

# 百鍊世事千錘道

## 修持準提法小參報告

主七和尚：首愚法師

本刊編輯部整理發表于《十方》雜誌第十六卷第十一期

師示：

修行是要能做到於一切處解脫自在，但是在修行的過程中，比如在打七專修期間用功的規矩都要很嚴謹的遵守。

修行人未達理事無礙及事事無礙境界，理的見地未能融會貫通，事的工夫還未打成一片，那麼偶爾一些事務性的工作，一點外來的刺激，很容易形成打閒岔，乃至變為干擾。所以，作工夫的人在動態中，有時心被岔開了就要懂得收攝回來。

諸位現在在山裡專修準提法，下山後回到自己的工作崗位上，面對繁雜的人事物時，要把在此用功的

心境，運用上去。天下事是有願必成，十方禪林的創建來自一份弘揚佛法的深切心願，由空現有，諸事在眾緣和合的大家發心下，逐漸形成一個有意義、與生命價值相應的佛法事業。雖然有時我在專修期間還要忙許多事情，相當操勞，但是這是份與修行相應的事業，從長遠的眼光來，是修行的增上資糧，有助通達於理事無礙與事事無礙的華嚴境界。

諸位在社會上工作，同樣是為生命良善的價值去做，這樣便合於佛法八正道中的正業和正命。然後在正業、正命中將所修法門運用上去，隨時觀照此心，這樣何處不是辦道的地方呢？《法華經》上說：「一切資生事業皆與實相不相違背」，正是最好的修法座右銘。真正講佛法的修行，要靠個人精進，經過千錘百鍊。世法的考驗是千錘百鍊，而閉關專修的用功歷程也是要千錘百鍊，非得放下一切名利，視一切有為法如夢幻泡影才行。了生脫死是生命的大目標，解脫自在證得菩提是生命的大目標，這非得對入生的看法出格才行，出名利格，出富貴格，學道無此心胸，錯在因地。

一個人想要大富大貴，又想悟道解脫，那天下便宜豈不是被你一個人佔盡。像南師家世好，學問好，

少年得志，目光遠大，志氣超人，通達儒釋道三家思想，善辨中西文化異同，武功文采皆盛，年輕時在大陸名氣就很大，二十來歲便在大學教書，但是他在世法和出世法上都曾在極困頓中歷練過來的。他常跟同學說：「車禍容易，發財難」(一笑)。雖是玩笑話，卻也是對向道者未脫俗心的棒喝。

## 2

陳居士：

記得剛開始學佛的時候，還沒有接觸到準提法，跟一般學佛的人沒有什麼兩樣，平常就是做早、晚課或持一些十小咒、大悲咒，然後人家說什麼經好，就念什麼經。《地藏經》好就念《地藏經》，《藥師經》好就念《藥師經》。這樣子漫無頭緒地東摸一陣，西摸一陣。等到我接觸到準提法，從第一次來到禪林打七，專修四十九天回去後，感受實在是很深刻。當我第一次來到道場專修，看到來專修的同參們大家盤腿的工夫都很好，雖然也有叫痛叫苦的，但還都是坐得穩穩地。我因為沒有這樣子成天每天連續性地打坐的經驗，那坐起來真的是很不是滋味。所以我四十九天回去以後，就發狠心每天苦練，不管做什麼事都盤腿坐著。

這樣下來，第二次到峨眉共修，腿子便沒有什麼問題了。有時聽人家在喊痛喊麻，我都暗地裡高興。暗地裡高興並不是心肝壞，而是偷偷地笑說：「想當年我也是這樣哇哇叫，但我肯下工夫啊！你不下工夫就沒有辦法，哪有那麼容易的，如果坐幾下腿就服服貼貼了，那我的苦練不是白搭了？把便宜都送給你們好了。」

我第一次修準提法雖然腿痛，但一念「南無薩哆喃……」就覺得很舒服，很簡單的修法，也不用什麼，只是高高興興唸去，從中自然有些體會，比如準提法的息災、增益、敬愛、降伏四種功德，不是虛妄的。

