**金佛聖寺精進禪七**

**恒興法師開示**

**2016年5月13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

我們今天講講在禪坐的問題，大家在禪坐裡面有沒有什麼問題？無論是理論上或是實踐方面都可以。

**問答時間**

**問題1**

**王親音**：前天法師開示說有正法住世的三件事情，第二件事就是讀誦經典，第三件事情是護持道場，第一件我忘記了，請法師再說一遍。

**興法師**：修習止觀。

**問題2**

**劉聰**：您說參禪就會參這個“誰”，是不停地重複這個“誰”字嗎？如果是的話，這跟念佛不是一樣嗎？重複念一句佛號？還是對“參禪是誰”這個問題去研究、推斷，通過自己的方式做一系列的思惟，然後去研究這個問題。這樣的話，是不是跟密宗的思惟修，就是聞思修很類似？因為密宗的上師給弟子一段法句，讓弟子不停去觀想、思維這個法的意思，就是平時說的研習教理，我想問這個問題。

**興法師**：禪宗的法在經典上講是思惟修，但這個思惟修和顯宗所講的思惟修多少有些區別。在顯宗所說的研究教理的思惟修，有的是推演的成分在裡面，就是從理論邏輯方面推演，而禪宗的思惟修是擺脫理論的推理，不用邏輯的推理。

上人解釋“思惟修”的定義，他用了比喻，以鑽孔的情況說明：我們要鑽一個窟窿，首先要先確定一個窟窿的位置，然後在這個位置上不斷地鑽，直到鑽穿為止。這完全是不講理論、推理和邏輯的。就像老鼠咬棺材那樣，一定要咬穿為止，不咬穿不會放手。又好像母雞孵蛋一樣，不離開蛋，直到孵出小雞為止。也好像龍養珠一樣，照顧這顆寶珠，這顆珠就是它的生命，這樣養住它自己的第二生命。

至於怎麼用呢？一般“念佛是誰”主要在“誰”字上用心。“念佛是“是一個引子，一塊指路牌，引你進入“誰”字裡面。“誰”的作用是疑情，當你不明白的時候，你要去明白的時候，就將你的身心、情緒投進去，完全投入“誰”，到底是誰？所以，有人用功的時候，用到不知白天黑夜，不知道是頭還是尾，他完全沒有了時間、方向的觀念，他就在“誰”字上用心，鑽入“誰“字裡面，其它都忘記了。目的就要切斷“識”，就是要切斷第七末那識（執持識）。

習氣如瀑流，古人說習氣就好像是40里長的瀑布一樣，其衝擊力猛烈而巨大，所以要切斷這個瀑布流是不容易的，要積蓄能量、心的力量來切斷它。參禪的作用就在這裡，不斷去用心，進入“誰”字裡面，將“誰”字研究清楚，情況就是這樣。

**劉聰**：我還有第二問題。當腳很痛的時候，有時實在沒有辦法把注意力放在呼吸上，因為呼吸比較細微。那能不能把注意力放在懺悔上？或者做一個代眾生受苦的觀想法？這樣稍微會容易些。懺悔以前所做的惡事，現在業障現前，就一直懺悔、懺悔，可不可以用這種方法，而不再放在呼吸上？

**興法師**：可以的。每個人都有權選擇與自己相應的方式。你解決這個問題後，你也可以再回到呼吸法上。

**問題3**

**吳敏：**我講一些今天的體會，請法師開示。昨天晚上法師說有圓滿的因才有圓滿的果。這個話我非常受益。昨天晚上我坐了一支香，怎麼痛都給它忍過去，發現等忍過去後，這個腿是很舒暢。然後今天早上前四支香都坐得很好，都是雙跏趺坐，我從來沒有試過自己可以雙跏趺坐了四支香，所以感覺很高興。然後到了下午以後，腿越來越痛，痛到我幾乎要哭出來了，然後我這時候起了一個妄念：學佛、修行是要這麼苦的嘛！整天下來，我想到父親往生的時候，他是呼吸上的病，分分秒秒呼吸要悶死感覺。我感覺腿痛、關節痛的時候，兩個膝蓋也是分分秒秒像針扎一樣，我都用遍了所有的方法，包括我以前看小止觀的時候，智者大師說你修止觀就是為了成佛道，所以要發金剛心，再怎麼困難都要克服。但是我今天確確實實覺得有時候的痛超出了我身體可以承受的範圍。我心裡跟自己講不管痛，我都要把禪七打完，一支香也不會落下。我就今天的心得體會請法師開示。

