

# 净明上师关于打坐的系列开示

- (一) 为什么要打长坐 .....3
- (二) 盘腿方式与坐姿 .....9
- (三) 盘腿方式与坐姿 .....14
- (四) 微笑持咒转麻痛 .....17
- (五) 如何培养定力 做到念念分明 .....21
- (六) 将心念耳闻建立在最初的坐姿上 .....28
- (七) 微笑持咒 .....36
- (八) 坐上一动不动 .....39
- (九) 座上持咒(1) .....41
- (十) 座上持咒(2) .....46
- (十一) 座上持咒 (3) .....50

(十二) 座上持咒(4) .....	56
(十三) 心中心法断坐与加坐的开示 .....	63
(十四) 持咒的力度 .....	70
(十五) 控制打嗝 .....	72
(十六) 根尘脱落与爆炸 .....	75
(十七) 咒语的速度 .....	78
(十八) 咒快才不会跟着意识跑 .....	79
(十九) 怎样打坐才如法 .....	81
(二十) 手印一定要师传 .....	83
(二十一) 手印一定要在胸口与下巴之间 .....	86
(二十二) 打坐跟时间有关系，不是跟怎么盘有关系 ...	89
(二十三) 六字大明咒和手印 .....	91

## （一）为什么要打长坐

**上师：**所以我们回过头来讲，这个宗门的特色就是打坐。可能有人会问，为什么要打那么长时间的坐啊？不都说打坐是助行、下座观照是正行吗？打坐两个小时就够了嘛！你坐那么长时间干什么？说这句话的人呢，说实话啊，他没有真正认识到打坐的意义。你看我们元音上师说了：座上要心念耳闻，座下绵密观照。为什么先要强调座上的心念耳闻，然后才是座下的绵密观照？因为你这个打坐，座上如果没有体现出微细流注，就不可能有真正的心念耳闻。所以

我们好多师兄，两个小时一座，两个半小时一座，打了五、六年甚至七、八年坐，一下座，说：唉呀！老师呀，我这个座下观照不得力啊！一开口就是不得力啊，我连自己的念头都看不到啊。我们说为什么看不到念头啊？因为这个念头就是微细流注啊，你座上都看不到，你座下能看到吗？座上看到的是烦恼，座下看到的还是烦恼；座上看到的是妄念纷飞，座下看到的同样也是妄念纷飞。所以好多师兄说坐了两个小时、两个半小时之后，下座还是妄念纷飞，因为座上座下是相应的，坐了好多年都

是这样。所以我们打比方说，你烧这一壶开水，本来这一壶开水烧半个小时它就要开了，我们都是烧到二十分钟停了，放下了。到了明天又烧二十分钟，那你烧十年，这壶水它也没有办法烧开。因为它时间不到啊，不是说你每天都烧它，它就会开。所以这个座上打坐，没有体现出打坐的作用，下座自然就没有力量起观照。还有的人把我们的师兄都当成大根器之人，“啊！你们个个都是古佛再来呀！”这话说的也没错，因为诸佛本意是这样。个个虽是古佛再来，但毕竟还是迷惑众生，还是迷失的

众生。如果大家都是上根利器之人，那不用打坐了，光听你说法就能够开悟见性了。那样的话，这天底下早就没有人可度了，早就自度成佛了，所以打坐还是一定要打。如果都有这么好的根器，那不用修心密了，不用修印心宗了，直接去修禅宗、去参话头。甚至话头都不用参了，因为参话头都是末后禅，直接就是祖师禅。闻经开悟叫如来禅，言下大悟叫祖师禅，好根器那就言下大悟去了。参话头那还是末后禅，那是这个宗门已经败落了，不得已用个参话头。所以用这个打坐来培养定力，这是末后

禅以后的事了。这根器已经是钝根了，不是利根之人了，所以不得已，要持咒打坐啊。当然了，我们在这说的是方便说啊，相对来讲啊！实际上持咒、打坐啊，在释迦佛时代已经形成了。所以我们读《楞严经》，释迦佛在《楞严经》上就说：唯有持咒、打坐可以成佛，否则，无有是处。这个在《楞严经》上已经是这么说的。在我佛时代已经是这样了，并非到了今天才这么提倡的。（掌声）

**上师：**不要掌声，阿弥陀佛！

**师兄：**师父，心生欢喜。

公历 2015 年 12 月 1 日（佛历 2559 年  
农历十月二十）开示于海口



## (二) 盘腿方式与坐姿

**上师：**你打坐有问题吗，你怎么打坐的？

9

**弟子 A：**我有时候单盘，一个半小时以后把腿拿下来就散盘。有时候告诉自己心别动啊，心别动啊，单盘两个小时。平时没怎么走，是不是这个问题？

**上师：**还好，你单盘要是时间长了，毛病更多。单盘不适合打长坐，打短坐可以。两小时前是可以，三小时以下都可以。单盘坐三小时一动不动了那脊梁骨都是歪的。

**弟子 A：**哦，对对对，我们那时候打七，

好多同修说：“唉呀，怎么那个身体有点歪呢？”

