



初二大自在王佛與本門承傳的法統 (A=明川 1081125)

毘盧遮那佛，祂並不是 大自在王佛，可以講說是 大自在王佛的代表，到底是何許人，怎麼來頭這麼大？

大自在王佛啊，在佛卡後面，它寫得很清楚，佛卡後面寫的就是達摩血脈論上寫的，唯佛一人能會此法，餘人天及衆生等盡不明了，若智慧明了，如果你起的智慧，般若智慧出來了，智慧明了，此心號名法性，這個心啊，號叫法性，亦名解脫，還有一個名字叫解脫，這個時候，你生死不拘，生死不拘，生跟死都沒有辦法拘束，沒有辦法拘束祂，一切法拘祂不得，所有萬相萬物都沒有辦法拘束祂，這個就是大自在，一切法拘祂不得，是名 大自在王如來，各位曉得，佛的另外一個稱號就叫如來，是名 大自在王如來，後面還有，亦名，還有一個名字， 不可思議或者 不思議，我們經典翻譯有時候翻 不思議，有時候翻 不可思議，這個 不思議，就是你根本沒有辦法用你目前的知識範圍，你目前所具備有的，來衡量祂，來評斷祂，來議論祂，沒有辦法，你想都想不到，推測不到，亦名 不可思議，亦名 聖體，還有一個叫 聖體，亦名 長生不死，真正長生不死要到這個境界，亦名 長生不死，亦名 大仙，後來我們中國引用這個 大仙，很多啊，這個 大仙是指祂的能用，祂的厲害，神通量，名雖不同，體即是一，這個名號都不一樣，但是祂的體，只有一個，這個體就是 大自在王佛。

註故知此難明，惟佛一人能會此法；餘人天及衆生等，盡不明了。若智慧明了，此心號名法性，亦名解脫。生死不拘，一切法拘它不得，是名大自在王如來；亦名不思議，亦名聖體，亦名長生不死，亦名大仙。名雖不同，體即是一。

各位看這個佛教的經典裡面啊，最重要的一個就是法性，我們修行的目的就是要證入這個法性，那麼我們又提佛性，佛性跟法性有什麼關係呢？基本上沒有什麼不同，但是各位要了解這個整體性，宇宙的本體，這整個宇宙大本體，法界這個大本營，我們如果一定

硬要分，這個宇宙本體，就是 大自在王佛，整個宇宙就是 大自在王佛，我們衆生的差別是個人這個差別，我們用佛性來代替，佛性跟法性的代表的差別就在這裡，所以這個非常重要。

中國佛法會這麼興盛啊，武則天佔了很大的功勞，武則天是個非常了不起的人，她真的是很有眼界，唐太宗、武則天，這個都是，武則天當時對這個佛性，法性，這個一合相、差別相，她搞不清楚，因此她找當時的國師 賢守比丘，就是 法藏比丘，不得了的人物啊。

這個 法藏比丘啊，他是華嚴宗第三代祖師，又叫 行佛比丘，後來光他一個號，叫 賢守菩薩，華嚴宗最早傳到韓國，然後韓國省强大師傳到日本，所以韓國人佛法方面是看不起日本人的，他很多佛法都是韓國傳過去的，當年韓國省强大師啊，以前韓國當年出了很多不得了的人物，省强大師他是韓國華嚴初祖，他把華嚴宗傳到日本，日本才會有華嚴宗，當時天皇都皈依，受戒皈依就是皈依在省强大師的底下，後來那個大佛就是為了那個建的。

當時這個 法藏比丘，爲了要讓武則天了解法性跟佛性的問題，他在他的金殿上面，就是皇帝的大殿，他開始講，講他的一套，這一套，後來我們把它編爲華嚴金師子章，這個在大藏經裡面也有收錄，華嚴金師子章，因爲在皇帝的大殿，都有兩頭金的獅子在兩邊，當時他就講法性就是金子，黃金，簡單意思這樣，因爲他講得很囉嗦，我簡單濃縮，法性就是這個金子，黃金，佛性就是那個獅子，這樣各位了不了解？

不管任何東西，他只是正好前面有兩個大獅子在那裡，又是新的，所以他就把它比喻成這個樣子，那麼實際上呢？這個法性就是黃金，佛性是什麼呢，你把這個黃金做成椅子，做成筆，做成茶杯，反正黃金可以做成任何的東西，可以做成任何的東西，這個也就是差別相，剛剛講的差別相，這個觀念如果具備了，這個觀念如果你能夠聽懂，具備了，以後這個法就很容易可以慢慢進去，那麼這個黃金就是一合相，各位看喔，這個黃金是一合相，這個金的茶杯也是啊，金的椅子也是，金的筆，金的任何東西都是，都是差別相，這個一合相啊，黃金還要加上這一個，因爲這個也是黃金啊，這些

金的東西都是黃金，這個加這個等於真正的一合相。

這個以後我們都會慢慢陸陸續續，讓各位了解這個東西，為什麼這個樣子？這個一定要懂，本門的修行法，各位要了解，現在不懂沒有關係，你聽了半年一年懂不懂，都沒有關係，但是你這個一定要一步一步的慢慢抓到它，你每次抓一點點就好了，不要心急，我怎麼都聽不懂，各位這樣了不了解？

這個黃金就是金剛經所講的佛說一合相，講這個黃金是一合相，但是即非一合相，他不是一合相，不是一合相就是指這些金的茶杯，這個是差別相，即是一合相，就是一合相，這兩個加起來就等於真正的一合相，各位先了解到這裡，以後我再慢慢，一步一步讓各位了解，這個不容易懂，不容易懂。

為什麼本門講這個體相一如，本門的修行法，各位有個觀念，本門修行法跟其他宗派不同，像禪宗來講破相顯性，本門講體相一如，禪宗先要把這個差別相給破掉，我都去掉，把自己的自性，本體顯現出來，但是本門講體相一如，**本門修行啊，就從體相一如開始**，就是看這所有差別相，茶杯、椅子、金的筆，這些我們一看它就是黃金，當下看它就是黃金，當下就是黃金，各位要接受這個觀念，據我的經驗還有一段時間了。

學員：是不是本質來講，它的成份是黃金，但是不管它造成任何一種形體，我們不被那個形體所迷？

對！大致是這樣，你修行上就是這個樣子，比如說，我現在看你啊，叫洪××，我不看你叫洪××，因為我如果看你是洪××，他就是一個金的杯子嘛，這是差別相，我看你本身你就是佛性，就是法性，體相的觀念，體相一如的觀念，這個法性就是一嘛，這個**法性如果延伸出來，就是無量**，所以在法華經前面的無量義經啊，釋迦摩尼佛，已經開始在講這個東西了，無量義經，一即無量，無量即一，彼此沒有分別，要什麼叫做沒有分別？沒有差別相？一切平等啊，就是一定要做到這個，所以我們一開始就修這個東西，你想這個法大不大，我剛剛還沒有上課以前，我怎麼講，我們這個法太大了，這個法大，很多人到這裡就下不去，就沒有辦法再往上走就停在那裡，不敢了，釋迦摩尼佛也不敢講，祂才開始講一真法界，