**興法師**：那你有沒有過關？有沒有放腿？

**吳敏：**我還是放腿了。因為實在忍不住。後來我有跟John交流，他跟我講雙跏趺比單跏趺還要不痛一些。今天最後一支香，我再雙跏趺坐看情況怎麼樣。這是我修行時的心理變化過程。請法師開示一下，修行是要這麼吃苦的嗎？

**興法師**：修行是要吃苦，但這種苦是一種便宜。為什麼是便宜的？你想一下，我們盤腿打坐，痛一下而已，痛過了就不痛了。沒錯有時真的很痛，但痛過之後你就不痛了。反過來想一下，我們以前吃人家的肉的時候，我們喜歡吃雞腿、鴨腿、雞翼、什麼掌什麼掌，人家的那種痛苦又是怎樣的呢？它們被我們吃進肚子裡，我們一邊吃它一邊看，他一邊痛，直到我們吃完，它的痛苦還沒完，我們吃到胃裡，從生臟到熟臟，再到排泄，到大腸了，它才得到釋放，才不痛了。那你說它們的痛苦比你的痛苦是不是便宜啊？你想想自己以前吃得這麼開心、歡喜，現在就是受點痛就了了業了，是不是便宜？所以忍是應該的。也可以感受一下。以後還去不去吃呢？給自己一個警惕。至於忍痛，每個人都要經過這樣的經歷，你能忍到多少就多少，忍不了就鬆一下腿，換換腳，左搭右雙跏趺，忍不了痛的時候，就鬆腿換一下姿勢，右搭左雙跏趺，也可以這樣來調節。

**吳敏**：我發現雙跏趺換成單跏趺也是很痛的，覺得不划算，還是雙跏趺比較好。不要動，感覺好一些，是不是這樣？

**興法師**：是的。有時我們打坐結束的時間到了，已經敲磬開靜了，但腿還沒有過關，那時的腿拿下來都還很痛的，到不如不拿下來。但是要行香了，腿還是痛的。是要積蓄到一個時段的，總之就是因果了。你受夠了，就不需要再受了。一天沒有受夠，它一天沒有過關，你還是需要受，就是這樣子的。

**問題4**

**林果德：**我想痛是一關了，但是我覺得不安於這樣坐也是一關，對我來講，坐20、30分鐘就開始坐不住了，我一直想動，是什麼原因，有什麼對治的方法？背痛、腰痛、屁股痛、腳痛，坐不住，這個更困擾啊。

**興法師**：每個人都會經歷這個階段。我們叫做“掉舉”，不知怎麼算好？由於大家用功的時候，有時間的規定，就要按照時間表來做。假如沒有時間規定，如在家裡，時間是自由的，有這樣的狀況，你可以起身走走，就像我們坐完一支香起來走一下一樣，或喝一杯水，或休息一下，就是降降溫，讓身體裡面別太熱。

上人說打坐的人要喝些茶，喝茶的作用就是降溫，不要讓體內的熱氣太重了。熱氣重的話就會出現這種情況：全身不自在，不知怎樣是好？不知怎麼坐好？體內太熱了，熱氣又放不出來，我們的身心還不能協調好。如果身心協調好了，身體裡面和外面是一樣的，體內太熱，毛孔就自動張開，把體內過多的熱氣排放出來，這樣體內外的溫度差不多，就不會造成人的不耐煩和煩躁。 這就是我們身心不協調。

有一個觀想的方法可以改善身心的不協調，但這個方法不要經常用。觀想自己打坐的時候，全身的毛孔張開，裡面的熱氣排出來，身體放鬆、放鬆再放鬆，不斷給自己意識，將裡面的熱氣排出來，排到可以心能夠安定，不再覺得煩悶了，那就不要再做。如果還繼續做這樣的觀想，打坐積聚的能量會流失過多，造成體內熱量不夠了，因為氣已經泄出去了，體溫一直下降，身體就會覺得冷。

休息、行香的時候，喝水、喝茶來降溫，可以將體內的熱氣通過大小便排出。所以，禪七期間的食物要選擇清淡比較好，湯水也是清淡的，這樣幫助禪修的人排泄。禪修用功的人身體像一個大火爐，放什麼進去都會被融化，平日不開胃的，平常有些食物不敢吃的，或者消化不了的，在禪七的時候身體的消化力很強，因為這時候你什麼也不做了，所有能量在身體裡運作，新陳代謝作用也會加快，比平時快很多，指甲頭髮比平時長得快，這是代謝作用迅速的作用，去洗手間的次數都增加了，你喝的水要多一點，這樣來給身體降溫。

