

法海迷津----惟觉老和尚佛法禅法问答

问：惟觉老和尚传的禅法，有什么特色？

我现在的教法顿渐互相为用，先修数息，再参话头及放下。参话头也是一种方便。最后必须明白本心才行。本心就是菩提心。以打禅七来说，头两天先教大家数息，使心慢慢平静下来，之后再参话头。参话头才能转识成智。参话头，境界很多，必须「不离本参」，也就是不离当前这念心，才不曾走错路，放下就是保持当前这一念，清楚明白，常寂常照，常照常寂。

释迦牟尼佛拈花，迦叶尊者微笑，也是契合这一念心，清净心，就是大乘佛法的根本。我现在喝茶，举起茶杯，和释迦牟尼佛拈花，有什么差别？都是这一念心。谁在喝茶，如果是我自己在喝茶，每一口感受都不一样，第一口觉得很舒服，第二口也不错，第三口、四口就淡而无味，不想再喝了。如果说是心在喝，前后层次、心理感受不一样，请问：那一个是自己的心？如果契悟到喝茶是谁，就知道灵山会上拈花微笑的妙意。佛陀教下有很多方便门，但万变不离其宗，宗即是本心，找到本心，就可循旧路回家，路就不会走错了。这是属于禅宗的顿法。其他渐修的法门很多，例如种种三昧等等。

问：如果每天只能腾出一、二个小时，应该怎么修行？

早晚抽出一段时间，先礼佛，接著诵金刚经，诵完经就打坐，至少三十分钟到一个小时。诵经的时候，如果有妄念，不要理它，继续诵。起先是有念慢慢地由有念归于无念，无念才是本心，譬如：打妄想、昏沉、感觉无聊，这些都表示刚才诵经的那念心保持不住了。

除了早晚专修的功课以外，白天随时要保持安详、自在、六根清净、不攀缘，清清楚楚，能够作主，做任何事也是清清楚楚，有条不紊，不生挂碍。时时刻刻观心返照，一有杂念妄想，立即把心收回来，这是动中修心。能够动静配合，静也静得，动也动得，修行很快就会相应。

问：禅坐会「走火入魔」吗？

「走火」是属于生理上的问题。我们知道，生命是由两大部分所组成：一种是物质，一种是精神。精神是指我们这个心，物质就是指色身。每一个人都有眼耳鼻舌身，都四肢五官，佛法上就把这四肢五官分为四大种：地大、水大、火大、风大。大家都知道，道家安炉炼丹，就是要先守丹田，运气引导，存想一个定点。这个定点就是在我们肚脐眼下面一寸三分的地方，用我们的意识把心念集中于此，那里就会发烧、发热，这就称之为「火」。把火集中在那个地方，然后用意识来引导这个火，打通任、督二脉，甚至于转小周天、大周天。如果业障太重，心情过于急躁，方法拿捏不稳，就会产生气血逆流，致微细神经受损，甚至发生呕血，或者半身不遂，严重者因此死亡。佛法中根本就不修这个法门，是不会发生走火的毛病的。

再来讲「入魔」。什么是「入魔」？现在有很多学打坐的人，坐没打好，反而变成神经兮兮的，什么原因呢？就是有所求。希望佛菩萨来加持；希望上师来加持；希望耶稣来加持；希望济公活佛及神明来加持等等。白天如此祈求，晚上也是如此。长此以往，幻境就来了；或梦到上帝、上师，或梦到菩萨，或梦到种种神明来同他讲话，这时候他就信以为真了，乃至告诉他人种种法门及吉凶祸福等。最初有些感应，慢慢愈信愈深、愈执著。以后，在白天彷彿也听到有人跟他讲：他是妈祖，他是上帝，他是观音，是济公等等，乃至说自己是罗汉、菩萨、佛来转世度众生的。

渐渐地，左右的人误以为他得了神通，而他说出来的话也似乎有些灵验，有些似神通的样子。现在就有很多这种人。经过一年、二年、三年，这种感应慢慢不灵了，而且晚上失眠、头痛，甚至于精神失常。这时候旁边的人告诉他：「你是著魔了，不是得了什么神通！」他一想，确实认为著魔了；产生恐惧、烦恼，失去以前的信心，晚上睡觉也睡不著，精神恍惚。于是就到处找师父，求上师加持、念咒，用种种方

