

我們一起來念一下因緣祭
我們一起來念一下因緣祭
好

諸位法師慈悲
諸位發大新的精進菩薩
大家早安 大家好
我們會下這麼樣子的一個決心
當然不是莫名其妙
一定是因緣俱足
種子俱足
內的種子俱足
外的因緣也俱足
我們發這個心
也可以隨行這樣子的一個願
其實我們把自己修好
沒有什麼偉大
只是對得起自己而已
但是我們把自己修好的前提
你若是
我希望我把自己修好
能夠饒益所有眾生
那麼這個
發心就叫做發菩提心
這個就大聖
就發大新
我們修不是為我們
但是我們要饒益眾生
一定要先把自己修好
這是必然的次序
你沒有把自己弄對
你怎麼可以去幫別人
越幫越忙
打個最簡單的比喻
我們考試的時候
我很快把答案寫完
然後就很慈悲的
拿給旁邊的人抄
我其實是有點過分
但是事實上就是這個意思
你的答案都不見得對

你給人家抄
他即使全部都把你抄下來了
他最多就跟你一樣分數
但反過來講
我如果每一題都很準確
我會做
我可以考一百
我給你抄
你即使有些抄不對
至少也會有八九十分
這個才真的幫上忙
那當然不是作弊是幫忙
不是
我只是舉這個例子
我們想要去幫別人
如果在現在就好像說
好
我看一個路邊一個遊民
看他很可憐
好
我帶你去吃飯
那你身上帶的錢
你自己都吃不飽
然後我帶你去吃飯
那又算誰的帳呢
你的都不夠啊
你怎麼可以請人家吃飯
所以一樣的
你想要幫忙別人
必須先自己可以受用
然後行有餘力
就多出來的
你覺得可以幫別人
你就去幫別人
不要不自量力
自己都搞不定
然後就一天到晚忙別人的事
以為自己很慈悲
那個完全不對
自己很亂

自己很著惱功德項
那跟慈悲完全不一樣
慈悲一定是建立在智慧上
沒有智慧
根本就沒有慈悲
人同此心心同此理
不是那個肉團心
也不是我們喜氣心
而是那個清淨心
人同此心心同此理
是那個清淨心
你打什麼妄想
跟我怎麼想怎麼有關係
我的想法怎麼會跟你一樣
所以這個三亂心
是不可能一樣的
必須是清淨的平等心才會一樣
所以我們學佛千萬
那個層次不要弄錯
不要搞錯了
如果搞錯了是一塌糊塗
為什麼搞錯
就是無明
就是沒智慧
好
那麼我們這七天
你不要帶著一大堆希望來
想說我來這邊修七天
應該會功利大正
其實真正的智慧是什麼
真正的智慧是不爭不解
如實
知道
法爾如是
所以這七天
我們有一個根本的態度
你只能覺知
知道我現在的身心狀況
不要期盼你的身心是什麼狀況
更不要拒絕我的身心是什麼狀

況
你就知道
這時候我的身心怎麼樣
知道
一直知道下去
你就知道隨時都在變
那好也不定
壞也不定
不是常的
它隨時都在變
但是你這樣子就如實的知道
我每一個當下身心的狀況
然後在這裡面
有需要調整
我們就把它調整一下
那如果說
我現在不曉得怎麼調整
但是我很難過
那你很難過的時候
動個腦筋
動個想法
我要怎麼樣不難過
譬如說
我們最多的可能就是
打妄想
這個是心理的
然後另外一個呢
就生理的
這邊痠那邊痠
坐不住了
那我從後面講起
如果左腳痠
你就左腳放下去吧
然後把右腳擺上來
如果右腳痠
就右腳放下去
把左腳擺上來
就這樣
兩腳交換
如果這樣坐還是痠的

你就把它撇到外面去
撇到外面去
就做相反的動作
那一天其實就調整回來
不要一直在那個
讓自己很大的困擾裡面
在那邊讓身心不安
這個就代表
我們有智慧
我們不用智慧
但是呢
有智慧也有定力吧
我現在是
我知道怎麼辦會讓它不痠
但是我現在就故意要讓它痠
我要突破這個痠
所以我說不動就不動
那這個就又有智慧又有定力
你知道怎麼讓它不痠
但是你接受那個痠
你體驗那個痠
你超越那個痠
那這個就更上一層
所以修行有很多層次
不要弄得自己痛得滿頭大汗
然後身心都不安
那個其實你要讓它放鬆
會要很長的時間
反而弄巧成拙
不需要
所以我們忍耐也有限度
忍耐必須安人
就用那個很放鬆
很清靜的心來忍耐
而不是用那個對抗的心在忍耐
那個只是更加大那個壓力
所以那樣子就用錯了
就沒有智慧了
一定要用對的方法去做對的事
那用對的態度去看

用這個平靜的平等的能觀
去看你所要觀的對象
那這樣才能夠清楚的看到
你所要觀察的對象
讓這個心穩定專注
這個叫做定
叫做止
然後以這個穩定的專注的觀察力
去觀察你所要觀察的對象
然後去看清楚對象到底是什麼
這就叫觀
所以要觀必須先能止
才有觀的條件
你心一定要很平靜
很安穩、很放鬆
那最好是把我拿掉
什麼叫我拿掉
不是真的把這個我給拿掉
而是以為的我
自以為是的我、習慣的我
把這個東西拿掉
譬如說你在看什麼東西
馬上有你的想法
那個就是我
我的想法
我認為它是什麼
要把這個拿掉
你現在是要觀察它
不是要下結論
你要不斷地
沒有我、沒有我的意念
沒有我的認知
但是當下現觀
這樣一直看下去
你才能夠說那個對象到底是什麼
因為你每一個過程都了了分明
你一起我
那過程就不分明

我們起一個念的時候
起一個想法的時候
那時候你的觀察是什麼
就只有你那個想法不是觀察
那個觀察已經被你的想法打斷
了
而且甚至被你的想法扭曲了
你在觀察它
你怎麼會有想法
這時候就不是在觀察它
是自己在那邊造作
所以我們修行當然有各種的法
門
其實所有的法門
通通一個性質
當然有些是講得很具體
講得很細
有些只是跟你講個大概
就講個原則而已
但是問題是你怎麼修
當然講得很細的
你可以慢慢 check
一段一段的一步一步的去核對
是不是那個樣子
但講得很簡單的
其實就是要你很簡單
隨時按照那個要領
就念佛就好
念佛你就念佛就好
一心念佛
一心念佛就好
不管你什麼
就很快的
這個是口訣
這是要領
這是修這個法門最重要的關鍵
你就隨時用這個來衡量
其實它口訣可能很簡單
要領也很簡單
但是裡面的功德

裡面的現象一點都不簡單
念佛就好
你如果真念佛
念念是佛
集心集佛
心集佛
佛集心
念集佛
佛集念
這裡面會有多少內涵
你想一想
想是多餘的
你稍微揣度一下
裡面會有多少內涵
一個最簡單的內涵
心裡面就有佛
那佛到底是什麼
你能說嗎
能預知嗎
能夠看到什麼說這是佛嗎
不是嘛
所以你還是一直保持這個要領
一直念下去
一心專注的一直念下去
心無旁騖
慢慢的你就
這個念佛法門應該給你的加持
也就是透過念佛法門
可以得到的體驗體證
當然就一步一步的展開來了
你一步一步的體驗了
所以所有法門其實
只要是佛所說的法門
你依法奉持
一門深入
都會到底
都會到底
到底就到究竟像
真正的認知實相
真正的跟一真法界打成一片

那這裡面一個很簡單的
就是裡面不能自我隔離
不能自我封閉
自我隔離就永遠那個我放不掉
自我封閉就用便祭池
一直在那邊作怪
你都把自己封閉在
你的便祭池裡面
就你的起心動念裡面
當然起心動念是你沒錯
但是不要被那個東西抓住
你要了了分明
這時候我在打妄想
這時候即使是正念也只是念
妄想更不用說
想那個十三天
想明天幹什麼
去年幹什麼
那個完全一點意義都沒有
這我們知道
我在打妄想
曉得
非
曉得不對了
那就離開
離開的意思不是真的離開什麼
就放下那個念
放下那個念
放下繼續造作那個不如意的念
就這樣而已
那你就又回到那個當下了了分
明
保持覺知
你要這個覺知
要用到什麼對象上去
你就真正的用到
我們講的全心投入
就融到你所要探討的對象上
真正的用這一份
真的很平靜

很明瞭
沒有干擾
沒有散亂
沒有昏沉的覺照力
不斷的覺照下去
你必然會越來越接近實相
越接近你所要觀察的對象
越來越廣越深入
越來越細
所以要探討任何東西
都要用這樣子的態度
這樣的態度
就是指觀雙應
包括念佛
也是指觀雙應
你不要東想西想
你只要念佛
這就指專一其心
然後越念越清楚
越念越明白
那就是觀
隨時照著當下
我現在我知道我在念佛
我在念佛裡面
現在能知所知
不是我要知
而是在我還有夜息在
還有夜包身在
必然還是有我
但是真正修行的
真正知道的
他不會落到那個我執裡面去
更不會落到法執裡面去
會落到法執裡面去的
一定有我執
有我執的一定會落到法執裡面去
這是必然的
但是我們知道這個不對
就不斷地放

不斷地放鬆
不斷地調整
慢慢地法執不見了
我執不見了
沒有我
沒有法
就沒有能所
沒有能所
哪來的輪迴
哪來的煩惱
哪來的無明
自然就沒有了
所以其實懂佛法以後
要修行一點都不難
最難的是你好像學了佛法
但是不斷地用那個無明的我
在那邊敲
不斷地拿這個在那邊作怪
造作
你即使研究再多的佛法
都使不上力
因為佛法到你這邊就不對了
不是佛法不對
佛法到你這邊就不對
所以我們才是我們最大的障礙
我們有痛苦嗎
是你造成的痛苦
你有快樂嗎
是你造成的快樂
什麼都是自作自受的
這個先弄清楚以後
我這要慢慢調整這個莫名其妙的我
慢慢地把它轉
因為現在我還在
當然就要為我負責
還是要去轉
那轉當然就是諸惡魔
做眾善奉行
惡就是非

善就如理
我們要依著道理
不要依著那個非理
這個其實就很簡單
什麼是非理
拿身體來講
這時候我的身體不舒服
就身體非理
它事大不調了
當然你要去調整它
我現在想了一大堆分別心
善惡心 貪嗔癡念 懷疑 傲慢
這個通通是讓你的身心
當下就不舒服的
所以這個都是不如理
你知非己理
知道這樣子不對了
趕快跳開 趕快停下來
就這樣子而已
這個就諸惡莫做了
你不再繼續就諸惡莫做了
然後這時候心了了分明
而且有時候我們很慈悲
看到每一個都很高興
看到每一個景象都很舒服
這時候就是善
眾善奉行
我就安住在這樣子的狀態裡面
慢慢地我們這樣子的薰息
這樣子的現形又變成種子
種子又可以起現形
你就隨時都在對的狀況下
所以沒有痛苦啊
沒有痛苦何必理
什麼是輪迴
輪迴就是有痛苦啊
輪迴不是苦極滅道嗎
那你如果沒有痛苦
哪來的輪迴呢
為什麼要出輪迴呢

不需要吧
出輪迴不是真的從什麼出來的
吧
而是離開苦
離開惡不善的造作
不如理的造作
那是極
就是你離開這個
那果報當然就沒有這些吧
沒有這些還是受什麼報
你不會受苦報了
所以不是到大乘的時候
其實講的涅槃
還有到究竟講的涅槃
其實都不一樣
那當然都隨著我們的理解
隨著我們那個我的執著
我的障礙
去說能夠對質你的執著
障礙的法
事實上
如果我們真的知非
即能離
即使苦報現前
惡報現前
我都能離啊
我知道它非啊
我不去跟它相應啊
不著在那個上面啊
不去挑釁它
其實即使到你面前
你都可以很清楚地
很輕鬆地就閃開了
其實我們要躲開我們的業障
一念而已
瞬間而已
那這個當然我們要慢慢去體會
不是一下子講
我們馬上能做得到
要慢慢地用佛法的知見

去改變習慣性的我們的想法
我們的認知
要轉這個我們凡夫
甚至小聖
阿羅漢
還是炎結
那個獨覺的思維模式
要把它轉掉以後
你才能真自在
否則的話
其實總是有障礙
因為你還有果可成
你還有涅槃可證
你還有佛可成
那是不是都有一個 ending
其實我們這樣講
終點就是起點
永遠沒有終點
終點只是我們說個名
這個叫終點
就好像一篇文章
那麼到這邊大句號寫上
這一篇文章寫完了
它是終點
是這一篇文章的終點
不是你寫作的終點
更不是你人生的終點
更不是你智慧思維的終點
都只是暫時的一個修正符
所以境界越高
那個修正符
為什麼要精進
為什麼要精進
就不斷地不斷地自我提升
提升到不能提升
提升到不能提升
就不用提升就已經完全圓滿了
不是不用再提升就完了
不是
所以這些觀念

我們如果慢慢能夠突破
能夠看穿
事實上我們修行會很愉悅
真的充滿著能量
充滿著希望
充滿著快樂的身心
我不敢說什麼修得怎麼樣
但是我這個很粗略的一個修
就是依法奉持者
你隨時感受到的
都是那份喜悅
那份自在
所以在我個人來講
當然還是會有一些障礙
但是很容易的
你如果依著法
要突破那些障礙
很簡單
不是人家罵你的時候
你用佛法人家就不罵了
不是這個樣子
他還有業障
還有習氣在
他會繼續罵
但是剛開始你認為他在罵你
你調整一下
其實你在欣賞一個肺活量很大的
人在發聲
他的肺活量很大
他的講話很用力
但是對你來講
你完全不會生氣
因為你不對上去
他再怎麼罵你都不對上去
沒有能所
他在罵誰
誰被罵了
我們都對號入座
所以他有對象罵
你有被罵

那你如果慢慢知道
我
我是當下那個念頭
當下念頭如果不去跟他相應
那這個我就不是他的對象了
所以其實要解決這些東西
都簡單像彈個手指頭一樣
跟彈指一樣
要化解也是跟彈指那麼快
這個就是智慧
這就是觀念
這個不是不負責任
這是真懂實相
我們現在都把假象當實相
以為懂
以為我處理了
事實上都沒有處理
必須真正懂實相
才能真的化解
這些假象所帶來的障礙
我們今天第一天
那一天會好過一天
因為那個體驗越來越細
越來越深
但是身心的狀況
不一定後面比前面棒
因為都是緣起
你給你的身心弄到什麼樣的緣
起
它就反應給你知道
我們有這一份了了分明的知道
所以我知道
這是一種緣起
這是我的身跟心當下的狀況
心當下的狀況就是你起什麼念
這是當下的狀況
你知道這是我起這個念
你還是輕輕地看著那個念
那個輕輕地看著
是你的本覺

從來沒有消失
那起什麼念是當下業力因緣
它隨時在改變
隨時在發生
這兩個並存
我也不去肯定
忘念是我
有我也不去否定
說忘念不是我
因為沒有我
要跟哪一個我相應呢
知見立之無名本
袁潔簾跟我們講得很清楚
認為有一個我就根本的無名
以四大為我身
以六成原影為我心
這個就無名
但我們現在是不是都把這個當
我呢
對不對
現在哪一個不把這個身體當我
不把我的起心動念當我
那我等於無名
現在你就是無名
就無名的產物
所以一定要突破這個
一定要慢慢能突破
為什麼能突破
因為佛告訴我們
他已經突破了
他教給我們突破
自我突破的方法
我們只要依法奉行
所以這七天我們不要打太多妄
想
這一支香該做什麼
我們就做什麼
就這樣不斷地
一支一支香
去體驗

去清清楚楚地明白
那你慢慢地就會知道
法到底是在說什麼
然後法就在講實相
契入實相的方法
所有法都是
當然所有法我講的是佛法
其他的法不會契入實相
但是現在科學也企圖著契入實
相
也很有效
有效率的
有規則的
有條理的
在契入實相
尤其我們說
這些物理
物理就探討一切物的道理
一切現象的道理
那如果這樣講
其實物理就是佛法
佛法就在探討一切存在
一切法的實相到底是什麼
物理也在扮演這種角色
所以你怎麼說它不對呢
真正的佛法是含一切道理
我們都知道
佛法當然在方便上
很重要的就是語言
所謂的聲明
聲明要懂
那一方明要懂
因為我們要照顧這個身體
公巧明要懂
因為我們要謀生
那因明要懂
因為我們必須能如理思維
那內明要懂
要去弄清楚我的心到底是什麼
所以佛法就是內明

內明就探討真正的你是什麼
究竟的你到底是什麼
那個最裡面最裡面
最根本最核心的那個到底是什麼
其實一直探討下去
一直穿透
現在物理已經說了
一直穿透下去就空
你到這也可以印證
我的心本來是空的
那空不是什麼都沒有
空是什麼都沒有障礙
所以可以含容一切
可以了知一切
可以跟一切共存
那就是圓滿
就是自在
而不是我們現在都在對立
弄半天都對立
所以永遠不自在
好 我們休息一下
諸位行者
我們剛剛提到了這個
我
生起我這樣子的想法
就是無名
那
如果沒有我
沒有我這個身跟心
那能幹什麼
我們就舉佛來說
我們說佛有三種身
就法身
道身、化身
法身呢
就實相身
空性身
清淨身
什麼都沒有

他就跟空性一體
跟法界的本來面目一體
但是報身呢
是他的作用、他的內涵
化身是他的顯現
所以
我們知道佛要饒予眾生
當然
要掌握了真理，要跟實相完全相應
然後還要具足功德
具足功德當然有自受用
然後他受用
這自己絕對可以完全沒有障礙
那用到別人身上也可以隨緣沒障礙
但你真的要去把這個內涵表達出來
還是要有一個相
有一個化身
我們說體用相
體用相就法報化
我們一般都講體相用，這是我們中文的習慣性
會習慣講體相用
事實上應該是體用相
用就他真實的內涵
真實的內涵，有用的內涵
那相是表現出這個的一種工具吧
就要現這個相
所以我們說眾生隨類吧

然後他就現那個相
所以所有相都是隨緣
因緣需要我演什麼相
我就演什麼相
希望我現什麼相，我就現什麼相
是這個樣子，但是你必須有真正的內涵
你若沒有內涵
你現那個相沒有用
你沒有智慧，沒有慈悲
你現那個憤怒相
不僅僅沒有用，可能會挨打
可能馬上就被打
當你若有內涵
有智慧又有慈悲，你現生氣相
現那個大憤怒相
那
人家不僅僅不會生氣，會很感恩
還好你願意這樣用這麼非常的手段來教導我
有內涵，可以達到那個作用
所以
這裡面
其實我們一定要去把它理清楚
從內到外
從無相到有相
從實相到假相，其實無惡無別
無惡無別，但當你著相的時候就不對了
著相就是沒有隨因緣
沒有隨順因緣
那就不對了
所以我們所有不是你有什麼相

不對的
是你著相不對的
你只要著相就不對
什麼相都因緣所生
你現在在走路，當然就是走路
啊
但是這時候你如果忘了你在走路
那可能就
踢到石頭了
可能就會產生一些障礙出來
所以
隨時保持
覺照
不斷的強調的
我們本來都是空
空不是什麼都沒有
我們
怎麼樣子都是空性
都是空性
隨緣所顯
如果我們知道這樣子，那其實
就
很不容易犯錯
我們為什麼那麼容易犯錯
我們的執拾
認為真的有什麼東西
那沒有認清楚因緣
都要逆著因緣
都要否定因緣，當然你就處處
刮，處處時時煩惱
所以
沒有這個身體
道家也說
我最大的過患
最大的麻煩是因為我有這個身
但一樣你如果沒有這個身，沒
有身的麻煩不是沒麻煩
你一般的麻煩一般的煩惱是身
體給你的嗎

大部分都不是吧
大部分都不是
所以
那些話都是某一種層次上的
道理而已
不是究竟的道理
究竟的道理是什麼都不會給你
煩惱
都沒有過患
是你
造作錯了
才有過犯
是你錯了才有過犯
不是什麼有過犯
什麼都沒有錯
什麼什麼都沒有過犯
所以一切乏而無視
一切都並存而無礙
現在我們坐在這邊
你坐那邊我坐這邊
完全沒有障礙
但是你如果要
我如果要去你的位置坐
我就非得把你趕走不可
不然我就不能坐那個位置
這時候就有障礙了
一個位置怎麼能坐兩個人
你為什麼會起一個念頭要去坐
那個位置
人家坐得好好的
所以你想錯了
然後就開始有障礙了
你如果起心動念沒有犯錯怎麼
會有障礙
所以一切的錯都是從我們想錯
開始
一切的對也從我們想對開始
這一切都為你心所現
為你的事所變
那你心事不及的地方

就你的心事達不到的地方
那跟你無關
不是不存在
那存在跟你的心事也不是有絕
對的關係
而是你當下的起心動念
任何一個法跟你的關係都是你
當下的起心動念所顯現
所以哪一個法有自性
任何一個法都沒自性
如果那個法有自性
誰來看他應該都一樣的
問題是每一個人看一個對象都
不一樣
相同的對象每一個看都不一樣
所以外也沒有定法
內也沒有定法
我現在看他很舒服
我剛剛看他很討厭
等一下看他我不知道
所以一切都空性
不曉得性空
以為有什麼
那就錯
著想
執著
分別
那法爾茲不識你分別什麼
但是法爾茲不識你為了要了解
他
那當然你要探討他
你要探討他就透過止觀
那止就不能有遍濟所執
觀就在觀一他起
沒有遍濟所執
又能夠觀一他起
那你就真正認識了那個東西
這個能認識的也對
那個所認識的也對
那就是要原成實

本來就一切本來都是對的
本來一切都對的
再怎麼大的障礙都不離空性
所以平等平等
這個好的現象也是空性
不好的現象也是空性
長得美也是空性
長得醜也是空性
如果長得美是有自信
他應該永遠那麼美
同樣如果長得醜有自信
他應該永遠那麼醜
事實上不是吧
隨時都在改變
那個外相像尤心生啊
你心裡面不舒服的時候
你長得再美看起來都不好看
你心裡如果很愉悅
那長得醜看起來也很可愛
醜得很可愛
很親切
佛陀在的時候也有這麼一個一
號人物
他是侏儒
長得不到 130 公分
一個阿羅漢
那奇醜無比
醜到什麼程度呢
你如果肚子餓
看到他你就不想吃了
如果肚子飽看到他你就吐
你看有多醜
他就見不得人
人家看著他都起煩惱
但他就是阿羅漢
他雖然長相這麼醜
醜陋
這麼難看
但是他有一個很殊勝的功德
可能跟我有點像

長得很醜
但聲音還好聽
他聲音比我好太多了
好到什麼程度
好到說他只要一開始唸經
唱誦
人跟物
動物
只要聽到他的聲音
就住直
住足
就自然的停下腳
他沒有唱完你不會離開
你看多吸引人
所以他功德當然很大
但是他的外相很醜
為什麼有這樣的業報
當然有他的故事
他的故事就是
他以前是一個專門在建佛塔的
他建的佛塔都偷工減料
人家要高一點
他就弄低一點
人家要用多少磅的
他就把它減磅
反正就專門偷工減料
所以當然外相他都不照規矩來
所以他外相就很醜陋
而且偷工減料
所以誰看到他都會不舒服
都不相應
但是他到最後他當然也賺很多
錢
到最後他就後來後悔了
發大新
剛剛那一件建佛塔本來是功德
所以他建佛塔就已經有功德在
但偷工減料沒有把它建好
就有醜陋的過失在
然後到最後他又後悔了

發大新
然後就把他賺到的錢全部換成
黃金
做一個鈴鐺掛在他所建的佛塔
上面
只要風一吹
那個很悅耳的聲音就出現
因為這樣子的因緣
所以他的聲音變得很美妙
只要他那個精靈一弄出聲音
所有的聽到這個聲音都感覺法
喜充滿
所以一樣他發出來的聲音
連動物聽到都法喜充滿
這個就因果
但是我這樣講一個很簡單的因
果
但我們千萬不要這麼簡單來看
它
從因緣到果報
那個時間是不定的
所以叫易熟果
所有因緣都是易熟變易成熟
所以什麼時候你照這個因結這
個緣
會變成什麼樣子的果
那其實是很長遠的
但是你如果照善因結善緣
那要得善果當下的事
這當下就顯現
我起了一個歡喜心
我對著人微笑
然後就很快的看到對方也跟著
你微笑
善心善緣馬上有善果
但是一定嗎
不一定
你弄錯對象
我現在心情很好
我笑得很燦爛

結果你碰到一個心情很不好的
你還嬉皮笑臉的笑
他當然就生氣了
他指著你在笑什麼
你在笑我心情不好嗎
可能等一下就打你了
所以因緣就是這麼複雜
不是對的因就會馬上看到對的
果
但是對的因、對的緣已經蘊藏
著對的果
所以修行空間很重要
那時間一樣重要
不是說更重要
一樣重要
少一點點都不行
所以我們如果知道
那我們盡本分
不是要看到好的結果
盡本分是做我們該做的
就這樣
你做得心安理得
那個果、理想的結果什麼時候
出現
隨緣
因為因緣不聚
你不可能看到它出現的
所以我們只問耕耘不問收穫
我只問我想的對不對
說的對不對
做的對不對
至於結果怎麼樣
當然可以探討
我認為我想對
結果我把它說出來
人家說我錯了
這時候當然你要探討
要怎麼想才對
你這麼說你以為你對的
但別人聽起來認為你亂說

你也要探討一下該怎麼說才好
同樣做也是如是
那不是不管
不是不管
那不管就不是隨緣
隨緣就是要管
但是那管不是主觀的管
而是如理的不斷的去應變
去修持
去修行
把行為慢慢從不對變成對
這個是實際的修行
就是這樣
不離當下
一分一分一點一點的慢慢的修
整累積
然後這時候錯剛好可以改
如果這時候沒有犯錯怎麼修
就不需要修
所以反而
有一些障礙
有一些過失
才是真正你能修的因緣
所以不要討厭
這些逆境
不要討厭別人的指責
不要討厭別人的想法跟你不一
樣
這時候都是你修
最好的時機
為什麼他的想法
跟我不一樣
而不是你為什麼要搗蛋
你為什麼要反對我的說法
不要有這種想法
千萬不要有這種想法
現在我們看
最近吵得很熱的那個選舉
我們就很客觀很輕鬆來看
你就會發覺這裡面的

有一大堆問題吧
有一大堆問題
為什麼一大堆問題
本來就都是會犯錯的
本來就都是有私心的
本來就是有既得利益的
那當然你要他損失他什麼他當
然會不安
他就有他的想法
一樣我是舉
現在實際的現況
然後把這個拉回來我們也是
這個
法界裡面的一個現象
這是社會裡面的一環
所以社會有的問題
我們大概都有
但不一定有
大概都有
因為有共業
但是因為你還是有別人有個別
的智慧
個別的
那個對法的認知
所以別人有煩惱
你不一定要跟著有煩惱
每一個都是獨立的個體
又是獨立
然後又是不獨立
我們是
天地間的意猶止
一個漂浮著不穩定的生命形態
但是我們又
是一個完全自主性的
完全獨立於外界的
一個存在
既是一
但是就整體來講
你一不能成立
從個體來講你一成立

所以這裡面
不需要否定一
而是把這個一融在這整體裡面
我們也可以講說
我做對了我做錯了
好像我負責
那不是
你做對了
對這個法界有加分
你做錯了對這個法界有扣分不
是只有你的問題
我現在生氣我現在在那邊狂吼
是你的問題嗎
是你的問題沒錯
但是也變成大家的問題啊
你擾動了到人心啊
所以說我們都不能獨立於這個
法界之外
但是
很明顯的
我們既然在這裡面我們就應該
做對的是應該的
做錯了趕緊懺悔
就是這樣就趕緊修改啦
趕快把它改對
就這樣子
那我們的生命
你若都對的
你對的時候就沒有障礙
就沒有過失
就不會有指責
你自以為對可能人家指責的一
塌糊塗
你如果知道自己錯了當然自己
先指責不用人家來指責你
你已經先知道錯了
那你做錯人家不一定會指責你
因為你知道錯你趕快改
人家還沒有看到你的錯的時候
或者看到你的錯

還來不及說你的時候你已經改
正了
他在看到
他要說什麼也沒什麼好說了
所以自覺
製造
自省
自我要求
這是很重要的一環
學佛就先制度
制度就把自己從壞的
從痛苦的那個先拉拔上來
先離苦得樂
先從有錯到沒有錯
然後制度以後再進一步度他
就這樣修
所以我們這一個禮拜
希望
大家隨時都融在當下
這一炷香
該做什麼
我們就做什麼
我們就依法奉持
隨時保持覺照
看著自己的身心
要求自己的身心
跟法相應
督導著自己的身心去跟法相應
在這裡面你必然
每一個當下的身心都有所體驗
我們就在這裡面
慢慢的去體驗，如實的去體驗
不帶著期盼
不帶著妄想的體驗
這就死宿
最怕的就是你想怎麼樣
你想不怎麼樣
通通不對
但是我們都活在這個不對裡面
我們真的慢慢修行以後才發覺

過去
以為對的通通錯了
慢慢的把那個不對的改掉
然後你才有機會
保持在對裡面
對不斷的做
不斷的做
那你就不斷的對的
對就是正
不斷的起正念
然後說法語
那行法行
這樣子
真正的就依法在奉持
這些法都成佛之法
都是佛所說的法
所以我們只要依教奉行
如實的去做
那必然
可以
藉著這個法
佛陀就把我們帶到
他想帶我們
進去的境界
就讓我們去
體驗那樣子的一種
身心狀態
那是真的其他都假的
其他都假的
開始來
講解一下
阿彌陀佛的修持法軌
我們用的是簡軌
這簡軌是簡中之簡
有人問我說
你怎麼可以改儀軌
人家儀軌那麼長
裡面那麼多記頌
你為什麼把它弄掉了
我的回答是

我覺得現在我們只要這樣就好
因為那些會變成你修它的時候
的障礙跟累贅
那事實上這些已經所有法的核
心最重要都在裡面了
一點都沒有少
只是文字啊
記頌啊
可能少了不少
被我抽掉了一些東西
但我覺得那些無傷大雅
沒有關係
所以我們就還是
無傷大雅
沒有關係
所以我們就還是照這樣修
當然我又加一點東西
我覺得這個在修它有幫忙
所以我就把它加進來
覺得那些又難唸然後又什麼我就
把它拿掉
因為

事實上因為我參考很多那個大
師的東西

他們常常也會
本來法軌是很簡短的
但是慢慢越加越長
既然他可以加我怎麼不能減
你可以增加我為什麼不能減少
所以很多東西包括我們修行
當然

最好是從頭
修到尾
但是你如果沒有那麼多時間
也沒有那個環境
其實最核心的你抓到就好了
你隨時可以修啊
隨時可以修
不是一修法就要從頭到尾才叫

修法不是
這法本裡面
處處都是法
哪一句都是法哪一點都是法
我只要抓住這一點好好靜音在
裡面
不斷的
不斷的練習
那就是在修法
這個概念要懂
因為我也是過來人
所謂過來人就是偷懶過來的
你想一想
我
大意就開始學密
灌過的頂有多少
那法有多少
每一次灌頂他都要叫你說
你一定要每天修一座
只有一尊的時候每天修一座沒
有問題吧
兩尊的時候
三尊
三十尊的時候你每天修一座怎
麼修啊
所以到最後當然就用自己的去
體會
就把這些法融合
為一個法
那要靠你沒有這種儀軌
你要靠你自己去把它融合
那當然最簡單可能你
選其中一個法每一天修
那其他的本尊就念念他的心咒
各念二十一遍
這個也很快
也很快但是
這樣子好像還是覺得
不是很踏實吧
所以

很多東西就是
我們一定要有整合的能力
那整合是怎麼整合呢
不是把
十分變成三分
不是那種整合
而是不增不減的整合
他是可以把很複雜的東西變得
很簡單
在這個簡單裡面一點都不失
那很複雜的內涵
這個可以做到的
跟我們練功夫一樣
剛開始一招一招很踏實的練
當每一招你都掌握到的時候其
實這時候就沒有招式
隨時你都可以用
怎麼用都很自在
這個就是
學佛
練功夫也是實修的一種
所以我們
學佛修儀軌每天做功課也是一
樣
也是在做功夫
那做功夫很重要是要簡化要體
驗
要悟得很深
什麼叫悟得很深
就為你所用
這個比較重要
所以在我的學佛修密的過程我
覺得沒障礙
我自己不會有不安的感覺
但是我發覺我很多同修啊
很多師兄弟啊
看到我都好懺悔喔
我都不精進
我說你再怎麼不精進都比我精
進

因為你還覺得你不精進
我都不會覺得我不精進
但是我是自在的他真的是煩惱的
他真的是有壓力的
這個就是觀念
你有沒有智慧去
去容受
去消化這些東西
如果有你隨時
坦蕩蕩的心安理得
因為修行修到最後沒什麼好修啊
就安住
把心安住在清淨光明裡面
在一個大空性海裡面
波折海裡面
就這樣而已啊
他有什麼形式嗎
要怎麼樣才是嗎
不是啦
所以我們是從一個有功夫練到
沒功夫啦
有行練到沒行
有法修到無法
這個當然我這樣講不是要你們
現在就這個樣子
但你隨時要準備這個樣子
不要自找麻煩
你一定要
不管你學多少東西要把它消化掉
不要變成一種形式的拘束
但每一個法有它的形式
所以稱為儀軌吧
但是每一個法還是可以分開
那最重要的當然就
每一個法都有前行都有正行都有後行嘛
當然重點在正行嘛

重點一定在正行嘛
那正行裡面的更重點
就那個核心就
空有雙印
就平等住
就回到心的本態
空而明明而空
空明雙印
那個才是真的法的核心嘛
你掌握到這個就 OK 啦
掌握這個你修法你就不會有障礙
但是每一個法你要體驗它為什麼要這麼設計
為什麼要這麼樣子
去體驗它融入它
而不是到最後真的
儀軌法本拿來什麼都不看
只有去持咒
持完咒以後就靜坐
不是這個樣子啦那個又不對了
因為
你沒有前行
你身心都還沒有準備好
你根本就沒有條件修正行啊
你正行沒有一個一個準備好一個一個歷練
你怎麼可以
純粹進入那個
心裡面的空明狀態怎麼可能
所以
還是老實一點
該怎麼修我們還是老老實實修
當你學多了以後你會把它簡約
會把它
融貫起來
那我們既然要修阿彌陀佛
當然一定要恭請阿彌陀佛一定要
要恭敬阿彌陀佛
一定要頂禮阿彌陀佛

一定要巴結阿彌陀佛
抓著他不放
然後完全靠過去
所謂皈依
非你莫屬
我心無惡念
不會一個人腳踏兩條船
不會好幾個本尊
我在修你的時候你就是我的本尊
如果修到親切到
這就是我的本尊
那接著下去
醒夢亦如
做夢也帶著本尊入夢
醒過來馬上想到本尊
然後在醒著的時候行住坐臥
都不離自己是本尊
吃飯
也是本尊
什麼就隨時都是本尊
那樣子就真正的相應了
相應從哪邊
鑑定呢
從哪邊鑑定
那從你的心思鑑定
這個絕對不是嘴巴說說
我一面走路一面聊天一面打妄想
你說你在修本尊
那不可能吧
但是呢
走路就不能聊天嗎
差別在哪邊
前面那個聊天都忘了自己是本尊
後面這個對的是用本尊來跟你聊天嘛
一樣在聊天喔
一個不理本尊

一個已經失去本尊了
那本尊到底是什麼
你說我是阿彌陀佛
你就是阿彌陀佛的樣子嗎
本尊到底是什麼
本尊就我們本去的那一份空明
所以我在聊天的時候
我以無我的態度
以清清楚楚的
不是嘴巴
不是在那邊胡扯
不是在硬著你的話在那邊呼嚦
而是隨著心保持空明
那就真正的本尊
所以
有相
當然是一個方便
若在相,著相,就不方便
要這個方便,當然不能著在這
個方便上
這個才究竟
方便就是世俗地
生意地不是方便
所以一樣有相的是方便
無相
才是究竟
療癒的
當然無相
是不依著相,不是沒相
這個不太容易講
不太容易講得通,講得清楚
但我們只要好好修
你慢慢就會一層一層的體驗到
這個到底要怎麼做
到底在說什麼
我們首先當然就用我們最恭敬
的心
來頂禮歸阿彌陀佛
合掌
仰大巴

祝悲喪解根部
把美樂恰恰如
全都加諸其物
將點滴滴心血
把紮中把仰大巴
祝悲喪解根部
把美樂恰恰如
全都加諸其物
我們要皈依的頂禮的對象
當然不是世俗裡面
這些無常不圓滿的對象
所以你要
將他作為我們究竟的皈依處
當然他就必須有這些功德吧
出三有
出一切可範
就超越三有
出三界了
出輪迴了
然後不在這個
會變壞的
可破壞的境界裡面的
他又是很慈悲的
隨時
你念之即來
當然來而不來
所以是如來
然後
他功德要大到值得大家去
供養他
因供應該被供養
恭敬的對象
然後他的智慧一定要達到
正確的
遍滿的
知道一切法
如實的
遍知一切法
如實就正
所以他一定是正實相的

一樣我們慢慢的修行也是
修到
能夠出離三界
不若在欲界
一天到晚我要什麼我不要什麼
不若在色界
我要定我要如如不動
不若在無色界
空無邊
到最後似無邊非想非非想
那個都不對
就不若到那邊
不若到那邊
其實
你就超越了他
不是要沒有三界
才出三界
而是集三界出三界
我們就在這個沙漠世界
但是你沒有五濁
你現在都是正知正見拿來的見
濁
你隨時提起正念拿來的煩惱
所以
時間你現在法喜充滿拿來的時
節
時間的劫難沒有吧
所以眾生一切都因緣所生
他生他的
我生我的有什麼問題
所以有沒有眾生濁
有沒有煩惱濁
本來就沒有啊
什麼叫五濁二世
本來就沒有啊
但是我們如果隨著進轉
我們又找偶像
那當然就五濁了
你那一念執著一起來無明
你看這個不順眼看那個不順眼

那眾生濁啊
看哪一個都不順眼
這個時間怎麼這麼熱
起各種煩惱
每一個時間對你來講都很難
晚上該睡覺我為什麼睡不著
白天不應該睡覺我為什麼偏偏
喜歡打瞌睡
當你業障現前業力現前
你就覺得真的是五濁
但是當我們不在這裡面的時候
五濁在哪邊
所以要離開這個世界
才解脫嗎
不是吧
所以還是那個心
那這個空
當然就是一法不立
那明了萬法寥寥悉之
甚至可以依著這個空隨緣顯無
窮的法
無盡的法
這個叫空明雙印
所以它障礙在哪裡
本體我們本來就應該這個樣子
啊
你如果依著這個樣子不變質
不生起那個無明
你本來變現出來就出有壞如來
應共正變之啊
所以不要怕
沒有那麼難
我們只要真的好好的依法奉持
如理思維
如法作義
如理作義
慢慢的我們也可以體驗
也可以證明果然我是可以這個
樣子的
所以我所皈依的當然是這一切

都圓滿的佛陀
他是眾生的護主
一切都圓滿的佛陀
他是眾生的護主
那他的名字叫無量光
那我就向他皈依
淨至頂禮
祈求加持
所以
現在我們看起來好像是我求他
來加持我
事實上
是透過他
來找到真正的我
以他為
魔幻
以他為目標
以他為我修行的
終極的學習對象
究竟的
學習對象
慢慢慢慢一步一步的
把自己變成
他
也就慢慢的你去跟阿彌陀佛
那個無量的智慧
無窮的智慧相應
你慢慢在你這邊就顯現無窮的
智慧
那至於長壽
你什麼時候死了
誰死了
是誰死了
我們每一個人都跟阿彌陀佛一
樣無量壽
我們每一個人都跟阿彌陀佛一
樣無量壽
但我們執著這一生
就有生死
我如果曉得我的生命不是這一

生而已
這一生的死是來生的生
那什麼生什麼死
怕的就是他是一個延續的生命
這個巴士田
你的巴士田是一個延續的只要有我在這個巴士田就在他是一個延續性的
那如果這一世都是很棒的延續
下去
來世更棒
你會怕什麼
死
死就影響來生有什麼好怕的
我就怕死了以後來世不曉得怎麼辦
那現在我們在學佛就隨時做應該做的事
你隨時做你該做的事
你死而無憾
什麼叫該做的事
不會讓你後悔的事
我們常常就做一個衝動或者是急功近利
然後做了以後才後悔
那就做了不該做的事吧
你如果隨時都做該做的事
怎麼會有後悔
那不後悔的死你都不後悔
你說現在做後悔的事到死的時候在業境一線前
演過一遍
那時候大懺悔大痛苦大恐懼
所以
為了尊重自己
從今天開始
要要求自己
不做會讓自己後悔的事
不想

讓自己後悔的事
不說
讓自己後悔的事
不做
讓自己後悔的事
你身口意就無物了
無物就不造惡了
那你怎麼會後悔
你怎麼會恐懼
一直往好的地方一直在發展你
怎麼會怕
如果有人保證說
你這一生死了以後你會變成天人
你會恐懼嗎
你就不恐懼了
但是你會變成什麼其實自己心知肚明
你如果這一世都死善修得很好
然後又廣修六度
不失所望
廣修六度
不失持戒
又不斷的盡自己的能力去做
那不只是天人
而是天人裡面的高級知識分子
同樣是天人裡面就好像我們往生到西方
西方也是高級的上品上身
不是下品下身
所以很多東西就我們只問我們做什麼
如理不如理如法不如法
如果能夠這樣隨時要求自己
生死哪有事啊
生死本來就沒事啊
都是緣聚緣散而已啊
因緣俱足我來出生了
然後活夠了
這因緣已經離散我就離開這個

世間
有什麼好怕的
就跟天上的雲聚了
散了一樣有什麼好怕的
所以這個不是保穩因果
剛好是身心因果你才能這個樣子
你身心因果
我做的都是對的事我心裡了無掛礙
完全沒有恐懼完全不後悔
當然你都可以隨時心安理得
迎向每一個時刻
每一個當下
這個才是對的
接著我們皈依完了以後呢很明顯當然我們法
其實法很重要就跟音聲相應法
我們其實學法都是文來的
他們聽來
那看也是別人
說了以後別人的思想變成文字
我們這樣子看
所以那個佛法裡面的文
當然我們知道
就是聽
在我們漢地呢其實文
看的也算文
心知都算是文
我們說心聞心聞
就心的知識心的消息
這個都算文
所以多聞就多學習啦
當然多學習用的最多當然就眼睛跟耳朵啦
用工具用的最多了
事實上呢
我最近才發覺
現在文化一直在變喔

那些米其林啊
米其林也不是只有通通是葷的喔
素的也有米其林喔
他那個調味料真的是做得很棒
那個單一杯茶
喝下去
那味道無窮真的太豐富太美妙了
所以很多
不管哪一個法哪一個範疇
其實都有無窮的深度跟精彩度
看你要不要去發掘要不要去變化
用創意
然後去不斷的善巧的變出
各種可以讓人家喜悅品嘗的東西
其實這個也屬於佛法
讓你吃了就高興不是娛樂嗎
所以我們說跋扈娛樂
這個是最快的當醫生跋扈最快
你這邊痛那邊痛去那邊
就把你搞定了
所以那個也很快
所以修行藥我剛剛已經提了
要很廣的去學習
你才能夠真正的出有害
才能變成如來
人家要你來就來要你教你就來教
你要三頭六臂你要什麼都行
才是真正的圓滿的學佛
而不是弄到最後什麼都不行
然後我一念不生
我已經解脫不受禍由
那個其實真的我們講的叫驕傲敗走
沒有什麼意義吧
你留在境界有什麼意義呢

對你也沒好處對眾生也沒什麼
好處有什麼意義
所以還是要真正的有正知見
好好的正確的學習
真正的正確的學佛而不是錯誤
的學佛

現在我們大部分都是錯誤的學
佛

學了以後沒有讓你更豐富更精
彩更圓滿

而是讓你越來越偏枯越來越孤
僻

越來越自以為是

越來越自己說了算

我以為什麼就是什麼

那個其實都搞錯方向了

那語言離不開母音跟子音

母音就是用身體內部的器官發
出來的聲音

子音就是在嘴巴當然也是器官
但它大部分偏重在口腔這邊去
變化

母音是從我們內臟從我們裡面
發出來的聲音

所以一般各個語言幾乎都沒有
離開五個根本的母音

叫阿一五一五

幾乎所有語言都離不開這五個
根本母音

泛文的母音那個泛音說它是從
梵天來的音聲

所以會比較精彩豐富一點

所以它有 16 個母音

一般叫阿一五ㄩ五就五個母音
它有 16 個

事實上就是長短還有變形

所以阿阿

奏音之前幾乎習慣性都會先加
一個嗡

嗡就是我們用最恭敬的心來發

這些聲音
用我恭敬的聲口意來發這些聲
音

嗡 阿 阿 一 一
ㄨ ㄨ ㄭ ㄭ ㄌ ㄌ ㄵ ㄵ ㄡ ㄡ
ㄺ ㄺ ㄤ ㄤ ㄚ ㄚ

第二行ㄵ就變成副音了
沒有

這個應該只是ㄵ而已

ㄵ而已

阿一五ㄩ五的ㄵ

ㄺ也是副音

ㄡ ㄡ而已

ㄡ ㄡ

我們再一遍

ㄡ 阿 阿 一 一 ㄨ ㄨ ㄌ ㄌ
ㄌ ㄵ ㄤ ㄡ ㄺ ㄤ ㄚ ㄚ

我剛剛說過母音是哪裡發音
不是只有嘴巴

所以你要發母音的時候
你都要體會去感覺這個音從哪
邊發出來

這個才是跟修行有關

因為修行不是只有發個聲音
而是這個聲音跟你身體的互動
甚至這個聲音跟你心裡的相應
這才是真正的修行

所以我們大部分都是分裂式的
所以就搞不在一起

聲口意都不是合作的

當然好像有在合作

但都沒有到位

我們修什麼都要聲口意完全投
入

這個也是我們古原式的禪修法

特別強調

不管你在做大禮拜

或者你在靜坐

或者你在修法

修儀軌

都要聲口意合在一起
不能分開

當然它各有強調

當然在強調它的時候
不是捨棄了其他兩個
而是把那兩個也隨時照顧著
這樣你修起來就會覺得很踏實
很有感覺

我們再來一次

注意發音

你哪裡在震動

嗯啊啊

咿咿

咿咿哪裡在震動

咿咿

嗚嗚

哪裡在震動

嗚嗚

哪裡

肚子啊

咿咿

這上半部

上半部

嗚嗚

就下半部

腹腔那個地方

嗚嗚

咿咿

腦腔那個地方

所以為什麼要捲舌

其實也是要觸動你
那個腦腔的過敏

咿咿

咿咿

咿咿

感覺一下喔

咿咿

哪裡在重啊

腦腔啊

咿咿

咿咿
所以這些你都要去仔細的去體會
你念起來就很有意思
如果你不去體會
嗯啊啊
咿咿
這個沒有什麼意思
所以修什麼都要修到但
但是有沒有把它講清楚
有沒有把它體驗清楚
那就看你
當然也看教的人
有些你不提醒
他就這樣待過了
你若一提醒
他會去注意這個
他就越來越有感覺
越來越具體

ㄟ
哪裡發音
這邊嘛
喉輪ㄟ

ㄞ
ㄞ
這喉輪發音

ㄡ
ㄡ
ㄡ
ㄠ
ㄠ
然後

ㄤ
ㄤ
ㄤ
ㄤ
ㄤ
這個都要
從腹部

尢 尤 尤 尤 尤
OK

是不是很清楚
就是感覺
為什麼叫母音
母音到底是從哪邊發出來的聲音
你去響應以後
你去想一想
你這念完以後
內臟
全部內部
都震動過了
從腦腔
喉輪
心輪
脊輪
蜜輪
都震動了
所以把裡面的那些障礙
透過發這個母音
把裡面的障礙
就讓它消散掉
接著
子音就純粹是嘴部
這唇齒又
它這邊的一種變化

り
弓
リ
弓
弓
弓
弓
弓
弓
弓
坐

乙ム厂ぢ

每一個音盡量把它發準
不再大聲小聲
當然大聲可以比較感覺到震動
到底是哪一個部位
會比較清楚
當然當你熟悉了以後
其實你念很小聲
也是一樣可以達到那個
那個那個作用
所以這個地方就我們說
每一個人口齒清晰
指的就是他的齒音發得很準
有些人講起話
有氣沒力
就代表母音有障礙了
像那個白鱉
白鱉那個總統還是總理
個子那麼大
他講出來聲音很小
那個母音有問題
就他內臟有問題
內臟有障礙
所以有些人是其實就是
講話聲如鴻鐘
那就母音沒有問題
他裡面的
那有些人是講起話很悅耳
口齒清晰
這樣聽起來很舒服
就是齒音沒有障礙
所以我們要表達你的思想
當然這兩個都要好好的去
讓他把他的障礙除掉
把他特色給充分的表現
接下來更重要的是
我們一定要深信因果

一定要懂得實相
因果就如是因就如是果
一切果都因緣所生
因緣所現
然後果要消失
也必須因緣離散
那果才能改變
因緣改變了
果就改變
所以你要得什麼果
就必須具足這些因緣
你要離什麼果
就要消散這些因緣
把它幾個關鍵的拿掉
自然那個果相
那個相就改變了
我們一定要懂這個道理
那這個就是佛法
諸法因緣生
諸法因緣滅
講這個生滅因緣
就是我們最大的三門
這個佛他所說的
佛說了四十五年的法
都在講因緣法
那因緣法就涵蓋一切法
所以佛說四十五年
已經講了一切法
但是事實上
法不能用言說說
所以那個都是有限的
然後對機的
有條件的說
有條件的說叫方便說
沒有條件的說
叫做就近說
療癒說
方便說就不療癒
也可以說
所有經典都不療癒

都對機說法
但所有經典都療癒
你會曉得
它只是方便
是借這個方便
依這個文去進入那個意
那就借這個文
就講到那個意的就近
當然就療癒說
所以經典到底療癒不療癒呢
對我們來講都不療癒
但對那些立根的
那真正的能夠
就依著文
就好像依著手指頭
就看到月亮
那當然這個手指頭
我知道它的工具
那所有法
我知道這些文字是工具
它是在引導我
讓我也能如理思維
接著下去呢
當然你要如理再思維
要更進去
所以那個原潔經講的那個
生魔他
summer body
summer body 就是
before chana
在原潔經裡面的 summer body
其實就我們最常講的
before chana
就這個東西
就是觀
直觀
那 dhyana 就禪律
必須有直觀的條件
才有 dhyana 的條件
那當然這三個因為

都是無窮的身
所以你也可以說
從這個地方先深入
然後再來探討其他的
也可以這麼做
那事實上呢
你如果真的要到究竟
必須三種都完全具足
所以我們修止
修觀
修定
修戒
目的都是為了產生慧
所以這個法身記
就在講一切法的實相
那要講一切法的實相
是從法的假象來探討
法的假象是因緣所生
所以法沒有自性
這就看到了法的現前
又看到法的究竟
一切法的究竟就無自性
那一樣的
我的究竟是什麼
就無我
我的究竟就是無我
法的究竟就是空性
你如果能夠這樣理解的話
其實也不會有我之
也不會有法之
不是沒有我
不是沒有法
而是不應該停留在
我跟法的執著上
那個暫時的緣起上
不要停在那邊不變
不動
那我們就來念一下法身記
佛語
這個就是前行

就是把自己的
恭敬的身心提起來
然後把自己的業障
尤其是語氣觀念上的業障
去除
做好準備以後
就是以這份清淨的身口意
要來修正行
來修彌陀佛的正行
所以一開始
南無阿彌陀佛
我禮敬阿彌陀佛
你是我的 Guru 上師
你是我的 Deva 本尊
你是我的 Dakini 空性母
阿彌陀佛同時是你的上師
你可以隨時頂戴在頭上
又是你的本尊
你可以隨時把自己
觀想成我就是阿彌陀佛
然後隨時你也可以
阿彌陀佛就是我的空性母
空性母就是隨時幫助我
陪伴我修行的
隨時都護持著我
照顧著我
讓我好好修行
這個就是空性母
你不要把她當成一個女性
就是一個照顧者
因為母親還是代表那一份母愛
所以很會照顧
所以我們一般
把照顧我們的
幾乎都把她想成女性
接下來我們就要皈依發心
跟前面一樣
一直到我們能夠登上佛的國位
也就是證成佛
因為我想饒一眾生

所以我一定要皈依三寶
三寶就是佛法身
你若想有這麼說法
佛到底是他的皈依的對象
到底三寶以哪一個為最重要
有人說是佛
有人說是法
各緣起說都講得有道理
但是我們可以這樣想
你若沒有心裡面
產生一個絕對的恭敬
其實你的作為
你的思想要去規範
可能都有點難
所以從這個角度來講
佛才是我們究竟的皈依處
但是你要成佛
要到達佛的境界
絕對不能離開法
所以要皈依法
皈依法是保證我們能走上成佛
之道
但是你若不曉得有一個佛的境
界
可以去證取
其實你對法不會有絕對充分的
恭敬
像我們現在也都一樣
為什麼有時候就精進一下
有時候又懈怠了
我們心裡面對佛沒有絕對的恭
敬
對佛沒有絕對的信心跟敬仰
不曉得他到底有多厲害
值不值得
我們說釋迦牟尼佛成佛了
當然也有人在討論
他成佛對還是不對
從世俗的角度來講
他明明可以當轉輪聖王

他也一樣可以照顧很多百姓
他為什麼不走那一條路
他要走成佛的路
也有這種說法
所以一種說法都是有變際值
就是有立場
講出來大家都有立場
他的考量點
他的利益
所以沒有究竟的說法
但是佛是什麼
佛前面已經說過了
出有害如來應供正變知
所以我們絕對可以不受三界束
縛
我們絕對可以滿眾生的願
我們絕對可以隨順因緣
哪邊需要我
我就去哪邊
我們絕對有功德值得人家恭敬
恭揚
我們絕對有最高的智慧
能夠不誤導眾生
你若把佛當成這個樣子
那這本來就是我們做人應該追
求的
所以太虛大師才說
人成即佛成
你若是一個圓滿的人
那你就是佛
佛沒有定法
沒有定向
佛不在任何地方
佛不在任何地方就好像
心不在任何地方一樣
佛又變一切處
就好像我們心可以變一切處一
樣
佛即心 心即佛
不爭不檢

所以我們能成佛嗎
我們有心啊
怎麼不能成佛
但是問題是我們誤用這個心
所以你成不了佛
你是始祖的凡夫
你就顛倒了眾生
你的起心動念越顛倒
你就越顛倒
你若隨時提正念
那慢慢的你就如禮了
就走上覺醒的路
就進入菩薩道
到見到位
隨時尊重我有清淨的心
隨時護持這個本來清淨的心
用那一份空
用那一份明來行事
來處事
代物
都用這樣子的態度
那麼佛就在當下了
你把當下的心用對了
就是在行佛道
我們把當下的心用錯了
就是邪道
所以隨時保持覺醒
以智慧為前導
那就真正的學佛
真正的修佛
真正的才能成佛
好 我們休息一下
動靜要能夠完全自在
不是要你只能動不能靜
更不是要你只能靜不能動
該動就動 該靜就靜
那同樣的 禪修呢
其實一定要動靜
不斷地相互增長
就用靜來提供動能

我們用動來徹底放鬆
其實我們越不動
身體綁得越緊不是越鬆
你如果去運動以後
如果家裡面有按摩機
你都不動 你去按看看
它給你指示出來是這邊紅那邊黃
你如果去運動以後
它測起來可能通通是綠色的
所以很多剛好動跟靜
其實是相輔相成
你靜得不夠深你就動不了
你就動得夠深
你也可以靜得徹底
所以它不是一個相違背的
反而是一個相輔相成
所以我們為什麼會推廣內觀大禮拜
因為務必要先把身體
從頭到腳通通動
那動呢 當然有一種是動作的
動
另外一個更細的是意念的動
就是用我們的意念引導你的氣
到你要到的地方
隨時把它覺知得清清楚楚
也就是讓那個氣能夠變滿到
你要它到的地方
心道則氣道 氣道心也道
但是我們因為心氣常常是不合在一起
所以它就互相搗蛋
你如果心氣能夠合一
那它是互相相輔相成
互相支持 互相引導
所以做內觀大禮拜很重要的就是
我們所頂禮的對象跟你的互動
還有你這個能禮的身心

整個的狀況
你能不能身口意隨時保持合一
就都完全在一起
不能離開
那這個其實也是一個習慣
你如果常常都身口意合一
那麼你做什麼事都會身口意合一
你如果隨時都打妄想或者心不在焉
那久而久之你會做什麼不像什麼
因為你都沒有辦法全心投入
都不會專心
所以專心也是慢慢訓練出來的
我們人算是專心程度比較差的
你看那個狗啊 貓啊 老鼠啊
他們專心程度都比我們高
我們真的是算比較差
我們說比較差 太有自信了
久而久之就有點心不在焉
無所謂啦
一個人只要是提起那個無所謂的心
慢慢的就身心分離
他慢慢身心就分離
所以什麼不是要你無所謂
是叫你不要計較 不要執著
不是要你無所謂
什麼都清清楚楚才可以
覺照是什麼都清清楚楚
覺照是心的本態的明分的展現
空分是不執著
完全放下本來無一物的展現
心本來什麼都沒有
請問現在你的心裡有什麼
你真的要去看到什麼都沒有
但是你不看它不注意它
不注意它又妄想一大堆
什麼都有

執著一起來不僅什麼都有
什麼都死在當下
什麼都抓著不放
明明什麼都沒有
但是我常常講說
比石頭還硬
一個人固執的時候比石頭還硬
你用鐵鎚敲它 它也不想扶
它還是執著在那邊
不要說我們大人
你看小孩子
他如果執著起來的時候
你扶他下來他根本就不怕你
尤其像我這個的小就很執著的
根本就不怕打
所以就是說我守住了這個
其他都不在乎
現在就很怕打
小時候執著不怕打
現在不執著很怕打
因為打就會痛
所以要慢慢的紓解
有時候反而有自信的
會等於執著
事實上真有自信的
絕對不執著
執著的絕對不是真正的有自信
為什麼這麼說
執著就最怕的是人家挑戰
挑戰你的執著
就是你沒自信
你怕人家挑戰你的執著
真的有自信的不怕挑戰
他心裡面清清楚楚
怎麼會怕你挑戰
所以我們怕挑戰就代表執著
反過來講有些人很執著
當然不怕人家挑戰
但很喜歡挑戰別人

這個其實也是一種執著
就有所得
用有所得的心在看待事情
我懂你不懂
我會你不會
這個其實也是一個
另外一個沒有自信
因為你如果真懂了
你一句話也不用說
了然一心何必在那邊
說有的沒有的
你會覺得那是一種浪費
根本就不需要
他懂就懂
他不懂你講也沒有用
我懂就懂我何必講
但是如果我懂他問
那你需要講
如果我懂他不問
你不需要講的
不需要講
講沒有用
所以很多東西
真的是要道人必然無事
要做為道人
我們常常講無事道人
他心裡面不惹是生非的
沒有那麼多囉囉嗦嗦的東西
隨時都一一道
一一法
一一覺照
一一空
一一無礙
隨時把自己安住在這裡面
你真的是一個行者
因為你的行為就是對的
我們不這樣子
所以自以為行人是錯的
不管你證到什麼
自以為我證到什麼都錯的

佛親口說的講得很清楚
所以修行是越來越輕鬆
因為越來認識得越清楚
就了了分明
那個了了分明
不需要語言
不需要說話
不需要文字
也需要語言
心裡面清清楚楚
有時候語言文字
是越說越不清楚
明明我都有這個印證
但是講不出來
我很想把我體會的講出來
但是你會發覺
講半天言不及義
就是燒不到兩處
這體證的很親切
為什麼就是講不出來
體證怎麼能講
講也是方便講
描述一下而已
描述也描述不出那個體證
所以修行真的是
你會越來越安靜
默
越來越沉默
那個沉默不是寡言
不是什麼
你慢慢心就不會擾動
不會想講話
不是不講話
不講話是起一個限制
起一個默
那這自然就是
這個默就叫聖默
這個在
我們中國這一方面比較弱
我們沒有敬語

敬語就是
這個語言出來是帶著
恭敬的味道的
的意義的
那日本話
日文裡面就有很多敬語
中文裡面沒有
藏文也很多敬語
所以文字在描述
這個聖者的
他就用另外的字
在講我們凡夫的
比如說牲口義
那凡夫的牲口義
跟聖者的牲口義是不同字
他不需要寫
牲口 牝義
不需要
他就那個
用那個字
你就曉得
他指的是一個聖者的
這個當然也是文化的一個演化
那越敬語越多
就代表越文明
越懂得恭敬
還是我們講話
都不用敬詞的
反正叫老闆
也叫名詞
叫誰
都直接就叫名詞
好像很親切
但是很明顯
心裡就少了那份恭敬
一個人心裡面
如果沒有恭敬的內涵
久而久之
他一定會表現出

