

佛法修証心要問答集

佛法修証心要問答集

一九九九年九月九日元音上師付囑悟德法師彙集

序

佛法有無量法門，指導行人背塵合覺，明心見性，然後由悟起修，打掃積習，了脫生死，成就菩提。心中心密法是二十世紀二十年代崛起的無相密乘。初由大愚阿闍黎傳世，世人尊稱為初祖，再傳至王驤陸上師，三傳至元音老人，（李鍾鼎居士）世人尊稱為二祖和三祖。此法儀軌簡單，修法方便，以三密相應法，使根塵脫落，進入無相、無住、無念的自性三昧境界，是無相密乘中，別開生面的上乘修法。

元音老人由禪而密，大悲心切，廣利群生，依據大藏經秘密儀軌《佛心經品亦通大隨求陀羅尼》（二卷，唐菩提流志譯）灌頂傳法，學人遍於大陸、港臺地區以及美國、日本和新加坡等國家。現在，老人雖於九十六歲時，坐脫立亡，安詳圓寂，學人為了重溫遺教，紀念大德，乃擬將收集的各地函笥談話已經編纂成冊，並經過老人親筆修正勘定的《問答集》付梓出版。集中對修證方法，悟心要領，特別對悟後用功，保任、除習，都有詳盡開示，體現了老人慈悲懇切的作風與廣利有情的悲願。此書的出版，可稱為《佛法修證心要》的姊妹篇。老人所說，都是對機施教，應病與藥，善巧方便，指示學人。讀此書的人，希望勿執文字，勿落言詮，舉一反三解粘去縛，直趨菩提。謹略序緣起，願與天下學人共勉之。

徐恒志

二〇〇〇年三月二十五日

一 教理

（一）佛學常識

1. 問：什麼是外道？

答：心外有法就是外道。不受佛化，別行邪法；心遊道外，故名外道。究竟來說，羅漢也是外道，因為他有法可得，法執未除。

2. 問：何為感應道交？

答：此感彼應也。念佛持咒為「感」，佛菩薩加被行者為「應」，彼此打成一片為道交也。

3. 問：何為「不即不離」？

答：不即者，不就是也；不離者，離開它也就沒有了也。此乃說性相不二，色空無異也。

4. 問：什麼叫身內身，身外身？

答：身內身即佛性，真身。在認識本性後，時時保護它，到六根不為境界所動，清淨了，我們的神識就出來了，不必等到死才出來。出來的身叫身外身，即意生身。它還是假身，是第七識。出來後還會有變化。第一次叫三昧樂正受意生身，靠打坐的功夫。這時還不能要出就出，要入定才能出，動中出不來。超過五地就能出三個了。到八地以上，就是種類俱足無行作意生身。動、植物、山河大地一切東西都能變化自在。如不認識本性，縱然出陽神，還是有生死。呂純陽祖師後來見了黃龍祖師，才完全醒悟說：「自從得見黃龍後，方悔從前枉用功。」道教裡有住著，要到最後才能化空；氣功更有住著，所以不能了生死。

道教、氣功是以煉精氣神為本，而佛法是以菩提心為根本，精修定慧積累功德而成道。一是有為之體，一是無為之德，故不可同日而語。

5. 問：什麼是無念？

答：無念不是壓念不起，與死人相似，而是念起不隨，念念不停留。儘管做一切事，心中不留絲毫痕跡，無一點執著。

6. 問：什麼是無住用心？

答：佛法不是消極厭世的，而是積極入世的，佛子故應身先大眾幹一切繁忙的工作，不可逃避現實，在工作時須應緣而作，心中不可存絲毫功德相。腦筋裡沒有一點東西，空空蕩蕩地就像沒有做過一樣才是無住用心。

7. 問：什麼叫無漏？

答：修行是從有漏修到無漏。無漏是把你的一切妄想執著與一切功德相都漏光

了，到了無善，無惡，無喜，無煩惱可漏了，這時就是無漏。有一點喜樂與煩惱在，還是有漏。你現在有妄心、妄想、妄念，趕快放下，不跟它走，把它都消光，沒有東西再漏了叫無漏。所以應一切放手，一切不要執著。證到無漏時，十方圓明，道通具足，成就無畏妙德。

8. 問：什麼是無生法忍？

答：真智安住於實相理體而不動，叫無生法忍。我們的佛性根本是不生不滅的。沒有生，哪有死？忍是安住不動，就是定力。最苦的，他也不覺苦了，在牛胎馬腹也不苦，這就是自性大忍的力量，就是法身不生不滅。事相都是假的，不接納它就沒有苦，你接受它就有苦。忍苦者無苦可忍也就是無心可動。無生法忍要有力量才能證到。在六道儘管走，也是無生，不是坐在界外淨土是無生。我們現在說，一念斷處，能起了了分明的大功能是我們的佛性。你認可它，一點不疑惑，不動搖，叫無生法。更進一步，這無生法也不可得。才叫無生法忍。無生法忍是行人證到本性，更無生滅的自然狀態，此時也就成道了。

9. 問：什麼叫微細流注？

答：指微細的妄念，就是法相宗五遍行心所的「意」，如水一樣不停地流。平時人都不能見，因為它流得快。須入金剛喻定才能見它流動。

10. 問：什麼是見、定、行？

答：見是見性，空悲不二；不著相就是大定，空明無依；行是指度生的行為而不著度生相，自性圓照，六度齊施。

11. 問：對各種境界不留痕跡的功夫是不是修行正路？

答：此不留痕跡的功夫正是修持正路。但於無住中仍要圓現大悲妙用，開顯無量功德。

12. 問：我們修法的人該看什麼書？

答：在修法前，顯教的書都可以看。但重點應看明白正知見，開發菩提悲願，建立正確身心行為的書。在師父傳你法後，應該看有關修這個法的經論和其他參考書。

13. 問：什麼叫觀自在？

答：觀照自己在本位上不動搖。這個自己不是肉身的自己，了了靈知才是自己。但又不住了了靈知。

14. 問：什麼叫起疑情？

答：叫你死無葬身之地。

15. 問：悟個什麼？

答：三世諸佛也不識！還會麼？宗下答語切忌說理，須意在言外。現在人根機太鈍，修禪定不易開悟，唯有淨密雙修似較合宜，此誠無可奈何之事也。但遇有緣之志者，亦可攝受一、二以教之。

16. 問：什麼是心中心法？

答：全名是「心中心又心」，即假心，真心，真假心都不可得的心，即證悟妙心。心中心法是大圓滿法中的精髓，是中心的中心，是借假心打開真心，徹顯妙心的無上大法。

17. 問：修心中心法講不講成佛資糧？若講，指的是什麼？

答：成佛的資糧：（一）打坐入定，除障開智慧；（二）廣做善事，積累福德。因佛是二足尊，即智慧福德二俱圓滿。

18. 問：什麼是陰神？

答：人家看不見你，但你自己知道。

19. 問：什麼是密法？

答：打開秘密寶藏叫密法，是以三密加持來修法的。三密加持即以本尊的身、口、意來加持。身體不動，手結印，腿跏趺而坐，是身密；口持咒不停，是口密；意不想，不思，靜靜聽自己的持咒聲音，是意密。能以無相密法打開秘密寶藏，見得本性，是真正的密宗。

20. 問：密宗為什麼一定要灌頂？

答：灌頂是個儀式。灌頂可以給你消業障，給你開梵穴，給你菩提的種子。灌頂後修法，可以得到加持。所以灌頂後往往會拉肚子或嘔吐，這是灌頂的力量。密宗要灌頂後才能修法。

21. 問：什麼是現量？

答：現量者，如實而現，沒有分別。像照相機照相，照出影子而不分別。前五識為成所作智，它是現量。壞就壞在第六識加進去了，這是張三，那是李四，張三對我好，李四對我壞，這是比量。我們做功夫要不分別，意識不跟前五識跑，也不隨內影塵轉，離一切對待，當體圓現，正量分明，即是真現量境。

22. 問：緣從何來？

答：緣是過去世所造的業感得的。業感緣起，心動就是緣。緣也是本性的妙能，大悲緣起，佛土莊嚴，都從菩提因緣而現。

23. 問：佛性與覺性有什麼關係？

答：佛性就是覺性。什麼叫佛性呢？它是成佛的根本。還有法性，法性是一切事物的根本，三者合起來就是我們一靈真性，也叫一真法界。它是最真實，最珍貴的大寶貝，是一切事物的根本。

24. 問：《金剛經》云：「一切聖人皆以無為法而有差別。」聖人怎麼有差別？什麼差別？

答：聖人有位次，四聖六凡。羅漢，辟支佛、菩薩、佛都是聖人，不是有差別嗎？除此還有願、悲、智、方便等緣起差別，方成之為利生的大用。

25. 問：實相念佛的要點是什麼？
答：不著相，念自性。內照念頭起處，不跟它跑即名念實相佛。
26. 問：到兜率天還會退轉嗎？在兜率天比在西方淨土成佛快些，是嗎？
答：沒有退轉，同樣是阿毘跋致。至於成佛快慢全看自己的修行。釋迦佛與阿難一起修行，釋迦佛早已成果地佛了，而阿難還沒開悟呢。不管什麼地方，都要看你用功的精進程度而定。
27. 問：關於度眾生，在自己尚未證悟本來以前是否可減少外緣，安心修法，以自度為主呢？
答：對！
28. 問：何種情況不是無記空？
答：一念不生時，一切都不知道了，就是無記空。
29. 問：菩薩是覺有情，怎樣理解？
答：覺是覺破，把你的情見覺破了。一切眾生，都是有情。這情最壞，情就是愛，愛就生水，水向下流，生死不能了。所以我們要覺破這愛欲情見，自覺還要覺他，幫助他人也覺破情見。憨山大師說：「一句阿彌陀佛，要將自己的情見斬斷，才能生西。」情重生不到西方。又，覺即菩提正覺，有情即眾生。菩薩自覺已證，以慈悲心去覺悟一切眾生，所以稱為覺有情。
30. 問：「法性盡地」是什麼意思？心密裡如何講即身成就？
答：「法性盡地」即修到最後，非但無法可得，連所謂法性亦不可得；非但神通不可得，連佛亦不可得，方是即身成就。
31. 問：中道義有真實之相嗎？
答：非也。真假皆不可得。中道義乃既不廢假，亦不執真也。空假皆不住也，無取無捨也。
32. 問：有人問太虛：蛇斬二斷，佛性在那一段？
答：佛性無所不在。
33. 問：我們看的經書太多了，好不好呢？
答：太多就開雜貨店了，這樣就知解太多。所以我們師父說在百座中不要看書，免得干擾你打坐的專一心。知見多了，不易得定。
34. 問：今世不能成佛怎麼辦？
答：可往生淨土，也可再來投胎做人。要發大願，願力不可思議，要真心切願，成佛度眾生。世尊發願在五濁惡世度眾生，到最苦的地方度眾生。
35. 問：因果也是緣起的假相嗎？
答：當然了！唯佛一人超出因果，大菩薩還跳不出因果的圈子。
36. 問：夢中佛事是否指沒有見性的人拜佛念經做功德一類的事？
答：說法度生，也是夢中佛事也。

37. 問：我們學生讀書應如何起用？考試的時候又該怎麼辦？
答：老師講課的時候，你聽得清爽，記在腦子裡，明白了，就是啟用。如果讀書時，你想別的事情，老師講的你沒聽到，考試考不出來，那就不起用了嘛！不是死記，要懂。「得意忘言道義親」，不能死在句下。
38. 問：做功夫有什麼訣竅？
答：不要著神奇，玄妙，認識這一念不生，了了分明的靈知就是當人的本性。以平常心，處理一切事務而一絲不可得。
39. 問：道理說來說去是這麼簡單，可做起來總是走失？
答：佛法本來就這麼簡單，沒什麼玄妙複雜。但多生積習，非一日可除，因這積習也非一生所積，故除起來也須長時期的精修磨煉。學人祇須時時覺察，損之又損，自有水到渠成，圓證果地之日。
40. 問：怎麼能迅速成就？
答：一切眾生本來是佛，還想成就個什麼？一切無求無著，但息妄，莫求真，自然歸家穩坐。
41. 問：聽說中脈及左右二脈通後就是報身成就，可有此說法？
答：這好像是外道、邪門的說法。我們的色身是業報身，不是佛報身。你在这色身上做工夫，是大大的錯誤，你如此修法，直到彌勒佛下世，亦成就不了佛。
42. 問：密勒日巴尊者已至「修行是個大妄念，不修亦是大妄念。」的境界。但卻厭煩酬答施主，希望往雪山修行。為什麼？是習氣未盡麼？
答：其實話已說盡，還要請他說法，說一句無說之說：到雪山無人處，無話說時，看是什麼？會麼？
43. 問：近來對一切有相佛法難以眾生恭敬心，看得見的世界尚屬虛幻，看不見的世界又如何令人產生絕對信心呢？
答：相雖屬虛幻，但不是沒有作用。所以說非空非有，有即是空，空即是有，二邊具不能住。天空之大，世界之多，現代科學尚不能測其端倪。祇有佛眼明淨，一清二楚。你祇一心按佛法修持，到根塵脫落時，所謂看不見的世界自然得見。
44. 問：如何才能振興佛教？
答：著相的人多，無住的人少；迷信的人多，智信的人少；求佛的人多，用功的人少。出家人做佛事趕經懺的多，真正用功修行的也很少。很可惜，所以佛教才不景氣。祇要大家都好好地用功修行，那佛教就有希望了。
45. 問：我想在師父出國前，與幾位同修來拜見您，聆聽教誨，可否？
答：一切無住，瀟灑自在是大神用。佛法精華全具於此。此外有說，皆是魔說。不見雲門大師說：「即此見聞非見聞，無餘聲色可呈君。」還有什麼可說的呢？何必再徒勞往返，浪費精神？還是在家安養吧。

46. 問：不動心，腦子是否會遲鈍？

答：不會的，腦子反應反而快。不動心，不是說不起心用而是不執著假相，為它所轉而已。我們知道一切事相都是假的，不動心，什麼事情來了，一來馬上就反應，更靈敏了。妄想多了反而會遲鈍。我們做事情要善運正念，否則怎麼做事？但做事時心不住相，隨緣應付，沒有雜念，清清楚楚，明明白白。

47. 問：我有時會用經書上看到的知識來評判自己的情況，這對嗎？

答：是有用的。可以將自己的言行與經書上的道理對照，檢查自己有什麼不對。寺院裡早晚課的作用，就是教我們怎麼做人，明白怎麼修行。誦晚課是對照經文檢查自己，這一天的行為做得對不對；早課是提醒自己，這一天的行為須按經文所說去做。

48. 問：《大集經》裡說：「末法時代罕一得道」，這個得道是指什麼？

答：解決分段生死，斷思惑，證無生，超輪迴而常住。末法時代眾生障重慧淺，惡習深厚很難做到。

49. 問：怎樣理解無念為宗？

答：無是無一切妄念分別，念是念真如覺性。念真如即念本性，一念不生，了了分明，念念在本位上，保護它，時時刻刻見性，這是真用功。我們用功是靈活的，巧妙得很，不是死板的。

50. 問：處處要空，會不會落空？

答：佛法所說的空是說一切事物皆不可得，不是說無有事物也，所說真空妙有！空是空卻執妄相的幻念。不是說不起妙用也，有由心得顯，有而不有，所以無可執著。有人口口聲聲說空，但卻心心著有，不行。即使真能「空諸所有」，不能顯現大悲妙用，正是「實諸所無」落在空無一邊。

51. 問：有人念彌陀心咒一千座後又去念阿彌陀佛，這樣可以嗎？

答：彌陀心咒就是阿彌陀佛。心咒是佛菩薩的心力，力量大，七遍咒相當於一千遍佛號。當然也應該多念阿彌陀佛的名號。因為除了深入阿彌陀佛的法界心體外，更要顯現彌陀的慈悲願海，救度方便，使自利利他的功德能圓滿成就。所以心咒乃佛的心體妙能，佛名是佛悲願外顯，內外一致，體用不二，方能圓成淨土的事理功德。

52. 問：證到佛位還會迷失嗎？

答：不會的。佛經中形容它如出礦之金，不與泥沙礦石混在一塊了。眾生猶如在礦之金，不是沒有金，但與砂石混在一起，所以迷於事物。修行斷盡了無明就是去淨了沙、石的純金。就不會再迷失了。

53. 問：我們為什麼要發願呢？

答：願為一切事物成功之母。願能成事。所以修行須發大願，要成佛度眾生，即不怕艱難困苦，勇猛精進，遇任何挫折也不會退失初心。人如果沒有願，碰

到困難就不肯修行了。我們心中心法第一印就是菩提心印，要發成佛的大願。成佛必須靠眾生，佛是福德、智慧兩足尊。沒有大願，不做度眾生的事，福德從何而來？

54. 問：我確實感到周圍的眾生，有我的存在。佛感覺到嗎？

答：佛是圓覺遍照，圓證普利。如果他有此感覺，就不是佛了。以你的凡夫心去度量佛的心，大錯了！

55. 問：兜率淨土與西方淨土有何區別？

答：是一樣的。兜率淨土是我們娑婆世界的淨土。釋迦佛是從兜率天下降的，將來彌勒佛也要從兜率天下降，而且將來的佛都要從兜率天下降。我們這個劫是賢劫，有千尊佛出世。釋迦佛是第四尊佛，還有九百九十六尊佛出世。一切佛都從兜率內院下降。所以許多禪宗大祖師都是上升兜率內院去。西方，東方都不出我們本性之外、西方的淨土和兜率淨土無二無別。

56. 問：有沒有極樂世界？

答：有。但非實有，乃真空妙有。心經云：色即是空，空即是色，色空不二，不可執著。阿彌陀佛也要退位的，由觀世音菩薩繼位。它比現在的極樂世界還要好。因為觀世音菩薩的功德大，他早已成佛，為度眾生而現菩薩身。但他也要退位的，由大勢至菩薩繼位。所以金剛經云：凡所有相皆是虛妄。

57. 問：《淨土十要》對修淨土者很重要嗎？

答：《淨土十要》實為修淨土的重要典籍。惜今人多不重視，祇貪便利，說什麼散心念佛亦能生西。因之等到臘月三十到來，不免手忙腳亂，不能生西。

58. 問：我心中沒有妄念，與西方淨土有什麼兩樣？

答：心體沒有兩樣。因為隨其心淨則佛土淨。但有人說大話，心不肯空。事情來了還著相，著相了就不是淨土。理明，事跟不上，沒用。著相生西方，祇能是生凡聖同居土。西方有四土的不同，一者，一心用功念佛了但不知一切皆幻現，執為實有，而生事相的淨土，亦得極樂莊嚴的受用。二者心空無住，證無生正定，了見思惑，則入方便有餘淨土。三者，以廣大菩提悲願，普行六度萬行，四相頓空，實報妙現，則生實報莊嚴土。四者，果德圓極，三身圓證，四智圓明，寂光常圓，則生常寂光淨土。如果祇是不生妄念，心不具淨土之德，則離真淨土遠矣！

59. 問：如何是戒？

答：戒者，戒你心不妄動而易於入定也，故最要緊的是心戒。心不為境界所動，於一切境，無染、無著是一切戒的根本。再由不動的妙心起饒益眾生的大悲方便，處處攝受利濟，方能具足一切戒的功德。

60. 問：善行是否主要是對治自己以往自私自利的習慣，達到「無我之境」的一種方便呢？

答：善行的確很重要，但不是最主要的，主要還在開智慧。「佛」者，乃覺悟不著相之人也。如不開智慧祇作善事，充其量不過做個享福之人罷了。福享完了，還要下地獄，仍不能了生死。但如果明悟心性後，以菩提心去做一切利生之善行，則一切善行又能成為道上的增上緣。

61. 問：世上很多人不信佛，還譏笑學佛人。故要發願救度一切眾生是否很難或不切實際？是不是祇救有緣眾生？

答：發願要廣，不可分別有緣無緣以及親疏遠近。至於能否得度，這就須看因緣如何了，佛亦不能度無緣眾生啊！

62. 問：要度眾生，首先自己要開悟，要有神通。否則談不上度人，人家也不信你。但如果祇顧自己修法，又不度人，會被斥為自了漢。如何看待這種觀點？

答：你的觀點錯了。現在自己修法正是為了度人而修的，不是為了自己尋快樂而修行，這就是菩薩心腸的大乘法。反之，祇為了自己出苦海，不顧他人即為小乘法。另外，度人不在神通，而在道眼明正，不致指人入歧途。假如以神通來度人，那麼外道與魔王都有神通，他們都能度人嗎？你們修法都著神通，這是大錯！須知成佛不在神通而在開發般若！

63. 問：請問師父理上悟的和親證的體應該是一個吧？

答：對！體雖無異，但事用不同。理悟的祇是知解，遇事則非，證悟的，則能遇事不惑，對境不動。

64. 問：正定和普通睡眠的區別？

答：等你定功深入，睡著亦是了了分明的，而不是昏昏沈沈的。

65. 問：怎樣才是真性妙用？

答：做事而不著相，不起二念，做等於沒有做，這就是真性的妙用。乃至穿衣吃飯、迎賓、送客等等，都是自性的全體大用。

66. 問：我現在知道了，一切東西全是佛性的變化。但還會感到痛苦，尤其生病時感肉體上的痛苦。碰到物質上有障礙時，亦作不了主了。

答：你還是著相心未曾空啊！而且定力很差，你應該多打坐，培養定力。理解是妄識，不管用。必須將你身心世界化空，那才行。真正保護心不隨境界轉，走路也會脫掉，沒有個「我」在走路，沒有馬路，沒有汽車，照樣會到目的地。真做功夫時，睡夢中也會脫掉。解悟不行，一定要證悟。要透得過，一定要好好做功夫。

67. 問：真正修行的人，知道得越少，見解越少越好。祇須依止善知識與一兩部經典，而不必廣研經論，老實參禪念佛，必能大事成就。這種說法對嗎？

答：修法不是不研習經論。不懂道理，怎麼修呢？這種說法是怕人著在文字裡，鑽牛角尖，不去實修，而耽誤了修行。如能在精通教理後，一切放下，不再執文字相，而腳踏實地的去修，那是最好。

68. 問：請師父談談「意生身」？

答：意生身個個都能出，它是從第七識生出來的。上面的眼、耳、鼻、舌、身、意封住它時，它就出不來了。現在我們六根不清淨，亂動腦筋，見相著相，就把它封住了。等你清淨到一定程度，它就自己出來了。做氣功做得好的，心清淨了，也能出來。不過祇能出一個，還不能夠要出就出。入三昧時能出，不入三昧時就不能出。

69. 問：現在還沒有見性，能不能起用？

答：一切時用都是我們佛性的作用，否則怎麼會講話，聽話呢？這就是啟用啊！我們在作用中不住相就是妙用。坐在那裡不動，不起作用。要靈活，要認真做事而不著相，這就是起用。

70. 問：中陰身與意生身的區別？

答：兩者不同。中陰身是前身已死，後身未形成，還沒有投胎時的陰身。而意生身不是每個人都有的，要修行有一定功夫的人才有。是為濟度眾生如意受生的菩薩身，意生身有三種：三昧樂正受意生身、覺法自性性意生身、種類俱足無行作意生身。

71. 問：靈魂與佛性有什麼區別？

答：靈魂是佛性與無明的和合。如你沒有識得本性，著相的，就是靈魂。有分別心，有沾染的就是靈魂。魂與魄也有區別。有人說三魂七魄，就是三分靈魂七分魄。魂是陽氣，魄是陰氣。人身上都有陰陽，陰極、陽極。凡夫身上光明的一面祇有三分，黑暗的一面有七分，所以要將黑暗的一面，執著的習氣化掉。純陽祖師叫純陽，即陰氣都消光了。著相出不了三界，著了陽神還是有生死，須一點都不著才好。

72. 問：等覺菩薩尚有一品生相無明未破，我等凡夫怎麼能在二、三年中修了心中心法而破無明，並能住六道裡而度生呢？

答：不是修心中心法的人都能破盡無明住六道裡度生，而是看各人所證深淺，隨自己願望往生淨土或隨眾生住世。

73. 問：修到什麼程度才能傳法？

答：修法人真正開悟證道，才有資格傳法，「欲知山下路，須問過來人」你不是過來人，不知道路徑，怎麼可以亂傳人。修法過程中有疑問需要人指點，如行人在十字路口向哪裡轉彎，要人指點，你自己沒過這條路，怎麼能瞎指點人，豈不是以盲引盲，一齊走向地獄去了。

74. 問：祇怕心不死，不怕不活。先將心死透了，還會活得起來嗎？

答：心死透，是死去你的執著，不是死去你的妙用。用功過程中應注意適度鍛煉。你心在事物上真正死透，不粘著了，當下神用就一起現前了。

75. 問：萬法皆空，唯有佛性不空。這樣的話，佛性與萬物豈不看作二物了？
答：萬物皆空，佛性不空是對初學佛人講的；萬法即佛性是對悟後人說的。二者不可混為一談。
76. 問：「地獄不空，誓不成佛」，地藏王菩薩成佛了嗎？
答：誓不成佛，是誓不取佛位。如果地藏王菩薩沒有佛的資格，他怎能到地獄去度眾生？怎能度化十方的菩薩成佛呢？他有佛的資格而不取佛位。其實在地藏王菩薩看來，地獄本來是空的，《心經》講諸法空相嘛！而且無佛可成才真正成佛！
77. 問：「是法住法位，世間相常住」。怎麼理解？
答：世間法都是桑田滄海，瞬息萬變，不常久。我們的身體也不常久。蘇東波在《前赤壁賦》裡有兩句說得很清楚：「客亦知夫水與月乎？逝者如斯，而未嘗往也……」你們看水和月亮，水在嘩嘩地流，水儘管在流卻沒有減少啊。同樣，月亮雖有圓缺時，但也沒增減啊！這就告訴我們，事相就是如此，這不就是常住嗎？「是法住法位」，就是說一切事相離不開真性，真性常住，世相也常住，世間祇是因緣變遷而已，都是假相。
78. 問：見山是山，見水是水，進一步，見山不是山，見水不是水。到後來，見山還是山，見水還是水。怎麼理解？
答：見山不是山，見水不是水，是正做功夫真切的時候，無所見，一切不著。反過身來，噢，山不過是山，水不過是水，法爾如是，沒什麼玄妙。於是隨緣自在任運無礙了。如果一定要山不是山，水不是水，那就是斷滅了。山水都是本性的顯現，一切色相都是我們佛性變現的，都是妙用，那麼自然就不著相了。
79. 問：動念是妙用嗎？
答：是，動念都是妙用。具體說，動念不住相就是妙用；動念住相是妄想。「恰恰用心時，恰恰無心用；無心恰恰用，常用恰恰無。」這就是妙用。用心時沒有心，要「常用恰恰無」，動念不住相，那是海印放光。
80. 問：虛雲老和尚在高旻寺眼睛能透過牆壁，見到屋外有人小解，這能說是開悟了嗎？
答：這不是開悟，是色蘊境界。不能執著，一執著就要入魔了。虛雲老和尚在自傳中寫道：頓斷疑根，慶快平生。這八個字才是寫的茶杯落地，疑根頓斷。
81. 問：明心見性的時候，會展現圖像嗎？
答：它沒有圖像，也沒東西，但不是斷滅相，它了了分明。這個靈知了了就是我們的本來面目。明白這個以後，要注意，不是到家了，而是正好用功夫，時時保護它。可以用佛號，也可以用咒來保護它。禪宗大慧杲祖師就是用我們心中心法大隨求陀羅尼保護自己。禪師都會念咒的。憨山大師說得很明白，歷代禪師都秘密持咒，任何一宗都離不開密法。

82. 問：一切言談舉止，包括我現在提筆寫信，都是本性的妙用。其本身「不生不滅、不增不減、不垢不淨」。但非同土木草石，而是一種靈知覺性，人人本身具足，悟此則為見性。對嗎？
- 答：不對，這祇是理解，不是見性。這種理解，遇事不得力，無用。見性悟道首先要將身心世界化空，悟理後還須在事上透得過，如遇事透不過，亦不為見性。如果事上透得過，但住於空靈而不開顯大悲妙用，仍不算真見性。
83. 問：弟子認為上座按師父要求的心念耳聞，儘量多加坐；下座觀心。知行住坐臥，念佛持咒等都是自性所為，盡可能讓真心常現，對嗎？
- 答：對，又不對。對者，須努力用功修持，不可輕忽。不對者，在「盡可能讓真心常現」一句，因為真心無隱藏，時時在你面門放光。你既知一切舉措作用，皆是真心的妙用，它豈不是時時現前，還用什麼「盡可能讓真心常現」呢？！
84. 問：見性之後，最精進的用功就是時時刻刻不忘失本來嗎？
- 答：不對！本性不會失去的，祇是你著相，被境迷了，就像太陽被烏雲遮蓋而不現一樣。精進用功祇是綿密保護。用功時如率兵攻敵，義無反顧；不用時則一切放下，視若無事，這叫真精進。
85. 問：不忘失本來，就是要在覺知上用功。做事時知是本性的妙用，無事時靈知覺性並不曾減少，自然就隨時間因緣而成大道嗎？
- 答：不對！古人云：「但盡凡情，別無聖解」，你時時執在靈知性上，就是有所住著。須不著一切相，隨緣起用才是。靈知覺性亦不可著。在覺知上用功更是大錯。
86. 問：時時與自性相應，就是和上師相應。如法修行，上師、佛就在身邊。這認識正確嗎？
- 答：對！
87. 問：要歸無所得，一切皆了不可得。但是，空空然而有覺知的光景不是還在嗎？若將此掃光，豈不斷滅了？
- 答：不是將此靈覺掃光，而是不住此靈覺。以不住故，即無能覺與所覺，故歸無所得也。有個覺知的光景，早不是了，還說什麼空空然？
88. 問：這個無相的性體，儘管無相，但可以於無念時體會到它。是嗎？
- 答：不對！不僅於無念時體會，更須於作用事相上體會。因作用與事相皆是自性的顯現，相即性，性即相，不可分離。若僅於無念時體會，豈不落死水一潭麼？
89. 問：古代禪師開悟偈中曾寫到：「渠今正是我，我今不是渠。」又：「春到花香處處秀，山河大地是如來。」這不是空有不二的注腳嗎？
- 答：不可一概而論。上偈的「我今不是渠」，須認清賓主，不可僥倖顛倒認為是不二。當證體時，一物不立；但啟用時，物物顯現而不住。證體啟用合起來

