**金佛聖寺精進禪七**

**恒興法師開示**

**2016年5月15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

今日跟大家介紹我們溈仰宗，溈山禪師和仰山禪師的一個典故。溈仰宗的溈山是一個山的名字，仰山也是一個山的名字。溈山禪師和仰山禪師這兩位老人家是師徒的關係。溈山老人就是這個開山祖師，他在百丈禪師座下做典籍，後被派到溈山這個地方弘揚佛法。仰山禪師當時是個小沙彌，來向溈山禪師參學、學習。

有一日，仰山禪師就問溈山禪師，這位沙彌就問這位大德：“如何是真佛的住處？什麼是佛住的地方？”溈山老人就回答他，他講了一段話：“**以思無思之妙**。”思是思維的思，妙是奇妙無窮的妙，妙法蓮華經的妙。“**反思靈焰之無窮**。”無窮是無窮盡的意思。靈焰，譬如一個火焰這樣，一個無窮的火焰，“**思盡還源**。”思是思慮的思，盡是盡頭，思盡是思的盡頭。還源，恢復它的本源。源是源頭的源，就好像一條河流它的源頭。“**性相常住**。”性是自性的性，相就是人相、我相、眾生相、壽者相。性相常住。“**事理不二**。”事和理不二，不是兩個，是一個，沒有分開，“**真佛如如**。”真佛是真的佛，如如是如如不動的意思，真佛如如。這就是佛的住處。

這也是禪宗用功的開示。它整個的意思是怎樣的呢？如來真佛的住處，佛的住處。這裡講佛不是講釋迦牟尼佛、阿彌陀佛，有形有相的佛。這裡的真佛是講你的覺性，真正的覺性，也或者是講佛性。什麼是真佛的住處？溈山老人答道，“**以思無思之妙”**，思想的思，以你現在的思維、思想，來思無思之妙，那個無思想的地方，以思無思之妙。這個無思之妙，這個地方是很美妙的，妙不可言，不可說，不可說。古人很多時都會用這句話，非言語所道，非文字所道。離言，離開言語，說相，離文字相，離開一切的符號，離開一切文字。這不是文字符號言語所能表達得到，其妙無窮，妙不可言，是不能講出來。所以，這裡講無思之妙。下一句就是反思，**反思靈焰之無窮**，這裡用靈焰來形容生生不息、化化無窮、無窮無盡的靈焰，用之不竭，取之不盡，思這個地方。這個無思之妙它有這種功能。用之不竭，取之不盡的能源。跟著下一句是“**思盡還源**”，思盡的意思是講我們思維的心，這個意識的心的盡頭，這個思已經到了盡頭，還源是返還它本來的源頭，我們從這裡流出來的，現在回到源頭，歸回自己應該要歸的位置，就是還源。

下一句講，“**性相常住**。”性是講空，相是講有，有一切相、你、我、他，有眾生、壽者，屬於有的部分。意思是空和有，空和有都是常住的，所以講世間相常住，這屬於有的部分。但世間一切法都是從性中流露出來的，所以沒有離開這個性，沒有離開這個空。從空中流出種種的相，所以是性相常住。互相支持，沒有抵觸，互相成就。“**事理不二**。”事是講事情，一切的事情。理是講道理，一切事情的經過。一件事情從無到有的過程，所以理也就是事，事也就是理。事是理的表現，理是事的成就，成就這件事情出來就是靠理，就是講理，怎樣成就出來的呢？原原本本從頭講到尾，這個過程講出來，這個過程就是理。為什麼這個事情會出現？因為前邊他這樣這樣子的，這個就是道理，事理不二，有理就有事，有事就一定有理，所以相互成就。

最後一句，“**真佛如如**。”這就是佛所住的地方。如如就是這樣子。這是講用功我們應該怎麼用。禪宗做什麼要參話頭，就因為這樣子。從這裡流出參的方法、法寶出來。OK,大家明不明白？有沒有不明白的地方？

