

慈興禪話

之

二

輕叩禪扉

恒興法師開示



禪理



禪宗與其他宗的不同

簡單的講禪宗和其他教派有很大的分別，禪宗講空門，禪淨教律密這五個宗派，禪宗是唯一的以「心空」作為它的目標。而其他四宗都是以「有」，有東西讓你認識，來讓你修，到最後都會到空的禪心裡，不過禪宗是直接「空」上面去理解，其他四宗在「有」上面來入手，這是分別。

用功的時候，禪宗以參話頭的方式來心空，而其他宗派如律宗，在行住坐臥四大威儀來修持，讓自己不打妄想，從而將心空了來悟道。

念佛都是一樣，持一句佛號，持到人法雙亡，沒有了能持的人，也沒有所持的佛號。古德說：兩隻泥牛鬥入海，直到如今無消息，意思是說念的佛號和我們的妄念，不斷的拉扯，正如念佛的時候有妄想，就用佛號來抵擋。當念到心空的時候，兩隻泥牛墮入海，這個是我們的心海，兩隻泥做的牛墮到海裡，就化掉了。

所以不僅僅參禪可以開悟，念佛的人可以開悟，持咒的人也可以開悟。你有這個願力就可以，同時也可以往生淨土，一切唯心造，看你造不造。因此在佛法中我們可以不用參禪的方法來攝心，但我們要明白禪宗道理。因為道理只有一個，真理只有一個沒有兩個，有兩個的

話，其中一個就有問題。

而禪宗的道理獨特之處，直接就講空，從空入手證入空。這個道理和其他的途徑不同。也正因為從空理入手，就比較難捉摸。因為我們人在「有」的時間裡，要有個物件名字、名相讓我們執持，我們習慣了，忽然沒有這些給我們，我們就很難接受。

也都因為我們習慣了有東西依止，忽然間什麼都沒有讓我們依止的時候，忽然就無所適從。因為平時有東西慣了，現在不知道怎麼辦。因此禪宗的道理，我們需要多一點時間來認識接受。這個道理在佛教中是很珍貴的，非常殊勝，我們需要多點時間來認識。

我相信大家都不是用參禪的方法來攝心對嗎？這個方法是不容易著手來應用的，有很多在禪法上沉浸了很長時間的古德，都不知道要怎麼下手，所以這個方法是非常不容易。不過靜坐是每一個學佛的人都應該做的，靜坐好處已經和大家介紹了。這也是一個能夠幫我們開啟智慧的方法。



心地法門

這次只有三天的禪修，我們要爭取在這個時間裡講一個重點。我們身體坐在這裡，要收起腳收起腿，身體就不動，在這裡用功，但我們的心有沒有坐在這裡呢，有沒有靜下來呢？我們的思想有沒有收起來呢，如果我們的思想沒有收起來，心就沒有辦法坐在這裡，沒辦法在這個位置上。

頭腦不收起來，心就沒辦法靜下來。心不靜下來，就不一定能在這裡了。所以用功，首先要將頭腦，我們的思想收起來。但我們用慣了的這個頭腦，一下子要它停下來，是停不下來，現在教我們一個方法，讓我們有所執持，能讓心安住在這個法的上面。

將心安在法上面來做功夫，來用功。使心和法融為一體，法就是心，心就是法。乃至能夠一念不生，也就是六祖菩薩所說的「不思善不思惡」。雖然心是安住了，但我們仍然要保持住一個明明朗朗的覺照。深入研究下去，持久的維持這種明明了了的狀況。

覺有很多種，有正覺、等覺、妙覺，還有圓覺。在《圓覺經》上面說，「離念即覺，覺即菩提」。可想而知這個覺的重要性。我們眾生本來是佛，只因一念無明妄動，真覺就變成了妄覺。在《楞嚴經》上講，眾生本具覺明，本具就是說這個覺本身就具足了明，明白明了，但忽然間起了一個念，就在這個真覺裡面生了一個念，就成了妄覺。

為什麼會這樣呢？覺明為咎，「覺明」，本來就已經在佛的狀態裡面，但因你要起一念，去明白這個覺，因此講是「妄明為咎」。這個咎可以說是不對的，覺明為咎，眾生忽然在真覺裡面要明白這個覺，這個覺本身就是明的，不需要你去明白它，但眾生起了這個念要明白他，所以是妄明為咎，這個咎的意思就是說不對的，不應該有的。

就像之前講的演若達多一樣，因為一念無明，他認為自己不明，要去明白這個覺。只因這一念，就離開了真覺，真覺從而變成了妄覺。這個妄覺就是我們的覺受，經過眼耳鼻舌身意，感覺世間一切，感覺人事物，因此產生的情感，七情六欲，愛惡等等。

結果就在人道、天道、修羅道、餓鬼道、畜生道、地獄道裡飽受輪迴。追尋妄覺裡面的感受，這種虛妄的感受，當然就處處碰壁了，搞得頭破血流。忽然有一天不知道什麼因緣，遇到境界令他覺醒過來，受過一番大苦之後終於碰醒了。

我們眾生也是這樣，在虛妄的境界上不斷的轉來轉去，結果不知受了多少冤枉的痛苦，才回到了這個本覺上面。我們都不需要灰心，遲早有一天都會覺醒過來，但是要自己去爭取，如果能夠早點修行，放下這個名利情，放下世間種種虛妄的覺受，作為人而言，我們便能脫離六道苦楚，回歸到本覺上面。



因此我們要用功修行，禪修就是最直截了當的在心地上探討一番，直接將污垢，以前的種種不是分離開，能了解這些並和它分家。這是個最直截了當的方法。一切法呢，都是醫治我們的心，而禪修這個法是最直接的，因此大家要認識到禪修的時間是很寶貴的。好好了解一下自己，好好保護一下自己的心，不要讓它無端端的又造業。

了解自己

初機的人坐下，心靜下來才能觀察到自己，動的時候觀察不到。打坐就是從靜裡了解自己。無明習氣會影響我們思想的正邪，這些會形成我們的性格。開朗的人自然擁有開朗的人所具備的思想，內向的人也自然有一個內向的思想。我們現在了解自己，不要被這些思想影響當下的動作，好好的做當下做的事。如果想好好的了解自己，最好坐下來收攝手腳，收攝身心，了解自己是怎麼一回事。

過去的習氣會形成我們現在生的性格，念起的時候，你知道就可以了，讓它出來，讓它走，你就當看戲一樣，發現自己原來瞋恨心這麼重啊，原來自己這麼我慢啊，那就要好好懺悔以前想過、做過的這些事。了解自己有什麼樣的念頭，善念還是惡念？什麼樣的惡念？瞋啊，還是鬥爭心啊，這些一般人都有，只是自己不覺得有錯。

在道場中修行要非常注意自己的妄想，不要亂打妄想。現在做的事就是未來舉心動念的因，要非常小心。



妄心造業

我們用功過程中，有一個問題是需要知道的，很多時候用功用的不持久，很容易在用功的時候，在不知不覺中就忘失了自己要做的功夫。剛開始用功用的還很好，過了幾分鐘，十幾分鐘，或是半個小時，就忘記了，功夫就不知跑到哪裡去了。甚至是自己打妄想，自己都不知道，從來呢功夫不持久。這就是我們的心經常在變，我們現在用的是我們的妄心在做功夫。

妄心呢，是常變的，這是我們人的一個特色，總是不能夠保持下去。

這可以說是娑婆世界一個本有的樣子，譬如佛講的成住壞空、生住異滅，我們的念頭一生出來就進入這個「住」，一住，很快就過去了，過去之後就滅了，不斷這樣周而復始，念頭就是這樣成住壞空成住壞空的周而復始，這是因為我們的妄心停不下來。

正因為如此，我們就在六道之中總是跑不出去，不斷在六道中輪轉。有時做得好點，享一下天福，但是天福一結束，就隨著成熟的業力跑到另一個果上去了，有時候是人有時是修羅，有時地獄有時是畜生。

我們的功夫也是一樣，是隨著自己的業力衍生出來的樣子。有一刻你用功很精進，這就是我們過去精進的種子所現出的果，一下子就過去，到下一個因緣是怎樣呢，就要看下一個因緣，是什麼因成熟了。曾經打的妄想，如果打的妄想是追求名追求利，這些名利的妄念跑出

