




雪落
禪音

甲辰年冬開示於加拿大卡加利&金城

恒興法師



甲辰龍年之冬，恒興法師不辭勞頓，自香江遠涉重洋，抵達加拿大卡加利之華嚴聖寺主持楞嚴法會。繼而在華嚴寺和金城舉行禪七法會。大眾結七共修，同霑法喜。

雪花紛飛，禪意盎然，我們收錄並整理了四週的講法精華，雖資料不全，僅能節錄部分內容，然一掬清泉之飲令人思江河之浩瀚，法師智慧禪語可解煩惱束縛，亦啟發眾生返本還原之願也。



天龍護法慈興寺

今天和大家講講慈興寺的事，大家都聽過慈興寺和龍的關係。聽以前一些出家在家人講過有關這裡出現的龍都是上人的皈依弟子。當時上人從東北來香港，之後就有五條龍跟著過來香港。上人在哪裡落腳，哪裡都有水，就算當時沒有水，他一住下來，自然就有水出現了。

譬如這個觀音岩，這裡以前沒有水，後來上人住下來，地下就有水出現，久了之後就形成了一個池。後來上人走了，離開了觀音岩去了其他地方，這裡的水源就斷了，乾旱了。

上人去西樂園，也是沒水的地方，上人就在山坡上，拿了根草插在山壁裡，水就源源不斷的流出來。後來圍起來形成一個池，水不斷的流出來沒有停的，就算外面乾旱的時候限制水，人們爭水用，但西樂園裡水都不斷。

一次一位老人家見到水池上有草呀什麼的，很污濁，就來清洗乾淨，但洗完，水就不來了。沒水了之後跟上人說，上人就讓他們不要隨便洗水池，如果要洗，要先告訴上人。上人就到那裡持咒，沒多久水又回來了。

後來上人在大嶼山重建慈興寺，建起一個修行的地方，這裡的水就更加源源不絕。所以香港人聽到後就稱上人為“帶水和尚”，去到哪裡都有水。據說剛開始有五條龍護持道

場的，後來上人來到美國，美國這裡的因緣成熟，就有三條龍跟著上人過來，慈興寺就還有兩條龍在，當然現在來說，龍子龍孫不知道有多少了。

而且這些龍經常出現，出現的時候，形象不一定相同。一天晚上，有位居士後來出家了，在佛殿門口就見到龍來拜佛，怎樣拜佛呢，他現龍身飛到慈興寺，慢慢飛進來，頭伸進來拜佛，拜完就走了，這位居士全程都看得清清楚楚。

我在慈興寺的時候，經常見到蛇，三四尺長，頸是紅色，很多都是這種。有好幾次它走進祖堂，將它趕出來，一路趕一路念佛，但它好像不想走，趕兩步走兩步，趕到慈興寺的時候，它不動。後來就捉住它，因為一直在給它念佛，它也不動，整個過程有十幾分鐘，後來跟它說，你自己念吧，已經給你念了十幾分鐘，你不要隨便出來嚇到人，講完它就慢慢的遊走了。

有一次不是這種蛇，是很大條的蜥蜴，有十吋左右長，一次在供土地公公那裡，忽然見到花叢裡面有什麼東西，走近了看到這條蜥蜴，就對它講法說，放心我不傷害你的，貪瞋癡容易墮落，如果念佛就很容易，就這樣跟它講法。很奇怪，開始跟它說不傷害它，它就走出來，停在你前面，好像看著你講法，一路跟它講，教它念佛，後來也是差不多了，對它說你自己念啊，它就走進花叢中，這些動物很有靈性的。

在山裏經常會遇到小動物很有趣，有因緣就跟它們講一下法，打皈依，這個是一種

很好的修行的點綴，很有趣。

不單有小動物，還有大蟒蛇，十幾尺長。有一次我和一位馬來西亞老比丘一起整路，回來的時候，開車經過這裡，忽然察覺到一條大蟒蛇在蠕動，嚇了一跳。老比丘開車到旁邊，我們坐在它那裡，老比丘就幫它打皈依，講法了十幾分鐘，後來我們就走了，蛇就很安靜趴在那裡懶洋洋的，沒有怎麼動。

慈興寺每年都會打三個禪七，有一次彌陀誕之後。一位女眾忽然見到天上出現了一條很長的龍的雲，就叫大家出來看，大家出來看到這個雲龍，雲的形狀是一條龍，尾巴看不到，只看到頭向西方，龍角龍鬚龍眼龍嘴清清楚楚，一整條，看它的時候如果念佛，它好像把頭轉過來看著你一樣，但不動，你只是感覺它回頭來。當時很多人照相，可能沒有親眼見到那麼真切。

有一次我們自己做功課，就起了一個大悲咒七，念了七天之後，天空上出現了彩虹，當時出現時是下午，晴天，很特別的彩虹橫跨天際，非常漂亮，有人說見到韋馱菩薩，就是鼓勵大家要多點用功。

在華嚴寺講過，一對鷹為了修道而死在慈興寺的大殿裡，這些的故事裡有顯示出修道用功的重要性，真切性。

禽鳥有靈

今天分享一個故事，一個關於住山的故事。每逢週五都有人上山，某個星期一位居士一家大小來山上，週五晚到週日都在山上，其中發生了一段事故。

這家人在香港很出名，先生做跑馬的事業，驗馬師，因為工作上有問題，就求上人幫忙，他的同修是上人的皈依弟子。工作上出了問題要打官司，當時是香港的廉政公署去查他。上人知道了說：沒關係的，他們找你，你就去吧。經過幾次的交流，就沒事了，廉政公署的人覺得很奇怪，受到他們調查的人都驚慌到不知如何是好，但這個人幾次去了一點都不怕，所以他們覺得很奇怪。

* 自從官司了結之後，他就發心每週都上山。那這個星期，當天晚上我們一起做晚課，益法師也下來一起做晚課，到了念佛的時候，有一隻小鳥，是一隻鷹在屋頂天花飛下來，站在經架上，我們一路繞佛，經過經架的時候就注意一下它，一注意它，它就飛到禪凳上，再注意它，它又飛上去。就和我們一起念佛。

為什麼它會存在呢，之前五點到六點，在慈興寺的屋頂上，飛來兩隻鷹互相追逐，一隻叫，另一隻就應。大概幾分鐘後，其中一隻就飛下來在門口，飛進大殿，在屋子的橫樑上，所以就有剛才那一幕。

我們做完功課坐在那裡復經，它就在最後一排的經架，我們坐在靠牆的禪凳上。它在經架上聽的似模似樣，好像真的在聽你講。但你一注意它，它又飛上去，來回幾次，大家都不留意它了。

做完功課大家休息，當時我是在大殿休息，練習不倒單，坐在西方人坐的籠裡面，西方的出家人說是神仙坐的，嘗試一下做神仙的滋味。

晚上見到它，有時圍著屋頂旋轉著飛，飛了一陣子又下來，一晚都這樣，有時它在橫樑上坐，我在下面坐，一個飛禽，一個人都坐在大殿。很快時間過去了，做功課的時候它也這樣，繞佛的時候它又下來站在經架那邊。做完功課它又飛上去，它在上面打坐，我在下面打坐。有時我們擔心它肚子餓，我們就拿瓶水，拿點吃的，蘋果之類的放在橫樑上，不知道它有沒有吃。

一晚我就上去看看，看到它在那裡合著眼，再看看它又睜開眼退了兩步。那天給的食物它都沒有吃，第二天又上去看看，還是沒有吃，拜大悲懺的時候，有幾個人，持大悲咒繞佛，它就飛下來，很奇怪，繞佛它就下來。到了晚上五六點就是它之前來的時候，來的時候是兩隻鷹，進佛殿的是一隻，這個時候另一隻來了，在屋頂旋飛，呱呱的叫，這隻鷹聽到了，它就在大殿裡面飛著叫，一個在外面叫，一個在裡面叫，可惜我們聽不懂它們在講什麼，如果能夠聽明白，我相信一定是很有意思的。

好像它們在互相呼應，很奇怪的，當時是星期六傍晚，打了幾個圈之後，外面的那隻就飛走了，裡面這隻就安定下來了，依然站在橫樑上。星期日傍晚又是這樣，外面那隻一來就叫，裡面這隻就不穩定了，也叫，外面那隻叫了五分鐘左右，大概覺得今天沒結果了就飛走了，裡面這隻也安定了，站在橫樑。

依然都是早晚課它就會下來，念佛聽經也是下來，週一九點鐘我們拜完大悲懺，老益師就擔心它又不吃又不喝，在上面幾天萬一死了發臭了，因為那是佛的頭頂，大家就注意一下它在哪裡，但是找不到它，不知去了哪裡，再看清楚一點，見到它在佛光注照的字的位位置，它的爪子伸出來就吊在“佛光注照”的文字上，看到它已經往生了，身體還是軟的，就是說往生不是很久，之後就打包它，持咒，找個好風水的地方葬了它。這是說飛禽都懂得修行，這個不簡單啊。

恒益師也有她的故事，有猴子找她做皈依，她想起師父當時在西樂園那邊皈依，當天她就叫猴子去西樂園找上人皈依，回來之後猴子就對著恒益師不停的拜，手上還捧著皈依證，這動物都這麼有靈性，它也是靈界的眾生。

大家可以講講自己覺得怎樣，連動物飛禽都知道修行，甚至不惜生命，那我們人是萬物之靈又怎麼樣呢，願不願意捨身來修行，就像這隻鷹捨了身體來修行。

我們就沒有要求這麼高，先捨棄我們的煩惱，放大自己的心量，起碼不要這麼容易

發脾氣，為了芝麻綠豆的事來爭長論短，爭勝負，沒有什麼好結果的，只會讓自己染污，只會將自己的思想搞的染污，沒有什麼好的結果。

上人在金山寺的時候，有兩隻白鴿飛到上人的身上不願意走，上人開示之後，就哭起來，因為這兩個是以前某個朝代，當時是上人的弟子，但現在做了飛禽，上人覺得很惋惜。

我們每一次做皈依，除了作為人來皈依，靈界的眾生也有人來參加，不是單單就是我們見到的要皈依的幾個人。當我們念戒的時候，問可不可以受持，人都會回答可以，他們如果來受戒的話也一樣要照答能否持這個戒。所以佛法是利益一切的眾生，沒有一個眾生得不到佛法的利益，在冥冥之中有一些眾生來學習，不過我們人被局限在一個相對的三維的框架裡面，看不到其他空間，不知道其他空間的事情。

