

禪

修前的开导

作者：傅味琴讲

第二册



浙江省开化县文殊院



吉祥寺



崇教寺



莲花寺



文殊院



清凉寺

禅修前的开导

第二册

循身观开示

— 傅味琴 主讲 —

开化县文殊院

我们
高举以戒为师的旗帜，
提倡讲经说法

我们需要的是佛法的教育，
我们不需要不符合佛陀教育
的知见和迷信。

书 名：禅修前的开导（第二册）

委印单位：开化县文殊院

承印单位：湖北孝感市三环印务有限责任公司

开 本：32

字 数：7.3万

印制数量：20000册

印制日期：2012年1月

准印证号：浙内图准字[2011]第107号

目录与提要

循身观开示

(一) 2002年7月7日讲

☺ 空观是一切修法的基础·····	1
☺ 要重视基础，逐步提高·····	2
☺ 把修的观联系定学、禅定品来讲·····	2
☺ 循身观从略到全面·····	2
☺ 禅汉译静虑·····	3
☺ 修禅定要保持环境安静·····	3
☺ 身体没有变化，智慧也不会大·····	4
☺ 心安静是更细一步·····	5
☺ 禅在心里用功·····	5
☺ 静能争取青春活力，虑是思维，多思维能出智慧·····	6
☺ 烦恼沉下去，也会爆发出来·····	7
☺ 听了法要思维，再再思维曰修·····	7
☺ 初进佛门的修行人，用功就在思维上·····	8
☺ 要通法义去烦恼，才可进入无念状态·····	8
☺ 喜欢听非法的人听了正法会生气·····	9
☺ 通过思虑把错误的滤干净·····	9
☺ 止是止住妄念，并非不要正念·····	10
☺ 不能不要佛法的正念·····	11
☺ 追求太多，修空就困难，出了妄境并非定境·····	11
☺ 修禅定是利用外界的境作观想·····	12
☺ 能辨别纠正错误，就是观的作用·····	12
☺ 心一动，飘到其他境上就不叫止·····	13
☺ 以一念制万念，能达一心不乱即能往生·····	14

☺ 心飘出去了，要赶快拉回来·····	14
---------------------	----

(二) 2002年7月8日讲

☺ 修观能出智慧·····	15
☺ 观察、鉴别，才纠正了很多错误·····	15
☺ 我们带着求知欲走进了佛门·····	16
☺ 佛门应该比世人智慧更高·····	16
☺ 进佛门是对人生有更高要求·····	17
☺ 要有更高的认识来看待一切·····	17
☺ 学佛必须以佛法为标准·····	18
☺ 世俗的观念是装不下佛法的伟大的·····	19
☺ 应该以佛法的观点去观察人生·····	19
☺ 禅定能断你以前断不了的烦恼·····	20
☺ 禅有两派，一心禅和次第禅·····	20
☺ 开悟的人是见道位·····	20
☺ 开悟的人要进入修道，并非“无事道人”·····	21
☺ 不学能懂，也要从三世因果看问题·····	22
☺ 前世种子，今世根利，一点就会冒出来·····	22
☺ 钝根中有利根，利根中有钝根·····	23
☺ 说末法时期众生都是钝根，那么禅宗就要被消灭了·····	24
☺ 不修禅定不能了生死·····	24
☺ 禅定是六波罗密中第五波罗密·····	24
☺ 修禅的目的是为了断烦恼·····	25
☺ 禅定能断尽烦恼种子，所以称“尽智”·····	26
☺ 一时断不了，有个方便就是离·····	27
☺ 人生有几个明年·····	27
☺ “舍”是痛苦的减轻·····	28
☺ “断”如病愈，痛苦根本解决·····	28