來干擾你這一刻用功，當下的心念就會呈現出追求名利的妄念，這是人的思想。這就用了你一段時間。一下子到畜生業力生起的時候，會怎樣呢？不知道做什麼好，很頑愚蒙昧的狀態，你說是掉舉也可以，說是昏沉也可以，總之就是沒有智慧的業力。畜生就是沒智慧，因為沒智慧，做愚癡的事，才會墮落做畜生。

那阿修羅的業力也是一樣，忽然間生起瞋的種子，無緣無故就起來了，不一定要靠外緣，當然成熟這個業力需要一些緣觸發，但因種生起來的時候不一定需要外力，你當時如果能覺察到，就不會跟著去做，如果當時覺察不到，又有外緣對境讓你接觸，你就會生起瞋的業行。

我們在用功的時候會察覺到很多奇奇怪怪的念頭，如果你不理它，能定的住，那業識的種子就消除了，也就是平常講的消業障，裡面污染污垢的種子清除後，自然就會有一份清淨，這個是最直接消業障的方法。

上人有一個香港女弟子，做珠寶生意，非常有錢，經常在世界各地飛來飛去。她過去世做了四世方丈，在第四世的時候打了個妄想，她看到來上香的香客穿金戴銀，心想，這樣也很好啊！於是今生就有這樣的果。

念頭本身是空的，有不好的念頭出來，不要理它，不要跟著它走，讓它出來，不要按著不讓它出來。重要是不要理會妄想，妄想本身就是空的，只要不理就沒關係。不理它就是最好

的懺悔。執著空做什麼呢？如果理會，就不是妄，它就存在了。至於說以前打過很多妄想是否有業？事情做了就有業，如果沒做，那要看那個妄想。如果妄念起了，你只是想想但你知道，不理會就沒事，只是一個意識，還沒有成妄想。

如果念頭起了，你不停去想它，怎樣怎樣，就會形成一種攀緣心，攀緣這件事情，越攀越大，向心力對這個念頭的力量越來越強，將來就會成為事情。如果念一起，發覺這個是妄念，不理他就好。所謂「不怕念起，就怕覺遲」。

這些念是我們過去生自己想過的事情，我們內心想過、做過好多事，形成一種習氣，積在一起變成一股氣，當這些氣現形的時候，有股力量推動你去想、去做，你不要理會它，這要看你的定力、覺醒力，你看得到、觀察得到，能定得住自己不去跟著走，更不會去做。這就沒事，念頭會自己消失。

如果用拜懺、念佛、持咒這些法門也都可以，但需要知道，拜懺念佛持咒這些法門，是在種善根，在內心多種善根的種子，再加上佛菩薩的加持力，但如果我們裡面的或善或惡的業識種子不清除的話，這就是善惡夾雜。所以真正的懺悔就是要將我們的心清空，心清空了就是清淨。由這個無常的心恢復到真常的心，禪宗就是用這個方式。用一個站不住的心念，來尋找回我們源遠長流不斷的真常之心。



懺悔

「拜懺」是八萬四千法門裡其中的一種，重點就是「懺悔」這兩個字，「懺」就是懺其前愆，「悔」是悔過，相信大家都聽了很多，也都知道，但問題在於我們有沒有去做，或是有沒有做到？

過去的已經過去了，我們在諸佛菩薩和善知識面前發露、懺悔，不覆藏自己的過失，這是懺的意思。「悔」是悔其後過，就是承諾以後不做了，那是不是真的以後就不做了呢？我相信大家都很難回答，如果真的可以以後都不做了，那大家都身家清白了。

戒律是佛教五宗的其中一種，禪、淨、律、密、教這是五大宗派，宗派是現在用來表達佛法內涵的總綱。宗派是五個，但是法門非常的多，可以說八萬四千法門都在裡面。每一個法門、每一個宗派都做懺悔的修持，也是教我們要去懺悔，以及怎麼樣去懺悔。無論是身體上面的動作，還是思想上面的動作，都是教我們停止一切的惡，修一切的善。

戒律是這樣，還有教宗、天臺宗、賢首宗、密宗、禪宗、淨土宗，每一個宗，般若宗、三論宗，沒有一個宗沒有教我們懺悔，都是在教我們要去懺悔。你如果能夠真的懺悔的話，那你在修持上就會有進步，你就可以達到隨願往生，你喜歡去哪裡就可以去哪裡。如果我們不是真心地懺悔，或者現在懺悔，轉身又造罪了，那這樣子就是經常說的無有是處，是不會得到真正

正利益的。

所以這個懺悔的法門，在佛教裡面是必修的，也是唯一的。你不懺悔的話罪不能清楚，行為也不能清淨。就依然故我，在世間不停地輪迴。因此八萬四千的法門都是教我們懺悔，八萬四千法門都是按照「懺悔」這兩個字的原則去編排的。

戒律講得很清楚，什麼是不可以做的，什麼是應該做的。無論是行動上，還是思想上都是一樣。不應該有的思想就不要再有，不應該有的行動就不要去做；應該要有的思想就去做，應該有的行為就要去成就。這樣去斷自己的惡，就可以積累自己種種的功德智慧。久而久之，你可以清白、清淨了，你成就了，自然可以想怎麼做就怎麼做。



懺法

今天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？

第三個叫“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。

知見

在禪的開示裡，我們做人的事就會在人道，做鬼的事，就會在鬼道，如果你做菩薩的事，就會在菩薩的道。那我們學佛，要成佛就要學佛，那我們就要做佛的事情。所以這個知見非常的重要。

知見是導向我們到哪一個地方，你有佛的知見，做的就是佛的事情，將來就會成就佛道。如果我們用人道的知見來做事，在我們人格裡來做事，將來就會在人道。其他畜生、餓鬼地獄道就更不用講了。

那佛的知見是什麼呢？有的大德說，佛的知見是「無見」，無知見，那什麼是沒有知見呢？佛的知見是沒有自己的知見，有句話說，「心包太虛，量周沙界。」佛的胸襟就是這樣，不單佛的胸襟是這麼大，我們眾生的胸襟也是這樣，只不過我們眾生有種種的妄想，種種的執著，所以心量縮小到眼前這麼小。

一切法都是心所造出來，心所成就的。一切法都在虛空成就。無論是多少，無論什麼樣的法都沒有離開虛空。所以講心包太虛，量周沙界。那怎樣理解佛的知見呢。

有一個典故可以粗淺的來知道一下。有位古德，跟他學佛的學人，一天呢對法的看法各有



不同，甲說這樣是對的，乙又說那樣是對，大家就在不同的時間，去向這位善知識請教。甲問善知識的時候，善知識說你的說法是對的。他離開後，乙也去問善知識，善知識也對他說，你的看法也是對的。

但另一個人就覺得有點問題，善知識的侍者覺得有點問題，兩人走了之後，這位侍者就問善知識，剛才兩人的見解有所不同，其中有相反相對的地方，為什麼您說這個也對那個也對？

善知識看看他這侍者說，你講的都對啊。這侍者也就定了定，到底是哪一個對呢？

那我們大家說說到底是誰對？有人說善知識是對的，對嗎？

再講一個近一點的，上人講的比較直接，大家記不記得上人經常會講什麼口頭禪？有人說“everything is ok”，那這個是不是佛的知見？佛的知見就是無見。

眾生有什麼樣的妄想，佛就會講什麼的法來幫助眾生覺醒。這個是沒有一定的。而且這些法都是虛幻不真實的，都是為了幫助眾生不要再沉睡下去。

所以佛對九法界眾生的心念都清清楚楚，能夠包容法界裡一切眾生，無論是真的、偽的、邪的、正的、好的、壞的、善惡都好，都能包容。但我們眾生可以嗎？

我們做人，說是正邪不兩立，有正就不能有邪，有邪呢，正的又不能存在。我們沒有辦法

包容一切。

所以眾生的種種的污垢、種種對立、種種欲求、爭取，在法界裡面不停的生起，擾亂了所有的法界，不僅擾亂他自己的法界，也會影響其他法界，佛看的清清楚楚，都能包容。

這就是佛的知見和眾生知見不同的地方。如果我們真的要學佛，想要在法上面有所成就的話，就必須要以佛的知見作為自己的知見來學習、來修行、來改變自己的思想。將我們的執著——堅固妄想的執著放下，不要再被人類的思想、人類的知見所控制、所安排。