行香的規矩

關於行香的規矩，虛雲老和尚在金山寺打禪七。跑香的時候，跑得飛快，一下子站板打下來，每一個師父就立刻停在他的位置，一動都不動。當下一個妄想都沒有，每個師父都很靜。

我們行香的時候要懂得怎麼行香，行的時候，兩隻手要擺動的，要自然的順著行的速度來擺動，很自然的，因為身體要平衡，不然會跌到。行香的時候是一個圓圈，右手擺動幅度較小，左手是外圍，擺動的幅度大一些，但不是刻意擺動，而是自然的一種平衡。行的時候，上身要直但要放鬆，呼吸要自然，而腳要踏大步。行香是循序漸進，開始比較慢，漸漸加快速度，乃至聽到師父叫“跑起來”，就加快速度快跑，之後一聲站板停下來，整個過程都是自然的，就是要將身心放鬆。

放鬆了，人比較容易靜下來。我有幾次在慈興寺跑香也是這麼跑的，跑的腳暖起來，一股暖流在腿部很舒服，有時候跑久了，這個暖流會走上頭部，所以如果你懂的跑，知道方法的時候，是很容易用功的。

坐下來的時候，不要怕這裡不舒服，那裡不舒服，身體不要動來動去的，這樣可能更加不舒服。就安安靜靜的坐下來做你的功夫。痛的時候可以起來一下，但是不要那麼多的動作。起身的時候依然可以用功的。你覺得沒事了就再坐下來，因為你身體動的話，是不能解決你的筋絡軟化的問題。只有一直坐，身體裡不通的地方才會慢慢通過去，這個過程是比較辛苦，你可以起身一下，透一透氣，站起來都可以用功的。

供養的果報各不同

修福、修慧也要懂得如何修。在佛教中有一個故事，是關於供養的一個故事。

有三種情況，第一種情況，有位居士發心供養三寶，很誠心的供養，他親自去集市上挑選，購買供養的物品，之後親自送到寺廟交給僧人，親力親為的很誠心的來做。

剛好有一位很有錢的人見到，和他交談後覺得自己也要修點福報，就叫寺廟裡的出家人到他家裡去拿，因為他是有錢人，供養得就非常多，只要寺廟需要什麼都拿，所以請寺廟的人去他家裡去拿。廟裡的出家人就去取。

* 這時候有錢人剛好請了工人在家裡工作，工人就問為什麼有這麼多出家人來這裡，有錢人就告知了工人。工人想我自己這麼貧窮沒什麼福報，我也應該做供養，怎麼做呢，他是個木匠，他就用木頭雕刻成一個水果的樣子來供養，雕刻的很好，但不是真的可以吃，只是裝飾用的。廟上出家人也覺得可以啊，只要你發心就可以。當然也可以雕刻龍、鳳、飛天都可以的，我們就用這個雕刻的西瓜來作為布施的因由。

這三種的供養都有不同的回報。

第一位居士是一個商人，只要打開門口，公司成立了，他就坐在那裡收錢，錢財

不斷的送上門來。而且有些好的手下、員工幫他掙錢，自己不需要太傷腦筋。這是他的誠心得到的一種受用。

第二位請出家人去他家的那位有錢人。得到的果報要自己親力親為找生意做，需要付出勞力心力，都可以掙錢，有生意。生活的不錯。

第三位也是做生意，但掙到的錢可以夠他支出，只是沒有太多的盈餘，而且要比較辛苦的去掙，夠他生活的。就好像他自己做出的西瓜一樣，可以看不可以吃。

故事是對我們默默中一種提示，我們要如何擺正自己的心態來修行，不要偏差。如果我們察覺到自己修行有些偏差的時候就需要矯正，不要一直錯下去，偏差一定會有，我們都在修的過程之中。所以要經常迴光返照，引導自己觀察自己。

大家聽到故事沒有反應嗎？都懂了？

臥輪偈頌 & 六祖偈頌

今天我們來談談臥輪禪師和六祖菩薩的偈頌。

起因是有人將臥輪禪師的偈頌告知六祖菩薩，六祖菩薩聽了就說這個偈頌有問題，有什麼問題呢？

臥輪禪師的偈頌說：「臥輪有伎倆，能斷百思想，對境心不起，菩提日日長。」六祖大師聽了說，這個偈頌沒能見到心地。於是六祖菩薩就用一首偈頌來和這首偈頌相對曰：「惠能沒伎倆，不斷百思想，對境心數起，菩提作麼長。」

* 大家從字面上能不能知道這兩個偈頌在講什麼？上人的開示裡有詳細的解釋，如果您看過上人開示應該很了解了。

簡單的說，我們本來的心地是很活潑的，如六祖菩薩說的自性能生萬法，既然能生萬法，如果你不動的話，萬法如何生起？如果用一種定力來壓住心的活動，就像大石壓草一樣。這種用功的方式，將來的果報就會做頑石，從有情變成無情，冷冰冰的。

所以六祖菩薩的偈頌就是破他的執著，也可以說在知見上來對，他原來以為的空是頑空，不是真的空。而六祖菩薩講的偈頌能夠讓人破除這種頑空的境界。當他聽到六祖的偈

頌，也知道了自己的知見有問題，也覺悟了自己的偏差，後來得到六祖的指導成為一代祖師。這是有關修禪修定的人一種偏差，也都因為智慧、慧力不夠。

佛陀稱為兩足尊，福足慧足，都圓滿了稱為兩足尊。有兩句話說：「福足慧不足，象身掛瓔珞，慧足福不足，羅漢托空鉢。」

佛在世的時候，有的羅漢會托空鉢，有人問為什麼會這樣，佛就講了這個典故。在他修行的時候注重修智慧不修福，到了一定程度，由於和人沒有緣分，所以化緣不足夠來療養他的色身。這個象身掛瓔珞又是怎樣呢，當時有人很羨慕國王出來遊行的時候，大象都扮的很莊嚴，是什麼果報？佛陀說過去生象修行的時候，很注重修福，不修慧，來生就得到這樣的果報，很多人羨慕它威猛高大莊嚴，又有很多人伺候它。

轉變你的知見

我們生死的根本就是「想」字，你有想就有生，有生就有死，這就是人類，做人的事。我們勞勞役役做人的事，就會一直回來輪迴。佛不想我們再繼續做普通人，佛講法給我們聽，告訴我們要做佛的事，在做人的時候做佛事，將來人的色殼子就變成一個佛，不是一下子變得，是生生世世修持變的。如果我們真的想修行，想要改變自己，但繼續用人的思維方式，將來也還是普通的人，在六道輪迴裡受苦。如果我們依然用人的知見來行事，就會受到人身的束縛。

怎麼轉變呢？要用佛的知見來修行來生活。用佛的看法來看，不要用人的看法來看。我們人呢怕死，但佛告訴我們：你不會死的，你是不生不滅的，不過是換一個環境。因為我們不知道這個色身離開世間之後要去哪裡，所以恐慌。不知道死之後去哪裡，如果知道了下一步去哪裡、要怎麼做，就不需要怕。

正如我們去旅行一樣，離開香港來美國旅行，在香港的我就不見了，在美國出現了；等到美國的事情做完飛到加拿大，美國的我就消失了，在加拿大出現；加拿大的我就消失了，香港的我又出現了，生死就是這樣。因為不知道所以恐慌煩惱，如果你知道的話那怕什麼呢？

佛的心量包容一切，無所不包無所不容，好的壞的，乾淨的染污的都在裡面。能夠包容一切，我們要有佛的這種心，虛空的心、法界的心，所謂宰相肚裡可撐船，佛的心不止可以撐船，整個法界都在裡面，更何況芝麻綠豆的小事呢？如果我們為了芝麻綠豆的小事爭長短人我是非，那豈不是辜負了我們的佛性了？

迷與悟

* 眾生_{在迷的時候}，見到佛菩薩和一切眾生，都是眾生，故會毀謗佛法，殺害眾生，不知罪過，反以為樂。一旦徹悟了心、佛、眾生三無差別的心，見一切眾生都是佛，故在冤親來說，無論是有冤的還是有親的，都會為他們說法，令其得到解脫。就算遇窮凶極惡之人，不信佛的人，也不會生起一念捨棄的心，因為他們是未成的佛。

一切唯心造

我們身體的毛病有的是出生的時候帶來的，有的是時間到了，業力因緣成熟了就出現了，令我們種種身體不適，心情煩躁，沒有一定的。

身體和外在的環境本來就是通的，身體是一種幻覺，因為我們執著覺受，這個覺受是從妄想來的，我們執著這個覺受。

我們投胎是因為父母的行為覺得快樂，而我們自己執著的覺得這種快樂是我的，所以就投胎到父母這裡，這種種的覺受令我們來投胎，修行就是要放棄種種的覺受，不要讓這些覺受來支配你，所以上人講修行從忍耐開始。

比如我們飢餓的覺受，睡眠的覺受，黑暗光明的覺受，這些種種的覺受都是因為妄念而造出來的。山河大地房廊屋舍都是我們妄想造出來的，過去因緣造成今日的果。我們執著在種種的覺受上，導致自己有種種的覺受，要對自己身心舒服，要適合自己的覺受。這個是身心的一種受用，或是一種變化，主要是我們喜歡和不喜歡的分別，執取了自己要執取的部分，而製造了虛幻的世界。

身體的外面和裡面在根本上來講，是什麼都沒有的，是空性的，是覺性，這才是根本。

就是因為一念無明追求，如經文上講的明覺明的關係，本身我們具備了覺，無形無相的覺，怎麼知道起了一念的要去明白這個覺，變成明覺，就成了妄，而造出山河大地出來，就用自己的造出來的種種幻覺，而我們根本上是無名無相的一個覺，本身有種種的功能，所以說自性能生萬法，但又不被萬法所染污，因為是萬法是妄的。

以前不知道做了什麼事情，世界法界，它的變化非常複雜，無時無刻都在變化，我們都在學習，無論遇到什麼境界，好的不好的，都是一個學習的對象。

我們人，如果有法界的心量，在修行上，或一般人事物的對錯關係上，都會看輕，都不會這麼上心。無論你上心也好不上心也好，這個世界這麼大，當然有好有壞，你接受不接受都好，都會存在這個世界。就好像山河大地一樣，有很乾淨清淨的流水，也有很污濁的死水，同時在法界存在，也好像我們的身體，無論污濁也好，漂亮的也好，清淨的也好，譬如人年輕的時候身強力壯，身體很好，皮膚光滑，相貌端正，尤其是小孩子有一種天真活潑。同時身體裡的水，食物的渣滓，汗水，痰，是不好的垃圾，都在身體裡面。無論你接受還是不接受，這個世界都是包容的，法界是包容的。既然如此就經歷一下，用一種包容的心來看待這個世界，看待人與人之間的問題。沒有絕對的，如果有絕對的，就要回到心源，沒有妄想的地方，妄想沒有起的地方。

