

## 2023 隨緣開示精華匯總目錄

1.	20230127 “了了常知、蕩然不住”就是自性體現.....	1
2.	20230127 修證上的成就需要三種福報.....	2
3.	20230202 何時體會觀照最明顯.....	9
4.	20230212 禪宗的“意會”是沒有意根作用的.....	10
5.	20230212 認取與承當才是根本.....	14
6.	20230212 心密法門的下手處是打長坐.....	16
7.	20230216 禪宗的下手處是當機立斷.....	18
8.	20230216 綿密觀照能製造時節因緣.....	19
9.	20230216 一念求就是迷一念無求便是覺.....	21
10.	20230221 坐凳的由來.....	22
11.	20230225 博覽群書前先要腳跟站穩樹立正見.....	24
12.	20230225 如何培養福報：打坐，發願，造塔，放生，供佛.....	26
13.	20230226 日常生活中從作意到不作意的過程.....	29
14.	20230226 修行要達到法報化三身成就.....	31
15.	20230226 一切無求並不是什麼都不要.....	34
16.	20230228 心清淨就是淨土.....	37
17.	20230312 不流浪不作意不起分別就是觀照.....	40
18.	20230314 讀金剛經可以破一切邪見.....	41
19.	20230315 如何是“向上一部，千聖不傳”.....	42
20.	20230316 持咒時如何破疑.....	44
21.	20230316 極樂世界是共願所造.....	46
22.	20230328 發願培養毫無畏懼的心理.....	47
23.	20230328 時時都在觀照當中就是見性.....	48
24.	20230410 禪宗的只可意會不可言傳.....	73
25.	20230410 大眾皆為我師.....	77
26.	20230410 即用即捨下一步為不即不離.....	78
27.	20230410 無我不礙有我.....	81
28.	20230410 悟到自己從來不迷.....	83
29.	20230427 什麼是“寂照照寂，切忌用力”.....	86
30.	20230430 與上師相應的幾個階段.....	87
31.	20230622 臨終關懷細節開示.....	88
32.	20230824 出家是出離煩惱之家.....	92
33.	20230903 如何培養法喜.....	93
34.	20231001 觀心與觀照.....	103
35.	20231001 先有修證再總結出理論.....	105
36.	20231010 第七識是分別作意.....	106
37.	20231013 座下要了無牽掛時時化空.....	108
38.	20231014 無上竅訣就在經典裡_顯密互通.....	111

39.	20231017 因地不正會導致修法沒有力量.....	115
40.	20231018 空有不二、性相不二.....	120
41.	20231022 持咒不快不慢才可以不壓不隨.....	129
42.	20231109 滅盡定轉識成智就是金剛喻定.....	130
43.	20231110 五十種陰魔.....	132

## 1. 20230127 “了了常知、蕩然不住”就是自性體現

問：好像“了了常知”和“蕩然不住”這兩句是兩個方法？

答：佛經上是這麼說：“了了常知、蕩然不住”就聯繫在一塊，它講的是一不是二，“了了常知、蕩然不住”就是自性體現，就是如此。所以，《楞嚴經》上講如來藏有三種體現：第一個是空如來藏，第二是不空如來藏，第三是空不空如來藏，它叫一心三藏。就跟“了了常知、蕩然不住”是應用在一起的，講的是一回事。

問：但是，我們在平時修的過程中看起來像是兩個法。

答：它講的是佛性的體現。那麼我們所講修證的過程未必講的是佛性。修證的過程你還沒證，你就不能夠說它是佛性的體現。證體不言為修，你無法可修，所以不言為修。我們所講的修證是還沒有證體，就叫修證過程。證體了之後不言為修，那時候說它是什麼呢？自性的流露，也就是說自性的流露就是了了常知、蕩然不住。你在修證的過程當中你可以說“了了常知”跟“蕩然不住”是兩個方向，你可以這麼說，因為你還沒有證體。證體了之後你才有資格說“了了常知”跟“蕩然不住”就是一體的，那是證體之後說的話。

問 A：沒有證的時候就沒有辦法體現？

答：你用不上，不是你的東西你用不上。佛經上是這麼講，但是你用不起來，所以你就可能認為它不是一回事，因為你用不上。你還在修證的過程當中，你就會對佛所講的了了常知、蕩然不住起分別心，“不對呀，這個是兩個方向呀。”這就證明你沒有證體。

永嘉禪師他《證道歌》裡有一句話：“夢裡明明有六趣，覺後空空無大千。”我們一位朋友沒有修證，他說：“不對，這句話不對。”他就否認永嘉禪師這句話。他說應該是“夢裡明明無六趣，覺後空空有大千”。他就拿這句話來作分別，他不知道這句話從哪裡來。

問：請繼續。

答：我這第一個問題回答，你可以做做評價嘛，你滿意不？有異議不？怎麼說呢？

問：就是如果從“了了常知”的這個角度來講的話，它就是從根本上來講。

答：根本有住嗎？根本有沒有住著？根本住在哪呢？

問：根本沒住。

答：根本就是不住的嘛，所以叫蕩然不住嘛。

問：不是有句話叫“無所謂住不住”？

答：不住才可以說無所謂。

問：那當然，那肯定是不住的。

答：對，你都執著那個東西執著得要死，你還說無所謂，那不是騙人騙自己嗎？所以說不住才可以說無所謂。

## **2. 20230127 修證上的成就需要三種福報**

問：下座自然就是觀照是吧？這個“自然”是什麼？

答：有前提。

問：就是它肯定要是不住的。

答：前提是座上出現微細流注，下座就可以自然觀照。我們是講前提的，不是說你座上妄念紛飛，下座你就可以自然觀照，那不可能。它的前提就是你座上出現微細流注。體會不到座上的微細流注，就體會不到座下的自然觀照。

都屬於種子翻騰，但前面的做功方法都是有住的。初住、細住、微細住，那個住就是住著的住，住在上面的住。“微細流注”的“注”是三點水的“注”，它是不住的，所以它像井噴一樣“撲”出來了，攔都攔不住，因為你不住嘛。像井噴一樣，那叫微細流注。那個是一點意識都沒有作用在上面的，一起意識分別那叫“蓋住”了，那就是單人旁的“住”。你沒有用意識強加在這個流注上，它是像井噴一樣，那個是自然流露的。座上的自然流露跟座下的自然流露它是相應的。所以做功夫也是這樣，你座上能夠出現微細流注，座下才可以自然觀照。它是沒有住著心的，不用起個念頭說：“嗯，我要觀照，我要念念清淨。”那是執著在觀照或念念清淨上，那也是用單人旁的“住著”，住在現照上，不是真觀照。因為執著觀照還是執著，它並非是觀照。所以座上 and 座下的功夫是相應的，座上體會不到微細流注，下座的功夫肯定是有意識作用的。那種觀照可以叫作提起觀照或者叫作意觀照，但不是自然觀照。功夫細節是這麼講的。

問：自然觀照的時候，它也會有對境生起一個粘著吧？

答：有啊，肯定有。

問：那這時候就要講不住了？

答：住也是暫時的嘛，好比說喝茶，你說這是住還是不住呢？

問：這樣講的啊？它會住的時間稍微長一點。

答：即用即捨。

問：喝茶肯定是即用即捨。

答：對呀。你不可能說我一點都不住它，完全不住它那不可能。那叫即用即捨。

問：如果是住得稍微長一點那種呢？

答：那就叫停留。停留也有啊，你炒個菜要十分鐘，那你就得這十分鐘都用在炒菜上。

問：這也是屬於自然觀照的一個體現裡面。

答：對，也沒有離開觀照。所以叫“了了常知、蕩然不住”，就是自然觀照。

問：所以說如果是自然觀照的這種情況，哪怕是別人說我了，心裡面起了一種想要光火的粘著。

答：那沒看住自己嘛。

問：你不是說暫在停留嗎？

答：沒看住自己。那也不會用到光火上啊。

問：噢。是這樣的啊。

答：你要是光火有理，那踢你一腳也有理？那也是光火啊。

問：這個就不叫暫時的停留了？

答：這是已經生煩惱了。就像我們有師兄說：“我是見性的。”然後另外一個師兄說：“呸，你見個狗屁。”他馬上去撲過去打人家，我

你幾個人拉都拉不住他。很不容易把他拉住了，然後叫他坐下、息怒。

他說：“我哪有生氣，我只是一種表現而已。”

問：對呀，對經常會有人這麼講。他說：“我一邊生氣一邊觀照。”

答：對，他說：“你別看我打他，我一下子就化空了。”（眾笑）

問：這種是不行的，不在自然觀照裡邊。

答：都著相了，還叫觀照嗎？

問 A：那個連提起觀照都不是。（眾笑）

問：是不是可以這麼講，其實他在粘執著的一瞬間其實他不是在了了常知裡的，他其實是迷失的。

答：也沒離開常知，但最大的成份是粘著。即便是粘著也沒離開了知，任何人都一樣的。任何人做錯事他哪有自己不知道的，不可能說他做錯事的那一刻他是個傻瓜，怎麼可能呢，對吧？

問：那他應該是粘著之後他覺得他自己是在了知當中，是吧？

答：你說的這種情況就是在修證的過程中會體現。

問：那我們都是在修證，除了上師，我們不是都在修證過程當中嗎？

答：說自己就行了嘛。這裡面你哪裡知道人家不是毗盧遮那佛呢？（眾笑）你說自己可以，但你不能把大家都帶進來。

問：所以說如果這個人還有這種粘著的話，他就還要做這個做念念不住的功夫。

答：所以佛有一句話：佛看一切眾生皆是佛，眾生看佛也是眾生。這是佛見跟眾生見不同的地方。

問：我覺得您講的還是兩個方法，您講的自然觀照和念念不住是兩個

方法。

答：說來聽聽。

問：你看你剛才講的自然觀照，它是不存在那種粘著的，就不需要講個什麼……

答：那不是念念不住嗎？你剛才還說是兩個方法。

問：念念不住是用的那個人還有粘著的時候，我們要講一個或者說念起即覺，就是講想起粘著的時候要念起即覺。

答：念念不住是佛地。

問：有這麼高呢？

答：對呀。你一瞬間有多少個念頭？你知道不？

問：一剎那有三千念。

答：三千念吧。佛是念念不住，所以他一瞬間有十萬八千念。

問：噢，十萬八千念。

答：你才三千念。

問：我不是，我說書上寫的一瞬間有三千念。

答：佛說一瞬間十萬八千念，因為念念不住，所以說十萬八千念，十萬八千就是無數的意思。因為他不住在上面所以叫念念不住。

問：那你說我們說有時候是想起粘著的時候是吧？然後你就化空了？

答：其實我跟你說，你這些問題都不是問題，稍微用功就證出來了。你稍微好好打打座，都能夠體現出來。因為歷代祖師就是這麼指導我們的。你無論是讀佛經也好，看我們歷代祖師開示也好，都是這麼做功夫做過來的，不是空口無憑，也不是看書來的。看書來的你拿來說



那叫拾人牙慧，不是自己的東西，那是沒有意義的。知道得多，你講法做開示可以說得天花亂墜，但跟你自己一點關係沒有。所以這個要自己狠下功夫，就一個決心、一個大願，不證菩提誓不下座，自己去修證。即便要反駁上師，你也有底氣呀。你講這句“不對”，你要有底氣。而且為什麼不對你可以說出一堆來自己的心得體會。那咱們兩個就在這裡辯經，可以辯得耳紅面赤但是不能夠動手。

好好做功夫，這大好時光不要錯過。多好的時光，真的不要錯過。理論知道得再多，沒有一點實證不頂用。到老打坐打不動了，到老一場空，沒有意義。所以趁著大好時光好好用功。“了了常知、蕩然不住”這是佛經上的話，你如果對佛經上講的東西還有疑問，那就要靠自己修證，你不親證你即便懷疑它是還是不是，你也推翻不掉他。那你親證一翻之後你再來說它是還是不是，那你就有理。

佛法是屬於大眾的，不是某一個人的，不是你的也不是我的，只有生死是自己的。了生死是自己的事，我們用不著去替別人了生死，也不用別人來替我們自己了生死，生死是自己的。所以禪宗很講事實，“大事未了，如喪考妣”，自己還沒證得根本，每天都沒有心情，那心情很沉重，就像剛死了爹娘一樣，所以叫如喪考妣，有什麼好值得我們自己去樂呢？這就是功夫要做到綿密處，才能夠體會到什麼叫“大事未了、如喪考妣”。換一句話說大事未了活著都是苟且偷生，不是真正活著。活得渾身都不自在，不知道是在臺上還是台下。

其實，精進用功是很容易的。就是你這個決心一定要有一——不證菩提誓不下座，這就是釋伽佛最初在菩提樹下所發的大願，所以他才

有一座四十九天之說，沒有這麼大的決心誰也做不到。你這個大願出來了，最多也就四十九天你就成就了，一個多月，成就很快的，所以就怕你這個大願生不起來。

問：這個成就指的是？

答：了生死，得解脫，親證本來，不枉此生。起碼你不會在佛所說的話當中生疑，對不對？

問：這就叫生疑了？

答：不是生疑啊？你不生疑怎麼會認為它是兩個方向呢？

問：不懂嘛。

答：不懂？用功嘛。我們二祖說要深入經藏也得是一個徹悟之人。徹悟之人，深入經藏，方具足大智慧。你一點修證沒有你去讀佛經，即便讀懂那也沒有意義，你用不上，不是你所證。所以我們歷代祖師的指導就是，佛教的知識、知見、見地我們要會要懂一些，這個在跟你的老師、上師交流的過程當中就能夠掌握。多數的時間用在修行上，打開本來之後你再去深入經藏，那就受益匪淺。因為不證本來之前你去在經論上面去下功夫那是白費功夫，增加你的所知障，對你日後的修證會帶來影響。因為好多伶俐漢，一讀佛經他背都背得出來了，別說是說一說而已。他背得出來之後他就認為這些他都懂了，不願意去用功了。這個先入知見就形成了障道。

在修證上要具足三種福報，哪三種福報？第一個你依止的是正法，正信的佛教，講解脫、講究竟、正確、正知見、正法眼藏的佛教，這是你第一個好運；第二個好運，有實修實證過程的指導，就是這個法

門可以讓你得到真實的受用；第三個運氣，你必須要有大願——了脫生死的大願。這三種福報你都具足了，這輩子你的修證那是自己可以預見得到的。這三種福報缺一不可，好比你能夠遇到正法眼藏的法門，但是你沒有修證的指導，即便你有大願也不一定能夠修證得成功。所以它是三位一體，缺一不可。那你前面兩種都具足了，第三種你不願意去修證，那也沒辦法。你看有很多人也很用功，他也認為他所學的那個可以解脫，學了十幾年才發現入了歪門邪道。這就是第一條沒有具足，沒有正法眼藏，沒有具足正信。他也很用功，也有人指導他，但這個法不究竟，學了好長時間回過頭來看原來是歪門邪道。所以我們說這三種福報都要具足，就決定你這輩子的成就。

### **3. 20230202 何時體會觀照最明顯**

上師：那段時間是最清淨的，那個時候叫做朗朗自照，多體會這個，你就知道什麼叫觀照了。

師父：這個我體會就是睡在那裡啥都知道，然後時間就好像感覺不到那種……

上師：就是說你那醒意已經有了，還沒有開始動妄念的時候，朗朗清清的，那個時候觀照是最明顯的。眼睛還沒睜開，很多人一睜開眼睛就開始胡思亂想了，醒意已經有了，但是還沒有睜開眼睛，那時候這是最清淨的，誰都一樣，誰都會有，它是天生，本來就是如此。

師兄：這個沒有體會過。

上師：你去體會嘛。

師兄：多體會一下。

上師：多體會。

師父：就是這個二十四小時都這樣？

師兄 A：那就自然觀照了。

上師：自然觀照，是的，那是最自然的觀照。

師兄 A：這會兒是提起觀照。

上師：那個叫自覺嘛。自覺，就是如此。

師兄 A：跟著妄念跑就不自覺了。

上師：跟著妄念跑就著相了嘛。

師兄 A：是，跟著習氣跑，攀緣。

#### **4. 20230212 禪宗的“意會”是沒有意根作用的**

上師：這個師父不會嗎？

師父：這一關過不了。

上師：這不能用意識，不能用理解。好，“面東向西”透不過，“非東非西”透得過嗎？“面東向西”跟“非東非西”是一樣的。

師父：還有個“東西”在是吧？

上師：這個會嗎？所以說不要動思維嘛。

師父：老是執著就有點超越不了。

上師：你那個在名相上就可能透不過去，他講的不是名相，講的是你

對自性承當和認取的程度。所以動念是看不透的，他講的不是那個，不是意識上的“東西”。所以，你要非要落在意識上的“東西”，那就不對了。所以，這個“東”，這個“西”，非是過去的那個“東”和“西”。所以叫“面東向西”。你要落在文字上肯定看不透啊！這個不好說破，師父，說破了……

師父：不要說破。

上師：說破了又埋沒你了。所以說“解門一開，悟門頓塞”，把這個門給你關死了。師父有沒有分別心吶？

師父：有時候有，有時候沒有。

上師：此時此刻啊。所以說你有時候有，有時候沒有，又落在分別上了。你要認取當下，我們說的就是時刻認取當下。三心不可得，過去現在未來都不可得。這認取的就是當下，所以當下如何便是如何。

師父：嗯。

上師：所以做功夫要做得如此綿密，這叫直心道場。直心道場無來去，同樣也沒有生滅，不要粘著在任何事境上。所以師父您剛才說過：有時候有，有時候沒有。這就是粘著。

師父：這有個過程還是……

上師：這個要當機立斷，不是過程的問題。

師父：要不然就永遠在過程裡面了。

上師：時時刻刻都在當下認取，不要粘著在過去現在未來。

師兄 1：那上師當下和現在有什麼區別嗎？

上師：現在還有可得，當下也不可得。你說現在那還是有住啊！

師兄 1：噢。

上師：當下是現在也不可得便是當下。所以這個當下的認取也叫承當。

師父：承當了，一會又放下了怎麼辦？

上師：承當本來就沒拿起，如何來個放下呢？

師父：噢！

師兄 2：承受就是拿起是吧？

上師：承當，這個“承當”還要寫一下，不是“擔當”的“擔”，是“當下”的“當”，承當。

師兄 2：就是承受當下？

上師：認取當下，不是“承受”。

師兄 1：上師，那自性時時都在作用，那時時刻刻都是承當？

上師：你有懷疑嗎？

師父：沒有懷疑就不會問了。

上師：所以要把疑破掉，必須要靠打坐，你不打坐疑永遠在，打坐就是破疑的方式。所以沒有經過打坐而講般若，那叫空談般若，那個是沒有下手處的。

師兄 3：那也啟用不了。

上師：那是沒有下手處的，空談般若。即便是學到很多口舌上的功夫，但有一點，他不會出現能所雙忘，能所雙忘還要靠坐，也不會出現根塵脫落。

師父：就一直在能所當中。

上師：作意都在能所中啊，所以他口頭上的功夫就表現在作意上。禪

宗這方面的功夫，他要講個意會，所以他說“只可意會，不可言說”。那麼為什麼只可意會，不可言說呢？因為意會來的東西你通過言說，它往往表現在分別上，所以說“只可意會，不可言說”，就是告訴你這“意會”也不可得，但你一旦說了就可得了，因為它還是意根作用。歷代祖師要求是“只可意會，不可言說”。最終意識要甩掉，要放下，所以這個意一旦放下就是真心流露。那時候就可以真心直說，他就沒有說不可言說了，而是真心直說了，因為“意”已經放下了。所以，他是依靠這個“意”來提起作意。所以叫做“只可意會，不可言說”，因為你要做功夫啊，這做功夫就是借用“意”來做不住的功夫，你一旦言說了，就容易落在住上，這還得看根器啊，不是什麼人都可以意會啊。

師父：那根器不是可以培養嗎？

上師：禪宗講的根器是無需培養的根器。

師父：如果還有上中下又落在分別上了。

上師：所以說“下下根有上上智”嘛，他是因根施教。

師父：他這個是破除掉這個上下才這麼說。

上師：是。所以，不能用這個根器來講上中下。所以說，禪無好壞，沒有高低。但是你要有這個根器，沒有也不行，只是在根器上他不做上中下之說。

## 5. 20230212 認取與承當才是根本

問：根器跟那個時節因緣是不是……

答：時刻都是時節因緣。

問：哦。那根器成熟啊，就是每個人都是成佛的根器……

答：本來如是嘛。

問：但是你要親證，它不得有時節因緣？

答：嗯，時時刻刻都是時節因緣。

問：所以這個時節因緣是自己通過發願創造的？

答：這個，要認取承當。發願是一種下手處，但還不是根本，認取承當才是根本。

問：它是認取的佛知見，還是說就是認取當下就是自性本心？

答：佛知見是什麼？

問：每個人都是佛呀。

答：本來清淨。本來清淨——佛知見。《圓覺經》讀過吧，這入佛知見就是《圓覺經》講的，《妙法蓮花經》也講入佛知見。《圓覺經》講的這個路子：居一切時不起妄念，於諸妄心亦不息滅。那麼在你認取承當的情況下，哪個是你的妄心啊？

