

## 恒興法師 - 禪問答

2015 年 9 月 19 日於金佛聖寺

### 問題一

**女居士 1：**如果不能坐很久，打坐雙盤只能坐 45 分鐘，聽人說不需要雙盤，隨時隨地都可以坐，是真的嗎？那要怎麼坐？為什麼聽人家說，昨天坐到了，今天再坐，很快就能接上去。可是我好像沒有一次是這樣子，我怎麼才能銜接上一次的？

**興法師：**你是雙盤嗎？（回答是）雙盤能坐 45 分鐘都不錯了。很多人一盤上去就痛了，一分鐘、兩分鐘、五分鐘就馬上放腿了。有的甚至痛到腿都瘀青了。你能雙盤坐 45 分鐘，已經很不錯了。繼續努力吧！不要理會身體的感受，不要太注意它，氣怎麼走，這裡動、那裡動的，你不要管這些。總之你一用功夫的時候，心就在功夫上面。其它的事情不需要理會。別太注意什麼時候做得到，何時有境界。

用一種平常心來做功夫，就好像吃飯、喝水、穿衣服一樣，平平常常的。一有時間你可以坐下來，你就可以盤腿坐下，自己用功。甚至在家吃飯，或者有些場合你可以盤腿的，你都可以鍛煉一下，讓腿習慣經常雙盤，這樣用功的進度會快一些。如果你只是用功的時間才雙盤的話，修的時間少了一些。總之，環境可以讓你雙盤的，你就練雙盤。比如看電視的時候，你可以練雙盤。或者辦公室工作的人，也可以盤腿來工作。甚至我見過有人盤起雙腿打麻將，打八圈他坐得很舒服，他也不理會，而且他中氣十足。可能就是因為他盤起了雙腿，所以他中氣十足。

### 問題二

**吳敏：**剛才法師講到用功的時候要用平常心，把注意力放在你的功夫上。我就是有個問題在打坐的時候碰到，比如說我也是打坐到 45 分鐘時，腿開始痛。

痛的時候我就想不去管它，想了很多辦法，比如念佛，觀息或者數息，觀空這個痛，用了很多的辦法，但這辦法也不能持續很久。這個痛還是把注意力拉過去了，我也是不知道這個事情該怎麼辦？我平常就是問自己，如果你打坐的痛你自己都處理不了，到臨終那病苦來的時候，我們要提起念佛也是不容易。我就是不知道應該怎麼處理？請法師開示。

**興法師：**這個很正常。當你痛的時候，你會想種種方式去調它。你可以這樣做。這是很平常的事，差不多每個人都會經歷這樣的階段，你可以繼續做下去。可以給你一個建議，你試一下。古人有一個修法，盤起雙腿之後，用麻繩，以前用麻繩，我們現在可以用尼龍帶把兩腿捆上，捆好後用兩塊大石頭壓住，這樣來忍過去，這樣（練雙盤）就會快很多了。你能忍着就行，你忍不了的就用平常的方式來做。

### 問題三

**吳敏：**宣化上人有說腿痛要忍着，忍過去就不會痛了。我也聽過其他的師父講在禪坐的時候你強行忍著的話，可能也會得一些禪病。我不知道是不是這樣子？就是你腿特別痛，你忍着，人就會不放鬆，就會緊張，緊張就會導致血脈的流動出現一些問題。上人說忍過去，但忍卻是很痛苦。

**興法師：**有沒有例子？

**吳敏：**我不知道別人的問題。我自己的問題就是，如果是腿痛的時候，我如果一直忍著一直忍著，全身的血液就會沸騰，有這樣的感覺，人可能坐不住。

**興法師：**我認識的範圍裡面，忍痛忍出禪病，我沒聽過、沒見過。只是聽到了關就不會痛了，坐多久都可以了。而且不是聽一個個案、兩個個案，而是聽到好多這樣的個案。甚至有個居士修習禪定的方式來生活。是怎麼樣的呢？他家裡是沒有椅子的，你到他家裡做客，只能坐在地上的坐墊上，就是這樣逼自己盤腿打坐。家裡沒有椅子和沙發，只有坐墊。他修行就修到這樣的態度，結果他盤坐得很好。用起功來很認真，他很喜歡參加禪七，哪裡有禪七，他一定出現。他們都是這樣忍過去的，一開始都是很痛的。

