

心
中
心
密
法
打
七
开
示

元音老人 著述

心中心密法打七开示

元音老人 著述
2024 年 3 月排版



HOME OF THE HEART

以般若为宗 以总持为法 以净土为归

心中心密法
打七開示



佛法修證心要

元音老人 著

心中心密法打七开示

上座前今天大家发心，用心中心密法来打七，恰是无上殊胜的因缘。心中心法是佛教密宗的一个很高深的法门，属于密宗九乘次第的巅峰——心髓部分。它不需要在外围兜圈子，如四加行、前行、生起次第、圆满次第等，而直接进入正行，用印、咒，假佛力加持，打开本性，彻见真心。打七是克期成就的要法，大家每天坐十二小时，每一座修四小时，修三座，前二座修第四印，最后一座修第二印，修的当中若感到手痛，也可以在最后两小时（即第十一至十二小时）改修第四印。第四印是开智慧而成道的，第二印是消障的，因为我们多生以来，业障积习深厚，不消除它就不能开发智慧。第七天要坐十八小时，每座六小时，全部修第四印，不再修第二印了。

打七当中不要急着求入定，更不可求神通与开悟。因为一有求得之心，便是乌云生起，遮盖了本性光明，反而不得定不开悟。上座要像平常打坐一样，如法修就行了。若有时心乱如麻，可以出声念咒，以平妄心。打坐时若咳嗽要尽量声小，捂住声音，以免影响别人。若腿麻木不可忍受时，可以换一下，应尽量忍耐，手印绝对不可散开。念头一来，看见念头起，不跟念头跑就行。若看不见念头起，跟着跑了好久才知觉，这是修法的大忌。古德云：“不怕念起，只怕觉迟。”所以大家须于念来时即看见，不跟着跑。念来压住不让它起也不好，让它起而不跟着流浪即是。入定时，咒念不出来了，不要着意去提它，让它去，一提就出定了。但入定和睡着又

不同。睡着了手印会散开，头低下，没知觉，咒不念了（这时要挺直腰，睁开双眼，提起咒，把睡魔驱走）；入定手印不散，有知觉，咒没有了。这时看着它，如猫捕鼠，妄念一动即扑将去。妄念不起，只牢牢地看住它，看到最后，忽然能看之心与所看之境一齐脱落，就打开本来了。

打坐中，由于障重有什么不适的话，不要勉强，可以休息一下或少坐几小时。打坐当中气机发动，可能有许多感觉，都不去管它，只当自己死了，什么事都不管就是了。

大家本来都是佛，只因追逐外境，迷惑了本性。只要一切放下，不执著就能恢复本来的面貌。因此大家要珍惜这个机会，把妄念息下来，认真修法，以期见到本性。更进一步保护本性，在事境上锻炼，把自己多生历劫的习气扫除干净，圆证菩提，方不负今生来人间走此一遭。祝大家都能成就！

第一天

打七是不讲话的，但诸位有什么问题可以提出来。

问：脚、腿痛怎么办？

答：脚腿酸痛，尽量忍一下。但若心乱了，因痛而散乱时，就可以换换，动动。但如结印手痛，不可以散印。对治的办法是：把心盯在咒上，忘记手，手就不痛了。手印就如我们自己的光明能量和佛菩萨的光能联系的导线，手印一散线就断了，所以不能散。持

咒要用金刚持的办法，采用金刚持来念咒既不伤气也不伤血，到一定时唇不动了，也由它去。开始时集中精力心念耳闻，念念会松一些。假如从开始一直都紧张地盯着念咒，不容易入静。至于紧松严宽怎样合适，要自己去感觉掌握。过松易睡，过紧不易入静。如手中捉一只雀一样，抓紧了会捏死它，松了雀又飞掉了。要掌握到不松不紧、正好合适为度。嗝气不用管它，不要压制它，放屁也让它放，只是注意不要影响别人就行。

问：手印散没散不知道怎么办？

答：一般打坐不睡着的话，手印就不会散，气发动起来会顺着两臂下来，会把手印紧紧地夹住，手印会结得很紧（我们修这个法气发动起来的情景和气功的不同，气功的气走向是一条线，我们是一片如蒸锅一样），只有睡着才松掉。

境界现相，都是六识不清净而现出的，是六识的反映，是虚假无自性的。《金刚经》中讲一切相皆是虚妄的，所以在打坐时没有相最好，什么都没有看见顶好。看见什么并不好，说明六识没有清静还在乱动，于是就显相了，所以无相最好。我们的法身本来是无相可见的，它只是一个大能量、大功能，是无相可见的。如果能看到光或看见佛像，更或墙外的东西也看见了，以为是好，住在那里不动了，就不行；也有的人看见了不好的境界，心里害怕，这也是自己的妄心所致，真正证到本性是一点点相也没有；有的人有上升感觉，升到天上去了，看见玉皇大帝了，能不能看见呢？是能看见的，玉帝是欲界第二重天界的皇帝，那里人的衣着如同我们唱戏穿

的衣服一样。这也好也不好，好的呢，说明入定到一定程度了；不好的呢，易着相，易导致贪求神通而入魔。等于我们走路时拣到一块金子，好呢，可以买些东西；不好呢，会因此而闯出祸来。

问：如何观照？

答：如猫捕鼠，看着念头起处，聚精会神地看着这个起处。所谓照顾话头，就是看一念未动之前，念来即觉，觉即转空。转的意思是看念头来了不睬，或用咒来转，不跟它走就是转。念就没有了，空也不住，一有所住即不能彻见本心。打七的第一天比较难受，如同一只猴子平时跳惯了，现在把它关起来了，较难受。不要紧，功夫做下去，第二天第三天就会好些，就会得到禅味的乐趣了。坐到后面逐渐化空了，感到脚没有了，头没有了，都不去管它，只看着念头，看到极处深处，妄念忽然一断，就根尘脱落，亲见本来了。

