

安心法要

混元禪師的話－肺腑之言

只有反省、懺悔、實踐才是到達心安之捷徑。

只有不斷的反省才能表現出人的尊貴。

只有不斷的懺悔才能從苦惱中解脫出來。

只有努力的實踐正法才能使生命更加光輝與心安。

各位同修們！

珍惜把握眼前任何一分一秒的寶貴人生，共同邁向未來的理想世界佛淨土。

序

本法要為了本山同修者習慣上之所需，也為了各位同修們有所依皈，經本人長久以來的思考與體驗結果，特此命名為一安心法要。

「安心」之名，事實上只是方便之名，並不是某種教派，更不是有特別神秘的宗別，更沒有高不可攀的架勢，所以，本人特別將此門定為一「安心法門」。

法門與宗派是兩回事，宗派是有爭執之爭，而法門只要是符合天時、地利、人和之軌道調和，必是達到自在無礙的不二法門途徑。

安心到底在安誰的心？應如何安心？又究竟心在那裡呢？如何安法？替你安心的人是誰？尤其安心的程序與組織、教義應該如何依循，這就是今日同修們的共同人生課題。

那麼，安心法門的立場與角色是什麼？在本人的觀點，只以人生旅途之一

驛站—來表示之。

奔波於人生道路上的人們，他們都有自己的目標，他們都秉賦著遵循大宇宙的調和法則，各自遵行。任何一個在世間上應盡的本份，誰也免不了，更少不了。而每一個人的本份與工作，在一生的時間與空間裡，人人都在盡本份的做好應做的工作，即是天職。

假使一個人他終日只追求遙遠不可及的目標，而忽略了眼前一剎那中所應做的工作時，那麼這個人任他有滿天星咒的理論妙法，也只是一個可憐的凡夫而已，根本談不上智者與覺者。那麼，這個人他必然給自己帶來遺憾與缺失，所以，眼前的他與將來的他，必定無法心安的。當然更談不上幸福可言。然而，要達到幸福，必須先求心安，要達到心安，必須要先自己安心，這是一定的法則，任何人也改變不了的，除此之外，更談不上有任何其他的妙法了。

今日，本山成立「安心法門」之初起，本人因鑑於當前社會人心之亂與不安，才決心理出一條有緣人共同的修行法則，希望各位同修們能夠好好依法修正而努力去實踐於日常生活中。

希望同修們不要朝三暮四的表面化修行，應該確實的去做、去行，相信各位將來也都能回皈光明佛淨土本來的居處所呀！這是我們的期望。

同修們，前進吧！

一九九一、七、一、混元撰于禪機山仙佛寺

禪定的法則

人自降世出生的一剎那間開始，就帶著累積的業力障礙來到世上，這是法喜，而不是悲哀之事啊！各位同修們：各位也許認為人生是苦的，那麼各位有沒有認定苦的根源與基本準則在那裡。

究竟各位所認定的苦在那裡，因何而苦，苦的程序是多少，這都是愚痴的人的見解，這叫做邪見而不是正見呀！

今日本山同修們，應該好好的往美好的法喜去追求，不應該以消極悲觀的心態思想，來計量自己的人生，這樣很容易自己製造絆腳繩，將自己的腳步與四肢束縛，尤其自己束縛自己的心，更不可束縛別人的心，這是很危險的人生。

人在世上難免時有八九不如人意的，這是宇宙的大慈悲法則，人的肉體是物質，物質必須有能量，能量是從相互摩擦生熱而來，其中物質本身亦有原來能量，只是人為何未于實驗與追查。由於逆境才能使人向上，才有希望的一天，如果一個人天天生活在無可事事時，除了吃飯、睡覺、到處逛逛之後，相信這個人隨著而來的是苦惱而不是快樂，這是事實而不可以否認的。

但是，由於無所事事的生活於世間上，當他要離開人世間時，或者當他夜間休息時，相信這個人的心是充滿著恐慌與無奈。惟恐美好快樂時光，是否永遠屬於自己所有，無奈的是究竟好景能有多久，為什麼不能永遠屬於所有，人的轉變、物的消褪，那一樣是永遠不變的呢？

