

传
心
中
心
法
灌
顶
时
之
开
示

元音老人 著述

传心中心法灌顶时之开示

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

傳心中心
灌頂時之開示



佛法修證心要

元音老人 著

传心中心法灌顶时之开示

心地法门

修心中心法，上座时用金刚持的方法，即嘴唇微动持咒，不出声。因为出声念咒伤气，默念伤血。我们修法首先要注意身体，不能把身体弄坏，所以打坐、修行要把身体保护好。但是坐到种子翻腾、心里烦乱、坐也坐不住的时候，或是坐到昏然入睡、乱梦当前时，就要出声念咒，把那些混乱的妄念和睡魔除掉才能入定。没有遇到这种情况的时候，还是用金刚持的方法持咒。

持咒的快慢是每分钟十至十二次。念的时候，要心念耳闻，就是一个字一个字的从心里过，不是有口无心地去念，要用耳朵聆听这从心里发出来的咒音，听得清清楚楚，这样才能将妄念摄住不动而渐渐入定。

我们的六根——眼耳鼻舌身意——其中的意根好比猴子一样乱动惯了，你要它安静不动不起妄念很难，但不把它摄住不动就不能入定、开智慧成道。因此大势至菩萨教导我们念佛须“都摄六根，净念相继。”就是念佛时要至诚恳切地以“阿弥陀佛”这句圣号把眼耳鼻舌身意都抓住，叫它不要动，才能安然入定。这六根当中，以意、耳二根为难摄。眼睛闭上不看东西就能摄住眼根；嘴持咒就能摄住舌根（舌头）；鼻子不闻异味就能摄住鼻根；身体不接触外

境就能摄住身根。但是人的耳朵最灵敏，很远很远的声音都能听见，隔着一座大山的声音也听得见，外面噪音会吵得你心烦。至于意根，更难摄住，不要它动，意念会不由自主地从心里跳出来。为什么呢？这是多生历劫的习气，它动惯了，不动不行。这在佛经中叫做“作意”。也是法相宗所说的五个遍行心所，意、触、受、想、思的第一个心所，它存在于八识当中，时时刻刻在蠢动，像流水一样不停地流，所以叫“流注生灭”，微细得很，只是我们平时看不见。

有人说：“我们不修法不打坐没有念头，一修法打坐倒有念头了。是不是修法修坏了，有念头了？”

不是。这是因为平时心乱，看不见念头在乱动，等到你心里稍微静下来后，就看见念头在动了。这怎么办呢？怎么将妄念息下来呢？唯一的办法就是用耳根来摄意根。用耳根静听念佛的声音把妄念摄住，因为心无二用，一心听念佛，专注在佛号上，妄念就自然不动了。所以念佛要专注在“南无阿弥陀佛”六字或“阿弥陀佛”四字上。一个字一个字地听得清清楚楚，才能把妄念摄住不动。同样，持咒也需要一字一字从心里过，耳朵听得清清楚楚，才能如法。所以打坐的要旨就是“心念耳闻”，摄住妄念不动而入定。不然你坐在这里，嘴里念咒或佛号，脑子里面却七想八想，那就不能入定。一定要心念耳闻，死心塌地地打坐。

但是，最重要的还是在心空。修行为的是跳出三界外、不在五行中，所以一切都要放下，才能入道。在家人比出家人多一重障碍，有家庭，烦恼多，驴事未去，马事又来，事情多得不得了。所以，

我们时时要警惕，看破这些事相，都是假的，不可得，心里不恋着它，粗妄才可不起。接下来精勤用功打坐持咒，细妄又不免来侵袭，这是多生历劫的串习，动惯了，一下子停不下来，但不要怕它。念头跳出来你能看见，不理睬它，妄念自然化去。念头来了你看不见，那你就跟着念头跑了，这就不能入定了。打坐的时候最要紧的就是——一切放下，心里要清清楚楚，念头一来就看到它，不睬它，也不要讨厌它、压制它。讨厌的本身就是一种妄心。压制也不行，压是压不死的，比如搬石头压草，石头拿掉之后，草又生起来了，这是不行的。纵或压死了，倒变成土木金石，不能起用了。所以要用活泼泼的转化法，不能用压制法。念头来了，只不睬它，把咒提起来，妄念自然转化掉。

如此精进修法打坐，修到一心不乱的时候，咒也就自然化脱提不起来了。这是什么缘故呢？因为我们持咒的心还是妄心，有能有所，即有能念之心与所念之咒（念佛也是如此，有能念之心与所念之佛），能所相对，都是妄心。相对的都是虚假的，不是真实的；真实之心是绝对待而无相的，凡是有相的东西都是虚幻的。假如我们真的持到一心不乱的时候，一切相对的虚幻的东西就都脱落化为乌有了。这时身、心和世界就统统空掉了，虚空也粉碎了，而真实不虚的天真本性才会全体显露出来。