问：爆炸是怎么回事？

答：爆炸是功夫做到火候上，忽然脱开的刹那爆发显现，犹如火药装到饱和要爆炸一样。这不要怕，我给你们讲一个同仁用功的经历供参考。陕西一个道友在打坐时，入静以后，心如一面大镜子，什么东西都朗照现前了，以为这是开悟了，其实不是开悟。光一照你，应豁然爆破，粉碎无余才对，这就是爆炸，就是脱开的那一刹那。不是另有爆炸，而是在一照之下，身心世界都化空的体现。

问：嘴张着念咒好不好？

答：念咒时嘴不要张开，唇微动。我们不似道教讲炼精化气。

但我们也离不开炼精化气，心火向下至胞中穴，上面有膀胱精囊，如火盆薰那壶水，于是水就因高温而化成气。气上升到颅顶，化为水，可以咽下去，对身体有好处。到深定时，呼吸好像断了，它不从鼻子走而是从全身毛孔和皮肤走。

我们不用那些观想的方法，我们只用心念耳闻的方法，倾听心念咒的无声之声，用耳把意根摄住，妄念就不动了。我们的六根本来是一精明分为六和合的，原是一颗真心的分用。用最灵敏的耳根，抓难摄的意根，是修行中最易成就的方法。

我们通常说“兄弟八个一个痴”，痴是第八识，因为它不分好坏都收进来，所以里面的种子多得很，是个痴子、呆子；“其中一个最伶俐”，是指第六识，难调伏；“五个门头做买卖”，前五个识对外境，大脑跟着前五识跑，起作为；“一个往来传消息”，指第七识是个管传达的，专门往来传递消息。

意根怎么抓呢？就是用耳根听来抓它。下座后要观照，观即是观一念未生之前的那个东西，那个了了分明，即是观照自己。这个自己不是自己的肉身，而是自己的真心，一念未起之前的真心，那个灵知的心。看着它，就是观自在，观住在本位上不动的那个东西，这是上座、下座都很重要的功夫。打七期中不许讲话，也是为了观那个灵知的心，就是绵密做功夫，讲话就容易忘记观照了。动静结合就能克期得定，在七天内取得成就。

修心中心法多用第二、第四印，打七也用二、四印。二印可以除障，能够代替百字明，百字明不需再念了。

问：上座当中，手臂酸疼，容易倒下，怎么办？

答：有几个师兄是这样做的，脖子上挂一个宽带子，或在腿上摆一个软枕头，手放在上面，略休息一下。手印应该是自然结紧，不要松，坐得入定，自然有气把手印紧紧结住，越念咒越紧，不会松开，手印疼过就不疼了。要了生死，出三界，得大自在，一定要如法修行，不断精进。

第二天

现在大家把明心见性看得高得不得了，认为很难很难，实际这是个错误观点。临济大师说过：一切众生皆有佛性，赤肉团上有一个无位真人。即说我们每个人的心上都有个真人。这真人为什么无位呀，这真人是尽虚空遍法界无处不在的。为什么又说赤肉团上呢，不是矛盾了吗？这是因为我们有无明妄心，因无明之故，就把这个广大无边的佛性缩小了，拘在一定的处所，才有了住处。一个昆虫体内也有佛性，放开它这佛性也会广大无边。临济大师的话就是要我们知道，无明的心上有一个佛性在。临济大师进一步又说：这佛性在什么地方？我们怎样见到它呢？即这听法者是，说法者是。能说法的和能听法的那个东西即是。我们身体不能说不能闻，他如机器人一样，一切零部件都安装好，不通电，还是不能动作。我们这个肉体心肝脾胃肾五脏六腑等都有，那么电是什么？能动、能说、能闻、能走路、能工作的这个功能、这个性能、这个能量就是电，就是我们本有的佛性。只要我们在动乱当中回光返照，放下，精进，

就一定能成就。临济大师说得这么清楚，是他自己通过修持证到，悟出来的。从前他刚出家时也不知道。开始当小和尚时，首座见他总不去问法，就问他：“喂！你怎么不到和尚（黄檗祖师）处问法呀？”临济说：“你叫我问什么呀？”首座说：“你可以问，如何是佛法大意呀？”于是临济就去问黄檗：“什么是佛法大意呀？”祖师听后不讲什么就“啪”地一下打过来，临济便退回来。第二天首座要他再去问，结果还是被一板子打过来。如是者三次问，三次被打。这公案是告诉学人，佛性不在别处，就在当人面门放光，只于一念断处，回光一瞥，猛然省悟即是。不要立相求索，这和明心见性相悖，一有所著，永远不会见性开悟。

所谓修行，即去掉人的执著习气，回复我们的本来。我们本来是佛，所以成佛应没有困难，只要回头息妄就是如来。所谓“苦海无边，回头是岸”，回过头来看自己的念头起处，看着它，一直看到一个念头不生时，这是什么？这时会如梦猛然惊醒一般，噢！原来就是他！“噢”这一声，就如禅宗讲的“”（音忽）的一声。“踏破铁鞋无觅处，得来全不费功夫”，到处都找不到，其实它就在你面前，从未离开，越找越远，不找歇下来看，就是它，过去的祖师都是这样回光返照、了悟见性的。

今天把这见性的无相的真实相说明了，大家就不会去着相和追求了。所以在修法当中不要求见或顾忌什么东西，随它呈现什么景相，都不要理睬它。我们上次讲过有位师兄在修法时有只大毛手捂在他面孔上的故事。打坐当中有什么现象都不要怕，都是假的，有

