这一次禅修，本来是十方丛林书院同学们自动发心的寒假静修，社会一般人士要求参加，也不准随便进出，一切应遵守禅堂规定。“大磬”打三声，集体进入禅堂，在自己的位置坐好；再敲“木鱼”三声以后止静。“引磬”三声下坐。真正打坐入定的人，叫不醒他，身体柔软像棉花一样，动摇他身体会受伤害，所以打坐出定要用引磬。

你们到此地来，身心放下，初步练习“静坐”，不可说是来学“禅宗”。现在时代变化太大，禅宗几已不绝如缕，所以这个观念千万不可混淆。至于如何是静坐的姿势？我先请明光法师向诸位报告七支坐法后，再来补充说明。必需先把姿势坐准确了，两足的气脉就容易打通。

佛门“三皈依”，念“皈依佛，两足尊”。在教理上说，佛智慧具足，福德具足，故称两足尊，看来只是理念上的事。其实，这两足气机的流畅，和得身通确实有极大的关系。一般静坐的人，两腿一盘就发生酸、麻、痒、胀、痛、冷、热等等身体内在的感受，都是毛病。金刚经上说：“降伏其心”。其实“降伏其腿”也不易。假使有人双跏趺坐能够坐上六小时不动，能不能算是腿气脉打通？不能。为什么原因？慢慢再与诸位讲解。

其次诸如生理上的种种病苦障碍，如何过关？与心理上第六意识如何起修？而得证戒定慧的道果，这是我这一次寒假静修要求同学用功的方向。

初学静坐，如何达到静？大家不要特别求一个静，姿势坐好，六根不用，眼睛不外视，耳朵听到外界种种音声，虽然非常吵闹，但六根意识不动，与你如同两个世界，毫不相干，闹市就同山林一样，内心自然就静了，何必再去求一个静的境界？当然，自己觉得心理的思想妄念来去不停，这是个问题。大家不要忘记了一切学问修持都从静中来，人性本来是静，动是后天的染污，从古至今，从生至死，始终是静，思想来去你不要理它，也不要欢迎它，不迎不拒，自然“随它落地自成灰。”你越想去注意思想，反而激荡内心的思想，发而成为外在的语言声音，从身心深入体会参透这些道理，慢慢就会进入观世音入道之门。

一上座你不要管自己的妄想，比如街上的车水马龙，我昼夜在此境界中，我把它当成什么声音呢？当成海潮音。普门品上说：“梵音海潮音”。观世音菩萨道场，在浙江普陀山。那海水的浪潮，比现在还要吵；风涛浪起，如同风吹高楼呼呼作响，各种声音都有。但是，你只是听到而不干扰，不是听不见声音。听不见不就如同死人一样？也不是用意去听它，本来现成，不要另外去听。声音来了是动相，声音去了是静相，动静二相只是相对的现象。能听的作用，它不在动相与静相之间，动来也留不住，静来也无所住，能知道动，能知道静，当体即空，一念不生，自然就对了，非常简单。

所以，楞严经二十五位菩萨报告自己修持的心得，观音菩萨作总结论说：“此方真教体，清净在音闻。”认为娑婆世界众生修观世音耳根圆通法门最好。所谓“圆通”，就是利用耳根听声音来修证。因声音前后、左右、上下、内外、十方无障碍，能够清净圆满通达进入道的境界。希望在座男女老幼共同走观音念佛的法门，不管行住坐卧之间，一心不乱的念去。念念之间与观世音菩萨根根相连，自然亲证观音菩萨“动静二相了然不生，”到达入流亡所的境界。

说到观音法门，插进一段有趣的事。一般说来，每个宗教，从古至今多半重男轻女，释迦牟尼也不例外。尽管提倡人性平等，一切众生都有佛性，还是重男轻女。何以重男轻女？可从生理上心理上行为上找出原因来，暂时不去讨论它。我常说一件有趣的事，中国道家推崇玉皇大帝，玉皇大帝最后还是崇拜他的母亲瑶池圣母；天主教供奉圣母玛利亚；而佛教中观世音菩萨普遍被崇信。几乎所有宗教最后还是以母教为依归，其理由安在？可以说，每一个宗教都是以“母爱”为人类仁慈博爱的具体表现，非常尊重女性道德典型。

