**金佛聖寺精進禪七**

**恒興法師開示**

**2016年5月16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

我講兩個故事，跟大家分享一下。

第一個故事同“食”有關。以前有間寺廟向市場上的豆腐店訂豆腐。廟上所有的豆腐都是這間豆腐店提供的，並且直接送貨上門，不需要廟上的人去市場拿。送豆腐的負責人一年365日都送，跟廟裡的出家人相熟了。有一次，他很好奇地問廟裡的和尚：“每次都見到你們出家人一個個走進房間，做什麼呢？一下子出來，又一下子進去？”他很好奇。出家人回答：“他們在用功。這個房間叫做禪堂，他們在裡面用功，用功為了生脫死。”但賣豆腐的店小二又怎麼知道什麼是了生，什麼是脫死呢？“究竟你們怎樣做呢？”“他們坐在那裡，去參去想。”“那做什麼呢？”“想念佛是誰啦，想父母未生我之前我的樣子是怎麼樣的啦？”“這樣啊？這是什麼傢伙？不知道你們做什麼。你們都端然正坐，可不可以給我進去坐一下啊？”老和尚說：“你要進去坐啊？”可能是因緣，這個店小二和出家人熟絡了，大家彼此都有好感。“好吧，給你進去坐一支香，看你忍不忍得。”也沒要求他怎樣，說“你怎麼坐都行，坐著就行了。”也不用他盤腿，不用他單盤、雙盤，總之坐著就是了。

這也是不容易的。一般人的心外馳慣了，你要它一下子停下來，觀察裡面，了解自己，不打妄想是很難的。剛開始坐著不想事情還可以，過多一陣子就不行了，全身都在動，但是時間還沒到沒有聽到開靜的聲音，覺得無聊。那怎麼呢？想想做些什麼好呢？誰知，想著想著，他想到一件事情，是什麼事情呢？老和尚跟他說：“打禪七做的功夫很重要，在禪堂裡面坐是很重要的功課，不是個個都有能力，有資格進禪堂來坐，機會很珍貴的。”他說：“不管珍貴不珍貴，總之我只是想試一下什麼味道。”坐了一段時間，店小二沉不住了，眼睛左看右看，看到出家人安靜地坐著，做著自己的功課。他想了想，不知道該做什麼好。實際上就在打妄想，給他想到以前的事情。他正在想的時候，叮一聲開靜了。大家都走了，去洗手間的去洗手間，行香的行香。於是他出來，那個和尚拉住他，店小二說：“這支香值錢嘍！真是矜貴了！”老和尚覺得很奇怪：“我們出家人用功很重要，你又覺得矜貴、值錢？！怎麼值錢？怎麼矜貴？”“我坐著什麼都做不了，但是我一直在想，居然想到十年前某某店欠我的豆腐錢沒還啊。”給他想到十年前的事情。“不行，我要去收錢了。這支香真值錢!”

所以，你能坐在禪堂用功也好，不用功也好，一定有利益的。也給他種了善根，別說俗家人，還是一個街市的人都被他碰碰撞撞走入禪堂—這個造佛、成佛的地方，還給他拿到一些利益。這是他的因緣。禪堂裡面有很多寶貝，看你怎麼拿。這是禪堂裡的一個公案。

另一個故事，不是發生在禪堂裡面。過去有一位大德很用功修行。到處參訪善知識，但沒有一個著落。禪和子就是冬參夏學的習慣。冬天參禪打坐，開始入秋的時候，就會就找一個叢林，住入禪堂裡面。秋天是開始禪修的季節。平常一天坐四支香，當進入秋天，就加五支香，再深入一點，六支、七支、八支，到冬季的時候十一、十二支香，最高峰的時候是十四支香，每天一直加上去。這位大德冬參夏學，夏天去參學，聽經聞法，哪裡有法師講經就去聽，哪裡有大德講開示，大德已經有功夫，有道德，就去參學。夏天由於天氣熱，參禪比較辛苦，於是就參學，到了冬天靜下來用功了。

有一天，他經過一個市場，看到很多人在買菜。在這個時候，他經過一個豬肉檔，有人說：“老闆，我要一塊精肉，要一個上上的精肉。”精是精緻的精，是很靚的肉。這個人一說完，旁邊的人都跟著喊：“我也要精肉！給我一塊精肉。”這個豬肉佬不知該應哪一個了，他聽了幾個人都在嚷嚷，發起脾氣來，把豬肉刀向砧板上一丟，“好了，你說！哪一塊不是靚肉！”周圍的人都被豬肉佬的動作和呼喝聲驚住了，呆在那裡。正好那個法師經過，他一聽到豬肉佬的這句話就突然開悟了。

可想而知，古人用功不一定在禪堂裡面，他隨時隨地都在用功中，任何時間都是他用功的時候。自此之後，給自己一個綽號“屠子和尚”，因為他在賣豬肉的開示之下開悟，這個法就太重要了，就這樣就開悟了。

