

密勒日巴 王氏佛堂 劉芳村講師主----重點摘錄

劉講師手寫稿整理—密勒日巴言行 (西元 1052 出生，1135 涅槃)

一世修一世成的修道者，他於年青時為了冤屈，投師苦學法術，用學會的法術殺害二十多人，致使村人見到他時非常懼怕，自覺已變成魔鬼，如此的人生，有何意義，開始追求人生的價值，懺悔過去所為，轉投明師(馬爾巴)祖師(那諾巴)，追求成佛，其所經歷，磨盡殺人的罪孽，累世的冤愆，過程之中，好幾次想放棄，非常難於忍受，最後還是咬牙苦撐，熬過地獄般的苦難，終證法性實相，成就佛果，放眼天下，芸芸眾生，迷真逐妄，起惑造業，受苦無窮，故以自身的經歷公布於世，勸化世人，認清真理，堅定信心，返妄歸真，脫離苦海)

以下是摘錄其重點言行 一切法的根本，就是相信因果。證得實相空性，才可以度生。己無修證，就要利生，等於瞎子引盲人。貪着衣物事奔走，世事永無了結期，於此幻化身蘊中，無體自心是關鍵，此心若為身所使，法性實相永難證，以心御心為良馬，自身即是佛堂寺，心不散亂即法王，心物取捨之微義，本來智慧是關鍵，追逐變化諸緣起，永難證得無生義，正見勝行與正修，三無差別而修行，不為有相所掩蔽，法身虛空光明性，遍滿宇宙一切法，常寂無我幻化身，一切罪業我皆懺，一切善業我隨喜，多聞徒為擾亂田，切持要言取精華，若更多求無實義，法可降伏諸煩惱，堅持法要即上道，無人涯洞即佛地，清淨獨居即神仙。

除了究竟成佛，任何事都不能算報恩和利他事業，縱然長命百歲，也不過活著多做一點罪惡而已，所以要捨棄今生一切的貪着，和對塵世的愛戀（莫與那些兢兢於俗務之人來往，莫談無意義的話，要一心努力修行）（此段密勒的上師馬爾巴所說）

聖不動自性金剛持，幻化無常世間域，過客空留野遺塚，昔日可愛草原上，而今唯聞鬼啾啾，此即無常幻化證，實相法爾平等因，施以堅信之肥料，播以善心無垢塵，心意無二事耕耘，方便智慧為耒耜(起土的器具叫耜，鐵耜上的木柄叫耒)，一心不亂勤耕耘，以大精進之鐵拳，粉碎五毒(貪瞋癡慢疑)之煩惱，除卻自心眾缺點，灌溉無散無亂水；因果不壞果實上，收獲善良無盡果。詮說終難契真如，言語難描真實境；應勸精進實修行。如能忍苦具恆毅，希有難成亦能成；修行路上無障礙。世間火宅煩惱窟，豈有遣心解憂訣，勿動勿動住本然，心若浮飄招惡緣，勿散勿散持正念，心散恐被惡風牽，勿行勿行洞中坐，外出常被業石絆，莫望東西莫抬頭，抬頭張望心散亂，勿睡勿睡勤精進，貪睡則被煩惱算。

世人為業牽，生死難出離，若貪着世法，絕解脫命根，世人作惡忙，終受惡趣苦，貪着與癡愛，引人入火坑，尋求財物故，衝突常招敵，佛殿在自心，慈悲度苦靈，成就三昧，名、聞、恭敬、衣、食、財、利，無一樣能動我的心，因此我已經降伏一切世間煩惱，八風(稱、譏、毀、譽、苦、衰、樂、利)吹不動。凡人忙於犯罪作惡，入地獄惟恐不深，時間惟恐不長。人身難得却易壞，養以食物始不衰，緣起心要為佛法，為精進，為空性，為持戒，不以此色身，尋求世間利，唯以身、口、意，爭取大覺位。不為世間散亂擾，由定修觀得增長，安住無散三昧地，不為熙攘戲論擾，不為魔障所中斷，於方便道不生疑，厓居一心無二意，願結證解覺受果。(真覺者，俱能呈現大慈大悲的胸懷，決定用盡各種方便法門度脫眾生脫離苦海，假如，領悟者，躲起來，自顧自己修持，這種情況，不能算，已經領悟，且是非常自私的人，沉於苦海。密勒日巴之「此心若為身所使，法性實相永難證」一真見血之言，且看世人，哪位不是心被身所支使)