（三）2002年7月9日讲

- ☺ 众生未能开发根本智，就因为烦恼关系……………29
- ☺ 戒烟的人要断了烟瘾才算断尽……………29
- ☺ 人间以禅乐为最……………30
- ☺ 获得了禅乐，修行就有信心……………30
- ☺ 心力集中，全身舒松，其乐无比……………31
- ☺ 男女的欢乐最终发展了坏脾气……………31
- ☺ 入定的人能入定多久，说不定……………32
- ☺ 虽是定，得力与否，尚看烦恼断不断……………33
- ☺ 不断烦恼不叫修行……………33
- ☺ 定中得好处，生活中看得出来……………34
- ☺ 有人修止念，变成迟钝了……………35
- ☺ 哪能从杀盗淫妄酒中去修禅……………36
- ☺ 对境受迷惑，说明未破惑……………36
- ☺ 容易觉察是经验的累积……………37
- ☺ 要从实际生活中去细细观察……………37
- ☺ 很难找到一个能骂你的善知识……………38
- ☺ 能领悟就不是废话……………38
- ☺ 人是动物，不运动可不好……………39
- ☺ 禅定并非停止运动，而是妄想心不动……………40
- ☺ 出汗是血液循环好了，毛孔通了……………40
- ☺ 梦见跟小动物睡一起，说明你还没站起来……………41
- ☺ 对梦起恐怖是自找麻烦……………41
- ☺ 禅定修止使散心集中，产生定力……………42

（四）2002年7月10日讲

- ☺ 妄念太多脑子容易老化……………43
- ☺ 妄想止住了，所观的境会格外的明显……………44

☺ 要培养随时随刻把妄想排除的能力·····	44
☺ 生活中怎样排除妄念·····	45
☺ 修息要对吸与呼的过程清清楚楚·····	45
☺ 情绪不要掉在烦恼的泥坑里·····	46
☺ 书中钻不出来会变蛀虫·····	46
☺ 年轻人不要把禅师的指点闹着玩·····	47
☺ 禅定发暖，身轻心安，去障延寿·····	48
☺ 体内能量不可只放不收·····	48
☺ 禅定能积聚能量·····	49
☺ 禅定能延长寿命，补益身体·····	49
☺ 佛教不做广告，有缘就来·····	50
☺ 发愿消灾延寿，世世常行菩萨道·····	51
☺ 人是靠暖活着，禅定天天培养人的活力·····	51
☺ 禅定能生津液，充沛活力·····	52
☺ 津液遍满，皮肤滋润·····	52
☺ 不要求生口水，禅定无所求·····	53
☺ 跏趺作盘坐，竖脊肩平住·····	54
☺ 修禅定发暖，比运动好·····	55
☺ 暖，到脐不到心·····	55
☺ 禅定要以静中修为基础·····	56

（五）2002年7月11日讲

☺ 修定能使身心由粗转细·····	57
☺ 禅定如洗澡，能使身心调柔·····	57
☺ 禅定能治疗疾病，补益体力·····	58
☺ 有些人学禅定，却不想在禅定中求成就·····	59
☺ 治众生烦恼病的医生，才从根本上解决问题·····	59
☺ 修禅定只要姿势如法，就起作用·····	60

☺ 要起入定的作用，首先要离开五欲·····	60
☺ 五欲中第一个是贪财·····	61
☺ 山里空气好，修禅定，高血压就下降·····	61
☺ 五欲没过错，过患在一个贪·····	62
☺ 禅定能得清凉，炎日之下可消暑·····	63
☺ 想要长寿，还是住山林好，钱再多也买不来三十年 寿命·····	63
☺ 贪色就是贪漂亮，贪名也会遗臭万年·····	64
☺ 贪睡皮肤会粗糙。保持安静，就能保证睡眠·····	65
☺ 心在一个境上不散乱，这就是定·····	65
☺ 不离五欲难入定，越贪越复杂，事多妄念多·····	66
☺ 跟了生死无关的事，就别再加进去了·····	66
☺ 劳动妄想少，对修行没妨碍·····	67
☺ 听法后常想法义，就能改变打妄想习惯·····	68
☺ 要身定心定，先学会稳重·····	68

