**金佛聖寺精進禪七**

**恒興法師開示**

**2016年5月11日晚7:15-8:30**

諸佛菩薩、師父上人、各位法師、各位善知識：阿彌陀佛

想問大家在打坐的時候有什麼狀況？以及昨天所講的有沒有不理解的地方？現在可以提問，大家研究一下。

**問答時間**

**問題1**

**林果德**：去年法師來，之後金佛寺法師教我們打坐—智者大師的小止觀。因為時間的關係，前25個方便都講完了，正修的部分開始要講，我想這個機會很難得，法師是不是可以利用這幾天的時間開示一下？怎麼樣來 “臨境而住”？怎麼樣來 “觀”？這個問題可能有點大，好像也不是我這個初學的開始學的，不過法師一回去，大概明年再來，這之間有很長的時間，我們可以知道一些東西慢慢去修。是不是可以？請法師慈悲，阿彌陀佛。

**興法師**：這個問題留到一會兒再答。因為這個問題不是兩三句話可以講完的。

**問題2**

**郭果貞**：今天的狀況是痛的很劇烈，我跟法師講我不吃藥，我再繼續坐的時候變成左邊的後腦裡頭痛，痛到一隻眼睛裡頭的眼球劇痛，可是現在都好了。這是不是表示說這樣以後這個病就好了呢？因為我從來沒有偏頭痛，但是我曾經發生過一隻眼睛看不見，眼科醫生告訴我說不是眼睛的問題，是偏頭痛引起的。我說我沒有偏頭痛啊。他說有些偏頭痛是不會頭痛的。現在它表現出來了，是劇烈的痛。那這樣發生過了，是不是以後就不會頭痛了？

**興法師**：以後會不會痛呢？這個問題就很難講了。因為我們身體的問題、疾病實在是太多了。一個問題解決了，下一個問題會來。是什麼問題？和這個有沒有相關？不知道。最起碼我們知道這一關你過了，下一關是怎麼樣的？要等，看下一關是怎麼樣的。

禪宗的法門從上個世紀七十年代，進入民國時候，可以說是 “禪亭秋晚”，古德是這樣形容。禪宗進入這個時候就好像秋天的晚霞一樣，意思就是說禪宗的這個法日漸衰落，如同太陽下山，很快就接近晚上了。主要原因是修禪宗的人越來越少，因為禪宗講空門入，從空門修，既然是空了，大家都不知怎麼修？沒有一樣東西給人執持。修念佛的有佛號來把持，修觀想佛像的是以佛像為對象，或者修小止觀，從呼吸上面來進入內觀，一步一步的次第，從呼吸、氣來把持，作為一個目標，作為修法的拐杖，從止進入觀的修持。而從空門入，不知道怎樣入手？既然是空的，什麼都沒有，怎麼修呢？所以人越來越不知道怎樣去入手，就變成越來越少人來修這個法。有人勉強修的，也摸不到門路，到底該怎麼修？所以禪宗的法傳到現在如同 “禪亭秋晚”。其他的法不會缺乏人去修持，因為其他的法都注重有一樣東西，有一個方式給你循著這個方式來做，唯獨這個禪法沒有一樣東西給你入手，所以越來越少人修。

還好還有一些大德極力把守著禪宗的法，讓我們認識一下這個禪宗到底是怎麼樣的？比如民國時候的來果老和尚、虛雲老和尚、上人，還有其他幾位大德他們的語錄，講的法都有留下來、有保留。我們從這些開示知道禪法的點點滴滴，禪法怎樣入手？怎樣修？據講，我們現在打七，這些方法、方式、規矩，都是由過去修禪法的大德編訂的，乃至我們做的念佛七，或者拜懺，都是以七天為期，都是以禪法作為依歸來修。所以，用功都以打七作為一個法規。無論任何一法都以七作為一個修行的過程，主要的意思是將我們的第七識 --执持識，從唯識宗演繹出來的，用功最重要的是打掉第七識的執持識（即“末那識”）。