即是「山河大地是如來」了。證體不是住在真如位上不動，死在那裡，而是活潑妙用，應物隨緣而無所住的。

(二) 關於禪密

90. 問：既然佛性不在修，卻又何必要修法呢？不如在生活中時時返照，尤其是煩惱現前透不過去時。

答：因為你有無明在，遇事執相，不得自在，故須修行。修，不是修佛性，而是消除無明習氣。你能時時處處常攝在定，不隨境轉，這即是修。修到圓熟，定也不可得，那才不用修了。

91. 問：《心經》裡說：「無無明，亦無無明盡。」「無無明」，已破無明，「亦無無明盡」連無無明亦不立，這兩句應該已到最高佛位，怎麼歸納在十二因緣內？

答：說無無明盡者，正是掃其悟跡，去其法執，歸無所得而入大乘佛位也。

92. 問：我認為妄心無處所，真心有處所。

答：不對，妄心執境，故有處所。真心無物，無所不在，故無處所。

93. 問：智慧是一下子打開的，還是一點一點開啟的呢？什麼是後得智？明心見性與開大智慧有什麼關係？

答：小悟無其數，大悟十八、九。由小而大，而徹。但這也無一定的規範，不須漸進。後得智是對根本智說的，是啟用的智慧。即於得根本智後，起用度生，磨光自己的習氣，啟發神通。隨眾生不同的根性，說不同的法，是度脫眾生之妙智也。

94. 問：明心見性後，是否八識田中的種子翻騰得更为劇烈呢？

答：種子翻騰包含在修行的整個過程中。到徹悟後，即無種子翻騰了。所以我叫你不要得少為足，須慢慢在境上打掃習氣，將這些污染種子去光，以臻徹悟之境。

95. 問：心死後又活起來，怎麼辦？

答：難免的。師祖在《解脫歌》裡講：「幾回生，幾回死，亙古亙今祇如此。」一回死不透，要大死才行，否則又心動了。我們修法時有：「大悟十七八，小悟無其數」的歷程。

96. 問：初見性人是否腳跟就點地了？照這條路走下去，後來還要來個大翻身。對嗎？

答：初悟祇是法身邊事，成道的路還長，要精勤走下去。下面還有法身正位和法身向上。什麼是法身正位，磨煉到一定程度習染消融了，能度化自在，發現神通。心中污染未去，神通就不能顯現。心不動，壓住不動還不行，須自自然然地不動，一點兒不著相，一點不追求才行。

97. 問：念起不隨，是不是到了法身正位？

答：念起不隨是有點小成績了，能受生自在了。但不算法身正位，一定要斷思

惑，才能到法身正位。到了法身正位還要向上，要離開這個位子，著在這個位子還不行。修禪人：「朗月當頭時，尤是階下漢。」要月落時相見，才是全體圓明。

98. 問：見性後為什麼還要打坐？

答：那沒有一定，假如執著的習氣還在，定力不夠，保不住才要打坐增加定力以透重關。（有人說我一打坐覺得妄念比平時多。不是打坐妄念多了，而是打坐了，你才看見妄念。不打坐時像一盆混水，有泥沙看不見，打坐之後水靜下來了，看見泥沙了）。

99. 問：神會大師講「知」之一字，眾妙之門。又有祖師講是眾禍之門。該如何理解？

答：不錯，這能知的是誰？你知道了本性，不是眾妙之門嗎？大鵬金翅鳥一飛萬里，全靠腳下點地的一點勁。我們修行全靠這個「知」。後來人執著在這個「知」上便成窠臼，又不對了。所以祖師說是眾禍之門。什麼時候說什麼話，法無定法。

100. 問：明心見性後能否修大圓滿中的脫噶？

答：大圓滿中分二步，(1)「徹卻」就是「立斷」。(2)「脫噶」是頓超，身體化虹光。要住山閉關修。你們年青人往往好高騖遠，你們能於見性後，進一步刻苦用功修嗎？

101. 問：本性不生不滅，是不動體。怎麼理解？

答：它沒有來去，所以叫不動體。沒有生死，沒有方位，但能隨緣顯現。這個人要顯男身才能得度，那就顯個男身去度他；那個人要以女身得度，那就顯個女身去度他，隨緣變現。真成道，牛胎馬腹也能去，但本性無有變異。

102. 問：經過一段時間的體會，弟子對見性一事有了較深的認識。從前以為開悟以後大事已了畢，除習氣祇是個次要的過程。現在才真正知道見性祇是剛斷了見惑，充其量也祇做到了理上明白。習氣依然還在，境界來了照樣會動心，透不過去。欲真了生死還需繼續努力，萬萬鬆懈不得。待破盡思惑、塵沙惑、無明惑後大事方才了畢。如以為自己現在生死已了，那是自欺欺人，瞞那閻王老子不得。

答：來函所說甚當，見性有悟與證之別。真正打開親見本性者，祇斷見惑，未斷思惑，故生死未了。須悟後用功，斷盡思惑，才能了分段生死；更須上上升進，破塵沙與無明惑，方了變易生死，非一悟即能了生死也。近來人心多躁，以為開一點知見即為見性，不再用心修了，真是荒唐之極！

103. 問：「末等於初」怎麼理解？

答：即最後成道了與當初沒有學佛一樣。當初學佛時六道輪迴，最後也是六道輪迴，但不是被業障所牽，而是大願所致。在六道中度眾生，不著境界了。從

現象上看是一樣的，但實質不同。初學佛在六道裡受苦，後來認識這些境界是虛幻的，就不受苦了。不受一切受，是正受，這就是三昧。其實本無生死，來去都是假相。又，初發心時所見之道與末後所證之果，完全一致，所以《華嚴經》中說：「初發心時，便成正覺」。可見初見道的根本智對於末後成就是何等重要。

104. 問：末法時期，心密複出，猶如當空紅日，殊勝無比。

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. 問：自從拜讀了您老的文章後，我對佛所說的法，有了正確的認識，佛法不光靠理解，更要靠自己腳踏實地修行。

答：很好，你有了正解，就應不懈地努力修行，以期親證本來面目。祇是理解不務正修，那是談食不飽的。

106. 問：等覺菩薩尚有一品生相無明未破，我等凡夫怎麼能在二、三年中修了心中心法而破無明，並能往六道去度眾生呢？

答：不是修心中心法的人都能往六道裡度生，而是看各人修證的深淺，隨自己願望是往生淨土以了手，或隨眾生住世度生。

107. 問：我們心中法靠佛菩薩加持，這不是心外有佛嗎？

答：佛是有的。如釋迦佛，阿彌陀佛、彌勒佛，燃燈佛……，都是有的。但千佛萬佛共一體，法身是一個。學佛的人必須做到理事不二、自他不二。

108. 問：有人說從六識下手，易用功易成就，從八識下手，上根者才可成就。對嗎？

答：這話大錯特錯！從六識下手不易掀翻妄識巢穴，成功很難；從八識下手易於掀翻妄識巢穴，有事半功倍之效。淨土宗有些人，不識其他宗的優點，而且叫人散心念佛也能生西，這不知害了多少人。我們修法並不一定修幾種法，隨人喜歡，要選一個適合自己的法專心致志地去修。心中心法是集禪、淨、密於一體的。經文中說：第四印可以於命終時往生西方極樂世界，也可隨緣往生十方淨土。由此可見，修心中心法即是修淨土，而且可以上品上生。

109. 問：到什麼程度方可開心密道場弘法？

答：好好用功，能縱橫自在，遇境不惑，順逆無拘時，自開心密道場，即能大弘聖教矣。

110. 問：我們初學的人是不是得先將身心化空，將「有」先破掉，然後將「空」破掉呢？

答：修心中心法，你祇管修，到一定時候，一下子就爆開了，身心世界全化空，空也不可得。但你不能求爆開，有這個妄心，就遮住它了。

111. 問：請師父開示「凡所有相，皆是虛妄」之義。

答：「凡所有相，皆是虛妄」，是說影子都是假的，我們這個佛性是連影子也沒有，無相的。要反過來認識到影子是你自己的佛性所起的妙用。如果反不過

來，去認影子就倒霉了。譬如這房子、椅子、桌子等等東西，都是我們的影子。你要執著它不就倒霉了嗎？但是影子可以起妙用啊！房子可以避風寒，衣裳可以遮體保暖，桌子可以工作、吃飯，這不是起妙用嗎？但你不能執著它，跟著影子跑就壞了。影子就是心中起的妙用，影子都是我們心中所顯現變化的。不是說沒有影子，因為這個心是活的，它不是死的，它是能起妙用的。我們具足法報化三身，不是祇有法身；法身是體啊，它要起諸現象起諸妙用啊！如果不能起諸現象，不能起用就不值錢了。打坐不是死在那裡不動啊，死在那裡不動，那有什麼用？！所以要起諸妙用。但是，要認識體，不認識什麼是體，你怎麼起用？著相是不得了的，造業生死。你明白這個能起各種妙用的本體，不著相了，它就不造生死業。迷體著相，就造生死業，這是不能推翻的定理。又相由性造，相是幻像，但不離自性，故見相即是見性，性相不二，全妄即真，關鍵在不要粘境著相。若能念而無住，用而不著，即是解脫法門。

112. 問：為什麼說「肉眼不能見道」？又為什麼說「肉眼能見道」？

答：我們初見道時，肉眼不能見道，因為法身無相，肉眼怎麼能見道呢？它是心地法眼，就是用無眼之眼，用智慧眼來體會。反過來，肉眼能見道，就是見相了，一切相都是我們心中顯現變化的。肉眼見道就徹底了，就能夠從體起用了。體相用——法報化三身都有了，不是祇有法身，而沒有報化身。一開始不能說肉眼見道，祇好說心地法眼才能見道，肉眼不能見道。反過來肉眼見道，就圓滿了，體相用都有了。無可取無可廢，無可取——都是影子，得不到；無可廢——都是自己心中變化的，無可廢離。佛教講的圓滿，一開始祇好這樣講，法身體無相，見到一切相都不對；反過來，要現種種相，起種種妙用。

113. 問：《金剛經》說：「無人相，無我相」。誰說誰聞？

答：祇是無相，不是無說，不是無聞，一切沒有就落斷滅空了。常住真心無相，猶如虛空一樣。因空故，一切東西都能容得下。法身猶如虛空，但不能住在空相上，一住就有落處。說法也是，一有知見分別就有落處。所以，最後就以無說無聞來破言說的執著，歸於無相靈活妙用。

114. 問：憨山大師說：「生死晝夜，水流花謝。今日乃信鼻孔向下。」請解釋？

答：是說今日乃明本分事也。昔日為生死晝夜，水流花謝等夢幻事所述。今日幸何如之，親證本來面目，不費絲毫力，即是目前的自然景物也。本分事，本來如此，無有絲毫奇特，不用費心探索尋覓。故祇須一切放下，愈用力愈不是，越輕鬆越好也。

115. 問：抱定一句話頭，朝參夕究，腳跟點地，步步踏實，直教鐵樹開花，冷灰爆豆。始信宗門中，有奇特事在。雖然如此，須具通方手段，始能定界外乾坤，要有作家眼目。何為通方手段？

答：一通宗通教；二識諸方設施門庭之妙要；三，識各方來參者之根器；四，隨宜教以相應參究之話頭。

116. 問：不跟語脈轉，不是答非所問嗎？

答：禪宗機鋒，主要是不能落著，如水上葫蘆，按著便轉，故謂之「轉語」，不是答非所問。不跟語脈轉是要針對問題答，但又不著相。舉個例子：如問你們鎮江金山寺寶塔有幾層？（有人答：七層，上師不許。）你要離開寶塔來答，又要針對這個問題。怎麼答呢？你可以打個○反相，反問對方「這有幾層？」你功夫到了自然會答。

117. 問：師父曾寫過一篇《往生西方關鍵問題》的文章，《廣東佛教》上登了一篇文章提出了不同看法，請師父談談您的意見。

答：這篇文章我已看到，意思是：你提的要求這樣高，嚇得別人不敢修淨土宗了，你這不是害了別人嗎？其實我並沒有否認帶業往生，不少人錯會了，以為帶業往生就不必用功，莽莽蕩蕩的就可往生西方了。這去得了嗎？蓮池大師說過「念佛者多，生西者少。」念佛不痛切故。我這篇文章不是否認帶業往生，而是要大家好好用功，做到一心不亂。《彌陀經》說：「若一日、二日乃至七日，一心不亂，才得生彼國。」我看到很多人，沒有功夫，臨終時佛號提不起來，昏迷了。還有人說：「痛死了，還念什麼佛？！」試問這樣怎麼能帶業往生呢？所以要看問題的中心，做到功夫成片。一心不亂並不困難，能夠時時刻刻綿綿密密地在心中念「阿彌陀佛」，遇到再好的境界也不樂，遇到再壞再煩惱的境界也不煩惱，仍一心念佛，心不動搖。這要求並不高，帶業是對的，加重語氣說，一個人修到等覺菩薩，他還有業在。因為等覺菩薩還有一分生相無明在，無明就是造業的因，有無明才會造業。藕益大師也說：要有「信願行」，就是要人在真信切願上做工夫啊。祇有「信願」而不「行」不能成就，就像鼎有三足，缺一不可。「行」能概括信願。「不行」，就是空信，空願，不是真信切願。不做功夫，怎麼能帶業往生？！這才是真的害人！知見已正，至於功夫做到哪一步，就有品位高低的差異，與不做一心功夫的人自有極大之不同。

118. 問：請談談心與境的關係，什麼是內境、外境？

答：境，就是我們思想起的幻境。一個念頭起，就有一個影子。心就是境，境就是心。沒有心，視而不見，聽而不聞，就沒境了。果能把心境消光了，就好了。「心境頓消溶」就是一下子心和境都消光了。打坐時，能念所念一起脫落，心與境都沒有了。內境是我們的身心世界、思想，外境就是山河大地。「方明色與空」並明白這就是我們自己本性的顯現，學佛就是學這一點。

119. 問：有時自己放空無念，腦子很清明，有時散步亦可自然放空，但一晃又沒有了，不穩定。

答：自然放空很好，沒有就讓他沒有，自然不住，否則是死定。

120. 問：入定以後是不是就醒不過來了？

答：沒有的話，你現在還做不到醒不過來，現在你定的時間不會長。要入定時間長，須經過幾次入滅受想定才行，不是一下子就能做到的。剛開始滅受想定也不是很長，頂多定一兩天。慢慢可以加長，一個星期，十幾天，半個月，一個月，那以後可能一下子定得時間長了，但也不是一下子長多少年，這不可能。有些人對能入定幾年，幾百年甚至上千年的人很羨慕。但是要知道這個滅受想定不好，那是死定。叫死水不藏龍，不起妙用，沒用。大定是活潑潑的，在境界上能大用，對境不粘著。無住才是大定，才是真定。要時時刻刻在定中，大定是無出入的。有出定和入定都不是真定。禪宗有個公案，一個女子在釋迦佛前入定。文殊菩薩走來一看，哎喲，這個女子不像話，怎麼坐在佛前入定了；要拉她出定。他對這個女子彈指，不出定。又把她舉到三十三天，不出定。再把她打到十八層地獄，還是不出定。釋迦佛說：下方有個罔明菩薩能叫她出定。正說著，下方的罔明菩薩來了。這位菩薩在女子面前也是一彈指，她就出定了。文殊菩薩是七佛之師，為什麼不能叫她出定啊？而罔明菩薩卻可以呢？有人說是緣的問題。不相干！問題在不能起知見。文殊菩薩起知見了：「這女子怎麼能在佛前入定？」這個知見不能起。文殊菩薩是代表大智慧的，大智慧不能起知見，這是表法的。罔明是什麼意思呢？罔者，不可得。就是一切聰明智慧不可得。所以沒有這些知見，一彈指就出定了。所以要把你的聰明打掉才行。老子說：「掊擊爾智」就是說：空掉你的世智辯聰，要心空空的，就能證大道。

二 修法

（一）座上修行

1. 問：修心中心法，加座時低於兩小時行嗎？
答：加座很需要，但不可少於兩小時。
2. 問：天冷打坐時要不要將頭蓋起來？眼睛可不可睜？
答：頭不能蓋，天冷了可以蓋到後腦勺那兒，身體都要蓋起來。眼睛可以開一線，下垂，開不住就閉起來。
3. 問：心情不好能不能上座？
答：心情不好不能上座，壓下來要生肝病。可先出去散散步，將不好的心情消了，心平氣和了再上座。
4. 問：打坐兩小時，能不能換腿？
答：最好不要換腿，動來動去會影響入定，本來將要入定，一換腿就出定了。但如果痛得很厲害，影響入定，心定不下來，這時可以換腿。不管單盤、雙盤、自由盤，怎麼舒服就怎麼做。腿痛是一關，過了這一關就好了。有的人用石頭壓腿，都是吃過苦的，痛過了就好了。
5. 問：初修心法時，能不能一天坐兩座？
答：以坐一座為好。往往兩座覺得太痛了，就可能怕修或不修了。修行要有長遠心、精進心。
6. 問：子時能不能打坐？
答：祇要睡好了，有精神，就可以打坐。精神不足，等睡好了再打坐。子時是好的，正是心神相交之時，打坐也是心神相交。我們打七就是子時上坐的。
7. 問：我修法後覺得胸口會發悶，如何避免？
答：要注意三點：1、手印舉起靠近胸口，手臂不能靠胸口。2、要呃氣讓它呃，泄下氣就讓它泄，打哈欠就讓它打，不能屏住，呼吸要自然。3、身體往下彎會很疲勞。先睡好覺再打坐。
8. 問：我們這個法要修到大徹大悟，一千座也祇是方便說，是嗎？
答：一千座就有人徹悟了。也有人雖在座上，嘴念咒，但心不念咒，不如法，有什麼用？再三告訴大家，要心念耳聞，下座要觀照，要看著念頭起處。做功夫要靠自己，「師父引進門，修行靠個人」啊。
9. 問：打坐應朝什麼方向？
答：什麼方向都可以，不要著相。

10. 問：有時出差，不能點香，沒有黃布，不能修法，怎麼辦？
答：不點香不要緊，但手印要結，沒有黃布就用乾淨的手帕或毛巾亦可。修法不能中斷，功夫才能接得上。
11. 問：以前修百座時覺得心較亂，不如法，現在要不要從頭修起？
答：不要，祇要現在如法就行了，一定要心念耳聞。妄想來，不取不捨，不去理它。
12. 問：天熱打坐，腿上不蓋東西行嗎？
答：不行，膝蓋關節不能進風，進了風會得關節炎。
13. 問：在空調房間裡打坐可以嗎？
答：天熱時，在空調房裡打坐可以。但溫度不要調得太低，空調的風不要直接吹在身上。夏天打坐在清晨最好。
14. 問：我在家裡打坐，坐三個小時就坐不下去了，到寺院裡時間可坐得長些？
答：坐不下去的地方更要坐，要鍛煉。坐不下去是心動了，不要貪戀安靜的地方，要鍛煉在哪兒都能坐下去，沒有地方差別。
15. 問：我們工作很忙，不可能一天修八個小時，怎麼辦？
答：保證每天兩小時。有空的話，如星期六、星期天可以一天修八小時。
16. 問：坐的時候是單盤還是雙盤？
答：都可以。自由盤也可以，自由盤時臀部要墊高一點，避免身體往後仰。女同志還是單盤好。不能坐在椅子上，挂腳坐不好。
17. 問：我們灌頂後是否一定每天要堅持修法？
答：是的。我們這灌頂不是結緣灌頂，而是傳法灌頂。所以自己衡量一下，如果沒有時間修法，那就不要接受灌頂。
18. 問：修心中心的人，還要大禮拜、誦金剛薩垛心咒、百字明咒以懺除業障嗎？還要求受大圓滿法嗎？
答：修心密可以不磕大頭，也不須念百字明，因第二印已可消一切業障。心密即是大圓滿。
19. 問：願我早日成就，能為師父分擔一點利益眾生的責任！
答：有此願望，護法菩薩自會時時保護你。
20. 問：夏日天氣炎熱，有同修光著膀子，祇穿一條內褲在佛堂打坐，是否如法？穿背心可以嗎？
答：不如法，應穿短袖汗衫，膝蓋全部蓋好。
21. 問：單盤時，哪一條腿在上面較好？
答：都一樣。一般說來，右腿在上為降魔座，左腿在上為吉祥座。
22. 問：為何打座前最好不喝水？
答：恐坐不到兩小時要小便。

23. 問：打坐近兩小時，頌咒千遍，還想繼續坐下去，可以不再持咒嗎？
答：坐下去即須持咒，持咒是消妄念的法寶。須等你妄念不動，妄心不行時，才能自然不念。
24. 問：早晨與夜間修法有區別嗎？
答：沒有區別。不過夜間修法，因一天工作疲勞，易於昏睡。早晨打座，因一夜休息後精神抖擻，不會昏睡而易入定。
25. 問：修法最要緊的是不間斷，如遇特殊情況停修一、二天影響大嗎？
答：最好不要間斷。修法如逆水行舟，不進則退，故停修一日，即可能倒退三日之功。
26. 問：修六印時，手有時不由自主地靠在一起了，此為何因？
答：一是因手腕未靠緊，上面的手指即合攏了。二是警惕性不高，有些昏沈了。
27. 問：今冬我決定打四個七，請師開示打七的具體安排。
答：前二座修四印，後一座修二印，每座四小時，一天三座，共十二小時。第七日全部修四印，每座六小時，共十八小時。時間安排如下：

前六日十二小時

24：00—04：00

06：00—10：00

12：00—16：00

第七日十八小時

24：00—06：00

08：00—14：00

16：00—20：00

28. 問：一般飯後一小時上座。若有意少吃些，可以提前嗎？
答：一小時時間不長，不然易生胃病。
29. 問：腰背酸脹，影響打坐，反反覆覆，該怎麼辦？
答：要有耐心，坐到氣脈通。
30. 問：打坐漸覺平淡，觀照綿密些了。祇習染很重，仍有走失的時候，是否需加功打坐？
答：打坐增加定力，確是不為境遷的要著。
31. 問：最近睡眠較好，就和丈夫一起每天坐兩座，快十天了，感覺太累。我可以一直加座嗎？

答：身體不累可以坐兩座。坐得要定，祇有好，不會失眠。另外，能入定一小時，等於睡七小時，精神非常充沛。

32. 問：修法入座約 40 分鐘後，右背痛，連續打嗝，影響持咒。

答：右背痛，是氣脈不通，過後即愈。打嗝是排除廢氣，使身體內部清淨。這是好事，不用醫治。

33. 問：修二印後拉肚子五天，十餘次，是否正常？

答：正常，是排去一切污染、宿障。

34. 問：自學佛後，一直喜看經書，若不看則有無所適從之感。請問師父如何對治？

答：可持咒、念佛，可怡養心性。無所事事即是真心顯現，一有枯寂感即是妄情。持咒念佛皆是遊如來寂滅海，不作持咒念佛想。隨你持什麼咒，念什麼佛皆無不可。

35. 問：在什麼地方修行好？

答：人都喜歡跑來跑去，這裡跑跑那裡跑跑，這裡不好到那裡，那裡不好到這裡，亂七八糟的。其實，處處都好，就是你的心不好。你心真清淨了，處處都好。

36. 問：有同修知我加座，來勸說不要執法，並指責我認為有法可修，有道可成。

答：這都是廢話，叫他們捫心自問，是否已到無修無證的地步了。假如對境還動心，說什麼執法！船未到彼岸，離開船就要淹死！這都是混帳人說胡話，未得謂得，未證謂證，說大話，吹牛皮，誤人慧命，不下地獄才怪！其實修道是長遠的大事，何能僅僅修過幾座，即可歇手不修？！

37. 問：大乘佛法都講：上求、下化、普度眾生，而我現在感到越來越淡，那種發心越加不切。

答：沒有大願，怎麼能成大事？！你發心不切，所以修法不力，應趕快改過！

38. 問：碰到逆緣是避開還是一試？

答：避開即不是好手，應隨力應付。從前我師驤陸公說：「欲修最上乘，塵勞為資糧，冤家一齊到，莊嚴此道場。」

39. 問：密勒日巴尊者在歌中反復強調的是厭離心和山居禪觀，這是否是現代年輕人雖然學佛但一直未具備的，所以總有隔靴搔癢，蜻蜓點水之態？

答：現代人心多浮躁，確實應多打坐，加強定力，在任何境上皆不動搖，方有少分相應。切不可誇誇其談，說得做不得，以至誤人誤己。

40. 問：弟子已修法一年多了，雖然從理上明白了一些，但至今尚未親證身心脫落之境。請問師父，若不親證，是否遇境不動心的力量會很差？親證是否不太容易？若欲親證是否主要靠打坐修法？

答：修行不祇是打坐修法，更須在事上磨煉，不隨境轉，這樣修行才能得力。但如在事上磨煉的定力不夠，還須多打坐以增加定力，此法易親證本來。

41. 問：有了是非，是解釋還是不理會？
答：用功人無有是非。
42. 問：有時我坐在那裡，不動的東西在動是怎麼回事？
答：是你的心動。
43. 問：平時可持咒嗎？
答：可以。走路可以持，睡覺也可以，持到睡著了，持熟了，睡夢中都在持咒，乃至於大小便也可以持，但不要出聲。
44. 問：為什麼一定要打坐證得三昧？
答：因為告訴你、指點你，你不相信、不明白，即使明白道理，定力也不夠，境界來了還是跟著跑，所以要打坐證得三昧。月霞禪師在參禪開悟後，覺得心還在動，他師父冶開老和尚讓他閉關三年，三年後出來才行。印光大師也閉關好幾次；虛雲老和尚在高旻寺打坐開悟後，也到終南山閉關；來果老和尚在金山寺打坐，開悟後也是去終南山閉關的。現代的幾個大師都是這樣用功的。
45. 問：我打坐時，沒有念頭，是不是沒有慧力？
答：你能知道自己沒有念頭，就是慧力。沒有念頭很好，這是定力。如果沒有念頭時你不知道，糊塗那就沒有慧力。定中要了了分明。
46. 問：心中心法與蓮花印有何區別？
答：一心修蓮花印也能成道，心中心法比蓮花印要快些，因為它坐的時間長，有六個手印。我們的臟腑與手都有密切的關係，手印一結，就把五臟六腑安置好了；咒輪一吹，氣脈就容易打通；氣脈打通了，就容易把身心化空而見性。
47. 問：弟子現在每日修六字大明咒，謹拜乞上師慈座賜示：
答：虔修六字大明咒，很好。祇要能一切放下，死心塌地，一門深入，修任何法門都能成就。否則偷心不死或朝三暮四地此法修修，彼法修修，雖到彌勒佛下生，亦無成功之日。
48. 問：修六字大明咒可否持「慈氏咒」？
答：可以。也可以持「往生廣咒」。
49. 問：臨終念「大隨求陀羅尼」好不好？
答：大隨求陀羅尼字數少，方便，想生什麼淨土就可以去。
50. 問：我從前念往生廣咒，現在想改念慈氏咒可否？
答：可以。龍華三會願跟彌勒佛下來度眾生的，那就念慈氏咒。各隨各願，毫不勉強。
51. 問：我每天堅持做早晚課念佛，平時在行住坐臥中訓練自己努力提起佛號，想起就默念。
答：這種念佛方法很好，妄念確能一時消盡。祇要不斷地與之鬥爭下去，慢慢地即能由多而少，由少而忽然斷息，與阿彌陀佛打成一片了。

52. 問：我一直是修「持名念佛」法，現雖授了心中心法，但仍不願捨棄念佛法門。如若於念佛外每天再加一座「心中心」法作為念佛的助行，是否成了雜修？
答：一心修淨土法門，可以不修其他宗法。但於念佛外，最好加念往生廣咒。
53. 問：念佛時，畢竟還是妄想多於持名，故知即使老實念佛亦非易事。
答：要注意，念來不要怕它，也不壓它，祇不睬它，提起佛念，妄念即自行化去了。
54. 問：往生廣咒與往生咒有什麼差別？
答：兩個咒都可以，關於往生廣咒，看一看《淨土十要》第八要，那裡面講得很清楚。
55. 問：修心中心法的人可以幫朋友治病，但我現在還沒有修，我的朋友在醫院裡開刀，我該怎麼來幫助他？
答：你可以持藥師佛的心咒對他加持，《藥師經》裡有此咒。讓你朋友自己念更好，求藥師佛加被。
56. 問：咒語是佛菩薩的心法，誠心念最重要，發音是次要的。我念一個咒已念慣了，但發音不準，是否要改一下。
答：不要改，念慣就好了。
57. 問：坐過一座之後，還有時間，但不足兩小時，有什麼方便修法嗎？
答：可修方便定印。右手放在左手上，大指捏中指，還是念這個咒。念幾十遍後，就可不念了，看住念頭就行，但不能拿這個方法代替打一座。
58. 問：一位居士持準提咒一百萬遍後，該如何修法？
答：持準提咒的大多皆是有所希求。這位居士求些什麼？現在應驗沒有？若應驗了，即應以咒印心，將心空盡，不再有妄想，以證入如來地，從而達到準提菩薩「先以欲勾牽，後令入佛智」之本懷。不結印功效不大，應加結手印。平時在座下於行住坐臥中，也須綿密金剛持咒。
59. 問：現在念四皈依、祈禱文及持咒時，皆模仿上師之發音。今忽發覺，似有著相之感。
答：不要生此妄念，須知一切法皆是有為法，即有住著。但要無住無為，須先將妄心制於一處，而後才能將所住、所為化去。
60. 問：密宗重師承，恭敬於上師，持咒儘量模仿上師之音韻、神調，便無形中能得到上師之加持力，以速消業障，令身心安定。心密屬無相密乘，是否對此有要求呢？
答：可以如此，總之，須專心致志地修持才能相應。持咒音準，感應力大而神速。
61. 問：《王驤陸全集》講：「持咒以音準為第一義，凡求一咒，念之半熟時，再請灌頂師校正音韻，字句中有重輕、段落、連斷等法，必須一一參究，不獨音

