

宗 耶 宗 孔 瓦



唵阿吽梭哈
大总持咒

慈法法师 传授

目录

喻阿吽梭哈实相印	1
喻阿吽梭哈运用法	7
喻阿吽梭哈安心竟	9
喻阿吽梭哈圆满义	13
喻阿吽梭哈功德海	15
喻阿吽梭哈具足行	21
喻阿吽梭哈胜传授	23
喻阿吽梭哈法身观	29

本部文稿、录音以及师父历年开示下载地址：

净土说网站：www.jingtushuo.cn

净土说手机版：m.jingtushuo.cn

喻阿吽梭哈实相印

(二零一一年腊月廿四于象王山)

他表达了实相的最原始状态、最朴实状态。我们每个人都安住在法性实相中；因为我们的分别执著习惯以及对待作为，实相义与实相圆满功德埋在日常生活的烦恼或者颠倒习惯中——埋没了，不是丢失了。喻阿吽梭哈是把我们本来具有的实相功德直接地、完整地、不假任何增减地表达出来，他是不可思议的究竟觉功德所在！我们在日常生活中每一个当下、每一个举心动念作为中，若了解喻阿吽梭哈之实相义，此实相义也就是周遍义、究竟义、如实义。

我们现在之所以尽量来传播、提倡、念诵、回忆、听闻喻阿吽梭哈这个实相音声、音声实相，是因为这个真言如实启发了每一个听闻者、持诵者、忆念者、传达者。听闻也是我们得见、得用于实相之始觉，就是我们开始觉悟，开始感知到实相之真义于每一个生命当下——不管你是是非、善恶、得失、大小等等，这些执著分别及其作为习惯都坦露着实相义、究竟义、平等义、如实义、圆满义——这个义是什么？就是我们意识的回归、生命的回归、作为的回归、依正二报的回归。

我们为什么这个时间来提倡喻阿吽梭哈的音声？因为这个时代需要，我们心灵需要，我们本有佛性在呼唤与召唤他！这个音声是实相义的共鸣，是实相义与一切众生现缘、依正二报的共鸣。这个共鸣能印契我们每一个作为、每一个思维、每一个意识、每一个语言——皆是实相义！

在这个迷茫的种种业力交织的时代，人们徘徊犹豫不知所措，可能面临着许多我们意想不到或者愿意不愿意遇到的因缘变化。很多人对 2012 作了很多想法、推导、言说、宣化……这些说法也都是实相义，因为有喻阿吽梭哈之印证，我们都会归向于安乐，归向于如实，归向于平和，归向于宁静，归向于休息；我们在运用休息、平和、圆满、如实的本觉。

喻阿吽梭哈这个实相音是我们每个有情心灵深处最伟大的导师！这导师使我们导向了究竟与圆满，导向了自他解脱，导向了圆满梵行、圆满的方便的作为、圆满的自他二利的功德。喻阿吽梭哈这个音声来自于每个众生本有的究竟觉性。他来源于我们每个生命单体，来源于我们共业，来源于我们可以思维不可思维的出世入世的依正二报的圆满表达——这个表达就是喻阿吽梭哈！

这个时代若再没有一个圆满的随顺法性的音声，大家都开始迷失了，无所归向了，会造成我们依正二报的颠倒混乱。许多人生活在徘徊边缘，生活在不断犹豫矛盾的心理中，不断地在得失中挣扎，在善恶中赞谤，在是非中迷失，在人我中对抗。嗡阿吽梭哈把我们一切作为直接印契成实相之表达！你只要认识到、听得到、传播得到、念诵得到嗡阿吽梭哈，一切皆是实相义，皆是平等义，皆是具足义，皆是妙相义；你就可以回归了，可以安心了，不要再挣扎、徘徊、对立了。

我们在此象王山顶，来调御我们无始以来一切不能调御的业力习惯。象王是大力、善巧、福祉的象征。我们到这个地方，是有不可调服的力量在影响我们。我们能不能调御自己的身口意与依正二报？我们放弃了熟悉环境或者家庭生活，来到这个三千四百公尺的高原上，经受这么大的风吹寒冷，来做什么？

我在门上写了个“正觉”与“悉地”——进来我说是正觉，出去是悉地。什么叫悉地？嗡阿吽梭哈是我们一切众生、一切作为、十法界作为的悉地表达，就是实相义的表达。哪怕你只听到一次，你也了解了实相义是不可得义、不可增减义、不来去义、不生灭义。你会在此不生灭、不来去、不增减、不垢净的实相义中印证自己的身口意作为，印证自己的依正二报，印证自业他业共业。在我们未来际，面对一切作为皆能有如实安住的缘起、平等安住的缘起、圆满安住的缘起。何以故？因为不增减、不来去、不垢净之实相义已经印证我们每个人的三业，印证了我们依正二报，印证了我们过去现在未来，印证了十法界！此平等印证就是嗡阿吽梭哈！

所以嗡阿吽梭哈是实相义，是真实义，是圆满义。此真实义、圆满义、究竟义已经印契我们每个众生的八识、九识——从我们眼耳鼻舌身意到末那识、藏识、庵摩罗识，他彻底给我们作了印证。对我们身口意作了印证，对我们依正二报作了印证，对过现未来作了印证，这个印证不可颠覆！何以故？他没有来去，没有生灭，没有垢净，远离一切对待，他是不生不灭的，印契是不可散坏的。金刚心智已经印契了每一个人的身、口、意、过去、现在、未来、依正二报、共业皆是实相义所出生！

一定要记住我们的过去、现在、未来、自业、他业、共业都是实相义，即是嗡阿吽来给我们印证，嗡阿吽来唤醒我们生活在实相义的事实。大家能听闻、能念诵、能传播，皆会在未来际中如实安住下来，圆满安住下来，清净安住下来，平和安住下来；洗涤颠倒的过去，让我们现下作实相义之回归。

大家都是觉悟者，因为听到嗡阿吽梭哈这个实相义的真实音声，我们一切会

变得真实，一真皆真故。一真皆真，我们未来际是真实不虚的，我们现下是真实不虚的，我们用真实不虚之心回观过去，过去也变得真实不虚。因为一切来自于不生不灭不垢不净之真实义中，所以我们一切有情、一切作为、一切表达莫不是实相义，皆是实相义的表达与展现。

今天有这样一个缘起，大家已经歌赞、歌颂，礼赞、供养了诸佛菩萨，也歌颂了我们觉悟的实相心。我们作此提示供养，希望大家在过去现在未来中从容起来、笑起来、圆满起来、安详起来，不再颠倒——颠倒也会回入实相义，妄想也会回入实相义。在实相中我们得到了究竟印证、究竟解脱、究竟安住；不再为世间的得失生灭大小垢净所颠倒、所欺骗、所欺辱——我们从这里面彻底解放出来，就是喻阿吽梭哈的给予！

因为大家本有之觉性唤醒了喻阿吽梭哈，因为风声唤醒了喻阿吽梭哈，因为寒冷唤醒了喻阿吽梭哈，因为大家的聚集成熟了喻阿吽梭哈！喻阿吽梭哈！（大众念若干遍，师念喻阿吽梭哈并撒花加持）

大家都会记住喻阿吽梭哈，因为他是从我们究竟心中生起来的音声；你忘不掉，因为他永远不会忘记你！我们身口意三业来自于此处，过去现在未来来自于此处，正报依报也来自于此处，自业他业共业莫不来自于此处，十法界莫不来自于此处！你听到这个音声，这个音声来自于你的心地，来自于你究竟圆满的心地。你忘不掉的，因为他忘不掉你，因为他周遍于法界。他不生不灭不垢不净不来不去，你怎么忘掉？

我们忘不掉，真如实相就伴随着我们过去现在未来，伴随着我们身口意，伴随着自业他业共业，伴随着一切时处。像这个歌词所写：平等安心一切时，随顺佛愿无有间——我们这是随顺了法性无有间——意乐弘誓性自显，法身功德行周遍。喻阿吽梭哈之实相音印契了我们一切，印契了十法界。你让他印契你嘛！你不要再沉沦了！不要再沉沦在分别、执著、妄想中，沉沦会告别你；我们要告别沉沦，告别分别执著的痛苦，告别分别执著的纠结，喻阿吽梭哈！

弟子：喻阿吽梭哈和阿弥陀佛有什么差别？

师父：原本没有差别！我们说了过去业、现在业、未来业一切与喻阿吽梭哈没有差别，阿弥陀佛怎么会有差别？十法界都没有差别，喻阿吽梭哈怎么会与阿弥陀佛有差别？我们身口意三业与喻阿吽梭哈没有差别，阿弥陀佛有什么差别？这个问题刚刚讲过，大家又开始设计问题。因为我讲了喻阿吽梭哈印契了一切时处，印契了我们过去、现在、未来、身、口、意、自、他、共、十法界一切业相

——印契什么？一切业相皆是实相，就是嗡阿吽梭哈！

阿弥陀佛又是什么？也是实相义。不过现在阿弥陀佛被人讲得比较复杂，把阿弥陀佛附加了无量无边的杂想杂缘。嗡阿吽梭哈现在你还杂不了，趁你杂不了的时候我就讲一句真话：嗡阿吽梭哈就是实相义！听到实相音，一真皆真，大家就同入实相法界、真实法界、不增减不来去不生灭之法界。念诵者、听闻者、回忆者亦复如是。

南无阿弥陀佛！在嗡阿吽梭哈现在还没被人加颠倒妄想的这一刻，我把他的实相义给大家提出来——这一真，所有因缘都真。何以故？我们的念头、所依、所缘一真皆真，一妄皆妄。嗡阿吽梭哈就是实相义、真实义、圆满义、具足义、周遍义。现在他还不乱，我们随此不乱之实相义、真实义、圆满义回入真实义、实相义的法界，如实安住，如实回归。

嗡阿吽梭哈！（师领众念十遍）我们把他的实相义直接地无遮盖地不附加任何因缘地回向给大家，不再附加任何东西了！再附加任何东西，慢慢地大家就繁衍出来很多复杂东西，像南无阿弥陀佛一样被人蒙蔽很多说法。

嗡阿吽梭哈没有任何说法，只是实相义、实相音、实相法界、一真音声、一真法界。我们听闻者与念诵者都能如实回归，如实运用此实相义，印契自、他、共、身、口、意、过、现、未来，印契十法界！大家拿着这个实相印不要丢掉，想丢也丢不掉。嗡阿吽梭哈没办法丢掉！因为他是十法界众生心中最圆满的音声、周遍的音声、不增减的音声。

嗡阿吽梭哈！我们没事情了可以多念一念嗡阿吽梭哈。风声变成实相，寒冷变成实相，烦恼变成实相，念佛变成实相，失念变成实相，身业口业亦复如是，过去现在未来亦复如是，自他共业亦复如是，十法界亦复如是，以此实相得见法界，得见世间出世间。嗡阿吽梭哈！善观！善思维！善休息！善安住！嗡阿吽梭哈！嗡阿吽梭哈！嗡阿吽梭哈！

再也不要问这个问题。你要拿嗡阿吽梭哈之实相印来印契过去现在未来，印契身口意，印契自他共，印契十法界！嗡阿吽梭哈！你要超越了十法界或者过去现在未来、身口意、自他共——你要能超过再来问我，超不过不准问了。