就五百羅漢還是五千羅漢就退席了，聽了都害怕，因為法大，他的福懃不夠啊，他聽不下去，自動就走掉，那是很正常。

所以我講我那時候，我是第六期，修到就剩下我一個人了，正常，很正常的情況，所以各位要了解這個 大自在王佛啊，我想這樣比喻，各位稍微了解 大自在王佛偉大的地方，最後陸陸續續會來跟各位來介紹，以後各位皈依以後，有機會回台灣跟 宗師見面啊， 宗師會問幾個問題， 經常性問的，一個什麼是九字禪？什麼是九字禪？有一個師兄修得很高的哦，修得非常高，比我高多了，有一次他到祂家裡去有事去拜謁 宗師，他要走了，走到門口， 宗師忽然叫他，某某某什麼是九字禪？他愣在那裡，一下子不曉得講什麼，他想怎麼問這麼簡單的問題，九字禪就是 南無本師大自在王佛啊，怎麼會不知道，但是 宗師就是問他這個，他要你講你自己的東西來，不是要講說…… 宗師講給他的東西，他會不曉得啊，對不對，他要你講你的東西，你自己摸到的那一點東西啊。

本門這個 南無本師大自在王佛，你摸到一點東西啊，你就可以修進去了，他要曉得你修多少啊，他要你表達出來，他還問什麼是十大一如，因為這個是本門兩個最重要的問題，那麼前面後面所有的心法也都是為了 大自在王佛而來，我以前修了差不多半年，我根本不知道什麼叫做 大自在王佛，我以為只是另外一個佛而已，他也是這樣子講喔，我們講師口才比我好多了，我聽了也是不懂，也是這樣聽，所以我也修很多法喔，我在上節課我都講，我很多法都捨不得丟，我一大堆咒語什麼，我都捨不得丟，因為這又是 觀世音菩薩，這又千手千眼觀世音菩薩的心咒，你想這我這個怎麼可能丟呢，都捨不得丟，後來到了快一年，我稍微了解到這個東西，趴！全部丟掉，因為你念一聲啊，這個 大自在王佛，就等於把所有法界，所有諸佛菩薩佛號都念過一遍，你想想看，這個功懃有多大，這就是我們要講九字禪的意義。

學員： 老師，你的意思是說 大自在王佛是代表所有的佛？
對！不只是代表。

學員： 是不是包含所有的佛？

對！所有的佛菩薩，所有的衆生，都包含在內，祂就是 大自

在王佛，祂就是大自在王佛。

學員：那你剛才說的毘盧遮那佛，算不算？

毘盧遮那佛也在，祂包含之內，毘盧遮那佛，只是釋迦摩尼佛的法身佛，比如阿彌陀佛法身，叫做無量壽佛，祂的報身佛，叫無量光佛，那麼祂這個法身佛，也是跟祂的法身同共一法身，大家講的同共一法身，指的就是跟這個大自在王佛同共一法身，諸佛同共一法身啊，大家都聽過這個話，各位以後修到這個程度啊，諸佛同共一法身，以後你修到這個境界，你也是法、報、化三身，你跟大自在王佛同共一法身，怎麼這個關係，所以衆生跟大自在王佛關係啊，非常非常的親密。

學員：所以這個大自在王佛就是這個同共一法身。

對！所以，我們先來談一下九字禪，這個彼此都有關係，只是把它分成幾點而已，這個南無啊，學過佛的人都曉得，南無是這個梵音，它有這個皈依頂禮之意，我要皈依誰？頂禮誰呢？頂禮本師，這個本師，就是所謂的，我們自己的自性，我們自己的本性，何其自性本來清淨，何期自性能生萬法，何其自性本無生滅，何期自性什麼什麼一大堆的，我有一次在靜禪中，也是忽然出現，何其自性怎麼樣，我自己都忘記了，我自己後來寫的日記啊，如果有機會也可以給各位參考參考。

這個自性，你就可以有很多很多東西出來，因為所有一切都是從這個自性出來的，這個本師啊，就是你本來的東西不假外求的，這不假外求的，為什麼叫自求內證，因為你不假外求，不從外面去找，這是你自性本來就有的，自性本來就有的，所以只有這個東西是你真正的本師，本來的老師沒有其他東西了，這個自性就是佛性，這個佛性跟大自在王佛是一體的，自性就是佛性，這個法性都是一體的，一點都不能分開，一點點都不能分開。

釋迦摩尼佛舉過一個例子，釋迦摩尼佛真是用心良苦，祂一點一點例子在出，祂說我們這個佛性啊，我們這個衆生差別相啊，跟這個法性跟大自在王佛的關係啊，

◎ 大自在王佛就像海水，那我們這個差別相就像海水裡面的那個泡泡，一起來這個我們差別相，我們的因緣出來了，趴！又消

下去，跟海水又融合在一起，跟海水又融合在一起，所以這個 釋迦摩尼佛真的很有智慧，所以祂所舉的例子啊，一看就曉得，一聽就曉得。

所以這個本師，就是這一個，所以講 本師大自在王佛，講的就是法性、佛性、自性，我們頂禮的是我們自己的自性，頂禮的是我們的自性，但是有一點各位不要忘記了，為什麼還要稱 大自在王佛，為什麼不講南無自性就算了嘛，對不對，為什麼這樣講？

第一、它法性的包容性，法性它這包容性，包容所有一切差別相，我們衆生還沒修成以前，我們在差別相，沒有融入在這個法性裡面，還沒有，這個是一個很重要的一點。

第二、除了一合相之外， 大自在王佛還有祂的差別相，剛剛講過真正的一合相是一合相加差別相，也就是說 大自在王佛還有它本身獨立的存在 差別相就是獨立的存在，一合相用我們現在的名詞講，就是統一的存在，很可惜啊， 宗師不願意多說話，不然祂先這些白話文，這些現代名詞啊，就夠我們享用半天了，這些都是祂講的，什麼獨立的存在，統一個存在，以前都聽不懂，祂一講我們就明了，所以這個就是九字禪。

那我們為什麼要念這個九字禪，九字禪的妙用，為什麼要念？因為現在各位大概都已經了解， 大自在王佛是何許人物，那這個九字禪的重要可想而知，為什麼我們要念這個九字禪？這個念，各位看，不是嘴巴唸，不是這個嘴巴去唸九字禪，念九字禪就是念佛啦， 南無本師大自在王佛，就是皈依我們的自性，皈依頂禮我們的自性，皈依自性就是皈依法性，皈依法性就是皈依佛性，就是皈依 大自在王佛了，但是我們為什麼不講皈依自性呢？因為你講皈依自性，您本身的自性，還沒有顯現出來，還沒有，我們自己本身的那個能用啊，自性的力量，佛性的力量還沒有出來，所以我們要從祂這個 大自在王佛，這裡學習，而且還要得到祂的幫助，這個幫助就是祂差別相的地方，獨立的存在。

為什麼說佛會加持我們，會幫助我們，就是這個獨立存在的意思，這個很簡單的道理，佛法在人間啊，佛性即人性，人性即佛性，今天我求你幫忙，我不是求祂幫忙，所以我求你幫忙，你看，我

很誠意或者怎麼樣，你幫個忙，那我不是求祂，祂沒有必要來幫我忙，那麼我們今天皈依祂，我們頂禮，因此 大自在王佛會來幫我，很簡單，用我們世間法世俗上來講法，就是這樣 這樣了不了解，因此我們每天都要講一句比較很客氣的話，就是要求祂，請祂幫忙，所以我們念佛，念佛要怎麼念？念佛在大勢至菩薩念佛圓通章裡面告訴我們，這個念佛要像母憶子、子憶母。

