



慈興禪話

之

①

禪門初窺

恒興法師開示

慈興禪寺

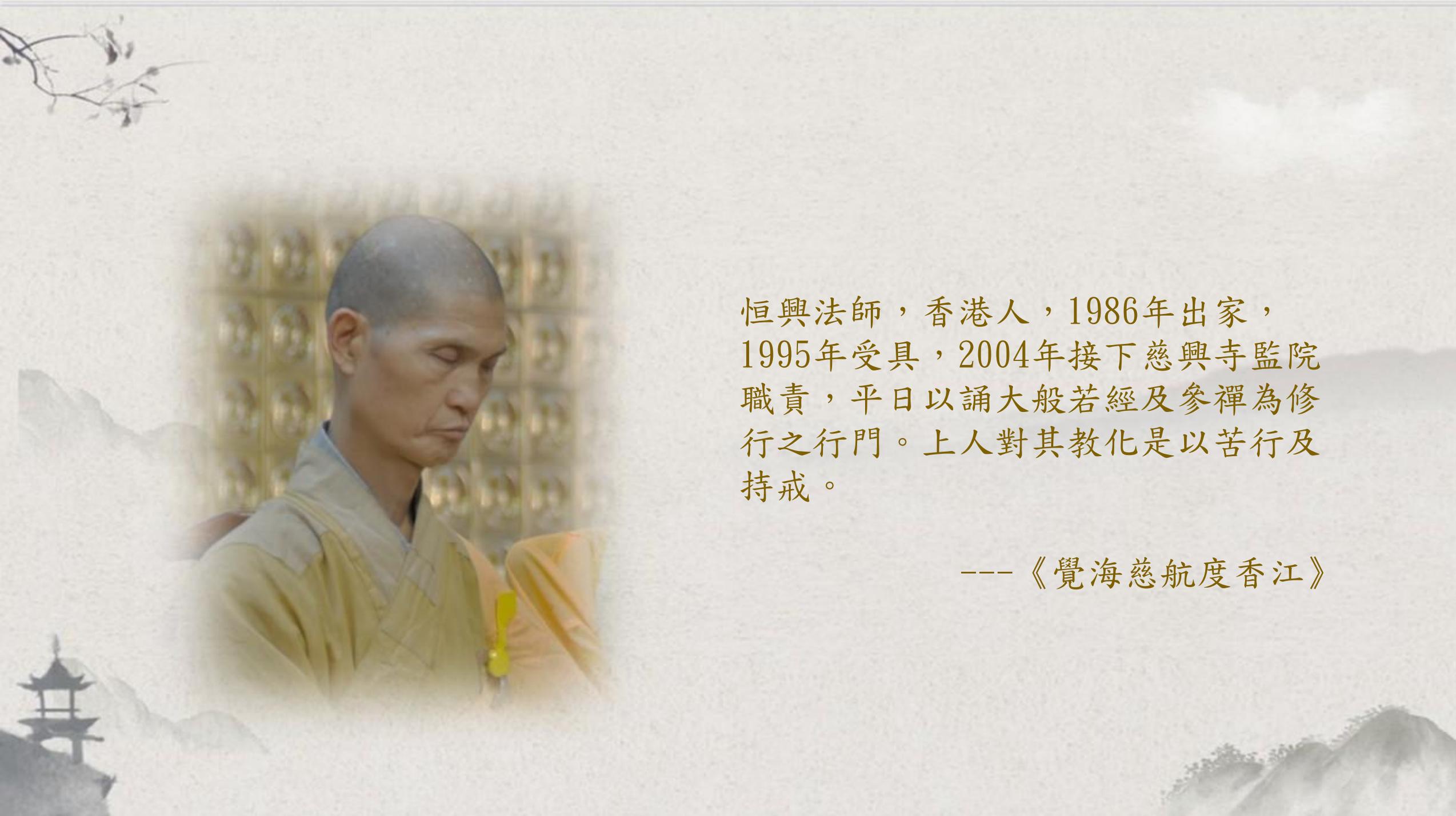
大嶼山西南萬丈瀑半山的慈興寺是一座古剎，原寺創建於1930年，由法傳大師手建，舊稱“國清寺”。至1953年秋，熱心佛教事業的董果耆居士，將其建於國清寺左旁的兩層樓別墅一幢，贈予度輪法師做供奉佛陀之用。因此機緣，法師與國清寺有關人等洽議，取得其同意後，於是將舊寺與別墅一併籌合修建，先將別墅修繕，名為慈興寺左院。

院內供奉三寶，而今尚完好無缺。及後度輪法師再籌集資金，建成現在的大雄寶殿，而國民黨元老于右任特為度輪法師題寫“大雄寶殿”的牌匾。

慈興寺後山排列有三堵岩石，一位名為果升的居士運用天然地形，塑造了一條鋼筋水泥飛龍。龍長約四米，張牙舞爪，形態活躍，七彩斑斕，成為嶼西勝景。惜今山路被蔓草覆蓋，只宜遠觀而不可近賞。寺後有一岩口湧泉，終年冒水，即使天旱亦不乾涸。度輪法師稱為龍口水。曾有水質學家把泉水拿去化驗，發覺水質非常清純，毫無雜質。

慈興寺為一座不大公開的佛寺，現在慈興寺是由比丘釋恒興和其他由法界佛教總會派來的出家人管理，該寺現時仍保持日中一食的規條。

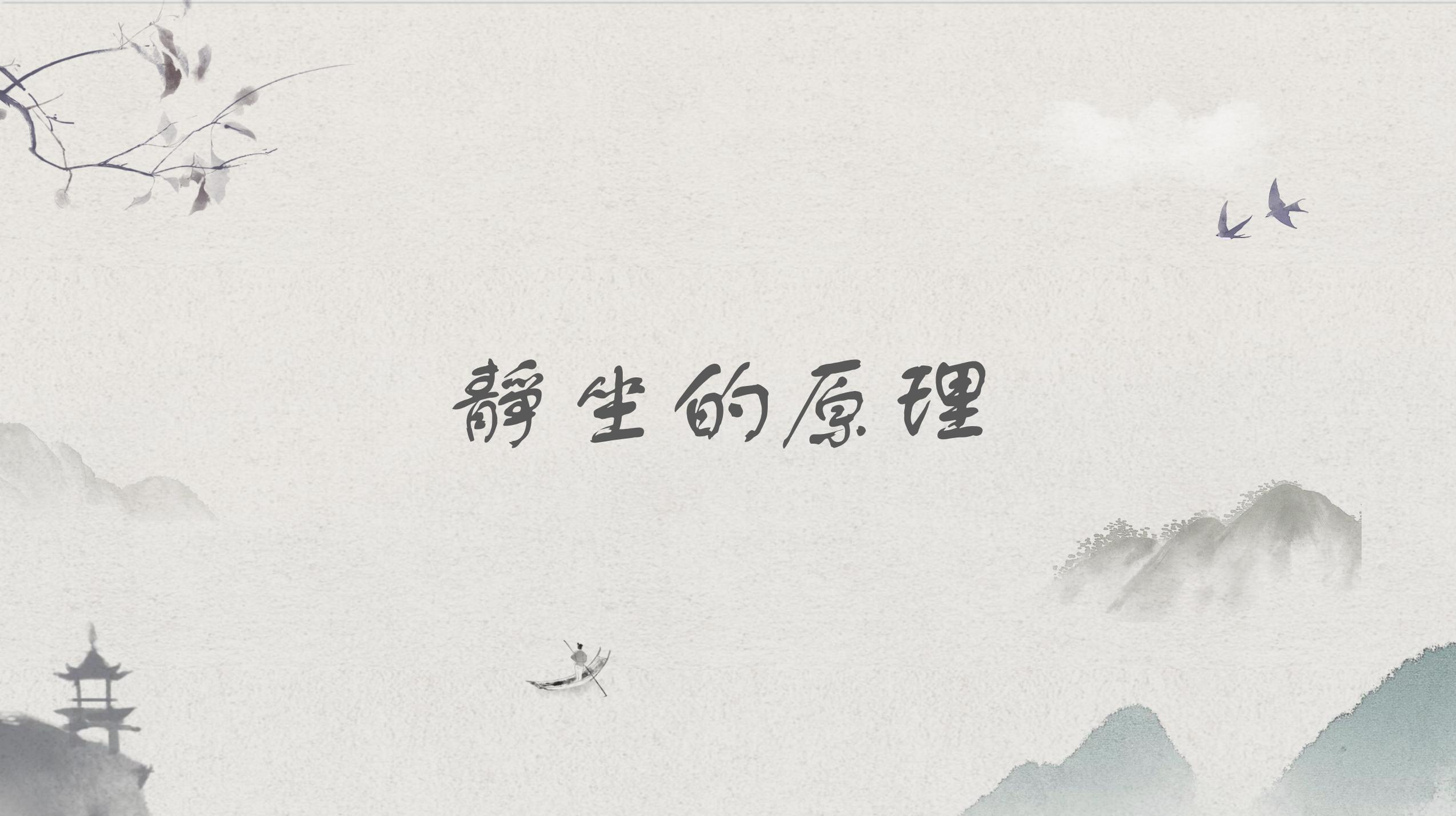




恒興法師，香港人，1986年出家，
1995年受具，2004年接下慈興寺監院
職責，平日以誦大般若經及參禪為修
行之行門。上人對其教化是以苦行及
持戒。

--- 《覺海慈航度香江》

靜坐的原理



為什麼要靜坐？

我們人在生活裡有很多事不明白，需要學習了解，正如一個幼童不明白的時候就會向他的長輩求教，進而獲得認知了解。

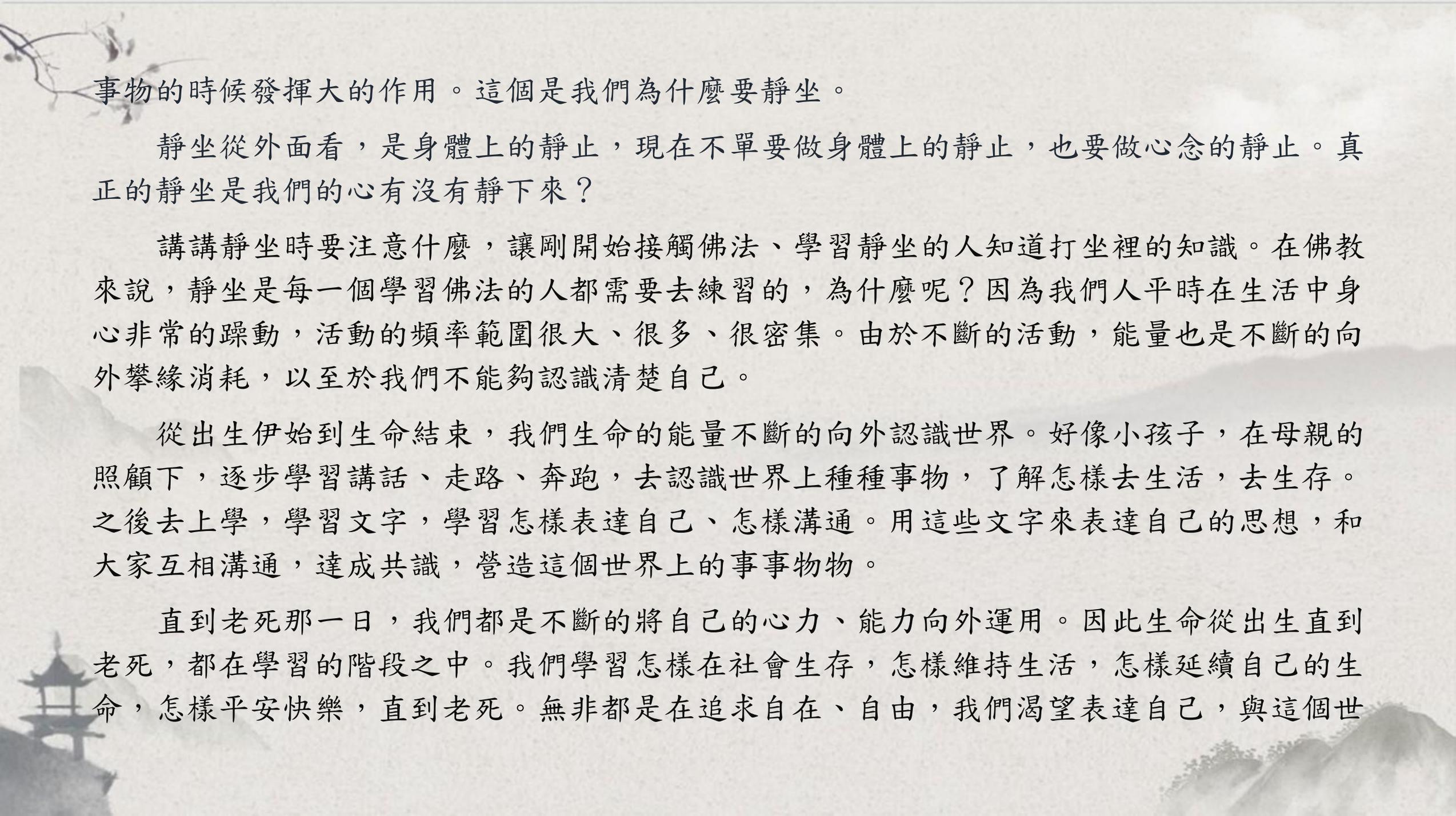
靜坐也是這個目的，不明白的想要去明白，但這個世界上的事情實在太多，有些層面我們沒法接觸和了解。我們只能在接觸到的領域中，向有經驗的人請教，從他們身上學習和領悟。

這些知識是從外面得來的，別人告訴你的。而靜坐是從你裡面了解明白，自己覺悟出來的。一個是從外面世界人事物來了解，一個是從內心來明白了解。

靜坐就是這樣的作用，可以通過靜坐達到這個目的，你能靜靜的觀察這個事物，就能了解覺察很多道理，從內心明白事情的變化，這個是覺悟。

在生活中有很多活動，讓我們喜怒哀樂憂思悲，很多情緒變化。這些變化佔了心靈的大部分，覆蓋住心的作用。爲了要明白這個世界上的事物，我們需要靜下來，讓心接觸這個事物，來感受事物的真相，從而明白了解。

所以我們需要靜坐，讓這顆活動的心、煩亂的心能夠靜止下來、專一下來。好讓心在接觸



事物的時候發揮大的作用。這個是我們為什麼要靜坐。

靜坐從外面看，是身體上的靜止，現在不單要做身體上的靜止，也要做心念的靜止。真正的靜坐是我們的心有沒有靜下來？

講講靜坐時要注意什麼，讓剛開始接觸佛法、學習靜坐的人知道打坐裡的知識。在佛教來說，靜坐是每一個學習佛法的人都需要去練習的，為什麼呢？因為我們人平時在生活中身心非常的躁動，活動的頻率範圍很大、很多、很密集。由於不斷的活動，能量也是不斷的向外攀緣消耗，以至於我們不能夠認識清楚自己。

從出生伊始到生命結束，我們生命的能量不斷的向外認識世界。好像小孩子，在母親的照顧下，逐步學習講話、走路、奔跑，去認識世界上種種事物，了解怎樣去生活，去生存。之後去上學，學習文字，學習怎樣表達自己、怎樣溝通。用這些文字來表達自己的思想，和大家互相溝通，達成共識，營造這個世界上的事事物物。

直到老死那一日，我們都是不斷的將自己的心力、能力向外運用。因此生命從出生直到老死，都在學習的階段之中。我們學習怎樣在社會生存，怎樣維持生活，怎樣延續自己的生命，怎樣平安快樂，直到老死。無非都是在追求自在、自由，我們渴望表達自己，與這個世

世界上共同活動的人、事，自在自由的溝通、生活，乃至老死，都希望平平安安的離開這個世界，直到最後一刻。

所以可以說，我們不斷消耗自身的能力，沒時間去認識自己的本體，認識自己什麼怎樣一回事，我們這個身體是來到這個世間後才有的，沒來之前是沒有這個身體存在。大家承不承認，皆不接受這個說法？ 眾人:接受。

那我想問問大家，沒來到這個世間之前，我是什麼呢？



迴光返照

回頭來說，我沒來這個世界之前，“我”是什麼呢？我這個生命的主體是什麼？沒有這個身體之前，我便沒法在世間生存。因此我們需要明白生命的本體、生命的本質是什麼，這個在佛法中叫做出世間法。

剛才講到一來到這個世界，我們不停的向外學習、生活。現在學習靜坐，就要在這裡注意和深入。在很頻繁的消耗自身能量的活動中，我們需要把這些活動停下來，靜一靜，向內心來觀察、注意、了解內心到底什麼怎樣的。

我們把這種方法叫做“迴光返照”，意思就是不要完全向外釋放自己的能量，要留一點時間來看看自己內心世界是如何的。我們都知道，身體的活動都是由心來安排和控制，你要拿一件物品的時候，心裡先動一動念頭，然後才去拿；想吃什麼東西，都是先動了念頭然後才去吃。所有的事情都一樣，你需要看一看自己的內心，念頭是怎麼樣的，然後才會營造出外面的事物。

剛才講過由於心不斷向外，用的時間太多太長太頻密，通過這種迴光返照的方式，我們需要靜下來了解自己的內心。應當如何去安排自己的內心的活動？那你就要很清楚自己的心

是怎樣的，同時要有能力去控制內心活動的方向，無論是好是壞，你要有這種自主的能力，才能控制自己，營造自己的生命歷程，讓生活不要有煩惱和障礙。佛教講智慧，是講觀照的智慧，觀照的意思是作用，智慧是果實，就是你這麼做，才會有智慧的果實和受用。