弟子：今年这风有点可爱了。

师父：风、寒冷全部是实相，菩萨们！

弟子众：嗡阿吽梭哈！

师父：你穿的衣服全部都是实相。

弟子众：嗡阿吽梭哈！

师父：帽子眼镜——

弟子众：嗡阿吽梭哈！

师父：空气——

弟子众：嗡阿吽梭哈！

师父：天空——

弟子众：嗡阿吽梭哈！

师父：大地——

弟子众：嗡阿吽梭哈！

师父：饮食——

弟子众：嗡阿吽梭哈！

师父：四大——

弟子众：嗡阿吽梭哈！

师父：过去现在未来——

弟子众：嗡阿吽梭哈！

师父：身口意三业！

弟子众：嗡阿吽梭哈！

师父：没地方逃了！

弟子众：嗡阿吽梭哈！

师父：我们的分别心太厉害——善恶的分别、是非的分别、人我的分别也都是嗡阿吽梭哈！

弟子众：嗡阿吽梭哈！

师父：对，养成习惯就好了。我们要彻底解放自己；要不然生活在这个对立、生灭、无常的空间，人太痛苦了，容不得我们这样做下去了！

弟子众：嗡阿吽梭哈！

师父：以前他们问我为什么提倡嗡阿吽梭哈？我说很多东西被污染了，没有办法了，我就找一个没人污染的，把他没有污染的本来面目提示一下。嗡阿吽梭哈——你怎么都可以，你念一念嗡阿吽梭哈，你所有执著分别对待痛苦就得消融，要不消融你再念一句。

去年我们在极乐法会上念平等戒，今年我们念嗡阿吽梭哈了。就是念实相义，实相之周遍，实相能出生万事万物，出生身口意，出生十法界，出生过去现在未

来、自他共业——一切一切都没有离开这实相，就是喻阿吽梭哈！（师与众念三遍）要认认真真地去喻阿吽梭哈了！

喻阿吽梭哈——你的喻阿吽梭哈怎么运用？怎么出生？去年我们写平等安心的偈子，今年你还要写怎么运用喻阿吽梭哈的实相印？人人得写。今年我们再出来八句对喻阿吽梭哈的念诵、赞美、传播、实际利益与如实安住——我们把他描写出来，传播到世间，就再来一次喻阿吽梭哈，我们在 2012 这个新的一年就喻阿吽梭哈了。我们就开始喻阿吽梭哈，喻阿吽梭哈！（师与众念三遍）

念什么声音不重要，但实相义是最重要！最圆满！最真实！他是周遍的，不是人类造出来的东西。没办法造他，也没办法毁灭他，没办法建立他。所以说实相不生不灭、不垢不净、不来不去。不管你怎么念，你哭着念笑着念都行。喻阿吽梭哈是实相义、实相之音声、音声之实相，以音声表达真实，以真实传播世间，就是喻阿吽梭哈！

他是有情，他是无情，他是心佛众生，他是三无差别。你吃饭时候所有饭食绝对没有离开喻阿吽梭哈，你所看到、听到、感知到，就是这十八界皆是来自于喻阿吽梭哈，我们身体四大来自于喻阿吽梭哈，地水火风空识没有离开喻阿吽梭哈。我们所有感知、贪嗔痴慢疑、根本烦恼、随烦恼皆是喻阿吽梭哈。你所有好习惯是喻阿吽梭哈，所有坏习惯是喻阿吽梭哈……

我们今天晚上睡个喻阿吽梭哈的觉，明天吃个喻阿吽的饭；我们延续着喻阿吽的未来，守护着喻阿吽的现在，洗涤着喻阿吽的过去执著，喻阿吽梭哈！

喻阿吽梭哈运用法

(二零一一年腊月廿六于象王山)

很多人说妄想怎么办？妄想一来念一个口诀：歇即菩提！执著什么事情，念一个口诀：知幻即离！那个妄想休息不下来，所以世尊在楞严经中讲歇即菩提。什么歇？妄想！我们妄想习惯休息一刹那，他就可以休息下来；休息下来，菩提道业就会彰显出来，歇即菩提。尤其那些上学读书太多或者妄想太多的人，脑袋想得太多时拿个棒子敲一下说：歇即菩提！

因为我们养成了一个坏习惯，就是脑袋里不停地奔波，闲不下来，休息不下来，很苦啊！我们没有证量之前，基本都一样，容易累，容易烦恼，容易说你莫惹我！为什么？很烦躁。若把它当作觉悟指令或者口诀就好了，烦恼来了你说“烦恼即菩提”——你看世尊都讲了，你就听他一句话。什么叫烦恼？杂想或妄想，妄想即菩提！什么即？当体即是，色不异空之说。我们的觉悟不离烦恼当体，离不开，从没离开过；诸佛如来从来没有离开我们凡夫，我们的妄想与诸佛如来至真等正觉是等量的。

我们怎么与佛相应而不与业力相应？你觉悟你的业力就与佛相应，迷失于业力就与业力相应了。觉悟你的业力、烦恼、习惯——觉悟刹那即与佛相应。讲来讲去就这几句话，你若不用还是用烦恼，还是迷在烦恼执著中没有觉悟每一个现缘。

像我们讲喻阿吽梭哈是实相——你感觉你的妄想不是实相之时，你念一句喻阿吽梭哈，它就是实相了。何为实相？不增不减，不生不灭，不来不去。你把这个当成方法来运用就好。刚才某某问怎么用喻阿吽梭哈？你烦恼、执著、想法来了，迷失了，认为这是业或者是可恶东西之时，你念一句喻阿吽梭哈！因为他是实相，是实相所激发出来的音声，一真皆真了，你的妄想也是实相了！本来我们的妄想都是实相——是无我的实相的表达，无常的实相的表达，其本质是寂灭的表达。我们执著它就会受苦，这样一个表达；觉悟他，就会圆成回归，就是实相。所以每一个妄想的确是实相，每一个烦恼是实相，每一句话是实相，每一个起心动念离不开实相！

但我们会排斥所谓坏想法，想自认为的好想法，说所谓好话，排斥不好东

西……越搞反而不好东西越与你纠缠。所以无对无待，二元散坏，自性自显。显在哪个地方？显在你烦恼执著那一刻，他自显自解脱，就是真如相啊！

今年讲了一夏天，从身业讲，口业讲，意业讲，智业讲，方便智业讲——从五个方面讲来讲去，我自己都讲明白了，听的人还没听明白，主要是用的少！主要是不习惯！很多人贪、急躁，想一口吃成胖子，结果还要从自己的身业、口业、意业、智业、方便智业中去礼拜、赞叹、作愿、观察、回向这样作为。对自己要有耐心。往往我们对自己没有耐心，不原谅自己身口意三业。要学会包容与原谅自己，像包容与尊重佛一样原谅自己每一个身、口、意、智、方便智。尊重自己的身、口、意！尊重，不排斥，哪怕他是很糟糕的想法也没问题，哪怕他是很糟糕的言说也没问题，哪怕他是很糟糕的作为也没问题，你把他当佛一样供在那儿——他本质是佛呀！你一供他，他就成佛了；你一烦他，他就开始面目狰狞起来。

对自己的身口意作为要学会供养他、赞叹他、礼敬他——那是真正的善知识，是伴随你的善知识，是照十方国无所障碍的善知识，其他的太假。

怎么启用嗡阿吽梭哈？在你糊涂时候，怎么糊涂？忘记了身口意三业都是实相——忘记那一刻你念一句嗡阿吽梭哈，专门地认真地面对实相一次，然后让实相的真实面目表现在每一时刻。这个地方比黑客帝国那个复制能力还强，你念一句嗡阿吽梭哈，所有都变成实相，身口意自业他业共业心佛众生都变成实相了。你专门地认真地念一句这个实相音声，把整个法界复制一遍，然后点确定，其他都点删除。电脑这么好用，我们人脑怎么会不好用？打包，然后念一句嗡阿吽梭哈，复制，全部粘贴，行了！全部是实相，你就删除了——删除了对抗的烦恼；你不再对抗，二元世界散坏了，你回入了一真法界，实相法界。

喻阿吽梭哈安心竟

在无尽的差别中，无尽的心意海中、业海中，我们大部分人在迷失的浪潮中挣扎，在迷失的、不满的与苦的业海中挣扎。喻阿吽梭哈就是这个海里面的定海神针——你念这个真言，你的心、业就会稳定。这是个比喻说。

很多人在说 2012，在这个数字上赋予很多想法或者灾难说、极限说、光明说等等，对这个数字开始有感觉了。任何时代都没有这个时代人的敏感，这个数字变得十分有内涵了。要是把它简单浓缩到一个觉悟的真言上来，喻阿吽梭哈就可以把无量无边的东西安顿下来！

怎么安顿？喻——一切诸佛功德之聚集，白法生起与聚集。阿——一切诸佛功德之受用、安住与回归。吽——一切诸佛功德受用之运用与回施、回向、供养；梭哈——你成就了这样当下的遍及一切时处的功德事实。所以说这是 2012 业海中定海神针，能使在这个业海里漂泊不定的人、迷失的人、挣扎的人得以稳定，认为靠得住、具足、没有遗憾。因为他聚集了一切诸佛功德，安住于一切诸佛功德，回施着一切诸佛的功德。他在这个成就中表达着，回归着，安住着，挥泛着；不管是过去、现在、未来，不管是身、口、意，不管是佛之法、报、化，不管是自业、他业、共业，他都这样圆融地彻底地如实地运用着。

喻阿吽梭哈！因为这个缘故，我希望他们唱出来，希望他们能传播出来；也希望大家能听闻，能念诵，能记忆，能体验他。在这个敏感数字后面给我们带来安稳，在这个不定性数字后面给我们带来充实。这么个缘起。

弟子：这要不要灌顶再念？

师父：不用灌顶，谁念诵都可以。这是彻底的、公开的、不神秘化、不区分、平等的回施。

弟子：祈请师父把这个缘起再予开示。

师父：已经讲清楚了。因为我们这个时代的多元意识、多层面心理状态，已经造成一种社会浪潮，给更多人带来焦虑、迷茫、无所依从。有这个能把大家在某个角度上先安顿下来，再来看这个世间就简单了，有个回归，有个安顿，就是有个休息、放心之处或借口。再复杂的东西已经不是这个时代大家心力所及。大家心力已经不行，充满或者塞满了颠倒、徘徊、犹豫、迷茫的东西。这个可以梳

理一下，至少让大家有这个机会。

弟子：这个咒出处在什么地方？

师父：出处在我心里。

弟子：阿弥陀佛！

师父：时代需要唤出来，这个真言早都有。

弟子：师父，可不可以说这是您的心咒？

师父：我不知道，要说是我的心咒，我太贪了；要说不是我的心咒呢，我很喜欢。

弟子：怎么理解？

师父：因为这个真言能使我的生命再造出来，使我意识回归的事实，我能清楚感知与体会到。这个真言我称他是装藏真言、总持真言、再造真言，像复活的真言一样。可以使我们生命在生死相续中远离生死逼迫，在善恶逼迫中超越善恶、不圆满、不满意的心理，使人得到满意结果，你只要念诵！