問：都是真心……

答：了了常知便是妄心。你要認取了了常知啊，這也是妄心啊。所以，妄心並沒有息滅。

問：只是不住。



答：對。所以說“於諸妄心亦不息滅”。

問：當下認取了就完事了？

答：嗯。接下來還有功夫啊，“居妄想境不加了知”。

問：那這個“不加了知”和“了了常知”是什麼……

答：這就超越了了了常知嘛，所以叫“不加了知”。了知也不可得，這叫“居妄想境不加了知”。你看前面說“居一切時不起妄念，於諸妄心亦不息滅”，接下來“居妄想境不加了知”，再進一步“以無了知不辨真實”。所以剛才師父您來了一句“這就完了嗎”？還有落處。

問 A：怎麼個“不辨真實”，這一刻我都體會不到。

答：你這句話就去辨真實了。你為什麼要去分辨真實呢？為什麼要起這一念呢？

問 A：那這個我就簡單啊。

答：你為什麼要起這一念呢？本來就不可得。為什麼要去起它呢？

問 A：我剛開始讀這個，我覺得這兩個都是一個意思啊。

答：因為你在上面去找真實了嘛。

問 A：一個意思啊，那個就是跟前面那一句是一個意思啊。

答：我們這個《圓覺經》剛開始它講的有一個詞，也有個過程，“知幻即離不作方便，離幻即覺亦無漸次”，用不用給你舉例子啊？

問 B：舉唄，舉唄。

答：舉例子就是作方便說啊。因為你認取不了嘛，所以要做方便講。

按《圓覺經》所講的是說，不需要作方便講。你聽到這一句話“知幻

即離”，就是了。

問 A：我當時看那個祖師開示講：更進一步，我說這個還要更進一步，進到哪裡去啊，不是一樣嘛？

答：更進一步還是作方便說呀。你不作方便說當下便是，為啥要起方便呢？所以當下便是啊，“知幻即離”，當下便是，所以不需要作任何方便。“離幻即覺亦無漸次”，沒有漸次，沒有這個過程之說，離幻就是覺，這就是還是要講你當下認取承當啊。再往前一步啊，還有一句，“知是空華，即無輪轉”。我們是從後面講到前面，因為講《圓覺經》多數都是從頭講到後面，我們是從後面講到前面。為什麼呢？因為我們今天提出的主題就是認取承當。

## 6. 20230212 心密法門的下手處是打長坐

答：你要從生死學上面來講：一個是胎動，胎動就是心跳；胎息嘛，胎息就是呼吸，這兩者來判斷。有時候胎動聽不到了，還不能斷定它就是死胎了，還要看它胎息在不在。這兩者都沒有了，就可以斷定這個胎已經死了，胎死腹中。呼吸還有生滅，所以不能以這個相來作為根本。但是我們是一種提示，我們這個提示還可以進一步啊，把心性打開。你想知道心性在哪嗎？

問：想，想知道。

答：呼吸用不用執著啊？

問：不用，自然就好。

答：呼吸用不用顛倒夢想啊？呼吸用不用妄念紛飛啊？

問：不用，也不用。

答：想想不用顛倒、不用執著、不用妄念紛飛，這個叫當體即空。

問：就是你不用幹什麼，它自然就會……

答：這個心本來就是清淨的。你看，通過呼吸把心性打開，這個是進一步了。因為在轉化的時候，我們用不上這一步，所以就沒用了。

問 A：我們也不關注呼吸。

答：呼吸也不可得，所以去關注它幹嘛？

問 A：不用關注這個東西。

答：不用執著它嘛，所以說呼吸也不可得。

問：它不是本來就，你說人人都有，連胚胎都有，我們還管它幹啥？

答：對，本來具足。那你體會到這呼吸也是本來具足、本來清淨，你就知道怎麼做功夫了。所以這個叫門門可入。

問：阿彌陀佛，上師，那它這個跟禪宗的數息觀它是？如果說觀呼吸的話，它不是成了禪宗的數息觀？

答：我們這是超越它了，不做那個數息。

問 A：入手處不同。

答：嗯，入手處不同，我們是直接入手。

問：哦，不用管，啥都不用管。

答：呼吸本來就是清靜的，呼吸本來就是不住的。所以我們用的是無門觀嘛，門門可入，就叫無門觀嘛。下手處很多嘛，所以就是無門可入了。門門可入便是無門可入啊。

問 B：這下手處不同就影響後面來修持的過程，實修指導。

答：它講的是一體的。

問 B：是一體的呀。

答：嗯。錯過沒有？

問 B：沒有。

答：嗯，不曾錯過，這也是承當認取啊。這法本來就不可得，你還會錯過？理屬頓悟，事在漸修，你還要親證一番。所以這個座上奢摩他定還是要培養出來；座下這理通了，它可以體現出三摩地定。那座上的奢摩他定也很重要，兩者結合在一起才可以打成一片。座上座下打成一片，才可以證入真正的禪定。如果光靠座下這個理會，力量還是不夠。你用理會來做保任功夫要做幾十年，所以禪宗很多祖師啊，根器這麼俐落，他也要有幾十年才能夠打成一片。這個他在意會上做功夫嘛，只可意會、不可言說，在這上面去做功夫，他是很費腳勁。

問 B：所以打長坐的奧妙就在這裡？

答：那我們心密呢，有捷徑嘛，座上翻種子，翻出微細流注來。座上就可以親證到金剛喻定，座下金剛喻定再延續下來，座上座下打成一片。他雖然會出現能所雙忘，也會出現業力掙扎，這個業力掙扎能夠把你的悟後迷去掉。這雙管齊下，所以三五年內大放光明是很容易的。

## **7. 20230216 禪宗的下手處是當機立斷**

答：禪不是沒有下手處，禪的下手處太多了，它叫當機立斷，當機便

是立斷，所以叫當機立斷。《六祖壇經》每一句話都是開示，它都是當機立斷。六祖跟那個五品將軍惠明說“不思善不思惡”，這就下手處啊。“不思善不思惡”就是不起分別心的意思，這就是下手處啊，那個就是“明上座的本來面目”。你看不懂他所以你不知道他，哎呦，他是什麼方法都不用就能讓人開悟，他每一句話都是下手處。

問：你說能在他這句話上悟下去，都能那個……

答：哪句話都是。你看他對那個別駕說的話：下下根有上上智。這也是當機啊，當機就能立斷，斷就是斷掉你的思維見，思維見就是分別識。

## 8. 20230216 綿密觀照能製造時節因緣

問：看那個禪宗的語錄，他經常會有碰到一些什麼事情，突然開悟了，比如說：倒水啊、或者聽到個什麼響或者怎麼。

答：為什麼會這樣啊？

問：就是啊。我還納悶呢，為什麼這麼簡單的事情，而且它這個書上也就記到這一段，前邊……

答：你只顧納悶，你都不做觀照啊，只顧納悶啊。這個東西是納悶也納悶不到的，他要觀照。所以你就只顧納悶不做觀照，所以你倒水也開悟不了啊。那要做功夫的，怎麼做啊？觀照。

問：難道他們平常都在觀照？

答：對啊，你有沒有方法？觀照要用什麼方法？

問：好像就是書上說的那什麼“不隨念頭轉、不隨念頭流浪”啊。

答：剛才不是告訴你了嗎？過去心不可得……剛講過你就忘啦？還落在回憶上呢，回憶也是分別識啊。他是時刻觀照，照到綿密之處，處處都是下手處。綿密觀照，所以他才會出現時節因緣。綿密觀照，製造時節因緣。

問：還覺得不在這個倒茶、或者什麼響，他那個時候可能打個噴嚏也那個了。

答：你聽人家放一個屁都能開悟，那是你觀照綿密的程度。那個賣豬肉的掌櫃都能讓人開悟，你知道嗎？聽說過這個公案沒有啊？賣肉的掌櫃都能讓人開悟。

問：噢，他要那個肥肉和那個瘦肉的那個。

答：對，聽說過啊。然後來了一句話嘛：“我這裡塊塊都是好肉。”那禪師言下大悟。

問：一下開悟了。

答：所以說他是觀照的程度，什麼時候都可以是時節因緣。怎麼樣？知道自己該怎麼做啦？知道不？我們大愚祖師說過一句話“拈花怎麼傳，不妨密且禪。”這就告訴我們方法了，密和禪的結合。

問：那就是說，平常除了打坐加這個觀照。

答：打坐是“密”、觀照是“禪”，“不妨密且禪”。《圓覺經》上也是這麼講的。《圓覺經》座上培養奢摩他定；座下要培養三摩地定。座上 and 座下相結合，就可以親證禪定，這禪定是二六時都是覺照朗朗，所以叫“圓覺”。你要通過你的修行來印證佛經上所說的，這就叫以

心印心。佛經上所說的都是真實不虛的，但是我們要通過修行來親證它。我們印證佛經所說都是真實不虛，這跟佛經印證我們是真實不虛是一樣的，這就叫以心印心呀，印心宗的宗旨在這裡。

問：佛心印我們的心，我們的心印佛心。

答：對，也是我們的心去印佛心，它是不二法法門，一回事。

## 9. 20230216 一念求就是迷一念無求便是覺

答：覺和迷都在一念間。一念求，便是迷；一念無求，便是覺。所以你要觀察自己是求還是無求啊。

問：好像無求吧，好像又不是，那個……

答：所以這個“好像”，還是求了嘛。“好像”就是相似嘛，所以就是求了。

問 A：可以有緣起。

答：對，可以有緣起。好像是無求了，證明還是求了。其實每一個人都可以是無求的，因為本來就是無求的。為什麼說它是本來呢？因為任何東西改變不了它，天生以來就是具足的。我們所謂的迷失，它是在境相當中迷失。那當你瞬間不落在境相上，它就已經回歸了。每個人都是如此，但是，不一定發現得了。

問：自己不知道。

答：所以說世人不知。

問：嗯，就他那個人不學佛的，他其實有時候也是在……

答：它跟學不學佛沒有關係，細說一步，六道眾生都會如此。

問：不只是人哦？

答：不只是人，它不迷失在境界上，當下它就回歸了。但這個很短暫，又執著在境相上了，執著在肉體上了。為什麼要執著那個呢？因為它要用。因為根本已經轉化成“我”，所以一切要為我所用。一切為我所用之後呢，發現這個“我”的力量，由於被一切境相所迷惑，這就叫迷失本來。因為我們釋迦牟尼佛發現了這個根本——正覺，所以要提示大家，常常回歸到根本上，不要再迷失，這個法就形成了當今的佛法。那麼我們釋迦佛之後的歷代祖師，都用自己的修證去證明到這個是真實不虛的，所以就具足了傳承。我們現在所讀的三藏十二部，這大藏經，不光是菩薩說的，還有歷代祖師說的，彙集在一起，無不指向覺悟。

## **10.20230221 坐凳的由來**

答：古人是不輕易下跪的。我們現在叫拜凳，在古時候它不是用來禮拜用的，它就是打坐用的。所以說這個坐凳已經流行好多年了，千年以上都有。但是後來就是沒有人打坐，它就用來做拜凳用了。坐凳是從我們二祖時代開始又啟用它。我們二祖《乙亥講演錄》上面有開示，就講可以做個凳子，六、七寸高，所謂的六、七寸高，就是前面是六寸，後面是七寸。它形成個斜面，人體坐上去他自然就直了。所以這個坐凳原本就是打坐用的，並不是我們發明的。



問：那上師，它這個長與寬呢？

答：長與寬基本上是根據人體打坐的跨度，一般寬是 50 公分，然後側面的這個寬度是 40 公分。

問：那我們坐的時候，改造成全部都是 60 公分乘 60 公分的？

答：60 公分乘 60 公分也可以，這個尺寸就適合身材比較高大的人。我們是分幾個尺度，不一樣的，有高、中、低三個檔次，我們是這樣定的。前面是 21 公分、後面是 24 公分，這個高度是中號。然後我們二祖說的那個尺寸，前面 18 公分、後面 21 公分，那是一種低的，比較適合南方人的身材。

問：它也相差三公分？

答：是，前後相差三公分，形成個斜坡。其他老師，同樣是老人的弟子，他們認為這個坐墊是我發明的。其實這個尺寸是老人告訴我的，但老人有沒有告訴其他人我不知道，所以我是照老人說的尺寸來做的。後來我領著一幫師兄去上海參訪老人的故居，老人的侍者住在那裡。大家就問：“這個坐墊，是不是從蔡老師開始的？”然後老人的侍者說：“不是啊，你看我們母音上師睡覺的那個床鋪，他就在上面打坐，它就是一個斜坡。”它就是斜的，它整張床都是斜的，為什麼呢？因為老人一般不怎麼躺下來，他都是坐著。他那個床鋪就是一個斜面，就是後面高、前面低，它的整個床鋪都是這樣的。

## 11.20230225 博覽群書前先要腳跟站穩樹立正見

問：上師，我之前聽到一個說法，就是說修行的人，尤其修大乘佛法的人最好只看大乘的經典，然後其他的這個……

答：沒有。

問：沒有？都不能？

答：大乘是包括一切，包容一切。

問：大乘定義不一樣，不是我理解的？

答：連外道的書都可以看，沒有說不能看。因為大乘佛法，它要度一切眾生，你不瞭解外道，你怎麼度外道呢？那你要瞭解外道，就得看他的書吧。

問 A：那像我爸那種學風水這種也是可以的是吧？

答：你別老聯想到你爸那邊去啊，你爸不是外道。（眾笑）

問 B：你老想改變他，你才是外道。

問：所以就是該看什麼想看什麼，就看什麼。

答：可以。

問：但是發心要對就行。

答：就是說你腳跟要站得穩，不被外道所轉。腳跟站不穩了，容易被外道給轉過去，也有可能。就自己沒有定力，就被外道給度了。

問 A：那個風水算不算是外道？

答：不算。風水是科學，它是人與自然的關係，也叫道學。

問 C：上師，剛才那個\*\*說了以後，就是我菩薩戒這一條，我一直有

特別大的糾結，我聽了法師的講解，其實我一直不太認同，但是我又不敢，又不知道到底怎麼樣，就是說您看這一條，它上面說的是，就是說這個，就是要看……

答：哦，這個它講的是緣起。

問 C：所以就是這些他說的外道俗典，阿毗曇什麼的，那道教的書我可以看嗎？像我受了這個菩薩戒的話。我就這一條一直糾結，就是一般法師講解的時候都是說道教屬於這個……

答：它有前提啊，你看，你不能夠勤學修習而捨七寶，反而去學邪見二乘外道俗典。

問 C：對，還有什麼阿毗曇雜論一切書籍。

答：是，這個是說你已經背離根本了嘛。但是我們講的是什麼呢？就是說你要度眾生的時候，你得瞭解他的東西啊，要不然你沒有辦法去度他。

問 C：嗯。

答：就好比要下地獄去度地獄眾生，你也得瞭解地獄眾生的習性啊，要不然你怎麼度他，是吧。

問 C：那如果說我覺得道教這個對我是……

答：你現在肯定是不能看。

問 C：不能看啊，除非我有度眾生的心？

答：因為你正見都還沒有嘛。剛才我們不是說嘛，你腳跟不穩啊，就是正見還沒有啊，你去看了就被人家給帶入了。

問 B：你會被別人給度走。

答：不但是你沒度他，反而是你被他度了，那就沒有意義。

問：那就是說當我有度別人的能力，並且有度別人這個心。

答：這是兩碼事，兩碼事。

問 C：就是說我沒有度別人的能力，同時我發心不是度別人的時候，我看就是犯戒。

答：你就被人家度走了嘛。

問 C：謝謝，謝謝上師，感恩。我這個糾結了好久。那就是現在階段，我道教的這些就是不能看，看了就是犯戒是嗎？

答：你受了戒，你應該問戒律師，你要問他，你問我沒用。

問 C：法師講解都是不能看，道教的。

答：對，你去問你的戒律師嘛。他跟你說怎麼做你就怎麼做。

問 C：好。

## **12.20230225 如何培養福報：打坐，發願，造塔，放生，供佛**

問：上師，如果是好好打坐修行加發願，可以有福報供壇城嗎？還是必須要做這些什麼供塔、供僧，要全部都結合在一起才可以？

答：對。

問：都要是嗎？

答：你說的沒錯，結合在一起。

問：哦。我本來覺得好像供那些，就覺得好像要花很多時間精力去跟進。

答：那是必須的，福報就是這麼培養的。

問：哦，怪不得沒福報，我都不太參加那些。

問 A：你每天都供的話，本身就是福報增長。

問 B：我簡單講了，讓心\*詳細講。

答：詳細幹嘛？

問 B：你看\*\*也知道對吧，我建塔也管了，普渡寺的藥師塔，現在變成什麼塔了也不知道。放生我也管了，對吧？塔光你們今天培福報打掃衛生，它都是培福報的。

問 C：對，護持道場有福報。

答：對，護持道場是福報。

問 B：護持道場，你應該拖地掃地。

問 A：打七的時候他們好多師兄來做飯、打掃衛生，那個福報增長得很快。

問 B：雖然說這些是無形的，做飯啊這些都可以增長福報。因為這是道場，因為你看打掃乾淨的是大家修行的地方。

問：那我們得先培養福報，來上師這邊，才能積累這個福報。

問 B：還有供養，還有各方面供養。

問 A：上供下施。

答：放生，佈施。

問 B：放生、供養、佈施、造塔。供佛算不算，上師？

答：算。

問 A：供佛算啊。

問 C：那供龍王算不算？

問 A：也算。

問 B：那是你說的哦，上師沒說。

答：你們都有心得體會呀。

問 A：等一下上師說不算，你們得多傷心。

問 B：\*\*你看，你每次供的龍王就是這種，這個菩薩，他也是觀音，他也是龍王。

問 C：是啊，十面觀音，對對對。

答：十面觀音，佛教中最大的龍王。

師兄 B：對，最大的龍王也是觀音。

問 C：上師，我感覺好像供完龍王，然後馬上共修，那效果還很好，有的人馬上障礙就去了。

答：是啊，對啊。

問 A：是這樣哦？

答：不錯。

問：師兄，拉我們進群攢福報。

問 B：那是建寺院的，隨喜寺院的。

答：建寺院的是寺院的群。

問 B：你在寺院的群嗎？

### **13.20230226 日常生活中從作意到不作意的過程**

問 A：我記得剛才他說修法的人是不能判別的，其實是不是如果你不認為它是判別，它也就不是判別。

答：判別什麼？

問 A：因為他做審計，他要判斷對錯嘛。但如果要是說你不認為，你在做這件事.....