似，並得神似，熟則成自然矣。」這「不獨音似，並得神似。」是不是要求儘量持誦得如傳法上師的音聲、調、韻呢？

答：神似者，心空無住，自然而發之意境也。

62. 問：楞嚴咒在任何時間持誦都可以嗎？

答：任何時間都可以。

63. 問：修隨心陀羅尼易入定，而修心中心時感種子翻得厲害。

答：修隨心陀羅尼容易定是因修心中心之故。因你修心中心時間長而想入定故不定，修大隨求時間短而無求，身心放下，故易入定。

64. 問：修隨心陀羅尼時幾次出現這樣的情況：渾身像被大石頭壓著，而且壓力也隨著持咒而變化。

答：念咒能消障，所以「石頭」就起變化。總之，一切不顧，要心空，才能成道。

65. 問：超度亡靈念什麼咒好？

答：可念「聽聞解脫咒」、「本覺大密咒」、「六道金剛咒」、「地藏菩薩真言」、「大光明咒」，最重要的是這幾個咒。中陰階段念這幾個咒非常重要，要多念，這些咒作用很大。可製作「金剛沙」，方法是：一盒沙，洗淨、曬乾，用一根針穿一條紅絲線，將針插在沙裡面，紅絲線頭捏在左手無名指根部，結金剛拳印，右手照著沙，念十萬八千遍，這個沙就能救度一切亡靈。即使死了很多年的亡靈，已落入三惡道，祇要在他的屍體上或骨灰上，從腳往頭上灑上去，就可以超生天界。其他的咒就可以不要念了。

66. 問：剛睡下來是持咒好，還是觀照好？

答：持咒好。念念咒就睡著了，觀念頭觀得緊了反而不易入睡了。

67. 問：觀心與持咒有無差別？

答：觀心等於持咒。觀心是自力，持咒是他力。

68. 問：祇在山上修行不好，是嗎？

答：在山上修並不是不好，在山上練一段時間是可以的，完全依靠住山是不行的，還要到都市來練。祇在山上修，到都市一看心又亂了。在大都市裡隱，才是真隱。道家也說：小隱隱於山，大隱隱於市。羅漢有初果、二果、三果、四果之別。初果羅漢在山林裡可以一點不動心，但到了都市就動心了。二果羅漢到都市，前念才動，後念即覺。在山林也有好處，先練空，再到都市來練。

69. 問：由於工作關係，我每天祇能打一座？

答：下座觀照就好。不好好觀照，打兩座也沒有用。能觀照就一定能成就。

70. 問：我覺得自己修行總在原地上打轉，上不去。

答：不要急，一急就壞了。沒有什麼上去下去，佛性本來不動。要放，但問耕耘，莫問收穫。有個要求就壞了，要上去反而上不去了。

71. 問：《證體啟用百則》沒修過心中心法的人能看嗎？
答：做心地法門功夫的人，乃至於一心想了生死，出輪迴的人都可以看。
72. 問：《成就勝道寶曼集》談到：不要一意捨棄欲望，因為欲樂能灌溉和增益證悟及覺受。欲樂怎麼能有這種作用？
答：這是讓你生起歡喜心，感受良好，而更勇猛精進故。但如執著不捨，又將入魔或不得出欲界矣。
73. 問：修心密至一千座不可再坐，還是繼續？
答：這個問題說過多次，坐與不坐，要看你是否成道！未到對境不惑，都要好好修下去。如果能在修時，做到一念不生，而了了分明時，一眼認透本來面目，那末不坐也可，主要功夫是事上磨練即所謂悟後起修也。
74. 問：一千座還沒打開，怎麼辦？
答：果真做到上座時心念耳聞，下座時綿密觀照。三百到五百座一定會打開。有許多人一百座就打開來了，這個法的力量是很大的。一千座還沒打開，這就不好了，怎麼辦？從頭再來！上座依法修定，下座觀照修慧。
75. 問：我與一些喇嘛有緣，拜了幾位上師，他們傳了些法給我，我都在修，這是否太雜。請問大德我該怎麼辦？
答：是太雜了，你要專心修一種法，選一個你最喜歡的法，一門深入。法是藥，生病要吃藥，什麼藥都吃，病不易好。對症下藥，一味藥就好了。又如挖井，在這個地方挖二三尺沒水，又換個地方挖，挖來挖去還是挖不到水。應該選一個與自己相應的法修才是。
76. 問：弟子認為密法一脈相承，不能混修，混修好比兩個人各自跑得都很快，但卻綁在一起跑，這就被束縛了。
答：對！你有這清楚的認識，就不會再上當了。
77. 問：雖說水到渠成，但歲月不待人。請師開示在今後有限的歲月裡如何用功？
答：在境上鍛煉，一切無住，順逆無拘，縱橫自在，即能自由來去，變化自在，了分段生死了。再不然，多持慈氏咒或往生廣咒即能往生淨土。何憂之有！？
78. 問：我丈夫與兒子一塊兒閉關可以嗎？
答：閉關，第一要真能閉得住，心真定。第二要有人護關。不要將小孩子弄壞了，硬壓要出毛病的。
79. 問：打九座是否非要在打七之後？
答：不一定，大月十五這天可以打九座，十八小時，結第四印。
80. 問：在打七的第五天，座上出現了一片白色的虛空，什麼也沒有，我自己也沒有，但我心裡很清楚。我反問自己這是什麼？難道真是自性顯現？我還把頭動動，但我覺得太平淡了。一起疑念，未能認識它，抓住它。
答：這是你自性的光明。在什麼也沒有中，認識這知道沒有的是誰，則大事畢

矣。這不是自性是什麼？別錯過良機！頭動動即被他影子惑矣！這本來是極平常的事，但也是驚天動地的事，你認識不足乃可惜許！說抓不住它，知無可知，又抓個什麼？

81. 問：打七回來後，心境覺平淡了好多，祇不過有些事仍粘著，其力未充，難於頓斷。

答：人生如夢，一切皆空花水月，何有沾染？

82. 問：有時默念佛號時，會出現好像裡面有個念佛機，自動念，揮之不去，提起佛號又不行，不提也不行。但我既不喜它，也不厭它。該怎麼辦？

答：你不可聽它，祇管自己念。再不然，你可出聲念。總之裡面的任何聲音皆不可聽，要自己老實念佛，否則就會走火入魔！你如果能夠既不喜也不厭，當沒這回事，也無礙。

83. 問：念佛念到「外斷內不斷」指的是什麼？

答：外面的聲音斷了，而心裡仍在念。

84. 問：靜坐參話頭時，念「念佛是誰？」念到後來，迷迷糊糊的，祇聽一聲「是我」，接著腦子裡「噲」的一聲，就再也念不下去了。

答：不是念，而是「靜慮」這念佛的是誰？這是參究！「是我」這是六識的反映，是妄想，不是真智，所以你身心不能化空。

85. 問：禪定就是打坐嗎？

答：禪定不一定是打坐。我們對境不迷惑就是禪定，不是坐在那兒不動。坐在那裡不動是枯木禪。行、住、坐、臥都是禪。《圓覺經》說得很好：「知幻即離，不假方便。離幻即覺，亦無漸次。一切菩薩及末世眾生，依此修行，如是乃能永離諸幻。」知道一切都是假相，不可得，就不執著了。如水中月，我們不會去撈它，離幻就是大禪定。「不假方便」是也。

86. 問：修心密已有兩年多，其中收穫頗多。以前許多所懼所愛，往往在驀然間已不成問題，令我有喜出望外之感。因此對上師和心密生起了很大的信心。

答：這的確是大收穫。我們修法為的是了生死出輪迴。生死之所以不了，是因對境生心，執著不放。今能無所懼，無所愛，則當下一念，生死無立腳處矣。

87. 問：我認為修「心密」，一則有佛力加被，二則是按要求修法，勿急勿怠，一切放下，心念耳聞，自然得三密加持，不會有偏差。

答：是呀，修法須勿急勿緩，依法修持穩步前進。但到相當時，須加工打坐，不可總是老樣子，疲疲遑遑地修而不奮力精進。所以修法百座後，如時間精力充沛，即須打七或坐九座，以資圓成正果。

88. 問：密宗裡講的上師相應法，心密裡如何做到相應、相續？

答：我們修的是無相密。一切不住，無相可得，最相應。二六時中，行住坐臥，

時時處處莫不如是，即為相續。更進一步這相續的狀態亦不可得，相續可見亦不可得，才是真相續。

89. 問：自從去年授心法後，手紋起著變化，何故？

答：這些小變化，不算什麼。要從量變到質變，起大變化才對！

90. 問：做功夫一般分哪幾個階段？

答：做功夫一定要注意，第一步，身心世界一切化空，定慧具足，才能親見本性。沒有這第一步，後面的功夫就做不到，第二步，要保護這個佛性，保護它不要沾粘境界，不跟境界跑。保熟了，就不要保，須忘記保。第三步，放任。就好比孩子長大了，不要大人管著他了，他可以自立了。最後連「任」也沒有了。佛性本來如此，功夫是一層層做上去的。我們開悟見性了就到家了嗎？沒有，不要糊塗，那祇是初步。六祖大師聽人念《金剛經》就能悟道，這麼好的根基，他在五祖處悟道後，還要到獵人隊中隱藏十五年，在境上磨練自己。就是說我們雖然見性了，但是多生歷劫的習氣還在，執著習氣還有，還會動心。所以，要悟後起修，一定要把這個思惑——對境生心的迷惑、貪瞋癡等打掉，這樣才行，才能了生死。難道我們一悟道就行嘛？不行。趙州大師根基也非常好，但他悟道之後還要四十年的保護。他說得很清爽，老僧四十年，除二時粥飯無雜用心。所以禪宗說三關，不是假設的，真有這功夫。見到本性這是初關，即破本參。進一步到第二關——重關，就是要做保護的功夫。保護到連「保」也沒有了，就出重關。這時對好的境界不喜，不好的境界也不煩惱，順逆無拘，很自在逍遙，那就是出重關。出了重關還要向上，還有末後牢關。就是做功夫做到完全無為的地步，發大神通，大光明，朗照十方世界都無所住。儘管大神通完全齊現，也不作神通想，一切都不可得。所以說，路途就是家舍，家舍就是路途，能入佛亦能入魔，真正到家時，末等於初。開始時，什麼都不知道，最後是大智若愚，也等於不知道一樣。它沒有什麼知道，沒有什麼神通妙用，不執著一點點。真空淨了，六道輪迴就是了生死，了生死就是六道輪迴。地獄天宮一樣，再沒有分別心了。畜生道裡儘管走，無所謂，它是很自然的，不帶一點勉強。如果不能去，還是發心生西方極樂世界吧！功夫做到末後牢關，那才是法界究竟，什麼地方都可以去。好好做功夫吧，不是一下子就能了的。

91. 問：請師父開示修行用功上的知與行。

答：知而不行，等於不知；行而不知，豈非盲目。所以實際上是即知即行，知行不二。你不知道，但你去做，做到後來，一下子貫通了，你就明白了，就真正的知道了。知而不行，這個知就淺得很。沒有實踐，祇是理解的知識，不是真知。你去實踐才能達到真知。老實人不懂多少道理，但他能死心塌地念「阿彌陀佛！阿彌陀佛！……」，心念耳聞，功夫到時，前後際斷，忽然貫通，一下子心都空淨了，他就明白了。所以說，淨土宗人越愚笨越好。古人說「唯上

智與下愚不移」最愚笨的人他肯做，他能死死地念阿彌陀佛、阿彌陀佛……，所以他就能得定。聰明人不肯做，懂了一點點道理就自以為是了，不肯死心塌地地念，這樣不好。你不做，就到不了這個地步，你就不能真正地明白。就像吃東西一樣，你吃過這個東西，這味道你就自然知道。你沒有吃過，整天想也不能知道這個食味。所以說，你不知道這個真理也不要緊，祇要一心做下去，就能到這個程度，自然就通了。一切思想念頭都是從這個心生出來的，「無不從此法界流，無不還歸此法界」。念佛或念咒，心念耳聞，死心塌地，到一切都沒有的時候，有個了了分明在，此時，回首豁然明白，噢！這才是我們的真心妙用，這才是真知。光懂了點道理而不去做，沒有實證，碰到事情就不行，事情來了就亂了，不曉得這個事情是假的空的，把它當作是實在的了。

92. 問：法相宗是如何指示修行用功的幾個階段的？

答：法相宗說得很清爽，初悟得者祇到法界初境歡喜地，是登初地菩薩位，後面還有十地呢！所以要在境上磨練，好好保護用功，不得放逸。有人以為開悟了，就什麼都不在乎了，喝酒、抽煙、吃肉都來了，放任自流。真到了這個地步嗎？沒有，那是胡來。離最後究竟還差得遠呢！我們一定要注意，真正開悟了，面對一切境界，都如如不動。如果還在動，那就不行。是否真的開悟了，要問問自己「境界來了還動心嗎？在事上透得過去嗎？」境界來了還動心，跟境界跑，那就沒開悟。你真悟道了，就知道這一切都是假相，不可得。你能不動心，一切無住，才是真正的開悟。所以說，到了法界初境歡喜地，俱生的我執法執還在，要把這些除掉。不到八地菩薩，不用功都會退下來。現在有很多人就糊裡糊塗，今天坐坐，明天停停；今天用用功，明天出去玩玩，到處跑跑。這怎麼行呢？不行啊！所以要不忘用功，一絲毫不要放逸，真正用功到無功可用時，才能放手。到八地菩薩才能將俱生我執除掉，到十地菩薩才能除去俱生法執。法相宗就說得這樣清爽。「觀察圓明照大千」，到了十地菩薩之後，圓照一切，十方世界在你心中。好好用功，不是一步就能到家的，做功夫要有耐恒心、長遠心。

(二) 座中反應與境界

93. 問：在座上結的手印突然一下子拉開了，是怎麼回事？
答：那是氣的震動。你的身體還沒有化空，不要緊，再結起來，氣足了是會有這種感覺的。頭都要爆的，不要怕，不要去抱頭，不會死的。我們的佛性永遠不死。但一動念，它就不爆了，就退回來了。所以變化的時候，看到什麼惡境界，如兇猛的護法神或佛的憤怒身、金剛神、兇猛的野獸也不要怕。看到善的境界，如佛菩薩現身，也都不睬。有時候，我們坐得好，佛會來加持我們，但是不可求啊。比如說，佛來了，送一個寶貝給你，你一去接，當下爆炸；一炸，把你的身心世界都炸空了。當下認知，這就是佛的加持。
94. 問：打坐時，似有大風吹得我要飛起來。
答：那就飛吧，一切隨緣，沒關係，不要怕，跌不下來，跌不死。因為你的身體不飄，是你的意識在飄，身體還在。
95. 問：能見到六道景像，是不是未空所致，對修法有影響否？
答：不住於相即無礙。
96. 問：弟子深感業重，天天修二印。有時 1 個半小時後疼痛難忍，腿上全是汗；有時渾身很熱，尤其手掌心溫度很高。
答：痛即是消障，障消即不痛了。出汗、身熱是法力，都是好事，不要疑惑。努力前進，即輕安自在了。
97. 問：目前修二印時，出現氣憋、氣促現象，感覺氣全部直向整個頭部衝，剎那之間感到整個頭腦輕利、靈敏。
答：這是清氣上升，打通頭部氣脈的感受。座中一切現象均不管，祇一心持咒，任其自然，決不會出偏差。最忌著相、驚恐。
98. 問：昨日修二印時，數次出現氣憋、氣悶，似感氣直向上提，猶如這口氣要斷了似的。
答：真入定時，呼吸是要斷的，不要害怕。
99. 問：據說心中心第二印可修成拙火定，如何修呢？
答：拙火定即是觀想自己的真火升起，是觀想法。你修心密，深入禪定，真火焉有不生起之理。
100. 問：請您開示我修二、三、四、五、六印的功效，及應如何安排？是否可以不拘何時都可結印打坐而不限制準時上座？
答：平時多修二、四印；心緒不安時，可加修第三印；治病是修第二印；為別人治病而自己不能去，可以修第三印，請護法神代治。魔障重時修五印；須通各類語言時修六印。時間可以不拘，但須修滿兩小時。多坐坐，加深定力，對境方能無染。

101. 問：心魔重時修五印，何謂心魔重呢？
答：你搞錯了！修五印不是破心魔，而是破外魔。心魔指心動，即淫念妄動，須念「楞嚴咒心」對治。
102. 問：到人我皆空，印咒也沒有時，這時的印咒是否還有作用？印咒是否也屬虛妄？
答：印咒猶如渡河的船，你到了彼岸，不上岸，還在船上作什麼？所以說它是虛妄的。因它很有作用，故又說它是真實的。到彼岸即須放棄，不可住執。所以佛法是非空非有，無可住執的中道。
103. 問：有時早晨四、五點鐘準備上座時，出現恐怖現象，其實什麼也沒有，就是害怕。好像身邊有什麼怪面的或齙牙咧嘴的東西嘲笑我一樣。有時剛睡下，半睡半醒，什麼都沒有，就是害怕。睡時也有此現象，但座上沒有。
答：恐怖是你貪生怕死的劣習。須知色身是幻相，假有生死。法身佛性亙古亙今常存，不生不滅，無有生死。你真徹悟此理，還有什麼怕呢？
104. 問：凌晨五點鐘，似醒非醒中，時常出現光明、星空、高山，寂靜天空中有太陽。後來可能是住相所至，夜間睡不安，見窗前有鬼影，十分恐怖。時有黑暗無明壓向頭而被嚇醒，並感覺睡中有人打我嘴巴而跳起，驚恐萬分，於是揮手胡打一氣。
答：這是你修有相法，執相所致。現在你一切觀空，不要住相，則一切幻影消亡。虔修心密，則外魔不侵，安然入睡，圓證大覺矣。
105. 問：在打七中，總是坐不定，妄念多。座上功夫很差，這使我信心不足，總感到比別人進步慢。
答：百忙中不忘用功，還抽時間打七，這就是上上好根器。祇要努力上進，定能成道果。能坐四小時，這就是定，不然是坐不下來的。至於妄念多，那是串習，祇要不斷地同它鬥下去，最後勝利必歸於你。
106. 問：打座過程中，會不由自主地講出很多聽不懂的語言或念許多經文，並伴有各種手勢、手印，且不斷地自動變換。下座後感到十分輕爽，精神特別好。
答：一切定中現象，不管好壞，均不可理睬。因為這些都是第六識的幻影，不是真實的東西。千萬不能執著，否則易入魔道。
107. 問：有時在座上，所念之咒不覺而斷，手仍結印，覺知了了，無有妄念。這種情況是否就不持咒了，繼續坐下去而不著時間相了？
答：知手仍結印。可見身未化空，妄知未斷。此時如真斷念〔即前念已斷，後念未起〕，身心世界皆不得，哪裡還有手印與咒？當然不須再念咒了。如未化空，仍須念咒。如實在提不起，也可不念，但要觀照〔即看著這不起念的正念〕，時機成熟時，自然化空，此時還有什麼時間相呢？

108. 問：有次座中，忽然悲從中來，淚如泉湧，繼之口中唱念經文。不知何故？
答：唱念經文，悲從中來，是法力深達八識田中，感得宿業善根發現所致。這一切過去即了，不要執著不捨。
109. 問：弟子修法已一年半，從未間斷。在百座的睡夢中，夢到我一隻手握一爆竹，爆竹爆炸後一切都沒有了。弟子不識，祇知念佛，又從中回來了，辜負了佛菩薩加被的深恩。
答：這是最好的消息，正是佛力加持。大爆炸後，一切皆空而靈知了了。這靈知即是你的本來面目，即是叫你見自本性啊！
110. 問：有位師兄在修法時，覺得掉入一個很深很黑的地方去。他怕了，就停止了。
答：這是無始無明，他不應該怕。讓他繼續堅持修法就好了。
111. 問：打坐時，過了十幾分鐘咒就提不起來了，手印也沒散，這是怎麼回事？
答：你坐在定上了。坐在定裡要緊嗎？初初的不要緊，感到很舒服。但多坐了會執著，那就不要坐，出定。咒念不出來，妄念沒有時，反問自己：「這是什麼？」觸動靈機，那就見性了。
112. 問：入定後自己是不知道的，知道入定就不是真定，對嗎？
答：對。
113. 問：修心中心法至今九個月整，從未間斷。目前在座上，後半個小時腿較痛，但不要緊，我體會可能是時間相的問題。經常感覺持咒才幾分鐘，但清醒過來常常是半小時甚至一個多小時。我也不知是一直念咒呢，還是沒念，手印一直沒散，坐得也很端正。有時座上座下背部發燒，近來小腹、胃部也開始發燒。請上師指示我今後應怎樣做？
答：這證明你已入定，故時間一幌即幾小時過去，咒脫而手印不散。身上發燒是內氣薰發所致。要注意它，多吃些清火的菜和水果。
114. 問：夜裡 12 點上坐到凌晨 5 點，沒一點昏沈跡象。
答：這很好，是深入禪定的好現象。
115. 問：我打坐時會有一段時間什麼都不知道，這是什麼原因？
答：有兩種情況：1、是昏沈，2、是無記。像死掉一樣，什麼都不知道。昏沈時，要提起精神，出聲念咒將睡魔驅散。無記時，要提起：這是誰？要靈知了了。
116. 問：我坐一個小時後，知道了，腿也不痛了。
答：如果知道沒有，這就是靈知(尚帶點昏定)。如果連沒有也不知道了，那就落入了無記，那就要提起咒來。
117. 問：近來在坐中，幾次出現所念之咒已斷，內無身心，外無世界而了了分明，一念不生之境。當即承擔：親證本來面貌了。
答：很好。

118. 問：昏沈、昏定與正定的區別？

答：昏沈是睡著了，手倒下，手印散了。昏定，頭有點低，手不倒，手印不散，如昏如寐，但有知覺，有迷糊的感覺。而正定沒有迷糊的感覺，清清楚楚，沒有念頭。正入定時，什麼聲音都聽不到。定深了就要發神通了，連螞蟻爬的聲音都能聽到。由昏定到正定有個過程，慢慢會明瞭，昏久了有時會轉為正定。

119. 問：入定了出不來怎麼辦？

答：不會的，一時不會到滅受想定，到滅受想定就要一坐坐幾天。要出定也很方便，用引磬在耳邊敲一敲就出定了，沒有引磬可用金屬的器皿，因為金屬聲尖利。這種定是禍害，是用功時硬壓念不起造成的。有個居士，平時用功是用壓念的方法，有一天在廟裡入定了，人家以為他死了，就將他埋了。要定，但不能死定，對境不動心才是真定。

120. 問：弟子修法已過四百座，入冬來，晨坐昏沈相鋪天蓋地而來，十座中也祇有三座清醒。

答：對治昏沈之法至為簡易：1、睡眠充足。2、清晨打坐勿飲食。3、多進行體育鍛煉。4、有睡意時急將雙目睜開，出聲持咒。但須注意，如系入定，即不須如此。5、日間不要太疲勞，這樣就不至昏沈了。

121. 問：我上座已6個多月了，座上妄念還很多，應如何對治？

答：打坐時應死心塌地，一切不想，念來不理，任其自生自滅，祇專心持咒，凝神傾聽心持咒之音聲，妄念自然停息。

122. 問：近周來，一上座就自然進入較暫短無念狀態，身心亦舒暢，唯智慧不開，這是為何？

答：你要開什麼智慧？是知道他的心行，知道過去、未來的資訊嗎？那就錯了，開智慧是指認識本性，不跟境界轉，一切無住而瀟灑自在也。

123. 問：近來時常體會到生理對心理的反作用。心空之後，色身會轉變，是嗎？

答：是的，隨心理的轉變，生理也會變化。

124. 問：打坐的覺受感極不穩定，如白天打坐與晚上打坐不同。是否到了克服這一障礙的時候？

答：這是習慣問題。習慣早上打坐的人，一旦改為晚上坐或反之，皆感覺不好。不是時間有什麼好壞的分別，經常轉換著坐，即平衡無別了。另外，對於順逆境的考驗，確須用一種平常心來應付，不可順之則欣喜，逆之則驚惱，這是用功人應注意的地方。

125. 問：修法中如何防止禪病一事？

答：有什麼禪病？祇要見一切勝境、惡境均不理睬，祇顧持咒，將其化空，即無妨礙。於一切境，不取不捨是除粘去妄的最好辦法。亦要求入定、開悟，更

不求發神通，自無禪病。其他一切生理、心理變化均順其自然，勿自作主張用意引發或壓制生理、心理的變化。

126. 問：修法打座時，有時一意念佛菩薩或師尊，周身就有一陣絲絲麻麻的舒鬆清涼感，有時皮膚像起了雞皮疙瘩似的。

答：這是心念的感應。不要執著，祇當沒有這回事。

127. 問：打開後於座下有似流淚非流淚之感覺，這是何因？

答：這是你於打開本來後，有如喪考妣之感。你能專心用功得此成績，於末法惡世中，實非易事。望你切勿得少為足，勇猛精進，勤除舊習，則圓證佛果有望焉！

128. 問：打坐一開始，把念頭放在持咒上。坐一段時間後，這個持咒的念頭有時像在耳邊，有時像在腹下丹田，有時又像在鼻翼。這些都是不知覺來的，而心中持咒仍不停。

答：一心聽自己心念咒的無聲之聲，不管它在哪里？一切隨其自然。念到心空，能念之心與所持之咒一時脫落，身心世界一齊化空，真性即現前矣。

129. 問：打坐時，忽然出現一片白光，白光中有明點，這是什麼？

答：不要管它。我們修法就是不許見光見佛，是恐你著相。在密宗來說，那個白光就是我們的自性光明，明點就是第八識。第八識還是識，要把這個識打開來見性。不去管它，不要沾沾自喜，以為我有白光、有明點了。如若自喜，那就著相了。

130. 問：打坐念咒時，感覺到兩層東西，上層是流動的念頭，下層是念咒的聲音。如果提起念咒，則上層為念咒，下層為黑色濃霧，一會兒，雜念又來了，念咒又變成了下層。

答：黑色濃霧是無明，要提起咒來，打破無明。

131. 問：我打坐時，看到一些粘著的事情，髒髒的東西，知道要改，但碰到具體的事情，每每還要粘上去。怎麼用功才能不粘上去呢？

答：照啊！看到又粘上去了，須趕快放掉。要覺得快，覺得慢不行。照就能看見髒髒的東西。粘著事相，就是沒有放掉，力量不夠。能照見，但不能放，那就要痛斥自己，趕快放掉或趕快持咒，用咒來化掉。所以要時時刻刻培養力量，力量不夠要多打坐，多打坐可以培養定力。有了定力一覺就化空。一切都是假的，心死透了就不動了。心不死透，仍拔不出來，陷在裡面。

132. 問：修行中出現的境界，是不是不要對人講？

答：不能講的原因是恐怕引起人家的執著，追求這種境界。心中會想為什麼我沒有這種境界啊？心亂了，不能入定了。另外，根本沒有什麼東西，不住相，什麼都不可得。境界是有的，就像我們坐火車，從上海到鎮江，一路上看到的景色，但不住相，也就過去了。

133. 問：有時修法後，耳朵裡會嗡嗡響？

答：響得好，這是要爆炸的前奏，不要睬它，是在打通氣脈。

134. 問：座上心亂不能得定，如何對治？

答：現在用功存在的問題大致都是一樣的，都是心亂，妄念多，多得坐不住，要想下座，這種現象很普遍。原因是由於心亂不定，不知道這個世界上的一切都是假相，戀著這個世界不肯放，所以弄得心很亂。要曉得這個世界上的一切都不可得，都是夢幻泡影，是得不到的。這妄心就不大動了，就可以死心塌地上座了，最起碼粗妄念不動。不要在心裡粘著，計算家裡的事情，社會上的工作，什麼事情都不再執著，上座時它自然就安安穩穩平平靜靜。那時，內裡翻出來的念頭還來，念頭來時你不睬它，任其自生自滅。祇專心持咒，凝神傾聽心持咒之聲音，一定要聽得清清爽爽的，這樣妄念自然就不會多。妄念不動了，就很安穩，很舒服，很快樂。其實打坐到後面是很舒服，很快樂的。有些人追求這個快樂，快樂趕快來啊！好啦，你一追求就更壞了，妄心這麼重，怎麼能定？所以不能追求，一切放下來，安心打坐，心念耳聞，才能入定。到了這個安樂境，也不能執著這個安樂，執著這個安樂又壞了，就有所住，住在裡面也脫不開。因為有樂可得嘛，才有所動，必然落在巢臼裡面。