六祖壇經裡講：直指人心，見性成佛。這個直指我們的法身，這個清淨的法身。

大家對禪宗的法、法語可能比較陌生，通常都很少會講到禪宗的佛語，除非專門去研究這個禪法。

**問答時間**

**問題1**

**譚果揚**：興法師，我沒有看文字，但我剛才聽到要反思“楞嚴”，“楞嚴經”的“楞嚴”，楞嚴之妙。思盡“華嚴”，“華嚴經“的“華嚴”……

**興法師**：《華嚴經》? 不是，不是。

**譚果揚**：寫在這裡的不是《楞嚴經》。但是我用我只是聽到的，思盡“華嚴”，就是兩部經了，“楞嚴經”和“華嚴經”。而性相常住，事理不二，只是《華嚴經》裡面講理事圓融。會不會以前的大德講可能是國語，翻譯出來中文，將 “華嚴”、“楞嚴” 的發音譯了出來。這樣經對經，《華嚴經》對《楞嚴經》這部經，而性相常住，事理不二，真佛如如，只是《華嚴經》裡面的所講的：什麼都不二，大小不二，事理不二。所以我剛剛就聽到“華嚴、楞嚴”，就是這兩部經，原來上面寫的就不是這兩部經的字，是另外叫“靈焰”的字和“還源”的字。但音譯，那個Sound（發音）聽起來就好像兩部經這樣。

**問題2**

**林果德**：請問法師，是不是您昨天有講到說，起了一個妄，然後來想這個妄，但是想這個妄也是一個妄，所以你就這樣一個妄，一個妄，一直想一直想，是不是就跟這個相當的味道？

**興法師**：沒錯。禪宗用功的入手地方就是這個入手的地方。所以很多大德講參禪的重點就是參話頭，參話頭。話頭講明是話頭，話之頭，即是說話之頭，說話之頭是什麼呀？話說出來了，就是話尾，不是話頭了，說話之頭是什麼？你說是什麼？（大家回答）沒講之前又有什麼呢？就是講這個無思。就是你沒有起心動念之前，在這裡去用，那難就難在這裡了。怎麼是沒有起心動念之前？既然是沒有東西，怎麼著手呢？那空就是講這裡了，空。既然是空了，既然是無，怎樣著手？那麼就是在你觀這裡，在你思這裡。思本身是一個念頭，這個是有，你沒思之前，你沒起心動念之前，你沒辦法去接觸到它，那你要在動念之後，它從哪裡來的，你順著它來的方向一路追上去，追尋上去，所以就是反思，思的源頭，這個就是入手的地方，這個就是入口了。

這個靈焰是代表無窮無盡的意思，剛才所講的意思，無窮無盡，是代表我們本有的佛性。它是無窮無盡的，是用之不竭，取之不盡的。比如講念佛，參念佛是誰的人。如果你參念佛是誰呢？如果你不知道怎樣入手，你就先念一念佛，念一段時間，那你就找念佛的是哪一個，去找的時候，去參的時候，“念佛是誰？”在“誰”字這裡停一停，“念佛是”是一個引路，是帶你去“誰”的一個方便而已，最主要是在這個“誰”字。“誰”字的意思，我們要取“誰”字的意思，將“誰”字拉長。有些人可以在禪堂跑一圈，都是在拉這個“誰”字，就是他拉這個“誰”字可以拉一個圈，他跑一個圈，主要就是拿“誰”字的意思，這個義理，並不是在這裡念，你拿到“誰”字的意思，就慢慢進入無思的狀態。“誰”本身有沒有形相啊？它的意思？它的意思是沒有形相的，當然你寫誰這個文字是有形相，但是它的意思是沒有形相，就在這裡去鑽研—誰？誰呢？是怎樣的？怎麼樣都是沒有形相。或者你要講“是怎樣的？”。“怎樣的”也是沒有形相。或者是“到底是怎樣的？”都是一個誰的意思。就要將“誰”字當降魔杵，將你一切的思想綁住、攔住，不讓你有一切的思想、一切的思念生起來。它有這個力量，這個作用。

