重要教示聞思都拋到了那兒去了！」跟著我的懺悔，佛像停止了顯現，而且慢慢地消逝。這時我只聽見師父的唱誦而無同參們的聲音。

佛像漸失後，隨之而起的是一朵非常美麗的蓮花，那是一朵淡淡粉紅色的花，看不見花蕊可是花瓣慢慢開啓而週圍彌漫著白霧，注視著這朵莊嚴柔和的花蓮，熱淚落得更急，彷彿聽見佛慈祥地告訴我，「孩子，不要洩氣，疼痛困苦的一面，便是那一朵美麗的花，清淨莊嚴地等待著你，繼續努力修行，好好照顧這朵花，讓它慢慢地盛開……」。這時我只有控制自己不出聲音，逐漸地蓮花消散，天樂也遠去了，留下來的是師父帶領大家唱誦的聲音，不久唱誦也停止了，大家起坐準備休息。我很快地擦掉眼淚，心中很清楚地聽見《阿彌陀經》內之回向偈「願生西方淨土中，九品蓮華為父母；華開見佛悟無生，不退菩薩為伴侶。」那不是我每天誦完《阿彌陀經》後在唱的歌聲嗎？不記得誰曾寫過，「莫憂我花幾時開，回首快將已花植。」是的，佛祖！學佛的人不僅要「快將已花植」，而且要細心照顧這朵心花，一直到它盛開見佛。

清靜的禁語，容許我默然慎重地對我自己的學佛，做了一個總體的深思。佛法中極重要的觀念及真理，當是「性空緣起」。我試著自己是虛空中一粒微小的塵埃電離子，我的周圍儘是密密麻麻無數無量的同樣電離子，不增不

滅，不垢不淨，無我相，無人相，無衆生相，和電一樣地在靜止時根本無相，無從得知其存在。唯有動起產生電流，推動他項工作方知有電的存在。三界衆生即在這整個宇宙中不斷地流動，相互吸引排拆交流而產生各種不同波長的波，往十方推出去，互觸之後產生種種不同的組合而顯相成幻影，那是衆生起心動念造成的業力相互起作用，這是諸行無常，其結果也正是佛說的因果律，而我們是幻影中的一小點，且執著此存在爲事實而不自知。

佛菩薩以出世間的眼光看著這三界，一切不過是空的磁場，而我們只是磁場中小小無相的微塵互吸互斥。觀察我們自己的五蘊身體，何嘗不是百萬細胞組成各種器官，而各有各職卻也互相聯絡而有組織的。我們身體的每部分也時刻與外界交換影響，而我們的體溫很可能是這交流所副產的熱量。如果我們的視力能像佛的智慧般以空來觀看自己時，我們可能是三界中大磁場的一小磁場幻影。我們學佛修行的目標是如何增加定慧力，通達無我法，免去相吸相斥對立的是非不安，如果我們能棄掉我執，私我都不存在，則沒有東西可牽絆。

佛告訴我們要以中觀、八正道，六波羅蜜修行，方能將十二因緣的原動力反轉過來，使之回歸無染、無執原有的清淨界。學習準提法的經驗，令我體會到放下萬緣尤其是我執的重要性。且念佛唱咒所產生的音波與清靜虛空中佛菩薩的波力相應時，可以得到佛菩薩的加持，迅速我們空去自我而至清淨境界。

想著想著越來越遠，連自己也無把握這些思想有多少正確性。其實又何必如此著相？畢竟人的智慧比不了佛的般若，何況言語只是名相而已，實不該妄言誑衆生，唯有虛心好好領悟，小心步步體驗。

今日我們有這福報，得到首愚法師辛苦爲我們傳法，我們真要好好珍惜。除了自己得法益之餘，身爲三寶子弟的我們，更有責任幫忙更多其他衆生，也同樣地得到利益，更進一步來信佛。最後願以一偈與大家共勉之：「萬法是心光，諸緣唯性曉；本無迷悟人，只需今日了。」

禪密圓修

大準提

海外的弟子愛唸經

／普化

台

北十方禪林首愚法師偕同開宗師及開基師，於紐約、華盛頓、紐澤西弘法之後，繼於（八十五年）九月二十日至二十七日，在洛杉磯主持了一個星期的準提七，眾弟子同霑法露，法喜充滿，在大眾依依不捨之下，首愚等三位法師又於九月廿八日撲撲風塵地飛往舊金山，在席不暇暖的情況下，緊接著於九月廿九日，往德偉市（DAVIS）賴曉鍾居士的府上，舉行了一天的準提共修。