我當時看大勢至菩薩念佛圓通章的時候，我就有機會掉眼淚啊，以前都不曉得怎麼念佛，為什麼叫這個念呢，想想念念，你所有念頭全部都在這個上面，所有的念頭，連一秒鐘離開祂都沒有，所有的念頭，全部都在這個九字禪上，如母憶子啊，如子憶母，我記得我內人那時候調韓國去的時候，我那個最小的小孩那個時候讀幼稚園，我那時候還沒有去，我帶他到機場去送我太太，他還小，還不懂得離別是什麼東西，他就在那個機場上就這樣一直看，一直看，後來他媽媽好像不見了，他開始哭起來，開始哭起來，後來他一不開心啊，我就知道他是在子在憶母啊，子在憶母，就是那種心境，各位一定要去體會它，要不然這個九字禪念不出什麼東西來，你**要求祂讓你解脫啊**，這是何等大的功德啊，你要如何來求祂，如何來念祂，這個九字禪，你念它以後，剛剛講過， 大自在王佛在法界的地位啊，它可以給我們一個什麼樣的幫助，我們用白話文講就是這個樣子，用最簡單世俗的說法，我們這樣請祂幫忙，祂會給我們什麼樣的幫助，這就是祂的妙用，以我們的經驗，以我們以前的了解，有些我們還沒有得到的，就是聽 宗師告訴我們，有些我們本身得到的，祂最大的功用可以讓你證入法性，**念佛可以證入法性**。

我們有一個呂師兄過世啊，他是 宗師那時候在永和主持一個大自在禪林，他是那邊的總幹事，他是跟洛杉磯那個彭師兄學的氣功，後來跟隨 宗師，但是人的根器很奇怪，學那個氣功的人，他心法就是很奇怪，沒有辦法契入，很奇怪，但是很熱心，所以 宗師也認為他不錯，所以就讓他當大自在禪林的總幹事，他只有一樣契入， 宗師講課，他一句話都聽不進去，就是念佛，他一想，心一狠，反正我都聽不懂，我就拼命念佛，所以他念珠一串斷過一串，一串斷過一串，他就是這個拼命念佛，後來他四十幾歲死掉，因為

他的氣功很厲害，他家裡開中藥舖，他就幫人家看病，知道這個人有什麼病，就幫他治，那麼他不懂心法，所以各位心法沒有契入以前啊，你既使二段大如掌練完以後，你也不要輕易幫人家治病，你不要怕人家要講你說，這個人不慈悲啊，慈悲不是那個樣子，你先把自已的命顧著比較重要，我們以前有個劉師姐，她本門東西沒有契入，她到長庚醫院幫人家治病，回到家裡啊，有一次我去了，那時候，那時你還在台灣吧，在浴室裡面叫啊，為什麼？她就是幫人家治那癌症，所以整個人躺在浴室起不來，反彈啊，用以前的傳統佛教名詞叫業力反彈，就是對方的病跑到她身上來，後來呂師兄也是這個樣子，所以四十幾歲就注生了，他家裡的中藥舖，每天幫人家治病，每天的，他在本門如果懂心法可以化，他不懂心法他化不掉，因為他一直在氣能範圍之內嘛。

像我個人是在靈能範圍之內，那時候我幫我二哥是癌症啊，我都跟他講，我一個禮拜只幫你這一次而且心法我講給你聽，你要悟進去，你悟不進去，我也沒辦法，第二個你照了鈷六十以後我不幫你治療，我沒辦法幫你治療，所以我後來我二哥後來照了鈷六十，我就沒辦法幫他治療，我只幫他治了兩次，還是三次，那其他感冒這些東西，都沒有關係，碰到兩個東西，你絕對不要去動它，本身心法悟不進去，功力不夠，**一個就是癌症，一個就是愛滋病**，不要去碰它，不要去碰它，這兩個非常厲害。

那我們講這個九字禪的妙用，它可以讓你證入法性，呂師兄死了以後，本來要幫他辦個超度，辦個超渡法會，大家請 宗師主持，都談好了，因為他協助很多師兄姊嘛，也幫助很多病人，所以很多人要來參加他的超渡法會，結果 宗師那天晚上就跟他們講說不必辦了， 大自在王佛把他接走了，所以這個證入法性，雖然他是臨終了，但是憑良心講，我寧願說我走的時候， 老祖師一下就把我接走，我省事多了，是不是，所以 大自在王佛這個法號厲害，這個聖號厲害，非常厲害，但是呂師兄下多少功夫在這上面，下多少功夫，他一邊治病一邊還是拼命念九字禪，一邊治病啊，前天在念啊，晚上夢醒還在念這個九字禪。

學員：那臨終有沒有什麼瑞相啊？

臨終有很多瑞相，本門這種瑞相是很多的，但是我們不太喜歡在這個相上下功夫，而且他以後的事情了，很奇怪，就是他的中藥舖生意越來越好，一天比一天好，當時他們擔心他走了以後，藥舖生意就不好了，你這樣看，前面積的那麼多善德福德，後面的人受益，而且 宗師講他很快會再來，學本門法的人不能害怕再來，我有一陣子很怕再來，因為你要成佛，所有的佛 只有一個願，所有的佛啊，不管祂是什麼佛，祂有一個最重要的願，就是**衆生都度盡**，度盡衆生，所以 宗師經常跟我們講念念不離自性，就是九字禪啊，念念不離自性，這個很重要呢，念念不離衆生， 宗師經常警告我們，你們念念不離自性，念念不離衆生。

那麼第一個證入法性，這個未免太大了，太大了，剛開始修，恐怕還想說行不行啊，對不對。

那麼第二個，你可以住入自性佛位。

住自性佛位，大家曉得啊，修行講入、住、出，這個就是層次，層次不同，修行層次不同，會有不同的入、住、出啊。

我這個九字禪入了，入，我學到這個東西，我開始念，我是入啊，那麼接下來要住，我住在九字禪上，我住在九字禪上，我所有的念念啊，都在這個九字禪上，住，你如果能夠這樣，這個不容易喔，各位試試看就曉得，你這一下就可以住到自性佛位， 大自在王佛，所有只要你住在祂的自性佛位 祂的加持力隨時在，隨時在，**住自性佛位啊，是證入法性的前身啊**，一定要先住進去，你這個住進去到一個情況就出嘛，出了以後，又入法性了， 入住出一直在層次上不停的提升，第二個是住自性佛位，所以 宗師有一句話，住自性佛位也就是住自性法位啦，一樣的，住自性佛位啊，做什麼事都對，住自性佛位做什麼事都對，這個以後各位可以慢慢去體會，為什麼我住自性佛位，我做任何一件事情都不會錯，這個各位以後慢慢體會，因為你沒有證到那個境界，你不能講說我做什麼事都不會錯，不可能的，所以住這個入自性佛位啊，非常重要，**這個一定要達到這個程度，念念不離，念念不離的程度才有辦法。**

第三個，可以正念，可以讓你維持正念，你每天念它，你可以在正念上， 這個正念，還不是真正的正念喔，還不是真正的正念，

什麼叫正念，什麼叫正念，正念就是無意識，真正的正念只有一種就是**無念**，但是這個就是要進入真正在念的時候，你有一天念九字禪念到什麼都不起，一念不起，這個時候你九字禪都不要念了，一念都不起 無念就是一念不起，你連一個念頭都起不來，那要怎麼樣才能一個念頭都起不來，怎麼樣才能一個念頭起都起不來？

