



◎ 大自在王佛讚頌

至高無上大法 一一成就的關鍵

「大自在王佛讚頌」又稱為「悟之頌」，祖師讚頌就是讓你知道說，整個宇宙，我們講的本體境界在講什麼？如不了解，那你往生以後，可能會跑到邊地去，假設你弄清楚真正了解，你就可以開悟，所以又稱為悟之頌。

大自在王佛為衆生佛性之本元

宇宙稱為法界，法界的性質稱為法性，大自在王佛就等於法性。佛性是針對衆生而言，我們衆生的佛性源自於法性，所以它才講說 大自在王佛為衆生佛性之本元。為什麼要讚頌祂？假設沒有大自在王佛的法性，就沒有我們衆生的佛性，不但要讚頌祂，而且要報祂的恩情。

諸佛法身之總理體

所有佛的法身都是從 大自在王佛法身來的，所以祂是諸佛法身的總理體。假設你也成佛了，你這個法身，跟 大自在王佛、釋迦牟尼佛，阿彌陀佛的法身完全一樣，在佛經裡面叫諸佛同共一法身。所以修行其實滿簡單的，只要把肉身的缺點解決了，法身就會出現。這個人世間最大作用就是讓我們修成法身，這個本心般若這個其實都還其次，最重要的是這個法身，那個法身就是簡單講，用我們人的角度來講，就是無量的差別肉身結合成的，差別肉身不只是指人而已，是指任何東西。在這麼五濁惡世裡面，能夠經過這

麼多的磨練，經過這麼多的障礙而成就的，這個法身就可貴了，所以我們講到禪宗到了六祖以後，証法身的人就比較愈來愈少，大概證了本心解脫了，大概證法身少，那像在這個世間上這樣成就的人，證法身的就容易多，假設能夠通過這些考驗，證法身的機會就很多，所以永嘉玄覺大師祂也很清楚這點，祂講幻化空身即法身，祂講得非常清楚的，其實這些成就者裡面很多秘密的，所謂秘密不是講祂故意用這個秘密，而是祂把實際情形講出來，衆生也看不懂，因為衆生看不懂就叫無明，因為衆生看得懂那就不叫無明。

統物理界、精神界之一如

物理界(物)跟精神界(心)，我們通常不講物心，講心物，原來心物跟大自在王佛跟法性一如。能量、物質屬於相的範圍，精神仍屬於物質範圍，精神不能完全歸納為體；但是，要記得這是整個過程裡的一個層次，它不是實相。實相講的是體相一如，不能分的，體相一如為了說明有體有相，實際的精神是一個，沒辦法分體跟相，分就落入差別相，是凡夫的觀念，動意識心的說法，不是實相。佛乘宗的弟子也會落入這樣的迷失裡面，因為聽了很多的體、相，結果在這裡分辨不清楚，主要的原因是動了意識心，趕快想辦法不動意識心，修行人的目的就是這個。

法界萬有皆由之變易生化而然

整個宇宙(法界)所有一切都是由 大自在王佛、法性、法身變易生化而來。

其身心體、相、智、德、理、事、能、用、時、空之十大一如，與法界同一理量

我們身心有什麼？有體、相、智、德、理、事、能、用、時、空，這十種功能。有一天，你把你的法身證明出來，法身的十種功能，就全部可以發揮了，而且跟宇宙完全是同等同量的。可以達到無所不知、無所不能，以至全知全能。

◎ 九字禪的意義

南無

我們都叫 南無阿彌陀佛， 南無觀世音，南無在印度是一個虛詞，沒什麼意義，但是後來到了佛教，它就演變成皈依、頂禮的意思。

本師

本師是講本心、般若、自性、佛性、法性、法身、本體，我們講的本師，跟 釋迦牟尼佛的本師不太一樣 釋迦牟尼佛講的本師是講，幾千年來有佛法是由祂來開始的，所以我們稱 釋迦牟尼佛為本師，但是 大自在王佛的本師，講的是整個宇宙的源頭，這個不太一樣的。

大

大是講無量無限，沒有東西可以限制祂的意思。

自在

自在是講圓融無礙，也就是說凡事都非常和諧，一切法拘它不得，所有物質現象都不能拘束祂的意思。

王

這個王講的是宇宙最尊貴的法身，為什麼？因為大自在王佛是法界唯一本來存在的佛，大自在王佛跟一般佛，不太一樣，一般的佛 釋迦牟尼佛、阿彌陀佛，要經過因地修行，簡單的說所有的佛菩薩都要經過修行，只有大自在王佛沒有經過修行，祂那個法身就本來就已經存在我們修行的目的是把我們那個法身修出來。