聽說這一次舊金山為期一天的準提共修，非常寶貴，來之不易。因為首愚法師法務繁忙，這次來美國弘法，已為期一個多月，而台北十方禪林及峨眉道場的事務，等著首愚法師回去處理，實在抽不出時間，再去舊金山了。但是由於朱穗生居士的誠意邀請，除了電話信件之外，朱居士親自到台北及紐約面邀首愚法師，務必在百忙中，抽出時間去舊金山與眾弟子結緣弘法，首愚法師在

情不可卻之下，而答應了朱居士的邀請，在德偉市主持「準提共修」一天，這就是這次舊金山弘法的因緣。

說也奇妙，如非親歷其境，真是不敢相信，德偉市只是一個大學園區，總人口只有五萬人，而學生就有三萬多人，而在大學園區裡來自台灣的華人中，居然有為數可觀的居民篤信佛教。像九月廿九日在賴居士家中舉行的準提共修，便有四十多人參加，把一個偌大的客廳，擠得水洩不通。一個接著一個排坐，中間沒有絲毫的距離，幾幾乎連一根針也插不進去。師父進入「禪堂」，必須有人起立，讓出一條通道，才能走過去，其擁擠的情況，可想而知。

雖然是這麼的擁擠，而信眾的熱情不減，這些信眾中，大多是高級的科技知識份子，還有一些經營貿易的專業人士，有遠從外地開幾個小時車，來參加這為期一天的準提共修。我們想想，準提法的傳授共修是早上八時開始，夜晚十時圓滿，來回開車要八個小時，真是日以繼夜，不眠不休，這種學佛修法的誠意，多麼令人感動，也難得首愚法師等一行三位法師，要席不暇暖而撲撲風塵了。

上午，首愚法師按準提法則的儀軌，領導大家修準提法，大家對金剛唸誦深得要領，唸得鏗鏘有聲，梵音繞樑，首愚法師非常驚喜。原來是朱居士等熱心修法的道友們，每星期都自動的在一起共修，大家切磋琢磨，彼此交換心

得，居然唸誦得非常美妙，可見「諸法唯心」，只要有心去修，一定修得成功。

首愚法師在滿懷喜悅之下，稱大家都是「天才兒童」。這些「天才兒童」，大概都是三十歲、四十歲、五十歲的年齡，仍然像兒童一般的天真可愛，經不起師父的鼓勵，大家唸得更有力，誦得更有力，師父們更是開心，把磬敲得叮噹響，把鼓敲得咚咚咚。好像南老師在講課時，曾經說了一句笑話：「拜佛不敲磬，菩薩不相信，拜佛不放炮，菩薩不知道。」這次在為期一天的法會中，在磬聲、鼓聲中金剛念誦，諒想菩薩早已相信也早已知道大家學佛修法的誠心誠意了。

在午齋過後，休息了片刻，大家繼續修法，時間一秒一秒的過去，師父在開示時，很想把他所有的修準提法的正知正見，統統傳授給大家。但見時間不留情，誰也沒有辦法抓住時間的尾巴。師父一邊開示，一邊說，時間過得好快。真的，大家乾著急，時間留不住師父，師父也留不住時間，師父趕時間開示，信眾也趕時間唸誦，越趕時間，大家的心情就越加緊張，大家都想趁師父在座主七的時候，除了多聆聽師父的教誨之外，也能好好的多表現一下。這種學佛法如飢如渴的心情，非身歷其境時，是無法感受得到的。

可能是因為上午大家在唸誦時太用力，而中午又沒有好好的休息，尤其女

衆中，中午要準備午齋，總想盡心盡力的把師父們照顧好，滿桌子都是「美不勝收」的豐盛的菜餚和點心，加上各色各樣的水果。我們想想，這些師姐們，在九月二十八日的晚上，知道師父要在二十九日要領導大家修法，大家早已對師父仰慕已久，引頸翹盼的多天了，一定高興的一夜未好好睡覺。到了下午，大家不打瞌睡已經很不錯了，那有精神一口氣接一口氣的唸誦，更不用說「金剛念誦」了。大家有氣無力，有人唸得快腔走板，有人二句做一句，這樣下來，大家跟不上師父，只好師父一個人在那裡自在的敲，專心地唸，又有道友不自覺的在半道忽然冒出一聲，擠進師父的唸誦中，攪和師父，幸好師父功力深厚，仍然引導大家步上正軌，漸入佳境，一堂準提咒唸下來，大家倒吃甘蔗，精神煥發，信心十足，非把準提法修持成功不可。