从人类文化思想上看，观音菩萨，在释迦牟尼佛之前早就存在，尤其在东方普遍的被流传崇拜。他比释迦牟尼发早先成佛，叫正法明如来，本身也是男性。因为同情女性的痛苦比男性大，所以在东方经常以女性来示现，辅助释迦牟尼的教化。尤其是中国，白衣观音非常流行，与天主教圣母玛利亚有时几乎不可分，像佛教中咒语六字大明咒，唵嘛呢叭咪吽 ，早在婆罗门教（印度教）已有流传，而且佛教密宗的修法，修法时多半是画十字的，如护身手印，先印额，再印左肩，印右肩，印胸，印喉，如同画十字一样。且学密宗的人，必须先经过灌顶，就大似西方所讲的洗礼。现在更可以证明，在南非共和国，以及印地安人，早就发现流传着六字大明咒，可是很难考证到究竟起于何时。

因此我们可以得一结论：不问形而上道，就形而下讲，上一个冰河时期，人类文化已经统一，可是当精神文明达到最高处时，这个世界就毁灭了，又形成第二个世界，与我们人生一样的悲哀。我们生命的最高成就，多半中年就完成了，老年不过是停滞在中少年的理想，使之变成事实。世间出世间的事业都是如此，每一代每一代累计经验加上去，始终停止在中少年阶段。人智慧最成熟的时候，是五六十岁到七十岁之间，可是智慧成熟了，就像苹果掉下地来一样，一代一代永远掉下去。所以，我说人类的历史文化，永远只有二三十岁。我们认为东西方文化长达几千年，颇有自抬身价之嫌，这是人类文化一大讽刺，非常可悲。

在佛教地区中，西藏号称佛国。当年在西藏，有的区域，到了晚上只听到金刚念诵的声音，夜阑人静，家家烤着火，都在念诵此咒。念诵的方法，唇齿不动，舌头微弹，念：唵是头部音，阿是胸部音，吽 是丹田音，音声拉长，一口气称念。如我们头痛感冒只念唵音，可以出汗治头痛；念阿音治胸腔病，念吽音治肠胃病。我现在告诉大家这个咒语流行全世界。但中国还流行大悲咒。很多人持大悲咒，与人治病，非常灵效，有人问起大悲咒原来的梵音，如果真正研究梵文，今天全世界所诵的梵音恐怕没有一个人绝对准确，都是根据十七世纪以后的梵文，因此我们暂且不要管发音如何，只要真诚念下去就对了！

再说观世音菩萨与观自在菩萨这二个名号，它所代表的意义是一还是二？可以说是一，也可以说是二。观自在菩萨有时又化身为大梵天的天主，也穿白衣，他庇荫一大千世界。佛教讲三千大千世界，这个问题研究起来很深、也很多。先简单讲这二尊佛号所代表的修法。观世音菩萨是用耳根圆通修法，而观自在菩萨是用眼睛修色界大光明定。人体内部本来有光，宇宙本来是光，光与音声充满这个宇宙，甚至于到太空。太空里有个黑洞，黑也是光啊！黑色黑光，白色白光，学过科学都应知道。黑光、白光、红光等等，都是光，光波一样，只是分子排列不同而已。等于金刚钻与煤炭成分都是碳，只是原子排列构造不同，普通碳原子排列是不定形，而金刚钻之碳原子排列成结晶形的八面体构造，在高压下方能形成金刚钻。所以，金刚钻融化了，其实与煤炭成分一样。由此得知暗光与亮光，只是光度不同而已。

观自在菩萨是修光，用眼睛起修配合意识；观世音菩萨是用耳朵起修配合音声。这两个法门，我想你们修半天就可以见大效，自然心领神会，身体也得祛病延年，受用不尽。但是，有一点必需先吩咐大家，修这两种法门，可以发起相似的神通，很快可以听到世间以外的音声，甚至可以预先知道要发生的事，你自然会有前知。但如果执着向这一面走，也很可能会走入魔道了。因你福德善行，功德智慧不够，走向神通的路线，道业容易耽误。其实既没有佛亦没有魔，只是怕自己玩弄神通，诱惑众生，怪力乱神，以神通自满而妨碍菩提大道。

如果把菩提大道比喻作一百层楼，玩弄神通可说只到第二层楼，再也上不去。这句话我先申明在先，希望男女老幼，尤其是老一辈的道友们都要注意，必须走渐修的路线才有成就。老一辈的朋友们，又有道德，又有学问，那么多年来，我只看到你们垂垂老矣！衰病不堪，大概是修乌漆菩萨法门，一脸乌相。先不讲有道无道，对生理效果应先见效。