由於我們思想太多、念頭太多，向外消耗能量太多，因此要停下來，營造一個時間和空間來研究自己。所以我們需要靜坐，靜靜的觀察自己。如果想要很清楚的觀察自己，首先，身體不要那麼多活動，接著不要讓自己的心有這麼多思想，尤其是不必要的思想，我們稱為妄想，妄想是和生活學習沒關係的，只不過是我們一味的妄想，不會成為事實的，我們稱為妄想。

比方說我們讀書，希望做一個大人物。要達到這個目標，你需要去做，需要認真學習知識充實自己，不是單想想就可以，這種想對自己沒有幫助，沒有益處的，我們稱為妄想。

比如一般的遊戲機，對我們學習不但沒幫助，反而是有障礙的。尤其是有些暴力的遊戲、賭博的遊戲、爭勝負的遊戲，都是消耗我們的心力和能量，對正常的生活是沒有幫助的，而是是障礙我們怎樣去認識學習世間的技能。在眾多妄想裡，我們不要這些無益的妄想，只要一些對身心有幫助的思想，才能從眾多妄想裡靜下來，讓自己只有一個想。我們的思想太多

就將能量的主體、心的能力削弱了，研究一樣東西的時候，得到的效果就很微弱。

如果能將思想專注，心力就會很強大，對事物的領悟力就很快速、很敏感，也容易得到成就。這是我們第二步，將心寧靜下來，這是屬於心的方面。從這兩個方面，我們明白身和心是互相關聯、互相影響。我們想得到好效果，就需要靜坐，通過靜坐讓身體靜止，同時心也寧靜下來，不要那麼多活動，乃至你能夠專一那就更好，心念停下來，連呼吸都會停下來，這就是更加深層的去認識自己。



孝順

在這方面來說比較深層的功夫才能達到上述的境界，從我們的層面上講，先要做到讓身體靜止下來。如果要很快得到效果，告訴你兩個字，很直接，要將身心都停下來的話，就要做到**世間法的孝順**。

大家不要以為這兩個字是對小孩子講的，不是和大人講的，這是和所有生命講的，你要認識這個世間，要修佛道，你先要了解這兩個字，才能得到受用，才會了解自己是怎麼回事。

這兩個字通天徹地，貫徹古今，一切都沒有離開這兩個字的範圍。

簡單講孝順，孝是孝養，自己小孩子的時候對父母的孝養，長大後怎樣對長輩的孝養。順呢，就是順從他們的心意，不要讓他們不開心、不高興。從世間法來說，我們順從父母的心意，物質上孝敬他們，從修道來講，我們的尊長、師父，對他們物質的供養，不逆轉師父的心意，令他能夠舒坦的生活。在這個過程中，我們也同時得到這樣的效果。

孝是我們支持修道的福報；順呢，讓我們修道上順順利利，無障礙，成就我們的思想，

成就我們的道業。因為有這樣的成果，我們才能有足夠的物質支持生活和修行，心也很暢順，在無煩惱無障礙的心念之中活動，所想的都能得到成就，道業也能成就。

當思想沒有了障礙，就可以很順利的思維，身體也沒有障礙，按照本有的軌跡來活動，毛病也會減少。當人有煩惱的時候，會感到不舒服，頭痛、心亂，種種的障礙，心沒辦法靜下來研究思維和用心。所以我們的心和身是互相影響，要從孝順來修持，將修道的基礎做好。



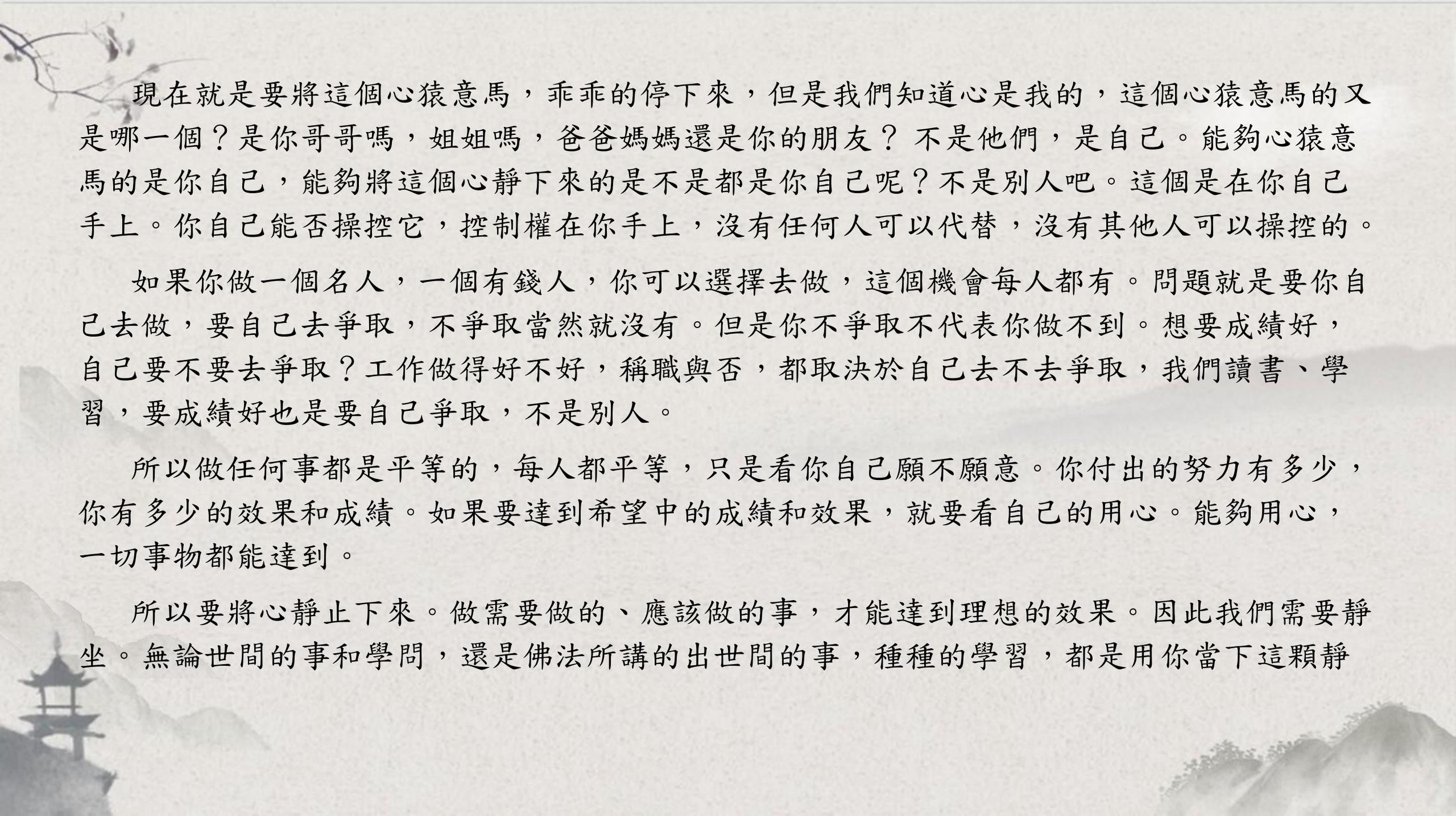
寧靜的心

我們的眼根對色塵，意識產生分別，一出一入，但在性上沒有動過，根塵識這三個是有為法，有為法就是有來有去，有生有滅。以我們本身的自性，雖然跟著根塵識這些有為法起作用，但自性本身沒有動過，在動過有不動，在六祖壇經上講的很清楚，你想要了解清楚可以看上人的六祖壇經淺釋。但解釋歸解釋，我們要親自感受什麼叫做“動中有不動”，要有這種感受才會有用。因此我們要打坐要去參，才會親自感受和證實“動中的不動”。

靜坐就是要將這些想念停下來，讓它休息，給它一個名字，叫做止。當你要去想一樣事的時候，你早早就計劃好要做的事，所有的過程。心活動起來，名字叫做觀，合起來就是止觀，止就是停下來，觀就是用它去觀察事物，看這事情怎麼做。

但是我們平時很多事情都是不由自主的，大家覺得呢？我們希望心不要去想這件事，但就偏偏要去想。這個心你沒法控制它，但這個心是誰的？是你的，但是你偏偏不能讓它聽話，很搞笑吧。

心猿意馬，心好像猴子一樣，跳來跳去，你要它安靜下來，很困難，又好像野馬一樣，在郊外東跑西跑，很難停下來，我們心也是這樣。

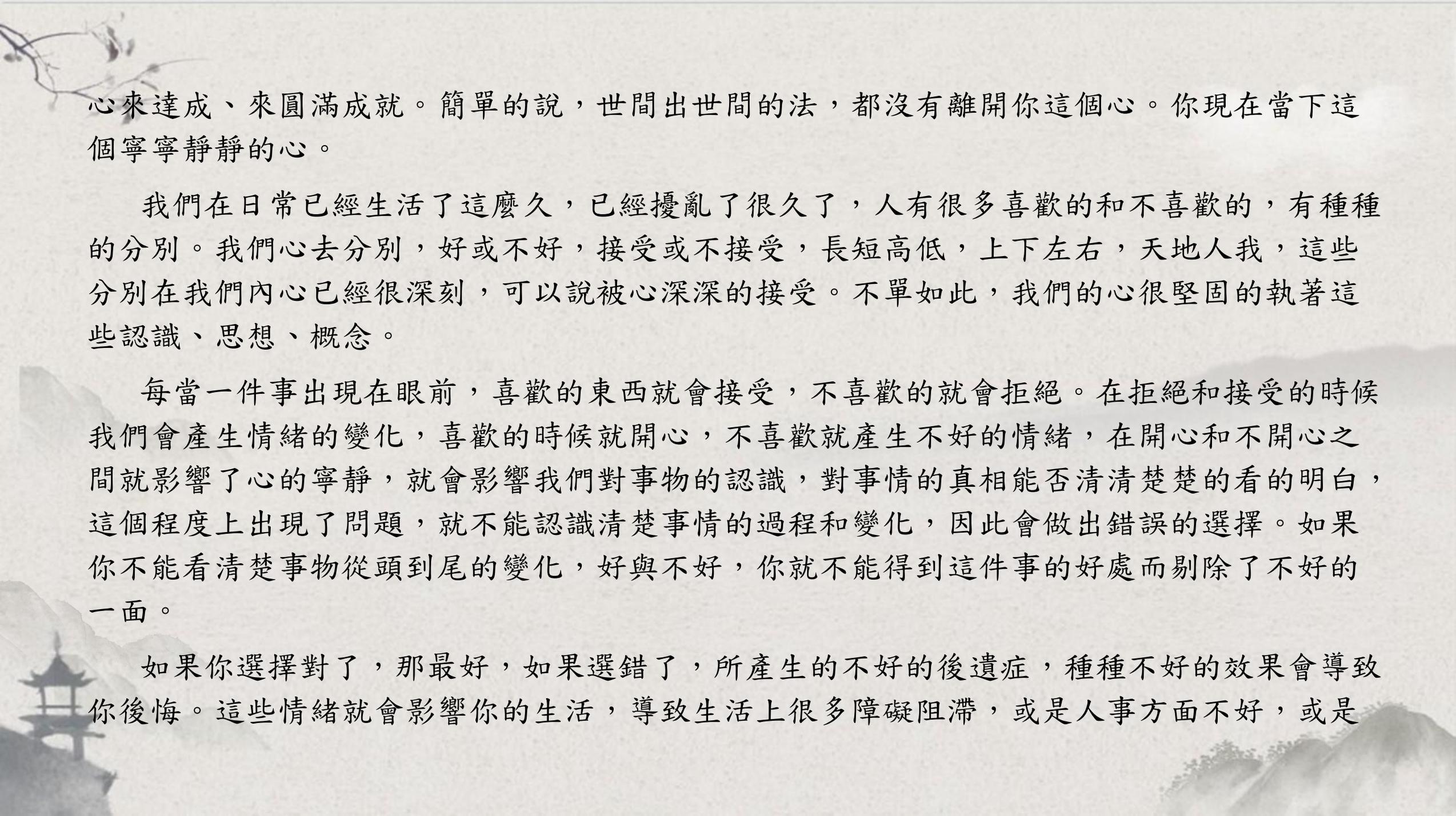


現在就是要將這個心猿意馬，乖乖的停下來，但是我們知道心是我的，這個心猿意馬的又是哪一個？是你哥哥嗎，姐姐嗎，爸爸媽媽還是你的朋友？不是他們，是自己。能夠心猿意馬的是你自己，能夠將這個心靜下來的是不是都是你自己呢？不是別人吧。這個是在你自己手上。你自己能否操控它，控制權在你手上，沒有任何人可以代替，沒有其他人可以操控的。

如果你做一個名人，一個有錢人，你可以選擇去做，這個機會每人都有。問題就是要你自己去做，要自己去爭取，不爭取當然就沒有。但是你不爭取不代表你做不到。想要成績好，自己要不要去爭取？工作做得好不好，稱職與否，都取決於自己去不去爭取，我們讀書、學習，要成績好也是要自己爭取，不是別人。

所以做任何事都是平等的，每人都平等，只是看你自己願不願意。你付出的努力有多少，你有多少的效果和成績。如果要達到希望中的成績和效果，就要看自己的用心。能夠用心，一切事物都能達到。

所以要將心靜止下來。做需要做的、應該做的事，才能達到理想的效果。因此我們需要靜坐。無論世間的事和學問，還是佛法所講的出世間的事，種種的學習，都是用你當下這顆靜



心來達成、來圓滿成就。簡單的說，世間出世間的法，都沒有離開你這個心。你現在當下這個寧寧靜靜的心。

我們在日常已經生活了這麼久，已經擾亂了很久了，人有很多喜歡的和不喜歡，有種種的分別。我們心去分別，好或不好，接受或不接受，長短高低，上下左右，天地人我，這些分別在我們內心已經很深刻，可以說被心深深的接受。不單如此，我們的心很堅固的執著這些認識、思想、概念。

每當一件事出現在眼前，喜歡的東西就會接受，不喜歡的就會拒絕。在拒絕和接受的時候我們會產生情緒的變化，喜歡的時候就開心，不喜歡就產生不好的情緒，在開心和不開心之間就影響了心的寧靜，就會影響我們對事物的認識，對事情的真相能否清清楚楚的看的明白，這個程度上出現了問題，就不能認識清楚事情的過程和變化，因此會做出錯誤的選擇。如果你不能看清楚事物從頭到尾的變化，好與不好，你就不能得到這件事的好處而剔除了不好的一面。

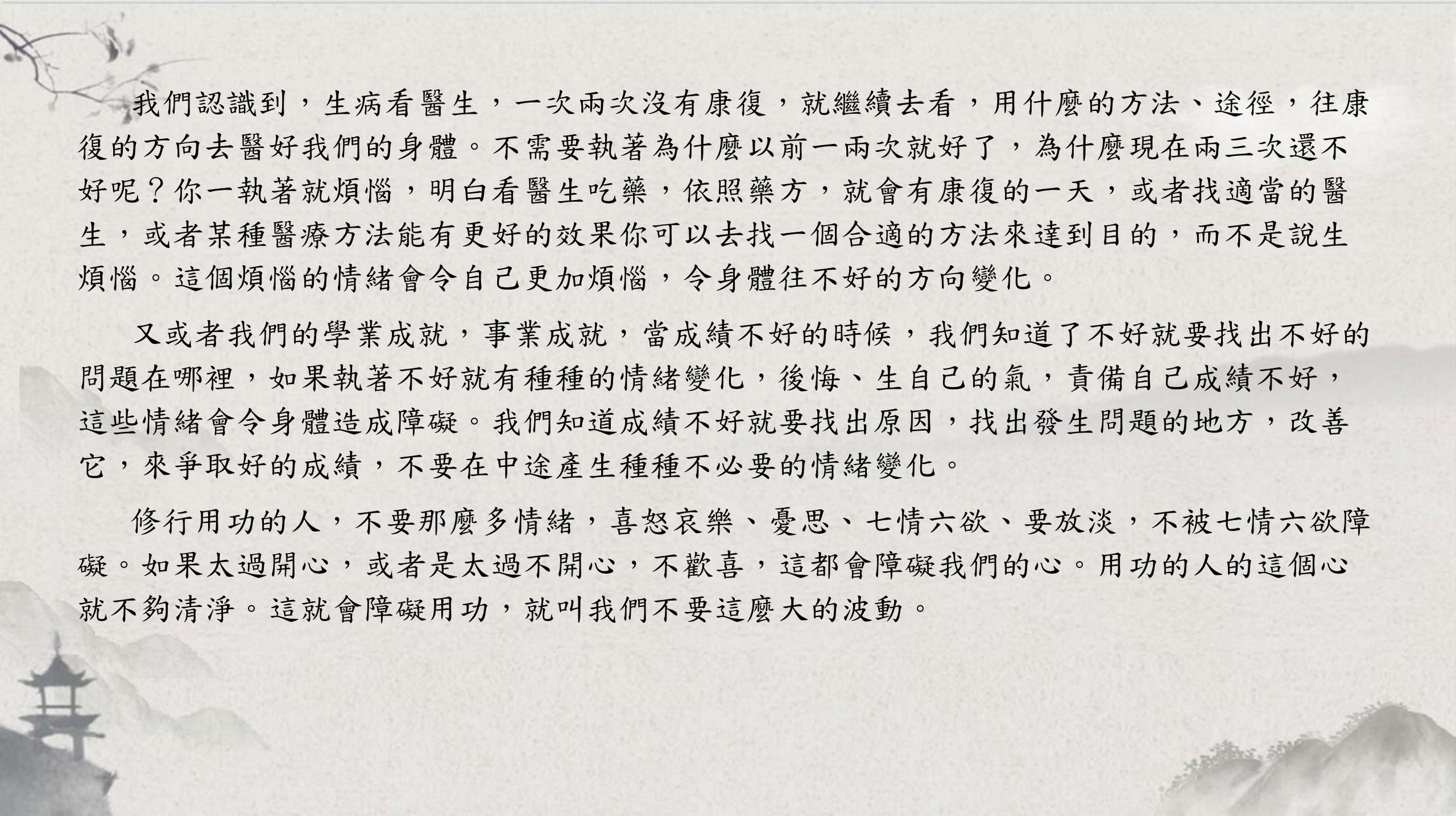
如果你選擇對了，那最好，如果選錯了，所產生的不好的後遺症，種種不好的效果會導致你後悔。這些情緒就會影響你的生活，導致生活上很多障礙阻滯，或是人事方面不好，或是