时是护法神考验我们，看我们着不着相。所以有可怖的东西也不要怕，都是假相。佛菩萨现的忿怒身都是可怕的，因为这是怖魔的，恶魔凶，我比你还要凶，所以有句话讲“菩萨心肠罗刹面”，看见忿怒身相不用怕，他是保护我们的。“凡所有相，皆是虚妄。”成道时，一无所见，一点东西也没有。

现在我们先要打开本来见到本性，然后消除习气，习气消除之后就可以发神通了。发神通没什么了不起，是枝末事，悟道是根本事。如一棵大树，根活了，上面枝叶一定会发青，以致枝叶茂盛；如果树根没活，上面即使有些青枝叶，那青叶也是假青，没用处，最后还要枯死。我们要先发道通即漏尽通，一切无住，烦恼都漏光了，这样所发的五种神通才是真的，永久的。没悟道所发的神通是五蕴魔，阴魔，阴影。比如没见本性，神出去了，出去后又着相了，又到生死境里去了。所以只有把着相的情见消光了，再不着相动心了，得了道通，再发五通，方为真神通，不然是要闯大祸的。我们应该不着神通，看着念头起处，看到极处，忽然之间一断，能看之心所看之念一切都断了，本性就昭昭现前了。

好，大家有什么问题，提出来讨论讨论。

问：打坐时有亮光好不好？

答：打坐时感觉到有亮光不要理它。光有两种：一种妄光，一种真光。未见性之前发的光是妄光，见性之后放的光是真光。妄光是着相，以为放光了，喜欢之心油然而生，着在相上形成妄光。我们在打坐时，不许见光、见佛，见什么都不睬它。我们现在见的光

有限度，小小的光。真正的大光明是朗照十方世界，十方三世佛都看得见，你在诸佛身中，诸佛在你身中，彼此交辉无碍。《华严经》中讲：佛性就像十方明镜互照，各影都在对方镜中，重复交参，我入我，重重无尽。现在我们放的光还微弱得很，所以不用睬它，进一步把自身化空，超出身心世界，大放光明，朗照大千，方有入处。《中阴救度法》中讲：大放光明的是母光，认识这光的是子光，母子合起来，合体即成道。即此之谓。

问：我总看见一只黑猫，怎么办？

答：不理它，它就走了，恋着它就难化去。有的人家里有人亡故了，活着的人总是想着他、念着他，他就走不了了。不要有心，猫、狗也一样，看到它是六识的反映。

假如打坐当中，我们有气升起、头有爆炸开的感觉，也不要怕，让它去，死就死，不理它，其实不死。但未到这地步也不要迎合它，迎合它的心要不得，一迎合它就不来了。若身体某部分感到发胀或痛，那不是病，病都是业障所致，现在的胀痛是气未通之故，通了就不疼了。至于气升不升上来都不管它，随其自然好了。

我们修法气升上来，它不从背后走而是从中脉走。我们身体有热、凉、麻、痒、轻、重、滑、涩等等感觉都不要管它，这是气血在变化，不要紧，不去管它就行了。

问：打坐时有念头怎么办？

答：我们的念头有四层：粗，细，微细，极微细。细的念头静

下来才能看见，不静下来看不见，注意听咒，听得心静了，才能看到微细的念头。如果你跟着念头转了，一开始时你没有觉照，转了一会儿才觉到，觉到后马上不睬它，不睬就没有了。微细之后极微细，还要再定下去才能看得见。微细流注，没有静止的时候，一直在动。识阴——最微细的念头如潜水之鱼，动得快，一般看不到，直到最后才会看到它。我们说：放下，放下，只是粗的。家里的事情，以及其他一切事都不管了，这只是粗妄放下；然后是细妄，一些脑子里的意念；如果细妄不动了，微细的妄念才看得见，直至最微细的，一层层的深入。我们曾做过试验，水流太快时，就看不见流动，像静止一样。电视节目看多了会伤眼睛，也由于这个原因——电信号的光栅跳动。假如发明一个动得加倍快的屏幕，就像不动一样，就不伤眼睛了。

在打坐时，不要要求自己入定，管它定不定都不理睬它，着相的念头顶不好，一切放下，本来是佛，不去求它，就好了。

问：兜率天是欲界第四重天，是不是没出欲界？

答：兜率天是欲界，但内院是佛净土，不属欲界，本是界外净土。兜率天外院就差了。在内院暂住修行，为的是度众生方便。

第三天

时间过得很快，三天下来了。大家各自都有境界发现，有的见到光，有的忘记手脚或现佛的境界等，不管现什么境界，都不要着

相，不要理睬它。因为法身是无相的，见到有相的东西，都不是法身。若着在相上就会被障住而入魔，看见光不是看到法身——见性。比如珍珠，它放光彩，若只看见光没看到珍珠，不能作为得到珍宝，要看到发光的本体，才算见性；又如电一样，有功能而无形相。所以佛性是无相可见。

从前高峰祖师做功夫，刚出家时未遇名师指点，每天只跟着当家和尚做经忏，有一天做完经忏，他担着担子走在后面，天下大雪，当经过一家门口时，听到里面人讲：“经忏鬼子回来了！”他听了很迷惑，就问师父：“出家是否还有别的事可做？”师父说：“别的事就不知道了。此处三十里之外，有个白云禅寺，你去那里问问看。”他就到白云禅寺去问，白云禅师指示他说：“出家之后要了生死，出三界，做经忏不能了生死的。要参禅，参父母未生之前是什么样子。”他参了很久，不开悟。后来又拜雪岩钦禅师，禅师问他：“拖死尸的是谁？”人一口气不来就是死尸啊，这拖死尸的是谁？从前禅宗师父就是这样指导行人用功参话头而见性的。傅大士作过一首诗：“空手把锄头，步行骑水牛，人从桥上过，桥流水不流。”此诗用比喻来说明佛性和相的关系，把身体比做牛，佛性比做人。“人”是佛性，“桥”是身体，身体有生死，而“水”——佛性无生死，所以“桥”有走着而水无有动，水不流喻佛性。佛性不生不灭，不动不摇，不流动。高峰禅师到这时才明白了拖死尸的正是人的佛性。用功让人明白，身体是假的、不可得的，只有法身是真的。怎么认识它呢？就是一念不生处了了分明的灵知，那个灵知之性就是我们的佛性。然而人们对这点总是把握不住，不能首肯，