答：要判別，怎麼不判別。

問 B：這個是沒辦法的，肯定要判的。

答：肯定要判別。

問 B：這不是你自己要判。

答：它在修法上叫作審度，審計度量，也叫作意，還要起分別判斷。  
這個是意識作用啊。

問 A：這個會障礙修法嗎？

答：它不叫作障礙修法，這個是，它會形成輪迴。

問 A：什麼樣的輪迴？

答：六道輪迴就是作意形成的。我們所講的分別、判斷、猜測、懷疑，  
這都是作意出來的。

問 A：那比如說，這件事情是要做的，事雖然說要判斷對錯，但我自己的意識中，我不認為是在判斷對錯。

答：所以說可以用嘛，可以用嘛。但是你知道這個道理之後，我們做功夫不用這個方法，直接從根本上做功夫，就是觀照。一切放下，一切不住，做功夫是這麼做。但是你在工作上還是離不開作意。

問 B：作意是肯定離不開的。



答：肯定離不開。但是我們做功夫就可以不用這個方法，因為做功夫也有用作意的，就好比說提起觀照。提起觀照，它叫作意，它什麼時候都要作意，把觀照提起來。因為這個做功夫的方法跟我們不一樣。我們是通過打坐，把各種種子翻出來，然後經過這個粗住、細住、微細住、微細流注，把種子翻透。所以下座了我們就可以自然觀照，不用再去作意提起，這是下手不一樣。

問 A：明白。那其實在自然觀照的過程中也在做世間事的話，其實是很自然地去做，也沒有作意，也就不會存在判不判別。

答：那是你功夫做熟了，就會這麼表現。

問 A：嗯，明白了。

#### **14.20230226 修行要達到法報化三身成就**

答：它叫法報化三身成就。法身成就就是明心見性。明心見性就叫法身成就，同時也是報身成就。化身成就就是它弘法利生，它所表現出來的一切事境就屬於化身成就。所以它法報化三身成就是一體的。

問：在他一身顯現？

答：對啊。釋迦佛菩提樹下明心見性證法身佛嘛，同時也是報身成就。然後他開始四十九年的弘法，這個就是他的化身成就。那他四十九年的弘法所講的經、所講的各個淨土、所做的一切指導、就連同他傳承

下的這些弟子，都屬於是他的化身成就。

問：這是他的化身成就。

答：嗯，化身成就。法報化三身它是一體的。

問：那我們現在證的就是法報化三身。

答：嗯，每個人都要證法報化。你先證法身，法身就是見性。

問：那現在有個說法是說，見性它是一種見地，如果你的見地能夠承當、承認、接受，你就是見性，然後再去起修，這說法對嗎？

答：見性之後叫真修嘛，悟後起修嘛。

問：其實只要我接受了這個理念，我覺得就是對的，其實就是這樣的，那其實就是見性了是吧？

答：見性，它是說，你所知道這個理念，那叫解悟。解悟還不是親證，就你知道這個道理，它屬於解悟。

問：解悟之後再是修行，去證。

答：證悟，它親證本位親證本來。它有個條件就是說，你這個修證上，它要出現能所雙忘和根塵脫落。

問：哦哦。根塵脫落，就是那個？

答：能所雙忘之後它會出現根塵脫落。

問：哦。好像圓覺經上有說就是能所雙忘的話，根塵脫落他就是菩薩摩訶薩？

答：嗯。

問 A：是初地菩薩嗎？

問：不是初地，這已經是。

答：初地。

問：初地啊，還是初地啊？

答：嗯，初地所證跟十地無二無別。它之所以說初地到十地不同，是接引大眾圓融的程度不同，力量上面它有差別。而不是說它見地有什麼問題，見地是一樣的。初見本性它叫素法身。素法身呢，他自己是了了常知、了了覺知，但他沒有力量幫助別人。

問：在這方面的能力就不同。

答：所以他還要培養，還要保任，有個保任的過程。

問：然後就能夠去接引眾生。

答：就可以慢慢方便接引有緣人嘛。

問：也就是說其實到後面的修行，就是能夠接引更多的有緣人，然後福報才能不斷地上去，菩薩才能一位一位地往上走。

問 A：就是說後面是化身的修行，初地菩薩以後？

答：不是。不是一下子就有化身，化身它是有幾種形式：一個是你出現了意生身，屬於化身；還有一個就是你弘法的過程當中培養了多少個人，這些人也是你的化身；還有你所寫下來的心得體會和你的弘法經歷，就是論著，這也屬於你的化身。

問：那報身其實就是指我們這個軀體，是吧？

答：對。報身就是業報身體現出法報身嘛。

問：嗯嗯，明白了。

## 15.20230226 一切無求並不是什麼都不要

問：上師，我有個問題，就是我們修法說要一切無求，這個我就一直挺矛盾的，一切無求，那我就不會過來求法了，就不會.....

答：不是。無求是不去執著那些妄想，執著的想法。

問：求法不算妄想？

答：對。你這個是為了無為法，為瞭解脫，為了了生死，為了弘法利生。

問：求解脫的這個“求”不是我們所說的那種.....

答：對，你說的那個一切無求，那就什麼都不做啦，那是叫偏空。

問：除了求法之外的“求”都是妄求？

答：也不是啊，你利益大眾也得自利啊，要不然你也沒有力量去利益大眾啊。

問：就像學生他求的就是學業要好。

答：所以我們說自覺覺他，自度度他，自利利他。

問：那在自利的過程當中，有時候就還是會有一些妄求在裡面。

答：是啊，妄求是肯定有的，但不會執著太長時間。

問：哦，只要在這個修法過程當中，它自然會更正妄念。

答：是啊，它叫不即不離，不取不捨嘛。這功夫，它可以做到爐火純青啊，它能夠發揮自如啊。

問：我還可以求事業順利，我可以求財。

答：對，肯定的。

問：但是在結合修法的過程當中，它自然會有一個平衡在裡面。

答：是的。

問：哦。

問 A：應該是自利利他，只利自己就不對，對吧？

問：只利自己不對？

答：也利自己也利大眾。

問 A：自利利他，利了自己就利大眾。

答：也利自己也利大眾。

問 A：有的時候掌握不好，就變成我執很強，我要這個，我要那個。

答：這叫力所能及。

問 A：力所能及，不能夠超過我們能承擔，承受的，超過就不對。

答：超過也沒什麼不對啊，看你用在哪裡嘛。

問 A：哦，對。

問 B：上師，這些求是不是就跟昨天您解說的那個相，實際上它也可以允許有，但只是說不執著，也會努力。假設求福報，就是也可以努力，但是沒有了也無所謂。

答：多少無所謂，不是沒有。

問 B：相總是在那。

答：不可能沒有。

問 B：因為我以前一直覺得求福報就是不對的，應該所有的都無求。但是又覺得，如果入世的話，做事情不可能無求，就像剛才\*師兄說的，你肯定會有求，比如說我現在就想求一個既能夠修行，又能夠.....

答：你看菩薩的大願呢，有求必應，如果每個人都無求了，他也不用應了。

問 A：這是個方便法，是吧？

答：是啊，菩薩大願就是有求必應啊。所以佛法裡面也有財神法，也

有事業法，它不是沒有啊。

## 16.20230228 心清淨就是淨土

問：上師，我就覺得挺迷茫的，就是之前念佛法門嘛，就總覺得有個地方、目標——西方極樂世界，就修這個法門就感覺很迷茫，就是不知道目標是怎麼樣的。

答：也是西方極樂世界。

問：一樣的啊？

答：一樣的。

問：就是臨終的時候會需要想什麼嗎？還是到時候念頭清淨了，自然臨終就會去淨土，根本不需要管哪個方，是這樣的嗎？

答：嗯，十方淨土。

問：哦。因為我們最後修得好，最後就是說因為身清淨，所以說臨終根本不需要自己去想、發願或者怎麼樣，我要去哪個淨土，自然就……

答：嗯，十方淨土。

問：就直接到淨土。

答：自性淨土，也叫一真法界，十方淨土都在一真法界當中。你能體會到觀照、體會到心清淨，這個就是十方淨土的顯現了。心清淨就是淨土啊。這是《維摩詰經》上面的一句話：若菩薩欲得淨土，當

淨其心，隨其心淨，則佛土淨。這句話的本義就告訴們：心清淨就是淨土。

問 A：心清淨，處處是淨土。

答：是啊。

問 B：一念清淨之心就是法身佛是吧？

答：一念清淨心光即證法身佛。“一念清淨心光”就不是指一念，是時時刻刻都是一念清淨，所以叫作“一念清淨心光”。

問 C：上師，是不是那個一念清淨心光做不到，然後就要開始修法門了，慢慢練？

答：它不是做到，它是本來就是如此。

問 C：嗯，就是回不到那個？

答：本來就是如此。你體會不到了，那就先好好修嘛，不要急嘛，體會到了就是了。

問 B：自然觀照就是念念清淨，是吧？

答：是啊。

問 D：上師，這一念是念念的一念啊，念念清淨。不是只是一會兒哦，是念念清淨哦？

答：嗯。念念清淨，時時刻刻清淨。

問 D：要時時刻刻清淨，不是一會兒的哦。

問 C：一念清淨一念佛，念念清淨念念佛。

問 D，不是，這個一念，我現在知道它不是一會兒的，它是念念，念念的啊。



答：一會兒也是啊。

問 D：一會兒也是？

答：無數個一會兒嘛。

問 C：要連續的？

答：無數個一念，就是念念清淨。

問 D：十方皆是淨土，不是西方極樂世界才是淨土。

答：先讓你體會到當下一念是清淨啊，然後你再去體會到每一念都是清淨的，念念都是清淨的。所以一念清淨是緣起，念念清淨是果。

問 C：一念，有時候比方說，有時候念頭沒有了又念，念念沒有念，只能體會……

問 B：如果念念清淨不能體會，即使業障來了，也體會不到痛苦，是吧？

答：你體會嘛。

問 B：我是那樣吧？

答：你就這麼體會下去看看吧。要通過你自己的親身體會來說這句話。

問 B：那就是不受一切受了，是吧？

答：你還是要通過你自己的體會。

問 B：還得努力。

問：那上師可不可以這樣理解，就是……

答：不可以理解，都告訴你這本來就是如此，它不需要理解。

問：那是不是就是我們這個法門其實……

答：你說“是不是”那還是要理解。不需要理解，本來如是。

問：就是您已經回答了我的問題了。

答：嗯。

問：就是我們這個法門，很多人修得好的……

答：不是我們這個法門，是我們這個佛教都是如此啊。

問：哦。

## **17.20230312 不流浪不作意不起分別就是觀照**

問：那您說觀照，發願是不是觀照啊？

答：發願是發願。發願能體會到觀照，但發願不是觀照。發願是必然要有的，願是成就功德母嘛。

問：那您看我在那做飯呀，我在那切菜的時候，我知道我在那兒切菜，喝茶的時候我知道喝茶，這是不是觀照？

答：這叫頭上安頭。你能不知道嗎？不知道的話，不就切切切……肯定知道嘛。

問：有時候做飯就想到別的東西去了。

答：對，那你就是流浪去了嘛。不流浪、不作意、不起分別，就是觀照。這店裡面有沒有人呢？你知道嗎？這個知道就是無分別的知道。這個店裡面坐著幾個人呢？你知道嗎？這就是起了分別。一個是無分別，一個是起分別。所以了了常知就是觀照。

問：上師，我會觀照了。

答：我以為你一直都會的，原來你這會才會呀。我們總是要不停地旁敲側擊，從各個方面去描述它，讓你去找相應啊，找感覺。

## **18.20230314 讀金剛經可以破一切邪見**

問：《金剛經》和《心經》？

答：對。也不用讀太多經。《金剛經》和《心經》。

問：也都是可以幫助解脫的經？

答：這個是佛弟子必讀的。不光是幫助我們解脫，能夠樹立我們的信念，還有一個就是不讓我們受到邪魔外道的幹擾，因為在佛教裡面也有很多邪魔外道。

問：是。

答：以前廣西那邊就有一個法師。

問：我看您那個法本上寫了。

答：他是講念佛嘛。但是他又吹自己又跟過哪些名師學過，還說自己跟老人學過。後來我們有師兄就聽信他這一點，跑去親近他嘛，就說：

“啊，你跟老人學過，我也是老人的弟子啊。”他就叫我們那些師兄把老人的書全部燒掉。

問：那不是欺師滅祖啊？

答：他不是，他根本就沒有。他是吹牛啊，做廣告嘛，拿我們老人來做廣告。然後叫那些師兄們說，把老人的書燒掉，不能再看。師兄們

就很迷惑嘛，就跑來問我，我說那這個人肯定是講假話嘛，他壓根就沒跟老人學過。然後他說他那裡很厲害，念佛念了之後可以看到觀音菩薩會在空中顯現，然後還拍照下來。我說：“真的拍下來了？”“真的拍下來了。”拿了一張相片給我看，是一張畫像。但是我也沒有說他畫像不畫像啊，我說你如果把這個當真，那《金剛經》就是假的了，因為《金剛經》說：凡所有相皆是虛妄。一句話，師兄就醒悟了。所以說，《金剛經》是破一切邪見。你要把這個相當真的，那《金剛經》就是假的啦。所有的邪師都不敢讓弟子們讀《金剛經》。只要一讀《金剛經》，就把他們所說的全部破掉了。

問：嗯。

## **19.20230315 如何是“向上一步，千聖不傳”**

問：上師，上一回我問您我回去之後怎麼做功夫，您說讓我安住就可以。我在家裡就認真地坐，然後下面基本上能夠坐在這，安住這一塊，然後我想問一下往後一步……

答：你是怎麼安住的？

問：就是《金剛經》裡面的，什麼境界在你面前，不逗留唄。《金剛經》裡頭說的，無論遇到什麼事情，就是安住在本位上。

答：噢，本位能住嗎？

問：本位不能住，本位不可以住。

答：噢，所以安住就是不住哦？

問：對，安住就是一切不住。

答：安住就是不住，那還會有下一步嗎？

問：下一步？

答：對啊，你說不住了，還會有下一步嗎？你看有沒有下一步啊？

問：那就是加行了。

答：你看有沒有下一步？你這本來就一切不住了，一切不住，還會存在下一步嗎？那你這下一步是住，還是不住呢？

問：請上師開示。

問 A：下一步還沒扔掉。

問：那就繼續該怎麼做呢？

答：對啊，你說下一步嘛。那下一步你是住呢，還是不住呢？

問：還是一切不住。

答：還是一切不住，那哪來下一步呢？那有下一步不就有這一步啦？

所以我問你，你這個安住是住呢，還是不住呢？

問：應該是最究竟的一步，安住。

答：究竟嗎？

問：安住就能做到一切不住了。

答：究竟嗎？究不究竟。

問：究竟。

答：究竟？你還開啥口啊？究竟就沒有開口處了。

問：感恩上師，謝謝上師！一下就沒有問題了。

答：這個要時時認取，要絲毫不疑。過去古德說：“這向上一步如何？”

那師父回他：“千聖不傳。”哪有什麼“向上一步”啊。那禪宗不是講嘛：百尺竿頭，更進一步。百尺竿頭，如何更進一步啊？

問：一切不住。一切空了，一切不住。

答：你說這個話心虛不？

問：不心虛，不心虛。上師問我，我也不心虛。

答：心虛倒也沒事。心虛若鉢嘛，心虛若鉢，心空不住嘛，就心虛若鉢。你還真不心虛啊？

問：不心虛。

## **20.20230316 持咒時如何破疑**

問：上師，我座上還有一個困惑，就是持咒往後持著持著是光嘴巴動，它動呢，但是不是那種“噶巴拉巴拉……”這樣很清楚的咒，就是那種嘴自動地在動。這個時候呢，我就想注意力是以知道……

答：沒關係啊，你可以放慢速度看咒在不在啊。你可以從這個來體會咒在不在。

問：哦，我再放慢一些。

答：你可以放慢一下，看我是不是在持咒啊。

問：嗯。我的問題就是，上師，就是重要的是知道，而不是說一定要清楚地知道那個咒發出的音。

答：對，知道咒在。

問：哦。

答：而不是知道我們念出多少個字。

問：對，就是我知道嘴巴一直在動，就是一直我體會的是知道，什麼都是知道。

答：嗯。

問：而不是說我一定要把那個咒重新再念成“喻巴”。

答：對。但是你要是認為你自己有沒有念，就是擔心自己沒有念。

問：擔心的話那怎麼辦呢？

答：你就可以把這個速度放慢來看一下，多體會幾下。

問：啊，體會它。

答：你這個體會就是要肯定自己還是在念咒。

問：嗯。

答：這個你就不會疑了嘛，不疑才有進步嘛。

問：嗯。

問 A：就不管念啥，反正是只要是在念就行。

答：這個人厲害，聽她這麼一說，是比你厲害。

問：她肯定。我是疑，她是肯定。

答：她疑，她原來也很疑。是老挨敲，挨棒子。

問：挨棒子啊。上師也多敲敲我呀。

答：嗯，你開口了就挨敲了。

問：對。這兩天這也有時候上師敲敲我。

答：你沒有交流，你坐在那裡跟她一樣那就沒得聊啊，沒得聊。

## **21.20230316 極樂世界是共願所造**

答：因為極樂世界是沒有過去、現在、未來，沒有時空觀，你要是說有時空觀的話，那你坐火箭就可以去了，你不用修行也可以去呀。它不在這個時空裡面。不在時空，在哪呢，在大家的信念當中。

問：對，要有信念。

答：信念，什麼叫信念，諸佛菩薩和一切眾生共願所造，大家的發心共願所造，所以它是破了時空觀念。時空是產生物質，同時時空也是物質的產物。

問：信心和願力不是物質的。

上師：它可以產生物質，但它不是物質。

問 A：就好比咱們那個自性吧，可以產生物質，但它本身不是物質。

答：對，它本身不是物質形態。因為物質是有生有滅的，它是不生不滅的，所以西方極樂世界也是不生不滅的。

問：還是個念頭，念頭。

答：念頭，念頭是相對說。就跟我們自性是一體的，所以你說自性是個什麼東西，能拿出來看嗎？

問 A：不能。



答：也可以啊。所有一切行為舉止都是它的表現吶，怎麼個拿不出來啊。

問：也可以。

上師：對，是它的表現，行為舉止就是它的流露。

## **22.20230328 發願培養毫無畏懼的心理**

問：上師，我就是有的時候，不是，其實很多的時候那種不敢確定性或者說勇氣不足，有時候明明知道這個，然後會逃避就糊弄過去了，這個就比較多，怎麼它能……

答：多發願嘛，發願就是培養毫無畏懼的心理。

問：對，就是害怕，就是那個。

答：你就毫不畏懼，無畏之心就毫不畏懼。

問：我現在我就缺這個。

答：這個叫敢於承當。

問：就幹啥老是臨門一腳，然後好像我就縮回去了。剛才您那麼一說的時候，我就覺得，哎呀，有力量，就是這麼回事，有啥呢？然後再一會兒就……

答：一會就薦了。

問：對，就老那麼反復，咋樣才能一直有那個勁？

答：不要反復。

問：對，咋樣才能不反復？

答：本來就不反復，你自性清淨有反復嗎？

問：自性清淨有反復嗎……

答：呵呵，還要想啊。

問：我覺得我一來海口我就可清淨了，我走到哪我就覺得真清淨，回到家然後就好像……

答：哪不是海口啊？你要在哪都能夠誇下海口，在哪都是老子天下第一，呵呵，誇下海口。

### **23.20230328 時時都在觀照當中就是見性**

問：清淨。

答：清淨，這就是體會啊，能夠體會到心清淨就是見性。因為我們所見到的就是清淨本來，也叫清淨本位，所以它是通過體會來見，這叫心得體會。你能體會到心是清淨的，這就有見地了。

問：嗯，先是見地。

答：這就是有見地了。那麼我們剛才說，定也可以啊，定就是清淨心的表現，清淨心流露出來就是自然入定的狀態。心不亂就是定了，它是自然而然的，這又是清淨心的體現了。所以由定去發明心地，心不亂、心清淨、念不生，這些都是清淨心的體現。你都能體會到這些，也就是你具足了無上福報，這就是我們金剛經上所講的如何去生起清淨心：應無所住而生其心。

問：哦，這個就是。

答：對啊，“如是生清淨心，應無所住而生其心”，這就是我們本自具足的佛性。所以我們老人有一句話說：學佛無難，但觀自在。

問 A：觀照。

答：對，你要時時都在觀照，這就是見性成佛。見性之人，看誰都是見性的，看一切物不離自性，一切事、一切物都沒有離開自性。

問 B：離開了就看不到東西。

問 C：上師，您說的座上打開了，是不是指的也是這一塊？

問：上師，您這塊能不能再說說？我覺得有的時候可能我自己能夠觀照到：起了妄念了，這會沒清淨，起了妄念了，跑了，然後我回來……

答：這個是觀照自性嗎？

問：嗯，這個是觀照自性。但是就是說您剛才說我看見別人他都是這種自性的體現。

答：見誰都是佛性。

問：對，現在我只能觀照到我自己，我還看不到別人他是那個自性的體現……

答：你看東西住相嗎？

問：看東西住相嗎？就是給它一個定義。

答：你看心\*\*有沒有清淨法相？

問：我沒研究過他，這會兒當下。

問 B：有。

答：這個不需要研究，不需要通過大腦，因為我們說了觀照嘛，觀照不光只是觀照自己，還可以觀照一切。

問：那你不就攀緣了嗎？

答：不用攀緣啊。

問 B：觀照不是觀察。

答：你不需要去攀緣，它了了常知。你比如說我放這個東西在這裡，你盯著它看，你就錯過了一切，這叫專注；那麼你知道它在那裡但你又不去專注在上面，一切你都是能夠看得到的。這上面有什麼你不知道嗎？

問：知道。

答：是啊，這就叫了了常知，知道但是你又沒有動妄念，就不起分別，你知道的同時又不起分別。這是人人都會，沒有什麼稀奇的，只是把這個理給你說破了你就知道了，是吧？這裡哪一件東西沒有佛性啊？

