

懺法及禪修問答

恒興法師講

2014 年 8 月 29 日晚間於金佛聖寺

今天想和大家一起研究懺法。懺法有很多種。我們現在拜的梁皇懺是懺法中的事懺。另一種叫做理懺。懺悔法門就是分這兩種。事懺又分兩種，一種叫作法懺，另一種叫取相懺。作法懺的懺悔形式是，在我們犯戒的時候找一個對手，一個接受懺悔的人，可以是一個人，兩個人或者很多人，這叫作法懺。另一個是取相懺，像現在的梁皇懺或者我們每天拜的大悲懺等等都是取相懺。取相懺在菩薩戒經裡面或者楞嚴經裡面的結楞嚴壇有提到過。用一段時間去用功，就是所謂“剋期取證”，希望在自己的工夫上能有一個突破，大的進步。通常是一個七，兩個七或者三個七。通常見光，見花或者有佛來摸頂，以見這類祥瑞的相作為懺法。如果能懺到見到瑞相，就表示所犯的罪還清了，甚至逆罪也能懺除，或者由重轉輕。

理懺又叫無生懺。無生懺又分為四個部份。第一個叫“細觀無生”，以分析作為方法。分析我們這個身體。我們身體由六大組成：地，水，火，風，空，識。地水火風四大是無情的組合，在楞嚴經裡講地、水、火、風、空、識、見七大，在此只以空和識去表達。用空和識去觀察，微細地分析。一切都是因緣和合而生的，但本身是空的，沒有定性的，沒有一個我，我根本不存在，又怎麼會有我所呢？

第二個叫“體觀無生”。觀察我們的身體如幻如化，或者像鏡中的影像，或者像在夢中。大家如果有看金剛經就能了解。以此去觀察一切是不實在的。像之前說的地水火風空識尚且不是實在存在的，又怎麼會有一個我和我所呢？

第三“次第無生”，講的就是中道實相的道理。中道佛性是四生（胎卵濕化）和一切有靈性的眾生本來具備的，但是因為迷的緣故，不能一下觀察到，了解到。那怎麼辦呢？就用次第的方法，一步一步的去觀察。首先觀一切物質因緣和合而生，因緣相聚的時候就會體現出來。但其實是沒有一個實在的體性，沒有一個不變的，獨立自主的性質和佛性。從假進入到空，一切物質的本質是空的。空就是見到，了解真體，承認空性，一切物質本身是空的。比如我們現在用的筆，是用很多原料混合而成的，有墨水、有膠等等，因緣具備就呈現出來。

雖然我們知道空性，但一定要從空性再出來進入到見裡面，這是所謂的俗諦。俗諦雖然知道本身是空的，但是它有它的作用。比如筆可以用來寫字，也可以用來畫圖或者做設計，它有它的作用。接下來講真諦和俗諦，遮照融合，遮是阻擋或者是不承認。照是照見，承認。真諦俗諦二諦和合歸入中道。意思是物質本身沒有固定性質，是因緣和合才出現。如果沒有這個因緣的話，本身就是空的。因為有了因緣就成就了俗諦。這兩個觀念，我們要不執著空，不執著有，兩個都接受。所以既然兩個都可以接受，當看到一個物質就能當下直觀到這是因緣所生法。雖然現在存在，但只不過是假名。因為它有用途，所以就有人去成就這種因緣，但是（事物）本身是空的，不實在的，會變化的，會壞的。壞了以後又會歸到空。這就叫做中道。

用一個比喻，分成三個步驟。比如麥克風。第一個說法是我現在手上拿的是麥克風，第二個說法是它不是麥克風，第三個說法是它的名字是麥克風。第一個的意思是因為因緣所生法，所以說我手上拿的是麥克風。但是因緣和合，本身沒有自性，沒有不變性，沒有自主性，是空的，會壞的。壞了以後就沒有了。時間久了物質就會轉化成其他東西，比如泥土。又因為它的性是空的，所以從性上來說它不是麥克風。第三個方面，它的名字叫麥克風。為什麼呢？這是因為它的用途。它可以用來演講，講經說法等等。所以說它的名字是麥克風。

這種次第無生的觀法，就是教我們一步一步地去觀察。能了解物質的存在是怎樣一回事，任何物質都沒有離開中道。所有物質我們一看就知道是屬於中道。這樣我們就不會對物質執著或者討厭。

第四種觀法是“一心無生”。意思就是知道了中道佛性，見一切法都是中道佛性的顯現。這樣我們就知道心跟佛是一樣的。所以說心、佛、眾生是三無差別。空、假、中，這三諦的性質是天然的，這三觀不是造作的修為。在心裡面本身就具足空、假、中。這三觀完整來說是諦理，也就是真理，遍於十方。這種觀法是實相觀，實相懺悔。所以在迷的時候實相就是罪相，悟的時候罪相就是實相。有一位古德，遇到了一位印度的法師，於是向他請教禪法該如何修行。這位印度法師什麼話都沒講，只是伸出一隻手把手掌反轉，道理就是這麼簡單。慧遠大師當時就開悟。手比喻我們的心，是迷和悟的分別。迷的時候起心動念都是罪。悟的時候就是實相理體，這時候罵人也是真理。

