

覺海問津



慈興禪話

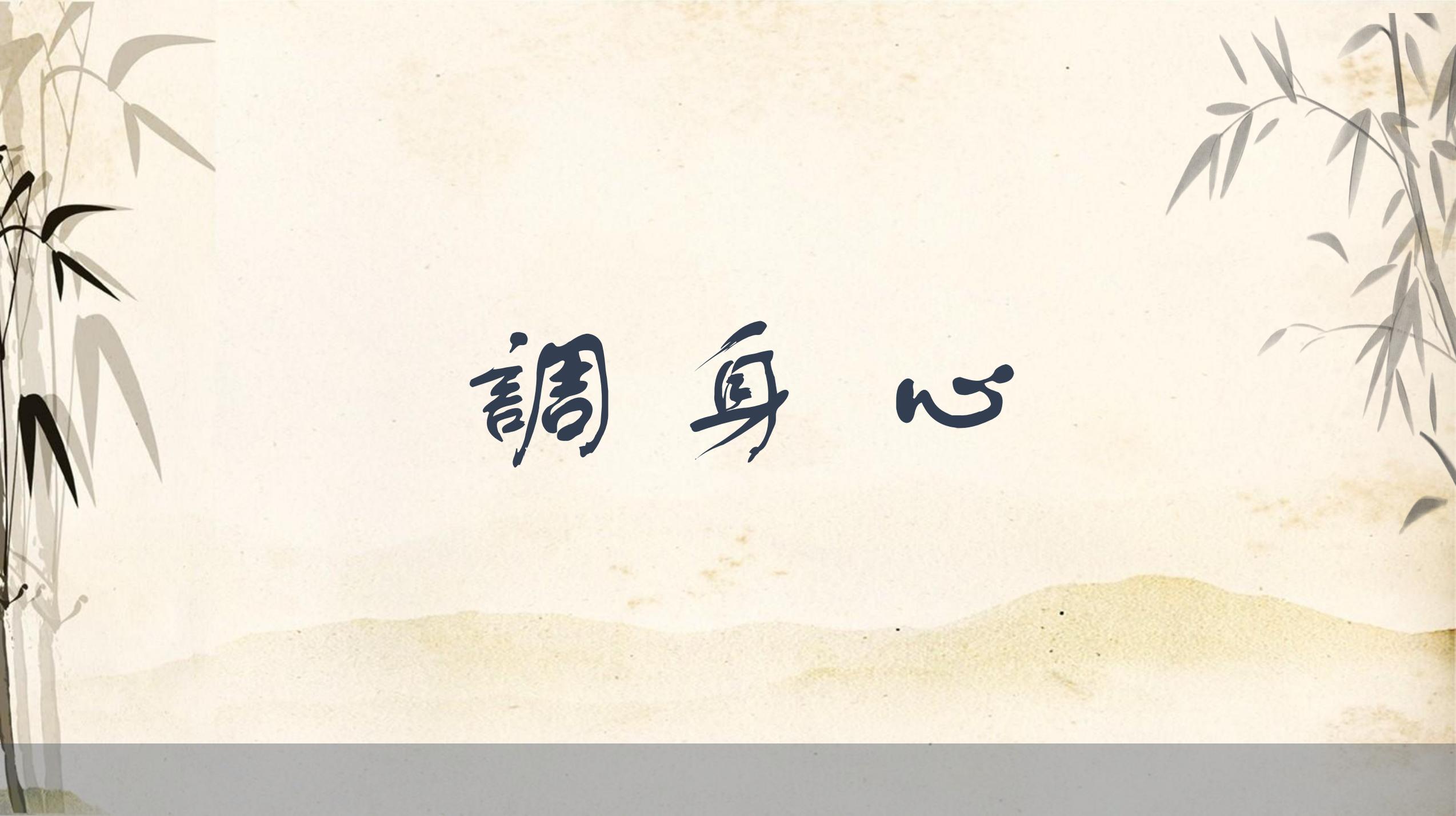
之 問答錄

Q & A

恒興法師解疑



調身心





問：為什麼要雙盤？

答：關於雙盤，這個姿勢是最健康的，定力是最深厚的。所以打坐和參禪這兩個方法是修行最直截了當的一種配搭。當下了生死，你用最好的坐姿，而參禪是最直接了生死的方法。不假方便，直截了當。

問：如果膝蓋有問題退化了，適合靜坐嗎？還有昨天回去覺得很累。有什麼辦法。

答：年紀大了骨頭比較硬，沒那麼靈活，如果腿不能盤上來，可以坐高點，正襟危坐。主要是調心，但腰一定要直。這是必須條件。膝蓋的話，能盤腿就盤，不行就坐凳子。

年紀大了很累，以我們現在這個功課程度，香不是很多，一般人能應付，如果坐的時候不累，回去才累，可以說是初學，剛開始坐。坐的少，筋沒開，身體很吃力，需要花很多力來支援身體平衡。所以一整天的功課可能是一種負擔。但是過一段時間是會適應的。你需要保持去坐，去練習。不然過了七天，你又不坐了。有課程就參加，回去又不坐，所以得益不大，沒什麼用。



問：如果沒辦法雙盤，請問我是否可以坐半跏趺？

答：可以的，年紀大了很難盤腿，所以修行要趁年輕，而且年紀大了，妄想也多些，要花時間來調自己的妄想。

問：打坐的人，是個個都很痛，有人身體會震，還是每個人不同？

答：大部分人會有腳震的感覺，有的強點，有的沒有那麼強烈。如果震動，可以放鬆一下，意識裡叫它不要動。放鬆了就不會那麼強烈了。

問：去年我坐的時候，手會震動，現在坐，我右邊的筋有點被拉住，想問為什麼。

答：很多人都會有震動的情況，有人身體都會震動，這個是一種現象、一個過程。坐下去慢慢放鬆，等過了就不會有了。

至於說筋覺得拉住，是身體的一種病變，可能是以前受了傷，或者臟腑裡有些問題，氣到了這個地方就會拉住，如果持久坐下去，都會改善。不需要太緊張，這個時間過了就自然會消失。氣過了，這個病變可能好了，或者好一部分，過了就不會再痛。有時也會重複，或者某條筋絡受了傷，打坐時候會受痛，等療好之後就不會再痛。



等到了另一個環節，可能又會痛。因為筋絡很微細，一個地方受傷，附近的筋絡多會受傷害，面積會比較闊，可能受傷的部分是幾條筋絡，打坐的時候可能好了一條或者兩條，不是所有的筋絡。當氣通過第二條筋絡的時候，又會再痛，有時輕微些，有時更加痛，有幾次經驗之後，痛就會減輕，這種痛感慢慢機會消失。

我曾經見過一個人，30多歲，晚上打坐，念六字大明咒，他身體震動到自己扭來扭去，很難受。後來問他做什麼，他說自己是柔道的教練，柔道學的很好，他們學柔道的人，沒有打人之前學習先給人打，所以身體裡很多傷害隱藏在裡面，所以打坐的時候震動起來，就很難受。

你越用功氣就越強，就越震動。身體裡的脈絡沒有通透，所以過不去，就會產生震動來抵消平時過不去的震動。你放鬆一下，不要結印來坐，這樣氣不會那麼強，等你身體通暢點，你再結印坐。

問：結手印的時候不是有功效嗎，不結不就沒那麼有用了嗎？

答：療效上面，就沒有那麼有效，但你手不會震動。等通順一點，沒有那麼急促的時候，你再接印。打坐之後身體的變化，氣有時候會上頭頂，可以說是一個好現象，總之沒有什麼大礙的。



問：法師我打坐胃裡有很多氣，頂的我很辛苦。

答：飲食對打坐的影響都很重要，如果吃的太多，打坐容易昏沉。另外坐的姿勢對身體影響也很大，我們內臟心肝脾胃腎都掛在脊骨上，如果我們姿勢不正確，彎腰含背的，就會壓住肺部，壓住橫膈膜和胃，變成一種傷害。

至於說身體裡風出不來，應該說坐的不好，身體裡的氣機不旺，陽氣不足夠的時候，自然就會收縮，氣排不出來。如果打坐姿勢正確，心也調的好，那身體的氣機在一個很自然的時候，慢慢會積聚熱能，當陽氣積聚到足夠了，身體會暖起來，身體裡的陰氣自然就會被排出體外。如果陽氣不足夠，不能夠令身體內的組織柔軟，身體不疏通，那排氣的地方收縮了，就排不出；除非你坐得好，身體的陽氣才能將陰氣排出來，要在功夫上去做。飲食方面自己調。靜坐呢，要正確才會有幫助，如果不正確就會成為一種障礙。

問：左右腳哪個在上面有分別嗎？

答：左右有不同的，上人建議先搭左腳，再搭右腳。用右腳壓住左腳。兩個作用不同，上人這樣教我們，但上人有時候也說，沒關係，你習慣那只腳在上面都可以。



問：參話頭是否包含了調息調身等等？

答：天臺智者大師所講的止觀講到調身調心調息等等會在打坐中得到良好的效果。禪堂裡，大家按照規矩來做，種種要注意的都已經包括在裡面。調飲食，調睡眠的時候，每個人自己控制，運作的過程已經包含在打坐裡。每一樣都不要過度，如果打坐當天吃飯吃得很飽，就很容易昏沉，所以不贊成吃得太多。否則會障礙禪坐的思維，是一種障礙。

問：我打坐的時候會慢慢跌倒。

答：坐久了就不會跌了，因為筋還沒有柔軟，沒有鬆，自然就會向兩邊傾斜，盡量去忍耐，坐久了自然會好了。

問：我打坐時，除了忍痛，還覺得心臟很不舒服。一次聽到我心臟跳，怎麼繼續坐到深一層？我用小乘的安那般那的腹式呼吸法。

答：這個很正常，可以參一下，覺得痛的是哪一個？不用理會心臟，只要繼續用你原來的功夫，如果注意心臟，反而分散了注意力。



問：這兩年我打坐，身體特別熱，這個熱好像不太散的出去，就算不盤腿的時候，熱氣也會冒出來，不知道有什麼辦法。

答：這很正常的現象啊，靜坐的時候會熱。我們四大假和的身體，打坐的時候收攝身心，火大就容易升起，不打坐的時候都會，無論打坐不打坐，這個氣脈經絡都是這麼走的。只是打坐的時候運行的更加暢順，那熱的感覺就越強烈，不打坐的時候，依然是這麼走的，只是相對於打坐的時候，沒有這麼重的感覺。