佛法是非常科学的实证，因此，大家应各走各的路，个人选定一门深入，至死不变。有人修念佛三昧，那还是依此修，有人持大悲咒习惯还是持大悲咒，有人念六字大明咒达到一心不乱，则还是念六字大明咒；或修六妙门、白骨观，种种法门都可以，但是，大家不要变来变去。有人如果有其他信仰祷告，一样的可以各走各的路线，选定一门。或者有人说：“我什么法门都用不上路”，那你就用观世音法门。

我现在讲话的声音与外面车水马龙的声音，大家都听到了，但不要注意听它；现在鞭炮声也听到了。鞭炮放过就清净了，本来清净的。这是最粗浅的观音法门，马上可以体会。不管是念佛也好，走任何修行法门，慢慢宁静回转来可以听到自己身体内部的声音，不需做任何功夫。身体内部本来是有声音的，为什么大家听不见？如果从事科学研究，人体血液的流动，心脏的跳动，身体内部音声的震动，却比一颗原子弹爆炸的声音还大。老子说：“大音希声”。宇宙运行的声音很大，可是人们自己习惯了，反而听不见。银河系统声音最大，我们人类也听不见。连我们身体内部的音声也是一样听不见。

什么时候你才听见呢？当人睡下去靠在枕头上，还没有睡着以前，你用手把两耳朦起来，像包饺子把耳朵合拢起来，此时就听到心脏血液流动声音很大。搭乘飞机时的噪音或在战场上炮弹爆炸的巨声，拿手朦起耳朵，同样比较容易与外界音声隔离；那时，内在音声就很大。但是，修持观音法门的人，在静态之时，可以听到自己内在的音声；即使在最热闹的地方，还是可以听到自己内在的音声。修持到此地步，身体上的转化，可以到达相当的情况。慢慢听自己内部的音声静下去，血液流动、心脏跳动的音声都静下去，静到什么程度呢？连身体内部的音声都清净了，那时会出现一种非常奇妙的音声。顺便告诉你们，当年我在四川峨眉山顶上闭关时候的经验。

每当夜深人静的时候，在峨眉山顶上，冰天雪地中，夜里起来静坐，万籁俱寂，飞鸟亦无，清净境界，如身游太虚中，安心自在，就像神仙境界一般非常舒适。而且常听到虚空中天乐之音，非常美妙。因而想到庄子所谓“天籁之音”。庄子形容冷冷然、清雅悠美浑厚的音声，那真是闻所未闻的天音。依我的经验，现在虽在吵闹的都市中，心灵一静，天籁的梵音仍然可以听到，与嘈杂的音声毫不相碍。所以恳切希望诸位依此修观世音法门，一定会有所成就。

现在引用楞严经观音圆通法门这一段经文，再加以说明。

尔时观世音菩萨，即从座起，顶礼佛足，而白佛言。世尊。忆念我昔无数恒河沙劫，于时有佛出现于世，名观世音。我于彼佛发菩提心。彼佛教我从闻思修，入三摩地。初于闻中，入流亡所。所入既寂。动静二相了然不生。如是渐增。闻所闻尽。尽闻不住。觉所觉空。空觉极圆。空所空灭。生灭既灭。寂灭现前。忽然超越世出世间。十方圆明。获二殊胜。一者，上合十方诸佛本妙觉心，与佛如来同一慈力。二者，下合十方一切六道众生，与诸众生同一悲仰。

