

金刚上师南公怀瑾 传授准提法修持要领开示(之一)

讲于1978年9月

我从未正式传授过密法，实际上西藏密法几大教派，红、黄、花、白乃至东密，我都有资格传授。但我不传，原因是：第一，一般人学密法学不好。第二，学的人没资格学。以前传过几次，皆非正式。将来你们不可以此去教人，必须要自己修持成就了，才能教人。

修持成就便有征候，自己身心都要转化，不似显教，不似禅宗着眼在心性。换言之，密法是依阿赖耶识起修。外面传密法的很多，在我眼里人半非真正密法。学密法很严重，搞不好就成外道，也可说是魔道。

禅宗佛法是“即生成就”，密法则标榜“即身成就”。比“即生”还严重，连带这个肉身也成就，它是依第八阿赖耶识起修，显教其他法门可说是依第六意识从意识方面起修。六祖云：“六七因上转，五八果上圆。”密法直接修五八果上圆，直接走这个路线，因为直接把阿赖耶识种子当现行中把它转了，所以前五识也跟着转，故号称“即身成就”有其理由。它不走空的路，走有的路，这个“有”也“即有即空”。净土宗的修法另一个角度看，也是大密宗，当然真正的禅宗也可以说是大密宗，空有双圆，是真正的密宗。所以平常不大传，因为一般人教理都不大通的。

其次，修密法是释迦牟尼佛过后，真正学佛的榜样。修行是很严肃的。戒、定、慧、大乘、小乘、内、外，一切行为，随时随地都要在有形相的规矩中，在有形相的规矩中也要达到在自己没有有形相的心行中，转变了过去、现在、未来一切的种子，转变一切种性为成佛

种性，所以它比较难。这一点搞不清楚，在种种境界发生时，就容易走入外道、魔道了。所以后世西藏真教密法是对的，硬是先要学教理！教理学通了，再给你传法。像白莲教、鸭蛋教、一贯道等也是受到密宗修持的影响，但走不好，就走成这样的路子。所以明朝时看到当时的密教就不要，硬把它赶跑了，流传到东洋，即今东密在日本高野山为主的密宗。另一路，从唐朝开始在西藏流传的密宗则叫藏密，这两路线是不一样的。东、藏密修证理论、次第的不同，起码也要上三个月的课，才说得很清楚。

再则，不管东密也好、藏密也好，要特别注重普贤行愿品。普贤菩萨的十大愿行要随时随地做的到。所以修密法随时均离不开有形的佛坛、佛像，随时感受到与佛同在。所以有佛坛设置，随时要修供养，随时请转法轮，随时随地都在布施的心行中，因为各种因缘俱足不易所以难办。这是指修法的人。而教法的人也难。密宗有马鸣菩萨的“事师法五十颂”，这五十个偈子中对事师的要求非常严格，而老师也非常独裁，师道尊严达到极点，按照这种严格的教授方式，现在我们是做不到的。假使一个人真能做到这样，修持马上就成就了。

其次，讲皈依在显教是三皈依，在密教则是四皈依，佛、法、僧外加上皈依师。因为无师，你不知道真正的佛、法、僧三宝。所以把老师看成现在佛。这种师道尊严的传统，现在人是做不到的。现在人学佛就像做生意买卖一样，徒弟来了，供养一下，还要计算价钱。是不是划得来？还有我的意见如何等等。假如一个人开始时做得到三轮体空，这人当下已经成佛了。我当年学佛就走这个路子，处处守规矩，你们看我说话、行事好像不守规矩似的，其实我处处留心守规矩，这是你们所不能知道的，以上种种原因，所以多年来我不肯传密法。

老师不择弟子，老师犯戒；弟子不择师，也犯戒！可是我怎么晓得这个老师有成就没？戒、德（行）、修证有没有圆满？这就很难

说了。还有密宗是富贵法，样样都要修供养的。我不依这些传统规矩，反而我来求你们学法，在我的立场是把法布施，供养你们了。自己晓得来求法的人，智慧已很高了。实际上，真正重法的人不多，这个时代教人学佛法，变成只有老师求徒弟来学了！

供养呢？并不只限于钱财，要身、口、意供养，尽其所能都要拿出来。你们还问：“一百块钱够不够？一千块钱呢？那花样多了！不要学法了！”布施也好，供养也好，须无计较心，也不考虑他把钱拿去做什么用，这才是真布施。更何况供养呢！当年袁老师财产十万银大洋，三年之间学佛花光了，最后没有饭吃。而到处都是在供养，当然他不是全在学密，学禅及学各种显教也是如此般，见到师父就供养，这才是学佛法基本的发心和榜样。

