這一次禪修，本來是十方叢林書院同學們自動發心的寒假靜修，社會一般人士要求參加，也不準隨便進出，一切應遵守禪堂規定。「大磬」打三聲，集體進入禪堂，在自己的位置坐好；再敲「木魚」三聲以後止靜。「引磬」三聲下坐。真正打坐入定的人，叫不醒他，身體柔軟像棉花一樣，動搖他身體會受傷害，所以打坐出定要用引磬。

你們到此地來，身心放下，初步練習「靜坐」，不可說是來學「禪宗」。現在時代變化太大，禪宗幾已不絕如縷，所以這個觀念千萬不可混淆。至於如何是靜坐的姿勢？我先請明光法師向諸位報告七支坐法後，再來補充說明。必需先把姿勢坐準確了，兩足的氣脈就容易打通。

佛門「三皈依」，念「皈依佛，兩足尊」。在教理上說，佛智慧具足，福德具足，故稱兩足尊，看來只是理念上的事。其實，這兩足氣機的流暢，和得身通確實有極大的關係。一般靜坐的人，兩腿一盤就發生酸、麻、癢、脹、痛、冷、熱等等身體內在的感受，都是毛病。金剛經上說：「降伏其心」。其實「降伏其腿」也不易。假使有人雙跏趺坐能夠坐上六小時不動，能不能算是腿氣脈打通？不能。爲什麼原因？慢慢再與諸位講解。

其次諸如生理上的種種病苦障礙，如何過關？與心理上第六意識如何起修？而得證戒定慧的道果，這是我這一次寒假靜修要求同學用功的方向。

初學靜坐，如何達到靜？大家不要特別求一個靜，姿勢坐好，六根不用，眼睛不外視，耳朵聽到外界種種音聲，雖然非常吵鬧，但六根意識不動，與你如同兩個世界，毫不相干，鬧市就同山林一樣，內心自然就靜了，何必再去求一個靜的境界？當然，自己覺得心理的思想妄念來去不停，這是個問題。大家不要忘記了一切學問修持都從靜中來，人性本來是靜，動是後天的染污，從古至今，從生至死，始終是靜，思想來去你不要理它，也不要歡迎它，不迎不拒，自然「隨它落地自成灰。」你越想去注意思想，反而激盪內心的思想，發而成爲外在的語言聲音，從身心深入體會參透這些道理，慢慢就會進入觀世音入道之門。

一上座你不要管自己的妄想，比如街上的車水馬龍，我晝夜在此境界中，我把它當成什麼聲音呢？當成海潮音。普門品上說：「梵音海潮音」。觀世音菩薩道場，在浙江普陀山。那海水的浪潮，比現在還要吵；風濤浪起，如同風吹高樓呼呼作響，各種聲音都有。但是，你只是聽到而不幹擾，不是聽不見聲音。聽不見不就如同死人一樣？也不是用意去聽它，本來現成，不要另外去聽。聲音來了是動相，聲音去了是靜相，動靜二相只是相對的現象。能聽的作用，它不在動相與靜相之間，動來也留不住，靜來也無所住，能知道動，能知道靜，當體即空，一念不生，自然就對了，非常簡單。

所以，楞嚴經二十五位菩薩報告自己修持的心得，觀音菩薩作總結論說：「此方真教體，清淨在音聞。」認爲娑婆世界衆生修觀世音耳根圓通法門最好。所謂「圓通」，就是利用耳根聽聲音來修證。因聲音前後、左右、上下、內外、十方無障礙，能夠清淨圓滿通達進入道的境界。希望在座男女老幼共同走觀音唸佛的法門，不管行住坐臥之間，一心不亂的念去。念念之間與觀世音菩薩根根相連，自然親證觀音菩薩「動靜二相瞭然不生，」到達入流亡所的境界。

說到觀音法門，插進一段有趣的事。一般說來，每個宗教，從古至今多半重男輕女，釋迦牟尼也不例外。儘管提倡人性平等，一切衆生都有佛性，還是重男輕女。何以重男輕女？可從生理上心理上行爲上找出原因來，暫時不去討論它。我常說一件有趣的事，中國道家推崇玉皇大帝，玉皇大帝最後還是崇拜他的母親瑤池聖母；天主教供奉聖母瑪利亞；而佛教中觀世音菩薩普遍被崇信。幾乎所有宗教最後還是以母教爲依歸，其理由安在？可以說，每一個宗教都是以「母愛」爲人類仁慈博愛的具體表現，非常尊重女性道德典型。