经过灌顶修心中心法，有一个拉肚子的过程，不要怕，这是法的力量发生作用的缘故。这个法有极大的加持力量，叫你把污秽、垢染、习障都从大便排掉，换一换肚皮，这是好事，所以不要怕。

修法一段时间后，看禅宗的东西，有点理解了，那是理上的悟道。文字理解没有多大用处。因为没有亲证，定力不够，道理虽然明白一些，但是事情来了就挡不住了。所以解悟不能了生死，一定要证悟，亲自见到本性才有力量。“见到”当然不是眼睛见到，而是心地法眼亲证本性，本性是没有相的，眼睛只能见有相的东西，那时候你人也没有了，还有什么眼睛？还有什么看见？法身虽无相可见，但不是断灭空，它是真实的大功能，大能量，世界上举凡一切事相、境界都是它显现、变幻的。比如电，眼不能见，但离开它，世界就不能运转。又如“海水中盐味”，人能看见海水，海水里的盐味却看不见，但它确实存在！

我们用功到缘心息下，世界都化空，便时到神知，心领神会而见道了。所以叫做心地法眼可以见道。见道了是不是就成功了呢？很多人以为这样就成功了，不是的，没有成功，还差得远哩。刚打开宝藏见到一点影子，仅是法身边事，不相干，生死犹不能了，还须努力向前，除尽恶习才是了手时。基于此点，净土宗人常常说禅宗不好：纵然明心见性，生死也不能了，还不如净土宗念佛稳妥，生到西方极乐世界了生死的好。

刚刚明心见性的时候只是初悟，破本参，才跨过第一道门坎，妄习犹在，生死不能了。须勤于保护，历境炼心，把多生历劫执著的妄习消灭光，真正做到与《金刚经》所说“凡所有相，皆是虚妄”相应，处顺境而不喜，遇逆境而不恼，丝毫无动于衷，才能了思惑而了分段生死。《金刚经》说：过去、现在、未来心皆不可得。心

既不可得，还动什么？真见性的人只有这个觉性，其他一切都不可得，还须更向上，觉性与不可得也不住才为真了。若见境生心，随念而转，就不是见性开悟的人。罗汉之所以有四果之分，也是在是否生心动念上划分的。初果罗汉在山林里，清净无染，但是，到城市里就不免眼花缭乱思念纷起了，这就是思惑未了之故。思惑者，对境生心，迷于事相之思想也，就是对幻境惑当真实，产生占有之妄想也。

在打坐的过程当中，有很多现象出现，如美好的佛、菩萨光明等善相，或丑恶的魔相，都不要理睬它。有相的东西都是假的，一着相，就容易着魔。还有，当你从有相过渡到无相的时候要起一些变化：如身体没有了，或手脚和头没有了等等，都不可管他。更或气要断了、头要爆炸了，也毋须惊怖，这是身心将脱落的前奏。一害怕，一惊觉，即前功尽弃而出定了。等到火候到时一下子大爆炸，内而身、心，外而世界一齐销殒，虚空也粉碎，本性即现前。不过你不能着相求这个爆炸，一着相即被妄念所遮，非但不能爆炸，连空也入不了。密宗就有这个好处，常常得佛菩萨的加被，以外界的爆炸声引起内心的爆炸，但是千万不能求，想它什么时间来，更不能将心等它或迎它来。打坐定境中的一切形象都不能理睬，须置之不理。《金刚经》的警句须牢牢记住：“凡所有相，皆是虚妄。”一切色相都是假的，不睬它就没事。一理睬执著它，就有着魔之虞。

二果罗汉，前念才动，后念就觉。虽然能不住相而于觉后归家稳坐，但是念有起灭，还是有生有灭。所以还要有一番生天落地的

生死，然后才能了分段生死。因此，打开本来之人并不是大事完结，还要好好地勤除习气，进入三果罗汉达遇事不动心的阶段，更向上进入无为之境，达到阿毗跋致的地步，方为初步了手。有思想、有妄情、有造作都是有为。修行从初地、二地、三地……到七地都是有为，入八地才是无为。七地虽然已证到无为了，但是还有个无为在，还有个无为的影子，还是不干净。到八地，无为的影子才取消。所以，我们每个人要衡量一下自己，看看是否对境心一点都不动，平时如还有妄心起伏，那就不行，在境界当中，若着境，更不行。一切时、一切处心空如洗，能够随缘起用，不执著，真空妙有、妙有真空，那才是真开悟。

除打坐之外，最重要的是平时用功。时时看着自己，念头一起就看见，不跟着跑。念头起了看不见，跑了一大段才觉得，才知道，那就不行。禅宗说：不怕念起，只怕觉迟。念头起了不怕，只怕你不知道，跟着念头跑，就是生死；跟着念头跑了一大段才知道，就是已死去多时了，也就证明你将来生死不能了。假如我们能做到前念起，后念觉，不跟念头跑，就能受生自在了。受生自在不是已了生死，还有生死在，不过在生死当头能够自己作主，要到哪里就到哪里，不受业障牵连，随业受报了。