二十五位菩萨，一一起来报告心得，现在轮到观世音菩萨起立自述。先向佛顶礼，然后向佛报告说：“我现在回想过去无量数劫以前，那时有一位观世音佛出现世间，我就在佛前发起求证自性正觉的菩提心。观世音佛就教我；从闻、思、修（闻声、思惟、修证）三个阶段去修持，证入如来的正定三昧，（三昧就是三摩地音声缩短的翻译）。我从闻思修入三摩地。”他说：我一上坐，耳根清净自然听到外界一切音声，乃至呼吸的声音，对于这些音声不讨厌它，也不用心去听它，第六意识不起分别，慢慢静下来，自然听到自己内在生理血液循环流动的音声，再静下来，忘记了所听的声音，就入与能闻的自性之流，忘去所闻的声音之相。“入流亡所”，忘掉所听的音声，乃至于念佛的音声都没有了，内在的声音也没有了，外面的声音也没有，完全清净到极点，再由这了无所闻的寂灭中进修，有声与无声动静两种境象，都了然无碍，却一念不生。我们耳朵听到有声音是动相，注意听到“没有听到的”叫做静相，动相与静相都是生灭相对法，道不在动相与静相上，所谓“动静二相了然不生”。声音来听见动相，声音没有了听到静相；有时当我们很静的时候，忽然又来声音，马上又听到动相，动静只是现象的不同。我们能听动相与能听静相的，不在声音本身，更不在内不在外，不在中间，无所不在，而心理却明明白白，没有动过。动来知道动，静来知道静，能知道动与静这个没有动过，生而不生，用而不用。如此再加以精进，能闻与所闻的作用功能，都涣然冰释净尽！能听声音的本题功能，以及所闻声音的作用，不管动与静，都涣然释然，“尽闻不住”，你甚至于觉得超越跳出宇宙观念的范围，如此，再进一步就可以彻底明心见性，与形而上的道体浑合为一。

“觉所觉空，空觉极圆；空所空灭，生灭既灭，寂灭现前”。我们听声音后面还有能感觉到自己在听的，那个觉性与所觉的声音，能觉与所觉都空掉了，空的境界与自己大彻大悟的境界都没有了，能所双亡，尽闻无相的境界也无所住，空与觉性就浑然一体，至极于圆明之境。“空所空灭”，能空与所空的现象也没有；“生灭寂灭”，自然就灭尽生灭的作用；于是绝对真空的寂灭自性就当下现前。空去能生能灭的，达到浑然一体圆明道体，所以到此时，呼吸也停了。（呼吸法是练气修脉的方法，它本身是生灭法。凡是生灭法都是现象，不是道体。在此告诉你们一个重要道理，我们念头思想先动，还是呼吸气先动？念头动了气就动了。一个人如果念头完全不动，呼吸自然停止；呼吸停止的时候，身体本能也就完全充电贯满。所以练气功修九节佛风种种呼吸往来的修法是很笨的事，不能完全充电；真正充电的时候，念头完全不动，不呼也不吸，就充电了。）

那么，你把握观音法门，慢慢向内听声音，达到一念不生，身体气脉自然起变化，定力也增加了。因念头完全静止，呼吸不往不来，自然腿就容易打通。坐着舒服极了，不想下座，动也不想动了，坐上七天七夜又有何困难？到此时，形而上的道体自然完全呈现了，突然超越世间出世间所有的境界。十方世界立即洞彻圆明，（十方代表整个空虚宇宙）岂止是天人合一，完全圆满清净一体了。这时，获得两种特殊胜妙的功能：上合十方一切诸佛，本元自性的妙觉真心，与过去一切所有成就的圣贤诸佛，心心相印，同具有大慈大悲的能力；下合十方一切六道众生（天、魔、人、畜生、饿鬼、地狱），与众生的心虑同体。故与一切众生同样具有悲天悯人的行止，不分上下。所以说，观世音菩萨大慈大悲，“观音菩萨妙难酬，清净庄严累劫修……千处祈求千处应，苦海常作度人舟。”

我常希望女性的道友们，尤其用功不上路，智慧不开、福报不具足，求求最同情女性的观世音菩萨。男性也一样。古代禅宗很多位祖师，就以专心称念“南无大慈大悲救苦救难广大灵感观世音菩萨”而大彻大悟。有这些先辈作榜样，我们更应效法学习观世音耳根圆通的修法。佛当时教导弟子，一般声闻众也都是听佛的声音而入道、证果。因为东方娑婆世界众生耳根最为灵利，一切修法皆靠耳根而传导，不管禅宗、净土、密宗任何法门，都离不开观音法门。尤其初步静坐，必需由此入手。佛经叫“预流向”，准备证果向此方修；修成功了就叫“预流果”。不由此修想成就道果，无有是处。

尤其高研班的同学们，把硕士、博士学位看得牢牢的，这叫死人棺材。所有的学问，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，那时，世间上的学问自然通彻，甚至于不需博闻强记，念头一提就懂了。当然，见地、修证、行愿三位一体，没有受过好的教育，不要捡这个便宜。各人的根器不同，所以，禅师的教育没有一定。自负高慢者抑之，自卑贱下者扶之；过与不及扶仰之间，应机而施教。有时驱耕夫之牛，夺饥人之食；不可一概而论。