從人類文化思想上看，觀音菩薩，在釋迦牟尼佛之前早就存在，尤其在東方普遍的被流傳崇拜。他比釋迦牟尼發早先成佛，叫正法明如來，本身也是男性。因爲同情女性的痛苦比男性大，所以在東方經常以女性來示現，輔助釋迦牟尼的教化。尤其是中國，白衣觀音非常流行，與天主教聖母瑪利亞有時幾乎不可分，像佛教中咒語六字大明咒，唵嘛呢叭咪吽 ，早在婆羅門教（印度教）已有流傳，而且佛教密宗的修法，修法時多半是畫十字的，如護身手印，先印額，再印左肩，印右肩，印胸，印喉，如同畫十字一樣。且學密宗的人，必須先經過灌頂，就大似西方所講的洗禮。現在更可以證明，在南非共和國，以及印地安人，早就發現流傳着六字大明咒，可是很難考證到究竟起於何時。

因此我們可以得一結論：不問形而上道，就形而下講，上一個冰河時期，人類文化已經統一，可是當精神文明達到最高處時，這個世界就毀滅了，又形成第二個世界，與我們人生一樣的悲哀。我們生命的最高成就，多半中年就完成了，老年不過是停滯在中少年的理想，使之變成事實。世間出世間的事業都是如此，每一代每一代累計經驗加上去，始終停止在中少年階段。人智慧最成熟的時候，是五六十歲到七十歲之間，可是智慧成熟了，就像蘋果掉下地來一樣，一代一代永遠掉下去。所以，我說人類的歷史文化，永遠只有二三十歲。我們認爲東西方文化長達幾千年，頗有自抬身價之嫌，這是人類文化一大諷刺，非常可悲。

在佛教地區中，西藏號稱佛國。當年在西藏，有的區域，到了晚上只聽到金剛唸誦的聲音，夜闌人靜，家家烤着火，都在唸誦此咒。唸誦的方法，脣齒不動，舌頭微彈，念：唵是頭部音，阿是胸部音，吽 是丹田音，音聲拉長，一口氣稱念。如我們頭痛感冒只念唵音，可以出汗治頭痛；念阿音治胸腔病，念吽音治腸胃病。我現在告訴大家這個咒語流行全世界。但中國還流行大悲咒。很多人持大悲咒，與人治病，非常靈效，有人問起大悲咒原來的梵音，如果真正研究梵文，今天全世界所誦的梵音恐怕沒有一個人絕對準確，都是根據十七世紀以後的梵文，因此我們暫且不要管發音如何，只要真誠念下去就對了！

再說觀世音菩薩與觀自在菩薩這二個名號，它所代表的意義是一還是二？可以說是一，也可以說是二。觀自在菩薩有時又化身爲大梵天的天主，也穿白衣，他庇廕一大千世界。佛教講三千大千世界，這個問題研究起來很深、也很多。先簡單講這二尊佛號所代表的修法。觀世音菩薩是用耳根圓通修法，而觀自在菩薩是用眼睛修色界大光明定。人體內部本來有光，宇宙本來是光，光與音聲充滿這個宇宙，甚至於到太空。太空裏有個黑洞，黑也是光啊！黑色黑光，白色白光，學過科學都應知道。黑光、白光、紅光等等，都是光，光波一樣，只是分子排列不同而已。等於金剛鑽與煤炭成分都是碳，只是原子排列構造不同，普通碳原子排列是不定形，而金剛鑽之碳原子排列成結晶形的八面體構造，在高壓下方能形成金剛鑽。所以，金剛鑽融化了，其實與煤炭成分一樣。由此得知暗光與亮光，只是光度不同而已。

觀自在菩薩是修光，用眼睛起修配合意識；觀世音菩薩是用耳朵起修配合音聲。這兩個法門，我想你們修半天就可以見大效，自然心領神會，身體也得祛病延年，受用不盡。但是，有一點必需先吩咐大家，修這兩種法門，可以發起相似的神通，很快可以聽到世間以外的音聲，甚至可以預先知道要發生的事，你自然會有前知。但如果執着向這一面走，也很可能會走入魔道了。因你福德善行，功德智慧不夠，走向神通的路線，道業容易耽誤。其實既沒有佛亦沒有魔，只是怕自己玩弄神通，誘惑衆生，怪力亂神，以神通自滿而妨礙菩提大道。

如果把菩提大道比喻作一百層樓，玩弄神通可說只到第二層樓，再也上不去。這句話我先申明在先，希望男女老幼，尤其是老一輩的道友們都要注意，必須走漸修的路線纔有成就。老一輩的朋友們，又有道德，又有學問，那麼多年來，我只看到你們垂垂老矣！衰病不堪，大概是修烏漆菩薩法門，一臉烏相。先不講有道無道，對生理效果應先見效。