法来降伏魔恼。不降伏还好，一降伏，问题就愈严重了，为什么呢？他不知道这些境界是意识变化出来的，是自己心当中生出来的幻境。这一降伏把心分成了两边，成了对立的两种境界，自己和自己作对；慢慢地就变成精神失常。天下本无事，庸人自扰之。社会上，这种人似乎是愈来愈多，这就是一般人所说的「著魔」。我们了解什么是「走火」、什么是「入魔」之后，就知道这些与「禅」是毫无关系的。

问：何谓「以心印心」？

禅师传授禅法，先要看弟子是否可以接受心法，担当传灯的使命。所谓「印心」就是印证他的知见、契悟的道是否正确，如其所悟的「道」与老师的「道」相契合，就为「印心」。印即是印可，心是本心。既见自己的本心，当然也知道别人所契悟的本心，所谓佛佛道同。

其实，人人都有佛性，都可以契悟。儒家也说：「百姓日用而不自知」。一般人的心天天都在用，却不知道这念心的微妙，不懂得保护自己，一般人只知道保护色身，不使它饿、冻、有病赶紧找医生。自己的心有毛病，却没有办法防护。明白这念心，经常保持宁静，不起贪、嗔、疑，不造恶业，时时刻刻了了分明，自己作主，这才是真正保护自己。

问：神通到底是怎么一回事？

「神通本来是很简单的一回事，只要你心清净、心定了，这些都是心的作用，是人本自具足的东西，没有什么特别稀奇的，但是一般人不了解这个道理，没有这个能力，就认为是奇妙、不可思议的。」

其实，真正有神通的人不会讲，就好像一个人在银行里存了几千万，他会到处去宣扬这件事吗？我相信没有人会这么傻吧！

真正有神通的人，才会知道人家说你神通是在害你，因为这种事情一经宣传出去，所有的人统统都跑来求你指点，那你这一生不就完了吗？这还好一点，更坏的情况是，你没有神通，可是人家硬指你有神通，这个时候你说没有神通好像有失面子，于是也硬著头皮装作有神通的样子，那这就是大妄语了，要下地狱的。

就算你有神通，如果常常有人来找你挑战、测试，像那些会武功的人到各处道馆找人比划一样，那你不也要倒霉了吗？这里面问题很多，坏处不少，所以真正有神通的人就了解这些东西不能讲。当然有神通也不是不能用，但要看情形，不能乱用。

我们一个人，如果能保持心地的清净、光明自在，这比有神通更好。你有了神通，看到了其他的东西，假使没有智慧，马上会受这神通的攀缘跑掉，那坏处更多。

你即使得到了神通也不要执著，执著神通多半会走错路。因为你所看到的神通有远近、大小、深浅的程度不同，譬如你看到某个人下礼拜有灾难，但是你看不到下礼拜的事情，说不定你这一看就判断错误了。所以有神通也很危险，要小心用。

修禅定要不执著才会进步，禅也有正有邪，你持戒要清净，不能说我们修禅的人，酒肉穿肠过，佛在当中坐，管他吃酒也好，吃肉也好，只要不做坏事就好了，这种思想慢慢演变就会产生邪见。

佛经上说：「不要执著神通。」但一般人觉得神通很好，可以帮人医病、解厄，为什么不要执著神通呢？这要你到了那个境界，才会知道这话里有甚深的道理存在。其实你不去求，不去执著，本事会更大，这就是道通了嘛！

当然神通也可以修，但是没有正知正见，修出来做什么？一般人把神通当做沽名钓誉的工具，这成了邪见。

不但神通不能执著，一切的智慧也是如此。修禅定境界就现前，不持戒，邪知见就产生。我们修行要清楚的保持当前这一念心，就不容易出事，在修行的路途上才不会耽误时光，绕远路。」