至于没有钱学密呢？你们看木讷祖师（米拉日巴）传记，师父那样整他，你们那一点做得到？讲你们一点不对，你们都气了个半死，不转过来恨你才怪呢！所以木讷祖师能够成就。师父那样故意整他，在四面盖房子，经过四次，背部都磨破生虫发烂而无怨恨，当然师父背地里在流泪，在哭，这样的徒弟没有话讲，现在的人可以啊！？现在的老师必须拍徒弟的马屁，时代不同了，所以佛法没有了，你们要注意，这是在布施方面。

再说富贵法，天天要供养香、花、灯、水、果、宝珠、茶、食……等等，天天要换新鲜的。当然像木讷祖师一般穷的人供养不起，他只有把身、口、意三业供养，你叫我做牛就做牛，叫我做马就做马。禅宗也是这样子修行，六祖舂米三年，云门祖师参学时把腿轧断了，这样才把他们多生累劫的业障消掉，现在人受不了的，甩他一耳光，不到法院告你才怪呢！

不过，到我这里任何规矩都改了，不但密宗，显教也是。任心遂意随随便便，不要认为随便是改得好。换句话说，严肃的说是我身心内外都在行布施，这是法布施，你们学了，接受了我的，都是欠我的，在自己心地因果上你怎么还？你不成佛，欠我的你怎么还！？

真讲佛法，难得很，这个因果一定会还的。佛度人不会要人还，但皈依了佛、学了佛而不修行、不成就终是要还清的，因为这是落因果。也在六道轮回的因果中，明显得很，你们看不到而已。讲一句话，起一个心念，处处都是因果啊！

学准提法，首先要看《显密圆通成佛心要》。唐朝道殿大师著，他真是了不起，把佛法的精要，显密两方面的修持内容都包括进去了，前面讲修显教，只要专心一种修成即可得证果位，这是小乘显教部分。后面的密教包括了大乘，而他在密教部分只采用了准提法，为什么呢？因为所有密教的修法实在太多了，一个准提法修持成功，其他密法一通百通也都能修持成就了。

准提法究竟有什么好呢？不论在家、出家一样的有效果，不管何时何地是净是垢，最脏之时、地也都可以修。密宗其他咒子，其他法门就不一定行，有些咒子，如吃了一口大蒜、犯了什么忌讳，这些咒子就不灵了。只有准提法，一切不避讳，另有一法也一切不避讳，即金刚密迹的法门。那是降魔法，非常厉害。我在峨嵋山上看过一个和尚修成了金刚密迹，把杵一丢，杵就腾空飞起，一如剑仙放剑。密宗修准提法，修到成就了，一法包括一切法是很直捷，不分荤素垢净，真是方便。有些修法，女性月经来时须停修，否则会破法。所以外通破魔法有用狗血、猪血、经血来泼。理由何在呢？参去！这个问题很大了。这里不说，修准提法成就则一概破不了。

再说，净土宗往生极乐世界是带业往生，有九品之分，上品上生、上品中生、上品下生……等，如果是下品下生往生的，迹阿弥陀佛都看不到，因为仙过去无始以来的业力还没有消除，要到极乐世界花开见佛至不通转地时，业力才慢慢跟着消。密法也是如此，不仅只是带业成就，换言之，密法的力量更严重了，立刻转业成就，乃至恶业也转善业，善业转成大智慧成就。所以虔修此法有这样的殊胜。

在大藏经中，准提法有好几种可供参考，但最好的是唐朝道殿

法师的《显密圆通成佛心要》，你们好好研究通了也就成佛有余。当然再配合禅宗参透了，再转回来修这个有为法。所谓：“明知其空，转而修有。”此人非成就不可。但当今之世没有此人。所以我特别勉励你们青年人，在未来时代，在新世纪中能有所成就，也就是我此次传法最大的开心和安慰。

我给你们准提法本是经过我独家整理，只此一家而已，其中掺合拢来了藏密和东密的修法。东密的修法，以藏密的立场看，只修生起次第，没修圆满次第。生起次第由真空生妙有，圆满次第由妙有返回真空，过去东密的准提修法没有这个，现在我把它加上了，所以生起、圆满二次第都俱足。