（六）2002年7月12日讲

☺ 身定心定，心定身定，形成良性循环·····	69
☺ 威仪使身定，禅定使心定·····	69
☺ 没有慧，息不下烦恼，不坐禅，没有定力·····	70
☺ 只讲心定，不讲身定，也是片面·····	70
☺ 身定的人举止稳重，心定的人头脑冷静·····	71
☺ 走路不准摇摆，佛行走缓步安详·····	72
☺ 禅定起作用，全身就松弛·····	73
☺ 修习禅定能消除紧张，好处讲不完·····	73
☺ 人在紧张慌乱中能力就要降低·····	74
☺ 证阿罗汉不是人两样，而是心两样·····	74
☺ 远离恐怖颠倒也是个大成就·····	75

☺ 既然长大了，后半生会饿死吗？	76
☺ 行为失常，往往是心理失常	77
☺ 修行人求心安，怎能紧张、激动、着急	78
☺ 禅定为了使心力高度集中	79
☺ 循身观是以观想力循环全身	80
☺ 人命在呼吸间，不要深入宝山空手而返	80
☺ 相聚又离别，有缘成无缘	81
☺ 思维也是在生灭的循环中产生的	81
☺ 禅定靠传承，乱观出障碍	82

（七）2002年7月13日讲

☺ 循环正常，则身心轻安	83
☺ 循身观有止有观，亦动亦静	83
☺ 血脉畅通故，改善贫血	84
☺ 粘液要通过运动，才能排除	85
☺ 修禅定能促进自我康复	86
☺ 遍身暖，就是增长自身的力量	86
☺ 不要得了点好处，钻进去就出不来了	87
☺ 礼拜能促进中枢神经活动	88
☺ 听法能产生正知正见，增强心的灵活度	88
☺ 身强则智大，身体是个重要的工具	89
☺ 禅定能使粗心转细心，产生极细的智慧	89
☺ 不可一心注意身体上的利益	90
☺ 喜欢出神通，容易起身执	91
☺ 从觉上去信佛，就跟佛的觉相通了	92
☺ 要得正加持，不可得邪加持	93
☺ 在自力基础上，能得三宝加持，就更好	94
☺ 有觉、正、净的功德，方能称宝	94

☺ 四谛法是四个不可改变的真理·····	95
----------------------	----

(八) 2002年7月15日讲

☺ 戒定慧要具足·····	96
☺ 修行的路要从皈依三宝开始，走偏了就得不到三宝加持力·····	97
☺ 不懂法很难生起对三宝的正信，亦难得正加持·····	98
☺ 四谛法不修怎了生死·····	98
☺ 执著身体的人，会使身心都不自在·····	99
☺ 外在力量靠心摄取·····	100
☺ 心向东方就能摄取东方的能量·····	101
☺ 贪五欲就是心向魔道，即得魔加持·····	102
☺ 三宝力量加上去，你能拿得起来就叫持·····	102
☺ 观世音菩萨法身遍虚空，到处都会救苦救难·····	103
☺ 生起禅乐，不要贪执要舍掉·····	103
☺ 外道以身触为目标，所以提不高·····	104
☺ 烦恼要先离后断，定力浅者，烦恼仍会经常浮动·····	105
☺ 修禅定要持戒，要远离贪、瞋、昏沉、掉举、疑五种烦恼·····	106
☺ 禅定要有步骤，没有次第就没有顿悟·····	107
☺ “由戒生定者，安稳无弊”·····	108
☺ 烦恼未断，戒不严密，纵将得定，护法神亦遮止也·····	109
☺ 修行用力太猛往往会引起过去世业识种子发作·····	110
☺ 有人修苦行而未从断烦恼下手，六十岁还还俗·····	110