從這個故事引出文殊師利菩薩的故事。當時文殊師利菩薩上山採藥，師父叫他去的，要他採什麼什麼藥，一定要是藥。他說：“整個山頭這麼多的植物，你說哪個不是藥？”這個開示告訴我們，有什麼不是佛法呢？能夠令你得到利益的就是佛法。上人說，《六祖壇經》裡講，六祖菩薩開示：佛法在世間，不離世間覺；離世覓菩提，恰如覓兔角。上人就說，你能覺悟世間法，這個就是佛法。

開悟不一定要特定什麼形式的，最重要是用功的心，能不能隨時都提起來，隨時都專一，能夠自淨其意。如果你能時時刻刻都警惕的話，隨時都是開悟的時候，隨時都得到受用。

可能別人一句很普通的話就是你悟道的因緣。古人用功就是這樣用心。你說難也可以，你說容易也可以。當你摸不到路的時候，就很難入手，或者參了一段時間都沒消息，都沒著落，這是很難。但你肯用功，這個時節到、因緣成熟的時候，在一剎那間任何事物都成為你開悟的鑰匙。如果你有心要用功的話，只要你時刻保持著用功的心。專一，提醒自己不要打妄想，專一做自己功夫，任何事物都可以令你開悟—聲音可以讓你開悟，見到事物，一個境—見到花可以悟道，見到竹葉可以令你悟道，聽到水流聲，見到梅花落地的情景也可以悟道。任何事物都是悟道的因緣。到你因緣、功夫成熟，瓜熟蒂落（瓜熟就自然落地），功夫到家就自然悟道了，所謂水到渠成。但我們做功夫就重要的是要隨時有這個用功的心。

今天想聽聽大家在禪七裡面有什麼感想。最好大家都講幾句。對這個禪七有什麼感受？男眾開始講吧，果揚先講。

**分享時間**

**分享1：**

**譚果揚**：這個禪七開始前後，個個都說痛的問題，每晚都問痛的問題，怎樣不痛。關於痛的方面，我想都挺切入這個禪七的。小痛就小得，大痛大得，不痛不得。以前我打坐都很久了，之前試過一些境界，但也是很久以前的了。這次打了三天就有境界了。這些境界，你說好笑也行，大概這境界就是你想像不到的事物。沒坐之前你想怎麼可能？沒有這回事！等坐了才知道原來真有這回事的！我希望各位師兄在這個禪七之後回去努力打坐，解決痛的問題，當你解決痛的問題後，到時不叫你坐，就算用槍指著你，你都要坐！你就會得到境界，得到自在，最重要是身體健康。

**分享2：**

**男居士1**：我沒打坐之前也是和大家一樣，覺得能不能過關啊？就是擔心腳痛能不能坐下來，今天打完了還是覺得自己能坐下來。剛開始打七的時候覺得很難過，但結束的時候還是覺得可以過關的。我在這裡有個受益的地方，就是一開始大家都在講痛的事情，法師開示說把痛當成修行來做的時候，我就能直接面對它了，慢慢的修行。不像以前那樣，一痛我就冷了，不想修了，現在我去好好地面對它，把它當成修行的手段來做，這樣的話我能面對它，不再像以前很痛苦的樣子去面對它了。

**分享3：**

**男居士2**：以前聽別人說打坐好，但沒有很認真地去學打坐，這次我儘管沒能完整參加這次的禪七，但是我基本上知道什麼是打坐了，也學會怎麼打坐了。打坐的確能使人的頭腦特別清晰，身體雖然受一點累，但對大腦的發展是有好處的。這是我最大的收穫。首先是我會打坐了，另外是打坐期間法師介紹處理痛的方法，可以應用到平常做事上，你想做的事情，再困難都要咬牙做，如果這關過不了，它總是要阻擋你。所以你痛，痛過了就不痛了。你痛，但是你停止坐了，實際上你放腿還是痛，無論用什麼姿勢都不舒服，你不如咬緊牙關，痛到底，痛到最後，之後就不痛了。

**分享4：**

**林果德**：沒有打坐的時候，實在不知道自己的妄想有多少。我數息還有數到20的，這個時候我說哎呀，數到20啦，很多時候數到11，11！怎麼跑到11，這還好，還有跑到20！所以，沒有打坐，不知道自己的妄想是這麼多的。法師有講觀想自己放鬆、專注，我就試了一下，放鬆一直放鬆，還可以再放鬆。於是我把專注倒過來，專注在放鬆上，我不曉得會怎麼樣？但是我之前打坐出現熱的情況緩解了很多。然後一直鬆一直鬆，我不知道對不對？好像全身有電流的感覺，人很放鬆，感覺全身的脈搏在跳，這是很奇怪的現象。謝謝法師，讓我知道自己的妄想是很重。

