**金佛聖寺精進禪七**

**恒興法師開示**

**2016年5月14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

我們繼續討論打坐的有關情況。有人有問題嗎？在靜坐裡面所發生的情況？

**問答時間**

**問題1**

**林果德**：我有三個問題。第一個問題，昨天您有說到身體熱的時候用觀想的方法。我今天試過了，可是沒什麼用。這是觀想的能力不夠，所以有什麼方法可以培養觀想的能力？

第二個問題，我今天試著雙跏趺和單跏趺這種狀況，雙跏趺坐了25分鐘開始會覺得痛，根本沒有辦法用功嘛！所以雙跏趺坐的這種痛沒有辦法用功，是不是有什麼樣的方法不要理它？除了培養意志力之外，有怎麼樣的法門可以突破？

第三個問題，法師是坐禪幾十年的老參了，還會不會腿痛？如果達到這樣的境界，還會腿痛，那就沒辦法用功，腿痛有什麼意義呢？

**興法師**：第一個觀想的問題，我想知道你觀想用了多少時間？

**林果德**：我觀想全身毛孔張開一直想一直想，大概幾分鐘吧，不覺得有什麼效果啊？

**興法師**：幾分鐘就想有效果？那這就厲害了。需要時間長一些。我記得以前甚至用針灸的方法，大家知不知道有一種針是會跳動的？用兩條電線接通針的另一端，針頭扎在穴位上，那針就會跳動，你放多少個穴位都可以。當時我選擇一些有散熱功能的穴位，來清熱氣。我甚至晚上開著機，就讓針自己在穴道裡跳，當然電流調到很低，到早上我才將它解開，這樣來散熱。這是用一種醫療的方法來做。

如果我們用觀想的方法來做，要看你身體熱度的程度，你是否覺得很不耐煩、煩躁？我們的這個禪七法會已經進行了四、五天了，累積的熱量都相當大，一下子散不去的。大家有沒有喝茶降溫呢？最主要是毛孔要張開，如果張不開，熱氣散不出去，人是會很悶的，是很辛苦的，站也不是，坐也不是。你用觀想的方法將自己的毛孔張開。

現代有一種方法是教我們放鬆，用意識引導自己放鬆，給身體一個信息來做你想做的事情，從頭頂開始，前額、面部、後腦，一直到肩膀、手臂、胸口、背，一路放鬆下去，觀想自己的毛孔張開，一張一合。時間短只有十來分鐘是沒有什麼效果的，意識都沒進去身體裡。

坐一支香就這樣放鬆，由頭一直放鬆的腳趾尖，再重頭來一遍。一支香如果是一小時，就做放鬆一小時；如果是四十分鐘，就放鬆四十分鐘。這也是一種功夫。並不是說你一定要參禪或者念佛才是功夫，你能夠專注做一件事，一個小時裡不做別的，只做這一件事就是功夫。

至於痛，我們初初坐在這裡，沒能過痛這一關。痛好像沒有什麼意思，但如果你能專注應付痛這一關，到最後就解決這個問題了，這個痛就是你專注的目標。並不一定要念著阿彌陀佛、阿彌陀佛這就叫專注，你有一個新的方向，任何事情的方向都是這一個，這就是專注。用種種的方法都好，就是解決痛的問題。這個痛就是你的中心目標，能解決了，這些所有的功夫，前後左右達到，痛關過了，這就是專注。

我記得以前念“嗡嘛呢唄咪吽”打坐七日七夜。當時我們不懂怎麼念咒的方法，有很多種調子和方法，我們都不會，而且沒有沒有這些調子，以前只有一個調子，是藏傳佛教裡用的，但我們當時沒有接觸到藏傳佛教。上人的錄音帶我們也沒聽到，只能自己想一個調子出來，就像念阿彌陀佛這樣念，大家都不熟，也沒有音樂細胞，就一直想，按照用阿彌陀佛的拍子做，做得不好，可是法會已經開始了，我們只能這樣做了。一邊做，一邊揣摩拍子要這麼念，等到了第五天，才揣摩出來，才固定了調子。前幾天都是在試，調子老走音，當然也是照樣念，但是沒有離開六字大明咒。真正念暢順的只有兩天的功夫，前邊五天大家都在商量怎麼才念好。雖然這樣，我們都很專注、很專心，要怎樣做好，將這個問題克服了。