问：有何方法可以印证自己的修行有没有偏差？

佛法有事有理凡夫知事不知理，不管如何修都背道而驰，即使把身体烧了也是一样。佛法最重要的是保持当前这一念心，这念心是法界，你是否与法界相应，自己心里最清楚。

你守五戒，五戒与人道相应。你一天当中都在起贪嗔、邪见，这就是落入恶道的因，有因必有果，你反省自己一天当中起了多少恶因，如果恶因很多就必然堕入三恶道中，没有人救得了你。

如果你与十善相应，那你将来一定升天，这个法界是天道法界，修四禅八定的人，死后可升到色界天去，这就超越了欲界天。十善属欲界，四禅八定可到色界、无色界天，你自己有没有四禅八定自己心里明白，这完全是实质上的问题。

你现在即使证了果，还是以五戒十善为根本。不可能证了果，连五戒十善都没有了，也不可能说现在我悟到空了，五戒十善是天人的事，我们修了，那就是颠倒。

佛法是以五戒十善为根本，悟到缘起性空的道理，就更进一步深入法界、深入禅定，修行证到声闻，初果二果证入真空涅槃，这其中也有很多的快乐，没有烦恼，这就证入了声闻果位。

如果你说你顿悟了，悟到了自性当前这个心，那你还须渐修，时时刻刻保持这个心，因为你还有习气要在行住坐卧中磨练自己。

你说你是圣人，那最低限度就得和圣心相应，所谓圣心就是无畏心、清净心、慈悲心，你的行为当中就会呈现这些心性。

而菩萨修菩萨行是要修大慈、大悲、大智、大愿、大行，这就是现在因地修行必备的条件，如果你说你是菩萨，那就看看自己具备这些条件了吗？

佛法不只是说说而已，它是可以充份在生活中显现出来的。

问：打坐时出现幻境，该怎么办？

打坐如果有任何善恶境界现前，皆不可执著。当下暗示自己，此乃识心幻现，坚住正念。楞严经云：「虽有圣境，莫作圣解，若作圣解，即受群邪」。圣境如是，何况其他幻相。若见有幻相来扰，可将心安住在所修的法门上面，不要管它，继续用功，见怪不怪，其怪自败。若在平时，或梦中亦有境界现前时，亦不可执著，须知「凡所有相，皆是虚妄，若见诸相非相，即见如来。」智者当知切不可被幻境所骗，否则失去正念，迷失本心。若幻境不停，将心安住正念，一心诵持「心经」，幻境即灭。

问：禅宗说「佛来佛斩，魔来魔斩」是什么意思？

金刚经上说：「若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来」。外面的相，都是虚妄的。打坐会看到许多境界，如果不离相，把那浮光掠影的境界都当成真实的，心就糊涂了。禅宗说「佛来佛斩，魔来魔斩」。佛代表好的境界；魔，代表坏的境界。打坐或平时六根对六尘，看到好的，不能够贪著，看到坏的，也不要烦恼，心不落两边，才能离相，达到无相的境界，心即得自在。

问：「带业往生」还是「消业往生」？

「往生」有带业往生与消业往生两种。我们这一生当中，身口意造了种种恶业，希望临终的时候见佛来迎，往生净土，这是带业往生；业障消尽，自然往生净土，谓之消业往生。「带业」必须要有定力才能带得动业障，假使没有定力，就随业流转了。而念佛就是修三昧，就是修禅定；临终十念求往生必须要靠定力。我们有了比，心就妄想颠倒，作不了主，叫苦连天，何况临命终时，四大分散，痛苦异常。所以若要靠临终十念往生，必须现在修禅定，达到一心不乱，如此才有希望带业往生。

问：单靠临终十念，真的可以往生净土吗？

念佛就是修三昧，就是修禅定；临终十念求往生必须要靠定力。我们有比，心就妄想颠倒，作不了主，叫苦连天，何况临命终时，四大分散，痛苦异常。所以若要靠临终十念往生，必须现在修禅定，达到一心不乱，如此有希望往生净土。