**分享5：**

**Alex**：我有時出去散步，小鳥的叫聲很清晰，白天我看到天上有兩隻鷹，是我一抬頭就見到的。感覺任何事物都清晰一些的。

**興法師**：不要理會它，這都是過程。

**分享6：**

**鄧一凡**：我每天只打兩支香，不過都感覺到身體的變化。睡覺時間少了，只睡四個小時。知覺比較清晰。對周圍環境感覺比較清晰。

**分享7：**

**John**：我坐的時候以為自己坐得很直，但是還是有點偏，這次也是有個好的經驗，現在知道不是直的，就要在這個地方下功夫。

**分享8：**

**周果華**：我已經很久沒有打坐了，氣脈都塞回去了。但是法師這次來，我居然也得到一個很大的利益，我以前曾經打坐到氣脈通了，還有氣到了心臟的時候，心臟居然會思考，自從那次給嚇了一跳後就再也坐不到那個境界。但是今天早上我看CCTV的《文明之旅》，它的標題是“情志的奧妙”，我就看了一下，結果它正好講到這個問題。它說我們中文字的“思”上面是個“田”，下面是個“心”。其實在甲骨文這個“田”是我們後人的改寫，它其實是代表我們的頭，它的原字是有點尖尖的，我忘了怎麼念了，叫什麼門，然後是頭腦跟心臟一起的作用才叫做思，我才發覺原來一直在找的答案就是這個字，因為它是從甲骨文來的，所以我的獲益也是很大，是法師們帶來的幸運。三十年的答案終於在今天早上一個不經意的節目讓我理解了這個事情。這次我是每天晚上都來聽法師的開示，受益很大，順便坐一支安眠香，回去都很好睡。阿彌陀佛。

**分享9：**

**男居士3**：我是第一次參加禪七，覺得樣樣都很新鮮，因為以前都沒有試過。我不是天天來，有時間才來一次。我得到的不多，所以沒什麼好講。我有一個小小的要求，金佛寺每月都有一次禪七就好了。希望興法師多點來帶我們打坐，就是這麼簡單，多謝！

**興法師**：可以晚上坐一支、兩支香。我在馬來西亞的時候，指導他們就是這樣，逢星期六晚上就給大家一起坐兩支香，後來有人要求可不可以多加一天？於是就增加星期日早上坐香。負責那邊男眾的居士在週日學校那邊（他們好像平日都有幼兒班）建議老師教學生打坐，老師先學打坐，然後再教學生打坐，變得他們想將打坐作為課程編成一課，他們有這樣的計劃。打坐的確可以開啟人的智慧。學生如上打坐的課程，對他們的幫助是很大的。

**分享10：**

**近康師**：阿彌陀佛！我是近康。我覺得這次的打坐有比以前好，比較沒有昏沉。我很懷疑，法師說痛過了就不會痛了，好像我一直在痛啊。我記得法師說一支香痛的時候，第二支香痛過就不會痛，但是七天下來我一直都在痛，我不曉得大家的經驗是怎麼樣子？還有就是，我後來幾天在打坐的時候我的腳都在抖，一開始我是覺得可能是痛的在發抖，但是我覺得好像不是痛的在發抖，那不曉得是不是氣在動？想請教一下法師。

**興法師**：是氣在動。

**近康師**：氣在動，但是好像我本來以為它痛過了以後就好了，但是我發現好像也沒有通過啊，好像都一直在動而已。

**興法師**：在它通過就不再動了，要看個人。有的人很快就過去了，有的人要一段時間。

**近康師**：法師說通過了就不痛了，那這幾天它這樣氣動就是它還沒有通過對不對？它還是很痛啊？

**興法師**：需要一點時間給它完全通過。就算這一刻它通過了，也還會有下一次，就是這個波浪過去了，下一次的波浪也會來的。所以我們在痛這裡要面對，面對之後不要希望以後不痛了。你可以在痛關過去了，在沒痛的這一段時間你要好好攝心用功。如果不是，就會錯過時間，因為我們痛是需要一點的過程和時間。有時它痛，有時不痛，有是小痛，有時很痛，有時不痛。就看我們身體狀況怎樣？痛是治療我們身體的時候，不痛不表示你身體無事。痛和不痛你不要太專注，主要的還是照顧自己的功夫。心的注意力不要在痛還是不痛上。

**分享10：**

**近育師**：我對打坐的感覺就是忍耐、忍耐、再忍耐娑婆訶。

**分享11：**

**近殊師**：我對打坐沒什麼經驗。我這次在金佛寺打坐比在萬佛城好。為什麼？因為萬佛城打坐的時候非常冷，我還需要花很多的心思去克服那個冷。在這邊溫哥華，目前的天氣非常好，所以變成在這裡坐的時候就覺得坐的挺好的。還有聽法師開示說連續坐四支香就不痛了，於是我就連續坐四支香，可是還是很痛。然後我就一直想問法師，是不是痛過之後就不會痛？法師已經回答我的問題了。然後，我另外一個感覺就是腿功需要每天再不斷的練習，然後才能夠進步。那接下來就是，我不知道這個對不對？就是腿沒有這麼痛了，才有辦法去嘗試什麼叫做參。不然的話，你在痛的時候都來不及應付這個痛了，可是還要掛著這個參，就會是參不起來。總的來說，這次的打坐比以前在萬佛城好太多了！阿彌陀佛。