問：可我的溫度太高了，好像比較燥熱，不是很舒服的一種能量。我太熱了，已經影響到我正常生活了。

答：我相信大家都有些經驗了，熱起來的時候當然會燥啦，有這種燥的感覺了，那怎麼辦，喝點涼茶啊，高山茶，碧螺春，降降溫，千萬別吃補品，你已經很熱了，要喝涼性的茶。以前有的大德閉關用功，出關的時候，一打開關門，就滿山跑，為什麼呢，因為好熱，他在裡面用功，用功用到火大，所以滿山跑來散氣，大喊大叫來散氣。



問：那這個熱會沒完沒了的熱下去嗎，還是自己會消除？

答：這個是一個過程，過一段時間就不會熱了，這個熱也表示一種境界，就是能量太多太大，可以將身體裡的垃圾渣滓消融，附在經絡血脈裡的垃圾來消化，到差不多的時候就慢慢會停下來，熄落。

呼 吸

問：打坐應該怎麼呼吸？丹田在哪裡？

答：打坐時候自自然然呼吸，不需要特意控制，無論念佛還是參禪都不需要刻意控制。數息的方法也不需要控制數息的長短、深淺，你只要數就可以了。

至於丹田，講法有好幾種，一種說在肚臍下面兩寸，上人說在肚臍後面一寸。你只要觀想肚臍就已經有觀想丹田的作用了。

問：靜坐的時候，如果一個人的注意力在呼吸上，會不會感覺到呼吸越來越微細，感受不到外呼吸了，只有丹田的內呼吸，這種情況下，是自己忘記了外呼吸，還是真的存在這種現象？



答：這個問題最好是自己證實一下，如果這麼問，就會有很多問題，這是無謂的，無益的。最好問你自己經歷的問題，問的話就會落實了，如果沒有經歷過的問題，問的時候，就很虛無縹緲，只是自己的猜想，反而會分心。

（居士：事實上我自己有這種情況，有點忘記了，有點這種情況。）

你自己有沒有覺得是忘記了？呼吸是不需要理會控制，是我們身體的一個自動系統，不需要忘記或者不忘記。那這種情況是否正常，你自己正常不正常啊？這是你的感受，你坐在這裡是這樣，不是想出來，聽出來的。

問：打坐雙盤之後，膝蓋會不會成一個O形？

答：請大家問一下實際的問題，不要問別人的問題。你要調好你自己打坐的姿勢。如果姿勢調好就不會有不良的效果。

問：我打坐，站起來，兩個膝蓋合不起來。

答：很多人有這個問題，很多人站著也合不攏，這個跟人天生骨骼架有關係，有人骨架是很標準，不需要練習天生可以坐得很端正，有的人要練習很久才能坐得端正。



最重要是能不能坐下來。能否定下來，如果可以坐下來，靜下來，打坐下去就可以。

問：打坐中，有時候呼吸很急，有時候又很慢，應該如何呼吸？

答：呼吸一定有長有短，每個人身體不同，臟腑健康狀況不同，所經過的地方如果暢順，呼吸就會順點，反之，就不那麼順，自自然然就好了，重要是照顧好自己念頭的功夫。

至於在用功過程中感覺到很多的感受，你知道就好了，不要理會，你知道你的感受，清清楚楚，就可以了，在境裏面種種變化很多，沒什麼特別的，不需要理會。你理會了就會有妄想分別，就會障礙你繼續深入自己的功夫。這些感受沒有障礙你就可以了。

問：我以前學內觀，現在如果雙盤盤得很正，忍痛，不能注意身體的感受，可是學內觀，就是要留意身體各部位的感受，我已經學內觀4、5年了，現在回來打坐，不知道是繼續內觀法門，還是重頭開始學禪坐？南傳佛教，特別是最崇拜的阿姜查，還有很多證果的阿羅漢，都是單盤。我知道法門不同，但故意盤，盤得很痛很痛，痛的很厲害，內觀法說痛是代表你的瞋心是很大的，這個內觀法門和禪宗不太一樣啊？



另問：小止觀講呼吸四相，風喘氣息四相。我們平時坐禪止觀的時候要求是息相，我的問題是靜坐45分鐘後，我的呼吸已經不能保證息相了。打坐痛的時候，也是達不到相應的息相，呼吸已經變得非常凝重。在這個時候，我不知道該怎麼抉擇？我是應該把腿放下來，調整我的呼吸？還是我要堅持下去，讓這件事過去？

答：兩個問題都是一個問題。單盤都可以靜，不僅單盤，連正襟危坐都可以達到一定的定、靜。孔夫子、老子他們靜坐都是正襟危坐。太極的先天坐也是正襟危坐。這種坐的方式也一樣可以入定，精神也一樣可以出去。大乘佛法分別就在這裡，你看佛菩薩像，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。

至於境界方面，你要觀四相，或者內觀，身體裏種種的覺受，都是要等到你的坐姿坐好了，你雙盤坐定了，然後再內觀，跟你單盤或正襟危坐的內觀，它的深度和力度是完全不同的。

其實剛才我已經表達過了，你卡在相上面了，我做不到想要達到的效果。沒錯，你一定要先過這一關，這一關過不了的時候，用單盤也行，效果少一點，你的要求低一點而已，沒問題，一樣可以做到。至於你去到那個法師那裡學，你去學他的法，就跟他的法去做。不需要比較，免得不愉快。

情緒

問：打坐打到一半，忽然很生氣，越來越生氣，這時是繼續打坐還是起身？

答：為什麼生氣？如果你的思想在功夫上，為什麼會生氣，是因為在打妄想。要注意一下，當時自己的心在什麼狀態裡面。如果沒有打妄想，沒有任何事情，又怎麼會無端端的有這些煩惱呢？

我們要知道用功尤其是打七的時間，是栽培善因，種下善的種子。其他的事情，要通通放下，好好的在功夫上落實，才會得到效益。否則，用功的時候又被妄想干擾，如果你追逐妄想，那就是一個很大的損失。

世間有世間的事，有很多事情要想，但打七的時候，要通通放下，來做好自己的功夫才能名副其實，不會損失了用功的時間。

問：法師說腿痛的話，最好是忍住，我們在外面工作，遇到不高興的事，有時不能罵人，不能生氣，但如果把這個氣憋在裡面，會不會對身體有影響？

答：社會上的事當然有好多不如意的，負面的事都會有的。我們要想一下，你可不可以解決呢，你可不可以讓這些負面的事不存在呢？這些負面的事和你有什麼關係呢？



又假如這些事在身邊發生，比如打坐讓我們痛苦，身邊的事讓我們痛苦，那我們要想一想這些痛苦是誰造成的？都是我們自己造成的，因果嗎，如果沒有這個因緣，自然沒有這個果報，有這個因緣才有這個果報。無論在事業上的好壞，還是生活上的好壞，都是我們過去生積集來的果報，我們今生受用的果報。

我們接受一個好的果報，就消耗了一個過去生積累的幸福報。接受一個不好的果報，就消耗了一個過去生做的不好的業而帶來的果報。

我們身體上的痛苦、病苦，如果要死忍，不講道理的忍，身體會受到逼迫；逼迫到忍受不了的程度，身體就會不健康。我們所謂的忍，是要有智慧去忍，去疏導內心裡的逼迫，不通達的想法。

在思想上要疏導自己不好的想法，比方說打坐身體會很痛，要忍受。忍受的時候要有一種心理準備，一種自己調自己忍受的思想。我們的腿，通常坐了一段時間都很痛了，我們可以想一想在學佛之前，我們吃了多少眾生，豬牛羊雞，你吃雞腿的時候有沒有想過雞的痛苦呢？