這個執持識堅固地執著我們所講的話、所做過的動作，一言一行，它都執持著。在它執持的過程中，將新的作放在心上面，我們叫阿賴耶識。從阿賴耶識裡，將過去做作過的動作、講過的話的種子，種種的形象、聲音、信息不斷流露出來。在一收一放的過程中來做。這是執持識它的作用和運作。我們人的生命就活在當中，我們的舉心動念就在其中。我們人活在自己的妄想之中，而我們自己並不知道。自己本有的功能我們忘記了。

我們活在精氣神這自性三寶之中，我們自己也不知道。也可以講我們人是精氣神的呈現，人的存在因為有精氣神，如果精氣神都沒有了，人也就離開這個世間了。但我們的精氣神，很可惜是不足的。修行就是要將你的精氣神具足。古德講，神滿不思睡，氣滿不思食，精滿不思婬。為什麼我們思這個婬呢？是因為精不滿，所以有婬這個妄想。為什麼我們要吃呢？是因為我們的氣不足，所以我們要吃。睡眠也一樣，因為神不足，所以我們要睡。如果精氣神三樣都足的話，人就不需要睡，不需要吃，不會動婬的念頭。那個時候就快活似神仙了，像神仙一樣快活。

這個自性三寶本來具足，但我們不知道怎樣好好保護它，向外持求，追求種種的慾望，無論是慾念，或是食慾的、睡眠的，有人喜歡睡覺休息，睡很久，一動不動。種種的慾望都表示我們不足，如果足的話我們就不再追求這些東西了。為什麼？因為你已具足所需的快樂，你就不需要去追求其它的所謂快樂。本來就快樂了，還追求快樂嗎！我本來就足夠了，還用追求嗎！我之所以要追求是因為不足夠，所以就有了人生這個舞台，製造出六道輪迴的舞台。所以，修道的第一個條件是清心寡欲。能夠清心寡欲就自然能脫離紅塵，是思想上會脫離這個紅塵。人自然就會純樸，思想就會清明，所以修道不是增加而是減少，不是索取而是捨棄，停止不必要的。人活在世間有很多是不必要的，不一定需要，但我們依然不斷去爭取，去搏取，自然形成人與人之間的摩擦競爭，六道的循環就自然衍生出來了。

回到我們的修法上，剛才那位居士說，對六妙法門有興趣，可以和大家一起研究一下。這個六妙法門，大家記得是講什麼的嗎？梵文叫 “安那般那”，數息是中文，數這個氣息，數我們的呼吸，一出一入的呼吸。這是天台智者大師所編的六妙法門。如昨天講，先坐好姿勢，調好氣息，呼吸均勻了，一出一入也自然了，那就從1數到10，再重複從1數到10，就不可以一直數下去，比如11、12，那樣精神不能集中，並且會亂。它的條件就是只是從1數到10，而且單數出息，就不數入息；或者單數入息，不數出息。一呼一吸為1個息，可以說是出入息。靜坐多久就數多久，一直數到結束為止。在這個法門裡面，都很適合初機，即初初學打坐的人，對靜坐沒有什麼經驗的。那有一個方式、有一個方法給他依循著，他就容易靜下來，容易掌握。

在數的時候，我們不需要注意這個呼吸的長短，只是注意這個數目，心安住在數目上，由1到10，要注意是數出息還是入息，如果是數出息，那每次都在出息上數，如果是數入息，那每次都在入息上數，將心安住在呼吸和數目字上面。慢慢地，呼吸會穩定下來，剛開始呼吸會是粗的，呼吸氣大，或者聲音響，數久了，呼吸漸漸會均勻、細緻。這是在數的過程出現這樣的情況。