弟子：这个真言和南无阿弥陀佛？

师父：无二无别。只是说阿弥陀佛现在被人附加了很多，现在很多人念阿弥陀佛就在等死、等临终、避灾难、抗击灾难、压除烦恼、对抗烦恼、对抗业习——已经被人搞成这样子了。嗡阿吽梭哈不需要对抗，解放一切，圆满一切，成熟一切，安住在诸佛法报化之光明中，如佛法报化功德一样成就与活着——他让你舒展、宽松、明亮、无所畏惧、无所高低、无所对待。

弟子：当前的共业需要这样？

师父：这个时代的共业把他唤出来，你念念就知道了。念者等于是诸佛之身口意、法报化、过现未来一切功德予己身。多轻松呀！也不用等死，也不用压烦恼，啥都不用了，嗡阿吽梭哈就可以了。过去说念一句阿弥陀佛就行，有人就迷茫；现在你问我念一句嗡阿吽梭哈就行了？我说行，因为他具足嘛！

在一个教法被人搞到你已经处理不清楚时候怎么办？我只能用嗡阿吽梭哈来解释阿弥陀佛了。我给别人讲阿弥陀佛，他说我临死怎么办？又是这一套，挺辛苦的。

弟子：祈请师父能不能给我们作正式的嗡阿吽梭哈修法缘起的那种……

师父：最正式的就是我们这个时代是个大坛城，大家一切共业就是本尊，嗡阿吽梭哈就是真言，持诵者就是成就！

弟子：谁来作证？

师父：法界作证！这时候没有形式，我这儿没有形式。很多人那些梦想的灾难来了，怎么办？谁给他们作形式？他们在期盼这个灾难，根本没有形式。一个人被车撞了，啥形式？啥形式都没有！

弟子：我们来的时候碰到一个骑摩托车的小伙子撞到汽车，撞飞了出去，没命了。我想太无常了。

师父：你无常还来要形式？我这儿没形式，说形式也是无常。

弟子：但是众生需要形式感，要有一种具体的东西。

师父：所有共业就是最大形式。所有共业是最具体的，这是周遍功德。你总要拿哪点作为功德——我这个开关就是法界！还要找那个电灯开关，有时就来不及了。像你说那个小伙子被撞飞出去，他还说我要找个开关？！像汶川地震，大地晃着，啥形式？地震就是形式！我们要掌握这个形式了，一地震——嗡阿吽梭哈！多安稳！所有仪轨、所有形式已经融入法界，嗡阿吽梭哈的仪轨就是大家的一切现缘、一切作为都是形式，最好的坛城就是这个世界。

弟子：阿弥陀佛！

师父：你可以放心了。

弟子：师父，您讲得太透了，这太好了！

师父：这是事实！这个时代已经没有让我们放心的一个体系，你就做一个放心的体系。像那几句偈子：平等安心一切时，随顺佛愿无有间，意乐弘誓性自显，法身功德行周遍，破除诸相达本源，圆满三世为一念，共入极乐如来会，同享佛果利群生——这已经把嗡阿吽梭哈解释完了。

弟子：念嗡阿吽梭啥，梭啥是成就，可以理解是成佛吗？

师父：你要是念成佛、成佛、成佛，别人晕；你念嗡阿吽梭哈他就不晕了。

弟子：嗡阿吽梭哈这个音的来源在什么地方？

师父：来源是法界之净音，诸佛之功德。

弟子：这是梵文与藏传里面的吗？

师父：没有藏也没有汉，是法界之共鸣。

弟子：很多咒前面都有嗡阿吽，是吧？

师父：一切真言有三种过程：缘起，嗡，聚集；阿，中间，过程；吽，回施，圆满。都有这个过程，称为首、中、尾这三个字。为啥称为他总持？就是有首有中有尾。要是一个真言没有带“吽”字，基本上称为没有尾的真言；没带“阿”字，称为没有中的真言；没有“嗡”字，称为没有首的真言。

弟子：莲师心咒也是一样吧？

师父：哪个经典都一样！古代都是这样来的，这与佛教任何派别没关系，这是人心灵深处的真诚的呼唤，安稳的真实。

弟子：有时候我们念……

师父：有时你多啰嗦一点就来不及。这个法能接受就可以用了。

嗡阿吽梭哈圆满义

(二零一二年春节于北京)

很多真言开始要用“嗡”字，过程中用“阿”字，收尾用“吽”字。所以过去这三个真言称为总持，一切真言都离不开这三个声音。

为什么？嗡是一切诸佛功德之聚集，阿是一切功德之安住，吽是一切功德之回施。嗡是化身，阿是报身，吽是法身。他代表着过去、未来、现在，代表着心佛众生三无差别。

这三个音声来自于最朴实状态。阿，是一切声音之母音，任何一个声音最初都能找到阿的状态。嗡，你去南传、西藏、印度等地撞钟，大部分钟的发声是嗡～嗡～（师模拟钟声）。嗡是什么？就是净化、聚集。所有钟声的最朴实音声是嗡～。不管他多么尖锐或者多么浑厚，底色一定是嗡～。吽，像所有爆破或者挥泛的声音，第一个最朴实声音都是这个。你砸桌子、破坏东西或者搞个炸弹，都是吽～。你搞点火药一扔，砰～；扔个砖头，咚～，都有这个最朴实的音声。破坏或者张力都是吽。

你要找到最原始的声音，这三个声音在有情也代表生老病死，在无情代表成住坏空——表达这样状态。像五轮塔一样——地水火风空，加上意识对他的认知，形成了有情无情世间。嗡阿吽梭哈成就了出世入世一切法则根源之相——他是根源的状态。

梭哈是成就、安住、如是、本来、现缘、作为、周遍，无量的意思，怎么样把你包括在内就行了。悉地，他揭示了这个。

阿弥陀佛之佛号真实不可思议，依佛愿力和佛功德。现在很多人把阿弥陀佛加上了很多符号，让人不好解读了。嗡阿吽梭哈是最朴实的没有解读过。这个时代，各人有各人想法与作为，什么都有，但这个地方你没法篡改！你只要认真面对他，就是你每时每刻像佛一样永生着、圆满着、清净着、安住着——安住着佛一样的身口意，安住佛一样的过去现在未来，安住佛一样的法报化，安住佛一样的自业他业共业——安住于此，回归于此，再现于此，揭示于此，表达于此，周遍包容于此，如实融入了这个事实，不可篡改的事实。

你能安住。你只要在这儿靠一靠就行，他就给你带来没有畏惧或者亏欠。现

在我们缺少一个圆满缘起，缺一个圆满的落脚地方，缺一个圆满受用——受用没有圆满，落脚没有圆满，起步没有圆满。若在缘起上有个圆满，安住有个圆满，回归有个圆满，或者这一念都是圆满，过去现在未来都是圆满，身口意都是圆满的，依正二报都是圆满，就是喻阿吽梭哈——过去现在未来就是喻阿吽，身口意就是喻阿吽，法报化就是喻阿吽，智慧慈悲方便就是喻阿吽。梭哈是成就。怎么成就？让你像佛一样安住过去现在未来，像佛一样具足身口意方便，即是圆满安住。

你唱他能给你泼出来啊！某某以前唱喻嘛呢呗美吽——吽出去了。这时不让你吽了，让你喻阿吽梭哈！重拳用在这儿。再不讲这个，大家落脚地方圆满、缘起圆满、安住圆满的机会越来越少。你折腾半天没这个不行。折腾的都是假家伙，像种子里已经有毒，再吃进去一定中毒。这个种子是干净的，成长是干净的，消化是干净的，来吧！现在人搞的是亏欠、指责、畏惧、推脱责任，没有那种安住、回归、受用与具足。他用脑袋一想、一举心、一动念就出问题了！

大家看不到缘起了，看不到一个圆满东西了；看不到、听不到、触不到，事儿大了。就搞点唧唧歪歪的事——吃什么、喝什么、感觉什么、缘什么……没有圆满东西，没有清净东西；本质被没下去了，已经看不见摸不着了。

要把这歌唱出来。陈越把这个歌最早谱出来了。（师唱）平等安心一切时，随顺佛愿无有间，意乐弘誓性自显，法身功德行周遍，喻阿吽梭哈……为什么我让他唱这个？实在是这个时代，人不知道平等安心、周遍回施、圆满安住、意乐彰显——这些没了，让我害怕。害怕什么？你睁开眼睛一看，这一群人没了，下面是什么？

喻阿吽梭哈是佛功德之聚集，佛功德之安住，佛功德之回施——说是这个，你要成就这个！这个时代一点办法都没有，你怎么想都是亏欠，怎么做都是亏欠。要让更多人接触此总持，总持还是南无阿弥陀佛——无量光无量寿，就是圆满圆满圆满；平等安心一切时，就是圆满圆满圆满。

嗡阿吽梭哈功德海

(二零一四年于海城保安寺)

众弟子：祈请师父给予现前大众开示！

师父：我给大家讲一个正见的法，跟我念：嗡-阿-吽-梭-哈！嗡阿吽-梭哈！
嗡阿吽梭哈！（众随师念若干遍）在你生命比较弱的时间、累的时间，或者在周边人迷失的时间、难缘多的时间，念这个真言可以使人暖起来，具足那种温暖的、有力的、健康的意识与体力。

大家要学会这个：嗡阿吽梭哈！嗡阿吽梭哈！因为这个真言可以出生一切真言，就是一切不可思议功德的誓愿、作用力他都具足。嗡-啊-吽-梭哈！嗡阿吽梭哈！这个真言不光具足南无阿弥陀佛的功德，也具足一切诸佛名号功德，具足一切真言功德，他能总持一切智慧慈悲善巧，嗡阿吽梭哈！嗡阿吽梭哈！可以使不健康的人逐渐有健康的认知与体验，使迷失的人有清晰觉悟的体验，使身心晃动的人得到身心安乐的体验，嗡阿吽梭哈！嗡阿吽梭哈！嗡阿吽梭哈！

在我们东北，尤其适应这样一个十方诸佛白法功德的聚集、白法功德的安住、白法功德的回施、如实认知运用的总持真言。嗡——具足一切诸佛法性功德、报身功德、化身功德的聚集过程；嗡！聚集，一切善缘之聚集，嗡！阿——安住之义，在一切善法一切真实功德安住之一刹那，阿！阿字本不生，具足功德，如实展示。吽——回施一切众生真实功德真实利益。梭哈——如实成就，如实安住，如实运用，如实展示，如实回归。嗡阿吽梭哈！嗡阿吽梭哈！嗡阿吽梭哈！

这是十分实用的真言。尤其在我们东北，种种杂缘炽盛，念这个可以使我们身心皈依到——像我们刚才念皈依佛皈依法皈依僧一样，皈依到大智慧大慈悲大方便上来。都可以念一念嗡阿吽梭哈！对周边人，念嗡阿吽梭哈回向给他们。在东北，正见正知教育特别少，鬼神之类教育与意识太多。嗡阿吽梭哈！这个真言不可思议，唯有一切诸佛共同守护，共同加持，共同完成。等于召集一切诸佛威神加持力，运用一切诸佛之威神与加持力，展示一切诸佛之威神、功德与加持力，安住在一切诸佛功德威神加持力中，嗡阿吽梭哈！嗡阿吽梭哈！嗡阿吽梭哈！