不受規範
傲慢的那種行為就出來
你說隨時從小被教養
就很懂得恭敬別人
那傲慢就很自然會不起
就起不來了
所以這個也是因緣
我們從小被教養
或者自我要求
自我教養
如果不夠的話
那當然老大了以後
圖悲傷
圖傷悲
因為越老喜氣越重
不容易改
我們說家教
就從小就很有教養
然後自我要求又高
當然他所表現出來的
就會很懂得敬重別人
這次
十五個
我們還是請淑莉示範一下
她比我們多拜很多拜
她隨時要表演
做都會做得很徹底
很到位
首先就是兩腳併攏
做大禮拜
不是我們一般在間教
在做功課的時候
那個小八字
不是
她就兩個完全併攏
這一點是有別的
而且是很重要的關鍵
因為你把它併起來
等一下的所有動作
才能夠發揮那個收攝身心

然後掌握那個平衡點
然後穩定度
才能夠掌握得很清楚
那個差一點點就差很多
你如果隨時都可以掌握到
你身體的重心
就代表那個心不容易跑掉
那我們散散的
當然就整肅不起
就是警醒不起來那個覺照力
所以修行是要放鬆
但是一點都不能隨便
一點都不能懈怠
這樣才能夠把那個負面的
因為我們緊張
所以把很多能量都負面的消耗
掉
你必須完全放鬆
才能夠集中你的所有能量
去做你要做的事
跟我們的心一樣
你如果要專心
你就不能有很多雜事
不能散亂
不能昏沉
那這個散亂跟昏沉
其實也是平常養成的習慣
會打妄想的就習慣打妄想
會昏沉的就習慣昏沉
所以這些都要慢慢去除
怎麼去除
當然大禮拜就是其中一個
很重要的功課
現在我們就
首先合掌
然後兩族並容
然後先觀想一下
我方
我的前面
我的前面是我的父母師長

那更重要更難得的是
我的冤家債主
因為修行很重要
就是小野
這冤家債主
你如果不把他消掉
生生世世跟著不放
所以你靠這一世
還懂得修行
懂得迴向
趕快把他想來
那你最討厭的人
你每一次做大禮拜
一定要請他來
你看哪一個最不順眼的
一定要請他到你面前
你向他懺悔
你幫他向佛菩薩懺悔
而不是都不想他
然後一想到他就生氣
要做什麼功德都跟他無份
要產生惡念都跟他有份
那根本就是在結冤家債主
修行不能這個樣子
修行一定要懂得解開這一章
這是前面
與我們有大恩的
跟我們有大怨的
就最糟糕的關係的
我都務必把他請到前面
因為這個是我的大煩惱
我一定要把他解決掉
這個對我大恩
我一定要懂得回報
所以我要把他觀想在面前
那麼後面就是你的眷屬
你的兒女
你的親戚都可以
或者是你的員工部屬都可以
然後右邊就你的同修道友

彭文思兄弟

我們一起來學佛的道上的兄弟
法侶
左邊就是跟我們有緣的眾生
你可以把他觀想在左邊
朋友什麼的
右邊就跟法相關的法侶
前面就與我們有大恩大怨的
在前面
我們所照顧的
所豢養的
你家養的阿貓阿狗
你就把他觀想在後面
前面我們觀想
我現在要皈依的
要頂禮的對象是什麼
你大致上把他想一下
像我們這邊就很方便
因為阿彌陀佛就在前面
阿彌陀佛的身邊
就是菩薩 阿羅漢 獨角
這個都可以在他的周遭
然後阿彌陀佛頂上
阿彌陀佛頂上是他的師父
他歷代的三知識
每一個人都有歷代的三知識
譬如說你如果觀想四輩觀音
那麼四輩觀音上面就是阿彌陀
佛
也可以觀想三世十方一切佛
就在頂上
那麼他的周遭 他的周圍
就是空行護法
然後他的背後
他的背後就是經典三藏十二部
每一個佛都有他的法藏
也就是他的 Baku
釋迦牟尼佛會變成佛
是有那些法
反過來那些法

就是他成佛最大的功績
能夠傳承下去的
所以這裡面佛法生都有
佛就是本尊 法就是他後面的
法藏
生就是這些菩薩 升溫 緣覺
空行護法
這就屬於生
所以我們頂禮三寶
前面要稍微觀想一下
能禮 所禮都觀想完了
接著就禮拜的知識
禮拜的覺照 觀想
我們首先放掌 呼氣
然後提起來的時候
慢慢吸氣 慢慢吸氣
吸起來的時候腳也順便蹠起來
腳到最上面的時候
合在一起定住 閉氣
可以閉多久 算多久
反正就停一下 穩定一下
真正把自己的身跟心
就集中在一個點上
你跳個芭蕾的
它現在就集中在兩個腳尖上
就這樣子
事實上你要達到平衡
是要把支撐點反射到你的心
你真的弄起來
如果把那個心安住
就把那個重心放在你的心
一定很穩
還不能的話
你可能要抓一個對象來定住
眼睛定了 對象定了
你身體也就定了
所以這個也是一個要領
然後下來 頂脖部印
喉蓮花印 心金剛印
然後慢慢微浮

身體慢慢往前浮
然後順便下去的時候
順便吸氣 氣沉丹田
然後吸滿的時候
手下去 腿
這時候都閉氣 閉氣
下去 手伸出去的時候才呼氣
接著右臉著地
然後屁股歪到左邊去
就讓你身體變成一個扭力
然後靠那個反作用力
來按摩你的太陽穴
上下左右
因為我們老人癡呆
慢慢退化都是這個氣不通
像我們眼睛也是一樣
你眼睛如果沒有常常在
去運用你的眼睛的肌肉
久而久之它也會僵化
慢慢就退化了
所以很重要是隨時心氣
要去照顧你的身體的
每一個部位
太陽穴關乎你的腦部
你的眼耳鼻舌都跟它有關
頸椎關乎你的上半身的動作
腰椎就關乎你的下半身的動作
所以這幾個地方你要常常去
疏通它 按摩它
然後換另外一邊
你為了要更清楚的按摩
你其實可以閉氣
就吸滿氣 然後有點閉著
它就會脹起來
然後你去按摩它
那個反射力會比較強
上下左右都把它扭動
一方面可以放開你的頸椎
二方面就可以按摩你的太陽穴
左邊 右邊拉

拉的時候我們知道
現在很多的肺腺癌
其實你如果天天做這個伸展
盡量把它拉開
就把肋骨
你動的時候盡量把肋骨拉開
它就會增加肺活量
裡面就會才可以動
左右一樣
右邊來順時鐘拉一拉
一方面也是要拉你的腰
這個拉的時候跟腰
有時候會啪啪叫
你如果早上第一拜
幾乎這樣一扭一拉
都會有聲音
一定要把它鬆開
接著就上手背下手背
你都要把它揉一揉
尤其我們這個地方
要把它揉
用頭的旁邊揉
接下來這一條肌肉揉一揉
一般我們會抽筋
腳的抽筋
不是按摩抽筋的地方
你要多按摩這邊
腳容易抽筋的
你要多按摩這邊
腳會抽筋的
你去推推這個地方
可能都有一顆一顆
一顆一顆
要把它推開
手腳它也是對稱反射的
兩邊都做一做
那個腳拉上來
其實是要有一個支撐力
有一個反射力
所以每一個動作

其實你如果做到位的時候
你會發現
做起來好像整個很伸展
而且很能夠拉到
尤其如果拉到有聲音
拉到痠痠
那個都代表在解決問題
都在除障
這個上手臂一定要把它揉
下手臂兩個地方
手腕下邊的地方
還有中間這個地方
你一按下去就會痠痠的感覺
接著左右
左右按摩
這時候按摩其實是按摩你的心
肺
尤其女孩子乳房
還有我們胸
心臟旁邊的這些肌肉
都要去把它按摩到
常常你如果說已經有節快
或者有收縮
這個就代表有點狀況了
你務必要把它讓它溶開
讓它散開
大灌頂 大加持
觀想阿彌陀佛放光
然後從你的面門一直照下來
你一定要帶著這個光跟氣
照著你的前半身
一直到你的腳尖
然後從你的腳背
從後面慢慢地上來
然後放鬆
剛剛吸起來的時候
讓它整個鼓起來
然後你倒上來的時候
慢慢放到哪邊
你就鬆到哪邊

然後身體就沉下去
放到哪邊
然後手倒的時候伸出去
伸出去就碰在簾座上
就頂你阿彌陀佛的簾座
或者更親切一點
去碰觸它的腳背
你就感覺好像手就按在
阿彌陀佛的腳背上
如果坐姿的
當然就只能碰觸它的簾座
或者膝蓋
如果立姿的
你就可以碰觸簾座
或者碰觸它的腳背
然後接著下巴頂出來
手轉
要把它扭開
轉一轉
就從這邊
你可以慢慢轉過去
一直轉到兩腰的旁邊
接著你扭過去
左邊的時候
試觀想從右鼻孔吸氣
然後對稱的
對稱的穿到左腳去
然後呼氣的時候
順著原來的方向跑回來
然後又去供養佛
然後吸進來
轉過來的時候
轉另外一邊
它就來從你的左鼻孔進
然後穿透到你的右腳尖
然後從右腳尖又出來
然後透過你的鼻孔供養佛
這時候其實最好最好
都是你跟佛在做呼吸
那個氣出來也長

進氣也長
這個是要慢慢訓練的
在密宗裡面其實是有時候
這個氣出來到多遠
就是一個咒或者一個劍
其實都在訓練你的念力
氣出來你那個念力
都還是很穩定的覺照著
不用說到身體裡面
你更能夠很清楚的感覺
左右扭吸氣
然後輕輕的扭幾下
這時候最輕鬆的就是你的膝蓋
就是會跑來跑去
你如果膝蓋每一天都有這樣
讓它活絡一下
其實不會退化
我現在到現在膝蓋都沒問題
爬山什麼不會痠
其實四十幾歲那時候
去爬萬里長城會痠
現在反而不會痠
撐起來
撐起來這時候是在拉你的腰
拉你的頸
就把這個喉嚨盡量的撐
然後腰盡量壓
往下壓
這時候其實我們也可以先看看
前面
看看前面
然後再往上一點點左右
然後再順這個勢往左後方看
你可以間接式的
先一個角度左右
然後再上一點點左右
然後才準備好了才往後看
其實我們兩邊都不一樣
譬如說你左邊可能可以看到你
的右腳跟

但是你反回來
右邊你都看不到你的左腳跟
我們背肌其實大部分都會一邊
硬一邊軟
因為我們用力的關係
常常習慣用一邊
所以這一邊就會比較發達
右背會比較發達
右背發達你要這樣扭就扭不過
去了
但這樣扭很輕鬆
所以要看右後腳跟很輕鬆
要看左後腳跟很難
我相信我們在座可能好多都看
不到
只是轉到後面去
當然看不到腳跟
沒有關係就慢慢練
慢慢練 越練就越接近
接著兩個膝蓋一定要張開
這樣坐下去才不會擠到你的腹
部
一樣這個小灌頂 加持
也是一樣吸進來
一直到你的腹部
鼓起你的屁股
然後穿過你的大腿膝蓋到小腿
到腳尖
然後呼著的時候逆向的出來
慢慢放鬆 慢慢放鬆
然後就整個沉下去
到前面的時候手翻長
這個都是在做內關
就是你的意念跟你的呼吸
跟你身體的密切的關係一定要
照顧好
這樣才會有用
接著頸部左右擺一擺
可以按著 可以壓著頸部
先這樣子放鬆

就拉開這邊
然後才可以開始轉你的頭
轉頭的時候不要用用的
那個莫迪他很會做這一招
兩個腳站這樣
然後就這樣
他們瑜伽很會做這樣
我們也可以做
就這樣子
不要角度太大
就貼著你的胸
然後到最後轉到後面
也要貼著你的肩頸肌肉
不要太往後
不要太往後
就輕輕的接觸這個花園就好
左右都畫一畫
左七圈 右七圈這樣子
不要用 不要有那個離心力
不能有離心力
而是完全我們能掌控的
然後去弄它
這樣才不會頭暈
搞不好你甩得太厲害
那個半規管失衡
你會站起來就暈暈的
所以不行
一定要整個都在意志的控制下
就是你那個絕招的心
完全能掌控的
完全能伸展的這個才好
接著要練你的眼睛
我們這個眼睛如果要多用幾年
這一招一定要用
還有那個壓下去的時候
最好可以壓到你的
大腿的外邊這個肌肉
就往下壓然後往這邊看
看的時候就瞪著看
一定要把這個眼的肌肉

真的有拉到那種感覺
盯著看
然後放鬆
然後到另外一邊
就變成左腿撐著
然後讓它往右後方看
也可以來回三次
這一招其實是在札弄裡面
在西藏念氣功裡面
有這一招
西藏氣功很重要
注意就是你的念力
瞪照他們的說法是
那個鳥在飛
它一瞪它就掉下來
我們不能想像
但是是有
是可以訓練到這種能力
東密的很多
就用他的念力可以點火
他不用那個火
他就用他的念力一直灌注
等一下火就升起來
是可以的
我有修出一點點
那一點點就只是熱熱的而已
升不起火
還差很遠
但是是可以證明是可以的
只是你程度還不到
是不可能
是可能的
你只要繼續多用功
你就會達到那個
可以溫度可以升起來
那一樣譬如說
現在我們很怕熱對不對
那你如果把全身的那個熱
能夠集中到你的灼火
當下這個升起來

全身反而是涼的
所以怕熱
其實也是一個不太好
你要把它轉化
怕冷當然不好
就代表你能量不夠
怕熱呢
虛火太大
太燥熱
身體太燥熱也不好
所以修行就慢慢把這個業障轉
掉了
這個叫內轉
內轉就是轉你的腸胃
轉你的腸胃
轉的時候盡量放大
盡量放大
所以你在轉的時候盡量
那個半徑盡量讓它大
然後右轉轉完了
轉左轉
逆時鐘轉
我們知道我們的內臟幾乎都不
隨意機
但是你用這種強迫動它
它還是可以被動
它還是會被你動
因為你不斷的
其實瑜伽還是什麼
它都很注重
就整個往上拉的那種力量
甚至把胃貼到背後去
那個脊椎骨
像我這麼胖沒辦法
他們那些天天在做的就有辦法
像我阿姑就有辦法
謝謝
感恩
戒、定、慧，這三無肉學是屬於證法，證是保證的證，證物的

證。
也就是當我們的身口意不犯錯，那就是戒。
什麼是戒？我們身口意穩穩當當的，清清白白的，沒有掛礙，這個就是戒。
所以我們有沒有守戒呢？不是你去受比丘戒、比丘尼戒，或者菩薩戒，或者受五戒。
那個是一個形式，而是當下你的身口意有沒有造作，不應該造作的行為，我們早上也說過。
做不應該做的，你一定會後悔，你一定會身心不安。
當下一個衝動，一個勉強，其實後患無窮。
所以我們還是隨時要保持在守戒的狀態，隨時讓我們的身口意不犯錯，這個就是守戒。
那麼定呢？就是心不散亂，就定。
Samadhi，定就是心一靜性，心隨時都保持在一個很穩定的狀況，安住在一個穩定的狀況，就是定。
所以當我們心不散亂，專注的，或者講孺孺不動的，明白在一個對象上，安住在一個對象上，這個就是定。
我們心都不散亂了，才能夠進一步讓這個心變得清清楚楚，那就是慧。
所以戒定慧是隨時在每一個當下，你都可以證的，證就可以體驗的，可以檢驗的。
至於經歷論，那個叫教法，三種教法，在引導我們的行為，在規範我們的行為不犯錯，怎麼樣才能如理思為，什麼的觀念才

是正確的觀念。

所以它是屬於教法，就引導我們的，指導我們的，而戒定慧是檢驗我們的，你可以隨時來體驗的。

所以我們也可以想一想，一個人如果隨時都在這三學就保持戒定慧，那他會有什麼煩惱呢？不可能。

他會有什麼恐懼呢？不可能。他往生三惡去嗎？更不可能。

所以只要我們隨時把我們的生活意義處理得好，這個業力還在，當然我們還是在輪迴，還是得在這邊一步一步的往前走，一生一世的，一生一生的往前再演化，再提升。

那我們如果隨時都能夠保持，最簡單，譬如說我現在幼稚園，小班、中班、大班都考 100 分，那升到小學大概就有一個很好的基礎，

接著還是繼續用這樣的態度，一年級、二年級、三年級、六年級畢業，得到四張獎，小學已經圓滿的完成。

在這個基礎上，再到國中一樣的，你只要一直這樣保持下去，那求學一路順順，你要到哪邊都自自然然就到了。

但是如果它不是圓滿的，然後可能會越來越差。

你如果這時候沒有瞎一點功夫，在該用功的時候不用功，這邊漏掉了，上面又比較大坑，越來越大坑。

你前面就對不對，後面越來越對不對，所以這個是很自然的事。

所以什麼是對自己最好的，其

實只有把握當下，做該做的事。

那什麼是做該做的事，隨時保持節奏，什麼樣子的事會讓你身心不安寧，不做。

什麼樣的事你做起來心安理得就做，就這樣，很務實的過日子，那修行也是一樣。

我們剛剛已經提到了，你一定要在三學裡面把握，我這樣想，這不該想的，那就丟。

該想的我就繼續想，思維是這個樣子。

語業當然包括，譬如說我們講話，或者我們念經，或者我們誦戒，或者我們修持儀軌。

這個語有沒有弄對，如果弄錯了要趕快改。

有人有那個迷失，我都這樣念念很久了，管他對不對，繼續念就對了。

其實這個是不符合實相真理的，不對就要改，而不是我已經習慣，

過去人這樣念也可以成就，那是他運氣好，你就是不成就。因為過去他不知道他不對，所以他心還是一樣安心安心的就這樣修下去。

那事實上念咒，念佛，其實都是要求安心，就找回那個如如不動的心。

所以如果從這個角度來講，你只要能安心不懷疑的，穩穩的做下去，

至少還是可以得到你的心安穩的，不慌亂的。

至於能有什麼功德，那其實不是因為你念這個錯的功德來造成你成就，

而是你有某些對的功德讓你成就。

做錯事不可能有什麼成就，當然不會因為做錯事然後你就有很大的過失，

因為那個報還沒有到。

但千萬不要用做錯的事得到好結果，把這個好結果歸到做錯的事上面去。

因為那個因緣甚深複雜，絕對不是我們這樣隨便推一推就能夠弄對，

所以還是盡可能的不犯錯。

那一樣的靜坐，現在我們來談靜坐，那身的行為一定要把它弄對。

所以我們說譬如七字坐，就是靜坐的時候有七個要領，你務必要根據它，依循它，不能說我就這樣做，我只要心能靜就好，那太可惜。

而且你現在心能靜，禍患無窮，因為那個姿勢不好，養成不好的姿勢你就很難突破。

所以還是最好一開始就把它學對學好，

那如果我們不曉得什麼對什麼好，那就沒話說，只好這個樣子。

那如果我們知道這樣就對了，這樣是好的，那我們為什麼不這樣做？

所以絕對不能隨便放過，在這一方面如是因如是果。

你用一個好的因，好的條件，才有條件得到好的果。

所以千萬不能瞎修，不能盲修瞎練，還是要如法的，如理的，如實的，

來一分一分慢慢的累積，慢慢

的改善。

修行就是慢慢把不對的都去掉,把對的慢慢的累積,這個就是修行。

所以絕對不能有迷的成分,不清楚要盡量把它弄清楚,不要說沒關係,就這樣子吧。所以為什麼要深入精湛,為什麼要清淨三知識?

就是要把不懂的弄懂,把不對的能夠有個標準拿來導正。我們就來講這個靜坐,一個一個的說,

首先就是家父坐,兩個腳,對我們來講是多餘,大部分,幾乎每一個都坐得很好,腳已經家父坐,這是第一動。

第二動,手等持自己下。

第三動,集直。

第四動,尖張。

第五動,頭微伏,含要喉結。

第六動,舌底上額。

第七動,保持適宜的適量。

這個就生的七個要領。

你要去要求的,這個叫譬如七知。

我們再複習一遍,第一動,家父坐。

第二動,手等持自己下。

第三動,集直。

第四動,尖張。

第五動,頭微伏,含要喉結。

第六動,舌底上額。

第七動,適宜的適量。

就眼睛張到你覺得這樣最適合,

那當然怎麼樣最適合也會隨著你的條件,

隨著你的條件慢慢就改變。

但是有時候你若閉眼變成習慣,那以後你的適宜適量就變成閉眼。

閉眼有什麼好處呢?閉眼不會被外面的鏡轉,這是它的好處。那壞處呢?很容易打妄想,很容易昏沉,很容易不見未見。

就是說其實什麼沒看到,看到一些幻影,你就認為你已經看到什麼,這是它的麻煩。

一閉上眼睛就很容易跟黑暗相應,跟昏沉相應,跟妄想相應。

所以真正修行,一開始如果能夠不閉上眼睛,那就不要閉上眼睛。

那眼睛也不能像平常這樣子直視,就是往前看,這樣很容易被鏡轉。

因為外面有鏡,有人在那邊走來走去,就會影響你的禪修。

或者外面境界改變了,也會影響你的禪修。

但是也有例外,例外就是專修大圓滿的,他反而是眼睛張得大大的,然後看著虛空。

不僅僅看著,還是往上看。如果我們看蓮師的法照,他就是那個姿勢,那個也是修行的一個法門。但是那個法門就不能有慣性的眨眼,盯著就盯著,穩穩的盯著,連眼

睛都不閉的。

那是一種修法,我們沒辦法,眼睛很自然,偶爾就會眨一下眼。

所以也不能用凡常的眼睛,就我們正常運用的。

所以在禪修的時候,眼睛是一個很重要的部分,不能全閉,不能全張,所以就有所謂的七分。

就遮掉 70%,只留下 30%。

這樣是又可以放鬆,又可以保持明覺,不容易昏沉。

然後也全張容易打妄想,容易散亂。

閉上了也容易昏沉,所以就保持中道。

為什麼垂 70%?因為你放鬆了。我們張眼還是要用力的,肌肉還是會累的。

所以你就很自然的放鬆。

我們有一個口訣,就是眼觀鼻,鼻觀心。

就是你的眼光輕輕的看著你的鼻端這個光。

然後鼻觀心呢,就是心息相依。

所以怎麼修很重要的,很重要的一個法門,

就是阿拉巴那,就觀呼吸。

你觀呼吸就心隨時都跟呼吸在一起,

叫心息相依,叫鼻觀心。

鼻怎麼可以觀心?其實不是,是心觀鼻。

心觀鼻,心怎麼觀鼻?心觀呼吸。

心息相依,那這樣保持這個要領就 OK 了。

就是你隨時都可以不散亂。

當然修行有很多種方式，觀呼吸是一個最基本的，而且隨時可以下手的。

而且它還有一個很重要的，完全不需要造作的。

只要你活著，你一定會呼吸。你只要看著呼吸就好，不要導引呼吸。

不需要去引導怎麼呼吸，你就看著呼吸就好。

所以修呼吸的阿拉巴那這個法門，

其實是佛教裡面最基本、最重要、

最沒有副作用的禪修法門。

當然譬如七字座，它不主張觀呼吸，

它有它很多的內容，那裡面很重要，

當然就觀中脈、觀灼火，

這個是譬如七字座另外的一個更深入的應用。

那不管你要觀什麼，身體的知識，

如果保持得很好，那就是對身體最好的交代。

你已經準備好這個攝壳子，放在一個很標準、很有力的狀態，

接著下去你要應用你的心，或者調整你的身體，為什麼要這樣子做？

還有一個就是屁股墊高式止伏，

墊高式止伏，這不在七支裡面，這是整個一開始就是這樣規定，

你做的時候後面要墊高式止伏，就拿你的手掌切的高度，

我們這手掌的高度，每一個人手掌不一樣，所以你的式止伏是你最恰當的高度。

天人的式止伏絕對是跟我們不一樣，所以每一個人其實都隨著他的體型，你最適合就是去折一個，有點軟軟的，不要太硬，不要用木頭，一點彈性都沒有，讓它有一點彈性，所以最好，其實我覺得最簡單的就是用毯子，你買一條大毯子，然後去折一折，它的高度剛好你的式止伏，對你來講就是最恰當的。

如果說現在很多都能夠定制，其實你也可以去定制，像我們現在做的坐墊，你也可以定制，那如果說比你的式止伏低，你可以在上面再加，也是用毯子或者大毛巾，再把它墊高一點點，剛好你的式止伏，那這個對你來講就是你的法座，你真要修行，你就去把自己弄一個法座，最適合你的體型，那每一天有時間就去做，一般我們講像我們現在等於是集體閉關，自己在閉關的時候有一個要領，就是不能夠讓你的法座涼了，隨時要保溫，就是你隨時要坐在上面，

離開不能太久，不能離開回來以後屁股涼了，這就犯戒，就不圓滿，不是真正的閉關，所以這些其實都有一些規定在的，有些人莫名其妙，我想來閉關，其實你什麼都不懂，你閉什麼關，那有些更是自我催眠，我跟哪一個志工，或者什麼九娘娘，我跟她相應了，我要去閉關，那個都是莫名其妙，問題都很大，根本就是盲求瞎練，真正的修行絕對隨時保持清清楚楚，不被催眠，不自我催眠，不隨便聽莫名其妙的聲音，不隨便著莫名其妙的像，這個很重要，因為你一著像，一進入那個虛幻顛倒，你還跟著走，那會倒到哪邊去，當然就倒到莫名其妙的路上去了，我們如果對我們的身口意都保持得清清楚楚，我自己負責，我認為這個我該做我就做，我認為不該做我就不做，你了了分明，自己完全做得了主，這樣才能夠慢慢地越來越做，越來越做自主性越高，不被業力轉，不被業障遮擋，然後又能夠精進的精勤的依法奉持，不斷地努力，那當然你所累積

的能量，
自然就會越來越高，越高你就
越自在，
越高你要離開障礙也很簡單，
我們現在為什麼離不開，我們的
功德不夠，
我們想不受控制，但是我們做
不了主，
那你就慢慢修，你就講再簡單
一點，
你能力很好，你去吃人家的頭
顱，
這老闆要叫你怎樣，叫你不要
怎樣，
不能怎樣，要怎樣，你如果真
的很有實力，
你為什麼要聽他的，我現在就
沒實力，
我只好聽你的，
但我這樣講不是鼓勵大家隨時
轉業，不是，
而是就在裡面要把你的功能
性，功德性發揮出來，
為什麼要聽老闆的，老闆說錯
你為什麼還要聽他的，
你如果比老闆對，你為什麼不
敢把你對的道理講出來，
你如果真對你就能夠說服老
闆，
所以你又盡責然後又自主，
現在我們就是實力不夠也不曉
得怎麼樣子才對，
然後又聽話聽得很委屈，感覺
自己很窩囊，
就在這種很不理想的身心狀態
就一直下去，
這樣不對的，一定要自己掙脫，
掙脫這個螺網，
掙脫這個業障，這樣才能夠對
得起自己，

那你拿人家薪水也才對得起老
闆，
所以有自己的意見不是問題，
有自己錯誤的意見才是問題，
有自己正確的意見怎麼會是問
題，
所以常常我們就是把那個似是
而非，
把它以為對了，這個要小心，靜
坐也是一樣，
坐在那邊不能隨便打妄想，不
能隨便就睡著了，
那當然不是說你不能打妄想，
你不能睡，
你要盡可能的不打妄想，不睡，
盡可能，
那要怎麼盡可能隨時保持覺
照，
你保持覺照就不會打妄想，你
保持覺照就不會昏沉，
但是我們還是有我們的業力業
障在，
我雖然很想保持覺照，但是受
不了，
受不了沒有關係，你還能打妄
想就代表你還醒著，
所以你醒著你就可以讓我醒著
不打妄想，
因為打妄想已經被我發現了，
所以我再繼續打妄想，那昏
沉也是一樣，
昏沉比較麻煩，因為昏沉你提
不起覺照，
完全起不了作用，所以昏沉是
靜坐裡面最糟糕的一種現象，
打妄想你還能倒正，但昏沉你
是完全沒有辦法，
但是我發覺很多學佛的，喜歡
靜坐的，
那他也相同的喜歡昏沉，坐著

就開始打瞌睡，
養成這樣的習慣很糟糕，務必
要從裡面衝出來，
不能再繼續一坐下來就要放
鬆，一放鬆就打瞌睡，
那個不好，那為什麼會這個樣
子？
嚴重的說你根本就不曉得怎麼
修，
你根本就不曉得怎麼用你的心，
你根本就不曉得心要怎麼用，
所以為什麼會那個樣子？
想修，但是不曉得怎麼修，
不曉得怎麼修，為什麼不問呢？
不曉得怎麼修，為什麼不到經
帳裡面去看看佛陀是怎麼開示
的呢？
還是要按照原來樣子，我很想
坐，我就坐著打瞌睡，
為什麼要這個樣子？
所以很多東西，那個基本態度
根本之間如果不對，
那個基本如果不對，那接下去
你走的路也不對，
你以後的結果也不會對，
所以在這個最根本的地方一定
要把它弄對，
所以現在我們今天大家看到多
看到一個，
這個就是譬如七字座的標準姿
勢，
就這個樣子，手等持至極下，即
時堅張，
挺挺的，但一點都不緊張，
這個就是忠道，不能垮掉，不能
太陽，不能舉得太高，
高舉不對，垮掉不對，就忠道，
所以修行都在找到平衡點，找
到最正確的姿勢，

這是靜坐很重要的，
那當然有些人一開始就不講究這些，
也沒有人教，他也不想學，一坐下來就一塌糊塗，
他天天練習，但是一坐就一塌糊塗，
為什麼？根本基礎就不紮實，
不曉得什麼對跟不對，然後錯，做越久錯得越離譜，
你如果要求對，你就會改變不對，
越來錯誤越少，越來越保持對，當然正面的功德就不斷的增上，
就是這個道理，身體的要領講完了，接著當然我們會呼吸，呼吸剛剛講過了，譬如七肢坐，不在呼吸上面琢磨，它只是任其自然，就很自然的呼吸，不要去干涉它，很自然的呼吸，然後心也不是要你幹什麼，不要想過去，過去不思，未來不影，不要計劃明天明年，那一點都沒有意思，然後當下不理，不理是什麼意思？就不被靜轉，這樣講好像我們一般就不曉得怎麼辦，我們一般應用的心就隨著流靜轉，六根對六靜，六識就馬上起作用，現在要你不理，就是要你的心，不要還是落在過去的意識分別的慣性裡面，所以好像不要你做什麼，

好像你不需要做什麼，事實上就回復到你本來心的本態，不要打妄想，不要想過去，不要攀未來，不引未來，那現在不隨靜轉，不理，想什麼不理，外面有什麼聲音不理，看到什麼不理，不予理會，但請問有沒有看到？有沒有聽到？有聽到啊，有聽到啊，但不理啊，不理就不起心動念去跟它相應，不起意識心，那這樣為什麼說它是一個最高而且最直接的修法？就直接就讓你棄入你本來心的空跟明，一發不生就空，了了分明，不取不捨就是明，不反應，不反應不是沒有，而是不做反應，因為所有反應都是意識心，都是喜氣，都是業力，所以這個譬如七支座，它其實是一個就真正得很 pure 的，很純淨的佛法的修持，我們不管從哪一個角度來探討它，都是完全正確，完全不會弱到妄想上去，不會弱到喜氣上去，在這麼安定的身，如如不動的身，又是一個最標準的身，身的障礙就可以減到最低，這個一個很標準的身裡面，那進一步，

其實因為我們一動，這個一支一支的符合規定，接著下去，它自然會產生自動的功德力，因為我們兩腳一盤腿，這個加輔作，下行氣就不再往下，它就往身體裡面來，因為手等持，所以這個屏住氣就可以很穩定的，我們左右手這樣一接觸，它整個屏住氣就很自然的這樣循環，不會亂跑，即時我們的命根氣，我們的中脈可以跟它一樣持，你若沒有即時，譬如說你沒有墊高四指幅，會有什麼狀況？沒有墊高四指幅，你要挺得很用力，你若不挺，這腰就往後跑，所以中脈關不出來，它每一動都有它的道理在，接著我們的肩蒼，就讓我們身體裡面空間盡量的加大，讓變形氣它可以順暢的運作，頭 A 腹，含腰喉結，就讓我們的上行氣往下，不再達旺翔，所以很明顯，我們的身體裡面四個根本氣，它都不再往外，往下，往上，而是往中間，剛剛那個即時肩蒼，就是讓你的中脈能夠順暢，

把中脈順暢目的是什麼？
要讓你的命根氣，
五氣朝元，
就那四種氣跟你的命根氣能夠
合為一，
然後有機會進入你的中脈，
中脈就叫智慧脈，
如果氣入中脈，
那你智慧就很自然的就會提
升，
所以它既可以除障，
又可以增上你的功德，
這就譬如七之作，
一個很重要的，
剛剛我們說過去不思，
未來不影，現在不理，
最主要就是讓你那個心，
能夠真正的止，
真正的觀，
你不被靜轉，
就能止，
止就是止被靜轉了，
止散亂，胡思亂想，
止昏沉，
把我們的心保持在一個不散
亂，
不攀緣的狀態，
然後接著下去，
空明本來就是雙蘊的，
雙蘊就同時存在的，
當你這個空現前了，
明也就跟著顯現，
就很自然，
我們的佛性，
我們的如來藏，
我們那個本覺，
它就會開始起作用，
我們就可以慢慢的離開迷的業
力圈，
離開那個輪迴，

離開我們無始以來無名所建構
出來的
生命形態，
慢慢才能夠離開，
然後回到法界本來的實相，
回到我身心本來的實相，
你不能用錯的想要得到對的，
不可能，
你一定要用對的，
身體要對，
心裡也要對，
這樣慢慢當然就能夠體證到，
體驗到，
什麼？
是真的，
我到底是什麼？
法到底是什麼？
一般像以前我們的習慣，
大家都隨著境轉，
隨著因緣轉，
這樣講好聽叫我隨順因緣，
其實不是，
隨因緣轉，
是隨業力轉，
那個，
我們隨順因緣是，
有這些因緣，
不去擋它，
不去攀它，
但是要順，
順就是藉著這個因緣走上道，
走上菩提大道，
而不是隨著這個因緣去輪迴，
去墮落，
我們知道現在因緣怎麼樣，
情境怎麼樣，
我在這裡面要怎麼樣子，
才能夠轉業成道，
那所有因緣都業力的顯現，
如果你沒有證知證見，

沒有一個很好的身心，
你沒有辦法轉業成道的，
你永遠是隨業輪轉，
所以懂佛法跟不懂佛法，
有證知見跟沒有證知見，
其實根本就天壤之別，
差太多了，
所以我們學佛還是要在這個地
方多下功夫，
不要一天到晚只想修，
以為自己在修，
其實先弄對再用對來修，
千萬不要不曉得對跟不對就猛
修，
那個標準的盲修瞎練，
當然你有心想修，
多少還是會有一些修的功德，
但是那個都太可惜，
因為既然你想修，
就盡量把它做對，
把它修對，
這樣才有意思，
我們就按照這個要領，
我們來做個幾分鐘，
大概還有十來分鐘，
先調整一下你的姿勢，
你如果腳已經有一點點不舒
服，
換一下腳，
換一下腳，
那個加佛坐，
從現在開始，
接著下去，
我要保證一動也不動，
身體擺好了位置以後，
就盡量不要去動它，
因為你擺在最好的位置，
所以一切的改變，
都是往對的地方在改變，
不管它是痠麻痛，

你只要姿勢是對的，
那就是那個對的姿勢，
在引發你過去不對的業障，
所以當然會有那些反應，
但你只要肯定這是對的，
你就繼續保持在對的狀態裡
面，
它慢慢就轉了，
而且是往對的地方轉，
不是往不對的地方，
當然你如果逃避它，
現在瘦了你就趕快把它放掉，
就調整一下姿勢，
這個有時候就有點可惜，
因為你已經到臨界點，
就快突破了，
結果你又放棄了，
什麼時候突破當然不是我們預期的，
那盡可能的就保持在對的，
這個也是眾善奉行，
我盡量保持對的姿態，
我說這一段時間我不能動，
我就不要動，
你才能體驗到不動，
它是什麼結果，
我們常常說叫你不動，
你還是動，
你還是動了就不能檢驗，
你剛剛做有什麼效果，
所以有時候這某一個，
不是執著，
某一個依法奉持，
某一個堅持，
佛要我們怎麼樣，
或者法本要我們怎麼樣，
我們就照著做，
這個就依法奉行，
這樣才能夠交代，
如果沒有結果，

我就可以怪他，
照你做了，
怎麼沒有好的結果，
他就可以拿這個來檢驗，
到底什麼地方還有點問題，
這個讓別人來檢驗，
當然慢了，
最好還是自己檢驗，
自己檢驗最標準，
最好了，
我們就來做一下，
先把你的身體動一動，
晃一晃，
沒有關係，
晃一晃，
就鬆一鬆，
讓剛剛造成的壓力緊張，
能夠鬆解一下，
接著看我們的腳要怎麼樣子盤，
你覺得怎麼樣子盤好，
你就怎麼樣子盤，
要雙盤也可以，
要單盤也可以，
那就十分鐘，
我就要保持這個姿勢不變，
接著手等待自己下，
屁股也可以稍微坐在坐墊上，
稍微放一放動一動，
接著穩下來，
停下來以後，
集直，
尖張，
頭微俯，
含壓喉結，
這是當然對男眾說，
你這種因為沒有喉結，
所以含壓，
其實就是下巴稍微往下拉，
最標準的，

譬如說我們穿這種有領的衣服，
就剛剛好頸部跟你的衣領，
輕輕的接觸，
輕輕的碰著，
如果沒有碰到，
就太前面了，
如果插著，
它頂著就太後面了，
是剛好輕輕的碰觸，
這個就集直，
就是頭微俯，
含壓喉結，
舌底上額，
輕輕的頂著你的上牙齦，
輕輕的不能用力，
自己的適量，
呼吸就是任運，
讓它很自然的呼吸就好，
保持這一份明空的節奏，
落到過去馬上離開，
落到未來馬上離開，
反映了現在也馬上離開，
回來做你的心王，
做你的真正的主人，
不要隨便的被那些嚙囉，
你的眼耳鼻舌生意，
這六根六層六識，
把你綁架了，
回到回來那份空明的節奏，
適一的適量，
眼睛微微的張開，
看著你鼻端的光，
輕輕的看著不要用力看，
用力看眼睛會有壓力，
會變成鬥雞眼，
會緊張。
因為我們是保持覺知，
因為我們是保持覺知，
所以如果發覺你身體什麼地方

太緊了，
那就放鬆，
輕輕的調整一下就好，
讓我們的呼吸由細轉粗，
慢慢的，有一點點用力的呼吸，
做深呼吸，
做深呼吸就讓你的氣充滿著全
身，
把它灌飽，
放鬆做幾次，
我們可以合掌在我們的嘴巴前
面，
然後從我們合掌的那個空隙，
吹哈，就哈熱氣，
要吹熱氣，哈是熱氣，
如果用吹風的是冷氣，
要用熱氣，
然後在掌心裡面，
然後我們兩個手合起來搓揉，
你自己吹的那是自己的氣，
然後左右手是父母的能量，
我們合在一起，
然後搓熱了以後，
就擺到眼睛，
輕輕的按著你的眼睛，
讓它很自然的動，
很自然的慢慢去動，
它要動到哪邊都隨著它，
有哪邊痠痛，
就去把它安慰安慰，
安撫一下，對不起你，
讓你受苦了，
哪邊痠就把它搓一搓，
身體也可以輕輕的放動一下，
肩頸，肩胛骨，頸部，腰，
都可以輕輕的動一動，
然後腳要下來之前，
先動一動，
就先翻一翻，先動一動，
先把它拗一拗，腳綁著，

兩腳都一樣，
就把它動一動，然後才放下來，
這樣恢復的會很快，
很快就不痠不痠了，
我們休息一下。
諸位行者
我們繼續來把儀軌稍微解釋一
下
第五頁
首先皈依法心那邊
我們修行目標是成佛
成佛的動機、成佛的目的
只要饒亦眾生
這個永遠不能改變
不要莫忘初心
我們會浮浮沉沉上上下下
就是隨時都忘了你對自己的承
諾
也忘了你對佛菩薩的承諾
所以不對自己負責就對了
說話不算話
所以才會一直在那邊起起伏伏
來來去去高高低低
有時候好有時候不好
說你沒有善根
你又發很大的怨
說你有善根
你都違背自己的怨
就好像我們早上講的那個故事
這個尊哲當然剛開始不是很OK
但是他發了一個好的怨心
雖然動機不是很OK
他一直在做好的事
這裡面其實各有因果
你不對的發心會招攬不對的果
報
那個對的行為對的發心
也會招攬對的果報
如是因如是果
一點都不含糊

其實都清清楚楚
含糊不得了
混不能混
我們為了要達到佛
當然就要有佛作為我們的目標
成佛之道作為我們的依循
那僧寶作為我們的護持
我們走這條路的善法理
隨時可以照顧我們
可以引導我們
這就是僧
所以獨修
現在很多人莫名其妙
修就好像躲起來修
自己在那邊努力的修
但我看太多了
沒有一個成就的
我從來沒有看過自己去修
能修成就的
從來沒有
因為現在不能很明顯
我們就講是末法
末法就單你要修的那個動機
都充滿著瑕疵
怎麼可能
說那時候釋迦牟尼佛不是修苦
行嗎
不是怎麼樣嗎
釋迦佛是釋迦佛
你是你
要住茅棚
要到那個山上去修
也要好的老師指導
要有人幫你看著
不是自己衝動就去修
然後下來就我是住茅棚的
我是苦修的
我是什麼
那個根本都開玩笑
現在有一個很麻煩的現象

不曉得要不要說
說我們要造口業
不說算了不說
因為有時候我們就假那個
假借那個名義
來貪圖自己的利益
譬如說
打個比喻
我說我在某個戒律道場修行
事實上你是去那邊
問導遊
你根本就沒有在那邊修行
但你真的住過那邊
你出來就說
我是哪裡出生
我在哪裡修的
問題是你的行為是完全不守戒的
那你還敢提出
你是在戒律道場修學的
反過來
這個還不嚴重
嚴重的是什麼
就我們可能覺得這個道場很有修
譬如說你認為古研寺
是一個修行的道場
所以你就供養就什麼
然後就有很多混在裡面的
其實他也沒有在修
當然古研寺沒有什麼特別
但我知道有某些很特別的道場
聽說結個下可以領到幾十萬
可以這麼講嗎
你現在有什麼工作
你一個月可以領七萬塊的
你是哪一號人物
薪水有七萬的
然後我們到去那邊去結下
也是三個月吧

領的單贏超過二十萬
那不就一個月七萬塊的收入吧
那當然如果你真的修
這個是人天福報
本來就是人家供養你的
你絕對可以拿得心安理得
但是你如果是知道
我來這邊結下安居
就可以領到二十一萬
所以我來這邊結下安居
你說要命不要命
人家那邊是真正的守戒律的
在那邊共修的
結果你也濫用衝術
那來也一樣
人家平等心嘛
你既然來了我還是算你一份吧
但是你拿得下去嗎
你拿了就用得下去嗎
這個問題都很大
所以我們心只要不老實
其實條件再好
都是可能造成你很大的過失
所以你要不犯錯
還是老老實實地回來
把我們的身口意的行為照顧好
這才是真正的修行
修行也只有在這邊修
其他其實一點都不重要
因為跟你無關嘛
你的身口意跟你息息相關
切身啊
你不在這邊修
要去哪裡修呢
弄一個道場就能修嗎
不是吧
真正的道場是你這個身體
更大的道場是你那個八識田
那個第八識
那是更大的道場

你怎麼莊嚴它
每一個種子都在莊嚴這個道場
那你進來都善種子
這個八識田你建起來的東西一定
它起現象一定都很棒的
所以真的道場在哪邊
真的福報在哪邊
真正福報是你做對的行為
善因當然得上國
這才是真正福報
不是去哪邊
不是錢多寡
是你的行為好不好
所以這個一定要把它弄清楚
所以我們學佛
首先皈依法心
為什麼那麼重要
你首先就要導正你的動機
我們說五變形心所
五變形
觸作意受想施
那這個動機就是那個施
也是那個作意
但是這個施比較
作意只是觸動一下而已
那施才是真正的重要
就是你的動機
你真正的動機
那個才是最重要的
所以一開始就要導正它
那麼導正它以後
真正的修行一定是在
慈悲跟智慧上判斷
你智慧才會正
才會對
才會深信因果
我們說邪見就不信因果
現在很多學佛的
而且自認為學得不錯了

不信因果
那個時候亂講的
有什麼因果
如果這樣真的是
你就邪智邪見了
但是我們可能會覺得
我們這樣是有智慧的
可以看出釋迦牟尼佛講的法
裡面有瑕疵
我智慧比釋迦牟尼佛還高
是不是很好笑
然後悲心
你修行修半天
對別對其他眾生
有沒有饒育性
有沒有幫忙
你如果沒有饒育性
沒有幫忙
你修是你家的事
跟法界有什麼關係
跟你個人的業力有關而已
所以在這邊
一定要隨時保持智慧跟慈悲
這兩個是我們修行的
雙運的兩個輪
這修行的車子的兩個輪
這兩個要等運
不能一個大一個小
要一樣大
就是說在悲智之間
一定要互相
有時候我們發的心太大
幫別人幫了很多
但是你智慧有限
所以你馬上就產生困擾了
然後你智慧很高
心完全發不出來
徒有那些東西沒有用
智慧要有用
就是在慈悲裡面表現

慈悲能夠用得上
就是要有智慧當支撐
所以這兩個其實是相輔相成的
少一都不可
不能壯大哪一個弱小
哪一個要兩個等量齊觀
所以叫雙運
智慧跟慈悲要雙運
在這裡面當然因為我們要
早日具足成佛的條件
所以非勇猛精進不可
勇猛精進在做什麼
就是在饒育眾生
所以你的目的也是成佛
要饒育眾生
那反過來講
你要成佛也要靠饒育眾生
因為饒育眾生
就是積極福德跟智慧之量
你用對的方法就是智慧
你對的方法來幫別人
就是福德就是慈悲
所以如是因如是果
如是果又變成如是因
我們不斷地去為眾生付出
想盡辦法用最好的方法
去幫忙眾生
我們就可以累積智慧福德之量
圓滿的時候就成佛
成佛就更能夠全面的
更能夠完全沒瑕疵的
來饒育眾生
所以它也是互為因果
這個輪很重要
就是要這麼轉
我知道這樣才對
我不敢懈怠
我一定要精進
我要突破萬難
現在我在佛陀您的面前

發起了這樣子圓滿的菩提心
這個就是首先皈依發心
發完心以後
從哪邊開始呢
這發了願從哪邊開始
還是回到根本之見
還是回到法界的本體
本來面目
就是一切
法自性是空
所以接著下去就觀空咒
不著想
沒有法相
沒有我相
我們整個輪迴痛苦無明的開始
就是有我
有法
有能就有所
有我就有我所
所以就這樣把我們搞成現在這個樣子
所以現在我們還是回復到
原來無我可得
無法可成
那個心經裡面都在講這些
沒有根沒有成沒有世
沒有無明
沒有生老病死
也就沒有那十二因緣
沒有智慧
沒有什麼
什麼都沒有
也沒有佛可以成
就回歸到原來一切都是緣起
問成佛是不是緣起
剛剛已經講了
智慧的資糧圓滿
福德資糧圓滿
你有這個條件
你就是佛

所以佛也是緣起
你必須具足這些條件
才能稱為佛
不然的話你可能出地
出國 二國 三國
或者出地
甚至到十地
但都不是佛
就要符合這個條件
才給你這個假名
才能安上這個名
所以我們說有什麼果位
什麼果位
那都因緣所生
就記住那些條件
你就是什麼境界
所以假名沒有問題
因緣也沒有問題
然後錯誤的解讀因緣
錯誤的應用假名
那就有問題
其實他什麼都不是
就好像我們什麼都不是
我是幾地的菩薩
我是什麼再來人
那不是開玩笑嗎
那個完全都是顛倒的
所以一切都沒問題
就你的妄想執著
所以不能正德
就不能跟實相相應
這我們本來空性
本來清淨
那因為那一份無名顛倒
所以讓我們一塌糊塗
那我們無名顛倒
就不斷地製造是非
不斷地創造煩惱痛苦
那你如果已經在煩惱痛苦裡面
你難道不會回來

用佛逆命題回來一下
我為什麼煩惱痛苦
我就無名啊
我就遭惡業啊
起惡念啊
顛倒妄想啊
才有這個
你如果一截到這個
不就當下就停了
當下停了不再執著妄想
當下痛苦煩惱不就不見了
就這麼簡單啊
那我們為什麼要
非因濟因非果濟果呢
明明是你自己製造出
那個煩惱對立
你還把這個煩惱對立
歸到別人身上去
你為什麼這樣子呢
所以有時候我們真的是很糊塗
是堪冥的眾生
堪冥的眾生還想去教導別人
還想去引導別人
這個就很大的問題了
所以還是要好好的
真的回來
真的好好把自己弄對
弄對對自己也有功德
也有饒育性
對眾生也有功德
也有饒育性
如果一直用不對的
你即使想累積功德
事實上是不斷地在製造
過失
在造惡業
所以隨時要回到空裡面來思維
空是什麼
沒有我沒有法
我不可得法不可得

如果還有我還有法
那就是輪迴
就是無明
所以所有儀軌
這個都是很重要
剛開始就是
我為什麼要修這個法
我的動機是什麼
接著下去就要導入正途
那這個其實
另外一層更深的說法
是每修一次儀軌
就在經歷你的一生
而且我們這一次有準備
每天晚上
講一下中英祈禱文
可以把那個再跟儀軌對起來
那你就更清楚
中英藏文叫巴豆
巴豆就是說
從 A 到 B 中間就叫巴豆
就是中英
中間的存在現象就叫中英
音就聚集
我們說五音也叫五韻
那個所以音就聚集的意思
中英就是過程
從這邊到那邊的過程
顯現著什麼現象
我們像我們現在也是
叫生住中英
我出生了
我還沒有死
這一段從生到死中間
就是生住中英
就我活著的這一段時間
這一世的過程
那真正的修行
就要在這個裡面修
你這個生住

就你活著
你存在你有五韻
你有這些身口意可以讓你用
你都不曉得怎麼修
不曉得怎麼增上這個功德
那你说你死了以後
能夠怎麼樣呢
所以你死要死得好
必須活活得好
你要走的心安理得
必須在活的時候
就做的心安理得
如是因如是果
前面這個樣子
延續下去就是那個樣子
所以其實講什麼東西
到最後都要落實到當下
把我們的身口意給弄對
給導正
就這個樣子而已
所以在這邊的觀空呢
就是我們臨命中的時候
臨終要進入什麼都沒有的狀態
我們剛斷氣的時候
就從還活生生的
突然倒下
到最後你說我在哪裡
我在身體嗎
找不到
身體沒有了
你的財富
你的法在哪裡
都跟你無關
我也不得法也不得
什麼都不行
這個就是觀空
原來一切都是不存在的
都假的
都是因緣的幻現
不是真有什麼東西存在的

這個就是觀空咒
所以它這個是梵文
它當然寫的是藏文
但是其實是梵文
甕我們早上說過
甕就是我用最恭敬的身口意
索巴瓦
那個藏文念作索巴瓦
那個梵文叫索巴瓦
索巴瓦
就是自性
索
就是空
索
就一切
達爾瑪法
一切法
索巴瓦
自性
垢
空
漢
就跟虛空一樣
當下就空
確定一切都是空
這個就是臨終
臨終的一種訓練
所以你要臨終的時候
你要想到那邊也頓斷
你想不了
一切身口意
身口意完全讓你不能用
想不能想了
說不能說了
身體不能動
身口意離你而去
所以你就想
真的空
這只是暫時借你所用的
那一樣的

我們的思考很好
那請問
現在我們都可以獻官了
有些年紀很小
中風了
年紀很小
變成植物人了
他雖然身體什麼都還在
但是其他那些都不起作用
起不了作用
所以這些都是因緣俱足
我們現在有這個福報
結果還記住這些因緣
所以你的身口意
都可以讓你很方便的
很自在的運用
你如果不善於掌握
你有這麼大的福報
跟這麼優越的條件
你什麼時候修啊
怎麼修啊
等不行的時候才要修嗎
我們現在很明顯都這個樣子
年輕的時候說
等我年紀大了以後我要修
沒錢的時候說
等我有錢了以後要修
身體不好的時候說
等我身體好了以後我要修
其實都不是
修就是當下
你只要放棄了當下
你就放棄了修
而且只會越來越沒條件
不會越來越有條件
沒錢的時候剛好修
因為沒錢就很少妄想
不會想買東西
不會想玩
不會想什麼

那時候最方便修
等你有錢了
這麼多錢要怎麼樣
來吃一餐大餐
然後到哪裡去玩一玩
那時候那個心就開始狂了野了
根本沒辦法修
所以條件越差
越有條件的修
因為束縛你的條件越少
你條件越多
擁有的越多
束縛你的規範
你的條件就越多
你越做不了主
所以不要搞錯了
那些所有條件都很好
那不被他制約的
這個當然就是有智慧有福報
他不被他規範
不被他制約
他擁有這些條件
是讓自己很自在
也在饒予眾生的時候很自在
我學問很好
你要學什麼
我都可以教你
不是很好嗎
我很有錢
你缺什麼錢
你真的需要用
我就幫忙你
就這樣
他累積那些不是自己要用的
但他自己是可以用
他自己不用
拿來讓眾生用
這個就是跟你的本願一樣
真正的在做你本來出發心的時候

願嘛
願你就變成行了吧
所以這些一定都要
隨時都要好好去探討
學我絕對不是一個什麼樣子
不是
而是隨時都從因到果
這邊都要去好好探討
整個過程都要好好的研究探討
把它弄對
接下來空完以後
空完以後就是要轉
先不著想
先不被靜轉
接著你要轉境
只要轉境
當然空的時候是臨終
就臨終的中陰
接著轉境
就是譜現的
譜明的
就是要製造出
從這個空裡面的名分
去建立起佛的莊嚴功德
還有佛的依報
他的薩圖
他的淨圖
所以空然後建立起妙由
一切都是空所顯
你給他什麼因緣
他就顯現什麼像
所以你給自己
不斷地加入對的念頭
對的想法
慢慢就建立起念頭想法
這個看起來好像只是理
只是一個想法
你不斷地累積
一念俱足
他就現那個像

就真正地讓自己
變成具備本尊的功德
具備這本尊的福報
那正報也好
福報也好
依報也好
所以你只要好好修
其實真的啦
我真的是
不是身受其害
是身受其利
其實我沒有修得怎麼樣
但是我發覺
好像你只要好好的修
自然
什麼都會滿你的願
他很自然這個助力
他就過來
這護法
他很自然就過來
所以我們的責任是
好好把我們做對吧
至於結果怎麼樣
那就看因緣嘛
因緣俱足了
自然就會有人出現
就這麼簡單
所以不要去求太多
不要打太多妄想
你只要真正好好的修
好
那麼接著下來就是
真空要起妙由
所以就開始觀想對生境
我們現在的對生境
都是這些三合大地
就每一天
習慣性的因緣
所呈現在你面前
呈現在你眼耳鼻舌身意

之前的境
那我們現在想要轉
轉這個業成道
所以就把這一項
轉成我認為有意義
我認為它可以真正
大饒一性的境
我的習慣是這個我
這個肉身的我
現在我要把這個肉身
轉化成佛菩薩的相好莊嚴
雖然你看起來還是依然固我
還是原來的我
但我裡面的內涵
已經不一樣了
已經不一樣
你有把自己加上了那一念
我是本尊
跟沒有加上這一念
雖然同一個人
當下判若兩人
你多了這個念
其實當下你就不一樣了
這一點都不神秘
根本就不用懷疑
最簡單譬如說
好我是哥哥
我是弟弟
我有哥哥
我有弟弟
有一個很好的東西
它只能分成兩份
它不能分成三份
這時候你要怎麼想
大哥哥我要恭敬他
所以當然他要有一份
這弟弟我要照顧他
當然有他一份
那我就不需要了
剛好我不需要

他們兩個可以用得很好
這個就智慧
這就是我
但你要起這個念頭
回到本份
我是老二我是中間的
我就夾在這兩個中間
所以他們有份我可以沒份
但他們只要有份會照顧我
那結果怎麼樣
我說你們兩個用就好
結果兩個都分一半給我
他們只有剩下四分之一
結果我本來要放棄的
結果得到二分之一
這個就是天底下的真理
當然不是你
你不是惡劣到這麼會算
這麼會計較
但是你要只要你那個動機對
你要想法如理
其實那個好的結果
就會發生在你身上
所以我們只問我們對不對
不要去計較別人對不對
不要在那邊用很多觀念
要去爭取
完全沒有意義
那麼我們對佛菩薩
最簡單最直接的
最能受用的
佛菩薩在哪邊
當然佛菩薩
他有佛菩薩的相
我們先從相來相應
你譬如說阿彌陀佛
現在我們在密陀殿裡面
看阿彌陀佛這麼近
而且這麼親切
這麼具體

這麼真實
那你想一想
西方極樂世界的阿彌陀佛
什麼樣子
想啊
你想可以想出什麼樣子
那真切嘛
想完你再去找
你剛剛想的在哪裡
空空一場
但現在有在這邊
你不用在那邊想像
你只要不斷地看
不斷地看
你多看一眼
就多一個種子
到你的八識田裡面
你天天來看他三眼
每一天尋他三次
一年就有一千次
一千個種子種進去
你哪一天
你如果真的天天都很恭敬的
來看一下阿彌陀佛
你一年以後
做夢
可能阿彌陀佛就出現了
這個就是心種子
你不斷地在現形
不斷地用對的
用一種很盼望的
很期待的
很恭敬的心
來看阿彌陀佛
那當然不是莫名其妙的恭敬
你真的好好看嘛
我每一次法會站在那邊
都在那邊欣賞
那竿木
什麼叫竿木

什麼叫白樺婉轉
什麼叫頂輪
你就慢慢去看
真的越看心裡就越欣喜
雖然我沒有長成那個樣子
但是我的心裡已經有那個樣子
我已經準備
以後變成那個樣子的基礎
已經打好了
修本尊也是如是
你每一天欣喜
每一天好好的隨頌奇觀
一點一點慢慢地累積
慢慢地具足條件
那種子起現形
你就可以受用了
所以這個道理其實很簡單
佛法都講因緣講緣起
所以我們只問我們有沒有
弄對那個緣起
這個因跟緣有沒有絕上
發好心結好緣
造好因結好緣
好的果
指日可待
不急
它該出現就出現了
你希望它出現就是妄想
你希望它出現變成壓力
你希望它出現是非理作義
完全沒有意思
完全沒有道理
所以我們只是
我現在能做什麼
這樣做對
我就盡量去做
所以就是這個道理
那麼我們
所以首先就觀想對生境
在我們前方

那你就看看
在前方有蓮花
蓮花上面有月殿
月殿上有一尊無量廣佛阿彌陀
佛
然後身是紅色的
那當然因為我們這邊是
顯教的傳統
所以造出來的像
就是我們習慣的
我們看到阿彌陀佛像
譬如說淨宗學會還是什麼
他們也都是一樣
都是立的
就是接引像
就佛陀的接引像
所以在漢地
其實一講到淨土
一講到阿彌陀佛
大概就是
很自然的就這樣子做
然後也這樣觀想
但是在這邊呢
我們當然有一點點差別
因為這個遺骨我也不能亂造
不然我也很想把它改成
我們這個樣子
因為這個是有傳承
還是我們依
但是在這邊呢
當然在那邊我們有畫一個
阿彌陀佛的壇城
那個無量光佛身紅色
就在那邊
你若不曉得怎麼觀想
你等一下
完了以後可以去那邊看一看
就是那個樣子
所以它是一面二背
然後首等池

首等池上面托個坡
坡裡面放著
充滿著無死的甘露
然後身體披著三法衣
跟我這個一樣
但是我們當然漢
漢傳的這個三衣
跟藏傳的
跟南傳的也都不一樣
就是有加上了我們的文化
所以這個沒有什麼對跟不對
就如是因
就因緣如是吧
就這個像
那當然這裡面我們還是
按照它的那個三法衣觀想
那邊有
你去看那個就知道
然後結金剛佳福
坐著
坐在這個蓮花月輪上
那右邊呢
它的右手邊
它的右手邊
等於是我們的左手邊
右手邊是白色的觀世音菩薩
左邊的是藍色的大四臂菩薩
也稱大力
一個大杯一個大力
無量諸佛與菩薩
還有僧文羅漢眾
都圍繞著
圍繞著這三尊西方三聖
那西方三聖這三位主尊
他的三處
他的頂
他的喉
他的心
有 OM 白色
AH 紅色

HOM 藍色
然後由這三個字
由 OM 放出白色的光
從 AH 放出紅色的光
從 HOM 放出藍色的光
然後至極樂境坐迎請
也就是說
我們觀出了對面的這三尊
這三尊的身口意
頂喉心
放出自紅藍的光
然後到西方極樂世界
去迎請真正的西方三聖
融入我所想出來的
我所觀想出來的西方三聖
這個意思
這三尊是我想出來的
但我進一步想
由這三尊
然後去供養到極樂世界
去迎請真正的西方三聖
融入我所觀想的西方三聖
我所觀想的西方三聖
叫做三昧耶尊
靠著我的意念
我的願心
所製造出來的
那麼迎請來的西方三聖
叫智慧尊
就真正的西方三聖
我想出來跟真的打成一片
無惡無別
這邊是這個意思
好
因為放光
要去迎請智慧尊
要去迎請真正的西方三聖來
所以我們就迎請智慧尊
首先我們呼喚一下
Om Amitabha