問：要是再一落到名相上，然後我就又糊塗了，就是您說的那個佛性，它本來顯現的就是這個，是吧？就是自性嘛。

答：你看到了嗎？你看到它的時候，你的心清淨嗎？

問：我清淨啊。

答：清淨，它也清淨啊。

問：我清淨和它清淨不清淨有什麼關係呢？

答：你清淨它就清淨。當你煩惱的時候，你覺得這些東西都是障礙。

問 A：都不順眼。

答：都不順眼，是吧？

問 D：都是自己的心造成的。

答：所以清淨的人看什麼都清淨，這就叫見性。你心亂的時候，你看什麼東西你都覺得它礙眼，看誰都討厭。當你心清淨了，看誰都是佛菩薩，所以我就問你，你看心\*\*難道不是佛菩薩嗎？見性之人看一切

都是自性的流露，都是自性的體現，就這個道理。你每看到一個文字都說這個文字具有佛性，見字如同見佛。

問：好像我這兒還有一個……

答：哪有“好像”。

問：就是我在確定它的時候我有點不敢。

答：因為你還不是，所以你就不敢。

問：但是我能看見我自己，我這會兒挺清淨的，我看見我自己……

答：那是暫時的，因為你還有“不敢”在。

問 B：你那個不確定就已經不清淨了。

問：我一看別人的時候，然後我覺得會攀緣會怎麼樣，然後我就不看了，我就回到我覺得他跟我沒關係……

答：你起這個念已經攀緣了。

問：那怎麼樣才能不攀緣？

答：為什麼要攀緣呢？

問：因為大家老說“你攀緣”。

答：我跟你說話的時候我要攀緣嗎？我需要攀緣嗎？用不用攀緣呢？

問 B：不用攀緣。

答：攀緣是有目的的，我跟你說話沒有目的。

問：攀緣是有目的。

答：攀緣肯定是有目的啊，沒有目的，你攀這個緣幹嘛？

問：其實我是對“攀緣”這個詞沒瞭解，這到底是個什麼意思，反正大家都說“哦，你攀緣”，然後幹什麼都攀緣。

答：攀緣是有執著有目標有目的的。

問 B：想跟這個人搞好關係也是一種目標，是吧？

答：有時候你兒子在邊上弄東弄西，你頭轉過去：“你在幹嘛！”你看這就是攀緣。

問：有目標，想控制他。

答：對啊，你肯定是有目的，你要控制他，這就叫攀緣。

問 A：它起分別了也是。

答：攀緣就是分別心的作用。

問：不起分別，沒有目的。

問 B：其實就是有求。

問：上師，分別和差別有什麼區別？

答：分別是對立的。

問：差別是上下的？

答：差別是一體當中的不同層面。

問：分別是有對立的。

答：差別是有包容的。我們說光光相攝，你看我們電燈也是光，太陽也是光。

問：光的強度不一樣。

答：它的強度不一樣，這就叫差別。你那衣服是白的，這衣服是黑的，這就是對立了，這就是分別。人家說你這幹了不少壞事，這個人做了不少善事，善惡它是對立的，這叫分別。大家都在做好事，你做的好事沒有他做的多，這個就叫差別。

問：那不是見性就是大地平沉，還有什麼了那才叫見性？你要是沒有那個，那不是就是你只是一個“知道”，也不叫見性。

答：見性有剎那間的見性，剎那間的見性我們叫觀照，觀照打成一片，時時都在觀照當中那就是見性，這個叫差別，不叫分別。

問：我只是觀照到這個……

答：你能夠體會剎那間觀照到……

問：剎那間我跑了起妄念了，回來了，這個叫觀照。



答：這個不叫觀照，觀照不存在跑不跑，心清淨就是觀照。心清淨觀照，不存在跑不跑。你要跑了還要回來也不叫觀照；沒有來去，清淨是沒有來去的。清淨哪有來去？去哪了？沒有來去。

問：我說的那個跑就是……

答：跟妄念跑了，跟境界跑了，那你體會不到觀照。

問：那就知道了，跟著妄念跑了，然後“哎”，就觀照到它了，是那個嗎？那個是叫觀照嗎？

答：那叫觀心，心有來去，一會兒跑了一會兒回來了，這叫觀心，有來去的相啊。那是觀照的前提，叫觀心，觀心要作意，觀照不需要作意，觀心就是知道心之所在，這叫觀心。你說“我的心跟妄念跑了”，“我的心又回來了”，這有來去。這叫觀心，就是觀心之所在。這個是觀照的基礎，但還不是觀照，因為這個還要作意，觀照不需要作意，就像你的呼吸一樣，你的呼吸清淨嗎？

問：清淨。

答：你的呼吸用不用作意？用不用起分別心？呼吸是自然而然的，所以觀照也是自然而然的，你能夠體會到自然而然的清淨，這就叫觀照，而不需要去作意。作意那叫觀心，你所以作意說“哎，你看跟妄念跑了，我要把它拉回來”，這就要作意嘛。

問：哎呀，這回我覺得才算是問明白了。後面呢？還有呢？您不是說三個嗎？見修行，最後一個“行”。

答：打成一片，行就是打成一片。

問：您說的“大地平沉、虛空粉碎”？

答：這些道理你不要去管它，也不要攀附它，這個是親證的那一剎那你能夠體會到的。

問：我有幾次，睡夢中身體一震，然後就醒了，醒了之後會覺得特別清淨，就沒有聲音，特別安靜、特別清淨。

答：這個每個人都會。

問：是吧？那個是什麼？

問C：氣機？

答：那個是定力的體現，那什麼也不是，對你來講沒有太大作用。

問：因為我不知道它是個什麼。

答：你就知道它是個什麼也沒用，你認為它是個什麼？

問：我原來第一次的時候，我以為那就是“虛空粉碎”了。

答：我跟你說，小孩子在二十歲之前，每個人，包括你在內，睡覺半夜的時候腳“砰”一下動一下，然後人就醒過來了。

問：那叫夢魘。

答：他那是要長高的一種體現的，他要長高了就會出現這種狀況。或者做夢夢到自己掉到一個深窟窿裡面，一下子就震醒了。你要說這是“大地平沉”，那小孩的時候就有啦。我幾乎一年要做好幾十次這種夢，那豈不是一年要脫落好幾十次啦？

問C：不是，就現在我睡覺的時候身體“噉”一下，我以為是氣機或者什麼？

答：氣機。它身體裡面內氣在迴圈，會動一下。當然這也沒離開見性，也沒有離開佛性。也有人在這一當下就脫落了。那脫落了，你還有這個“我認為”、“我懷疑”、“我猜想”，還有這個在嗎？那就不會了。

問：那就是當時就沒有認取了。

答：你認取什麼？你認取了一個：“咦，這是什麼呢”，“咦，這個很好”。你認取這個了，怎麼沒認取？你要認取了，充其量就是覺明空昧。就是我們這個世界形成的那一剎那，它會有個認取：“咦，我在發光啊”，“咦，我還會動啊”。這個叫覺明空昧。這宇宙形成之前的那一剎那，它存在覺明空昧。你現在認取也不遲。

問：覺明空昧。

答：你不是說你認取了嗎？你現在認取也不遲。時時刻刻都可以認取，認取了之後堅定不移，不再懷疑它了，也不再去流浪了，也不再去起作意分別了。

問：好像這樣感覺就心裡邊踏實。

答：你看一說話就知道你踏實不了，“好像”，你非要說個詞“好像”，這就叫相似嘛。

問：這是相似啊？

答：相似跟相應沒有關係，我們說無上相應：“哦，就是這樣哦”。再也不懷疑，也不做比喻了。你那個相似就是：“好像就是這樣是哦”？那叫相似，那不叫相應。

問：哦，原來是這樣的。

答：就是這樣子的嘛。

問：上師……

答：不要落在覺明空昧中啊。

問 C：上師，剛才說到觀照，比如說我發現自己眼睛盯住人的時候，不盯住一個動態的東西的時候，比如說我盯著這個地方或者是……

答：那叫借助，不叫盯著。

問 C：對，好像要借助什麼我才能了了分明而不去住什麼，才能體會到這個觀照，但是一回到這種……

答：噓！了了常知。了了常知沒有來去，一切事物、一切境相都在這了了常知當中。即便你要去用它，也還是了了常知，所以叫了知。

問 C：對啊，都了知。好像我這一段一直在問這個問題。

答：了知跟妄知有什麼關係？

問 C：了知,我覺得心就是清淨的。

答：了知是沒有執著的，妄知是帶有執著的。所以我們佛法做開示得時候先要告訴大家不要在妄知上去起分別，所以告訴你一切境相都是夢幻泡影，不要在上面起分別住著，不要停留在上面，就告訴你一切境界都是夢幻泡影。了知啊，一切境界皆是自性的流露、自性的體現，同時也是自性的妙用，所以這個又叫真實不虛。

問 C：攀緣，我現在體會我總是會看到，會生第二念，老是有個第二個意識，住了，馬上就住，就攀緣……

答：第二念，那沒事啊。

問 C：快速的第二念就生起來。

答：你知道它是第二念的時候也不離第一諦啊。

問 C：也不離第一諦？

答：嗯，也不離第一諦。

問 C：比如說我們判斷一個，我對人的表情什麼特別敏感，或者他說話的什麼，馬上你就會……

答：那是著相了。

問 C：哦，這就叫做著相。我馬上會生出第二念，他這個是什麼意思？他在幹嘛？他喜歡？他煩了還是……

答：你那個叫妄加判斷。

問 C：很快，我發現我特別快。

答：那證明你的根器很俐落，但是你用錯地方了。

問 C：對。

問 A：反應快。

問 C：對，我總是在這個上面……

答：是什麼原因呢？你的疑太重了。

問 C：馬上疑就生了。

答：以後叫你“小疑”。（眾笑）

問：我是跟她相反，上師，我怎麼現在我對那人都沒什麼反應呢？

答：你是對自己疑嘛。

問：我是對自己疑？

答：她是疑別人，你是疑自己。

問：哈哈，我們倆……我是疑自己。

答：對，你是疑自己，她是疑別人。

問：哦，我還老說她，我說你瞧你。

答：她對自己是很有自信，但她疑別人。

問 C：我是對自己有自信。

答：對。

問 C：我的自信是相信好像我判斷別人怎麼樣，在這方面相信自己。

答：這個叫思想家。

問 C：對，思想作意很厲害。

問：我覺得我以前我也可好分析別人什麼的，但是我覺得那個太費力氣了，我現在不想幹那個活。

答：一個是思想家，一個是陰謀家，（眾笑）疑自己就是陰謀嘛。

問：完蛋。

答：完蛋了。

問 D：上師，這個觀照其實就是也體現在我們平時做事的時候，假如我們去道場……

答：時時刻刻。

問 D：時時刻刻是吧？

答：我們的佛經上說在在處處，在在處處就是時時刻刻。

問 D：就抱著一顆無求的心，無怨無求，好像做任何事情就很自在。

答：怎麼樣？你要有這個本事了，我們就要求你了。

問 D：沒有沒有，我就體現在道場上。

答：觀世音菩薩就是無求之心，時時刻刻無求，所以她才能夠滿大家的所求，滿一切人的所求，因為她自己無求。所以你證到無求的時候，我們就可以求你了嘛。

問 A：上師我覺得您就無求了。

問 D：上師就是我們的榜樣。

問 B：上師什麼時候都在滿我們的願。

問：上師，現在就是我不知道那個願。以前我很清楚我想幹嘛，我就一定要把煩惱給去掉，一定要解脫。但好像我現在發願的時候，



我內心我就會覺得好像沒有那麼強烈，或者說我都不知道我要幹嘛呢，就迷茫，還有這個……

答：迷茫是你有所求之心，但是你對自己這個所求之心不是瞭若指掌。

問：我對我自己的所求之心？

答：對，不是很明瞭自己所求在哪。

問 A：不明確。

答：對，但是你這個所求之心肯定是在的。你不像\*師兄，師兄他剛才體會到的是一切無求。

問 D：沒有，就在某些事情上。

答：一切無求，因為我們的清淨心就是一切無求的，你要是能體會到觀照，時時都在觀照上，你就是一切無求的。但是你一起有求之心，雖然有求之心不是特別明朗的情況下，你已經是離開了你的清淨心了。

問：嗯，就是一會在一會不在的。

答：對，所以你就不知道自己幹什麼去了。

問：對，嗯嗯！

答：你又落到無明當中。

問：就一會兒清淨一會兒無明是吧？

答：一念覺一念迷嘛。

問：因為我現在我做什麼事我也不動腦子。

答：這個沒有關係，這個做功夫肯定是有這個過程的，但是你不要在這個過程當中停留太久。

問：對，我覺得這段時間來了以後就一直就這樣。其實我在做事的時候，我也是見到什麼就做了，也沒有說去刻意地去求什麼。

答：那誰會呢？神經病才會那樣。

問：是啊，就是說我在道場做事什麼的，我可能以前就會很明確我要幹什麼，見到我就說那拖地吧，髒了就拖了，也沒有想著去求別人隨喜我或者是什麼，就沒有……

答：這個不存在。

問：對，不存在這個，做了就做了。

答：對啊。

問：好像就迷迷糊糊的。

答：那還要幹嘛？沒有觀照嗎？迷糊？

問：做事做了就做了。

答：做事沒觀照啊。

問：做事沒有觀照？

答：還不能夠很貼切地去體會到時時刻刻都是自心清淨的。

問：好像腦子就有一層紗一樣，它有的時候它就……

答：那是無明嘛，無明。

問：我能感覺到那層紗。

答：能感覺到無明。

問：那怎麼樣把它給去掉？

答：心清淨就去掉了，時時回歸本位就去掉了。

問：怎麼回歸本位？

答：斷。剛才還說自己會呢，現在又問“怎麼回歸本位啊”？

問：我一到那個地方我就迷糊。

答：所以你做功夫，觀照不貼切，老要跑。剛才體會到“哎呀，這心是清淨無比的”，馬上轉念又不知道幹嘛去了，又迷糊了。

問：就是，現在就老是這麼拉著。這是？

答：就是對自己信心不足，疑嘛。

問：我怎麼對自己信心足，就它？

答：反正把病根給你找出來你要自己多體會，而不是我告訴你怎麼樣去做。

問 A：上師，打成一片需要多長時間？

答：一瞬間以上，一念以上。

問：上師，我還想請您給我灌頂心中心，我想重新打。什麼時候能給我灌？

答：那個不重要，最重要是要能觀自心、能觀照，這個是最重要的，一切法不離自性。你不能夠觀照自性，不能夠回歸本位，修什麼法都沒有意義，那有什麼用？我們不是修心中心法來見性嘛，而是見性之後修心中法力量更大了。所以修心中心法它有修行程度不一樣的：見性之後修中心法那是來當祖師的，修心中心來見性就是普通的菩薩位。

問：祖師都是男的才能當，女的不能當。

答：當自己的祖師。

問 B：你那個世界的祖師。

答：當自己的祖師，能夠做得了主。能當家作主了就是自己的祖師了，是吧？當家作主。

問：我剛學咱這個法的時候，我覺得可快了上師，然後入定什麼的都可快，境界什麼的也可快。

答：唉，不要著在境界上。

問：但現在好像……

答：你那是著在境界上，以為境界就是開悟，這就是迷失在境界上，以為那個境界就是開悟。

問：對。

答：其實不是真正的開悟，真正開悟是離一切事相。不去講境界，講境界就不對了。以境界作為開悟，那算什麼開悟？神仙都是開悟的，還在六道裡面輪迴。神仙的境界多，你境界再多也沒有他們多。累呀。

問：我一直覺得……

答：為什麼累知道嗎？拖著個屍體能不累嗎？過去的祖師去參禪，一入門，裡面的祖師看著他：“誰拖個死屍進來？”所以不見性都是“拖屍鬼”，趕緊啊，不要老當“拖屍鬼”了。

問：好，好。我覺得這會兒可有力量了。

答：拖著個屍體那肯定有力量。（眾笑）

問 E：上師，您說的攀緣，就像我們都攀慣了，老想管自己的……

問：沒事，攀緣是好事，攀緣不見得都是壞事。

問 E：但是就想管別人，自己還沒……

答：菩薩都攀緣，不攀緣他人六道度眾生幹嘛？不多管閒事嘛。所以攀緣的都是有心之人。

問 E：要放下這個心才對是吧，上師？對自己家裡人我就是攀緣。

答：哪個不是你家裡人？

問 E：小家，我自己的小家，老是看人家不修行不打坐，不就是攀緣嗎？

問 D：就說到小家大家，現在還是一直處在我你他這種分別，很清晰地就分別，這個我執好像不太容易破，是嗎？

答：有嗎？拿出來看看。

問 D：這個倒是。

答：拿出來看看是不是。你不要認取它，那叫妄知，妄知就是妄認。《圓覺經》上所講的“妄認四大為自身相，以六塵緣影為自心相”，這叫妄認。

問 C：就像上師說時時在觀照當中，那個時候就不分別。

問 E：攀緣就失照了。所以上師您覺得是不是就有家庭的人不好修法？因為我們這個心老是關照老公……

答：沒有家人，但有着眷屬好不好？我們都是諸佛菩薩的眷屬。

問：上師，我再問您一個問題，我覺得我回到家以後……

答：還有問題嗎？心清淨還有問題嗎？

問：嗯，就是有一個……

答：心清淨還有問題嗎？體會一下，清淨心在哪？清淨心可以起妙用，可以解決一切問題。為什麼呢？因為清淨心能夠體現出四個字：心安理得。還可以體現出：不可思議。

問：就想給您說這個呢。

問 B：想要那種不可思議的結果。

問：因為我回到家我跟師兄們在分享的時候……

答：然後又能夠體現出四個字：莫名其妙。

問：呵呵，就是那個嘛。但是奇怪的是我在這為什麼都不明白，我回到家我就明白了呢？

答：在這裡你是有求於上師嘛，回去了是別人有求於你嘛。

問：是對上師的依賴是吧，總想要個現成的答案是吧？

答：那也是現成的，上師又不是沒給你。

問：我就跟師兄們在分享的時候，我覺得脫口而出也沒有過腦子，也沒有預想，然後就問題就解決了。我說我怎麼這麼聰明呢？我在上師那我怎麼那麼笨，一句話怎麼老是想不明白呢？

問 B：肯定是上師的原因，是吧？（眾笑）

答：這上師麻煩。這一聽就是上師把她的心給偷走了，她就不能夠安心了。

問 D：我剛才聽您講“心安理得”，後面就是說“不可思議”、“莫名其妙”，我就想到後面其實就是動了思維心了。

答：沒有。

問 D：沒有嗎？像那樣沒有思維心？

答：它是自然流露，你都沒有動心，本來如是。

問 B：他那個詞是就是當下他描述的狀態，是他脫口而出的，不是你想出來的用這個詞來描述。

問 D：哦，用這個詞來描述當下的感受體會。

問：上師，我有一個體驗，我要是可開心的時候，然後我講話的時候好像就……

答：什麼叫開心？

問 A：歡喜。



問：像剛才我就挺開心的，挺歡喜的。

答：什麼叫開心啊？

問D：心開了。

答：嗯，心開了。

問：就現在這個樣子，我就覺得有的時候說話好像就不用思維，有的時候我就覺得好像不是我說的一樣。

答：這個名相上很有意思，有時候我們說“開心”跟我們打坐體會到微細流注是一樣的。你看我們微細流注的那個“注”，三點水的“注”，它是控制不住的，“嘩”！這麼出來的是吧？所以這個詞也叫“心花怒放”，怒放是你控制不住的，所以叫怒放，心花怒放。

問：對，就控制不住，有的時候我會刻意地去讓自己不那麼那什麼，但是我就會覺得整個人好像就比較抑鬱。

答：你真會想像。

問：不是，它就收，往回收的時候就是不刻意去講那麼多話，就是說人家都開心，都在那熱火朝天地說這說那的時候，然後我就離開，這樣的話就不讓自己隨著氛圍心就飛出去了，我就會刻意地去收一下，但是好像感覺人它就會低落，好像整個的人它就會悶。

答：沉悶。

問：對，對，沉悶。

答：沉悶那你是作意了嘛，有意去控制自己了。

問：對，對。你要是不控制吧……

答：不控制，古德有一句話說得很精彩：好個風流畫不成。那是沒有去控制它，所以就好個風流畫不成。也叫作意氣風發。

問：對，就是那個。

答：意氣風發。見性都是這種體會啊，赤裸裸、瀟灑灑，也叫赤裸裸、脫灑灑、坦坦蕩蕩、意氣風發，都是這種體現的。赤裸裸、脫灑灑、坦坦蕩蕩、意氣風發，還有一個詞叫靈光獨耀。