密勒日巴他是在西元 1052 年出生，1135 年涅槃，就是證悟果位，一世修一世成的修道者。他的傳記以小說的形態寫的，不是以經典來寫，所以後學才把它抄出來，有關於它裡面所記載，對我們修道有幫助的一些觀點。

一世修一世成的修道者，他年輕的時候，為了冤屈，投師苦學法術，用學會的法術殺害二十多人，那個罪過很大，可是他就是要報仇，人家要害他，他也要害人，以致於這個村莊的人，看到他都非常懼怕。因為他會法術，只要他要人死，人就一定要死。密勒日巴那個時候使整個村莊的人都很怕他，他自己也覺得變成魔鬼了，那麼多的村人，看到他都很怕他，好像自己是魔鬼。這樣的人生有何意義？活著沒意思了，於是開始追求人生的價值，懺悔過去的所為，所以放棄法術，轉去投靠性理心法的明師—馬爾巴。馬爾巴的師父叫那諾巴，是密勒日巴的祖師--那諾巴。追求就是要成佛，所以馬爾巴一直磨練他，差使他做一些無法忍受的苦，叫他去山上蓋房子，所有的建材都要他從山底下親自背到山上去蓋一座房子，手腳都磨破了，假如有人幫助他帶建材上去，馬爾巴看得出來，說這些是從哪裡來，不是密勒日巴自己帶的建材是不行的，一定要他自己帶的才可以，等到差不多蓋好了，要完成的時候，馬爾巴就跟他說：我跟你講錯地點了，不是這裡，是在那邊的那座山上。他就要把那些建材帶下山，又把建材背上去那座山上，就這樣一直磨練他，把他殺害二十幾人的業障磨掉，所以很苦啦！有幾次他都想放棄，沒辦法忍受，要想放棄，後來都咬牙撐過來。經歷磨盡殺人的罪孽，馬爾巴要把他的罪孽整個磨掉，很苦！很苦！修得很苦。我們如果按照他的方法來修，早就打退堂鼓了，不見蹤影。密勒日巴都一直忍受累世的冤欠，馬爾巴要把它磨盡，過程之中好幾次想放棄，非常難以忍受，很難過得下去，最後還是咬牙苦撐熬過地獄般的苦難，終證法性實相，證悟法性實相，實相就是我們不生不滅的佛性本體，我們要證悟，就可以成就佛的果位，可以成佛了。這叫一勞永逸，永遠都成佛了。我們眾生就好像金礦，你修證成佛，就像金礦已經提煉純金了，它不會再恢復到礦，只要你提煉出來，純金了，永遠都是純金，我們的佛性也是這樣，參雜很多不該有的東西，像貪瞋癡，佛性裡面沒有，可是我們現在有啊！所以要磨掉、要提煉，到達全部都是佛性，沒有一點雜質，把佛性應該有的，都讓它回來，這叫做修道。放眼天下芸芸眾生，迷真逐妄，我們看整個凡塵的眾生這麼多，可是眾生都迷真，迷昧我們不生不滅的佛性，都是追逐妄相，我們都在追逐假相，從小老師一直教我們要認真，可是我們都認假，不認真，「真的」不會變啊！可是我們認的都會變。都認那個會變的，所以叫逐妄，追逐妄。我們不要再迷真了，我們要把不生不滅的佛性啟發，祂才是真的，才是實相，不會變化的。我們起惑造業是因為我們的根源不對了，所以起惑，迷惑、迷失、迷失自己，不知自己是誰了。

各位前賢！我們是誰？不是戶口名簿那個名字，我們都是佛耶！可是現在都不是了，現在都有個名，受苦又迷惑，迷惑又造業，造業又受苦，沒完沒了。每況愈下，愈來愈不理想。造了業愈來愈多，所以不要迷真逐妄了。受苦無窮，都是我們自己造的，所以佛大慈大悲，悲就是拔苦，要拔掉我們的苦，可是佛不替眾生擔業，佛要是替眾生擔業，眾生造的業愈多，愈厲害，所以自己造業自己承擔。那佛要怎樣幫我們眾生拔苦？就是叫我們不要種因，業因你不要種，苦就沒有了，苦就拔掉了，所以我們因地不要種，一旦進入修道的道路，行為舉止不偏差就不會離譜。可是我們念頭的過錯很多，從念頭想嘴巴講出來的話，還有從念頭想的意念，造了很多過錯，我們起心動念就是業，只要你動念，你情緒來了，起心動念，就叫造業，很微細。有些歐里桑、歐巴桑說：哎喲！我也沒殺人放火，我的遭遇怎麼這麼壞，他不知道原因，就是閒閒的胡思亂想。吃飽飯