然而，一個樂觀奮鬥的人，雖然他每天疲於奔命的勞勞碌碌，但是他最後的成就，無論是成功或失敗者，他都有美好而且值得回憶的果實，這就是無善無惡的果實。善的果實是能夠心安與體驗大宇宙生命的法則，失敗的果實雖然

表面上沒有成就，但是他已奠定將來成功的經驗與基礎。

所以，人唯有不斷的努力工作，才會使人生充滿著無恨無悔。因為地球與其他星球是不停的自轉與公轉的調和著，人唯有正確認識這一點，才能從苦惱的束縛中解脫出來。

那麼人們要解脫苦惱之境地，則必須以正確的見解、正確的思維、正確的工作、正確的生活、正確的願望、正確的表達自己的意見、正確的向前邁進、正確的將心安定于本份上，然後人生才有真正的心安與幸福可言，否則只是一個可憐的文字遊戲與空口說白話的人罷了，這一點本門同修千萬要注意的。

唯有如此，各位才有真正的心安去展開修「禪」可言。各位同修們努力依八條正確途徑努力反省、懺悔，而應用實踐於日常生活中當各位的心靈達到沒有恐怖、罣礙之後，則各位也就時時在禪定呀！

安心的要素

修行的方法實在太多，約八萬四千門之多，但真正的妙法，都是離不開反省、懺悔、改善不良習慣，除此方法之外，實在別無其他法則，如果離開了反省與懺悔，則必然是在逃避現實，不敢面對自己過去所做的一切對與不對，這樣的話，任你修持什麼教派秘法，或持誦滿天星咒、根本沒有一點益處，而且是錯誤的。

人的修行，是求得現在與未來的心安，如果你的心靈日日夜夜都在害怕仇人隨時來報仇、你的心時時在後悔過去沒有得到的名與利之成就，或者恐懼明天，甚至下一時刻的來臨，究竟會發生什麼事，更甚者，恐懼子女的學業與事

業…等等的問題不斷發生，這樣的環境與時間，任你依照什麼秘法或持念多少咒語，而要能得到心安與無罣礙，這根本是在自欺欺人，欺世盜名，完全注重表面工夫的人罷了，所以，這種人不是修行者，是一個可憐得再可憐的人呀！

真正的修行，是在修正過去偏差的思想與行為、使現在的自己能得到心安，更應該今後至永遠都能過的心安罷了。所以，修行的本質實義，是公開的，而不是神秘的道法，而且修行的程序是在於日常生活中做到問心無愧。

今天將修行的程序詳細述明如下，希望各位能依法修行，必能於短時間證到心安境界。

修行的法則只有反省、懺悔、實踐等等三種要素，本人將它命名為安心之三寶：

一、 反省

1. 反省就是反過來省思往日所經過的一切事務。

2. 反省是在自己的心中，獨自做有系統、而且很坦

白的在自己「心中」檢討，外人是不知道的，只有祖先守護神及指導神佛知道。

3. 反省是使人得到心安的最基本條件。

4. 反省的定義是廣泛的，而不是狹窄：即不限於我對他人的行為表現如何，或要了解他人對我的回報表現如何？而且不限於人與人之間，更應該擴展至人與事、物之間。

5. 反省是人的權利，而且是特權的，其他動物是不會做反省的工夫，

所以人應該好好享受反省的權利與好處。

6. 反省的時間是不受限制，只要你有適當的休息時，即使一分一秒或十分鐘也可以反省檢討。
7. 反省的地點位置是不受限制，無論你在車上、田野高山叢林、水中海上、臥室、廁所飛機上等等，都可以隨時隨地展開反省。
8. 反省是在你心中的全部空間，而且是含蓋你的過去世、現在世。
9. 反省的功德很大，比任何佈施還大，因為反省之後你的人生將會有很大改變，邁向光明。
10. 反省的範圍是自己的全部，而不是反省他人。
11. 反省是消除業障的基礎。
12. 有反省才有光明幸福的人生。
13. 反省是不能委託他人代替的。
14. 反省越多越細密對人的幸福力量越大。
15. 反省的人首先應該保持心平氣和與喜悅。

二、懺悔

1. 懺悔是以反省做為基礎。
2. 只有反省而沒有懺悔，是沒有用處的。
3. 懺悔是反省後的第一步工作。
4. 懺悔的準則應該以佛法八正道做為規範，如果離開八正道就不是真實的懺悔。