到第六天早上大約六點鐘，休息完醒過來，當時男眾是負責念晚上的，我們念通宵。女眾負責早上，她們來我們就去休息。我們到六點鐘她們來接手的時候，休息了一陣子，當時我們在天台搭的床上休息，拉一張帆布，用上下鋪床。突然被鳥聲吵醒，這鳥聲並不是唧唧咋咋的，而是念“嗡嘛呢唄咪吽”的聲音，牠們在唱六字大明咒，我聽到了這聲音覺得很奇怪，怎麼會這樣呢？！跟著又聽到汽車的聲音，奇怪的是汽車的聲音、喇叭聲都是“嗡嘛呢唄咪吽”的聲音，真是很奇怪！怎麼會這樣呢？小鳥聲也是這樣，汽車聲也是這樣。到了七、八點，政府的水渠工程趕工，用很重的機器在打樁，聽到打樁的聲音都是“嗡嘛呢唄咪吽”的聲音，我覺得奇怪了！又不知是什麼事，就由它。反正也無害。大家都在休息，在念咒，一聽到什麼聲音都是這個咒。也沒理他。到了八點鐘，輪到我們去當值，進佛堂念，這個咒的聲音就沒有了。我們繼續做功課，其實當時我們念咒的時間不是很長，反而很多時間在揣摩咒怎麼念，怎麼做，很專心的研究，怎麼解決這個問題。我們不是念佛時拿著佛珠，而是心口一致地在念。我們當時不是這樣的，都有這樣的效果。可想而知，專一並不只是你拿著一句咒不斷在念，而是你做的所有事情都是針對這一件事情，你所有的功夫都叫做專一。

我們對付痛關也是。無論你用念佛解決痛關也好，或是咬緊牙關忍過去亦好，都是對付痛的方法。因為你的心就在那裡，沒有打其它的妄想，只要你不放棄，終有一日會解決的。當然如果你放棄就沒辦法了。痛的關，我們通常用一個、二個、三個小時來衡量，一般痛的經驗，你忍過兩個小時之後的痛就沒有兩小時之前的痛那麼痛了，雖然還是痛，但已經開始輕，逐步逐步變輕。等到了第三個小時，那種痛就是間歇性的，就不是經常性的痛了。是有時痛，有時不痛。等到了第四個小時的時候，基本上是不怎麼痛了。就算感覺到有痛，都可以忍過去的，這種痛就難不到你了，到五個小時、六個小時、七個小時，更是這樣，痛的感覺越來越的輕薄。所以過了三個小時，打後的時間就OKAY了。

就打七來說，我們是初機，只是打一個七而已。禪和子是專門打七的，哪裡有打七他就去了，很喜歡打七，可以打一個七、兩個七，甚至七個七、十個七這樣打下去。通常打第一個七是練習和熱身，就像我們做運動之前要熱一熱身。如果單單打一個七，對這些禪和子來說是不過癮的。第二個七的時候，當然在他們而言是沒什麼痛了，他們覺的剛剛開始，第三個七開始進入狀態，繼續接著打七就會越來越攝身，越來越好。

對於我們初學來說，我們參加一個七、兩個七、三個七的時候所起種種的變化，也有一個程序。在第一個七，我們看在哪個階段，一般第一個七有一個小的變化。第二個七會有較為大一點點的變化，第三個七才會有明顯的變化。第一、二、三個七都會痛。打到第四個七的時候，就開始不痛了。如果能夠打到第四個七，再接著打第五、六、七個七，這些七就沒有問題了，你可以很輕鬆地打七個七、十個七了。這是沒有問題的。只是看你願不願意打下去了。最主要的是前三個七，第四個七開始很輕，有痛都可以忍的，不影響你的心理。但要圓滿前三個七，很多人的經驗都是這樣，打完前三個七，身體就會有很大的變化。而且，身體已經適應打七的姿勢和起居，一直打下去就很輕鬆。這個就是有關痛的問題。