**上师：**脊梁骨都是歪的。

**弟子 A：**我有个师父是高闵寺的老师父，他是坐禅的，上我们家来了。我一个佛友就问他说“师父，你说我们这打坐那腿要换吗？”师父说：“要换啊，不换你就不平衡了，要歪啦。”大伙还没理解，等这次打七的时候就发现，怎么坐着坐着就往一边歪呢？

**弟子 B：**他意思是说这边歪歪那边歪歪，就不歪了。（笑）

**上师：**换了那不也是歪吗，你换了还是

单盘，不还是会歪吗？不是歪过这边就是歪过那边，总之是歪的。

**弟子 B：**姿势不对会落下禅病的。

**上师：**你这个歪坐时间长了会坐骨神经痛，这一圈都是痛的。然后这两边也是痛，坐骨神经痛，不打坐都痛。

**弟子 D：**那要是双盘就不歪了？

**上师：**双盘就不会，双盘跟散盘就不会，它脊梁骨是直的。但是你单盘呢，这样子坐你看它歪过这边，那这样子坐它歪过那边，总有一边是歪的。

**弟子 C：**那要是双盘适合打长坐吗？

**上师：**适合。

**弟子 B:** 双盘适合，要不就是散盘适合，就是不能单盘打长坐。

**上师:** 对，单盘不能打长坐。

**弟子 C:** 要是双盘时间长了对身体有没有不好？

弟子 B: 对女的不好。

**上师:** 女的有的会引起子宫下垂，流血不止。

**弟子 C:** 男的就没有什么副作用啦？

**上师:** 男的没有子宫嘛！（众笑）

**弟子 C:** 其他方面呢？比方说男的前列腺什么的。

**上师:** 那不会，对前列腺有帮助，可以

治疗前列腺。

**弟子 D:** 对前列腺效果特好。

**弟子 C:** 就是双盘？

**上师:** 嗯。


**弟子 D:** 我知道一个出家师父，他开始那个前列腺毛病挺严重的。我观察他一个小时差不多就要上一趟厕所，后来他就打长坐，最后他可以打七，一座六小时不用下座。

**摘自：** 净明上师应机开示

### (三) 盘腿方式与坐姿

像我们这么盘腿打坐，我们说这个散盘像师兄们这么坐，其实这个坐法，打坐的这个方法，并不是我发明的，这个是我们上师元音老人，他说这个散盘坐，坐要高过我们这个脚，高出二十公分左右，当然这个所谓的高出二十公分左右，还得根据我们身高的程度来比较，像一般在一米六五以下的，二十公分就显得高了一点了，我们的脚在十七到十八公分左右，个头在一米七到一米七五的这个身高的话二十公分是刚刚好，一米七五以上还要再高一些，二十三公分

左右，所以他是根据身体的高度来决定这个坐的高度，我们这样坐法。

因为大家要知道，这个打坐用的凳子，它有一个斜坡，我们坐在高处，脚放在地上，那么我们就会发现，整个身体的压力是在这个腿上，而不是在关节上，在这个腿上，这个腿的力量，它就已经分化到我们这个凳子上，实际上它是不受力的相对来讲我们这个脚踝骨，脚关节这个地方他就要轻松很多，也有很多地方说我们这个散盘不标准，散盘应该结到上面来，放到这个椅子上面，但是我们知道，我们散盘，脚掌放到椅子上

面之后这么坐起来，膝盖是高过我们的小肚子的，高过我们的腹部，这样我们腹部有一种压迫感，这种压迫感导致我们无法打长坐，两个小时可以，但是你要想超过两个半小时他就有难度了，感觉上气不接下气，所以根本坐不了长坐，所以也并不是说散盘坐就能够长坐，还得看你的坐姿这姿势对不对。

摘自：净明上师 2014 年 9 月郑州印心精舍开示



#### (四) 微笑持咒转麻痛

**上师：**打坐时这身体各个器官在逐步地跟进在调整，所以这个痛的时间持续两个小时以上，那我们这身体的免疫力，就会得到一个很大的增强，所以我们打坐也是在提高我们这个机体的抗病机能，也是在培养我们的免疫力，同时也是在培养我们的定力。这个打坐对我们治病是很有帮助的，因为通过打坐，通过这个座上的麻、痛、难受，那我们随着这个时间的延长之后，随着这个日子的增加之后，我们会发现自己身体上很多毛病消失了，这就不用到医院里面去

治疗了，也不用到医院里面去开刀动手术了，而且到医院里面去开刀动手术，那也痛啊，也难受，你也要忍呀，但还得花钱啊，甚至有的医院还得要给人包红包啊，还得要看医生护士的脸色，是吧！那我们自己在家打坐痛的呢，既不用看人家脸色也不用掏红包，更不用花钱，那多好的事啊。

**师兄：**只需要忍耐。

**上师：**我们也不是忍耐啊，我们不叫咬牙，不叫忍耐，我们叫微笑持咒，带着欢喜心来打坐，你就会感觉这个麻和痛，实际上是一种享受，你就会喜欢上

打坐。

**师兄：**可是你在痛的时候那个思想就跟着痛。

**上师：**我跟你说，你一上座就开始微笑持咒，不是等到痛了才来微笑持咒，所以我们教的方法就是，你从一坐好手印结上去，一开始持嗡嘛呢叭美吽，你就开始微笑持咒了，全身都放松了，带着欢喜来打坐，为什么要欢喜呢？因为佛法难闻，正法难求，究竟法难得，所以我们今天能够得到如此究竟的法门，我们应该欢喜，应该带着欢喜心来修行。

摘自：净明上师郑州印心精舍开示

## （五）如何培养定力 做到念念分明

**弟子：**我念的时候还有一个人跟着一起念啊。

21

**上师：**噢，这就是妄念，你所讲的这个“人”是一种意识，意识形态当中存在的，这就是妄念。这个“人”不是别人就是你啊。在我们意识形态当中，不管出现多少个人都是我们自己。有一些人就产生错觉了，啊，是不是我身上有几个附体啊？不要自己吓自己，这就是我们自己，这是我们第七识产生出来的作用。

第七识就是起分别作用的，一个没

有意识的念头产生了，在第七识的作用上它可以变成几个部分，这几个部分是互相形成对比、形成对应的。比如我们要去做一件事情，马上会有一个意识跳出来：做这个事好不好啊？另外一个意识说：这个事行不行啊！是吧？有时候我们说我们去做一件好事，你想的是好事，但是念头当中可能会产生一个“会不会是错的事”，它会对应的，这就是第七识的作用。但是当我们知道的时候已经是在第六识当中反应出来了，所以平时我们是看不到第七识的，唯有在心念耳闻的建立下，才能够发现第七识的

存在。

所以，我们这个刚开始的打坐是在第六识上做功夫。开始半个小时，到我们一个星期之后可以加到四十分钟；再过一个星期再加十分钟，五十分钟；再过一个星期又可以加十分钟，一个小时。那第一个月份的打坐，我们的目标就是坐到一个小时，一动不动。这个要求不高吧，真的不高，谁都可以做得到，没有做不到的。因为我们的修行还有一个目的——离苦得乐，如果一下子时间要求得太长了，大家会苦不堪言，会觉得很难受，支配不了。