心性

今晚和大家介紹心性的名相。什麼叫心性呢？這個名相通常會和自性、佛性、如來這些名相互相交疊來用。大家都知道我們眾生的活動都是依靠六根面對六塵而產生出來的六識，統稱為十八界。其中意識就比較特別，和其他五根產生的五識就不同。種種分別意識是第六意識心負責的。

在我們修行的過程裡，需要知道十八界的互動和意識心。能夠清楚知道自己的意識心，才能夠糾正自己的問題。人作為凡夫，都是在十八界裡活動，而十八界呢是生滅法。如果我們用心性、佛性去行事的時候，這個就是無為法，不生滅法。

* 可以用體相用來表達，體，我們持楞嚴咒，楞嚴堅固體，這個體是堅固的，也就是我們的空性。既然性是空的，是空性，有什麼可以破壞的呢？但你這個空性也都可以用相來表達，就好像早兩天和大家講的當我們去旅行，到了一個地方辦好了事情就離開了，去另一個地方，另一個地方的事情辦好了也離開了，到每一個地方都不牽掛，不執著，為什麼呢？因為本來就是空的，只是因緣際會而產生。

如果再講到佛性的力用上，《圓覺經》上講「知幻即離，離幻即覺，覺即菩提」。這個都是我們性的用，因為是空的，空性，所以不會被破壞，沒有可以被破壞的物。

現在很可惜，我們人不知道用自己的心性，也不知道用覺性。我們要從知道開始，空性能生一切法，一講就已經淪落到人的思維，這個是習慣性，很難脫離這種習慣，我們人用的是十八界，就是六根六塵六識，這就是心意識也叫分別心，屬於生滅法，所以我們就不斷的在世間輪轉，生生滅滅。

那怎樣能夠脫離這些困境呢，不被心意識所困呢？智者大師講佛陀講一切法都是為了止觀而設，都是為了停止我們的妄想，然後不停的觀察自己，了解自己生生世世所造的業，去過什麼地方，造了什麼業。

而六祖菩薩就是用定慧等持來修，但禪宗是講直指人心，見性成佛，所以一下手就是迴光返照，要了解自己，在禪宗裡講我們人對自己實在是太不認識了，反而對外面的生滅法，虛幻的事物很重視。

六祖菩薩有句名言，「不思善不思惡」，大家都知道的，這也就是教我們不要用自己的分別意識心來行事，但我們一下子做不到，要怎樣呢，你就靜坐的時候去做，如果你能夠坐到一分鐘不思善不思惡，你就一分鐘脫離了妄想思維的模式，你就一分鐘不被人的空間控制，因為人的空間很狹隘，看不到天界、靈界眾生，修羅界、鬼界眾生都看不到，如果

你不斷的靜坐，就會了解更多你自己和這個世間的事，所以修行要從定開始，由定而產生智慧。

你定了一個鐘頭，清清明明的坐在這裡，就一個鐘頭的定力，乃至兩小時三小時，乃至將定的力量放在日常生活的行住坐臥裡。這個需要去練習，不是一下子做到的，但至少我們知道這條路和這個方法，你就可以修了，如果你都不知道，就沒有辦法修。

另外我們要重視這個法，這是我們了生脫死的一個關鍵。如果我們不知道用覺性空性、這個如來的本體來行事，我們就只有用十八界在活動。

* 迴光返照，觀察自己的心識。觀的時候，起念都是妄，但我們在凡夫的境界，不可能一下子就用不生滅法，我們必然先從生滅法裡跳出來，怎麼跳出來，就不要用人類的思維模式就是十八界，要用佛的知見，佛的體相用的知見。

但我們事實上沒做到，也可以用佛的知見來指導我們的生活，譬如旅行，你不執著，一般凡夫怕死，如果你知道你要去極樂世界，那還怕什麼？就是不知道你才會驚慌，如果清楚知道就不怕。有的大德知道下一生做什麼，就不會驚慌，隨著因緣去了。這個你能隨順你自己的空性、覺性，而這個性是不可破壞的，所以講楞嚴堅固體，《楞嚴經》就是講我們的心性。

正報轉了依報就轉

今天和大家講講禪宗裡要注意的事項，必須要拿出時間空間來修持一番，希望大家不要空過時間。

佛法流傳到現在，已經五花八門似是而非，甚至有的人被人所害自己還不知道，發現時已經遲了。在香港我接過這些電話都不少了，有的人問被下了降頭，要怎麼辦。一般上說，我都會說你持楞嚴咒和五大心咒，但要很努力的念，所有的都放下來用功。甚至皈依僧團的，在大陸有的居士不少都有這些問題，來問怎樣解決？有的直接找上門來問要怎麼解決，希望可以幫助他們。

* 他們當初學佛的時候，都是一個純粹的心，但是所遇到的人和法都不對。這個也是很無奈，後來發現自己出問題的時候已經遲了。甚至有人破壞家庭，將自己所有的物資來供養三寶以為種福可以來抵消業障，這樣行不行呢？當然不行了。

業障依然是業障，所以修行的因緣很重要。我們在這個五濁惡世能夠遇到正法，遇到真正能夠令你了生脫死的佛法，真的不容易的。

現在反觀社會上佛法的現象，很多人最輕信的就是那些幫你在生活上得到好的受用，

幫你發財升官。如果你說了生死呢，一般人現在都不提，更不要講成佛。但是佛的本懷正是為了眾生成佛的事業而來到這個五濁惡世，和大家一起起居，才有了這個世界上的佛法，並不是為了大家生活上好點而來講佛法。如果你能夠按照佛的教導來生活，來學習佛法，生活自然就會安詳、安樂，自然就會一點點的改善。怕的就是眾生太過頑強，不按照佛法來生活。

人之所以有業障，都是因為生活上不能持戒，所以導致由過去生不好的業力而招致的業障，那些冤親債主找上門。

所謂正報轉了依報就自然跟著轉，我們人願意秉持五戒，殺盜淫妄酒，能夠持的清淨，生活也會慢慢的清淨，周圍的人，周圍的條件都會慢慢轉變。

你沒學佛之前可能會有些朋友經常往來，但學佛之後這些朋友可能會疏遠了，或者你覺得他們不適合交往了，大家就少接觸。又或者工作環境會轉變，居住環境會轉變，令你搬遷到另外的比較清淨的地方，適合自己修行用功的地方。

如果平時我們能夠在很清淨的環境修行，修行的進度就會快很多。起碼不用講這麼多話，所謂開口神氣散。一開聲，需要用神、氣，妄想自然跟著來。所以修行要有個清淨的

地方比較好。在加拿大這個城市很寧靜很清淨，住在寺廟更加寧靜。和香港比就不知道怎麼比了。

（有人說香港很吵）我也知道很吵但我不覺得吵。香港有人聲、車聲、交通工具和建築機器聲音很多。佛教講堂剛好又是電車站，是交通樞紐，住在那裡很吵的。而且最重要的那個氣在山谷中，不流通。以前海邊就沒有那麼多高樓大廈，這二三十年高樓越起越高，就變成了屏障，就更加悶，以前還有些海風，現在都沒了。

現在政府派人開墾大嶼山，慈興寺在大嶼山，目前開墾南部，不知道將來會不會開墾北部。我有一個擔憂，如果發展到北部，慈興寺的寧靜會不會保留呢，這是個問題。



雙跏趺坐

佛陀教我們跏趺坐，是他研究了所有的坐姿之後覺得這是最好的，所以讓弟子學。很多坐姿當中佛陀只教我們雙盤，因為雙盤對我們修行的歷程有很大的影響。

我們知道跏趺坐比較難，主要是因為身體有很多病變，有很多健康的問題，才會有種種的痛苦。我們坐的時候，沒學習之前由於我們坐姿歪七歪八的，如果要坐的好像佛陀那麼正那麼直，身體就不會適應了。平時坐歪的時候，身體的氣機走的不好，當坐正了，氣就會根據它的路線運行。由於種種不習慣不適應，所以就感覺辛苦。如果能夠坐的正，不單會影響身體也會影響我們的信念。人的思維都會正直一點。

* 講得遠一點就是因果上的問題，我們身體通常有很多暗病，經典上講有地水火風合計四百四十種病。這些都是過去生造業感召的業障身。有的人生來就很多病，有的人生來就很健康，甚至一生健康長壽。這種種的業不同，受用也不同。

上人講過我們要學好，先受魔，這些病魔來障礙我們，來磨我們。以前沒有學好，所以不理你，現在要學好，他就來找你麻煩。我們痛就是因為業障找上門來要債，以前我們令別人怎麼痛苦，現在就要受多少痛苦，以前令別人痛苦多久，現在就要受苦多久。所謂

受苦是了苦，受了這筆苦就了了，受了這筆債，這筆債也了了，身體也會好一分，因為債了了，被堵塞的地方通了。如果你真的想在打坐上用一份功夫的話，就要有堅固的心，誠懇的心，持久的心。當我們明白了事理，才會明白為什麼要修行，才能堅固自己修道的心。

能夠坐下來，坐得四平八穩，時間持久，都是經過一番鍛煉，不是一朝一日能做到的。因為道場是修行的地方，有佛菩薩在，氣場特別好，效果也特別強。

商人為利益而販賣，屠夫因貪而殺生，外道因愚痴而殺生，外道修行打坐也很好，也可以經常入定，但他們心態好嗎？不可以因為他們坐的好與不好而衡量一個人的本質。

一次在馬來西亞弘法，上人在經典開示裡說當一個人坐到呼吸停止，身心寂靜，這個是初禪的境界。當一個人繼續坐到連脈搏都停止了，這個是二禪的境界。另一個法師說先停脈搏，再停呼吸。有這些情況大家互相討論。

我的看法，呼吸先停就是風大停了，水大就慢慢停下來。但是這個是入定的情況，出來的時候就反過來，脈搏先開始動，然後是呼吸。我就建議大家自己去經歷一下嘗試一下到底是怎麼樣的。講就只是講，沒什麼用，你要自己坐了自己感受了才知道原來是這樣。

有人問兩種講法都有，我們要怎麼講呢，我就是這麼說的，這是我的經驗，最好是你自己的經驗比較好。

這次和大家講這些開示，無非都是希望大家在心性、知見、人的思想行為上學佛。希望大家以佛的知見作為我們修行佛法的認知，因為世間充斥著太多知見，你不知道哪個真哪個假。

正如佛的知見裡講不生不滅不垢不淨不增不減，當然一下子做不到這個境界，起碼知道這個意思，我們按照佛的知見來看人事物，以此作為我們修行的指導。譬如說每個眾生都有如來的特性，或者說佛性，成佛之性，或者說空性，眾生都是從空性而來。

