

五時淨念修持法（五時念佛法）

◎ 前言

福德不夠，也聽不到這個法；福德不夠，法理好像聽得懂，也修不起來。就算世間法的三種基本福報都很好(身心健康、家庭和諧、工作事業順利發達)，也未必有修行的因緣。高知識分子還跑到邪門外道去修，搞外靈的東西，每週有幾千人上課。我們目前有2253人皈依，留下四、五百人。許多人對修行搞不清楚，以為是跑靈山、驅靈術，眼光只看短期利益，還不一定是有益，但與靈界搞在一起還不知道。這些人也在電視弘法，觀眾大部分也分不清楚；因為沒有實證，大家也搞不清楚。法輪功講「真善忍」，真正佛教是不抗爭的，忍辱、忍受不對抗，師也是這樣做。

宗師慈悲傳此法，就是在五個時段：

早、晚、三餐修此法，修淨念。分三個階段修行：

◎ 醒時（大部分人在此時修行）

◎ 夢中 或（打坐入定時，也會作夢看到境界，其實這是不清淨，才會有這個東西，學員常跟我印證這個東西，其實是糟透了，但不能說出來，只能說：「不錯，不住在上面就好。」學員還以為只要不住在上面就好。但怕弟子退轉、斷慧命，只能這樣說。**(夢中有時也會不住，但主要是不清淨，也不好。)**六根不能住在上面，「住」就有煩惱，二兒子最近為了開暖氣事情，數度和太太吵得不可開交，要開多久(電費問題)、要開幾度(溫度高低問題)……，好笑的吵架原因，因為不懂「不住」的道理，「心血來潮」還是要吵一下。

◎ 睡覺

五時淨念修持法**只是加強法**，重點在六大心法才是重點，三禪

一懺是基本功。

基本功比較簡單，有心做就可以做，但也沒多少人願意做。這部分佔一、二成，**最多三成**。

藉用「六大心法」來修正自己的身語意，起碼做到世間聖人，但是還達不到四加行，世第一法這個階段已經算最高相似法身，就是聖人了。**個性沒有改造，不可能改變因緣。**

「六大心法」這個部分佔七成或百分之百。身心健康、家庭和諧、工作事業順利發達，這三點沒有改善，也不可能改造個性。如何改造？比如在家不講好話的，男人、女人都很多這樣的；修正以後，就會講好話。男人不溫柔的很多，溫柔的很少。女人怎樣？蘭心慧質、溫柔婉約、秀外慧中，大概只有殷麗華這樣，現在娶日本女人也沒用，整死你。白俄女人以前百分之百會聽從，但自從到上海賣佛跳牆以後，也不像以前那樣。所以個性要變，如果你從來就不溫柔，要從不溫柔變成溫柔；那原來就溫柔的，要不要改？好的保留，先改不好的，最後要不住在好、壞。你們沒有實證，沒實證，怎麼講都不會懂。比如：師記得結婚紀念日，算溫柔，還排節目，請師母吃個路邊攤，她也高興。自己的個性有沒覺察？個性就是習性，覺察不到個性，大概可以覺察習性中的習氣吧。佛是沒有習氣的人，沒有煩惱痛苦，就沒有執著。

醒時修行能清淨七、八成，夢中修行大概有機會；醒時修行九成清淨，夢中可以開始修。

醒時修行只剩 5%的微細識、餘識，不影響解脫，但不究竟、不圓滿。修行把習氣去掉以後，會變成怎樣的人？家庭就和諧。對修行人來說，現象不管如何，都是和諧的；一般人則各有看法。佛以前也被修理，每天幾乎都是辛苦！但祂完全不住在上面，師如果在那時弘法的話，也弘不起來。

現在胡說八道也沒人管，說什麼自由？印度奧修看很多書，好

像很有學問，美國視為邪教，美國人要抓他，但還被他溜走，58歲死掉。餘孽還在，連出家人也去報名參加，在台灣沒有取締，掌權者還參加迷信，對於民主的精神不清楚，以為「只要我喜歡有什麼不可以。」年輕人怎麼辦？怎麼過？年長者怎麼辦？注生後，福報不好又回到台灣，又遇到以前那些年輕的。所以種好的因緣，選擇到別的宇宙娑婆世界，宇宙娑婆世界有很多、很多，發願就注那邊走：「我出生的娑婆世界，最適合弘傳佛乘正法，最適合修學佛乘正法，最理想的國家、城市，還要有很好的家庭出身。」要不然不幸出身在郭台銘家，不是要拜土地公嗎？