135. 問：有一次打坐後睡覺，身體開始變大，非常大，我想趕快脫開，結果一動念，就什麼也沒有了。

答：哈哈，不要睬它就爆了。不要想問題，有時大大……大得不得了，有時小小……小得不得了，都好。不動念就脫開了，妄念一起就不行了。所以叫你們打過坐後不要馬上下來，休息一下，靠在床上，好消息就可能來了。因為打坐時還求快入定啊，快點開悟啊，而下坐後什麼都不求了，那好消息就來了。但是，可不能等著好消息啊！

136. 問：前幾日，在床上躺下，突然虛空粉碎，一下打失身心，且打開的力量十分大。有時聽錄音也有此境界出現，但我均沒有執著。平時於回光返照之中，一有念起，即用「呸！」字斬斷念頭。

答：如此用功，將來定能圓滿成就。

137. 問：百座內頻頻出現「一切化空，祇是有個靈知」的境界，百座後也常有。雜修後的心情繁亂。

答：你坐不多時，即得這好境界，真是有福。雜修是做功夫的大忌，千萬不可再犯。

138. 問：晚上睡覺作不了主，怎麼辦？

答：你白天做功夫，到一定程度，晚上也會做功夫。念佛人睡著了也會念「阿彌陀佛」，持咒人睡著了也會持咒。要夢裡作得了主，首先白天作得了主。做夢是半昏迷，到死的時候是全昏迷，因此做功夫要痛切。

139. 問：夢中覺自己的身體沒有了，隨即知道提醒自己「此時了了分明的是誰？」然而終不見好消息到來，祇是聽到從頭到腳的一種雜響聲，直至醒來。
- 答：有此一念即是好消息，放下這一念更是到家。
140. 問：睡覺前我念咒，念著念著就睡著了，感到一個小人出去了。心裡都知道，也有喜歡心。就說「回來！」小人就回來了，又念咒了。一會兒「哄！」一下又出去了。我想老出去不行，「回來！」小人很聽話就回來了。請師父指示。
- 答：那不是真正的意生身，是六識的幻影。縱然能出意生身，並不表示開悟。因為他沒有明瞭本性，還著相，我們做功夫時會有這種情況。從前破山祖師在寧波天童寺用功，他很年輕，喜歡玩。在坐禪時，意生身出去偷人家的鴨子，被發現後，密雲悟禪師說：「你遊戲神通有了，但佛法還未夢見。」破山祖師原以為自己成道了呢，此時便跪下來請師父開示。密雲悟禪師讓他參「父母未生前是誰？」後來他開悟了。相是緣起的，因緣合成的。沒有佛性不能顯相，明瞭本性的人一點不住著。如果執著神通，顯神通，那就成魔有份了。良山祖師說：「神通不能求，求也不能得，得了也不能用。」所以要韜光養晦。
141. 問：夫妻生活不斷除的話，修座是否難打開本來？
- 答：這怎麼說呢？夫妻淫欲不斷，怎麼打開本來？但如能應付而不動心，則又當別論了。
142. 問：最近淫欲心動得厲害，盼師父指示如何能將此心迅速斷除？
- 答：不要緊，這是翻種子，這深藏八識田中的淫欲種子不經過多次的反復是消不盡的。過去的大祖師沒一個不翻種子，所以他們都秘密加持「楞嚴咒心」。
143. 問：關於斷除淫欲心一事，平時下座觀照或持「楞嚴咒心」都沒問題，可近日夢中總是夢見這些事。
- 答：這是因為下座觀照與上座修法般若火內薰之故，種子翻騰，故睡夢中有這些現象發生。還要多用功，白天一點不動這男女之心，夜裡就自然清醒，沒有這些夢像了。
144. 問：弟子在今年陰曆七月十五日，發生了性行為，當時不知是戒日，後來才發現，心裡好慚愧，愧對上師、諸佛菩薩對我的慈力加被護持，愧對眾生，又自愧沒放下一切幻化，失去良機。
- 答：唉！我的好孩子！淫心人人都有，尤其在用功深入時，淫欲種子翻騰起來，人即覺難受。你對我說實話，當教你消亡之法。
145. 問：弟子淫心熾盛，經恩師開示，以兩種方法對治，一為不淨觀，二為疏引。但在對治過程中時有走著。弟子知道應當懺除，但卻提不起懺悔心來，不知如何是好。請恩師開示。
- 答：淫心熾盛，青年男女俱不能免。但如能清心靜坐，以心理影響生理，即可漸漸清除。如實不能，亦可結婚。學佛隨人而異，不必勉強。

146. 問：弟子知道淫心不斷不能成佛，現在淫心非常淡薄。

答：你知道就很好。你現在多大年紀？淫心真的淡薄了嗎？夜裡私處還勃起嗎？

147. 問：打坐精進，精氣充足時，心中之欲念也愈強。

答：可憐的孩子，在這欲界裡，一切眾生淫欲心都很重，所以生死不了。你才二十四歲的小夥子，哪能淫心不動呢？但我們學佛修道，須深知這是生死的根本。不斬斷淫欲，決不能成佛。精力充足，淫欲強盛，心不清淨，何能入定？所以在這上面有二種處理：「一種是深知淫欲的厲害，畏如蛇蠍，不敢動心。精心打坐，深入禪定，即將淫欲化空；另一種是性欲衝動得實在厲害，不妨先結婚。但是要不斷地精心打坐，增長定力，以心理打消身理的需要，而將淫欲化空。」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、四十歲淫心即化為烏有了。西藏的白、花、黑教派裡的祖師們都是這樣做的，但千萬不可縱欲！總而言之，淫欲心人人皆有，就看人怎樣遣除它。假如道心強，用功打坐，以心理的力量將生理的要求化去，淫心就抬不起頭。我就是這樣化解淫心的，希望你也能這樣做。假如不能，望你能于夫婦同房的過程中，將淫心化斷，證入大道。我的好孩子，千萬不要沈溺於淫欲中！

148. 問：從上海回來之後，修四印時，於坐中出現微細的情愛種子翻動，現在沒有了。〔師批：真沒有了嗎？〕祇是深入禪定後，才偶爾看到過去所接觸的人與事。〔師批：不可縈繞於懷。〕我感到用功上去之後，偶爾有一絲情欲之感覺。〔師批：功夫上去了，還有情欲嗎？〕但這時我知道，馬上將其化掉。〔師批：能化掉是真上去了。〕有時也沒有做夢，於睡眠中也沒有動情欲心，而不自知地遺精了〔大約一月左右時間〕。

答：漏丹是做工夫的大忌。你年紀還輕，情欲未淨，免不了要遺精。現教你一法，以固精關。每日早晚各做一次。先將胸腹中濁氣從口中呼出，然後閉口，提肛、以鼻吸氣，吸足氣後，停息不呼不吸，然後呼氣松肛。閉氣的長短隨其自然，不可勉強。動作要慢，越慢越好，這樣做三十次。做時不可有欲念，否則亦不易收效。做時如覺胸悶，可做四至五次，放下休息、散步，數分鐘後再繼續做。

149. 問：您所授固精之法，做完一個月後是否應繼續修下去？30次做多長時間為宜？

答：最好修下去，因你心不固。時間長短須看自己的肺活量和閉氣的時間而定，不可人人一樣。也不可拼命閉氣，但須緩緩進行，越慢越好。

150. 問：打坐感輕安無念，覺身心化空。有時但覺時間過得很快，有很輕微的了了分明，但不能朗照，好像入睡前一瞬。這是否是沈空斷滅？自覺舒服是否落窠臼？

答：身心化空了，不是不知，而是有輕微的了了分明，這不是沈空斷滅；自覺舒服而不住，也不是落窠臼。如安住在舒服上而樂此不疲，才是落窠臼。

151. 問：我有胃病，打坐時覺得胃裡氣脹，難受。

答：在兩種原因，一是坐姿不正確，腰彎下來壓在那兒。第二是咒盯得太緊。念咒要似有似無，這樣氣就不脹了。你有胃病還不宜多坐，要多念大悲神咒。有病時可以靠在沙發上修或少坐些時間，等病好了再修。結的手印與身體構成45°，放鬆，不要倒下去。養病時不要修心中心法，因為心中心法一定要做兩個小時。養病還是念六字大明咒，時間可以少一些，比較方便。

152. 問：打坐時，頭上發脹，好不好？

答：好，那是氣在走，但還沒有通，通了之後，就不脹了。脹後會痛，痛過就通了。有時頭會咯咯響，那都是氣在走。

153. 問：我打坐時有氣脈上的障礙。

答：你從前是做氣功的吧，做氣功很多人都有此障礙。要忘記氣，氣生起來不要睬它。佛法與氣功不同，佛法修心地，氣功著身體。要空淨，氣是副產品。血液是靠氣輸送的，氣不動，血脈就不走了。念咒時祇管聽咒，不管氣。你管氣就要出偏差了。讓它自己跑，它要怎麼跑就怎麼跑，不要用意識控制它，引導它。

154. 問：座中在咒念不出來時，心很清淨，前面突然亮了一下，一會兒又沒有了，好像太陽在雲中露了一下。有時像電閃一樣，渾身感到像被東西捆住了。

答：剎那的亮是你心開了一線，就象蓮花稍稍開了一點，放了點光，這是你的本性光明。感到有東西捆住，說明你過去世是修法的，但沒有見性，如果見了性就不會這樣了。有的人是在鑽黑洞，鑽不出去，這也是過去世修行沒有打開而有的感覺。

155. 問：有時打坐有極強的樂感，時間長了會引起淫欲心。該如何處理？

答：不要住在那個樂上，禪定中會有空、樂、明三種情況，都不能住。如住樂的話，就不能出欲界。把樂感放掉，不睬它。空是無色界，樂是欲界；明是色界。一有所住，三界都不能出。

156. 問：有時打坐會感到有像花一樣的東西，多得不得了。

答：那些花是你的性光，是六識的變化。好與壞都不睬它，你不能著相，否則附體就要上身了。

157. 問：有一天打坐時，突然氣向上沖。有時早晨睡覺醒後頭會發出響聲，像氣球爆炸一樣。

答：不要緊，打坐時清氣上升，濁氣下降，是在打通氣脈，身體自會起變化。但不能住在這個氣上，不要睬它，這樣就不會脹在那兒。想腳底心，可將氣引下去。

158. 問：于座中極度清靜之時，突然有一片光閃出，分身兩個人，一個在持咒，一個出外應酬，我知是幻，便一覺，外出者便與持咒者相合。
- 答：知幻即離，不致出偏。假如執真，將入魔矣。
159. 問：有次打座近兩小時的時候，整個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，全靠身心維持，不可認妄為真有。因此一旦妄心消融，假相即不存在了。
160. 問：打坐時極想把身體化空，卻每每做不到。
- 答：有此想即是著相，不應粘著於此。
161. 問：于座中極度清靜之時，突然有一片光閃出，不是十分明亮，此時我均心念耳聞地持咒，並不執著於此。
- 答：好好用功前進，尤其于下座時，勤於觀照，一切境界俱不沾粘。六根清淨後，即能大放光明，朗照十方了。
162. 問：有次晨修四印，當時心中十分清淨，在兩眉之中的上方，有一乒乓球大小的光球照耀著，此時的感覺難以用語言表達。
- 答：「心靜光生」，這正是你的自性光明，因心清淨故，豁開一線，發生了些微光明。不要著相、欣喜，要更好地精進用功。
163. 問：有次修二印時，突然感到有人手拿淨瓶，瓶中水從我頭頂而下，有流遍全身之感，剎那之間入定。
- 答：大悲菩薩來為你灌頂，但莫著相，著相則入魔。
164. 問：上次打七，師尊開示，我心裡十分明白。別人見光見境，我什麼都沒有，師尊說這最好。但我以為是鼓勵我，我還是未達到師尊說的：「什麼都沒有，才是最好的境界」的程度。
- 答：如你明白一念清淨心光是法身佛，即是大智慧人。沒有見光、見境，的確是最好，不是鼓勵。因為法身無相，祇有離念的靈知，所以什麼都沒有是最好的。
165. 問：入定時，自己像鏡子一樣放光，什麼都沒有了，這是不是著相了？
- 答：這是你自己的性光，不是著相。因為我們的佛性就像鏡子一樣放光，我們之所以看不見，是因為執著、煩惱遮蓋了光明。你心定了，本性自然放光了。我們本性的光明和阿彌陀佛的光明是一樣的，可以朗照大千世界。
166. 問：在入定時見一高大似佛菩薩的人，粗大的雙腿盤坐著。座下一個光著身子的嬰兒雙手攀著大腿，艱難而又重複地往上爬，同時感覺很累。
- 答：這個大的就是你自己。艱難重複地往上爬，反映除習氣的艱難歷程。
167. 問：入定時外界的聲音聽得到嗎？
- 答：真正入定時，外界的聲音是聽不到的，還能聽到聲音，是沒有入定。真正入定，無見無聞，但不是沒有知覺。了了覺知，不著見聞。見到東西或聽到聲

音是沒入定或部分入定。在定中，即使你走在大街上，也聽不到車的聲音，但照樣走路，這樣的功夫就要發神通了。很小的聲音都能聽到，能聽到螞蟻爬的聲音，他方世界下雨聲你也聽得見。啟用時都聽見了。所以六祖大師說：「不離見聞緣，超然登佛地。」儘管用心一點也不執著。

168. 問：上座以後，有時就提不起咒來，一提起咒就好像氣力不足一樣，這是怎麼回事？

答：關於念咒的問題，現在有人講，念咒是多了一個事情，麻煩，還是把咒放掉不念吧。這是個大錯誤。做功夫應該是：上坐要死心塌地，下坐要綿密觀照，一定要這樣！要知道咒是工具，是用來掃蕩我們妄念的。你不想念咒，討厭它，這就是妄念。就是你心亂啊。你不念咒就念貪瞋癡，叫你不動念你做不到。心裡亂動，不是這個就是那個，亂得不得了。所以宗下祖師就講，驢事未去，馬事又來，事情多得不得了。你不用咒這個工具去化妄念，妄念怎麼能歇得下來呢？假如真的沒有妄念了，身心世界都空了，就什麼都沒有了。你現在還沒有空，身心還在，世界還在，境界還在，就是有妄念在。嫌念咒麻煩，真是糊塗！這樣下去你以後永遠脫不開。要好好做功夫，把咒提起來，提到不能再提了，那才是化掉了。要在不知不覺中把這個咒脫掉，那才是真正的不念，有心不念不行。

咒自然地脫掉，還有兩種情況：一種是睡著了脫掉。迷迷糊糊睡著了。當然不念了，這不行。另一種是入定了。妄心就不動了，這個念咒的心就沒有了。即能念之心、所念之咒一時脫落，就見到本性了。假如是睡著了，昏沈了，有什麼用啊？有個檢驗昏沈的方法，即看我們的手印是不是倒下去了，是不是散掉了。手印倒下去，散掉了，念不出來，即是睡覺了，沒用。真入定，手印不倒不散；身體化空了，手印還是不倒不散。那才是入定。假如是嫌麻煩不念的，趕快要提起來念。假如是昏沈，趕快把手印結起來，把眼睛睜開，出聲持咒，把睡魔消除。驅散睡魔之後再輕輕念咒。

169. 問：有時我覺得念咒很累，念不出來，在這種情況下還要念嗎？

答：這種情況還要念，不要太緊，要放鬆一點。很累，念不出來，不是心清淨。入定後不累，很輕鬆，身體像要飛起來一樣。

170. 問：修行用功有境界是怎麼回事？

師父反問：你有什麼境界？xx無語。(師父一語問斷)xx良久，進而答道：我沒有什麼境界。〔有玄妙心在，有取捨心在〕

師父啟發曰：穿衣吃飯，工作學習，妻子兒女，山河大地，這些不都是你的境界嗎？！xx當下有省。

171. 問：沒幹活時還能看見念頭，但在幹活時心念像野馬一樣控制不住了，該怎麼辦？

答：幹活時，心亂了就喊「斷！」一分鐘的功夫，以後再做事。在忘記照時，就喊「斷！」斷一下不妨礙工作，每日最好能喊「斷」數十次，觀照用熟了就可以了。

172. **問：**現在有時不像從前那樣有個觀照的心，是怎麼回事？

答：從前觀得生一點，用心提，現在觀得熟一點，不用心提了。如果時常忘記，還是要用心提一些，要善調節。像我們念咒一樣，生的時候用心念咒，要念得清楚；熟了，如不用心就油了，嘴裡念，心裡不念了。油了就不容易入定，身體化不空，咒與念頭分開了，念頭就流了。所以念咒時要聽得清楚，攝住念頭，慢一點沒關係，到時自然脫掉。不要有個「要化空」的妄念，那就自然入定了。

173. **問：**有時打坐觀照時，有事要做，但就有股力量不讓動，還是坐在那裡。

答：這是觀照有了一定的定力。但事情來了還是要做，要活潑，不能死定在那裡，動一下就出定了。人情味少了好，但事情還是要做的。

174. **問：**座下感十分輕安，不覺有身，眼睛視力也提高了，頭頂百匯處有氣向上沖頂之感。

答：一切變化，均不要管它，隨其自然，即無偏頗。修法時色身自有變化，但不可追求。

(三) 種子翻騰與座下觀照、見性與保任

175. 問：修中心法當種子翻騰猛厲，忍無可忍時，怎麼辦？
答：不要怕，祇須出聲持咒，即能化去種子。經過千百次的翻騰上下，便可證入不動。
176. 問：座上有時種子翻騰劇烈；有時一座卻十分空淨；有時心中有種說不出的悶、難受。這是為何？
答：種子不是一下子即能消光的，要不斷在事境中鍛煉，所以不可大意、驕傲。功夫沒有到落堂的地步，總不免有反復，所以你要努力上進，不可懈怠呀！
177. 問：一直修第四印，是否可以把種子翻光？
答：不可以，還須在事上磨煉。不過打坐修法可以幫助你在事上透過去。打坐是修定，事上磨煉是修慧，要定慧雙修才好。
178. 問：修法至一階段後，反復出現心似刀割，心情煩燥，著急之狀況，該如何對治？
答：八識種子在翻動，故有此感受。修行不是一帆風順的，祇要耐心闖過這波濤起伏的難關，就柳暗花明又一村了。又，難過時，出聲持咒，容易度過難關。
179. 問：我在修行中時常因身虛心煩而進進退退，是不是應堅持加坐？
答：免不了的。功夫未到不動地，總是要發生進進退退的煩惱現像，因八識田種子被般若火薰起，翻騰而使然。種子翻騰起來很難受，覺得退了，站也不是，坐也不是，睡也不是。此時要頂得住，不被嚇倒，要透得過，其實這是進步。可加修第三印，出聲念咒。但如實在感到身體不支，也須稍放鬆，減少打坐的時間。修行如逆水行舟，不進則退，要抓緊用功啊！
180. 問：每次月經前幾天明顯感到心力不夠，不像平時能觀照住，想往外面跑。這次竟然想說是非，明明覺得不該這樣，可控制不住自己，反被外境所轉。實在慚愧，有負師父的教誨。
答：這是生理的反映，不要緊，就到外面走走，散散心好了。女人到了更年期，生理反映特別強。尤其用功人種子翻騰厲害，就更不能作主了，過了這一階段就不妨事了。觀照要鬆緊適度，不可過緊。
181. 問：打坐後覺得睡眠不太好，還會做夢。
答：覺不要睡得很死，做夢是在翻種子，是好事。
182. 問：種子翻騰如何調伏？
答：修學佛法不是一帆風順的，功夫沒有到徹底的時候，會有反復，就是這樣一浪一浪的。要督促自己不要跟種子翻動的妄念跑。所以過去的大禪師都念楞嚴咒心，用楞嚴咒心來調伏這個種子。最壞的種子是淫欲心，這是最深的生死根本，這個根子斷了就好了。如種子翻騰得厲害，不打坐，祇念咒，也可出去

散散心，過去了就再來打坐。我們八識田中的種子太多了，所以明心見性後還不能了生死。很多明心見性的人還要犯錯誤，因為種子埋伏在裡面，碰到緣就起現行，翻出來了。因此要明白這個道理，要在事上磨煉，將種子磨光才行。

183. 問：至今修法已有 6 個月，有些問題祈請師父開示：打坐一段時間就出現煩躁情緒。心煩意亂，愛發脾氣，不由自主，但過後自己又很後悔。煩躁出現過好幾次，導致停坐兩次，共五天，好像這個臺階總是越不過去。近一兩座，座上也有些煩躁。該如何對治？

答：這是你心神不穩，種子翻騰所致。此時可出聲持咒，度過此關，千萬不可停坐不修。

184. 問：雖然加坐，煩惱似乎並未因此減少多少，而且經常心頭發悶，厭人恨己，是否由於坐得太久了？

答：打坐應該是一種享受，無半點煩惱，你倒煩悶欲絕，走到反面去了。似應調劑一下，去外面遊山玩水，再來打坐吧。多和知友談談，交心也不失為一種調劑的好辦法。應病與藥，法無定法。總之打坐用功，應該是心態平靜，安穩、舒適，而無煩惱。縱然種子翻騰，有進退失據之感，祇要出聲持咒一番，即能安然無恙。「厭人恨己」是你心量小的舊習翻出來之故，趕快呵斥自己，放下這一切不應有的惡習。

185. 問：近來碰到點逆緣，一直子氣得我妄念紛飛，膩透了，想儘快搬家去淨土。雖明白諸法皆幻，卻仍有所希懼。

答：唉！要成佛，不是圖舒服快樂，而是不怕吃苦。因為佛是入世度眾生的，不是厭世逃避的。佛是二足尊，你不吃苦，福德從何積聚？！沒有福德你怎麼成佛，更如何出離六道？！所以要出苦就要不怕吃苦。在苦難中鍛煉，才能將執著消光，而恢復本性光明。

186. 問：有次因一點小事和人家頂撞起來，當時我自知不好，但按捺不住。這都是我心量小，愛面子的結果。這又是修法的大忌，該怎麼辦？

答：這是觀照不得力之故。人人都有愛面子的習氣，其實這是最愚蠢的，就是為這莫須有的面子，把自己拉到生死之中去。要問怎麼辦？就是趕快放下。

187. 問：除習氣是否不能太著急，著急本身也是習氣。

答：對！不能著急，你心空了，還有不好的行為嗎？講對治就落下乘了。當心動時，祇「呸！」一聲就完了。

188. 問：祇要時時心空淨，做到「念起不隨」就行了，其實也沒有什麼「習氣」，是嗎？

答：習氣就是著境，隨境轉。能不隨境轉，則習氣自除矣。

189. 問：證悟本來後，最難的就是除習氣，我一直以為自己能放下名利，可一聽說可免費考讀研究生，心就動了。好幾天一上座就被「去，還是不去？」的念頭

困擾著。

答：這叫做「當斷不斷，反遭其亂。」也。一切境界皆如空花水月，不可得。我們祇遊戲其間，不執不廢。不做亦得，有什麼放不下的？學佛就要瀟灑自在，要坐就坐，要行就行，毫無拘束，方無礙也。

190. 問：有時忍不住發怒怎麼辦？

答：發怒時持咒，念起不住，念起不執。

191. 問：弟子修法已有百座左右，因自己業習深重，定力仍然很差。但我感覺還是有進步，內心比以前安穩多了，平靜了。

答：那也不錯呀，用功不唐捐，不會白費的。何況是修這樣的大法，怎麼會一點沒進步呢？做功夫不能性急，須耐心堅持下去，始有成就。因我們多生歷劫的習氣深重，不是短期內就可以消除而親證佛道的。努力用功吧！

192. 問：若精誠修法，待智慧開啟，是否業障即除？然修法以發心為首，不得不為之慮，敬乞賜教。

答：果然精誠修法，化空妄念，心且不有，又何有障？！所謂障者皆妄心作祟也。你如真發心學佛，即能精誠修法，切忌空談，貢高我慢。

193. 問：愚現在修法，以穩妥前進為原則，下座後注意飲食及休息充足，以為助力。此是否屬身執？

答：修法本應注意保養色身，所謂借假修真，何有身執之嫌？

194. 問：我這星期覺得障重，天天在修第二印，準備修一至二星期，可以嗎？

答：可以。更重要的是要明白什麼叫障重？「障」沒有個東西，你把它拿出來看看。所以說障是虛幻的，還是心啊，是心著相了。還是心沒死透，心死透了就有力量了。所以，月藏問文殊菩薩：「明知生死本空，為什麼我偏偏受生死流轉呢？」文殊菩薩說：「其力未充。」力量從何而來？關鍵在於心必須死透。如果真知道這世界上一切都是假的、空的，那自然就有力量。但是如心不清淨，沒死透，沒有真正知道這本性是不垢不淨、不生不滅的，則不行。所以還是理性認識不夠。禪宗講：大死之後才能大活。你死得不透，或半死半活，不行啊！所以我們一定不能著相啊！

195. 問：如何保護？

答：開悟並不難，但要保護它卻不易。不保護它就會跟著念頭跑，雜念紛飛，亂七八糟的事全來了。所以必須綿密保護，才能將妄習消光。但護念不可死，更不可執著。祇一覺，拉回來即可。這就是念起不隨。外面的事情都是空花水月。《圓覺經》說：「知是空花，即無輪轉」。緣起性空，知道一切都是假的，不跟妄念跑。一切隨緣，因緣是這樣，我們就這樣做。儘管做事，一點不動心，為了眾生做一切事而心不粘著。能時時這樣做，不須幾年，即「皮膚脫落盡，唯露一真實」，就能大放光明，神通顯現了，但也不能執著神通。識得本來後，

還沒有歸宗，跟念頭跑時，要像牧牛一樣，用鞭子打它。哪個祖師不是這樣做功夫的？我們修心中心法，打開了，見到本性，與一念不生了了分明時也沒兩樣。但要親證一回。噢！原來什麼都沒有，而了了分明。開悟是方便的，但要綿密保護，這不是一天兩天的事。夾山和尚在船子和尚那兒開悟後，趕快到山上去保護十八年。識得本性後打坐與沒有識得打坐是兩樣的，識得後打坐就是保護它了。念頭來了不睬它，行住坐臥中，時刻保護，保護自己不要著相。

196. 問：上座安心修法，下座綿密觀照，時時讓自性現前，如此用功下去，時節因緣到來，就不愁不開悟了。以上知見正確嗎？

答：知見不錯。

197. 問：心中心法後半部如何修？

答：觀念頭起處，不跟念轉，差別境當前也不為之心動。這就是禪宗保護本性的修法，這樣修下去，也能了生死。

198. 問：關於「心念耳聞」，我感覺若注意「耳聞」，又注意「心念」，心易亂，究竟如何是好？

答：耳聞是能聞之性，而不是注意耳朵。所以耳聞心念咒之聲，則妄念不起矣。

199. 問：修法是為了明心見性，見性後就能明瞭諸法實相，從而不會迷惑顛倒，造業受報了。修法的訣竅在心念耳聞，不管身體上的任何感受。祇將咒分分明明地念下去，最後將咒也化去，就孤伶伶地剩下靈知覺性了，但也不可著。對嗎？

答：是的。妄念化空，咒即念不出來了，當下忽然根塵脫落，世界化空，真性即現前矣。

200. 問：「念起不隨」是否屬壓念？

答：不是。

201. 問：剛見上師時，覺得自己本來是佛，因此於一擊掌之剎那，便明了自性本空。但時間一長，煩惱又起來了。

答：可憐，出聲持咒以轉換吧。

202. 問：我在起念時，不知不覺就去壓它，對嗎？

答：不能壓念，儘管啟用，但不跟它轉，不睬它，這叫做「青山本不動，白雲任去來。」壞不是壞在起念上，而是壞在跟念跑。不是壓住不起念，而是念念不停留，這才是無念。六祖所謂「無念者於念而離念。」比量而現量，比量是知道，有分別，而現量不動。這與鏡子照物還有些區別。鏡子照物不管好壞，沒有區別，而我們知道好壞、美醜，但心不動。功夫做到這裡就行了。但非要見性不可，不見性做不到。所以說，活活潑潑地做很難啊。

203. 問：請師父開示「念起不隨」與「毫無分別」？

答：「念起不隨」不是叫你做個呆子，連好壞、是非也不知道，而是了知，但不住著，這是第一步功夫。第二步功夫為「毫無分別」，是指善於分別客觀萬

法，於第一義而不動。即知道是非、長短、得失，但心中不動，不被任何事物所影響與染汙。

204. 問：弟子在下座觀照時，有時沒有一念，但一會兒就忘記，一忘就隨妄想而去。

答：正觀時一念不生，知道這一念不生的靈知即是本性。一會兒就忘了，就趕緊拉回來，不要隨念轉。

205. 問：平時知道不要著相，可碰到事情又忘了。

答：這有什麼用？！這是你僅僅一點道理而未真實修煉的緣故。應該趕快改正，精勤修習，多多打坐，綿密觀照才是。

206. 問：請師父談談「時時觀照。」

答：我們的念頭多得不得了，剎那的念頭很多。因為我們八識田裡的種子太多，好的、壞的都藏在裡面。比如我們看香蕉，祇用眼識，不用意識，香蕉就是香蕉。眼睛就好比是照像機。如果用意識，看到香蕉就想：「這是香蕉，很好吃。這個大，那個小。」所以一用意識就產生分別心了。耳根也如此。意識跟著跑，六識的消息就交給了第七識，七識就傳給第八識，就有種子了。所以要時時觀照，觀照就是：念頭一動就知道，不睬它，要觀照念頭的起處。