5. 懺悔的時候，應該誠心的向人、事、物表達。
6. 懺悔的對象雖有人、事、物，但整個體系是向人及神佛、祖先等求懺悔。
7. 懺悔如果是誠心不欺騙自己的良心時，必定會由內心流露眼淚、哭嚎，但是，流淚哭嚎之後，心情必會很輕鬆，心中就猶如平靜的湖水，如虛空中無任何塵埃，充滿著法悅之喜，這是無法言喻的。
8. 懺悔應該越透徹越好，功德越大。
9. 懺悔的本質就是要求心安，而且也是安心的重要工作。
- 10 懺悔的心中不可以有恨、怨、不滿、嫉妒及消極之思想與行為，否則懺悔必會發生偏差的。
- 11 懺悔是反省過去的不對，而由心中理出一條中道的路，做為今後人生的指標，將中道之法全部告訴守護神及指導的神佛們、請求祖先神佛原諒。
- 12 懺悔過的是絕對不可再犯同樣的毛病，否則任你反省多少、懺悔多少，必定是沒有益處，而且沒有將業障消除，所以懺悔過後必須付諸實行於日常生活中。
- 13 懺悔的工夫只要誠心真心、日無間斷，徹底的去實行，你的一切罪障必能消滅。
- 14 有的人喜歡到處參加拜懺，當然是很好，但是很多人都只知道拿香隨拜、誦經法師在唸什麼經典言語，拜懺的人根本都不知其含意與

內容，在懺什麼等等，這些都是現在一般人的通病，這些人叫做「趕場懺」所以，你們要參加拜懺祈福時，必須要先了解拜懺的真實意義，而切實的去懺悔。如不依法力行者，任他們一個月參加多少拜懺法會，到後來仍然充滿著只靠外求，希望法師、師父們給于他們順利平安賺大錢。事實上，這些都是一點用處都沒有，反而使他人陷於寄望著來年以後了，根本忘了把握眼前一瞬間應該把握的內心，所以，事業仍然不順、家中仍然不安；處處坎坷路呀！可憐的眾生們，該醒醒吧！

15 參加拜懺不如自己每日定時或不定時的在家中靜坐、反省、然後懺悔來得有利益，這樣又不必花費大把金錢，反可以收到很大的功德呢！

16 對於任何一件反省過的、懺悔後的事，必須以很客觀的心境與態度，詳細實在的檢討，然後以中道的思想見解去判斷，否則只是表面工夫而已。

17 要達到時時在禪定、工作中禪定、遊山玩水、公共場所、育樂歌劇院中看戲聽歌也在禪定、吃飯也在禪：：：等等禪定，都必須先由反省、懺悔為基礎，否則只是自欺欺人的木頭禪，甚至借假象來欺瞞眾生，這種人是很可憐，而且得不到心安的。

三、實踐—(行)

1. 實踐是大徹大悟的最後捷徑，而且也是必經之路。
2. 實踐的基礎是以反省、懺悔二要素為根本。
3. 實踐的果實是美好而又富多采多姿的人生。
4. 實踐的歷程是必須要有耐心持之以恆。
5. 實踐的歷程是艱難而且要有魄力與智慧。
6. 實踐是依據反省、懺悔後所理出的中道之路而努力應用實踐於日常生活中。
7. 實踐的本質是從善念善行為出發點。
8. 實踐是安心法門的最重要課程。
9. 只有反省、懺悔而沒有實踐，只等於人有頭、有上身而沒有腳。
10. 實踐的方法是要時時將反省、懺悔後中道法，記在心中而融合於日常生活中，絲毫不得偏差。
11. 實踐之後必須再反省，檢討是否圓滿，如有缺失則更應再行實踐，才是完全的行道。
12. 實踐是菩薩道之行。
13. 反省懺悔是修道，而實踐是行道。

安心之三寶的連貫

今天將反省、懺悔、實踐之程序做有系統之連貫，希望各位同修只要依法去做，相信各位很快就會得到初步的心安，當各位心安之後，才能真正達到禪定，否則任你念破口舌的滿天星咒與佛名號，也是徒勞無功的，更有人整天的找人開示，之後又不切實際的去做，又有人只一味的把希望寄託在他人身上，自己不去修行，還是等於零。更有人東奔西跑的求道、參加拜懺花錢供養斗主，而自己不去反省、懺悔與實踐，這種人是最愚蠢與最可憐的，所以希望本山同修不要有此毛病，才是智者！