另外，各种密法修持要有很完备的坛场，准提法不要外备的坛场，你心里头就是坛场，这也是方便之处。准提法门经过我所整理的仪轨，生起次第有两层意义：第一在你们刚学佛到现在，就是在生起次第中慢慢培养善根；第二，从修持至大澈大悟也还是生起次第。成佛了就叫圆满次第。

生起次第在此法本中的修法，你随时随地在修，等于有禅宗参话头的大澈大悟的精神在内，一起修马上跟着圆满次第就上了。写出这法本是划时代事，谁都不敢做。当年我在西藏跟活佛们谈过，将来时代不同了，我要把密法统统公开。他们说：“你是可以的，不过要得本尊现身答应才可以。”我说：“本尊早答应过了，到我要公开时就可以。”活佛言：“有人预言过，以前有东密、有藏密，将来会出个中密。”“我来造！”虽然是说笑，但也是真的。这个传承融会了这些东密、藏密两方面，是这样开始的。

修密法第一要观想上师。这个法本中，我已把上师相应法包括进去了。大概介绍如上。等一下会给你们灌顶，密宗有四种灌顶。

铃杵灌顶第一个，灌顶也就是基督教讲“洗礼”。灌顶与洗礼是一个系统，耶稣当时穿的衣服就是印度当时比丘的衣服，耶稣从

十三岁到三十一岁，有十几年当中在历史上查不到资料，有人考证说是到印度参学了以后，回去西方创造这么一个教法的。基督教划十字，密宗也一样，尤其学准提法，口念咒字印五处一样。所以人类文化整个研究起来，最上古时代就是一个文化，后来一个劫数来临，灭了，再起，遂形成了差别。第二个是甘露灌顶，第三个智慧灌顶，第四个净光灌顶等。你们修持有了基础再讲。现在先学念咒。

世上什么东西可以把物质世界弄干净？水、火、风。风吹得干干净净，火烧得干干净净，水洗得干干净净。所以三灾八难，水、火、风灾毁灭世界，世界就是地形成的，我们身体死时也是这样分离使我们死亡。

由喉结处上看胃上的脉通了没，就是道家讲打通任脉的初步，此时不会起分别心，没有妄念了。男人喉结很明显，女人的看不见，就是女人这脉打通更难了。喉结这一关打通了，这一生的生死了了，要走就走，要来就来，多活、少活可自由控制。

示某法师：你最近觉得喉结堵塞，修到这里会如此，最后吐出来黑色浓痰。这些人打坐打嗝，就是嗝上来冲这个地方，慢慢的这个地方通了以后，这里的骨头间喉节脉轮卡答一下，开了，刀似的打开了。每人心里有数，境界也不同，经历也不同，这里打通才能破得了生死。人要死前，哦哦由喉发出，结使在这里硬是一个结，结一脱，死掉了。另外，照应死者是一大功德，但是对自己色身很吃亏，死者硬是有一股尸气，道家的规矩，不看病人，不看死人，不抱小孩。拿佛家精神来说，道家的规矩其修法虽有道理，但佛家重心在于牺牲自己，利益他人。所以我经常照应病人、死者，自己反而吃亏非常大，生理上受不了，回来总是大病一场。总之，你这里若打通就恭喜你。

为什么讲到这里？净法界的真言并非水一样把东西洗得干净，而是心清净，法界就清净。法界包括事法界、理法界、事理法

界，事事法界等四法界。三世间：器、有情、圣贤世间。

(示范念咒音。)

常见到念经、念咒越念得好看的人，身体越弱，气唱光了，生命也完了。有什么用呢？金刚念诵，必须唇齿不动，舌尖在里面动，气不漏出来，越念气就越长了。一口气当中，念念念……所有的妄念都跑光了，就是专一，就是定。定到以后，没有气了，气停掉了以后，色身的呼吸、气息自然回来，中间一个杂念也没有，就是圆满清静的现状，这就是密法的道理。所以学得快，身体越来越壮硕。

头部有毛病须念“喻”字音。胃上、肺、胸不适，念“阿”字音。下部不适，念“吽”字音，女性须注意把腹部内吸，小腹越念越瘪，慢慢会恢复童体，不是把气压下去，尤其女性特别注意，包括下部都在收缩，像花苞一样会自动合拢来。(以上须亲授，勿以笔录为凭。)