師示：

佛法的功德利益包括出世與入世兩邊，《法華經》不是講眾生：「一稱南無佛，皆共成佛道。」何況世法呢？

3

某師甲：

師父，講到精進與一門深入，像剛剛報告的紐西蘭來的陳居士，真做到了。師父苦口婆心傳這個準提法，是釋迦牟尼佛開的密教，你們看這個太陽是不是

有熱？假如太陽有熱的話，佛陀講話一句一句都是真實的。

我看到大家平常都很精進，我這個當香燈的，每天看著釋迦牟尼佛坐在那邊如如不動，便拿布來擦拭，愈擦愈亮。而師父一直帶領十方大眾修學準提法，少有休息，也是被磨擦得亮亮的。所以大家儘管精進，一門深入，不要怕，把準提法修好，出世入世兩相宜。

民初有位諦閑法師，他有一個小時的玩伴，聽說他出家修道弘法，特地找來，也想要出家。諦閑法師的這個朋友，因為從小家境困難，沒有辦法讀書，不識字，平常幫人補鍋盆為生。諦閑法師聽到他要出家，頗訝異，便問：「你做生意就很好，為什麼要出家？」他說做生意很苦，一天賺沒有多少錢，硬求他剃度。諦閑法師說：「你不識字，到這僧團裡面不是辦法。」勸他不要出家，可是他還是一直跪著請求。最後諦閑法師答應了，想個辦法讓他在凌波鄉下的小廟安單，吩咐附近的弟子護法，關照他日常所需，送錢送米送菜等等，並且請了一個老太婆幫他做飯，教他念阿彌陀佛。他就這樣在小廟裡念佛，累了睡覺，醒了就念，經過了三年。有一天他出門去訪親，回來向那位老太

婆講：「你明天不要煮我的飯了！」老太婆心想他大概明天還要出門，不以爲意。隔了一天再來，看到門沒鎖，推門進去，叫了幾聲沒有人回應，便到他的寮房去找，結果一看，不得了，他人向門外，站著死了。然後平常關照他生活所需的那些護法來了，看到這種景象，趕快派代表去向諦閑法師通報，結果來往路程三天，三天後這個只會補鍋盆的出家人，還是站在那裡。

你看，這位諦閑法師的小時玩伴，本是個苦惱漢，卻由念佛一門深入，最後現了一個「坐脫立亡」的境界，很值得我們借鏡。

我們師父很慈悲，你看我六十多歲了，他還叫我回來出家，雖然我一直走念佛的路子，但一接觸了準提法，馬上感受到它的殊勝，不管在持咒或觀想上都修得津津有味。那天台北的道友到峨眉來朝山，有位外省的老太太問我，「啊，師父什麼上下？」我說：「我上下？上求佛道，下化眾生。」這就是師父幫我剃度那一天，從師父那裡感受到的。

師示：

你安心、開心、一心、大心地去。

4

林居士：

大概兩、三個禮拜前開始在家看《楞伽經》，第三天身心就覺得有些變化，到了第七天，人非常舒服，那種舒服就好像透入全身的關節一樣，如此維持了一個禮拜。爲了持續這種狀況，我就在家休息兩天，本來要找個地方再安靜一下，可是因爲還要工作……

師 示：

你來念咒修法，怎麼手印老是提不起來啊？一直垂下去，是昏沈還是怎麼樣？

林居士：

對，這兩天是比較昏沉，像今天念啊念，有時就昏沉了。在家平常打坐，一回平均沒有超過一個小時，所以特別趕來參加密集的準提專修。不過到了今天，已漸漸上了路，那被工作打掉的身心的舒服又回來了。

師 示：

那好，再看看。準提法門橫跨顯教和密教，是顯密圓通成佛心要，按藏密之規定，修密之前必須有紮實的顯教理論基礎，尤其對唯識、中觀系統的佛理要研究到相當程度。你讀《楞伽經》屬唯識部分，禪宗在六祖惠能大師以前就以本經為印心依據，善究之，不要落在昏沉坑。