三寶有佛法三寶，有精氣神三寶、天地人三寶，但佛法三寶是至高的法寶，可惜佛法僧三寶雖是很好，假使沒有一反省、懺悔、實踐之三寶做為相輔助之基礎，而要找到佛法僧三寶是不可能的。

所以，本人集多年來的經驗與體驗，悟到一「反省」、「懺悔」、「實踐」確實是人生三寶，因此本人將它命名為「安心之三寶」。無論任何一個禪者或行者，他們脫離了安心之三寶，絕對無法找到佛在那裡，法在那裡，僧在那裡？

由於反省才能悟到佛的慈悲，懺悔才能悟到佛法的尊貴，實踐才是真正表現禪者的心，無論在家或出家，都不能脫離實踐三寶，如果他們脫離實踐，則必定成為空口禪或貢高傲慢、自以為是的可憐人！所以，真正一個禪者是在實踐佛法，在實踐凡人所無法做的正事，因為整個人世間的法，古聖先賢佛陀大菩薩們早已述誌記錄於經典上，只要後人依法去實踐，則後人亦同樣是佛陀聖賢的再世化身呀！

今天本人以另一種方式來述誌修行的方法，各位只要依法去實踐，則各位

當下頓悟而成就聖果即在眼前矣！

人的出生是帶著累劫過去世有緣生一同來到世間上修行，有緣生除了親朋好友以外，還有靈界祖先們—即是守護神及護法神們(祖先的靈魂常常可由一個人在夢中會見到他們，或得到他們的啟示，往往都很真實不虛，更可以證明的：有些人共四個兄弟姊妹再一個晚上同時夢見祖先的啟示，而且時空、空間、事物都相同)牠們的心念思想意識很純正不偏不倚的，一直跟隨在人的身邊守護著，一旦陽世人行為純正則守護靈們亦同樣得到體驗與法喜，這是從陽世人的意識心念傳達給他們。即如電視台節目轉播在觀眾眼前，好的節目，高尚的題材則可收教化人心之用，如果不良的題材則會污染觀眾的心靈，但是觀眾們即是客觀者，往往對節目都有各種不同看法與批評，但是因限於空間地點的關係，往往無可奈何呀！所以必須等到電視台製作部等檢討反省後，共同理出一條正確的節目內容時，才再於電視台公開發表聲明原來錯誤的原因，而且才提醒觀眾應該改善糾正。

所以，觀眾的我們就是比如人的祖先，電視台即是人的身體，戲內的主配角等即是心念思想與周邊的人們。

人一旦有偏差的思想行為之後，要使整個局勢改善修正，是必須經過反省、懺悔的魄力與決心，但是人們往往缺乏魄力與決心，所以使自己的人生旅程，漸漸走向黑暗，無光，充滿著悔恨消極的人生。那麼，當然人的事業、家庭、人際關係等等，必然走向苦惱，不如意的境地。

又如，電視台的節目一直沒有往善念的目標改善的話，則最後沒有觀眾觀

賞，觀眾也全部都遠離而去(即等於守護神遠離子孫們) 最後電視台只有走向毀滅關門的地步。何況，人們也是相同的模式，一點也不差啊！因此，人們必有苦惱，不如意等痛苦纏身，而使得心靈無快樂與心安的一刻：既然有苦惱，則應該從最根本的原頭去查詢檢討，檢討缺點之所在原因，然後要有魄力信心與意志去檢討改過，從頭做起，才有光明幸福心安的人生，否則任何有什麼天大的法力與神通力，是永遠無法改變既成的事實。如果有人告訴你利用念咒、誦經、拜懺花錢供養，裝飾佛身殿堂或印刷經書送人等等功德，這是屬實，但各位不依法安心的話，就能改變你的黑暗人生與恐懼心靈，這種想法行為無異是邪魔歪道，不切實際的妖言惑眾之法，各位同修不可不知，切記！戒慎。