現在只是坐一坐，讓你痛一痛，都沒有拿刀割你的肉，你就已經叫天叫地了，那人家受的痛苦又怎麼辦？你可以想現在還給你就好了，以後不要跟著我了。再發發心，



希望你能得到佛菩薩的保佑，早點修行做人，你可以這麼思維，來疏導自己的痛苦。

我們千萬不要在熬痛的時候想些不開心的，覺得自己為什麼要這麼痛苦，心就不接受就是心有不甘，就會越來越痛苦，身體就越閉塞，對身體有傷害。

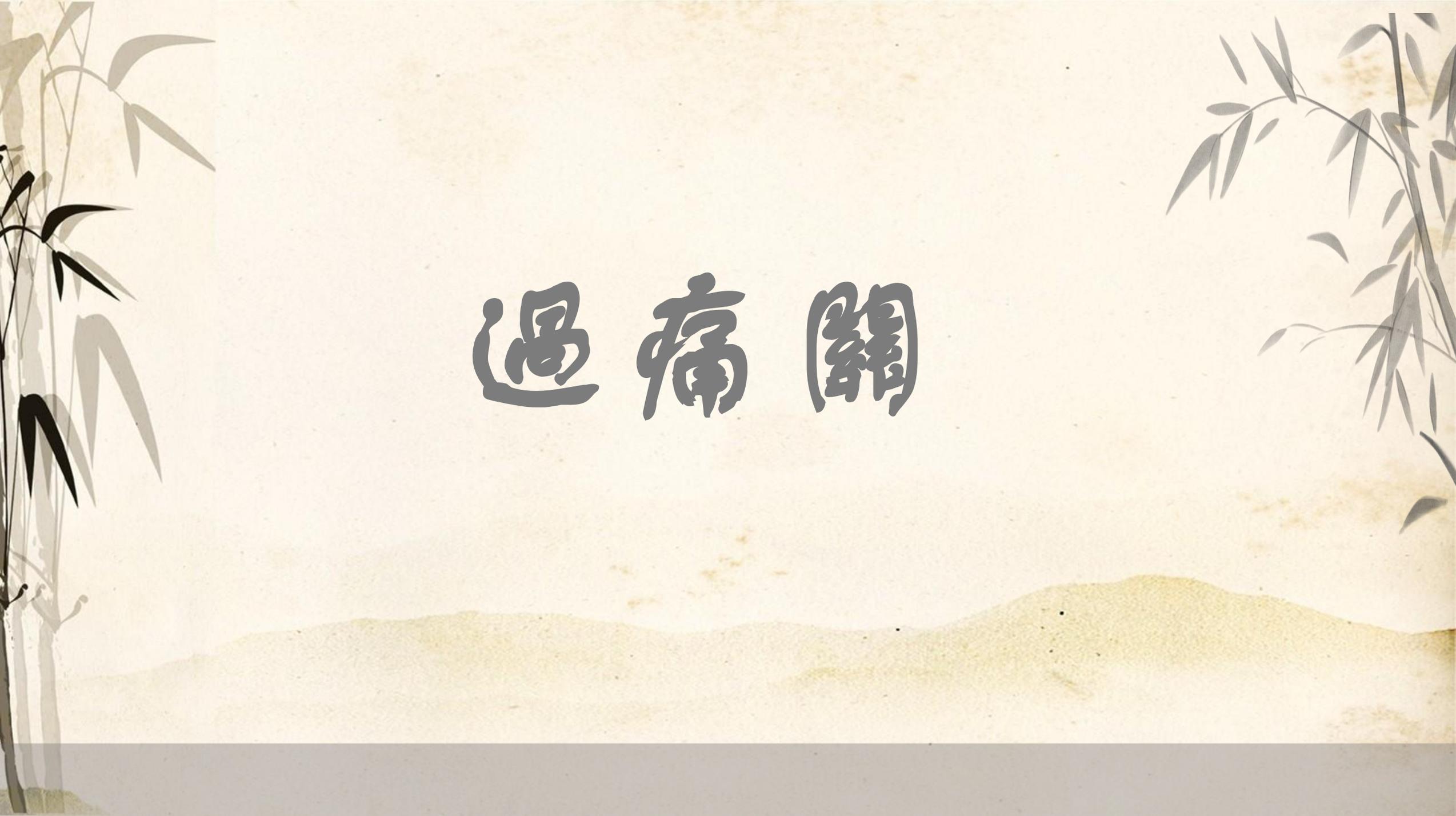
所以我們忍痛，就知道怎麼去忍，自然心就會比較安定一下，接受這個事實。

問：如果我們心情不好，很累沒有精神，這種情況下比較情緒化，這時靜坐會有影響嗎？有什麼方法可以幫助到？

答：如果太疲倦就休息一下再坐，如果情緒不好都需要先調一調，你可以休息或者坐下喝杯水，精神上鬆弛一下，如果太累，也坐不下去，除非你靜坐的功夫很成熟知道要怎麼掌握，可以用靜坐來代替休息，如果心情不好煩悶的話，你可以去散散步。等自己心靜一靜，精神上鬆弛一下，不要太緊張才坐。

可以做一點瑜伽，拉筋之類的，主要放鬆緊張，心情輕鬆一點對靜坐比較好，不然勉強坐的話，坐不好，身體越坐越緊，心情也急，就是反效果。

過痛關





問：雙盤的時候會疼痛，我們要忍。有些人還會痛到哭。我們是要忍著，還是要把情緒發洩出來？

答：最好的效果是你能忍的過去，能如如不動。我剛開始學佛的時候，看到一位女眾參加禪七，非常能忍，忍的很辛苦。自己一個人坐在花園那裡，休息的時候，坐的很不自在。其他人看到她情況就問她，她不說。其他人問她什麼事，結果她一開口就哭了，不斷的哭。問她什麼事，她就說好痛。那後來就沒事，氣一發洩出來，身體裡打坐用功的氣就消失了，身體所受的壓力逼迫就放鬆了。但是從另一面來看呢，就浪費了自己的時間。我們用功就是不要讓自己的能量、自己的氣向外宣洩。一洩，現前受的痛就白受了，不是全部浪費，但浪費一部分。

假如可以忍到過關，之前氣在正常軌道上走，能將所有的關卡一個一個的通過，就沒有漏掉。效果最好就是能忍住，身體很自然的忍受過去。

但人畢竟是凡夫，有時忍不過，要不斷的來練習自己，在過程中會種下精進的種子。這些因種一個一個種下去，將來在為人處世，還是學習佛法，這個精進的能量會很強。



問：打坐的時候腿痛，沒法專注在功夫上。

答：上人說我們用功一定會痛，痛怎麼用功呢？就在不痛的時候用功。如果痛，沒辦法用功的，就是要忍耐。忍下去，忍過去，就要專心。有時候坐的很清淨，忽然就很多煩惱一下子來，好幾天都這樣，要怎樣呢？情況是反反復復，上人說：修行就是這樣的，如果一下子就成了，那早就成佛了。所以我們眾生業力不可思議，當清淨的業現行的時候，很容易用功，當業障現行，就很難。如何？你還是要面對，讓它過去，讓業力過去。疏通這個業，過去了就沒有，就了了一個業。

問：我有一個很沒出息的問題，宣公上人曾經講過，如果腿痛這關過不了的話，就沒法起真的疑情去參，這一直是我的困擾，我覺得自己痛關一直過不了。參禪這個法門我很嚮往，很佩服人家可以參禪開智慧，可我覺得這個法門對我來說太困難了，腿痛一直過不去。

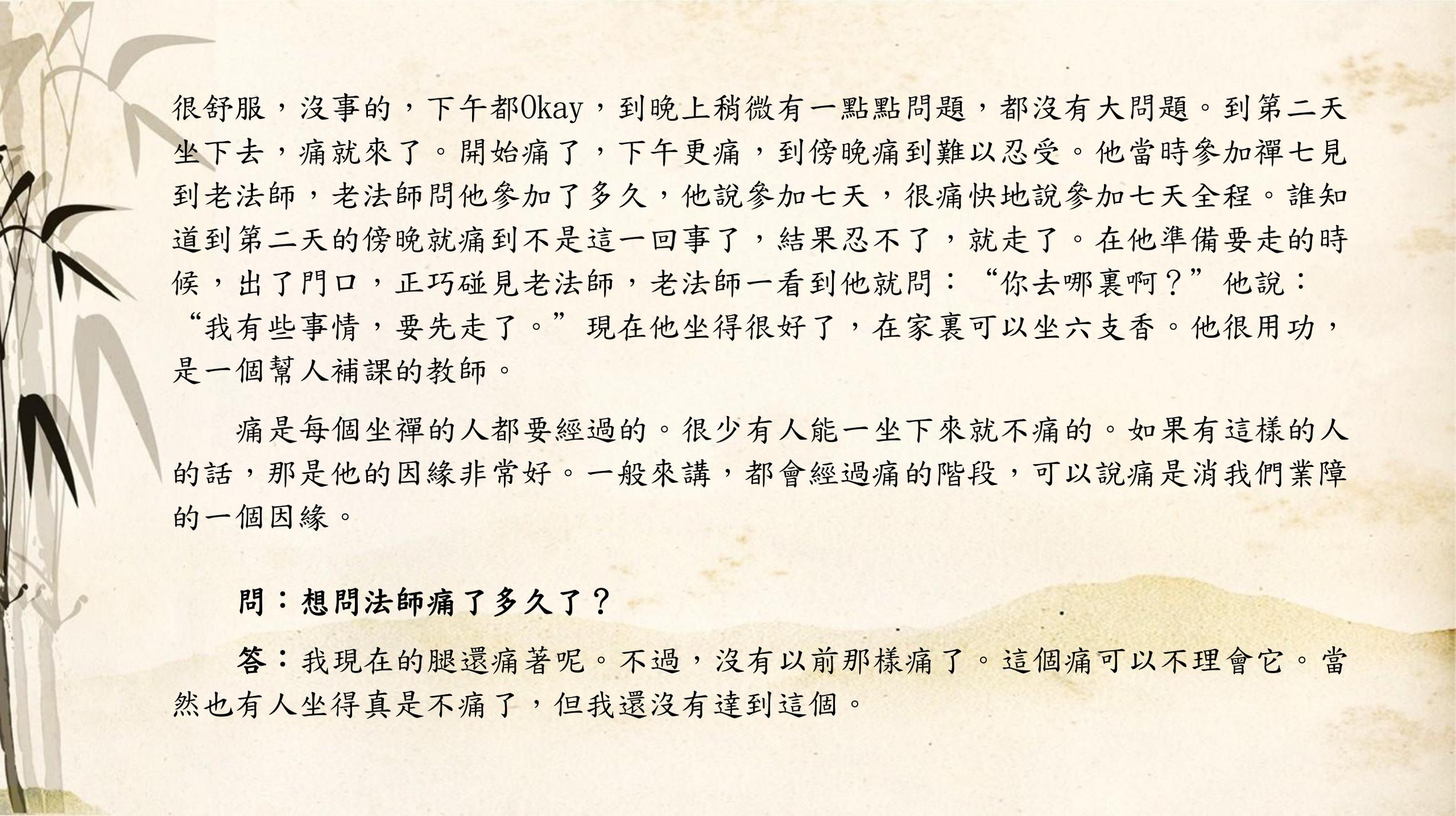
答：你喜歡什麼法門就修什麼法門。靜坐打坐來說呢，是任何一個法門都可以修，無論你是持咒，念佛，修止觀，都可以靜坐。靜坐是可以幫助我們在用功的時候，比較容易得力，如果能靜坐來用功的話，你能悟到更深。從靜坐來講，我們人，凡夫有漏身可以轉成聖人金剛不壞身，你能用到多少就多少。



問：宣化上人有說腿痛要忍著，忍過去就不會痛了。我也聽過其他的師父講在禪坐的時候你強行忍著的話，可能也會得一些禪病。我不知道是不是這樣子？就是你腿特別痛，你忍著，人就會不放鬆，就會緊張，緊張就會導致血脈的流動出現一些問題。上人說忍過去，但忍卻是很痛苦。

答：我認識的範圍裡面，忍痛忍出禪病，我沒聽過。只是聽到過了關就不會痛了，坐多久都可以了。而且不是聽一個、兩個個案，而是聽到好多的個案。甚至有個居士修習禪定的方式來生活。是怎麼樣的呢？他家裏是沒有椅子的，你到他家裏做客，只能坐在地上的坐墊上，就是這樣逼自己盤腿打坐。家裏沒有椅子和沙發，只有坐墊。他修行就修到這樣的態度，結果他盤坐得很好。用起功來很認真，他很喜歡參加禪七，哪裏有禪七，他就會去那裏參加。他們都是這樣忍過去的，一開始都是很痛的。

他曾經提到第一次參加禪七的時候，香港有一位聖一老法師，是禪宗裡面的大德，他和上人都是虛雲老和尚的法子。在香港舉辦禪七，為期一個星期，他第一次參加。他在家裏鍛練了很長一段時間，可以坐兩個小時，禪七裏面最長的一支香都是1小時15分。他一看到這個時間表，啊，很easy的。沒有什麼問題的！這樣坐下去，第一天



很舒服，沒事的，下午都Okay，到晚上稍微有一點點問題，都沒有大問題。到第二天坐下去，痛就來了。開始痛了，下午更痛，到傍晚痛到難以忍受。他當時參加禪七見到老法師，老法師問他參加了多久，他說參加七天，很痛快地說參加七天全程。誰知道到第二天的傍晚就痛到不是這一回事了，結果忍不了，就走了。在他準備要走的時候，出了門口，正巧碰見老法師，老法師一看到他就問：“你去哪裏啊？”他說：“我有些事情，要先走了。”現在他坐得很好了，在家裏可以坐六支香。他很用功，是一個幫人補課的教師。