然後我恭請
等於是
他要迎請他來
Banza Samaya Za
Banza 就是金剛就堅固的意思
Samaya 就是他的三昧四聚
他發的願
我們曉得彌陀有四十八願
所以我迎請你來
你加持我
這是你發的願
只要有人稱呼我
有人願求我
有人願意見我
有人願意呼我名
我隨時會
現在他面前
所以這個是你的四聚
是你的金剛四聚
好
這樣子呼喚一下
懇請一下
要求一下
接著下去
就要真正的迎請
真正的智慧尊
來融入這個三昧一尊
所以就變成
Za
結手印
密教裡面很重要是手印
這個手印
我們為什麼說要這些手印
這些手印是有內涵在裡面的
我們用兩個勾招印
就左右手都勾招印
然後勾招印相應
就 Za
Za 就請來
然後 Hum

就是答應來
Bang
就是來到面前
Ho
就是融入了
變成一體
Za
Hum
Bang
Ho
然後融進去以後
堅住
就是真的打成一片無惡無別
所以
Di
Za
Di Za 就是安住的意思
堅住的意思
很堅穩的
很穩固的
就相應了
Ren
就是任運
很堅住的
很任運的
很自然的
就這樣相應了
然後最後
A Di Bu Ho
A Di Bu Ho
速來的意思
你來得很快
感恩鼎禮
A Di 就是無比
快無比
就隨念就到
所以
這個就是這邊的整個意思
我們引請他
Za Hum Bang Ho

然後融入
Di Za Ren
A Di Bu Ho
合掌
感恩
然後進來了以後
融為一體了以後
我們更透過五方佛的灌頂
五方佛的灌頂
其實也不是五方佛
就是現在那個智慧尊來了
那我們要讓他
整個內涵是相應的
就要具足五方佛的智慧
五方佛是代表五種智慧
就是大圓鏡智
東方的大圓鏡智
西方的妙觀察智
南方的平等性智
北方的不空成就智
然後中央的
就法界體性智
在這五方
Om 是中央
Hom 是東方
Dom 南方
Se 西方
A 北方
我們就截這個印
我們外符印
先外符
那所有截印規矩
習慣是你起來的時候
右手在外面
就右手在上面
右手在外面
然後往頭頂上一擺
然後把中指提出來
Om
然後食指放到前額

Hom
然後無名指放到右耳上方
Dom
然後大拇指放到腦後槽
Se
然後小指放到左耳上方
Om
Hom
Dom
Se
這五方佛灌頂
那灌頂的意思叫 Abhikinsa
Abhikinsa 就是灌頂的意思
Abhikinsa 就是灌頂
Amon 就是完成了
圓滿了
所以到這邊為止
我們先觀想成前面有西方三聖
西方三聖圍繞著這些菩薩
這些僧文元節
所有都圍繞著他
這聖眾都圍繞著他
這是你想出來的
然後我們從想出來的
這西方三聖的頂喉心
放白紅藍三種光
到極樂世界
迎請真正的西方三聖
融入我所觀想起來的西方三聖
然後這樣融入以後
再由五方佛的灌頂加入
他就變成真正的本尊
我對著他修
我對著他怎麼樣
都有完全的功德
就真的就在你面前了
你怎麼想他就怎麼應
當然這些都是我們
一廂情願的觀想
一廂情願的認知

但是當你不斷的訊息
訊息到很熟悉了以後
那其實不作意
很自然就現前
那麼我們這邊當然也說一下
為什麼你要每一天修
修到最後變得很自然
隨時時間到
你就做這樣子一遍的觀想
其實那個也是在
對我們死後做準備
剛剛不是說我臨終死了嗎
臨終死了以後
這些你平常都有在修的
可能就會現前
那如果沒有現前
那我時間到了我每一天修
這時候你又開始做功課
開始顯現這樣的境界
那時候因為已經沒有障礙
沒有這個業障身
這時候你死了
你死了沒有業障身
只有留下那個異生身
就是我們八識裡面
幻現的或者慣性的
一個異象的相而已
所以這時候你觀什麼就是什麼
因為沒有這些幫你限制
我現在觀半天
我還是穿這個衣服
但是如果已經沒有這個肉體
沒有這個衣服
你觀什麼就是什麼
都是由你的心事所變現
所以那時候其實很容易相應
我們活著的時候或許修不相應
但是你只要繼續修
那在中陰就會相應
真正的相應

所以當然不能等死後才要相應
你現在如果不修
不好好修
那時候你根本就不會修
現在讓你有這麼好的條件
你都不修
等那時候兵荒馬亂
一大堆世大解體
世大分離
那狀況你還能修才怪
就好像說叫你吃個粥
你不吃
然後有人打你
有人罵你
你這時候怎麼吃
唉唉叫都來不及還唸咒
根本就不可能
所以還是我們不管講什麼中陰
其實最終目的
還是在你生有中陰
生住中陰這段時間
就要好好的善用它
你這個如果好好用了
其他中陰都沒有問題
譬如說你現在醒著的時候好好
修
那做夢沒有問題
我們為什麼會做惡夢
當然不是你修出來的
當然是你的種子起現形
裡面有那種子
所以現前的
那現前的時候
以前做了惡夢
你會嚇出一身冷汗
而且不斷地掙扎
越掙扎越被壓迫的厲害
然後醒過來還在恐懼
還流連忘返
還停留在那個境界

但是現在你如果每一天
有在修本尊
那不一樣了
你做到那個惡夢的時候
馬上想我修本尊了
我有恐懼
阿彌陀佛
阿彌陀佛
脫口而出
而不是那個不曉得怎麼辦
然後夢過了以後醒過來
知道那是一場夢
完全如夢幻泡影
你就不會還停留在那個境界裡
面
我昨天做那個夢
不曉得要指示我什麼
不曉得要告這佛菩薩
或者這些冤親債主
不曉得要跟我討什麼東西
整天在那邊妄想上打轉
那你要討什麼都沒關係
你明天早上起來就開始修本尊
然後觀想一下
你夢中的那些眾生
觀想本尊放光
加持他
需要東西嗎
好接著下來供養
我們就把它拿成
當成本尊來供養
所以接著下來就
這西方三聖獻錢了
這聖眾也都獻錢
所以我這時候恭敬的來供養
我斷句的地方
斷句的地方
其實我們已經有把它斷出來
不能亂念
不能接著念

不能甕巴扎啊甘巴噠
不能亂念
其實我們現在有很多
後來念咒都亂念
不該斷斷了
該斷不斷
就是現在我們在持咒的方式
那為什麼要把它還原
到哪邊該斷
到哪邊該斷
就要斷
不要隨著念
當然你很熟
可以一直念沒問題
但是你不要斷錯地方
不要人家本來
所謂斷不是說
這時候你一定要斷句
不是
知道這個這個這個
此是此彼是彼
不能說此彼弄成一團
現在我們因為不懂
所以都彼此弄成一團
就糊里糊塗了
慢慢的去深入探討
就要把它還原到
本來的對
所以我們這邊解釋一下
甕也是有
我用最恭敬的牲口意
然後用堅固的心
不是那個虛心
不是虛假的心
而是像金剛一樣
不變的心
堅固的心
來獻上阿甘
就是水
八點也是水

前面那個阿甘
是洗腳的水
就是這時候
在印度因為很熱
而且那邊以前大部分都脫鞋子
沒有鞋子穿
都是恰恰台仙
所以你要請他入門
首先都要先幫他洗洗腳
洗腳很熱
所以進來讓他喝一口茶
清涼一下
所以阿甘是洗腳水
八點是漱口水
不濕背 花
獨背 香
阿羅戒 燈
根戒 土香
那一位戒
就是可以吃的
供養吃的東西
俠達
俠達就是樂器
奏樂
Mudra 叫手印
阿 鴻
阿 我們說阿 鴻
那個阿就是無窮的意思
就是永恆的意思
鴻就是成就的意思
鴻就是完全成就
所以這邊呢
我用最恭敬的心獻上
水水花香燈圖十月
它變成無窮
祈請你受用
這個咒語
就是這個意思
我們再把它念一下
鴻 班扎 阿甘 八點

不濕背 獨背 阿羅戒 根戒
你為戒 俠達
Mudra 阿 鴻
那如果要再配合上戒手印呢
鴻 班扎 阿甘
就捧著洗腳的水來
阿甘 八點
就一個杯
一個容容放著水的
所以水 花
我們說頂喉心這個蓮花布
這個蓮花布 花 香
那燈 圖 十 月
因為在那邊
像這個一樣
就這樣
就晝夜
那有些印度
他們打擊夜氣很盛行
也可以用這個印
他們很喜歡敲
要不要再來一次
鴻 班扎 阿甘 八點
不濕背 獨背 阿羅戒 根戒
你為戒 俠達
Mudra 阿 鴻
然後念完的時候
順便彈一下紙
就把這裡變成無量無邊
而且讓他們受用得很喜悅
所以這個彈紙的意思很有意思
那這一次那個人工車
也教了我們說
上座的時候要彈紙
就是要讓自己不要有那個傲慢
心
你比如說像我現在
坐在比你們高的地方
絕對不能有傲慢心
完全不能有

所以彈紙就要切斷那個傲慢
喚醒一下自己不要有執著
不要有自以為是
接著我們面前觀想起來
是真正的西方三聖了
所以接著下去我就要讚頌
讚頌西方三聖
以極樂圖
你們在西方極樂世界轉法輪
隨時恆常都用你的慈悲眼
來看所有的眾生
愛護眾生
你們發誓答應
隨時都要救護所有的眾生
所以我在這邊禮讚
等應無量光
等就平等
應就是應慈
也就真正的明實相符
功德圓滿的無量光佛
是這個意思
我禮讚你
當然你兩個隨時也一起禮讚
所以其實到這邊的時候
已經我們有沒有看到
他已經慢慢在縮小範圍
剛剛還有聖眾
到最後變成三聖
三聖到最後變成阿彌陀佛一尊
全部都融到這邊來
修行開展還是合合
要很自在
開可以開得很大
合可以合得很單純
很簡單
這個不增不減
不多不少
不一不異
一定要這樣子
你才不會有掛愛

能想多盡量多想
想不了多就想少
想不了複雜就想簡單
連簡單也不能想
那就更簡單
更簡單就是
剛剛不是還有向好莊嚴
還有這些正報義報
更簡單就回來
想那個種子識就好
種子識是因
成佛的因
這種子識等於我們的如來藏
我們的佛性
我們的真如
清淨的本性
也可以講本覺
都無惡無別
那種子識在哪邊呢
在那邊
在那個中
中上面
那個種子識
就是阿彌陀佛的梵字
所以修行
我們說觀種子識
當然到現在為止
不是觀梵文的
就是梵文章的
那有些人會問說
用中文行不行啊
我也不曉得說行還是不行
因為我的傳承裡面沒有說行
所以我也不能說行
就是這個樣子
那到底行不行
你若確信可行
你也可以用看看
搞不好你用中文
你反而很容易相應

不一定
因為我們知道
那個就是一個種子
種子長得什麼樣子
有那麼重要嗎
當然也很重要
你不能把紅豆當黃豆
也不能把黃豆當綠豆
所以種子的樣子也很重要
但是事實上
你下什麼種就長什麼果
所以這裡面當然
還是盡可能就能夠
按照這個法的規定來
我們因為有梵文在那邊
所以你直接觀那個梵文也很棒
若不曉得
那麼這一列
這一列
後面那個字
就是藏文的種子字
那一列的後面那個字
就藏文的種子字
你可以觀這個
也可以觀那個
你覺得哪一個好觀
無惡無別
只要你好就好
你覺得我觀這個很親切很棒
那你就觀那個絕對不會錯
你觀那個也絕對不會錯
觀這個也絕對不會錯
這個都有傳承的加持力
沒有問題
好
那麼接著繼續讚頌
主尊聖重
放光至西方
等於是再把
剛剛我們觀想的過程

再讚頌一遍
從極樂圖
無量光佛處
無量佛像
驟慢於法器
恰如雨降
悉容於己身
剛剛是那三尊
去西方極樂世界
迎請來
在迎請來的同時
迎請了一大堆
無量佛的莊嚴像
也讓我們看到了
那個驟慢也讓我們看到了
所有法器都讓我們看到了
而且多到像雨降下來一樣
降下來不是保留那個東西
而是這些東西都融進去了
融到西方三聖
同時其實也融到我
我分了一杯羹
在這個場域裡面
所以這個加持力下來的時候
也都加持了我
所以那個無量佛像
當然就經過加持以後
你那個觀想起來的莊嚴像
就有條件了
因為被加持了
還有這個驟慢
驟慢就是驟形成的一個環
一個循環就叫驟慢
那也可以念得很順暢
然後又有各種法器
那法器其實就表現到音聲的莊嚴
所以這裡面一下來
我當然我不曉得
他說的是真的是假的

就以前我們有一個大師姐
是我們上師的侍者
跟我們上師至少一二十年的侍
者
然後他有一次來高雄
在我們高雄學會
那我們在辦法會
他完了以後
因為我當過他女兒的家教
他女兒那時候來讀北二女
那數學不是很OK
所以就請我教他
他就跟我講說
剛剛修法的時候
那滿天都是樂器
而且什麼光都有
他跟我這麼說
但是我知道他不會騙我
這個大師姐其實是很老實很誠
懇的
但我都不知道他為什麼知道
所以有那些我不受用
我不相應
結果他相應了
所以你擁有東西有什麼意思
你擁有你不受用
他沒有擁有他受用
他聽到了他看到了
我修召趕了那些來
我自己也不曉得
也沒有
所以這個就好玩的地方
很好玩
我也提過
我對修法越來越有信心
是那時候就是大學的時候
暑假回去在老師傅的小佛堂
那時候在五甲
在那邊修
我跟我同學

老師剛好從那邊走過去
那等一下我們修完
老師傅說
你頭上的手怎麼了
咳了那麼多支手
我們都沒有觀出來
老師傅怎麼看到了
所以你只要好好去
真正的依法奉持
應該怎麼觀想你就觀想
盡可能的觀想
因為現在我們心是三亂的
所以也觀不清楚
也更看不到你所觀
但是這些聖者
就修行有一定的程度的
他們有法眼有慧眼的
他們就看得到
因為那時候你心是很專注的
只是你自己不受用
但你已經發出那個訊息
已經有那個符號能量出現了
所以這個很好玩
越修你會覺得越好玩
不要說一定聽得到看得到才是
真
反而真的你看不到
真的你聽不到
你聽到的都是假的
看到的也是假的
因為我們太相信
太依賴我們的這個業根
結果我們的眼耳鼻舌生異
所以就被它制約了
被它控制了
被這個業力身給控制了
那我們修行依法奉持
就是要掙脫這樣的業力
那你掙脫多少呢
不知道

但是我們只能盡量的去做
盡量的去修
能修多少算多少
盡量的修
只能這麼說了
接著更讚嘆西偶齋
無量光佛
真的你的功德太稀有了
然後你旁邊還有大碑的觀世音
還有大力的大四智
還圍繞了無量諸佛跟菩薩
所以我對你專一虔誠的來祈請
祈求你賜給我殊勝的成就
就入世圓滿出世更圓滿
那加持我能夠圓滿成就無量光
就我也能夠具足跟無量光無二
無別的功德
不是取代它
當然在我們的認知裡面
好像西方只有一尊阿彌陀佛
但事實上長極光淨土
絕對不是定一一尊
而是通通是阿彌陀佛
近代的高僧
我想我們都知道
那個
孟禪老和尚
他很推廣南無西方極樂世界
三十六萬億
南無西方極樂世界
三十六萬億
一萬九千五百
東名東和阿彌陀佛
他很推廣
他說你念一句這個等於念三十
六萬億
你念一句這個等於是
稱了三十六萬億變的阿彌陀佛
OK啊
這不是很好嗎

為什麼要一句一句慢慢的聽
我念一句就念三十六萬億句
沒有更好更快
但是事實上
這當然講起來有點開玩笑
但那也是事實
你念一尊佛有念一尊佛的功德
念三十六萬億有三十六萬億的
功德
打個比喻
就好像現在這個空間裡面
你打開一盞燈
有一盞燈的功德
你啪一下
三十六億盞一起放光
那當然有另外不可思議的功德
我們要知道這個
所以這個其實就慢慢打破我們
既定的想法
慢慢把那個定
一定要怎麼樣一定不怎麼樣
那個想法慢慢的敲掉
那個其實就業力息氣
都是無名煩惱
一定要慢慢把這些都拋掉
不落在文字裡面
到最後不落在意念裡面
不可思議不可言傳
那個才是實相
真的實相能言傳嗎
能夠思維嗎
完全不行啊
但是我們不假思維
不透過
不藉著這個思維
如理思維
不透過這個明相的引導
我們有辦法進入實相嗎
去受用那些實相的功德嗎
也沒辦法

所以我們曉得這是方便
我們現在沒辦法
只好藉它
但不能黏在那邊
還是要不斷的提升
所以我們當然求阿彌陀佛加持
我們
求他加持我們要幹什麼
我也希望我跟你一樣
這個才是求他的最終的目的
那這個讚頌完以後
因為剛剛不是我們也有觀想
阿彌陀佛拖著坡
坡裡面有甘露
裝滿了甘露
所以接著下來
我們可以念二十一遍的
拔一切業障根本
得生淨土陀羅尼
在念它的時候請求加持
這一個咒其實就叫四甘露咒
另外還有一個叫十甘露咒
有十個阿彌陀佛
有十句阿彌陀佛
那個藏傳的
但是因為我們漢傳都念這一個
所以我就用這一個
不用那一個
用這一個
這個我們很熟
念那個我們可能又念不習慣
不具體
所以我們就念
念它的時候就每念一遍
那就是阿彌陀佛
那個灌頂加持降甘露
這甘露遍滿了我們的全身
將我們身口意的業障都能夠清
除
將我們身口意功德事業的功德

都能夠圓滿具足
就是持這個咒
我們就來念一下
你用那個羅馬拼音念
會比較簡單一點
十八哈
十八哈
十八哈
這個就是皈依阿彌陀佛
就是無量光佛
無量光如來
然後我皈依你以後
然後幾說咒約
就持下面的咒
阿彌陀佛
阿彌陀就是無始的甘露
無的八位就是生起
就是流出這個無始的甘露
阿彌陀佛
因為這個無始的甘露
所以能夠讓我們得到成就
然後生起成就
先有無始甘露加持你
生起來加持你
就流出無始的甘露
然後這個無始的甘露
流到你身上去讓你能夠成就
STAM 就是圓滿的意思
阿彌陀佛
這個甘露加持到你身上以後
就開始起神變
起不可思議的功德力
阿彌陀佛就是產生神變
AMRITA PIKRANDA GAMINE
GAMINE 就是動詞
它不斷的不斷的產生神變
一直到把這個神變
變滿整個西空
GAGANA 就變滿西空
KIRTAKARE 這樣子的功德力

這樣子的阿彌陀佛的宏明
這個尊稱能夠弘揚開來
變滿三四十方一切法界
SVAHA
我接受你的加持
我讚嘆你
我稱頌你
願你的名變滿整個法界
就這個意思
我們再來念一遍
南無阿彌陀佛
阿彌陀佛
阿彌陀佛
阿彌陀佛
阿彌陀佛
阿彌陀佛
阿彌陀佛
GAMINE
GAGANA
KIRTAKARE
SVAHA
所以我剛剛已經解釋了
接著就你念它的時候
你怎麼觀想
前面我皈依
無量光佛
然後我持咒
當我持咒的時候
無量光佛就降甘露給我加持
所以阿彌陀佛保衛
第一個阿彌陀佛
降甘露降到你的頂輪來
從這邊降下來
阿彌陀佛擔保衛
融到喉輪來
然後阿彌陀佛
PIKRANDA 到心輪
阿彌陀佛
PIKRANDA
GAMINE 到脊輪

GAGANA 變滿全身
不僅僅變滿全身
流遍我所在的所有虛空
然後這些人都感恩阿彌陀佛的
加持
都稱阿彌陀佛的名
稱讚他的功德
你就這樣修
你慢慢的
你天天如果這樣修
你住的地方
周遭的這些友情
不管可以看得到的
看不到的
其實都可以得到加持
就看你的心用到什麼程度
那你想一想
你如果天天有在加持這些
眾生這些大德
他回報你
那你福報就大得不得了
當然我不是為那些
但是你可以期待
可以預期
你只要天天這樣如法的修
如法的回向
那你功德有多大
就多一個想而已
多一個回向而已
所以我們為什麼捨不得回向呢
我們為什麼有這麼大能力
只為自己呢
你如果把它回向給眾生
你的能力會更大
因為你的能力變得有用
讓你的能力變得有用
你如果自私
你如果執著自己
那那些能力帶到墳墓裡面去
帶不到下輩子喔

你下輩子又是另外一個業力的
呈現
不是你這一輩子福報很大
可以帶到下輩子喔
不是喔
都帶不去
萬般帶不去
只有業隨身
但是呢
你也不要說
啊 通通帶不去
其實所作業不亡
你造的業絕對帶去
不會不帶去
是你業所顯現出來的這個果報
這個帶不去
這些有形的
這個你帶不去
但是你那個業力
永遠跟著你跑
既然是這樣
我們當然還是
最好最好
一定要諸惡莫作
眾善奉行
致敬其意
發菩提心
隨時念念
饒益眾生
把自己融在法界裡面
把自己的這個作用
來為眾生奉獻
就這樣
你就永遠都是菩薩
生生世世都是菩薩
所以這些觀念很重要
好 念完它以後
是不是這時候我就完全淨化了
我只是分一杯羹
做完這個以後

我就真正的變成阿彌陀佛了
這時候我真的阿彌陀佛
所以接著下來
我是阿彌陀佛
然後我的心間有月輪
我的月輪上面有
Om Amitabha
中間睡
這個咒慢
這時候就下去
你就可以接著
Om Amitabha
Om Amitabha
一個咒一個咒
慢慢的念
念出來的時候
其實每一個咒裡面
都聚足五方佛的智慧
Om Amitabha
就這樣子
身口意功德事業
不斷的放出光
Om Amitabha
就這樣子
所以接著下去
我們也可以
如果在自己家裡面的
也可以
Om Amitabha
Om Amitabha
可以這樣念
就是四句
變成一個循環的
第一句往上供養
第二句收攝回來
上功
然後第三句下師
第四句
所有接受我們布施的
回向的

他回功我們
這是下師
前兩句是上功
都是對上的
後面兩句是對一切有情
六道眾生
就這樣子的念
然後在這裡面
還有一個要強調的
就是我們在念它的時候
剛剛已經提過了
這六字我們說
Om Amitabha
叫六字鴻明
在這個地方是六字真言
就是它的心咒
Om Amitabha
好
我們早上有講過母音子音
現在我們就來把它探討一下
Om
這是不是頂倫
Om
頂倫
A
A 開口
A
Mi
Mi
Da
Ba
Ba
有氣音
看一下
Ba
Re
那這六個字是怎麼組合呢
Om Amitabha
Re
從下面衝上來

那這一尊就是要讓大家看的
我們身體正中央有一條中脈
這一條中脈
徹天徹地
上通十方佛國
下通
熱汗浴
可以到地獄裡面去
你如果修不好就到下面去
如果修得好就到上面去
所以我們 Om Amitabha
Re
就是頂吼心
然後整個功德
順著中脈供養佛
到西方極樂世界
我們雖然說西方極樂世界在西方
其實那是方便說
沒有西方東方
也沒有上下
但是呢
上跟我們有關
下也跟我們有關
東西南北反而無關
所以那個時候是在東方有什麼國
那個都是方便說
讓我們可以有一個所緣境
有一個用心
有一個觀想
事實上都在一真法界裡面
你只要頂上出
那就勝
勝就是解脫的境界
自在的境界
所以隨時走好這一條路很重要
剛好這個咒
就充滿著這樣子的一種相應性
所以你念它的時候

你也可以
剛剛不是說上功下師嗎
但是上功下師裡面
其實你可以回到身體裡面
念它的時候用這樣子的觀想
Om Amitabha
Re
每念一次咒
就死一次活一次
死一次就什麼死了
業障死了
活一次功德醒了
Om Amitabha
Re
本來是往下帶
一下子把它往上突破了
所以這樣真的你可以感覺到
持這個咒
怎麼有這麼大的受用
你就不會
Namo Amitabha
越念越沒味道
你持這個咒
越念越來勁
越念精神越好
所以這個就是用對跟用不對
懂道理跟不懂道理
最大的差別
不是錯了
是你不懂道理
你用錯了
所以很多東西
它有說服力
你這樣講我可以理解
我也可以使得上力
所以我修起來就很相應
就這個樣子而已
法沒有高下
跟你相應就是好的法
所以沒有什麼分別心

它只是體驗
對我來講很棒
就這樣子
我們已經把後面這邊
接著把它講完
你念完以後
念完 108 遍以後
就要空明雙印
要進入真正的法界的體性
空不愛有
有不愛空
空不愛明
明不愛空
它其實雙印是同時存在的
所以到最後你要入定
要入這個定
複次接著觀想
剛剛我所觀想起來的
無量光佛
還有所謂西方三聖
觀自在大四智
他們都化光
融到我的身體裡面
這時候我的身體
也像虛空一樣
虛空裡面的彩虹一樣
慢慢地有而沒有障礙
彩虹有沒有障礙
彩虹看起來天空有一個什麼東
西
其實鳥飛過去不爭不搶
飛機飛過去也不爭不搶
你說它有嗎
沒有
說它沒有
明明顯在那邊
明明就掛在那邊
怎麼沒有
所以這個就是如幻如畫
這個就原生原滅

彩虹它能夠停留多久
沒有多久
當然你如果去非洲
那彩虹可以停留很久
我們上次去非洲
那彩虹一掛在那邊半個鐘頭以
上
因為應該就是那邊的乾燥很少
所以天空裡面那個水氣陽光
它改變的差別不大
所以你可以看它很穩定的
就在那個範圍裡面
所以一切都因人生
因為因人生不是沒有
是假有
假那個因人而現那個相
不是真的生出了什麼東西
因人只要改變了
那個相就改變
在這邊化顯泊切梵生相
就是自己也變成阿彌陀佛
然後很快的又明光空性雙蘊
就一下子
這個顯現的阿彌陀佛
一下子也就不見了
不見了到哪邊去呢
融到心間的這個咒論裡面去
咒論這五個字
融到碎字裡面去
碎字這個種子字
融到法界裡面去
一法不可得
就真正的空
但是有沒有
有就讓它有
沒有就讓它沒有
這時候不是真正的空了
空了以後什麼都沒有
不是
它是什麼

它顯現什麼
我們都尊重
我們都接受
但是不理不為所動
心完全不轉動
了了分明
我們南傳的最喜歡講的
覺知不反應
這時候你也一樣
覺知不反應
如實的空明現前
如實的照見萬法
空有無礙
然後在這邊就是靜坐
靜坐完以後
心又開始動了亂了
就下坐
在下坐之前就回向
就念往生淨土祈禱文
祈請文
這就後行了
這麼就完滿
好

我們今天把它講得清楚一點點
然後接著下去就不講了
下一支本尊的香
香我們就直接修了
好 休息一下
這位行者
靜坐
靜靜的坐著
盡量的保持身體不動
因為要不動
所以我們務必把我們的身體擺
在最舒服最正確的位置
他就是所謂的譬如七支
譬如這納佛的靜坐的七個要領
首先就是加符
因為兩個腳這樣盤了以後
其實是最穩的

因為有三點著地
可以講四點
那我們屁股
兩個屁股有時候有些還是會有
高低
那兩個膝蓋
所以我們兩個腳如果充分的放
鬆以後
那真的就能夠慢慢達到三個點
支撐著你的身體
三足鼎立
那就最穩的
但是現在我們腳還沒有那麼的
柔軟
所以難免左右還是會有一點點
傾斜
因為比較緊的那隻腳
他可能會離開地
那這時候怎麼辦
就是拿一個軟的毛巾折一折
把它墊著
務必要這個弄了以後
讓我們感覺就三點
他都著地了
這樣做起來才會很穩
那你慢慢的練
慢慢的練
練到只有兩腳都鬆了以後
自然就是一盤腿
他就是最穩的狀態
那也不是一蹴可及
不可能說一開始修
然後就可以達到那麼穩定的狀
態
也要慢慢的調
所以所有的事都是因緣
你還達不到那個條件的時候
你就是沒有條件做好那件事
那一樣的我們的
手等持至己下

亦復如是
因為我們現在剛開始
兩個大拇指可能還對得好好的
那手也是平平的
但是做久了以後可能就發覺
大拇指離開了
或者大拇指掉下去了
也就是兩手慢慢散掉了
慢慢散掉
或者慢慢的沒有力氣放鬆
他大拇指自然就垂去
跟你的食指相碰
那我們知道要領是等持
所以如果發覺兩個手離開了
你就輕輕的再把它扣回來
如果發覺大拇指掉下去了
你就輕輕的再把它抬上來
但不要變成撐上來
不需要
什麼都是要恰到好處
為什麼他這麼規定
那個就是最好的姿勢
你慢慢會發覺好像太鬆了
太鬆不僅僅是一種生理狀態
也是一種精神狀態
當你發覺兩個手莫名其妙離開
了
其實這時候就是你的絕招
已經有一段時間失去
你沒有發覺到
所以這個都要慢慢的去調
慢慢去訓練
慢慢訓練
慢慢調整
接著就即止尖章
剛剛那個手等持自己一下
再稍微說一下
你很自然的放下來
它幾乎也會放在你的腳掌上面
輕輕的就放著

然後往裡面輕輕的拉
拉就是讓你的小指頭
輕輕的碰著你的腹部
不要離開
也不要懸空
因為那樣子對放鬆都會有障礙
離開的話
也是很容易就渾沉掉了
輕輕的托著你的腹
不是托啦
碰觸著
事實上也對我們的氣的運作
也會比較收捨
好,那即止呢
你會發覺一坐裡面
其實你的脊椎它會有變化的
慢慢可能鬆掉了
有點頭背了
腰跑到後面去了
這時候也是一樣
就是你的絕招已經失去了
那份絕招失去了
這時候你發覺到
你再輕輕的把它挺回來
這是用觀察調整
另外一個就是我們身體裡面
它自動的調整
當我們的氣很充足
很順的時候
它也會自然就把你撐起來
讓你身體撐得很直
然後真的也是尖張
極直尖張
所以這個藥靈
這個口訣也是我們靜坐的時候
那最好的狀態
所以我們就是隨時要調整
按照這些藥靈
然後去隨時調整
那隨時看著

那如果離開了,改變了
那我們就把它調回來
然後接著呢
頭微浮,含壓喉結
有時候我們也會太鬆
就開始打瞌睡
然後有時候太鬆
因為頭微浮還是有一點點
些微的躁動
但是這個躁動呢
也是為了我們那個中脈
可以容易觀想
因為你如果用正常的
甚至有些人頭殼
頭殼不管是軟軟的
喜歡看天空的
其實你想一想
他的泛穴
幾乎已經在他的頸部之後了
那那個中脈怎麼樣子通呢
不可能
所以還是要稍微低下來
含壓喉結
因為所有藥靈
都是跟我們要去修中脈
去淨化那個密根器有關
所以這些一動一動
其實都有它的密意
就一定要照著做
當然我們如果不是要修這個的
那他怎麼做
只要做得舒服就好
有些人也都很有自己的主張
他認為他做得很好
什麼也都不需要
我就做就好了
那也 OK
因為他講不好聽
他要求不高
只要做得舒服就好

但是我們要做的
不是只是要舒服
而是真的徹底的
改變我們身心的狀態
改變我們生命的能量
所以還是要照這些規矩來
當然剛開始有點不習慣
有點勉強
勉強久了就自然
自然你就慢慢發覺
這樣做真的很棒
不管要觀想什麼
觀想五輪啊
觀想濁火啊
觀想心輪啊
種子志啊
都有條件
如果你沒有這些條件
你觀不了那些東西
雖然告訴你要觀
可是你觀不出來
因為沒有條件
條件沒有具足
所以定是慧的基礎
定就是讓身體
讓精神
在一種平衡的安定的狀態
它能夠盡可能的持續
保持安定
那就定
當然離不開身跟心
身也不能掉舉昏沉
身也不能左搖右擺
或者三七步
或者就是那個姿勢
看起來就是身體不平衡的
那你說你要怎麼觀
因為觀也依著身體的能量
做基礎
所以身體如果不是很棒的狀態

觀也觀不起來
所以當然我們也知道
要實修
要修密
有它的基本要求
不是淨土說
只要我念一句佛號就有
因為密宗裡面的功課
很多

生起赤地圓滿
赤地大圓滿
它都有它的基本要求
必須符合那些要求
才能做得到位
所以我們當然盡可能的去
要求自己符合可以修的條件
當然一開始你會覺得
怎麼需要這個樣子
但是你慢慢修慢慢學
你就發覺非這個樣子不可
那個都是口訣
都是修行的很重要的要領
不能違背

違背你就修不來
不是你不能修
你修不來這個東西
接著輕輕的舌底上額
這個可以保持我們身體裡面
那個水火平衡
不會口乾舌燥
甚至有時候還會很自然的
流出甘露

就精液
若有精液
當然你也可以刻意生出精液
你只要舌頭不斷的在那邊拉
它就很快就會生出精液
那我們輕輕的碰觸
輕輕的點著
就是保持不動的狀態

讓它很自然的運作就好
不需要刻意去刺激它
讓它產生精液
因為精液有時候沒有吞好
碰觸到
所以這個東西其實輕輕的就好
然後另外一個說法
這個舌底上額
其實還有一個道家裡面的道理
在
道家有他一定的道理
想說道家講的道理都不是
都沒有真理不是
因為如果大家去過大陸
去過青城山
去拜訪過他們這些道人
跟他們聊聊天
你也會發覺他們的生活
其實很清靜
然後思維也很單純
只是他們還是要造作些什麼
要求些什麼
要練一些什麼
練丹
那些其實跟我們的慧命
跟我們這個肉體的生命或許有
關
但跟我們的慧命沒有多大關係
佛法是重慧命
清這個肉體
尤其釋迦牟尼佛
說他是臭皮囊
丟之唯恐不及還保護他
但是到大乘
不是以求解脫為最主要的目的
而是以饒亦眾生為最主要目的
的時候
這時候肉身就變得
不是那麼可以隨便丟掉
不是那麼隨便

就會把它看得一文不值
因為你必須用它
你甚至得善以保護它
才能善用它
所以只要有所取
有所捨
都不到位
你要你不要都不到位
因為這裡面很明顯
就是還有一個分別心在那邊
還有一個我在那邊
我要,我不要
真的修得好
那沒有,一切就隨緣
那隨緣不是我們昨天也說
不是隨緣,隨緣漂泊
隨業流轉
不是,而是在這裡面
用我們那個本聚的絕照
我們的佛性,我們的如來藏
我們的本覺
隨時看著因緣裡面
那些因緣好的
我們就善用它
因緣不好的
我們就不能講刻意
因為在抉擇裡面
就是清楚知道這個沒有什麼幫
忙
也不需要用它
那就讓它過吧
這不好的因緣
就讓它從你眼前
從你的智慧覺察之前
就讓它過吧
不要去碰它
那它也是流動了
它就離開了
所以這個其實是可以修得很自
在的

沒有任何矛盾
那我剛剛提到
道家很講究所謂任督二脈
那這個舌底上
其實就要接通這個天橋
讓它

任督二脈本來是沒有接點
那這個一弄就變成通了
還有我們密法裡面在修幾輪
其實也是要讓這個通
所以當然也不要混在一起
不要混在一起
因為密法裡面是講左右二脈
不是前後兩脈
講左右二脈
就陰陽父分母分
父分是白菩提
母分是馮菩提
白菩提的起點在頂上
馮菩提的起點在脊輪
然後不同的位置
然後我們出生了以後
它就分上跟下
上面是父分
下面是母分
上面是白菩提
下面是馮菩提
然後到要走的時候
死了進入生命的終點
那這兩個又回歸到心
然後兩個碰觸
就跟最早父母親的父精母血碰
在一起
然後把我們自性加到裡面去
就開始了我們的生命
那結束也是一樣
它又回來碰在一起
然後進入一種大黑暗
然後就死掉進入來生
所以開始合在一起

最後還是合在一起
所以這個有它的意義在
那我們在修本尊阿彌陀佛的時候
不斷地降甘露
無死的甘露
其實就降下清涼的
清淨的
寂靜的父分
就甘露
然後慢慢變滿全身
把我們所有熱鬧髒的東西完全
淨化
我們說請求加持
其實灌頂也有點這個意思
灌頂之前讓你喝喝淨水
也幾乎是這個意思
當然我們也知道
淨水其實裡面有很多東西
都是一些象徵性的
表徵性的東西
所以很多看起來好像都沒什麼
但是它做成這樣子的儀式
或者這樣子的過程
都有它的密意在
它不說
但是事實上裡面是有它的意義的
我們吃了也不曉得吃了什麼
但是無形中已經接受了那個意義的加持
就能量的加持
接著我們眼睛
適一的適量
讓它很輕鬆
那事實上呢
我們說為什麼說三分眼
就是張得不大
但是還是張著的
因為你如果做得好

其實也會無形中
你會發現
怎麼我沒有刻意
但是眼光就是這樣子
眼光鼻鼻觀心
心思相異
很自然
你真的放鬆了以後
然後又保持覺照保持清醒
它就會是那個樣子
那我們如果用意識
可能就不是那個樣子
修行也是慢慢的
這個覺照越來越強
然後意識越來越弱
它就進入覺醒的一種狀態
保持在那種狀態裡面
接著就呼吸
呼吸我們不需要刻意的去處理
它
當然你如果說沒事幹
覺得我來看我的呼吸
調整我的呼吸也無妨
但是既然是要去控制它
就難免有意識在
你如果只是輕輕的看著
幾乎覺察全身
那其實它是最棒的狀態
但是在這種狀態下
也不容易進入
所以幾乎一開始都會有作意
我們想一想探討一下
譬如說我把我的注意力
集中在我的脊輪
就中脈
然後脊下
四指的地方
在中間
那邊一個點
那你作意在那邊

需不需要用力
其實當你調整好了以後
是不需要用力
調整好了
就只是輕輕的看著
你看東西要用力嗎
但是我們再想一想
你注意力在那邊是用眼睛在看
嗎
不是眼睛
所以眼耳鼻舌身意
各有各的領域
但是我們會把它歸到
好像清楚看
就跟眼睛有關其實沒有關
但是眼睛可以幫你
當你的注意力
注意在脊輪
它眼球自然會轉到
你要注意的地方
譬如說我們現在在
注意你的頂輪
然後它眼球自然會往上轉
所以
這個作意
雖然是意識的
但是它又會領導相關的五根
然後去配合
所以你做起來就感覺很清楚
很穩定
這時候連眼球也不動了
我們如果
好好的應用你第六意識
應用你的第六意識
因為第六意識其實是
可善可惡
也可以無善無惡的
是看你怎麼用它
不像第七意識
是純然

從學佛的角度
意識的角度來講
你只要是一執著
不管是直善直什麼直淨
通通是然
這個一定要注意
你抓著清淨不放也是然
所以真正學佛的
其實要改變自己的意識型態
就我們的習氣
其實很簡單
你如果真的學佛
你如果不是真的學佛
也就不是用佛法的知見
不是建立起佛法的知見
建立起佛法的知見
不是知見立知
不要把這兩句話混在一起
知見立知是你本來
知見本具
結果你就在本具的知見裡面
生起一個我能知我能見
這個叫知見立知
無名本
這就無名的根本
跟我建立佛法的知見
有正確的知見
跟它完全不一樣
但是又差一點點
譬如說我們建立起佛法的知見
結果抓著佛法的知見
執著佛法的知見
又是知見立知
這時候又錯了
我們可以用佛法的知見
不斷的改變我們錯誤的知見
但是不要執著
不要以為什麼對什麼不對
而是透過這個正確的知見
一切信空

來改變我們
當我們意識裡面認為
有對有不對
有清淨有染的時候
拿這個本來清淨
既然本來清淨
就終究清淨
若你的本體本性是清淨的
那從頭到尾通通清淨
所以我們常常講說
這法界裡面有什麼不清淨
你可能會講大便不清淨
泥沙不清淨
那是你已經有主觀意識
有分別取捨好惡
其實它沒有不清淨
它本身是信空的
任何東西的信都是空
所以任何東西的體性
都是清淨的
沒有任何一個東西是汙染的
包括我們第七識
我執意識
體性一樣空
但是我們已經把它當有了
它不空了
所以它變成汙染了
不是它真的汙染
不是
所以到最後
這個第七識
也可以轉成平等性智
若它真的是純染的識
那怎麼弄還是汙染
事實上不是
沒有任何一個東西是汙染的
所以你的好惡
只是一種主觀的分別
不是真的
你認為淨就淨

認為髒就髒
不是
那當然在我們的經驗裡面
明明很髒
譬如在小孩子回來
看他臉上
弄得髒兮兮的
那事實上他真髒嗎
沒有啊
因為你洗
水一洗
它就脫了
它不是真的髒
只是擺在你的小孩子的臉上
你認為髒
那個東西在那邊
它本來如是
這些泥沙
這些什麼
它本來如是
因緣讓它那個樣子
沒有什麼性
所以我們由這之間
慢慢就會脫離
我們既定的那個想法
什麼好啊不好啊
慢慢的脫離
因為所有
都是因緣所現
這小孩子
當然我們
在我們的經驗
有些小孩子特別不乖
事實上也是條件使然
那條件就過去的業力
這小孩子來
就是不聽話
他累世幾輩子都不聽話
所以不可能來
變成一個聽話的小孩子

那他也是因緣所生
他也不是自己願意那個樣子
有時候你會覺得
這個小孩子怎麼這麼難教
這麼固執
會很生氣
事實上你生氣
他比你更生氣
他比你更生氣
他也不願意這個樣子
你指責他
他也很生氣
所以很多東西我們就知道
其實當我們做不了主
我們當然就脾氣就來了
就不安定了
所以碰到這種事情
我們學佛的
就要有智慧
知道他不是本來這個樣子
他是經過一段時間的訊息
變成這個樣子
他習慣這個樣子
不是他本來這個樣子
那我們當然如果慈悲一點
就可以去提醒他
這樣子不好
當然你要提醒他
也要看自己的分量
你跟他因緣不合
你講什麼他都不聽
他聽不進去
所以所有東西
從這個地方
我其實要講的是
那個因緣
那因緣的重要性
不是對跟不對
這樣子的理解以後
我們去做了

然後碰到一筆紙灰
那你也不要難過
也不要覺得
這個人怎麼這麼不講理
我好心的勸你
結果你這樣子對待我
不要
我已經做了我該做的
然後他怎麼樣是他的事
我怎麼樣是我的事
我怎麼可以
起一個好心要去勸他
結果碰了一筆紙灰
回來我很難過
我生氣呢
這時候你就
要檢討自己
你已經有定見
你已經有所得
你以為這樣是對的
你希望他聽你的話
都不對
所以
知道錯在自己的時候
你就
放開吧
不要還去計較那件事
計較那件事不是那件事
是計較你怎麼處理這件事
完全不需要計較
所以就放下
自己鎖自己
我發現比較可惜的是
有些人心地是很好
但是結果都不太好
不是他心地好錯了
而是他好的心地
沒有好的條件
所以那個因是不錯
那緣不好

所以因緣一加起來
就變成不定的
不好的

跟他相應的就覺得他很好
跟他不相應的就覺得他很差
就這樣子

所以跟他相應的
又是因緣相符
所以還是因緣沒有是非
不要動不動就落到是非
在那邊取捨

在那邊對立
完全沒有意義
那我們修行
透過這些禮的陳述
其實是要讓我們看到
我們心裡面
在那邊是非善惡一大堆
有道理沒道理一大堆
誰對誰錯一大堆
在那邊喋喋不休
在那邊不斷的紛爭的時候
這時候你要如是來看待
你在幹什麼
你想那些有什麼意義
誰叫你想那些
你自己讓你自己想那些
你自己是什麼
你自己是習氣業力
你的習氣業力
你的分別心讓你想那些
而習氣業力在哪裡
習氣業力依著無名而建立
這樣一問
你慢慢去思維
這時候導過來思維
很快就化解到
你在那邊跳不出來的那個
很尷尬的情境
很快就離開那樣子的因緣

所以你就解脫了
所以還是要思維修
不是坐在那邊什麼都不想
思維修不是在那邊猛想
無敵放矢
而是真有境
真有境界
真有對象
真有所願境的時候
所願境往往不是外面的色身消
滅處罰
而是你的妄念
拿你的妄念作為所願境
它已經出現了
然後我來分析一下它
探討一下它
若見諸相非相
看到我這樣想
其實不是一定要這個樣子
也不是本來這個樣子
就因緣讓它那個樣子
慢慢你就解開了
就可以處理它
這樣子才能夠慢慢的脫離
那個意識
妄想流不斷的
跌跌不休的一種
一種自己吵自己
然後又覺得很自然的狀態
自己吵自己沒有關係
吵到最後情緒上來了
你若不進去勸架
那裡面的兩個不同的意見
兩個不同的意見等於要打起來
你就坐不住了
你就生氣了
情緒馬上上來
所以是誰讓你情緒上來
又是你的無名業力
你的習氣

因為你沒有提起絕招
沒有用智慧看著
沒有用智慧化解
所以那些對立那些妄想
又讓你不安
這樣慢慢解開
有時候我們在思維
不要講這些是非
這些沒有道理的話
即使你在思維佛的道理
為什麼有英明
為什麼其實跟別人變
有時候你要跟自己變
在這變的過程
也會造成你的心的不舒服
是這樣好還是那樣好
是這樣對還是那樣對
各種說法都好像有道理
各種說法又好像不是絕對的道
理
那為什麼
你說碰到這個問題
當然能夠探討出一番道理
思維修法
淨律
慢慢的能夠理出來那最好
那如果理不出來的時候
這時候你就曉得
真理實相
不是文字不是語言
不可思議
拿起了這個上方寶劍
鈍然就把那個遊戲停下來了
你又可以繼續清清楚楚
了分明的覺察你的五蘊
你就可以繼續了
所以那個就適應你沒有覺察到
在那邊不斷的翻不斷的想
不曉得那也是在打妄想
那打妄想呢

其實如理思維也是妄想之一
但是它是導向有道理的方向
那 OK 的

常常我們是沒有道理以為有道
理

在那邊不斷的玩

沉滅在裡面

靜音在裡面

那就拔不出來

就讓自己的心隨時在那種狂亂
的狀態

或許你不認為是狂亂

但是事實上呢

它是狂亂

因為你的一舉一動

都顯現你是狂亂的

不是寂靜的

寂靜當然不是不動

但絕對不是緊張誇張

而是很如理的

很平和的在進行

當我們說法的時候

那個手勢很大

很用力的時候

這時候就已經離譖了

不是要你沒有手勢

而是那個手勢不需要帶著很大的
力量

帶著很誇張的那個動作

不需要

那就是你沒有覺察到

才會有那些動作出來

所以每一個人莫名的緊張都會
有

但是我們要常常看著我們的行
為

照見五蘊

你的動作其實就是射蘊之一

你的動作都是射蘊

那當然也包括行蘊

就照做

要好好看著

你才能真的就越來越如理

越來越寂靜

而不是慣性的犯錯

有些人講話手勢很誇張

那就慣性的

你這個慣性沒有察覺到

那你就隨時就會露出來

你有那些很激烈的動作

動作就代表你心不平靜

所以這些很小的細節

隨時也都要覺察到

要覺觀

那你訓練到哪邊

層次到哪邊

就看我們對我們的五蘊改造到
哪一個層次

化解到哪一個層次

到最後就完全化解

就是照見五蘊皆空

絕對不是說說

不是想想

五蘊皆空

都是緣起

都沒有自信

很快就給他答案

那個不是照見

那個不是照見

那個想見

你用想的

甚至連想都還沒有想通

就有答案了

那是完全不對的

學佛不能這麼玩

但是我們很多學佛是這麼玩的

都用經典裡面

然後就很快給答案

其實那個答案是佛陀的

不是你的

真的碰到問題

你給的答案就不是那個樣子

我們說五蘊皆空

結果誰冒犯了你

馬上就不空

誰的想法跟你不相通

你就不空

誰不同意你的想法

馬上不空

所以那個不是隨便講講可以的

那沒有意義

所以有時候我們講得頭頭是道

但真正的在實相裡面

在因緣裡面

你演出來通通不是那個樣子

所以為什麼這個樣子

你隨時都脫離你的身口意

在修行

因為你的所有表現

一定都從你的身口意表現出來

所以隨時要讓這三個人

要讓三個東西合作

互相關乎

互相尊重

我心裡面這樣想

嘴巴要講的時候就要尊重

那個心裡面想的那個

那個是頭

那是主人

你只是工具而已

你就要尊重那個想的

你講出來當然就會跟你想的相
應

做也是一樣

要尊重意

行為就跟你的本懷本意就相應

就不會犯錯

因為平常很少訓練

所以想是想好的

說是說不好的

做也做不好
這個就不相應
修行就是在讓這些行為都能夠
互相呼應
身口意能夠變成一
這個就是修行
從抽象
從只是意
看不到外表
然後透過訓練
把它表現出來
讓大家可以看得到
可以受用
這個就修行
你沒有去把意搞通
認為你的行為是對的
那根本就沒有根據
完全沒有根據
所以修行
佛法
佛說一切法
為治一切心
就是要把你的每一個意念
弄得好好的
弄得純粹的對
才是佛法
不然修半天
看不到佛法好在什麼地方
但是如果我們懂這個道理
你就會運用所有的佛法
領會了以後
都拿到你的心裡面
作為你心意識
在造作的時候的根據
依據
那麼慢慢就轉掉了
我們無始以來
那個無名的喜氣業力
自自然然
就會轉掉

好
那我們
接下來的時間
我們就好好的
做它一下
體驗它一下
你只要保持清清楚楚的覺照
也可以不抓任何東西
當你
所謂不抓任何東西
就把這份覺照
平等的放開
不是作意去把這份覺照
特意去觀察哪一個項目
可以這樣試看看
我們可以試一下
就把心就好
放在你的心裡面
打亮
打開一個燈
打開一個覺照
打開一個光明
它很自然的造見相關的東西
那當然在這邊
我們的覺知
譬如現在那個麻雀在叫
你當然可以聽到
但不要被它帶走
其實我們永遠不會被帶走
是它來不是我們去
你看到什麼是它來不是我們去
你聽到什麼是它來不是我們去
所以沒有道理迷上去了
沒有道理整個被它帶走
這個就失去了
我們真的是主人
那些都是課程
但是當你心力顛倒的時候
就忘了自己是主人
變成被課程影響

別人再怎麼說你
那是塵
那是當下生當下滅的一種音聲
你不要抓著不放
不要被它激怒
不要
這很簡單
如果說那樣子就把你激怒
就把你轉了
讓你完全不自在
那你算什麼
你完全做不了主
你完全沒有智慧
你完全一個堅固執著的我
就把沒有當成有的魚吃漢
所以這些都要
你不要想到它的嚴重
想到我的至尊到底在哪裡
我的至尊不是不能讓你批評
我的至尊是我就是我
我就是我
我是如如不動的
我是了了分明的
我是自自在在的
我是對我的業力完全負責
不用你執著
不要你在那邊批評有的沒有的
但是呢
當然這是一種說法
另外一種說法也可以是
我對自己負責
我感恩你的批評
因為我沒有覺察到
這樣子的行為讓你不舒服
所以對不起
那又是另外一種說法
這兩種說法都是讓你可以很自
在
而不是離開這兩種其他的說法
其他的想法通通錯

所以修行一定要用正知正見
提起正念來化解邪知邪見邪念
這樣才能夠慢慢的就恢復到
本來無一物何處惹塵埃
物不是塵埃
塵埃也不一定是物
不好意思
我不知道時間過得這麼快
我想慢慢的導
這個叫 check
就引導
其實法裡面很重要的是引導
那這種引導慢慢把你的那些結
打不開的結
慢慢有機會鬆開
但是是不是真正的鬆開
還是得看你自己
怎麼用
怎麼修
不是誰能幫你真正的打開
如果講那些話
你覺得這樣有道理
可能就已經在紓解
在建立你八識田裡面的正法的
種子
它有這些種子
碰到境界碰到現象
起現形
它就對峙了
我們如果沒有這些法的種子
用的都是過去的喜氣業力
我直我賤我愛我慢
那麼一弄出來就馬上錯
而且錯得更離譖
本來已經有業障
只有一反應
那業障就弄得更大
這個就是修行不對
修行對是要化解業障
修行不對是在增加業障

所以這個很關鍵
增加業障
有我大概就在增加業障
懂得無我的道理
有機會化解業障
但是也必須用那無我道理
用上來
這時候才是真正化解業障
再站大家幾分鐘
我們還是用我們生活裡面
最常發生的
譬如說有人對你不滿意
那什麼是無我
馬上不要對號入座
他是在描述一個他不滿意的人
你馬上對上去
叫對號入座
那就跟他吵起來
你會說他指桑罵槐
他明明講的就是我
OK
他真的是在講你沒錯
他就在講你那個
有我的那個人
那就講你
你既然承認有我
那是不是由我執我建
我愛我慢
是不是應該被批評
就這樣
那應該被批評
這時候就無我
他指責是我
我也承認是我
但是我是應該接受批評的
而不是要去回水的
不是要去越吵越大聲的
就這樣子
就用無我
真正的用無我來化解

那個無我的知見
其實就不斷的在你裡面醞釀
什麼是無我
這是不要有我的想法
當下就無我了
不要對號入座
所以這個其實都佛法很妙的地
方
但是我們常常就學了半天
法歸法
我還是我
你懂再多都不會拿出來用
懂再多還是我
執我建在那邊代表你
當下的那個意識
現在代表你
所以你怎麼學怎麼修
就跳不出來
這個就很可惜
我們一定要很快的覺得
關鍵出在什麼地方
那你才能夠很快的
離開那個無明的業障
我們休息一下
把我們假設有所得
還是回向法界
嗯啊哼
這三個音很妙
這三個音隨時就要淨化你的身
口意
淨化你的身心
你念它你就會發覺
有這麼好你為什麼不常用
做好一件好事
嗯啊哼
做好一件壞事
嗯啊哼
那個哼是懺悔
我做錯了
希望以後不再犯

常常用這個
普先王如來的根本作
來淨化我們的身心
諸位信者，我們昨天已經把這
個儀軌比較詳細一點的解說過
了。

所以我們今天就不再打弦唱，
我們就修下來。
先合唱。

中文字幕製作
內空外空一切皆空
有情空氣皆空

在這個大空性裡面
我們心還是明空雙月
所以就觀想對聖淨
前方蓮花月殿上
我們還是用唱的好了
前方蓮花月殿上
無量光佛身紅色
一眠而悲等知音
陀佛身著散髮衣
金剛甲附著座
又為白色觀世音
作為大理大師之
無量諸佛與菩薩
聖文羅漢中圍繞
三位諸尊之山中
山中之資方光明
知極樂境作盈情
吾阿彌陀佛
本在沙瑪雅
在吾本
第十人
第十人
吾本在沙瑪雅
吾本在沙瑪雅
吾本在沙瑪雅
與極樂圖轉法輪
橫長慈悲始有情
始云救護諸眾生
泥沾燈影無量光
諸尊身中方光
知喜發從極樂圖
無量光佛出
無量佛像
皺滿玉髮
恰如玉漿
喜容於己身
阿瑪厚
無量光佛身西游
大悲觀因大失之
無量諸佛與菩薩

轉移前塵而起
其實與我生成就
恰似緣成無量光
我們就用最虔誠恭敬的心
來念十竿入座
我念十竿入座
三竿入座
我念十竿入座
三竿入座
五竿入座
六竿入座
七竿入座
八竿入座
九竿入座
我念十竿入座
三竿入座
我念十竿入座
四竿入座
五竿入座
六竿入座
七竿入座
八竿入座
七竿入座
我念十竿入座
三竿入座
五竿入座
六竿入座
七竿入座
八竿入座
七竿入座
六竿入座
七竿入座
南無阿彌陀佛
阿彌陀佛
阿彌陀佛
阿彌陀佛
阿彌陀佛
南無阿彌陀佛
阿彌陀佛
阿彌陀佛

阿彌陀佛	阿彌陀佛	每一步都是蓮花
阿彌陀佛	阿彌陀佛	我們準備起來進行
阿彌陀佛	南無阿彌陀佛	先動一動
阿彌陀佛	阿彌陀佛	那個腳會痠的會麻的
阿彌陀佛	阿彌陀佛	先動一動
阿彌陀佛	南無阿彌陀佛	Om Ami Dabari
阿彌陀佛	阿彌陀佛	Om Ami Dabari
阿彌陀佛	阿彌陀佛	Om Ami Dabari
阿彌陀佛	阿彌陀佛	Om Ami Dabari
阿彌陀佛	阿彌陀佛	Om Ami Dabari
阿彌陀佛	阿彌陀佛	Om Ami Dabari
阿彌陀佛	南無阿彌陀佛	Om Ami Dabari
阿彌陀佛	阿彌陀佛	Om Ami Dabari
阿彌陀佛	阿彌陀佛	Om Ami Dabari
阿彌陀佛	南無阿彌陀佛	Om Ami Dabari
阿彌陀佛	阿彌陀佛	Om Ami Dabari
阿彌陀佛	阿彌陀佛	Om Ami Dabari
阿彌陀佛	南無阿彌陀佛	Om Ami Dabari
阿彌陀佛	阿彌陀佛	Om Ami Dabari
阿彌陀佛	阿彌陀佛	Om Ami Dabari
阿彌陀佛	南無阿彌陀佛	Om Ami Dabari
阿彌陀佛	阿彌陀佛	Om Ami Dabari
阿彌陀佛	阿彌陀佛	Om Ami Dabari
阿彌陀佛	南無阿彌陀佛	Om Ami Dabari
阿彌陀佛	阿彌陀佛	Om Ami Dabari
阿彌陀佛	阿彌陀佛	Om Ami Dabari
阿彌陀佛	然後就觀想	Om Ami Dabari
阿彌陀佛	西方三聖	Om Ami Dabari
阿彌陀佛	幫我們加持	Om Ami Dabari
阿彌陀佛	我們頓時變成清淨莊嚴的阿彌	Om Ami Dabari
阿彌陀佛	陀佛	Om Ami Dabari
阿彌陀佛	這時候就自成本尊	Om Ami Dabari
阿彌陀佛	這時候你自己也變成阿彌陀佛	Om Ami Dabari
阿彌陀佛	然後就可以開始我們起來驚心	Om Ami Dabari
阿彌陀佛	驚心的時候你念	Om Ami Dabari
阿彌陀佛	Om Ami Dabari	Om Ami Dabari
阿彌陀佛	在念的時候	Om Ami Dabari
阿彌陀佛	我們昨天晚上講的	Om Ami Dabari
阿彌陀佛	頂喉心擠密	Om Ami Dabari
阿彌陀佛	然後從下方上來	Om Ami Dabari
阿彌陀佛	我們在走的時候	Om Ami Dabari
阿彌陀佛	就是你全身放著五方佛的智慧	Om Ami Dabari
阿彌陀佛	光	Om Ami Dabari
阿彌陀佛	走的時候每一踩下去就有一朵	Om Ami Dabari
阿彌陀佛	蓮花	Om Ami Dabari

Om Ami Dabari	Om Ami Dabari	Om Ami Dabari
Om Ami Dabari	Om Ami Dabari	Om Ami Dabari
Om Ami Dabari	Om Ami Dabari	Om Ami Dabari
Om Ami Dabari	Om Ami Dabari	Om Ami Dabari
Om Ami Dabari	Om Ami Dabari	Om Ami Dabari
Om Ami Dabari	Om Ami Dabari	Om Ami Dabari
Om Ami Dabari	Om Ami Dabari	這是等詞音
Om Ami Dabari	Om Ami Dabari	觀想
Om Ami Dabari	Om Ami Dabari	我們這個莊嚴的阿彌陀佛
Om Ami Dabari	Om Ami Dabari	像彩虹一般融掉了
Om Ami Dabari	Om Ami Dabari	然後融入心間的月輪
Om Ami Dabari	Om Ami Dabari	然後融入 Om 字
Om Ami Dabari	Om Ami Dabari	Om 融入阿字
Om Ami Dabari	Om Ami Dabari	阿融入 Mi 字
Om Ami Dabari	Om Ami Dabari	Mi 融入 Da
Om Ami Dabari	Om Ami Dabari	Da 融入 Ba
Om Ami Dabari	Om Ami Dabari	Ba 融入 Ri
Om Ami Dabari	Om Ami Dabari	那 Se 字呢
Om Ami Dabari	接著我們就以本尊	變成一條光線
Om Ami Dabari	就阿彌陀佛	然後這個光的線也融入西空
Om Ami Dabari	然後觀想在我們心間	空有外
Om Ami Dabari	有月輪	空明不惡
Om Ami Dabari	輪上有 Om Ami Dabari	空有外
Om Ami Dabari	中間有水字	空明不惡
Om Ami Dabari	就由這個字放光	空有外
Om Ami Dabari	放五色光	空明不惡
Om Ami Dabari	上宮十方諸佛俠師六道有情	那 Se 字呢
Om Ami Dabari	Om Ami Dabari	變成一條光線
Om Ami Dabari	Om Ami Dabari	然後融入 Mi 字
Om Ami Dabari	Om Ami Dabari	Mi 融入 Da
Om Ami Dabari	Om Ami Dabari	Da 融入 Ri
Om Ami Dabari	Om Ami Dabari	Da 融入 Mi 字
Om Ami Dabari	Om Ami Dabari	Da 融入 Mi 字
Om Ami Dabari	Om Ami Dabari	Da 融入 Mi 字
Om Ami Dabari	Om Ami Dabari	那 Se 字呢
Om Ami Dabari	Om Ami Dabari	變成一條光線
Om Ami Dabari	Om Ami Dabari	然後融入 Mi 字