不過，這個下午，可苦了主七和尚首愚師父了。師父仍然是那麼的和藹可親，在開示時，不慍不火、不緩不急、輕言細語、面帶微笑地說：「怎麼上午的天才兒童，在下午都變成菜鳥了！」師父也夠幽默風趣的了。

在晚上小參的時候，大家都有些依依不捨，儘管師父同大家都是第一次有緣相聚，但好像都是多年未見的親人似的。這不是禪堂小參，而是家庭聚會。大家一心所想要唱的是：「何日師再來！」這些信衆中，一部份是因爲看過南師著作，受了南師的影響，而發心學佛，他們都有高深的學問，都有很好的事

業，也有很好的家庭。生活上很富裕，但精神上可能很空虛。南師的著作，對人生有很多新的啓發，對時代很多新的認識。在我與這些同參的接談中，他們與師父並未曾見過面，多不認識師父，但從諸方的訊息中對師父都是肅然起敬，心嚮往之，夢寐以求，而不可得。大家都希望深入禪行與準提法海的首愚法師每年來舊金山一次，而且要多留幾天，如果仍是一天，太少了。

因為在洛杉磯，我皈依首愚法師，為執弟子禮，我誠意的恭敬的護送師父及兩位法師來舊金山，我成了師父的跟班。在晚上「小參」，我以「特別來賓」的身分「仗義執言」，且請師父明年再來美國弘法時，對舊金山地區，要「一視同仁」，既然眾生平等，那麼師父對弟子也要一律平等，不可以人家都是七天，而舊金山（德偉市）只有一天。師父聽了以後，深有同感，猛地點頭說，明年要好好安排，這等於已經答應舊金山的信眾了。不過，師父也會開玩笑說，拿了人家的手軟，吃了人家的嘴軟，說我在人家這裡白吃白喝了一天，也是該替人家講講好話了。

另外，在小參的時候，我根據師父上、下午，對這些師兄師姐的評語，我也好有一比。上午，師父說大家是「天才兒童」時，我是什麼呢？我是「天才老人」嗎？不好！老人追不上兒童。我想，我在洛杉磯時，要大家叫我「唐老鴨」，如果覺得「唐老鴨」不錯，那就是呱呱叫，如果覺得「唐老鴨」不怎麼

好，那就是啞啞鳴。來了舊金山，我覺得我應該叫「唐小鴨」，請大家想想，一個「唐小鴨」跟在「天才兒童」們後面跑，該是多麼美妙的畫面，多麼有趣的景觀。下午，師父說大家是「菜鳥」，那我什麼呢？那我不正好是笨鴨嗎？我希望我們互相勉勵，明年師父再來的時候，大家都不是「菜鳥」，我也不是「笨鴨」，我們都變成「靈鳥」，讓師父看「靈鳥」高飛，都與虛空合而爲一，準提法不都修持成功了嗎？

總結一句話，在格杉磯與舊金山，參加了師父主七的兩次準提法會，不只「外來的和尚會唸經」，我還感受到「海外的弟子愛唸經」，請問師父是不是？

學佛的道路上不寂寞

／普化

在

洛杉磯定居了好多年，結交了不少牌友，卻難以遇到一位道友，所以有一次，我去香港，見到了南師，南師什麼也不問，只問我打的多，還是坐的多？我實話實說，打的多，坐的少。老師輕描淡寫的說，還是要多坐呀！

還有一次，也是在香港，見到了南師，南師直截了當的說我，還有二十年好活，要找點事情作，不能就這樣混下去，太可惜了。

以上是近年來，見到老師之後，所給予我的教誨。我聽過之後，雖然心存感謝，但也並未完全放在心上。回到洛杉磯，不打牌幹什麼？我喜歡爬山，在我住處附近，無山可爬。打坐嗎？我沒有那麼好的修持，也可以說，沒有那麼好的定力，坐久了，腿痛、腰痛，心定不下來，也坐不下去。幸好，在住處附近，步行路程約三十分鐘，有一處 Y.M.C.A.（青年會），只要不去打牌，我每天去青年會作水上運動，來回共一個小時，在水上活動一個小時，這樣，運

動量足夠了。回到公寓，看書、看報、看電視、聽廣播、寫字、寫信，偶爾打坐，也夠忙的。當然，如果打牌，早九到晚五，像上班族似，一天就完了，還能作什麼呢？在洛杉磯的日子，就是這樣過的。