因为我们刚开始的打坐，这个身体是在消耗，因为定力还没有建立起来，定力建立起来了这个身体才不会消耗，或者是消耗得少。在定力没有建立起来的情况下，这个身体一直都在消耗，只要你打坐这身体都在消耗，所以说打坐可以慢慢来，不用急，慢慢培养定力。照我们刚才所讲的，每隔一个星期加十分钟，到一个小时之后我们可以每周加十五分钟，如果觉得说加十五分钟还加得太快，那还可以继续每一个周加十分钟，就这么慢慢加上去，半年内我们就可以参加共修群里的打长坐，可



以坐到四个小时一动不动。时间慢慢加上去，半年可以做到四个小时一动不动。所以打坐修行不是叫大家拼命去吃苦，每天这么按部就班的打坐，固定一个时间的打坐，一般在三个月左右，我们的定力就可以开始建立起来了。

三个月的时间，这个定力建立起来它是有表象的。如果我们每天都是固定在一个时间去打坐的话，一到那个时间你想睡都睡不着，而且内心是欢喜的。有时会流露出欢喜来，哎呀，我该打坐了，这就是定力啊。定力建立起来是相应的，它会出现什么呢？座上表现

出来每一个念头都很清晰，不像以前那么烦乱。每一个念头都很清晰，这个叫念念分明，定力的形成建立在念念分明上，每一个念头都能够清晰，连下座都是这样。下座以后，我们平时在做事的时候，事情还没做就已经知道了，不像以前糊里糊涂，啥都不知道。所以通过念念知道，修行到念念分明，当然我们相对地讲三个月、四个月、五个月，或者半年，也有可能一年两年，没关系，只要我们每天坚持打坐，就像我们每天坚持吃饭一样，就像我们每天坚持呼吸一样，每天坚持打坐，总有一天这个定

力会建立起来。

摘自：公历 2016 年 6 月（佛历 2560  
年农历四月）南宁开示

## （六）将心念耳闻建立在最初的坐姿上

**师兄：**上师，我就是打坐了那么久，现在坐得还是妄念很多，很难……

**上师：**翻种子。

**师兄：**很难做到心念耳闻，就是很少听得清清楚楚……

**上师：**好，我们现在讲你这个心念耳闻，慢慢讲，大家不要急。心念耳闻是个过程，心念耳闻并不难。大家都很喜欢心念耳闻，都很期望自己能够心念耳闻，但是又不知道啥叫心念耳闻，所以我们讲心念耳闻要从最初的修行下手。大家在听我讲的同时，能够深切地体会到什

么是心念耳闻，这才有意义。你看我们这个宗门，首先讲打坐。为什么叫大家不要急着一下子就求个难度这么大的法门呢，要从最简单、最容易的来下手，就是希望大家在这个修行的过程当中，每一步、每一天、每一座都能够让自己逐步逐步地深入下去，所以这个不可操之过急。我们说这个修行打坐，目的一定要明确，我们修行的目的是要解脱，什么叫解脱？从烦恼当中解脱出来，从一切痛苦当中解脱出来，所以这个第一就是解脱；第二个要见性、要成佛、要救度众生，这个是我们的大愿。见性成

佛、救度众生，这个是建立在解脱上的。首先要能够解脱，不解脱怎么能够成佛，如何去救度众生？所以第一个我们要讲解脱，一切佛法都是解脱法，不管是哪一个法都讲解脱。解脱有种种方便，各个法门有各个法门应用的不同，下手不一样，下手不同，所以这个解脱表现出来在修行的过程当中是不一样的。

我们不管修学哪一个法门，哪一个宗门，前提是要有善知识指导，不能够盲修瞎练，一定要有善知识指导。这个善知识的指导是至关重要的，我们

的法身慧命就建立在善知识的指导上。当然这善知识，不是单一的，也可以是集体的，也可以是多位的。我们可以从多位善知识当中寻找一位跟我们最相应的，长期跟他沟通，长期得到他的指导，也可以同时跟多位善知识交流，这些都可以。只要能够让我们进步，让我们解脱，让我们成就，不管跟哪位善知识交流，都是应该的，所以我们说善知识可以是一位，也可以是多位。所以第一个要有善知识指导，这也就杜绝我们去盲修瞎练，杜绝我们去走弯路，杜绝我们自己走向偏门。

接下来，我们讲这个心念耳闻建立在哪里啊？建立在打坐上。刚开始的打坐我们要知道打坐的姿势，双盘也可以，单盘也可以，散盘也可以。但是我们一般不建议用单盘，因为如果是打长坐的话，这个单盘它不会固定一个姿势一直坐到底，如果是固定了一个姿势一直坐到底呢，又容易引起坐骨神经痛，所以我们一般不建议坐单盘，这是多年打坐积累下来的经验。所以先要坐稳，身体不能够弯，要坐稳。怎么样才算坐稳呢？大家注意看，我们坐稳是有方法的，这一座坐上来之后，先把手印



结好，之后，你可以有意地去摆动一下身体，往左边摆一摆，往右边摆一摆，你这么一摆动之后就放松了，身体就会自动摇晃，摇到某一个点上它就固定了，好，这左右摇摆是固定了，你再前后动一下，摇两下之后呢，身体它又固定在一个点上，这个点基本上就是最正的啦。这样坐上去之后呢，我们就尽量就不要动了。但是在这个打坐的过程当中呢，特别是刚刚开始修学的师兄，坐了一会儿，这个腰就会弯下来，然后修学了一会儿之后它又会直起来，这个是允许的，这个不属于乱动，不属于摇摆，

这个是允许的，这个几乎影响不到我们的定力。因为你越坐越有定力之后，这个次数会越来越来少，最后会一动不动，如果连这个都不允许，很多人根本就坐不下去，所以这个是允许的。我们所讲的一动不动是不换腿，或者说不要摇摆。这个腿要坐到一半你就换腿，有师兄刚才说动来动去，这个动呢，有时候是主动的要动，有时候是没有意识的，身体它会自由的摆动，这些都要控制，不管你是主动的还是被动的，都要控制，一定不要动。