佛法是非常科學的實證，因此，大家應各走各的路，個人選定一門深入，至死不變。有人修唸佛三昧，那還是依此修，有人持大悲咒習慣還是持大悲咒，有人念六字大明咒達到一心不亂，則還是念六字大明咒；或修六妙門、白骨觀，種種法門都可以，但是，大家不要變來變去。有人如果有其他信仰禱告，一樣的可以各走各的路線，選定一門。或者有人說：「我什麼法門都用不上路」，那你就用觀世音法門。

我現在講話的聲音與外面車水馬龍的聲音，大家都聽到了，但不要注意聽它；現在鞭炮聲也聽到了。鞭炮放過就清淨了，本來清淨的。這是最粗淺的觀音法門，馬上可以體會。不管是念佛也好，走任何修行法門，慢慢寧靜迴轉來可以聽到自己身體內部的聲音，不需做任何功夫。身體內部本來是有聲音的，爲什麼大家聽不見？如果從事科學研究，人體血液的流動，心臟的跳動，身體內部音聲的震動，卻比一顆原子彈爆炸的聲音還大。老子說：「大音希聲」。宇宙運行的聲音很大，可是人們自己習慣了，反而聽不見。銀河系統聲音最大，我們人類也聽不見。連我們身體內部的音聲也是一樣聽不見。

什麼時候你才聽見呢？當人睡下去靠在枕頭上，還沒有睡着以前，你用手把兩耳朦起來，像包餃子把耳朵合攏起來，此時就聽到心臟血液流動聲音很大。搭乘飛機時的噪音或在戰場上炮彈爆炸的巨聲，拿手朦起耳朵，同樣比較容易與外界音聲隔離；那時，內在音聲就很大。但是，修持觀音法門的人，在靜態之時，可以聽到自己內在的音聲；即使在最熱鬧的地方，還是可以聽到自己內在的音聲。修持到此地步，身體上的轉化，可以到達相當的情況。慢慢聽自己內部的音聲靜下去，血液流動、心臟跳動的音聲都靜下去，靜到什麼程度呢？連身體內部的音聲都清淨了，那時會出現一種非常奇妙的音聲。順便告訴你們，當年我在四川峨眉山頂上閉關時候的經驗。

每當夜深人靜的時候，在峨眉山頂上，冰天雪地中，夜裏起來靜坐，萬籟俱寂，飛鳥亦無，清淨境界，如身遊太虛中，安心自在，就像神仙境界一般非常舒適。而且常聽到虛空中天樂之音，非常美妙。因而想到莊子所謂「天籟之音」。莊子形容冷冷然、清雅悠美渾厚的音聲，那真是聞所未聞的天音。依我的經驗，現在雖在吵鬧的都市中，心靈一靜，天籟的梵音仍然可以聽到，與嘈雜的音聲毫不相礙。所以懇切希望諸位依此修觀世音法門，一定會有所成就。

現在引用楞嚴經觀音圓通法門這一段經文，再加以說明。

爾時觀世音菩薩，即從座起，頂禮佛足，而白佛言。世尊。憶念我昔無數恆河沙劫，於時有佛出現於世，名觀世音。我於彼佛發菩提心。彼佛教我從聞思修，入三摩地。初於聞中，入流亡所。所入既寂。動靜二相瞭然不生。如是漸增。聞所聞盡。盡聞不住。覺所覺空。空覺極圓。空所空滅。生滅既滅。寂滅現前。忽然超越世出世間。十方圓明。獲二殊勝。一者，上合十方諸佛本妙覺心，與佛如來同一慈力。二者，下合十方一切六道衆生，與諸衆生同一悲仰。