你數久了，會有一種感覺，感覺有點不必要，有點麻煩，老是要顧著數目字和呼吸，還要顧著在哪裡數。在這個時候，你可以用第二種方式，就是 “隨”。“隨” 是跟隨的隨。隨着呼吸，心依止住這一個呼吸的出入，但你不可以控制它，也是由1數到10，心念安住在呼吸上的出入，來覺察出入息，慢慢的，漸漸的，你就會覺得這個呼吸慢慢緩慢下來、慢慢弱下來，乃至沒有了。這個心由粗相漸漸變成細。經過一段時間的修持，在這個修持中就有這樣的變化。

在這個時候，這個修行人他會有一種感覺，數的方式、隨的方式都是覺得太粗，就不滿足了、不滿意了。在這個時候，他可以轉修另一種方式。這個是將心專注在氣息上面的出入，專注這個出入息，就不需要數了，知道這個息出，知道這個息入，心專注而不散亂。

這兩種的修法帶給我們很大的受用。在這兩種修持中，你會感到你自己的身心都有很大的變化，這是六妙門裡面的其中兩門，後面還有四門。第一種是數，第二種是隨。到這個隨妙門的時候，不再數它的時候，這個心識會變得很微細，能夠安靜不亂，可以察覺氣息的長、短。氣息從身體各個部分自由出入，心念和氣息自己很自然的運作，心和息互相為依止。心識在很寧靜的情況之中，在這個時候它會意識到的“隨”的方法還是粗，而生出厭棄的心，就好像人在非常累的時候，只是想睡覺而不想做任何的事。會有這樣的感覺和反應，這時修行人可以轉修“止妙門”，第三種是“止”，第四種是“觀”，第五種是“還”，第六種是“靜”。“止”、“觀”、“還”、“靜”。

先講到這裡。大家在這兩種修法上有問題嗎？

**問答時間**

**問題1：**

**女居士1**：“隨” 是什麼意思？

**興法師**：“隨” 是跟隨的隨，依隨的隨。隨著你的氣息，注意你的氣息。心跟著出入的氣息。

**問題2**

**吳敏**：每個法師都講到數息。實際上我在練習的過程還是很困惑，如果你數呼的話，你是數呼的頭還是數呼的尾？你不注意呼吸的長短，但在你數的時候實際上是注意到的。不是你故意注意的，是自覺注意到的，因為這個過程是有個長短的，特別是你呼吸比較綿密的時候，呼和吸都是有長度的，但沒有一個法師是講到這個數是怎麼數？

**興法師**：你當然知道了，怎麼會不知道呢？一定知道的，你如果不知道的話，就是心不知去了哪裡。

**吳敏**：比如你數1，從我開始呼出的時候數1，這個1拖到呼完。

**興法師**：你不需要這樣數，不需要拉到結束為止。你只是數數目而已。到你第二口氣的時候就數第二口。

**吳敏**：這個數字自然而然跟著你的呼就拖長了。

**興法師**：你不要刻意去做的，你隨著呼吸它自己的運作，來去數它。第一個做法就是注意這數目字，只是注意數目。一呼一吸你就數1，你數呼就數呼，你數吸就數吸，你只是注意這兩樣。你不需要注意它的長短，但你知道。

**吳敏**：還是不太明白。比如我數呼的時候，數1是很短的，但呼是有一個過程，數也被拉長了……那不管它了。

**興法師**：你由它過了。你不需要分別它的。你數完1就行了。你不需要分別它長還是短，你知道長短，沒有問題的。

**問題3：**

**劉聰：**我最近一直參加禪七，我想問一下，我們一直坐在那兒，到底是數息，還是念佛，還是靜坐？

**興法師：**以前的禪七，古時候只有在禪寺，修禪的道場才有的參加。當時只是接受修禪的人，如果你念佛，就不接受的。可是到了後來，越來越少人修禪。那怎麼辦？所謂禪亭秋晚，都沒有人了，怎麼搞呢？後來什麼都行了，你修什麼法就修什麼法了，你只要坐在那裡修就行了。那各有各修了。你修觀也行，你持咒也行，你念佛也可以，最要緊是要有人才行。沒人沒什麼可講，沒戲做的。