**興法師**：痛關是每個人都要過的。就算過了痛關，我們都不要以為沒事了。痛關過去了，第二關更難過。是什麼呢？昏沉。當你不痛的時候，你就很容易昏沉。你要克服昏沉，掉舉。掉舉是坐在那裡不知怎樣好，功夫又用不上。是不用功嗎？也不是，但身又攝不了，你說他沒有做功，也不是的，是在坐，但總是不能定下來，你也不知道怎麼算是好。又有大昏沉—睡覺，醒了才知道原來過了這麼多時間。

痛是給大家用功的時候，你起碼不會昏沉。昏沉是沒有功夫可講，在浪費時間。所以，講來講去就是照顧自己的功夫，無論痛關過了還是沒過，昏沉還是怎樣都好，或者到掉舉也好，都是以自己的功夫放在第一位。尤其是面對人事的時候，師父上人就講過：最緊要最緊要就是不要發脾氣。你要是忍過去了，你就是功夫成熟，你就可以上路了。

**分享12：**

**溫果彩**：我叫溫果彩。這是第一次連續七天來參加禪七的，以前參加禪七都是零星這裡坐一個小時，那裡坐一個小時，或者自己在家裡坐一個小時、兩個小時，這樣很散。這次七天一次過，我就覺得有一些體會，不是什麼高深體會，只是體會我連續七天每天來坐，我也不是由早上坐到晚上，只是中間由早上坐到中午。我體會到連續這樣坐，那個忍受痛的心比不連續坐會提升一些，是自自然然提升的。我也透過這次連續這樣坐是會痛，我體會到這個痛是有幾個層次的痛，但只要我把心專注在直、放鬆，將直、放鬆專注在腰和臀部之間的後背上，一直在那裡專注，放鬆大腿壓迫的力，我覺得非常受用。

有一個重點，以前沒有學過打坐，沒人教，前一段時間金佛寺的法師開班教打坐，教了幾個竅門，有一個竅門對我來講很受用，就是法師教在後面墊一個小小的墊子，墊高臀部，我這七天都是墊著，我覺得我需要，我下身直上身就會直，但坐到第八天，我發覺已經不需要再墊小墊子坐了。我忽然感覺這個小墊子只是一個guideline（指引），是我需要這個來提高心直，到最後一天，就是今天早上，我感覺到它的作用已經轉變了。

**分享13：**

**劉聰**：我在親近三寶之前曾經入了一個邪定，從此之後我的身體就變得非常寒涼。所以我對禪修有恐懼心，非常害怕出現莫名其妙的境界。但是這次打坐我的感覺非常好，是因為我發現很熱。我的身體變得非常寒涼之後，腿就麻、痛，非常厲害。但這次打坐我覺得非常非常熱。

這次我一直有咳嗽的現象，雖然別人偶爾也會咳，但沒有像我這樣不打坐都持續地咳嗽，我一開始思想負擔就很重，怕這個咳嗽會影響大家。但後來在打坐的時候我就忍這個咳嗽，在忍的時候我突然發現一個很奇妙的現象，當這種氣上來，我就咬緊牙關把它忍住的時候，我突然發現一股很大的熱浪就從我的體內一直往上衝，然後我的背整個都是熱的。有一次我忍得比較用勁，氣就衝到我的頭上，所以我就非常堅信這次我學到禪修的方法，的確在我身體內積聚了巨大的熱量和能量，這也是治療我以前不正確的禪修的方法所導致的身體的寒涼問題，我想一定是個良方。所以我以後會堅持下去，謝謝法師。

**分享14：**

**女居士1：**我覺得忍痛很苦，不過有時等到腿麻木我就放棄了，它也不痛了，很奇怪，跟著又可以用方法。過一陣子又會昏沉，不知為什麼？

**興法師：**正常的。如果比起世間的苦就很舒服了。我們生生世世在六道輪迴裡面流轉，一下子殺人家吃人家，一下子自己被人殺自己被人吃，那種痛苦現在是舒服多了。如果不好好用功，擺脫這種苦，這苦是沒有停的時候。我們肯挨這種苦，這種苦是會結束的。這苦不但會結束，而且你會很有智慧。你有智慧去幫助別人解決這個世間的苦，你想想這是不是很值得的？

**分享15：**

**李親覺**：我在禪七裡面有一些收穫。首先是信心方面，我覺得加強了很多。以前是在自己很累的時候去打坐，那多半就是睡覺、昏沉，因為自己只是單盤，也沒有什麼腿痛的問題，所以就是睡覺了。那麼這次通過法師的開示，讓我們比較系統地了解打坐的一些要領，比如說正確的坐姿、止觀等等這些系統的方法，之後我的信心比較足了，而且也非常有興趣去打坐。這幾天早上我打坐感覺效果比較好，我想都安排在早上的時間給自己一點一點來練習打坐，雙盤時腿痛是有的，但我有信心，相信假以時日，水到渠成，慢慢它就會不痛了，我覺得要給自己一些耐心。