沒事做，頭腦胡思亂想，一直在造業，造業就把你以往累世累生所造的不好事，全部拉來，一拉來果報現前，你就要去接受，受苦了。我們人為什麼會落入凡塵？為什麼有世界、有眾生、有業果？我們就可以了解原來我們都在正位就是佛。為什麼沒有在正位而來到凡塵？就是我們起心動念，只有一念哦！很微細的，一念無明，這個念就是無明，它變成三細，很微細的東西在這個念裡面，念就是業，它本身就是業，既然有業了，業的本身就在製造，業相它就轉相，轉相就現相。一念無明生三細，業相、轉相、現相這三個都沒有形相，但已經在變化了。各位前賢！為什麼天氣在變？為什麼隨著我們的心，我的念頭在變，天的現相，怎麼一下子就烏天暗地，是我們的心念引起的，為什麼會有颱風？我們的心念引起的，大家的變化是很快的，好的時候，心地很好，壞的時候，心地也很壞。心變得太快了，就變成颱風了，變化了。天氣變化無常，尤其是夏天現的時候，天氣一熱，人的情緒也比較容易發作，所以心的變化很大，整個現相是從我們的心在變化，我們本來在本位都當佛，就是因為一念無明，就生三細，因為有這個三細，業相、轉相、現相。轉相本來我們佛性裡有般若妙智慧，現在卻把般若妙智慧，變成我們能見之見，哦！我能看，我能聽，我能做，變成能，有能就有所，把本來都沒有的都空空的，變成結暗為色，把暗集結在一起，就形成相，才有我們住的地球，都是從我們無明所生發的，才有我們這個現相。那世界、眾生、業果形成以後，就境界為緣長六粗，一念無明生三細，那是開始，接下來有現相了，就有境界為緣就生了六個，現象就出來了，就在凡塵一直打滾，回不去了。我們要研究我們是怎麼來的，原來就是我們一念，一念啦！動一念來的，所以我們現在要回去，念頭就要消除，什麼念都不要想，沒有念頭了，就回到我們的本位，我們就是佛。（我們求道時有一句話說：改毛病，去脾氣。這個念頭就是不好的毛病要把它去掉？）對啊！毛病脾氣，是我們佛性裡沒有的，修道就是修這個，把它去掉而已。佛性本體祂不影響，不會被你染污，染污的是我們生活上的識性，雖然我們六道輪迴這麼久，我們覺性還不壞，不會壞掉，都是一樣。密勒日巴他是因為了解迷真逐妄了，才一直在現相界受苦。故以自身的經歷公布於世，勸化世人認清真理，堅定信心，密勒日巴把他自己本身的經歷，公布於世，勸化世人要認清真理，堅定信心，相信我們不生不滅的真心佛性就是佛，祂就是佛，我們要把本身的佛，自性佛，很堅定的把祂修證，這樣就可以了。返妄歸真，可以歸到我們真的，脫離苦海。

以下是摘錄密勒日巴的重點言行：一切法的根本就是相信因果，凡塵的一切都是因果，我們要了解凡塵全部都是因果，脫離不了因果定律。在生活上的細節，我們就可以體會，為什麼要吃飯？就是要活命，你有吃才有辦法活，有沒有因果？我們為什麼要呼吸？也是為了活下去，所以呼吸就是要活命，你不相信因果，連呼吸也不要，你不相信因果，吃飯也不要，所以一切都是因果，在凡塵因因果果，果果因因，都是因果一直圍繞著。所以要了解一切法的根本就是要相信因果，證得實相空性，我們要證得實相，就是佛性本體，佛性本體祂沒有形相，是屬於空性，才可以度生，我們證到不生不滅的佛性本體，才可以度化眾生。你已經有實相了，知道佛性本體了，可以引導眾生走向佛性本體回來，這樣可以成佛，已無修證，自己沒有修證，就要利生，等於瞎子引盲人。瞎子跟盲人二人都看不見，要帶去哪裡？都不知道，所以我們要修證，要了解真理以後，才可以渡化眾生，才可以引導別人怎麼去做，怎麼去修？這樣才可以修成的。貪著衣物事奔走，密勒日巴有經歷過各階層，貪著衣物事奔走，世事永無了結期，凡塵事永遠沒有了結，無底深淵。於此幻化身蘊中，我們的身體它是幻化。100年以後，我們都不在了，都沒了。我們身體的五蘊之中，無體自心是關鍵，在我們身裡面，沒有形相的那個自心，祂是關鍵。我們就是要找到這個實相，我們不生不滅的真心佛性，就是實相。是無體的自心，此心