此次寒假静修，希望你们自动自发的，平常行住坐卧间，多向此中体会。如何打断妄念，启发智慧，修证自己心理行为，不起心动念，真正向此用心，我自然会来指导。平常少闲聊交谈，珍惜自己生命短暂光阴，不要管自己身体上的变化。色身的感觉，也是动静二相了然不生。

（师说法至此时，明光法师突然身体震动，离座连续跳跃，身动座椅。师即以香板击案，赫然一拍云：“明光！不要随身动！”当即寂然。）

师示云：明光，不要被感觉受阴所使！这个就是受阴境界。色身的生死，由意识现行习气，追逐色阴而生觉受，到了此时，意识不随它转，受阴也空，就转不动了。色身觉受，没有加上意识去助伴，它如何能转动呢？应自了知此心量同太虚，勿住色身内外而行就受阴，包括身体的忧、悲、喜、苦种种感受，苦痛快感都在其内。懂了此理，此时应即参透。楞严经云：“虚空生汝心中，如片云点太清里。”何况十方世界依空而生。有大智慧的人，抓住这两句话修去，何必七天？当下就可以成功。

西方极乐世界二大菩萨，一位观世音菩萨，一位大势至菩萨，都是辅助阿弥陀佛用耳根念佛圆通的法门。观世音梵云：阿那婆娄吉低输，从能所境智以立名；万象流动，个别不同；异言殊唱，俱蒙离苦。其宏慈威神，不可思忆。于过去无量劫中，已成佛竟，因大悲愿力，为安乐众生，故现作菩萨。“大势至”菩萨中译的意义是：以智慧光，普照一切，令离三涂，得无上力，号名大势至。

大势至念佛圆通法门与观音法门相像，有一个重点；必需注意“都摄六根，净念相继”。回转听自己内心所发出念佛的声音，反观内听念佛的声音，一字一念南无大势至菩萨，或南无观世音菩萨，念念相继，眼睛不外视，耳听念佛的声音，如此一心不乱的念去，也许有人念几十年，念几辈子，都不能得到净念；也许有人很短的时间念到净念相继，马上三际托空，前念已过，后念不来，当体一念，如如不动。不思善不思恶，不思亦不思，念而无念，无念而念，如此定下去，这就是净念。都摄六根，净念相继，一念万年，万年一念，才是真正的唯心佛土。假定中间偶然还有妄念起来，就念南无观世音菩萨，念到没有杂念妄想，截断众流，三际托空，正念现前。如此定下去，慢慢转化自己的身心气质，每一根神经细胞都转细润了，修持到受报圆净，自然无烦无恼，坦然解脱，达到四禅八定定境。一道圣光要往生而去，极乐世界就到了；甚至念头转了，十方世界，任意可以居留。

如此净修，那是禅净双修非常稳当的法门。永明寿禅师四料简说：“有禅有净土，犹如戴角虎，现世为人师，来生作佛祖。无禅无净土，铁床并铜柱，万劫与千生，没个人依怙。有禅无净土，十人九错路。阴境若现前，瞥尔随他去。无禅有净土，万修万人去，但得见弥陀，何愁不开悟。”此所谓禅净双修的道理，就是要系心一缘，尽在一句佛号上，昼夜蓦直修去，就到达自心净土与极乐世界阿弥陀佛净土。不要动一个妄念去求，光光相接自然而来；假定不能，在自己内心或出声念，一口气一口气念，念佛时不用嘴吸气，而吸气时用鼻子吸入丹田而到全身毛孔，内心持续净念下去，念念清净，自然会有消息。

假定大家正在妄念纷飞的时候，听到我香板突然“啪”的一声，这一“啪”的时候，自然有一种万缘切断的感受，好像一下楞住了，与平常知觉感受二样，有无比肃静的感觉，这就是逐渐进入系心一缘的道理。这个境界其实每一个人本来都有，因为自己慧力不够，认识不到，现在帮助大家体会认识这一点，如灵猫捕鼠、目睛不瞬，静静看住，不可放开，一直静下去，应该都可以做到净念相继。

从古以来，念佛法门号称三根普被。上根利智大乘菩萨，以及中根声闻缘觉，和下根一般凡夫俗子等，统统接引。佛经八十华严为一切大乘菩萨必修之路，而最后一卷记载释迦牟尼带领诸大菩萨，十方诸佛归向净土，亦叫毗卢性海，华严净海。此所谓“净”，是不垢不净之净。不是世俗所讲净垢之净，也就是一切佛成就的净土。我们了解禅净双修的重要，现在再告诉大家楞严经中大势至菩萨报告他自己修持用功的方法，摘录楞严经此段经文，大家要特别注意研究。