學習方面不理想，工作上表現不好了，也會影響你的職業，或是你學習的進度。全都受到牽連。

靜坐的目的就是要將心靜下來，好好的運用這個心，做一個良好的抉擇。從而得到生活上的安詳，種種好的受用。而在這個寧靜的心境之下，你會很滿足，在環境上很自在。在應用上，自己可以掌控事情，由於做了良好的選擇，生活周遭的事物都會有良好的效果，靜坐幫助我們生活上的安定，人際關係的良好，更加可以幫助你學業事業的成就，為自己的人生建立一個良好的質量。

簡單的講，重複一下，我們學習靜坐，主要是改變我們生活環境，無論在事情上成功失敗，還是人事上的好壞，你人際關係好不好呢？

譬如說我們生病看醫生，吃藥，看了一次兩次，三次都沒好，我們會想，我們吃一兩次藥就好了，為什麼這次吃了這麼多藥都不好呢，所以就煩惱了。由於這個和你習慣不同，以前不需要看第三次醫生就好了，這次看了第三次第四次還沒好，因為以往的經驗，讓我們生了煩惱，令身體難受，而生煩惱有加重了身體裡壞了的變化，這就是用我們的習慣，用習慣衡量現在的環境，而不接受，產生不良的情緒，更加令我們煩惱。



我們認識到，生病看醫生，一次兩次沒有康復，就繼續去看，用什麼的方法、途徑，往康復的方向去醫好我們的身體。不需要執著為什麼以前一兩次就好了，為什麼現在兩三次還不好呢？你一執著就煩惱，明白看醫生吃藥，依照藥方，就會有康復的一天，或者找適當的醫生，或者某種醫療方法能有更好的效果你可以去找一個合適的方法來達到目的，而不是說生煩惱。這個煩惱的情緒會令自己更加煩惱，令身體往不好的方向變化。

又或者我們的學業成就，事業成就，當成績不好的時候，我們知道了不好就要找出不好的問題在哪裡，如果執著不好就有種種的情緒變化，後悔、生自己的氣，責備自己成績不好，這些情緒會令身體造成障礙。我們知道成績不好就要找出原因，找出發生問題的地方，改善它，來爭取好的成績，不要在中途產生種種不必要的情緒變化。

修行用功的人，不要那麼多情緒，喜怒哀樂、憂思、七情六欲、要放淡，不被七情六欲障礙。如果太過開心，或者是太過不開心，不歡喜，這都會障礙我們的心。用功的人的這個心就不夠清淨。這就會障礙用功，就叫我們不要這麼大的波動。

什麼決定你痛苦的程度？

在佛教裡，大家普遍認識學佛要了生死，因為生死是很痛苦的，在生和死之間有種種的境界來磨練自己，自己很難接受，不想接受，所以要了生死。了生死可以避免所有的苦，不需要受在生和死之間所有的苦。

在這個狀態之下，沒有學佛之前，沒有接觸佛教之前，不知道佛講的道理，生死是必然的。我們人，在自己有知覺有認識之前，在生死的輪迴之中生存，這個是我們沒得選擇。

而在生死之間所受的艱難痛苦，無論逆境還是順境，簡單講就是好和不好，對和錯，得和失，我們就用這些概念、思想來生存，在這個世間謀生，生活在兩邊的選擇之中。當事情不適合我們的心態，我們會感受到痛苦。我們認定這種痛苦在世間是必然的。所以想逃避，不接受，可不可以不面對呢？

佛告訴我們，可以的。問題是你願不願意面對。我們進一步要知道，得失、好壞、歡喜不歡喜，在兩者之間，我們接受的程度和不接受的程度。哪一種程度是我們接受，哪一種程度又是我們不接受的？

而接受和不接受都是我們自己定制的。而定制的程度是什麼造成的呢？是我們的業力，和現在這一生的活動、知識所認識的概念。

每個人有自己遭遇的因緣，各不相同，每人接受的程度也都不同。在人與人之間，人與物之間，尤其是近距離接觸的時候，很容易發生不契合。而當我們執著在只有自己的程度才可以的話，那痛苦就會產生。我們會做出傻事，一個人面對選擇，做出錯誤的選擇的時候，這個選擇也會造成其他的痛苦。譬如說一個學生成績不好，行為不好，他的長輩對他憤怒，當然就會造成彼此的不開心。

年輕的男女在戀愛的時候，一方忽然放棄另一方，造成另一方的痛苦。有的會選擇自殺，這個自殺行為會引起多少人的痛苦？她的對象可能會後悔，她自己的家人，朋友也會很痛苦。但已成事實，又不可以不面對。

所以每一個人的因緣，造成他自己接受不接受事物的程度，而產生在生死之間的痛苦。問題就在這裡，生活中我們在接受和不接受之間的這種分別形成一種習慣，進而造成我們的接受與否的程度，因此造作出痛苦，那在分別上的程度就要連根拔起，簡單講就是不要分別。

每個人的分別和決定都是不一樣的。如果你有一個“自己能接受的程度”，就會和其他人有衝突，就會造成痛苦。當你不去分別，而是了解接受，問題就不會發生。

有的人思想很奇怪，很偏激，所做出的事讓人很難接受。但我們要知道這個世間奇奇怪怪的事很多，也的確會發生一些意料之外的事情，需要我們去面對，因此在認識這方面需要

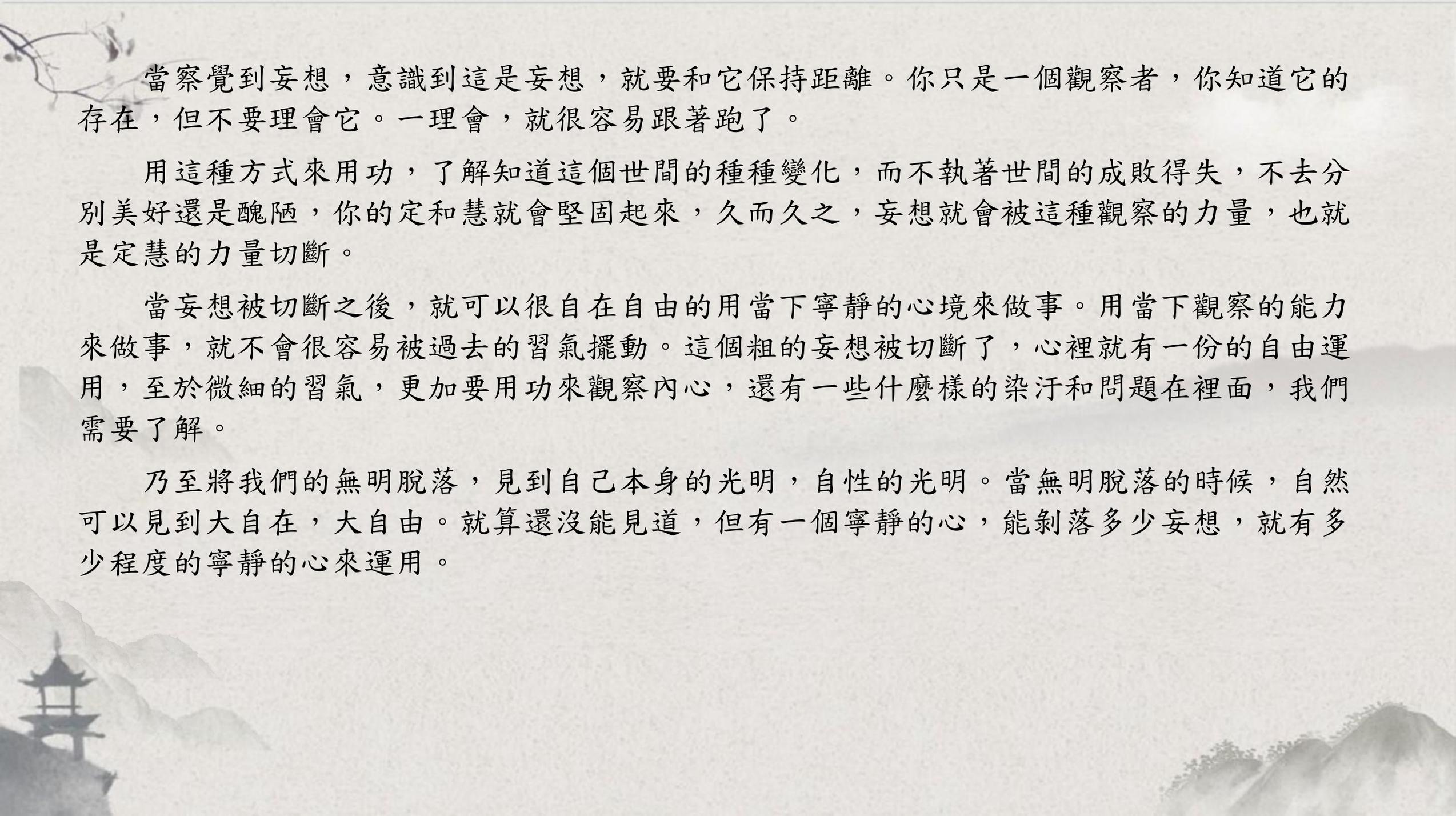
廣泛了解。人或者動物、植物，在生死輪迴裡互相穿插轉生，會衍生出很多我們意料之外的奇奇怪怪的事情。我們都要了解和接受，在生命裡有這種了解，你面對的時候就不會覺得奇怪，也不會去分別好或不好。好的你可以接受，不好的也可以接受。這樣去看這個世界，認識清楚並了解這個世界，不再被這個世間上你不知道不明白的東西蒙蔽住。這樣生活，就不會痛苦，所謂見怪不怪，你的心就能包容更多，空間更加寬闊，就能自由自在的運用你的心。

所以問題是在這個分別上，怎樣用你的心分別事物，而不去分別好和壞。我們要看這個世間的事情，過程屬於這個世間，而我的心是我的，心和事兩者是不相關的。

世間的事有成住壞空，有生住異滅，有我的思想，我的身體，知道有這個過程，但不要執著，不要有所希求，這時候世間的事是世間的事，我的心是我的心，這是兩個不同部分。

如果我們執著世間的事，覺得它應該是這樣，我們就會有痛苦了。因此我們要去認識，但不要執著，說它應該是這樣的。我們去認識知道並了解、觀察這個過程，知道它是這樣的就可以了，就會生活的冷靜一點。

有時我們用功，會察覺到自己的妄想。當你察覺到妄想的時候，能不跟著妄想走，但又知道這些是妄想，不理會，妄想自己會慢慢消失。但如果和妄想接觸，一接觸就會跟著它跑了，跟著妄想繼續下去。



當察覺到妄想，意識到這是妄想，就要和它保持距離。你只是一個觀察者，你知道它的存在，但不要理會它。一理會，就很容易跟著跑了。

用這種方式來用功，了解知道這個世間的種種變化，而不執著世間的成敗得失，不去分別美好還是醜陋，你的定和慧就會堅固起來，久而久之，妄想就會被這種觀察的力量，也就是定慧的力量切斷。

當妄想被切斷之後，就可以很自在自由的用當下寧靜的心境來做事。用當下觀察的能力來做事，就不會很容易被過去的習氣擺動。這個粗的妄想被切斷了，心裡就有一份的自由運用，至於微細的習氣，更加要用功來觀察內心，還有一些什麼樣的染汙和問題在裡面，我們需要了解。

乃至將我們的無明脫落，見到自己本身的光明，自性的光明。當無明脫落的時候，自然可以見到大自在，大自由。就算還沒能見道，但有一個寧靜的心，能剝落多少妄想，就有多少程度的寧靜的心來運用。

了生死三步驟

看破、放下、解脫，可以說這三個步驟是禪宗給修行人的一個過程。

看破就是對世間的事你能看透，看到真相和事實，不再執著迷戀他，這是第一步。

打開自己的心胸，因為你看清楚了世間的事情，就不再執著，能放下，不再被它綁住，這是第二步。

無論是事業也好，親情也好，都是如夢如幻如泡影。在六道輪迴裡面，生生世世，反反覆覆的做不同的角色，你能看清楚，能放下，你就在解脫之中。

可以說我們執著的習氣，認為是對的習氣、習慣剝落了，不再有這麼多「我認為怎麼樣」，將我的見解、我的執著不要了，那你就在解脫之中，自由之中。

簡單的說，你見識越廣博，同時又不分別它，全部都接受，好的壞的都接受包容，自然就叫做了生死。雖然還在生死之中，但沒有生死之中的痛苦，所以說是了生死。了生死並不是說人離開世間，在這個世間沒有了你的生命體，而是生死很自然，活得很自在，隨你自己安排。

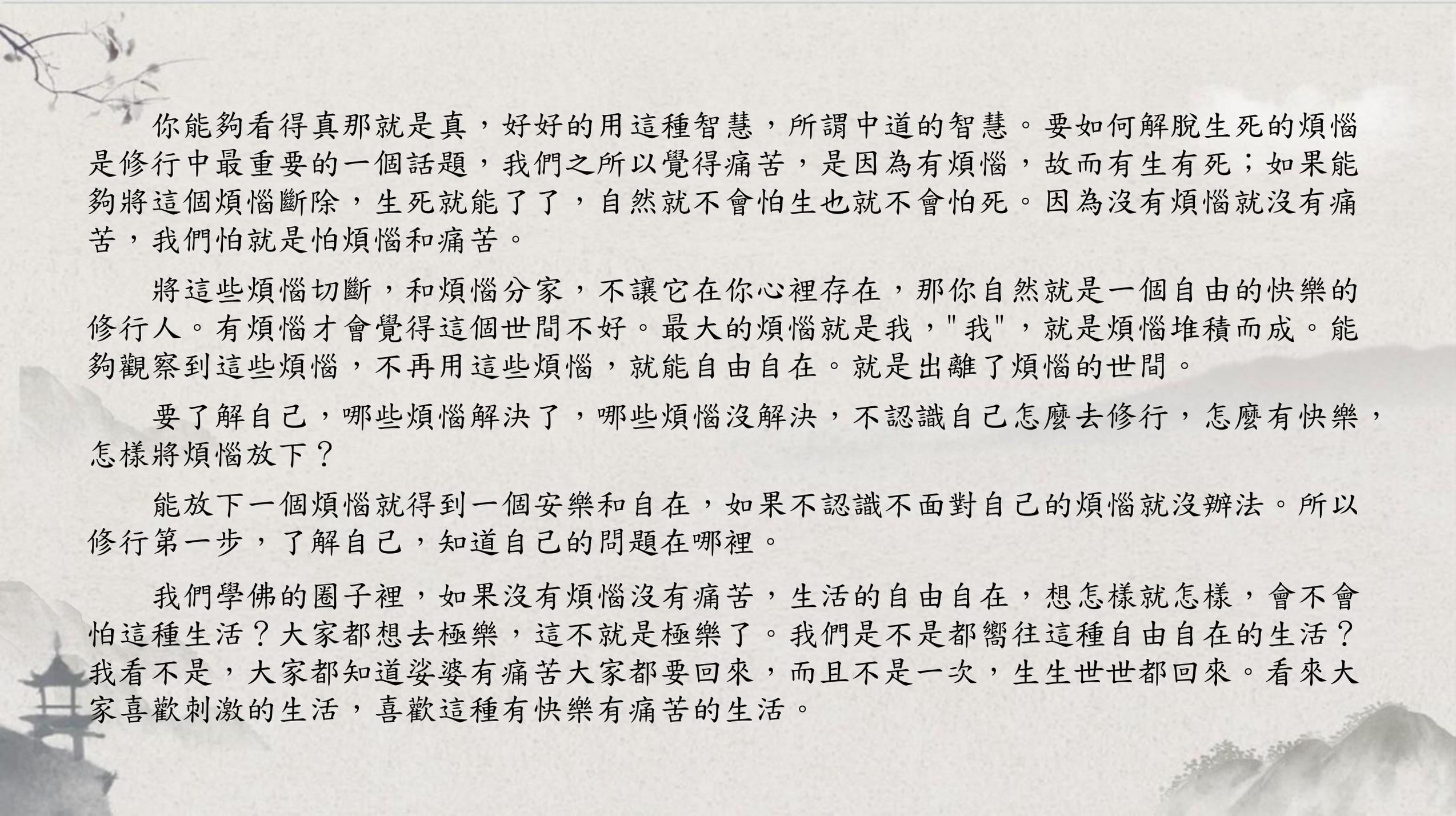
與煩惱分家

佛教裡講煩惱非常之多，總括上說我們有108種煩惱，這些煩惱分大的、中的、小的，這些煩惱會障礙心的作用。靜坐就是讓我們選擇用寧靜的心，而不是用煩惱的心來做事、做學問。用一個有智慧的心來走自己的人生，乃至實現學佛成佛，探索宇宙人生的目的。