摘自：公历 2016 年 6 月（佛历 2560 年

# 农历四月) 南宁开示

## （七）微笑持咒

（老师看着一位师兄打坐）

**上师：**嘴巴要动啊，你嘴巴没动怎么叫

36

持咒。微笑持咒，微笑。他不会微笑。

（众笑）不会微笑得拿根筷子给你咬着练微笑。

**师兄：**老师，他也是，一念咒他就微笑不出来。

师：对啊，满脸苦相笑不出来。没事，带点欢喜就是笑了。马师兄笑得很庄严嘛。

**师兄：**要从头开始了。

师：那是。我们天天都从头开始，每天

都从头开始，每天都要归零，每天心都要空。

**师兄：**蔡老师，您说我先修六字大明咒，

37

是不是也要盖黄布？

**上师：**要，六字明要盖黄布。

**师兄：**也要盖是吧？

**上师：**也要盖。（拿出黄布）这就是给你修六字大明咒用的，我们这上面这个黄布上有三个口，中间这个是修六字明用的，修心密的时候往两边放进去。

**师兄：**哦，是这样的！

**师：**这样到夏天也不热，手不出汗，这是棉布。给你，拿去。

师兄顶礼。

**上师：**不客气，不客气。给一条黄布用作这么大礼吗！

38

**师兄：**蔡老师，听了您开示才知道自己原来修的不如法。

**上师：**如你自己的法，不如我们的法。

摘自：净明上师 2014 年 9 月郑州印心精舍开示

## （八）坐上一动不动

**问：** 还有这个还是老动。

**答：** 那动就不算，动怎么算，我们讲一

动不动，别动。当然你可以这样（从腰弯曲慢慢直起来）这样调整呼吸是可以的。我们说动是这样子动就不行，左摇右摆那就不行，老换腿就不行，如果只是坐了一会又起来了（腰直起来），这是正常的，这个是身体机能在调节，这是可以的，不可以左摇右摆。

**问：** 跟别人在一个屋里住，别人睡了以后才能打坐，有时候太晚了，自己坐着坐着盘着腿都睡着了。

**答：**这个打坐的时间我跟你说一下，不要在晚上，在凌晨，凌晨3点钟的时候起来打坐，三点钟或者四点钟也可以，那个时间谁都睡着了，谁都不知道你干什么，而且你已经睡过一觉了，精神也很好了，可以起来打坐了。你的问题问完了。

**摘自：净明上师郑州印心精舍开示**



## (九) 座上持咒(1)

**出家师：**有佛号置于妄念，妄念不得不佛。这个不太明白，心佛众生，三无差别，这个很难理解。

41

**上师：**你在打妄念，阿弥陀佛、阿弥陀佛、阿弥陀佛，还有妄念吗？

**出家师：**没有了。

**上师：**那不就是妄念不得不佛吗？这个用理解吗？

**出家师：**不用。

**上师：**不需要理解的，你干嘛还要去理解呢？

**出家师：**我座上的情况还跟这不—样。

**上师：**好，你座上妄念纷飞的时候，嗡嘛呢叭咪吽，嗡嘛呢叭咪吽，嗡嘛呢叭咪吽，还有妄念吗？

**出家师：**有时候我妄念很大的时候，是嘴皮动，但是妄念还在打，好像一边还在持咒，妄念还在满天飞。

**上师：**那是对的，那是种子翻腾。

**出家师：**哦，那个时候不需要我停下来一字一字的再去把那个……

**上师：**妄念和咒语是同时存在。

**出家师：**我甚至那个咒都听不清楚了。

**上师：**肯定，无声之声怎么能够听清楚呢？

**出家师：**本来持得就是很清楚的，嗡嘛呢叭咪吽，嗡嘛呢叭咪吽，结果妄念来了，妄念大的时候，好像连嘴皮是不是在动我最后都不知道了。

**上师：**那你就观察一下是不是在动啊？

**出家师：**那不妄上又加一个妄念吗？

**上师：**那好过你不知道啊，完全不知道也不行啊。我们说知道咒在啊，你是来了一句我都不知道咒在不在，那这还得了？

**出家师：**妄念真的是大的时候，我都真的不知道咒在不在了。

**上师：**妄念大的时候你的咒也要变大，

也加快速度嘛。

**出家师：**那个不知道咒在的时候已经不知道去加快了。

**上师：**可以极力追顶啊。

**出家师：**因为我又不知道那个了。

**上师：**就是极力追顶。

**出家师：**我就不知道什么叫极力追顶。

**上师：**就是念的速度快了嘛，速度非常快，速度非常快。

**师兄 A：**这个时候可以用力吗？

**上师：**极力追顶也不用用力呀。

**师兄 A：**也是不用用力。

**上师：**轻松愉快呀。

**师兄 B:** 这是他的极力追顶。

**上师:** 各人的极力追顶不一样，表现的手法不一样。

**出家师:** 我一旦拉回来就快速的加快速度。

**上师:** 嗯，加快速度。

**出家师:** 因为妄念多的时候，拉不回来的时候还追不起来，一旦觉醒了那才能够加快速度。可能跟偏慢有关系，我的速度还有点偏慢。

摘自：2015 年 12 月 30 日（佛历 2559 年农历 11 月 20）海口开示

## (十) 座上持咒(2)

**出家师：**现在有两种情况，一种是妄念大的时候不知道咒在不在，就是觉醒了就快速拉回来了。

46

**上师：**昨天到现在座上你体会了没有呢？

**出家师：**昨天座上主要是字字分明了，但是感觉就好像那个妄念直接管不住了，好像已经飘得很远。

**上师：**管不住了，飘得很远，让它飘嘛，没事。

**出家师：**啊？

**上师：**管不住了，这个妄念管不住了。

**出家师：**我试了一下，好像不太……

**上师：**飘得很远，飘……

**出家师：**飘得很远，然后我又回来了。

47

**上师：**回来的时候清爽吗？

**出家师：**回来不清爽，回来的时候，一会儿又走了，不像以前很快就拉回来了。

**上师：**以前是怎么拉的？

**出家师：**以前我就，噢，完了，跑远了，赶快嗡嘛呢叭咪吽，把注意力集中到咒上。

**上师：**就是加快速度，集中一下就行了嘛。集中一下之后就放下了嘛，不要老

集中，也不是完全的不理，就是说提示一下，咒语还在，可以了。那时候要马上要放下了，不能够老是执着在这个“咒语还在，咒语还在”上，不能这么去想。这个要自己调节一下。就像手中捏这个小鸡一样，手松一点它又跑了，又重一点，把它捏死了。所以说既不能够捏得太紧，又不能够让它跑了，就是这种调治方法。你看我们说这个持咒不紧不慢、不即不离、不取不舍，还再加上一个不压不随。不压不随、不紧不慢、不即不离、不取不舍，记住了吧？