問：靈光獨耀。

答：靈光獨耀、豁然開朗。名相太多了啊。

問 E：海印放光。

答：嗯，海印放光。

問 E：這個名相，是不是個人悟到的不同的名相，這樣不一樣的境界？

答：他說出來就叫名相，說不出來說：“哎，這人保守。”你看這人保守，說出來就叫名相。

問：我原來一提禪宗，我就覺得那些東西都是太高大上了。

答：是啊，你沒錯，禪宗肯定是高大上的。

問：我覺得我這根器得完蛋，我一看那個名相我就……

答：禪宗肯定是高大上的，禪宗叫作上根利器。

## **24.20230410 禪宗的只可意會不可言傳**

問：而且上師我發現一旦形成理論，它必然是有對立面你才能形成理論，就是一定要有個對立的東西才能形成理論。

問 A：是這樣嗎？

問：我感覺，我不知道為什麼，我就突然有這種感覺。

答：師父，對立面形成疑惑。

問 A：對立面會有疑惑？

答：形成疑惑。

問 A：就是為什麼會這樣？

答：對，對立就是疑惑，你會產生疑嘛。

問 A：哦，是這樣，因為在哲學……

答：不要讓自己落在對立面上，你這個疑惑就給破掉了。所以我們答疑解惑就是破掉你的對立面，不讓你去對立。

問 A：是，這個就是哲學跟佛法不一樣的地方。

答：禪宗就這麼講，你看我們說耕夫，耕夫作用在哪裡？

問 A：耕夫？

問：作用在田地。

答：不是田地，是牛，沒有牛他耕不了田，所以耕夫的作用在牛上。

那饑人呢，肚子餓的人？

問：在食上。

答：饑人在食上。所以禪宗它不給你方便，不給你落在對立面上，它叫奪耕夫之牛，奪饑人之食，多乾淨俐落。

問 B：叫你無退路可退。

答：無立足之地。

問：對對對。

問 A：就剩本來？

答：對，它是直指。

問 B：不讓你粘著。

答：一點粘著都不讓你生，連根稻草都不給你抓。

問：其實那就是被逼到無可奈何之處，也就這樣。

問 B：你看以前大家都是這樣。

答：大死方能大活。

問：好多事無可奈何你就放下了。

答：所以這個究竟的祖師禪就是奪耕夫之牛，奪饑人之食，一點方便都不給你，這叫大手筆呀。

問 A：上師，這是修到位還是？

答：這是證道位。

問 B：已經流露出來了，那是證道。

問：那是一點不住不停留的狀態了。

答：是啊。

問 A：這個就叫做功夫是吧？

答：這是功用無窮，妙用無窮。

問：他有的時候講到要緊處，我就心跳會加快，怎麼回事？每次都是這樣子。

答：本著心花怒放的徵兆啊。

問：是心花怒放，還是有點？

答：心花怒放的前兆。

問：每次講到那種對很關鍵的地方，我就心跳會加速。

答：也是無上相應。

問 A：這是自性要流露出來了？

問：不是，我覺得還是應該還有點疑在裡邊不敢相信的那種，說不好是一種什麼狀態，我每次都是這樣。

答：怕落空了。

問 A：怕沒有\*\*處。上師，這些是要……

問：一下子給薙掉，對，就一下子給薙掉的那種感覺。

答：沒有立足之地，連個依託都沒有。

問 A：這個一定要在打坐中證得才會相信。

問：它不是光在打坐中，它應該是座下觀照。

答：禪宗的體現叫什麼呢？只可意會不可言傳。

問 A：是是，不可言傳，這個說不明白。

答：這個意會很重要，它意會不是意根了，意會是超越意根的，它直接就變成了自己的心得體會。

問：對，而且還不一定是您的開示那刻刻意會。

答：祖師大德諸佛菩薩所做一切開示就是我所證的東西，這個就叫意會，完全地無條件接受。

問 A：我聽上師開示就跟聽自己說話一樣。

問：你這個是無上相應。

答：那是啊，不相信不會跟你說這些。

問：上師，我還覺得有一個甚至不是這些大德的開示，比如說周邊有一個人說了個無關、就跟你沒有任何關係的話，他有的時候也能意會到一些東西，我就經常會遇到這種情況。

問 A：這屬於契機嗎？

答：這都屬於智慧了。

問：它也是你的時節因緣是吧？

答：凡夫之說聽到耳裡面亦是佛陀之言，都是真知灼見，這證明你的功夫做得綿密。

問：還可以嗎？但是為什麼一聽到這關緊的頭的時候我就心慌的不行，都要跳出來了。

答：對，那是歡喜雀躍嘛。

## 25.20230410 大眾皆為我師

答：那麼他修證到一定時候，他認為沒有人指導他了，那誰又是他的師父呢？你知道嗎？

問：這些對境都是吧？

問 A：自己？

答：不是，大眾。

問：我就是說他所有的對境啊，都是。

答：大眾皆為我師。

問：他這個是除沙塵惑是吧？

答：因為悟了之後他發現了不是我在度眾生，而是眾生在度我，大眾在度我，所以大眾皆為我師，這是真悟的人。所以你看印光大師說一句話：看一切人皆是佛菩薩，唯獨自己實是凡夫。從這句話來講，他一定是大徹大悟之人，否則他說不出這句話。

問 B：上師，有的他是就像您說的這一類，他知道大眾都是在度我，有的是經歷一件事他就知道，事後他就知道這就是在度我，這也是有差別吧，肯定是有差別吧？

問：一個是在思維上，差遠了，我覺得差很遠了我感覺。

問 A：差遠了。

問 B：是嗎？

答：也不差。他這時間因緣沒到，他不能夠當下體現出來。

問 A：上師，為什麼說都是大眾在度自己？

問：他教你怎麼用啊。

答：你在跟大眾交流心得體會的時候，你會發現自己的不足，那不是大眾在度我嗎？

問：而且你看大家用的千奇百怪的，他那個用你還真不一定會。

問 A：有的時候聽不懂。

問：他很奇特，你知道嗎？你就不知道他為什麼會這樣，你知道吧？

答：我們剛才的對答當中有沒有落你自己知道，別人也聽得出來你有沒有落、有沒有住。

## **26.20230410 即用即捨下一步為不即不離**

答：即用即捨。

問：上師，即用即捨之後，還有下一個階段？

答：有啊。

問：是什麼階段？

答：不即不離。

問：上師，不即不離是什麼意思？即用即捨其實很好理解。

答：呼吸你住了嗎？

問：沒有啊。

答：有沒有離開它？

問：沒有。

答：那這就是不即不離嘛。



問：怎麼去證得呢？

答：本來如是啊，還要我教你怎麼呼吸嗎？

問：好吧。因為現在大部分時候都是即用即捨，沒有什麼，但是我總覺得這個還不夠，因為即用即捨還是有落處。

答：師父，不要在無常上面去找道理。

問：無常上找道理？

答：妙說無常便是真常。所以說不要在無常上去找道理。

問：明白了，明白了。

答：無常是可以妙用的，所以妙說無常便是真常。

### **20230410 善分別但不作意**

答：所以到底誰在做功夫，師父你在做功夫？但是你是在找對比的功夫，而不是超越他們。

問 A：那就是關注點還要從別人身上往回撤一撤。

答：你在懷疑他們功夫不行，其實也是在否認自己做功夫。我們叫做什麼呢，妙分別，不是不知道他有沒有修行，我們知道，但是不去做分別，不作意，我們不在他有沒有修行上起這個作意分別。

問：這個是很微細的念頭嗎？還是已經是很粗的？

答：你能夠察覺到，那證明這是你的本事。但是你不要被你所察覺到的相所迷惑。

問 A：不要停留太久。

答：沒准人家是演戲給你看呢？其實他功夫做得很好，但他演戲給你看，也有可能是。

問 A：上師，會不會有一個反的方向，就是你認為這個人修得很好，但是實際上你也不要被他轉，他修的好不好，其實跟你沒關係？

答：本來如是。

問 A：功德是他的是吧？你又搶不了。

答：其實都好，人人修得比我好那是最好。

問 A：對，大家都讓著我好，是吧？我就是覺得這個樣子。

問：所以說在生活中所有的境界上去回觀自己。

答：我們所講的我執它是很微妙的，它是相當微妙的。所以這個破除我執，它就在微妙的細節上去破，就是根本沒有我在。

問：這個其實挺難的。

答：不難，你在呼吸的時候並沒有落在我上，呼吸難不難？

問：是。

答：你體會到不難，很輕鬆很自在，這個呼吸的時候你有沒有說我在呼吸，所以其實也很容易破，你再微細東西莫過呼吸了，還有什麼比呼吸還要微細的？

問 A：上師你說的意思是呼吸也是我們啟用的萬法之一，既然這個能做到，其他也能做到。

答：那是真實的妙用，一切不住而且又能夠應用的很好。

問 B：這也是本來你實證的呀。

答：對，所以叫本來如是。

問：所以數息觀也很厲害。

答：本自具足。他不是數息觀很厲害。

問 A：是呼吸很厲害，不是數息觀很厲害。

問 B：本來如此。

答：對，他數息觀他也未必能夠直接悟到這一點，他只是把它當成一種做功夫的工具方法。

問 A：那個跟壓念會不會有點像？我總覺得好像跟壓念有點像。

答：它是以一念帶妄念，對。它是一種轉念的方法。

問 A：跟持咒差不多。

問 B：跟持咒差不多，就是一個方法。

問：大部分都是相通的。

問 B：一個入手處。

答：叫入手處也可以啊，一個培養定力的方法，有這個過程。

## **27.20230410 無我不礙有我**

問：上師，剛才交流當中他們說經常忘或者是照鏡子，剛才您說了一個照鏡子：“怎麼這麼熟悉啊？”這是不是在做功夫當中出現了就是說無我？

答：忘我。

問：忘我。

答：忘我、無我的一種狀態。

問：對，一個階段。

問 A：上師，證得無我，他就是說證得之後就不會退的是吧？

問 B：他這個只是……

答：無我不礙有我。

問：對，也不離有我哦。

問 B：用的時候還需要用那個我。

問 A：是這麼說的嗎？

問 B：我覺得是。你問上師，是不是，上師？是不是用的時候還得需要那個“我”來用，你說無我不礙有我，對吧？只要不執就行了是吧？

答：是啊。

問 B：比如說像我們今天就是分析……

答：他不一定要說出“我”來，是吧？你像今天他們不是在交流，在對答的過程當中，師父不是問他嘛……

問 B：“不會是你吧？”

答：“不會是你吧？”就看\*\*他怎麼回答嘛。\*\*可以說：“更不是別人了”，你看這裡面沒講到我。

問 B：不是別人。

答：第一，他沒點到“我”，但同時也把“我”給說出來，而不會是別人。或者說：“難道是別人？”這裡面沒有說到“我”，但已經把我給體現出來，這叫妙說，妙我。

問 B：而且他能問，本身這個是就有可能有別人也有自己在，其實是一體的。

問 A：上師您剛才說無我不礙有我，就是說在不執著我的狀態下可以去描述和運用，是這個意思？就是說不會再有像很直……

答：師父還要做過多的解釋嗎？

問 B：你已經很厲害了，這麼小。

答：因為你再去做過多的解釋，它落在思維中了。

問 B：不能再繞了。

答：思維便是我執、我見了。

問 A：討論佛法的時候總是會說著說著就說進去了，就從自己的境界變到思維上。

## **28.20230410 悟到自己從來不迷**

問：上師，我想請問一切佛法宗門的修行，它應該都有一個共通點，這個共通點是什麼？也就是說佛法修行的最核心的宗旨？

答：入佛知見。

問：入佛知見，他修行的過程是不一樣的是吧？

答：嗯，過程不一樣，目的都是入佛知見。

問：那入佛知見有沒有什麼要點？

答：有啊。

問：比如？

答：諸佛菩薩歷代祖師的開示，都是這個要點：直指人心見性成佛。直心道場。

問：上師，那很多人認為他就是說自己是從一個迷的狀態修到一個悟的狀態，他是怎在這種對立的情況下去證得的？

答：所謂親證就是悟到自己從來不迷。

問：是，但是他一直很多都是在一種對立的情況下……

答：我剛才說這句話有對立嗎？

問：沒有。

答：悟到自己從來不迷，你要認為自己曾經迷過，那都不是真正的悟。

問：很多人聽到這個話，他沒法承當，就說明自己的證量不夠是嗎？

答：肯定也是證量不夠，他沒法承當就是證量不夠。

問 A：他這個就是沒有人佛知見？

答：他還在對立面上，還在找相應點，還有比量，不是證量。

問：他是怎麼從比量到證量上呢？

答：多做功夫。

問：就是多根據祖師和佛菩薩的開示來修行？

答：綿密觀照。觀照，也就是在超越、在破一切，不斷地在破，不斷地在放下。

問：放下是不是就是一種觀照的作用？因為他看到了一些事情的本質，他就放下了。

答：方法，方法。你對任何人有看法，那都是自己修證不夠，它才會產生相應的對立。

問：不光是人吧？

答：嗯，不光是人。

問：所有的事情？

答：嗯，所有的事。

問：但是到後來這些都是要作為後得智還是要啟用的，他還是要知道，那這個中間……

答：他要超越。

問：他每個階段都要超越，是不是？

答：對，每個階段要超越。

問：因為很多人他就修到就像剛才說的呆呆的，然後很多就會以此作為……

問 A：終點。

問：對對對，他就認為這就結束了。怎麼從這一步再超越到下一步，下一步是什麼，上師？

答：有所粘著就會有停留，。

問：就是自己沒觀察到。

答：對，你認為自己已經有修證了，就是粘著在上面。

問 A：有得意之處了已經。

答：所以也就有粘著，有住他就不行了嘛。

問：不行了。

答：所以不要有住。

問：等到什麼都不住的時候就很自在了是吧？它是一種自在的狀態，是這樣的？

答：自在，法性是無邊無際的。

問：它也沒有一個固定的形式。

答：無始無終的。

問 A：對，它沒終點。

答：沒有終點，無始無終，無邊無際，所以叫大無外小無內遍虛空滿法界。

問：所以但凡認為自己有所修證，那都是一種停留。

答：他有住，有住了。

## **29.20230427 什麼是“寂照照寂，切忌用力”**

問：大愚法師不是說“寂照照寂……”

答：寂照照寂，切忌用力，成佛作祖，無他秘密。

問：寂是不是不動。照，照住，不動。不動即因緣，是不是？

答：“寂照”是方法，“照寂”是這方法也不可得，所以寂照照寂。寂照就是觀照啊，觀照還有觀照在，還是個方法。觀照也不可得，就叫“照寂”。。“切忌用力”講的就是要自然，平和自然，不要作意，作意就要用力。有人說我觀照不得力啊，這就是他的觀照要用到力，所以他說觀照不得力。

問 A：上師，這個寂照照寂，既是著手處也是了手處？

答：寂照照寂，切忌用力。所以在起心動念上做功夫，念頭起處。

問 A：看著念頭起處。

答：念頭起處便是寂滅處。

問：念頭未起之前，沒有念頭。還有念頭就不是寂滅，一切都是念頭起，是不是？無念，一念不生。



答：沒有念頭啊，那怎麼辦啊？

問：不住啊，念念不住。不住念頭啊。

答：了知。有念無念皆了知。不是沒有念頭，有念無念也都是用。有念無念皆了知。就像《圓覺經》上講的：“居一切時不起妄念，於諸妄心亦不息滅。”這就是有念無念皆了知。

問：不即不離，離開也沒有。

答：不即不離，不取不捨。

問 B：一切都是照見。

答：照見，本來如是。

### **30.20230430 與上師相應的幾個階段**

問：上師，請指一條下面修行的路，大概怎麼走？

答：從聞思修入三摩地，你要尋求一條解脫之道，解脫之道就是要有具體的方法，你自己要求正法。

問：上師相應法那個……

答：那個是這樣的，清淨就是相應。你的心清淨了，你的心跟上師的心都是無比清淨，無上清淨，這就是相應。相應它有無比相應，也有無上相應。先是相應，相應就是你的觀點跟我的觀點一致，這個叫相應。還有大相應，大相應就是在你的觀點跟我的觀點相應的基礎上，有了某些心靈上的感應，它叫感應道交，這個叫大相應。大相應之後有無比相應，就是你能夠體會到上師，或者說你的師父的心是清淨的、

透明的，同樣你也有這種清淨、透明的覺受存在，這叫做無比相應。無上相應，就是你時時刻刻能夠體會到上師的慈悲喜捨和弘法大願，那這個無上相應就不光是跟上師相應，跟諸佛菩薩歷代祖師都相應，所以叫做無上相應。

### **31.20230622 臨終關懷細節開示**

問：上師，上次我們在寫十小咒，我們也背不下來，拿手機去抄那個十小咒了。

答：能背下來更好。

問：背下來我感覺難度很高，除非現在就得經常要練。因為能背下來，還要會寫下來。

答：大光明咒會背吧？

問：大光明咒會背，但也不一定會寫。

答：你會背就應該會寫。你就按那個音來寫，不一定是按字。

問：字寫錯了也沒關係，只要是同一個音？

答：你那個音對了就可以了。

問：哦，音對了就行。還是要練著自己當下這個，就是說寫一下？

答：對，大光明咒，然後聽聞解脫咒、六道金剛咒、本覺大密咒。

問：往生廣咒也要？

答：往生廣咒也可以，或者阿彌陀佛一字心咒。

問：哦，那簡單點。

問 A：十個小咒，有明確指定的十個嗎？

答：沒有明確的，你只要能夠記得住的十個，都可以，沒有規定非得要哪十個。

問 A：那就短的，短的好記。

答：對，它的意思就是小咒。

問 A：文殊菩薩的心咒？

答：可以啊，都可以。你記得住就可以用，其實很多咒都是短咒。

問 A：嗯，對。六字大明咒也可以寫？

答：六字大明咒、本覺大密咒，這些都很短的。

問 A：那就挑短的寫。

答：對，你記住十個。你哪怕寫了九個了，最後一個怎麼也想不出來，你就寫個“阿彌陀佛”也可以，也是咒語。

問 B：唵啊吽。

答：對，“唵啊吽”也可以。

問 B：那個大光明咒是一定要寫的？

答：對，大光明咒開頭嘛。

問：結尾是什麼比較好？上師。

答：結尾就“唵啊吽”、“阿彌陀佛”都可以。

問：噢。

問 B：就是挑最短的把它背下來。

答：反正你就記住十個，短咒都可以，所以叫“十小咒”，沒有特定指哪十個。

問 B：又好背，又好寫，還又快。

問：上師，我們發現其實那個時候人員不大可能很充足的。能不能給我們開示下？假設我們是一個人、兩個人或者三個人怎麼做？

答：一個人也可以做，一個人你就不停地念大光明咒，念兩個小時，相當於兩千遍。

問：手印對著頭？

答：手印在梵穴頂上。

問：我們這次超度，實際上執行難度蠻高的，他的頭在很裡面，我們這樣放難度很大。

答：你得看環境，他如果這個頭已經靠到牆壁去了，那你就沒有辦法對著他梵穴了，那麼你就對著他面孔就行了。

問：對面孔也可以哦。

問 B：那只有一個人，休息的時候怎麼辦？一個人累了，要休息吧。那個接班的時候怎麼辦？

答：你說一個人做是吧？那累了，他有家屬，把家屬拉來念佛嘛。

問 B：念“阿彌陀佛”？

答：對，我們有時候大光明咒念一會，然後改成念佛也可以，然後帶動他家裡人都來念佛。

問 B：那個開示呢？

答：開示不用念。

問 B：不用開示，不要說什麼，就只管持咒？

答：對。把他家裡人拉來一起念佛，超度他。

問：上師，我們還覺得人手不夠，想找一些專門念佛助念的人來對接，這個就沒有必要了？

答：沒有必要。

問 B：家裡人。

問：家裡人就可以了。

問 C：我們這邊是有人的，但是離得遠了。

答：沒關係，真需要的話，我們也可以飛過去。

問：上師，那個換衣服，好像心\*\*說，按法本上說二十四個小時以後可以換衣服啊？

答：也有一斷氣就開始換的，你要根據當地的風俗。因為好多人就是說，你不給他換，到時候他身體硬了你就換不了了，所以他們都是先開始就給他換，換好了再給他念佛。我們海南這邊都是這麼做。