而要解除痛苦人生的方法，只有依安心之三寶「反省」、「懺悔」、「實踐」之妙法，除此之外，決無他法及更好的捷徑可走啊！

反省、懺悔、實踐的法則是要依止八正道之法為規範，除八正道之外別無他法！因為八正道是諸天菩薩，要成就佛果位必須依八正道妙法，否則只是外道外求也。所以，各位同修們，千萬不可以外求邪道，否則只給自己人生帶來痛苦而已。

今天本人將安心之三寶與八正道融合一起詳述如下：

1. 無論再怎麼樣的忙或如何沒有時間，各位一定要在每天晚上抽出半個小時至一個小時，在家中的佛堂或客廳、書房、休息起居室，甚至在臥室均可，或者在室外石頭上，樹下、水邊：：：等等各種不拘的地方，

均可以做為「靜思」、「反省」的臨時打坐道場。

2. 打坐—(坐禪)—的姿勢是力求舒適，但不可以臥躺

著，應該坐好，以免人的惰性而睡著了。打坐而是「靜思冥想」、如果只一心一意的重視姿勢，雙盤、單盤式，那麼很容易使你腳麻、腰酸背痛、頭部昏沉，你的心只有在煩惱痛苦而已，這種禪叫做「木頭禪」，根本沒有益處。

3. 坐禪時兩眼正視腿蓋前(胸前)三尺處、兩眼合視鼻

樑，思想冥想不要用腦部去思考，否則人的腦壓會升高，最後造成日夜難眠，而成為神經病、神經質—這種例子太多太多了，這就是「坐禪著魔」的原因，難怪精神病院人滿為患，也因為這樣造成自己的腦神經衰弱而在腦子裡的幻象等等，甚至說看到某某神佛菩薩、陰界鬼魂之事，再加上指導老師錯誤的見解，則說他們已接近神通、眼通：：：等。唉—真是罪過呀！盲人引盲入虎口，真是危險。

4. 坐禪的要領是因為人的身體一天都在奔跑不定，而所

引起五觀(眼、耳、鼻、舌、身)之見的種種現象，使人心時時在隨境而轉，當然就沒有時間去「靜思反省」自己的過錯或者應該做而未做完的工作，因此，日積

月累的事太多，而無法解決完成，這叫做「業」。那麼，要把太多而又混亂的事要處理，只有強迫自己靜下來做徹底的「反省」、「懺悔」，這才是叫做真正的「坐禪」，也只有這樣才能消除自己的業障，否則只是捨本求末、顛倒是非罷了，這樣太危險了。

5. 當你們坐下來之前絕對不可有不滿他人、生別人的氣，還在批評他人的是或不是，尤其不可以有要求神通，更不可在腦子裡一直想著某某神佛菩薩要來附身說話，希望借由神佛開口指導妙法，更不可心裡想著能看到天界仙境或極樂世界之勝境，以上種種想法絕對不可有，千萬要記住。你們在坐禪之前也不可以有報復某某人，埋怨天底下的人都對不起你，你被親友倒會欠錢的不滿心裡思想也不可以，這樣的憎恨心，很容易招來魔界或動物界的靈魂附身，這是很危險的。

6. 當你們要坐禪之時，則心情必須保持平靜，當天未做完的事情一定要先完成，口渴了先喝點水、尿急了上廁所，即是該做的事一定要先完了，否則你們是靜不下心來，因此是無法坐禪的。

7. 又坐禪之前，一切瑣碎的事完了，要用開水漱口、兩

手洗乾淨、穿的衣服千萬不可太緊，尤其女人的穿著以長褲為妥，全身的衣服以寬鬆舒適為原則，而且也是最好。

8. 坐禪時點香不可以太多支，最多三支，香的品質必須

好的，不可有劣質，而且滲合強烈化學藥劑，而使眼睛產生酸澀流眼淚，這是很不好的現象，這樣會分心

的。尤其在神道教的同修們，則將壇香點得太多，滿室的香煙，充滿著二氧化碳，使人難以消受，使人幾乎要窒息的感覺，他們以為這樣魔界就不會侵入，事實上，身體的障礙，造成腦神經的衰弱與缺氧，而從自心中的魔境顯現才是嚴重呢！所以，坐禪的地方應該要空氣流通為原則，各位應該改善過去的錯誤思想與見解，否則只有自討苦吃罷了，切記！