若為身所使，法性實相永難證。我們的真心被我們的身體所支使，身體愛吃，就去吃，愛穿就去穿，愛享受就去享受，真心祂沒有辦法出頭，所以此心若為身所使，被身體所支使。法性實相永難證，我們不生不滅的佛性本體，沒辦法證悟出來。**以心御心為良馬**，我們現在要以心來御心，駕御我們的心，指揮感官的心，就是識心，就是生滅的心。我們用真心來駕御識心，要識心退位，不要它當家，讓我們的真心來當家。**自身即是佛堂寺**，我們自己本身就是佛堂，佛堂就在我們的身上，身體就是佛堂，**心不散亂即法王**，心集中就不散亂，法王：法之王就是佛。佛就是法王，法王子是菩薩，法王就是佛。心不散亂即法王，在日常生活中就要專一，專一就是在道之中，一就是道，我們用一來代表道。**心物取捨之微義**，我們心裡面的東西，心物，中庸有講，要使我們的心進入清淨，就要格物，格除物欲，把心裡面的物都格除，沒有物欲的時候，心就清淨，心清淨了，就回到我們本來，回到本體回來。所以格物然後致知，知就是良知良能，就是佛知佛見。**本來智慧是關鍵**，心物的取捨，我們本來的智慧是關鍵。心物都不要了讓心清淨，所有一切都是虛幻的，我們不追求了。如來充塞整個宇宙虛空，盡虛空遍法界，都是我啊！都是佛啊！都是我們本體啊！**追求變化諸緣起**，萬相凡塵都一直在變化，我們去追逐，所有諸緣就起來了，攀了諸緣，那沒完沒了，要去受苦啊！**永難證得無生義**，永遠沒有辦法證得無生，就是佛性本體，祂無生，所生的是我們眾緣。眾緣是眾緣積聚而顯現的生相叫眾生。眾緣而生，本性不生，本性不生就不滅，我們眾緣而生，緣聚則生，緣散就滅了。所以眾生、眾生，眾緣而生。**正見勝行與正修**，正見，正確的知見，不是從感官-眼耳鼻舌身。我們眼耳鼻舌身所見的不正確，叫做邪見，正見是從佛性本體，從般若妙智慧出來的，叫做正見。我們由正見勝行，由正見出來的行為很殊勝，叫做勝行。正見勝行與正修，使我們佛性恢復，祂的本來，**三無差別而修行**，心、佛、眾生，三無差別。心就是佛，心就是眾生，眾生就是佛。眾生就是心，都沒有差別。我們這樣修，沒有分別心，三無差別而修行，就已經進入實際的修持。**不為有相所掩蔽**，不被形相所遮蔽，不被它障礙。**法身虛空光明性**，法身就是我們不生不滅的真心佛性本體，以法為身，沒有形相，法身虛空光明性，祂非常光明，沒有黑暗。佛經裡面講，我們是長夜，很長的夜晚都是黑暗，沒有光明。我們要修使佛性恢復祂的光明。**遍滿宇宙一切法**，就是我們那個法身虛空的光明性。法身盡虛空遍法界，非常得寬廣，每一個地方，都有我們的法身存在，法身祂很光明，沒有黑暗，我們落入凡塵有這個身體，才有黑暗面，法身本身，祂非常光明，經過修證，那個光明百千個日月，非常光明。遍滿宇宙一切法，所有萬法裡面都有我們的法身存在，萬法都是我們的真心。**常寂無我幻化身**，常寂就是常住，然後寂滅，常寂是我們佛性的本體，無我就是沒有現相，沒有身體的現相，我們這個現相，它是幻化，變幻變化出來的身體，這個是假的，是被業力把我們推來的，我們造了業才有幻化身，**一切罪業我皆懺**，這個懺就是罪從心起，都是從心裡面才造罪。起心動念我們才造罪，有什麼行為動作，都是起心動念，起心動念業已經形成，形成業，我們要接受果報。所以我們懺了以後，能造罪的心已經沒有，沒有能造罪的心，這樣就沒有罪業，我們就不受果報。**一切善業我隨喜**，能夠行善，幫助別人我們都很高興，別人行善，別人得到好處了，別人升官了，別人賺錢了。我們都要隨喜。**多聞徒為擾亂因**，我們聽太多了，沒有心去做，就會變成障礙。所以剛好就好，知道的剛好，去做就好。所以一直去追求的話，多聞徒為擾亂因，**切持要言取精粹**，聽的時候沒有用的話就不要管它。有用的，要言不繁，不會很繁雜，就是簡單扼要，我們記得，那個就是精粹，按照那些來做就可以。**若要多求無實義**，多求都是虛幻不實，我們訓練自己要專一，不用求多，求得很多反而都得不到，專一就能夠進入。**法可降伏諸煩惱**，法，它就是佛，因為修法可以成佛。你見法就是見佛，法可以降伏諸煩惱，諸就是很多，所有的煩惱，你都