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。

問：想問法師痛了多久了？

答：我現在的腿還痛著呢。不過，沒有以前那樣痛了。這個痛可以不理會它。當然也有人坐得真是不痛了，但我還沒有達到這個。



問：請問法師，打坐是不是一定要雙盤呢？我和剛才那位居士的情況相同，就是雙盤達不到一小時，腿就開始痛了，那我可以換成單盤來坐嗎？

答：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？雙盤的功力、功夫是快很多的，深很多的。當你有定的時候，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，你坐在那裡可以是靜的，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。

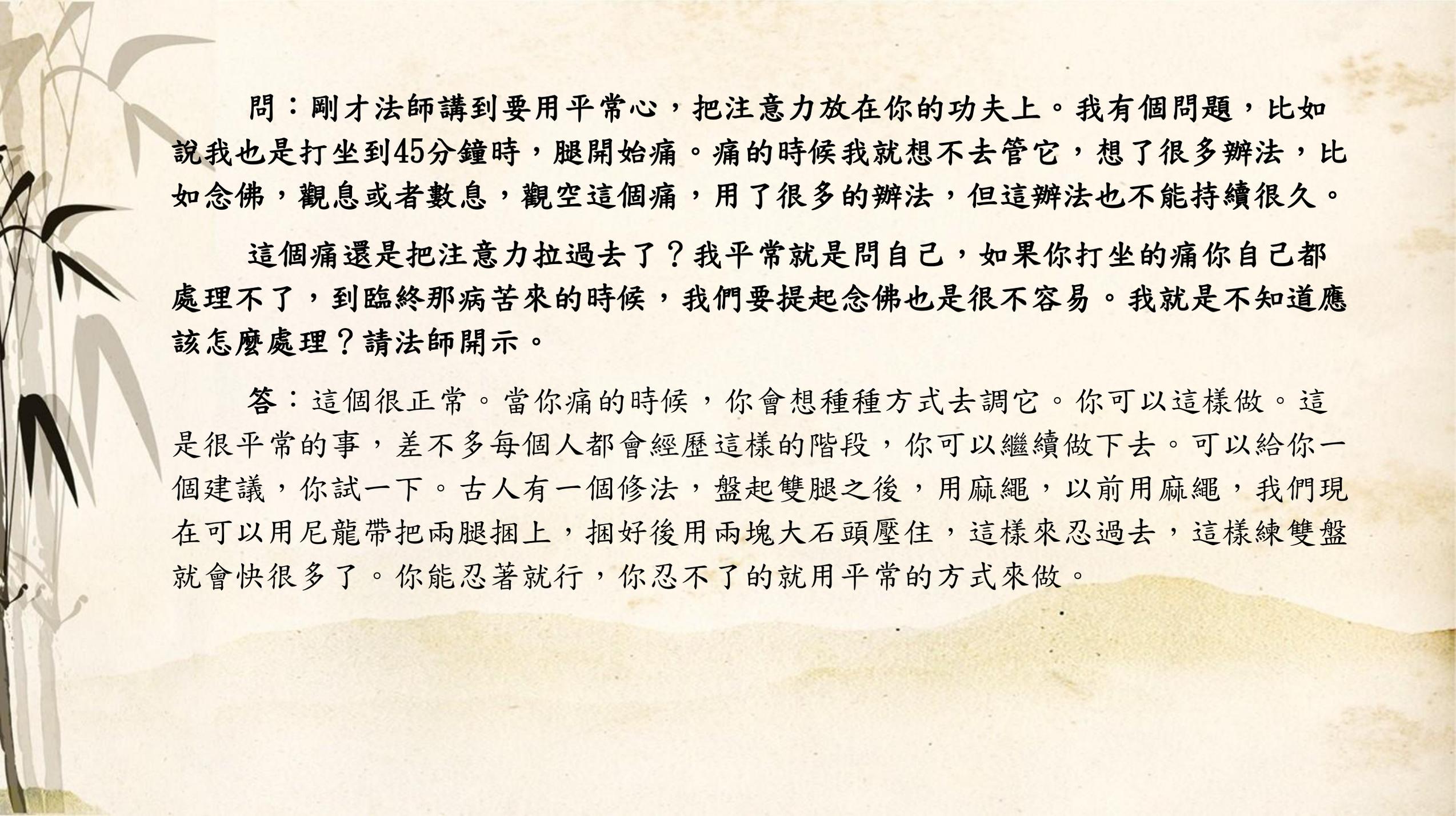


問：我不能坐很久，打坐雙盤只能坐45分鐘。

答：雙盤能坐45分鐘都不錯了。很多人一盤上去就痛了，一分鐘、兩分鐘、五分鐘就馬上放腿了。有的甚至痛到腿都瘀青了。你能雙盤坐45分鐘，已經很不錯了。繼續努力吧。不要理會身體的感受，不要太注意它。總之你一用功夫的時候，心就在功夫上面。其它的事情不需要理會。別太注意什麼時候做得到，何時有境界。

用一種平常心來做功夫，就好像吃飯、喝水、穿衣服一樣，平平常常的。一有時間你可以坐下來，就盤腿坐下，自己用功。甚至在家吃飯，或者有些場合可以盤腿的，你都鍛練一下，讓腿盡快習慣雙盤，這樣用功的進度會快一些。

如果你只是用功的時間才雙盤的話，修的時間少了一些。總之，環境可以讓你雙盤的，你就練雙盤。比如看電視的時候，你可以練雙盤。或者寫字樓工作的人，也可以盤腿來工作。甚至我見過有人盤起雙腿打麻將，打八圈他坐得很舒服，他也不理會，而且他中氣十足。可能就是因為他盤起了雙腿，所以他中氣十足。



問：剛才法師講到要用平常心，把注意力放在你的功夫上。我有個問題，比如說我也是打坐到45分鐘時，腿開始痛。痛的時候我就想不去管它，想了很多辦法，比如念佛，觀息或者數息，觀空這個痛，用了很多的辦法，但這辦法也不能持續很久。

這個痛還是把注意力拉過去了？我平常就是問自己，如果你打坐的痛你自己都處理不了，到臨終那痛苦來的時候，我們要提起念佛也是很不容易。我就是不知道應該怎麼處理？請法師開示。

答：這個很正常。當你痛的時候，你會想種種方式去調它。你可以這樣做。這是很平常的事，差不多每個人都會經歷這樣的階段，你可以繼續做下去。可以給你一個建議，你試一下。古人有一個修法，盤起雙腿之後，用麻繩，以前用麻繩，我們現在可以用尼龍帶把兩腿捆上，捆好後用兩塊大石頭壓住，這樣來忍過去，這樣練雙盤就會快很多了。你能忍著就行，你忍不了的就用平常的方式來做。

明事理





問：受了五戒和沒受五戒的人吃肉的時候，他的罪是一樣還是不一樣？有人受了五戒但要煮肉食給家人吃，他自己是吃素的，罪業是怎樣的呢？吃十條小魚和吃一條大魚的一小片，他的罪業怎麼比較的？

答：要開了眼才知道。這樣計較是不是還不想吃素呢？如果你問煮肉跟不煮肉有什麼分別？可以講當然有分別。最清淨的當然是不碰葷食，不煮葷食最好，不造這樣的因緣。但是你自己在這個因緣裏面一下子不能走出來，簡單的做法是先還清應該還的債。從罪輕重來說，每個事情都不同，人的心念會影響果報的輕重、長短，所以是很難講。這個要從每一件事來觀察。同一件事，不同的人去做，也會有不同果報顯現出來。在這個情況下，可以多做一些功德，多做一些功課來迴向，請佛菩薩幫忙，希望早日將這些因緣改善一下，淡化這樣的緣，能早日了卻這些業。

問：在修行的時候，怎樣不生氣，但也不會被人欺負呢？

答：這樣的修行要求很高啊。佛陀是福慧兩足尊，福和慧都是具足的，他都被別人欺負。他的堂兄提婆達多專門跟他作對，甚至跟他爭佛陀的位置，其它的事情更加不用說了。做到佛的程度尚有這樣被人欺負的現象，那我們想要求什麼呢？我們修行是要求自己，不是要求別人怎樣。修自己的習氣毛病，改善自己的習氣毛病，



不傷害眾生。沒有傷害其它眾生的因，自然就沒有傷害其它眾生的果報。戒定慧三無量學是我們修行要認識、學習，甚至要圓滿它的。要依止戒定慧來做和學習，增加自己的定力和智慧，到某一程度你就不會覺得有很多的委屈，自然就不會有這樣的感受。相反你會多謝人家給機會，讓你增加自己的福報和定力，心念轉過來，感受完全不同了。阿彌陀佛。

問：因果不能空，但我們又求菩薩幫我們擋災？

答：我們無時無刻都在種因得果，過去種的因，形成了今天的果報。今天種的因又可以改變那個果。過去的因，現在受果報，當下種的因，是不是就會有果出現呢？我們受果報的時候，很痛苦的時候，你求佛菩薩，或是布施、放生、超度、懺悔，你不也是在種這些因嗎？那就會改變你的果。所謂重報輕受，也是這個意思，你要先種一個善的因，才會有一個好的果，如果你不種的話，當然你的果重就是重，輕就是輕。

所以上人經常講無有定法。一切時刻都在變化。為什麼我們一直都要念佛，持咒參禪，就是要改變自己的因果。讓這些還沒有成熟的因，不好的因改變過來就好。但我們又不知道過去所造的因果，有多重，多不好，就只有時時刻刻用功來改變自己。加上佛菩薩的願力，加持力來化解我們過去不好的因種。



問：什麼是楞嚴經裡面講的無心（師要求講清楚上下文，但問者不記得）

答：一般講的無心，我們用功念佛也好，參禪也好，用到專一的時候，沒有其他的妄念，也就是將自己忘記了，沒有一個念佛的人存在；到了功夫再好點的時候，人法雙亡，對一切的事物都不執著、不分別了。到底是哪一種無心，就要看看出處在哪裡，前文後理講的是什麼，才可以講你講的無心的這個情況。

就像剛才所形容的，修行人吃飯不做吃飯的想法，穿衣的時候不做穿衣的想法，這都是無心的狀態。他沒有這種思想，沒有這一種概念。上人說過終日吃飯不吃一粒米，終日穿衣不穿一縷紗，這也是對無心的一個解釋。