所以有人用功用到呆住了。在禪宗的規矩是我們行香、跑香這樣，跑香的時候，跑到要找法師打一下魚，停，他才停下來。 那用功的人用到得力的時候，他就停下來了，他就會站在那裡不動了，一直在照顧他自己的話頭，究竟是“誰？”因為他用功用到得力的時候，深入這個“誰”，這個意思裏面，他就不知，也不理會其它東西，是顧不上了。他只是顧著這個“誰”，在參。以前規矩是這個做維那的一定要講，他打一下魚，大家停下來了，然後這個做維那的回到自己的座位，看到大家站好了，以及主七和尚也都回到自己的座位了，然後再打一下魚，那麼大家就走回到座位上。有些人用功用到得力的時候，他不知道要走的，那怎麼辦呢？那麼維那師就喊一聲“坐”，那他聽到，他就會自己走去坐香了。就是要有人提一提。行香的時候也是，就是起座的時候，坐到時間到了，要行香了，那維那師打了魚，開了靜，打魚，引大家一起行香，就是大家行香，會引大家的。有一個人是講出來“引”，為什麼呢？因為有人用功用到是不知道天，不知道地，他只是知道“誰”字。如果沒有人這樣喊一下，他就坐在那裡不動了，他行香的時候就站在那裡不動的。記不記得上人講一個老參用功用到跑去韋陀菩薩像那裡小解，也就是這樣的情況了。他用功用到是不知道天，不知道地，不知道哪裡是哪裡的，他去到那裡以為是廁所，那他就在那裡小解。如果沒有人提醒他的話，他做完之後就走回禪堂，沒有理會的。所以他做到忘了形，將自己的“我”已經忘了，忘形。所以我們還曉得自己走回到座位，就說明我們還沒到功夫啊，要繼續努力啦。

**問題3**

**譚果揚**：這個口訣是祖師禪的口訣，是嗎？

**興法師**：祖師禪。

**譚果揚**：這樣說祖師禪的重點都是以一個念頭去找回以前千百個念的源頭，去找回你的一個一，可不可以這樣講？

**興法師**：可以講以一個念頭來引導我們進去本有的無師智。無師智，師是師父的師。說這種智慧是沒師父的，不是別人教你的，是你自己根本的，自己本來就有的。這個地方在哪裡？就是無思的地方，沒有思想的地方。很多時候你聽上人提到，答問題，就是師父問你問題的時候，你答問題不準想，立刻答，一想就不對了。就是逼你用這個無師智，如果要想的話，就是第二念了。那是什麼？妄念。就是這樣。還有其它的問題嗎？這個可以說是禪宗最基本的這個理論，這個道理。無論你是參“父母未生之前的本來面目”也好，或者“狗仔有沒有佛性？”也好，“什麼是這個世界上不可以沒有的？”也好，都是這個原理，都是這個道理。

**問題4**

**鄧一凡**：之前打坐的時候，我的靈魂出竅了，我看到一些東西…之後應該怎麼辦？

**Alex**: 只是試過一次，我很小的時候。我只是記得想著……

**興法師**：你講華語。

**Alex**：意識上，我繼續這樣想，繼續想到記得看著太空，就這樣。我不是講大話，是真的。

**興法師**：你怎麼解決的？

**Alex**：我不記得了。那是在我小的時候，突然間很害怕。

**興法師**：那就行了。

**Alex**：我沒有問題，我只是想說出來。

**興法師**：打個妄想就出來。

**問題5**

**譚果揚**：興法師，就這個“性相常住，事理不二”。這兩句剛剛可以對著。性是講這個理，相是講這個事，常住是永遠都在，不二是沒有分別。這兩句也是Match（對應）的。以我在字面上看出來的，性是不變，理是不二。事可以變，相也一樣。事理不二就是這樣。真佛如如，真就是真，佛也是真的，就是這兩樣都真，理事不二，全部一樣。