“它在哪里呀？”就在你问处啊！（有人插话：知道是它就是抓不住它。）不要抓呀，它就在你面前，它逃不走。真心是尽虚空、遍法界、无处不在的呀。

第四天

从前有个公案，徒弟问师父：“大千世界坏了，法身坏不坏？”师父答：“法身也坏。”为什么这样回答，因为大千世界由法性显现，法性不生不灭，不会坏，所以大千世界也不会坏。若说大千世界坏了，岂不说法身也坏了。禅师说法与别人不同，他是反过来讲的，告诉我们只有法身是不坏，最宝贵，其他都是假的，都是法身的附属品。我们于主人公不顾，只追求那些附属品就太冤枉了，在六道里轮回，白白辛苦。所以要一切放下不要取着，只要根本的东西——佛性，才对！可惜许多人都不懂。天上的饮食不要种、不要买、也不要烧，却有很好的东西吃，哪里来的？这是福报呀！西方极乐世界更是如此，要吃什么，不要“买、洗、烧”。那里最下层是凡圣同居土，有凡夫，非但吃还要拉，但不同于人间，要放个大便桶，他们要拉时，地自然裂开，便好就合起来，全自动化的。天界也如此。这说明我们的佛性本身具足的，所以六祖说：“何期自性本自具足，何期自性能生万法。”《法华经》也讲：可怜的人们，不知自己有个大宝贝，具足一切，还到外面去乞讨。真是冤矣！人做这个做那个，挣钱，不是在讨饭吗？所以现在我们能明白这个道理，一切放下，当下就是，本来是佛，不需苦苦地修。反之，不能

放，心里执著，苦修也无用。从前有个屠夫徒儿，听了道理，放下屠刀说：“我亦千佛一数。”你看好不痛快，放下就是了。人哪，就是不肯放下，能放下还打什么坐呀。打坐就是因为放不下，才让你打坐。先坐坐吧，消消妄念，慢慢明白过来，才知道自己本来是佛，打坐原来是多此一举，冤枉，冤枉！如果真放得空空的，心能充足，变现自在，要什么有什么，还有什么忧虑烦恼？

有个出家和尚，打电话给我说：“你教我一个发财的方法吧，我现在没钱，穷啊。”你们看看这样怎么能修好佛法，你有了道，不愁没人帮助你，大家都会来帮助你。古大德也说过：“得道多助，失道寡助。”道即道德，德也就是得，所以有道德的人，就能得到一切，做功夫不怕饿死的。

何谓“放”，“放”即不住，不是不工作。厂长，教授，总经理照做，做过心里空空不粘着。小廖升科长，尽管去做去升，做时心里不住就是放。一点事情不干，二流子那样不叫放。无为无不为，做功夫不能呆。从前有个学佛者，师父问他：“白天做得主吗？”“做得。”“晚上睡觉时、做梦时做得主吗？”“做得。”（梦是小昏迷，死时是大昏迷，梦中做得主已很好了。）我们做功夫，就是要于事境中做得主，不被事牵。但是做得主还不算，更须进一步，连做主也化空才得真实受用。报身，化身都是起用啊。

自性三身：一念清静心，不动不摇，就是法身。任何人都有一秒钟的清静心即佛心，可惜的是当人不认识它，这就是法身佛。能朗照一切的光明即报身佛。若无光明能见东西吗？看不见的。外面

一切景象皆是我们法身所显现的，变化的，这都是我们的化身。我们自性具足三身，一点不缺少。

现在我们修的是法身佛，这最重要，果地报身不是现在能证到的，如善财童子五十三参，最后回到弥勒身边，弥勒告诉他：“你根本智已得，后得智未得。”后得智即多生积累功德所感的智慧报身。乃多做功德多做好事，积累得来的。释迦佛报身叫卢舍那佛，法身即毗卢遮那佛，化身即释迦佛。

报身有两个：一个是自受用报身，另一个是他受用报身。前一个是光明大佛，大菩萨能见，小菩萨不能见。释迦佛看到古佛报身庄严美好，发心成就，日夜精进，提前七劫成佛。

明白了这个道理，一切无住就是开悟，一念不生处就是我的本性。开悟也不能急，真打开时会大哭一场啊：太冤枉了，一尊大好的天真佛，怎么会在六道中轮回受苦？！

化身佛呢，因为功夫做到极细微的妄念都断光，没有了，所以能千变万化，化出千百亿化身，度千百亿众生。这是果地的法、报、化三身，圆满三身四智，即成果地佛。

我们做功夫要先悟到这个本体，龙牙禅师说“学道须先有悟由”，不开悟，做功夫就难做。先明确法身是什么，怎样亲自证见它，然后在事上锻炼，把习气打磨光，才能发神通。“初悟只到法身边”，不是一悟都好了，都完结了，还有多生历劫的习气在，要精进，绵密保护，才能真正证道。做功夫要一步一步往前走，无有