我們知道每個人都有自己的煩惱，每人都有自己的執著，煩惱執著都是因為有妄想，因為有妄想，所以製造出很多煩惱。以前不知道修行，種下了很多煩惱的種子，現在修行就是希望將這些煩惱的種子清除，將煩惱的種子一個一個的從自己的心體剝落，你剝落了種子，本來的心體自然現前，所以我們要儘量避免製造問題，這樣能幫助我們能夠保持內心的清淨，可以來攝心用功。

在行行坐坐期間，要儘量保持自己用功的狀態，千萬不要給自己機會來製造問題，所有的喜好、人我是非，都通通放下，來好好用功，清除煩惱執著。如果在清除過去染汙的業識種子的時候，你反而再增加問題，增加煩惱，這就和我們修道剛好相反，所以我們要認識自己在這裡做什麼來的。

練習觀察自己的心，那麼熱鬧，種種妄念出現時，該怎麼辦？——不管它就可以，就像家裡來客，你不理他，他自然走，不用怕，如果喝茶聊天，他就不走了。



你能夠看得真那就是真，好好的用這種智慧，所謂中道的智慧。要如何解脫生死的煩惱是修行中最重要的一個話題，我們之所以覺得痛苦，是因為有煩惱，故而有生有死；如果能夠將這個煩惱斷除，生死就能了了，自然就不會怕生也就不會怕死。因為沒有煩惱就沒有痛苦，我們怕就是怕煩惱和痛苦。

將這些煩惱切斷，和煩惱分家，不讓它在你心裡存在，那你自然就是一個自由的快樂的修行人。有煩惱才會覺得這個世間不好。最大的煩惱就是我，"我"，就是煩惱堆積而成。能夠觀察到這些煩惱，不再用這些煩惱，就能自由自在。就是出離了煩惱的世間。

要了解自己，哪些煩惱解決了，哪些煩惱沒解決，不認識自己怎麼去修行，怎麼有快樂，怎樣將煩惱放下？

能放下一個煩惱就得到一個安樂和自在，如果不認識不面對自己的煩惱就沒辦法。所以修行第一步，了解自己，知道自己的問題在哪裡。

我們學佛的圈子裡，如果沒有煩惱沒有痛苦，生活的自由自在，想怎樣就怎樣，會不會怕這種生活？大家都想去極樂，這不就是極樂了。我們是不是都嚮往這種自由自在的生活？我看不是，大家都知道娑婆有痛苦大家都要回來，而且不是一次，生生世世都回來。看來大家喜歡刺激的生活，喜歡這種有快樂有痛苦的生活。

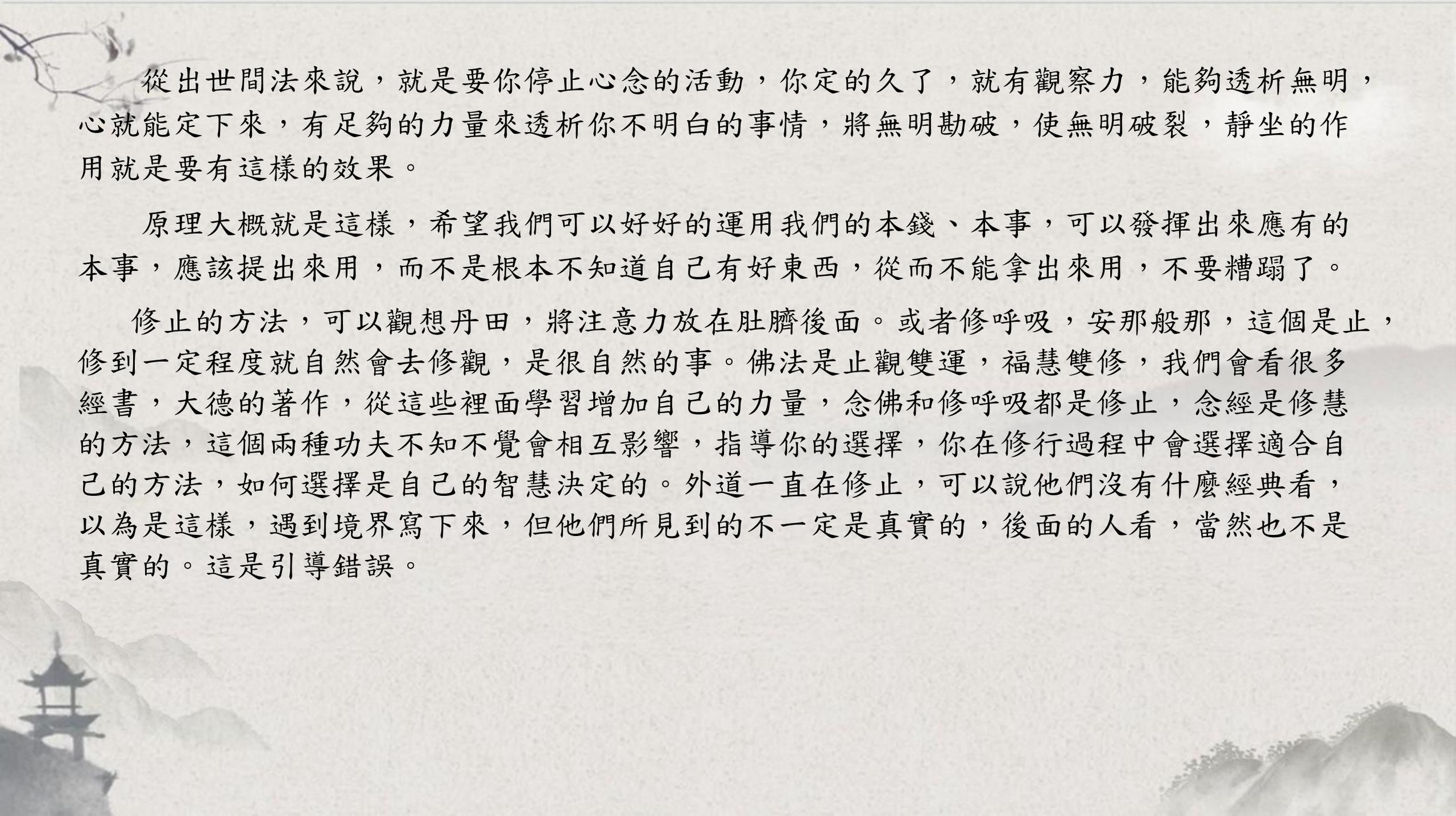
止觀

由於我們的心不斷的浮動，在好和不好的煩惱裡流轉。靜坐就是要將種種不良的情緒變化停息下來，停止之後才会有力量來做內觀，觀的力量能讓我們做出有智慧的選擇。

簡單上講，靜坐是為了止和觀，止是停止妄想，停止心的活動，觀呢就是停止了一段長的時間，然來再用心來做事，這樣就會有足夠的力量把事情做好。煩惱會阻礙我們心的作用，就是對事物的固執、執持，一有所執，所謂有所住的時候，就有障礙我們心的作用。所以學習靜坐，了解知道之後就要避開這些障礙，不再因此煩惱痛苦，沒有煩惱之後，心才恢復良好的作用。你才知道怎麼去做事，才會知道怎麼用心來坐。

這個是理論來的，在古代就沒有這麼分，在止裡面有觀，觀裡面有止，看修行人著重那方便，如果著重止，定比較深，著重觀，慧比較深，但都有止和觀。當人有智慧的時候，修止觀會有變化，這個是觀念的問題，當你有智慧的時候，你的觀念不斷提高，對這個止和觀功夫的深淺就會有變化，會更加提升這個層次。

在世間法上來說是這樣，在出世間法上講也是這樣，你的心不停下來，不去儲蓄更多力量的話，對事物就不會看得明白，程度不會深入、不會透徹的，因為止的作用、定的作用不足夠去透徹事物的真相。



從出世間法來說，就是要你停止心念的活動，你定的久了，就有觀察力，能夠透析無明，心就能定下來，有足夠的力量來透析你不明白的事情，將無明勘破，使無明破裂，靜坐的作用就是要有這樣的效果。

原理大概就是這樣，希望我們可以好好的運用我們的本錢、本事，可以發揮出來應有的本事，應該提出來用，而不是根本不知道自己有好東西，從而不能拿出來用，不要糟蹋了。

修止的方法，可以觀想丹田，將注意力放在肚臍後面。或者修呼吸，安那般那，這個是止，修到一定程度就自然會去修觀，是很自然的事。佛法是止觀雙運，福慧雙修，我們會看很多經書，大德的著作，從這些裡面學習增加自己的力量，念佛和修呼吸都是修止，念經是修慧的方法，這個兩種功夫不知不覺會相互影響，指導你的選擇，你在修行過程中會選擇適合自己的方法，如何選擇是自己的智慧決定的。外道一直在修止，可以說他們沒有什麼經典看，以為是這樣，遇到境界寫下來，但他們所見到的不一定是真實的，後面的人看，當然也不是真實的。這是引導錯誤。

參禪法門

參禪這一法是從哪裡開始的呢？可以說是從《楞嚴經》開始，儘管達摩祖師將禪法從西天傳來中國，但這一法與楞嚴經裡面修行方法相關，《楞嚴經》裡，在文殊師利菩薩介紹哪一個法門是最好的方法，講的很詳細。

達摩祖師來中國弘揚禪宗一法，以《楞伽經》來印證傳法，一直到五祖弘忍大師，都是以《楞伽經》來傳法。五祖之後就轉成以《金剛經》來印證禪宗的境界，到六祖菩薩之後，以信物為代表認證。當時中國大乘根器已經成熟，大家對禪宗都有信心，此後就以信物為代表來認證和傳承，這是一段禪宗由初祖流傳的一個流程。

所謂用經典來認證修行人所得到的境界，意思是說修行人因為有妄想執著而不能證得本來的智慧，不能夠將自己的佛性展現出來運用。修行的目的就是要轉化我們的煩惱妄想，這些由妄想衍生出的煩惱，我們要將它剝落、捨棄、放下，能夠將你的煩惱剝落多少就能證得和體驗多少本身的智慧，就能發揮多少本身佛性的功能，能體驗多少佛性的受用。因此修行就是怎樣將煩惱剝落。造成煩惱的原因就是妄想執著，怎樣將煩惱妄想剝落，這是修行的目的。

倘若我們不能掌控自己的身心，那會給什麼掌控呢？會被煩惱、外境、外面的事掌控，那就不是自己掌控自己。我們就不會自由自在，生活就不由自主，會衍生出種種煩惱，做出種

種煩惱的事，我們會被煩惱綁住。我們要面對煩惱，怎樣才能將煩惱習氣妄想剝落從而恢復自己本有的覺性呢？這正是修行的目的。

當然努力修行有時會帶來一些特別的收穫，會有一些靈感，提前知道一些還沒發生的事情，對一些事物有一種第六靈感，一些反應很敏感，或者看到不是這個空間的事，或者有些特別的超自然的能力，這時我們要有一個正確的觀念，這種情況不是我們修道的目標，我們需要的是一種智慧，能夠幫我們生活得輕鬆、自在自由、沒有煩惱。能夠將每一件世間的事迎刃而解，並能圓滿解決。或者人我方面都能做的很圓滿，我們要有這種智慧來解決圍繞在身邊的事。

打坐用功主要是開啟我們的智慧，雖然有些人尤其是外道可以出神，意識可以在定中離開身體雲遊四海。這在佛教裡叫識神、意生身，在道教裡叫出神，神識可以出去，但普通人看不到，而這個神可以看到種種事物，上天入海都可以。但我們學佛的人不以這個作為自己的目標，因為出去之後看到的境界不一定是真的，有可能和修行人的習氣有關，這個在上人的開示裡提到過，所見到的境界有真有假。

這種情況，有點年紀大的老人家也會有，老人家的身力弱了，牽制不住這個神識。以前在大嶼山，有一個法師，她後期有人服侍她，那段時間，她的識神經常跑出去。有一次下午三四點，她識神跑出去，服侍她的人來找我，不知道去了哪裡。我說你問問她，出去見到什麼。

她說，她出去後見到一個牌子，天下第一山，所以叫她回來，不然回不來就麻煩了，這是年紀大了，身體不能攝持神識，就有這種情況。但這有點危險，因為你出去之後，萬一遇到外道邪神之類的，把你收走了，一收走呢，你這個人沒有了神識，這個身體就變成植物人，沒有能量了，也不是完全沒有，但沒辦法活動身體，還有很微弱的氣息在那裡。所以神識飄出去，是很危險的。除非是你很有功夫，以前中國有這樣的例子，神識飄出去，有人以為他死了，就把這個身體火化了，他回來沒發現身體，也沒辦法，只能在空間裡飄來飄去。

從這些典故我們可以了解到打坐參禪修定的功夫，從參禪的角度來說，當你一心不亂起了疑情，一直疑下去沒有其他的思想，這就是定，所謂制心一處，無事不辦。當你專一的時候，世間的事情沒有辦不到的，念佛持咒也是一樣，專心致志的持一個佛號，行住坐臥，任何時刻任何姿勢，都能把持住這個佛號，聽得清楚，念得清楚，這個就是“制心一處”，這個就是定。

你的心專一在這種境界中，這個境界很殊勝的，能夠增加定力，開智慧。等到功夫到了，因緣成熟，福德因緣都具足了，磕到碰到，或者聽到小鳥的聲音、狗的聲音，還是看到什麼，都能讓你妄想剝落，智慧現前。最重要的是做到制心一處，然後一直積累這種功夫，等到功夫到了，就會將我們的妄想執著剝落，智慧就會現前。古人講，未悟的時候如喪考妣，悟道之後更加如喪考妣。悟道之後仍然是這樣用功，總有一日會大徹大悟。

「演若達多，迷頭認影」

不單自己有這種智慧，更要幫助所有眾生都有這樣的智慧，這才是我們修行真正的目標。《楞嚴經》裡面有一個譬喻，提到一個重點，可能大家看過，就是演若達多的故事。故事說在室羅伐城，有一個人名叫演若達多，每天都照鏡子，或許很執著自己的面貌。一天照鏡子的時候，見到鏡子裡的樣子，忽然起了念頭，“鏡子裡有我的頭，那我自己的頭去了哪裡呢？”起了這個“自己的頭不知去了哪裡”的疑問，就問別人：見沒見到我的頭？甚至到街上去找頭，一直問別人，其他人說你的頭不就在你身上，他不信，就發狂問了又一個，別人都說頭就在你身上，但他不信，四處去找。

時間久了，朋友覺得他發狂了，讓人擔憂，就想辦法幫他，捉他回去並告訴他，你的頭在你身上啊，在脖子上。講得多了，他自己也開始懷疑，可能是吧，我的頭在身上。一日朋友在他休息的時候，不知做什麼，在他頭上敲了一敲，他就很痛，罵道：你幹嘛打我的頭？朋友說你的頭不是在這裡嗎，不然怎麼會痛呢？對哦，這頭還在，沒有丟。於是清醒過來，這個故事在楞嚴經上沒有講這麼詳細，很簡單幾句。

這個就類似我們修行，打坐參禪念佛等種種法門，譬如將自己綁住，為什麼綁住呢，就是讓自己不要亂跑，不要涉及危險。正如學佛要三皈依，皈依佛，不要皈依天魔外道，皈依法，不皈依外道的典籍，皈依僧，不皈依外道徒眾。用戒律來約束我們的身心，就似綁住一

個人，不讓他有什麼不良的、傷害自己的行為，用打坐來約束我們的身，收斂手腳。而思想就用一個思想，不是兩個，參禪也好，念佛也好，誦經持咒也好，都是一個思想，在這裡用心，不斷的聽經聞法，所聽都是正法，所思都是正當，這種束縛之下，將身心合一。

這種方式就像朋友不斷同演若達多講，每天都講：你的頭沒有丟。就如我們誦經，日夜都念，持咒念佛，不斷來熏自己的內心，聽經聞法，就是洗心，將心靈洗乾淨。這是教法的情況，至於禪宗表達方法就是最後那一下，一個重物打在頭上，知道痛了就突然醒了，別人告訴他，你頭痛了，頭怎麼會不在呢？

我見大家今天都很用心，但也有一些人不知做什麼好，或者打妄想。現在講法是要讓大家對禪宗有一些認識，知道要怎樣用功。雖然講法的時候沒有用功的時候這麼嚴謹，但最好不要放鬆，腿還是盤著。

用功的時候，由於身心都向內收，因此我們的能量不斷的凝聚在身體上，這個能量感覺很強，會發熱。聽法的時候，精神會向外，雖然向外，但我們身心是統一的，依然都是收斂的，身上的內量依然不斷的凝聚，尤其是我們的大腦，耳門，腎臟，耳朵收集正確的資料，身體的運行依然有一個相當的程度，而且在不知不覺之中，因精神集中在法上面，注意力就分散了一部分在法上，身體的痛感沒那麼重，但依然在運作，有一個推宮過血的作用。所以你聽經還是要盤著腿的，不要浪費，這個過程會減少很多腿的痛苦。禪坐過程中，痛不過你就會

放腿，反而聽經的時候比較容易一點。

何為坐禪

《六祖壇經》的坐禪品說，什麼叫坐，什麼叫禪，上人也有解釋打坐，什麼叫打，什麼叫坐。那參字呢，一般都會聽到上人在禪七裡講的什麼叫參。先從打坐開始講，什麼是打坐呢？

打是打掉我們的妄想，不要起這個妄想，讓它跑出來。坐呢就是將心寧靜下來，坐下來將自己的意念放在心上，坐在心上。這個是打坐的解釋。就看你能不能安定下來，能否將意念放在心上。