一天，機緣來了，一位朋友告訴我，台北十方禪林的首愚法師要在九月二十日至二十七日，來洛杉磯主持準提七，我聽了好高興，立即播電話給南加州學佛共修會的沈乃宣居士連絡。接電話的是沈夫人吳之蘭女士，態度誠懇親切，聲調溫婉柔和，一聽就知道沈夫人學佛有成。我作了自我介紹，說我與首愚法師，多年前，在台北時，都是在南老師那裡同參共修，沈夫人表示非常歡迎，還有名額可以報名。並告訴我，九月十八日晚在江榮和居士家有歡迎餐會約我參加。我說我不開車，她說會想辦法請人來接我。果然，屆時請由賴美娟女士來接我，見到了首愚法師，大有「老友重逢」之感，非常高興。

九月二十日，是準提七的第一天，首愚法師主持專修，完全是大師的風範，步履穩健，氣度雍容，有板有眼，有條有理，開示中肯，深得竅要，一百多位同參道友，都與首愚法師，聲氣相通，心心同感。我感覺得到，大家對首愚法師的恭敬虔誠和親切、愛戴。還有兩位法師，一位是開宗師，另一位是開基師，配合首愚法師進行法會，運轉非常順暢，尤其法器的罄聲與鼓聲，加上首愚法師領導信眾金剛念誦，真乃天籟之聲，美妙之音，我真無法形容，該是

多麼的動人心弦！罄聲帶動鼓聲，高潮迭起，美不勝收。主七和尚的罄，越敲越有勁，在坐的同修越唸越忘形，大家如醉如癡，有人於專一、解放中若有虛空即我、我即虛空，虛空與我合而為一之感。所以在當晚「小參」的時候，我說，首愚法師這次主七的圓滿成功，可以預期預見。法師長年棲修禪密，在禪堂裡、壇場中，領眾共修時，那道人的氣息大眾得其薰染而成為修法的增上緣，七天下來，信眾們對首愚法師的慈悲，有說不出的感謝，大家都一致的懇求首愚法師每年來洛杉磯一次，帶領大家修法弘法。

首愚法師在主七期間的開示，字字珠璣，句句良言。鼓勵大家真修實參，老老實實，作人作事，學佛修法，都要腳踏實地，切莫虛浮。我深深地感受到了。很多信眾在「小參」時，都說首愚法師苦口婆心的教誨，大家一定要身體力行，運用在家庭中、生活中，好好的教導自己的子女，好好的愛護自己的員工，誠誠實實的對待自己的顧客。這些話，乃是一位叫江榮和道友出自肺腑的「小參」報告。還有一位道友說，他來打七，他老婆氣的不跟他講話。他因為聽了首愚法師說，作事要講求圓滿，對人要懂得溝通。這位道友晚上回去，一改大男人的作風，對太太輕言細語，和顏悅色，搶著幫太太作家事，洗衣服、洗碗一手包辦，還要為孩子補習功課，一念之間，轉眼之間，變成了好丈夫、好爸爸。他太太驚喜之下，問他，怎麼回事？一下子變化這麼快，變得這麼

好？他說，我去打七，師父教導我們。這位太太，喜笑顏開的說，那太好了，你明天去打七，我再也不反對了。所以，這就是學佛的直接「功德」。如果天天把「阿彌陀佛」「觀音菩薩」掛在嘴上，回家仍然作「大男人」，習慣不改，氣質不變，那老婆焉有不反對之理。

說也奇怪，這多年來，我親近南師，除了尊南師為上師之外，從未想過要歸依一位師父。以往在信義路十方樓上，有很多機會可以皈依三寶，我從未為之心動。而這次有一天參加首愚法師的禪七，大概是因緣成熟吧！我一心想要皈依首愚法師為師父。我正打算找個機會向首愚法師請教，我如果皈依他，他與我的因緣是不是成熟了，他願不願意收我這個弟子。正巧，共修會有皈依儀式的安排，我就逕自報了名。不過，在小參的時候，我報告首愚法師，我的皈依是認真的，是實在的，是誠心誠意的，不是湊熱鬧的。

我為什麼要歸依一位師父呢？這裡面有我的主要原因。第一，我七歲喪父，我的人生道路，都是靠我自己奮鬥，當然也遇到一些「貴人」的幫助。在學佛的道路上，我遇到的第一位「貴人」就是南老師，因為我天生愚鈍，辜負了老師的愛護。而今，我如果還有二十年的壽命，我必須好好的珍惜這二十年的時光。這未來的二十夫，除了仍要尋求南師的指引之外，我必須要有一位師父在前面帶領我以免我散慢。第二、老師不是說叫我找點事作嗎？我是七十五