佛

證悟法界萬有一切事理實相，就是祂已經開悟，開悟是什麼呢，因為證明了整個宇宙真正的真相，這個萬有一切事理實相，講的就是真相，這個實相講的就是真相，我們透過意識心，透過眼耳鼻舌身意，所了解的東西都不是真相。

自覺覺他，這個佛不但自己覺悟，而且祂這個覺悟是同時幫助衆生覺悟，而且還要讓所有衆生覺行圓滿，讓每一個衆生都要到佛的境界才行。萬德莊嚴之聖者，祂為什麼可以到這個境界，祂莊嚴了什麼東西，祂莊嚴出法身來，所以這裡點出來說，我們怎麼樣把這個法身給修出來，就是要用萬德來莊嚴祂。

◎ 無量因緣同時存在

修行次第

次第能抓的正確的人，修的層次就高就快。所以次第以布施排第一位(供養)，記得把「體相一如」修法擺進去，做對自己最好的布施，才是對衆生最好的布施。

絕對自私

修行是絕對自私的事情，我只管我自己做到什麼程度，一眼看過去，我沒有看不順眼的人，我不管別人怎麼樣，練習沒有想法，種因結緣要對自己最好的，假設見地不夠，會變成真正的自私，見地夠，那這個自私那就不得了了，一步一步達到清淨自己目標，也是「自求內證」的意義，這個就叫：「凡事先檢討自己不檢討別人。」

臣服

不花時間精力埋怨因緣果報，只能臣服，不做他想，你每天的生活，你要過的「如夢幻泡影」，要演變成這樣的觀念。還好現象是「如露亦如電」，說來就來、說走就走，而且非常快速。

確信 老祖師

可是大部分人不容易養成如夢如幻、無常這樣的觀念，那怎麼辦？不容易養成，你還能確信啊！你確信 老祖師，確信就一下子就夠了，就解決一切問題了。你確信 老祖師，我保證你一定到淨土去，你即使不到常寂光土，也到凡聖同居土，假設你能確信。

底限

每個人在縮小我的過程，縮到後來，其實會發現都有一個底限在的，開始好，忍、妥協，要和協先妥協，可是退到最後，還是會

有一個忍無可忍的時候，那個最大的我就會從漏洞爆出來，因法理不清楚，平常的實踐力行不紮實，見地到那裡，心量就到那裡。那個現象就會反彈。

我沒有任何能力

其實三界六道的衆生，沒有任何能力、能量、力量、功能，什麼都沒有，你了解這一點的時候，你修行就大概有點機會了，因為你我慢就開始沒有了，整個宇宙、整個法界只有一種力量，只有一種功能，只有一種能量，只有一種能力，就是 老祖師，其它沒有。

◎ 無念之念

雜念

我們在一剎那，不到一秒鐘的時間，就有無數不一樣的念頭，來了又去，去了又來，生生不息，每個念頭它本來都是分別獨立的存在，但是我們總把它們互相連結在一起，可能連接成一個字、一句話、一段想法、跑出一大堆事情出來，這和卡通影片滿像的，就是很多的圖畫連結成一個動態出來。

覺察念頭前提要靠 捨

可以先從比較粗糙的念頭去覺察，然後加以修正；粗糙的念頭若能覺察、修正，慢慢微細的念頭也就可以覺察、修正了。就像習氣一樣，比較重大的習氣，如抽煙、喝酒、賭博、容易發脾氣等等，若能快速改善的話，微細的習氣就比較容易修正。

念念分明

念念分明是在修行過程裡覺察力中很重要的重點。就是每一個雜念起來，都非常清楚。一剎那差不多有六十個念頭，一剎那不到一秒鐘有六十個念頭連接起來，六十個念頭連接起來可能連接一個字，跟電視影片、卡通影片變像的，很多的圖畫集成一個動態出來，所以這樣的念頭很多都來不及去覺察，這時候「定力」就是能覺察念頭，只要定力夠，一定每個念頭可以察覺到。我們的學員很多都很用功，但是為什麼修不好，就是覺察力不夠。

《心經》觀自在菩薩，「觀」就是覺察，每個修行法都從觀開始，要在這觀上多下功夫，可以從比較粗糙的念頭去覺察加以修正，粗糙的念頭能覺察加以修正，慢慢微細的念頭就可以覺察修正，就像習氣一樣，比較重大的習氣，抽煙、喝酒、賭博、容易發脾氣等等比較大的習氣，這些能?很快速的將它改善的話，微細的習氣就比較容易。要修到每個念頭起來都知道，就叫念念分明。在禪宗特別重視念念分明，在參話頭時，就是要每個念頭都很清楚。念頭清楚的話，才有機會把念頭打掉，否則妳多少念頭都不知道。