9. 坐禪的時候，絕對不可在身邊播放音樂或宗教的聖歌

或咒語之類的錄音帶，這樣你們的心裡思想、意念只有在注意音樂的節奏拍子，根本無法保持淨心的，如果你們有此行為，實在是錯誤的，各位不可以犯之。

10. 坐禪的時候，如果需要電風扇時，不可以直吹，因為人在靜坐時，身體上的毛細孔都是鬆開的，所以，很

容易受風吹而感冒。身體就會覺得陰冷，那麼有一些

同修就會以為著魔，陰靈附身的說法。事實上這是物理及一般的普通醫學常識而已，各位不可不知。

11. 坐禪的時候最好是不要閉上眼睛，這是在養精蓄神、消除疲勞的休息禪，所以很容易睡著了，而且很容易在兩之間的眉間，會閃出各種不同的各種色光，甚至看到一些神佛及諸護法的金身色相，其實這些都是幻象，也可以說是魔境(就是由於人的眼睛在平時看到的感覺，每日不停地將他們存入於腦意識中，當你眼睛閉上之後，因為妄想心的作怪，所以自己就把假象重新播放出來在眼簾裡，也是錯誤的)，各位同修應該知道這原理，否則就會變成附會，人說東就以為東，人說西就以為西，完全失去自己的判斷是非立場了，因此，各位坐禪與養精神是兩回事啊！

12. 坐禪之前的心態，除了要放輕鬆外，應該要由心中一意的要將人生的苦惱去除，所以決定下定決心反省、懺悔之意念，然後依法的做反省、懺悔，相信各位必能靜下心修禪的。

13. 反省、懺悔的依據—八正道淺述

(1) 正見—正確見解事情與道理，對任何發生在身邊的事情，都要以公正無私，而且認清與客觀的立場，看自己當時與周圍事情，決對不可以狹窄自

私的心態查看事理。

(2) 正思—正確的思考與衡量，對所見的一切事物，雖然是有客觀而且正確的見解之後，接著應該以正確的思考與衡量自己當時的思想是否正確，該與不該，對與不對。

(3) 正業—正當的事業，對於事物的見解，雖有客觀，而且其事情道理都是經過深思熟慮，那麼就要反省當時所做的每件事是否為本人之應該做的，是否為本人之正當工作，正當的事業是維繫人與人，社會的調和，正當的事業是維持肉體生命的根源。

(4) 正語—正確表達說話的立場，要以正當的口說出該事的語意，千萬不可傷害任何人，更不可說出中傷他人的話，或束縛別人的信心與生命力，千萬不可用自己的口說出使人心中產生恐懼不安的話，反省當時有否犯此錯？

(5) 正念—正確的念頭與願望，願望小者先從修身齊家，願望大者及於社會大眾，切勿捨棄家庭之責任與義務，而冒然向社會去行慈悲工作，這要做慈悲魔，所以應該將立場認清。

(6) 正命—正確的生活方式，很多人因急於要得道、悟道、成道，所以只一心的求道修行，這種人很多，可是他們忘了，家庭、工作崗位，所站立之處即是人生修行道場，只將寺廟看成是修行道場，這是錯誤的見解與生活方式，所以，各位要把握珍惜眼前所站立的地方即是道場，這樣各位才不會本末倒置。

(7) 正精進—正確的勤奮求進步，人的進步除了有形的金錢事業、功名地位以外，更重要的是心靈靈魂及祖先們的靈魂境界，這才是生為人的最大本

份，我們要行真正的孝道，將我們在世間上的所做所為及體驗，送回到我們心靈中以及祖先的靈魂，要達到一人得道，九玄七祖共同昇天，這才是人的義務與責任，因為以上六條中道法則的實踐，是安心的步驟，也是必須經過的路途，所以加上正精進，則可以將世上的苦惱解脫，則人的心與祖先們就能達到心安之境界了。

(8) 正定—正確的禪定，人必須依照以上七條中道法則，努力去實踐於日常生活中，做到問心無愧、仰臥均無愧於天地，這樣的安心妙法，才能真正達到心安，也因此才能夠達到真正的禪定，否則，只有在自欺欺人的術士罷了，各位同修們，你們應該依照以上七條中道法則努力去反省、懺悔與實踐，則你們的祖先守護神、諸天龍護法神，也就主動的幫助你開悟，只要各位能夠心安，則各位必能很快的明心見性、大徹大悟了，跟著各位的人生必充滿著心安、光明而幸福了。除了這八條中道之路以外，實在是沒有其他更好的捷徑可走。而且只靠持咒、拜懺、念再多的佛名號，也是無法達到解脫的。所以，只有內求有真道，外求及邪道也。