功夫程度

做功夫的第一步：念起不随。能做到念起不随就能于生死当中做得主，不为业牵，得大自在。

第二步：亲证无为。一切事情尽管来，我心不动。这是真正随顺，而不是压住它不动。压住它不动是不行的。要尽管应酬各种事情，随顺一切事缘，没有什么好的，没有什么坏的差别感，好的不喜，坏的不厌，这样我们的心才能平静，而到达平等无为之境。做到这个地步就能变化自在了，分段生死也就了了。第一步是在生死当中得自在，第二步是变化自在，能变粗为细，变短为长，到达第八地菩萨的位次，至少能显现三十多个意生身。

第三步：微细流注消灭。微细流注就是上面讲的作意。作意在八识田里流动，你平时看也看不见，深入金刚萨埵大定，才能见到而消灭它。到这一步，微细流注都消灭光后，能显现百千万亿化身，度百千万亿众生。这时候才真到家，不是一开悟就好了，差得远，所以，还要好好地用功。

没有菩提心是不能成道的。什么是菩提心呢？简单讲解就是“上求下化”：上求佛道，下度众生。我们修法是为了下化众生，而不是为了自了。

今天大家能得到这个法真是无上的福报。修禅需要几十年尽心参究才能打开本来，而且现在一天到晚的参禅，时间不允许，依靠心中心法，假佛力加持就方便快速多了，参禅自力修行等于用两只脚走路，修心中心法得佛力加持等于乘车子、乘飞机，所以二者有时速上的不同。你们得到这个法须珍惜、慎重、爱护，更要连续不断地精勤修行，不能今天修修，明天停停，那决定不能成就。心中心法更妙在融万法于一炉。释迦佛讲，修心中心结第四印能生西方

净土，更能十方净土随愿往生，这就是净土宗；打开本来见到本性，这就是禅宗；证到最后，心通十方世界，十方世界在我心中圆，诸佛在我心中，我在诸佛心中，光光互摄重重无尽彼此交参无碍，这就是华严宗。所以，我们说心密一宗包括诸宗无余，实非过语。此法得之不易，务请大家好好用功，坚持打坐、观照，切勿等闲视之，更重要的还是在座下用功，不是坐两个小时就可以放野马，乱来了。还须于行、住、坐、卧处时时不忘观照，才能与大道相应。

修行的六个要点

第一：一切放下，死心塌地。恋着世间事物放不下，有什么用呢？这世界上的事事物物都是因缘合成，无有实体，犹如过眼云烟，虚而不实，求不得，拿不走。即连各位自己的身体也是假有，留不住，不可得，身外的东西就可想而知了。所以认事物为真，抓牢不放，是不值达者一笑的愚痴之事，学佛修道是大智大慧的大丈夫事业，不是小根小慧的人所能胜任的。要成道，第一要看破一切。死心塌地地打坐，才能入定开悟，假如在座上想这样、想那样，妄念纷飞地乱想，那就完了。一定要一切放下，像个死人一样才行。

第二：打坐持咒，心念耳闻。这是修心密的要诀，对入定开悟，关系非常重大，所以再三提示大家，要毫无折扣地照之实行。人的妄念动惯了，不专心致志地倾听持咒的心声，把意根摄住，妄念息不下来，妄念不息何能入定、开悟？所以必须心念耳闻，一个字一个字从心里念出来，耳朵听得清清楚楚，才能摄住意根不起妄念，

而渐渐入定。

第三：念起即觉，不压不随。念头来时，要能看见，如果看不见就跟着它跑了，一跟念跑，就妄念纷飞不能入定了。所以要念起即觉，既不随之流浪，也不压制不起，只不理睬它，提起正念，一心持咒，妄念自然化去而安然入定。

第四：按时上座，不急不缓。每天按时上座，养成习惯就容易入定，最好早上打坐，凌晨更好。坐时不要急于入定，心情平和地以一种平常心安然入座，不急不缓地从容持咒，既不要求入定开悟，更不妄求神通。以要求入定、开悟、发神通等的一念即是妄心，此心一起，即障自悟门，非但不得开悟，而且不能入定。

第五：下座观照，绵绵密密。把打坐中的静定功夫推广到日常动用中去，在行、住、坐、卧当中冷冷自用；绵绵密密地观照，一切无住，既不让境界拉着跑，也不随妄念流浪。

第六：心量广大，容纳一切。修道人心量不能小，要宽宏大量地容纳一切，纵然别人对我不好，我对他还要更好，没有丝毫爱、恶、喜、厌的观念。随缘随份地做一切善事，时时处处潇洒自在，没有患得患失之心，亦无毁誉成败之念。这就是最大的神通。

记住这六点，照之修行，绝定能打开本来，亲证佛性。做好这六点，丝毫不懈，保证能圆证菩提，得大成就！

（1993年8月讲于上海）

南无护法韦驮尊天菩萨