問 D：海南有些老人知道自己要幹嘛，先穿好了再躺在那裡等著過。

答：那是比較少的。就是我們一般都很自信，超度完了的時候身體也是軟的，那麼等超度結束了，再給他穿衣服也是可以的。

問 B：上師，就是一斷氣的時候，他很痛苦，碰到他的話，他會起嗔恨心。

答：是，有這一說。但也不一定，因為我們所接觸的這些老人，大部分都念過佛，所以你要讓他生嗔恨心很不容易。

問：上師，這個臨終關懷，不是在殯儀館更好，是不是啊？在家裡或者是養老院，會不會更好一點？

答：我們認為哪裡都好。

問：哪裡都好啊。

問 D：殯儀館，你給他要一個小房間，然後在裡面也是可以的。

答：哪裡都好，沒關係，不受影響。

### **32.20230824 出家是出離煩惱之家**

答：出家人比較清淨，嚮往清淨的修行，所以他是出離煩惱之家。

問：可是有的人就沒有什麼煩惱。

答：沒有什麼煩惱就不存在出不出家。

問 A：沒有煩惱他就不問了。

問 B：對的，沒有煩惱他就不會想修行，過日子就行了。

答：對。因為我們講四真諦“苦、集、滅、道”。人為什麼要修行？為什麼要解脫？因為他覺得苦，人生是苦。苦諦是第一諦。他要離苦得樂，出家是其中的一種方法。“苦、集、滅、道”，因為苦、空、無常，苦海無邊，所以他要解脫。在解脫、脫離苦海的方法當中，出家是最直接的。

問 B：環境立馬就改變了，然後思維也立馬改變。

答：嗯，而且出家還要有大的願望，自己成就了之後還要度眾生。所以他不光為了自己解脫而出家，還為了讓大眾都得到解脫，所以選擇出家。

問 C：所以我覺得人人都應該出家。

問 A：我們也沒在家裡頭。

答：在不在家自己知道，誰出家了他自己也知道。

問D：妙！所以是出離煩惱家，不是在相上的。內心真沒煩惱了，你就出離了。佛法修行的最高境界是自在，沒有煩惱而自在。

答：出離煩惱之家。出家和不出家有四種形式：最普遍的是身心都是在家人，就叫凡夫；身心都是出家，真出家，叫法門龍相；有的身是出家師父，但心還在凡世間，這種出家師父表面上看是出家，但他內心並沒有離開凡世間，即表相上是出家的，但是沒有完全出透；還有一種居士，身是在家，但心是出家。這是出家和在家的四種形式。

### **33.20230903 如何培養法喜**

答：流露出來叫禪悅，就是你說話的禪味都很濃，禪意盎然。你要把禪悅留下。

問：激發出來？

答：不是，不是住在上面，而是你要把它寫下來，在筆尖上也要歷練你這個禪悅，這就是做偈子。我們做的偈子就是禪悅的流露、禪定的流露，你要把它寫出來，寫出來還不能夠藏著，要跟大家分享。

問：我恰恰這方面是短板。

答：沒關係，誰都是短板。這個是你定力出現的時候，它自然流露的，所以你要把它建立起來，為什麼？因為這些對你將來弘法利生的事業是有很大幫助的。古時候哪個大德不做偈子？就連六祖不識字也做了

很多偈子。到那個時候你再學八大明王，那就不一樣了，你就知道怎麼用、用在哪，一目了然了。

禪是密中之密。為什麼說它是密中之密？因為它善於運用一切密法，所以就叫作密中之密。但是如果沒有把禪給證出來，這個密拿到手上就如同玩具一樣，你不知道怎麼去把它用得更好。所以你一說密法就有人來限制你，一有限制，它就會形成障礙，你就用不起來。但是在禪的作用下，障礙反而會變成資糧，會用得更好。

問：變成資糧，那也就是說在禪定的狀態下能夠清楚知道障礙是如何。

答：對，它能夠轉業，把業給轉了。

問：轉的過程還是靠覺觀嗎？

答：本位不移，本位不移就轉了。就是說什麼呢？你說密的時候別人聽起來都知道你在講顯、講禪。這就好比《佛說阿彌陀經》，《佛說阿彌陀經》它就是把密說成淨，誰讀了都說這是淨土第一經，殊不知它裡面講的全是密法、全是禪宗。還有《觀無量壽經》裡面講十六觀，這都是密法，但很多人都把它當成淨宗了。

問：我剛開始還照著觀過，挨個照著觀。

答：這全是密法。今天講的教令輪身、正法輪身、自性輪身，你再去讀佛經，哪一部經都沒有離開這個，尤其是《華嚴經》。

問 A：《華嚴經》裡面有降伏的、有勾招的，各種用。第一個其實講的就是自性，妙高峰上面。最後所有的門都歸於一個門。

答：對，無生門。五門其實也都是一個門，無生門、不動門、解脫門、淨土門、真如門，全都是一個門。你看我們說禪宗是無門關，門門可



入，你從哪一道門都可以入，所以就叫無門關，所以禪宗也叫無遮法。

師父，把法喜修出來，哪裡都是你的道場。

問：我感覺到不知道的時候還有法喜，知道得越多，法喜越少。

答：你那個是概念化了，你把概念化的東西變成條條框框了。要怎麼樣呢？知道跟不知道是一樣的，知道越多跟什麼也不知道還是一樣的。

心中自有寶藏，寶藏裡面所體現的種子無所不知，應用出來是無所不著，一項都不可得。以後一逢到密宗，你跟他講金剛界的修證，胎藏界的修證，然後再跟他講八大明王、金胎不二，這在密宗裡面是最高。遇到淨土的，你跟他講四種淨土，其實它是在一個相上的，只是名相不同。遇到禪宗了，你跟他講三玄三要。

問：那這些東西事先不也得接觸過？就像這些概念。

答：修證出來的。

問 A：不是學嗎？

答：有些東西是求不到的。你就像我們那些壇城，你動個念它就過來了。你動念就是勾召了。你要用它就來了，就為你所用了。誰也不知道我動念了，我沒有體現出來，就是這樣的。所以我們所講的這些法也是這樣，這個法門那個法門，你在會用的時候，它是一連串的一串串過去的，一法皆不可得。會用，用到徹底就是這樣，用透了，一法都不可得。方便用的時候，隨手拿來就用了。這就是度眾生要用方法，它叫作方便法，而且你在本位上的作用下，你是可以應用自如的、通達無礙的。所以這些法門對你來講每個都是法器。但是如果你的本位沒有建立起來，去學這些東西學多了，反而不知道怎麼修、不知道怎

麼去使用它，它會產生障礙。

在這種情況下，我們的指導就是一切放下，先回歸本位，先安住本位，先把本位的法喜建立起來，把它培養出來。這些東西都具足了，你就會把這一切法都看透了，就知道怎麼去用它了。那個時候你再深入經藏，就是智慧如海了，不會變成所知障了。

所以你看我們很多這些法門，比如大孔雀明王咒、穢跡金剛、心中心法、藥師法、准提法，很多師父一求到馬上就問：“上師，您跟我說一下，這第一印是做什麼用的，第二印是做什麼用的？”我們都是說你先不要管它做什麼，它有什麼作用是體現在你的修證上，而不是文字表達出來它做什麼用。因為文字即便表達出來的也非你用處，比方說無論是哪一個咒哪一個手印都可以把人給救活，你信不？

問：信。

答：信歸信，能夠救活是能夠救活。

問：那就看力量夠不夠。

答：所以說它要體現在修證上。就好比\*\*師父：“我要過來跟你學醫方明。”我就回他：“醫方明不是學來的，那是證出來的。”什麼叫醫方明？你有這個病是吧？你有這個病沒事，抓一個東西，你把這個吃了你的病就好了。什麼原理？沒有原理，你吃了它就好了，這個叫妙用。不是說它的藥理是什麼，它的病理是什麼，它的醫理是什麼，這些東西要拿出來變成文字，那是教科書了，不是醫方明，醫方明是自然通達的，一切萬物都可以作為藥引。

問：那就有點類似於化樂天，隨心所用。

答：它是屬於神通，我們說五明六通都是神通，都是在禪定上建立起來的，它不是學來的。你如果在沒有在本位自然流露的情況下，你所得到的這些通，那就是外通，不是修證出來的，是附體帶來的。那個就危險了，你哪一天用得不管用了，大家就開始攻擊誹謗你了。

問：那個副作用很大。

答：那個副作用就很大。自然流露出來的東西它是別具一格的，觸類旁通，什麼東西都可以用，沒有道理可講。

問：對，沒道理可講。

問 B：這就跟濟公抓身上東西給你吃一樣。

答：就是。

問：抓什麼給你吃都好用。

問 A：他說有用就有用。

答：所以你看臺灣的慧律法師是絕對不給你講神通，絕對不給你用神通，這大德開示都有道理的。為什麼？因為你沒有證到本位，那是萬萬不能用這些的。宣化上人又是另外一個開示了：“神通？神通你可以用，神通越多越好，你用來度眾生，度眾生就得要用神通。”這就是他們所處的情況不一樣。

問 A：而且修不同的法產生的法喜還是區別挺大的。

問：對，不一樣，每個法的覺受都不一樣。

問 A：它的法喜差別挺大。

答：是啊，那是肯定的。

問：每個法每個印都不一樣。

答：你們現在只是體會到自己修的感受，你知不知道你在這裡修這個法，對這個世界有什麼作用，你知道嗎？

問 A：不知道。

答：就是啊，你就不知道了嘛。所以在修證上你看我們說凡聖同居土、方便有餘土，你在修法在你身上體現出來作用，對你自己來講，那叫凡聖同居土，但是對整個世界來講，它就是方便有餘土。它能夠發揮作用，能夠體現出更大的作用，能夠形成更大的攝受力，這個就是方便有餘土。在我們自身上的體現反射出去，層面上不一樣的。八萬四千法門，我們釋迦佛也沒有說每個弟子都是修同樣的一個法門，授法是因人而異、因根施教的，就是所授之法在每一個人身上都能夠產生作用。對他自己來說是凡聖同居土，但是對於所有這些弟子來說，那是常寂光淨土，是共同的作用，不是一個人的作用。這就跟我們傳統文化說的佈局一樣，它是個局域。你個人覺得修這個法很得力、很自在、很歡喜，但對法界來講，它是具足無上的攝受力的，它就形成了一個局面。

所以這就是佛所說的心生法，佛說魔法，魔法不得不佛，同樣魔說佛法，佛法也不得不魔，他有這個力量，他能夠轉換。

問 B：老實幹活吧。

問：有時候修法的時候，長時間處在那種病苦或者身上這種疼痛中，困擾時間長了之後就容易產生那種厭煩的狀態，揮之不去。

答：你厭煩身體是可以的，但你不能厭世。厭煩身體我們求的是解脫，但是解脫的目標是入世度生，而不是厭世。所以利用病體來培養我們

的菩提心，它也是一種轉換，這個轉換尤其重要。這個時候離不開大願，這個願要跟地藏王菩薩一樣。所以它就是一種轉換，換一句話就是身體對你來說，只不過是修證的一個法器。

問：法器不太好用。

答：好用，就看你心安不安。

問 A：怎麼能讓這法器更好一些？

答：最大的力量是直接不住了，力量小的時候可以用藥調，力量大就可以直接不住了。這個就要從定力上來培養、來建立，要修到啥程度，你看這樣用力一擰，痛嗎？

問 B：沒事，知道痛。

答：不住在上面。就如同我們二祖慧可斷臂之痛，因為他求法的決心太大了，所以斷臂之痛他都不受，這是定力的體現。

問：那太猛了。

答：方法都在你那。

問：這種心力的話殺人越貨的心就可以轉成菩提心。

答：阿彌陀佛，可沒人動這個念。

問：我說比方那種心力。

答：這叫掄刀上陣。

問：那種願力定力跟有時候發起脾氣那種嗔恨心基本是一樣的。

答：那是歡喜，不是嗔恨。

問：不，我指的是力量，一個是嗔恨，一個是願力，要有定力。

答：它是力量，它是歡喜。

問：但我現在是好像這些年一直用回歸本位放放放，放完之後，現在感覺心力不夠，心沒有力量，習慣性地坦然安住。然後一發起什麼心……

答：那你還是有住，還是有住。

問：住在坦然上了哦？

答：還是有住。沒關係，作為一種過程是可以的，但不能長時間住在上邊。

問：長時間身體病苦，原先的時候身體還有力量，哪怕貪嗔癡它也是一種力量，現在就是連貪嗔癡都起不來了。

答：力量用在貪嗔癡上。

問：對，現在連貪嗔癡都起不來了。

答：那就用在慈悲心上。

問：慈悲心也起不來，就是習慣于坦然安住，一切都可以接受，在那個地方。

答：那你慈悲心沒建立起來。

問：我知道我該怎麼做。

答：要建立慈悲心。

問：只不過心的力量沒往那方面去培養。

答：不論自有無，當生大悲心。

問：但是現在好多都是教你們如何破相，如何安心，然後就在這方面著重一點，發心這方面反倒是隨緣，隨緣實際上就是斷的時間比較多。

剛開始修的時候，四弘誓願、三皈依念起來心裡很有力量。現在我感

覺平平淡淡的那種，就是知道自己該怎麼做，但是……

答：平平淡淡也對，但還是要有法喜。

問：清明、平淡。

答：法喜還沒建立起來。

問：知道自己該做什麼。

答：你這是一念清淨。你看我們有一念清淨，有一念不生，有一念無明。

問：無明我也體會過。

答：都是一念。

問：在驛站的時候甚至體會過那種真正的死寂。

答：你看我們平時所指導的這些佛經，還是要多讀。《圓覺經》，現在要加上《楞伽經》。我改天把《楞伽經》上面那個楞伽咒給它完善出來，把它拿出來用。

問 A：《楞伽經》裡還有楞伽咒？

答：《楞伽經》上面有楞伽咒，要拿出來用。

問：我現在應該側重于修法喜是吧？發心，法喜。

答：對，禪定、法喜。禪定、法喜先把它建立起來，你才能夠意氣風發。意氣風發之後才可以深入經藏。如果你沒到意氣風發，去深入經藏的話，會讀不下去，會產生所知障。意氣風發就不一樣了，你全把它看穿了。

問：做起來好難。

答：我們現在講的還是理論，你要實踐。

問：是要做起來。

答：這四禪八定還是要的。

問：都要建立。

答：你要修到四禪八定，又回到我們打長坐的指導上來，先要八觸十功德，才能夠證出個四禪八定。先要有初地的法喜，首先要有離生喜樂地，接下來才是定生喜樂地。像您剛才所講的那種是類似的清淨，類似的清淨還是屬於八觸十功德相，不是真正的清淨。因為真正的清淨它是建立在法喜上、建立在禪定上，就是離生喜樂地、定生喜樂地，才能夠到清淨無為地，之後再上一個層面，離喜妙樂地。

問：咱們修就是不離四禪八定，是一層一層往上的。

答：那是必然的。三藏十二部的最高境界都是這些東西。要到天道去講法，你得證到離喜妙樂地，要不然天道的眾生你度不了，你起碼要跟他相應。還真的要培養出法喜哦。

問：我現在缺的就是這個，我現在慢慢就產生無聊。

答：法喜怎麼培養？你定的時候頭要向上看，你看著綠樹或者是竹子或者是牆壁。對著牆壁我們叫面壁，無論是對著牆壁、竹子、樹木、河水，或者是下雨的雨天、或者是晴空萬裡，你對著這些相，你要有歡喜心，要流露出歡喜心。

問：哦，每天觀空習慣了。

答：觀空有時候是作意了，所以這個法喜起不來了，你不作意的話，法喜才會自然有。法喜是自性本來具足的，不是求來的，也不是怎麼去修來的。當然我們打坐是可以培養的，我們微笑持咒要培養的是法



喜。

### 34.20231001 觀心與觀照

問：我為什麼會感覺到她這個聲音會對我產生影響？其實這個是自己的一個心的作用。

答：定力不夠。

問：對，自己的心的作用。這個心是怎麼樣的來產生的，一個追根問底的？

答：就是定力不夠。

問：這樣的話，就是通過這樣一個學習的話，他能夠通過這一些現象，然後來認識自己的一個本性，我認為應該是有這樣一個學習的過程。

答：這個認識不到本性。

問：通過這個認識不到本性嗎？

答：認識不到。這只能認識到分別心，認識不到本性。

問：分別心的產生，也就是自己的自心的對於……

答：不是自性直接作用，分別心不是自性的直接作用。

問：分別心也就是通過……

答：如果說分別心是自性的流露、自性的作用，這個話講得也沒錯，但它不是直接作用。

問：它只是通過眼耳鼻舌身意來產生的一種。

答：自性是本無分別。

~~問：對。那就是，這樣吧，提個問題。~~

~~答：~~你看我們修證過程它分成兩個階段。座下我們先是講觀心，知道你心作用在什麼地方，起心動念動的是什麼念頭，起的是什麼樣的分別心，這個過程叫觀心；然後你觀心的力量強大了之後，你可以直接不住分別心，就不在產生分別上面去作意，那麼這時候出來的了了常知、明明了了、清淨本來，我們就叫觀照。

問：對於自己，打個比方，剛才我所說的這些現象，自己去如何分析、去理解，然後把它運用在生活當中，這個算是觀照嗎？

答：這還是在起分別心。

問：這還是起分別心，不算是觀照。

答：對，還不算是觀照。

問：自然觀照和這個觀照有什麼區別？

答：自然觀照是朗朗清清，凡事不往心裡去，清淨明瞭，照樣在做事，但是你所做的事情它不會落在分別上。

問：我認為這應該是有一個漸修的過程吧。他不可能馬上就是……

答：對啊，一開始叫觀心，不叫觀照，肯定有這個過程。

問：那就是自然觀照，他如何能達到自然觀照？

答：但是不能妄認這個叫觀照，不能妄認這個叫真心。它是有這個過程沒有錯，人人都在走這個過程，只要是修行都要有這個經歷。但你不能直接把它認為我這是在觀照，或者說我這個是自性的作用，你不能這麼去認為。你要是這麼認為的話，殺人放火也是自性作用？

問：這個當然是有一個就是行為規則、總的規範，對吧？

答：對啊，所以它有這樣一個過程。

問：這個觀照我想不僅僅是我一個人的問題，很多師兄有的說了有的沒說，對於這個觀照個大家都覺得是個很大的問題，因為不知道著手點在哪裡。

答：那肯定啊，這是必然的，因為觀照是成就之入門。

問：如何做到這個呢？如何做到了以後才能通往自然觀照？

答：剛才說了，不知道你聽到了沒有，就是外不被境界所轉，內不被妄念所牽。

問：這個話是對的，道理懂了，道理懂和實際上……

答：表現出來你看，前面已經跟你說了，我們知道用在哪裡，比如說我們要煮飯、要做菜、要掃地、要幹活，包括你寫字，一舉一動，我們都知道我們在用，而且很清晰地知道我們是在用，知道用處在哪裡，也知道起心動念是起在什麼地方，那麼這個就叫觀心，我們知道心行所在。那麼你的心力通過觀心培養大了之後，你在做這些事情的時候你是毫不粘著的，沒有粘著在事境上，事情也照樣做得很好，這叫清淨明朗、了了常知，而且又是一切不住，這個就可以叫作觀照。

### **35.20231001 先有修證再總結出理論**

問：但是這些很多的那種知識點光靠自己通過打坐而來感悟……

答：這個不是知識點。換一句話來說，不是先有理論才有修證的，而是先有了修證之後才把它總結出理論。

問：嗯，對。但是我們學習的話……

答：我們說釋迦佛在菩提樹下打坐，他是先見性了才去打坐呢？還是先打坐才見性呢？

問：但是我們學習的話也總是先從佛陀講的這些理論，然後再運用到自己的實踐當中哦？

答：學習是學習，學習是沒有錯。但不是直接就能夠應用到。如果說佛陀的所證我們直接可以應用的話，你還打坐幹嘛？

問：所以說要學習啊。

答：是啊，所以說我們打坐是實踐佛陀所講的東西，我們的言行舉止也是通過學習佛陀的言行舉止來修證到這一步，而不是說光憑理論就能夠了知。就好比老人寫的《略論明心見性》，大家一看完之後都認為自己所證跟母音老人是完全一樣的？