净法界咒音：喻嚩

看病人、临死者旁，至产房，看到不干净的东西，或供佛之物怕有不洁时，即念此咒。

护身咒音：喻嚩嚩(弹舌)

学密宗的人去探病人，左手捏护身印置股后，右脚先进门，可避邪，也可利人。

六字大明咒：喻嘛呢叭咪吽

这个咒子全世界都在流行，印度在几千年前已有，婆罗门也以此咒为主。这是四臂观音的六字大明咒，观世音菩萨早在释迦牟尼佛、阿弥陀佛以前已经成佛，号正法明如来。大家看这是宗教说法，若拿文化看，一点都不宗教。婆罗门教几千年来一直都流行传这个咒，到现在全世界都在流行，正道、外道都在念，所以说观世音菩萨的威德力量广大无边。六字大明咒可随时念。过去到了西藏，只要是有人烟的地方，就听得到这个咒的声音，一家人一家人都在念，到处都听到嗡嗡之声！真像个人间佛国土。

准提咒音：南无萨哆喃……

文殊菩萨一字大轮咒：喻部林

这是补阙真言，上咒念时若有遗缺，下面跟着念一字大轮咒都补救过来了。

早期的每一密法通常包括了息、增、怀、诛四法。诛法是降魔的，太厉害了，所以密宗后来改了，像我们诛法修了都不用，诛法修会了，人都不能发脾气，对人一发脾气，那人马上遭殃，说一句该死，这人马上要死。修这个法不是讲空，处处有。讲了一句话，护法拿着鸡毛当令箭，就会把他弄死了。所以诛法多半不教。通常都只教准提本法及息灾法。尤其是诛法千万不要碰，一般人没有慈悲心，修了非走人魔道不可。所以密法到了明朝被赶掉，最大的原因就是诛法的流弊。

中国史上四大和尚佐政，元朝巴思巴同耶律楚材都最学过诛法的。忽必烈打广州不下，当夜全城人梦见一尊黑神劝降，不降则全城毁灭。当年抗战时，日本在高野山修降伏法，所以我们政府马上在重庆设护国息灾法会，显密两教高僧也在修法，日本在第二年就投降了，还是我们中国佛法高超厉害，一笑！

灌顶时，大家要观想准提菩萨好像就在我顶上，传法的老师依修准提法成就的功德威力，到你前面去，在你头上灌顶，这是上师法中的一法，等于帮忙大家把身心业力结使清静了。

第一步是铃杵灌顶。第二步是净水，先经上师修过法加持过的，等于洗礼，在头顶中心灌下去。有人因这有形的水清凉，加上所引发的内在心境，一无杂念，身心似经洗过一般，这就看个人诚心而定了，也可说是“一切唯心之力”。有人把这种“清凉境界”永远得到了。以后上坐、下坐，随时随地，念头一动就可住在当中。这个灌顶等于上师、诸佛菩萨之力一齐到你身上，三身合一了。第三道是智慧灌顶，多半是由上师修持成就的智慧力，把手掌放在你的头顶上，或者放法本在你顶上，要你观念上依受上师、佛的智慧

与我同在，同我合一了。这是智慧灌顶。净光灌顶多半是上师到你前面，大家在静坐定中，上师到你前面，把手放你顶上加被，自己觉得一片光明灌到内在来。这些灌顶以后才告诉你修法。灌顶是仪式，但是经有成就的上师在传法时，灌顶的效果非常之大。

修了这个法以后，要发心学，这才是真正学佛法，每天规定自己作早晚课，起码要作的都要作，要严格要求自己。若加上学禅、修净土或普通打坐等功课，也一定要把法修完了再修习；或修法前行之，前后皆可通用，可是要每天照规修习。照理讲，真正修持下去，四十九天一定有反应，天天专心修持下去，生活当中随时与准提菩萨同在，这时四十九天或有各种神通、各种反应来到，都应不着不取。有些是内在的，有些佛菩萨神力，你会知道一些事情，能够预知。不过这还是依通，不是真通。至于自己真正该注意关照的结使、业力有无消除呢？显密圆通上面讲到的，比如梦中吐、拉黑物，表示自己业力在减轻。不要执着，可是不能不信，执而不执，这就是修持密法的要领，一执着了就成魔道。“不作圣解，即为圣境，若作圣解，即成魔道。”原则如此。