這裡的重點是一心法已具足，心本來就具足空、假、中這三個觀法。那為什麼又要讓我們次第的觀呢？因為眾生是迷的不是悟的。當悟的時候會知道心本來就具足空、假、中。但因為眾生是迷的，所以不了解。所以要用這種方法一步一步的讓眾生了

解，從細觀無生，到次第無生，然後達到一心無生。一心無生就是開悟了，大徹大悟了。

我們修行種種的法門，比如持咒，持戒或者是拜懺等等，無非是就是要達到這個理懺，無生懺的地步，回歸到一心無生的層次。修行就是為了達到這個目的。

回答打坐問題

佛友問：打坐不是只痛 1,2 個鐘頭，是 10 個鐘頭都痛，有什麼辦法？

興法師答：通常坐多久開始痛？（答：30、40 分鐘、1 小時就痛）我相信能坐 1,2 個小時的人，在一開始習坐的時候也不是馬上就能坐那麼久。不斷練習，時間久了，痛的時間就會推後挪。不一定要打坐用功的時候才坐。在平日生活中，比如看書的時候也可以練習盤腿，然後一邊做自己的事情。就像有人在打麻將的時候也練習盤腿，一盤腳就不放下來，直到打完麻將為止。只是少少的打四圈其實時間也不短了，如果打 8 圈或者 10 圈時間就更久。可想而知，大家平日不管做什麼工作只要是坐著完成的，就把腿盤起來。另外當我們盤著腿去做那個工作，而那個工作是我們必須專心去做的話，我們是不會覺得痛的。就是說我們的專注力都集中在工作上，不能分心去做其他事情，我們是不會覺得痛的。就算覺得痛也是很輕微的。為什麼呢？因為我們的心不在痛上，我們的心是在工作上。就像剛剛說打麻將的那個人，為什麼他能坐那麼久呢，就是因為他覺得麻將的吸引力很大，把注意力都投放在打麻將上。打麻將比痛更重要，所以他就不覺得痛。所以我們知道，當我們不去注意疼痛的時候，其實疼痛就不會那麼難以忍受。雖然痛始終是痛，但是當我們不去注意它，而把注意力專注在某樣我們覺得比疼痛更重要的工作上，我們就會覺得痛不那麼重要。

佛友問：十年打坐都沒進步，最多坐一個半小時。有時候坐到一個小時的時候就會腳痛到全身發熱，心跳加速，無法忍受。法師有什麼方法可以幫我。

興法師答：我們打坐通常都是腿，腰，背痛。大部份是腿痛。如果腿太痛可以搖一下，不一定要鬆腿，只是讓氣鬆一下。但這不是根本方法。或者我們可以想，我們會覺得痛是因為我們曾經傷害過眾生，現在是我們還債的時候。過去一關就還一分

的債，過去兩關就還兩份的債。從無量劫以來我們就欠下了很多債。就是單單在今生，在學佛法之前。就算沒有犯很大的殺業，但在飲食方面，比如我們經常都吃雞翅膀，雞腿，吃的時候都很開心啊。所以我們想想以前吃那個雞腿是不是要還呢？如果是要還，那就把它還了。如果忍不了，想晚點還，那就晚點還吧，就把腿鬆一下。但是這樣會把債拖很長時間，不知道要到什麼時候才能還完。

佛友問：硬忍，氣會不會逆轉，會不會入禪定。

興法師答：我們打坐連痛這一關都過不了的話，禪定就更加是很遙遠的事情。要得到定先要過痛著一關。過了這一關之後，再過打妄想這關，然後過昏沉這一關。過了這三關之後能得到一點清淨。在清淨之下繼續用功，漸漸會覺得無人無我。自己都不覺得時間過去了，呼吸和脈搏都沒有了。要達到這樣才能談禪定。我們路程還是很遙遠，現在還只是初步。禪定工夫的深淺和坐的時間有關。如果可以坐很久，比如能坐六個小時當然很好，這樣定的時間可以比較長一點。如果能坐更久，十個小時、八個小時都可以不離座的話，所得到的定的工夫就會更深。現在連第一關痛關都還沒過的話。後面所講的定功，禪功就更加遙遠了。我們首先要過了這一關。再來是妄想關，讓我們的心不會那麼容易走丟。昏沉關也過了。然後得到一點清淨，在清淨的時候再用功。到那個時候就很好用功了。

佛友問：硬忍，會逆氣，會不會有禪病？

興法師答：忍的時候可以咬緊牙關，但是千萬不要閉呼吸。