各位很多人我想說，以前修行過，有沒有一個念頭起不來的這種紀錄有沒有，許先生有沒有？我跟各位報告你即使有啊，你即使有過一念不起的現象，你也是識的作用，不是真正的一念不起，也是你的識，認為我是一念不起的，並不是真的一念不起，真正的無念啊，我現在最高的紀錄啊，可以維持4到5個小時，真正無念，一念不起最高紀錄，本門你能夠4個小時以上 到12個小時，維持在這個無念的狀態之下，那個之念就出來，無念之念， 這個才重要，這個才重要。

無念之念一（這段很重要）

雜念（生物能）

- ➡打坐、念佛（身心佛法氣要一致要配合）
- ➡念念分明
- ➡維持這個正念（還有識）
- ➡去正念（用識去識，識還在，識===思想觀念或宇宙觀）
怎麼辦？
- ➡**用長時間用打坐**來產生能量的變化，你做到一個程度了，
（氣能⇨靈能⇨心能：分二段，肉身轉法身、意識心轉本心）
- ➡自性的力量就出來開始來指導你（**見地⇨開十二竅⇨影響心理**）、導引你、幫助你（無法指導它），ㄟ，奇怪我怎麼念頭進不來，有時候會進來一點點，ㄟ，奇怪，好像有什麼東西又把它擋走。
- ➡能量讓你自然的無念（須維持四到十二個小時）
- ➡入深定出法身（光能）
- ➡修證道加行（第二加行）

這個無念之念，這一念就是般若智慧啦，就是般若智慧，就是自性的力量出來，就是法性起用，開始可以運用了，可以開始應用我們跟 大自在王佛之間的這種能用，這種能用可以開始用它，可以真正利用，所以這個無念了，你一定要先維持這個正念，維持這個正念，最後把這個你現在認為這個正念丟掉，就是這個識的作用給丟掉，這個識啊，這個作用啊，識的作用丟掉，那麼你丟掉以後，你還是用你的識在丟，沒有用，對不對，你還是用你的識在丟啊，你丟掉你也是認為你在丟掉而已啊，並不是真正的無念啊，所以這個情況你怎麼辦呢，你做到一個程度了，你能量變化了，開始這個能量的變化，它自性的力量就出來，它開始來指導你，它開始來指導你喔，這個時候你沒辦法指導它了，這個情況很容易有什麼現象呢，很容易會讓人誤解啊，外靈入侵，這個外靈，這個差別就很大，這個能量開始來導引你、來幫助你，這個時候啊，這個現象啊，多久不曉得，它如果能維持四到十二個小時啊，那就很可能以後你就會出法身，這個階段啊，宗師就要傳你第二加行，修證道加行。

所以為什麼我們要打坐，就是要維持這個正念，然後進入這個，那麼在這個裡面呢，你本身氣能轉為靈能啊，轉為心能，它的能量在裡面自己運作，當有一天你會發現，奇怪我怎麼一個念頭都起不來，就差不多就這個時候了，奇怪我怎麼念頭進不來，有時候會進來一點點，奇怪，好像有什麼東西又把它擋走，這個如果你自己如果沒有到那個情況，我這樣講，你不會了解，大意是這樣子啦。

學員：就是你自己的知覺反應都還是在？

對，那當然都還在，但是那個你識沒有辦法控制，你無念，它自然就是無念了，就是有那個能量會讓你無念。

學員：那如果人家問你一加一等於二，可以回答嗎？

都很清楚，那如果這個四到十二個小時呢？就有可能產生入深定的時候，就有可能，入深定就可能出法身，所以我這裡先跟各位報告，哪天啊，因為我禮拜六早上打坐，到了下午，你們在這邊坐，我還沒有出來，那就很抱歉，各位下個禮拜再來，因為我跟我內人都交代過，因為不曉得這個打坐東西不曉得，哪一天我入深定不

曉得，各位如果念佛能念到這個程度啊，甚至還沒到這個程度，你就覺得有點意思，有點意思，你曉得這個的重要性啊，在你一生之中這個多重要，你也曉得了，你其他什麼東西都可以不要，任何東西你都可以不要，以後我講到這個捨離心啊，嚴格講，今天講的這個都太深了，以前這個都在後面講。

學員：老師現在出過法身沒？

沒有，這個不能吹牛，出法身不得了，這個法界出法身的人太少，出法身不得了，出法身那是不得了，出過相似法身？相似法身大概類似啊，**相似法身大概類似道家的出陽神**，但是相似法身有幾千百萬億種，其中有一種最有趣的相似法身，我們有一個溫師兄，好幾個啦，本門出相似法身的太多了，有一個馬來西亞籍的溫師兄啊，他的相似法身就是神足通，這個神足通啊，有趣極了，本門相似法身出來啊，三個人出神足通，一個腳就踏在這個上面，一個腳就踏在那裡，一個腳他還在這裡，他出相似法身的時候，他奇怪剛開始眼睛睜開看看，怎麼這裡這三個人在這裡幹嘛，開始覺得蠻奇怪的，一會兒這三個人都正常了，腳都落地了，一下就不見了，咻！咻！咻！一下都不見了，全宇宙跑，全宇宙跑。

那這個溫師兄的相似法身可以回台灣來看 宗師，可以聽 宗師說法，他是我所知道我們師兄裡面出相似法身最厲害的，但是他，他不弘法，他在馬來西亞開到台灣的一家公司工作，本門在台中有十幾位師兄姐啊，有的是老師，有些是銀行經理，他們有十幾位，每兩個禮拜到台北來跟 宗師上課，這十幾個人裡面，大概有一半以上都出相似法身，但是都不弘法，大家因緣都不一樣。

有一位李師兄就是前面我跟隨他，開始，他出相似法身那更厲害，他相似法身不只三個，那時候他一起去學，一個杜師兄，他們兩個都跟彭師兄學的，但是後來心法是聽 宗師講的，它契入心法之後，來聽 宗師講，他跟那個杜師兄學，三個多月就出相似法身，李師兄那個人是特例啊，他出相似法身是這樣跑，跑了兩個禮拜他煩的不得了，跑去找 宗師，開始很好玩啊，報告 宗師你可不可以讓它不跑啊，拜託啦，後來 宗師傳他一個法，那時候才可以**開始控制相似法身**，那那個杜師兄聽他講啊，哪有這種事情，騙

人，兩個多禮拜以後啊，這個杜師兄也出相似法身，跟李師兄的一模一樣，情形一模一樣，他們兩個因緣是非常深的，這個杜師兄跟李師兄，溫師兄出相似法身只出一個，李師兄出三個，杜師兄也出三個跟他完全一模一樣，這是相似法身的一種，不是這個叫相似法身，相似法身的情形有很多種，這一定要你跟 宗師應證，有些是幻覺，我們有一個師姐啊，她是台大經濟系的，她在海關做事，她說她的妹妹，因為沒有時間來上課，她教她一點，念九字禪，打坐，結果這個很厲害起來，講一大堆啊，幻覺，腦神經的作用，這個有時候一般人是很難懂，腦神經作用，腦神經的作用，所以一般我們如果有什麼，內證出來的時候，比較淺的一定要跟我們取得印證，比較深的你們要跟 宗師取得應證，現在電話很方便。