14. 各位再反省所經過的任何一件事情時，都要以八正道做為標準，將自小懂事以來，所發生過的事情，一條

一條的回憶，回憶的事要放在心胸前面，而不是在腦海裡，這樣很容易造成腦神經衰弱。反省的時候，放在心中即兩眼與鼻樑正看的下方與心胸的中間，兩腳膝蓋與頭部、尾脊椎而自成的金字塔三角形的正中央處所，即所謂的中空—也叫著「空心處」也，我們在反省時，將自己過去

的人事物，包括自己都放在「空心處」，然後以看電視或電影、幻燈片的投射方式，去看自己的往日所行所為是對，或是不對，在看完自己的任何一件往事後，你就要以八正道之標準去反省，對與不對，如果對了，就應該鼓勵自己再努力。如果有偏差不對了，甚至有傷害，或佔了他人之便宜、或對不起他人，你就要及時懺悔，向他人道歉，然後必將錯誤的地方，要以中庸正道（即不佔他人便宜，也不要使他人佔我便宜）的法則做很公正的判定是非（這是人死後的自己審判自己最正確的道理）而且要理出一條公正的結果。此時如果想不出怎樣才是對的，各位不要害怕，也不要因此就停止反省、懺悔、各位一定要更加用心努力反省，也可以雙手合掌恭請王禪老祖，觀世音菩薩、諸天神聖護法，及守護神幫忙理出正確的路，相信你們在很快的時間之內會從心口中湧現出結果答案，這時各位的智慧就會漸漸湧出如泉水也。當你們將正確答案找出來後，你們就要答案用心念或細聲口述一遍，告訴你們的祖先守護神、指導神，或家中供奉神明及天龍護法神們，併同懺悔，如果對某某人不起的事時，則雙手合掌說：「我某某，今日反省懺悔往昔與○○之間的事，我○○已反省認為自己不對，今日懺悔，特向祖先守護神、天龍護法神、指導神們求懺悔，並向某某人致誠心的道歉，請求某某及諸神護法饒赦，我某某今後決不會再犯同樣錯：：：阿彌陀佛，善哉，善哉」此時各位這一件事的罪業即可消除。但是以後決不能再犯同樣之錯誤，否則雖然懺悔了，再犯罪加一等，等各位死後就夠你們在陰間懺悔的了。注意呀！

15. 各位，一個人的往日過錯，一定要勇敢的去反省、懺悔，然後實踐。各位要將你們此生所經過的任何一件

事情，都要依八正道之法反省，一天反省一件也可以，只要各位有決心，無論在哪裡都能做反省、懺悔、實踐的功課，這樣努力去做，等各位全部反省、懺悔完畢後，各位的心靈必定會感到無限的平靜，舒適，真是無法以文字、語言可以述說的，各位可以自己體驗。等到各位全部反省懺悔實踐以後，各位就已經能夠證到阿羅漢的果位了，那時各位即可見到真正的自己，可以看到過去世的自己呀！

16. 各位證道以後，每日還要不斷的修行，將過去世自己的錯誤，仍以八正道之方式去反省懺悔，等到前世的

業障消除之後，即可證到菩薩界的果位了。

17. 各位，每日不斷的修行，必能看到所有過去世的自己，仍然依法修行，則可以漸漸的達到心的元點—核心，那時各位就是真正的佛陀了，這是本人所希望，也是本人所悟到，提供給各參考。

18. 佛心即是核心，核心是元點，其威力無比，尤如核子彈之威力，它的光芒放出滿虛空的光明，是沒有滯礙的。而虛空是星球及人體猶如塵埃，人的每一世都

如塵埃的軌道中任何一點，每一點就是人生的任何一站，因為人的心一旦搭上有形體的身體時，由於有眼、耳、鼻、舌、身及假我意識，而造成人生的輪迴。所以，當人開悟回歸元點核心後，由於核心之力滿空虛，那麼，則滿虛中萬物萬生都有你們的生命，而且生命與生命都很和諧，調和的維持運行，那時候，人與人類就沒有鬥爭、批判、互相毀滅與相互殘殺等心念與行為。這才是未來理想的世界啊！