打七的人為什麼喜歡打七呢？當然有它的受用。我去馬來西亞好幾年，在那邊打七。有幾個女眾都坐得很好。剛開始會痛，很辛苦，我鼓勵她們忍耐和調整，有兩、三個都比較好，其中一個去了寶林寺打了五個七，去年她說要參加七個七，有沒有圓滿我不知道，但她進步很快。除這個打五個七、七個七外，還有兩、三個女眾坐香都坐得很長，還經常連香，有的香她們坐得很寧靜、舒適，很自由、自在，有一種很清涼自在的感覺。她們都經過痛的這一關，痛完之後不痛的時候，打坐給你的回報如人飲水，冷暖自知。到了那個時候，她都會說這句話。所以，靜坐的這種吸引力和法喜，只有靜坐的人自己才知道，才能感受到其中的味道。講是講不出來的，講也只是“Relaxed”。

**問題2**

**劉聰**：剛開始坐腿還不痛的時候，注意力在呼吸上，呼吸很容易就沒有了，這個時候大腦容易出現斷篇的情況，不知道自己去了哪裡了？很短暫的時間就會被拉回來。拉回來之後，腦子裡會自動播放大悲咒、楞嚴咒，而且不需要自己念，它自動播放，我不知道這是為什麼？這個狀態應該怎麼辦呢？是讓它播完呢？還是強行停掉？然後把注意力放回到呼吸上，但呼吸好像也沒什麼呼吸啊？這樣是不是很危險？

**興法師**：沒有什麼危險，是身和心的一個轉變，由一個心識到另一個心識時候的轉變，在中間的那一剎那，是沒有什麼問題的。至於你要不要去聽大悲咒，或者佛號或者什麼咒，我建議就不要聽它，那些是你過去的心識，或者是你自己念佛，自己持咒，或者你聽錄音機播放錄音的那些心識。我覺得最好就是拿功夫來用，不要理會其它的，要掌控好你當下的心。

**問題3：**

**劉聰**：還有一個問題，我以前參加過內觀禪，在那個地方就可以坐很久，中間不走，我就一直坐在那裡。但是當時就出現了一個狀況，就挺危險的，我去問那個老師，他也解答不上來。所以我想請問您，那時我坐著，突然開始從腳好像被融化掉了，就一段一段不見了，小腿沒了，大腿沒了，一直到脖子，還好到了脖子我就想，到時腦袋沒了，那以後我就再也不敢去了。我去問那個老師，那個老師也解釋不了。

**興法師**：那個老師是男眾？女眾？

**劉聰**：有兩個老師，女的坐在我們這邊，男的坐在男的那邊。那個女老師是西方人，我們只能問那個老外，她不是出家人。不是寺院舉辦的。

**興法師**：是在家人？

**劉聰**：很多在家人參加這個內觀課程。

**興法師**：我問這兩個老師是不是在家人？

**劉聰**：是在家人。

**郭果貞**：你參加的是老外辦的？

**劉聰**：對，是老外辦的。

**郭果貞**：老外辦的，學員英文不夠好，他們就不解釋，也沒解釋。就是這樣，辦班超過八次了。以前我坐在那裡，手一直動一直動，我怕萬一手亂動，找不著了怎麼辦，所以就一直坐著不動。後來他們告訴我把眼睛睜開就好，對，把眼睛睜開就看見了。

**劉聰**：我想知道內觀禪和我們的區別，是怎麼一個事情?

**興法師**：內觀禪它的內容是怎麼樣的？我們沒有聽過這個課程。

**劉聰**：它和止觀類似，第一第二天他們也是觀察呼吸，一模一樣，從數息到觀察呼吸。有一個不一樣的地方就是他們有引導，就是在開始之前他們會講一段話，引導你進入觀想，兩天的觀下來之後，第三天就讓你觀察頭頂、眼部、臉這樣看下去，我以前老覺得頭頂有電流的感覺，自從觀想之後，我的這個感覺就更強烈了，我現在靜下來的時候頭頂就老響電流聲。然後你就觀全身，你感覺整個頭部有電流，當時教我們內觀就是觀這些。我出了這個情況後，他們沒有講到，我覺得挺奇怪的，問也沒問清楚。內觀禪南傳很多，它跟止觀到底有怎樣的區別？