**出家师：**记住了。



**上师：**记住啊，要不然一下子又忘了。不压不随，不紧不慢，不即不离，不取不舍。

**出家师：**这个不取不舍是取什么舍什么？是指的取咒和舍咒吗？

**上师：**没抓住它也没有舍掉它。

**出家师：**没抓住咒也没舍掉咒。

**上师：**没有执着它，也没有去放弃它。

**出家师：**是指的咒吗？

**上师：**嗯，咒啊。由咒入定。定是什么，定就是念，念力就是定嘛，心力嘛。

公历 2015 年 12 月 30 日(佛历 2559 年  
农历十一月二十) 海口开示

## （十一）座上持咒（3）

**出家师：**还有一种情况，一个是跑得很远觉察了，还有一个，就是妄念在翻，然后嘴还在动。

**上师：**你放过风筝没有？

**出家师：**放过。

**上师：**跑远了，拉回来两下，又放开了；又跑远了，又拉回来两下，就像放风筝一样嘛。

**出家师：**如果是同时在的情况下，还需要拉吗？

**上师：**不需要拉，那就这样了，不压不随。

**出家师：**我知道嘴皮在动，但是听不清楚，一边还在打妄念，这种情况下。

**上师：**你是用这个方法咯。同时并取就是这样子……

**出家师：**也不用说，哎呀我这个咒听不清楚，马上再……

**上师：**你看我们那个禅宗的三玄三要当中，第一玄：乾坤窄，天地之间一时黑。看取棚头弄傀儡，抽牵全由里头人。三玄三要嘛，第一玄第一要。

**出家师：**以前好像看过，但是不明白。

**上师：**看取棚头弄傀儡。持咒的时候，知道咒在吧，妄念在跑吧，妄念就是傀

傀儡呀，持咒就是我们这个抽牵呀，要主动去持咒啊，妄念跑要把它拉回来呀，抽牵全为里头人呀。这个看取棚头弄傀儡是什么？我们这个身体就是跟木偶人一样，你这个内在的清静本位，才是真正的主人嘛，他在操纵这个木偶人在动嘛。抽牵全由里头人，我们这个咒语你在持的时候，这个就是抽牵嘛，牵动这个傀儡，你看傀儡是谁，妄念，妄念跑了，跑后把它拉回来，念念它又跑了，再把它拉回来。

**出家师：**现在我就不清楚什么时候该拉。

**上师：**时时都在拉，你时时都在持咒就是时时都在拉。

**出家师：**哪怕我咒听不清楚，只要嘴皮在动就说明还在。

**上师：**你怎么能够听清楚呢，它又没有咒音存在。你知不知道啊，你知不知道咒在呀？

**出家师：**我有时候听得清楚啊，我就是……

**上师：**你出声啦？

**出家师：**没出声，但是……

**上师：**你知道咒在呀，清清楚楚知道咒在呀。

**出家师：**妄念大的时候就默念，心里好像还有……

**上师：**你知道咒在吗？妄念大时候知道咒在不？

**出家师：**妄念大的时候，我刚说两种情况，一种是不知道，一种是嘴皮在动但是听不清楚，知道嘴皮还在动。

**上师：**嘴皮在动，这个嘴皮在动，就是你的知道就在嘴皮上嘛。这个嘴皮就代表咒嘛，你这个“知道嘴皮在动”就代表着听了。因为这个时候叫做听觉，叫闻性，你在闻这个咒。闻性在起作用，不是听觉在起作用。这个闻性，我们说

耳闻目睹是什么意思？耳闻目睹并不是说我们一定要听到什么东西，也不是说一定要看到啥东西，耳闻目睹简单说就是知道，知道就是耳闻目睹。

55

公历 2015 年 12 月 30 日(佛历 2559 年  
农历十一月二十) 海口开示

## (十二) 座上持咒(4)

**出家师：**好像还不能理解。

**上师：**知道，你知道咒在吗？

56

**出家师：**知道咒在呀。

**上师：**这就是耳闻目睹啊。你眼睛是闭上的，你看得到吗？

**出家师：**看不到。

**上师：**看不到但你知道吗？无声之声和眼睛闭上了，所以你看我们都摄六根，首先都摄的是眼根、耳根。眼耳鼻舌身意当中最灵活就是两根，耳根和眼根。这两根你都把它关住了，眼睛看不到了，耳朵听不到了，嘴巴在持咒，鼻子



在呼吸，身体在打坐。那你那个意根在干什么？

**出家师：**还在想问题呀。

**上师：**一个是想问题，第二个是跟着咒走。所以这个时候是意根作用。这六根，我们说都摄六根，六根体现在哪儿？六根唯心。六根你都把它关住了，就是心在作用，所以这个六根唯心，这个心就叫知道。我们不说知道，知觉你听得懂吗？知觉，你的知觉在发生作用，这该听懂了吧？知觉发生作用就是知道，知觉在发生作用就是知道，还不能理解啊？

**出家师：**嗯，我还不能完全领会。

**师兄 A：**这个要靠悟了，不能靠理解了。

**上师：**他靠想，这个用想吗？

**出家师：**不用想。

**上师：**就是嘛，这不是知道吗？很直接的嘛。所以这就叫打掉妄想，要打掉。

**出家师：**该知道他就自然知道了。

**上师：**知道是自然的，知觉的作用就是在知道上。因为我们知道六根都是关住的：眼睛是闭上的；因为我们持咒是无声的，耳朵也是关上的，是一样的；当然你还可以听到外面的声音，但是我们这个咒是无声之声，无声之声作用是在

意根上，意根能够起作用；所以说是眼耳鼻舌身，这五根作用全部集中在意根，通过意根来培养心力，直至一念不生、一心不乱。

**出家师：**持咒虽然没有发声，但是好像有一点默念的感觉。

**上师：**他是默念呀，没错；但他不是默想，他还是在念，不是在想，想就错了。我们不是用大脑去思考这个咒，而是通过口念调动心念；口念来调动心念，不是用想，想完全是意根的作用。但是我们说六根唯心，六根全部集中在一块用，体现出来就是心的作用，心识