第二個就是專注方面，我是一個有很多妄想的人，經常打妄想，在打坐的時候，我面對我的妄想，雖然不知它來自何處，有些時候是一個畫面，有些時候是一句話，有些時候又是什麼，就是這種景象太多了，那在打坐的時候，我就通過念佛，我現在還只能是通過念佛、持咒，以一念來代替這些雜念，我想專注力慢慢地會改善，當有些功夫的時候，再看看能不能去到參禪那個部分。我自己有信心，因為我知道這是一個過程，也是一個次第，但不能很機械、很刻板地去照著法師講的原理去一步步的做，不能這麼機械地做，但在用功的時候，我明白了應該怎麼去數息、去隨，去止住妄想，怎麼去觀，我可以把這些在打坐需要的時候拿出來用，我覺得有一個方向，不像是以前那麼盲目了。

最後一點，參禪對我來講還是很遙遠的一步，我根本沒有達到那裡，但我覺得參禪應該是非常放鬆、很活潑、很靈活的，它不是一個死板的過程，就是像法師剛才說的，功夫夠了，那任何時候都是你可能開悟的時候。我挺期待的，我也祝願我們的佛友都一樣能夠既可以循序漸進，又可以非常靈活地去使用這些方法，不刻板、不執著，能夠有開悟的機會。謝謝。

**興法師**：這個數呼吸的方法不一定要按照先數後隨再止到觀的次序。在你修的時候，可以有選擇性的修，你覺得數能夠比較攝身的話，你就用數來攝身。如果你覺得數麻煩，隨比較適合，你容易靜止下來，你就單單用隨的方法。或者用觀，觀就是看著它，看著呼吸的出入，就是觀察它出入而已，什麼都不需要理會。你覺得這樣適合你的，能夠攝身沒有妄想，那就單單用這一種都可以。隨著每一個人的需要，不一定一定要一級一級這樣上。

**分享16：**

**Ivy：**法師、師兄師姐大家好，我叫Ivy。我這是第一次在金佛寺參加禪七。在這個禪七裡面我打到一炷最好的香！從我打坐以來，就是聽了法師說呼吸是風，血液是水，風停了，那水就不會一直動一直動，我就用這樣的方法。在我的腦子裡很清楚，我就用它去觀想，就覺得自己的呼吸就變得很弱了，覺得連血液都不太動了，自己就好像一隻青蛙可以用皮膚來呼吸的感覺，就覺得整個世界變得很安靜很安靜，妄想也沒有了，變得很安靜，不太會講那個感覺，這是我打到最好的一炷香！

再後來又可以重複一次，之後有人問我說：“你打得怎麼樣？”我說：“我打了兩炷好香。”結果之後吃完飯回來，我再坐就一切都破功了，就完全不見了。我就告訴自己說，好話不常在，之前的好香並不代表之後的都是好香，也告訴自己說要接受每炷香不同的因緣，借這個機會想表達說對各位法師和各位師兄師姐在這次禪七裡面對我的幫助，因為有你們的幫助我才能完成這次的禪七，謝謝大家。

**興法師：**我們對坐香打坐不要有任何的期待。如果有一個期待的心都話，這個心就會擋住你。總之你就按照日常起坐，循著那個方式來去做就行了，不要加什麼要求、想法、期待下去，越是有這個心，能夠將這個心達到止靜的程度就困難了，就有障礙了。不要有期待的心，循著自自然然去做，每支香是這麼坐，每支香是這麼行，到的時候就到了，得到的時候就得到了，有的時候就有了，沒有的時候就沒有了。不要起期待的心。

**分享17：**

**吳敏：**阿彌陀佛！法師，非常感謝法師今年到溫哥華來，為我們指導禪七，我真的很高興！因為去年法師來的時候，這個因緣，看到法師這麼好的威儀，所以我就不知天高地厚得請了一個法，沒想到這個法居然能夠實現，很開心！謝謝法師！請了這個法之後，我很緊張，因為我沒有系統地打過坐，我是有空了就打一打，沒空就不打。因為請了這個法我就知道，別人都可以逃的，我是不可以逃的，為了這個法，我一定要每天都來，每支香都坐。

其實我是一個很怕痛，意志也不堅強的人，但是為了這個法，我心裡一直有這個願，使我每天能夠在家裡3：30爬起來，到金佛寺來打這個禪七，要是平時我肯定爬不起來。我昨天晚上打了一個妄想，明天是最後一天了，我可不能爬不起來，就打了這個妄想，結果今天早上鬧鐘沒有響。我想可能在打禪坐的時候，這個心比較清，念力比較強，就好像大禪師打了個妄念，這個因果就比較大。

法師那天說要一個圓滿的因才能圓滿一個果，我本來是想這個禪七是非常圓滿了，我一炷香也沒有漏下，一天也沒有遲到，結果今天還是不圓滿，這個圓滿差了一口氣。今天因為這個樣子，就罰自己沒有吃早飯，就是這樣。

禪坐的體會，我還是挺生的，我比較怕痛，法師昨晚說你忍過去，你的心力和身體都比較通，的確是這樣，我發現通過這次禪坐，我的心力真的提高了很多，這個對我感覺是特別重要。我覺得我們臨終的時候也就是我們的心力，才能夠提起正念。如果沒有正念的話，到時可能就隨業走了。這就是我在禪坐中體會最深的。謝謝法師。

