

居士禅修问答（五）

■ 明一法师

问:打坐有没有方向选择,面向何方?
答:没有方向,但是最好冲着门窗,因为门窗是容易来风的方向,人的正面不容易受风,迎风的能力比较强,怕风从侧面或者背面吹过来,要注意一下。
问:盘的时候对姿势有没有要求,手怎么放?
答:没有,怎么舒服怎么放,怎么样时间长怎么样放,只要能使你的身体最省劲,就行了。什么姿势都无所谓。因为你的精力是有限的,要把精力抢到功夫上来,不要太放在身体上。
问:单盘、双盘、散盘有什么区别,一定要什么盘法吗?
答:单盘、双盘还是散盘没关系,只要做的时间长。像我出家的时候40岁了,那时候我要双盘,硬扳都不行,就那么硬。坐的时间长,腿就软了。以前我坐在禅凳上,弯腰别想把鞋穿着,现在就怎么弯都可以。所以随着打坐时间越长,身体就越柔软,心也就越软,心软了接受的能力就强了。所以不用着急身体的姿势,身体的姿势就以稳定的、能坐的时间最长就越好。而随着时间的越长,你自然而然就会调整出你最舒服的姿势。
问:是不是开始散盘,然后逐渐过渡到单盘,慢慢就能双盘?
答:对,只要坚持下去。你去翻这些书



啊,历史上记载没有记录什么散盘、单盘、双盘腿是疼的,记载的都是外相怎么对付,没有牵扯到腿是疼的,因为腿疼太粗浅了,都不是问题,只要你坐的时间久了,腿疼自然而然就克服了。一切问题都是我们的心管不住。
不怕念起,就怕觉迟。就是我们的觉得灵敏度要越来越快,最后要快到念头还没起来我们就在觉那里等着。所谓的话头就是这样,所谓的功夫还是跟佛相一样,最重要的还是座右铭作用。

■ 宗萨仁波切

人们离开蛮荒危险的生活,却在自己最喜欢的摇椅中,因为一根牙签卡到喉咙而死亡。根据统计,有80%的致命性意外灾害是发生在家中,而凶杀案通常也是受害者的家人或朋友所犯下的。在某些情况下,就连办公桌上的笔也能要你的命。无论你在食物、居所、衣服、保镖、维他命、健康俱乐部和医药上花多少钱,这些都无法保护你免于死亡;甚至它们可能成为杀死你的刽子手。你可能正在吃健康餐的时候,却被呛死;或可能对于本来要治你病的药起了要命的过敏反应;印度的总理甘地夫人是被自己的安全警卫刺杀的。而致死的原因却没有滋养生命的双重功能。生命是无常的,不像衣服,它不能破了就补,也不能因为太短了而加长。我们必须勇敢地看清楚并思惟生命中的不确定性,这是我们经常忽略的部分,有些人甚至完全视而不见,因为“自我”不要我们看到这些。
假如今天你和朋友吃午餐,你们谈些什么呢?可能大部分都是没有价值的闲扯淡,像是最近谁和谁上床,谁又花了多少钱买什么东西等等。想想看,如果你把无可取代的两三个小时生命,不浪费在无益的闲扯淡中,可以完成多少事啊!这些时间可以用来利人利己——有些人都快饿死了!
想想看,你在生命中浪费了什么东西、浪费了多少东西,不只是时间,还包括了对环境的浪费。虽然今天人们在理论上对于环保有较多的意识,也警觉到必须回收资源、保存资源;但是通常大家都怕麻烦,因为爱犯罪的“自我”总喜欢方便。
厌离心能帮你不再把全部的生命用来做些根本无意义的事情,能引发你出离轮回痛苦的决心;特别是让你了解到,你所放弃的东西无论对你或其他人而言,都没有些许的利益,也没有让你得到快乐的可能。基本上,你所舍弃的是“自我”,也就是倾向于对甚至没有关联的东西,也加以夸大的习性。
生起出离心,并不须要剃光了头到庙里去——虽然对某些人这是个好方法,但现代生活已经变得太复杂了,大部分的人都不太可能那样做。随着世俗生活愈来愈复杂,精神生活就愈来愈堕落。佛陀曾经说过,今日末法时期的比丘,即使只能持守一条戒律,他的功德跟佛陀时代能严持所有戒律的比丘一样。这是很合逻辑的,因为今天人们所面对的挑战,远超过从前所能想像的;更大的挑战并不表示没有希望,相反地,更多的挑战代表有更多的机会处理迷惑。
这就是为什么发展出离心如此的重要。想想自己的时间多珍贵:你无法用任何方法取得更多的时间——三分之一的生命用来睡觉,可以自由支配做自己想做的事的时间非常有限。
“自我”永远都欺骗我们去追求未来,我们思考着明天或明年要做些什么事、计