荷

因果故事

現在跟大家分享一個在慈興寺有關於牛的故事。慈興寺是在偏遠的山上，屬香港的離島，新界的郊區。一開始接收慈興寺的時候，在山上是自給自足的，大家種水稻、米，種菜、番薯，種種的農作物都有種。如果收成多了，自己用不完的就拿到山下的市場上去交換，從山上到山下大約來回需要走三個多鐘頭，我們把這些農作物拿到山下的集市上，去和別人換山上需要的日用品，比如像菜刀、砧板、碗筷、碟子之類的，就是用這種以物換物的方式來維持自己的生存。乃至我們自己在山上種不了的一些飲食，我們都是用東西拿到山下跟別人交換來的。

當時我還沒過去，我是聽一些老人家描述的。當時有一位在廟裡出家的老比丘尼恒益法師，她還沒出家的時候就幫廟裡工作，主要就是種植的事務，像是種田、種花、開墾。當時慈興寺種田是沒有耕種的機器，就需要用牛來耕地，後來就買了一條牛回來耕種。那麼大家都知道，耕種都是粗重活。雖然牛有力氣，但是讓它做得多，也會感到疲倦。那頭牛有時候累了就不願意動了，想懶惰一下，休息一下。那當時這位居士就打牠，要牠繼續走。

有一次，上人從跑馬地西樂園回來。當時上人不是長期住在慈興寺。他大部份的時間都

是在佛教講堂做一些弘法的工作。比如講經、做法會。他將法會收到的供養，像一些油、鹽、醬、醋，一個禮拜就背一次上山，作為供養出家人修行的道糧。

有一個星期，上人回來的時候就問這位女居士怎麼耕種。那這位居士就向上人報告，她是怎麼開墾、耕種、怎樣趕那條牛工作的情況一五一十地告訴上人，她說：「牛不走我就趕牠，再趕不走就打牠。」說到這裡，上人就跟她說：「你不打牠行不行？」那這位居士就說：「不打怎麼行呢？不打牠就不走，牠不走就開不了這個泥，那怎麼耕地，怎麼能播種呢？做不了的。」上人說：「這樣啊。你現在打牠，以後牠做大官的時候他會罰你。」那位居士就說：「那也沒辦法。不打、不走，就不能耕地。罰就罰囉，最多我跟他懺悔。」那他就有了這個承諾。

結果田照樣要耕田，打照樣的打。到她出家的時候怎樣呢？她一出家境界就來了。有一天晚上她作了一個夢，當時她已經沒有再耕田，那條牛也已經往生了。在這個境界裡面她看見一個公堂，就是以前的衙門，裡面一個人都沒有。中間有一個大官坐的位置，有案、有台，有一個穿著官服的大官坐在那裡。她就看見自己跪在大堂裡面，向那個官在懺悔。在夢中她就見到這個景象，果然因果是絲毫不虛的，雖然她是為廟裡做事，但是這樣子的因果還是會發生的。



雖然我們大家都是為三寶做事，但是這些因果依然還是要面對。還好大家都是為三寶做事。那條牛也是為三寶做事，牠出力氣種地，供養出家人修行，供養出家人飲食，牠盡牠的一生來做這樣子的供養，那牠的果報就是轉生做官。那可想而知，只要為三寶做事，就能得到這樣子做大官的福報。

但是這位女居士，雖然也是為三寶，但是她對其他生命造成了傷害。雖然她有她自己的功德，將來也會有她的果報和福報，但是這種傷害的行為，將來也會有她的因果在裡面。不過這也是一種無奈事情，也是在很無奈的情況下去做的，這就是這個世界現實，是殘酷的現實。

幸好大家都是為了佛教做事，有佛菩薩的智慧、神通來幫助我們，把這種業在默默中化解了，而不需要在現世受種種的痛苦。假如我們不是為了佛教做事，而是為了自己私人的利益、私人的享受，那就會有問題了，結果就不會是這樣的情況了。兩者的分別就在這裡，我們要認識清楚。



勿錯因果

大德都是用身教去講法，告訴我們學佛的人不要錯因果，就算修行到他們這麼有功夫，果報來的時候都是要受果報。

宋朝的慈明禪師，他中風之後嘴巴歪了，他的徒弟就說，師父您成天呵佛罵祖，這下果報來了，嘴巴歪一定是慈明禪師平時罵人的報應。看見徒弟這樣著急，慈明禪師哈哈一笑，說你不要著急，不要擔心。說完之後，就自己用手把下巴托住，扭了扭，然後說，你看這不是好了嘛！徒弟一看，慈明禪師的面容果然已經恢復了正常。

中風這個是告訴我們不要錯因果。而他能夠搓一搓面就可以把臉給弄正了，就好了，前後不夠兩分鐘，這是告訴我們真正的修行人，受果報的時候，他們可以受也可以不受，這個要有真實的功夫才能做到。你修行成就道業才會有這種受用，可以受可以不受。

虛雲老和尚也有一個例子，當時他在真如寺，國家很亂，很多達官貴人，弟子上山見師父探訪老和尚，他當時病得很重，沒人的時候，他在房間躺在床上，他喊辛苦，痛的很辛苦，照顧他的侍者在旁邊，很奇怪，當有人要見他的時候，他就可以起來見客人，可以和他們論道幫他們解決疑難，等人走了，他又躺下來，又喊著辛苦。很長時間都這樣，這些告訴我們，真正修行成就了，有這種力量，要受的時候可以受，不受的時候隨時可以不受，他可以自己

把持。也是為我們說法，修道的好處就可以這樣，所以我們更加要好好用功，可以把持自己，這個不是騙人的，過去的大德做給我們看。

修道者寡言

大家在古德的事蹟中，有沒有得到什麼感受和啟發？很多大德在修行的時候有同一個行為，什麼行為呢？

他們不太喜歡講話，不喜歡噓寒問暖，不喜歡和人交談，不會過多的交談。和人接觸的時候，都是略略的，在必要的交流之外，平時他們很少有什麼寒暄，沒有什麼廢話要說。如果講，都是講道理，好似現在我們這樣，一起研究真理，或是一個講，大家聽，大家互相去討論，如果開聲講話，就是學習。有這種察覺嗎？

從這個道理上看，如果平時我們講無謂的話，我們的心上，也有很多無謂的事，我們不想、不講的時候，心識是不是清明一點？如果我們出聲，都是在用功，不是做功夫就是研究道理和經典，那我們的意識是不是充滿佛法，心裡都是道理？到了運用的時候，為你的親朋好友，其他的有緣的眾生開示的時候，講佛法的時候，你是不是有很多資糧，很多本錢？你講的都是合理的？

大師們之所以是大師，都有他的道理，為什麼可以做到大師呢，當然有做大師的這個道理，

和他們成為大師的過程。如果我們想學習這些大師的風範，大師的智慧，那我們都需要按著這個道理、方式來做，才可以真真正正的能夠知其然，知其所以然。

比如我們聽到他講話，聽到文字聲音，但我們不知他講什麼，但是他成為大師，為什麼會成為大師，我們經過這些研究，當我們能覺察到這個道理的時候，就可以知其然，知其所以然，可以做到這樣。

不出聲

參禪的人，你有沒有看到在打七中的人出聲音的？沒有。但其他法門是需要出聲音的，這個聲音就用了我們的能量，需要付出氣力在聲音上，所以會覺得不夠氣不夠力。這個就是用氣方面消耗了身體的一部分能量。

而參禪沒有消耗這個能量，不但沒有消耗，而且不斷滾動將能量吸入身體，如果就10個人參禪打坐，你會得到10個人的受用，而不單單是自己一個人的受用。我們一起坐下來，身體的能量揮發出來互相影響，氣之間互相推磨。這種情況下佛菩薩在這裡自然有光，我們也同時被佛菩薩光能攝持。

這個時間我們不出聲，不停的鑽這個問題。就像上人說的，用鑽頭來鑽窟窿。加上大家的互相推動，身體的變化就更加急促強烈。如果平時沒有這樣的造作，身體一時吸收不到，

所以感覺逼迫；而身體還是做自己的工作，有時會覺得辛苦。也正因為如此，身和心的變化在這段時間裡有一個很明顯的改變，所以你出聲和不出聲是不同的，出聲音會消耗能量。

修這個法門我們就依持這個法門的規則，到最後宗旨都是叫你不出聲。

那些開悟的祖師怎樣去引導後人達到開悟的境界，開悟後你怎樣去修，還要照顧學佛的人。這個是他們所走的經驗。有這個經驗在這裡，不需要自己去摸索。

有錯就改

我們學習佛法，不要有懼怕的心理，不要怕，講錯也好，講對也好，錯了就往對了學，沒事的，不要怕。你也不知道怕什麼，或者怕別人看到自己的不好，怕別人笑，怕別人說，你一怕，就不敢去學了，這就是比方人家想給你錢，你都不要，想給你智慧，你都不要。