止境。说起来可粗分为三个阶段，即初关、重关、牢关，细分起来要十几个步骤也不止。汾仰宗分九十六步走，临济祖师讲得比较简单，三玄三要就够了，共九步。第一步要我们认识本性，然后行、住、坐、卧当中绵密保护，不能动心，不能着相。南台禅师说：“不是息心除妄想，只缘无事可商量。”本来无事，有什么念头好动？故把事看空，念头自然不动了。但因平时动惯了，不动难过呀，如一只猴子总要跳，拴不住它。所以我们要严密保护，功夫要做得绵密，时时看住它：不是往前看，往前看都是事物杂染，就会杂念纷飞；要反过来看，不看外面。如果我们果然能够时时反看起念处，不随它跑的话，不开悟的容易开悟，开悟的容易大彻，但因多生历劫动惯了，难以时时不忘记，所以要提高警惕。时时抓紧，最为重要。

真悟道人，一点事情都没有，一丝不挂，一尘不染，一点相都不着，真做到是很不容易的。举个例子：临济祖师临圆寂时，对弟子们说：“你们大家不要把我的正法眼藏丢失掉啊，要时时保护它。”三圣说：“谁敢丢失祖师的正法眼藏啊！”“那么好，你们将来接引后人怎么说法呀？”三圣站出来喝了一声，临济祖师说：“唉！想不到我的正法眼藏，在你这瞎驴边灭却。”这是什么意思，是称赞？是骂他？还是指责呵斥他？这里就看你着相不着相。湛愚老人作的《心灯录》你们看过没有？湛愚是三峰的徒弟，他说：“假如我当时在场，对后人怎么说法？我即叉手一立，就是这样说法。这喝一声不行。”这对吗？实际上是错了。一声“喝”连他师父都呵退，你还说什么接引后来人呢？无法可说，无人可度！假如有法可

说，有人可度就是错误。湛愚还说他那一声“喝”不好，还是我叉手一立好，所以一法不立很难。临济祖师骂他瞎驴，看似骂他，实是赞叹他：“假如我有正法眼藏，连我自己也着相了。”正法眼藏也不可得，佛也不可得，魔也没有，一点执著都没有，这样才能妙用无边。

沩仰宗中的仰山要对一个推官说法（推官即现在的法官，办案的官吏），仰山问他：“做什么官啊？”答：“推官”。仰山拿起拂子一举，问：“你推得这个吗？”推官答不出。仰山叫沙弥用这话去问三圣，三圣在养病，住延寿堂里，三圣答：“事生也。”仰山要进一步勘他，叫沙弥再去问三圣：“生什么事？”三圣答：“再犯不容！”仰山闻后，深赞三圣已得临济宗旨。这都是古来大德悟后保任功深，得灵活妙用的懿范。

悟后保护是要的，但保得不能死，死了也不行。

第五天

（教念慈氏咒）每年的正月初一是弥勒菩萨的诞辰。今天是年三十，今晚上座可先念慈氏咒一百零八遍，请弥勒菩萨加被，让我们打七圆满，见性成道。

今天是大除夕，腊月三十，我们佛家有句话：“腊月三十到来，你怎么脱？”即是说今天已到最后一天，怎么样解脱呀？永嘉大师参六祖的因缘可作这问题的注脚。永嘉大师是开悟的大和尚，他参

六祖时，绕床不跪，六祖喝道：“何方佛子，如此贡高我慢！”永嘉应曰：“生死事大，无常迅速。”六祖曰：“何不体取无生，了无速乎？”永嘉云：“体即无生，了本无速。”意思是说，体既无生，当亦无死，既无生死，又有什么解脱不解脱呢？六祖此时仍不放过他，似赞他道：“汝甚得无生之意。”这其实是套他，看他不上当。永嘉是彻悟的人，不会着相，乃反问云：“无生岂有意耶？”六祖大师更进一步问道：“无意谁当分别？”连意都没有，这是谁辨别呀？既无意谁在分别无生？反之，既知无生岂不是有了意吗？这问题问到这里，一般人实在不易置答，但永嘉有出身之路，不慌不忙地说：“分别亦非意！”即尽管分别也没有意。经云：“能善分别诸法相，于第一义而不动。”虽分别而不到心里去，即比量而现量。比量即分别，现量如镜子照东西，长就长短就短，这就是死后复生，活泼泼的大用。

佛法是灵活妙用的，不是死在那里不动的。从前一个老太婆供养一个大和尚，已三年了。有一天想试试他是不是一个大德，于是打发一个少女给他送饭，嘱她到时抱住和尚，问他这时感觉如何。事后少女回复老太婆，说和尚讲：“枯木倚寒岩，三春无暖气。”老太婆听后很失望，说：“赶他出去，这是个死汉，没用处。”比喻打坐修持死在那里不会起用是不行的，是不能成大道的。要能做事，成大道不是不做事啊，一切事都能做，尽管做而心不动，“分别亦非意”。所以大年三十怎么了啊？就是一切事尽管做，不往心里去。“体即无生”，有什么了不了，又何用什么方法来了？我们本体就是不生不灭的，没有什么可了的。

所以大家做功夫时，有的见到各种形象，有的见光，有的一点东西也没有见。见光的人要明白，我的法身就是发光的体，光就是我的佛性发出来的，从光而见性，就是开悟了。如果不认识这个发光的体而着光相，生其妄心，就是着光影。昨天讲的那首诗：“高高山顶上，孤月照寒泉，水中且无月，月是在青天。”不要看水中的月影，要认取天上的明月，水中没有月亮，只是个影子而已。月亮不是别的东西，是自己的本性，青天表示法身，空灵无住，要当下认识本性。见种种相的人，也应知道一切相都是假的，都是我们六识的反映。能见相的见性是我们的本性，见相的能见功能是我们的法身佛性，不要着相，着相就错了。不见任何相最好，法身是无相的，无相即真相。灵知了了、不动不摇即真心。法身没有断续相，不是一下子有一下子没有。它时刻在六根门头放光，没有停过，尽管人睡着了，它还是在放光，一刻也不离开。认识到这点，将习气消尽，六道里随我走，不一定要升天，到地狱也无碍，广度众生，庄严地狱是大功德，像地藏王菩萨一样。若对入三恶道产生厌离心，向往佛净土——西方极乐世界、东方琉璃世界、兜率内院等等，这说明自己的众生相未破，还是未了。真正的功夫应是无拘无束，自由自在，潇洒自然，无处不可去才是。