很多人说这是念阿弥陀佛的时代，为什么又念这个？阿弥陀佛名号功德不可思议，现在也被人遮蔽或割裂太多了。嗡阿吽梭哈是十方诸佛名号功德真实作用

的音声，谁也遮蔽不了！你只要念嗡阿吽梭哈，恶知识也好，善知识也好，我们业力也好，减弱不了他！嗡阿吽梭哈！他真实，有力，不能遮蔽。嗡阿吽梭哈！谁也减弱不了他，没办法减弱，嗡阿吽梭哈！很多人遮蔽佛陀教法与威神善巧功德，蒙蔽我们；你念嗡阿吽梭哈，会展示一切诸佛如来真实功德之作用力。嗡阿吽梭哈！嗡阿吽梭哈！我们念嗡阿吽梭哈南无阿弥陀佛都可以——南无阿弥陀佛就是万德洪名，嗡阿吽梭哈就是万德洪名之真实功德。

嗡阿吽梭哈——你念嗡，一切恶缘会被粉碎，一切善缘会集中表现。嗡——没办法建立，一切恶缘与蒙蔽不能建立，它一瞬间会散坏；再多迷失与恶业，在此念念中必然散坏，嗡！阿，让我们安住在正知正见，安住在纯正法益中；阿是安住之义，阿！我们一般受到冲击，开口表达惊叹都会啊一下，中国人不会讲的话或者表明不了的东西都会说啊！阿字有无量义，有无生义，所以他有安住的真实利益。嗡阿吽！吽，是予一切善，回施一切众生善；这个善是如佛一样的功德善缘。嗡阿吽-梭哈！梭哈是如实安住，抉择安住，清晰认知，无疑认知，无疑决定。嗡阿吽梭哈！嗡阿吽梭哈！嗡阿吽梭哈！你念这个真言，感觉到整个生命充满了温暖、有力、休息、抉择，不再被任何业力所牵制或迷茫，嗡阿吽梭哈！

嗡阿吽梭哈！嗡阿吽梭哈！这个真言我们学会了，一切真言都可以学习与运用。所以这是一切真言的总持真言——嗡阿吽梭哈！我们这个时代不得不学习这个，因为东西太多，我们把他简单化了——嗡阿吽梭哈！你家里有烦恼、有业缘、有不清晰的东西，念念嗡阿吽梭哈！把他心念清晰，把音声念清晰，把心智意念清晰，再给别人交流、再面对自己，就会清晰有力。嗡阿吽梭哈！嗡阿吽梭哈！人变得健康、调理、善良、真实。嗡阿吽梭哈！嗡阿吽梭哈！把迷信的蒙蔽的东西偿还给大地，让它变成土载负我们。嗡阿吽梭哈！嗡阿吽梭哈！嗡阿吽梭哈！丢失了迷失，我们身心安乐了。

很多人念阿弥陀佛或者念经典，若还是做人做事不得力，怎么办？先念念嗡阿吽梭哈，再念南无阿弥陀佛或者念其他，你就感到有支持了；休息他的内容，清晰他的作为，再念观音菩萨，念药师佛，或者念什么名号，你会感觉到其作用点在什么地方。要不然现在人学佛学得迷信、糊涂，越学越没有力量，越学越颓废，连世俗人都不如，甚至不学佛人还比我们强一百倍——出问题了！

嗡阿吽梭哈！嗡阿吽梭哈！这样称念会对自身与佛陀一样尊重，对他人对自己一样尊重——一样尊重很重要！我们对佛陀的尊重是引发自尊，远离骄慢与自卑，让我们平等下来、清净下来，嗡阿吽梭哈！你念嗡阿吽梭哈，你的身口意功

德与佛一样——唵阿吽梭哈！这地方没有自卑东西，也没有骄傲东西。唵阿吽梭哈！不管你过去是什么业，是善业是恶业，是智者是愚者，你持用唵阿吽梭哈皆是具足——唵阿吽梭哈！不管你是谁，你都可以平等地自尊地安住当下——唵阿吽梭哈！唵阿吽梭哈！唵阿吽梭哈！这个地方自卑找不到，骄傲也找不到，一切不正常的、惑乱的知见找不到，使你清晰、安乐、有力。

唵阿吽梭哈！唵阿吽梭哈！我们过去的业力缠缚、记忆缠缚、业习缠缚、交织业力的缠缚会粉碎于刹那间，唵阿吽梭哈！唵阿吽梭哈！这不是自信心，不是我建立个东西，是称念当下就是这样一个内容——唵阿吽梭哈！唵阿吽梭哈！他是不增不减的如实展现心灵的真实功德的教法——唵阿吽梭哈！没有增减什么，也没有附加什么。

我们黑土地上人的福德也大，业报也大，唵阿吽梭哈！唵阿吽梭哈！大家真正能了解诸佛身口意过去现在未来的功德而来持诵，这个功德就会在每一个持诵者的生命中表现出来。唵阿吽梭哈！你自卑找不到了，骄傲没用——唵阿吽梭哈！唵阿吽梭哈！我们在日常生活中随时随地都可以称念，没有前后际，不分身份，不分角度，不分作用，什么时间都可以念，可以使人心安乐下来。唵阿吽梭哈！唵阿吽梭哈！唵阿吽梭哈！大家这样称念就是放松的意识，调理的意识，安乐的意识，具足的意识，具足的作用，安乐的作用，平静的作用，平和的作用。把我们过去不调理、不安乐、无次序的东西彻底融化，让心的真实功德一时起作用——唵阿吽梭哈！唵阿吽梭哈！唵阿吽梭哈！唵阿吽梭哈！唵阿吽梭哈！

唵阿吽梭哈多念诵最重要！不需要理解不理解，能理解多少理解多少，没问题，但念诵最重要，实践最重要！实践是什么，就是他作用力的体验过程。再好的法则若不体验，他与你也没有关系。我们体会这个法则，要念诵他与运用他。在日常生活中，在骄傲时候、自卑时候、烦恼时候、不健康时候、衰老时候、死亡时候……什么时候都可以唵阿吽梭哈！都可以实践他，运用他。所以此总持真言具足一切善德、威神、善巧，是不可思议的，只有实践的人能充分体会他！

这是我们佛教不管哪一层教法中的一个特定体系。这个体系他总持着一切真言的三个缘起真言——唵阿吽！这三个真言、三个字是我们整个无尽法界中聚集的音声、安住的音声、回施的音声；梭哈是特定表达，就是安住、回归、运用、启发、展示、同样……无量无边的意思你用哪个都可以，他总是具足。

唵阿吽梭哈！唵阿吽梭哈！唵阿吽梭哈！有时苍白无力地面对世俗果报业力

交织纠缠在一起，不能出离，不能清晰，无奈了，你念念嗡阿吽梭哈！嗡阿吽梭哈！有人身体衰老、疾病来了、灾难来了、烦恼来了、不顺缘来了——嗡阿吽梭哈——他会使你清晰起来，有力起来，健康起来，嗡阿吽梭哈！这个健康不是色身的，不是意识的，是作用力的健康——嗡阿吽梭哈！嗡阿吽梭哈！是作用力！你运用这个作用力，这个作用力会在你运用过程中充分体会到，嗡阿吽梭哈！嗡阿吽梭哈！你体会到他的作用力，体会到作用力很重要。体会到嗡阿吽梭哈嗡阿吽梭哈嗡阿吽梭哈——体会很重要！

我们每一个人对法则的实践是第一福德，第一智慧，第一方便——嗡阿吽梭哈！嗡阿吽梭哈！嗡阿吽梭哈！三藏十二部都会背，你不运用法则也白搭，也没有意义。我们要运用他，要实践他，实践一声就不可思议，实践整个生命过程不可思议——你念一声都不可思议，念一句都不可思议，嗡阿吽梭哈！对自己的亲人、周边人或者不认识的人、怨亲债主，都可以嗡阿吽梭哈嗡阿吽梭哈嗡阿吽梭哈！在我们这个时代，人太疲惫、太厌倦、太辛苦、太多无序混乱的东西，念念嗡阿吽梭哈，是身心意识作用在此调理性中、威德性中、平等性中感知他、体验他、感知他、体验他……嗡阿吽梭哈！嗡阿吽梭哈！嗡阿吽梭哈！体验、体验、实践、实践，这比任何道理都有意义——嗡阿吽梭哈嗡阿吽梭哈嗡阿吽梭哈！

生命差异太大了，人的业报作为差异太大了，我们念嗡阿吽梭哈得到的实质利益是一如的，究竟利益没有差别；但在我们生命运用的状态下，感知是有差异的——感知差异允许，究竟差异是一如的，这是真实功德。真正体会到一如功德了，在变化的感知中得到一如安住了，你就是解脱者自在者。嗡阿吽梭哈！嗡阿吽梭哈！有很多疾病或者不健康的人、脆弱的人，念的时候体验各式各样，但是他的究竟作用，就是平等安住的作用，真实不虚。千变万化允许，千变万化是游戏；真实安乐、平等清净缘起、圆满具足缘起是真实回归。

你缘清净平等圆满的安住上运用一刹那、体验一刹那，再看变化，变化都是妙用了——生灭变化，好坏变化，逆顺变化，凡圣变化，无量无边的变化皆是妙用。像舞动绸丝带一样，怎么抖动怎么变形都没问题，就是绸丝带子，就随着你的舞动改变而改变，嗡阿吽梭哈！生命的抖动与舞动就在我们这个自主力的作用下抖动变化，不要迷失在这个变化中，要善运用这个力量——嗡阿吽梭哈！嗡阿吽梭哈！嗡阿吽梭哈！释迦佛施教方法种种不同，但我们这个时代直接运用佛的法身报身化身功德最为重要，身业口业意业最为重要，过去业现在业未来业最为重要。干什么？让我们的身口意过去现在未来真正融化在诸佛的身口意过去现在

法报化功德中——嗡阿吽梭哈！ 嗡阿吽梭哈！ 嗡阿吽梭哈！

学习佛法要破除任何迷信、任何不自尊心、任何骄傲、任何迷失——那些对我们来说都是无意义的。真正学佛人要远离迷失、迷信，让身心健康下来，就是自主、自理、安乐。我们的安乐、自主、调理还不够，就多念念嗡阿吽梭哈嗡阿吽梭哈。很多人果报差异很大，就像绸丝带子的舞动；感知差异很大、变化很大，但都是带子在舞动。变化真是妙用——他是变化着的，规则不规则地变化着；生命只要活着，就像抖动一样。我们念南无阿弥陀佛也好，念嗡阿吽梭哈也好，念很多真言或者很多修行也好，目的是让我们在此平等、真实、具足、如实自尊之心作用机制下真正安乐下来；再去不断地运用生命变化、观察生命变化、调整生命变化，得自在力。