我們學佛法就是為了學道理，學智慧，希望心能夠自在點，不要有這麼多的困難痛苦，為了這個目的來學佛法，在學習的時候，要用一種開放的心，大方的心理，不要怕一些其他的沒必要的問題。錯了改回來就是。有人問上人，修行修錯了怎麼辦？上人說，改回來就好了。

記得學佛法，要把心打開，大方點，無論對錯，都要朝這個智慧路上去做，學到無障礙，如果我們怕前怕後，真正的智慧就不會啟發出來。這個怕本身就是障礙智慧的開發。

動靜一如

禪宗以前是很嚴格的，不可以講話，不像現在這麼方便。一說話，打岔自己也打岔別人，自己用功夫就差了。以前禪堂裡面很多人發心做護法，參禪的人什麼都不用做，飯來張口，茶來伸手。要想喝茶吃點心，都是在禪堂吃的。

參禪動靜都需要用功，如果只能靜裡用功，動不能用功的話，那就只有一半都不到。動裡用功不容易的，靜容易一點。一動就亂了不行，因為大部分時間都在動裡面。所以要訓練到動靜都可以參得起話頭。不一定是禪七的時候參的這麼穩，平時你也可以參的，參成熟了，話頭一提，你就沒有妄想了。

一般人平時消耗自己的能量，吃的食物、吸收的東西不一定夠你消耗的。更何況你要打通身體裡的關口、不通的經絡，就更不可能，所以才要靜坐。你能坐得到了，破了初關，或者牢關，有了本錢了，那在行住坐臥中都可以提起話頭，都可以參禪。如果本錢都不夠，那怎麼用功呢？破了初關、牢關之後，當然你要繼續用功，不然沒得好講。

三關，一般講初關，講從命門到腎的位置，如果你的氣能夠通到這裡，這是初關，如果上到夾脊，這個是重關，再上去到玉枕，上到頭頂，從前面下來落到丹田，一般來講三關是這個講法。



道就是心

大家聽過上人開示裡很多名相，有沒有體會到呢？其實我們有時都會領悟到，只是不知道而已。

就比方說痛的時候，感覺時間怎麼這麼長啊，五分鐘好像一個鐘頭，好難熬啊，可是時間有沒有變？如果和喜歡的人在一起，開心的時候，你會覺得時間怎麼這麼快，兩個鐘頭，一會兒就過完了。

就是這個道理，妙不妙？這就是道，**道就是你的心**，時間沒變，但你的心，痛苦的時候，度日如年；開心的時候，光陰似箭；有沒有體會到？我們有時候是會體會到的，但是自己不知道而已，這個不知道，也就是道。

至於有人打坐喊痛，痛到極點就不痛了，不要再投訴痛了，痛了才有好消息，以後不許喊痛了。有沒有人試過這種滋味，就是痛到非常痛，很辛苦，忍到極點，忽然一下，就很舒服。這種滋味體驗後覺得很回味。忍過去後就會有很多次再經歷。這個是身體的覺受。譬如腿會痛，覺受特別強，痛到很厲害，好像鐵板燒，燒到腳底，腳面總之很難受。燒到突然一下子就消失了，就會有一種清涼的感覺，一種氣流慢慢的延伸散發出來，散發了全身。重一點會散到你全身，感覺很舒服。就過了一關。

光明與黑暗

不是每人都有這種體驗，也不是每次都相同的，身體上是這樣，思想上也是一樣。當你用功，參禪也好，觀想也好，觀心也好，觀住這個妄想，也都是一樣的道理。譬如說觀這個妄想，觀是一種力量，觀到最後是觀你妄想的巢穴。

觀的時候，觀是光明，妄想是黑暗，觀到緊逼處的時候，妄想被觀的力量，這種光明逼出來。逼到妄想跑出來，有時候零零星星跑出來，一觀就消失。好像員警抓犯人，出一個捉一個。這樣比較輕鬆。但是有時候妄想出來得非常之多，多到瀰漫滿天，一層又一層被逼出來。佈滿了整個腦袋。好像蜜蜂，一窩蜂湧出，又好像轟炸機把炸彈對著頭頂扔下來。這時你怕不怕，就要看你功夫了，看你定不定的住。

不是像我們平時聊天一樣說說就可以，到時候功力不夠，定不下來，你就怕了，整個人跳起來，甚至會發瘋。如果你功力夠，定的下來，那會如何呢？會怎麼樣。你就會見到妄念粉碎，在你眼前，在你頭頂上好像雪花一樣飄下來，那時你就會非常寧靜，什麼聲音都沒有，到那時候就自在了。



具足三種心

上人告訴我們，不要依賴其他人，連善知識都不要依賴，一切靠自己。所謂「師父領進門，修行在個人」，對每個人來說都一樣。善知識只是指條路給我們走，這條路從始至終都是自己在走。跌倒的時候自己要爬起來，繼續努力。

因此修道的時候，修行人要耐得孤單、寂寞，這樣才能有所成就。如果不能忍耐，不能持久的話就很容易半途而廢。修行是一條很漫長的路，也是很平凡的生活。你能夠耐得住的話，習氣慢慢就會消磨，心漸漸就會清晰，智慧也會逐漸現前。

上人用**堅、誠、恆**來形容修行人要具足的三種心，堅是堅固，誠是誠意，恆是恆常持久不變。但我們凡夫，往往喜歡熱鬧，更加喜歡奇奇怪怪的，特別的事物。往往就在這些事上打轉，輕則耽誤時間，重的誤入歧途。本來想往好了學，最後反而變壞了。

修行是不容易的，就是因為不容易，我們到今天都還在娑婆世界流浪。

如果將我們心裡染汙的種子都去除了，自然就清淨，就像佛菩薩一樣，他們不會有染汙的行為，正因為沒有染汙的思想，沒有染汙的種子。要做到這點，就需要迴光返照，經常反省。



出離心的四個條件

如果你想要得到了生脫死這樣的殊勝效果，就要下一番功夫，才能達到目的。

要有了生脫死的心，經教上告訴我們，所謂出離心——出離生死輪迴的心，需要具備四個條件。

人身難得，死亡無常，輪迴的過患和業報因果。這四個條件。

時常觀想這四個道理，會幫助我們生起出離心，出離心堅固與否，就看我們能否經常觀想這四種方法。如果沒有出離心，修行就會很孱弱，了生死的心就不會強，了生死心不強，用功的力量就會弱。

人身難得，大家有沒有聽過盲龜的故事？在一個大海裡有一隻龜，一千年浮出水面一次，當它浮出水面的時，有一個爛的木頭，爛木頭上有一個窟窿，它的頭剛好碰到窟窿裡。在輪迴的過程裡，能夠得到人身的機會就好像龜將頭浮出水面碰到窟窿這麼稀有，意思是人在生死輪迴的大海裡，不斷生死生滅，能得到人身的機會就是如此。可想而知，機會有多大，所以說人身難得。

死亡無常，相信大家都知道，年輕的有年輕的死亡，老人家有老人家的死亡，就算出生

的因緣也在無常之中，有的沒有出生就已經死了，無法出生。所以無常是這個世間的說法。

輪迴的過患，我們人在輪迴裡面不能把握自己，不斷的受種種的痛苦，自己不能把握自己，就會造業受報。

業報因果的厲害，其中種種修羅、餓鬼等等報，這些都是痛苦的地方，對我們人來說，自從有生命開始，沒有一道沒有去過的，天上人間、地獄餓鬼畜生修羅，沒有一個地方沒有去過，我們都去過了。

但是唯一沒有做過的是聖人。所以佛告訴我們世間的事情很虛假的，不實在，只是我們眾生覺得實在。為什麼會講這些呢？

馬來西亞佛法很興盛，一次有個比丘尼是馬來西亞人告訴我，馬來西亞居士很多，佛法興盛，大家都很明白佛法道理，男女眾都多，而且很多都是單身。我就問，為什麼他們不出家呢？那就不講答案了。