那正念，其他還有什麼妙用，九字禪一般所知道的，增長福慧，消災除障，各位如果到一些廟啊，或者是去看一些奇怪的，比如說木乃伊什麼等等這個東西啊，你就要拼命念九字禪，保護自己最重要，保護自己，所以這個九字禪啊，它這種增長福慧啊，消災除障的功能，一般的顯現，以我們的經驗，他十萬聲，幾乎每十萬聲會有一個階段，他的力量啊會產生出來，不是一定這個樣子，每個人都一樣，不是，有些人一萬聲，有些人八萬聲，但是大致我們以前的經驗，大概十萬聲，二十萬，三十萬，那麼到了一百萬聲，照以前 宗師的規定，初級班完要念完一百萬聲，三個月要念完一百萬聲，所以這個一百萬聲很重要。

我建議各位啊，把自己先訂在十萬聲，第二個訂在三十萬聲，第三個定在六十萬聲，因為這三個會有法，這第二個會有法，功懣供養法，功懣供養念佛法，這個有實相念佛法要傳，你念到這個時候，你就個人告訴我，這個不一起傳，個人告訴我，那麼我個別傳這個法，這樣這個功懣供養法，也叫功懣迴向法，針對 諸佛菩薩稱之為供養，針對衆生稱之為迴向，很多人靠這個功懣供養法，就會有一些驗證出來，驗證啊，就修出一些驗證出來，那麼到這個實相念佛法又稱為大自在念佛法，那更多，那一百聲以後會有很多驗證啊，消災除障更不用講，消災除障。

包括上兩節課，我不曉得提過沒有，在仁愛醫院，有一個老太

太，她是癌症，醫生跟她宣布沒有幾天的事情啦，大概是一兩個禮拜的事情，結果那個洪師姊，她跟大樓裡面有個理事，因為那棟大樓都是家裡滿有錢，那個理事就是專門到仁愛醫院去做義工的，她先生是有錢……說念什麼佛呢，阿彌陀佛什麼的，她說不是，我念這個九字禪，她就教她每天練念，幾個月以後，她到醫院又碰到這個老太太正好又癌症，她就教這個老太太念，她每天也幫她念，結果這個老太太住在醫院兩個月，沒有死，醫生檢查，奇怪怎麼好像好多了，再檢查好像沒有什麼事，就出院了，這很奇怪的事情，那本門弟子發生這種事情，更是很多，更是非常多。

學員：那平常念這個是可以迴向，還是要等到三十萬聲一起迴向。

隨時可以迴向，你每天做完功課，最後就是迴向，最主要迴向給十方衆生，你要指名迴向也可以，指明迴向給某某人也可以，千萬不要忘了十方衆生，剛剛提過念念不離衆生，那麼這個九字禪，各位慢慢修進去啊，慢慢就會了解它有很多的妙用，那對本門來講，這些都不是最主要的，以目前各位的情況，針對修行來講，這些都不是最主要的，維持在這個正念，讓我維持在這個正念之中，隨時隨地，每分每秒都維持在這個正念之中，就是我有一些不對的念頭一起來啊，雜念啊妄念起來，我馬上用九字禪對治它，讓我時時刻刻分分秒秒都在正念之中，這個是九字禪的妙用，那麼結論啊，跟各位報告。

為什麼他會癌症變沒有，為什麼，為什麼他會增長福慧，我跟各位報告，真正剛剛很多人在講消業，消業，什麼樣的情況消業最大，什麼樣的情況，真正的消業，比較淺的，消你的小業，正念，真正消業的時候是無念，你想想看，你一念都不起了，你因都不造，你不起念就不造因了，根本就無業可言，無業，那個一念無明，所以什麼消災什麼除業啊，無念的時候根本就沒有業可言，所以為什麼要到這樣情況啊，要到這樣情況啊，那麼你沒有這個業的這個障礙，你自然福慧就有，所以上次才跟各位講啊，你減一分無明，就增一分法性，就是指這個道理啊，你業消一分，你這個福慧就增長一分，業消一分福慧就增長一分，這個是否波消我長，波長我消，

就這個樣子，所以這個九字禪各位一定要勤練，要很勤練，很勤練。

學員：有個疑問，到底是要唸南無乂，還是南無ㄇㄣˇ

實際上都可以啦，以我們目前的習慣，都念南無ㄇㄣˇ比較多，南無ㄇㄣˇ是梵音，就念南無、南無就可以了，宗師本身都念南無乂，他是雲南人啦，他有個腔調，日本人也念，我們有傳到日本，他們念他們日本音也都可以，用各種的音都可以，因為最重要剛剛講過最重要是要了解九字禪的意義，最主要的是那個意義，你念的也是那個意義啊，不是那個九個字而已，所以這個很重要，宗師講念佛是個概念，你能抓到這一句話，你就曉得這個佛號怎麼念，這個一定要這個，像目前我們在美國這個情況啊，念九字禪很方便，我開車都可以念，那我不能算數字啊，沒關係，我們用時間嘛，我十分鐘念多久，我半個小時念多久，差不多多少聲，大約，大約，這個數字就出來了，這個最後一定要把它累積到一千萬聲以上，一千萬聲以上你就不要在計數沒有關係，我為什麼這樣講，是為各位好，以我們以往的經驗，宗師傳法三十幾年的經驗，你如果一千萬聲以上，真正在認真練的人，你只要念一千萬聲以上，最起碼臨終往生大自在王佛淨土是沒有什麼問題，一千萬聲以上以上很簡單，你想想看，你一天念三萬聲，一年就念一千萬聲了，一天念三萬聲，你念一萬聲，三年就有一千萬聲了，天下有這麼便宜的事情，對不對，九百塊錢買個往生啊，我講一點粗的話，初級班中極班高級班，宗師講我們的法真是太便宜了，900塊錢你可以學一輩子嘛，以後我任何班，你都可以來學嘛，900塊甚至你沒錢也一樣，天下有這種事情嗎，你什麼都不要學，我就好好學個九字禪，你了解大自在王佛是何許人，何方神聖，那我就念這個，我就念這個，這點就可以曉得說各位的福德智慧，你跟其他人的比較，自己本身有數，本身也有數，所以各位千萬記得，我不曉得我在這裡在美國待多久，但是各位要記得不管任何情況之下，你都要念到一千萬聲以上，一定要把握這個，那麼以上有什麼問題。

學員：請問九字禪的禪，是什麼意思？

剛剛我漏掉，這個禪的解釋，本來很不好解釋，因為它這個是言語道斷心行處滅，那是不可言說，但是禪簡單的講，它是一個生

命層次的演變，生命層次演變的過程，所產生的一種現象狀態，大概就是這個意思，就是你要把你的生命層次提升，提升到一個最高的層次，這樣的一個狀態，我們稱之為禪，稱之為禪，那我們可以給他一個最好的定義，就是說，你把你最低的生命層次提升到最高的生命層次那個剎那，就是禪，那一剎那，那講明白一點，證入法性那一剎那，就是禪，就是禪，所以才沒有辦法言說，你沒有辦法用嘴巴來講，這都是勉強講，你證入那一剎那，那個就是禪，證入那一剎那就是禪，其他還有什麼問題，三禪合一喔，九字禪、靜禪、動禪 每一種禪都可以證入法性的，動禪也可以，各位看動禪裡面有心法。