从前有一个洞山祖师，有人问他：“大寒大热时向何处回避呀？”比喻大灾大难来时向何处去。洞山祖师答：“向无寒无热处回避。”问：“什么地方是无寒无热处？”洞山答：“热时热死你，冷时冷死你。”这就是无寒无热处，旨在说明不着相。陕西某师和我师公一起在成都时，听说解放军要进城，叫师公快逃难，师公讲：

不用逃，就在这里好好地修心中心法。结果成都和平解放，一点事也没有，某师方悔自己心神不稳，太着相。真了脱的人，六道里来去无碍。从前有人问南泉禅师的徒弟长沙：你的师父圆寂后到哪个净土去了？他答：我师父啊，不去东方和西方净土，而是东家作驴，西家作马。这在旁人看来不是骂师父吗？其实他是在夸奖他，赞他师父功夫高深，广大无比，能在异类中行。腊月三十就这么解脱。

今天大家打七，证到本性本体后就自由自在了。现在教你们一个最简单的放下一切的方法，即在日常工作当中，喊一声“断”，什么也不想，只看着这了了分明的。断个一分钟、半分钟都可以，然后再做事，做一会儿再断一下，慢慢地练习，一天断它个三、四十回，正在走路、坐车时都可以运用这种简便断思想的方法。我第一次打开时，是在静坐中，我母亲咳嗽一声，当下一切消殒，什么都没有了，寂灭的本性方显现出来。我们用功打开来的时候不一定在座上，很可能是在睡眠当中，在工作中，在走路时忽然一下子脱开来。所以时时要用功观照，不可放逸。开悟后要保护它，习气太深厚了，不是一悟就彻底圆满的。声音对用功的影响有两种：一是正打坐中，忽然有声音一惊，惊出定了；二是空到恰到好处时，突然一声响，帮你打开身心世界，悟见本性了。时节因缘恰好到来，诚非一佛二佛所种善根所能致的。修时不要急。不是修到无生，而是本来无生，本来如此，放下就是了。不是有东西可证可得，是证个无所求无所得，就是本得。

保护就是任何境界都不要粘上去，其要点在“内不随念转，外

不为境迁”，时时保护这灵知之心，空灵无住。保熟了，就放任其自由行动，随它走东走西，都不会犯它禾稼，这就达到无修无得无证的境界了。所以修法越放下越好，越着急越不行。有的人等爆炸，等不得，越等越不行。而且各人开悟打开的情形也不同，有的人如同一个东西落下来一样，一脱就是了，没有什么爆炸。各人定中境界也不同，有的看见光，有的看见护法神，有的看见自己，有的什么景象也没有，都不一样嘛。护法神有好几个呢，一脱开就什么都没有了。再举个例子，保护当中，有一个同参睡觉时脱鞋子，刚一拉鞋，身心都没有了，寂灭本性就现在面前了。保熟了就这样子。未真证道，有时似出神，到什么地方了，这不是真出神，还是六识的影像。

开悟以后，念咒、修六印等都是保护。不修六印也可以，观照保护就是修，这才是真修。若执著座上的快乐境界，就不要坐了，因为那是执法了。二禅定是喜，三禅定是乐，坐得好，快乐得很哪。但不能住着快乐，一有所执，便入魔道，魔是着相而成，魔也有神通，着相就成魔。有个清海无上师就是，香港《内明》杂志曾揭穿她、批评她。世上的人求福报的多，魔就乘虚而入，而且求魔比求佛灵验得多。因为有求都是着相、都是魔眷属呀。

放下即见性。真能放下没有念头就脱开了，没脱开就是还有念头没放净，微细念还在，若当自己死了，一无所求，一无所得，就放开手了。脱开的时候感觉什么都没有了，人也没有了，“大地平沉，虚空粉碎”，世界也没有了，只剩下这个明明了了的灵知本性。

“灵光独耀，迥脱根尘”，离开尘寰了。若想回来，一觉就可以回来，一动念就回来了。刚开悟等于在门口张望一下，还要勤除习气，走进房子里来，入法身正位。最后还要离开位置，法身向上，就是再发多大神通也不住，而随缘度生。

从前有个禅师叫邓隐峰，他讲：你们大家临圆寂都是要坐上双盘，现个瑞相去，这未免太着相了，我要变个自在相给你们看看。说罢打个倒立就潇洒地走了。释迦佛是睡着走的。睡着也好做功夫，睡时入定，似睡非睡，正到好处时，外边有个动静就帮你打开来了。所以行住坐卧都好做功夫。这是心地法门，不拘形式，只在心上用功即是。这世上能听到心地法门是不容易的，宿世不广植善根是听不到的。释迦佛说一切众生都有佛性，都可以成佛。但我们为什么不悟呢？是由于我们的颠倒妄想在做怪，把外相当作真的，把真的佛性却当作假的，甚至说什么迷信。这都是因为人心执著在外相上，故称之为颠倒众生。老在妄想上转圈子，做梦也在转哪。

第六天

今天已是第六天，明天就圆满了。大家坐得很好啊，明天的十八小时看来是没有问题，希望能进一步静下心来。快圆满时，人的心就要动了，要野了，想到要圆满了，要回家了等等。心不能野，圆满以后还要继续用功，心要沉静，保持这个境界，不能野，进步就快了。见性实际上是很容易的事，比如五祖演禅师（在湖北五祖山的禅师，不是六祖的师父五祖弘忍），他是临济宗杨歧派的，他