准提菩萨是“七俱胝佛母大准提王菩萨”，七俱胝意指无量数的佛都依这法而成佛。乃至千手千眼观世音菩萨正法明如来都是他的化身，白衣观音、二十一尊度母（廿一位不同的度母，也是观音的化身），都是准提佛母本身的化身。比如显教讲，诸佛以般若为母，诸佛皆从般若出身，大澈大悟这一悟正是一切佛的佛母，这“母”字不作“男女相”解。换句话讲，一切佛都修准提法而成就。

你们每天规定要修，因此自己要有道场，有佛像供养，我过去有镜坛，留在大陆上没带出来，圆的，圆圈外面是准提咒的梵文。翻过另一面是准提佛母像，也是准提咒的中文。在背后的镜坛修法，修到某一程度，准提菩萨就在镜坛中现身出来，开始时在镜子是个影子，慢慢就会出现在你面前，有真的，也有魔变化的，真假之别在我法本中有指示。

没有坛场怎么修呢？我平常都教人念准提咒，随时随地可以念，不规定自己硬性修法也可以，不着形式的修持，只要念咒子也行的。以下参看法本：

“金刚上师南公怀瑾传授 准提佛母生起、圆满次第修持仪轨”（内容节略）

什么是涅槃成佛的果位？“真如妙有，寂灭性空。”注意，不是“真空妙有”。真空妙有是道家的话，也是辩证法里的话。寂灭性空是空的一面，真如妙有是有的一面，所以涅槃并非完全断、空。因为不生叫涅槃，因为不灭，叫妙有。

一切佛法，禅宗也好，净土也好，止观也好，各种佛法都是应机设教，因众生的根基不同而有八万四千法门，而在八万四千法门当中，准提佛母的修法是密法里头的密法，密宗里头的密宗。密宗里头的其他许多修法都非常麻烦，只有准提法是简中之简，越简越密，所以到十地菩萨的境界，还没有完全了解其中的奥秘，何况八地、五地、初地，乃至凡夫，更无法了解了。

除通行仪轨以外，（通常流行的仪轨以外。）必须靠有师承，有经验有成就的老师最好，才不致走人歧途。

学密法同其他法门不同，要全心全意的心情去修，没有一点怀疑，信佛、信佛法、信上师、信自己。“妙觉果海”是文殊普贤菩萨的境界，快要成佛果了，但未登佛地，妙觉的果海只有信才能证得了，所以要多信、精勤行于正道，则此生成就才有希望，这是前言。

第一步修生起次第。（原文略）

为什么要跏趺坐？佛称两足尊，是指福德俱足、智慧俱足。也是两足的气脉要通，不通不能成就。

先调呼吸，一心不乱，如果学过禅的，一念空更好，或者学过大手印的，先观庄严、现量境界，当下即是，定久最好。定久了以后，等阿赖耶有一点点动以后，才来修这密法，由真空转入妙有，然后观想头顶上约两寸有一梵文“ ”字。

有些人初学时观不起来，不要乱想，意识上知道即可，如乱想会神经错乱。其实观想很简单，比如说我提到你住的家，你一想到家，家中的样子就会起来，一提起就有，观想原就是这么简单。如果你硬去想，那是妄想，不是观想。一点不用着力就现前了。妄想是第六意识硬想，观想则等于是第七识末那识同第八阿赖耶识的功能发起来，是独影境又不是独影境，它又是明了意识。

学密宗不通唯识不能学的！说它是独影，它又是明了意识，说它是明了意识，它又在一直说话、行事。与独影差不多现象，但又不是非量境界，非量就是神经病。为何不是非量境界？因为由我作主观想起来的。非量境界你作不了主。

发光，这光是自性生的，乃至闭眼也可见光，开眼也可见光，这是自性的子光，不是母光，是自性所化生的，诸佛有一本光，就是常寂光、母光。有相的光都是子光，但子、母是一样功能，所以有相而不执着也是对的，要有便有，要无便无。你们现在的观想，子光都谈不上，假造一下而已。子光硬是开眼、闭眼皆可见，自己浮游在光中一样。所以学禅定、止观、禅宗等等也好，硬觉得佛菩萨光灌到身上，那个还是子光，认不清楚就变成邪道了。这时要观想光遍照全身。

手持金刚拳印时，不是仰放于膝上，应俯放或侧放。

念净法界咒后，应加一念：我今天修法非专为己修，而是为一切众生而修，希望诸佛菩萨加被我，助我成就，也希望一切众生同样成就。我所有修法功能，悉皆回向一切众生，使人人消灾免难，世上没有战争，一切众生没有饥饿、贫穷等种种痛苦……。随便你自己怎么发心怎么发愿回向。