**問題4：**

**吳敏：**我想再問個問題。禪宗裡面有一個 “默照禪”，跟 “止觀” 是不是一樣的？請法師講一下。

**興法師：**禪宗過去有一個大德講，一切的佛法都是為了修止觀而設的。那所以你修任何一法，走到頭都會進入 “止觀” 的修持。在《地藏十輪經》裡有講述：有三個法可以令正法久住。第一種法就是止觀，有人修習止觀，就有正法住世。第二種就是讀誦經典，這個也是令正法久住的方法。第三種是營造一切佛法的福業。比如大家來道場參加法會，在道場幫忙，種種的工作都去做，打理、清潔、或者做文書也好，這些都是修福的事業。誦經是修慧的，止觀更加是修慧的，開啟我們根本的智慧。這三法都可以令正法久住。從這個程序上來講，如果我們的福報不夠的話，為兩餐奔忙都用完我們的時間了，俗話說“找食艱難”，這是不容易的。所以，你要修行是要福報的，若沒有福報，就為兩餐都困難了，別說有時間來修行了。首先你要有福，沒有福沒辦法講。營造福業是第一個條件。

好了，你想修，你要知道怎麼修才行。你不知道怎麼修，又怎麼去修呢？那佛所講的一切經典，都是圍繞修法而講。我們要看，去研究、去讀誦經典。將它放在心裡，牢牢記住它，消化它，了解它的意思，打開我們文字的智慧。好了，單單文字的智慧是不足夠的，生死問題解決不了。這些智慧是佛陀、菩薩、善知識的，不是我們自己的。那你怎樣才能有智慧呢？修止觀。

修止觀可以開啟你自己的根本智，你自己本來的智慧。這是一個程序。所以講，一切的法都是為修習止觀而設。如果你修法，怕痛而不打坐的話，就變成三個寶貝你只要了兩個。那麼生死始終都不會了的，因為最根本的問題沒辦法解決。那所以修法來講，法有很多種，種種的方法都是為了到達這個目的地，找回我們的本來面目，你要了解你自己到底是怎樣一回事？你要了解自己怎麼回事，你就要修止觀，所謂內觀，迴光返照。止觀是一個門檻，你要了解自己，了解自己的真心，本來面目，你要從這個門進去，才可以了解到。你不肯進這個門，只能永遠做一個門外漢，沒有辦法清楚知道你自己是什麼的？

所以，止觀是每一個人都應該修的，每一個佛弟子應該做的功課。或多或少我們都要去做，你能全心全意去修的，那就更好，早日開啟你的大智慧。任何人都可以修，只是你用的時間和心思有多少，你用的精神有多少。你投入的越多，收成的成果就越大，得到的受用就越多。每個人，每個眾生都是一樣的。

“止” 是停止一切妄念， “止” 並不是不思想，不是沒有思想就是止觀。止是停止一切妄念，能夠專一。所謂 “三昧” 就是三摩地，三摩地的意思就是止，停止一切的妄念。 “觀” 是觀察。觀察什麼？觀察我們自己的內在，我們的內心，我們的起心動念。觀察我們過去生動過的念頭，做過的事情。觀察我們的內心形成什麼貪瞋癡，來了解我們的自心。當這些貪瞋癡的妄念止息了，你就能得到大的受用。如果你內心裡面貪瞋癡已經斷根了，那你就正覺成聖。如果你內心裡面沒有貪瞋癡，他就不會跟貪瞋癡相應，它就沒有造作貪瞋癡，因為沒有種子了，貪瞋癡的動力也就沒有了。這就是止觀的作用。

為什麼要止？因為不停止妄念，我們做觀是做不起來的。這些妄念時不時去衝擊、障礙，令你心起煩惱，令你的心不清淨。所以，先講止，停息妄念，才會有更多的時間、空間和心情來觀察，更加了解自己。什麼應該要斷的斷了它，什麼不應該做的就不可以做，什麼應該做的就要去做，都是清清楚楚。這樣智慧就自然顯現出來，這是一種智慧。時間差不多了，我們今天就到這裡了。