的徒弟圆悟勤、徒孙大慧杲都是成就很高的禅师。他开示学人说：你们读书人读的有首小艳诗和禅宗的开示很相近，这首诗讲“频呼小玉原无事，只欲檀郎识得声”。当时圆悟在侧听了后很纳闷，从禅堂出来时，正好一只大公鸡在架上啼叫，他马上触发玄机，脱口说道：“这不是声吗？”而悟到这听见声音的是谁，就开悟了。所以处处可以开悟，开悟见性实在不难。今天大家各自讲了所看见的境界，这种境界都是假象，都是虚妄的，不要跟它跑，不管是相是光都不要跟，须返观这能见的是谁？透过相来认得性，彻底认识这现相的、看见相的与认识相的都是我本性真心的作用。从这里悟得就是见性，就是开悟哇！反之着在相上就错误了。我们一直讲这问题，可还有人着在相上。寒山的诗：“高高山顶上，孤月照寒泉，水中且无月，月是在青天。”叫我们认识月在青天，水中的月只是月的影子而已。看见的月只是影子，青天在哪里？即佛性当中，看见的月是自性佛所显现的，也是自己的见性所见到的。要见到见性，要把见到的月亮和自己融合为一体，月即是自己，自己即是月。怎么合呢？不是跑过去和它合在一起，而是认识这月就是自己的心所显现的，月即心，心即月，不是到心之外去取月，也不是到月之外去找心，融为一体就见性了。再见到什么东西就不着相了，这东西都是我的性所显现的，就是我自己。所以禅宗行人讲：青青翠竹，就是般若；郁郁黄花，无非自性。看见竹子看见花就是自己，不在我之外别有哇！这样就时时刻刻见性，无时无刻不见相，无时无刻不见性。性相不二，性即是相，相即是性，所以佛法叫不二法门，没有两样东西，这样就不碰壁了。若着相，什么东西要不到就难过

了，就碰壁了。见性就是无所得、无所求，身心就坦然了，安贫乐道就能做到，无有贫富之分了。无道纵有万贯家产也是穷，有道就不穷了。一口气不来万贯家产一点也带不去，还是赤条条地走了，而真正的大宝贝——道，被深深地埋在五蕴当中去了，落在色受想行识五蕴包裹里而得不到。若把五蕴拨开，拿到大宝贝，就无限富足了，就一切俱足，成大富翁了。所以要明白相是假的，性方是真的。相和性如同镜子和影像，无镜也无像，无像也无镜，镜子一定能现影像，不现像的就不是镜子。我们的真心也一定现相，《金刚经》中讲的是我们的本体一点相都没有，真空绝相；《弥陀经》中讲种种妙相庄严，就是真心现相起的妙用。不显现相就不是真心了。相即是心，故时时见性，不必到外边去找了，明白这点的即为见性。所以千万不要着相，什么光啊、佛啊、景啊，俱不可得。从中要认识本体，能认识真心本体就是见性了。不认识真心，尽管你发大神通，还是迷盲，不能究竟成道。

合为一体者，即认识心可以起一切妙用，可以发光等等，不能发光的就不算心体，光就是心，心就是光，合二而一就是真正开悟了，明白了，不着相了。心之外寻相，相之外寻心，就不必去寻了。所以五祖演问他的徒弟：“我们宗下有句话：等妙二觉（超十地的大菩萨了）犹为它提草鞋，它是谁？”徒弟答：“胡张三，黑李四。”它即是佛性。问佛性在什么地方，在有胡子的张三，黑脸孔的李四处，也即在一处处，不在别处了。一切时一切处，所有呈现的事物，都是我们的佛性显现的，也就是佛性所在处，还去着什么相啊？还到处去求什么？还搞什么法、什么功？一切法都是方便，没有实法。

不如心地法门是诞生王子。所谓的诞生王子是生在皇帝家的太子，不是王公大臣家的儿子，这个太子长大后一定是继王位的，也即是成佛的。搞别的法门，都在外围绕圈子。不明心地，不懂得佛性是什么，是永远不能成道的。高峰禅师的师父问他：“白天作得主吗？”“作得主。”“晚上睡觉梦中作得主吗？”“作得主。”这是何等功夫！不是一般人能做到的。但还不行，因为这是相对的，谁做谁的主啊，不是绝对真心。又问：“无梦无想时，主人公在何处啊？”答不出来了，说明还没认识主人公，在外边绕圈子做功夫，任你发神通等等，还是不行，他为此又参了三年。一天午睡，一个衲子莽撞，一撞把他枕头跌到地上，他猛然醒悟，才打开来，认识了主人公：无梦无想时不正是主人公在放光嘛！一念不生处了了分明的就是自己的主人公，认识了这个，然后绵密保护它就是了。

密宗法多得不得了，这个法能开梵穴，那个法能得天眼通、天耳通等等。尽管开、得，还是外围，还在绕圈子，不能成佛，因为不认识主人公。这只是功勋位，成不了皇帝，也即成不了佛，反而着了相，成魔倒有份。总之，认识佛性并不难，千万不要着相。自性就有这么大的妙用，就有那么大的光辉，朗照十方，无所障碍。

《弥陀经》中讲得十分清楚：“彼佛光明无量，照十方国无所障碍。”“彼佛”二字就是指我们的真心，它就有那么大的光明，不要着在小光上。我们打坐已到第六天，都有不少的收获，今天再点拨你们一下，让你们一超直入如来地，超过等妙二觉。我们这个七打得很好，许多人都开悟见性了，很好很好。