Mi 融入 Da	Da 融入 Da	然後融入 Da
Da 融入 Ri	Da 融入 Da	Da 融入 Da
Da 融入 Da	那 Se 字呢	Da 融入 Da
Da 融入 Da	變成一條光線	Da 融入 Da
Da 融入 Da	然後融入 Da	Da 融入 Da
Da 融入 Da	Da 融入 Da	Da 融入 Da
那 Se 字呢	Da 融入 Da	Da 融入 Da
變成一條光線	Da 融入 Da	那 Se 字呢
然後融入 Mi 字	Da 融入 Da	變成一條光線
Mi 融入 Da	Da 融入 Da	然後融入 Da
Da 融入 Da	Da 融入 Da	Da 融入 Da
Da 融入 Da	那 Se 字呢	Da 融入 Da
Da 融入 Da	變成一條光線	Da 融入 Da
Da 融入 Da	然後融入 Da	Da 融入 Da
Da 融入 Da	Da 融入 Da	Da 融入 Da
那 Se 字呢	Da 融入 Da	Da 融入 Da
變成一條光線	Da 融入 Da	那 Se 字呢
然後融入 Da	Da 融入 Da	變成一條光線
Da 融入 Da	Da 融入 Da	然後融入 Da
Da 融入 Da	Da 融入 Da	Da 融入 Da
Da 融入 Da	那 Se 字呢	Da 融入 Da
Da 融入 Da	變成一條光線	Da 融入 Da
Da 融入 Da	然後融入 Da	Da 融入 Da
Da 融入 Da	Da 融入 Da	Da 融入 Da
那 Se 字呢	Da 融入 Da	Da 融入 Da
變成一條光線	Da 融入 Da	那 Se 字呢
然後融入 Da	Da 融入 Da	變成一條光線
Da 融入 Da	Da 融入 Da	然後融入 Da
Da 融入 Da	Da 融入 Da	Da 融入 Da
Da 融入 Da	那 Se 字呢	Da 融入 Da
Da 融入 Da	變成一條光線	Da 融入 Da
Da 融入 Da	然後融入 Da	Da 融入 Da
Da 融入 Da	Da 融入 Da	Da 融入 Da
那 Se 字呢	Da 融入 Da	Da 融入 Da
變成一條光線	Da 融入 Da	Da 融入 Da
然後融入 Da	Da 融入 Da	好
Da 融入 Da	Da 融入 Da	我們這個就是平等柱
Da 融入 Da	Da 融入 Da	也就是在定中
Da 融入 Da	Da 融入 Da	那這個定的內涵
Da 融入 Da	那 Se 字呢	當然可以分幾種層次
Da 融入 Da	變成一條光線	都 OK
Da 融入 Da	然後融入 Da	第一種定呢就是真如定
Da 融入 Da	Da 融入 Da	也就是空定
那 Se 字呢	Da 融入 Da	定在一念不生一法不生
變成一條光線	Da 融入 Da	完全一種空無愛的
然後融入 Da	Da 融入 Da	沒有障礙的一種狀態
Da 融入 Da	Da 融入 Da	這是一種
Da 融入 Da	Da 融入 Da	那另外一種就叫普明三昧
Da 融入 Da	那 Se 字呢	普明三昧就明分
Da 融入 Da	變成一條光線	剛剛那是空分的具體展現

那明分也會展現出來
就所有的佛菩薩啊
所有的人事物啊
空性體性的幻變
那所以這
普就是普遍的意思
明就明明了了清清楚楚
所以你可能在這時候也會有總
統境界
那你那個一心不亂
如如不動的照見
這個是屬於普明三昧
那另外一個就是
本因三昧也就是種子
就是穗子
在禪定的過程裡面其實
若心好像沒有什麼寄託
無聊其實你可以就
觀這個穗子
就保持在這個穗子放著光
也可以

基本上有這三種
相當在平等住的時候的一種
做法都對
都 OK
那本明三昧呢
是可以成就
本尊佛
那個空性三昧
就真如三昧
其實是可以完全無礙
然後普明三昧就可以
饒益眾生
可以成就一切事
所以它都有它的意義
那整個佛的元成
必須這三個都具足
前面那個空
就是體性空
然後普明呢

自性明
本尊呢
就該獻什麼身就獻什麼身
後面這兩個其實也可以對調
也可以對調就是
那個種子字可以成就本尊
那個大悲變可以成就一切佛菩
薩
一切人事物
一切三惡大敵都可以
這個沒有定說
但都講得通
還是就體相用
空性的體相用的展現
所以我們修行
每修一次衣鬼
其實等於是死過一次
活過一次
然後現在慢慢要出定了
就好像早上我們剛起來
這時候精神當然有點迷糊
但是又還蠻清楚的
這時候我們看著東方
已經餘度白
慢慢轉明
明天早上你可以早一點來
現在這個時間呢
四五點的時候
那個天空的雲彩
很漂亮
真的是怎麼畫都畫不出那個
張大千的潑墨畫
也沒有那個意境
真的是巧奪天宮
那個隨便大自然裡面
隨便做一個變化
你都嘖嘖稱奇
所以其實我們活在這個法界裡
面
是很精彩的

但是我們不會欣賞
不會運用
不會掌握時機
所以就覺得很無趣很無聊
其實當你依著法
打開你的業障的窗
透出那個自性的光輝
跟外面打成一片的時候
這時候你就會覺得
哇 好精彩
原來本來這麼精彩
好 所以最後我們來迴向
哎 罷吼
無量光佛身
西游游徹至尊觀世音
左徹大靈大識之
無量諸佛菩薩
西游無量至安樂
彼世界名為極樂
豈願我登明眾世
不為他去所阻斷
眠見彼佛阿彌陀
如是我法至此緣
祈禱釋放佛菩薩
加持無礙的實現
達德塔
萬千吉亞
阿我菩薩那耶斯華
諸佛菩薩祈福念
惡自圓滿我水系
善事說積諸善業
習以供養三寶尊
願諸佛法菩傳揚
善業迴向有情眾
願諸眾生皆成佛
寄居一切諸三根
為願自心得成熟
惡障清淨自良緣
長壽無病症無憎
願我此生等是滌

一旦明眾得水寂
願能往生極樂果
生一蓮花開放
是極必勝願成佛
乃至得證菩提果
願以法身度有情
沙瓦瑪嘎朗
現在我們只是在訓練
還很生疏
還不習慣
還不熟悉
但你只要每一天做
你想一想
你這一生還有多少年
可以修幾壇法
那如果怕太短
那麼就早晚修
各修一壇
如果還覺得不夠
那就每一天修四座
你說時間很多
然後沒事幹
你就一直把它修
你如果能夠修一千座
應該跟他很熟
你把它修得很熟
到時候不管發生什麼事
你都使得上力
因為你已經夠熟悉
隨時可以提上來用
隨時可以回到本心
隨時可以回到種子志
隨時可以觀想我是阿彌陀佛
那該去什麼地方理所當然
其實極樂世界不是一個地方
你只要是阿彌陀佛所在的地方
都是極樂世界
那是你的依報
所以我們去那邊
是把它當成依報

當然一般我們說顯教
是去那邊再學習
不曉得怎麼學我也不曉得
那邊聽說一天就我們這邊五百年
那你每一天過一天
就在這邊過五百年
那花開見佛物無聲
不曉得等到什麼時候
我也不曉得
那個不能算
算不清楚
但它總是還有吸引力
為什麼
我們說這邊是沙佛世界
那邊是淨土
去那邊
可以在那邊就一直到成佛
有這種說法
去那邊都可以變成一禪體
不是一禪體
那個叫什麼
那個術語
就那一世一世就成佛
所以當然
因為到那邊就永生了
但是那邊永生跟我們
信我的永生
有沒有一樣我也不曉得
說法上是一樣的
是不是一樣我也不曉得
所以那個都沒有把握
我們還是好好的
我們知道我們身心就是當下的
我
起心動念就是當下我的代表
我的視線
就掌握這個要領
把每一個當下
每一個起心動念

都如理如法如實
去哪邊不是都沒有問題
你就在一實相
一真法界裡面過日子
我們現在就假
假惺惺的
然後隨便相信
又相信我們那個分別心
所分別出來
所認取的東西都把它當真
這個就是根本的顛倒
你當下那一念你就錯了
所以你當下的身心是錯的
一直錯嗎
沒有
你只要會用佛的知見
就對了
一次一次不斷地對
不斷地對
對到最後
原來就這個樣子
佛也是這一個佛
別的佛跟我無關
就這個佛
這個就是佛
當然我們說這個就
本來這個就是佛
但是我們把這個就眾生
這個就業障的深重的我
你如此認知
如此表現
那誰能奈你何
誰能救你
所以我們一定要有志氣一點
一定要翻轉我們的命運
把那個業障引導的命運
轉化成佛所示現的生命之路
這樣
這就是菩提道
覺醒的大道

這樣才學佛
才有意義
才踏實
才能夠
學佛學得很聰穎
學得很歡喜
Om Ah Hong
這兩天天氣還可以
就是說雖然是夏天
那還是有涼風
那風吹著前面的五色旗
飄得很自在很莊嚴
我們每一個人也被我們的夜風
吹得很自在很莊嚴
其實有時候我們只要靜下來
用欣賞的角度來看眾生
你也會覺得還蠻精彩的
每一個人有每一個人走路的樣子
每一個人有每一個人行動的慣性
是什麼支撐著他
就是因緣越力撐著
所以我們也要感激因緣越力
雖然有時候會讓我們好像笨蛋一樣
但事實上他也把我們照顧得非常好的
反正可以讓我們一天度過一天其實也不錯
雖然在輪迴裡面
我們也可以這樣講
沒有你客觀的說
有些人其實條件很差
所謂條件差呢
就是所有的眷屬都不是很理想
但他還是一樣自在
依然固有
安安穩穩的過日子
有些人很幸福

但他隨時都有很大的壓力跟煩惱
所以到底出了什麼問題了
應該有很大壓力煩惱
他反而很自在
那福報很大應該是很自在
他反而很煩惱
那誰決定
當然就你自己的業力決定了
你自己的起心動念在決定
看你怎麼想
你如果用不滿的角度
那怎麼擁有再多
你還是不滿
你說反正就這個樣子
那壓力再大
你還是可以安然度過
因為再怎麼大都壓不死你
你只要會扛
輕輕地把它扛著
其實我們現在講這些
其實是進一步要去談
死了以後
現在我們活著
當然有各種因緣業力顯現
如果你連活著
都不能處理
那你死的時候更難
更沒有辦法
那死了
當然我們不去預設立場
它會發生什麼
但是大概也不離
我們活著的一些經驗
甚至
我看我們每一個人都做過夢
在夢裡面的任何一個夢境
都比我們活著
眼睜睜的見聞秀場覺知
還來著沒有距離

沒有遮障
就那很切身的感覺
這完全真
那種感覺在夢裡面
比醒著的時候還真
為什麼
為什麼
為什麼
我們現在真是透過
眼耳鼻舌身意
這六根反射回來
反應回來的
而在夢裡面
是直接從你裡面出來
當然是很真
都是獨頭一視
真的不得了
不需要藉什麼
它就直接就演給你看
所以
如果現在還帶著一點點距離
還可以判斷
還可以反應
你都沒有辦法
很好的去做對應的話
那死你更是沒辦法
所以修行其實不是怕死
也不是為了死
但是呢
好好修
活著很自在
死了也很從容
你如果現在
游游乎乎的過日子
好像也過得不錯
但是真正的
業力現前的時候
你完全做不了主
我們台灣話
講得七月半不知道死

其實
我們都是這樣子的
因為
我們的壽命
已經算很長了
跟狗比起來至少六七倍吧
但是就
從我們應該有的壽命來講
其實我們還是短的
不滿百啦
看起來好像很遠
但事實上其實很近
我從來沒有想過
我已經過了七十年
但是它就這樣過了
所以
還是要做好準備
做好準備就活得紮實
活得很從容
活得很自在
活得很明白
了了分明
千萬不要找自己麻煩
更不能找別人麻煩
找自己麻煩只有你痛苦
找別人麻煩除了對方痛苦
那你更痛苦
你現在痛苦以後更痛苦
你現在找他麻煩
什麼時候他找你麻煩你不知道
所以
聰明一點
千萬不要找別人麻煩
千萬不要找別人麻煩
那沒完沒了
你要找麻煩你自己找麻煩
你越想越生氣
處他自己就好
不要把生氣
推到別人身上

那個就沒完沒了
所以
從這個地方就慢慢可以把我們
貪春癡的喜氣轉掉
這邊有一個問題
他說
春心重是什麼原因如何轉換
老實告訴你
春心重是你魚癡
所以
原因就是癡吧
就不懂道理
不懂道理
然後不滿意
所有的東西
當然你就生氣了
你如果懂道理
每一件事情會這麼發生
都一定有它的道理
由不得你生氣
你生氣也沒用
其實是每一個人的個性
就是那個樣子
你為什麼要生氣呢
就是慢條斯理的
慢慢來的
那你為什麼覺得他錯了
難道你這麼急就比他好嗎
所以很多東西
就慢慢轉
尊重每一個人
尊重緣起
喜氣其實就緣起
雖然我們知道喜氣不好
但喜氣跟緣起一模一樣
就慢慢薰得
慢慢具足那些條件
他沒有自信
他只是慣性
他沒有自信

所以不要為這些慣性去
太大的煩惱
但是慣性真的不容易改
因為你已經習慣了
所以我們即使想改變別人的習
慣
也要有耐性
要慢慢的等
希望他有一天會變好
但是急不得
看別人有慣性
但你知道你也有慣性
你的慣性要改也很難
你不願意改你
你怎麼要要求去改別人
所以這些通通是在思維
慢慢的斷除了我們的
以為是的喜氣業力
你這樣才能夠自救
才能夠轉得出來
所以
如理的思維才會跟智慧
跟實相相應
只是自以為是的思維
那是遍際所知
那是顛倒的根本
犯錯的根本
所以從這個地方我們就要轉
慢慢的轉
因為以前我們都用遍際所知
現在懂了佛法
要用如理思維
要知道一切都一塌其
沒有我
所以那遍際所知完全沒有道理
完全沒有道理
先把它看到非理
我們剛剛講見大人的藐視
你以前以為對的
你現在就要馬上下判斷

過去種種都不對
但是已經在這一念之前死掉了
在提起絕照之前
過去的種種都死掉了
不能重演
不能讓它重演
而不是活在過去裡面
我們現在都一直延續著過去的
喜氣
延續著承擔著過去的業力
然後走相同喜氣業力的路
那不輪迴才怪
什麼時候能解脫
所以只會越來越慘
不會越來越好
你想要越來越好
就必須加入對的條件
對的思考方式
對的業力
這個就佛法在講的
你到底要怎麼樣
完全是你自己在做主
因為你是行為的主人
你是行為的負責者
你是行為的受報者
但是我們都忘了
我們有這個責任
所以就是很衝動
想生氣就生氣
生氣有什麼好處呢
請問你生氣有什麼好處
為什麼要生氣
一無是處
你為什麼還是要繼續生氣
你要為你的生氣抱歉
而不是聽你的生氣
順著你的生氣
所以一次抱歉兩次抱歉
慢慢你就會想不能生氣
因為生氣以後會後悔

幫不上任何忙
這個就開始有智慧了
你這樣懂了以後
一生氣馬上覺察到
曉得他錯了
馬上就把他知非己理
就跟他離婚
這個是不好的夥伴
馬上跟他切斷
久而久之
他就攀不上你這個緣
慢慢我們就會遠離撐的習氣
攀的習氣也是如是
吃的習氣也是如是
慢的習氣也是如是
你有幾分實力說幾分話
有什麼好得意的
有什麼好驕傲的
當你驕傲的時候
你會覺得自己怎麼這麼幼稚
這麼好笑
這一點點功德有什麼好驕傲的
你去比比別人
比你強那麼多
人家都不驕傲我
為什麼這一點點我就很驕傲
你會覺得很丟臉
很不好意思
要這樣不斷地看自己
這些習氣當然它會流露出來
偶爾都會出來
因為我們有那個習氣
有那個習慣
巴士田裡面有那個種子
常常碰到陰煙
它就起現形
這是理所當然
但是你是主人
你要把自己弄好
所以就這樣一分一分的現見

一分一分的處理
它沒有出來你處理不了
但是是這樣子嗎
其實也不是這樣子
你如果真的知見扎得夠深
以前要等它出現
才能處理
現在呢
它在那邊蠢蠢欲動
已經被你覺察到了
它都還沒有開始行動
就被你覺察到了
那你馬上就可以把它拿掉
因為你已經看到那個
潛藏的力量
就趕快讓它沒有機會
是可以的
我們也常常說
生病才需要吃藥
但是事實上要等它生病
預防重於治療
為什麼一定要吃藥呢
你讓自己不生病不是更好
為什麼等生病才要吃藥
所以很多東西
你那個覺照力越強
就智慧越高
那問題自然就越少
動足機先
它都還沒有變成那個樣子
已經被你看到了
那你就可預防讓它不發生
不要等到很麻煩的時候
才要去處理
我們其實每一個人都有智慧
我們都會開車
你會明明知道開錯路了
然後好我再繼續開
多開一點再回來
不會嘛

你知道開錯路了
你一定馬上轉回對的路
不會再繼續開下去
我們都有這種智慧
為什麼我們貪嗔癡慢疑的時候
你不趕快轉回來
你就不知道貪嗔癡慢疑是毒嗎
明明知道
所以就這時候你不尊重你的智
慧
而是尊重你的習氣
你把客人當主人
主人當客人
就顛倒了
主客異味了
當然慢慢地回來
我們其實是
真的是法界裡面的主人
不是客人
我們每個人都是
法界裡面一顆閃亮的星
一團巨大的能量
你要好好的運用它
而不是好像很可憐的樣子
好像自己都做不了主
很委屈
那個是我們把自己定位錯了
做了錯誤的認知
你有佛性
你可以成佛
你委屈什麼
別人才委屈呢
你怎麼會委屈
所以你讓你自己委屈
其實你完全沒有委屈的條件
再痛苦
再惡劣
其實
說實在一點
不是說好聽一點

你的業報
再惡劣
都是在幫你消業
你為什麼會有這惡劣的業報
自己的糟感的
你犯了那麼大的過失
然後給你懺悔
給你贖罪
你還抱怨
這個通通是無明
通通是不對
所以學佛就懂得佛法
會慢慢讓我們
一般凡夫認為不願意接受了
你接受的甘之如飴
好像吃軟糖一樣
好舒服好甜
當然現在七十歲了
慢慢那些享受
也都慢慢被剝奪掉了
因為知道不行
要吃好吃的
現在就不能吃了
已經享受夠了
不然的話就剝奪自己的生存權
好我們還是回來
找我們的阿彌陀佛
找我們的本性
找我們那一份無量的光
無窮的智慧
請合掌
以至誠恭敬心
皈依頂禮阿彌陀佛
將點滴滴心血
拔雜種拔養大壩
祝悲傷解根部
拔滅那洽洽樓
且渡甲殊其禍
將點滴滴心血
拔雜種拔養大壩

祝悲傷解根部
拔滅那洽洽樓
且渡甲殊其禍
將點滴滴心血
拔雜種拔養大壩
祝悲傷解根部
拔滅那洽洽樓
且渡甲殊其禍
吾阿彌陀佛
執紙得登佛國位
我隱喻獨住有情
嘗一次念去歸宜
三抱佛陀法即生
只會悲心一雙雲
用夢靜靜為立中
願與佛陀尊榮前
生其圓滿菩提心
執紙得登佛國位
我隱喻獨住有情
嘗一次念去歸宜
三抱佛陀法即生
只會悲心一雙雲
用夢靜靜為立中
願與佛陀尊榮前
生其圓滿菩提心
執紙得登佛國位
我隱喻獨住有情
嘗一次念去歸宜
三抱佛陀法即生
只會悲心一雙雲

用夢靜靜為立中
願與佛陀尊榮前
生其圓滿菩提心
好,收等持印
Om Svabhavastu
Sarva Dharma Svabhavastu
Hum
那就靜一下
內外一切都空
空不是什麼都沒有
就一念不生
完全不印
我也不印,法也不印
一切都不印
但那不是拒絕
那是處在本空的狀態
然後在這個本空
然後因為空明創印
所以接著既然明
就要明得有意義
明得對我們現世有關
對來世有關
對生有關,對死有關
我們都知道極樂世界
阿彌陀佛的國土
是一個很棒的地方
所以當然盡可能的
跟它結上順生的因緣
但是當然這是有來去
有內外之分
真正的是透過這樣子
讓你產生好藥
產生想修的心
然後提升本能
讓自己的悲志
前面不是智慧悲心雙蘊嗎
勇猛精進嗎
所以我們透過這個影子
這個動機
然後慢慢的提升我們的內在

讓我們智慧慈悲
隨時都能夠現前
那如果是這樣子
那到哪裡都一樣
一個充滿了智慧的
到任何地方都可以自在
都可以饒亦眾生
你如果沒有智慧沒有慈悲
到任何地方都變成累贅
你有智慧慈悲
到任何地方都變成增傷力
所以我們還是要培養
我們的智慧慈悲
智慧慈悲有那麼難培養嗎
其實如果回來
我們不要說我們現在
我們去想想
小孩子都沒有培養
都沒有被教導過
他是與生俱來就有智慧慈悲
但是慢慢的那個我
大了以後
那就什麼都要搶了
因為我生起來了
他要保護這個我
所以就開始貪心
開始暴力
開始搶
開始賣廢
就是哭
也刻意哭得讓別人都聽到
那個都是無理取鬧
那為什麼會變成那個樣子
那我起來了
剛開始我不明顯
所以其實表現出來都很如理
慢慢這個我明顯了以後
就越來越不像話
當然與生俱來有修的就不會
同樣是小孩子

尤其小孩子
累生累世有修
一來就很如理
彬彬有禮
然後做什麼
覺照力很強
然後又很有同情心
大部分不是
大部分那個我都很重
所以不簡單
當然在南人也不少
但是人口比例
比下來還是少數
大部分還是喜氣都很重
但是如果我們曉得
喜氣重不怕
我們曉得
現在開始學佛了
知道我有佛性
知道我們有理性
我們悲空雙印
懂了這個以後
要化解你的業力喜氣就簡單了
你都不用這個
要改變你的喜氣業力
比登天還難
我們就開始來觀想對聖淨
前方蓮花月殿上
無量光佛身紅色
一面而悲燈是因
陀佛身著散髮衣
金剛下腹著坐
又為白色觀自在
作為大理大師之
無量諸佛與菩薩
聖文羅漢中圍繞
三維諸尊之散處
散眾各自放光明
知己樂盡
作盈清

奧阿彌陀佛	加持緣成無量光	阿彌陀佛
本座撒瑪亞扎	接著我們就觀想	阿彌陀佛
扎空蚌殼	面前的西方三聖	南無阿彌陀佛
提紮仁	尤其是	阿彌陀佛
阿提菩薩	當然主要是阿彌陀佛	阿彌陀佛
阿彌陀佛	觀想他	阿彌陀佛
阿彌陀佛	我向著他	阿彌陀佛
接著我們就對	來請求灌頂	南無阿彌陀佛
我們觀想起來的這個	請求釋給我無死的甘露	阿彌陀佛
西方三聖跟所有聖眾	南無阿彌陀佛	阿彌陀佛
來做供養	阿彌陀佛	南無阿彌陀佛
吾本座阿甘八點	阿彌陀佛	阿彌陀佛
不思背督佛	阿彌陀佛	南無阿彌陀佛
阿爾吉根地	阿彌陀佛	阿彌陀佛
尼維吉俠巴達	阿彌陀佛	南無阿彌陀佛
慕德拉阿佛	阿彌陀佛	阿彌陀佛
然後供養完以後	阿彌陀佛	南無阿彌陀佛
當然他們都很喜悅了	請善待我	南無阿彌陀佛
然後再加上讚頌	南無阿彌陀佛	南無阿彌陀佛
跟他們捧捧場	阿彌陀佛	阿彌陀佛
吹嘻一番	阿彌陀佛	南無阿彌陀佛
讚嘆一番	阿彌陀佛	南無阿彌陀佛
得到的是希望他能夠加持我	阿彌陀佛	南無阿彌陀佛
吾與己樂圖轉法輪	阿彌陀佛	南無阿彌陀佛
橫嘗慈悲是有情	阿彌陀佛	南無阿彌陀佛
使雲救護諸眾生	阿彌陀佛	南無阿彌陀佛
立讚登也無量光	南無阿彌陀佛	南無阿彌陀佛
主尊聖宗	阿彌陀佛	南無阿彌陀佛
方光至西方	阿彌陀佛	南無阿彌陀佛
從己樂圖無量光	阿彌陀佛	南無阿彌陀佛
佛出無量佛相	阿彌陀佛	南無阿彌陀佛
周滿於法器	阿彌陀佛	南無阿彌陀佛
恰如於江西	南無阿彌陀佛	南無阿彌陀佛
榮於其身	阿彌陀佛	南無阿彌陀佛
阿瑪佛	阿彌陀佛	南無阿彌陀佛
無量光佛身系有	阿彌陀佛	南無阿彌陀佛
大悲觀因大識智	阿彌陀佛	南無阿彌陀佛
無量諸佛與菩薩	阿彌陀佛	南無阿彌陀佛
轉移前塵而起	南無阿彌陀佛	觀想一下
其實與我生成就	阿彌陀佛	這時候我這個凡夫身 經過這樣的加持

就轉化成阿彌陀佛了
那這個身當然是一生身
不是這個肉體
所以你可以觀想它是透明的
像彩虹一樣的
充滿著各種光彩能量功德的身
我們就準備起來造佛
吾阿彌陀佛
上貢俠師
吾阿彌陀佛
將我們的呼吸由細轉出
將我們的心也是一樣
從不造作變成如理的造作
我們用最歡喜的心來懷願往生
淨土
吾阿彌陀佛
吾阿彌陀佛
吾阿彌陀佛
吾阿彌陀佛
諸佛菩薩祈福念
惡自願滿臥水洗
善事所積諸善業
習以供養三寶尊
願諸佛法菩傳揚
善業回向有情眾
願諸眾生皆成佛
積聚一切諸善根
為願自心得成熟
惡障清淨自良緣
長壽無病症無憎
願我此生等是敵
一旦命中得水濟

願能往生積德果
生一蓮花開放
識積一筆深淵成佛
乃至得成菩提果
願一化身獨有情
Sarvamangala
Om Aham
諸位行者，早上吉祥
《楞嚴經》裡面談的知見立知
無明本
你怎麼理解？
知不是知道
見不是看到
但是又不離知道，不離看到
不是我們的以為那個知道看到了
知是覺知
見是照見
記得喔
那就我們本性本據的功德
了了分明
隨時保持覺知
隨時照見
照見什麼
隨便你
但是這裡面不要立一個能知能見的
就是不要生出一個我
不要生出一個我
若生出我那就無明
那如果沒有生出我呢
那就是你本據的功德
如來智慧得相
本是具足
所以從這個地方下手
從這個地方檢驗
你覺知
你照見
那是本據的
本來你有這個能力

但是不要變成能所
更不要造成我執意識
因為能一起來以後
那個所就會有我
有我所就會產生互動
就互相牽連
互相攬扶
互相影響
那事實上
每一個緣起的法
都法爾如是
它應該是什麼樣子
就是什麼樣子
那每一個都是獨立的個體
那是獨立的個體嗎
每一個都是空性的幻現
它不是真正的存在
它只是暫時的存在
所以在這裡面
其實我們很喜歡用那個水泡
來打比喻
我們每一個我
就好像這個葉蜂撐起了一個水泡
這個水泡有形狀
有顏色
甚至可以在裡面
看到各種影子
看到各種色彩
但是事實上呢
這個葉粒一改變
甚至一消失
這個泡就不見了
那這個我們
它的無常性
它的脆弱性
它的不自主性
我們很容易理解
事實上呢
所有的現象呢

都只是這個的放大或者縮小
放大就是它比較堅固
比較穩固
就互相因緣裡面支撐的
比較緊密一點
就這個樣子而已
那我們一般人
譬如說建個房子
你如果說用沙
用冰
像現在有沙雕
有冰雕吧
建得很漂亮
跟水晶宮一樣
但是溫度
只要一加高
它等一下就融化掉了
然後我們在福隆海邊
或者在旗津海邊
用沙雕
雕得好莊嚴
但是大浪一來
一沖刷
就通通不見了
因為它們彼此之間不緊密
然後冰雕呢
本身就很容易就變成水
所以這些再怎麼莊嚴
雕得再好
我們如果到西藏
譬如說塔爾寺
它裡面最著名的
就是用奶油做的
各種佛菩薩的樣子
或者很莊嚴的房子
宮殿
都是
但是一樣
它就必須隨時
盡可能保持某一個理想的溫度

高熱融掉
低熱脆化
你弄得再莊嚴都一樣
這些都是大師
都是那個很高級的喇嘛
做出來的
精心去製作
所以莊嚴是必然的
但是你再怎麼精心製作
再怎麼希望它永存
事實上
它還是隨著因緣就改變了
延續
有材料
有創作的人
那就因緣俱足
就產生了那個東西
但是呢
一樣的
因緣不俱足
慢慢就散壞了
所以還是要幾年就要大換一次
甚至他們的那個所謂
蘇油花的節日
在展覽
會很多人參觀
每一個去看的都會驚嘆
但是再怎麼驚嘆
那個佛也是假的
那宮殿也是假的
那它本身呢
也是脆弱的
所以
我剛剛講這是大師的作品
那我們是不是大師的作品
我們是我們這個大師的作品
你自己這個大師的作品
所以你會變成什麼樣子
也是隨時在變
因為我們的心思

我們的世大
也隨時在形成代謝吧
那剛剛我們一開始
聽到了打板的聲音
聽到那個鐘的聲音
聽到了擊鐘的聲音
聽到了飯拜
也聽到了鼓聲
只要是氣的
它會共鳴我們的身體
因為我們身體也是世大所成
所以法器打得好
可以給我們很大的加持
譬如說剛剛那鼓在打
你們發覺
你手等持的時候
它是整個震動的
裡面的細胞震動
不是手在那邊抖
就裡面的細胞它是震動的
那鐘聲呢
我們身體就跟鐘一樣
一扣呢
我們說蕩氣回腸
你一扣的時候
其實整個身體
你也會感覺到
在那邊擺盪
裡面好像被震動的感覺
這個是無情聲
那有情聲呢
如果唱得很好
其實我們很容易就相應
很容易就被感動
很容易就融進去
所以我們知道
在樂界裡面
那當然樂器玩得很好的很多
當然也很感動
很優美

每一種樂器都有它的音色
叫聲音的色彩
所以每一種音色呢
其實也都跟我們身體會互動
會共鳴
但是呢
最精彩的可能還是聲樂家
聲樂家在唱的時候
你會整個會跟著他翻動
因為人的聲音
還有人唱他的時候
那個心裡面的內涵
其實表達出來的時候
你很容易就跟你相應
所以有情聲呢
是跟我們的意識互動
我們地水佛風空識
再加上見好了
那個有情聲
可以跟我們的識
後面的識跟見互動
無情聲呢
可以跟我們的身體
地水佛風空這邊互動
所以包括法器
為什麼要這麼搭
那個速度
那個節奏
其實都有法意在
就有在它法上的功德在
所以打快了也不好
打慢了也不好
打弱了不好
打強了不好
就是要恰到好處
你在打它的時候
每一點都在點上
無形中那個節奏感
那個力度
那個美感

那個變化
旋律
我們說起承轉合
這些其實都可以在
我們在使用樂器上表現出來
然後透過這個來感動
來淨化我們的身心
所以千萬不要把
任何一件事情等閒視之
因為你不懂
覺得它沒什麼
等你真懂的時候
你才想
這裡面原來這麼深
要馬上做好
做好一點都不簡單
所以我們心
一定要隨時存著一種
謙卑
恭敬
對法好要
做什麼事情都會
像我們現在在世界上
我們為什麼現在這麼便利
因為有很多專家學者
在裡面探討
很深入的研究
然後把它應用了
然後讓我們也可以
把它發明出來
讓我們可以用
我們用得理所當然
像現在小孩子
都拿著手機在玩遊戲
他從來沒有產生感恩
甚至你如果叫他不要玩
他就翻臉
因為他整個意義
已經搞錯了
就現實到

只是我在玩遊戲
我要玩遊戲
就這樣
那個執著
只是那個執念
然後當然你如果
在旁邊輕輕的看著
你也會發覺很可愛
他在那邊打殺
整個身心在那邊互動
兩個眼神炯炯有神
然後聚精會神
其實你看也覺得很好玩
所以有時候我們不要
太過用我們的意識
然後想去左右別人
想去控制別人
那個其實知見不要利知
你就欣賞就好了
看著蠻好
那事實上如果說
我們覺得不合理
因為現在年輕的夫妻
幾乎碰到我都是這個問題
包括我家的孫子
也是這個問題
但是很明顯的
還是要用理性的溝通
你玩可以
但是剛好就好
不要玩到該做的事都不做
那我們就把它定出規則
你該做什麼事
好 做完就讓你玩
譬如說一個鐘頭
那這作業
你如果十五分鐘做完
那四十五分鐘你都可以玩
他就越做越專心
工作不做完不能玩

工作做完就是你的權利
你的福利
其實小孩子在讀書
就更專心了
因為他想玩
那我們讓他讀書
已經達到目的了
玩是他的權利
尤其小孩子
現在小孩子太不幸了
那個功課壓力很大
根本就沒有玩
所以一天到晚
越強調就會越缺乏
因為他都沒有玩
所以他很想玩
就越想玩
那你如果讓他玩個夠
他反而會累
何必這樣玩
玩他沒什麼意思
所以很多事情
其實從原起來觀看的話
我們會顯得很有智慧
而且很平靜
很從容
但是你如果用我執意識
那你會很緊張
壓力很大
當你給自己壓力很大的時候
你一定會被
給別人很大的壓力
反過來講
你如果自己很從容
很憂憂自在
那麼你對別人也一定一樣是
因為你散發出來
就是一份很從容的樣子
那修得好的一定從容
修得好不可能緊張

不可能壓力大
修就是在釋放壓力
修不是為了解脫嗎
解脫什麼
解脫壓力
壓力誰給你的
你自己給你的
自己給自己的
自己是什麼
自己是業力
是習氣
你的業力習氣
你的意識型態給你的
我們這個堂堂的佛弟子
怎麼可以給我們的
習氣業力妄想
當主人命令我要幹什麼
沒有那個道理
所以你如果
慢慢的建立起自信
知道我有佛性
我本來是
是具足覺知照見的功能的
那為什麼變成什麼都不清楚
然後什麼都亂想
什麼都我執意識那麼強
所以這邊一定要慢慢的解開
我們才是真正的佛弟子
我講這些是在不斷的提醒
不斷的告訴我們
千萬不要根本就不是佛弟子
以佛弟子自居
什麼是佛弟子
佛弟子
依佛的思想為最高指導原則的
叫佛弟子
若以我為指導原則
那就是顛倒眾生
你執著越強
你的層次越低

所以這個地方我們就在這個地方好好的覺知
隨時保持覺知
隨時照見
照見自己在幹什麼
那他其實都是我們覺知照見的對象
在這個地方多下功夫
多下功夫
我們自然而然就會越來越自在
越來越如理
越來
即使我們是緣起裡面的一種現象
但是這種緣起的現象
隨時都是很灑脫的
都是在那邊做遊戲的
也就是可以表演得很棒
那我們如果不是這樣的
很自在的
很從容的
其實你越想表演
越漏氣
因為你既沒有內涵
又沒有放鬆
你即使
就是再好
只要不放鬆
就會出問題
它就不自在
不自然
所以一方面要好好學習
一方面要隨時保持覺照
保持放鬆
如果能這樣子
我想我們每一個人
一定都是很自在的一個生命的
生命體
好
用我們最清淨的

恭敬的心
來供養十方諸佛
嗡
回向法界眾生
啊
願你一切苦難業障
嗡
這位行者
動跟靜要互相搭配
緊跟鬆也要互相搭配
當然緊是為了要提升
多用力
鬆其實是要讓它安定
把衝出來的能量讓它落實
這時候一定要鬆
但是如果你一直不曉得放鬆一直緊的話
好像爬得很高
但是很脆弱而且很緊張
所以有些人不是不精進
是太在意精進
就抓著不放
所以隨時顯現出來的都是硬梆梆的樣子
這樣子就有點可惜
因為你只要一鬆就好
我們在裝東西也是一樣
你一直天衝大雨當然一直高
但是呢
等一下就露出來了
你要一面裝一面把它晃動
它才能夠越來越
就整個紮實
就不會露出來
梆就真正的梆
不是裡面都沒有然後就溢出來了
所以這些鬆跟緊的一種衡量
一種其實也是在我們的覺知跟照鑑裡面

你如果隨時保持覺知照鑑
你會發覺我太緊了
我太鬆了
做得太用力了
力量不夠
你會看得很清楚
所以這份知見很重要
這個很重要不是外來的
是你本來就有的
外來的不是寶
要本聚的才是真正屬於你的
外來的會來就會去
有得就有失
我們在中英的祈禱文裡面
慢慢會說到這些東西
剛剛看大家休息
好幾個身體很柔軟
趴下去就穩穩的趴在那個地方
很鬆
很舒服的感覺
有些人也跪
跪趴在那邊也很舒服的感覺
這個其實都是
慢慢我們身體真的已經鬆了
已經柔軟了
其實修行最怕的就是堅硬硬邦邦的
那倒也不是說越修一定會越柔軟
還是你必須在這個地方有去注意
有去要求才會慢慢走軟
因為我發覺以前我們師兄弟
幾個其實是模範生
就是在靜坐
什麼可以叫到前面去做給人家看
從頭到尾一動不動
結果最近碰到他
他說他不能靜坐了

這個就是在過程裡面出了一些問題
剛開始可能是緊繃猛用力
然後又突然可能碰到什麼
然後放了
放了可能就回不來
我們曾經高過低下來
有時候會覺得很嘔氣
很沒有
甚至跟我講說他現在都不想修了
因為修半天還是跟他所期待的不一樣
那你如果說修行是有一個什麼目的的
那大概失望的成分機會很大
不要有所求
你隨時看著自己的身心
是不是越來越無力了
你隨時看著自己的身心
是不是越來越穩定
那個覺照力是不是越來越強
看事情是不是看得越來越清楚
八風在吹的時候動不動
這個其實都可以覺察的到
覺知照見
那如果不是用這個
那可能問題就很大
就是好以為不好
不好以為好
沒有好壞
你還是建立好壞
硬是生出好壞
沒有對錯你堅持對
然後覺得別人錯
這個問題都很大
然後自己呢
這個對那個對
到底這樣子還是那樣子
疑

疑跟懼跟恐懼那個不安
其實是修行很大很大的敵人
在現前也是一樣
尤其在往生的時候更是這個樣子
你如果懷疑沒有信心
然後恐懼
其實這些佛菩薩要來加持你
結果你怕得要死跑給他追
他怎麼幫你
所以我們不是要變成什麼都不怕
但是沒有必要生出那個
不應該怕你怕的
我們現在常常都犯這個毛病
譬如說螞蟻啊
蚊子啊
蟑螂啊
老鼠啊
其實你不需要怕牠
你這麼一隻這麼大隻
你怕牠什麼
但是一看到就唉唉叫
就猛跳
所以這個其實都是不如理的反應
你都沒有靜下來
都直覺的反應
那個直覺其實是業障的習氣
絕對不是我們在講的直覺
把它講得太好了
既不直也不覺
只是看一個孩子生一個孩子
隨便看一個東西
然後就既有的恐懼啊
討厭啊
就馬上生上來
都沒有覺察
這個問題其實很多
有些人修行修了半天還是恐懼

心很大的
譬如說當然這些我們曉得
它也沒有什麼對我們大的傷害
但是看到蛇呢
看到鱷魚呢
看到狗呢
看到什麼
那時候不是就更恐懼了
所以如果這些不應該怕的你都怕了
那該怕的你更怕
還有最主要
我們講這些還是在
我們臨終中陰的時候
會現前很多境界
這是在你來看都是真的
所以你一定很恐懼
那現在就要開始修行
所以在世的時候
生的時候沒有好好修
你說能夠善終
能夠往生善去
門都沒有
因為那不如理
你說你醒著的反應
比你在完全不清醒的狀況下的反應更正確
應該是要更正確
正確你都不如理的反應了
完全沒有根據的
你的反應更是不會如理
所以現在就要開始修定
覺知不反應
它真的會傷害嗎
看下去
還是繼續覺知
繼續照見
它真的會傷到你嗎
好
那現在當然這些

如果一個車子往你這邊開過來
你不閃它嗎
當然要閃它
不是它故意要撞你
它可能真的沒有看到你
它可能真的沒有看到
我看到它
它怎麼沒有看到我
這個邏輯不通
因為這時候它心有所繫
或者剛好有什麼東西把它擋到了
它沒有看到你
它不曉得在幹什麼
然後就把你撞下去了
事實上你碰到這個東西
你要反應你只要保持覺知
保持照見
那你會讓它撞嗎
你說我不動讓你撞
不可能吧
你一定會輕鬆的
我講輕鬆的
一個人如果保持高度的覺知
跟照見
它會很從容的
然後就躲開了
那個不應該發生的事
你也知道你有多少能量
你從這邊移開它撞你
要多少時間
要多少距離
只要保持覺知
這些反應都很簡單吧
那我們常常就是太客氣
想說沒問題
沒問題撞了你就知道
所以這只是舉一個很簡單的例子
那麼到我們要往生的時候

臨終的時候
就真正的死定了
只有留下我們一般講的靈魂
現在我們是中陰身
取名叫中游
在這個狀況下
請問你中游
它是什麼東西
它是地水火風的什麼東西
什麼東西可以傷害它
而這些什麼東西
它什麼樣子
要注意喔
其實我們的中陰
發生的境界
就跟在夢裡面一模一樣
空來空去
但是我們執著來執著去
裡面貪嗔癡慢疑
完全充滿
那你現在再生就必須
跳脫這樣子
真實的你都可以跳脫了
那明明虛假的
你根本沒有條件不跳脫
所以如果生有
就是說我們在的時候
沒有好好修行
修出定慧
那當然要有定慧
前面已經講過
要先守戒
怎麼守戒
色心
色心自然就不會犯錯
不會造作那些惡的行為
所以我們現在最重要
最重要的工作
就是不斷的色心
心要很專注

心要很安穩
心要很清楚
這個就是色心
這樣自然就不會犯戒
你也不會去
胡作非為怎麼會犯戒
就是有時候心沒有守好
沒有調伏好
喜氣來念頭來
你做不了主
你就跟著去了
那當然就犯了
所以只要守好你的心
就做好了真正修行的準備
那事實上整個定跟慧
其實還是在心上用功
還是沒有離開心
還是回歸到心
所以這個心
一定要好好的探討
好好的了解
我們隨時發生的
其實都是你心所現
一切為心所現
那你認為什麼
都是一切為事所變
你以為什麼
你認為是什麼
都是你的事在那邊作用
那現前的東西
跟你的眼耳鼻舌身呼應的
意識雖然沒有加進來
但是它還是會跟你呼應
就色生香味處
對著我們的眼耳鼻舌身
它還是都會相應
那這種相應
其實都是有你心裡面的種子
然後去跟它呼應了
如果裡面沒有這些東西

其實我們不會有這些境界
所以有這些境界
當然是我們業力的糟感
業力存在哪裡
業力從哪邊發起
當然就從我們八識田
從這些種子發起
所以還是心
八個通通是心
所以我們只要好好的
調好我們的心
那麼調好心
其實另外一個
像我們現在在修阿彌陀佛
阿彌陀佛就是無量光
所以你好好修阿彌陀佛
這個無量光
就變成你八識田裡面的種子
種子隨時有這個能量
有這個光
它更可以很自然的照到
你六成原影通通不見
這光一打開
那個影子通通不見
我們還是要再強調
八識田裡面的種子
通通是影子
不是真的有什麼東西
所以你一定要照什麼業
就要把那個業消掉
要對等關係把它處理掉嗎
不是啊
那太慢了
學佛有智慧就快了
你無窮過去的業
可能瞬間就完全消融
這在禪中就叫頓路
所以沒有那麼困難
我們千萬不要把它直為實
因為六成原影不是實的

它如夢幻泡影
它不是實實在在的
我們最大的顛倒
就是把虛幻當真
把影子當實際的
這是我們無名累生累積
不斷的一直重複的錯誤
現在一定要翻轉
一定要把它改過
徹底的看穿
這樣我們就開始瀟灑了
開始自在了
那個永安功的如來如彼
如彼如行俗
越來越皮
但事實上不是那個樣子
而是它越來越穩
你怎麼樣子就是掀不動它
那這種穩呢
當然是放鬆的穩
不是緊著穩
緊著穩一定是執著
所以皮皮的人
你看他的臉
他臉如果很鬆
這種皮
這種皮是一種很穩定
很沉著的表徵
但是如果他臉是緊緊的
然後又皮皮
這個是習氣重
所以還是要分得出來
因為真正有修的人
他一定是隨時都放得很鬆
很柔
我們也一樣
有些人譬如說
譬如說打太極
你看那個動作很慢
事實上他很專注

裡面清清楚楚
那跟一個動作很慢的
像動物園裡面
在爬樹那個
那個什麼 LINE
那一樣
他是快不起來
他就是一定要那麼慢
那是他的習氣業力
但是我們其實是可以很快
靜如雞子動如偷兔
但是我們沒有什麼事好緊張的
所以我還是輕鬆的走就可以
不需要急促
因為急促
走路很快
很急促
其實就會顯得有點不定
那個心一定急
那心急的人一定容易發脾氣
就很容易被惹怒
也很容易就踢到鐵板
踢到石頭
因為走得太快了
所以盡可能還要鬆鬆的
悠遊自在
不要太執著
不要太造作
我們繼續來修我們的本尊
這個本尊
因為有些人可能學過
那一般藏傳的
都念阿彌陀佛
我們聽到應該都這個樣子
那事實上
我不好意思說那不對
但是很明顯的
那是他們的慣性
因為我們如果懂藏文
我們就會知道

那個巴
可能念成瓦
尤其是兩個音
達巴
它會念成得瓦
就知道了
為什麼會念得瓦
阿彌陀佛是
那我們都曉得得瓦是什麼
得瓦是天
達巴是光
那你是無量天呢
還是無量光呢
怎麼會是阿彌陀佛呢
所以很多東西就是說
我們學是學
但是我們學的不一定對
也不是他故意要犯錯
是他的傳統裡面
有某些東西
可能沒有交代清楚
那就變成達巴
就變成得瓦
完全可以理解
但是你不能
用錯的來代替對的
甚至還要用不對的推翻對的
這個就沒有道理
就沒有道理
所以我先提一下
因為很多念過阿彌陀佛的心咒的
阿彌陀佛
包括那個釋
他就習慣念釋
OK
你只要念得很順
也OK
但是事實上呢
就變成叫人家的名字叫錯了

叫錯名字了
當然他知道你在叫他
他也會回應一下
但是事實上
我們如果不曉得叫錯
其實是不太有禮貌的
不太有禮貌
明明叫錯
他也不會指責你
我知道你在叫我
也是禮貌上跟你回應一下
但最好還是把它叫對
這個是詞咒的一些小插曲
這裡面其實因為
常常有人說
Om Mani Padme Hum
他念成 Om Mani Padme Nyo
他一樣成就
結果叫他念 Om Mani Padme
Hum
他反而心就亂了
永遠就不相應了
觀世音菩薩就不再來了
這個是一個故事
一個編出來的故事
千萬不要被這個公案
因為有人說
就好像變成公案
那就聽進去
你覺得這個很有道理
很有道理
你就從今天開始
Om Mani Padme Nyo
比較容易相應吧
他念那個相應了
結果念對了反而不相應
意思是什麼
念錯更會相應嗎
所以不是這個樣子
如果他是編出來的

那更是誤導
我不曉得哪一個人
會念 Om Mani Padme Nyo
只有中國人有這個天才
然後他也沒有經過上師教導的
有邊讀邊 五邊讀中間
一個口一個 Nyo 就是 Nyo
所以這個很明顯是
我們這邊創造出來的一個故事
當然這個故事也很有意思
就是你真的很用心
你真的全心投入
它一定會相應
因為我們曉得
整個重點在心
所以這時候你已經很虔誠
很專注 很恭敬
那當然就相應
但是問題是
那恭敬的心
從哪邊建立起來的
沒有那麼簡單
所以不要變成錯
變成起這個公案
變成你不願意改的原因
這個就很離譜了
它會相應你不會相應
這個老婆婆拜狗牙
把她當佛的舍利
她可以相應
她兒子知道是狗牙
她拜得下去嗎
她相應得了嗎
沒有辦法
但是在媽媽的心裡面
狗牙是舍利
她確信它是舍利
那狗牙還是舍利
在那心裡面就是舍利
它跟舍利相應

它不是跟狗牙相應
所以一切為心造
這個很重點
當然我們要學
盡可能還是把它學對
會比較好一點
比較沒有瑕疵
我們以至誠共敬舍心
將點點心血法
雜種法養大法
祝別喪解功夫
把美樂徹徹落
徹度澆熟其物
將點點心血法
雜種法養大法
祝別喪解功夫
把美樂徹徹落
接著我們發母音子音
發音的時候
我還是要求你去注意一下
身體跟這個聲音的關係
然後要發對部位
你只要有注意到
要怎麼發那個音
部位就會對
你用對的部位
你發出來的聲音就是準的
如果只是啊啊——
嗚嗚哩哩哩哩
欸欸喔喔
唉唉喔喔
都在這個地方
當然你每一個音
好像也都念對了
但是它
說它加持
或者說它震動
只有在這個地方都沒有到位
那反過來講
嗡啊啊——

嗚嗚哩哩哩	那不一樣的地方	加
欸欸喔喔喔	就是身	加
嗡啊	現在的說法叫身心靈	加
全身你都動到了	其實就身跟我們的意識	加
所以學東西就是要這個樣	跟真正的心	加
要到位	要結合在一起	加
真正的懂它	要結合在一起	加
不然的話你會好像修很多	當然你還是要透過意識	加
但為什麼都不相應	但是意識不離那本覺	加
因為你都不到位	不離本來清靜的心	加
花錢秀腿都不到位	不離那個大手印	加
所以這個就是說	所以這樣才會大相應	加
要注意的地方	好	加
那我們母音	我們就繼續修下去了	唔啊啊
子音為什麼那麼重要	唔啊啊	咿咿
母音就是內臟	咿咿	嗚嗚
子音就是口腔	嗚嗚	咧咧
腦腔	咧咧	哎
這邊就是上半部的	咧咧	咪
所以當然	欸	日日
它的內容還有	唉	日日
其實子音	嗚	耶
本來是不應該有音的	噉	艾
它只是彈	嗯	
卡	啊	嗚
那你沒有母音就發不出聲音	嘎	嗯
尬	嘎	啊
尬就是有啊在裡面	嘎	喀喀
所以有母音在裡面	嘎	喀喀
你才能發出聲音	嘎	喀喀
所以子不離母	嘎	蝦蝦
母子要相應	嘎	蝦蝦
所以每一個音都要跟母親相應	加	佳
跟我們的內臟相應	加	領
然後我們內臟又跟我們的心相	加	data
應	加	Data
五臟都跟心臟息息相關	加	打打打打
所以這個就	加	打
密教跟顯教	加	打
還是有很不一樣的地方	加	打

打打打
趴趴趴趴趴
趴趴趴
趴大蛋
大小番大老婆
老婆婆
老婆婆
老婆婆
brought

蛋仔蛋大扣维我吟语独助有情唱译思念曲归三宝佛陀法系神只窥背牵一双雲勇前声起圆满菩提心

只知得灯佛国为我吟语独助有情唱译 念
曲归三宝佛陀法系神只窥背牵一双雲勇前声起圆满菩

心只知得灯佛陀为我吟语独助有情唱译思念曲归三宝佛陀法系神只窥背牵一双雲勇猛精精为理

佛陀尊荣前声起圆满菩提心好收灯词Om Svabhava Suddha Sarva Dharma Svabhava Stuham 好接着我们观想面前的虚空中有西方三圣跟菩萨空行中围绕前方莲花圆前方莲花月殿上无量光佛身红色一面而背灯持云陀波

神作散发音金钢交合作犹为白色观自在作为大力大师之无量主佛与菩萨圣门罗汉中围绕三位三种子之

方
光
明
知
己
得
而
金
作
音
金
刚刚
三种子
就是
眉心这边
所谓顶轮
白色的龕字
那喉轮这边
红色的阿字
心轮这边
蓝色的龕字
不是你
而是
刚刚我们观起来的西方三圣
从他的顶
喉
心
放
白
红
蓝
三色光
然后到
极乐境
就是极乐境图
然后去引请
他
智慧尊真正的
西方三圣来
那融入

我
刚刚
观想出来的
西方三圣
所以
接着下去
我们就
透过
引请智慧尊
当然也是透过我们的念
事实上
是我
观想出来的
那三尊在引请
所以
我们这时候还是凡夫僧
我们还是凡夫僧
但是透过我们的
造作
观想
慢慢的
你既然可以生出西方三圣
那你
本身
怎么可以
怎么可能不是
可以成就西方三圣
就阿弥陀佛就好
为什么不行
你都可以从你的心里面观想出
西方三圣了
西方三圣
就在你的心里面了
所以真正的
阿弥陀佛在哪里
若不是在你心里面的
那跟你有什么关系
所以
还是唯心
佛

唯心净土
唯心佛是心即佛
佛即心
唯心净土
心净则国土净
所以
这个观念
如果我们越来越建立起来
那事实上
一切就搞定了
只要我的心
弄对了就对了
我的心
起佛心
那当然就是佛了
我心清净
何处不是净土
当你心清净
到任何地方都是净土
你认为这是染污土
是你心染污了
也就是从你心
产生个染污念
所以把这个净土
看成秽土
所以一切都是唯心所现
唯是所愿
那当然我们不要相验到说
我認為什么就是什么
是不是
那实相是从你心生出来的
那假象
更是从你心生出来
不是说我认为对就对
我认为不对就不对
那个固执
那个无明
那个颠倒
也是从你无明的心生出来
我们现在要谈的是

那个清静的心
要用的是那个清静的心
不是这颠倒的忘念
不要搞错了
有些人就说
既然一切都是空
那什么都不要计较
什么都无所谓
那你就继续遭恶吧
那最危险就是说
他明明已经在遭恶
但他还不以为自己在遭恶
还用那个空来搪塞
反正一切都是空
空有业报啊
怎么会都是空
空有业报啊
所以我们现在如果用这种
身心的状态来造业
那你绝对不可能逃掉业报
因为你现在用的都是
那个很颠倒的
很不如理的牲口意
而这个业一造作
一造作业就有业力
有业力就会形成业报
那个很自然啊
必然是如此
所以业是踢踢的
业是莫名其妙的
那他以后就有得受苦
因为现在我们当然福报还不错
所以有时候好像无所谓
也招赶不到那个恶报
因为你现在在有福报的状况下
但是哪一天
你没有这种福报的时候
那你就糟糕了
就好像说到色阶天
五色阶天

那定力已经够了吧
大得不得了
但当他失去定力的时候
那他还是要恢复
他现在的境界是他的定力促成
定力保护者
定力的因缘造成他现在的境界
当这些定力消失了以后
所有东西都无常嘛
他还是会消失
那么你靠定所撑着的那个业报
一下子就垮了嘛
接着下去呢
在上面的听说啦
我只能说是听说
就是在不管在什么天
在色阶天五色阶天
只要天福享尽
那接着下去的
大概最大的比率可能到上
最大的可能性
所以不要求那些
不要想说去那边上天国
天国福报享尽的时候下地狱
信我得救
那你哪一天信息消失了
或者发觉被他骗了
这时候你就下地狱了
对啊 你一定很不满
我完全相信你
为什么你骗我
所以不要随便
给人家拉着鼻子走
你还是要相信你的智慧的判断
尤其是那份清静的心
不是污染的心
我们为什么会被误导
很明显
这时候你的起心动念
不清静不如理

所以就欺骗了
还是保持觉知
保持照见
一下子就拆穿他的骗局了
你很容易就看穿了
所以我们只要里面
没有贪嗔痴慢疑
谁都骗不了你
你如果被骗
证明你里面还有很多贪嗔痴慢
疑
自作自受
怪得了谁
所以现在我们很多很生气
这些人诈骗诈得这么厉害
怎么罪判得这么轻啊
你说合理不合理啊
我说合理啊
我说合理
因为你愿意被骗嘛
这心甘情愿的
你有没有拿刀威胁你
但是那个恐吓威胁了
那就要判很重的罪
至于这些我不是鼓励诈骗
这些诈骗其实是你
尤其去会的时候
去会前的时候
警察行严跟你劝半天
你还生气呢
对不对
所以你被骗是刚刚好而已啊
你有什么好埋怨的
我们这边是有点开玩笑
其实就要点出这件事情
其实整个的问题
还是我们自己要负责
你被骗你自己要负责
不是责怪那个骗你
那个骗你当然要负责啦

但是你被骗你自己要负责	就透过轻松来思维一些东西	接着我们的供养
就是我们没有智慧	来厘清一些东西	Om
所以这样想	我们刚刚岔开了	Pandasamaya
你被人家骗钱	要迎请	Gam
人家骗钱你就不会越想越生气	那还没等着你迎请	Abe
你可以一笑置之	结果你在这边打闲岔	Kin
因为你钱都拿得出来	Om Amitabha	Za
就代表你福报还很大	Pandasamaya	Mang
少这些钱对你来讲无所谓吧	炸就是快来	Abe
不要生气不要难过了	你发了誓愿	Kin
反正就当布施吧	所以我现在迎请你	Za
当一次鱼吃的教训会	你要马上来	Mang
的学会OK啊	快来	Za
不会说钱被骗了	炸	Kin
那心也被掏空了	封	Za
整个定力啊	绑	Hum
整个那个都损坏掉了	扣	然后供养完以后
那不是笨上加笨吗	低下	你就跟这些圣众
所以我也被騙过钱	认	跟三昧一尊
骗了几百万	阿弟不后	跟智慧尊
他来跟我借钱	阿弟不后的时候是用感恩	更亲切了
说是我高中的同学	很欢喜的心	所以接着我们就赞颂
其实我不知道	然后我们做五房佛的灌顶	Om
事实上不是我的同学	Om	Yu
是我隔壁班的	Hum	Ji
他就来借钱	Gam	Le
刚开始都还好好的	Se	Tu
到最后就不还了	A	Zhuan
我们想帮忙他	Abe	Fa
但是到最后他就不还要赖了	Kin	Lun
所以这个也没办法	Za	Heng
所以现在	Mang	Chang
当然我出家也不会有人跟我借钱	所以这时候其实你可以一面	Zi
你们要跟我借钱也借不到	好像是在迎请五房佛灌我们前面	Bei
我没有钱	这个西方三圣的顶	Shi
所以这个都开玩笑	事实上我们也在做	Yu
就让大家轻松一点点	所以同时五房佛就灌你的顶	Qing
其实学佛可以学得很轻松	等一下你要变成本尊的	Shi
但在轻松里面还是要懂道理	瞬间就变成本尊	Yun
		Jiu

Hu	Yu	頂果仁波車啊
Zhu	Ji	什麼他們都來
Zhong	Zhen	那個法器一起來
Shen	我們可以一面唱	我坐在那邊
Li	一面觀想	感覺好像自己就騰空了
Zhan	一面感受	就那個法器一響起
Deng	所以有時候你可能在念這些的時候	你融在那種氛圍裡面
Yin		你整個身心
Wu	會淚流滿面	整個境界
Liang	就是那個全身跟心一起來	就正報義報
Zhang	所以其實修行就讓你修出那種感覺	一下子就改變了
Zi	修出那種覺受	那不是幻想
Xi	慢慢的感覺到這個	是真正的
Fa	真的是像啊	沒有真正的飛上來
Zhong	咒蔓啊	但是那種感覺
Ji	法器啊	就真正的已經騰空
Le	甚至都可以聽到法器在響的聲音	就好像在某一個
Tu	你記住什麼條件	佛菩薩的聖境裡面的
Wu	你把自己弄成什麼樣子的狀況	你是其中的一員
Liang	就會感受那樣子的境界	所以這些法器
Guang	那一樣的	其實
Fo	當然我們漢土的梵拜	它有它的功德力
Zhu	也很莊嚴	它只要一演奏出來
Wu	也很好聽	其實當然裡面的演奏的人
Liang	也很容易感動人	很有關係吧
Fo	但是我印象最深刻的	大家都會薩克斯給你吹
Xiang	最震撼的	大概都會吹出聲音吧
Zhou	是我們法王	但是呢
Man	就敦姐法王	你吹得出來好像沙吉一樣
Yu	那個往生	吹起來
Fa	然後他的那個紅光體	那個多優美啊
Xi	要入葬	所以一樣
Xia	就是放到殿堂裡面去	所有東西
Lu	那個迎請	你要去駕馭它
Yu	那個在做法會的時候	要去把那個器的功德展現出來
Xiang	哇	都必須下很多功夫
Xi	都是高手啊	所以我講這些就是
Rong	所以那些大佛佛都來	要告訴大家
Zi		這法界裡面的任何東西
Om		天生我材必有用