很正常啊，我們學習佛法，接觸正法，也知道剛才講的問題，人身難得，生命無常，輪迴過患，業報因果，我們都了解，為什麼不出家呢？不修行呢，反正也是單身。



開悟的人

開悟的人不會說自己開悟了。不可所謂「未得謂得」。真正參禪的人，時時刻刻照顧自己，不會放過任何一分鐘，任何一個時刻。不會為自己貪瞋癡而去做，不會貪美食、貪物質、貪種種的享受。這些都是用功的人本有的條件。一直用下去，所謂「功到自然成」。

開悟的人明白了道理，他就不會錯，因為以前已經吃了很多苦頭，做了很多不不合理的事，現在知道了、明白了，他就不會再犯錯。

以前有個姓馬的居士，悟道之後知道宿命，他有兩個兒子，以前大家庭很多人住在一起。當兩個兒子走過來的時候，他就低著頭起立，讓兩個兒子走過。別人都奇怪為什麼，他說，這兩個兒子是他以前的家眷，一個是他叔公的轉世，一個是他爺爺的轉世，來做他兒子，所以每次他們兩個經過，他都起身低頭。

開悟的人，就算有債，都還得起。他還的時候不覺得苦，但我們沒悟道的人覺得苦，一有逆境就呱呱叫。他們不會。如果你看到一隻狗，是以前的太太，那你怎麼辦。你肯定不會殺了吃，對嗎？你知道了，就不會吃了，不知道就會吃。



歸無所得

修行就是歸無所得，佛不覺得自己成了佛，不會覺得自己有個佛的稱號佛的果位。佛看自己和眾生是一樣的，只不過眾生還沒放下自己受痛苦的原因，而在這個世間造種種的苦因，然後遭受苦果。

怎樣才能做到歸無所得呢？我們人總有一個「所得心」，做事呢總有一個目標目的，為了目標來奮鬥。做惡的就不講了，做善的時候，我們都會有個慈善家這樣的執著、稱號，或者人家讚歎您大善人，這樣一個好的聲譽。

當然有因就有果，在人世界裡面，我們不斷做這種有為的功德，有為的事，結果自己再回來受這些種種有為的果報。如果我們要到佛菩薩的位置上，就要在有為上認識清楚，要放下這些有為的法，如果不放下，那生生世世都在六道裡轉來轉去。

既然有為法有這樣的危害，那怎樣放下有為法而轉成無為法呢？佛教我們最容易的方法就是做布施。布施很簡單，你布施多少，無論是大的布施還是小的布施，無論多少都是布施。就看我們放不放得下這個有所得的心，如果放不下有所得的心，就是有為法；如果放得下有所得心，就是無為法。但我們一下子又做不到，那要怎麼做呢？

如《金剛經》上所說的「無人相，無我相，無眾生相，無壽者相」，要做到「三輪體空」，

在布施的時候，沒有一個布施的人，沒有一個受布施的人，也沒有一個布施的物。那一切的有為法就變成無為。

在布施裡，布施一塊美金是布施，布施十萬美金也是布施。隨緣隨分來做。不需要一定得多，也不需要一定要少。有能力的就去做，世界上有很多機會讓我們去布施，布施金錢也可以，物質也可以，知識也可以，或者說句話幫助人也可以，都是布施，從小小的地方訓練自己養成習慣。所謂習而成性，習性，那就可以做到不需要起心動念特意去做。

因此這個無為是從有為之中來的，並不是另外有一種無為法。就好像現在大家研究佛法，也是布施，我們叫法布施，即便我們幾個人在這裡討論佛法，其他眾生聽到得到法的利益，也是一種法的布施。所以布施是無處不在的，這個就是佛教我們最簡單最容易的一個方法，在這個簡單容易的微細處來培養自己無所得的心，久而久之，自然就提升了自己生命的本質。乃至將來能成就菩薩的果位、摩訶薩的果位、佛的果位，都是歸無所得。

故而佛來度化眾生，在人間以人的身份來幫助眾生，未必一定和人講佛法，但會幫助需要他度化的眾生。因緣成熟的時候，他就會教化你了。在我們周圍也有佛菩薩來度化眾生的可能。即便他不是佛教徒，即便他不為人宣講佛法，但這些在凡夫眼裡，是看不到也不知道的，但佛菩薩在默默在做這些事。



福，慧，禪定



三件事可讓正法住世

《地藏十輪經》中說，有三件事可使正法住世。

第一是修福報，就是在三寶前，在道場中修福，護持道場，這是修福。

第二是讀誦大乘經典，包括誦經、持咒、念佛，這是修慧，可以開我們的智慧。

第三是修習禪定，學習止觀。如果不修禪定，就無法接觸到佛教的根本。

前兩件事，修福修慧，可以給修禪定鋪路。在道場中福慧雙修，修到了一定程度，就可以有修禪定的條件。如果只修福慧而不修禪定，那就失去了學佛的核心。因此要學習止觀。

在三寶前做工，護持道場，可以增加福報。福報積累到一定的程度，才會有修出世間法的條件。能在道場中住下去不是件容易的事，能夠吃三寶一碗飯也是需要福報的。

關於福報，我和大家分享一個故事。

一位修行人慕名去一個有名的道場修行，他為此做了很多準備，並準備了很長時間。終於可以成行了，他走到這個道場的山腳下，在山下的茅棚遇見一位老修行。這位老修行勸他不要去了，並告訴他說，他最多只能在那個廟裡住一晚，只能喝一碗粥，吃一個饅頭。

這位修行人說，我準備了這麼久，怎麼能不去呢。於是他還是去了。住了一晚上，第二天早起上完殿吃早齋，喝了一碗粥，吃了一個饅頭。吃完早齋，回去寮房的路上，這位修行人看到兩個出家人在吵架，於是他就上前勸架。結果沒勸住架，反而被那兩個吵架的人推推搡搡，三個人扭在一起。

這個時候廟裡管事的人發現了，說三個人發生口角，不問原因，不管對錯，一起遷單。原來這個道場有一條清規：就是凡是在廟裡發生口角的人，不管誰對誰錯，一律遷單。這是為了維護道場其他人的清修。於是這位修行人就這樣被遷了單。走到山腳下，他就去問那位住茅棚的老修行，是什麼原因。老修行告訴他，他以前在建廟的時候，曾經幫忙把一塊磚遞給別人，所以他的福報就只到這麼多而已。一切皆有因果。

另一個故事是上人還在的時候，有一個常住發心來做司機，做了三年。三年之後，他就要離開。上人沒有留他，只是說以前我騎了你三年，所以現在你就在這裡做工三年。這位常住發心做司機和要離開，沒有任何人要求他，也沒有任何人來做安排，都是受他自己的心念驅使。

做這個修福當然是增加我們的福報。增加福報以後可以怎樣呢？拿來玩嗎？增加福報以後可以幫助我們修禪定。這三個的安排呢有它的步驟和過程，一開始我們先從基礎層次來做。

先說福報，首先是積累我們修行的資糧。修行如果福報不夠，資糧不足的話，你想要用功是沒有機會的。不要說用功，就是你想要有安閒的日子都很難。就像現在這個世界，你想要討生活也很不容易。很多人要工作十幾個小時，甚至假期也要把工作帶到家裡去做。精神都消耗在工作上。連休息的時間也不夠，那你說他怎麼有可能有時間去修行呢？

所以福報是很重要的。那我們學佛的人就要很好地去栽培我們的福，去栽培我們福德的因緣。同時也不要消耗我們的福報，不要很無謂地去消掉福報。所謂是「惜福」。要不然我們的福報都沒有圓滿，就已經享受掉了，到你要去修行的時候就沒有福。所以我們做任何的善行，誦經啊，做的功課啊，都迴向在菩提道上。可以為自己鋪一條將來走上修行的道路。這個是在福業方面我們需要圓滿的。

那接下來是智慧，誦經、持咒、以聖人的智慧作為我們的智慧，向聖人學習他們的智慧。佛陀之所以成佛，就是福足和慧足。在我們做三皈依的時候是不是有兩足尊呢，這就是福足和慧足。福報圓滿了，智慧就會圓滿。



佛陀的智慧

世間的任何事情在佛的面前是無所遁形的。有一個比方是形容佛的觀察力之深。假設三千大千世界同時下雨，三千大千世界有多大的範圍大家知道嗎？三千有三個千。一個日，一個月，一個須彌山是一個世界；一千個世界是一個小千世界，一個小千世界就是有一千個太陽，月亮和須彌山了，對嗎？