**興法師**：大家還有沒有其它問題？

**問題6**

**越南女居士**：法師，你教我們止、觀，也教我們參話頭，同一個時間可不可以配合這三個方法來做？

**興法師**：這是一個過程，一般人你叫他直接參話頭，他不知道怎樣下手，初期我們就教他數息。數息到有一定的基礎之後，才教他止觀 ，教完他止觀之後才教他參。這是一個過程。我們現在講這個理論、道理。如果你真想去用這種方式、這種方法的時候，最好先要有一個基礎。如果不是的話，你很容易就放棄。為什麼？你參了兩參，參了幾天，你會覺得沒有味道。參了幾參，你會覺得沒有味道，多參幾次都不知怎樣繼續前進，好像走到無路可走，你就會放棄了。所以，譬如修習數息觀，或者你之前念佛的，有念佛的功夫，然後再去參，這樣就容易著手了。

**問題7**

**林果德**：請教法師一個問題，智者大師剛到南京的時候，不是有什麼禪師我忘記了，問他那是什麼什麼定，智者大師說那是邊界定，入定未深，跟人家講就沒有了。然後這個故事呢，法師這幾天開示的情況，我想說，如果我們在參，那你參的到底對不對，你總要問人家，你一問就沒有了，那不能問啊，那該怎麼辦呢？

**興法師**：我不是聽得很明白。

**林果德**：那個禪師有境界，但他不知道是什麼樣的境界，他跟人家問。然後智者大師就說，因為你這個定不深，你跟人家一問就沒了，你的定就不見了。那反過來講，法師叫我們參參參，但是我們在學習過程中一定有一些什麼樣的感覺，那應該怎樣跟人家問呢？你一問就沒有了。那好不容易練一整天一整年，一問就不見了那該怎麼辦呢？這是我的問題。

**興法師**：他問智者大師定境的感受、所見到的情景。但是智者大師答他，你跟別人講，這樣的感受就沒有了，就是說這種定境就沒有了。是不是這樣的意思啊？智者大師這樣答是讓他不要執著他的定境，他可能講的時候，有一些狀態，有一點……有恃，有恃無恐的恃。如果一般在靜坐裡面的過程，有這種現象出現，自己不了解，你問善知識，告訴你，讓你釋疑，是正常的。因為釋疑才會繼續前進的，才會繼續深入定境。釋疑就是解釋他的境界是什麼情況，沒有問題的。那他就安心了，繼續用功。