歲的「老頑童」，還能作什麼呢？所以我跟師父講，在台北我跟著愚公師父跑，在洛杉磯我跟著沈乃宣居士跑，在舊金山我跟著朱穗生居士跑。他們在前面跑，我在後面追。這樣，一天到晚，一定會有忙不完的事。師父要我今年冬天回台北去參加七七四十九天的「冬安居專修」，我已經答應了。師父說，如果南師知道我要回台北參加「冬安居專修」，一定會很高興。老師！是嗎？請老師不要對我抱太大希望，我是回去湊熱鬧的。

明年我如果再去香港，老師問的：「是打的多，還是坐的多？」可能會改口問：「是坐的多，還是打的多？」。我會理直氣壯的說：「坐的多，打的少」。希望老師爲之莞爾曰：「孺子可教！」

在這裡，我要稍加說明，打的多也有打的多多的原因，我在這裡的牌友，都是七、八、九，很少有四、五、六，更沒有一、二、三。所謂七、八、九，指的都是七十、八十、將近九十的老人。大家都說，打牌不會得老人癡呆症。所以，這些老人有理可循，也就樂此不疲。說實在的，這些老人，不打牌，又能做什麼呢？能打牌，正是健康之象。我一念慈悲，遇到人家三缺一，乾著急的時候，我實在不忍心拒絕，大有捨身餵虎之勢。老師、法師、師父們，志在普度衆生，而我也是心存普度衆生，我的普度衆生的衆是簡體字的「众」，與老師們普度衆生的繁體字的「衆」是不同的。這幾個禮拜，自從師父來之後，我

一直是「坐而不打」，與那些七八九的老牌友們，避不見面，劃清界限，藉詞推拖，害得他們「叫苦連天」，我也實在有些於心不忍。

當年報上載，雷根總統得了老人癡呆症，我心裡想，如果雷根總統會打麻將，可能不會得老人癡呆症，不管美國醫藥如何發達，還是沒有我們老祖宗發明的麻將治老人癡呆症最爲有效。最近用金剛唸誦持準提咒，如果教老人學持唸準提咒，可能對防治老人癡呆症，更有奇效。我準備將來同沈居士研究一下，可否專爲老人開辦一個持誦準提咒的專修班。我這大概不是異想天開吧！爲什麼我這篇報導的題目叫「學佛的路上不寂寞」呢？因爲這次參加共修會，師父在小參的時候，介紹我是南老師的老學生，親近老師三十多年了，並且說我與師父都是同在南老師主七之下共修準提法的。這下子，我一夕之間身價百倍，衆道友誤以爲我一定很有功夫，很有修持，也一定跟師父一樣的「了不起」。問我對《易經》是不是很有研究？問我對「ㄉ」字怎麼才觀想得起來。好像親近過老師的人，都是「ㄉ」通。我趕緊聲明，我不是老師的學生，我是旁聽生，我是老師眼中的笨旦，而且是最不用功的笨旦。對《易經》我一竅不通，八八六十四卦，我搞不清楚，對「ㄉ」字怎樣才觀得起來，請他們去問師父，我說我也觀想不出來。他們還是半信半疑，以爲我很「傲氣」。不過，還是有很多同修，對我特別尊敬，另眼相看，一會兒，所有的「老」都

出籠了，有叫我「老居士」的，有叫我「老前輩」的，有叫我「老菩薩」的，有叫我「老修行」的，有叫我「老長官」的。好像唯有加一個「老」字在我身上，才表示看得起我似的。一下子叫得我「老眼昏花」，只差「老淚縱橫」，人老了，就這麼悲哀嗎？就不能用一個比較好聽的字眼叫我嗎？啊！有一位叫我「唐老師」，但是我不敢當呀！我是幼稚園小班的學童，我那有資格作老師呢？還有一位叫我「唐師傅」的，叫得我啼笑皆非，我無一技之長，怎能被稱為「師傅」呢？在大陸都是稱「師傅」多，這位道友大概是從大陸上來的吧！

在當晚「小參」的時候，我想我必須加以說明，否則，措了一身的「老」字，怎麼走得動？跟著師父、沈、朱居士們，還跑得了嗎？我說我很慚愧，我「無修持，二無功德，稱我「老居士」、「老菩薩」、「老修行」，我怎敢當，我如果欣然接受，我會下地獄的。大家如果一定要愛護我，就叫我一聲「唐先生」好了。如果大家看得起我，就叫我一聲「唐師兄」，我雖不敢當，但我會很高興。大家如果一定要把我叫「老」，那就叫我「唐老鴨」好了。鴨子還未叫，逗得大家哄堂大笑，師父說我是「開心果」，能作「開心果」，也算是「功德一件」吧！現在我所擔心的是，將來如果真的活到九十五歲，請求大家千萬不要叫我「老糊塗」、「老笨旦」，我就感激不盡了。