無論修任何的一種法門，淨土念佛也好，參禪也好，持咒也好，都是要
不打妄想，專心在功夫上面。我們修行這些方法，目的都是要就著這個法來洗我們的心。所謂洗心革面，漸漸轉移妄念，令心空了，淨盡無餘，；心即是土，土即是心。所謂心淨即佛土淨，日子久了，這樣用功，一定會生到極樂淨土，親自見到阿彌陀佛。

問：禪和密雙修，可否講講這個修行方法。或者是禪淨雙修。請問那種比較好一點？

答：和你自己相應的方法就是好的。



問：法師有時我打坐很歡喜，坐到不想起身。

答：坐到不想起身，是很自然的喜悅暢快，沒有得到什麼。這個是輕安。可以說將會得到定功的一種預兆。

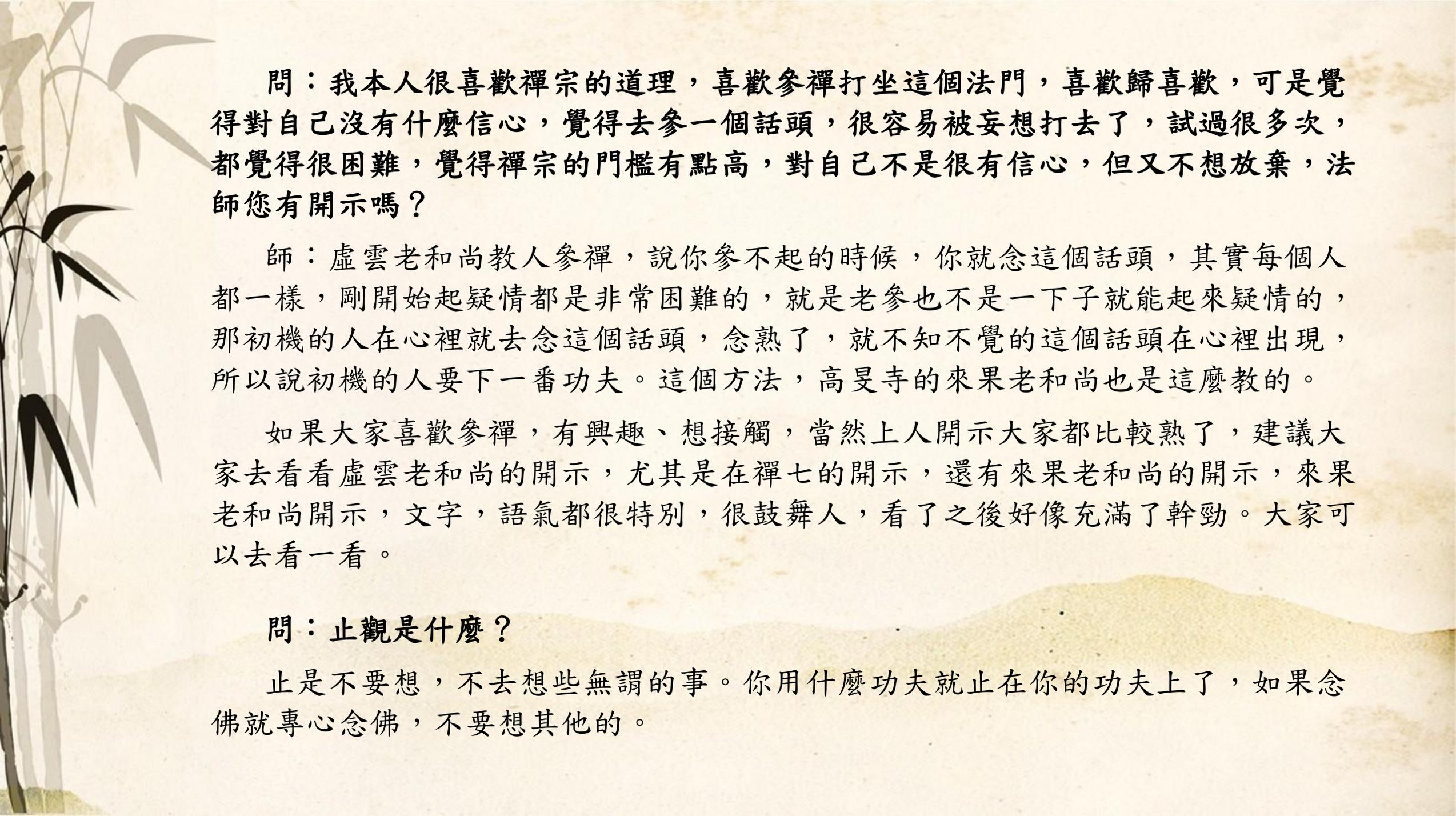
問：法師講過去的悟道人，所見都是一樣的。但又講，開悟有淺悟和深悟，請問中間差別在哪裡？什麼樣的開悟是淺的？什麼樣開悟是深的？

答：他們相互酬答來測量深淺，悟道的理是一樣；理是一樣，但深淺有差別。相互酬答來了解對方的境界。有的人悟到人空，沒能悟到法空；有的人悟到人法雙空。就是境界輕重的情況是非常多的。

問：請問修行的時候出現魔境是怎麼回事？

答：心裡沒魔，外面沒魔，心裡有，外面就有。修行人心裡有不好的念頭，才會給別人機會。如果修行人安份做自己應該做的事，只是清除自己的染汙，沒什麼非分之心，這種情況很少會著魔。

因為有妄想，才會招來；沒有妄想的時候，魔根本都不知道，也就是說著魔是這個修行人自己招惹回來的。



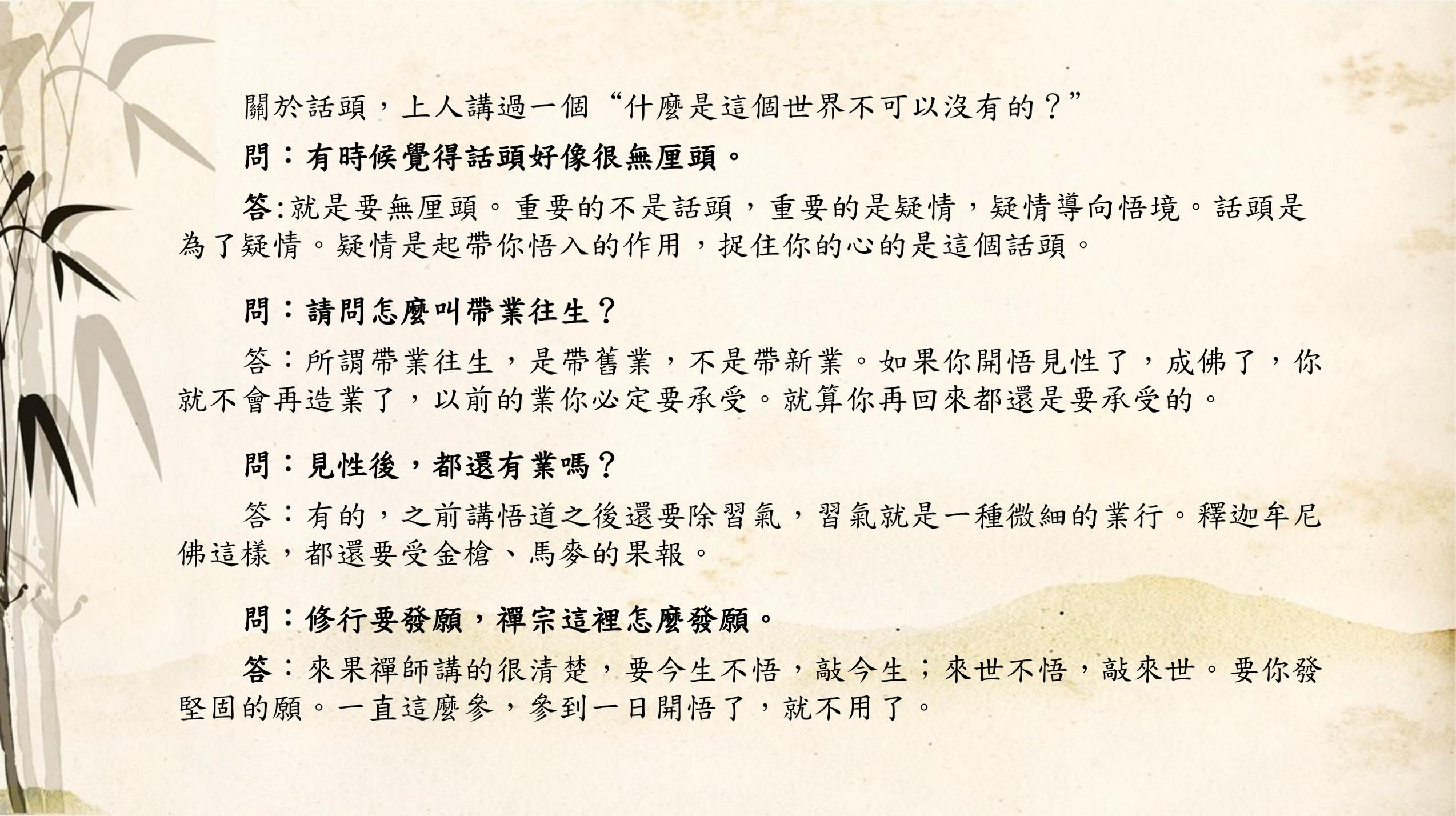
問：我本人很喜歡禪宗的道理，喜歡參禪打坐這個法門，喜歡歸喜歡，可是覺得對自己沒有什麼信心，覺得去參一個話頭，很容易被妄想打去了，試過很多次，都覺得很困難，覺得禪宗的門檻有點高，對自己不是很有信心，但又不想放棄，法師您有開示嗎？

師：虛雲老和尚教人參禪，說你參不起的時候，你就念這個話頭，其實每個人都一樣，剛開始起疑情都是非常困難的，就是老參也不是一下子就能起來疑情的，那初機的人在心裡就去念這個話頭，念熟了，就不知不覺的這個話頭在心裡出現，所以說初機的人要下一番功夫。這個方法，高旻寺的來果老和尚也是這麼教的。

如果大家喜歡參禪，有興趣、想接觸，當然上人開示大家都比較熟了，建議大家去看看虛雲老和尚的開示，尤其是在禪七的開示，還有來果老和尚的開示，來果老和尚開示，文字，語氣都很特別，很鼓舞人，看了之後好像充滿了幹勁。大家可以去看一看。