念护身咒时，也是七遍加一句娑哈，念完廿一遍时，因为道场清净了，我这个父母所生的肉体，要转成金刚之身，故念护身咒。然后印五处，印散于顶。有些道家修掌心雷即源于此金刚拳印。有些人走夜路，或者如某某法师最近修持时碰到的种种境界，只要

你心念一空，魔力也转成佛力，魔佛不隔丝毫的。修密法的人，用这咒语一加持，更厉害了，就不会起恐怖。这个手印同基督教划十字架一样，很有意思，世上宗教最高哲学的来源研究起来非常有趣，所以佛教看世上一切宗教都对，“一切圣贤皆以无为法而有差别”，所以耶稣等等也都是大菩萨应化，在那个不同的环境只有用不同的办法来教化。

念六字大明咒时，能观想四臂观音更好，另有一结手印法，如莲花半开状，印结于胸前，手不拿念珠，一百零八遍数字要记，密法硬要记数字，不能把数字忘记了，这样子训练，你的记忆力与智慧会大开，慢慢的宿命通就靠记忆力来。一个人没有记忆力，受忘事，所以不会通宿命，所以光念空修久了的人会变白痴。而且见不到真空，妄念硬压下去那样会变白痴，来生果报堕猪道。空是知道它本是空的，那才叫真空。可怕得很，一念错了，错到这个样子，来生变成无智愚蠢的禽兽。所以依师有这样重要，一点智慧分别不好，叉路叉到那么远去，一耽误就耽误千生万劫，不是几年、十几年而已。

观想四臂观音，手结莲花印，记念数，若在众人出人的房间，则用手帕遮住手印。修息灾法时用白巾，增益法黄巾，怀服法红巾，诛法用黑巾，全部的颜色都要配合，坛场也一样。在日本高野山有各种修法的坛场，可以做参考。

换言之，以物理来讲，密法五色关于物理、生理的作用，等于中国医药妙用，红色药物入心，白色入肺，黄入脾胃等都有关系，这是大学问，另外专门再说。

“刹那顷，忘去自身我执。”这是一句话，当然你们做不到，做到了，小乘果位已到。尽量的把身体去掉不管，也就是多想一楞严经中一句话：“当知虚空生汝心内，如片云点太清里，况诸世界在虚空耶？不知色身外洎山河虚空大地，皆是妙明真心中物。”又云：“空生大觉中，如海一沤发，有漏微尘国，皆依空建立。”若用思想回

头来一想，这个身体何足道哉！？马上丢开，则此身容易空。这是一个秘密。

大家平常打坐不容易空，是因为不用正思惟，可以用思想练习把自己的身丢掉。这个思想是意识的，但是整个宇宙也就是意识妄想所形成，所以善于用意识的人就成就了——妙有的成就。妙有一成就，要转成真空也很容易，而真空达成了，起妙有也很容易，但是凡夫众生没有证道、悟道以前，真空也不同，妙有也不同。没有现量境界则是妄想，但是凡夫先练习妄想也可以。

“浑入虚空中”。为何用浑？浑然，无所谓物、无所谓心，心物浑然，不起分别，也无所谓空，无所谓有，浑然一体，这时候你的身见与虚空无二无别，也就是“无虚空与我之量可得。”你们注意！你们所有的人，有一点境界的，始终忘不掉虚空的量，空的境界有边界的，所以不能成就。虚空的边际忘不掉的话，我、法也忘不掉，时、空也忘不掉，所以始终感觉到这里有个道场，我坐在这里，始终不能进入虚空。最后到达我与虚空皆了不可得，在这境界上越定久越好，所以你这样一座准提法修下来，说不定已经半天了，这也是空，是准提三昧，进入了准提心要的定法。凡夫也有定，念念兹兹在名在利，这个就是定，凡夫定。画家念念在画，这就是定，所以叫做百千三昧，那是妄想的定，所以变成凡夫，因此六道轮回众生变猪变狗变蚂蚁，他那个业力执着，执着了就是定，你以为打起坐来什么都不知道，那个叫定！那不过修一个空定，百千三昧之一而已，况且，这个三昧还不对呢！容易变猪的，再三告诉你们：

“佛者，觉也。是无所不知，而永远清醒者。”