我們有一個黃師姐啊，她是 宗師的秘書啊，她有一次在練用動禪初段總結式的時候啊，練練忽然入定了，手變成這個樣子，她就定在那裡動也不動，如果沒有人去動她，她怎麼樣，她就一直在那裡喔，不曉得多久了，就看她能入定多久，所以我們動禪才跟一般不一樣，所以我們為什麼講練動禪要鬆，全身要放鬆，放鬆，要慢，這四個訣各位一定要記得，要慢，你不鬆就沒辦法慢跟柔，最後最重要要空，開始你沒辦法空，你等到練的很熟練了以後啊，你可以空，所以這個動禪，你練的時候，你第一個禮拜，你要把它練得很熟，你練幾遍沒有關係，第二個禮拜以後啊，開始你練一次就練一式，而且你不要間斷喔，你一間斷，你要補就補不及了，真的哦，因為我們這個時間排得很緊啊，才三個月，你看，就練這麼多東西，所以你這個千萬不要偷懶，你再晚你都要把它練一遍，再晚，而且很認真練，很認真練，要下這個決心才行，要不然你這個三個月，九個月下來，你毫無所得啊，做一點柔軟體操而已，所以要掌握這個鬆慢柔空，你慢慢去體會它，慢慢去體會它，等到這十六式練完，開始教初段總結式的時候，第十七式，你大概就可以體會到這個東西，如果你很認真，可以融合在這個初段總結式裡面了，初段最後的一個總結式，這個最重要，其他還有什麼問題。

學員：所以我們說這個大自在王佛，只是祂的概念，不是在祂的音嗎，像 阿彌陀佛，它本身有那個音咒，梵音意義在裡面，那我們 大自在王佛，主要是祂的概念為主，並不是靠那個音為主？

其實任何佛都是祂的概念，並不是祂的音，所以講這個喇嘛念這個咒也是如此，那為什麼講祂要這個音呢，祂是針對這種根器的人講，針對你根器到那個程度，你需要的不都是祂的一個概念嗎，那這個概念你就要了解，什麼就是佛性，什麼是法性，這是最重要的概念，但是你剛開始念這九個字，一定要把它念清楚。

學員：假設是一個概念，為什麼要弄那麼長的名字，為什麼不用短一點呢？

我跟你講喔，剛開始為什麼，因為這個九個字，剛開始，不只是那個概念，剛開始這九個字，對於你打通氣脈很有幫助，剛開始的時候，到了有了概念的時候，那個已經到實相念佛的時候，到實相念佛，所以剛開始的時候這九個字，你要把它清清楚楚的過去，那以後你會越念越快。

學員：那你的意思就是說念的時候，主要並不是在於你快，就是說，你要跟你的氣配合才會。

你這個問題很好，念佛啊，身心佛法氣，所以我講這個問題很重要，會問問題喔，因為我一堂課不可能把什麼都講全，你問問題，我就有東西出來。身心佛法氣要一致，這五個要配合，你這個就可以練出來了。

身心佛法氣；

身當然指你的身體啦，

心是指你那個念佛，

佛號九字禪，

那這個法，教你的這個法，你要把它運用上

氣，你現在還沒有出來，等到氣出來的時候啊，甚至你在念的時候，就可以體，會那個氣，他可以在你身體裡面整個運作，你這五者都要配合，身心佛法氣都要配合起來，開始不需要想這麼多，想這麼多人，你就沒辦法修下去，太辛苦了，念都不曉得怎麼念。

學員：那我們要快也可以，以數字為主，開始是這樣，開始求量，一直到實相念佛都求量，等到一百萬聲以後啊，你可以慢慢來求質了，因為你開始求量，你才有辦法把九字禪的概念啊，很快的凝聚在一起，這當然每個人都不一樣，但是大致上是這樣子，有些

人三十萬聲，他已經可以到一個程度，有些人到三百萬聲他也不行，所以，以我們的經驗就是一百萬聲，為一個基點，到一百萬聲以後，我開始求品質了，我每一聲九字禪，一定有它的功用，到那個時候，否則我九字禪下去，我就是沒有念頭，**沒有念頭我就不念囉**，不是我已經沒有念頭，我還念九字禪，我沒有念頭，我念九字禪幹嘛，因為你沒有念頭的那一剎那，你就是要跟祂合一了，你就要跟你的法性，跟你的自性合一了，你就不需要再念了，你已經本身你的自性跟你的法性已經融合在一起了，還有沒有問題。

學員：有問題，我們法報化三身，像我們人身算是化身嗎？對不對？那報身跟法身怎麼分？

這個問題是很難分的啦，人身在經典上來講，有兩種，一種就是報身，一種就是化身，以這個人來講的話，你沒有法身，它只有報身，就是果報之身，那法報化是針對佛來講，那針對一般人來講，他只有一個報身，那這個報身對佛來講的話，就像毘盧遮那佛，祂報身還有報土，就是每一尊佛，祂有祂的報土，都有祂的淨土，不要說佛，到了八地菩薩，祂這時候的功力，已經是一念一淨土，一個念頭就可以出現一個淨土，所以說一念三千，一個念頭就可以有三千大千世界，那不得了，到八地菩薩，所以你看像蓮花生大士密宗的祖師，藏密的祖師它有烏金淨土，密勒日巴白教的第二代祖師，祂可能也有祂的淨土，到了修八地以上都有祂的報土，還有沒有問題。

學員：請問釋迦摩尼佛是報生嗎？

釋迦摩尼佛教報身也叫化身，以人來講祂是報身，以佛的法報化三身來講它是報身，他應化而來的，所以你在經典上看有時候會看他是報身佛，有時候看他是化身佛。

學員：法化報三身跟一般講的三寶有沒有什麼連帶關係，如何區分？

到佛的境界，你就有這三身，但是禪宗不一定喔，修禪宗注注開始只出法身，化、報兩身要另外再修，因為它破相，因為它破相，所以祂的報身、化身不出來，禪宗的，還有沒有問題，沒有的話，慢慢來，我們休息一下上個廁所，等一下我們要傳這個法。

我們這個形狀給化掉，這個東西要一直練到三地菩薩以上，本門講的變異加行，但是你現在就要開始著手，我跟各位報告，我們那個呂師兄姆指已經開始化囉，他姆指裡面的東西已經開始沒有了，骨頭會沒有啊，**骨頭肌肉都沒有了，空的，但是外面還撐著**很奇怪，這個是我們沒有辦法解釋的這個就是所謂的不思議，不可思議，他也講，有一次上課的時候，有一個師姐啊，怎麼無意中看到，她嚇一跳，後來問他，他笑才講，這個東西是不可思議的東西，很多東西你沒有辦法解釋它，就是到時候，你那個實證出來，本人講，你那個時間出來了，你就曉得，為什麼會這個樣子，練氣化形，要不然你想看我是個人啊，我這個人如何在這個地方就不見了，從另外一個地方出來，練氣化形，基本上要到二地菩薩證圓了，以後，才有可能這個樣子，初地都還沒有辦法的，這個未知不可思議，我上次舉例那個呂師兄幫人家治膽結石，這個石塊不見了，當然他功力還沒有到那個質能互變啊，那個就是我剛剛講的就是妙用，九字禪妙用，它本身有那麼一點力量，然後真正藉著 大自在王佛的力量，把那個弄沒有，一般人就把它當作活佛來拜，其實他還早得很呢，還早得很那麼一點點小靈力嗎，那個是諸佛菩薩的力量，把那個石頭給化掉，那個鄭師姐自己都不敢相信，她楞在哪裡都不曉得怎麼回事，明明這個片子是有的怎麼兩三個禮拜以後就變沒有了，沒辦法解釋，這個鄭師姐是個女強人是個公司的總經理啊，以前是死不相信，現在是死心塌地，有一天他拿十萬塊錢給呂師兄說，我的不能十萬塊前供養這個精舍，然後請呂師兄講四節課講什麼呢，就是我們以後要講的這一個，十無量相應心品，報紙費用什麼都由她出，她就大幅廣告，免費聽講四節十無量相應心品，這個鄭師姐發心，就是它本身有一個實證在那個地方，接下來我們要跟各位傳一個法。

