

明性法师开示答疑

(6月10日在河北省佛学院礼堂)

明海方丈：

大家有什么问题，可以提出来与法师交流。可以站起来问。不好意思，写条子也可以。

问：法师，您觉得哪一部经对您禅修影响最大？

答：《心经》对我的影响很大！当然在禅修过程中，《金刚经》、《楞严经》对我的影响也很大。从我实践来看，是从净土念佛入手的，真正深入进去是从净土念佛入手，《无量寿经》、《阿弥陀经》，这个真正的学修、实践。后来又参学到密宗，密宗也学修过，但是真正的来说，不管从哪个经典上入手，你要解决你当下的念头，这是一个开始。所以说我本身是禅、净、密都参学过，虽然算不上很深入，但是也体验过，体验一些，阿弥陀佛！

问：什么是一心不乱？要念到什么程度才是一心不乱？

答：一心不乱，你首先要感受到这个正念。正念是一个点，真正体会这个点，你才能谈，才能真正的实践到一心不乱。但是这个点要切实切实能够升起来，而不是说从文字上感觉或者是理念的感觉；而是从内心里透出来，你真正有了一个点，可以在日常生活之中用这个点去观照，观照的程度、用功的深浅，决定着你的 一心不乱还是有夹

杂。但是如果有这个点，你中间有夹杂也不怕，很快就觉醒，一觉，这个念头就清净了。如果没这个点，你想实现一心不乱，往往很多都是一种压制，用这佛号去压，感觉得一心不乱，其实那是压的定，那是用佛号压的，感觉的定，那不是智慧透出来正念的定。阿弥陀佛！

问：念佛念到什么程度，算是禅？

答：刚才已经说到，就是说这个点、这个念。你正念有了以后，正确的观念就是智慧的观念，智慧的观念就是禅，这就是禅净无二。所以说，我们真正要从当下这个念，能够深深的检查，检查透、相应了，你这时候知道禅、净无二，阿弥陀佛！

问：禅、净、密三宗你认为从哪个下手比较容易？

答：这三宗，初步下手，我认为，从我个人体会，还是净土比较容易入手，因为净土对你的念去解决，正念吗！念佛叫对正念，但你往往不理解这个道理的话，是用佛号去压制的话，就不能去真正的相应，但一旦知道升起正念的话，你再看禅的功啊，再看禅理，自然是沟通的。但是你说从禅来说，直接去修，就需要很多外缘的帮助。净土，在实践上容易下手，但是也需要根据自己的根基来选择，每个人的根基不同，宿世的因缘，夙世修法也不同，还有外缘也不一样，也不能一概而论，这是我个人的体验。不管哪宗哪派你都是要升起正念，都是要明白这个理念，这一点是共同的，达到这一点你修哪个法门都能相应，否则的话，修哪一个法门都是在门外去摸索，你掌握了这一点，

你再学哪一方面，你都知道他的含义，这个方法掌握得了，不会偏。

阿弥陀佛！

问：我净慧老和尚说过，修行就在当下。今天星期日我到柏林寺来，也是受明海大和尚的帮助，我们的当家师说了一个非常好的观念：把你的每一个烦恼当成修行的道场，我理解成每一个当下烦恼、念头都当成修行的道场。因为我们不是出家人，我们是在家人，把它用到我们的企业文化里面去，觉得还是比较有用的。当烦恼起来的时候，我们把每一个烦恼的念头都当成修行的道场。是这样一个观点。刚才有一个说法很触动我，就是你所说的，要把当下的一念检查透，才有力量。我现在特别想请教的是，怎么才能把当下的念头检查透？

答：这个当下这一念，确实要真正检查透，需要一个真正的过程，这个念头检查透，需要真正的，一个是理论的学习，一个是方法的实践、投入。它是一个互相促进的，你如果说理念相应的，你只能看见相应层次的念头的状态，因为理念理解得越透，你的反观能力越大，你的理念理解得浅，你的反观能力连自知之明都比较浅。所以说，这理念透到底了，你的念头就看到底。这个理念，学佛为什么要重视学这个道理呢？你的道理不明白，你的心里问题发现的也是相应的层次，也不是完全的彻底的相应，一旦彻底相应了以后，你自然感受到这个正念，感受这个智慧，这件事是需要一个学、修的过程。阿弥陀佛！

问：坐禅中感觉身体没有，并有感觉飘在云端一样，这种感觉是好还是坏？

答：这个感受，不能说是好、坏的问题，因为学的过程中所有的感受，没有透智慧之前，所有的感受都是一种相的影响，这个相也不能说好坏，你觉醒了那相就是个清净，你觉醒不了，这一切相，你认为他好，你就感觉好的状态，你认为不好，就是感觉不好。但是，这个都是矛盾，在这个状态之中，你都还是世间法，你都还是在世间的状态之中。如果明白这个佛理超脱这个状态呢，学佛要超过一切状态一切相，要有这个理念能够去看待这一切事情。正确的理念是根本，这个“现象”，不要在现象上做文章，不要过多的去分别。阿弥陀佛！