19. 心廟的建立即是當人的心皈元點的核心時，人的核心所發出的光芒照遍三千大千世界，又滿虛空，那麼，

各位的心中以及所經歷諸劫的人生體驗，必然會歸于零而趨平靜。也許有人會疑問，那麼就整個世界以及虛空等於無作用，無運轉呢？沒有錯，本來核心—佛心的元點是清淨而寂靜的，它是無染無著，無善無惡，無陰無陽，無生也無滅，是人的心脫離元點之後，所走過旅途中的轉換空間與時間而已，其實主宰整個人生永恆的元點就是那個核心—佛心而人自離開核心之後所運行的軌跡點，就是人生的歷程點，其每一點的運行都有其調和責任義務與權利，既人生自元點出發後每一點果位，就是平時人所說的

佛菩薩神聖等等的名稱假相，其實假相名稱只是表達人的能量強弱分別也，因此，我就把元點假名為一彌陀、佛祖自性、元神、天主、天王等，其經過的每一站點依次分為菩薩、羅漢、大羅金仙、大帝王爺、尊者、護法神等等名稱來代表，所以，人一旦開悟回歸元點核心之後，由他過去修證的果位能力，就全部俱足也。而當人真正大徹大悟後，我們就把它立名為覺者，覺悟者，開悟者，得道者，更為尊敬就是佛陀世尊也。

但這些分別用的假立名相，都不是一個真正禪者，修行者急需所求到的，而最要的乃是悟到元點核心的自在，不生不滅的元點佛心，才是本宗門同修們所真正需要的。

所以各位如果努力依法修行一反省、懺悔、實踐等功夫，則各位必能證到不生不滅的真正永恆生命。如果所有人類天人都共同悟證到佛心的自在時，則各位即是未來佛呀！

所以，未來在那裡呢，即在你們的心中，各位努力建立永恆不滅的心廟，才是重要的人生課題。

而要到達元點建立心廟也只有依三寶修行，沒有其他

的妙法可以到達的。

今日身為安心法門的同修弟子，則應該好好依照此法
努力修行。

20. 往生後的境界究竟如何？眾說紛紛，有的修行者看到世間上的幻境，就
覺得人生無常，希望趕快修行得道

後，下一世不來世上了。這真是可憐的人，真是可憐
到極點，在他入修行宗門之後就誠心的發願，要度一
切眾生脫離苦海，無論生生世世都要行菩薩道，那
麼，試問各位同修們，這不是自相矛盾嗎。

又既然你有這份慈悲心想要成佛度眾生，而又說成佛
成道以後不再來世上，世上很苦等：：：唉！可憐的
眾生呀，你們的逃避現實心態是在障道。

人的往生定義，就是人要往光明的元點核心回去，核
心的光芒是永恆的，那裡是充滿著無量的光明與無量
壽數，因為元點是不生不滅的，元點是生生不息的，
所以，人們應該往元點核心回去，這才叫真正的往
生，那個元點核心即是極樂世界之處，元點核心是寧
謐又清淨的！

21. 恭敬一切眾生，當各位在修行反省的時候，首先應該保持平靜如水的
心，千萬不可有不滿的心，要做到平靜的心，必須由恭敬一切眾生之心

做起。因為，你們如果有不滿的心態時，必會給你們帶來起伏不定的心，則無法很客觀的反省、懺悔。有些禪者、行者們往往自傲自己在修行，則先把自己的假身價提高，藐視一般的人，處處在裝模作樣，可憐的是這種人，他本來就忽視了眾生的功德與人所無法深知的佛性，更不懂得人的偉大，所以，這種行為與思想，本宗門的同修絕對不可以有，否則任各位怎麼樣擺姿勢只是一條可憐蟲罷了。

22. 以上是本人多年來自修所悟的方法，提供各位同修參考，如果一味的外求加持智慧、神通等等法門，這是絕對錯誤的，希望本宗的同修正確認知，否則各位的以前業障未消除，現業又產生，何時能了呢？