最後，我要談談師父給我賜一法號「普化」，我很滿意，我很喜歡。我問

師父是不是因為我學佛修法普普通通、大而化之，所以給我起個法號叫「普化」，師父說：普化是普及教化的意思。看起來，師父對我的期望還蠻大呢！我當盡力而為，以不辜負師父的「教化」。

自信皈依師父之後，我好運當頭，再也不寂寞了，有人約我爬山，有人約我共修，有人約我旅遊，有人約我共餐，有人約我練字，就是沒有人約我打牌。以往我是以「甘於寂寞」、「安於清靜」自勉，從今以後，在學佛的道路上，我大概清靜則清靜矣，而不會再寂寞了。

我修準提法，我變了

／李曙光

九

二年中有一位韓國朋友金先生對我說：「馬里蘭州德國鎮有一座中國禪堂，每逢禮拜天有很多信徒前去，建議去參觀一下」。金先生是一位虔誠的佛教徒，專研中醫，尤擅長針灸，更喜習武，跆拳道已升至四段。他曾當面表演氣功，用一張報紙折疊成長條狀，運足力量可以劈斷一根竹筷子。但他卻很少賣弄，並且謙虛有禮，每天勤誦韓文《金剛經》，打坐四個小時。

當時我對佛教並無印象，不知甚麼是打坐。現在才知道，打坐一下四個小時，可不簡單啊。於是選了一個禮拜，由金先生帶路來到禪堂。一進大門靠左邊，有個巨大的書櫃，全是佛書，隨手抽了一本佛書一看，覺得非常有意義。臨走時，又向師父借了兩本佛書。一本是《向智識分子介紹佛教》，一本是南懷瑾先生的《楞嚴大義》。回家連夜看，這一看不打緊，竟改變了我的宗教信仰。當我與內人去了幾趟禪堂以後，也很快的喜歡上佛教了。我曾問內人說：

「老伴啊，我們現在改信佛教吧？」「好啊！」內人回答的如此乾脆。這真應了佛教裡所講的「因緣」的力量，真是不可思議。以後我們就風雨無阻的每禮拜天都來拜佛了。

可是，問題來了，我對佛經原典文字，真是沒有辦法，因為他太艱澀深奧了。還幸虧書上所註譯的語體文無比的暢達，我只有在語譯的文字裡，慢慢的體會其意了。後來才知道，光懂了文字不行。還要依法修習才行。但，我自己心裡有數，今生在經典裡，可能就是身入寶山空手而回了，因為我的年紀、記憶、智慧都不夠條件。那麼怎麼辦呢？套句佛教的術語，「命在呼吸之間」，爲了下世不入驢胎馬腹只能求諸專一法門來修了。而且自從了解三世因果和六道輪迴的事實，真如有病亂求醫，有方法就會拼命的學。但是，學佛畢竟不是急得來的。

大概是九三年吧！師父帶領我們去麻州靜坐中心，惜因不能貫通明瞭英文錄音帶，未被錄取。幸蒙師父慈悲又帶領我們轉赴紐約莊嚴寺的觀音殿下面地下室裡，靜坐了十天。在過去，我曾讀過南師講述的《禪觀正脈研究》，但未曾修習過。這次靜坐中正好修習試試看。在第三天，我就觀完白骨觀和不淨觀而至下腹發熱，十天轉眼就過去了。回到禪堂不久，又由師父帶領同修修了兩次三日準提法。

說起準提法，對我可說真是十分契合，也是我自進入佛教正式修習的開始。那天的準提法對我印象非常深刻。當一盤上腿，兩手結上手印，誦念咒語時，不久，我就覺得全身血液，突然循環加速。全身皮膚猶如輕微感電又如蟻爬。有一股力量從背脊下端沖到頭頂要沖上天的奇異感覺。一堂課下來，情緒充滿了法喜，久久不能自己。心裡想一定要努力好好修持準提法。三日禪修過去了，師父叮嚀囑咐我們要勤誦準提咒三〇萬遍。旁人覺得數字太多，我卻認為不多。天曉得我已是七〇歲的人了，如果持咒對我有幫助，甚至三百萬遍又有何妨？自此以後家居時間拼命誦咒，從不停止。連睡夢中也在持咒，咒語幾乎變成我的呼吸了。有時不慎偶有遺忘，身心立刻如斷了線的風箏，非馬上接上不可。三、四年來，我就這樣持咒不斷。