每個眾生都是不生不滅，簡單上講不會生也不會死，不死的是誰？是空性。會死的是什麼？是我們的妄想，我們堅固執著的這個妄想信念。也就是說十八界，六根對這六塵產生的六識。這個十八界死了之後，之後你又換了一個十八界再來，所以說你不會死。空性是什麼呢？空性什麼都沒有，因為什麼都沒有所以沒有什麼會死。

禪修古風

禪修的活動以前在中國大陸非常流行，有很多禪修的地方，現在來講就稍微少點。但是台灣地區依然有些禪修的活動，慢慢隨著時代轉化，有一些禪修中心的出現。現在禪修的內容和以前就不同了。以前禪修非常的緊密，現在就沒有過往禪修的那種緊密的氛圍了。大家修行用功的氛圍有很大的不同。

以前禪修的人很少講話，基本上禁語，一次我參加虛雲老和尚紀念堂的禪修活動時，雖然沒有說禁語，但是大家很自動自覺的，都不說話。如果有其他人有聲音或者不知道的情況講話，或者發出一些聲音，都會有人提醒你，要你不要再出聲。除了放香和養息香放鬆一點，其他的香大家都會在一種嚴謹的禪修氛圍裡。

我們的活動依然希望保持古風來修行，在這段時間多點用功，迴光返照，探求我們不認識的種種。迴光返照是觀察我們自己內部的身心世界，認識內心世界。從我們內心世界，來更了解外面的世界。我們這個身心是一個小世界，而一切的萬物宇宙是外面的世界，但都是一體的。所以我們內觀認識自己的時候同時也是認識外面的世界。

譬如說我們觀察到自己的貪念多，瞋念和痴念多，妄想多，這個不單是自己，其他的

眾生也是一樣。從根本上我們大家都是一體的，都是眾生。我們每個人有自己造的業感召的不同的受用果報。而這些業報上屬於我們個人的別業，屬於自己的業。我們自己做的屬於個人的別業。

眾生的業和我們有關聯，我們和眾生一起造的業屬於共業。所以大家都一起受這個世界上的種種，不好的來說是災難，天災人禍。

在這些共業裡面個人也有個人的業。個人來說就要從我們自己所造的業的量而受這個量，這是應受之量。所以他看到東西和你看到的東西，和我看到的東西不一定相同。雖然大家在同一個時間空間生活，但彼此有種種感受不同。所以人與人知見各有各的朋友，各有各不喜歡的對象。

我們說冤親債主，你的冤親債主不一定是我的冤親債主，有可能是我的朋友，這個都不一定的。你的冤親債主屬於你的，但是對其他人來說沒有關係。所以眾生之間互相的業往網，關係是非常複雜的。

如果有智慧的話能夠觀察到，你可以用業的因緣解決一些問題，也可以幫眾生解決一些問題。而且做事上也有幫助，大家可以因此而結一個善緣，將來會得到一個善果。

體取無生

今天和大家分享虛雲老和尚禪七的開示。

虛老開示：光陰快得很，才說打七，又過了三天。會用功的人，一句話頭照顧得好好的，什麼塵勞妄念徹底澄清，可以一直到家。所以古人說：「修行無別修，只要識路頭。路頭若識得，生死一齊休。」我們的路頭，只要放下包袱，咫尺就是家鄉。

現在打七，主要教我們停息妄念，修行要認識路頭。這個路頭在哪裡呢？就在我們的妄想之中，念頭之中。虛雲老和尚用幾句話來講這個道理，「前念不生，後念不滅」，前念不生，後念不滅就是佛了，我們能否體察到這個佛在哪裡呢？前念不生，既然不生，為什麼還要講後念不滅呢？既然是不生，有什麼是滅的呢？

前念不生的什麼，後念就是不滅的，在這個當下之中，你要去認取所謂「無生」。意思就如六祖菩薩對惠明大師的開示，當惠明大師坐下靜下來的時候，六祖菩薩說：「不思善不思惡」，也就是無生，無生什麼？一念無生。

我們每一人都應認取當下的一念無生，但我們流浪生死太久了，認取本來虛幻、本來是空的五蘊色身為實有，因此執取世間上種種的娛樂，導致現在念起念落沒有停息的時候，就把自己的本來面目都忘失了。

我們在六道中輪迴輪轉，如果不是遇到佛法，根本不可能識取生死之中的煩惱，輪迴中的痛苦。所以用功的時候要知道怎麼去用，你要能認識每一念每一個當下都是我們發現真心的時候，都是這個道所在的地方。

不過因為我們人被虛妄的境界所迷，執著在虛幻的事物上，所以才不知道。現在我們學習佛法了，有機會能將自己的本來面目找出來，就要好好的在這個念頭上下一番功夫，來體取無生。

這段是老和尚開示的大概意思。就是要我們在用功的時候，在妄念之間來體察觀照。當然對初學者來說比較困難，但觀察多了自然就會純熟。

* 妄想來說我們非常熟，功夫來說我們非常生。我們多在功夫上用功，妄想自然會少，漸漸的變得生疏。有些老師父無論在禪修時還是平時都好，都可以提起功夫。又或者打七的時候，行住坐臥都是提起功夫的時候，只要你提的多了，用得多了，自然會將生的功夫轉成熟的，而妄想越來越少。就用更多的時間來認取什麼是佛，乃至這個佛時常都在我們心間，這就要看每個人如何來用心了。

大家有什麼問題？

剛才講的是參禪的理論，在功夫上，譬如說你妄想很多，一般來說都是參念佛是誰，

在這個誰字上，隨時隨刻都可以提起這個誰字。用這個誰字來堵住念起念落的妄想。所以這個誰字就好像念頭生起念頭消失之間的一把利刃，我們要用很多的力量才能將念流中間截斷。

因此我們用功的時候要積累這種力量，所謂功不唐捐，你用一小時的功夫就有一小時的力量，用一年就有一年的力量，用三十年就有三十年的力量。等到因緣成熟的時候，一下子就會根塵脫落，自然就會見到自己的本來面目。



覺知的力量

今天繼續研究虛雲老和尚的開示，「修行無別修，只要識路頭。路頭若識得，生死一齊休。」我們的路頭就是要放下包袱，就會很快回到家鄉。六祖大師說前念不生後念不滅即佛。

我們的包袱是什麼呢？就是我們的五蘊色身，五蘊是四大假合而成。加上神識，也就是識就組成了我們的身體。實質上，五蘊不是真的有，而是一種幻相，但很可惜我們不知道是假的，執著在五蘊色身上。對色身產生愛戀，對世間幻法也是一樣，四大本來是空的，現在就變成不空了。生死因此在執念中不能了脫，因執「我」為實有。

* 如果能夠一念體取無生，難道生死不會休嗎？那釋迦牟尼佛所講的法也就用不上了，所以說禪宗一法光明無量照十方。簡單的說因為我們執著色身為實有，所以從此生死不斷輪轉。我們執著於一念的妄念，而這個世間乃至我們的身體都是因為妄念而形成。如果要了生死就要在這個妄念上來用心。

六祖菩薩說前念不生即心，後念不滅即佛，心佛眾生三無差別。前念不生即是無生，後念不滅即佛，什麼不滅呢？既然無生了，有什麼可滅的？這就是佛。再用六祖菩薩說的不思善不思惡。這個善惡是相對的，長短高低上下都是，這裡是用善惡來代表一切相對的法。

惠明大師坐下來，進入靜態剎那，正如六祖菩薩說的，不思善不思惡，正與麼時，正在這個時候，哪個是明上座的本來面目？當時來說，惠明大師就悟道了，如果研究的細一點，不思善不思惡，在這個空間，知道不思善不思惡的這個是什麼？大家有什麼感受？大家可以體會一下。

大家打坐有沒有稍微靜下來呢？一支香半支香，五分鐘一分鐘，沒有妄想的，沒有念頭的，空空的。假如我們有一分鐘兩分鐘能一念不生，有這種清淨的、空的境界，空靈的境界。那我們知道空的這個，你留意一下，這在哪裡？是什麼？我們沒有證到本性，現在一定用的是六識，你只有見到佛性了，見到法性了，才能夠用這個法性，覺性的力量，而現在用的都是識心。

我們修任何法門都好，比如念佛，持咒，參禪都一樣，這個念佛是誰，當你很專一的時候，你一定很清楚自己在念佛，那知道念佛的是什麼？比如念佛，專一的時候，你沒有昏沉的時候，你一定知道自己在念阿彌陀佛，很清楚每句佛號的流程，知道這個佛號流程的是什麼？

正如六祖菩薩講的，不思善不思惡，都沒有離開這個心，知道得清清楚楚，那知道的這

個又是什麼？在你的心境裡面什麼都沒有但這個知是存在的，是什麼？在經典上講，知乃眾妙之門，這個知是所有一切法門裡面最微妙最不可思議的。離開了知就是無知。所以修行就是找這個眾妙之門的知，在知字上去著手。

打坐的時候，如果你不知道自己在做什麼，就是失念，就在無知之中。《楞嚴經》上講知是覺知，覺的一種作用，覺本身就有這個知道的功能，不需要去知，如果用知來覺呢，這個是妄心，也是我們的意識心，就是平時所說的分別心，從分別而認知。這個“知”美妙的地方就是，你到底是用覺知，還是意識上的知？

現在我們念佛參禪打坐，都是要找出這個覺知的知，知是覺的一種作用。從知再往前走的時候，就會察覺到這個覺。但是它是無形無相的，能夠產生種種的作用。就好像我們看經，要觀察經文，一種觀察的作用。

又好比我們在山頂上，看著山下的人事物，看得清清楚楚，俯視山下的時候，俯視的人就好像我們打坐的時候看到你內心的境，所有的事物，你能知道內心裡所有的事物。就是這樣比喻。但是它無形無相，你看不到捉摸不到，但有這個作用，你知道它的存在。

說了這一大段，大家了解多少呢？覺知，這種覺性是我們每個人本有的佛性，本有的空性，本有的如來藏性，是不生不滅的，也不是存在某一個地方，但是任何地方都有它的存在。有的人用道來代表，有的用覺來代表，有的用空性來代表。

古德之風

神贊禪師，遇到百丈禪師而悟道，悟道之後回到原來的寺院。神贊禪師的師父問他：「你離開我到外面去，得到了何種事業？」神贊禪師回答說：「並無事業。」師父於是派他服勞役。

