

恒興法師

禪修問答

2016年8月30日晚間於金佛聖寺

佛友問：禪坐是反聞聞自性，這個我明白。但是經文上說，靜坐一須臾，能滅恒沙罪。我們知道我們與生俱來的罪性是在八識田裡面的。為什麼禪坐能像外科手術一樣滅除在八識田裡面的罪呢？

興法師答：靜坐不單只能消罪業，還讓人可以成佛。釋迦摩尼佛也是在菩提樹下靜坐，坐了七七四十九天，夜睹明星而成佛。這個問題很重要，可以說是禪宗裡面一個很重要的問題。可以分兩方面去理解。第一，經上所講“靜坐一須臾，勝造恆沙七寶塔”。一念靜心成正覺。意思是說一須臾雖然是很短的時間，但是如果有一須臾的時間心能清淨下來，見到本性，就已經種下了一個成佛的因，然後舒展出來，就是將來正式成佛的果位。就像我們平時說的因果：如是因，如是果。你種下一個正因，就會有一個正果。那麼什麼時候成果呢？那就要看你以後怎麼去做了，你繼續用功，繼續修行，那就可以在佛道裡面直接成佛。當然這是要經過很長很長的時間去修行才能成就佛果。

造七寶塔是屬於一個有為的事情，能得到有為的功德，有為的福報。像上面所說的正心成正覺，種成佛的因。這兩個，一個是世間法，一個是出世法。世間法是無法與出世法相比的。

為何靜坐能將我們八識田裡的罪業種子清除呢？我們靜坐迴光返照的時候，你是否能觀察到自己所起的妄念呢？妄念是包括：善業、惡業、所有一切無盡的業。這些念都是我們過去生中打過的妄想，或者是我們過去生的造作。不單是過去生，就連在我們靜坐之前的那一刻也算。我們今生都不知道犯了多少過錯，更不要說過去生。在靜坐的這一刻迴光返照，內心裡面所起起伏伏的念頭，我們是否能觀察到呢？

這個業是來得很快的，在這個業還沒成為一個意識或者一個影像之前，它只是一股氣。所以我們會稱為習氣。在禪宗裡面有兩種方法去對治習氣。第一個是觀察妄念是沒有自主性的。如果你不去理它，它自己出現，又會自己消失。但如果你想著這個念頭，隨著念頭跑，就會造成新的妄念。如果能看好自己，控

制好自己，念頭來了就隨它來，念頭去了就隨它去。這些妄念會來的很突然，有時候會察覺不到，神出鬼沒。突然之間眼前會出現一些景象，這些景象或者是你不認識的，比如過去生的事情；或者是你認識的，比如今生的事情。你要是能夠定住自己，不去理會它，那它就會自動消失。

能定得住自己，那就是一個最簡單，最容易的方式。但是我們定住自己的時候，要注意不要緊張和害怕。有些人在遇到境界的時候，由於性情比較急躁，容易緊張，所以會很怕妄想出來騷擾到自己的靜坐。會捏緊拳頭，咬牙切齒的想讓妄想不要來，不要來。這樣反而心靜不下來。我們需要的是靜靜的把心安定下來觀察妄念，去看靜下來以後的心是怎樣的。不要為妄想的侵擾而煩惱，它是沒有自性的，是不由自主的。

為什麼要和大家說這個呢？是因為以前有人遇到過這樣的情況。當妄想來的時候他就咬牙切齒，要跟妄想搏鬥，鬥個你死我活。這樣會傷害到自己，有些人甚至會吐血。因為一緊張氣脈就會亂，影響到了心臟而造成吐血。所以我們應該很自然的去觀察妄念，隨它來，隨它去。不要被它欺騙了。

另外，以這種方式禪坐，由於是靜靜的觀察，什麼都不需要做，所以需要有足夠的精神才能維持一定的時間。用這種方法修行的人，他們打坐的時間不會太長。坐半個小時，或者四十五分鐘就會起來，然後會搓一下眼睛。雖然在經行但是依然保持觀察自己的心。經行一段時間後又再坐。以這種方式來鍛煉自己，將心調和。這種方法叫觀照真如。

第二種方法是參禪。上人教我們參念佛是誰。這個原理是怎樣的呢？剛剛我們說反聞聞自性，觀我們自己的內心。在這裡我們可以借話頭去觀察我們的內心。參這個念佛是誰，參這個念頭，這個念的頭是什麼呢？意思是說在這個念沒出現之前是什麼。