**興法師**：如果從大的方向上講，止觀是分不開的，止是停止一切的妄念，心是止的，清明的，你用清明的心去觀察，這兩個叫做止觀。那你觀察的時候是不是有止在裡面呢？那你在止的時候，你去專注、注意目標，這個是不是觀呢？所以，在止的裡面有觀，在觀裡面包含止，所以止觀是分不開的。但我們表達的時候分開來表達，是為了讓大家清楚認識。但是它們本身是一樣的東西。你能夠做到妄念止息了，你的觀察能力就強。如果你的妄念沒有止息，就直接去觀察的話，那你就會受到很多的衝擊，會受到妄念的衝擊，就不容易去觀察。觀察一下就又被妄念打散，又要重新來過，把注意力拉回來。這樣拉來拉去，所以就有止觀分開來修的講法，但實質上它們是一體的。

至於觀察到將手、腳、身體都沒有的感覺，如果從上人講的程序上來看，上人講在禪坐時呼吸的狀態，有提到呼吸比如是風，人血液就像水，有風的時候，血液就會翻騰，好像水面有風浪，水起波浪，波浪代表妄想，一個波浪蓋住一個波浪，逐個逐個這樣子，前浪被後浪推動，這樣形容。我們從呼吸入手，先調好呼吸的平穩、平和，不會長、短、或者急、或者慢，如果有這樣的狀況就不穩。調整呼吸均勻平穩，這個風就慢慢止息，停下來。當風停下來，水沒有動力，血液慢慢停下來，妄想也會慢慢停下來。在靜坐，呼吸先停，脈搏跟著停，這時候人沒有了妄想，只有一個清明的心。這個心怎麼用都行，專注什麼都行。這個心比平常的心靈敏好用很多。

外面的呼吸停止，但身體裡面的呼吸會升起了，我們的毛管自然張開，毛孔呼吸，不靠肺呼吸，人感覺身體清涼。如是這樣專注，依然用心觀察心，譬如專注我們的心念，妄想從哪裡生出來？生出來的地方怎樣的? 觀照真如，關照心而不是觀察呼吸。沒有妄念是怎樣的？你自己做一個妄念出來？怎麼做？

觀察就看清楚，看這個看是什麼？如是這樣起，當然你動念去看這個看，本身也是妄念，你又要去看這個妄念、這個看，反复這樣去反照，不斷這樣深入。當然也會有妄想升起，但這個妄念的力度已經很弱了，當時你的心力足以頂的住，不受這些妄念衝擊的影響。有時候會很多。你坐多久就看多久，不斷加深心的清淨，定的定境，還有其它的覺受，比如怎麼身體沒有了，沒有手，沒有腳，由頭到腳都不見了，沒有了覺受和感覺，不需要怕，這是一個過程。如果怕，你準備的不夠，定的功夫不夠。

坐到你要出來，怎麼出來？有兩種情況，第一個情況是自自然然出來，說明你的本錢—坐的功夫、定的功夫到此為止了，你就會自自然然出來。好像沒有時間觀念，比平日快很多，你的感受好像坐了一個小時，等出來再看時間可能已經兩個小時過去了，你沒怎麼感覺到時間的存在。

另一個情況是你想出來，你坐到一個程度的時候，要起來了，就要給自己一個妄想。怎麼樣的？咦，手在哪裡呢？咦，腳在哪裡呢？你打打妄想的時候，慢慢感覺就回來了。漸漸有感覺的時候，你覺得有點麻，你可以活動一下，用心的意識動一下，慢慢這個感覺越來越多，越來越大，整個過程從心做起。一點一點做，你快不了的。為什麼呢？身體沒有接收到信息，就算收到你的信息，它未能夠活動起來。為什麼呢？沒有氣、血去到那個部位。氣血還沒有活起來，慢慢出來的時候，你先感覺到脈搏慢慢跳起來了，慢慢變正常。你不需要理會它，不需要急，再是呼吸回來，你起坐時慢慢起，自自然然，慢慢起坐。摸一下身體。因為毛孔還是張開的，有呼吸的，會覺得皮膚清涼，慢慢做一些活動，或者感覺腳麻，等氣血正常運作，麻的感覺就會消失。慢慢走兩三個圈，或喝一杯水，鬆弛放鬆一下。然後可以像平常那樣活動了。