问:师父,刚才按快门的时候咔嚓一下,其余的声响不在意,就在那咔嚓一下立马就被惊吓到了。
答:还是说明你不够专注,专注力不够。专注力百分百在功夫上就感受不到声响;或者明知道他响但是跟你没关系,等你功夫再强力一些以后,明明知道响但是和你没关系,你可以不理,我是做主的,压根不理,爱响不响。在长沙那边,尤其有些女居士,开镜的时候鱼子我们敲得稍微大声一点,她们就开始抗议。后来我就经常骂这样的人,我这一声鱼子敲得太响,刚才吓你一跳,说明你刚才不是在打瞌睡就是在打妄想。因为你要是拼命在那用功的时候,专注力在功夫上,那鱼子跟你没关系,炸个炸弹都跟你没关系。
问:师父要是打坐的时候睡着了怎么办?
答:那就是昏沉,现在我们解决昏沉有风油精、万金油。佛陀时代,阿拉耶律真者,出家以后一天到晚睡觉,佛陀就骂阿拉耶律,你这个螺虱贝壳类,一天就会睡觉。他被佛陀骂以后就精进,不睡觉的在那用功,结果一个礼拜就把眼睛给弄瞎了,眼睛看不见了他还接着用功,最后得了天眼通,所谓的天眼通,就是用他来定义的。他瞎了以后,有一天大家都入定了,他说师兄谁来帮我穿一下针,结果佛祖帮他去穿了,弄了一个佛不舍穿针之福的故事。我当初看到这部经,如获至宝,

出离与虔诚



明,它能在你不知不觉的情况下,操纵那些本来要用来对付它的力量而将它们转为己用。它用来保护自己的战术之一,就是假装在驱除自己,例如,当某人真正决心要修行成佛的时候,他就会开始认为自己已经脱离一切执着了。“自我”可以使这样的人几乎在做任何事情的时候,无论那件事多自私、多缺德,他都真心地相信,这样做是为了佛法 and 众生的利益。第一个自私的行为会导致第二个,一直滋生下去,直到他回到起点,完全迷失在轮回之中,却留下了一个更强、更狡猾的“自我”须要调伏。
佛教典籍中经常提到信心和虔诚的必要性。在佛法中,这并不是盲目接受任何事物。“怀疑”与“发问”是发展真正信心与虔诚的优良基础,应该培养这种基础,而不是加以抑制。尤其在开始阶段,忽视你的怀疑去选择某种信仰或是迷信的虔诚,绝对是不明智的作法。一旦你仔细地选出修行法门和引导者,并修行了一段时间之后,有的时候

想这下好了可以不用睡觉了,可以少睡觉了,后来看完以后大失所望。佛陀那个年代的人很可怜,他困了怎么办呐,要你拼命地用功,或者把自己身体弄得有点疼,或者拿凉水激激脸,不会睡着。所以我们的人比那时候幸运很多,我们现在有风油精、万金油。所以睡觉是没办法的,自古以来都是这样。我们的禅宗公案里面《禅观警策》那部书里面有记载:祖师他为了少睡觉,用圆木做枕,头一歪枕头就滚走了,这下没得睡了,哈哈,不用睡了。世间也有头悬梁的方法,所以克服睡眠就这些办法,没别的招。
问:在禅堂里面睡是不是挨戒打?
答:打,但是打他一样睡。打完还会睡。所以打期里面有规律:打你三次以后你还睡,就直接到中间跪着,但是有的人到中间跪着他还打呼噜。有一年我在云居山打期的时候,纯文大和尚的侍者就是,每支香都在那睡,每支香都被抓下去跪,每只香都在那睡着睡,那是小孩,他就很能睡。
问:好像吃的太多就睡眠多,那么平时饮食、睡眠应怎么调理?
答:调饮食、调睡眠很重要,刚吃完饭不要坐,不过打坐时间久了以后,才不管这些,打坐深入以后,这些都不是很重要,关键是你有没有养成打坐的习惯。有一次我在老祖寺的白云洞,吃面条已经吃了十二分饱,但是晚上要回去,面条还有剩的,所以就每人又分配了一碗,吃下去就动不了了,我就