先 捨 自然放鬆

所有空它有一個前提就叫放鬆，都是如此的，所以我們一直在放鬆，讓念頭們盡量彼此分散互不干涉，不要連結在一起。能夠達到真正專注時，放鬆度一定夠的。所有的放鬆都跟思想觀念有關，思想觀念層次越高，就越能放鬆，思想觀念層次越低，就越不能放鬆。

無念真念佛

「無念真念佛」是以前念佛大師包括 廣欽老法師所講的一句話。為什麼道無念真念佛？什麼叫念佛？念佛的終極目標是跟 佛

相應。念佛不在念幾千、萬、億聲，不能與佛、祖師相應也沒用。
無念是真念佛的開始，嚴格講還不是真念佛，真正念佛是無念之念。

一般通常把無念當成無念之念，懂的人不會把無念當成無念之念，到無念時才能跟佛性相應，跟祖祖的法身相應，跟自己的自性相應，所以他們才講無念真念佛。末法時期，念佛是往生淨土的唯一大法，念佛非常重要，末法眾生修其他法很難，即使以佛乘宗來講，認真念九字禪五千萬聲大概是帶業往生的機率。如果想靠念佛解脫證道成佛證真心的話，念佛要念得綿綿密密，兩聲的佛號之間不能有空隙，所謂的空隙是兩聲的九字禪中間不能有念頭出來，因為念頭太快，一秒鐘一剎那有六十個念頭。有一種人念佛很快，為什麼可以念快，因為念佛是概念。研修班學員要了解念佛是概念這一點。要求學員背大自王佛讚頌的原因是讚頌在講南無本師大自在王佛的概念，所以要把讚頌背的很熟跟九字禪彼此結合，就形成一個概念，南無本師大自在王佛就是法性、法身，概念建立起來以後念佛就快，腦筋一動就是南無本師大自在王佛，不需要一字一字的念才念一聲，字與字間會有無數的雜念，如果念佛概念建立起來，雜念不容易找空隙出來，每個人看自己念佛的狀況調整快慢，有些人不能念快，念快氣就往上沖，頭就暈，這種人要念慢，速度自己調整，看適合那一種，調整到空隙間不會有雜念起來為止。念很快跟念很慢雜念同樣不容易起來，因為念佛時觀照力很强，注意力都集中在九字禪，中間過程就會設法不讓雜念起來，繼續來念佛。容易氣沖頂的人要想辦法練氣、念慢。在整個修行上目標是什麼，要思考清楚，三禪一懺及心法修的不好，怕生老病死，四苦八苦，還是想解脫，又想修行，念佛要排第一，多下功夫。念佛，念快、念慢都可以進入三昧，實相念佛法修成功，這一生就可以到淨土。在整個修行路上要思考清楚，目標是什麼，要做到那裡，要思考清楚。

無念之念

修到了無念之念的時候，念頭中間連結線都沒有了，就叫作「無住」，應無所住，所謂的「住」，就是這個（黑板上的點點念頭串連起來）把它連起來叫「住」，讓它有個時間，所以變成這個樣子。

念頭滿像粒子

所以這個念頭滿像什麼呢？滿像粒子，一個一個存在那裡，互不干涉，兩個粒子碰到在一起，看它力量大小來決定它產生什麼情況，或者產生火花、或者產生顏色、或者產生光等等這些東西。

明心見性的一剎那有沒有層次的分別

沒有，那一剎那太快了，那一剎那電光石火，其實蠻簡單的，我最大的願意，就是你們能夠很快的證到最高相似法身，最高相似法身的時候我跟你講一句悄悄話，很可能就是電光石火不到一秒鐘你就證了，當然也有可能你不證，不是那麼簡單，但是說簡單就是不到一秒鐘的事情，以入法性來講，法性就是一個池子，跳進去每個人都一樣，當然如果要細分，以解脫來講都解脫了，要細分，我們上課講很多，從證本心開始連續三個月大約一百天不退轉，就當定了初地菩薩，即使你法身還沒有出來，法身是不可沒有出來，剛證本心有些人法身是隱形的，有些人是顯形的，隱顯本來是什麼？隱顯一元，隱顯本來一元，以能來講，隱顯是一元，以用來講就可以稍微分別，它的用，法身還沒有出來用就比較差比較弱一點，差別只在那而已。