可以用法來降伏，最高的就是無上菩提法，阿耨多羅三藐三菩提法，那個法可以降伏所有的煩惱，就是我們不生不滅的真心佛性，祂可以破除所有的煩惱，所有的煩惱進入到我們的佛性裡面都不見了，可以降伏。**堅持法要即上道**，堅持這個法要，法要就是要法，要法不煩，就是佛性本體，這個要法，就可以上道了。已經進入了，我們要的目標。**無人涯洞即佛地**，那個在講玄關，玄關就是無人涯洞，沒有人，那個地方就是佛地。佛居住的地方，無人涯洞即佛地，**清淨獨居即神仙**，它有二方面的解說，一方面就是我們一個人清淨獨居。另一方面是我們佛性獨一無二，沒有相對待的，只有獨一的，那個獨居，就是神仙。我們的佛性就是神仙，所以我們要追求神仙，就要透徹領悟我們不生不滅的真心佛性，祂就是神仙。

除了究竟成佛，任何事都不能算報恩和利他事業。給我們一個很確定的答案，就是除了究竟成佛，一定要追求成佛，就像六祖所說的：惟求作佛，不求餘物。以外的東西都不求，就只有要求作佛，如果沒有成佛，任何事都不能算報恩，所以我們要報恩，就要成佛，成佛可以渡化眾生，渡化眾生無量無邊，沒有時間限制，也沒有空間限制。利他，利益別人，自覺覺他，自己到達了，又把自己達到的方法告訴別人，讓別人也達到，這個叫做利他事業。**縱然長命百歲，也不過活著多做一點罪惡而已**，密勒日巴的觀點，他說：我們凡人在凡塵生活，都是吃眾生的肉，所以活得愈久，造的罪過愈多，縱然長命百歲，也不過活著多做一點罪惡而已。所以密勒日巴講：活得愈久，罪業愈多，**所以要捨棄今生一切的貪著**，我們要把所有生活之中的那些貪以及著，著相，全部都捨棄，這兩個字蠻難做的，要捨要捨棄，既得利益都不肯放捨，要捨掉很困難，不過萬事起頭難，你能夠捨了以後，內心會得到非常快樂的滿足，所以我們要了解，施比受更有福，布施的快樂，比接受的快樂來得高，你接受人家布施，不一定很快樂，梵文叫做檀越，就是布施，越就是越過貧窮，只要你能布施就能越過貧窮。就不會貧窮，這個道理很奧妙，捨才能夠得，你不捨就不得。我們要了解在凡塵的福祿，它是前世就已經種下來，我們這一生的福祿要用多少錢，前生都已經把這一世用多少的福祿都安排好了。很奧妙！所以我們就要**捨棄今生一切的貪，一切的著**，不要貪也不要著，只要我們不貪了，不著了，不著相了，**心的束縛就解開了**，心不被束縛，就自由自在。**和對塵世的愛戀**，凡塵苦海無邊，沒有邊際，所以我們對塵世不要產生貪戀、愛戀。（**莫與那些兢兢於俗務之人來往**，密勒日巴的上師就講不要與那些整天都在煩惱凡世間的事的人打交道，跟他打交道我們也會沾惹渾身的塵勞，勞勞碌碌，不得清閒，都很忙碌。**莫談無意義的話**，不是真理的話我們不要說，說出來的就要符合真理，跟真理相應，**要一心努力修行**），要一心一意努力的修行使自己能夠成佛。（**此段密勒的上師馬爾巴所說**，括弧那一段就是密勒日巴的老師馬爾巴對他講的）