在起作用。那么在这个心识起作用的过程当中，你能够察觉到脑海当中妄念纷飞，这个就不是意根体现出来的，是第八识田里面流露出来的，从你心中流露出来的。所以这个时候是心在作用，持咒也是心在作用，翻种子也是心在作用。跟你的思想（无关），因为你的思想是通过眼耳鼻舌身这五识作用出来，他才能够产生思想。

**出家师：**有时候回忆，想问题，静坐想问题，有时候也会。

**上师：**那不是种子翻出来吗？

**出家师：**那回忆也是？

**上师：**回忆不是种子翻出来吗？

**出家师：**哦，也是翻种子啊。

**上师：**你八识田里面的种子嘛。

**出家师：**我以为是记忆呢。

**上师：**你这个记忆藏在哪儿？藏在八识田里面。大脑它就是个器官，它不断地在思考。这个大脑的思考它是留不住的，能够让它留住是七识的作用：七识分别作意、分别审计、分别计量，七识的作用。七识就是八识跟六识之间的桥梁，七识在产生作用。意识这个器官就思考，它没有储存作用。

公历 2015 年 12 月 30 日(佛历 2559 年  
农历十一月二十) 海口开示

### (十三) 心中心法断坐与加坐的开示

**弟子 C:** 蔡老师，觉照当下，只有极短的时间，那种算感觉还说是一种体悟？

63

那种觉照当下过后，我为了把体悟到的一些东西加强或者延长，来寻找这样的方法，这个是否又落入了执着？

**上师:** 这都是妄念、妄想。

**弟子 C:** 还是妄念、妄想。

**上师:** 你越想去攀求、贪执，它就离真心越远。

**弟子 C:** 那就顺其自然了。

**上师:** 你那顺其自然呢，也是流浪的。

**弟子 C:** 那该怎么办？

**上师：**因为你落在这个“自然”里，这个“自然”它有随念和不随念之说，随境和不随境之说。随境走那就是流浪了，你也可以不随境界走啊；随念走就是流浪，也可以不随念走嘛。所以这个一深入去讲的话，它讲到唯识上去了，所以我们不讲唯识，你一讲到唯识它还是要用方便，还是要讲方便，还是要应用分别去跟你讲。所以很直接的，它讲一个体会，这体会它是直心道场，无需解释。

**弟子 D：**师父，晚上十一点钟上座凌晨一点钟下座，那这一座是算今天的，还



是算明天的？

**上师：**算今天明天。

**弟子 C：**哪天都可以算？

65

**上师：**今天明天。一般来讲每天这个打坐，我们讲你尽量不要超过二十四小时，能够连续上座，这就不存在中断。

**弟子 D：**就是这一座和上一座的时间不要超过二十四小时。

**上师：**那你要是说：不要太严格嘛！那好吧，来一个“二十四小时左右吧”，呵呵呵呵，就有了少许方便；如果说还可以再松一松嘛，那也行，那就二十七八个小时也行，因为它差别不太远。但

这个是对一座两个小时来讲是这样，对打长坐的师兄来讲那就另当别论了，你如果说一座四个小时、一座六个小时，那可以稍微拉长一些。要是说针对两小时来说那就是这样，最好二十四小时能够连续打两座，就是这两座之间距离二十四小时就对了。

弟子 D：那一座六个小时、八个小时算几座？还是算一座？

**上师：**一般这个打坐呢，它有两种说法：以两小时为一座的话呢，那你连续坐两座就四个小时，连续坐三座就六个小时，这个可以说是一座，也可以说是三

座，看你从哪一个立足点来说；还有一个更究竟的方法来说呢，就是念念都在观照，他就不存在几座，他已经打成一片了就不存在几座之说了。甚至还可以说一天坐了二十五个小时，一座坐了二十五个小时，因为他已经超越了时空。我们所讲的这个时间它是由时空来决定的，时间跟空间嘛，那你超越它了就不存在时空了，老天爷都管不住你了，哪来的时空呢？

**弟子 D:** 我们打完百座是不是也可以启用，比如说帮别人治病时候，该怎么加坐啊？

**上师：**我们一般严格来讲就是说，打完预备修之后，两轮六印之后，正修一百座之后，才开始传启用法。

弟子 D：那个加坐，比如说加三印帮别人治病该怎么加啊？在二印、四印之间还是我们一轮之后？

**上师：**对，在这个千座之内随便你加。

弟子 D：不管是二印还是四印？

**上师：**也不一定非要给人家治病的时候你才加，平时都可以加坐，因为这六个手印都很重要。但是我们一般这个传法老师呢，在传法之后没有说明叫大家加坐，所以绝大多数师兄啊，就是两轮六

印坐完之后，专修就是二四印，其他手印就扔掉了，不修了。这个手印你不结了，过一段时间就忘掉了，所以绝大多数师兄只知道二、四印怎么结，其他手印就不知道了。所以从我们这个法门上来讲，它是一种悲剧，它是一个悲剧，修了几年之后，连自己宗门的手印，主修的法印都给忘掉了，这真的对不起历代祖师。

公历 2014 年 12 月 18 日(佛历 2558 年  
农历十月廿七) 开示于黄宗寺

## （十四）持咒的力度

**师兄：**师，座上持咒的这个力度自己一直在调整，感觉如果太作意的话，就抓的比较紧。太放松的话，妄念进来，就松掉了，有时候昏沉掉了。总是需要调到不松不紧，力度恰到好处。

**上师：**它跟你的情绪有关系。我们说打坐持咒，这速度快慢跟情绪有关系。如果是情绪一直都不稳定的话，这个速度很不好调，它跟内在的情绪有关系。最好的调试方法就是在微笑当中去调，在你微笑这个基础上去调整你的心态，它很容易就可以调到一个适当的频率，不

