**金佛聖寺精進禪七**

**恒興法師開示**

**2016年5月9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

我們這個禪七是從5月9日至16日晚上結束。先簡單介紹一下我們的日程安排。如果大家覺得不清楚的話，再去看看貼出來的時間表。我們每天從早上4點到5點開始坐香，大家早點起來梳洗。

第一支香是4點到5點，5點到5點20分是行香，我們每支香的行香時間都是20分鐘，給大家來活動筋骨，讓氣血流通一下。第二支香的坐香時間是5點20分到6點，坐的時間是40分鐘，第一支香是1小時，第二支香是40分鐘，6點至6點20分是行香的時間，也都是20分鐘。6點20分到7點是坐香，同時也是有需要用早齋的人在這個時候用。如果你不需要用的，可以坐香。7點到7點20分是行香。7點20到8點是坐香。差不多坐香的時間都是40分鐘左右，頭一支香和尾一支香會有稍微不同，8點20至9點是坐香，40分鐘。9點至9點20是行香，20分鐘。9點20到10點是坐香，40分鐘。10點至10點20是行香。10點20至10點50是坐香，是坐30分鐘，這是早上最後一支香。跟著是午齋，10點50至12點是午齋。午齋時候平日我們會上供，念供養偈，用完齋會結齋。

但在禪七期間，我們自己念供養，結齋也是自己念，主要保持不說話，即禁語，停止一切沒有必要的說話。主要是給自己更多的時間去用心，不給自己打妄想的機會。在用齋的時候，你用什麼功夫的就用這個功，參禪的參禪，念佛的念佛，或者你修觀的也可以修觀，隨你自己用的功去做，主要給大家更多的時間用心，不給你的心隨處跑。

12點到1點是休息，或者出坡，有需要的工作在這段時間我們預備好，做好需要的整理、清潔其它種種的事情。1點開始坐香，1個小時。通常一般來講休息過後第一支香都會長一點，給大家適應，坐較為長的時間，之後是較為短的香。2點至2點20是行香20分鐘。2點20至3點是坐香，也是40分鐘。3點至3點20是行香20分鐘。3點20至4點是坐香40分鐘。4點休息。

下午我們坐3支香。4點至6點兩個小時，我們一般稱這支香是養息香，是可以休息、放鬆一下。那藥石的時間也在這個時段，藥石是指需要用晚餐的就在這個時段用。6點到7點是第一支香，是一個小時。7點15就行香，這裡只是給15分鐘行香的時間。7點15到8點30是開示，我們大家討論研究一下打坐的問題，或者聽上人在禪七裡的開示，自己坐的時候種種的問題，我們在這一段時間裡面，有1小時15分鐘給我們來研究，解答這些問題。問題結束後，8點30至8點40分有10分鐘的時間給我們方便，這10分鐘也是行香的時間，我們只有10分鐘。最後一支香是從8點40至9點30，有50分鐘。9點30分就結束了，大家安單。

簡單講，我們知道在禪七裡面要做的事。禪七本身來講是用功的時間，所以禪七裡的時間以禁語做我們的規則，意思是我們不需要說話，有問題要講的話，就在問答的時候問和講。工作人員有工作上的溝通，他們自然需要溝通。一般參加法會的人來講沒需要講話就不要講，最主要別將自己用功的心擾亂。我們的心經常都有很多的妄想，日常的工作，日常的應對，人事物，種種的應酬，我們的心很多時候都向外攀緣，有很多的造作。現在在禪七的時間，給我們的心休息一下，專一讓心清淨下來，將心恢復到一個清淨的狀態。念供養和結齋都自己靜靜做，主要都是講自己的心多點清淨下來，不受到擾亂。

所以這七天裡，我們儘量不要想其它的事情，能夠將心靜下來，認識和了解自己本來面目，心的本來是怎樣的？所以這段時間非常寶貴，比世間任何的事物都寶貴。甚至在佛法裡，比平日修任何的法都寶貴，修任何的法門都是要了解你自己，要了解這個真相，事實的真相，你自己本身的真相。現在實實在在擺在面前，來了解自己，去接觸你自己，所以在這段時間非常寶貴，比任何世間或任何的法都來的寶貴，希望大家好好珍惜這段時間，好好利用它，不要錯過時光。

在禪堂裡要保持寧靜，自己需要寧靜，別人也需要寧靜。不要因為自己的動作影響其他人，大家都需要寧靜的環境來用心、用功。所以大家儘量收攝自己的身心和動作，不要擾亂自己，乃至擾亂到其他人。如果你要講話，不但擾亂自己，也擾亂了他人，人家要和你應酬，也令人家損失用功、用心的時間。所以禪七是禁語的。如果你習慣用念珠的，在這段時間裡最好不要用了，以時間作為我們用功的時段。我們只要聽到維那師開靜、止靜的聲音，跟著大眾一起起居、起坐的活動，將心靜靜地放在起坐時間上面，將自己平日的思想、模式都放下，來隨著大眾功課的時間表來做，調節身心的活動配合這個時間，主要的作用就是給身體和心來安住在你用功的功夫上，不讓它受到干擾。大家對剛才所講的有沒有問題，還需要了解和知道的？大家可以發問。

**問答時間**

**問題1**

**譚果揚**：行香的時間，如果不想行香，可以嗎？

**興法師**：如果你不想行香，是想坐長香嗎？（答是）可以的。你覺得可以繼續坐下去，連香，一支兩支香連下去，那我們就設一個坐長香的區域。坐長香的人就要坐在這個區域裡，不受其他行香的人的干擾。我們設這個坐長香的區域，男眾有男眾坐長香的地方，女眾有女眾坐長香的地方。需要坐長香的人要遵守規則，坐長香的就要兩支香一起坐，就不可以坐一支半香就起來，這個就不符合坐長香的需求。

**譚果揚**：我的意思是坐兩支香，第三支不坐了。

**興法師**：可以的。第二支香開靜的時候，大家一齊行香了，你就一起行香就好。一會兒我們騰出空間的時候，就騰出坐長香的區域。

**問題2**

**吳敏**：有沒有個別的小參？

**法師**：有沒有這樣的需要呢？問大家。什麼是個別小參？

**吳敏**：在坐禪的時候，會出現不同的境界，又不想給大家知道。想請法師開示。

**興法師**：大家覺得有這樣的需要嗎？是有些問題不想給別人知道，想有個別小參？（在座人不清楚小參的意思）法師解答：打坐的人有問題需要問法師，是因為每個人的境界不同，答案也未必一樣。如果不是他本身的問題，他聽到的答案未必適合他，對他受用，所以就會設個別小參。在傳統上有這樣的設立。我覺得我們現在的階段，還不需要個別小參。到大家修到某種程度時，就需要有這樣的設施了。我們目前的程度很基礎性的，面對的都是一些普通的問題。如果有人有境界產生，得到答案後，其他沒有這種境界的人，他知道這種境界的答案後，對他來說是屬於一種知識。當他自己發生同樣的事情時，他現在沒有這樣的事情發生，不表示他以後沒有這樣的事情發生，當他以後有這些事情發生的時候，他知道怎樣去解決這樣的境界。如果大家沒有問題，我們先坐一支香才休息。先從行香開始。

（接著，法師讓大家騰出空間，安排男眾和女眾在不同的區域行香和坐香。）

**法師**：好，我們現在就開始了，先走幾分鐘。我們先起香，維那師叫起之後大家慢慢走，然後由慢到快，聽到維那師叫一聲“Run”，大家就快跑。等聽到一聲木魚聲，大家就停下來，再聽到一聲木魚聲，大家就走回自己的座位坐下，這支香我們坐到9點30分。