隨便一個東西的存在
其實都有它的大因緣
大功德
大效用
千萬不要掉以輕心
所以你就會越來越學
越尊重萬物
越學
越能夠虛心求教
悉心納受
我們修行很重要
現在掩耳鼻舌生意
對著色生香味處罰
它好像是
甚至把它當成塵
當成染汙
事實上當你心很清靜的時候
這些都在供養你
色生香味處罰
都在供養掩耳鼻舌生意
它是一個功品
所以它是一個妙由
我們受是一種妙受
我們想去受用它是一種妙慾
這樣一轉的話
你的生命的形態
內容 態度
就完全轉掉了
那佛菩薩是什麼
佛菩薩就是活在這樣的境界裡
面
而我們是什麼
我們是多多益善 求 貪
所以不一樣
一個是在廟裡面的
完全無礙的狀況下
一個是都是有障礙的
有污染的 有貪戀的
貪不到就生氣的
為什麼別人吃得那麼好

你給我吃這個
就開始生氣了
所以很多
這個就是我們的業力
你的心裡面種子不好
不曉得感激 只曉得埋怨
就是這個樣子
但反過來講
你懂得感激
你是故意裝出來的嗎
不是 也要有條件
就是你心裡面的種子好
所以你懂得感恩
就好像是小孩子種子好
他曉得孝養
有些小孩子莫名其妙的
他不養你 不供養你
還一天到晚要跟你要錢
這小孩子不要也算
不要還護著他
所以很多東西其實
都是我們業力的糟感
我們縱容他
我們允許他這個樣子
當然他就變成理所當然
我們就要承擔這種業力
業報
所以一切都是你自己造作來
你自己糟感來
當我們知道不對了
最快的方式就不再犯錯
就這樣
所以都可以
所有東西都可以改變
但是你要知道
自己對還是不對
不要把不對都歸到別人身上
其實是你不對
才會造成他不對很習慣
因為你都沒有教他

都沒有提醒他
這樣不對
所以這個當然又是
衍生出來的東西
我們還是繼續讚嘆
欸馬吼
無量光佛身系有
大悲觀音大識智
無量諸佛與菩薩
轉移前塵而起
其事與我生成就
佳之緣成無量光
然後我們就念長咒
我們念
因為時間有點拖了
我們念三遍就好
那念的時候
這時候我們不需要
一直念一直念
我們念一次感受一次
就是深深的感受阿彌陀佛降甘
露
加持你身心所起的變化
讓它沉澱一下
所以我們念完以後停一下
吸滿氣以後再念
就是在念跟念之間
那個氣換一下
從容的換一下
把它換飽
然後做內觀
你如果有在做內觀
氣會變得很長
進來的多然後慢慢用
所以很從容的可以把整個咒念
完
那個氣慢慢細慢長
都是這樣慢慢修出來的
那最重要的是
你如果有在做內觀

感覺到那個甘露下降
在身體裡面下降的那種感覺
去把它觀照
它自然就會細慢長
全身充滿著甘露
然後把這些髒的東西業障
然後隨著毛細孔
然後就流到外面來
進入大地供養一切
願心在主
這個可以想很多的
吸滿
吸滿
完全放鬆
淨脹
就是所有的障礙都清淨
那種感覺
以下的身體好像空了
完全清了的感覺
那麼我們做深呼吸
吸上來的時候
最好怎麼樣
就吸上來的滿到頭頂
甚至再上去
就因為我們觀想阿彌陀佛在我們頂上
所以你就可以這樣子想
吸
我們可以做到吧
對不對
你吸滿
甚至就到頂到上
然後從你開始念
南無阿彌陀佛
阿彌陀佛
接著下
阿彌陀佛就開始降甘露了
剛開始是觀想
你頭頂上這個阿彌陀佛
幾週之後就開始降甘露

頂輪
然後到喉輪
到心輪
到脊輪
變滿全身
就這樣
再來一次
南無阿彌陀佛
阿彌陀佛
阿彌陀佛
阿彌陀佛
阿彌陀佛
阿彌陀佛
阿彌陀佛
阿彌陀佛
你都沒有想到你氣這麼長吧
絕對你絕對可以
就看你怎麼去用它
那你想一想
如果說我常常在做這種訓練
那你氣長
自然就是很自然
自然就是
做什麼都氣神丹田
然後隨時精神奕奕
因為你身體裡面充滿著能量
所以當然
這些業障自然就會消失
那有時候即使有很重的業障
因為你平常有在修
大事化小,小事化無
那個要命的業障
你只要有真正有修
其實都可以轉掉
都可以轉掉
所以我們一定要感恩我們小的
修行
千萬不要業障現成說我修了沒用
就是你還活著就代表你修的有

用
你還會繼續修
但是千萬不要
修行的功德換回你的生命
如果你放棄了修行那就要命
我看很多這個
看很多學佛到最後都走上邪道了
本來還蠻有信心的
然後一個大病或者一個大業障
他就放棄了
學佛沒用
佛祖都沒在保佑
良醫不好
這個問題就很大了
我看我們沒有時間起來造佛
但是我們還是念一下
OM AMITABHA SHREE
從你的心輪
這時候你很快的觀想成
你就是阿彌陀佛
在你的心間有月輪
月輪前面是 OM
然後右前方 A
右下方 MI
左下方 TA
左上方 PA
然後中間 SHREE
月輪它是站著的
這些字都立起來
在這個月輪上
那我們順時鐘的字
然後在跑的時候
OM AMITABHA SHREE
你感覺好像它是走弦
但是不要弄得那麼細
我們只要好好去觀想
轉動
每一個字放光
上弓十方諸佛

十方諸佛接受我們的供養
然後回來加持我們
下師六道有情
六道有情回來供養我們
就上弓下師
這樣子做
我們來把它念一下

OM AMITABHA SHREE
接著就要融
像彩虹一樣的聲
往心這邊融
融到月輪這個地方
然後融入 OM 字
然後我們就一面念
然後一個字融入一個字

OM AMITABHA SHREE
然後這個融入 SHREE 以後
SHREE 以後
這 SHREE 就從旁邊那兩個空點
融到中間這個字裡面來
然後下面那個 AH 融入 HA
AH 融入 RA
RA 融入 HA
那上面那個 GIGU 就站起來
然後就整個就變成一條線
一條 NADA 一條線
那個線也不可思不可想
這個 NADA 就融入虛空
這個其實就是從像
然後融入種子字

種子字其實就是
也可以講就是我們的 OMOROSI
那 OMOROSI 到這裡還是融入空
本來無一物
然後就進入平等柱
那在這裡面當然在定中的時候
就有我們昨天也講過
就幾種三昧
一種三昧是空變的三昧
就一切都空
不是刻意要空掉什麼
這時候你就定在一法不生
那空空如也的狀況下
也可能定在普明三昧
就什麼都有
尤其是佛菩薩
佛淨土的薩圖
齊憤尊的顯現
還是六道眾生顯現都一樣
其實都不離你的悲心
你的大悲心
最後一個本因三昧
就是種子
你會發覺一切音聲都是咒聲
一切思念都是清淨的種子
就是清淨的心所顯現的
回到這個本因三昧
這本淨的三昧
這三個是可以相融通都對
但是都不能執著
不要著
接著我們就出定了
然後祈禱
做後行
祈禱做後行
世間名為極樂
祈願我等命眾世
不為他去所阻斷
眠見彼佛阿彌陀
如是我法智次元

祈禱釋放諸菩薩
恰似無量的實現
大吊塔半成之亞
阿瓦菩薩那耶斯華
諸佛菩薩西湖念
二次圓滿我水系
三世所積諸善業
習以供養三寶尊
願諸佛法菩傳揚
善業回向有情眾
願諸眾生皆成佛
積聚一切諸善根
為願自心得成熟
二張清淨資良緣
長壽無病正無症
願我此生當師弟
一旦命眾得水濟
願能往生積樂果
上一蓮花開放時
習以畢生願成佛
乃至得真菩提果
願以化身獨有情
沙瓦瑪嘎爾朗
嗡阿呼
當然不要不知量力
但是不要頹失遠心
隨時能夠幫別人
在幫別人就是度眾
在幫別人就是度化他
就跟他結佛緣結善緣
所以要不領幫忙
不領不失
人家有求於我們
盡可能的
除非你知道我不行
我不行你也要跟他講說
我真的沒辦法幫
誠懇的跟他說
不是都不考慮
我不幫

這樣其實太殘忍
你有能力有條件幫
這就給你做功德的機會
所以剛剛騙人家被騙
也等於是在不失
這樣講是有點反諷
意思也就是說
其實我們隨時要保持覺照
但是不能因為被騙
然後退失你的發德願
最怕的就是你被騙一次以後
誰打電話你都不接聽
誰跟你收到錢
你說我沒有
這樣也不對
一招被蛇咬
看到草繩你就趕快逃
不需要還是回來
我因為沒有智慧所以被騙
我以後一定要多一點點覺照
不要再被騙
如果真的是人家需要我們幫忙
當然在所不惜
因為你有條件
所以學佛絕對不是可以不可以
沒有那麼簡單
但是也沒有那麼複雜
怎麼還有可以不可以
就隨順應變
我們量力而為
我們隨時跟我們所發的願
你現在已經發大心
所有苦難眾生
你都有幫他的責任
千萬不要裝作沒看到
這邊有一個問題
他說在轉經輪的時候
踩死了螞蟻怎麼辦
你說怎麼辦
踩死都踩死了

但是你在轉經輪
在轉經輪
你踩死螞蟻
那螞蟻得到你的加持
不是你的加持
得到觀世音菩薩的加持
所以他總比這樣的貪生怕死的
還是要死
死的更有意義吧
就好像說我們上戰場
打聖戰
不是要去侵略人家
是保衛國土的
那去打死人你說殺生嗎
不是
不要那樣認為
你後面有更大的意義
那做這些小事
所以不要我們受了五戒以後
不能殺生
甚至擴及到連螞蟻
把他不小心弄死
都以為我犯了殺生戒
沒有啦
不是那個樣子
殺生戒在佛教裡面
當然指的是人
你殺人
那更怕的是殺聖者
至於不是人動物
什麼那個跟殺生戒無關
跟殺生戒
因為裡面講得很清楚
你必須知道他是人
他真的是人
所以我們有時候
以為是人
結果把他打死了
結果是熊
那這裡面

當你把他當成人
你還要把他打死
就犯殺生戒
所以很多東西
完全看我們心裡面
但是到最後
發覺我殺死的是熊
一塊石頭就掉下來
本來是以為是壞人要搶你
到最後是熊在外面敲門
當然就跟犯殺生戒無關
所以這些要把它理得很清楚
我們現在都籠統的
只要有生命的東西
你把他殺了就犯殺生戒
不是
沒有那麼嚴重
如果那麼嚴重的話
我們呼吸
吸一口氣
多少生命被你吸進去了
你犯殺生戒
那你就不要呼吸好了
所以很多東西
不要無限的延伸
在這裡面不能失去慈悲心
我們不小心過失
去傷到眾生
我們心都會不忍
都會懺悔
都要做迴向
那你就多念四甘露咒
就往生咒
常常念甘露咒
我今天所做的一切不如理
希望淨化
那麼我們流出來的甘露
排出來的業障
正是他們要的
你看螞蟻為什麼那麼多

在吃大便
所以你排出來的髒東西
對他來講是最有營養
他最需要的
所以很多東西
我們不要用我們既定的想法去
想

這樣就會很難修
而且修半天一點功德都沒有
因為我們都用我執意識在修
一定要放開來
隨時用慈悲心
用智慧就隨時放著自信光
慈悲心就用那份體貼的
關懷的心
不忍的心
那你就真正的一個行者
所有可能被你誤殺的
都結上佛緣
因為你心裡面隨時有智慧慈悲
都結上佛緣
這不是在幫自己找藉口
而是真正的讓自己學佛
學得很實在
很實際
很沉穩
很充實
動不動就說你犯賤了
你要下地獄
很糟糕
但是在我們這個群眾裡面
很容易犯這個毛病
好 我們休息一下
我們要為我們能安住在道心而
喜悅
我們能在當下保持覺照
就是最無上的修持
安安穩穩的安住在自知本覺上
這是最好的修持
那當然現在我們在訓練

但是我們做了對的事
這不斷的訓練
不管發生什麼事
這個保持本覺
保持覺知
照見
這一份功課都不能放
行住作臥
云微躁作
都是這個樣子
那醒夢都是這個樣子
醒的時候保持住
那睡一樣保持住
那睡著了就不管他住跟不住
因為進入大黑暗
但是將入睡的時候
還是寥寥分明
醒過來馬上又有寥寥分明
那中陰也是如此
中陰我們會有一段時間
進入一個大黑暗
但是那個時間很短
一瞬間就沒有了
然後就進入大光明
大光明就是這一份覺照
你現在保持的覺照
就是子光明
那顯現出來的大光明
就是母光明
那時候只要你氣入
我們叫認取
認取就是說
這個就是法界的本體
那個大光明
我們認識他
然後跟他融為一體
這時候就證法身
所以現在我們偶爾會證法身
偶爾會
但是因為我們的業力還存在

我們的喜氣還存在
他馬上就馬上掃掉
我們業力喜氣馬上讓你
就失去原來那份
寥寥分明喜滋滋的
感覺是自在大解脫
那份節奏馬上就會消失
很快就會消失
因為有業力的關係
因為有業報的關係
所以色就是一切顯得法
看起來沒什麼
但是他又清清楚楚
而且很穩定的控制著你
你逃不掉
你只能不受他影響
不可能把那些否定掉
就你長得什麼樣子
大概就是什麼樣子
不是因為你觀空
這個樣子就不見了
不會
但是你不會被這個樣子困擾
不管長得什麼樣子
不管在什麼情境之下
在什麼因緣之下
我們都能夠很自在
很清楚
不會被他綁住
不被靜轉
進一步能夠轉境
即同如來
要轉境呢
當然你本身的 power 要很強
定跟慧都要很強
你才能夠轉
所謂轉就是我們一般
所謂講的就是神通
我們現在能轉是念轉而已
不是真的把他轉掉

譬如說牆壁在那邊
你再怎麼說他是空
你還是衝不過去
但是有神通的時候就不一樣了
當你有神通就過去就過去了
所以現在當然我們還是
有障礙的狀態
還是被緣起束縛的狀態
你真的能夠超越緣起
就超越世間
世間就緣起
那時候就真的出世了
所以那個當然慢慢來
但是呢
我們現在只要不被事情綁住就好
不被這世間的現象綁住
那更重要
不被你的業力習氣
就是你那些意識流
分別心當下所顯現
從你心裡面顯現
你可以覺察到的東西
這些呢
其實你更應該能夠超越
因為你是主人
你怎麼做不了主
就是你忘了你是主人
以為他是真的
他是老闆
你就聽他的
要慢慢回來
先不聽
我先不理你
所以說過去不思
未來不影
現在不理
先養成這樣子的絕照
這一份才是真正的絕照
絕照不被任何東西帶走

不會被任何東西污染
不會被任何東西所動
所以這是它的特色
那另外的特色就是空
空呢
能夠滅一切色
能夠隱一切
隱藏一切色
就是讓它消失掉
明呢
可以顯一切相
這兩個
空份裡面的明
可以顯
可以見
可以知
明份裡面的空
可以空掉一切色
一切相
那這個空其實就是
隱藏在我們所謂的蛇
就不著
空才能不著
若有一定著
所以要先慢慢的養成
不著一切相的習慣
那你先明份見一切相
然後不著一切相
那這個就又見了相又不著相
若見諸相非相
有相沒錯
當你不著那個相
相對你來講
就是非相
我們是因為著相
所以那個相對你有意義
當你不著相的時候
那個相就是一個緣起而已
它是它
乏而如是

根本對你一點干擾都沒有
我們就是因為著相
就被它干擾了
所以其實我們慢慢的深化
對佛法的理解
對空性的理解
對自心的理解
你慢慢就可以擺脫
被無明的掌控
錯把無明當自我
錯把第七識
讓它掌握了所有的八識
這是不對的
第八識又得負責
負責這個執著染汙的七識
因為它硬抓著它不放
第七識以第八識的見分為我
它抓著不放
當然我們還是有辦法把它解開
因為我這個無明本不可得
本來沒有道理存在的
完全是一種虛幻的
產生了錯誤的見解
不是真正的從哪邊生出來
一樣的
我們其實也不是從哪邊生出來
會顯現成現在的樣子
都是業力隨緣所顯
就是我們累積的業報
再之後所得的業報
既然是這個樣子
很明顯它就緣起
緣起就性空
性空就沒有自性
沒有自性就無我
所以隨時一有我
曉得錯了趕快離開
知非己理
離非己絕
回到那個不受干擾

不受擺佈的自在的狀態
那請問你現在自在不自在
有沒有被什麼綁
被什麼控制
應該顯然沒有吧
這時候你沒有要什麼
靜靜的坐在這邊
只是很高興我要修行
我要體驗什麼叫修行
我要知道我的身心
到底長得什麼樣子
這裡面其實你都是觀察者
所以我們前幾次也提過
其實你就是觀察者
你就是這個所謂要知
知跟見的本體
那個才是你
也沒有能知也沒有能見
也沒有所知也沒有所見
但是在這裡面
它很明顯就是照見
就是覺知
不是我要去覺知你
我要去照見你
但是你這一份
是清清楚楚明白的知道一切
那當然我們知道的
都是跟我們
也受到我們業力的限制
所以我們現在能知能見
還是很小的範圍吧
你雖然有覺知的本體
但是那個穿透性
那個圓滿性
當然還是要藉著你去除了上
去除了所有的業障
然後進一步還要藉
還要圓滿一切的功德
這份照見性
才能變成無上正能正覺

這時候才是佛
你雖然有空明的本體
但是你到底還不是佛
佛也一樣
要安上那個明
是必須有條件的
那就剛剛那兩個條件
所有的業障都消除了
所有的功德都圓滿了
這時候才能夠安上那個佛的明
他也是假明
也沒有什麼叫固定的佛
因為每一個人業障不一樣
每一個人功德的圓滿
也都不一樣
沒有一個客觀什麼叫做圓滿功
德
但是你這個覺造體
這個自性、這個佛性、這個如
來障
顯發出來以後
那你就知道
就好像阿羅漢知道我住世已半
我犯行已立
我不受後有了
這時候你會清清楚楚
就是
所以佛成佛的時候也是這個樣
子
他清清楚楚
清清楚楚並不是什麼事都沒有
什麼境界一下子就都現前
要考驗考驗你
佛成佛的時候
那些魔女那些的考驗
就跟我們要進入那個大光明、
大自性
母子光明會一樣
他會顯現這些
我們所謂的文武百尊

五十八尊、憤怒尊、四十二
尊、寂靜尊
他會顯現
就跟那個魔女顯現一樣
那憤怒尊長相比魔女還難看
所以你如果沒有準備好
如果著相
若對相就起反應
那你會怎麼樣
所以沒有大定力
怎麼可能成佛
所以我們現在都是開玩笑的
隨便念幾句佛號
就說我要成佛了
哪有那一回事
沒有
還是
反正你會永遠存在
你的生命沒有終點
什麼時候成佛你知道
但你不要期待要成佛
盼望要成佛
那個希望
其實就是你最大的業障
然後懷疑我能不能成佛
什麼時候要成佛
那也是往年
完全沒有必要
我們只要保持覺照
隨時、隨緣、不變
是你的覺照
你的覺照永遠不變
隨緣
這個叫不變隨緣
隨緣不變
在這麼境界下
在這麼境界下你都猶豫不動
這樣才能夠慢慢的顯現出
這一份完全自在
沒有障礙的功德力

所以我們知多少
修多少
你就可以體證多少
不要打妄想
包括坐在那邊靜坐的時候
不用打妄想
不要想要怎麼樣
所以真正的靜坐
真正的靜坐是不念佛
不持咒
不做任何的造作
做就只是做
徹底的放下所有的造作
只是端端正正的
穩穩當當的坐在那邊
然後保持覺照
一念不生
一念不生不是禁止我一念不生
而是保持那一份覺知
空明的覺知
這個一定要掌握到
拿這個當你的最高指導原則
只要是不符合這個之非
那個不對
那個不是
我這個在打妄想
我想那個沒用
我念這個沒用
我做那個沒用
慢慢的你就會對
對了以後不是什麼都不做
像我們現在在觀想本尊
這個就是法
這個就是對的
你心很清靜了
我現在要念佛
那佛就很棒的佛
以清靜心在念佛
那佛一定念得很莊嚴
所以不是什麼都不做

做跟不做是程度的問題
是因緣的問題
就隨順因緣
然後隨順覺性
這時候我們不是說明
它就會顯現一切嗎
所以其實你要具足一些功德
不顯現
然後不去促成那樣子的因緣
怎麼會有功德
那功德一定都是對智性的
饒義性的
不好你把它改好了
諸惡不做了
然後進一步轉成眾善奉行
變成行善
到最後調伏我們所有分別心
自淨其意
自淨其意就是淨化了你的分別
心
所以這個就佛教我們三部曲
當然第一部就要消業障
就諸惡莫做
然後第二部要累積資糧
所以眾善奉行
第三個就是要徹底的淨化
你的分別心
你那一份無明
你那一份有我相
人相 羣生相 受者相的那個無
明
真正的去掉了
那你就是佛
業障也淨化 淨淨了
那個功德也圓滿了
就這一份
回到這一份清淨的心
這一份清淨的心融入法界
那就是佛
好 我們再來觀修一下阿彌陀

佛
合掌
我們支撐恭敬心
鼎立呼喚阿彌陀佛
將點滴滴心血把查蟲把養大
將悲傷解根部把滅了
恰恰落卻度盡死去
將點滴滴心血把查蟲把養大
將悲傷解根部把滅了
恰恰落卻度盡死去
將點滴滴心血把查蟲把養大
將悲傷解根部把滅了
恰恰落卻度盡死去
將點滴滴心血把查蟲把養大
將悲傷解根部把滅了
恰恰落卻度盡死去
將悲傷解根部把滅了
阿彌陀佛
阿彌陀佛
阿彌陀佛
我們一定要確定諸法因緣生
然後改變那個法
就從改變因緣
因緣不聚了
那法自然就消失
不是要去消滅什麼
顯現也是因緣聚合
那消失也是因緣離散
這裡面沒有成就任何法
但是又可以隨時成就任何法
你知道那個緣起
你希望有那個果相
你就記住這些因緣
那果相就出現
所以它不是沒有
它也不是有
它可以有
它可以沒有
那有最大的意義就是為了饒一
眾生
那沒有呢
要解脫眾生
那事實上呢

有也不會讓眾生不解脫
是執著讓眾生不解脫
所以我們一樣
我們先自受用
自度
先把自己的執著通通度化掉
那個鐵粉跟金粉
放到你的眼睛裡面一樣痛
那沙子跟金粉放進去也一樣痛
不是金子放進去就是舒服的
通通一樣
只要你執著什麼
你被什麼掛住了
那對你來講都是痛苦的
所以整個修行就懂得緣起
懂得沒有自信
懂得不要執著
不執著就沒有什麼束縛你
當下就解脫的
我們現在坐在這邊
什麼束縛你
沒有啊
我們是在五濁二世沒錯
但是現在你是解脫的
所以什麼是輪迴
什麼是涅槃
你現在不是涅槃嗎
請問你現在有貪嗔癡嗎
沒有吧
所以你現在就是涅槃
還會求什麼涅槃
有什麼涅槃可求
所以當然這都是過程
但究竟的療藝說
本來就沒有輪迴可步
也沒有涅槃可成
沒有佛可成
也沒有涅槃可證
如果要證涅槃
就是熄滅的貪嗔癡

就是涅槃
那現在我們沒有貪嗔癡
何勞熄滅
但是我們現在不曉得
也不敢承擔
我現在是在涅槃中
因為什麼時候貪嗔癡要出來
你一點把握都沒有
靠什麼
靠絕造
貪嗔癡出來
我馬上把它照透
讓它不起作用
就沒有貪嗔癡了
因為貪嗔癡
貪嗔癡長得什麼樣子
沒有形象
是因為你沒有絕造
所以慢慢的這個貪嗔癡
變成你心裡的造作
甚至身體的造作
甚至還要去形成什麼東西
那就變成本來無色
變成有色
本來不存在
變成存在
不存在
你那個念頭一起
就已經存在了
只是還沒有具象
念頭一動就已經存在了
你如果沒有把它照透
慢慢就越來越具體
結果就出現了
所以修行要在根本處下手
從根本對的地方起作用
而不是在那邊盲修下練
一天到晚做一大堆功課
把自己弄得很累
好像你是一個真正的修行人

其實你就不懂修行
自以為會修行
你如果會修行
都是無色道人
無色道人他才能
就是沒事
所以他才能夠隨時有事
你有事情找他
他都控著
他都可以做
若爾一樣
你去找一個很好的朋友
他說我現在正在忙
他就幫不上忙
再好的朋友
他只要在忙都幫不上忙
最好的朋友是
他隨時控著
誰控著
他的心控著
他不是我現在在忙
你等一下再來找我
他的事情比你還重要
怎麼是你好朋友
是你以為他是你好朋友
他還是自己的事情比較重要
但是我這樣講
大家千萬不要
找人他不答應你
就你不是我好朋友
因為每一個人
其實都是當下那一顆心
他如果很重視
就好像我前天也說過
我們喪失一句命令下來
我絕對沒有第二個想法
不敢有第二個想法
也自然沒有第二個想法
不是刻意
也不是勉強

你就覺得喪失會叫你
就是需要你才叫你
你還要推遲嗎
所以這個就對三寶的恭敬
你覺得我們這一生來
就是要奉獻三寶
要供養三寶
那三寶有事找我
那當然義不容辭
所以這個也是觀念
所以我們如果已經在
在僧團裡面
在三寶地裡面
這邊佛法僧都有
我們已經扮演這個角色
那更不能推遲
什麼事情不是要去爭取
但是落到你身上
絕對不推遲
這樣你就會修得很好
沒事做道人
那有事就去做事
所以有事沒事都在修
有事累積功德
沒事增長智慧
就培養智慧
有事就是福德之良
所以這樣才能夠修
不是什麼事都不想做
還在那邊大道無難危險檢測
還在那邊這個工作
適合不適合我還是什麼
那個其實都是自我設限
就我執意識很強
不符合你的你就拒絕
符合你的你才接受
這個就被你的
我執意識控制了
不是真正的一個道人
已經有事了

沒事就已經有事了
有事問題就更大
所以才會那麼多紛爭
那麼多不必要的反應
好，我們再修
閒話太多
Guru 就是上師
我們把阿彌陀佛
作為我們的上師
把阿彌陀佛作為我們的本尊
把阿彌陀佛作為我們的護法
空心母就是扶持我們修行的
他既是我頂戴的
又是我本身
又是幫我的
所以這個阿彌陀佛太好用了
這個就是你跟他的關係
在你心目中阿彌陀佛是什麼東西
還是由你心所生
由你識所現
所以這個一定要把握到
那如果真的你把阿彌陀佛當天邊
那你怎麼去找他
怎麼去找他
一講到阿彌陀佛就感覺很親切
隨時都跟你在一起
也在你的頭上
也在遍佈你的全身
也在你的心裡
無處不在
這個才是好的阿彌陀佛
才是有用的阿彌陀佛
不是在天邊的
十萬億佛徒那太遠了
不曉得
他伸出援手也來不及了
我們有事也來不及
但是你若對阿彌陀佛有正確的

認識
你有事馬上呼喚阿彌陀佛
馬上受用
但是當然是基於那個清淨心
不是這個無明的貪著
那我們現在就這兩個分不清楚
所以就不相應
你慢慢透過修持越來越清楚
我是用清淨心的呢
還是用了有所得有所求的心的
就有我的心還是無我的心
那無我不是沒有緣起啊
所以你還是有時候會有一些障礙
我們還是在緣起裡面
所以有障礙的時候
趕快呼喚一下阿彌陀佛
其實是有用的
絕對有用
但是有沒有用
看你把我拿掉多少
拿得越全份就越有用
拿得越少份就越沒用
這個是
因為那個是很明顯的一種對應關係
這個還是緣起
這個還是在講緣起
你包覆的那麼多
它怎麼加持你啊
它整個加持來就好像太陽夠亮吧
但是如果烏雲擋著
你看起來就暗暗的
烏雲呢
烏雲還是都是可以穿透一點一點的水分子
累積起來的
它都可以穿不過來了
你看我們的執著業障

每一個執著都不是一個水滴而已
所以它哪有那麼容易加持你
你哪有那麼容易就得到它的加持

還是得自己先把這個烏雲拿掉
就這個妄想執著先拿掉
皈依法心
自知得登佛國位
我已與獨珠有情
常依此念去皈依
三褒佛陀法機神
只愧悲心一雙雲
幽夢靜靜為你終
願與佛陀尊榮前
升起圓滿菩提心
自知得登佛國位
我已與獨珠有情
常依此念去皈依
三褒佛陀法機神
只愧悲心一雙雲
幽夢靜靜為你終
願與佛陀尊榮前
升起圓滿菩提心
自知得登佛國位
我已與獨珠有情
常依此念去皈依
三褒佛陀法機神
只愧悲心一雙雲
幽夢靜靜為你終
願與佛陀尊榮前
升起圓滿菩提心
無三不成立
所以為什麼不念一次就好
要拖這麼多時間
你每多念一次
這個現形就往自己的八識田裡面
種下一個種子
所以念三次

就是三個發心的種子
這裡面越多
以後功德越大
它的影響力
它起現形的機會
產生作用的功德就越大
所以這些就是要這麼修
接著我們等持一觀空
Om Svabhava Siddha
Sarva Dharma
Svabhava Stotram
完全融入空
內空外空
我空法空
一切皆空
空而不空
沒有空可得
不要就住在空裡面
那就變成無極
變成沒有意義
我們即使在那邊靜坐
都要保持覺照
不是真的空了
保持覺照
接著我們就說空裡面
因為都空了
你才能安排
如果還有內空
內不空外不空
你怎麼擺上歸經
所以一樣先空了以後
然後在空裡面顯現明
顯現本尊的佛跟他的薩圖
前方蓮花月殿上
無量光佛身紅色
一眠而悲等此音
陀佛身著散髮衣
金剛下腹坐著
有為白色觀自在
所謂大慈大悲之

無量諸佛與菩薩
聖文羅漢中圍繞
三位諸尊至善處
善眾自知方光明
知己樂盡
作盈清
鴻阿彌陀佛
本座三昧雀
雜鴻蚌
鶴
第十六阿提卜
鵠
第十六阿提卜
第十六阿提卜
第十六阿提卜
鵠
與其樂圖轉法輪
橫長慈悲是有情
使蘊救護諸眾生
立占燈影無量光
諸尊聖眾方光
知其法從極樂圖
無量光佛處
無量佛像
周滿與法器
恰如與將
融融於己身
阿瑪和
無量光佛身系
大悲觀音大識
無量諸佛與菩薩
轉移前塵而起
其實與我生成就
加持緣成無量光
南無阿彌陀佛
阿彌陀佛
阿彌陀佛
吸一口氣再念
不要一直念
我們就是祈求加持的時候

吾阿彌陀佛	吾阿彌陀佛	光的線
吾阿彌陀佛	吾阿彌陀佛	這個光的線就融在虛空裡面
吾阿彌陀佛	接著我們上功下師	打成一片
吾阿彌陀佛	吾阿彌陀佛	等待
吾阿彌陀佛	吾阿彌陀佛	就靜坐,守等持一
吾阿彌陀佛	吾阿彌陀佛	心空極地
吾阿彌陀佛	吾阿彌陀佛	我們的心就是整個法界
吾阿彌陀佛	吾阿彌陀佛	完全相融,完全沒有障礙
吾阿彌陀佛	吾阿彌陀佛	完全可以顯現
吾阿彌陀佛	吾阿彌陀佛	又完全沒有掛礙
吾阿彌陀佛	吾阿彌陀佛	這四字融成一條線
吾阿彌陀佛	吾阿彌陀佛	光的線就融在虛空裡面
吾阿彌陀佛	吾阿彌陀佛	打成一片
吾阿彌陀佛	吾阿彌陀佛	等待就靜坐,守等持一
吾阿彌陀佛	吾阿彌陀佛	心空極地
吾阿彌陀佛	吾阿彌陀佛	我們的心就是整個法界
吾阿彌陀佛	吾阿彌陀佛	完全相融,完全沒有障礙
吾阿彌陀佛	吾阿彌陀佛	完全可以顯現
吾阿彌陀佛	吾阿彌陀佛	由 Amara.org 社群提供的字幕
吾阿彌陀佛	吾阿彌陀佛	由 Amara.org 社群提供的字幕
吾阿彌陀佛	吾阿彌陀佛	那一份空明的覺照
吾阿彌陀佛	吾阿彌陀佛	還是不增不減,不來不去,不依不倚
吾阿彌陀佛	吾阿彌陀佛	修之前跟修之後還是同一個東西
吾阿彌陀佛	吾阿彌陀佛	但是它越來越純淨
吾阿彌陀佛	吾阿彌陀佛	越來越光彩
吾阿彌陀佛	吾阿彌陀佛	越來越自在
吾阿彌陀佛	吾阿彌陀佛	好,我們回像
吾阿彌陀佛	吾阿彌陀佛	迷失解明為己了
吾阿彌陀佛	吾阿彌陀佛	祈願我登明終始
吾阿彌陀佛	吾阿彌陀佛	不為他去所阻斷
吾阿彌陀佛	吾阿彌陀佛	眠見彼佛阿彌陀
吾阿彌陀佛	吾阿彌陀佛	如是我法智此緣
吾阿彌陀佛	吾阿彌陀佛	祈禱釋放佛菩薩
吾阿彌陀佛	吾阿彌陀佛	俠士無礙得釋顯
吾阿彌陀佛	吾阿彌陀佛	達迭塔班禪之亞
吾阿彌陀佛	這四字融成一條線	阿瓦菩薩那耶斯華

諸佛菩薩祈福念
兒子圓滿我水系
三世所祈祝善業
習以供養三寶尊
願祝佛法譜傳揚
善業迴向有情眾
願祝眾生皆成佛
集聚一切主善根
為願自心得成熟
而長進精緻良緣
長壽無病症無症
願我此生等識敵
一旦明終得睡寂
願能往生居樂國
生以蓮花開放
識即必佛
願成佛
乃至得證菩提果
願以化身獨有情
沙瓦滿格朗
OM
AH
HUM
我們可以一面觀照
或者以他來觀照
就用我們的覺知來觀照
一面聽我在這邊打閒岔
不要討厭也不要喜歡
就聽就好
因為這個跟我們也常常會發生
我們到最後走的時候
為什麼會慌亂
就不曉得來時路去時路
不曉得再往下去會發生什麼事
然後又我們真的好好反省一下
我們這一生真正的善事做了多
少
真正的惡事做了多少
那其他當然所謂叫做無忌
無忌就是有做沒做都不差

所以我們一生裡面其實大部分
都是無忌
就是有過沒過差不了多少
但是如果行善
那麼行得越多
當然我們對自己的滿意度就比
較安心
我至少這一生有好好交代
也做了不少幫別人的事
不是幫別人至少也盡力做了很
多幫自己的事
善就是有提升性
有增上性
所以對自己的進步當然也是一
種善
對別人的幫忙更是善
不是為自己為別人
那就跟我們初衷為利益眾生願
成佛
跟我們的初衷一樣的
那至於惡呢
只要喜氣獻錢無名獻錢貪春癡
慢以獻錢
大概做出來都跟惡相關
那我們這些一般的凡夫
應該做惡比做善的機率高得多
因為我們自私
所以有時候明明可以做可以幫
人
那因為自私
我跟他也沒什麼關係
為什麼這個東西要給他
跟他也沒什麼關係
為什麼要幫忙他
這一念起來
又把有機會有能力心善把它阻
掉了
但是惡念獻錢的時候你幾乎擋
不住
幾乎擋不住

這個就是我們的業障
所以你可以想一想
回想的時候
當然有一種說法叫業境
業境就是你這一生做過的大小
事情
會很快過去
那一樣的我們無忌的
你譬如說一個畫冊裡面
一個畫冊裡面
那你再翻相簿
如果看到都沒有你
你一定很快翻過去
因為那個無忌
跟你沒什麼關係
但是如果裡面有幾個你要好的
朋友
你就多看他一下
那如果有你在裡面
你一定會再三的斟酌拍得好不好
那時候多年輕多美多帥
會在那邊停留
所以一樣的
那業境過去的時候
無忌的很快就過去
那三跟二時間相對的
時間相對的就會比較長一點
因為其實長短通通是你心在意
不在意
跟那個進入內器的時候到底有
多少天
有修的就看他修的程度到哪邊
當然我們在座每一個都在修
也都想修
也都想說我有在修
但是是不是能夠經過那個考驗
如果說完全沒有定的經驗
完全沒有覺知的經驗
你說那個時間一晃就過去了

所以這個現實很殘忍
不講人情
不講人情
你有他就有
你沒有就沒有
那到底有還是沒有也是你的業
力在決定
所以我們一定要清楚的回來
所以在那邊徬徨無助的時候
那當然你就會慌亂甚至不安
那這些不好的情緒心態一上來
那個隱業呢
就這樣子的力量
就引導你到跟你相應的道上去
了
很自然
就是這個樣子
然後在那邊釋憲就叫滿業
你業力又現錢了
又是這一次裡面的業力的狀態
所以我們對當事人這樣思考
然後對建築呢
我們也是一樣要這樣思考
為什麼我們這些祖先
或者古大德
會定義一些規矩出來
譬如說有一種說法
你如果生病的時候
那最好就做藥事餐
然後七天怎麼樣
就是一個一個輪迴
然後每七天你要背班一些宮廷
這些其實就是慈悲
唯一可以講就是慈悲
因為我們家屬
不曉得怎麼表達我們對亡者的
孝心
或者善心
怎麼樣才能夠幫他除積諸糧
讓他離苦得樂

總是有這種動機
那只好想出很多全巧方便
那至於有效沒效
有沒有道理
那反而是其次
所以我們這樣做是在做什麼
做安心的而已
有沒有效
其次
我也不曉得有沒有效
反正五行云五寶筆
做了總比沒有做好
就是一種安慰
但是如果做了沒有比做不做好
你何必要做
那接著下去我們就要探討
你做這些真的有用嗎
就要探討一下
智慧就是這個樣子
別人都這麼做
但是你會用心去探討一下
要這樣做嗎
意義到底在哪邊
所以有智慧的人
就會在這邊琢磨
在這邊思維
那另外一種自以為有智慧的
也容易在這邊琢磨
自以為是的認定
這個當然也是要不得
有些人比較狡猾
何必做那些
做那些一點意義都沒有
他直接就下判斷
一點意義都沒有
那這個
薄無因果
你不管做什麼好事都沒有用
所以這個也是不對的
所以有智慧跟固執

跟自以為是是兩碼子事
一個是真正去探討
這樣做有沒有用
一個是主觀的就認為做這個沒
用
不一樣
所以我們學佛就是要學智慧
不是學主觀
但是呢
智慧也會變成看起來主觀
就這時候從你的意識
從你的想法流出來
當然別人來看
還是會認為你主觀
你怎麼你說了算
你以為你的都對
別人為什麼都錯
他也會這樣感覺
但是有智慧的人心裡寥寥分明
他如果真的問
他也可以心平氣和的
把道理講出來
有道理的一方沒有生氣的理由
你會生氣就代表你沒道理
這個很簡單
你會生氣就代表你沒有道理
因為你講不出道理
只好生氣來反應
所以很多東西
我懂這個道理
我覺得做意義不大
當然你做我會尊重
尊重你做
不會否定你做
那你最好如果能懂道理不做
那更好
那我們怎麼
教懂道理不做那一形式呢
你對亡者隨時存著感恩的心
一想到他

就想到佛菩薩
你要回向他你就上座
好好修一潭法
好好唸個經
然後唸完以後就回向
隨時可以做
時時處處都可以做
這個才是真的幫得上忙
這種那些形式的基礎
幾天到了然後就
建築啊什麼都來啊
我剛剛講了這是我們的古人的
慈悲
讓這些在世的人有一點點表達
然後又好像有一個規矩
這些人不得不聚在一起
其實有他的凝聚力有他的意義
在
但是真的對亡者有幫忙嗎
那倒不見得
沒有幫忙嗎
也不見得
還是看亡者那時候是什麼境界
什麼狀況
這個簡單說
我們看最簡單的
譬如說
我們就去給人家唸經
差不多外面都會
用一個櫻桃
放氣球
放棉布
是要讓誰洗
亡者也沒有棉被洗
也沒有牙齒被刷
那是要做什麼
但是我們就是象徵性的
就是看這個人好像還是把他當
成活著
然後就用活著的想像力

然後去做很多
看起來好像有意義
實質上一點意義都沒有的
這個就民俗
民間的風俗
你不能說他不好
也不需要說他不要
因為這些對某些人來講
他還是覺得很有意義
很安慰
但是你不能說
你覺得這個是對
然後就要強迫每一個人都這樣
做
不這樣做你就說人家不孝
還是
那個都不對
好那我們再來探討一下藥師饑
我們前幾天也說過
其實生病
是在消我們的業
因為我們的業力
已經慢慢累積到
他要發病了
你如果不讓他病一場
這些累積的病因病源
去不掉
所以生病以後兩種情形
一種就病好了
那就業因已經消失了
這些促成病的業因已經圓滿消
失了
另外一種慘一點點
一病死了
好不了死了
那意思也就是說
用死來消他的業障
死了以後那個病的業就消掉了
那這樣講
我們還需不需要做什麼藥師饑

你是在饑哪一個
這個身體這個生病的肉體的業
力
因為這個生病
他
畫上羞恥符了
那我們又沒有把這個生病的肉
體帶到下一世
這一切都放下我們財產都帶不
走了
肉體都帶不走了
那個病會帶走
這也很奇怪
這個就很奇怪
所以很多東西需要嗎
一定要那樣做嗎
意義在哪裡
其實我們如果好好探討一下
其實也會發覺根本就不需要
但是你有那個想像
那個想像什麼
我修藥師饑
就可以把他的病的那個因緣拿
掉
所以我還是做
OK
你這樣的認知那樣子做
讓你心安
你也盡了你認為有用的方式
去孝敬亡者
OK
所以
沒有可否
沒有可否
還是隨因緣
你認為有道理就有道理
認為沒道理就沒道理
你相應的
相應的是什麼
所以

如果你認為他沒道理
你不做心也不會不安
不會不安
但是你如果認為那樣做
是有道理
你不做你心就不安了
所以這個
佛法
沒有絕對的
對
不對
沒有
都是隨每一個人的因緣
所以叫方便說法
那真正的究竟的說法
其實
就要去探討
那個因緣果報的內涵到底是什麼
這個就要有更高的智慧
才能在這上面去探討
打這個賢詐
供大家去參考參考
因為很多規矩定下來
當然他是慈悲
這定這個規矩的人是慈悲
讓你好像有所依循
但是執行的人
萬一沒有辦法這麼做
他心會不安
他既然相信這個
他就沒有很高的智慧
所以他心一定會不安
不做他心一定不安
你說七就要怎麼樣
七就要怎麼樣
那他不做他就心不安
所以定義大樂歌一曲莫名其妙
造成很多人也安心也不安心
你造了之後你心安了

其實你一點功德都沒有
但是你心安了
然後另外那些人
他其實一點過失都沒有
但是他心不安了
你說糟糕不糟糕
所以這個就是
這個就五濁而逝
要怎麼說
但是不管怎麼樣
我們自己一定要有政治正見
你做了就是有意義的
不是為什麼
不是因為人家說要做你就做了
你認為做這個有意義
包括我們說要供養法界
上公下私
我們認為有意義我們就做了
別人覺得沒有意義
他你在幹什麼
你做那些幹什麼
那到底有意義沒意義
誰決定誰做
誰決定誰規定你規定
你自己不是佛
不是佛規定是你自己規定
你覺得這樣子
觀想這樣好棒
一下子身心都打開了
有這麼棒的
稍微簡單的做一做
我就讓自己身心有很大的愉悅
你為什麼不做
當然就做了
如果不懂的
他為什麼要做
只是一案化無如吧
你叫我做我就做
做半天不相應
所以一切還是你自己在決定

把所有的責任回到本身
你要跟不要你要負責
做跟不做你要負責
但是千萬不要學錯了佛
亂理解
就一切都是空
所以什麼事情都不要做
做了也沒有意義還是一場空
這個叫波無因果
波無因果是大邪見
如果學佛
因為看佛經而產生大邪見
那你學什麼佛就奇怪了
就很奇怪了
就是你誤解的太離譖了
所以就變成
如果這樣活著跟死沒有什麼兩樣
自殺跟沒有自殺沒什麼兩樣
打人跟被打也沒什麼兩樣
是嗎
試看看
真的沒什麼兩樣
所以絕對不要波無因果
學佛懂了一點空的見地以後
變成什麼都沒有意義了
那個問題真的很大
完全不是那個樣子
越是懂空的越順心因果
因為一切法都是因果所現
不是空所現
當然在空裡面現
但是會造成那個樣子的結果是因果
不是空
這個一定要弄清楚
所以如果不清不楚
真的學佛會一蹋糊塗
因為以為自己走對了路
以為自己有正確的知見

結果是比凡夫沒有知見還嚴重的邪見
凡夫一般還是信因果的
我多做好事
我應該會對自己好一點
對別人好一點
那你波無因果的時候常常就是一切都是空
我做那些幹什麼
明明有好事可以做
我做那幹什麼
所以波無因果就落完空
所以這個要很小心
很小心
有時候比較聰明的人
很容易犯這個毛病
我們一般講說好以口起動不動就噴了一下子出來
然後也不
人家是不假思維
不失意不若煙全
那是很高的境界
但是我們常常就是都沒有
然後就不假思維
然後就脫口而出
其實已經拒絕思維
然後又造了口業
兩邊都完全不對
所以這些還是要隨時提醒自己
要真正的謹言慎行
每一個行為都有業力
每一個行為都有業力
對他有業力
對自己也有業力
你譬如說
講一句惡口
對別人造成傷害
你何嘗沒有傷害
傷害更直接

對對方的傷害
他如果有修為
可能傷不到
當你沒有傷到他
你已經傷到自己
所以當我們強烈的貪嗔癡慢疑的時候
這時候務必要趕快的讓它消失
因為這時候錯了
然後我知道我不是故意要錯
我是習氣推著我變成錯
那現在我還做得了主
我不能隨著習氣跑
就停下來了
就沒事了
這個都要靠智慧
不是靠忍耐
要靠智慧
好
我們就靜下來
還是回來我們那一份覺照
把你的身體
把你的起心動念
也就是所謂的五蘊
作為你覺知照見的對象
不需要去攀外面的圓
就拿你
你認為自己的
作為對象已經修不完
已經有的隱瞞
所以不需要往外攀
不需要
就好好看著自己的五蘊
然後看他到底是什麼個樣子
長得什麼樣子
他真的內涵是什麼
然後發生在你身上
當然就是你的業報
你如果突破了
看穿了

就消了業了
別人的事跟你無關
如果跟你有關
也是你硬是把別人的事拿來
跟自己相干
那別人的事就變成你的事
別人的缺點也變成你的難過
這個都沒有必要
都沒有必要
靜靜的坐著
端正的坐著
穩穩的坐著
因為家父坐
所以讓我們可以坐得穩
因為即職兼彰
所以可以讓我們坐得端正
然後因為等待
讓我們可以很平穩的坐著
因為含壓喉結
讓我們可能可以比較
不在那邊一直打妄想
心會比較定
那我們如果能夠把意
我們說心息相依
如果把我們的意
然後輕輕的放在我們的中脈
那麼氣也自然就在我們的中脈
慢慢去養成好的習慣
對的習慣
然後也不需要刻意的
特別怎麼用功的修
你很快就到家
因為你走對的路
你自己都有感覺到
你如果這一坐坐得很好
當然過程裡面你發覺
你是完全如無不動的
而且沒有任何障礙
然後又清清楚楚
然後這個是你心裡的覺受

那身體的覺受呢
你搓手就曉得
如果很快就熱
代表你這一坐坐得不錯
氣都通了
那你現在你可以看看你的手掌
是不是蓬蓬的
就代表氣
它都可以通到手指尖來
全身都可以通
所以靜靜的在那邊不是沒事幹
而是真正在做對的事
身體也因為你不動
它慢慢可以修復
慢慢可以打通
心裡也因為你不動
慢慢妄想
那個造作就越來越少
所以那是
你要消業障
一定要這樣子
但是不是拒絕起心動念
而是保持不動念
盡可能保持不動念
念起來的時候曉得不是你動的
那是業力
那是喜氣
跟我這一份能覺照的心性無關
跟那份明空沒有關係
好做所有關係
那也要馬上知道
它跟我有關係
它也是明空
它沒有掛礙沒有值礙
所以起什麼心動什麼念無妨
這就是從裡面到外面
從外面到裡面打成一片
這個叫一真法界
不是有跟沒有
有跟沒有都一真法界

所以這樣的話
我們就可以真的回到自由自在
無我的瀟灑的一種生活型態
然後一種身心的境界
身心的狀態
這個你都可以體證
就可以體驗的
那證明給誰看
證明給你自己看
你自己印證
自己知道了然以心
別人怎麼看是他的事
就好像我們在看別人也是我們
的事
不是他的事
他還是那個樣子
所以要慢慢的活回
有尊嚴有自主性的個我
雖然這個個我還在
但至少有尊嚴有自主性
不要自己完全做不了主
完全變得操弄
那就很麻煩
好 我們回一下
今天第四天
剛好一半
我相信每一個人已經都發覺到
多出來的東西現在越來越少
就不必要的負擔現在越來越少
了
那不需要的造作也經過了三天
的處理
慢慢的它也就沒有機會
那又不斷的在靜坐在修持
所以我們那一份自性的光芒
自性的作用功德
那空是解脫德
明是顯一切功德
顯一切相的功德
既能夠去一切相

空來消融一切相
那明來顯現一切相
所以消融顯現
無惡無別
都是一個東西好像表現成兩個
樣子
它沒有現之前分不出來
它現了我們就清楚了
但清楚不要執著
因為現等一下又不現了
不現了等一下又現了
所以這些都是因緣在那邊幻變
那我們為什麼知道
也是我們自性的體性智在那邊
幻變
就相應到什麼
其實這些法界它本來都隨緣存
在
但你相應到什麼
其實就是你的自心在顯現
在照見
所以其實不是我不顯現
就否定它存在
不是我顯現就肯定它存在
如果我們沒有顯現
我們就否定它的存在
認為它不存在
那顯現了就認為它存在不是不
存在
那個都是執著
都是無明
其實一切都要這樣看
一切都要這樣看
顯也不是問題
隱也不是問題
隱藏起來不是問題
顯現也不是問題
我們分別我們執著了
就開始有問題
所以慢慢的真的要把這個分別

心
慢慢的去除
那執著心呢
當然就我們那一念無明
那一念無明一起執著心就在
有我那個第七識
這時候就在了
但是從這些理
從這些行
我們不斷的印證不斷的印證
那就發覺真的是無我
沒有什麼東西真正的存在
所以那個要執著存在的
也就沒有根據
所以為什麼要訓習佛法
要建立知見
就是當我們慣性的起我執的時候
能夠用這個理
用這個般若來造見
來解脫它
那久而久之
它就起不了作用
修持修得好的
懂佛法
懂得比較深入的
自自然然它就會顯現出
那個不執著的樣貌
因為它隨時都用般若在化解
我執
不是它真的沒有我執
我執就是根本無明
那到十地都還有
所以即使你修得再好
我執還是都有
但是它一起來
馬上就用般若造見
那般若是什麼
般若是我們心的空分跟明分
所以其實沒有離開

沒有離開我們自己在談什麼般若
般若絕對不是一個理論
它是一個實相
可以體驗的
那當然現在我們因為學佛
是後來訓練的
所以很容易就
在很多冥想裡面不斷的鑽研
不斷的把持
不斷的用這些要去堆砌
或者要化解什麼
或者要去認知什麼
其實有時候那個會變成我們很大的負擔
不必要的造作
不必要的
好像
就非循著它那個理路去思考問題
其實真的佛法之間很簡單
緣起性空性空緣起
我們耶達媽耶都巴拉巴拉
那四句句就已經把整個佛法都
講完了
其他演發出來的通通是理論
通通是理論
要把這四句把它講清楚
每一個人切入的角度
所走的路線都不一樣
所以才會有千經百論
才有這麼多門派
佛陀一往生到佈派
就幾乎有一二十個佈派
都持不太相同的見解
那也很自然
但是他們都認為他真懂佛法
但是有你一套說法
說事一物擊不中
有你一套說法

那絕對不是波折
那絕對不是實相
那是一種論述
一一個說法
那你相應就用它吧
不相應就不需要
因為其實有時候很直接
所以有時候我們說
各個宗派也是一樣
有的比較重修
有的比較重理論
那當然從體驗上來講
重修的一定很容易有接受
有體驗
重理論說實不薄
但他會覺得自己很飽學
說得頭頭是道
什麼我都可以講
什麼我都可以理解
用講的來理解
開玩笑
你理解的是假象不是實相
所以不要走理論的路
那是學者
我們真受用的
其實只有走修行的路
實修的路
在那個冥想上
不要發太多的精神
會徒增困擾
你可能連在那邊靜靜的坐著
還是在那邊打拳拳
就還是在那邊玩文字遊戲
就在概念
在思維裡面不斷的動
其實正因為那個
讓你那個覺觀起不來
所以剛好就好
就不懂
去理解一下解開

但是不要變成那個東西
在掌控你的羞恥
這個就沒有必要了
因為我們在怎麼說
不管是
只要是正悟的宗派
到最後一定相同的多一種說法
不若言全不可思議
這所有正悟的人
共同的心得
要到那種境界
就要離開這兩個東西
那我們現在用這兩個東西
能不能進入那個境界
你只要還有這兩個東西
就進不了那個境界
所以有時候就想半天
想不通
斷然放下
可能那時候你會發覺
我想了半天都白想
原來這麼簡單
原來這麼輕鬆
所以一個真理
一個實相
是沒有建立什麼
也沒有破壞什麼
所以本來如是
千萬不要想去建立什麼
想去否定什麼
想去肯定什麼就是建立
想去否定什麼就是破壞
不若這兩個
一切也沒有成也沒有破壞
一切都不成
所以根本就沒有生也沒有滅
也沒有聚也沒有散
聚跟散只是一個現象
不是什麼聚在一起
不是什麼散開了

這是一個因緣的推動
我們也可以講
就業力的推動
自然那條件就處成這樣子
一個樣子
所以可以很輕鬆
你要了解真理
要了解實相
不需要去分析這一朵花
它的成分是什麼
以前我們那個
中國通史的老師
那個學問很好
學問很好
很喜歡上他的課
都在講故事
他就很不服氣
因為回來的教授
每一個都博士
他只有碩士
他是我們中國大陸
那時候的新南聯大
中央大學的畢業的
所以能拿到碩士
已經很厲害了
所以他學問已經相當好
相當好
聽他上課真的是一個享受
他就自我解嘲
其實是在批判別人
現在拿博士學位
這博士太簡單了
研究兔子屁股上的
一根毛就拿博士學位了
他就懂一根毛
就變成博士了
我們說博士是
天文下通地理的
才叫博士
所以現在博士

應該不要叫博士
叫專士
碩士
碩士也不要叫碩士
因為碩士很大的
就學問很大的意思
博士是無所不通
這兩個名稱
跟現在的學位
好像有點不太相應
應該改一下會比較好
才不會被取笑
你是碩士
連學士的程度都沒有
你拿什麼碩士
尤其現在
因為少子化
所以每一個學校
為了要維持都盡量招生
那不是讀書的料
不是做研究的料
做研究的料
一樣可以當研究生
他能夠研究出什麼
所以現在才會常常說
抄啊
天下文當一大抄
但以後沒機會了
以後有沒有抄
都交給 AI
他一下子就把你抓出來
一下子就把你抓出來
所以以後要混
可能也不簡單
所以以後不是要混
就給一個
不需要檢驗的文憑就好
你只要錢來就好了
就給你一個文憑
你喜歡文憑嘛

文憑不能吃啊
真正是你的實力
你真正的內涵
那當然不排斥文憑
但是不要把文憑拿來炫耀
那個不代表什麼
所以當然我們如果又有實力
又有文憑
那最好
明實相符
那最好
所以
我們人生的態度叫
越平凡越好
越平實越好
其實很多多出來的東西
就好像我們在這邊修
多出來的東西
自然透過修持
會慢慢把它消耗掉
那反過來講
如果一個修行人
他多出來的東西越來越多
你說他有沒有修對
所以我們也可以看得出來
譬如說
那個印度啊
或者是藏傳啊
或者是南傳啊
他們的佛像都瘦瘦的
那線條很漂亮
而我們中國的佛像呢
都胖胖的
圓圓的
這個就是那個觀念
觀念的問題
觀念其實是假的
是真正的實質
一個真正實修的
那他隨時覺照著自己的身心

所以多出來
他會馬上發覺到
少掉了
他也會馬上發覺到
所以就維持很漂亮的體態
很正常的體態
不過胖也不過瘦
現在太瘦少肌
那很麻煩
所以還是要營養要夠
你要維持你的生命力
尤其維持你的觀照力
你如果沒有很強的能量
沒有辦法維持你的觀照力
也就維持你那個精神意義
不可能
所以還是要平衡
所有東西平實平衡
平等平常
這個就是道
所以道就在
在平凡處
不是在高深處
就在你這個地方
不在別的地方
一定在你這個地方才是道
在別的地方不是道
即使是道跟你無關
那如果說跟你相關
然後又知道是道
那你就有希望
尤其現在我們知道
這個清淨的心
這一份空明
就在我這邊
就在我的心內內
在我最維繫的那一點心
它什麼都不是
但它真的存在
從來沒有離開你

你這個掌握了
這一份自信掌握到
其實接下去就很簡單了
如果這個沒有掌握到
都是盲修瞎練
那當然剛開始
我們當然也是盲修瞎練
長滿了芒草
你當然要找出一條路
就要剝芒
剝開那個芒草
甚至砍掉茅草
慢慢才會發現那個路
所以雖然做那個
是沒有多大意義的
好像盲修瞎練
但是只要前人告訴你的
這些大德指導我們的
我們都值得去試看看
試了以後有效沒效
你自己鑑定
他教我這個
我弄半天
什麼也沒有
那就放棄吧
但是有時候忙了半天
你再多一分鐘就到了
結果就到那時候
沒有效了
就停掉了
前面就白修白忙了
我們說功不堂堅
修錯功不堂堅
修對也一樣功不堂堅
修錯錯到某一個程度
你發覺錯了
這個就前面修錯的智慧
那修對呢
那當然更幸福
隨時都在對裡面

所以功不堂堅
前面的那個虛耗呢
等你發覺他錯
那就功不堂堅
所以沒有走錯路
也不曉得什麼叫對的路
所以走錯路
也是走對路的前行
但是如果有善知識
你問他
他直接就帶你走對路
不是很簡單嗎
現在 Google
就是最好的例子
早期的 Google
都會把你導到墳墓那邊去
現在不會了
現在新的應該也不至於
把你導錯路
那當然可能有很多種選擇
你是要走最好走的路
還是最近的路
他是有那個選擇的
那你如果本來是想走近路
結果導進去是走最好走的路
你會覺得好像被他騙了
其實他是要帶這些
大部分的人不走近路
他要走好走的路
好 我們閒話少說
但是我不認為我在說閒話
你們是不是認為我在說閒話
我也不曉得
那是你們的事
還是回來秋意鬼
好 我們合掌以至誠恭敬心
頂禮歸阿彌陀佛
祈求阿彌陀佛
祈求阿彌陀佛
祈求阿彌陀佛

祈求阿彌陀佛
祈求阿彌陀佛
祈求阿彌陀佛
祈求阿彌陀佛
祈求阿彌陀佛
祈求阿彌陀佛
祈求阿彌陀佛
祈求阿彌陀佛
祈求阿彌陀佛
祈求阿彌陀佛
祈求阿彌陀佛
祈求阿彌陀佛
祈求阿彌陀佛
祈求阿彌陀佛
祈求阿彌陀佛
祈求阿彌陀佛
南無阿彌陀佛
吾吾地吾達基尼
執直得登佛國位
我亦與獨主有情
常依此念去歸
三褒佛陀法濟生
智慧悲心一雙雲
永夢靜靜為地中
願與佛陀尊榮前
生其圓滿菩提心
執直得登佛國位
我亦與獨主有情
常依此念去歸
三褒佛陀法濟生
智慧悲心一雙雲
永夢靜靜為地中
願與佛陀尊榮前
生其圓滿菩提心
執直得登佛國位
我亦與獨主有情
常依此念去歸
三褒佛陀法濟生
智慧悲心一雙雲

永夢靜靜為地中
願與佛陀尊榮前
生其圓滿菩提心
等持音
Oṃsvabhavastu
Sarva Dharma
Svabhavastu
隨時要提起
性空見
見一切相
曉得他性空
起一切念
曉得性空
著一切相
曉得性空
生氣了
曉得性空
貪著了
曉得性空
老是放不下
曉得性空
你知道
一想到這個性空的正見
馬上就會離開
就不會一直黏在那邊
所以它是
我們說三個最主要的觀念
一個是出離
一個是發菩提心
一個就是性空的正見
這個是整個
你要出離心也要有性空見
你要發菩提心也要有性空見
所以這個反而是核心
你如果不曉得這個
根本就出離不了
你如果沒有這個
也發不了菩提心
所以應該是這個
那個空分叫做出離心