在行香的時候，如果要去洗手間時，起身之後最好走5分鐘，然後才去洗手間，不要一下子就去。因為你打坐積蓄的氣很龐大，你一起來就去排的話，氣就會泄得快，大量衝出去，這樣會傷到身體。最好就是走幾分鐘，讓身體先平定下來，然後再去洗手間，這樣才比較好。

**問題5**

**女居士1：**行香的時候是不是要注意自己的腳步？

**興法師**：不需要數。看你行香的時候怎麼走了。有些人可以走得很慢，有些人可以走得均勻，每個人的身體不同，體質不同，有人走得快，有人走得慢。有人用功用到進入狀態的時候，他走得更慢，因為他在照顧功夫的時候，是不希望功夫被打失，他就不會走快，而是慢慢走，看他的狀況。最主要的是不要撞到別人，也不要被別人撞到，這是最基本的要求。

**問題6**

**Alex**：當你打坐的時候，情緒是不是比較emotional（情緒化）？情緒是不是你的敵人？

**興法師**：如果你把情緒當成敵人，它就是你的敵人；如果你當它是你的朋友，它就是你的朋友，因為情緒也是一種能量。你怎麼用你的能量是你的選擇。你如果讓情緒爆發出來的話，那它就是你的敵人。但如果你在用功方面拿它來用，它就是你最好的朋友。看你怎麼去用它。

**問題7**

**男居士1：**打坐的時候，頭很熱，該怎麼辦？

**興法師：**是不可以忍受的嗎？如果可以忍受的話，就不要理會它。冷熱都是要經過的階段，都是身體的變化。這種變化不一定是不好的，我們不需要在身體上一有什麼風吹草動就去想該怎麼對治它，你由它自行過去。如果你經常對這些感覺動念的話，那你的功夫就很難成就了。心就很難擺在專心做功夫上面，儘量別太注意身體上的感受，除非它令你無法忍受。

**問題8**

**劉聰：**我不知道參加禪修以後為什麼會出現咳嗽的問題？上午還沒什麼，到下午有幾支香不能坐了，因為咳嗽的問題。不知這是不是業障的問題？看過醫生，醫生說是一股氣在身體裡面造成的，而不是病毒或細菌感染。

**興法師：**醫生怎麼說？

**劉聰：**醫生說不是普通的傷風感冒，不是病毒、細菌造成的，而是體內的一股氣衝到喉嚨裡，我覺得癢得不行。

**興法師：**癢啊？

**劉聰：**對，癢到根本無法控制。

**興法師：**那麼醫生怎麼說？

**劉聰：**醫生說沒有辦法，不能吃消炎藥，也不能吃感冒藥，他說就吃一點安神的藥。

**興法師：**如果按醫學上講，癢是屬於身體寒的性質，會覺得喉嚨癢而產生咳嗽；或者是敏感，當氣接觸到敏感的部位時，就會產生癢的感覺。是不是業障呢？當然是業障，在這個關鍵時候來干擾你。

**劉聰：**這樣是不是算不圓滿？下午咳得太厲害了，實在是沒有辦法，我到後面坐也不行，這該怎麼辦？

**興法師：**醫生有沒有方法幫你調？

**劉聰：**沒有什麼方法，他說晚上吃一些安神的藥。

**興法師：**中醫嗎？

**劉聰：**是中醫。的確不是感冒，因為感冒你會疲勞、頭痛，昨晚上一晚都睡不著，也不覺得累。

**興法師：**如果怕打擾別人，可以找一個不打擾別人的地方坐。比如在門後面，再不行就回房間打坐。我覺得你再打下去，當氣通過有問題的部位，過關的話，那這個問題就會消失了。你不用功，這個問題永遠都存在，除非找第二個方式幫你化解這個業。如果沒有的話，繼續打坐來消這個業。

我現在來講參話頭的原理，起疑情的問題。為什麼要起疑情？疑情有什麼作用？

虛雲老和尚說， “疑情” 是一塊指路牌，引領你進到功夫裡面，直到你悟道，所以它是非常重要的。古人說，大疑大悟，不疑不悟，小疑小悟，中疑中悟。你的疑情有多大，就有多大程度的開悟，你悟道的程度就有多深。你疑情越大，你悟道的深度就越深。所以這個疑情對參禪的人來講是很重要的。