他曾經提到第一次參加禪七的時候，香港有一位聖一老法師，是禪宗裡面的大德，他和上人都是虛雲老和尚的法子。在香港舉辦禪七，為期一個星期，他第一次參加。他在沒有參加之前，在家裡鍛煉了很長一段時間，可以坐兩個小時，很平常。在禪七裡面最長一支香都是 1 小時 15 分。他一看到這個時間表，啊，很 easy 的。沒有什麼問題的！這樣坐下去，第一天很舒服，沒事的，下午都 Okay，到晚上稍微有一點點問題，都沒有大問題。到第二天坐下去，痛就來了。開始痛了，下午更痛，到傍晚痛到難以忍受。他當時參加禪七見到老法師，老法師問他參加了多久，他說參加七天，很痛快地說參加七天全程。誰知道到第二天的傍晚就痛到不是這一回事了，結果忍不了，就走了。在他準備要走的時候，準備走出門口，正巧碰見老法師，老法師一看到他就問：“你去哪裡啊？”他說：“我有些事情，要先走了。”現在他坐得很好了，在家裡最少可以坐六支香。他很用功，是一個幫人補課的教師。

痛是每個坐禪的人都要經過的。很少有人能一坐下來就不痛的。如果有這樣的人的話，那是他的因緣非常好。一般來講，都會經過痛的階段，可以說痛是消我們業障的一個因緣。

## 問題四

**女居士 2：**請問法師，打坐是不是一定要雙盤呢？我和剛才那位居士的情況相同，就是雙盤坐的時間達不到一小時，腿就開始痛了，那我可以換成單盤來坐嗎？

**興法師：**這是每個人對自己的要求，你要求功夫進度好、快的話，上上的品質，那你就用雙盤；如果你覺得一般就夠了，那你就單盤；馬馬虎虎的話，就散盤。甚至你說，我散盤都痛，那你就正襟危坐地坐着。怎樣坐都可以，主要是攝心。但可以講給你聽，最好是雙盤。為什麼？雙盤的功力、功夫是快很多的，深很多的。當你有定的時候，你的定功也深厚很多。如果用單盤的話，一樣可以定的，但就不深入。如果你想定功修得穩穩的，像一塊大磐石一動不動的，你就要練雙盤。同樣，你的觀察力也會不同。當你定的功夫很穩的時候，你的觀察力就會很強，你的心力、專注力、觀察的微細程度都

會提高，對焦會是很準的，能觀察到很微細的事物，是很不同的。當然，你坐在那裡可以是靜的，不一定要盤腿的，但靜得穩不穩，深不深呢？有沒有力呢？問題就在這個地方。

**趙果圓：**想問法師痛了多久了？

**興法師：**我現在的腿還痛著呢。不過，沒有以前那樣痛了。這個痛可以不理會它。當然也有人坐得真是不痛了，但我還沒有達到這個。

**譚果揚：**我曾經在香港的時候也問過聖一老法師，他說他雙盤打坐還是會痛，他說痛得除非沒有自己的身體，才不會痛。法師剛才有講用石頭壓住盤好的腿，我曾經試過，在痛的時候用手指捏住痛的腳趾，捏得很痛很痛，希望轉移對痛的注意力，但覺得也不是很好的方法，解決不了問題。反而我同意法師說的業障來了，就會痛。在禪七的時候，我打坐痛到沒辦法的時候，我就開始念大悲咒，但會吵到別人，我想專注在大悲咒上，就不會痛了。後來上人涅槃之後，我在佛教講堂誦念華嚴經，那時候我雙盤坐在凳上，那時就不太痛，是我發心誦經，消了一些業障，所以就不太痛了。