這個的明分叫做菩提心
所以很多東西
你如果懂了以後
好像什麼東西都融會貫通
其實有說沒說也都無所謂
最主要掌握到核心
那如果能夠這樣
那你可以想一想
對身住意滅的執著會有嗎
不會有
沒有身住意滅的執著會有痛苦
嗎
不會有痛苦
我們說八苦
所有你如果懂得性空見
八苦都不能成立
生老病死
愛別離怨憎會
求不得五陰自盛
你如果曉得性空會後面那四個
嗎
前面那個是已經業力注定沒辦法
但是你還是可以用性空見來化
解
所有東西都會過
都會變化
都是無常
不會永遠這個樣子
你再多忍耐一下
忍耐的時候你越輕鬆就越容易
忍耐
你越緊張越抗拒就越受不了
越不能忍耐
那保持性空見就無我見
那有什麼好忍耐的
很快喔
要解決問題很快
你提起了正見正念
當下所有煩惱不見

那正見正念就性空
就空明
只有講一個性空當然還不完整
就空明
好
接著我們就來觀想對生敬
觀想的時候好像唱的會有點障
礙
所以我們就用念的
因為唱的有時候
那個曲調也可以增加你的情緒
但是也會干擾你的思維
所以這邊我們就用念的就好
我們
其實這邊還是等持韻就好
觀想的時候用做等持韻
在我們的前方有蓮花
蓮花上面有月輪
月輪上面有無量光佛
無量光佛的身體是紅色的
那他一面二背
然後手等持
這個是坐姿
那脫襪
襪裡面裝著無死的甘露
身穿著三法衣
就是上衣下裙
還有外面的披肩
金剛加符坐而坐
右邊是白色的觀自在
觀世音
左邊是大力藍色的大四肢菩薩
無量諸佛與菩薩
還有僧文羅漢都圍繞著
然後這
無量光佛
觀世音菩薩
大四肢菩薩
這三位主尊的頂喉心三處
有三種子字

就白色的 OM 字
紅色的 AH 字
藍色的 HOM 字
在頂喉心三個地方
然後從這三個地方
從這三個字放光明
當然就白字放白光
紅字放紅光
藍字放藍光
然後放往極樂薩圖
就是阿彌陀佛的國土
然後去迎請這三尊
然後來到我面前
加持融入我所觀想起來的
這西方三聖
OM 阿彌陀佛
班扎 撒瑪亞 扎
扎 鴻 邦 鶴
迪 扎 仁
阿 迪 布 鶴
五方佛觀定
OM 鴻 扎 鶴
阿 阿彌陀佛
停一下 感覺一下
前面的也觀定了
我也觀定了
我自己也接受觀定
前面我們觀想的西方三聖
還有這些都接受觀定
然後接下來我們就用
自誠心獻八穀
OM 班扎 阿甘 八點
杜斯貝 杜貝 阿爾戈
根德 尼維杰 俠巴達
慕德拉 阿鳳
我們那時候去
受戒的時候
當然就是說最後
都會帶到那個
就西方堂去

他們在那邊是專門在做法事的
然後去觀摩他們
哇 這些都是專家
那結手印啊 說好漂亮
然後去觀摩
然後去觀摩他們
哇 這些都是專家
結手印啊 說好漂亮
他們那個修起來很嫋熟
那一樣 你如果看藏傳的
其實他們整個在修法的時候
那手印也是很多
那你會覺得很美
在修的時候
哇 這些手印其實都很有意思
因為都相應
每一個手印都有它相應的
象徵跟內涵
所以你如果跟著這樣做的時候
也慢慢可以體會到
可以融入那樣子的情境
就好像我們
一個人高興的時候
手舞足蹈一樣
它很自然
運起來就是那個動作
所以這些動作
其實都是這些有修聖的人
然後慢慢進入那種意境
境界裡面
然後很自然
流出來的一些手印姿態
那剛剛也有一個同修來問
他說他做的身體會晃動
可以不可以
那我們還是那句話
不贏不懼
那動 是他在動
又不是你在動
但你要他不動

你要他不動
就是你要他不動了
你要他動
就是你要他動了
所以這時候就照做
就有我進來了
但是當你
那個我只是一直保持在覺知覺
照
那就曉得
這是一個業力的身體
它這時候需要動
它自然動了
就讓它動
不贏不懼
不鼓勵它
也不要否定它
不要硬把它壓下來
沒有好處
常常就是我們身體
它其實是有一個自動功能的
它在某個條件
會發生什麼現象
你就讓它發生就好
我生病就讓它生病一樣
我想大笑
就讓它大笑
不要去禁止它
因為它已經積了很大的能量
你不讓它爆發
會出問題
所以反而你要它不動
反而出問題
你如果它不動
你硬勉強它動
也會出問題
因為它沒有準備好
所以就這樣來看待
我們禪修過程裡面
發生的任何現象

都用這樣來看待
不要說這個是不是著魔了
這動起來會不會神經錯亂
會不會默契明點亂了
不用怕
你只要那一份清楚地看著
它都亂不了
亂不了
會動而已不會亂
你如果加進去自我意識
可能又動又亂
真的就動亂了
所以這個是
很重要的修行的觀念跟態度
有些人就靜坐就不要動
那個其實執著了
執著那個靜
所以動靜無礙
兩相宜
該動就動
該靜就靜
但是不要變成動成習慣
變成習氣慣性
那就不好
如果一坐就開始慌
那就不好
那如果坐到某一個程度
它開始動了
那好
那是好現象
所以我所謂好現象
就是自然現象
不要說好現象
你就一直期待它要動起來
不是啦
我們對我們的歸敬
讚頌
吾良光
主尊聖宗
芳光至西方

西游無量知安樂
彼世界名為極樂
喜悅我的命中事
不為他去所阻斷
面前彼佛阿彌陀
如是我法智之願
祈禱釋放佛菩薩
恰似無礙的實現
大地他
半塵之涯
阿瓦菩薩那也
是佛
諸佛菩薩心不念
二字圓滿我水系
善事所積諸善業
悉以供養三寶尊
願諸佛法普傳揚
善業迴向有情眾
願諸眾生皆成佛
積聚一切諸善根
為願此心得成熟
惡障清淨至良緣
長壽無病症無症
願我此生等是滌
一旦命中得水濟
願能往生居樂國
生於蓮花開放時
積一筆深淵成佛
乃至得真菩提國
願以化身獨有情
沙瓦滿格朗
吾阿
各位行者
圓滿吉祥
我們一枝一枝香的這樣子的
說它忍耐好
也可以說它折磨好
那當然那些不舒服的感覺必然
有
它強烈跟弱也不一定一枝比一

枝少
但是很明顯的
現在的你跟剛來的你
那柔軟度一定差很多
它可能會有一些現象
但是它必然是越來越柔軟
我們說末
如果不把它調柔
氣就不會順暢
氣如果沒有順暢
就沒有能量讓你的細胞
讓你的靈點能夠進化
所以這一苦還是要吃
你若真想好好的提升
不管你的肉體還是你的智慧
這個都必須接受的
因為這些苦如果不消
那臟就在
就會有那些障礙
身體調得越柔的時候你會發覺
像一枝一枝香下來
我剛剛講不一定一枝比一枝好
但是一枝會比一枝有更維繫
更具體的
你會接受到那一份
很集中的專注
或者很親民的照見
它可能時間很短
但是你一次會比一次更深入
那那個時間會發生在什麼地方
不一定
常常是在快要結束的時候
或者在中間
但是經過了那種時間以後
好像又粗掉了又渙散掉了
這個就是我們在跟我們的業力
拔河
慢慢地你越來越好
譬如說有些人他隨時都放得很
鬆

然後保持得很穩
這種人其實大概就
基本上他不會造什麼業
然後也不會受什麼業障的影響
這種人應該已經慢慢可以
真正有點修行的消息
那我們可能也很能幹也很精進
但是我們隨時都硬邦邦的
隨時都有所求就要幹什麼
然後幹什麼的時候又有所堅持
那這些人當然功德是有
但是過失也不少
而且最主要不會自在
更在無意中可能就招惹惡業
因為我們那個我還是太堅固
沒有放開
所以這個習氣的我
如果不慢慢把它鬆綁掉
那你再怎麼努力都是他在努力
他在努力是在努力什麼
累積業息累積習氣
那反過來你如果會用那個
你會看到你的業力習氣的好跟
不好
該不該要不要調整
那當然就真正能修
也真正會很快的有所進步
比如說你如果不斷地用你的絕
招
你一定會發覺到
你要貪嗔癡慢疑的時候
你會很快看到
當你看到自己在貪嗔癡慢疑
你會很快放鬆
因為曉得再下去又犯錯
所以這個就有沒有掌握到要領
有沒有掌握到心要
心的那個最重要
或者最重要裡面的核心
那如果能掌握到應該就上路了

就好像我們修菩薩道
整個重點整個基礎
當然就在那個見道
見到位
明心見性
那現在我們雖然還沒有到見到位
但你知道你在明心
隨時在往我們的心
真正的心在探討
那又知道心是什麼
心不是你的起心動念
那個是無明心
妄想心意識心
你的心是那一份照見
那一份明瞭
覺知照見
這個把它掌握到
我的心就是覺知照見
因為它沒有功能的時候
你不能說它
因為它另外一份就空
那個不能說
那它一起用就是覺知跟照見
沒有其他的東西
它是覺知者照見者
不是被覺知被照見的
那我們說主客意味就是說
就能夠換回來
換回來你是覺照一切
覺知一切照見一切的
不是被覺知被照見的
不是所緣是能緣
所以你慢慢的就會
往外的心就收回來
為什麼我們說
真正學佛是內道
那一般是外道
不管他什麼宗教
因為他都往心外求法

以為法在心之外
其實心本身就是法
一切法都是由心所流露出來
你不用去探討法
你探討心就可以了
一切東西都是由細微的
然後慢慢推
你給它因緣
然後它慢慢聚體
所以只要往裡面
你就找到了一切
找到一切
一切就搞定了
因為知道重點在這邊
整個能源在這邊
整個法界的生起處在這邊
它不是什麼東西
一切為心一切為事
那也只是一種說法
心是什麼
事是什麼
所以
但是因為我們要說它
又不得不說
心的體性就空明
那有一種更具體的說法
心的體性空
心的自性明
心的相用變滿
空大悲
空明就是智慧
然後用就大
變滿
變滿的悲就大悲
所以這裡面空智慧大悲
因為空不能說什麼
所以一般就說悲智雙欲
然後在講這個之前會講
空明雙欲
空悲雙欲

明悲雙欲
事實上
它其實整個是一體的
整個是不能分的
但是這個不能分
可以變成清清楚楚的照見萬法
甚至可以清清楚楚的生起萬法
顯現萬法
也可以作用上去達到
顯現各種
譬如說無處不化身
然後隨緣饒一眾生
那個其實都是這一份心的功用的
功德
雖然它是空明
但是它絕對不空
不是一片空
不是那個完空
不是那個沒有內涵沒有作用的
空
而是充滿著能量的空
現在當然我們從物理上
也可以這樣的理
不管多大的像
多大的存在
你都可以把它解析
慢慢解析
慢慢分離
然後分離出各種元素
然後各種元素再繼續分離
分離它裡面的結構
裡面的組成分子
然後再組成分子再繼續分離
到最後是什麼
到最後就空
到最後是空
其實空不是什麼都沒有
空到最後是一種能量的波動
能量波動就是所謂的明
就是我們的心的空份明份

空份就是說沒有拘束
而明份就充滿著能量
所以這裡面它當然可以轉出任何東西
可以展現出來
所以我們要怎麼說它
怎麼說都不是
不管是中觀還是唯識
中觀更是什麼都不是
唯識好像有所支撐
好像有找到答案
但是它又是什麼都不是
到究竟的時候你不能說
這個唯心這個唯識
那個其實沒有唯什麼
沒有唯什麼
就是沒有任何東西
不是生起其他東西的東西
只能因緣組合
不是哪一個生
如果有哪一個生
那就單因不帶緣
不需要靠緣
它自己就能生
有那個東西嗎
沒有
絕對沒有那個東西
所以沒有任何東西能生
所以沒有任何東西是因
但是我們當然所有組合裡面
這個比較重要
這個最主要了
然後假名為因
次要的假名為緣
事實上那個因不自生
因也不是能生
一個紅豆
一個豆子放在那邊
它會生紅豆嗎
當然要靠很多因緣

它才能真正展現
種子的能量
具有的那個
它其實已經存在成那個樣子
才有所謂它含的一些定性
那定性不是真正的它所含有
而是在這個條件裡面
裡面就包藏著這裡面的
比較固定的可能性
那我們現在一般說
這個就是性
它的性其實也是假名
也是階段性的
說它是什麼
它不是真正的
所以我們也看現在的科技
像農業科技
為了發展得這麼好
它就懂得一切都緣起
本來性質這麼樣
加上其他東西就變成什麼樣子
我們還是說它是芒果
但它長出來的芒果就通通不一樣
味道也不一樣
大小也不一樣
這個在說什麼
所有東西都可以不斷地組合
不斷地組合
為什麼
它沒有定性
如果它有定性
你再怎麼組合它
它就是不變
問題是沒有不變的東西
所以說一切都是空
一切都是無常
我們這樣子
不是要去否定任何東西
而是充滿著可塑性

可以充滿著創意
你只要好好組合
你就又可以生出更理想的東西
一樣我們的身體
我們的心也是一樣
你身體給它比較好的條件
它就越來越漂亮
越來越健壯
越來越有活力
心也是一樣
你加進去好的條件
它就越來越充滿著希望
很活潑
然後隨時都起善念
問題是它真的有什麼自信嗎
沒有
都是因緣在那邊遊戲
遊戲的根本當然就是空性
遊戲的可能當然就是明性
為什麼你能遊戲
因為有空間
有空間讓你在那邊活動
為什麼你能遊戲
因為你有能量
才能夠在那邊變來變去
所以一切當然回到說
我們的心性跟法界的體性
其實只是兩個明
也不能分
不能分說我的佛性
那法的法性是惡
這個還是假名
包括我們說它是性還是假名
你用這個假名不能取代它
用那個假名也不能認識它
所以有時候在這些假名上
不斷地翻轉
其實有時候反而錯掉
錯失了很多明心見性的機會
你明明這樣繼續做下去

你就已經到了
就已經清清楚楚了
但是你可能在要清除它之前
又在那邊想東想西
想得好像頭頭是道
想得有點影子了
但你看到還是影子
你接受到的還是不是它
所以靜坐的時候
還是儘管做
不要做其他的造作
我講的是靜坐
但是我們現在有些
譬如說修各種不同的派門的
那靜坐的時候它也在
像我們也在持咒也在觀想
那不叫靜坐
靜坐就只有平等住那邊
才是真正的靜坐
這個是在修衣櫃
整個衣櫃裡面那個空分
那要去體證那個空分的部分
就是在平等住
前面觀想的部分屬於維持
屬於就是現形新種子
種子起現形
這個部分的訊息
然後讓我們的
我們既然相信我們有
隨時帶著的這些葉種子
也就是所謂的假名
稱它為巴氏
既然有這個巴氏
你做什麼它都跟你做紀錄
然後也不會放棄你
一定會跟著所謂的你
這一次的你跟下一次的你
會記住嗎
會相似嗎
都不會吧

有隔音之謎
隔音之謎就是
所謂進入那個大黑暗以後
其實又是另外
一番完全不一樣的因緣
又在那邊呈現了
這一次的業力
這一次的業力完結篇
然後下一次的業力又重新生出來
幾乎你不曉得它的關係
不然的話我們就會
回憶起前世是什麼
但是這個就是我們還沒有
掌握到真正的那個心
那個覺知
如果你不斷地修
已經掌握了
那你死也死得
不是死不瞑目
而死得寥寥分明
那下一次
其實那延續性就很高
因為沒有經過那個
大黑暗的影響
即使經過大黑暗
我打個比喻
就好像我們開車
那突然進入一個
都沒有燈的隧道
那你這個車也沒有燈
那你就本來明明的
然後開進去突然黑暗
然後出去又明
那當然我知道
這條路是直路
我一點都不恐慌
我只要保持這個
很多路不變
出去又是光明

那這一個瞬間的黑暗
你一點都沒有恐懼
你心裡面寥寥分明
那就不會有任何事情
那大部分我們說
一進入看不到
然後你又沒有燈
就開始恐慌
就隨便照做
亂照做
下去就麻煩
不然的話就煞住了
那問題是我們可以煞車
但是業力不會煞車
它機器還是幫你推動
所以我們如果沒有準備好
沒有好好修
其實都是隨夜漂流
但我們如果真正懂了
其實我們現在的生命裡面
其實也有兩個部分
你每一天在做什麼
自己好像都很有把握
也很清楚
但是你如果從另外一個角度
來看你的生命的型態
其實我們還是被業力限制
每一天都在做
業力規定你做的事
而不是做你真正喜歡
願意做的事
大概都是被規定
不是自己願意的
所以那個叫業力推動
那在業力推動
我們還是有幾分的自主性
為什麼你本來就有那一份
本來就有資格有自主性
只是工業越來越大
所以就要遷就這些業力

我們有家庭就要被家庭牽制
有團體就要被團體牽制
你在寺廟裡面
還是要被寺廟的寺規牽制
還有常住的這些規約牽制
所以那個沒有辦法的
但是雖然好像有很多規定
有很多這些束縛
當然有些人一點束縛都沒有
不是他沒有規矩
他在這裡面
完全沒有負面的想法
完全不需要抗拒
一樣過得很好
一樣修得很好
其實我們都可以做到
每一個人都可以做到
你到一所學校裡面
他什麼都規定得很嚴格
你一樣可以很自在
因為我們知道規矩在哪邊
我只要不觸犯那些規矩
我就可以完全住自在
那你何必去觸犯那些規矩
所以修行就看你認識到哪邊
你首先就
極限在那邊
有時候你想玩
可以玩到極限
但是如果過了極限
你就被處罰了
你就有問題了
所以很多東西我們也曉得
可以玩到什麼程度
那個部分就是我們自在的部分
一樣坐在這邊
每一個人也都可以修他的法門
不是坐在這個地方
你就非怎麼樣不可
但是我們有一個進度

大家相同的時候
我們就跟著訊息
那同樣是這樣在訊息
每個人心的自由度又不一樣
心的清晰度不一樣
心的能量不一樣
所以雖然是一樣在這樣在念
這樣在修
但是每一個人都不一樣
這個就比較好玩
那我們也是一樣
這一支香修是這個樣子
這一支香修又是另外一個樣子
誰規定它
誰讓它變成那個樣子
你自己啊
你自己讓它變成
有時候就發覺
當我比較專心一點
或者比較不刻意怎麼樣
放鬆一點的時候
好像就多少有一點點體會
這個你要慢慢去揣摩
要怎麼樣是恰到好處的
不斷地修
不斷地修
在裡面不斷地調整
調整到對的時候
你修起來就很喜悅了
一修就相應
一修就身心完全融入
一修就跟本尊相應
當然是我們現在不可
沒有辦法去揣摩那是什麼東西
但是比較簡單說
譬如說剛開始我們可能
一上座就如坐針氈
怎麼坐都不對
但是我們這樣一彈一彈地坐下來

你也可以坐得跟佛一樣
穩穩地坐著
身也很穩心也很穩
誰讓你這個樣子
你自己讓你這個樣子
什麼讓你這個樣子
你願意依法奉持
就是這個道理
我們給我們自己這種條件
慢慢就記住這種條件
本來只有坐三分鐘
現在可以坐三小時
都不一樣
你慢慢給自己對的條件
慢慢就展現出那個對的條件
應該有的功德相
我們在調我們的身心也是一樣
剛開始不柔軟
然後慢慢柔軟
我們的心剛開始很矇昧
就什麼好像都使不上力
慢慢地調
你要隨時都可以很清明
然後慢慢地妄想也淡了
那息氣也淡了
那個精神狀態好
那脾氣穩定
沒有很強烈的情緒
以前最容易生氣
現在要生氣很難
因為你已經調過去了
以前是不壓抑
隨時都看什麼都不順眼
現在看什麼都很順眼
這個都是我們自己在調
所以當然看這些真正有修的人
也是一種自我的成長跟訊息跟加持
但是另外一個也不得不看
看這些大菩薩

在示範製造痛苦
接受痛苦
這些大菩薩
你會學到很多東西
也就是去觀察我們所謂的惡人
你好好去看
你會學到很多東西
所以一樣在密法裡面
寂靜尊當然誰都喜歡修
但是更高的修法是憤怒尊
寂靜尊好修
憤怒尊不好修
因為裡面的觀修
都是我們本來列為恐懼的部分
怕的部分
他反而就是要你去觀這些東西
所以如果知見不好
條件不好
那就要修這些法
萬一相應了你會出大問題
萬一相應了
真正的本尊現前你一定嚇死
你如果沒有條件
就沒有具足那些條件
包括這個我們晚上可能就會提到
在中陰的時候
那些現象
那個光線
那聲音
這些
所有的擾動
那大的不安
譬如說現在簡單說
我們應該只要三級以上的地震
你就心不安了
有些人就趕快阿彌陀佛
關心菩薩
只要三級大概你就心就不安了
這些世大在變化的時候

哪是三級
絕對都六級以上
九級都有
你這時候還能不能心
身心完全穩穩一點都不慌張
那不僅僅不慌張
還享受那個大擺盪
跟坐船一樣
坐小船
然後有點風浪
我們沒有條件的
在裡面一定受不了
馬上就吐了
那這些擅長於這個
不僅僅不會吐
他在裡面玩得很愉快
你看那些衝浪板的
他怎麼玩
浪來好像把你吞沒了
你就接那一個勢
然後就玩起來
所以懂的人
善巧的人
玩得最愉快的
反而是我們最恐懼的
我們如果恐懼
永遠不能像他們這麼玩
那修行其實也是一樣
你要真的自在
不是不去面對
這個鴕鳥心態
裝作沒看到我沒事
不是那個樣子
都得迎上去
所以要我們在靜坐的時候
其實隨時保持現觀
就時時都在觀察
然後要訓練定力
就先觀察不反應
然後慢慢

這定力有了
可以開始訓練智慧了
觀察怎麼樣才能如理反應
我們現在是都沒有觀察就反應
這當然都是不如理
都是順著你的福報
你的福報很大
不觀察就反應還是賺到了
跟投資股票一樣
你隨便去買一個
你福報大
亂買亂賺
有的比較理性
他就會開始分析
然後分析一段時間才下手
那這些真正的專家
自稱專家的
都是在他認為最恰當的時機下手
但他沒有福報
他會分析
但他沒有福報
他只要真正去買的時候都賠
我同學就這個樣子
他很會分析
他建議人家買的
人家聽到的話買都賺
但他每一次玩每次輸
這個跟他的三昧業有關
因為他跟師父說
讓我賺多少錢以後
我就要好好修行
他也沒有結婚
他說我會好好修行
因為我師父也很疼他
他在師父面前發這種三昧業
結果真正賺到了
他還是繼續玩
真的就
那個學密

違背三昧業是最大的業障
最大的過失
我講這個絕對不是威脅
因為在我身邊
就很多例子
不是誰在處罰他
他自己的業力在處罰自己
不是誰讓他那個樣子
是你自己讓自己這個樣子
所以有時候我們答應人家的話
不能隨便食言
答應一般的人
違背都可能有很大的過失
那麼你對你尊敬的善知識
尤其對佛菩薩
你怎麼可以亂開支票
不能亂開
所以誰會看不過去
當然我們會講說
這空心戶我看不下去
事實上是我們的業力
那一種違背
你心裡面的不安
會造成很大的障礙
再說下去
這支香可能不用修了
但是我們還是可以很快
其實修衣鬼不難
所以你說要交代
沒有問題
這個如果要自己修
要修過一壇法五分鐘
就修完了
五分鐘就可以把它修完
但是你如果要用心去修
可能五個鐘頭都還在修
因為你每一個東西
務必你就是要求自己
要在這個地方弄清楚
那就可能拉得很長

那一般的規定是
一做法也不要太長
大概最多兩個鐘頭就夠了
那一天四做就夠了
再多也沒有意義
再多會疲乏
那如果超過兩個鐘頭
其實時間看起來它是延長了
但是內容不一定會增加
我們人的專注
身心能夠有效的應用還是有限
那兩個鐘頭裡面
你只要二十分鐘
阿彌陀佛了
功德無量
現在只要有兩分鐘
已經功德無量
在一個小時裡面
你會發覺一分鐘這時候很清明
你那種感受會很舒服
那種清明就那種體驗
跟平常痴痴呆呆的樣子
好像有在做
又好像都使不上力
那樣子絕對不一樣
你不斷地訓練
偶爾就會讓你撈到
就會讓你掉到那個東西
所以還是要不斷地訓練
當然是我們如果說
知見觀念越完整
善知識的引導越深入
其實你就越容易進去
所以在法裡面
很重要的部分就是導引
就把它講得很清楚
引導你怎麼去修
這個其實很重要
跟灌頂一樣重要
跟口訣一樣重要

因為那個導引是細處的慢慢的
訓習
那口訣是心要最重要的掌握
那你沒有整體的有一個
什麼口訣呢
什麼最重要你完全不知道
好我們就來修
我就不再說話了
將點滴滴心血跋扎中跋揚大壩
就別想借君不悟般
滅那叉叉樓
卻獨夾手起舞
將點滴滴心血跋扎中跋揚大壩
就別想借君不悟般
滅那叉叉樓卻獨夾手起舞
將點滴滴心血跋扎中跋揚大壩
就別想借君不悟般
滅那叉叉樓卻獨夾手起舞
Om A-A-I-I-U-U-D-D-D-E-I-
U-O-M-A
Ka-Ka Ka-Ka-Nga
Kya-Kya Kya-Kya-Nya
Ta-Ta Ta-Ta-Na
Ta-Ta Ta-Ta-Na
Pa-Pa Pa-Pa-Ma
Ya-Ra La-Wa
Sha-Sha-Sa-Ha-Cha
Om Yeda Ma Hedu Bravava
Hedun Tesam Tatha Kato
Kya-Wa-Tat Tesam Chayo
Niro-Ta
Evam Padi Mahasramanaye
Svaha
Om A-A-I-I-U-U-D-D-D-E-
I-U-O-M-A
Ka-Ka Ka-Ka-Nga
Kya-Kya Kya-Kya-Nya
Ta-Ta Ta-Ta-Na
Ta-Ta Ta-Ta-Na
Pa-Pa Pa-Pa-Ma

Ya-Ra La-Wa	契圓滿菩提心	從極樂圖無量光
Sha-Sha-Sa-Ha-Cha	識之得登佛國位	佛出無量佛香
Om Yeda Ma Hedu Bravava	我因與獨住有情	皺滿玉髮
Hedun Tesam Tatha Kato	常以思念去歸宜	其恰如玉漿
Kya-Wa-Tat Tesam Chayo	三褒佛陀法即生	兮融於極神
Niro-Ta	只為悲心一雙雲	哎嘛吼
Evam Padi Mahasramanaye	用夢境境為立中	無量光佛身系我
Svaha	願與佛陀尊榮前生	大悲觀音大識智
Om A-A-I-I-U-U-D-D-D-E-	契圓滿菩提心	無量諸佛與菩薩
I-U-O-M-A	前方蓮花夜殿上	轉移前塵而起
Ka-Ka Ka-Ka-Nga	無量光佛身紅色	其實與我生成就
Kya-Kya Kya-Kya-Nya	一面二臂等持印	加之緣成無量光
Ta-Ta Ta-Ta-Na	脫波身著三法衣	吾菩薩
Ta-Ta Ta-Ta-Na	金剛加符坐而坐	大悲觀音大識智
Pa-Pa Pa-Pa-Ma	右為白色觀自在	無量光
Ya-Ra La-Wa	左為大力大識智	轉移前塵而起
Sha-Sha-Sa-Ha-Cha	無量諸佛與菩薩	其實與我生成就
Om Yeda Ma Hedu Bravava	身紋羅漢眾圍繞	加之緣成無量光
Hedun Tesam Tatha Kato	三位主尊之三處	大悲觀音大識智
Kya-Wa-Tat Tesam Chayo	三種子自放光明	無量光
Niro-Ta	自極樂境坐吟勤	轉移前塵而起
Evam Padi Mahasramanaye	吾阿彌陀佛	其實與我生成就
Svaha	本座撒瑪雅	加之緣成無量光
Namo Amitabha	雜鴻邦	大悲觀音大識智
Guru Deva Dakini	獲提斯達蓮	無量光
識之得登佛國位	阿提布獲	轉移前塵而起
我因與獨住有情	吾菩撒瑪雅	其實與我生成就
常以思念去歸宜	雜鴻邦	加之緣成無量光
三褒佛陀法即生	吾菩撒瑪雅	大悲觀音大識智
只為悲心一雙雲	雜鴻邦	無量光
用夢境境為立中	獲提斯達蓮	轉移前塵而起
願與佛陀尊榮前生	阿提布獲	其實與我生成就
契圓滿菩提心	吾菩撒瑪雅	加之緣成無量光
識之得登佛國位	雜鴻邦	大悲觀音大識智
我因與獨住有情	弘於極樂圖轉法輪	無量光
常以思念去歸宜	橫長慈悲始有情	轉移前塵而起
三褒佛陀法即生	此雲久護諸眾生	其實與我生成就
只為悲心一雙雲	逆轉燈影無量光	加之緣成無量光
用夢境境為立中	主尊身中放光	大悲觀音大識智
願與佛陀尊榮前生	至其方	無量光

觀想融入
阿彌陀佛
我們如果在自己修
那麼這個平等柱
叫明空雙蘊
這邊可以盡可能地久坐
能夠坐越久越好
那當然也不用勉強
如果有事就很快地觸定也可以
那如果沒事就多靜在裡面好好
覺照
好好體驗
這個都是一個很棒的
就經過調整經過觀修經過持咒
然後整個設計起來
那這個當然就屬於生起次第
我們用照做的方式
然後去觀修出本尊的莊嚴
或者跟本尊的一些互動
那圓滿次第是你慢慢體驗到
我就是他 他就是我
本尊就是我 我就是本尊
無惡無別
那就是圓滿次第
這時候完全不照做
所以在這邊定的時候
其實有時候可以多用一點點時
間
那裡面可能會有一些體悟
慢慢你就自然有那些自信
甚至有時候會發覺
自己真的有這種功德
有這種能量
你慢慢的那個自信就佛慢
就慢慢會生起
那當然不是一種驕傲
而是一種自我的體證
那也不是自我肯定
有體證你經驗過
你融入過

你曉得那是什麼
慢慢當然就不懷疑了
好 我們回向
誖 罷吼
無量光佛身
西遊
右側之尊觀世音
左側大力大識之
無量諸佛菩薩
西遊無量之安德
彼世界名為極樂
其願我登明眾世
不為他去所阻斷
眠見彼佛阿彌陀
如是我發自此緣
祈禱釋放佛菩薩
恰似無礙的實現
諸佛菩薩七古念
二字圓滿我水系
三世所記諸善業
習以供養三寶尊
願諸佛法菩傳揚
善業迴向有情眾
願諸眾生皆成佛
積聚一切諸善根
為願自心的成熟
惡障清淨自良緣
長壽無病症無症
願我此生等是敵
一旦明眾得水系
願能往生極樂國
生於蓮花開放時
積彼身願成佛
乃至得生菩提國
願以化身度有情
沙瓦滿我浪
吾阿魂
那個滿願咒
它其實就這樣修完以後
我們會體驗到

好像把五根都淨化了
把五蘊都轉化成五種智慧了
就是有這樣子的一種
覺受感覺
所以這個等於也是我們修完法的

一個自我的肯定
諸位行者，早上吉祥。
我們六根其實它的功能或許有時候因為某一種損傷
然後好像有點弱掉了
但是靜坐可以恢復。
我們說身體的脈分五級
一般我們這些動作最多就只到三級脈
你不管運動多厲害都只能著意到第三級的
第四級、第五級
第四級就已經是神經了
我們那個視覺神經
這個跟運動沒有多大關係
然後到第五級
那智慧脈就是更細的
很微細的脈
這些都要靠定靜坐才能夠打通
所以有時候因為某種原因
那你可能
我是舉我的例子
我高中眼睛就有問題
而且是嚴重的問題
因為從小草頭爛
應該我們那邊的水有問題吧
北門那邊的水是很不健康的
所以都會流血
耳朵其實也很少就有點狀況
後來就靠靜坐
眼睛也好了
耳朵本來是大概五十幾歲那時候
還準備去開刀

因為左耳已經嚴重的聽力
兩耳不能平衡
我是靠耳朵在吃飯
所以那是一個很大的問題
結果到長庚都掛好號了
都排好了
到那一天我拒絕去
我不想動那個刀
結果我發覺我越來越好
慢慢又恢復了
當然沒有恢復到完全沒有問題
但幾乎是沒有問題了
所以好好修行
真的是對自己的生命
有很大的加持力
這是拿我親身的經驗說
那個不是在吹牛
我也曾經壞過
也曾經受傷過
還有腳
一般大概扭到
尤其嚴重的
你下階梯的時候
不小心就這樣扭到
那個很嚴重的
現在也好了
但是當然會經過一段時間
你要跟它鬥
就是說痛得不得了
你還是要忍耐
慢慢就打通了
所以痛則不痛
通則不通
凡是會痛的
就代表某些部分有狀況
那我們現在做
很快就會癒
就代表不是你身體不健康
但不夠健康
就剛剛我們講的四五極末

可能阻塞了
還是要想辦法把它打通
這些靜靜的
譬如說像我們老師傅
雙盤根本就不是問題
做多久都沒有問題
因為完全調軸
你看他應該已經十來年
狀況不是很好
但是因為以前打的底子
現在還是皮膚都很漂亮
就代表血氣是完全暢通的
本來好像耳朵也幾乎完全聽不到
最近好像我不敢跟他講話
都別人跟他講話
好像都可以聽到
所以還是值得我們去投資修行
至少對這一世馬上可以受用
但是對來世那功德更大
因為大部分那種行為業力
不會一下子就變成成果
大部分都是未來
那越大的功德
就越大的事業
當然成就就會越遠
所以我們這一生好好修
但是不要求回報
他一定會獎勵你
你這麼用心這麼下功夫
不是佛菩薩
是這個世界裡面的真理
就是這個法界裡面的真理
法界裡面的實相
佛菩薩有很大的幫忙
引導我們去做對的事
但是還是你要做
不做他怎麼幫也幫不上忙
如果幫上忙
那就為別因果

所以那種幫忙
不是我們想像的那種幫忙
還是你本身有值得幫忙
他幫可以幫得上忙
才能幫
這幾個問題問得很好
所以我想
第一個問題
靜坐的時候要脊椎尖張
但是覺得人一鬆了
脊就不直
所以靜坐的時候會惦記著脊椎
這樣對嗎
不對
不需要
但是你不會忘
不需要氣氣
你不會忘
所以你如果發覺鬆了
輕輕地再把它帶回來就好
不要掛愛我又鬆了
因為每一種東西都會因緣
這時候你的身體的因緣
還沒有達到那種條件
所以它還是會需要放鬆一下
你就讓它放鬆一下
當你覺察到了
發覺再輕輕帶回來
這個是我們靠覺察去引導
去修復
更好的就是說
你就是坐下去
你如果能回來就回來
不能回來你繼續坐
還是保持那一份節奏
一段時間後
不是你讓它挺回來
它自動會挺回來
它已經休息夠了
身體已經休息夠放鬆夠了

它就又恢復原來的樣子
讓它自己挺
挺起來那個樣子
比你在那邊修復標準的多
它自動會把你送到最標準的姿勢
因為其實在我們心裡面
已經有一個 hint
有一個暗示
什麼才是標準的
譬如說我們都看過
這個才標準
那進去了
它自動會拿這個當標準
那要不要拿這個當標準
就是你對這一個東西
是不是強烈的耗藥
你一看到
就我應該要這個樣子
只要提這個念
這個念就會隨時幫你
這個也是屬於
就是正知見
第二個就是靜坐完就去上小號
是否會讓靜坐後的內氣流失
所以這邊當然
這樣講好像也沒錯
但好像也有錯
因為什麼內氣什麼外氣
那個其實都是我們的執著
不需要這樣想
因為這樣想
有時候你靜坐完
連尿很急你都不去
反而腎臟有問題
不是損失更大
那要避免這個問題
當然最好就是你要靜坐之前
先處理
就不會有這個問題

你如果一坐幾個小時
那也不用擔心
其實我們如果正在靜坐
能坐那麼久
裡面的新陳代謝
其實它都會很和緩
就有點可以講說很慢
所以也不會說尿急還是大便
這些
所以還是可以避免
當然有這麼一種說法
但是我對這種說法還是存疑
因為沒有必要威脅自己
我們真正的知見
冷靜不分
什麼內氣外氣
這不分
不要去執著那些
反而你會很自在
有需要就做
不要因為怕怎麼樣
然後不做
反而會造成傷害
還有說花臟植臟海臟
隨便你
你喜歡什麼就什麼
都沒有意義
都沒有意義
你死了以後
什麼都沒有意義
火臟海臟土臟
什麼臟都沒有
不要把它想得有什麼意義
如果把它說得很有意義
都是一種預勾牽
就是為了要推廣某一種臟
然後把它講得好像是很有功德
很環保很什麼
事實上不爭不減
你留下來的就那些

你擺到哪邊去都一樣
因為我們講的是整個法界
你擺到任何地方都一樣
都一樣不爭不減
但是不爭不減
它慢慢就消散掉
當然你把它保存得越好
就保存得越久
但是事實上它不會增加
只是沒有改變形式而已
所以這個我想不需要在這邊琢磨
還有臨終關懷
尤其是前八小時
我們很重視
但是器官捐贈
大概都在斷氣以後
就馬上要進行摘除
所以對器官的捐贈
與臨終的關懷怎麼樣
如果你相信一種
你就不能相信另外一種
因為它本身就是違背的
但是不違背的是你的觀念
你如果真的已經簽了器官捐贈
在試的時候就要看穿
它沒有多大
也不要捨不得
不要執著
在試的時候就要建立起這種觀念
可是到時候好像勇氣把它簽下去
其實誰是在那邊怕
到時候怎麼樣怎麼樣那就很麻煩
所以一切為心造
我們在布施的時候
甚至身體都可以
尤其在做那個 chair

在做那個施生法
甚至希望這個身體
如果真的有什麼來能夠用
就讓它用
把業力消掉都可以
所以器官捐贈 OK
但是我們可以想一想
其實它比較大的意義可能還是
這個器官還很健康
如果你已經要死了
你想人為什麼會死
就器官衰竭
那時候捐贈個什麼
大概都已經不堪使用了
你不堪使用拿去別人身上
大概也不堪使用
所以很多能夠捐出去的東西
是你的狀況還很好
那當然物盡其用
我死了我沒有用
那拿去給有用的人用
這是一個很
也是一種很大的布施
所以既然確定了
你就把它當成
就是一種布施
不要有任何的貪念不捨恐懼
這樣就沒問題
那八個小時也是一樣
因為那時候最亂最關鍵
所以如果能夠在那段時間
好好去製造那個氛圍
甚至可以導引亡者
那當然是一個很大的加持力
但是是不是八小時
不定
那個真正的功夫很好的
就是三業、清淨業
很具足的
不要就是在斷氣的同時就往生

了
根本就沒有中陰
也不需要你引導
他馬上就去
那個大惡
你再怎麼念都沒有效
他馬上去
馬上化身
就是那個一生身
一脫離這個身體
馬上就直接往他要去的
那是我們這不定業
就是眾生一般三業那麼強
也不強
惡業也不強
所以需要助念
我還是強調
我走千萬不要幫我助念
所以這個完全也是觀念的問題好
我們回想
在念 Ong Ma Hong 的時候
盡量拉長
盡量拉長觀想範圍讓它很大
無形中就是把我們這個意念
能夠融到法界裡面去
那你這種體驗
慢慢的你會發覺
這個互動就會越來越強
譬如說我很想修 但是身體扯
你後腿
身體生病了
身體很健康 去玩吧
他們完全不配合
要怎麼配合 還是要慢慢地拉
近
慢慢地能夠相應
身跟心合作了
維持身心的一種很健康的狀態
就必須靠呼吸

呼吸學問很大
你呼吸如果調得好 身心都一定健康

那我們身跟心會出問題
就是呼吸沒有調好
因為整個身跟心的能量都是呼吸在撐

呼吸什麼都不是
就是空氣而已
怎麼能有那麼大的能量
這個就沒有了
我們空裡面不是空
空氣裡面不是空
空氣裡面有很大的能量
單靠呼吸就能夠維持你的生命
甚至什麼都不需要吃
那些在山上的瑜伽室
可能真的一兩個月都不吃的都有
因為找不到東西吃
他也把那個都丟掉了
無所謂了
怎麼維持下去
就靠呼吸而已
所以在密教裡面有一個很重要的法
尤其在山上修的
在閉關的
就叫隱空續命
他在太陽降起來的時候
那個還明顯
冥想還沒有完全現前
對著東方去做
我們是吸氣
但是他是吃氣
吃 用嘴巴
然後我們是要咬東西
但是他是咬空氣
然後咬完以後就吞下去
好像在吃肉一樣

吞也是好像不是很容易就吞下去
那個在弄什麼
其實就是身心
身口意
身氣還有意念
他整個一直在體驗那種
合起來的狀況
那他單吃空氣就夠了
以前很多長期閉關的
其實到最後可能因為要天沖四大
所以到最後連土都吃
當然土不是一般的沙土
在山上有一些比較特別的
可以消化掉的土
那些土應該都是植物
植物腐化以後的東西
所以裡面還是有纖維的
還是有營養的
他們修行的都會知道
什麼可以吃 什麼不能吃
跟狗一樣
狗生病了
現在我們會幫他找獸醫
以前哪有什麼獸醫
他就自己去找藥吃
甚至有時候我們會發覺
他趴在地上 挖個洞
趴在地上慢慢就好了
吸地道裡面的精華
就跟他互動 跟他相遇
所以其實我們只要身心夠細
其實需要的東西就很少
我們身心如果很粗
需要的東西就很多
所以一個人修得好不好
其實就看他是不是越來越簡單
越來越不需要什麼
所以當然還是要透過我們的覺

照
如果你有在覺照
那這個東西不需要吃
你就不吃
而不是變成習慣吃
看到什麼東西很習慣就拿來吃
那個都代表覺照不夠
你根本就不需要吃
你為什麼要吃
所以這個就是我們的習氣
也不能講對不對
你就已經習慣那個樣子
但是一個修行者慢慢要看到
你自己的任何一個起心動念
任何一個行為
任何一個動作
你都要清楚地看著
有沒有必要 合不合理
這樣才慢慢地走上修行之路
道就走在真理的路上
走在覺醒的路上
那就是真正的菩提道
現在我們說菩提道就是學佛發心
發什麼心 學什麼佛
不是不學
你學的是什麼佛
你的理解的佛法到底是什麼
那你依哪個法在修
我們說依法奉持
你依什麼在修
所以這個都要慢慢地去檢驗
慢慢去覺照
我是不是真的是依法在奉持
還是根本就在那邊打妄想
還是這麼自以為是的
以為在修而已
所以這個都要再進一步
你不進來沒有辦法
談什麼都多餘

所以如果只是在佛法上 佛學
上
不斷地探討
那實際上對身心沒有什麼好處
不受用
都還是停留在意識思維的階段
身有什麼用 心有什麼用
思維是心的一個作用而已
不是心的全部
所以你如果只是在那邊不斷地
想
不斷地推理
不斷地什麼
那其實對於心的整體的照料來
講
甚至有時候可以這樣講
為什麼現在我們會慢慢地神經
衰弱
很多人神經衰弱
就是那個意識
那個想法
它已經完全不能控制
明明知道它沒有意義
但是你還是停
沒有辦法把它停下來
這個就是你太用某一個部分
太過強調 太過發展
慢慢地它自己好像就形成一個
勢力
我來運轉
然後就不聽主人的 不聽你的
你想停它就偏偏不停
就好像高拐的孩子
你叫他不要聽別人的
他又停下來
那為什麼睡不著覺
你越想睡他 越不知道你睡
他就跟你搗蛋
為什麼會這個樣子
你平常跟他沒有互動

沒有真正地好好看著他 導引
他
所以這個也都是我們自己造的
自己受的
怪不得任何外面的東西
更不要說什麼鬼神
把你干擾
今天很多也很發心
也做很多功德
但是那個意識它控制不了
它也不曉得意識是妄想
然後就在裡面產生很大的障礙
甚至疑神疑鬼
甚至把佛像都請下來
認為佛像裡面有鬼神
被什麼附身了
所以他在佛像之前
他會有病 會有障礙
你說怎麼辦呢
誰知道我們變成那個樣子
還是自己的思維 自己的業
就意業啊
然後那個行為上
你如果常常去接近這些外道邪
魔
那個知見不正確
它就會灌輸你不正確的觀念
你這個不正確的觀念進來以後
就會自己意識思維就在那邊打
架
就在那邊掙扎
本來很安心的慢慢就不安心了
所以要去說一個人不好
下一個評語都要很小心
因為你一這樣評斷下來
尤其是把它標籤成什麼樣子
那事實上它會有很大的壓力
會產生很大的困擾跟壓力
所以當然不是說不去指出來
但指出來的時候一定要夠慈悲

夠智慧
否則的話其實就是
你本來要為它好
結果都是不好
因為你既沒有智慧又不慈悲
所以加進你的因素
那一定越弄越糟糕
所以我們當然不要隨便
把我們的意見
隨便就加到別人身上
只能善意地提供參考
這樣比較不會有過失
然後自己心也可以安
譬如說你看一件事情做得很糟
糕
那當然你也可以提供一下
甚至示範一下
甚至指導一下
但是那個一定都是用一種
恭敬心
勸請他做
而不是我指導你做
你要聽我的話
讓他感覺都很不舒服
除非他已經把你當老師
他心裡面已經把你當老師
當然你指導他他會很高興
但是在你還沒有把你當老師之
前
那你就不要以老師之居
老師是因為學生認為你是老師
才有老師這個名稱
沒有說誰是老師
你是老師
譬如說我是老師
我當過老師
但我要去當學生
人家都不收
你雖然是老師
但你的程度很多

連入學的資格都沒有了
這什麼老師
所以這個好為人師一定要很小
心

時間剩一點點
這一堂課我們就放鬆
這一個問題說
覺得奇怪這麼大的佛像怎麼安
裝的

從哪邊放進來的
那也就我們現在看到是整體
但是整體是因緣合合而成
一塊一塊的組合起來

一塊一塊的吊上來
然後放進來
然後再把它焊上去
所以這邊剛開始
就是先做一個指甲

弄得很堅固
然後有中脈
我還在中脈上寫手字
就是說整個過程裡面
我們現在看到的結果
但是那個結果是因緣所生
所以為什麼說佛
只有佛能夠真正的懂因果
我們用我們的眼睛看
有些事情都想不通的
但是佛就知道

整個來龍去脈他都知道
所以他就曉得
這沒有問題
我們就會懷疑
這到底怎麼辦到
就把它辦到了
你只要用對的方式
然後化整為零
當然這個整裡面的零
就各個 part 都要很精準
你要做成一件很大的東西

分開來
因為銅在射出的時候
還是會變形
所以你把它做得好好的
冷卻的時候
它也會稍微變形
所以都還要再攬散
這個也做很久
施工很久
最後一個問題
念經幾遍
然後記錄下來
真的跟功德有關
還是真的也可以量化嗎
功德可以量化嗎
我念一部經算你十分好了
一千部就一萬分
可以這樣子嗎
那當然可以
但是這一次十分
這一次十分
可能下一次一分都沒有
所以不是十乘以一千
要各個計數
如果以十分交滿分
那不專心可能五分都沒有
念錯字還要倒扣分數
所以可能這部經念下來
不僅零分了還負五分
給你十分當然就可能扣你十分
你完全沒有做好扣你十分
所以不是這樣子量化
所以計數意義不大
但是它也有一個意義
至少我好像念了幾次
念了幾部經了
自己可以安慰
但是如果你隨時又再檢驗
你就很老實的
這一次我有沒有好好念它

有沒有好好理解它
這要一層一層的
如果只是念經了無功德
因為根心
就只是眼睛嘴巴
然後記憶裡面每一個字
這個字怎麼念
那跟經意有什麼關係
完全沒有關係
就好像我在跟著喇嘛念藏文一
樣
我也會跟著他們念
跟著上跟著念
然後念完我什麼意思都不曉得
我只有認每一個字怎麼發音
所以我也會念
但是沒有任何意義
所以這裡面當然
我們不能用那種量化
還是要實質
它的內涵
你理解到什麼程度
相應到什麼程度
譬如說念心經
念一千遍
你懂不懂什麼叫空
懂不懂什麼叫
焉得彼得身意
色身消滅處法
還是這種無名言行
行言事
事言名聲
名聲言中之
你念一千遍
這些完全不懂
那你念心經幹嘛
有什麼用
真的甲地甲地嗎
沒有
就是說沒有什麼大功德

所以當然十種經經的內涵
誦經當然是其中的一種做法
但是一樣的
你就要更真正的
做它的意義在哪邊
做它產生了什麼變化
它的影響力
它的功德力在哪邊
你要去認識它
你在念的時候
才會掌握到
那可能有人說
你念地藏經就不會下地獄
那我們就怕下地獄
就趕快念地藏經
問題是
你用這些時間
你本來不會下地獄
你不需要因為怕下地獄
去念地藏經
你用這些時間去念別的經
它是 plus
你本來只能當人
結果念完以後
到欲界天了
所以有時候我們不要暗示
尤其是負面的暗示
其實我們現在太多太多
在做這種事
就怕怎麼樣
然後做什麼事
那個都是負面
那個怕已經不應該
你以為做這些就能夠離開
就能夠不那樣
這個觀念也不一定成立
所以學佛真的很簡單
如理
你真的把它搞清楚
該做才做

不要人家說
做這個有什麼用就猛做
結果做完發覺什麼都沒用
那就以為人家騙你
到最後我不信
這不是反而弄巧成拙嗎
你什麼東西都不貪求功德
當然你去做
譬如說同樣在念心經
你很用心念的時候
這時候的感悟
這時候的體會
念這個太棒了
當然你一定會再去念第二次
第三次
越念就越高興
如果說念一次就有多少功德
結果念一百次
也沒有發覺它有什麼功德
因為根本就沒有在你身心上
發生什麼增上性的體驗
你當然慢慢就不做它
無聊
那麼多閒時間
所以什麼東西都要用心去體會
自然你就會把它做好
他這邊說想聽十字地
我們找一下
若有
等一下禮佛我們就放十字地
打坐要怎麼樣進入無我
我就放
沒有我不用無我
所以你只要發覺你在打妄想
你在執著什麼
就放
就放鬆
就好像有我
其實不是真正的我
當你不在意不執著

它就會消失掉
所以你那個認為是什麼的
其實不是
還有這個能認為是什麼的
這個自以為是這個我
也不是
你慢慢就發覺
真的無我
不是要怎麼樣才能無我
無我是你慢慢去體會
去確定
它不是一個名詞而已
它不是一套說法而已
它是一個實相
是一個值得我們去證悟的
體證的實相
所以沒有方法
不能說什麼
腦子裡無我
所以我們剛剛講
一有我就放
還有一個不是放
一有我就探討
它到底是什麼東西
深入去探討
你說這個是我
那探討它到底是什麼東西
什麼叫我
我叫做什麼
當然也是
一個就積極地面對
積極地去認知
一個是因為我們曉得
曉得有這個無我的理論
所以就不斷地去跟無我相應
那無我就我不跟它相應
即使有東西
我也不跟它相應
那我一定是跟我所合起來
你還不能夠無我的時候

至少先看我所
以前我覺得真的擁有的
真的有意義的
先來看看它
是真的嗎
有什麼意義嗎
你也會發覺慢慢地
好像本來你用這些
來充實自己
來製造的
發覺它了無意義
慢慢地就放
先從外面慢慢放
放到最後
我也都放掉
因為我也是這種
你認為對的東西組合起來
其實你也會慢慢發覺
這個都不對
所以如果真正能夠
照見五意皆空
很明顯的
這個設身空
那個受想形式空
這時候就真的無我
講這麼簡單
但是你空得掉嗎
你空不掉啊
你不知道它是空的
不曉得它不是真的存在
所以自然還是有我
有我所
有輪迴
就這樣子
當你無我的時候
什麼叫輪迴
當你現在一念都不生的時候
身跟心都不造作
也不受抱
也沒有什麼

什麼叫做輪迴
所以
這些其實都是一種說法
然後一種我們的慣性
這種說法也是
依循著我們的慣性
而方便地說
你真的去了解它的時候
慢慢就可以脫離
本來習慣性的
我們修行就是在改習慣
改習氣
改行為
修行就是在改變行為
第一個就要
先改變行為的習慣性
因為行為變成習慣性
以後你就不作意
都沒有要怎麼樣
它就已經在動
譬如說像這些抽菸
我老爸抽菸抽壞了
那個晚上一定是
已經在抽菸中睡著
那早上呢
還沒有完全醒
完全醒就菸已經在嘴巴
他沒有任何的瑕疵
唯一的瑕疵就要他命
他就喜歡抽菸
改不掉
連到最後都到長庚了
我唯一的享受就是抽菸
你如果把這個也拿掉
那我什麼都沒有
這個叫慣性造成對你的束縛
剛開始可能沒什麼
到最後你被他控制了
一個完全沒有瑕疵的人
也會被這個了無一意的一件事

情
就把他綁住了
所以我們家的小孩子都沒有人
抽菸
因為從小就覺得爸爸抽菸不好
什麼都燒掉了
抽著睡著了
枕頭燒掉了
他是一個天才
真的聰明得不得了
什麼東西都不需要學
尤其樂器
任何樂器到他手裡面都可以玩
起來
南胡什麼他都可以玩
在這個問題
是不是能夠講解一下波瓦法
波瓦就是牽開
牽移的意思
也就是說我們肉體到最後會自己
波瓦
我們昨天一提到
他會自動離開這個身體
這也是波瓦
但是他的去處是隨著業力的
是隨著業力跑的
波瓦是用我們主動的
我要把我的事移到哪邊
這個叫牽事 叫波瓦
那怎麼修 一言難盡
不說也罷
我們慢慢學
我們先訓練
我的心我要擺在哪邊就擺在哪邊
先做這個
然後有自主性的
我才能說我心要去擺在
現在擺不到的地方
先可以擺到你先擺吧 摆看看

所以在修止觀的時候常常就圓外靜
你剛開始沒有辦法自己來看自己的五韻的時候你可以先找一個對象來作為集中的訓練這個其實也是波瓦就我把意念從本來在我這邊我整個盯著它不放所以波瓦其實到最後就是你的念力的訓練到最後變成自在你想去哪裡就能去哪裡這個就是真正的波瓦不是意識從哪邊因為我們有時候會插吉祥藻開頂但是你開了頂到時候要走的時候它偏偏不從那個洞出去它從腳板出去它從膝蓋出去也是業力的問題你在開頂的時候很專心的修 很用心的修所以在那時候的因緣裡真的開了頂也真的插了吉祥藻但是接著下去你都沒有修所以可以講到時候這條路 此路不通你開了頂也沒用所以波瓦還是都在訓練那個心這個還有的時候彌勒之八尊者傳我當然看過幾遍但是我的記憶力很差你想了解不要聽我說

你自己去看彌勒之八尊者很好看看一遍其實也不要多少時間你如果禮拜天一天就看完了天就當然它有廣本就比較詳細的那個就要大概一個禮拜如果藏塵機梵德那個少少而已那個應該很快就可以看完一兩天就可以把它看完還是由自己看會比較親切一點當然那個影片裡面好像也有拍過彌勒之八的影片跟我們的修行有什麼關係一個西藏人一個台灣人好像也沒什麼關係他們做的我們都做不來只能讚嘆譬如說簡單說那個瑪爾巴怎麼把它磨他都接受雖然心裡面很不甘願雖然心裡面他真的是把它當根本上是但是有時候還是被磨到起無名那個很自然終究還是業力的顯現起無名很快它又平復過去所以我們為什麼要對法對三寶有充分的信心因為業障隨時會現前你如果不是真皈依三寶很容易就被業障帶走了你如果真的皈依三寶業障現前你馬上會想到三寶那就有一個皈依處這個皈依處有夠窄這太考驗

一下子就 pass 了好我們休息一下台灣這邊最近的空氣品質特別好都五十以下尤其下過雨所以我們福報真的很大現在世界上要找沒有空污的地方越來越少越來越不容易那當然有些人福報大雖然同樣在台灣他會住在那個完全沒有污染的地方那有些就不得不在空污裡面過日子那也不要也不需要去刻意的排斥他你還是用那個完全清淨的把它消融掉完全清淨的把它消融掉就好像虛空不怕污染那怎麼污染那虛空還是一樣當然會懵懵的但是那是你的事也不是空的事也不是虛空的事那我們的心就跟虛空一樣一切法在這裡面怎麼生怎麼滅來去怎麼來去都跟我們的心無關不增不減所以我們說不會因為你成佛心增加了一分也不會因為你下地獄心減少了

一分
要把握那個
那個到底是什麼
因為它就是空
所以跟一切都無礙
完全跟一切都沒有對立
為什麼
它包容一切
一切都在它裡面
那一切都跟它無干
你說東西會跟空相障礙嗎
不會
是一定東西跟東西才會障礙
就好像我們說
手在這邊揮
那當然沒有問題
當然你在這邊揮就有問題
一掃就什麼東西都被你掃掉了
那如果它是很銳利的
可能你都受傷了
當然在虛空裡面沒有問題
好
我們慢慢的淨化
慢慢的進步
慢慢的身心有條件
讓我們所在的地方
變成莊嚴的紮土
清淨土
我們本身也變成清淨的生命體
最重要是我們心就越來越清淨
剛剛不是說心從來沒有污染嗎
但是我們把所有的起心動念
都籠統的叫做心
也就把八識通通稱為心
那事實上心包含八識
八識是我們把它假名為心
假名為我們的精神狀態
但是它是精神狀態嗎
它連四大都含榮在裡面
所以六成淵有沒有地水佛風呢

當然從影子來講沒有
但是它又起現前的時候又有
所以我們在想一件事情會悲傷
會難過會痛苦
因為它不只是情
不只是一個一個抽象性的
它有一個是變得很具體
我們在想回憶東西的時候
常常就又好像自己又親自回到
那個情境裡面
就好像我們做夢也一樣
明明都是夢夢都是影
都是影子
但是在夢裡面是具體的
你還有時候還真的會怕到
嚇出一身冷汗
所以不管它是有相的無相的
究竟呢
情是無相的
究竟就空
但是在業力在因緣裡面
它會呈現成好像有的樣子
包括我們執著的時候
其實就那一念心而已
但是那一念心比什麼都還堅固
它明明什麼都不是
但是當你執著的時候
它比石頭比什麼都還堅固
石頭敲還敲得碎
當你堅持的時候
把你打死你都還是堅持那個念
頭
所以我們為什麼這麼危險
就臨終的時候
這時候你都堅持
抓著一個念頭不放
那誰也救不了你
那當然就看你抓的是什麼東西
我講說救不了你是影響不了你
你如果抓的是阿彌陀佛絕對不

放
那誰也拉你不走
你一定到西方極樂世界
什麼業力也動不了你
因為這時候你就是
執持在那樣子的境界裡面
所以當然我們現在是說堅持啦
執著啦
但事實上隨著你的修持
從抓得很緊
慢慢的到最後只是安住
不是執著
只是很自然的就停留在
或者安住在那樣的境界裡面
包括我們念到一心不亂
其實不是抓著佛號不放
而是這時候你的心跟佛已經打
成一片
是你在念佛還是佛在念你
已經分不清楚了
就好像我們修本尊
修到雙融的時候
修到相應的時候
到底我是本尊還是本尊是我
那無惡無別
這個就是不惡
《唯摩結經》裡面特別強調
那個不惡
所以我們輪迴就是有惡
分別就是有惡
痛苦來自有惡
煩惱也來自有惡
那如果都不惡
那怎麼能分別
如果沒有分別哪來的煩惱
沒有煩惱哪來的痛苦
所以到最後
為什麼我們要不斷的強調那一
份
保持覺知

就是覺知
然後因為它有明
所以同時它可以造見
明造
這兩個東西不斷的運作
然後裡面又沒有一個能
因為它是空
所以立不起任何東西
又覺知又明造又無我
那是什麼
那就變法界
到處都沒有障礙
你可以顯可以隱
可以隱藏起來也可以顯現出來
所以都沒有問題
修行修到最後是一大圓滿
一大圓通
完全沒有障礙
那我們涵涉一切
我們也被一切涵涉
互入
互相融在一起
這些境界這些觀念
你其實很容易
你譬如說有一個團體
你在旁邊
看他們玩得很高興
你也很想玩
那你就融進去就好了
你就很自然的進去
人家也是自然接受你
你在那邊扭扭捏捏
那也沒有辦法
所以有時候客氣也不對
太大方
你根本都跟他們不同類
人家跳得很優雅很美
你進去在那邊亂舞
怎麼都搭不起來
也融不在一起