參禪的原理就是借力打力。借什麼力呢？就是借你自己的力。借你的什麼力呢？借你打妄想的力，借你習氣的力，你習氣妄想的力。怎麼借法呢？古人說在 “誰” 字上用功、用心， “念佛是” 是一個引子，引 “誰” 字出來，將你整個身心投入到 “誰” 字裡面，其它什麼都沒有。一味就是掛著這個 “誰” 字，在 “誰” 字裡面轉， “誰” 到底是哪個？到底是什麼？不斷在找這個究竟，沒有其它，忘記一切。當時已經不知道有妄想還是沒妄想，當時已經不知道了，這已進入疑情大發的階段。

好，疑情沒有大發的階段是怎麼樣的？好像我們平日用功， “念佛是誰？” “到底是哪個？” 你提起 “誰？” 那你的心有若干程度的寧靜，沒有什麼妄想，或者見不到妄想了，只是用在功夫上，怎樣來顯發這個 “疑情” ？有妄想來，你知道、看到了，一句 “誰” 迎上去，妄想消失，如是這樣用功。沒有妄想的時候，你在看是 “誰” ，是什麼？有兩方面：一個提起來用心去參，一個提起來用心去看。一個參一個看，這樣交替來用。隨著每個人的喜好，有些人喜歡看，有些人喜歡參，喜歡參多點也行，喜歡看多一點也可以，隨個人喜好。主要就是提起 “誰”，將身心放在“誰”字上面。

當有妄想來的時候，你可以看清楚它是怎樣的，也可以參，當這個參“誰”的時候，妄想就沒有了，它是不實在的，是我們過去造作過的習氣，而現在顯現出來。習氣顧名思義是氣，是一股氣。你以前做得多形成了習慣，這種習慣形成了一股力量，這股力量排出來的時候我們叫它為 “氣” 。它是一個過去妄想的種子。既然是種子，我們用開花結果的原理來解釋：它出來的時候，你看不到它，好像一陣風那樣，黑乎乎、空空洞洞的，但當它越來越近的時候，它會出現一些影子，或者訊息，或者影像，這已經開花了，已經給你接收到信息的影子。它出來的時候是一股習氣，一股力量，它自己本身是活動的。

在妄想的種子出來、開始爆發但還沒有完全爆發的時候，它本身是一股力量，參的話頭就要在這個時候起作用，它出來但還沒有開花結果的時候，就將它排出來的這股氣，好像一個漩渦一樣，捲入你的疑情裡面，形成一股氣流，就好像參禪，就參 “念佛是誰？” 你的疑情越大，你的漩渦就越大、越強。這些習氣的種子你容易收為己用，成為你參禪的力量，就是說這些種子來的越多，你納入的也越多，你的疑情就越能夠發揮越大，而疑情的漩渦和力量也會一直在膨脹，因為你越來納入多的種子。當膨大到它沒有辦法承受的時候，就會來一個大爆炸。這個漩渦爆破了。漩渦爆破後，這一股的念和雜氣的種子被這個爆破的洪流切斷了。修行人就會得到一種境界的受用，心就會比以前清明很多，業障被剝落一大半。在修法上可以更加有力量，來繼續用功，更加深入地到內心深處去。

參禪就是用這種借力打力的方式來用功，將這個習氣的種子清除、剷除掉。習氣本身沒有善和惡的分別，它只是一股力量。當這股力量顯現出來的時候，我們人不知道，只是跟著做，就會影響我們在現實生活裡面的種種，是善則善，是惡則惡，而自己本身只是一股氣。

**問題9**

**林果德**：念佛是誰？這個參的方法，怎麼怎麼參聽了很多，但是我是去沒有參過，不過我曾經去試過，就是你根本不知道 “我是誰嗎？” 所以沒有辦法參。所以在步驟上，是不是法師可以指示一下？譬如法師一開始參的時候你是怎麼想第一步出去的，你才能進入第二步？不然就沒有路走啦！

