**金佛聖寺精進禪七**

**恒興法師開示**

**2016年5月12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

今天想跟大家講兩個故事。兩個故事都是關於念頭（就是妄想）的重要性。

第一個故事是：上人在香港的時候，當時有一群小居士跟著上人學佛法。這些居士都是家人帶到廟上拜佛，他們家在香港都算是有錢的，他們當時都正在讀書。個個都很喜歡親近上人，跟上人說話，聽上人講故事。其中有一個很聰明，而且她學法器很靈敏，學得很好，她的唱腔比出家人唱得還好。很多時候的法會作喪文，法師都不做，叫她做，她就做了。她的善根非常深厚。當時有人問上人，這個小居士是什麼來頭？上人說，她以前都是上人的弟子，不只一世。他做過四世的方丈。有一生他做方丈的時候，打了一個妄想。是什麼妄想呢？以前古時候很多的達官貴人，那些做大官的、有錢人上山進香都很隆重，有很多丫鬟陪同，有很多家丁，很夠氣派，千金小姐有很多丫鬟陪同，她們打扮得很漂亮，穿金戴銀，什麼寶釵、琉璃、金銀珠寶都不缺的，不單不缺，而且裝飾得非常好看。這個方丈見到這個氣氛，有一次打了一個妄想：這樣都挺好的。上人說就是因為她打了這個妄想，這一生就生在一個大富大貴、有名望的家庭裏，她非常聰明。之後她做珠寶生意，專做鑽石、珍珠、玉器，總之就是做名貴珠寶的買賣，在美國、南非，加拿大這些發達國家飛來飛去，是不愁錢的。因為往昔曾打了這個妄想，所以這一生就做了女眾。她喜歡珠寶，所以就去用吧。

本來這一班小居士有很大的機會可以出家，可惜那時上人不在了。他們都沒讀完書，上人就離開香港了。這是這位小居士的故事。只是一個念頭，就得到這樣的果報。

第二個故事：這位居士也是女眾，她大約在上世紀70年代末、80年初遇到了上人，就發心去萬佛城做義工。但是她的家庭在香港屬於上流社會，她是少奶奶的身份，有個先生和女兒。遇到上人時她有點惋惜，自己不能跟上人出家，因為有家庭，但她發心去萬佛城修行，但家人反對，不給她去，甚至當她去的時候，叫美國的親戚攔住她，不給她去。很奇怪的是，她出境很順利，她的親戚看到她也當成沒看見，就給萬佛城的居士接到她萬佛城了。那她就在萬佛城修行，做義工。三年之後，她出來了，回到她家裏。她也是因為打了一個妄想，也是跟剛才的故事一樣，羨慕的心，很有氣派，富麗堂皇，穿金戴銀，華麗服飾，莊重雍容的儀表，一生就給自己享用這些東西了。當她回家跟她先生，當時她先生已經另外有一個女朋友，她就要求復合，只要他離開他的女朋友，但先生不肯，於是她就離開先生。很可惜的是，她還是嫁了人，生了個女兒。她大女兒在讀完書後，在香港的一間寺廟出家。她很有善根，雖然生長在這麼複雜的家庭裏，但都能保持學佛的心，沒有忘記自己過去修行的心願。一個修行人能夠貫徹始終是非常不容易的，是預備承受種種考驗，考不過的話就要從頭來，不僅自己從頭來，就是與自己有緣的眾生都會受到牽連。就好像這一個故事講的，自己已經做了在家人，沒有辦法，但是她的子女也是她過去的陪同眷屬。如果她子女自己本身的心願不堅固的話，也變成受到牽連。幸運的是她的子女能把持住自己，繼續走修行的路。

這兩個故事都是講我們的心念、思想、念頭，我們都要很小心來照顧它。否則的話，我們在這個娑婆世界、五濁惡世裏面，很容易被種種的誘惑影響，從而迷失了方向。種種的因緣會影響菩提心，不單是自己直接受本身業的影響，其他人的業也會影響自己。看每個人能否掌握自己。這些都是考驗。這個定力、功夫、菩提心願都需要考驗，才能看出是真還是假。可想而知念頭的重要性。

