

修行要從轉念到無念

學佛參禪要有長遠心和精進心，長遠心和精進心是為了真正徹底破除自己的執著、無明、習氣。人由於迷惑自己本具的心性，起貪嗔癡，心外求法，而造成無邊的輪迴，所以長遠心跟精進心是為自己的因果負責。要破除自己久遠劫以來所造成的執著，所以要有長遠心；精進心是要確切有力地破除自己心外求法的無明、習氣、執著。

一般人認為精進就是很用功地誦經、持咒、懺悔、念佛、參禪等等，這種精進當然是好，但是真正的精進是實在地破自己的執著。誦經、持咒、懺悔、念佛、參禪…，做這些加行對於破執著、除習氣有某些影響，但效果不是最直接。最直接的是面對自己的起心動念；很簡單，面對當下現前的因緣，不要有念頭，我執的習氣就破了。不管是想佛法、想世間事，或是有情緒、有貪嗔癡慢疑邪見，這些都是念頭。只要有念頭，執著就在。所以要直接破執著，就練習：有念頭就破掉，不繼續想。用佛法的話講，就是要讓心作主，念動不續動。

念頭是執著、無明、習氣所生。凡夫眾生起心動念，無非是業，無非是罪。沒有念頭，就沒有罪。如果能夠把沒有念頭的地方參破，悟到本性，又是另一個階段。不管有沒有開悟，都要練習沒有念頭，因為有念頭就有我執，就有生死。不管誦經、拜佛、打坐、懺悔、發願、參禪、念佛、持咒，用功就是要用在這裡，看自己念頭來能不能不繼續起，這是破無明、執著、習氣最直接的方法。如果念頭來，你作不了主，無法把它破除、放下，你的用功就是用不上，而是往外面求。對治自己的念頭是最直接、最快的用功，其他的是繞遠路、繞彎路，甚至不算用功。

生氣、煩惱、低潮、憂鬱…，這些都是不自覺、念頭作不了主的狀態。不是只有精神病人的念頭作不了主，一般所謂的正常人大部分時間也控制不了自己的念頭，所以精神病人和一般人只是範圍的差異，一般人也經常有生氣、煩惱、情緒低潮等等念頭作不了主的時候，只是在一定的範圍內可以控制或忍受，不代表精神很健康。

直接的修行就是從念頭作主開始，所用的功要能夠把念頭破掉、放下，不再繼續生。念頭都是投胎、造業的因，都是作不了主的習氣所產生的。如果隨著念頭，我執、無明、習氣就越來越重，代表輪迴越來越久。有的人看起來呆呆的，好像沒有念頭，其實他的心仍然在活動，只是他有念頭而不自覺。要真正沒有念頭，非修行不可。要做到無念只有兩種狀態：一個是證四果阿羅漢，斷我執，解脫；一個是做到大乘教法的清淨無念，就是無明破掉，念而無念，心隨時在空的狀態，起作用不執著，當下空掉。

是否能達到無念，就看我執能不能破，心能不能作主。居士學佛和法師一樣，都是為了要成道。學佛的居士大概可以分成三種，第一種是知道生死很苦、輪迴很長久，所以很努力精進自己的道業，不斷地轉業，破執著、除習氣。現在這種居士比較少，他們的特色是用功時間長，時間、精神、財力都用在修行，是真正用功的在家居士。

有些居士對佛法、對經典很熱衷，功課做到很滿，可是習氣執著沒有破掉多少，這樣就不屬於第一種用功精進的居士。師父就見過這樣的居士，很精進、很想了生死，清晨兩、三點起來做早課，六點去上班，中午用功一、兩支香，下班回家還做兩、三個小時的晚課，但是習氣、執著、人我、是非還是很重。為什麼？根本的生死問題，「我」，沒有破掉。所以他做這些功課某種程度是增加我執，覺得自己很認真、很精進。越用功，我執越來越大，這不是真正精進，這種精進方向是錯的。

真正精進一定是破執著、除習氣，「行有不得，反求諸己」，不斷針砭自己，把自己跟人跟事的惡緣轉成善緣，善緣轉成法緣，法緣轉成清淨緣。有些人功課做滿，什麼經、什麼咒都誦，什麼法都聽，看起來像菩薩，遇到事情就變煩惱人了。這樣是心外求法，是往外面求的精進，不是真精進。真正精進的居士除了認真做功課，最主要的是認真破執著習氣，能在待人處事當中看到自己的煩惱處，看到自己跟人跟事扞格不入、衝突矛盾的地方，並且把它破掉、放下。所以用功要很實在，是用參禪、念佛、持咒、觀想等用功的定力，來看清楚自己的習氣執著，並且把它破掉，讓習氣執著不再增長。