一天，神贊禪師的師父洗澡命神贊禪師為他搓背，神贊禪師拍著師父的背部說：「好一所佛堂而佛不聖。」師父回頭看著神贊禪師，神贊禪師接著說：「佛雖不聖，且能放光。」師父不解其意。

* 又一日，神贊禪師的師父在窗戶下看經，有蜜蜂鑽進窗紙中想出來。神贊禪師看到這種情景便說：「世界如許廣闊不肯出，鑽他故紙驢年去！」又作偈語說：「空門不肯出，投窗也大癡。百年鑽故紙，何日出頭時？」

神贊禪師的師父聽到徒弟竟然如此說，馬上將經書放下說：「你在行腳時遇到了什麼人？有這麼多話要說。」神贊說：「我蒙百丈禪師指個休歇處，現在想報答師父你的恩德罷了。」

師父於是告訴大眾設齋請神贊禪師說法。神贊禪師於是登上法座，舉唱百丈門風說：

「靈光獨耀，迥脫根塵。體露真常，不拘文字。心性無染，本自圓成。但離妄緣，即如如佛。」神贊禪師的師父聽過之後，便於言下悟道。神贊禪師的師父感歎說：「何其垂老，得聞極則事。」師父於是返拜弟子神讚為師。

從這個故事看到古人的作風，對名、權很輕鬆，對面子更加不在意，很灑脫，這裡講的是他的師父。現在的修行人做不到，就是因為我們放不下，甚至認為坐在禪堂才是用功的時候，平時日用就不是了。真正用功是不分時刻不分動靜，甚至在街口，鬧市都是可以用功的地方。

* 以前有位屠子和尚，一日他到外面參方，走到賣肉的門口，當時有很多人買肉，都對著屠夫說，要一塊精肉，就是很好的肉了。這個說要塊精肉，那個說要塊好的肉。

當時這個屠夫忽然發脾氣了，就把刀一放，大聲說：哪一塊不是精肉呢？這個屠子和尚一聽到就開悟了，所以叫屠子和尚。意思是告訴我們不是單單在禪堂可以用功的，也就是說處處都是用功的好時光，任何時間任何地點。無時無刻都提起自己的功夫，在任何時間觸著碰著，聽見看見，都可能開悟的時候。

離相即佛

上次我們提到六祖菩薩對法海禪師的開示，只是講了兩句。法海禪師參六祖的時候問：「即心即佛，願垂指諭」。才有前面的：「前念不生即心，後念不滅即佛」，這裡是講理體，心佛一如，心即佛，佛即心。

不生就是無生，後念不滅，既然沒有什麼可以生起，又怎麼會滅呢？不滅即佛，不生不滅。

下面兩句是講事，《金剛經》告訴我們離相，離開人我眾生壽者四相，如果經常讀《金剛經》，會看到經文上用三個段落三種步驟來分析虛幻不真的事物。比如說「是佛法，非佛法，是名佛法」。放在任何事物上都可以，是人，非人，是名人。主要教我們不要被外相所困擾，因為不是真實的，是暫現的，是大家溝通的時候來講的，用分別定義。

所以一切相即心，一切唯心造，山河大地，房廊屋舍都是從我們的心生起。譬如我們造因，造什麼因結什麼果，當果成熟了就來品嚐，所以山河大地，廊房屋舍，一切人事物都是唯心所現。

你種居士的因，就做居士，我種出家人的因，就去做出家人，這些都是唯心所現，但都不是真實的，都是暫時的。這期生命到了，也就消失了。

雖然如此，現在確確實實是一個人，一個居士，我確確實實是一個出家人，所以是名為人，是名為出家人。知道這些只是暫現，存在一段時間，過去就沒有了，就不要執著這個身份或者裡面種種的感受怎麼會執著呢，我們眾生就是因為執著而產生種種的煩惱，人我是非，如果能夠看清楚這些事物，也有能力放下這些執著，有也好沒也好，種種的受用都是暫有的，過去了就沒有了，這就是即佛，道理不滅，離一切相即佛。

譬如說有的人有權力時候欺壓下面的人，這個時候權力在手，別人沒法不聽你的，但調轉過來說，將來就是人家欺壓你，所以眼前種種景象是暫現的，不是真實的。

你能夠看清楚這些虛妄執著，就放手不要執著，能夠有力量不執著了，這個叫離相，離相即佛。你能夠一念離相就一念佛，念念離相就念念佛。這個偈頌就是這個意思，要做起來就要看《金剛經》上講的無四相和三輪體空，無布施者，無布施的物，無受布施的人。這樣來進入這個無為法裡面。

六妙門

今天和大家研究天台智者大師所講的六妙門。

第一是數息門，從一數到十，是用來攝心的。也是訓練我們專注，作為入定的要法，這是第一個妙門。

第二是隨息門，隨息就是跟隨呼吸的出入，不計數了，第一個是用數目來攝心的。這個禪定就自然引發出來，入了定的妙門。

第三是止門，止就是停止，心止了，種種的禪就會發起，這是第三的妙門。一首偈頌這麼講：「性定伏魔朝朝樂，妄念不起處處安；心止念絕真富貴，私欲盡斷真福田。」

第四是觀門，觀這個五陰的虛妄，破種種顛倒的妄見。無漏的方便智也都可以因此而開發，故為第四妙門。

第五是還門，收心還照，能知道這個觀的心非實，不是真實的，這樣我執就自然消亡。這裡講能觀的心，是講能所的關係，對應所觀的境，你能這麼觀的時候，我的執著就自然的消失。這個無漏的方便智就自然出現了。這就是第五的妙用。

第六是淨門，心不住著，泯然清淨，很自然的清清淨淨，那真明的無漏智就因此發起，這個斷惑證真故為第六妙門。

六妙門裡前三門，數隨止屬於定，後三門，還觀淨屬於慧門。依照這個定和慧就能獲得真正的菩提。

譬如呼吸從一數到十，有時候數亂了，數亂了的時候通常不記得，忽然發現怎麼亂了，那就不要想，再回頭從一數到十，這有點強逼性的將心攝下來，你為什麼會忘記數數，是因為心散，心往外攀，但你看不到，就忘了當前做的事。

* 這六妙門就是有步驟的，等你一步步修到還的時候，就是迴光返照，也就是參禪了。在止觀的時候，和平時念佛念觀音菩薩一樣，就是要專注在這上面不要打妄想，不過念佛沒有很詳細的解釋這個內容，這裡就是詳細告訴你，讓你知道大概應該怎麼去做。

念佛是心止的一個法門，停止你的妄想，以一念對萬念。當你得到止的受用的時候，一切都空了，清淨心出現了，你就可以迴光返照。參禪是開發你的智慧，而且是根本的智慧，《楞嚴經》上講的那伽大定，空性定，自性本性的定。

在這裡用六即佛來比對的話，迴光返照屬於觀行即佛，到成就了六即佛裡第四的相似即佛就是見到自性了，打開本來了。相似即佛就以佛位作為自己的修行，以佛的位置來修行，已經不作意了，所造的因都是佛因，這就是相似即佛。已經可以成為佛，念念都是成佛的因，只是還有習氣沒有除，除一份習氣證一份法身，除到等覺到妙覺，念念都是佛。

（六即佛名相如下，具體請參考2024年9月在金佛寺開示《空性》。）

第一：理即佛

第二：名字即佛

第三：觀行即佛

第四：相似即佛

第五：分證即佛

第六：究竟即佛



生滅心與不生滅心

你要證不生滅的心，要以佛的知見作為本修因，開示悟入佛的知見，用佛的知見安住自己的動念和行為。

生滅心就是十八界，大家都知道的六根六塵六識，根對塵而產生六識。而這個六識裡面，最重要的是第六意識，這個意識心的作用是分別，定義，立標籤（就是給一個名堂）。由於這個根塵相對產生感知引起的法塵，這個心意識就是種種的分別定義，形成十八界的運作。這個屬於生滅法的範疇。

* 不生滅心呢，就是講我們的本性，空性覺性，或說如來藏性。禪宗來講是空性第一義諦，是達摩祖師傳來的法。禪宗裡面未悟道之前，用的是意識心就是剛才講的十八界，悟道之後見到本性了，親見了之後起心動念就以空性作為他起心動念的依止，也就是覺性。

空性

這樣講淺點，你真知道的時候修行是完全不同的，簡單的講體相用，或者用四句話來說：「楞嚴堅固體，大悲方便用，體用本無殊，何妨相相用」。不會妨礙一切的相展現出來，就像觀世音菩薩現白衣相可以，可以現男相女相，阿修羅相都可以，這個是空性的一種作用，體是堅固的，如來，無所從來無所從去，是不動的。相呢，勉強叫空性，如果不講空，大家不知道，就勉強叫空。用呢，覺性，從凡夫到佛果都是不離覺。我用兩個簡單的譬喻來形容一下，我們人怕死，所以提到死的時候，所有人都不歡喜，但空性是不會死的，死的是十八界，死的是我們的信息，我們執著這個信息為我，這是痛苦的來源，我們到哪裡都不會死的，死的是十八界。

空性是包容的，可以含容一切，所有的一切都可以在空性上展現，好的壞的，不好不壞的都可以展現，但和空性無關。

如果我們沒有空性存在，我們有眼睛也看不到，有耳朵聽不到，舌頭也不會講話，正因為有空性我們才可以活動，這個十八界也就是空性的一種展現。但十八界是生滅的，空性不是生滅的。分別就在這裡。

互動問答篇



大家有什麼問題。我們可以互動一下，聽到故事有什麼感受，修行上的感受。

問 答

(打坐姿勢及身體上遇到的問題)

問:膝蓋痛坐在凳子上參禪需要注意什麼呢?

答:你可以正襟危坐，平平正正的坐，兩手可以搭在腿上，膝蓋要蓋布，不然會著涼。

問:打坐時感覺不到手腳，這個是輕安嗎?

答:如果按照書上講，輕安是進入初禪前期的一種境界。這個情況不是。

問:打坐的時候，我頭和口會覺得冷，請問法師這是什麼情況?