问：一个妄想来的时候，是不理他解决得快，还是观透他解决得快？

答：不理他和观透他，这都是说对待的一种态度。你不理他是一种躲避，你观透他是一种智慧。当然观透他是最好，如果没有智慧的话，就是要观也观不透，你不理他就是躲避。我们的目标是真正的观透。阿弥陀佛！

问：你刚才说的相，怎么从这相解脱呢？学净土宗，念阿弥陀佛或学《金刚经》怎么解空呢？

答：这是我们学佛要面对的问题，就是这个问题。这个相，你确实实是很难真正的不被相影响，你这个智慧没有透过去的时候，你就会从这个相转到那个相，都是在这范围之内，问题的关键是我们的

智慧没有真正地和他能够沟通、相应。这个不是说解释清了就能够解决问题的，需要我们真正地去实践。要达到不分辨不分别，是需要我们按这个方向按这个目标，要走，要实践，这是一个过程。我们真正要破这个相，要解决这个相，解决不了，要把理念、学、修，结合起来，一旦你知道这个相，这个相不矛盾，一旦你感受到了：噢，他本来不矛盾，本来是如同经上讲的，就感觉这个受用。阿弥陀佛！

问：什么叫回光返照？

答：回光返照就是说我们平常这眼光都是不停地往外看，看这个看那个，然后睡觉的时候，闭着眼还做梦还看这些个现象，这就是着于相，这个回光返照就是说，我们要知道这个相，通过这个相，来返照我们的心，通过这个相，去检查我们的心，去对照我们的心，这个相自然是从心生起来的，你这时候看我们的心在哪里，现在我们一闭眼也好，干什么也好，有个相，这个相是哪来的？心上来的，心在哪里，你就参，或者观照，都可以。一旦你弄明白你这个心，你就知道这相是怎么回事了。阿弥陀佛！

问：刚才有一位法师提问说：“一个妄想来的时候，是不理他解决得快，还是观透他解决得快？”，对于这个问题我是这么理解的：当因为观照而发现自己有妄念时，在那个瞬间其实你已经离开了妄念，如果这时再想要去不理它、或者观透它，那些都是妄上加妄。不知道我这样理解对不对？

答：这个念头如果是躲避或者转移，一般在没有透的都是这样状态，或者压制或者不理，这是一个过程，因为透着一点是，透得了你就是知道这个相，一切相来当下，也不用去解决或者是躲避，他当下即空，当下清净，也无所谓转移，也无所谓去解决，是这种状态。有这种承当的感觉，什么相来了，什么念来了，噢！它清净，清净，他自然的清净，绝对的清净，根本不用解决的清净。这时候是你升起这种受用，否则的话，你压制也好，你转移也好，这就是世间的方法来对治我们的烦恼。不能达到绝对的超脱的安乐。

问：是物质文明重要呢，还是精神文明重要？

答：物质文明和精神文明同等重要，可以说是一体的两面。我们的心就是包含着物质和精神，要分开来讲就是说物质和精神，但实际上来说是一体两面。所以说我们学佛要福慧双修，福报要圆满，智慧要圆满。

最后一个问题请大和尚来回答。

问：佛学在我们的生活、在个人和国家的生活中扮演着什么样的角色？

答：我个人觉得，你刚才说了国家、民族、世界说了很多，那扮演什么角色呢？取决于在接触学习修行佛法的个人身上起了什么作用。个人的作用才能适应到家庭去，才能适应到世界。

明海法师最后说：我个人觉得，听了明性法师的开示是很受用的。

他的话里面反复讲到我们修行要有一个正念，正念也叫正见。正念也好，正见也好都不仅仅是停留在理论上，他要你去落实，要落实到每一个当下，每一个心念上，要有心光啊，焕发出来。心地光明要焕发出来，你才有力量，仅仅停留在思辨和知识的层面上，也有力量，但这个力量不够，所心要落实到念念，每一个当下念念地观照，在那个地方要透出力量来，那么你修行才有了下手的地方。刚才明性法师就这个问题已经讲得很清楚了，那么有的同修还没有清楚，我又做了一个注释，再一次感谢法师的开示，而且你们也知道我们迎请了明性法师为我们常住的首座，所以以后呢，我相信还有更多的机会来亲近他，听他的开示，也感谢你们今天来参与这个活动，阿弥陀佛！