要達到這種境界，先要
不打妄想，能夠不打妄想才能夠心靜下來，意才能夠在心上。

靜坐不單只是佛教用，其他教法裡也會用，就如瑜伽，外道修行。中國古代的儒家和讀書人都會有靜坐的功夫。

靜是靜慮，將我們種種的思想平靜下來，不要有那麼多思想。簡單的講就是專一，靜止。

坐呢，你的心在不在，心有沒有坐下來？心不能靜下來就會不斷起伏，前念滅後念生，生生滅滅，心就不定。

參呢，就是研究，揣摩一個問題，研究不清楚就不停下來，不斷專研，所謂思維修，將千頭萬緒的思想歸納為一個思想，專門在一個問題上來專研，這是參的意思。

禪呢也是講心，我們的心在不在。

責任 . 修行

人在這個世界，屬於世間的一份子，每個人有不同的身份，有很多重身份。剛剛來到這個世間，有父母兄弟姊妹，有親戚，有祖先。讀書的時候有同學，到社會上做工，有同事有朋友。後來有自己的家庭，有子女，有孫輩。

人生在世有多種身份，每種身份都承載著特定的天職，在每一個角色中，我們有沒有盡力，恰如其分的履行自己的責任，這是我們的天職，也是自己的選擇。

我們問問自己，是否能夠圓滿的履行每一個責任，沒有虧欠。對朋友有沒有義氣，會不會為了利益而侵損朋友，對父母有沒有孝養順從，對兄弟有沒有孝悌？做人，為人兄弟姊妹，父母子女，老闆夥計都要盡好自己的本份。人道盡佛道成。如果自己安排不了自己，幫不了自己，怎麼幫助其他人，所以先要做好自己應做的本份。

這些都是我們責任，我們是否都有盡責？如果每種責任都圓滿，就沒有辜負這一生。乃至到社會中，我們所受用的種種物資、種種設施都是大眾營造出來的，用了很多人力物力，消耗很多資財，我們有沒有分擔自己的一部分，做自己的貢獻來回報這個社會？每個人自己創造的一個環境，因緣都不同，在因緣上在講，人呢，無論好還是不好都是一個因緣，好的過去了也沒什麼好不好的，不好的也是一樣，過去了就沒有什麼好不好的。只是當時來說，有

沒有盡到責任？

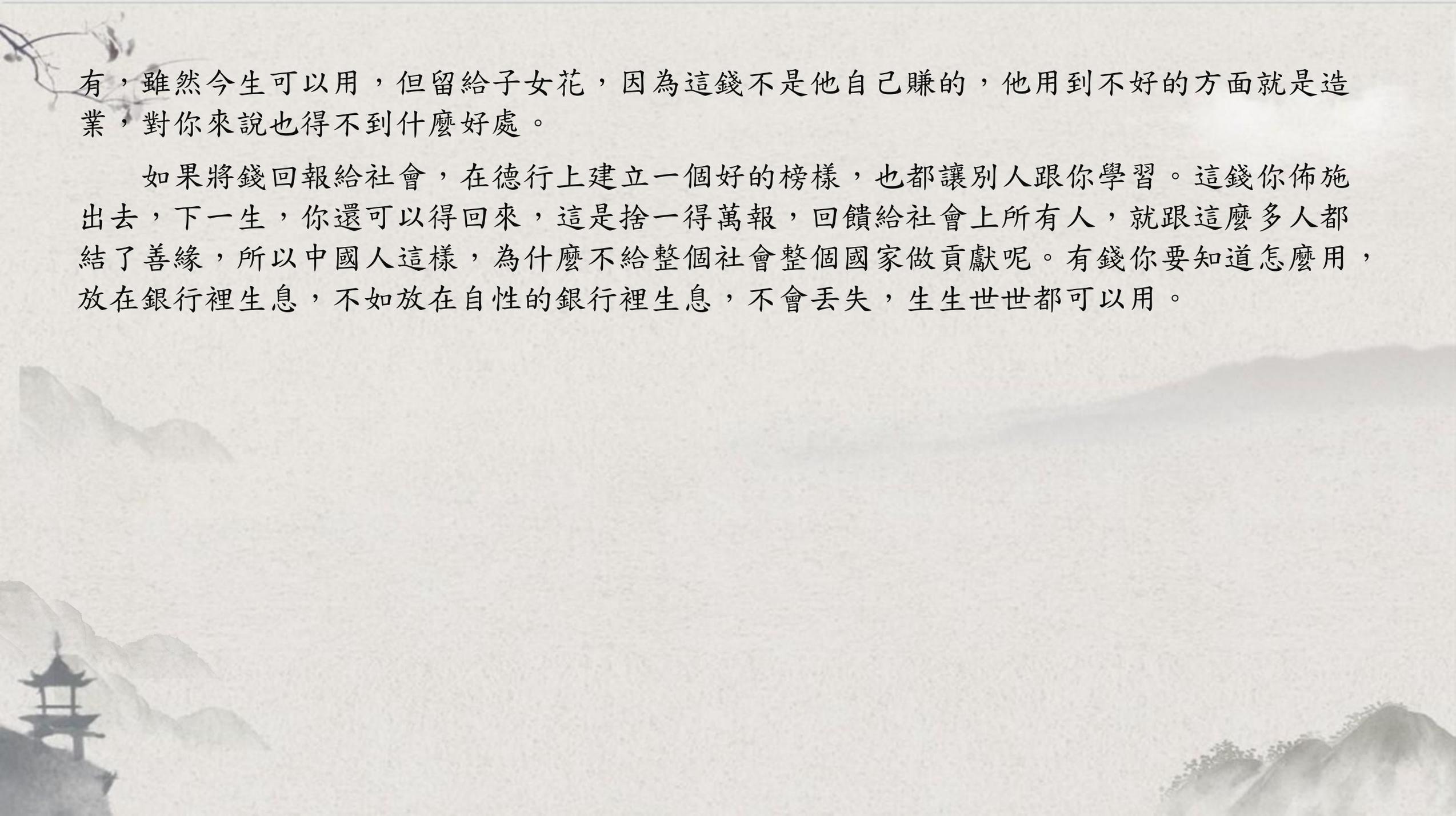
佛教是指導我們認識這個世間的事實，教我們怎麼去面對，去認識我們真正的面目。也讓自己能夠避開生活中種種的煩惱痛苦，不會被生活上的煩惱痛苦障礙。如此一來，人就不會覺得生活是很痛苦的。

還有一件事，我們人在社會上賺錢支持生活是必須的，有些人賺了很多錢，有種種受用，這是過去生的福報。但中國人有個不好的習慣，喜歡把錢留給自己的子女，為了子女熬到生熬到死，熬壞了身體，在醫院躺了幾年才走，留下一大筆家財給子女，這真的好嗎？

講的很好聽是為了子女，不是為了自己，如果真的為了自己的福報好，就真的要學佛法，留下這麼多錢給他們，得來容易就不會珍惜，很容易把財散出去。

如果真的為了子女好，不如做點功德給他們，這樣他們可以留的久一點。你也可以做個好榜樣，做個正人君子，做個樂善好施的人，由於你是長輩，他會以你為榜樣，向你學習，久而久之，他也會和你一樣對社會上機構設施做一些貢獻。如果他的好的、有能力的，他自己可以賺到錢，不需要你留錢給他。

中國有句話說：取之於民用之於民，從大眾中得到的財富，若能拿出來用在社會上、用在大眾中，做些公益的貢獻，所做的道德永遠都是你的。而這生積攢的財富因過去生的福報而



有，雖然今生可以用，但留給子女花，因為這錢不是他自己賺的，他用到不好的方面就是造業，對你來說也得不到什麼好處。

如果將錢回報給社會，在德行上建立一個好的榜樣，也都讓別人跟你學習。這錢你佈施出去，下一生，你還可以得回來，這是捨一得萬報，回饋給社會上所有人，就跟這麼多人都結了善緣，所以中國人這樣，為什麼不給整個社會整個國家做貢獻呢。有錢你要知道怎麼用，放在銀行裡生息，不如放在自性的銀行裡生息，不會丟失，生生世世都可以用。

世間最簡單的修行

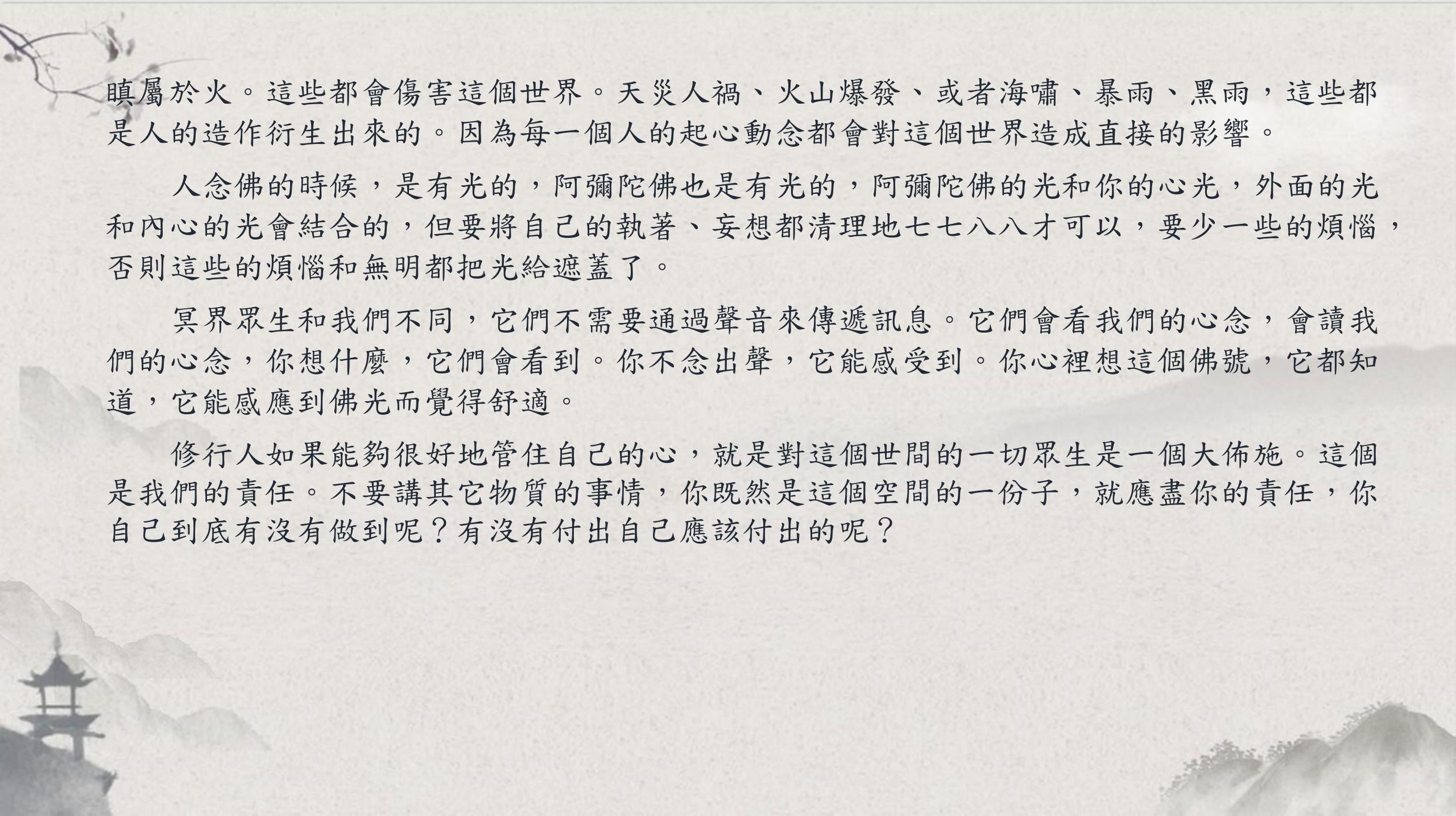
我們人在世間生存和活動，可以說佔用了這個世界的空間。我們需要的水分、食物、空氣養分，這些種種都被我們佔有了。既然我們有所消耗了，就要問問這是不是我們應該要消耗的？我們是否應該得到的？

儘管這也是我們應該得到的，但我們消耗了這個世界的資源，其它眾生的受用就因此而減少。那麼我們是否很應該盡自己本分，為這個世界盡一點力，量力而行來回饋我們所消耗的，難道我們不應該這樣做嗎？

現在這個世界很多資源都缺乏，空氣、水分都受到污染，乃至空氣裡的氣場都不好了。我們屬於這個空間的一份子，要盡自己的責任來幫助這個世界恢復一些的清淨。究竟我們是在幫助這個世界，還是在損害這個世界？

不要小看我們所想的事情。我們的思想，或者行動，很簡單的動作，都會影響這個世間。比如說我們起了一個貪心，起了一個瞋心，這個世界就被染汙了。在空氣裏面，在氣氛面就有火辣辣的瞋心。

我們起一個貪心的時候，空氣裏面就好像人溺水，不自由的氣氛。貪屬於利，利屬於水，



瞋屬於火。這些都會傷害這個世界。天災人禍、火山爆發、或者海嘯、暴雨、黑雨，這些都是人的造作衍生出來的。因為每一個人的起心動念都會對這個世界造成直接的影響。

人念佛的時候，是有光的，阿彌陀佛也是有光的，阿彌陀佛的光和你的心光，外面的光和內心的光會結合的，但要將自己的執著、妄想都清理地七七八八才可以，要少一些的煩惱，否則這些的煩惱和無明都把光給遮蓋了。

冥界眾生和我們不同，它們不需要通過聲音來傳遞訊息。它們會看我們的心念，會讀我們的心念，你想什麼，它們會看到。你不念出聲，它能感受到。你心裡想這個佛號，它都知道，它能感應到佛光而覺得舒適。

修行人如果能夠很好地管住自己的心，就是對這個世間的一切眾生是一個大佈施。這個是我們的責任。不要講其它物質的事情，你既然是這個空間的一份子，就應盡你的責任，你自己到底有沒有做到呢？有沒有付出自己應該付出的呢？

回家

跟大家講法，在我自己本身而言，覺得很慚愧。我覺得聽上人講法比聽我講法是好的多。聽上人講什麼法都可以，或者同樣的法聽過一次，兩次，三次，不管聽幾次都是很樂意去聽的。只要能聽到他的聲音心就已經定了下來，更不要說上人說的是無上甚深微妙法。聽上人講法我覺得是最大的，最奢侈的享受。

大家都知道每個人都具備佛性，每個眾生都是佛，我們離開家已經很久了。就像《法華經》上所講，我們就像一個流浪的小孩子，離開自己的父親已經很久了，不知道自己是大富長者的兒子。正如我們離開佛已經很久，不知道多久。我們在外面流浪，不知道自己的身份。但當我們知道以後，是不是願意回去呢？又或者我們要到什麼時候才覺悟，要回到佛的家庭裡面去呢？

我們在人世間迷迷碌碌求生存，無非是為了名，為了利，為了飲食，以此來支持我們在生活上的需要，支援我們能在這個世間過得好一點。但是我們有沒有想過，人能在這個世間上生存，是不是只為了得到生活的資糧和聲名。看看現在的社會，很多人為了錢會不擇手段。為了事業、成就、名聲，蹉跎自己的一生，將身心勞碌到不知道有多嚴重，甚至不惜糟蹋自己身體和心靈的健康。這種索求到底是不是我們人為了生存而需要的呢？很多時候在新聞上能看到，或者在自己身邊會出現人與人之間產生摩擦，為小小的事情就大動肝火，為了金錢對簿公堂，

類似的種種爭執。起因都是人有我執、有我的觀念，而造成我所需要，我所擁有的後果。

在梁皇懺裡面誌公禪師有描寫這類惡業的種種懲罰。在人的社會裡乃至在我們家庭成員裡，父母，兄弟姐妹，六親眷屬，很多都是為了小小利益或者自己的面子之類的事情而破壞大家之間的關係。我們看看這個社會或者國家，還有我們過去生，生生世世都是如經上所講，“亦復如是”，都是這樣的去生活。以至於我們今天來到了這個末法時期應世，應劫。我們要到什麼時候才能醒悟過來，回到佛的家呢？

在佛這個大家庭裡，佛是一個覺者，假設我們了悟一切而回到佛的大家庭裡面的話，那可以稱得上是一個覺悟的大家族。我們什麼時候開始去明白自己、了解自己，什麼時候才能清清楚楚覺悟自己？如果能做到這樣，當我們醒悟的時候就會知道眾生為什麼是眾生，佛為什麼是佛。

在懺文裡面，誌公禪師教我們不要為自己而修行，不要為自己而做一切善事，不要為自己而佈施和迴向。一切都是為眾生而做，做一切事情之後都是為眾生而迴向。

我們能夠以沒有我這個觀念和思想去修行，這就能成就無我，這就是無我。能為眾生而做事，做完以後為眾生而迴向，這是為了眾生，利益眾生，所以能夠無我。



用無我的心去做事，功德是盡虛空遍法界。用盡虛空、遍法界的功德為眾生迴向，所以就能夠一切都無我。在法界中能無礙。這是利益眾生。所以得到的果報是無礙的果報。到哪一個世界都能夠得到這種無礙的功德和受用。

上人的功德福報非常大，不可思議。當然他的功夫也非常深。上人的聲譽很大，連魔都佩服上人的修行。在這個世界，能遇到上人，能跟上人修行，他們非常佩服。他們稱上人是一個真正的修行人。從開示裡面可以看到，上人在的時候有種種的境界，有很多魔會去找上人較量。他們會這樣是因為他們被上人的聲譽和修為所觸動，而想要一看究竟。所以上人在的時候會有種種不可思議的場面讓我們見識到。我們作為上人的弟子，要好好珍惜這樣的因緣，不要辜負我們自己這種很難得的福緣。不能跟上人修行的人很多，我們要好好把握機會。