再來請黃同學報告，他來專修很不容易的，現在在金門服兵役，八天的假期來禪林就去了五、六天，明天回去看爸爸媽媽，後天就要回部隊報到了。

黃居士：

首先很感謝師父慈悲，讓我能夠中途來參加。第一天一整個早上都邊念咒邊打瞌睡，後來到了第二天，這種情況就漸漸減少，第三天比較進入狀況，精神愈來愈好，心理方面也比較安然舒泰。有一個問題想要請師父開示，發心是什麼意思？

師 示：

發心是一個人對生命的一種期望，也就是一種願望。發心與我們自己對佛法的體會認識有關。如果你對佛法有一個很正確的了解，那麼佛法就是我們生命



的最根本，而希望自己能夠合於佛道，也希望天下有緣的人都能同樣受用，這樣就是發心了。發心也可以說你看到人世間的種種缺陷，感覺到生命非常渺茫，而希望去改善它、安定它，做利益世人之事，不管自己有多少力量，都要朝這理想做去，這是發心的一個出發點。

你的問題主要在那裡，不妨再問清楚一點好了。

黃居士：

像我們這樣子，以我目前的狀況來修法的話，進步都是一點一點，也就是說整個心量不是很大，沒有所謂的大氣度、大胸襟，所以進步就會很自然一點點、一點點而已。

師 示：

你真正對佛法性空與緣起的道理認識得很清楚，有深入的體會，那你的心量可比虛空一樣，這便是發心，且是發大心。佛法有兩句話叫「同體大悲，無緣大慈」，真悟了空，即生起與一切眾生一體不二的大慈大悲心，這是最殊勝的發心。所以，發心是有深淺的，與個人的善根、智慧有關。

黃居士：

謝謝師父，我再仔細體會。

師 示：

一般凡夫發心，發什麼心呢？哎呀！希望我身體健康，希望我工作順利、家庭順利，這是比較人道層面上的發心。另外也有天道的發心，行十善道，希望升天；也有小乘的發心，趕快了生脫死，自求解脫。因為人生無常苦空嘛！持這種見地，當然就這樣發心，要趕快跳出輪迴。

至於大乘菩薩的發心，看到別人那麼苦、那麼可憐，如釋迦牟尼佛看到眾生生老病死，發心幫眾生尋求解脫生老病死之法。發心不同是根器的差別，但根器也是我們薰陶來的。心要發得很大，很難啦！可是如果你因人云亦云，覺得學佛很好啊，聽別人的勸來修法，那也不錯了。因為你一經佛法薰習，終究會轉凡夫心而發大心的。

每個人業力不同、發心不同，能夠修多少就算多少，基本上不能夠一概而論。省庵大師有《勸發菩提心文》，他告訴我們哪些發心是正確的，哪些發心是偏

的，哪些發心是大的、小的，總共有八種歸納。你不妨找來看看。

6

某師乙：

請問師父，剛才您提到善根和智慧，要怎麼樣的培養法？

師示：

修六度萬行呀！「布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若」學習這六項，就是在培養善根和智慧。

某師乙：

常聽人家講「以盲引盲，相牽入火坑」，是如何會有這種情形的？

師示：

修道人要「知之為知之，不知為不知」，不要強不知以為知，不懂的就不要隨便講，隨便做。道聽塗說，自己還在含糊籠統裡，卻叫人家要怎麼樣、不要怎麼樣，很容易誤人誤己。

林居士：

今天早上早齋我沒有上齋堂，因很睏就進寮房睡。剛要入睡時，剛好某某師在向大家講一個故事，那時我又想睡又想聽，結果後來還是睡著了。睡中好像做了一個夢，一個朋友說，我要牽你走，結果我好像沒有阻礙，便穿壁而過。那一剎那我整個身體，好像都浮高起來了，可是我又知道自己在睡覺啊！怎麼會整個身體浮起來？這時我心念很清楚地想：管他的，你要就給你這樣子。然後人就開始全身抖得很厲害，連牙齒上下都震動，好像觸電一般，那種觸電我又不會怕，也不是發冷，也不是發熱，全身的變動很難形容。最後身體就慢慢躺下來，剛好聽到結齋的唱誦聲。