207. 問：「安住保護」是不將此無念而知覺了然的靈明寂寂光景，常常在人事逢緣之境中相應相印，守之護之？或者才有念起，即迅速回光轉而空之，與這空性相應呢？

答：對！在應緣接物時，祇有當事的一念，無有第二念。做後毫不留念，如未做過一樣。這是無住無著功夫。

208. 問：若在聞聲時，僅聞「聞聲者誰？」有時似乎近似無念而空然，但有知覺的光景，可轉而又失。是否要承當第一？如何承當？

答：問「聞聲者是誰？」是在未悟時用。如已悟這能聞聲者即自己主人公，則不須問。但保護它不住聲即得，更不須起念承當，起念承當則是頭上安頭了。

209. 問：常於妄念流動時，回光返照「前念已斷，後念未起」之中間空明。這樣做好嗎？

答：不對，妄念斷處即自性空明，不須再起念觀照。

210. 問：因工作忙，有時觀照力不足，便採用了大圓滿中「斷」念法，一天數十次，這樣於顛倒中似較前有些把持力。

答：這種簡易禪法於事忙人最適用。你能每天做數十次，日久功深，自然於不知不覺中打成一片，而歸家穩坐矣。

211. 問：座下「斷」念法，即於事忙或心念外馳散亂之際喊一聲「斷？」。

答：不一定喊「斷」，一覺即行。

212. 問：座下很少忘記保任，幹活休息也一樣。有時一想觀音聖號或彌陀聖號，耳邊自動響起念佛聲，甚至流行歌曲也是一樣。怎麼辦？
- 答：這耳邊的一切音聲，均不可睬它，任它自生自滅。
213. 問：有時在念頭上沒覺察，念尾巴上才知道。
- 答：這是覺遲了，力量不夠。要看話頭，念頭一來就化空它。如念頭轉了個圈才看見，那是看的話尾巴。所以禪家說：「不怕念起，祇怕覺遲。」觀照的好處就是，念頭來了就知道，境界來了，有的覺照在前有的覺照在後。順境不易察覺，而惡境界卻易覺察。
214. 問：《般若正觀法門》中講觀的問題，要求從心窩處起觀，不取捨之，而避免某些學人因過於集中頭部引發高血壓之類病症。對嗎？
- 答：觀心是觀心念起處，不隨之流浪。即念起即覺，一覺即空。既不著在心窩、頭部，也不著在丹田或腳下。持咒也祇是「心念耳聞」，不著處所，鬆緊須隨時調整，不可過緊或過鬆。
215. 問：下座觀照，應了了覺知。我起了什麼念，應該清楚，是嗎？
- 答：起念要知道，但不能跟它跑。不能記住這個念，念起即覺，一覺即空，像水上畫圖一樣。
216. 問：如何觀心？
- 答：心者即念頭，念頭來了就化掉它，不跟它跑。起初是通過持咒化掉妄念，看見念頭，念頭就沒有了。定力增強到一定程度時，念頭來了不用化，自己就化了，直到寂而常照，而照而常寂。了了分明即照，不動就是寂。起妙用時，應緣接物時就起念，不應緣時就沒有念，這是最好的禪法。觀心是佛法的根本法門。
217. 問：「觀自在」就是對事事物物不粘著，也不偏廢，一切都是自自然然的。如雁過長空，不留痕跡，就這樣老老實實地隨緣度日就行了。這種理解對嗎？另外，我與丈夫將在元月二十七日開始打七。
- 答：你的體會非常正確！就這樣老老實實地隨緣度日是了。所謂「隨緣消舊業，更莫造新殃！」也就是「饑來吃飯，困來眠。」的一種絕學無為閑道人的平常心是也。你們夫婦真是好樣的！既能於理上醒悟，更不廢事修。於此苦寒時節，不忘打七用功，將來定能證成大道，圓滿菩提。
218. 問：對下座的觀照功夫，其下手處，仍未明白。今觀照似有三種下手法，請師開示。〔一〕直下觀照妄念，不取不捨照之。〔二〕觀照心念起處，念起即覺，不隨之攀緣流浪。〔一〕觀一切事物皆如夢幻泡影，皆屬無常幻化之物，應遠離貪著。
- 答：前兩種看起來似兩種，其實是一種。因能念起即覺，即直下觀照妄念，不然不能念起即覺。不隨念轉即是不取，念來祇是不隨之轉，而不是壓它不起，

也不是討厭它而捨離。故二種是一法也。第三種很好，除對妄念調治外，對事境須如此觀照。

219. 問：弟子採用上面的第三種方法，這樣是否符合上師要求？

答：祇觀境，不觀心念，會隨念流轉。因為妄念在不對境時，還是流動不息，所謂「家賊難防」，不是不對境就一念不生了。仍是無用，必須雙照才行。

220. 問：有人說：念念不停留也是修行中的過程。但按師父的開示，念念不停留是本性的大機大用，請師父再為指點。

答：「念念不停留」，如還有個念念不停留在，就不究竟，仍要化去。我說的「念念不停留」是用，「當下即是空」，不需用心去化。

221. 問：「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。無念之可念，無起之可起，法爾顯現，自然應緣。

222. 問：我們平時保的就是這個靈知嗎？

答：對，就是保這個靈知，而不是保空，不是守住那個空境。念頭來了不睬，不睬就是靈知。

223. 問：我們做事時也要了了分明嗎？

答：對啊！我們念咒時聽得清清楚楚，也是了了分明，咒不清楚就不是了。不是除了這個之外還有個了了分明。到一定的時候，「啪！」一脫，脫的時候還是了了分明，什麼都沒有，唯一真性現前。

224. 問：《六祖壇經》說：「善知識！又有人教坐，看心觀靜，不動不起，從此置功。迷人不會，便執成顛，如此者眾。如是相教，故知大錯。」這兩點怎麼矛盾了？

答：「看心觀靜，不動不起」，這是壓念不起，故大錯。現在叫你觀照，是叫你看著妄念的起處，不跟它跑，而不是壓念不起，故不相同，沒有矛盾。

225. 問：平時用功無非是息妄顯真，但《圓覺經》說：「善男子，但諸菩薩及末世眾生，居一切時不起妄念，於諸妄心亦不息滅。」這似讓人無法把持。所以弟子在平時觀照和靜坐觀心時，總覺得左右不是，不能確定具體方法，又怕念起，又怕犯壓念的毛病。

答：讓你觀心，不隨念去，就是不起妄念。平時不故意起念頭，不向外攀緣，而當妄念起時也不執著妄念。念起即覺，不隨逐、不壓制。祇是了了覺知，不起分別。這就是「於諸妄心亦不息滅」的用功方法。

226. 問：下座後，對境生心，為境界所轉，當如何用功？

答：下座要時時觀照。這個更難，因為人都是跟著境界跑。剛剛下座時還有個定境，知道看著自己不要亂動。可是，在事情上一做一滾，就忘記觀照了，跟著境界跑了，與平時沒打坐時一樣的亂七八糟，這就不好。所以，我們上座的

時候要死心塌地地心念耳聞，下座的時候要綿密觀照，不要忘記。但是我們在境上也容易忘記，和幾個朋位一談心，什麼事情一做，馬上就亂了。念頭來了，要趕快拉回來，觀住自己。一定要做這個功夫，否則就不能上路。功夫到後面，觀熟了，就不要觀了，再觀就多事了。所以，先下手要「觀」，做到後面就不要「觀」了，把這個「觀」字忘掉才能進步，功夫才能上上升進。再更進一步，連「忘記」也沒有了，那功夫就由有為進入到無為了。功夫就是要由有為漸漸地進入無為。無為一下子是做不到的，開始一定要有為地觀，就是有心地做功夫。到了後來，無心做功夫，什麼功夫都沒有了，就更進一步了。

227. 問：有人認為心中心法下座後的觀照，沒講清楚，而臺灣禪師來傳的觀照有下手處。他認為觀照即是法法平等，不起分別。做任何事，均要清楚，每個細節都不忽略。在觀照中，當下即了，要念念不忘，如有停留即有不清楚處，即是妄心。

答：真沒講清楚嗎？如果初觀心的人對樣樣事都清楚，這是觀境而不是觀心。觀心者知境本虛而不將心循境；知心本空而不住心，心境兩空，當下無念。正無念時也不執著於無念，而當念起時也不落於有念，有無皆消，當下靈覺。而此靈覺之性，非心非境，全體是空。正於空時，卻又了了分明，全體是假。空假不二，更無分別取捨，正於此時，正觀歷然矣！這不是如實觀照嗎？難道要如此人所說，將吃東西的味道留在心中或將同房的淫樂長期藏貯在心腦中，才是觀照嗎？假如這是觀照，祇是魔王的觀照，是下地獄的觀照。再說，講這個觀照已是多餘，已是鈍置了行人。本來大家都是佛，祇要醒悟，這一念不生，了了分明的就是當人的佛性。起念就是妙用，用不著照空，才是真正的禪法。此人叫大家每個細節都不忽略，這是「不起分別」嗎？這不是著相嗎？細品食味與淫樂，還要將食品經過咽、喉、腸、胃的情形體會出來，這是「當下即了」嗎？既要念念不忘，又叫人將淫欲念發展擴大到身體各部和一切生活中去，這不是自己打自己的耳光嗎？魔王說法，就是這樣矛盾百出。

228. 問：有人在一些地方說某某人開悟了，他的說法對不對？

答：理解不是開悟，懂點道理就說他開悟了，不要用功了，那是大錯特錯。理悟，遇到事情還是透不過去，沒用。如蒼蠅見血，馬上叮上去了，見境就動心了。如是這樣的話，臨濟祖師祇要說一句就好了，為什麼還要說三句？禪宗也說法身邊事、法身正位、法身向上。從前古人根基厚，一點就知道了，繼而又綿密保護不肯放鬆。現代人保護不住，跟境界跑。他的錯誤在後邊，叫人不要用功了，不要打坐了。應該綿密保護，功夫要上上升進，覺受增長。認識本性是第一步，綿密保護是第二步，離開保護是第三步。因為保護也是執著，忘記保護不容易。要把忘記都忘記，這是第四步。我早就對他說，不要得少為足，要小心謹慎，好好做功夫。我問了他好幾個問題，他都答不出來。永明延壽禪

師的《宗鏡錄》上說，證明開悟有十條，第一條就是所有的語錄、經文，能一目了然，一看就懂，他做不到。

229. 問：能時時在觀照之中，粗的妄念沒有。細的妄念生起時，是不是不隨之流轉，而看得清清楚楚？

答：觀照還是多此一舉，講到做功夫當然可以。但到最後，是無功夫可做的。

230. 問：打坐念咒，身體不要化空，祇要體認這了了分明的覺性，即是見性。

答：這祇是理解，不是親證。

問：光靠理解，認定這能聽能寫的算不算見性？

答：這都是理解，不算親證本來。

231. 問：我認為行者在疑團未破之前，或攝心歸一，遇大手眼，見機直示心源，「噢」的一聲，根塵脫落，入現量境，這是真見性？

答：果真根塵脫落，了了不昧，當然是真見性。

232. 問：修法念咒至能所雙亡，虛空粉碎，身心化空，了了分明，生滅滅已，寂滅現前，有此境界，才是見性，才知如何保護！

答：對！

233. 問：理上明白緣起性空，色空不二，而心境沒有消融，是否見性？

答：沒有見性。

234. 問：不知以哪一種見性為準？

答：當然是親證本來為對。

235. 問：當一個人見性時，是否要完全根塵脫落，都要爆炸嗎？

答：心中心法做到一定時候，就會根塵脫落。但每個人並不完全一樣，有的人不是爆炸。其實我們一念斷處就是那個境界，祇是力量不同，而悟到的本性是一樣的。無念時，身心世界都沒有了，但有知覺在，這靈知就是本性。功夫到了，自然就到那個地方。

236. 問：脫開時，外界的聲音聽得到嗎？

答：入定與脫開時沒有區別。這時沒有聲音、時間，一切都沒有，祇有一個絕對的真性。我們有了這功夫，反過來就是神通發現，如天耳通，他方世界下雨的聲音都能聽到。

237. 問：是否每個人都要爆炸？爆炸是否有聲？

答：各人體質、根基、習性不同，不是千篇一律的。爆炸不可求，更不可等。有的人爆炸是有聲的，有的則不然，祇要能所脫落即是。

(四) 其他

238. 問：弟子九三年修「蓮花印」，九四年和兒子共同打坐中(兒子當時 8 歲，他 5 歲時出現過透視、遙視功能)，他偶然看見我身上罩著一層黃光，頭頂上有佛首，佛首上有黃色光圈。後幾天眉毛上方額頭上出現一橫道綠色光，上坐三尊佛。幾天後佛像消失，身上光圈發生變化，開始是黃光和紫光，最後變成一層紅火苗罩在身上。隨著時間的推移，火苗顏色越來越紅，光越來越長，到三寸的樣子就穩定下來。我不明白是怎麼回事，請師父賜教。

答：身上與頭頂所現光、佛皆是自性顯現，不要驚奇執著，自然上上升進。稍有執著，將有著魔之虞，慎之！慎之！

239. 問：至今修法整一個月，座上有了輕安的感覺。有時坐至沒有腿，沒有手，沒有身體，好像在虛空裡，祇有一個咒音自然地流出。這時沒有一點雜念，祇是靜靜地看著咒。有時座上恍恍惚惚，咒好像停停念念，不知不覺時間就到了。基本上每座都能入定。

答：整個身體沒有，這最好。真無念時，咒也脫落沒有了。真是好樣的！還須更進一步，坐到身心世界連同虛空一起消失，而靈知不昧，才是見性。

240. 問：我一般後半夜上座，坐完，念隨心咒入睡。有時睡下剛一念咒，一陣恍惚就感覺身體升到空中，到處遊動。過去能看到藍天、星星，最近能看見地上的村莊。有一次我專門看了一下表，從升空到清醒過來，大約 15 分鐘。像這樣的現象一般十天半月就一次。這是不是出陰身？

答：這是出神遊太虛，但不能執著，太執著了要著魔的。

241. 問：還有一次打過坐剛躺下，就聽到頭腦裡有蜂鳴的聲音，好像在頭腦裡轉圈，大約有六七秒鐘。這是不是氣脈通了？

答：對！此時不要動，任他響，忽然一聲爆炸，整個身心世界都消殞了，天真佛性就現前了。

242. 問：在上師的關心下，通過修「心法」和讀經典，我覺得突然明白了。其實開悟的人每時每刻都是了了分明的。〔師批：很對！〕祇有這樣修行才有方向，才不迷。《楞嚴經》上講：「見見之時，見非是見」「言語道斷，心行處滅」說出來的都不是。其實「本來」就是未動念之前的那個東西。〔師批：對！你明白了，就是見性。但遇事還不能了，切不可得少為足，以為見性了，沒事了，不須用功了，那就錯了。須要加緊，努力用功，在事境上磨練，將自己多生歷劫的執著妄習除盡。遇好事不喜，遇壞事不惱，還要將微細流注消光，才算究竟。望你好好努力。〕那個了了分明，本具萬法，既是真空又是妙有。現在座上座下都覺得我已經悟得本來了，〔師批：對！很好！〕但我又怕犯了未得謂得的錯誤，為害自己。請上師給予印證，指點迷津。

答：見信後不謬，欣喜歡慰！你用功僅 15 個月，即能證到如是境界，足見你根基好，肯精進努力，一心向上才有如是成效。同時也證明了心密功法深厚、高超，得佛力加持的力量特別大，才會收效如此迅速。

243. 問：弟子修法以來，承蒙上師的教誨、加持和自己的努力，自覺比過去進步很多，心裡很是感激上師和在修行上給予我幫助的師兄弟們。修法以來，我基本上是後半夜上座，下座後睡下就持隨心咒〔平時一般是持咒〕，經常夜夢飛空。最近有一次下座，剛躺下，一陣恍惚，感覺自己赤裸著身體在一條清水河邊走〔好像是戲水〕，腳下踩了一個圖釘，一驚。再向前一走，又碰到牆壁的圖釘上，又是一驚。這一驚之下，身心世界、河流、牆壁等均沒有了，祇有一點靈知了了。這是我本性現前！我當下承當了。動念之後接著出現了一片藍，又不像是藍天。這時其他東西都沒有了，祇有藍。後來才找到我的身子，又在空中飛翔起來。上師，我是下了決心今生一定要修成就的，不管在修行道路上多麼艱難困苦，我都能克服它。請上師嚴格要求我，便於弟子修行。

答：你修得很好。一切皆空，祇有靈知，這就是你的本來面目。你能見到它，這確是多生修法積累的福根厚果，是很不容易的。好好地保護它，還要進一步用功，在事上磨練，把所有的財、色、名、食、睡五欲煩惱統統消光，才算到底。千萬不要得少為足，認為見性悟道可以了手了，那將自誤前程，不能成佛。要知大事已明，還有一個「如喪考妣」在。

244. 問：每思及上師，強大的加持力灌注全身，身心安穩。今得遇明師，涕零悲泣，深感今生得遇恩師，甚為有幸，師之恩德，終生難報！

答：這是你的福報，非關我事！

245. 問：我深覺與上師有很深的因緣。因得悟前去上海，坐地鐵半小時，不知何故，悲從中來，淚流滿面，下車才止，猶如去見多年未見的親人一樣。不知前生是何因緣，才有這樣的感應？

答：你能開悟是你的福報，但不可得少為足，須好好保護用功，真正微細流注除盡，方可息手。我與你有無上勝緣，在釋迦佛所曾共同承事文佛，故有此感應。

246. 問：我學佛十年左右，以前雖得過禪定，但走過許多彎路。如不遇恩師修學中心法，真不知走向何處，將來定以弘法來回報師之大恩。

答：合當如是。

247. 問：我修第一印第一座時，止息幾分鐘，繼而全身像著火一樣，熱得不得了，全身出汗。這是密法說的拙火定嗎？

答：對呀！你亦任其自然，不要在意，即能上上升進而無過患。

248. 問：昨天修四印時，咒提不起，止息，室外的景物現前，馬路、房子歷歷分明。後心動出定。這時該怎麼辦？
- 答：任其現前，不要管他，這是色陰境界，並不是神通。
249. 問：修法到第八天時，咒提不起，身心皆空，感覺有一股微細的力量使心出定。這是微細流注，還是五蘊之行蘊呢？
- 答：這是行蘊。
250. 問：上座時，咒很少提得起來。念也很少起，念起即覺，一覺即空。前半月修二印時，看到好多護法善神天王、密法裡的不動明王、金剛密跡等，還有韋陀菩薩。修三印時，止息後，突然有股力量好像撞破頭頂梵穴要飛起一樣，心驚出定。如果再遇到這種情況怎麼辦？衝出去怎麼辦？
- 答：不要心驚，這是氣血的變化。衝出去，是氣打開梵穴，不是出神。出神時會發生大光明，後腦要響聲大振。出了神也不要怕，初出神，不要走遠，在房裡慢步，隨即可與身合。
251. 問：夜裡兩點左右，正在睡覺，突然覺得面上刮起了很大的風，呼呼作響，心驚，身子好像被一個無形的東西捆住一般，動轉不能。稍時，睜眼，眉間突突地亂跳。起身思維：身體是虛幻的，什麼也阻礙不了我修行。這一夜，躺下後，整夜處於禪定中，了了分明。白天照常幹活，不失保任。如是連著三天三夜，沒有睡覺，一點兒也不困。後來間斷出現此現象，共十來天。請問上師，晚上出現的是否天魔擾亂？現在未出現整夜的明明了了，是否吃飯過多或別的原因？
- 答：不要胡思亂想，哪有什麼天魔擾亂，都是你心驚引起的錯覺。這何嘗不是護法神驚醒你的昏睡，讓你惺惺入定呢？做功夫頂好惺惺不寐。現在不能再現，是你心漸漸著境亂了。趕快放下身心，當可再現淨境，但不可住著此境。
252. 問：有一次打座，見本尊千手千眼觀世音菩薩伸手給我摩頂，頓感全身愉悅。有很多的天花落下來，我見本尊之相和平常的相不一樣，全身好像穿的金甲。
- 答：千萬不要著相，當心著魔。
253. 問：最近打坐常常在一片光明之中，照如白晝，身心安怡。這是光明定嗎？這時還須提起咒來否？
- 答：深入此定，身心俱不可得，還念什麼咒呢？
254. 問：有幾次上座後，四皈依咒沒念完就已入定。睜眼時，一個多小時已過去，後再結印持咒。這樣是否如法？
- 答：可以，也可以加長後面的持咒時間。
255. 問：幾乎整座都在光明無念之中。下座後活動時，感覺文佛與上師實在太慈悲了。準提、觀音、數息、念佛、持咒、幻觀、觀心、白骨、大悲等無量三昧都是相通的，所有修學的法門都是前方便，最後都得彙入圓覺大海之中，一法不

立，而又不捨一法，三藏十二部亦是方便。文佛、上師及諸佛菩薩實在太慈悲我們這些迷路的孩子了。

答：說得不錯！你這孩子真是修法的道種。好好修下去，千萬不要得少為足，將來定能圓成聖果。

256. 問：現在保的程度比以前有進展，睡覺有時也能明明了了，騎摩托車也能保住，座上座下一樣。有時不保而自保，偶爾丟失一下，旋又覺起。今天轉入第二輪的第一座，定力不可同日而言，第一座止息幾分鐘。前幾天修六印有兩座身心皆空，止息有一個多鐘頭。

答：很好，再努力用功，不可怠忽。等你遇事無染，念起不隨，微細流注化去，即到家矣。

257. 問：座下沒敢大意，保得很好。從上海回到現在，吃飯、幹活沒丟過，偶爾一次丟失，很快回來。有時不保也在保中。有時我體驗到耳朵能代替眼睛，眼睛也能代替耳朵。對嗎？

答：對呀！但是不能執著。

258. 問：我在禪定中發下誓願，願文如下：

〔一〕眾生苦，我之苦。眾生難，我之難。

〔二〕凡障礙我修行入正定的魔王及魔眾，人與非人，我成佛後，先度之。

〔三〕凡和我有怨、有恨、害我、惱我、妒我、殺我之人與非人，我皆度之。

〔四〕凡所有眾生，濕生、卵生、化生、胎生，人與非人、天人、阿修羅，都成佛後，我再成佛。如一眾生未成佛，誓不取正覺。

〔五〕我成佛後，所建世界，美妙絕倫，隨意變化自在，壽命無量，具足一切無量無邊功德。所居之人，皆為解脫之人。

師父，我這樣發願是否輕率了一些，但我是在禪定裡生起的大悲心中發出來這樣的願望，沒有一絲情見。

答：有此深心大願，但能兢兢業業地履行，將來必定成佛。

259. 問：在對別人講法時，我和他們一樣得到無上的快樂。而且說法時，對世法及出世法之因因果果看得清清楚楚。隨便一件事，都能與佛法相應；因一切都是佛法。有時身心快樂得看到所有的人都想給這些未來佛頂禮。修心中心法快一年了。覺受增長，吃得很少，體重增加二十斤，氣色較前紅潤，光澤了，等師父見我時，恐不認識我了。

答：有子如斯，曷勝欣慰！

260. 問：收到師父的來信。又有幾天徹夜不眠，歷歷分明的時候。發心依願而行，祇有利他才能真正的利己。

答：對！

261. 問：有時能知別人的心行、修行狀況及粗略地知道一點前因後果；有時還能提前知道要來的事情。怎麼辦？揚棄還是發展？

答：這些情況任其自然發展，但不可沾沾自喜，更不可執以為有神通而炫耀他人。

262. 問：從上海回來修法快一個月了，定力非同日而語，此法力量和速度非別法可比。另外我有一請求，他日上師能否傳妥噶法與我？

答：修妥噶法須脫產閉關精修，你能辦到嗎？還須有清淨的山水、樹林，你那兒有這好地方嗎？

263. 問：古人為法忘軀，我願效仿，修妥噶法時間多長？至於閉關，是否還得和上師在一起？

答：閉關修妥噶法，時間長短，更無一定，看你用功精勤與否而定。總之要修到肉身完全化成虹光，才算成就，這無需與師同修。

264. 問：我將來還是想修妥噶法，不惜任何代價。師父，你將來是否傳我此法？修到什麼程度才可以修妥噶法？

答：我現在色體四大不調，不能傳法。你真正證到禪宗第三關，妥噶法自在其中矣。

265. 問：在走路時，想起幾句話，請師父指正；佛法一切的無相功德，來自於大悲心中。同體大悲才能無我無法，才能解脫自在，才能真正的利益別人。大悲心來自於自他不二，不二才能同體。

答：對！

266. 問：有時我這樣觀想：上師，本尊和我一體。

答：不要住相。

267. 問：正月靜修的情況很好，收益很大，有幾個問題請師解答。

〔一〕第一天，每天十二小時打坐，入空定，氣頂、散亂細念。後注意減食和懺悔，入光明無念，身心雙亡，達兩小時。這一天大部分處在暖法之中，身體很熱。

答：此不空過，很好！

〔二〕第二天，還是處於暖法、空明之中，悲心生起。三座時，入空明之中，很遠的景物現前，有熟識的同修，達兩小時左右。

答：當心，不可著相！

〔三〕第三天，千手千眼觀音現前〔幻像〕，所見景物如：文佛講法、帝王、宮殿、僧侶、人群、高山。所有景物都跟電視一樣，自然而顯現。這天早晨四至六點休息時，由於吃完飯昏睡，失去覺照，入了夢境。夢中見一非常矮小的女子，拔弄生殖器，心稍動，遺精。後起來打坐，昏沈生起，根本原因是貪吃引起。後一座入光明無念一個多小時，幻像叢生。

答：你著相的習氣很深，是個大病。

〔四〕座前發願：六道眾生早日解脫，生死煩惱粉碎無疑。打坐快到兩小時之時，私處勃起達好幾分鐘，後恢復原狀，身心安怡，清淨。

答：淫欲種子未淨，入輕昏狀態。

〔五〕第四、五天注意飲食，每天一食，漸好轉，精力充沛，睡眠兩小時，即能恢復體力，而睡時能明明了了。在睡覺中有一種非遠非近的聲音在說：「求自心，即能成佛。」

答：不可理睬。

〔六〕第六天睡時，明明了了，長時間提觀音聖號，盡虛空都是聖號之聲。後入夢境，認境為真，突然覺全身跟過電一樣，心驚。有無形的力量使身體不能轉動，後無事。以後遇到這種情況該怎麼辦？

答：一切不理睬即是，有過電一樣的感覺是肉體氣化的現象。

〔七〕第七天。上座，進入實相境界，身心皆空，十方圓明，真是不落方所，無可言說。在一個無邊無際的大光明藏中，達四小時之久。〔睜眼〕後來自己的光明寶藏彙入無數無邊的寶藏中，光光相映，彼此照耀無礙。

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。這光明藏再大再圓也不可著，須將它化去，絲毫不著才是。

〔八〕第八天至後來十幾天，大致都在空明之中，有時微細種子翻騰。大光明天天都有，時間不等。最後幾天沒吃飯，祇喝水，座上座下無分別，時時都在覺照之中。有時連覺照也空掉了；本來就在覺照之中。在第十五天時，入大光明達幾個小時，沒結印持咒。真是無我無法，不落方所。無法言語。十方圓明，靈光獨耀，迴脫根塵。等出關的時候，什麼事情也左右不了本來的真如。真是：「有情無情皆是廣長舌，有聲無聲皆是天鼓妙音。」請問師父，這是否粗念降伏？

答：細念，微細念的種子深藏在八識中，還須在事境上打磨。再進而消除俱生我執和法執，由初地菩薩漸漸升入二、三……八地菩薩，斷除俱生我執，才了分段生死。更進一步除法執，了變易生死，才算究竟降伏大煩惱，斷除極微細無明——「意」才能由第九識的白淨識轉成第十識的無垢識而成佛。

〔九〕我現在每天一座，大光明幾乎天天有，時間長短不等，有時無觀無照，有時在覺照之中。

答：不可執相，光明即是相，不可著，不可失照。須鍛煉純熟，才能進入寂照。

268. 問：座下清清淡淡，而在此中祇有一個了了分明的靈知。對人與物自感起了變化，處理問題較前圓融了。境界來時，亦能夠回光返照自性，隨緣應付。

答：很好，但勿住在靈知上。

269. 問：自古曆二月初八，突然感到心中清淨無比，不起貪戀之念。白天所經歷的事、人、物，在晚修法時，似感記憶不起，好像什麼也沒有發生過。
- 答：不要記憶，隨其清淨，放捨一切，化空身心世界，方能明心見性。
270. 問：觀照已能成片，有時進入寂照的境界。行住坐臥，基本上不走著，整天都在現量境界之中。在年後的打七以後，出現半月成片的現象，後反復幾次。最近階段比較穩定，上座時還未結印持咒，就已經安然入定了。
- 答：真是功夫成片了嗎？順逆境來還動心嗎？如心還起微注，那還未能成片。
271. 問：我小時候經常出現現量境界，就是不知何物。今被師指正印可，未敢絲毫大意，怕再失掉。現在行、走、坐、臥，基本上能把持得住。其中有幾種情況相互摻雜，
- 〔一〕牛吃草的現象幾天難見一次。
- 〔二〕大部分的時間牛很老實地跟著。
- 〔三〕有很短一段時間處在這種情況：牛不見了，猶如癡癡呆呆，好像自己不覺得在修行了，淡淡的，沒有味道一樣。這是「任」的現象嗎？
- 答：這很好！修到最後，就是淡然如水，但內裡卻了了分明。
- 〔四〕有時沒有一點記憶、有時因因果果歷歷如見、有時對方說話時，已知對方的程度、罣礙之處與補救的辦法。
- 答：不可住在這上面。
- 〔五〕對佛法問題基本上都能解答，但宗下公案有的還不能完全透脫。
- 答：功夫還未到家，再做下去即得。須絲毫無住，不自滿。功夫是無止境的。
272. 問：平常觀照基本上不走著，有時不用觀照，就在觀照之中了。因深知一切境本來空寂，不用排除，這是不是已進入寂照之過程？
- 答：是的！
273. 問：現在膽量大了，以前怕遇事，現在不怕事；人生在世，不可能沒事。
- 答：不對！有什麼事？有事就錯了。於心無事，於事無心才對。
274. 問：座上大部分時間都在無念、無咒、無身、無心的狀態中。有時細念升起時，就用一「覺」字斷掉。這樣行嗎？
- 答：行！
275. 問：座下比前些日子穩定多了，能保得住，有時就沒有了保的念頭。但在惡環境下還有偶爾忘記保的時候。
- 答：做功夫就是這樣，有進有退。等真正純熟了，就不會忘失了。
276. 問：保的階段是去習氣的過程。什麼時候轉入任的階段呢？
- 答：須待在境上毫無走著，即順逆無拘，縱橫自在。真正做到了，不用轉，自然任運逍遙！