**興法師：**我們每支香都正正常常地坐，行香的時候就正正常常地走，在不知不覺中的定力不斷的增加。正如我們走路，你先邁出第一步，再走第二步、第三步、第四步、第五步，這樣一直踏出腳步，你只要踏出你的腳步就行了。到了目的地的時候，你發覺到了！是默默地做，你每一支香坐的時候坐，行的時候行，一步一步慢慢的，你的定力就會結締，在我們不知不覺中增加。在日常的生活起居裡面，這樣做下去，等到你察覺到你比以前好的時候，你已經走了好幾步了。那時候你就知道什麼是定，定力是每一分每一秒積累的。

**分享18：**

**女居士2**:首先我想跟法師講，很感謝這個機會給我們坐的這麼久，晚上法師講的故事和指點，讓我看到前面的路光亮起來，我知道怎樣繼續練習。我們希望法師明年都可以看看我們，讓我們這個年中個個都多用功，等明年法師來，我們有很多問題來問。

**分享19：**

**女居士3**：法師，對不起，我只坐了一支香，我一坐下，我的腳就痛，身體和頭又不直，很幸苦，痛了三天，不直糾正到直，但怎麼都不直，所以都不敢進來的。法師多點來，下次我會多用功了。

**分享20：**

**女居士4**：很慚愧，腳很痛。第一天來坐香，腳很痛，頭也很痛，一邊走一邊講：哎呀，學佛真是苦啊！苦啊苦，一邊走一邊痛。到最後第七天，好了，不痛了，就一邊念佛一邊想，花開見佛，到極樂世界去，沒這麼痛了。

**分享21：**

**女居士5**：法師好！我第一天一直痛到現在，我應該沒有用到功。不過今早第一次有一支香我沒有想何時這個引磬會響啊，結果它響了。

**分享22：**

**郭果貞**：感恩法師來主持禪七。我是第一次正式參加禪七，我有四年沒有打坐了。金佛寺要打禪七，我知道了馬上來，臨時抱佛腳，在家裡要練雙盤，從來也沒有雙盤過，只是開始臨時抱佛腳，開始就是半個小時念一部《金剛經》，週末來參加一個打坐。

這一次打坐的每一炷香都好像在痛苦邊緣中掙扎，可是我很開心過關了。過去我學的方法和參禪—祖師禪不一樣，祖師禪我有時候不知道它是怎麼參。我誤打誤撞，只知道反复念“念佛是誰？”這句話，可是就不用思維的。你有一次講說像一個Puzzle（謎，難題）, 可以一直思考這個問題，再想再一直進入、進入……今天早上我突然想到要放下痛，放下感覺，不管怎麼樣我把它都扔了，我就用師父的方法繼續用功。

去年我有問過您一個問題，您告訴我說要我自己參，這是一個句偈，是從《華嚴經》裡來的。這個句偈對我有很大的震撼力，可是您一直叫我參，我怎麼參呢？每天念念，我也不知道到底是怎麼回事？因為句偈看起來是很淺顯的，今天我很開心很開心，因為我找到答案了！我參到這一句偈了！所以謝謝興法師！謝謝法師們！謝謝金佛寺！謝謝宣化上人！阿彌陀佛。

**分享23：**

**女居士6**：我也是第一次參加禪七。之前法師來過金佛寺，大家都問法師關於打坐的事情，我當時是因為病了，不在這裡。當時很多人都問法師關於痛的情況，我記得當時法師回答，練打坐、練腿功平時是要練的，無論你在做什麼，只要你坐著就盤起腿練。

法師當時舉了一個例子就是，有個人打八圈的麻將，他雙盤起腿坐了八圈，沒有動過。這時候有個因緣，我幫金佛寺的法師打一些稿，剛好聽到法師的這段開示。於是我就開始盤腿練打坐，在打字的時候會盤2到3個小時，自己的功課也會練雙盤。後來聽到說金佛寺打禪七，我就過來練打坐。打坐都會有痛，但沒有像其他居士那樣痛的厲害。但第二關昏沉，就是你不痛的時候坐在那裡，好像不知做什麼，說是不在用功，好像都在用功，但就是不太契入。

**興法師**：繼續努力。

**女居士6**：是的，痛和專注需要平時練的。是痛的，但就忍著，平時你每天練一點練一點，其實是有幫助的。

**分享24：**

**楊果瑜**：法師好！首先我給自己一個讚。為什麼呢？我志在參加而已。因為我望禪止步，知道那是痛的，所以我從來不想要坐禪坐。但是我這次來參加，覺得是給自己鼓勵一下，參加的還不錯。當然在這過程中，也是像大家所說的也會經過這些過程，在這次過程中我懂的知道要放鬆，之前法師有教過我們放鬆，但我不能意會到這個意思，在你不斷坐、累積的時候，你會想到這個程序，所以我學到在坐的時候放鬆，所以坐禪是精貴的，我獲得了放鬆。阿彌陀佛。