大自在禪定解脫法 大自在禪定解脫法，有很多的層次。

第一個層次叫坐斷乾坤，這個乾坤是代表時空的意思，代表時空，我一坐就坐忘了，時空都沒有了，沒有這時空的觀念，所以先我們這個坐斷乾坤初步就到一個滿高的境界。

第二步進入所謂的一心圓法界，我跟各位報告，我們的東西也

很簡單啊，但是你一定要如法修行，從這裡到這裡只有一步而已，這個大概就是密宗所講的大圓滿，大圓滿，大手印成就法。

這個一心圓法界，你修這個只是初步的一心圓法界，這個是禮佛拜懺文裡面的第一句話，這個裡面有多層的含義啊，你只要進入到一心圓法界，

接下來你就要修**空不空解脫三昧**，這個都是單獨傳，得到了空不空解脫三昧都是單獨傳的，空不空解脫三昧你修得進去啊，你大概就有資格出法身了，空不空解脫三昧，一定是證相似法身，宗師才傳的，證的不高，還不傳，這時候就看你，修出來就證法身，出法身，所以本門實際上有分這三個階段，現在我們所傳的大自在禪定解脫法，他都把這個打破掉了，並沒有按照順序，裡面還分的很多層啊，後來宗師傳，就沒有這樣分了，我們一開始就分，就稱為大自在禪定解脫法，這個都在，但是在禪定解脫三昧裡面，既然叫解脫三昧就是你要能解脫了，解脫才是當時的正受，其他都不是，你已經解脫才算是正受，不然都不能稱做三昧，跟上次一樣我們傳法都是很重要的。

抱歉前面漏掉一個，這個大自在，講一下本門的承傳法統，承傳法統，就是從大自在王佛，第一代祖師啊，第二代就已經是緣道上人了，緣道宗師了，那各位一定想說妙空祖師，跑到哪裡去，那實際上妙空菩薩，是大自在王佛直接應化而來的，來了就走了，回常寂光土了，其他我們都不曉得沒有祂的訊息，祂就是來傳完就走了，所以祂們是二即一，一即二，這個是祂的承傳法統，現在只有大自在王佛的法，都在宗師的身上，我們一直想不通啊，尤其是剛修的人，見到宗師，他一定想不通，為什麼大自在王佛會把這個法傳給宗師，你一定要慢慢，過一陣子才會了解，初修的人，我不建議他去見宗師，你會被祂的相給震到，因為祂是非常平凡的一個人，平凡的不能再平凡，就是你家裡的一個老先生這樣，這麼平凡，事實我們認為祂是聖凡體，你去也問不出東西，你問不出東西，就是你身心變化沒有到那個境界，你問祂，祂就跟你談世間法，祂就跟你談30年前40年前大陸怎麼樣，你身心變化到那個境界，祂精神就來了，祂開始就有精神了，其他東

扯西扯，祂沒有精神，祂沒有精神跟你談這個東西，祂有精神跟你扯三十年前，祂怎麼逃出緬甸，如何逃到台灣來，然後被關了6年，祂跟你談這個東西，像這個葉曼，大家曉不曉得，國際佛教友誼會的副會長，很活躍，她第一次見 宗師，跟 宗師談， 宗師跟她完全扯三四十年前的事情，因為葉曼曾經到雲南西南大學，在那邊待過，扯了三個多小時大陸以前的事情，後來吃過飯，葉曼就忍不住了，她來就是要問法的，她在全世界講經的這個名聲啊，她就開始講，我在埔里什麼什麼，是講心經有多少人在聽，我在證嚴法師那裡講什麼經，有多少人來聽，在佛光山講經有多少人來聽，在洛杉磯講經有多少人聽，又講她講心經跟楞嚴經很有名， 宗師問她，你對多少人講，她講對多少人來講， 宗師說你不對，你該對無量衆生講，葉曼肅立起來了， 宗師的一句話提到佛法的問題，說你應該對無量衆生講佛法，我現在對多少人講經10個、8個人，我對無量衆生講經，這個是本人講的， 宗師經常告誡我們，一個人的宇宙觀決定一個人的人生觀，各位知道，大自在王佛是何許人的時候，你的宇宙觀就要建立起來，你這個宇宙觀就要建立起來，這個時候慢慢可以決定你的人生觀，以後的人生即將要改變，如果你真正能了解大自在王佛的，人生觀即將改變，但是大自在王佛是不是就是法界，這是一個宇宙觀，大的法界觀。

你修本門的法，體相一如啊，當下你就是大自在王佛，你要有這個心量，我要成爲一個菩薩，我現在就是一個菩薩，不是等到以後我才會成爲一個菩薩，那怎麼來得及呢？我成爲一個佛，我現在就有佛的心量，我是有菩薩的心量，要馬上具備，我現在行處住處，處處都是淨土了，全部都是淨土，今天講心淨則佛土淨，淨土在哪裡啊，你心不淨，你到哪裡都不是淨土，你心淨，處處就是淨土，任何地方都是淨土，任何地方都是淨土，所以學了本門的法，你的心量要放大到整個法界，放大到整個法界，要不然你學不起來，你學不起來。

那剛講這個承傳，因此啊，我們所傳的每一個法，都有承傳的力量，都有的力量，那麼我到這裡來傳法，我是代師傳法，不是我傳法，我沒有資格傳法，我也當然也可以吹呀，但是那沒有意義，

對我個人跟大家都沒有意義，那我代 老師傳法， 老師答應，囑付我，你可以傳法，但是代我傳法，我什麼時候才可以開始正式傳法呢，我要證道以後，我正式傳法的時候，就是我可以親自傳法，那就是我證道，目前為止我是代師傳法，因此這個傳承的力量照樣可以下來，**這個傳承的力量各位要慢慢去體會**，有些人比較敏感的，就是感應比較強的，可以很容易就接受到這個傳承的力量，有些人比較鈍的喔，不是講腦筋遲鈍，就是他對這種力量感覺比較鈍的人，他會反應比較慢，但是這個傳承的力量都在，都在，所以這個承傳的法統非常重要，在很多課會跟各位報告。

我們現在要來傳一個法，那就是大自在禪定解脫法，請各位起立，我要上香，我建議每天都要作，時間短都沒有關係，每天一定要作，再忙也都要做，最起碼剛開始，我不做規定更要求，但是我建議就是30分鐘，最少最少20分鐘，很累啊很忙不要20分鐘，靜坐你到某一個狀況的時候，恢復疲勞是很快的，恢復疲勞很快的，那如果在很累很累的時候，比如說現在剛工作回來很累的時候，就精神，你當然很累的時候，也沒辦法做啦，對不對，躺下來就睡了，那也沒辦法坐，要不然就坐個1—20分鐘嗎，我的意思是說，我們怎麼知道是30分鐘20分鐘，還要弄個定時器，不需要，你就是在打坐的時候前面擺個鐘嘛，你知道從什麼時候開始嘛，你什麼時候起座，就起作了嘛，沒有關係嘛，你想今天坐一個小時，那我眼睛睜開看，你怎麼只有坐40分鐘，那你繼續再坐，也可以啊，沒關係這個很自由的，還有沒有問題。