一千個小千世界就是一個中千世界；一千個中千世界就是一個大千世界。三千大千世界就是形容這三個千——小千、中千、大千，這個數目，就叫三千大千世界。

如果三千大千世界同時下雨。如果在美國，整個美國同時下雨就已經不得了了；如果整個地球，世界各地同時下雨是不是不得了呢？那水都不知道要裝到哪裡去了。現在是有三千個大千世界同時在下雨，在這個雨水裡面，其中的一滴雨，裡面的一個眾生，又或者一條蟲，他的三世因果，過去現在未來，佛完全知道。

這個是形容佛的智慧。在佛的眼前是無所不知，無所不明白的。這個就是智慧具足。這裡就是講佛的福足和慧足。我們學佛就是學佛的福足和慧足兩種。



現在講禪定，如果我們誦經持咒，但不去修習能夠讓我們得到一心不亂的禪定的話，那我們是無法達到智慧具足、福報具足的。

為什麼呢？因為有很多事情是需要我們很細心地觀察、了解和學習的。如果沒有比較深的靜止的話，我們是沒有辦法觀察到的。再加上如果我們的心不靜止，就會被過去的業力衝擊，不能夠很好地去用我們的心。反而會被自己過去所造的業、習氣來擺佈。所以你不修行禪定的話，你就沒有辦法、沒有能力、沒有力量去改變自己的內心。無法改變自己的話，就會隨著自己的習氣去做。所以學佛的人，你想要在佛法上得到根本的利益的話，就需要去修習禪定。

其實在教法上面有很多都在帶領我們一步一步地去學習。在我們修福、修慧的時候，都會涉及到修習禪定方面的事情。就好像我們誦經持咒或者念佛，養成了一種習慣，你在誦經持咒的時候就不會打妄想。或許你偶爾會察覺到自己有妄念。在這裡就是告訴你，自己心是怎麼樣的狀態。它會提醒你要注意，這些是什麼。



如何得到禪定智慧

首先一步一步地去認識自己的內心，認識內心裡面的貪瞋癡，種種的煩惱。這些煩惱是怎樣來的？去觀察它、了解它，慢慢你就認識你自己了。甚至你越了解的時候你會更加想要去了解自己的內心。那你就可以靜靜地坐下來，好好地去觀察自己的內心。放下你平時的持咒誦經，去靜靜地觀察你的內心。

這些妄念有很多種，有貪心的、我慢的、貢高的，最普遍的就是瞋心和鬥爭的心，或者是很好勝的心，甚至有一種不想別人好的這種心，害人的這種心。這些種種的煩惱是非常多的。我們平時的生活當中是很少察覺到它的。當你能夠有這個時間、因緣去觀察自己的時候，就會察覺到自己內心原來這麼熱鬧。它一點都不安靜。

那我們如何去應付呢？很簡單的，你不要去理它就好了。你知道它存在就可以了。你不隨著它去思想，不隨著它去做，久而久之它自己就會走。就好像有個比喻，有客人到你家，你要招待他，請他坐下喝茶、聊天，這樣就變成你們有話可以聊了，就會有聊不完的話題。那你說他會不會走呢？他當然不會走了！你都把他拉下來要跟他聊天了。

如果假設你不管他的話，當他是個陌生人，他來到你家裡，他跟你聊天，你不理不睬，

你不理會他，一次、二次、三次，都是這樣不管他，不理他，那你說他還會不會有意思留下來？當然沒有意思，他自然就會離開。那他走了之後就沒事情了！

是不是真的就沒事情了？你還是要照顧好自己的心。這些念頭雖然一下子沒有了，但不表示它不會再出現。這些煩惱在我們內心是非常多的。昨天同大家講過，我們現在的起心動念，所說的話所做的事，都是我們將來的起心動念。我們現在所受的果報，甚至我們的思維，每一個念頭生起來，說的每一句話，都是我們過去生的造作。因為我們過去有想過這些東西，有這些事情，造過這些業，所以我們現在就有這些事情做出來，就會有現在這種遭遇。

如果要想在修行上有進步，就要在照顧自己的內心，要改變自己的內心。你要先去了解你的內心裡面有些什麼煩惱，有些什麼妄念，這些念屬於哪種類型的。怎樣去改變它。當你照顧的時間久了，日子長了，心自然就會慢慢靜下來，定下來。

當你的心能夠定下來的時候，八識田裡面的那些習氣的種子有時候沒有任何的動作，沒有任何的反應；但有時候它會蜂擁而來，有時候像土匪或者游擊隊一樣，你不察覺，它就會跑出來。它令你防不勝防，好難防的。

有時候你的心覺得好寧靜，什麼事都沒有。但這時候它會突然間出現一個。有時候它就

好像轟炸機一樣，在你頭上大堆大堆的、一窩蜂的湧過來。如果你平時有打坐，願意練習禪定的話，就比較容易察覺到這些種種現象。不管是任何現象出現你都不用去擔心它，不管它就可以了。因為這些都是假的，都是虛妄，妄念。如果你定力不足，一害怕的話，那你就從頭再來了！

如果你不怕，你定力足，它自然就會消失。這就看你平時願不願意去禪定、去打坐、去練習靜坐。你願意打坐，慢慢心就會定下來。心定下來，慢慢你再去栽培它，它就會變得更加寧靜、更加有定力。

心越定觀察力就越強，觀察力越強你心的敏銳力就會越高，對事情的觀察力，洞悉的力量就會強。比方別人講一件事情，你就會知道他為什麼要說這件事情，然後會發生什麼事情。說一句古人講的俗話，就是你把尾巴翹起來，他就知道你要屙屎還是屙尿。這是古人的智慧。古人說，他吃鹽都比你吃飯多，他看的東西多，他心既定，看到的事情比你多，也就是比方年輕人要好好學習。

好，現在我們返回來講。如果你能定得下來，智慧就會慢慢展開，慢慢增加。有很多的道理和事情你能夠按照正確的軌道去做，這樣就可以慢慢地增加心的定力，以及我們智慧的運用。你有定力，你的智慧才會打開來。你的心不動搖，心有力量，它內在的能力才會出現，



才可以運用它。如果心不定的話，它內在的力量就無法發揮作用。

所以修習禪定是從「定」這裡開始的，那自然就可以開發你的智慧了。最普遍簡單的認識就是如果我們的妄念少了，心使用起來就會非常靈敏，也容易集中，這些是很表面地去看到的。

這個次第，就要從「福」開始，然後就是誦經持咒，開智慧，再接著就是禪定，靜下來，去觀察自己的內心。

如果你做了前面的福和慧而不去做禪定的話，你就會成為一個沒有重心的人。我們人對世間有種種錯誤的認識，就是因為我們有妄念。如果不將自己內心裡妄念清除掉的話，那我們始終還是生活在這種錯誤的世界裡面，就沒有辦法可以出離錯誤的觀念，你永遠都無法得到自己所希望的快樂，永遠都解決不了自己的煩惱。

當你解決了你的煩惱，沒有了煩惱，那時候你就是一個自在的人。

這種自在，這種快樂，每個人都可以有。但它的首先條件就是要離開這些錯誤的煩惱。



不然你就會活在錯誤的煩惱之中，沒有辦法得到解脫。

因此真正想得到佛法利益的人，是要從自己的內心開始。真正的修行就是從你的內心開始。營造一切的功德事業、福報、誦經持咒，都是幫助我們去達到這個目的——就是你內在的解脫自在。

但是如果你的福慧不足，所修的福不夠，誦的經也不足的話，那就不會有這個時間或者空間去讓你去了解自己的內心。所以我們要知道這大概的情況、過程是怎樣的。至於說你自己在哪個階段，在什麼狀況下，你生活的環境配合，你就要自己去掌控、把握它。

那福報和功德有什麼分別呢？

簡單來說，功是要去做的，要去修持，要去改變自己的身心行為，這種改變的力量大不大，如果改變自己的力量夠大，可以以出世的心來做世間的法，就是功，就是德行。

福報就是還有所求，比如做布施、蓋廟、修路，或者其他慈善，捐學校，這些利益世間的事，但沒有功夫的存在，沒有出世間的心來做世間的法，而是用世間的心，這不能稱為功德，只是福報。