(九) 2002年7月16日讲

☺ 修行人起烦恼是业识种子遇缘而发·····	111
☺ 过午不食是中道，亦非苦行·····	111
☺ 修福为培福，修功德为断烦恼，并非为了扬名贪恭	

敬·····	112
☺ 不可把脏说成修苦行，剃头却拖了点头发说是修头陀·····	113
☺ 不管法多高，不断烦恼，这个法与你没关系·····	114
☺ 趋乐避苦者皆起源于身见·····	114
☺ 不可破坏根支，毁身不等于不执身·····	115
☺ 身高身矮、皮肤黑白都是众生，一律平等·····	115
☺ 不入色声香味触法，是名须陀洹·····	116
☺ 佛利用众生身见叫弟子依身起修，能知身和合不净，故不可爱·····	116
☺ 把身子作无谓牺牲，并非真舍身执，自杀会下地狱·····	117
☺ 世人得长寿也苦，发菩提心得长寿，可多度众生·····	118
☺ 要思维贪爱身子的过患，转变身见·····	119
☺ 不依此身，喜乐不起，定道难入·····	120
☺ “不问、盖障、贪味禅”是修禅定的障碍·····	120
☺ 境界不可宣扬，好与不好只能问师·····	121
☺ 贪执禅味，水平提不高，不出定度众生，菩提心不圆满·····	121
☺ 定中度众生，还不如令他闻法，依法起修·····	122
☺ 佛弟子的身，此身应具有出世、解脱、无漏之心·····	123
☺ 有智慧就有善巧，为了不执著，一切让你自然出生·····	123
☺ 培养出世心，修出世间禅，都是为了断烦恼·····	124
☺ 我们的身体是“依戒离世间垢”的身，是“趣入涅槃圣道之身”·····	125
☺ 诗歌：歌颂祖国·····	126
☺ 作者简介·····	127
☺ 免费赠阅 爱心助印 礼赠助印者·····	130

循身观

(带修禅定前开示)

九峰山禅定进修苑暑期禅定周

2002.7.7-7.27

(一)

2002年7月7日讲

禅~禅那的简称，译静虑

提要：

- ☺ 先学理论，后带修
- ☺ 空观是一切修法的基础
- ☺ 要重视基础，逐步提高
- ☺ 把修的观联系定学、禅定品来讲
- ☺ 循身观从略到全面
- ☺ 禅汉译静虑
- ☺ 修禅定要保持环境安静
- ☺ 轻往上升，粗重往下沉
- ☺ 粗人和细人里大有学问

先学理论，后带修

今天是我们九峰山禅定静修学习的第一天，定于2002年7月7日起，每周七天。每次都是先讲课，最后留15分钟带修禅定。

空观是一切修法的基础

这次首先讲的是循身观，以前在你们专修班里教过空



◎放下过去的烦恼，不担忧未来，不执著现在，你的内心就会平静。

观。这一次刚参加的新同学，可以请辅导老师给你们略微指导一下空观的内容。反正每次修禅定，开始总要先加一些空观的修法，因为空观是一切修法的基础，也是一切修法的成就。这次的讲课并不完全讲定学，以后再跟大家讲定学，还要讲《舍利弗阿毗昙论禅定品》，这样可以逐步地把层次提高，这是从理论上说。

要重视基础，逐步提高

从修的观念上也要有层次逐步提高，我们今天所学的观，可以称为基础观，完全是给同学们打打基础。基础比盖高楼大厦更为重要，有基础高楼大厦才盖得起来，没基础盖起来的高楼大厦也要倒下来。末法时期佛弟子修行很难有成就，都是因为没基础就想盖高楼大厦，自以为盖起来了，谁知道还是空底，实际用不上去，不久就垮下来了。所以基础相当重要，我们用功修行，花在打基础上的时间必须远远超过你将来成就的时间，基础越牢，将来成就越快。

把修的观联系定学、禅定品来讲

今天讲的是根据定学、《阿毗昙论禅定品》里跟我们今天修的观有联系的内容来讲，我写了一些提纲，这些提纲你们最好抄下来、背出来，容易记忆。但对于提纲的种种法义的理解更重要，不理解你得不到法上的好处，所以必须要讲一讲。

循身观从略到全面

这次教的循身观是比较全面的，分三部分来教。第一部分叫略循身观，第二部分内循身观，第三部分内地大观，这三个观名都是我为了教禅定，有步骤有系统方便地取的三个名字，把这三个观合起来，在佛经里面统称为“循身观”。



确实喜悦地生活 于贪欲中无贪欲
充满贪欲人群中 无贪欲继续生活

禅~禅那简称，译静虑。静即止，虑即观。

何谓止观？

止~使心住于所缘境上，不驰散于其余的境。

禅汉译静虑

禅是禅那的简称。印度话叫禅那，简称禅，汉语翻译叫静虑。

修禅定要保持环境安静

静，安静的静。修禅定的人、修禅定的环境都必须要做到安静。你们初到佛学苑，头一天就要给你们上纪律课，纪律中有一条，“要保持安静”，走路要轻，说话要轻，哪怕搬一个椅子也要轻。