二十五位菩薩，一一起來報告心得，現在輪到觀世音菩薩起立自述。先向佛頂禮，然後向佛報告說：「我現在回想過去無量數劫以前，那時有一位觀世音佛出現世間，我就在佛前發起求證自性正覺的菩提心。觀世音佛就教我；從聞、思、修（聞聲、思惟、修證）三個階段去修持，證入如來的正定三昧，（三昧就是三摩地音聲縮短的翻譯）。我從聞思修入三摩地。」他說：我一上坐，耳根清淨自然聽到外界一切音聲，乃至呼吸的聲音，對於這些音聲不討厭它，也不用心去聽它，第六意識不起分別，慢慢靜下來，自然聽到自己內在生理血液循環流動的音聲，再靜下來，忘記了所聽的聲音，就入與能聞的自性之流，忘去所聞的聲音之相。「入流亡所」，忘掉所聽的音聲，乃至於唸佛的音聲都沒有了，內在的聲音也沒有了，外面的聲音也沒有，完全清淨到極點，再由這了無所聞的寂滅中進修，有聲與無聲動靜兩種境象，都瞭然無礙，卻一念不生。我們耳朵聽到有聲音是動相，注意聽到「沒有聽到的」叫做靜相，動相與靜相都是生滅相對法，道不在動相與靜相上，所謂「動靜二相瞭然不生」。聲音來聽見動相，聲音沒有了聽到靜相；有時當我們很靜的時候，忽然又來聲音，馬上又聽到動相，動靜只是現象的不同。我們能聽動相與能聽靜相的，不在聲音本身，更不在內不在外，不在中間，無所不在，而心理卻明明白白，沒有動過。動來知道動，靜來知道靜，能知道動與靜這個沒有動過，生而不生，用而不用。如此再加以精進，能聞與所聞的作用功能，都渙然冰釋淨盡！能聽聲音的本題功能，以及所聞聲音的作用，不管動與靜，都渙然釋然，「盡聞不住」，你甚至於覺得超越跳出宇宙觀唸的範圍，如此，再進一步就可以徹底明心見性，與形而上的道體渾合爲一。

「覺所覺空，空覺極圓；空所空滅，生滅既滅，寂滅現前」。我們聽聲音後面還有能感覺到自己在聽的，那個覺性與所覺的聲音，能覺與所覺都空掉了，空的境界與自己大徹大悟的境界都沒有了，能所雙亡，盡聞無相的境界也無所住，空與覺性就渾然一體，至極於圓明之境。「空所空滅」，能空與所空的現象也沒有；「生滅寂滅」，自然就滅盡生滅的作用；於是絕對真空的寂滅自性就當下現前。空去能生能滅的，達到渾然一體圓明道體，所以到此時，呼吸也停了。（呼吸法是練氣修脈的方法，它本身是生滅法。凡是生滅法都是現象，不是道體。在此告訴你們一個重要道理，我們念頭思想先動，還是呼吸氣先動？念頭動了氣就動了。一個人如果念頭完全不動，呼吸自然停止；呼吸停止的時候，身體本能也就完全充電貫滿。所以練氣功修九節佛風種種呼吸往來的修法是很笨的事，不能完全充電；真正充電的時候，念頭完全不動，不呼也不吸，就充電了。）

那麼，你把握觀音法門，慢慢向內聽聲音，達到一念不生，身體氣脈自然起變化，定力也增加了。因念頭完全靜止，呼吸不往不來，自然腿就容易打通。坐着舒服極了，不想下座，動也不想動了，坐上七天七夜又有何困難？到此時，形而上的道體自然完全呈現了，突然超越世間出世間所有的境界。十方世界立即洞徹圓明，（十方代表整個空虛宇宙）豈止是天人合一，完全圓滿清淨一體了。這時，獲得兩種特殊勝妙的功能：上合十方一切諸佛，本元自性的妙覺真心，與過去一切所有成就的聖賢諸佛，心心相印，同具有大慈大悲的能力；下合十方一切六道衆生（天、魔、人、畜生、餓鬼、地獄），與衆生的心慮同體。故與一切衆生同樣具有悲天憫人的行止，不分上下。所以說，觀世音菩薩大慈大悲，「觀音菩薩妙難酬，清淨莊嚴累劫修……千處祈求千處應，苦海常作度人舟。」

我常希望女性的道友們，尤其用功不上路，智慧不開、福報不具足，求求最同情女性的觀世音菩薩。男性也一樣。古代禪宗很多位祖師，就以專心稱念「南無大慈大悲救苦救難廣大靈感觀世音菩薩」而大徹大悟。有這些先輩作榜樣，我們更應效法學習觀世音耳根圓通的修法。佛當時教導弟子，一般聲聞衆也都是聽佛的聲音而入道、證果。因爲東方娑婆世界衆生耳根最爲靈利，一切修法皆靠耳根而傳導，不管禪宗、淨土、密宗任何法門，都離不開觀音法門。尤其初步靜坐，必需由此入手。佛經叫「預流向」，準備證果向此方修；修成功了就叫「預流果」。不由此修想成就道果，無有是處。

尤其高研班的同學們，把碩士、博士學位看得牢牢的，這叫死人棺材。所有的學問，都是死人的古董，抵不住生死。如果真正放下向此修去，悟道的成就很快，那時，世間上的學問自然通徹，甚至於不需博聞強記，念頭一提就懂了。當然，見地、修證、行願三位一體，沒有受過好的教育，不要撿這個便宜。各人的根器不同，所以，禪師的教育沒有一定。自負高慢者抑之，自卑賤下者扶之；過與不及扶仰之間，應機而施教。有時驅耕夫之牛，奪飢人之食；不可一概而論。