這個丹田呼吸法，女孩子也是這樣嗎，女孩子也是這樣，但是女孩子有一點喔，就是經期的時候不要做，經期來的時候不要做，經期來的時候動禪跟靜禪，不要做，那時候只念佛，專注念佛，那天應該可以唸很多，就念佛 剛講的葉曼，就是她年紀大的時候，她就是忽然啊，經來了，應該是沒有經的，就變成雪崩現象，那個在道家叫斬赤龍，那時候老師沒有指導他，原本應該是好現象，結果變成壞現象，所以為什麼講明師重要，明白這個理啊，有實證以後才能真正明白這個理，要不然不明白，譬如說，你講舌頂上顎，這個是以訛傳訛，道家什麼家，傳的都是舌頂上顎，他不曉得那個

是你練到一個程度，這個氣，充滿的時候，舌頭自自然然，不管任何時候都是在哪裡 在那個地方，變成實證以後的事情，有些人還不見得會這樣頂，不一定是所有人都這樣，因為每個人身體狀況不同。

所以我們丹田呼吸法，就是說意守丹田，意守丹田你不能守太久，對女孩子來講不是說，女孩子應該要意守壇中嗎，壇中很危險，壇中啊，這個心口在兩乳之間，密宗有一種修法叫月輪觀，包括這個淨土宗有月輪觀，這個地方非常危險，心臟病什麼，很多都是出在這個地方，壇中不要亂守，如果女孩子，非要在經期的時候坐，有些女孩子個性，每個人都不同啊，我的人很倔強，我就是喜歡打坐，哪時候要改守後丹田，就是丹田的正對後面，丹田的正對後面，這個地方上丹田絕對不能守，這個地方不能守，產生幻覺啊，腦神經問題就是這個地方，這個地方千萬不能守，你守丹田還是最安全的，本們講的是通前、後脈，就是大家講的任、督兩脈了，這個講中脈，中脈很危險，中脈你拙火上升啊，你定力不夠啊，你這個人就完蛋了，整個人就完蛋掉，這個中脈，到時候拙火起來，一下子就沒有啦，那個不是開玩笑的，因為你那時候定力不夠啊，那個脈，你本來定力夠，你的所有微氣脈，各種脈都通完了，你這個拙火會走，全身的氣脈都走，這個是好的，但是你沒有辦法，他只走一個脈的時候，那個力量太大，那就偏離中脈，對對對，所以本門就走這個前後脈，而且不強調這個東西，本門通脈的時候，一定是。就是說或者先通百脈或者先通前後脈，那麼這有很多層次，很多層次的，不是只有一個層次的，很多通的層次。

學員：那中脈是想像出來的嗎？

中脈也有，現在就是陳建銘那個瑜珈士，那個老先生在討論說中脈跟道家的沖脈到底有沒有關係，本門不研究這個，我們講前後脈跟百脈，**那到時候通的時候，你本身也會很清楚**，因為那個現象不是一般現象，不是一般現象，很多本門的弟子都是三個月通百脈，大概前後脈還沒通了，就是前後脈之外的脈幾乎都通，大概前後脈跟腦部的脈還沒通，但是那樣身體已經非常好了，已經不會生病了，附帶跟各位報告，本門九段禪功也講究身體的健康，跟各位報告，

身體的健康，原來開課想講身體無病，後來覺得那樣比較市儈就算了。

那跟各位報告，**身體真正的毛病都出在貪嗔癡**，以前也談過，那是生命的根源，你要不生病，一定要注意這個，佛家講三毒，真的太有道理了，太有道理了，你要身體沒有病，你只要守這個，盡量不起貪嗔癡，那本門來講這個法就是注這裡這樣子走，那本來講就是注這裡走，走入無念，任何時候任何地點，自然就不起那個(三毒)，心法自然就跟我們的動禪配合上，靜禪就配合上，所以這個很重要，所有人生病都是因為這個因素，追根究柢，追根究底，這個是根源，日本的生長之家，他就是抓到這個要訣，他裡面的小孩，都治好喔，沒有吃藥，小兒麻痺都治好，就從他們父母親，從他家裡心理建設去除貪嗔癡，把腿治好。

那再給各位一個概念，你身體分三個部位，生病的緣由，你頭部有問題啊，大概因為，每個人的因緣，大概你是跟你的長輩，長官之間會有問題，那麼你中間有問題，你跟你的平輩同事有問題，兄弟姊妹，丹田以下這個部位，大概跟你的晚輩，跟你的部下大概有點問題，不是這一次的問題，就是上一輩子的問題，歷劫累世的問題和這一次的問題都會產生這個現象，自己可以慢慢去觀察去了解，我怎麼樣來去除我的病因，所有的生病最主要靠自己，你這個身體，就是心法上已經抓到一點東西配合，那就是事半功倍，這個大概，我們在很多學生裡面做過很多實驗跟調查，那非常的準確，八九不離十，比如我自己心臟部位有點問題，那我就想我可能跟我兄弟啦，我的同事啦，可能有什麼問題，我就注意上了，我就從這裡解決，**從外法界可以解決內法界**，跟各位談過內外法界一如嗎，內外法皆一如，內外法皆一如，你就曉得，這外法界來解決內法界，**內法界解決外法界**，外面我為什麼會弄得一團糟，我清淨自己來解決外法界的問題。

我們不能再談了，要不然今天會弄得很晚，我們下面要教這個動禪，麻煩各位把椅子搬開，我們要怎麼和協它，就從動禪開始，接下來講法輪常轉，我那時候不了解為什麼 宗師可以幫動禪取這麼美麗的名稱，後來祂講不是祂想的，是 祖師那樣教祂，祂把它

記下來的。

這個法輪常轉，從頭到腳很簡單，我們以前做過運動的人都做過，但是不要小看，這個法輪常轉每天每天做，次數做多少次都可以，因為跟呼吸無關，跟呼吸無關的大概都可以多做，多做多好，那麼有些人作靜禪的時候，也會自然做這個法輪常轉出來，那這個屢見不鮮，很多人，這個轉的部位大多是關節的部位，因為關節都是比較難通的地方，我都是利用上廁所的時間，多做這個東西，你頭轉一轉，每個地方轉一轉很舒服，第一個轉頭部頸部，轉的時候慢慢轉，越慢越好喔，看個人習慣，從左從右都不影響，慢慢轉，這個頭低下來，慢慢轉，越低越好，轉一圈，共轉三圈，最起碼轉三圈，在轉的時候也是全身放輕鬆，全身放輕鬆，然後右轉三圈，你如果在我身邊會聽到一轉的時候，霹靂啪啦響霹靂啪啦響，細的聲音，因為最後頭部的氣脈很難通，可以轉三遍，接下來肩膀肩上方的部分，接下來是肩膀的部分，兩個肩膀同時轉，注上，注前注，注後，現在開始做，年輕人現在開始做，50歲的時候，大概50歲的時候不會得五十肩，現在的40肩50肩在人很多。