剛剛我們說妄念是此起彼伏，神出鬼沒，有時候會一窩蜂的出現。這些念頭在沒形成意識、形象或概念之前，它只是一股氣。當這股氣從你身體浮現出來的時候，你能覺察到。這句念佛是誰要在這股氣還沒形成業之前把它剿滅，要向他迎面衝過去。為什麼要這樣呢？原因是這些妄念其實是一種動力，氣本身是一股動力。當氣出來的時候如果按一般的程序，它會形成一個意識、一個概念、一個脈搏。要在它還沒分裂成一個意識，一個概念之前；當它還是一股氣的時候要將它轉過來。用念佛是誰這個誰字把它轉過來。

這個誰字是有意思的。這個誰字有一股力量，就像漩渦一樣，能將這個還沒爆開的妄念的種子轉過來。轉過來做什麼呢？轉過來作為這個誰的推動力。以此幫助和推動這個誰字，然後繼續參是誰呢，到底是誰？這樣推動這個誰字，它就會剿滅後面一個罪業的種子。越滾這個誰字的動力就越大。就像打太極一樣，借力打力。這個誰字有這樣的作用。誰字要用得好的話，就是一把斬妖劍、尚方寶劍，無往不利，越用越有為，自己不需要使出十足的力氣。只要你能用好這個誰字，它就能起到借力打力的作用。

要把誰字摸透摸熟。念佛是誰，這個“念佛是”三個字是一個引導詞，用來引導我們用這個誰字。上人的開示中有提到，他以前念這個誰字發音會拉得很長，時間長到他能繞禪堂走一圈。這樣做主要是為了把疑情拉出來。當把疑情拉出來就表示已經掌握到將自己習氣種子的氣為自己所用，用在這個誰字上。那個時候不需要起疑慮，誰字就能向前推動。但這要看這個誰字你用得熟不熟，功夫就在這裡表現出來。

我們之所以用誰字去迎頭相碰習氣，這個作用就像漩渦一樣。當誰字碰到習氣之後就會把習氣的種子卷過來，然後就跟著念第二個誰字。因為我們參這個誰字，是誰，是誰？一直拉長這個誰字。意思就是要把習氣的動力拉下來轉變成爲誰字的動力。這個漩渦會越轉越大。

一個問題就已經回答了這麼長時間。如果大家對這方面有興趣的話，可以多看看一些禪宗古德的著作。不過當然是要懂中文會比較好。因為古人用的表達方式和我們現代人不太一樣。如果中文底子好的話，直接用中文看是最好。

佛友問：一、打坐是要有一定的程度才能參話頭，還是現在就可以參話頭？二、在參這個誰字的時候是不是要念出聲？

興法師答：一、參念佛是誰，不一定要打坐很久才能開始參，其實什麼時候都可以參，行住坐臥都可以參。當然打坐的時候參是最好，最方便的，因為打坐的時候最專注。

二、不需要念出聲。但也可以念出聲，但是不需要經常念出聲。像初參不熟的人，念出聲是可以有所幫助。但是當念熟了以後是不需要念出聲，只需要在心裡參就可以了。假設參禪的時候覺得提不起勁，很枯燥，很昏沉的話就可以念出聲，這樣可以把精神提起來。發不發出聲音其實都可以，主要是看參的人當時的情況。不用特別拘謹的。

佛友問：參念佛是誰是要一直念嗎？還是當念頭來的時候就像守株待兔或是貓抓老鼠那樣，等念頭起來後再念？

興法師答：有三種方法，這些的方法都會有人用到。但最重要的是，我們要知道我們要的是這個誰字的作用，而不是要這個字。誰字的作用是帶起我們的疑情，念不念出聲都可以。我們是要借助誰字的作用，而讓我們生起疑情。這個疑情就像一根指路棒一樣，帶我們進入自己的真如自性。以我的經驗來說，初學習的時候可以念出聲，不斷的帶起這個誰。念的時候要盡量把誰字拉長，而不是短短的就念一聲誰字就算了。因為當把誰字拉長以後，就會出現一種疑的情緒。那怎樣保持這種疑的情緒呢？就是要不斷的，反復的在誰字上用功夫。

佛友問：念誰字是要大聲念，還是只要有聲音就可以了。

興法師答：不需要大聲念，念出聲是念給自己聽的。這樣可以讓自己清醒一點。最後要提醒一下大家，我們用功修行的時候不要怕妄想。從這個角度去看的話，其實妄想是自己的，是自己的能量，你要是懂得使用妄想的話，它會是你的好助手。如果不會用的話，就反過來為它所用了。所以只要會用妄想，你就不必慌張。

佛友問：要怎樣用妄想？

興法師答：上人經常說：煩惱即菩提。把煩惱反轉過來就是菩提。就像我們在逆境的時候，你能夠觀察到逆境的好處的話，這就是它的用。上人經常說，你應該想它的好處，不應該想它的壞處。它的好處就是你的助手。