一般人说，只要具足「信、愿、行」三资粮就可以往生净土了。但所谓「信、愿、行」也有深有浅，等于到美国一样：一要有机票，二要有入境，三还要有路费。有了这三资粮，到了美国的居住时间有多久？生活情形何？这些都是值得探讨的问题。如果有才能又有大福报，在美国可自在无，称心如意。否则的话，东躲西藏，打工过活。所以净土要有福德、禅，弥陀经上讲得很清楚：「不可以少善根福德因缘得生彼国」。又如净土经中观无量寿经所说：在我们这个世界修一天一夜，超过西方极乐世界为百年。相信每个人都会精打细算，现在好好的用功修福修慧，将来的果报是庄严的净土。西方极乐世界是有的，现在种因，未来得果。现在不种，只是等待弥陀来接，这是非常危险的一件事情。

问：「开悟」是不是遥不可及的事？

「千年暗室，一灯即破」，问题是这盏灯可能只亮一分钟，就没有了，甚至以为这样就是成道了，因此而发表谬论，岂不自误误人。

假使我一下子说破了，有的人就会认指为月，觉得得来太容易，甚至拨无因果造恶。所以，必须由每一个人自己经过一番用功，契悟这念心，这才是真的契悟。

譬如有人从别的地方要到台北，开悟好比找到一条路，知道朝这条路走不会错。虽未到台北，也不离台北，因为万里途程，不离初步，自信一定可以到台北，只是时间迟速而已。所以，悟后起修才能见真章。

问：朝九晚五的上班族要如何修行？

佛法修行有动有静，动静皆可以修行，上班、下班也能用功，要做到完全没有杂念是不可能的事，但有了杂念可以调伏，不能说杂念烦恼起了自己都不知道。

修行的最低限度就是要调伏自己的烦恼，在日常生活的上下班中，观自己的善念、恶念。有善念还好，有恶念当下就翻正。这种功夫继续用，用久了功夫深了，慢慢地杂念妄想会减少，最后达到没有杂念妄想的境界，这些都需要长时间磨练才有办法成就。我们明白了道理，但在行为上无法即刻相应。就像橘子一样，现在长出来，可是要等到它黄了才算成熟，这就得等上一段时间。所以上班族的人不要怕，也能修行的，时时观照自己内心的烦恼，烦恼即菩提，没有烦恼，那里找菩提？但有了烦恼并不是把它去掉那就成了槁木死灰。要把烦恼转过来，日常生活就是观照烦恼转烦恼，凡夫心就是圣心，这样日子才会愈过愈充实、生命愈光明。这就是上班族修行受用的方法。

问：如何分辨善知识的真伪？

从他平时的生活习惯上看，他的贪心、镇心、疑心还有多少？如果和凡夫一样，那他还证得成果，就是骗人。证得阿罗汉果，贪、嗔、痴、慢、疑、邪见这些根本烦恼就断了。如果你是圣人，凡夫的习气，你自然没有。凡夫的心散乱，圣人的心不会散乱，凡夫心颠倒，很多事情看不清楚，但开悟的人就明白，起心动念都会有因有果，所以他不会乱动念。

现在你贪吃，就是饿鬼，再看看贪的程度和贪的是什么东西。（如果见了东西好吃，心念一动，口水流出来，饿鬼相就现出来了。）要知道佛的身、口、意三业都不会有过失。嘴巴讲任何话都没有过失，心中起心动念都是善念，举手投足绝不会有失礼的地方。什么「酒肉穿肠过，佛在心中坐」的知见绝不可能会有。

看一个人有没成道证果很简单，看他爱不爱名、爱不爱利，又爱名又爱利，人家说你好就高兴，说你不好就生气，那是个标准的大凡夫，因为有利心就有贪、嗔、痴。

不要从神通去判别善知识。神仙也有五种神通，但他还没有成道。证到初禅的人还没证初果，因为神通是由定生出来的，定不能代表证果，佛法修定是为伏惑、断烦恼，故能证得圣位。由「慧」证到初果，悟了缘起性空的道理，才会去邪思邪见。一个人若没有正知正见，错用神通反而会害人，这点要特别注意。

【录自：中台世界】