**分享25：**

**石金蓮**：打坐的時候感到很痛，法師說要忍，但忍的時候感覺更痛。還有昏沉的時候，怎麼來減少這個昏沉? 有時打坐的時候不知為什麼會聽到引磬、木魚的聲音。

**分享26：**

**女居士7**：我都是晚上來坐一、兩支香，所以沒有資格跟大家講大家都這麼怕痛的。這個禪七我都很歡喜，因為可以和這麼多人一起打七，希望大家繼續加油，明天、後天，再過一個星期就不記得了這個痛。

**分享27：**

**女居士8**：第一天打坐時，由頭到腳痛的很厲害，幾天後又聽到法師開示，有提到“烈焰”這兩個字，就覺得很歡喜。這讓我想起十年前我曾經看過一部經，裡面有講我們的自性是很清淨、很奧妙的，但卻迷失了自性，成了眾生。這個禪七裡面我就想起了這件事。有時會流淚，感到很傷心，不知為什麼我們從一個清淨心變成一個眾生，所以希望法師關於這個問題可以開示。

**興法師**：你把它找回來就行了，不需要還記掛著這些不相干的事情。

**女居士8**：師父說我們的心是清淨奧妙的，突然間我們就變成了六道眾生，見到種種的事物，如山、海種種，現在我們打坐要找回這個自性，但是我們還會不會墮落？

**興法師：**不會。

**女居士8**：為什麼我們由一個清淨心變成一個眾生？這是第一個問題。

**興法師：**因為在打妄想。你能夠不打妄想，你的清淨心自然就會顯現。

**女居士8**：這個禪七前幾天覺得很痛，後幾天覺得有點興趣了。所以明年如果還組織禪七，希望時間長一些。

**分享28：**

**趙東方**：這幾天我一直在想幾個問題，想請法師幫忙回答。第一個是自古以來，有沒有人可以無須練習而結雙跏趺坐一個小時還不痛的？比如那些高僧大德、乘願再來的？

**興法師**：高僧大德都是凡夫造成的。

**趙東方**：經典或佛教書有沒有這樣的記載，人一生下來，比如說十幾歲二十幾歲，有人說結雙跏趺坐這一說，他一坐就能坐的起來。我就見到有這樣的人，從來不知道，他坐起來了。但是超過一小時還不痛，有這樣的人嗎？有。好的。

還有一個，我相信佛教講究因果。有具體的因就有具體的果，比如說《地藏經》裡有講到殺生就有短命報，盜竊者就有貧窮苦楚報等等。但有這樣的果，不一定由這個因引起的，可能是多種因引起的。比如說貧窮報，他不一定是犯了盜竊罪，可能是他這一生選擇示現貧窮。或選擇示現沒有讀過書，比如六祖慧能大師他有這種可能。通俗來講，天上下雨，地上一定會有水，但地上有水，不一定是天上下雨引起的。

我的問題是，我非常關心我的腿，我非常的痛苦，非常氣憤，我恨鐵不成鋼。但法師有權拒絕回答我，如果覺得不方便的話。所以這個果出現了，我這個腿痛。我明明知道我過了這一關就好，可是我就做不到，每次的結局我都是東倒西歪，不成個人形。因是什麼？這個因有好多種，比如沒有毅力，慈悲心不夠，不堅強，但是我相信肯定是有個因專門對應這個果，不一定是行為上的，真正的因應該是心性上的東西。我再說的坦白一點，這樣說就有點嚴肅了，我想找一個最直接了當的辦法，我不想拐那麼多彎，所以我說法師，如果經典裡有說，請你告訴我。如果經典裡沒說，你可以不回答我，或者你說不知道，或者你說幫著猜。我的結論是今天我的腿不能坐這麼長時間，不能自在地參，我種的因是什麼呢？我想在我的心性德行上有所缺失，在人格、慈悲上有漏。以前有缺德，大多數人都是凡夫可以理解我的。請法師回答。

**興法師**：所有的答案你都講了。

**趙東方**：法師變相拒絕了。我過不了腿痛關，也沒信心過得了。明年法師再來，或其他人再來，外因通過內因起作用，我也不認為我能過得了這個關，下一世我也保證不了，所以今天我迫切希望知道到底哪個缺了？我想先攻那個，攻好那個再說別的。我現在顧不上別的。

**興法師**：從大範圍來講，是殺生和吃肉。至於哪個因引起哪個果？需要有功夫的人來觀察某一個因導致某一個果。

**趙東方**：我講一下參加參禪三天的體會。第一個體會是思想和行為真不容易匹配上，需要時間的幫忙，往往是想的美，但做不到。總的體會我開始想辦法包容別人，開始想辦法找到別人的優點，這使我非常開心，讓我心情舒暢了很多。

第二個體會：通過參禪讓我與外界的某些東西漸漸斷絕關係，這是很重要，並讓我感到欣慰。這外界的藕斷絲連的東西未必是好的壞的，所謂正的還是不正的。總而言之，漸漸讓自己獨立起來，獨立的同時又與外界發生更深的關係。打個比方，我現在要去一個危險的陣地去解決問題，不入虎穴焉得虎子，我必須到危險的陣地辦事。