我们做功夫时要结手印，手印等于天线，使我们和佛菩萨的信息沟通，到了那个地步，人都没有，一切化空了，什么手印啊，什么佛菩萨啊，都赶到须弥山外去了。什么都没有就对了，有就错了。你们中有人讲：结手印时，有什么东西给我松手指。实际没有什么来搞你，就是你自己的气发动。“我”都没有，哪里有什么“他”？没有“我”，“他”就立不住脚了。这要认得明白，不然会着魔的。有的人想：别人都见光见佛见境界，我怎么不见什么呢，是不是我修得不够好？不是的！没有境界是最好的境界，妄境没有，什么都没有，了了分明最好。真心就如此，本体就如此，其他那些都是起用。我们打七以认识本体为主，但得本，不愁末，本体得了之后，枝末的事自然都会发生，以至放光明发大神通。明天你们打九座，会十分得力，九座很好，平时不打七，光坐个九座十八个小时，也非常得力。明天坐下来，我再和你们讲最深的佛法。

第七天

坐九座时，全部结四印，二印不结了，三个六小时。回家以后要时时保护，不要放野马，绵密保护，清醒地看着念头，不跟着跑，就是保护。

学什么法，不明心地，再有神通也没用处。根本得到，不愁不发神通。神通是本来具足的，只因为不认识它，妄想颠倒执著，覆盖了它，若反之，光明就透出来了。学佛并无难处，所以学不好，都是钻到相里面去了。虚云法师说：“现在我们国家对禅宗正宗都

不大重视了，倒反过来学什么西藏的密法，密法有神通啊。都弄错了。”是的，许多学密宗的人都求神通，不是求见性，求解脱了生死，我们不能去搞那些歪门邪道。

这里再讲一遍，观照最重要的是不跟念头跑，看着它起，不随它走。古德说：“不怕念起，只怕觉迟。”修道人人都怕妄念，要想尽办法将妄念扫光，其实不要怕，于妄念起时即觉，不随它去，妄念自然化去。园头问梁山：“家贼难防时如何？”山云：“识得不为冤。”认识它就不会被贼把家财窃走！也就不冤枉了。家贼时时都起，若不觉不识，就自然把你的家财——法财窃光喽！若到妄心消融，念头不起时，自然“皮肤脱落尽，唯露一真实”了。见性时，讲脱落比较好，说爆炸许多人要误会，当气升起来，到头顶时，以为要炸了，抱住头，怕把头炸碎要没命了。其实不会死的，气到头顶中脉打开来，头顶会出水，黏黏的水，在头中间梵穴渗出，是将来元神的出生处。此境界不可着相去求，求即不对了，非但不能得此佳境，还有着魔之虞。

现在我给你们讲一则最深佛法的公案，从前有个和尚叫灵训，问师父归宗：“如何是佛？”宗云：“我跟你讲，恐你不信。”训云：“师父讲诚实之言，我怎敢不信。”宗云：“那我告诉你，你就是佛！”训当下大悟，进问曰：“如何保任？”宗云：“一翳在目，空华乱坠。”意思是识得本来就是佛，佛是一无所着的，如有保任，即是眼中有翳，有所住执，即非是了。训大悟后，辞师云：“我明天就回去了。”师曰：“你明天打好行李后再来见我，我和

你讲最深佛法。”第二天灵训打好包裹后，请师开示甚深佛法，师道：“寒凝，途中善为。”意即一切日常起用均是佛性的妙用，不能有所住着，既不能守住不动，也不可动有所住。悟后不守住就活用了，守住就死在那里了。最后不守也不守，且无不守之心，方是甚深佛法。也就是平常心，平常事啊！

今天是最后一天，须打九座，最易得力也最见功效。念咒念到不能念了，不是不想念，方是真上路。不想念还是不行，这是懈怠，一个“能”和“想”差别很大，大家须注意！南岳答六祖：“染污即不得，修证即不无。”要成道还是要勤修苦练。谚云：“不是一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香？！”今天勤苦打七，即为证见真心。在这一七中大家都或多或少地得到一些真实受用，这是值得庆幸的，也不枉辛苦用功一场。打坐是最基本的修法，真正出神通也靠打坐，不深入禅定，神通也出不来。讲到神通，其实讲话啊、工作啊、走路啊等等都是神通，庞居士云：“神通与妙用，运水及搬柴。”日常生活都是真妙用啊。但有神通不能住，住在上面就要着魔。

解 七

这次打七今天圆满结束了，大家成绩不小，认识都有很大提高。其实我们的第七识本来用不着“打”，因为本来无着妙用之我是平等性智。《金刚经》讲：“无我相、无人相、无众生相、无寿者相。”真人本无相，由于我们向外追求，执著外境，迷惑了本来。而妄以身为“我”，所以要下一番功夫，经过一个七天打坐，打掉这迷惑

的妄情，而回复本来。因为不用打，本来无我，所以这七也没有开期和结期。佛法就是妙用自在，一切无住，能入佛也能入魔，什么事皆能干，只要于人有益而心空无住。光能入佛不能入魔也不行，入魔不是做魔王，而是表示无所拘束，纵横自在。这里与大家举一个公案：南宋时有一位张太尉，因钦仰老华严禅师道风高峻，请来家供养。禅师为化众生故，应面向大众，不能专受一家供养，但累辞不获准。乃于太尉之女前来问法时，招女近前来，吻其面一下，女哭诉于父，父色愠，逐禅师去。师乃得离府住山，广接大众，而遂其初衷。

这则公案启示我们，真正的佛法即在灵活妙用，自在潇洒，不拘什么名声，有所拘束即有碍，即非佛法真谛矣。

讲到净土，不是往生西方才是净土，大家只要一切放下，心中空空荡荡地什么也不求，什么也不可得，这就是净土，就是兜率内院。一切随缘自在，任运逍遥，该怎样就怎样，运好点就生活得好一些，运差些就过得差点，无所谓的。凡事不执著，就是佛菩萨。

七天打下来，得个什么？

我为大家答一句：得个无所得者！

解七！

（1995年1月25日至2月2日讲于广州）

南无护法韦驮尊天菩萨