問：那不一樣。

答：那怎麼可能呢？老人這麼多年的功夫，是吧？我們就看他的書看兩遍我們就所證跟他一樣？哪裡那麼輕鬆的事啊！

問：所以說要實證啊。

答：嗯，所以要通過實踐、通過實修來證明它，那才是我們自己的東西。

### **36.20231010 第七識是分別作意**

問：還有一個問題，打七就是打第七識？

答：打掉第七識。

問：打掉第七識。這個第七識是以什麼形式存在？

答：分別識。起分別心就是七識作用。你要看到第七識它是很微妙的，肉眼看不到，體會也體會不到，只有通過長座，才可以流露出七識的表相。

問：七識的表相一般是什麼？

答：分別心嘛。分別作意、猜測、理解、各種想，都是七識的作用。當然我們平時看到六識，六識其實就是七識作用來的。七識的影像就叫六識，這個是可以看得到的。

問：有沒有什麼方法，有多少種方法可以破？

答：心空不住就破了。

問：心空不住？這個怎麼講？

答：它這個破，或者說是轉化，或者說是化空，都是同一個意思。或者說不住，所以觀照就是破第七識，當下心空不住就是破第七識。

問：觀察還是觀不出來第七識？

答：觀察？觀察要起分別心啊，已經是七識作用了。

問：那個能觀是不是第七識啊？

答：對，能所就是第七識。

問：能和所都是第七識？

答：就是第七識。

問：能和所那就已經有形象了。

答：有形象了就已經落到六識去了，六識作用了。

問：觀那個念頭？

答：我們說念頭起處。

問：用那個能觀可以觀那個所觀嗎？

答：你能看到念頭起處，就是七識作用的起點，也叫八識。念頭起處是八識，那是七識的起點，就是八識。對於沒有見性的來講就叫八識；見性之後不叫八識了，叫如來藏，如來藏心。如來藏心裡面呢，一二三四五六七全是妙用。他不會落在上面，但他會啟用它，就不會在上面產生住著、產生粘著。分別還會有，但它不叫分別，叫分別妙用。他即用即捨嘛，所以用過了，他就捨掉了，他不會住在上面。

問：這麼複雜，搞不懂。

答：師父，這個不需要搞懂，搞懂就成了教理了。

### **37.20231013 座下要了無牽掛時時化空**

答：不要住在事境上，要做時時化空的功夫。

問：怎麼做呢？

答：座下嘛，就是我們說自性本空，自性本空就是體。那麼我們在做功夫的時候，要把一切都看成是不可得、無所謂、了無牽掛，就不要著在事境上，要做這個時時化空的功夫。這個是歷練出來的，不是說我們知道這個道理，就可以做到了。它是要有一個歷練的過程，要不

然你就老在找各種境界。境界找不到了，你看祖師都是講證體的境界，但是我們又做不到，那你就開始懷疑自己了。其實就是沒有做功夫，做功夫沒有做到點子上。自性本空，能體會到吧？

問：能。您再說一遍，一個是自性本空……

答：你座上是沒有問題，你座上培養的定力很好，但是你座下沒有用。

問：座下功夫沒有用好。

答：沒有用在點子上。沒有用在點子上，你就老是認為自己修了那麼多年，沒有進步。

問：對。

答：因為你沒有用嘛，沒有用怎麼會有進步呢？就好比我們每天在磨刀，磨完刀要拿去砍柴啊。你從來都不砍柴的，你就光拿著那把刀說，怎麼柴都沒有來啊？沒有柴火出現，因為你沒有去砍啊。每天都磨刀，磨這個刀沒有用啊。

問：對，我就是這個問題，一直感覺……

答：你要砍柴啊，砍柴就是要用在點子上。

問：就是事事化空。

答：對，你要作用出來，不是光知道理，要把它用到實處。所以打坐培養出定力了，你沒有用到實處，它也會流失的。因為自性本空嘛，所以它是留不住東西的。你只有去用它，用熟透了，它才能夠大放光明。

問：它不是說它自己就出來那個嗎？

答：你要等那個時候，可能要很久。你要等因緣時節，就是將心待悟，

那要很長時間。有時候怕你等不過來，你等它等到自己就退心了：“你看，我每天都打那麼長時間，沒用啊。”你自己就退心了，所以你等不到那個時候，所以還要主動地去做功夫。

這個是觀念問題。你以為說我們打坐就可以等到它爆炸，爆炸也要座下做功夫啊。就好比給一堆炸藥給你，你光放在那裡日曬雨淋，你不用火去點它，它怎麼會爆炸？所以炸藥時間長了，它也會過期啊。它也會流失啊。那麼你得要用火去點它，那你的火在哪？你這個作用用在哪？

問：嗯，座下。

答：對，座下你要去點這把火，而且太小的火還不行。

問：我還一直以為是在座上這個心不夠定。

答：我們不是開示了嘛，座上打坐，座下觀照，座上、座下是相應的。你光是座上的打坐是培養定力，這個定力用在哪呢？座下要用它，它才能夠變成智慧。

問：它不是在座上變成智慧啊？

答：不是。座上培養定力，座下才是智慧的應用。

問：那你在用的時候，剛才我還在想，就是說，你剛才說：“忙的時候……”

答：你用在哪？用在著相去了。“我兒子吃飯了沒有啊？我兒子做作業沒有啊？”你都用到煩惱上去了。你那也是用，沒錯，但是你用在煩惱上了，沒有用在化空上。身心要化空，身心要清淨，要念念不住，念念不隨，然後念念清淨，念念本空啊。這個作用是自己培養出來的，



你要作用出來。

問：那就是當我想“他吃飯了沒有？”就馬上回來，這是個妄想。

答：馬上就回來，那也打了妄想。

問：那也打了妄想了？

答：也流浪去了，你打坐都是為了他去打了。

### **38.20231014 無上竅訣就在經典裡\_顯密互通**

(師兄 A：就像 XXX 堪布他們傳密法後都背這個障礙，雖然我們不是那個密法，但是實際上你也是有一些很重要的竅訣，像這樣上師您)

上師：佛經裡面都有這些竅訣，公開的

(師兄 A：但是我們不知道)

你沒好好讀，你要好好讀，你就知道，特別是圓覺經，所有無上竅訣，都離不開圓覺經，還有金剛經。祂是講得是非常直白，直指人心見性成佛，這都是無上竅訣，那你在藏地你看不到金剛經，你讀不到圓覺經，沒有這個機會給你讀，祂都是藏在藏經閣裡面那，你要有閱經的權利，才可以去讀祂，但是一般人沒有這個機會，但在我們這個漢地，誰都可以請到這部圓覺經、這部金剛經，誰都可以讀的到，它這個是傳承體系不一樣，在藏地裡哪有這個機會啊，你除了每天做這個供曼達、各種供養、各種加行，你都沒有時間去閱經，所以說這個傳承不一樣，傳承的風格不一樣，我們是以顯，我們是以顯教為主，以顯示現出密，以密表現出顯，祂顯和密是互通的，所以從理上來講，就是

密是顯之體，顯是密之用，它兩者是結合的很好，所以你看我們顯教，最明顯的，就是大家都知道，最表法的就是淨土宗，淨土宗祂有沒有唸咒啊，有啊，大悲咒天天唸，大悲咒就是密法，因為祂是咒嘛，祂是咒，就必須結手印，有沒有結手印，有啊，合掌就是手印，所以祂是由顯來表現出密。

那我們專注修密，有沒有顯啊？有啊，每天做的開示、每天做的交流這就是顯部，（師兄 B：沒錯）你說的東西都沒有離開經教啊，這就是顯部，這個由密流露出顯，體現出顯，所以這個風格完全不一樣！（師兄 A：是，沒錯）

（師兄 B：他們常講的竅訣好像很秘密），他們是很秘密（師兄 B：實際上就有點像上師講的）。很像禪宗直指，一模一樣，祂是不普傳的，祂是針對性的（師兄 B：對，一模一樣，他不公開）（師兄 A：祂是犯戒律的）（師兄 B：他一定要你跟他的他才會講）（師兄 A：祂有戒律）上師：也不是戒律，就是說你修証的跟他相應了，他才會告訴你，但是你的修証，跟他不相應，他告訴你也沒有用啊！他跟你講這個也沒有用啊！我們同樣也是這樣啊！

我們是從打坐上做要求，你打坐的功夫不夠我跟你講這個你也做不到（師兄 A：對做不到）（師兄 A：聽不懂）你聽不懂，我們是從通過打坐來提高自己的根器，（師兄 B：他們是攏統說三昧耶戒，你不能犯三昧耶戒）

（師兄 A：我說的不是這個意思，譬如說，上師你講關於大圓滿的境界我是覺得我都聽過）

上師：這跟圓覺經、金剛經是一樣的，

（師兄 A：但是如果說藏密的那些書他如果開示過的啊，他實際上有一種說法，他就是背業了），

上師：沒有，如果說他背業的話，諸佛菩薩歷代祖師他們背的比我們多，但實際上那這個是我們諸佛菩薩歷代祖師不是都這麼指導我們，我們是一脈相承都是這樣的，背不背業也要自己認取，你看佛說，佛有三不能，第一：不能替眾生成佛，這是佛做不到的，第二：不能替眾生了生死，這個佛也做不到，第三：不能替眾生消業障。消業障就是背業，這個是佛做不到的事，我們有啥能耐做得到呢？所以這個就破了這個知見。誰能替你背業？他能替你背業，那好辦啊，他吃飯，你肚子就飽了，有嗎？你見過誰有這種本事，或者說你吃飯，他肚子就飽了，吃飯是造業啊，他如果能夠替你背業的話，那好啊，簡單啊，很省糧食啊，也很省水啊，我喝水吃飯，他不用吃也不用喝，他肚子就造飽了，他就替我背業了，那他又做不到這一點，那你背什麼業！

（師兄 B：師兄問得好，這很多人的疑惑）

（師兄 A：其實我想問因為這個你包括這個灌頂，上師說陳老師在重慶灌頂，還沒灌的時候就知道他身體抗不住）

上師：他身體本來就不好，陳老師我知道的，原先他想要在我們上師那個接傳法，我們上師考慮很長時間，因為他身體跟一般人不一樣，啊，身體跟一般人不一樣

（師兄 B：所以難怪）

老人要傳法還是要看身體好，有一個法師有一個法師修証也很高，老

人也不肯給他接法，不肯傳法給他，因為他尿毒症，你自己的身體都扛不住，你要傳法的話，那得多勞累，所以老人要找這個傳法人，他一定要身體好的，而且還要有為大眾付出的心，不光是身體好，你還要有這種發心，因為這個傳法是很吃苦耐勞的事，也不是一個輕鬆的事，背根本不存在，

（師兄 B：難怪我們看到陳老師灌完頂之後，在車上會冷，他會發抖）  
他身體不好，但是他這個傳法的心很切，所以老人也是看到這一點（師兄 B：是很慈悲）

（師兄 B：原來有這一段喔）

（師兄 A：還是對身體的影響）（嗯）（笑聲）（師兄 B：你又繞回去了）  
他有前提，（師兄 A：但是我們也擔心）但是他身體不好，他不是傳法以後才有，他是在修法之前，他就已經身體就不好，他跟傳法是沒有直接的關係，如果說，他在沒有傳法之前，身體很好，那麼傳了法之後，身體不好，那證明他有不相應的地方，就是說，將來有人來求法，他一求我就傳給他了，那你沒有觀察好因緣嘛，傳給他了之後，他這個得法的人，他不珍惜法，或者把這個法，拿去亂來，那麼你是有過的，他背的是他自己的過錯，那他是有過的，那有過的話，他身體肯定會出問題，那個不是替他背，而是你自己造的業，你自己本身造了這個不善業，或者說是這

無記業，這不小心造成的，所以我們傳法，我們要觀察，看能不能接，我們不看能不能接，我們不是說誰來求什麼法，我馬上傳，不是，要

觀察，沒到那個時機就不能傳，寧願把這個法帶到墳墓裡面去也不能傳，因為這個時間因緣不對嘛，所以法不是亂傳，還要觀察因緣。

（師兄 A：像我們這個指導手冊、在上師這個願意的情況下呈現出來、實際上這個是難的事情，不是他想的那麼容易的，背後有很多看不到的東西存在，我是這個意思）

這個還是框架，這裡面的內容還要大家自己去把填滿，

（師兄 B：一個大綱）

我們立的是大綱，有這個指導過程，我們這個指導過程，也是結合大家自己的修行，證出來的，所以大家一看，欸，我到這個階段了，他自己心裡面很清楚，因為他有相應，他一看一目了然，所以這個也是大家心得體會的總集，結合的出來的，

（師兄 B：上師，有時候跟人交流，如果彼此相應，反而不會累，是會湧出一些法喜）

那是無上相應，花開見佛悟無生，你看這一句話很簡單，花開啊，心花怒放，見佛，見性就是見佛，是一個階段，然後大徹大悟，然後到親證無生法，這一句話是，包含了覺悟，花開見佛，悟無生，至少包含了四個覺悟，不是簡單的一句話，（笑）也可以作為一句簡單的話來描述：花開見佛悟無生（上師笑）

### **39.20231017 因地不正會導致修法沒有力量**

答：因地不明，不明因地。忙的時候跟著事情跑，到不忙的時候坐下

來閑著了，心裡面空虛，無明煩惱冒頭。

問：因為我也會聽上師的開示，為瞭解脫。但是我要問我自己，我就覺得好像不是很急迫，明確又不是很明確。

答：對，這就解脫不了了。

問：那這應該怎麼辦？感覺這個問題很嚴重。

答：解脫不是說馬上死掉，而是從煩惱當中得到解脫，不是指說馬上要死掉叫解脫。你說我這個解脫心不迫切，那你這個不迫切，是你對生死的概念並不明朗。

問：不太明朗，感覺離得有點遠。

答：對，不知道什麼叫了生死。所謂了生死，是了念頭的生死。細說就是了煩惱念頭的生死，就是不讓煩惱再生起來。沒有煩惱相，沒有分別心，沒有各種執著，沒有貪嗔癡，貪嗔癡都是因煩惱而起。這些無明煩惱、煩惱相都沒有了，就是解脫了。煩惱也叫苦海，陷入到煩惱當中，人就是苦海無邊。我們解脫，就是從煩惱苦海當中得到解脫。你有煩惱在，就證明沒解脫。

問：哦，這就是解脫啊！

答：為這個而解脫嘛，不是說哪天死得很好叫解脫。你這個年紀輕輕就想到死，師兄就說：“哎，你們這佛教全都是跟死打交道。”

問 1：死氣沉沉。

答：死氣沉沉，你的見解跟她一樣，在“死”字上做功夫。

問：就是還是活著就得……

答：要活得很好，活得沒有煩惱。活得沒有煩惱，這才是究竟解脫嘛。

要活得快樂，活得沒有煩惱。

問 2：要歸位。

問：所以上師您說這就是因地上不明白。

答：嗯，因地上不明白，所以用功也用不到點子上。

問：用功，反正打長坐也是打得感覺……

答：打了，你沒用在點子上呀。你這打坐是為了等死而打坐，那有什麼意義呢？

問 2：還總等不來。

答：對啊，這叫做錯用心吶。

問：沒有師兄說的那種生死……

答：你的煩惱雖然小，但是你可以放大，你內心有個放大器。其實人人都一樣，本來是很小的煩惱，但通過這個放大器，可以把煩惱倍增。這放大器就是作意，一作意就放大了。本來是個很小的事，一通過作意馬上放大倍增，然後再加上推理，又給它加倍。看到一個人本來是想不理他，不理他也就作罷了，接著會想像這個人有多壞，你看這就作意了。就說你看他壞到這個程度了，他肯定會幹出什麼來，這又是推理。最後說這個人全世界他最壞，比希特勒還壞，那就無數地放大這個倍數。最後壞到什麼程度呢？遠遠看到他就想跑。那就是你已經把一個念頭給放大了無數倍，最後變成恐懼了，這就是我們心中有一個放大器把它倍增。

問：那應該怎麼樣啊，上師？

答：我們說一切不住，了了常知，就把這個事給破掉了。他就是他嘛，

我就是我嘛，他存不存在與我無關，這不很輕鬆嗎？

問：嗯，是的。

答：這樣的話，即便跟他坐在一起，也跟我沒有關係。我們剛才說那個妄念放大的結果是遠遠看到他就想躲了，變成一種恐懼了。

問：上師，您說就是因為因地不明，所以就是修法上……

答：沒有力量。

問：沒有力量，就是還是要把這個明確了。

答：對，因地很重要。

問：那我要思維，常常思維……

答：因地果行嘛。因地不真，果招迂曲。

問：那我要常常思維這個“煩惱”？

答：你不用這些思維啊。你這麼多年的用功也沒白用功，沒有白費啊。你就從了生死得解脫這上面去增加你的認知力，你就可以把這麼多年修學所認識到的，一串把它串起來。

問：從了生死得解脫。為什麼上師您講得我怎麼感覺有點懵呢？我覺得這麼重要，我怎麼覺得……

答：那你跟我講嘛，什麼是了生死？如何了生死？

問：了生死？好像一切都不那麼掛礙，就能好好死。

問2：還是死，死路一條。（眾笑）

問3：那這個死了之後呢？

問：都好好死了嘛。

答：什麼叫死？



問：感覺就是軀體的這種消亡，這種死的時候就要四大分離的時候，感覺不到痛苦，能想去哪就去哪，感覺就是了生死。

問2：那你這個不是又有生了？想去哪兒去哪兒？

答：呼吸沒了才叫了生死？但是還有念頭在啊，念頭還在轉。人雖然呼吸沒有了，但他還有牽掛在。

問：就是還沒有了。天吶，都死了還沒了。（眾笑）

答：嗯，是啊。你剛才說的那個是分段生死，身體壞掉了，那叫分段生死。

問：那不是真正的了生死是吧？只不過這一段……

答：了生死包括兩種：一個是妄念的生滅，這叫變異生死；還有一個就是身體壞掉，這個叫分段生死。你所講的人死了，那個只是身體壞掉了。

問：那是不根本的了生死是吧？

答：那是不根本的，根本的生死在於念頭的生滅相，這個叫變異生死。我們了生死是了變異生死。分段生死還可以作用，你了變異生死而一心不亂了，這個身體不一定會壞掉。

問：活著也就了了。

答：你見性成佛了，也並不是說你死掉了才能見性成佛，你活著一定可以見性成佛。你見性之後，你能活得更好，才能夠接引大眾、弘揚佛法，這力量更大。

問：上師，我能接引大眾、弘揚佛法嗎？我怎麼感覺不自信呢？我有這個力量嗎？

答：你現在肯定沒有嘛。

問：那以後有嗎？

答：以後？未來心不可得，有求皆苦嘛，要無求。

問：無求。這個弘揚佛法、接引大眾，這也是一種求嗎？這種求不是好的嗎？

答：這個你把它化成願望、化成願力就可以。你有這個大願在，將來肯定會有這個成果。

問：我有這個願力的時候，我都覺得我自己都救不了我自己……

答：現在肯定不行，現在先要把自己給救了，所以這個叫自度度他。自覺覺他、自度度他、自利利他，你先要自覺才能覺他，要自度才能度他。然後你要在修行上得到很大的利益，你才可以去利益大眾，自利利他嘛。你現在自覺也沒有，怎麼去覺他？自己都還沒把自己給度了，自度不得，怎麼去度他？你從修證上自己還沒有利益呢，你怎麼樣去利益大眾呢？

問：嗯，是。

答：那都沒啊，怎麼去幫助人家。有目標嗎？

問：感覺，原來是這樣。就感覺，解脫就是斷你的煩惱是嗎？

答：煩惱即菩提。煩惱要斷了，菩提也斷了。

#### **40.20231018 空有不二、性相不二**

問：上師，能不能請您開示一下空和有啊？因為我之前一直覺得打坐就是放空自己嘛。但是打七的時候，您跟見\*\*說她太空了，然後您說

打到兩個小時就會好一點。打坐是怎麼平衡這個空和有啊？她太空了怎麼可以平衡她的空和有呢？

答：空就是體現在不住上，叫空；有就是體現在你要作用上。既不著空，亦不落有，叫空有皆不住。空也不住，有也不住。說完了。

問：那打坐是怎麼把這個打到一個平衡的呢？

答：不住嘛，不住就平衡了。你住在哪啦？你本來就沒住，本來就不住，所以沒啥地方可住。本來就是平衡的嘛。

問：沒完全明白。就是覺得我們的本來不是什麼都沒有，就是空嗎？

答：你看啊，它是這樣的，本來無一物，無一物是它不住在物相上，叫無一物。本來住在哪呢？比方說，我現在住在這個杯子上，如果有這個杯子在，那麼我這只手還可以拿別的東西嗎？還能不能拿別的東西了？不能了。這就是一住在相上，它就再也用不起來了，你沒有辦法再做別的作用了，所以這個就是住相形成的障礙。那如果我不住在這個杯子上，我想拿什麼都可以拿，拿了馬上放下，你看這多自如，這個就是不住所能夠體現出妙用一切。但是你一旦住了，它就死在那裡了，妙用不起來了。所以說本來就是不住在一切上面，但它可以妙用一切，不是什麼都沒有。所謂這個“有沒有”是看它有沒有起作用。它若想用就有，不想用就沒有，有沒有是這麼來的。