佛陀是有尊严的！我们没有尊严，尊严受到了减损——骄傲的减损、自卑的减损、迷失的减损、攀比的减损。你念嗡阿吽梭哈就把这个减损一次性地在念诵当下抚平了——嗡阿吽梭哈嗡阿吽梭哈——我们要抚平他。抚不平人很辛苦、很烦恼，有攀比的苦、对待的苦，人受不了；加上生老病死的苦、求不得的苦、爱离别的苦……嗡阿吽梭哈可以把这些苦得到如实的念诵当下的调整、认知与感知——嗡阿吽梭哈！ 嗡阿吽梭哈！ 嗡阿吽梭哈！

要实践！ 嗡阿吽梭哈嗡阿吽梭哈嗡阿吽梭哈嗡阿吽梭哈……出声念，若是环境合适了很好；若是环境不合适，比如在公共场合或者人多地方，人不希望有音声，金刚念、默念或者会其他方法念诵都可以，效果一样。出声念是一个传授的表达，简单一些，我们也可以用很多方法称念——默念、金刚念，有人学过三摩钵地的称念方式，都可以念。好比说与家里人闹矛盾，没头绪了，感到迷茫，心里默念嗡阿吽梭哈——念得清晰，念得准确，再去交流与处理问题就会变得有力有善巧，也可能无意识地会出现善巧。好比说闹矛盾，比较尖锐，是非人我不知道怎么处理了，没有主意了，这时默念默念嗡阿吽梭哈，会受到诸佛功德之加持，会使你有主意、有调理、有次序；再交流会发生不可思议的改变。

我们在任何情况下都可以体验他的作用！你若是见个人张口就嗡阿吽梭哈，会把别人吓着。大家都知道了也无所谓，若不知道别人认为你要干什么一样，这时默念就可以。平平静静地念三分钟、两分钟、十声、二十声，心里变得清晰调理可以给人交流了。包括别人让我们出主意，或者自己对一个问题有没有主意情况下都可以这样念一念，静一静，对我们每一个人都起到法的辅佐。

我们念皈依佛皈依法——这就是皈依法，运用法则就是真正皈依！把这个法

运用在生命中，这个法会支持我们这个生命，使这个生命变得有福德、有威力、有善巧、有智慧。法支持你了，你会得到诸佛甚深功德的因缘。诸佛出世，就是把最好的东西给大家，下面就是我们接受与实践了！善于接受实践，就会得到佛法甚深功德与利益——善于运用，善于实践！

其他人没有主意了或者没有安全感了、迷失了、心里痛苦了，你可以把这个给他念一念，让他念一念；老人、病人、痛苦的人，都可以给他念一念，让他能有个次序，帮他念一念或者引导引导。很多迷失的人若能念一念，慢慢地真会找到头绪。在我们东北，迷信的人比较多，迷失的人比较多，相信鬼神的多，不相信自己、不相信觉性、不相信法则的人多一些，害怕这个害怕那个。这样念一念什么也不用害怕，没有啥肆无忌惮的东西，也没有啥恐惧的东西——嗡阿吽梭哈 嗡阿吽梭哈 嗡阿吽梭哈 嗡阿吽梭哈 嗡阿吽梭哈！这样可以使我们身心有健康的直下运用，平等心的直下运用，安乐的直下运用，调理的直下运用。念诵就是运用他——运用佛菩萨身口意的调理、智慧、慈悲与方便。

这就是方法！没有什么，就是个方法。这个方法你念就起作用、念就起作用，不需要太多道理——念就起作用！念就在修行，念就是作用力，就是功德力。没有遥远，佛法离我们最近，慢慢地我们把业力离自己遥远一些，智慧慈悲方便离自己亲近一些，那就是法的实践——嗡阿吽梭哈 嗡阿吽梭哈 嗡阿吽梭哈 嗡阿吽梭哈 嗡阿吽梭哈！

喻阿吽梭哈具足行

(二零一四年于海城保安寺)

我们这一节课为了不浪费大家时间，使大家有个法则概念，把前一节课学的喻阿吽梭哈来有一个认知与实践。因为佛陀教法功德利益是属于每一个人的！他平等给予我们每一个实践者，他平等给予无实践者——实践者会得到实践的对称利益；无实践者，他放在那个地方，其作用你体会不到。所以说佛法重在实践！

讲说是个传递过程，实践是真实受用。我们要接受佛法就要实践他，要有真实受用。喻阿吽梭哈——鼓励大家、劝请大家在日常生活中主动地多角度地运用他，尝试着运用他，慢慢就习惯运用了。运用佛智慧力、慈悲力、方便力；运用佛陀身业、口业、意业之智慧成就、功德成就。因为这个方法简单，实践与作为不需要任何复杂仪式，没有环境之类要求，不作任何加行，直接是正行——这个正行就是加行，加行就是正行，这是具足行为！这里面可以予自己皈依三宝，也可以使听闻有情皈依三宝，就是皈依佛皈依法皈依僧，使我们真正得到皈依作用，就是皈依戒体的作用——喻阿吽梭哈是佛法皈依功德的作用，一切教法功德的作用。我们这样能持诵、能实践、会在未来生命中起到不可思议的增上缘作用。

喻阿吽梭哈！（师领众念五遍）善于体会，善于运用，养成不假思索地去喻阿吽梭哈的实践！

喻阿吽梭哈！（师领众念两遍）我们念喻阿吽梭哈这一刹那、一瞬间、即下，就等于一切诸佛支持我们，我们与一切诸佛身口意功德一时聚会。

喻阿吽梭哈！（师领众念三遍）这没有前后际，没有距离，没有障碍。我们真正了解了念诵这个音声，就是具足诸佛如来法报化之功德，具足智慧慈悲之功德，具足清静平等无碍之功德。我们如是称念就启发了如佛一样的自尊——平等尊重他人与自尊是佛法不可思议的真正利益！

喻阿吽梭哈！（师领众念四遍）你慢慢变得不迟疑于此，很清晰，很自主，一动念就可以运用这个功德与利益，这样一个祈祷。

喻阿吽梭哈！（师领众念两遍）我们可能会得到自己想象不到的利益与启发。很多事情我们想像太多、准备太多、假设太多，结果阻碍了广大无边之利益与作用。你在念诵这个真言时可以不假思索不假任何设置地称念他、体验他。

嗡阿吽梭哈！（师领众念三遍）我们生命很短暂，旷劫以来运用智慧、慈悲、方便的机会都不多；若不然我们早成佛了。过去说一称南无佛皆已成佛道；说于塔庙中乃至一合掌、一点头、一作为、一因缘，早已成佛道。我们现在因为嗡阿吽梭哈这样一个与佛菩萨身口意功德的亲切体验、交流、融入，即是不可思议的成佛胜缘，也是即因即果的事实。

嗡阿吽梭哈！（师领众念三遍）我们这个时代说太多道理反而容易使人迷失；太多说法，使人迷累。要把它梳理成一个什么样次序很难！嗡阿吽梭哈就直接、简单、如实。

嗡阿吽梭哈！（师领众念三遍）直接简白地表达了佛的法报化功德与利益。嗡阿吽梭哈！（师领众念两遍）很多时候说不通道理，干脆不说，心中去有这个默念、出声念等称念，就具足诸佛身口意功德之加持与运用，我们就会安稳、无畏、平静、清净、安乐。

嗡阿吽梭哈！（师领众念三遍）嗡阿吽梭哈不分你什么环境——这个不分别的修持最难得，希望大家珍惜这个听闻与持诵！嗡阿吽梭哈！（师领众念三遍）珍惜它！通过念诵之珍惜，启发这种尊贵缘起，生起对生命整个作为每时每刻的尊重与珍惜，你的生命就变得十分有价值、十分尊贵、十分难得了！我们要让生命尊贵难得，就要他时时刻刻的尊贵价值充分运用出来——从这一点启发我们在每时每刻的具足作用。

嗡阿吽梭哈！（师领众念三遍）让善良、智慧与慈悲充满我们生命的整个过程，变得像觉悟者、智者所有的言行思维。

嗡阿吽梭哈！（师领众念三遍）这个环境是大家福德因缘所成熟，就是共业的依报。我们把它运用得善良、正面、积极、向上，就十分有意义。希望常住上出家师父，以及周边学佛不学佛的有情，真正面对人生，尊重人生，使人生价值充分起来、尊严起来、有意义起来。有这个思维启发的环境十分难得！

嗡阿吽梭哈胜传授

(二零一五年十月十日于崇明寺)

总持真言在汉传佛教，是一些出家师，尤其开光的出家师，必须要研修的内容。也称为大总持。为什么要讲这样一个真言？希望通过这一节课给大家有一个明确的心灵的、意识的自我塑造。

这个真言是佛陀法报化功德之聚集，是身口意功德之聚集，是过去、现在、未来世尊功德之聚集。这个聚集是一切真言的首、中、尾。过去在汉地，出家师父们要是对人有一个祝福，对佛像有一个加持或者开光、装藏之时，都要研习这个法则。在早期寺院这种相续中，一定要给予这样一个祝福。这个祝福就令我们真正在持诵这个真言中皈依佛皈依法皈依僧。就是在我们心中真正清晰建立皈依佛法报化三身——通过音声事相建立这个清晰认知，就是念诵与听闻。

他有五个读音。很多人会看到汉地的大悲咒、楞严咒、十小咒等很多真言中间都有嗡阿吽三个字。嗡是一切真言开始的揭示。什么开始？就是众陀罗尼之首，一切修持念诵都要有这个开始。这个开始在我们汉传佛教中，如唵嘛呢叭弥吽中的唵，也有念唵（an）。近代人普遍传播是念嗡（weng）。嗡，是聚集——一切诸佛身功德之聚集，口功德之聚集，意功德之聚集，即是一切法性彰显与聚集、聚集与彰显这样一个聚集或者聚显过程。这个过程十分重要！过去给人讲皈依十分不易，就跟人念唵嘛呢叭咪吽，或者念嗡阿吽梭哈，或者念嗡阿吽，使你有这样一个听闻，种下这样一个种子，就是三皈依的种子。嗡字是聚集、回归，这样一个实际作用。一般人在念诵时，声音发在额头上方：嗡～嗡～嗡～这是聚集的意思。他为什么要这样？因为在许多因缘下，皈依十分不易，念一念嗡阿吽梭哈是十分简洁的，实际就是三皈依成就，或者三皈依的建立，或者三皈依的事实，或者三皈依的即下认取。

过去为什么要把他用来装藏？就是一个木头像、石头像或者什么像，把嗡阿吽梭哈放在里面，就起到这样一个抉择——他可以代表三界的福田，来予以一切礼敬者。哪怕一合掌都留下了这个不可思议的加持，就是三皈依的加持，就是佛法报化三身的加持，佛身口意的加持，过去现在未来世尊功德的加持。我们很多时间对三皈依不是十分重视，但这是成佛的缘起，是一切法得自在的缘起，是一

切行门的根本依止，不可动摇的！我们念嗡，就把他聚集起来——嗡、嗡、嗡、嗡……

阿，是一切诸佛功德自受用庄严之表达，安住自受用之表达，他是口业所聚集。很多人念拔一切业障得生净土陀罗尼之时会有感觉，因为里面“阿”特别多，人会有一种生命与意识的激活，暖的感受。我们能不能把这个真言清晰念、念清晰，阿字十分重要！过去在唐密中有专门的阿字门修持，有阿字门的坛城。阿字门，一个阿字，一个梵语阿字，代表一切法的根本。就是“阿字本不生，如实知自心”——你了解这句话，阿字门的修持就会使我们步入一切法，能了知一切心。“阿”字是不可思议的功德！

