

# 佛七中對治妄想小心得

王慧斌

今年的佛七雖然沒能全程參加，但感覺還是與以往有些不同，按照師父開示的方法試著對治妄想，雖然只獲得片刻的寧靜，也已經很是嚮往了。

## 1.旋收旋散，旋散旋收

師父開示時提到這是蓮池大師對念佛方法的開示：“萬念紛飛之際。正是做工夫時節。旋收旋散，旋散旋收。久後工夫純熟。自然妄念不起。”以往也知道妄念起時不隨之而去，但妄念來時有時會煩惱。這句話讓自己提起對治妄念的信心。遵從師父所說，不怕妄念來，放下的同時，還要時時提起正念。當感覺心念收起時，這時念起佛號來心就清淨很多，的確與散亂心念佛時不太一樣。這次佛七在不停地提醒自己旋散旋收中體會不同的感覺，

更覺得蓮池大師不愧是經驗之談。

## 2.以觀想對治妄想

師父指導的另外一個方法感覺也很有效，妄想起來時觀想阿彌陀佛從太平洋上升起，腳踩蓮華垂手接引，佛光普照，全身被佛光攝受住，這樣也能起到很好的收心作用。而且在這種觀想中，很容易讓人法喜充滿，心平靜了妄想也就少了，妄想少了心也更容易平靜，體會了心靜的感覺，更會希望多去觀想。相輔相成，形成良性循環。雖然為時還是很短，但再加上提醒自己對心念旋散旋收，感覺還是比以往參加佛七共修，算是有進步了。

## 3.隨息打坐

打坐一直是我喜歡的環節，尤其在佛堂打坐，真是很好的氛圍。也一直嘗試按師父開示的方法，但暫時還沒法做到調息念佛，只好先做初步的隨息方法。雖然妄念還是時去時來，但加上前面兩個方

法，於打坐隨息中讓心平靜下來還是比行走中容易些。而且隨著心的平靜，原來很難克服的腳麻也變好多了，甚至幾次打坐中都不覺得腳麻了。推想心不靜時肌肉難免緊張，血液運行容易受阻，緊張的肌肉容易使神經受壓，腿部自然也容易發麻。心靜下來，哪怕只有一點，肌肉就放鬆很多，血液循環通暢，神經受壓的情況改善，也就不容易產生麻木的感覺了。

#### 4. 念佛拜佛

除了上述直接對治妄想的方法，拜佛時念佛也起到很好的作用，因為拜佛本身就是消除無始以來的業障，附帶也是很好的身體鍛煉。根據中醫學所說，整個拜佛的動作很像順著十二經脈的循行方向做經絡操，因為中醫認為經絡系統的主幹十二經脈的走向是手三陰經從胸走手，類似合掌動作；手三陽經從手走頭，類似身體前屈前的動作；足三陽

經從頭走足，類似拜下的動作；足三陰經從足走腹胸，類似起身的動作。氣血在這十二經脈中的運行也是按照這樣的順序。般若講堂中拜佛的節奏總是掌握得很舒適，不急不緩，這次在二十四拜中我嘗試讓自己同時念佛，當做身口意同時修行。越拜人越舒展，身心都跟著開闊起來。隨著這種身心的舒暢，妄想自然也少了。

慚愧自己學得太少，平時也容易懈怠。此次佛七有點小小的心得，簡單的寫到這裏，願與大家分享共勉！