第二步生起次第，真空生妙有：

三界的形成，也是一念所生，诸佛国土也是这样造的。在虚空与我无二之中，方位的观念来了，下方起大风轮。我们地球最外面是什么？真空，其次是大气层，里面是水、火、大地。气层摩擦生电，产生火、火气蒸腾、下降，产生水。水、火、风三样在转，这力量

大得很，轮回嘛！我们身体不能定，就是水、火、风、地在里头捣乱。这里的观想要忘记这个肉体的我，生出一个妙有的我来。换句话说，你懂了那个，也懂了楞伽经“意生身”的原理。

然后在莲花当中产生一个我来。毗卢遮那佛是法身佛，释迦牟尼佛是来这个世界的化身佛，我们则都是毗卢遮那佛的化身，法身佛即法界的真实性！最初观想时观想不出来没有关系，有一点影子就可以，甚至只念念他的佛号，到后来会慢慢就可以观成，这就是阿赖耶识的道理。供养之物在你知识范围内，想到的一切好的东西都拿来，这是训练你普贤十大愿中的礼敬诸佛，广修供养，供养佛、供养师的道理。

观想上师时，就观想我传这法给你当时的形相、衣服等印象效果最大。学密法时，要发誓修成功，在传法上师传法时那一刹那是最重要，效果也最大。

手结准提印，不要当胸夹紧，臂肩展开、轻松，有一点紧张就不对。念准提咒廿一遍，最好是出声念。观想准提佛母，全身透明，是肉色而非我们的肉色，如此观想久了，功夫到了，你自己肉体也会这样变化，皮肤先变细腻发亮，手中拿的大伞盖为天下人遮荫。佛母由眉间与我身合一后，有一个观想，他的身体是透明的，不像凡夫有个五脏六脏，内部黑漆一团，他身体内部有个月亮一样，中间布满准提咒，念中文、梵文一样效果，一切唯心。

有时候一观想，真的来了，怎么办呢？——辨其真伪。法本有我给你们的本咒，只有我有，诸佛菩萨也没有，你们自己成就了，你们也会晓得自己的本咒，最多念三遍，乃至七遍，至多至21遍。真的佛母会非常明显，身心都会很吉祥，佛母还会为你灌顶。假的会退去没有了。你恳求准提菩萨由眉间光与你自身合一，无二无别。

念本咒时，一边要现出这字来，发亮。不想念时，念头一动，这个字出来了，就在那里转，这叫瑜伽念诵。配合声音就是瑜伽念诵与金刚念诵一起来，嘴里念，一边心里看到咒字。有功力的人念

头一带，全部咒字都看得清清楚楚；功力不到，念“ ”字只看到“ ”字也可以，定力还不够故。慢慢！慢慢！会把你父母所生的业报转化过来。初学的人字轮可以观大，甚至把字轮观到身体外面，心念越设定力，越观得大越易清净，心细时，字轮越观得小，心也就越定。看自己功力了，慢慢来。

念十万遍则感应道交，这是过去法本中规定的，现在时代起码要五十万遍，百万遍。时代越问后来，众生的业力越重的缘故。在感应方面，显密圆通上面所讲的种神境界，身、心的变化都有，也可以说生起次第大半完成了，乃至有少部分的神通，但不要执着，最好只修生起次第，先不要启用。

身、口、意三业完全在修成好，身业如趺上坐，结手印，毗卢遮那佛、上师、本尊再与你本身合一，身上主此寸最²肃。口业在念诵咒子。意上在观想字轮。

不用口念，只用意念，叫瑜伽念。声音瑜伽即念诵。意的瑜伽就是观想。身口意都在瑜伽上。最后乃至心轮不转了，只观想中间一个“ ”字，永远是这个字在，忘记了身体，或者连字都不要，心中只有这一光明，这就是意念瑜伽。瑜伽就是定，要求这一念专一，不散乱，不昏沈，其中有这一点“明点”，这个是缘起性空，其中有物，不过是假的，也不是真的，就这么一个东西。越定久越好，你每一次修，每一天修，要定多久自己随意。

一般东密只修到生起次第，没有圆满次第，藏密修法，包括了生、圆二次第。也就是说把禅、大手印综合加进来就等于圆满次第。

念字轮之数由自己决定，一经决定就不要变动，当然越多越好。总要中间不失念，没有散乱、没有昏沈，就是这一念专精。一念专精就包括了四禅八定，包括了小乘定与大乘定的三昧。只要一¹念²专精，制心一处，就无事不办了。