所以這個當然就是物以類聚
那你會看到
會喜歡喜心
大概就是你裡面有這些種子
應該你只要放掉那個
放不下的
很自然進去
你就跟人家聚起來了
跳舞啦唱歌啦
什麼都一樣
你會聽人家唱歌
覺得很棒
你進去就唱
很快就融為一體
看人家跳舞很棒
你進去就跟他跳
雖然沒有跳得那麼好
但是也不會差到哪裡
我們如果真正的放開
我指我劍
每一個都是舞蹈高手
那唱歌其實也是一樣
你看我們台灣原住民才多少
但是歌星幾乎都是他們
他們從小就敢唱
隨時都在吼
到最後就隨心所欲
他要飆多高就飆多高
要唱多大聲就唱多大聲
那個肺活量完全沒有障礙
我們是因為訊息不夠
其實每一個人
我們家的
我哥哥的那個惡女兒
那個
那個是他唱的
他小的時候
其實是在我聽
是覺得他舞運不全的
他音唱不準

我女兒就很準
所以那時候再去進錄音室
唱童謡
他沒有份
因為他音唱不準
但是他喜歡唱
不斷地唱
他現在唱得比我女兒好聽多了
因為他不斷地唱
不斷地揣摩
不斷地去修整
他就越唱越好了
所以都靠訊息
那當然訊息裡面
很重要的是耗藥
耗藥以後你很有興趣
就要提起你的絕招
這樣對不對
有沒有還差一點點
能不能更好
這樣是不是不夠好
你要有絕招
那當然就越來越提升
但是你只要沒有耗藥
沒有動機
其實你再有能力
也成不了什麼
所以我們如果想成就
很明顯就要耗藥修行
你要不斷地去改變
去觀察你的行為
什麼還不夠好
什麼是不好的
趕快把它修整掉
不能留著那些不好的習氣
甚至還縱容它
去複習它
那你的習氣業力就越來越重
知非已離
這個很簡單

但是我們因為習氣重
離不了
不是真的離不了
你沒有強烈的動機要離開
你沒有確定說這個一定要離開
如果確定了
其實誰都可以放下
就好像我爸爸抽菸一樣
他根本就不想戒
連都已經被宣布說
你不能吃再吃會怎麼樣
我唯一的興趣就這樣
這個不能剝奪
但是到最後那段時間還是沒有
抽
臨終之前的那段時間
當然有一種說法
抽菸在佛教的戒律裡面
是有這麼一種說法
說它是磨你的血
所化出來的一個東西
那抽了會阻塞你的飯脣
所以你修得再好
如果有抽菸
你到不了淨土
到不了本尊的薩圖
有這麼一說
當然出處我沒有去查
但是我有看過這樣子的一個說
法
我們抽菸會慢慢把我們中脈阻
塞掉
所以修行人絕對不能抽菸
你看樓下如果有
我們假設住七樓
樓下如果有人抽菸
你在七樓都可以聞到
而且它停留的時間還不是很短
所以菸這種東西真的是太厲害
了

真的是磨你的血所化的
菸這麼厲害
那毒就更厲害了
那就更麻煩
又容易上癮
又會產生幻覺
幾乎戒不掉
你的意志力
你的清淨的心就這樣被抹煞掉
了
被遮蓋了
所以我們學佛的人還是一樣
那一句
諸惡莫作
眾善奉行
自盡其益
如果不是這樣在做都不叫修行
人
都不能稱為佛祠
也不能稱為你懂佛在說什麼
你如果知道了
如果都能夠這樣
慢慢你就遠離
因為你諸惡莫作了
就慢慢遠離痛苦
你眾善奉行
你就隨時都在喜悅快樂中
因為你自盡其益
所以隨時當下都在解脫
都是解脫自在
那這個就是真正的佛教徒
佛祠
堪稱佛祠
你出去說我是學佛的
你會很得意
人家也會很讚嘆
反過來講
你如果習氣很重
我是學佛的
我是法師

我是怎麼樣
我是什麼
人家就嗤之以鼻
所以還是看我們能夠實踐到
怎麼樣的層次
那明實相符
這樣就很棒
譬如說我們說佛教四眾
那麼一樣
優婆舍優婆儀
要有優婆舍優婆儀的唯一戒律
就是你表現出來的行為
就是我們剛剛提的
諸惡莫作
眾善奉行
自盡其益
當然層次到哪邊
每個人根基不一樣
那如果出家的比丘比丘尼
那程度就要更高了
就要更高
因為比丘比丘尼
就除惡者
我們是不是能夠把一切東西都
錯都把它消失掉了
而且比丘比丘尼
那個意思又是起事
乞丐
那我是不是已經放到
我一無所有
我的所有受用
都必須靠眾生來
講好聽叫供養
講一般就叫提供
那真的
但是現在不一樣了
現在每一個都有財產
然後出家的
每一個都很富有
你都不用供養他

他也可以過得很好
所以我不屑你供養
這一念頭一出的話
你就不是比丘比丘尼
你還擁有東西吧
什麼是出家
什麼家當都丟了
什麼都沒有了
才是真正的出家
所以一樣
要當出家眾也沒有那麼簡單
如果還覺得我什麼都不欠
我也不缺你的供養
你供養不供養
與我無妨
一產生這種想法
你的出家大概就
不會是那麼純淨
現在我們有沒有發覺
其實很多去受了戒以後
然後就回家
回家不是回本來的家
就去買一個家
就大樓公寓裡面
買一樓自己獨居
然後說是修行
這個就是因為自己有
自己有那個能力
這個有那個福報
但這個就是你修行
你作為出家人最大的障礙
就因為你有那些福報
所以有時候就變成毀了
就枉費你出家
所以出家還是要在生團裡面
在團體裡面
生就是團體
不是單獨
單獨不能稱為生
所以這些很基本的觀念

你如果沒有
那可能就錯用了
而且是會不相應
那你如果知道
你即使家財萬貫
你既然出了家
那些通通都不是你的
其實屬於我的名分的錢
應該還算不少
但都不是我的
都跟我無關
我都用不上
都跟我無關
所以很多東西就
我們如果理解
你就可以好好的
做你該做的
就是本分裡面的
你怎麼去把它好好的修持
那我們也只能在我們的緣起裡
面
去好好修持
否則其他就攀緣
不是攀緣就是聚緣
不是要把它取就是要把它捨
那個都不對
一定要隨緣
但隨緣絕對不是隨那個攀來的
緣
或者拒絕那個本來有的緣
那個都不叫隨緣
真正隨緣就不爭不剪
那我們能做到那個嗎
很明顯你要沒有作為
沒有分別才能真正的隨緣
你有分別有作為有造作
不是爭就是剪
不是爭議就是減損
所以這個也很難拿捏
沒有那麼簡單

所以還是要很細微很細微的去
觀察
去覺知
然後去如理的思維反應
才能夠真正做得到
我們開始修本尊
修本尊
識得佛國為
我云亦獨住有情
常以此念去皈依
三寶佛陀法機身
只為悲心一雙雲
永夢靜靜為地中
願以佛陀尊榮謙
生其圓滿菩提心
知識得真佛國為
我云亦獨住有情

常以此念去皈依	Om Amitabha	水水花香
三褒佛陀法機身	Pandasamayajah	燈圖
只為悲心一雙雲	札	十月
永夢靜靜為地中	鴻	就做這些觀想
願以佛陀尊榮謙	邦	等我們熟了以後是要一面念
生其圓滿菩提心	鶴	念到就觀想到
知識得真佛國為	第十大仁	這時候獻水
我云亦獨住有情	阿底菩薩	就水獻上來
常以此念去皈依	Om	然後請他們都能夠把腳洗一洗
三褒佛陀法機身	鴻	然後第二個就飲用的水
只為悲心一雙雲	甘	起來讓他漱漱口
永夢靜靜為地中	喜	然後獻花
願以佛陀尊榮謙	阿	點香
生其圓滿菩提心	阿悲	然後點燈
守等持一	勤	我們這邊都點燈
Om Svabhavastu	紮	進入一個光明的世界
Dharma Svabhavastu	夢	然後就圖香
ham	也是一樣	然後獻上水果
一切法空於自性空中	停一下	獻上吃的東西
現亦蓮花	感覺一下	我們開始要來泡茶喝咖啡
蓮花上有月輪	前面三尊都是變成真正的西方	然後還要請這些音樂家
月輪上有無量光佛	三聖	演奏家
身紅色	那我也得到一些加持	然後再一起慶祝一下
一面兩背等持一	就慢慢的淨化	熱鬧一下
脫波身著三法衣	得到灌頂	莊嚴一下
金剛加符坐而坐	我也得到五方佛的灌頂	所以你想一想
稍微想一下	所以準備也是要變成無量光佛	如果說我們能夠真的隨頌起觀
右為白色觀自在	我們還是用恭敬的心來獻供	你就進入了另外一個境界了
左為大力大識智	Om Pandasamayajah	當然那個不是現在我們能契集
無量諸佛與菩薩	Agam	但真正的你如果修到很賢手
身聞羅漢眾圍繞	Padam	那隨著隨頌
三位主尊的頂喉心	Puspe	然後就觀那個境現前
有 Om Ah Hum 三字	Dube	很自然你就越來越確定
分別為白色、紅色、藍色	Aroge	你是佛菩薩
然後由這三字放光明	Kende	因為你是
然後到極樂世界	Niveji	我們一般都講心想事成
做迎請	Sapada	心念一動
迎請無量光佛	Mudra	那個相就現
迎請觀世音菩薩	A	隨念現相
迎請大識智菩薩	鴻	現在當然我們還做不到

但是總有一天你會做到
我上次說過了
我們在觀本尊
我自己也覺得沒有觀得多清楚
結果別人看到了
老師父看到了
我覺得沒有觀得很清楚
但是可能這些空行
看到了
你這個心還蠻專注的
一樣一樣在觀
一樣一樣所有莊嚴
哪邊有什麼
你都想到了
雖然還沒有辦法把它整體呈現
但是你想到它就有
還是那句話
功不堂堅
你一點一點的累積
一點一點的熟悉
到時候你就越來越厲害
畫畫也是一樣
什麼都一樣
彈鋼琴也一樣
一點一點慢慢的
本來頓頓的
一點點一點點突破
到最後你就出神入化
怕的就是你沒有想像力
心裡面沒有明照力
沒有創造力
當然就只能畫現成的
彈人家創作的
你如果很有創意
彈一彈就可以彈自己
自己做的曲子
這完全跟人家不一樣
你可以玩
但是敢玩的人不多
大部分都是彈別人的曲子

那我就是程度不高
所以敢玩
因為沒有受過正統的訓練
所以不曉得天高地厚
我也隨時都在寫曲子
隨時有創意有靈感
就記錄
我還可以記錄
那就可以把它寫下來
所以很多東西其實
專家學者當然有他的專長
但是你的專長他不能取代
你不需要取代他
你就做一些小品就好
你要畫畫不要畫大作
你就畫一些小小的自己
覺得很有感覺的
唱歌就唱自己的旋律
唱很舒服
也OK啊
所以不要被任何東西綁
但是當然還是要受過一點點訓
習
還是要去
我們不管做什麼
譬如說你要學音樂
當然就是要去聽這些大師的演
奏
聽過以後放進去
你就有一個標準在那邊
好不好自己就知道
還是要有一個對照
最好對照的就是大師
一樣的
我們學東西
最好一學就是學
學到最棒的最標準的
鋼琴也是一樣
不是剛開始學的時候
找那個秀的老師

等彈到想突破
才要找好的老師
他根本不收
因為機息難改
你寧可前面就找最大牌的老師
一開始就做好紮根
都是很標準的
其實發展性就會很高
修行學佛也是一樣
知見
知見你如果建立是對的
那只是早晚的事
你哪一天一定會修得很好
但是如果雜七雜八的知見
搞不清楚
那也不能分對跟不對
然後就學了就訓練了
到時候你要除掉那些
真的很難
好
我們說不閒話還是一樣閒話
守護主眾生
立轉燈
引無量光
主尊聖
中方光
至西方
重寄樂圖
無量光
無量佛像
皺滿於髮髻
恰如玉香
細融於脊身
黑馬火
無量光佛身系
大悲觀音大識智
無量諸佛與菩薩
轉移前塵而起
起始於我生成就
佳之緣成無量光

吾阿彌陀佛	吾	阿彌陀佛
信	阿彌陀佛	阿彌陀佛
吾阿彌陀佛	信	阿彌陀佛
信	吾	阿彌陀佛
吾阿彌陀佛	阿彌陀佛	呼吸由細慢慢地轉出
信	阿彌陀佛	就是做三個深呼吸
吾阿彌陀佛	阿彌陀佛	然後越來越強
信	阿彌陀佛	回到正常的
吾阿彌陀佛	阿彌陀佛	這時候我們又變成原來的我
信	阿彌陀佛	然後發願
吾阿彌陀佛	阿彌陀佛	阿彌陀佛
信	阿彌陀佛	吾量光佛生息
吾阿彌陀佛	阿彌陀佛	有測之準觀世音
信	阿彌陀佛	作測大地大事之
關於	阿彌陀佛	吾量諸佛菩薩
議題	阿彌陀佛	昔有吾量知安樂
請	阿彌陀佛	彼時皆明慧極樂
開始融入	阿彌陀佛	祈願我登明眾世
ō	阿彌陀佛	不為他去所阻斷
吾	阿彌陀佛	眠見彼佛阿彌陀
阿	阿彌陀佛	如是我法至此緣
彌	阿彌陀佛	祈禱釋放佛菩薩
陀	阿彌陀佛	加持無礙得世間
佛	阿彌陀佛	大吊塔班禪提亞
吾	阿彌陀佛	阿瓦波丹那耶
阿彌陀佛	阿彌陀佛	阿哈
信	阿彌陀佛	諸佛菩薩祈護念
吾	阿彌陀佛	而知圓滿我水息
阿彌陀佛	阿彌陀佛	善事所積諸善業
信	阿彌陀佛	習以供養三寶尊
阿彌陀佛	阿彌陀佛	願諸佛法菩傳揚
信	阿彌陀佛	善業迴向有情眾
吾	阿彌陀佛	願諸眾生皆成佛
阿彌陀佛	阿彌陀佛	積聚一切諸善根
信	阿彌陀佛	為願此心得成熟
關於	阿彌陀佛	而長情近至良緣
議題	阿彌陀佛	長壽無病症無症
請	阿彌陀佛	願我此生當師弟
開始融入	阿彌陀佛	一旦明眾得水濟
ō	阿彌陀佛	願能往生極樂果

生以蓮花開放世
習以彼生願成佛
乃至得真菩提果
願以華身度有情
Sarvamangala
Om Ah Hum

我們現在應該整個儀軌
都可以算是很熟了
接著就是再細緻化
就每一個句盡量的讓它清晰
讓它清楚
清晰清楚以後能夠兼顧
就那個境界觀出來的
或者那個覺受
那個感覺好像越來越清楚
然後越來越穩定
那你就會越來越想修它
因為修出一點點成績
修出一點點心得
修出一點點受用
你就會想說
這個功不唐全
不是假的
那成佛不是遙遠的事
是當下的事
你如果能夠保持純淨的
污染的很純粹的覺照
那就是佛
沒有一點點染污
沒有一點點遮上
什麼都清清楚楚
自自在在的
自在就是涅槃
清楚就是智慧
這兩個雙蘊
空
涅槃我們常常說寂靜
寂靜其實就是空
但是那個明永遠不會消失
那個明可以展現無窮盡的功德

所謂的妙游
無邊的妙游
無盡的妙游
所以我們學佛
當然要懂得空
教如一切智
更要懂得盡一切智
它能夠展現到什麼狀況
我們就展現到什麼狀況
一切法都是空
都是本來清淨
這個當然要先知道
如果沒有在這個空的基礎上
那個明可能就有障礙
就會扭曲
因為有我執
有法執在裡面作怪
所以你都不得自在
會覺得卡卡的
身心也覺得悶悶的
不曉得在悶什麼
有點慌
有點恐懼
有點不穩定
就會疑
然後隨時又想怎麼樣
那叫希望
蜥蜴
其實這些都是修行要拿掉的
不是叫你沒有希望
不是
而是充滿著希望
不需要另外希望
不需要起心動念還要希望什麼
那個都是欲求
是真正的歡喜的自然的流落
一般充滿了希望
它隨時都充滿了能量
然後整個樣子看起來就是
很有 power 的樣子

反過來講
如果固執還是沒力
看起來就僵僵的
好像被什麼東西罩住
看起來就悶悶的
其實我們的外向
就是我們的內心
所以內心才是真正的你
內心怎麼樣
外向就怎麼樣
那外向怎麼樣
就代表你內心怎麼樣
但是外向是由心來決定的
不是外向決定心
有時候我們也可以很生氣
外表
但心裡面很柔和
也可以外表好像很慈祥
但心裡面很齷齪
都可能啊
那個就不相應
如果真的
那就流露出真的相應的
我們現在大部分就是不相應
早上我們聽那個大喇嘛的開示
其實也有提到
我們現在幾乎都是分裂的
自己都合不在一起
更不用說會去跟人家合作
自己都不合作
你怎麼會跟人家合作
反過來講
如果一個會跟自己合作的
一定會跟人家合作
因為他曉得合作的效果
合作的功德
本來我們就是要共事
就是一年
好的一年都要聚集起來
來呈現一些大饒譽性

不要再比較
那個鰻或者杯
那個都沒有用
就用水洗的心
用沒有你我的心
然後完全合作起來
觀念有了
變成你的知見了
你自然就會那麼做
所以慢慢來吧
但是如果基礎建立得好
那修行的路就走得很順暢
我們休息一下
好
諸位行者
早上吉祥
我們的禪修就像道吃甘蔗
每一口有每一口的味道
那
你會發覺好像越來越順
越來越甜
就身心它經過一層一層的剝落
所以障礙就越來越輕
那
其實覺知除了當下都不是
覺知就是當下
當下就是覺知
那什麼時候會沒有當下
當下永遠存在
當下就是覺知
覺知永遠存在
不管你是什麼樣子的狀況
當下都存在
如果這時候覺知不在了
那你就會發覺好像是變化了
但事實上你如果一直保持覺知
呢
當然你會看到一切都在變化
沒錯
但變化其實是比較出來的

覺知只有限量沒有變化
所有變化都是比較來的
分別來的
它是什麼就是什麼
那它不是
其實我們說它是什麼就是什麼
這當下是什麼就是什麼
那當下
所以每一個當下都在變
所以它不是什麼
這個法是這個樣子
然後回來我一無所得
我就只是覺知
所以沒有得失
因為沒有變化
所以沒有生死
沒有來去
沒有增損
那這份體證
當然這是說的
但是我問你
甘蔗好不好吃
沒有好吃不好吃
就是這個樣子
甜不甜
我不曉得怎麼說它甜不甜
就是這個樣子
所以
人要說它什麼樣子
都已經在運用意識明言
真正的體證了
沒得說
不需要說
但是有了了分明
所以要慢慢的回來
本覺回來實相
本覺就是你的自性
你的自性就是法界的自性
無惡無別
所以

為什麼佛法
它真的是講智慧
講實相
其他是講信仰
其他宗教是講信仰
佛法是講實相
不要搞錯了
不要搞錯方向
把佛法變成信仰
信仰是什麼
你不知道什麼
你以為你知道什麼
或者你不知道什麼
人家告訴你是什麼
他告訴你是什麼
是他的事
你到底是什麼
所以
我們的真正的不能取代
但事實上
如果我們懂了
我們生命跟眾生的生命
都同一個實相
有時候顯現成很清明的樣子
有時候就顯得很混沌
那在我清明的時候
我看他混沌
在他清明的時候
看我混沌
其實都一樣
我也有清明
也有混沌的
他也有
所以如果這樣一想
就平等了
我很喜悅的時候
看別人痛苦
那一樣我痛苦的時候
人家也看我痛苦
所以也沒有什麼差別

但是這裡面其實都是表錯情
因為建立起一個我以後
就被這個所建立起來
我的內容物
就變成各種的情緒之間
色生相畏處
好跟不好
如果說少了那個自以為我
那到底我是什麼
我們同樣
真的在同一個法界裡面
真的有相同的覺照的心
那如果從這個角度來看
其實眾生都本是解脫
因為實質上
他們本來是解脫的
那因為無明
所以每一個眾生都在輪迴
都在痛苦、煩惱中
都在生死
這些幻象裡面
事實上
他既然是幻象
就不是實相
那個假象
你不要把它當成
真正的實相
是隨時在變
是一切都隨著因緣在改變
他一切的現象都做不了主
因為他是原生的
因緣所幻現的
沒有一個真正的他
所以他也沒有所謂的無常
因為立起的不是真正的他
那這一切
他認為是什麼都不是真的
一樣的
我們這個無明以為有一個我
事實上

真的要把它看破
不要被這個
我等於無明
那你為什麼要被我騙呢
你被我騙
你就會被無明騙
這個佛講得很清楚
但是
雖然我們好像也聽清楚了
但是永遠沒有把這個真理
拿到現前當下來用
如果能夠隨時
用這一份大智慧
然後用在我們的覺知上
你這個以這個覺知為本
那用這個大智慧
作為他的現前的作用
那有因
然後有法
有本、有法
那莫就不是問題
他展現出來
一定是一個大解脫
大自在
所以當然因為
我們這個我還是
不容易拿掉
但是你若隨時保持覺照
你真的就忘了我是誰
只要保持覺照
就沒有我可得
你一失去覺照
又落到我的慣性裡面去
所以這兩個其實
不一不異
但這邊強的時候
那邊就弱
那邊強的時候
這邊就弱
因為我們現在莫名的

還是有一個從無始來
那隱約的我還是在
因為你只要有意識
只要有意識
七世必在
只要有意識的狀態
七世跟那個八世
這兩個都是恆的
都是恆
所以就都同在
所以那個八世是不分別的
七世是嚴重的分別執著
所以這兩個同在
意思是什麼
有時候是不分別
有時候是強烈的分別
那真正的不分別也不對
強烈的分別也不對
只有本來的覺照是對的
那個八世已經是
本來覺照瞬間一念無明
形成了
那不斷的累積這個無明
保存這些無明所源的東西
所現的東西
那就變成八世
而我們真正的自信
不是八世
所以不要把八世當成我
你只要把八世當成我
你就是輪迴
沒有第二條路
你八世不可得
他沒有自信
他不是真的
當下就沒有輪迴可得
沒有輪迴可得不是沒有生命
這個一定要弄清楚
就好像你活著不是一定痛苦
所以佛告訴我們

我們的生命幾乎是苦極滅道
苦極

但是還是有滅道可得
所以這是一個現象的描述

而事實上實相

沒有苦極滅道

空裡面有跟沒有的區別
不太好說

空是含榮空有的
空也在這個大空裡面

但是我們執著有空
有有

但就真正的整個大空裡面
沒有空跟有

他就是沒有差別
都是一位

那一樣

我們覺照
我們清淨了心
你會含榮有念無念
這是我什麼都不想
還是在覺照中悟
我想了一大堆
還是覺照中悟
這想了一大堆
想現生現滅
就好像虛空裡面有很多雲
雲聚了、雲散了
自生自滅
與空何關
念生念滅
與覺何關
所以一般都把比喻說
我們心就像虛空一樣
這比喻其實很好
但是我們常常還是誤解
還是沒有把握到什麼
好

我們受苦的日子過去了
不再挨餓了

但是事實上
其實每一個當下
你只要保持覺照
每一個當下都會有體悟
體悟不是得
無所得
但是清清楚楚
好
回想
好,諸位行者
我們修本尊
當然就要
一方面要知道我們的本心的莊
嚴性
那也要知道我們所謂的本尊它
的圓滿性
那幾乎要做成本尊
大部分就是這些佛
還有像八大菩薩這一類的
那如果再世俗一點
可能就這些菩薩的化身
還是杜母啦,還是什麼佛母啦
還是像
因為有四十二個寂靜尊
四十二個寂靜,五十八個憤怒
尊
所以那個名目很多
但是我們要知道它都是其實
雖然形象上各有不同
但是它要展現的都是如來智慧
德相的圓滿
那當然用各種相其實都是不離
那一份功德相
只是表現出來的樣子不一樣而
已
像有些人
說這個人很有內涵,很有才華
那他可能很會講
也可能很會做
也可能很會畫

也可能很會唱
他只表現出來的方式不一樣
但是都可以表現出他的內涵
佛菩薩其實凡一切相
我們昨天有講過
凡一切相都是佛菩薩身功德的
顯現
一切音聲
不管是說法還是咒罵
或者是美妙的歌聲
或者是惡口
其實都是本尊與功德的展現
各種起心動念
無非都是佛菩薩義功德的展現
如果我們可以這樣了解
其實你就不會著想
我們為什麼會起分別就著想
著想自然起分別
在這裡面當然就有凝聚
合理不合理
反正所有的是非就都從這邊生
起
生起了是非以後
接下去可能情緒就按捺不住了
然後就又生起了
最簡單說其實我們學佛
如果要知道到底要學什麼
其實我們說如來的十號
就把一切都最扼要而且最圓滿
如來應貢正便知
明行足善事
我唱一下比較順
如來應貢正便知
明行足善事
世間皆無上師
挑一丈夫天人師佛師子
你這樣把它唱過一遍
結果到底什麼才是佛
我們是要修什麼
你說修得再好

這個也不懂
那個也不懂
你說你有智慧
怎麼可能
然後這個也不自在
那個也不自在
怎麼可能
人家看到你嗤之以鼻
你說你修得好
怎麼可能
所以這裡面就是說
我們就在這裡面不斷的補足
某一塊慢慢就把它弄得
當然不是全知全能
但是你想要你需要
你就去把它弄清楚弄明白
不是說這個不重要不需要
不是這個樣子
只要是世間的人
或者世間萬物所需要的
所呈現的
我們都應該要去探討
都應該要去滿願
滿他的願
這樣功德才是圓滿的
如果只有自受用
還達不到他受用
那還沒有圓滿
所以修行
既然我們的生命
這個覺永遠存在
隨時存在
所以無時無地都可以修
隨便什麼狀況下
只要你生命存在
就可以修
就有得修
那不是我
我已經真的是蛛絲一般
沒有那一天

如果是那一天
那只是你的眼光
只是你的智慧還不夠高
以為這樣夠了
就永遠不夠了
佛來的功德等同虛空
虛空可有盡
虛空有盡嗎
有限量嗎
怎麼會有終點
不會有終點
永遠不會有終點
如果說有終點
那就是有生有滅了
所以學佛
不能還是存著那個有限觀
相對觀
這個都不是真正的解決
那可說不可說
這些不是真正的解決
也就是說要照做的
那還沒有真正的解決
不是要你不照做
是照做而不照做
你很任運很隨緣的去做些什麼
那不叫照做
因為裡面沒有我要去幹什麼
都是在明覺裡面的任運
我們的佛性
我們的自性的明淨光
裡面的一種任運
而不是我要幹什麼
我必須幹什麼
其實到某一個程度以後
其實不會有這些瓜
我應該要幹什麼
我要做什麼
其實不會有這樣的限制
而是你很自然就做什麼
或者是人家需要你做什麼

你就滿他的願
這樣而已
所以應該是越修越足自在
但是那個自在絕對沒事幹
而是越來越能夠任運
那為什麼能夠那個樣子
當然基本上就回到了
真正的認識自性
這自性空故
所以無我
明故可以變一切
無我又可以變一切
沒有我只我見
但是那個明覺在
你總是
因為有完整的智慧現前
所以什麼事理
你都會很自然的就明瞭
我們現在當然就很多都要學吧
一樣的
你從不懂要到懂
當然要學
但是那個
我們講根器比較好的
他學東西的時候
不會排斥
沒有障礙
不會排斥就不否定
沒有障礙要學他就能學
我們是既排斥又否定
又學不來
所以這個就差別
因為我們還是用那個我在學東西
這個我學不來
這個太簡單
這個我不學
這件事情沒意義我不做
這件事情做了沒有什麼用
我不做

這件事情太難我不做
反正很多很多就是理由
而我們可以去想一想
那理由到底怎麼出來
都是我只我見
以我為中心產生出來的理由
根本就不是真正的理由
所以智慧是不會找理由
找理由不是智慧
所以我們心裡面如果還是要
一直在那邊用意念意識
不斷的運作的
那幾乎是跟智慧跟實相無關
只是你企圖試圖的想去擁有智
慧
但是還不是智慧
如果真的智慧了了分明
不說也很清楚
所以我們前幾堂課也有提到
就是說不要把佛學
變成一個我們拿來探討的東西
而且在裡面
譬如說我們也看過西藏的汴京
變得如火如荼
變得甚至到動作越變越誇張
那變嬰兒又怎麼樣
變嬰兒就有智慧有修養了
那些東西只是一個訓練的環節
其實跟智慧不見得相關
但是這些有智慧的人
在變嬰的時候你會發覺他
頭頭是道
他能很快的掌控那個主題
然後很快掌握到要點
他要問你的時候
一定是找到你的弱點才切入
還要回答你的時候也是一樣
很快的就能夠掌握到
當然這些
因為我們這邊已經辦了

連續辦了三年兩岸的交流
所以這些通通是很高級的看部
都是佼佼者
但是在佼佼者之中
就是有特別佼佼者
你一看他就想這個人不簡單
那個智慧就特別高
同樣都是看部
但是有些就是特別厲害
所以這個就明顯的就比較有智
慧
他在做什麼事其實都很輕鬆
他要找關鍵
要找到你的致命傷
很快就找到
我們是慢慢訓練上來的
當然這方面就弱了
只能在理論上慢慢鋪陳
沒有辦法就直接就很快看到
就好像兩個人要打架
那真正的厲害就看一下
看你怎麼站
看你的眼神
當然就知道要怎麼對付你
那我們可能要打得如火如荼
練什麼招式都沒有用
致命的不要說一級
致命的一點就解決了
當然如果說
因為我們都不是真正的高手
所以就要在那邊打半天
真正的高手就很輕鬆
跟下圍棋一樣
跟打羽毛球一樣
下圍棋真正高手
你可能一下就玩了
就玩不下去了
打羽毛球也是一樣
我們以前大學的時候
我們體育老師是羽毛球的國手

我們班上說是成功中學的校隊
跟他打大概都吃不到四分
讓你吃四分已經是他
留一點點面子給你
既然你說是校隊
留一點點面子給你
幾乎是完全不是對手
所以這個就越細膩的球類
那個高低越分得很清楚
那如果像籃球
一比就是一百多分的
那個其實我不會喜歡看籃球
反而不容易得分的像足球
這個看起來比較精彩
因為隨便投都進
看起來好像沒什麼
三分球對他們來講
易如反掌
真的不是反掌
是正掌過去就進去了
所以這個也就是他的訓練度
訓練的程度還有先天的條件
像我這種個子
要去打籃球
那根本連出手的機會都沒有
到一半還可以幫你蓋火鍋
不是在你面前
你投上去的那個路徑上
他就可以蓋你火鍋
所以當然我們要認分
就不要在那個部分去浪費時間
那一樣我們學佛其實也是一樣
如果我們那個思辨性
當然有些人思辨性很好
那你就走這條路
因為挫折也比較少
當你若思辨性本身就弱的
就不要去嘗試走那一條路
那挫折感會很重
你怎麼變反應又慢

然後還是善用我們的長處
我們的長處就不太會思考
思考不是很俐落
那我就靜靜的
保持覺觀就好
不需要去那邊不斷的思辨
那有些人思辨很好
但是思辨再怎麼好
僅此一思辨
跟實相了不相干
你講的說沒問題了
但是真的問題
丟給你問題一大堆
有沒有問題很簡單
如果真正的沒有問題
深口意都沒問題
如果深口意都還有問題
而你意說你沒問題
其實深口不答應
深口不同意
哪是沒問題
問題還一大堆呢
所以也就是說一般
就是對的時候是全面的對
只是部分的對不能稱為對
最多你只能說我這一部分對
不能說我對了
因為大部分還是都是不對的
只是你沒有在那邊琢磨
你沒有在這邊去檢討
那就以為我沒問題了
所以包含在淨灼的時候那個覺
觀
為什麼一提
當然最早期是思念處
後來到般若的時候是照見五蘊
這個就是對象不一樣
探討的內涵跟深度也不一樣
當然也不能說二
但是也不能說一

它有相通處
雖然有相通處
還是有深淺的差別
不要想說這一次要解決怎麼樣
這一次沒解決
下一次再解決
這一次解決多少算多少
就你當下能夠處理多少算多少
等一下那個當下
那又是另外一回事
就不斷地在當下裡面
唯一可以一直存在的就是那個
覺照
我們第六意識審而不衡
你雖然能夠思辨
但它不穩定
它不是經常性的存在
有時候會窮
到那邊你就斷掉了
退不下去
這個覺照你只要會用
沒有起點也沒有終點
一提就有
所以沒有起點
如果還有起點
那不可能一提就有
它是永遠都在
所以你要叫它馬上可以叫到
那如果說還要具備什麼條件
才能夠發動的
那叫有起點
必須待眾緣和合
你才能去幹什麼
而覺照不是
覺照完全不需要條件
甚至可以說一有條件就不是覺
照
你被什麼綁住了
一定要怎麼樣
那不叫覺照

覺照是可以講擺脫所有的束縛
因為它是本據的
擺脫所有的緣起
因為它不是緣起而現的
所以在這個地方慢慢去琢磨
慢慢去體會
你就會發覺
原來一點都不需要用力
其實很簡單
真的連提都不需要提
就擺
不能講擺爛
就放鬆就有
你真的放鬆的時候
那時候它就現
就一點都不緊張的時候
靜下來
它就自然就現前
我們大部分都用意識想去找它
用意識想去驅動它
用意識想去指揮它
那其實都不是
你揮得動的都不是它
所以這個要好好拿捏
我自己是弄得滿愉悅的
就是說
在這一方面感覺很受用
果然就是那個樣子而已
所以不敢說隨時保持覺照
但是幾乎很容易就能夠有覺照
就是慢慢的擺掉那個不如理的思維
那個慣性的造作
不是不思維不造作
一思維一造作我知道我現在在思維
我現在在造作
跟覺無關
那個知道我現在在思維
我現在在造作

那個就是覺
所以我剛剛講說無關
不是真正的無關
不是我們所謂的無關
而是其實它隨時
我們不考慮它
但是它其實都監視著我們
照見我們
我們的本覺隨時都照見著
這些我們習慣的認為的我
所以你如果把這個我
弄得沒有那麼堅固
沒有那麼執著
沒有那麼僵化
其實很容易聽到它的提醒
可以感知到它的提醒
那當我知很重的時候
那跟它就完全真的無關了
因為它再怎麼叫你
你都不為所動
它拍你的肩膀你都沒感覺
連回頭也不回頭
因為我們把自己埋葬
好
我們慢慢的修出我們的自性
那就慢慢的能夠跟無量光佛相
應
修無量光佛也是要圓滿我們的
自性
展現我們的自性
所以它不只是一个形式
一個餘軌而已
可是它的實質的內涵
就是在培養這個東西
那個空明
那個明可以變成顯現佛菩薩的
功德相的一種作用出來
那個空可以融化你對相的執著
所以它既可以現
但又不執著

這樣才能夠沒有障礙
然後又有功德吧
如果你能現
然後融不了空不了
那就著相
那個相就好像是一個被定位的
相
沒有這一種東西
所以還是要不斷的訓練
因為你如果沒有不斷的訓練的
話
其實你很難肯定
明空真的具足如來智慧得相
你會以為明空就只是明空而已
然後就又在這個層次
也就是說它可能是一個體性上
它沒有變滿
沒有變一切處
所以一般在靈馬裡面
大部分都會講這三句
就是體性空 智性明 大悲變
一般都這樣講
它的體性是空的
然後它顯現出來的功德是明的
然後顯現出來的作用是悲心的
變滿
也就去饒譽所有的眾生
這個就是我們真正的明空
那個佛性 那個體性 那個本覺
那個如來藏 那個真如
所以當每一個宗派
每一個學派
其實都有它不共的地方
你怎麼樣子能夠運用
當你能運用的時候
你在看別的學派的時候
你也會很容易就相應了
大圓滿 大忠觀 或者是大守應
或者是大圓聖智 那個薩迦德
其實都在講一個東西

都想呈現那個東西
其實無二無比
格魯也有大守應
那是班禪
不曉得第幾世班禪的著作
多次仁波車他也有出一本
就格魯的大守應
所以每一個宗派
其實都有他的心得報告
那我們只能說就是心得報告
蓮花僧的開始
也是他的心得報告
他經過對經對序的深入的探討
對儒法的實修
然後擷取出來的精華
那當然對我們來講
就覺得很容易讀懂
很容易掌握
你直接看經 直接看序
你看不懂
掌握不到這種心要
這麼簡單又這麼好用
所以這些其實都是
真的是如來藏的幻變的遊戲
我們修行也是變成那個樣子
我們修行修得好
就是我的佛性的幻變
在我的身口意裡面展現
就這樣而已
每一個人都是一尊佛菩薩
只是你展現的不一樣而已
你能展現我不能展現
我能展現你不能展現
那把這些整個加總起來
它就是一個大圓滿
就是一個圓成實的法界
來修
將點滴滴心血
跋涉中八陽大壩
祝悲傷解困

不悟八昧	不悟八昧	指指得登
那恰恰若	那恰恰若	佛國位
卻度佳所期	卻度佳所期	我英語
將點滴滴心血	將點滴滴心血	獨注有情
跋扎中八陽大壩	跋扎中八陽大壩	我英語
祝悲傷解困	祝悲傷解困	獨注有情
不悟八昧	不悟八昧	藏一思念
那恰恰若	那恰恰若	去歸一
卻度佳所期	卻度佳所期	三寶佛陀
將點滴滴心血	將點滴滴心血	法濟生
跋扎中八陽大壩	跋扎中八陽大壩	法濟生
祝悲傷解困	祝悲傷解困	智慧悲心
不悟八昧	不悟八昧	一雙雲
那恰恰若	那恰恰若	雙雲
卻度佳所期	卻度佳所期	勇猛精進
我能展現你不能展現	那恰恰	勇猛精進
那把這些整個加總起來	南無阿彌陀佛	為力眾
它就是一個大圓滿	吾吾德華	願與佛陀
就是一個大圓滿	吾吾德華	尊榮千
將點滴滴心血	指指得登	尊榮千
跋扎中八陽大壩	佛國位	神奇圓滿
祝悲傷解困	我英語	提心
不悟八昧	獨注有情	指指得登
那恰恰若	我英語	佛國位
卻度佳所期	獨注有情	佛國位
將點滴滴心血	念去歸一	我英語
跋扎中八陽大壩	三寶佛陀	獨注有情
祝悲傷解困	法濟生	藏一思念
不悟八昧	法濟生	去歸一
那恰恰若	智慧悲心	藏一思念
卻度佳所期	一雙雲	去歸一
將點滴滴心血	雙雲	三寶佛陀
跋扎中八陽大壩	勇猛精進	法濟生
祝悲傷解困	勇猛精進	智慧悲心
不悟八昧	為力眾	一雙雲
那恰恰若	願與佛陀	智慧悲心
卻度佳所期	尊榮千	一雙雲
將點滴滴心血	尊榮千	勇猛精進
跋扎中八陽大壩	神奇圓滿	為力眾
祝悲傷解困	提心	願與佛陀

尊榮千
神奇圓滿
提心
一切法空
於自性空中
見蓮花淨土
然後在這個蓮花上
有月輪
月輪上面
有無量光佛
身是紅色的
一面二倍
然後手等持
脫膀
膀內
裝滿了無死的甘露
身穿著三法衣
結金剛加符座
右
是白色觀自在
左是大力大識智
無量諸佛與菩薩
身紋羅漢
眾圍繞
三位主尊
之三處
頂猴心
有三種子字
甕、阿、鳳
放白、紅、藍
各放
白、紅、藍的光
甕放白光
阿放紅光
然後往極樂境
迎請智慧尊降臨
融入
我現在所觀起來的
西方三聖
阿滴不惑

五方佛觀定
甕
鳳
甘
色
阿杯
金札
夢
這時候就停一下，觀一下
觀一下自己
也觀一下我們剛剛
所觀起來的西方三聖
就變成了
活生生的
觀想呢
當然我們那天也講過
觀想是先觀那個像
那個樣子
那個莊嚴啊
都把它觀出來
接著就要觀成立體的
觀成活的
觀成能放光的
它是一個光體
因為是一所生
沒有實質的
沒有摯愛
但是你必須很專注的時候
那個像才可能現
而不是真的
張開眼睛可以看到
我們剛在觀的時候
那個看了
然後閉眼看
那個也是一個影像而已
不是真的就有了
所以千萬不要著想
有些
應該說觀想
他真的可以

很專注的觀出什麼東西
他就以為真的
其實那些都是你心所生
要說真的
在你心裡面不在那邊
那個最多只是影像而已
你包括
你要變成化身佛
化身千萬術
其實也就是
一份很強的能量
然後就出去
我們現在在觀
觀沒有出去
還是都在這邊觀
當然它變成一個立體的
你可以觀距離
觀高度
觀好像有直
都可以
但是最好
還是觀成像彩虹一樣的
是可見
但是不是有摯愛的
這個又難
然後又不會那麼難
所謂又難
就不容易觀出來
又不會那麼難
就不是要你觀出實體
不是要你無中生有
這只是
用你的意
用你的第六意識
清淨的第六意識
去顯現
去想成那個清淨的
佛菩薩的像而已
所以包括在
做八貢

都是一樣
如幻如畫
很容易體驗
所謂的三輪體空
因為這裡面都沒有摯愛
然後因為沒有摯愛
所以你在做的時候
又有又不會執著
那因為不執著
因為不會去鑑定那個
要去檢驗它到底還是有沒有
所以你會越修
心越淨
心越淨的時候你在觀想什麼
它就越明顯
越穩定越不執著
我們會
執著的時候心突然就無明
現前
當你心真的很寂靜的時候
所以在做這些觀修的時候
其實整個都在
訓練你那顆
極紫的心
然後又光明
可以顯現一切的心
所以修得好不好
你自己知道
你如果什麼都觀不出來
那當然還是在訓練中
不要氣餒
只能說你這時候條件
還不夠好
心還不夠淨
那我們只要真的有心
真的不斷地去做
然後不斷地降伏我們的妄念
降伏我們的我執
降伏對法的法執
這個我執沒有法執沒有的時候

這時候就可以
很明顯的就開始任運
因為你已經知道了
我的體相是空
法的體相也是空
那在這種空
空就沒有障礙
然後又本具明
所以很容易就顯現
因為沒有障礙
所以修半天
其實都是要
調整我們的障礙
調整我們不如理不對的部分
你如果這個不對的部分沒有調整掉
修半天不相應
不會相應
好
我們就來公養
吾往
般若
阿公
八點
菩薩
獨北
阿羅吉
根地
尼維吉
舍伯達
目達
阿宏
與極樂圖轉法輪
橫長思悲事有盡
事與久不足終生
立善等應無量光
主尊聖眾
方光至西方
從極樂圖
無量光佛處

南無阿彌陀佛
南無阿彌陀佛
好,時間的關係,不讓你們繼續
享受
念七清文
無量至安樂,一世皆名為吉樂
祈願我等命眾世,不為他去所
阻斷
面前彼佛阿彌陀,如是我法智
之源
祈禱釋放諸菩薩,恰似無礙的
實現
大地阿他,般稱之利亞,阿我菩
薩那耶說
諸佛菩薩祈福念,二字圓滿我
水系
三識所濟諸善業,習以供養三
寶尊
願諸佛法不傳揚,善業回向有
情衷
願諸眾生皆成佛,習具一切諸
善根
惟願此心得成熟,而長情竟至
良緣
長壽無病症無症,願我此生等
是滌
以當命眾得水積,願能往生積
樂果
生以蓮花開放識,習以彼生願
成佛
乃至得真菩提果,願以化身獨
有情
沙瓦滿嘎朗,嗡阿呼
有時候修得正好的時候,可能
反而要鈍斷
就切斷了,不要繼續玩下去
我們有時候法會,譬如那些沙
潭城
好不容易好幾個喇嘛用了好幾
天

弄得好好好好的好莊嚴,那個來送
我不是多好
結果修完法就掃掉了
這就是要你不著想
所有東西都換生換滅,原生原
滅
沒有什麼好執著的,再莊嚴都
是無常
他就做給你看,直接就
好,我們休息一下
有問題就代表你有在做了
才能發現問題
問題不是想出來的
我最怕那個想出來的問題
想出來的問題就莫名其妙的
根本就不是問題
所以你要怎麼回答呢
根本就 solve 到兩處
因為它生出來也不是具體有什
麼問題
所以想出來的問題幾乎都講不好聽
就是無聊
沒事生事
那有些人根本就是故意要考考
你
他可能已經有答案
要聽聽你的答案
跟他理解的一樣不一樣
我講的大家不要把它想得太嚴
肅
不是我們無聊還是什麼
而是真正的修行
是回到老老實實的去掌握
掌握狀況
有哪些狀況好像不是那麼滿意
不是那麼如意
那我們就可以問
這邊到底要怎麼做
因為我們做不來

這個才是真正問題
而不是都不做都不修
然後就從心裡面生出很多問題
那個問題通通是你想出來的
那怎麼去回答呢
就好像英文裡面一幅一樣
一幅怎麼樣
結果怎麼隨便你講
因為如果假設都不成立
那結果你說他什麼都沒有意義
所以我們這樣就可以省掉很多
在意識上的無聊的造作
我們沒有那麼多生命
沒有那麼多時間在那邊不斷的
打妄想
還是老老實實
因為這個身對我們來講實際上
存在
而且是可以善用的
我們有沒有把它善用
心實際上也可以好好的訓練
我們有沒有真正的依法在
我們說如理作義
入世出世也一樣
你不管哪一顆
你不能天馬行空
不管化學物理數學
你不能天馬行空
隨便寫一個
然後寫一個答案說
這個就是他的答案
沒有沒有這回事
你一定要是如理的
一步一步都是前面站得住腳
再往後推
那我們意識的遊戲
很容易就自己在那邊做了
所以我們上次也有提過
當然不是都是這個樣子
如果太用腦筋

大部分到最後就會神經衰弱
有沒有神經衰弱
看眼神就知道
看眼神大概就知道
如果眼神是很寧定的
不是飄來飄去
甚至有些就是有點濁濁的
這個大概都會心很難
很難集中
很難控制
那久了就有病
甚至嚴重的憂鬱症
甚至可能都變成有自殺的傾向
那個很強度的懷疑的傾向
所以還是要把這個
楞嚴經裡面講的
重點就是要把這個狂心給歇
要把那個狂心真正的歇
才跟實相跟覺
所謂的菩提
菩提就是覺
覺就是實相
才能夠跟實相相應
不是一天到晚用腦筋想東想西
那個其實意義不大
尤其在實相上
所以千萬不要錯用心
錯用心可能真的是
一方面是浪費生命
一方面可能就把你的身心都搞
砸了
所以我為什麼到最後不學
就發覺這幾個都有問題
都有問題
就身跟心都有狀況
那一定是他修的法門有一些狀
況吧
若只有一百個
只有一個那還好
若修這個都會出現那個問題

那必然是這個法門他們的運作
不是這個法門有問題
而是他們運作這個法門的時候
出了問題
所以當然我們也不能說太多
就好像有點貶低別人
但是事實上什麼都是拿限量來
檢驗
你不能說有病說我很健康吧
所以很多東西我們還是要多觀察
密宗裡面說要找一個上師
找一個你真正的想要學的對象
至少要三年的觀察
結緣以後還要觀察三年
所以有很多東西就不急著灌頂
因為你給他灌頂等於是
就是跟他建立師徒的關係
所以我們還是先接觸
然後不斷的觀察
我有沒有因為他的教導掌握到
些什麼
我的身心好像越來越吉祥
越來越圓滿
越來越舒服
那可能就對了
你已經心裡面產生一種耗藥喜
悅
我學這個法應該是有加分的
這時候你才會真耗藥
不是我們現在都
我來灌個頂我可以修法
修什麼法也不曉得
你在幹什麼也不曉得
然後又莫名其妙建立師徒關係
我是誰的弟子
我給他灌頂
這個完全沒有意義
到最後都是你自己破壞三面業
破壞三面業是什麼

給這個灌了又給那個灌
不是給這個灌就不能給那個灌
不是

就是我們在學的什麼
為什麼要學這麼多
其實要融會貫通的
那只要是幫你開示過的
加持過的
甚至授權過的
那個忘就是授權的意思
就授權已修
那個都已經建立了師徒的關係
那我們老師可以很多
但是根本老師就只有一個
那這根本就跟你的根本息息相關

我們的根本是什麼
就是我們的心性
其他那些都只是絕緣
那絕緣當然你也可以修也可以
心息
但是那個根本上是一定是啟發
你的心性的
直指你的心性
那個就是你的根本上師
所以我們可以有很多上師
但是根本上師就只有一個
這個一點都不違背
不是說你一師就只能有一個老師
是可以有很多老師
但是你根本有信心的
就只有一個
那這個確定了以後就好像本尊一樣
你本尊可以修幾百個
譬如說薩迦德一修就三百尊
你可以修很多
但是到最後還是你根本的本尊
還是一

這個就是說你修他的時候
你會覺得我就是他，他就是我
其他也可以拿來變成我那個樣子
但是那個都是暫時的
就是需要的時候扮演那個角色
但本尊永遠不會變
扮演別的角色也是本尊在扮演
那個角色
而不是把本尊拿掉來扮演那個
角色
講到這邊我們就知道本尊到底
是什麼
真正的本尊到底是什麼
還是回到你本來的本性
你本來清淨的心
其他扮演什麼
我常常扮演這個是我的本尊
其實那個也是次數多
重要性大，稀稀夠
你還是會覺得這是我的本尊
其實真正的本尊不在形象上
而是在內心
真正到最後你要什麼形象嗎？
真正你要死的時候要什麼形象
嗎？
一樣的，證法身的時候要什麼
形象嗎？
那你如果沒有證法身
證抱身，證化身
成立嗎？
還不成立
所以真正的成佛一定三身俱足
那這裡面最根本的還是法身
沒有法身
我們打個比方
就是抱身等於代理校長
那個法身是真正的校長
化身是校長也下去兼課
他可以

因為他有那個
我講這個故事就是我們初中的
校長
我們初中那個陳校長
天才
我看過的天才校長就是那一個
他每一科都教得很好
都教得比我們那一科的老師好
所以他隨時都要進一級上課
大家去巡課
我們是讀初中的
那時候還是有點軍事教育
看老師不在他就進來代課
老師才知道
老師遲到了
他來看校長已經在上課
一定會很不好意思
下次就不敢了
那個是一個早期的校長
我還蠻欣賞他
他兒子跟我同學
所以這種好校長難找
他可以扮演化身
可以扮演抱身
可以扮演法身
我只是拿這個當比喻
當然比喻就不是實相
但是我們可以經過這個比喻
可以去理解一些什麼
這個法身就真的
他只是為了要證明他真的扮演
那個角色
扮演抱身的時候就是對菩薩扮演
扮演化身的時候
就對我們一般的六道眾生扮演
所以你沒有法身
所以有抱身化身
但是還要再補學分
還要再補

只知德登佛國位
我亦與獨朱有情
常以此念去歸
三褒佛陀法機神
只會悲心一雙雲
永夢靜靜為理中
願與佛陀尊榮前
生其圓滿菩提心
只知德登佛國位
我亦與獨朱有情
常以此念去歸
三褒佛陀法機神
只會悲心一雙雲
永夢靜靜為理中
願與佛陀尊榮前
生其圓滿菩提心
只知德登佛國位
我亦與獨朱有情
常以此念去歸
三褒佛陀法機神
只會悲心一雙雲
永夢靜靜為理中
願與佛陀尊榮前
生其圓滿菩提心
佛陀佛陀法機神
一切法空
於自性空中顯現蓮花淨土
然後我們就觀想
蓮花上面有月輪
月輪上面坐著五量光佛
身紅色
一面二臂等持印
然後拖著波
波裡面迎滿著甘露
身著三法衣
金剛加符坐而坐
又為白色觀自在
走為大力大識志
五量諸佛與菩薩
身紋羅漢中圍繞

三位主尊之三處
三種子自放光明
自極樂境坐迎請
五量諸佛與菩薩
身紋羅漢中圍繞
三位主尊之三處
三種子自放光明
自極樂境坐迎請請
五量諸佛與菩薩
身紋羅漢中圍繞
三位主尊之三處
五量諸佛與菩薩
身紋羅漢中圍繞
三位主尊之三處
身紋羅漢中圍繞
三位主尊之三處
身紋羅漢中圍繞
三位主尊之三處
身紋羅漢中圍繞
弘義進樂土壯法論
哼唱慈悲事有情
使雲救助眾生
立占燈影五量光
主尊身中
芳光至西方
重啟樂土
五量光佛處
五量佛像
周滿於法器
恰如雨下
兮榮譽極神
黑馬火
五量光佛身系
大悲觀音大識智
五量諸佛與菩薩
轉移前塵而起

請你賜予我神成就	吾堂	禮儀
將此緣成五量光	禮儀	禮儀
法文字幕	禮儀	禮儀
吾法教	禮儀	禮儀
南無阿彌陀佛	禮儀	禮儀
法文字幕	禮儀	禮儀
禮儀	禮儀	禮儀
吾法教	禮儀	禮儀
南無阿彌陀佛	禮儀	禮儀
法文字幕	禮儀	禮儀
禮儀	禮儀	禮儀
鈴薯	禮儀	禮儀
黛家	禮儀	禮儀
黛家	禮儀	禮儀
黛家	禮儀	阿彌陀佛
禮儀	禮儀	這時候我們就變成
禮儀	禮儀	本尊阿彌陀佛
禮儀	禮儀	無量光佛
吾法教	禮儀	全身都是清淨的
祐儀	禮儀	散發著紅光
禮儀	禮儀	全身是透明的
禮儀	禮儀	沒有內臟,沒有重量
祐儀	禮儀	跟中陰身一樣
祐儀	禮儀	當然現在還是借著我們的身體
禮儀	禮儀	等同你的身體大
祐儀	禮儀	但是它是一個光蘊體
禮儀	禮儀	我們準備起來進行
禮儀	禮儀	進行念的時候
禮儀	禮儀	還是一樣,腳踩出去
玉芳	禮儀	因為這時候你是阿彌陀佛
禮儀	禮儀	所以當然都是步步蓮花
禮儀	禮儀	不需要觀想
吾畢	禮儀	你有感覺
prep	禮儀	我踩下去都是蓮花就好

不要去觀想蓮花
你觀想蓮花沒有必要
在念的時候
這時候就是我們的五方佛的智
慧
整個啟發出來
阿彌陀佛
用這樣
你在念的時候
感覺到頂喉心擠密
然後睡的時候
就從下面往上供養
一下子把五種智慧
五種能量都往法界供養
那你試看看
就這樣子做
然後去感覺一下
它是什麼樣子
等我們繞完佛回來的時候
我們坐下來
這時候就是
我也是本尊
然後就坐下來
也是光蘊體
然後在我身體的心輪的地方
有蓮花
蓮花上面有月輪
月輪上面有中間睡字
然後前面甕字
右前方阿
右後方密
左後方達
左前方法
就這樣
就是你的心輪
有蓮花有月輪有種子字
那你如果不要那麼複雜
月亮就好
月輪就好
蜂蜜有做那個阿字關

龕阿彌陀佛
龕阿彌陀佛
收等詞
從我們的心輪放光上功下師
龕阿彌陀佛
收色
龕阿彌陀佛
一切收色到那最單純的中脈的
一線光
這一線光融入法界
達成一片
沒有內外
一切都是—真法界
一合相
沒有任何的衝突
沒有任何真假的問題
沒有來去
沒有生滅
一切都是幻現
都是自性的遊戲
由 Amara.org 社群提供的字幕
字幕由 Amara.org 社区提供
法定人數不足

由 Amara.org 社群提供的字幕
由 Amara.org 社群提供的字幕

我們將呼吸遊戲轉出
回到正常的平常的身心狀態
但是一次一次的這樣子的訓練
這樣的觀修
雖然回到平常的狀態
但是慢慢的
這我也改變了
那個法也改變了
這是對自己的看法
由你這邊產生的種種想法反應
跟對法的看法
對法的認知
也會經過一次一次的
這樣子的淘洗
就好像那個泥不乾淨
慢慢把它洗乾淨
身心
就我跟法
其實慢慢的都不會成為問題
因為我也是明光空性的雙蘊
任何眾生
任何現象
何嘗不是明光跟空性的雙蘊
其實無惡無別
那在明光跟空性裡面
還有什麼障礙呢
那換變的只是顯那個相
空也是一種相
有也是一種相
都只是一種相
不能著相
我們一般一講著相就著有相
事實上更多的人
其實刻意不著有相
就是著空相
那是更麻煩
不講道理當然沒有道理
硬要講道理
更沒有道理
所以很多東西就是說

無事生事
我們其實本來沒事
本來解脫
我們就是那種習氣
本來是解脫
硬是把自己弄得莫名其妙
殘服的不得了
所以有時候太造作
太想要怎麼樣
其實那個本身就是一個狂心
一種欲求
我們上次也有講過
其實你只能現觀
希望、懷疑、恐懼
都是不對的
你只能現觀
它是什麼
你知道它是什麼
夠了
就這樣而已
知跟見是不增不減的
如果知跟見有增有減
那就造作
不管你自己去把它加多了
或者把它減少了
都是造作
都是不如實
所以我們修行為什麼能解脫
因為不造作
因為沒有業力
甚至講沒有錯誤的業力
有錯誤的業力一定會有錯誤的
錯誤的業報就是說
你認為不應該這個樣子
結果就是那個樣子
因為你給它那些條件
它不得不現出那樣子的果相
所以一切都是自作自受
有時候我們可能認為我們活在
當下

認為我們在用對的心
但事實上你完全沒有活在當下
你都活在你自己的意識纏繞裡面
從旁邊看就知道
你的一舉一動完全沒有融在當下
就是被我們的意識帶著走
譬如說發呆的往前走
那也是被一種意識
一種業力帶著在走
你若覺知當下
每一個動作看起來都是合理的
都是那麼樣子的融在當下
都相融相應
如果不相融不相應
說生活在當下就生活在顛倒的當下
把顛倒當正常
把有我當無我
這個當然都有大問題
大問題如果不解決
後來就會變成更大的問題
我們知道譬如說每一個人可能
都帶著某一種病
你若知道了你就預防
或者不要讓它惡化
最簡單的譬如說就我
拿我自己來說
我們有大腸癌的遺傳
所以我每一年就會去檢查一下
因為就是有時候固執不檢查
結果等發現問題就太慢了
你若檢查其實都不會變成惡性的
的
它沒有變成惡性的條件
你不給它變成惡性的條件
你知道你有惡性的遺傳
但你不給它變成惡性
它就沒有變
就殺不了你的命

這個當然可能也是我們的業障
但是我們盡量的還是把它化解
用智慧用方法去把它化解
所有都不可怕
就是你知道了你就可以預防
你知道了你就可以改變
而不是裝作不知道
沒有問題我好好修一定可以消業
消什麼業
不要亂講話
我們現在學佛有時候都過度的相信
我只要好好學好好念佛好好修行
所有業障都可以消莫名其妙
你好好修好好學
這樣子的業跟那個業障扯不上關係
所以還是如理如實的面對現實
然後在現實裡面把它做對
就是真正的修行
在現實裡面把它做對
就是真正的修行
不要昧於現實
不要不是現實
就不管現實那個都不是如實的修行
不是隨業轉
而是你是隨著自我意識在那邊轉
那個比隨業轉
隨業轉至少要有根據
那隨著自己的意識轉那更沒有根據
這狂心再加狂
那個沒有什麼意思
好我們回向
謝瑪厚

無量光佛身西游
游徹至尊觀世音
坐徹大地大世之
無量諸佛菩薩繞
西游無量至安樂
一世皆名為極樂
豈願我等命眾世
不為他去所阻斷
眠見彼佛阿彌陀
如是我法至此緣
祈禱釋放佛菩薩
加持無礙的實現
大哆塔班禪提亞
阿瓦菩薩那耶斯華
諸佛菩薩親護念
兒子圓滿我水系
三世所記諸善業
習以供養三寶尊
願諸佛法菩傳揚
善業回向有情眾
願諸眾生皆成佛
寄居一切諸善根
惟願此心得成熟
而長進進至良緣
長壽無病症無增
願我此生得師弟
一旦命眾得水極
願能往生積樂果
生一蓮花開放識
積一筆深淵成佛
乃至得真菩提果
願以化身獨有情
沙瓦滿嘎朗
吾阿彌陀佛
雖然我們剛剛講說
恢復到平常的身心
就像現在我們的身心一樣
但是隨時還是要以本尊自居
就把本尊內化
然後外顯

內化就隨時放在你的心間
一切都是唯心所現
那你如果一想到說
我是本尊
以這個基礎
那你在想什麼
你會怎麼想
想錯了當然就會看到
但我們習氣裡面
是不做這樣子的內造
不做這樣的淨化
在陰地淨化的功夫
所以出來就習氣
就是無明
那你如果經過這樣
不斷的上座下座
上座當然直接去體驗
去觀想
去融入
去持咒
那下座的時候
隨時意念著
我是本尊是什麼樣子
那這個就上座下座
雖然還是有差別
但是慢慢的
你會發覺無惡無別
上座下座還是你這個人
還是一樣的你
但是有修沒修不一樣
有修
修了以後
那個成果帶到現實
我們現在這樣講
好像很簡單
事實上我們一直在犯錯
譬如說我們看很多佛書
但是都不會拿出來用
看了變成沒用的東西
那我們也在修行