首先我先把自己和外界的東西切割掉，不讓自己結緣，戴上販毒面罩等，做好防範措施。通過參禪，我體會到這一點，學佛有這個幫助，讓我們跟能限制我們、傷害我們的慢慢絕緣。同時因為我能保護好自己，才能深入陣地去實實在在的出手解決問題。

最後一個體會是當我參禪的時候，我個人的感覺整整三天（哪怕七天也一樣）做到的話，我會全力以赴做到，儘管想得美可能做不到，但我會做，就是不說話—禁語。我發現說話的時候，我儘管體會不到什麼氣啊，想啊連不上，我沒有能力體會，但是我知道某種東西在消失，它傷到我自己，無論這個話是好話，跟別人分享也好，不分享也好，哪怕是助人的話，我相信助人未必在一時，可能七天以後再把這話說出來，可能對別人的幫助更大，這是我個人的體會，所以我會盡最大努力做到禁語。

**分享29：**

**女居士**9：這次的感受是修止觀，雙跏趺坐很受用；第二個要接受痛的力量和心力。法師每天晚上的開示和鼓舞是關鍵，自從法師開示以後，接下來是40支香的堅持，堅持雙跏趺，自己對打坐突然之間有很大的興趣。期望法師明年能夠再來指導我們。

**分享30：**

**王親音**：很感恩金佛寺的法師、興法師指導我們參禪，這是我第一次參加參禪打坐，之前在家自己有參禪打坐，或參念佛是誰？這次經過法師的開示，我了解的更深。

這幾天的體會是禁語很好。如果說不小心講出一句話來，甚至是無聲的話，在打坐的時候這句話會顯現出來，自己會看到，干擾自己打坐的過程。所以這個禁語是很重要的。

第二個是之前在家也有念佛或參念佛是誰，但這次我的體會，就個人來說，最簡單是觀息，把注意力放在觀呼吸上。呼吸就是我們的生命，我們就是要觀這個呼吸，把萬緣放下。

但最難過的還是痛關，痛關一來什麼都打亂了。昨天下午6點到7點那支香我痛的差不多要昏死過去了，自己想說是不是就痛死算了，置於死地而後生，這樣是不是就更好一點。這是我的一個感覺。阿彌陀佛。

**分享31：**

**趙果園**：我記得第一次參加禪七是以前在慈興寺，可能是您辦的。那時候女眾幫忙做事，做完後法師讓我進去參。我有時間去坐但想拒絕，我知道自己是坐不了，但有叫到就進去坐。那支香就坐的真是度日如年，妄想紛飛。那個時候坐的是長的禪凳，不能動，你一動就會發出聲音，怕碰到旁邊的人，那就很辛苦的，在挨時間。等時間一到，我就衝出去跟法師說我要做事，我要出坡，不要再進去坐了。自此之後我沒有參加過禪七。

這一次是我第一次比較正規地參加禪七。我來了三天，第一天七支香，第二天七支香，今天五支香，我都是單盤。第一天幾乎全程都是單盤，第二天是七成時間單盤，三成時間放腿，今天是七成時間放腿，三成時間盤腿。但我覺得自己的進步在於：以前在慈興寺時妄想紛飛，很難挨時間。這次知道自己妄想少了，有妄想時自己能察覺到。坐的姿勢因為懿法師指導過我們，坐的比較好了，心專注在坐的姿勢上和痛上，妄想就減少了。當痛的時候，要找辦法分散注意力，有時會念《地藏經》，念著念著時間到，開靜了。感覺上的進步是少了妄想，以及能夠坐得久了，覺得時間過得快了，是一個新的體驗，非常好。下次可以繼續再來。

**分享32：**

**恒義師**：我就是跟自己說，痛一痛，通一通，痛死活該。在萬佛聖城，每一支香是一個小時，每一個小時接起來真是痛的不得了。金佛寺是佔便宜，只有40分鐘，有時候是30分鐘。阿彌陀佛。

**分享33：**

**石果寧**：阿彌陀佛。我其實很慚愧，沒有什麼境界。這是我第一次參加禪七，以前沒有參加過，完全抱著看看我到底能坐多少。我每天只是坐在那個地方，我只能說自己是靜坐，不能說我在參禪，我是靠著念咒這樣。生活就是這樣嘛，一步一步，平平淡淡，因為智慧不足，所以就要慢慢來。我對自己的期待是將來能夠到萬佛城參加一個21天的禪七。阿彌陀佛。

**分享34：**

**恒懿師**：阿彌陀佛。我沒有想到這次的禪七會有這麼多人來參加，因為金佛寺一直不是禪坐的道場。第一次舉辦就有這麼多人參加，讓我們蠻驚訝的。打坐不是一天的事情，打坐是一輩子的事情，所以這次禪七以後我們回去還要繼續的努力，繼續的痛，痛到不痛為止。如果下次興法師來的時候，我們能有更好的問題問法師。不會只是說這裡痛怎麼辦，那裡痛怎麼辦。

**興法師**：好，今年的禪七就過去了。明年的明年再說。我們先迴向，迴向完後將拜凳擺回原位。阿彌陀佛。