問：止觀是什麼？

止是不要想，不去想些無謂的事。你用什麼功夫就止在你的功夫上了，如果念佛就專心念佛，不要想其他的。



關於話頭，上人講過一個“什麼是這個世界不可以沒有的？”

問：有時候覺得話頭好像很無厘頭。

答：就是要無厘頭。重要的不是話頭，重要的是疑情，疑情導向悟境。話頭是為了疑情。疑情是起帶你悟入的作用，捉住你的心的是這個話頭。

問：請問怎麼叫帶業往生？

答：所謂帶業往生，是帶舊業，不是帶新業。如果你開悟見性了，成佛了，你就不會再造業了，以前的業你必定要承受。就算你再回來都還是要承受的。

問：見性後，都還有業嗎？

答：有的，之前講悟道之後還要除習氣，習氣就是一種微細的業行。釋迦牟尼佛這樣，都還要受金槍、馬麥的果報。

問：修行要發願，禪宗這裡怎麼發願。

答：來果禪師講的很清楚，要今生不悟，敲今生；來世不悟，敲來世。要你發堅固的願。一直這麼參，參到一日開悟了，就不用了。



我們可以發願，針對修行上的，比如，生生世世都做一個佛弟子，有心出家的，可以發生生世世出家修行，願意童真入道。

你也可以看一下怡山發願文，在藥師懺後面有這段文，叫我們發願修行，內容很好，很有意思。你可以依這個文發願

問：如果不參禪而修念佛法門，是否可以成道？

答：成就道業也不是一生一世的事情，是累世積來的種種因緣。我們有幸得到人身，遇到正法，應該用這種因緣，一心一意的來用功，這樣就不會辜負你自己，不會辜負佛、善知識。我們因緣成熟的時候，自然就悟道的一日。

念佛一樣可以念到開悟，也可以念到往生淨土，看你願不願意。以古人來講，古人修「般舟三昧」就是修持期間悟道，大徹大悟，古來有不少的。般舟三昧，大家知道嗎？就是90天在一個房間不睡不坐，一直走路，站著。念“南無阿彌陀佛”六字洪名，累了就站著休息，吃飯時候站著吃飯，這叫“佛立三昧”，一樣可以悟道。



問：昨天聽到講空性的問題，想問是先用功才入空性，是先入空性再用功，還是同一時間進入空性和用功。

答：我們沒有得到空性的受用之前，當然是要用功了，當你有功夫的時候，已經入了空性，有了空性的功夫，得到空性的受用，還是需要繼續用功。

我們是活在這個空性裡面，問題是你知道不知道。我們只不過是回歸到這個空性之中，好像佛所說的知見之中，以佛的知見作為自己的知見。

以佛的知見作為我們自己的知見來修行來生活，這樣慢慢就可以回歸到自己的空性之中。就不會對這個世界的名利情有種種執著。

問：我們常常說到“見性起修”，這個見性是不是我們說的空性。

答：所謂見性就是空性，就是佛性，也就是法性，見性起修，其實是“從性起修”。以這個空的知見作為自己修行指南，生活指南。至於說經上所說的空的概念，我們沒能證到這個空性，但自己又生活在空性之中，又不能知道這個空性。那就先給我們一個空性的概念來著手，其實空的概念都不對的，有概念都不是空性的意思了。因此空性是不可說不可說，不可思議不可思議。也有大德講：動念則乖，開口便錯。有這樣的講法。



問：師父講參禪時疑情的“漩渦”，這有了這樣的現象後，是不是有機會離空性接近了。

答：昨天講的漩渦是表達參禪的這個作用，有這樣的力量，並不是說有個漩渦的境界來得到，當時是怎樣的，比如昨天講的，修行人用功用到很投入的時候，參到不知天不知地不知行不知坐，吃飯不知道吃飯，把自己都忘了。

這個不過是一種譬喻。

問：法師上次講到共修和獨修的問題，比如說一日禪，參禪一日共修，相當於自己修行三年，請問還有其他什麼樣的禪修法會？

答：這個是來果禪師的一種譬喻，比喻共修的力量比一個人修的力量強很多。如果你要計算譬喻多少日子，多少時間，這就不知道怎麼算了。這是一種譬喻來的。

問：上次看到一個大德講，他說剛開始要共修，之後要獨修。我自己也搞不懂。這個算不算邪知邪見？

答：自己喜歡怎麼修就怎麼修。各有各的因緣，談不上邪知邪見和正知正見。



問：我們現在用很多電子產品，像錄音設備、USB裡面儲存很多檔案。有時我們需要清掉一些檔案，騰出空間。如果把經文佛像刪掉，這會造什麼樣的業，果報如何？

答：佛菩薩以前沒有講過這個問題，因為以前沒有這些產品。會受到果報這個問題，從這個舉心動念的角度來講，如果不是用一種來惡心去銷毀，只是為了做其他錄音或存儲的用途，或是重新翻錄，就未嘗不可的，你不是想惡意要毀滅這個法寶，你只是將這個轉到另一個用途，你刪掉之後再錄其他的法。

假設說現在都很少用錄音了，甚至法寶錄了都沒人用，太多了不知道怎麼處理，我們可以當經典來處理，將這些埋藏，也不是刻意去破壞，等它自己自然腐化。

問：我的家公是不信佛的，年紀很大了，家婆也不信佛，往生的時候說要用道家的方法來做法事。我很傷心不能用佛教的方法來超度家婆，雖然幫她念佛，心裡還是放不下。家公以後往生了，應該也是選擇道家法事，我可以怎麼做？

答：最好就是往生前可以度他信佛了，實在不行就請觀音菩薩幫忙，道家也接受觀音菩薩的，實在不行就用道家的法門來做佛事了，這也是沒有辦法的辦法。亡者會選擇自己的方式，如果你不按照他的方法，萬一他回來看到你不是按照自己要求的做，不知道會發生什麼。



問：親人往生之後，我們可以怎麼做？

答：如果親人往生，上人講過有個很簡單的方法，最好在49天之內，誦108部地藏經迴向亡者能夠得到地藏菩薩接引往生。自己誦，不是請法師做，最親的人來做最好。我見過幾個，有的甚至不是佛弟子，誦經給他媽媽，幾個人合起來湊足108部，結果真的夢到地藏菩薩帶他們去見他媽媽，在夢裡和媽媽聊天。後來他全家皈依三寶。所以這個最簡單。

有一個人媽媽往生後，他做了很多佛事，我告訴他這個方法，他們兩夫婦就幫他媽媽誦108遍地藏經。差不多快誦完的時候，一日早上打坐，他在靜坐裡忽然聽到電話聲，就去接聽，是他妹妹打來的，跟他說：「哥哥你不要擔心我，我現在去了極樂世界。」他妹妹已經往生10多年了，生前覺得她先生對她不好，不甘心。這時忽然接到電話，就很感觸哭了。但是一哭就清醒了，在打坐之中清醒了，就清清楚楚的知道為什麼。

為什麼這樣呢？他為媽媽做法事，結果他妹妹去了極樂世界？之後他說，他好像在夢裡見到他媽，他媽跟他說去了極樂世界。連妹妹都被超度去了，就是這麼殊勝。他和他同修是很用功的人。他媽病的時候，兩個人發願過午不食迴向給媽媽，專修念佛，也有持楞嚴咒。這個是誦地藏經的靈感。



問：我們在世間都有五欲，尤其在家人，那還要修行禪法嗎，因為五十陰魔裡講如果還有淫欲，就不可修行證悟。

答：在《楞嚴經聖賢錄》裡，有很多都是居士身，修行楞嚴經的法而有所開悟，有所悟境，這部《楞嚴經》可以說適合每個人修行，在經典上講過我們末法眾生的情況，而佛陀講這部經也是為了末法眾生而講，所以適合我們修行。

至於說居士有淫的行為，在家人來說，五戒裡面允許夫妻之間的正當淫行為，而制止不正當的出軌的行為。這些行為也不是不能修定，當你願意發心去修行的時候，無論修任何法門，你肯去用功，慢慢心就會安定下來，安定了一定程度，你自然不好這方面的事，慢慢你就會減少、遠離。

當你不粘這些事，人就會越來越清淨，智慧也越來越明顯，按部就班的修上去，這個是佛陀給居士修行的方式，一步步來，等你有了相當的清淨和定境，自然就會脫離，不會勉強，當你能擺脫了，就自然功夫日漸成熟，定力日漸堅固，就慢慢走上菩薩所修的那伽定。



問：很多人都說法師您很慈悲，可不可以跟我們說說為什麼他們覺得您慈悲，您做了什麼可以教教我們。

答：在修行這個方面來說，我自己還有很多事需要改進，當發現自己的問題的時候，很慚愧，人家怎麼講你，是人家的事，如果你發現到自己醜陋的時候，真的不知道怎樣去說，怎樣去面對，這些唯有自己知道。

至於說慈悲，我們修行人如果要讓人家感覺你慈悲，最起碼要做到任人打任人罵，任人委屈你，都要面對，雖然有時不能接受，但當時都要面對，事情過去後，自己能夠反省、檢討自己更好。如果過不到關，那就不是那伽定，就是為物所轉，就做回了眾生，心裡嘀嘀咕咕的，但我們要有根本的概念，就是任何時刻，都不要讓自己的功夫走失，這是最根本的。千萬不要發脾氣，怎樣都好，在當時來說，千萬不要發脾氣，過後你怎麼調是你自己的事。

問：法師，我的情況不要講參禪，我整天在櫃檯工作，拜佛都沒機會，那我怎樣去修？

答：那就專心做好這份工作，訓練自己的心專注的程度，如果在事情上能專心，那等因緣到了，就很容易修了。

問：如果太專注種福報是否就是沒有去放下？

答：隨緣吧，「有」的時候要掌握，沒的時候，不要勉強。大的福報由小的累積而成，有機會做打得布施也是小的裡面累積起來的。人生無常要好好珍惜，「有」的時候要去多做善的事情，為自己鋪好一條路。我們的習氣毛病是非常非常重的。

問：我殺過蜈蚣，可它是毒蟲，這樣我是不是也有很大罪？

答：我們這些眾生更毒，你要好好懺悔，對這個蜈蚣懺悔。因果絲毫不爽，我們怎麼對別人，別人就怎麼對我們，我們所想的要非常小心，不要隨便打妄想。

問：可不可以教我怎麼消業？

答：我們不知道自己是不是已經消得很快了？修行要自自然然，最重要心安，我們在這個娑婆世界，能聽到佛法，好大福報，能來寺廟更加大，能修持，能在這個環境去生活，只要我們老老實實，安心，該吃飯吃飯，該睡覺睡覺，做功課時做功課，安心做，這個業已經消得很快。