**問題8**

**曾耀輝**：法師，我有兩個問題。一個是如果坐禪的時候，身體彎了一下，但是坐的人身體是直的，為什麼會是這樣？

**興法師**：所以有維那師監香師給你矯正。

**曾耀輝**：你以為是正的，但是你矯正的話，你以為歪了。

**興法師**：再糾正回去。你要信那個監香師。你不信的話，你只是信你自己。

**曾耀輝**：你坐的時候以為是正的，其實是彎的。和你矯正的時候，你以為是彎了。

**興法師**：是一種錯覺。

**曾耀輝**：你放鬆的時候，身體是彎了。人家跟你矯正的時候，你是很緊。

**興法師**：是一種錯覺，錯誤的認知。沒有什麼特別的。其實很多時候，我們的思想看法都是錯的。

**曾耀輝**：那我們怎樣擺正呢？

**興法師**：糾正就好。如果有人幫你糾正就更好了。如果沒人的時候，你自己要會看著辦。怎麼糾？好像有些玩瑜伽的人，在四面都放上鏡子，姿勢對不對，你才能看到。

**曾耀輝**：第二個問題就是你坐的時候，到一定時候，你為什麼有很長的呼吸？

**興法師**：呼吸氣，放一放氣？受一些委屈……（眾笑）

**曾耀輝**：不是，是很平常、時常會的。

**興法師**：時常會。

**曾耀輝**：是你坐了一段時間後，可能覺得氣不夠。

**興法師**：有兩種情況：一種就是習慣，一種就是身體有問題。看你是哪一種？當然如果你能夠呼吸一個很長的氣就沒事的話，就是沒有問題，平衡一下就好了。

**問題9**

**曾耀輝**：最後一個問題，參禪、參話頭是不是破我相？

**興法師**：我相？沒錯。參話頭是可以破我相。破一切的執著。我們的執著其實就是我們的妄想，我們過去生中所打的妄想。我們為什麼會執著這些相呢？是我們內在，我們的內心裡面過去所做作的事情，對這個世間的執著。我們對這個世間的執著是從無始到現在，什麼時候開始的？不知道。可以講是有生以來，那時一直執到現在。參禪就是要將這個執著剝落，將這個執著切斷。一下子就要切斷它。

當你成就時，一下子切斷所有的執著的時候，一般來講就是大徹大悟，光明遍照，或者有人認為虛空粉碎，大地沉澱，這些都是悟道的人當時一剎那的感覺。虛空是不是真的粉碎了？大地是不是真的沉澱、消失？當然不是。但他的感覺是這樣。什麼粉碎了？是他的妄想粉碎了；什麼沉澱了？是他的執著、種種的塵埃沉澱。什麼都空了，什麼都沒有。

我們就是要將對世界的粘著、執著剝落，不再粘著這個世間。所以你要付出的力量是非常之強大。有人講是一人與萬人為敵，其實都不止萬人，說是一人與無量的人為敵。為什麼？我們生生世世有無量的身、無量的世，積集出來的那種堅固、堅執，我們要用當下的這個念頭去面對它，當下的這個心念去面對它，要用多少的力量、多少的念將這些堅執去破裂。一人與萬人為敵都只是形容，實際上真是不止。

**問題10**

**Alex**：我有一個問題，你前日講一支香是不是代表40分鐘時間？

**興法師**：一支香隨你怎麼安排的，一支香可以是一個小時也行，半個小時也行，45分鐘也可以，隨你安排。

**Alex**：我第二個問題，我打坐最好的時間就好似有時是10分鐘這麼長，可以說是很順利的。但有時有妄想，迷迷糊糊的，我進入到這個妄想裡面，很苦，有時好像有兩個小時，我在等你打那個魚，我的問題就是想聽你的意見。

**興法師**：打妄想打了很長的時間？

**Alex**：打坐好的時候就好像10分鐘，但有妄想來，就變苦了，就好像有2個小時這麼長。

**興法師**：如果打坐的時間，人靜下來，沒有妄想，你是不覺得時間過，這是很正常的。通常覺得時間難過，覺得很長，通常是有痛的時候。至於妄想的方面，有些人打妄想覺得時間很快過去，他沉醉在妄想裡面，覺得“咦，怎麼這麼快打鐘了？”

**Alex**：那麼這些妄想，自己造成的苦，會不會是前世……？

**法師**：你當時不覺得苦。如果你覺得苦，你就不會打下去了。你還覺得很Happy。不過就是沒什麼意思，浪費時間。

**問題11**

**吳敏**：打坐一支香1個小時起來以後，因為某種情況沒有走開，沒有行香，過一段時間你會發現第二支香時你的腿會盤不上去，會不會出現這個情況？因為我昨天晚上最後一支香打完後，因為要關門了，就沒有行香，就回家，今天早上起來，我通常第一支香打坐比較好，但是今天早上第一隻香腿就盤不起來，是不是跟沒有走路有關係？

**興法師**：沒有關係的。我們打坐，什麼情況都發生的。

**問題12**

**林果德**：我們參話頭這裡，還是請法師再多說一下。因為剛法師講，話頭，話還有起來之前的頭，念都還沒起，就是等於那個心嘛，覓心也不可得，阿難都找不到那個心嘛。那怎麼來參那個心呢？所以這個就很難嘛！對不對？所以，還是請法師再多開示幾個門道啊、步驟啊？

**興法師**：根本就沒心。說話之頭根本就是沒心。如果你說有心的話，就是有心了，已經落在這個念上面了。（完）