在洞里打坐了一个多小时,才走的。再比如困的时候,在座上睡一觉,那比什么都强。所以随着你坐的时间久了,这些调理性的要求就不一样。刚才说的调五事是对刚入门的人说的。因为你的功夫浅,对身体负面的状况克服能力比较差,如果你的功夫深到一定程度,身体的影响就越来越淡薄,直至和你没关系。我的经验就是不管他,一切不理,傻傻的,知道的越少越好,只管做功夫。现在很多人问我问题,我都是不懂、不会、不知道,最后却逼他找到自己的解决办法了,那是最适合自己的,因为每个人的办法不一样,你的办法是不能适合别人的,这是帮助人最好的办法。比如面条吃得十二分饱,你们要去强行坐的话是坐不住的。比如刚才说的香严祖师,他的开悟过程很有趣,他的师父汾山灵佑问他:你这么聪明,我问你一个问题,娘未生你以前你的本来面目是什么?他怎么找也找不到,最后他天天求师父告诉他,汾山灵佑死也不说,最后他才有“一击忘所之”的开悟;再比如庞蕴居士问马祖道一:万法归一,一归何处?马祖道一说等你一口气吸光了西江水,我就告诉你。这就是历来的祖师逼着你自己找办法。这是我的,你们也要自己找到自己的一套,那就解脱了,那就真正在建立自己的佛国净土了,不要被我的东西限制住。这就是所谓的有说皆错,眉毛扫地,都是多余的,说的越多越坑爹。当然都可以交流。

找黄金,刚开始可能只知道它是黄色发亮的金属,但是经验多了以后,你就学会如何认出纯金的独特性质、知道如何利用黄金,把它做成许多美丽的物品。同样,虔诚心就是学习认出并感谢好的道路或导游的品质。
缺乏信心与虔诚,你很可能无法得到更多成就;因为虔诚让你对自己的修行产生信心,并且创造出成功所必须的热忱与精进。平常生活中,虔诚被视为一项美德,因为有了这个基础,才能建立稳定而持久的关系。
佛法也同样重视虔诚,因为能忠于修行之道和引导者,欣赏它们的品质是在道上前进所必须的。选择法门的时候,你可能在理智上觉得有几种法门一样好,但是真正选择其中之一的时候,你可能是因为比较喜欢某种法门特别的性质,才选择它;而这种喜欢除了理智之外,还必然带有感情方面的因素。
虽然虔诚是不可缺少的,也需要智慧的配合才行。佛教典籍中认为,禀赋优异的修行者,以理智入道,而后发展虔诚;不过,先有虔诚而后理智也可以。
不幸的是,有些弟子一开始就具备虔诚,但是从此以后再也懒得去问或分析任何事;这种弟子接受老师讲的全部都是对的,可能只因为老师符合弟子心中老师的形象、或者可能老师很有名、或者弟子幻想老师知道一切从而得到一种安全感。这种无法鉴别错误的心,就和永远要挑错误的心一样地偏差。
只有当这个人碰巧撞到正确的老师与正确的法门时,这种“白痴似地虔诚”才有作用——他就好像是被好的导游带领沿着平直大路前进的盲人一般,无疑地,他能走到目的地;否则的话,有可能发生不幸。
有时候,我们因为一些非常肤浅、非常情绪化的理由来修行佛法。我们在演讲厅见到某位老师感到心血来潮,或是念了几本有趣的书似乎证实了自己原先的想法,把这些头脑简单的原因当成修行动机,然后就把虔诚心丢在任何出现的人或事物上面。也许我们有许多问题,也曾经听人家说过佛法能解决这些问题——可能佛法的确是这样,但也只有一阵子。我们喜欢某个老师,可能因为他给了我们常识性的建议,或者是心仪于他的外表,但这种虔诚心能持续多久呢?
一段时间之后,你开始看到错误的地方,这有可能是真的有错误,也可能只是你的投射而已;不论是哪种情况,你都会埋怨老师或埋怨修行之道。其实你从未检查老师和法门的性质,只不过一时冲动就跳了进去;这种随便的虔诚一点都不稳定,这也是有些人永远都在换老师、换法门的原因,这种状况的利益有限——至少对自己、对别人而言,都浪费了许多时间。
筑基浅薄的虔诚心,受到一点轻微的打击,就会全部瓦解;然而,理智的虔诚是无法被摧毁的。在你沿着修行之道前进的时候,无疑,会遇到许多障碍;如果能明智地探讨佛法的运作方法,了解自己在修些什么,以及为什么这样修,那么当障碍出现时,你就不会失去信心了。