答:這是因為陰氣，打坐的時候，所謂正邪相爭，正氣生起、陽氣生起來，身體裡的陰氣就在裡面相互牽扯，如果可以忍耐的話，慢慢坐下去，陰氣就會排出來。

問:這個情況已經有兩年了。

答:繼續坐下去，有人很多年都有這個情況，冤親債主太多了。有些債主走了，另



一些又來了，懺悔最重要，他們會走得快一點。

問：打坐上火怎麼辦？

答：用功的話，可以將意念放在丹田，肚臍後一寸半，你可以飲水、綠茶、水仙，偏涼性的，花旗參、參鬚都可以。食物上煲湯可以煲清涼的湯，譬如冬瓜湯、蘿蔔湯，祛濕清熱的湯，也可以幫助大家用功。我剛開始參加禪七，就試過這樣，以前身體熱到要燒起來，後來吃飯的時候見到有湯，後來每一餐都拿四碗湯來喝，沒辦法。那時候剛開始參加禪七，一天十幾支香，身體熱到皮膚都燒傷了。

*** 問：打坐用功會有火氣，應該如何對治？中午吃多了會昏沉，可是吃少了下午還有工作。請問要如何解決？**

答：飲食清淡為主，會對用功來說比較有幫助，節食方面，你能做到當然更好，如果不能就取你所需要的分量，但不要貪。

至於打坐火氣重，你可以嘗試將心放在小腹肚臍，這樣將火降低了，不會在頭上燒。

問：我打坐的時候大腿筋好像拉傷了，要怎麼處理。另外有人跟我說打坐的時候腳尖不可以對這佛像？

答：沒聽過這些情況，打坐的時候，禪堂基本上是沒有佛像的。大家圍起來坐來用功，至於腳尖一定會對著別人，大家幾十個人一起坐，總會對著別人的。

大腿拉傷你就揉一揉，不行你就鬆鬆腿，有的人打坐，他以前受過傷，有些位置很多風。當你打坐的時候慢慢身體暖起來，風就會和暖爭持，如果是小問題，自己就會散了，如果問題大就引發其他地方，更加會抽筋。要看情況，如果問題不大揉一揉可能就散了。



問：我快七十歲了，如果沒法雙盤是否就無法參加禪七？

答：你可以坐在後面的凳子上。坐的時候需要坐直。

問：在練習過程中，有沒有膝蓋受傷，筋拉傷？

答：沒有，有的人會受傷，本來就有傷，但是硬來可能會拉傷，要自自然然的。做不到就先放下，繼續坐鬆了，之後自然可以做到。

問：法師講數息法就可以了，現在很多人就偷懶用泥巴坐。

答：我初次打坐入靜境的時候，已經用的是單盤，不是泥巴坐。後來覺得不夠好。後來我學雙跏趺坐是因為一個小孩子，之前我都是坐單跏趺的。有一家人有兩個小孩，都很能坐，一個七歲一個三歲。能雙跏趺坐一個小時，當時我已經出家了，我覺得不是吧，我是個出家人，這樣不行，就學雙跏趺。就因為小孩子這樣，我就學雙跏趺，痛得眼淚鼻涕都下來了。一分鐘一分鐘熬，剛開始一盤起雙跏趺，就要放下來了。

說了怕嚇到你們，後來可以坐到一個鐘頭，但是熬過來的，不是舒服的坐。怎麼辦呢，要有些進步才行，看著一些古德他們的練習雙跏趺的公案，自己就想試一樣，就找了些麻繩和石頭，結了雙跏趺，就用麻繩綁住兩條腿，用石頭壓在腿上，一個石頭大概五十斤，熬了一個半鐘頭，坐了幾次以後，坐了一個半鐘頭，兩個鐘頭，三個鐘頭三個半鐘頭，這樣慢慢增加。痛不痛呢，都是痛的，只是沒有以前痛的那麼厲害了。現在的痛是可以忍耐的，而且也不是經常，過了一段時間會覺得很清淨。打坐中有一段很長的時間都會覺得很清淨。

問：普洱茶對打坐有好處，有什麼標準？

答：對年紀大的人，老茶比較適合點，如果年輕的，飲點偏涼的，因為打坐容易上火。飲茶的時候飲點水仙，烏龍，香片，高山茶之類的綠茶都可以的降火。人參茶也是涼的，有的人飲參鬚。

問：我打坐平時會熱，但剛才的那支香，腳掌冰冷，這個正常嗎？

答：因為寒氣在腳掌，漸漸的就會消失了。

問：打坐的時候，如果腳痛，心就不受控制，會隨著痛去了，心做不到主。

答：痛也可以說是一種好處，當痛的時候就不會打其他妄想。那就忍下去，能忍多久，妄想就沒了多久。

參與者分享：第一個七，我坐了第三天腳踝非常癢，癢到沒法忍受，簡直要抓狂，皮膚都要抓破了。法師說這個是風。我想起來我過去歲腳了，這個地方就是歲的地方。

(知見類問題)

問：我打坐八年了，一直坐雙跏趺坐蓮花坐，我的理想是臨終時進入欲界定。

師：你是用什麼功夫的？念佛，持咒？（居士：念楞嚴咒。）

答：雙跏趺，上人沒有要求一定要蓮花座，還是金剛座，都可以。

至於說你持楞嚴咒，但希望到欲界定，你去欲界當然是享天福，享完了之後不知道去哪裡了？如果有些善業，還在三善道，如果沒有了，就可能墮落到三惡道。而且天福不修行的話，是最消耗人的福報的，你過去生所種下的福報，到了你享天福結束了，不知道要受多少劫的苦，不一定的，最好是求生西方極樂世界，阿彌陀佛那裡向觀音菩薩，大勢至菩薩學習，把生死了了就不用再受苦了。

問：在菩薩戒裡說如果看到眾生，要幫他們皈依，他們是不是真的可以收到皈依？

答：他們會得到皈依的利益，當我們念皈依文的時候，皈依文就會放光，他們就會被法加持，得到利益，至於說什麼時候成熟，就要看他們的因緣了，如果可以配合到因緣就快了。有的佛弟子說在地下看到一隻死的蟑螂，死狀很慘，忽然就發起慈悲心，一聲阿彌陀佛，就在當下，他看到在面前，忽然現出一個女眾出來向他合掌就不見了。

問：如何避免變成頑空。

答：你不要製造出石頭壓住草就好了。我覺得你現在還沒到這個階段。你現在還在妄想紛飛的階段，你自己想一想，一天24小時除了睡覺，其他的時間你的頭腦有沒有停的時候，不要說白天沒有停，就算睡覺都沒有停。

需要做的是將思想歸一，不是說沒有思想，你能夠先想一件事，不要想很多事，比如說六字大明咒，從你醒開始持到你休息，能用十個小時就持十個小時，你能做到嗎？（做不到）。



問：貪心生起來比較緩慢，還能制服，但瞋心就很快，有什麼方法對治？

答：簡單的說就是定力不夠，你平時很少打坐。是嗎？你是說你有打坐，但是沒效果？那就繼續努力。

問：如何修慈心觀？

答：可以多做些慈善，捐贈。我記得當初我在家的時候，和朋友交流。他們覺得我很奇怪，為什麼你怎樣對別人呢，又送食物，又送其他的東西給人。我就和他們講布施

的道理，布施自己的財物給人，對自己來說是沒有減少，而且是增加，你越布施越多。

我們要知道因果，也就是講空性的問題，你布施出去，自己就不會去消耗，享福是消福，你布施出去，在因果裡，將來回饋回來的會更多，所謂施一得萬報。要看你布施的對象和布施的心。因此你越布施越多，乃至世間的物都是你的，這就要講更深層的理論了，從因果上我們可以理解。

問：有人問我要錢買打火機，我就給了，後來想他買打火機可能是抽煙，這樣我的因果會不會不好？

答：你布施出去了，就是別人的了，別人怎麼用是別人的事。

佛教裡有句話，佛道未成，先結人緣，將來才有眾生給你度，如果你開了智慧，但和人沒緣，也就和羅漢一樣，應供薄。

問：一個佛教徒或者開悟的人，會不會在生活上有反對事情的念頭，因為一念不生就不會反對某件事物。

答：我們要搞清楚，一念不生是我們用功的時候，進入空性，平時做事的時候，當

然要思維，不思維怎麼做事？證入空性的人，悟道的人當然和凡夫有貪瞋癡的看法不同，他不曾為了芝麻綠豆的事和人爭吵，打起來。他們對世間的事情不在乎，不會為了世間的事緊張或者覺得重要。

譬如說五蘊皆空，我們凡夫當然五蘊不空啦，為了五蘊做了種種殺生，貪瞋癡的業，但證空性的人明明白白，完全看到五蘊是空的，既然是空的，我的身體是空的，有怎麼會在意世上的事情呢？他不會再為虛幻的不實在的我的身體來做無謂的事。

* 問：我身邊有個小孩，據說他自己冤親債主特別多，叫他買金元寶，法師幫他燒，這個您有什麼看法呢？

答：我們佛教裡不用這些，這個不是佛法。現在方便法太多了。

問：法師說無明要一分一分的破，但為什麼六祖講頓悟？漸漸開悟和頓悟有什麼分別？

答：頓悟和漸悟只是一種講法，是當時的過程需要的表達方式，在本質上講頓悟，頓也是漸，漸也是頓。漸就是每天都會明白一些，而頓呢，是修行過程中經歷很多次的頓悟才能成就佛的果位。

問：自性是空的，清淨的，為什麼要斷煩惱？

答：煩惱你覺得不需要斷，可以不斷，但你的自性是清淨的，不會被煩惱染污的。我們要知道煩惱是生死痛苦的因，如果不清理煩惱，你就會不斷的承受這些煩惱和生死問題。

問：反正今生都不會開悟，為什麼要打坐呢？

答：你能夠問這個問題，都已經是悟了，不過是悟錯了地方。好像今天吃飯，明天後天吃飯，那既然都吃不飽，為什麼今天還要吃呢？

問：我打坐的時候，聽到外面有鳥叫，只是聽，但不會去追，之後就保持在一個知的狀態中，是應該這樣去修嗎？

答：這個修法是耳根圓通的法門，觀音菩薩在《楞嚴經》裡講的悟道的經歷，耳根圓通，聽只是聽，但不分別，一直這樣下去。

問：我打坐的方式把注意力放在呼吸上，一呼一吸之間，耳朵能聽周圍的聲音，

只是聽，不追逐，我跟著自己的呼吸，很容易定下來，也很容易昏沉，要怎麼去克服呢？

答：昏沉是我們打坐人最難過的一關，怎麼克服呢，一般上講是精神不夠最容易昏沉，或者吃太多了也容易昏沉，也有勞動之後就坐下，也容易昏沉，你要看看你是哪種情況下昏沉。如果是休息不夠，那就休息好再打坐。如果勞動過後，你也休息一下，體力恢復了再坐。如果是吃得太飽，那就吃少點。