聖不動自性金剛持，聖不動就是我們不生不滅的真心佛性，祂屬於聖，祂如如不動，金剛持，本性就是金剛，我們用金剛來應對凡塵的萬事萬物，很理想，不會被萬事萬物所破壞，可以破壞萬事萬物，全部都是金剛呈現。**幻化無常世間域**，幻化它都是變化很快的，凡塵都是幻化，只要落入形相，它都是虛幻不實在的，都假的，它都無常，沒有常態，一直在變化。世間域，世間的領域全部都是這樣，**過客空留野遺塚**，我們凡人都是過客，到凡塵來作客，百年就沒了，只剩下一具骨頭，塚就是墳墓，我們留下來的只有野外的墳墓，一生中所留下來的就只有那個而已。**昔日可愛草原上**，本來可愛的草原，都變成墳墓，因為埋了我們的骨頭，**而今唯聞鬼啾啾**，埋在草原，都變成鬼啊！鬼啾啾，**此即無常幻化證**，就是無常變化的證據，本來是活生生的人，怎麼變成一具具都埋在地

底下。實相法爾平等因，實相就是我們不生不滅的佛性本體，叫做實相，實相法爾，佛法本來就是這樣，平等因，不管是佛，不管是眾生，不管是心，都平等，都一樣的，佛的性，我們的性，心的性都一樣的，都平等。所以我們的心就是佛，心就是眾生，眾生就是佛，都平等，只是我們不修才會變成眾生，才會變心，我們修了就成了佛。施以堅信之肥料，能夠成佛的那個實相，我們要施以堅信的肥料，堅定的相信不生不滅的真心佛性。播以善心無垢種，心就是田地，播種沒有污垢的種子，所以播以善心無垢種，心意無二事耕耘，心跟意不要有二，不要有三心二意，就是要專一，事耕耘就是要努力的修持，讓我們在日常生活之中，全部都沒有業因形成，不造業叫做事耕耘，方便智慧為耒耜，耒耜老一輩的都知道，就是牛拖在前面，播種翻土用的農具叫耒耜，就是把土弄鬆，（起土的器具叫耜，鐵耜上的木柄叫耒），一心不亂勤耕耘，只要一心不亂，都能夠專一，努力的來耕耘。以大精進之鐵拳，粉碎五毒之煩惱（貪、瞋、痴、慢、疑）。要把五毒都粉碎，要是有這五毒，我們沒有辦法成就，所以要把五毒貪瞋痴慢疑之煩惱粉碎，除卻自心眾疑點，心裡面有疑就要問，要把疑全部都消除，有疑不會成佛，沒有懷疑了，才會成佛。所以除却就是把它除掉，懷疑去掉，灌溉無散無亂水，我們要灌溉，心沒有散亂，灌溉了，有水它能夠生長了。因果不壞果實上，我們種了因，就是稻的種子，收了果就是穀子。播秧苗就是因，已經結成穗了，那是果，可以吃了。如果沒有秧苗，就不會有結果，一粒種子生出一穗，一穗就有近百粒。因果，有了因就有果，在這個中間你就要照顧它，有雜草就要趕快除草讓它長大，剛好在開花的時候，要看天，開花時不能吹風，結穗之後，還要有秋煞之氣，讓它成熟，我們才可以吃。開花時不能遇到風，遇到風都打碎了，變成沒有實在的米粒，一粒一粒都是空殼。所以你看！都是天地在養活人類。收穫善良無盡果，可以收成了，收穫善良無盡果，過程中都要受一些苦。詮說終難契真如，詮說就是解釋，終究難以契入真如，我們不生不滅的真心佛性本體，我們要自己體會，自己要契入，契入真如。言語難描真實境，真實的景相難以用言語描繪出來，就要體會，就是要領悟。應勤精進實修行，要努力真正的來修行。如能忍苦具恆毅，像呂祖師講的：要誠恆堅，誠心、恒心、堅心、恆毅，要有恒心毅力，要忍受眾苦。希有難成亦能成，如果能夠忍苦具恆毅，希有難成亦能成，成佛很希有，也一定可以成。修行路上無障礙，障礙都是我們自己產生的，自己產生障礙，不能做的，你硬要做，就是障礙啊！不能做的，我們不要做，障礙就沒了。所以修行路上無障礙，世間火宅煩惱窟，我們在凡塵就好像火宅，好像是住在乾柴烈火裡面。煩惱窟，煩惱不斷，窟就是房子，就是住的所在。豈有遣心解憂訣，我們住在煩惱窟裡面，憂愁都趕不掉，再怎麼趕都在，所以沒有遣心解憂訣的方法，在這個煩惱窟裡，沒有解決煩惱的方法，勿動勿動住本然，就是要我們的心不要動，不要動，就是住在本體裡，不要起心動念，不要起心動念，勿動！勿動！一動就造業了。心若浮飄招惡緣，心如果動了，在浮了，在飄了，我們的心很輕，它都會浮起來，都會飄飄渺渺，就會招一些惡緣。勿散勿散持正念，心不要散亂，要集中，心散亂，事情就來了。我們如果有辦法持正念，就是什麼念都不要起，就是正念，都沒有念頭叫正念，心散恐被惡風牽，比如說小妹妹坐在這裡想要聽，可是有點深聽不懂，看到外面有人在玩，心想我如果能夠出去玩那該有多好，那個就是心散。正好又有人在看電視，誘惑力量就更大了，更坐不住。所以心散恐被惡風牽，惡風就會把你牽走了，來啦！來啦！這裡比較好玩，就把你牽走了。勿行勿行洞中坐，心不要走出去，要坐在洞中裡面，在我們玄關裡面坐，主人都當家，外出常被業石絆，我們的心外出了，被業絆住了，一定不自由。莫望東西莫抬頭，不要東張西望，南北到處看，一看了心就開始動了，你都不要看，心就不會動，抬頭張望心散亂，你抬頭張望，心就亂了，所以眼睛不要看，心不會亂。眼睛在看，心開始要跑出去了。勿睡勿睡勤精進，我們人是半