277. 問：座下保的情況，偶爾有走著的時候，半月前我的孩子把臉燒傷了，這時也沒有把定力失掉，還能好好地照顧他。我覺得越在逆境中越能增長智慧，越是對我不好的人，就越是幫助我修行的人。

答：對！一切逆境均是助你上進的增上緣。但不可做逆順想，對人也不可有好像壞想，祇是隨順而顯。功夫未到究竟地，免不了有走著時，祇要能隨起隨覺，不隨之流浪忘返，亦無妨礙。時間久了，功夫增長，即無走著而打成一片矣。

278. 問：我妻子從您那兒回來，很精進。她前幾天晚上修完四印後，入定念咒，沒有身體。下座保持到上床睡覺，我們各住一室，心裡清清淨淨。感覺身體四周從十方傳來一陣聲音〔像鞭炮一樣〕，似要把頭和肚子炸開一樣。心裡驚恐，就認為已死了吧。後此聲音持續半小時，入睡。

答：這是佛力加持的好境界，讓身心世界全部炸空，當下見性。以後遇到不要驚恐，任其自然，即能從空而見性了。

279. 問：有一個好消息告訴上師：我從上海回來一個星期後，妻子丟了六百元錢。我給她講了無常法，要真正看破世間的事情。下午在理髮館的時候，她證見實相，將近半小時，幹活兒也沒失掉。她修蓮花印一個月來，道心增長。每天堅持打坐一個多小時，我們很早就分居兩室，很少有夫妻之實，深感淫欲之苦，決心斷除。她說：「得到的好處，全賴上師的加持。」深感與上師有緣。現在她完全變了一個人，她讓我問一下上師，我們前生是何因緣，得今生之果報？

答：你們前生同是修行人，發生戀愛，成了夫妻。今生又相聚，又在一起修行，再不好好用功，了斷生死，就辜負前因了。

280. 問：我有一6歲男孩，可能受我們影響的緣故，帶肉的食物一點也不吃。我們打坐的時候，有時也跟著坐一會兒，他說他也信佛。我現在什麼經書都不看，一心保任，這樣做對嗎？給別人講法可以嗎？還是專修禪定，不涉事緣？

答：你的孩子也是來修行的，要好好撫養。一心保任不礙看經書。給別人講法，勸人學佛是好事，應該多做。對境不惑，即是大禪定。

281. 問：我們一家三口很好，但有時生起出家的念頭，感到整天為生活而忙碌，還不如把身心奉獻給佛教。

答：假使有這個念頭，就是心不空了，怎麼成道？心真空了應該是儘管成天忙碌，也不覺忙碌才對！你們全家在修行，不是已出家了嗎？還有什麼出家？說來說去你還很著相。龐居士全家是怎麼用功的！！

282. 問：打坐時身心空寂，但有時在一剎那間感覺有無數個非常微細的念頭，好像和血液的流動及心臟的跳動有關。是否心臟停止跳動才能消除這些微細的念頭？

答：這就是「識」蘊現前。念極微細而流動很快，平時不易覺察，須深入禪定才能覺知。做功夫即須把這微細流識斬斷才行。

三 與修法相關的

1. 問：為什麼修頗瓦法的人到臨終時才能走，而不能提前去？
答：沒有到走的時候是不應該走的。身體好的時候走就等於自殺。人身體裡有千萬條蟲，也是眾生。身體好的時候走等於殺了他們。臨終之前，身體裡這些生命都先死了，你才走的。
2. 問：我現在搬了新房子，風水不好，常有怪事。
答：很方便的，念大光明咒。在你房子周圍一邊走一邊念，多念念。先到房子外面念，再到房子裡念，要結手印念。
3. 問：現在人死後三天火化，因神識未走，燒時瞋恨心起，大多落入不好的地方去了。放在殯儀館要冷凍，這樣死者也會因冷而生瞋恨心。有何辦法可免去大家的苦惱呢？
答：修道人功夫越深，走得越慢，通常人三天就走了。在可能的範圍內，用一個小棺材殮好，七七後再火葬。
4. 問：修行到什麼時候，才沒有隔陰之迷？
答：微細流注消盡，即無隔陰之迷。
5. 問：不明飛行物是怎麼回事？
答：屬於天人，天人比我們還聰明。報上說的外星人，屬於欲界天的天人。
6. 問：人臨終時昏迷了，去處就不好嗎？
答：昏迷不太好。旁邊要有人喊他：「不要睡著，清醒清醒！」，喊他，他會不會煩？不會的，但不要碰他。我們的吹耳往生咒很有用處。
7. 問：助念往生時，助念的人應坐在哪裡？
答：不要坐在他頭上方，他的神識要從頭上出去的。可坐在兩邊。
8. 問：肉身不壞是怎麼回事？
答：入定了，三昧真火將體內細菌燒死了，所以不會爛。人體內有很多細菌，它們也是眾生，度眾生應先度自己身體內的眾生。
9. 問：中陰身的情況怎麼樣？
答：身體壞了，後面的胎胞還未形成，這中間的一段時間稱為中陰階段。中陰身最多有四十九天，一七，一個變化，一個七比一個七低下，所以越早超度越好。生西方極樂世界的人沒有中陰身，一斷氣即往生了。生天也是如此，下地獄的也沒有中陰身，生其他道的就有中陰身了。中陰身受業力牽引而到相應的道裡投胎。因此我們平時要多用功，障都消了，光明大放，不隨念轉，縱有中

陰也不能繫你，業力也牽不動你。後面魔鬼、夜叉、老虎來追你，你知道全是假的，就不怕了。活在世上就要鍛煉，做到念起不隨，境來不動，大有好處，這樣，就能受生自在。

10. 問：人死後，自己不去住胎，就可以不在六道輪迴了嗎？

答：不行，你能不住胎嗎？心動了就投胎了。有個修道人，出陽神看見大樹下有個白胖的女人，心動了就去抱她〔其實是個母豬要生小豬。因業力所感，他看到的卻是白胖女人〕。這時他聽到有人說：「我家的母豬生了小豬了。」他一看自己變成小豬了，趕快撞牆死了。「呼！」又飛回來了。習氣就會使你動心，所以現在就要磨煉。六祖大師還要到獵人隊伍中磨煉自己，二祖禪師也到酒樓、茶館、青樓去練心。所以大家要把路摸清楚，勇猛向前。最重要的是認識本性，做功夫將習氣磨光，從一地、二地……上上升進，將習氣除掉。

11. 問：中陰身有佛性嗎？

答：離開佛性有中陰身嗎？離開佛性什麼也沒有。中陰身是第七識的幻化身。第七識能離開佛性嗎？

12. 問：人死後自性到哪兒去了？

答：隨業轉了。你造什麼業，就到什麼地方去。造善業到善的地方去，造惡業到惡的地方去。現在你修法了，就不要到別的地方去了。大愚祖師慈悲啊，告訴我們，願意到兜率內院的念慈氏咒，願到西方極樂世界的就念往生廣咒，給你一個去處。本來是沒有去處的，因佛性無所不在啊！為什麼有去處呢？著相啊，執著啊，心沒空淨啊。佛性沒個影相，不需要地方，著相就要有地方啦。

13. 問：有些居士將念的經當「經票」用，還有的去人家裡做佛事收費，以此當職業。

答：「經票」實屬迷信。有些修行人不明真理，假此斂錢。更有甚者，未曾念經，即用紅點點在黃紙上，作為經票出售，自欺欺人。他們祇顧目前享受，不顧將來受地獄苦報，誠愚癡甚矣。

14. 問：有些佛事活動不願參加，而對講經說法的活動感興趣，是分別心嗎？

答：修行人應擇善而行。

15. 問：現在性欲明顯淡了，有時為了顧及夫妻感情不得已而從之，然而能做到觀心不動，祇是應付而已。不知這樣對用功有何影響？

答：淫欲是生死根本，更是修道的大礙。不斷淫欲，絕不能成道！在這上面了是真了，否則皆是空口說白話，毫無實際意義。你應付你妻時真能不動心嗎？你要小心啊！

16. 問：見性開悟的人，是否可以成家？

答：真開悟的人還想成家嗎？！想成家的人絕對未曾開悟！淫欲為生死根本，真開悟的人怎麼會和女人做那種污穢的事？

17. 問：居士在家修法打坐，生病了該怎麼辦？
答：要看什麼病，能不能修法。體力夠不上不要修，不要勉強。正好要用功時生病了，這是業障重，可睡在床上觀心或持咒。
18. 問：弟子有一子，吃喝大小解都靠別人，但一靠近，他就抓人的頭髮，平日還抽風。一直用藥控制著。有人勸我不用給他治了，任其自然吧，但我不忍心，真是進退維谷。
答：這真無法可想，有病不能不治，祇得忍耐一點。可求佛菩薩加持，讓他迅速捨報，往生天界。
19. 問：近來每覺世間苦多，工作事務繁忙，這或許是宿世欠人的。祇是體障未除，每於病痛困擾之際，便思出家修道。
答：事務多正是鍛煉你將妄習化盡的機會。你果真無心而應事，絕不會感覺疲勞。出家是出妄念纏縛的窠臼，不是離開家人。心若不淨，即使離開家人，寺院裡也麻煩得不得了。你能努力修法，將來一定有成就。
20. 問：病痛中有時覺得很苦，淚水常含，心無主張。真想去上海拜見您老人家，親聽指教，使我脫離苦痛，悟解心開。
答：不要東求西求，一心念佛。求佛加被，求生西方吧。念佛要打坐，隨呼吸心息相依地金剛持念佛，不要出聲念。要好好攝身，不可多行房事，還要遵醫服藥。
21. 問：軀體病痛絲絲顯出，該如何進一步打破妄幻？
答：這知痛的即是主人公。知痛的主人公自己不痛，但看著這疼痛的幻軀，即無事矣。
22. 問：曾聞舊時有修其他法門的學人，由於用功急猛或方法不當等導致發狂、吐血等病。這是怎麼回事？
答：發狂是先著勝境，後勝境變為惡境恐怖所致。吐血是背靠椅背、牆壁或用功過猛，火氣上升所致。
23. 問：您電話慈示，後學之頭痛病，將來會導致「老年癡呆」等症，此宿世何因所致？今當以何法解之？
答：頭痛的病因很多。生理四大的不調和是其誘因，主要是夙業所致。但一切皆空，宛如空花水月，不可得。而眾生愚癡，認假為真。業障本空而執有業障，本無受報而認有受報，以是因因果果纏繞循環，煩惱苦痛不已。你今頭痛，一心修法，不作痛會。待心空，氣通，痛即解矣。亦何老年癡呆症之可怖哉？！
24. 問：經醫生診斷我患結腸炎，究其原因是氣機不通，情志緊張所致。氣機不通是否與我打坐的姿勢有關？如何調節自己緊張的情緒？我現在是否可暫不修四印，而專修二印呢？用咒力來治病，每天修幾次？用大悲神咒給人念誦一杯水，對自己有影響嗎？祈請上師開示。

答：〔一〕可以專修二印。〔二〕放下一切，情緒即不緊張。〔三〕每天修二次。〔四〕可以給他人咒水治病，對自己無害。

25. 問：用「治病咒」治病，是否應用金剛持？摩擦有病部位要多長時間？是否還要配合服藥？

答：平時多念，治病時應心誠敬。念咒不用金剛持，應出微聲念。摩擦患處 108 遍或 120 遍，可服藥。

26. 問：一切都放下不管了，對小孩也不管，人家會說你這個人很自私。

答：對小孩我們要盡責任教育他。有些子女就是不聽父母的話，擔心又有什麼用處呢？事情要做，但心不粘著，亦不要慌亂。「應無所住而生其心」，一位寧波居士打坐，定得很好，人家跑來告訴他：「你的小孩掉到水裡了！」他不管，這就不對了。人事沒盡，這不行。

27. 問：我們這兒有位修道家功的，自稱已見性，他的性是指腹內的「丹」，對嗎？

答：結成丹，充其量是出陽神。陽神還是神識，不是本體。正如黃龍祖師所說：「縱饒百萬劫，依舊落空亡。」有何益哉！

28. 問：《密勒日巴傳》裡講修行到最後顯示神通，這是否表示成道？

答：你又著在神通上了。到那個地步自然顯現神通。神通不是修出來的，是本來具足的，它不能發揮出來是因為心不清淨。用法修來的神通不可靠，你要神通，鬼神、妖就來附體了。祖師們再三說：神通求不到，求來的不是真的，是附體。

29. 問：弟子發心努力修法，以不負師恩，不負諸佛菩薩慈悲加被之大恩！

答：這是最要緊的一著。不努力修法，縱然說得天花亂墜，於生死關頭亦無用處。修法千萬不要著神通，神通是人人本具的，祇因貪瞋癡作祟，向外追求，執取幻影，蓋覆了本性光明，以致無從發揮。今祇要息下狂心，消除貪瞋癡的妄想、顛倒、執著，即自然顯發神通。故永嘉大師大聲疾呼：「但得本，不愁末！」神通不可求，求亦不可得。縱然求得，也是假的，不是本具的神通。《大日經》明白的說：「要先得道通——漏盡通，然後五神通不求自得。」可見修法求神通是大錯特錯的事。但現在修法者，百分之一百都求神通，以致走入歧途。這既白費精神，浪費了金錢，還有入魔之虞，真太不值得了。望你猛然醒悟，再不要隨人腳跟轉，去求神通。

30. 問：近來有佛弟子由念佛法門改修「如意金剛法」。據說它起源于佛教密宗最上乘的無上瑜伽部大圓滿心髓。但視其修習者所謂「圓成法性」之快，爾後法力推動其「外功」、「內調」等現象，不知是怎麼回事？

答：不知此法底源，不便妄加評說。總之「離心說法，便是魔說！」此顛仆不破之真理，無可還價。現時牛鬼蛇神蜂起，都說是最高佛法，究其實際，不過是弄識神，玩鬼通而已。

31. 問：房內有蠍子，蜈蚣等毒蟲，該如何對付？
答：一般你不理它，它不會蜇你。
32. 問：虛雲老和尚、來果老和尚現在都在兜率天，他們還下來嗎？
答：有機緣就會下來，今天有機緣今天就下來，下來後也可以上去，很自由的。
33. 問：師父，我們過去生怎樣，根基如何？
答：你現在的家庭、社會地位、經濟情況就明白地告訴你，你的過去是怎樣的。你現在能信佛，就是有善根。尤其能遇到心中心法，你就有無上的善根，說明你過去也都在用功。根基好壞不要問別人，要問自己。你不怕吃苦，努力精進修行就是上等根基。怕吃苦，不用功就不是好根基。一切眾生都有佛性，與佛一樣，沒有少一點，是自己迷了，所以要趕快醒悟。
34. 問：祈求恩師咐囑我幾句話，以作為座右銘。
答：心空無住，任運逍遙。但盡凡情，不求聖解。
35. 問：弟子從內心到行為，無論有什麼不對之處，都望師父狠狠批評，不然我這個障深慧淺的凡夫，何日才能親證菩提呢？
答：菩提在你面前還不認識嗎？這問話的是誰？不是菩提又是什麼？！
36. 問：願能得上師照片一張，作為後愚增上緣。
答：學佛修行是心行的事，不可在色相上追求。若要觀相，觀觀音大菩薩或阿彌陀佛可也。
37. 問：明眼善知識也會有偏愛心，對非常有緣的弟子，會很器重、偏愛、加持是嗎？
答：阿彌陀佛！本不應有偏愛之心，一切眾生都同樣具有佛性，故皆平等無異。但因宿根略有差別，宿緣亦不無深淺，故無形中使他人看來有些微的不同對待之見。這都是當人的分別劣見所致，此誠無可奈何之事也。我們修法，祇要心空，不要分別對誰親疏，則心無罣礙，功夫易於上進，道業有成。否則人我是非叢生，對修法無益，成道無望矣。
38. 問：聽師兄講，我們能親近師父並得以心密大法修習，是二千五百年前與師父一起在文佛尊處聽聞講法，並承事於佛，由此殊勝因緣才有今日之勝緣，是嗎？
答：既已知道宿世有勝緣，還要講什麼細節？這不是著相嗎？須知一切皆空無自性，講什麼過、現、未三際與東西南北中啊！！
39. 問：弟子由氣功轉入修佛法，經歷了較長的歷程，深信宇宙人生有光明大道，乃立志修學正法。
答：有此認識也是宿世深植善根所致。
40. 問：有些弟子，修持時間不算短，收效卻不大，究其原因，不外有三：〔一〕不持戒(五戒至菩薩戒)。〔二〕不食素。〔三〕不斷淫心及淫行。高談聖境，而

自身習氣較重，久之退失道心，或轉修它法。

答：是呀！這些人無福報修此法，不能成道，這是他們自作孽！

41. 問：如何放生？

答：先給他們皈依，對他們說：「你們業障重，先給你們念三皈依。」可念《中陰救度法》中所說的咒。最重要的有三個：六道金剛咒、聽聞解脫咒、本覺大密咒。此外還有：大光明咒、往生廣咒。這些咒要多念，每個咒最少要念一百零八遍。

42. 問：晚飯是否要吃？

答：晚飯不吃不太好，可以少吃一點，如果不想吃，也可以不吃。肚子覺得餓，硬是不吃是不行的。有些人晚上打坐坐得好，感到吃了東西容易昏沈，就不吃飯。禪堂參禪，晚上易餓，故也可讓大家吃點東西。成道不在於餓肚子。

43. 問：飲食對修法有什麼影響？

答：沒有營養，身體不行，但這並不是讓你吃葷腥。因為吃葷腥會殺害生命，沒有大悲心，不好。其實蔬食具一切營養，這就足夠了。但各種蔬菜都要吃，不要單吃一種，還可以吃些牛奶。不需要再吃魚肉了。我們長期吃素，身體不是很好嗎？

44. 問：我們在萬佛城拜宣化上人為師，現在要學心中心法，灌頂拜另一位師父，有衝突嗎？

答：沒有衝突，我本人就拜了好幾位師父。我的第一位師父是天臺宗的興慈老法師。後來拜禪宗師父，還有華嚴宗的祖師應慈老法師。學密法後拜了貢嘎上師、王驤陸先生和法相宗范古農老居士為師。沒關係的，我們這個法就是禪，不必有顧慮。

45. 問：修心法要不要吃素？

答：我們主張吃素。有些人吃葷吃慣了，一下吃素不習慣，也可繼續吃一段時間。用功修法了，修到氣血轉換時，叫你吃葷你也不要吃了，所以最好不吃。

46. 問：應該怎樣懺悔？

答：我們從前在不知不覺中都造了業。罪從心生，還將心懺，心空淨是真懺悔。

47. 問：弟子根性愚癡，曾對師尊產生過許多疑問，真是罪障深重，望恩師責罵我，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，修道就更無望了。你要趕快懺悔，否則非但不能成道，還要遭大罪障，更將遭受惡果，你要小心了！

48. 問：生活中出現的種種障礙，怎麼處理？

答：這都是磨煉你的定力，磨煉你成道的增上緣。不要怕，一切唯心造，心空障消。心若著相，障永遠消不掉。動心就造業，所以一動心就要懺悔，心空淨就好。

49. 問：學佛的人如何搞好人際關係？

答：修法心空，人際關係如何搞不好？人際關係搞不好都是自己執著不捨，主觀太深之故。

50. 問：未徹悟前如何應緣、待人接物？

答：一切無住，心不隨境轉即是。

51. 問：未徹悟前，是否一切不管，待定慧力充足後再隨緣應化，對境練心？

答：不對！現在即須對境練心，在練心的過程中增長定慧力。

四 信函摘抄

（一）弟子信函與上師批示

1. 我是一個年青教師，種種因緣，遇到並喜歡上了佛法。從此在佛法的熏陶下，人生發生了轉折。不久前在靈岩山，皈依了三寶，成了一名在家弟子。

（師批：自由仁者深植善根所致，曷勝慶倖！）

可是自己業障深重，信願行不清淨，沒有力量，仿佛被一層層濃密的烏雲遮蓋住了，不見光明。雖然念佛、誦經卻難得真實利益。日常生活，待人接物，更是妄念紛紛，惡業不斷。又無緣遇到善知識，找不到出路，信心漸漸地隨著外境沈浮，但又實不甘心隨波逐流，苦悶之心難以言喻。

（師批：知過即改，善莫大焉！這是你念佛不痛切所致，應每日早晚打坐，每次至少一小時，逐漸加長時間。坐時趺坐，手結彌陀定印，不用念珠，隨呼吸念佛，一進一出，念佛一句。靜靜地用耳根聽你佛號從心發出的無聲之聲，不用出聲念，攝牢意根，即能漸漸入定。下座後，還須隨時觀照，念起即覺，不隨之攀緣流浪。久久功深，妄心不起，烏雲消散，即覺輕安自在，雖整日勤勞，亦無負重之感矣。）

不久前，有緣在《禪》雜誌上拜讀了您老的《略論明心見性》，雖一時難以領會其中的精義，卻深信您是當今難遇難逢、德高道深的善知識，如同溺水者遇到了救星，欣喜萬分。早就想寫信給您，唯恐心不真誠，遲遲不敢動筆。今日終於鼓起勇氣，懇求您老人家慈悲，為我指出一條明路。

（師批：當斯末法時代，念佛法門最為簡便。仁者祇按上述方法天天打坐念佛，上座下座均須一切放下，事過即不留，宛如水上畫圖一樣，一筆起處，水面毫無痕跡。果能如斯用功，不出三月，定相必定現前，望仁者勉之！暇時廣閱各種經論。）

2. 尊敬的上師，我已有十年沒這樣哭過了，我不敢想像失去您的教誨會淪為什麼境地！唯有您，我心中信賴的上師，我才感到安全、踏實、幸福，我多麼希望能為您做些什麼，我多麼希望能親手侍奉您老人家啊！

（師批：遠處相親近處稀，身影從來不相離！）

3. 有緣蒙尊師親授心密，弟子幸甚。在此末法，師尊為廣度有情，把此無上公諸於世，功德無量！

（師批：有緣修此，確是無上福德。）

弟子由氣功到進入修法，其間征程可謂漫漫。在十多年練功過程及現實生活中，深感宇宙世界和人體內在物質的不可思議，而深信宇宙和人生另有光明大道，乃立志修學正法。

（師批：有此認識乃宿世深植善根所致。）

從而孜孜不倦，克服困難，尋訪名師大德，曾修過觀音法門、念佛法門、頗瓦法等。

（師批：「歸元無二路，方便有多門」）。

自拜讀《佛法修證心要》後，深感得之恨晚。書中字字句句，足見尊師親修實證之金玉良言和慈心度生之佛祖心腸。

（師批：你我有緣，故有此感受。）

特別在此末法時代，心密複出，猶如當空紅日，殊勝無比！因此即起程往滬見尊顏求賜法。

（師批：心中心法是密法中的心髓部分，是大根器人才能修的。）

(二) 上師復函

4. 近聞有人瞎指點，以為如識得能說、能聞、能行、能做大功能，就是開悟，不用再修持了。殊不知，認識這大功能是自己的本來面目，祇是理解，離證悟還差十萬八千里。解悟祇算知解，遇事即飛去，絲毫不得力，在生死岸頭作不得一點主。這在宗下曰之為：「一句合頭語，萬世系驢橛」真心了生死者，可不慎歟？！

因不忍見諸方學子受此盲子瞎指劃而誤入歧途，放棄修法而生死不了，故高聲疾呼。修法未到內而身心，外而世界完全消殞而了了分明時，不算見性；即使到了這時，還有習氣在，亦不能罷手不修，還須奮力修法，以增加定力而完保任之功，庶能同證菩提，不枉過此一生。

5. 上海同仁集資印刷了一批密宗寶典，是蓮花生大師著的《中陰聞教得度秘法》。這是幫助佛子們生前未曾修好，於圓寂後得度的要法。蓮花生大士悲心痛切，憐佛子們修行不力，生死不了，再一次於死時助其得度，用心良苦，我等得之，幸何如之！

遇真實修行的同仁給一本（不要濫發，該書無多），助他得度，以結善緣。這是上海同仁和你地同參廣結善緣的，望珍重妥善處理，千萬勿馬虎、糟塌。

6. 修持佛法貴一門深入，不可雜修。心中心是密宗最高的心法，和西藏有相的密法不可同日而語。你怎麼修了高深的心法又去聽人家的不知深淺的瞎話改修其他法門，走冤枉路呢？

還算好，你知道改回來，重修心密，又恢復了光明定境。再不要雜修他法，一心堅修心密，圓成聖果也。

你說犯了淫戒，功夫打了折扣。是的，淫為萬惡之首，功夫再好的人，一犯淫，功夫也就大退特退，乃至於發了神通的人犯了淫，神通也會失去。

你今年多大年紀？還這麼衝動！你犯的淫戒是和你自己的妻子同房，還是與第三者？這要說清楚，以便為你補救。

7. 來信收悉，你大有長進，可喜可賀！《中陰救度》一書，確是密宗寶典，教導我人於生前未得度者，於死時得度成佛，無大福報者曷能遇之？你能珍視、慎重贈人，深合我心。

你搬入新居，一切皆符心願，福緣甚佳。望更好地保護己靈，勤除舊習，俾能大放光明，圓證報、化二身，圓成佛果。

8. 來函所問問題，茲答如下：

「心空境隱」，一切境界本自空寂，祇因妄心攀緣，乃生種種幻相，及至緣心息滅，幻境亦自息滅。所以當你上山，心空無住時，山色樹林都一起消殞無餘；但當幻境息滅時，「覺性了了，非如木石」。即《圓覺經》所說：「幻滅滅已，非幻不滅。」之證境也。仁者於此見到，當善自保護，時時心空，勿隨境走。遇有念起，即便斬斷，不令相續，如斯精勤長養，不數年即圓熟矣。閉關，一要心空意閑，不然，要悶氣難耐的；二要有清靜關房；三要有道糧；四要有護關者；五要有導師。功效是可以早日打成一片。

9. 來函所詢各點、條答如下：

(1) 靜臥時，妄念不行，以平時修法般若薰陶，故內心開發發出爆聲。當爆炸時，身心了不可得而正念了了，非同木石，這是什麼？你在這上面猛著精彩，一認認定，就是見性了。若再捨此而別求，則佛無覓處了。

(2) 「虛空粉碎，大地平沈」者，即正當大爆炸時，非但內不見身心，外不見世界，即連虛空亦不存在也。

(3) 六識在大腦，七識在心肺相交之脈管內，八識在心包絡內。六識主思考分別，七識恒審思量著我，八識儲藏種子。

(4) 覺，警惕意。念起即覺，不可隨妄念跑。觀，看著。用正念看著妄念，妄念一起即覺而不跟妄念跑。照，如陽光、明燈朗照，不用觀而自朗照一切，了了分明而不著一相。

10. 你說因出門，做工夫時有間斷，這是你把做工夫看成定式了，以為在座上結印、持咒才叫做工夫，下座走路、做事就不是做工夫了。這是大錯！須知真正做工夫，是在座下日常動用中。我們應緣接物，在緊張、紛忙中，儘管身、手、頭、目等均勞而心不動搖，不隨物轉，祇了了應付，無得無失，無瞋無愛，鎮日心中空蕩蕩的，才是真做工夫。偶一失照，心中有物，即是間斷；否則不名間斷。等到工夫圓熟，還要掃除悟跡，掀翻窠臼，無悟、無得；無佛、無眾生。一切不有而妙用無窮；一切不得而神通無量，這才是廣大無邊，甚深玄妙三昧。

我們做工夫就是先從悟自本心，見自本性下手，然後綿密觀照，不使心中存一毫法見、物見、佛見，整日空蕩無依，隨緣穿衣吃飯，把曆劫所養習氣消磨盡竟，自然放大光明，朗照十方世界，無有餘剩，正不須修什麼虹光法。這個虹光法修得不好，即心未空盡時，非但身不能化光；還要出偏差，眼睛還會瞎。你們都有白內障，修光更易使白內障深化而導致眼瞎。所以我勸你們還是依照禪宗的修法，用開悟、保任而圓證的進修方法較為穩妥。

你說做功時沒有什麼感覺，總覺平靜、平淡，這是最好的感覺。因為一有什麼玄妙的境界，都是你心中的幻想。要一點境界也沒有，從而忽地一聲將內

而身心，外而世界一齊化空。正與麼時而靈覺了了，無能知所知，無能思所思，才是你的本來面目。

你又說，做功夫不能打成一片，這是你功夫未圓熟所致。祇要在一切境界中不斷地鍛煉下去，不久自會水到渠成。你現在功夫已有相當基礎，再精勤修煉下去，我想不久你就會桶底脫落了。望你好自為之！