紧不慢。由于这个持咒的不紧不慢，我们就能够培养出一个不即不离、不取不舍的定力来。所以，我们所讲的不即不离、不取不舍，都是在持咒的过程当中培养出来的。

——净明上师 2013—14 打七开示摘录

## (十五) 控制打嗝

而且这个打坐的过程当中，我们尽量要控制住，千万不要打嗝，我们也有72师兄说了，我们其他传法老师，还有元音上师开示里面说，打一两个嗝没关系。

这个打嗝啊，大家刚开始打嗝，会觉得很舒服，也有一些师兄打嗝之后，没把它当成一回事，打了几个嗝之后，就再也不打了。但有一些师兄呢，觉得这个打嗝太舒服了，特别是我们的女师兄，觉得这个打嗝太舒服了，所以整个打坐都在打嗝，最后这个嗝，打了一个



两年下来之后，就像天上打雷一样。我们那个道场，经常呢把这些打嗝的师兄清单了，不给她参加打七。因为整个道场就只听到她一个声音，不停地在打嗝，而且坐在她身边的那些师兄啊，更简直就像是垃圾回收站一样，不停地回收她的废气，所以我们就没办法了，要把师兄给清单了。所以记住一定不能够打嗝，打嗝不是好事啊，我们要让身体里的废气往下走，往下排，不要让它往上走，大家不要用嘴巴来放屁，那样对身体并没有好处。所以，我特别强调大家不要打嗝，这个毛病犯了，它就不容

易改正。

——净明上师 2012 年重庆开示

## （十六）根尘脱落与爆炸

那么在座上这种定境（能所双忘后的定境）呢，它是如此表现；下座以后呢，自然而然的，人就处于一种绵密的观照当中。当我们这人处在一种绵密的观照当中啊，它这个定境会时刻现前，走在路上，突然间停下来不走了，定在那里了。它这个定并不是说对周边的一切都不知道了，而是了了觉知，坐在那里，人也就定在那里了，身心都化空了，了不可得了，一切都了不可得。当然我们所讲这个身心化空，有可能化得不是那么彻底，知道这个身体空掉了，但是

这个人我世界还在。再进一步的，这个定境再体现出来，就是人我世界都不在了，身心彻底化空了，随之而来是一阵剧烈的爆炸，把我们这个身心世界彻底炸个粉碎，这个就是我们所讲的根尘脱落，这是师兄们苦苦追求的爆炸，这个时候出现了！所以，我们所讲的这个爆炸它不是偶然的，它是功夫成熟透了之后才会出现的，时节因缘成熟了，它会自然显现。所以，大家在这个修证的过程当中，不要刻意地去追求它，只要有求，都是在制造能所，这个能所不灭，它就不会出现寂灭现前。

所以说不要有所求在，一切都了不可得，就连我们说的爆炸也了不可得。这个修证的功夫一步一步来，到这里才能够得到一味法味，能够得到一点法味，才知道个入处。那对于将来的修证，这个路子还长得很，当然那个长呢，就不再是一种摸索着走了，再不是一种盲修瞎练了，而是实实在在的修证。每修一步都如同囊中取物一样，这自家宝藏你是用之不尽的，花不完的、用不完的自家宝藏，那才叫作真修行啊，在此之前那都叫盲修瞎练。

## （十七）咒语的速度

我们在持咒的时候，对我们自己来讲，有时候是可以听到这个微细的声音。那随着这个咒速度加快，这个声音慢慢地消失，直至没有。这个咒语由长变短，因为咒语速度加快了，它就不是每一个字都能够察觉到。一句咒语里面有可能二十几个字，只能够听到两三个字，这个很正常。实际上我们想试一下这个咒对不对，你把速度一放慢，马上它又是一条完整的咒语。速度加快了，看不到，察觉不到这是正常现象。

## （十八）咒快才不会跟着意识跑

**上师：**……你看我们说嘛，持咒要形成咒轮。心中心法这个时候一分钟 15 遍以上，甚至还可以再快，17 遍，18 遍，20 遍都有可能，咒要快，咒快才不会跟着意识跑。咒快，才能够发现自己的微细流注。你跟着意识跑，那是粗妄想，做梦去了，那是粗妄想，微细流注你根本就看不见。你看到微细流注了才能够发现自己是在作意。你还看不到自己作意呢，知道吧！所以说连自己起了疑心都不知道，怀疑自己了还不知道。怀疑叫什么？叫贼。作意就叫贼，你看我们

禅宗里面有这一句话：认贼作父。唤奴作郎，认贼作父。就这个贼心在起作用啊，你把这个贼心当做自己了，贼心不死，偷心不死。就老抓着这个臭皮囊不放，老抓着这个作意不放，所以下座表现出来也是这样嘛。

摘自：净明上师海口开示



## (十九) 怎样打坐才如法

我们有很多师兄嘴巴是不动的，我们所谓的嘴巴动，嘴唇，它要微动。我81所讲的不动是啥呢？师兄们上座之后就开始不动了，他不念了，他用什么来念呢，用想来念，用思想来念咒，这个不叫念，这个叫想。想是培养不出定力来的，因为这想它直接作用在意根上，不是作用在耳根上，而我们所讲的是耳根圆通法门（我们这个宗门的特点是观世音菩萨耳根圆通法门），是从耳根上面来做功夫，用耳根管住意根。