吽，是回施十方，回向于十方，平等展示于一切时处；受用安住在一切时处的如实的回施，令一切众生平等觉受、平等安住的事实，他也是意业的一个回向——吽！

梭哈，是成就、抉择、法尔本然、周遍如是，这样一个抉择的语言，就是成就悉地。

这个真言的念诵可以修一切显密法则。因为他就是三皈依、四皈依的一个缘起。有人修密法，念“南无咕噜呗，南无布达雅，南无达摩雅，南无僧嘎雅”，这个地方不需要这么复杂——嗡阿吽梭哈，他这里是皈依一切成就者，皈依一切法身报身化身，身口意功德，过去现在未来世尊之功德。这个持诵十分简单。

以前有一个 2012 年灾难说，很多人很慌张。很多出家在家的人来跟我说能不能让大家安心呢？大灾难要来了……我说没有大灾难！你若认为有大灾难而感到不安，可以念这个真言，就是嗡阿吽梭哈！嗡阿吽梭哈！嗡阿吽梭哈！嗡阿吽梭哈！（众随师念）修这个法，念这五个字，一切法都可以行持。不管是净土、密乘或者教门，有这个根本皈依方便、根本抉择。你说我念念皈依——“皈依佛皈依法皈依僧”“南无咕噜呗南无布达雅南无达摩雅南无僧嘎雅”也行。但是嗡阿吽梭哈就包含了三皈依、四皈依，一切皈依之抉择，我们与一切诸佛法报化功德自然契合了，我们整个身心就与一切佛陀世尊法报化身口意之功德完整融汇在一起了。

嗡阿吽梭哈！嗡阿吽梭哈！嗡阿吽梭哈！（师领众念）我们在念这个真言时变得有力气了。尤其是气力比较衰弱、意识不太清晰、思想意识作为似是而非、精神比较颓废、学习法则选择不清晰或者不能抉择的人——嗡阿吽梭哈，像自己受十方诸佛装一次藏一样。因为我们每一次念诵，十方诸佛之法报化身口意功德

就直下通过我们身体感知，与我们生命融汇在一起了。你可以体验：嗡阿吽梭哈
嗡阿吽梭哈嗡阿吽梭哈嗡阿吽梭哈！（师领众念）你可以把眼睛闭上体会，他对你整个生命会有不可思议的加持与激励，你会体验得到。

嗡阿吽梭哈！嗡阿吽梭哈！嗡阿吽梭哈（师领众念）他会给我们生命有清晰的鼓励、清晰的梳理。像现在人说灌顶，有人说这是自灌顶吗？对，这是自灌顶真言。这个灌顶不需要找一个上师、善知识，你只要在念这个真言，就是十方诸佛同一授手，予汝灌顶。所以过去称这个真言为大陀罗尼、大总持陀罗尼。为什么要加一个大？就是一切法！这个真言能出生一切法益一切功德，与一切诸佛的法、报、化、自受用功德、他受用功德完整结合，无缺无欠。

当时传说 2012 的时候，很多人慌慌张张，我说你念这个真言就不慌了。为什么？世界哪怕真出问题了，你也是与诸佛同在，与诸佛法报化功德同一安住，与诸佛身口意同一安住，什么也不用怕！十方佛国任你往生，你不用害怕。

今天为什么跟大家有这个念诵？因为我听弘庵法师讲这个讲堂刚做成，还没有择取要做什么道场，就是我们这个讲堂要做个什么样修持环境还没定。我想这个嗡阿吽梭哈与任何法都不违背，你修什么都没有障碍。像我们以前出家时间，师长们说你出家就要把这个真言抉择认清。为什么？哪怕你什么法也不会了，你想起这个真言，你念一遍都可以！就可以起到在任何时、任何处、任何角度你都不用慌张，都可以认真去作为，没有缺陷。这个真言十分感动人！他是大的总持，我们念这个真言像念三藏十二部一切经典一样，像念一切真言一样。

有人说我不会背楞严咒——你念念嗡阿吽梭哈，与他的功德无二无别；你说我不会念大悲咒——你念念嗡阿吽梭哈，与他的功德无二无别；你说我不会念十小咒——你念念嗡阿吽梭哈，与他的功德无二无别；你说很多经典我不会读——你念念嗡阿吽梭哈，内容丝毫不缺。他给我们带来利益是彻底的，就是他总持一切功德，总持一切功德！这是十分震撼十分感人的过去在僧法中僧僧相传、代代相传的机制。这个机制在我们汉传僧众中是普遍的，尤其是发心一生或者多生出家行持者所必守法则。不管是显密或者修什么，这个必须知道。就是总持一切法，总持一切皈依善巧，总持一切陀罗尼。

很多真言我们都读过——嗡、阿、吽这三个真言一安就是一个完整咒子。有的咒子是有首无尾，有的是有尾无首，有的是有首有尾无中——这三个字要是完整，就是不可思议的完整的真言。所以这个真言是一切真言的根本真言，是一切真言的根本框架。

我们这个道场还没有确认趣向之时，讲其他不合适，这个比较舒展。我们在这个道场建立次序后修什么法、学什么法，这都是一个实在的基础，不会给未来带来任何一丝障碍，只能给未来道场带来不可思议的清静地。大家有此福德因缘，借此现成环境来学习佛法，要感激常住出家师父与护持居士。任何一个道场或者环境都要付出很多心血甚至代价。我们到这个地方来学习与交流佛法，应该生起感恩心。感恩心很重要！感恩心会给我们带来学法真正利益，真正使我们的智慧与慈悲心复苏起来。

喻阿吽梭哈也是对一切生命的感激的报答之心，就是佛报答一切众生的广大善巧的宣誓！就是把他们身、口、意、法、报、化的功德回施一切众生的誓愿、约定——喻阿吽梭哈是他们成佛的对一切生命责任感的一个约定。这个约定是：你只要持诵喻阿吽梭哈，一切诸佛法报化的功德决定授手，过去、现在、未来世尊一定授手。什么授手？就是把他功德完整回向给你，不保留地回向给你。我们持诵喻阿吽梭哈呢，就起到与佛约定相应的约定。佛给予一切众生的约定，他们都要把自己的报德以及无量劫以来修持的不可思议功德回向给每一个生命，平等回向给每一个生命。我们持诵喻阿吽梭哈就是我们福德因缘的成熟！

你修持什么法这都不阻碍你，都是对你不可思议的鼓励。因为他简洁明了，不需要任何追加，直接受十方三世一切世尊一切身口意法报化功德支持这样一个校正，让我们不走任何弯路。你念这个真言时就是与佛法报化功德的约定，相应的约定。怎么约定？佛功德就是我们自身功德，自身的身口意在喻阿吽梭哈这一念中就转化成诸佛功德的身口意！你说有没有这个效果？你要念，你要实践！这比六字洪名南无阿弥陀佛还少一个音。

我鼓励每人最少念一百万。念一百万很快，但你整个人会发生翻天覆地的变化。因为这一百万是我们身口意与佛身口意作一百万次契合、交往、交流、感知交换。听完以后你悄悄地也好、大鸣大放也好、试一试也好，念一百万！你把念一百万以前你的性格、心理状态、身体状态、与人交往的意识言行记录下来，照个相放在那儿；念一百万以后再照一张，再把你的身口意记录看一看，一定会发生你想不到的变化。这不是我给你作证，是十方诸佛给你作证！我鼓励大家听闻以后念一百万，你是任何人都不吃亏——念佛的人不吃亏，修密的人也不吃亏，学教的人也不吃亏！因为他不违背诸佛任何一个角度，他完全是承接诸佛身口意法报化过现未来一切世尊之功德。

过去又称自灌顶真言。你说我找一个喇嘛摸摸脑袋，找一个法师灌一灌顶—

——很辛苦，跑来跑去。你往那儿一坐：嗡阿吽梭哈——灌顶来了！这个灌顶是过去佛现在佛未来佛，是佛之身口意法报化直接给你灌顶！我们再念几遍：嗡阿吽梭哈！（师领众念二十五遍）你体验他——他贯穿生命的从头至脚，他要贯穿你，你一定有贯穿的感受。

我们一般念九声、十声，身体就会发生一个变化，这个变化能体会到。但你要体会！你若不体会，说我不关注这个——那不行。我鼓励大家，有这个听闻了，在日常生活中，不管是走路时间、散步时间、绕湖时间、吹牛聊天时间，抓一点空间把一百万念了。用心的人三天可以念完；不用心的人十天可以念完；再放逸一点，一个月怎么也念完了。我希望大家都做一做，因为你听闻了！“嗡阿吽梭哈嗡阿吽梭哈……”很快，但你要把他念得清晰准确，他对你生命是一个莫大鼓励。大家都有手机，念之前自拍一张，看看自己样子；念一百万以后再拍一张，不变化你来找我算账，我赔你一百万都行。你要变了怎么办？你还要念啊！（众笑）

鼓励大家都念一念，因为他对任何修法都是真正的完善的支持。这个真言十分中性，过去在我们中国广泛流传。过去讲经法师在上座前都要祈祷念诵，就是我现在身口意代表十方诸佛如来世尊的身口意在与大家交往！要不然他害怕自己讲着讲着讲自己知见、习气或者烦恼了，那浪费了大家的珍贵法缘，染污了大家的心。所以都要持这个真言。

我们在一切修法之前持诵嗡阿吽梭哈，都会带来完整的、不走偏的、如法修持的缘起。你不用担心自己有啥不好知见或作为——你这样念诵会打下正修正行的坚固基础，就是我要与诸佛同一身口意功德——那不一样！念诵就是这个法则的实践。我们再念南无阿弥陀佛，南无阿弥陀佛即是无缺无欠，这个缘起开始了——南无阿弥陀佛是十方诸佛之身口意法报化，是一切诸佛之功德。我们再念观世音菩萨、嗡玛尼呗咪吽、一切真言，原来都是佛的身口意功德、法报化功德，皆是在灌顶，皆在融汇着诸佛不可思议的智慧慈悲方便。这做了一个缘起，做了一个发心，做了一个种子，做了一个起步方便。我们这个缘起十分殊胜，就是藉着诸佛法报化身口意功德作为修行起步！这个起步不光会感动自己——你念一百万，周边也会发生变化，自身一定会发生变化。这个变化要实践来了解。

所以我现在给大家意识签个约，人人都要发愿念一百万。我们有这个缘起，像发无上菩提心一样来持诵这个真言。持诵这个真言就是发无上心菩提心！因为我们把佛陀法报化功德与我们生命完整融汇在一起，不是无上菩提心吗？！说不

发菩提心修行无益，很多人就找发菩提心的方法，可困难了。你不用找，念念喻阿吽梭哈就是无上菩提心！就是无上菩提心之成就与守护！我们念完这个再修其他方法，就在菩提心基础上修行。这是十分有意义、十分准确的佛子行的起步。这个起步会使我们未来真正在修行正路上、体系上，不变异，不丢失其利益。