**興法師**：所以難就難在這裡了，沒有東西給你拿在手裡。如果給你拿在手裡的你就不用參了，也沒的參了。就是你沒有東西拿在手裡，所以你要去參嘛！

**林果德**：第一步進不去呀，所以是一個悶葫蘆。

**興法師**：對剛學參禪的人來講，來果老禪師教了一個方便法，初初參的時候，不是不參，是你參不起。那怎麼才參的起？初期你可以用念，念 “念佛是誰？” 念到熟了，能不念自念，它自己內心裡面升起一個意念，到那時候你才可以拿這個 “誰” 字出來參。這種方式是轉生成熟，轉熟成生。我們對 “念佛是誰” 很陌生，不熟悉，但我們對妄想就很熟悉，我們起心動念都是妄想，變得我們沒有辦法拿得起 “誰” 字，那倒不如我們將 “念佛是誰” 當成念佛這樣來念，念到熟了，才把 “誰” 字拿出來參。參的意思是研究，研究這個是什麼？研究這一個是什麼？我們不知道，不明白，所以我們要知道它，明白它。如果你已經知道明白了，你還怎麼能起心呢？心不再起了。就是因為你不知道，才會推動你要去研究，要去知道，要去明白。

以前有個古德叫香嚴禪師，他很聰明，是個講經的法師，能問一答十。你問他一個問題，他能給你十個答案。師父百丈禪師問他， “聽說你很本事，我現在問你一個問題，你父母未生你前的本來面目是什麼？” 香嚴聽了後無法回答，就回去找答案。他是研究經典的，把三藏十二部都查遍了，也找不到答案，很沮喪。他穿袍搭衣，回去見百丈禪師。見到百丈禪師，就頂禮三拜，請老和尚開示。老和尚說，“這個答案不能講給你聽，要你自己去找的。” 香嚴聽了很不滿意，他緊張又好勝，甚至幾乎要打老禪師，他走上前抓住老禪師的衣領說： “你一定要跟我說！” 老和尚說： “不能講的！佛法嘛，怎麼能講呢！佛法是這樣的了。是要你去悟的！” 香嚴沒有辦法，鬆開手，拿上包袱走人了。好，一日不明白，一日都做一個粥飯僧（註：粥飯僧就是不管事，不理事，飯來張口，茶來伸手，什麼都不理）。後來他到別的道場參，都沒有結果。然後他找了個山頭住，自己靜修。有一天他種田鋤地的時候（註：一人住山要吃飯，就得自己種田，自己自足），種一棵菜也好，兩個蘿蔔也好，總是要吃飯的嘛。那他就鋤地，聽到叮噹一聲，有石頭或瓦撞到他的鋤頭，他一看是一塊瓦礫，於是他撿起來丟了，瓦礫被扔到了一塊大石頭上面，就響起了清脆的聲音，他就在這清脆的聲音中開悟了。他於是回到自己的茅蓬裡面，穿袍搭衣，朝老禪師的方向頂禮三拜。多謝老禪師，多謝沒有跟他講破。如果講破了，就不會有今日了。

**劉聰**：古德大多數是聽聲音開悟的，很少是打坐開悟的。（眾笑）

**問題10**

**林果德**：法師剛才講念佛是誰？我想是要在打坐的時候念，那麼我們這幾天下來也講到說，我們的心要定在一個所緣境上面，是不是在打坐的時候把念佛是誰當作一個所緣境一直念，是這個修行的方法嗎？

**興法師**：我們要知道 “念佛是誰” 是一個方便而已。只不過是因為不熟，沒能入手，參的話就參不起，就借助 “念佛是誰？” 當念熟之後，你就能提起 “誰” 來參，將 “誰” 字拉的很長，跑一、二個圈，都在 “誰” 字上面用心。

**林果德**：這就好像是拉的很長 “誰……”，跟數息很類似，是不是這個意思？

**興法師**：不會再顧及呼吸了。

**問題11**

**吳敏**：法師，參禪的人是不是要很單純的人？像我們現在的人信息太多，太複雜了，是不可能參禪的，是不是這樣？

**興法師**：這就是剛才說的 “生和熟” 的問題。因為我們妄想太多，對念佛是誰認識知道的很少。念佛法門尚有很多人去講、去推廣。至於參禪，相比之下，少很多，少之又少，所以我們知道的很少，而我們的妄想又太多了。現在首先將 “念佛是誰” 轉到熟，方法就是你先念它。

**問題12**

**女居士2**：法師，聽說情緒化的人不適合參禪，是嗎？

**興法師**：要多拜佛，萬佛懺，大悲懺，都要去拜。

**女居士2**：有的人打坐很危險，出不了靜。

**興法師**：我不知道危險不危險。他如果功夫用到了，是沒有問題的。如果有人是有問題的，他就已經出問題了。那他有沒有出問題？有很多事情是人云亦云。如果要知道的話，就自己去嘗試一下是不是這樣的？（完）