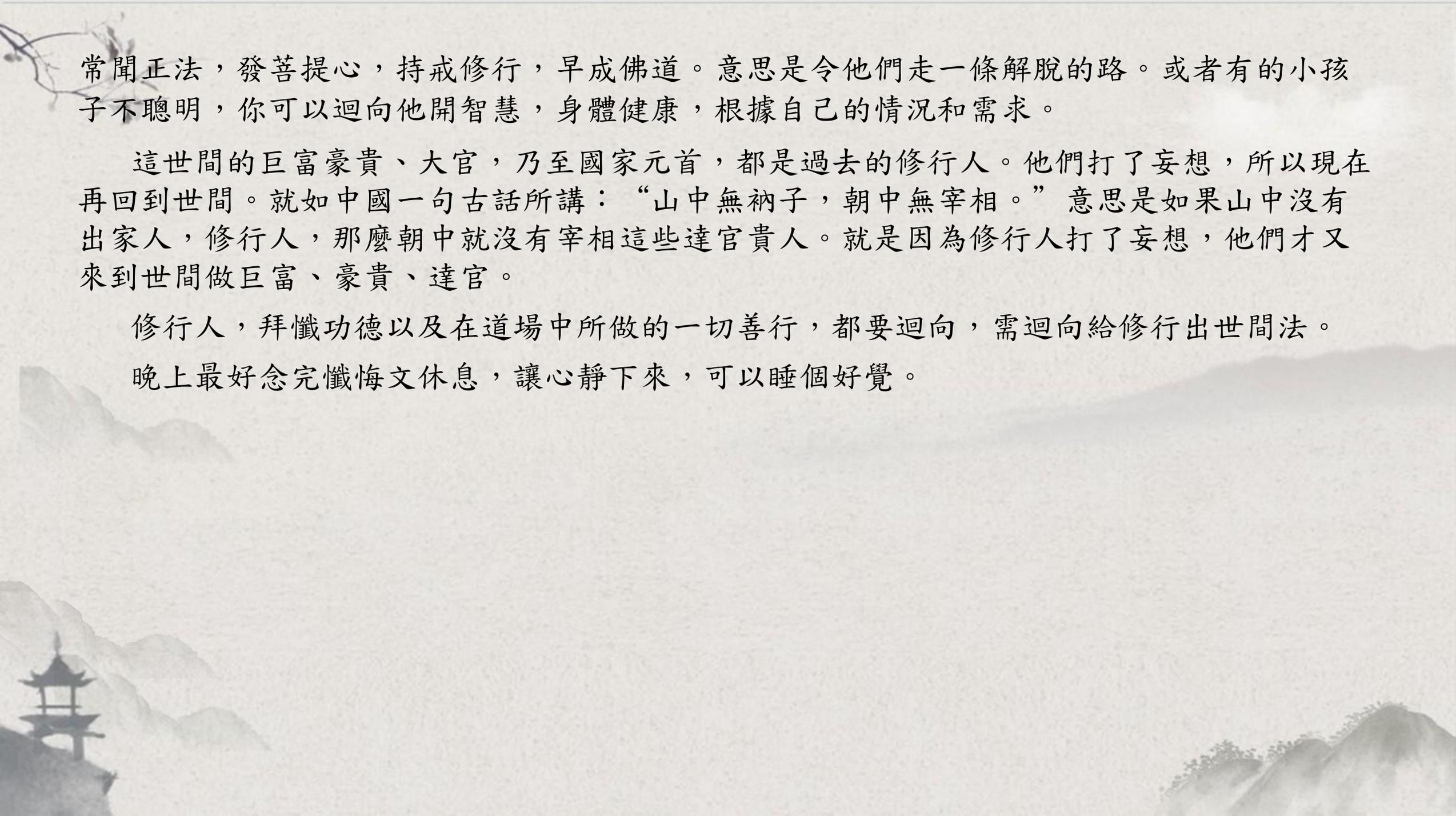
迴向

我們造業有時用一種很強的心去造，那受報時就會先受這個果報。因此迴向也要用一種很強的心，要有力的去迴向，希望生生世世可以依止三寶，跟隨三寶跟隨真理、跟隨善知識去修行。迴向時，不是隨便跟著大眾念念就算了。要很專心的做功課，之後很專心很刻意的，每個字都要清楚的迴向，這個力量非常之大。迴向內容自己可以安排。

冤親債主如果拿到足夠福報就可以走，福報不夠他還要等。迴向給債主，希望化解怨結，利益他們。他們得到迴向自然會依止三寶修行，等於用佛法給他們一條修行的路，讓他們去走一條了脫生死的路。

香港有一個佛弟子，他開了眼可以看見眾生，學佛之後依照佛教修持，做種種的修行，他可以看到很多的冤親債主，也會見到其他眾生。一次他在醫院做完功課，忘了迴向，那些眾生攔著他說，你忘記迴向給我們呀。他就做了迴向，做完看到那些眾生忽然變了樣子，之前衣裳襤褸，面色不好，黑麻麻的，有的很落魄很不開心，看上去很冷，沒有福報的樣子，他可以看到他們的痛苦，迴向之後，全部變得衣裳錦麗，很美麗，全部都很綺麗。他才知道原來迴向這麼厲害。

迴向的時候要用心，用心的話他們立刻就收到你的好處，他們需要多聽些經，可以為他們念誦《普門品》迴向。迴向自己的冤親債主得到佛力加持，離苦得樂，業障消除得生佛土，



常聞正法，發菩提心，持戒修行，早成佛道。意思是令他們走一條解脫的路。或者有的小孩子不聰明，你可以迴向他開智慧，身體健康，根據自己的情況和需求。

這世間的巨富豪貴、大官，乃至國家元首，都是過去的修行人。他們打了妄想，所以現在再回到世間。就如中國一句古話所講：“山中無衲子，朝中無宰相。”意思是如果山中沒有出家人，修行人，那麼朝中就沒有宰相這些達官貴人。就是因為修行人打了妄想，他們才又來到世間做巨富、豪貴、達官。

修行人，拜懺功德以及在道場中所做的一切善行，都要迴向，需迴向給修行出世間法。
晚上最好念完懺悔文休息，讓心靜下來，可以睡個好覺。

靜坐 · 姿勢



正確的坐姿



伽趺坐式(吉祥坐)

靜坐的姿勢

大家對靜坐的方法認識不認識？最簡單的，把腿交叉坐在這裡，如果想要效果好點，就單跏趺，再好點就雙跏趺。

（腰）我們依著上人要求的，第一腰要直，第二頸部也要直，背脊尤其是下半腰一定要用些力來坐直，腰能直的話，胸和頸自然就會直，如果下半部腰不直，上半身自然都不直。如果根基是歪的，上面也是彎的。

腰直了，氣可以沿著脊骨上到頭頂，氣能夠上到頭頂，頭才有足夠的氧分活動。如果我們坐的時候彎腰駝背，就很容易昏沉、散亂、打妄想，所以我們要留意坐的姿勢，當坐到一定程度了，腰自然就會直了。剛開始練習的時候，由於人的身體都有些毛病，可能會不習慣，有些不舒服，你熬過去後，好處就會在後面。

身體的結構，人的腰骨、脊椎骨，坐下來的時候，脊椎都是一個榫一個榫結合起來，活動的時候向前向後，都會影響它，人的五臟六腑都掛在脊椎上。如果坐不直的時候，腰骨就要用力拉著五臟六腑，承受著臟腑的重量，腰和脊樑需要付出很多力量來支撐。如果坐得直的話，就像東西掛在牆上，東西的力量就在牆角。不直的時候，腰骨就要用很多力量來拉住臟腑。

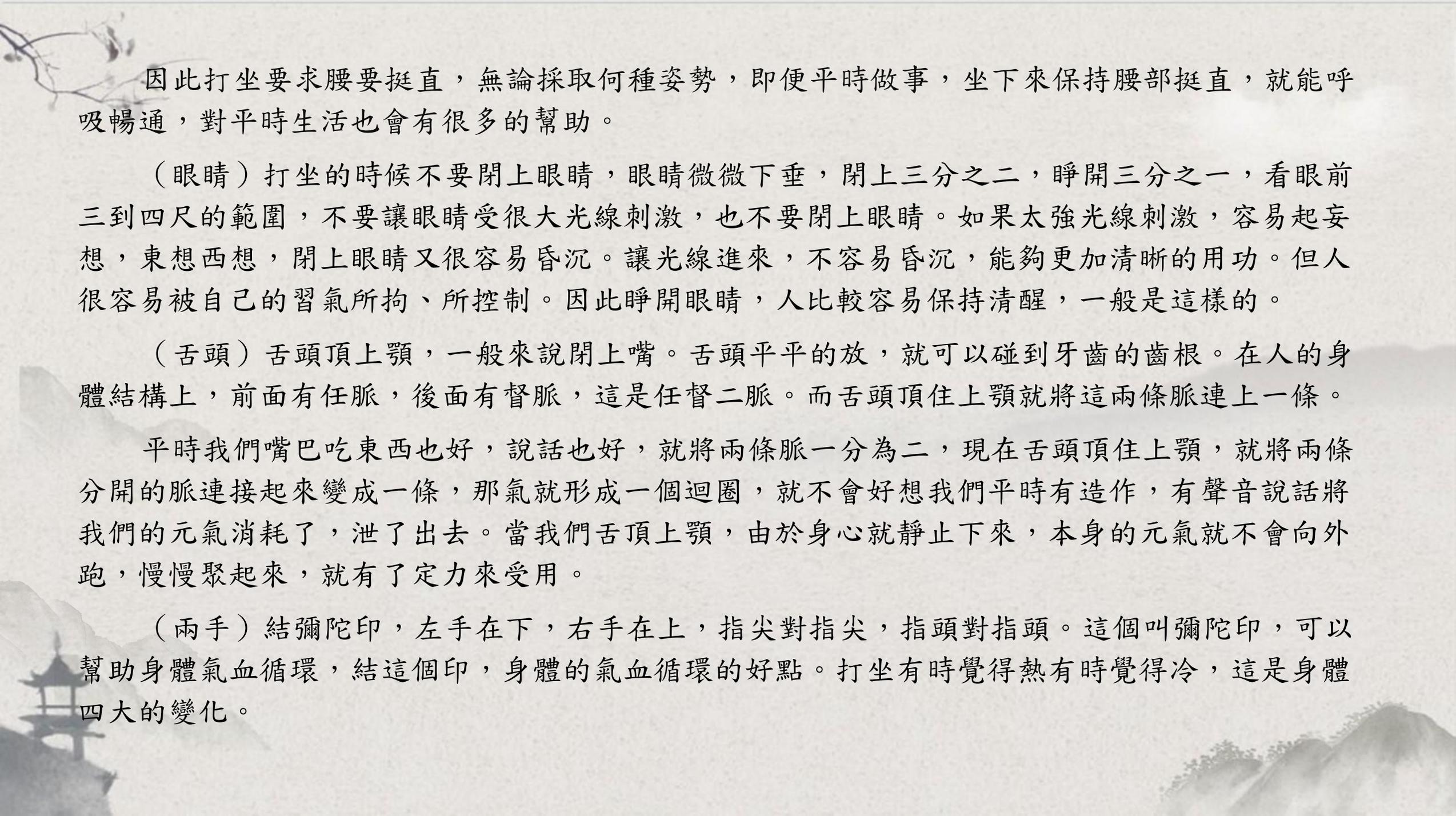
假如身體某個部位有病變，或是筋絡有問題，收縮或者緊張，拉住了腰骨，我們就要儘量坐直

來調整，就像我們手腳抽筋，你也是要拉直它，讓它恢復正常的活動，我們不要就著它。譬如說你左邊有問題，脊椎骨向左邊傾斜，付出的力量也很大，人也不會坐得久，久了之後也會衍生出其他的問題。

你坐直了，剛開始不習慣，但你勉強一下，拉到一個正確的位置坐直，因為我們靜坐的時候，身體不斷集中氣血來治療身體內部的問題，有病變的地方，你拉直就好比抽筋拉直一樣，會得到養分補給的時候，慢慢會鬆開，慢慢筋絡會柔軟，所以坐直是很重要的一個環節。

無論你是普通坐，還是單盤，雙盤都好，腰都要直。腰直的話，胸膛才挺得起來，做人才會有氣魄，如果整天彎腰駝背的，整個人看起來很辛苦，好像受了委屈。你自己感受一下，如果不挺直腰，很容易含背，身體容易向前彎，橫膈膜打不開，橫膈膜的功能就是支持呼吸量的關鍵。橫膈膜能夠最大幅度，活動到最大範疇，呼吸的養分就充足，如果橫膈膜活動少，呼吸的氧氣就少，人也容易昏沉。

如果大腦得不到足夠的養分支持它的活動，人就容易昏沉，不能集中精神。如果有昏沉，精神當然就不集中，精神不清醒，就沒辦法好好用心，沒有力量用心，心就慢慢退下來，變得懶惰。如果時間長了，變成習慣，人整天就沒精打采的。這是身體的壞處障礙你不能思維。身體上人氧氣不夠就沒精神，會影響到身體其他的器官，障礙肺的功能，同時也會影響障礙其他器官的功能。



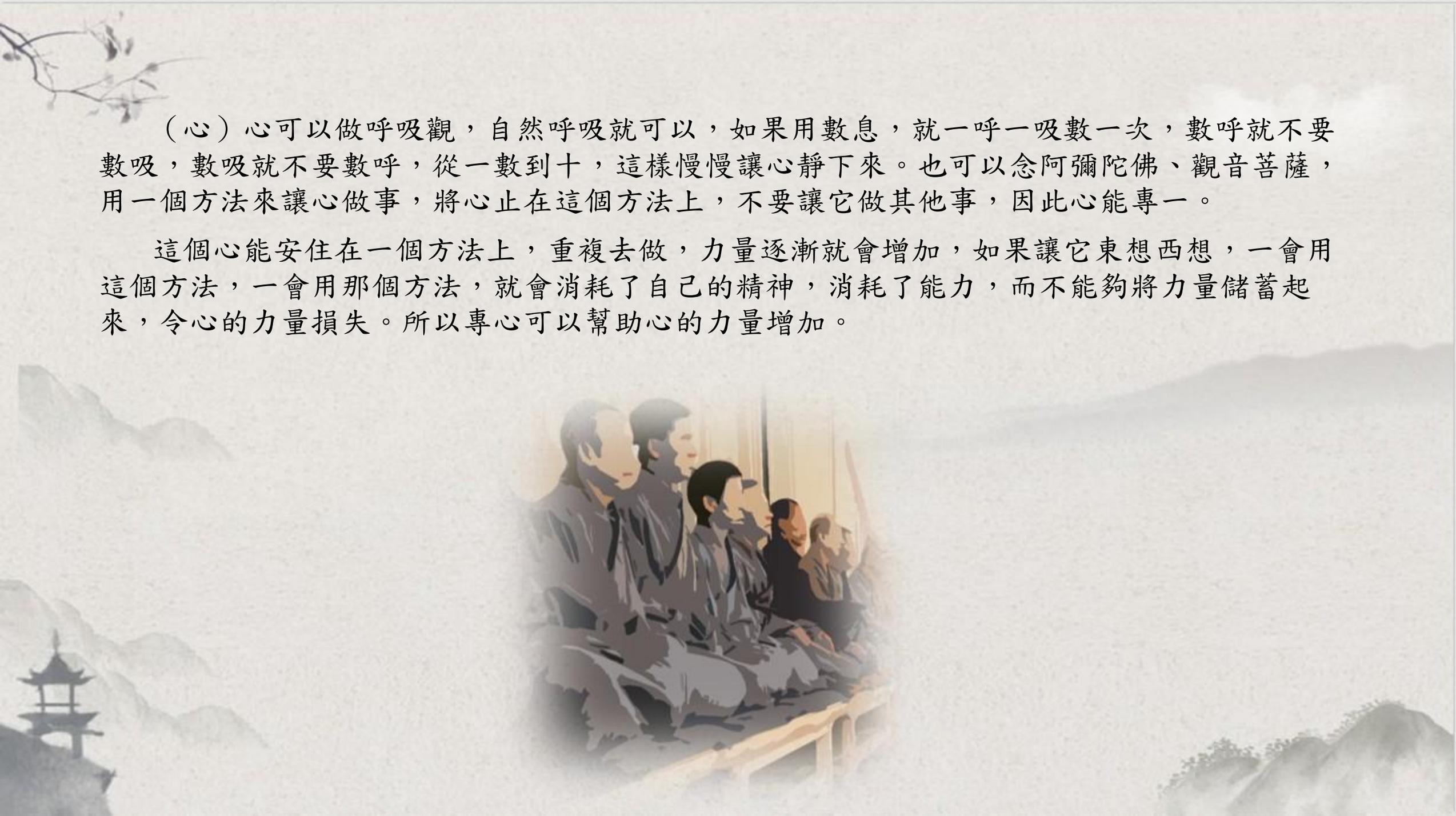
因此打坐要求腰要挺直，無論採取何種姿勢，即便平時做事，坐下來保持腰部挺直，就能呼吸暢通，對平時生活也會有很多的幫助。