師 示：

境界非真也非假，一切都是緣起法，人的身心活動皆有其理，這是意識在修法的鬆緊作用中所起的身心變化現象。莫怪！

林居士：

那時心頭很清楚，您意思是不要怕喔？

師 示：

有什麼好怕！

林居士：

好。

師示：

爲什麼怕？你怕什麼？

林居士：

謝謝！

師示：

怕自己會往生啦！

林居士：

好，知道了。

7

雷居士：(編按：外籍人士，經譯師與師對答)

早上腹部很冷，下午傳到背部，不知爲什麼？

師示：

是腹部很「涼」吧！到了下午變成在背部，是嗎？

雷居士：

對。

師示：

那麼覺得很難過嗎？

雷居士：

沒有感覺難過或怎麼樣。

師示：

這完全還是氣的現象而已，應該是蠻舒服的。

雷居士：

我是在擔心會不會一直冷，像有些人發熱、發燒，身體有什麼毛病？

師示：

這是清涼，不是冷，它慢慢會轉成輕安，這就對了。一般我們講煩惱，也叫熱惱，清涼是好的。當氣

機發動以後，色身粗重的覺受可以轉化爲輕安的清涼。色身粗重比如腿痛腰僵等等，無非因神經繃緊而來，這是一種習氣、一股業力，令人難過。氣機一發動，神經鬆了，熱惱便轉成清涼。