喻阿吽梭哈！（师领众念十遍）他基本上是五个位置：喻-阿-吽-梭-哈，这是五个位置、我们身体上有五个重要部位，他在这五个部位发生共鸣与震荡。就像我们身体装了中脉一样的柱子，使身体变得活泼有力，与法相应。能使我们生命焕发生机，开发我们内在的潜在的不可思议的如佛一样的功德内涵，让我们身心世界真正有舒展过程。

一定要念一百万遍！听闻不念就会错失良机。你说这是不是有点勉强塞给大家？我塞给你了，这个修法的允许给你了！你说我这一段不念——后面追着你也得念完，你做梦了想一想也得坐起来念完。为什么？十方如来身口意功德、法报化功德会加持你，会唤醒你阿赖耶识对他的需求，会唤醒你对他实践的渴望。我们有这么好的讲堂，还没使用我们就开始使用了。我们把最如实与平等的法则、不动摇大家任何修行基础的法则回向供养给大家，希望能遵守！听闻了，大家必须完成！

这样才对得起我们这次法缘。这个法缘貌似简单，实在也不那么简单。因为我来这里本来是要休息两天，结果又在这个座子上讲这个。想想拿什么最好的东西给大家？这是一切法师对大家的愿望，希望把最好、最有用、最简单的法则回施给大家，希望我们拥有真正法宝。我们心佩佛印，真正在未来让生命发挥他最美好最自在的作用！这是对大家一个祝福，也是一个供养，希望大家接受！

我们一旦揭示这个回施——三皈依的回施、菩提心的回施、法宝的回施，生命会变得清晰起来。在你迷茫时、在你颓废时、在你身体衰竭时，或者在他人衰竭时、迷失时、颓废时，都可以持这个真言，令自身令他人安乐、清晰、有力起来。这是不可思议的法宝！大家人人已经拿到这个法宝了！他简单易行，深刻彻底。

我们这个道场还没有定格，我不愿意动摇什么，还是希望这个地方变成金刚地、修行成就之地；令一切有情来到这个地方，都能受益于佛法，得到佛法的喜悦、佛法的熏陶、佛法的成就。那是最有意义的值得我们共同作为的事情！

嗡阿吽梭哈法身观

(二零二零年八月七日于斐济网络课堂)

明润：师父，我们前一段时间为了祈祷世界和平，回向国家平稳安康，做了共修活动。前两天往生咒共修已经结束。接下来大家想共修“嗡阿吽梭哈”总持咒，每天会有一个固定时间在一起打坐专念这个咒。想祈问师父：在我们打坐专念的时候有没有什么观想方法，可以让我们更专心地修这个咒语？请师父再给我们开示一下“嗡阿吽梭哈”的功德利益。

师父：好。“嗡阿吽梭哈”是我出家接触的第一个真言。不管是藏传还是汉传佛教，对铜像、泥像、所有佛像的装藏，这个真言用得最多，用种子字，称为大总持真言。

一个佛像你没有给他附属一个内容时候，他就是一个形象，什么形象都是形象嘛。但你要把“嗡阿吽梭哈”跟这个像绑定在一起，装藏了，这个像就是我们应该礼敬的佛的法身。有法身佛、报身佛、化身佛。

“嗡阿吽梭哈”是大总持，就是一切诸佛都从这里面流出来！过去佛、现在佛、未来佛，佛的身、口、意，都是“嗡阿吽”这样一个组成。“嗡阿吽”组成了过去佛、现在佛、未来佛，组成了佛的身、口、意，法、报、化这样的功德因缘。“嗡阿吽”是一切诸佛的身口意，是过去佛现在佛未来佛，是法身报身化身，“嗡阿吽”就代表了！“梭哈”是这种成就——佛的三身成就，佛的身口意成就，过去现在未来佛的成就，十方一切诸佛的成就，“嗡阿吽梭哈”就完整包含了。

一出家就接触这么个教诲。那时候去给别人装藏，感到很奇怪，当然在这个作为时候慢慢地就会有身心的一些感受，师父们也会给一些指点、教育。我说：就念个这，就写个字儿，这就成佛了啊？因为以前接触得很少。后来受了很多教育，原来心作心是，因缘所生法，给我们成熟地表达了这样一个事实。世间一切法，本来没有一法可得。所以有种种心，作种种法，呈现种种世间出世间的业相、因缘。

“嗡阿吽梭哈”就是这样——一个身口意、三身、过去现在未来、十方一切诸佛

的大总持真言！我们是个凡夫的五蕴身，这个真言念诵一遍，就是佛的法、报、化身！你说我们是佛的法报化身，那我成佛了，别人成佛了，这是不是大妄语？你念“唵阿吽梭哈”这一刻，与十方诸佛的身口意就是相应，与十方诸佛如来的成就就是相应。你说你是佛，要偏执你是佛的时候，你就是大妄语！

你说我这咋思考呢？那就老老实实地念唵阿吽梭哈，体验佛的法报化、身口意功德就好了——不要说自己是佛、他人是佛，去体验就好了。那远离傲慢、偏见、自他说法，就念“唵阿吽梭哈”，这里面就是佛的身口意，就是佛的法报化，尤其是佛的法身、法身功德。十方诸佛同一法身——大家一定要把这句话记住：十方诸佛同一法身！你要理解这句话了，这个大总持就是法身咒，“唵阿吽梭哈”就是法身咒！

我们知道许许多多咒中都有“唵、阿、吽”。很多真言开头都有个“唵”字，中间有“阿”字，最后有“吽”字。这是一个完整的咒，具足“唵阿吽”。很多人学过真言，完整的真言中都有“唵”“阿”“吽”这样初、中、后的排布。干什么？来展示诸佛三身功德，身口意的功德，让我们体会这个功德。

在2012年灾难说纷纭之时，人对灾难的那种向往是吓人的。现在灾难来了，人还向往吗？我们面临这个疫情是这样子。后面还会延续啥？就看人们是不是再斗狠、相互封锁。很多地方被水淹了、被虫子吃了，会不会有饥馑？这不知道，大家会观察。

我们面对这些种违缘时候怎么让自己身心安乐呢？2012年问的太多，我就去个地方住了一段，不跟人打交道了。因为每天都有人问：有没有灾难啊？有没有大灾难啊？是不是全地球会被淹啊？是不是人类会死一半啊？天天都是这个话，听的让人受不了。我说我闭关了。

闭关出来，就鼓励人念“唵阿吽梭哈”。就是佛的身口意，我们去体验佛的身口意，体验佛的法报化——身的功德，心的功德，身口意的功德。十方诸佛都在干啥？要体会他们在干啥，就是“唵阿吽梭哈”的完整契合，不增不减地跟“唵阿吽梭哈”的一个契合。“唵阿吽梭哈”之外，什么都被“唵阿吽梭哈”所照耀了，我们就在体会“唵阿吽梭哈”！那时就这么发心。

有能歌唱的都在唱“唵阿吽梭哈”，会念诵的都在念，当时国内至少有十万人知道“唵阿吽梭哈”在起什么作用。也到处跟人讲，几百、几十地给人讲。那个歌曲，平等安心，有那个词，“唵阿吽梭哈”（陈越唱的《平等安心誓愿偈》）。

《慈愿》后面也有“唵阿吽梭哈”（韩红唱的《慈愿》），很多人听了也唱。听都具足这样不可思议的功德！唱一样不可思议的功德！念一样不可思议的功德！

基于这个因缘，当时大总持咒就传遍了我们这个法界，传遍了我们自身法界。有多少人听闻、念诵不知道，但我感觉：哎，2012就过去了。很多人说2012没发生灾难是不是因为“唵阿吽梭哈”这个念诵啊？不知道。是夸张吗？不是，佛有佛的力量，也不能说是夸张。不是夸张，也很自然，还是因缘所生法。

你说现在这么多灾难，我们念“唵阿吽梭哈”多好，也像2012一样对吧？现在2020我们能不能念这个把它怎样怎样呢？真能！关键是人念诵不念诵。你念诵了，共业中的别业，昭然目前。这才是不可思议！

你信了得利益，不信也结个缘。你说我怀疑——怀疑也结缘。怀疑你敢念一遍？你有本事念一遍？你念一遍就不得了，念一遍就跟你结缘了，结这个缘就永远不退转！这个缘，念一遍，你的身心世界，就在你生命中脉中从上到下跟阿弥陀佛、十方诸佛、法身佛彻底交流了一次，念一遍就行！

你说我念一遍，不再念第二遍，还继续烦恼、继续轮回、继续沉沦……没有问题，念一遍就不得了！你就挑战那些怀疑的人、牛哄哄的人，你说你能念一遍，你试一试，你一遍都念不了——可能真有人一遍都念不了——但人要念一遍，就不得了。况且我们真正用“唵阿吽梭哈”来让我们五蕴身完全领纳、接受诸佛如来的法报化、身口意功德，去体验他，像嚼橄榄一样。

我们没事就嚼：“唵阿吽梭哈、唵阿吽梭哈……”你没事就念啊，反复嚼。你这个嚼，其味无穷！为什么？十方诸佛的功德全在里面，一点都不少！法报化的功德全在里面！身口意的功德全在里面！能令一切生命如佛自在力，如佛功德圆满，如佛行法无碍，行法清净！任何的染着、迷失、痛苦、障碍，你念这个真言，都可以得到清净圆满无碍的加持、洗礼！

有人说我不观就念不下去，没有味道。说到这类，大家要有很尊重的心我才能讲。要不然讲了起副作用。很多观察方法是一些经验。这些经验传授过去要求供养啊、保密啊、设坛啊……设坛就是为了保守秘密，不要乱说，自己去内心实践。怕一说出来，很多修持就变成一种骄傲，变成一种炫耀，变成毫无意义的业力了。

所以过去人传授一些观想，依灌顶作为方便，摄人心智，令生起尊重，以守密，来成就这个法则。基于这个原则，很多时候不愿意讲，讲了没有意义。因为

我传播的是显教嘛，没有密教的，那说着说着，别人就会把它当成没有意义的事情了。

我感到大家还要生尊重心，虽然在显教环境中，这个时代我们不去拿捏这个坛那个坛，就做一个最简单的角度说。大家要尊重，要密护你所听到的东西。不密护，你实践不出来味道，就成了一个恶业。我们很多法则要是变成跟别人胡扯、乱说的东西，就完了，他内在的喜悦与感知、法益就容易丢失。所以我就从一个角度说吧，大家可以尝试着去有个观察。

第一步，找一张佛的法身像，你喜欢的法身像。网络上能查出来，或者说你认为这是法身像就行。打印出来，作为一个对应观察的形象。不管是画像、铜像还是什么像，都行。放在令你尊重的、你站起来最少与额头平的环境中，不能比你额头低。你说我没那个条件——没那个条件就不要说了。或者说我到一房间，只能坐在那个地方高于额头，行不行？也行。但你要是出这个房间，必须弯着腰出去。一次违背这个，你必须得忏悔！

你说这要求有点严了——要求不严，你这个法学不成。你说我坐在这儿，这个佛像跟我额头一样高，这么样一个坛城，我站起来比他高，我站起来走了——那你一定要忏悔！你不忏悔，这个法修不成，效益、感应、征兆都不会有。