無常中的永恆

無常，我們大家都耳熟能詳，在這個世間，任何事物都是無常，都是成住壞空，有來有去。好像釋迦牟尼否在這個世間也是無常，不會永遠存在，但我們精神就長存。

這個世間我們無法擺脫這種相對，有好有壞，有成住就有壞空。我們做的事情是否有意義，最重要是我們是否付出過？這種付出對國家社會，對一切眾生是有利益的，這是佛教徒應該做的。

若某些事沒有意思，很無聊，甚至會危害社會和人群，對人沒有利益，只是虛耗我們的精神，那就不該做。我們人成就這個身體，有成的開始，也就會在這個世界消失，有成就有壞、空。我們在這個世間的行為對他人是好是壞？還是沒有意義的呢？

我們學了很多技能，如果不去用你學了做什麼呢？學了就要布施出來，捐獻出來，利益這個世間。等用完了，你要離開這個世間了，唯留給別人好處，你的精神永遠在這個世界留給別人一個好的感受，是有利益的。雖然在這個過程之後，終歸回歸到空，但在精神方面，越來越超然、清高，下一世有機會再來的時候，你依然會這麼做，不斷的來去來去，學佛就要知道有來就有去，不然這個身體拿來享受也沒用啊，如果學佛法，利益別人，就算損耗了我們的生命，也沒關係。

我們打坐，參禪，翻譯，教小朋友教學生來學習佛法，認識佛法，就算將能量消耗完了，但精神在這個世間長存，這個是我們要做的，向佛菩薩就學習，不要怕消耗了什麼，最重要的是我們做的事情值不值得，甚至做的很疲倦，很多大德這樣，因法忘軀，雖然這一世色身消耗了，但得到更高超的精神領域。



話頭·疑情



參話頭

真常是不動的，所以才常，也就是常講的空性。空性是不動的，如來是不動的。我們現在用的這個妄心，是站不住的，經常變的。現在去找我們本有的真常的心，那怎麼找？就在這個誰字上去找。

一般都說「念佛是誰」，「念佛是」這三個字是一個引線，引出這個「誰」。也有人說「父母未生我前，我的本來面目是什麼」，還有的說「搬柴運水的這個是誰」，「拖住這個臭皮囊，拖住這個死屍周圍跑的是誰」，也就是講我們人東跑西跑，一下子跑到美國一下子跑到中國，一下子到澳洲，跑來跑去的主人翁是誰。

話頭很多，都是要你起疑情，叫要你去尋找自己的本來面目，本來的樣子是怎麼樣的。你能夠找到這個念頭直至盡頭的時候，妄念不再起的時候，心就能夠清淨下來，但這時還要繼續去追去問你自己。

一路追尋下去，直至這個漆黑的桶底，你妄念的巢穴粉碎了，這時古人有很多形容，「虛空粉碎，大地平沉」，有的說「翻身跌出太虛空」，也有的很文雅說「自從一見梅花後，直到如今不再疑」。種種的感覺，覺受，種種說法，古德悟道都有不同的形容。



我們用功也都是一樣，要從分別的妄念——這個停不下來的妄心，去追尋妄念的源頭，能夠生出妄念的這個源頭。追到源頭的時候呢，這個源頭是不動的，但能夠生起一切法，取之不斷，用之不竭。但首先要將心空，將妄心打破。這個分別的識心、分別是我們最大的障礙。

我們人，往往是用分別來生活的。所以這個分別的識心是根深蒂固，不容易動得了它。不能夠消除它。所以要恆常，持久的用功，不要起分別的心。

那怎樣才能不起分別的心呢，我們人在生活中總是分美醜、長短，分好吃的不好吃的。

怎麼參這個「誰」？我們用慣了識心來生活，現在不讓你用這個識心了是不容易的，沒辦法一下子不用了。所以給你一個方法去專一用功，用這個「誰」字。將所有的集中力、心力，放在這個誰字上來鑽研。

上人用「錐子鑽木頭」或者是「龍養珠」的狀態，或者是「貓捕鼠」這樣的動靜來用功，都是叫我們專注的用功，不要起任何的念。在「誰」上用功。



參話頭和公案的分別

參禪中，話頭有很多種都是制止我們的妄想。除了話頭，也有參公案，以前大德師徒之間互相酬答，很多答案都是師徒之間自己才知道，沒對外人講，外人有時會拿這些公案來參具體是什麼意思。古德也有提倡參公案的方式來用功。但也有參很久參不到，得不到要領，就去請教善知識，善知識就會叫換一個話頭，比如說參本來面目是什麼？有時候就能得到受用，但有的不行，就再換第二，第三個。

我們人其實習氣很重，不知道哪一個法適合自己之前，都會不斷的去摸索。有時候某個法門修的很好，但沒有悟道，這一生不一定會碰到。就不斷的摸索、嘗試，有時碰到前世修的很熟的法門，很快得到受用，這也是一種情況。

參公案呢，也有這種狀況，古德有1700多的公案，大概這個數字，實際很多，從古到今，公案很多，很著名的、被祖師認可的也都有很多。現在一般來說，很少用這個方法來修，多數參「念佛是誰」，或者「拖著屍體的是哪一個」，「我們的本來面目是什麼？」還有「萬法歸一，一歸何處」這樣的話頭。但並沒有說某一個話頭對治某一種習氣，無論參話頭還是公案，都是針對我們的習氣，最簡單的就是對治動念、起分別和打妄想。

如果我們用一個方法，將這些妄想截斷，不讓它起來，這個就是最主要的一個目標，在

這個總機括上來截斷，總機關能截斷，其他細流比如貪、瞋、癡都好，都容易截斷，總機關沒有水流下來，自然也就沒有分支了。

參禪是什麼呢，古人用「斷碑橫古路」來形容，斷碑就是一條石碑，古路是以前的道路，用一個石碑將古道攔截住，譬如我們的心很多妄想，用一個方式攔腰截斷生起妄想的源頭，不然它流出來，從源頭攔住了細流就不會有了，參禪根本就是要除去我們一切的習氣。

參的時候，你的神稍微放鬆一下，比較有好處，不會太緊，如果你換了其他方式，那等於你積聚的功夫就散了。如果太過用力，腹部的氣走不出去到其他軌道，如果你放鬆下，氣可以走，你的功夫依然在，會有自己的受用。氣從後面上去到達頭部。

上人在《四十二章經》裡講到，就像彈琴一樣，太松太緊都不好，太松彈不出聲音，太緊容易斷，我們修行中太松的多，很少太緊，在用功的時候，你可以放鬆一下精神，再提起話頭，不要換方式，只是不要太過緊張就可以。



疑情如漩渦

誰字，虛雲老和尚形容「誰」是一支指路棒，會帶著你去開悟，帶著你進入這個悟的境界。在這個過程中，因為你不明白、不知道是哪一個，但你又想知道，你就一直追問，到底是哪一個？一路追下去，這個誰的攝持力就好像一個漩渦一樣，一直轉一直轉，轉到最大的時候，大到你的識心不能容受的時候，這個漩渦就會爆開，一爆開這個漩渦就消失了。

當這個漩渦一爆的時候，就是你悟道的時候。所以說大疑大悟，中疑中悟，小疑小悟，就是看你悟的程度，看這個漩渦轉的力度，你所用的功夫逼迫這個疑情便大。好像有的人用功用到不知天不知地不知道時間，好想有的古德用功用到，在行堂的時候，在吃飯的時候，依然參他的話頭。有人在吃飯時候，夾著一筷子菜，也不往嘴裡送，就定在那裡，就入了參禪三昧。

有一些人在行香的時候，維那師打板，停下來不動，如果維那師不叫他去坐香，他就一直站在那裡不動，有人就定在那裡一直參，動都不動。這些人用功用到這種程度，我們要明白參禪，便是要進入這種參、疑的狀態，這個疑自然而然的就讓整個人的身心都投入這個誰字上，直到疑情爆破。

另外一種，當我們看話頭——這個「誰」的時候，疑情就一個漩渦一樣不斷旋轉，而我們

八識田裡的妄識，這些種子就會跑出來。你用功也好不用功也好，都會跑出來。

這些妄識跑出來的時候，我們過去生所種的種子，會從阿賴耶識裡跑出來，正如一粒種子，需要開花，含苞待放，種子會到心上面，差不多你看到的時候，會慢慢打開，種子會打開裡面的信息。或者是一些聲音，或者是一些資訊，或者是一些形相，或者是人的相，或者是恐怖的相，或者是貓貓狗狗，總之你以前見過的東西，聽過的聲音，都會成為種子。當它們跑出來，來到你眼前，打開的時候，因為這個種子蘊藏著力量會開花，種子本身有力，來打開花苞，會形成花朵。