可以用表来计数，减轻自己在阿赖耶识的意识当中，另外分散

一点精神去计数。分散了，要想专一在定上，很难。一切妄念、业力就像搓麦粉一样，就靠这一点种子，把麦粉都沾来一样，把它粘成一团，加以揉透，才转过来，这是转识成智的道理。

手酸时该放下来就放下来，任运。这一念专精念下去为要，这是修法的方便力。

最后，明点由中脉一直冲上来，（示某某法师）你境界到了这里，不晓得用，如果再不问，明点一辈子白升起，白修了，将来此生结束时，四大分散之际，动一念瞋心，发一个脾气，就入阿修罗道了。四大分散时，一点都没有此想，才能上升诸禅天，至于在欲天或色界天则不一定。现在你晓得了冲入虚空之法，则是天人合一的路子，楞严经所谓“如来从顶上放光，有化如来入宝光中”就修到了这境界。这一法一试，马上轻松了，脐轮的拙火马上上升，立刻就成就。以前不知，走了十几年的冤枉路，有些人想修到这样，修了几十年还不到。很重要的一句话：“从顶上出去，明点一直从中脉上升到顶，到虚空。”

如此一来有个好处，人功夫做好了以后，全身都无感觉容易，最难忘是头部，有人功夫通了，全身都没有，就是一个头部空不了，头为之障。因为脑神经、所有感觉、知觉都在这里，尤其是中间的脑下腺垂体同间脑都在这儿之故。有一话骂人：“头上安头”。其实真正修法硬要头上安头就对了。你懂了，化身就是这样出来的。所以密宗的菩萨头；十几个头一路叠上去，那是表法，就是告诉你这个道理。把头忘掉了，慢慢的，身外有身就出来了。

开始作功夫时，最吃力是两腿发麻，功夫好了之后，慢慢不麻了，上身还在。慢慢功夫好了，上身也没感觉了。为什么会忘记腿、忘记身子？轻松、舒服，这个地方气通了嘛！不通时绝对忘不掉，枯木一禅在那里。修气修脉就是叫你通，通它干什么？忘身用的，这是千古秘密。密宗一般人在那里搞了半辈子还不晓得为了什么呢！为了“忘身”。

真的“忘身”有两种人，一是死者，人老了时，由两脚先麻木，慢慢腰再上去，再两手不能动了，最后脑部才死。医院里为什么使用氧气罩？叫你脑细胞不要死光，三、五分钟当中没有氧气，就宣告死亡了。实际上气脉一通，氧气整个就充满了。所以临死的人忘身。

另一个是气脉通了的人忘身，头脑忘掉了才可以忘身见。达到完全不漏丹，或者几乎很少了，你的拙火发动了，丹田才会发烫，功夫好了，寒暑只穿一件单衣，不怕冷也不怕热，冷水置于腹上可成开水，开水加以观想也可成冰。

云门祖师有句话，要记住：“光不透脱，有三种病，……我有一宝，秘在形山。”宝被形体困住了。明点出去了以后，散于虚空，你再回到生起次第中说的，“虚空即我，我即虚空。”马上得空定。有相的空定，空无边处定，也可以修到神仙的初步境界。散而为气做到了，你收回来，聚而成形。另外变出一个自己：一个还在这里打坐，一个跑出去了。那会做得到，慢慢来。（注一：云门三种病：1. 未到走作；2. 已到住着；3. 透脱无衣。二种光不透脱：1. 一切处不明，而前有一物是一。2. 透得一切法空，隐隐似有个物相似，亦是光不透脱。注二：云门禅师曰：乾坤之内，宇宙之间，中有一宝，秘在形山。）

你现在还有痒等感受，因为你的第八阿赖耶识还没有忘了自己的形体，还觉得有个我在，这个习气、结使要把它改掉，那就到了。所以明点要在刹那间散于虚空，虚空之外更无我身。换言之，“虚空与我无二无别，我即虚空，虚空即我，也无虚空之量可得。”，“如来！如来！如是！如是！”不去也不来，不生也不灭，就是这样。

这时候，在般若上当知上述诸法生起空灭，皆同水月空花，如梦如幻；涅槃本性，本来如此。我即是佛，佛即是我，本来不可得，不可得也了不可得，随时随地在此定中，这时也无观想，也无咒子，也不须要修字轮，越定久越好。