如果你能夠專注在呼吸上，專注到一定程度時候，你是聽不到外面的聲音的，初期你會聽到，但不要理會，你專注在自己的功夫上，專注到某個程度的時候就聽不到了。

問：貪瞋癡放不下，要怎麼辦呢？請法師開示。

答：貪瞋癡重的原因，是因為不知足。所謂知足常樂，如果能夠知足的話，就不會有這麼多貪求，貪瞋癡自然就薄了，煩惱自然就減少。

問：參念佛是誰，是不是要覺知這個誰是什麼？

答：可以這麼說。原則上是要你起疑情，大疑大悟，小疑小悟。目的就是要將妄想的心，妄想的巢穴打破，就像虛雲老和尚的開悟偈頌說的那樣：杯子撲落地，響聲明瀝瀝，虛空粉碎也，狂心當下歇。當你妄想的巢穴，就是第六意識的意識心粉碎了，自性的清淨光明就露出來，過程就是這樣。

問：我們常聽到參禪打坐，沒聽過持咒打坐，那只有參禪才算打坐？

答：參禪打坐的方法是從禪宗發展出來的，從禪修的活動將這個法門漸漸的補充，後來變得其他的宗派也會組織這些打七的活動。念佛的說打念佛七，持咒的有持咒七，修觀想的也有他們自己安排的七，都是以禪修打坐的方式來安排。

一般參禪打坐就連在一起說的，至於說念佛打坐可以嗎，當然可以。這裡有個問題，在過往的禪堂裡，參禪的禪堂就只是參禪，不可以在禪堂念佛的，如果在禪堂念佛，氣氛不同，會覺得有點格格不入。但是後期禪宗越來越少人，慢慢沒有人願意這樣修行，變成打七的時候種種的修法都會出現。導致到現在更加方便，你只要來參加這個活動就可以，至於你要參禪，念佛還是持咒，都可以。

一般情況是這樣，但依然有一些願意在禪修上下一番苦功的人，找一些專門修禪法的地方來用功。這個可以說從古到今，歷史的過程演變造成的現狀。

問：在數息的時候，早上香比較清醒，比較專心，之後的香心比較散亂，請問要如何調？

答：當你察覺到的時候你就拉回來，做回數息的功夫。可能一次不行就兩次，不行就三次四次五次，到最後都可以將心收回來的。

問：空性是不是不僅僅在打坐的時候呈現，是否在日常生活中也呈現，如果是，如何要在生活中呈現空性？

答：六祖壇經裡提到，悟道之人，輪刀上陣，亦要見性，這個是講悟道的人有這個能力。那沒有悟道的人，就要修定，等你悟道了就能做到了。

首先你要從這個不思善不思惡來修定，不要被世間的物慾所干擾，到你有定力的時候自然有感受。

問：一個開悟的修行人，對現實生活中的社會政治議題，環保等，應該如何看待，可以支持或反對嗎？

答：如夢如幻如泡影。這些都是虛幻的，不是真實的，不過在因果上來講，都是因果的呈現。至於說是否可以贊成或反對，既然知道是虛幻的，是因果，你贊成反對，都要抱住一個畢竟空，一個空的心來看待，這都是眾生的因果。（有沒有例子告訴我們怎麼做？）不要執著這些，要來的由得它來，要去由得它去，你可以怎樣呢？

你可以去看上人解釋的《金剛經》，裡面說人相我相眾生相壽者相，要怎麼破呢，《金剛經》裡都在講這個道理，就是不要執著在相上，因為貪瞋癡的原因追求物慾，滿足

自我，這些自我就是物慾堆積而成的，你能夠看輕名利權，你的自我就慢慢的輕薄，自然慢慢的就破裂了。裡面需要很多修持的功夫，最直接簡單的就是忍，一切法得成於忍，這些都是《金剛經》裡教導的。

問：當逆境痛苦的時候，是應該坐禪靜心，還是應該拜佛求懺悔？

答：如果是自己用功，你自己的方法用什麼方法都可以。如果是在大眾中，就要一起，不可以自己單獨行動。就要忍耐，忍到做完了，你再用其他的方式處理痛的問題。

問：開悟和沒開悟的，他們的看法是不是不一樣，如何不一樣？

答：凡夫執著世間的事是真實的，所以追求享樂，享樂完後，就有種種的苦來了，這是凡夫所做的。悟道的人知道世間的事都是虛妄的，不真實的，因為他見到真實的了，所以見到世間的事都是虛妄的，好似泡沫，好似影像，都是虛幻不實的。

問：弟子有三次撞車的經歷，做了手術。現在每次打坐全身氣不通，很煩惱，怎麼學習打坐呢？

答：每個人的身體很多地方都是瘀塞，閉塞，所以坐下來，這裡不通那裡不通，大家都是一樣的，至於學習打坐，這個時間不是教打坐的時候。香港時間我每個禮拜六的早上7點-8點半，靜坐四十五分鐘，接著講開示，然後十五分鐘給大家問問題，，網絡上有靜坐班，裡面講打坐，你有問題，我可以詳細點教你，解釋要怎麼坐，有視頻的。

問：行住坐臥都是禪，弟子平時如何運用？

答：講道理是這麼講，但要做才能產生這個力量。你要能夠在行住坐臥裡都嚐到禪的味道，就要在坐上用功夫，要能做到一些禪定的境界，才能在平常用的時候掌握。

*** 問：我可否這樣理解空性，比如有一個杯子，平時我們就看到一個漂亮的杯子，但空性，我們可以想這個是易碎的，是會消失的？**

答：這個觀想是屬於析法真空，緣起性空的一種觀法，可以幫我們破除一些我見身見，但空性不是這樣的。開示悟入，這裡講悟入佛的知見，禪宗的修行是悟到證到佛的知見，就是以佛的知見行事。

(六妙門之止觀)

問：六妙門是否有什麼次第，適合初學的？

答：六妙門沒有什麼規定說一定要怎麼數息，可以隨你自己需要的程度來選擇哪一個門適合自己的。

問：那止門和觀門，這是講行者自己證入的境界，還是教導行者要用這個方法來修持。

答：止門主要起的作用是息心靜慮，是要幫助修行人引發禪定。為了發定就要修止門，止門成就了，心就寧靜了，也凝聚了，有力量來寂，在寂的狀態下來靜慮種種的妄，同時在這種狀態下，禪定就開始發生了。所以要修止門。

而觀門呢，觀的意思是觀察，分別觀察的一種心。是講修行人雖然前面得到止了，得到禪定，但慧還沒有發出來，如果住著在定上，就會失去定的好處。

關於止觀，有止觀雙運的說法，初期修的人修止，到了某種程度沒有妄想了，就可以起觀，但觀久了覺得心浮燥了，就可以慢慢再來修止，這樣穩定了再起觀，止觀雙運是智者大師的方法。而六祖菩薩用定慧等持來修，平等的來修持，就看你當時的需要。上人開示裡提到，修禪定的人，要知出知入，知道怎麼入定也知道怎麼出定，否則

修行人就會住著在禪定上。所以此後在定中就起觀了，這個分別觀察的心，而之中解慧能顯發出來。無漏方便慧就會因修觀門而開發。

無漏方便，漏就是見惑和思惑，見惑是見境生貪愛，思惑是違理起分別。將這個惑斷除就證無生，這就叫阿羅漢的無漏方便。

問：從止如何起觀，念頭已經止了，要如何觀？

答：觀來講，觀身不淨，觀受是苦，觀心無常，觀法無我，這個四念處是修觀的方法。

* 觀身不淨來說，你要觀察你的身體，比如你飲水，變成你的汗液，尿液等等由這個清淨的水變成污濁的水或者排泄物，食物也是一樣，身體裡的脂肪膏體，種種的不淨。

觀當然就是要想，但不是妄，這些是事實，為什麼要觀這些法呢，因為止生不起慧的，但觀的時候，用心來觀身體的變化和這個法。譬如說觀法無我，就好像參禪一樣，在妄想心的生起處迴光返照心的源頭，這些都是觀，不是虛妄的，是觀一種事實。

我們是要用這個數、隨、止而達到一種定，在定之中起觀，就能生出智慧。止的目的是為了觀，是為了開智慧，而不是為了止而止。

問：真如觀照是否和六即佛裡的“分證即佛”一樣？

答：還沒有到，只是凡夫剛開始用一種觀照的方法來攝心。而分證即佛不是說他修行的方法，還是說他修行的行持，心裡所證悟一種心態，而產生對人事物的看法。這和你用功時候攝心是兩回事。

問：參話頭是不是跟第五門還門很相似。

答：是的。原來我是修這個法門，後來跟了師父上人之後就修參話頭。妙名涅槃，門名能通。修這六法能通到涅槃，故稱為六妙門。前三為定，後三為慧。

* 問：法師說相似即佛裡所種的因都是成佛的因，對應觀門，是不是說阿羅漢就是相似即佛的位置上，《四十二章經》上說凡夫都不應該相信自己的意識，除非證了阿羅漢果位。

另外楞嚴經說如果用生滅心來證不生滅的果是不可能的，是否要等到阿羅漢果才可以做到，不生滅的心是什麼心呢？

答：這個觀門，是觀察的範圍，未曾證到什麼。從觀察這個分別，無漏方便才會開發，如果證到觀門的圓滿，那見思二惑能夠斷除，才能證得無生。這個是圓滿了觀門之後的受用，才講還門。

問：坐的時候，我會專注心裡的咒語，有時候覺得時間過得很快，有時候覺得時間很慢，怎麼還沒有開靜，有時候覺得心分成兩個，一個覺得痛，一個專注於咒語。

答：心裡有煩惱，有等著開靜的一念，這是作意。因為痛，想要用念咒的力量來降伏痛，就念的很快，希望能夠放下痛，這個是作意。這個情況是在止門上在修但還沒成就。

問：法師之前修六妙門，後參話頭，請問這兩個方法有什麼不同？因為參念佛是誰好像很簡單，但又很難。

答：這裡是很有系統的一步步來攝心，這裡由於世間的事物很分心，引起種種的情緒。第一個數是先叫你專注，什麼都不想，專注在數目上，在呼吸上，因為呼吸是人的命根，沒有呼吸就沒命了。

問：一次我打坐覺得很專注，之後逐漸感覺不到自己的手腳，覺得痛，但很輕微。聽到周圍的聲音和發生的事，之後有人咳嗽，我就好像醒了，才覺得原來兩條腿是很痛。

師問：你自己知不知道整個過程？（居士：知道。）

答：至於你感知不到手腳存在，是因為你心的寧靜和專注，所以對其他的感知就輕微，腿雖然很痛，但只是感知了一小部分，專注力是有，但沒有完全。可以再專注點，甚至可以入定。由於專注裡的不夠，所以別人一咳嗽就醒了，專注力就散了。