11. 座上身心世界化空，靈知了了，這正是本性現前。有時不是了了覺知，又不像打瞌睡，這是不住覺的無知之知，也是好事；但不要落入無記，就行了。

你不是一事無成，已經證到本來面目，祇要在事上鍛煉，將舊習化空，任何順逆境都無動於衷，就能進一步放大光明，現神通，將色身轉成光明報身了。但切不可追求，祇任運與麼鍛將去，時機成熟，即水到渠成了。那時要現意生身即現意生身，不是什麼難事，望好自為之。

12. 爾等每星期在同修家聚會一次，互相切磋，督促前進；尤當盛夏，仍能不輟修持，確甚難能可貴。

一切境界，本自虛幻無有，皆吾人妄心蠢動而蘊集顯現，心若不動則幻境自消。故古人謂為「妄念消盡幻身融」，誠不巫也。仁者正念提起時，則妄心不動，妄心不動則妄境自消。故一切人物皆呆滯不動；反是，妄心一生，則一切妄境又複生起矣。此時若更正，念亦脫。即無所謂正念、妄念，皆不可得。則一切物境，影子亦不可得矣（即連呆滯的塵影亦不可得）。望同仁努力前進，勤於覺察觀照，則到家之日不遠矣。

一切大乘經都可閱讀，如你手邊有《圓覺經》、《心經》、《金剛經》、《楞嚴經》、《楞伽經》、《法華經》、《華嚴經》以及上次所講《六祖壇經》等，都是修法必讀之經，可以一一參詳。

13. 打七須俟氣候稍涼，現在尚嫌太早，陰曆十月開始最為確當。某人說無消息，不願打七；又某人說已有消息，不消打七，這都錯會了打七之義。無消息正好打七，七識一死，則好消息自來；七識高漲，不用專功打死它，如何會有好消息？有好消息更須打七，七識死透，八識始能翻身，才能發揮大機大用。如何可以得少為足，以為有了消息，就可以不打七了。試問七識妄心不死透，習氣如何能了？

內心翻騰，這是妄心種子被般若火薰得翻動起來了，將要打脫而未打脫的現象。此時要耐心沈著，不可慌亂。難以忍受時，可出聲持咒，千萬不可因心煩意亂就下座，半途而廢。因打七就是要打死七識，這七識將要死時，它當然拼命掙扎，所以你就內心翻騰，紊亂難過了。不趁此時著力打死它，稍一放縱，就又前功盡棄了。所以你這時放棄不坐實是大錯，以後遇此情況，須耐住性，

繼續坐下去。七識一死，大好風光就呈現眼前了。

可以在自己房內打七，不須要什麼儀式，因為這是無相密。

上座有時舒適輕鬆，有時煩燥不安，這是功夫未落堂的必然現象。因識心未死透，不無反動，所以有或上或下的情況。總之，你須好亦不喜，壞亦不憂，自管心無所住地坐下去。等你心真空淨時，自然安適受用，無憂無惱了。

「萬物本自閑，惟人自擾！」又道：「是法住法位，各不相涉！」一切事物本不干擾我們，都是我們自己妄心亂動，取境著相，才煩惱重重。你看電視時，心一空，就不為境擾，這時你的身心就和電視不相干涉了。所以教你們時時要覺照，就是這個意思。你現在會用了，我很欣慰！還要加功，做到任何時、處都一樣，不為境擾。而後覺照亦不要，仍然心空如洗，空亦不可得，方可放手。

14. 所謂「當下」者，即一切妄念斷而了了分明之時也。這「了了分明」即當人佛性。平時行、住、坐、臥都要照顧「當下」，不能隨念轉，跟境界跑。對境不動心、不分別，為現量境界。而了了分明的自性是體，不是用，見色聞聲而不粘不著，這是用。二者不可混為一談。

15. 入座後，身手化空，是好消息，這「知」身手化「空」的是誰？應在這方面著眼！這時並不是沒有知覺，祇是妄念消亡罷了。聽到聲音驚醒，這聽到聲音的又是誰？可見不是睡著或落入無記。假使昏睡，手印早散，人亦不會坐直；假若無記，哪會聽到聲音而驚醒。

正入定時，應一無所有。如有境界，不予理睬，所有幻境，自然消滅。如在境中，迷迷糊糊，不能自主，那是入了夢境，須提起精神，睜眼出聲念咒，驅散睡魔，攝入正定。望好自努力，勿入歧途！

三密相應的妙觀與某先生的觀心法門略有不同。三密之觀是：身（內空）、心（密空）、外界（外空）三空相應的見性保任法門，而某先生之觀心是未見性的覓心法門，所以不同。做時，後者雖能看見妄念起處，即便化空，但伊不知真心是什麼？而前者已知真心，不再起疑，故不同。

16. 你能時時觀照，保護本來，不隨境流浪，這是真用功。反之，雖然每日打坐，念佛，下座後即忘其所以，妄念亂動，隨境流轉，那不過是表面用功，實際無甚收益。

坐中境界，不管好醜，俱不可著。一生心動念，即是妄覺，妄覺一起，再好境界也保持不了。因這想保持之念，即是妄心故也。

坐得身心世界全空，而了了分明，這是什麼？這就是你的本來面目也！見得這空、淨、光明無相的面目，你還著世間的假相嗎？進一步，時時、處處保護它，不讓它隨境生心流轉，這種空、淨、明朗的境界就時時現前了。你問為什麼這種境界很少現前，因為你多生曆劫執著慣了，無明習氣深厚，今雖一旦

打破，見得本來，而那深厚的習染根子依然存在。所以要進一步時時處處保護它，才有念起，即須祛除，不讓它流浪起滅。把這著相的習染分分除盡，就大功告成，證成聖果了。這一條非常重要，望你好好記取，用功保護！！

不要著光明，你祇空心，心淨光明自生。因本性是光明體，你現在光明少，是心不淨故。心果真一無所著，不求光明，光明自大放也。

真入定是對境不惑，死定有什麼用？

忘記不是壞事，我們做什麼等於不做。為什麼要耿耿於懷記住它呢？古德云：終年吃飯不曾咬著一粒米，就是叫我們須心空無住也。

17. 茲就來函所問，答復如後：

有時迷，祇要勤加警惕，在事境中不斷地磨煉，即能將迷情化去。至於中陰如何，完全根據你在世的功夫而定。現在如能不迷，則中陰亦能作主；現在如不能作主，則中陰即會昏迷。到那時，祇能請道友幫助提醒，喚醒迷夢，方得解脫。

修隨心陀羅尼，右手不能放在大腿上，如實在不能高舉，則可稍低，貼在胸腹間。亦可不結印持咒，但力量稍差，你可修習。

18. 你下座後休息時能看見自己，這是神忽離體。因打坐後，心情安定，不似坐中尚有要入定，要成道等諸般妄念，七識為之封牢，不能自由出入。坐後休息，一切心空，七識在撤離封閉的情況下，即能離體而出遊了。所以教你們在打坐時，一切放下，什麼也不要想，什麼也不要求，順其自然，即能安然入定，開悟成道了。

夢中吃葷菜是你女兒勸你吃葷的反應。你能吃而無味，不貪吃，不著吃，這就是吃素。因所謂吃素者，乃無吃的要求，而不在吃與不吃也。

另外，關於閉關一事，可簡可繁，隨自己取修。所謂閉關者，即閉戶不出，在家用功精修。有的是終日打坐，不講話，祇吃一餐；有的是坐坐走走（即經行），看看經文，也不講話；更有的也可說一些話。總之，是閉緊自己的意識關，不讓其亂動，用以早日圓證菩提而已。

19. 某某去國外弘法，可喜可賀！一些師兄弟們不理解他，是他們未開法眼，不識真人。

你現在得其人的指教，有所悟入，曷勝慶倖？但切不可得少為足，以為到家無事，須兢兢業業，努力在境中鍛煉，勤除習氣，去盡現業流識，方可放手。否則落個悟後迷，枉修一場，豈不可惜！

我年紀大了，不想出門，祇擬安隱修養。望你好好用功，不要半途而廢！

20. 閣下所作功法與我相左，愛莫能助，為之奈何？

閣下既醉心於氣功，何不拜一氣功老師資助前進，以免步入歧途。以氣功無名師指示，難免有阻、隔、滯等等偏差，非但對色身無益，抑且有害於生命矣。

練氣功系練色身而不及「真我」，猶如祇知修飾房屋而不知保養住於屋內之主人，故功夫再好，亦不能了生脫死。我所致力者系內之主人而兼及房屋，故與閣下功夫不一致，無從幫助閣下前進，尚乞見諒！

21. 修道人功夫略有三種深淺。

（1）妄念隨起隨覺，不跟它流浪往返。臨命終時，縱有中陰，亦能所向自在。其不覺者可無論矣。

（2）任何時、處，愛、惡俱亡，則可變化自在。

（3）喜、怒、哀、樂，微細流注斷絕，則與果佛同步，究竟自在矣。

仁者於此三種境界中自揣在何次第中，努力向前，自能究竟自在。

22. 連打坐七次，既可一次坐滿，也可分七天（每天坐一次二小時）坐滿。一次坐滿，效力更大。

某某有志弘密，甚善。師兄弟們，不但你一人，都應齊心協力助他辦道。不知除你外，其他同仁，肯出力否？求佛菩薩加被，助你們順利開辦道場。

23. 來函所說甚當，對始終不相信的人講煞也無益，還不如緘默為宜。

夢中說法，且任佛寺住持，為將來有大成就之兆也，可喜可賀！

有生必有死，此自然之規律，故須精勤努力，跳出生死圈囿，方不虛此一生也。

24. 關於修法爆炸，本屬尋常，修至一定階段，氣機爆發，猶如火爐水開，瀑滿溢出，發出聲響，不必驚怪。至於外間台燈罩垂絲晃動與令正聞有板凳墜地之聲，此乃由震波及外物與令正和你氣息相通之故。

修至相當程度，也可由外物聲響引發爆炸而將宇宙、身心震脫，從而徹見本來。

入座時，須一切放下，不可起心動念，想理、想事，任它魂靈出竅，遨遊太空，我祇不見不聞。在發生大爆炸時，即將身心世界一齊炸光；於一物不立，空也無著時，猛著精彩，會取這「知」一物不立的是「誰」？在茲一髮千鈞時機，稍縱即逝，倘於此，一眼觀破，則一生修法事畢，逍遙自在矣。

仁者修法不調不力，但錯在想理、想事，故於大爆炸時未能將身心世界一齊爆空；又開眼看外界事物，還是著相，故錯過良機，未能徹見本性。望好好努力進修，一如既往的修習，並在動用中，時時不忘觀照。自有消息到來！勉之勉之！！

25. 小根劣慧者聞佛說上乘法，不無驚怖恐慌，故法華會上有五千人退席也。學者於聞一切眾生，皆如文佛而敢於承當，無絲毫疑讓者，即非一佛二佛……所種善根者矣。

26. 某某上師來溫，叩拜參訪，請益印證，自是學子分內之事。若腳跟未穩，隨其起倒，則失之遠矣！

學佛悟道，本非易事，故參禪行者精進不懈動輒二、三十年，方得個入處。若今人一曝數寒者，雖數百年，恐亦無門可入也。

今我等仗佛慈力，不甚費力，輕易即得個休息地，深感佛恩浩蕩，卒難酬報！然真理雖然頓達，悟此靈知之性即是法身，與佛無異，但多生妄習已成性，喜怒哀樂，微細流注，欲其淨盡無染，又非朝夕能就。須長覺察，損之又損。如風頓止，波浪漸停，既不可操之過急，又不能稍有輕忽，時時體認空寂之體，勿認色身；惺惺於靈知之心，勿認妄念。妄念若起，都不隨之。若愛惡之心泯絕，方不受分段生死。望仁者努力精進，切勿得少為足，不負此生，亦幸甚矣。

27. 閱讀來信，頗為欣慰！在座上發現了這麼多美、醜境界，均不為之心動，好的不喜，惡的不厭，真是難能可貴的。但所差的就是一聲「因！」卒地折，爆地斷，內而身心，外而世界，一時爆破，一切有相無相，非有，非無相，非非無相，均不可得，不可得亦不可得，則本來面目曆然現前，一生參學事畢矣。

至於光明乃自性本具，世人因妄想，執著，顛倒、煩惱而不能顯現。今做功心靜，妄心豁開一線，故略見光明，非全體徹現。此時執著不得，仍須奮力前進，如稍停住，則為光障，不能見性，是為光影門頭之妄光；須俟一切相破，徹見本性後，方為真光顯露。那時，雖歷歷光明大放，不作光見，以一切相皆幻皆妄，無可取執也。

下座時，一如座上，應緣接物，無取無捨。做事時，「於事無心」；事畢後，「於心無事」。古德云：「終年吃飯，不曾咬著一粒米；終年著衣，不曾挂著一根紗。」即此之謂也。如稍有停住、留戀，須隨時照破，不令住著，此即「牧牛行」也。俟野牛性死，無有走著，照亦不用，鎮曰「饑來吃飯，困來睡！」一無事道人也。

仁者在動用中有安祥寧靜之感，遠離熱惱，悲心日增，此靜中道力增長之故，離見性不遠矣！望更努力前進，燦爛絢麗的風光在不遠的途中等待著你。

28. 知道你不避艱辛，勇於挑起弘法的重擔，曷勝欣慰！

學子欲除塵沙細惑，不在度生中磨煉，絕難如願。以法、人二我的微細執，不經與眾生合在一起的長久磨煉，是消不掉的。而且在與別人說法時，往往似有神助般地豁然開朗，對問題有了新的認識，增加了理解的深度，這也是利人

而自利之美事也。

至於你說學佛人有的自私，想自己成就而多活幾年的心不可取。誠如斯言，一切眾生本無生死，有什麼多活少活？本來是佛，又有什麼成就或失敗？那都是迷人的說話，悟道人絕不如是說。

能每月初一大家聚會討論一次很好！由你出面主持，我很放心，望勿畏艱難，好自為之！

29. 心果無住，夢中也大放光明。這樣一口氣不來時，身雖敗壞，而心光大露，那就是你的光明報身。此身成就，就超脫輪迴了。
30. 首先一念不起時什麼相都沒有，起用時隨緣應用，並不是「癡子」、「呆子」。你應該做到時時都在定中，不是一會兒入定了，一會兒出定了，這不是正定。要能座上儘管持咒就和沒念一樣，座下儘管隨緣應事就像沒事一樣。你保護還沒保好，哪裡會是任運呢？！斷盡淫欲是對的。
31. 禪宗須起疑情，始有開悟之份。疑情不是疑佛法，而是在所參的話頭上起疑。如問：父母未生前，如何是你本來面目？學人即在這問句上起疑，以期隔斷妄情而打開本來，這與修密無關。

做功夫有三難：〔1〕識得本性咬定難；〔2〕識得後保任不忘難〔識得後要精於保護，勤除習氣〕；〔3〕不死守保任難〔做功夫人常因勤於保護故，死於空裡不能起用。故須一面無住，一面又須隨緣起用也〕。

「妄念頓消融，方明色與空。

欲識本來面，青山白雲中。」

「本來面」不在別處，祇息下心來看一念不生時，無心可心，無念可念時是什麼光景？這還是仁者本來面目否？這是千鈞一髮之機，稍縱即逝，稍停機佇思，即被它影子惑矣。

其實這無念之現量光景，即大家求見的本來面目。病在大家不識，因其既無玄妙，又無奇特而輕易滑過，易向別處求取。以致唐喪光陰，終不見道，良可慨也！

追頂念法，通用於一切法門，以此可攝妄念不行，而入於禪定也。

持咒與呼吸的關係，可任其自然，不作有意識的調節。

座中時好時壞是心不定的原因。功夫未到落堂時，難免起伏不定。尤其要到進功時，翻種子還要難受。故宗下大德到此時皆念咒，求佛菩薩加被以消除也。

修法要功力上上升進，須注意下列事項：〔1〕每日準時上座不可殘缺；〔2〕一切放下，如大死人相似；〔3〕持咒須心念耳聞，字字分明，稍有模糊，即是

妄念；〔4〕妄念起時，須看見它，不跟它走。既不壓制，亦不縱容。祇將咒提起，將之化去；〔5〕不求入定、開悟、發神通。以一有所求即是妄念，反而不能入定。〔6〕時時觀照，最為重要。下座後，將座中定境，推在動中用。儘管應付一切事務而心不動，猶如他人在做一樣。隨緣起用而不粘，此即《金剛經》所說「應無所住而生其心」也。「應」，即應酬萬緣而無所住，則寂滅真心躍然現前矣。

來信問：「大死不了如何？」祇為執著心重，一切色相皆是空花水月，無可取著。祇著眼看這「能見諸相」「能現諸影」的是誰？在這上面著力，亡相而見相。關於「一切無求道自常」，不是指開悟後的保任境界，而是說要開悟見自本性，須一切無求，大道方自現前也。

諺云：「取法乎上，僅得其中！」吾人修法，確須向上著眼，不可向下看，這不算執著。「天下無難事，祇怕有心人。」我們祇要盡心盡力地做，百折不撓地去幹，沒有不成功的事；何況我們本來是佛，祇為迷著色相，妄失本有。祇須時時回光返照，不為外境所牽，還怕不能恢復本來面目嗎？

關於「物我不二」，學佛修道本非行險僥倖可得，但亦非難而不可得。我們祇要有不畏艱險，單刀直入，勇往直前的精神，定能成就。

聲、色、貨、利等演變得眼花繚亂的迷人事境，看來似乎是魔軍萬千，把人團團圍住，使人不能不無動於衷，而隨之流浪忘返。但苟能認知這一切物境皆是空花水月，不可得，不可求，一放一切放，則不消費力，當下即歸家穩坐，逍遙自在，樂享太平。《圓覺經》云：「知是空花，即無輪轉。」又云：「知幻即離，不假方便。離幻即覺，亦無漸次。」修道亦何難哉？！故龐婆云「易易易，百草頭上西來意！」也。但因積習深厚，非一時能了，故須時時處處綿密觀照，與著相妄習鬥爭，除盡現業流識，方能安居。其始也，難免失照，著境戀情。但祇要提高警惕，以「如履薄冰」之心，不懈地鬥爭下去，漸漸即能純熟。於一切境界中，不忘覺照；再由覺照進而為寂照；更進而化去寂照之跡，無所謂照不照，鎮日如癡如呆，則受用無窮矣。仁者其勉之哉！！

來信說：「於理已明，於事常常忘失」，此正是我人學佛的難處。以多生曆劫，執著習深，一時難化，故須覺察，損之又損，方臻圓熟，非一日之功也。

至於說「事業心強，在人事上極易起分別心。」此常人之說。若依佛說，「應無所住而生其心」，事業心強正是利樂眾生的必要條件。若無此心，則趨於消極，獨善其身矣。「而生其心」正是生此事業心也。惟欲無住而生心，不可住事而生分別心，毫釐有差，天地懸隔矣。

習氣來時，欲轉不能，可假咒力轉之。著力提起神咒，任何頑固的妄習，皆能瞬間化空。當然，因定力深淺的不同，轉化的速度也不同。但不必懊喪後悔，祇與伊鬥爭過去，自有水到渠成之日。

說到修禪，確實可以認清這離念的靈知，即當人的本性，從而綿密保任，勤除習氣，透過重關、牢關而圓證菩提。但是此等人不多，大多是口頭說得，心隨境轉，說時則有，用時則無，故宗師不許，良可慨也！

其實古來禪德，大多是先理悟而後保任圓熟的。如六祖大師幾曾做過參禪功夫，經五祖點悟後，藏在獵人隊中十五年，始「皮膚脫落盡」，不即鮮明之例乎？！

請告之大眾，好好用功。上座死心塌地，一心持咒，心念耳聞，下座不忘觀照，久久功純，自能親證本來而圓成聖果。不要指望依靠誰來幫助成就，修道祇有依靠自己努力用功，別人是無法幫助的。

某某因擬得神通而改修氣功，那是她不明生死由來與解脫之道，而誤為神變迷惑之故，此亦因地不正之果報也。

修法以不見一切景相最相應。以凡所有相皆是虛妄，為幻相所著，則永無見性之日矣。

混身骨節作響，那是氣血變化之故。因心理影響生理，故肉身任在修法過程中不無變化也。

佛經如：楞嚴、楞伽、華嚴等都須讀誦，禪宗諸祖語錄也須參研。

梅雨季節，上海還算風涼，一周後出梅，即將熱浪侵襲而氣溫升高矣。惟做功夫人須於冷、熱、寒、暑，順逆境界中鍛煉，不為所擾，方於生死岸頭得大自在。

32. 一切眾生本具如來智慧德相，祇因執迷聲色，妄失本來。今欲返本還原，祇有遵照我佛教導，擇一適合自己個性的修法，一門深入，鍥而不捨地勤修苦練，方有少分相應。

當今末法時代，眾生根劣障重，靠自力修持，實難成就。當然個別大根器人或大菩薩再來，不在此例。故我中華佛教，獨放異彩之禪宗，於今亦奄奄一息，流為法卷傳法而不能自拔矣。

文佛慈悲，預言末法眾生，擬出生死苦海，祇有修淨土與密法。故今之佛子，當以修淨土最為穩當。仁者如信吾言，即朝朝暮暮虔誠念佛，既不要求入定，亦不希求開悟。祇與麼老實念去，念至人空境亡，即豁開正眼，親見彌陀佛性，與禪合轍矣。此即有禪有淨土也，不是叫你於念佛外再去參禪也。

修學佛法，本為了生死。開悟——見性，祇是了生死的先驅。前人說：「悟後真修」，以悟後方識「真」和「假」，從而保護本身，不為假相所迷。此即宗下說的「保任功夫」，亦即教下說的「除思惑」，思惑除盡，對境不迷，則生死了矣。此就禪宗說，淨土則不須如此，念佛功夫扎實，臨終有佛接引生西，則生死了矣。

33. 修法不懈，故證得順逆無礙，縱橫自在，實堪慶倖！修法學道就是為了了生死，超輪迴。而生死即是對境生心粘著而有，能對境不生愛瞋、取捨之心，則生死無處著腳矣。所謂明心見性，即識得心本無生，性本天真。即一切事物生起之大能量——根本，也就是一念斷處了了分明之靈知，而一切事物皆是它的影子。我們祇要識得此理，在見相時，不著假相，而知是性的顯現，即親見本性矣。既見性，則須於事上透得過，於一切事當前毫不動情，方為真悟。今閣下能於順境不喜，逆境不惱，可喜可賀！

34. 「遠處相親近處稀」，祇須時時用功，我們雖千萬里相隔，亦朝朝覲面相呈；反之，雖日日見面，亦遠隔天涯矣。

修法得力，身體即有變化，但不可執著，一有執著，功夫即止於此，難以進步。凡身體過去有宿疾者，現在發出來，不要害怕，經過一段修持，會連根拔除而全愈的。當然，應就醫的還應該就醫。

要得成就，必須發大心，才能吃苦耐勞，堅韌不退，否則稍遇挫折，即打退堂鼓矣。修法最忌斷斷續續的，不能一線到底。

欲界眾生，淫欲心個個深重，所以要多打坐，將此妄心打死，才能安居。你祇於此妄念初動時，即猛提正念，問此妄念從何處來？此念本虛妄而無實有，經此一問，即化為烏有矣。要根本除斷此妄，須於開悟後，曆境磨煉，方能如願。

下座觀心，即集中心力，看一念未起時光景，妄念才生，即便覺除。你祇看著它，久久，能看的正念與所看的妄念，一齊化去，則親見本來矣。

修此法以易於成就故，須善根福德全備者方克承當。

35. 茲據來函所問，條答於下：

（1）修法貴在一氣呵成，不可修修停停。斷斷續續地修法，定力不易成就，氣脈極難暢通，身體也不易好轉。

（2）一切業障皆由心造，心空障自消。證道歌說：「了則業障本來空，未了應須還宿債」。

（3）斷斷續續地修法，再重複多次也不如法。專修第二印可以治病，但須連貫修習。

（4）打坐時身動，屬宿障，但需勇往直前，不去管他，既不壓也不助，過一段時間自然停息。

（5）觀照一念起處，念起即覺，不隨之攀緣流浪，是為正修觀心法門。修法時應時時觀照，不可絲毫放鬆。更忌空具高慢妄心而立志不堅，不能切實履行，結果必將一事無成，慎之！慎之！！！！

(6) 你過去發心勇猛，近來發不起心來，此乃發心不真之故。加以女友同不善的男友廝混，更為打失道心，望深切悔改！

36. 公案都為活解了，但功夫不在解公案上，而在實際動用中。如於事境上有粘著，公案自解得好亦無用。現在學佛的人都務虛，不務實。且習障深厚，戀著情深，不肯死心塌地放下真修。故教他們念佛往生淨土，種種善根。心地法門，他們承受不了的。阿彌陀佛！

你與南通有佛緣，能與來山遊人隨宜說法，指示迷津，亦勝事也。xx拜你為師，當隨宜示教，助其出離苦海。當仁不讓，是真菩薩也。

37. 打坐頭頂脹痛，那是清氣上升之故，這是很好的自然現象，不要驚慌。打坐進功，氣血流轉，濁氣下降，清氣上升，血脈才能打開，否則一點沒有感覺，何能打通脈管，融化色身，親證本有真性？！

身體不適，是你不明所以，心慌、煩躁之故。祇要安下心來，一心持咒打坐，不要管氣血怎麼流轉，任它自然去動，等你妄心空寂，呼吸氣斷，色身化空，世界銷殞，你就親證本真了。你若驚慌、煩躁不安，非但不能入定，反要導致氣血阻塞，注意！注意！

欲念強烈，是般若火內薰，八識種子翻動之故，可多念咒將其化去。

結印手痛是你宿障重，須痛才能消障。你忍得一分痛，消得一分障，望你勉力為之。

38. 西安市近來修中心法者為多，但不知皆能如法修持，精進不懈否？大家於暇時，還能聚會研討，互相幫助策進否？

仁者近來進度如何？能化空身心，一切無住否？做功夫有三難：識取真心咬定不疑難；識取後保任不忘難；保任不死難。望仁者勉之！

39. 茲就來函所問條答於後：

(1) 禪淨密三宗最後所證的境界應無二樣。古德云：「方便有多門，歸源無二路。」即說修法雖有不同，而所證到的佛性確無二樣也。真如妙體非但一切眾生沒有二樣，即與諸佛亦無不同，千佛萬佛共一體也。但未修至最後，功夫不無深淺之分。非但三宗略有不同，即同一宗派亦有差異。此非法有差異，而因行人根有利鈍故也。

(2) 密宗是否是禪宗的向上？這一問題在密宗行人自誇其功法高深圓滿，說系禪宗的向上，其實系不明禪宗究竟的誤說。就拿密宗本為最高深最圓滿的「大圓滿」法來說，所證最後境界與禪宗如出一轍，毫無二致，怎麼可說是禪宗的向上呢？不過密法多了一些方便法，而禪宗全靠自己放捨身心而自證。方便法

雖有利，而亦易於執著，反而不及禪宗乾淨利落。所以因行人根性之不同，修密修禪各隨所宜，不可一概而論也。

（3）體會了本來面目，是否還要修心中心法？體認到自己的本性，祇要時時保護他，不隨念走，不跟境遷，日久功深，自能打成一片。所謂悟後無修而修，斯真修也。但如念起不覺或起了一會兒後方覺，更或對境遇緣不能作主，隨境流轉，則定力太差，不能綿密保任，所悟祇是解悟，不得真實受用。則須腳踏實地，奮力精修心中心法，以期增長定力，親證實相，方可了手也。

（4）佛教與道教修到最高時有差異，不一致。以道有所著，不能盡空；佛無所住，空亦銷殞。道有神用可得，故用不全；佛無智亦無得，故妙用無邊，此純陽祖師之所以歸依黃龍玄祖也。

40. 一年容易，又屬無常，年齡的帽子又加了一重，我們的幻化生命就又短了一截了。這在變者看來，是不容歡樂的，但在我們修行的人看來，是無憂無慮的。因為我們根本沒有生死，在此世界、他世界頭出頭沒，不過是幻化遊戲而已。

41. 來函所言甚當，說唯心唯物者，俱是半邊竅。心者即物，物者即心。心物既非一，也非二。以非二故，說即心即物；以非一故，說非物非心，以有二即非也。又心乃最大之能量，一切萬物離此能量無從產生，而萬物無不返化能量。故經云：「無不從此法界流，無不還歸此法界」也。明乎此，時時綿密保護此妙明真心，不使塵勞遮掩，不為物境粘汙，即正修行也。所有念佛、持咒、參禪等等法門，俱不過達到此「保護真心」——不讓妄念流浪之手段而已。

故在諸種法門中，以禪宗最為快捷了當，以其直指人心，見性成佛故也。其他法門都須多跨幾道門檻，較為迂緩。仁者如信得及，即此來問法的、發大誓願的、擬成佛度生的，即是仁者的真心；整日在面門放光的、舉手投足的，即是閣下的本來面目。則其他法門不修則可得矣！尚擬何時來滬學心中心法哉？如信不及，現在天已漸風涼，可先修「六字大明咒」，每天早晚各坐一小時（如能坐兩小時更佳）。修完一個半月來滬學心中心法。不多說了祝你成就。

42. 仁者能依普賢菩薩十大願王發願成佛度生，足證宿植善根，誓願深厚，曷勝欣慰！

心中心法屬無上心密，雖是密法，實是禪法，因其無相，直證心地，與禪毫無差異。雖入手略不同，但以佛力加持，較參禪容易證入。但也需精勤修習，非輕易可致也。仁者如能於受法後，不論在座上座下，時時處處勤養修習，證入悉地，自可操左券。於證入後，可隨願往生十方淨土，是又與淨土宗相吻合矣。俟冬日到來，當函約仁者來滬受法。