此次寒假靜修，希望你們自動自發的，平常行住坐臥間，多向此中體會。如何打斷妄念，啓發智慧，修證自己心理行爲，不起心動念，真正向此用心，我自然會來指導。平常少閒聊交談，珍惜自己生命短暫光陰，不要管自己身體上的變化。色身的感覺，也是動靜二相瞭然不生。

（師說法至此時，明光法師突然身體震動，離座連續跳躍，身動座椅。師即以香板擊案，赫然一拍雲：「明光！不要隨身動！」當即寂然。）

師示雲：明光，不要被感覺受陰所使！這個就是受陰境界。色身的生死，由意識現行習氣，追逐色陰而生覺受，到了此時，意識不隨它轉，受陰也空，就轉不動了。色身覺受，沒有加上意識去助伴，它如何能轉動呢？應自了知此心量同太虛，勿住色身內外而行就受陰，包括身體的憂、悲、喜、苦種種感受，苦痛快感都在其內。懂了此理，此時應即參透。楞嚴經雲：「虛空生汝心中，如片雲點太清裏。」何況十方世界依空而生。有大智慧的人，抓住這兩句話修去，何必七天？當下就可以成功。

西方極樂世界二大菩薩，一位觀世音菩薩，一位大勢至菩薩，都是輔助阿彌陀佛用耳根唸佛圓通的法門。觀世音梵雲：阿那婆婁吉低輸，從能所境智以立名；萬象流動，個別不同；異言殊唱，俱蒙離苦。其宏慈威神，不可思憶。於過去無量劫中，已成佛竟，因大悲願力，爲安樂衆生，故現作菩薩。「大勢至」菩薩中譯的意義是：以智慧光，普照一切，令離三塗，得無上力，號名大勢至。

大勢至唸佛圓通法門與觀音法門相像，有一個重點；必需注意「都攝六根，淨念相繼」。迴轉聽自己內心所發出唸佛的聲音，反觀內聽唸佛的聲音，一字一念南無大勢至菩薩，或南無觀世音菩薩，念念相繼，眼睛不外視，耳聽唸佛的聲音，如此一心不亂的念去，也許有人念幾十年，念幾輩子，都不能得到淨念；也許有人很短的時間唸到淨念相繼，馬上三際託空，前念已過，後念不來，當體一念，如如不動。不思善不思惡，不思亦不思，念而無念，無念而念，如此定下去，這就是淨念。都攝六根，淨念相繼，一念萬年，萬年一念，纔是真正的唯心佛土。假定中間偶然還有妄念起來，就唸南無觀世音菩薩，唸到沒有雜念妄想，截斷衆流，三際託空，正念現前。如此定下去，慢慢轉化自己的身心氣質，每一根神經細胞都轉細潤了，修持到受報圓淨，自然無煩無惱，坦然解脫，達到四禪八定定境。一道聖光要往生而去，極樂世界就到了；甚至念頭轉了，十方世界，任意可以居留。

如此淨修，那是禪淨雙修非常穩當的法門。永明壽禪師四料簡說：「有禪有淨土，猶如戴角虎，現世爲人師，來生作佛祖。無禪無淨土，鐵牀並銅柱，萬劫與千生，沒個人依怙。有禪無淨土，十人九錯路。陰境若現前，瞥爾隨他去。無禪有淨土，萬修萬人去，但得見彌陀，何愁不開悟。」此所謂禪淨雙修的道理，就是要繫心一緣，盡在一句佛號上，晝夜驀直修去，就到達自心淨土與極樂世界阿彌陀佛淨土。不要動一個妄念去求，光光相接自然而來；假定不能，在自己內心或出聲念，一口氣一口氣念，唸佛時不用嘴吸氣，而吸氣時用鼻子吸入丹田而到全身毛孔，內心持續淨念下去，念念清淨，自然會有消息。

假定大家正在妄念紛飛的時候，聽到我香板突然「啪」的一聲，這一「啪」的時候，自然有一種萬緣切斷的感受，好像一下楞住了，與平常知覺感受二樣，有無比肅靜的感覺，這就是逐漸進入繫心一緣的道理。這個境界其實每一個人本來都有，因爲自己慧力不夠，認識不到，現在幫助大家體會認識這一點，如靈貓捕鼠、目睛不瞬，靜靜看住，不可放開，一直靜下去，應該都可以做到淨念相繼。