（眼睛）打坐的時候不要閉上眼睛，眼睛微微下垂，閉上三分之二，睜開三分之一，看眼前三到四尺的範圍，不要讓眼睛受很大光線刺激，也不要閉上眼睛。如果太強光線刺激，容易起妄想，東想西想，閉上眼睛又很容易昏沉。讓光線進來，不容易昏沉，能夠更加清晰的用功。但人很容易被自己的習氣所拘、所控制。因此睜開眼睛，人比較容易保持清醒，一般是這樣的。

（舌頭）舌頭頂上顎，一般來說閉上嘴。舌頭平平的放，就可以碰到牙齒的齒根。在人的身體結構上，前面有任脈，後面有督脈，這是任督二脈。而舌頭頂住上顎就將這兩條脈連上一條。

平時我們嘴巴吃東西也好，說話也好，就將兩條脈一分為二，現在舌頭頂住上顎，就將兩條分開的脈連接起來變成一條，那氣就形成一個迴圈，就不會好想我們平時有造作，有聲音說話將我們的元氣消耗了，泄了出去。當我們舌頂上顎，由於身心就靜止下來，本身的元氣就不會向外跑，慢慢聚起來，就有了定力來受用。

（兩手）結彌陀印，左手在下，右手在上，指尖對指尖，指頭對指頭。這個叫彌陀印，可以幫助身體氣血循環，結這個印，身體的氣血循環的好點。打坐有時覺得熱有時覺得冷，這是身體四大的變化。



(心) 心可以做呼吸觀，自然呼吸就可以，如果用數息，就一呼一吸數一次，數呼就不要數吸，數吸就不要數呼，從一數到十，這樣慢慢讓心靜下來。也可以念阿彌陀佛、觀音菩薩，用一個方法來讓心做事，將心止在這個方法上，不要讓它做其他事，因此心能專一。

這個心能安住在一個方法上，重複去做，力量逐漸就會增加，如果讓它東想西想，一會用這個方法，一會用那個方法，就會消耗了自己的精神，消耗了能力，而不能夠將力量儲蓄起來，令心的力量損失。所以專心可以幫助心的力量增加。

初學者注意事項

不要貪圖舒服

我們要知道打坐是一種鍛練、一種修持，從一個不好的狀態不斷進修道一個很合適的狀態。我們身體有很多毛病，我們的智慧、聰明有很多染汙裡面，在這種鍛煉裡，我們要用心付出我們的精神，換取更加有用的精神，所以我們打坐的時候，要求我們時常都要保持清醒，不要昏昏沉沉。因此對坐的姿勢，就有講究，坐得好，精神才好，精神好，智慧才能伸展出來，如果坐的不對，後面兩樣都達不到。

我們剛開始學，不要有一個心態，要坐的很舒服，如果有這種心態，就會找軟墊子來坐。以前的大德坐草蓆，現在我們有氈子坐已經很好的。古德有的坐石頭，看個人功夫了，所以我們要鍛煉自己的身體的話，要有這個心理，就不要找舒服的來坐。

剛開始不習慣，尤其是初學，腳痛、膝蓋、大腿沒有鬆開，很辛苦，彎腰含背，坐到眼淚都流出來，很辛苦。剛開始，你可以墊高你的臀部，坐一個硬的坐墊，不要軟的，墊高一兩寸，坐到膝蓋關節、盆骨，都鬆了，就不要這個坐墊了，平平的坐在地板上。

無論你怎麼坐，都要坐直，不要彎，彎有很多問題，如果腰不直，就會影響背部頸部，那氣沒辦法直通達到頭頂，再加上坐的時候覺得不舒服又要坐，固定了某種姿勢的時候，人

脊樑又不直，一段時間後，你的氣到某一個程度通不過，積存在那裡，就會造成那個地方發生病變，或在腎、或在肝、或在三焦通不過，加上我們人有鬱結，那個鬱結就會越結越深、越大，由無形的鬱結變成有形的，就會變成腫瘤，化不開的時候，有可能變成石、瘤，或者其他種種染汙的物質。

所以不要貪舒服，腰、背、頸一定要直，另外一定要清醒，如果你精神不夠，你可以補足精神再坐，你自己在家是沒問題的，大眾一起的時候，你要想辦法聚足精神。有時候自己沒法控制，但我們都不要姑息自己，讓自己先休息一下，那氣都可能積在那裡不散了。無論身體或者心的鍛練，都不要然它停留在一個可能產生病變的地方。

注意保暖

還要注意膝蓋、背門，打坐的時候最好找條毛巾蓋住，因為打坐的時候膝蓋和背門會打開，毛孔張開，如果保暖不夠，很容易攝入冷風那就很麻煩，寒氣入了身體，想趕出去就很麻煩，這是我個人經驗。剛開始學不知道要保護，直到現在都受著這種傷害，這兩個膝蓋特別容易受風寒。

在冷氣房打坐當然不好，如果沒辦法，都不要讓風直接吹到身體。在房間不要坐在窗戶邊，不要直接讓風吹到身體，當我們放鬆的時候，八萬四千毛孔都鬆開，裡面和外面是一致的，如果有風吹到，就入了身體了。膝蓋和背門要找塊布蓋住，這幾個地方特別容易受風寒。

雙跏趺坐與其他坐姿的分別

我們一般人，沒有靜坐功夫的，坐起來腰都不直，腰的含的，頭往前牽拉，這樣呼吸就不夠，也就加重了昏沉的機會。有人提醒是最好，不然就要靠自己，一般我們坐下來覺得舒服，覺得自己坐的好好，沒有歪沒斜，沒前沒後仰，自己感覺坐的很好，但其他人看到是不正確的姿勢和問題，最重要就是你怎樣調整。如果別人提醒你調整姿勢，這個是很大幫助。我們經常覺得自己坐的很好，但這是自己的錯覺，自己的感受。

問大家怕不怕打香板？打香板是有好處的，譬如你昏沉，或者姿勢不正確，打了你可以調。有人怕？打香板就是要你怕，你知道自己哪裡不對，就可以調啊。對於真正用功的人，打香板就清醒了，當然清醒有大的有小的，最好是大徹大悟了。我們神經線有時堵塞，被打了香板就通了，好像被佛菩薩加持了一樣。

儒家的正襟危坐，太極的先天坐，以前的老夫子教學的，就這麼坐在凳子上面，手掌放在膝蓋上，這叫正襟危坐，這樣坐也可以，但是所得到的定力不深。

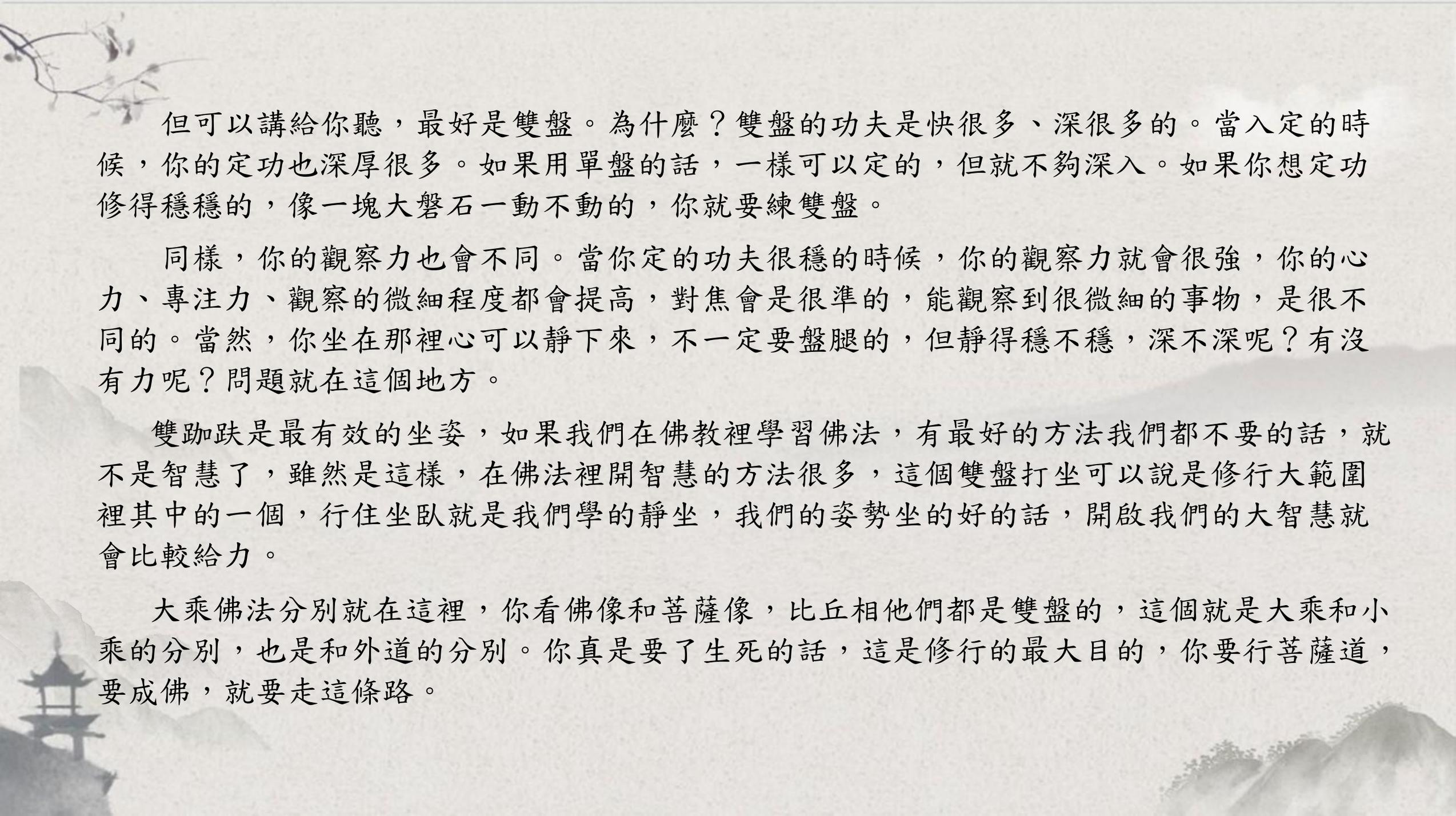
第一步最主要的就是靜坐修定，接下來就是要坐的時間夠長定力夠深，怎樣才能做到呢？就要看你坐的姿勢，雙跏趺坐是佛陀教我們的，以佛的智慧告訴我們，能最有效展現我們根本智慧的就是雙跏趺，這個坐姿是循著宇宙的自然法則，天體的法則，日月星辰的規律，這

些是大世界。

那我們小世界小宇宙呢，就是雙跏趺，你能坐到雙跏趺，就是將我們的天體放在最原始最適合運行的一個姿態，用其他的坐姿就差一些。單跏趺就差一些，也可以坐得穩，但沒有雙跏趺這麼穩，你可以試一下雙跏趺，就算你凌空都不會跌到，這個姿勢它自己鎖住自己。單跏趺就會跌到，它沒有鎖住自己。如果沒有鎖住自己，氣就會往外跑，定就沒那麼深，凝聚力就沒那麼強，其他的坐法就不要講，正襟危坐更不要講，兩隻腳一分開，腳板就會排氣，雖然也可以定一段時間，但不會太長，聚的力量沒有那麼強，這個效果上的分別。

在結雙跏趺的時候，左右腳放置的不同有不同的效果。一個叫吉祥坐，一個叫金剛坐。你想用哪個坐都可以，至於效果，從陰陽的道理上講，左腿壓住右腿，在修持方面人沒那麼多妄想，容易定些；如果右腿在上面，那對發利生的心就活潑一點，有這個順利的作用，幫助我們發利生（利益眾生）的事業。

這是每個人對自己的要求，你要求功夫進度好、快的話，上上的品質，那你就用雙盤；如果你覺得一般就夠了，那你就單盤；馬馬虎虎的話，就散盤。甚至你說，我散盤都痛，那你就正襟危坐地坐著。怎樣坐都可以，主要是攝心。

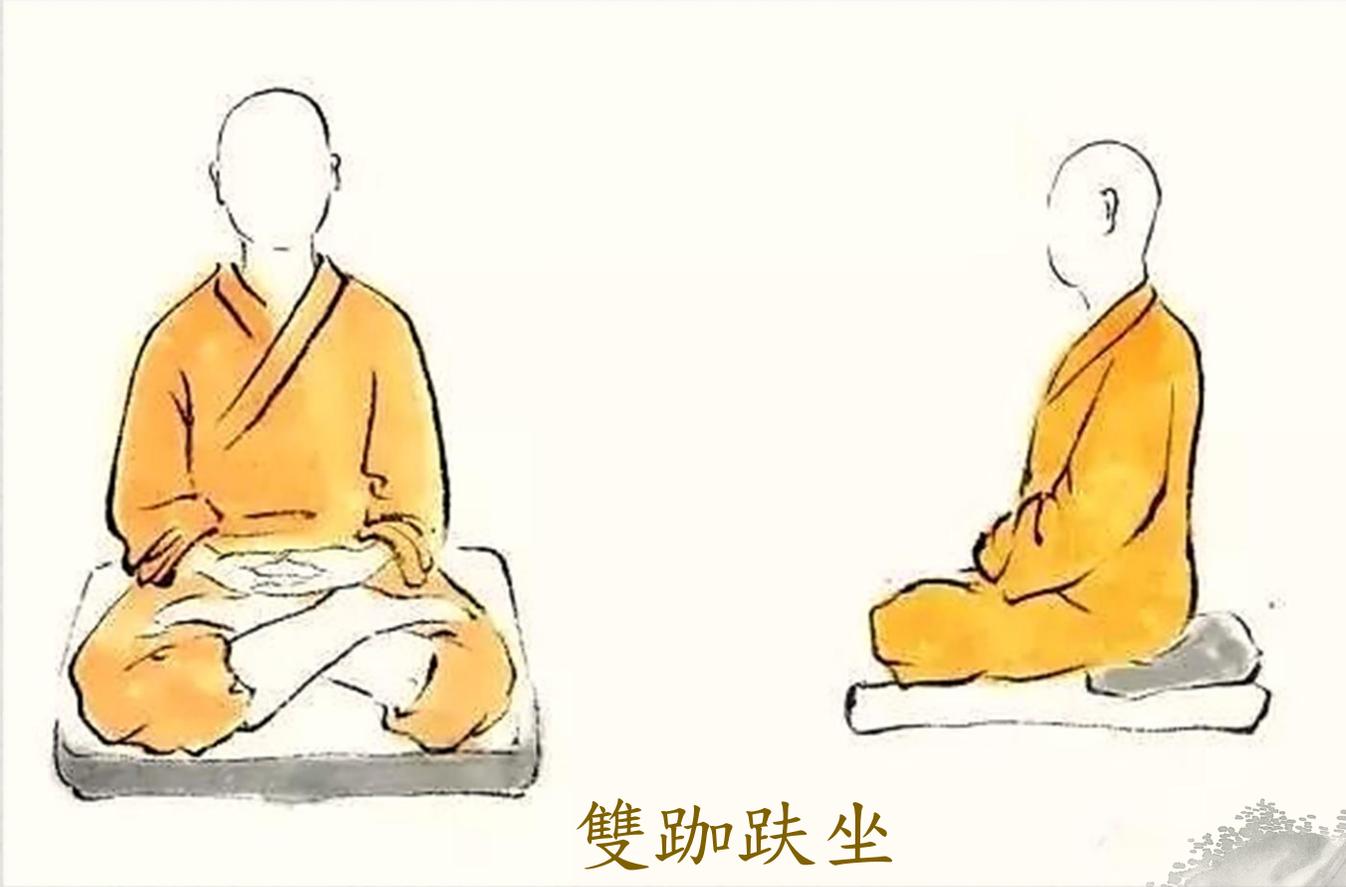


但可以講給你聽，最好是雙盤。為什麼？雙盤的功夫是快很多、深很多的。當入定的時候，你的定功也深厚很多。如果用單盤的話，一樣可以定的，但就不夠深入。如果你想定功修得穩穩的，像一塊大磐石一動不動的，你就要練雙盤。

同樣，你的觀察力也會不同。當你定的功夫很穩的時候，你的觀察力就會很強，你的心力、專注力、觀察的微細程度都會提高，對焦會是很準的，能觀察到很微細的事物，是很不同的。當然，你坐在那裡心可以靜下來，不一定要盤腿的，但靜得穩不穩，深不深呢？有沒有力呢？問題就在這個地方。

雙跏趺是最有效的坐姿，如果我們在佛教裡學習佛法，有最好的方法我們都不要的話，就不是智慧了，雖然是這樣，在佛法裡開智慧的方法很多，這個雙盤打坐可以說是修行大範圍裡其中的一個，行住坐臥就是我們學的靜坐，我們的姿勢坐的好的話，開啟我們的大智慧就會比較給力。

大乘佛法分別就在這裡，你看佛像和菩薩像，比丘相他們都是雙盤的，這個就是大乘和小乘的分別，也是和外道的分別。你真是要了生死的話，這是修行的最大目的，你要行菩薩道，要成佛，就要走這條路。



雙趺坐

天然的醫生

盤起雙腿打坐，可以說是一個“天醫”，天是天然的天，醫是醫生的醫，天然的醫生。這樣的狀態下，人體自然遵循軌道運行，哪裡不好、有損壞，哪裡就會產生痛。

中醫說通則不痛，痛則不通。你感覺哪裡痛，就是哪個部位不暢順、不通。當氣聚焦，聚集到相當的程度，它就會按照自己的軌道走。按照它自己經絡上的軌道走。如果軌道某處有病變，它就不能通過。它不是不通過，而是在那裡積累，能量積累到足夠強大的時候，它就會通過。在通過的時候，由於管道太狹窄，就是堵塞了，強行通過的時候，就會產生痛的感覺。你忍受忍受，忍受久了，給它通過，等它通過了，那個部位就不會再痛了，所以說是消業障。這個可以說是每個人身體的生命力，它的本質是這樣的。