大家有什麼事情要提出來研究呢？

**問答時間**

**問題1**

**譚果揚**：關於打坐的姿勢，除了要注意肩膀和腰的位置，是否還有其它部位需要注意的？

**興法師**：要看當時的情況。

**譚果揚**：沒有說頭低下來時就過了頭？就是要看當時情況而定。

**興法師**：是。可以說香板打到哪裡，哪裡就有問題。

**近孝師**：我看到坐的人有時往前，搖來搖去，給我一個感覺是他昏沉，所以我會碰他的頸部和肩膀，提醒他不要昏沉。如果他的腰彎了，我會點他腰的地方，告訴他腰要直。

**興法師**：如果他的頭側向一邊呢？

**近孝師**：就算他昏沉吧。我還沒看到，如果他頭歪了，我或者碰他，或點他一下吧。

**興法師**：通常點到你的時候，你就會醒了，再重新端正坐姿。

**問題2**

**女居士1**：打坐的時候全身發軟，還會聽到念佛的聲音。

**興法師**：你當時在念佛嗎？沒有的話，你就不要聽，就你做自己的功夫。這是以前聽過的信息和聲音，它會跑出來。你做自己的功夫的時候，就不要理會這聲音。做你自己的功夫。用功，做功夫要做你自己的功夫，不要依靠外面的東西。如果你注意外面的東西，不是你自己的東西的話，久而久之很容易中招 -- 其它外來的信息給你，你會接受。所以不要理會外面的聲音，自己用功就好，因為自己用功是時時刻刻掌控著自己。

**問題3**

**吳敏：**打坐的時候，我的身體比較疲勞，腳痛的時候，我的心就用不上功夫。比如說昨天法師說腰的問題，我發現以前我有點做錯了，以前就是放鬆的時候，就會把重心移到屁股上，就會使腰彎了，今天我特別注意到這個腰的問題，因為坐了很多年了，要把腰的問題糾正過來，這個時候我的心念就轉到腰上去了。同樣的，有的時候，這個心就不再用在呼吸上。或者是腿很痛的時候，有點時候我乾脆把心放掉，就去調整身體，我不知這樣對不對？

**興法師**：調坐姿的時候要注意把重心放在腿上面，坐姿調理好後，我們是不需要再理會它。心念不需要再放在這個部分，你只是需要用心來調自己的功夫。

**吳敏：**但是腿很痛的時候，心念敵不過身體的痛，會被痛拉過去。然後回到呼吸，再拉過去。那麼這樣就覺得很辛苦，所以有的時候我就覺得乾脆先把身體調一下，然後過一段時間再回到功夫上。

**興法師**：可以的，不過這只是治標不治本。你只是有一陣子的舒服，但根本問題是沒有解決的，就是你舒服一會兒，之後一陣子又會再痛的。因為痛的原因就是那裡不通，沒有調理好。如果那裡的氣血經絡通的時候，自然就不會痛了。要它不痛，就等它自己好。它好了就自然不會痛了。它一日不好的時候，假如你放鬆它，它只是一下子不痛，為什麼呢？因為氣散了。你坐的時候累積的能量、熱能，在你身體一動，或者放腿，或者側身，這些氣、熱能就會散去。能量散去了，你當然覺得不痛了，因為那痛的部位裡沒有了能量的衝擊，就是說沒有了幫你推功過血（推動氣血）的那股力量了，是不會痛的。而後又重新組織積累，等組織足夠的能量，它又幫你推動。它始終都要通過的，因為它是自己治療自己。你沒有條件給它的時候，它沒有辦法做自我恢復的工程，當你有條件給它的時候，它就會自己恢復自己的功能了。理解這個原理了嗎？