從古以來，唸佛法門號稱三根普被。上根利智大乘菩薩，以及中根聲聞緣覺，和下根一般凡夫俗子等，統統接引。佛經八十華嚴爲一切大乘菩薩必修之路，而最後一卷記載釋迦牟尼帶領諸大菩薩，十方諸佛歸向淨土，亦叫毗盧性海，華嚴淨海。此所謂「淨」，是不垢不淨之淨。不是世俗所講淨垢之淨，也就是一切佛成就的淨土。我們瞭解禪淨雙修的重要，現在再告訴大家楞嚴經中大勢至菩薩報告他自己修持用功的方法，摘錄楞嚴經此段經文，大家要特別注意研究。

大勢至法王子與其同倫五十二菩薩，即從座起，頂禮佛足，而白佛言。我憶往昔恆河沙劫，有佛出世，名無量光。十二如來，相繼一劫。其最後佛名超日月光。彼佛教我念佛三昧。譬如有人，一則人專爲憶，想一人則專忘，如是二人，若逢不逢，或見非見。二人相憶，二憶念深，如是乃至從生至生，同於形影，不相乖異。十方如來憐念衆生，如母憶子。若子逃逝，雖憶何爲。子若憶母如母憶時，母子歷生不相違遠。若衆生心憶佛唸佛，現前當來必定見佛。去佛不遠，不假方便自得心開。如染香人，身有香氣。此則名曰香光莊嚴。我本因地以唸佛心，入無生忍。今於此界，攝唸佛人歸於淨土。佛問圓通，我無選擇，都攝六根淨念相繼，得三摩地，斯爲第一。

「大勢至法王子」，大勢至爲菩薩的法號，他包含的意義非常大。我們知道宇宙萬事萬物有一股力量，來的時候誰都無法抗拒。例如我們業報盡了，生死來臨的時候，誰也無法抗拒。無法轉變諸法無常，此所謂大勢所趨。在消極方面說，乃至於一個國家民族世界劫運要來的時候，有時大勢至也無法抗拒。上帝與魔王同戰，必定魔王戰敗，上帝勝利，所以一個修持有成就的人，他克服困難，頓超生死之流，證得菩提，功德圓滿，智慧具足，也就是大勢至菩薩。「法王」爲成就一切的聖者，佛稱法王，亦稱空王。等於尊稱孔子爲素王一樣。「素」即是「淨」，「淨」亦是「空」。成就十地以上的菩薩位，再輾轉修持，由等覺到妙覺位，謂之法王。若在八地以上的菩薩階段，稱之爲法王子，等於人世間國王的太子一樣。所以，大勢至菩薩與觀世音菩薩皆是西方極樂世界輔助阿彌陀佛國土的二大聖者，稱之爲法王子。

「與其同倫，五十二菩薩」。與他共修的同伴，有五十二位菩薩。因爲大乘菩薩階段有五十五位，後三位完全到達佛位，故說五十二位。即從位置起立，頂禮佛足，而向佛自述說：「我記得過去無量劫以前，有一位無量光佛出世，先後十二位佛，都用同一的名號，相繼住世教化，達一大劫之久。」此處所云無量光就是指阿彌陀佛的代號。從法界開始直到現世，不曉得多少劫前，阿彌陀早在教化衆生。「恆河沙劫」指時間無法計算，比方說中國大陸上的黃河，黃河中有多少沙，每一顆沙子又等於一條黃河，每一條黃河又有無數的沙子，此中數目無法計量。而宇宙無量數劫以前，有位肉身佛住世，像二千多年前釋迦牟尼應報身在這個世界一樣，他的名號叫做阿彌陀佛，翻譯爲無量光與無量壽，在此段經文「壽」字不翻，只翻作無量光。

有一點值得特別研究的。阿彌陀佛的光是不生不滅的，無所從來，無所從去，而永恆常在。而一般宇宙間的光，不斷地放射和轉換，是有生滅、有形相的。愛因斯坦相對論的研究，假使光速是一切速度的極限，那麼到達光速時，一切時間便停止了，沒有時間的領域，是怎麼回事？這些尚是人爲的理解範圍，至於菩薩的心光無量無邊，應念而至，不但超光速，而超時間空間，又豈是目前物理學所可測知。

什麼是光呢？比方太陽光是光，電燈光也是光，一切都是光。白天有光，黑夜也有光，乃至於到達太空裏的黑洞也是有光。萬物一切都在放光。所以阿彌陀經上告訴我們白色白光，青色青光，紅色紅光，黃色黃光，一切物體都有光。現代人應有現代的科學知識，才能對佛學瞭解更透徹。一切萬物都在放光，我們人體本身也有光。人體的光有多大？大約兩手平伸展開畫一圓圈的範圍內都是光，可以用攝影機照出來。現在科學已經證明，一個人動好念頭放什麼光，動壞念頭放什麼光，絕對看得出來。所以，修持得正念絕對是清淨光明。至於說靜坐入定看見放光並不稀奇。所以佛經上常提到佛說法時口中放光，頂上放光，胸口放光，因對不同對象，放光位置有異。一般人不大相信，因爲常識不夠，我舉現成的例子來說明。