直到台灣十方禪林，上首下愚法師於九五年來美國新澤西州宏揚準提法，我與內人有幸獲得參加真正的準提法會。首愚法師在金剛念誦咒語功力之深，音色之美，真是嘆為觀止。可惜，直至三、四年後的今天，我才體會到準提法竟有如此的奧妙和殊勝的修法。回憶過去，我只是專一心念，似乎有達到「念而無念」、「無念而念」的感覺。畢竟還是未經正式的修習，自然還是差得遠。

今年四月應新澤西州同修的誠懇邀請，首愚法師再蒞新州帶領同修共修準

提法。可惜，我家來客，未克前去親聆教益，只有內人自己前去。後承首愚法師電話囑令將九五年準提法會的心得報告一定要寫。這是一件我從來就未考慮過的問題。因為我接觸佛教不過三、四年。準提法的修習，總共才一個多禮拜，並且，在學佛的路上也一直是自我暗中摸索，真是沒有什麼心得好寫。再說這些文字不能隨便寫的，一個字的差誤就是五百年野狐身，如果亂蓋，那還得了。可是我又後悔不當答應首愚法師，這如何是好呢？這時內人不知道我的心情，一味的催促我早些寫。最後下定決心，寫就寫吧。這真是醜媳婦不敢見公婆，還是要見啊！不過醜話先說在前，請看到此文的同修，可不要笑話啊！現在分幾方面來說：

①前面曾說過，我未能依正規的準提法修習過。只是專一持咒為主。三、四年以來，身心方面也的確因準提咒語的甘露滋潤，可說法喜充滿，也改變了許多的陋習，最明顯的就是自己的脾氣。我是一個標準的山東大漢，也有著標準的山東脾氣，諸位同修都知道，俺山東脾氣，可是不好團弄的。順著毛摸要腦袋俺都給，但你欺侮俺，準叫你吃不了兜著走。缺德的事，沒影的話，俺絕對不敢、不說；有理的事，從不後人，因此至今我家的孩子都兒女成行了，還仍然懼怕我；可是自從我改信佛教尤其是持咒這幾年來，可就迥異往昔了，連我自己都覺得奇怪。說起從前，內人從不敢隨便在我的話上打折扣。而現在卻

完全不同了，內人不但常常把我的話砍頭去尾，中間這一段不高興時，往往也丟掉。在過去，門兒都沒有，如果有的話，起碼大吵一頓，接著內人病上兩三天是常事。

現在我不但可以如數吞進內人那些嘮嘮叨叨的大道理，甚至無事還來串無語怨東風撒撒老嬌一番，照樣我也照單全收。脾氣跑到那裡去了？我覺得這不正應了「因果報應」這句話上了嗎？前三十年中，誰叫咱大男人主義，要盡了威風，如今三十年風水輪流轉，也該臨到俺穿穿小鞋，讓人家發發雌威！如今，孩子們都奇怪，老爸的脾氣竟也會改過來。真是「水井」掉在「水桶」裡了。

其實，孩子那裡知道，自讀了佛教經典，深深覺得自己過去六〇多年的歲月，真是白白丟掉了，自己那塊肥沃的心田荒蕪了數十年，真愧死人了，如今知道三世因果，六道輪迴的可畏。自己年齡雖是已近黃昏來日無多，但只要有一口氣在，也不敢讓時光流走。那怕是一分一秒，在此奉勸諸位同修，要想不受三世因果和六道輪迴之苦，就只有一條路可走，那就是立刻改去無始以來的壞習氣，怎麼改呢？佛說八萬四千法門，只要找到契入自己的法門，依法堅持不停的修習下去，自然就會改掉。

我個人覺得準提法門是非常殊勝的，當你咒語持到綿綿不斷，身心統一的

時候，自己的心情就會無比的清靜自在。個中滋味，我常把它與打坐時，偶得暫短清靜相比較。你會覺得，閉上雙眼，前面黑洞洞的有啥意思。但，持咒時你不但不用閉上雙眼，可以看四下的環境，而且你在走路、作事中，心中卻有一種明明白白、活活潑潑的自在之感。在日常環境裡，不為環境裡的各種相所轉，一句句的咒語能使得心境平靜沒有起伏。當你心境沒有起伏，你就會冷靜的看清周邊的一切事物，不會如從前輕易就攢進事相的泥淖，隨事相而波動。自然就能控制自我的情緒而不發脾氣了。