**吳敏**：我明白這個原理。我們年紀也不輕了，一下子打通也不太可能。我今天有試過，有一支香的時候，腿很痛很痛，我就是一直忍著。然後很奇怪，下一支香肯定比較麻煩，結果下一支香比較好一點，但是不可能一下子就衝過去。

**興法師**：是這樣的。你坐一支香不換腿，能夠不動就儘量不動。這有很多的好處：第一，你可以身心自我治療。第二，增加精進的心力。為什麼呢？一支香一支香這樣延續下去，你都不放腿的話，你的心會很堅強。日積月累，比如你一日坐十支香，你一坐下去就不換腿了，十支香都是這樣，你一個星期多少支香啊？就是每一次的功課你都做足了，無缺了，你的功德圓滿。一個星期積累的功課，一支香一個功課，你都圓滿交好，每一支香你都圓滿，從因果上講，每個因你都種的好，不會半途而廢，累積下來，說明你有精進心、精進力。如果半途而廢，忍受不了放腿了，這支香的功課就交不足了。將來你用功的時候，你就會有一個時刻就有懈退的心出現，有懈退的障礙出現，這就是精進的心力。你能每一支香都圓滿，那你就種了精進的心、精進的因，圓圓滿滿地種下去。如果有一支香半途而廢，就有了懈退的因，就因不圓滿，將來就有一個障礙，總是提不勁用功，提不起勁去做什麼。

**吳敏**：我再問一下，如果50歲打坐是不是太晚了？

**興法師**：70歲打坐都不晚。上人教過這些弟子，而且他念佛往生，有人見到有兩個青衣童子接他往生。不會晚的，最主要是你自己的鬥志，你不要把功課編排的太緊，你怕自己做得不好，難得叫一開始就坐2個小時嗎？不可能的嘛。你編排1個小時時間，1個小時不行的話，你就編排半小時，熟練了再增加，或者35分鐘，40分鐘，45分鐘或者50分鐘，這樣遞增上去。不管怎樣編排，只要功課能圓滿就行。

**問題4**

**張明：**在打坐中一條腿麻木了**，**這個時候是休息還是不管它？

**法師**：不管它，任它麻木吧，過一段時間就會好。

**問題5**

**周果華：**請教法師，您打坐的時候念頭是什麼？

**法師**：我自己沒有什麼念頭。我在找“誰”？“念佛是誰”我很少提，我多數提“生此死彼，就是說來這裡投生的是誰？死去的人又是誰？”為什麼這樣問呢？佛陀說，跟《金剛經》上說“如夢幻如泡影，如露亦如電”。我們這個人身其實是一個假像、幻像，只不過是我們執著於這個幻像，執著得太堅固了！沒有都變得有！我們活在“實有執”裏面，即是執著於這個東西的實有，但這個東西本身根本是沒有的，我們想它有，想想、想想．．．就有了。

我們就是執著於這個“實有執”。那麼既然是這樣了，生死又是哪一個？上人臨走的時候說：“我從虛空來，現在又要回到虛空去了。”講的就是這個道理，本來就是沒有的，但我們活的時候實實在在是有的，有開心，有痛苦，有快樂，有憂愁，這都是我們自己的執著。從物質方面的執著一直到感情上的執著。就像較早前看到的一段愛因斯坦的報告，提到這個宇宙是沒有東西的，物質是空的，只有精神才是永恆的。

我們見到的是什麼呢？都是假的，這都是我們的執著所顯現出來，由此可見這個“實有執”其堅固的程度我們想像不到的，可以說是很長很長的時間積累而成的一種堅執，在形意上我們實際有這種的感覺。現在的科學已經發現了這個道理了—物質不是實有的，是空的。雖然是這樣，但是科學家要謀生，一樣要工作的，要生活，雖然研究出來，知道歸知道，依然是這樣生存。

怎樣才算真真正正知道呢？唯有就是修行，唯有就是用功。將這個“執”放下，怎樣才是真正的放下？昨天講到，一切的法都是為修止觀而設的，你要做到放下就要從止觀這裡進入，觀察自己的身心。從自己的身心入手，看清楚，看明白你自己到底是怎麼一回事？當你看到的時候就真相大白，當時的信才是你真正的相信佛陀所講的法。

現在的信不是真信，為什麼？因為不是知行合一。我們所知的和所行的不是畫等號的，我們知道歸知道，行為是行為，當你真正見到你的本體時，真實的時候。那時你明白原來是這樣，那個知就是真知了。見到是見到，但還是要修。累劫以來所形成的執著是非常非常堅固，不是一下子見到就已經可以解決的，還是要修，一步一步的剝落這個堅執。所以，你學習佛法而不修止觀，嚴重來講你根本就不是在學佛法。你可以說是在佛法裏面種一些善根，或者用佛法修一些福報，得到一些世間的福報，得到受用。要真正踏入佛法就要從了解自己開始，你能夠了解自己了，你才能了解世界。什麼叫世界？什麼叫宇宙？所以講，學習佛法我們從知識開始，但真正修習佛法呢，我們要從止觀開始，就是這樣。