問：我家鄉風俗，有人死了大辦酒席，要殺很多生。這會不會增加死者罪業，如何改變？

答：整個家族就你一個信佛你也不可能改變什麼，最重要的做好你自己。

重實修





問：作為一個初學者，現在只不過參加這個法會，盡量沒有任何妄想念頭，但剛剛法師講的我們要參，要研究，可否請法師講一下到底要怎樣參，參什麼？怎麼做。

答：上人教參“念佛是誰”，如果能夠參到，最好。如果參不到，初初可以念“念佛是誰”，念到熟了，再開始參。

問：第一天禪坐時，法師給我們開示，一開始學習參“念佛是誰”，到後期慢慢開示研究“念佛是誰”。您說不用意識心去參，這個步驟是怎樣的？第二個去參去研究這個部分要怎樣做呢？

答：所謂研究，就是叫你去找。用什麼找呢？用心去找。禪宗同止觀多少是有關係的，通常，禪宗是用心去參去找。有時你找到累的時候，用心參，參到累了，你可以看。一般我們看，是用眼看，去研究。但禪宗叫你用心去看，不是用眼睛去看。

看什麼呢？當我們要觀察一樣東西的時候，比如觀察眼前的這個柱子，你動一個念頭去看，你沒動這個念頭的時候，是沒念的。當動念的時候，這就是念頭的一個主體，這個念頭我們叫妄念。既然這個念頭是妄，當然不是真實的，它本身雖然不是真實，但它是從我們的心所顯出來的作用。是我們心流出來的一種作用。



那我們就緣著這個念頭去看，看這個念頭是從哪裡生出來的。念沒有動之前，是怎樣的？當你看這個念未動之前是怎樣的，你是不是要動一個念來看這個念呢？那你動這個念的時候，是不是也是一個妄念呢？

也是一個妄念，但這個妄念也都是你的心性裏流出來的一個念。於是你這樣去看這個念的源頭，起念的地方是哪裡？這個叫做迴光返照，雖然這個念是妄念，可它有一個作用，它的源頭就是我們自己原有的本體。你要找到自己的本體，本來面目，你就要從這個念頭上來找、來深入到究竟的地方。無論你去用參，去用功，去觀，去看這個源頭的地方，都是用心。這樣了解嗎？

問：去年在聖城問當六根對六塵，我們是如何對治它？您教的方法是“隨出隨入”，我不會怎樣用這個“隨出隨入”的方法，請法師再教一下我。

答：打一個比方，你站在山頂上看下去，看到山下形形色色的景象，車來車往，人來人往，你就保持這個看。看是清清楚楚、明明白白、明明了了，這個就是隨出隨入了。妄想也一樣。來的時候，不去理會它，它自然就會走。妄想來的時候，我們去理會它，跟他談話，看它是什麼意思，就得花很多的時間和妄想相處，就跟它做朋友了。你不理會它的時候，妄想有生就有滅的，這是自然現象，它的本質。你要保持它的本質，任它來去，最重要的是怎樣保持自己的清明。努力這樣去做，多練習打坐，多練習旁觀。久而久之就自然做的到了。



問：觀察妄想，作觀是否也是一個妄想？沒有妄想和有妄想的分別？

答：其實是一個問題。所謂觀察妄想，並不是說你沒有妄想的時候找一個妄想來觀察，而是修習定的時候，觀察自己的內心，當有妄想出現的時候，妄想會由遠到近。初期譬如一粒種子，逐漸接近，就成待放的花朵，慢慢打開。來到面前，就會意識到一些意念，或者是一些形象圖像，一種資訊。在這個時候，我們只要靜靜的觀察，做一個旁觀者，不需要理他。當他來到你面前的時候，就會過去，或者在面前跌下來，剝落。

問：法師你講用心去找，這個心是意識心？因為你說不要用意識心去參，但剛才每一個念頭都是從意識心出來。

答：我們用自己的念，有一個形、有一個相讓你看。你還沒動這個念的時候，就沒有形沒有相。在你動的時候，你要看清楚你的心到底是什麼來的？你觀要向內觀，在念頭還沒起之前，去觀。譬如我們在靜坐的時候，我們都會察覺到自己的妄想、妄念。當你察覺到妄想的時候，妄想是有形有相的，甚至有的是有意思的。它裡面漆黑一片，你看不到什麼。



我們要用的功夫就是看到、察覺到，我們要去迴光返照，去參、去觀，觀察妄念這個本體是怎樣的。你能夠察覺到你這個妄念是什麼樣的。你看到它是什麼東西，能看到是什麼嗎？你就是要這樣去用心去察覺它。要在這個源頭來去追究，這樣就是叫離意識心參。在裡面看不到什麼形什麼相。

問：佛教講能和所的關係是指什麼？

答：能觀的人，所觀的境。這個境就是妄想，無論什麼圖、文、音，都是所觀察的境。剛修止的時候，只是看著這些妄念就可以了。妄念少的時候，會有一段時間沒有妄想，黑漆漆的一片，沒有什麼景象信息。一人坐在哪裡，很冷冷清清的，感覺無聊。禪宗裏講黑山洞就是看不到東西。但都是在看、觀。獨頭意識忽然跳出來，是突然出來，和之前那個由遠而近不同，這個是突然間出現的，這個情況叫獨頭意識。這裡只是妄想的多樣化。我們了解了，就不需要怕。佛陀講，「汝在妙覺中，彼在塵勞外，能奈汝何。」

講這些道理就是希望大家放下身體的執著，當了解到真理的時候，就能知道人在福中不知福，「清淨是福人不願，煩惱是苦個個貪。」當我們有一刻可以嚐過這種味道的時候，就會很渴望再嚐到這種味道。



問：30多年前我學內觀禪，有六七年間大概每年參加一兩周左右。方法就是注意自己的念頭起滅，後來看到一些影子，我知道是自己的念頭，但是有些怕。後來遇到參禪，但參禪時也是很自然的用內觀禪方法來坐，請問要用什麼方法好呢？

答：你也沒坐多少次，可能你過去用過內觀禪的方法來修，有這個種子在。我覺得你的問題不是在法門上，而是你怕自己的妄念。

如果你能降伏了自己害怕妄念的心，修內觀禪也是沒有問題的。如果你的種子很深，不經意就會用內觀禪的方法的話。你需要進步的是怎樣降伏自己害怕妄念的心。

修任何法門，都要經過這個階段，都要降伏妄念。乃至如果想要得到真實受用，要了生死，解脫輪迴，你都要降伏妄念，跨過生死。妄念不是這麼恐怖，這些念頭是我們過去生的思想，或者是見過的事、物、人，只不過是這些影子來的。

有時用影子來表達，有時用聲音、信息來表達，有時有連貫性，有時沒有連貫性，一個字一個字的，沒有特別的意思，對現在來說是已經過去了的，沒什麼特別作用，和現在沒相關。你由著它過，過去了就是空無，不會對你有什麼損傷，在你腦海裡不會有什麼痕跡。



師：你是不是聽人講打坐時的妄想，感召魔境會傷害人的說法，因此留下陰影？

居士：沒有。

師：如果沒有，更加不需要恐慌。

居士：有一次我遇到教我打坐的法師，也問了同樣的問題，法師告訴我這是以前的邪見，可能這個念頭惹來外來的阻礙，不知道是不是魔境，他只是叫我禮佛法僧三寶，希望可以得到加持，消除這個問題。

師：那你覺得你自己這個妄念是什麼？

居士：所謂的妄念，是我看到很多殺戮，這個殺的人好像不是我，因為我受戒了，所以我就不想看下去，我有點怕。現在參加靜坐班，我沒有真的用這個方法來靜心，所以這次沒有看到。關於受戒，以前在小乘沒有正式的儀式來受戒，那時每日功課中有五戒的經文。

其實就算沒有靜坐的時候，我都能感覺到我的障礙，是個女眾。我在梁皇寶懺的時候，見到這個眾生，我跟她說你走開吧。她跟我說，你走開。好像她都跟著我，不過我夢中看到我殺死這個眾生，可能這個眾生等機會拿我的命。

迴向功德

師：你給她一個名字，可以叫她法友，然後你做功課迴向給這位冤親債主，希望三寶接引她往生佛土，見佛聞法，發菩提心，持戒修行，早成佛道。給條解脫道給她走，因為在你身邊也沒意思啊。因為你可以接近三寶，學習佛法，積功累德，她在你身邊沒有辦法，沒機會，甚至一生都有可能白等。

你迴向功德給她，送點福報給她，希望她解脫，不用這麼糾纏。她現在障礙你，你以後障礙她，沒什麼意思。你向她懺悔，拜懺的時候寫牌位超度。但最重要的是你自己迴向，寫牌位還是其次，迴向到她的心放下了，她就走了。她承著你給她做功課的迴向的功德力，轉生佛的地方修行解脫，那就沒事了。

對治妄念

另外你怕這個妄念，修任何法門都會經過這個階段，過去生的業識種子不斷的翻出來跑出來，不需要驚慌。這些是虛妄的不實在的，過去已經過去，現在只是影子浮現，一下子就過去了，所以只是虛妄的。你知道了之後就不要執著，你認識了之後就放下。

至於說你想從內觀禪轉到參話頭，可以當妄想出現的時候，你同時起一個念，看



清楚這個妄想的樣子是什麼，你知道它是妄的，浮現一下子就過去。但就在這個短短的時間裡，看清楚它是怎樣的，它出現的地方是怎樣，它沒出現之前是怎樣的？可以這樣去參去看。

妄想就好像陰霾、霧氣，是屬於陰性的，黑暗的。你去看它注意它，這個看、注意，是光明的，太陽。當光接觸這個黑暗的時候，這個黑暗就會消失，當光投射到陰霾裡面，裡面的霧氣就會消失。