陰半陽，比較陰的時候，我們就會隨著天氣的變化就要睡眠，陽的時候就醒過來，修持時它會改變，我們在凡塵修持的時候，陽會增加，所以睡的時間會少。我們貪戀凡塵，凡心很濃厚，陰會增加，睡的時間會加長，就是這樣，如果我們一直培養專一，專一就是我們的陽很充足，陽很充足的時候，不用睡沒關係，不要強迫，閉目養神就好，因為那是好事，是陽足。所以我們要了解，如果昏昏沈沈的時間比較久，我們的陰比較多，是有很多因素，一方面所想的全部是負面，全是一些不好的念頭，那就要培養，或者我們的行為有時候不知不覺錯誤了，陰也會增加，所以會昏昏沈沈，那是不好的現相。如果很清醒，雖然是躺著睡覺，但是自己很清醒，好像沒有睡覺一樣，那個屬於好事，就是陽比較足。所以你到純陽時，根本不用睡，我們是凡人還沒有修煉到這個程度，所以不提倡，想睡就去睡。有徒弟問老師父：你現在還用功嗎？用功！用功！那怎麼用功？饑則餐來，睏則眠，肚子餓了就吃，想睡就睡，隨順自然，都不勉強。我們人剛好是半陰半陽，可以適應陰也可以適應陽。

（劉講師！內神通外鬼，跟業有關係嗎？）心不定啦！你內神通外鬼，就是心不定，心沒有專一，這個外鬼也是我們的真心，就是我們的心念引起的，我們的心念想要做什麼，沒有去做，引起外鬼，你的內心跟外景糾葛不清，你要知道那個外鬼，也是你的內心，（那個是業力嗎？）你把它想成業力，它就變成業力，你把它想成你的真心，慢慢把它引導回歸到你的真心回來，心念太多很難修道，萬緣都放下，一念都不生，就是本來面目。延伸出來的，都是我們一念妄動才有的。現在要攝用歸體，所有一切的功能作用，你都不要管它，把它回歸到本體就好，本體只有一個，功能作用有萬千，千差萬別，一本散萬殊，萬殊歸一本，你現在就是注重萬殊，萬殊就是萬相，注重萬殊沒完沒了，沒了沒盡的，你現在把它回歸到一體回來就好了，萬殊歸一本，一本就是我們要追求的，你能夠歸到一本，才可以千百億化身，所以外物，全部都不要管，所有的萬塵萬事都是真心。貪睡則被煩惱算，我們貪睡會被煩惱算計，中了煩惱計，我們可以做個實驗，你不想睡，你就去睡，睡到後來愈睡愈想睡，那個就叫煩惱算，被煩惱算計了，已經被它作弄了還不自知，我們要了解，我們是三八，三八二十四，一天二十四個小時，八個小時工作，八個小時休息，八個小時睡覺，正好是三八，夠了就好，不要多。