大势至法王子与其同伦五十二菩萨，即从座起，顶礼佛足，而白佛言。我忆往昔恒河沙劫，有佛出世，名无量光。十二如来，相继一劫。其最后佛名超日月光。彼佛教我念佛三昧。譬如有人，一则人专为忆，想一人则专忘，如是二人，若逢不逢，或见非见。二人相忆，二忆念深，如是乃至从生至生，同于形影，不相乖异。十方如来怜念众生，如母忆子。若子逃逝，虽忆何为。子若忆母如母忆时，母子历生不相违远。若众生心忆佛念佛，现前当来必定见佛。去佛不远，不假方便自得心开。如染香人，身有香气。此则名曰香光庄严。我本因地以念佛心，入无生忍。今于此界，摄念佛人归于净土。佛问圆通，我无选择，都摄六根净念相继，得三摩地，斯为第一。

“大势至法王子”，大势至为菩萨的法号，他包含的意义非常大。我们知道宇宙万事万物有一股力量，来的时候谁都无法抗拒。例如我们业报尽了，生死来临的时候，谁也无法抗拒。无法转变诸法无常，此所谓大势所趋。在消极方面说，乃至于一个国家民族世界劫运要来的时候，有时大势至也无法抗拒。上帝与魔王同战，必定魔王战败，上帝胜利，所以一个修持有成就的人，他克服困难，顿超生死之流，证得菩提，功德圆满，智慧具足，也就是大势至菩萨。“法王”为成就一切的圣者，佛称法王，亦称空王。等于尊称孔子为素王一样。“素”即是“净”，“净”亦是“空”。成就十地以上的菩萨位，再辗转修持，由等觉到妙觉位，谓之法王。若在八地以上的菩萨阶段，称之为法王子，等于人世间国王的太子一样。所以，大势至菩萨与观世音菩萨皆是西方极乐世界辅助阿弥陀佛国土的二大圣者，称之为法王子。

“与其同伦，五十二菩萨”。与他共修的同伴，有五十二位菩萨。因为大乘菩萨阶段有五十五位，后三位完全到达佛位，故说五十二位。即从位置起立，顶礼佛足，而向佛自述说：“我记得过去无量劫以前，有一位无量光佛出世，先后十二位佛，都用同一的名号，相继住世教化，达一大劫之久。”此处所云无量光就是指阿弥陀佛的代号。从法界开始直到现世，不晓得多少劫前，阿弥陀早在教化众生。“恒河沙劫”指时间无法计算，比方说中国大陆上的黄河，黄河中有多少沙，每一颗沙子又等于一条黄河，每一条黄河又有无数的沙子，此中数目无法计量。而宇宙无量数劫以前，有位肉身佛住世，像二千多年前释迦牟尼应报身在这个世界一样，他的名号叫做阿弥陀佛，翻译为无量光与无量寿，在此段经文“寿”字不翻，只翻作无量光。

有一点值得特别研究的。阿弥陀佛的光是不生不灭的，无所从来，无所从去，而永恒常在。而一般宇宙间的光，不断地放射和转换，是有生灭、有形相的。爱因斯坦相对论的研究，假使光速是一切速度的极限，那么到达光速时，一切时间便停止了，没有时间的领域，是怎么回事？这些尚是人为的理解范围，至于菩萨的心光无量无边，应念而至，不但超光速，而超时间空间，又岂是目前物理学所可测知。

什么是光呢？比方太阳光是光，电灯光也是光，一切都是光。白天有光，黑夜也有光，乃至于到达太空里的黑洞也是有光。万物一切都在放光。所以阿弥陀经上告诉我们白色白光，青色青光，红色红光，黄色黄光，一切物体都有光。现代人应有现代的科学知识，才能对佛学了解更透彻。一切万物都在放光，我们人体本身也有光。人体的光有多大？大约两手平伸展开画一圆圈的范围内都是光，可以用摄影机照出来。现在科学已经证明，一个人动好念头放什么光，动坏念头放什么光，绝对看得出来。所以，修持得正念绝对是清净光明。至于说静坐入定看见放光并不稀奇。所以佛经上常提到佛说法时口中放光，顶上放光，胸口放光，因对不同对象，放光位置有异。一般人不大相信，因为常识不够，我举现成的例子来说明。