声是禅者的刺

轻往上升，粗重往下沉

为什么要保持安静呢？轻的反面就是粗重。打个比方说，粗重的东西都会往下沉，轻的东西会往上升。修行人如果不改变自己的粗重，会从人道一直往下沉下去，人道沉下去就是三恶道。修行人能使自己修到轻柔，就会往上升，往上升就是天道。

粗人和细人里大有学问

人间也是这样，这个人说话、动作很粗重，人们眼光里就把他看成是粗人；这个人说话、行动很细巧、很文雅、很轻柔，人们就把他看成是细人。所以在生活里有许许多多值得我们研究、学习的地方，可惜我们不注意，总认为粗人嘛就粗人啰，有什么关系呀？你细人嘛就细人啰，有什么了不



◎不嫉妒、不贪婪、没有私欲，在所有情况下，内心都持有那份宁静，这就是高尚！

起呀？不知道这里边大有学问。

禅在心里用功

提要：

- ☺ 身体没有变化，智慧也不会大
- ☺ 噪声对人体不利
- ☺ 心安静是更细一步
- ☺ 禅在心里用功
- ☺ 佛门不静，过大于功
- ☺ 没人管是很危险的事情
- ☺ 静能争取青春活力，虑是思维，多思维能出智慧
- ☺ 外道贪出功能，什么都不动脑筋，开不出智慧来，怎么能了脱生死

身体没有变化，智慧也不会大

拿身体来说，头发又粗又硬，这人脾气很硬；头发很细柔，这人性情比较温柔。粗皮肤的人，毛细血管还没有通；皮肤很细柔、滋润，这人毛细血管比他通得多。从前有人参禅多年，可是皮肤又粗又黑，这就是没有上路，因为他身体都不能调整，毛细血管没有畅通，四大没有转化。如果身体没有变化，智慧也不会大的，因为被身体绑住了。所以不通过生理跟心理的调整，心理的调整就是个性脾气的改造，光靠打坐是很难开悟的。我讲佛学的观点是从科学态度、辩证、现实这样的基础上来讲。

噪声对人体不利

要使自己能够从粗到细，第一步就要学会安静。生活在家庭里的人，多看电视容易生电视病，乃至会发神经病，因



确实喜悦地生活 我们这样无牵挂
以乐为食而生活 如同光音天天人

为噪声干扰。在一个噪声很厉害的地方，人的寿命不可能长的。因为噪声对人体不利，应尽量减少城市的噪声。为什么人偏偏喜欢住在城市里呢？一个贪享受，第二习惯了。不管你习惯不习惯，这种作用、这种道理是客观存在的。

心安静是更细一步

环境安静，我们的举止谈吐也能很文明、很轻松、很细巧，我们才能做到心里的安静。做到心里的安静是更细一步，也就是说环境吵闹，脾气很坏，烦恼经常出来，你想断妄想，你想止住妄念，那是不可能的，那是白费劲。粗的都搞不好，你能搞细的吗？

禅在心里用功

修禅定说到底还是心里用功。过去佛门外面的人经常把禅胡说八道，什么一指禅，他认为禅在指头上；还有二指禅，就是两个指头往地上一指，人会倒竖起来，人们以为禅就在两个指头上。所以社会上那些外道，包括气功、武术家乱用佛教名词，就会把佛法搞乱了。禅在心里，修禅完全是心里用功，在指头上、腿上用功夫，那叫武功啦，跟我们修禅的人没有关系。



(图出自《心中之鸟》
释心道/著 文字有改动)

佛门不静，过大于功

禅翻译成汉文叫静虑。人静了，无论对哪方面都有好处，所以希望大家喜欢静。学校里都主张静，在静的情况下学习容易学得进去；医院里也主张静，在静的情况下身体容



◎ 不要把所得的估计过高，也不要嫉妒别人、羡慕别人，就得到宁静的心灵。