要是坐在这儿，跟我额头一样高，那我出这个环境一定弯着腰，令我额头比这个地方低。退着走出去最好。要是平着正面走出去，要用眼睛余光，感觉到我不能比这个像高。一定要有这样，要看得见。干什么？心灵相系。就是你那个恭敬心在这个像面前时时刻刻不能丢失，时时刻刻他就是你心灵的法身佛的一个折射。这是个必须。

以前我去了很多寺院、很多家庭，他们佛像都比头低，我让他们改了。很多人说很奇怪，我说你修法，要不然你没有一点点征兆，没有一点点感应，你的家庭、环境、因缘没有一点点升华！他们说是呀，为什么学佛这么多年还是乱哄哄的？我说对，你这个恭敬心一定要在这个佛像面前成熟起来，你的家庭会改观，你的福德因缘会改变，你自身的道德、心灵会受到很好的熏修！

我提出这些，能做到，下面讲这话才有意义，要不然没意义。很多人看到人家信仰那么尊重，我们汉地人把佛不当回事。很多人去南传出过家，到任何有佛像的地方都先到佛前“阿拉航三玛三布搭萨”念一通。任何一个佛都那样子，到任何一个殿堂，都是“布汤萨拉囊葛刹尼”，要念一段。干什么？礼敬三宝，赞

叹三宝。那就是信仰！

你说我信仰在心里——对不起，心里面有信仰，行为上也要做！除非佛法被国王、大臣、武夫强行制约，不允许了，那没有办法。但心中还是不失敬意，在这些法难、王难之时不失敬意。你心中看到佛像，一定要心里礼敬，心里赞美。一定不能散坏，这样才有资格去学下面的东西。

你说这是迷信，那什么不迷信？你想有个感召，你想有个利益心灵的改变，你怎么改变心灵？你那个世俗的坏习惯、骄傲、自大、什么都不在乎，那个散漫混乱的心理从来不梳理，什么时间能得到升华生命呢？意识到了的升华呀？你没有机会升华！你怎么能改变自己命运、改变自己的福慧因缘啊？福慧因缘要有内容，不是胡乱说的。

以前刚到斐济时，在那个教室里，我不主张弄像。后来他们摆出来很多，但是所有人都比佛像高一大截，在佛像面前牛哄哄的，都不得了。我说这佛像比人低太多，这个因缘一定散坏。为什么散坏？人太骄傲，太无视于佛法僧三宝了，根本看不上！自己站得高高的，佛像低低的，藐视俯视着佛，那根本没有信仰。摆了一桌子佛像，没有信仰；这样烧香，那样磕头，但心里充满了骄傲。要没有骄傲，谁敢那样子？没人敢。

我到很多地方就不主张大家弄这些，为啥呢？大家轻视他。把佛法僧轻视得不得了，你怎么能改变自己的人生？你的业力怎么不成熟呢？在佛的圆满功德面前，你那么骄傲；在那个清净功德面前，你那么自大；在慈悲的法则面前，你那么自以为是！你怎么能改变自己？大家回想回想，尤其来斐济的人都可以回忆回忆。那像就到我们腰杆子这么高，你往那一站一看，佛菩萨就在你眼皮底下，你高高在上，怎么修法呢？

像东北很多人拜狐仙、五大家，我说不要拜，你越拜生命越低下，越拜越贫穷，越拜越不安，身体越糟糕。为啥？你的身体比它们高大，你要付出嘛，你受不到它们的加持。你能受狐狸的加持？你能受个小动物的加持吗？它加持你吗？在东北讲了一、二十年，大家该怎么还怎么。为啥东北那么多贫穷、不安、麻烦事？重工业坍塌？历史上一会儿满洲国，一会儿苏联人占，一会儿日本人占……为啥呢？不安哪！人在该升华的地方没有升华，不该堕落的地方去堕落。崇拜那些生命，你不堕落吗？你是个人，去崇拜动物，你不轮回不堕落吗？唉！

我们到应该尊重的地方，好比说很多寺院做斋天，人的福德因缘会增上。但

出家人不能礼拜，只能鞠个躬。为啥呢？他可以赐你生命的福德，但是你有法则、身份，你就不能礼敬他。出家人一礼敬就糟糕了，这些天会起嗔心。你出家人形象，你就不能给我礼拜，你知道吗？你礼拜就减损他了。这就是世间的因果效应。

这点大家一定要听明白！听不明白，后面这些法修了没用。以前给人提要求，人不在乎，你讲多了人很烦。为啥呢？摆低点他舒服啊，他省事啊，他人感觉到我可以随手做这做那啊。佛像那么小，没有你高大，再摆那么低，多自大呀，他怎么加持你啊？他怎么给你觉悟唤醒啊？怎么令你升起尊贵的心啊？

很多人到无锡看大佛，到香港看大佛，到庐山去拜那个四十八米的阿弥陀佛，感觉到这么大个像！从形象、感知上你都会受到这样一个业相上的加持。要是摆很小很小的像，你心里一点点尊重都没有。很小很小的像，你要是尊重他，他也起作用。关键是他很小很小的时候你就藐视他，根本不在乎他，你怎么唤醒内心的觉悟啊？

所以这个像能高于眉目最好，起码说不能低于你眼睛！低于眼睛不合适，从现象上你不是尊重的一个设置。设置我们都知道，你摆一堆刀，那是个设置，你感觉到刀这么锋利，你垫上海绵，你感觉到这是海绵——形象是有力量的，我们要了解这一点，佛像也是有力量的。

这一点掌握了，就是要有稳定环境，佛像要比我们高一点，最好高于眉目。坐、站都行。要是坐着高于眉目，出这个环境时候一定要弯弯腰，弯腰退出去最佳。不能退出去，走出去时候，要弯腰，眼睛余光要看着不能比佛像高。这就是要求！你说这要求太多，我不做——不做也没问题，但是我告诉你：你不做，就改变不了你的命运，改不了你的心态，改不了你的骄傲与自大，改变不了你的福德因缘！

好，“唵阿吽梭哈”到底怎么观？因为不见面，我这么讲，大家听吧。你可以把人身体划成几部分。眼眉以上是一部分；喉咙，男性说咽喉，是一部分；心口这地方是一部分；肚脐是一部分；肚脐下面三寸是一部分。好，这分成了五部分，就是“唵、阿、吽、梭、哈”，这是五个音。

“唵”，在我们眉以上，念“唵”的时间，十方净白光明，也就是世间一切殊胜白法、一切世间纯白之法一时聚集，“唵”！一时聚集。十方诸佛教法中，就是一切世间的纯白之法，一时聚集，纯白色，“唵”！我们可以闭上眼睛体会体会——“唵”！你也可以念出声——“唵”，去体会。眼眉以上，“唵”。大家可以去

体会，这是第一个音。

第二个音，到我们喉咙，男性说喉结，女性是脖子。“阿”——十方诸佛自受用，自受用身一时成熟，就是红色光辉一时聚集，十方诸佛自受用功德一时现前。现什么前？就在喉轮这个地方，红色的。“喻”是白色的聚集；“阿”是红色的聚集，就是自受用的聚集。纯白之法聚集是“喻”；“阿”呢，是纯白之法的受用的聚集，变成红色。是什么样红色呢？很多人见过红宝石，就是光芒四射的红宝石色。

第三个，“吽”，就是我们胸部，两乳之间叫胸部，那个地方有“卍”字轮。卍，就是高速旋转着，散发出去。这个天叫青天，过去说青色，大家观想青色就好。药师佛那是宝石青还是蓝？就是那个青色——“吽”！喻阿吽，“吽”！第一个是聚集；第二个是受用，受用是安住；这个是挥泛到十方法界。我们念“吽”之时，青色的光从你这个心中放射到十方法界中，去净化一切法界，利益一切有情，圆满一切有情，使一切众生回入清净法界——这样一个“吽”。

喻阿吽——“梭”，是脐轮，金黄色。喻阿吽，“梭”就是金色光辉啊！在放射出来无限的金色光辉，充满了安稳、具足、无穷的力量，去除一切骄慢之力，能摄化一切有情，能圆满一切有情。喻阿吽，“梭”“梭”“梭”“梭”“梭”，这个安稳，极为安稳的金黄色。

“哈”，道教讲丹田，下丹田。或者说腹部，脐下三寸。三指还是三寸啊？喻阿吽梭“哈”！很多人修过绿度母——“喻达咧度达咧度咧梭哈”，绿度母那个绿色。绿到什么程度？绿色遍布，你念“哈”的时间就遍布着法界。这个法界的一切嫉妒——现在人容易嫉妒——一时化成随喜、赞美，生机盎然的赞美！

就是看到绿色的东西你赞美，变成了赞美的音声与光明。它充满了活力，因为赞美本身就是活力的一种再现。嫉妒一时散坏，化作赞美，赞美的光辉就是这个绿色。这个绿色绿到什么程度？整个法界变成纯粹的绿色。绿度母那个绿，你查绿度母，看到那个绿色就行。这个绿色你一观，你与所有有情的嫉妒心一时就散坏消融了，变成了赞美与随喜！

过去在这个地方念佛、念法、念僧，称为三摩地念。好比说我念佛不是嘴巴念，也不是意念，是用这个地方念，就是三摩地念。你说那能念吗？我不知道，大家来试。有的人试不出来，就把这个地方放一个海螺，海螺里面出声音。我们说话海螺会回音，“啊”，它就“啊”。你用嘴巴念，你一念，它就回音，你看它

的回音就行了。

好比说我念“嗡阿吽梭哈”，用这个地方念“嗡阿吽梭哈”，它回音。你感觉它不会念，就听它的回音——“嗡阿吽梭哈”，“嗡阿吽梭哈”。那叫三摩地念。要是它会念了，你感觉会念了，不用口在念了，那就三摩地念。

大家把这个记住，下面可以去实践了。我那个要求要是你做不到，佛像那个摆设做不到，你可以不摆。但要摆了，一定要恭敬，要尊重！

我们念“嗡阿吽梭哈”的时候一定不要想这是我的肉壳子，是爹妈给的——不对，我告诉你，这个身就是佛的法报化身的一个完美的聚集，完美的表现！但是你不能给别人说。你给别人说一遍，你这所有功德散坏了，你就是个业力凡夫，你就是个垃圾，你就是个生死之徒，你就是最坏的欺骗者！不能给别人说！

这个身就是诸佛的法化报、诸佛的身口意——“嗡阿吽梭哈”，我们这个凡夫身就变成了佛的法报化身、佛的身口意，在这个身中就完美地一丝不缺地展示出来，有身光，有项光，有圆光，诸佛法身之光、报身之光、无碍化身之光，全部会在这个身体中显现出来。

有的人念佛时候真会出现光明，出现光明也不能说，你也不能给别人说你在干啥，说了就丢失完了。这个修行一定不要给别人说。要老老实实地去念，恭恭敬敬地去念，不能给别人说，一定不能说！在没有真正修行相应的时候绝对不能说，相应时候也不能乱说。乱说就会着魔，出现骄傲，出现魔障！不说，这个功德就会展示出来，显现利益世间，净化世间。