世人為業牽，我們凡人都被業牽，我們都像傀儡，業就好像繩子，我們都被它拉著。生死難出離，我們很難出離生死，若貪著世法，絕解脫命根，我們貪著世法，絕對沒有辦法解脫命根，世人作惡忙，我們凡人忙著作惡、造罪。終受惡趣苦，終究接受惡的果報，貪著與癡愛，引人入火坑，貪跟着還有痴愛引我們入火坑。尋求財物故，衝突常招敵，不要尋求財物，生活過得去就好，我們的欲望都不會滿足，你得到一樣就想再得到另一樣，都不滿足，所以要知足才會快樂，佛殿在自心，佛殿在我們的身上，在自己的心上。慈悲度苦靈，我們要自己慈悲，自己來渡自己受苦的靈魂，成就三昧，三昧就是正定，在日常生活裡面就要有定力，我們有定力，處理事情不會造業，沒有定力處理事情時，業就已經形成了。名、聞、恭敬、衣、食、財、利，無一樣能動我的心，密勒日巴說：凡世間的名，大家都知道的聞，凡世間人的恭敬、衣、食、財、利，無一樣能動得了我的心。就是說這些都是沒有用的，對我們佛性沒有幫助，所以他什麼都不要，因此我已經降伏一切世間煩惱，所有世間的煩惱我已經降伏了，我們世間的煩惱都從名、聞、恭敬、衣、食、財、利來，有了這些就有煩惱，所以八風(稱、譏、毀、譽、苦、衰、樂、利)吹不動，四個好的，四個壞的，稱是稱讚，譏是譏笑。毀是毀壞，譽是稱譽。苦衰，樂利。八風吹不動心不動搖，如如不動。蘇東坡寫偈語給佛印說自己八風吹不動，穩坐紫金蓮，佛印回他「放屁」二個字，蘇東坡趕來找佛印理論，佛印說你八風吹不動，

一屁打過江。動不動？動得很厲害。凡人忙於犯罪作惡，我們凡人忙著犯罪作惡。入地獄惟恐不深，時間惟恐不長，受苦時間都怕太短，就要受苦受長一點。人身難得却易壞，我們的身體很難得到，卻很快就壞掉，壞掉了，萬劫難復。養以食物始不衰，身體要吃才有體力。緣起心要為佛法，我們在凡塵所有一切遭遇都是緣起，我們的心要為佛法。為精進，為空性，空性就是我們的佛性，為持戒，不要造業，不以此色身，尋求世間利，不要尋求世間的利益。唯以身、口、意，爭取大覺位，大覺位就是佛，佛就是大覺位。不為世間散亂擾，世間都擾擾亂亂，我們不要去管它。由定修觀得增長，我們由定來修觀就會增長。安住無散三昧地，我們安住在不生不滅的真心佛性上面，就是正定。不為熙攘戲論擾，所有一切講說真理很少，都講一些演戲裡面的內容。不為魔障所中斷，不要著魔。於方便道不生疑，方便道就是方便法門，雖然不是真理，可是要引進眾生的方法。崖居一心無二意，要居住在我們玄關，不要有二意。願結証解覺受果，希望能成就佛的果位。(真覺者，俱能呈現大慈大悲的胸懷，決定用盡各種方便法門度脫眾生脫離苦海，假如，領悟者，躲起來，自願自己修持，這種情況，不能算，已經領悟，且是非常自私的人，沉於苦海。密勒日巴之「此心若為身所使，法性實相永難證」一真見血之言，且看世人，哪位不是心被身所支使)，我們的心都被身所支使，身體想要吃，我們的心就趕緊來買，身體要享受，我們的心就順它，所以這樣法性實相就沒辦法證悟出來，這是一針見血，最好的話，密勒日巴講得最好的話就是這個。