醒時修行過關，進入夢中修行。簡單講，三個都要在覺知的狀況，內明本覺，本來就有「知」，「知」就是般若、法身。醒時、夢中、睡覺都是覺知(覺性)狀態，每個階段保任 90~100 天就過關。

夢境有時會暗示，有時不會暗示，不一定的。就是有少部份的人夢境會暗示，那大部份的人不會暗示。夢隨著您不同的思想觀念層次跟定力，會有不同的夢境，不同的意義，不能一概而論。

我們現在作夢就是作夢而已啊！透過「五時淨念修持法」，您連作夢都可修行，夢境會不一樣，意義不一樣！這夢中修行不是你作夢的夢境清楚，叫夢中修行，夢中修行是您在做夢的當下，就知道自己在做夢，這是覺知的開始，而且醒來後夢境都記得。簡單講，貪瞋痴慢疑開始減少才有可能進入，而且減少蠻大的，起碼減少一半以上，才有機會進入夢中修行

傳「五時淨念修持法」，就可以從醒時修行進入夢中修行，最後進入睡覺修行，就是睡覺也在修行。

您不能說睡覺我就睡覺，因為睡覺時，我們表面意識停頓了，但是潛在意識、深層意識、最深層意識都還在活動，您不能不修行。修行目的不是修表面意識而已，是從五識、六識、七識、八識都要修行，都要下功夫，這才有辦法成就。

那一般我們出現的夢境，大約分二種簡單的情況：

一種叫獨影意識引起的「獨影境」。簡單講，就是**日有所思夜有所夢，這是「獨影境」。**

另外一種是帶質意識所引起的，**「帶質境」。**是您歷劫累世所種的因，結的緣，潛藏在你的淺意識，深層意識在這一世因緣具足了，遇緣則發，它就出現了，**您就從來沒看過。**你正好再睡覺的時候，那個因緣到，然後出現，那當然全部都表示你修行不夠，聖人無夢，修行夠的大概都不太作夢，那假設他作夢，一定是有相當的因緣在那裡，**他也可以很清楚因緣要幹什麼**，那是真正成就者，

譬如，我們學員裏面就有人在作夢的時看到一尊 觀世音菩薩，和現在的觀世音菩薩不一樣，比較胖，臉也不一樣，臉比較像男衆的臉，那這個就不是獨影意識，除非你到**楊英風**教授的美術館去參觀過，**楊英風**教授的美術館裏頭有一尊魏朝時代的 觀世音菩薩，就像這樣。那假設您是從來沒見過的，您睡夢中突然出現這樣東西了，那這個就是「帶質意識」。那這些是什麼原因產生，我認為意義並不大，最主要的意義是說，您要怎麼樣從平常的修行，進一步進入夢入修行，就是連作夢都可以修行。

我們現在有少數的學員，有類似這樣的狀態，只是類似而已，他作夢的時候，不停地念「九字禪」。也有些作夢的時候，認為他在打坐，**但這不是真正的哦！只是類似**，那表示有進步了！那假設您作夢睡覺都可以修行，您想看看，您這一生成就機會就很大，對不對？**您就多出六個小時到八個小時修行**，您的機會就很大了。

淨食三昧法，這個可以讓你進入夢中修行，我們有些學員已經可以做到這點。修行的三個階段：**醒時、夢中、睡覺**，24小時都在修行當中，另外就是三餐，就是**淨食三昧法簡稱起渡法，這是修光大，光大的開始，這是很大的法，很多人不知這是一個寶都沒認真修。**