我們進去的時候先沒有呼吸，但脈搏還有。慢慢深入。在裡面的時候會感覺什麼都沒有了，身體的覺受都沒有了，只有一個清明的心。這時你就做功課了，不斷迴光返照，不斷向深處觀察。到你出來的時候，如果它自然出來就沒事，不需要理會它。但你想出來的時候，也要慢慢來，給你信息，脈搏先升起，慢慢有呼吸，慢慢活動，一步一步來。

**劉聰**：就是一直有念，不知道怎麼回事？

**興法師**：你到時就知道是什麼了。不是念，不是你想的，是沒有意思，是你覺察到，起觀照的作用，它沒有意思在裡面的，你只是覺察到這些事情，知道這些事情原來是這樣。

**問題4**

**IVY**：法師講“迴光返照”，這個“照”可不可以再講清楚一點？

**興法師**：當你清明的時候，在靜坐裡面你沒有思想，沒有念頭。如果你動念，起一個念頭的話，來深入內心的深處。你起的這個念屬於妄想，怎麼深入呢？是看你要看的看。

**IVY**: 什麼叫做你要看的看？要看什麼？

**興法師**：我們看是不是有看的主體？還有被看的物件？一個能觀，一個所觀；一個能，一個所。我們就是能看，這個是妄，你清楚這個妄是怎麼來的，你是不是要研究這個妄？你是不是要注意這個妄是怎樣的呢？你起一個念去注意這個妄，去觀察這個妄，研究這個妄，來看清楚這個妄是怎麼樣的？好，到你起了一個念去看你那個妄的時候，你起一個念去看那個看，是不是跟那個看都一樣的？都是妄來的，因為你起一個念來看，它本身都是妄。你要研究清楚，你起念的這個念，既然是妄了，是怎麼樣的呢？你要再起一個念去看那個妄，如是你不斷起念去看妄，你起的念都是妄，又再迴光返照，迴來再看起念的妄是什麼。可不可以理解？可能大家在文字上面可以理解，但要實際做到才知道。

上人講這是初機，修道的基礎。如果嚴格上來講，我們還未踏入修行的階段。你如果知道怎麼修，就踏入了修行的階段。我們連修都不知道怎麼修，我們還在揣摩怎麼修。

**問題5**

**趙東方**：法師，我有個問題，您剛才提到坐禪的時候或修道的時候毛孔會張開，我沒什麼體會，但我覺得功夫越大這毛孔開的越大。我們這幾天坐禪，如果毛孔真的開的話，那行香的時候或出去的時候，就披件外衣。如果毛孔張開，我們又不是一直在房間裡呆著，我們在外邊一定會接觸到形形色色的人，同樣還有花草樹木，這些花草樹木包括不同的人，他們應該有些信息，那我想像我們現在毛孔張開了，如果幸運的話接觸到一些好人、正能量的人，我相信他們不會傷害到我。我如何有能力判斷哪些人是正能量？怎麼保護自己？修道挺不容易的，好不容易有小小的成果被破壞怎麼辦？

**興法師**：當你起坐就恢復正常，毛孔也會恢復正常，和平常的情形一樣。

**趙東方**：我打坐好不容易有點成果，毛孔打開了，又合上了，我修了半天在修什麼呢？

**興法師**：毛孔張不張開是一個過程。它在修道上不是一個很重要的問題，但它有這個情況。到它張開的階段它會張開，當它到收起來的時候它會收起。這是很自然的事。比如我們肚子餓會找東西吃，飽了我們就不會吃東西了。到你的身體需要的時候，它就會做你身體需要的事情。當你的情形過去了，不需要的時候，那它自己就會恢復正常，就不會在這個狀態之中，所以不需要擔心毛孔張不張開的問題。

**問題6**

**吳敏**：有時打坐心臟跳的很慢，這是不是個問題？

**興法師**：這是一時間的反應，是它自己調節它的活動，你定一定神，或者休息一下，喝一杯水。（完）