**問題6**

**越南女居士１:** 有兩個問題。第一個是數息，她就是用數息來打坐，當她數到某一定的程度，呼吸的氣就覺得很稀，不是很粗的，那她的心應該怎樣用功？第二個問題是法師剛才講的故事，有一個方丈今生就賣珠寶，當他做方丈的時候，打了一個妄想是很粗呢？還是很細呢？我們每天都打很多的妄想，將來就不知到果報會是怎樣？怎樣懺悔？

**興法師**：大家數息就繼續數下去。數息數到你覺得不耐煩了，覺得沒有必要這樣數了，這樣你就可以放了，就做隨息。但隨息的一開始也是數的，開始也是由一數到十，只不過是加上心要跟着息的出入，把它練純熟。練純熟之後你還會覺得麻煩，你就不要數了。那就只有隨，心觀察這個息，跟着息出入，直到心變的細緻。

至於妄想，我們每天都打很多，怎樣應付這些妄想呢？在初期的時候，上人在金山寺、萬佛城，大家都很忙碌，為什麼？因為有很多的工作。尤其是有了萬佛城之後，大家都很忙碌。我記得我跟著一個法師，他跟我說，一天從3點半打板起床，一直忙碌到晚上10點多，都沒時間回到房間。就是一早3:30你起來做工，做功課，一直做到晚上10點鐘才回寮房休息。整天都在外跑來跑去，不是做工就是做功課。就這麼忙！你說是不是很少打妄想啊！當你忙起來想打妄想都難的。

上人說萬佛城的人都打妄想的，他們打的多數都是善的妄想，都是好的妄想，怎樣幫助人？怎樣去利益人？妄想是一定有的，但是重要的是什麼妄想？如果是自私自利的妄想，最好不要有。怎樣令自己好過？所以上人給大家很多工作，讓大家忙起來，你喜歡修福的就修福，你喜歡修慧的就修慧，修慧的也有得你修。功課有很多，工作也很多。你喜歡修什麼就修什麼。

我們每天都懺悔，最簡單的懺悔就是“往昔所做諸惡業，皆有無始貪瞋癡，從身語意之所生，一切我今皆懺悔。”這個是《華嚴經》的懺悔偈，可以不停地念，不停地懺悔。又或者“罪從心起將心懺，心若滅時罪亦亡，心亡罪滅兩皆空，是則名為真懺悔。”這兩首都可以念，何時何地都可以念，它都有很大的力量，尤其是冤親債主向你討債的時候，這兩首偈都很好用。向人家懺悔，人家不會不接受的。可能暫時不接受，但最終都會接受的。又或者是晚上的時候，我們念它10遍、8遍，如果有時間就多念幾遍，21遍，念完之後再休息，通常可以睡個好覺。懺悔後心會舒服、清淨一些。

**問題7**

**林果德：**打坐的時候，數息隨息讓心定下來，法師有說任督兩脈、中脈，還有人會晃動、氣動，有人覺得熱，這好像是兩回事情，怎麼會連在一起？數息是要放下，定的時候怎麼會有這個事情發生？我連不起來。這是什麼原因？

**興法師：**數息做出來的效果是要讓我們的心安定下來。而身體氣機的活動是它自己運作的，不是我們要它怎樣。當我們沒有思慮，沒東西想的時候，我們身體的活動就會得到比較多的能量、比較多的資源做它要做的工作，它就會隨著它的工作去做。

**林果德：**那念頭很消耗能量吧？

**興法師：**沒錯，是消耗能量，傷我們的五臟六腑，比如思慮憂慮多就傷肝。可想而知，當一個人憂慮的時候，他的能量消耗有多厲害！連肝正常的工作都受到傷害。它正常的工作都不是剛才說的任督二脈。打妄想是很消耗我們的能量，尤其是七情六欲，喜怒哀樂憂思悲種種的情緒很消耗我們的能量，傷害我們的身體，傷害我們的五臟六腑，傷我們的心臟。阿彌陀佛。