另外，我們不要太注意氣的流動和走法。它會產生種種的覺受，酸麻脹痺都是其中的感受，你知道這個情況之後，只要忍耐著，照做自己的功課，不理會它，放自然來做。等它自自然然過去，不刻意去理會它。當你刻意去理會它，反而是一種干擾，障礙了它要走的軌道。

痛。忍耐

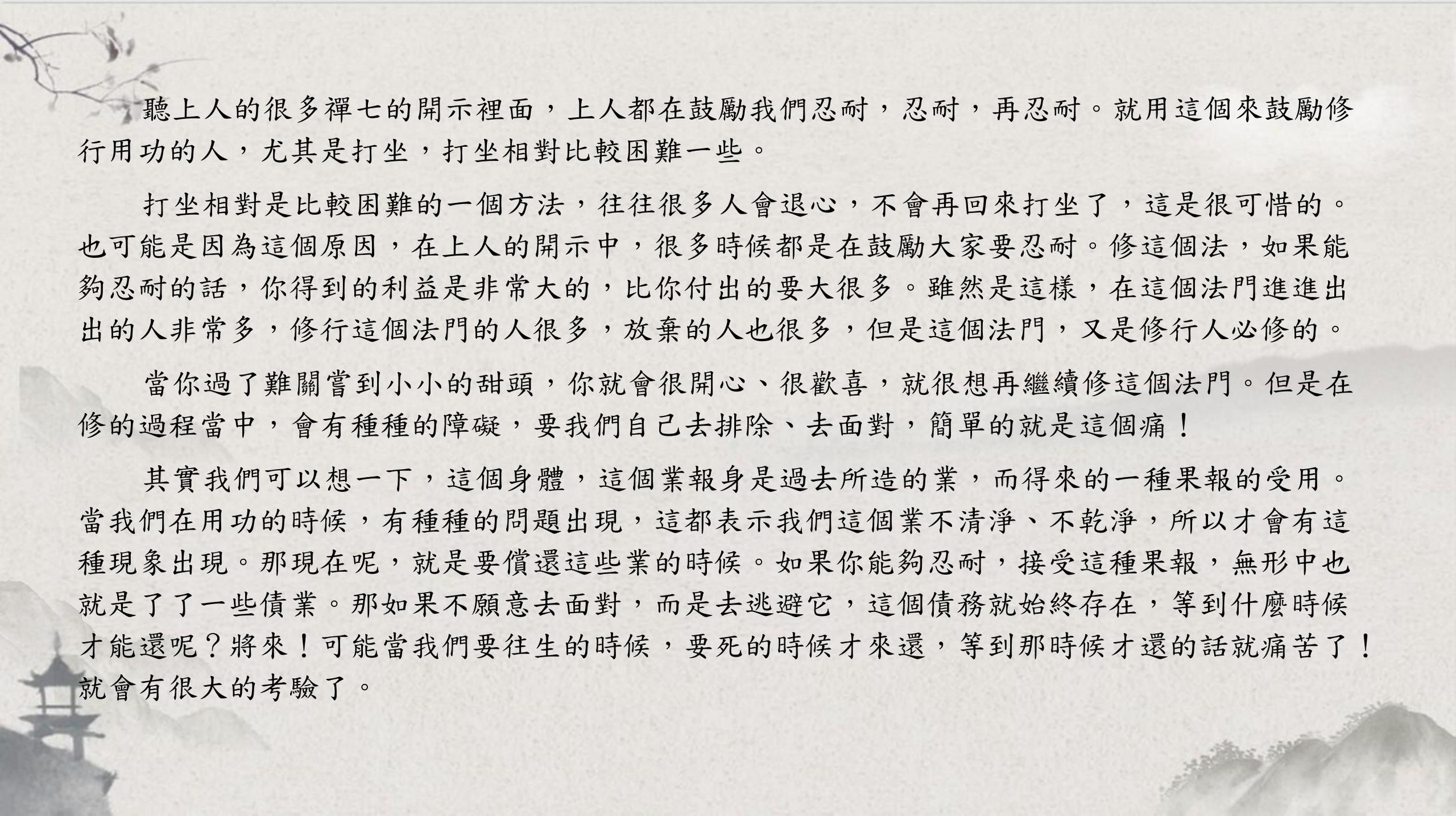
打坐的時候腿痛，因為筋還沒有柔軟，還沒有鬆，有時自然就會向兩邊傾斜，儘量去忍耐，坐久了自然會好了。

痛的感覺是因為我們的氣要經過某些地方，而某些地方的通道比較狹窄，平時不會痛，因為氣的流動沒有那麼多。靜坐的時候，身體裡的能量積聚，氣就比較大比較猛烈，需要多點空間讓它通過，但這個空間比較小，所以通的時候就是用力推過去，你就會產生痛的感覺。

這個時候如果鬆開腿，氣就散了，或者從其他脈絡，皮膚散出去，雖然不痛了，但就浪費了自己的時間，因為坐這麼久才慢慢積蓄的能量，你放鬆了，氣就散了，想要再積蓄到這麼多能量就需要比較久的時間。平時沒有積蓄能量，不太能起到治療的作用。

其實痛的時候就是過關的時候，通了之後你的身體就會有一個轉變。痛就這樣一關一關的過了，痛的程度有大有小，小的有時候都感覺不到，大的痛就因為那個地方有相當大的問題，什麼問題就要看我們身體的狀況了。你覺得很痛就是身體有問題，你忍耐一下，這個通了就會治療好，療好了之後就不痛了。

痛是每個坐禪的人都要經過的。很少有人能一坐下來就不痛的。如果有這樣的人的話，那是他的因緣非常好。一般來講，都會經過痛的階段，可以說痛是消我們業障的一個因緣。

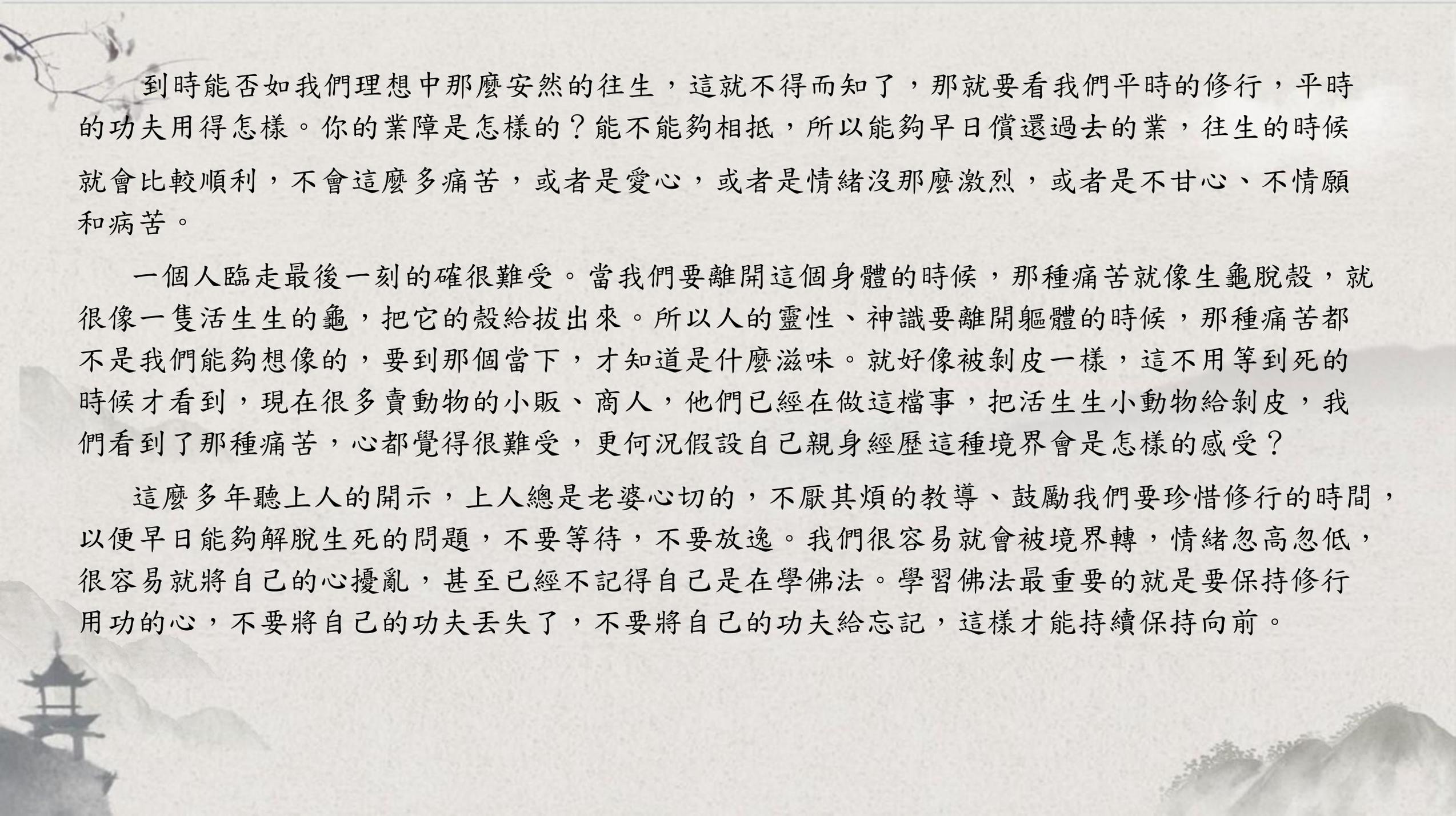


聽上人的很多禪七的開示裡面，上人都在鼓勵我們忍耐，忍耐，再忍耐。就用這個來鼓勵修行用功的人，尤其是打坐，打坐相對比較困難一些。

打坐相對是比較困難的一個方法，往往很多人會退心，不會再回來打坐了，這是很可惜的。也可能是因為這個原因，在上人的開示中，很多時候都是在鼓勵大家要忍耐。修這個法，如果能夠忍耐的話，你得到的利益是非常大的，比你付出的要大很多。雖然是這樣，在這個法門進進出出的人非常多，修行這個法門的人很多，放棄的人也很多，但是這個法門，又是修行人必修的。

當你過了難關嘗到小小的甜頭，你就會很開心、很歡喜，就很想再繼續修這個法門。但是在修的過程當中，會有種種的障礙，要我們自己去排除、去面對，簡單的就是這個痛！

其實我們可以想一下，這個身體，這個業報身是過去所造的業，而得來的一種果報的受用。當我們在用功的時候，有種種的問題出現，這都表示我們這個業不清淨、不乾淨，所以才會有這種現象出現。那現在呢，就是要償還這些業的時候。如果你能夠忍耐，接受這種果報，無形中也就是了了一些債業。那如果不願意去面對，而是去逃避它，這個債務就始終存在，等到什麼時候才能還呢？將來！可能當我們要往生的時候，要死的時候才來還，等到那時候才還的話就痛苦了！就會有很大的考驗了。



到時能否如我們理想中那麼安然的往生，這就不得而知了，那就要看我們平時的修行，平時的功夫用得怎樣。你的業障是怎樣的？能不能夠相抵，所以能夠早日償還過去的業，往生的時候就會比較順利，不會這麼多痛苦，或者是愛心，或者是情緒沒那麼激烈，或者是不甘心、不情願和病苦。

一個人臨走最後一刻的確很難受。當我們要離開這個身體的時候，那種痛苦就像生龜脫殼，就很像一隻活生生的龜，把它的殼給拔出來。所以人的靈性、神識要離開軀體的時候，那種痛苦都不是我們能夠想像的，要到那個當下，才知道是什麼滋味。就好像被剝皮一樣，這不用等到死的時候才看到，現在很多賣動物的小販、商人，他們已經在做這檔事，把活生生小動物給剝皮，我們看到了那種痛苦，心都覺得很難受，更何況假設自己親身經歷這種境界會是怎樣的感受？

這麼多年聽上人的開示，上人總是老婆心切的，不厭其煩的教導、鼓勵我們要珍惜修行的時間，以便早日能夠解脫生死的問題，不要等待，不要放逸。我們很容易就會被境界轉，情緒忽高忽低，很容易就將自己的心擾亂，甚至已經不記得自己是在學佛法。學習佛法最重要的就是要保持修行用功的心，不要將自己的功夫丟失了，不要將自己的功夫給忘記，這樣才能持續保持向前。

行香時的注意事項

禪宗一法，行香的時候，垂下雙手，隨著身體左右自然的擺動，向兩邊擺。不需要像跑步一樣手拿上來，而是垂下來的。

行香時是走圓形的，平時我們做功課，走四方形，禪宗的行香走行圓形的。你會發現很多禪堂是方形的，但走的時候，是走圓形，這個有它的作用。跑圓形能夠幫人凝聚一種力量，使人更容易定下來。行走時，左右的擺動和腳自然配合，不需要太刻意，自然就好。至於你用什麼功夫，隨個人自己，念佛參禪持咒都可以，主要是專一，將你的心訓練到一心不亂。另外我們行香的地方必須是平坦的，不可以高低不平，否則容易發生意外。

跑香的時候，停下來然後走回自己的位置，我們不可以走回頭路，譬如說我們停的位置過了自己坐的位置，不可以直接掉頭走回去，而是跟著原來的圈子，多走幾步，繞回自己的位置，為什麼呢，因為你走回頭路，後面的人就會和你碰上，不僅打擾了自己和別人，而且容易出問題，嚴重的話會有意外，或者令對方動念，也是一種障礙。

行香完畢走回自己的座位，這時有兩種情況，有些道場不為參禪的人設有固定的位置，在哪裡停就在哪裡坐，沒有固定位置。還有的道場是給參禪人設有固定位置。

這裡是告訴大家，有這些做法，為什麼不要固定的位置呢，也是告訴我們不要有執著，不要

有貪愛，那個位置好你就找哪裡，或者那個座位方便某些事，就找那個座位，或者兩個人比較合得來的坐在一起，這些都是我們的執著、貪愛。不讓有固定的位置，有這樣的好處，要你放下心。在這個時段裡，一切都放下，心放在功夫上，在任何的時刻把任何的問題都要丟下，在你的功夫上來用心。



長香的益處

建議大家如果條件允許，有能力坐長香的話就盡量去坐，為什麼呢？因為我們的身體有一個時鐘，一旦適應了坐長香的話，將來你功夫成熟了，你的身心能夠止靜的時間就越長，當你的身體靜下來，入定的時間就自然會變長。而你能夠定下來的時間越長，身心的變化就越大，定力就越深。上人鼓勵大家坐長香，能做多久就坐多久，根據自己情況調節。

去年有十幾位新戒比丘，有一位近空師就坐的很好。他打坐一般一坐就是七個鐘頭，修數息觀，就是安那般那法門。我問他坐的時候有沒有昏沉、妄想，他說有，都有很輕微的失覺，但是不多。總體來說他是清醒的，知道自己有點昏，知道有妄想，但還能覺察到自己心的狀態。因此一旦你習慣了坐長香，你會發現對自己的心的認識就越來越多。不要怕，如果能坐長香，一來自己的進度會快很多，二來會影響和激勵其他人，別人覺得你坐得這麼好，自己也要精進點，大家互相鼓勵向好的學習，對靜坐的氣氛也有很好的效應。

當我們坐下來，人的氣場會有一個很好的變化，坐得好的人，釋放出來的能量都會幫助其他人心定下來，大家一起坐的時候，彼此釋放出來的能量會相互摩擦、激盪，有互補的作用。一起靜坐的同修會得到很大的鼓勵和效應。所以有能力坐長香的盡量坐，有互補互益的作用。

禪堂止語

禪七用功的時候有個規矩，不需要講都應該知道，就是不說話的，止語，不是像平時掛了止語牌才不說話，禪七中參加的人，自然就是不講話的。除了執事人員需要溝通，很小聲的溝通，其他參加的人，是不可以講話的。

為什麼會有這些不明文的規矩呢？我們要知道當用禪宗的方式來修行的時候，我們行行坐坐，要將身心都收攝起來，眼耳鼻舌身意都沒有向外，自身的能量就會自然積聚，來療治我們的色身。講話的時候，自身的能量也不知不覺漏了出去，而且一出聲，所謂開口神氣散，意念就會動，妄想就會跟著來，一個接一個的來。和你講話的人也會動念，這樣大家都得不到好處，因此我們要求自己，沒有必要講的話就不要出聲，自己也可以用到功，其他人也不會受到影響。大家在這個時段裡，都可以專心來收攝自己的身心。幫助自己身心能夠健康、舒暢、自由。

我們是剛開始學習，剛剛接觸參禪的法會和禪法，大家不一定能做到以上的這些。先講這些知識，讓大家知道參禪有什麼好處，為什麼需要這麼嚴格，為什麼參禪能夠成就這麼多祖師，這麼多傑出的人才，道理就在這裡。

雖然我們不能做到如上人那樣的用功，但也不要隨著自己的習氣來做。譬如說能夠不講話最好，就算要講，都不要這麼大聲。保持禪堂用功這種氣氛。大家才會有這種用功的心。第一天難免心猿意馬，嘴巴都是有些欲罷不能。

我們有了這些知識，知道了它的好處，在法會裡，就要這麼要求自己，你能做到什麼程度、什麼境界，你可以要求自己去做，這對自己有絕對的好處，這個好處是你自己的。

甚至可以將這些放在你日常生活裡來要求自己，你想要得到真實的受用和大的好處，就要將這些要求放在你的生活裡，慢慢的在生活中可以品嚐到法會中的寧靜和清淨的味道。