## 問題五

**女居士 3：**我打坐沒有怎麼注意氣，打坐 45 分鐘沒有感覺到氣的走動，但有個朋友打坐感覺到氣在上面，從頭進入身體裡面，聽說是可以醫病的，是不是有這回事？

**興法師：**分開兩個層面來講。打坐盤起雙腿，可以說是一個“天醫”，天是天然的天，醫是醫生的醫，它是人體自然循著軌道運行的，哪裡不好、有損壞，那裡就會產生痛。中醫說通則不痛，痛則不通。你感覺那裡痛，就是那個部位不暢順、不通。當氣聚焦，聚集到相當的程度，它就會按照自己的軌道來走。在經絡上，按照它自己的軌道來走。如果軌道某處有病變，它就不能通過。它不是不通過，而是在那裡積累，積累到能量夠強大的時候，它就會通過。在通過的時候，由於管道太狹窄，就是堵塞了，如果強行通過的時候，就會產生痛的感覺。你忍受忍受，忍受久了，給它通過，它通過之後，

那個部位就不會再痛了，所以說是消業障。這個可以說是每個人身體的生命力，它的本質是這樣的。

另外，我們不要太注意氣的流動和走法。它會產生種種的覺受，酸麻脹痺都是其中的感受，你知道這個情況之後，只要忍耐着，照做自己的功課，不理會它，放自然來做。等它自自然然過去，不刻意去理會它。當你刻意去理會它，反而是一種干擾，障礙了它要走的軌道。

## 問題六

**郭果貞：**我以前是雙盤，後來我學內觀，如果雙盤盤得很正，忍痛，不能注意身體的感受，可是學內觀，就是要留意身體各部部位的感受，這個內觀法門跟您說的又不一樣。我已經學內觀 4、5 年了，現在回來道場打坐，不知道是繼續內觀法門，還是重頭開始學禪坐？如果雙盤的功夫很好，我是可以強忍辦到，看佛像都是雙盤。但是南傳佛教，特別是最崇拜的阿姜查，他們都是單盤，很多證果的阿羅漢，他們都是單盤啊。我知道法門不同，我們坐進去不是說不忍受，你故意盤，盤得很痛很痛，痛的很厲害，它是有個意思的。痛是代表你的瞋心是很大的，如果你坐沒有痛，你就消了你的瞋心。他們是這樣解釋的，不是說禪坐不會痛，感受是會變化的，有坐的時候有痛，但用平常心來觀察它的時候，痛就突然間不見了，但痛的部位會轉移了。這個內觀法門和禪宗不太一樣啊。

**吳敏：**我不講南傳，講漢傳。我看過智者大師的小止觀，小止觀對呼吸有四個相，叫風相，喘相，氣相，息相。我們平時坐禪止觀的時候要求是息相，我的問題是靜坐 45 分鐘後，我的呼吸已經不能保證息相了。打坐痛的時候，也是達不到相應的息相，我的呼吸已經變得非常凝重。在這個時候，我不知道該怎麼抉擇？我是應該把腿放下來，調整我的呼吸？還是我要堅持下去，讓這件事過去？

**興法師：**兩個問題都是一個問題。單盤都可以靜，不單是單盤，連正襟危坐都可以達到一定程度的定、靜。儒家的孔夫子、老子他們靜坐都是正襟危坐。太極的先天坐也是正襟危坐。這種坐的方式也一樣可以入定，他們的精神也

一樣可以出去，一樣有這樣的功夫。大乘佛法分別就在這裡，你看佛像和菩薩像，比丘相他們都是雙盤的，這個就是大乘和小乘的分別，也是和外道的分別。你真是了了生死的話，這是修行的最大目的，你要行菩薩道，要成佛，就要走這條路。

至於境界方面，你要觀四相，或者內觀，身體裡種種的覺受，都是要等到你的坐姿坐好了，你雙盤坐定了，然後再內觀，跟你單盤或正襟危坐的內觀，它的深度和力度是完全不同的。其實剛才我已經表達過了，你卡在相上面了——我做不到要達到的效果。沒錯，你一定要先過這一關，這一關過不了的時候，你用單盤也行，效果少一點，你的要求低一點而已，沒問題，一樣可以做到。

至於你去到那個法師那裡學，就用他的方法，不需要比較，免得不愉快。你去學他的法，就跟他的法去做。好，今天就到這裡。（完）