無論什麼宗教，很多信教的人反而比沒有信教的人還執著，這是由於知見偏差。師父講過，你不必學習那麼多佛教名詞、那麼多經典道理，因為你做不到經典所說的境界。修行不複雜，能夠把念頭轉過來，就能夠轉業。當生氣、煩惱、妄想了，能夠轉掉，念頭不繼續起，就可以轉業，這比看經、誦經、做種種佛法的事情還要實際。要能轉念，必須有定力，要見境知心、罪己求責，也要知道因果、緣起、心生一切法的道理，這樣要做到無念才有一個依據，否則一直強迫自己不想，就變成一種壓抑，這樣修是修不長久。

用功要依據正知見，知道心生一切法，面對每一個當下，不起第二念。因為知道一切現象、境界都是自己心所生，都是自己的因果緣起，也知道一切現象是無常，所以沒什麼好計較，就願意放下、無念。雖然知道這些道理，但是因為我執習氣還是很重，所以還是做不到。例如你要讓自己不想、不生氣、不煩惱，但是這樣的力量太小，所以你還是會想、會生氣、會煩惱。哪一個念頭強，就是哪一個念作主，所以你必須練習讓自己不想。怎麼練習？你專心念佛、持咒、觀想或參禪，就可以不想其他的，所以用這些方法可以定心、降伏妄想，乃至於可以開悟。

很多人喜歡聽經聞法，但是用處不大，因為聽了也做不到。什麼做不到？破除習氣執著，把妄念放下。做不到，業就轉不了，我執就繼續增加。你如果只有一個時間用功，師父建議你靜坐，因為靜坐比較能直接面對自己的起心動念。其他誦經、拜佛、懺悔、發願等等，這些是助緣，可以做，但是如果只有一個時間可以用功，最好是靜坐。靜坐時念頭一來，要再回到所用的方法，這就是練習定力，練習收攝、止觀，它有這樣的鍛鍊效果。

第二種居士，就是在世間和出世間之間徘徊，進進出出，世間跟修行是分開的。因為業力糾結，只有在空閒時用一點功、念一點佛、吃一點素。這類人涉入世間比較多，出世間的涉入比較少。不能說完全沒有用功，但不是真用功，所以用功效果不大。現在大部分居士屬於這一類，在世間、出世間的因緣裡面徘徊，這樣生死就很長遠，因為跟世間人沒有多大差別，所以修行也不會有大進步，都是退的多、進的少。如果真的想修行，除了工作和家庭，其他的社交生活要減少，有時間就

用功，不要涉入世間因緣太多。所以自己算不算修行人，只要看世間人做的跟自己做的差別有多少就知道了。

第三種居士就是完全在世間，想用佛法讓自己在世間過得更好，大部分時間是在世間徘徊，現在這樣的居士很多。可能吃一點素、聽一點佛法、看一點佛經、打一點坐，覺得自己比別人好，心靈上面有所依靠。或是像現在很多公司大老闆、名人學佛，想得到一點佛法的知識或是生活的智慧，在世間經營事業時可以跟人談談佛法，顯得自己比較高尚，甚至是沽名釣譽。這一類居士就算學佛，習氣還是很難改，因為生活的環境條件都跟世間人一樣。看看自己屬於三種居士裡的哪一種。

修行很長遠，要轉念並不容易。修行能不能得力，就看能不能轉念，念頭起來能馬上斷掉是最好的。只要念頭起來，不要繼續想，因為業報已經在這裡了，想是沒有用的。要進步，就要依教奉行。像印度教、法輪功等外道，他們的修行有沒有效果？有，身體可能變好，比較有定力。但是沒有依正知見修行，就是外道。正確修行的路是很窄的。你不要去看一些現代人寫的文章，人云亦云的，你分不清楚。你要看就看經典、看祖師語錄，但是你要知道修行的次第。你如果不懂也沒有時間，那麼師父講什麼，你就做什麼。師父沒有講的，你不要做。

修行要進步，依教奉行是最快的方法。沒有依教奉行，想解脫是遙遙無期。師父講的你聽、你學，你知見對了，縱使你今生做不到，來生還是有解脫的因緣。正念種子是解脫的根據。修行最怕的是看經典自己想、聽某某法師開示自己想，佛法太廣了，天底下那麼多法師講經，而講錯的比例太高。修行人證到四果的屈指可數，那麼多法師、上師、喇嘛、活佛當中，真正修行人沒有多少。在無數的網路文章、書籍當中，大部分是沒有成道的人寫的。所以聽這些、看這些，要不中毒很難。所以修行要如實地、實在地從轉念開始，轉念就可以轉業，令心慢慢清淨而破無明達到真正無念清淨，這樣修行才不至於浪費自己的精神和時間，入佛法寶山卻空手而回。