平日大家的脸上就有光。有些人皮肤黑得像煤炭，一样黑得发亮；修道人气色转好，脸上的光就像桃花色；如果一个人印堂发黑，一路下来黑色无光，一定是将死之人。这是人体光的问题。学医的人，看到人耳圈发黑知肾有毛病，眼角发黑知肝脏有问题，人体内在有毛病，外在的气色，光就透出来。所以，一个人有没有修持，挂在外面的脸色是骗不了人的。但是，有些人虽然红光满面，并非是道；或许有高血压，这些都要靠自己真修实证过来，才能一望而知。不可再停留在一般宗教性盲目的迷信上。不了解道理谓之迷信。有些人专练眼睛，想修眼通，揭人隐私，不顾自己心行、起歪心思，那坏人头上就有黑光。好人头上有金光或白光，脾气大的人，头上放绿光或红光，都是魔道的光。涵养修持已经到达相当程度的人，头顶上的光就像晴空万里青蓝色的光，这些都是大道理，所以，净土法门也是大科学。

刚才解释阿弥陀佛就是无量光，他的光没有生灭，而我们人世间的光有生灭。大家想想，地球上能源光源大都由太阳来，可是，地球到了北极，北极的时间，半年是白天，半年是黑夜。那半年的黑夜，太阳照不到了。有没有光呢？有光。那不是太阳的光，那叫极光，不靠太阳来。极光如何来？现在科学还不确定，只知它自己会发光，只知有光，自己本身发光。比如，我们假使研究海洋学的就知道，海底动物与生物，虽在深海底层黑暗中，许多生物本身都带光。我们知道，太阳光反射不到海底层内，甚至有些植物生物在地球深岩洞内生长，没有接触阳光，照样长得很好。因此一般探讨地球物理的科学家，认为地球中心，另外还有一个世界，而且地球地心，本身就有光。因此，由地球底层中心本身放出热能，这还有待科学家的证实。

刚才说阿弥陀佛无量光中，它光的能源没有生灭，而世间光有生灭。第二个意义，指宇宙间万象就有万光，而百千万亿不同的相就有百千万亿不同的光。因此，我们称念阿弥陀佛名号，净念相继的时候，自己的心光就现净土，与阿弥陀佛无量光，光光相涵，等于我们点一支蜡烛与无尽的蜡烛光同时相接，一切众生放射净念的心光，与诸佛菩萨无量寿光合而为一，此中蕴藏宇宙无限奥秘，是最大的密宗，也是最大的科学。可是一般学佛的人，实证到的人并不多。何以不发现呢？因此烦恼妄想心念不正，不能得定发慧，因此自性心光不能呈现。若此性光与诸佛如来光光相接，真正达到净念相继的境界，心念自然定在一片光中。那不是太阳光，也不是月亮光；更不是电灯光，且不是北极光，而是自性显现的光明，能超日月光。此光不是太阳月亮光所能比，叫做性光，自性光每一个人都有，现在大势至菩萨引用超日月光佛的方法，教导我们念佛三昧，以达到自性光的秘诀，请大家注意看下段经文：（同上段）

超日月光佛告诉我们，如何叫做念呢？譬如一人专心忆念着另一个人，而另一个人却并未如此，这两个人虽然遇见了也等于没有相逢；必须要这两个人彼此互相忆念，时刻不忘，同形影一般不能分离，才有感应。十方一切诸佛，怜惜忆念一切众生，有如慈母尽在想念儿子，又有什么用处呢？如果这个儿子想念母亲，也同他的慈母想念他一样，如此母子二人，虽然历劫多生，也不会永远离散了。俗情谈忆念最深，无过于年青人谈恋爱时。男女之间，连做梦、吃饭、睡觉都想到他，甚至于偶尔感情不好吵架也想恨恨他，只是二个境界不同而已。那真是应了唐人的诗：“劝君莫打同心结，一结同心解不开。”