平日大家的臉上就有光。有些人皮膚黑得像煤炭，一樣黑得發亮；修道人氣色轉好，臉上的光就像桃花色；如果一個人印堂發黑，一路下來黑色無光，一定是將死之人。這是人體光的問題。學醫的人，看到人耳圈發黑知腎有毛病，眼角發黑知肝臟有問題，人體內在有毛病，外在的氣色，光就透出來。所以，一個人有沒有修持，掛在外面的臉色是騙不了人的。但是，有些人雖然紅光滿面，並非是道；或許有高血壓，這些都要靠自己真修實證過來，才能一望而知。不可再停留在一般宗教性盲目的迷信上。不瞭解道理謂之迷信。有些人專練眼睛，想修眼通，揭人隱私，不顧自己心行、起歪心思，那壞人頭上就有黑光。好人頭上有金光或白光，脾氣大的人，頭上放綠光或紅光，都是魔道的光。涵養修持已經到達相當程度的人，頭頂上的光就像晴空萬裏青藍色的光，這些都是大道理，所以，淨土法門也是大科學。

剛纔解釋阿彌陀佛就是無量光，他的光沒有生滅，而我們人世間的光有生滅。大家想想，地球上能源光源大都由太陽來，可是，地球到了北極，北極的時間，半年是白天，半年是黑夜。那半年的黑夜，太陽照不到了。有沒有光呢？有光。那不是太陽的光，那叫極光，不靠太陽來。極光如何來？現在科學還不確定，只知它自己會發光，只知有光，自己本身發光。比如，我們假使研究海洋學的就知道，海底動物與生物，雖在深海底層黑暗中，許多生物本身都帶光。我們知道，太陽光反射不到海底層內，甚至有些植物生物在地球深巖洞內生長，沒有接觸陽光，照樣長得很好。因此一般探討地球物理的科學家，認爲地球中心，另外還有一個世界，而且地球地心，本身就有光。因此，由地球底層中心本身放出熱能，這還有待科學家的證實。

剛纔說阿彌陀佛無量光中，它光的能源沒有生滅，而世間光有生滅。第二個意義，指宇宙間萬象就有萬光，而百千萬億不同的相就有百千萬億不同的光。因此，我們稱念阿彌陀佛名號，淨念相繼的時候，自己的心光就現淨土，與阿彌陀佛無量光，光光相涵，等於我們點一支蠟燭與無盡的蠟燭光同時相接，一切衆生放射淨唸的心光，與諸佛菩薩無量壽光合而爲一，此中蘊藏宇宙無限奧祕，是最大的密宗，也是最大的科學。可是一般學佛的人，實證到的人並不多。何以不發現呢？因此煩惱妄想心念不正，不能得定發慧，因此自性心光不能呈現。若此性光與諸佛如來光光相接，真正達到淨念相繼的境界，心念自然定在一片光中。那不是太陽光，也不是月亮光；更不是電燈光，且不是北極光，而是自性顯現的光明，能超日月光。此光不是太陽月亮光所能比，叫做性光，自性光每一個人都有，現在大勢至菩薩引用超日月光佛的方法，教導我們唸佛三昧，以達到自性光的祕訣，請大家注意看下段經文：（同上段）

超日月光佛告訴我們，如何叫做念呢？譬如一人專心憶念着另一個人，而另一個人卻並未如此，這兩個人雖然遇見了也等於沒有相逢；必須要這兩個人彼此互相憶念，時刻不忘，同形影一般不能分離，纔有感應。十方一切諸佛，憐惜憶念一切衆生，有如慈母盡在想念兒子，又有什麼用處呢？如果這個兒子想念母親，也同他的慈母想念他一樣，如此母子二人，雖然歷劫多生，也不會永遠離散了。俗情談憶念最深，無過於年青人談戀愛時。男女之間，連做夢、喫飯、睡覺都想到他，甚至於偶爾感情不好吵架也想恨恨他，只是二個境界不同而已。那真是應了唐人的詩：「勸君莫打同心結，一結同心解不開。」