問：那其實我們不住、不執著的時候，我們本來就是處於一種本來的那個狀態，可以這樣說，是嗎？

答：哪個狀態？

問：就是我們平時吃飯……

答：你說本來啥都沒有了，哪來的狀態？

問：“我本來啥都沒有”那個是一個錯誤的見地，是嗎？

答：那還要什麼狀態？把本來的狀態說給我們聽一下。

問：那聽上師剛才說本來並不是什麼都沒有。其實之前上師跟我講過，就是真空妙有。

答：對。

問：就是吃飯穿衣，但是其實一切不住，這就是我們的本來狀態。

答：嗯，不住。不住也不是什麼狀態，就是不住。

問：嗯，就是不住。

答：本來有呼吸嗎？

問：本來沒有呼吸。

答：沒有呼吸嗎？那是誰在呼吸呀？

問：呼吸是本來就有的嗎？

答：不是嗎？是想的時候才有嗎？不想就沒有嗎？你是想的時候才有呼吸嗎？不想會不會有呼吸在呀？

問 A：呼吸應該在，人活著就是這樣。

答：如果呼吸不在了，那不是死掉了？

問 B：應該是屬於本來的自然流露。

答：對，它是本來就有的。你住不住它都在，你要住它也在，不住它，它還是在，這就叫妙有。所謂妙有，就是住不住它都有，這叫妙有。妙用也是這樣，住不住它都可以用。

問 B：它就是聞性，跟呼吸是一樣的，也是你住不住它都在。

答：是的，自性跟呼吸是一體的。你住它，也在呼吸；你沒住它，還是在呼吸。

問：那上師您上次說的“非空非有”，能再開示一下嗎？我後悔那次沒有錄下來，我這次錄下來再回去反復聽一聽，因為過後又不懂了。

答：非空非有跟剛才那呼吸也是一樣的。你在意它的時候，你就能體會到：“哦，我在呼吸。”那你不在意的時候，這呼吸示現出來的只是空的，你不在意而已，但它還是存在。你一注意到說：“哦，我有在呼吸。”就有個有在。它這個空和有是能互相轉換的，它不是對立的，而是互相可以轉換的。在分別心作用下，空和有它是對立的。我們一旦不起分別心了，那麼空和有，它是可以轉換的。就是它會變化，它就不是對立面，它是可以轉換的。

問 B：這個破對立，破得很完整。

答：所以我們說落兩邊嘛，不是落在空上，就是落在有上；空和有它是對立的，所以它就落在兩邊。當你空有都不住的時候，空和有就是一體的。一體的體會到嗎？空和有。你看這個手機放在這裡的時候，你說它是有還是沒有啊？

問：上師說過，要是妙用的話、妙有的話，它就是有；我不住它，它就是空。

答：對，這就是空和有是一體的，就是住和不住的問題。你若住它，馬上：“哦，真的有個杯子在這裡哦。”但你不住它的時候，無所謂它有沒有。

問 A：本身也是緣起性空的性質嘛。

答：嗯，緣起性空。

問 B：它一直都在，你想用的時候，它就在。那醫方明其實也是這個狀態的啊？藥其實一直都在，你這時候需要它就能用。

答：這叫“是法住法位，世間相常在”，這句話就是告訴你，本來如此、本自具足。

問：不住就是法位，可以這樣理解嗎？世間相呢，就是妙用，就是世間相。

答：你太厲害了。

問：感恩上師。

答：這根器太俐落了。

問：我問了好多次，過後就又迷了。

答：這叫作啥呢？“從門外人者，不是家珍。”不是你自己證得。

問：就是老是來問來的，不是自己證得的。

答：是聽來的，不是你自家寶藏。“從門外人者，不是家珍。”不是你自家寶藏，就是這個意思。

問 C：認取了也是家珍。

問 B：哦，難怪說念力很重要，想到啥就有啥，就在裡邊。

答：你能體會到了就是家珍，你把它忘了又不是你的了。

問 C：你認取就是家珍，打成一片，就“是法住法位”了。

答：對，到你兜裡面去了，如囊中取物。你說有沒有啊？拿出來給你看看，和盤托出。

問 C：妙不可言。

問：其實上師我下一個問題應該自己證得的，我還是老是問理論，就是還是那個自性光明的問題，請上師開示一下。

答：自性光明有什麼好開示的？

問：我之前一直以為跟您說的自性就是無相，也完全壓根沒想到它竟然有光，所以就是上師說的不是我自己證得的，我就在問。

答：不是有光，而是它就是光明的，而不是說它有光。你把眼睛閉上，先把眼睛閉上，光明在哪？光明在哪？

問：不知道。

答：不知道，那你眼前是怎麼樣的？

問：黑的。

答：黑的，你沒有光明，怎麼知道它是黑的？這就是光明。你能知道它是黑的，這就是你的光明。

問 B：知道就是光明。

問：這個知道就是光明？哦！

答：對啊，沒錯，就是這樣。

問：哦，這個知道就是光明？

答：知道就是光明。

問：就是說它不是一個相上的名詞，這個光明，而是說是一個法上的名詞，可以這樣說嗎？

答：法位嘛，法位就是光明。自性光明就是法位嘛。剛才不說“是法住法位”？什麼叫法位？

問：我還以為是相上的光明。

答：相上也是，相上也是。

問 C：相上也是光明。

問：那就算我閉上眼是黑的，並沒有光明啊？

答：黑的也是黑光，黑的也是光明。你是把它對立起來說亮的跟黑的，那叫對立面。我們不住的情況下，它是一體的，就跟空和有是一樣的，它是一體的，不是對立面。比方我們說太空，太空你知道嗎？太空是什麼顏色？你要說它黑的也可以，說它是亮的也可以，因為它這個黑和亮是一體的，你說它是什麼都沒關係。

問：這一塊沒理解，沒明白。不在理解上，上師要說了。

答：你現在出去看那個太空是不是亮的？

問：是。

答：那晚上呢？

問：黑的。

答：那不是嗎？這亮和黑不是一體的嗎？它是轉換的嘛。

問：為什麼說是一體的？

答：黑的也是太空，亮的也是太空，那不是一體的？

問 B：白天是白太空，晚上是黑太空。

答：那不是一體的嘛。

問：其實我還想問上師，就是太陽和月亮和我們的自性光明有沒有關係？

答：有關係，有關係。你看到太陽沒有？看到月亮沒有？這個看不就是一體的嗎？這看不是一樣的嗎？



問：看都是一樣的？

答：看都是一樣的。

問 B：那就是看、知道、聽，全都是一體的。

答：見聞覺知，見聞覺知。

問：上師的意思是指白天黑天，我們這個性，看到這個性是一樣的。

問 B：它不管是黑的還是白的，你都知道那是太空。

答：對。

問：上師說的其實還都是這個性上的光明。

答：對，我講的是性，你講的是相。但我所講的性也沒離開相，我們叫性相不二，是吧？你那個叫著相顛倒，不是性相不二。你說這個相是黑的，那個相是白的，不是著相，就是顛倒，黑白顛倒。

問：實際上在性上是一體的。

答：性上是不二的，性示現出不二，相也是不二。

問 A：這個就像《楞嚴經》裡面的七處征心講的聲音，敲鼓不是有聲音嗎？鼓息的聲音有沒有？

答：有。

問 A：這個叫靜音也是聲音，一個動的，一個靜的。

問 C：《楞嚴經》見性最快了。

問 B：你聽上師講的最後一句話。

答：哪一句話是最後一句啊？

問 C：末後一句。

問 B：了手處。

問：其實上師您的意思就是說，我看到的不管是太陽月亮，我看到了這些，它不二就是因為它是我自性的顯現？

答：自性流露。

問：自性的流露，所以它和我是一體的是不二的？

答：對

問：這個不二就是？

答：沒有落到分別上。二就是兩邊，你沒有落在兩邊就叫不二。

問：這個不二就是我們的自性光明，是嗎？

答：一說“是嗎”，又落兩邊了。

問B：她又在光上了。

答：一起分別又落兩邊了。

問B：你回到那個知道上，你別落在……

答：了知，了了常知。

問B：你回到知上，你別粘在光上。

問：嗯，好。

問B：繼續問吧，好像還有點殘留。

答：這個還是要打坐，不打坐聽不懂。

問：這還是從門外入的，還不是自己得出來的。

答：不是自己的自家寶藏。還是要打長坐，要不然聽不懂。

問：是。

## 41.20231022 持咒不快不慢才可以不壓不隨

問：持咒的不知道怎麼念，嘴上在持但沒往心裡去。

答：速度慢了。

問：速度慢了啊。

問1：上師，我的速度也比較慢，是不是有意識地使力氣地然後讓它快起來？

答：那個啊，不是太用力，就稍微加快一點，也不是特別快。特別快容易感覺到累。你可以自己做一下調整，要不快不慢。不快不慢才可以形成不壓不隨，才可以培養出不即不離的定力。座上是不緊不慢、不壓不隨，座下就是不即不離，功夫是這麼培養的。剛開始的觀照就是不即不離，沒有完全住在上面，但也沒有離開它。

問：說的一用力……

答：你一用力就把它壓死了。座上做功夫也是這樣，你座上用力了，座下也用力了，就直接把念頭給壓住了，看不到念頭了。

問：有時候就是隱隱約約能覺察到那個，但是一注意呢，它就沒有，就覺察不到了。

答：就是壓念了。師父您是怕妄念起來，怕妄念起來的原因就是你持咒要求要字字分明，這個字字分明它會導致後面的壓念不起。我們用字字分明是可以用，但不會一直用下去，一般是你開始修行打坐前面這幾個月，你可以用。幾個月之後，大的煩惱已經沒有了，粗大的妄念也沒有了，妄想也沒有了，這時候你會發現那個念頭很多很亂，這

個時候持咒就要開始加速度，要不然你整個人就被妄念拉跑了。

問：兩小時之內好像念不快，到後來就很順口。

答：是，沒錯。

問：後來妄念就少了，也很順口。

答：你是粗大的妄念少了，但是它變細了。

問：反正那時候腦袋也清醒了，也沒什麼境界了。

答：速度還得快一點。

問：一開始速度還是慢了哦？

答：嗯。速度加快了，修的過程就快了。

問：老感覺好像少了一個字。

答：你不要怕少字，那個時候不是念字，叫念咒音，咒音在，不是咒字在。咒字跟粗大的妄念是相對的，等到妄念變細之後，我們所持的咒它也變細了，變成咒音了，不是咒字了。你如果感覺到你漏字的時  
候，你把速度放慢，會發現自己一個字都沒漏，只是速度加快了。這  
個時候你一執著每個字都不要漏，那就存在壓念了。

問：那個時候，容易腦頭昏腦脹了。

答：對，壓念就是會搞得頭昏腦脹，壓念不起，頭就要脹了。座下觀  
照也一樣，座下一直都是壓念，也是頭昏腦脹。

問：我是想把那個看清。

## **42.20231109 滅盡定轉識成智就是金剛喻定**

答：六通都可以發動，所以叫金剛喻定。金剛喻定之後，就是金剛大

定。

問：金剛喻定也就是剎那八萬四千全部照見？

答：全部照見。

問 A：我看金剛喻定前面是滅盡定，是吧？

答：對，滅盡定。

問 B：哦，滅盡定以後才金剛喻定。

問 A：四禪八定完了是滅盡定，滅盡定之後是金剛喻定。

答：滅盡定在外道裡面就是無法超越的定，但是佛教還可以超越它。

問：不是無想定嗎？滅盡定就是無想定？

問 B：滅盡定是無想定，那非想非非想是什麼定？

答：滅盡定跟非想非非想差不多，它就是我們所講的滅盡定是它的用，體現不一樣，就是他定的比較深不再出來了就叫滅盡定，無想定它是可以活用的。

問 B：屬於四空定這一塊？

答：四空定。

問 B：無色界四空定。

答：無想定是四空定中的，最高就是無想定，但是無想定之後才是滅盡定。

問 B：滅盡定是最後的？

答：滅盡定是最後的，在外道定當中它是無法超越的，最終就是滅盡定，沒有任何一種能夠超越它。但是我們佛教講轉識成智，就是轉念。

問：就是在這裡邊他得起念出來。

答：對，轉念就是金剛喻定。

問：就是說這裡邊已經轉不出來的時候還能用。

答：轉不出來就是滅盡定，轉出來就是金剛喻定。

問：我明白了。

問 A：他這一步也是出三界輪迴的一步，對吧？

答：是啊，任出三界，出入都可以。

問 A：對。所以這一步是很關鍵的哦。

問 B：他這也已經超越了空，我認為這也叫證體。

答：三界任橫眠嘛。

問：出不來就滅盡定。

答：出不來就滅盡定。

### **43.20231110 五十種陰魔**

問：如果像我這樣觀察的話，是不是屬於走偏了？

答：也沒有，是過程。五十種陰魔，是屬於過程，不是叫走偏。五十種陰魔是見性之後才出現的。五十種陰魔不超越，或者說沒有經歷過、沒有超越它，那成不了佛。所以歷代祖師開示說，見性之後先入魔後成佛，這個魔指的就是五十種陰魔。

問：是不是五十種陰魔全都要經歷一次？

答：都要經歷的。

問：也不容易啊。

答：五十種陰魔全部都經歷過，那叫妙覺，妙覺就是全部都經歷過。

妙覺最後破的是什麼，師父你知道嗎？

問：破的是覺相？

答：佛相。妙覺破掉這個之後他才能夠圓滿。

問 A：佛的相是嗎？

答：佛的形象。就是沒有證到妙覺之前，這形象一直都在，我們還要頂禮它，還要嚮往它。只不過它是越來越淡、越來越淡，淡淡淡，淡到把它完全破掉，佛也不可得，那個是證到圓滿覺地他才可以說佛也不可得。如果還沒有證到圓滿覺地，你去說這一句話，那就屬於打妄語。

問 A：斷自己的法身慧命。

答：對。

問：像哪種情況就超越了欲界？剛才就是說那個還在欲界當中。

答：出現光明就超越欲界。

問：出現光明。像那個無色界是不是屬於走偏了才進入無色界？

答：不是，無色界那是意境。你要有無色界的修行，也不一定要見到光明。不是我們所見到“自性光明”的“光明”，它那個也能夠見到光明，但那光明不是自性光明，是境界上的光明。境界上的光明畢竟有生滅，不是自性光明，自性光明是不生不滅的。

問 B：是朗照吧？

答：朗照還有消失的時候，那就不是真的朗照。你只是一剎那可以體會到朗照，不是時時刻刻都是朗照，時時刻刻都是朗照才能夠稱為朗

照，就如同大日如來的名號一樣，這光明如同太陽。但是太陽的光明它是分白天和晚上，大日是不分晝夜的，時刻都朗照、遍照無邊，所以叫大日。我們所見到的自性光明，就跟大日是一樣。好比見性，見性就是時時刻刻見，你不能說見性了，他見性是白天見、晚上沒見，那叫見性嗎？

問 B：所以若是見的話，它只要能消失，這個肯定就不是自性光明，就是相上的光明，可以這麼理解吧？

答：本來如是，不是理解。

問 C：上師，自性的光明是一種體會嗎？

答：體證。體會是一時的叫體會，體證是時時刻刻。

問 C：那會不會也有迷失的？

答：會，因為你還沒有證到八地，有可能會出現退轉。證到八地以上就不會退轉。他那個退轉是因為某些比較大的境界出現了，把握不住，就是暫時退轉，但是他要回覺過來也很快。

問 C：你說的退轉是他就又著相了？

答：嗯，著在相上，或者說是被相轉了一段時間，他被不同的相轉。好比說七地，七地它叫無為地，無為地被什麼事情轉？被無為轉。

問 B：追求無為了。

答：本來就無為，但是他落在無為相上，那也是被轉，這也是五十種陰魔之一。這個初地往上走都是各種陰魔。

問 D：哦，這也屬於陰魔。

問 E：這個名字就是這個意思。那到了八地不動地了，他就有定力了，



就完全不被境轉了？

答：不動地也有陰魔，不是完全沒有，他是另外的、別的陰魔。完全沒有陰魔，那就是圓證佛果。

問 C：上師，無為相，我好像不太明白，什麼叫無明相，還有無為相？

答：你這不太明白，就是無明相。

問 B：你要體會一絲絲掛礙都沒有才行。

問 D：就要破所有的二元對立對吧？就是完全不能有，包括本能上面的那種也不能有？

答：那是後得智表現出來的，五十種陰魔也是後得智裡面才有，它是後得智的作用之一。

問 B：證體以後的事。

答：你住在上面它就成了陰魔，你若不住，它就是功德。我們一講這個，你看，著功德相了吧？又是五十種陰魔。

問 B：不能講，你這一講就是事兒。

答：這不能講也是五十種陰魔。

問 A：能講。

問 E：講完就放下。

問 A：講是講給相應的嘛；不相應，能講不能講他都不相應。

答：所以你看我們說這就是《楞伽經》講的道理，“百八句”就是講這個了，是當說還是不當說？

問 B：這個功德和陰魔是一體的？看你往哪邊用就行了？

答：他是果位上的修證才有這個，你在果位上修證才會出現這些東西。

你如果未到果位上的修證，門都還沒入，哪來的陰魔？所謂陰魔指的就是心魔。而且這個心魔是魔自己不是魔別人，作用在別人身上，那叫外魔。

問 B：這屬於自己收拾自己？

問 D：這肯定是收拾自己。

答：不是說了嘛，你不住，它就是你成就的資糧；你若住它就成陰魔了。

問 B：上師，您剛才說他最後破佛相，其實也是不住的程度是吧？完全不住就破掉了？

答：他有一個概念，尊師重道、尊師重教，這個是最後才破。

問 B：不能上去就把稻草扔了。

問 D：就是說棄船登岸嗎？

答：所謂棄船登岸是棄無明之船，見性之前是做這個功夫。

問 D：哦，見性之前。

答：見性之前。他這個是已經登到法船上了，在用法船的過程當中。你用法船來渡人的時候，同時你自己還要把法船給捨掉，你還不能住在法船上。

問：五十種坑。

問 B：證道以後它就不是坑了，那是功德。

問：五十種法執，五十個陰魔。號稱五十個，還是有很多？

答：它是每一個陰魔當中有很多種表相，統稱叫五十種陰魔。五十類陰魔，這就明白了哦？五十類，所以也叫五十種，不是五十個。

問 C：上師，有時候覺得對自己有壞情緒，就覺得煩自己。

答：無明煩惱嘛。

問 C：這是無明煩惱？

答：多發願，發願破無明，這是最簡單的方法。你要從功夫上做的話，就是打長坐、多觀照。

問 C：我近段時間就有這種情緒，對別人不煩，就煩自己。

答：有情緒好不好啊？

問 A：好。

問 C：好。

答：好不好都累。

問 C：對，累。

答：好不好都累。偽裝一下，偽裝一下，以後一有情緒想爆發，馬上來個“莊嚴”。

問 C：嗯，這個有效果。

答：有效果，那肯定有效果。所以要經常“莊嚴”一下。

問 C：下次就“莊嚴”一下。這種壞情緒好像是覺得自己不夠智慧、不夠慈悲這種，主要是在這一點上。

問 A：上師，那五十種陰魔是覺上的事？

答：它講的就是不要有落。

問：五十種陷阱。

問 A：也算是習氣？

答：很微細的習氣，很微細、很微細。粗大的就叫財色名食睡，色受

想行識共同作用。它是到了那個時候，你去看，哦，講的是這個，也是種過程。

問 F：五十種境界。

答：它要講境界就多了。

問 F：五千種都有。

答：嗯，五千種，十萬八千種。

問 D：剎那剎那的。

問：不知道怎麼對付它。

答：對付？

問 F：不是對付，它就一招，不執著、不管它、不理它。上師不是說不落嘛。

答：不落，不是說不理，也不是說不執著，叫不落。因為你說不理、不執著它也是屬於一種落，它叫不落。

問 F：不落就是不住嘛。

問 A：不落是建立在證量上，是有東西的，什麼不落。

問：這名相，不好分啊。

答：不分嘛，師父。你往那一坐，你是作呢，住呢，還是落呢？

問 A：這個開示太究竟了。師父，我很有收穫。

問 B：體會那幾個字。

答：你是理呢，住呢，還是落呢？

問 A：住和落之前還有一個，上師，是什麼？

答：理嘛，住嘛。你是理呢？還是住呢？還是作呢？還是落呢？“作”

是那個“作意”的作。

問 A：這是四種功夫。

問 C：這好像有層次。

答：它有層次。

問 C：有嗎，上師？

答：有啊。

問 A：有是好事，先有再說捨。有都沒有，門都沒入，就開始捨，把自己弄傻了。