②「念頭問題」：我們都為念頭所苦。自己常因念頭的擺佈，不自主的大發脾氣。每天一大早醒來，念頭就如潮湧似的由四下鑽到腦海裡。尤其是在打坐，更是討厭念頭。怕它來它準來，差不多的人都有同感。關於這個問題，我體驗出的經驗，準提咒是消除念頭最妙的法門。你只要提起咒語，那個念頭就進不來了。你在這時，還能覺出念頭的起伏。咒語持久熟練之後，那咒語的本身似乎有一種功能自動的將念頭彈出去。自身就好像充滿氣體使念頭進不來。後來我體會出，當咒語持得深入，自然就是「正念」現前，「正念」使你不為念頭所動。

③我的眼睛自深入持咒之後，對欣賞某種東西的情緒，也與從前不同了。過去，在欣賞客廳裡的壁畫和擺設的花草盆景時，視力能專一注視畫面上突出

的線條和美點，可是現在這種享受已經沒有了。現在，每當看畫和欣賞盆景時，那個畫面，會整幅的映入你的眼睛裏，無法如往前能專注到某處突出的美的地方，這使自己有如在看鏡子裡的東西那樣既近在眼前，卻又很遙遠。在從前走路中四下眺望，目力所及只是眼前不太遠。現在，放眼四下一望，立覺視線比從前擴大了好多倍。但是視力無法集中，所能看的只是整體的形象。內心曾有過擔心我是否患上「痴呆症？」

④以上所說是我的確體驗到的。但，事實上是否屬於意識的透射反應，連我自己也搞不清楚，希望諸位同修，不要見笑。就當是「盲人摸象」吧！

但，下面述說的卻是千真萬確的事，至今我不敢下定論。原來在三、四年前，我的小腹右下方部位，時時刺痛，我懷疑恐是盲腸發炎的毛病。雖經醫生檢查，醫生說在痛得嚴重時來檢查才有效。後來，整天持誦準提咒，似乎痛得不很嚴重，所以我也未去理它。約在四個多月前某天的晚上睡覺中，突然痛得利害，而且覺得由皮膚向外鼓出一個大黑瘤，又黑又大。我想大概盲腸破了，這時，這個大黑瘤突然破了，流出一大灘又濃又黑的淤血來，我立刻喊我太太拿衛生紙來幫忙擦。這一叫喊，忽然醒了，原來是南柯一夢。這個夢境之清楚就如發生在剛才一樣。雖然醒了，手還是不自主的去摸摸黑瘤破的地方，看看床上是否被淤血所污穢！早晨，我告訴太太，她說，是不是持準提咒的關係？

我也不敢確定，不過，自從那個夢後，迄今那個痛的地方，再沒痛過，就這樣好了。

⑤首愚法師令我把九五年於美國新澤西州的準提法會的心得報告寫出來。心裡十分慚愧。因為我並沒有真正長期依準提法的儀軌修習過。因此，也沒有所謂的「生起次第」和「圓滿次第」的殊勝過程。只是專一持咒。我自己時常自問：是否方法上弄錯了？我也時常觀想心月輪上亥字和唵字發光，都有很好的影像現出來。但，卻總不如觀想「心蓮」來得清楚。每次內觀心中的「蓮花」時，這朵蓮花立刻就由下慢慢向上轉，徐徐的開放。不論在走路、作事、和開車子，稍作觀這朵蓮花就會如此的開放在胸膛裡，在寫這篇報告時也是如此。這雖是意識上的迷著，但，我卻十分真切的體會到，它有一種非常大的攝心和穩定作用。並且在頭頂百會穴周圍也生起有如蟻爬，也有一種陣陣酥酥麻麻的滋味，令身心感到非常愉快的感受。

我這一點學佛的心得，寫出來和各位同修分享，希望在菩提道路上，大家能相互扶持共勉，不失本心。

十方禪林準提法修學聯絡處

台北道場

電話：(〇二) 三九二—三一〇〇
(〇二) 三九三—八〇〇〇

峨眉道場

開山寮

十方會館

電話：(〇三) 五八〇—六二七五—七
電話：(〇三) 五八〇—六二七二—四

洛杉磯準提共修會

聯絡人：沈乃宣居士 電話：八一八—九六四—二五六三

紐澤西準提共修會

聯絡人：許淑雲居士 電話：九〇八—四九四—八〇八三
李東翰居士 電話：九〇八—七五四—一四〇六

舊金山德威市準提共修會

聯絡人：朱穗生居士 電話：九一六—七五六—七〇九〇

華盛頓地區準提共修會

聯絡人：陳秀珍居士 電話：七〇三—七一九〇六七—一
劉美瑩居士 電話：三〇一—九九〇八八六八

香港圓覺準提共修會

聯絡人：洪佩霖居士

黃慧嫻居士 電話：八五二—二三六一〇〇七〇
李翠眉居士 電話：八五二—二七七—一三六五四