如果说我们不用耳根的话，直接作

用在意根上，这个作用它是培养不出定力来的。所以大家呢，上座的时候嘴唇一定要动，动的幅度不要太大，微微动。舌头是动的，嘴唇是动的，如果不动那就是在想；

舌头也不动，嘴唇也不动，那就是在想。所以说，这是必然要动！

那么我们动的幅度，它会从这个大的幅度，慢慢地向微动、微微动发展。它就是在微微在颤动，那也是舌根在作用！也是我们的闻性闻根在起作用，耳根在起作用，那这就如法啦！

一净明上师 2013—14 打七开示摘录

## （二十）手印一定要师传

**尼师父乙：**老师，您讲她结手印没有力量，您要教她怎么才有力啊？

83

**上师：**力量是吧，大莲花手印。手指用力伸一下，你试试用力，然后再放松，自然放松，这比你刚才有力量吧？你可以试一下，先用力伸一下，然后再自然放松，它就有力量了，你伸一下你感觉经脉都拉动了，这个是我们二祖的方法。先用力伸一下，然后放松。

**Z 师兄：**上师啊，您讲这个方法，在书上根本就看不到啊！

**上师：**这是元音老人告诉我的。

**尼师父乙：**口传的。

**上师：**这是元音老人说，然后说是二祖传给我们就是这么传的。

**Z 师兄：**所以这个手印一定要师传。

**上师：**因为二祖有很多著作，在文革期间被烧掉了。

**尼师父乙：**哦，怪不得。

**上师：**现在我们能够看到二祖他那个全集啊，只是他平生所开示的三分之一，三分之二都被烧掉了，二祖原本为我们这个宗门立了很多规矩，这部份，文革期间都被毁了。他立了宗规的，立了传承的。

摘自：净明上师海口开示（5）

## (二十一) 手印一定要在胸口与下巴之间

师兄：那座上妄念纷飞的时候，有时告诉自己去转念，就是作意的去转。

**上师：**不用管它，你只管持咒，妄念纷飞你就只管持咒，把注意力放在咒上，不要放在妄念上。

师兄：这几天昏沉比较厉害怎么解决？

**上师：**昏沉，你这个昏沉比较厉害，它是这样的，你看我们结手印的时候，好多师兄把手印放到这里来（胸口以下），手印放到这里来，手印基本上它是不具备加持的力量，很容易昏沉。所以我平

时跟大家说，手印一定要提高(胸口与下巴之间)，因为这样手印就起到加持作用。假如你打坐越是出现禅定的话，如果是旁边的人在看你，他会发现你这个手印一直在提高，那是禅定的表现，加持力大。所以我说大家这个手印一定要提高，你这么放着的话肯定是昏沉的。入定不是这样的，你定得越深手印越高。有好多师兄说入定了都这样，其实那不是入定是昏沉，因为我们定力是向上的，你越是定的话，手印越高，它不会是下来的。手印下来了，我们说一个是昏沉，第二个就是掉举，或者是落

入无记了，就是这个手印都是放下的。  
所以大家在打坐的时候，这个手印尽量  
抬高些。抬高是有点累，但是对大家培  
养定力却很有帮助。

——净明上师 2013——2014 年打七开  
示



## （二十二）打坐跟时间有关系，不是跟怎么盘有关系

所以往往打坐四个小时以上，这个四个小时以上的打坐，这个时候我们所有的境界都变得平淡了，觉得这些境界没什么了不起的。而且随着我们这个念头进入了微细念头的时候，一阵阵的这个念头我们能够察觉到，但是看不清楚它是什么。有时候像一条大河一样，这些念头啊生生不灭，川流不息，这都是微细流注的体现。川流不息能够看得到，但是实在看不清楚它是啥，因为这个时候定力还不够，定力够的时候还是

可以看得清楚，它虽然是川流不息，但还是能够看得比较明了。所以说我们这些妄念啊，它也不会彻底地断掉，如果说这个妄念彻底断掉了，也就没有我们后面的妙用了。我们这个妄念实际上是我们这个自性的一种妙用，当你执着它，它才是妄念，不执着它，它就是妙用。所以说我们这个打坐跟时间有关系，不是跟怎么盘有关系，大家不妨试一下。当然我们绝大多数的师兄都是打长坐走过来的，都知道。

——净明上师 2013——2014 年打七

开示

## （二十三） 六字大明咒和手印

**弟子 H:** 上师，我想问一下，就说我修六字明有一年多了，需要重新传授吗？

91

**上师:** 噢，每天都在重新开始，我说我们是每天都在重新开始，就像我们吃饭一样，没有谁会问：我每天都吃饭，今天是不是要重新再吃啊？（众笑）其实修行就跟吃饭一样，我们每天吃饭每天都归零，修行也一样，每天修行打坐每天都归零。得到什么？得到个心安，得到个心安啊！佛法是安心法，得到心安，就跟佛法相应。

**弟子 I:** 我们感恩蔡老师啊，拿这么好

的东西给我们。（众感恩）

**上师：**这是佛菩萨给我们的，（众笑）  
我是最大的受益者。

92

**弟子 J：**我的意思是给上师看看手印对不对，还有咒语各方面也要念一下。

**上师：**对，没错，要欢喜。你坐上来，好，对，以前在我们道场住过嘛。

**弟子 J：**住过两天，那时候刚开始。

**上师：**就是啊，往后坐一些，再坐后一点，哎，可以了，可以了，就这样。手印？六字明是吧？

**弟子 J：**嗯，我念给上师听：嗡嘛呢呗咪吽。

**上师：**噢，好，这个念得很动听啊，嗯，就这么打坐。这个唐密是这么坐的，唐密很多个法门都是用这个坐垫来打坐的。我们印心宗也一样，元音上师在美国也开示，就说这个脚就放在下面就可以了。有师兄说要双盘，老人说不要双盘，我们不讲究这个腿怎么盘，主要是手印不倒，手印一定不能倒。所以这个手印的结法也很重要，手印要结得高才会不倒，如果结在这里，时间长了它肯定会倒。所以这个手印啊结在这个位置（45度角），坚持不了多久，半小时以上它就开始倒了，最后手印都掉到这里

来了。所以，元音上师的开示说手印不能倒不能散，这个腿怎么盘没关系，最重要是手印。

弟子 K：上师，我在坐的过程中，也是这样子夹紧的，刚开始都是很对，但是可能是昏沉了，到后面发现又变回来倒下了。

**上师：**这个是你平时的愿力不够，平时愿力不够。

弟子 K：那现在我座下也是要时时发愿的？

**上师：**座下是的，好多师兄都问这个问题：手印结着结着，它会散开或者会倒

下。原因就是平时座下愿力不够。

摘自：公历 2016 年 6 月（佛历 2560  
年农历四月）南宁开示