念佛如像年青人谈恋爱一样的忆念，那就成功了。可是很少人做得到。念几声佛，好像已对得起祖宗八代。所以说“染缘易就，道业难成”。坏事学会很快，学会好事非常困难，这就是众生的业力，由一念无明爱欲来。许多父母兄弟姊妹六亲之间，是多生的因缘忆念来的。此中因果很妙，有时候手里抱的孙女，正好是前生的父母；也有许多人太亲爱变成双胞胎，也有前生是冤家今生成夫妻，天天在一起，别扭一辈子，因果报应比电脑计算还快，都是由忆念而来。忆念力量很大，等于影子永远跟着身体一样，换句话说，我们思想的忆念永远跟到生命不会分离的。

这是大势至菩萨拿影子做比方，教我们如何念佛，把我们忆念转过来，不走世间的忆念，他告诉我们十方世界一切成就的如来圣贤，他爱念我们如母亲想念儿子一样，但为什么我们不能见佛呢？世界上有些孩子认为父母管教严格，私自离家出走，不管父母的辛苦，有些听到佛法就大笑逃走了。佛菩萨就想度你又有何用？因你要溜啊！如插电源，线路不通，接不上电源。所以，佛说他有三不能：一不能转定业。时节因缘未到，不能强求他转变观念。二佛不能度无缘之人。未能成佛，先结人缘。有人缘的人，到那里不要说话，群众自然喜欢亲近他，影响力量很大。有许多人学问能力相貌样样好，可是别人不喜欢亲近他，因他前生没有结善缘，只为自私自利，将来不但成不了佛，佛也无法度他。因佛的法他听不进去，更无功德善行，如何能见佛？所以，大家要多培养福德善行，多结人缘！三佛不能度不信之人。信为道源功德母，长养一切诸善根。他智慧不开，对你信心不够，你对他又有何办法？你越告诉他，他反而骂你神经病呢？所以，基督教说上帝全能，这个理论不通。上帝既然全能，为何还有魔鬼的存在？上帝既然全能，为何有人不信上帝？可见，他还有不能。而佛能通一切法本末究竟，彻万法之渊源，而不自号为全能，是有其道理的。

如果众生心里真切的忆佛念佛，像想发财那个心情念佛，或是现世，或者将来，必定可以见佛。甚至不必七天就到了。现前忆念不专，将来永远忆念下去，必定也可以见到佛。科学讲光速的威力，我把他改创一个名词叫“念速”，心念的威力也很大，因为我们众生本自具足自性真心的自性佛，与佛并无远近的距离，只要自心得到开悟——见到自性的真心，自然佛就在现前，用不着假借其它方法，顿时间心开意解，密宗叫做脉解心开。心脏从外表看有八瓣，像莲花一样，自性光明呈现，自然心脉打开而见解，就不需要用一个方法求自性光而自然与诸佛菩萨光光相接。

所以念佛法门，必需要随时随地念念不忘，犹如做染香工作业的人，日积月累，自然就身有香气。比如抽香烟的人，天天抽自然身上有烟味。你天天念佛不断，身上自然有佛味了！不是装得怪模怪样，而是心境开朗，与人和敬无争，诚敬在心，念念如佛心，如染香人，久而久之，自身亦发香光味道，何必一定要外形合掌装作样子，因此，这个法门叫香光庄严。

因为心地诚敬，念佛念到脉解心开，本身身上味道转变成清虚之香。人体本来都有体臭，每个人味道不同；外国人闻中国人是猪味，我们闻他们是牛味，有时衣服搞错了，大家闻味道就辨别得出来。有修持的人，身体味道又不同。业力重且将死亡的人，身上味道就转变成畜生味，一闻便知。所以中医诊断四法“望、闻、问、切。”用观色、闻声、问症、切脉。也就知道五脏六腑中是那儿出的毛病。其实西医用听筒测量心脏跳动的声音，也是“闻”的道理；有些高明医师问问你大便的味道是腥臭或是干燥的？来断定你身上有湿气，还是发炎种种病况。所以，甚至有些修持人，连口水的味道也与一般人不同。

大势至菩萨的报告说：我开始修习的方法，便是从一心念佛，得入无生法忍的境界，现在转生来在这个世界，教化普摄一般念佛的人，归到清净光明的净土，佛现在问我修什么方法，才能圆满通达佛的果地。我对于六根门头的修法，并无法选择其利钝的分别心，只要对六根作用，都归摄在念佛的一念，不妄想散乱，也不昏沉迷昧，就是自性的净念。这样念念相继无间，自然就可得到念佛的三昧，才是第一妙法。所以，这一次我要诸位好好修念佛三昧法门，配合静定功夫，一定会有出格成就，愿大家好自为之。