雷居士：

謝謝。

師示：

我看你都不太想下坐。

雷居士：

是的。

8

陳女士：

我的聲音有貼沙啞，因為患了慢性咽喉炎，我只要唱大聲一點，馬上就沙啞。昨天觀想觀了一天，很專心的，今天天靈蓋這個地方硬硬的，好像結一丸。

昨天晚上睡覺，倒下去就整個天旋地轉，我以爲

是感冒了，結果早上起來也沒有怎樣，我就知道是觀得太厲害了，所以今天就不太想、不太敢觀，因為整個晚上睡不著覺，十二點多起來看錶，兩點多又看，三點多、四點多還看……

師 示：

你觀那裡啊？

陳女士：

觀準提佛母，按照儀軌那樣觀。

師 示：

觀準提佛母在你前面嗎？

陳女士：

嗯，起先是觀在那個鏡壇裡面，然後融入我身，本身就是佛母。

師示：

這觀想是很輕鬆的呀！

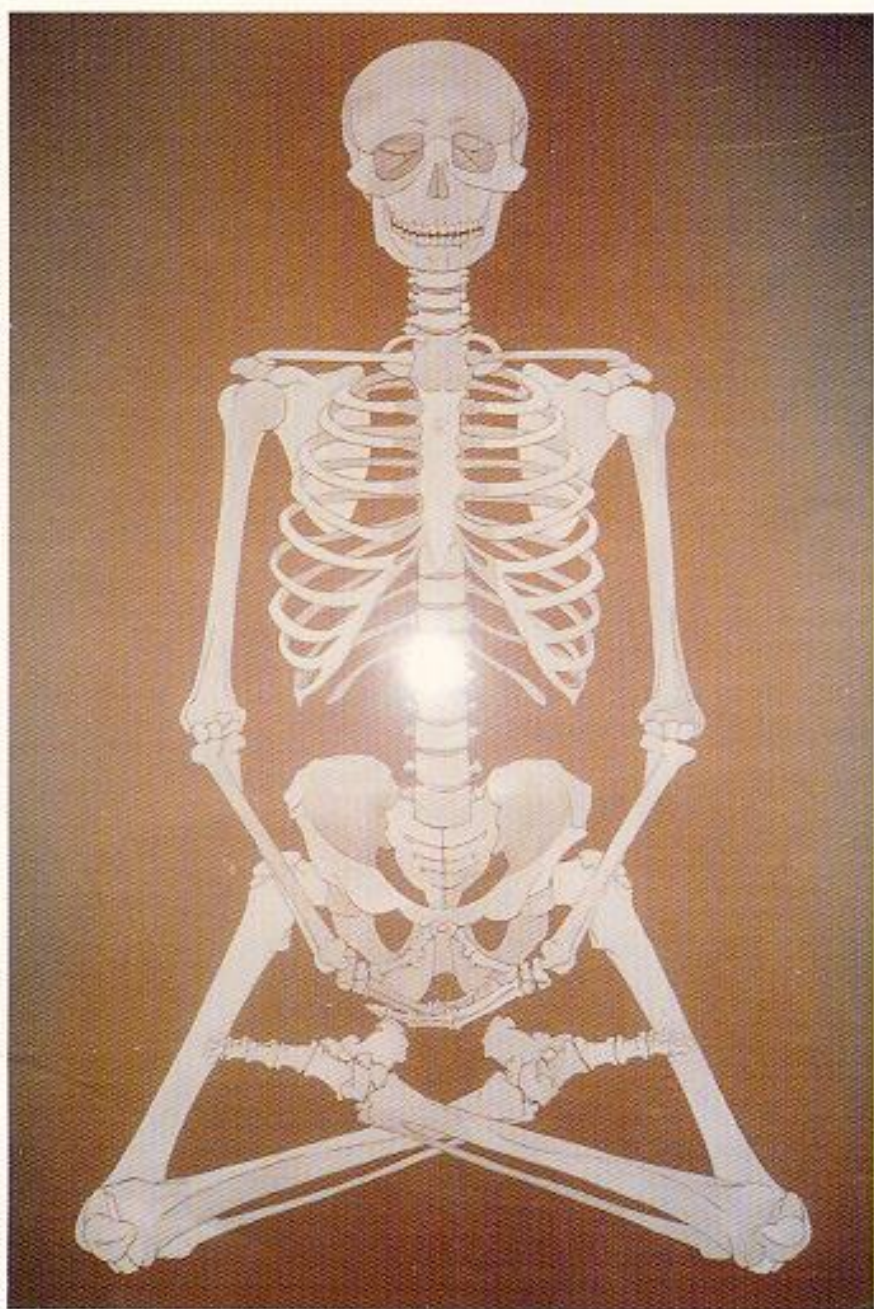
陳女士：



就是因爲我們功力不夠，不用力觀就觀不起來，用力觀佛母像，有的地方模糊，有的地方清楚。也因爲觀琉璃體，雖然昨天天氣很熱，我一直流汗，可是卻不會熱，還感到很清涼。又因爲觀琉璃體，我想像冰塊中間的亮光，冰塊模糊的這邊就不去觀。不過整個來講，昨天應是觀想用力過度了，今天到了下午最後兩支香，晚上這支香就非常好，師父的唸誦帶得很暢快，我不觀了，隨著師父的咒音，用觀音法門跟著，而自己的聲音轉爲低沉時，感覺到五臟六腑碰碰地跟著震動，很舒服。晚上這支香我一直跟著師父念誦唱和，中間吸氣時我聽這個聲音怎麼這麼快，因爲我一直在和時，不覺得快。這快快得非常好，因爲我這個人是急性子，我只怕慢不怕快，再怎麼快我都跟得上。結果心密不透風一般，雜念進不來，整個人在鼓聲、磬聲還有師父的金剛念誦聲中，毛細孔似都跳躍起來。這時準提佛母，不太需要觀就現前了。祂十八雙手每一隻好像都在舞動，我全身毛細孔如一陣電流通過。

師 示：

金剛念誦能開發觀想力，金剛念誦能解開身心的束縛緊迫，在流暢中人就空靈了，這樣平時的觀想，不費力便可自然生起，你的經驗可給大家參考。



白骨禪觀圖