唸佛如像年青人談戀愛一樣的憶念，那就成功了。可是很少人做得到。念幾聲佛，好像已對得起祖宗八代。所以說「染緣易就，道業難成」。壞事學會很快，學會好事非常困難，這就是衆生的業力，由一念無明愛慾來。許多父母兄弟姊妹六親之間，是多生的因緣憶念來的。此中因果很妙，有時候手裏抱的孫女，正好是前生的父母；也有許多人太親愛變成雙胞胎，也有前生是冤家今生成夫妻，天天在一起，彆扭一輩子，因果報應比電腦計算還快，都是由憶念而來。憶念力量很大，等於影子永遠跟着身體一樣，換句話說，我們思想的憶念永遠跟到生命不會分離的。

這是大勢至菩薩拿影子做比方，教我們如何唸佛，把我們憶念轉過來，不走世間的憶念，他告訴我們十方世界一切成就的如來聖賢，他愛念我們如母親想念兒子一樣，但爲什麼我們不能見佛呢？世界上有些孩子認爲父母管教嚴格，私自離家出走，不管父母的辛苦，有些聽到佛法就大笑逃走了。佛菩薩就想度你又有何用？因你要溜啊！如插電源，線路不通，接不上電源。所以，佛說他有三不能：一不能轉定業。時節因緣未到，不能強求他轉變觀念。二佛不能度無緣之人。未能成佛，先結人緣。有人緣的人，到那裏不要說話，羣衆自然喜歡親近他，影響力量很大。有許多人學問能力相貌樣樣好，可是別人不喜歡親近他，因他前生沒有結善緣，只爲自私自利，將來不但成不了佛，佛也無法度他。因佛的法他聽不進去，更無功德善行，如何能見佛？所以，大家要多培養福德善行，多結人緣！三佛不能度不信之人。信爲道源功德母，長養一切諸善根。他智慧不開，對你信心不夠，你對他又有何辦法？你越告訴他，他反而罵你神經病呢？所以，基督教說上帝全能，這個理論不通。上帝既然全能，爲何還有魔鬼的存在？上帝既然全能，爲何有人不信上帝？可見，他還有不能。而佛能通一切法本末究竟，徹萬法之淵源，而不自號爲全能，是有其道理的。

如果衆生心裏真切的憶佛唸佛，像想發財那個心情唸佛，或是現世，或者將來，必定可以見佛。甚至不必七天就到了。現前憶念不專，將來永遠憶念下去，必定也可以見到佛。科學講光速的威力，我把他改創一個名詞叫「念速」，心念的威力也很大，因爲我們衆生本自具足自性真心的自性佛，與佛並無遠近的距離，只要自心得到開悟——見到自性的真心，自然佛就在現前，用不着假借其它方法，頓時間心開意解，密宗叫做脈解心開。心臟從外表看有八瓣，像蓮花一樣，自性光明呈現，自然心脈打開而見解，就不需要用一個方法求自性光而自然與諸佛菩薩光光相接。

所以唸佛法門，必需要隨時隨地念念不忘，猶如做染香工作業的人，日積月累，自然就身有香氣。比如抽香菸的人，天天抽自然身上有煙味。你天天唸佛不斷，身上自然有佛味了！不是裝得怪模怪樣，而是心境開朗，與人和敬無爭，誠敬在心，念念如佛心，如染香人，久而久之，自身亦髮香光味道，何必一定要外形合掌裝作樣子，因此，這個法門叫香光莊嚴。

因爲心地誠敬，唸佛唸到脈解心開，本身身上味道轉變成清虛之香。人體本來都有體臭，每個人味道不同；外國人聞中國人是豬味，我們聞他們是牛味，有時衣服搞錯了，大家聞味道就辨別得出來。有修持的人，身體味道又不同。業力重且將死亡的人，身上味道就轉變成畜生味，一聞便知。所以中醫診斷四法「望、聞、問、切。」用觀色、聞聲、問症、切脈。也就知道五臟六腑中是那兒出的毛病。其實西醫用聽筒測量心臟跳動的聲音，也是「聞」的道理；有些高明醫師問問你大便的味道是腥臭或是乾燥的？來斷定你身上有溼氣，還是發炎種種病況。所以，甚至有些修持人，連口水的味道也與一般人不同。

大勢至菩薩的報告說：我開始修習的方法，便是從一心念佛，得入無生法忍的境界，現在轉生來在這個世界，教化普攝一般唸佛的人，歸到清淨光明的淨土，佛現在問我修什麼方法，才能圓滿通達佛的果地。我對於六根門頭的修法，並無法選擇其利鈍的分別心，只要對六根作用，都歸攝在唸佛的一念，不妄想散亂，也不昏沉迷昧，就是自性的淨念。這樣念念相繼無間，自然就可得到唸佛的三昧，纔是第一妙法。所以，這一次我要諸位好好修唸佛三昧法門，配合靜定功夫，一定會有出格成就，願大家好自爲之。