（禪堂規矩）

問：在禪堂如果太累了，是應該回去休息，還是在禪堂休息？

答：以前的禪堂，不可以跑掉的，就是安排的每一支香都要坐，如果漏掉香就要受處罰，這是以前流傳下來的一些規矩。但現在來說應該沒有人提這件事，當然要求是每一支香都要坐，這都是安排給大家用功的，以前是剋期取證，坐禪的人要告生死假，什麼叫生死假，就是對佛菩薩說，進了禪堂要精進用功以開悟為目的，以了生死為期，進入了禪堂自然不會違反禪堂的規定。

* 現在很少有人提這種規矩，現在可能是你能進禪堂用功就可以了，除非是主辦單位有特別要求，還是鼓勵大家盡量忍耐。

以前的禪和子是在禪堂睡覺的，休息就是坐的禪凳後面有一個大通鋪，好像一個廳，前面有一個位子給你坐，後面是平鋪的，大家一個挨著一個休息。現在還有，那些古廟沒有拆的還有這種情況。

我去過一個地方看過，古廟的禪堂沒有拆的。後面休息，前面一級是坐的，再前面就

是跑香的地方。睡覺的地方上面有個竹子，衣袍三衣就掛在竹子上。他們坐香是沒有搭衣的，這些人被稱為禪和子。

他們是不出禪堂的，除非用齋，小解之外是不出禪堂的，很少接觸人，這些人發心要度眾生，以開悟為期，一生住在禪堂裡，因緣成熟了，就會受到邀請去住持道場，去教化眾生。要發大菩提心，他們是不做事的，不當值的，平時都是這麼坐了，所以打七的時候很嚴謹的。

上人開示裡講過，如果死了，屍體發臭都好，都不出禪堂，以前人是很拼命用功的，所以很多人開悟。



(定)

問：參話頭，是單盤還是雙盤來參，還是一定要入了定才能參？

答：禪宗裡，剛開始起香的時候，叫“起”字，這個字就是說要從定裡出來，起就是出來用功，出來迴光返照。讓你不要住在定裡，因為定裡面很舒服的，什麼都不需要做。如果執著在定的舒適感裡，就不會有什麼進步，如果定的時間久了，你就不起念了，不想去起念，因為在靜裡你覺得很自在、很安詳。這樣就變成住著在定上，所以要起定。

意思是說，從定而起，迴光返照來用功，除非修行人用功用到無出無入，時常都在定中，所謂那伽常在定。到了這個程度，無所謂盤與不盤腿，你講單盤雙盤是初學的事情。

初學來說，單盤也好，散盤也好，雙盤更好，只是一個過程，但是攝心來說，就是參念佛是誰，參自己本來面目是什麼，一個是身體的要求，一個是心的要求。

一般講定就是講四禪八定，但這個是生滅法，如果你執著於四禪八定，依然是生滅法，不是禪宗裡面講的不生滅法，所以你要從心生起迴光返照。

問：什麼是三昧，入定是不是忘記了時間？還是一種寂靜？

答：心是寂靜的，對時間的觀念是無心，不會想要知道時間，可以聽到聲音，能了知周圍的事情，但要看行者定力的深淺，但沒有時間的概念，因為心不在時間上。

（散氣）

問：坐禪的時候我理解就是要靜下來，但坐到後面越來越痛，心情除了痛，會有煩惱的感覺，覺得好痛啊，但又想坐下去，這時候如果提起功夫好像沒有什麼功效，但其實自己很煩躁。這種情況怎麼辦呢？

答：這種狀況每個人都經過的，至於說怎樣對治煩躁的境界呢？講這個原理，由於平時沒有學習打坐的時候，身心都是散的，能量和氣都是向外散的，打坐的時候，收攝身體，四肢五官，都收攝了，散的能量就不會繼續散了，會在身體上運作。

由於忽然間凝聚了這麼多能量在這裡，身體就會熱起來，到了某個程度，會覺得煩躁，身體很熱，某些堵塞的地方更加痛，有時感覺是發燒，燒到有些地方的皮膚都脫了。為什麼會有這些情況呢，是因為某些地方不疏通，毛孔張不開，熱氣沒法散出來，所以覺得很煩躁，要動一動，一動氣就散了。

有種活動可以將身體的氣散出來，但是暫時的。本身氣太多，身體不能接受的時候，就會有這些現象，思想混亂，心裡煩躁，不知道要怎樣好，這種是掉舉的狀態。這時候，人就自然的活動身體，就不會那麼難受，一活動，氣就散了。

以前我也不知道有這樣的方法，就一直忍就忍過去，後來聽到前輩說這種方法，但是暫時的。或者用另一個方式，你觀想身體的毛孔張開，身體上八萬四千毛孔張開，讓這些氣散出去。一兩次不行啊，要多幾次，想的多了，氣就散了，但這不是當一個法門來修，只是解決問題的一個方式，如果過度的講身體的氣散出去，就會著涼，身體不夠熱。這種觀想只是暫時解決身體的煩躁，跑其實也是一種散氣的作用，講凝聚下來的能量在身體上運作，因為動的時候需要能量，跑也要力量，所以是把靜坐的時候所吸納的能量在動的時候運作起來。

靜的時候，可以打通微細的經絡，而動的時候就可以打通我們粗的經絡。所以動靜互相配合用的好的話，身心自然泰然，應該散氣的時候自動會散。

（打坐的功德）

問：為什麼打坐會有功德？

答：上人開示裡說你打坐的時候就已經具足五戒，因為打坐的時候你不會去做殺盜淫妄酒的事情，就是持戒了。

另外，我們人的念頭都是不斷的在變，貪瞋癡的念頭是最多的，打坐的時候將這些念頭稍微收攝一下，人身體上能量就會清淨點，如果平時不斷的想貪瞋癡的事，我們的思想也會變得很渾濁染污，散發出來的氣氛也是貪瞋癡的染污的氣氛，天人是不願意接觸這些境界的，他們覺得好像是垃圾場，臭氣熏天。

如果你有力量能夠不思善不思惡，就更加功德無量，清淨的光明從身心輻射出來，能夠光照這個世界，功夫有多久，就為這個世界殺菌消毒多久，你功夫越深，普及面就越大，要看每個人的功夫。所以你能「靜坐一刻勝造恒沙七佛塔」。能夠靜坐到心裡一絲不掛，心裡沒有一切的掛礙一切思念，就勝造恒沙七寶塔，所以說功德無量。

後面還有兩句，「寶塔畢竟化為塵，一念靜心成正覺」。意思是說有為的功德和無為的功德是不能比的，一念靜心是成佛的因，所謂功不唐捐，所謂一念清淨一念佛，念念清淨念念佛，你在這裡造佛，所以說功德無量。

不要貪

我講一個念佛出問題的典故給大家聽，大家應該在開示裡看過恒越法師的事，他修般舟三昧，閉關九十天念佛，他是站著九十天，休息也是站著不能睡下。他很用功，一直念阿彌陀佛，但他也有些毛病，火氣很重，一直這麼用功，境界出現了，他真的見到阿彌陀佛在他前面跑，他就在後面追，越跑越快就跌倒了。

因為他在慈興寺閉關，慈興寺的人聽到他在關房很大聲，覺得奇怪，為什麼會這樣大聲，這麼急呢？就立刻去和上人講，上人和大家一起去看他，發現他跌倒了在地上，上人加持他，問他什麼事，他就跟上人說了。上人說你見到的不是阿彌陀佛，是海裡的水牛精，不是阿彌陀佛。

這就是因為他貪，和平時的習氣重，所以修行人千萬不要貪，一貪就容易出事，無論是貪錢，貪名，貪權利，很容易出事的，而且出事的時候不知不覺的，是從心裡來著手，越貪越大，貪無止盡的時候，自己就控制不到自己了。貪是沒有沒有止盡的，得到一樣想第二樣第三樣。就像上人說你做了神仙都還是要貪，沒有止盡。

另外有一個台灣的事，一次上人在台灣，有些比丘來向上人請法，請上人幫忙，說他

們的師父出了事，請上人去救他們的師父。他們的師父也是閉關念觀音菩薩，念的好像剛才恒越法師一樣，念得精神出了問題。上人去看了，說他貪神通，念觀音菩薩是為了神通，就被魔干擾了，通常出事都是魔干擾。徒弟看他出事了就把他鎖在屋裡，害怕他出去傷害別人，上人看了說沒辦法，是他自己要這麼做的，想得神通這樣。

問：關於打坐痛，身體覺得酸麻，腿感覺要斷了。

答：我坐了三十幾年了，腿還在。這些酸麻的問題是身體上有不通的地方，也是過去生所造業的一種表現，要我們承受，因為修行了就要早點受，如果不修行的話就晚點受，晚到身體退化之後。所以人的雙腳很重要的，老化的時候，身體上種種問題都會出現，現在打坐用功，因為還年輕可以忍，現在忍了，年紀大了雙腿就好用，比較聽話，不會那麼多問題。

問：剛才兩個故事教我們不要貪，但我們現在念佛打坐也是有所求，要怎麼避免剛才的情況，貪到著魔？

答：貪是從妄想來的，我們修行人當下就是對付我們這種妄想，一念不生，不思善不思惡。這個就是放下你的貪念，我們貪的是世間的權利，爭的是世間的利益，這個我就出

現了，你修行就是要除妄，除了妄想，真就自然現了，所以要靜坐。你能有一念清淨心，自性的光明就發揮作用了，在你心裡蘄露出來。這個是自然的，不是想要的境界，你做到這個地步，就自然出現了，所以到最後，是圓滿菩提歸無所得。

修行都是破除我們的相，我相人相眾生相壽者相。這些是三界六道裡的事，還有聖的境界，羅漢相，菩薩相，大菩薩相，辟支佛相，佛相，都要破，歸無所得，成就大圓覺，圓滿的覺，就是佛的智慧，無所不照無所不通。

* 所以修行是放下，首先放下妄想，放下你的所得心，分別心，也就是放下你的煩惱，這些你能放下，就沒有煩惱。這些種種的分別這種的爭取，修行就是要放下，放下你的妄念，以致達到一念不生。你應該會得到的果就自然會出現，不需要貪求。所謂種因得果，種的因對，果自然會出現，你不需要找那個果，你只要種因就可以了，種善因得善果，種惡因得惡果，因果自然那會安排的。

（興法師忽然喊了一聲別人，那人就應了。）

師問：你應我之前有經過思維嗎？

答：沒有。

師：那我現在跟你說話，你有經過思維嗎？

答：有的

師：那你現在通不通，明不明白？