也在不管你修哪一個法
你認念佛也好
參禪也好
那目的是什麼
就是還是要明心
找到那個真正清淨的心
那個本來沒有污染
沒有無明加上來的那個心
究竟的那個心
你若多少有點體悟
有點碰觸
那就拿這個來比較
當下的我
是不是跟它差得很遠
是不是需要改一下
這樣無形中慢慢的業障
就在現實裡面
你真的現觀
真的看到
真的把它改變了
這個叫實修
所以實修絕對不是
拿一個沒有的東西在那邊修
一定是拿有來修
拿現實來修
拿真正的現前來修
真正的現前
當然不是真正的實有
但是你若在這邊不修
那怎麼改變它呢
所以內化外現是一體的
你進去什麼就
所以八識也是講這個
你現行薰給他什麼
他到時候因緣成熟
就出現這些現行
種子就起現行
所以一切都只是一種說法
一種解釋
千萬不要把它執著成什麼

但是一定要善用它
我們休息一下
諸位信者，早上吉祥。

我們第一天就說，不要求什麼。
你也得不到什麼東西。

我們只要知道什麼，明白什麼。
而知道、明白，其實要是限量，才有意思。

再回憶過去，再期待將來。
那個即使想得再美，都沒有意思。

即使你回憶過去，回憶得很甜美，也只是一場夢。

那個已經不再來。
有時候就發覺不再來，好像才開始珍惜。

但那時候你在做那件事的時候，是不是那麼樣子的正面，比較重要。

那我們覺知，一定是覺知當下，不是當下的，就不屬覺知。

所以修行是越來越簡單，越來越準確，越來越真實。

昨天有問到開悟，我說不答。其實開悟呢，就揭開迷惑，然後悟入實相。

開，我們從字面解釋就好。
開就是沒有任何的遮障，完全暢通。

悟呢，就見字本心，就看到了，真正的見到了自己的心的真面目。

一方面是文字，就這麼解釋。
那所以要開悟，一定是所有迷惑都遠離了，都消除了。

那自己的心呢，朗朗現前，沒有任何遮障。

那份心當然就是我們本來面目

的心，也就是所謂清淨的心，完全覺照的心，沒有任何的遮障，那就叫開悟。

所以如果只是懂一點點道理，好像我心領神會了，那個其實都還離開悟還離很遠。

如果知道就要開悟，那麼我們從小隨時都在開悟，我知道我知道。

所以一定如果知道了，要嚴重講究真正的知道，道就實相。對道完全現知現見。

所以你知道過去知未來，知天知地，沒有什麼意思，知道你現在在幹什麼才有意思。

所以上通天文下通地理，也不會開悟，那都知識而已。

但是真正的開悟一定跟自己的心有關。

這份心了了分明，向我們坐下來。

那重點是從頭到尾，你是不是心清清楚楚？

佛教我們要照見五蘊，你對五蘊所發生的是不是清清楚楚？不是你要去控制它，不是要去控制，也不是要期待它變成什麼樣子。

而是真正的現見，它到底是什麼樣子。

所以這裡面就沒有意識，沒有分別，了了分明。

所以修行就是讓自己真的越來越簡單，越來越不會假搞。

真正搞的是不用假的，這句話要聽進去。

真正的搞不用假的，那真正的心不用打妄想。

真正的心其實也不會打妄想，會打妄想的是我們那個不幸的

無明。

無明就是我，所以不幸你以為有我就是無明，以為有我就是假搞。

本來沒有我，你說生出一個我，所以就變得這麼麻煩。

那因為麻煩太久了，所以要拿掉也有點麻煩。

但是有那麼麻煩嗎？你不麻煩就不麻煩。

這好像在說文字遊戲，但是事實上就是一個修行上的一個關鍵。

你不要囉嗦，不要麻煩，不要太多意見，其實你就是無視道人。

不是我刻意要拒絕什麼，而是真正的不囉嗦。

該做就做，一點都不囉嗦。

我們早上我看很多人在轉經，也很多人拿著手機在拍天上的景色。

他們有心嗎？他們沒心，但精彩萬分。

他沒心你有意，哇，這個太漂亮了，其實等一下他也不見了，那個漂亮也是幻影。

但是你如果把它拍下來，就抓住了那個美的像，抓住那個美的像是假像。

當然你看很美你可以回憶，但真的親眼見的跟看相片上的還是差很多。

因為整個空間感，那個穿透性，就是空間的變化在像。

手機裡面展現不出來，所以實相才是真的可以期待的。

才有意思，也可以受用，但是實相就是假像。

沒有什麼是真實，真實就永遠

不變的，沒有什麼東西永遠不變。

所以也沒有假像，也沒有實相可得。

講假、講實都是方便說。

我們的心就是實相，你說它沒有是真的有，說它真的有又什麼都沒有，

我們的心就是實相，那什麼東西不是實相，這一朵花也是實相。

任何都是實相，任何都是假像，所以叫一真。

一真也是一種方便說，沒有真假，只有緣起。

既然是只有緣起，那麼一切就不適用，一切都是無常。

既然講緣起，那只要因緣俱足，什麼法都會出現，不是沒有。我們如果理解這個，那你要修就在有相的時候，

惡相就趕快放下，善相就祝福他多一點點。

這樣的話，我們所看到的大概都是好的相，我們就是福報大的。

反過來講，真的福報大的人看什麼都很好，一個健康的人看什麼都很好吃，可以吃的。

我們為什麼會在譴責說這個好這個不好，因為你吃下去你會不舒服，

你為什麼把它說成不好，吃下去不舒服，所以有些人也是一樣，

曾經吃過某一種東西很難吃，以後他看到那個東西就馬上拒絕，被他第一次的經驗騙了。

他第一次剛好吃到一個很難吃的，他就通通這個東西通通難

吃，

所以人真的不能固執，我們當然經驗很重要，但不能相信經驗，

因為每一次的經驗都不一樣，不要一次就論定我們這個就以偏概全，

這是我們人很容易犯的毛病，因為執著、著想。

如果我們能不著想、不執著，其實你真的可以品嘗所有的法，都變成妙法。

我們譬如說喝茶好了，喝茶你如果真的把嘴洗得很乾淨沒有雜味，

先漱漱口，然後味蕾都沒有遮障，嗅覺也沒有遮障，其實什麼茶喝下去都很妙，

任何地方的茶都很妙，但是要你會泡，你如果不會泡可能就澀、就苦，

就會感覺不太好，但是澀苦了以後一定會乾，所以沒有什麼不好的茶，

茶本身就是一個很棒的東西，現在我們茶不喝都喝咖啡，咖啡當然也是很好的東西，

但是其實本土的最好，跟我們共存的蔬菜，任何東西，水果，任何東西，本土的就是跟你的身體最親切，四大共用的，

所以不要吃好吃，吃當季的，它現在就是什麼，

那個時候萬物它都是互相饒宜的，譬如說西瓜大概都會在夏天，

所以因為那時候你需要它，生不對時間就賣不出去了，所以萬物它本身，這個就是因緣法裡面的妙，

但是妙也是我們共業所招感，譬如說有些地方就很貧瘠，你種什麼都種不出任何，因為它沒有福報，那邊的人沒有福報，

所以你會生到那邊就是沒福報，

那也沒辦法，這是工業，我們這幾天就要講中鷹，你會去到哪邊，一方面是因緣，就業力的推波，

另外一面就是你的絕肇，你那時候你還是可以做主，但是要做主現在就要，其實我們累生當然都有薰息做主的那個習氣，

所以不會完全不會做主，包括那個很爛的人，

他也以為自己在做主，譬如說他喝得爛醉，還會說我沒醉，那他還是以為自己是做主的，那我們看他是完全做不了主，所以我們現在這個禪修最主要就是，

真的來看看你在幹什麼，你是什麼東西，

為什麼要去照，菩薩一定要去照五蘊，

要去觀察五蘊，就看看我們到底是什麼東西，

不好的當然就把它化解掉，好的就繼續讓它增長，

這個就是修行，所以修行不要講得太複雜，

很簡單，真的很簡單，

大家肚子也餓了，我們最後來做迴像，

那個就標準的觀想方式

阿彌陀佛身紅色

然後他的右手邊是白色的觀世

載 觀世音菩薩

然後他的左邊是藍色的大四肢
菩薩

就是那樣子

那那個蜿蜒跟四肢他是立肢站
著的

阿彌陀佛是坐著

然後我們在融入的時候呢

在融入的時候你就先把左右的
觀世音菩薩跟大四肢菩薩融到
阿彌陀佛

然後阿彌陀佛才融進我們

然後到最後呢

我們自己也就融到坐輪

融到坐輪以後就一個字一個字
融進去

到最後融入中間的 C 字

這個都在你的中脈裡面

中脈的正中心就是 C 字

然後這個 C 字就變成

就好像中脈一樣它變成一條線

細到不能再細的線

然後就化光 就融掉了

融到那個我們說的空明

融到那個明的體性裡面去

所以明的體性還是空

空的體性還是明

空的體性不是空

所以這個就是

為什麼會有三惡大地會有友情

就是因為法界的體性不是真空

不是只有空

它是空明創影的

所以是帶著能量的一種不具體
的東西

慢慢轉慢慢轉就從空變成風

變成火變成水變成地

就越轉越墮落

越轉越堅固

那我們人也是一樣

頭腦越轉越固執

一般會固執的都頭腦不錯

但是不要因為這樣

你就要為了表現你聰明固執

有些當然我們也會覺得奇怪

一般就比較弱智的

一般也會很固執

他不是刻意固執

是業力讓他固執

他轉不動

他怕轉

所以他就抗拒轉

所以給我們的感覺好像很固執

其實是他很害怕

因為變化對他來講是很困難的
事

所以我們一定要有同理心同情
心

我們懂得越多

其實你那個心就會越柔軟

因為原來他不是故意的

他不是刻意要跟我作對

不是要刻意搗蛋

我們就可以跟他拉近距離

我們一般會慢慢疏遠一個人

就是說感覺他好像跟你完全不
相應

都刻意要反對你

當然你就怕被反對

每一個人都怕受傷

怕失去自尊

所以就盡量離遠一點

不要碰他比較沒事

那就兩強

兩個其實都很棒的人

就得一個人離開

所以就很可惜

兩強如果能夠合作

不僅一加一等於二

合作以後可能大於二

因為互補了

把我們的缺點

我們本來有的缺點

譬如說你是一

其實你要扣 0.5

只有剩下 0.5 分

另外那個也是一樣

但是兩個合作起來

都是抓對的出來

那個不對的就擺一邊

所以是真正的一加一等於二

那再大一點

如果沒有扣掉前面那個

那就大於二

把扣掉的也算進去就大於二

所以那個合群

互相讚嘆

是很重要的德行

也是讓我們會不斷的增傷

不斷的真的能夠把你的實力
給表現出來

你為什麼不合作

你不合作你的能力就不見了

所以一定要合作

合作就是同理心

同體感

大家是一個 group

一個群體

不分你我

如果這樣

這個群體一定會很棒

因為可以互補不足

所以你本來不足

因為別人互補

你也變成一個完整的人

完美的人

所以

修行

還是在團體裡面修

才修得出東西

個人力量再大
都微不足道
但是群體一加在一起
雖然個別的力量都不是很小
都不是很大
但是加起來
你如果是一個群體
人家看到的是
這一整個群體的能量
它的表現
這種大小還蠻適合的
其實我們在觀想
大宇宙觀想
這麼大就可以
就在你面前
不需要說把它放得很大
眼睛可以看得很清楚
就在你的眉上方一點
在頂上這個地方
一座遠的地方
觀在那個地方其實
它有密意在
有隱密的內涵在
從你的眉心
然後到你觀想的那個歸境
這樣
然後
這樣子
眉心到這邊
剛好
這樣子
眉心到這邊
剛好也是一座
所以這個是
就從這邊投射出去
然後從這邊收進來
密法裡面有很多
很多秘密
但是你如果不知道
不曉得它為什麼要這麼弄

你如果知道
其實都跟我們的心相關
息息相關
因為整個密法
建立在如來藏
建立在我們每一個人
有清淨的佛性上
由這邊發展出來各種技巧
包括為什麼要去觀坦誠
甚至就觀本尊觀坦誠
很明顯
就都是要把這些
隨時你心裡面就有
那要信
就馬上可以現出來
要認
馬上可以認
了然以心
尤其在中陰
不是要認持嗎
有一些境界
一瞬間出現
你可能來不及反應
它又消失了
那如果說你平常有在修
就好像你碰到一個很熟的人
他在一群人裡面
你還是很快會去看到他
有很多現象
但是你跟他關係特別
你就會特別注意
一下子就瞄到了
然後一群人在那邊叫喊
你的兒子的聲音你一定會聽到
這叫訊息
所以沒有什麼大道理
譬如說問這個問題
他說除了懺悔外
如何消業障較快
你確定錯了

認錯
已經對一半了
不再犯
就完全對了
所以你認錯越快
就懺悔的越快
沒有那個情境現前
還是你不再去主動做
那件事情就沒有了
這是事
犯錯就不再犯
那個錯的事就不會發生
那人呢
你對不起他
最快就趕快去跟他道歉
去跟他認錯了
不好意思
剛剛有點衝動
還有什麼
幾句話就解決了
你就像石頭放下了一樣
因為我已經認錯
他已經接受我的道歉了
那就沒事了
為什麼要放在心裡面
一直在那邊難過
所以很多事情在現實裡面
直接去處理很快
在當下處理
最重要
馬上處理
那你會犯錯
也是當下
又沒有絕招了
然後又犯錯了
那如果真正懺悔那件事
你會把它來龍去脈分析得很清
楚
我錯在哪裡
那碰到相同的境線前

馬上你會起戒心
我不能犯這個錯
就不再造了
所以即使要懺罪懺悔
也要懂得緣起
你不能說
那個籠統了
所以我錯了
沒有
你包括要去跟人家道歉
你都必須講得清楚
我剛剛不應該講什麼話
對不起
就這樣
抱歉
我剛剛錯了
好像也認錯了
但是呢
我看對方大概不太會接受
因為你的認錯很籠統
所以有時候我們在哪邊
受傷有蒼巴
就要把它揭開
再上藥
不要故意要蓋著
怕受傷
其實是揭蒼巴
然後再讓它
到最後真正的復原你會知道
它蒼巴會自己脫落
它不是黏著的
所以我們在懺悔
在脫離那些業障
業力
其實自己應該也會知道
你的軟
你的軟肋
就是你的弱點
在哪邊
如果我們隨時

都知道
都
戒備著
心都很仔細的守著
我們說攝心為戒
你一定要把心
收拾得很好
不要放
我們現在都太浮
譬如說剛開始修
剛開始看幾本書
就要大談闊論
看幾本佛書就想開悟了
念幾句佛號
就想去西方極樂世界
那個都不如理吧
所以你一定要真正的下一點功夫
認為對
你才會不斷的學習
所以你會去做對的
也是已經有確定
那個道理
而且已經產生了耗藥
你才會不斷的做
如果說有做沒做差不多
不要執著
不要執著
執著就要修行
不要執著
這個都不用說
讓他自己
做他自己就好
所以很多東西我們對不對
其實自己很清楚
我們每一個人都佛
王陽明說我們每個人都有良知
都有良知
那個良善的知見
而且是沒有傷害

沒有污染的照見
每一個人都有
但是我們常常就昧著良心
然後就做了
然後就開始懺悔
懺悔已經有點慢
因為葉已經照了
葉種子已經下去了
葉室裡面已經有那個種子了
所以懺悔是
不得不
但不要一直在那邊懺悔
千萬不要一直在後悔
一件事情後悔一輩子
那你每後悔一次就加一次功夫
你後悔一次就種一次種子
因為你沒有真正把它拿掉
在那懺悔沒有用
所以不要說懺悔是一個好的法門沒錯
但是用錯了它變成一個壞的法門
實際上做一次
但是你不斷的懺悔就不斷的犯錯
沒想到那個你心就不安
沒想到那個就不好意思
為什麼不在現實裡面
在行動在緣起裡面去把它解決掉呢
不是很好嗎
很快很簡單嗎
常常我們就因為無名執著
所以會讓錯不斷的擴大
你如果有智慧其實什麼都很清楚
很簡單
好
剩下 35 分鐘
爭取時間

幹嘛
放下一切
什麼都不留
只有留下那個丟不掉的
那個就是真正的你
了了分明
一髮不生
不是一念不生而已
任何一個存在任何一個念頭
都不要去掛愛
不要去刻意的生起或者刻意的
排除
排斥
那個都不對
因為本來的心沒有起舌
本來的心只能造件
也只有造件
沒有起舌
起舌是無名的我的專利
真正的本來的心那份造件性
了了分明的本質本性
本來面目
從來沒有起舌這一件事
因為沒有起舌所以就沒有掛愛
因為沒有起舌也沒有得失
也不會被任何東西污染
這就是你的本來面目
所以
留下呼吸
因為你不呼吸你就完了
所以還是在呼吸
呼吸到不能呼吸又了了分明你
就入定了
所以不能刻意閉氣
很自然的既然這件事情還在正
在發生
那我們如果沒事幹
不曉得怎麼
怎麼密這個心
其實先把這個呼吸弄清楚

那個能夠造件它清清楚楚的就
是你的心
舍心為戒
由戒生定
由定發慧
當我們的心
不散亂
不昏沉
不往外攀援
那我們的心才能夠真正的專注
安住
當我們心專注的時候就叫心一
靜性
那就叫定
然後因為心專注本具空明
所以那個明造性就會現前
那就叫慧
一切了了分明
那我們透過靜坐慢慢培養出
你已經能夠掌握到什麼是清清
楚楚
了了分明
那行住坐臥
你都可以
都可以保持那樣子的狀態
那個
那自然
體安然
隨時舍心
隨時心都不散亂
隨時心了了分明
那你的行住坐臥都會很
流暢一點障礙都沒有
不管
雲啊微啊就說話做事的時候
不管要去造作什麼
那你都可以保持
這樣子一個身心狀態
絕對不會犯錯
絕對不會造惡

絕對不會發脾氣
絕對不會貪
絕對不會有我慢
絕對不會不講道理
絕對不會
疑東疑西因為你已經很清楚還
疑什麼
不清楚的也不要疑
不清楚就不清楚啊
知之為知之
不知為不知
隨時心都很
穩當穩定
好
我們最後回想
嗯
啊
吼
師父，還有諸位法師 以及我們
各位精進菩薩
大家阿彌陀佛
很快，七天已經快要將近尾聲
我們這幾天下來
你有沒有感覺你是一個無式道
人
就是說，你大概就是觀照你的
腳跟你的身心
大概你啥事都不用去太去 care
他
那我們看一下就是說
其實你一個活動的一個圓滿
讓我們可以安心辦到的話
一定是有很多人的一個付詞
那麼他們呢，付詞圓滿我們
那我們現在呢，大家回顧一下，
想一想
回憶一下，從每天早上的暮骨
沉中
是不是我們一早，我們的全身
細胞呢

就被他震醒了，對不對？
然後接下來，我們殿堂的每一堂課
那我們了師父呢，很準時的一個打板
那還有呢，我們這個非常負責任的香燈呢
那把我們的殿堂呢，整理得很莊嚴
而且我們的空調呢
那一直也維持處理得很好
很舒服
那再來，我們在驚醒的當中有沒有聽到，很穩定、很有力的寶中谷
我們的謝師兄
那我們斷食了一天
隔天大家是不是很期待
我們古研寺的早餐跟中餐
那就是我們阿信師兄呢
那麼他帶領的團隊
那個大寮的團隊
那還有呢，我們這幾天下來常常會看到呢
我們一個很可愛的小身影
我們的小師兄呢
對我們做虔誠的這個錄音跟錄影
然後如果你有注意到的話
他已經大概把那個師父的中音
這個祈禱文全部都PO上去了
然後師父這幾天的開始
也大概已經差不多呈現二十幾左右了
好
然後呢
有沒有漏掉
那還有呢
我們會看到就是有一個團隊呢
那麼非常的合作無間

然後很莊嚴
做的時候也非常的莊嚴
就是這幾天呢
非常忙碌陪伴我們的就是我們錦蘭師姐呢
那麼他們帶領的好棒的一個合作無間
然後很和和的一個內湖團隊
最最重要的就是這幾天下來全程一腳踢
那對我們呢
整個非常融通的一個這個法藝的這個帶領我們就是我們非常珍貴的師父您有感嗎
有感嗎
好
所以真的是福報
真的是要有一顆如果說你沒有一顆珍惜或有感的心的話
你可能就會不會體會到這一份的幸福
那我們呢
是不是再一次再給他們這些大富華們漏掉了
還有我們的法師
每一位都各施其職在他們的工作崗位
而且呢這幾天呢
等於也是莊嚴我們
然後呢也引領我們
那一起跟我們大家一起加油努力
好我們也給他們熱烈的掌聲
那接下來呢
這個寶貴的時間呢
就是我們就留給這些非常有勇氣

然後呢願意跟我們分享人家說分享也是一種慈悲所以呢他們能夠站上來了這一股勇氣呢
我們就很讚嘆了所以我們待會就是以很細心很感謝的心情來聆聽他們這幾天的這個心得那這一段的部分呢
我們就有請我們的小邱老師那麼來接手我們就掌聲歡迎我們小邱老師老師父住持師父各位法師各位師兄各位師姐阿彌陀佛我們的心得分享第一位要請的是成立性權法師小學堂帶動大眾學習佛法的性權法師他來參與所以請法師先準備那目前從2021年7月是在台中的池上佛光禪寺目前是住持那法師如果準備好也可以到這邊來謝謝您那我們就覺知當下靜靜的聽法師他這幾天來的分享謝謝歡迎法師住持師父各位同修大家阿彌陀佛那我有這個榮幸來參加

這在彌陀殿的第一次的佛祈
真的是感到
這個非常的高興
也非常的喜悅
那我心得分享分
三個部分跟大家做報告
那第一部分就是
我會來參加
這樣的殊勝的
佛祈的一個因緣
那主要是在兩個禮拜前
那時候有這個六月份的殘餓
那我有台北的這些法友們
他就跟我介紹
說這高雄的古巖寺
有一個很好的
這個斷食的機會
然後他們的禪修是結合斷食的
那時候我就很好奇
因為一般在台灣
能夠以這樣的方式
來舉辦禪修課程的
真的是很少
那我也剛好
因為前陣子有去
參加了一個斷食營
所以就覺得
如果禪修搭配斷食
應該是很好
那我殘餓的時候
其實就
就是感覺非常的舒暢
身體非常的舒暢
特別是我們
就是不吃東西
然後也不喝水
就是殘餓的那個時候
那所以我
那時候就這樣嘗試看看
那真的很渴的時候

就含下一點水
然後就是
不把它吞進去這樣子
就是這樣嘗試看看
然後到了我們那個
要吃東西的早餐的時候
然後我們第一口是要喝
這個檸檬汁嘛
那時候檸檬汁進去真的
這個超乎我們想像
超乎我的想像
就是進去不是酸的這樣子
它是很甘甜
那所以我那時候也開始對於
我們一般的看法
覺得檸檬汁就是酸的
可是覺得
那為什麼在這個禪修的時候
它是甜的
那所以我覺得
就是修行一定有它的方法跟技巧
只是以前我們不知道
那這個方法就
就像我們在這邊有
這個師父帶領我們
還有大家的這一種傳承吧
那所以我覺得
這樣的方式
很值得我學習
所以那一天就
剛好跟住持師父有機會
坐在這個課堂的地方
然後我們就喝著白開水
然後很高興的這個畫家場
然後就談到說
這個七月十五
有一個七天的禪修
那師父就提起
然後問我說要不要參加

然後我就說
可是我十五號早上有課
我可不可以上完課再來
那當然到這邊可能是晚上
那師父很慈悲啊
就說當然可以啊
然後我那時候就覺得
哇這個太好了
那師父就是給我一種
很親切的一種感覺
然後我跟師父
還有一個很特別的因緣
就是我們有一個共同的朋友
共同的法友
是他以前在中央大學的同學
然後是我很好的一位法友
那也是我就是會去到
台東的佛光禪寺的一個因緣
那所以我們聊起來就說
這個世界很小
那就是我的法友把我帶到這裡
然後是碰到我們
就是有一個很相共的一個因緣
在
那一天就是禪二的時候
我的那位法友
就是李文章居士他也有來到這邊
所以我覺得一切的巧合
這冥冥之中好像注定了
我是要來參加這個禪七
那這是第一個部分
我參加這個禪修的這個因緣
是這樣子
那第二部分就是我的受用
就是在這個禪七的受用
那其實我能夠學
就是學習到師父帶領著我們
修持這個阿彌陀佛的這個儀軌
這其實是在漢地來講

非常的殊勝的
因為真的說起來
這個在藏地來講
藏密來講
也不是一般的人有機會接觸到的
一般我們可能知道個灌頂
或是接受個儀式
可是要能夠這麼詳細的修法
這個真的很難
那所以在這個藏密裡面
那這部分叫做阿彌陀佛
或者是我们叫五量光佛的自身
儀軌
那結合到我們這個漢地的文化
我們有這個念佛的共修方式
所以我們一起在這個修持這個
自身法
就是阿彌陀佛的自身法的當下
那我們就一起這個念佛共修
就是念誦阿彌陀佛的這個咒語
那所以其實這個在漢地來講
真的是創舉
那這樣的共修方式
即使在藏地也沒有
那所以我們在台灣
而且是很
我們都是很草根的台灣人
以這種方式修持這個密法的儀
軌
真的是非常的殊勝的
而且以前我們一般只會做儀軌
一般我們的這個同修
在灌頂完之後只會做儀軌
做儀軌的方式就是把它念過去
那念過去可能我們也沒有機會
去
像師父有時候我們到某個地方
要停頓一下有沒有
我們要感受這個甘露降臨到我

們身心之上的
這個覺受是什麼
那像這些其實都是
裡面一些很關鍵的地方
修這個法能不能成
能不能獲得成就
那這部分其實是很重要的
所以真的是我們以這種共修的
方式
來修持這樣的自身儀軌
這個真的也是
就是打破我的這個想法
原來覺得
這個台灣可能
這個不敢相信有這樣的修持方
式
所以我們真的
禪氣的時候是每天
而且是上午下午各一座
以這種方式來共修
這阿彌陀佛的這個自身儀軌
真的是非常的殊勝的
然後再加上我們有配合斷食
那所以七天的斷食
真的很好
特別我現在可以確定一件事
就是禪修如果不配合斷食的話
那那個層次真的是差很多的
禪修一定要配合斷食
那才能夠很靠近到我們
就是更維繫的心
那所以我覺得師父這種
善巧的帶領我們共修
這真的是非常的感恩
然後大家是不是每個月都有一
次禪二嗎
那一年有兩次的禪氣
我覺得這個真的是可以好好的
把握
非常的殊勝

在整個
臺灣來講或者是整個漢地來講
都是不容易的
然後這個第三點
就是講到這個古岩寺的環境
因為我以前其實不曉得有這個
寺院
雖然說出家也蠻久了
可是這個涉略不多
那所以我那時候
這個禪二的時候第一次進到古
岩寺
就覺得哇這個寺院好莊嚴
我們剛進來的時候是看到那個
右側就是前面那一棟
那是大雄寶殿
或者是你們叫密岩寮土
那時候這個寺院也太莊嚴了吧
因為它就是這種藏系的風格
然後裡面的佛菩薩好莊嚴
然後二樓的
就是大殿二樓的那個
就是它的裝飾的方式
就很像那個國家音樂廳
國家音樂廳的二樓也是像這樣
的看台
那時候我就覺得說
哇這個寺院真的很特殊
那其實我覺得每個時代
都有佛法要表現的方式跟風格
那才能夠順應現代人的需求
那我覺得在古岩寺這邊
周圍都是很翠綠
然後像我們在大殿的窗景看出去
那都是很美的樹林
那所以在這裡共修我就覺得很
幸福
所以七天的禪修
有時候會問說辛苦不辛苦

那我覺得是感受到人世間
很少能夠感受到的快樂吧
所以我覺得我們真的應該好好
珍惜這個環境
還有珍惜在這邊這樣共修的機
會

還有我們在這裡的每個人
真的都像阿彌陀佛
都像我們的聖本尊
在這裡可以感受到這裡的人事
物一切

都好像我們在阿彌陀佛的極樂
淨土裡

這麼樣的殊勝

所以不管這個寺院的整個硬體
還有它的周圍的環境

還有我們所學習的教法
真的都是最殊勝的

所以非常感謝大家
阿彌陀佛

謝謝信群法師為我們慈悲的開
示

那自受用他受用
各有層次

可是我們覺得能夠在這邊修七
天的法

真的非常幸福

有一位生病的親戚
首次來這兒

看到阿彌陀佛的眼睛跟手
成為他在裝人工血管的時候
他的依靠

所以師父說
我們活著

其實佛法是可以成為我們的依
靠

但是我們的層次
慢慢去訓練

其實會有不同的受用
非常感謝

那下一位請見簡法師
上台為大家來分享心得

簡法師請準備

感恩老師父

以及住持法師

還有我們的常住法師

以及各位菩薩大德

佛法 佛教 阿彌陀佛

應該說很感恩住持法師
很重視大家的法身慧命
秉持著老師父的悲願

因為老師父創造這個淨土
法門

一直在推廣他的禪修
斷食的方法

如何讓大家能夠回到本來的面
目

那見簡過去曾經也是從禪宗下
手

那感恩我過去的師父
上為下絕大和尚

因為有他這樣的一個禪修法門
讓我的心很容易在禪定當中入
定

那在這斷食當中
我最感到不可思議的是
過去我們是從過堂慢慢的減量
少食

可是一到我民國一百年出來
參學到古寅寺

這算是應該是說人生最後一站
吧

徹底的一開始就是斷食
剛開始要接招的時候心裡很納
悶

這個斷食都不吃
這樣禪作真的會有幫助嗎

那見簡就在這個當中
就在想過去佛陀曾經也六年的
苦行斷食

最後他感悟到斷食不究竟
所以也不是真正的道
他就起來接受牧羊女的供養
然後在菩提樹下上中下半夜
看到了明星 悟到了本心
那佛陀的心量很大
就像老師父還有我們住持法師
一樣

期待每個眾生
就能夠把自己的塵埃 妄想 煩
惱
能夠一一的去除
然後回歸到我們本來的清淨心
所以見簡體會這個斷食當中
最感受到就是禪二的第一次
所喝到的檸檬汁
舌頭非常的刺激
然後這是我第一次的體驗
因為我想說老師父這個法門
為什麼要用檸檬汁
一定要體驗看看
那我感覺舌頭怎麼這麼刺啊
然後這是禪二第一次的斷食
第二次的斷食
喝起來感覺不到刺
但是就是沒有檸檬汁酸的那種
感覺
好像有味道又像沒味道
然後第三次的
這一次應該說這一次的檸檬汁
喝起來就是帶有甘甜的感覺
所以這三個層次就像修行的一
個斷面
一層一層
也就像我們在講那個剝芭蕉葉
一層一層的剝落
那我就在斷食當中
慢慢到感覺到越來越適應它
最後在禪定當中
感覺身心比過去禪修的感覺更

提升
就在第六天吧
住持法師在講課的第一支香講完
第二支香我們比較靜下來的時候
我的身心就是完全好像定住在
一個
清安的境界
但是人是很清楚
然後最後慢慢的
突然間怎麼會浮出老師父
跟我好像身體融在一起
然後微笑
連我的臉都在微笑
我心裡很納悶
奇怪這是我還是老師父啊
我有一種感覺是這樣
感動
後來聽到住持法師
唱九品蓮花
為本地阿彌陀佛
接引我們回家
當下我的心裡只覺得
這好像是老師父的悲願
希望住持法師能接引眾生回到
淨土
我想那個感覺就是真的
老師父對我笑
我也在對他笑
但是不曉得為什麼
就是感覺非常的感動
無法用語言來形容
這當中就是說
我終於明白
斷食法門就像佛陀講的
雖然佛陀告訴我們
斷食它也不是究竟的
也不是道
但是他走過這一條路

他有從他的身心
斷掉那個慾望
因為這個慾望
其實只要攏扶在我們身上
你不可能看到你的本心本性
這也是事實
所以我們的清淨心
本來就是清淨的
因為被這些慾望蓋住了
所以看不到
那我想在這當中
我最感動的是說
老師父也好
住持師父也好
他們無非是要帶領我們回家
那我深深要體會到這句
九品蓮花為本地
我是期待說
我們住持法師
是不是能把大家
如何提升念佛這個心
如同如何將大四字菩薩
念佛圓通章
他是怎麼成就這個念佛
才能夠感應到阿彌陀佛
接引我們回家
因為過去我也接觸過淨土宗
那因為我感覺他們不是
以大四字念佛的方式來深入
那我個人是因為觀世音菩薩很
慈悲
他總是有很多的方便引導我
雖然我想念佛
可是他還是讓我感應到
要以大四字菩薩念佛圓通章來
入手
而不是我們講的散心念佛
或怎樣佛就來接我們回去
那是不可能
就像我們一生的貪嗔癡

想要回極樂世界也不可能
起碼我們能夠讓自己的身口意
儘量越力越來越輕
這還帶一點點的業或許有可能
如果業太重
念佛一定帶不動我們的
可是我在這當中就是說
九品蓮花它一定有一個次第的
層次提升
所以希望住持法師
能夠為我們大部分的法師
其實裡面很多也是老法師之類的
我們怎麼從老少
這些念佛喜歡念佛的人
如何從這裡去下手處
希望大家這一生
真的是蒙受阿彌陀佛的佛光
普照皆影
能夠往生極樂世界
也等於說老師父
他就像觀音菩薩
在引導我們如何回到極樂淨土
當中
回到阿彌陀佛的家裡
所以希望透過這樣的一個感受
體驗
讓我們來跟老法菩薩分享阿彌
陀佛
謝謝請師父慈悲詳盡的分享
意念是否心心相應
不知道
大家知道在哪裡嗎
在我們的樓下對不對
是不是在醫療
有沒有看過這一副對聯
有吼
在什麼地方
在一堂
這兩句話

就是這一副對聯
有時候在遇到困難
有時候很自然會浮現
剛師父的分享

其實
我們有老師父跟住持師父教的
法
老師父的願心跟曾經教過我們
的身形

身口意的息
那師父教我們的
我剛浮現的只有
體性空
四性明
大悲扁

裡面很多的體會
就靠大家
待會我們要分享的是
蓮紅法師
楊會長
明禎師兄
請準備
阿彌陀佛
老師父
住持師父
莫雪五樓的
夥伴們
因為有你們的義工
幫莫雪來值班
感恩不盡
因為我的執事在那邊
所以一定要有人代理
也因為有這些的
慈悲的菩薩
幫莫雪
代理這七天
讓我有很用心
很專注
用心專注在這七天
是我對每一支香

對師父所開示的
所講解的
我都很用心的去體會
不管在靜坐上
師父在講的
所有的法上面
我都細心的去體會
然後就是說
剛開始師父有說
我們的第八識
是影子
出來是跡象
所以這一件事情讓我很感動
因為在修行方面
在業障之前
還沒來古巖寺的時候
是完全完全不得力的
其實我在經教上
也有用一些法
用功過
不過等到業障現前
完全完全死不喪力
想起就想起
抓弓就抓弓
所以完全是
在枝末上用功
沒有辦法
我們的心
在來到古巖寺之後
第一次見到住持師父
他對我講了一句話
莫忘初心
其實我很感恩住持師父
因為那時候我還沒有受戒
他肯
願意的收留我在古巖寺
然後是一個沙咪
等到今年才去受戒回來
因為有住持師父的慈悲
然後讓我在古巖寺成長

然後在修行方面就是
以靜坐方面的話
很多本來是完全是
沒有辦法
你怎麼入都是入不進去
在這一兩三年當中
我不斷不斷的去問
請法
在這方面
尤其今生今世算第一次
參與禪七
沒有參加過
讓我體會更深的
觀中脈
還有觀本尊
這個其實我在這幾堂課當中
我常常問住持師父
這個當中我要怎麼去拿捏
我怎麼樣去入我的內心
這個真的是一種很大很大的轉
捩點
而且在這七天當中
家裡發生一件比較
因為這個親情的東西
也是一種很難以割捨
小孫子去住家戶病房
兒子打電話來一直哭
那我當下我在禪修
我只能自己先安住
然後再跟他講
你不要亂
我每一支香我會回向給小朋友
然後他很不可思議
也是脫離險境
今天可能會回普通病房
所以這個當中
如果沒有法的契入
沒有用真正的廣內觀心法
其實你可能沒有辦法待在這個
殿堂七天

因為現在少子化
所以變成也是一種糾葛
一種的那個惦念
不過這些透過禪修方面
我放下
我跳脫
我所有的那個
我只能說
業障起現形就要受
然後該就醫就就醫
你今天心自己要先沉澱先安住
這個也就是師父所給我的教導
沒有今天的師父教導
我完全在法上
沒有辦法去契入真正的慈孝
而且很多法完全是有聽沒有懂
這個應該不是只有我
我走佛門三十多年
其實我都是一直在字幕上
完全沒有辦法契入那個根本
所謂的根本就是像這個禪修
沒有禪修
你沒有辦法找到法的根本
而且你說很會講經說法
你沒有在心性上用功
你一旦業障現形
你還是跳脫不出來
你還是痛苦照痛苦
可能時間會拉得很長
那我當下這個事情
電話接完
我就休息我就睡了
我這幾天還是一樣
睡得很安穩
這個就是透過我們禪修
我們法的入心
才有辦法說
這個也是佛菩薩給默學的一個
考驗
可能這個當中

我其實都會有一點
像師父常講的
不要自以為是
所以可能也是
當下這個念頭
容天賦法
佛菩薩聽到了
給你一個考驗試看看
那很不可思議的
當下已經有跳脫
鬆脫
包括在這裡的人事物
在五樓的應對
師父教我默學的
都是很如理如實的去反應
去面對
他不是只叫我放鬆
怎麼去應對信眾
就是要滿眾深怨
就是很慈悲的
所以在這邊
我很感恩老師父
感恩住持師父
感恩義師父當家師
感恩所有我們的法師
同參道友
當然在修行方面都有逆境
逆境怎麼樣去跳脫
怎麼樣去鬆脫它
放下它
這個真的就要從法上去入心
透過禪修
其實這個阿彌陀佛的儀軌
在默學來講
應該沒有很熟練
因為從三月份才開始參與
所以並不是很熟練
心性上操作還算 OK 一點點
所以這個應該
如果你有嚐到那個法味的話

要跳脫是比較簡單一點的
不過默學會繼續繼續的
會再使用功下去
謝謝 謝謝各位
阿彌陀佛
謝謝
謝謝洪師父
整個禪修過程
最精闢的跟大家分享
那下一位上台報告的是楊會長
那洪禎
陳洪禎師姐請準備
老師父師父大家師父各位法師
各位親親的師姐師兄
大家阿彌陀佛
首先感謝我們陳老師
說請我分享
我說我沒有全程
不好啦
他說沒關係
就把它當作禪了
禪師再分享
那最主要也要感謝祝師父
慈悲可以開這個方便法門
因為剛好這次因緣不聚
剛好山上嘉義的房子
熱水管脫落漏水
好多天
那所以就會有延遲
可是我就回想
其實在早期好幾年前
我來接觸古研室的時候
因為在早期
我跟婉萱我們二十幾歲
其實我們就開始
在活法的一個
的一個修學上
那就一直很朝這方面
所以那時候也時常
過年初二到初九

我們會去做禪祈
對那也連續十幾年
就會到那個中台禪寺那邊
那這十幾年有時候
還會有去上那個
內觀的格印卡的
十日的一個禪修
所以我們對這個禪祈
對禪修的一個
的一個修法方面
其實也會蠻嚮往
那就有一個機緣
也是有接觸到師父的一個法門
來到古研室
那因為那時候也很忙
所以那時候有時候在
密研薩圖那邊有禪二禪七
那我們只要有時間
因為尤其是禪七連續七天
我們只要有時間
我們就會排出來
所以其實這是古研室
跟一般的禪寺也不一樣
因為一般的禪寺
要報名的時候
可能我們要望雲
把它放下
所有的事情你要排開
因為那個一進去
手機不能聽
然後不能講話
什麼事你也不能做
因為也在埔里
所以一趟路這麼遠
那你就只能夠
完全把它放下來
所以就會很珍惜
可是來到古研室
像這一次我也跟我自己講
雖然我沒有辦法全程

可是我每一次我要把它
一天當兩天來做
好好的一個禪修
因為我覺得這是一個
很珍惜
那之前的一個
古研室的禪七
跟在外面所學的
真的有很大的一個
不同的一個受益點
因為以前可能
我們一天就十支香
那每支香四十分鐘
那其實做了三四天下來
那個走路根本
都沒有辦法走
幾乎每天就是
都在摸這隻腳
就摸這個心
這個腳就不聽使喚
那這個都要經過
整個好幾年
那還有就
其實以前
以前在別的事在吃飯
其實也都還
就是師傅會叫我們說
就是左手拿碗
然後像
就是龍含珠
那右手拿筷子
就像鳳點頭
那一碗就可板凳坐三分之一
那其實
其實都非常非常的緊張這樣子
那剛來到古研室的時候
真的還是
有一點不習慣
因為
因為規矩不一樣

那所以就會覺得
也比較輕鬆
可是這樣的一個輕鬆
我覺得還是
關照這個心
只要我們不變
後來我們跟婉萱慢慢適應
我覺得就是說
其實在哪一邊都是一樣
其實都是在覺照
這一顆的心
只是在不同的
法門師傅的一個教導
讓我們如何能夠來
更受用
那我覺得
其實在師傅
教的譬如
七之坐裡面
以前我們在
以前我在做的時候
因為雙盤到後來
背部都會有一個點
其實就當你沒有專注的時候
那個點
就會沒有過去
那個點就會酸嘛
可是自從學了師傅教的
譬如七之坐
那些的一個
方法的一個層次
坐墊怎麼坐
然後整個
整個在
呼吸法在各方面
在做不同的一個調整
那我覺得還有
就是說因為
很特別是因為還有大禮拜
其實不會讓我們整個

這樣七天還是整支香下來的時候那個身心會不一樣我覺得來古巖寺就是說還可以幫我們調身體因為藉由整個這個大禮拜的整個這個伸展那可以讓整個經絡那下一支香在做的時候你可以更專注就是說在收放的這個過程當中你可以去做平衡又很難得可以修這樣的一個阿彌陀佛的一個法門因為以前可能禪七禪坐可能就是只專注在這一邊那修這樣的一個法門我覺得對生死會有更進一步的一個了解你不會這麼害怕因為你知道師傅教我們的法你知道怎麼做你只要照著這個方法你就很能夠有把握師傅會講你會很有把握能夠到達你所要去的一個地方只要如實的這樣的一個修為那後來在

我們跟跟婉軒人生的後半段有這個因緣能夠接觸到住持師傅二十來年前那時候就有聽師傅的唱片然後師傅也有一些書那其實看了就很相應那後來又有這個機緣能夠來接觸到師傅的法對我在人事方面因為以前我們會對法子會比較重因為以前所心修的一個法那總會覺得應該可能就是要這樣做這樣修師傅會從不同的一個角度師傅的活學的一個基礎非常的深厚他在教導的一個法門他會從各個不同的一個角度來圓融圓通讓你能夠來認知所以我在師傅的法門上我對因緣法因緣所說法我說其實空我對這個空性這個實相我能夠更能夠融會起來而知道就是說如何跟著師傅這個只有因緣沒有是非的這個法門

所以對我在人我是非我之啊法之做了很大的一個身心的一個轉變所以真的也很感恩也很有這個經驗因為人生其實都很多要投資那我覺得其實除了我們投資在錢財事業上我覺得還有一個最重要要投資的就是我們的法身會命而這個投資我們真的是要找到一個對的上師我覺得人生的生命才不會白白的這樣浪費掉那最後也雖然陳妻師傅講的其實沒有結束其實如何保認這一顆心也就是在每一個當下隨時隨地如何把師傅的法用在日常生活當中那也還是最重要的就是要回來共修還是禪二我相信其實這樣的一個法這樣的一個決心才能夠隨時來提醒我們走在正確的道路上那最後也祝福我們大家都能夠在這次的禪氣能夠發起充滿共振菩提阿彌陀佛謝謝會長把學佛的一段歷程

告訴我們
也啟明我們大家
那洪禎師姐
請準備上台
長庚大學教授
李仁源師兄
李教授也請準備
謝謝
老師父 住持師父
然後各位法師
然後各位師兄姐
大家吉祥阿彌陀佛
這支麥克風很有壓力
其實
能夠來到古研室
我真的很感恩我的法友
李仁源師姐
因為他的因緣
我才有機會
能夠來到這樣的一個
很莊嚴的一個石修道場裡面
那尤其是見到了住持師父
那他的心
我不知道
當下就有一點感染到我
我覺得他的心
他是很自在的
然後很灑脫的
然後生命是
充滿了喜悅
我的師父
信玄師父是一樣的
所以說
我只要在他們的面前
我覺得我好像回到孩子一樣
那個心是非常雀躍的
我也不知道
為什麼會這樣
我覺得從他們的身上
會傳遞一種

很陽光很正面的那種能量
其實我這一生
走過來
其實
我必然講
我並不是現在的這個樣子
我是一個宅女
非常宅的宅在家裡的宅女
當初在學習的時候
只有
我的團體跟家裡
這樣子的
生活方式
然後
因為對生命的迷惑
所以我走進了
那個學佛的之道
然後
在過去的團體
當中學的都是論點
那沒有帶領我們
這樣的非常的實修
或許他
我自己跟頓
沒有辦法理會其中的精要
然後在學習的過程
雖然也有佛期
或是什麼法會活動
其實參加
團體當中的佛期
我覺得我的壓力很大
我每次去都是期待
就是說其實不應該有期待
就是說
去希望能夠對自己
有一些提升
可是我一進去我都在數饅頭
我哪一天可以出去
因為
感覺到了那個環境

我自己的那種壓力
束縛就又
捆在我的那種內心上面
可是來到古研室
我覺得
它給我一個非常安全
然後可以
安住的一個
不管是硬體
或者是人
或者是事物
都可以讓我很
很自在很安住的
在這邊學習
那
老實說
我的腿真的
很不死飯
很不聽死飯
就跟 Jalone 一樣
那個影片一樣
我們都是身心分離的
你要他這樣子
他偏那個樣子
其實這幾天的
靜坐對我來講是
蠻吃力的
可是就在昨天的下午
我突然覺得
怎麼
身體變得比較柔軟了
而且
我好像也可以坐得
比較久了
然後那個心也可以
比較安定了
然後
可惜今天就要回家了
那沒有關係
九月份還有

我還可以再來
就是
不斷的不斷的
真的很感恩古研室
每一個月都有一次
除了二月八月沒有
那其他的
每一個月都有長期的學習
那

其實在這段的期間
我相信大家都有
很豐富的
收穫

你有沒有發覺你的褲子
越來越鬆了
可是我們的内心
巴士田中
鑽滿了那個
善的種子

其實這些善的種子
隨時都可以讓我們
繼續學習的
那

昨天晚上
我不是因為要上台
很有壓力
我不知道我為什麼睡不著
那精神非常好
我是想說
怎麼要回家的時候精神才起來
呢

那是不是
開水已經燒溫了
這下子又回去又要
假如沒有
去保潤
那它是很快就
涼掉了
所以

我們有一批的善友一起來

我們可以一起在
都處在努力
那在此我也很感謝我們的信玄
師父
他一直都很謙卑
然後都稱我們
為是法友
而且我也感覺
他這兩個月來
能夠願意陪著我們這樣子學習
這在一個善知識來講
是非常難得的
也非常稀有的
然後我真的是很感恩他
那另外就是我
對住持師父
我真的是
我覺得他對我的攝受力
還蠻強的
我每當看到他在拜佛的時候
我都會很感動
他對那種佛菩薩的那種
虔誠的那種專注的那種心
然後
整個拜下去
那種身心氣合一的那種
柔和
那種
是內心有一定的體證
才能夠展現在外面的
所以說
每次我拜完
我就會去偷看一下
看一下就是說
師父他所拜的那種方式
那我希望我也能夠
學習這樣子的一個
慢慢把心
往內觀
跟我的身體

整個氣
能夠調順
整個柔和合一一樣
那師父的這個法
真的很稀有
那個信全師父說
前無古人後無來者
那真的是
大家好好的修
那個阿彌陀佛本尊法
他把已經把雖然儀軌
不是很長
可是他已經把生起赤地
圓滿赤地整個精要融合在裡面
那用一個最簡單的方式
能夠讓我們
能夠去路
那其實
我從四月份開始來
對不起
怎麼講這麼久了
那個
開始學習
然後回去我就每天
做大禮拜
修本尊儀軌
我很慶幸我這次在禪氣期間
我的儀軌
我可以不用看
我可以很專注的
融入
觀想那個彌陀本尊
然後這樣子的
去跟他做一些互動
那希望大家
就是說
真的是一個很好的實修道場
每個師兄姐
你看他們做的都是如如不動
真的是很值得我們學習

那希望我們
能夠
回去再繼續的加油
希望我們哪一天
也可以這樣子的如如不動
好,感謝大家
阿彌陀佛
謝謝
洪禎師姐
精進詳細的
分享
我昨天失眠
可能是因為你的能量
很強
繼續在家裡
下次九月見
好,那下一位我們請
呂仁源教授
來跟我們分享
那
余裕隆師兄
請準備
看到師兄
會覺得我們能在這邊
禪修很幸福
很佩服師兄
謝謝師兄
師父
翁書
說者
諸奧業
該由
母術探親戚
將心意義
之所生
我今
佛情
該參會
由 Amara.org 社群提供的字幕

因為站得比較不方便
我就坐著講
來這邊
七天
學到最大的
功課
應該就是
我覺得我
好像大禮拜也可以做
雖然做的是
一般人的操作
但是
我覺得
雖然我做的是
一般人的差不多 60%
但是我已經很滿意
說到
來這裡的陰炎
其實
是
我第一天
陰炎很好
第一天的早上
我們還沒開始的時候
我就遇到師父
他放早課
我就問
你怎麼有陰炎來這裡
我說
師父啊
我認識你已經 30 年了
怎麼說 30 年呢
我讀書的時候
讀到最後的課程
壓力很大
壓力很大
我就去
佛學圖書館
聽到裡面放那些
大啤酒

大啤酒
紅石電鍋
八朵花
這是什麼
這麼好聽
原來是大啤酒
那是我第一次買
然後他伴著我
經歷了最後的
求學很黑暗的
壓力非常大的
那個階段
但是後來畢業了之後
後來其實
變得
說一個比較難聽的
有一點賤
逆境的時候才會想到佛
順境的時候
嘆息
一點都沒有想到要
佛法
一直到最近
2、30 年後
搬家再翻
再翻
舊的東西
斷捨離
在很相敵的地方
古音大悲咒
又浮現出來
現在家裡的
CD player 也已經
不 work 了
所以就在網路上
意願
該怎麼念
中文不太好
大悲咒
一早就找到師父

然後就找到古研室
所以就開始翻閱
YouTube
這些東西
就看到師父好多的
很豐富的
當然那個時候才知道
意願居士或意願居士
已經出家變成慧度法師
所以就把他的
好多的東西
就整個翻閱了一遍
翻閱這些其實
也都是知見上的
重新複習一下
2、30 年前學的一些很粗淺的
佛學知識
但是我覺得
身心最大的攝受
是看到古研室的一些
這個
實修的一些過程
其中一個給我身心最大的
一個就是
南坤生的
曹三大禮拜
其中就是有一個
他的配樂
就是這個
我聽到這個音感
還看到
這個
仲師傑還有師父本身
甚至是老師父
還有
還有
還有
還有
還有
還有
還有

還有
還有
還有
仲師傑還有師父本身
甚至是老師父
都要擺
眼淚鼻涕
就這樣一直流
我真是感受到
非常強大的這個
攝受力
我就說原來佛學
聽到佛法
知見上的知恩懷禮
什麼意思
那是一回事
你真的看到那個人
所以大概就是那個時候
我大概就是每天
幾乎每天晚上都會把這些影片
就拿出來這個看一看
然後讓自己哭一哭
那
大概就是差不多到了
六月多的時候說知道有這個禪
樂
這樣的一個
休息的機會
就想說來參加
但是當時就因緣不具足
後來就想說沒有參加過禪樂
來直接參加禪氣
後來
但是就是說這個機緣一定要
把握住有時候就一閃就
過去了這個念頭
所以就
雖然這個前路險
重重
我願奮勇做先鋒

我就去報名
報名好像據那個
蔡師姐說我好像是搶頭香
因為好像網路還沒開始的時候
我就打電話進來報這樣子
那後來我還擔心說
她把我忘記沒有給我寫下去
我自己還在網路上再報一次
ok 這些是那個
叫做所謂的
一些來這邊的一些因緣
那說起這個因緣
我覺得不可思議就是說當天跟
師父講完就第一天
第一天早上大概
好像師父大概剛做完這個早課
的時候那我就
就想說因為我當
師父就跟師父
這個話別之後啊我大概就自己
這個走上那個
應該是大雄寶殿
就走上去之後
一群狗啊
就對我在裡面撲上來
一直尖叫我覺得這些應該是
附法所以我就
就好像也
故作鎮定狀
不好意思好像我
言簡意賅先講講
我故作鎮定狀結果其中有一隻
狗
就我以為牠會聞一聞
而已
牠已經咬下去了
但是呢我的那個牛仔褲
我感覺到牠的牙齒
但是牠就停在那邊
就沒有再繼續咬下夫

再繼續咬下去
應該就是見頭
但是牠就這樣放開了
然後就一群就離開
我覺得這樣的因緣是怎麼樣的
不可思議
我覺得是不是因為我剛跟師父
講完話
得到師父的加持
所以這個應該是感恩師父
那我想
我在這邊是七天以來
坦白說感受非常非常的多
但是這個叫做
只短情長
這個時間很短
要講的東西太多了
那最後我想我應該說在這邊
受到好多
同修或者是
師兄弟的幫忙
其中
陳師兄我每天晚上
因為那天想說要很簡單
所以什麼東西都沒帶
陳師兄這個配備很齊全
這個枕頭都是自備的
所以我跟陳師兄
大概用了七天的沐浴乳
那黃師兄
黃師兄下大雨的時候
幫我撐雨傘
然後還有一天甚至
還開車上來接我
我就說師兄我們來這裡
要修褲型
這樣會不會破舌
師兄就說
不會啦
他是為了要接我

我有特殊的精神
所以兩個都不算破舌
所以也就這樣因緣
所以非常非常的殊勝
那還有兩位師姐
一位姓許一位姓曾
但是我不知道誰是誰
那他們一個送我這個衣服
那一個送我一件
那個什麼
褲子
所以非常非常的感恩
那當然還有最後一個要感恩
就是那一天
就是大家去走那個修心小徑
我想說我應該也來挑戰一下
但是我是最後一個上去的
那最後一個上去
走著走著
我突然發現我後面有一個菩薩
就跟著我走
但是不好意思回頭看
我想說他可能怕我跌倒
跌倒
來給我扶持
對他非常非常感謝
但是我們就這樣走
我自認為我應該是走不上去的地方
所以剛好
那個菩薩
我後來知道是
蓮月法師
所以也是非常感謝
蓮月法師就帶著我順著原路
這樣下來
我後來看我的那個計步器
我大概走了一半
所以我大概覺得說
好像一般人能夠做的事情

我大概可以勉強自己一下
然後奮力一下精進一下
我大概能夠做到五成或六成
希望未來在這個修行的路上
這五成或六成
也可以讓我
得到身心的平安
我的分享就到這邊
大家阿彌陀佛
老師父阿彌陀佛
師父阿彌陀佛
謝謝
謝謝師兄
很相近
很勇敢的跟我們分享
我們也會學習他的勇敢
把握活著的機會
尤其在上過師父的
中英祈願文
書買了還沒看
有機會回去再慢慢看
那我們就會更
珍惜我們現在
活著的時間
能夠修行的時間
有人說呼吸的療癒
那我們禪修中
心性中
從師父身上
所表現出來
從整個古緣寺
我們學到的身口意
其實在我們的心中
都是一顆種子
那我們自己就是一顆種子
最後一位請
玉龍師兄來跟我們分享
請大家
阿彌陀佛
阿彌陀佛

在此要感謝	特別是	當下
古緣寺	佛陀在	除了我
還是	2567 年前	過去
我不必再講那些	所親自	我工作
什麼老師父	傳下的現觀當下	剩下
那是老套	到底	我放棄了娛樂
我之所以	是在	我幾乎
今天會上來講	哪一個點	都是在佛法的
是因為	才是重點	這個漩渦裡面
七年前	當這個點	轉
陳老師	相續	我是一個法師
邀請我	就是	而且深入在裡面
來做	我們的覺知	轉不出來
參加	如果你	逆法
這樣的	能夠	我抓了 30 年
一個心得的	在每一個當下	我抓了 30 年
我記得我當時	現觀的那個點	我找不到
是用憤怒相	你抓住了	最後的終點
拒絕了他	你就能夠	我在這個地方
七年以後	真實的了知	聽到法師講的
他又來找我	佛法真正的實相	一位信空法師
我	再來	我就上網
我欣然答應了	因緣	去查
我這次	我記得我	看到了他那個
來古緣寺	2012 年	四念珠的翻譯
實際上	第一次來到古緣寺	我在此也可以跟大家說
我是帶著一個	也是我人生	全台灣
有的心	禪修的	你在
來的	第一次的開始	全台灣的網站上
什麼	雖然	你唯一
我所期望的是	我那個時候	能找到四念珠
我想跟	對禪修完全	最正確的解說
法師	是個空白	就是信空法師
驗證一下	所以我那個時候的	的解說
修行的	接觸度很高	特別是在那
知見	我也非常自負	有一句話
是否正確	因為	在四念珠裡面
第二個	我的生命	講了 28 遍
對於修行上的	幾乎	那一句話
現觀	每一個的生命	當有聲

念一起的時候
你的
現觀當下
是什麼
只要你能做到
你應該在四念珠上
已經融會貫通
如果
你想得到一個
最簡潔的
四念珠
你就看
札罕第 609 經
如果你要去想說
找三世諸佛
成佛之道
你就去看札罕的
498 經
裡面說明的清清楚楚
這些
古先人道
全部如實的紀錄
在佛陀的經教
裡面
全部在原始佛法
的經教裡面
你可以看得清清楚楚
你可以從
札罕第 609 經
裡面
找到
第一步是幹什麼
就如藏傳佛教裡面
處理
空性
正
智
智慧
第一個處理
實際上

就是佛陀講的
安般十六勝行
所有的一切佛法
它的根源
都是從
佛陀
禪修
解證
而後
轉為經教
古研寺是一個密法
修行的好地方
但是
如果
你的根基沒有打好
你聽不懂
師父
雖然
再慈悲
再
我幾乎
本來我是在有所的
想要問師父很多很多的
問題
結果我發覺我不需要問
他就像
甘露一樣
一直在替我們灌頂
一直在替我們灌頂
甚至
我在這七天當中
一直到現在
我只聞到我身上
臭味
為什麼
我不知道
但是
我在這邊
得到了
證實

我也知道
我將來要去哪裡
我們
在此我也要
跟大家講
不要輕易說
我因為修持了佛法
我不怕死亡
我說句老實話
今年的 1 月 3 號
我主動賣玻璃
我當場倒下
我是從死人堆裡面
爬出來的
我在加護病房裡面待 18 天
我在醫院總共
43 天
我
是一個主動賣的患者
我現在就是一顆微炮彈
我隨時
還會爆
不要說
不怕死
如果一顆子彈當場
把你打死
那是你不怕死
如果你在死人堆裡面
你看著
你旁邊的人
一個一個叫做歐卡歐卡的
抬出去
你不怕死
但是
如果你在佛法上
如果
你能夠
現觀當下
你能夠
如實的

觀照
此世界
沒有你所要的
此世界
此世界
也沒有你所不要的
一切
都在他
本質的因緣
中成雪
幻化
幻化
阿彌陀佛
到此
謝謝師兄的分享
剛剛那位師兄
那他
可以說是老參
那接觸古研士
也有一段的時間
原來的他是一個非常驕傲的
一個人在我的心目中
那
昨天在跟他聊的當中
就覺得
變了一個人
他說他是從
生死觀走出來的人
所以
剩下大概
我們早上
要結束的時間也差不多了
那
這邊的話呢
就是很有感
就是說如果你
覺得古研士是一個
小而美
小而巧
小的古樸有志

更重要的是
有兩位呢
你如果覺得很相契相合的
善知識
就是我們老師父跟師父
那
就常常回來
戴著你的法本你的手套
回去用功了以後
戴著法本戴著手套
那麼常常回來
我們做法的相會
好不好
真是糟糕耶
師父
最後
因為前陣子有一位法友
分享了一句話
我覺得很棒
那就跟各位分享
最後一個 ending
就是我們接下來的日子
就是像師父所講的
常常有一份的
自覺、自造
自我要求
那我們此生
能夠難得為人
而且你又碰觸到
這麼棒的一個佛法
那我們要好好的
保認它，然後做一個翻轉
翻轉
翻轉你累世累節
翻轉八十田裡面的業障
你的習氣
讓我們大家都能夠
看到更好的自己
然後未來的那一條路
你無懼

就是我們中英
這個齊燕文講的
因為你認識它了，你清楚了
你可以保認它
我們可以無懼，而且可以自己
做主
這個是多麼棒的一件事
所以接下來的日子
願我們大家
每一天都不長無名草
處處敞開智慧花
阿彌陀佛