這個參的力量能將種子打開花苞時候的這個力，捲進漩渦裡，種子開花結果那種力，生長的那種力，被漩渦吸收了。這個開花的力量被漩渦攝受了。所以你越用功，就會有越多妄識跑出來，你所吸納的業識種子所衍生出來的力，就越多越大。這就好像太極裡面的借力打力的原理一樣。等到漩渦吸收到的力量大到你的心識不能夠容受的時候就會爆開。

講漩渦呢是一種譬喻，用功的時候，你專注看著話頭，看著「誰」，看到有功夫的時候，有了疑情生起的時候，就會有這個作用，你不需要理會其他。

雖然參話頭時疑情不容易起來，或者很輕微，但依然還是有個作用在那裡。只因我們八識

田裡種子不斷的衍生，作用是有的，只是我們察覺不到，由於我們還沒有這種經歷，定力不夠深，所以就看不到。

定力夠深了，觀察力強了，智慧的力量也就是觀的力量就增強了，你就會看得到，感受得到習氣種子的流動，就好像在你眼前一樣。這就要我們多多的看這個話頭，培養出這種定力。怎樣引發疑情，怎樣讓疑情強大起來？這就是我們要做的。

因此參禪是沒有間斷的，一間斷，力量就弱了，疑情就會退下來。一次我在離島做事，那時工作很輕鬆。一次打坐之後，出門吃點東西，在賣紅豆糖水的地方買糖水，吃糖水的時候，疑情忽然生起來。那時候剛剛開始用功，工作完就一路照顧自己的話頭，這時候疑情忽然生起來，就參了一段時間，所以用功要時常都保持住這個提的作用，不要間斷。

任何時刻都在這個功夫上面，到因緣成熟了，一碰就是。也不一定是在打坐的狀態中。用功的人這樣照顧自己，到某種程度，要看因緣，可能是過去的因緣觸發了裡面的因緣，或者功夫剛剛到了，就會有這些狀況，藉著外面的緣來觸發它。我們不知道什麼時候是因緣，但我們時時刻刻保持這個狀態的話就不會錯過因緣。



離心意識參

禪宗上有一句話「離心意識參」。我們用慣了意識，一用意識就有形象，有形象就有分別，有認知。因此要在這上面用功，單單看一個「誰」字，在「誰」字上來用心。這個「誰」字不是說腦海裡有一個字的樣子來想，有想就是有個形象，都是一種意念，不是這樣的。

要你從這個誰字上，起一個疑的情緒，那是什麼呢？就是沒有一個形態和形相讓你想像，因為你不知道，所以才想知道，要去追尋。這個就是離心意識參。

不是平常用的那個識心來用功，平常用的是分別的意識。總是有聲音，好聽的，不好聽的，有小鳥的聲音，貓狗的聲音，人聲，汽車聲等種種的分別。這是我們的意識心，意識心從哪裡來的？是從眼耳鼻舌身，五根對著五塵產生出來的法塵，屬於第六意識，再由這個第六意識，經過第七意識再入這個第八識，我們講是這麼講，但這個過程很快，一下子就過去了。

識心藏在我們第八識阿賴耶識裡面，做人是這樣的，做貓做狗做阿修羅，乃至天人，都是這樣的。現在我們用功，就是要離開前面這六識所造成的妄識而來用功，這就是離心意識參的意思。這個用功的方法，希望大家能夠懂得如何去用功。了解這個禪宗這個法為什麼出來這麼多的祖師，就是這麼直截了當。你想消業障也好，想要大徹大悟做個祖師也好，都是要經過這個階段。

禪七的殊勝

以前佛陀在世的時候就有結夏安居，（農曆）四月三十日到七月三十日不出門，僧眾聚在一起用功。因此就有後來的盂蘭盆法會。來到中國以後，就演變出種種的法會、種種的七期。這都是禪宗裡剋期取證而引申出來、變化出來的。

在禪宗，冬天是最好用功的時候。通常都會打幾個七，讓修行人有長一點的時間去用功。後來發展到有一些喜歡修禪坐的人在禪堂裡居住，長年都打七。平日坐的香少一點，到年尾的時候就會增加，加兩支三支，一支一支地加上去，到最高峰的時候加到十四支香。

一整天都在用功打七，這無非都是讓我們能夠專心的照顧自己的心體，不要讓它隨隨便便的起念，要清清楚楚的照顧好自己的心。這些是禪宗裡面的一些生活習慣。

如果生活中不能夠如如，心就起念，就會動，就會有所造作；不能夠如如，就離開了心體，就不能住在本來住的位置上面。

我們在這裡，很少用香板，但在中國的禪堂，基本都會用香板。如果在禪堂裡昏沉，就會被打香板。但是打妄想就很少打，因為你要知道別人在打妄想，不能打錯。

為什麼要用香板呢，就是提醒別人用功。有的人功夫用的差不多了，打香板幫他，有時候一打，逼一逼，就開悟了。

比如鎮江的金山寺，金山寺出名因為它的規矩很嚴。禪七打到第十個七，最後一支香，維那師打魚開靜。十七個半的祖師就出來了，個個開悟了。只有半個沒有，只開了一半，到了問答考功夫的時候，他的功夫到了一個程度，還有一點沒有脫落。這個人就是打木魚的維那，因為他要分心負責大家起坐、用功的秩序，服務大家，因此沒完全開悟。

大家覺得不公平，就說：你一定要全開，連剩的那一半也要開了，不可以留下一點。如果你不開悟，就把你丟到長江裏面。大家就抬手抬腳，把他綁到海邊的時候，他就在這條路上用功，就在這段時間，大概半小時，他一路用功，到海邊舉起他的時候，這個考試功夫的善知識就問他，他一剎那怕起來，就開悟了，因為怕別人扔下去。他就講了一首偈，這就開悟了，這就是打了十八個祖師出來。

我們人真是很奇怪的動物，不逼就是不可以，要逼了才可以有工夫出來。如果有人能夠逼我們的話，這也是很好的，可惜現在找不到可以逼我們的人。我們唯有自己逼自己，要好好照顧自己；如果我們都不好好照顧自己，那還有什麼希望呢？所以要好好照顧自己的話頭，好好照顧自己的功夫。

每個人都能得到禪的利益

禪宗這一法是很考驗人的，是不容易貫徹始終的。也可以講由於這是一個很直截了當的法，不講那麼多題外話，沒有那麼多方便可講，直接就是要你了脫生死，解脫輪迴的痛苦，這樣單刀直入、直指人心、見性成佛。所以用功起來要我們直心道場，要有承擔的力量，才能修這個法，才能接受這個方法的鍛練和教化。


因此古來都講禪宗一法是上上根器所修的法。這只是一種說法，修禪這一法你說難也難，說易也易。為什麼呢？我們每個人都有這種內涵在裡面，無論哪一個，只要肯靜下來坐，坐一隻兩支香，自然有味道、有所獲得。

這裡有一個公案，以前有個禪堂，經常跟一家豆腐鋪買豆腐。一次鋪子裡送豆腐小二經過禪堂，看到裡面的禪和子坐香，很好奇，每次都是這樣看看。一次小二就忍不住問師父，說你們這麼多和尚成天擠在一間黑濛濛的屋子，到底幹什麼呢？這麼奇怪。

出家人也沒詳細對他講，就簡單說了點，收攝眼耳鼻舌身意，不要打妄想之類的。小二就忽然生起好奇心，說那我進去坐一坐行不行啊？師父想既然是老朋友了，那就進去坐支香吧。

小二坐了一支香出來了，師父就問，怎麼樣，坐得如何？





他說：真的太好了，很久之前，有個人家買我豆腐，那筆錢我還沒收呢，這次坐香我想起來了，坐香真的太好了。

這個聽著很搞笑，但確有這樣的公案，可以說我們人在社會上，在生活中，會遇到很多境界，很多事情，有好有不好，多少會有些壓力。當你能坐一隻靜香的時候，舒緩一下壓力，那種自在安詳，可以說是一種享受。總而言之，這個禪，對於普通人也好，對於想了生脫死的人也好，都有禪的內涵在裡面，就看你願不願意發掘出來。