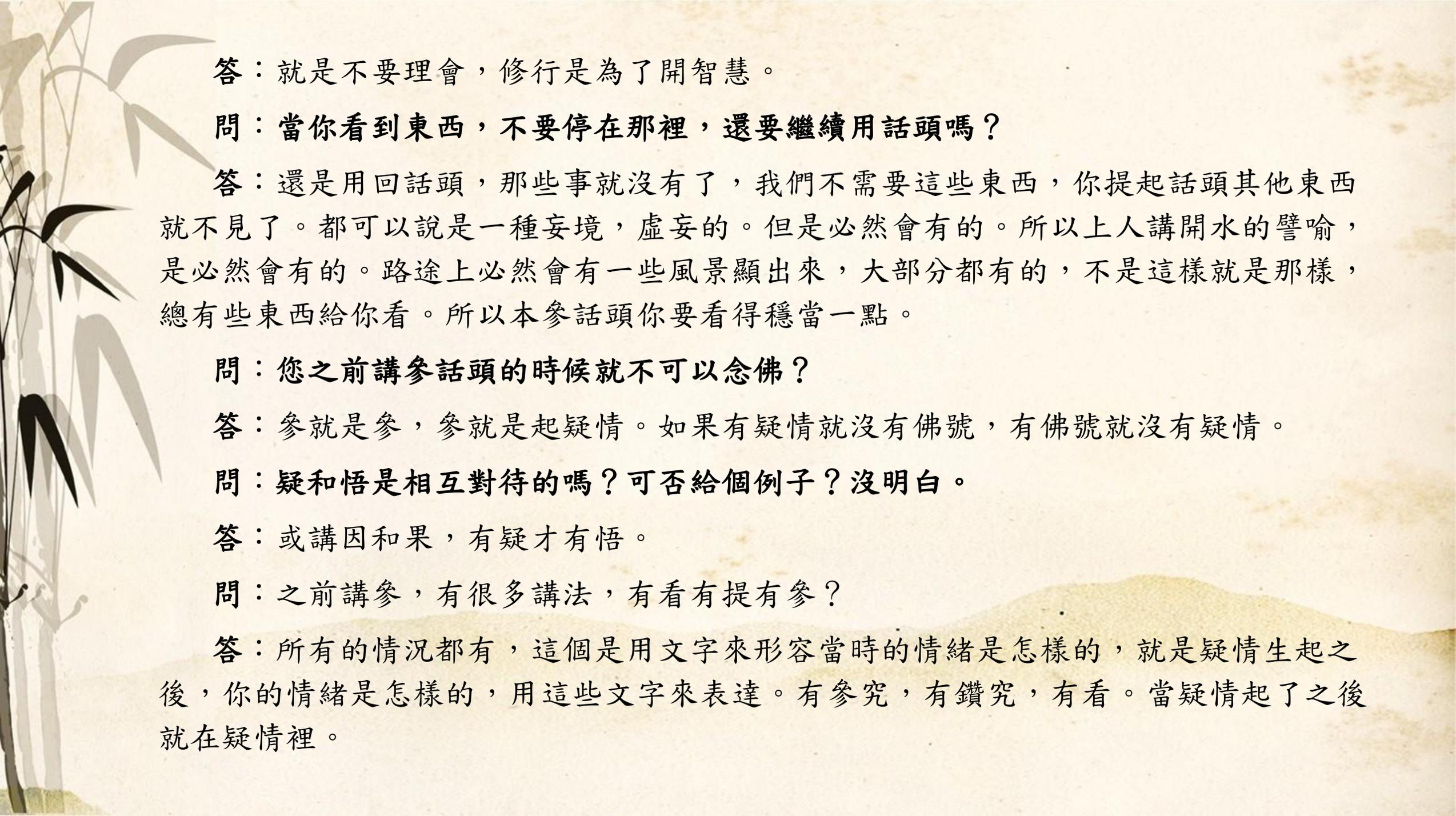
最重要的是保持這個疑情。你不清楚，想要清楚這是什麼，而這個疑的力量不斷的翻滾，一路滾，會越滾越大，越積越大，越來越濃烈。當疑情濃烈的時候，會推動你不斷的去疑，這個不斷的往前，就自然會不參而自參。

這個是要建立在你首先不要怕，這些是你自己過去的造作來的。

問：有時正在參禪，忽然停住了，可以看到一些東西。

答：沿途風光，我們修行這個路途之中的風景，沒什麼特別的。還有很遠的路要走，但如果你對這些風景著迷了，不單修行停下來，可能會更加麻煩。

問：這樣不就是很危險？



答：就是不要理會，修行是為了開智慧。

問：當你看到東西，不要停在那裡，還要繼續用話頭嗎？

答：還是用回話頭，那些事就沒有了，我們不需要這些東西，你提起話頭其他東西就不見了。都可以說是一種妄境，虛妄的。但是必然會有的。所以上人講開水的譬喻，是必然會有的。路途上必然會有一些風景顯出來，大部分都有的，不是這樣就是那樣，總有些東西給你看。所以本參話頭你要看得穩當一點。

問：您之前講參話頭的時候就不可以念佛？

答：參就是參，參就是起疑情。如果有疑情就沒有佛號，有佛號就沒有疑情。

問：疑和悟是相互對待的嗎？可否給個例子？沒明白。

答：或講因和果，有疑才有悟。

問：之前講參，有很多講法，有看有提有參？

答：所有的情況都有，這個是用文字來形容當時的情緒是怎樣的，就是疑情生起之後，你的情緒是怎樣的，用這些文字來表達。有參究，有鑽究，有看。當疑情起了之後就在疑情裡。



問：打坐中間「我是誰」，不停的問，好像有一個點起疑情，有時候疑情起來一下又走了？

答：在用工過程中感覺到很多的感受，你知道就好了，不要理會，你知道你的感受，清清楚楚，就可以了。在境裏面種種變化很多，沒什麼特別的，不需要理會。你理會了就會有妄想分別，就會障礙你繼續深入自己的功夫。這些感受沒有障礙你就可以了。

問：法師，打坐的時間和打坐的地方，會有影響嗎？

答：沒有影響，任何地方都可以的。

問：當打坐清淨下來，這個時候應該怎麼做？我需要提起話頭嗎，因為提起話頭感覺是另一個妄想，還是安靜的坐在那裡？

答：這種清淨的感覺如果是很穩定的，你自己有把握，可以用一種看的方式，觀話頭的方式，看這個誰。當你動念要看話頭的時候，比如說：念佛是誰，去看這個話頭，就是用心去感知這個念佛的是誰，生起念頭的是誰？用一個誰字作為一個標靶。生起這個疑，參禪最重要的就是起疑。參到不疑自疑，這個疑的情緒越來越濃烈，不斷疑的時候，疑就會自己滾動，你就是要好好保持住這個疑的情緒，疑的動力。



當你去看的時候，會有一種動相，你的心沒有妄想，開始定下來，這個力夠強的話，就會起一個看的疑慮。這個疑慮起來有個過程，有時濃烈，有時淡薄，在這之間你要體察得到，有時不動。你要加強這個疑的動力，去提一提這個念，讓它滾動不斷來疑，專注在疑的情緒上面。有妄念的時候，更加要提一提這個話頭，念佛是誰，以這個話頭來抵擋妄念。反復來用，來觀察這個妄念。時間成熟了，觀察成熟了，心自然會有種力量將妄念化解，當疑慮弱的時候，你再提一提這個話頭，將疑情提起來加強它的力量，向前繼續滾動，不要讓它走失了，不要散了。

問：我最近看了虛雲老和尚禪七的開示，裡面有一個問題我不是很明白。裡面提到參禪說，當你滿腦子都是疑情，只有這一念的時候，自己要迴光返照，看這個念的起處，這樣才有可能明心見性。如果這一念都是疑情的話，那為什麼還要生起一念看念頭的起處呢？是說要像觀世音菩薩的耳根圓通章，要看能起疑情的是誰？

答：你有沒有這樣去參過呢？有沒有像你說的這個情況呢？（回答做不到。）為什麼做不到呢？你沒有做到這個程度，為什麼覺得虛老的開示說的做不到呢？如果你能有這樣的境界，達到這個程度，你就知道能不能做到。沒有這樣的境界來問，只不過是口頭禪。你達到這樣的境界時，你才會知道做到還是做不到。就算講出答案來，你還是不知道、做不到的，只是文字上知道而已。



（法師問今天的飯吃的如何？居士們各抒己見）師：吃個飯，吃出很多心理，吃出很多聲音，什麼時候能夠吃的沒有心呢？有人睡覺時“枕上思量千條路，明朝照樣賣豆腐”。

今天參禪，明天參禪，今年來打禪七，明年來打禪七，後年依然來打禪七。要用功的時候就要用功，不要空過。不然以後沒機會用功的時候，就後悔了。攝持自己的身口，才能攝受自己的意，如果身口都不攝受的話，意就不能控制。所以用功的時候就有用功的樣子，就是這樣子。不在禪堂用功的時候也要保持攝受你的心。這樣到禪堂時候就比較容易將心保持。這些是息息相關的。

問：我們在家，怎樣修行是最好呢？

答：在家人有在家人的責任，一個人在社會上角色非常多，有太太，有丈夫，有子女，上有高堂，每個身份都要修好，這就是在家人的道。公司老闆怎樣可以照顧員工，有的老闆，很孤寒，專門剝削員工的福利，這就不是道了，人家打工是要養活妻兒，你剝削到人家不能養活妻兒，當然他自己的問題就不說，如果公司的要求他能做到，這個工資應該要可以滿足他的需求。如果他自己偷工減料，這是他的問題，他沒有盡到自己的責任，他不合道，如果兩方面都不合道，那雙方都要還，將來都要面對這個欠的債務。

至於學佛，在家人和出家人一樣，隨緣隨份的用功，出家人有自己的工作，廟裡很多崗位，都是盡自己的本分來做好。只不過大家面對的環境不同，有的職責不同，但都要合乎道，合乎理，合法，如果不合的話，在家出家都是一樣，都要償還這個債。

業力和脾氣

問：我丈夫經常做夢，有人打他追他，不知道是怎麼回事。

法師：他的脾氣是不是不好？

居士：是的，他的脾氣很容易上來，我讓他來問師父，他就發起火來，跟我說你自己都沒改好還讓我去問。有時候跟我急起來，自己打自己的頭。

答：這個要他自己幫自己才行，這些都是業力，要他自己改自己修，如果他不修就有很多苦要吃了。有很多殺業，有瞋心，如果可以，讓他念觀音菩薩。他的冤親債主太多，干擾他太直接了。在這種業力之中他自己也是不由自主，最好能勸他，和他的冤親債主一起修行，這樣可以減輕一點，不然有很多苦要吃了。

剛才那位先生脾氣大的居士，給你一個建議，你可以每天念七部〈普門品〉，念3000句觀音菩薩回向你先生和他的冤親債主，希望他可以覺悟學習佛法，也回向他的冤親債主能夠轉生到有佛的地方，見佛聞法，早成佛道。你一直這麼做，看看這個冤結什麼時候化解。你自己先做，等到你先生可以發心學佛的時候，就可以了。