43. 你於靜中湧出的一些文字，似是而非。以後不可遐想，更不可涉入任何境界，方能與妙體相應，打開無漏智慧也。

淨土法門乃教非宗。密雖也通宗，但須看是何密法。以密法龐雜，統稱密教，不稱宗下。唯獨禪稱宗門，以宗乃中心、目的地、真旨，非方便、次第法可比也。

至於四加行，乃法相宗所立五位之第二位。第一資糧位即三賢位，第二即此加行位。所謂暖者，即曆過三賢，「聖火」未發之初位；頂者此時或上或下，如在山頂可上可下。功夫至此，如上，則至忍位；如下，也可能落入地獄。忍者，功夫堅定，祇上不下，世間第一，乃世間有漏法之最高最上之法也。此為三賢位過渡於初地之小善根，故定為加行位。忍法雖也有上、中、下三品，然畢竟不似暖、頂二位，可能會下墮至三惡道也。

其後之三位，即見道位（明心見性是），修道位〔悟後真修是〕，究竟位〔證成佛果也〕。故見性始登初地，尚須努力修習，方能圓證果佛。望仁者勉之！

打坐切忌有心等待入定、現聖境等等。以有心即是妄念，非但不能開悟，定亦不能入矣。定時不能「覺」，一覺即又出定；更不能著聖境，著境便成魔，慎之，慎之！

44. 來函所說甚當。但「身輕心融」之快感，僅為半脫光景，乃過路客人，尚非全脫真心豁露之主人公。故時隱時現，不能成片也。仁者有此善根，再加勤養精修，不難打成一片。

關於「先修後悟」和「先悟後修」，大有差別。先修後悟者，悟前之修屬盲修；先悟後修者，悟後之修乃真修。先修後悟乃人在暗室，不知何處有污穢，不見什物如何零亂，無從著手打掃、整理，故為盲修；先悟後修，乃室內電燈打開，明見零亂、污穢所在，易於整理掃除矣。

又先修後悟，看來多費了些時間，但多走路，腳力健，不易絆倒；先悟後修之悟，多輕浮，遇事不得力，易於摔倒，故須悟後真修。精勤掃蕩舊習，方能圓證菩提，與果佛同行也。

45. 學佛貴心專、誠、恒、穩，不可偏急，也不可徐緩。仁者品質純真，善根宿植，專一修行，日後自有成就。三昧耶戒者，平等、誓願、警覺、不違越、除垢障之義也。仁者既已發大誓願，且於灌頂時已代除垢障，則於平時多多警覺觀照，修成正果，平等度生，不違此願，則得三昧耶戒體，是真持三昧耶戒者矣。豈徒具虛名可比哉？

修法一上來毋須過急，看時間訂課程。如空閒時多，可修二座，否則，每日修一座即可。修時腳麻、痛，可稍調整，惟手印不可倒、散。至於持咒，原

則是不停。但如入空，持至不能持時，則順其自然而停念。初坐空相，若昏若昧，有如入睡，但有知覺，非如昏睡無知，此時不可提起精神，起心時重新念咒，祇隨其下沉之勢一放，則安然入定，身心化空矣。如一驚覺，起心重念，則又出定矣。但如昏睡無知，則須振奮精神，出聲持咒，驅散睡魔，二者之間區分細微，望仁者善體行之！

至於打坐的次數，不必固定，有時坐一座，有時坐二座均可。但每日必須保證坐一座，不可一天不坐，第二天就坐二次。一天坐兩座時（指六印坐滿後），第一座坐第四印，第二座即坐第二印。如再加多，則祇加四印，不加二印。

46. 你能偶爾體會到真如妙性，頓覺身輕心融，快意無比，雖時間不長，於不知不覺間即逐漸消失，此亦不易矣，非宿世深植善根，曷克臻此！

古人悟道，也如擊石火，閃電光，非能長時間保持悟道光景，也須於悟道後，長期綿密保任，才能打成一片。趙州和尚云：「老僧除二時粥飯外，四十年不雜用心，才打成一片。」龍牙禪師云：「修道須先有悟由，競渡還如賽龍舟。〔即悟後真修，綿密保任，除執著，情念、習氣。〕雖然舊園閑田地，一度贏來方始休！〔雖然一切眾生本皆是佛，但須習氣除盡，圓證究竟地，方可息手也。〕」

尤有進者，可真體會到真如妙性，則一切妄念，皆是真心，以無真心不起妄念也。如波本是水，無水何以成波？明此理者，見波即見水，不為波所轉；同樣，悟道者，見一切境、相、妄念即見性，不為境相、妄念所牽。

按心密來說，妄念起處，猶如水上繪圖，一筆起處，絕無痕跡。行者應於妄念起處，熟識本來。五祖云：「真見性人，掄刀上陣，亦是見性。」即此意也。

最後，再為你介紹一則公案，助君明悟釋疑。昔真淨禪師與徒共閱《楞嚴經》，次至釋迦佛云：「我若按指，海印放光！」徒問師曰：「釋迦佛意旨如何？」師曰：「釋迦佛好吃三十棒！」徒曰：「佛有何過錯？」師曰：「要按指作麼！」〔意即海印——真如佛性——無時不放光，不關按指不按指也。〕徒曰：「雖然如是，爭奈偶一舉心，妄念紛飛！」師厲聲喝曰：「亦是海印放光！」徒於喝下大悟。曰：「啊！我幾十年在這裡錯過！」

你看，古人悟道如何痛快便捷，還會為妄念牽繞，境相轉奪否？因一切境相，妄念皆真心也。在一切境相妄念中，祇見真心，即不見境相妄念矣。不見境相妄念而非無境相妄念，則一切境相妄念皆化妙用矣。仁者能於此妙悟否？

47. 你能從練氣功歸向佛門，足見你善根深厚，可喜可嘉。你的修練方法完全正確，不必害怕。照樣坐下去好了。至於你念佛時有驚懼感，那是你心理作怪，不是佛、菩薩責罰你。佛、菩薩是最慈悲的，祇救度一切眾生，賜福一切眾生，任你怎樣疏遠他，責罵他、污辱他，他還是照樣慈祥的照拂你、愛護你，絕不責

怪你。你安心地修練下去，千萬不要疑慮重重，致使功力不能迅速增長。

你做功中的感受，俱無錯誤，祇要任其自然，好亦不喜，壞亦不憂，這樣就不會出偏差。況且你還有一個好丈夫，為你從旁指正，你就更勿害怕，勇猛前進好了。

修六字大明咒很好，也可早晚加念阿彌陀佛，這沒有衝突。因為他們都是西方的佛、菩薩。念了發願，可以往生西方極樂世界。

等你能坐兩小時後，再為你灌頂修心中心法。

48. 你能在百忙中，抽出時間打坐修法，確是難能可貴。你已進行第二輪修法，昏沈、掉舉均已減少，即將走上康莊大道，可喜可賀。希望你堅持到底、切勿畏難而退。

至於「兒女情重」，是你的多生積習。祇要看破世上所有的一切，不論夫婦、母子，均是一場春夢。心不戀著，就化為烏有了。

49. 來信收悉。所言甚是，開悟見性，即在前念已斷，後念未起的剎那上會取。但這祇是認識，還要在境上著力打磨，將著相取境的舊習氣一掃而光。不問順境、逆境均無動於衷，處處時時祇見性不見相，更進而性亦不可得，整日如癡如呆，方能究竟。

50. 來信所說，甚合道妙，讀之不勝欣悅！唯「平常心是道」慎勿錯會。以「平常心」不是我人平常執相之心，乃平而不曲，常而不暫之意。凡夫見色聞聲，常為境轉，心生波動，故曲而不平。初入道人，功夫未落堂，有時空，有時不空，故暫而不常。真用功人，時時觀照，常常省察，直至純熟，渾化相忘。既無能觀、亦無所觀；既無平曲，亦無暫常，斯為真平常心矣。由此平常心，日用隨緣，一切照舊，既不現神異之跡，亦不著奇特妙用，所謂「依然還是舊時人，不是舊時行履處。」則真到家矣。

六道眾生，一切運轉施為，舉心動念，無非真心妙用。惜以妄想執相故，迷罔不識，徒自造業受報，沈淪生死。佛為悲憫眾生，現身說法，教令就路還家，識得這平常起一切作用的就是當人佛性：故說平常心是道。非說平常心是道，就可不用功而馬虎浪蕩也！

理論上透過，祇是解悟，於事上不得力，生死不能了。須於理悟後勤於觀照，好比宗下所謂的「照顧話頭」，在事上磨煉，將妄習一掃而光，方可放手。先師說：「要在定上打開，不可理解即草草了事。」定上打開，非祇說在座上習定打開，乃在一切時，不問動靜、鬧忙，都常攝在定，不為境轉，不為風動，方能打成一片，識得這「平常心」也。

51. 「定中打開」是指修法得定，從而打開智慧。既開，親自證知一切皆幻，無可執取。故在日常生活中隨緣放曠，任運逍遙、安樂自在也。

古來大德證知此真心不在別處，即在日常應用中，故隨眾起倒，和光同俗而不立異，亦不求玄奇而誇讚自己。此所以有「平常心是道」之名言也。

「打坐不求定」，此言甚當，以一有所求，即遮蓋本性光明，欲定反亂矣。求消息，求有所得等等，皆是妄心，愈求愈遠。非但不得消息，反而凌亂不定。做功夫人往往求見光、見佛、爆炸、神通等等，殊不知這不是真消息。祇不過是過路的客人，不是主人。真消息既無所見，亦無所得。以我且沒有，何有所見、所得？《楞嚴經》云：「見見之時，見非所見。」可見真見無所見，真得無所得也。

那麼，究竟什麼是真消息呢？處順逆境而不染；用心時而無心用；既無穢，亦無淨；能入佛，又能入魔——逆行，方是到家的真消息。你時時要用這把尺子衡量自己，要一一真能做到，不可馬虎，輕易放過。故曰：「有道無道，自己知道」也。

千萬不可見別人放光、爆炸或發一些神通而動搖自己的腳跟，去求玄奇，在自己清淨無染的光明佛性上，著一些糞穢，那樣，最終非但不能成佛，反有成魔的危險。切記！切記！

由於我執的減輕，對事境的看法起了很大的變化，那是很自然的。你現在對最親愛的人也減輕了戀著之心，那是很大的進步。但減輕了戀著之心，並不是不關心他，而是不戀著，不戀著而關心，方是正行，望你努力為之。

52. 看了你的來信，內心頗為欣慰！你在短暫的修學過程中能把這人間至深的，為害至烈的禍根——兒女情懷，像驅散烏雲一般地漸漸由濃而淡地吹散了。儘管現在尚未徹底除盡，但正當青春時期的你，能這樣毅然斷然地割斷這凡夫的生死命根，這是多麼不易，多麼難能可貴！

本來一切眾生都是佛，祇因迷失，執相向外追求，睹物生情。尤其在男女情懷方面，迷戀更深，以致造業受報，沈淪六道。今你能猛醒，識破假相，舉起慧劍，斬斷情絲，一無所戀，非夙世深植善根，曷克臻此！

我們要修道有成就，本應在各種複雜的環境中鍛煉自己，不為任何境界所左右，二六時中，常令心空淨如洗，才有念起，即便凜覺。更不能觸景傷情，悽愴煩惱，如斯學習，雖暫時不無凡情縈懷，但總有一日，境空情亡，玄機妙用徹現當前。

53. 閣下不畏艱難決心向道，自是宿植善根所致。望持之以恆，勇猛精進，慎勿半途而廢，有負此生。打坐時，要一切放下，既不可胡思亂想，也不可要求入空，更不可急望開悟或求神通。要如大死人似的，百不思，百不理，祇一心持咒，

觀聽咒音，攝牢意、眼二根，秉直念去。念至若昏若昧時，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。再堅持下去，念至無能念時隨勢一放，則身心頓時化空，本來面目現前矣。

相反，咒雖不能念，而心中昏昧無知，手印散開或倒下，身體前俯後仰，此為昏睡，不是定。閣下持咒，用默念方法（1）易耗血；（2）易昏睡。如用金剛持法調劑則較善矣。即唇吻動與不動互相調劑，不一味動與不動。

又修法持咒，須持至不能持時（即妄心不行，不能著力而不能持時。）不可中途停止。以自己停止，意識尚在，身心不能化脫。

來信說稍覺輕安，忘了持咒，又不似前清靜。此你習慣問題，因為你以前習過靜坐，而不熟悉持咒法門。稍加些日子，自能入靜，望勉力為之！

溫州原本佛地，故信佛者眾。當此末法時代，淨土法門最為當機。以該法簡單易行，穩妥方便，又得佛力加持、接引生西，實成佛、了生死之最捷徑法門。望諸同仁一門深入，一心念佛，發願生西，則當收事半功倍之效矣！

54. 你來信說，「你們修法現在到了十字路口，不知前進方向。」我真不明白，這話是什麼意思？你們打開本來者，要保養除習，在一切境界中考驗，鍛煉自己，將一切著空著有的舊習氣除盡，自然神通大發，親證佛果。未打開本來發明心地者，要精勤打坐，奮力前進，並發大願，不開悟誓不罷休，如此生不能，來生再來修。以有大願故，可保持人身不失，持續修持。膽怯者可發願往生西方或兜率淨土，繼續修持，必得成就。此等說法，我已數數言之矣，如何還在十字路口，不明前進方向呢？

至於接引他人，這祇能隨緣，不能勉強。他有緣，信而能修，修而能證者，固屬上上；信而修，不能證，此屬根基問題，無可厚非。需知修法，不問什麼法門，都不能人人一修即成。就禪宗來說，「撈得一個，半個就是上上大吉了」，哪裡能百修百證，千修千得？就是最方便的淨土宗，也不是百人修百人去的。因為各人根基不同，用功著力有異，絕不能一刀切，獲得同樣的效果。你們還怕什麼呢？

弘法能興與否？這更是枝節問題。我為救眾生，報佛恩故，盡力弘法，不為名聞利養。能興，眾生有緣，我心不喜；不能興，眾生無緣，我心不憂。這又有何憂慮呢？

我來不來都無關緊要，假如你們找好地方，而我又精神很好，來和大家會會，當然很好。假如不能來，你們已是離母乳的大孩子了，不再需要大人照料了，望好自為之吧。

55. 來信收悉，修法偶有挫折，毋庸挂懷，祇需奮力前進，遇難而不退，終必有成。仁者聰穎過人，資質不凡，但聰明人往往流於遊走，不肯老實修行，以是常喜

舞文弄墨，談玄說妙而致入海算沙，徒勞自閑之失。仁者所作《禪宗綱要》我雖未過目，但就所列大綱看來，內容想必豐富精彩，對現代禪宗學者或擬探討禪學玄奧者，當有很大幫助。故在不影響修持的情況下，大可勉力編纂成書，以饗後之學者。

復次，對於著作，講經，非不可為，祇要於講時不作講會，著作時不作著作會，無論講經著作皆無動於衷。反是，講時為經講去，著作時為書著去，即不可講經，著作矣。

心中心法是我等修持之驗方。以仁者之資歷，如確能堅持不間斷地修持下去，徹悟本來定操勝券。但如一曝十寒，或上下座打成二段（即下座時失照不用功）則將辜負仁者之才智矣。

你夫人很好，宿根甚厚。祝賀你有這樣一位賢內助！願她能堅持到底，從而督促你不斷上進，共證菩提，則「神仙夫婦」之美談將永垂覺林矣！

承你盛情邀請我赴貴市一行，很可能乘返滬之便，來府拜望諸同仁，藉以暢敘無生。敬祝賢伉儷慈愛日增。

56. 來信所說不住二邊之意甚好。於動境中，略有走著，此是初明心地人難免的現象，祇要綿密覺照，不斷地在境中鍛煉，即能如古德所云：「夜半鐘聲隨扣擊而無著，寒潭月影觸波瀾而不散。」了。

於趙州上堂語，「明白、護惜」處，豁然有悟，心境空寂，明瞭無滯，還落在「明白」處麼？如有「明白」在，卻又非也。

修心中心法一小時後，你心總不安，心尚未平故。一開始不妨稍緊，隨後即順勢放鬆而消亡，則無不安之弊矣。

又心安境空了，即不須時時修心中心法而改用保養功，間或修一座心中心法，看看心境是否有二樣。如修不修均一致，無有異樣，則證明功夫無二槪之弊。不然者，則要多修心中心，俾偷心死盡，方能成道也。

57. 腳跟立不穩，聽人左右，實未開悟。假如真開悟，活佛當前，亦不動搖。某先生寫的《楞伽大意》，我看了一點，說得不錯，他所說的和我們所講並無差異。人有利鈍，法無高下。究竟與否，全看修的人能否通身放下，絲毫無著。假如時時在計算得失，念念不忘名利，任你最高妙的無法之法，也不究竟。你要真究竟，是無修、無得、無證。假如某先生還有法在，也不究竟。

我們一不為名聞利養，二不為分宗立派。有緣度人，無緣自度，不和人家紛爭較量。望仁者深體之！

58. 學佛貴心悟，時時處處徹見自性，不為事、物、境所牽流。此是誕生王子，將來必定貴為天子（成佛）。其假法修者，皆落二落三，屬週邊功勳位。任你神

通再大，也不過是王、侯之位，焉能升為天子！

因一切事、物、境皆我靈妙真心的妙用顯現，故眼見一切事物時，祇見本性，不為影像所擾。時時如是觀照，此真用功者也。功夫純熟時，脫落觀照，則歸家穩坐矣。

不明此理，在功勳位上著眼，任你修什麼法，任你怎樣勤苦用功，因有法在，將來也不免俯首稱臣，真是冤枉也。悲矣！

59. 功夫用到進不能進，退不能退，正是好消息到來的時節。這個知進而不能退的是誰？當下回首一鑒，則百媚生矣！

古德到此，比喻為「狗子舔油鐺」，蓋欲舔不得，欲捨不能，是進退不能時節也。此時祇需將此不知如何是好的急切煩躁之心，息下一觀，則狗、鐺皆空，進退烏有，當下偃旗息鼓，慶快清平矣！

望好自努力用功，時時保護本來，不讓其粘染物境，即能打成一片。苟不如斯，打七亦成徒勞矣。

60. 關於平常心是道，本來即此知冷知暖、知饑知渴之靈知之心即是我人的本來面目。既不用向外追取，更不可著半點神奇。尋常日用隨緣起倒，無取無捨、無瞋無愛。古人所以說「穿衣吃飯即是！」但稍一著境，有所留住，便又成「舉心動念便非」矣！

來函說「目前可否暫居此境，待力量充足再去之。」這豈不成了「有所留住」。心有所住，便成妄想，養妄想而成道，猶如煮沙而望成飯，何可得哉！

目前力量不足，可勤於觀照，不令有所住著，整日寂寂惺惺，惺惺寂寂。切不可放逸，住於安適之境而沈於隱妄幽境，直至最終的失敗！

能悟為悟道之端，果能隨解悟而力矯粘著物境之妄情，時時處處著力觀照，才有念起，即便覺察，不祇在口頭、文字上用功，久久便能達到來函所說「分別心歇，大道現前」之境。

佛說一切法，為度一切心。法法皆幻，故說法本無法。又說法法平等，無有高下。而今人妄生分別，說此好彼壞，喜此厭彼，皆心不平等故。你處當然也不例外。弘法須視時節因緣，不可勉強。

61. 關於能力問題，最要緊的是知見正，修法有心得。不親證本來，就不能為人點開金剛道眼，甚至將人引入死胡同，導入旁門左道而耽誤別人。你現在能在修法與理論上指導人，這就夠了，其他還要什麼？初接引人，不免有些膽怯、生疏，但經歷久了，這些現象就會消失。

62. 其實這紅教的大圓滿法，前半部分的「徹卻」就是心中心法的見性。因「徹卻」有很多修法，根性差者，需用有相過度。反之，直下三空相應，無修無證無散亂，一切法不立，就是禪。修心中心法見性後，還要用什麼「徹卻」法？至於「妥嘎」，乃宗下的向上法。果能於見性後綿密保任，不多久方能大放光明，朗照十方。但「妥嘎」多個方便迅速圓成罷了。要修「妥嘎」，必須於見性後方能進行。因心不動，方能用光導引。導出光後，方能不著相。否則會住在光上，成為光妄。

你年紀還輕，不必忙於閉關。現在需要你去教導初機學生，還是一面修法，一面教導學生再說。現將來信問題答復如下：

(1) 你現在閉關的機緣不成熟。

(2) 要閉關修妥嘎，需朝南，以便看太陽、月亮。旁邊還要有大水，以便坐在水邊看水光。還要有電燈、看燈光。更要環境清淨，無吵雜聲。

(3) 道糧準備充足。更要緊的是身心清淨，毫無罣礙，否則閉關要著魔的。

(4) 關於居士指導出家人的事，世俗多有偏見。認為居士身份不及僧眾尊貴，應該排在僧後，不能和比丘相齊並論，更何能教導僧眾？殊不知僧寶乃依佛法修持有得，戒律精嚴，堪為人師者也，非關出家與不出家也。再說僧有二種：一者出家剃發，染衣，為小乘羅漢僧；二者依佛三學修持有得，不剃發，著俗人衣，為大乘菩薩僧。〔參自《佛學大辭典》僧條——二種僧〕所以你不必膽怯，儘管理直氣壯地教導。假如你要出家，要取得家人同意。你們夫婦同修佛法，不作世俗夫婦想，是最上的菩提眷屬了。

(5) 心中心法最好再多修些時間，這樣腳跟穩健，不為境轉；不然者，力量較差。雖有悟處，於順逆境不得自在，終將淪為悟後迷也。

(6) 光照一現不再現，看來靜功尚差。應多多修法，修至身在光中，不覺有光，渾化相忘才可矣。

(7) 有厭煩即有喜悅，都是相對的妄相。我們應該既無喜悅也無厭煩。趙州云：「『佛』之一字，吾不喜聞。」尚為諸禪德呵斥，何況厭煩文字耶？

(8) 某某與愛人感情有裂痕，不是修雙身法能補救的。雙身法不是夫妻行淫，而是有功夫的人作了脫生死的考驗。雙方都要能有懸崖勒馬的功夫，精不走漏才行。否則，便是行淫下地獄了。

63. 來信已閱。知你對修法的過程有些模糊不清，茲就來問，逐條回答如下：

(一) 未能透過「清閒」這一關。關於此點，祇要知道著清閒亦是病，不去著它。眼下雖不能一時除盡，但努力做去，久久自然能消盡，不必急在一時。如不知是病，以為清妙，則內守幽閒、墜入迷惘矣。昔藥山坐石次，其師石頭問：「你做什麼？」藥山曰：「什麼也不為。」頭曰：「什麼也不為，莫非閑坐麼？」山曰：「閑坐即為也。」頭曰：「如是，如是。」你看他師徒對語，可見落在

清閒處，即非是矣。

（二）記憶力忽好忽差，此用功人未翻身之通病。等你死後復蘇，即無此病矣。

（三）講課緊張心跳：（1）未習慣；（2）愛面子。恐怕講得不好；（3）背包袱上陣。有此數端，豈有不心跳之理？此皆著相，心未空盡之病。你但一切放下，如入無人之境，無講與聽講者，則心平氣和，妙義油然而生矣。

（四）打坐昏沈。如睡著即無用。如似睡非睡，內裡仍了了分明，乃昏定。此時不用提持，如投石水中，任其一沈到底，則豁然開朗。一提反而壞事。日間事務多，打坐不得力，乃定功不夠也。所以做事時不作做事想，方可心空無住也。

（五）「外境來時，感覺靈敏，念起即覺，但想要去掉卻難。」此語矛盾，果能念起即覺，還要去個什麼？《圓覺經》云：「知幻即離，離幻即覺。」既然妄念起時已經覺了，妄念即化於無形，根本沒有東西了，還要除個什麼？如果說，妄念起時雖已知道，但還在頭腦裡盤旋不去，那你根本未覺，還是著在相上。那就要禪錘打死這著境的妄心。你如用「忘」字得法，大可用之。

（六）授課應該備課。但不要執著，穿衣吃飯，無取無捨，一種本懷自盡，即是大道。遇不平常處，凜覺而化之。此等工夫，原不是一蹴而就的，須經千錘百煉才行。你還年輕，祇要努力向這個目標奮鬥，自有水到渠成之日，望你好自努力。

64. 功夫做到空沈死寂；講課、寫文章時腦子也不好使了。這些是你將有一個飛躍進步的前奏。不要害怕，盡力同它磨撘過去，自然獲得「柳暗花明又一村」的美妙風光。

65. 來信說，「此次經歷大有進步，超越了許多心理上的障礙，於諸事緣上自在多了。」本來一切障礙，俱為「有心」；心如空淨，即無罣礙。修法悟道，即為空却此「心」，不在於得神通玄妙也。

今之學道者，都在求神通玄妙，而不知空心，以致走入歧途，實可悲也。心不空淨，即或發神通；非但不得自在，而且多一層障礙。於學佛有損無益，是又不可不知也。

初一你去河北，對諸禪者，隨宜談話，當說禪者說禪，當談密者談密，不必拘於一格。因法無定法，因人而異。我為法王，於法自在，而不為境與人所障也。

心地法門是誕生王子的。先識自本心，見自本性，然後立定腳跟，勤除舊習，不為任何邪說動搖，將來一定成佛。若用法修什麼神通，那是週邊功勳位，任你怎麼功勳高大，也祇不過是封王封候，不能為帝（成佛）。暫時神通未發，

心裡不要自屈，以為不如人家，而畏畏縮縮。要堂堂正正地稱性而談，因人而異，隨宜施教。

66. 為人師表確實不易，既要任勞任怨，又需受各方面的排擠、妒嫉。但這是好事，不這樣怎麼能把自己的習氣磨煉光？所以在度眾生的過程中才能了塵沙惑，不是靜坐不動能夠辦到的。經云「依於眾生方能成佛」，良有以也。

你不要灰心，古人聞過則喜，可改進也。對各方來言，仔細分析，有則改之，無則加勉，則德日進，道日增矣。

67. 梅雨季節，上海氣溫還算風涼，一周後出梅，即將熱浪侵襲而氣溫高漲矣。惟做功夫人須於冷、熱、寒、暑，順逆境界中鍛煉，不為所擾，方於生死岸頭得大自在。

五 禪偈撮略

寂滅天真體	從來無得人
須依二空理	當證法王身

有心俱是妄	無執乃名真
若悟非非法	逍遙出六尖

心隨萬物轉	轉處實能幽
隨緣識得性	無喜亦無憂

海底金鳥天上日	眼中瞳子面前人
若人信得家中寶	啼鳥山花一樣春

見色非幹色	聞聲不是聲
色聲不到處	親到法王城

佛性天真事	誰云別有師
警効掉臂處	穿衣吃飯時
不費纖毫力	何曾動所思
眾生皆平等	日用自多疑

(注：警効，咳嗽、効為咳的異體字，引申為言笑；掉臂，遊行的樣子。)

身在海中休覓水	日行山嶺莫尋山
鶯啼燕語皆相似	莫向前三與後三

禪河隨浪靜	定水逐波清
澄清生覺性	亡慮滅迷情

初悟始到法身邊	勤除舊習把功添
證到無為的的處	順逆無拘神通現

有相有求俱是妄	無明無見墮偏枯
堂堂密密何曾間	一道寒光爍太虛

不是眾生不是相
說盡山雲海月情
空惆悵

春暖黃鶯啼柳上
依前不會空惆悵
萬里無雲天一樣

心境頓消融
欲識本來面

分明色與空
青山白雲中

後 記

師尊元音老人，享年九十六歲，終其一生，棄絕名利，精研經藏，融通禪、淨、密法，徹悟佛法心要，得大成就。

上師鑒於現在眾生的機感與時節因緣懷有菩薩慈悲普濟的大乘弘願，奮起宏揚直指大法，廣傳無相密乘中心法。仗佛、菩薩的密咒與手印的慈悲佑護加持之力，方便接引，指示學人當下見性，綿密保任除習、歷練躬行，繼而證體為用，以資圓成佛果。

上師在開堂敷示和函箋批注及隨機雜談中，凡有所答，無不從自性三昧中流出、都是應病與藥，對機施教，啟發學人，開佛知見，洞徹源頭，言言見諦。

上師曾函示：「對佛法修證之信函與雜談等，進行收集工作，編印成冊，可助後進釋疑而利精進」。是一樁「利益群眾收效甚宏」的事。一九九八年八月間，在師尊的同意與關心下，我們開始了收集整理工作。一年多的時間裡，我們得到各地師兄們的大力支持，集綴整理並編彙成《佛法修證心要問答集》一書，鋟梓以傳。

上師在住世的最後日子裡，還關注問答集的編纂工作，不辭案牘勞神，對已經完成編集整理而送到的清樣材料，親自審閱，逐條校正勘定了問答集的前一百零六條問答。而這部分由師父親自修訂的文字，則終於成了師父最後的遺筆，彌足珍貴！一百零六條以後部分的最終校勘工作，是悉數經師叔徐恒志老人續筆，修正勘定完成的。

一瓣心香拜恩師！值此問答集付梓之際、我們謹當從上師自然流露出來的大智慧，大慈悲，大光明中聞法悟心，斷惑證理，除粘去縛，就路歸家。讓我們謹記上師對我們的良苦用心與諄諄囑咐。

諸位！用功吧！努力前進吧！努力用功！努力前進！

編寫者：悟德法師等