我的定力就是修此法開始修起來的，我以前修這個法，半個小時我就入定了，出定時飯菜都冷了，而且修了幾個月下來，我一修淨食三昧法，整個房間都是金光，我第一次發現金光時，以為是後面焊東西的亮後來把窗戶、門關起來，發現不是焊東西的亮，整個都是光，連續有半年之久，當時不是緣道宗師親傳的，是我另外的師兄傳的，我去問他不懂，他說不錯不錯，後來我更接近宗師跟他報告時，他說：啊！你那時怎沒來找我，找我，我傳你另一個法，你老早就證了。

所以先這個淨食三昧法，就可以修到這個程度，所以這個很厲害！還有一個好處，就是你可把所吃的食物或者任何的東西都超渡，好比你怕打死螞蟻、蟑螂，這些都可以這樣修，你就可以這樣做，分五個時段來修：

一是起床時，起床代表光明，這時兩手結一法印……

你可這樣擺．．最少要有一個手結一法印……

起床醒過來第一件事就是念：

南無本師大自在王佛，祈求大慈大悲威德力加持，
增長弟子的福慧。

南無本師大自在王佛，祈求大慈大悲威德力加持，
增長弟子全家和親友的福慧（或指名某一人）。

南無本師大自在王佛，祈求大慈大悲威德力加持，
增長法界十方衆生的福慧。

晚上代表黑暗代表業障，躺下去手結一法印（不要沒念完就睡著了）

南無本師大自在王佛，祈求大慈大悲威德力加持，

消除弟子歷劫累世的業障。

南無本師大自在王佛，祈求大慈大悲威德力加持，
消除家人及親友歷劫累世的業障。

南無本師大自在王佛，祈求大慈大悲威德力加持，
消除法界衆生歷劫累世的業障。

三餐怎麼做，或者晚上吃的任何東西或是新買的東西，都可做淨食三昧法：

手持 45 度斜的，觀想佛光（確定一定眼前有金光）整個加持下來。

這個金光要比這個菜的範圍要廣，然後透過去一直到無限的底下。這樣聽得懂嗎？觀想他的金光加持下來，透過這些菜餚到無限的底下去，然後開始默念：

南無本師大自在王佛，祈求大慈大悲威德力加持，
凡今日我所食及法界今日被殺之衆生，皆承大自在王佛威德力加持，度注大自在淨土。

南無本師大自在王佛，祈求大慈大悲威德力加持，
所有食物與我的佛性融合爲一，萬有靈性、佛性皆爲一如

南無本師大自在王佛，祈求大慈大悲威德力加持，
願乘大自在王佛與諸佛菩薩之大弘願行，以法供養衆生、度盡法界衆生。

起床睡覺都是躺著做，一法印是法身佛的手印，修看看有什麼問題再問。

超度的問題不管牠是動物或人都一樣，動物的時間會短一點，

但是就看二方面的條件。一個是動物或人被超度的條件，他因緣福懃夠不夠，第二個是幫他超度的人法力夠不夠？用這個來決定，不是說念經就可以怎麼樣，幫他超度的人，滿肚子男盜女娼，念那個經，哪有什麼用？「如果家中小動物注生要念什麼給牠？」「念九字禪」，你們到中級班就會教一個「淨食三昧法」簡單的超度法，就可以用那個。

你用「淨食三昧法」，這些魚以後都會變成你的眷屬，你幫牠超度以後，牠就轉到人道來了，你弘法的時候，他就變成你的眷屬，變成法眷屬，這個很棒！我們「淨食三昧法」你拿一百萬美金跟我買，我都不要賣，你們是不太會用。「蟲也可以用嗎？」「任何都可以，衣服都可以，衣服穿舊了、破了，衣服也是衆生。衣、食、住、行、育、樂，法界所有一切都是衆生啊！」

不要一開始就只吃一餐，慢慢的一天吃一餐。

一天只吃一餐的原因？

1. 你非常用功沒時間吃飯、
2. 你氣滿不思食，全身充滿能量不餓
3. 不要刻意只吃一餐身體會弄壞
4. 道家說早上吃得**好**，中午吃得**飽**，晚上吃得**少**，這是保養的方式。

現在有少數學員只吃一餐，因為：

- 第一：他氣滿。
- 第二：他每天打坐八小時五.六小時。
- 第三：他沒時間吃東西。
- 第四：吃太多坐不住，喝太多水都會坐不住。